वर्ष- १० अंक- ४९ मुंबई, मंगळवार, २२ ऑक्टोबर ते २८ ऑक्टोबर २०२४ पृष्ठ-४

ठाणे आवृत्ती

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

मूल्य २/- रुपये

POSTAL REGISTRATION
No.PLG/205/2022-2024

पोलीस बातमी पत्र
POLICE BATMI PATRA

पोलीस बातमी पत्र

• संपादक : दिपक मोरेश्वर नाईक

PG 2 वयाच्या पन्नाशीतही दिसा यंग आणि फिट

3 → स्वागतार्ह निर्भीड भूमिका

अखेर तो क्षण आलाच, बिगूल वाजलं ← 4

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

आश्रय सामाजिक, सांस्कृतिक, शैक्षणिक ट्रस्ट मुंबई आणि ए.के. डायग्नोस्टिक लॅबोरेटरी जिल्हा नाशिक यांच्या संयुक्त विद्यमाने थॅलेसेमिया आणि ॲनिमिया स्क्रिनिंग शिबिर विद्यार्थ्यांसाठी मोठ्या प्रमाणात संपन्न

दिनांक १५ ऑक्टोबर २०२४ रोजी गुरुवर्य मामासाहेब दांडेकर कला, भगवंतराव वाजे वाणिज्य विज्ञान महाविद्यालय सिन्नर येथे थॅलेसेमिया सेमिया आणि ॲनिमिया स्क्रीनिंग शिबिर संपन्न

सिन्नर:-मराठा विद्या प्रसारक समाज शिक्षण संस्थेचे गुरुवर्य मामासाहेब दांडेकर कला, भगवंतराव वाजे वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय सिन्नर व आश्रय ट्रस्ट ठाणे यांचे संयुक्त विद्यमाने थॅलेसेमिया आणि ॲनिमल स्क्रीन शिबिर संपन्न झाले.

आश्रय ट्रस्टचे सचिव डॉ. प्रकाश पांगम यांनी शिबिराचा उद्देश स्पष्ट करताना मानवी शरीरात संपूर्ण रक्तपेशींचे प्रमाण त्याच्या अचूक पद्धतीने निदान, शरीरातील हिमोग्लोबिनचे व पांढऱ्या पेशींचे प्रमाण तसेच ॲनिमियाचे निदान करून रुग्णांना मोफत औषधे तज्ञ डॉक्टरांच्या मार्गदर्शनाखाली देण्यात आले.

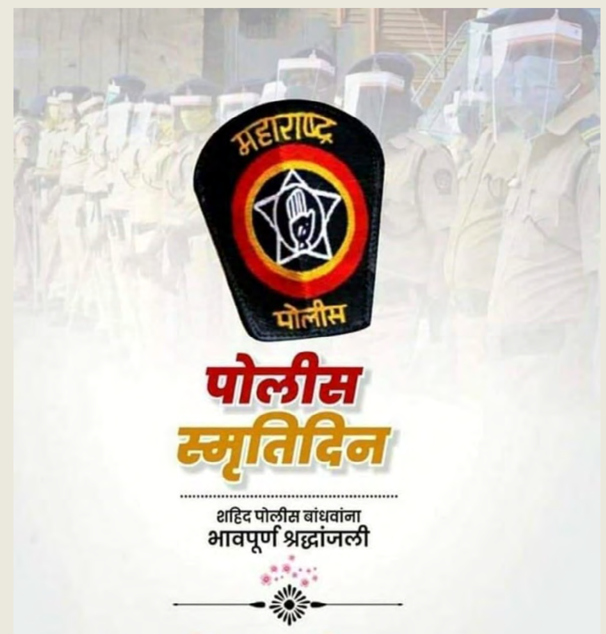
रोटरीयान विजय दिनानी यांच्या वतीने विद्यार्थ्यांसाठी मोठ्या प्रमाणात औषधे मोफत वाटप करण्यात आले.

कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक प्रा. आर. व्ही. पवार यांनी केले.प्रमुख अतिथींचा परिचय डॉ. दिपाली सूर्यवंशी केला.डॉ. कुसुम कुलथे, डॉ. रवींद्र कुलकर्णी, डॉ. सुचिता गंधे, डॉ. मनीष ठक्कर आदी तज्ञ डॉक्टरांच्या मार्गदर्शनाखाली शिबिर संपन्न झाले.

शिबिराच्या अध्यक्ष स्थानावरून बोलताना प्राचार्य डॉ. पी. व्ही व्ही. रसाळ यांनी डॉक्टर आपल्या दारी या नवीन संकल्पनेचा यावेळी पुनरुचार केला. आज वैद्यकीय क्षेत्रात डॉक्टर रुग्णाची तपासणी न करता वेगवेगळ्या चाचण्या करण्याचा सल्ला देतात. परंतु आश्रय सेवाभावी संस्था समाजातील शेवटच्या घटकापर्यंत आरोग्य सेवा देण्याचा प्रयत्न करते असे गौरोद्गार आश्रय संस्था व डॉ. दीपक नाईक यांच्या कायार्चे कौतुक केले.

शिबिराचे सूत्रसंचालन राष्ट्रीय सेवा योजना कार्यक्रमाधिकारी प्रा. ललित कळसकर यांनी तर आभार , समन्वयक डॉ. योगेश वाळुंजे यांनी मानले

पोलीस हुतात्मा स्मृती दिन



अखंड देशासाठी त्यागाची भावना ठेवून कर्तव्यावर असलेले देशातील अनेक जवान शहिद होत असतात. त्यांच्या स्मृती प्रित्यर्थ २१ ऑक्टोबर हा दिवस संपूर्ण भारतात पोलीस हुतात्मा स्मृती दिन म्हणून पाळला जातो. २१ ऑक्टोबर हा दिवस देशातील सर्व पोलीस दलाचे अधिकारी व कर्मचारी यांचया दृष्टीने अत्यंत महत्वाचा व पवित्र असा दिवस समजला जातो. २१ ऑक्टोबर १९५९ रोजी पोलीस दलातील १० शिपाई लडाख हद्दीत भारत आणि तिबेट सिमेवर व १६ हजार फुट उंचीवर दोन हजार पाचशे मैलाच्या हॉटग्रीन या सिमेवर बर्फाच्छादीत अत्यंत निर्जन कडाक्याच्या थंडीत गस्त घालीत असताना धोकादायक पध्दतीने दबा धरुन बसलेल्या चिनी सैनिकाच्या हल्ल्यात शहिद झाले. या दिवसाची आठवण राहावी तसेच देशामध्ये आतंकी हल्ल्यात नक्षलवादी कार्यवाहीत, समाजकंटक व हिंसक कृत्ये करणा-या कडून कर्तव्यावर असलेल्या शहीद जवानाच्या स्मृतीला उजाळा देण्यात येतो. आपल्या मातृभुमीचे संरक्षण करण्यासाठी राष्ट्र निष्ठा ठेवून अनेक जवान शहीद होत असतात, तसेच पोलीसांना कायदा व सुव्य वस्थेमबरोबर गुंड, अतिरेकी, दहशतवाद व समाजद्रोही लोकांचा सामना करतात.

विनम्र अभिवादन !

पोलिस बातमीपत्र मालक ,मुद्रक,प्रकाशक , सर्व प्रतिनिधी, वाचक आणि हितचिंतक यांच्या मार्फत पोलिस हुतात्मा स्मृती दिना निमित्त विनम्र अभिवादन

शेअर ट्रेडिंग मध्ये फसवणूक झालेल्या रक्कम मधील ४,१६,०००/- रक्कम मोठ्या शिताफीने पोलिसांनी सदर इसमास केली परत

वालीव - Share Trading मध्ये गुंतवणुक करण्यास सांगुन तक्रारदार यांची फसवणुक केलेल्या रक्कमेपैकी ४, १६,०००/- रु तक्रारदार यांना परत करण्यात सायबर पोलीस ठाण्यास यश.अधिकमाहिती नुसार मिरा- भाईंदर, वसई-विरार पोलीस आयुक्तालय कार्यक्षेत्रातील वालरीव पोलीस ठाणेचे हद्दीत राहणारे तक्रारदार श्री. बुरमान यांना व्हॉटसअप खात्यावर एक अनोळखी मोबाईल धारकाकडुन लिंक प्राप्त झाली. तक्रारदार यांनी लिंकवर क्लिक केले असता तक्रारदार यांच्या मोबाईलमध्ये कोटक महेंद्र बकेचा लोगो असलेले एप डाऊनलोड झाले व त्यामध्ये शेअर ट्रेंडिंग करुन अधिक नफा मिळविण्याबाबत नमुद केले होते. त्यानंतर तक्रारदार यांनी एंप द्वारे ऑनलाईन रक्कमेचा भरणा करुन गुंतवणुक केली. परंतु त्यांना कोणताही परतावा परत मिळाला नाही. म्हणून या फसवणुकीबाबत सायबर पोलीस ठाणे येथे तक्रारी अर्ज दिल्याने सदरबाबत नोंद घेण्यात आली. तसेच तक्रारदार यांची CCRP Portal वर ऑनलाईन तक्रार नोंदविण्यात आलेली आहे.

तक्रारदार यांचे ऑनलाईन NCCRP Portal वरील तक्रारीचे अनुषंगाने संशयीत बँक खात्यामध्ये फसवणुक झालेली रक्कम गोठविण्यात आली. तक्रारदार यांची रक्कम गोठविलेल्या बॅंक खात्यातील रक्कम परत मिळविण्याकरीता मा. न्यायालय यांचेकडे तसेच संबंधीत बॅकेना वारंवार पत्रव्यवहार करण्यात आला. सायबर पोल्लीस ठाणे यांचेकडुन वारंवार पाठपुरावा केल्याने तक्रारदार यांची फसवणुक झालेल्या रक्कमेपैकी ४,१६,०००/- रु मुळ खात्यात परत मिळविण्यात आलेली आहे.

अशा प्रकारची फसवणूक टाळण्यासाठी घ्यावयाची काळजी...

- मोबाईल प्राप्त कोणत्याही अनोळखी लिंकवर क्लिक करुन नये.
- कोणत्याही एंपची पडताळणी केल्याशिवाय डाऊनलोड अथवा Investmentअँपमध्ये गुंतवणुक करु नये.
- Watsapp, facebook, Instagramअथवा Channel, वर जास्त परतावा देणा-या Promotional Adds वर विश्वास ठेवु नका. याद्वारे आपतली आर्थिक फसवणुक होण्याची शक्यता आहे.
- अश्या प्रकारच्या फसवणुकीमध्ये Telegram Channel, Watsapp Group वर अँड करुन इतरांना कसा फायदा होत आहे याचे Sceenshot, Massages दाखवुन पैसे गुंतवणुक करण्यास प्रवृत केले जाते. गुंतवणुकदारांचा विश्वास संपादन करण्यासाठी सेबीची बनावट प्रमाणपत्रे दाखवुन फसवणुक करण्यात येते. एकदा गुंतवणुकदारांचा विश्वास जिंकला की, हे लोक गुंतवणुकदारांना जास्त व खात्रिशिर परताव्याची हमी देतात. अशा गुंतवणुकीमध्ये आर्थिक फसवणुक होण्याचा धोका मोठया
- जास्त परतावा देण्याचे आमिष दाखविणा-या कोणत्याही ट्रेडिंग अपवर विश्वास ठेवु नये. तसेच ट्रेडिंग अँपची विश्वासार्हता तपासणी केल्याशिवाय गुंतवणुक करु नये.

* Share Market, Forex Trading, Crypto Investment, Mutual Funds मधील गुंतवणुक करण्याअगोदर आपल्या वितीय सल्लागारासोबत चर्चा करुनच गुंतवणुक करा.
* आपली वैयक्तिक तसेच बॅकेसंबंधीत गोपनीय माहिती कोणासही उघड करु नये.
* ऑनलाईन फसवणुक झाल्यास तात्काळ बॅंकेला संपर्क करावा.

मिरा-भाईंदर, वसई-विरार पोलीस आयुक्तालयातील नागरीकांना आवाहन करण्यात येते की, अशा प्रकारे फसवणूक करणे कायदयाने गुन्हा आहे. असा प्रकार आपल्यासोबत घडला असल्यास तात्काळ नजीकच्या पोलीस ठाणेस, सायबर गुन्हे कक्षास संपर्क साधावा. तसेच www. cybercrime.gov.in अथवा 1930 या हेल्पलाईनवर संपर्क साधून तक्रार द्यावी.

सदरची कामगिरी श्री. अविनाश अंबुरे, पोलीस उप आयुक्त (गुन्हे), श्री. मदन बल्लाळ, सहा. पोलीस आयुक्त (गुन्हे), मि. भा.व. वि. पोलीस आयुक्तालय यांच्या मार्गदर्शनाखाली पोलीस निरीक्षक श्री. सुजितकुमार गुंजकर, सपोनि स्वप्नील वाव्हळ, पोउपनिरी प्रसाद शेनोळकर, सफौ मिलग्रिस फर्नांडिस, पोअं सावन शेवाळे, पोअं प्रशांत बोरकर, पोअं शुभम कांबळे यांनी पार पाडली आहे.

सायबर फसवणुक हेल्पलाईन क्रमांक :- १९३०

सायबर फसवणुक हेल्पलाईन वेबसाईटः-www. cybercrime.gov.in

शेअर मार्केट मधील फसवणूक झालेली सुमारे ८,६३,००० /- रक्कम पोलिसांनी तक्रारदारास केली परत

काशिगाव - Share Market App मध्ये ऑनलाईन गुंतवणुक करण्यास सांगुन फसवणुक केलेली संपुर्ण रक्कम ८,६३,००० /- रुपये रक्कम तक्रारदार यांना परत करण्यात काशिगाव पोलीस ठाण्यास यश. सविस्तर माहितीअशी की मिरा-भाईंदर, वसई-विरार पोलीस आयुक्तालयातील काशिमीरा परीसरात राहणा-या श्रीमती राधा पांडया यांना शेअर मार्केट मध्ये गुंतवणुक केल्यास अधिक नफा मिळविण्याचे आमिष दाखवुन आर्थिक फसवणुक झाली होती. सदर फसवणुकीच्या अनुषंगाने काशिगाव पोलीस ठाणे गुन्हा दाखल करण्यात आला होता. काशिगाव पोलीस ठाणे यांनी नमूद तक्रारी बाबत तात्काळ दखल घेवून तक्रारदार यांच्या झालेल्या व्यवहाराबाबत माहिती प्राप्त करून प्राप्त माहितीचे अवलोकन केले असता तक्रारदार यांची रक्कम वेगवेगळ्या बॅकखात्यात वळती झाल्याचे दिसुन आले. त्या अनुषंगाने तक्रारदारयांची रक्कम गोठविण्याबाबत संबंधीत बॅकेसोबत पत्रव्यवहार करुन संशयीत खात्यामध्ये रक्कम गोठविण्यात आली. त्यानंतर मा. न्यायालयाकडुन तक्रारदार यांची रक्कम परत मिळविण्याकरीता काशिगाव पोलीस ठाणेचे अधिकारी/ अंमलदार यांनी वेळोवेळी पाठ पुरावा केल्याने तक्रारदार यांची फसवणुक झालेल्या संपुर्ण रक्कम ८,६३,००० /- रक्कम त्यांचे खात्यावर परत मिळविण्यात आली आहे.

अशा प्रकारची फसवणूक टाळण्यासाठी घ्यावयाची काळजी...

* Telegram Channel, facebook, Instagram अथवा Watsapp वर जास्त परतावा देणा-या Promotional Adds वर विश्वास ठेवु नका. याद्वारे आपली आर्थिक फसवणुक होण्याची शक्यता आहे.
* अश्या प्रकारच्या फसवणुकीमध्ये Telegram Channel, Watsapp Group वर अँड करुन तेथे इतरांना कसा फायदा होत आहे याचे Sceenshot, Massages दाखवुन पैसे गुंतवणुक करण्यास प्रवृत केले जाते. गुंतवणुकदारांचा विश्वास संपादन करण्यासाठी सेबीची बनावट प्रमाणपत्रे दाखवुन फसवणुक करण्यात येते. एकदा गुंतवणुकदारांचा विश्वास जिंकला की, हे लोक गुंतवणुकदारांना जास्त व खात्रिशिर परताव्याची हमी देतात. अशा गुंतवणुकीमध्ये आर्थिक फसवणुक होण्याचाधोका मोठया प्रमाणात असतो.
* Work From Home नावाखाली Online Youtube Vedio Link Task, Hotel / Movie Rating या सारख्या गुंतवणुक करणा-या फसव्या जाहिरातींना बळी पडु नये.
* जास्त परतावा देण्याचे आमिष दाखविणा-या कोणत्याही ट्रेडिंग अपवर विश्वास ठेवु नये. तसचे ट्रेडिंग अपची विश्वासार्हता तपासुन गुंतवणुक करु नये.
* Share Market, Forex Trading, Crypto Investment, Mutual Funds मधील गुंतवणुक करण्याअगोदर आपल्या वितीय सल्लागारासोबत चर्चा करुनच गुंतवणुक करा.
* कोणतेही अनाधिकृत अप्लीकेशन डाऊनलोड करु नये अथवा अनोळखी लिंकवर क्लिक करुन नये.
* ऑनलाईन फसवणुक झाल्यास तात्काळ बँकेला संपर्क करावा.

मिरा-भाईंदर, वसई-विरार पोलीस आयुक्तालयातील नागरीकांना आवाहन करण्यात येते की, अशा प्रकारे फसवणूक करणे कायदयाने गुन्हा आहे. असा प्रकार आपल्यासोबत घडला असल्यास तात्काळ नजीकच्या पोलीस ठाणेस, सायबर गुन्हे कक्षास संपर्क साधावा. तसेच www.cybercrime.gov.in अथवा 1930 या हेल्पत्राईनवर संपर्क साधन तक्रार द्यावी.

सदरची कामगिरी श्री. प्रकाश गायकवाड, पोलीस उप आयुक्त परि ०१, मिरा रोड, श्री. विजय कुमार मराठे, सहा.पोलीस आयुक्त, मिरारोड विभाग यांच्या मार्गदर्शनाखाली श्री राहुलकुमार पाटील, वरिष्ठ पोलीस निरीक्षक, पोलीस निरीक्षक श्री. राहुल सोनवणे, पोहवा / सचिन पाटील यांनी पार पाडली आहे.

सायबर फसवणुक हेल्पलाईन क्रमांक :- १९३०

सायबर फसवणुक हेल्पलाईन वेबसाईटः- www.cybercrime.gov.in

चायनीजचं आमिष दाखवत 10 वर्षांच्या मुलीवर सामूहिक अत्याचार

मुंबई : बीड जिल्ह्यात एक धक्कादायक घटना घडली आहे. चायनीज देण्याच्या अमिषाने एका दहा वर्षांच्या चिमुकलीवर तिघांनी सामूहिक बलात्कार केला आहे. शाळेत गुड टच बॅड टच शिकवत असताना या घटनेचा खुलासा झाला आहे. या प्रकरणात तिन आरोपींविरोधात नेकनूर पोलिस ठाण्यात गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. त्यानंतर रात्री आरोपींवर अटकेची कारवाई करण्यात आलेली आहे. मिळालेल्या माहितीनुसार, ३ ऑगस्टपूर्वी अल्पवयीन मुलीवर अत्याचार करण्यात आला होता. मात्र, नराधमांनी तिला आई-वडिलांना जीवे मारण्याची धमकी दिली होती. त्यामुळं मुलीने कोणालाच याबाबत सांगितलं नाही. एकदा शाळेत मुलींना गुड टच आणि बॅड टचबद्दल सांगण्यात येत होते. तेव्हाच पीडित मुलगी वर्गात रडू लागली. शिक्षिकेने मुलीला रडण्याचे कारण विचारले तेव्हा सुरुवातीला तिने सांगण्यास नकार दिला. शिक्षिकेने तिला विश्वासात घेऊन काय घडलं ते विचारलं. तेव्हा तिने तिच्यासोबत घडलेला सगळा प्रकार सांगितला. त्यानंतर शिक्षिकेने मुलीच्या आई-वडिलांना याबाबत

माहिती दिली. त्यानंतर पीडित मुलीच्या आईने पोलिस ठाणे गाठत तक्रार दाखल केली. त्यावरुन पोलिसांनी तिनही आरोपींना पकडून बेड्या ठोकल्या. मिळालेल्या माहितीनुसार, आरोपींनी पीडित तरुणीला चायजीजचे आमीष दाखवले होते. मुलीला आमिष दाखवत तिच्याच घरी नेले आणि आळीपाळीने तिच्यावर अत्याचार केला. तसंच, हा प्रकार कोणाला सांगितल्यास जीवे मारण्याची धमकी देण्यात आली होती. आरोपींमध्ये बाप-लेक आणि चायनीजचा गाडा चालवणारा एक जण अशा तिघांचा समावेश आहे. या प्रकरणी पोलिस पुढील तपास करत आहेत. दरम्यान, बीडच्या गेवराई जिल्ह्यात आणखी एक घटना घडली आहे. जनावरांना चारा आणण्यासाठी गेलेल्या महिलेवर दोघांनी अत्याचार केला आहे. तसंच, पीडित महिला आणि सासूला मारहाण केली आहे. शेतातील बांधावर जनावरांना गवत आणण्यासाठी गेलेल्या दोन जण महिलेशी लगट करण्यास सुरुवात केली. त्यानंतक एकाने पाठीमागून तिचे डोळे बांधले आणि तिच्यावर अत्याचार केला. या घटनेची माहिती तिने कुटुंबीयांना सांगताच आरोपीने तिच्या सासूला मारहाण केली.

भरलेली सिमला मिरची

साहित्य – २ वाट्या मक्याचे दाणे, १/२ चमचा जिरे पूड, पाव चमचा ओवा, १ चमचा लसूण-हिरवी मिरची पेस्ट, २ लहान चमचे दही, फोडणीसाठी तेल, जिरे, मोहरी, तिखट, मीठ, हळद, हिंग, ५-६ लहान आकाराची सिमला मिरची.

कृती : सर्वप्रथम मिरची भरलेल्या वांग्याप्रमाणे मधोमध कापून घ्या. बिया काढून घ्या. एका भांड्यात मक्याचे दाणे व मसाल्याचे सर्व साहित्य एकत्र करून तेलाचे मोहन घाला. मिरचीच्या बिया त्यातच घाला. थोडे दही घालून मिश्रण ओलसर करून घ्या. कढईत तेल, जिरे व मोहरी व हिंग घालून फोडणी करा व तेलावर मिरच्या पसरवा. मंद आचेवर मिरच्या लालसर होऊ द्या. बाजू उलटून घ्या. सर्व बाजूंनी मिरची लाल झाल्यावर गॅस बंद

वयाच्या पन्नाशीतही दिसा यंग आणि फिट

वयाला हरवणाऱ्या काही सोप्या उपायांमुळे आपण ५० वर्षांनंतरही फिट, यंग आणि निरोगी राहू शकता. वय वाढत असल्यामुळे काही त्रास उद्भवणे साहजिक आहे. काही पर्याय निवडून आपण आपला त्रास कमी करू शकता. जसे शॉपिंगसाठी इकडे-तिकडे भटकण्यापेक्षा ऑनलाइन शॉपिंग करा. या वयात सुंदर दिसण्याची आवडही कमी होत जाते, म्हणून अनेक महिला अजागळासारख्या राहतात. परंतु, हा लेख केवळ त्या महिलांसाठी आहे ज्या पन्नाशीतही तिशीत असल्यासारख्या दिसू इच्छितात. हे काही सोपे उपाय अमलात आणून आपण या वयातही फिट आणि यंग दिसू शकता.

खाद्यपदार्थांनी पोषण मिळवा, सप्लिमेंट्सने नव्हे : ऑर्गेनिक फूड सेवन करा आणि प्रोसेस्ड फूड जसे ब्रेड, पास्ता आणि चीज खाणे टाळा.

सूप : भूक भागण्यासाठी सूप प्या. या वयात नियमित भाज्यांचे सूप तयार करून पिणे सर्वोत्तम आहे.

रात्री हलके जेवा : रात्री जेवण्याची मात्रा कमी ठेवा. रात्री जेवल्याबरोबर झोपणे टाळा. रात्री कोणत्याही प्रकाराचे स्नॅक्स घेणे टाळा.

त्वचेला उपयुक्त आहार घ्या : आपण जे काही खातो, त्याचा प्रभाव आपल्या शरीरावर होतो. म्हणून पोषक तत्त्वे आपल्याला निरोगी ठेवण्यात व सुंदरता वाढवण्यात मदत करतात.

प्रदूषणापासून दूर राहा : स्वतः प्रदूषणमुक्त राहण्याचा प्रयत्न करा. घरातून बाहेर निघताना नाक मास्कने झाकून घ्या. सकाळी शुद्ध हवेत फिरा.

पायी फिरा : दररोज अर्धा तास तरी पायी फिरा आणि सक्रिय राहा. एकाच जागी बसलात तर आपले पन्नाशीत फिट राहण्याचं स्वप्न पूर्ण होऊ शकत नाही.

झोप येत नसेल, तर हे करून बघा

योग आणि योगासनात बरीच क्षमता आहे. योग करा म्हणजे आजार होणार नाही. आजार गंभीर नसला तरीही योग प्रभावी असू शकतो. आज आम्ही इथे सांगणार आहोत की, रात्री झोप येत नसल्यास केले जाणारे फक्त दोन उपाय; ज्यामुळे आपल्याला शांत झोप येईल.

झोप न येण्याची कारणं

तसे तर झोप न येण्याची अनेक कारणे असू शकतात पण दोन कारणं प्रामुख्यानं असू शकतात जसे की शरीराला थकवा न जाणवणं आणि काळजी किंवा सतत दिवसं रात्र विचार करणं. हीच दोन प्रमुख कारणे आहेत म्हणून त्यासाठी येथे दोन उपाय सांगत आहोत.

प्राणायाम

दररोज झोपण्यापूर्वी किमान ५ ते १० मिनिटे प्राणायाम करावा. आपण योगनिद्रेचा सरावदेखील करू शकता. यासाठी शवासनात झोपून शरीर, मन आणि मेंदूला सैल सोडा. डोक्यापासून पायापर्यंत आपल्या संपूर्ण शरीराला सैल सोडा. पूर्ण श्वास घेऊन सोडायचा आहे. आता असा विचार करा की, आपले हात, पाय, पोट, मान, डोळे सर्व काही सैल झाले आहेत. आता स्वतःला सांगा की, मी योगनिद्रेचा सराव करत आहे.

आता आपल्या मनाला शरीराच्या वेगवेगळ्या भागांकडे हलवा आणि त्यांना सैल आणि तणावरहित असण्याची सूचना द्या. आपल्या मनाला उजव्या पायाच्या अंगठ्यावर घेऊन जा. पायाची सर्व बोटे किमान तळपाय, टाच, पोटऱ्या, गुडघा, मांडी, नितंब, कंबर, खांदा सैलसर होत आहे. अशा प्रकारे डावा पाय देखील सैल सोडा. श्वास घ्या आणि सोडा.

आता झोपल्या झोपल्या ५ वेळा पूर्ण श्वास घ्या आणि सोडा. पोट आणि छाती वर-खाली होणार. पोट वर-खाली होणार. हा सराव दररोज करावा. यामुळे मन थकून झोपून जाणार आणि कोणत्याही प्रकारचा विचार करणार नाही.

सूचना

- दक्षिण दिशेला पाय करून झोपू नका.
- तामसी जेवण करू नका. रात्री हलकेच जेवण करावं.
- दिवसात किंवा दुपारी झोपण्याची सवय सोडून द्या.
- कोणत्याही प्रकारची नशा करू नका.
- झोपण्यापूर्वी आपली काळजी आणि विचारांना लांब ठेवून झोपा, कारण जेवढे महत्त्वाचे अन्न, पाणी आणि श्वास घेणे आहे, त्यापेक्षा अधिक महत्त्वाचे आहे झोप घेणे.
- रात्री उशिरापर्यंत जागणे आणि सकाळी उशिरा उठणे सोडा.
- झोपेची वेळ टाळल्याने झोप कमी होते.
- झोप बऱ्याच रोगांना स्वतःच ठीक करण्यास सक्षम असते.
- झोपेच्या अभावामुळे डोळ्याभोवती गडद वर्तुळे बनतात, तसेच डोळ्याभोवती काळपटपणा येतो.
- कमी झोपल्याने मेंदू थकलेला जाणवतो आणि वजनदेखील वाढते.

सूर्यनमस्कार

शरीराला थकवण्यासाठी झोपण्यापूर्वी १ तास व्यायाम करा किंवा फक्त १५ मिनिटांसाठी सूर्यनमस्कार करा. सूर्यनमस्कार १२ असतात. या सर्व १२ सूर्यनमस्काराची पुनरावृत्ती किमान १२ वेळा करा.

फोन चार्ज करण्याचा '४०-८०' नियम माहीत आहे का? कधीच खराब होणार नाही बॅटरी

फोन चार्ज करण्यासाठी एक नियम नक्कीच फॉलो केला पाहिजे, जो '४०-८० चार्जिंग रुल' नावाने ओळखला जातो. या नियमानुसार, फोन ४० टक्क्यांपेक्षा कमी चार्ज होईस्तोवर वाट पाहू नये आणि ८० टक्क्यांपेक्षा जास्त चार्ज देखील करू नये.

सध्या आपण मोबाईल फोनवर खूप जास्त अवलंबून आहोत. आपण याचा वापर काम, मनोरंजन आणि मित्र-कुटुंबाच्या संपर्कात राहण्यासाठी करतो. त्यामुळे फोनची बॅटरी जास्त काळ टिकावी याची काळजी आपण घेतली पाहिजे. एक चांगली पद्धत आहे जी '४०-८० चार्जिंग रुल' नावाने ओळखली जाते. या नियमानुसार, आपण आपला फोन ४० टक्क्यांपेक्षा कमी चार्जिंगवर ठेवू नये आणि ८० टक्क्यांपेक्षा जास्त देखील चार्ज करू नये.

तज्ज्ञांच्या मते, ४०-८० चार्जिंग रुल, ही बॅटरी दीर्घकाळ टिकवण्याची एक चांगली पद्धत आहे. हा नियम असा आहे की फोनची बॅटरी कधीही ४० टक्क्यांच्या खाली उतरू देऊ नये तसेच चार्जिंग करताना कधी फोन फुल चार्ज करू नये तर चार्जिंग ८० टक्क्यांवर ठेवावी.

डिस्चार्ज-चार्ज सायकल

लिथियम-आयन बॅटरी जी हल्लीच्या बहुतांश फोन्समध्ये वापरली जाते, या बॅटरीच्या 'डिस्चार्ज-चार्ज सायकल'ची संख्या ठरलेली असते. जेव्हा आपण आपला फोन शून्य टक्क्यांपासून १०० टक्क्यांपर्यंत चार्ज करतो, तेव्हा फोन बॅटरीचा एक डिस्चार्ज-चार्ज सायकल पूर्ण होते. जितके जास्त डिस्चार्ज-चार्ज सायकल आपण आपल्या फोनच्या बॅटरीचे पूर्ण करतो, तेवढ्या लवकरच ती खराब होते. त्यामुळे ४०-८० चार्जिंग रुलचा वापर करून, आपण आपल्या फोनची बॅटरी लाइफ वाढवू शकतो.

ॲपलने दिले वेगळे उत्तर

ॲपल डिस्कशन प्लॅटफॉर्मवर बॅटरी हेल्थबद्दल अनेक प्रश्न विचारण्यात आले होते. ॲपलने या प्रश्नाचे उत्तर देताना फोन ८० टक्क्यांपर्यंत चार्ज ठेवावा, असा सल्ला दिला आहे. त्यामुळे बॅटरी हेल्थ चांगली राहते. ॲपलनुसार, वारंवार चार्ज केल्यावर तिची लाइफ वेगाने ढासळू लागते. तसेच फोन २० टक्क्यांपेक्षा खाली चार्ज गेल्यावरच चार्ज केला पाहिजे. विशेष म्हणजे नव्या आयफोनमध्ये कंपनीने एक नवीन फीचर लाँच केले आहे, ज्याचे नाव ऑप्टिमाइज चार्जिंग मोड, ज्यात आयफोन ८० टक्के चार्ज झाल्यावर फोन पॉवर घेणे बंद करतो. त्यामुळे आयफोनची बॅटरी हेल्थ चांगली राहते.

कापलेला कांदा लगेच वापरा, फ्रीजमध्ये ठेवणे धोकादायक

रोजची घाई नको म्हणून सॅलड करताना किंवा भाजीची तयारी करताना कांदा आधीपासून कापून ठेवण्याची सवय आरोग्यासाठी धोकादायक ठरू शकते. खूप आधीपासून कापून ठेवलेला कांदा खाणे अत्यंत नुकसान करणारे ठरू शकते. तसेच कांदा कापून फ्रीजमध्ये कधीच ठेवू नये.

कारण कांद्यामध्ये आरोग्यासाठी फायदेशीर असे अनेक औषधी गुण, ॲण्टीबॅक्टेरियल, ॲण्टी इन्फ्लमेटरी घटक असतात. पण फ्रीजमध्ये कापलेला कांदा ठेवल्याने त्यामधील घटक नष्ट होतात.

आपण सोयीसाठी कांदा सोलून जरी फ्रीजमध्ये ठेवत असाल तरी ते नुकसानकारक आहे. सोललेला कांदा आरोग्यासाठी धोकादायक ठरू शकतो, कारण कांद्याची साले काढल्यानंतर त्याला बॅक्टेरियाचा संसर्ग होण्याची शक्यता अधिक वाढते. यामुळे कांदा ऑक्सिडाईज होतो.

कांदा कापल्यावर किंवा साले काढल्यावर त्यामधील सेल्स तुटून फ्लुईड्स रिलीज होतात. यातील न्यूट्रीएन्ट्सची क्षमता देखील बॅक्टेरियामुळे कमी होते. कोणत्याही वातावरणात कांदा सोलून किंवा चिरून ठेवल्यास त्यातून पाणी वाहायला सुरुवात होते. त्यामुळे यावर बॅक्टेरिया वाढतात. अशात कांदा खाणे आरोग्यासाठी अत्यंत नुकसानकारक ठरू शकते. चिरलेला कांदा बॅक्टेरियांसाठी चुंबकासारखे काम करतो.

अत्यंत गरज भासल्यास आपण कापलेला कांदा पेपर टॉवेलमध्ये गुंडाळून ठेवू शकता. किंवा फ्रीजमध्ये ठेवण्याची गरज भासलीच तर सीलबंद डब्यामध्ये भरून ठेवा. गरज असेल तेव्हाच कांदा कापून आहारात वापरावा.

बेसनाचे लाडू करण्याची सोपी पद्धत

साहित्य : किंचित जाडसर डाळीचे पीठ-अर्धा किलो, पिठीसाखर- अर्धा किलो, दूध- पाव वाटी, साजूक तूप, वेलदोडे पूड (वेलची पूड), काजू किंवा मणुका **कृती :** डाळीचं पीठ(बेसन) मंद आचेवर खरपूस भाजून घ्या. हे पीठ भाजत असताना मध्ये मध्ये तूप सोडा. पीठ गुलाबी रंगाचा होईपयत छान भाजून घ्या. मात्र तुपाची मात्रा जास्त होणार नाही याची काळजी घ्या. (तूप जास्त झालं तर लाडू बसण्याची किंवा चपटे होण्याची शक्यता असते.) त्यानंतर पीठ भाजून झाल्यावर एका परातीत थंड करण्यास ठेवा. पीठ थोडंसं कोमट झालं की, त्यात चवीनुसार पिठीसाखर घाला. पीठ आणि साखर नीट एकजीव करा. त्यानंतर त्यात थोडं-थोडं कøYन दूध घाला आणि लाडू वळण्यास सुरुवात करा. लाडू वळत आल्यावर त्यावर आवडीनुसार मनुका किंवा काजू लावा.

आवळा त्वचेसाठी ठरू शकतो संजीवनी; जाणून घ्या घरच्या घरी कसा बनवाल फेसपॅक

अनेक तरुणी, स्त्रिया बाजारात मिळणाया रेडिमेड साधनांचा वापर करताना दिसतात. मग त्यात फेशवॉश, क्लिंजर, टोनर, फेसपॅक यासारख्या वस्तूंचा समावेश होतो. मात्र ही प्रसाधने विकत न आणता घरच्या घरी तयार केलीत तर आर्थिक बचतीबरोबरच त्वचेला होणारी हानी टाळता येईल. अनेक स्त्रिया स्ट्रॉबेरी, पपई यासारख्या फळांच्या माध्यमातून फेसपॅक तयार करता असतात. विशेष म्हणजे या फळांच्या व्यतिरिक्तदेखील अन्य काही फळांपासून फेसपॅक तयार करता येतो. त्यातलंच एक फळ म्हणजे आवळा. आवळ्यामध्ये व्हिटॅमिन सी भरपूर प्रमाणात असून ॲटी-बॅक्टेरियल आणि ॲटी इन्फ्लेमेंट्री हे गुणदेखील असतात. त्यामुळे आवळ्यापासून तयार केलेला फेसपॅक किंवा फेसमास्क चेहऱ्यासाठी कायमच उपयुक्त ठरतो. हा फेसमास्क तयार करण्याच्या काही पद्धती आहेत त्या पुढीलप्रमाणे -

ॲव्होकॅडो आणि आवळ्याचा फेसमास्क

त्वचेला आवश्यक असलेले पोषकद्रव्ये ॲव्होकॅडोमध्ये असतात. तर आवळ्यामध्ये व्हिटॅमिन सीचे मुबलक प्रमाण असते. त्यामुळे ॲव्होकॅडो आणि आवळा यापासून तयार केलेला फेसमास्क वापरल्यास त्वचेला आवश्यक सर्व पोषकद्रव्ये पुरवली जातात. हा फेसमास्क तयार करण्यासाठी २ चमचे आवळ्याचा रस, २ चमचे ॲव्होकॅडोची पेस्ट एकत्र करून हा लेप २० मिनिटे चेहऱ्यावर लावावा. त्यानंतर तो वाळल्यावर कोमट पाण्याने चेहरा धुवून स्वच्छ करा.

आवळा, दही आणि मधाचा फेसमास्क

आवळा, मध आणि दही यामुळे त्वचेचा पोत सुधारतो. त्याचबरोबर चेहऱ्यावरील पिंपल्स कमी होऊन डागदेखील नाहीसे होतात. हा फेसमास्क तयार करण्यासाठी २ चमचे आवळ्याची पावडर, १ चमचा मध, १ चमचा दही एकत्र करून हा लेप २० मिनिटे चेहऱ्यावर ठेवा. त्यानंतर कोमट पाण्याने चेहरा स्वच्छ धुवा.

पपई आणि आवळ्याचा फेसमास्क

पपईच्या गरामुळे चेहरा उजळतो. तसेच चेहऱ्यावरील मृत त्वचा निघून जाण्यासही मदत होते. यासाठी २ चमचे आवळा पावडर आणि पपईचे बारीक तुकडे एकत्र करून हा मास्क १५ मिनिटे चेहऱ्यावर लावा त्यानंतर कोमट पाण्याने चेहरा धुवा.

आवळा, लिंबू आणि मध यांचा फेसमास्क

या मास्कमुळे चेहऱ्याला थंडावा मिळतो. तसेच या लेपामुळे चेहऱ्यावरील पुटकुळ्या कमी होतात. हा लेप तयार करण्यासाठी २ चमचे आवळ्याचा रस, १चमचा लिंबाचा रस, १ चमचा मध आणि त्यात आणखी २ चमचे आवळा पावडर एकत्र करून हा लेप चेहऱ्यावर लावा त्यानंतर १५ मिनीटांनी चेहरा स्वच्छ धुवावा.

दुधासह अक्रोडचे सेवन केल्याचे आश्चर्यकारक फायदे

खाण्या-पिण्याच्या चुकीच्या सवयींमुळे किंवा त्याच्याशी निगडित अडचणींमुळे अनेक आजार आपल्या शरीरात प्रवेश करतात. यामध्ये गंभीर आजारदेखील असतात. त्या आजारांशी लढा देण्यासाठी आपल्या शरीरास पोषक घटकांची गरज असते. हे पोषक घटक आपल्याला फळे, ताज्या भाज्या आणि सुकेमेवे यापासून मिळतात. तसे सुकेमेवे आपल्या शरीरासाठी तसेच आरोग्यासाठी फायदेशीर असतात. त्यात अनेक प्रकाराचे पोषक घटकही असतात जे आपल्या शरीरास फायदे देतात. यामधील अक्रोडचे फायदे आपणास सांगत आहोत. याचे सेवन आपण दुधात उकळवून केल्यानं हे शरीराला फायदेशीर असतं. चला तर मग जाणून घेऊ या की याचा सेवन केल्यानं कोणत्या आजाराचा धोका टाळता येतो.

कर्करोगाचा धोका कमी होतो

असे मानले जाते की, अक्रोडमध्ये कर्करोगाला लढा देण्याचे गुणधर्म आढळतात. याने कर्करोगाचा धोका कमी करता येतो. याचे सेवन दुधात उकळवून केल्यानं हे शरीरामधील वाढणाऱ्या कर्करोगाच्या पेशी नष्ट करतात, ज्यामुळे आपण या आजारापासून मुक्त होऊ शकता.

हृदयरोगाचा धोका कमी करतो

भारतातील कोट्यवधी लोक हृदयरोगाच्या आजाराने ग्रस्त आहेत. यामध्ये तरुणांचा देखील समावेश आहे. अशा परिस्थितीत अक्रोडचे सेवन त्या लोकांसाठी फायदेशीर ठरू शकतं. वास्तविक, अक्रोडमध्ये हृदय कार्डियो प्रोटेक्टिव ॲक्टिव्हिटी असते, जे प्रामुख्याने हृदयरोगाचा धोका कमी करण्यास उपयुक्त आहे.

वाढत्या वयाचा परिणाम कमी करतो

अक्रोडमध्ये अँटी एजिंग गुणधर्म आढळतात. जे वाढत्या वयाच्या प्रभावाला कमी करू शकतात. हे गुणधर्म दुधात देखील आढळतात. अशा परिस्थितीत या दोन्ही पदार्थांचे एकत्र सेवन केल्यानं वाढत्या वयाचा परिणाम कमी होतो आणि त्वचा देखील टाईट राहते.

मेंदूला तीक्ष्ण बनवतं

दूध आणि अक्रोडचे सेवन एकत्र केल्यानं मेंदूसाठी फायदेशीर ठरतं. यामध्ये पौष्टिक घटक मेंदूला चालना देण्यासाठी मदत करतात. तसेच हे मेमरी पॉवर म्हणजेच स्मरणशक्ती वाढवण्यास उपयुक्त ठरतात.

मधुमेहाचा धोका कमी

एका संशोधनानुसार, दूध आणि अक्रोडचे एकत्र सेवन केल्यानं रक्तातील साखरेची पातळी नियंत्रित करण्यास मदत होते. यामुळे मधुमेहाचा धोका बऱ्याच प्रमाणात कमी होतो. मधुमेहाने ग्रस्त असलेल्या रुग्णांसाठी हे खूप फायदेशीर आहे.

१०-२० रुपयांचे ट्रँझॅक्शन बँकेच्या पासबुकवर नको? मग फोनपेवर वापरा ही ट्रिक

यूपीआय लाइटच्या माध्यमातून तुम्ही २०० रुपयांपर्यंत पेमेंट पिन न टाकता करू शकता. फोनपेवर अशी इनेबल करा ही खास सर्व्हिस.

रिझर्व्ह बँक ऑफ इंडियाने (आरबीआय) वर्ष २०२२ मध्ये यूपीआय लाईट सर्व्हिस लाँच केली होती. हे यूपीआय पेमेंट सिस्टमचं हलकं व्हर्जन आहे, जे छोट्या ट्रँझॅक्शनसाठी रिलीज करण्यात आलं होतं. मूळ यूपीआयच्या माध्यमातून तुम्ही रोज १ लाख रुपयांपर्यंत ट्रँझॅक्शन करू शकता, तर यूपीआय लाईटमध्ये डेली २०० रुपयांपेक्षा कमी रकमेचे ट्रँझॅक्शन केले जाऊ शकतात. त्यामुळे यूपीआय लाइट त्या युजर्ससाठी बेस्ट ऑप्शन आहे, जे रोज कमी रकमेचे यूपीआय ट्रँझॅक्शन करतात. विशेष म्हणजे यूपीआय लाइटच्या छोट्या ट्रँझॅक्शनसाठी युजर्सना यूपीआय पिन टाकण्याची गरज नाही आणि हे ट्रँझॅक्शन बँकेच्या पासबुकवर देखील येत नाहीत. यूपीआय लाईट सिस्टम लाँचनंतर अनेक पॉप्युलर पेमेंट ॲप्सनं आपल्या प्लॅटफॉर्मवर ही सर्व्हिस सादर केली आहे. यात गुगलपे, फोनपे आणि पेटीएमसारख्या ॲप्सचा समावेश आहे. जर तुम्ही फोनपे युजर असाल तर आणि तुम्ही देखील छोट्या ट्रँझॅक्शनसाठी यूपीआय लाईट सर्व्हिस वापरू इच्छित असाल तर हे आर्टिकल तुमच्या कामी येईल. आज आम्ही तुम्हाला फोनपे वर यूपीआय लाइट सर्व्हिस इनेबल करण्याची सोपी प्रोसेस सांगणार आहोत.

फोनपेवर कशी करायची यूपीआय लाईट सर्व्हिस?

- सर्वप्रथम तुमच्या स्मार्टफोनमध्ये फोनपे ॲप ओपन करा.
- आता तुम्हाला फोनपेच्या होम स्क्रीनवर यूपीआय लाईट आयकॉन दिसेल.
- या बॅनरवर क्लिक करा.
- तुम्ही तुमच्या प्रोफाईलवर टॅप करून देखील यूपीआय लाइट ऑप्शन पाहू शकता.
- यूपीआय लाइट ऑप्शनवर क्लिक केल्यानंतर तुम्हाला यूपीआय लाइटमध्ये 'ॲड मनी' अंतर्गत बॅलेन्स ॲड करण्यास सांगितलं जाईल.
- यूपीआय लाईटमध्ये तुम्ही २०० रुपयांपर्यंत बॅलेन्स ॲड करू शकता.
- यूपीआय लाईटमध्ये बॅलेन्स ॲड केल्यानंतर तुम्ही त्याचावापर करू शकता.
- आठवी स्टेप- तुम्ही यूपीआय लाईटच्या माध्यमातून २०० रुपयांपर्यंतच्या पेमेंट विना पिन करू शकता.

आपल्या ब्लड ग्रुपप्रमाणे घ्या आहार

जर आपण आपल्या ब्लड ग्रुपप्रमाणे आहाराचे सेवन केले तर नेहमी निरोगी राहाल. ब्लड ग्रुपच्या हिशेबाने आहार निवडल्याने आपण फिट राहाल. कित्येकदा हे पाहण्यात येत असेल की, एखाद्या पदार्थांचा वेगवेगळ्या व्यक्तींवर वेगळा प्रभाव पडत असतो, असे होण्यामागे एक कारण वेगवेगळे ब्लड ग्रुप असणेही आहे. पाहा आपल्या ब्लड ग्रुपसाठी कोणता आहार योग्य आहे.

ग्रुप ओ

युनिव्हर्सल ब्लड ग्रुप ओ असणाऱ्यांनी उच्च प्रोटीन आढळणारे खाद्यपदार्थ आणि मीट अधिक मात्रेत सेवन करायला हवे. या लोकांनी डेअरी प्रॉडक्ट्स शक्यतो टाळावे.

ग्रुप ए

ए ब्लड ग्रुप असणाऱ्या लोकांनी हिरव्या पालेभाज्या, धान्य, बीन्स, कडधान्य, फळं, सुके मेवे, ब्रेड आणि चायनीज फूड्सला प्राथमिकता द्यायला हवी. अशा लोकांनी वजन नियंत्रित ठेवण्यासाठी मीट, दुधाने तयार केलेले पदार्थ आणि गव्हाचे पीठ खाणे टाळावे.

ग्रुप बी

बी ब्लड ग्रुप असलेले लोक अनेक प्रकाराचा आहार सेवन करू शकतात. त्यांनी मीट, भाज्या व धान्य तर आहारात सामील करायलाच हवं. तसे या ग्रुपच्या लोकांना जवळजवळ सर्व प्रकाराचा आहार चालतो. तरी पॅक्ड फूड, फुलकोबी, कॉन, शेंगदाणे, मसुराची डाळ, तीळ अश्या वस्तू टाळाव्यात.

ग्रुप एबी

एबी ब्लड ग्रुप असलेल्या लोकांना मीट- फिश, भाज्या, काबोर्हाइड्रेट्स, डेअरी प्रॉडक्ट्स खाणे योग्य ठरेल. अशा लोकांनी अधिक मात्रेत प्रोटिनाचे सेवन केले पाहिजे.

या लोकांनी रेड मीट आणि कॉर्न टाळावे.

संपादकीय

स्वागतार्ह निर्भीड भूमिका

संपादक दिपक मोरेश्वर नाईक

इस्लामाबादमधील ह्यशांघाय सहकार्य संघटनेह्नच्या (एसीओ) बैठकीला जाण्यापूर्वी भारताचे परराष्ट्र मंत्री एस. जयशंकर यांनी आपण कोणत्याही द्विपक्षीय बोलण्यांसाठी किंवा चचेर्साठी जात नसून एका परिषदेत भारताचे प्रतिनिधित्व करण्यासाठी जात आहोत, असे स्पष्ट केले होते. ह्यहा पाकिस्तानचा दौरा नाही आणि तसे त्याकडे पाहू नये,ह्न हा त्यातला अर्थ होता. भारताचा पाकिस्तानकडे पाहण्याचा किंवा पाकिस्तानशी कठोरपणे वागण्याचा दृष्टिकोन बदललेला नाही, हे जयशंकर यांना सांगायचे होते. जगावरील पाश्चिमात्य देशांचे वर्चस्व कमी करण्याच्या उद्देशाने स्थापन झालेल्या या संघटनेस आता जवळपास अडीच दशके झाली. शांघाय संघटनेनंतर काही काळातच ह्यब्रिक्सह्न हा आणखी एक राष्ट्रगट उदयास आला होता. या दोन्ही संघटनांचा रोख जगावरील अमेरिका व अमेरिकेचे मित्र असणा[illegible]या युरोपीय देशांचे एकंदरीत वर्चस्व कमी करण्यावर आहे. इस्लामाबादमधील ताज्या बैठकीला अपवाद वगळता सदस्य देशांचे राष्ट्रप्रमुख हजर होते. मात्र, भारत व पाकिस्तान यांचे सध्याचे ताणलेले संबंध पाहता पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी स्वतः उपस्थित न राहता परराष्ट्रमंत्र्यांकडे ही जबाबदारी सोपवली. एस. जयशंकर हे मुरलेले व मुरब्बी राजनीतिज्ञ असून त्यांनी या खात्याचा कारभार हाती घेतल्यापासून ते अत्यंत स्पष्ट शब्दांत व कोणाचाही मुलाहिजा न ठेवता भारताची भूमिका मांडत आले आहेत. पाकिस्तान हा या परिषदेचा यजमान असूनही जयशंकर यांनी ह्यदहशतवाद, फुटिरतावाद आणि अतिरेकवाद असतील तर सहकार्य कसे होणार आणि शेजारधर्म तरी कसा पाळला जाणार,ह्न असा सवाल केला. त्यांचे हे वाग्बाण सरळच पाकिस्तान आणि चीन यांच्या दिशेने जाणारे होते. पाकिस्तान भारताला दहशतवादी धाडून आणि फुटिरांना प्रोत्साहन देऊन त्रास देत आहे; तर चीन भारताच्या भौगोलिक सार्वभौमत्वाचा वारंवार अनादर करीत आहे. अशा स्थितीत आर्थिक सहकार्य कसे काय वाढविणार, हा जयशंकर यांचा सवाल नेमका आहे.

शांघाय संघटनेत सध्या भारत, चीन, पाकिस्तान, रशिया, इराण, कझाकस्तान, किरगिजीस्तान, ताजिकीस्तान, उझबेकिस्तान, बेलारूस हे देश आहेत. यातले अनेक पूर्वाश्रमीच्या सोविएत युनियनमधील आहेत. हे सगळे देश पाश्चात्य युरोपीय देशांइतके विकसित नाहीत. मात्र, ज्या राष्ट्रगटांमध्ये भारत व चीन असतो, त्यांची एकूण लोकसंख्या स्वाभाविकच जगातील सर्वाधिक होते. त्यामुळे, अशा राष्ट्रगटांचे हित हे जास्तीत जास्त जगाचे कल्याण; हे अनुमान व आकलन योग्यच आहे. मात्र, या गटात परस्पर सहकार्य, व्यापार वाढायचा असेल तर एकमेकांशी असणारे राजनैतिक संबंध सुरळीत हवेत. त्याचप्रमाणे, एका बाजूला आर्थिक सहकार्याच्या बाता मारायच्या आणि दुसरीकडे, आपल्या शेजारी देशात अशांतता निर्माण करायची, छुपी किंवा उघड आक्रमणे करायची किंवा भूमी बळकवायची; हा सरळच दुटप्पीपणा झाला.

येत्या काही वर्षांत भारत हा जगातली मोठी शक्ती होणार आहे. आज कॅनडाशी भारत ज्या भाषेत बोलतो आहे; ती भाषा भारताच्या वाढलेल्या ताकदीचे निदर्शक आहे. म्हणूनच, चीन व पाकिस्तान यांनी भारताच्या खोड्या काढताना जगातील भारताच्या या स्थानाची जाणीव राखणे आवश्यक आहे. जयशंकर यांच्या भाषणातून या साऱ्याच वस्तुस्थितीकडे निर्देश होत होता. पाकिस्तानचे पंतप्रधान शाहबाज शरीफ यांनी पाकिस्तानातील दहशतवादी कारवायांबद्दल तीव्र नाराजी व्यक्त केली. त्यांचा रोख अफगाणिस्तान व काही प्रमाणात इराणकडे होता. इराण या राष्ट्रगटात आहे. शरीफ यांच्या या विधानातील हास्यास्पद अंतर्विरोध भारताशिवाय इतर कुणाला कळणार? म्हणूनच जयशंकर यांनी 'दहशतवाद' असा स्पष्ट उल्लेख भाषणात केला.

भारताला अंधारात ठेवून आणि मूळच्या भारताच्या भूमीवरून चीनचा 'वन बेल्ट वन रोड' हा प्रकल्प होण्याचे घाटत आहे. पाकिस्तानने बळकावलेली भारतीय भूमी या प्रकल्पासाठी चीनला देणे म्हणजे मैत्रीच्या साऱ्या व्याख्या निरर्थक करणे आहे. चीन व पाकिस्तानला भारताशी असे वागायचे असेल तर सर्वच सहकार्याला मर्यादा येतील, याची जाणीव जयशंकर यांनी करून दिली. या प्रकल्पाला स्पष्ट विरोध असणारा या राष्ट्रगटातला भारत हा एकमेव देश आहे. हा विरोध इस्लामाबादमध्ये पुन्हा एकदा अधोरेखित करण्यात आला. हेही आवश्यक होते.

आर्थिक सहकार्याच्या नावाखाली भारताच्या एकात्मतेचा अनादर होणार असेल तर भारत ते कसे काय सहन करणार? कोणत्याही राष्ट्रसमूहात शक्तिशाली देश आपलाच अजेंडा रेटत असतात. शांघाय संघटनेत चीन हे करतो आहे. रशिया, पाकिस्तान व इराण हे त्याच्यासोबत आहेत. मात्र, भारताला हा दबाव झिडकारून ताठ उभे राहणे आवश्यक आहे. एससीओ आणि क्वाड या दोन्ही राष्ट्रगटांचा भारत सदस्य आहे आणि दोन्हींची तोंडे दोन दिशांना आहेत. भारताची ताकद जसजशी वाढेल तसे या प्रकारचे अनेक अंतर्विरोध सांभाळत पुढे जावे लागेल. जयशंकर यांनी नेमके तेच केले आहे.

कॅन्सरबाबत भारतीय महिलांना धोक्याची घंटा; संसाराचा गाडा ओढताना आरोग्याकडे होतंय दुर्लक्ष

नवरात्रीच्या निमित्ताने आपण स्त्रियांविषयीच्या अनेक समस्या आणि समाजातील त्यांच्याबद्दल असणारे मत, त्यांच्यासोबत होणारा दुजाभाव आणि त्यांच्या भावना अशा अनेक गोष्टींना साद घालण्याचा प्रयत्न केला आहे. मात्र आता अशा विषयावर बोलण्याचा प्रयत्न करणार आहोत ज्याची चर्चा अनेकदा होतच नाही. आणि तो विषय म्हणजे आपले आरोग्य. स्त्री चूल मूल आणि संसाराच्या गाड्यामध्ये इतकी अडकून गेली आहे, की ती यामुळे आपली स्वतःची काळजी घेणंच विसरुन गेली आहे. तिच्या खांद्यावर घराचा, मुलांचा आणि संसाराचा भार असल्यामुळे तिला स्वतःसाठी उसंतच मिळत नाही. जॉब करणारी स्त्री असेल तर या जबाबदारी कमी तर होत नाहीच उलट त्यामध्ये आणखी वाढ होते. स्त्री गृहिणी असो किंवा वर्किंग वुमन असोङ्क तिचे आरोग्याकडे दुर्लक्ष होते. भारतातील अनेक स्त्रियांना एक गंभीर आजाराने विळखा घातला आहे तो म्हणजे कॅन्सर.

छोट्या मोठ्या दुखण्यांना नजरेआड करणारी स्त्री कधी शेवटच्या कॅन्सर स्टेजपर्यंत पोहचते ही तिचे तिलाच लक्षात येत नाही. भारतातील स्त्रियांमध्ये कॅन्सरचे प्रमाण दिवसेंदिवस वाढत आहे. प्रत्येक 10 हजार महिलांमागे 10 महिलांना कॅन्सरचे निदान होत आहे. ही आकडेवारी अत्यंत गंभीर असून चिंताजनक परिस्थिती आहे. स्त्रीमध्ये गर्भाशयाचा कर्करोग, स्तनाचा कर्करोग, एंडोमेट्रियल कर्करोग, गर्भाशयाचा सारकोमा, योनिमार्गाचा कर्करोग आणि व्हल्व्हर कर्करोग याचे सर्वाधिक प्रमाण आहे. हे सर्व कर्करोग महिलांच्या प्रजनन शक्तीवर थेट मात करतात. यामुळे महिलांच्या सर्जनशक्तीवर मोठा फरक पडतो. महिलांना कर्करोग झाला आहे हे लवकरच लक्षात येत नाही. त्यामुळे अगदी शेवटच्या स्टेजमध्ये असल्यावर याचे निदान होते. आणि महिलांना कठीण काळाला सामोरे जावे लागते.स्तन, फुफ्फुस, कोलोरेक्टल, त्वचा आणि गर्भाशयाचे कर्करोग महिलांना मोठ्या प्रमाणामध्ये होत आहे. त्यामुळे महिलांनी त्यांच्या आरोग्याची काळजी घेणे अत्यंत आवश्यक आहे. प्रत्येक आठ महिलांपैकी एकीला स्तनाचा कर्करोग होतो. कर्करोगामध्ये मृत्यू होणाऱ्या 14% महिलांना हा रोग होतो. महिलांची कर्करोगाबाबत समोर येणारी ही आकडेवारी नक्कीच धक्कादायक आहे. संसारामध्ये आणि जबाबदाऱ्यामध्ये अडकलेल्या महिलेला स्वतःसाठी वेळच मिळत नाही. तो वेळ काढावा असे देखील तिला वाटत नाही. यामुळे तिची खूप मोठी हानी होत आहे. ही हानी शारिरीक असून यामुळे भारतात कर्करोगाचे प्रमाण दिवसेंदिवस वाढत आहे.सध्याची जीवनशैली ही धावपळीची आणि धकाधकीची आहे. नवरात्रीमध्ये महिलांचा गौरव आणि सन्मान केला जात आहे. मात्र त्याचबरोबर महिलांच्या आरोग्याबाबत जनजागृती करणे हे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. फक्त महत्त्वाचे नाही तर ती काळाची गरज आहे. महिलांनी इतर गोष्टींबरोबरच स्वतःच्या आरोग्याची काळजी घेणे आहे. ठराविक काळाने चाचण्या करुन घेणे आणि स्त्रीरोगतज्ज्ञांचा सल्ला घेणे. मासिक पाळीमध्य बदल झाल्यास किंवा त्यासंबंधीत त्रास असल्यास घरी उपचार न करता डॉक्टरांचा सल्ला घेणे. तसेच घरातील इतरांची काळजी घेताना स्वतःची काळजी घेणे आणि योग्य, सकस आहार घेणे अत्यंत आवश्यक आहे. यंदाच्या नवरात्रीमध्ये महिलांनी स्वतःच्या आरोग्याचा काळजी निर्धार केला तरी कर्करोग सारख्या वाळवी रोखण्यामध्ये आपल्या देशाला यश नक्कीच मिळेल.

न्यायदेवता... न्यायप्रियता!

न्यायदेवतेच्या डोळ्यांवरील पट्टी काढल्याचा आनंदीआनंद भारतवर्षात पसरला आहे. आता या न्यायदेवतेला सारे काही दिसू लागेल, अशी आशा व्यक्त केली जाते आहे. यास निमित्त आहे ते सर्वोच्च न्यायालयातील 'न्यायाधीश ग्रंथालया'च्या एका कोनाड्यात न्यायदेवतेची मूर्ती म्हणून आता एक पांढरीशुभ्र शिल्पकृती ठेवली गेल्याचे. ती कोणी ठेवली, कोणी घडवली याबद्दल काहीही अधिकृतपणे सांगितले जात नसले तरी ही मूर्ती आताच चर्चेत आली आहे, एवढे खरे. तिच्या अंगावर साडी आहे- नेसणे राजा रविवर्मा यांच्या चित्रांतल्या देवींसारखे, चेहरा तसाच आणि डोईवरील महिरपी मुकुटही भारतीय शैलीचाच- असे रूप असलेल्या या मूर्तीच्या एका हातात तराजू असला तरी दुसऱ्या हातात राज्यघटना आहे- भारताचे संविधान. ही मूर्ती शत-प्रतिशत भारतीय न्यायदेवतेची आहे, हे आता निराळे सांगावेच लागणार नाही. ती इतकी पांढरीशुभ्र आहे की, तूर्तास घाईघाईने प्लास्टर ऑफ पॅरिसमध्ये घडवलेले ते प्रारूप असावे. पुढे कदाचित त्याआधारे धातूच्या मूर्ती घडवल्या जातील मग तशाच आणखीही मूर्ती घडतील, त्यातल्या काही मूर्ती बाजारात विक्रीसाठी उपलब्धसुद्धा असतील आणि पैसेवाले त्या विकतही घेतील हे होईल तेव्हा होईल. तूर्तास मीडियात आणि व्हॉट्सॲप, फेसबुकादि समाजमाध्यमांत या भारतीय न्यायदेवतेच्या रूप-गुणांची चर्चा गेले तीनचार दिवस सुरू आहे आणि न्यायदेवतेला डोळस करण्याचा मास्टरस्ट्रोक ज्यांच्या कारकीर्दीत झाला, त्यांचेही कौतुक यानिमित्ताने होते आहे. ते ठीक. परंतु न्यायदेवतेची प्रतिमा अनादिकालापासून आंधळी होती की नव्हती, तिला भारतानेच डोळस केले काय, या मुद्द्यांची चर्चा कुणीही करत नसल्याने इथे ती स्वतःहून ङ्ग किंवा न्यायालयांतील प्रचलित शब्दप्रयोग करायचा तर 'सुओमोटो' उपस्थित करणे अगत्याचे.

त्याआधी 'सुओमोटो'सारख्या शब्दप्रयोगांबद्दल. ते मूळचे लॅटिन भाषेतले. 'हेबियस कॉर्पस', 'इंटर अलिया', 'इन कॅमेरा', 'ॲमिकस क्युरे' यासारखे अनेकानेक लॅटिन शब्द आजही भारतभरातल्या वरिष्ठ न्यायालयांत वापरले जातात. ही लॅटिन भाषा आज जगात कुठेही संभाषणाची भाषा नाही, पण इंग्रजीने लॅटिनमधले कायदेविषयक शब्द उचलले आणि आजही ते तसेच आहेत. त्यामुळे इंग्रजी वसाहतवाद जिथे जिथे फैलावला, तिथे तिथे ते पोहोचले यात नवल नाही. कायद्याखेरीज अन्य फक्त रोमन कॅथोलिक ख्रिस्ती धर्माच्या आदेशांसाठी लॅटिन आज वापरली जाते. इटलीच्या रोम शहराच्या आतच 'स्वतंत्र राष्ट्रा'चा दर्जा असलेले इवलेसे 'व्हॅटिकन सिटी' हे लॅटिनचा वापर आजही करणारे एकमेव राष्ट्र. कुणाला हे लॅटिनचऱ्हाट लांबल्यासारखे वाटेल, कुणाला ते विषयांतर वाटेल; पण तसे नाही. कारण, याच व्हॅटिकन सिटीमध्ये हौशी वा कलाप्रेमी भारतीय पर्यटकसुद्धा आवर्जून पाहायला जातात अशा 'सिस्टीन चॅपेल'च्या इमारतीत एका दालनाच्या भिंतीवर न्यायदेवतेचे - अर्थात रोमनांच्या 'जस्टिटिया'चे छान रंगीबेरंगी चित्र १५२० सालात रंगवले गेले, त्या चित्राचा ऊहापोह केल्याखेरीज न्यायदेवतेच्या प्रतीकाचा इतिहास अपुराच राहील. हा इतिहास सुरू होतो तो ग्रीकांच्या 'थेमिस' या देवतेपासून. ती, आता नामशेष झालेल्या पुरातन ग्रीक संस्कृतीतली न्यायाची देवता. तिच्या डोळ्यांवर पट्टी असायची. पण रोमनांच्या 'जस्टिटिया' न्यायदेवतेचे इसवीसन १५२० मधले हे चित्र आहे राफाएल नामक चित्रकाराने केलेले. लोकांना चटकन आठवणारे मायकेलँजेलो, लिओनार्दो दा विन्ची आदी सारे चित्रकार या राफाएलच्याच काळातले. राफाएलने चितारलेल्या 'जस्टिटिया'चे डोळे उघडे आहेत! त्यानंतर ५०० वर्षांनी आपण 'न्यायदेवतेचे डोळे उघडले' अशा उत्साहात चर्चा करण्याचे कारण काय? याआधी बराच काळ, बऱ्याच जणांनी डोळ्यावर पट्टी असलेली 'थेमिस' न्यायदेवता पाहिली आहे हे खरे. पण ग्रीकांची थेमिस काय, किंवा रोमनांची जस्टिटिया काय, प्रतीकांच्या रूपामध्ये त्या-त्या स्थळकाळातल्या संकल्पनांनुरूप बदल होतच असतात. जगभरात या न्यायदेवतांच्या मूर्तींची वा प्रतिमांची निरनिराळी रूपे दिसतात. तेहरानमध्ये- आज खोमेनी व खोमेनींच्या राजवटीखाली असलेल्या इराणमध्येही न्यायदेवतेचे हेच पट्टीधारी शिल्परूप तेथील न्यायालयाच्या इमारतीवर १९४० च्या सुमारास प्रस्थापित झाले, ते समूहशिल्प आहे. म्हणजे तेहरानची ती न्यायदेवता एकटी नाही. तिच्या सर्वांत जवळ बालक- मग महिला- त्यानंतर कामकरी पुरुष आणि सर्वांत धनिक पुरुष अशी रचना दिसते. हातात तलवारीऐवजी कायद्याचे पुस्तक असलेली न्यायदेवता जर्मनीच्या सॅक्सनी प्रांतीय न्यायालयाच्या इमारतीवर २००८ पासून विराजमान आहे. बांगलादेशात, ढाका येथील सर्वोच्च न्यायालयाच्या इमारतीसमोर साडी नेसलेल्या न्यायदेवतेची मूर्ती २०१६ मध्ये पहिल्यांदा उभारण्यात आली! पण बांगलादेशातल्या धर्मांधांचा करंटेपणा असा की, ही मूर्ती आपल्या संस्कृतीच्या विरुद्ध आहे म्हणून इथून ती हटवा, यासाठी २०१७ मध्ये हिंसक निदर्शने झाली. अखेर ती मूर्ती गुपचूप जरा आतल्या बाजूला नेण्यात आली. शेख हसीनांना भारतात पळून यावे लागल्यानंतर बांगलादेशातली ही साडी ल्यालेली न्यायदेवताही नष्ट करण्यात आली म्हणतात. मुंबईत उच्च न्यायालयाच्या १५० वर्षांहून जुन्या इमारतीवरील न्यायदेवताही डोळ्यांवर पट्टी असलेली आहे. ती जुनी मूर्ती 'आपली' नाही अशी वटवट आता जरूर सुरू होईल आणि संविधानधारी, साडी नेसलेल्या भारतीय न्यायदेवतेमुळे ती वाढेलसुद्धा... पण अशा वटवटी समाजमाध्यमांपुरत्या बऱ्या. मूर्ती 'आपली' नाही म्हणून ती फोडून टाकण्याचे प्रकार हे तालिबानी मनोवृत्तीलाच शोभतात. धर्मांधांना न्यायाचे रूप दिसत नाही. याउलट, राजस्थानात राजधानीच्या जयपूर शहरातील उच्च न्यायालयाच्या इमारतीसमोर 'मनुस्मृती'कार मनूचा पुतळा सन १९८९ मध्ये उभारला गेला तेव्हापासून कोणीही त्याचे कौतुक केलेले नाही तरीही तो आजतागायत दिमाखात तिथेच उभा आहे. वर्णभेदानुसार न्याय द्या असे 'मनुस्मृती' सांगते, हा प्रकार कोणाही भारतीयास आज मान्य होणार नाही, होऊही नये. तरीही 'मनुस्मृती'काराचा पुतळा ऐन उच्च न्यायालयासमोरच उभारला जातो आणि गेल्या कैक वर्षांत फक्त एकदाच या पुतळ्यास काळे फासण्याचा प्रयत्न होतो. दलितांच्या अनेक नेत्यांनी हा पुतळा हटवण्यासाठी निदर्शने केली, पण ती सारी शांततेच्या मार्गाने होती. ही सहिष्णुता भारतीयांमध्ये येण्यासाठी आक्रमकांनी इथे रुजवलेल्या सांस्कृतिक वैविध्याचा इतिहासही कारणीभूत आहे.

त्या इतिहासाकडे उघड्या डोळ्यांनी पाहण्याची तयारी किती जणांची, हा प्रश्न आहे. समाजाच्या डोळ्यांवर जेव्हा आत्ममग्नतेची पट्टी नसते, तेव्हाच तो आपल्या आणि इतरांच्याही सांस्कृतिक वैशिष्ट्यांकडे सर्वांगाने पाहू शकतो. मनूचा पुतळा १९८९ मध्ये बसवणाऱ्या त्या उच्च न्यायालयाने १९८७ च्या 'सती' प्रकरणाचे गांभीर्य ओळखले नाही हा इतिहास लाजिरवाणा आहे. सतीप्रथा पाळणाऱ्यांना सर्वोच्च न्यायालयाच्या हस्तक्षेपामुळे त्या वेळी झालेली जन्मठेपेची शिक्षा कालांतराने कमी होऊ शकते, ती आधुनिक काळातल्या मूलतः पाश्चात्त्य धर्तीच्या न्याय-प्रशासनामुळे. मनूचा न्याय भेदभावमूलक आणि अन्याय्य होता, तरीही मनू-पुतळा हटवण्यासाठी संघर्ष करायचा तो आजच्या सनदशीर मार्गानेच, हे ज्या समाजाला कळते तो न्यायप्रिय समाज. त्याऐवजी, न्यायदेवतेची मूर्ती अमुकच पद्धतीची हवी - तशी नको- 'एक देश- एक न्यायदेवता' हवी, असा आग्रह धरणे हे असहिष्णुतेचे पहिले लक्षण. ते टाळायचे तर, न्यायदेवता महत्त्वाची की न्यायप्रियता, हे आधी ठरवावेच लागेल. आपला समाज प्रतीकांतच रमणारा आहे आणि प्रतीकांमुळे वास्तव बदलेल असे आज एकविसाव्या शतकाचा चतकोर सरत असतानाही त्यास वाटते आहे, हेही नव्या मूर्तीविषयीच्या चचेर्तून दिसले.

अखेर तो क्षण आलाच, बिगूल वाजलं

महाराष्ट्र विधानसभा निवडणुकीतील महत्त्वाचे मुद्दे काय?

मुंबई : महाराष्ट्र विधानसभा निवडणुकीचं बिगूल वाजलं आहे. निवडणूक आयोगाकडून आज पत्रकार पकरिषद घेऊन याबाबत माहिती देण्यात आली. केंद्रीय निवडणूक आयोगाचे मुख्य निवडणूक आयुक्त राजीव कुमार यांनी पत्रकार परिषदेत महाराष्ट्र आणि झारखंड विधानसभा निवडणुकीच्या कार्यक्रम जाहीर केला. महाराष्ट्रात २६ नोव्हेंबरआधी नवं सरकार बनणार आहे. त्याआधी निवडणूक घ्यावी लागेल, असं राजीव कुमार यांनी पत्रकार परिषदेच्या सुरुवातीला सांगितलं. महाराष्ट्रात विधानसभेच्या एकूण २८८ मतदारसंघ आहेत. महाराष्ट्रात १ लाख १८६ मतदार केंद्र राहतील. या मध्ये ५७ हजार ६०१ ग्रामीण पोलिंग स्टेशन आणि ४२ हजार ५८२ शहरी पोलिंग स्टेशन राहतील, असं राजीव कुमार यांनी सांगितलं. महाराष्ट्रात ९ कोटी ६३ लाख मतदार आहेत. त्यात पुरुष मतदारांची संख्या ही ४ कोटी ९३ लाख इतकी आहे. तर महिला मतदारांची संख्या ४ कोटी ६६ लाख इतकी आहे. तसेच तरुण मतदारांची १ कोटी ८५ हजार तरुण मतदार आहेत. तर महाराष्ट्रात २० लाख ९३ हजार तरुण पहिल्यांदाच मतदान करणार आहेत. तसेच दिव्यांग मतदारांची ६ लाख २ हजार इतकी संख्या आहेत. तर १२ लाख ५ हजार संख्या ही ज्येष्ठ नागरिकांची आहे. विशेष म्हणजे 85 वर्ष वरच्या मतदारांना घरातून मतदान करता येणार आहे. तसेच मोठीं रांग असेल तर रांगेच्या मध्ये खुर्च्यांची व्यवस्था केली जाणार आहे, अशी माहिती निवडूण आयुक्तांनी दिली. सर्व पोलिंग स्टेशन २ किमीच्या आत असावेत, असे निर्देश निवडणूक आयुक्तांनी दिले आहेत.

विधानसभा निवडणुकीचा कार्यक्रम काय?

महाराष्ट्र विधानसभा निवडणूक ही एकाच फेजमध्ये होणार आहे. संपूर्ण राज्यात एकाच दिवशी मतदान पार पडणार आहे. महाराष्ट्रात २० नोव्हेंबरला मतदान पार पडणार आहे. तर २३ नोव्हेंबरला मतमोजणी केली जाईल, अशी महत्वाची माहिती निवडणूक आयुक्तांनी दिली. विधानसभेच्या निवडणुकीसाठी अर्ज करण्याची तारीख ही २२ ऑक्टोबरपासून सुरु होईल. उमेदवार २९ ऑक्टोबरपर्यंत आपला अर्ज दाखल करु शकणार आहेत. यानंतर ३० ऑक्टोबरला सर्व उमेदवारांच्या अजार्ची छाननी होईल. तर ४ नोव्हेंबर २०२४ ला पर्यंत उमेदवार आपला उमेदवारी अर्ज मागे घेऊ शकणार आहेत, अशी माहिती निवडणूक आयुक्तांनी दिली आहे. २५ नोव्हेंबरपर्यंत निवडणुकीचा कार्यक्रम पूर्ण होणार आहे.

या निवडणुकीचा निकाल ऐतिहासाच्या पानांवर ठळकपणे लिहिले जाणार

महाराष्ट्र विधानसभा निवडणुकीचं बिगूल आज अखेर वाजलं आहे. गेल्या अनेक दिवसांपासून या निवडणुकीची चर्चा सुरू आहे. ही विधानसभा निवडणूक महाराष्ट्रासाठी जास्त महत्त्वाची आहे. कारण महाराष्ट्रात गेल्या पाच वर्षांमध्ये ज्या राजकीय घडामोडी घडल्या त्या घडामोडींवर जनतेच्या मनात नक्की आहे ते जाणून घेण्यासाठी ही निवडणूक महत्त्वाची आहे. आगामी महाराष्ट्र विधानसभा निवडणूक आणि तिचे निकाल हे इतिहासाच्या पानांवर ठळकपणाने नोंद होणार आहेत. कारण महाराष्ट्राच्या राजकारणात गेल्या काही वर्षांमध्ये जे घडलं ते अनेक दशकांपासून घडलं नव्हतं. महाराष्ट्राला एक चांगली राजकीय संस्कृती आहे असं सुरूवातीपासून मानलं जात आहे. असं असलं तरी या राजकीय संस्कृतीला आता खरंच गालबोट लागलं आहे का, राजकारणात घडलेल्या घडामोडींवर लोकांचा रोष आहे का? ते आता निवडणुकीतून समोर येणार आहे. गेल्या अनेक दिवसांपासून विधानसभा निवडणूक जाहीर कधी होईल? याकडे सर्वांचं लक्ष होतं. जम्मू-काश्मीर आणि हरियात निवडणुका पार पडल्या तेव्हा महाराष्ट्रातही निवडणूक घेतली जाईल, अशी आश होती. पण निवडणूक आयोगावर कामाचा ताण येईल, अपुरे मनुष्यबळ अशा काही कारणास्तव महाराष्ट्र विधानसभेची निवडणूक पुढे ढकलण्यात आली होती. दरम्यान, दोन्ही राज्यांच्या निवडणुकांनंतर केंद्रीय निवडणूक आयोगाचे मुख्य आयुक्तांसह इतर आयुक्त महाराष्ट्रात आले होते. या अधिकाऱ्यांनी निवडणूक तयारीसाठी सर्व्हे केला होता. तसेच विविध राजकीय पक्षांच्या प्रमुख नेत्यांसोबत बैठका देखील घेतल्या होत्या. निवडणूक अधिकाऱ्यांच्या महाराष्ट्र दौऱ्यानंतर राज्यात विधानसभेचं बिगूल लवकर लागणार याचे संकेत आधीच मिळाले होते. अखेर निवडणूक जाहीर झाली आहे.

महाराष्ट्रातील सध्याची निवडणूक वेगळी का?

महाराष्ट्रातील सध्याची विधानसभा निवडणूक वेगळी आहे. कारण इथली राजकीय परिस्थिती फार विलक्षण झाली आहे. राज्यातील दोन मोठ्या प्रादेशिक पक्षांमध्ये फूट पडली आहे. शिवसेना पक्ष हा दोन गटात विभागला गेला आहे. माजी मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांच्या नेतृत्वाखालील सत्ताधारी शिवसेना पक्ष आणि माजी मुख्यमंत्री उद्धव ठाकरे यांच्या नेतृत्वाखाली शिवसेना पक्ष असे दोन पक्ष निर्माण झाले आहेत. राष्ट्रवादी काँग्रेस पक्षाची सुद्धा तिच अवस्था झाली आहे. उपमुख्यमंत्री अजित पवार यांच्या नेतृत्वाखालील सत्ताधारी राष्ट्रवादी पक्ष आणि शरद पवार यांच्या नेतृत्वाखालील विरोधातला राष्ट्रवादी पक्ष. सध्याच्या घडीला राज्यात केवळ भाजप आणि काँग्रेस हे दोन पक्ष एकसंघ आहेत. महाराष्ट्रातील फोडाफोडीच्या राजकारणात भाजपचा मुख्य हाथ असल्याने जनता मतदानातून काय प्रतिक्रिया देते ते पाहणं महत्त्वाचं ठरणार आहे. याआधी काही महिन्यांपूर्वी पार पडलेल्या लोकसभा निवडणुकीत राज्यात काँग्रेस पक्षाला सर्वाधिक फायदा झाला होता. काँग्रेस हा राज्यातला सर्वात मोठा पक्ष ठरला होता. तर भाजपची मोठी हानी झाली होती. भाजपच्या प्रचंड जागा कमी झाल्या होत्या. त्यामुळे या निकालास लक्षात घेऊन महायुती सरकारने अनेक लोकोपयोगी योजना आणि विकासकामांच्या भूमीपूजनाचा धडाका लावला आहे. लाडकी बहीण ही योजना सरकारची सर्वात महत्त्वकांक्षी योजना आहे. महिलांना एसटी बसचं हाफ तिकीट देण्याचा निर्णय तसेच ७५ वर्षांवरील ज्येष्ठ नागरिकांना मोफत एसटी बसचा प्रवास या निर्णयांमुळे सत्तांतर घडवून आणून सत्तेत आलेल्या महायुती सरकारला निवडणुकीत कितपत फायदेशीर ठरतात? ते पाहणं आता महत्त्वाचं ठरणार आहे.

महाराष्ट्र निवडणुकीत प्रचाराची महत्त्वाचे मुद्दे कोणते राहतील?

महाराष्ट्र विधानसभा निवडणुकीच्या प्रचारात महायुती सरकारच्या प्रचारात विकासकामे, लाडकी बहीण योनना सारख्या विविध मोठ्या घोषणा ही केंद्रबिंदू राहतील. तर महाविकास आघाडीच्या प्रचारात पक्षफोडीचा मुद्दा महत्त्वाचा ठरू शकतो. उद्धव ठाकरे यांच्यावर नुकतीच अँजिओप्लास्टी सर्जरी झाली आहे. अशा परिस्थितीत निवडणुका होऊ घातल्या आहेत. ठाकरे गटाच्या इतर नेत्यांनी उद्धव ठाकरे लवकरच प्रचारात सहभागी होतील असा दावा केला आहे. दुसरी शरद पवार यांच्या पक्षात जोरदार इन्कमिंग सुरू आहे. या निवडणुकीत शरद पवार यांचा पक्ष जास्त फॉर्ममध्ये आहे. त्यामुळे सत्ताधारी राष्ट्रवादीमधील अनेक नेते आता पवरांकडे येत आहेत. शरद पवारांनी कोल्हापूरच्या कागल येथून सरजित घाटगे, इंदापुरात हर्षवर्धन पाटील आणि फलटणमधून विद्यमान आमदार दीपक चव्हाण आणि सातारा जिल्हा परिषदेचे माजी अध्यक्ष संजीवराजे नाईक निंबाळकर यांचा पक्षप्रवेश करून घेत भाजप आणि मित्र पक्षांचा निवडणुकीआधीच करेक्ट कार्यक्रम केला आहे.

महाराष्ट्रात ऑन कॅमेरा मतदान, सर्व रेकॉर्डिंग होणार

निवडणूक आयोगाचा मोठा निर्णय

मुंबई : महाराष्ट्र विधानसभा निवडणुकीचा कार्यक्रम अखेर जाहीर झाला आहे. केंद्रीय निवडणूक आयोगाने महाराष्ट्र आणि झारखंड या राज्यांच्या विधानसभा निवडणुकांच्या तारखांची घोषणा केली आहे. महाराष्ट्रात २० नोव्हेंबरला मतदान तर २३ नोव्हेंबरला मतमोजणी होणार आहे. महाराष्ट्रात ऑन कॅमेरा मतदान होणार आहे. संपूर्ण मतदान प्रक्रियेचे रेकॉर्डिंग होणार आहे. निवडणुक प्रक्रियेत पारदर्शकता ठेवण्यासाठी निवडणूक आयोगाने मोठा निर्णय घेतला आहे.

२६ नोव्हेंबर २०२४ ला महाराष्ट्राच्या विधानसभेची मुदत संपणार आहे. त्यापूर्वी राज्यात नवी विधानसभा अस्तित्वात येण्यासाठी निवडणूक आयोगाने महाराष्ट्रात निवडणुका जाहीर केल्या आहेत. महाराष्ट्रात दिवाळीनंतर म्हणजे २० नोव्हेंबरला मतदान होणार आहे. २३ नोव्हेंबरला मजमोजणी होणार आहे. यानंतर महाष्ट्रात नवी विधानसभा अस्तित्वात येणार आहे. निवडणुकांचा तारखा जाहीर करताना निवडणुक आयोगाने काही निर्णय जाहीर केले आहेत.

महाराष्ट्रात ऑन कॅमेरा मतदान होणार आहे. संपूर्ण मतदान प्रक्रियेचे रेकॉर्डिंग होणार आहे. विधानसभा निवडणुकीत अनुचित प्रकार टाळण्यासाठी प्रत्येक ठिकाणी व्हिडिओ कॅमे-याची नजर असणार आहे. अनुचित प्रकार टाळण्यासाठी या उपाययोजना करण्यात येणार आहे. गैरप्रकारांवर व्हिडिओ कॅमे-यातून नजर ठेवणार असल्याचं निवडणूक आयोगाने सांगितलं. एखाद्या मतदान केंद्रावर काही संशयास्पद कृती आढळून आल्यास किंवा त्याप्रकारची शंका दिसून आल्यास तात्काळ व्हिडिओ रेकॉर्डिंग तपासले जाणार आहे.

महाराष्ट्रात होणार विधानसभा निवडणुकीत महाराष्ट्रात १ लाख १८६ मतदान केंद्र असणार आहेत. तसेच महाराष्ट्रात ९ कोटी ३ लाख मतदार आहेत. २०.९३ लाख नवमतदार, ४.९७ कोटी पुरुष मतदार, ४.६६ कोटी महिला मतदार आहेत. या निवडणुकीत सर्व मतदान केंद्रांवर सोयीसुविधा उपलब्ध करुन देणार असल्याचं निवडणूक आयोगाने म्हटलंय.. विधानसभा निवडणुकीत मतदारांना व्होटर ॲपवर नावं शोधता येणार आहे. तसेच ज्येष्ठांना घरातून मतदान करता येणार असल्याचं निवडणूक आयोगाने सांगितलंय.. तदारांची गैरसोयी टाळण्यासाठी मतदारांसाठी रांगेत खुर्च्यांची सोय करण्यात येणार असल्याचं निवडणूक आयोगाने म्हटलंय...जास्त मतदारांनी मतदान करण्यासाठी प्रयत्न करणार असल्याचंही निवडणूक आयोगाने सांगितलंय...तृतीय पंथीय, वृद्ध, दिव्यांग मतदारांसाठी विशेष व्यवस्था तसेच ज्येष्ठ नागरिकांना घरुन मतदान करण्याची सोय उपलब्ध करुन दिली आहे.

लाडकी बहीणींना योजनेचा अर्ज घ्यावा लागतोय विकत

दुकानदारांकडे हे अर्ज कसे पोहोचले असा प्रश्न उपस्थित

ठाणे : माझी लाडकी बहीण योजनेचा अर्ज करण्यासाठी शासनाने १५ ऑक्टोबर पर्यंत मुदत वाढ दिली होती. परंतू, हे अर्ज केवळ अंगणवाडी केंद्रात अंगणवाडी सेविका स्विकारतील असे सांगण्यात आले होते. लाडकी बहीण योजनेचा अर्ज भरण्यासाठी महिला अंगणवाडीत जाताच त्यांना शेजारील दुकानांमधून अर्ज विकत घेण्यास सांगितले जात असल्याचा प्रकार जिल्ह्यातील अनेक अंगणवाडी केंद्रांवर उघडकीस आला आहे. दुकानदारांकडे सरकारी योजनेचे अर्ज कसे पोहोचले असा प्रश्न आता उपस्थित होऊ लागला आहे. राज्यातील आर्थिक दुर्बल घटकातील महिलांसाठी राज्य सरकारने लाडकी बहीण योजना सुरु केली. या योजनेअंतर्गत लाभार्थी महिलांच्या बँक खात्यावर दर महिन्याला दीड हजार रुपये जमा होण्यास सुरुवात झाली आहे. राज्यातील विविध भागातील महिला या योजनेचा लाभ घेत आहेत. सुरुवातीला हे अर्ज प्रत्येक प्रभाग समितीमध्ये अंगणवाडी सेविकांच्या मार्फत भरले जात होते. त्यानंतर, या योजनेचे संकेतस्थळ तसेच ॲप्लिकेशन तयार करण्यात आले. त्यामुळे अनेक महिलांनी घरबसल्या या योजनेचा अर्ज भरला होता. अर्ज ऑफलाईन भरलेला असो किंवा ऑनालईन या अजार्साठी कोणत्याही प्रकारचे शुल्क आकारण्यात येत नव्हते. यापैकी ज्या महिलांच्या अर्जाला मंजूरी मिळाली, त्यांच्या खात्यावर ऑगस्ट महिन्यापासून योजनेचा हफ्ता येण्यास सुरुवाती झाली. परंतू, या योजनेसाठी महिलांचा वाढता प्रतिसाद पाहून सरकारने या योजनेचा अर्ज भरण्यासाठी मुदत वाढ दिली. परंतू, हे अर्ज केवळ अंगणवाडी केंद्रात अंगणवाडी सेविकांमार्फत भरता येतील, असे सांगण्यात आले. सरकारकडून १५ ऑक्टोबर पर्यंत ही मुदत वाढ देण्यात आली होती. त्यानुसार, अंगणवाडी केंद्रांवर सकाळी १० वाजल्यापासून महिलांच्या रांगा लागत होत्या. परंतू, ठाणे शहरातील काही केंद्रांवर महिलांना योजनेचा अर्ज शेजारील दुकानांमधून पाच किंवा दहा रुपयास विकत घेण्यास सांगितले जात होते. त्यामुळे महिलांची अंगणवाडी केंद्रावर तसेच दुकानांमध्ये गर्दी होत होती. परंतू, सरकारी योजनेचा हा अर्ज खासगी दुकान चालकांकडे पोहोचला कसा असा प्रश्न उपस्थित होऊ लागला आहे. सरकारने सुरुवाती या योजनेचा अर्ज भरताना कोणत्याही प्रकारचे शुल्क स्विकारले जाणार नाही, असे सांगण्यात आले होते. परंतू, आता याच योजनेचा अर्ज विकत घ्यावा लागला असल्यामुळे महिलांमधून नाराजीचा सुर उमटू लागला आहे. यासंदर्भात, जिल्हाधिकारी अशोक शिनगारे यांच्याशी संपर्क साधण्याचा प्रयत्न केला असता, त्यांच्याशी संपर्क होऊ शकला नाही. तर, ठाणे महापालिकेचे अतिरिक्त आयुक्त प्रशांत रोडे यांच्याशी संपर्क साधला असता, यांसदर्भात माहिती घेतली जाईल, असे त्यांनी सांगितले.

ठाण्यातील वागळे इस्टेट भागात लाडकी बहीण योजनेचे अर्ज विक्री

ठाण्यातील वागळे इस्टेट, इंदिरानगर, लोकमान्य नगर, सावरकर नगर परिसरात असलेल्या काही खासगी दुकानांमध्ये माझी लाडकी बहीण योजनेचे अर्ज विक्री केली जात असल्याची घटना समोर आली आहे. लोकमान्य नगर परिसरात असलेल्या अंगणवाडी बाहेर महिलांची लाडकी बहीण योजनेचे अर्ज भरण्यासाठी गेल्या काही दिवसांपासून मोठी गर्दी होत आहे. या अंगणाडीच्या शेजारीच एक झेरॉक्सचे दुकान आहे, या दुकानातून अर्ज विकत घ्यावे असे अंगणवाडीतून महिलांना सांगितले जात आहे. या दुकानांमध्ये पाच ते दहा रुपयांना हा अर्ज दिला जात आहे. नक्की असा प्रकार घडत आहे का, हे तपासण्यासाठी प्रस्तूत प्रतिनिधीने हा अर्ज विकत घेतला. तेव्हा ही बाब निदर्शनास आली. असाच प्रकार इंदिरा नगर, सावरकर नगर भागातही सुरु असल्याचे समोर आले आहे.

महिलेचे अपहरण करून खंडणी उकळणाऱ्या गुन्हेगाराला पोलिसांनी केली अटक

मिरारोड,प्रतिनिधी,

महिलेचे अपहरण करून खंडणी उकळणाऱ्या आरोपीला २४ तासात अटक करण्यात मिरारोड पोलीस स्टेशनच्या गुन्हे प्रकटीकरण पथकाला यश. अधिक माहितीनुसार दि. ०८.१०. २०२४ रोजी तक्रारदार श्री. किशोर भवरलाल सुतार वय ३० वर्ष व्यवसाय सुतारकाम रा. शांतीप्लाजा बिल्डींग नंबर ३५, रु. नं. ५०४, शांतीपार्क मिरारोड पुर्व यातील तक्रारदार यांची पत्नी वय १९ वर्षे हया गरबा बघण्यासाठी शांतीपार्क परिसरामध्ये गेल्या होत्या त्या घरी परत न आल्याने त्या हरविल्याबाबत मिरारोड पोलीस ठाणेस मिसिंग केस नोंद करण्यात आली होती. सदर मिसिंगचा तपास करीत असताना यातील अनोळखी आरोपी याने इन्स्टाग्राम मार्फत प्रथम रु. ५००००/- ची खंडणी मागितली व न दिल्यास त्यांचे पत्नीस (अपहरीत महिलेच्या) जीवास धोका असल्याची धमकी दिली होती. तसेच पैसे दिल्यास पत्नीस सोडून देईन असे सांगितले होते. त्याप्रमाणे फियार्दी यांनी आरोपीच्या बँक खात्यामध्ये पैसे भरले. परंतु पुन्हा आरोपीने फियार्दी यांचेकडे पैशाची मागणी केल्याने फियार्दी यांना पत्नीचे जिवीताची भिती वाटल्याने त्यांनी पोलीस ठाण्यास येऊन पत्नीचे खंडणीसाठी अपहरण केल्याने तक्रार दाखल केली त्यावरून अज्ञात आरोपी विरूध्द दिनांक ०९/१०/२०२४ रोजी गुन्हा दाखल करण्यात आला. गुन्ह्याचे गांभीर्य पाहता वरिष्ठ अधिकारी यांनी नमुद गुन्हयातील आरोपीचा तात्काळ शोध घेवून अटक करून गुन्हा उघडकीस आणण्याच्या व अपहरित महिलेची तात्काळ सुटका करण्याच्या सुचना पोलीस पथकास दिल्या. मा. वरिष्ठांनी दिलेल्या सुचना व मार्गदर्शनाप्रमाणे आरोपी याचे बँक खात्याचा तपशील प्राप्त केला व सदर तपशीलाच्या आधारे तांत्रिक विश्लेषण व सि.सी.टी.व्ही. फुटेजच्या मदतीने आरोपी हा निष्पन्न केला. सदर आरोपी हा भरूच, गुजरात येथे असल्याची खात्री माहिती प्राप्त झाल्याने रेल्वे पोलीस ठाणे भरूच गुजरात याच्या मदतीने आरोपी दिनेशकुमार केशरराम सुतार व अपहरित महिला वय १९ वर्षे यांना ताब्यात घेण्यात आले होते. सदर आरोपी स दिनेशकुमार केशरराम सुतार, वय १९ वर्षे, व्यवसाय फोटोग्राफी, रा. १६ ध, सुथारो की दाणी, पनावासपूरा, जाज्वा, ता. गिडा, जि. बाडमेर, राज्य राजस्थान ३४४०३७ यास नमुद गुन्हयात अटक करण्यात आली असून २४ तासांचे आत अपहरित महिलेची सुटका करण्यात आली आहे . तसेच पोलीस आरोपीचा पुर्व इतिहास तपासुन पाहत आहेत . याबाबतचा तपास वरिष्ठ पोलिस निरीक्षक यांच्या मार्गदर्शनाखाली नमुद गुन्ह्याचे तपासी अधिकारी सपोनि प्रविण भोसले हे करत आहे. सदरची कामगिरी श्री. प्रकाश गायकवाड, पोलीस उप आयुक्त परिमंडळ ०१, मिरारोड, डॉ विजय मराठे, सहाय्यक पोलीस आयुक्त, मिरा रोड विभाग, चंद्रकांत सरोदे, वरिष्ठ पोलीस निरीक्षक, मिरारोड पोलीस स्टेशन यांच्या मार्गदर्शनाखाली मिरारोड पोलीस स्टेशनचे सपोनि संतोष सांगवीकर, सपोनि प्रविण भोसले, सपोनि विजयेंद्र आंबवडे, गुन्हे प्रकटीकरण पथकाचे पो. ह. झावडे, पो.ह. गिरमे, पो. ह.पाटील, पो.ह. तेरवे, पो.ह. हरणे, पो.शि. शेळ्के, पो.शि. देवरे, पो. शि. दासरे व तांत्रिक मदत पो.ह. जाधव अधिकारी अंमलदार यांनी केली आहे.

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