वर्ष- १२ | अंक- ०१ | मुंबई, मंगळवार, १८ नोव्हेंबर ते २४ नोव्हेंबर २०२५ | पृष्ठ-४

ठाणे आवृत्ती

मराठी साप्ताहिक

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

POSTAL REGISTRATION No. PLG/205/2025- 2027

मूल्य २/- रुपये

पोलीस बातमी पत्र

POLICE BATMI PATRA

संपादक : दिपक मोरेश्वर नाईक

PG|2

न्यू मॉमसाठी खास ड्रेसिंग टिप्स!

3 → भटक्या प्राण्यांचा उच्छाद!

प्रचंड गर्दीचे ठिकाण असलेल्यालाल किल्ला परिसरात स्फोट ← 4

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

मर्चंट नेव्हीमध्ये नोकरीचे आमिष, तरुणीची 80 हजार रुपयांची फसवणूक, थेट बंदरावर बोलावले

मुंबई : वसोर्वा येथील एका नामांकित बेकरी आउटलेटमध्ये सीनियर टीम लीडर म्हणून कार्यरत असणाऱ्या एका 23 वर्षीय तरुणीची मर्चंट नेव्हीमध्ये नोकरी देण्याच्या नावाखाली फसवणूक झाल्याचा धक्कादायक प्रकार समोर आला आहे. तरुणीने सोमवारी अंबोली पोलिसांना दिलेल्या माहितीनुसार, ती जुलै महिन्यापासून गुगलवर मर्चंट नेव्हीच्या नोकरीची माहिती शोधत होती. याच दरम्यान तिला एका अनोळखी मोबाईल नंबरवरून कॉल आला, ज्यामध्ये तिला मर्चंट नेव्हीमध्ये नोकरीची ऑफर देण्यात आली.

फोन करणाऱ्या व्यक्तीने स्वतःला एका प्रतिष्ठित 'मरीन मॅनेजमेंट कंपनी'शी संबंधित असल्याचे सांगितले. तिचा विश्वास संपादन करण्यासाठी त्याने सतत संपर्क साधला आणि कंपनीचे तपशील तसेच काही कागदपत्रे व करारपत्रे देखील पाठवले. यापूर्वी तिच्याकडून बायोडाटा आणि काही आवश्यक कागदपत्रे मागवण्यात आली होती.

अपॉईंटमेंट लेटर दिले, थेट बंदरावर बोलावले



युवतीला 26 ऑगस्ट 2025 रोजी सुरत येथील हजीरा पोर्टवर हजर राहण्याचे निर्देश मिळाले होते. त्यानुसार तिने 24 ऑगस्टचे रेल्वे तिकीट बुक करून त्याची PDF देखील आरोपीला पाठवली होती. दिलेल्या माहितीनुसार ती तरुणी, ती २६ ऑगस्टच्या सकाळी आपल्या कुटुंबासह हजीरा बंदरावर पोहोचली. तेव्हा त्याच नंबरवरून तिला व्हॉट्सॲप कॉल आला आणि तिला जवळच्या एका हॉटेलमध्ये थांबण्यास सांगण्यात आले. बोलणाऱ्या व्यक्तीने सांगितले की, 'आम्ही आता करारपत्र पाठवत आहोत, त्यावर स्वाक्षरी करून परत पाठवा. त्यानंतर पोर्ट एजंट तुम्हाला घेण्यासाठी येईल.'

80 हजार रुपये भरल्यानंतर आरोपी पसार

युवती हॉटेलमध्ये थांबली आणि तिने करारपत्रावर स्वाक्षरी करून ते परत पाठवले. यानंतर तिला विविध कारणांसाठी ८० हजार रुपये पाठवण्यास सांगण्यात आले. आरोपीवर विश्वास ठेवून तरुणी आणि तिच्या कुटुंबियांनी आई आणि बहिणीच्या बँक खात्यातून आधी 5 हजार रुपये, मग 25 हजार रुपये, पुन्हा 25 हजार रुपये आणि शेवटी 25 हजार रुपये असे एकूण 80 हजार रुपये पाठवले. काही वेळाने आरोपीने पुन्हा कॉल केला आणि 'पोर्ट एजंट क्लीअरन्स लेटर'साठी 20 हजार रुपये देण्याची मागणी केली. तरुणीने इतकी रक्कम नसल्याचे सांगत ती जास्तीत जास्त 10 हजार रुपये देऊ शकते असे सांगितले. आरोपी 10 हजार रुपयांवर सहमत झाल्यावर तरुणीने त्याला ती रक्कमही पाठवली.

पोर्ट बंद झाले आहे, एजंट सकाळी येईल

यानंतर आरोपी म्हणाला, 'पोर्ट बंद झाले आहे, एजंट सकाळी येईल.' मात्र, दुसऱ्या दिवशी सकाळी कोणताही कॉल आला नाही किंवा मेसेजही आला नाही. तरुणीने अनेकवेळा फोन आणि व्हॉट्सॲप केले, पण कोणीही उत्तर दिले नाही. आपली मोठी फसवणूक झाल्याचे लक्षात येताच तिने तात्काळ सायबर क्राईम पोर्टलवर तक्रार दाखल केली. या संदर्भात सोमवारी तिने अंबोली पोलीस ठाण्यात तक्रार नोंदवला आहे. पोलीस अधिकचा तपास करत आहेत.

नशेसाठी औषधी बाटल्यांची बेकायदा विक्री

सव्वा दोन लाखांचा मुद्देमाल जप्त

भिवंडी । गुंगीच्या औषधासाठी वापरल्या जाणाऱ्या औषधी बाटल्यांची विक्रीसाठी बेकायदा वाहतूक करणाऱ्या दुकलीला शांतीनगर पोलिसांनी ताब्यात घेवून बेड्या ठोकल्या आहेत. सैफुददीन इब्राहिम कपासी (५२) आणि दानिश शहा अंन्सारी (३५) अशी अटक केलेल्यांची नावे आहेत. त्यांच्याकडून पोलिसांनी सव्वा दोन लाख रुपयांचा मुद्देमाल जप्त केला आहे. पोलिसांनी दिलेल्या माहितीनुसार, पोलीस पथक रविवारी १६ नोव्हेंबर रोजी चाविंद्रा रोडवरील सोनाबाई कंपाऊंड जवळ पेट्रोलिंग करीत असताना पोलिसांना वरील दोन्ही आरोपी संशयित रित्या ऑटो रिक्षातून वाहतूक करताना आढळले. त्यांची झाडझडती घेतली असता त्यांच्याकडे कोडीन फॉस्फेट आणि ट्रीप्रोलीडीन एचसीएल कफ सिरप बॉटल आढळल्या. ७७ हजार ८५० रुपये किमतीच्या ३ बॉक्स त्यामध्ये एकूण ३४६ बाटल्या होत्या.

यातील औषध मानवी शरीरास हानिकारक आणि गुंगीकारक असल्याचे माहिती असतानाही या बॉटल्स बेकायदारित्या त्यांनी जवळ बाळगल्या होत्या. या बॉटल्स रित्या विक्रीसाठी घेवून जात असल्याचे तपासात उघड झाले आहे. त्यामुळे आरोपींकडून रिक्षासह रोख रक्कम, २ मोबाईल असा एकूण २ लाख २५ हजार २५० रुपये किमतीचा मुद्देमाल जप्त केला आहे. याप्रकरणी दोघांच्या विरोधात पोलीस शिपाई नाजीम नजिर शेख यांच्या फियार्दीवरून शांतीनगर पोलीस ठाण्यात गुन्हा दाखल करून दोघांनाही अटक केली आहे. या दोन आरोपींना पुढील कारवाईसाठी न्यायालयात हजर केले असता त्यांना पोलीस कोठडी सुनावण्यात आली. या घटनेचा पुढील तपास सहाय्यक पोलीस निरीक्षक सुरेश चोपडे करीत आहेत.

मालमत्ता आणि सुधार विभागात बिल्डरांना मदत करणाऱ्या अधिकाऱ्यांवर कारवाईची मागणी

मुंबई : मुंबई महापालिकेच्या मालमत्ता आणि सुधार विभागात मागील अनेक वर्षांपासून एकाच पदावर बसून बिल्डरांना मदत करणाऱ्या, पालिकेचा कोट्यवधी रुपयांचा महसूल बुडविणाऱ्या आणि भाडेकरूंचे नुकसान करणाऱ्या अधिकाऱ्यांची तत्काळ चौकशी करून त्यांची त्या खात्यातून बदली करण्यात यावी, अशी मागणी भाडेकरू संघटनेकडून महापालिका आयुक्त भूषण गगराणी यांच्याकडे एका निवेदनाद्वारे केली आहे.

मुंबई महापालिका आयुक्त यांच्या कार्यालयात आज लोकशाही दिनानिमत्ताने अनेक भाडेकरू, रहिवाशी, पिडीत नागरिकांनी गर्दी केली होती. यावेळी, काही कारणास्तव गोंधळ, गदारोळ देखील झाला. महापालिका सुरक्षारक्षकांनी वेळीच धाव घेऊन परिस्थितीवर नियंत्रण मिळविले. त्यामुळे पुढील अनर्थ टळ्ला.भाडेकरूंच्या संघटनेकडून देण्यात आलेल्या माहितीनुसार, महापालिकेच्या मालमत्ता आणि सुधार या विभागात कार्यरत काही अधिकारी हे नियमबाह्य, बेकायदेशीर कामे करून पुनर्विकास कामात भाडेकरूंचे नुकसान करीत असून बिल्डरांचा फायदा करीत आहेत. काही अधिकारी तर अनेक वर्षांपासून एकाच पदावर कार्यरत असून ते फक्त बिल्डरांसाठी, त्यांना अर्थिक फायदा मिळवून देण्यासाठीच काम करतात. त्यामुळे महापालिकेचे कोट्यवधी रुपयांचे महसूली नुकसान होत असल्याचा आरोप भाडेकरू संघटनेतर्फे करण्यात आला आहे. या अधिकाऱ्यांची महापालिका आयुक्त यांनी तत्काळ चौकशी करून त्यांची संबंधित विभागातून बदली करावी, चौकशीत दोषी आढळून येणार्या अधिकाऱ्यांवर कडक कारवाई करावी, अशी मागणी आयुक्तांकडे करण्यात आली आहे.मालमत्ता व सुधार विभागातील प्रशासकीय अधिकारी महादेव साळुंखे, दुय्यम अभियंता रवि देविकार व या दोन्ही विभागात कार्यरत असलेले कार्यकारी अभियंते राजेश ढोले सध्या कार्यकारी अभियंतता (ई.प्र.) अशा भ्रष्ट अधिकाऱ्यांकडून विकासकास मदत केली जात आहे.

तसेच निवृत्त अधिकारी संतोष मुजुमदार यांनी कर्तव्यावर असताना तसेच निवृत्तीनंतर विकासकास वेळोवेळी मदती केली आहे. त्यामुळे महापालिकेचा 200 ते 300 कोटी रुपयांचा महसूल बुडालेला आहे, असा आरोप भाडेकरू संघटनेतर्फे करण्यात आला आहे.सदर पुनर्विकास प्रकल्पांतर्गत 50 भाडेकरूंचा कमी क्षेत्रफळ भूखंड असताना देखील डि. सी.आर. 33(7) या योजनेअंतर्गत प्रस्ताव महापालिकेत मान्य करुन घेवून याचा सर्व विक्री व रिहॅब बिल्डींग तयार न करता परस्पर महापालिकेच्या सर्व परवानग्या घेवून महापालिकेची फसवणूक करुन देणी उदा. घटक प्रिमियम, भूखंड मुल्यांकन कमी करुन स्वतःचा फायदा करुन घेतला. तसेच भाडेकरूंना भाडे देखील वेळेवर दिलेले नाही.

कारागृहांतील सुरक्षा आणखी बळकट होणार



मुंबई । राज्यातील ६० कारागृहांतील सुरक्षा आणखी बळकट करण्यात येणार आहे. यासाठी राज्यातील कारागृहात वापरल्या जाणाऱ्या वॉकीटॉकी संचांच्या परवान्यांच्या (लायसन्स) नूतनीकरणास परवानगी दिली आहे. यासाठी ७ लाख रुपयांचा खर्च होणार असून प्रशासकीय मंजुरी मिळाली आहे. कारागृह व सुधारसेवा विभागामार्फत ४३ ठिकाणी वापरल्या जाणाऱ्या १,०१३ वॉकीटॉकी आणि ६० मोबाईल रेडिओ संचांसाठी मिळालेल्या परवान्यांची मुदत ३१ ऑक्टोबर २०२५ रोजी संपुष्टात येत आहे. त्यामुळे १ नोव्हेंबर २०२५ ते ३१ ऑक्टोबर २०२६ या नव्या कालावधीसाठी परवाना शुल्क अदा करण्याची आवश्यकता होती. यासाठी वायरलेस ॲडव्हायझर, डब्ल्यूपीसी विंग, डिपार्टमेंट ऑफ टेली कम्युनिकेशन या केंद्र शासनाच्या कार्यालयाकडे शुल्क अदा करण्याचा प्रस्ताव सादर करण्यात आला होता. या आधी २०२२ व २०२४ मध्येही अशाच प्रकारे लायसन्स शुल्क भरण्यास मंजुरी मिळाली होती.

उपनगरीय, मेल/एक्स्प्रेसमधील फुकट्या प्रवाशांवर 'परे'ची कारवाई... एसी लोकलमधील फुकट्या प्रवाशांकडून २ कोटींपेक्षा जास्त दंड वसूल



मुंबई । उपनगरीय, मेल/एक्स्प्रेसमधून विना तिकीट प्रवास करणाऱ्या प्रवाशांविरोधात पश्चिम रेल्वेने मोठी कारवाई केली आहे. एप्रिल ते ऑक्टोबर या कालावधीत राबविण्यात आलेल्या तिकीट तपासणी मोहिमेमध्ये पश्चिम रेल्वेने १२१ कोटींपेक्षा अधिक दंड वसूल केला आहे. तर एसी लोकलमधून फुकट प्रवास करणाऱ्यांकडून २ कोटींपेक्षा जास्त दंड वसूल केला आहे. पश्चिम रेल्वेवरील सर्व प्रामाणिक प्रवाशांना त्रासमुक्त, आरामदायी प्रवास करता यावा यासाठी मुंबई उपनगरीय लोकल, मेल/एक्स्प्रेस तसेच प्रवासी गाड्या आणि सुट्टीच्या विशेष गाड्यांमध्ये तिकीट तपासणी मोहिमा राबवण्यात आली. तिकीट तपासणी पथकाने एप्रिल ते ऑक्टोबर २०२५ या कालावधीत अनेक तपासणी मोहिमा राबविल्या. यामध्ये विनातिकीट प्रवास करणाऱ्या प्रवाशांकडून १२१.६७ कोटी रुपयांचा दंड वसूल करण्यात आला. ही रक्कम गेल्या वर्षीच्या याच कालावधीपेक्षा ५१ टक्के पेक्षा जास्त आहे. तसेच रेल्वे बोर्डाने निश्चित केलेल्या उद्दिष्टापेक्षा १४ टक्के पेक्षा जास्त आहे.ऑक्टोबर महिन्यात ३.३९ लाख तिकीट नसलेल्या प्रवाशांना शोधून २४.२० कोटी रुपयांची रक्कम वसूल करण्यात आली. ज्यामध्ये बुक न केलेल्या सामानाच्या केसेसचा समावेश आहे. तर एसी लोकल ट्रेनमध्ये अनधिकृत प्रवेश रोखण्यासाठी वारंवार अचानक तिकीट तपासणी मोहिमा राबविण्यात आल्या. एप्रिल ते ऑक्टोबर दरम्यान जवळजवळ ६२ हजार अनधिकृत प्रवाशांवर कारवाई करण्यात आली. त्यांच्याकडून २.०२ कोटी रुपये दंड वसूल करण्यात आला. जे गेल्या वर्षीच्या याच कालावधीपेक्षा जवळजवळ ७६ टक्के

सोलापूर शहरात दिवसाढळ्या ज्वेलर्सवर दरोडा, तब्बल १२५...

सोलापूर। सोलापूर शहरात दिवसाढळ्या दरोडा टाकण्याचा प्रयत्न झाल्यानंतर एकच खळबळ उडाली होती. यानंतर पोलिसांनी कारवाई करत पाच दरोडेखोरांना ताब्यात घेतलं आहे. मात्र त्याहून धक्कादायक बाब म्हणजे हे सर्वजण इंस्टाग्रामवरुन एकमेकांना भेटले आहेत. इंस्टाग्रामवरुन मैत्री झाल्यानंतर त्यांनी दरोड्याची योजना आखली होती. दरोडाच्या टोळीत सहभागी असणाऱ्या चार तरुणांसह एका अल्पवयीन मुलाला पोलिसांना ताब्यात घेतलं आहे. दरोडा टाकणाऱ्या टोळीचा सोलापूर शहर गुन्हे शाखेच्या पोलिसांनी अवघ्या आठ दिवसात लावला छडा लावला आहे. सदरच्या दरोड्यात आणखी किती दरोडेखोर होते याच्या शोधासाठी सोलापूर शहर गुन्हे शाखेची पथके विविध ठिकाणी रवाना झाली आहेत.

पोलिसांची दिशाभूल करण्यासाठी २ दुचाकींचा वापर

आपला गुन्हा लपला जावा यासाठी दरोडेखोरांनी दोन दुचाकींचा वापर केला होता. दरोडा टाकण्याच्या अगोदर दुचाकीचा एक रंग आणि दरोडा टाकून झाल्यानंतर पळून जाताना दुसरा रंग अशी शक्कल लढवण्यात आली. सोलापूर शहराचे पोलीस आयुक्त एम. राजकुमार यांनी अख्खी पोलीस यंत्रणा या दरोडेखोरांच्या शोधासाठी लावली. आणि अखेर सात दिवसांमध्ये या सर्व दरोडेखोरांना ताब्यात घेण्यात आलं. या दरोडेखोरांच्या टोळीत आणखी कोणी सामील होतं का याचादेखील शोध आता सुरू करण्यात आला आहे.

१२५ सीसीटीव्ही कॅमेऱ्यांची तपासणी

दरोडेखोरांच्या शोधासाठी सोलापूर शहर पोलिसांनी तब्बल १२५ सीसीटीव्ही कॅमऱ्याची तपासणी केली. सदर प्रकरणातील आरोपी अजिंक्य चव्हाण आणि समर्थ गायकवाड यांनी एकच महिन्यापूर्वी अक्कलकोट तालुक्यातील वळसंग हत्तीमध्ये चौधरी फिलिंग सेंटरवर पिस्तूल आणि चाकूचा धाक दाखवत ३९ हजार रुपयांची लूट केली होती. त्यामुळे आता सोलापूर शहर पोलिसांच्या तपासानंतर सदर प्रकरणातील काही आरोपींना सोलापूर ग्रामीण पोलिसांच्या ताब्यात देण्यात येणार आहे. त्यामुळे इंस्टाग्राम वरून मैत्री केलेल्या तरुणांनी आणखी कोणते कोणते प्रताप केले आहे याचा शोध आता सोलापूर शहर पोलिसांकडून घेतला जात आहे.



नेमकं काय झालं होतं?

1 नोव्हेंबर आरटीओ कार्यालय परिसरातील एका ज्वेलर्सवर दिवसाढळ्या दरोडा टाकण्यात आला. हातात कोयता घेऊन दहशत माजवत दोन दरोडेखोर थेट ज्वेलर्सच्या दुकानात घुसले. सर्व दागिने लुटण्याचा प्रयत्न करण्यात आला. मात्र ही दिवसाची वेळ होती आणि ज्वेलर्स मालकाने प्रसंगावधान दाखवत आरडाओरडा केल्याने दरोडेखोरांनी तेथून पळ काढला. एकूण पाच ते सहा दरोडेखोरांनी सर्व परिस्थितीचा अभ्यास करून दरोडा टाकण्याचा प्रयत्न केला होता. मात्र तो अयशस्वी ठरला. दिवसा दरोडा पडला की बाब लक्षात येताच सोलापूर शहर पोलिसांनी दिवस-रात्र एक करून पाच दरोडेखोरांना ताब्यात घेतलं आहे. इंस्टाग्रामवरून मैत्री झालेल्या या दरोडेखोरांनी हे कारस्थान रचलं होतं. पाच पैकी एक दरोडेखोर हा अल्पवयीन आहे तर दोघेजण सख्खे भाऊ आहेत. सोलापूर शहर गुन्हे शाखेच्या विविध पथकांनी आपली यंत्रणा कामाला लावत या पाच दरोडेखोरांना ताब्यात घेतलं आहे. अजिंक्य चव्हाण, विशाल जाधव, अनिकेत गायकवाड, सार्थक गायकवाड आणि एक अल्पवयीन असे पाच तरुण सोलापूर शहर पोलिसांच्या ताब्यात आहेत.

ती बीड बायपासजवळ होती, शरीरावर पाहिलं तर...

छत्रपती संभाजीनगर। लहानपणीच वडिलांचे निधन झालं. इतरांच्या शेतात काम करून आईने १६ वर्षीय मुलीला शिक्षणासाठी संभाजीनगरला पाठवले. ट्युशन मधील ३४ वर्षीय शिक्षकाने विद्यार्थिनीवर बळजबरी केली. एवढेच नाही तर गुंगीच औषध देऊन चालत्या कारमध्ये मुलीवर अत्याचार केला. शुद्धीवर आल्यानंतर मुलीला ही बाब लक्षात आली. हा संपूर्ण प्रकार मुलीने कुटुंबीयांना सांगितल्यानंतर शिक्षक व कारचालकाविरुद्ध पॉस्को कायद्या सह विविध १० कलमान्वये गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. पोलिसांनी शिक्षकासह चालकाला बेड्या ठोकल्या आहेत.

महेश विजय मखमले वय ३५ राहणार बुलढाणा, चालक सिद्धेश्वर जायभाय असे अटक करण्यात आलेल्या आरोपींचे नाव आहे. अधिक माहिती अशी की, १६ वर्षीय राणी (नाव काल्पनिक आहे.) हे मुळशी बुलढाणा जिल्ह्यातील रहिवासी आहे. राणी लहान असतानाच 2013 मध्ये तिच्या वडिलांचे निधन झालं. आईने इतरांच्या शेतात मोजणी करून मुलीला शिकवायचे ठरवलं. राणी नीट ची तयारी करत असल्यामुळे २०२४ मध्ये तिला शहरातील खाजगी शिकवण्यासाठी पाठवले. यावेळी शिक्षक विजय मखमले यांनी राणीशी संपर्क साधला. मी तुज्यावर प्रेम करतो मला तुज्या सोबत लग्न करायचे आहे, असं म्हणत त्याने संपर्क केला. तुझा एमबीबीएसला नंबर लागल्यानंतर तुज्याशी लग्न करेन असं म्हणत त्याने सुरुवातीला विनयभंग केला.

या संपूर्ण प्रकारानंतर राणी मानसिकरित्या कोसळी होती. आपल्यावर शिक्षकाने अत्याचार केल्यामुळे तिचं प्रचंड खच्चीकरण झालं होतं. त्यानंतर तिने होस्टेलमध्येच झोपेच्या गोळ्या खाऊन आत्महत्येचा प्रयत्न केला. ही बाब तिच्या मैत्रिणीला लक्षात आल्यानंतर तिने राणीला थांबवलं. हा संपूर्ण प्रकार नातेवाईकांना सांगितल्यानंतर महेश मखमले व त्याच्या सोबत असलेल्या कारचालका विरुद्ध गुन्हा दाखल करण्यात आला. दोघांना अटक करण्यात आली आहे.



चालत्या कारमध्ये केला अत्याचार

१९ ऑगस्ट रोजी नियमितपणे राणी भानुदासकडे पाई जात होती. महेश तिथे आला त्याने राणीला बळजबरीने कारमध्ये बसवले. त्यानंतर पिण्याच्या पाण्यातून गुंगीचा औषध दिले. त्यानंतर सायंकाळी सात वाजेच्या सुमारास राणीला शुद्ध आली. तेव्हा ती बीड बायपास परिसरात होती. शरीरावरचे उरण बघून आपल्यावर अत्याचार झाल्याचं तिच्या लक्षात आलं. याबाबत तिने महेश याला विचारणा केली असता त्याने धमकी दिली.

सायबर फसवणूक रोखण्यासाठी सरकार ॲक्शन मोडवर... रेल्वे स्थानकात एलईडी-एलसीडीस्क्रीनद्वारे जनजागृती

कायदेशीर कार्यवाहीसाठी उपयुक्त!

सायबर विभागाच्या कार्यक्षमतेत वाढ करण्यासाठी आता १९३० आणि १९४५ हे दोन्ही क्रमांक कार्यान्वित आहेत. यातील हेल्पलाइन क्रमांक १९३० हा सायबर आर्थिक फसवणुकीसंदर्भात तक्रार नोंदवण्यासाठी आहे तर हेल्पलाइन क्रमांक १९४५ हा आर्थिक फसवणूक व्यतिरिक्त ई एफआयआर आणि कायदेशीर कार्यवाहीसाठी आहे. या क्रमांकावर केलेले कॉल्स स्वीकारून त्यावर प्रभावी तपास व कारवाईनंतर नागरिकांना समाधानकारक सेवा मिळत असल्याचे सायबर सेलच्या वरिष्ठ अधिकाऱ्याने सांगितले.



मुंबई । सायबर फसवणुकीचे गुन्हे रोखण्यासाठी राज्य सरकारने ॲक्शन प्लान तयार केला आहे. यात विशेषतः रेल्वे स्थानकात जनजागृती मोहीम राबविण्यात येणार आहे. सायबर फसवणूक कशाप्रकारे टाळता येऊ शकते, याबाबत रेल्वे स्थानकात एलईडी-एलसीडी स्क्रीनवर चित्रफीत दाखवण्यात येणार आहे. यासाठी राज्य सरकार २ कोटी ६० लाख ५६ हजार १०२ रुपये खर्च करणार आहे. इंटरनेट मोबाईलच्या युगात सगळ काही झटपट झाले आहे. सोशल मीडियामुळे मोबाईलच्या एक क्लिकवर जगभरातील कुठलीही माहिती काही क्षणात मिळते. ऑनलाईन शॉपिंगचे प्रमाण वाढले असून बँकेचे व्यवहार ऑनलाईन करण्यास लोक पसंती देतात. मात्र सोशल मीडिया, डिजिटलचा जसा फायदा आहे, तसा तोटाही आहे. सोशल मीडियाचा अधिक वापर, ऑनलाईन व्यवहार यामुळे सायबर फसवणुकीचे प्रकार वाढले आहेत. राज्यात वाढत असलेले सायबर फसवणुकीचे प्रकार रोखण्यासाठी प्रत्येक पोलीस स्टेशनमध्ये सायबर सेल सुरू करण्यात आले आहेत. राज्यात २४ तास कार्यरत 'कमांड अँड कंट्रोल सेंटर', 'सायबर हेल्पलाइन' आणि 'मोबाईल ॲप' उपलब्ध आहेत. तसेच 'टेक्नॉलॉजी असिस्टंट इन्व्हेस्टिगेशन यूनिट' आणि 'एआय आधारित डिटेक्शन' प्रणालीही कार्यरत आहे. तरीही लोकांमध्ये जनजागृतीचा अभाव दिसून येतो.

आता सायबर फसवणूक रोखण्यासाठी लोकांमध्ये जनजागृती करण्यात येणार आहे. रेल्वे स्थानकात दररोज येणाऱ्या प्रवाशांना सायबर गुन्हेगारीबाबत जनजागृती करण्यासाठी राज्यातील रेल्वे स्थानकांवरून एलईडी आणि एलसीडी स्क्रीनद्वारे जनजागृती करण्यासाठी माहिती आणि जनसंपर्क महासंचालनालयातर्फे बनविण्यात आलेल्या जनजागृती आराखड्यास सामान्य प्रशासन विभागाकडून मान्यता देण्यात आली आहे. दरम्यान, एलईडी आणि एलसीडी स्क्रीनचे काम मुंबईतील ऑल स्टार आयएनसी या कंपनीस देण्यात आले होते. याबाबत नुकताच शासन निर्णय जारी करण्यात आला आहे.

पोलीस बातमी पत्र

विविध

२

मुंबई, मंगळवार, १८ नोव्हेंबर ते २४ नोव्हेंबर २०२५

स्वयंपाक शिकताना लक्षात ठेवण्यासारख्या महत्त्वाच्या गोष्टी...

सध्या तरुण मुलींना स्वयंपाक शिकण्यासाठी पुरेसा वेळ नसतो. काही जणींना आवडही नसते. पण विवाहानंतर स्वयंपाक शिकावाच लागतो. अशा नवख्या मुलींनी स्वयंपाकाची सुरुवात करताना काही बाबी ध्यानात घ्याव्यात.



- स्वयंपाक करताना योग्य आकाराचं भांडं निवडणं गरजेचं आहे. पदार्थ योग्य प्रमाणात शिजण्यासाठी, परतण्यासाठी योग्य आकाराचं भांडं महत्त्वाचं ठरतं.
- सुरुवातीला थोड्या प्रमाणात अन्न शिजवावं. तिखट-मसाल्याचा अंदाज आल्यानंतर जास्त प्रमाणात अन्न शिजवायला हरकत नाही.
- पदार्थ बनवताना अधिक प्रमाणात पाण्याचा वापर टाळावा. कणीक भिजवणे, ग्रेव्ही तयार करणे, पातळ भाज्या करणे, रस्सा अथवा सांबार करतेवेळी पाणी जास्त झाल्यास पदार्थ बेचव बनतो.
- पदार्थ प्रमाणात शिजणंही गरजेचं आहे. शिवाय ठरावीक तापमान असणं गरजेचं आहे. मंद आचेवर शिजलेले पदार्थ रुचकर लागतात. भाज्या शिजवल्यानंतरचं पाणी स्टॉक म्हणून वापरावं.

डिलिव्हरीनंतर महिलांची बॉडी साइज वाढल्याने कपड्यांची साइज एम पासून एल होते. म्हणून स्त्रिया आपली बॉडी शेप बघून टेन्शनमध्ये येतात. अशा वेळी ड्रेसअप ते ॲसेसरिजकडे खास लक्ष ठेवायला पाहिजे. कुठल्या ही आऊटफिटमध्ये स्वतःला फिट करण्याची कल्पना करू नये जो तुम्ही प्रेग्नेंसीच्या आधी घालत होता. साइजची काळजी न करता व्यवस्थित फिटिंगचे कपडे घालायला पाहिजेत.



न्यू मॉमसाठी खास ड्रेसिंग टिप्स!

- टाइट फिट आणि बेल्ट असणारे ड्रेसेस टाळावेत.
- फ्लॅट फुटवेयर कधीपण आऊट ऑफ फॅशन झालेले नसतात म्हणून हिलचा वापर करणे टाळावे.
- तुम्ही थोडे मोठे व्ही नेकचे टॉप घालू शकता, जे पोटापासून सैल व हिप्समध्ये थोडे टाइट असतील. लेगिंग्ज एक चांगला ऑप्शन आहे.
- कपडे, ज्वेलरी, शूज या सर्व वस्तूंचा काही दिवसानंतर तुम्ही तुमच्या ओरिजनल शेपमध्ये आल्यावर वापर करू शकता, म्हणून त्यांना फेकायची घाई करू नका.
- जर तुम्ही एक वर्किंग वूमन असाल तर बिनधास्त ते घाला जे तुमच्या पर्सनॅलिटी आणि बॉडी शेपवर चांगले दिसेल.
- प्रॉपर डाएट आणि व्यायामाकडे आपले लक्ष केंद्रित करावे. जोपर्यंत बॉडी आपल्या आधीच्या शेपमध्ये येत नाही तोपर्यंत असे कपडे टाळावेत, ज्यात बॉडी शेप पूर्णपणे हायलाइट होत असेल. सध्याच्या काळात तुम्ही चांगले प्रिंटचे कपडेही पसंत करू शकता.

भोजनाचा गंध वाढवू शकतो लठ्ठपणा

अतिखादाडपणामुळे शरीराचे वजन वाढते, हे सगळ्यांनाच माहीत आहे, मात्र अन्न खाल्ल्यामुळेच वजन वाढते, असे नाही तर त्याचा सुगंधसुद्धा तुमच्या आरोग्यावर भारी ठरू शकतो. चांगल्या खाद्यपदार्थांचा दरवळही व्यक्तीची भूक वाढवतो. हा दरवळ लठ्ठपणाचे कारण बनू शकतो, असे अमेरिकेतील लॉस एंजिलिसमधील सेडर्स सिनाई मेडिक सेंटरच्या शास्त्रज्ञांनी सांगितले. या शास्त्रज्ञांनी उंदरांवर केलेल्या संशोधनातून हा निष्कर्ष काढला आहे. त्यांच्या म्हणण्यानुसार, समजा एखाद्या उंदराची हुंगण्याची क्षमता नष्ट केली तर जास्त भोजनही त्यांच्या लठ्ठपणासाठी कारण ठरत नाही.

दुसरीकडे ज्या उंदरांची हुंगण्याची क्षमता जास्त होते, त्यांचे वजन दुप्पट वेगाने वाढते. या संशोधनात असे दिसून आले की आपण जे खातो, त्याच्या सुंगधाचा आपल्या प्रकृतीवर मोठा परिणाम होतो. या सुगंधातूनच भोजनातून मिळणाऱ्या कॅलरीचा आपले शरीर कसा वापर करेल, हे ठरत असते. या संशोधनाचे प्रमुख सेलीन रोएरा यांनी सांगितले की समजा आण हुंगण्याची क्षमता बदलली तर भोजनातून मिळणाऱ्या ऊर्जेप्रति शरीराचे वर्तनही बदलते. संवेदना प्रणाली आपल्या चयापचय प्रक्रियेवर मोठा प्रभाव टाकते. वजन केवळ आपण किती कॅलरी घेतल्या यावर निर्भर नसते, तर शरीराने त्या कॅलरींचा कशाप्रकारे वापर केला यावरही अवलंबून असते. वजनवाढीसाठी कारणीभूत ठरणारीही संपूर्ण प्रक्रिया समजून घेऊन हुंगण्याच्या क्षमतेला प्रभावित न करता त्यावर नियंत्रण करता येऊ शकणारी औषधे बनवणे शक्य होईल, असे शास्त्रज्ञांनी सांगितले.



कोरड्या बदामापेक्षा भिजवलेले बदाम आरोग्यास लाभदायक



सुकामेवा प्रत्येकाच्या घरी नक्की असतोच. त्यातील बदाम आरोग्यास अत्यंत लाभदायक असतात. सुकामेवा तेलकट असल्यामुळे चरबी वाढते, असा अनेकांचा समज आहे, पण शेंगदाणे आणि काजू वगळता अन्य प्रकारचा सुकामेवा चरबी वाढवत नाही. बदामामध्ये अनेक प्रकारची प्रथिने असल्यामुळे बदाम शरीराला फार उपयुक्त आहे. बदाम हा स्मरणशक्ती वाढवण्यासाठी फायदेशीर आहे. त्याचबरोबर बदाम नियमित खाल्ल्याने डोळे तेजस्वी होतात.

- भिजवलेल्या बदामाचे सेवन केल्याने गर्भातील शिशूच्या मस्तिष्क आणि न्यूरोलॉजिकल सिस्टिमला फायदा होतो. कारण यात फॉलिक ॲसिडची भरपूर मात्रा असते.
- बदामांच्या सेवनाने सर्दी आणि पडसे कमी होते. रात्री झोपताना भिजवलेले बदाम आणि गरम दूध घेतले तर सर्दी कमी होते.
- बदामातील ॲन्टीऑक्सिडंट घटक शरीरातील कोलेस्ट्रॉल कमी करण्यास मदत करतात. यामुळे हृदयावरील ताण कमी होण्यास मदत होते तसेच हृदयविकारापासूनही बचाव होतो.
- मधुमेह झालेल्या व्यक्तींनी बदाम खाल्ल्यास त्यांच्या शरीरातील साखरेचे प्रमाण नियंत्रणात राहते.
- केसांच्या आरोग्यासाठी देखील डॉक्टर्स रोज भिजवलेला बदाम खाण्याचा सल्ला देतात.
- गरोदर स्त्रियांनी नियमित भिजवलेले बदाम खाणे गर्भांच्या वाढीसाठीदेखील फार आरोग्यदायी आहे. बदामातील फॉलिक ॲसिड गर्भांच्या मेंदूची आणि चेतासंस्थेची वाढ करण्यास मदत करतात.

हृदयविकाराचा झटका आल्यास काय काळजी घ्याल



कामाचा वाढता ताण, दैनंदिन जीवनशैलीला मिळालेली असामान्य गती या साऱ्याचे थेट परिणाम आरोग्यावर होत आहेत. त्यातच सर्वाधिक भेडसावणारी समस्या म्हणजे हृदयविकार. तणाव, थकवा, नैराश्य इत्यादी समस्या सध्या आयुष्यातील एक भाग झाल्या आहेत. सध्याच्या युगात अल्कोहोल घेणे हे फॅशन मानले जाते. परंतु धूम्रपान आणि मद्यपानामुळे हृदयाला नुकसान पोहोचत असल्याचे समोर येत आहे. दररोज हजारो लोक हृदय विकाराच्या झटक्याने दगावतात. त्यामुळे हृदयाची काळजी घेणे अतिशय महत्त्वाचे आहे.

हृदयविकाराचा झटका आल्यास रुग्णाला उलटी किंवा मळमळ आल्यासारखे वाटते. अशातच रुग्णाला एका बाजूने वळवून उलटी करण्यास लावा. असे केल्यास फुफ्फुसांना नुकसान होणार नाही.

- रुग्णाच्या मानेच्या बाजूने हात ठेवून त्याचा पल्स रेट चेक करा. जर पल्स ६०-७० पेक्षा कमी आहे, तर समजून जा की रक्तदाब गतीने वाढत आहे आणि रुग्णाची तब्येत नाजूक आहे.
- पल्स रेट जर कमी-जास्त होत असेल तर रुग्णाला झोपवून त्याचे पाय वर उचला. त्यामुळे पायाचा रक्तप्रवाह हृदयाच्या बाजूने सुरू होईल आणि रुग्णाला आराम मिळेल.
- रुग्णाभोवती बसू नका. त्याच्या भोवतालची हवा खेळती राहूद्या, त्यामुळे त्याला पुरेसा ऑक्सिजन मिळेल. तत्काळ डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.

रक्तदाब नियमित राहण्यासाठी या गोष्टी आहारात असाव्यात



दगदगीच्या आणि नियमित येणाऱ्या ताणामुळे खूप लोक उच्च रक्तदाबाने ग्रस्त झाले आहेत. रक्तदाबाच्या रुग्णाला जेवणात मिठाचे प्रमाण कमी करण्यास सांगितले जाते. अनेक लोक रक्तदाबाच्या औषधांवर अवलंबून असतात. मीठ आणि औषधांव्यतिरिक्त तुम्ही तुमच्या आहारात थोडा बदल केल्यास रक्तदाब कंट्रोल करू शकता.

काही गोष्टी नियमित तुमच्या स्वयंपाकघरात येतात, पण तुम्ही त्यावर कधी लक्ष दिले नसते. तुम्ही त्याचे सेवन केले असेल, परंतु तुम्हाला त्याचे रक्तदाबावरचे फायदे माहीत नाहीत. खाण्याच्या या गोष्टींवर लक्ष देऊन तुम्ही रक्तदाब कमी करू शकता. खालील गोष्टींचा आहारात समावेश केल्यास रक्तदाब कमी करू शकता.

पालेभाज्या

पालेभाज्या रक्तदाब रुग्णांसाठी फायदेशीर आहेत. पोटॅशियमयुक्त असलेल्या या भाज्या शरीरातील सोडियम कमी करतात आणि रक्तदाब कंट्रोलमध्ये करण्यास मदत करतात. कोबी, पालक आणि अनेक प्रकारच्या हिरव्या भाज्या फायदेशीर आहेत.

सायरहित दूध

सायरहित दुधात अतिप्रमाणात कॅल्शियम आणि व्हिटॅमिन-डी असते. संशोधकांनुसार या दोन्ही गोष्टींमुळे १० टक्के रक्तदाब कमी होऊ शकतो.

बीटचा रस

रोज एक ग्लास बीटचा रस रक्तदाब कंट्रोल करण्यास मदत करतो. रिपोर्टनुसार त्यातले नायट्रेट नायट्रिक ऑक्साइडमध्ये बदलून रक्तवाहिन्यात पसरून देतात. त्यामुळे रक्तदाब नियमित होण्यास मदत होते.

डाळिंब

माहितीनुसार प्रत्येक दिवशी डाळिंबाचा एक ग्लास रस प्यायल्याने रक्तदाब लवकर कंट्रोल करू शकता.

केळी

केळी पोटॅशियम युक्त आहेत. पोटॅशियम रक्तदाब कमी करण्याचे काम करते. केळे दुधासोबत खाणे रक्तदाबाच्या रुग्णांसाठी फायदेशीर असतं.

रिकाम्यापोटी लसूण खाण्याचे फायदे

- हाय ब्लडप्रेशरचा तुम्हाला त्रास असेल तर त्यावर लसूण उत्तम. लसूण विविध हृदयासंबंधी आजारांवर गुणकारी आहे.
- पोटाच्या समस्या तसेच डायरियावर लसूण गुणकारी आहे. रिकाम्यापोटी लसूण खाल्ल्याने पोटाच्या समस्या दूर होतात.
- पचनशक्ती वाढवण्यासाठी तसेच भूक वाढवण्यासाठी लसणाचा वापर होतो.
- ट्युबरक्युलॉसिसची समस्या असल्यास सकाळी रिकाम्यापोटी लसूण खावी.
- लसूण ॲंटिबायोटिकचे काम करते.
- दातदुखीचा त्रास असेल लसणाचे सेवन फायदेशीर ठरते. दात दुखणे सुरू झाल्यास लसणाचा तुकडा गरम करून दुखत असलेल्या दाताखाली ठेवा.



पाय सुंदर बनवण्यासाठी काही टिप्स

- तुमची त्वचा खूप जास्त कोरडी असेल आणि पायाच्या कोरड्या त्वचेमुळे तुम्हाला त्रास होत असेल तर त्याची काळजी घेणे आवश्यक आहे. कोरड्या त्वचेसाठी केवळ क्रीम पुरेसे नाही तर स-फसफाईकडेही लक्ष देण्याची गरज असते. पायाची कोरडी त्वचा मुलायम करण्याआधी हे लक्षात घ्या की, तुम्ही कधीही पाय उघडे ठेवू नका, पायांत नेहमी बूट-चप्पल इत्यादी घाला. पायांची योग्यप्रकारे साफसफाई करा.

काही लोकांची त्वचा खूप कोमल आणि मुलायम असते. मात्र याउलट काही लोकांची त्वचा खूप प्रयत्न केल्यावरही कोरडीच असते. पायाच्या कोरड्या त्वचेवरील उपचाराबाबत काही टिप्स अशा...

- वेळोवेळी पेडिक्युअर करत राहणे पायाच्या त्वचेला नरमपणा आणते. आंघोळ करताना पायांना व्हॅसलिन लावावे. शिवाय बाहेर जाताना पायांवर चांगल्या कॉलिटीचे क्रीम लावावे. ज्यामुळे पाय मुलायम राहतात.
- पायाचा कोरडेपणा थांबवण्यासाठी दररोज रात्री पाय चांगल्या प्रकारे धुऊन क्रीम लावून झोपावे. त्यामुळे पाय कोमल राहतील. पायांची त्वचा मुलायम होण्यासाठी आणि संक्रमण टाळण्यासाठी व्हिटॅमिन 'ई'युक्त जैतून तेल वापरावे. जैतून तेल ॲंटीआक्सिडंट्सने भरपूर असते, जे त्वचेला मृदू बनवते.
- व्हिटॅमिन आणि प्रोटिनयुक्त खाद्यपदार्थांचे सेवन करणे आवश्यक आहे. पायांच्या त्वचेसह पायांच्या नखांचीही देखभाल खूप आवश्यक आहे. अशात तुम्ही त्वचेचा नरमपणा कायम ठेवण्यासाठी किमान पंधरा दिवस पेडिक्युअर करा. पायांना जास्त गरम पाण्याने धुऊ नये. एवढे करूनही तुमची त्वचा कोरडीच राहिली तर तुम्ही स्किन स्पेशालिस्टकडून उपचार करावेत.
- पाय सांभाळणे, त्यांच्याकडे नियमित लक्ष देणे हे महत्त्वाचे आहे. पायाची नखे कापताना ती बोटांलगोलग न कापता थोडे अंतर ठेवून कापली पाहिजेत. त्वचा कोरडी होत असेल तर त्यावर त्वचा मुलायम करणारी औषधे किंवा तेल चोपडले पाहिजे. पायाला भोवरी असेल तर ती काढून घेतली पाहिजे.
- स्लीपर किंवा अर्धा अधिक पाय उघडे ठेवणाऱ्या चपला वापरण्याऐवजी बूट वापरण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. पायाच्या संवेदना कमी झाल्या तर नियमितपणे पाय तपासायला हवेत. पायाची खालची बाजू आपल्याला नीट दिसत नाही म्हणून प्रसंगी पायाखाली आरसा धरून बघितले पाहिजे. कुठे जखम आढळली तर ती गोष्ट त्वरित डॉक्टरांच्या नजरेस आणून दिली पाहिजे.



पांढऱ्या कोडवर उपचार होऊ शकतात

विटिलिगो म्हणजेच पांढरे कोड, हा त्वचेशी संबंधित विकार आहे, पांढरे डाग हे संसर्गजन्य नाहीत. म्हणजे पांढरे डाग एका व्यक्तीच्या स्पर्शाने दुसऱ्या व्यक्तीकडे पसरत नाहीत. तसेच आपल्या आहाराशी देखील काहीही संबंध नाही. हा एक ऑटो-इम्युनो डिसऑर्डर आहे, ज्यात शरीरातील रोग प्रतिरोधक क्षमता शरीरालाच त्रास देण्यास सुरुवात करते .

यात त्वचेचा रंग बनवणारे सेल्स म्हणजेच Melanocyte कमी होतात किंवा काम करण्याचे बंद करतात, ज्यामुळे शरीरावर पांढरे डाग होतात. ही समस्या मोठ्या प्रमाणात ओठांजवळ आणि हातावर, हात-पाय-चेहरा, शरीराच्या वेगवेगळ्या जागेवर होतात.

यामुळे लोक स्वतःला दुसऱ्यांपेक्षा वेगळे समजू लागतात. काही लोकांना वाटते की, यावर उपचार नाही, परंतु असे अजिबात नाही. याच्यावर उपचार होऊ शकतो, फक्त काही गोष्टींवर लक्ष ठेवावे लागते.

महत्त्वाचे म्हणजे ज्या लोकांना पांढरे डाग आहेत, त्यांनी घट्ट कपडे आणि रबर केमिकल्सपासून लांब रहावे,



असे न केल्यास पांढरे डाग वाढण्याची शक्यता असते. मात्र पांढरे डाग त्वचेवर पडण्यास रबर केमिकल हे एकमेव कारण नाही. खूप लोकांना वाटते की पांढऱ्या डागावर उपचार होऊ शकत नाहीत. ही गंभीर समस्या नाही. परंतु याचा रुग्णाच्या जीवनावर प्रचंड प्रभाव पडतो आणि त्यामुळे त्यांचा तणाव वाढतो. यावर मॅक्स पेपेगनचे त्वचा चिकित्सक डॉ. मुकेश गिरधर म्हणाले की, चुकीचे समज आहेत, ज्यामुळे लोक डिप्रेशनमध्ये जातात. त्यात सगळ्यात मोठा चुकीचा समज म्हणजे आंबट वस्तू खाऊ नये, आणि मासे खाल्ल्यानंतर दूध पिऊ नये. अशी कारणं चुकीची आहेत. मुळात विटिलिगो आहाराशी संबंधित नाही. तो इम्युन सिंड्रोम आहे, ज्यामुळे पांढरे डाग होण्यास सुरुवात होते. लोकांना विटिलोग कसा होतो हे माहीत नाही. लोकसंख्येच्या एकूण दीड टक्के लोकांना पांढरे डाग होतात. पण घाबरण्याची गरज नाही, फक्त काही गोष्टींवर लक्ष ठेवणे गरजेचे आहे.

'पांढऱ्या कोड'वर उपचार

डॉ. गिरधर म्हणतात की, नेहमी डॉक्टरांनी सांगितल्याप्रमाणे औषध घ्या, कारण तसं न केल्यास, त्याचे दुष्परिणाम होतात. मात्र सांगितल्याप्रमाणे औषधं घेतल्यास फायदा होईल, यावर नॅरोबॅन्ड अल्ट्राव्हायोलेट पद्धतीने उपचार केला जाऊ शकतो आणि हा उपाय सगळ्यात प्रसिद्ध आहे. गर्भवती महिलेवरही याच पद्धतीने उपचार केला जातो. शस्त्रक्रियेत मिलेनोसाइट ट्रांसफरने सुद्धा उपचार करू शकतो.

घरात व्यायाम करा किंवा जिममध्ये, फायदा सारखाच

तुम्ही देखील त्या लोकांसारखेच आहात का...जे जिमची फी भरतात पण जिममध्ये जाण्यासाठी त्यांच्याकडे वेळ नसतो. असं असेल तर काळजी करण्याची गरज नाही. संशोधकांप्रमाणे घरी व्यायाम करणे जिममध्ये व्यायाम करण्याएवढेच फायदेशीर आहे. घरी व्यायाम केल्याने तुमचे पैसे आणि वेळ दोन्ही वाचू शकतात.

घरी केलेल्या व्यायामाचा फायदा

'द जर्नल ऑफ फिजीओलॉजी'मध्ये याचे फायदे सांगितले आहेत. या अभ्यासात दिसून आले की, हाय इंट्रेस्टींग इंटरव्हल ट्रेनिंग म्हणजेच HIIT प्रोग्रामचे प्रशिक्षण केले आणि त्यांचे लक्ष होम बेस्ड प्रोग्रामचा लठ्ठपणा झालेले व्यक्ती, ज्यांना हृदयरोगाचा धोका आहे, त्यांच्यावर काय होतो याकडे होते.

लठ्ठपणा असलेल्या ३२ लोकांना १२ आठवडे व्यायाम करण्यास सांगितले

'लिव्हरपूल जॉन मुर्स युनिव्हर्सिटी' आणि या अभ्यासाचे 'ऑथर सॅम स्कॉट' म्हणाले, होम बेस्ड HIIT प्रोग्राममध्ये असलेले व्यायामाचे प्रकार फक्त वेळ आणि पैसे वाचवत नाही तर अशा व्यक्तीला ॲक्टिव्ह करतात, जे इनॲक्टिव्ह असतात आणि त्यामुळे त्या लोकांचे आरोग्य चांगले झाले. या अभ्यासासाठी ३२ लोकांना १२ आठवडे व्यायाम करायला सांगितले.



संशोधनात ३ वेगवेगळे गट केले. यात खालील निष्कर्ष निघाले आहेत

या ३२ लोकांना ३ वेगवेगळ्या गटांत विभागण्यात आले.

- **पहिला गट** - ज्या लोकांवर लॅब बेस्ड सायकलिंग HIIT प्रोग्राम दिला आहे
- **दुसरा गट** - ज्या लोकांनी यूके सरकारद्वारे सांगितलेले, १५० मिनिटांचा मॉजरेट इंटेंसिटी व्यायाम केला.
- **तिसरा गट** - ज्या लोकांनी होम बेस्ड HIIT प्रोग्रामचा सोपो बॉडी वेट एक्ससाईज केला अशा लोकांसाठी आहे, ज्यांना अधिक फिटनेसची गरज नाही आणि कोणत्या equipment शिवाय करता येईल.

संशोधनांनी बघितले की HIIT प्रोग्राम लठ्ठपणाने त्रासलेल्या लोकांचा फिटनेस करण्यात तेवढाच यशस्वी आहे, जेवढे दुसरे प्रोग्राम आहेत.

सावधान! झोपेत घोरत आहात, तर हे जरूर वाचा

दिवसभराच्या कामानंतर रात्री गाढ झोप लागते. अनेकदा धकाधकीच्या आयुष्यात थकवा आल्यामुळे कधी झोप लागते याचा अंदाजही येत नाही. झोपेत काहींना घोरण्याची सवय असते. पण सावधान! काही वेळा घोरणे आरोग्यास हानीकारक ठरू शकते. झोपेत घोरण्याच्या या सवयींमुळे अनेक शारीरिक व्याधी उद्भवू शकतात. निद्राश्वसनरोग म्हणजेच 'स्लीप ॲनिया' वेळीच ओळखायला हवा. त्यामुळे या या घोरण्याच्या विकाराकडे वेळीच लक्ष द्यायला हवे. कारण, त्यामुळे निर्माण होणारे आजार हे आयुष्य व्यापणारे, शारीरिक समस्यांना आमंत्रण देणारे असतात. त्यामुळे उच्च रक्तदाब, हृदयविकार, श्वसनरोग, पक्षाघात अशा अनेक व्याधी होऊ शकतात.

घोरण्याची लक्षणे

- घोरण्यामुळे श्वास रोखला जातो
- दचकून जाग येते, पुन्हा वेगाने श्वास सुरू होतो, या क्रियेत श्वसनमार्गावर भार येतो
- झोपेतून उठल्यानंतर चिडचीड, अस्वस्थता, डोकेदुखी सुरू होणे
- एकाग्रता कमी होणे, सतत लक्ष विचलित होणे
- झोपेतून वारंवार लघवीसाठी जाण्याची इच्छा होणे
- झोपेत खूप घाम येणे
- सतत वाईट



पोलीस बातमी पत्र

महामुंबई

मुंबई, मंगळवार, १८ नोव्हेंबर ते २४ नोव्हेंबर २०२५

संपादकीय

भटक्या प्राण्यांचा उच्छाद!



संपादक दिपक मोरेश्वर नाईक



देहलीतील भटक्या कुत्र्यांची समस्या इतकी गंभीर झाली आहे की, नाईलाजाने यामध्ये सर्वोच्च न्यायालयाला लक्ष घालावे लागले. सर्वोच्च न्यायालयाने स्वतःहून या प्रकरणी याचिका प्रविष्ट केली. ही याचिका काही मासांपूर्वीच प्रविष्ट करण्यात आली होती आणि त्यावर सुनावणीही झाली; मात्र सर्वोच्च न्यायालयाने याविषयीचा निर्णय राखून ठेवला होता. २ दिवसांपूर्वी याविषयीचे निर्देश न्यायालयाने दिले आहेत. या प्रकरणी निर्णय देतांना सर्वोच्च न्यायालयाने केवळ देहलीपुरतीच विचार न करता देशातील सर्व राज्ये आणि केंद्रशासित प्रदेश यांना पक्षकार केले. त्यामुळे प्रत्येक राज्याला राज्यातील भटक्या प्राण्यांच्या समस्येची माहिती न्यायालयाला द्यावी लागणार आहे. जुलै २०२३ मध्ये देहलीतील ५१ सहस्र ७७३ जणांचा भटक्या कुत्र्यांनी चावा घेतला. याविषयीची वृत्ते त्या त्या वेळी वृत्तपत्रे आणि वृत्तवाहिन्या यांवर प्रसारित झाली; मात्र त्यानंतरही राज्य सरकारांनी त्या विरोधात कोणतीही ठोस कारवाई केली नाही. परिणामतः दिवसेंदिवस ही समस्या अधिकच गंभीर होत गेली. रेल्वेस्थानके, बसस्थानके, सार्वजनिक रुग्णालये, शैक्षणिक संस्था यांच्या परिसरात कुत्र्यांच्या टोळ्यांचा वावर वाढत गेला. जुलै २०२५ पर्यंत देहलीत भटक्या कुत्र्यांनी नागरिकांचा चावा घेतल्याची संख्या ४४ सहस्रांहून अधिक झाली. त्यामुळे शेवटी या प्रकरणात सर्वोच्च न्यायालयाने हस्तक्षेप केला. तमिळनाडूमध्ये वर्ष २०१९ मध्ये भटक्या कुत्र्यांनी वर्षभरात ८ लाख ४ सहस्र नागरिकांचा चावा घेतल्याची माहिती एका खटल्यांतर्गत न्यायालयात सादर करण्यात आली. भटक्या कुत्र्यांची ही समस्या केवळ देहलीपुरती मर्यादित राहिलेली नाही, तर देशातील सर्वच भागांची समस्या झाली आहे. या प्रकरणात न्यायालयाने सर्व राज्यांतील भटक्या प्राण्यांची समस्या आणि त्यावरील उपाययोजना याविषयीची माहिती मागवल्यामुळे पुढील काही दिवसांत या दृष्टीने प्रशासन काही ना काही कारवाई करण्याची शक्यता आहे. राज्यातून माहिती प्राप्त झाल्यावर त्यावरून सर्वोच्च न्यायालय पुढील निर्देश देईल, हे ओघाने आलेच; परंतु केवळ न्यायालयाच्या निर्देशाने गेंड्याच्या कातडीच्या व्यवस्थेमध्ये पालट होईल, असेही नाही. ही समस्या खरोखरच सोडवायची असेल, तर यापुढे तरी सरकार आणि प्रशासन यांच्या स्तरावर याविषयी गांभीर्याने कार्यवाही करावी लागेल. स्थानिक स्वराज्य संस्थांपासून महानगरपालिकांपर्यंत मोकाट प्राण्यांसाठी कोंडवाडा ही पद्धत वर्षानुवर्षे आहे. मोकाट जनावरे पकडून कोंडवाड्यात बंद करायची आणि त्यांच्या मालकांना दंड आकारायचा. कुत्रे असतील, तर त्यांचे निर्बिजीकरण करायचे, ही त्यावरील उपाययोजना ठरलेली आहे; मात्र समस्या ही आहे की, त्यानुसार कार्यवाही होत नाही. असे झाले असते, तर देशातील उच्च न्यायालये किंवा सर्वोच्च न्यायालय यांच्यापर्यंत ही समस्या गेली नसती. सामाजिक माध्यमांवर भटक्या कुत्र्यांनी लहान मुलांना घेरून लचके तोडल्याच्या काही घटना हृदय पिळवटून टाकणाऱ्या पहायला मिळतील. समस्या इतकी पुढे गेली आहे की, सकाळी व्यायामासाठी निघणाऱ्या नागरिकांनाही भटक्या कुत्र्यांपासून वाचण्यासाठी समवेत एक काठी घेऊन जावी लागते. अनेक शहरांमध्ये रात्री-अपरात्री कामावरून येणाऱ्या नागरिकांना भटक्या कुत्र्यांच्या टोळ्यांचा सामना करावा लागतो, तर मोकाट गुरे मोठ्या संख्येने रस्त्याच्या मध्यभागी बसलेली आढळतात. रस्त्यांवर बसणारी गुरे ही समस्या केवळ ग्रामीण भागांमध्ये नाही, तर अगदी राज्य आणि राष्ट्रीय महामार्ग इथपर्यंत भेडसावू लागली आहे. देहलीतील प्रकरणाच्या निमित्ताने सर्वोच्च न्यायालयाने सर्व राज्यांना यावरील उपाययोजनांचा आढावा मागितला आहे. यावरील उपाययोजना यापूर्वी निश्चित करण्यात आली आहे; मात्र अडचण ही आहे की, ही समस्या म्हणजे 'लष्कराच्या भाकऱ्या भाजण्या'सारखी स्थिती प्रशासनाला वाटत आहे. शहरांतील विकासकामांसाठी जेव्हा निधी व्यय केला जातो, तेव्हा त्यातून मोठ्या प्रमाणात आर्थिक मलिदा भ्रष्ट अधिकाऱ्यांना खाता येतो; मात्र मोकाट प्राण्यांना पकडण्याच्या कारवाईत तेवढ्या प्रमाणात भ्रष्टाचार करून पैसा कमवण्याला वाव नसल्यामुळे अनेक ठिकाणी या कारवाईकडे दुर्लक्ष केले जाते. मोकाट गुरांना ठेवण्यासाठी कोंडवाडे तर आहेत; मात्र गुरांना पकडल्यास त्यांना घेण्यासाठी त्यांचे मालक पुढे येत नाही. त्यामुळे त्या गुरांचे पालन-पोषण करण्याचे दायित्वही प्रशासनाकडे येते. भटक्या कुत्र्यांना पकडल्यास त्यांना कुठे ठेवायचे किंवा सोडायचे, ही समस्याही प्रशासनापुढे आहे. यांवर काळानुरूप उपाययोजना करणे, तसेच किचकट प्रक्रिया सोपी करणे आवश्यक आहे. ग्रामीण आणि शहरी भागांमध्ये अनेक ठिकाणी गोशाळा आहेत, त्यांच्याशी प्रशासनाने संपर्क ठेवल्यास मोकाट गुरांचे पालन-पोषण त्यांच्याकडे सोपवणे, हा एक त्यावरील चांगला मार्ग आहे. अशा प्रकारे मोकाट गुरांना घेणाऱ्या गोशाळांना अनुदान देण्यासाठी सरकारने प्राधान्याने विचार केल्यास ही समस्या चांगल्या प्रकारे सुटू शकेल. भटक्या कुत्र्यांवर निर्बिजीकरण हाच चांगला मार्ग आहे. स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या क्षेत्रातील भटक्या कुत्र्यांची मोजणी करून त्यांना क्रमांक देणे आणि त्यांच्या संख्येच्या प्रमाणात किती कुत्र्यांचे निर्बिजीकरण करायला हवे, याचे धोरण सरकारने ठरवणे आवश्यक आहे. सरकारकडील आकडेवारीनुसार सध्या भारतात ६ कोटींहून अधिक भटकी कुत्री आहेत आणि प्रतिवर्षी १ कोटी ८२ लाख लोकांना भटकी कुत्री चावतात. भटक्या कुत्र्यांनी चावल्यामुळे मृत्यू झालेल्या नागरिकांमध्ये ५० ते ६० टक्के प्रमाण हे १५ वर्षांखालील मुलांचे आहे. यावरून तरी सरकारने भटक्या कुत्र्यांच्या नियंत्रणाकडे गांभीर्याने पहायला हवे. भटक्या प्राण्यांचा प्रश्न हा केवळ रस्त्यांवरील वाहतुकीची समस्या यांपुरता मर्यादित राहिलेला नाही, तर ती एक जीवघेणी समस्या झाली आहे. मुंबईमध्ये जे.जे. रुग्णालय, के.ई.एम्. रुग्णालय यांसह बहुतांश रुग्णालयांमध्ये भटक्या मांजरांनीही तितकाच उच्छाद मांडला आहे. ही मांजरे थेट रुग्णांच्या पलंगापर्यंत जातात. रुग्णालयांत घाण करतात. महाराष्ट्राचे मंत्रालय, मुंबई उच्च न्यायालय, छत्रपती शिवाजी महाराज टर्मिनस, आझाद मैदान या महत्त्वाच्या ठिकाणांसह अनेक सार्वजनिक ठिकाणी काही प्राणीमित्र भटक्या मांजरांना खाद्य देतात. काही ठिकाणी तर प्राणीमित्र पोल्ट्रीमधील शिल्लक राहिलेले मांसांचे तुकडे रेल्वेस्थानकांवर आणून कुत्रे आणि मांजरी यांना खायला घालतात. त्यामुळे सार्वजनिक ठिकाणी या मोकाट प्राण्यांचा उच्छाद दिवसेंदिवस वाढत आहे. प्रशासनाच्या अकार्यक्षमतेमुळे या छोट्या समस्यांनी गंभीर रूप धारण केले आहे. त्यामुळे या सर्व समस्यांवर आता गंभीरपणे आणि नियोजनबद्ध कार्यवाही करणे, हाच एकमात्र उपाय आहे. सर्वोच्च न्यायालयाच्या निर्देशांचे गांभीर्य ओळखून प्रत्येक राज्याने जनहितासाठी भटकी कुत्री आणि जनावरे यांवरील उपाययोजनांचे धोरण निश्चित करून त्यावर कालबद्ध कार्यवाही करणे आवश्यक आहे!

कोकणावर हवामानबदलाचे सावट

कोकणाला निसर्गाने सौंदर्य, संपन्नता आणि समृद्ध संस्कृती दिली. पण हाच निसर्ग आता कोकणवर रागावल्यासारखा वाटतो आहे. गेल्या दशकभरात समुद्र अधिकच आक्रमक झाला आहे. पाऊस आपले वेळापत्रक विसरला आहे आणि शेतकरी, मच्छीमार, व्यापारी, पर्यटन व्यावसायीक या सर्वांच्याच उपजीविकेवर संकटाचे काळे ढग घोंगावत आहेत. हवामान बदल ही आता शास्त्रज्ञांच्या परिषदांपुरती मर्यादित संकल्पना राहिलेली नाही; ती कोकणातील प्रत्येक घराच्या, प्रत्येक हंगामाच्या वास्तवात उतरली आहे. गेल्या काही वर्षांत मे-जूनमध्येच वादळांची मालिका सुरू होते, जी पूर्वी ऑक्टोबर-नोव्हेंबरपूर्ती मर्यादित असे. यंदा तर मे महिन्यातच वादळी पाऊस आणि समुद्राचा कहर सुरू झाला आणि दिवाळीपर्यंत तो थांबला नाही. 'हवामान बदलाचे परिणाम' हा शासकीय अहवालातला शब्दप्रयोग आता इथल्या 'जगण्याचा अनुभव' झाला आहे. रत्नागिरी, सिंधुदुर्ग किनाऱ्यावरची बंदरे गेल्या काही दिवसांत नुसती नौकांनी भरून गेली. स्थानिक मच्छीमारांच्या उपजीविकेवर घाला घालणाया अवैध पर्ससीन आणि एलईडी मच्छीमारीला रोखण्यासाठी यंत्रणांची झोप अजूनही पूर्ण उडालेली नाही. परिणाम असा की, पारंपरिक मच्छीमार जीव धोक्यात घालून समुद्रात जातात, कारण बाजारात माशांचे दर वाढतात, पण त्यांची कमाई मात्र घटते. जीव आणि पोट या दोन्हींच्या संग्रामात हे लोक रोज उतरतात. पर्यटन हा कोकणच्या अर्थव्यवस्थेचा दुसरा मोठा आधारस्तंभ. पण सलग वादळी पाऊस, वायाचे झोत, सागरी वाहतुकीवर बंदी यामुळे पर्यटन हंगाम धड सुरू होण्याआधीच कोलमडला. पॅरासेलिंग, स्कुबा डायव्हिंग, सिंधुदुर्ग किल्ला दर्शन. खाडींमध्ये वॉटरस्पोर्ट्स सुरू ठेवणाया काही मंडळींचा उत्साह टिकला असला तरी पर्यटकांचा हिरमोड झाला. दिवाळीसारख्या गर्दीच्या काळातही कोकणात हॉटेलांचे दर कमी झाले पण पर्यटक थांबले नाहीत. समुद्रकिनारे पर्यटकांनी बहरले नाहीत. शेतीच्या बाबतीत तर दुहेरी आघात बसला. अवेळी पावसामुळे भातपीक वाकले, शेतात उभे राहिलेले पिक वाया गेले. हातातोंडाशी आलेले उत्पादन गमावल्याने शेतकयांच्या डोळ्यांतील आशा पाणावल्या. फक्त भात नव्हे तर आंबा, सुपारी, फणस, भाजीपाला या सगळ्याच पिकांवर हवामान बदलाने आपले हात साफ फिरवले आहेत. सरकारकडे आकडे आहेत, समित्या आहेत, अहवाल आहेत पण कृती कोठे आहे? हवामान बदलाचे कोकणातील परिणाम हे आता फक्त पर्यावरणाचा प्रश्न नाही; तो रोजगार, अर्थव्यवस्था आणि सामाजिक सुरक्षिततेचा प्रश्न झाला आहे. या संकटावर फक्त आपत्ती मदत देऊन निभाव लागणार नाही. धोरणात्मक आणि दीर्घकालीन हस्तक्षेप गरजेचा आहे. सर्वप्रथम मासेमारीसाठी कायदे आणि तंत्रज्ञान दोन्ही अद्ययावत करणे आवश्यक आहे. समुद्रात उतरणायांच्या सुरक्षेसाठी यंत्रसामग्री, हवामानाची अचूक पूर्वसूचना आणि अवैध मच्छीमारीवर कठोर नियंत्रण हवे. शेतकयांसाठी हवामान-प्रतिरोधक बियाण्यांचा प्रसार, जलसंधारणावर आधारित शेती, आणि खरी मदत देणाया विमा योजनांच्या अंमलबजावणीची गरज आहे. पर्यटन क्षेत्रासाठी 'बारमाही' आणि हवामानावर अवलंबून नसणारे मॉडेल्स उभे करणे गरजेचे आहे. जसे की ग्रामीण, निसर्ग, कृषी पर्यटन किवा स्थानिक वारसा केंद्रीत प्रकल्प. गोव्याच्या धर्तीवर नाही, तर कोकणच्या स्वतःच्या परंपरा, चवी, संस्कृती आणि कलात्मक वारशावर आधारित पर्यटन हेच टिकाऊ ठरेल. सिंधुदुर्गातील 'सी-वर्ल्ड'सारखा प्रकल्प विकसित करण्याचे स्वप्न आता केवळ प्रस्तावात न राहता प्रत्यक्षात आणावे लागेल. कासव जत्रा, पतंग महोत्सव, फूड फेस्टिवल अशा संकल्पनावर आधारित पर्यटन उपक्रमांना शासनाकडून प्रोत्साहन, प्रसिद्धी आणि आर्थिक सहकार्य मिळाले तर या व्यवसायाला चालना मिळेल. हवामान बदलावर मात करण्यासाठी शासन, स्थानिक संस्था, संशोधक आणि नागरिक यांचा एकत्रित सहभाग आवश्यक आहे. ग्रामपातळीवर हवामान साक्षरता निर्माण झाली पाहिजे. पावसाचे दिवस कमी झाले पण पाऊस वाढला, उन्हाळा दीर्घ झाला पण आंबा मोहरला नाही अशा निरीक्षणांचा दस्तऐवज तयार झाला पाहिजे. प्रत्येक तालुक्यात हवामान बदल प्रतिसाद योजना कार्यान्वित झाली पाहिजे. कोकण हे महाराष्ट्राचे फुफ्फुस आहे - त्याच्या किनायांवरील जीवसृष्टी, जंगलं, नद्या, खाड्या आणि शेती ही राज्याच्या पर्यावरणीय संतुलनाचा कणा आहेत. त्या कण्याला तडा गेला तर त्याचा परिणाम संपूर्ण राज्यावर होईल. आज कोकणावर आलेले हे सावट फक्त कोकणाचे नाही; ते संपूर्ण समाजाला दिलेला इशारा आहे. हवामान बदलाच्या या त्सुनामीसमोर कोकणाला वाचवायचे असेल, तर आपत्तीला सुयोग्य प्रतिसाद देणारे 'प्रोॲक्टिव्ह' प्रशासन हवे. कारण निसगार्चा राग जेव्हा संतापात बदलतो, तेव्हा माणसाचे सारे तंत्रज्ञान आणि सर्व योजना पाण्यात जातात. कोकण अजूनही उभा आहे, पण हादरलेला आहे. आता त्याला आधार हवा संवेदनशील, शास्त्रीय आणि दूरदृष्टी असलेल्या शासनाचा आणि जागरूक समाजाचा.

देशातील नोटबंदी



भारत देशामध्ये आतापर्यंत पाचवेळा नोटबंदी करण्यात आली. देशामध्ये नोटबंदी ही बेकायदेशीर नसली तरी देशात भारत सरकार आणि रिझर्व्ह बँक ऑफ इंडियाचे अधिकारी यांच्यात चर्चा होऊन देशात नोटबंदी केली जाते. तेव्हा देशात आतापर्यंत केव्हा नोटबंदी करण्यात आली, त्याविषयी माहिती जाणून घेऊया.

जेणेकरून देशातील सर्वसाधारण नागरिकाला नोटबंदी म्हणजे काय हे जाणून घेऊ. तसेच सरकारने आतापर्यंत ज्या ज्या वेळी देशात नोटबंदी केली त्या काळात काळा पैसा चलनातून नष्ट करणे व बनावट नोटांना आळा घालणे ही नोटबंदीची प्रमुख उद्दिष्टे होती. भारत देशातील काळा पैसा नष्ट करण्यासाठी, रोख स्वरूपात होणाऱ्या बेहिशेबी व्यवहाराला आणि कर चुकवण्यावर आळा बसण्यासाठी आपल्या देशाचे पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी ८ नोव्हेंबर, २०१६ रोजी रात्री ८.३० वाजता नोटबंदीची घोषणा केली. नोटबंदीला आज नऊ वर्षे पूर्ण होत आहेत. तत्काळ नोटबंदीचा निर्णय घेतल्यामुळे नोट बदलण्यासाठी बँकेच्या बाहेर लांब रांगेत उभे राहण्याची लोकांवर वेळ आली.

तसेच एटीएममध्ये खडखडाट झाल्याने स्वतःचे पैसे असून सुद्धा पैसे मिळत नसल्यामुळे लोक चिंताग्रस्त होऊ लागले. सन २०१८ च्या रिझर्व्ह बँक ऑफ इंडियाच्या अहवालानुसार रुपये १५.४१ लाख कोटींच्या नोटा सरकारी तिजोरीत जमा झाल्या तरी अनेक लोकांना आपला जीव गमवावा लागला. यात महात्मा गांधींचा फोटो असणारी रुपये ५०० आणि १००० रुपयांच्या नोटा रद्द करण्याचा निर्णय घेतला, तर ५०० आणि २००० रुपयांच्या नवीन नोटा चलनात आणण्याची नवीन घोषणा केली. मात्र भारतीय रिजर्व्ह बँक ऑफ इंडियांनी १९ मे, २०२३ रोजी २००० रुपयांची नोट बंद केली. यामुळे नोटा बदलण्यासाठी बँकांच्या बाहेर रांगा लागू लागल्या. म्हणजे मागील नऊ वर्षांत नेमके काय साध्य केले याचा सर्वांनी विचार करणे आवश्यक आहे. जेणेकरून आपल्याला आर्थिक फायदा किती झाला हे सहज समजेल. त्यासाठी प्रत्येकांनी आत्मनिर्भर होणे गरजेचे आहे.

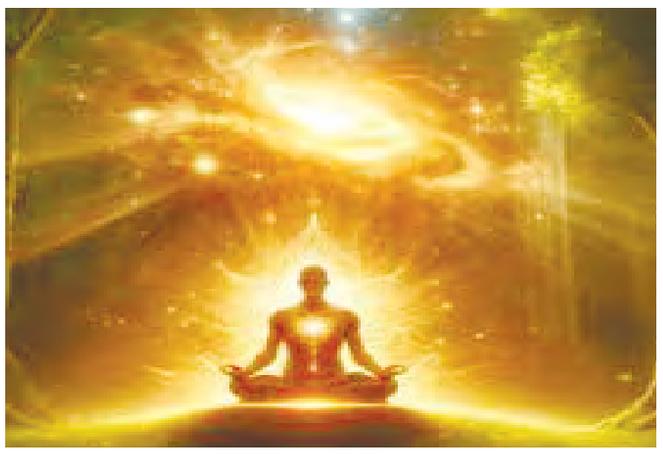
काळा पैसा, बनावट पैसा आणि करचुकवेगिरी रोखण्यासाठी आपला देश स्वातंत्र्यापूर्वी १२ जानेवारी १९४६ रोजी ब्रिटिश सरकारच्या कार्यकाळात आणि रिझर्व्ह बँक ऑफ इंडियाचे तत्कालीन गव्हर्नर चिंतामण द्वारकानाथ देशमुख यांनी ५००, १,००० आणि १०,००० रुपयांच्या नोटा चलनामधून रद्द करण्याचा निर्णय घेतला. त्यानंतर १९५४ साली पुन्हा ५००, १,००० आणि १०,००० रुपयांच्या नोटा चलनामध्ये आणण्यात आल्या. दुसऱ्या महायुद्धानंतर काळाबाजार रोखणे हा यामागील मुख्य उद्देश होता. सन १९७० मध्ये भारताचे माजी सरन्यायाधीश कैलाश वांचू यांच्या नेतृत्वाखाली काळ्या पैशाला आळा बसण्यासाठी चौकशी समिती स्थापन केली.

१६ जानेवारी, १९७८ रोजी देशाचे तत्कालीन पंतप्रधान मोरारजी देसाई (जनता पक्षाचे आघाडी सरकार) यांच्या सरकारने रुपये १,०००, रुपये ५,००० आणि रुपये १०,००० च्या नोट भारतीय चलनातून रद्द केल्या. त्यामुळे देशातील नोटाबंदीमुळे आपण काय कमावले आणि काय गमावली याचा विचार आपण सर्वांनी आजच्या दिनी करणे गरजेचे आहे. कोणतीही गोष्ट करीत असताना आपली दूरदृष्टी असते. ती सफल झाली का? याचा सुद्धा विचारविनिमय व्हायला हवा. तसेच देशपातळीवर काम करीत असताना देशातील नागरिकांच्या हिताच्या दृष्टीने काम करणे गरजेचे असते. नोटबंदीमुळे लागलीच रोख रकमेचा तुटवडा जाणवतो. बँकेत पैसे काढण्यावर बंदने घालण्यात येतात. यामुळे देशातील गरीब नागरिकांना जास्त त्रास होतो. मात्र नोटबंदीची वेळ येऊ नये म्हणून ठोस उपाययोजना आखणे गरजेचे आहे. देशातील नोटबंदीचा विचार करता, देशातील काळा पैसा नष्ट करणे, बनावट चलनी नोट आणि कर चुकवेगिरीवर नियंत्रण ठेवणे अथवा आळा घालणे होय.

बऱ्याच वेळा काळा धन म्हणतो मात्र सातासमुद्रापार गेल्याने जुन्या नोटाच बँकेत जमा होताना दिसतात. नोटबंदीमुळे बँक व्यवहारांना मयार्दा आल्याने डिजिटल व्यवहारामुळे हे शक्य झाल्याचे बोलले जाते. यामुळे बँकेतील डिजिटल व्यवहारामध्ये वाढ झाल्याने बँकेतील आर्थिक व्यवहाराला प्रोत्साहन मिळते. बँकांमध्ये सुद्धा पैसा जमा होतो. बँकिंग व्यवहारामध्ये वाढ झाल्याने सरकारी महसूल वाढण्याला मदत होते. याचा परिणाम कर चुकवेगिरीला आळा बसून आर्थिक विषमता कमी होण्याला मदत होते. असे जरी असले तरी काळा पैसा जमा करणे एक आवाहन असते. तेव्हा मोठ्या प्रमाणात आर्थिक व्यवहार करीत असताना यातून मिळणारा पैसा देशाबाहेर जाणार नाही याची काळजी घ्यायला हवी. त्यासाठी अगोदर निर्बंध घालणे गरजेचे आहे.

तसेच बनावट चलनावर नियंत्रण असायला हवे. तेव्हा देशात नोटबंदी जरी करण्यात आली तरी देशात नोटबंदी करण्याची वेळ सरकारवर का आली याचा लोकशाहीप्रधान देशातील नागरिकांनी गांभीर्याने अभ्यास करणे गरजेचे आहे. नोटबंदीमुळे देशातील सर्वसाधारण नागरिकांचे कसे हाल होतात हे मी स्वतः पाहिले आहे. पाचशेच्या दोन नोटा बँकेत बदलताना जवळ जवळ दोन तास मला रांगेत उभे राहावे लागले होते. काही प्राध्यापक मंडळी कोर्ससाठी मुंबईमध्ये आली होती. त्यांच्या जवळ पाचशेची नोट होती. मात्र रात्री १२ नंतर बंदी घातल्यामुळे त्यांना घरी जाण्यासाठी प्रत्येकी तीनशे रुपये दिले होते. त्यांनी मात्र अजूनपर्यंत दिले नाहीत. हा नोटबंदीचा फटका मला बसला. तेव्हा देशात नोटबंदी करताना देशातील नागरिकांना विश्वासात घेऊन देशात सरकारने नोटबंदी करावी.

चुकांचा चक्रव्यूह



आश्रमात रात्री आलेला पाहुणा गुरुदेव ंच्या दर्शनासाठी उत्सुक होता. दुसऱ्या दिवशी भल्या पहाटेच उठून तो प्रार्थना मंदिरात जाऊन गुरुदेवांची वाट पाहात बसला. गुरुदेव आले. आसनस्थ झाले. गुरुदेवांनी पाहुण्याकडे पाहून मंद स्मित केलं. गुरुदेवांना वंदन करून पाहुणा बोलू लागला, 'मी अत्यंत अस्वस्थ आहे. हल्ली माझी अस्वस्थता, बेचैनी आणि मानसिक तगमग वाढतेच आहे. हे चुकीचे आहे, हे मला समजतं. यातून बाहेर पडण्याचा जितका प्रयत्न करतो तितकी अस्वस्थता वाढते.' एवढं सगळं एका दमात बोलल्यावर पाहुणा क्षणभर थांबला. खाली मान घालून गुरुदेवांच्या चरणांकडे पाहत तो पुढे म्हणाला, ह्यमी आयुष्यात खूप मोठ्या चुका केल्या. काही चुकांमुळे मला चांगलेच फटके बसले. पण कालांतराने मी त्यातून बाहेर पडलो. सावरलो. पण आज त्या चुका आठवून खूप त्रास होतो. आपण तेव्हा असे नकारात्मक का वागलो, याचं कोडंच सुटत नाही. गतकाळातील चुकांचा पाढा सतत डोक्यात वाजत राहिल्याने मी माझा आत्मविश्वास गमावतो की काय, असं मला वाटू लागलं आहे. गुरुदेव, मला या चुकांच्या चक्रव्यूहातून, नकारात्मक वागण्याच्या वेढ्यातून सुटायचं आहे. 'गुरुदेवांनी विचारलं, 'चूक म्हणजे काय? नकारात्मक वागणं म्हणजे काय?' पाहुणा म्हणाला, 'आता माज्या किती चुका सांगू? आणि काय-काय सांगू?' मंद स्मित करत गुरुदेव म्हणाले, 'फक्त सकारात्मक वागणं किंवा फक्त नकारात्मक वागणं असं काही नसतं. हे सापेक्ष असतं. एखादी घटना किंवा त्यावेळचं तुमचं वागणं याकडे तुम्ही कसं पाहता, यावर ते सकारात्मक की नकारात्मक, हे ठरतं. माझ्यासाठी जे सकारात्मक आहे तेच दुसऱ्यासाठी नकारात्मक असू शकतं. यातला फरक ओळखण्याचा सोपा मार्ग म्हणजे मनाची तटस्थता.' 'गुरुदेव मला थोडंफार समजतंय. पण त्या चुकांच्या चक्रव्युहातून बाहेर पडण्यासाठी मी काय करू, हे मात्र मला सोप्या भाषेत सांगा. गुरुदेव म्हणाले, 'चूक म्हणजे वेगळा विचार. आपण वेगळा विचार करून शिकतो. म्हणून चूक लक्षात ठेवायची नाही तर..' 'तर काय गुरुदेव?' गुरुदेव म्हणाले, 'त्या चुकीतून आपण काय शिकलो हेच लक्षात ठेवायचं, म्हणजे ती चूक पुन्हा होत नाही. एक चूक एकदाच कर पण रोज नवीन चूका...' गुरुदेवांनी पाहिलं, अस्वस्थ पाहुणा स्वस्थ झाला होता!

पोलीस बातमी पत्र

पोलीस बातमी पत्र

संमिश्र

4

मुंबई, मंगळवार, १८ नोव्हेंबर ते २४ नोव्हेंबर २०२५

प्रचंड गर्दीचे ठिकाण असलेल्यालाल किल्ला परिसरात स्फोट

हरयाणात स्फोटके जप्त, अहमदाबादमध्ये विषाचा कट, काय चाललंय?

नवी दिल्ली, प्रचंड गर्दीचे ठिकाण असलेल्या दिल्लीतील लाल किल्ल्याजवळ आज संध्याकाळी स्फोट झाला. या स्फोटात एकाचा मृत्यू आणि अनेक जण जखमी झाल्याची माहिती स्थानिकांकडून सांगण्यात येते. त्याचवेळी हा कारमधील स्फोट आहे की घातपात, याचीही माहिती घेतली जात आहे. सध्या तरी अग्निशमनच्या सात गाड्या आग विझवत आहेत. मेट्रो स्टेशनच्या गेट नं. १ जवळ कारमध्ये हा स्फोट झाला. हा स्फोट इतका भीषण होता की त्यामुळे आजूबाजूच्या ८ ते १० गाड्यांनाही आग लागली. ही घटना सायंकाळी ६.५५ मिनिटांनी घडली आणि लगेचच अग्निशमन दलाला फोन आले. त्यानंतर तातडीने अग्निशमनच्या गाड्या घटनास्थळी रवाना झाला. पुरानी दिल्ली अशी ओळख असलेल्या लाल किल्लापासून अर्धा किलोमीटरवर मेट्रो स्टेशनजवळ



कारमध्ये हा स्फोट झाला. गंभीर बाब म्हणजे सोमवारीच (१० नोव्हेंबर) हरयाणामध्ये एक मोठा दहशतवादी कट उधळल्याचे समोर आले आहे. फरीदाबादमधील एका डॉक्टरच्या घरी छापा टाकून जम्मू काश्मीर पोलिसांनी अंदाजे ३५० किलो आरडीएक्स जप्त केले आहे. तसेच, दोन एके-५६ आणि काही दारुगोळाही सापडला आहे. तर गुजरातच्या दहशतवाद विरोधी पथकाने (एटीएस) एक मोठा कट उधळून लावला. एरंडीच्या बियांपासून तयार केलेले 'रिसिन' नावाचे विष तयार करुन त्याचा हल्ला देशात करण्याचा कट उधळून लावण्यात आला. या कारवाईत एका एमबीबीएस डॉक्टरचाही समावेश होता. चीन मधून शिक्षण घेऊन हा डॉक्टर आला होता. या प्रकरणी तिघांना अटक करण्यात आले आहे. त्यांच्याकडून शस्त्रसाठाही जप्त करण्यात आला. हरियाणा आणि अहमदाबादमधील घटनांचा संदर्भ लक्षात घेता हा दिल्लीतील स्फोट हा दहशतवादी कारवायांचा भाग असल्याचा संशय व्यक्त केला जात आहे.

उधळला मोठा दहशतवादी कट

डॉक्टरच्या घरातून ३५० किलो स्फोटके, २ एके-४७ अन् दारूगोळा जप्त

हरयाणामध्ये एक मोठा दहशतवादी कट उधळल्याचे समोर आले आहे. हरयाणामधील फरीदाबाद येथे एका डॉक्टरच्या घरी छापा टाकताना जम्मू काश्मीर पोलिसांनी अंदाजे ३५० किलो आरडीएक्स जप्त करण्यात आली आहेत. तसेच, दोन एके-५६ आणि काही दारुगोळाही सापडला आहे. समोर आलेल्या माहितीनुसार, डॉक्टरचे नाव आदिल अहमद असून जम्मू काश्मीर पोलिसांनी ७ नोव्हेंबर रोजी उत्तर प्रदेशातील सहारनपूर येथून त्याला अटक केली होती. सध्या त्याची कसून चौकशी सुरु असून त्याने फरीदाबादमध्ये स्फोटके साठवल्याचे कबूल केले होते. तपासामध्ये हेही समोर आले की, आदिल हा आधी अनंतनाग येथील जनरल रुग्णालयात कार्यरत होता. 7 नोव्हेंबर रोजी डॉ. आदिलच्या माहितीवरून पोलिसांनी आणखी एक डॉक्टर मुजाहिल शकीलला काश्मीरमधील



पुलवामा येथून अटक करण्यात आली आहे. अटकेत असलेल्या डॉक्टर आदिल अहमदने तीन महिन्यांआधी फरिदाबादमधली खोली सामान ठेवण्यासाठी भाड्याने घेतली होती. आतापर्यंत समोर आलेल्या माहितीनुसार, तीन डॉक्टर या संघटनेशी संबंधित होते. यापैकी दोन डॉक्टर, आदिल अहमद राथेर हा अनंतनागचा रहिवाशी आहे. तर मुझम्मिल शकील हा पुलवामाचा रहिवाशी आहे. तसेच तिसरा डॉक्टर अजूनही फरार आहे. हे डॉक्टर दहशतवादी संघटना अंसार गजवत-उल-हिंदशी संबधित असल्याची माहिती समोर आली आहे.



दिल्लीसह महत्त्वांच्या शहरांची रेकी, विषाचे इंजेक्शन तयार

दहशतवाद्यांचा कट एटीएसने उधळलाा

गुजरातच्या दहशतवाद विरोधी पथकाने (एटीएस) एक मोठा कट उधळून लावला. एरंडीच्या बियांपासून तयार केलेले ह्यरिसिनह्ण नावाचे विष तयार करुन त्याचा हल्ला देशात करण्याचा कट उधळून लावण्यात आला. या कारवाईत एका एमबीबीएस डॉक्टरचाही समावेश होता. चीन मधून शिक्षण घेऊन हा डॉक्टर आला होता. या प्रकरणी तिघांना अटक करण्यात आले आहे. त्यांच्याकडून शस्त्रसाठाही जप्त करण्यात आला. अटक करण्यात आलेल्यांमध्ये डॉ. अहमद मोहियुद्दीन सय्यद, आझाद सुलेमान शेख आणि सुहेल मोहम्मद सलिम या तिघांचा समावेश आहे. त्यांच्याकडून चार लिटर एरंडीचे तेल, तीन रिव्हॉल्व्हर, 30 काडतुसे, तीन मोबाईल आणि दोन लॅपटॉप जप्त करण्यात आले आहे. तिन्ही संशयितांनी अहमदाबाद, दिल्ली आणि लखनऊ या तीन प्रमुख ठिकाणांसह अनेक ठिकाणांची रेकी केली होती. या विष कटातील म्होरक्या मध्य आशियातील खुरासान येथील ह्यइस्लामिक स्टेटह्णशीसंबंधीत असल्याची माहिती आहे. एटीएसने दिलेल्या माहितीनुसार, डॉ. सय्यद हा उच्चशिक्षित आहे. तो कट्टरवादी असून त्याने दहशतवादी करावायांसाठी फंड गोळा करणे आणि कारवायांसाठी मुलांना भरती करणे अशी योजना आखली होती. खुरासान येथील दहशतवाद्यांसोबत तो संपर्कात होता. खुरासान येथील म्होरक्या त्यांना पाकिस्तानातून ड्रोनच्या माध्यमातून शस्त्र पाठवत होता.

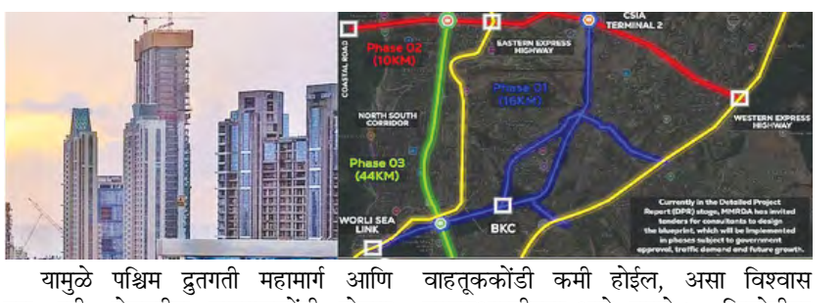
आता 'भुयारी रोड नेटवर्क'... सुमारे ७० किलोमीटर लांबीचा भूमिगत कॉरिडॉर

भुयारी रस्ता नेटवर्कच्या अंमलबजावणीचे टप्पे

- **पहिला टप्पा :** वरळी सी लिंक- बीकेसी-विमानतळ लूप (सुमारे १६ किमी) मुंबई कोस्टल रोडला बीकेसी आणि विमानतळाशी जोडणारा मार्ग, तसेच मुंबईह्यअहमदाबाद हाय-स्पीड रेल्वे कॉरिडॉरशी एकत्रित होणारा भाग. या टप्प्यात पश्चिम द्रुतगती महामार्ग व एस.व्ही. रोडवरील कोंडी कमी करण्यावर भर असेल.
- **दुसरा टप्पा :** पूर्व-पश्चिम जोडणी (सुमारे १० किमी)पूर्व द्रुतगती मार्ग आणि पश्चिम द्रुतगती मार्ग यांना जोडून क्रॉस-शहर प्रवासाचा कालावधी मोठ्या प्रमाणात कमी करणे.
- **तिसरा टप्पा :** उत्तर-दक्षिण जोडणी (सुमारे ४४ किमी)संपूर्ण मुंबईभर अखंड भूमिगत मार्ग तयार करून प्रवासी आणि मालवाहतुकीसाठी नवी जोडणी उभारणे.

मुंबई : शहर आणि उपनगरातील वाहतूककोंडीवर उपाययोजना करण्यासाठी मुंबई महानगर प्रदेश विकास प्राधिकरणने (एमएमआरडीए) आणखी एक पाऊल पुढे टाकले आहे. त्यानुसार प्रस्तावित एकात्मिक भुयारी रस्ता प्रकल्पासाठी सविस्तर प्रकल्प अहवाल (डीपीआर) तयार करण्याची प्रक्रिया सुरू केली आहे. रस्ते जाळे, मेट्रो रेल्वेसोबत आता भुयारी रोड नेटवर्क हे मुंबईसाठी तिसरे प्रवासाचे माध्यम ठरणार आहे. या प्रकल्पांतर्गत, मुंबई कोस्टल रोड, बांद्रा-कुर्ला कॉम्प्लेक्स (बीकेसी) येथील हाय-स्पीड रेल्वे (बुलेट ट्रेन) स्थानक आणि छत्रपती शिवाजी महाराज आंतरराष्ट्रीय विमानतळ (टी-२) यांना जोडणारा सुमारे ७० किलोमीटर लांबीचा भूमिगत कॉरिडॉर उभारण्याचा एमएमआरडीएचा संकल्प आहे.

डीपीआर तयार करण्याची प्रक्रिया सुरू



यामुळे पश्चिम द्रुतगती महामार्ग आणि एस. व्ही. रोडवरील वाहतूककोंडी मोठ्या प्रमाणात कमी होणार आहे. प्रकल्प कार्यान्वित झाल्यानंतर भूमिगत मागार्मुळे वाहतुकीवरील दाब कमी होईल. अवजड वाहनांची हालचाल भुयारी रस्ता मार्गे वळवली जाईल. यामुळे शहरात वाहतूककोंडी कमी होईल, असा विश्वास एमएमआरडीएला आहे. सुमारे ७० किलोमीटर लांबीचा हा प्रकल्प तीन टप्प्यांत राबवला जाणार आहे. या माध्यमातून रस्ते आणि मेट्रो यांना पूरक असे एकत्रित वाहतूक नेटवर्क तयार होईल, ज्यामुळे प्रवासाचा कालावधी कमी होऊन प्रदूषणात घट होणार आहे.

मुंबईतील दाटीचे बांधकाम व मर्यादित जागा लक्षात घेता, भूमिगत मार्ग ही वाहतुकीची क्षमता वाढवण्यासाठी व्यवहार्य पर्याय ठरणार आहे. प्रकल्पाची अंमलबजावणी वाहतुकीच्या आवश्यकतांनुसार व भविष्यातील मागणी लक्षात घेऊनच टप्प्याटप्प्याने केली जाईल. प्राधिकरणाचे अध्यक्ष आणि उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांनी ३० सप्टेंबर रोजी प्रकल्पाच्या पहिल्या टप्प्यासाठी टेक्नो-इकॉनॉमिक फिजिबिलिटी स्टडी आणि डीपीआर तयार करण्यासाठी सल्लागार नेमण्यास मंजुरी दिली आहे. त्यानुसार निविदा १० ऑक्टोबर रोजी काढण्यात आली असून, १७ ऑक्टोबर रोजी प्री-बिड मीटिंग घेण्यात आली, तर १७ नोव्हेंबर रोजी निविदा उघडण्यात येणार आहेत.

"ह्यभुयारी रस्ता नेटवर्कमुळे मुंबईतील वाहतुकीचा चेहरामोहरा बदलणार आहे. हे नेटवर्क विद्यमान रस्त्यांवरील ताण कमी करून पूर्व-पश्चिम व उत्तर-दक्षिण जोडणी सशक्त करेल. सध्या या प्रकल्पाचा सविस्तर प्रकल्प अहवाल (डीपीआर) तयार केला जाणार आहे. ज्यामध्ये तांत्रिक व्यवहार्यता, पर्यावरणीय परिणाम आणि आर्थिक व्यवहार्यता यांचा सखोल अभ्यास केला जाईल. डीपीआर अंतिम होऊन मंजूर झाल्यानंतर, प्रकल्पाची अंमलबजावणी वाहतुकीच्या गरजेनुसार आणि भविष्यातील वाढत्या मागणीच्या दृष्टीने टप्प्याटप्प्याने करण्यात येईल. हे नेटवर्क ह्यमुंबई इन मिनिट्सह्ण या संकल्पनेला मूर्त रूप देईल. जिथे रस्ते, मेट्रो, कोस्टल आणि भुयारी रस्ता या चार स्तरांमधील समन्वयामुळे अखंड, जलद आणि शाश्वत प्रवास शक्य होईल."
डॉ. संजय मुखर्जी - आयुक्त, एमएमआरडीए

२७ वर्षीय डॉक्टर विवाहितेला भेटायला बोलावलं, आरोपीकडून अत्याचार

छत्रपती संभाजीनगर। २७ वर्षीय विवाहित डॉक्टर महिलेवर हॉटेलमध्ये अत्याचार झाल्याचा धक्कादायक प्रकार समोर आला आहे. तेलंगणातील तरुणासोबत महिलेची ओळख झाली होती. त्यानंतर आरोपी तरुणाने तिला हॉटेलवर बोलवत तिच्यावर अत्याचार केल्याचा आरोप आहे. इतक्यावरच न थांबता आरोपी थेट डॉक्टर महिलेच्या घरापर्यंत गेला. त्यामुळे घाबरलेल्या महिलेने संपूर्ण प्रकार पतीला सांगितला. या प्रकरणी डॉक्टर महिलेच्या फियार्दीवरुन आरोपी विरुद्ध वेदांत नगर पोलीस ठाण्यात गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. पोलिसांनी आरोपीला तेलंगणातून बेड्या ठोकल्या आहेत. सी. अमरनाथ, वय ३८ वर्ष, रा. मिरियालगुडा नालगोंडा तेलंगणा असे अटक करण्यात आलेल्या आरोपीचे नाव आहे. या प्रकरणी पीडित महिलेने दिलेल्या फियार्दीनुसार, काही वर्षांपूर्वी तिची इन्स्टाग्रामवरुन आरोपी सी अमरनाथ याच्यासोबत ओळख झाली होती. आरोपीने डॉक्टर महिलेचा विश्वास संपादित करुन तिला १७ जुलै २०२४ रोजी पहिल्यांदा शहरात भेटायला बोलावले.

सिडको परिसरात एका हॉटेलमध्ये चहा नाश्ता करून तो माघारी परतला. त्यानंतर पुन्हा २३ ऑगस्ट २०२४ रोजी आरोपी सी अमरनाथ हा पुन्हा शहरात आला. तेव्हा त्याने महिलेला रेल्वे स्टेशन परिसरात भेटायला बोलावले. पाऊस सुरू असल्याने दोघं हॉटेल गेले. यावेळी आरोपीने मला पैशांची गरज आहे, तुज्या नावाने कर्ज काढून दे, काढलेले कर्ज मी स्वतः फेडेन असं सांगितलं. याचवेळी आरोपीने डॉक्टर महिलेवर हॉटेलमध्ये अत्याचार केला.

अत्याचार करतानाचे फोटो व्हिडिओ देखील काढले. त्यानंतर ते फोटो तिला पाठवण्याची धमकी देत पुन्हा अत्याचार केला. दरम्यान १८ सप्टेंबर २०२५ रोजी आरोपी सी अमरनाथ पुन्हा शहरात आला. यावेळी त्याने थेट डॉक्टर महिलेच्या घरापर्यंत येण्याची मजल केली. यामुळे घाबरलेल्या महिलेने संपूर्ण प्रकार पतीला सांगितला. डॉक्टर महिलेच्या तक्रारीवरून वेदांत नगर पोलीस ठाण्यात आरोपीविरुद्ध गुन्हा दाखल करण्यात आला असून पोलिसांनी तेलंगणा येथून आरोपीला अटक करण्यात आली आहे.

मदतनीस म्हणून आलेल्या तरुणाच्या डोक्यात सळई पडून मृत्यू; अंधेरीतील मरोळ रोडवरील बांधकाम साईटवरील घटना

मुंबई : नाशिक येथून मदतनीस म्हणून मुंबईत आलेल्या एका तरुणाच्या डोक्यात इमारतीच्या सातव्या मजल्यावरुन लोखंडी सळई पडून मृत्यू झाल्याची घटना अंधेरी परिसरात उघडकीस आली आहे. अमर पगारे असे या तरुणाचे नाव असून तो मूळचा नाशिकचा रहिवाशी आहे. याप्रकरणी एमआयडीसी पोलिसांनी संबंधितांवर हलगर्जीपणाचा गुन्हा नोंदवून तपास सुरु केला आहे. अंधेरीतील मरोळ रोडवरील प्रिविलोन या इमारतीची एक बांधकाम साईट आहे. सकाळी पाच वाजता नाशिक येथून सिमेंट ब्लॉक आले होते. यावेळी चालकासोबत अमर हा त्याला मदतनीस म्हणून आला होता. पहाटे पाच वाजता मुंबईत आल्याने ते दोघेही ट्रकमध्ये झोपले होते. सकाळी कामगार आल्यानंतर त्यांनी सिमेंट ब्लॉक काढण्यास सुरुवात केली होती. याच दरम्यान अमर हा फ्रेश होण्यासाठी जात असताना इमारतीच्या सातव्या मजल्यावरुन एक लोखंडी सळई त्याच्या डोक्यात पडली होती. त्यात त्याला गंभीर दुखापत झाली होती, त्यामुळे त्याला तातडीने कूपर रुग्णालयात दाखल करण्यात आले होते. तिथे त्याला डॉक्टरांनी मृत घोषित केले. ही माहिती मिळताच एमआयडीसी पोलिसांनी घटनास्थळी धाव घेतली होती. प्राथमिक चौकशीनंतर हा प्रकार उघडकीस आला. त्यानंतर पोलिसांनी संबंधित बांधकाम साईटच्या अधिकार्यांविरुद्ध हलगर्जीपणाचा गुन्हा दाखल केला होता. अमरच्या मृत्यूची माहिती त्याच्या नाशिक येथील कुटुंबियांना देण्यात आली आहे. ते गुरुवारी मुंबईत येण्याची शक्यता आहे. त्यानंतर त्याचा मृतदेह त्याच्या कुटुंबियांना सोपविण्यात येणार आहे. मुंबई : मालक बँकॉकला फिरण्यासाठी गेल्यानंतर कारचालकाने घरात प्रवेश करुन वीस लाखांची कॅश चोरी करुन पलायन केल्याची घटना पवई परिसरात उघडकीस आली आहे. याप्रकरणी शुभम सुखदेवराव घाटे या कारचालकाविरुद्ध पवई पोलिसांनी चोरीचा गुन्हा दाखल करुन त्याचा शोध सुरु केला आहे. यातील तक्रारदार व्यावसायिक असून ते पवई परिसरात तर त्यांचे कुटुंबिय नाशिक येथे राहतात. त्यांना व्यवसायानिमित्त सतत नाशिक येथे जावे लागत होते. त्यामुळे सप्टेंबर 2025 पासून त्यांच्याकडे शुभम हा कारचालक म्हणून नोकरीस लागला होता. 6 नोव्हेंबरला तक्रारदार बँकॉकला फिरायला गेले होते, 10 नोव्हेंबरला ते पुन्हा मुंबईत आले होते. यावेळी त्यांना शुभमचा अपघात झाला असून त्याच्या ठाण्यातील एका खाजगी रुग्णालयात उपचार सुरु असल्याचे समजले होते. त्यामुळे त्यांनी त्यांच्या कार्यालयातील चालकाला त्याची विचारपूस करण्यासाठी पाठविले होते, यावेळी त्याला तिथे शुभम उपचार घेत नसल्याचे दिसून आले. तिथे शुमम नावाच्या कुठल्याही पेशंटवर उपचार झाले नसल्याचे समजले. त्यामुळे त्याने ही माहिती तक्रारदारांना दिली होती.

ओशिवरा पोलिस ठाण्यात तक्रारदाराशी गैरवर्तन महागात

२ संबंधित पोलिस अधिकारी निलंबित



घटना काय?

ही घटना ४ नोव्हेंबरच्या संध्याकाळी घडली. त्यावेळी एका राजकीय पक्षाचे १० ते १५ कार्यकर्ते ओशिवरा पोलिस ठाण्यात आले होते. जोगेश्वरी (पश्चिम) येथील गुत्ता किराणा दुकानाजवळ एका कुटुंबावर दुसऱ्या कुटुंबाने हल्ला केल्याची तक्रार देण्यासाठी ते आले होते. त्याच वेळी, एका अल्पवयीन मुलीसह तिची आईही एका युवकाकडून छेडछाडीच्या तक्रारीसाठी पोलिस ठाण्यात आली होती.

■मुंबई। प्रतिनिधी,

मुंबईतील ओशिवरा पोलिस ठाण्यात तक्रारदारांशी गैरवर्तन केल्याच्या आरोपानंतर दोन सहाय्यक पोलिस निरीक्षकांना निलंबित करण्यात आलं आहे. तसेच पाच पोलिसांविरोधात चौकशीचे आदेश देण्यात आले आहेत. विभागीय पोलिस उपायुक्त (क्षेत्र ९) दीक्षित गेडाम यांनी ही कारवाई केली आहे. या प्रकरणाची चौकशी सुरू करण्यात आली असून संबंधित पोलिस कर्मचाऱ्यांना सात दिवसांच्या आत स्वस्पष्टीकरण अहवाल सादर करण्याचे आदेश देण्यात आले आहेत. योग्य कायदेशीर प्रक्रिया न पाळता पोलिस दलाची प्रतिमा मलिन केल्याचा आरोप त्यांच्यावर आहे. यावेळी कार्यकर्त्यांनी तत्काळ कारवाईची मागणी केली. पोलिस अधिकाऱ्यांनी योग्य ती कायदेशीर कारवाई केली जाईल, असं सांगितलं. मात्र परिस्थिती तणावपूर्ण झाली आणि काही पोलिसांवर गैरवर्तनाचे आरोप झाले. योग्य कायदेशीर प्रक्रिया न पाळता त्यांनी कार्यकर्त्यांशी उद्धट वर्तन केल्याचा आरोप करण्यात आला आहे. या प्रकरणाच्या चौकशीचे आदेश ७ नोव्हेंबर रोजी जारी करण्यात आले. सहाय्यक पोलिस निरीक्षक रमेश केंगार आणि गणेश गायके, पोलिस उपनिरीक्षक बाबू तोत्रे आणि दीपक बर्वे, तसेच पोलिस शिपाई अजिम झारी यांच्याविरोधात चौकशीचे आदेश देण्यात आले आहेत.

आता पोलिसांच्या पडताळणीचेही व्हेरिफिकेशन होणार... नेमकं प्रकरण काय?

■मुंबई। प्रतिनिधी,

काही दिवसांपूर्वी दहिसरमध्ये बनावट कागदपत्रांवर अर्ज केलेला पासपोर्ट अर्ज मंजूर केल्याच्या आरोपाखाली पोलिसांनी निवृत्त सहाय्यक उपनिरीक्षक संजय जगताप यांना अटक केली होती. २०२३ मधील हे प्रकरण असून पोलिसांनी यापूर्वी या प्रकरणात सतीश ढाकणे, नीलेश तिवारी आणि पंकज कुमार सिंग या तीन आरोपींना अटक केली होती. त्यानंतर ३१ ऑक्टोबर रोजी जगताप निवृत्त झाल्यानंतर पोलिसांनी त्यांनाही 5 नोव्हेंबर रोजी अटक केली. पण, यानंतर गुप्तचर शाखेने स्थानिक पोलिसांकडून मिळालेल्या पासपोर्ट कागदपत्रांची तपासणी सुरू केली आहे.

बीएमसी कार्यालयाकडून ११ सप्टेंबर २०२५ रोजी आलेल्या उत्तरात असे म्हटले की, प्रमाणपत्रात जन्मतारीख, पालकांची नावे आणि नोंदणी तपशीलांमध्ये तफावत आहे. तपास अहवालात स्पष्टपणे म्हटले की प्रमाणपत्र बनावट आहे. त्यानंतर, दोन दिवसांपूर्वी डोंगरी पोलिसांनी पासपोर्ट कायद्याच्या कलमांखाली आणि फसवणुकीअंतर्गत व्यक्तीविरुद्ध



एफआयआर नोंदवला. पोलिसांच्या म्हणण्यानुसार, राजेंद्र उर्फ राजिंदर उर्फ जिंदर गुरु वचन सिंग नावाचा एक कुख्यात गुन्हेगार, ज्याच्यावर पंजाब, हरियाणा तसेच राजस्थानमध्ये अनेक ड्रग्जचे गुन्हे दाखल होते. त्याला एका प्रकरणात दोषी ठरवण्यात आले. २०२३मध्ये वैद्यकीय कारणास्तव तो तुरुंगातून सुटला आणि मुंबईत गेला. तो त्याची पत्नी बलजीत कौर आणि ७ वर्षांच्या मुलीसह दहिसरमध्ये भाड्याच्या घरात राहायला गेला. ढाकणे, तिवारी आणि सिंग यांच्या मदतीने वचन सिंगने आधार कार्डसह बनावट कागदपत्रे मिळवली.

डोंगरी पोलीस ठाण्यातील पोलिस कॉन्स्टेबल संतोष नवले मोरे यांनी दाखल केलेल्या एफआयआरमध्ये असे म्हटले आहे की, मस्जिद बंदर येथील वाडी बंदर येथील ३० वर्षीय व्यक्तीने नवीन पासपोर्टसाठी अर्ज केला. पासपोर्ट केंद्रात त्याने त्याच्या आईचे जन्म प्रमाणपत्र तसेच इतर कागदपत्रे सादर केली. या प्रमाणपत्रावर बीएमसीच्या बी-वॉर्डचा परिपत्रक शिक्का आणि स्वाक्षरी होती. गुप्तचर शाखा किंवा विशेष शाखा २ ने प्रमाणपत्राची पडताळणी केली तेव्हा ते संशयास्पद आढळले. ३ मे २०२५ रोजी विशेष शाखेने डोंगरी पोलीस ठाण्याला एक अहवाल पाठवला. यामध्ये प्रमाणपत्र खरे आहे की बनावट? याची चौकशी करण्याचे निर्देश दिले. या आधारे ८ मे २०२५ रोजी डोंगरी पोलिसांनी जन्म प्रमाणपत्राची सत्यता पडताळण्यासाठी आरोग्य वैद्यकीय अधिकारी तसेच उपनिबंधक (जन्म आणि मृत्यु), बृहन्मुंबई महानगरपालिकेचे बी-वॉर्ड यांना पत्र पाठवले.

२०२३मध्ये त्याने स्वतःच्या, त्याच्या पत्नीच्या आणि त्याच्या मुलीच्या नावावर या बनावट कागदपत्रांचा वापर करून पासपोर्टसाठी अर्ज केला. त्यावेळी जगताप दहिसर पोलिस ठाण्यात पासपोर्ट पडताळणी शाखेत हेड कॉन्स्टेबल म्हणून तैनात होते. त्याने योग्य पडताळणी न करता ही कागदपत्रे मंजूर केली आणि अर्जावर प्रक्रिया केली. आश्चर्याची गोष्ट म्हणजे, ही कागदपत्रे २०२१ मध्ये तयार केली गेली असल्याचे दाखवण्यात आले, त्याच वेळी वचन सिंग पंजाब तुरुंगात होता. वचन सिंगने पासपोर्ट मिळवला आणि देशाबाहेर पळून गेला. तेव्हा हे प्रकरण उघडकीस आले. काही महिन्यांपूर्वी हरियाणा पोलिसांनी ४ किलो हेरॉइन जप्त केले असून दोघांना अटक केली. चौकशीत असे दिसून आले की वचन सिंग पुन्हा ड्रग्जच्या व्यापारात सहभागी झाला होता आणि परदेशात ड्रग्ज पाठवत होता. पुढील तपासात हरियाणा पोलिसांना असे आढळून आले की वचन सिंगने मुंबईहून पासपोर्ट मिळवला होता. यानंतर हरयाणा पोलीस मुंबईत पोहोचले आणि ही वस्तुस्थिती समोर आल्यावर दहिसर पोलिसांनी या वर्षी मार्चमध्ये जगतापसह ४ जणांविरुद्ध विविध कलमांखाली एफआयआर नोंदवला.

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