वर्ष-१० अंक-०४ मुंबई, मंगळवार, १२ डिसेंबर ते १८ डिसेंबर २०२३ पृष्ठ-४
मूल्य २/- रुपये
ठाणे आवृत्ती
मराठी साप्ताहिक
R.N.I. No. MAHMAR/2014/60133
POSTAL REGISTRATION No.PLG/205/2022-2024

पोलीस बातमी पत्र
POLICE BATMI PATRA

● संपादक : दिपक मोरेश्वर नाईक

PG 2 बासमती तांदळाचे 'हे' आहेत अनेक फायदे, जाणून घ्या
3 → अनेक गावांनी आखली आहे, कृषिविकासाची पाऊलवाट...
शासकीय अधिकाऱ्यांच्या बंगल्यात घुसून चंदन चोरी, दुचाकी ← 4

www.policebatmipatra.in policebatmi police batmi patra policebatmipatra policebatmipatra@gmail.com

मराठ्यांनो मुंबईला जाण्यासाठी तयार रहा
अखेर मनोज जरांगे बोललेच; सरकारची अडचण वाढणार

■नांदेड। प्रतिनिधी,

मराठा आरक्षणाचा मुद्दा मार्गी लावण्यासाठी सरकराने मनोज जरांगे यांच्याकडे 24 डिसेंबरपर्यंत मुदत मागितली होती आणि जरांगे यांच्याकडून मुदत देण्यात देखील आली होती. तसेच, 24 डिसेंबरपर्यंत आरक्षणाचा तिढा न सुटल्यास आपण मराठा समाज बांधवांसह मुंबईत धडकणार असल्याचे जरांगे म्हणाले होते. त्यामुळे मुदत संपण्यासाठी आता फक्त 15 दिवसांचा कालवधी राहिला आहे. मात्र, सरकारकडून अपेक्षित हालचाली होत नसल्याने मराठ्यांनो मुंबईला जाण्यासाठी तयार रहा असे थेट आवाहनच जरांगे यांनी नांदेडच्या नायगाव येथील सभेतून केले आहे. त्यामुळे सरकारच्या अडचणीत वाढ होण्याची शक्यता आहे. मनोज जरांगे नांदेड जिल्ह्याच्या दौऱ्यावर असून, शुक्रवारी त्यांची नायगाव सभा पार पडली. विशेष म्हणजे मुंबईला जाण्यासाठी मराठा समाजाने तयार राहावे असे जरांगे पहिल्यांदाच बोलले आहे. यावेळी बोलतांना जरांगे म्हणाले की, आता मराठ्यांनी मुंबई येथे जाण्यासाठी तयार राहावे. माझा जीव गेला तरी चालेल. मी माझ्या आई-वडीलांना सांगितले आहे की, मी मेलो तर तीन मुलांवर समाधान मानावं. बायकोला कपाळ पुसून बस असं सांगितले आहे. माज्या जीवाची बाजी लावणार, पण एक पाऊल सुद्धा मागे हटणार नाही, असे सांगून घराच्या बाहेर पडलो आहे. आरक्षणाशिवाय पर्याय नाही आणि ते घेतल्या शिवाय स्वस्त बसणार नाही, असे जरांगे म्हणाले.

भुजबळ यांच्यावर निशाणा...

याचवेळी जरांगे यांनी छगन भुजबळ यांच्यावर देखील निशाणा साधला. आरक्षण तर भेटु दे, मग तुला दाखवतो. हिशोब करू असे जरांगे म्हणाले. याचवेळी त्यांनी उपमुख्यमंत्री अजितदादा पवार यांच्यावरही टीका केली. मराठा समाजाच्या 35 लाख नोंदी सापडल्या असून, 70 वर्षांपासून मराठा समाजाला आरक्षण मिळत नाही म्हणणाऱ्यांनी हे पाहिले आहे. आता सर्वांना जातीचे प्रमाणपत्र मिळत आहे. तसेच, आपल्याला सरसकट आरक्षण हवे आहेत, ते मिळेपर्यंत आपण गप्प बसणार नसल्याचे जरांगे म्हणाले.

पायाखाली तुडवायला वेळ लागणार नाही...

मराठवाड्यात नोंदी आहे. पण, अभ्यास्क नसल्यामुळे नोंदी असून अधिकारी जातीवाद निर्माण करायला लागले आहे. याबाबत सरकार निर्णय घेत नसेल तर त्यांना परिणाम भोगावे लागेल. लेकरांचे भविष्य महत्वाचे आहे, पायाखाली तुडवायला वेळ लागणार नाही. मराठा काय चीज आहे हे लक्षात येईल. मराठा आरक्षणवर बारकाईने लक्ष आहे. सरकार, मंत्री, आमदार हे भूमिका मांडत आहे.

हिंदुत्वाच्या श्रीखंडात देशद्रोह्यांची मिर्ची टाकणं महायुतीच्या प्रफुल्लित कार्यकर्त्यांना पटेल ? 'आणि..', मनसेचा सरकारला टोला

■पुणे। प्रतिनिधी,

नवाब मलिक प्रकरणावरुन महायुती सरकारची कोंडी झाली आहे. नवाब मलिक यांच्यावर देशद्रोहाचे आरोप असताना ते सत्ताधारी बाकांवर कसे काय? असा प्रश्न विरोधकांनी उपस्थित केला आहे.

तसंच नवाब मलिक यांचं उदाहरण देताना प्रफुल्ल पटेल यांचे इक्बाल मिचीर्शी व्यवहार झाल्याचा आरोप भाजपानेच केला होता. त्यांच्याविषयी कुणी काहीच का बोलत नाही? असाही प्रश्न विरोधकांनी विचारला आहे. यामध्ये आता मनसेनेही उडी घेतली आहे. मनसेने एक्स या सोशल मीडिया साईटवर एक पोस्ट लिहित सरकारला खोचक प्रश्न विचारत टोला लगावला आहे. हिंदुत्वाच्या श्रीखंडात देशद्रोह्यांची 'मिर्ची' टाकणं महायुतीच्या 'प्रफुल्लित' कार्यकर्त्यांना 'पटेल' ? आणि हो, 'नवाब'चाही 'जवाब' 'पटेल' असाच द्या. अशी पोस्ट मनसेने केली आहे. याला सत्ताधाऱ्यांकडून आणि खासकरुन भाजपाकडून काही उत्तर दिलं जाणार का? हे पाहणं महत्त्वाचं असणार आहे. राष्ट्रवादी काँग्रेसचे आमदार नवाब मलिक हे गुरुवारी (७ डिसेंबर) आणि शुक्रवारी विधीमंडळाच्या हिवाळी अधिवेशनात सहभागी झाले. दोन्ही दिवस मलिक हे विधीमंडळाच्या सभागृहात सत्ताधारी बाकावर जाऊन बसल्यामुळे एकच गोंधळ उडाला.

त्यानंतर उपमुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी उपमुख्यमंत्री अजित पवार यांना पत्र लिहून नवाब मलिक यांना महायुतीत घेता येणार नाही, असं स्पष्ट केलं. दरम्यान, फडणवीसांच्या पत्राला ढोंग म्हणत शिवसेनेच्या ठाकरे गटातील खासदार संजय राऊत यांनी टीका केली. मलिकांबरोबरच प्रफुल्ल पटेल यांच्या इक्बाल मिर्चीबरोबरच्या संबंधांबाबतचा मुद्दा काँग्रेस व अन्य विरोधकांनी उपस्थित केल्याने फडणवीस व भाजपची कोंडी झाली आहे. पटेल यांचे दाऊदचा सहकारी मिचीर्शी संबंध असून वरळीतील सीजे हाऊस या मालमत्तेच्या विकासावरून अंमलबजावणी संचालनालयाने (ईडी) २१ जुलै २०२२ रोजी कारवाई करून अनेक मालमत्ता जप्त केल्या आहेत. या मालमतेच्या व्यवहाराच्या बदल्यात पटेल यांनी मिर्चीच्या निकटवर्तीय व नातेवाईकांना २२ कोटी रुपये, सात सदनिका दिल्याचा आरोप आहे. ईडीने पटेल यांच्या सदनिका, एक चित्रपटगृह, हॉटेल, पाचगणी येथे एक हॉटेल, दोन बंगले आणि साडेतीन एकर जमीन एवढ्या मालमत्तेवर टाच आणली आहे.

मीरारोडमध्ये पालिकेची गॅरेज, अस्वच्छता करणारे व प्लास्टिक वापरणाऱ्यांवर कारवाई

■मीरारोड। प्रतिनिधी,

मीरा भाईंदर महापालिकेचे मीरारोड प्रभाग समिती ५ मधील पथकाने सार्वजनिक ठिकाणी अस्वच्छता पसरवणारे व प्लास्टिक पिशव्या वापरणाऱ्यां विरुद्ध मोहीम राबवली होती. महापालिका आयुक्त संजय काटकर यांच्या आदेशा नुसार स्वच्छता निरीक्षक अनिल राठोड सह मुकादम व ठेका कर्मचारी यांच्या पथकाने मिळून नया नगर व शांती नगर परिसरात मोहीम राबवली . ह्या भागातील रस्त्यांवर चालणाऱ्या ६ गॅरेजवर प्रत्येकी ५०० रुपये प्रमाणे ३००० हजार इतका दंड आकाराला आहे. सार्वजनिक ठिकाणी अस्वच्छता करणाऱ्या १६ गाड्यांवर कारवाई करत २४०० रुपये दंड वसूल केला गेला . विकासक व बंदी असलेले प्लस्टिक बाळगणारे अश्या १० जणांवर कारवाई करत प्रत्येकी ५०० रुपये प्रमाणे दंड वसूल केला गेला . एकूण ५८ दुकाने व आस्थापना यांची तपासणी करून २२ हजार ५०० रुपये इतका दंड पथकाने वसूल केला आहे. तर महापालिकेने शहरात नियमितपणे अशी धडक कारवाई केल्यास परिणामकारक ठरेल. केवळ एक दिवसा पूर्ती कारवाई दिखावा नको असे जागरूक नागरिकांचे म्हणणे आहे .

मराठा आरक्षणाबाबत सर्वोच्च न्यायालयाच्या निर्णयाची प्रतीक्षा

■नवी दिल्ली। प्रतिनिधी,

मराठा आरक्षण रद्दबातल करण्याच्या निर्णयाचे पुनर्विलोकन व्हावे, अशी मागणी करणाऱ्या राज्य सरकार व इतरांच्या क्युरेटिव्ह याचिकेवर सर्वोच्च न्यायालयाच्या पाच सदस्यीय घटनापीठापुढे बुधवारी सुनावणी झाली. राज्य सरकारने फेरविचार याचिकेमध्ये मांडलेले मुद्दे वेगळ्या स्वरुपात क्युरेटीव्ह याचिकेत मांडले असून, आता न्यायालय त्यावर काय निर्णय देते याची प्रतीक्षा आहे. सरन्यायाधीश डॉ. धनंजय चंद्रचूड, न्यायमूर्ती संजय किशन कौल, न्यायमूर्ती संजीव खन्ना, न्यायमूर्ती भूषण गवई, न्यायमूर्ती एहसानुद्दीन अमानुल्लाह या पाच सदस्यीय घटनापीठापुढे सरन्यायाधीशांच्या दालनात राज्य सरकार, विनोद पाटील यांच्या याचिकेवर सुनावणी झाली. या वेळी दोन्ही बाजूंकडून तोंडी युक्तिवाद झाले नाहीत किंवा वकिलांनाही प्रवेश नव्हता. न्यायालयाकडून लवकरच निर्णय अपेक्षित आहे. राज्य सरकारने मराठा समाजाला स्वतंत्र संवर्ग करून आरक्षणाची ५० टक्क्यांची मयार्दा ओलांडून दिलेले आरक्षण वैध आहे की नाही, इंद्रा साहनीप्रकरणी दिलेल्या निकालाचा फेरविचार करण्याची गरज आहे का, या मुद्दयांवर न्यायालय निर्णय देणार आहे. सर्वोच्च न्यायालयाच्या पाच सदस्यीय घटनापीठाने ५ मे २०२१ रोजी मराठा आरक्षण रद्दबातल केले होते. मराठा समाज मागासलेला आहे, असे नमूद करून आरक्षणाची शिफारस करणारा न्या.एम. जे. गायकवाड यांचा अहवाल सर्वोच्च न्यायालयाने फेटाळून लावला होता. सर्वोच्च न्यायालयाच्या घटनापीठाने इंद्रा साहनीप्रकरणी घालून दिलेली ५० टक्के आरक्षणाची मयार्दा कोणतीही असाधारण किंवा अपवादात्मक परिस्थिती नसतानाही मराठा आरक्षण देताना ओलांडली गेली, त्यामुळे मराठा आरक्षणाची तरतूद करणारा राज्य सरकारचा कायदा न्यायालयाने अवैध ठरविला होता.

संभाजीराजे छत्रपती सरकारवर वैतागले, वाचला अडचणींचा पाढा

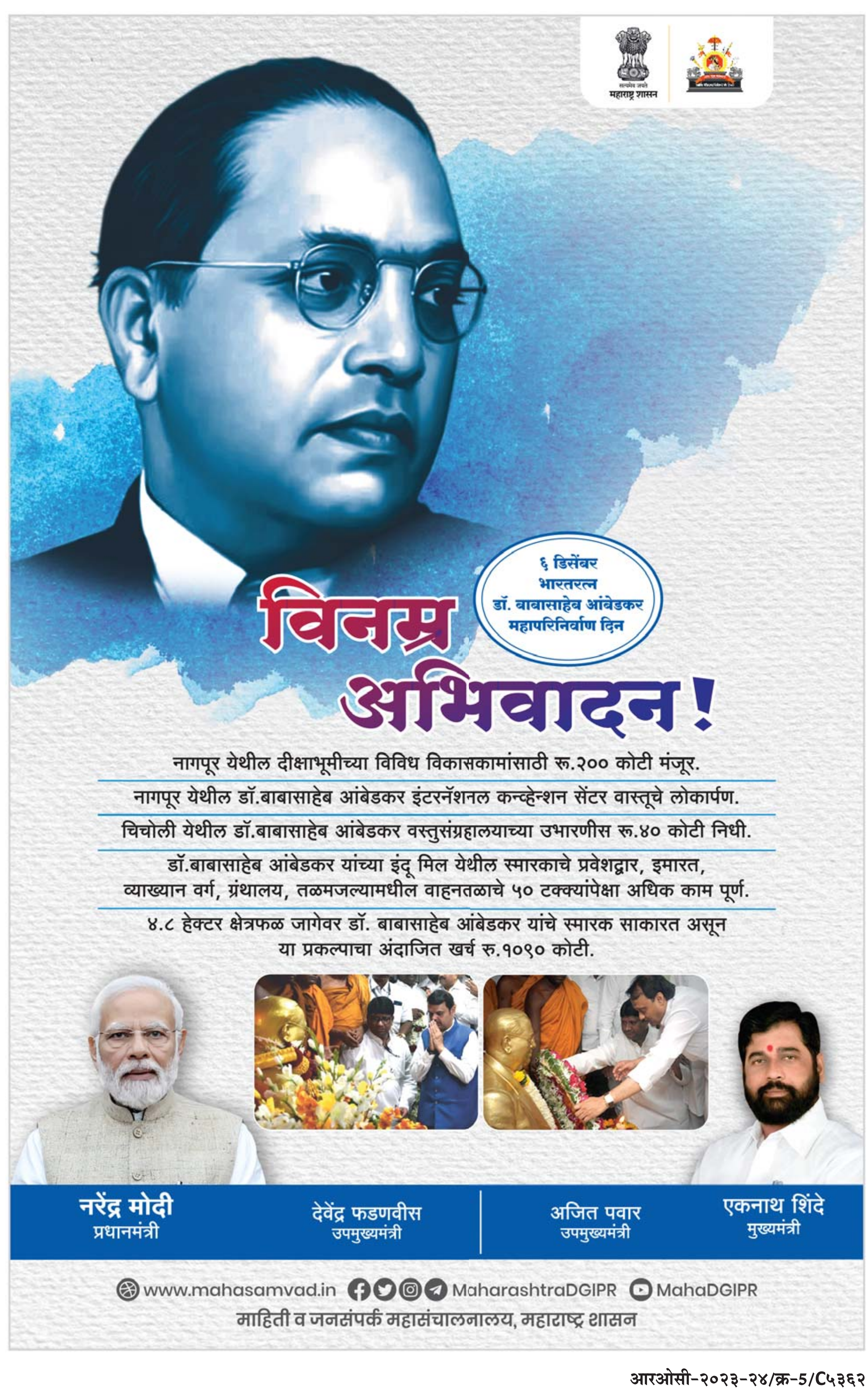
■पुणे। प्रतिनिधी,

किल्ले रायगडाच्या जतन संवर्धनाच्या कामाकडे राज्य सरकार दुर्लक्ष करत असल्याने संभाजीराजे छत्रपती सरकारवर वैतागले आहेत. रायगड प्राधिकरणाला निधी मिळत नाही, मनुष्यबळ मिळत नसल्याचे सांगत त्यांनी अडचणींचा पाढाच वाचला. संभाजीराजे छत्रपती किल्ले रायगड विकास प्राधिकरणाचे अध्यक्ष आहेत. रायगड विकासाच्या कामात तंत्रज्ञानाचा वापर करण्यासाठी प्राधिकरण आणि पुण्यातील सी-डॅक संस्था यांच्यात सामंजस्य करार करण्यात आला. त्यानंतर संभाजीराजे यांनी माध्यमांशी संवाद साधला. त्यावेळी ते बोलत होते. संभाजीराजे म्हणाले, की रायगड विकास प्राधिकरणाला अनेक अडचणींना तोंड द्यावे लागत आहे. प्राधिकरणाच्या शासन निर्णयात अनेक त्रुटी आहेत. शासन निर्णयात बदल करून अडचणी दूर करण्याची मागणी सरकारकडे अनेकवेळा केली आहे. निम्मा वेळ फायली हलवण्यात जातो. प्राधिकरणाकडे कार्यकारी अभियंता, कनिष्ठ अभियंता नाहीत, मनुष्यबळ नाही. सरकारकडून निधी जाहीर केला जातो, पण निधी मिळत नाही. छत्रपती शिवाजी महाराजांच्या ३५०व्या राज्याभिषेक वर्ष सोहळ्यासाठी शंभर कोटींच्या निधीची मागणी केली आहे. मात्र तो अद्याप देण्यात आलेला नाही. रायगडाच्या विकास कामांवर आतापर्यंत ७५ कोटींचा खर्च झाला असून, केवळ तीन कोटी रुपयेच प्राधिकरणाकडे आहे.

प्राचार्यांच्या 'त्या' परिपत्रकाची दखल; महाराष्ट्र राज्य तंत्र शिक्षण मंडळाकडून चौकशी समिती नियुक्त

■रत्नागिरी। प्रतिनिधी,

येथील पॉलिटेक्निकच्या विद्यार्थ्यांना सिव्हिल ड्रेसमध्ये उपस्थित राहण्याची सक्ती करून हॉलतिकीट न देता, परीक्षेला न बसू देण्याचा गर्भित इशारा देणारे पत्रक थेट प्राचार्यांनीच काढल्याने मोठी खळबळ उडाली होती. याची गंभीर दखल महाराष्ट्र राज्य तंत्र शिक्षण मंडळाने घेतली आहे. या सगळ्या प्रकारची चौकशी करण्यासाठी त्रिसदस्यीय समिती नियुक्त करण्यात आली आहे. मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे ३० नोव्हेंबर रोजी रत्नागिरी जिल्हा दौऱ्यावर होते. याच कार्यक्रमाला उपस्थित राहण्याकरता प्राचार्यांनी हे परिपत्रक काढल्याचा आरोप शिवसेनेच्या उद्धव ठाकरे गटाचे रत्नागिरी युवक तालुकाप्रमुख प्रसाद सावंत यांनी केला होता. सावंत यांनी या प्रकाराची माहिती त्यांच्या फेसबुक अकाउंटवरून देताना परिपत्रकासह काही छायाचित्रेही पोस्ट केली होती. या प्रकाराची दखल शिवसेनानेते आदित्य ठाकरे यांनी घेतली व शिवसेना सचिव ॲड. साईनाथ दुर्गे यांनी याबाबतची लेखी तक्रार १ डिसेंबर रोजी महाराष्ट्र राज्य शिक्षण तंत्र मंडळाचे संचालक प्रमोद नाईक यांच्याकडे केली. रत्नागिरी दुर्गे यांनी केलेल्या तक्रारीत, लोटे एमआयडीसी येथील शासकीय कार्यक्रमाला गर्दी व्हावी या हेतूने करण्यात आलेला हा संतापजनक प्रकार असल्याचे म्हटले आहे. आपल्या वर्ग खोल्यात सिव्हिल ड्रेसमध्ये उपस्थित न झाल्यास हॉलतिकीट तसेच परीक्षेला बसू न देण्याबाबत पत्रक काढणे, हा प्रकार महाराष्ट्र राज्य तंत्र शिक्षण मंडळाच्या कार्यकाळातील अत्यंत दुर्दैवी आहे. विद्यार्थ्यांच्या न्याय व शैक्षणिक हक्कांवर गदा आणणारा आहे. विद्यार्थ्यांच्या आणि राज्याच्या एकंदरीत शैक्षणिक वातावरणासाठी अशा घटना या अत्यंत क्लेशदायी आहे. त्यामुळे या सगळ्या प्रकरणी रत्नागिरी पॉलिटेक्निकच्या प्राचार्यांची चौकशी करावी, अशी मागणी या तक्रारीत केली होती.



आरओसी-२०२३-२४/क्र-5/C५३६२

भेंडीचे फायदे आणि तोटे

भेंडी बहुतेक लोकांची आवडती भाजी आहे. हिरव्या भाज्यांमध्ये स्वतःचे स्थान असलेल्या भेंडीला लेडी फिंगर असेही म्हणतात. लेडी फिंगर ही अशा भाज्यांपैकी एक आहे, जी एकतर खूप आवडते किंवा काही लोकांना अजिबात आवडत नाही.

पण भेंडी खाण्याचे फायदे आणि तोटे काय आहेत हे तुम्हाला माहिती आहे का?

भेंडी खाण्याचे फायदे

1 हृदय- भेंडीमुळे तुमचे हृदयही निरोगी राहते. यामध्ये असलेले पेक्टिन कोलेस्ट्रॉल कमी करण्यास मदत करते, तसेच यात विरघळणारे फायबर आढळतात ज्यामुळे रक्तातील कोलेस्टेरॉल नियंत्रित राहण्यास मदत होते, त्यामुळे हृदयविकाराचा धोका कमी होतो.

2 कर्करोग - तुमच्या ताटात भेंडीचा समावेश करून तुम्ही कर्करोग दूर करू शकता. विशेषतः कोलन कॅन्सर दूर करण्यासाठी भेंडी खूप फायदेशीर आहे. हे आतड्यांमधील विषारी द्रव्ये बाहेर काढण्यास मदत करते, ज्यामुळे आतडे निरोगी राहते आणि चांगल्या प्रकारे कार्य करते.

3 डायबिटीज- यात आढळणारे युगेनॉल हे डायबिटीजवर खूप फायदेशीर सिद्ध होतं. हे शरीरातील शुगर लेवल वाढण्यापासून रोखतं ज्यामुळे मधुमेहाचा धोका कमी होतो.

4 ॲनिमिया- भेंडी ॲनिमियामध्येही खूप फायदेशीर आहे. यामध्ये असलेले आयर्न हिमोग्लोबिन तयार करण्यास मदत करते आणि व्हिटॅमिन-के रक्तस्त्राव रोखण्याचे काम करते.

5 पचनसंस्था- भेंडी ही फायबरने समृद्ध असलेली भाजी आहे. यामध्ये असलेले ग्लूटेन फायबर पचानसंस्थेसाठी खूप फायदेशीर आहे. यामुळे पोट फुगणे, बद्धकोष्ठता, वेदना आणि नसणे यासारख्या समस्या उद्भवत नाहीत.

भेंडी खाण्याचे नुकसान -

1 स्टोन - भेंडीमध्ये अतिप्रमाणात ओजलेट आढळून येते, ज्यामुळे किडनी आणि पित्त मध्ये खडे किंवा स्टोन होण्याचा धोका वाढतो आणि आधीच अस्तित्वात असलेले स्टोन वाढतात आणि मजबूत होतात.

2 भेंडी भाजण्याचे तोटे- भेंडी भाजल्यानंतर शिजवताना कोलेस्ट्रॉलची पातळी वाढू शकते. त्यामुळे स्वयंपाक करण्यापूर्वी भेंडी तळणे आरोग्यासाठी हानिकारक ठरू शकते.

3 किडनी- किडनीस्टोन किंवा पित्ताशयाच्या खडाशी संबंधित कोणताही आजार असल्यास भेंडीचे सेवन करू नये.

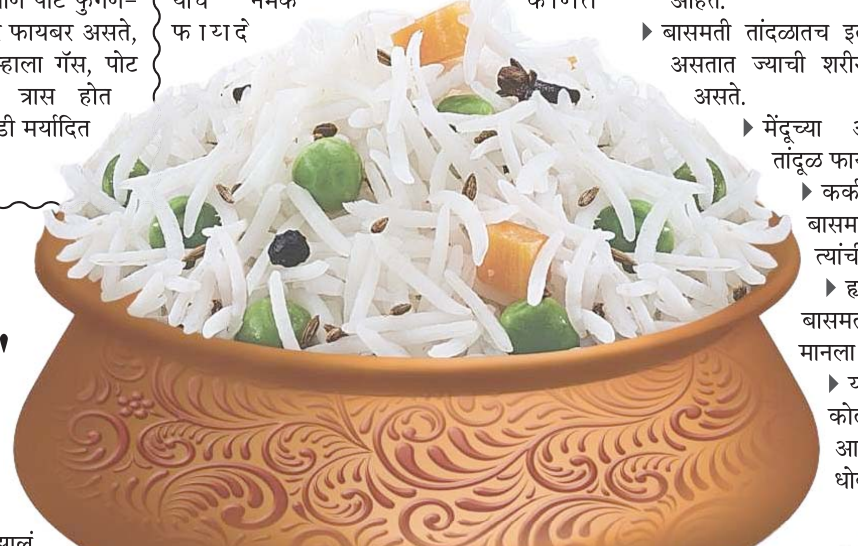
4 उच्च कोलेस्ट्रॉल- भेंडीबनवताना नेहमी कमी तेल आणि कमी मसाले वापरा, जास्त तेलात शिजवलेली भेंडी खाल्ल्यास उच्च कोलेस्ट्रॉल होण्याची शक्यता वाढते.

5. गॅस आणि पोट फुगणे- भेंडीमध्ये भरपूर फायबर असते, त्यामुळे जर तुम्हाला गॅस, पोट फुगणे इत्यादी त्रास होत असतील तर भेंडी मर्यादित प्रमाणात खावी.

बासमती तांदळाचे 'हे' आहेत अनेक फायदे, जाणून घ्या कोणते

आपण सगळेजण भात आवडीने खातो. अशातच प्रामुख्याने तांदळाचे अनेक प्रकार आपण रोजच्या दिवसात बघत असतो. तसेच आपण रोजच्या जेवणात बासमती तांदूळ खात नाही. तर आपण साधे तांदूळ किंवा तांदळाचे आजून अनेक प्रकार आहेत त्या पैकी कोणताही तांदूळ आपण वापरतो. आणि त्याचा भट आपण रोज खातो. अशातच बासमती तांदळाचा जर का आपण विचार केला तर हा भात आपण कधी तर घरात काई विशेष असल्यावरच करतो. तर ,मग आता आपण बासमती तांदुळा बदल थोडक्यात जाणून घेणार आहोत. तसेच हा भात खाल्यावर कोणते शरीराला फायदे होतात हे देखील आपण जाणून घेणार आहोत. बासमती तांदूळ हा एक अतिशय लोकप्रिय असा तांदूळ आहे. जिरा राईस, बियार्णी, पुलाव या खास पदार्थ्यांसाठी आपण बासमती तांदूळाचा उपयोग करतो. पण या बासमती तांदूळ चवीसाठी नाही तर आरोग्यासाठीही फायदेशीर आहे हे तुम्हाला माहिती आहे का? याचे नेमके कोणते फायदे होतात हे आपण टिप्समध्ये पाहणार आहोत...

- बासमती तांदूळ हे मधुमेहाच्या रुग्णांसाठी खूप फायदेशीर असतात. बासमती तांदळात ग्लायसेमिक इंडेक्स खूपच कमी असल्याने रक्तातील साखरेची पातळी नियंत्रणात राहते.
- बासमती तांदळात फायबरचं प्रमाण जास्त असल्यामुळे बद्धकोष्ठता सारख्या पचनाच्या समस्येपासून मुक्तता मिळते.
- बासमती तांदळात ब जीवनसत्त्वं मुबलक प्रमाणात असल्याने ते आपल्या मेंदूच्या आरोग्यासाठी खूप फायदेशीर आहे.
- बासमती तांदूळ वजन कमी करण्यासही खूप फायदेशीर आहे. यातील फायबरमुळे तुम्हाला भूक लागत नाही.
- बासमती तांदळात लोह, जस्त, फॉस्फरस, मॅग्नेशियम आणि तांबं यांसारख्या खनिजे असतात.
- जे तुमच्या आरोग्यासाठी अतिशय उपयुक्त आहेत.
- बासमती तांदळातच इतर अनेक पोषक तत्वे असतात ज्याची शरीराला खूप आवशक्यता असते.
- मेंदूच्या आरोग्यासाठी बासमती तांदूळ फायदेशीर आहे.
- कर्करोगांच्या व्यक्तींनी बासमती तांदूळ खावा,यामुळे त्यांची पचनक्रिया सुधारते.
- हृदयाच्या आरोग्यासाठी बासमती तांदूळ खूप चांगला मानला जातो.
- यामुळे रक्तातील कोलेस्टेरॉलची पातळी आणि उच्च रक्तदाबाचा धोका कमी होतो.



लंचवेळी हे फूड्स खाणे टाळा

वजन कमी करणे सहज शक्य होत नाही. यासाठी डाएट आणि व्यायाम फार महत्त्वाचा मानला जातो. कोरोना व्हारसच्या संकटानंतर वजन वाढण्याची समस्या अधिक वाढली गेली आहे. खरंतर वजन कमी करण्यासाठी डाएट फार महत्त्वाचे आहे. मात्र लंचवेळी काही असे फूड्स खाणे टाळले पाहिजेत अन्यथा लठ्ठपणा वाढला जाऊ शकतो. त्यामुळे लंचवेळी कोणते फूड्स खाणे टाळले पाहिजेत हे पाहूयात.

कार्बोहाईड्रेट रिच फूड्स - जी लोक दुपारी अधिक कार्बोहाईड्रेट असणारे फूड्स खातात त्यांचे वजन वेगाने वाढते. त्यामुळे तुम्ही असे फूड्स खाणे टाळा ज्यामध्ये कार्ब्सचे प्रमाण अधिक असते. त्याऐवजी तुम्ही प्रोटीन रिच डाएट खाऊ शकता. जसे की, अंडी, डाळं आणि मासे.

ब्रेड सँन्डविच - काही वेळेस आपण आपल्याकडे अधिक वेळ नसेल तर लंचमध्ये ब्रेड किंवा सँन्डविच खातो. भले ते टेस्टी असतात. मात्र आरोग्यासाठी धोकादायक ठरेल. यामुळे शरिरातील फॅट वाढते. काही सँन्डविचमध्ये चीज आणि सॅच्युरेटेड फॅटचा वापर केला जातो. त्यामुळे तुम्हाला वजन कमी करायचे असेल तर लंचवेळी सँन्डविच खाणे टाळा.

डब्बा बंद फळं किंवा भाज्या - सध्या बदलत्या ट्रेंन्डमुळे डब्बाबंद फळं-भाज्यांचे सेवन केले जाते. धावपळीच्या लाइफस्टाइलमध्ये ते सोबत घेऊन जाणे सुद्धा सोप्पे असते. फळं-भाज्या आपल्या आरोग्यासाठी फायदेशीर असतात आणि त्यामधून आपल्याला फायबर, व्हिटॅमिन्स आणि अँन्टिऑक्सिडेंट मिळतात. मात्र याचा लाभ तेव्हाच होतो जेव्हा ते ताजे असतात. जर डब्बाबंद फूड्सच्या रुपात ते खाल्ल्यास पोषक तत्त्व कमी होतील आणि वजन ही कमी होण्यास मदत होणार नाही.

रोज सकाळी दही खाण्याचे 'हे' आहेत ५ फायदे

सध्याच्या काळात फिट राहणं फार गरजेचं झालं आहे. यासाठी प्रत्येकजण आपापल्या पद्धतीने वेगवेगळे उपाय करून पाहतात. तुम्हाला देखील तुमच्या दिवसाची सुरुवात आरोग्यदायी पद्धतीने करायची आहे? तर दह्याशिवाय चांगला पर्याय नाही. तुमच्या दिवसाची सुरुवात करण्यासाठी पोषक तत्वांनी युक्त दही हा एक उत्तम पर्याय आहे. दही खाण्याचे नेमके फायदे कोणते आहेत या संदर्भात अधिक माहिती जाणून घेऊयात.

जाणून घ्या सकाळी दही खाण्याचे फायदे

१. दही हा पोषक तत्वांचा खजिना आहे. हे कॅल्शियम प्रोटीन व्हिटॅमिन बी १२, बी २ पोटॅशियम, मॅग्नेशियम सारख्या आवश्यक पोषक तत्वांचा स्रोत आहे. हे पोषक तत्त्वे हाडांच्या आरोग्यास मजबूती देतात, तुमची रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवतात आणि संपूर्ण आरोग्याला चालना देण्यासाठी महत्त्वाची भूमिका बजावतात.

२. प्रोबायोटिक्स दह्यामध्ये आढळतात. हे प्रोबायोटिक्स फायदेशीर बॅक्टेरिया आहेत जे निरोगी आतड्यांतील मायक्रोबायोमला प्रोत्साहन देतात. हे पचनास मदत करतात आणि पोषक तत्व सुधारतात. प्रोबायोटिक युक्त दह्याने तुमचा दिवस सुरू केल्याने पचनसंस्था संतुलित राहण्यास आणि आतड्यांचे आरोग्य राखण्यास मदत होऊ शकते.

३ . ज्यांना आपले वजन नियंत्रणात ठेवायचे आहे किंवा काही इंच कमी करायचे आहे त्यांच्यासाठी दही हा एक उत्तम पर्याय आहे. यामध्ये असलेले उच्च प्रथिन घटक तुम्हाला दीर्घ काळासाठी पोट भरून ठेवण्यास मदत करतात. त्यामुळे दुपारचे जेवण करण्याची इच्छा कमी होते. दिवसभर खाण्यावर नियंत्रण ठेवण्यास प्रोत्साहन देते.

४. दह्याचा वापर आहारात तुम्ही अनेक प्रकारे करू शकता. तुम्ही दही साधेही खाऊ शकता किंवा ग्रॅनोला सारख्या टॉपिंगसह खाऊ शकता. दही तुमच्या चव आणि आरोग्यानुसार असंख्य फायदे देऊ शकते.

५. अनेकांना व्यस्त जीवनशैलीतून सकाळचा नाश्ता करणं फारसं जमत नाही. अशा वेळी तुम्ही दही खाऊ शकता. यासाठी दह्याबरोबर वेगेवळ्या प्रकारचे टॉपिंग करून तुम्ही दही अगदी सहज खाऊ शकता. यामुळे तुमची टेस्टी रेसिपीही तयार होईल आणि तुम्ही हेल्दीही राहाल.

डेंग्यूमध्ये चुकूनही खाऊ नयेत हे पदार्थ, रोगप्रतिकारकशक्ती होईल कमी

डेंग्यू हा एडीज नावाचा डास चावल्याने होता. डेंग्यूमध्ये ताप, डोकेदुखी, अंग मोडून येणे यासह रक्तातील प्लेटलेट्स कमी होऊ लागतात. योग्यवेळी उपचार मिळाले की रुग्णही बरा होतो. पण त्यासाठी खाण्यापिण्याचे काही नियमही पाळावे लागतात.

काय खाऊ नये

- **मसालेदार पदार्थ -** टाळा डेंग्यूमध्ये मसालेदार पदार्थ खाल्ल्याने पोटात ॲसिड जमा होते. त्यामुळे अल्सरचा त्रास होऊ शकतो.
- **कॉफी -** डेंग्यू रुग्णांनी कॉफीसह कैफीन असलेल्या पदार्थांचे सेवन करू नये.त्यामुळे छातीत धडधडू शकते. तसेच अधिक थकवा येतो.
- मांसाहारपासून दूर राहा डेंग्यू रुग्णानी नॉनवेज टाळावा. नॉनवेज पचायला जड असते. तसेच त्यातील मसाल्यांमुळेही पोटाचा त्रास बळावण्याची शक्यता असते. त्यामुळे लिक्विड पदार्थ खावे.

काय खावे/प्यावे

- **नारळ पाणी -** डेंग्यूमध्ये नारळाचे पाणी पिणे फायदेशीर आहे. नारळाच्या पाण्यात इलेक्ट्रोलाईट्स आणि शरीरासाठी आवश्यक पोषक घटक असतात. त्यामुळे नारळ पाणी शरीरातील पाण्याची कमतरता भरून काढते.
- **पपईचे पान -** पपईच्या पानात पपैन आणि कायमोपैपेन असते. जे अन्नपचनात मदत करते.तसेच त्यातील औषधी गुणांमुळे प्लेटलेटसही झपाट्याने वाढतात.तसेच पोटाला आलेली सूज आणि पोट फुगणे यासारख्या समस्याही पपईच्या पानाचा रस पिल्यावर कमी होतात. डेंग्यूमध्ये प्लेटलेट्स कमी होत असल्याने रुग्णांना पपईचे पानाचा रस पिण्याचा सल्ला दिला जातो.
- **किवी -** किवी या फळात पोटॅशियमबरोबरच विटामिन अ आणि ए चे मुबलक प्रमाण असते. यामुळे बीपी आणि शुगर नियंत्रणात राहते. किवीमध्ये असलेल्या औषधी घटकांमुळे रोगप्रतिकारशक्ती वाढते आणि तापही उतरतो.

बोधकथा

सोनेरी अंडी

फार वर्षांपूर्वी एका गावात अली नावाची व्यक्ती राहत होती. त्याच्या लहानपणीच त्याच्या आई-वडिलांचे निधन झाले होते. तो मोठ्या कष्टाने शेतात काम करून आपला उदरनिर्वाह करत असे. त्याच्याकडे एक कोंबडी होती. जो त्याला रोज एक अंडी द्यायचा. त्याच्याकडे कधीच काही खायला नसताना तो आपल्या कोंबडीची अंडी खात असे आणि रात्री झोपायला जायचा. त्यांच्या शेजारी बसा नावाची व्यक्ती राहत होती. जो योग्य व्यक्ती नव्हता. अली नीट जगत असल्याचे पाहून त्याने एके दिवशी अलीची कोंबडी चोरली. जेव्हा अली घरी नव्हता. यानंतर बासाने कोंबडी मारून शिजवून खाल्ली. जेव्हा अली घरी आला आणि घरी कोंबडी दिसली नाही तेव्हा तो त्याच्या कोंबड्यासाठी इकडे तिकडे पाहू लागला. त्याला बसाच्या घराबाहेर काही कोंबडीची पिसे दिसली. जेव्हा तो बासाशी बोलला तेव्हा बासा म्हणाला की त्याच्या मांजरीने कोंबडी पकडली आहे. मी ते शिजवून खाल्ले. ती तुझी कोंबडी आहे हे मला फारसे माहीत नव्हते. अलीने बासाला सांगितले की, आपण याबाबत दंडाधिकाऱ्यांकडे तक्रार करणार आहोत. हे ऐकून बसाने अलीला कोंबडीऐवजी एक लहान बदक दिले. अलीने ते बदक पाळले, जे काही दिवसांनी मोठे झाले आणि अंडी घालू लागले. एके रात्री मुसळधार पाऊस पडत होता. भिजत भिजत एक साधू मुक्कामाची जागा विचारण्यासाठी बासाच्या घरी पोहोचला. पण बसाने त्याला नकार दिला. यानंतर तो अलीच्या घरी गेला. अलीने त्याला

राहण्यासाठी जागा दिली आणि जेवणही दिले. दुसऱ्या दिवशी सकाळी तो अलीच्या घरातून निघू लागला पण निघताना त्याने अलीच्या बदकाच्या डोक्याला स्पर्श केला. यानंतर बदकाने अंडी घातली तेव्हा ते सोन्याचे होते. हे पाहून अलीला खूप आनंद झाला. आता बदक जेव्हा अंडी घालते तेव्हा ते सोन्याचे असायचे. सोन्याची अंडी विकून अलीची सगळी गरिबी दूर झाली. पण तरीही ते साधे जीवन जगले. एके दिवशी बसाने बदक सोन्याची अंडी घालताना पाहिले आणि तो न्यायदंडाधिकाऱ्यांकडे गेला. अलीने काल माझे बदक चोरल्याचे त्याने मॅजिस्ट्रेटला सांगितले. न्यायाधिकाऱ्याने अलीला विचारले असता, त्याने बासाने त्याला बदक कसे दिले हे सर्व सांगितले. न्यायमूर्ती म्हणाले की बदक कोणाला मिळेल ते उद्या ठरवेल. रोजच्या प्रमाणे बदकाने दंडाधिर्कायांना सोन्याची अंडी दिली. दुर्सया दिवशी दंडाधिकाऱ्यांनी त्या दोघांना सामान्य अंडी दाखवली आणि सांगितले की तुमच्या बदकाने काल दिले आहे. स्वतंत्रपणे विचारल्यावर अलीने न्यायाधीशांना सत्य सांगितले की त्याची बदक सोन्याची अंडी घालत असे. तर बासा म्हणाले की त्याचे बदक सामान्य अंडी घालते. न्यायमूर्तींनी नवीन बदक घेऊन बसाला दिले. आणि अलीला सोन्याची अंडी देणारे बदक दिले. सोन्याची अंडी देणारे बदक पुन्हा सापडल्याने अलीला आनंद झाला.

तात्पर्य - आपण कधीही लोभी आणि इतरांचा मत्सर करू नये..

पोलीस बातमी पत्र
महामुंबई
३
मुंबई, मंगळवार, १२ डिसेंबर ते १८ डिसेंबर २०२३

संपादकीय...

चक्रीवादळाचा धडा!

संपादक
दिपक मोरेश्वर नाईक

मिचाँग चक्रीवादळाने चेन्नई पुरती कोलमडली आहे. नगरनियोजनाची फेरमांडणी करण्याची गरज या आपत्तीने अधोरेखित केली आहे. वरचेवर आदळणारी चक्रीवादळे, अतिवृष्टी, महापूर हे “क्लायमेटचेंज” किंवा हवामानबदलाचे दूरगामी परिणाम आता आपल्याकडे नित्याचे होऊ लागले आहेत. या आपत्तीला झेलताना होणारी अपरिमित वित्त आणि जीवितहानीने जनजीवन उद्ध्वस्त होत आहे. आठ वर्षांपूर्वी, २०१५मध्ये तमिळनाडूची राजधानी चेन्नईने अशाच महापुराला तोंड देताना अडीचशेवर जीव गमावले होते.

आता पुन्हा चार दिवसांपासून चेन्नई महापुराने थिजली आहे. ३५ तासांत ४३ सेंटीमीटरहून बरसलेल्या धुवाधार पावसाने वीसहून अधिक नागरिकांचा बळी घेतला. जीवनावश्यक वस्तूंची चणचण, हजारोंचे स्थलांतर, वीज, पिण्याच्या पाण्याचा तुटवडा अशा समस्यांना तोंड देत आहे. त्यावर मात करण्यासाठी मुख्यमंत्री एम. के. स्टॅलिन यांनी पाच हजार कोटींची मागणी केंद्राकडे केली आहे. त्यामुळे तमिळनाडूच्या वादळग्रस्तांना तात्पुरती मदत होईल; परंतु मुख्य मुद्दा आहे तो अशा प्रकारच्या आपत्तींवर कायमस्वरुपी उपाययोजना करण्याचा. अशा स्वरुपाच्या नैसर्गिक आपत्तींचा अंदाज घेऊन त्यासाठी आपत्तीनिवारणाची सज्जता तसेच नगरनियोजनात आमूलाग्र बदल करण्याची गरज या घटनेने अधोरेखित केली आहे. देशाच्या पूर्व किनारपट्टीवरील बंगालच्या उपसागरात आलेल्या मिचाँग चक्रीवादळाने चेन्नईसह आंध्र प्रदेशच्या किनारपट्टीवरील काही भागाला तुफानी वारे तसेच अतिवृष्टीने फटका दिला आहे. पूर्व किनारपट्टीवरील लोकांना अशी वादळे नवी नसली तरी गेल्या दीड-दोन दशकांत हवामानातल्या बदलांमुळे या वादळांची वारंवारिता तसेच तीव्रताही वाढत आहे. त्यास मोठ्या प्रमाणावर मानवी “कर्तृत्व”च जबाबदार असले, तरी आपण त्यापासून बोध घेत नाही, हीच शोकांतिका आहे. हवामानबदलाबरोबरच आपल्या नगरनियोजनाचा उडालेला बोजवाराही चेन्नईच्या वाताहतीस कारणीभूत आहे. या परिस्थितीला गंभीर रूप देण्यास बेसुमार वाढलेले शहर, शहरातील तळी, जलाशयांच्या जागांवर भराव घालून केलेली वारेमाप बांधकामे यामुळे पाण्याचा निचरा होण्यात अडथळे आले. त्याबरोबरच एवढ्या कमी वेळात धोधो कोसळलेल्या पावसाचे पाणी वाहून नेण्यासाठी ही सगळी व्यवस्थाच अपुरी पडल्याने अभूतपूर्व परिस्थिती उद्भवली. चेन्नईत या वादळानंतर अद्यापही अवघे जनजीवन पुरते कोलमडलेले आहे. या संदर्भात लक्षात घेण्याजोगी आणखी एक बाब म्हणजे अशी पूरस्थिती काही केवळ किनारपट्टीवरील भागातच सातत्याने उद्भवते असे बिलकूल नाही. तीनच वर्षांपूर्वी देशाची सिलिकॉन व्हॅली बंगळूरलाही पुराने मोठा तडाखा दिला. यावर्षीच्या पावसाळ्यात राजधानी दिल्लीतही यमुनेने पात्र सोडल्याने हाहाकार माजला होता. एकीकडे किनारपट्टीला झोडपून काढणारी वादळे आणि त्याचबरोबर नगाधिराज हिमालयात पर्यावरणाचा जराही विचार न करता सुरू असलेले रस्ते, बोगदे, पूल अशा पायाभूत सुविधांचा तडाखेबंद विस्तार व त्यासाठीच्या अजस्त्र यंत्रसामग्री व सुरूंगांच्या स्फोटांमुळे नवे प्रश्न निर्माण होत आहेत.

हवामानबदलामुळे हे असेच सुरू राहिल्यास आगामी काही दशकांत देशातील किनारपट्टीवरील मुंबईसारख्या अनेक महानगरांची कशी दुर्दशा होऊ शकते, याचा शास्त्रशुद्ध अभ्यास गेली काही वर्षे सुरू आहे. मानवांचे निसर्गावरील हे अत्याचार असेच सुरू राहिल्यास काय होईल, याचे विदारक चित्र या आंतरराष्ट्रीय अहवालातून पुढे आले आहे. केवळ चेन्नईच नव्हे तर देशातील किमान डझनभर शहरे या शतकाच्या अखेरीपर्यंत तीन फूट पाण्याखाली जातील, असे या अभ्यासकांचे भाकीत आहे. २०१५ मध्येही अशाच अतिवृष्टीमुळे ऐतिहासिक म्हणावा असा महापूर आणि जीवीतहानी चेन्नईवासियांनी अनुभवली होती. खरे तर हा “जागते रहो!” असा इशाराच निसगार्ने मानवाला दिला होता. वाढत्या शहरीकरणामुळे चेन्नई असो की, कोलकाता की, मुंबई येथील लोकवस्ती वेगाने वाढत आहे. तो भार सोसणे या महानगरांना कठीण जात आहे. जागतिक बँकेने पुढाकार घेऊन, या संदर्भात “पॉट्सडॅम इन्स्टिट्यूट फॉर क्लायमेट इम्पॅक्ट” या संस्थेस अभ्यास करण्यास सांगितले होते. त्या अभ्यासानुसार, हा फटका केवळ सागरतीरावरील महानगरांनाच नव्हे तर किनारपट्टीवरील शेतीलाही बसणार आहे. त्यामध्ये कोची तसेच विशाखापट्टण या महानगरांचाही समावेश आहे. शेतीबरोबरच निसर्गाच्या या तांडवामुळे मच्छीमारीचा व्यवसाय धोक्यात येईल. किनारपट्टीवरील लक्षावधी मच्छीमार बांधवांच्या रोजीरोटीचा आणि बेरोजगाराचा प्रश्न नवे आव्हान उभे करेल, असे हा अहवाल सांगतो. बहुधा किनारपट्टीवरील या महानगरांमध्ये सर्वांत बिकट परिस्थिती ही बहुधा मुंबईची होऊ शकते.

शर्यत अजून बाकी आहे..

तीन राज्यांच्या विधानसभा निवडणुकांमधील विजयानंतर भाजपने मानसिक युद्ध सुरू केले आहे. त्याला बळी न पडता कणखर होऊन विरोधी पक्षांना पुढची लढाई लढावी लागेल. नेव्हर माइंड द पोलस्टर्स, द रेस इज स्टिल ओपन असा लेख मी २००४ च्या लोकसभा निवडणुकीच्या पूर्वसंध्येला (द हिंदू, मार्च १५, २००४) लिहिला होता. त्यात एक मुद्दा मांडला होता, की इंडिया शायनिग बद्दलच्या प्रचाराला न जुमानता, निवडणुकीच्या आकडयांकडे पाहता भाजपचा पराभव होण्याची शक्यता असल्याचे दिसून येते. तीन विधानसभा निवडणुकांमधील भाजपची कशी हॅट्रिक झाली आहे या प्रचाराच्या पार्श्वभूमीवर आता हे बोलण्याची गरज आहे. भाजपप्रणीत माध्यमे काय म्हणत आहेत, ते सोडून द्या. शर्यत अजूनही सुरू आहे, संपलेली नाही. माझे म्हणणे आणखी स्पष्ट करतो. मध्य प्रदेश, राजस्थान आणि छत्तीसगडमधील निकाल हा काँग्रेससाठी आणि २०२४ मध्ये लोकशाहीची पुनर्स्थापना पाहू इच्छिणाऱ्या सवार्साठी एक धक्का आहे यात शंका नाही. तीन उत्तर भारतीय राज्यांमध्ये भाजपने मिळवलेल्या विजयामुळे काँग्रेसचा तेलंगणामधला ऐतिहासिक विजय काहीसा झाकोळला गेला आहे. लोकसभा निवडणुकीसाठी ही गोष्ट भाजपच्या पथ्यावरच पडणारी आहे. अर्थात त्याचा लोकसभा निवडणुकीवर काहीही परिणाम होणार नाही ही गोष्ट वेगळी. या चार राज्यांच्या निकालांचा मतावर काही परिणाम होणार नाही. २०२४ च्या निवडणुकांमध्ये या सगळ्याचा काय परिणाम होईल ते आत्ता सांगता येत नाही. राज्ये आणि जागांपेक्षा मते मोजण्यापासून सुरुवात करू या. भाजपचा ३–१ असा विजय म्हणजे मतदारांनी भाजपला दिलेले जोरदार समर्थन आहे, असा निष्कर्ष काढण्याआधी, या पाचही राज्यांमध्ये दोन्ही प्रमुख पक्षांना एकूण मते किती मिळाली ते बघू या. या पाचही राज्यांमध्ये मिळालेल्या एकूण १२.२९ कोटी मतांपैकी भाजपला ४.८२ कोटी मते मिळाली, तर काँग्रेसला ४.९२ कोटी (इंडिया आघाडी मतांचा समावेश केला तर ५.६ कोटी) मते मिळाली. मध्य प्रदेश वगळता अनेक ठिकाणी भाजप आणि काँग्रेसमधील मतांचे अंतर खूपच कमी आहे. त्याउलट तेलंगणात काँग्रेसने भाजपवर घेतलेली आघाडी बाकीच्या भागांतील तूट भरून काढण्याइतकी मोठी आहे. त्यामुळे, लोकप्रियतेची छाप आणि माध्यमांचा प्रचार या गोष्टी बाजूला ठेवल्या तर भाजपला फार मोठी लोकमान्यता मिळाली आहे, असे म्हणता येत नाही. या मतांचे लोकसभेच्या जागांमध्ये रूपांतर करायला गेलं तर एक आश्चर्यकारक गोष्ट दिसते. या पाच राज्यांमध्ये लोकसभेच्या ८३ जागा आहेत, त्यापैकी गेल्या लोकसभा निवडणुकीत भाजपला तब्बल ६५ आणि काँग्रेसला फक्त ६ जागा मिळाल्या होत्या. समजा, या राज्यांतील नागरिकांनी नुकत्याच झालेल्या विधानसभा निवडणुकांप्रमाणेच पुढच्या वर्षी लोकसभेसाठी मतदान केले, तर त्याचा फायदा भाजपला नाही, तर काँग्रेसलाच होईल. तीन राज्यांमधील या हॅट्रिकनंतरही, भाजपची कामगिरी २०१९ मधील पुलवामानंतर त्याला मिळालेल्या समर्थनापेक्षा खूपच कमी आहे. आपण प्रत्येक संसदीय जागेसाठी विधानसभानिहाय मतांची बेरीज केली, तर मध्य प्रदेशात भाजपच्या जागांची संख्या आहे २४ आणि काँग्रेसची आहे ५. (तुलनेत २०१९ मध्ये २८–१), छत्तीसगडमध्ये ती आहे भाजप ८ आणि काँग्रेस ३ (२०१९ मध्ये ९–२), राजस्थानमध्ये भाजप १४ आणि काँग्रेस ११ (२०१९ मध्ये २४–०) आणि तेलंगणात काँग्रेस ९, भाजपसाठी शून्य (२०१९ मध्ये ४–३). याचा अर्थ भाजपला ४६ जागा (१९ जागांचा तोटा) आणि काँग्रेसला २८ जागा (२२ जागांचा फायदा) मिळतील. आपण इंडिया आघाडीतील इतरांची मते एकत्र केली, तर भाजपला ३८ जागा आणि इंडिया आघाडीला ३६ जागा मिळतील. आगामी लोकसभा निवडणुकीत असेच होईल असे मी म्हणत नाही. पण भाजपने या विधानसभा निवडणुकीतच २०२४ मधल्या आपल्या विजयावर शिक्कामोर्तब केले आहे, या कल्पनेला या गणनेने अटकाव केला आहे. या सगळ्यामुळे विधानसभेत लागले तसेच निकाल लोकसभेच्या बाबतीत लागणार नाहीत, या स्वाभाविक युक्तिवादाचा विचार करू या. ते खरेच आहे. २००४ मध्ये काँग्रेस तर २०१४ मध्ये भाजपच्या बाजूने कशी बाजी पलटली ते आपण पाहिले आहे. पण या युक्तिवादाची अडचण अशी आहे की तो दोन्ही बाजूंनी करता येतो. येत्या काही महिन्यांत भाजप आपली स्थिती सुधारू शकत असेल तर काँग्रेसही तीच गोष्ट करू शकते. यापैकी कोणत्या परिस्थितीची अधिक शक्यता आहे ते प्रत्येकजण आपापल्या मताप्रमाणे ठरवू शकतो. परंतु अलीकडील निवडणुकांचे निकाल यापैकी कोणत्याही पयार्याच्या जवळ जात नाहीत. आगामी लोकसभा निवडणुकीमध्ये भाजपची मते आणखी वाढतील ही कल्पना मांडणारे २०१९ च्या निवडणुकीच्या आधी बालाकोट घडले होते हे विसरतात. आपण क्षणभर असे गृहीत धरू की भाजप गेल्या वेळेप्रमाणे या वेळीही लोकसभेत हिंदू पट्ट्यातील तिन्ही राज्ये जिंकेल. गुजरात, दिल्ली आणि हरियाणा या शेजारच्या राज्यांमध्येही तसेच होईल असे गृहीत धरा. पण त्यामुळे भाजपसाठी प्रश्न सुटतो का? तर नाही. कारण या राज्यांमध्ये भाजपने आधीच कमाल यशाची पातळी गाठली आहे. भाजपसाठी उत्तर–पश्चिम राज्यांमध्ये जागा वाढणे आवश्यक आहे, परंतु पुरेसे नाही. आणि या लोकसभा निवडणुकांसाठी विरोधक या राज्यांवर अवलंबून नाहीत. आपण व्यापक पातळीवर काही गोष्टी पाहू या. २०१९ मध्ये भाजपने ३०३ जागा जिंकल्या. म्हणजे बहुमताच्या आकडयापेक्षा फक्त ३० जागा जास्त. आता कोणीही हे नाकारू शकत नाही की पश्चिम बंगाल (इथे भाजपला कमी जागा मिळतील), कर्नाटक (विधानसभा निवडणुकीच्या निकालानुसार काँग्रेसला आणखी १० जागा मिळतील अशी शक्यता आहे), महाराष्ट्र (भाजपला महाविकास आघाडीशी सामना करायचा आहे), बिहार (नवीन आघाडीला गळती लागली आहे) आणि उत्तर प्रदेश (२०२२ च्या विधानसभा निकालांची पुनरावृत्ती म्हणजे भाजपला १० जागा गमवाव्या लागतील) या राज्यांमध्ये भाजपच्या जागा कमी होण्याची शक्यता आहे.

त्यात हिमाचल प्रदेश, हरियाणा, तेलंगणा आणि आसाममधील किरकोळ नुकसानही जमेत धरा. भाजपच्या या नुकसानीचा आकडा कितीही काढला तरी तो ३० पेक्षा जास्तीच भरतो. मग प्रश्न असा येतो की भाजप २०१९ च्या तुलनेतील हे नुकसान कुठून आणि कसे भरून काढणार आहे? भाजपला आपले नुकसान भरून काढता येणारच नाही, असे मी म्हणत नाही. मी फक्त आज दिसणाऱ्या वस्तुस्थितीकडे आकडयांच्या परिभाषेत लक्ष वेधतो आहे. २०२४ ची निवडणूक अजून बाकी आहे. गरज आहे विरोधी पक्षांनी या मानसिक युद्धाला शरण न जाण्याची आणि लढाई सुरू होण्याआधीच मैदान सोडून न देण्याची.

अनेक गावांनी आखली आहे, कृषिविकासाची पाऊलवाट...

मोदी सरकारने गेल्या सुमारे १० वर्षात एकूण आर्थिक विकासासाठी बरेच काही केले. परंतु कृषि विकासासाठी फारसे काही केल्याचे दिसत नाही. प्रत्येक शेताला पाण्याची सुविधा, ‘पर ड्रॉप मोअर क्रॉप’ अशी घोषणाबाजी पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी केली. शेतकऱ्यांचे उत्पन्न दुप्पट करण्याचे आश्वासन दिले. परंतु प्रत्यक्षात यातील काहीच घडलेले दिसत नाही. शेती क्षेत्राचा विकास न झाल्यामुळे धान्योत्पादनात पुरेशी वाढ झाली नाही. देशात कडधान्यांचे पुरेसे उत्पादन होत नसल्यामुळे आपल्याला ती आयात करावी लागतात. खाद्यतेल हा विषय डोकेदुखी वाढविणारा आहे. कडधान्ये व खाद्यतेल यांच्या आयातीसाठी आपल्याला वषार्ला सुमारे दोन लाख कोटी रुपयांचे परकीय चलन खर्च करावे लागते. अशी कृषी उत्पादने देशात पुरेशा प्रमाणात उत्पादित होऊ लागली, तर परकीय चलन तर वाचलेच आणि त्याचबरोबर शेतकऱ्यांचे उत्पन्नही तेवढ्या प्रमाणात वाढेल.

भारतात सुमारे अडीच कोटी हेक्टर सुपीक जमीन पडीक आहे. अशी जमीन लागवडीखाली येण्यासाठी केंद्र सरकारने आणि राज्य सरकारांनी कोणती पाऊले उचलावीत हे नीति आयोगाने २०१६ साली सरकारला सांगितले. सरकारने नीति आयोगाच्या शिफारशीनुसार कृती केली असती, तर ग्रामीण भारतात सुमारे अडीच कोटी लोकांना उत्पादक रोजगार उपलब्ध झाले असते आणि त्यानंतर सरकारला महात्मा गांधी राष्ट्रीय ग्रामीण हमी योजनेवर वषार्ला सुमारे एक लाख कोटी रुपये खर्च करावे लागले नसते. तसेच आज पडीक असणाऱ्या जमिनीवर कडधान्ये व तेलबिया यांचे प्राधान्याने उत्पादन घेऊन देश भुसार पिकांच्या संदर्भात स्वयंपूर्ण झाला असता. परंतु प्रत्यक्षात असे घडले नाही. २०२१ साली भारतात नॅनो रासायनिक खतांचे उत्पादन सुरू करण्यात आले. अशी खते बनविण्याचे तंत्रज्ञान भारताने विकसित केले आहे आणि त्यांचे आंतरराष्ट्रीय पातळीवर उत्पादन करण्याचे एकस्व अधिकार म्हणजेच पेटन्ट मिळविले आहे. अशा नॅनो खतांचा उत्पादन खर्च पारंपारिक रासायनिक खतांपेक्षा खूप कमी आहे. त्यामुळे शेतकऱ्यांच्या खतांवरील खर्चात मोठी बचत होईल. या खतांच्या वापरामुळे उत्पादनात सुमारे १० टक्के वाढ होणार आहे. तसेच अशी खते वनस्पती तात्काळ शोषून घेत असल्यामुळे पारंपारिक रासायनिक खतांमुळे होणारी पर्यावरणाची हानी निकाली निघणार आहे. एवढे सर्व फायदे होण्याची खात्री असताना नॅनो रासायनिक खतांचे पुरेशा प्रमाणात उत्पादन सुरू झालेले दिसत नाही. काही देशांनी नॅनो खतांची मागणी केली. परंतु सरकारने त्यांना प्रतिसाद दिला नाही. हा दुधाळ गाईच्या कासेतील दूध न काढण्यासारखा प्रकार झाला! नॅनो रासायनिक खतांचे पुरेशा प्रमाणात उत्पादन झाले असते, तर सरकारचे रासायनिक खतांसाठी अनुदान देण्यासाठी वषार्ला खर्च होणारे २.२५ लाख कोटी रुपये वाचले असते. नॅनो रासायनिक खतांच्या संदभार्तील माहिती जाहीर होताच काही देशांनी अशी खते विकत घेण्याची इच्छा व्यक्त केली. परंतु भारत सरकारने प्रतिसाद दिला नाही. गेल्या तीन वर्षात नॅनो खतांच्या संदर्भात झालेली वाटचाल विचारात घेता सरकारने नॅनो खतांच्या उत्पादनाचे अधिकार लिलवा करून एखाद्या उद्योगपतीला विकल्यास अशा खतांचे मोठ्या प्रमाणावर उत्पादन सुरू होऊन जगातील सर्वांनाच फायदा होईल. तसेच कोणत्याही परिस्थितीत हे पेटंट तिजोरीत बंद करून ठेवणे योग्य ठरणार नाही. भारतातील हवामान वषार्चे १२ महिने कृषी उत्पादने घेण्यास अनुकूल आहे. परंतु भारतात पाण्याची टंचाई आहे. या समस्येवर कमी पाणी लागणारी पिके घेऊन मात करता येईल. परंतु प्रत्यक्षात देशातील शेतकरी भरमसाठ पाणी लागणारी पिके घेतात. पंजाब व हरियाणा या राज्यांमध्ये पुरेसा पाऊस पडत नसताना शेतकरी खरीप हंगामात भात पिकवितात. यासाठी ते भूगभार्तील पाण्याचा मोठ्या प्रमाणावर उपसा करतात. वषार्नुवर्षे असा पाण्याचा उपसा केल्यामुळे भूगभार्तील पाण्याचा साठा संपण्याच्या मार्गावर आहे. परिणामी भविष्यात या राज्यांत भाताचे पीक घेता येणार नाही अशी स्थिती निर्माण झाली आहे. देशात ऊस आणि भात या पिकांखालील वाढलेले आणि वाढत जाणारे क्षेत्र यामुळे आधीच कमी असणाऱ्या पाण्याची टंचाई वाढते आहे. आपण साखर व तांदूळ अशी कृषी उत्पादने निर्यात करतो. अशी निर्यात म्हणजे एक प्रकारे पाण्याची निर्यात होय. ऊस व भात या पिकांखालचे क्षेत्र कमी करून वाचणारे पाणी फळे व भाज्या अशा पिकांसाठी वापरले, तर लोकांना भाज्या व फळे वाजवी किमतीत मिळतील आणि देशातील कुपोषणाची समस्या कमी होईल. तसेच भाज्या व फळे निर्यात करून शतेकऱ्यांचे उत्पन्न वाढेल आणि देशाला मौल्यवान परकीय चलन मिळेल.

तज्ज्ञांच्या ज्ञानाचा लाभ का घेतला जात नाही?

शेती क्षेत्रात केल्या पाहिजेत अशा अनेक गोष्टी आज केल्या जात नाहीत. यामागचे प्रमुख कारण आपल्या देशाला कर्तृत्ववान व कार्यक्षम कृषीमंत्री मिळाला नाही, हे आहे. हा आजार जुनाच आहे. भारतातील कृषी विद्यापीठांचा दर्जा चांगला नाही. चांगले कृषी शास्त्रज्ञ शोधूनही सापडणार नाहीत अशी सर्वसाधारण स्थिती आहे. तसेच डॉक्टर आनंद कर्वे यांच्यासारखे परदेशातून शिक्षण घेऊन आलेले कृषी वैज्ञानिक गेली किमान ५० वर्षे भारतात काम करत असले तरी सरकारांनी त्यांच्या ज्ञानाचा देशासाठी लाभ घेण्याचा प्रयत्न केल्याचे निदर्शनास येत नाही. भारताच्या बाहेर काही देशांतील राज्यकर्त्यांनी त्यांना कृषी सल्लागार म्हणून नियुक्त केले आणि सदर देशांना डॉक्टर आनंद कर्वे यांच्या ज्ञानाचा लाभ घेता आला. पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी पर ‘ड्रॉप मोअर क्रॉप’ अशी घोषणा केली. या घोषणेनुसार काम केलेले माज्या माहितीतील गाव जालना जिल्ह्यातील कडवंची हे होय. या गावात सुमारे सव्वा कोटी रुपये खर्च करून पाणलोट क्षेत्र विकासाचे काम विजय अण्णा बोराडे यांनी सुमारे २५ वर्षांपूर्वी केले. अशा कामामुळे उपलब्ध झालेल्या पाण्याच्या प्रत्येक थेंबाचा वापर शेतकऱ्यांनी जास्तीतजास्त उत्पन्न घेण्यासाठी कसा करावा हे बोराडे यांनी शेतकऱ्यांना शिकविले. यामुळे कडवंची गावांचा कायापालट झाला. २५ वर्षांपूर्वी या गावाचे वार्षिक उत्पन्न केवळ ७५ लाख होते. आज ते ७५ कोटी रुपयांपर्यंत वाढले आहे. या गावातील शेतकरी आर्थिकदृष्ट्या समृद्ध जीवन अनुभवित आहेत. अहमदनगर या दुष्काळी जिल्ह्यामधील राळेगणसिद्धी या गावात पाणलोट क्षेत्र विकासाचे काम करून श्री. अण्णा हजारे यांनी गावाचा आर्थिक विकास घडवून आणला. त्या गावाच्या नजिक असणाऱ्या हिवरे बाजार गावाचा कायापालट करण्याचे काम पोपटराव पवार यांनी केले. त्यांनी भूगभार्तील पाणी घरगुती वापरासाठी राखून ठेवण्याचे काम केले. यामुळे २०१४–१५ व २०१५–१६ या लागोपाठच्या दुष्काळी वर्षातही गावातील लोकांना गावाबाहेरून पाण्याचा टँकर मागवावा लागला नाही. पोपटराव पवार यांनी महाराष्ट्रातील १०० गावांत राज्य सरकारच्या आदर्श ग्राम योजनेच्या माध्यमातून ग्राम विकासाचे काम पार पडले आहे.

घरबसल्या कमवा आणि गमवा...!

घरबसल्या काय करावे? या विचारात व्यग्र असतानाच मोबाईलच्या चिमुकल्या पडद्यावर संदेश उमटतो : ‘दररोज पंधरा हजारांपर्यंत कमवा’ किंवा ‘घरबसल्या कमाईची गॅरंटी’ किंवा ‘सुरक्षित गुंतवणूक करा’ वगैरे. सोबत एखादी लिंक असते. कुतुहलापोटी ती लिंक क्लिक केली की, तिथून एका दुष्टचक्राची सुरुवात होते. परदेशात बसलेली कुणी व्यक्ती सज्जनतेच्या मधात बुडवलेल्या आवाजात तुमची माहिती विचारते. छोटीशी गुंतवणूक करायला लावते. त्याचा परतावाही लागलीच मिळतो. घरबसल्या घडलेल्या या चमत्काराने मन सैलावते. कधीही न बघितलेली ती वेबसाइट किंवा संकेतस्थळ भरवशाचे वाटू लागते. परतावा इमानदारीत करणाऱ्या या संकेतस्थळाचे परकेपण नष्ट होते. मग दुसरा टप्पा सुरू होतो. मोठी रक्कम गुंतवली जाते आणि ती गायबच होते. तेलही गेले, तूपही गेले! नोकरीपाण्याचेही असेच होते. नोकरी देणाऱ्या संकेतस्थळांकडून हळूच ‘अमूक इतकी रक्कम भरा’ असा लाडीक तगादा सुरू होतो. पैसे भरले की गायब! पुन्हा आपली बुद्धी गहाण पडते. असे असंख्य प्रकार सध्या वाढीस लागले आहेत. यात श्रीमंत माणसे कधीच भरडली जात नाहीत. कारण त्यांना असल्या किरकोळ व्यवहारांची किंवा नोकरीची गरजच नसते. इथे नाडला जातो तो गरीब, गरजवंत आणि गरजवंताला अक्कल नसते, हे तर सर्वश्रुत आहेच. छोट्यामोठ्या व्यवहारांमध्ये लोकांना गंडा घालणाऱ्या किंवा नोकऱ्यांची लालूच दाखवून फसवणाऱ्या शंभराहून अधिक वेबसाइटवर केंद्र सरकारने नुकताच बंदीहुकूम बजावला. इलेक्ट्रॉनिक आणि माहिती तंत्रज्ञान खात्यातर्फे ही कारवाई करण्यात आली. सायबर गुन्हेगारी रोखण्यासाठी अनेक प्रकारच्या सरकारी यंत्रणा कार्यरत असतात. इंटिग्रेटेड इन्फर्मेशन सेंटर ही अशीच एक यंत्रणा आहे. सायबरगुन्हेगारीवर नजर ठेवून कार्यवाही करणे या यंत्रणेकडून अपेक्षित असते. या यंत्रणेच्या शिफारशींनुसारच शंभरेक संकेतस्थळांवर कुऱ्हाड कोसळली आहे. डिजिटलविश्वातील जाहिराती, चॅटिंग मेसेंजर्स, परदेशी एटीएम, बनावट खाती याद्वारे गंडा घालण्याचा आंतरराष्ट्रीय धंदा अहोरात्र चालत असतो.

या संकेतस्थळांचे चालक–मालक परदेशात कुठेतरी अज्ञात ठिकाणी बसून कारनामे करत असतात. त्यांची सर्वसाधारण कार्यपद्धती अशी : निवृत्त कर्मचारी, ज्येष्ठ नागरिक, गरजू बेरोजगार, अर्धशिक्षित किंवा अशिक्षित महिला यांना जाळ्यात ओढण्यासाठी ‘गुगल’ किंवा आकर्षक जाहिरात करायची. त्यायोगे आशाळभूतांना आपल्याकडे ओढायचे. व्हॉटसऍप किंवा टेलिग्रामसारख्या चॅटिंग मंचावरून संभाषण सुरू करायचे. छोटी गुंतवणूक करायला भाग पाडायचे. अल्पावधीतच मोठी रक्कम हाताशी आली की दुकान बंद करायचे! या प्रकारे शेकडो लोकांना देशोधडीला लावण्याचे ‘पुण्यकर्म’ या सायबरचोरांकडून जमा केले जाते. जमताडा किंवा अन्य ठिकाणाहून बनावट फोन कॉल्स करून गंडा घालण्याचे प्रकार मध्यंतरी वाढीला लागले होते, पण त्याचे प्रमाण आता बरेच घटले आहे, असे केंद्र सरकारची आकडेवारी सांगते. कारण मोबाईलमार्फत बँक खात्यांपर्यंत सहज पोचता येणार नाही, असे अनेक उपाय आता अमलात येऊ लागले आहेत. कुठलाही मोठा व्यवहार करताना ‘वन टाईम पासवर्ड’ तंत्राचा वापर करणे किंवा पहिलाच ऑनलाइन व्यवहार करण्यापूर्वी किमान चार–पाच तासांचा सुरक्षाकाळ ठेवणे, असे मार्ग अवलंबण्याचा सल्ला बँकांना दिला जातो. गेल्या वर्षभरात अशा प्रकारे तब्बल तीनशे कोटी रुपयांचे गंडे घातले गेल्याचे आकडेवारीवरून दिसते. यंदाच्या वर्षभरात साडेसहा हजार अशी प्रकरणे नोंदली गेली आहेत. बसल्याजागी चार पैसे मिळावेत, असे एखाद्याला वाटले तर त्यात फारसे चूक काही नाही. हल्लीच्या काळात कार्यालयात किंवा कारखान्यात न जाताही एखादी नोकरी सहज करता येते किंवा उद्योगव्यवसायही सांभाळता येतो. शेअरबाजारातील व्यवहार तर कित्येक लोक घरबसल्याच करतात आणि त्यातून जमल्यास चार पैसे मिळवतातही. हा ऑनलाइनचा जमाना आहे. घरबसल्या उद्योग सांभाळता येतो आणि नोकरी मिळवताही येते.

त्यासाठी दरवेळी मुलाखतींसाठी रांग लावावी, असे काही नाही. तथापि, बेरोजगारांचे एवढे तांडे असलेल्या आपल्या देशात नोकरीचे आमिष दाखवण्याइतके सोपे काहीही नाही. डिजिटलयुगात हे प्रकार डिजिटल पद्धतीने होतात, जिथे व्यक्तीचा चेहरादेखील दिसत नाही, परिचय तर दूरच राहिला. सुमारे दोन–तीन दशकांपर्यंत असलीच कृष्णकृत्ये दिवसाढवळ्या पार पाडली जात. ग्रामीण भागातील कित्येक गरीब शेतकऱ्यांना कर्ज किंवा अर्थसाह्याच्या नावाखाली गंडवले गेले आहे. संशयास्पद चिटफंड, भिशी, बोगस पतपेढ्या यांनी एकेकाळी धुमाकूळ घातला होता. यापैकी काही चिटफंड तर अमरवेलीसारखे फोफावून राष्ट्रीय पातळीवर गाजले आणि पुढे कोलमडलेही. नोकऱ्यांच्या बाबतीतही गंडवागंडवीचा मामला होतच असे. विमानतळावरची नोकरी, कस्टम्स खात्यात किंवा पोलिस दलात भरती करण्याच्या आमिषाने पैसे गोळा केले जात.

महिलेचे अश्लिल फोटो, व्हिडिओ व्हायरल करण्याची धमकी; १२ तासांच्या आत टेलर आरोपी गजाआड

ठाणे। प्रतिनिधी,

अश्लिल फोटो आणि व्हिडिओ समाजमाध्यमावरुन प्रसारित करण्याची महिलेला धमकी देऊन १ लाख १० हजार रुपयांची खंडणी उकळली. नंतर पुन्हा हे प्रकरण कायमस्वरुपी मिटवून हे फोटो आणि व्हिडिओ डिलिट करण्यासाठी आणखीन ५० हजारांची खंडणीची मागणी करुन ३० हजारांची खंडणीची रक्कम घेताना एका टेलरला श्रीनगर पोलिसांनी मुलुंड मधून रंगेहात पकडले. टेलरला अटक करण्यात आले असून न्यायालयाने त्याला ८ डिसेंबर पर्यंच पोलिस कोठडी दिल्याची माहिती पोलिसांनी दिली. विशालभाई लक्ष्मणभाई राठोड (४१) असे या आरोपीचे नाव आहे. तो गुजरातमधील सुरतचा राहणारा आहे. टेलर असलेला विशाल वेस्टर्न डिझाइन बनवण्यामध्ये पारंगत असून तो तक्रारदार महिलेच्या दुकानात गेल्या दोन वर्षांपासून काम करत होता. याचाच त्याने गैरफायदा घेत महिलेला अश्लिल फोटो आणि व्हिडिओ समाजमाध्यमावरुन प्रसारित करण्याची धमकी दिली. तसेच ते प्रसारित न करण्यासाठी महिला आणि तिच्या कुटुंबियांकडे वेळोवेळी खंडणीची मागणी केली. आतापर्यंत त्याने १ लाख १० हजार रुपये स्विकारले होते. नंतर हे प्रकरण कायमस्वरुपी मिटवून व्हिडिओ आणि फोटो डिलिट करण्यासाठी पुन्हा ५० हजारांची खंडणीची मागणी केली. या प्रकाराला कंटाळून महिलेने दिलेल्या तक्रारीनंतर सोमवारी श्रीनगर पोलिस ठाण्यात गुन्हा दाखल झाला. या गुन्ह्याचे गांभीर्य लक्षात घेऊन वरिष्ठ पोलिस निरीक्षक किरणकुमार काबाडी यांनी विशाल याला अटक करण्यासाठी दोन पथकांची स्थापना केली. तो मुलुंडमधील पाच रस्ता परिसरात आल्याची माहिती पोलिस पथकांना मिळाल्यानंतर त्याला अटक करण्यासाठी पोलिसांनी व्यूहरचना आखली. त्याने महिलेच्या कुटुंबियांशी संपर्क करुन खंडणीच्या रकमेमधील ३० हजार रुपये घेऊन पाचरस्ता येथे बोलवले. आणि खंडणीची रक्कम स्विकारताना विशाल याला पोलिसांनी मंगळवारी रंगेहात पकडत अटक केली. त्याच्याकडून मोबाइल, सिमकार्ड, खंडणीची रक्कम जप्त केल्याची माहिती पोलिसांनी दिली. १२ तासांच्या आत आरोपीला अटक करण्याची कामगिरी वरिष्ठ पोलिस निरीक्षक काबाडी, पोलिस उपनिरीक्षक अनिल शेळके, सहाय्यक फौजदार माणिक इंगळे, पोलिस हवालदार सुनिल माने, चंद्रकांत सपकाळ यांच्या पथकाने केली.

विरारच्या म्हाडा वसाहतीत आंतरराष्ट्रीय सेक्स रॅकेट केंद्र, दोन वर्षात ३०० मुलींचा देहव्यावापार

वसई। प्रतिनिधी,

वसई- विरार मधील म्हाडा वसाहतीमधील एका इमारतीच्या सदनिकेत आंतरराष्ट्रीय देह व्यापार सुरू असल्याचे समोर आले आहे. अनैतिक मानवी वाहतूक शाखेने या सदनिकेत छापा घालून १७ वर्षीय अल्पवयीन मुलीची सुटका केली आहे. या प्रकरणी एका बांग्लादेशी आरोपीला अटक करण्यात आली असून त्याने मागील दोन वर्षात ३०० हून अधिक मुली देहव्यावापारासाठी बांग्लादेशातून मुंबईत आणल्याचे तपासात समोर आले आहे. विरार पश्चिमेला बोळींज येथे म्हाडाची वसाहत आहे. यातील डी-७ इमारतीच्या सदनिका क्रमांक २१०४ मध्ये आंतरराष्ट्रीय देह व्यापार सुरू असल्याची माहिती अनैतिक मानवी वाहतूक शाखेला मिळाली होती. शुक्रवारी रात्री पोलिसांच्या पथकाने छापा घालून या फ्लॅट मधून १७ वर्षीय अल्पवयीन मुलीची सुटका केली. अन्य दोन मुलींना नालासोपारा येथील प्रगतीनगर मधून अटक करण्यात आली. या आंतरराष्ट्रीय सेक्स रॅकेट टोळीचा सुत्रधार आरोपी अशोक दास असून तो बांग्लादेशी आहे. आपल्या साथीदारांच्या मदतीने तो बांग्लादेशातून बेकायदेशीरपणे अल्पवयीन मुली आणि तरुणींना फसववून देहव्यापारासाठी मुंबईत आणत होता. बांग्लादेशातून मुली आणल्यानंतर या फ्लॅटमध्ये ठेवायचा. त्यानंतर या मुलींना मुंबईच्या ग्रँट रोड येथील रेड लाईट एरिया मध्ये देहव्यापारासाठी पाठवत होता. त्याच्या अन्य साथीदारांचा शोध सुरू आहे. मागील दोन वर्षात त्याने ३०० हून अधिक बांग्लादेशी मुलींना फसवून मुंबईत देहव्यापारासाठी आणल्याचे तपासात निष्पन्न झाल्याची माहिती अनैतिक मानवी वाहतूक शाखेचे वरीष्ठ पोलीस निरीक्षक संतोष चौधरी यांनी सांगितले. या प्रकरणातील आणखी धक्कादायक म्हणजे देहव्यापारासाठी म्हाडाच्या घरांचा होत असलेला वापर. बांग्लादेशातून आणलेल्या मुली म्हाडाच्या घरात ठेवल्या जायच्या आणि तेथून त्या मुंबईत पुरवल्या जात होत्या, अशी माहिती वरीष्ठ पोलीस निरीक्षक संतोष चौधरी याने दिली.

आरोपीने डी-७ इमारती मधील २१०४ क्रमांकाचा फ्लॅट करारनामा करून घेतला होता आणि त्याचा वापर देहव्यापारासाठी करायचा. मुळात म्हाडाची घरे भाडेतत्वावर देताना म्हाडाचा ना हरकत दाखला लागतो. याशिवाय पोलिसांनी पडताळणी करून ना हरकत दाखला (एनओसी) द्यायची असते. या नियमांचे पालन न झाल्याने म्हाडाच्या घरांचा वापर देहव्यापारासाठी होत असल्याचे यानिमित्ताने उघड झाले आहे. आम्ही करारनामा जप्त केला असून संबंधितांवर पुढील कारवाई केली जाईल, असे पोलिसांनी सांगितले.

चांदनी साह हत्येचा अखेर उलगडा, १४ वर्षीय मुलाने हत्या केल्याचे उघड

वसई। प्रतिनिधी,

वसईतील चांदनी साह या ८ वर्षीय मुलीच्या हत्येचा छडा अखेर लागला आहे. तिच्याच शेजारी राहणाऱ्या १४ वर्षीय मुलाने तिची हत्या केल्याचे उघड झाले आहे. याप्रकरणी मुलाला गुन्हे शाखेच्या पथकाने जालना येथून अटक केली तर मृतदेहाची विल्हेवाट लावण्यास मदत केल्याप्रकरणी वडिलांना पेल्हार पोलिसांनी अटक केली आहे. वसई पूर्वेच्या वाण्याचा पाडा येथे राहणारी चांदनी साह ही ८ वर्षीय मुलगी १ डिसेंबर पासून बेपत्ता होती. सोमवारी तिचा मृतदेह घराशेजारील एका मोकळ्या घरात गोणीत आढळून आला होता. चांदनीची हत्या तिच्याच शेजारी राहणीया १४ वर्षीय मुलाने केल्याचे उघड झाले आहे. याप्रकरणी त्याचे वडील रामेश्वर कराळे यांना पेल्हार पोलिसांनी अटक केली आहे. या मुलाला गुन्हे शाखा २ च्या पथकाने जालना येथून अटक केली आहे. तर आईची देखील चौकशी सुरू आहे. शुक्रवार १ डिसेंबर रोजी चांदनी शाळेतून आल्यानंतर घराबाहेर खेळत होती. त्यावेळी १४ वर्षीय विधीसंघर्ष बालकाने तिला आपल्या घरात नेऊन गळा दाबून तिची हत्या केली. दोन दिवस चांदनीचा मृतदेह घरातच एका गोणीत दडवून ठेवला होता. त्यानंतर मुलाचे वडील रामेश्वर कराळे यांनी ती गोणी याच चाळीतील एका मोकळ्या खोलीत आणून टाकली. पोलीस तपास करत असताना आरोपीच्या घराबाहेर चांदनीची चप्पल सापडली होती. त्यावरून पेल्हार पोलिसांनी मुलाचे वडील रामेश्वर कराळे याला अटक केली. आरोपीला बुधवारी वसईच्या न्यायालयात हजर केले असता ६ दिवसांची पोलीस कोठडी देण्यात आली आहे, अशी माहिती पेल्हार पोलीस ठाण्याचे वरीष्ठ पोलीस निरीक्षक वसंत लब्धे यांनी दिली. मुलाला आरोपीने जालना येथे गावी पाठवून दिले होते. परंतु युनिट ३ च्या पथकाने बुधवारी संध्याकाळी जालना येथून त्याला अटक केली. मुलगा जालना येथे मावशीच्या घरी येणार असल्याची माहिती मिळाली होती. आम्ही जालन्यात पोहोचून सापळा लावला आणि मुलाला अटक केली अशी माहिती वरीष्ठ पोलीस निरीक्षक शाहूजी रणावरे यांनी दिली. चांदनीची हत्या नेमकी का केली ते कारण अद्याप स्पष्ट झालेले नाही. मुलगी विधिसंघर्ष बालकाला चिडवत होती त्यामुळे त्याने तिची हत्या केल्याची एक शक्यता आहे.

अतीसंवेदनशील पडघा पुन्हा चर्चेत, एनआयएची भिवंडीतही कारवाई

ठाणे। प्रतिनिधी,

राज्यात राष्ट्रीय तपास यंत्रणेने शनिवारी (एनआयए) ठाणे जिल्ह्यात केलेल्या कारवाईमुळे भिवंडी तालुक्यातील अतिसंवेदशील असलेला पडघा पुन्हा एकदा चर्चेत आला आहे. पडघा तसेच भिवंडी शहरातील तीन बत्ती, इस्लामपुरा आणि शांती नगर भागात कारवाई करण्यात आली आहे. यापूर्वी पडघा भागातून मुंबई साखळी बॉंबस्फोट प्रकरणात साकीब नाचण याला अटक झाली होती. त्यानंतर पडघा गाव तपास यंत्रणांच्या नोंदीवर आला होता. एनआयए, दहशतवादी विरोधी पथके यासह विविध तपास यंत्रणांचे पडघ्यावर लक्ष आहे. पोलिसही या भागात डोळ्यात तेल घालून असतात. शनिवारी अचानकपणे एनआयएची पथक पडघा भागात

दाखल झाली आणि त्यांनी कारवाई सुरू केली. या कारवाई वेळी स्थानिक पोलिसांना मोठा बंदोबस्त तैनात ठेवला होता. गावात केंद्रीय तपास पथकांचे दाखल होणे येथील नागरिकांना नवे नाही. परंतु अचानक कारवाई झाल्याने गावात खळबळ उडाली. सकाळपासून पोलिसांची वाहने मोठ्या संख्येने रस्त्याकडेला उभी असल्याने नागरिकांमध्ये याविषयीच्या चर्चा रंगल्या होत्या. भिवंडी शहरातील तीन बत्ती, शांतीनगर आणि निजामपुरा जवळील इस्लामपुरा येथे देखील कारवाई करण्यात आली आहे. एनआयएच्या पथकाने येथील काही संशयितांच्या घरांची झडती घेतली आहे.

पडघा नेहमी चर्चेत का ?

पडघा सर्वाधिक चर्चेत आला तो म्हणजे, साकीब नाचण याच्या अटकेतनंतर. ह्यसिमीह्व या संघटनेची संबंधित तसेच मुंबईत २००२ आणि २००३मध्ये झालेल्या साखळी बॉम्बस्फोटात सामील असलेला साकीब नाचण याला पडघ्यातील त्याच्या बोरीवली गावातून अटक झाली होती. त्याच्या अटकेदरम्यान, काही ग्रामस्थांनी पोलिसांना अडविण्याचा आणि हल्ल्याचा प्रकार झाला होता. साकीब याची २०१७ मध्ये त्याची सुटका झाली. सुटकेनंतरही साकीबचे गावात जंगी स्वागत झाले होते. काही महिन्यांपूर्वीच एनआयएने अकिब नाचण याला ताब्यात घेतल्यानंतर पुन्हा एकदा पडघा चर्चेत आला आहे. त्यानंतर एनआयएने पडघा येथे पुन्हा कारवाई करण्यास सुरूवात केली होती. काही महिन्यांपूर्वीच पडघा भागातून एनआयएने शरजील शेख आणि झुल्फिकार बडोदावाला या दोघांना ताब्यात घेतले. त्यानंतर त्यांना मदत करणाऱ्या आकिबला देखील याच भागातून ताब्यात घेतले होते. आकिबचा बोरीवली गावात मोठा बंगला आहे. आता पुन्हा मोठी छापेमारी पडघ्यात झाल्याने पडघा चर्चेत आला आहे. पडघा येथील बोरीवली गाव हे सुमारे सात ते आठ हजार लोकवस्तीचे गाव आहे. या गावात कोकणी मुस्लिम आणि आदिवासी सर्वाधिक राहतात. अनेकजण या गावात व्यवसायिक आहेत. लाकडांच्या विक्रीतून गावातील अनेकांची आर्थिक समृद्धी झाली. त्यामुळे बहुतांश ग्रामस्थांचे कोट्यवधीचे बंगले पाहायला मिळतात. तसेच अनेकांच्या जमीनीही अधिक आहेत. तर भिवंडी शहरातील शांतीनगर, इस्लामपुरा आणि तीन बत्ती भागात संमिश्र वस्ती आहे.

चाईल्ड पोर्नोग्राफी! टेलिग्राम चॅनलवर प्रसारण करणाऱ्या विकृतास अटक

वर्धा। प्रतिनिधी,

पैश्यासाठी कोण कोणत्या स्तरावर जाईल याचा नेम राहिला नसल्याचे म्हटल्या जाते. या प्रकरणात तर कळसच झाला. पुलगाव पोलीस ठाण्याच्या हद्दीत असणाऱ्या ओम डहाके या विकृत वृत्तीच्या युवकाने लहान मुलांच्या लैंगिक अत्याचाराचे व्हिडीओ प्रसारित केल्याची माहिती बाहेर आली.

पोलीस अधीक्षक नुरूल हसन यांना ही माहिती महिला सुरक्षा शाखा व भरोसा सायबर कक्ष यांनी दिली. डहाके हा असे व्हिडीओ नाईट रायडर चॅनलवरून शंभर रुपयात दोन जीबी डेटा याप्रमाणे विकत असल्याचे तथ्य पुढे आले. सायबरचे पोलीस निरीक्षक कांचन पांडे यांनी तांत्रिक माहिती घेणे सुरू केले. आरोपी ओमचे सोशल मीडिया खाते तसेच विविध प्रसारण हस्तांगत करण्यात आले. या माहिती आधारे आरोपी ओम यास अमरावती जिल्ह्यातील धामणगाव येथून अटक करण्यात आली. मोबाईलची तपासणी केल्यावर असे चॅनल चालवीत असल्याचे सिद्ध झाले.

ही कारवाई सहायक पोलीस निरीक्षक संदीप कापडे तसेच नीलेश कट्टोजवार, वैभव कट्टोजवार, नीलेश तेलरांधे, कुलदीप टाकसाळे, अनुप राऊत, विशाल मडावी, अक्षय राऊत, गोविंद मुडे, अमित शुक्ला, अंकित जिभे, प्रतीक वांदीले, स्मिता महाजन, लेखा राठोड यांनी फत्ते केली.

वाढदिवसानिमित्त फटाके फोडून हुल्लडबाजी, चौघांना चोप

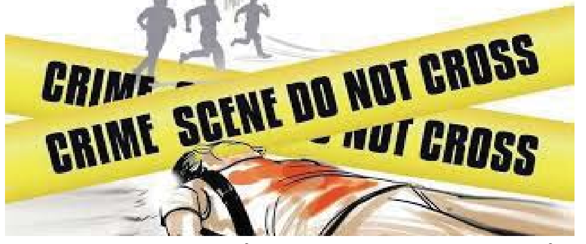
नाशिक। प्रतिनिधी,

शहरात भररस्त्यात, चौकात वाढदिवस साजरा करण्याचे प्रकार वाढले असून बहुसंख्य वेळा असे वाढदिवस एखाद्या गल्लीबोळातील भाई, दादाचे असतात. अशा वाढदिवसांचा त्रास परिसरातील नागरिकांनाही होत असल्याने पोलिसांकडून अशा प्रकारांची गांभिर्याने दखल घेण्यात येऊ लागली असून अशा प्रकारचा वाढदिवस साजरा करणाऱ्या चार जणांना पोलिसांनी चांगलाच चोप दिला. रात्री १० वाजेनंतर फटाके फोडू नयेत, असा न्यायालयाचा आदेश असताना नाशिकरोड येथील खर्जुल मळा परिसरात भर रस्त्यात शिवाजी गायधनी, शेखर गायधनी (रा. खर्जुल मळा), आकाश जारस (रा. सुभाष रोड), भारत सालकर (रा. गोसावी वाडी) हे केक कापून आरडाओरड करत वाढदिवस साजरा करत होते. त्यांच्या हुल्लडबाजीची माहिती नाशिकरोड पोलिसांना मिळाल्यावर पोलिसांनी घटनास्थळी धाव घेत चौघांनाही ताब्यात घेतले. यावेळी संशयितांनी हुज्जत घालण्यास सुरुवात केल्यावर पोलिसांनी त्यांना चांगलाच चोप देत गुन्हा दाखल केला.

जुन्या भांडणाच्या रागातून अल्पवयीन लेकराला संपवलं, पुरावा नष्ट करण्यासाठी धक्कादायक कृत्य

ठाणे। प्रतिनिधी,

भिवंडीत एक धक्कादायक घटना घडली असून आधी झालेल्या भांडणाच्या रागातून अल्पवयीन मुलाची हत्या करुन नंतर मृतदेह जमिनीत पुरल्याचा प्रकार समोर आला आहे. या प्रकरणी नारपोली पोलिसांनी दोन तरुणांना अटक केली असून न्यायालयाने त्यांना १४ डिसेंबर पर्यंत पोलिस कोठडी दिली आहे. अल्पवयीन मुलाचे वय १६ वर्ष ५ महिने असून तो भिवंडीतील काल्हेर परिसरात राहत होता. २५ नोव्हेंबर रोजी तो अचानक बेपत्ता झाला. त्याचा सर्वत्र शोध घेण्यात आला. मात्र, तो न सापडल्याने २८ नोव्हेंबरला नारपोली पोलिस ठाण्यात तक्रार दाखल करण्यात आली. पोलिसांनी या मुलाचा शोध चालू केला. कॉल डिटेल्स रेकॉर्ड आणि अन्य तांत्रिक



तपास करत १९ वर्षांच्या दोन तरुणांना ताब्यात घेत त्यांना अटक केली. त्यांच्या चौकशीमध्ये पाच ते सहा महिन्यापूर्वी आरोपी आणि अल्पवयीन मुलगा यांच्यात भांडणे झाली होती. याच रागातून हत्येचा हा प्रकार घडल्याची बाब समोर आली आहे. आरोपींनी आपआपसात संगनमत करुन अल्पवयीन मुलाची शस्त्राने वार करुन हत्या केली.

नंतर पुरावा नष्ट करण्याच्या उद्देशाने रेतीबंदर खाडीच्या बाजूला मृतदेह पुरल्याची बाब निष्पन्न झाली. गुरुवारी मुलाचा मृतदेह जमिनीतून बाहेर काढण्यात आला, अशी माहिती पोलिसांनी दिली. मृत मुलाच्या आईच्या तक्रारीनंतर नारपोली पोलिस ठाण्यात अपहरण, हत्या आणि अन्य भादंवि कलमातंर्गत गुन्हा दाखल झाला. दोन्ही आरोपी भिवंडीतील कामतघर परिसरात वास्तव्यास असून यातील एक आरोपी हमालीचे काम करतो. या गुन्ह्यात आणखीन काही आरोपींची नावे निष्पन्न होण्याची शक्यता पोलिसांनी व्यक्त केली आहे.

ऑस्ट्रेलियात राहणाऱ्या अमरावतीकर महिलेची १०.३७ लाखांची फसवणूक

अमरावती। प्रतिनिधी,

मूळच्या अमरावतीच्या आणि सध्या ऑस्ट्रेलियात वास्तव्यास असलेल्या एका महिलेच्या बँक खात्याचे डेबिट कार्ड प्राप्त करून त्याद्वारे त्यांची १० लाख ३७ हजार रुपयांची फसवणूक करण्यात आल्याची घटना उघडकीस आली. या महिलेच्या तक्रारीवरून अज्ञात आरोपीच्या विरोधात सायबर पोलीस ठाण्यात गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. या प्रकरणातील तक्रारकर्ती महिला ऑस्ट्रेलियात राहते. त्यांचे अमरावतीतील एका बँकेत खाते आहे. ते खाते अपडेट करण्यासाठी त्यांनी ऑस्ट्रेलियाहून ई-मेल करून काही महत्त्वाची कागदपत्रे पाठवली. त्यावेळी त्यांनी बँकेकडे डेबिट कार्डचीही मागणी केली. परंतु ते डेबिट कार्ड त्यांना मिळाले नाही. त्या पूर्वी पुणे येथे राहत होत्या, त्या पत्त्यावर डेबिट कार्ड गेले होते. अज्ञात व्यक्तीने ते स्वीकारले. दरम्यान १० जानेवारी ते १६ जून दरम्यान महिलेच्या बँक खात्यातून डेबिट कार्डद्वारे व काही रक्कम थेट वळविण्यात आली. आपल्या खात्यातून १० लाख ३८ हजार ९९ रुपये कुणीतरी वळवल्याचे समजताच या महिलेने याबाबत अमरावतीत राहणाऱ्या त्यांच्या वडिलांना माहिती दिली. त्यानंतर त्यांनी सायबर पोलीस ठाण्यात तक्रार दाखल केली. संपूर्ण आर्थिक व्यवहार महिलेच्या खात्यातून व डेबिट कार्डच्या माध्यमातून झाल्याने त्या महिलेला अमरावतीत बोलावून तक्रार नोंदवून घेण्यात आली. या प्रकरणी सायबर पोलीस तपास करीत आहेत.

शासकीय अधिकाऱ्यांच्या बंगल्यात घुसून चंदन चोरी, दुचाकी वाहनासह ५७ हजार रुपयांचा माल जप्त

नागपूर। प्रतिनिधी,

शासकीय अधिकाऱ्यांच्या बंगल्यांसह इतर ठिकाणचे चंदन चोरी करणाऱ्या आरोपीस सीताबर्डी पोलिसांनी अटक केली. तो मध्यरात्रीला बंगल्यात घुसून झाड तोडत होता आणि साथीदारांच्या मदतीने घेऊन जात होता. साबीरखान अजीजखान पठाण (३४) रा. कठोराबाजार, जालना असे अटकेतील आरोपीचे नाव आहे.

त्याचा साथीदार मोहम्मद फकीरखान अयूबखान पठाण फरार आहे. पोलिसांनी यशोधन जयंत बुटी (५१) रा. बुटी बंगला, रवींद्रनाथ टॅगोर मार्ग, सिव्हील लाईन्सच्या तक्रारीवरून गुन्हा नोंदविला आहे. गत २ डिसेंबरच्या रात्री आरोपीने बुटी यांच्या बंगल्यातील ३५वर्षे जुने चंदनाचे

झाड तोडले. दुसऱ्या दिवशी सकाळी बुटी कुटुंबाला झाड तुटल्याचे आणि चंदनाचे खोड गायब असल्याचे समजले. त्यांनी घटनेची पोलिसात तक्रार केली. सीताबर्डी पोलिसांनी अज्ञात आरोपीवर गुन्हा नोंदवून तपास सुरू केला. परिसरात लागलेल्या सीसीटीव्ही कॅमेऱ्यांची फुटेज तपासण्यात आली.

साबीर आणि अयूब सीसीटीव्ही फुटेजमध्ये दिसले, मात्र त्यांचा सुगावा लागत नव्हता. त्यामुळे पोलिसांनी आरोपींना रंगेहात पकडण्याची योजना बनवली. आसपासच्या परिसरांमध्ये गस्त वाढवून संशयितांची चौकशी सुरू केली. सोमवारी दोन्ही आरोपी म्यूर मेमोरियल रुग्णालय परिसरात चोरी करण्यासाठी आले. पोलिसांनी सापळा रचून साबीरला पकडले, मात्र अयूब फरार होण्यात यशस्वी झाला. साबीर चंदनाची झाडे तोडून लाकूड चोरी करण्यात तरबेज आहे.

त्याच्या विरुद्ध सदर ठाण्यात ५, सीताबर्डीत ४ आणि अंबाझरी ठाण्यात एक गुन्हा नोंद आहे. पोलिसांनी आरोपीकडून कटर मशीन, इतर औजारे आणि दुचाकी वाहनासह ५७ हजार रुपयांचा माल जप्त केला आहे. आरोपींनी चंदनाची विक्री कोणाला केली याचा तपास सुरू आहे. ही कारवाई पोलीस निरीक्षक नरेंद्र हिवरे यांच्या मार्गदर्शनात सपोनि संतोष कदम, पोहवा चंद्रशेखर गौतम, पोशि शत्रुघ्न मुंडे, प्रशांत भोयर आणि विक्रमसिंग ठाकूर यांनी केली.

अपहरण करून विद्यार्थ्याकडील ऐवज लुटला

कल्याण। प्रतिनिधी,

अंबरनाथ येथील रहिवासी असलेल्या एका महाविद्यालयीन विद्यार्थ्याचे येथील शहाड जकात नाका जवळील पेट्रोल पंप भागात तीन जणांनी अपहरण केले. म्हारळ गाव भागातील टेकडीवर नेऊन चाकुचा धाक दाखवून त्याच्या जवळील १६ हजार रुपए लुटले. नीरज भोलानाथ यादव (२०) असे अपहरण करून मारहाण झालेल्या मुलाचे नाव आहे. तो अंबरनाथ भागात राहतो. विनायक मदने, विजय, आर्यन अशी आरोपींची नावे आहेत. पोलिसांनी सांगितले, मंगळवारी रात्री तीनच्या सुमारास तक्रारदार नीरज शहाड जकात नाका येथे घरी जाण्यासाठी उभा होता. तो वाहनाची वाट पाहत होता. तेवढ्यात तेथे आरोपी आले. त्यांनी नीरजला जबरदस्तीने त्यांच्या दुचाकीवर बसविले. नीरज एकटाच असल्याने तो प्रतिकार करू शकला नाही. म्हारळ गावजवळील टेकडीवर नीरजला रात्री नेऊन तेथे त्याला बेदम मारहाण केली. त्याला चाकुचा धाक दाखवून जीवे मारण्याची धमकी देण्यात आली. नीरज जवळील डेबिट, क्रेडिट कार्ड, त्याच्या जवळील रोख रक्कम आरोपींनी काढून घेतली. जवळील एटीएम मधून नीरज समोरच त्याच्या बँक खात्यामधील रक्कम काढली. एकूण १६ हजारांचा ऐवज लुटून झाल्यानंतर आरोपींनी नीरजला तेथेच सोडून पळ काढला. नीरजने महात्मा फुले पोलीस ठाणे गाठून तक्रार केली. याप्रकरणी महात्मा फुले पोलीस ठाण्यात गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

हे साप्ताहिक मालक, मुद्रक, प्रकाशक - दिपक मोरेश्वर नाईक यांनी सोमानी प्रिंटिंग प्रेस, गाला नं. १, एन. के. इंडस्ट्रीयल इस्टेट, प्रवासी इंडस्ट्रीय इस्टेटच्या बाजूला, गेट नं. २, गोरेगांव (पूर्व), मुंबई - ४०० ०६३ येथे छापून २, गजाराम को. ऑ.हौ.सो. बंदरवाडी, नवघर रोड, शनी मंदिरा जवळ, भाईंदर (पूर्व), ठाणे - ४०१ १०५ येथे प्रकाशित केले. (सर्व वाद ठाणे न्यायालयाच्या कक्षेत) संपर्क:-९५९४४१८१८। / ८४२४९८९८९८