वर्ष- १० | अंक- ४२ | मुंबई, मंगळवार, ३ सप्टेंबर ते ९ सप्टेंबर २०२४ | 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

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

PG 2 यंदा गणेश विसर्जनासाठी २०४ कृत्रिम तलाव गेल्या ११ वर्षांत कृत्रिम तलावातील गणेशमूर्ती ...

3 → पंतप्रधान 30 ऑगस्ट रोजी महाराष्ट्र दौऱ्यावर

घरोघरी आढळणारी सदाफुली आहे औषधांचे भांडार! ← 4

गोरेगाव मुलुंड जोडरस्ता प्रकल्पाचा खर्च अडीचशे कोटींनी वाढला

मुंबई : गोरेगाव झ्र मुलुंड जोडरस्ता प्रकल्पांतर्गत गोरेगाव येथील चित्रनगरी ते पूर्व उपनगरांतील मुलुंड येथील खिंडीपाड्यापर्यंत जुळा व भूमिगत बोगदा बांधण्यात येणार असून या बोगद्याचा खर्च २५० कोटी रुपयांनी वाढणार आहे. हळबेपाडा येथे टीबीएम यंत्रासाठी खड्डा खणण्यासाठी जमीन देण्यास आदिवासींनी विरोध केला असून आता टीबीएम यंत्रासाठी ६०० मीटर दूरवर खड्डा खोदावा लागणार आहे. त्यामुळे प्रकल्पाचा आधीच दुप्पट वाढलेला खर्च २५० कोटी रुपयांनी वाढणार आहे.

जुलै महिन्यात या बोगद्याच्या कामाचे पंतप्रधानांच्या हस्ते भूमीपूजन करण्यात आले होते. मुंबईतील पूर्व आणि पश्चिम उपनगरांना जोडणारे सांताक्रूझ झ्र चेंबूर, अंधेरी झ्र घाटकोपर, जोगेश्वरी झ्र विक्रोळी हे तीन जोडरस्ते आहेत. मात्र दोन्ही उपनगरांमधील वाढती लोकसंख्या, वाहनांची वर्दळ यामुळे या रस्त्यांची क्षमता संपुष्टात आली आहे. त्यामुळे महानगरपालिकेने चौथा पयार्यी रस्ता तयार करण्याचे काम हाती घेतले आहे. पश्चिम आणि पूर्व उपनगरांना जोडण्यासाठी महानगरपालिकेने गोरेगाव झ्र मुलुंड जोडरस्ता प्रकल्प हाती घेतला आहे. सुमारे १२.२० किलोमीटर लांबीच्या या रस्त्यामुळे गोरेगाव झ्र मुलुंड अंतर अत्यंत कमी वेळेत गाठणे शक्य होणार आहे. अत्यंत गुंतागुंतीच्या या प्रकल्पाची मांडणी चार टप्प्यांत करण्यात आली आहे. त्यापैकी तिसऱ्या टप्प्यांतर्गत पश्चिम उपनगरांमध्ये गोरेगाव येथील चित्रनगरी ते पूर्व उपनगरांमधील मुलुंड येथील खिंडीपाड्यापर्यंत जुळा व भूमिगत बोगदा बांधण्यात येणार आहे. या बोगद्याच्या बांधकामाचे कंत्राट जे कुमार झ्र एनसीसी यांना देण्यात आले आहे. प्रत्येकी तीन मार्गिका असणारा हा जुळा बोगदा साकारण्यासाठी एकूण ६० महिन्यांचा म्हणजेच ५ वर्षांचा कालावधी अपेक्षित आहे. तसेच संजय गांधी राष्ट्रीय उद्यानाजवळ हा संपूर्ण बोगदा असल्यामुळे यात स्फोटके वापरता येणार नाहीत, तर अत्याधुनिक टनेल बोअरिंग यंत्राच्या (टीबीएम) माध्यमातून तो खणला जाणार आहे.

मात्र टीबीएम यंत्र जमिनीखाली उतरवण्यासाठी शाफ्टची आवश्यकता असून त्याकरीता चित्रनगरीतील हळबेपाडा येथील जागेची निवड करण्यात आली होती. मात्र या पाड्यावरील आदिवासींनी त्यास विरोध केला होता. गेले आठ महिने या आदिवासींची मनधरणी करण्यात पालिका प्रशासनाची कसोटी लागली होती. मात्र आपले उपजीविकेचे साधन जाईल या भीतीने आदिवासींनी जमिनी देण्यास नकार दिल्यामुळे अखेर पूल विभागाने आता शाफ्टची जागा बदलण्याचे ठरवले आहे. यासाठी ६०० मीटर पश्चिम दिशेला जागा निश्चित करण्यात आली असून त्यामुळे प्रकल्पाचा खर्च २५० कोटी रुपयांनी वाढणार असल्याची माहिती पालिकेच्या वरीष्ठ अधिकाऱ्यांनी दिली.

एकमेकांना समांतर असे हे जुळे बोगदे प्रत्येकी ४.७० किलोमीटर व्यासाचे असतील. संजय गांधी राष्ट्रीय अभयारण्य परिसरात त्यांचा अंतर्गत व्यास १३ मीटरचा असेल. हा बोगदा अभयारण्याच्या डोंगराखाली २० ते १६० मीटर खोलीवरून खणला जाणार होता, आता त्याची जागा थोडी सरकरणार आहे.

आधीच खर्च दुपटीने वाढला

या कामाचा अंदाजित खर्च ६२७१ कोटी गृहीत धरण्यात आला. निविदा प्रक्रियेत जेकुमार-एनसीसी यांनी ६,३०१ कोटींची सर्वात कमी किंमतीची बोली लावली होती. मात्र या कामाचा जो अंतिम प्रस्ताव तयार करण्यात आला त्यात कामाचा एकूण खर्च तब्बल १२ हजार कोटींवर गेला आहे. प्रकल्पासाठी कास्टिंग यार्ड म्हणून १० हेक्टर जमीन भाड्याने घ्यावी लागणार आहे. प्रकल्पाच्या जवळ एवढी मोठी जागा नसल्यामुळे वाहतुकीचाही खर्च वाढला आहे. वस्तूचे वाढीव दर, डॉलरच्या दरात झालेली वाढ, वस्तू व सेवा करात झालेली वाढ, आंतरराष्ट्रीय वस्तू आणि सेवा कराचा प्रभाव यामुळे खर्चात वाढ झाल्याची कारणे प्रशासनाने प्रस्तावात दिली होती. जमिनीखाली बोगदा खणताना प्रत्यक्षात येणाऱ्या अडचणी, भूगर्भीय आव्हाने, बोगद्याच्या रस्त्याखाली असणाऱ्या जलवाहिन्या, अन्य उपयोगिता वाहिन्या स्थापित करणे, प्रचालन व देखभाल कालावधीत केलेली वाढ यामुळे अंदाजित खर्चात वाढ झाल्याचे प्रशासनाचे म्हणणे आहे.

मराठा विद्या प्रसारक समाजाचे, गुरूवर्य मामासाहेब दांडेकर कला, भगवंतराव वाजे वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय सिन्नर। जि.नाशिक

कर्मवीर डॉक्टर वसंतराव पवार वैद्यकीय महाविद्यालय आडगाव आणि आश्रय सामाजिक, सांस्कृतिक ,शैक्षणिक ट्रस्ट यांच्या संयुक्त विद्यमाने मोठ्या प्रमाणात रक्तदान शिबिर संपन्न

नाशिक : मराठा विद्या प्रसारक समाजाचे गुरुवर्य मामासाहेब दांडेकर कला भगवंतराव वाजे वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय सिन्नर, डॉक्टर वसंतराव पवार वैद्यकीय महाविद्यालय व संशोधन केंद्र आडगाव नाशिक आणि आश्रय सामाजिक सांस्कृतिक व शैक्षणिक ट्रस्ट ठाणे यांच्या संयुक्त विद्यमानाने दिनांक 27 ऑगस्ट 2024 रोजी सिन्नर महाविद्यालयात भव्य रक्तदान शिबिर संपन्न यशस्वीरित्या संपन्न झाले. या रक्तदान शिबिरामध्ये आश्रय सामाजिक सांस्कृतिक शैक्षणिक ट्रस्ट ठाणे यांचे संस्थापक व अध्यक्ष डॉ. दीपक मोरेश्वर नाईक व संस्थेचे सचिव श्री गुरुप्रसाद नाईक हे प्रमुख पाहुणे म्हणून उपस्थित होते. त्याचबरोबर आश्रय ट्रस्टचे आरोग्य विभाग कार्यकारी सचिव प्राध्यापक प्रकाश पांगम त्यांचे सहकारी डॉक्टर कुसुम कुंठे डॉक्टर मनीष ठक्कर, डॉ.रिया पाटील उपस्थित होते.

आश्रय सामाजिक, सांस्कृतिक शैक्षणिक ट्रस्ट ठाणे यांच्या समवेत सिन्नर महाविद्यालयाचा सामंजस्य करार झालेला आहे. सदर रक्तदान शिबिर हे महाविद्यालयातील राष्ट्रीय छात्र सेना, राष्ट्रीय सेवा योजना विद्यार्थी विकास मंडळ, करिअर कट्टा, क्रीडा विभाग व सूक्ष्म जीवशास्त्र विभाग यांच्यामार्फत आयोजित केलेला होता. या रक्तदान शिबिराचे उद्दिष्ट व घोषवाक्य - 'रक्तदान सर्वश्रेष्ठ दान' सामाजिक बांधिलकी जपूया - रक्तदान करूया हे होते. या शिबिरामध्ये आलेल्या विद्यार्थ्यांचे रक्तगट चाचणी व हिमोग्लोबिन तपासणी करून देण्यात आली.

रक्तदान शिबिराची सुरुवात ही औपचारिक उद्घाटनाने झाली. कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी म वि प्र समाजाचे सिन्नर विभागाचे संचालक माननीय श्री कृष्णाजी भगत होते. त्याप्रसंगी महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. पी व्ही रसाळ सर व उप प्राचार्य प्राध्यापक श्री. आर .व्हि.पवार सर यांनी आलेल्या सर्व अतिथींचे पुष्पगुच्छ देऊन स्वागत व सत्कार केला. कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक महाविद्यालयाचे राष्ट्रीय छात्र सेना प्रमुख लेफ्टनंट प्राध्यापक संदीप भिसे यांनी केले. त्यांनी आपल्या प्रास्ताविका मध्ये रक्तदान हे किती सर्वश्रेष्ठ दान आहे याचे महत्त्व पटवून दिले व आलेल्या सर्व विद्यार्थ्यांना शिक्षक व शिक्षकेतर कर्मचाऱ्यांना आलेल्या पालकांना माजी विद्यार्थ्यांना रक्तदान करण्याचे आवाहन केले. उपस्थित असलेल्या पाहुण्यांचा परिचय प्राध्यापिका दिपाली सूर्यवंशी यांनी करून दिला. यानंतर कार्यक्रमाचे प्रमुख अतिथी डॉक्टर दीपक नाईक सर यांनी आपले मनोगत मांडले व विद्यार्थ्यांची संवाद साधला

त्यादरम्यान त्यांनी सर्वांना पटवून दिले की रक्तदान हे सर्वश्रेष्ठ दान आहे कारण रक्ताची निर्मिती ही कोणत्याही कारखान्यात होत नाही जर एखाद्या गरजू व्यक्तीला रक्त हवे असेल तर ते फक्त रक्तदानातूनच उपलब्ध होऊ शकते. वैद्यकीय आपत्कालीन परिस्थितीत रक्ताची गरज असते, तसेच वेगवेगळ्या आजारांमध्ये जसे थालसेमिया, एनिमिया व वेगवेगळ्या वैद्यकीय शस्त्रक्रियांमध्ये रुग्णांना रक्ताची अत्यंत गरज असते. अशावेळी आपण केलेल्या रक्तदानामुळे कुणाला तरी जीवनदान मिळते. त्याचबरोबर या प्रसंगी बोलताना त्यांनी सांगितले की रक्तदान शिबिरा अंतर्गत झालेल्या चाचण्यांमध्ये ज्या विद्यार्थ्यांना शारीरिक कमतरतेमुळे किंवा अभावामुळे रक्तदान करता आले नाही त्यांच्यावर आश्रय

ट्रस्ट तर्फे मोफत सल्ला व उपचार देण्यात येईल. ज्या विद्यार्थ्यांचे रक्तातील एचपीचे प्रमाण कमी असेल त्यांच्यावरती योग्य उपचार केले जातील त्यामुळे त्यांना येणाऱ्या रक्तदान शिबिरात रक्तदान करता येईल.

प्रोफेसर प्रकाश पांगम यांनी उपस्थित युवक युवतींना या सामाजिक कार्यात भाग घेऊन सामाजिक ऋण व्यक्त करण्यासाठी आवाहन केले.

आपल्या मुंबई येथील नायर शासकीय रुग्णालयातील दीर्घ सेवेच्या काळात केवळ रक्ता अभावी लहान बालके रक्त आजारामुळे मृत्युमुखी पडलीत या उदाहरणांचा उल्लेख केला. थॅलेसेमिया, रक्तक्षय, विविध प्रकारची ऑपरेशन्स अपघात ,गर्भवती स्त्रिया- प्रसुती अशा विविध रुग्णांसाठी आपल्याला रक्तदान करण्याची गरज आहे .

थॅलेसिनिया या आजारावर फक्त रक्त भरणे (ब्लड ट्रान्सफ्युजन) हाच उपचार असून बोन मॅरो सारखी महागडी उपचार पद्धती सर्वसामान्यांना परवडणारी नाही.

युवकांनी दर तीन महिन्यांनी रक्तदान करून थॅलेसिमिया रुग्णांचे जीवन वाचवावे कारण आपल्याच रक्तदानातून थॅलेसिमिया पेशंट यांचे जीव वाचणारे असतात .

महाविद्यालय युवकांनी युवतींनी अशा थॅलेसिमिया पेशंटचे रक्तदानाचे पालकत्व स्वीकारावे व सामाजिक बांधिलकी जपावी.

याविषयी जागृती निर्माण करून अधिकाधिक युवक युवतींनी रक्तदान करावे असे आव्हान केले .

आश्रय ट्रस्टच्या या सहकार्याबद्दल महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉक्टर पी व्ही रसाळ सर यांनी डॉक्टर नाईक यांचे आभार म्हणून आपल्या अध्यक्षीय मनोगतास सुरुवात केली. त्यांनी आपल्या मनोगतात रक्तदान हे कसे श्रेष्ठ दान आहे याचे महत्त्व पटवून दिले. जगात अनेक दान आहेत जसे अन्नदान, वस्त्रदान, अवयव दान, कन्यादान, श्रमदान पण या सर्व दानांमध्ये रक्तदान हे सर्वात पुण्याचे व श्रेष्ठदान आहे रक्तदान म्हणजे जीवनदान. त्याची तुलना कोणत्याही दानाशी होऊ शकत नाही. याप्रसंगी शिबिरामध्ये जास्तीत जास्त सेवकांनी व विद्यार्थ्यांनी सहभाग नोंदवावा ही अपेक्षा त्यांनी व्यक्त केली.

या कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन एनसीसी चे छात्र करुणा घोडेकर व छात्र जयश्री पवार यांनी केले .

कार्यक्रमाचे आभार प्रदर्शन महाविद्यालयाचे राष्ट्रीय सेवा योजना प्रमुख श्री ललित कळसकर यांनी केले.

सदर रक्तदान शिबिरामध्ये एकूण 200 विद्यार्थी विद्यार्थिनींनी तसेच शिक्षक शिक्षकेतर सेवकांनी सहभाग नोंदविला त्यामध्ये त्यांची रक्तगट व रक्तगट चाचणी करून देण्यात आली. या शिबिरा अंतर्गत 22 रक्त पिशव्यांचे संकलन झाले.

महाविद्यालयाच्या सांस्कृतिक कला मंच विद्यार्थ्यांनी प्रा.जावेद शेख सरांच्या मार्गदर्शनाखाली रक्तदान याविषयी उत्कृष्ट व्हिडिओ चित्रण करून सामाजिक माध्यमांद्वारे रक्तदान जाणीव जागृतीचा प्रसार केला. त्याबद्दल महाविद्यालयाचे वतीने त्यांचे विशेष आभार व्यक्त केले गेले.

या कार्यक्रमासाठी प्राचार्य उपप्राचार्य, राष्ट्रीय छात्र सेनेचे छात्र, राष्ट्रीय सेवा योजनेचे स्वयंसेवक, करिअर कट्टाचे मंत्रिमंडळ सर्व शिक्षक, शिक्षकेतर ,कर्मचारी यांचे योगदान लाभले.

जबरी घरफोडी करणाऱ्या ४ गुन्हेगार यांच्या कडून सुमारे ४ लाख रुपये किमतीचा ऐवज जप्त करून पोलिसांनी केली ९ गुन्ह्यांची उकल

वसई :- घरफोडी चोरी करणाऱ्या ४ आरोपींकडुन ४ लाख रुपये किंमतीचा मुददेमाल व ९ गुन्हे उघडकीस आणण्यास वालीव गुन्हे प्रकटीकरण शाखेला यश. सविस्तर माहिती अशी की संदिप सुदाम व्यवहारे यांचे दुकान गाळा न.०१, नम्रता फोटो स्टुडिओ, भदोई दुध डेरी समोर, साईनगर, गौराईपाडा, वसई पूर्व येथे असून दि. १४/०८/२०२४ रोजी रात्री १०.०० वा ते दि. १५/०८/२०२४ रोजी सकाळी ०८.३० वा. चे दरम्यान कोणीतरी गाळयाच्या शटरच्या पट्टया उचकटुन त्यावाटे आत प्रवेश करुन गाळयामध्ये ठेवलेला लॅपटॉप, कॅमेरा व कागदपत्रे असा एकुण १४,०००/- रुपये किंमतीचा माल घरफोडी चोरी करुन नेला. सदर बाबत वालीव पोलीस ठाण्यात गुन्हा नोंद करण्यात आला होता.

त्यानुसार वसई-विरार परीसरात घरफोडी चोरीचे वाढते प्रमाण लक्षात घेऊन मा. पोलीस उप आयुक्त, परीमंडळ-२ यांनी घरफोडी चोरीचे गुन्हे उघड करण्याबाबत पोलिसांना आदेश दिले. श्री. उमेश माने- पाटील, सहाय्यक पोलीस आयुक्त, तुळींज विभाग व श्री. जयराज रणवरे, वरीष्ठ पोलीस निरीक्षक, वालीव पोलीस ठाणे यांच्या मार्गदर्शन व सुचनांनुसार वालीव पोलीस ठाणेचे स.पो.नि. सचिन सानप व गुन्हे प्रकटीकरण पथकाने सि.सि. टी.व्ही. फुटेजच्या आधारे शोध मोहिम राबवुन आरोपींची माहीती प्राप्त करुन वसई पूर्व परीसरामध्ये सापळा रचुन आरोपी १) चंदन दिनेश सहानी वय : २३ वर्ष रा. मुकूंद नगर, गावराईपाडा, वसई पूर्व २) मोहित सुदामा सिंग वय : २२ वर्ष रा. मुकुंद नगर, गावराईपाडा, वसई (पुर्व), ३) अविनाश देवा दास वय : १८ वर्षे रा. ठि. बेलकरीपाडा, स्वतःचे घर, सफाळा पुर्व ता. जि. पालघर, ४) रंजीतकुमार श्रीरोशन मंडल वय- १९ वर्ष, रा. खैरपाडा वसई पुर्व यांना अटक करुन गुन्हे शाखेतील अधिकारी व अंमलदार यांनी आरोपी यांच्याकडे कौशल्याने तपास केला असता त्यांनी वालीव, आचोळे, तुंळीज, पेल्हार पोलीस ठाण्यातील दाखल गुन्हे केल्याचे कबुली दिल्याने गुन्हयातील चोरीस गेलेले ४० मोबाईल, ३ लॅपटॉप, १ कॅमेरा, ८ मनगटी घडयाळ व इतर मुददेमाल असा एकुण अं. कि. रु. ४ लाख ३०० रुपये किंमतीचा मुद्देमाल जप्त करुन ९ घरफोडी चोरीचे गुन्हांची यशस्वी उकल करण्यात वालीव पोलीस ठाण्याचे गुन्हे प्रकटिकरण शाखेस यश आले आहे. सदरील कामगीरी श्रीमती पौर्णिमा चौगुले - श्रींगी, पोलीस उप आयुक्त, परीमंडळ- २ वसई, श्री. उमेश माने- पाटील, सहाय्यक पोलीस आयुक्त, तुळींज विभाग, वालीव पोलीस ठाणे वरीष्ठ पोलीस निरीक्षक श्री. जयराज रणवरे, पोलीस निरीक्षक (गुन्हे) श्री. जिलानी सय्यद यांच्या मार्गदर्शनाखाली

गुन्हे प्रकटिकरण शाखेचे स.पो. नि. सचिन सानप, पो.ह. मुकेश पवार, मनोज मोरे, किरण म्हात्रे, सचिन दोरकर, सतीश गांगुर्डे, संदेश हंबीरे, पो.ना. बाळु कुटे, पो.शि. विनायक राऊत, अभिजीत गढरी, सर्व नेम - वालीव पो.ठाणे, पो.ह.क्र भालचंद बागुल, पो.अं अमोल बरडे, पो. अं मोहन खांडवी यांनी यशस्वीरित्या कामगीरी पार पाडली आहे.

गिरगाव चौपाटीवर ब्लू बॉटल जेलीफिशचा वावर

मुंबई : मागील दोन तीन दिवस झालेला जोरदार पाऊस आणि समुद्राकडून जमिनीच्या दिशेने वारे वाहू लागल्याने मुंबईच्या गिरगाव चौपाटीवर जेलीफिशसदृश विषारी ब्लू बॉटलचा वावर दिसू लागला आहे. गेल्या काही वर्षात या ब्लू बॉटलच्या दंशामुळे अनेक पर्यटकांना इजा झाली आहे.

ब्लू बॉटल हा समुद्री जीव असून त्याचे नाव त्याच्या आकारावरून आणि दिसण्यावरून पडले आहे. निळ्या रंगाचे असंख्य धागे (शुंडक) आणि त्यावर एक अपारदर्शक फुगा ज्यामध्ये हवा भरलेली असल्याने ते समुद्रावर तरंगते. दरम्यान, मुंबईच्या सागरी परिसंस्थेत तीन प्रकारचे जेलीसदृश जीव आढळतात. ठरावीक वातावरणात ते किनाऱ्यालगत येतात. पावसाळ्यापूर्वी 'ब्लू बटन', पावसाळ्यात 'ब्लू बॉटल' आणि पाऊस ओसरल्यावर 'बॉक्स' जेलीसदृश जीव किनाऱ्यावर आठळतात. त्यातील ब्लू बॉटल हा जीव विषारी म्हणूनच ओळखला जातो. हे समुद्री जीव पावसाळ्यात मुंबईच्या समुद्र किनाऱ्यावर दिसून येतात. समुद्राचे तापमान वाढल्यामुळे ब्लू बॉटलचे पुनरुत्पादन वाढले आहे. तसेच समुद्रातील वाढत्या कचऱ्यामुळे त्यांना भरपूर खाद्यही मिळते. मुंबईतील गिरगाव, जुहू, वसोर्वा, अक्सा आणि दादर या समुद्र किनाऱ्यावर ब्लू बॉटल आठळून येतात. दोन दिवसापूर्वी गिगराव चौपाटीच्या किनाऱ्यावर सागरी परिसंस्थेच्या अभ्यासकांना ब्लू बॉटल दिसून आले.

दरम्यान, ब्लू बॉटलच्या विषारी धाग्यांना (शुंडक) मानवी स्पर्श झाल्यास ते दंश करतात. हा दंश अतिशय वेदनादायी असतो. किनाऱ्याला आल्यावर त्यांच्यापैकी बहुतेक जीव मृतावस्थेत वाटले, तरीही ते दंश करु शकतात. मानवाचा या धाग्यांना स्पर्श जाल्यास त्वचेवर लाल चट्टे येतात आणि आग होते. काही वेळा दंश झालेल्या भागावर सूज येऊन प्रचंड वेदना होतात. हे जीव दंशाचा वापर हे शिकार करण्यासाठी आणि स्वतःच्या रक्षणासाठी करतात. गत वर्षी जुहू चौपाटीवर सहा पर्यटकांना जेलीफिशचा दंश झाला होता.

दंश झाल्यास काय करावे?

ब्लू बॉटलचा दंश झाल्यास वेळेवर वैद्यकीय उपचार घेणे आवश्यक आहे. दंश झालेला भाग चोळू नये, दंश झालेल्या भागावर अलगद समुद्राचे पाणी ओतावे किंवा कोमट पाणी ओतावे. त्वचेत रुतलेले काटे, निळे धागे काळजीपूर्वक काढून टाकणे गरजेचे असते आणि लगेच पुढील उपचाराकरिता जवळच्या रुग्णालयात लवकरात लवकर जावे. योग्य उपचार घेतल्यावर एक ते दोन तासांत वेदना कमी होऊन इजा बरी होते.

यंदा गणेश विसर्जनासाठी २०४ कृत्रिम तलाव

गेल्या ११ वर्षात कृत्रिम तलावातील गणेशमूर्ती विसर्जनात ३७१ टक्क्यांनी वाढ

वर्ष - कृत्रिम तलावांची संख्या - विसर्जित केलेल्या मूर्ती

- २०१२ - २७ - १६,२७६
- २०१३ - २७ - २०,५५५
- २०१४ - २६ - २१,१०७
- २०१५ - २६ - २५,४५३
- २०१६ - ३१ - ३०,३५९
- २०१७ - ३१ - २९,२८३
- २०१८ - ३२ - ३४,५८४
- २०१९ - ३२ - ३४,२२५
- २०२० - १६८ - ७०,२३३
- २०२१ - १७३ - ७९,१२९
- २०२२ - १५४ - ६६,१२७
- २०२३ - १९१ - ७६,७०९

कृत्रिम तलावांना वाढता प्रतिसाद

गेल्या १० वर्षांत मुंबई महानगरपालिकेने कृत्रिम तलावांच्या संख्येत मोठी वाढ केली आहे. २०१२ मध्ये केवळ २७ कृत्रिम तलाव होते. गेल्या १० वर्षांत ही संख्या वाढत जाऊन तब्बल २०४ वर गेली आहे. २०१२ मध्ये घरगुती व सार्वजनिक मिळून १६ हजार २७६ गणेशमूर्तींचे विसर्जन झाले होते. तर गेल्यावर्षी ही संख्या ७६,७०९ होती.

मुंबई : यंदा गणेशोत्सवात गणेशमूर्ती विसर्जनासाठी कृत्रिम तलावांची संख्या वाढविण्यात येणार असून संपूर्ण मुंबईत २०४ कृत्रिम तलाव तयार करण्यात येणार आहेत. तसेच ६९ नैसर्गिक विसर्जनस्थळांची व्यवस्थाही उपलब्ध आहे. कृत्रिम तलावात विसर्जनसाठी भक्तांकडून प्रतिसाद वाढत असून गेल्या अकरा वर्षांत कृत्रिम तलावातील गणेश विसर्जनाच्या प्रमाणात तब्बल ३७१ टक्क्यांनी वाढ झाली आहे. गणेशोत्सव अवघ्या काही दिवसांवर येऊन ठेपला आहे. या दहा दिवसांच्या उत्सवासाठी मुंबई महापालिकेने तयारी केली आहे. यंदा गणेश विसर्जनासाठी कृत्रिम तलावांची संख्या वाढवण्याची मागणी बृहन्मुंबई सार्वजनिक गणेशोत्सव समन्वय समितीने केली होती. त्यानुसार पालिकेने गेल्यावर्षीच्या तुलनेत यंदा कृत्रिम तलावांची संख्या वाढवली आहे. गेल्यावर्षी १९४ कृत्रिम तलाव होते व ७६ हजारांहून अधिक गणेशमूर्तींचे विसर्जन करण्यात आले होते. पर्यावरणपूरक गणेशोत्सव साजरा व्हावा यासाठी पालिका प्रशासनाने मूर्तिकारांना शाडूची मातीही पुरवली आहे. मात्र तरीही अनेक ठिकाणी प्लास्टर ऑफ पॅरिसच्या गणेशमूर्ती आणल्या जातात. प्लास्टर ऑफ पॅरिसच्या गणेशमूर्ती नैसर्गिक जलस्त्रोतात विसर्जित केल्यास जल प्रदूषण होते. त्यामुळे या मूर्तींचे विसर्जन कृत्रिम तलावात करावे, असे आवाहन पालिका प्रशासनाकडून करण्यात येते. तसेच कृत्रिम तलाव घराच्या आसपासच्या परिसरात असल्यामुळे घरगुती गणेशमूर्ती विसर्जनासाठी सोयीचे ठरत आहे. त्यामुळे कृत्रिम तलावांमध्ये मूर्तींचे विसर्जन करण्याचे प्रमाणही वाढत आहे. कोरोना व टाळेबंदीच्या काळात कृत्रिम तलावांमध्ये विसर्जन सक्तीचे करण्यात आले होते. त्यानंतर कृत्रिम तलावांची संख्या वाढत गेली. यंदा गुगल मॅप्समध्ये कृत्रिम तलावांची यादी नोंदविण्यात येणार आहे. तसेच 'क्यू आर कोड'द्वारे भाविकांना कृत्रिम तलावांची माहिती मिळणार आहे. हा 'क्यू आर कोड' गणेश मूर्तिकारांच्या मंडपा बाहेर दर्शनीय भागात लावण्यात येणार आहे.

माझ्या पोराशी लग्न कर, मायलेकाची धमकी, अल्पवयीन मुलीने आयुष्य संपवलं

नाशिकरोड : कोलकाता येथील घटना ताजी असतानाच नाशिकरोड येथील छेडछाडीला कंटाळून एका अल्पवयीन मुलीने आत्महत्या केल्याची घटना घडली. शाळेत आणि नंतर कॉलेजला जाणाऱ्या पंधरा वर्षीय मुलीचा पाठलाग करून, तिच्याशी लग्न करण्यासाठी मानसिक त्रास दिल्याने, या त्रासाला कंटाळून पीडित अल्पवयीन मुलीने आत्महत्या केली. या प्रकरणी तिला त्रास देणाऱ्या दहा जणांवर पीडित मुलीच्या आईने दिलेल्या फियार्दीवरून गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

'माझ्याशी लग्न कर, मी तुझे लग्न कुठेही होऊ देणार नाही'

संशयित कलाम मन्सुरी (रा. गुलाबवाडी) हा युवक जानेवारी २०२२ पासून या घटनेतील पीडित अल्पवयीन मुलीची शाळा आणि कॉलेजच्या रस्त्यावर पाठलाग करून छेड काढीत होता. 'माझ्याशी लग्न कर. मी तुझे लग्न कुठेही होऊ देणार नाही', असा पीडितेला दम देत असे. संशयित कलामची आई नाना खाला ही देखील पीडितेला, 'तुला आपल्या मुलाला पळवून आणायालाच लावेल' असा दम देत असे. याशिवाय संशयित जहांगीर शेख, बबलू शेख आणि मुन्ना शेख हे तिघेदेखील कलाम मन्सुरीबरोबर लग्न केले नाही, तर तुला आणि तुझे घरच्यांना सोडणार नाही असा दम पीडितेला देत असत. लादेन मन्सुरी, समीर बबलू शेख, नंदा मन्सुरी हे तिघे जण पीडित मुलीला कलामसोबतच लग्न करावे लागेल, नाहीतर तुझे कुठेच लग्न होऊ देणार नाही, असा दबाव टाकत असत. पीडित मुलीने या सर्व संशयितांनी दिलेल्या शारीरिक आणि मानसिक त्रासाला कंटाळून २३ ऑगस्ट २०२४ रोजी विषारी औषधाचे सेवन करून आत्महत्या केली. पीडित मुलीने विषारी औषध सेवन केलेले असतानादेखील अंजुम सय्यद, साहिल सय्यद यांनी पीडित मुलीच्या आईला फोन करून तुमची मुलगी विहीतगाव पुलावर चक्कर येऊन पडली असल्याचे खोटे सांगितले होते. या प्रकरणी पीडित मुलीच्या आईने दिलेल्या फिर्यादीवरून दहा संशयितांविरोधात भारतीय न्याय संहिता आणि बालकांचे लैंगिक अप्रधानापासून संरक्षण अधिनियमांतर्गत नाशिकरोड पोलिस ठाण्यात गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

४७ शाळा सीसीटीव्हीविना

सखी सावित्री तसेच विशाखा समितीबाबतही शाळांचे दुर्लक्ष

नवी मुंबई : नवी मुंबई महापालिकेच्या सर्व ५७ शाळांमध्ये सीसीटीव्ही यंत्रणा कार्यान्वित असली तरी पालिकेनेच माहिती घेतल्यानुसार शहरातील ४३० शाळांपैकी ३८३ शाळांमध्ये सीसीटीव्ही यंत्रणा कार्यान्वित असल्याची लिंकद्वारे माहिती दिली आहे. तर काही शाळांनी अद्याप लिंकद्वारे माहिती दिलेली नाही. मुलामुलींच्या सुरक्षिततेसाठी व निकोप व समतामूलक वातावरण निर्मितीसाठी २०२२ साली सखी सावित्री समिती स्थापन करण्याचे निर्देश शासनाने दिले असले तरी शहरातील किती पालिका व खासगी शाळांमध्ये ही समिती आहे याबाबत साशंकता कायम आहे. पालिकेच्या शिक्षण विभागाने सखी समिती गठीत करुन तात्काळ अहवाल सादर करण्याचे निर्देश शाळांना दिले आहेत. त्या लिंकमध्ये जवळजवळ ४७ शाळांनी सीसीटीव्ही यंत्रणबाबतची माहिती पाठवलेली नाही. पालिकेने सीसीटीव्ही यंत्रणाबाबत व विविध समित्यांबाबत शाळांकडून गुरुवारी अहवाल लिंकद्वारे मागवला असून अद्याप पूर्णतः अहवाल प्राप्त झाला नाही. नवी मुंबई महापालिका शिक्षण विभागाने शहरातील सर्व माध्यमाच्या व सर्व व्यवस्थापनाच्या शाळांना याबाबत पत्र दिले होते तसेच तक्रारपेटी व सखी सावित्री समितीबाबत तात्काळ अहवाल देण्याचे आदेश दिले होते. काही शाळांमधील सीसीटीव्हीबाबत माहिती प्राप्त झाली नसल्याने याबाबतही पालिकेने योग्य ती खबरदारी घेणे अपेक्षित आहे. शाळास्तरावर सखी सावित्री समिती गठन करताना त्या समितीमध्ये १० सदस्य असून शाळा व्यवस्थापन समितीचे अध्यक्ष हेच या समितीचे अध्यक्ष असतात. शहरातील सखी सावित्री समितीबाबत व विशाखा समितीबाबतही शाळांची अद्यायावत माहिती मिळवून योग्य ती कार्यवाही करण्याची तयारी पालिकेने केली आहे. दरमहा सखी सावित्री समिती तसेच विशाखा समिती या समितीची बैठक आयोजित करण्याचे आवश्यक आहे. परंतु राज्य शासनस्तरावर सखी सावित्री समिती गठीत करण्याचे निर्देश दिलेले असताना किती शाळांमध्ये या समिती आहेत हा संशोधनाचा विषय असल्याचे चित्र आहे. कारण पालिकेने जमा केलेल्या माहितीत पहिल्याच दिवशी समिती गठीत केलेल्यांची संख्या कमी होती.

विक्रोळी येथे दरडीसह भिंत कोसळली... ४ घरांचे नुकसान

मुंबई : विक्रोळी पार्क साईट येथे बुधवारी पहाटेच्या सुमारास दरड आणि संरक्षक भिंत अचानकपणे कोसळली. सुदैवाने या घटनेत कोणी जखमी झाले नाही. मात्र चार घरांचे आणि दुकानाचे काही प्रमाणात नुकसान झाले.

मुंबईत दरवर्षी पावसाळ्यात घर, इमारत, दरड कोसळण्याची घटना घडत असतात. गोपाळकाल्याच्या दिवशी मुंबईत जोरदार वारा सुटला होता. अधूनमधून पावसाची जोरदार सर देखील येत होती. सुदैवाने मुंबईत पावसाचा खास जोर नव्हता. मात्र पहाटेच्या सुमारास विक्रोळी पार्क साईट, लोकमान्य नगर, वर्षा नगर, टाटा पॉवर हाऊसजवळ चार घरांवर आणि दुकानावर अचानक दरड कोसळण्याची घटना घडली. त्यामध्ये, दीड महिन्यापूर्वी निर्माण करण्यात आलेली संरक्षक भिंतही कोसळली. त्यामुळे घरांचे आणि दुकानाचे नुकसान झाले. सुदैवाने या दुर्घटनेत कोणीही जखमी झाले नाही. मात्र या घटनेमुळे परिसरात खळबळ उडाली.

संरक्षक भिंत कोणत्याही क्षणी कोसळू शकते, याबाबत लोकप्रतिनिधी आणि प्रशासनाकडे काही दिवसांपासून स्थानिक तक्रार करत होते, मात्र प्रशासनाने कोणतीही काळजी घेतली नाही. त्यामुळे ही संरक्षक भिंत खालील तीन ते चार घरांवर कोसळली, असा स्थानिकांचा आरोप आहे. सुदैवाने मोठी जीवितहानी टळली आहे. गेले आठ ते दहा दिवस ही संरक्षक भिंत हळूहळू कोसळत होती, अशी माहिती येथील

प्रेयसीवर लैंगिक अत्याचार करणाऱ्या प्रियकराला अटक

प्रियकराने गर्भपात करण्यास पाडले भाग

मुंबई : लग्नाचे आमिष दाखवत आपल्याच प्रेयसीवर लैंगिक अत्याचार करुन तिची फसवणूक केल्याप्रकरणी आरोपी प्रियकराला मालवणी पोलिसांनी अटक केली. प्रसाद मुन्शी असे या आरोपीचे नाव असून अटकेनंतर त्याला बोरिवलीतील स्थानिक न्यायालयाने पोलीस कोठडी सुनावली आहे. शारीरिक संबंध ठेवून तरुणीला गर्भपात करण्यास प्रवृत्त केल्याचा त्याच्यावर आरोप आहे.

शहरातील महिलांविरोधातील अत्याचारांमध्ये काही कमी होताना दिसत नाही. उलट दिवसेंदिवस त्यात वाढच होताना दिसते आहे. या प्रकरणातील तक्रारदार तरुणी तिच्या कुटुंबीयांसोबत मालाड येथे राहते. सहा वर्षापूर्वी तिने मालाड येथे ॲनिमेशन कोर्ससाठी प्रवेश घेतला होता. २०२० मध्ये तिची प्रसादशी ओळख झाली होती. या ओळखीनंतर ते दोघेही चांगले मित्र झाले आणि त्यांच्यात प्रेमसंबंध निर्माण झाले होते. मात्र, लग्नाचे आमिष दाखवून प्रियकराने प्रेयसीवरच आक्सा बिच, दाणापाणी तसेच विविध लॉजमध्ये लैंगिक अत्याचार केला. त्यातून ती गरोदर राहिल्यानंतर त्याने तिला जबदस्तीने गर्भपात करण्यास प्रवृत्त केले होते. तीन महिन्यांपासून त्याने अचानक तिच्याशी संबंध तोडून टाकले होते. त्यातून ती डिप्रेशनमध्ये गेली होती. त्यामुळे तिच्यावर तिच्या कुटुंबीयांनी एका खासगी रुग्णालयात उपचार सुरू केले होते. तिच्यावर उपचार सुरू आहेत. जुलै महिन्यात त्याने तिला लग्नास नकार देत त्याला पुन्हा संपर्क न साधण्याचा तसेच भेटण्याचा प्रयत्न करु नकोस, असे सांगितले होते.

या घटनेनंतर ती आणखीन मानसिक नैराश्यात गेली होती. केवळ शारीरिक संबंधासाठी त्याने तिला लग्नाचे आमिष दाखविले, तिच्याशी शारीरिक संबंध ठेवून तिला गर्भपात करण्यास प्रवृत्त केले होते. ऑगस्टच्या पहिल्या आठवड्यात तिने मालवणी पोलिसांत प्रसादविरुद्ध तक्रार केली होती. या तक्रारीची शहानिशा केल्यानंतर पोलिसांनी त्याच्याविरुद्ध गुन्हा दाखल केला होता. गुन्हा दाखल होताच प्रसाद मुन्शीला पोलिसांनी अटक केली. अटकेनंतर त्याला बोरिवलीतील स्थानिक न्यायालयाने पोलीस कोठडी सुनावली आहे.

९ वर्षांच्या मुलीवर पित्याकडून लैंगिक अत्याचार

मुंबई : मालाड परिसरात एका नऊ वर्षांच्या मुलीवर पित्याने लैगिंक अत्याचार केल्याचे उघडकीस आले आहे. याप्रकरणी पीडित मुलीच्या आईने केलेल्या तक्रारीच्या आधारे ३० वर्षांच्या आरोपी पित्याविरूद्ध दिडोंशी पोलिसांनी गुन्हा दाखल केला आहे. याप्रकरणी आरोपीला अटक करण्यात आल्याची माहिती पोलिसांनी दिली. २५ वर्षांची तक्रारदार महिला पती आणि नऊ वर्षांच्या मुलीसोबत मालाड परिसरात राहते. जून महिन्यात घरात कोणीही नसताना तिच्या पतीने त्यांच्याच नऊ वर्षांच्या मुलीचा विनयभंग केला. तसेच हा प्रकार कोणालाही सांगू नकोस असे धमकावले. त्यानंतर त्याने अनेक वेळा मुलीवर अत्याचार करण्याचा प्रयत्न केला होता. जूनपासून हा प्रकार सुरूच होता. अलिकडेच पीडित मुलीने घडलेला प्रकार आईला सांगितला. पित्याकडूनच मुलीवर अत्याचार सुरू असल्याचे समजताच तिला प्रचंड मानसिक धक्का बसला. अखेर सोमवारी रात्री तिने दिडोंशी पोलीस ठाण्यात आरोपी पतीविरूद्ध तक्रार केली. या तक्रारीची वरिष्ठांनी गंभीर दखल घेतली.

या महिलेच्या तक्रारीच्या आधारे पोलिसांनी आरोपीविरूद्ध ६५ (२), ६८ (अ) भारतीय न्याय सहिता सहकलम ४, १०, १२ पोक्सो कलमांतर्गत गुन्हा दाखल केला. दिंडोशी पोलिसांनी याप्रकरणी आरोपीला अटक केली.

शिक्षकाकडून ७ वर्षांच्या मुलीचा विनयभंग

धार्मिक शिक्षण संस्थेत घडला प्रकार

मुंबई : बदलापूर येथील लैंगिक अत्याचाराची घटना ताजी असताना गोवंडी येथेही धार्मिक शिक्षण संस्थेत शिक्षकाने सात वर्षीय मुलीचा विनयभंग केल्याचा प्रकार उघडकीस आला आहे. अरबी शिक्षण घेणारी पीडित मुलगी या प्रकारमुळे घाबरली होती. त्यामुळे ती दोन दिवस धार्मिक शाळेत गेली नाही. अखेर आईने तिला विचारणा केली असता तिने घडलेला प्रकार सांगितला. त्यानंतर मुलीच्या आईने शिवाजी नगर पोलिसांकडे तक्रार केली. पीडित मुलगी अरबी भाषेचे शिक्षण घेण्यासाठी गोवंडी येथील धार्मिक शिक्षण संस्थेत जात होती. पीडित मुलगी नेहमीप्रमाणे २२ ऑगस्ट रोजी धार्मिक शिक्षण संस्थेत गेली असता तेथील शिक्षकाने तिचा विनयभंग केला. त्यामुळे धार्मिक शिक्षण संस्थेत जाण्यास ती घाबरत होती. दोन दिवसांपासून मुलगी अरबी शिकण्यासाठी जात नसल्यामुळे आईला संशय आला. तिने विश्वासात घेऊन विचारणा केली असता शिक्षकाने केलेला प्रकार तिने आईला सांगितला. अखेर पीडित मुलीच्या ३१ वर्षीय आईने याप्रकारणी शिवाजी नगर पोलिसांकडे तक्रार केली. त्यानुसार पोलिसांनी सोमवारी विनयभंग व बालकांचे लैंगिक अपराधपासून संरक्षण कायद्याअंतर्गत (पोकसो) गुन्हा दाखल केला. पोलिसांनी याप्रकारणी तपास सुरू केला असून घटनास्थळी जाऊन पंचनामा केला. पीडित मुलीकडून लवकरच घटनेबाबतची माहिती घेण्यात येईल, असे सूत्रांनी सांगितले.

मिरा भाईंदर महानगरपालिका

स्व. इंदिरा गांधी भवन, मुख्य कार्यालय, छत्रपती शिवाजी महाराज मार्ग, भाईंदर पश्चिम, ता.जि.ठाणे, ४०११०१

माहिती व तंत्रज्ञान विभाग

संकेतस्थळ - www.mbmc.gov.in ई-मेल - it@mbmc.gov.in संपर्क -२८१९२८२८ - २५१

जा.क्र.मनपा/माहिती व तंत्रज्ञान /201/2024-25 दिनांक : 29/08/2024

//जाहिर नोटीस //

मिरा भाईंदर महानगरपालिका विविध विभागांकरिता MS office License खरेदी करणेबाबत चालु शासकीय दर उपलब्ध नसल्यामुळे खुल्या बाजारातुन दरपत्रक मागविण्यात येत आहेत. सदरकामी विस्तृत माहिती www.mbmc.gov.in या संकेतस्थळावर उपलब्ध आहे.

सदर कामाकरीता दि. ०५/०९/२०२४ रोजी सायं. ५.०० वाजेपर्यंत मिरा भाईंदर महानगरपालिका मुख्य कार्यालय माहिती व तंत्रज्ञान विभाग, तळ मजला येथे स्वारस्य असलेल्या कंत्राटदाराने सोबत जोडलेल्या दरपत्रकातील बाबींकरीता दर भरुन देण्यात यावेत.

जा. क्र. मनपा /मावज / /E-2705703/2024-25
दि. २९/०८/२०२४

सही
(राजकुमार एम. घरत)
सिस्टीम मॅनेजर
माहिती व तंत्रज्ञान विभाग
मिरा भाईंदर महानगरपालिका

पोलीस बातमी पत्र
महामुंबई
मुंबई, मंगळवार, ३ सप्टेंबर ते ९ सप्टेंबर २०२४

संपादकीय

बस्स, पुरे झाले राजकारण!

संपादक दिपक मोरेश्वर नाईक

कोलकाता, बदलापूरच्या घटनांसोबतच देशाच्या कानाकोर्पयातून सातत्याने समोर येत असलेल्या महिला, मुलींवरील अत्याचाराच्या घटनांनी अवघे समाजमन ढवळून निघाले आहे. कुठे पित्याकडूनच अल्पवयीन मुलीवर अत्याचार होतोय, तर कुठे कामाधंद्याच्या ठिकाणी महिलांचा विनयभंग होतोय. दिवसातून चार-पाच नव्हे, तर शेकडोंनी घटना घडताहेत. एखाद्या मोठ्या घटनेने समाजाचे लक्ष वेधून घेतल्यावर तशाच प्रकारच्या घटनांची जणू जंत्रीच लागते. अर्थात हे सर्व प्रकार यापूर्वी कधी घडत नव्हते किंवा यापुढे घडणार नाहीत, असेही नाही. परंतु काही ठराविक कालावधीसाठी जेव्हा अशा मन हेलावून टाकर्णाया घटनांचा सातत्याने आपल्यावर मारा होतो, तेव्हा आपसूकच मनात भावना दाटून येते ती म्हणजे बस्सङ्ख पुरे झाले आता. देशाच्या संवेदनशील महिला राष्ट्रपती द्रौपदी मुर्मू यांनी कोलकात्यातील आर जी कार वैद्यकीय महाविद्यालयातील प्रशिक्षणार्थी डॉक्टरवर झालेला बलात्कार आणि हत्या प्रकरणातदेखील घटनेच्या २० दिवसांनंतर अशीच तीव्र प्रतिक्रिया नोंदवली आहे. एका वृत्तसंस्थेसाठी महिला अत्याचारः आता पुरे झाले! या मथळ्याखाली राष्ट्रपती द्रौपदी मुर्मू यांनी विशेष लेख लिहिला. या लेखात राष्ट्रपती मुर्मू यांनी कोलकात्यातील घटनेवर पहिल्यांदाच भाष्य केले. महिलांना अबला, अकार्यक्षम आणि कमी हुशार समजणारे लोकच नंतर एक पाऊल पुढे जातात. त्यांना महिला म्हणजे एक वस्तू वाटायला लागते. कोलकात्यातील घटना म्हणजे महिलांवर होत असलेल्या अत्याचाराच्या मालिकेतलीच एक आहे. एकीकडे कोलकात्यात विद्यार्थी, डॉक्टर आणि सर्वसामान्य रस्त्यावर उतरून आंदोलन करत असताना अन्यत्र गुन्हेगार मोकाट फिरत आहेत. शिशू वगातील मुलींनाही लक्ष्य केले जात आहे, असे म्हणत राष्ट्रपती मुर्मू यांनी बदलापूरच्या घटनेचा ओझरता उल्लेख केला. आपल्या मुलींनी भयमुक्त वातावरणात पुढे जावे असे वाटत असेल, तर त्यातील अडथळे आपण दूर केले पाहिजे, अशी अपेक्षाही राष्ट्रपतींनी व्यक्त केली. महिलांवरील अत्याचार थांबवण्यासाठी आता देशाने जागृत होण्याची वेळ आली आहे. महिलांना कमी लेखण्याची समाजाची मानसिकता बदलण्याची गरज आहे. बस, पुरे झाले आता अशा भावना राष्ट्रपती द्रौपदी मुर्मू यांनी आपल्या लेखातून व्यक्त केल्यात. त्याची आता देशभरात चर्चा सुरू आहे. कोलकात्यातील बलात्कार आणि हत्येचा प्रकार ९ ऑगस्ट रोजी समोर आला. ज्या वैद्यकीय महाविद्यालयात ही प्रशिक्षणार्थी विद्यार्थिनी शिकत होती, त्या ठिकाणी मानवी अवयवांच्या तस्करीपासून इतर अनेक बेकायदेशीर धंदे सुरू असल्याचा आरोप आता होत आहे. संबंधित विद्यार्थिनीवर बलात्कार करून झालेली हत्या अगदी ठळकपणे समोर आणण्यामागे हे बेकायदेशीर धंदे लपवण्याचा डाव असल्याच्याही चर्चा सुरू आहेत. बदलापुरातील शाळेत शिशू वर्गात शिकर्णाया दोन लहानग्यांवरील लैंगिक अत्याचारानंतर वेगळे काय घडले. शाळा प्रशासन, प्रामुख्याने शाळेच्या संचालक मंडळात असलेले तथाकथित बडे प्रस्थ अडचणीत येऊ नये म्हणून सर्व उपाय योजण्यात आले. शाळेतील सीसीटीव्ही फुटेजच गायब असल्याची कबुली खुद्द शालेय शिक्षणमंत्री देताहेत.

आपल्या घरातील बायका-मुलींच्या चिंतेने त्रस्त सर्वसामान्य रस्त्यावर उतरून न्याय मागत असताना त्यांनाच गुन्हेगार ठरवले जात आहे. बदलापुरातील आंदोलनानंतर शेकडो जणांना पोलिसांनी ताब्यात घेऊन अनेकांना तुरूंगातही डांबले. त्यांना या प्रकरणात न्यायालयात चपला झिजवाव्या लागणार आहेत. असाच प्रकार कोलकात्यातही बघायला मिळतोय. दोन दिवसांपूर्वी विद्यार्थी रस्त्यावर उतलेले असताना त्यांची कोंडी करण्यासाठी ममता सरकारने जागोजागी बॅरिकेड्स लावले होते. बॅरिकेड्स हटवून पुढे निघालेल्या विद्यार्थ्यांवर पाण्याचा फवारा आणि अश्रूधुरांच्या नळकांड्याही फोडण्यात आल्या. एवढे करूनही विद्यार्थी जुमानत नसल्याचे पाहून त्यांना पांगवण्यासाठी लाठीचार्ज करावा लागला. बदलापुरातही सर्वसामान्यांवर लाठीचार्ज झालाच होता. प्रशासनाने त्यांची कर्तव्ये करायची नाहीत आणि त्यांना वठणीवर आणण्यासाठी सर्वसामान्यांनी रस्त्यावर उतरायचे, कायदा हातात घ्यायचा आणि पुढे त्याचा त्रासही सहन करायचा. कशासाठी? कोलकाताच्या घटनेवर दुःख व्यक्त करताना भाजपशासित महाराष्ट्राच्या बदलापुरातील घटनेचा थेट उल्लेख करण्याचे राष्ट्रपतींनी का टाळले. मणिपूर जळत असताना तेथील महिलांवर जागोजागी बलात्कार, अत्याचार होत असताना त्यांना विवस्त्र करून धिंड काढली जात असताना राष्ट्रपतींना एक शब्दही उच्चारावा का वाटला नाही, मणिपूरच्या तत्कालीन राज्यपालांनी राष्ट्रपतींना भेटीसाठी वेळ मागितली असताना राज्यपालांनाच हटवण्यात आले. कुस्तीपटू विनेश फोगट, साक्षी मलिक भर रस्त्यात आंदोलन करत असताना राष्ट्रपतींना त्यांची दखल घ्यावीशी का वाटली नाही, असे अनेक प्रश्न यानिमित्ताने विरोधकांनी उपस्थित केलेत. पश्चिम बंगालच्या सीमेला लागून असलेल्या बांगलादेशातील शेख हसीना सरकार देशात अराजक माजवून सत्तेतून खाली खेचण्यात आले. पश्चिम बंगालमधील परिस्थितीही दिवसेंदिवस चिघळत चालल्याचा दावा करत राष्ट्रपती राजवटीच्या शिफारसी होऊ लागल्या. कट रचून करण्यात आलेले हे आंदोलन होते, पश्चिम बंगाल जळल्यास त्याची आग उत्तर प्रदेश, बिहार, आसाम ते दिल्लीपर्यंत पोहोचेल असे जळजळीत प्रत्युत्तर ममता बॅनर्जींनी दिले. पाठोपाठ राष्ट्रपती द्रौपदी मुर्मूंची प्रतिक्रिया आली. हा त्यांच्या अंतर्मनाचा आवाज समजायचा की राष्ट्रपतींच्या आडून केंद्राने पश्चिम बंगालच्या सत्ताकारणात टाकलेला डाव, याचे उत्तर लवकरच मिळेल. आता महिला अत्याचाराच्या आडून बस्स, पुरे झाले राजकारण, असे म्हणायची वेळ सामान्य जनतेवर आली आहे.

पंतप्रधान 30 ऑगस्ट रोजी महाराष्ट्र दौऱ्यावर

- **पंतप्रधानांच्या हस्ते 76,000 कोटी रुपयांच्या वाढवण बंदर प्रकल्पाची पायाभरणी**
- **वाढवण हे भारतातील सर्वात मोठ्या खोल पाण्यातील बंदरांपैकी एक होणार**
- **हे बंदर भारताची सागरी जोडणी वाढवेल आणि जागतिक व्यापार केंद्र म्हणून त्याचे स्थान आणखी मजबूत करेल**
- **सुमारे 1560 कोटी रुपयांच्या 218 मत्स्यपालन प्रकल्पांचे उद्घाटन आणि पायाभरणीही पंतप्रधान करणार**
- **नॅशनल रोल आउट ऑफ व्हेसल कम्युनिकेशन अँड सपोर्ट सिस्टम अंतर्गत 13 किनारपट्टीवरील राज्ये आणि केंद्रशासित प्रदेशांमध्ये यांत्रिक आणि मोटरयुक्त मासेमारी जहाजांवर 1 लाख ट्रान्सपॉन्डर्स बसविण्यात येणार आहेत**
- **पंतप्रधान मुंबईत ग्लोबल फिनटेक फेस्ट 2024 ला संबोधित करणार**

नवी दिल्ली :

पंतप्रधान नरेंद्र मोदी 30 ऑगस्ट 2024 रोजी महाराष्ट्रातील मुंबई आणि पालघरला भेट देणार आहेत. सकाळी 11 वाजता पंतप्रधान मुंबईतील जिओ वर्ल्ड कन्व्हेन्शन सेंटर येथे ग्लोबल फिनटेक फेस्ट (जीएफएफ) 2024 ला संबोधित करतील. त्यानंतर, दुपारी 1:30 वाजता पंतप्रधान सिडको मैदान, पालघर येथे विविध विकास प्रकल्पांचे उद्घाटन आणि पायाभरणी करतील.

पंतप्रधान पालघरमध्ये 30 ऑगस्ट 2024 रोजी पंतप्रधान वाढवण बंदराची पायाभरणी करणार आहेत. या प्रकल्पाचा एकूण खर्च सुमारे रु. 76, 000 कोटी. मोठ्या कंटेनर जहाजांची पूर्तता करून, सखोल मसुदे सादर करून आणि अति-मोठ्या मालवाहू जहाजांना सामावून घेऊन देशाच्या व्यापार आणि आर्थिक वाढीस चालना देणारे जागतिक दर्जाचे सागरी प्रवेशद्वार स्थापित करणे हे त्याचे उद्दिष्ट आहे.

पालघर जिल्ह्यातील डहाणू शहराजवळ असलेले वाढवण बंदर हे भारतातील सर्वात मोठ्या खोल पाण्यातील बंदरांपैकी एक असेल आणि आंतरराष्ट्रीय नौवहन मार्गांना थेट संपर्क प्रदान करेल, ज्यामुळे वाहतुकीचा वेळ आणि खर्च कमी होईल. अत्याधुनिक तंत्रज्ञान आणि पायाभूत सुविधांनी सुसज्ज असलेल्या या बंदरात खोल बर्थ, कार्यक्षम माल हाताळणी सुविधा आणि आधुनिक बंदर व्यवस्थापन प्रणाली असतील. या बंदरामुळे रोजगाराच्या महत्त्वपूर्ण संधी निर्माण होतील, स्थानिक व्यवसायांना चालना मिळेल आणि या प्रदेशाच्या सर्वांगीण आर्थिक विकासात योगदान मिळेल अशी अपेक्षा आहे. वाढवण बंदर प्रकल्पात पर्यावरणीय परिणाम कमी करण्यावर आणि कठोर पर्यावरणीय मानकांचे पालन करण्यावर लक्ष केंद्रित करून शाश्वत विकास पद्धतींचा समावेश आहे. एकदा कार्यान्वित झाल्यावर, हे बंदर भारताची सागरी जोडणी वाढवेल आणि जागतिक व्यापार केंद्र म्हणून त्याचे स्थान आणखी मजबूत करेल.

देशभरातील या क्षेत्राच्या पायाभूत सुविधा आणि उत्पादकता वाढविण्याच्या उद्देशाने सुमारे 1560 कोटी रुपयांच्या 218 मत्स्यपालन प्रकल्पांचे उद्घाटन आणि पायाभरणी पंतप्रधान करणार आहेत. या उपक्रमांमुळे मत्स्यव्यवसाय क्षेत्रात पाच लाखांहून अधिक रोजगाराच्या संधी निर्माण होतील अशी अपेक्षा आहे.

पंतप्रधान सुमारे 360 कोटी रुपये खर्च करून राष्ट्रीय जहाज दळणवळण आणि सहाय्य प्रणालीचा शुभारंभ करणार आहेत. या प्रकल्पांतर्गत 13 किनारपट्टीवरील राज्ये आणि केंद्रशासित प्रदेशांमध्ये यांत्रिक आणि मोटरयुक्त मासेमारी जहाजांवर टप्प्याटप्प्याने 1 लाख ट्रान्सपॉन्डर्स बसवले जातील. जहाज दळणवळण आणि सहाय्य प्रणाली हे इस्रोने विकसित केलेले स्वदेशी तंत्रज्ञान आहे, जे मच्छिमार समुद्रात असताना द्विमार्गी दळणवळण स्थापित करण्यात मदत करेल आणि बचाव कार्यात मदत करेल तसेच मच्छिमारांची सुरक्षा सुनिश्चित करेल.

पंतप्रधानांच्या हस्ते उद्घाटन होणाऱ्या इतर उपक्रमांमध्ये मासेमारी बंदरे आणि एकात्मिक एक्वापार्कचा विकास, तसेच रिसर्क्युलेटरी एक्वाकल्चर सिस्टम आणि बायोफ्लॉक यासारख्या प्रगत तंत्रज्ञानाचा अवलंब यांचा समावेश आहे. हे प्रकल्प अनेक राज्यांमध्ये राबवले जातील आणि मत्स्य उत्पादन वाढविण्यासाठी, कापणीनंतरच्या व्यवस्थापनामध्ये सुधारणा करण्यासाठी आणि मत्स्यव्यवसाय क्षेत्रात गुंतलेल्या लाखो लोकांसाठी शाश्वत उपजीविका निर्माण करण्यासाठी महत्त्वपूर्ण पायाभूत सुविधा आणि उच्च दर्जाचे इनपुट प्रदान करतील.

मत्स्य बंदरांचा विकास, सुधारणा आणि आधुनिकीकरण, मत्स्य लँडिंग केंद्रे आणि मत्स्य बाजारपेठेचे बांधकाम यासह महत्त्वाच्या मत्स्यव्यवसाय पायाभूत प्रकल्पांची पायाभरणीही पंतप्रधान करणार आहेत. यामुळे मासे आणि सागरी खाद्यपदार्थांच्या कापणीनंतरच्या व्यवस्थापनासाठी आवश्यक सुविधा आणि स्वच्छ परिस्थिती उपलब्ध होणे अपेक्षित आहे.

मुंबईत पंतप्रधान

ग्लोबल फिनटेक फेस्ट (जीएफएफ) 2024 च्या विशेष सत्राला पंतप्रधान संबोधित करतील. पेमेंट्स कौन्सिल ऑफ इंडिया, नॅशनल पेमेंट्स कॉर्पोरेशन ऑफ इंडिया आणि फिनटेक कन्वर्जन्स कौन्सिल यांनी संयुक्तपणे जीईएफचे आयोजन केले आहे. भारत आणि इतर विविध देशांतील धोरणकर्ते, नियामक, वरिष्ठ बँकर्स, उद्योगपती आणि शिक्षणतज्ज्ञांसह सुमारे ८०० वक्ते या परिषदेत 350 हून अधिक सत्रांना संबोधित करतील. यात फिनटेक क्षेत्रातील नवीनतम नवकल्पना देखील प्रदर्शित केल्या जातील. जी. एफ. एफ. 2024 मध्ये अंतर्दृष्टी आणि उद्योगाची सखोल माहिती प्रदान करणारे 20 हून अधिक विचार नेतृत्व अहवाल आणि श्वेतपत्रे प्रकाशित केली जातील, असे पंतप्रधान कार्यालयाने म्हटले आहे.

वसई विरार शहर महानगरपालिका

प्रभाग समिती (बी) विरार पूर्व

मुख्य कार्यालय - विरार, दुरध्वनी- ९५२५०-२४०२१७९/२४०३४४२/२४०२५६३

जावक क्र. वविशम /कर/९६८/२०२४-२०२५

दिनांक - २९/०८/२०२४

जाहिर नोटीस

महाराष्ट्र मुंबई प्रांतिक महानगरपालिका अधिनियम १९४९ चे कलम ४६९ अन्वये जाहिर नोटीस खालील मालमत्तेच्या हस्तांतरण संबंधाने वसई विरार शहर महानगरपालिका प्रभाग समिती बी कार्यालय नालासोपारा येथे प्राप्त झालेल्या मालमत्ता धारकाच्या प्रकरणपरत्वे नोटीसीनुसार सदर हस्तांतरण संदर्भात कोणत्याही हितसंबंधाने हरकत अगर आक्षेप असल्यास ही नोटीस प्रसिध्द झाल्यापासून ७ दिवसांच्या आत हितसंबंधाच्या व हरकतीच्या लेखी पुराव्यासह वसई विरार शहर महानगरपालिका प्रभाग समिती बी कार्यालय विभागीय कार्यालय विरार येथे लेखी स्वरुपात हरकत नोंदवावी अन्यतः करवसुलीच्या सोयीसाठी सदर हस्तांतरण करुन महानगरपालिका दप्तरी याबाबतची नोंद घेतली जाईल.

अ. क्र	दिनांक	अनुसुचित दोन/तीन मधील नोटीसीचा मालमत्ता क्र.	वार्ड क्र.	ज्यांचे नावे मालमत्ता आहे त्यांचे म्हणजे मालमत्ता विकणाऱ्याचे नाव किंवा अभिहस्तांकन कर्त्याचे नाव	खरेदीखताचे किंवा अभिहस्तांकन कर्त्याचे नाव
1	2/8/2024	2140/33	06	गणेश भागोजी शिगवण	मनोहर धोंडू आग्रे
2	2/8/2024	2149/9	06	श्रीकांत निवृत्ती गोसावी/अनुष्का गोसावी	सुभाष सूर्यकांत नार्वेकर / सायली सुभाष नार्वेकर / शुभम सुभाष नार्वेकर
3	13/8/2024	1769/11	06	संजय रामवृक्ष यादव	सुमन मनोज बुजाडा
4	13/8/2024	913/16	06	व्ही.एन. डेव्हलपर्स	प्रशांत बंडू घोलप / सेलवी प्रशांत घोलप
5	13/8/2024	1427/77	06	प्रविणा बाळकृष्ण खापणे	किरण कृष्णा भुवड
6	13/8/2024	2106/62	06	ओम नम शिवाय कन्स्ट्रक्शन	अनिता संदीप शुक्ला
7	13/8/2024	1845/38	06	नंदकुमार दत्ताराम काळे	पुजा छबिलदास धागरुम
8	13/8/2024	2212/28	06	वैजयंती माली	मुद्दु अशोक लटे
9	13/8/2024	1352/1	06	लव काशीराम बारीक	प्राजक्ता चंद्रकांत भागणे / चंद्रकांत मधुकर भागणे
10	13/8/2024	2194/28	06	दिगंबर दाजी नाणेसकर	दिपावली दिगंबर नाणेसकर
11	13/8/2024	2006/37	06	बिल्डर्स	बळीराम गोपाळ बैकर / रेणुका बळीराम बैकर
12	13/8/2024	1788/9	06	ग्लेक्सन मोतेस मेण्डोंसा / अंजलीना मेण्डोंसा	सँड्रा बावतीस लोबो/ बावतीस हिलरी लोबो
13	13/8/2024	1714/67	06	परेश जयंतीलाल मेस्त्री	प्रणय अनंत सावंत / नमिता प्रणय सावंत
14	13/8/2024	2227/17	06	एस.के. इंटरप्राइजेस	अनिता विनोद पालव
15	13/8/2024	1927/7	06	राजेश जगन्नाथ पाटील	आशुतोष शिवसागर मिश्रा
16	13/8/2024	1334/48	06	किरण धोंडीबा गुरव	प्रकाश तुकाराम मानके
17	13/8/2024	2222/43	06	बिल्डर्स	सुनील भिकाजी जोगले
18	13/8/2024	2301/3	06	एफ.एस. इंटरप्राइजेस	इंदुदेवी रामकेवल यादव
19	13/8/2024	2268/32	06	भैरवीनाथ डेव्हलपर्स	चंद्रशेखर शंकर पड्ये
20	13/8/2024	2220/36	06	उमेश कांतीलाल सोनार	पुष्पा नंदू सोनार

सही/-

प्र. सहा. आयुक्त
प्रभाग समिती (बी) विरार पूर्व
वसई विरार शहर महानगरपालिका

घरोघरी आढळणारी सदाफुली आहे औषधांचे भांडार!

आपल्या देशात सर्रास आढळणाऱ्या वनस्पतींमध्ये सदाफुलीचा समावेश आहे. घरोघरी आढळणाऱ्या सदाफुलीचं मूळ हे दक्षिण आफ्रिकेतल्या मॅडगास्कर राज्यातलं आहे. पण, ही वनस्पती आता भारतामध्ये चांगलीच स्थिरावलीय. आयुर्वेदामध्ये या वनस्पतीचं मोठं महत्त्व आहे. पुण्यातले गुरुजी राजेश जोशी यांनी याबाबत माहिती सांगितली आहे.तंत्र वनस्पती शास्त्रामध्ये सदाफुलीचं मोठं महत्त्व आहे. 'ही वनस्पती मुलधारा चक्रावर काम करते. हे चक्र असंतुलित झाल्यावर पोटाचे किंवा पायाचे विकार अथवा पॅरालेसिस होऊ शकते. या चक्रावर काम करणारी सदाफुली ही एकमेव वनस्पती आहे. त्यामुळे तिला खास महत्त्व असल्याचं जोशी यांनी सांगितलं.सावधान! पाकिटात 'या' गोष्टी ठेवल्यामुळे होऊ शकतो अफाट खर्चतंत्र वनस्पती शास्त्रानुसार सदाफुली ही वनस्पती विशेष करून मूलधारा चक्रावर काम करते मूलधारा चक्र ज्यावेळेस इन बॅलन्स होते त्यावेळेस पोटाचे विकार पायांचे विकार किंवा पॅरेलेसिस सारखे विकार होऊ शकतात. साधारणपणे सदाफुली ही वनस्पती मूलधारा चक्रावर बॅलन्स करणारी एकमेव वनस्पती आहे.काही जणांना सतत डोकेदुखीचा त्रास असतो. त्यांचा चंद्र हा बळ देणारा नसतो. अनेकांच्या कुंडलीमध्ये चंद्र बलवान असतो पण त्यांना झोप लागत नाही. मानसिक तणाव किंवा एखादी गोष्ट विसरणे या प्रकारच्या समस्या त्यांना सतातवता. त्यांनी सदाफुली ही वनस्पती भरणी नक्षत्रावर निळ्या रंगाच्या वस्त्रामध्ये मनगटावर बांधावी. त्यांना चंद्र बल प्रधान करतो, असा सल्ला जोशी यांनी दिला.पगारवाढ आणि प्रमोशनसाठी फॉलो करा या सोप्या वास्तू टिप्सवास्तुशास्त्रानुसार सदाफुली ही नेहमी ईशान्य दिशेला असावे जर आपल्या घरामध्ये बाग असेल किंवा शेती किंवा बंगला जरी असेल तर त्या ठिकाणी ईशान्य दिशेला सूयार्चा जर प्रकाश पडत असेल तर अशा ठिकाणी सदाफुलीची कुंडे किंवा रोप लावावे, असा सल्लाही जोशी यांनी दिला.

त्वचेचे सौंदर्य वाढवण्यासाठी गुणकारी रेड वाइन

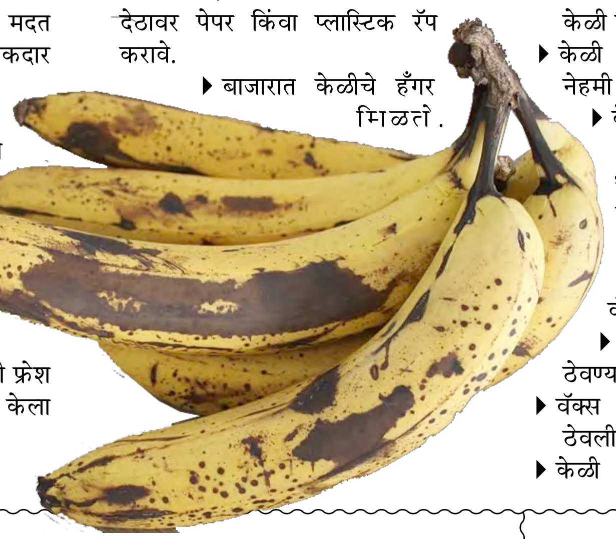
अल्कोहोल हे आरोग्यासाठी घातकच असते. मात्र काळ्या द्राक्षांपासून तयार करण्यात आलेली रेड वाइन हेल्थसाठी फायदेशीर मानली जाते. असे तेव्हा होते जेव्हा याचे सेवन औषधाच्या रुपात केले जाते. रेड वाइन मध्ये लोह, मॅग्नेशियम आणि विहटॅमिन-सी असतात. त्याचसोबत यामध्ये अँन्टीऑक्सिडेंट्स जसे रेस्वोराट्रोल आणि पॉलीफेनोल्स असतात. जे रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवतात आणि तणाव ही दूर करतात. अशातच आम्ही तुम्हाला आज रेड वाइनचे नक्की काय फायदे होतात याच बद्दल सांगणार आहोत.

- रोगप्रतिकारकशक्ती वाढते – रेड वाइन मध्ये लोह, मॅग्नेशियम, व्हिटॅमिन बी6 आणि व्हिटॅमिन सी भरपूर प्रमाणात असते. या व्यतिरिक्त यामध्ये प्रोएंथोसायनीडीन्स आणि रेस्वेराट्रोल सारखे ॲक्टिव्ह अँन्टीऑक्सिडेंट असतात जे तुमची रोगप्रतिकारकशक्ती वाढवण्यास मदत करतात.
- कोलेस्ट्रॉलसाठी सुद्धा फायदेशीर – मर्यादित प्रमाणात रेड वाइनचे सेवन केल्याने बॅड कोलेस्ट्रॉल ५० टक्क्यांपर्यंत कमी होते. तर रक्तातील गुड कोलेस्ट्रॉल म्हणजेच एचडीएलचा स्तर कायम राहतो. अशातच कोलेस्ट्रॉलचा स्तर कमी झाल्यास हृदयरोगाचा धोका फार कमी होते. या व्यतिरिक्त एका अभ्यासातून असे समोर आले आहे की, आठवड्यातून ३-४ दिवस दररोज १ ग्लास तरी रेड वाइनचे सेवन करावे.
- त्वचेसाठी फायदेशीर – रेड वाइनमुळे शरिरातील ब्लड सकुर्लेशन सुरळीत राहते. जर वाइन तुम्ही त्वचेवर लावली तर डेड स्किन निघण्यास मदत होईल. तसेच त्वचा मऊ सुद्धा होते. या व्यतिरिक्त तुम्ही वाइनचा पॅक तयार करुन चेहऱ्याला लावू शकता.
- मधुमेहासाठी फायदेशीर – मधुमेह असलेल्या रुग्णांसाठी रेड वाइन फायदेशीर मानली जाते. ती रक्तातील शर्कराचा स्तर कमी करते.
- उत्तम झोपेसाठी – जर रात्री झोपताना समस्या उद्भवत असेल तर तुम्ही रेड वाइन पिऊ शकता. आठवड्यातून एकदा तरी रेड वाइन प्यायल्याने उत्तम झोप येण्यास मदत होईल.

घरातील केळी खराब होतात का ? वापरा या टिप्स

केळी हे असे फळ आहे जे दीर्घकाळ टिकू शकत नाही. फळे चांगली राहण्यासाठी ती फ्रीजमध्ये ठेवतो. केळी खाल्ल्याने शरीरातील ऊर्जा वाढते तसेच केळीच्या प्युरीमुळे अप्रतिम त्वचा आणि सुंदर केस मिळण्यास मदत होते. तसेच केसांना रेशमी आणि चमकदार करण्यासाठी केळींची विषेश मदत होते. मात्र केळी फ्रीजमध्ये ठेवता येत नाहीत. अशात ती बाहेर ठेवल्यास काळी पडून खराब होतात. केळी लवकर खराब होऊ नये यासाठी 'या' टिप्स नक्की फॉलो करुन पाहा...

- कोणतीही फळे किंवा वस्तू फ्रीजला ठेवली तर ती जास्त दिवस टिकतात.
- सर्वसामान्यपणे खाण्या-पिण्याच्या गोष्टी फ्रेश ठेवण्यासाठी रेफ्रिजरेटरचा वापर केला जातो.
- पण केळं हे फळ याला अपवाद आहे.
- केळी कधीही फ्रीजमध्ये ठेवू नयेत. केळी फ्रीजमध्ये ठेवल्यास लवकर खराब होण्याची शक्यता असते.
- केळी खरेदी करून आणल्यावर त्यांच्या देठावर पेपर किंवा प्लास्टिक रॅप करावे.
- बाजारात केळीचे हँगर मिळतो. त्यावर टांगल्याने केळी बराच काळ टिकतात.
- व्हिटॅमिन सी ची टॅबलेट पाण्यात विरघळून त्या पाण्यात केळी बूडवून ठेवावी. त्यामुळे केळी लवकर खराब होणार नाहीत.
- केळी कधीही फ्रिजमध्ये ठेवू नये. केळी नेहमी सामान्य तापमानातच ठेवावी.
- केळी वॅक्स पेपरने झाकून ठेवावी.
- पाण्यात सोडा घालून त्यात थोड्यावेळ भिजवून ठेवावे. नंतर ती केळी खोलीतल्या सामान्य तापमानात ठेवावे.
- त्वचेचं वॅक्सिंग करण्यासाठी ज्या वॅक्स पेपरचा वापर केला जातो.
- या पेपरचा वापर तुम्ही केळी फ्रेश ठेवण्यासाठीही करू शकता.
- वॅक्स पेपरमध्ये केळी गुंडाळून झाकून ठेवली, तर ती लवकर खराब होत नाहीत.
- केळी दीर्घ काळ टिकावीत यासाठी



प्रतिकारशक्ती वाढवण्यासाठी भोपळी मिरची आहे फायदेशीर

प्रतिकारशक्ती वाढवते – भोपळी मिरची आम्ही वर सांगितल्याप्रमाणे इम्युनिटी सिस्टिम मजबूत करण्यासाठी मदत करते. यामध्ये विटामिन सी चे प्रमाण अधिक असते. त्यामुळे प्रतिकारशक्ती तंत्र मजबूत करण्यासह आप्लया मेंदूसाठीही याचा फायदा होतो. याशिवाय मेंदूवर येणारा ताण, तणाव, दमा आणि कॅन्सर यासारख्या आजारांवरही ही उपायकारक ठरते. त्यामुळे नियमित भोपळी मिरचीचे सेवन आपल्या आहारामधून होणे गरजेचे आहे.

लठ्ठपणा होईल कमी – ज्या व्यक्तींना आपला लठ्ठपणा आणि वजन कमी करायचं आहे त्यांच्यासाठी भोपळी मिरची फायदेशीर ठरते. भोपळी मिरचीमध्ये अतिशय कमी प्रमाणात कॅलरीज असतात. त्यामुळे याचे सेवन केल्यावर वजन वाढण्याची शक्यता फारच कमी प्रमाणात असते. तसंच मेटाबॉलिजम चांगलं करण्यासाठी याची मदत होते आणि वजन त्यामुळे कमी होते.

पोषक तत्वांचं प्रमाण अधिक – भोपळी मिरचीमध्ये विटामिन ए, विटामिन सी, फलेवानॉईड्स, अल्कानॉईड्स अशा प्रकारची पोषक तत्व आढळतात. भोपळी मिरचीमध्ये आढळणारे अल्कालॉईड्स हे अँटीइन्फ्लेमेरी आणि अँटिऑक्सिडंट्सचे काम करतात. त्यामुळे प्रतिकारशक्ती वाढण्यास मदत मिळते. ही सर्व पोषक तत्व शरीराला मिळण्यासाठी इतर पदार्थ शोधण्यापेक्षा एकच भोपळी मिरची फायदेशीर ठरू शकते. त्यामुळे आठवड्यातून किमान दोन ते तीन वेळा तरी कोणत्या ना कोणत्या पदार्थांमधून भोपळी मिरचीचे सेवन करावे.

हृदयासाठी फायदेशीर – फ्लेवेनॉईड्स असल्यामुळे भोपळी मिरची तुम्हाला हृदयरोगाच्या समस्यांपासून दूर ठेवते. संपूर्ण शरीराला योग्य ऑक्सिजनचा पुरवठा होण्यासाठी याची मदत होते. ज्यामुळे हार्ट पंपिंग होण्यामध्ये कोणतीही बाधा येत नाही आणि तुम्हाला कोणताही त्रास होत नाही.

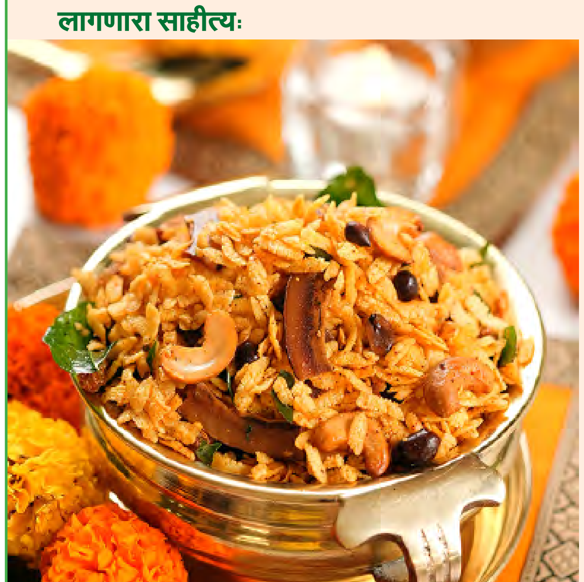
शरीरातील लोहाची कमतरता होते दूर – शरीरामध्ये लोह अर्थात आयरनची असणारी कमतरता यातील विटामिन सी मुळे दूर होण्यास मदत मिळते. यामध्ये विटामिन सी चं योग्य प्रमाण असतं. त्यामुळे भोपळी मिरचीचे सेवन केल्याने लोहाची कमतरता आपल्या शरीरामध्ये जाणवत नाही. तसंच ॲनिमिक होण्यापासूनही संरक्षण मिळते. ज्या व्यक्तींना लोहाची कमतरता असेल त्यांच्यासाठी भोपळी मिरची नक्कीच एक वरदान

रेसिपी

जाड पोह्यांचा चिवडा

'साट्याच्या करंज्या'साठी

लागणारा साहीत्य:



- ३ कप जाडे पोहे
- १/२ कप शेंगदाणे
- १/४ कप सुक्या खोर्बयाचे पातळ काप
- १/४ कप काजूचे तुकडे
- १/४ कप चणा डाळं
- ५ ते ६ सुक्या मिरच्या किंवा १ टिस्पून लाल तिखट
- ५ ते ६ कढीपत्ता पाने
- १/२ टिस्पून हळद
- ३ टिस्पून पिठी साखर
- १/४ टिस्पून जिरेपूड
- १ ते दिड कप तेल

'साट्याच्या करंज्या'ची कृती:

- कढईत तेल गरम करा. तेलात शेंगदाणे, काजू, सुके खोबरे, कढीपत्ता, आणि चण्याचं डाळं वेगवेगळे तळून घ्या. एका परातीत हे सर्व काढून ठेवा.
- उरलेल्या तेलात जाडे पोहे तळून घ्या. पोहे चांगले फुलले पाहिजेत पण रंग पांढरा शुभ्रच राहिला पाहिजे.
- तळलेले पोहे परातीमध्ये काढावे. यामध्ये हळद, तिखट, जिरेपूड, मिठ आणि साखर घालून मिक्स करावे. तळलेले शेंगदाणे, काजू, खोबरे आणि डाळंही मिक्स करावे.
- तळलेल्या पोह्याचा चिवडा तयार !

टीपा : पोहे शेवटीच तळावेत. कारण पोह्यातील बारीक कण जळून तेलाच्या तळाशी राळ बसतो.

- पोह्यातील बारीक कण तेलात जळतात आणि तळाला बसतात. म्हणून कढईत एक लहान मेटलची चाळणी किंवा मेटलचे गाळणे घेऊन त्यात पोहे ठेवावे आणि हि चाळणी गरम तेलात बुडवून पोहे फुलेस्तोवर तळावे. पोहे फुलले कि लगेच चाळणी वर काढावी. म्हणजे पोहे तेलात सर्वत्र पसरणार नाहीत. तसेच तेलात जळलेले पोह्यातील कण तळाशीच राहतात.
- चवीनुसार हळद, साखर, जिरेपूड, मिठ आणि लाल तिखट यांचे प्रमाण अड्जस्ट करावे. जर सुक्या लाल मिरच्या वापरणार असाल तर लाल तिखट घालू नये.
- चण्याचं डाळं म्हणजे भाजकं डाळं जे आपण साध्या चिवड्यात वापरतो.

खजूर खाण्याचे आश्चर्यकारक आहेत अनेक फायदे जाणून घ्या

आयुर्वेदानुसार खजूर शक्तीवर्धक, पौष्टिक, श्रमहारक आणि वीर्यवर्धक फळ आहे. भारतात रेताड जमिनीमध्ये खजूराची झाडं सहज उगवतात. मात्र खजूराची झाडे सौदी अरेबिया, इराक, अफगाणिस्तान या ठिकाणी मोठ्या प्रमाणावर आढळतात. नियमित दोन खजूर खाण्याची सवय लावल्यास तुम्हाला नक्कीच चांगला फायदा होऊ शकतो. यासाठी जाणून घ्या खजूर खाण्याचे आरोग्यदायी फायदे.

पचनशक्ती सुधारते

खजूरामध्ये मोठ्या प्रमाणावर फायबर्स असतात. ज्यामुळे तुमच्या पचनसंस्थेवर चांगला परिणाम होतो. जेव्हा तुमच्या शरीरातील पचनकार्य सुरळीत सुरू असते तेव्हा तुम्हाला पोटाच्या तक्रारी कमी प्रमाणात जाणवतात. बद्धकोष्ठता अथवा अपचनाच्या समस्या असलेल्या लोकांना नेहमी खजूर खाण्याचा सल्ला दिला जातो. खजूरामध्ये विरघळणारे आणि न विरघळणारे असे दोन्ही प्रकारचे फायबर्स असतात. यासाठी दररोज रात्री दोन खजूर पाण्यात भिजवून ठेवा आणि सकाळी त्याचे सेवन करा.

हृदयासाठी उत्तम

खजूरामध्ये असलेले फायबर्स तुमच्या हृदयाच्या आरोग्यासाठी उत्तम असतात. शिवाय त्यामध्ये मुबलक प्रमाणात मॅग्नेशिअमदेखील असते. एका संशोधनानुसार जर एखाद्या व्यक्तीने दररोज १०० ग्रॅम मॅग्नेशिअम असलेले पदार्थ सेवन केले तर त्याला हृदयरोग होण्याचा धोका कमी होतो. त्यामुळे जर तुम्हाला हृदयाचे आरोग्य सांभाळायचे असेल तर दररोज दोन खजूर जरूर खा.

रक्तदाब नियंत्रित राहतो

खजूरामध्ये मॅग्नेशिअम आणि पोटॅशिअम भरपूर असते. ज्यामुळे तुमचा रक्तदाब नियंत्रित राहतो. जर तुम्हाला हाय ब्लड प्रेशर अथवा लो ब्लड प्रेशरचा त्रास होत असेल तर दोन खजूर रोज खाण्याची सवय स्वतःला लावा.

ॲनिमियाचा त्रास कमी होतो

जर तुम्हाला रक्ताच्या कमतरतेमुळे अथवा रक्तातील लोहाचे प्रमाण कमी असल्यामुळे अशक्तपणा जाणवत असेल. तर तुम्हाला या समस्येवर लवकर उपाय करण्याची गरज आहे. कारण रक्ताच्या कमतरतेमुळे अनेक आरोग्यसमस्या डोकं वर काढतात. खजूरामध्ये भरपूर प्रमाणात लोह असतं. जर तुम्ही दररोज दोन खजूर खाण्याची सवय लावली तर तुमचा अशक्तपणा कमी होतो.

सेक्स लाईफ सुधारते

खजूरामध्ये असलेल्या पोषक घटकांमुळे स्पर्म काऊंट वाढतो. बाळ जन्माला येण्यासाठी पुरूषांमध्ये शुक्राणूंची संख्या आणि गुणवत्ता चांगली असणे गरजेचं आहे. कारण या कारणांमुळे आजकाल अनेक जोडप्यांना वंधत्वाला सामोरं जावं लागत आहे. मात्र संशोधनानुसार जर तुम्ही खजूर खात असाल तर तुमचं सेक्स लाईफ चांगलं होऊ शकतं. यासाठीच बाळासाठी प्रयत्न करणाऱ्या आणि वैवाहिक जीवन सुखाचं असावं असं वाटणाऱ्या पुरूषांनी दररोज खजूर खाल्ल्यास त्यांना फायदा होऊ शकतो.

डोळ्यांचे आरोग्य सुधारते

दररोज खजूर खाण्याने केवळ डोळ्यांचे आरोग्य सुधारते असे नाही तर तुम्हाला रातांधळेपणा, रंगांधळेपणा अशा समस्या निर्माण होत नाहीत. यासाठीच दररोज खजूर खाण्यास सुरूवात करा.

दात मजबूत होतात

खजूरामध्ये फ्लोरीन नावाचे एक केमिकल असते. ज्याच्यामुळे दातांमध्ये कीड लागण्याची समस्या कमी होऊ शकते. खजूरामुळे तुमच्या हिरड्या आणि दात मजबूत होतात. यासाठी दात आणि हिरड्यांचे आरोग्य सुधारण्यासाठी दररोज दोन खजूर अवश्य खा

वजन वाढते

वजन कमी करण्याप्रमाणेच अनेकांना वजन वाढविण्यासाठी प्रयत्न करावे लागतात. खजूरामध्ये अनेक पोषकतत्व दडलेले असतात. ज्यामुळे दररोज सकाळी खजूर खाल्ल्यास तुम्हाला चांगला फायदा होऊ शकतो. कृष प्रकृतीच्या लोकांनी दुधासोबत दररोज दोन खजूर खाल्ल्यास त्यांचे वजन वाढणे सोपे होऊ शकते.

ॲव्होकॅडो या फळाचो फायदे

हेल्दी फॅट्स : ॲव्होकॅडोमध्ये मोनोअनसॅच्युरेटेड फॅट्स असतात; जे निरोगी हृदयासाठी आवश्यक मानले जातात. हे चांगल्या कोलेस्ट्रॉलची पातळी राखण्यास मदत करतात; जळजळ कमी होते आणि मेंदूच्या आरोग्यासाठी फायदेशीर ठरते.

तंतुमय पदार्थ : ॲव्होकॅडो ब्रेड हा दोन्ही आहारांतील तंतुमय पदार्थांचा स्रोत आहे. त्यामुळे पचनास मदत होते आणि रक्तातील साखरेची पातळी नियंत्रित करण्यास मदत करतात.

जीवनसत्त्वे आणि खनिजे : ॲव्होकॅडोमध्ये व्हिटॅमिन के, व्हिटॅमिन सी, व्हिटॅमिन ई, व्हिटॅमिन बी 6, पोटॅशियम व फोलेट यासह विविध आवश्यक जीवनसत्त्वे आणि खनिजे असतात. हे पोषक घटक संपूर्ण आरोग्य राखण्यासाठी, रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवण्यासाठी आणि त्वचेसाठी फायदेशीर मानले जातात.

अँटिऑक्सिडंट्स : ॲव्होकॅडोमध्ये ल्युटीन, झेक्सॅन्थिन व विविध कॅरोटीनोइड्ससारखे अँटिऑक्सिडंट असतात; जे तणाव आणि आरोग्याचे नुकसान होण्यापासून संरक्षण देतात. हे अँटिऑक्सिडंट डोळ्यांच्या आरोग्यासाठीही फायदेशीर आहे. काही जुनाट आजारांचा धोकाही यामध्ये कमी होतो. शरीरातील चयापचय प्रक्रियेसाठी जीवनसत्त्वे महत्त्वाची असतात; जी चांगले आरोग्य राखण्यास मदत करते. ॲव्होकॅडोमध्ये असलेली अँटीऑक्सिडंट्स तुमच्या शरीराला मुक्त रॅडिकल्सपासून वाचवतात. रोगप्रतिकारशक्ती वाढवण्यासाठी व्हिटॅमिन सी उत्तम आहे; जे तुम्हाला आजारी पडण्यापासून वाचवते. व्हिटॅमिन सी त्वचेवरील वृद्धत्वाची चिन्हेदेखील कमी करते. ॲव्होकॅडोमध्ये आढळणारे व्हिटॅमिन बी त्वचेच्या नवीन पेशी तयार करण्यास मदत करते; तर जीवनसत्त्वे अ व ई तुमची त्वचा तरुण आणि केस गुळगुळीत करतात. पचन आणि आतड्यांचे आरोग्य : ॲव्होकॅडो टोस्टमधील तंतुमय पदार्थ पचनास मदत करू शकते, तसेच आतड्यांचे आरोग्यही यामुळे सुधारते.

हे साप्ताहिक मालक, मुद्रक, प्रकाशक व संपादक झ्र श्री. डॉ. दिपक मोरेश्वर नाईक यांनी सोमाणी प्रिंटींग प्रेस, कार्यालय झ्र गाळा नं. ४, एन.के.इंडस्ट्रीयल इस्टेट, प्रवासी इंडस्ट्रीयल इस्टेटच्या बाजुला, गेट नं. २, गोरेगाव (पुर्व) मुंबई ४०००६३ (महाराष्ट्र), येथे छापून २, राजाराम सी.एच.एस. लिमिटेड, बंदरवाडी, नवघर रोड, भाईंदर (पुर्व), जिल्हा ठाणे ४०११०५ (महाराष्ट्र) येथे प्रसिध्द केले. संपादक झ्र श्री. डॉ. दिपक मोरेश्वर नाईक, पीआरबी कायद्यानुसार संपादकीय जवाबदारी यांची राहील, सर्व वाद आणि दावे ठाणे न्यायालयीन कक्षेच्या आधील राहतील. (या वर्तमान पत्रात प्रसिध्द होणा-या बातम्या/लेख/जाहिराती यांची जवाबदारी संबंधीत वार्ताहर, लेखक आणि जाहिरात प्रतिनिधी यांच्यावर राहील.) भ्रमणध्वनी ८४२४९८९८९८ . Email ID : policebatmipatra@gmail.com

Printed, Published and owned by Mr.Dr. Deepak MoreshwarNaik Printed at SOMANI PRINTING PRESS, OFFICE – UNIT NO. 4, N.K.INDUSTRIAL ESTATE, NEAR PRAVASI INDUSTRIAL ESTATE, GATE NO. 2, GOREGAON (E), MUMBAI 400063, MAHARASHTRA, Published At – 2, RajaramChs. Ltd., Bunderwadi, Navghar Road, Bhayander(E), Dist – Thane, Pincode 401105, Maharashtra. Editor – Mr. Dr. Deepak MoreshwarNaik. Mo.8424989898, Email ID: policebatmipatra@gmail.com