वर्ष- ११ | अंक- २९ | मुंबई, मंगळवार, ३ जून ते ९ जून २०२५ | पृष्ठ-४

मूल्य २/- रुपये

ठाणे आवृत्ती

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

POSTAL REGISTRATION
No. PLG/205/2025- 2027

पोलीस बातमी पत्र
POLICE BATMI PATRA

संपादक : दिपक मोरेश्वर नाईक

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

PG 2 पाकिटबंद पदार्थ आरोग्यासाठी चांगले की हानिकारक?

3 → पोलीस पळ काढायला लागले तर कसे होणार!

भिवंडी-ठाणे बायपास रस्त्यावर वाहतुकीचा खोळंबा ← 4

दहशतवादाशी संबंधित प्रकरणात कारवाई; ठाणे जिल्ह्यातील पडघा गावात एटीएसची मोठी धाड

ठाणे : ठाणे जिल्ह्यातील पडघा गावात दहशतवादाशी संबंधित गंभीर प्रकरणात महाराष्ट्र दहशतवादविरोधी पथक (अळर) ने मोठी कारवाई केली आहे. ठाणे ग्रामीण पोलिसांच्या सहकार्याने ही धाड टाकण्यात आली असून ही कारवाई दहशतवादी कारवायांच्या संशयासंदर्भात सुरू असलेल्या तपासाचा एक भाग आहे. या कारवाईमुळे परिसरात खळबळ उडाली आहे. मिळालेल्या माहितीनुसार, एटीएसने पडघा गावातील विविध ठिकाणी जवळपास 250 पोलसांचे पथक शोधमोहीमेसाठी धाडले आहे. विशेष म्हणजे, या कारवाईदरम्यान एटीएसने स्टुडंट्स इस्लामिक मूव्हमेंट ऑफ इंडिया (रक्टक)या बंदी घालण्यात आलेल्या संघटनेचा माजी पदाधिकारी साकिब नाचन याच्या राहत्या घरी देखील छापा टाकला. साकिब नचन याला यापूर्वी दोन स्वतंत्र दहशतवादी प्रकरणांत अटक झाली असून त्याचा दहशतवादाशी संबंध असल्याचा संशय व्यक्त करण्यात आला आहे.

साकिब नाचन हे नाव याआधीही अनेक वेळा कट्टर विचारसरणीच्या आणि दहशतवादाशी संबंधित तपासांमध्ये पुढे आले आहे. त्याचे अनेक संशयितांशी संबंध असल्याचे सुरुवातीच्या चौकशीत समोर आले आहे. त्यामुळे एटीएसने या कारवाईदरम्यान साकिब नाचन याच्या घराची झडती घेऊन काही महत्त्वाचे दस्तऐवज, डिजिटल उपकरणे आणि अन्य पुरावे जप्त केले असल्याचे सांगितले जात आहे. याआधीही नॅशनल इन्व्हेस्टिगेशन एजन्सी (ठक्अ) ने पडघा परिसरात मोठ्या प्रमाणावर छापेमारी केली होती. त्या कारवाईतही अनेक संशयितांना अटक करण्यात आली होती आणि दहशतवादी कनेक्शन उघडकीस आले होते. त्यामुळे हा परिसर सुरक्षा यंत्रणांच्या रडारवर होता.

सध्या एटीएसची ही मोहीम सुरू असून अजून अधिकृत माहिती दिलेली नाही. या कारवाईतून आणखी धक्कादायक बाबी समोर येण्याची शक्यता वर्तवली जात आहे.

इयत्ता पहिलीच्या विद्यार्थ्यांना मूलभूत लष्करी प्रशिक्षण देण्याचा निर्णय: शिक्षण मंत्री

आता पहिलीपासूनच विद्यार्थ्यांना सैनिकी प्रशिक्षण

मुंबई: देशभक्तीची भावना, शिस्त आणि नियमित शारीरिक व्यायामाची सवय वाढवण्यासाठी महाराष्ट्रात पहिलीच्या विद्यार्थ्यांना मूलभूत लष्करी प्रशिक्षण दिले जाणार असल्याची माहिती, राज्याचे शालेय शिक्षण मंत्री दादा भुसे यांनी दिली आहे. या प्रस्तावाची अंमलबजावणी करण्यासाठी, क्रीडा शिक्षक, राष्ट्रीय छात्र सेनेचे (NCC), स्काउट्स आणि गाईड्स यांच्यासह २.५ लाख माजी सैनिकांची मदत घेतली जाईल, असे देखील ते पुढे म्हणाले.

विद्यार्थ्यांना प्रशिक्षण देण्यासाठी निवृत्त सैनिकांची मदत घेतली जाईल, असे ते पुढे म्हणाले. इयत्ता पहिलीच्या विद्यार्थ्यांना मूलभूत पातळीचे लष्करी प्रशिक्षण देण्याचा निर्णय घेण्यात आला आहे. यामुळे देशाबद्दल प्रेम निर्माण होईल, नियमित शारीरिक व्यायाम करणे आणि विद्यार्थ्यांना फायदेशीर ठरेल अशी शिस्त लागण्यास मदत होईल, असे भुसे म्हणाले. मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी या प्रस्तावाला सकारात्मक प्रतिसाद दिला आहे, असे त्यांनी नमूद केले. या प्रस्तावाची अंमलबजावणी करण्यासाठी, क्रीडा शिक्षक, राष्ट्रीय कॅडेट कॉर्प्स (एनसीसी), स्काउट्स आणि गाईड्ससह २.५ लाख माजी सैनिकांची मदत घेतली जाईल, असे शिवसेनेच्या मंत्र्यांनी सांगितले.

सिंगापूर दौऱ्यातून संकल्पना

जिल्ह्याच्या विद्यार्थ्यांना 48 शिक्षकांना नुकतेच सिंगापूर या देशाच्या अभ्यासाच्या दौऱ्यावर पाठवण्यात आले होते. सिंगापूरमध्ये शिक्षण नैसर्गिकता राष्ट्र प्रथम ही संकल्पना आहे. त्यामुळे हीच संकल्पना महाराष्ट्रात राबविणार असल्याची माहिती शिक्षण मंत्री भुसे यांनी दिली.

माजी पोलीस उपायुक्तांच्या मुलगा, सुनेची परदेशात फसवणूक

मुंबई: मुंबई पोलीस दलातील माजी पोलीस उपायुक्ताच्या सुनेला सायबर भामट्यांनी दीड लाखांचा गंडा घातला आहे. परदेशात जाण्यासाठी त्यांच्या सुनेने इंटरनेटवर एका कंपनीचा शोध घेऊन बुकींग केले होते. मात्र प्रत्यक्ष परदेशात गेल्यावर फसवणूक झाल्याचे लक्षात आले. याप्रकरणी एमएचबी पोलीस ठाण्यात सायबर भामट्याविरोधात गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.माजी पोलीस उपायुक्त अंबादास पोटे हे बोरीवलीत आपल्या पत्नी, मुलांसमवेत राहतात. त्यांनी एमएचबी पोलीस ठाण्यात दिलेल्या फियार्दीनुसार उन्हाळी सुट्टी असल्याने त्यांचा मोठा मुलगा अतुल आणि त्याची पत्नी चित्रगंधा पोटे (३२) यांनी दोन्ही मुलांसह परदेशात सहलीसाठी जाण्याचा बेत आखला होता. त्यासाठी त्यांनी स्वस्त बुकींग करून देणाऱ्या ट्रॅव्हल कंपनीचा ऑनलाईन शोध घेतला. त्यावेळी त्यांना केनील ट्रॅव्हल्स नावाची कंपनी आढळली. त्यांच्या नियोजित सहलीसाठी ४ जणांना २ लाख रुपये खर्च येईल, अशी माहिती ट्रॅव्हल्स कंपनीने दिली. त्या ट्रॅव्हल्स कंपनीचे दर स्वस्त असल्याने त्यांनी या कंपनीद्वारे परदेश सहल करण्याचा निर्णय घेतला. त्यानुसार ७ एप्रिल रोजी चित्रगंधा पोटे यांनी विमान तिकिटासाठी ८८ हजार रुपये आणि २१ एप्रिल रोजी १ लाख १२ हजार रुपये केनील ट्रॅव्हल्सच्या बॅंक खात्यावर पाठवले. त्यानंतर ट्रॅव्हल कंपनीने त्यांना परदेशातील हॉटेलमध्ये बुकींग नक्की झाल्याचे पत्र (कन्फर्मेशन लेटर) व्हॉटसअपवर पाठवले. १७ मे रोजी चित्रगंधा पोटे, त्यांचे पती अतुल आणि दोन्ही मुले हॉटेलमध्ये गेले असता त्यांच्या नावाने कुठलेच बुकींग नसल्याचे समजले. ट्रॅव्हल कंपनीने त्यांना हॉटेलचे बनावट कन्फर्मेशन पत्र पाठवले होते. परतीचे विमान प्रवासाचे तिकीटही रद्द करण्यात आले होते. ट्रॅव्हल्स कंपनीचा मालक अखिलेश सिंग याचा फोनही बंद झाला होता. त्यामुळे फसवणूक झाल्याचे लक्षात आले. त्यानंतर चित्रगंधा यांनी स्वतःकडील पैसे भरून नव्याने हॉटेलमधील खोली बुक केली. त्यानंतर त्यांना दुसऱ्या विमानाचे तिकिट काढून भारतात परतावे लागले. त्यांनी ऑनलाईन शोधलेली ट्रॅव्हल कंपनी बोगस निघाली होती. याबाबत माजी पोलीस उपायुक्त अंबादास पोटे यांनी सायबर पोलिसांच्या हेल्पलाईनवर तक्रार दाखल केली. शनिवारी एमएचबी पोलिसांनी या प्रकरणी केनील ट्रॅव्हल कंपनीचा मालक अखिलेश सिंग याच्याविरोधात १ लाख ६४ हजार रुपयांची फसवणूक केल्याप्रकरणी भारतीय न्याय संहितेच्या कलम ३१८ (४), ३१९(२) तसेच माहिती तंत्रज्ञान अधिनियमाच्या कलम ६६ (सी) आणि ६६ (ड) अंतर्गत गुन्हा दाखल केला आहे.

पाकिटबंद पदार्थ आरोग्यासाठी चांगले की हानिकारक?

कोणत्याही ग्राहकाला पॅकिंगमधील अन्नपदार्थ खरेदी करायचे असतील तर एक पॅकेट खरेदी करण्यासाठी ६ ते १० सेंकंदाचा वेळ लागतो. अनेक संशोधनांमधून हे समोर आलं आहे. ग्राहक जास्तीत जास्त त्या पॅकेटची एक्सपायरी डेट पाहतात किंवा त्याची किंमत पाहतात. पण त्या पॅकेटच्या मागच्या बाजुला अनेक प्रकारची अशी माहिती असती जी तुम्हाला वाचता आली, तर कदाचित तुम्ही ते पाकिट खरेदीच करणार नाही.

पण त्याठिकाणी ही माहिती अशाप्रकारे लिहिलेली असते की, खरंच ते पदार्थ आरोग्यासाठी योग्य आहे की नाही हे ग्राहकांच्या लक्षातच येत नाही.

तुम्ही पाकिटावर देण्यात आलेली पोषणासंबंधीची तथ्ये पाहून आतल्या खाद्यपदार्थांच्या दर्जाची माहिती मिळवू शकता. एखादे पॅकेट फूड खरेदी करताना जर त्यात व्हिटामिन किंवा मिनरलचं प्रमाण असेल तर त्यात असलेल्या इतर घटकांचं प्रमाणंही आरोग्याला हानिकारक नसेल एवढंच म्हणजे योग्य मर्यादेत असावं. तरच ते आरोग्यासाठी सुरक्षित असते. सर्वांत आधी हे समजून घ्या की, भारतात जे फूड लेबलिंग होतं ते एका व्यक्तीचं डाएट २००० किलोकॅलरी असतं, हे गृहित धरून होते. हे स्टँडर्ड समजून प्रत्येक फूड पॅकेटमध्ये रेकमंडेड डाएटरी अलाउन्स देखील ठरवण्यात आले आहे.

भारतात फूड लेबलिंगची आवश्यकता ठरवण्याची जबाबदारी भारतीय खाद्य सुरक्षा आणि मानक प्राधिकरण ही आहे. त्याला एफएसएसएआय (FSSAI)म्हणून ओळखलं जातं. ही संस्थाच लेबलिंगचे नियम ठरवते आणि त्यावर निगराणी ठेवते.

रेकमंडेड डाएटरी अलाउन्सचा अर्थ म्हणजे, एफएसएसएआयनं वैज्ञानिक माहितीच्या आधारे हे ठरवलं की, एका निरोगी प्रौढ व्यक्तीसाठी एखाद्या पोषक तत्वाचं किती प्रमाणं पुरेसं असते. एफएसएसएआयच्या गाइडलाइननुसार कार्बोहाइड्रेटचं रेकमंडेड डाएटरी अलाउन्स १३० ग्रॅम प्रतिदिन आहे.

समजा तुम्ही ३० ग्रॅमचं एखादं प्रोसेस्ड शेंगदाण्याचं पाकिट खाल्लं. लेबलनुसार त्यात २४ टक्के कार्बोहायड्रेट असेल तर रेकमंडेड डाएटरी अलाउन्सच्या ते १८ टक्के आहे. म्हणजे तुम्हाला १८ टक्के कार्बोहायड्रेट मुठभर शेंगदाण्यातूनच मिळाले. जर तुम्ही दिवसाला १०० ग्रॅम खाल्ले तर दिवसातून ८० टक्के कार्बोहायड्रेट खाल्ले.

पण पूर्ण दिवसात तुम्ही इतरही अनेक गोष्टी खाता. त्यात कार्बोहायड्रेट असेल. त्यामुळं तुम्ही दिवसभराची कार्बो हायड्रेटची मर्यादा ओलांडून टाकाल.

सर्व्हिंग साइझ

पॅकेटच्या मागे तुम्हाला 'सर्व्हिंग साइझ'चं लेबल मिळेल. इतर सर्व माहिती त्या सर्व्हिंगच्या प्रमाणावर अवलंबून असते. अनेक पाकिटांमध्ये एकापेक्षा अधिक सर्व्हिंग असतात. भारतात खाद्य पदार्थांच्या पाकिटाच्या लेबलवर प्रति १०० ग्रॅमनुसार पोषक तत्वे लिहिलेली असतात. तुम्ही एकावेळी १०० ग्रॅमपेक्षा जास्त खात असाल तर त्याच प्रमाणात पोषक तत्वं तुमच्या शरिरात जातील. या खाद्य पदार्थांमध्ये जे घटक आहेत ते लेबलवर उतरत्या क्रमानं दिले जातात. म्हणजे त्यात जे घटक सर्वाधिक असतील ते सर्वात वर असेल आणि सर्वात कमी असलेलं सर्वात शेवटी असेल.

घटक

सर्व फूड पॅकेटवर त्यातील घटक आणि त्यांचं प्रमाण याची माहिती देणं गरजेचं आहे. आपण चार घटकांवर सर्वाधिक लक्ष देण्याची गरज आहे. एकूण फॅट सॅच्युरेटेड फॅट, मीठ/सोडियम आणि साखर. हे सर्व घटक तुमच्या वजन आणि रक्तदाब यात बदल घडवू शकतात. त्यामुळं हृदयाशी संबंधित आजार आणि स्ट्रोकचा धोका वाढतो.

शुगर

साखरेला काहीही म्हटलं तरी, यात फक्त कार्बो हायड्रेटशिवाय काहीही पोषक तत्वे नसतात. साखर अधिक खाल्लयास कॅलरींचं प्रमाण वाढतं. त्यामुळं तुम्ही निरोगी आहार खात नाही. तुमची भूक मरते. शरिरातील साखरेचं प्रमाण योग्य ठेवण्याच्या क्षमतेवरही परिणाम होतो. त्यामुळं जास्त प्रमाणात साखर, मध, गुळ, कॉर्न सिरप, कॉर्न शुगर, फ्रुक्टोज असलेल्या पदार्थांपासून सावध राहा. साखरेच्या इतर प्रकारांत ब्राऊन शुगर, ऊसापासून मिळणारी साखर, कॉर्न स्वीटनर, डेक्सट्रोज, माल्टोज, फ्रूट ज्यूस कॉन्सन्ट्रेट आणि ग्लुकोज यांचा समावेश आहे. यापैकी कोणतीही साखर हेल्दी नाही. उदाहरणादाखल ज्यूसचं एक पाकिट घ्या. पाकिट तर एक लीटरचं असतं पण लेबरवर माहिती प्रति १०० मिलीलीटरची असते. तुम्ही १०० मिलिलीटर ज्यूस प्यायले तर त्यात तुम्हाला एकूण १२.६ ग्रॅम साखर मिळेल. त्यात वेगळी मिसळलेली साखर ८.३ ग्रॅम आहे. त्याची तुमच्या शरीराला गरज नसते. जागतिक आरोग्य संघटनेनुसार कोणत्याही प्रौढ व्यक्तीनं दिवसातून २५ ग्रॅमपेक्षा जास्त साखरेचं सेवन करता कामा नये. ही साखर सुमारे ६ चमचे एवढी असते. म्हणजे विचार करा की, यापैकी अर्धी साखर तर एक ग्लास ज्यूसमधूनच मिळते. तसंच या ज्यूस पॅकेटमध्ये १८ मिलिग्रॅम व्हिटामिन सी आहे. व्हिटामिन सीची दिवसाला फक्त ४० मिलिग्रॅम गरज आहे. त्यामुळं जर हा ज्यूस व्हिटामिन-सी मुळं पित असाल तर शुगरमुळं होणारं नुकसान फक्त एका लहान ग्लासमुळंच खूप जास्त असतं. त्याचबरोबर जागतिक आरोग्य संघटनेनं सुचवलेलेच आकडे FSSAI कडून स्वीकारले जातील असंही गरजेचं नाही. असंही होऊ शकतं की, रेकमंडेड डाएटरी अलाउन्स भारतात वेगळं असेल. उदाहरणादाखल ऋडडअखनं ॲडेड शुगरची मर्यादा ५० ग्रॅम ठेवली आहे. ते जागतिक आरोग्य संघटनेनं सुचवलेल्या मर्यादेच्या दुप्पट आहे.

मीठ

उच्च रक्तदाबाचा धोका कमी करण्यासाठी अशा खाद्य पदार्थांची निवड करावी ज्यात सोडियमचं प्रमाण सर्वात कमी असेल. मीठ विविध प्रकारच्या अन्नामध्ये मिसळलं जातं. त्यात काही अशा पदार्थांचाही समावेश असतो ज्यात तुम्ही मीठ असेल अशी अपेक्षाही करू शकत नाही. उदाहरणार्थ केक, ब्रेड, बिस्किट आणि बरंच काही. भारतात एका प्रौढ व्यक्तीनं रोज ५-६ ग्रॅमपेक्षा जास्त मीठाचं सेवन करता कामा नये. हे जवळपास एक चमचाएवढं असतं. लक्षात ठेवा की, काही उत्पादनांच्या लेबरवर मीठाऐवजी सोडियम असतं. असं लेबल असल्यास मीठाचं प्रमाण समजण्यासाठी सोडियमच्या प्रमाणाच्या २.५ पट करावं. सोडियमचं प्रमाण दररोज २३०० मिलिग्रॅम किंवा २.३ ग्रॅमपेक्षा कमी असावं. जागतिक आरोग्य संघटनेच्या ताज्या अहवालानुसार भारतात १८ कोटी ८० लाख लोकांना हायपरटेंशन म्हणजे उच्च रक्तदाबाचा आजार आहे. पण फक्त ३७ टक्के लोकांनाच ते समजतं. त्यापैकीही फक्त ३० टक्के लोकच उपचार घेत आहेत.

फॅट

फूड पॅकेटमध्ये सॅच्युरेटेड फॅट आणि ट्रान्स फॅटचं प्रमाण पाहा. हेल्दी डाएटसाठी सॅच्युरेटेड फॅट आणि कोलेस्ट्रॉल कमी करावं आणि ट्रान्स फॅटपासून पूर्णपणे दूर राहा. बटर, लोणी, नारळाचं तेल अशाप्रकारचे सॅच्युरेटेड फॅट किंवा ऑलिव्ह ऑइल, मोहरीचं तेल असे अनसॅच्युरेटेड फॅट. म्हणजे १०० ग्रॅमच्या चिप्सच्या पाकिटात ५५५ किलोकॅलरी आहे. त्यात ५१ ग्रॅम कार्बोहाइड्रेट ३५ ग्रॅम फॅट आहे. तुम्ही दिवसभरात २००० किलोकॅलरी डाएट घेत असाल तर त्यात २०-३५ टक्केच फॅट असावं. म्हणजे ४४-७८ ग्रॅम फॅट असायला हवं. म्हणजे एका चिप्सच्या पाकिटातून तुम्हाला ५५५ किलोकॅलरी आणि ३५ ग्रॅम फॅट मिळाले. जागतिक आरोग्य संघटनेनुसार शरिरात खूप फॅट वाढल्यास त्यामुळं अनेक आजारांचा धोका वाढतो. त्यात १३ प्रकारचे कॅन्सर, डायबिटीज, हृदय आणि फुफ्फुसांशी संबंधित आजार आणि अनेकदा मृत्यू होण्याचा धोकाही असतो. गेल्यावर्षी जगभरात २८ लाख मृत्यू लठ्ठपणामुळं झाले आहेत.

फायबर

असे खाद्य पदार्थ खायला हवे ज्यात प्रति सर्व्हिंग ५ ग्रॅम फायबर असेल. भारतात एफएसएसएआयनं पोषक तत्वांसाठी काही अटी आणि नियम ठरवले आहेत. त्यात कोणत्याही खाद्य पदार्थात भरपूर फायबर असल्याचा दावा करण्यासाठी १०० ग्रॅममध्ये फायबरचं प्रमाण ६ ग्रॅमपेक्षा जास्त म्हणजे ६ टक्क्यांपेक्षा जास्त असायला हवं. त्यामुळं जेव्हाही फूड पॅकेट खरेदी करायचं असेल, तर त्याचं लेबल वाचण्यासाठी काही वेळ नक्की घालवा. म्हणजे तुम्हाला तुमच्या स्वतःसाठी आणि कुटुंबासाठी योग्य निवड करता येईल.

कोको नानकटाई

साहित्य : १०० ग्रॅम मैदा, २० ग्रॅम कोको पावडर, १०० ग्रॅम पिठीसाखर, ७५ ग्रॅम पांढरे लोणी किंवा वनस्पती तूप, १/२ टीस्पून व्हॅनिला इसेन्स, १/४ टीस्पून बेकिंग पावडर.

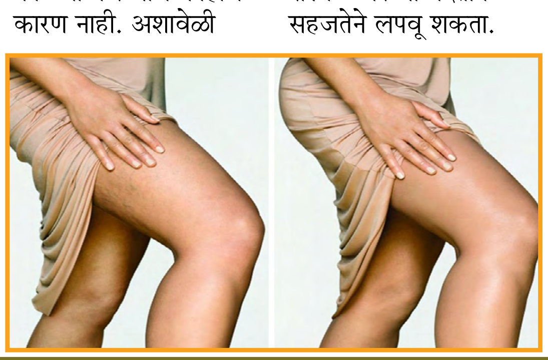
कृती : पिठीसाखर-लोणी/तूप एकत्र करून हलके होईपर्यंत फेटून घ्या. मैद्यात बेकिंग पावडर, कोको पावडर टाकून चाळून घ्या. फेसलेल्या लोणीत चाळलेला मैदा व व्हॅनिला इसेन्स घाला. मिश्रणाचे लहान गोळे करा. ते दाबून जरा चपटे करून बेकिंग ट्रेमध्ये १ इंचाचे अंतर ठेवून मांडा. कन्व्हेक्शनवर मायक्रोवेव्ह प्रि-हीट करून १६० डिग्रीवर ५ मिनिटे बेक करा.

स्ट्रेच मार्क लपवण्यासाठी मेकअपच्या 'या' टिप्स येतील कामी, जाणून घ्या अधिक

बहुतांश वेळेस महिलांना प्रेग्नन्सीनंतर शरीरावर स्ट्रेच मार्क येतात. त्यामुळे एखादा शॉर्ट कुर्ता किंवा टी-शर्ट घातल्यास शरीरावरील स्ट्रेच मार्क दिसून येतात. असे झाल्यास आपल्याला स्ट्रेच मार्कमुळे अवघडल्यासारखे वाटते.

यामुळे आपण काही वेळेस स्टायलिश कपडे घालण्याचा विचार करत नाही. स्ट्रेच मार्क हे त्वचेवर ताण पडल्यास निर्माण होतात. यामध्ये घाबरण्याची किंवा लाजण्याची काहीच गरज नाही. पार्टीसाठी तयार होण्यासाठी काही जण हेच स्ट्रेच मार्क लपवण्यासाठी विविध उपाय करतात. तर जाणून घ्या स्ट्रेच मार्क लपवण्यासाठी तुम्हाला मेकअपमधील काही सोप्या टिप्स कामी येतील.

स्ट्रेच मार्क लपवण्याची वेळ आल्यास रंगांची विसंगती काही वेळेस होते. त्यामुळे जर तुमची त्वचा तांबड्या रंगाची असेल तर त्याला हलक्या रंगाच्या मेकअपमधील पिवळ्या रंगाची शेड लावून लपवू शकता. तसेच अंगावरील स्ट्रेच मार्क खूप जुने असल्यास त्याबाबतसुद्धा काळजी करण्याचे काहीच कारण नाही. अशावेळी तुम्ही तुमच्या स्कीन टोनप्रमाणे रंग निवडून स्ट्रेच मार्क लपवू शकता. स्ट्रेच मार्क लपवल्यानंतर त्यावरील मेकअप कायम राहावा यासाठी मेअकप ब्रशने त्यावर सेटिंग पावडर लावणे विसरू नका. तसेच मेकअप शिवाय तुम्ही सेल्फ-टॅनरच्या मदतीने सहजतेने लपवू शकता.



केस गळती रोखेल कडीपत्ता आणि जास्वंद तेल

केसगळती ही जागतिक समस्या आहे. बरेच उपाय करूनही केसगळती काही कमी होत नाही. पण आपण कडीपत्ता आणि जास्वंदाच्या तेलाच्या वापर केल्यास केस गळतीपासून काहीसा आराम मिळू शकतो. यासाठी आपल्याला याचे तेल बनवावे लागणार आहे. चला तर मग हे तेल कसे बनवायचे आणि त्याचा वापर कसा करायचा हे जाणून घेऊ या.

साहित्य- १०० ग्रॅम नारळाचे तेल, ३-४ चमचे एरंडेल तेल, ४ -५ जास्वंदाचे फुले, ३ मूठ कडीपत्ता, ३ चमचे तीळ, ३ चमचे मेथीदाणा, १ वाटी किसलेला कांदा, किसलेला आवळा आणि आले.

कृती : सर्वप्रथम नारळाच्या तेलात कडीपत्ता, जास्वंदाची फुले, तीळ, मेथीचे दाणे, किसलेला कांदा, किसलेला आवळा, आले घालून गॅसवर मंद आचेवर ठेवावे. गॅस मंदच असावा. नाहीतर तेल जळू शकते. सर्व रसांचा अर्क नारळाचा तेलात उतरल्यावर गॅस बंद करून थंड होण्यासाठी ठेवावे. हे आयुर्वेदिक तेल आठवड्यातून दोनदा लावल्याने केसगळतीच्या त्रासापासून आराम मिळतो आणि केसगळती थांबते. गरज असल्यास एरंडेल तेलसुद्धा टाकावे. अजून चांगले परिणाम मिळतात.

वाढत्या प्रदूषणामुळे आरोग्यावर परिणाम
जाणून घ्या प्रतिबंधात्मक उपाय

वाढते प्रदूषण हा जगभरातील मोठा धोका आहे. प्रदूषणामुळे लोक अनेक गंभीर आजारांना बळी पडत आहेत. वाढत्या वायू प्रदूषणामुळे फुफ्फुसाचे आजार, दमा, धाप लागणे, डोळे जळणे, घशातील संसर्ग, क्षयरोग असे गंभीर आजार होत आहेत. वाढत्या प्रदूषणाचा धोका लक्षात घेऊन जागतिक स्तरावर अनेक संस्था त्यावर उपाययोजना करत आहेत. पण एवढेच नाही तर प्रदूषणामुळे तुम्हाला शरीराशी संबंधित गंभीर आजार तर होतातच पण त्यामुळे तुमच्या मानसिक आरोग्यावरही वाईट परिणाम होत आहेत. ब्रिटिश मेडिकल जर्नलमध्ये प्रसिद्ध झालेल्या अहवालानुसार, जगभरातील प्रदूषणामुळे १८ ते २५ वयोगटातील तरुणांना अनेक मानसिक समस्यांना सामोरे जावे लागत आहे. हवामान बदल, ग्लोबल वॉर्मिंग आणि अनेक गंभीर आजारांशिवाय प्रदूषणाचा लोकांच्या मानसिक आरोग्यावर वाईट परिणाम होत आहे. वाढत्या प्रदूषणामुळे तरुणांना पर्यावरण चिंतेची समस्या भेडसावत आहे. प्रतिध्वनी चिंताची कारणे, लक्षणे आणि प्रतिबंधात्मक उपायांबद्दल तपशीलवार जाणून घेऊया.

इको चिंता म्हणजे काय?

वाढत्या प्रदूषणामुळे शरीराला गंभीर आजार तर होत आहेतच, पण त्याचबरोबर ते मानसिक समस्यांनाही कारणीभूत ठरत आहे. वातावरणातील बदल, ग्लोबल वार्मिंग आणि वायू प्रदूषणाची वाढती पातळी यामुळे लोकांच्या मानसिक आरोग्यावर वाईट परिणाम होत आहे. अमेरिकन सायकियाट्रिक असोसिएशन (एपीए) च्या मते, पर्यावरण-चिंता ही अशी स्थिती आहे जी वाढत्या प्रदूषणामुळे आणि हवामानातील बदलांमुळे लोकांमध्ये चिंतेचे कारण बनते. त्यामुळे लोकांमध्ये अनिश्चित भीतीचे वातावरण निर्माण होऊन मानसिक आरोग्यावर परिणाम होत आहे. चिंतेमुळे लोकांच्या कामावरही परिणाम होत असून त्यामुळे शारीरिक आरोग्यावरही परिणाम होत आहे. काही काळापूर्वी मानसशास्त्रज्ञांनी इको ॲन्झायटी दिली आहे आणि जगभर त्याविषयी बरीच चर्चा होत आहे. इको चिंतामुळे तुम्हाला आघात, तणाव, चिंता, नैराश्य आणि भीतीची भावना मुख्यतः १८ ते २५ वर्षे वयोगटातील लोकांमध्ये येत आहे.

इको एंग्जायटीची कारणे

पर्यावरणाच्या समस्या, वाढत्या प्रदूषणामुळे शरीरावर आणि आरोग्यावर होणारे परिणाम या चिंतेमुळे लोक पर्यावरणाच्या चिंतेचे बळी ठरत आहेत. यापैकी सर्वात जास्त प्रभावित लोक १८ ते २५ वयोगटातील तरुण आहेत. याशिवाय, ब्रिटिश मेडिकल जर्नलमध्ये प्रकाशित झालेल्या संशोधनानुसार, पर्यावरणातील बदल, ग्लोबल वॉर्मिंग आणि पर्यावरणीय संकटे, भविष्यात नोकऱ्या आणि इतर संकटांमुळे लोकांमध्ये पर्यावरणाची चिंता वेगाने पसरते यामुळे लोकांच्या काळजीचे एक कारण म्हणजे ते थांबवण्यासाठी काही करत नाहीत असा लोकांचा समज आहे.

पर्यावरण चिंता लक्षणे

वाढत्या प्रदूषणामुळे आणि पर्यावरणाशी संबंधित बदलांमुळे मानवावर अनेक परिणाम होत आहेत. याचा एक मोठा परिणाम म्हणजे यामुळे लोकांमध्ये पर्यावरणाच्या चिंतेची समस्या निर्माण होत आहे. इको चिंतेमुळे लोकांमध्ये दिसणारी लक्षणे खालीलप्रमाणे आहेत.

जास्त काळजी

■ भीती आणि अनिश्चित भीतीची भावना ■ कनिष्ठतेची भावना ■ झोप समस्या ■ भूक मध्ये बदल ■ लक्ष केंद्रित करू शकत नाही

इको एंग्जायटीपासून वाचण्याचे उपाय

इको चिंता टाळण्यासाठी, आपण प्रथम आपला आहार आणि आरोग्याकडे लक्ष दिले पाहिजे. याशिवाय, जर तुम्ही तुमच्या दिनचर्येतून थोडा वेळ काढू शकत असाल, तर तुम्ही पर्यावरणाशी संबंधित काही कामात स्वतःला झोकून दिले पाहिजे. याशिवाय तणाव किंवा चिंता यासारख्या मानसिक समस्या टाळण्यासाठी या गोष्टी लक्षात ठेवा.

- ■ मद्यपान आणि धूम्रपानापासून दूर राहावे.
- ■ कॉफी आणि कॅफिनयुक्त पदार्थांचे सेवन कमी करा.
- ■ उद्या किंवा भविष्याबद्दल जास्त काळजी करू नका.
- ■ नकारात्मक परिस्थिती आणि नकारात्मक विचारांपासून दूर राहा.
- ■ सकस आणि संतुलित आहार घ्या.
- ■ नियमित व्यायाम करा.

इंटरनेटविना होईल ऑनलाइन पेमेंट! जाणून घ्या कशाप्रकारे वापरता येईल गुगल वॉलेट

भारतात सध्या ५जी इंटरनेट कनेक्टिव्हिटी सादर करण्यात आली आहे, परंतु तरीही काही ठिकाणी आजही इंटरनेट कनेक्टिव्हिटी उपलब्ध नाही. त्यामुळे गुगलची एक नवीन टेक्नॉलॉजी खूप उपयुक्त ठरू शकते. ज्यात इंटरनेटविना ऑनलाइन पेमेंट करता येईल. गुगलनं कॉण्टॅक्टलेस पेमेंट सिस्टम सादर केली आहे. यात गगुल वॉलेट व्हर्च्युअल कार्ड पेमेंटशी जोडले जाईल. या टेक्नॉलॉजीमध्ये गुगलला एकदा इंटरनेट कनेक्शन असताना कार्ड कनेक्ट करावा लागेल. त्यानंतर इंटरनेटविना पेमेंट करता येईल. कार्ड कनेक्ट झाल्यावर तुम्ही सिम्पल टॅप करून पेमेंट करू शकता.

भारतात ५जी इंटरनेट कनेक्टिव्हिटी काही ठिकाणी कमी आहे. त्यापासून वाचण्यासाठी गुगलने वॉलेटमध्ये व्हर्च्युअल कार्ड जोडून एक नवीन पेमेंट सिस्टम सुरू केली आहे. या पेमेंट सिस्टममध्ये गुगल वॉलेटवरून इंटरनेटविना देखील पेमेंट करता येईल.

कशी वापरायची नवीन पेमेंट सिस्टम

कॉण्टॅक्टलेस पेमेंटमध्ये कार्ड आणि कार्डविना फोन किंवा स्मार्टवॉचने पेमेंट करता येईल. जेव्हा तुम्ही गुगल वॉलेट ओपन करता तेव्हा एक डिफॉल्ट व्हर्च्युअल कार्ड दिसते. त्या पॉइंटवर फोन कार्ड डेटा रीडरपर्यंत पोहोचतो. जेव्हा तुमचा अँड्रॉइड फोन एनएफसी सिग्नल रीडरकडे पोहोचतो तेव्हा पेमेंट होतं.

तसेच जेव्हा तुम्ही ऑफलाइन असता तेव्हा तुमचा फोन कोणत्याही समस्येविना गुगल वॉलेटच्या एनएफसी-संचारित कोडचा वापर करून पेमेंट करतो. परंतु जर तुम्ही बराच काळ ऑफलाइन राहिलात तर पेमेंट नीट होत नाहीत.

नोट : ऑफलाइन पेमेंटसाठी गुगलला दर दोन दिवसांनी कमीत कमी एकदा इंटरनेटशी कनेक्ट व्हावं लागेल. ज्यामुळे तुम्ही बिनदिक्कत गुगल वॉलेटवरून ऑफलाइन पेमेंट करू शकाल.

यूपीआय लाइटदेखील येईल वापरता

रिझर्व्ह बँकेने गेल्या आठवड्यात यूपीआय लाइट लाँच केले. यूपीआय लाईट हे नियमित यूपीआयपेक्षा थोडे वेगळे आहे. हे एक 'ऑन-डिव्हाइस वॉलेट' वैशिष्ट्य आहे, जे वापरकर्त्यांना यूपीआय पिन न वापरता रिअल टाइममध्ये लहान रक्कम पेमेंट करण्याचा पर्याय उपलब्ध करून देते. यूपीआय लाइट लहान रकमेच्या व्यवहारांसाठी तयार केले आहे. त्यामुळे याद्वारे व्यवहाराची सर्वाधिक मर्यादा ५०० रुपये आहे. एनपीसीआय वेबसाइटनुसार यूपीआय लाइटद्वारे ५०० रुपयांपेक्षा कमी पेमेंटसाठी वापरकर्त्यांना यूपीआय पिनची गरज पडणार नाही. याशिवाय एनपीसीआयने म्हटले की, सुरुवातीला यूपीआय लाइट ऑफलाइन काम करेल.

संपादकीय

पोलीस पळ काढायला लागले तर कसे होणार!

संपादक दिपक मोरेश्वर नाईक

वैष्णवी-मयुरीचे सासरे राजेंद्र हगवणे यांना अटक केल्यानंतर पुणे पोलिसांनी स्वतःहून पत्रकार परिषद घेतली. त्यात केवळ १ मिनिट ८ सेकंदाची माहिती देऊन पोलीस निघून गेले. विषय एवढा संवेदनशील असताना आणि पोलिसांवर आरोप होत असताना फक्त अटक झाली, एवढे सांगायला पोलिसांनी पत्रकार परिषद घेण्याची गरज नव्हती. आणि घेतली तर माध्यमांना सामोरे जायला हवे होते. मात्र, पोलिसांनी पत्रकार परिषदेतूनही पळ काढल्याने काही लपवले जात आहे का, पोलीस उत्तर द्यायला सामोरे का जात नाहीत, असे अनेक प्रश्न उपस्थित होत आहेत.

वैष्णवी हगवणे या २३ वर्षीय विवाहितेने १६ मे रोजी गळफास घेऊन आयुष्य संपवले. हुंड्यासाठी होणारा शारीरिक आणि मानसिक छळाला ती प्रचंड वैतागली होती. ५१ तोळे सोने, अलिशान गाडी तसेच इतर ऐवज घेऊनही हगवणे कुटुंबीयांनी वैष्णवीचा प्रचंड छळ केला. ही मंडळी तिला मारहाण करायचे, नको नको ते बोलायचे. सासरच्या मंडळींनी तिचे अस्तित्वच नाकारले होते. याच मंडळींनी अगोदर वैष्णवीची मोठी जाऊ मयुरीलाही असाच त्रास दिला होता. शेवटी ती माहेरी परतली. यातील सर्वात चिंतेची बाब म्हणजे त्यांनी पोलिसांकडे केलेल्या तक्रारींची गांभीयार्ने दखल घेण्यात आली नाही.

मयुरीने नोव्हेंबर २०२४ मध्ये पौड पोलिसांकडे तिला सासरच्या मंडळींकडून मारहाण होत असल्याची तक्रार केली होती. त्यावर पोलीस निरीक्षक संतोष गिरी गोसावी यांनी कारवाई केली नाही, असा गंभीर आरोप आहे. कदाचित त्याचवेळी कारवाई केली असती तर हगवणे कुटुंबाला चाप लागला असता, पुढे वैष्णवीचा जीव वाचला असता. पोलिसांकडून तक्रारीची वेळीच दखल न घेणे, अशा घटना यापूर्वीही अनेकदा अनेक प्रकरणात घडल्या आहेत. या मागे पोलिसांवरील दबावाचे कारण सांगितले जाते. पोलिसांवर राजकीय दबाव असतो, हे आता खुले रहस्य झाल्यासारखे आहे. बीडमधील संतोष देशमुख हत्या प्रकरण याचे ठळक उदाहरण म्हणता येईल. यातील वाल्मिक कराडला अटक व्हायला किती दिवस लागले, वाल्मिक कुणासाठी काम करायचा, त्याची किती दहशत होती, याची नंतर अनेक प्रकरणे बाहेर आली. मात्र, त्याच्या गुंडगिरीला वेळीच आळा न घातल्याने संतोष देशमुख यांच्याप्रमाणे आणखी किती बळी गेले असतील याची कुणाला माहितीही नसेल.

जे संतोष देशमुख यांच्याबाबत झाले तसेच वैष्णवी आणि मयुरी हगवणे यांच्याबाबत झाले. आमचं कुणी काही वाकडं करू शकणार नाही, कुणीही आमच्या केसाला धक्का लावू शकणार नाही, हा माज संतोष देशमुखांच्या मारेकऱ्यांमध्ये होता. तसाच माज हगवणे कुटुंबीयांमध्येही दिसला. वैष्णवी आणि मयुरी यांची सासू, सासरे आणि नणंद यांच्यात तो माज दिसत होता. त्यांचे एक नातेवाईक आयजी असल्यामुळे 'आयजीच्या जीवावर हे बायजी उदार' होते. आता या आयजींनी आपला या प्रकरणाशी दुरान्वयानेही संबंध नसल्याचे जाहीर केले असले तरी त्यांच्या काही ऑडिओ क्लिप व्हायरल झाल्या आहेत. त्यातून लपवाछपवी सुरू असल्याचे दिसते. तरीही अजून फॉरेन्सिक अहवाल आला नसल्याने ती ऑडिओ क्लिप नक्की आरोपींचे नातेवाईक असलेल्या आयजीसाहेबांची आहे का, यावर शिक्कामोर्तब झालेले नाही. मयुरीने काही वृत्तवाहिन्यांना दिलेल्या मुलाखतीत पोलिसांनी गांभीर्याने या प्रकरणाकडे न पाहिल्याचा आरोप अनेकदा केला आहे. त्यानंतर पोलिसांची पळापळ सुरू झालेली दिसत आहे.

विशेष म्हणजे या प्रकरणात वैष्णवी-मयुरीचे सासरे राजेंद्र हगवणे यांना अटक केल्यानंतर पुणे पोलिसांनी स्वतःहून पत्रकार परिषद घेतली. त्यात केवळ १ मिनिट ८ सेकंदाची माहिती देऊन पोलीस निघून गेले. विषय एवढा संवेदनशील असताना आणि पोलिसांवर आरोप होत असताना फक्त अटक झाली, एवढे सांगायला पोलिसांनी पत्रकार परिषद घेण्याची गरज नव्हती. आणि घेतली तर माध्यमांना सामोरे जायला हवे होते. मात्र, पोलिसांनी पत्रकार परिषदेतूनही पळ काढल्याने काही लपवले जात आहे का, पोलीस उत्तर द्यायला सामोरे का जात नाहीत, असे अनेक प्रश्न उपस्थित होत आहेत.

याच प्रकरणातील आणखी एक गंभीर बाब म्हणजे वैष्णवीचे बाळ मिळावे म्हणून तिचे आईवडील वारजे पोलीस ठाण्यात गेले होते. तेव्हा आमची हद्द नसल्याचे सांगत पोलीस निरीक्षक विश्वजीत कायंगडे यांनी कस्पटे कुटुंबाला बाहेरचा रस्ता दाखवला. तर बावधन पोलीस ठाण्याचे विजय विभुते यांनीही वैष्णवीच्या आईवडिलांची तक्रार घेतली नाही. एवढेच नाही तर या प्रकरणाचा माध्यमांनी प्रचंड गाजावाजा केल्यानंतर कुणा अज्ञात व्यक्तीने वैष्णवीच्या काकांकडे बाळ सुपूर्द केले. यावरून हा प्रकरणात पोलिसांकडून किती निष्काळजीपणा दाखवला गेला, याची चर्चा सुरू आहे. मात्र, हे सर्व वरून आलेल्या दबावामुळे झाल्याचेही बोलले जाते. आता हा वरचा दबाव कुणाचा, याचा प्रत्येकाने अर्थ काढणेच योग्य होईल.

आता यातील आणखी एक महत्त्वाची बाब म्हणजे हे प्रकरण खूप तापल्यानंतर मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस तसेच उपमुख्यमंत्री अजित पवार यांनी महत्त्वाचे विधान केले. ते म्हणाले आम्ही पोलीस आयुक्तांशी बोललो आहोत. गुन्हेगारांना कडक शिक्षा करण्यास सांगितले आहे. फरार राजेंद्र हगवणे याचा शोध घेण्यासाठी पथके वाढवण्यासही सांगितले आहे. मुळात पोलिसांनी त्यांची कामे करण्याबाबत मुख्यमंत्री-गृहमंत्री, उपमुख्यमंत्री यांना सूचना का द्यावी लागते? पोलीस पथके वाढवा, हे उपमुख्यमंत्र्यांना का सांगावे लागत आहे? म्हणजेच एकतर पोलिसांना त्यांची जबाबदारी कळत नाही, असा अर्थ होतो किंवा पोलीस फक्त वरून आलेल्या सूचना आणि आदेशांचे पालन करतात, असाही होतो. किंवा पोलिसांवर अप्रत्यक्ष दबाव आहे, असाही यातून अर्थ निघतो.

गुन्हा दाखल करून घेणे, तपास करणे हे पोलिसांचे कामच आहे. त्यासाठी त्यांना वरून आदेश देण्याची गरज नाही. बरे एवढे होऊनही ज्या पोलिसांनी तक्रार घेतली नाही, निष्काळजीपणा केला त्यांच्यावर कारवाई होणार का, याबाबत मुख्यमंत्री-गृहमंत्री काहीच बोलत नाहीत. आरोपी फरार होतात, चांगल्या चांगल्या गाड्यांमधून प्रवास करतात, हॉटेलात मटणावर ताव मारतात हे सर्व सीसीटीव्हीमध्ये कैद होते. राजेंद्र हगवणेसारखा आरोपी चार-पाच दिवस फरार कसा राहू शकतो, हा सर्वसामान्यांना पडलेला प्रश्न आहे. त्यामुळे आरोपींना पाताळातूनही शोधून काढू, सरकार तुमच्या पाठीशी आहे, दोषींना कठोर शिक्षा होणार ही वाक्ये आता खूप गुळगुळीत झाली आहेत, ती ऐकवून सत्ताधारी आपले हसे करून घेत आहेत.

राज्यात अशी भयंकर घटना घडली आणि जनक्षोभ उसळा की, आम्ही हे प्रकरण फास्ट ट्रॅक कोर्टात चालवू आणि आरोपींना लवकरात लवकर सजा होईल असे पाहू, असे नेहमी सत्ताधार्यांकडून जाहीर केले जाते, पण आजवर कुठले प्रकरण फास्ट ट्रॅक न्यायालयात चालवले गेले हा एक संशोधनाचा विषय आहे. बरेच वेळा असे दिसून येते की, एखाद्या प्रकरणातील आरोपींना पकडण्यात येते आणि पुढे त्यांना आजारपणामुळे जामीन मिळतो. आज काही राजकीय नेतेही आजारपणाच्या कारणावरून तुरुंगातून बाहेर आहेत आणि निवडणुका लढवत आहेत. असा हा सगळा न्यायप्रक्रियेतील सावळागोंधळ आहे.

गेल्या वर्षी म्हणजे मे २०२४ मध्ये पुण्यात एका अलिशान गाडीने दोघांना उडवले. एका तरुण आणि तरुणीचा जीव गेला. मात्र, त्यावेळी अलिशान गाडी चालवणाऱ्या त्या अतिश्रीमंत बापाच्या पोराला वाचवण्यासाठी कसे प्रयत्न झाले, हे सर्वांनी पाहिले. ससून रुग्णालयातील डॉ. अजय तावरे यांनी आरोपीच्या रक्ताचे सॅम्पल बदलल्याचा आरोप झाला. आरोपीला निबंध लिहायला सांगून जामिनावर सुटका करण्यात आली, त्याच्या रक्तातील दारूचे अंश दिसू नये म्हणून पैशांच्या बदल्यात रक्ताचे सॅम्पल बदलले. आपल्या समाजात डॉक्टर आणि पोलीस यांच्याकडे अजूनही बऱ्याच आदराने पाहिले जाते. मात्र, त्यांच्याकडूनच गैरवर्तन होऊ लागले तर अधोगती थांबवणे कठीण होणार आहे.

यात पोलिसांची भूमिका खूप महत्त्वाची असते. कारण कायदा सुव्यवस्था राखण्याचे काम ते करत असतात. सीमेवर आपले सैनिक शत्रू राष्ट्राशी लढत आहेत. तर देशांतर्गत पोलीस आपले रक्षण करत असतात. मात्र, पोलीसच आरोपींशी हात मिळवणी करू लागले तर समाजाचे कसे काय होणार? काही वर्षांपूर्वी अमिताभ बच्चन यांची प्रमुख भूमिका असलेला 'अग्निपथ' नावाचा चित्रपट आला होता. यात 'अलिबाबा मिल गया चालीस चोरों से' असे गाणे होते आणि ते खूप लोकप्रिय झाले होते. असेच चित्र दिसू लागल्याने चिंता वाढू लागली आहे, एवढेच!

कदम कदम बढाए जा...

जानेवारी १९५५मध्ये उद्घाटन झालेली खडकवासला येथील राष्ट्रीय संरक्षण प्रबोधिनी - अर्थात भारतीय लष्कर, नौदल आणि हवाई दलासाठी अधिकारी घडवणारी एक संयुक्त प्रशिक्षण संस्था. ती आपल्या संरक्षण दलांचा कणा आहे. आज (शुक्रवार, ३० मे), ७५ वर्षांनी या प्रांगणात प्रथमच युवतींची सक्षम पावले 'अंतिम पग' ओलांडत आहेत, सन्मानपूर्वक शपथ घेऊन बाहेर पडत आहेत. तीन वर्षे अफाट मेहनत करून, येथून प्रशिक्षित होऊन बाहेर पडणारी भारतीय युवतींची ही पहिलीच तुकडी आहे.

आत्तापर्यंतचा प्रवास

स्वतंत्र भारताच्या लष्करासमोरची आव्हाने खूप वेगळी होती. लष्करात प्रवेश मिळवून हातात प्रत्यक्ष शस्त्र घेण्यासाठी मुलींना बरीच वर्षे वाट बघावी लागली. येथे स्त्री-पुरुष समानतेपेक्षाही देशाची सुरक्षितता हा विषय प्राधान्याचा होता. १ नोव्हेंबर १९५८ रोजी भारतीय सैन्याच्या वैद्यकीय विभागाने (एएमसी) पात्र महिलांना नियमित स्वरूपात प्रवेश द्यायला सुरुवात केली. पुढे १९९२मध्ये, विशेष तरतुदीअंतर्गत मेडिकल व्यतिरिक्त अन्य युवतींची लष्करामध्ये पाच वर्षांसाठी अधिकारपदावर नेमणूक करण्यास सुरुवात झाली. यथावकाश हा कालावधी वाढवून १० वर्षे आणि नंतर १४ वर्षांचा झाला. सन २००८पासून महिला अधिकाऱ्यांचा प्रशिक्षण कालावधी २४ आठवड्यांवरून शॉर्ट सर्व्हिस कमिशनमधून येणाऱ्या पुरुष अधिकाऱ्यांप्रमाणेच थेट ४९ आठवडे करण्यात आला. १७ फेब्रुवारी २०२० रोजी सर्वोच्च न्यायालयाने दिलेल्या एका ऐतिहासिक निर्णयामुळे महिलांसाठी अनेक ठोस धोरणे भारतीय लष्करात आखली गेली. कायमस्वरूपी कमिशन (२० वर्षे सेवा) प्रदान करण्यात आले. त्यामुळे वरिष्ठ पदांसाठी त्यांचा विचार होऊ लागला. आज अनेक महिला अधिकारी रेजिमेंटच्या कमांडिंग ऑफिसर होऊन, अत्यंत सक्षमपणे नेतृत्व करीत आहेत.

'एनडीए'मध्ये युवतींचा प्रवेश

भारतीय संरक्षण दलांत जाणाऱ्या मुलींसाठी अत्यंत महत्त्वाचा ठरलेला निर्णय म्हणजे एनडीएमध्ये प्रवेश! हा टप्पा मुळीच सोपा नव्हता. कायद्याचे अस्त्र वापरून तो खेचून आणावा लागला. डॉ. कुश कालरा यांनी दाखल केलेल्या याबाबतच्या याचिकेत, मुलींना एनडीएच्या प्रवेश परीक्षेला बसण्यासाठी केवळ लिंगाच्या आधारावर मज्जाव करणारे भारतीय लष्कराचे धोरण, संविधानाने प्रत्येक नागरिकाला प्रदान केलेल्या मूलभूत अधिकारांचे थेट उल्लंघन करणारे आहे, असा ठोस युक्तिवाद करण्यात आला. १८ ऑगस्ट २०२१ रोजी सर्वोच्च न्यायालयाने एनडीएसाठी मुलींचा मार्ग मोकळा केला. त्यांना प्रवेश परीक्षेला बसण्याची अनुमती मिळाली. त्याच्या निकालावर आधारित प्रवेशासंबंधी तरतूद करण्यात यावी, या न्यायालयाच्या आज्ञेप्रमाणे मुलींविषयी पुढचे धोरण आखण्यात आले. सन २०२२पासून केंद्रीय लोकसेवा आयोगाने महिलांना अर्ज करण्याची परवानगी दिली. नेमून दिलेल्या परीक्षा आणि चाचण्या उत्तीर्ण करून, २०२२पासून युवतींची पहिली बॅच खडतर सैन्य प्रशिक्षणासाठी दाखल झाली. त्यांना समाविष्ट करण्यासाठी, त्यांचे वास्तव्य सुलभ व्हावे यासाठी प्रबोधिनीने काही अंतर्गत बदलही केले, सुविधा उभारण्यात आल्या.

आव्हानांची मालिका

प्रशिक्षणादरम्यान अनेक आव्हानांना या मुलींनी खंबीरपणे तोंड दिले. तीन वर्षांचे आत्यंतिक खडतर प्रशिक्षण यांना झेपेल का? यांच्यासाठी वेगळे स्क्वाड्रन सुरू करण्यात येईल, की आधीच असलेल्या १८ स्क्वाड्रनमध्ये यांना विभागण्यात येईल? अत्यंत अवघड समजल्या जाणाऱ्या कॅम्प ग्रीनहॉर्न, कॅम्प रोव्हर्स, कॅम्प तोरणा इत्यादी कॅम्पना मुली जाणार का? किती तरी शंका होत्या; पण दृढ इच्छाशक्तीच्या जोरावर, मेहनतीने सगळे आत्मसात करीत, आज त्या 'पासिंग आउट'साठी सज्ज झाल्या आहेत.

अपूर्व आत्मविश्वास

तिन्ही सैन्यदलांच्या या एकमेव ॲकॅडमीतून १७ युवती आज बाहेर पडत आहेत. यापैकी तीन नौदलात, पाच हवाईदलात, तर नऊ जणी लष्करात प्रवेश करतील. पुढच्या एक वर्षाच्या प्रशिक्षणासाठी त्या नौदल, हवाईदल किंवा लष्कराच्या ॲकॅडमीत त्या जातील. तिथून पुढे अधिकारी म्हणून बाहेर पडतील. पहिली बॅच म्हणून आमच्या जबाबदारीची आम्हाला जाणीव आहे, आम्ही सीमेवरचे कोणतेही आव्हान झेलण्यासाठी सक्षम आहोत, असे त्या सांगतात.

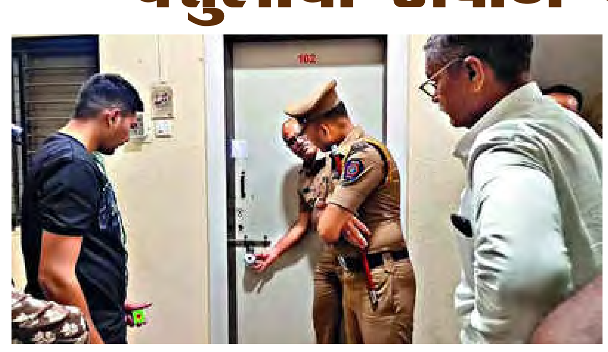
स्त्रीशक्तीची नेत्रदीपक कारकीर्द

सन २०१०मध्ये ऑफिसर्स ट्रेनिंग अकॅडेमी, चेन्नई येथील प्रशिक्षणात सर्वोत्कृष्ट कॅडेट म्हणून मानाची तलवार मिळवणारी पहिली युवती अधिकारी मेजर दिव्या अजितकुमार, काबुलमध्ये २०१०मध्ये भारतीय दूतावासावर झालेल्या दहशतवादी हल्ल्यात अनेक नागरिक आणि सैनिकांचे प्राण वाचवणाऱ्या, 'सेना मेडल' या पुरस्काराने सन्मानित कर्नल मिताली मधुमीता, 'वंडर वुमन' म्हणून ओळख असलेल्या आणि हजारो पोलादी सैनिक घडवणाऱ्या भारताच्या पहिल्या स्त्री कमांडो ट्रेनर सीमा राव या सगळ्या वीरांगना प्रेरणादायी आहेत. एप्रिल २०२३मध्ये चेन्नई येथे प्रशिक्षण झालेल्या पाच महिला अधिकारी तोफखाना विभागात प्रथमच नियुक्त करण्यात आल्या. वायुसेनेचे कॉम्बॅट युनिट कमांड करणाऱ्या ग्रुप कॅप्टन शैलजा धामी, युद्धनौकेचे नेतृत्त्व करणाऱ्या लेफ्टनंट कमांडर प्रेरणा देवस्थळी, सियाचेनमधील कुमार पोस्टवर तैनात होणाऱ्या शिवा चौहान, सैन्यदलातील पहिल्या महिला ड्रोन प्रशिक्षक मेजर ईशा ठाकूर, जगमित कौर अशी ही वाट निर्माण करणाऱ्यांची यादी दिवसेंदिवस वाढत आहे. एव्हरेस्ट शिखराची आव्हानात्मक चढाई असो, वा एखादी क्लिष्ट आंतरराष्ट्रीय मोहीम, भारतीय सैन्यातल्या स्त्रियांनी सर्वत्र यशाचा झेंडा रोवला आहे. सैन्यातील स्त्री शक्तीच्या अशा किती तरी उल्लेखनीय कथा सांगता येतील. फायटर पायलट म्हणूनही त्या शत्रूच्या विमानांचा अचूक वेध घेत आहेत.

पुढील आव्हाने

सैन्यात जाणे हा करिअरचा उत्तम पर्याय असू शकतो, याची जाणीव मुलींना होत आहे. सरंक्षण दले म्हणजे शारीरिक शक्तीचे प्रकटीकरण हे खरे असले, तरी आजच्या युद्धात तंत्रज्ञानाची भूमिका महत्त्वाची झाली आहे. वेगवेगळी शस्त्रे, उपकरणे असोत, वा दळणवळण, संपर्क, रसद अशा इतर महत्त्वाच्या बाबी, आज आधुनिकीकरणामुळे पूर्ण चित्र बदलले आहे. त्यामुळे स्त्रियांसाठी तिन्ही दलांत नवनवीन संधी निर्माण होत आहेत. मुळात नेतृत्वाचे स्वरूप आमूलाग्र बदलत आहे. आपल्या बुद्धिमत्तेच्या जोरावर परिस्थितीचे योग्य आकलन करीत, प्रशासन कौशल्यातून महिला अधिकाऱ्यांनी स्वतःची योग्यता दाखवून दिली आहे. तथापि, लढाई अजून संपलेली नाही.

वसुलीचा 'अंदाज' चुकला!!!



धुळे सरकारी विश्रामगृहातील एका खोलीत एक कोटी ८४ लाख रुपयांची रोकड आढळून आल्याने अवघ्या महाराष्ट्रातील जनतेचे डोळे विस्फारले. तसे काही महिन्यांपूर्वीच झालेल्या विधानसभा निवडणूककाळात कोट्यवधी रुपयांनी भरलेल्या बॅगा राज्यभरात जप्त झाल्या. त्याची दृश्ये 'याचि देही याचि डोळा' अनुभवल्याने एव्हाना मराठीजनांना घबाड बघण्याची सवय झालेली आहेच; त्यामुळे यात नवीन काय, असेही म्हटले जाऊ शकते; परंतु या खेपेला लोकप्रतिनिधींचा समावेश असलेली विधिमंडळ समितीच संशयाच्या भोवऱ्यात सापडल्याने मामला अधिक गंभीर आहे.

दौऱ्यावर आलेल्या अंदाज समितीला देण्यासाठीच अधिकारीवर्गाने 'कलेक्शन' केल्याचा आरोप आहे. हे पैसे पकडून देणारे आणि कधी काळी अशा समित्यांचे भाग राहिलेले माजी आमदार अनिल गोटे यांनी प्रकरण चव्हाट्यावर आणले. हा 'नजराणा' जमा करण्यासाठी किशोर पाटील नामक विधिमंडळ कक्षाधिकारी धुळ्यात आठवडाभर ठाण मांडून होता. हे महाशय अंदाज समितीचे अध्यक्ष अर्जुन खोतकर यांचे स्वीय सहाय्यक आहेत. अनेक वर्षांपासून समिती व सदस्यांची धुरा वाहत ही व्यवस्था ते कोळून प्यालेले आहेत. धुळ्यातील एका वरिष्ठ अधिकाऱ्याच्या केबिनमधून पाटील सूत्रे हलवीत होते, अशीही माहिती आहे. कोणत्याही विभागाच्या परीक्षणाचा अधिकार या समितीला आहे. अशा समित्यांवर जाण्यासाठी आमदारांमध्ये प्रचंड चढाओढ असते, यावरून तिचे महत्त्व लक्षात यावे. आता प्राप्तिकर, महसूल, पोलिस असे सर्वच विभाग घबाडाच्या चौकशीत उतरले आहेत. मुख्यमंत्र्यांनीही लागलीच 'एसआयटी' चौकशी जाहीर करून दखलही घेतली; परंतु अलीकडे अशा चौकशांचे अहवाल नेमके कुठे जातात, हा तर संशोधनाचा विषय. त्यामुळे 'एसआयटी'तून डोंगर पोखरून उंदीर निघण्याचीच शक्यता अधिक.

धुळ्यातील प्रकार ही सरळसरळ लाचखोरीच असल्याने विधिमंडळाची गौरवशाली परंपरा, प्रतिष्ठा धुळीस मिळते की काय, अशा शंकेस वाव आहे. व्यवस्थेवरचा उरलासुरला विश्वास टिकवून ठेवायचा असेल, तर मुख्यमंत्री आणि विधिमंडळातील धुरिणांनी या प्रकरणात सत्य समोर आणायला हवे. बळीचा बकरा बनवून सूत्रधारांना नामानिराळे ठेवण्याचे प्रकार पुरे! विधिमंडळासह सरकारी समित्यांचा कारभार पारदर्शी हवा. पंचतारांकित थाटमाट करून जनतेच्या पैशांची उधळपट्टी करण्याची परवानगी द्यावी काय, याबाबतही फेरविचाराची हीच वेळ आहे.

मार्गाला नव्हे, व्यवस्थेलाच तडे!

मुंबई महापालिकेपासून राज्य सरकारपर्यंत प्रत्येक पातळीवर काम करणाऱ्या शासकीय यंत्रणेच्या नियोजनशून्यतेचे आणि बेजबाबदारीचे जिवंत चित्र म्हणजे मेट्रो-३ अर्थात 'ॲक्वालाईन' प्रकल्पाला गेलेले ७१८ तडे. आरे ते वरळी दरम्यानचा हा भुयारी मार्ग महाराष्ट्राच्या सार्वजनिक वाहतुकीच्या क्षेत्रात क्रांती घडवेल, अशी ग्वाही अनेक वेळा सत्ताधाऱ्यांकडून देण्यात आली. मात्र, पावसाच्या केवळ पहिल्याच सरींमध्ये या क्रांतीच्या आराखड्याला पाण्याची झालर लागली. भुयारी स्थानकात साचलेले पाणी, तुटलेल्या भिंती, खचलेली माती आणि नागरिकांचा संताप या बाबी प्रकल्पातील भ्रष्टाचाराला अधोरेखित करतात. भुयारी मार्ग रचना करताना भूगर्भशास्त्रीय अभ्यास, जलप्रवाहाचे विश्लेषण, मातीची सधनता आणि पाण्याच्या पातळीचा आढावा घेणे अत्यावश्यक असते. मात्र, या प्रकल्पात बोगदा खोदणाऱ्या यंत्राच्या वापरात योग्य दबाव राखण्यात अयशस्वी ठरणे, भरणकामात (ग्राउटिंग) त्रुटी होणे, आणि पूर्वतयार सिमेंटच्या वळकटींची (सिग्मेंट रिंग्स) अचूक सांधणी न होणे यामुळे सूक्ष्म भेगा निर्माण झाल्या. जलनिचरा होण्याची व्यवस्था अपुरी असून भूमिगत जलस्तराच्या हालचालींचा योग्य अभ्यास केला गेला नाही. शिवाय, रिंग्स तयार करताना योग्य 'क्युअरिंग' न झाल्यामुळे सिमेंटिंगच्या प्रक्रियेत कमकुवतपणा राहिला. सिव्हिल कामांच्या गुणवत्तेवर देखरेख नव्हती, काही ठिकाणी पावसाच्या पाण्यासाठी तात्पुरत्या गटार जोडण्या केल्या गेल्याचे समोर आले, जे एका मोठ्या अभियांत्रिकी चुकीचे निदर्शक आहे. राज्य सरकारच्या दाव्यानुसार, मेट्रो-३ प्रकल्प 'पूर्णतः सुरक्षित' होता. पावसाचे पाणी या मार्गावर शिरणार नाही, अशी ग्वाही सार्वजनिकरित्या देण्यात आली होती. परंतु या ग्वाहीचा फोलपणा पहिल्या मुसळधार पावसातच उघड झाला. फोर्ट परिसरातील मेट्रो स्थानकांमध्ये साचलेले पाणी, तांत्रिक बिघाड, स्थानकांतील विद्युत व्यवस्थेवर परिणाम, यामुळे प्रवासी वर्गाचा विश्वासच डळमळीत झाला आहे. हे दृश्य पाहता प्रकल्पाच्या गुणवत्तेवर प्रश्न उपस्थित होणे अपरिहार्य ठरते. या प्रकल्पाची अंमलबजावणी करणाऱ्या तुर्कीश कंपनीबाबत वारंवार शंका उपस्थित होत असतानाही, संबंधित कंपनीविरोधात ठोस कारवाई झाली नाही. कुठल्याही देशाच्या राजधानी समकक्ष शहरात इतक्या मोठ्या प्रमाणावर पायाभूत सोयींचा उच्छाद मांडला जात असताना, संबंधित यंत्रणांकडून मौन बाळगले जाणे, हा निष्काळजीपणाच म्हणावा लागेल.

मिरा भाईंदर महानगरपालिका
उद्यान विभाग
दुसरा मजला, प्रभाग समिती क्र. ०४, कै. विलासराव देशमुख भवन,
जांगिड इन्क्लेव्ह, कनकिया, मिरारोड (पुर्व) ता. जि. ठाणे ४०९ १०७, दुरध्वनी - २८१०३४०९

जा.क्र. मनपा/उद्यान/मिरारोड/१९५/२०२५-२६ दिनांक :- ३०/०५/२०२५

शुध्दीपत्रक

मिरा भाईंदर महानगरपालिका क्षेत्रातील मिरारोड (पुर्व) प्रभाग समिती क्र. ४, ५ व ६ मधील रोडच्या दुतर्फा लागवड करण्यात आलेल्या पुर्ण वाढ झालेल्या झाडांचे पिंजरे काढुन दुरुस्त करणेकामी जा.क्र.मनापा/उद्यान/मिरारोड/१७९/२०२५-२६ दि.२७/०५/२०२५ अन्वये जाहिर निविदा सूचना प्रसिद्ध करण्यात आली होती, परंतु सदरची जाहिर निविदा सूचना दि.३०/०५/२०२५ पासून online E-tendering व्दारे N.I.C. (National informatics Centre, Pune) च्या https://mahatenders.gov.in संकेत स्थळावर प्रसिध्दी करण्यात आली आहे.

जा. क्र. मनपा /मावज / E-5543113/2025-26
दि.३०/०५/२०२५

सही/-
(कल्पिता पिंपळे)
उप-आयुक्त (उद्यान)
मिरा भाईंदर महानगरपालिका

पोलीस बातमी पत्र
संमिश्र
4
मुंबई, मंगळवार, ३ जून ते ९ जून २०२५

भिवंडी-ठाणे बायपास रस्त्यावर वाहतुकीचा खोळंबा
रस्त्यावर खोदकामाचे दगड आल्याने वाहतूककोंडी

भिवंडी : मुंबई-नाशिक महामार्गावरील भिवंडी-ठाणे बायपास रस्त्यावरील आठपदरी काँक्रीट रस्ता बनवण्याचे काम कासवगतीने सुरू असल्याने या रस्त्यावर मोठ्या प्रमाणात वाहतूककोंडी होत असल्याचे चित्र दररोज पहावयास मिळत आहे. या वाहतूककोंडीत वाहनचालक, प्रवासी आणि चाकरमान्यांना दररोज अडचणींना सामना करावा लागत आहे. गुरुवारी सकाळी मानकोली ते पिंपळास या दरम्यान ओवळी खिंड येथे मोठागाव मानकोलीकडे जाणाऱ्या रस्त्यातलगत मुख्य रस्त्यावर डोंगराचे खोदकाम सुरू असलेल्या ठिकाणी दगड कोसळत असल्याने या मार्गावर ४ ते ५ किलोमीटर वाहनांच्या रांगा लागल्याने प्रचंड वाहतूककोंडीचा सामना वाहनचालकांसह प्रवाशांना करावा लागत आहे. ओवळी खिंड येथे मोठागाव-डोंबिवलीकडे रस्ता जाण्याच्या ठिकाणी मुख्य रस्त्यावरील डोंगर फोडण्याचे काम मोठ्या प्रमाणात सुरू आहे. त्यामुळे नाशिकच्या दिशेने जाणाऱ्या मार्गावरील वाहतुकीचा खोळंबा होत आहे. ठेकेदारासह पोलिसांना रस्त्यातील ढिगारा जेसीबीच्या सहाय्याने बाजूला करून वाहनांना वाट मोकळी करून द्यावी लागत आहे. वाहतूक सुरळीत करण्यासाठी वाहतूक पोलिसांना देखील कसरत करावी लागत आहे. मानकोली ते खारीगाव टोलनाका दरम्यान मोठ्या प्रमाणात वाहतूककोंडी होत असून या मार्गावरील वाहतूक दररोज अत्यंत धीम्या गतीने सुरू असल्याने त्याचा त्रास सर्वसामान्य नागरिकांना होत आहे. भिवंडीतील वाहतूक समस्या निराकरणासाठी आढावा बैठक भिवंडी महानगरपालिकेच्या विकास आराखड्यानुसार शहरात रस्तारुंदीकरण होत नसल्याने आणि पार्किंगच्या जागेची सोय उपलब्ध नसल्याने शहरातील वाहतूककोंडीची समस्या दिवसेंदिवस वाढत आहे. त्यावर उपाययोजना करण्यासाठी वाहतूक पोलीस विभाग आणि महापालिका अधिकारी यांच्या कृती समितीची पालिका कार्यालयात बैठक संपन्न झाली होती. दरम्यान, बुधवारी २८ मे रोजी झालेल्या या बैठकीमध्ये शहरातील अनधिकृत व विनापरवाना रिक्षांवर परिवहन विभागामार्फत सुरू असलेल्या कारवाईचा आढावा घेण्यात आला. महानगरपालिका, पोलीस विभाग आणि परिवहन विभाग यांनी एकत्रित पाहणी करून शहरामध्ये नो पार्किंग, दिशादर्शक फलक लावण्याबाबत चर्चा करण्यात आली.

पावसाळ्यापूर्वी जिल्हा आपत्ती व्यवस्थापन प्राधिकरण सज्ज

विरार : जिल्हा नियोजन समिती पालघर अंतर्गत आपत्ती व्यवस्थापनाचे बळकटीकरण करण्यासाठी १ कोटी ६६ लाख निधी जिल्हा आपत्ती व्यवस्थापन विभाग विभागास उपलब्ध करुन देण्यात आला. त्याअंतर्गत जिल्हा आपत्ती व्यवस्थापन प्राधिकरण पालघर यांच्यामार्फत जिल्ह्यातील सहा सागरी पोलीस स्टेशन आणि तीन नगरपालिका एक नगरपंचायत अशा दहा ठिकाणी रोबोटिक बोटींचे वाटप जिल्हा आपत्ती व्यवस्थापन प्राधिकरण पालघर यांच्यामार्फत करण्यात आले. त्यानंतर केळवे समुद्रकिनारी भरतीच्या वेळी दुपारी २ वाजता प्रात्यक्षिक दाखविण्यात आले. त्यावेळी जिल्हा आपत्ती व्यवस्थापन अधिकारी विवेकानंद कदम, सहाय्यक पोलीस निरीक्षक केळवा, विजया गोस्वामी, पालघर नगर परिषदेचे अग्निशमन अधिकारी, अदिवाल आणि सर्व सागरी पोलीस स्टेशनचे अधिकारी कर्मचारी तसेच पालघर, डहाणू, जव्हार नगरपालिकेचे व वाडा नगर पंचायतीचे अधिकारी कर्मचारी उपस्थित होते.

कोणाला वाटप केले?

- केळवे सागरी पोलीस स्टेशन-१
- सातपाटी सागरी पोलीस स्टेशन-१
- वाणगाव सागरी पोलीस स्टेशन-१
- डहाणू सागरी पोलीस स्टेशन-१
- घोलवड सागरी पोलीस स्टेशन-१
- तारापूर सागरी पोलीस स्टेशन-१
- पालघर नगरपरिषद-१
- डहाणू नगरपरिषद-१
- जव्हार नगरपरिषद-१
- वाडा नगरपंचायत -१

एकूण - १०

बोट ठरणार संजीवनी

ही बोट पाण्यात बुडत असलेल्या व्यक्तीला वाचवण्यासाठी एक वरदान आहे. कारण एक माणूस वाचवण्यासाठी आपण दुसरा माणूस पाण्यात उतरवतो. पण आता दुर्सया माणसा ऐवजी ही रोबोटीक बोट पाण्यात जाऊन बुडणाया व्यक्तीचा जीव वाचवणार आहे. या बोटीची दोनशे किलोग्राम पर्यंत वजन उचलण्याची क्षमता आहे.

प्लास्टिकमुक्तीसाठी पालिकेचा कापडी पिशव्यांच्या निर्मितीवर भर

पिशव्या शिवून घेण्यासाठी शहरातील १७ महिला बचत गटांची निवड केली असून त्यांच्या द्वारे या कापडी पिशव्या शिवून घेतल्या जात आहेत सद्यस्थितीत ३० हजार इतक्या कापडी पिशव्या शिवून झाल्या असल्याची माहिती महापालिकेने दिली आहे.

वसई : वसई-विरार शहरातील वाढत्या प्लास्टिकच्या वापरामुळे पर्यावरणाला धोका निर्माण झाला आहे. याच पार्श्वभूमीवर पालिकेने कापडी पिशव्यांची निर्मिती करण्यावर भर दिला आहे.यासाठी १ लाख कापडी पिशव्या तयार केल्या जाणार असून सद्यस्थितीत ३० हजार कापडी पिशव्या महिला बचत गटाकडून तयार करवून घेतल्या आहेत.याशिवाय उर्वरित पिशव्या तयार करण्याचे काम प्रगतीपथावर आहे. वसई- विरार शहरात प्लास्टिक बंदी लागू असतानाही छुप्या मार्गाने शहरात दाखल होत आहे. त्यामुळे शहरा प्लास्टिक पिशव्या वापराचे प्रमाण वाढले आहे. भाजी विक्रेते, फळविक्रेते, दुकानदार, फेरीवाले अशा ठिकाणी प्लास्टिकच्या पिशव्यांचा वापर सुरूच आहे. दैनंदिन कर्चयात ही त्याचे प्रमाण अधिक दिसून येत आहे. पहिल्या टप्प्यात सुमारे १ लाख कापडी पिशव्या निर्मितीचा संकल्प केला आहे. यासाठी सुरवातीला ३५ हजार मीटर इतके कापड खरेदी करण्यात आले आहे. पिशव्या शिवून घेण्यासाठी शहरातील १७ महिला बचत गटांची निवड केली असून त्यांच्या द्वारे या कापडी पिशव्या शिवून घेतल्या जात आहेत सद्यस्थितीत ३० हजार इतक्या कापडी पिशव्या शिवून झाल्या असल्याची माहिती महापालिकेने दिली आहे.

असा केला जाणार वापर

या तयार केलेल्या कापडी पिशव्या आहेत. त्या दैनंदिन बाजार विक्रेते आहेत त्यांना वाटप केल्या जातील व जो ग्राहक त्यांच्याकडे जाईल त्यावेळी ती कापडी पिशवी देऊन दहा रुपये घ्यायचे आणि पुन्हा तोच ग्राहक पुन्हा त्या विक्रेत्याकडे खरेदीसाठी गेला आणि प्लास्टिक पिशवी सोबत नेली तर त्या ग्राहकाला दहा रुपये परत केले जातील. यामुळे प्लास्टिक पिशवी वापराला निर्बंध लागून कापडी पिशवी वापरण्याची सवय निर्माण होईल असे महापालिका आयुक्त अनिलकुमार पवार यांनी सांगितले आहे.

तर पैसा, इच्छा असूनही कार खरेदी करता येणार नाही, कारण...
महाराष्ट्र सरकार मोठ्या निर्णयाच्या तयारीत

मुंबई : मुंबई, पुणे यासारख्या महानगरांमध्ये पार्किंगची व्यवस्था ही अडचणीची ठरत आहे. शहरांची व्याप्ती वाढत असताना कमी जागेच्या अडचणी निर्माण झाल्या आहेत. त्यामुळं शहरांमध्ये पार्किंगचा वाद हा काही कालांतराने डोके वर काढत असतो. पार्किंगची ही समस्या असतानाच एक महत्त्वपूर्ण अहवाल समोर आला आहे. या अहवालानुसार मुंबईसह राज्यातील रस्त्यांवर प्रति चौरस किमीनुसार बिजिंग, शांघाय आणि टोकिया या जागतिक महानगरांपेक्षाही जास्त वाहने धावताहेत. यावर उपाय म्हणून शासनाने एक धोरण तयार केल्याची माहिती समोर आली आहे.

राज्यात वाहन पार्किंगची मोठे डोकेदुखी निर्माण झाली आहे. त्यावर उपाय म्हणून शासनाने एकात्मिक पार्किंग धोरण तयार केले आहे. या धोरणानुसार पार्किंगसाठी जागा असेल, तरच कार खरेदी करता येणार आहे. हे धोरण आता तयार झाले असून, त्याचे सादरीकरण मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांच्यासमोर १०० दिवस कृती आराखडा कार्यक्रमात करण्यात आले आहे.

मुंबईत प्रति चौरस किमी ८,५०८ वाहने (कार २,५१२) आहेत. वाहनांचा आकडा बीजिंगमध्ये ३८९, शांघायमध्ये ८४९ आणि टोकियोमध्ये १,८०० एवढा आहे. या आकडेवारीमुळे त्यामुळे मोठी लोकसंख्या असलेल्या जागतिक शहरांच्या तुलनेत मुंबईतील वाहनसंख्या खूपच जास्त असल्याचे स्पष्ट झाले आहे. महाराष्ट्राची वाहन घनताही प्रति चौरस किमी १२९३ वाहने एवढी आहे.

वाहनांच्या वाढत्या संख्येमुळे वाहतूक कोंडीसह वायुप्रदूषणात मोठी वाढ झाली आहे. ही समस्या सोडवण्यासाठी परिवहन विभागाने हे पार्किंग धोरण तयार केले. नव्या पार्किंग धोरणाच्या निमित्ताने समोर आलेली ही आकडेवारी गंभीर असून याबाबत राज्य सरकारला तातडीने उपाययोजना कराव्या लागणार असल्याचे मत आता तज्ज्ञांमध्ये व्यक्त होत आहे.

दरम्यान, चेन्नईने एक पार्किंग धोरण आणले आहे, ज्यामध्ये नवीन वाहन नोंदणीसाठी पार्किंग प्रूफ अनिवार्य करण्याची शिफारस केली आहे. खासगी वाहनांचा वापर रोखण्याच्या उद्देशाने, या योजनेत पार्किंग व्यवस्थापन युनिट, नियुक्त क्षेत्रे आणि परिवर्तनीय शुल्क समाविष्ट आहेत. हा उपक्रम जबाबदार कार मालकीला प्रोत्साहन देतो आणि शहरी राहणीमान सुधारण्यासाठी सार्वजनिक वाहतुकीला प्रोत्साहन देतो. मुंबईतील वाहतूक कोंडी आणि प्रवासाचा वेळ कमी करण्यासाठी कोस्टल रोड अलीकडेच खुला करण्यात आला आहे. याशिवाय, सरकार मेट्रोच्या विस्तारावर लक्ष केंद्रित करत आहे. काल, केंद्रीय वाहतूक मंत्री नितीन गडकरी यांनी जलवाहतूक वाढवण्याचा सल्ला दिला होता.

रायगडमध्ये कोसळलेल्या पावसात ढगफुटीमुळे मुरुडकर धास्तावले, घरांमध्ये पाणी, शेतीचे नुकसान अन् बरंच काही

अलिबाग : सोमवारी रायगडमध्ये कोसळलेल्या पावसात जिल्ह्याची प्रचंड वाताहात झाली. यात सर्वाधिक पाऊस मुरुड तालुक्यात झाला. या पावसात मुरुडकरांचे अतोनात नुकसान झाले असून सोमवारच्या (२६ मे) पावसाच्या आठवणीनेही मुरुडकर धास्तावले आहेत. मुरुडची स्थिती आता पूर्ववत होत असून नुकसानीच्या पंचनाम्यांना सुरुवात झाली आहे.

मुरुड तालुक्यात जिल्ह्यातील सर्वाधिक म्हणजे ३७१ मिमी पाऊस कोसळला होता. यात दत्तमंदिराजवळील डोंगराला भगदाड पडून अनेकांच्या घरात पाणी घुसले होते. एसटी डेपो आणि परिसरातील गटारे रस्त्यावरून वाहात होती. तर रस्त्यावरही गुडघ्यापर्यंत पाणी साठल्याने लोकांची घाबरगुंडी उडाली होती. धोधो कोसळणारा पाऊस आणि भरतीची वेळ यामुळे नद्या उलटल्या. परिणामी मुरुडसह लक्ष्मीखार, उंडरगाव, शिघ्रे येथील अनेक घरांमध्ये पाणी शिरून लोकांचे प्रचंड नुकसान झाले.

ऐन मे महिन्यात कोसळलेल्या पावसामुळे आटलेल्या विहिरी, नदी-नाले अचानक भरून वाहू लागले. तेलवडे येथे मातीचे घर कोसळले तर उंडरगावात ४-५ घरांमध्ये पाणी घुसून त्यांचे नुकसान झाले. आगरदांडा येथील बौद्ध स्मशानभूमीची भिंतदेखील कोसळली. तसेच मिठागर येथे डोंगराची माती खचल्याने चंद्रकांत ठाकूर यांच्या पोल्ट्रीचे मोठे नुकसान झाले. लक्ष्मीखारच्या ग्रामस्थांना दरवर्षीप्रमाणे यंदाही पूर्व मान्सूनचा तडाखा बसला. सोमवारी साखील ६ वाजताच अनेक घरांमध्ये पाणी शिरल्याने ग्रामस्थ चिंतेत होते. यावर डोंगरातून वाहत असलेल्या सतीची नदीच्या प्रवाहातील गाळ काढल्यास हा त्रास कायमचा संपेल, असे आगरी समाज अध्यक्ष प्रविण बैकर यांनी सांगितले. या कामासाठी मुरुड नगरपरिषदेने ८ कोटींचा निधीही मंजूर केला असल्याची माहितीही त्यांनी दिली.

शिघ्रे गावात सार्वजनिक बांधकाम खात्यातर्फे मोरीचे काम सुरु होते. या कामामुळे गटाराचे पाणी अडून अंदाजे ६० घरांमध्ये पाणी शिरुन त्यांचे नुकसान झाल्याची माहिती मुरुड मंडळ अधिकारी कचरे यांनी दिली. मुरुड शहरातील विहिरी मे महिन्यात भरण्याची घटना 60 वर्षांत प्रथमच अनुभवल्याचे गणेश पाखाडीतील ज्येष्ठ नागरिक सुरेश वर्तक यांनी सांगितले.

जिल्ह्यात अलिबागमध्ये धोकादायक इमारतींमध्ये सरकारी इमारती किती

अन्यथा कायद्याचा बडगा

"शहरातील ३९ धोकादायक इमारती आणि घरमालकांना दहा दिवसांपूर्वी नगरपरिषदेने नोटिसा बजावल्या होत्या. आता पुन्हा त्यांना समज देण्यात येणार आहे. त्यानंतरही इमारतीचे काम न केल्यास किंवा धोकादायक इमारत रिकामी न केल्यास त्यांच्यावर थेट कारवाईचा बडगा उगारण्यात येणार आहे."

-सचिन बच्छाव, मुख्याधिकारी, अलिबाग नगरपरिषद

अलिबाग : रायगड जिल्ह्याचे मुख्यालय असलेल्या आणि प्रशासनाचे हेडक्वॉर्टर असलेल्या अलिबागमध्ये तब्बल ३९ इमारती धोकादायक असल्याचे समोर आले आहे. गंभीर बाब म्हणजे यातील ४ इमारती सरकारी आहेत. अलिबाग नगरपरिषदेने या सर्व धोकादायक इमारतींना पुन्हा नोटिसा बजावण्यास सुरुवात केली आहे.

अलिबाग नगरपरिषद हद्दीतील ३९ इमारती धोकादायक आहेत. त्यातील १४ इमारती धोकादायक आणि २५ इमारती अतिधोकादायक आहेत. धोकादायक इमारतींपैकी १३ खासगी आणि एक सरकारी इमारत आहे. अतिधोकादायक इमारतीमध्ये २२ खासगी व तीन शासकीय इमारतींचा समावेश आहे. अलिबाग नगरपरिषदेने सुरक्षिततेच्या दृष्टीने त्यांना नोटीस देण्याचे काम सुरू केले आहे.

रायगड जिल्ह्यात काही वर्षांत इमारती तसेच दरड कोसळण्याच्या अनेक मोठ्या दुर्घटना घडल्या आहेत. त्यामुळे धोकादायक इमारतींमुळे सर्वांची चिंता वाढत आहे. वादळवाऱ्यासह कोसळणाऱ्या पावसात तसेच अतिवृष्टीत धोकादायक इमारतींची पडझड होण्याची किंवा त्या कोसळण्याची भीती असते. हे लक्षात घेऊ अलिबाग नगरपरिषदेने सर्वेक्षण करून धोकादायक इमारतींची माहिती घेतली. यात 14 इमारती धोकादायक आणि २५ इमारती अतिधोकादायक असल्याची धक्कादायक माहिती समोर आली आहे.

अलिबागमध्ये राज्य उत्पादन शुल्क विभागाची इमारत धोकादायक आहे. या ठिकाणी नवीन इमारत उभारण्याच्या हालचाली झाल्या होत्या. त्यामुळे सध्या राज्य उत्पादन शुल्क विभाग गोंधळपाडा येथील एका जागेत कार्यरत आहे.

कर्मचाऱ्यांनो जीवाला सांभाळा

जिल्हा टपाल कार्यालयाच्या मागील जागेत कर्मचारी वसाहतीची ४० वर्षे जुनी इमारत आता जीर्ण होऊन मोडकळीस आली आहे. परंतु सरकारकडून नवीन इमारत बांधकामासाठी कोणतीही हालचाल नसल्याची माहिती मिळत आहे. अलिबागमधील तलाठी कार्यालयाच्या मागील बाजूस कर्मचारी वसाहत आहे. ही इमारतदेखील जीर्ण झाली आहे. तसेच जिल्हा परिषदेची प्रशासकीय इमारत आहे.

या इमारतीच्या जागी नवीन इमारत बांधण्याची हालचाल सुरू आहे. त्यामुळे सध्या जिल्हा परिषदेचा कारभार कुंटेबाग येथून चालत आहे. जीर्ण झालेल्या इमारतीच्या जागी नवीन सात मजली इमारत बांधली जाणार असल्याचे जिल्हा परिषद प्रशासनाकडून सांगण्यात आले आहे. परंतु, त्याला कधी मुहूर्त कधी लागणार असा प्रश्न अनेकांकडून उपस्थित केला जात आहे.

केळवा येथील रिसॉर्टमध्ये गोळीबार

बोईसर : पालघरमधून एक धक्कादायक बातमी समोर आली आहे. केळवेमध्ये एका अल्पवयीन मुलीला गावठी कट्ट्यातून गोळी लागल्याचा प्रकार (ता.३०)घडला आहे. ती मुलगी आपल्या प्रियकरासह रिसॉर्टवर आली होती. त्याच्या बॅगेत गावठी कट्टा सापडला आहे. मिळालेल्या माहितीनुसार, पालघरच्या केळवे या पर्यटनस्थळी शुक्रवारी दुपारच्या सुमारास ही घटना घडली. एक १७ वर्षी मुलगी ही आपल्या प्रियकरासोबत केळवे येथील एका खासगी रिसॉर्टवर गेली होती. रुममध्ये गेल्यानंतर तिचा प्रियकर हा वॉशरूममध्ये गेला होता. प्रियकर वॉशरुमला गेल्यानंतर या मुलीने त्याची बॅग तपासून पाहिली. मात्र बॅगेमध्ये तिला विनापरवाना असलेला गावठी कट्टा सापडला. गावठी कट्टा तिने बाहेर काढला आणि त्याची पाहणी करत होती. नेमके त्यावेळी या मुलीकडून चुकून ट्रिगर दाबला गेला अन गोळी सुटली. सुदैवाने ही गोळी मुलीच्या मानेला लागून गेली. या दुर्घटनेत तरुणी गंभीर जखमी झाली.

दरम्यान, या मुलीच्या प्रियकराला पोलिसांनी ताब्यात घेतले असून या प्रकरणात पालघर पोलिसांकडून पुढील कार्यवाही सुरू आहे. मात्र या घटनेमुळे पालघरमध्ये एकच खळबळ उडाली आहे. मागील आठवड्यात याच केळवे पर्यटनस्थळी एका विवाहित महिलेचा संशयास्पद मृत्यू झाला होता. त्यामुळे येथील रिसॉर्ट आणि हॉटेल चालक आपल्या रिसॉर्टमध्ये रूम्स देताना योग्य ती कागदपत्रांची पडताळणी करत नसल्याने असे प्रकार वाढत असल्याचे आता सांगितले जातेय.

केळवे येथील गैरप्रकारांना पुष्टी

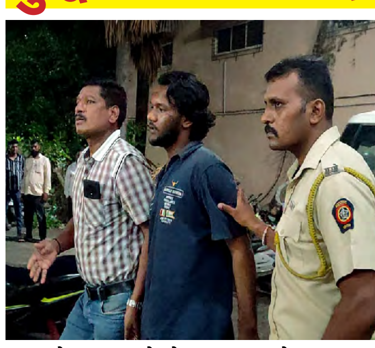
काही दिवसांपूर्वी घडलेल्या तरुणीच्या मृत्यूप्रसंगी मयत व्यक्ती भात खात असताना चिकनचा तुकडा घशात अडकल्याने गुदमरून मृत्यू झाल्याने सारवा सारव करण्याचा प्रयत्न करण्यात येत होता. पालघर येथे नव्याने दाखल झालेले पोलीस अधीक्षक यतीश देशमुख यांनी जिल्ह्यामध्ये कोणताही गैरप्रकार सुरू राहणार नाही, यासंदर्भात सर्व पोलीस स्टेशनच्या प्रभारी अधिकारी यांना तंबी दिली होती. मात्र ते रुजू झाल्यानंतर आठवड्याभरातच ही घटना घडल्याने आगामी काळात पोलिसांकडून केळवा व इतर पर्यटन ठिकाणी सुरक्षिततेच्या दृष्टिकोनातून ठोस उपाययोजना केल्या जातील अशी शक्यता आहे. या संदर्भात केळवा पोलीस स्टेशनच्या प्रभारी अधिकारी यांच्याशी संपर्क साधला असता त्यांनी भ्रमणध्वनी वरून प्रतिसाद दिला नाही. मात्र पालघर पोलीस स्टेशनचे प्रभारी पोलीस अधिकारी अनंत पराड यांनी या घटनेला दुजोरा दिला असून गंभीर असणाया तरुणीला बोईसर येथे पुढे पाठवण्यात आल्याची माहिती दिली.

हनीट्रॅपच्या जाळ्यात अडकला ठाण्याचा अभियंता
युद्धनौकांची संवेदनशील माहिती पाकिस्तानला पुरवली

ठाणे : 'ऑपरेशन सिंदूर'च्या पार्श्वभूमीवर भारतात राहून पाकिस्तानसाठी हेरगिरी करणाऱ्यांची शोधमोहीम तपास यंत्रणेद्वारे सुरू आहे. याच मालिकेत, हरियाणातील युट्यूबर ज्योती मल्होत्रासह काही जणांना अटक केल्यानंतर, आता महाराष्ट्रातही एक मोठी कारवाई करण्यात आली आहे. ठाणे जिल्ह्यातील कळवा परिसरातून एका २७ वर्षीय अभियंत्यास अटक करण्यात आली असून त्याच्यावर नौदलाच्या युद्धनौका आणि पाणबुड्यांबाबत संवेदनशील माहिती पाकिस्तानला पुरवण्याचा गंभीर आरोप आहे.

डॉकयार्डमध्ये प्रवेश असलेला अभियंता हनीट्रॅपमध्ये अडकला

महाराष्ट्र आतंकवादविरोधी पथकाने अटक केलेल्या तरुणाचे नाव रवींद्र मुरलीधर वर्मा असे असून तो ठाण्यातील कळवा परिसरात राहतो. वर्मा संरक्षण तंत्रज्ञानाशी संबंधित प्रकल्पांवर काम करणाऱ्या एका खाजगी कंपनीत कनिष्ठ अभियंता म्हणून कार्यरत होता. या कंपनीच्या माध्यमातून त्याला दक्षिण मुंबईतील नौदल डॉकयार्डमध्ये नियमितपणे प्रवेश मिळत असे. त्यामुळे तो नौदलाच्या जहाजांवर प्रत्यक्ष काम करत होता आणि त्यादरम्यान त्याला संवेदनशील तांत्रिक माहिती मिळत होती.



फेसबुकवरून पाकिस्तानी महिला एजंटशी संपर्क

अळर ने दिलेल्या माहितीनुसार, फेसबुकवर 'पायल शर्मा' आणि 'इस्प्रित' या नावाने स्वतःची ओळख सांगणाऱ्या पाकिस्तानी महिला एजंटशी वमार्ची ओळख झाली होती. काही काळातच तिच्यासोबत त्याचे मैत्रीपूर्ण संबंध निर्माण झाले. मात्र ही महिला प्रत्यक्षात पाकिस्तानी गुप्तचर संस्थेशी संबंधित एजंट असल्याचे पुढे आले. या हनीट्रॅपमध्ये अडकून वमार्ने नोव्हेंबर २०२४ ते मार्च २०२५ या कालावधीत तिच्यासोबत संवाद साधला. या संवादात, एजंटने वर्माकडे युद्धनौका आणि पाणबुड्यांबाबत माहिती मागितली. डॉकयार्डमध्ये मोबाईल नेण्यास बंदी असल्यामुळे वर्मा तांत्रिक माहिती लक्षात ठेवून, नंतर ती व्हॉट्सअॅपद्वारे मजकूर आणि व्हॉइस नोट्सच्या स्वरूपात पाठवत असे. त्याने एकूण १४ युद्धनौकांबाबत संवेदनशील माहिती पाकिस्तानला पुरवली, असा दावा तपास यंत्रणांनी केला आहे.

एटीएसची कारवाई, कायदेशीर प्रक्रिया सुरू

गुप्तचर संस्थांकडून मिळालेल्या माहितीच्या आधारे, महाराष्ट्र एटीएसने ही कारवाई केली. वमासोबत संपर्कात असलेल्या आणखी दोन जणांना ताब्यात घेण्यात आले होते, मात्र चौकशीनंतर त्यांना सोडण्यात आले. रवींद्र वर्मावर अधिकृत गोपनीयता कायदा १९२३ च्या कलम ३(१)(ब) आणि ५(अ), तसेच भारतीय दंड संहिता २०२३ च्या कलम ६१(२) अंतर्गत गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

त्याला न्यायालयात हजर करण्यात आले असून, पुढील तपासासाठी अळर कोठडीत ठेवण्यात आले आहे. एटीएस त्याच्या मोबाईल फोन आणि इतर उपकरणांची तपासणी करत आहे, तर या प्रकरणात आणखी कोणी सहभागी आहे का, याचा शोध घेण्याचे कामही सुरू आहे.

हे साप्ताहिक मालक, मुद्रक, प्रकाशक व संपादक झ श्री. डॉ. दिपक मोरेश्वर नाईक यांनी सोमाणी प्रिंटींग प्रेस, कार्यालय झ गाळा नं. ४, एन. के. इंडस्ट्रीयल इस्टेट, प्रवासी इंडस्ट्रीयल इस्टेटच्या बाजुला, गेट नं. २, गोरेगाव (पुर्व) मुंबई ४०००६३ (महाराष्ट्र), वेथे छापून २, राजाराम सी.एच.एस. लिमिटेड, बंदरवाडी, नवघर रोड, भाईंदर (पुर्व), जिल्हा ठाणे ४०११०५ (महाराष्ट्र) येथे प्रसिध्द केले. संपादक झ श्री. डॉ. दिपक मोरेश्वर नाईक, पीआरबी कायद्यानुसार संपादकीय जवाबदारी यांची राहील, सर्व वाद आणि दावे ठाणे न्यायालयीन कक्षेच्या आधील राहतील. (या वर्तमान पत्रात प्रसिध्द होणाऱ्या 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 Moreshwar Naik. Mo.8424989898, Email ID: policebatmipatra@gmail.com