



# पोलीस

मराठी साप्ताहिक

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

POSTAL REGISTRATION

No. PLG/205/2025- 2027

बातमी पत्र

POLICE BATMI PATRA

वयाच्या  
पन्नाशीतही  
दिसा यंग  
आणि फिट

संपादक : दिपक मोरेश्वर नाईक

3 → असामान्य शौर्याने साकारलेला कारगिल विजय!

मंत्रालयात दुर्घटना, सातत्या मजल्यावर सिलिंग कोसळलं ← 4

www.policebatmipatra.in

policebatmi

police batmi patra

policebatmipatra

policebatmipatra@gmail.com

## डिजिटल अरेस्टचा बनाव करून नागरिकांना लुटणारी टोळी अटकेत

मिरा-भाईंदर

डिजिटल अरेस्ट करून लुटाडणाऱ्या दोषांना मध्यवर्ती गुन्हे प्रकटीकरण कक्षा कडून अटक करण्यात यश. अधिक माहितीनुसार लखनऊ, उत्तरप्रदेश येथील फियादी बी. एन. सिंह, वय ७४ वर्षे यांना डिजिटल अरेस्ट करून त्यांच्या वृधपकाळचा फायदा घेवून त्यांच्या कडून तब्बल १५,००,०००/- (१५ लाख रुपये खंडणी उकळून त्यांची फसवणूक केली याबाबत लखनऊ, उत्तरप्रदेश सायबर क्राईम पोलीस स्टेशन नोंद लखनऊ, उत्तरप्रदेश येथे राहणारे सायबर क्राईम पोलीस स्टेशन येथे दिनांक ०८/०४/२०२५ रोजी गुन्हा दाखल आहे.

सदर गुन्ह्यातील आरोपी १) मोहम्मद इकबाल बालासाहेब पुत्र इकबाल चिन्नु बालासाहेब, २) शाईन इकबाल बालासाहेब पुत्र इकबाल चिन्नु बालासाहेब, या दोघा भावांनी सदर गुन्ह्यातील वयोवृध फियादी यांची फसवणूक केली याप्रकरणी तपासकामी सदर गुन्ह्याचे तपासक अंमलदार श्री. सुनील कुमार सिंह, पोलीस निरीक्षक, सायबर पोस्ट, लखनऊ, उत्तर प्रदेश हे त्यांचे पथकसह मिरारोड येथे येवून त्यांनी श्री. सदिप डोईफोडे, मा. पोलीस उप-आयुक्त (गुन्हे) मि.भा.व.वि.पोलीस आयुक्तालय



पुत्र इकबाल चिन्नु बालासाहेब, २) शाईन इकबाल बालासाहेब पुत्र इकबाल चिन्नु बालासाहेब, यांना मिरारोड येथून दिनांक २४/०७/२०२५ रोजी ताब्यात घेवून सायबर पोलीस लखनऊ, उत्तर प्रदेश यांचे ताब्यात देण्यात आले आहे. पुढील तपास सायबर पोलीस लखनऊ, उत्तर प्रदेश हे करीत आहेत. सदर कारवाई मा. पोलीस आयुक्त, श्री. निकेत कोशीक, अपर पोलीस आयुक्त, श्री. इदनात्रय शिंदे, मा. पोलीस उप आयुक्त, श्री. सदिप डोईफोडे, मा. सहा. पोलीस आयुक्त, श्री. मदन बल्लाळ यांच्या मार्गदर्शनाखाली मध्यवर्ती गुन्हे प्रकटीकरण कक्षाचे प्रभारी पोलीस निरीक्षक अविनाश कुराडे, सपोनि. प्रशांत गांगुर्डे, दत्तात्रय सरक, पुष्पराज सुर्वे, पोउपनिरी. श्रीमंत जेधे, सपोनि. मनोहर तावरे, अंसिफ मुला, संतोष मदन, पोहवा. प्रविण पवार, समीर यादव, रविंद्र कांबळे, हनुमंत सुर्यवंशी, विकास राजपुत, शिवाजी पाटील, गोविंद केद्रे, सदिप शेरमाळे, धनंजय चौधरी, रविंद्र भालेराव, विजय गायकवाड, पोअंम. अंगद मुळे, नितीन राठोड, मसुब सचीन चौधरी सर्व नेमणूक मध्यवर्ती गुन्हे प्रकटीकरण कक्षा, सपोनि. संतोष चव्हाण नेमणूक सायबर पोस्ट. यांनी यशस्वी कामगिरी केली आहे.

## मुंबईत रेस्टॉरंट, डान्स बारवर धाडी टाकणारी शाखा बंद : पोलीस आयुक्तांचा निर्णय, धिंगाणा पुन्हा सुरु होणार

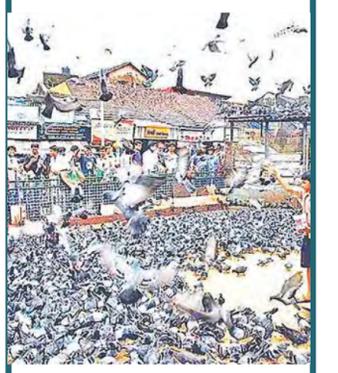


मुंबई :

मुंबईतील रेस्टॉरंट आणि अवेध डान्स बारवरती छापा टाकण्यासाठी प्रसिद्ध असलेली पोलिसांची सामाजिक सुरक्षा शाखा बंद करण्यात येणार आहे. मुंबईचे पोलीस आयुक्त देवन भारती यांनी हा निर्णय घेतला आहे. या शाखेचे रूपांतर आता महिला विरोधी गुन्हे पथकात होणार आहे. १९८९ मध्ये देह व्यापार आणि इतर अमानवीय गुन्हे रोखण्यासाठी सामाजिक सुरक्षेची स्थापना केली होती. कालांतराने शेजाऱ्यांमधील वाद, घरगुती वाद, प्रेमविवाहामधील वाद मिटविण्यासाठी या शाखेचा वापर करण्यात येऊ लागला. कालौघात सामाजिक सुरक्षा शाखेचा उद्देश बदलून बेकायदेशीर हॉटेल्स, रेस्टॉरंट्स आणि अवेध डान्स बारवरती छापा मारी आणि धाडी

टाकण्यासाठी वापर होऊ लागला. तत्कालिन साहाय्यक पोलीस आयुक्त वसंत ढोबळे यांच्यामुळे सामाजिक सुरक्षा शाखा प्रचंड चर्चेत आली होती. हॉकी स्टिक घेऊन धडक कारवाई करण्यासाठी वसंत ढोबळे प्रसिद्ध होते. ते घडाघड धाडी टाकायचे. पण हळू हळू वसुली आणि भ्रष्टाचाराचे यामुळे ही सामाजिक सुरक्षा शाखा बंदनाम झाली होती. मुंबईचे माजी पोलीस आयुक्त परमवीरसिंह यांनी तत्कालिन गृहमंत्री अनिल देशमुख यांच्यावर १०० कोटी वसुलीचे आरोप केले होते. देशमुख यांनी याच सामाजिक सुरक्षा शाखेला १०० कोटी रुपये वसुलीचे टार्गेट दिल्याचे आरोप केले होते. त्यानंतर देशमुख यांना राजीनामाही द्यावा लागला होता. आता हीच सामाजिक सुरक्षा शाखा बंद करण्यात येणार आहे.

## कबुतरांची विष्टा मानवी आरोग्यास घातकच



मुंबई

कबुतरांची विष्टा मानवी आरोग्यास घातकच आहे. या विष्टेमुळे दम्याचा आजार होऊ शकतो. श्वसन विकार जडावल्यास त्याचे दीर्घकाळ दुष्परिणाम होऊ शकतात. एवढेच नव्हेतर श्वसनक्रियाही बंद होऊ शकते अशी माहिती केईएम रुग्णालयाच्या डॉक्टरांनी प्रतिज्ञापत्रावर न्यायालयात सादर केली.

महाराष्ट्र सरकारने कबुतरांच्या विष्टेमुळे आणि पिसांमुळे आरोग्याला गंभीर धोका निर्माण होत असल्याचे कारण देत बृहन्मुंबई महानगरपालिकेला शहरातील कबुतरांच्या बंद करण्याचे निर्देश दिले. त्यानुसार बृहन्मुंबई महानगरपालिकेने अलिकडेच कारवाई सुरु केली.

पालिकेच्या कारवाईला आव्हान देत, कारवाईपासून पक्षांना वाचवा, त्यांच्यावर दया करा अशी विनंती करणारी याचिका अॅड. पल्लवी सचिन पाटील यांनी मुंबई उच्च न्यायालयात दाखल केली आहे. या याचिकेवर न्यायमूर्ती गिरीश कुलकर्णी आणि न्यायमूर्ती आरिफ ड्रॉक्टर यांच्या खंडपीठासमोर सुनावणी झाली. मागील सुनावणीत खांडपीठाचे पालिकेच्या कारवाईचे समर्थन करत याचिकाकर्त्यांचा समाचार घेतला.

वैद्यकीय शास्त्रांने प्रगती केली आहे. इंग्लंडमध्याही वृद्ध माणसे मृत्युमुखी पडली आहेत, असे असताना धोरणाचे पालन का करू नये असा सवाल उपस्थित केला होता. तसेच बीएमसी, राज्य सरकार आणि प्राणी कल्याण मंडळाला प्रतिज्ञापत्र सादर करण्याचे निर्देश दिले होते. त्यानुसार केईएम रुग्णालयाच्या फुफ्फुस विभाग औषध आणि पर्यावरण प्रदूषण संशोधन केंद्राच्या प्रमुख डॉ. अमिता आठवले यांनी प्रतिज्ञापत्र दाखल केले.

## मत्स्यखाद्य खरेदीसंदर्भात नवीन मार्गदर्शक सूचना लागू - मत्स्यव्यवसाय व बंदरे मंत्री नितेश राणे

मुंबई

मत्स्यखाद्य खरेदीसंदर्भात नवीन सूचनांमुळे राज्यातील मत्स्य प्रकल्प अधिक कार्यक्षम होतील तसेच स्थानिक उत्पादकांनाही चालना मिळेल. गुणवत्तापूर्ण व सुरक्षित मत्स्यखाद्यामुळे उत्पादनात वाढ होऊन राज्यातील मत्स्यव्यवसाय अधिक सक्षम व स्वावलंबी होईल, असा विश्वास मत्स्यव्यवसाय व बंदरे मंत्री नितेश राणे व्यक्त केला आहे. मत्स्यव्यवसाय विभागाच्या मत्स्यखाद्य खरेदीसंदर्भात नवीन मार्गदर्शक सूचनांच्या अनुषंगाने आयोजित पत्रकार परिषदेत श्री.राणे बोलत होते.

मत्स्यव्यवसाय मंत्री नितेश राणे म्हणाले, सध्याच्या स्थितीत मत्स्यखाद्य मुख्यतः राज्याबाहेरून आयात करण्यात येत आहे. त्यामुळे स्थानिक उत्पादकांना प्रोत्साहन देण्यासाठी व गुणवत्तेवर प्रभावी नियंत्रण ठेवण्यासाठी मत्स्यव्यवसाय विभागाने मार्गदर्शक सूचना लागू करण्याचा निर्णय घेतला आहे.

महाराष्ट्रातील मत्स्यव्यवसाय वाढविण्याच्या दृष्टीने केंद्र व राज्य शासनाच्या अर्थसहाय्याने विविध प्रकल्प उभारण्यात आले आहेत. यामध्ये

मत्स्यबीज उत्पादन व संवर्धन केंद्र, पिंजरा मत्स्यसंवर्धन प्रकल्प, बायोफ्लॉक, रास पद्धती व संगोपन तलाव आदींचा समावेश आहे. या प्रकल्पांच्या प्रभावी अंमलबजावणीसाठी आणि पूर्ण क्षमतेने कार्यान्वित होण्यासाठी मोठ्या प्रमाणावर गुणवत्तापूर्ण मत्स्यखाद्याची आवश्यकता आहे. राज्यातील सर्व अनुदानित मत्स्य प्रकल्पांनी केवळ राज्यातील केंद्र पुरस्कृत, राज्य शासनाच्या पथदर्शी, अनुदानित व नोंदणीकृत मत्स्यखाद्य उत्पादकांकडूनच मत्स्यखाद्य खरेदी करणे बंधनकारक राहिले, असे मंत्री श्री.राणे म्हणाले.

या सूचनांनुसार मत्स्यखाद्य भारतीय अन्न सुरक्षा आणि मानके प्राधिकरण (ISI / BIS / FSSAI) प्रमाणित असणे गरजेचे आहेत. त्यावर प्रथिने, निरुध्द, आर्द्रता, कर्बोदके इत्यादी पोषणमूल्यांचे विश्लेषण व उत्पादन तारीख, कालबाह्यता तारीख पॅकिंगवर स्पष्टपणे नमूद असावी. पुरवठ्याच्या



वेळी अधिकृत पावती किंवा करबिल देणे अनिवार्य आहे. मत्स्यखाद्य हवाबंद आणि सुरक्षित पॅकिंगमध्ये असणे गरजेचे असून कोरड्या व स्वच्छ वाहतूक साधनातून पुरवले जावे. पुरवठाधारकाची GST नोंदणी आवश्यक आहे. मत्स्यखाद्य खरेदी करणाऱ्या शेतकऱ्यांची नोंद ठेवणे बंधनकारक आहे. शाश्वत व पर्यावरणपूरक मत्स्य खाद्य उत्पादनास प्रोत्साहन देताना या अनुषंगाने गुणवत्तेबाबत शेतकरी व मत्स्यमार्गाच्या तक्रारी आल्यास तात्काळ दखल घेतली जाईल असे मत्स्य व्यवसाय मंत्री नितेश राणे यांनी सांगितले.

## तंत्रमंत्रानं पैसे डबल ' २० लाखांची फसवणूक करणाऱ्या २ आरोपींना १८ तासांमध्ये अटक'

नवी मुंबई :

तंत्रमंत्राच्या विधीने पैसे डबल करून देतोह असे आमिष दाखवत सीबीडी बेलापूर येथील एका व्यक्तीकडून २० लाखांची फसवणूक करून पसार झालेल्या दोन आरोपींना अटक करण्यात आली आहे. तंत्रमंत्राच्या विधीने पैसे डबल करून देतोह असे आमिष दाखवत सीबीडी बेलापूर येथील एका व्यक्तीकडून २० लाखांची फसवणूक करून पसार झालेल्या दोन आरोपींना सीबीडी पोलीस ठाण्याच्या गुन्हे प्रकटीकरण पथकाने अवघ्या १८ तासांत अटक केली आहे. या कारवाईदरम्यान पोलिसांनी १९ लाखांची रोकड आणि एक महागडी स्कुटी असा एकूण सुमारे २० लाखांचा मुद्दामाल हस्तगत केला आहे. या प्रकरणी सीबीडी पोलीस ठाण्यात गुन्हा रजि. नं. ३०९/२०२५ अंतर्गत भारतीय न्याय संहिता कलम ३१८(४), १२७(२), ३(५) तसेच महाराष्ट्र नरवळी आणि अनिष्ट प्रथा व जादूटोणा प्रतिबंध अधिनियम २०१३ चे कलम ३(२) नुसार गुन्हा दाखल करण्यात आला होता.

काय आहे प्रकरण? या प्रकरणात मिळालेल्या



माहितीनुसार, तक्रारदार हे मिरा रोड येथील रहिवासी असून, त्यांना तंत्रमंत्र विधी करून तुमचे पैसे डबल करू असे सांगून आरोपींनी सीबीडी बेलापूर येथे एक विशेष पुजा विधी आयोजित केली. पुजेदरम्यान तक्रारदाराकडून २० लाख रुपये रोख रक्कम देवण्यास सांगितले. याच वेळी तक्रारदारांना विधीमध्ये गुंतवून आरोपींनी पैसांची भरलेली बॅग घेऊन तेथून पसार झाले. सीबीडी पोलीस ठाण्याचे वरिष्ठ पोलीस निरीक्षक श्री. सदिप रेवले, पोनि (गुन्हे) श्री. अरुण पवार यांच्या मार्गदर्शनाखाली पोलिसांनी सीबीडीव्ही फुटेज, तांत्रिक माहिती आणि स्थानिक गुप्त बातम्यांचा वापर करून केवळ १८ तासांत या गुन्हाचा छडा लावला.

या प्रकरणात सचिन भरत शर्मा उर्फ प्रेमसिंग साधू महाराज (वय ३५) आणि जयदीप दिनेश पामेचा (वय २५) या आरोपींना पोलिसांनी अटक केली आहे. त्यांच्याकडून १९ लाख १ हजार रुपये इतकी रोख रक्कम आणि १ लाख रुपये किंमतीची सुझुकी बर्जमन स्कुटी (MH-46-CT-0679) जप्त करण्यात आलीय. या एकूण जप्तची किंमत २० लाख १ हजार रुपये इतकी आहे. या प्रकरणात पोलिसांनी वेळेवर हस्तक्षेप करत तक्रारदाराचे बहुतेक नुकसान भरून काढले आहे. या गुन्हात आणखी कुणी सहभागी आहे? याचा तपास सुरु असून अटक करण्यात आलेल्या आरोपींना न्यायालयात हजर करण्यात आले आहे.

## बोगस शिक्षक भरतीवर गदा! आता नियुक्तीचे सर्व कागदपत्रे ऑनलाईन अपलोड अनिवार्य

नागपूर :

नागपूर विभागातील बोगस शिक्षक भरती आणि शालार्थ आयडी घोटाळा गाजत असतानाच आता सर्व शिक्षक व कर्मचाऱ्यांचे नव्याने आयडी अहवाल, मान्यता आदेश, शालार्थ आयडी आदेश आणि इतर संबंधित कागदपत्रे पोर्टलवर अपलोड करणे अनिवार्य करण्यात आल्याने बोगस शिक्षक भरती करणाऱ्या संस्थांचे धाबे दणाणले आहे.

बोगस भरतीला आवळ घालण्यासाठी शिक्षण आयुक्त सचिंद्र प्रतापसिंह यांनी याबाबतचा आदेश जारी केला आहे. शिक्षण आदेशानुसार ७ जुलै २०२५ नंतर नियुक्त झालेल्या सर्व शिक्षक व

कर्मचाऱ्यांचे दस्तऐवज विभागीय शिक्षण उपसंचालक वा मंडळाच्या अध्यक्षामार्फत पोर्टलवर अपलोड करणे बंधनकारक आहे. तसेच सन २०१२ ते २०२५ या कालावधीत ज्यांना शालार्थ आयडी देण्यात आली आहे, अशा सर्व शिक्षक व कर्मचाऱ्यांचेही कागदपत्रे ३० ऑगस्ट २०२५ पूर्वी पोर्टलवर अपलोड करणे आवश्यक आहे. या आदेशाचे पालन न करणाऱ्या शाळा व्यवस्थापनांवर तसेच संबंधित अधिकाऱ्यांवर येथे फौजदारी कारवाई करण्यात येईल, असा स्पष्ट इशारा या आदेशात देण्यात आला आहे. शिक्षण क्षेत्रात पारदर्शकता आणण्यासाठी हा निर्णायक टप्पा आहे. शाळांनी

३० ऑगस्टपूर्वी ही कार्यवाही पूर्ण करावी, अन्यथा शिक्षण विभाग गंभीर दखल घेईल, असा इशारा शिक्षण विभागाने दिला आहे. या पार्श्वभूमीवर, माजी आमदार नागो गाणार यांनीदेखील सर्व शाळांना त्वरित आणि पारदर्शक पद्धतीने आवश्यक कागदपत्रे अपलोड करण्याबाबत पत्र पाठविले आहे.

त्या शिक्षकांनाही कागदपत्रे अपलोड करावी लागणार



शिक्षकांची बोगस नियुक्ती करण्यात आल्याचे पुढे आले होते. या शिक्षकांनाही शालार्थ आयडीचे कागदपत्रे ऑनलाईन अपलोड करावी लागणार आहेत. या शिक्षकांच्या कागदपत्र पडताळणीकडे सर्वांचे लक्ष लागले आहे.

## मासुंदा तलावाच्या कोट्यवधींच्या सुशोभीकरणाची दयनीय अवरस्था

ठाणे :

कोट्यवधी रुपयांचा खर्च, स्मार्ट सिटीच्या नावाखाली झगमगत प्रकल्प पण प्रत्यक्षात दुरावस्था होत चालली आहे. मासुंदा तलावाच्या काठावर उघडपणे दिसतेय निष्काळजीपणा, फसव्या दर्जाचे काम आणि ठाणे महानगर पालिका प्रशासनाचा एक अवाक्षर काढत नाही. येथील लावलेल्या रेलिंग, काचेचा पदपथ, एल ड डी लाईट व्यवस्थांची दुरावस्था झाली असल्याचा आरोप ठाणे काँग्रेस पक्षाने केला आहे.

ठाणे शहराचा मानबिंदू म्हणून असलेल्या शहराच्या मध्यवर्ती भागातील मासुंदा तलावावर काही वर्षांपूर्वी स्मार्ट सिटी अंतर्गत भव्य सुशोभीकरण करण्यात आलं. स्टील रेलिंग, एलईडी लाईटिंग, काचेचे पदपथ, वैटक व्यवस्था अशा हाय-



फाय सोयीचा गाजावाजा झाला. पण आता, या सर्व सुविधांची धूळधाण झाली आहे. तुटलेली रेलिंग, फुटलेल्या काचा, उखडलेले पदपथ, मोडलेली बाक ही सगळी दृश्य आज नागरिकांच्या सुरक्षिततेवर गदा आणत आहेत. नागरिकांच्या वाढत्या तक्रारींनंतर ठाणे काँग्रेसचे प्रवक्तें राहुल पिंपळे यांच्या नेतृत्वाखालील शिष्टमंडळाने प्रत्यक्ष पाहणी केली.

पाहणीदरम्यान डोळ्यांत झणझणीत खुपणारी वस्तुस्थिती उघडकीस आली. काँग्रेसने स्वतःहून फुटलेल्या काचांजवळ सुरक्षा पट्ट्या लावत प्रशासनाला सवकतिचा इशारा दिला. पिंपळेंनी तत्काळ नगर अभियंत्यांशी संपर्क साधत या ठिकाणी तातडीने दुरुस्ती करण्याची मागणी केली. स्मार्ट सिटीच्या नावाखाली झालेल्या सर्वच कामांची चौकशी

व्हावी, अशी मागणीही काँग्रेसने यावेळी लावून धरली आहे. या पाहणी वेळी शिष्टमंडळाने सेवादल अध्यक्ष रवींद्र कोळी, शहर उपाध्यक्ष बाबू यादव, ब्लॉक कार्याध्यक्ष नृसिंह शेळक, युवक काँग्रेसचे लोकेश घोलेप, अमोल गंगुर्डे, विलास महाडेश्वर यांच्यासह अनेक पदाधिकाऱ्यांचा समावेश होता. भ्रष्टाचाराचा आरोप करत स्मार्ट सिटी की स्कॅम सिटी? त्यावेळी भाजप सत्यांनी दिल्लीपर्यंत धाव घेत सुशोभीकरणातील भ्रष्टाचाराचे विंग फोडले होते. पण चौकशी कुठे गेली? निकाल काय लागला? हे नागरिकांना अजूनही माहित नाही. इतक्या लवकर जर ही दुरवस्था झाली असेल, तर हा थेट दजाहीन कामांचा, भ्रष्टाचाराचा पुरावा नाही का?

### 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 करा. झटपट भरलेली सिमला मिरची तयार होईल.

फोन चार्ज करण्यासाठी एक नियम नक्कीच फॉलो केला पाहिजे, जो '४०-८० चार्जिंग रूल' 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 टिकवी याची काळजी आपण घेतली पाहिजे. एक चांगली पद्धत आहे जी '४०-८० चार्जिंग रूल' नावाने ओळखली जाते. या नियमानुसार, आपण आपला फोन ४० टक्क्यांपेक्षा कमी चार्जिंगवर ठेवू नये आणि ८० टक्क्यांपेक्षा जास्त

## 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 नव्ह :** ऑर्गेनिक फूड सेवन करा आणि प्रोसेस्ड फूड जसे ब्रेड, पास्ता आणि चीज खाणे टाळा.

■ **सूप :** भूक भागण्यासाठी सूप घ्या. 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 राहण्याचे स्वप्न पूर्ण होऊ शकत नाही.

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

देखील चार्ज करू नये. तज्ज्ञांच्या मते, ४०-८० चार्जिंग रूल, 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 होतो. जितके जास्त डिस्चार्ज-चार्ज सायकल आपण आपल्या फोनच्या बॅटरीचे पूर्ण करतो, तेवढ्या लवकरच ती खराब होते. त्यामुळे ४०-८० चार्जिंग रूलचा वापर करून, आपण आपल्या फोनची बॅटरी लाइफ वाढवू शकतो.

## 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 कारणे**

तसे तर झोप न येण्याची अनेक कारणे असू शकतात पण दोन कारणे प्रामुख्याने असू शकतात जसे की शरीराला थकवा न जाणवणे आणि काळजी किंवा सतत दिवस रात्र विचार करणे. हीच दोन प्रमुख कारणे आहेत म्हणून त्यासाठी येथे दोन उपाय सांगत आहोत.

- सूचना**
- दक्षिण दिशेला पाय करून झोपू नका.
  - तामसी जेवण करू नका. रात्री हलकेच जेवण करावे.
  - 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 टीक करण्यास सक्षम असते.
  - झोपेच्या अभ्यासामुळे डोक्याभोवती गडद वर्तुळे बनतात, तसेच डोक्याभोवती काळपटपणा येतो.
  - कमी झोपल्याने मेंदू थकलेला जाणवतो आणि वजनदेखील वाढते.

**प्राणायाम**

दररोज झोपण्यापूर्वी किमान ५ ते १० मिनिटे प्राणायाम करावा. आपण योगनिद्रेचा सरावदेखील करू शकता. यासाठी श्वासनात झोपून शरीर, मन आणि मेंदूला सैल सोडा. डोक्यापासून पायापर्यंत आपल्या संपूर्ण शरीराला सैल सोडा. पूर्ण श्वास घेऊन सोडायाचा आहे. आता असा विचार करा की, आपले हात, पाय, पोटा, 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, पोटाच्या, गुडघा, मांडी, नितंब, कंबर, खांदी सैलसर होत आहे. अशा प्रकारे डावा पाय देखील सैल सोडा. श्वास घ्या आणि सोडा. आता झोपल्या झोपल्या ५ वेळा पूर्ण श्वास घ्या आणि सोडा. पोटा आणि छाती वर-खाली होणार. पोटा वर-खाली होणार. हा सराव दररोज करावा. यामुळे मन थकून झोपून जाणार आणि कोणत्याही प्रकारचा विचार करणार नाही.

**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.

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

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

देखील चार्ज करू नये. तज्ज्ञांच्या मते, ४०-८० चार्जिंग रूल, 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 होतो. जितके जास्त डिस्चार्ज-चार्ज सायकल आपण आपल्या फोनच्या बॅटरीचे पूर्ण करतो, तेवढ्या लवकरच ती खराब होते. त्यामुळे ४०-८० चार्जिंग रूलचा वापर करून, आपण आपल्या फोनची बॅटरी लाइफ वाढवू शकतो.

## 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, अॅण्टीबॅक्टेरियल, अॅण्टी इन्फ्लेमेटरी 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. याला न्यूट्रोपेन्सची क्षमता देखील बॅक्टेरियांमुळे 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.

## उच्च रक्तदाब नियंत्रणासाठी सोप्या टीप्स

संशोधनात असे आढळून आले आहे की, दहामधून सात तरुणांना ब्लडप्रेसर जास्त असल्यामुळे हार्ट अ‍ॅटॅक किंवा स्ट्रोक येण्याची शक्यता जास्त असते. झोप कमी होणे, स्ट्रेस, डिप्रेशन, जास्त मीठ असलेले फास्ट फूड आणि डेस्क जॉब ही याची मुख्य कारणे आहेत. म्हणून...

■ आठवड्यातून ३-४ दिवस कमीत कमी २० मिनिटे जाॅगिंग करावी. जाॅगिंग केल्याने ऑक्सिजन घेण्याच्या प्रक्रियेत सुधारणा होते आणि ब्लडप्रेसर नियंत्रित राहते.

■ रोज कमीत कमी ३० मिनिटांचे ब्रिस्क वॉक करावे.

■ एरोबिक केल्याने हाय ब्लडप्रेसर कमी होते.

■ तणावरहित राहण्यासाठी प्राणायाम, कपालाभारी करावे.

## चमकदार त्वचेसाठी हे स्क्रब वापरून बघा

**साखर आणि लिंबू -** एक चमचा साखर घेऊन त्यामध्ये अर्धा चमचा लिंबाचा रस मिसळा. आता हळुवार हाताने याला आपल्या चेहेऱ्यावर लावा आणि काही वेळ स्क्रब करून आपला चेहरा स्वच्छ धुवा.

**संत्र्याच्या सालीचे स्क्रब -** संत्र्याची साल आपल्या त्वचेला तजेल्पणा आणण्यासाठी उपयुक्त आहे. यासाठी आपल्याला संत्र्याच्या सालीला वाळवून वाटून भुकटी कराव्याची आहे. या भुकटीमध्ये थोडेसे कच्चे दूध मिसळून आपण चेहेऱ्यावर लावू शकता. संत्र्याच्या सालाची भुकटी किंवा पावडर चांगले स्क्रब म्हणून काम करतं.

**तांदळाच्या पिठाचे स्क्रब -** तांदळाचे

पीठ आणि दही सम प्रमाणात मिसळून घ्या. आता हे चेहेऱ्यावर लावून हळुवार हाताने मालिश करा आणि काही वेळ तसेच ठेवून नंतर स्वच्छ पाण्याने धुऊन घ्या. **बॅकिंग सोडा**

घरच्या घरी आपला चेहरा उजळवायचा असल्यास २ मोठे चमचे बॅकिंग सोडा, १ लहान चमचा दालचिनी पूड, अर्धा लिंबाचा रस आणि मध मिसळा. या पेस्टला आपल्या त्वचेवर ५ मिनिटे लावा. लक्षात ठेवा की या पेस्टचा वापर आठवड्यातून दोन वेळापेक्षा जास्त करू नये.

## पेरुची पानेदेखील उपयुक्त असतात, नक्की वाचा याचे फायदे

पेरू औषधी गुणधर्मांनी समृद्ध आहे. याच्या सेवनाने बरेच आरोग्यदायी फायदे मिळतात. उलट्या रोखण्यासाठी पेरू फायदेशीर आहे तसेच हृदयरोगापासूनदेखील बचाव होतो. तसे तर हे भारतात मिळणारे एक साधे फळ आहे, ज्याचे प्राचीन संस्कृत नाव अमृत किंवा अमृत फळ आहे. वाराणसीमध्ये याला लोक अमृत नावानेच संबोधित करतात. पेरूमध्ये त्याची पानेदेखील खूप उपयुक्त असतात. यामध्ये अ‍ॅंटी ऑक्सिडन्ट, अ‍ॅंटी बॅक्टेरियल आणि अ‍ॅंटी इन्फ्लेमेटरी गुणधर्म असतात, जे आपले अनेक आजारांपासून संरक्षण करतात. चला जाणून घेऊया पेरूच्या पानाचे फायदे.

**पोटदुखी आणि उलट्यामध्ये आराम देते :** पेरूच्या पानांचे पाणी अ‍ॅंटी बॅक्टेरियल गुणधर्म असतात, याच्या पानाच्या पाण्याचे सेवन केल्याने आपल्या पोटाचे दुखणे दूर होऊ शकते. तसेच उलट्यापासून देखील आराम मिळतो. यासाठी

पेरूच्या ५-६ पानांना १० मिनिटे उकळवून घ्या आणि नंतर गाळून त्याचे पाणी घ्या.

**सांधेदुखीचा त्रास दूर होतो :** सांधेदुखीमध्येदेखील पेरूची पाने फायदेशीर मानले जाते. यासाठी आपण पेरूची पाने वाटून त्याचा लेप बनवा आणि त्या लेपला सांध्यावर लावा, यामुळे आपल्याला वेदनेपासून आराम मिळेल.

**मधुमेहातदेखील फायदेशीर :** पेरूची पाने पाण्यात टाकून प्यायल्याने हे मधुमेहासाठी फायदेशीर मानले जाते. वास्तविक हे रक्तातील साखरेचे प्रमाण नियंत्रित करतं. याशिवाय हे शरीरातील जटिल स्टार्च साखरेमध्ये बदलण्यापासून रोखते, ज्यामुळे वजन कमी करण्यास मदत होते.

**दातदुखी, हिरड्यांची सूज कमी करते :** पेरूच्या पानांचे पाणी दात दुखणे, हिरड्यांची सूज आणि तोंड येण्यापासून आराम देण्याचे काम करते. यासाठी पाने उकळवून त्या पाण्याने गुळगुळ्या करा. असे केल्यास आपल्याला आराम मिळेल.

**बद्धकोष्ठता आणि गॅसच्या त्रासापासून मुक्ती मिळवण्यासाठी लसूण एक चमत्कारी औषध ठरेल. आयुर्वेदात लसूण हे चमत्कारिक गुणधर्म असलेले औषध म्हणून वर्णिले आहे, याचे बरेच फायदे आहेत. हे फक्त जेवण्याची चवच वाढवत नाही, तर शरीरास निरोगी ठेवण्यासदेखील मदत करते. याच कारणामुळे बऱ्याच घरगुती उपचारांमध्ये लसणाचा वापर केला जातो.**

**उपाशीपोटी लसूण खाण्याचे फायदे**

वास्तविक लसणांमध्ये अनेक प्रकारच्या पोषक घटकांचा समावेश आहे. यामध्ये कॅल्शियम ते तांबे, पोटॅशियम, फॉस्फरस, आयर्न आणि व्हिटीमिन ई १ इत्यादींचा समावेश आहे. आपण लसणाचा वापर कोणत्याही प्रकारे करू शकतो. ते फायदेशीर आहेच; पण उपाशीपोटी खाल्ल्याने हे हे रक्तातील साखरेचे प्रमाण नियंत्रित करतं. याशिवाय हे शरीरातील जटिल स्टार्च साखरेमध्ये बदलण्यापासून रोखते, ज्यामुळे वजन कमी करण्यास मदत होते.

**दातदुखी, हिरड्यांची सूज कमी करते :** पेरूच्या पानांचे पाणी दात दुखणे, हिरड्यांची सूज आणि तोंड येण्यापासून आराम देण्याचे काम करते. यासाठी पाने उकळवून त्या पाण्याने गुळगुळ्या करा. असे केल्यास आपल्याला आराम मिळेल.

**उच्च रक्तदाब असल्यास फायदेशीर -** ज्या लोकांना उच्च रक्तदाबाची

## वजन कमी करण्यासाठी दिवसाला किती पोळ्या खाव्यात?

आपल्या दररोजच्या कॅलरीच्या प्रमाणाला लक्षात घेता पोळी किंवा भाकरीचे सेवन करावे. यामुळे आपल्या वाढत्या वजनाला कमी करण्यास मदत मिळेल. वजन कमी करण्यासाठी लोक आपल्या आहाराची काळजी घेतात. वास्तविक शरीरातील अतिरिक्त चर्बी कमी करण्यासाठी कार्बोहायड्रेट घेणे टाळवे लागते. कार्बोहायड्रेटमुळे वजन झपाट्याने वाढते. पण कार्बोहायड्रेट हे आवश्यक मायक्रोन्यूट्रिएंट आहे, ज्याला वगळून चालणार नाही.

भारतातील आहाराबद्दल बोलायचे झाल्यास पोळी आणि भात हे कार्बोहायड्रेटचे चांगले स्रोत आहेत. जवळजवळ प्रत्येक घरात भात आणि पोळ्या नियमितपणे लोक खातात. परंतु जेव्हा वेळ येते वजन कमी करण्याची, तेव्हा लोकांना हे जाणून घ्यायचे असते की, दररोज किती पोळ्या खाव्या,

जेणेकरून वजन वाढणार नाही. चला तर

स्रोत आहे. पोळी किंवा चपाती खाल्ल्याने शरीरास सर्व पोषक घटक मिळतात.

**दिवसात किती पोळ्या किंवा भाकऱ्या खाव्या?** कार्बोहायड्रेट, प्रथिन आणि फॅट किंवा चर्बीला मायक्रोन्यूट्रिएंट म्हणतात. शरीरातील विविध कार्ये करण्यासाठी आपल्या शरीरास यांची गरज पडते. सर्वप्रथम आपल्याला हे ठरवावे लागणार की आपल्याला दररोज किती प्रमाणात कार्बोहायड्रेट घ्यायचे आहे. त्यानुसारच आपण दिवसाचा पोळीचा किंवा भाकरीचा आहार ठरवावा. ६ इंचाच्या लहान पोळीमध्ये ७९ कॅलरी आढळते.

आपण दुपारच्या जेवणात ३०० कॅलरी घेतो, तर आपण दोन पोळ्या खाऊ शकतो. यापासून आपल्याला १४० कॅलरीज मिळतात आणि बाकीच्या कॅलरी आपल्याला सॅलड आणि भाज्यांपासून मिळते. लक्षात ठेवा की पोळीशिवाय आपण ज्या भाज्या आणि फळ घेत आहात त्यांच्यामध्ये देखील कार्बोहायड्रेट आढळते. म्हणून आपल्या कॅलरीच्या सेवन करण्यावरच हे अवलंबून आहे की आपल्याला दिवसात किती पोळ्या खाव्या हव्या. दिवसातून चार पोळ्या खाणे वजन कमी करण्यासाठी चांगले मानले जाते.

**पोळीचे इतर पर्याय :** जर आपण वजन कमी करण्यासाठी प्रयत्नरत

आहात, तर आपण गव्हाच्या पोळीव्यतिरिक्त च्यारीची किंवा बाजरीची भाकरी देखील खाऊ शकता. या भाकऱ्या गव्हाच्या पोळीपेक्षा आरोग्यवर्धक असतात आणि यामध्ये कार्बोहायड्रेट कमी तर इतर पोषक घटक मुबलक प्रमाणात असतात.

**हे लक्षात घ्या :** आहारात फक्त कार्बोहायड्रेटचे प्रमाण कमी केल्याने वजन कमी होत नाही. यासाठी आपल्याला इतर गोष्टी जशा की आपली जीवनशैली, झोपण्याची पद्धत आणि नियमितपणे व्यायामची दिनचर्या या गोष्टी देखील आवश्यक आहेत. निरोगी आणि संतुलित आहारासह या गोष्टीकडे लक्ष द्यायला हवे.

जाऊ शकते. ■ **नळ :** किचनमधील नळ चकचकीत करण्यासाठी त्यावर थोडीशी दूधपेस्ट लावा आणि गरम आपल्याला दररोज किचन साफ करणे जमत नाही. त्यामुळे ज्या गृहिणी कामांमध्ये व्यस्त असतात, अशा गृहिणींसाठी काही खास टीप्स...

■ **डायनिंग टेबल :** डायनिंग टेबल हे दररोजच्या जेवणामुळे घाण झालेले असते. त्यामुळे डायनिंग टेबलला स्वच्छ करण्यासाठी नीलगिरीच्या तेलाचा वापर करू शकता. टोबलमधून दुर्गंधी येत असल्यास एखाद्या कापडावर नीलगिरी तेलाचे काही थेंब टाकून त्याने पुसून घ्या. ■ **फ्रीज :** फ्रीजेचे दार उकडलेल्या बटाट्याच्या सालींनी स्वच्छ केले जाऊ शकते. ■ **नळ :** किचनमधील नळ चकचकीत करण्यासाठी त्यावर थोडीशी दूधपेस्ट लावा आणि गरम आपल्याला दररोज किचन साफ करणे जमत नाही. त्यामुळे ज्या गृहिणी कामांमध्ये व्यस्त असतात, अशा गृहिणींसाठी काही खास टीप्स...

■ **डायनिंग टेबल :** डायनिंग टेबल हे दररोजच्या जेवणामुळे घाण झालेले असते. त्यामुळे डायनिंग टेबलला स्वच्छ करण्यासाठी नीलगिरीच्या तेलाचा वापर करू शकता. टोबलमधून दुर्गंधी येत असल्यास एखाद्या कापडावर नीलगिरी तेलाचे काही थेंब टाकून त्याने पुसून घ्या. ■ **फ्रीज :** फ्रीजेचे दार उकडलेल्या बटाट्याच्या सालींनी स्वच्छ केले जाऊ शकते. ■ **नळ :** किचनमधील नळ चकचकीत करण्यासाठी त्यावर थोडीशी दूधपेस्ट लावा आणि गरम आपल्याला दररोज किचन साफ करणे जमत नाही. त्यामुळे ज्या गृहिणी कामांमध्ये व्यस्त असतात, अशा गृहिणींसाठी काही खास टीप्स...

फिनेल टाकून स्वच्छ करावी. कारण सर्वात जास्त घाण त्या जागेवर जमते. त्यामुळे बॅक्टेरिया पसरतात. किचनमध्ये नेहमी झाकलेले कचऱ्याचे डबे वापरा. ■ **मिक्सर :** मिक्सर वापरताना तो वापरून झाल्यावर त्यावरील घाण साफ करून त्याला कडूर घालून ठेवा. त्यामुळे त्यावर घुळ जमा होत नाही. ■ **स्टोव्ह :** स्टोव्ह स्वच्छ करण्यासाठी संत्र्याचे साल वापरा. त्याने स्टोव्हला रॉकेलचा जास्त वास येत नाही.



## संपादकीय

## असामान्य शौर्याने साकारलेला कारगिल विजय!



संपादक दिपक मोरेश्वर नाईक

इतिहासात असे काही क्षण येतात जे फक्त युद्धाच्या रणभूमीवरच नव्हे, तर संपूर्ण राष्ट्राच्या स्मरणात कायमचे कोरले जातात. अशाच एका थरारक, रोमांचक आणि असामान्य शौर्याने भरलेल्या पर्वारच नाव आहे कारगिल युद्ध. १९९९ सालच्या त्या दोन महिन्यांहून अधिक काळ भारताच्या उत्तरेकडील हिमालयीन पर्वतरांगांमध्ये जे काही घडले, ते केवळ सीमांचे रक्षण नव्हतं तर ती होती देशाच्या अस्मितेची लढाई. या युद्धात भारतीय सैन्याने २६ जुलै १९९९ रोजी पाकिस्तानी सैन्यावर विजय मिळवला. त्यामुळे आजचा दिवस कारगिल विजय दिन म्हणून साजरा केला जातो.

दोन महिने, तीन आठवडे आणि दोन दिवस जगातल्या सर्वात उंचीवरच्या भूमीत कारगिलचे युद्ध लढले गेले. ३ मे ते २६ जुलै १९९९ हा तो कालावधी. या युद्धातल्या प्रत्येक दिवसाच्या स्मृती लष्करातर्फे जागविल्या जात आहेत. युद्धभूमी ते आजचे कारगिल यात भरपूर फरक आहे.

देशाच्या इतिहासात पहिल्यांदाच तुमचा शत्रू तुमच्या डोक्यावर चढून वार करत होता, टायगर हिलवरच्या आपल्या चौक्या ताब्यात घेऊन पाकिस्तानने छुपा वार केला होता, गुराख्यांनी तिथे आपले लष्कर नसल्याची बातमी आणली. तोवर कारगिल-श्रीनगर रस्त्यावरून जाणाऱ्या लष्कराच्या गाड्यांना रॉकेट लाँचवर टारगेट केले होते. शत्रू नेमका कुठे आहे ते कळत नव्हते.

१९४७, १९६५ आणि १९७१ या लढायांमध्ये काश्मीरला भारतापासून तोडण्याचे निष्फळ प्रयत्न पाकिस्तानने केले होते. पाकिस्तानचा सियाचीन हिमनद्याचा ताबा घेण्याचा प्रयत्न भारताने निष्फळ केला होता, मात्र पाकिस्तानने हा ताबा घेतला असता, तर काराकोरम खिंडीपर्यंतचा भूभाग पाकिस्तानच्या अधिपत्याखाली आला असता. सियाचीन हिमनद्याचा भूभाग वेगळ्या पाडून गिळंकृत करण्यासाठी या भूभागाच्या दक्षिणेकडील प्रदेशावर ताबा मिळवणे आणि द्रास-लेहसारख्या रस्त्यांवर स्वतःचा प्रभाव पाडून भारताच्या सामरिक हालचाली खंडित करणे, हे तंत्र सामरिकदृष्ट्या पाकिस्तानच्या फायद्याचे ठरणार होते. ऑक्टोबर १९९८ मध्ये दोन वर्षांना फाटवून पाकिस्तानचे पंतप्रधान नवाज शरीफ यांनी जनरल परवेझ मुशर्रफ यांना सरसेनापतीपद बहाल केले होते. मुशर्रफ आणि आयएसआय (पाकिस्तानी गुप्तहेर संघटना) या दोहोंच्या दृष्टीने काश्मीर प्रश्न प्रचलित राहणे आवश्यक होते. काश्मीर



खोंयातील आयएसआयच्या कारवायांना भारतीय सुरक्षा दलांनी लगाम घातल्याने एका नवीन भागात कुरापत काढण्यासाठी पाकिस्तानकडून कारगिलची निवड करण्यात आली होती.

कारगिल भागात घुसखोरी केल्याने पाकिस्तानचे दोन उद्देश साध्य होणार होते. ऑक्टोबर १९९८ ते मार्च १९९९ या कालावधीत पाकिस्तानकडून घुसखोरीची सर्व तयारी करण्यात आली त्यात सीमारेषेपर्यंत रस्त्यांची दुरुस्ती केली. खेचारांसाठी पायवाटा बनविण्यात आल्या. विविध अत्याधुनिक बॅकर्स उभे करून त्यांच्यात जड शस्त्रास्त्रे, दारूगोळा, खाण्यापिण्याचे पदार्थ, बफातील बूट इत्यादींचा साठा करण्यात आला. दूरध्वनी यंत्रणा विकसित करण्यात आली. ताबारेषेच्या अगदी जवळच सुमारे ८ ते १० हेलिपॅड बनविण्यात आले. पाकिस्तानकडून १९९९ च्या जानेवारी आणि फेब्रुवारीच्या सुरुवातीला प्रथम निरीक्षण पथके (रेकी पार्टी) पाठविण्यात आली. त्यानंतर मार्चमध्ये पाकिस्तान नॉर्थ लाईट इन्फंट्रीच्या पलटणीच्या तुकड्यांनी मार्च केले. रसद, दारूगोळा आणि हत्यारे पुढे आणली गेली. विविध डोंगरमाथ्यांची आणि पठारांची निवड करून त्यांवर बॅकर्स उभारण्यात आले. त्यात ५०-५५ पाकिस्तानी सैनिकांच्या तुकड्या राखीव करण्यात आल्या. मशीनगन, रॉकेट लाँच, स्वयंचालित ग्रेनेड लाँच, मोर्टार, विमानविरोधी तोफा आणि विमानांवर अचूक मारा करणारी अत्याधुनिक प्रक्षेपणास्त्रे ठेवण्यात आली. भूसुरंग पेरण्यात आले. १९९८-९९ चा हिवाळा सौम्य असल्यामुळे हे काम सुकर झाले. काश्मीर स्वतंत्र करण्याच्या प्रेरणेने पेटलेल्या काश्मिरी स्वातंत्र्यसैनिकांची ही कामगिरी आहे, असे भासविण्यासाठी नॉर्थ लाईट इन्फंट्रीच्या

सैनिकांना सलवार-कमीजचा पेहराव दिला गेला. वास्तविक जीनिव्हा कराराचा आणि सैनिकीमूल्यांचा हे उल्लंघन होते.

१९९८-९९ च्या सौम्य हिवाळ्यामुळे एका बाजूस पाकिस्तानची घुसखोरी सुकर झाली, तर दुसऱ्या बाजूस नैसर्गिक बदलानुसार जूनमध्ये बर्फ वितळण्यास सुरु होण्याऐवजी मे १९९९ मध्येच वितळल्यामुळे त्याची वाट पाहत असलेल्या येथील मेंढपाळांना काकसर आणि बटालिक यामधील डोंगरदंड्यात पाकिस्तानी सैनिक मोर्चे बांधत असलेले दिसले. ४ मे रोजी मेंढपाळांकडून ही बातमी भारतीय सैन्याला मिळाल्यावर चक्रे वेगाने फिरू लागली. पाकिस्तानी मोर्चे मोक्याच्या जागांवर उभारलेले होते आणि ते सभोवतालच्या प्रदेशावर निरीक्षण आणि प्रभुत्वाने परिपूर्ण होते. उभे सरळ डोंगरी कडा, दुर्गम पाऊलवाटा, सात-आठ हजार फूट शत्रूच्या नजरेखाली चढून जाताना होणारी दमछाक, अंगावर जड कपडे, पाठीवर शस्त्र, दारूगोळा आणि खाण्याच्या सामानाचे अवजड वजन हे सगळे पेलत दुर्गम पर्वतराजांच्या शिखरांवर ठाण मांडून बसलेल्या पाकिस्तानी सैन्यांवर हल्ला चढविणे व सुसज्ज घुसखोरांना ताबारेषेमागे हाकलणे ही कठीण व खडतर कामगिरी होती.

त्यासाठी अमाप इच्छाशक्ती आवश्यक होती. भारतासमोर मुख्यतः दोन पर्याय होते. पहिला, ताबारेषा न ओलांडता घुसखोरांना मागे रेटणे आणि दुसरा, काश्मीरमध्ये वा इतरत्र आक्रमणाकरवी पाकिस्तानी प्रदेश काबीज करून कारगिलमधील घुसखोरी मागे घेण्यास पाकिस्तानला भाग पाडणे. भारताने १९७१ नंतर सिमला कराराचे काटेकोरपणे पालन केले होते. भारताने आता ताबारेषा ओलांडणे म्हणजे

पाकिस्तानी खोडसाळपणाचे समर्थन करण्याजोगे होते. पाकिस्तानी मोर्चाबंदीचे प्रामुख्याने दोन विभाग होते. पहिला द्रास-मश्को विभाग आणि दुसरा बटालिक विभाग. द्रास विभागात पाकिस्तानने टोलोलिंग, पॉईंट ४७००, पॉईंट ५१४०, पॉईंट ४५९०, टायगर हिल वगैरे वेगवेगळ्या डोंगरसरींवर आपली ठाणी उभारली होती (पॉईंट ५१४० म्हणजे ५१४० मीटर उंचीचा डोंगरमाथा). बटालिक विभागात जुब्बार आणि खालुबार डोंगरसंघावरील वेगवेगळ्या उंचवट्यांवर त्यांनी ठाणी उभारली होती. द्रास विभागात सर्वात प्रथम टोलोलिंगच्या मोर्चावर हल्ले चढविण्यात आले. १५०० फूट उंचीच्या या बलवत्तर आणि भक्कम ठाण्यावरून शत्रू महामार्गावर परिणामकारक गोळीबार करू शकत होता. हे ठाणे सर्वात प्रथम काबीज करणे आवश्यक होते. हे काम १८ ग्रेनेडिअर्स या पलटणीला देण्यात आले. २२ मे रोजी चढाई सुरु झाली; परंतु टोलोलिंग माथ्याच्या वाटेतील या पॉईंट ४५९० वरून त्यांच्यावर शत्रूचा अचूक गोळीबार होऊ लागला आणि पुढे जाणे अशक्य होऊन बसले. त्यानंतर अनेक हल्ले अयशस्वी झाले. विशेष करून शत्रूचा एक बॅकर (बरबाद बॅकर) कमाळीच्या मोक्याच्या स्थानावर होता. तब्बल वीस दिवस शत्रूने भारतीय तुकड्यांना पुढे येऊ दिले नाही. ११-१२ जून रोजी बोफोर्स तोफा उघड्यावर आणून त्यातून बरबाद बॅकरवर थेट मारा करण्यात आला. हे एक निर्णायक वळण होते. नेम धरून येणारा गोळीबार खंडित झाल्यावर २ राजपुताना रायफलस, जम्मू काश्मीर रायफलस आणि १८ गढवाल या तीन पलटणींनी तीन वेगवेगळ्या दिशांनी पॉईंट ५१४० वर एकाच वेळी हल्ला चढवून ते सर केले. त्यात कॅप्टन विक्रम बत्रा यांनी जो पराक्रम दाखविला त्याबद्दल त्यांच्या नेतृत्वासाठी त्यांना परमवीर चक्र प्रदान करण्यात आले. भारतीय लष्कराच्या चढाई करणाऱ्या तुकड्यांवर डोंगराच्या कडे-कपारीतून अचूक गोळ्यांकडून करणाऱ्या पाकिस्तानी मोर्चाचे बळ क्षीण करण्याचा आणि त्यांच्यावर परिणामकारक भडिमार करण्याचा एक मार्ग होता. त्यानंतर मिग२१ बिझ, मिग२३ बी एम, मिग२७ एम, मिग२९ बी आणि शेवटी मिग२००० या लढाऊ विमानांनी, तसेच एमआय१७ हेलिकॉप्टर्सनी जवळजवळ ३४०० उड्डाणे करून पाकिस्तानी घुसखोरांच्या नाकीनऊ आणले. यात भारताने दोन मिग२७ आणि एक एमआय१७ हेलिकॉप्टर गमावली. मर्यादित युद्धात वायुसेनेचा नियंत्रित स्वरूपात उपयोग हा एक अभूतपूर्व आणि अनोखा प्रयोग होता. ४ जुलैला टायगर हिलचा बालेकिल्ला पडल्यावर शरीफ यांनी अमेरिकेचे राष्ट्राध्यक्ष क्लिंटन यांच्याकडे धाव घेतली. वॉशिंग्टनमध्ये चर्चेपश्चात आपल्या सैन्याला कोणत्याही अटीशिवाय ताबारेषेच्या मागे घेण्याचे त्यांनी कबूल केले. कारगिलमधील ह्याटायगर हिल, ह्यटोलोलिंग, ह्याईट ५१४० ह्या डोंगरशिखरांवर केवळ शत्रू नव्हे, तर अवघड भूगोल, निसर्ग आणि परिस्थिती यांच्याशीही लढत भारतीय जवानांनी शौर्याच्या नव्या व्याख्या निर्माण केल्या. या युद्धाने भारताला केवळ सैनिकी विजय मिळवून दिला नाही, तर संपूर्ण राष्ट्राला एक अभिमानाची, अस्मितेची आणि आत्मविश्वासाची ओळख दिली. या विजयामागे असलेले लढवय्ये, त्यांचे पराक्रम आणि त्याग आजही प्रत्येक भारतीयच्या हृदयात जिवंत आहेत. कारगिल विजय हा एक सैनिकी संघर्ष नसून, जाज्वल्य राष्ट्रप्रेमाचे अमर तेज आहे. कारगिल विजय म्हणजे केवळ युद्ध नाही, तर धैर्य, समर्पण आणि मातृभूमीवरील प्रेमाचे प्रतीक आहे.



यंदाचा गणेशोत्सव आता जेमतेम महिन्यावर आलेला असताना मूर्ती विसर्जनाबाबत निर्माण झालेला पेच मुंबई उच्च न्यायालयाच्या निर्णयामुळे संपुष्टात आला आहे. गणेशोत्सवाची वाढत चाललेली लोकप्रियता, जल्लोषात उत्सव साजरा करण्याची भक्तांची मानसिकता आणि त्यातूनच मूर्तीच्या उंचीबाबत निर्माण झालेली चढाओढ यातूनच गणेशोत्सव, नवरात्रोत्सव तसेच माघी गणेशोत्सवातील मूर्ती विसर्जनाबाबत समस्या निर्माण झाली होती. गणेश मूर्तीची वाढती उंची हा भाविकांच्या उत्साहाचा विषय असला तरी विसर्जन मिरवणुकीसाठी उंच मूर्ती मंडपातून काढणे, विसर्जनस्थळी वाजतगाजत नेणे, रस्त्यादरम्यान होणारी वाहतूक कोंडी, भाविकांचे नृत्य, गणेश भक्तिपर गाण्यांचा जल्लोष यामध्ये मंडपातून निघालेली मूर्ती वाहनाने विसर्जनस्थळी नेईपर्यंत मूर्ती सांभाळणाऱ्या कार्यकर्त्यांना करावी लागणारी तारेवरची कसरत हे एकप्रकारचे अग्निदिव्यच असते. दरवर्षी उंच मूर्ती विसर्जित करताना महापालिका कर्मचारी, सुरक्षा रक्षक, मंडळचे पदाधिकारी, सदस्यांना द्राविडी प्राणायम करावा लागते. प्लास्टर ऑफ पॅरिसच्या मूर्तीच्या उंचीवरून वादास सुरुवात झाली आहे. पीओपीच्या मूर्तीना बंदी घालण्यात आली असली तरी विविध कारणांमुळे बंदीच्या अंमलबजावणीला अजून यश आलेले नाही. पीओपीच्या मूर्तीचा वाद हा अलीकडच्या गेल्या काही वर्षांमध्ये निर्माण झालेला आहे. मुंबई उच्च न्यायालयाने ३० जानेवारी २०२५

पीओपीपासून बनवलेल्या मूर्ती आणि त्यांचे जलसाठ्यात विसर्जन करण्याविरुद्ध अंतरिम आदेश दिला आणि केंद्रीय प्रदूषण नियंत्रण मंडळाच्या (सीपीसीबी) मार्गदर्शक तत्वांचे काटेकोरपणे पालन करण्याचे आदेश दिले. तथापि, न्यायालयाने आदेश देऊनही बाजारत पीओपीच्या मूर्ती आजही निर्माण होत आहेत. पीओपीच्या मूर्तीमुळे जलप्रदूषण होत असल्याने केंद्र सरकारने त्या मूर्तीच्या विसर्जनास वारंवार आक्षेप घेत शाब्दिक मूर्ती अथवा अन्य पर्यायांचा शोध घेण्यास यापूर्वीच सूचितिले आहे. पीओपी पर्यावरणपूरक नाही. ते नद्यांमध्ये, पाण्यात विरघळू शकत नाही. त्यामुळे नद्या उथळ होतात. दुसरीकडे तलाव किंवा विहिरीत विसर्जन केले, तर नैसर्गिक पाण्याचे स्रोत खराब होतात. त्यामुळे या मूर्तीना नाही तर त्यांच्या विसर्जनाला व त्यातून निर्माण होणाऱ्या जलप्रदूषणाला केंद्र सरकारने वारंवार आक्षेप घेतला आहे. केंद्राचा हेतू पर्यावरणपूरक असला तरी अनेकजण रोजगाराला मुक्ततेत, बेरोजगार होतील, अनेकांना कर्जबाजारी व्हावे लागेल अशा स्वरूपाचे आक्षेप घेत अनेकांनी न्यायालयाचे दरवाजे टोटावले आहेत. २०१२ पासून केंद्र सरकार पीओपी मूर्तीच्या विरोधात असले, तरी भाविकांची पीओपी मूर्ती खरेदी करण्याची मानसिकता, सार्वजनिक गणेशोत्सव व नवरात्रोत्सव मंडळाचाही याच मूर्ती खरेदीबाबतचा आग्रह यामुळे बाजारात पीओपीच्या मूर्तीवर बंदी येणे तूर्तास तरी शक्य दिसत नाही. धर्म आणि रूढी-परंपरांच्या नावाखाली पर्यावरणाचा

विचार सोडून देणे आणि अविचारी पद्धतीने उत्सव साजरे करणे हे मुळात चुकीचे असले तरी आजही कोणी हे समजून घेत नाही, हीच शोकांतिका आहे. मूर्ती बनवणाऱ्यांना मूर्ती बनवण्यासाठी नैसर्गिक, विघटनशील आणि पर्यावरणपूरक कच्च्या मालाचा वापर करण्यास कोणाकडूनही प्रोत्साहित केले जात नाही. त्यातून पीओपी मूर्ती विसर्जनावरून केंद्र सरकार व मूर्ती उत्पादक यांच्यातील वाद उच्च न्यायालयात गेला. न्यायालयाने या वादावर तोडगा काढला असला तरी हा तोडगा हंगामी स्वरूपाचा आहे. कायमस्वरूपी नाही. येणाऱ्या माघी गणेशोत्सवापर्यंतच या तोडग्याची मुदत आहे. सहा फुटांवरील गणेश मूर्तीचे समुद्रात, तर त्याखालील मूर्तीचे कृत्रिम तलावांमध्ये विसर्जन करण्याचे आदेश न्यायालयाने दिले आहेत. पाच फुटांपर्यंतच्या मूर्ती विसर्जनाबाबत कृत्रिम तलावांमध्ये न्यायालयाने आदेश दिले असले तरी मुंबई तसेच मुंबई सभोवतालच्या ठाणे, कल्याण-डोंबिवली, नवी मुंबई, पनवेल या एमएमआरए क्षेत्रातील स्थानिक स्वराज्य संस्थांवरील जबाबदारी वाढविली आहे. पाच फुटांपर्यंतच्या गणेश मूर्तीच्या विसर्जनासाठी कृत्रिम तलावाची उंची व खोली याचाही स्थानिक प्रशासनाला प्राधान्याने विचार करावा लागणार आहे. गणपतीबाप्पा हा श्रद्धेचा विषय आहे. या मूर्तीचे विसर्जन पारंपरिक पद्धतीने व्हावे असा त्यांचा आग्रह असला तरी गणेश भक्तांची अलीकडच्या काळात विसर्जनाबाबतची मानसिकता बदलली आहे, हा खरोखरीच बदल मानावा लागेल. वाहतूक कोंडी, परिसरापासून काही

## विसर्जनाची अडचण

अंतरावर विसर्जन स्थळ, विसर्जन स्थळ असणारी गदी व त्यातून विसर्जनास होणारा विलंब आणि अनेकदा विसर्जनासाठी हमखासपणे असणारी वरुणराजाची हजेरी यामुळे घराजवळच उपलब्ध असणाऱ्या कृत्रिम तलावांचा पर्याय गणेश भक्तांनी स्वीकारला आहे. यात विसर्जनादरम्यान कृत्रिम तलावांमध्ये मूर्ती विसर्जित करण्यास चांगला प्रतिसाद मिळू लागला. पीओपीच्या

मूर्ती विसर्जनावर न्यायालयाने दिलेला निर्णय ही केवळ वरवरची मलमपट्टी आहे. कोणत्याही समस्येवर ठोस तोडगा काढणे आवश्यक असते. अन्यथा त्या समस्येचा भस्मासुर होण्यास फारसा वेळ लागत नाही. पीओपीच्या मूर्तीमुळे पर्यावरणाची हानी होणारी हानी, जलप्रदूषण या गोष्टींकडेही कानाडोळ्य करून चालणार नाही. त्या सत्यतेचा स्वीकार करण्याची मानसिकता

आपणास स्वीकारावी लागणार आहे. मूर्ती मोट्या उंचीची असो व छोटी असो, गणराया सर्वांमध्येच सामावलेले. भक्त गरीब असो वा श्रीमंत, गणराया आशीर्वाद देताना तुजाभाव दाखवत नाही. उंच मूर्ती हा प्रतिष्ठेचा विषय बनविण्याच्या संकल्पनेला कोठे तरी छेद द्यावाच लागेल. विषय श्रद्धेचा असला तरी त्यातून निर्माण होणाऱ्या परिणामांचाही कधी तरी विचार करावाच लागेल. नवी,

तलाव, समुद्र या नैसर्गिक पर्यायांशिवाय अन्य पर्यायांचा शोध घेण्यास आपणास मर्यादा पडल्या आहे. शाब्दिक गणेशमूर्तीचे लवकर विसर्जन होते. ती माती आपण शेतामध्ये, बागेमध्ये, उद्यानांमध्ये वापरू शकतो. पीओपी मूर्तीबाबत ते शक्य नाही. पीओपी मूर्तिकाराना माघी गणेशोत्सवापर्यंत न्यायालयीन निर्णयामुळे तूर्तास दिलासा मिळाला आहे.

### मिरा भाईदर महानगरपालिका

कार्यालय :- डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर भवन, नगरभवन, मांडली तलाव, भाईदर (प.),  
ता. जि. ठाणे - ४०११०१, दुधवनी क्र. ०२२ - २२२८१९९०९३ Ext. ११८  
ई-मेल : publichealth@mbmc.gov.in  
सार्वजनिक आरोग्य विभाग

---

जा.क्र. मनपा/सार्व.आ.वि/८१८/२०२५-२६

दिनांक : २१/०७/२०२५

// मुदतवाढ //

मिरा भाईदर महानगरपालिकेच्या भारतरत्न इंदिरा गांधी रुग्णालय, मिरारोड येथील कर्मचा-यांचे पोषाख, बेडशिट व इतर सर्व लिनेने धुण्याकरिता लॉट्री साठी मार्गविण्यात आलेल्या निविदेस (Tender Id : 2025\_MBMC\_1195071\_1) दि. २८/०७/२०२५ रोजी पर्यंत मुदतवाढ देण्यात येत आहे.

सदर मुदतवाढ दि. ३०/०७/२०२५ रोजी दुपारी ०१.०० वाजता उडण्यात येईल.

जा. क्र. मनपा / मावज / जाहि / ई - ६१३६३४२ / २०२५-२६

दि. २१/०७/२०२५

(कविता बोरकर)

उपायुक्त (सार्व. आ. वि.)

मिरा भाईदर महानगरपालिका



# मंत्रालयात दुर्घटना, सातव्या मजल्यावर सिलिंग कोसळलं

**मुंबई:** मंत्रालयातून एक मोठी बातमी समोर येत आहे. ती म्हणजे आज सकाळी कामाच्या वेळी मंत्रालयातील सातव्या मजल्यावरील सिलिंग अचानक कोसळलं. सुदैवाने कुठलीही जीवितहानी झालेली नाही. मात्र या घटनेमुळे सदर ठिकाणी काही वेळ गोंधळ निर्माण झाला होता. मुख्यतः, मंत्रालयात विविध कामांसाठी दररोज हजारो नागरिकांची वर्दळ असते. त्यामुळे मंत्रालयात अशाप्रकारे दुर्घटना होणे ही चिंतेचीच गोष्ट म्हणावी



लागेल. मुख्यमंत्री वैद्यकीय सहाय्यता निधी कक्षाच्या बाहेर दुर्घटना मिळालेल्या

### मंत्रालयाच्या बांधकामाच्या दर्जावर प्रश्नचिन्ह

जे सिलिंग कोसळलं, ते गंजलेलं लोखंड होतं. त्यामुळे सिलिंगचा हा भाग कोसळला. जो दिग्गार खाली आला, तो सफाई कर्मचाऱ्यांनी वेळीच हटवला. दरम्यान या घटनेमुळे मंत्रालयाच्या बांधकामाच्या दर्जावर प्रश्नचिन्ह निर्माण होत आहे. मंत्रालयातून महत्वाचे निर्णय होत असतात. मंत्रालय प्रशासनाचा कणा आहे. मुख्यमंत्र्यांसह सर्व मंत्र्यांची कार्यालय मंत्रालयात आहेत. अशातच या घटनेमुळे विविध वर्गांना आता उघाण आले आहे.

माहितीनुसार, मंत्रालयात सकाळी, आज दिनांक २५ जुलैला मुख्यमंत्री वैद्यकीय सहाय्यता निधी कक्षाच्या बाहेर सिलिंगचा काही भाग कोसळला. सुदैवाने यात कुठलीही जीवितहानी किंवा कोणी जखमी झालेलं नाही. सामान्यतः, मुख्यमंत्री वैद्यकीय सहाय्यता निधी कक्षाच्या बाहेर रुग्णांच्या नातेवाईकांची रांग लागलेली असते. रुग्णाला मदतनिधी मिळवून देण्यासाठी लोक इथे येत असतात, आणि याच ठिकाणच सिलिंग कोसळलं.

## आता ज्येष्ठ कलाकारांना दरमहा मिळणार पाच हजार रुपये मानधन

**मुंबई** वार्षिक उत्पन्न ६०,००० रुपयांपेक्षा अधिक नसावे. ज्या कलाकारांची उपजीविका पूर्णतः कलेवर अवलंबून आहे, व इतर कोणताही उत्पन्नाचा स्रोत नाही, असे कलाकार पात्र ठरतील. केंद्र व राज्य शासनाच्या कोणत्याही महामंडळ किंवा नियमित मासिक पेन्शन योजनेत लाभार्थी असता कामा नये तसेच कलाकार हा महाराष्ट्राचा रहिवासी असणे अनिवार्य आहे. या योजनेचा लाभ घेण्यासाठी अजासोबत वयाचा दाखला, आधार कार्ड, उत्पन्नाचा दाखला, रहिवासी दाखला, प्रतिज्ञापत्र, पती-पत्नीचा एकत्र फोटो (लागू असल्यास), बँक पासबुक, अपंगत्वाचा दाखला (लागू असल्यास), राज्य व केंद्र सरकारची प्रमाणपत्रे (लागू असल्यास) आणि नामांकित संस्था/व्यक्ती यांचे शिफारसपत्र (लागू असल्यास) ही आवश्यक कागदपत्रे जोडणे आवश्यक आहे.

## धक्कादायक! देशात सायबर गुन्हेगारीत प्रचंड वाढ, ५ वर्षात दुपटीहून अधिक प्रकरणे!

**मुंबई** भारतात सायबर गुन्हेगारीचा आलेख चिंताजनकरित्या वाढत असल्याचे समोर आले आहे. नॅशनल क्राइम रेकॉर्ड ब्युरो (NCRB) च्या क्राइम इन इंडिया अहवालानुसार, गेल्या पाच वर्षांत सायबर गुन्हेगारीच्या प्रकरणांमध्ये दुपटीहून अधिक वाढ झाली आहे. केंद्रीय गृह राज्यमंत्री बांदी संजय कुमार यांनी लोकसभेत एका प्रश्नाच्या लेखी उत्तरात ही धक्कादायक आकडेवारी सादर केली.



**NCRB** च्या आकडेवारीनुसार, २०१८ ते २०२२ या कालावधीत सायबर गुन्हेगारी (दूरसंचाद उपकरणांचा वापर करून केलेले गुन्हे) अंतर्गत दाखल झालेल्या प्रकरणांचा तपशील असा: २०१८ मध्ये २७,२४८ २०१९ मध्ये ४४,७३५ २०२० मध्ये ५०,०३५ २०२१ मध्ये ५२,९७४ २०२२ मध्ये ६५,८९३

राष्ट्रीय सायबर अपराध रिपोर्टिंग पोर्टल (NCRP): I4C चा भाग म्हणून राष्ट्रीय सायबर अपराध रिपोर्टिंग पोर्टल (<https://cybercrime.gov.in>) सुरू करण्यात आले आहे, जिथे नागरिक सायबर गुन्हांची तक्रार करू शकतात. नागरिक वित्तीय सायबर घोटाळा रिपोर्टिंग आणि व्यवस्थापन प्रणाली (CFCFRMS): आर्थिक फसवणुकीची तात्काळ माहिती मिळवी आणि फसवणूक करणाऱ्यांकडून पैसा पळवला जाऊ नये, यासाठी २०२१ साली I4C अंतर्गत ही प्रणाली सुरू करण्यात आली आहे.

अत्याधुनिक सायबर गुन्हेगारी निवारण केंद्र: I4C मध्ये प्रमुख बँकांचे प्रतिनिधी, वित्तीय मध्यस्थ, पेमेंट अॅग्रीगेटर, दूरसंचार सेवा पुरवठादार, आयटी मध्यस्थ आणि राज्य/केंद्रशासित प्रदेशांच्या कायदा अंमलबजावणी संस्थेचे प्रतिनिधी एकत्र येऊन सायबर गुन्हांना आवळ घालण्यासाठी तात्काळ कारवाई करत आहेत.

सिमकार्ड्स आणि IMEI चे कार्य बंद: पोलीस अधिकाऱ्यांनी दिलेल्या माहितीवरून कारवाई करत केंद्र सरकारने आतापर्यंत ९.४२ लाखांहून अधिक सिमकार्ड्स आणि २,६३,३४८ आयएमईआयजेचे (IMEIs) कार्य बंद केले आहे.

सायबर जागृतीसाठी व्यापक मोहीम: सायबर गुन्हेगारीबाबत समाजात जागरूकता निर्माण करण्यासाठी केंद्र सरकारने विविध उपक्रम हाती घेतले आहेत: पंतप्रधानांचा 'मन की बात' कार्यक्रम: २७.१०.२०२४ रोजी प्रसारित झालेल्या 'मन की बात' कार्यक्रमात पंतप्रधान मोदींनी 'डिजिटल अटके'बाबत (digital arrest) चर्चा केली आणि भारतीय नागरिकांना त्यासंदर्भात माहिती दिली.

आकाशवाणीवर विशेष कार्यक्रम: आकाशवाणीच्या नवी दिल्लीतील कार्यालयाने २८.१०.२०२४ रोजी डिजिटल अटकेसंदर्भात एका विशेष कार्यक्रमाचे आयोजन केले.

कॉलर ट्यून अभियान: I4C ने केंद्रीय दूरसंचार विभागाच्या सहयोगाने सायबर गुन्हाविषयी जनजागृती करण्यासाठी तसेच १९३० हा सायबर गुन्हे हेल्पलाईन क्रमांक आणि राष्ट्रीय सायबर गुन्हे नोंदणी पोर्टल (NCRP) यांचा प्रचार करण्यासाठी १९.१२.२०२४ पासून एक कॉलर ट्यून अभियान सुरू केले.

डिजिटल अटक घोटाळांवर व्यापक जागरूकता: वर्तमानपत्रातील जाहिराती, दिल्ली मेट्रो गाड्यांमध्ये उद्घोषणा, समाज माध्यमांवरील प्रभावकांचा (influencers) वापर, प्रसार भारती आणि इलेक्ट्रॉनिक माध्यमांचा वापर, आकाशवाणीवर विशेष कार्यक्रम, आणि २७.११.२०२४ रोजी नवी दिल्लीत कर्नाट प्लेस येथे झालेल्या 'राहिंगरी' कार्यक्रमात सहभाग यांसारख्या अनेक उपक्रमांचा यात समावेश आहे.

इतर जनजागृती उपक्रम: एसएमएस, I4C च्या समाज माध्यम खात्यांवर (एक्स मंच - @CyberDost, फेसबुक - CyberDosti4C, इन्स्टाग्राम - CyberDosti4C, टेलीग्राम - cyberdosti4c) संदेशांचे प्रसारण, एसएमएस मोहिमा, दूरचित्रवाणी आणि रेडिओवरील मोहिमा, विद्यालयीमधील अभियाने, चित्रपटगृहांतील जाहिराती, सुप्रसिद्ध व्यक्तींद्वारे प्रचार, आयपीएल स्पर्धेतील अभियान, कुंभ मेळ २०२५ दरम्यान राबवलेले अभियान, बहुविध माध्यमांमध्ये जाहिरातीसाठी मायगन्ड मंचाचा वापर, राज्य आणि केंद्रशासित प्रदेश प्रशासनांच्या सहकार्याने सायबर सुरक्षा आणि सुरक्षितता जागरूकता सप्ताहांचे आयोजन, किशोरवयीन मुले-मुली/विद्यार्थ्यांसाठी पुस्तकेचे प्रकाशन, रेल्वे स्थानके आणि विमानतळ परिसरात डिजिटल फ्लक लावणे इत्यादी उपक्रमांचा यात समावेश आहे.

सायबर गुन्हेगारीला आवळ घालण्यासाठी सरकार विविध स्तरांवर प्रयत्न करत असले, तरी नागरिकांनीही जागरूक राहणे आणि सायबर सुरक्षा नियमांचे पालन करणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे.

## वसई-विरार शहर महानगरपालिका

प्रभाग समिती (ई) नालासोपारा (पश्चिम)

मुख्य कार्यालय विरार

दुरध्वनी क्र. १२२५० - २४०२१७९ / २४०२५६३

जावक क्र. :- व.वि.श.म./क.वि./१११५/२५-२६  
दिनांक :- २३/०७/२०२५

### जाहिर नोटीस

महाराष्ट्र मुंबई प्रांतिक महानगरपालिका अधिनियम १९४९ चे कलम ४६९ अन्वये जाहीर नोटीस खालील मालमत्तेच्या हस्तांतरण संबंधाने वसई विरार शहर महानगरपालिका प्रभाग समिती (ई) कार्यालय नालासोपारा येथे प्राप्त झालेल्या मालमत्ता धारकांच्या प्रकरणपरचे नोटीसीनुसार सदर हस्तांतरण संदर्भात कोणत्याही हितसंबंधाने हरकत अगर आक्षेप असल्यास ही नोटीस प्रसिध्द झाल्यापासून ७ दिवसांच्या आत हितसंबंधाच्या व हरकतीच्या लेखी पुराव्यासह वसई विरार शहर महानगरपालिका प्रभाग समिती (ई) कार्यालय नालासोपारा येथे लेखी स्वरूपात हरकत नोंदवावी. अन्यथा करवसुलीच्या सोयीसाठी सदर हस्तांतरण करून महानगरपालिका दपती याबाबतची नोंद घेतली जाईल.

अ. क्र.	विभाग	मालमत्ता क्रमांक.	रिसीट नं	ज्याच्या नावे मालमत्ता आहे त्याचे म्हणजे मालमत्ता विकणा-या किंवा करदात्याचे नाव	खरिददाराचे किंवा अभिहस्ताकन करदात्याचे नाव
१	समेळ - १	NL०८/२७४/३०	३७८२	अल्बा कन्स्ट्र.	नूर मोहम्मद सज्जाद हुसैन कुरेशी / रफिया नूर कुरेशी
२	सोपारा - २	NL३२/५५८/४१	३७५२	गुलमेहताब अहमद हुसैन शेख	खान अराफत कलिम
३	सोपारा - २	NL३२/५४०/३८	३७८०	वैभव बी पी साठे	अब्दुल एजाज शमशाद शेख
४	समेळ - २	NL०९/१२९/३	३७७१	श्री. कृपा कन्स्ट्रक्शन	विजय बाळकृष्ण पवार / ज्योती विजय पवार
५	समेळ - १	NL०८/२३८/३०	३७७५	संजय मधुकर तांबडे	महाप्रसाद यशोधर मिश्रा / रिना महाप्रसाद मिश्रा
६	सोपारा - १	NL३१/६०/४०	३७७७	पांडुरंग गणपत कदम	अर्णवी आदेश गिजे / आदेश अनिल गिजे
७	समेळ - १	NL०८/२९५/१६	३८२४	परिवार रिअल्टर्स	अरुण रामचंद्र वैराग / शुभांग अरुण वैराग
८	सोपारा - २	NL३२/६२०/८	३८२६	आलिया मुसीब चावरे	खुशीद सईद पटेल
९	समेळ - १	NL०८/९८/११	३८५६	सुरेश शिवराम साटम	रविंदर आनंद सिंग नेगी / जीतेंदर आनंद सिंग नेगी
१०	सोपारा - १	NL३१/२९/३१	३९०२	दशरथ भागोजी खंडागळे	अंजना दशरथ खंडळे
११	सोपारा - १	NL३१/१४८/७	३९३३	रुपेश रविकांत पांचाळ	सिध्दार्थ राजेश तिवारी
१२	समेळ - १	NL०८/२९१/१	१३९८	मौर्या डेव्ह.	संतोष राजाराम नादकर व सुप्रीया स. नादकर
१३	सोपारा - २	NL३२/६००/१५	४०८२	कादर बादशाह अब्दुल शेख	हवाबी कादर बादशाह शेख
१४	समेळ - २	NL०९/६३/२६	४०३०	कमल सोसायटी	जयश्री सुभाष जाधव
१५	सोपारा - २	NL३२/४६१/२१	४३६३	रमेशबाबु एम के	विनोद बाबुभाई गज्जर व प्रिती विनोद गज्जर
१६	सोपारा - १	NL३१/१५०/२६	४३७१	दिपक गोपाळ तांबे	अब्दुल रशीद हबीब अहमद कुरेशी व कौरोजा कुरेशी
१७	समेळ - २	NL०९/६/१९	४३६०	जाववी रमेश वाळीजकर	मिनेश रमेश वाळीजकर
१८	समेळ - २	NL०९/१४८/१५	४३२९	मुनावर नाझ नजीव चावरे आणि इतर	किशोर लक्ष्मण वारंग व रंजना किशोर वारंग
१९	समेळ - २	NL०९/१२९/४	४३३१	महेंद्र मधुकर बने व मधुरा महेंद्र बने	मिलिंद मधुकर बने व मुग्धा मिलिंद बने
२०	समेळ - १	NL०८/१२८/२६	४४०८	लरिन्स तावर	सौरभ सुभाष मेस्त्री

XXX  
(अश्विनी मोरे)

सहायक आयुक्त  
प्रभाग समिती (ई) नालासोपारा

हे साप्ताहिक मालक, मुद्रक, प्रकाशक व संपादक झ. श्री. डॉ. दिपक मोरेश्वर नाईक यांनी सोमानी प्रिंटिंग प्रेस, कार्यालय झ गाळ नं. ४, एन. के. इंडस्ट्रीयल इस्टेट, प्रवासी इंडस्ट्रीयल इस्टेटच्या बाजुला, गेट नं. २, गोगेगाव (पूर्व) मुंबई ४०००६३ (महाराष्ट्र), येथे छापून २, राजाराम सी.एच.एस. लिमिटेड, बंदरवाडी, नवघर रोड, भाईंदर (पूर्व), जिल्हा ठाणे ४०११०५ (महाराष्ट्र) येथे प्रसिध्द केले. संपादक झ. श्री. डॉ. दिपक मोरेश्वर नाईक, पीआरबी कायदानुसार संपादकीय जबाबदारी यांची राहिल, सर्व वाद आणि दावे ठाणे न्यायालयीन कक्षच्या आधील राहतील. (या वर्तमान पत्रात प्रसिध्द होणाऱ्या बातम्या/लेख/जाहिराती यांची जबाबदारी संबंधीत वार्ताहर, लेखक आणि जाहिरात प्रतिनिधी यांच्यावर राहिल.) भ्रमणध्वनी ८४२४९८९८९८. Email ID: policebatmipatra@gmail.com

Printed, Published and owned by Mr.Dr. Deepak Moreshwar Naik 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