वर्ष- १२ अंक- ०२ मुंबई, मंगळवार, २५ नोव्हेंबर ते ०१ डिसेंबर २०२५ पृष्ठ-४
ठाणे आवृत्ती
मराठी साप्ताहिक
R.N.I. No. MAHMAR/2014/60133
मूल्य २/- रुपये
POSTAL REGISTRATION
No. PLG/205/2025- 2027
PG|2
नितळ त्वचेकरिता दालचिनीचा वापर
पोलीस बातमी पत्र
POLICE BATMI PATRA
संपादक : दिपक मोरेश्वर नाईक

3 आरक्षण पुन्हा अडचणीत?
लग्नाला फक्त १ तास शिल्लक, नवरी नटून तयार 4

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

जुगारात बायको हरला, दिर-सासऱ्यासह नातेवाईकांनी तिच्या शरीराचे लचके तोडले

■मुंबई। प्रतिनिधी,

देशातील गुन्हेगारीच्या घटना थांबायला तयार नाहीत. अशातच आता उत्तर प्रदेशातील बागपत येथून धक्कादायक बातमी समोर आली आहे. एका महिलेने पतीसह सासरच्या लोकांवर गंभीर आरोप केला आहे. या महिलेचे लग्न एका वर्षापूर्वी झाले होते. तिचा पती लग्नावेळी मिळालेल्या हुंड्यामुळे नाराज होता, तसेच त्याला जुगाराचेही व्यसन होते. लग्नानंतर या महिलेला नरक यातना भोगाव्या लागल्या आहेत. याबाबत सविस्तर माहिती जाणून घेऊयात. पीडित महिलेने आरोप केला आहे की, तिच्या पतीला जुगार खेळण्याचे व्यसन होते. पैसे संपल्यांनंतर एके दिवशी त्याने जुगारात पत्नीला लावले आणि तो हरला. यानंतर ८ पुरुषांनी तिच्यावर बलात्कार केला. यात सासरा, दोन दीर आणि इतर नातेवाईकांचाही समावेश आहे. आता ती न्यायासाठी भटकताना दिसत आहे. तिने पोलीस अधिक्षकांची भेट घेत आरोपींविरुद्ध कारवाई करण्याची मागणी केली आहे.



आरोपींमध्ये नातेवाईकांचाही समावेश

समोर आलेल्या माहितीनुसार, पीडित महिलेचे लग्न २४ ऑक्टोबर २०२४ रोजी मेरठमधील खिवई गावातील दानिशशी झाले होते. मात्र लग्न झाल्यापासून तिला त्रास सहन करावा लागत आहे. दानिशला दारू आणि जुगाराचे व्यसन आहे, एके दिवशी तो जुगारात पत्नी हरला. यानंतर महिलेने आरोप केला की, ८ पुरूषांनी माज्यावर आळीपाळीने लैंगिक अत्याचार केले. गाझियाबादमधील तीन पुरूष होते, ज्यांना मी ओळखत होती. मला सर्वात जास्त धक्का तेव्हा बसला जेव्हा नातेवाईकांनी आणि सासऱ्यांना माझ्यावर अत्याचार केले.

मला धमकी देण्यात आली

पीडितेने म्हटले की, मला सासरच्या लोकांनी सांगितले की, जर हुंडा आणला नाही तर तिला प्रत्येक आज्ञा पाळावी लागेल आणि त्यांना खूश करावे लागेल. मी गर्भवती होते तेव्हा कुटुंबाने मला गर्भपात करायला लावला. माज्या पायावर ॲसिड ओतण्यात आले. तसेच मला मारण्यासाठी नदीत ढकलण्यात आले, मात्र माझा जीव वाचला. मी माज्या पालकांच्या घरी पोहोचले, त्यांनी मला आसरा दिला. आता पोलीस ठाण्यात आरोपींविरोधात गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. पोलीसांनी कठोर कारवाईचे आश्वासन दिले आहे.

लग्नासाठी बनला बनावट आरपीएफ एएसआय, गावकरीही फसले... कल्याण रेल्वे स्थानकावर फुटलं बिंग



■ठाणे। प्रतिनिधी,

लहानपणापासून पोलिस होण्याची इच्छा होती, एक आरोपी मात्र पोलिस होऊ शकला नाही. कुठेही काम करुन स्वतःचा गुजारा करीत असताना वयोवृद्ध आई वडिलांना त्याने सांगितले मी पोलिस झालो आहे. पण कल्याण स्टेशनवर आरपीएफची वर्दी घालून फिरत असताना त्याला आरपीएफ आणि जीआरपी पोलिसांनी अटक केली आहे. अविनाश जाधव असे या तरुणाचे नाव असून तो धाराशीव जिल्हयातील भूम येथे राहणारा आहे.

आरपीएफची वर्दी घालून तो फिरत होता

कल्याण रेल्वे स्टेशन नेहमी प्रवाशांनी गजबजलेले असते. बुधवारी प्रवासी ये जा करीत होते. आरपीएफ आणि जीआरपी पोलिस गस्त घालत होते. याच दरम्यान आरपीएफचा एक एएसआय स्टेशनवर फिरताना दिसून आला. आरपीएफच्या जवानांनी कल्याण स्टेशनवर फिरत असलेल्या या आरपीएफ अधिकाऱ्याला पाहून आश्चर्य चकित झाले. कल्याणमध्ये हा आरपीएफ अधिकारी कधी दिसलाच नाही.

हा इतर ठिकाणचा आहे का? याची विचारपूस करण्यासाठी एका आरपीएफ जवानाने त्याची विचारपूस केल्यानंतर त्याची बोबडीचं वळली. त्यानंतर धक्कादायक माहिती समोर आली. हा आरपीएफ अधिकारीच नव्हता तर केवळ आरपीएफची वर्दी घातून तो फिरत होता.

आरपीएफच्या जवानांनी त्याला पकडून जीआरपीच्या ताब्यात दिले. कल्याण जीआरपीचे वरिष्ठ पोलिस निरिक्षक पंढरीनाथ कांदे यांनी या प्रकरणाचा तपास सुरु केला आहे. आरपीएफची वर्दी घालून वर्दीवर एएसआय वन स्टार अशी फित लावली होती. पकडण्यात आलेल्या तरुणाचे नाव अविनाश जाधव असे आहे. तो धाराशीव येथील भूमचा राहणारा आहे. त्याने एफवायबीए पर्यंतचे शिक्षण घेतले आहे. तो हॉटेलमध्ये साफ सफाईचे काम करुन त्याचा गुजारा करीत होता.

गावी त्याचे आई वडिल असून ते शेती करतात. पोलीस बनण्याची क्रेझ आणि लग्न जमत नसल्याने त्याने हे धक्कादायक कृत्य केल्याचे कळते आहे. एवढच नाही, त्याच्या गावकऱ्यांनीही त्याचा आरपीएफ जवान म्हणून सत्कारही केला होता. लहानपणापासून पोलिसच्या वदीची क्रेझ असल्यामुळे तो कल्याणमध्ये आरपीएफची वर्दी घालून फिरत असताना आढळून आला. कल्याण जीआरपी आणि आरपीएफ पोलिसांनी त्याला अटक केली आहे. दरम्यान अविनाश याने आरपीएफची वर्दी घालून काही गैर कृत्य केल्याचे पोलिस तपासात अद्यापपर्यंत निष्पन्न झालेले नाही. परंतू या संदर्भात पोलिसांचा तपास सुरु आहे.

फक्त ४८ तासांत पोलिसांकडून गुन्हा उघड!

भारत-नेपाळ सीमेवर घरफोडीचे आरोपी पकडले - पालघर पोलिसांची मोठी कारवाई



■पालघर। प्रतिनिधी,

घरफोडी चोरीचा गुन्हा ४८ तासाचे आत उघड करून भारत-नेपाळ सीमेवरून मुख्य आरोपींना मुद्देमालासह अटक करण्यात पालघर पोलीसांना यश.अधिक माहितीनुसार फियार्दी श्री. पियुष दिनेश जैन, वय २५ वर्षे, राहणार-पालघर यांनी तक्रार दिली की, त्यांनी त्यांचे नाकोडा ज्वेलर्स, अशोका शॉप नं. ६ अंबर शॉपिंग कॉम्पलेक्स पालघर (प) हे दुकान दि. ०८/११/२०२५ रोजी रात्रौ ०८.३० वाजता बंद केलेले होते. त्यांना दि. ०९/११/२०२५ रोजी सकाळी ०८.४० वा. समजले की, त्यांचे नाकोडा ज्वेलर्स दुकानाच्या लगत जान्हवी फॅशन या दुकानाचे शटर तुटलेले दिसत आहे. म्हणुन फियार्दी यांनी त्यांचे नाकोडा ज्वेलर्स दुकान उघडुन पाहीले असता, त्यांचे व जान्हवी फॅशन या दुकानाची सामाईक भिंतीस होल पाडुन त्यांचे ज्वेलर्स शॉप मध्ये प्रवेश करुन, दुकानातील लोखंडी तिजोरी गॅस कटरने कापुन, त्यातील ५ किलो ४२० ग्रॅम वजनाचे सोने व सोन्याचे दागिने, ४० किलो वजनाचे चांदीचे दागिने आणि २०,००,०००/-रुपये रोख रक्कम असा एकूण ३,७२,३५,४६०/-रुपयांचा ऐवज घरफोडी चोरी करुन चोरुन नेला आहे.

सदर प्रकरणी दुकानाचे बाहेरील सि.सि.टी.व्ही. पाहिले असता त्यामध्ये अशोका अंबर शॉपिंग मॉलचा वॉचमन १) दिपक सिंग, २) नरेश यांनी त्यांचे इतर साथीदारांसह सदरचा गुन्हा केल्याचे दिसुन आल्याने सदर बाबत पालघर पोलीस ठाणे येथे दि.०९/११/२०२५ रोजी गुन्हा करण्यात आला . सदर गुन्हयाचा तपास सपोनि/मल्हार थोरात, नेमणूक पालघर पोलीस ठाणे हे करीत आहेत.

मा. पोलीस अधीक्षक सो, पालघर श्री. यतीश देशमुख, मा. अपर पोलीस अधीक्षक पालघर श्री. विनायक नरळे, मा. उप विभागीय पोलीस अधिकारी श्रीमती प्रभा राऊळ मॅडम यांनी नमुद गुन्हयाचे घटनास्थळी तात्काळ भेटी देवुन गुन्हयाचे गांभीर्यानुसार गुन्हा उघडकीस आणणे कामी स्थानिक गुन्हे शाखा पालघर व पालघर पोलीसांना योग्य त्या सुचना देवुन त्यांची वेगवेगळी पथके तयार केली. सदर गुन्हयाचे घटनास्थळाची पाहणी केली असता तेथे १) ११२८.७८ ग्रॅम वजनाचे सोने, २) ३८.७०१ किलो वजनाची चांदी, ३) १,७५,७३०/- रु. रोख रक्कम असा ऐवज मिळुन आला. त्यातील सोने व चांदी फियार्दी यांना लागलीच परत केलेली आहे. यातील आरोपींचा तांत्रीक दृष्टीने अधिक तपास करुन, आरोपींचे फोटो निष्पन्न केले असता आरोपी हे नेपाळचे असल्याचे निष्पन्न झाले. त्यांनी गुजरात बाजुकडुन नेपाळकडे पलायन केल्याचे दिसून आल्याने, त्यानुसार नेपाळ बॉर्डरची माहिती घेवुन तात्काळ त्या दिशेने पोलीस पथके रवाना केली. स्थानिक गुन्हे शाखा, पालघर कडील पोलीसांनी आरोपींचा माग काढून सुरत गुजरात राज्य येथे आरोपींचा तांत्रीक दृष्टया तपास केला. तसेच खेरी-उत्तरप्रदेश राज्य येथील नेपाळ बॉर्डरवर जावुन तेथील सुरक्षा कर्मचारी यांचे मदतीने ०४ आरोपी १) दिपक नरबहादुर सिंग, वय २५ वर्षे, धंदा-वॉचमन, गांव-वार्ड क्र. ०२ गांव गेरुआ, ता. गुटु, जि. सुरखेत, नेपाळ२) भुवनसिंग जवानसिंग चेलाऊने, वय ३७ वर्षे, गांव-वार्ड क्र. ५ गांव मेहताल, ता. गुटु, जि. सुरखेत, नेपाळ३) जिवनकुमार रामबहादुर थारु, वय ४३ वर्षे, गांव-वार्ड क्र. ०७ कैरयसा, पोलीस ठाणे सुखड, नेपाळ४) खेमराज कुलपती देवकोटा, वय ३९ वर्षे, धंदा-वॉचमन, रा. वार्ड क्र. ०४ गांव-मलकाबाजार, लमकी चुहा नगरपालीका, जि. कैलाली, पोलीस ठाणे मोतीपुर, नेपाळ.यांना ताब्यात घेतले नमुद आरोपीचे अंगझडतीत १) ६१६.९ ग्रॅम वजनाचे सोने, २) ७८०.८ ग्रॅम वजनाची चांदी, ३) १८,९२०/- रु. रोख रक्कम असा ऐवज मिळून आलेला आहे. तसेच सदर गुन्हयात अधिक तांत्रीक तपास करुन, सुरत-गुजरात येथुन खालील अजून एका आरोपीस ताब्यात घेण्यात आलेला आहे.५) अर्जुन दामबहादुर सोनी, वय ४४ वर्षे, सद्या रा. सुरत गुजरात, मुळ गांव वार्ड क्र. ०२ गांव गोहनिया, जि. कैलाली नेपाळ नमुद आरोपीकडून १) ५१० ग्रॅम वजनाचे सोने, २) २ किलो चांदी, ३) ३,००,०००/- रु. रोख रक्कम असा ऐवज जप्त करण्यात आलेला आहे. सदर गुन्हा हा दि.०८/११/२०२५ ते दि. ०९/११/२०२५ रोजी रात्री च्या दरम्यान घडलेला असुन, अत्यंत जलदगतीने तांत्रीक तपास करुन, खेरी उत्तरप्रदेश राज्य येथील नेपाळ बॉर्डरवरुन दि. ११/११/२०२५ रोजी एकुण ०४ आरोपी व सुरत-गुजरात येथुन ०१ आरोपी असे एकुण ०५ आरोपी अटक करण्यात आलेले असुन, गुन्हयात चोरीस गेलेले मालमत्तेपैकी २२५५.६८ ग्रॅम सोने, ४१ किलो ४८१ ग्रॅम चांदी, ४,९४,६५०/- रु. रोख रक्कम असा एकुण ३,२८,१८,४५०/- रुपयांचा (तिन करोड अट्ठावीस लाख अठरा हजार चारशे पन्नास) ऐवज जप्त करण्यात आला आहे.

सदरची संपूर्ण कारवाई पोलीस अधीक्षक, पालघर श्री. यतिश देशमुख, अपर पोलीस अधीक्षक, पालघर श्री. विनायक नरळे, उप विभागीय पोलीस अधिकारी, पालघर विभाग श्रीमती प्रभा राऊळ यांच्या मार्गदर्शन व सुचनाप्रमाणे पोलीस निरीक्षक श्री. प्रदिप पाटील, पोनि/अंनत पराड, सपोनि/अनिल व्हटकर, सपोनि/मल्हार थोरात, पोउनि/रोहीत खोत, पोउनि/गोरखनाथ राठोड, पोउनि/धनाजी काळे, पोउनि/विठ्ठल मणिकेरी, श्रे.पोउनि/सुनिल नलावडे, पोहवा/दिपक राऊत, पोहवा/संदिप सुर्यवंशी, पोहवा/संदिप सरदार, पोहवा/भगवान आव्हाड, पोहवा/कपिल नेमाडे, पोहवा/नरेंद्र पाटील, पोहवा/विजय ठाकुर, पोहवा/संजय धांगडा, पोहवा/चंद्रकांत सुरुम, पोना/कल्याण केंगार, पोअमं/प्रशांत निकम, पोअमं/विशाल लोहार, पोअमं/विशाल कडव पोअमं/सागर राऊत, पोअमं/वाल्मीक पाटील, म.पोअमं/स्नेहल शेलार, म.पोअमं/स्नेहलता ढोले सर्व नेमणूक स्थानिक गुन्हे शाखा, पालघर तसेच पालघर पोलीस ठाणे व सायबर पोलीस ठाणे कडील अधिकारी व अमंलदार यांनी उत्कृष्टरित्या पार पाडलेली आहे.

दिल्ली स्फोटाचे मुंबई कनेक्शन

३ जण ताब्यात, दिल्लीत कसून चौकशी सुरू



■मुंबई। प्रतिनिधी,

दिल्लीतील कार बॉम्बस्फोट प्रकरणाचा तपास जसजसा पुढे जात आहे, तसतसे नवे धागेदोरे समोर येत आहेत. या स्फोटाशी संबंधित महत्त्वाचे 'मुंबई कनेक्शन' आता उघड झाले आहे. मुंबई पोलिसांनी गुप्त माहितीनुसार शहरातील तीन जणांना ताब्यात घेतले आहे. हे तिघे दिल्ली स्फोटातील आरोपींशी सातत्याने संपर्कात असल्याचे तपासात उघड झाले आहे. पुढील चौकशीसाठी त्यांना दिल्लीला रवाना करण्यात आले आहे.

मुंबई पोलिसांच्या विशेष पथकाने केलेल्या गुप्त कारवाईत हे तिघे शहरातील वेगवेगळ्या भागांतून पकडण्यात आले. प्राथमिक चौकशीमध्ये धक्कादायक बाब समोर आली आहे. हे तिघेही एका विशिष्ट सोशल मीडिया ॲप्लिकेशनच्या माध्यमातून दिल्लीतील आरोपींशी जोडले गेले होते. विशेष म्हणजे, या तिघांचे आर्थिक पार्श्वभूमीही सक्षम असल्याचे पोलिसांच्या तपासात निष्पन्न झाले आहे. तपासात आणखी एक महत्त्वाची बाब उघडकीस आली आहे. स्फोटाचा मुख्य सूत्रधार उमर नबीने तीन महिन्यांपूर्वी एक 'एन्क्रिप्टेड सिग्नल ग्रुप' तयार केला होता. या गटात हे तिघेही सदस्य म्हणून जोडले गेले होते. या ॲपवरील चॅट आणि कॉल्स उच्चस्तरीय एन्क्रिप्शनमध्ये असल्याने संभाषण आणि पुरावे मिळवणे तपास यंत्रणांसाठी मोठे आव्हान ठरत आहे. सध्या या ॲपमध्ये असणारी चॅट हिस्ट्री, कॉल लॉग्ज, शेअर केलेल्या फाइल्स आणि डिजिटल ट्रेस तपासण्यासाठी प्रगत तंत्रज्ञान असलेल्या डिजिटल फॉरेन्सिक टीमकडे पाठवण्यात आल्या आहेत. या तपासातून आरोपींच्या संवादांची नेमकी माहिती, योजनांची आखणी आणि आर्थिक व्यवहारांशी संबंधित महत्त्वाचे पुरावे मिळण्याची शक्यता वर्तवली जात आहे.

मुंबईतील सीएनजी संकट अखेर टळले!

गॅस पुरवठा पुन्हा सुरू



■मुंबई। प्रतिनिधी,

मुंबईसह ठाणे, नवी मुंबईवर आलेले सीएनजी संकट टळले आहे. बिघाड झालेली सीएनजी गॅस पाईपलाईन दुरुस्त झाली असून गॅस पुरवठा पूर्ववत झाला आहे. अखेर दोन दिवसांनी हा पुरवठा सुरू झाला आहे. त्यामुळे वाहनचालक आणि प्रवाशांनाही मोठा दिलासा मिळाला आहे.

राष्ट्रीय केमिकल्स अँड फर्टिलायझर्स कंपाऊंडमधील गॅलच्या मुख्य गॅस पाईपलाइनमध्ये बिघाड झाल्याने सीएनजीचा तुटवडा निर्माण झाला. या बिघाडामुळे वडाळा येथील एमजीएल सिटी गेट स्टेशनला जाणारा गॅस पुरवठा प्रभावित झाला आणि त्याचे परिणाम संपूर्ण महानगर प्रदेशात दिसू लागले. रविवारी (दि. १६) दुपारपासूनच मुंबई, ठाणे आणि नवी मुंबईतील पेट्रोल पंपांवर सीएनजी गॅसचा तुटवडा सुरू झाला.

बांगलादेश भुंकपाने हादरला...

६ जणांचा मृत्यू, भारतातही जाणवले धक्के

■मुंबई। प्रतिनिधी,

भारताच्या शेजारील बांगलादेशमध्ये आज सकाळी १० वाजून ८ मिनिटांनी ५.७ रिश्टर तीव्रतेचा भुंकप आला. या भुंकपात ६ जणांचा मृत्यू झाला असून २०० हून अधिक जण जखमी झाले आहेत. या दरम्यान कापड कारखान्यात चेंगराचेंगरी झाली असून या भुंकपाचे धक्के भारतातही काही ठिकाणी जाणवल्याचे समजते. ढाक्यात गोंधळ निर्माण झाला असून सुरू असलेला बांगलादेशझ्आयर्लंड क्रिकेट सामना तातडीने थांबवण्यात आला. बांगलादेशमधील नरसिंगडी जिल्ह्यातील माधाबादी हे भुंकपाचे केंद्रबिंदू असल्याने ढाक्यापासून अवघ्या २५ किलोमीटरवर धोक्याची परिस्थिती निर्माण झाली.



अनेक इमारती हलल्या असून एक दहा मजली इमारत झुकल्याचेही पाहायला मिळाले. इतिहासात बांगलादेशाने यापूर्वीही मोठे भूकंप अनुभवले आहेत. १७६२ मधील ८.५ रिश्टर तीव्रतेचा 'ग्रेट अराकान भूकंप' हा बांगलादेशातील सर्वात विनाशकारी भुंकप ठरला होता.

तरुणावर ८-९ जणांकडून कोयत्याने सपासप वार

■मुंबई। प्रतिनिधी,

महापालिका निवडणुकीपूर्वी अंबरनाथ जावसई परिसरात धक्कादायक प्रकार उघडकीस आला आहे. एका तरुणावर तब्बल ८-९ जणांच्या टोळक्यांनी तलवार कोयत्यांसह धारदार शस्त्रांनी हल्ला केल्याची मन हेलावून टाकणारी घटना घडली आहे. फुलेनगर वाडीतील असलेल्या सुधीर ओमप्रकाश सिंह हा तरुण आपल्या कुटुंबासह राहतो. तसेच त्याचा याच परिसरात एक तबेला देखील आहे. तो एका ठिकाणी वेल्डिंगचं काम करण्यासाठी गेला असताना त्याच्यावर काही लोकांनी हल्ला चढवल्याचं सांगण्यात येत आहे.

या घटनेचा सीसीटीव्ही व्हिडिओ सध्या सोशल मीडियावर व्हायरल होत आहे. तरुणाने कोयत्यासह इतर घातक हत्यारे आणण्यात आली होती. त्याचा वापर करत तरुणावर सपासप वार करण्यात आले. या झालेल्या हल्ल्यात तरुण गंभीररीत्या जखमी झाल्याचे वृत्त आहे. तरुण सध्या जखमी झाला असून त्याच्यावर रुग्णालयात उपचार सुरु असल्याचे सांगण्यात येत आहे.

हल्ल्यात तरुणाच्या हाता-पायावर सपासप वार

या हल्ल्यात पीडित सुधीर सिंहच्या पाठिवर आणि हाता-पायावर गंभीर जखमा झाल्या आहेत. तेव्हा उल्हासनगरच्या



मध्यवर्ती रुग्णालयात उपचारासाठी दाखल करण्यात आले. त्यानंतर हल्लेखोरांनी पीडितावर हल्ला करून त्याने घटनास्थळावरून पळ काढला. तेव्हा पीडितेच्या मोटारसायकलची तोडफोड करण्यात आली. या संपूर्ण घटनेचा थरार हा सीसीटीव्ही कॅमेऱ्यात कैद झाल्याची माहिती समोर आली आहे. या प्रकरणी आता अंबरनाथ पश्चिम पोलीस ठाण्यात गुन्हा दाखल करण्यात आला असून पोलिसांनी हल्लेखोरांच्या टोळीचा शोध सुरु केला आहे. शहरातील वाढत्या गुन्हेगारीमुळे परिसरात भीतीचे वातावरण पसरलं आहे.

पनीर माखनी

साहित्य : जिरं १ टिस्पून, तमालपत्र १,२ , टोमॅटो प्युरे १ मध्यम कॅन, ८,१० काजू पाण्यात भिजवून मग पेस्ट करून, लाल तिखट-चवीप्रमाणे, हळद १ टीस्पून, कसूरी मेथी १,२ टेबलस्पून, फ्रेश /हेवी क्रिम साधारण १ कप, पनीर साधारण पाव किलो किंवा १५,२० तुकडे,(जशी ग्रेवी हवी असेल त्याप्रमाणे प्रमाण कमी जास्त करावं), मीठ चवीप्रमाणे

पाककृती : एका पातेलीत तेल गरम करुन त्यात जिरं, तमालपत्र घालून फोडणी करावी. त्यावर टोमॅटो प्युरे घालून झाकण घालून थोडा वेळ उकळी काढावी. मग त्यात हळद, लाल तिखट घालून नीट मिक्स करून काजू पेस्ट घालून पुन्हा उकळी काढावी. नंतर त्यावर कसुरी मेथी हाताने चुरून आणि फ्रेश क्रिम घालून पुन्हा शिजू द्यावे. चवीप्रमाणे मीठ घालून सर्वात शेवटी पनीरचे तुकडे घालावेत व पुन्हा झाकण घालून शिजवावे.



अधिक 'टीप : लागणारे जिन्नस हे अंदाजे आहेत. आपल्या आवडीप्रमाणे प्रमाण कमी जास्त करावं. तोच अमेरिकेत इंडियन ग्रोसरीमध्ये किंवा अमेरिकन ग्रोसरीमध्ये हेवी क्रीम मिळतं ते वापरावं.

नितळ त्वचेकरिता दालचिनीचा वापर



आपल्या एस्प्रेसो कॉफीचा स्वाद वाढवणे किंवा पुलाव, राजमा, इत्यादी पदार्थांचा स्वाद वाढविणारा मसाल्याचा सुवासिक पदार्थ म्हणजे दालचिनी. पण केवळ अन्नपदार्थांचा स्वाद वाढविणे एवढाच दालचिनीचा गुणधर्म नसून, ही दालचिनी आपल्या त्वचेच्या निगेसाठीही अत्यंत गुणकारी आहे. दालचिनीचे औषधी गुणधर्म तर गेल्या कित्येक शतकांपासून मनुष्याला ज्ञात आहेत. दालचिनीचा उपयोग आपली त्वचा नितळ आणि सुंदर बनविण्यासाठीही केला जाऊ शकतो.



दालचिनीची पूड आणि मध

दालचिनीची पूड मधात मिसळून चेहऱ्याला लावल्यास मुरुमे पुटकुळ्या कमी होण्यास मदत होते. त्याचबरोबर त्वचा सतत कोरडी पडत असल्यास एक केळे कुस्करावे, व त्यामध्ये एक लहान चमचा दालचिनीची पूड मिसळावी. ह्या पेस्टमध्ये काही थेंब मधही घालावा. हा फेस मास्क चेहऱ्यावर दहा मिनिटे लावून ठेवावा आणि त्यानंतर कोमट पाण्याने चेहरा धुवून टाकावा. या मास्कमुळे चेहऱ्याला आर्द्रता मिळून त्वचेचा कोरडेपणा दूर होतो.

दालचिनीची पूड आणि ऑलिव्ह ऑईल

कित्येकदा प्रदूषण, मानसिक तणाव इत्यादी कारणांमुळे चेहऱ्यावर सुरकुत्या पडून अकाली वृद्धत्व आल्याप्रमाणे चेहरा दिसू लागतो. या सुरकुत्या घालविण्यासाठी दोन मोठे चमचे ऑलिव्ह ऑईलमध्ये अर्धा लहान चमचा दालचिनीची पूड मिसळावी. ही पेस्ट चेहऱ्यावर साधारण आठ ते दहा मिनिटे लावून ठेवावी. या पेस्टमधील ऑलिव्ह ऑईल त्वचेमध्ये जिरून त्वचा आर्द्र होते आणि दालचिनीमुळे त्वचेवरील मुरुमे नष्ट होतात. दहा मिनिटे उलटून गेल्यानंतर स्वच्छ ओलसर टॉवेलने चेहरा पुसून काढावा.

दालचिनीची पूड आणि दही

त्वचेवरील मृत पेशी काढून टाकून त्वचा मुलायम, चमकदार बनवण्यासाठी दोन मोठे चमचे दालचिनीची थोडी जाडसर पूड घ्यावी. ही पूड फार भरड नेसेल याची काळजी घ्यावी. त्यामध्ये दोन मोठे चमचे मध घालावा आणि ताजे दही घालावे. या पेस्टच्या मदतीने चेहरा स्क्रब करावा. त्यामुळे त्वचेवरील सर्व मृत पेशी निघून जाऊन चेहरा नव्याने उजळेल. त्याचप्रमाणे त्वचेवरील काळे डाग घालवण्यासाठीही दालचिनीची पूड व मधाचा वापर करता येतो.

स्ट्रेच मार्क्स घालवायचे आहेत? मग इकडे लक्ष द्या

स्ट्रेच मार्क्स हे एक प्रकारचे वण असून, त्वचा ताणली जाऊन मग एकदम सैल पडल्याने ते उद्भवतात. स्ट्रेच मार्क्स शरीरावर जास्त करून कंबर, पोट, मांड्या, दंड, पाठ, इत्यादी भागांमध्ये उद्भवतात. स्त्रियांच्या बाबतीत विशेषत: बाळंतपणानंतर स्ट्रेच मार्क्स दिसून येतात. वजन कमी झाल्याने पण त्वचा सैल पडून त्यावर स्ट्रेच मार्क्स येऊ शकतात.



आजकाल बाजारामध्ये स्ट्रेच मार्क्स घालविण्यासाठी अनेक मलमे, तेले उपलब्ध आहेत. पण या रासायनिक क्रीम्स किंवा तेलांचा वापर करण्यापेक्षा घरच्याघरी काही सोप्या उपायांचा अवलंब करून स्ट्रेच मार्क्स घालविता येऊ शकतात.

▮ ह्या सर्व उपायांमध्ये वापरले जाणारे सगळे पदार्थ संपूर्णपणे प्राकृतिक असल्याने त्यांच्यापासून त्वचेला कुठल्याही प्रकारचा अपाय होण्याची शक्यता अगदी कमी असते. थोडीशी साखर, ऑलिव्ह ऑइल, आणि एका लिंबाचा रस मिसळून स्क्रब तयार करावा. हा स्क्रब स्ट्रेच मार्क्स वर लाऊन दहा मिनिटांपर्यंत चोळावा. त्यानंतर कोमट पाण्याने पुसून घेऊन स्क्रब काढून टाकावा.

▮ बटाट्याच्या रसामध्ये त्वचेवरील पेशींना पोषक अशी तत्व असतात. तसेच नवीन पेशी तयार होण्यासाठीही बटाट्याचा रस उपयुक्त आहे. एका बटाट्याच्या गोल चकत्या कापून घेऊन त्या चकत्या स्ट्रेच मार्क्स आलेल्या ठिकाणी चोळाव्या. त्या चकत्यांचा रस पाच ते दहा मिनिटे स्ट्रेच मार्क्स वर तसाच राहू देऊन नंतर कोमट पाण्याने पुसून घ्यावा.

▮ स्ट्रेच मार्क्स घालविण्याकरिता एरंडेल अतिशय उपयुक्त आहे. एरंडेल स्ट्रेच मार्क्स वर लावून सावकाश गोलाकार मालिश करावी. साधारण पंधरा ते वीस मिनिटे मसाज केल्यानंतर स्ट्रेच मार्क्स वर एक पातळ सुती कपडा ठेवावा आणि हिटिंग पॅड च्या मदतीने शेक घ्यावा. हा उपाय जितके वेळा करता येणे शक्य असेल तितक्या वेळेला करावा. त्यामुळे साधारण महिन्याभरात स्ट्रेच मार्क्स नाहीसे होतना दिसू लागतात.

▮ तसेच ॲलो व्हेरा किंवा कोरफड ही स्ट्रेच मार्क्स घालाविण्याकरिता उत्तम समजली जाते. पण बाजारातील तयार ॲलो व्हेरा जेल वापरण्यापेक्षा कोरफडीचा ताजा गर वापरणे जास्त चांगले. कोरफडीमधील गर काढून घेऊन स्ट्रेच मार्क्स वर लावावा. हा गर स्ट्रेच मार्क्स वर दोन ते तीन तास लावून ठेवावा आणि त्यानंतर कोमट पाण्याने पुसून टाकावा.

▮ जर्दाळूंची पेस्ट बनवून ती स्ट्रेच मार्क्स ला लावल्याने ही स्ट्रेच मार्क्स नाहीसे होण्यास मदत मिळते. दोन ते तीन जर्दाळूंच्या बिया काढून टाकून ते जर्दाळू बारीक वाटून घेऊन त्याची पेस्ट तयार करावी. हे पेस्ट स्ट्रेच मार्क्सवर लावून वीस मिनिटे राहू द्यावी. त्यानंतर कोमट पाण्याने पुसून टाकावी.

किती लोकांनी पाहिलं तुमचं इंस्टाग्राम प्रोफाइल? असं करा चेक

तुमचं इंस्टाग्राम प्रोफाइल किती लोकांनी पाहिलं हे जाणून घेण्याचे काही मार्ग आहेत. त्यांची माहिती आपण आज घेणार आहोत. तसेच अनावश्यक लोकांपासून दूर राहण्याचा उपाय देखील सांगणार आहोत.

सध्या इंस्टाग्राम हे सर्वाधिक वापरलं जाणारं सोशल मीडिया ॲप बनलं आहे. बऱ्याचदा लोक लाइक्स आणि फॉलोवर्स मिळवण्यासाठी फोटो आणि व्हिडीओ शेअर करतात. परंतु काही वेळा लोक आपल्या प्रोफाइलवर हवे तेव्हा येतात आणि फॉलो न करता जातात. तुम्हाला जर अशा लोकांना रंगेहात पकडायचं असेल तर तुम्ही काही ट्रिक्स वापरू शकता. चला जाणून घेऊया कशाप्रकारे तुम्ही तुमच्या इंस्टाग्राम प्रोफाइलवर पाळत ठेवणाऱ्या युजर्सना शोधू शकता.



इंस्टाग्राम प्रोफाइल कोणी पाहिलं हे कसं बघायचं

वर सांगितल्याप्रमाणे अनेक मागार्नी इंस्टग्राम प्रोफाइल कोणी पाहिलं हे बघता येतं. लक्षात असू द्या हे मार्ग पूर्ण माहिती देत नाहीत. ह्यात स्टोरी व्युज, हायलाइट व्युज आणि थर्ड पार्टी ॲप्सचा समावेश आहे.

इंस्टाग्राम स्टोरी कोणी पहिली हे कसं बघायचं

▮ स्टोरी पोस्ट केल्यावर तुमच्या प्रोफाइल आयकॉनवर होम किंवा प्रोफाइल टॅबमधून टॅप करा.

▮ प्रोफाइल पिक्चरवर टॅप करून स्टोरीज ओपन करा.

▮ त्यानंतर स्वाइप अप करून कोणी स्टोरीज पाहिल्या हे चेक करा.

नोट: स्टोरी अपलोड केल्यावर २४ तासांमधील व्युज इथे दिसतील.

असं पाहा इंस्टाग्राम स्टोरीज हायलाइट्स कोणी पहिल्या

▮ खालच्या बाजूला उजवीकडे असलेल्या प्रोफाइल आयकॉनवर टॅप करा.

▮ प्रोफाइल सेक्शनमध्ये स्टोरीज हायलाइट्सवर टॅप करा.

▮ कोणत्याही हायलाइटमधील स्टोरी ओपन करा.

▮ त्यानंतर स्टोरी हायलाइट स्वाइप अप करा.

▮ तुम्हाला तुमच्या स्टोरीज आणि हायलाइट कोणी पहिल्या ते दिसेल.

नोट : इथे फक्त ४८ तासांचे व्युज दिसतात.

प्रोफाइल व्युज बघण्यासाठी बिजनेस प्रोफाइलचा वापर

इंस्टाग्राम बिजनेस प्रोफाइल युजर्सना इंटरॅक्शन आणि रिचची माहिती देतं. त्यामुळे युजर्सना त्यांच्या प्रोफाइलला भेट देणाऱ्यांची संख्या कळते. तसेच त्यांच्या फोटोवरील व्युज आणि रिचची डेमोग्राफिक माहिती मिळते. इंस्टाग्रामवरील बिजिनेस प्रोफाइल व्हिजिटर्सवर लक्ष ठेवण्यासाठी चांगलं माध्यम आहे. लक्षात असू द्या बिजिनेस प्रोफाइल इनसाइट्सच्या मदतीनं तुम्ही फक्त व्हिजिटर्सची संख्या जाणू शकता, नावे नाही.

इंस्टाग्रामवर बिजिनेस प्रोफाइल कसं बनवायचं

- उजवीकडे खालच्या बाजूल असलेल्या तुमच्या प्रोफाइल आयकॉनवर टॅप करा.
- वरच्या बाजूला उजव्या कोपऱ्यात असलेल्या मेन्यू आयकॉनवर टॅप करून सेटिंग आणि प्रायव्हसी मेनूमध्ये जा.
- खाली स्क्रोल करा आणि "Account Type and Tools" वर क्लिक करा.
- अकाऊंट टाइप आणि टूल मध्ये 'Switch to Professional Account' वर क्लिक करा.
- कंटिन्यूवर टॅप करून प्रोसेस पूर्ण करा.
- बिजनेस प्रोफाइलचे इनसाइट्स कसे बघायचे
- बिजिनेस अकाऊंट म्हणून व्हेरिफिकेशन केल्यावर
- तुमच्या प्रोफाइलवर जा
- बायोच्या खाली असलेल्या इनसाइट्स ऑप्शनवर टॅप करा.

अनोळखी लोकांना इंस्टाग्राम प्रोफाइलपासून कसं दूर ठेवायचं?

अनोळखी लोकांना आपल्या प्रोफाइलपासून दूर ठेवणं सोपं आहे. तुम्ही तुमचं अकाऊंट प्रायव्हेट करू शकता. अकाऊंट प्रायव्हेट केल्यावर तुम्ही तुम्हाला कोण फॉलो करू शकतं आणि कोण प्रोफाइल पाहू शकतं हे ठरवू शकता.

इंस्टाग्राम अकाऊन्ट प्रायव्हेट करण्याची पद्धत

▮ तुमच्या प्रोफाइलमध्ये जा ▮ सेटिंग्स मेनूवर टॅप करा ▮ खाली स्क्रोल करून अकाऊंट प्रायव्हसीवर टॅप करा ▮ प्रायव्हेट अकाऊंटसमोरील टॉगल ऑन करा. तुमचं अकाऊंट प्रायव्हेट केल्यावर तुम्ही तुम्हाला कोण फॉलो करणार हे ठरवू शकता. तसेच ह्याच स्टेप्स फॉलो करून तुम्ही अकाऊंट पुन्हा पब्लिक करू शकता.

साध्या पद्धतीने चेहरा स्वच्छ ठेवण्याच्या काही टिप्स

घरच्या घरी सहज साध्या पद्धतीने चेहरा स्वच्छ ठेवण्याच्या काही टिप्स आहेत, त्यामुळे दिवसाच्या थकव्यानंतर त्वचेला स्वच्छ करणे तसेच पुनरुज्जीवित करणे आवश्यक असते. त्यासाठी घरच्या घरी सहज साध्या पद्धतीने चेहरा स्वच्छ ठेवण्याच्या काही टिप्स

ही काळजी घ्या आणि सतेज कांती मिळवा

▮ चेहरा धुण्यासाठी तुमच्या त्वचेनुसार योग्य ते फेस वॉश अथवा क्लिंजिग वापरा.

▮ चेहऱ्यावरील छिद्र बुजवण्यासाठी क्लिंजिंग मिल्कच्या सहाय्याने चेहरा साफ करा.

▮ चेहऱ्याच्या त्वचेला सोसवेल इतकी गरम वाफ घ्या.

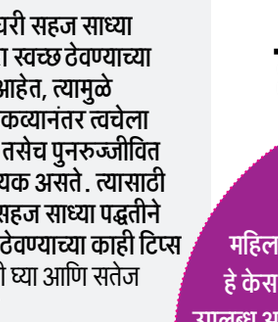
▮ चेहरा थंड करण्यासाठी बर्फाने मसाज करा.

▮ त्यानंतर फेस स्क्रबरने ८-१० मिनिटे चेहरा साफ करा.

▮ चेहरा सुकल्यानंतर चेहऱ्याला मध लावा जेणेकरून त्वचा उजळ होण्यास मदत होईल

▮ चेहरा स्वच्छ धुवून आवडीनुसार फेस पॅक लावा.

▮ हळूहळू चेहरा सुकू द्या.



चेहऱ्यावरील केस हटवण्याकरिता अवलंबा हे उपाय

चेहऱ्यावरील नकोसे असणारे केस कसे हटवावे हा तरुण मुली किंवा महिलांच्या समोरील मोठा प्रश्नच असतो. हे केस हटवण्याकरिता अनेक उपाय उपलब्ध आहेत. त्यापैकी वॅक्सिंग, थ्रेडिंग, लेसरद्वारे केस काढून टाकणे असे अनेक उपाय साधारणपणे अवलंबले जातात. पण या उपायांच्या व्यतिरिक्त घरच्या घरी काही उपाय करून चेहऱ्यावरील केस हटवता येऊ शकतात. या उपायांच्या

चेहऱ्यावरील केस काढून टाकण्याकरिता एक उत्तम फेस पॅक घरच्या घरी तयार करता येतो. एका भांड्यामध्ये अर्धा कप बेसन, एक लहान चमचा हळद, एक लहान चमचा दुधावरची साय आणि अर्धा कप दूध हे सर्व एकत्र करून त्याची दाट पेस्ट बनवावी. ही पेस्ट चेहऱ्यावर व्यवस्थित लावून घ्यावी. सुमारे अर्धा तास ही पेस्ट चेहऱ्यावर तशीच राहू द्यावी. त्यानंतर ज्या दिशेने केसांची वाढ असेल, त्याच्या विरुद्ध दिशेने चेहरा हळुवार गोलाकार चोळण्यास सुरुवात करावी. हा फेस पॅक चेहऱ्यावरून पूर्णपणे काढून टाकल्यानंतर कोमट पाण्याने चेहरा स्वच्छ धुवून टाकावा. आठवड्यातून दोन वेळेला या फेस पॅकचा वापर करावा.



एका बाऊलमध्ये एक मोठा चमचा पपईचा गर, अर्धा लहान चमचा हळद आणि चार मोठे चमचे ॲलो व्हेरा जेल वापरून पेस्ट तयार करावी. आपल्या चेहऱ्यावर नकोशा केसांची वाढ जिथे आहे, त्या भागावर ही पेस्ट लावून, सुमारे वीस मिनिटे राहू द्यावी. त्यानंतर केसांच्या वाढीच्या विरुद्ध दिशेने चोळत पेस्ट चेहऱ्यावरून उतरवून टाकावी व नंतर कोमट पाण्याने चेहरा धुवून टाकावा. एका मोठ्या लिंबाच्या रसामध्ये एक मोठा चमचा मध मिसळावा. हे मिश्रण वीस ते पंचवीस मिनिटे चेहऱ्याला लावून ठेवावे. या फेस मास्कमुळे चेहऱ्यावरील केसांची वाढ हलकी होत जाते आणि कालांतराने संपूर्णपणे थांबून जाते.



कापूर : छोट्या-मोठ्या आजारात प्रभावी औषध

कापूर हा विशिष्ट झाडांपासून बनवला जाणारा सुगंधी पदार्थ घरात, मंदिरात पूजा करताना आवर्जून वापरला जातो. देवाची कापूर आरती करण्याची प्रथा भारतात सर्वत्र आहे. हा कापूर आयुर्वेदात एक घरगुती औषधी म्हणून महत्त्वाचा मानला गेला असून त्याचे अनेक उपयोग आहेत. इतकेच नव्हे तर त्वचा, केस, स्नायू यांचे अनेक विकार त्याने दूर करता येतात. कापूर आणि त्याचे तेल यांचा वापर अनेक औषधे बनवताना केला जातो. त्यापासून अनेक मलमे बनवली जातात. पोटदुखी असेल तर एक ग्लास पाण्यात १ चमचा ओवा घालून ते पाणी उकळवून अर्धे झाले की त्यात थोडा कापूर घालून प्यायल्याने दुखण्याला उतार पडतो. सांधेदुखीत कापूर तेलाचे मालिश केल्यास बरे वाटते. तसेच खाज, इन्फेक्शन यावर खोबरेल तेलात कापूर घालून चोळण्याने आराम पडतो. भाजले असेल तर त्या ठिकाणी कापूर तेल लावल्यास जळजळ थांबते आणि संसर्ग होत नाही. इतकेच नव्हे तर घरात कापूर जाळला तरी घरातील जंतू नष्ट होतात. तोंडावर मुरमे, पुटकुळ्या येत असतील तर खोबरेल तेल आणि कापूर यांचे मिश्रण त्वचेवर चोळल्यास डाग राहत नाहीत. कोमट पाण्यात कापूर आणि थोडे मीठ घालून पाय बुडवून बसले तर टाचेच्या भेगा कमी होतात. ओलिव्ह तेलात कापूर घालून त्याने डोक्याला मसाज केल्यास स्ट्रेस, डोकेदुखी थांबते. दातदुखी असेल तर कापूर पावडर दातात धरली तर दात दुखायचा थांबतो. सर्दी खोकला झाल्यास खोबरेल तेल आणि कापूर यांचे मिश्रण छाती, डोक्यावर चोळावे. आराम पडतो. जुलाब होत असतील तर ओवा, कापूर आणि पेपरमिंट समप्रमाणात घेऊन काचेच्या बरणीत उन्हात ठेवावे. ६-८ तासांनंतर मिश्रणाचे ४-५ थेंब टाकून सरबत घ्यावे. रात्री झोपण्यापूर्वी कच्चे दुध आणि कापूर पावडर कापसाने चेहऱ्यावर लावावी आणि १५ मिनिटाने धुवावे. त्वचा चमकदार आणि हेल्दी होते. कापले किंवा कोणत्याची कारणाने जखम झाली तर कापूरमिश्रित पाणी लावावे. तोंड आल्यास शुद्ध तुपात कापूर घालून सेवन केल्यास उतार पडतो. पर्यटन अथवा ट्रेकिंगसाठी अधिक उंचीच्या ठिकाणी गेल्यास अनेकदा श्वास घ्यायला त्रास होतो, चक्कर येते अशावेळी कापूर नुसता हुंगला तरी आराम पडतो.



डोके दुखतेय? हे करून पहा

आपल्या शरीराचा महत्त्वाचा भाग म्हणजे डोके. डोक्याच्या कवटीत आपला मेंदू असतो व हा मेंदूच साऱ्या शरीराचे नियंत्रण करत असतो. डोकेदुखीचा त्रास झाला नाही असा माणूस शोधूनही सापडणे अवघड. डोके दुखायला लागले की काही सुचेनासे होते. अशा वेळी चटकन एखादी वेदनाशामक गोळी घेण्याकडे आपला सहजच कल असतो. पण डोके नक्की कोणत्या कारणाने दुखते हे कळले तर त्यावर अगदी सहज सोपे उपाय करूनही ही डोकेदुखी थांबवता येते. त्यासाठी ही माहिती जरूर वाचा.

▮ डोके दुखत असेल तर अमसुले पाण्यात भिजत घालून, कुस्करून साखर मीठ घातलेले सरबत अथवा कोकम सरबत घ्यावे.

▮ बरेच वेळा रात्री काही कारणाने झोपायला उशीर होतो व जागरण होते. जागरणाने डोके दुखत असेल तर १५ मिनिटे झोप अथवा विश्रांती हा चांगला उपाय आहे. डोक्यातील कलकलही या विश्रांतीमुळे कमी होते.

▮ वेळी-अवेळी खाणे. सततचे उपवास अथवा बराच काळ उपाशी राहणे याने पित्त वाढते व बरेच वेळा त्यामुळे डोकेदुखी होते. पित्ताने डोके दुखत असल्यास गार दूध प्यावे.

▮ अर्धशिशीचा त्रास होत असेल तर - सुंठ अधिक जायफळ यांचा लेप भुवईच्या वर लावावा. शिंक काढण्याच्या कोणत्याही उपायाने शिंक काढल्यासही अर्धशिशी कमी होते अथवा सकाळी उठल्याबरोबर पेढा खाल्ल्याने ती कमी होते. अर्धशिशी पित्त व सर्दीमुळे होते. पेढ्याने पित्त कमी होते व शिंक काढण्याने सर्दी मोकळी होते. अर्धशिशी म्हणजे डोक्याचा अर्धा भाग दुखणे. हे दुखणे त्रासदायक असते व सूर्योदयापासून ते सुरू होते ते सूर्यास्तानंतर कमी होते.

▮ सर्दी अथवा बारीक ताप किंवा अंग मोडून येणे यासारख्या आजारातही डोके दुखते. गरम पाण्याच्या पिशवीने डोके शेकून काढल्यास ही डोकेदुखी थांबते. अथवा अमृतांजन किंवा तत्सम बाम डोक्यास चोळल्यासही आराम पडतो.

▮ बरेच वेळा जादा वाचन, टीव्ही पाहणे अथवा डोळ्यावर ताण आणणारी कामे झाल्यासही डोके दुखते. अशा वेळी डोळ्यांना चष्मा आला नाही ना, याची खात्री करून घ्यावी. डोळ्याला नंबर आल्यानेही डोकेदुखी होते व योग्य नंबरचा चष्मा वापरायला सुरुवात केली की ती बंद होते.



वजन घटवण्यास सहाय्यक 'सुपर फूड्स'

वजन घटवण्याच्या एकंदर कवायतीत 'सुपर फूड्स' वापरणे उपयुक्त ठरू लागलेले आहे. सुपर फूड्स अशा अन्नपदार्थांना म्हटले गेले आहे, ज्यांच्या सेवनाने वजन घटवण्यास मदत तर मिळतेच, शिवाय आपल्या शरीराला आवश्यक असे सर्व प्रकारचे पोषणही मिळते.



बदाम : बदाम हा अन्नपदार्थ आपल्या शरीरास अनेक प्रकारे उपयुक्त आहे. बदामाच्या सेवनाने बुद्धिमत्ता तीक्ष्ण होते हे ज्ञान फार पूर्वीपासूनचे आहे. तसेच बदामाच्या सेवनाने वजन घटवण्यासही मदत मिळते. बदामामध्ये असलेले एल अर्जेनाईन हे अमिनो ॲसिड व्यायामाच्या वेळी शरीरातील फॅट्स वेगाने वापरले जाण्यास मदत करते. याचमुळे बदामाला नैसर्गिक 'वेट लॉस पिल' असेही म्हटले गेले आहे. या सुपर फूडचा पुरेपूर फायदा घेण्यासाठी बदाम आपल्या दैनंदिन आहारात जरूर समाविष्ट करावा. रोज रात्री बदाम पाण्यामध्ये भिजत घालून दुसऱ्या दिवशी सकाळी खावेत. साधारण पाच ते सात बदामांचे सेवन आपल्या दररोजच्या आहारामध्ये असावे.

ओटमील : वजन एकदा कमी झाले की ते तसेच टिकवून ठेवणे हेही मोठेच काम असते. त्या कामी ओटमील आपली मदत करू शकते. ओटमीलमध्ये बीटा ग्लुकोन नावाचे फायबर असते, ज्यामुळे ओटमील खाल्ल्यानंतर पुष्कळ वेळपर्यंत पोट भरलेले राहून लवकर भूक लागत नाही. तसेच ओटमीलमध्ये कॅलरीजची मात्रा अतिशय कमी असून अन्य 'रेडी टू ईट' नाश्त्यांच्या पदार्थांच्या मानाने फायबरही मुबलक प्रमाणात असते. साधारण दीड कप ओटमीलमध्ये १५० कॅलरीज असतात.

संत्रे : वजन घटवण्यास सहाय्यक अशा सुपर फूड्समध्ये अगदी सहज उपलब्ध असते ते म्हणजे संत्रे. अँटी ऑक्सिडंट्स भरपूर मात्रेमध्ये असणारे हे फळ शरीरातील कोलेस्टेरॉल कमी करण्यास उपयुक्त आहे. संत्र्याच्या नियमित सेवनाने शरीराची रोगप्रतिकारशक्ती वाढते व त्वचाही नितळ, सुंदर दिसू लागते. एका पूर्ण संत्र्यामध्ये केवळ ५९ कॅलरीज असतात.



कडधान्ये : मसूर, राजमा यांसारखी कडधान्ये फायबर आणि प्रथिनांनी परिपूर्ण असतात. यामध्ये स्टार्च ही असतो. कडधान्यांच्या सेवनाने वजन घटवत असताना देखील शरीरातील ताकद चांगली टिकून राहते व अशक्तपणा जाणवत नाही. कडधान्यांप्रमाणेच जवस ही वजन घटवण्यासाठी अतिशय उपयुक्त आहेत. यामध्येही फायबरचे प्रमाण खूप जास्त आहे. तसेच जवसामध्ये ओमेगा ३ फॅटी ॲसिड्सही आहेत. आजवर केल्या गेलेल्या अनेक शास्त्रीय अभ्यासांमध्ये हे निदान केले गेले आहे की ओमेगा ३ फॅटी ॲसिड्स वजन घटवण्यास सहाय्यक असून हृदयाच्या आरोग्याकरिताही अतिशय गुणकारी आहेत. जवस

संपादकीय

आरक्षण पुन्हा अडचणीत?



संपादक दिपक मोरेश्वर नाईक



राज्यात ओबीसी आरक्षणावरून रखडलेल्या निवडणुकांची धामधूम सुरू झाली असतानाच, पुन्हा एकदा हेच ओबीसी आरक्षण सर्वोच्च न्यायालयाच्या दारावर येऊन धडका देऊ लागले आहे. याला कारणही पन्नास टक्क्यांच्या वर गेलेले राजकीय आरक्षण हेच ठरले आहे.

पाच वर्षांपूर्वी राजकीय आरक्षण पन्नास टक्क्यांच्या वर गेले म्हणून सर्वोच्च न्यायालयाने राज्यातील २७ टक्के ओबीसी आरक्षण रद्द केल्याने पाच-सहा जिल्हा परिषदांमध्ये झालेल्या निवडणुकाच रद्द करून ओबीसी आरक्षण वगळून पुन्हा निवडणुका घेण्याची वेळ सरकारवर आली होती. मात्र पुढे ओबीसी आरक्षण पूर्ववत झाल्याशिवाय निवडणुकाच घ्यायच्या नाहीत असा सोयीचा मार्ग सरकारने निवडला. मात्र त्यासाठी फारशी सिद्धता सरकारने न केल्याने राज्यातील सर्वात मोठ्या मुंबई महापालिकेसह सर्वच महापालिकांच्या व स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या निवडणुका रखडत गेल्या. तिथे सोयीचे प्रशासक नेमून सरकारने आपला कार्यभार उरकला. राज्यात मात्र लोकप्रतिनिधींशिवाय स्थानिक स्वराज्य अशी परिस्थिती निर्माण झाली. यानंतर तीन सरकारे बदलली आणि विद्यमान सरकार पूर्ण बहुमताने सत्तेवर येताच ओबीसी आरक्षणावर जुनाच आरक्षणाचा उतारा शोधत निवडणुकांचे बिगुल फुंकण्यात आले. मात्र या ओबीसी आरक्षणावर सर्वोच्च न्यायालयाने सांगितलेल्या 'ट्रिपल टेस्ट'ला सामोरे न जाता जुन्याच आरक्षणानुसार सोयीचा मार्ग शोधत सरकारने निवडणुका जाहीर करून आपला कार्यभार पुढे सरकवला खरा, पण हाही आरक्षणाचा आडमार्ग सर्वोच्च न्यायालयात टिकेल की नाही अशी शंका निर्माण झाली आहे. सर्वोच्च न्यायालयाच्या तीन न्यायाधीशांच्या खंडपीठाने ४ मार्च २०२१ साली 'विकास किशनराव गवळी विरुद्ध महाराष्ट्र सरकार' या खटल्यात आरक्षणाची मर्यादा पन्नास टक्क्यांच्या पार गेल्याचा हवाला देत अकोला, भंडारा, गोंदिया, वाशिम आणि नागपूर या पाच जिल्ह्यांतील निवडणुका रद्द करत महाराष्ट्र पंचायत समिती आणि जिल्हा परिषद अधिनियम १९६१ नुसार राज्यातील इतर मागासवर्गीय समुदायाला दिलेले २७ टक्के आरक्षणच रद्द केले होते. पुढे न्यायालयाने ५ मे २०२५ रोजीच्या निकालात जे. के. बांठिया आयोगाच्या जुलै २०२२ च्या अहवालाच्या आधी राज्यात जी आरक्षण व्यवस्था होती त्यानुसार निवडणूक घेण्यास परवानगी दिली. यानुसार सर्वोच्च न्यायालयाने ३१ जानेवारीच्या आत रखडलेल्या स्थानिक स्वराज्य संस्थेच्या निवडणुका घ्या, असे आदेश दिल्याने सरकारच्या संमतीने निवडणूक आयोगाने पहिल्या टप्प्यात नगरपरिषदा, दुसऱ्या टप्प्यात जिल्हा परिषद-पंचायत समिती आणि तिसऱ्या टप्प्यात महानगरपालिका निवडणुकांचा कार्यक्रम जाहीर केला. यानुसार वॉर्ड रचना व गट रचना आणि त्यानुसार आरक्षण कार्यक्रम जाहीर झाल्यानंतर अनेक ठिकाणी हे आरक्षण पन्नास टक्क्यांची मर्यादा पार करते अशी भूमिका घेऊन राहुल रमेश वाघ आणि विकास किशनराव गवळी यांनी सर्वोच्च न्यायालयात या ओबीसी आरक्षणाला पुन्हा एकदा आव्हान दिले आहे. इंद्रा सहानी विरुद्ध भारत सरकार या खटल्यात आरक्षणाची मयार्दा ५० टक्क्यांच्या वर जाऊ देऊ नये, असा निर्णय दिला आहे. याच निर्णयाचा दाखला देत राज्यातील स्थानिक स्वराज्य संस्थांमधील राजकीय आरक्षणाची मयार्दा ५० टक्क्यांच्या वर गेल्याने वरील याचिकाकर्ते उच्च व सर्वोच्च न्यायालयात गेले होते. त्यानंतर मार्च २०२१ साली सर्वोच्च न्यायालयाने ओबीसी आरक्षण रद्द केले. यावर राज्य सरकारने स्थानिक स्वराज्य संस्थांमध्ये इतर मागासवर्गीयांच्या आरक्षणाचा अभ्यास करून शिफारशी सुचवण्यासाठी ११ मार्च २०२२ रोजी माजी मुख्य सचिव जयंतकुमार बांठिया यांच्या अध्यक्षतेखाली समिती स्थापन केली. ७ जुलै २०२२ साली या समितीने आपला अहवाल सादर केला. या अहवालानुसार ओबीसी समुदायाला एकूण ५० टक्क्यांच्या आरक्षण मयार्देत २७ टक्के प्रतिनिधित्व देण्याची शिफारस केली, तर सरकारने हा अहवाल स्वीकारून २७ टक्के आरक्षणाची तरतूद केली होती. त्यामुळे अनेक महापालिका क्षेत्रात व जिल्हा परिषदांमध्ये आदिवासी क्षेत्रात लोकसंख्येच्या प्रमाणात अनुसूचित जाती व जमातींसाठी आरक्षणाची तरतूद आहे. यात ओबीसींचे २७ टक्के आरक्षण जोडल्यास आरक्षणाची मयार्दा ५० टक्क्यांच्या वर जाते. त्यामुळे सरकारने बांठिया आयोगाचा अहवाल बाजूला ठेवून जुन्याच आरक्षणाचा मध्यममार्ग स्वीकारला. आता हा आरक्षणाचा तिढा पुन्हा सर्वोच्च न्यायालयात पोहोचला असून सोमवारी न्यायमूर्ती सूर्य कांत व न्यायमूर्ती जॉयमला बागची यांच्या खंडपीठासमोर झालेल्या सुनावणीत न्यायालयाने ५० टक्क्यांच्या वर आरक्षणाला परवानगी देता येणार नाही तसेच याआधी तीन न्यायाधीशांच्या खंडपीठाने दिलेल्या निर्णयात बदल करता येणार नाही, अशी स्पष्ट भूमिका घेतल्याने सरकार आणि निवडणूक आयोगाची अडचण झाली आहे. सरकारच्या वतीने सॉलिसीटर जनरल तुषार मेहता यांनी युक्तिवाद करताना निवडणूक कार्यक्रम जाहीर झाला असून नामांकन पत्र दाखल करण्याची प्रक्रियाही सुरू झाली आहे, असे न्यायालयाच्या निदर्शनास आणून दिले.

यावर न्यायालयाने ५० टक्क्यांच्या वर आरक्षणाला परवानगी देता येणार नाही हे स्पष्ट केले. तसेच युक्तिवादादरम्यान एका वकिलाने निवडणूक प्रक्रिया सुरू झाली आहे असे सांगताच, ''जर निवडणूक प्रक्रिया सुरू झाली आहे हा बचाव असेल तर आम्ही तत्काळ ही प्रक्रिया थांबवू शकतो आणि निवडणुका होऊ देणार नाही, तसेच आम्हाला खंडपीठाने दिलेल्या निर्णयाच्या विरोधात आदेश द्यायला मजबूर करू नका,'' असे सुनावले होते. यासंबंधी बुधवारी न्यायमूर्ती सूर्य कांत, न्यायमूर्ती उज्ज्वल भुयान आणि न्यायमूर्ती एन. कोटिश्वर सिंग यांच्या खंडपीठासमोर झालेल्या तातडीच्या सुनावणीत सॉलिसीटर जनरल तुषार मेहता यांनी अतिरिक्त कागदपत्रे सादर करण्यासाठी वेळ मागितला. यावर, ''२७ टक्के ओबीसी आरक्षणाचा प्रश्न मार्गी लागेपर्यंत तुम्ही नामांकन प्रक्रिया पुढे ढकलण्याचा विचार का करत नाही,'' अशी विचारणा सरकारला करत सुनावणी २५ नोव्हेंबरपर्यंत पुढे ढकलली. या आरक्षणाच्या तिढ्यामुळे आणि न्यायालयाच्या भूमिकेमुळे जिल्हा परिषद-पंचायत समिती निवडणुकांच्या घोषणेबाबत आयोगाचीच पंचाईत झाल्याने सर्वोच्च न्यायालयाचा निर्णय येईपर्यंत या निवडणुकांचा कार्यक्रम पुढे ढकलला गेला आहे, तर जाहीर झालेल्या नगरपालिका व नगरपंचायत निवडणुकांबाबतही राजकीय नेते व कार्यकर्त्यांमध्ये संभ्रमावस्था आहे. ४ नोव्हेंबर रोजी राज्य निवडणूक आयोगाने पत्रकार परिषद घेत राज्यातील २४६ नगरपालिका आणि ४२ नगरपंचायतींसाठी निवडणूक कार्यक्रम जाहीर केला आहे. यानुसार १७ नोव्हेंबर नामांकन दाखल करण्याची तारीख होती. २१ नोव्हेंबर उमेदवारी अर्ज मागे घेण्याची तारीख आहे व २६ नोव्हेंबरला चिन्हवाटप होईल, तर २ डिसेंबरला मतदान आणि ३ डिसेंबरला मतमोजणी होणार आहे. महत्त्वाचे म्हणजे याच आठवड्यात जिल्हा परिषद व पंचायत समिती निवडणुकीच्या कार्यक्रमाची घोषणा होणार होती. आता पुन्हा एकदा सर्वोच्च न्यायालयात प्रकरण गेल्याने 'कालचा गोंधळ बरा होता' म्हणायची वेळ उमेदवारांवर आणि मतदारांवर यायला नको. गेल्या पाच वर्षांपासून सुरू असलेल्या ओबीसींच्या राजकीय आरक्षणाचे भिजत घोंगडे पाहता सरकारला हा प्रश्न सोडवण्यापेक्षा तो चिघळत राहण्यात रस आहे की काय, अशी परिस्थिती आहे. ओबीसीच्या आरक्षणाचा प्रश्न कायदेशीररीत्या पुन्हा अडचणीत येऊ शकतो हे सरकारला माहिती होते. तरीही सरकारने वेळकाढूपणा करून तशाच निवडणुका दमटायचा घाट घातला आणि आता पुन्हा एकदा ओबीसी आरक्षण न्यायदेवतेच्या दारात धापा टाकत आहे. दीर्घकाळ लांबलेल्या निवडणुका आणि ३१ जानेवारीची कालमर्यादा लक्षात घेता सरकार व न्यायालय यात खुशीचा व खुश्कीचा मार्ग काढेलही, पण यात ओबीसींचे दीर्घकालीन राजकीय नुकसान होऊ नये इतकेच!

शारीरिक शिक्षा हा हिंसाचार



अलिकडेच एका शिक्षिकेने विद्यार्थिनीला पाठीवर दप्तर घेऊन शंभर उठाबशा काढायला लावल्याने त्या मुलीची प्रकृती बिघडून त्यात तिचा मृत्यू झाला. शारीरिक शिक्षा हा हिंसाचार आहे, हे शिक्षक व पालकांनी तातडीने लक्षात घेणे आवश्यक आहे. जगभरातील अठरा वर्षांखालील लाखो बालकांना दरवर्षी कोणत्या ना कोणत्या प्रकारची शारीरिक शिक्षा भोगावी लागते. याकडे अनेकदा 'शिस्त' किंवा 'सुधारणेचे' साधन म्हणून बघितले जाते. मात्र वास्तवात अशा कृतींमुळे बालकांना वेदना, अपमान आणि मानसिक आघात जाणवतो. जागतिक आरोग्य संघटनेच्या अलिकडच्या अहवालात असे म्हटले आहे की, बालकांशी आक्रमक वर्तन करणे अत्यंत अनुचित आहे. यामुळे बालकांच्या वागण्यात सुधारात्मक बदल होत नाहीत. आपल्या देशातही बालकांना शारीरिक शिक्षा करणे ही एक मोठी समस्या आहे. घरापासून शाळेपर्यंत बालकांना आक्रमक वर्तनाला सामोरे जावे लागते. अनेकांना यात काही चुकीचे वाटत नाही. पण प्रश्न असा आहे की, अशा प्रकारच्या वर्तनाने खरोखरच बालकांमध्ये सुधारणा होते का? की त्यामुळे त्यांच्यात हीनत्व आणि हिंसाचाराची भावना निर्माण होते? जागतिक आरोग्य संघटनेच्या अहवालात या प्रश्नाचे स्पष्ट उत्तर दिले आहे. मानसशास्त्रज्ञांच्या मते, आपण अनेकदा शारीरिक शिक्षा ही मारहाणीपुरती मर्यादित मानतो, परंतु त्याची व्याख्या खूपच व्यापक आहे. मुलांचे कान ओढणे, त्यांना गुडघ्यात वाकायला लावणे, तासन् तास उभे करणे, त्यांचा अपमान करणे, त्यांना उपाशी ठेवणे किंवा त्यांना शारीरिक अथवा मानसिक वेदना देणारी कोणतीही कृती ह्या सर्व गोष्टी 'शारीरिक शिक्षा' या प्रकारात मोडतात. बालकांवर हात उचलणे म्हणजे त्यांच्या आत्मसन्मानाला ठेच पोहचवणे. दुर्दैवाने हे सर्व फक्त घरांमध्येच घडत नाही, तर शाळा आणि वसतिगृहांमध्येही 'शिस्तीच्या' नावाखाली असा आक्रमक व्यवहार अनेकदा होत असतो. शारीरिक शिक्षेमुळे बालकांना केवळ वेदनाच होत नाही तर त्यांच्या मनावर आणि हृदयावर कायमची जखम होत असते. तज्ज्ञांच्या मते शारीरिक शिक्षा भोगलेल्या बालकांची त्यांच्या समवयस्कांपेक्षा विकासात प्रगती होण्याची शक्यता २४ टक्के कमी असते. वैज्ञानिक संशोधनातून असे दिसून आले आहे की, मारहाणीमुळे बालकांमध्ये ताण वाढतो, ज्यामुळे मेंदूची रचना आणि कार्यावर परिणाम होतो. हा परिणाम केवळ त्यांच्या अभ्यासावरच नाही तर त्यांच्या आत्मविश्वासावर आणि सामाजिक वर्तनावरही होतो. अशी बालके बऱ्याचदा शांत आणि भयभीत असतात. त्यांना स्वतःला व्यक्त करण्याची भीती वाटते. यामुळे त्यांच्यात चिंता व नैराश्य वाढते. शारीरिक शिक्षा केल्याने समाजात हिंसाचाराला अप्रत्यक्षपणे मान्यता मिळत असते. बालपणात आक्रमक वर्तन अनुभवणारी बालके बऱ्याचदा प्रौढांसारखे वर्तन करतात. हे चक्र पिढ्यानपिढ्या चालू राहते. जेव्हा ही बालके मोठी होतात आणि पालक बनतात तेव्हा ते देखील त्यांच्या स्वतःच्या मुलांशी अशाच पद्धतीने वागतात. बऱ्याचदा हिंसक प्रवृत्ती असलेली हीच बालके समाजात गुन्हेगारीकडे वळतात. शारीरिक शिक्षा ही बालकांच्या हक्कांचे गंभीर उल्लंघन आहे. संयुक्त राष्ट्रांच्या बाल हक्क समितीने अशी कोणतीही कृती ज्यामुळे बालकांना वेदना होते किंवा त्यांच्यात अस्वस्थता निर्माण होण्यासाठी शारीरिक बळाचा वापर करते, मग ती कितीही किरकोळ असो, यांस शारीरिक इजा संबोधले आहे. जागतिक आरोग्य संघटनेच्या मते, जगभरात दोन ते चौदा वयोगटातील सुमारे ६० टक्के बालकांना घरी आणि शाळेत नियमित शारीरिक शिक्षा दिली जाते. भारतात 'बाल हक्क संरक्षण राष्ट्रीय आयोगा'ने शारीरिक शिक्षेचे अनेक प्रकार सांगितले आहेत. यामध्ये मुलांना अस्वस्थ स्थितीत उभे करणे, डोक्यावर पिशव्या घेऊन बसवणे, गुडघे टेकायला लावणे आणि त्यांना कोंडून ठेवणे यांचा समावेश आहे.

खरे तर बालकांना मारहाण करणे ही केवळ घर किंवा शाळेपुरती मर्यादित असलेली समस्या नाही. ती समाजात हिंसाचाराची संस्कृती वाढवायला खतपाणी घालते. ६५ पेक्षा जास्त देशांमध्ये शारीरिक शिक्षा द्यायला पूर्णपणे बंदी घातलेली आहे. भारतातही शिक्षण हक्क कायदा २००९ अंतर्गत शाळांमध्ये बालकांना मारहाण करणे बेकायदेशीर आहे. तथापि कायदा आणि वास्तव यांच्यातील अंतर खूप मोठे आहे. शाळांमध्ये होणाऱ्या बाल शोषणाच्या दैनंदिन घटनांवरून हे दिसून येते. काही प्रकरणांमध्ये तर बालकांना आपले प्राणही गमवावे लागले आहेत. ग्रामीण भागातील आणि लहान शहरांमधील शाळांमध्ये बालकांना अजूनही मारहाण केली जाते. दुर्दैवाने पालकांना देखील त्यांच्या मुलांना मारहाण करणे अयोग्य वाटत नाही. अनेकदा याकडे दुर्लक्ष केले जाऊन यात काही चुकीचे आहे असे आपल्याला वाटत नाही. म्हणून जोवर समाजाची मानसिकता बदलत नाही तोवर कायदे कितीही कठोर असले तरी बदल होणार नाहीत. मारझोड केल्याने बालकांना शिस्त लागते का असा प्रश्न अनेकदा विचारला जातो.

मारहाण केली नाही तर शिस्त कशी लागेल असेही लोकांना वाटते. पण हा एक गैरसमज आहे. कारण अशा वर्तनाशिवायही बालकांना योग्य दिशेने मार्गदर्शन केले जाऊ शकते. सकारात्मक शिस्त हा एक पर्याय असू शकतो. यामध्ये बालकांशी संवाद साधून त्यांच्या भावना समजून घेता येतात. काही कृती चुकीच्या का आहेत हे स्पष्ट करणे महत्वाचे आहे. बालकांशी संयमाने वागले पाहिजे. मुले अज्ञानातून चुका करतात. जेव्हा ते चुका करतात तेव्हा त्यांना रागावणे-फटकारण्याऐवजी प्रेमाने समजावून सांगितले पाहिजे. बालक जे पाहतात तेच शिकतात हे समजून घेणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. जर त्यांना घरी आणि शाळेत आदर आणि प्रेम मिळाले तर तेही तसेच वागतील. चांगल्या वर्तनासाठी प्रशंसा आणि प्रोत्साहन मुलांना सकारात्मक मार्गांनी प्रेरित करते. शाळांमध्ये नियम, शिस्त आणि मयार्दा आवश्यक आहेत, परंतु बालकांना भीती दाखवून नव्हे तर विश्वास आणि समजुतीने त्यांची अंमलबजावणी करायला हवी. बालकांना शारीरिक शिक्षा करणाऱ्या शिक्षकांवर कारवाई करणे आवश्यक आहे. निष्पाप बालकांशी निगडीत या संवेदनशील प्रश्नाची जबाबदारी केवळ पालक किंवा शिक्षकांपुरती मर्यादित असू शकत नाही. ही एक सामूहिक जबाबदारी आहे. संपूर्ण समाजाने हे लक्षात घेतले पाहिजे की बालकांसोबत आक्रमक वर्तन हे शिस्तीचे साधन नसून हिंसाचार आहे. या समस्येचे निराकरण करण्यासाठी जाणीव-जागृती मोहिम सुरू केली पाहिजे. बालक आपले भविष्य आहेत. त्यांना आदर आणि सुरक्षिततेने वाढण्याचा अधिकार आहे. कोणत्याही परिस्थितीत त्यांच्याकडून हा अधिकार हिरावून घेतला जाऊ नये, यासाठी शासन आणि समाजाने सदैव दक्ष राहण्याची गरज आहे.

जलसंपदा विभाग, शासन निर्णय क्रमांक निविदा ०४१७/प्र.क्र.२४७/१७/मोप्र-१/दि.१८/१०/२०२३ चे प्रपत्र

मृद व जलसंधारण विभाग
जिल्हा जलसंधारण अधिकारी
मृद व जलसंधारण विभाग, कळवा, ठाणे यांचे कार्यालय
कडा वसाहत, सहकार विद्यालयासमोर, जुना मुंबई - पुणे रोड, कळवा (प)
दूरध्वनी क्रमांक - 022-25428127 ई-मेल eemilsdnt@gmail.com

ई- निविदा सुचना क्र. ब -१/४६/सन २०२५-२६

जिल्हा जलसंधारण अधिकारी, मृद व जलसंधारण विभाग, कळवा - ठाणे, मृद व जलसंधारण विभाग, महाराष्ट्र शासन हे सार्वजनिक बांधकाम विभागाकडील नोंदणीकृत कंत्राटदाराकडून खालील कामांकरीता ब-१ नमुन्यातील निविदा सीलबंद लिफाफ्यात मागवित आहेत. निविदा कागदपत्रे शासनाचे संकेतस्थळ http://www.mahatenders.gov.in येथून डाऊनलोड करण्यात यावीत. निविदा स्विकारण्याचा अथवा नाकारण्याचा अधिकार जिल्हा जलसंधारण अधिकारी, मृद व जलसंधारण विभाग, कळवा-ठाणे यांनी राखून ठेवला आहे. अट असलेली निविदा स्विकारली जाणार नाही.

कामाचे नांव :- १) मौजे ढाकणेपाडा-१, ता. शहापूर, जि. ठाणे येथे सिमेंट काँक्रीट बंधारा बांधणे.

निविदेची अंदाजित किंमत	:-	१) रु. ७५,१४,०२८/-
ई-निविदा उपलब्ध कालावधी	:-	दिनांक : २१/११/२०२५ ते दिनांक २८/११/२०२५
ई-निविदा भरण्याचा कालावधी	:-	दिनांक : २१/११/२०२५ ते दिनांक २९/११/२०२५
ई-निविदा उघडणे	:-	दिनांक : ०१/१२/२०२५ (शक्य झाल्यास)

खालील ठिकाणी ई-निविदा बाबतची सर्व माहिती उपलब्ध आहे.
१. संकेतस्थळ http://www.mahatenders.gov.in
(सदर निविदा सुचना मध्ये काही बदल होत असल्यास वरील वेबसाईटवर कळविण्यात येईल)
२. संकेतस्थळ जाहिरातीची माहिती http://www.cemilspn.in
३. जिल्हा जलसंधारण अधिकारी, मृद व जलसंधारण विभाग, ठाणे यांचे कार्यालयातील सुचना फलकावर.

जा.क्र.जिजअ/मृवजवि/ठाणे/लेशा-२/३८४१/२०२५
दिनांक १९.११.२०२५
कार्यालय, जिल्हा जलसंधारण अधिकारी
मृद व जलसंधारण विभाग, कळवा-ठाणे

सही
(फरीद खान)
जिल्हा जलसंधारण अधिकारी
मृद व जलसंधारण विभाग
कळवा-ठाणे

विमाका/कोवि/२०२५-२०२६/२१५

पोलीस बातमी पत्र

संमिश्र

4

मुंबई, मंगळवार, २५ नोव्हेंबर ते ०१ डिसेंबर २०२५

लग्नाला फक्त १ तास शिल्लक, नवरी नटून तयार होणारा नवरा आला अन्... हादरुन टाकणारी घटना



■मुंबई। प्रतिनिधी,

गुजरातच्या भावनगरमध्ये अशी घटना समोर आली आहे ज्याने संपूर्ण परिसर हादरला आहे. येथे एका महिलेचा मृत्यू तिच्या होणाऱ्या नवऱ्यामुळे झाला. हे सर्व तेव्हा घडले जेव्हा दोघांचे लग्न होण्यास फक्त एक तास शिल्लक होता. एक तासाभरापूर्वी दोघांमध्ये नेमकं काय घडलं? असा प्रश्न अनेकांना पडला आहे. हत्या केल्यानंतर आरोपी तेथून फरार झाला आहे. पोलिस या प्रकरणाची चौकशी करत असून आरोपीचा शोध घेत आहेत. आता नेमकं काय घडलं जाणून घ्या.

दीड वर्षापासून एकत्र राहत होते

पोलिसांच्या म्हणण्यानुसार सज्जन बरैया आणि सोनी हिम्मत राठौड गेल्या एक ते दीड वर्षापासून एकत्र राहत होते. दोघांचा साखरपुडा झाला होता. त्याच्या या नात्याला घरच्यांची नाराजी असूनही दोघांनी एकत्र राहणे आणि लग्न करण्याचा निर्णय घेतला. लग्नाची तारीख ठरली होती आणि शनिवार रात्री त्यांचे लग्न होणार होते. बहुतांश रीतिरिवाजही पूर्ण झाले होते. लग्नाच्या काही वेळापूर्वी दोघांमध्ये घरात काही कारणावरून भांडण सुरू झाले. हा वाद एका साडी आणि पैशांवरून होता. सुरुवातीला प्रकरण सामान्य होते, पण हळूहळू बाब इतकी वाढली की वातावरण तणावपूर्ण झाले.

संतापात येऊन केला हल्ला

पोलिसांचे म्हणणे आहे की वादादरम्यान सज्जनचे रागावर नियंत्रण राहिले नाही. आरोप आहे की त्याने प्रथम लोखंडी पाईपने सोनीवर हल्ला केला आणि नंतर तिचे डोके भिंतीवर आपटले. गंभीर जखमांमुळे सोनीचा जागीच मृत्यू झाला. त्यानंतर सज्जनने घरात तोडफोड केली आणि तेथून पळ काढला. शेजाऱ्यांनी आवाज ऐकून पोलिसांना माहिती दिली. टीम त्वरित घटनास्थळी पोहोचली आणि घराची अवस्था पाहून थक्क झाली. सोनीचा मृतदेह शवविच्छेदनासाठी पाठवला आहे. पोलिसांनी सांगितले की दोन्ही कुटुंबीयांचा या नात्याला विरोधात होता. पण जोडप्याने आपल्या इच्छेने एकत्र राहण्याचा मार्ग निवडला होता.

लग्नाच्या दिवशी शेजाऱ्याशीही भांडण

या प्रकरणात आणखी एक बाब समोर आली आहे. त्या दिवशी सज्जनची एका शेजाऱ्याशीही खटके उडाले होते. याची तक्रारही पोलिसांत नोंदवली आहे. आता हत्येच्या या प्रकरणात स्वतंत्र तक्रार दाखल करून तपास सुरू करण्यात आला आहे. पोलिस हे शोधण्याचा प्रयत्न करत आहेत की घटनेच्या वेळी घरात आणखी कोण कोण उपस्थित होते आणि भांडण कसे वाढले. सध्या आरोपी फरार आहे आणि त्याचा शोध सुरू आहे.

राज्यातील तापमान घसरत असताना मुंबईत ११ वर्षातील सर्वात कमी तापमानाची नोंद

■मुंबई। प्रतिनिधी,

राज्यातील विविध जिल्ह्यांमध्ये तापमान घसरत असताना राजधानी मुंबईतही हुडहुडी कायम असल्याचं चित्र आहे. नोव्हेंबर महिन्याच्या पहिल्या आठवड्यापासून किमान तापमानाचा पारा घसरायला झालेली सुरुवात व कमाल तापमान मात्र ३२ ते ३३ अंशांदरम्यान अशी स्थिती नोव्हेंबरच्या तिसऱ्या आठवड्यातही कायम असल्याचं दिसत आहे. मुंबईत बुधवारी, १९ नोव्हेंबर रोजी ११ वर्षांमधील नीचांकी किमान तापमान नोंदवलं गेलं आहे. परंतु किमान तापमानाचा हा पारा पुन्हा दोन दिवसांमध्ये चढण्याची शक्यता वर्तवण्यात आली आहे. तसंच पुढील आठवड्यात थंडी गायब होणार असल्याचा अंदाज आहे. मिळालेल्या माहितीनुसार, सांताक्रूझमध्ये बुधवारी १६.२ अंश सेल्सिअस किमान तापमान नोंदवण्यात आले. हे तापमान सरासरीपेक्षा पाच अंशांनी कमी होते.

नोव्हेंबर महिन्यातील हे गेल्या ११ वर्षांतील नीचांकी तापमान होते. २०१६ साली ११ नोव्हेंबरला १६.३, तर २०२४ मध्ये २९ नोव्हेंबरला १६.५ अंश से. किमान तापमान नोंदवण्यात आले होते. २०२२ मध्ये २२ नोव्हेंबर महिन्यात १७ अंश से. पर्यंत किमान तापमानाचा पारा घसरला होता. मुंबईमध्ये १९ नोव्हेंबर १९५० रोजी आतापर्यंतचे नोव्हेंबर महिन्यातील सर्वात कमी किमान तापमान नोंदवले गेले. ते १३.३ अंश से. होते. उत्तर मध्य महाराष्ट्रातील थंडीच्या लाटेचा परिणाम उत्तर मुंबई शहरावर होत असून दक्षिण मुंबईत मात्र किमान तापमान २० अंशांच्या वर असल्याचं पाहायला मिळत आहे. कुलाबा येथे २१.६ अंश से. किमान तापमानाची बुधवारी नोंद करण्यात आली आहे. दोन्ही केंद्रांवर कमाल तापमानाचा पारा चढा असून बुधवारी सांताक्रूझ इथं ३३.३, तर कुलाबा येथे ३३.५ अंश सेल्सिअस कमाल तापमान नोंदवले गेले.

आई, २ मुलांनी केला वडिलांचा खून

नवघर पोलिसांकडून अटक



■भाईंदर। प्रतिनिधी,

भाईंदर पूर्वेतील नवघर पोलीस ठाणे हद्दीत १९ नोव्हेंबर रोजी ५१ वर्षीय सुशांतो अबोनी पाल याचा खून करण्यात आला होता. सुरुवातीला हा गुन्हा अज्ञात व्यक्तीविरोधात नोंदवण्यात आला होता. मात्र गुप्त माहिती, तपास आणि सीसीटीव्ही फुटेजच्या आधारे सुशांतो यांचा खून त्यांचीच पत्नी आणि दोघा मुलांनी केल्याचे समोर आले आहे. याप्रकरणी पत्नी अमृता व मुलगा सुमित पाल यांना अटक करण्यात आली असून दुसरा मुलगा अनित पाल विधिसंघर्षग्रस्त असल्याने त्याला बालकोठडीत ठेवण्यात येणार आहे. १९ नोव्हेंबर रोजी रात्री दीडच्या सुमारास सुशांतो पाल यांच्यावर धारदार आणि टणक हत्याराने डोक्यावर वार करून त्यांची हत्या करण्यात आली. घटनेची तक्रार मित्राने पोलिसांकडे दिली. त्यानुसार नवघर पोलीस ठाण्यात अज्ञात आरोपीविरुद्ध गुन्हा दाखल करण्यात आला होता. तपासादरम्यान अमृता पाल आणि तिची मुले पैशांच्या कारणावरून वारंवार भांडण करत असल्याचे समोर आले. त्यानुसार पत्नी आणि मुलांभोवती केंद्रित करून चौकशी केली असता त्यांनी गुन्ह्याची कबुली दिली. गुन्ह्याचा पुढील तपास पोलीस निरीक्षक तृप्ती देशमुख यांच्या मार्गदर्शनाखाली सुरू आहे.

विधिमंडळ कामकाजाचे डिजिटायझेशन अंतिम टप्प्यात

८५ वर्षांचे दस्तावेज एका क्लिकवर होणार उपलब्ध



■मुंबई। प्रतिनिधी,

ब्रिटिश काळातील मुंबई प्रांतापासून गौरवशाली परंपरा लाभलेल्या महाराष्ट्र विधिमंडळाच्या कामकाजाचे डिजिटायझेशन अंतिम टप्प्यात आले आहे. येत्या सहा महिन्यात डिजिटायझेशनचा प्रकल्प पूर्ण होण्याची अपेक्षा आहे. त्यामुळे गेल्या साडेआठ दशकातील दोन्ही सभागृहातील सदस्यांच्या अभ्यासपूर्ण भाषणांपासून ते प्रश्नोत्तरे, लक्षवेधी सूचना, स्थगन प्रस्ताव, विधेयके, कपात सूचना, औचित्याचे मुद्दे आदी संसदीय आयुधांचा खजिना संगणकाच्या एका क्लिकवर उपलब्ध होईल. विधिमंडळाच्या संपूर्ण कामकाजाचे, अभिलेख्यांचे डिजिटायझेन करणारे महाराष्ट्र हे देशातील पहिलेच राज्य ठरणार आहे. महाराष्ट्र विधिमंडळाला देशात आगळी वेगळी प्रतिष्ठा लाभली आहे. अनेकविध क्षेत्रात देशपातळीवर नेतृत्व करणारे नेते महाराष्ट्र विधिमंडळाने देशाला दिले आहेत. या नेत्यांनी सभागृहाचे पावित्र्य राखत आदर्श संसदीय लोकशाहीचा वस्तुपाठ घालून दिला. याशिवाय महाराष्ट्र विधिमंडळाने समृद्ध राजकीय परंपरा, प्रथा, संकेत आणि अनेक आदर्श निर्माण केले आहेत. महाराष्ट्र विधिमंडळाने संमत केलेली रोजगार हमी योजना देशाने स्वीकारली आहे. राज्य विधिमंडळात विधानसभा आणि विधान परिषद अशी दोन सभागृहे आहेत. या दोन्ही सभागृहाच्या कामकाजाचे वृत्तांकन होत असते. विधानमंडळाने या कामकाजाचे वृत्तांकन ग्रंथीत स्वरुपात जनत केले आहे. ग्रंथीत स्वरूपातील हे इतिवृत्त आणि वृत्तांकन हा राज्यातील संसदीय परंपरेचे अभ्यासक, राजकीय विश्लेषक, विद्यार्थी यांच्यासाठी हा अमूल्य खजिना आहे. विधिमंडळाचे कामकाज अभ्यासण्यासाठी तसेच टिपणे काढण्यासाठी जिज्ञासूंना विधिमंडळात यावे लागते. पण आता विधिमंडळ कामकाजाचा इतिहास अभ्यासण्यासाठी विधानभवनात येण्याची गरज नाही. कारण हा सर्व इतिहास डिजिटल स्वरुपात एका पोर्टलवर उपलब्ध होणार आहे. राज्यपालांचे अभिभाषण, शासकीय महामंडळाचे अहवाल, धोरणात्मक निर्णय, विविध समित्यांचे चौकशी अहवाल, राजपत्र, शासन निर्णय, वृत्तपत्रातील महत्त्वाची कात्रणे या सर्व कोट्यवधी कागदपांचे स्कॅनिंग पूर्ण झाले आहे. सध्या या कामाची चाचणी सुरू आहे. जवळपास 178 कोटी रुपये खर्चाच्या या प्रकल्पाचे काम भारत सरकारचा सार्वजनिक उपक्रम असलेल्या टेलिकम्युनिकेशन कन्सल्टंट इंडिया लिमिडेट ही कंपनी करीत आहे. या प्रकल्पासाठी डेटा सेंटर उभारण्यात आले आहे.

वसई विरार शहर महानगरपालिका

प्रभाग समिती (बी) विरार पूर्व

मुख्य कार्यालय - विरार

दुरध्वनी - ९५२५०-२४०२१७९/२४०३४४२/२४०२५६३

जावक क्र. वविशम /कर/११९४/२०२५-२६

दिनांक - २०/११/२०२५

जाहिर नोटीस

महाराष्ट्र मुंबई प्रांतिक महानगरपालिका अधिनियम १९४९ चे कलम ४६९ अन्वये जाहिर नोटीस खालील मालमत्तेच्या हस्तांतरण संबंधाने वसई विरार शहर महानगरपालिका प्रभाग समिती बी कार्यालय नालासोपारा येथे प्राप्त झालेल्या मालमत्ता धारकाच्या प्रकरण परत्वे नोटिसीनुसार सदर हस्तांतरण संदर्भात कोणत्याही हितसंबंधाने हरकत अगर आक्षेप असल्यास हि नोटीस प्रसिध्द झाल्यापासून ७ दिवसांच्या आत हितसंबंधाच्या व हरकतीच्या लेखी पुराव्यासह वसई विरार शहर महानगरपालिका प्रभाग समिती बी कार्यालय विभागीय कार्यालय विरार येथे लेखी स्वरुपात हरकत नोंदवावी अन्यतः करवसुलीच्या सोयीसाठी सदर हस्तांतरण करुन महानगरपालिका दप्तरी या बाबतची नोंद घेतली जाईल.

अ. क्र.	मालमत्ता क्र.	पावती क्र.	ज्याच्या नावे मालमत्ता आहे त्याचे म्हणजे मालमत्ता विकणा-याचे नाव किंवा अभिहस्तांकन कर्त्याचे नाव	खरेदीदाराचे किंवा अभिहस्तांकन नाव
1	NL03/980/62	ASS/16431	विश्वास तुकाराम मांदाडकर	सारिका विजय धनावडे
2	NL07/476/30	ASS/16423	लघुरप हनुमंत आडखळे / सलोनी सधुकर आडखळे	वसंत नारायण नवाळे / वर्षा वसंत नवाळे
3	NL03/1170/1	ASS/16818	सेजल संजय भोमकर	शबनम परवीन / इश्तियाक अंसारी
4	NL07/463/31	ASS/16815	गणेश सोमाजी सकपाळ	बिपिन सुरेश बांद्रे
5	NL03/983/14	ASS/16823	नितीन यादव पाटील	सर्वेश सखाराम ताम्हणकर
6	NL07/483/51	ASS/16811	प्रविण लक्ष्मण भेकरे	भावेश तानाजी तिर्लोटकर
7	NL02/699/33	ASS/17127	प्रसाद विठ्ठल मर्गज	उपेंद्र अनंत लिगम / उमेश अनंत लिगम
8	NL03/888/29	ASS/16058	ओमप्रकाश रामजी माली	धीरज मुलचंद माली
9	NL03/771/78	ASS/16059	अनिलकुमार मेवालाल मौर्या	उषा सूरज यादव
10	NL02/948/37	ASS/17359	मो असलम सलमानी	सारिका गोरक्षनाथ धिंदळे
11	NL01/137/12	ASS/17321	बाबाजी लक्ष्मण मोरे	दत्ताराम जानु हरियाण
12	NL03/1091/1	ASS/16060	हिमांशु शत्रुघ्न झा	शत्रुघ्न श्यामसुंदर झा
13	NL02/302/39	ASS/15971	उदयराज मनराज प्रजापती	रामनाथ सुधीराम कनोजिया / अनीता रामनाथ कनोजिया
14	NL03/899/36	ASS/17264	दिव्या राधेश्याम चौधरी	मुकुंद कुमार राजेंद्र मिश्रा
15	NL03/856/20	ASS/16844	रामसेवक मोहनलाल चौधरी	नगीना रणजीत जैसवार
16	NL07/525/14	ASS/17271	कपिल गुप्ता	प्रणय नवनाथ जावकर
17	NL02/650/33	ASS/17323	नसिम बानु सलिम खान	नुरेशा खातून मोहम्मद अकबर अली मंसुर
18	NL02/972/6	ASS/17325	रमेश एस. यादव	दीपक भगवान कांबळे
19	NL02/799/30	ASS/17324	शिवाजी बाबुराव पाटील	दिपाली वासुदेव डोंगरे
20	NL02/991/26	ASS/17326	अनिल कुमार मंडल	आरती कमल राय / कमल मुंसी राम राय

सही /-

सहा. आयुक्त

प्रभाग समिती (बी) विरार पूर्व

वसई-विरार शहर महानगरपालिका

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