वर्ष- १० | अंक- ४६ | मुंबई, मंगळवार, १ ऑक्टोबर ते ७ ऑक्टोबर २०२४ | पृष्ठ-४

ठाणे आवृत्ती

मराठी साप्ताहिक

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

POSTAL REGISTRATION No.PLG/205/2022-2024

मूल्य २/- रुपये

पोलीस बातमी पत्र

POLICE BATMI PATRA

संपादक : दिपक मोरेश्वर नाईक

PG2 मुलांसाठी काळा मनुका आहे सुपरफूड

3 → काश्मीरचा फैसला करणारी निवडणूक

डॉ. प्रमोद पडवळ वैद्यकीय अधिकारी मीरा भाईंदर म. न.पा. आरोग्य ← 4

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

पंतप्रधान ३० ऑगस्ट रोजी महाराष्ट्र दौऱ्यावर

पंतप्रधानांच्या हस्ते ७६,००० कोटी रुपयांच्या वाढवण बंदर प्रकल्पाची पायाभरणी

- **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। प्रतिनिधी:

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 रिसक्युर्लेटरी 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 800 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.

अल्प वयीन मुलीवरील बलात्काराच्या गुन्ह्यात गुन्हेगाराला १० वर्ष सक्त मजुरी आणि ५०००/ दंड न भरल्यास ३ महिने कारावासाची न्यायालयाने ठोठावली शिक्षा

■काशिमीरा। प्रतिनिधी:

अल्पवयीन मुलीवरील बलात्काराचे गुन्हयातील आरोपी यास १० वर्षे सश्रम कारावास व ५,०००/- रुपये दंड, दंड न भरल्यास ०३ महीने साधा कारावासाची शिक्षा.अल्पवयीन मुलीवर आरोपी याने वेळोवेळी बलात्कार करून ती गरोदर राहील्याने तिचा गर्भपात केल्या बाबत पिडीत अल्पवयीन मुलीने दिलेल्या तक्रारीवरून दिनांक ०२.०५.२०१६ रोजी काशिमीरा पोलीस ठाणे यात कलम ३७६ (२) (एन), ३२८ सह पोक्सो कलम ४, ६ व ८ अन्वये गुन्हा दाखल केला होता. गुन्हयाचा तपास प्राथमिक तपास सपोनि गोविंद बोराडे व त्यानंतरचा तपास पोनि धनाजी कळंत्रे यांनी केला असून मा. विशेष सत्र न्यायालय ठाणे येथे दोषारोपपत्र सादर केले होते त्याचा स्पेशल पोक्सो केस क्रमांक ३३०/२०१६ असा आहे.

सदर गुन्हयामध्ये मा. विशेष सत्र न्यायाधीश सो. ठाणे यांनी केस चालवून आरोपी यास गुन्हयाकरीता दोषी धरून १० वर्षे सश्रम कारावास व ५०००/- रुपये दंड, दंड न भरल्यास ०३ महीने साधा कारवास अशी शिक्षा दिनांक २६.०९.२०२४ रोजी सुनावली आहे.

सदर केसची सुनावणी चालु असताना मा. श्री प्रकाश गायकवाड, पोलीस उपआयुक्त परिमंडळ १ मिरारोड विभाग, मा. श्री विजयकुमार मराठे, सहा. पोलीस आयुक्त मिरारोड विभाग, वपोनि श्री राजेंद्र कांबळे, काशिमीरा पोलीस ठाणे यांचे वेळोवेळी मार्गदर्शन केले .

तपासिक अधिकारी म्हणून १. सपोनि गोविंद बोराडे, २. पोनि धनाजी कळंत्रे यांनी, कोर्ट डयुटी अंमलदार म्हणुन पोशि साईदास चव्हाण, व पोशि अनिल मढवी यांनी आणि समन्स बजावणी डयुटी अंमलदार म्हणून पोहवा सचिन बर्डे यांनी कामकाज पाहीले.

सहा हजार पनवेलकरांची प्रारुप आराखड्याला हरकत, कधी होणार सुनावणी?

■पनवेल। प्रतिनिधी: सुधारित आणि एकत्रित प्रारुप विकास आराखड्यासाठी पनवेल महापालिकेने मागवलेल्या हरकती आणि सूचना पाठवण्याची मुदत ८ सप्टेंबर रोजी संपली आहे. या महिनाभरात तब्बल ६ हजार हरकती आणि सूचना प्राप्त झाल्या आहेत. या आराखड्यामुळे पनवेलच्या ग्रामीण भागाला विकासाची चालना मिळणार आहे. आता येत्या आठ दिवसांत तज्ञांची समिती स्थापन करून हरकती आणि सूचनांवर सुनावणी घेण्यास सुरुवात केली जाईल. महापालिका आयुक्त मंगेश चितळे यांनी ५ ऑगस्ट रोजी या आराखड्याला महापालिकेच्या प्रशासकीय विशेष सर्वसाधारण महासभेत मंजूर दिली होती. त्यानंतर हा आराखडा राजपत्रात प्रसिद्ध करण्यात आला. पुढे हरकती आणि सूचनांसाठी महिनाभराची मुदत देण्यात आली होती. पनवेल महापालिकेची स्थापना २०१६ मध्ये झाली. त्यानंतर २०१९ मध्ये महापालिकेने सुधारित व एकत्रित प्रारुप विकास आराखडा तयार करायला सुरुवात केली आणि अवघ्या पाच वर्षांत आराखडा तयार केला. २० वर्षांनी म्हणजे २०४४ मध्ये पनवेल महापालिका क्षेत्रातील लोकसंख्या साडेबारा लाख होईल. हे गृहीत धरून प्रारूप विकास आराखडा तयार करण्यात आला आहे. तत्कालीन महापालिका आयुक्त गणेश देशमुख यांनी हा आराखडा तयार करण्यासाठी प्रशासकीय पातळीवर सतत

पाठपुरावा केला होता. विकास आराखडा महापालिकेच्या प्रशासकीय काळात मंजूर झाल्याने आराखड्यामध्ये बदल करण्याचे अधिकार थेट हरकती घेणाऱ्या रहिवाशांच्या मिळाले आहेत. विधानसभा निवडणुकीच्या आचारसंहितेपूर्वी हा आराखडा हरकतींसाठी ठेवला जाईल, असे सांगितले जात होते आणि तसेच झाले आहे. या आराखड्यात एकूण ६२९ आरक्षणे आहेत.

अँटी आयर्न मेकिंग कोईन संदर्भात लोकांची फसवणूक करणाऱ्या पर प्रांतीय गुन्हेगारांच्या पोलिसांनी आवळल्या मुसक्या

■मिरारोड। प्रतिनिधी:

अँटी आयर्न मेंकिग कॉईन तयार करुन देतो ते विकत घेतल्यावर बाजारात चांगले पैसे मिळतात असे लोकांना भासवुन त्यांच्या कडुन पैसे घेवुन फसवणुक करणा-या आंतरराज्य टोळीला जेरबंद करण्यास नयानगर पोलीस ठाण्यास यश. नयानगर पोलीस ठाणे येथे दिनांक २५/०८/२०२४ रोजी ते दिनाक २१/०९/२०२४ पर्यंत मिरारोड रेल्वे स्टेशन परिसरातील अरफा हॉटेल नयानगर मिरारोड पुर्व ता. जि. ठाणे येथे सदरचा गुन्हा घडला असून यातील आरोपी यांनी सदर गुन्हयातील फियार्दी यांना अँटी आयर्न मेंकिग कॉईन बनविण्यासाठी विशिष्ठ प्रकारचे केमीकल आणुन त्याची निमीर्ती करुन सदरचा कॉईन बाजारात विक्री केल्यास अधिक पैसे मिळतात असे सांगुन फियार्दी याच्यावर दबाव आणुन अधिक पैशाची अमिष दाखवुन फियार्दी यांचेकडुन ५०,०००/रु पैसे घेवुन रोख रक्कमेची फसवणुक केली म्हणून दिनांक - २२/०९/२०२४ नयानगर पोलीस स्टेशन येथे गुन्हा दाखल करण्यात आला होता.

मा.वरिष्ठांनी सदर घटनेची गंभीरतेने दखल घेवुन मा. पोलीस उप आयुक्त सो, परिमंडळ - १ मिरारोड, मा. सहा पोलीस आयुक्त सो , नवघर विभाग यांच्या मार्गदर्शनाखाली नयानगर पोलीस ठाण्याचे प्रभारी अधिकारी मा. विलास सुपे यांनी, त्यांच्या अधिपत्या खालील पोनि दिलीप राख व पोलीस निरीक्षक अब्दुलहक देसाई तसेच गुन्हे प्रकटीकरण पथकातील

स.पो.निरी. पराग भाट, व अंमलदार यांना तपासकामी सविस्तर सुचना देवुन रवाना केले.

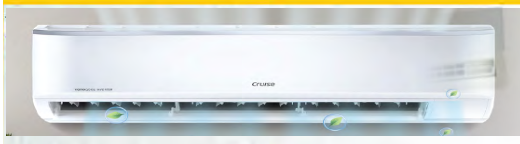
या पथकाने गुन्हा घडलेल्या परीसरातील सी सी टी व्ही फुटेज चेक करुन, तांत्रीक तपासा आधारे तसेच गुप्त बातमीदारांचे मार्फतीने यातील आरोपीं याचा कसोशीने शोध घेवून आरोपी कपील हरीषचंद सिकोरीया वय ३७ वर्षे, व्यवसाय टेलर, रा. मारू निवास चाळ, रूम नं २०, ७ नं मश्जिद जवळ, कार्टर रोड नं ७, बोरीवली पुर्व यास ताब्यात घेवुन त्यास अटक केली त्याचप्रमाणे आरोपीस विश्वासात घेवुन त्याच्या साथीदार याची नावे निष्पन्न करुन त्याना ताब्यात घेण्यात आले आरोपी १) सुरज नामदेव मोरे वय ४१ वर्षे, व्यवसाय टुर्स ऍण्ड ट्रॅव्हल्स, रा. एसपेरंन्स बिल्डींग, तळमजला, प्लॅट नं १, लिपोरा स्ट्रिट, क्रॉस गार्डन, भाईंदर पश्चिम २) किरण कालुभाई परमार वय ३३ वर्षे, व्यवसाय दलाल, रा. न्यु सनराईज बिल्डींग, भारती विद्यालय शाळेजवळ, कस्तुरी पार्क, आरएमपी पार्क, नवघर रोड, भाईंदर पूर्व ३) सनी सुहास दत्ता वय २४ वर्षे, रा. एसपेरंन्स बिल्डींग, तळमजला, प्लॅट नं १, लिपोरा स्ट्रिट, क्रॉस गार्डन, भाईंदर पश्चिम मुळपत्ता बारासत, दत्तबुगुर, अरविंदपुल्ली, कलकत्ता यास या गुन्हयात अटक केली. पोलीस पथकाने आरोपीकडे कौशल्यपूर्वक तपास करता त्याने गुन्हयाची कबुली देवुन त्यांनी सागितले की, त्यांनी मिळुन लोकाना अँटी आयर्न मेकीग कॉईन विकत घेतल्यावर त्याची बाजारात मोठी किंमत मिळते फायदा होतो असे कॉईन हे केमीकल वापरुन तयार करण्याकरीता पैसे मोजावे लागत असुन अँटी आयर्न मेंकिग कॉईन चे कामाकरीता आम्ही कोल्हापुर, ठाणे, वसई, नालासोपारा, चिपळुन, पुणे, लातुर, भांडुप या भागात मित्रांकडुन लोकाच्या पाटर्या आणून त्यांना त्यांच्या भागात भेटुन त्यांचा विश्वास सपांदन करुन त्यांना अँटी आयर्न कॉईन तयार करुन देतो असे भासवुन त्याचेकडुन लाखो रुपये घेवुन फसवणुकीचे काम करत होतो. गुन्हयाचे तपासात फियार्दी यांचे व्यतिरिक्त इतर ०२ लोकांचीही अशीच वरील प्रमाणेफसवणुक होवुन त्यांचेकडुन आरोपींनी ८,००,०००/रु घेवुन फसवणुक केल्याचे निष्पन्न झालेले आहे.

यातील आरोपी हे त्यांच्या ओळखीच्या लोकांना विश्वासात घेवुन अँटी कॉईन चे महत्व सांगुन त्यांना विकत घेणेकरीता सांगुन लोकांना एक तांब्याचा कॉईन दाखवुन त्यावर केमीकल, ग्लीसरीन, पावडर, मुलतानी माती, पॅरामॅगनेशन पावडर ला रंगाची, कॉपर सल्फेट पावडर निळया रंगाची, ऑईल असे वापरुन एका रुम मध्ये सर्व सेटअप बसवुन तोंडावर मास्क लावुन हातात ग्लोज घालुन लोकाना दुर उभे करुन जवळ येवु नका नाहीतर केमीकल खुप स्ट्रांग आहे त्यामुळे कॅन्सर होवु शकतो असे सांगुन टेबलावर सर्व साहीत्य ठेवुन त्यावर मॅगनेट ठेवुन त्यावर कापुस अथंरुन त्यावर फॉईल पेपर लावुन त्याचेवर ताब्याचे काईन ठेवुन लोकांना त्यावर सुई धागा घेवुन तो कॉईन वर धरला असता खाली असलेल्या मॅगनेट मुळे सुई ६० डिग्री फिरत असल्याचे भासवुन लोकांना कॉईन काम करत असल्याचे पटवुन देत त्यांची फसवणुक करणे अशा प्रकारची त्यांची गुन्हयाची एमओबी आहे. सदर आरोपींची दिनांक २७.०९.२०२४ पर्यंत पोलीस कस्टडी रिमांड मंजुर असुन गुन्हयाचा अधिक तपास सपोनिरी पराग भट हे करीत आहेत.

अश्या प्रकारच्या अमिषांना बळी न पडण्याची तसेच अशा प्रकारे कोणाची फसवणुक झालेली असल्यास नयानगर पोलीस ठाण्याशी संपर्क करण्याचा याव्दारे सर्व सामान्य जनतेस पोलिसांनी आवाहन केले आहे.

वरील कामगीरी मा. पोलीस उप आयुक्त श्री. प्रकाश गायकवाड परीमंडळ १ मिरारोड, मा. सहाय्यक पोलीस आयुक्त श्री. राजेंद्र मोकाशी, नवघर विभाग, श्री विलास सुपे, वरीष्ठ पोलीस निरीक्षक, पो. निरी. देसाई (क्राईम) नयानगर पोलीस ठाणे यांच्या मार्गदर्शनाखाली गुन्हे प्रकटिकरण शाखेचे, सपोनि पराग भाट, पो.उप निरी. महेंद्र लोणे, पो.उप निरी. धनंजय गायकवाड, सफौ. राजेश काळपुंड, पोहवा विकास यादव, पोहवा. विजय गुरव, पो. हवा. महेश खामगळ, पोहवा प्रमोद केंन्द्रे, पो.अंम मनोज साबळे, पो. अंम बाळासाहेब पाटील, पो. अंम सौरभ इंगळे, पोअंम रेहमत पठाण, पोअंम समीर वाळुंज, पोअंम विकी पवार यांनी सदरची कामगिरी पार पाडली आहे.

पोलीस बातमी पत्र
विविध
२
मुंबई, मंगळवार, १ ऑक्टोबर ते ७ ऑक्टोबर २०२४



एसीमुळे होणारी ॲलर्जी टाळा

वाढत्या उष्णतेमुळे बऱ्याच जणांची पसंती एसी अर्थात एअर कंडिशन रूममध्ये राहण्यास असते. एसीमुळे उष्णता जाणवत नाही, मात्र आरोग्याच्या दृष्टीने एसीची हवा योग्य मानली जात नाही. कारण एसीमुळे आपल्याला ॲलर्जी होण्याचा धोका असतो. बऱ्याचजणांना एसी रूममध्ये येताच शिंका येऊ लागतात, तर काहीवेळा नाक बंद होते किंवा वाहू तरी लागते. अशाप्रकारे एसीमुळे वारंवार सर्दी होणे, खोकला होणे, शिंका येणे, डोकेदुखी यासारख्या समस्या उद्भवू शकतात. याला ॲलर्जिक राईनाईटिस असे म्हटले जाते. एसीसी संबंधित ही एक ॲलर्जी आहे, ज्याचा अनेकजणांना त्रास होतो. जर तुम्ही दिवसभर एसीमध्ये वेळ घालवत असाल आणि तुम्हालाही असा त्रास होत असेल, तर तुम्हाला ॲलर्जिक राईनाईटिसचा त्रास असू शकतो.

ॲलर्जिक राईनाईटिसमुळे उद्भवणाऱ्या समस्या

डोकेदुखी - जर तुम्ही दिवसभर एसीमध्ये बसत असाल, तर त्यामुळे तुमच्या ब्लड सर्क्युलेशनवर परिणाम होऊ शकतो. तुम्हाला तीव्र डोकेदुखी जाणवते.

डोळ्यांवर परिणाम - जास्त वेळ एसीमध्ये राहिल्याने डोळ्यांवर गंभीर परिणाम होतो. डोळ्यांमध्ये जळजळ होणे, खाज सुटणे, पाणी येणे यासारख्या समस्या उद्भवतात. तसेच डोळ्यांमध्ये कोरडेपणाही वाढतो.

सांधेदुखी - ज्या व्यक्तींना आधीच संधीवाताचा त्रास आहे, अशा व्यक्तींचे दुखणे आणखीनच वाढू शकते. तसेच सांध्यात वेदना आणि सूज येऊ शकते.

एसीमुळे होणारी ॲलर्जी कशी टाळायची?

- एसी असलेल्या रूममध्ये शक्य तितका कमी वेळ राहण्याचा प्रयत्न करा.
- ते शक्य नसेल तर अधूनमधून ताजी हवा आणि सूर्यप्रकाशात वेळ घालवा.
- एसीचे तापमान जास्त ठेवू नका. एसी नियमितपणे सर्व्हिसिंग करून घ्या.

घोरण्याच्या समस्येतून सुटका करतील ही योगासने

प्रत्येक घरात एक ना एक व्यक्ती तरी झोपताना घोरते. प्रामुख्याने वजन, वय आणि आजार ही घोरण्याची कारणे आहेत, पण घोरणाऱ्या व्यक्तीला यामुळे त्रास होत नसला तरी, जे त्याच्या आजूबाजूला झोपतात त्यांच्या झोपेचे मात्र खोबरे होते. खरे तर कोणतीही व्यक्ती ही मुद्दाम घोरत नाही. विशेष म्हणजे झोपेत आपण घोरतो हेदेखील घोरणाऱ्या व्यक्तीला कळत नाही. सकाळी उठल्यावर त्यांना याबद्दल सांगितल्यावर मात्र त्यांचा हिरमोड होतो. आपल्यामुळे समोरच्याला झोपता आले नाही यामुळे ते खजिल होतात, तर काहींसाठी हा लाजीरवाणा विषय असतो. काहीजण तर या समस्येमुळे नातेवाईक किंवा मित्राच्या घरी झोपायला जाणेही टाळतात, पण तुमचे घोरणे थांबवण्यासाठी किंवा कमी करण्यासाठी योगासने उपयोगी ठरतात. योगामध्ये अशी काही आसने आहेत, ज्यामुळे घोरण्यावर नियंत्रण ठेवता येते.

अनुलोम विलोम

अनुलोम विलोम हा अतिशय सोपा आणि प्रभावी प्राणायाम आहे. या योगप्रकारामुळे तुमची श्वसनप्रणाली मजबूत होते. अनुलोम विलोम केल्याने शरीर आणि मनदेखील रिलॅक्स होते. यामुळे चांगली झोप लागते आणि घोरण्याच्या समस्येपासूनही आराम मिळतो.

भुजंगासन

भुजंगासनाला कोब्रा पोझ असेही म्हणतात. या योगामुळे पाठीचा कणा मजबूत होतो, शिवाय छातीतील जडपणापासून आराम मिळतो. यामुळे श्वासोच्छवास चांगला होण्यास मदत होते. यामुळे शरीरात ऑक्सिजनचा प्रवाह सुधारतो आणि घोरण्याची समस्या दूर होते.

सर्वांगासन

सर्वांगासनला शोल्डर स्टँडदेखील म्हणतात. हे आसन नियमित केल्याने शरीरातील रक्ताभिसरण सुधारते, शिवाय ते तुमची श्वसनप्रणालीदेखील मजबूत करते. तसेच, छातीचे स्नायू मजबूत होतात.

सिंहासन

सिंहासन म्हणजेच सिंहाची मुद्रा तुम्हाला सिंहासारखी शक्ती देते. हे आसन नियमितपणे केल्याने केवळ घशाचे आणि चेहऱ्याचे स्नायू बळकट होत नाहीत, तर त्यामुळे तुमची श्वासनलिकाही उघडते. अशा स्थितीत झोपताना सहज श्वास घेता येतो आणि घोरण्याची समस्या दूर होते.

पाठदुखी अशी करा दूर

स्वतःच्या आरोग्याचा विचार न करता कुटुंबीयांसाठी राबणारी गृहिणी प्रत्येक घरात असतेच. नोकरी घर आणि घराच्या जबाबदाऱ्या सांभाळताना महिलांना कधी कोणते दुखणे सुरू होते, हे त्यांच्याही लक्षात येत नाही. आजकाल बहुतांश महिलांना वयाच्या चाळीशीनंतर पाठदुखीच्या समस्येचा सामना करावा लागत आहे. यामागे अनेक कारणे असू शकतात, पण काही कारणे ही आजारांशीदेखील संबंधित असतात. जे आजार प्रामुख्याने महिलांना होतात, तर काही वेळा पाठदुखीचे कारण वय आणि जेंडर हेसुद्धा असू शकते. आज आम्ही तुम्हाला पाठदुखीची कारणे आणि त्यावरील काही उपाय सांगणार आहोत.

पाठदुखीच्या समस्यांची कारणे

वाईट जीवनशैली, लठ्ठपणा, मासिक पाळीत पेटके येणे, मासिक पाळीपूर्व सिंड्रोम, गर्भधारणा उशिरा होणे यासह अनेक कारणांमुळे पाठदुखीच्या समस्या उद्भवू शकतात.

दररोज व्यायाम करणे

व्यायाम केल्याने पाठदुखीची समस्या कमी होण्यास मदत होते. त्यासाठी तुम्ही स्ट्रेंथ एक्झरसाईझ, एरोबिक यांसारखे व्यायाम करणे गरजेचे आहे. एका संशोधनानुसार ज्या महिला आठवड्यातून किमान ३ ते ५ वेळा व्यायाम करतात, त्यांना पाठीच्या समस्यांचा धोका कमी असतो.

कोमट पाण्याने अंघोळ करणे

कोमट पाण्याने अंघोळ केल्याने शरीरातील ब्लड सर्क्युलेशन सुधारते आणि तुमच्या स्नायूच्या वेदना कमी होऊ लागतात.

वजन नियंत्रित ठेवणे

तुम्हाला बॅकपेनची समस्या असेल, तर तुम्ही वजन नियंत्रित ठेवायला हवे.

आईस पॅक

आईस पॅकच्या मदतीने तुम्ही पाठदुखीपासून आराम मिळवू शकता. अधूनमधून आईस पॅकने शेक दिल्यास पाठीचे दुखणे कमी होते.

बसण्याची योग्य पद्धत

आपण ऑफिसवर्क करताना एकाच जागी तासंतास बसून काम करतो. प्रामुख्याने कामाच्या ठिकाणी पाठदुखीची समस्या प्रकर्षाने जाणवते. तुम्ही ऑफिसवर्क करणारे असाल, तर कामाच्या ठिकाणी उठताना बसताना काळजी घ्या. मधे-मधे ब्रेक घ्यायला विसरू नका.

रवा हांडवो रेसिपी

साहित्य

एक वाटी रवा
एक वाटी दही
पाणी (आवश्यकतेनुसार)
एक पालक जुडी
चिरलेली मिरची
चिरलेला कांदा
चिरलेली कोथिंबीर
किसलेले बीट (आवडीनुसार)
किसलेले गाजर (आवडीनुसार)
आले, हळद,लाल तिखट, मीठ, बेसन, लसूण, सोडा, तेल, जिरे, मोहरी

कृती सर्वप्रथम एका बाऊलमध्ये एक वाटी रवा घ्या. त्यामध्ये दही आणि गरजेनुसार पाणी टाकून मिश्रण तयार करून घ्या.

अर्ध्या तासासाठी हे मिश्रण बाजूला ठेवून द्या.

दुसऱ्या बाऊलमध्ये चिरलेला पालक घेऊन त्यात बारीक चिरलेला कांदा , बारीक चिरलेली मिरची, कोथिंबीर, आले, तिखट, हळद आणि ३ चमचे बेसन पीठ टाका.

शेवटी त्यात चवीनुसार मीठ टाकून हे मिश्रण एकजीव करून घ्या. आता तयार झालेली दोन्ही मिश्रणे एकत्र करून घ्या.

ती चांगली एकजीव करून त्यामध्ये बारीक चिरलेला लसूण व वरून थोडासा सोडा टाका. कारण यामुळे हे मिश्रण चांगले होते.

आता एका तव्यामध्ये फोडणी करून घ्या. त्यासाठी तव्यामध्ये तेल, जिरे, मोहरी आणि हिंग टाकून तयार मिश्रण पसरा आणि वरून थोडेसे तीळ टाका.

तव्यावर पसरलेला हा हांडवो दोन्ही बाजूंनी चांगला खरपूस भाजून घ्या. अशारीतीने आपला रवा हांडवो बनवून तयार.

दही चटणीसोबत तुम्ही याला सर्व्ह करू शकता.

तूप, गूळ खा, नैसर्गिकरित्या वजन वाढवा

आपल्या प्रत्येकाच्या शरीरात कोणत्या ना कोणत्या व्हिटॅमिन्सची कमतरता असते. ज्याचा परिणाम प्रकृतीवर होतो. जर तुम्हाला नैसर्गिकरित्या वजन वाढवायचे असेल, तर तुमच्या नियमित आहारात गूळ आणि तूपाचे सेवन होणे गरेजचे आहे. अनेकांना गूळ, तूप आवडत नाही. अशावेळी तुम्ही तूप आणि गुळापासून बनवलेले पदार्थ खाऊ शकता. खरंतर, गूळ आणि तूप आपल्या आरोग्यासाठी उत्तम असून याचा शरीरावर कोणताही साईड इफेक्ट होत नाही.

तूप खाण्याचे फायदे :- तुपामुळे नैसर्गिकरित्या वजन वाढते. तूप हे शरीरासाठी उत्तम आहे. यामुळे शरीरातील वात आणि पित्त शांत होते. तूप सेवन केल्याने पचन सुधारते. तुपामधल्या पोषक घटकांनी स्नायू मजबूत होतात. तसेच स्मरणशक्ती, केस, त्वचा, प्रजनन क्षमता, बुद्धिमत्ता सुधारते.

गूळ खाण्याचे फायदे :- गूळ निरोगी गोड पदार्थ असून तो पांढऱ्या साखरेपेक्षा उत्तम आहे. चवीला गोड असल्यामुळे याने पित्ताचा त्रास होत नाही. याच्या सेवनाने प्रतिकारशक्ती सुधारण्यासदेखील मदत होते. गुळाचा चहादेखील तुमच्या आरोग्यासाठी एक उत्तम स्रोत आहे. कोरडे आले आणि काळी मिरी यासोबत गूळ घेतल्यास श्वसनाच्या समस्या दूर होतात.

वजन वाढवण्यासाठी तूप आणि गूळ एकत्र खा :- वजन वाढण्यासाठी आणि अशक्तपणासाठी गूळ आणि तूप सम प्रमाणात घ्या. यामुळे तुमच्या शरीराला शक्ती आणि ऊर्जा मिळेल. गूळ आणि तूप खाण्याचा सर्वोत्तम मार्ग जेवणानंतर आहे. यासाठी १ चमचा देशी गाईचे तूप आणि १ चमचा गूळ घ्या आणि एकत्र करून खावा. हे सलग तुम्ही २ आठवडे नियमित घेत राहिलात, तर तुमच्या वजनात तुम्हाला नक्कीच फरक जाणवेल.

तुमच्या मूड ऑन ऑफसाठी 'हे' ४ हार्मोन्स आहेत जबाबदार

शरीरातील हार्मोन्स आपला मूड ठरवतात. बऱ्याचदा आपल्याला एखादी व्यक्ती जवळची वाटते. तर कधी कधी तुम्ही काही चांगलं काम केलं तर तुम्हाला शाब्बासकी सुद्धा मिळते. अश्यावेळी तुमचा मूड पुन्हा सकारात्मक होतो. पण हे हार्मोन्स कोणते आहेत? ज्यामुळे आपले मूड बदलतात. हे जाणून घ्या.

ऑक्सिटॉसिन

ऑक्सिटॉसिन हे हार्मोन्स मैत्रीचे, स्नेहबंधाचे हार्मोन्स म्हणून ओळखले जातात. जर आपल्या समोर किंवा सोबत आपल्या जवळच्या व्यक्ती असतील तर त्यांच्याबद्दल आपल्याला जवळीकता निर्माण करणारे हे हार्मोन्स आहेत.

एन्डोर्फिन

एन्डोर्फिन हे संप्रेरक शरीरात महत्वाची भूमिका निभावते. ते नैसर्गिक वेदनाशामक आहे. वेदना हाताळण्यासाठी, ताण कमी करण्यासाठी याची मदत होते आपण तणावामध्ये असतो किंवा वेदनेत असतो तेव्हा हे संप्रेरक स्त्रवते. त्याचबरोबर आपण व्यायामशाळेत किंवा जेवताना घामाघूम होतो तेव्हासुद्धा एन्डोर्फिन स्त्रवतं.

डोपामाईन

जेव्हा आपल्यला शाबासकी मिळते किंवा कौतुकाची थाप मिळते तेव्हा आपल्या शरीरात डोपामाईन स्त्रवते. सकारात्मकतेने आपले शरीर अजून उत्साही होते. त्यामुळे यावेळी आपली ऊर्जा जास्त चांगली असते.

सेरोटोनिन

सेरोटोनिन मुळे तणाव दूर होतो. निराशा घालवण्यासाठी अनेकदा सेरोटोनिनयुक्त औषध दिली जातात. निराशेमुळे अनेकदा काहीच करावंसं वाटत नाही. अश्यावेळी याच हार्मोन्सचा फायदा शरीराला सर्वात जास्त होतो. अनेकदा व्यायाम आणि योगा यामुळे फ्रेश वाटायला लागते. अश्यावेळी सेरोटोनिन नावाचे हार्मोन्स स्त्रवले जातात. तुम्हाला दैनंदिन जीवनात आलेला तणाव याच हार्मोन्समुळे कमी होतो. त्यामुळे आपल्यातील प्रत्येकाच्या आयुष्यात महत्वाचे असणारे सेरोटोनिन हे हार्मोन आहे.

मुलांसाठी काळा मनुका आहे सुपरफूड

काळे मनुके हे चवीसाठीच नाही, तर आरोग्यासाठीही फायदेशीर आहेत. लहान मुलांसाठी तर हे सुपरफूड मानण्यात येते. प्रोटिन्स, व्हिटॅमिन के, कॅल्शियम, फायबर, सोडियम आदी पोषक घटक या मनुक्यात आढळतात. हे सर्व मुलांच्या मानसिक आणि शारीरिक स्वास्थ्यासाठी गरजेचे असते. लहान मुलांनी हे खाल्ल्याने लहान मुलांची पचनक्रिया सुधारते याशिवाय हिमोग्लोबिनची पातळीही वाढते. तसेच रोगप्रतिकारशक्ती मजबूत होऊन मुले निरोगी राहतात.

मुलांच्या वाढीसाठी फायदेशीर

काळ्या मनुक्यात पोटेशियम, मॅग्नेशियम, कॅल्शियम आणि फॉस्फरस भरपूर प्रमाणात असल्याने मुलांची वाढ होण्यास मदत मिळते. त्यामुळे मुलांचा शारीरिक आणि मानसिक विकास उत्तम होतो.

वजन वाढते

जर तुमच्या मुलांचे वजन वाढत नसेल, तर त्यांना अवश्य मनुके खायला द्या. यामध्ये कॅलरी, फ्रुकटोज आणि ग्लुकोज जास्त प्रमाणात असतात. ज्याने वजन वाढण्यास मदत होते.

रक्त वाढते

अनेक लहान मुलांच्या शरीरात रक्ताची कमतरता आढळते. अशा वेळी मुलांना रोज मनुके खायला देणे फायदेशीर ठरू शकते. काळ्या मनुक्यात 'व्हिटॅमिन बी' आणि 'लोह' आढळते. ज्याने ॲनिमियावर उपचार होतात.

बद्धकोष्ठतेवर फायदेशीर

लहान मुलांमध्ये बद्धकोष्ठतेची समस्या अधिक प्रमाणात आढळते. अशावेळी मुलांना मनुके खायला देणे फायदेशीर आहे, कारण त्यात भरपूर प्रमाणात फायबर असते. जे मुलांना मलविसर्जन करण्यास मदत करते.

मुलांना मनुके कसे खायला द्याल?

६ ते ८ महिन्यांच्या बाळाला रात्रभर भिजवलेले आणि चांगले मॅश केलेले मनुके खायला द्या.

८ महिन्यांपुढील बाळाला रात्रभर भिजवलेले आणि बारीक चिरलेले मनुके खायला द्या.

बद्धकोष्ठतेसाठी मनुका पाणी कसे द्यायचे?

६ ते १२ महिन्यांच्या मुलांसाठी -

- मनुके रात्रभर भिजत ठेवा.
- दुसऱ्या दिवशी सकाळी बारीक वाटून घ्या.
- त्याचे पाणी गाळून पाणी प्यायला द्या.

१ वर्षावरील मुलांसाठी -

- मनुके रात्रभर भिजत ठेवा.
- दुसऱ्या दिवशी सकाळी भिजवलेले मनुका पाणी मुलांना पाणी द्या.

काळ्या मनुक्याचे प्रमाण किती असावे?

- १ वर्षपिक्षा लहान मुलांसाठी - ३ ते ४ मनुके
- १ वर्षावरील मुलांसाठी - ५ ते ६ काळे मनुके

रिकाम्या पोटी तुळशीची पाने खाण्याचे फायदे

तुळशीचे रोप केवळ धार्मिक दृष्टिकोनातूनच नाही, तर आरोग्याच्या दृष्टिकोनातूनही खूप फायदेशीर मानले जाते. आयुर्वेदात तुळशीच्या रोपाला वरदान असल्याचे म्हटले आहे. तुळशीची पाने औषध म्हणून वापरली जातात. रिकाम्या पोटी तुळशीची पाने खाल्ल्याने कोणते फायदे होतात हे आज पाहुयात.

- तुळशीच्या पानांमध्ये स्ट्रेस कमी करणारे हार्मोन म्हणजेच कोर्टिसोल आढळते. त्यामुळे तुळशीची पाने चघळल्याने स्ट्रेस दूर होतो.
- तुळशीत अँटी बॅक्टेरियल गुणधर्म असतात. ज्यामुळे सर्दी-खोकल्यापासून आराम मिळतो.
- तुम्हाला पचनाच्या संबंधित समस्या भेडसावत असतील तर तुळशीची पाने अवश्य खा.
- तुळशीची पाने खाल्ल्याने तोंडातील बॅक्टेरिया नष्ट होतात. जे श्वासाच्या दुर्गंधीपासून सुटका देतात.
- तुळशीच्या पानांचे नियमित सेवन केल्याने व्यक्तीची रोगप्रतिकारकशक्ती वाढते आणि संसर्गजन्य रोग दूर राहतात.

पोलीस बातमी पत्र

महामुंबई

३

मुंबई, मंगळवार, १ ऑक्टोबर ते ७ ऑक्टोबर २०२४

संपादकीय

काश्मीरचा फैसला करणारी निवडणूक

संपादक दिपक मोरेश्वर नाईक

जगात जे काही मोजके वादग्रस्त प्रदेश आहेत, त्यात काश्मीरचा समावेश होतो आणि आता तेथेच सार्वत्रिक निवडणूक होत असल्याने त्याकडे संपूर्ण जगाचेच लक्ष लागून आहे. ही निवडणूक आणि तिचा निकाल अनेक अर्थाने अत्यंत महत्त्वाचा आहे...

भारत आणि पाकिस्तान यांच्यातील फाळणीनंतर सर्वाधिक चर्चा आणि वादाचा मुद्दा बनला तो काश्मीरचा. हिमालय पर्वतरांगेतील या प्रदेशाच्या हक्कावरून सुरू असलेला संघर्ष अजूनही सुरूच आहे. तो कधी शमेल हे सांगणे अवघड आहे. पाकिस्तानच्या ताब्यात असलेला भाग पाकव्याप्त काश्मीर म्हणून ओळखला जातो. भारताकडील प्रदेशाची दोन राज्ये झाली आहेत. त्यात जम्मू-काश्मीर आणि लडाख यांचा समावेश आहे. सध्या जम्मू-काश्मीर या राज्यात सार्वत्रिक निवडणूक सुरू आहे. पहिल्या टप्प्याचे मतदान झाले आहे. दुसऱ्या टप्प्याचे २५ सप्टेंबर, तर तिसऱ्या टप्प्याचे मतदान १ ऑक्टोबरला होणार आहे. निकाल ८ ऑक्टोबर रोजी लागणार आहे. जम्मू-काश्मीरच्या ७ जिल्ह्यांमध्ये विधानसभेच्या एकूण ९० जागा आहेत. त्यातील ९ जागा अनुसूचित जमातींसाठी, तर ७ जागा अनुसूचित जातींसाठी आहेत. काश्मीर खोऱ्यात ४७, तर जम्मू खोऱ्यात ४३ जागा आहेत. जम्मू आणि काश्मीरमध्ये एकूण ८८ लाख मतदार आहेत. त्यातील ४५ लाख पुरुष आणि ४३ लाख महिला आहेत. २१ लाख तरुण मतदार असून, जवळपास ४ लाख पहिल्यांदाच मतदानाचा हक्क बजावणार आहेत. जम्मू-काश्मीर विधानसभेची निवडणूक तब्बल १० वर्षांनी होत आहे. इतक्या प्रदीर्घ काळ निवडणूक न घेणे अयोग्य असल्याचे सांगत न्यायालयाने ३० सप्टेंबरपर्यंतची मुदत दिली. त्यानंतर निवडणूक आयोगाने येथे निवडणूक घोषित केली आणि आता ती संपन्न होत आहे.

एप्रिल-मे महिन्यातील लोकसभा निवडणूक काश्मीरमध्ये शांततेत झाली. विशेष म्हणजे, विधानसभेचा पहिल्या टप्पातील प्रचारही सुखरूप पार पडला आहे. यंदाच्या निवडणुकीत भारतीय जनता पक्ष विरुद्ध इंडिया आघाडी अशी लढत आहे. माजी मुख्यमंत्री फारुक आणि ओमर अब्दुल्ला यांच्या नॅशनल कॉन्फरन्सने कॉंग्रेससोबत हातमिळवणी केली आहे. अनेक लहान पक्षही रिंगणात आहेत. शिवाय कट्टर इस्लामवादी संघटना असलेली जमात-ए-इस्लामी आणि लोकसभा निवडणुकीत विजयी झालेले इंजिनिअर रशीद यांची अवामी इत्तेहाद पार्टीसुद्धा निवडणूक लढवित आहे. जामिनावर सुटलेले रशीद प्रचारात उतरले आहेत. माजी मुख्यमंत्री मेहबुबा मुफ्ती यांची पीपल्स डेमोक्रॅटिक पार्टी सुद्धा नशीब आजमावते आहे.

कलम ३७० रद्द केल्यामुळे जम्मू आणि काश्मीरच्या विकासाला चालना मिळाली असून, दहशतवाद संपुष्टात आल्याचा दावा भाजपने केला आहे. तसेच, कॉंग्रेस आणि नॅशनल कॉन्फरन्सला विजय मिळाला, तर पुन्हा दहशतवाद वाढेल, असा इशारा भाजप देत आहे, तर जम्मू-काश्मीरला पुन्हा राज्याचा दर्जा मिळवून देण्याची ग्वाही कॉंग्रेस-एनसी आघाडी देत आहे. गेल्या १० वर्षांत निवडणुका न घेतल्याबद्दल आघाडीकडून भाजपवर तोंडसुख घेतले जात आहे. एकंदरीतच आरोप-प्रत्यारोपांना ऊत आला आहे. पण सुरक्षा, सामरिक आणि भूराजकीय विचार करता ही निवडणूक अतिशय महत्त्वाची आहे.

लोकसभा निवडणूक निकालाचा विचार केला, तर तेथील जनतेचा केंद्र सरकारविषयी रोष आहे. दहशतवाद्यांना सहाय्य केल्याचा आरोप असलेले आणि त्यामुळे तुरुंगात असलेल्या इंजिनिअर रशीद यांच्या बाजूने मतदारांनी कौल दिला. आता रशीद यांच्या पक्षाने विधानसभा निवडणुकीत उमेदवार उभे केले आहेत. स्थानिकांच्या प्रश्नांना साद घालून त्यांच्यात आशेचा किरण निर्माण करण्यात रशीद यशस्वी झाले. म्हणूनच लोकसभेत ते विजयी झाले. आताही त्यांनी कसून प्रचार केला, तर त्यांच्या पक्षाला यश मिळू शकते; मात्र, आझादीचे स्वप्न बाळगणाऱ्या आणि इतरांनाही ते दाखविणाऱ्या रशीद यांच्यामुळे काश्मीर खोऱ्यात नक्की कसले वातावरण तयार होते आहे, याचा विचार करावा लागेल. आझादी म्हणजे स्वतंत्र काश्मीरची मागणी का, हे सुद्धा पहायला हवे. तसे असेल, तर फुटीरतावादी संघटना अशा संधीच शोधत असतात. आझादीचे धुमारे फुटले, तर तेथे दहशतवाद पुन्हा थैमान घालू शकते. ही बाब देशासाठीही धोकादायक आहे. काश्मीर खोऱ्यात मुख्य प्रश्न आहे तो रोजगाराचा. रोजगार मिळाला, तर हात रिकामे राहत नाहीत. तसेच, पैसे हाती असल्याने अन्य विचारही मनात येत नाहीत; मात्र, बेरोजगारी अनेक समस्यांना जन्म देते.

मग युट्यूब सोडा आणि स्वतःच्या जीवावर लढा!

युट्यूबवरील व्हिडीओ बघून मतं तयार करण्याकडे नागरिकांचा कल वाढत आहे, मग कंटेट क्रिएटर्स म्हणून आपल्यावरील जबाबदारी वाढते हे नीटपणे समजून घेतले पाहिजे. युट्यूबच्या साह्याने पैसे कमावताना हे सगळे स्वतःच्या जीवावर करायचे म्हटले तर ते आपल्याला परवडेल का, याचाही विचार केला पाहिजे. मुळात युट्यूबशिवाय व्हिडीओ ग्राहकांपर्यंत घेऊन जायचे म्हटले तर किती खर्च येऊ शकतो याचे थोडेतरी भान असले पाहिजे. जर ते नसेल तर फुकटात मिळालेल्या सुविधेची किंमत राहत नाही आणि मग त्यातून भलतेसलते उद्योग करण्याचे नवनवे फंडे दिसू लागतात.

दोन आठवड्यांपूर्वी याच सदरामध्ये युट्यूबला अंधारात ठेवून पैसे कमावर्णाया काही क्रिएटर्सबद्दल ललित अंगाने लिहिले होते. युट्यूब चॅनेल काढले म्हणजे आपण युट्यूबचे मालक झालो असे होत नसल्याचे सांगितले होते. कोणत्याही वस्तूची मालकी जेव्हा मिळते तेव्हा वेगवेगळे अधिकार प्राप्त होतात. मग त्यामध्ये वापर करण्याचा किंवा दुर्सयाला वापरायला देण्याचा, विकण्याचा, त्यातून आनंद घेण्याचा आणि नको असेल तर नष्ट करण्याचा अधिकारही प्राप्त होतो, मात्र आपण जर मालक नसू, तर जेवढे अधिकार मूळ मालकाने आपल्याला दिले आहेत, त्यानुसारच वागणे अपेक्षित आहे.

आपल्याला मिळालेल्या अधिकारांच्या कक्षेत आपले वर्तन असेल तर कोणीही आक्षेप घेण्याचे कारण नाही, पण मयार्दा ओलांडली जात असेल आणि ज्यांच्यासाठी आपण हा सगळा खटाटोप करतो आहोत, त्यांनाच अंधारात ठेवून कंटेट तयार केला जात असेल तर परिस्थिती गंभीर होते. युट्यूबवरील व्हिडीओ बघून मतं तयार करण्याकडे नागरिकांचा कल वाढत आहे आणि म्हणूनच कंटेट क्रिएटर्स या नात्याने आपल्यावरील जबाबदारी वाढते.

युट्यूबच्या साह्याने पैसे कमावताना हे सगळे स्वतःच्या जीवावर करायचे म्हटले तर ते आपल्याला परवडेल का, याचाही विचार केला पाहिजे. मुळात युट्यूब माध्यमाचा वापर न करता व्हिडीओ ग्राहकांपर्यंत घेऊन जायचे म्हटले तर किती खर्च येऊ शकतो, याची किमान कल्पना असली पाहिजे. जर तसे नसेल तर फुकटात मिळालेल्या सुविधेची किंमत राहत नाही आणि मग त्यातून भलतेसलते उद्योग करण्याचे नवनवे फंडे दिसू लागतात. खरंच युट्यूबशिवाय व्हिडीओ वितरणाचा प्लॅटफॉर्म तयार करायचा असेल तर किती खर्च येईल, हेच आज इथे बघूया.

एका उदाहरणाच्या माध्यमातून त्याचे गणित समजून घेऊया. हे गणित समजून

घेताना अर्थातच काही गोष्टी गृहित धरायला हव्यात. असे समजा की आपल्याला पाच मिनिटांचा एक व्हिडीओ तयार करायचा आ-हे. तो हाय डेफिनिशन अर्थात एचडी दर्जाचा हवा आहे. व्हिडीओमध्ये अडीच मिनिटानंतर आपल्याला एक जाहिरातही दाखवायची आहे. ही जाहिरात ३० सेकंदाची आहे. म्हणजे ग्राहकाने अडीच मिनिटे व्हिडीओ बघितल्यावर त्याला जाहिरात दिसेल, ती ३० सेकंदाची असेल आणि नंतर परत उर्वरित व्हिडीओ सुरू होईल. या व्हिडीओला एक लाख युनिक व्ह्यूज आहेत. म्हणजेच एका दिवसात प्रत्यक्ष एक लाख लोकांनी तो बघितला आहे. एका व्यक्तीनेच दोनदा बघितला असे नव्हे.

हे सर्व विचारात घेऊन असा व्हिडीओ युट्यूबचा वापर न करता ग्राहकांपर्यंत घेऊन जायचा असेल तर अंदाजे किती खर्च येईल याचा आता विचार करू. असा व्हिडीओ सर्वात आधी कुठेतरी ऑनलाईन ठेवावा लागेल, जेणेकरून तो वेगवेगळ्या ग्राहकांना तिथून बघता येईल. सध्याचा काळ क्लाउड होस्टिंगचा असल्यामुळे आपण ह्यॲमेझॉन एस ३ह्चा वापर करू. ही सेवा म्हणजे अगदी गुगल ड्राईव्हसारखीच असते. त्या माध्यमातून आपल्या व्हिडीओ स्वरूपातील डेटा ग्राहकांपर्यंत सहजपणे घेऊन जाता येईल. त्याचा खर्च फारसा नसला तरी तो विचारात घ्यावा लागेल. व्हिडीओमध्ये ट्रान्सकोडिंगचा खर्चही गृहीत धरायला हवा. व्हिडीओची फाईल साईज कमी करण्यासाठी याचा उपयोग होईल. ग्राहकाला कोणत्याही फॉरमॅटमध्ये व्हिडीओ उपलब्ध करून देण्यासाठी याचा उपयोग होतो. साधारणपणे एमपी ४ पद्धतीच्या व्हिडीओची फाईल साईज इतर फॉरमॅटपेक्षा कमी असते. त्यासाठी आपल्याला 'ॲमेझॉन इलेमेंटल मीडिया कन्व्हर्ट'चा वापर करावा लागेल. त्याचा खर्चही गृहीत धरायला हवा. तिसरा भाग येतो ग्राहकांपर्यंत व्हिडीओ घेऊन जाण्याचा. व्हिडीओ बघणारा ग्राहक एकाच शहरात असेल असे थोडेच आहे? तो तर कोणत्याही शहरात किंबहुना कोणत्याही देशात असू शकतो. यासाठीच आपल्याला 'कंटेट डिलिव्हरी नेटवर्क'चा (सीडीएन) वापर करावा लागतो. जो ग्राहक मुंबईतून व्हिडीओ बघतोय त्याला त्याच्या जवळच्या ठिकाणाहून तो दाखवला जातो. यासाठी त्या व्हिडीओ डेटाची 'कॅशे' तयार केली जाते. म्हणजेच एकप्रकारे त्या व्हिडीओचे प्रतिरूप तयार केले जाते, जेणेकरून तो व्हिडीओ संबंधित ग्राहकाला पटकन दिसेल. आपल्या व्हिडीओसाठी आपण 'ॲमेझॉन क्लाऊडफ्रंट'चा वापर करू. त्याचा खर्च बघूया. पाच मिनिटांच्या आपल्या एचडी व्हिडीओची फाईल साईज अंदाजे ११२.५ एमबी आहे. एकूण एक लाख युनिक व्ह्यूज आपल्याला हवेत. एक लाख गुणिले ११२.५ एमबी हे होते सुमारे ११,२५० जीबी. क्लाऊडफ्रंट एका जीबीसाठी अंदाजे ०.०८५ डॉलर आकारते. आपले ११,२५० जीबी गुणिले ०.०८५ डॉलर याचाच खर्च होतो ९५६.२५ डॉलर. क्लाउड होस्टिंग आणि ट्रान्सकोडिंगच्या तुलनेत हा खर्च जास्त आहे. आता आपल्याला त्या व्हिडीओमध्ये एक जाहिरातही दाखवायची आहे.

ती जाहिरात क्लाऊडफ्रंटच्या साह्याने दाखवण्याचा खर्च विचारात घेतला पाहिजे. जाहिरातीची फाईल साईज आहे अंदाजे ११.२५ एमबी. तीसुद्धा एक लाख ग्राहकांना दाखवायची आहे. म्हणजे एक लाख गुणिले ११.२५ एमबी हे होते सुमारे ११२५ जीबी. आता हेच ११२५ जीबी गुणिले क्लाउडफ्रंटच्या एका जीबीसाठीचा खर्च म्हणजेच ०.०८५ डॉलर, ज्याचा गुणाकार व्हिडीओ आणि जाहिरात हे दोन्ही मिळून त्याचे एक पॅकेज तयार करायचे आहे आणि ग्राहकांना ते त्या पद्धतीने दाखवायचे आहे. त्यामुळे जाहिरात व्हिडीओमध्ये घेण्यासाठीही काहीतरी व्यवस्था लागेल. त्यासाठी आपण 'ॲमेझॉन इलेमेंटल मीडिया टेलर'चा उपयोग करू. आता त्याचाही खर्च विचारात घ्यावा लागेल. जर आपल्याला एक लाख वेळा जाहिरात दाखवायची असेल, तर त्याचा खर्च हा अंदाजे १५ डॉलरपर्यंत जातो.

हे सगळे सोपस्कार पार पडल्यानंतर पाच मिनिटांचा व्हिडीओ स्वतःच्या जीव-वर ग्राहकांपर्यंत घेऊन जायचा असेल, तर वर दिलेले सर्व मुद्दे गृहीत धरल्यानंतर त्याचा खर्च येतो अंदाजे १०६७ डॉलर. म्हणजेच भारतीय रुपयांमध्ये अंदाजे ८९ हजार रुपये. व्हिडीओंच्या निर्मितीची संख्या तसेच ॲमेझॉनशिवाय इतर प्लॅटफॉर्मचा वापर, सेल्फ होस्टिंग याचा विचार केला तर हा खर्च कमीही होऊ शकतो, पण त्याही स्थितीत युट्यूबवरच्या कोणत्याही क्रिएटरला तो परवडणारा नाही. फरक इतकाच आ-हे की इथे आपण त्या प्लॅटफॉर्मचे मालक असू. त्यामुळे वर सांगितल्याप्रमाणे मालक असण्याचे सगळे फायदे इथे घेता येतील. युट्यूबवर ते घेता येत नाहीत.

मुळात युट्यूबशिवाय आपल्याला आपला स्वतःचा व्हिडीओ ग्राहकांपर्यंत घेऊन जाणारा प्लॅटफॉर्म उभा करायचा असेल, तर त्यासाठीची कमीत कमी गुंतवणूक अंदाजे १० कोटींच्या घरात जाते. ही गुंतवणूक केवळ प्लॅटफॉर्म उभा करण्याची आहे. ती सुरू करून चालवण्यासाठी आणखी का-ही कोटी लागतात ते वेगळे. या स्वरूपाचा प्लॅटफॉर्म उभा करण्यासाठी जे अनुभवी डेव्हलपर लागतील त्यांचे वार्षिक पॅकेज हेच किमान ५० लाख रुपयांचे असते. याशिवाय इतर बरेच खर्च आहेत, पण त्याचा विचार न केलेलाच बरा.

सहज म्हणून एका उदाहरणातून स्वतःच्या जीवावर व्हिडीओचे वितरण ग्राहकांपर्यंत करण्यासाठी किती खर्च येऊ शकतो याचा अंदाज घेतला. युट्यूबमुळे आपल्याला फारसा खर्च न करता लाखो लोकांपर्यंत व्हिडीओ घेऊन जाता येतो. त्यासाठीची भलीमोठी गुंतवणूक आणि बलाढ्य यंत्रणा त्यांनी उभी केली आहे. त्यामुळे जगाच्या पाठीवर कोणीही अगदी सहजपणे आपण तयार केलेला व्हिडीओ बघू शकतो. त्याचवेळी त्या व्हिडीओवर जाहिरात आल्याने त्यातून मिळणारा पैसाही युट्यूब क्रिएटर्सला देत असते. हे सर्व सांगण्याचे कारण इतकेच की क्रिएटर म्हणून आपल्या अधिकारांबद्दल जे बोलतात त्यांनी जबाबदारीचीही जाणीव ठेवली पाहिजे. वर दिलेला खर्च हा फक्त अंदाज आहे. त्यामध्ये कमी-जास्त होऊ शकते, पण त्याचा मथितार्थ इतकाच की एखाद्या क्रिएटरसाठी हे काम काही परवडणारे नाही. त्यामुळे यापुढे कॅमेयाखालून व्यवहार करून स्वतःचे खिसे भरून ग्राहकांची फसवणूक करायचा जे कोणी विचार करीत आहेत,

वसई विरार शहर महानगरपालिका

प्रभाग समिती (बी) विरार पूर्व

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

जावक क्र. वविशम /कर/९९३/२०२४-२०२५

दिनांक - २७/०९/२०२४

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 नोटिसीची मालमत्ता क्र.	वॉर्ड क्र.	ज्याच्या नावे मालमत्ता आहे त्याचे म्हणजे मालमत्ता विकणाऱ्याचे नाव किंवा अभिहस्तांकन कत्यार्चे नाव	खरिददाराचे किंवा अभिहस्तांकन नाव
1	6/9/2024	2013/28	06	उमाकांत व्ही तिरोडकर	मिलिंद सुरेश कांबळे / शर्मिला सुरेश कांबळे
2	6/9/2024	1783/31	06	मधुकर महिपत राणे / मयूर मधुकर राणे	शोमा मधुकर हिंदळेकर / साक्षी सोमा हिंदळेकर
3	6/9/2024	1562/54	06	धरम बिसराम सिंह	अजित अनिल ठाकुर
4	6/9/2024	942/20	06	प्रकाश नारायण आसोलकर	रेखा रुपेश चुरी / रुपेश वासुदेव चुरी
5	6/9/2024	1908/32	06	शंकर खंडू दळवी / संजय शंकर दळवी	संजय शंकर दळवी
6	6/9/2024	1844/21	06	कल्पना गोरख बधाले	संदिप गणपत घाडी
7	6/9/2024	1519/48	06	सुरेश गोपाल दवाल	रेणुका बैजनाथ भट्ट / गौरव बैजनाथ भट्ट
8	6/9/2024	1989/18	06	वास्तु डेव्हलपर्स	किशोर दत्ताराम माळी / कस्तुरी किशोर माळी
9	6/9/2024	1904/20	06	साई दर्शन अपार्टमेंट	हिना सुंदर रावत / विवेक सिंह रावत
10	6/9/2024	2145/2	06	कमलाकर परशुराम गावड	मकवाना नटवरभाई धनाभाई
11	6/9/2024	2338/25	06	श्री कन्स्ट्रक्शन	शशिकांत पांडुरंग राऊत / मयूरी शशिकांत राऊत
12	6/9/2024	1816/15	06	सविता आत्माराम गुरव	ममता महेंद्र पडवलकर
13	6/9/2024	1088/23	06	सूर्यकुमार एस. कावंडे	मिनाक्षी सूर्यकुमार कावडे
14	6/9/2024	1952/39	06	महेश मारुती चव्हाण	सचिन प्रभाकर कळंबरे / रुपाली सचिन कळंबरे
15	6/9/2024	1847/365	06	विठ्ठल रामा चव्हाण	प्रणाली पंढरीनाथ चिंदरकर
16	6/9/2024	1467/45	06	पूनम भोलानाथ उपाध्याय	जितेंद्र भोलानाथ उपाध्याय
17	6/9/2024	1640/3	06	दिनेश गुप्ता / राजेश गुप्ता	दिनेश शिवनाथ गुप्ता / बृजेशकुमार शिवनाथ गुप्ता
18	6/9/2024	1417/40	06	अरुमुगम पेरियस्वामी	प्रल्हाद किसन कदम
19	6/9/2024	2330/17	06	साई कन्स्ट्रक्शन बिल्डर अँड डेव्हलपर्स	वैष्णवी झा
20	6/9/2024	1582/45	06	रोहन बबन इगवे	रागिणी राकेश पाठक

सही/-

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

पोलीस बातमी पत्र

संमिश्र

4

मुंबई, मंगळवार, १ ऑक्टोबर ते ७ ऑक्टोबर २०२४

झुम ॲप वरून भाड्याने गाडी घेऊन भाड्याने घेतलेल्या गाड्यांची विक्री करणाऱ्या सराईत गुन्हेगाराला पोलिसांनी केली अटक

काशिगाव :

झुम ॲप वरुन गाडी भाड्याने घेवुन भाड्याने घेतलेल्या गाड्यांची विक्री करणा-या महाठगाला अटक करण्यात काशिगाव पोलीस स्टेशनच्या गुन्हे प्रकटीकरण पथकाला यश.दि.२५.०९.२०२४ रोजी तक्रारदार जॉन सुभसिंग कागडा, वय ३२ वर्षे, पत्ता- रुमनंबर ४०१, जय जिवदानी निवास, रेतीवाडी, आचोळे, नालासोपारा पुर्वे, पालघर व तक्रारदार ज्ञानेश्वर बाबुराव चव्हाण, वय- ३२ वर्ष, रा. मु. पो. भाटीपुरी तांडा, ता. जि. जालना यांना त्यांच्या करीता सेकंड हॅन्ड कार विकत घ्यायची असल्याने त्यांना मिरारोड येथील इस्टेट एंजट मुस्ताफा राशिद खान यांचा नंबर मिळाला त्यांनी त्यास संपर्क केला असता मुस्ताफा याने त्यांच्या मोबाईलमधुन विक्री करीता असलेल्या वेगवेगळ्या गाड्यांचे फोटो तक्रारदार यांना सेंड केले यांतील व्हाईट कलरची मारुती कंपनीची आटीर्गा कार ही तक्रारदार यांना पसंद पडल्याने त्यांच्यात झालेल्या बोलणी प्रमाणे त्यांनी सदर कार घेण्याकरीता त्यांना दिनांक ०३.०९.२०२४ रोजी काशिमिरा नाका येथे बोलविले व त्यांच्याकडुन २,००,०००/ रु घेवुन त्यांना दोन दिवसात उवेरीत चार लाख रुपये दिल्यावर गाडी नांवावर करुण देतो असे सांगून निघून गेला त्यानंतर त्याच मारुती कंपनीची आटीर्गा कारचा व्यवहार जालना येथुन आलेले ज्ञानेश्वर बाबुराव चव्हाण यांच्या सोबत सहा लाख रुपयात केला व त्यांच्याकडून ४,००,०००/रुपये रक्कम घेवून त्यांना गाडीचा ताबा घेण्या करीता दिनांक ४.०९.२०२४ रोजी काशिमिरा नाका येथे बोलविले तक्रारदार बाकीचे पैसे घेवून काशिमिरा नाका येथे आले असता त्यांनी गाडी वॉश करुण व बॅकेची प्रोसेस पुर्ण करुण येतो तुम्ही येथे थांबा असे बोलून सदर ठिकाणाहून तो गाडी घेवून पळून गेला तक्रारदार यांनी त्याला संपर्क केला असता त्याचा मोबाईल फोन बंद आला त्यावेळी त्यांची फसवणूक झाली असल्याचे त्यांच्या लक्षात आले त्यांच्या झालेल्या फसवणूकी वरून काशिगाव पोलीस स्टेशन येथे त्यांच्या विरुद्ध दिनांक २६.०९.२०२४ रोजी गुन्हा दाखल करण्यात आला

नमुद गुन्ह्याच्या तपासात मारुती कंपनीची आटीर्गा कार यांच्या मुळ मालकाशी संपर्क केला असता त्यांनी सदर कार मुस्ताफा खान यांस झुम ॲप व्दारे दोन दिवसा करीता भाड्याने दिली असल्याचे सांगितले.

मुस्ताफा राशिद खान याने फसवणूकीच्या उद्देशाने गाडी ऑनलाईन झुम ॲपव्दारे भाडयाने घेवन तिची विक्री केली असल्याने त्याचा शोध घेवून त्याला अटक करण्याच्या सुचना मा. वरिष्टांनी दिल्या होत्या वरिष्ठ पोलीस अधिकारी यांच्या सुचना व मार्गदर्शना प्रमाणे मुस्ताफा राशिद खान यांस ताब्यात घेवुन त्याला नमुद गुन्ह्यात अटक करण्यात आली आहे. अटक आरोपीने या व्यतिरिक्त आणखीन किती लोकांची फसवणूक केली आहे याबाबतचा तपास वरिष्ठ पोलिस निरीक्षक यांच्या मार्गदर्शनाखाली नमुद गुन्ह्याचे तपासी अधिकारी पोउपनिरी अभिजीत लांडे हे करत आहे.

अटक आरोपी मुस्ताफा राशिद खान हा फसवणूकीचे गुन्हे करण्यात सराईत असून त्याच्या विरुद्ध १) नयानगर पोलीस स्टेशन २) कासारवडवील पोलीस स्टेशन ३)काशिमिरा पोलीस स्टेशन(एकूण २ गुन्हे) असे एकूण ४ गुन्हे दाखल आहे.

तरी पोलिसांनी सदर प्रेस नोट अन्वये मिरा भाईंदर वसई विरार पोलीस आयुक्तलया तर्फे नागरिकांना आव्हाण करण्यात येते की, आपल्या नांवावर असलेली चारचाकी दुचाकी गाड्या इतर कोणाला देतांना किंवा ऑनलाईन ॲपवर टाकतांना खबरदारी बाळगावी गेल्या अनेक दिवसांपासुन सातत्याने गाड्यांची खरेदी विक्री तसेच गाड्या गहाण ठेवुन त्यांची परस्पर विक्री करणे इत्यादी तक्रारी मोठ्या प्रमाणात वाढल्या असुन सदर व्यवहार कायदेशीर बाबींची पुर्तता करुणच केला पाहीजे असे सुचित करण्यात येत आहे.

सदरची कामगिरी श्री. प्रकाश गायकवाड, पोलीस उप आयुक्त परिमंडळ ०१, डॉ विजय मराठे, सहाय्यक पोलीस आयुक्त, मिरा रोड विभाग, राहुलकुमार पाटील, वरिष्ठ पोलीस निरीक्षक, काशिगाव पोलीस स्टेशन यांच्या मार्गदर्शनाखाली काशिगाव पोलीस स्टेशनचे गुन्हे प्रकटीकरण शाखेचे अधिकारी अंमलदार यांनी केली आहे.

मेळघाटाजवळ भीषण अपघात बस पुलावरून कोसळली, 50 जखमी, तिघांची प्रकृती गंभीर

अमरावती :

अमरावती येथील अतिदुर्गम अशा मेळघाटाजवळ बसचा भीषण अपघात झाला आहे. सेमाडोह जवळ खाजगी प्रवासी बस पुलावरून खाली कोसळली आणि या अपघातात ५० पेक्षा अधिक प्रवासी जखमी झाल्याची माहिती समोर आली आहे. जखमींपैकी तिघांची प्रकृती गंभीर असल्याचे समजते.

सेमाडोहजवळ एका वळणावर खासगी बसचा चालकाचे नियंत्रण सुटल्याने झाला. या अपघातामुळे मोठी खळबळ माजली असून शतानिकांनी आणि बचावपथकाच्या कार्यकर्त्यांनी धाव घेत प्रवाशांना बाहेर काढत उपचारांसाठी तातडीने प्राथमिक आरोग्य केंद्रामध्ये दाखल केले. या बस मध्ये सर्वाधिक शासकीय कर्मचाऱ्यांचा समावेश आहे. अपघातानंतर स्थानिक प्रशासनाने तातडीने मदतकार्य सुरू केले आहे. स्थानिक रहिवाशांनीदेखील मदतीचा हात पुढे केला आणि जखमींना प्राथमिक उपचारांसाठी पाठवले. पोलिसांनी घटनास्थळी धाव घेत अपघाताचे कारण शोधत तपास सुरू केला. अमरावतीच्या मेळघाट परिसरात जीवघेणी प्रवासी वाहतूक होत असते. मात्र वाहतूक पोलिसांचं जीवघेण्या वाहतुकीकडे दुर्लक्ष होतं. या ठिकाणी अनेक रस्ते आड वळणाचे आहेत, जीवघेणी प्रवासी वाहतूक होत असल्याने अपघाताचा धोका लक्षात घेऊन या मार्गावर अधिक सुरक्षा उपाययोजना प्रशासनाने करावी अशी मागणी स्थानिकांनी वेळोवेळी केली आहे. योग्य सूचना फलक लावावेत आणि रस्त्याची व्यवस्थित देखभाल करावी अशी मागणी देखील करण्यात येते.

अमरावतीतील मेळघाट हा अतिदुर्गम भाग आहे. घाटातील वळणाच्या मार्गावरच हा अपघात झाला. प्राथमिक माहितीनुसार, ही खासगी बस अमरावती येथून धारणीच्या दिशेने निघाली होती. साडेआठच्या सुमारास सेमाडोह नजीकच्या परिसरात धोक्याच्या वळणावरून जाताना बसचालकाचे नियंत्रण सुटले आणि बस पुलावरून धाडकन खाली कोसळली. यावेळी बसमध्ये ५० पेक्षा अधिक प्रवासी होते, त्यातील अनेक जण गंभीर जखमी झाले असून तिघांची प्रकृती चिंताजनक आहे. जखमींना सेमाडोह येथील प्राथमिक आरोग्य केंद्रात दाखल करण्यात आले असून त्यांच्यावर उपचार करण्यात येत आहेत.

रात्रीच्या वेळेला बुरखा घालून हॉस्पिटल मध्ये चोरी करणाऱ्या परप्रांतीय गुन्हेगाराला पोलिसांनी अटक करून सुमारे १८ लाख रोख रक्कम केली जमा

काशिगाव :

काशीगांव पोलीस स्टेशनच्या गुन्हे प्रकटीकरण पथकास बुरखा परिधान करुण रात्रीच्यावेळी हॉस्पीटलमध्ये येवुन चोरी करणाऱ्या आरोपीस जिल्हा कटिहार, राज्य बिहार येथुन अटक करुण त्याच्याकडुन १८,००,०००/ रुपये रोख रक्कम हस्तगत करण्यात यश. दि.२१.०९.२०२४ रोजी फियार्दी डॉ. कपिल प्रमोदकुमार शुक्ला, वय ३४ वर्षे, रा. रूम नं. ओ/ ६०२, जे.पी. डेक्स, गोकुळधाम सोसायटीच्या बाजूला, गोरेगाव पुर्व, मुंबई यांनी तक्रार दिली की, दिनांक २०.०९.२०२४ रोजी ते त्यांच्या राधा हॉस्पीटल, विनय नगर येथे नेहमी प्रमाणे पेशंट चेक करण्या करीता गेले असता त्यांना त्यांच्या कॅबिनमध्ये टेबलचे ड्रावर व लाकडी कपाट तुटलेले दिसले त्यावेळी त्यांनी ड्रावर व कपटामध्ये ठेवलेले एकुण २१,००,०००/ रु. रोख रक्कम (अक्षरी - एकविस लाख रुपये) इतकी रक्कम मिळुन आली नाही. त्यावेळी त्यांनी त्यांच्या कॅबिनमधील सीसीटीव्ही फुटेज पाहिले असता रात्रीच्यावेळी एक अनोळखी इसम काळ्यारंगाचा बुरखा परिधान करुण आत हॉस्पीटलमध्ये येवुन चोरी करत असल्याचे दिसुन आले तेव्हा तक्रारदार यांची खात्री झाली की, ते रात्री त्यांच्या राहत्या घरी असतांना कोणीतरी अनोळखी इसमाने बुरखा परिधान करुण हॉस्पीटलमध्ये येवून घरफोडी करुण २१,००,०००/ रु. रक्कमेची चोरी केली आहे. म्हणून तक्रारदार यांच्या तक्रारीवरुण काशिगाव पोलीस स्टेशन येथे अनोळखी इसमा विरुद्ध चोरीचा गुन्हा दाखल करण्यात आला होता .

दाखल गुन्ह्याचे गांभीर्य लक्षात घेवून वरिष्ठ पोलीस अधिकारी यांनी घटनास्थळी भेट देवून दाखल गुन्हा उघड करण्याच्या सुचना देण्यात आल्या होत्या वरिष्ठांच्या सुचना व मार्गदर्शना प्रमाणे काशिगांव पोलीस स्टेशनचे गुन्हे प्रकटीकरण शाखेचे अधिकारी व अंमलदार यांनी घटनास्थळाचे बारकावे तपासुन नमुद गुन्हा हा हॉस्पीटलची माहीती असलेल्या इसमाने केला असल्याचा सुगावा मिळाला त्या अनुषंगाने गुन्ह्यचा तपास केला असता हॉस्पीलटमध्ये पुर्वी काम करत असलेला इसम मनिषकुमार जयश्याम मिश्रा यांस प्रतापगड, राज्य उत्तर प्रदेश येथुन ताब्यात घेतले त्यास पोलीस स्टेशनला आणुन त्याच्याकडे केलेल्या चौकशीत व मोबाईल तांत्रिक विश्लेषणाच्या कौशल्यातुन त्यांच्याकडे चालक म्हणून काम करणारा त्यांचा चालक सोनु अल्लाउद्दुन शेख याने सदर गुन्हा केला असल्याचे दिसुन आले असता इमस सोनु अल्लाउद्दन शेख यांस सिंहीगांव, जिल्हा कटीहार, राज्य बिहार येथुन ताब्यात घेवुन त्याच्याकडे केलेल्या तपासात नमुद गुन्हा त्यांनी फौजदारीपात्र कट करुण केला असल्याचे निष्पन्न झाले आहे.

नमुद गुन्ह्यात आरोपी १) मनिषकुमार जयश्याम मिश्रा, पत्ता प्रतापगड, राज्य उत्तर प्रदेश २) विरेंद्र भारत पुरी वय ३४ वर्षे रा. हनुमान चाळ, घोडबंदर शिफ्टींग, काशिगाव मिरारोड (पु) ता.जि. ठाणे मुळ पत्ता- प्रतापगड, राज्य उत्तर प्रदेश ३) सोनु अल्लाउद्दन शेख, वय २८ वर्षे, पत्ता - सिंहीगांव, जिल्हा कटीहार, राज्य बिहार यांना दिनांक २४.०९.२०२४ रोजी अटक करण्यात आली असुन अटक आरोपींकडून नमुद गुन्ह्यातील फियार्दी यांच्या हॉस्पीटलमधुन चोरी केलेल्या रक्कमेपैकी एकुण १८,००,०००/रु रोख रक्कम (अक्षरी - अठरा लाख रुपये) तसेचगुन्ह्यात वापरलेली ऑटो रिक्षा, आरोपीताने परिधान केलेला बुरका व घरफोडीचे साहित्य इत्यादी त्यांच्याकडुन हस्तगत करण्यात आले आहे. अटक आरोपी हे दिनांक २९.०९.२०२४ रोजी पर्यंत पोलीस कस्टडी रिमांडमध्ये असुन नमुद गुन्ह्याचा तपास पोलीस उप निरीक्षक अभिजीत लांडे, किरण बगडाणे हे करत आहे.

सदरची कामगिरी श्री. प्रकाश गायकवाड, पोलीस उप आयुक्त परिमंडळ ०१, डॉ विजय मराठे, सहाय्यक पोलीस आयुक्त, मिरा रोड विभाग, राहुलकुमार पाटील, वरिष्ठ पोलीस निरीक्षक, काशिगाव पोलीस स्टेशन यांच्या मार्गदर्शनाखाली काशिगाव पोलीस स्टेशनचे गुन्हे प्रकटीकरण शाखेचे अधिकारी / अंमलदार यांनी केली आहे.

महिलेची विनयभंगाचा खोटा गुन्हा दाखल करण्याची धमकी

मुंबई : मुलुंडमध्ये पार्किंगच्या भांडणादरम्यान महिलेने विनयभंग केल्याचा खोटा गुन्हा दाखल करेन अशी धमकी दिल्याने वृद्धाने लोकलखाली आत्महत्या केल्याचा धक्कादायक प्रकार समोर आला आहे. खुशाल दंड (वय ६७) असे आत्महत्या केलेल्या व्यक्तीचे नाव आहे. मुलुंड पश्चिमेतील एका इमारतीमधील पार्किंगवरून कुमकुम मिश्रा आणि खुशाल दंड यांच्यात वाद झाला होता. यावेळी या महिलेने दंड यांना विनयभंग केल्याचा खोटा गुन्हा दाखल करेन अशी धमकी दिली होती. या घटनेनंतर खुशाल दंड प्रचंड अस्वस्थ झाले होते. याच तणावातून त्यांनी मुलुंड रेल्वे स्थानकाजवळ लोकल ट्रेनखाली आत्महत्या केली. याप्रकरणी दंड यांच्या पत्नीच्या तक्रारीवरून कुमकुम मिश्राच्या विरोधात आत्महत्येस प्रवृत्त केल्याचा गुन्हा मुलुंड पोलिसांनी दाखल केला आहे. तसेच कुमकुम मिश्राला अटकही करण्यात आली होती. मात्र, त्यांची जामिनावर सुटका करण्यात आल्याचे समजते.

डॉ. प्रमोद पडवळ वैद्यकीय अधिकारी मीरा भाईंदर म. न.पा. आरोग्य विभाग यांनी मीरा भाईंदर मधील सोनोग्राफी केंद्रावर केली धडक तपासणी मोहीम

मुंबई :

मिरा भाईंदर मिरा भाईंदर महानगरपालिका कार्यक्षेत्रात शासन आदेशा नुसार सोनोग्राफी केंद्र धडक तपासणी मोहिम दि. ०५/०६/२०२४ ते दि.२५/०६/२०२४ या कालावधीत राबविण्यात आली. सदर मोहिमेसाठी विशेष तपासणी पथकांची नियुक्ती करण्यात आली होती. सदर पथकांनी मिरा भाईंदर महानगरपालिका क्षेत्रातील सर्व सोनोग्राफी केंद्रे यांना भेट देऊन तपासणी केली सदर तपासणी दरम्यान ह्लगर्भधारणापूर्व व प्रसुतिपूर्व निदानतंत्र लिंगनिवडीस प्रतिबंध अधिनियम २००३ह्व हा कायदा व त्याअंतर्गत नियमातील तरतुदीचे उल्लंघन केलेल्या सोनोग्राफी केंद्रांना नोटिस बजावून खुलासा मागविण्यात आला होता. समाधानकारक खुलासा नसलेल्या केंद्रांवर पीसीपीएनडीटी अंतर्गत कार्यरत असलेल्या सल्लागार समितीने कारवाईची शिफारस केली होती. सदर शिफारशीच्या अनुषंगाने समुचित प्राधिकारी तथा वैद्यकीय आरोग्य अधिकारी, मिरा भाईंदर महानगरपालिका यांच्या आदेशाने

नमूद सोनोग्राफी केंद्रांचे नोंदणी प्रमाणप्रत्र १ महिन्यासाठी निलंबित (Suspe»»fd) करण्यात आले आहे.

अ.क्र.	सोनोग्राफी केंद्राचे नाव व पत्ता
१	गरुडा डायग्नोस्कॅन ॲण्ड हॅल्थकेअर सेंटर₹ शॉप क्र. १०, ११, १२, मॉर्निंग ग्लॉरी बि., जी.सी.सी. क्लब जवळ, मिरा रोड
२	₹डॉ. फरीदस् हॉस्पिटल₹ अस्मिता अस्कॉन, एकर्स ३ नया नगर, मिरा रोड (पुर्व), ठाणे ४०११०७
३	₹आशिष मल्टीस्पेशालिस्ट हॉस्पिटल₹ १३-१०२ /सी.- १०४, १०५ जरी मरी तलाव समोर, काशीगांव, मिरा रोड (पुर्व), ठाणे ४०११०७

तसेच खालील नमूद सोनोग्राफी केंद्रांचे नोंदणी प्रमाणप्रत्र ७ दिवसांसाठी निलंबित (र४२स्त्रील्ला) करण्यात आले आहे.

अ.क्र.	सोनोग्राफी केंद्राचे नाव व पत्ता
१	₹नाकोडा भैरव फाऊंडेशन₹ शॉप नं. १२, १३, १४, विशाल सीएचएस १५० फीट रोड, मॅक्सेस मॉल जवळ, भाईंदर (प.) ई-मेलः e»»fquiry@»»fÔkodÔtrust.i»»f
२	₹चिरायू सुपरस्पेशलिटी हॉस्पिटल₹ बालाजी हॉस्पिटलच्या मागे, तळमजला विमल दीप बिल्डिंग, मिरा भाईंदर रोड ठाणे ४०११०७
३	₹डिवाईन हेल्थकेअर₹ - देविका पॅलेस, ज्योती पार्क समो, न्यु गोलडनेस्ट, मिरा रोड (पुर्व), ठाणे ४०११०७
४	₹ए. जे. डायग्नोस्टिक्स सेंटर₹ मिरा रोड (पुर्व), ठाणे ४०११०७
५	₹ए. पी. डायग्नोस्टिक सेंटर₹ पटेल प्लाझा, ए-१६ मिरा रोड विल्हेज, मिरा गावठाण, मिरा रोड (पुर्व), ठाणे ४०११०७
६	₹भक्ती वेदांत हॉस्पीटल ॲण्ड रिसर्च इन्स्टिटयूट₹ पूनम नगर, शांती पार्क, सेक्टर- ६/७ च्या समोर, मिरारोड (पूर्व)

बेकायदा फलकबाजीवर पालिकेची कारवाई; २ हजार ५१६ फलक हटवले

डोंबिवली : बेसुमार फलकबाजीने शहराचे विद्रूपीकरण केले जात आहे. गणेशोत्सव काळात शहरभर फलकबाजी पाहायला मिळत होती. अनंत चतुर्दशीच्या गणेश विसर्जनानंतरच पालिकेने कारवाईचा सपाटा लावला असूनदोन दिवसांत जवळजवळ २५०० पेक्षा अधिक फलक पालिकेने हटवले आहेत. गणेशोत्सव काळात शहरातील चौकाचौकांत फलकबाजीला ऊत आल्याचे पाहायला मिळाले होते. परंतु पालिकेने गणेशोत्सवानंतर नवी मुंबई महानगरपालिका कार्यक्षेत्रातील सर्व विभागांत अनंत चतुर्दशीनंतर कारवाई केली आहे. पालिकेने दोन दिवसांत केलेल्या कारवाईत १८९३ छोटे ६२३ मोठे असे एकूण दोन हजार ५१६ फलकांवर कारवाई केली आहे. पालिका क्षेत्रातील जाहिरातीचे बॅनर छपाई करून देणाऱ्या एकूण २२ प्रिंटिंग करणाऱ्या व्यावसायिकांना विभाग कार्यालयामार्फत लेखी सूचना देण्यात आल्या. नवी मुंबई महापालिकेच्या विभाग कार्यालयाची परवानगी असल्याशिवाय कोणत्याही प्रकारचे जाहिरात/बॅनर्स/पोस्टर्स छापू नयेत व तसे केल्यास त्यांना महाराष्ट्र मालमत्तेच्या विरुपणास प्रतिबंध करण्याकरिता अधिनियम ११९५ चे कलम ३ नुसार छपाई करणाऱ्यांवर कारवाई करण्यात येईल अशाही सूचना देण्यात आल्या आहेत. शहरातील फलकबाजीला आळा घालण्यासाठी पालिकेने संबंधित बेकायदा फलकबाजी करणाऱ्यांवर तसेच पालिकेची फलक लावण्यासाठीची परवानगी दाखवल्याशिवाय फलक छपाईच न करण्याचा निर्णय घेतला आहे.

तरुणाच्या अंगावर मोटार घालून फरफटत नेऊन ठार मारण्याचा प्रयत्न

डोंबिवली : आमच्या खासगी मालकीच्या जागेवर का उभा राहिला, असा प्रश्न करून डोंबिवलीजवळील दावडी गावातील मिलिंद नाथा ठाकरे (३५) या इसमाने एका औषध विक्री व्यवसायातील तरुणाला बेदम मारहाण, शिवीगाळ केली. या तरुणाच्या अंगावर मोटार कार घालून त्याला काही मीटर अंतरावर फरफटत नेऊन जीवे ठार मारण्याचा प्रयत्न केला. शनिवारी रात्री दावडी गावातील शिवमंदिर जानूनगर भागात ही घटना घडली. संजय हरिश्चंद्र यादव (२७) असे औषध विक्री व्यवसायातील तरुणाचे नाव आहे. तो दावडी गावात राहतो. मिलिंद ठाकरे असे आरोपीचे नाव आहे. पोलिसांनी सांगितले, संजयला सर्दी झाल्याने तो शनिवारी रात्री

सदीर्ची गोळी खरेदीसाठी मित्र शरद यादवसह औषध दुकानात चालला होता.

तो गप्पा मारत काही वेळ एके ठिकाणी थांबला. तेथे आरोपी मिलिंद ठाकरे आले. त्यांनी ही माझी खासगी जमीन आहे. येथे तुम्ही थांबू नका, असे सांगून त्यांना जाण्यास सांगितले. मिलिंद यांच्या बोलण्यानंतर तक्रारदार संजय आणि त्याचा मित्र सार्वजनिक रस्त्यावर येऊन गप्पा मारू लागले. यावेळी आरोपी मिलिंद स्वतःची वॅगनॉर मोटार घेऊन समोरून वेगाने आला. त्याने संजय आणि त्याच्या मित्राला बेदम मारहाण केली. संजयला जीवे ठार मारण्याची धमकी दिली. हा सगळा प्रकार पाहून संजय व त्याचा मित्र चक्रावले. आम्ही आपणास काही केले नाही तरी तुम्ही का आम्हाला मारता, असे प्रश्न यादव बंधू करत होते. त्याचा राग मिलिंदला आला. त्यांनी स्वतःच्या ताब्यातील मोटार जोराने संजय यादव याच्या अंगावर घातली. आपल्या जीवाला धोका आहे म्हणून संजय रस्त्याने पळू लागले. त्यावेळी मिलिंद ठाकरे यांनी पळत असलेल्या संजयच्या पाठीमागून सुसाट वेगाने मोटार चालवली आणि संजयला जोराची धडक दिली. या धडकेत संजय रस्त्यावर पडले. संजय गाडीखाली पडला आहे हे माहिती असूनही, इतर पादचारी मिलिंद यांना मोटार थांबविण्यासाठी ओरडत असताना आरोपी मिलिंदने वेगाने मोटार चालवून संजय यादवला मोटारीखाली चिरडून ठार मारण्याचा प्रयत्न केला. संजयच्या पायावरून चाक गेल्याने आणि हात, पायाला दुखापत झाल्याने तो गंभीर जखमी झाला आहे. त्याच्यावर खासगी रुग्णालयात उपचार सुरू आहेत. पोलीस उपनिरीक्षक एस. पी. काळदाते याप्रकरणाचा तपास करत आहेत.

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