वर्ष- १२ अंक- ०५ मुंबई, मंगळवार, १६ डिसेंबर ते २२ 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

पोलीस बातमी पत्र

POLICE BATMI PATRA

संपादक : दिपक मोरेश्वर नाईक

PG|2

इंटरनेटवरील नको त्या गोष्टींपासून मुलांना असे ठेवा दूर

3 → पर्यावरणीय मुद्द्याला धार्मिक रंग!

आता गुटखा उत्पादकांनाही 'मकोका' लावणार... मुख्यमंत्र्यांची माहिती ← 4

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

वसईत ज्वेलर्स मालकावर चाकूहल्ला



विरार। वसईच्या एका ज्वेलर्स मालकावर चाकूने हल्ला करण्यात आला आहे. अज्ञात व्यक्तीने केलेल्या या हल्ल्यात मालक कालू सिंग गंभीर जखमी झाला असून त्याला रुग्णालयात दाखल करण्यात आले आहे. हल्लेखोराचा शोध घेण्यासाठी विशेष पथके तयार करण्यात आली आहे. वसई पूर्वेच्या वालीव येथील जय नगरमधील आक्सा इमारतीत अंबिका ज्वेलर्स हे दुकान आहे. दुकानाचा मालक कालू सिंग याने नेहमीप्रमाणे सकाळी दुकान उघडले होते. दुपारी १२ च्या सुमारास एक अनोळखी व्यक्ती दुकानात आला आणि त्याने बेसावध असलेल्या कालू सिंग याच्यावर चाकूने सपासप वार केले. यामुळे कालू सिंग रक्ताच्या थारोळ्यात पडला. हल्लेखोर लगेच घटनास्थळावरून फरार झाला. कालूसिंग याला उपचारासाठी खासगी रुग्णालयात दाखल करण्यात आले आहे. भर दुपारी गर्दीच्या ठिकाणी घडलेल्या या घटनेमुळे एकच खळबळ उडाली आहे. हल्लेखोराने दुकानातून काहीच सामान लुटले नसल्याने हल्ल्या मागील गूढ वाढले आहे. वैयक्तिक वादातून ही हत्या केली असण्याची शक्यता वर्तविण्यात येत आहे. घटनेची माहिती मिळताच वालीव पोलीस, गुन्हे शाखेचे पथक तसेच परिमंडळ २ च्या पोलीस उपायुक्त पूर्णिमा चौगुले श्रींगी घटनास्थळी दाखल झाल्या. हल्लेखोराला पकडण्यासाठी आम्ही नाकाबंदी लावली आहे. तसेच विशेष तपास पथक स्थापन केले आहे. हल्लेखोराला लवकरच पकडू असा विश्वास परिमंडळ २ च्या पोलीस उपायुक्ता पौर्णिमा चौगुले-श्रींगी यांनी व्यक्त केला आहे.

सिद्धेश्वर एक्स्प्रेसमधून ४.५ किलो सोनं चोरीला, डोळा लागला अन् ५.५ कोटींचे दागिने गायब



मुंबई। मुंबईच्या दिशेने येणाऱ्या एक्स्प्रेसमधून सोन्याच्या दागिन्यांची चोरी झाल्याची घटना समोर आली आहे. चोरट्यांनी तब्बल ४.५ किलो सोनं चोरलं आहे. सिद्धेश्वर एक्स्प्रेसमध्ये हा प्रकार घडला आहे. या सोन्याची किंमत एकूण साडे पाच कोटी रुपये होती. शनिवारी मध्यरात्री अज्ञात चोरांनी सोन्याने भरलेली बॅग लंपास केली. याप्रकरणी कल्याण रेल्वे पोलीस ठाण्यात तक्रार दाखल करण्यात आली आहे. पोलिसांनी चोरीचा गुन्हा दाखल करत तपास सुरु केला आहे. अभयकुमार जैन सोलापूरकडून मुंबईकडे येणाऱ्या सिद्धेश्वर एक्स्प्रेसमधून प्रवास करत होते. यावेळी त्यांच्याकडे दागिन्यांची बॅग होती. शनिवारी मध्यरात्री चोरट्यांनी संधी साधून त्यांची बॅग लंपास केला. चोरी झाल्याचं लक्षात येताच अभयकुमार जैन यांनी कल्याण रेल्वे पोलीस ठाण्यात अज्ञात चोरट्याविरोधात तक्रार दाखल केली. अभयकुमार जैन सोन्याचे व्यापारी आहेत. मुंबईतील झवेरी बाजार परिसरात त्यांचा व्यवसाय आहे. 6 डिसेंबर रोजी ते सिद्धेश्वर एक्स्प्रेसने मुंबईला येत होते. यावेळी त्यांच्याकडे ५.५० कोटींचे साडेचार किलो वजनाचे दागिने होते. मध्यरात्री त्यांचा डोळा लागला. त्यांची झोप लागल्याची संधी साधत चोरट्यांनी दागिन्याची बॅग पळवली. पहाटे जाग आल्यानंतर अभयकुमार जैन यांना आपली बॅग चोरी झाल्याचं लक्षात आलं. ५.५ कोटींचे दागिने चोरी झाल्याने त्यांच्या पायाखालची जमीनच सरकली. यानंतर त्यांनी तात्काळ रेल्वे पोलिसांत धाव घेतली. सोलापूर ते कल्याण स्थानकादरम्यान घटना घडल्याने त्यांना कल्याण रेल्वे पोलिसांत तक्रार दाखल करण्यास सांगण्यात आलं. यानंतर त्यांनी केलेल्या तक्रारीच्या आधारे गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. रेल्वे स्थानकांतील या प्रकरणी सोलापूर ते कल्याण सीसीटीव्हीआधारे चोरट्याचा शोध सुरू असल्याचे कल्याण रेल्वे स्थानकाचे वरिष्ठ पोलिस निरीक्षक पंढरीनाथ कांदे यांनी सांगितलं आहे.

बोळींज पोलिसांकडून तीन बांगलादेशी नागरिक ताब्यात

विरार। विरार पश्चिमेकडील बोळींज परिसरातून तीन बांगलादेशी नागरिकांना बोळींज पोलिसांनी २ डिसेंबर रोजी राहत्या ठिकाणावरून ताब्यात घेतले आहे. लवकरच त्यांना त्यांच्या गावी पाठवले जाणार आहेत. तर बांगलादेशी विरोधी कारवाई सुरू राहणार आहे. विरार पश्चिमेकडील बोळींज परिसरात राहर्णाया तीन बांगलादेशी नागरिकांना बोळींज पोलिसांनी २ डिसेंबर रोजी विशेष कारवाईत ताब्यात घेतले आहे. यामध्ये ४०, ३५ वयाच्या नागरिकांचा समावेश असून एका ८ वर्षीय लहान बालकाचा देखील समावेश आहे. या बांगलादेशींचा विरारमध्ये अवैधरित्या वास्तव्याचा संशय असल्याने पोलिसांनी गोपनीय माहितीच्या आधारे ही कारवाई केली आहे. या तिघांची चौकशी सुरू असून संबंधित विभागाकडून त्यांची कागदपत्रे, प्रवेश मार्ग आणि भारतात येण्याचे कारण याबाबत सविस्तर तपासणी केली जात आहे. याप्रकरणी बोळींज पोलीस ठाण्यात गुन्हा नोंदवण्यात आला असून, परदेशी नागरिकांवर सतत लक्ष ठेवण्याचे निर्देश वरिष्ठ अधिकार्यांकडून देण्यात आले आहेत. शहरात अवैधरित्या राहर्णाया परदेशी नागरिकांविरोधात कारवाई अधिक वेगाने सुरू राहणार असल्याची माहिती बोळींज पोलीस ठाण्याचे वरीष्ठ पोलीस निरीक्षक प्रकाश कावळे यांनी दिली आहे. वसई-विरार परिसरात सध्या अशा प्रकारच्या कारवाया केल्या जात असून, नागरिकांनी अवैधरित्या राहर्णायांबाबत तात्काळ पोलिसांना कळवावे, असे आवाहनही पोलिसांनी केले आहे.

नायलॉन मांजा विक्री करणाऱ्या युवकास अटक



नाशिक। घातक नायलॉन मांजा वाहतूक, साठा व विक्री करण्यास बंदी असतानाही त्याची विक्री करणाऱ्या एका युवकास नाशिक शहर गुन्हे शाखा युनिट १ च्या पथकाने सापळा रचून अटक केली. पथकाने त्याच्या ताब्यातून ६० हजारांचे ६० गट्टू जप्त केले. अक्षय प्रभाकर देवळेकर (वय २९, रा. काठेगल्ली लेन नं. २, त्रिकोणी गार्डन शेजारी, नाशिक) असे अटक केलेल्या संशयिताचे नाव आहे.

पोलीस आयुक्त संदीप कर्णिक यांनी शहरात बेकायदेशीररित्या नायलॉन मांजा विक्री करणाऱ्या विक्रेत्यांवर कारवाई करण्याचे आदेश दिले आहेत. त्या अनुषंगाने गुन्हे शाखा युनिट क - १ नाशिक शहर कडील पोलीस अधिकारी व अंमलदार नायलॉन मांजा विक्री करणाऱ्यांचा शोध घेत आहेत. अंमलदार नितीन जगताप, विलास चारोस्कर यांना टाकळी रोड, आढाव मळा येथील मोकळ्या जागेत आडोश्याला एक युवक पतंग उडविण्यासाठी बंदी असलेला नॉयलॉन मांजा विक्री करीत आहे. ही बाब त्यांनी वरिष्ठ पोलीस निरीक्षक डॉ. अंचल मुदगल यांना सांगितली. त्यानुसार गुन्हे शाखा युनिट क्र. १ कडील पथकाने टाकळीरोड, आढाव मळा येथे सापळा रचला. पथकास अक्षय प्रभाकर देवळेकर हा पांढऱ्या रंगाच्या गोणीमध्ये नॉयलॉन दोऱ्याची विक्री करताना मिळून आला. पथकाने त्यास ताब्यात घेतले. त्याच्याकडून ६० गट्टू जप्त केले. याप्रकरणी भद्रकाली पोलीस ठाण्यात गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. ही कामगिरी गुन्हे शाखेचे वरिष्ठ पोलीस निरीक्षक डॉ. अंचल मुदगल, पोलीस उपनिरीक्षक चेतन श्रीवंत, हवालदार महेश साळूंके, रवींद्र आढाव, अंमलदार नितीन जगताप, विलास चारोस्कर, राम बर्डे, चालक समाधान पवार यांनी केली.

बीडमध्ये धक्कादायक प्रकार समोर

शाळेत घडलेल्या प्रकाराबद्दल चिमुकली घरी बोलली... चौकशी करताच इतर मुलीही बोलल्या



बीड। माजलगाव तालुक्यातील एका जिल्हा परिषद शाळेत घडलेल्या एका अत्यंत धक्कादायक घटनेने परिसरात मोठी खळबळ उडाली आहे. शाळेतील इयत्ता तिसरी आणि चौथीमध्ये शिकणाऱ्या चार अल्पवयीन विद्यार्थिनींचा त्याच शाळेतील एका शिक्षकाने लैंगिक छळ केल्याचे उघडकीस आले आहे. माजलगाव शहरालगत असलेल्या ग्रामीण भागातील या शाळेत शिक्षक विष्णू झोंबाडे याने मागील सुमारे पंधरा दिवसांपासून हा घृणास्पद प्रकार सुरू ठेवला होता. त्याने या शालेय मुलींना धमक्या देऊन त्यांचा लैंगिक छळ केलाय. या चार पीडित मुलींपैकी एका मुलीने हिंमत दाखवून हा प्रकार आपल्या कुटुंबाला सांगितला. ही माहिती मिळताच मुलींच्या कुटुंबीयांना मोठा धक्का बसला आणि त्यांनी तातडीने माजलगाव ग्रामीण पोलिसांकडे धाव घेतली आणि हा घडलेला सर्व प्रकार सांगितला.

शिक्षकाच्या पोलिसांनी आवळल्या मुसक्या

पालकांनी तक्रार दाखल करताच पोलिसांनी त्वरित कारवाई केली. शिक्षक विष्णू झोंबाडे याला पोलिसांनी तत्काळ अटक केली आहे. त्याच्याविरुद्ध माजलगाव ग्रामीण पोलीस ठाण्यात लैंगिक अत्याचाराचा गंभीर गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. या घटनेमुळे संपूर्ण परिसरात तीव्र संताप व्यक्त होत आहे. शिक्षण देणाऱ्या शिक्षकानेच असे कृत्य केल्याने पालकांमध्ये प्रचंड आक्रोश निर्माण झाला आहे. शैक्षणिक कार्य हे पवित्र मानले जाते. जर शिक्षकच असे घृणास्पद कृत्य करत असतील, तर आमच्या मुला-मुलींचे भविष्य सुरक्षित कसे राहणार?" असा संतप्त सवाल पालक विचारत आहेत.

पूर्वीच्या शाळेतही असाच प्रकार

आरोपी शिक्षक विष्णू झोंबाडे हा केवळ दोन महिन्यांपूर्वीच या शाळेवर बदलून आला होता. धक्कादायक बाब म्हणजे, तो यापूर्वी कार्यरत असलेल्या शाळेवरही त्याने असाच प्रकार केला असल्याची माहिती समोर येत आहे. पीडित मुलींच्या पालकांनी आरोपीला कठोर शिक्षा व्हावी यासाठी पोलीस अधीक्षकांची भेट घेणार असल्याचे सांगितले आहे. सदर शाळेवर पालकांनी आपल्या मुलींच्या सुरक्षिततेसाठी आणि विश्वासासाठी शाळेवर महिला शिक्षिकेची तातडीने नियुक्ती करण्याची मागणी प्रशासनाकडे केली आहे.

लातूरमध्ये कॅफेच्या नावाखाली विकृत कृत्य... अल्पवयीन मुलीसोबत कॅफेत नको तो प्रकार

पोलिसांचं महत्त्वाचं आवाहन

या प्रकरणातील मुख्य आरोपी रिहान शेख याला पोलिसांनी ४ डिसेंबर रोजी अटक केली आहे. त्याच्यासाठी ३ दिवसांची पोलीस कोठडी मिळवण्यात आली. तसेच, या घटनेतील इतर दोन आरोपी असलेल्या कॅफेचालकांना ५ डिसेंबर रोजी पोलिसांनी ताब्यात घेतलं आहे. न्यायालयाकडून ८ डिसेंबरपर्यंत पीसीआर मंजूर करण्यात आल्याची माहिती आहे.



लातूर। राज्यामध्ये महिलांवरील अत्याचार दिवसेंदिवस वाढताना दिसत आहेत. अशीच एक घटना लातूर जिल्ह्यात उघड झाली आहे. कॅफेच्या नावाखाली लॉजिंग चालवण्याचा आरोप लावत दोन जणांवर पॉक्सो अंतर्गत गुन्हा नोंद करण्यात आला आहे. लातूर जिल्ह्यातून एका अल्पवयीन मुलीवर बलात्कार झाल्याची संतापजनक बातमी समोर आली आहे. या प्रकरणी पोलिसांनी पीडितेवर अत्याचार करणाऱ्या मुख्य आरोपीसह दोन कॅफेचालकांना सुद्धा अटक केली असल्याची माहिती आहे. संबंधित कॅफेचालकांनी आरोपीवर मुलीवर लैंगिक अत्याचार करण्यासाठी जागा उपलब्ध करून दिल्याचा आरोप करण्यात आला आहे.

आता, अटक झालेल्या आरोपींची चौकशी करून पुढील तपास केला जात असल्याचं सांगण्यात येत आहे. संबंधित घटना ही ४ डिसेंबर रोजी उघडकीस आली.

पीडितेवर कॅफेत लैंगिक अत्याचार

तसेच, मुलीवर अत्याचार करण्यासाठी तिला शहरातील कॅफे डेली ग्राइंड आणि एस. पी. कॅफे डेअर याठिकाणी नेण्यात आल्याचं निष्पन्न झालं. ही माहिती समोर येताच पोलिसांनी सूरज राजेश ढगे आणि अनिकेत अजय कोटुळे या कॅफेचालकांना ताब्यात घेतलं. या दोघांवर सुद्धा पोक्सो कलमांतर्गत गुन्हा दाखल करण्यात आला.

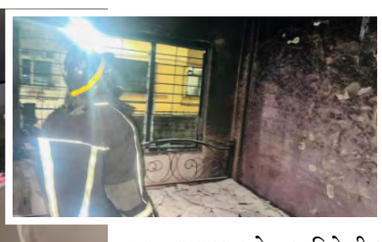
पीडितेला फूस लावून पळवून नेलं अन्...

मिळालेल्या माहितीनुसार, लातूरच्या शिवाजीनगर पोलीस ठाण्यामध्ये या प्रकरणासंबंधी तक्रार दाखल करण्यात आली. पोलिसांच्या तपासादरम्यान, रिहान गुलाब शेख (१८) नावाच्या एका तरुणाने पीडितेला फूस लावून पळवून नेल्याचं समोर आलं. त्यानंतर, तिच्यावर आरोपीकडून लैंगिक अत्याचार करण्यात आले.

याव्यतिरिक्त, अल्पवयीन मुलींवर लैंगिक अत्याचार करण्यासाठी जागा उपलब्ध करून देणाऱ्या तसेच आरोपींना कोणत्याही प्रकारे मदत करणाऱ्या कॅफे, लॉज किंवा हॉटेल मालकांवर पोक्सो ॲक्ट अंतर्गत करवाई केली जाणार असल्याचं पोलिसांकडून सांगण्यात आलं आहे.

मुंबईजवळ इमारतीला आग, एक जण होरपळून मृत्युमुखी... पोलीस तपासात धक्कादायक माहिती उघड





विरार। इमारतीच्या सदनिकेत भीषण आग लागल्याची घटना विरार येथील मामा नगर परिसरात घडली आहे. सदनिकेला भीषण आग लागल्याने या आगीत दोन जण जखमी झाले असून एकाचा मृत्यू झाला आहे. अखिलेश विश्वकर्मा असं मृत व्यक्तीचे नाव आहे. अखिलेश यांनी कर्जबाजारी झाल्याने स्वतःला पेटवून घेतलेल्या ही दुर्घटना झाल्याची माहिती आता समोर येत आहे.

मिळालेल्या माहितीनुसार, अरुण दीप प्लाझा ही इमारत विरार पूर्वेकडील मामानगर परिसरात आहे. या इमारतीच्या तळ मजल्यावरील एका सदनिकेला शनिवारी मध्यरात्रीच्या सुमारास अचानक भीषण आग लागली. सदनिकेला आग लागल्यामुळे इमारतीतील रहिवासी आणि परिसरातील नागरिकांमध्ये एकच खळबळ उडाली. आग लागल्याच्या घटनेची माहिती स्थानिकांनी अग्निशमन दलाला दिल्यानंतर अग्निशमन दलाचे जवान घटनास्थळी दाखल झाले व सदनिकेला लागलेल्या आगीवर अग्निशमन दलाने नियंत्रण मिळवलं.

इमारतीतील सदनिकेला अचानक मध्यरात्रीच्या सुमारास आग लागल्यामुळे सदनिकेतील तीन जण याआगीत होरपळले आहेत. आगीत होरपळलेल्या तिघांपैकी अखिलेश विश्वकर्मा या व्यक्तीचा आगीत होरपळून मृत्यू झाला आहे.

सुषमा विश्वकर्मा आणि लक्ष्मीकांत विश्वकर्मा अशी दोन जखमींची नावे असून त्यांना उपचारासाठी तातडीने रुग्णालयात दाखल करण्यात आलं आहे. जखमींपैकी एकाला पुढील उपचारासाठी मुंबईतील नायर रुग्णालयात हलवण्यात आले आहे.

धक्कादायक माहिती आली समोर

कर्जबाजारी झाल्याने मृत अखिलेश विश्वकर्मा यांनी स्वतःला पेटवून घेतले व त्याला वाचवण्यासाठी गेलेले दोन जण जखमी झाल्याची प्राथमिक माहिती पोलीस तपासात समोर आली आहे. या घटनेची नोंद विरार पोलीस ठाण्यात करण्यात आली असून अधिक तपास पोलीस करीत आहेत.

महाराष्ट्राला हादरवणारी घटना! चौकशीसाठी आलेल्या महिलेवर लैंगिक अत्याचार

नाशिक। पालघर जिल्ह्यातील कासा येथे एक महाराष्ट्राला हादरवणारी घटना घडली आहे. जनतेचे रक्षकच भक्षक बनले आहेत. एका पोलीस हवलदाराने तक्रारी अर्जाच्या चौकशीसाठी आलेल्या महिलेवर लैंगिक अत्याचार केल्याचा प्रकार उघडकीस आला आहे. या घटनेने परिसरात एकच खळबळ उडाली आहे. महिलेच्या तक्रारीवरुन पोलिस हवालदारावर गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. मिळालेल्या माहितीनुसार, पीडित महिला एका तक्रारी अर्जाच्या चौकशीसंदर्भात कासा पोलीस ठाण्यात आली होती. तेव्हा याच पोलीस ठाण्यात कार्यरत असलेल्या शरद भोगाडे नावाच्या पोलीस हवलदाराने चौकशीच्या बहाण्याने पोलीस ठाण्याच्या मागे असलेल्या खोलीत नेले. त्याच ठिकाणी आरोपी पोलीस हवालदाराने महिलेवर लैंगिक अत्याचार केला. या घटनेने परिसरात संतापाची लाट उसळली आहे. महिलेने मोठे धाडस दाखवत पोलिसांत तक्रार दाखल केली तेव्हा हा प्रकार उघडकीस आला आहे. या प्रकरणी डहाणू पोलीस ठाण्यात शून्य क्रमांकाने गुन्हा नोंदवण्यात आला आहे. तर या प्रकरणी पोलीस हवालदार भोगाडे याच्यावर लैंगिक अत्याचारासह विविध कलमांतर्गत गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. तसंच, पुढील तपासासाठी गुन्हा कासा पोलीस ठाण्याकडे हस्तांतरित करण्यात आल्याची माहिती माहिती मिळाली आहे. आरोपी हवालदार बुगडे याला स्थानिक गुन्हे शाखेच्या पथकाने ताब्यात घेतले आहे. या घटनेचे गांभीर्य लक्षात घेऊन पालघरचे पोलीस अधीक्षक यतीश देशमुख यांनी तातडीने या प्रकरणाची दखल घेतली आहे. त्यांनी कासा पोलीस ठाण्याच्या प्रभारीची तातडीने जिल्हा मुख्यालयात बदली केली आहे. तसेच या प्रकरणी सखोल तपासाचे आदेश दिले आहेत. या घटनेचा सविस्तर तपास सुरू आहे.



पोलीस बातमी पत्र

पोलीस बातमी पत्र

विविध

२

मुंबई, मंगळवार, १६ डिसेंबर ते २२ डिसेंबर २०२५

वजन घटवण्यासाठी 'पीनट बटर' उपयुक्त

सँडविचमध्ये लावण्यासाठी एक अतिशय पौष्टिक 'स्प्रेड' म्हणून 'पीनट बटर' म्हणजेच शेंगदाण्यांपासून तयार केले गेलेले बटर अतिशय लोकप्रिय होऊ लागले आहे. अतिशय पौष्टिक तत्त्वांनी परिपूर्ण असे पीनट बटर वजन घटवण्यासाठीही उपयुक्त असल्याचे आहारतज्ज्ञ म्हणतात. पीनट बटरमध्ये असणारी प्रथिने, जीवनसत्त्वे आणि क्षार वजन घटवण्यास सहाय्यक आहेत. पीनट बटरच्या सेवनाने भूक लवकर शमत असून, त्यामुळे अन्नाचे सेवन आपोआपच कमी होते. याच्या सेवनाने शरीराची चयापचय शक्ती वाढत असून, त्यामुळेही वजन घटण्यास मदत होते. पीनट बटर पोळीबरोबर, भाकरीबरोबर किंवा गव्हापासून तयार केलेल्या ब्रेडसोबत खाता येऊ शकते. फळे किंवा कच्च्या भाज्यांच्या कापांच्या सोबतही हे बटर खाता येते. सकाळच्या नाश्त्यामध्ये ओटमिल घेत असल्यास किंवा दह्यामध्ये मिसळूनही पीनट बटरचे सेवन करता येते. मात्र वजन घटवताना पीनट बटर आहारामध्ये समाविष्ट करताना त्यामध्ये इतर 'ॲडीटिव्ह' असणार नाहीत याची काळजी घेणे आवश्यक आहे. पीनट बटर बाजारातून आणण्यापेक्षा घरी तयार करणे अधिक चांगले. हे बटर बनवण्यासाठी शेंगदाणे भाजून घ्यावेत आणि त्यांची साले काढून घ्यावीत. त्यानंतर शेंगदाणे मिक्सरमध्ये घालून थोडेसे शेंगदाण्याचे तेल घालावे, त्यानंतर मिक्सर सुरू करून शेंगदाणे तीन ते चार मिनिटे मिक्सरवर वाटावेत. तयार झालेल्या शेंगदाण्याच्या पेस्टला पीनट बटर म्हटले जाते. यामध्ये चवीला थोडेसे मीठ घालावे. तसेच आवडत असल्यास किंचित मध आणि दालचिनीची पूडही यामध्ये घालता येऊ शकते.



सुंदर, नितळ, गोरी त्वचा कोणाला नको असते. यासाठी लोक चेहऱ्यावर विविध प्रयोग करत असतात. मात्र कांदा आणि लसूणचा फेसपॅक तुम्ही कधी ट्राय केलाय का?

चेहरा उजळण्यासाठी कांदा आणि लसणाचा फेसपॅक



त्वचा उजळण्यासाठी लसूण फायदेशीर : लसूणमध्ये व्हिटॅमिन सी, व्हिटॅमिन बी६, सेलेनियम, झिंक असते. त्वचेवरील मुरुमे हटवण्यासाठी लसूण फायदेशीर आहे. लसणाच्या पेस्टमध्ये मध मिसळून हा पॅक लावल्यास चेहऱ्यास फायदा होता. पिंपल्सच्या जागी लसूणचा रस लावा, पिंपल्स लवकर बरे होतील आणि डाग राहणार नाहीत.

त्वचेसाठी वरदान आहे कांदा : कांद्यामध्ये अनेक व्हिटॅमिन असतात. याशिवाय अँटीऑक्सिडंट्सही असतात. कांद्याच्या रसात अँटी सेप्टिक, अँटी-बॅक्टेरियल यासारखे गुण असतात. ज्यामुळे त्वचेवरील मुरुमे निघून जातात.

कसा करावा वापर : तुम्ही रोजच्या डाएटमध्ये कच्च्या कांद्याचा वापर करू शकता. कांदा त्वचेसाठी चांगला. याशिवाय तुम्ही कांदा किसून त्याचा फेसपॅक बनवून वापरू शकता. तसेच कांद्याच्या रसाचाही वापर करू शकता.

घरगुती लिपस्टिक तयार करणे इतके सोपे



बाजारात मिळणारे कॉस्मेटिक महाग तर असतातच पण आपल्या स्कीनवर विपरित परिणाम करणारे असतात. त्यातून ओठ हे तर सर्वात नाजूक असतात, यावर रोज बाजारातील लिपस्टिक लावली तर ओठ काळे पडू लागतात. म्हणून येथे आम्ही सोपी पद्धत सांगत आहोत ज्याने आपण घरी लिपस्टिक तयार करू शकता.

साहित्य : एक बीट, १/२ कोकोनट ऑइल, १/२ चमचा मधमाश्यांचे मेण, १/२ चमचा कोको बटर

कृती : बिटाचे पातळ काप करून वाळू द्या. डिहायड्रेटरमध्ये हे काप १२० डिग्रीवर ८ तास ठेवून वाळवू शकता. नंतर मिक्सरमधून वाटून पावडर तयार करा. मंद आचेवर एका भांड्यात अर्धा ते १ कप पाणी टाकून त्यात मेण, कोकोबटर, कोकोनट ऑइल आणि बीट पावडर मिसळा. चांगले ढवळा. गडद रंगासाठी अधिक पावडर किंवा वाळलेल्या चेरीज वापरू शकता. घट्ट झाल्यावर मऊ कपड्याने गाळून घ्या. लिप कंटेनरमध्ये हे मिश्रण ओतून घ्या. थंड होऊ द्या. आपले लिपस्टिक तयार झाले. हे पूर्णपणे नैसर्गिक असल्यामुळे ओठ काळे पडणार नाहीत.

'ब्लॅक टी'चे असेही फायदे

ब्लॅक टीमुळे शरीरातील टॉक्सिंस, विषारी घटक बाहेर निघण्यास मदत होते. भारतात सर्वाधिक प्यायले जाणारे पेय म्हणून चहाचा पहिला क्रमांक लागतो. चहा, कॉफी म्हटले की अनेक जण दुधाचा चहा, कॉफीला पसंती देतात. दुधाच्या चहाच्या तुलनेत खूप कमी लोकांना ब्लॅक टी आवडते. तुलनेने ब्लॅक टी चवीला चांगली लागत नसली तरी तिचे अनेक फायदे आहेत. बाजारात अनेक प्रकारच्या ब्लॅक टी उपलब्ध आहेत. घरात बनवली जाणारी ब्लॅक टी लिंबू रस टाकून घेता येते. बाजारात इंग्लिश ब्रेकफास्ट टी, अर्ल ग्रे टी, आसाम टी, दार्जिलिंग टी, निलगिरी टी असे चहाचे अनेक प्रकार उपलब्ध आहेत.



काही दिवसांपूर्वी अमेरिकेतील कॅलिफोर्निया युनिव्हर्सिटीत एक संशोधन करण्यात आले होते. या संशोधनाचा अहवाल युरोपियन जर्नल ऑफ न्यूट्रिशनमध्ये पब्लिश करण्यात आला होता. या अभ्यासानुसार ब्लॅक टीमध्ये विविध प्रकारचे विशेष तत्त्व असल्याचे सिद्ध झाले आहे. ब्लॅक टीमधील चहाचे विशेष तत्त्व पोटात जाऊन मोठा प्रभाव पाडतात. ब्लॅक टीमुळे वजन घटवण्यास मदत होते. तसंच शरीरातील टॉक्सिंस, विषारी घटक बाहेर निघण्यास मदत होते. विषारी द्रव्ये शरीरातून बाहेर निघाल्यामुळे कोणताही आजार बळावण्याची शक्यता कमी होते.

टॉक्सिंस शरीरातून बाहेर पडल्यामुळे आरोग्यही उत्तम राहण्यास मदत होते.

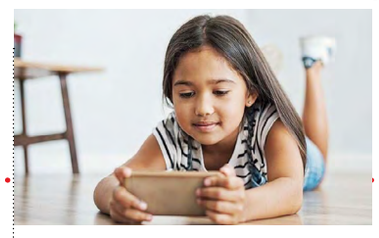
चहात ॲण्टी ऑक्सिडेंट सर्वाधिक असतात. अनेक संशोधनांतून संशोधकांनी ब्लॅक टी आणि ग्रीन टीमध्ये प्रोबायोटिक्स तत्त्व आढळून येत असल्याचे सांगितले आहे. प्रोबायोटिक्स तत्त्व शरीरात प्रतिरोधक सूक्ष्मजीवांच्या वाढीसाठी मदत करतात. ब्लॅक टी वजन नियंत्रणात ठेवून अनेक आजारांपासून बचावही करते.



ब्लॅक टीमध्ये दूध आणि साखर नसल्याने शरीरात फॅट जमा होत नाही. चहातील ॲण्टीऑक्सिडेंट शरीरातील अतिरिक्त चरबी न वाढू देण्याचे काम करते. एका संशोधनातून दिवसांतून तीन वेळा ब्लॅक टी पिण्यामुळे रक्तदाब नियंत्रणात राहत असल्याचे समोर आले आहे. डोकेदुखी होत असल्यास ब्लॅक टीमध्ये लिंबू टाकून प्यायल्याने डोकेदुखीत आराम मिळतो.

इंटरनेटवरील नको त्या गोष्टींपासून मुलांना असे ठेवा दूर

आजच्या डिजिटल जगात, इंटरनेटचा वापर थोरा-मोठ्यापासून ते लहान मुलापर्यंत प्रत्येक व्यक्ती करतो. लहान मुलांना इंटरनेटवर सहसा ऑनलाइन व्हिडीओ किंवा त्यांच्या वयोगटाशी संबंधित कार्टून इत्यादी यूट्यूबवर पाहायला आवडते. मात्र इंटरनेटवर अनेक प्रकारचे कंटेंट उपलब्ध असतात. ज्यामुळे मुले भरकटू शकतात. असे होऊ नये याकरिता मुलांच्या इंटरनेट ॲक्टिव्हिटीवर लक्ष ठेवणे आणि त्यासाठी सुरक्षित पद्धतींचा अवलंब करणे अत्यंत आवश्यक आहे. तुम्हालाही तुमच्या मुलांचा इंटरनेट वापर सुरक्षित ठेवायचा असेल तर, ही माहिती तुमच्यासाठी. यामध्ये आज आम्ही चुकीच्या कंटेंटपासून



मुलांचे संरक्षण करण्याच्या काही सोप्या टिप्स सांगणार आहोत. जाणून घेऊया.

पॅरेंट्स कंट्रोल्स वापरा :

आजकाल गुगलसह यूट्यूब आणि इंस्टाग्रामसारख्या अनेक प्लॅटफॉर्मवर पेरेंट्स कंट्रोल सुविधादेखील उपलब्ध आहे. तुमची मुले नियमितपणे वापरत असलेले ॲप्स नियंत्रित करण्यासाठी तुम्ही याचा वापर करू शकता.

मुलांना इंटरनेट सुरक्षिततेबद्दल शिकवा

हे सर्वात महत्त्वाचे काम आहे. कारण मुलांच्या ॲक्टिव्हिटीवर लक्ष ठेवणे सोपे काम नाही. अशात, मुलांना इंटरनेटवरील धोक्यांची माहिती देणे आणि त्यांना इंटरनेट वापरण्याच्या योग्य मार्गांची जाणीव करून देणे आवश्यक आहे. यासोबतच मुलांना ऑनलाइन पेमेंट आणि मालवेअरच्या धोक्यांबाबत आवश्यक माहिती दिली पाहिजे.

स्वतंत्र ई-मेल आयडी तयार करा :

तुम्ही मुलांसाठी वेगळा ई-मेल आयडी देखील तयार करू शकता, त्यामुळे वेब ब्राऊझिंग दरम्यान अनावश्यक जाहिराती टाळता येतील. यासोबतच तुमची मुलं कोणत्या प्रकारचा कंटेन्ट पाहत आहे याची अचूक माहितीही तुम्हाला मिळेल. त्याच वेळी, नवीन ई-मेल आयडीवरून ब्राऊझरच्या मदतीने तुम्ही असुरक्षित वेबसाइट आणि कुकीज बंद करू शकता.

स्मरणशक्ती वाढवण्यासाठी 'हाकिनी योगमुद्रा' उपयुक्त

नववर्षाचा उल्लास आता सरला आहे आणि विद्यार्थी वर्गाला आता वेध लागले आहेत ते लवकरच येणार असलेल्या वार्षिक परीक्षांचे. सर्वसाधारणपणे मार्च ते एप्रिल महिन्यांच्या दरम्यान होणार असलेल्या या परीक्षांची तयारी, विद्यार्थी आतापासून करण्यास सुरुवात करीत असतात. पालकही या काळामध्ये मुलांच्या खाण्या-पिण्याची, त्याच्या तब्येतीची काळजी घेण्यामध्ये कोणतीही कसर बाकी ठेवत नाहीत. या काळामध्ये मुलांची स्मरणशक्ती चांगली राहावी याकरिता योग्य आहार, नियमित आणि पुरेशी झोप मुलांना मिळणे आवश्यक असते. यामुळे शारीरिक आणि मानसिक तणाव दूर होण्यास मदत होते. मुलांची स्मरणशक्ती चांगली राहावी, याकरिता योगसाधनेची मदतदेखील घेता येऊ शकेल. मेंदू सक्रिय राहून स्मरणशक्ती चांगली राहावी याकरिता योगसाधनेमध्ये हाकिनी मुद्रा सांगितली गेली आहे. एखाद्या गोष्टीचा विसर पडत असल्यास ही मुद्रा लावून त्या वस्तूचे स्मरण करण्याचा प्रयत्न केल्याने ती गोष्ट आठवण्याची शक्यता मोठी असते. विद्यार्थ्यांच्याखेरीज ज्यांना वारंवार काही ना काही गोष्टी विसरण्याची सवय असते, त्यांच्यासाठी देखील ही मुद्रा लाभदायी आहे. ही मुद्रा करण्यासाठी दोन्ही हातांच्या पाचही बोटांचे अग्रभाग जुळवावे. त्यानंतर डोळे वरच्या बाजूला फिरवून त्यांवर अगदी हलका ताण द्यावा. श्वास घेत आपली जीभ हिरड्यांना टेकवावी. त्यानंतर श्वास सोडत जीभ पूर्वस्थितीत आणावी. ही मुद्रा करताना श्वासोच्छ्वास दीर्घ असावा. विद्यार्थ्यांकरिता स्मरणशक्ती वाढवण्याच्या दृष्टीने ही मुद्रा अतिशय लाभदायक आहे.



शारीरिक विकास आणि तंदुरुस्त राहणे यासाठी जीवनसत्त्वे, खनिजे यांची आवश्यकता असते. या घटकांची कमतरता असल्यास शरीराला अनेक समस्यांना सामोरे जावे लागते. ई जीवनसत्त्वही शरीरासाठी महत्त्वाचे असते. रोगांपासून बचाव करण्यासाठी ई जीवनसत्त्व गरजेचे असते. त्याची कमतरता भासल्यास केस, डोळे, त्वचा यांच्याशी निगडित अनेक समस्यांना सामोरे जावे लागते. ई जीवनसत्त्वाची कमतरता भासल्यास शरीराकडून काही संकेत मिळतात. शरीराच्या या संकेतांकडे वेळीच लक्ष न दिल्यास अनेक समस्यांचा सामना करावा लागतो. ई जीवनसत्त्वाच्या कमतरतेची कारणे, त्याची लक्षणे आणि कमतरता भरून काढण्यासाठी काय उपाय करावेत ते पाहूया.

'ई' जीवनसत्त्वाची कमतरता

कमी चरबीयुक्त आहार घेतल्यास शरीराला 'ई' जीवनसत्त्वाची कमतरता भासते. ज्या लोकांना आतड्यांशी निगडित आजार आहेत. उदा, क्रोहन आणि पित्त (गॉलब्लाडर) या समस्या भेडसावत असतील त्यांच्यामध्ये ई जीवनसत्त्वाची कमतरता असते.



लक्षणे :

स्नायू कमजोर होतात : ई जीवनसत्त्वाची कमतरता असल्यास स्नायू कमजोर होतात. ई जीवनसत्त्व आणि सेलेनियमची कमतरता असल्यास मायोपॅथीची समस्या वाढते. मायोपॅथीमध्ये स्नायू सुकायला लागतात ते पसरू लागतात किंवा स्नायूंमध्ये वाकडेपणा येतो. ज्यामुळे शरीराचे अवयव वाकडे होऊ लागतात. चालण्या- फिरण्यात अडचणी निर्माण होतात. लहान मुले आणि ज्येष्ठ व्यक्ती यांना हा आजार होण्याचा धोका अधिक आहे. त्याव्यतिरिक्तही अनेक समस्या निर्माण होतात.

दृष्टी कमी होणे : ई जीवनसत्त्वाच्या कमतरतेमुळे डोळ्यांचा रेटिना आणि डिजनरेशन पातळ होते. त्यामुळे डोळ्यातील आतल्या भागावर त्याचा परिणाम होतो. अनेकदा दृष्टी धुसर होते आणि रात्री काही न दिसण्याची समस्या म्हणजे रातआंधळेपणा येऊ शकतो.

रक्ताची कमतरता : अनेकदा शरीरात रक्ताची कमतरता होऊ लागते. हल्ली रक्तपेशी कमी होणे यात नवल राहिलेले नाही. ई जीवनसत्त्वाच्या कमतरतेमुळेही असे होऊ शकते. त्यामुळे शरीराला योग्य प्रमाणात ऑक्सिजन मिळत नाही आणि व्यक्ती अशक्त होऊ लागते.



ई जीवनसत्त्वाची कमतरता कशी पूर्ण कराल?

शाकाहारी लोकांना ई जीवनसत्त्वाची कमतरता पूर्ण करण्यासाठी भाज्या, हिरव्या पालेभाज्या, सुकामेवा, रताळे, सलगम, मोहरी, आंबा, ब्रोकोली, गहू, बीन्स, अव्हाकॅडो इत्यादींचा समावेश आपल्या आहारात करावा.

उन्हात जीन्स वापरताय, अशी घ्या काळजी...

उन्हात सगळ्यात सोयीस्कर म्हणून तुम्ही जीन्स घालत असाल, तर तुमच्यासाठी एक महत्त्वाची बातमी आहे. उन्हात बाहेर निघालं की शरीराची अक्षरशः लाही-लाही होण्यास सुरुवात झाली आहे. अशात जर तुम्ही घट्ट जीन्स वापरत असाल, तर जीन्स वापरताना नक्की काळजी घ्या. उन्हात घराबाहेर पडताना जीन्स-टॉप किंवा टी शर्ट आणि गॉगल लावला असा रफटफ पेहराव तुम्ही करत असाल. तर तुमच्यासाठी थोडं महत्त्वाचं...



जीन्स अतिशय घट्ट असेल तर जंतुसंसर्ग होण्याचा धोका असतो. घट्ट जीन्स वापरल्यामुळे त्वचेची जळजळ, त्वचा काळवंडणं, घामोळ्या येणं, खाज सुटणं, काळे चट्टे येणं असे त्रास होऊ शकतात. गेल्या काही दिवसांत घट्ट जीन्समुळे जंतुसंसर्ग झाल्याचं प्रमाण वाढलंय. विशेष म्हणजे खाज कमी करण्यासाठी स्टेरॉईडयुक्त मलम लावलं जातं. त्यामुळे संसर्ग वाढण्याची शक्यता असते. उन्हाळा असल्यास पातळ, सुती कपडे घालणे योग्य आहे. त्यामुळे शरीरीतील घाम शोषून घेण्यास मदत होते. जाड कपड्यांचा पेहराव शक्यतो करू नये. त्याचप्रमाणे डॉक्टरांच्या सल्ल्याशिवाय कोणतीही क्रीम वापरू नये, असा सल्ला डॉ. उदय कोपकर, त्वचारोगतज्ज्ञ यांनी दिला आहे.

उन्हाळ्यात प्रामुख्याने अतिनील किरणांमुळे डोळ्यांना त्रास होतो. गॉगल बी २ इतका काळा असणं गरजेचं आहे. यूव्ही-रेजपासून संरक्षण करणाऱ्या कॉण्टॅक्ट लेन्ससुद्धा उपलब्ध आहेत. यंदाच्या उन्हाळ्यात तुमच्या शरीराची काळजी नक्की घ्या.

ॲसिडिटीवर करा घरगुती उपचार

अनेक जणांना ॲसिडिटीचा मोठा त्रास होतो. डोकं दुखणं, मानदुखी, छातीत जळजळ होणे, उलट्या होणे, अर्धशिशी, अस्वस्थ होणे अशा प्रकारचा त्रास होतो. झोप पूर्ण न होणं, जागरण, उपाशी राहाणं, चुकीची जीवनशैली, अवेळी खाणे, झोपेच्या सतत बदलत्या वेळा यामुळे त्रास होत असतो.

ॲसिडिटीचा त्रास कमी करण्यासाठी अनेक जण गोळ्या घेतात. परंतु अशा गोळ्यांमुळे काही वेळ बरं वाटतं, परंतु पुन्हा त्याचा त्रास सुरू होतो.

सतत गोळ्या घेतल्याने त्याचा शरीरावरही घातक परिणाम होत असतो. परंतु ॲसिडिटीवर घरगुती उपयांनीही काही वेळात आराम मिळू शकतो.

■ सतत ॲसिडिटीचा त्रास होत असणाऱ्यांनी थंड दूध प्यायल्याने पोटात आणि छातीत होणारी जळजळ कमी होते.

■ आल्याचा तुकडा चावून खाल्ल्यानंतर त्यावर गरम पाणी प्यायल्याने फायदा होतो.

■ केळे ॲसिडिटीवर अतिशय नैसर्गिक उपाय आहे. ॲसिडिटीचा त्रास होत असल्यास नियमित केळे खाल्ल्याने फायदा होतो.

■ बडिशेप ॲसिडिटी कमी करण्यासाठी फायदेशीर आहे. जेवणानंतर बडिशेप खाल्ल्याने ॲसिडिटीचा त्रास होत नाही. बडिशेप चावून किंवा चहा करूनही पिऊ शकतात.

■ आवळा सी विटॅमिनयुक्त असतो. आवळा पोटदुखी, गॅस, ॲसिडिटीमध्ये आराम देतो. आवळा पित्त कमी करत असून केसांचं आणि त्वचेचंही आरोग्य राखतो.

■ टोमॅटोमध्ये कॅल्शियम, फॉस्फरस आणि विटॅमिन सी असतं. जे शरीरातील जीवाणूंना बाहेर काढतं. टोमॅटो आंबट असलं तरी शरीरात क्षारांचे प्रमाण वाढवतं. टोमॅटोच्या नियमित सेवनाने ॲसिडिटीची समस्या कमी होते.

■ मसाल्यांमधील ओवा अतिशय गुणकारी आहे. ॲसिडिटीवरही ओवा फायदेशीर आहे. ॲसिडिटीचा झाल्यास ओवा आणि जिरं एकत्र भाजून घ्या. हे मिश्रण पाण्यात टाकून थोडी साखर टाकून प्यायल्याने फायदा होतो.

■ गुळात मॅग्नेशियम असतं. मॅग्नेशियम आतड्यांना मजबूत करण्याचं काम करतं. त्यामुळे पचनक्रिया सुरळीत होते. रोज जेवणानंतर गुळ खाल्ल्याने पित्त, ॲसिडिटीचा त्रास कमी होतो.

■ वेलची खाल्ल्याने ॲसिडिटीची समस्या दूर होते. एक ग्लास पाण्यात २ वेलची उकळून पाणी थंड करून प्या. त्यामुळे ॲसिडिटीचा त्रास दूर होतो.

■ तुळशीची पानंही पित्ताच्या, ॲसिडिटीच्या त्रासावर गुणकारी आहेत. पित्ताचा, ॲसिडिटीचा त्रास होत असल्यास तुळशीची काही पानं चावून खा किंवा पानं पाण्यात उकळवून ते पाणी पिण्यानेही फायदा होतो. नियमित तुळशीची पानं खाल्याने पित्ताचा त्रास कायमचा बरा होतो.

फळांमधील केळे आरोग्यासाठी अतिशय गुणकारी ठरते. केळ्यात पोटॅशियम आणि विटॅमिन भरपूर प्रमाणात असतात. त्याशिवाय केळ्यात इतरही अनेक पोषक तत्त्व असतात, जी शरीरासाठी अतिशय गुणकारी असतात. त्यामुळेच कोणत्याही प्रकारचं केळे आपल्या खाण्यात सामील केल्याने फायदे होतात. दररोज केळे खाल्ल्याने हार्ट ॲटॅकची शक्यता मोठ्या प्रमाणात कमी होते. त्याशिवाय केळ्याचे इतरही अनेक फायदे आहेत. आज वर्ल्ड बनाना डे आहे. या विशेष दिवशी जाणून घ्या अति पिकलेल्या केळ्याचे जबरदस्त फायदे.

केळी खाण्याचे असेही फायदे

केळ्याचा रंग जसजसा काळा पडत जातो, ते अधिक, अति पिकलं जातं असं केळं अनेक जण खराब झालं म्हणून किंवा काळं आणि अतिशय मऊ झालं म्हणून खायला आवडतं नसल्याचं सांगतात. परंतु अति पिकलेलं, मऊ, काळं झालेलं केळं शरीरासाठी अतिशय गुणकारी असतं. या केळ्याच्या दररोज खाण्याने अनेक आजारांपासून दूर राहण्यास मदत होते.

रंगाच्या आधारे केळं पिकलेलं आहे किंवा कच्चं आहे याचा अंदाज लावता येतो. केळ्याचा रंग जर हिरवा असेल तर ते कच्चं केळं म्हणून ओळखलं जातं. अशा केळ्याचा वापर भाजीसाठी केला जातो. त्यानंतर केळ्याचा रंग पिवळा होत जातो. केळं अधिक पिकत गेलं की त्यावर काळे डाग पडायला सुरुवात होते. त्यानंतरही काही दिवसांत केळ्याचं संपूर्ण सालचं काळं पडत. युनायटेड नेशनमधील 'इंटरनॅशनल फंड फॉर ॲग्रीकल्चर डेव्हलपमेंट' या संस्थेने अति पिकून संपूर्ण साल काळं पडलेल्या केळ्याचे महत्त्व, त्याचे फायदे सांगितले आहेत. अशा केळ्यात ट्रिप्टोफॅन मोठ्या प्रमाणात असतं. त्यामुळे मानसिक ताण, चिंता (Anxiety) कमी होण्यास मदत होते. तसेच या मोठ्या प्रमाणात पोषकद्रव्ये असतात. त्यामुळे अशा केळ्याचा वापर ब्रेड बनवण्यासाठी तसेच मिल्कशेक बनवण्यासाठी केला जाऊ शकतो.

हिरवी साल असलेलं केळं खात असाल तर त्यामुळे रक्तातील साखरेचं प्रमाण नियंत्रणात ठेवण्यास मदत होते. हे केळं अगदी हळूहळू पचतं. त्यामुळे ब्लड ग्लुकोज कमी प्रमाणात निर्माण होतं. पिकलेलं केळं ॲण्टी-ऑक्सिडेंट म्हणून मानलं जातं. हे केळं मेटबॉलिज्म अर्थात चयापचन क्रियेला मजबूत करण्यात मदत करते. त्यामुळे अनेक आजार होण्याची शक्यता अतिशय कमी होते. हे केळं अगदी सहजतेने पचतं. त्यामुळे अति पिकलेल्या केळ्याचा वापर नाश्त्यामध्ये करणे अतिशय आरोग्यदायी मानले जाते. डॉक्टरांकडूनही सकाळच्या नाश्त्यात केळं खाणं गुणकारी मानले जाते.

केळे बाराही महिने बाजारात मिळणारे फळ आहे. केळ्याचा वापर सौंदर्यासाठीही केला जातो. केळं शक्तिवर्धक आहे. दररोज केळी खाणाऱ्या व्यक्तीला एनिमियाचा धोका नसतो. केळं खाल्याने मूडही चांगला राहतो. थकवा दूर होतो. केळ्यातील प्रोबायोटिक बॅक्टेरिया खाण्यातील कॅल्शियम शोषून घेते. यामुळे हाडेही मजबूत होतात.

पोलीस बातमी पत्र

महामुंबई

३

मुंबई, मंगळवार, १६ डिसेंबर ते २२ डिसेंबर २०२५

संपादकीय

पर्यावरणीय मुद्द्याला धार्मिक रंग!



संपादक दिपक मोरेश्वर नाईक



तपोवन परिसरातील १८०० झाडांची कत्तल करून साधुग्राम उभारण्याचा प्रस्ताव समोर आल्यानंतर नाशिककरांसह राज्यभरातील पर्यावरणप्रेमी एकवटले आहेत. जैवविविधतेचे आधारस्तंभ असलेली झाडे आणि तापमानवाढीविरुद्ध नैसर्गिक ढाल म्हणून उभा असलेल्या या परिसराच्या भविष्याची जबाबदारी नागरिकांवरच आहे, हे या चळवळीतून ठळकपणे अधोरेखित होत आहे. अशा संवेदनशील मुद्द्यावर लोकशाहीत कोणत्याही नेत्याने अत्यंत जबाबदारीने, तथ्यांच्या आधारे आणि सामाजिक ऐक्य जपून प्रतिक्रिया देणे अपेक्षित असते. मात्र भाजप नेते आणि मत्स्य व बंदर विकास मंत्री नितेश राणे यांनी केलेले वक्तव्य, ज्यात त्यांनी तपोवनमधील वृक्षतोडीला विरोध करणाऱ्या पर्यावरणप्रेमींना ईदच्या वेळी होणाऱ्या बकरे कापण्याच्या विषयाशी तुलना करून प्रश्न विचारला. एक्सवर पोस्ट करताना त्यांनी म्हटले की, 'तपोवनमधील वृक्षतोडीची चिंता करणारे पर्यावरणवादी कधीच ईदच्या वेळी बकरे कापण्याला विरोध करताना दिसत नाहीत. तेव्हा गप्प का? सर्वधर्मसमभाव?' राणेंचा हा प्रश्न केवळ असंगत तर आहेच, शिवाय मुद्द्याला वळण लावण्याचा एक अपरिपक्व आणि दिशाभूल करणारा प्रयत्न वाटतो. दोन परस्पर पूर्णपणे असंबंधित विषयांना जोडून, त्याला धर्माच्या चष्म्यातून पाहण्याची भाषा करणे हे ना पर्यावरणाचा, ना नागरिकांचा, ना सामाजिक सौहादार्चा सन्मान करणारे आहे. राज्याचे मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांचे वक्तव्यही कमालीचे विस्मयकारक आणि दिशाभूल करणारे आहे. ते म्हणतात, 'वृक्षतोड टाळली पाहिजे याबाबत दुमत नाही. परंतु, धर्माला अफूची गोळी म्हणणारेच आता वृक्षतोडीविरोधात आंदोलन करताना दिसतात.' त्यांच्या विधानातील बाह्यतः संतुलित दिसणारा सूर प्रत्यक्षात पर्यावरणवादी चळवळीवर संशय निर्माण करण्याचा प्रयत्न आहे. वृक्षतोडीविरोधातील आंदोलन कोण करत आहे किंवा त्यांनी पूर्वी काय म्हटले होते हा मुद्दा नाही. मुद्दा आहे १८०० झाडे कापली जात आहेत का आणि त्याचा नाशिकच्या पर्यावरणावर अपरिवर्तनीय परिणाम होणार का? 'धर्माला अफूची गोळी म्हणणारे' या उल्लेखातून फडणवीस यांनी थेट काही विशिष्ट व्यक्तींना किंवा गटांना लक्ष्य केले आहे. पण विशिष्ट लोकांनी केलेली विधाने ही सार्वत्रिक प्रतिक्रिया म्हणता येणार नाही. त्यांनी धर्मकारणावर टीका केली असेल तर फडणवीसांनी त्यांचे नाव घेऊन समाचार घ्यावा. सर्वांनाच आरोपींच्या पिंर्जयात उभे करणे योग्य नाही. एखाद्या मुद्द्याचा धर्मविरोधी शक्तींशी किंवा वेगवेगळ्या धर्मांच्या आचार-विचारांशी संबंध लावणे ही अनेकदा चर्चा भरकटवण्याची सोपी पद्धत असते, पण ती समस्येचे निराकरण कधीच करत नाही. तपोवनमधील वृक्षतोड हा पर्यावरणाचा, सार्वजनिक हिताचा आणि शहराच्या दीर्घकालीन विकासाचा मुद्दा आहे. यात धार्मिक प्रथा, आचार किंवा एखाद्या समुदायाचा संदर्भ आणणे हा तथ्यांपासून पलायन करण्याचा मार्ग आहे. फडणवीसांसह राणेंच्या विधानातून उघड होते ते म्हणजे मूलभूत प्रश्नांना सामोरे जाण्याऐवजी, चर्चेला दुसरीकडे वळवण्याची राजकीय प्रवृत्ती. धर्म न मानर्णायांनी काय भूमिका घेतली? पर्यावरणप्रेमींनी बकरे कापण्याबाबत काय भूमिका घेतली किंवा घेतली नाही याचा तपोवनच्या झाडांशी दूरदूरचा संबंध नाही. झाडे कापली तर निसगार्चे नुकसान होते, नाशिकच्या पर्यावरण संतुलनावर परिणाम होतो, तापमान वाढते, हवा, जीवसृष्टी आणि मानवी आरोग्यावर परिणाम होतो हे निर्विवाद वास्तव आहे. याला धार्मिक संदभार्ने झाकण्याचा प्रयत्न म्हणजे चर्चेला मूळ मागार्पासून दूर नेण्याचा एक अप्रामाणिक प्रयत्न आहे. फडणवीस, राणे यांच्या वक्तव्याचा दुसरा धोकादायक पैलू म्हणजे त्यात दिसणारा वृक्षतोडीला अप्रत्यक्ष समर्थनाचा सूर. त्यांनी सरळसरळ समर्थन व्यक्त केले नाही, पण पर्यावरणप्रेमींवर प्रश्नचिन्ह उपस्थित करताना, त्यांनी वृक्षतोडीच्या विषयाला महत्त्व देण्याऐवजी नागरिकांच्या आंदोलनाला लक्ष्य केले. हे राजकारणात वारंवार दिसणारे तंत्र आहे.

जनता मुद्दा मांडते, पण नेते मुद्दा सोडून जनतेवरच प्रश्नचिन्ह उभे करतात. यामुळे फक्त प्रामाणिक चर्चेला धक्का बसतो. तपोवनासंदर्भात नाशिककरांचा आक्रोश हा फक्त भावनिक उद्रेक म्हणून बाजूला सारणे हा अनाठायी अहंकार ठरेल. वृक्षतोडीविरोधी मोर्चात केवळ डावे, उजवे कार्यकर्तेच नाहीत तर त्यात पर्यावरणप्रेमी, सर्वसामान्य नागरिक, प्रतिष्ठित व्यावसायिक, कलावंत, तृतीयपंथीय, ज्येष्ठ नागरिक, राजकारणी हे सर्वच जातीने सहभागी होत आहेत. इतक्या मोठ्या प्रमाणावर लोक स्वतःहून रस्त्यावर उतरतात, याचा अर्थ त्यांना हा मुद्दा वैयक्तिकरित्या भिडतो. पर्यावरणासारख्या सर्वमान्य विषयाचे धार्मिक ध्रुवीकरण करणे हे नाशिकच्या सामाजिक बांधणीला धक्का देणारे आहे. नाशिकचे वैशिष्ट्य म्हणजे येथील सांस्कृतिक सौहार्द, धार्मिक विविधता आणि निसर्गाशी असलेली जवळीक. एकीकडे नागरिक एकत्र येऊन झाडांसाठी लढत असताना, दुसरीकडे असा धार्मिक तुलनांचा विषय उपस्थित करून समाजात शंका-गैरसमज पेरणे, ही नेतृत्वाच्या जबाबदारीला न साजेशी गोष्ट आहे.

फडणवीस, राणेंसारख्या जनप्रतिनिधींकडून अपेक्षित होते ते म्हणजे प्रशासनाच्या निर्णयप्रक्रियेतील पारदर्शकता वाढवणे, झाडतोडीपूर्वी पर्यावरण सल्लागार समितीच्या शिफारसींची काटेकोर अंमलबजावणी झाली का, पुनर्लावणीचा आराखडा कितपत वैज्ञानिक आहे, झाडांच्या छायेतच साधुग्राम उभारता येईल का, हे प्रश्न उपस्थित करणे. पण उलट, त्यांनी पर्यावरणवाद्यांकडे धार्मिकतेच्या चष्म्यातून बघत विषयाची गंभीरता हलकी केली. म्हणूनच तपोवनमधील वृक्षतोडीवरून तापलेल्या वातावरणात देवेंद्र फडणवीसांसह नितेश राणेंचे वक्तव्य हे ना उत्तर देते, ना उपाय देते. ते फक्त वाद वाढवते.

हा वाद मूळ मुद्द्यापासून लक्ष विचलित करणारा, चर्चा भरकटवणारा आणि नागरिकांच्या प्रामाणिक आंदोलनाला कमी लेखणारा आहे. नाशिकच्या नागरिकांच्या पर्यावरणप्रेमावर प्रश्नचिन्ह उपस्थित करण्याऐवजी, त्यांच्या भावनेला समजून घेणे हेच योग्य ठरले असते. समस्येचे मूळ झाडे कापण्यात आहे, धर्माला अफूची गोळी समजण्यात वा बकरे कापण्यात नाही. निसर्गाला धर्म नसतो आणि पर्यावरणाचा प्रश्न हा सर्वांचा असतो, हे लक्षात ठेवावे, इतकेच!

कामगार सुरक्षा, महिला सक्षमता



भारताच्या आर्थिक प्रगतीसाठी कामगार महिलांचा सहभाग अनिवार्य आहे. व्यावसायिक सुरक्षा संहिता, २०२० या संहितेद्वारे सुरक्षित आणि समावेशक कामाच्या परिस्थितीची नवीन दृष्टी उभी झाली आहे.

भारताचा दीर्घकालीन आर्थिक विकास हा कामगार जगतातील महिलांच्या पूर्णतः समावेशनासोबत अतूटपणे जोडलेला आहे. अलीकडच्या काळात धोरणकर्ते आणि जागतिक संस्था महिलांच्या आर्थिक सहभागाच्या परिवर्तनीय क्षमतेची अधिकाधिक दखल घेत आहेत. यामुळे देशाच्या प्रगतीला एक उत्साहवर्धक गती मिळत आहे. आंतरराष्ट्रीय कामगार संघटनेच्या अहवालानुसार, २०२४ मध्ये भारताचा महिला कामगार वर्गाच्या सहभागाचा दर ३२.८% इतका होता, जो जागतिक दर (४८.९%) आणि पूर्व आशियातील दर (५९.२%) या तुलनेत निश्चितच कमी आहे.तरीही, सांख्यिकी आणि कार्यक्रम अंमलबजावणी मंत्रालयाच्या नियमित कामगार मनुष्यबळविषयक सर्वेक्षण २०२३-२४ च्या ताज्या अहवालानुसार, महिलांचा कार्यरत मनुष्यबळातील सहभाग ४१.७% पर्यंत वाढला आहे, जो २०१७-१८ मध्ये २३.३% इतका कमी होता. ही लक्षणीय प्रगती असूनही, घर-कुटुंबातील विनावेतनाची सेवा आणि घरातील सदस्यांची सेवा-सुश्रुषा करण्याची जबाबदारी हे आजही महिलांच्या आर्थिक सहभागातील प्रमुख अडथळे आहेत. राष्ट्रीय सांख्यिकी कार्यालयाच्या सर्वेक्षणानुसार, भारतीय महिला दररोज २ तास १७ मिनिटे विनावेतन सेवा-सुश्रुषेशी संबंधित कामे करतात, तर पुरुष केवळ १ तास १५ मिनिटे देतात. हा असमान भार अनेक महिलांना नोकरीच्या संधी नाकारण्यास किंवा कमी पगाराची कामे करण्यास भाग पाडतो.व्यावसायिक सुरक्षा संहितेची परिवर्तनीय क्षमता- या पार्श्वभूमीवर, व्यावसायिक सुरक्षा, आरोग्य आणि कामाची परिस्थिती संहिता, २०२० लागू होणे, हे भारताच्या समावेशक प्रगतीच्या दिशेने सुरू असलेल्या वाटचालीतील एक महत्त्वाचा टप्पा आहे. या संहितेने असुरक्षित कामाची ठिकाणे आणि मर्यादित कायदेशीर संरक्षण असलेल्या लाखो महिलांसाठी सुरक्षित कामाच्या परिस्थितीची सुनिश्चिती केली आहे.

या संहितेची प्रमुख वैशिष्ट्ये-

- **सुरक्षित कामाच्या ठिकाणांची सुनिश्चिती :** ही संहिता १० किंवा अधिक कामगार असलेल्या सर्व आस्थापनांसाठी सुरक्षिततेच्या तरतुदींचे मानकीकरण करते.
- **मातृत्व आणि बालसंगोपन :** या संहितेला मातृत्व लाभ (सुधारणा) अधिनियम, २०१७ सोबत जोडले गेले आहे. यामुळे स्तनपानासाठी विश्रांती दिली जाईल याची सुनिश्चिती केली गेली असून, महिला कार्यरत मनुष्यबळात टिकून राहण्यास मदत होईल.
- **पाळणाघरांची तरतूद :** मोठ्या आस्थापनांमध्ये पाळणाघरांची सुविधा अनिवार्य करून सेवा-सुश्रुषेशी संबंधित कामाचा ताण कमी करण्यास मदत केली आहे.
- **अनौपचारिक क्षेत्राला संरक्षण :** या संहितेच्या माध्यमातून कंत्राटी आणि अनौपचारिक क्षेत्रातील कामगारांना (उदा. बांधकाम, कृषी, घरगुती कामगार) एकसमान सुरक्षा छत्राखाली आणले गेले आहे.
- **भेदभाव नसलेली भरती :** भरती आणि कामाच्या परिस्थितीत भेदभाव न करण्याची बंधनकारक तरतूद केली गेली आहे, ज्यामुळे कामाची ठिकाणे लिंगभाव आधारित आव्हानांना अधिक सक्षमतेने प्रतिसाद देणारी बनतील.

जागतिक धडे आणि भारतासाठी शिकवण-

जागतिक अनुभवावरून हे सिद्ध झाले आहे की, व्यावसायिक सुरक्षा आणि लिंगभावाच्या बाबतीत संवेदनशीलतेने केलेल्या सुधारणांमुळे महिलांचा कामगार जगतातील सहभाग वाढण्यास मोठी मदत होते. स्वीडन आणि आईसलँड या देशांनी कामाच्या ठिकाणावरची सुरक्षा, बालसंगोपनासाठीचे अनुदान आणि पालक म्हणून दिली जाणारी रजा याचे एकात्मिकीकरण करून सामाजिक संरक्षण आराखडा लागू केला. परिणामी, तिथल्या कार्यरत मनुष्यबळातील महिलांचा सहभागाचा दर ७०% पेक्षा जास्त आहे. चिली आणि उरुग्वे या लॅटिन अमेरिकेतील देशांमध्ये सरकारी निधी पुरस्कृत बालसंगोपनामुळे, बालविकासासोबत कोणतीही तडजोड न करता महिलांचा रोजगार क्षेत्रातील सहभाग वाढला आहे. या उदाहरणांवरून स्पष्ट होते की, व्यावसायिक सुरक्षा संहितेतील उपाययोजनांचे सेवा-सुश्रुषेशी संबंधित पायाभूत सुविधांमधील गुंतवणुकीसोबत एकात्मिकीकरण केल्यास भारतातही परिवर्तनीय परिणाम साधता येतील.

आर्थिक सुसंगतीकरण आणि पुढील वाटचाल

महिलांच्या सहभागाला प्राधान्य देणे ही केवळ सामाजिक बांधिलकी नाही, तर स्थूल अर्थव्यवस्थेची गरज आहे. मॅकिन्से ग्लोबल इन्स्टिट्यूटने असा अंदाज व्यक्त केला आहे की, लिंगभावातील तफावत कमी केल्यास २०२५पर्यंत जागतिक सकल देशांतर्गत उत्पादनात १२ ट्रिलियन डॉलरची भर पडेल, ज्यात भारताचा वाटा सुमारे ७७० अब्ज डॉलर इतका असेल.

पुढील वाटचाल-

- **बालसंगोपन पायाभूत सुविधांचे बळकटीकरण :** व्यावसायिक सुरक्षा संहितेच्या अंमलबजावणीसोबत, एकात्मिक बालविकास सेवा आणि राष्ट्रीय पाळणाघर योजनेचा विस्तार करणे आवश्यक आहे.
- **असंघटित क्षेत्रातील लाभांचा विस्तार :** असंघटित क्षेत्रातील महिलांसाठी कर्मचारी राज्य विमा महामंडळाच्या लाभांचा विस्तार करणे.
- **जागरूकता आणि लवचिक पद्धती :** महिलांना त्यांच्या हक्कांबद्दल माहिती देण्यासाठी तळागाळापर्यंत जागरूकता मोहिमा राबवणे, तसेच नियोक्त्यांनी लवचिक कामाचे वेळापत्रक आणि लिंगभाव संवेदनशील पद्धतींचा अवलंब करणे.

व्यावसायिक सुरक्षा संहिता, २०२० हे दीर्घकालीन, लिंगभाव आधारित समावेशनाच्या प्रगतीचे एक धोरणात्मक साधन आहे. या संहितेच्या तातडीच्या आणि प्रभावी अंमलबजावणीमुळे महिला मनुष्यबळाच्या क्षमता अधिक खुल्या होतील. यातून स्पष्ट होते की, व्यावसायिक सुरक्षा संहिता, २०२० भारताच्या समावेशक, स्पर्धात्मक आणि लवचिक अर्थव्यवस्थेच्या दिशेने एक महत्त्वाचे धोरणात्मक साधन आहे, ज्यामुळे महिला मनुष्यबळाच्या क्षमता खुल्या होतील आणि आत्मनिर्भर भारताची संकल्पना साकार होईल.

यांच्या भेटीचा मथितार्थ



आंतरराष्ट्रीय राजकारणात ऑप्टिक्सला प्रचंड महत्त्व असते. भारत आणि रशियाचे अध्यक्ष ब्लादिमीर पुतिन यांच्या भारत दौऱ्यात भारताने हाच संदेश जगाला देण्याचा प्रयत्न केला आहे. पुतिन यांची भारत भेट ही समारंभपूर्वक दिखाऊपणाच्या अगदी पार पलीकडे जाणारी आणि दोन्ही देशांत असलेल्या अनेक वर्षांपासूनच्या संबंधांना आणखी बळकट करणारी आहे. अमेरिका आणि त्यांच्या मांडलिक देशांनी पुतिन यांना आंतरराष्ट्रीय स्तरावर वेगळे पाडण्याचा प्रयत्न केल्यानंतरही मोदी यांनी पुतिन यांचे स्वागत केले आणि त्यातून हे दाखवून देण्याचा प्रयत्न केला, की ध्रुवीकृत जागतिक वातावरणात भारताची भूमिका बदललेली नाही. अलिप्तता चळवळ ही आपली अगोदर प्रमुख होती, पण तिसऱ्या देशाची ताकद जशी क्षीण होत गेली तशी त्या चळवळीचे महत्त्व ओसरू लागले. हे ओळखून भारताने अलिप्तता चळवळीकडे पूर्ण दुर्लक्ष न करताही भारताचे कोणत्याही राष्ट्राच्या आहारी न जाण्याचे आणि कुणालाही फारसे जवळ येऊ न देण्याचे धोरण कायम ठेवले. पुतिन यांच्या या भारत भेटीत दोन्ही देशांनी १६ सामंजस्य करार केले आणि त्यात संरक्षण, शिक्षण आणि ऊर्जा विषयक करारांचा समावेश होता. त्याचबरोबर २०३० पर्यंतचा रोडमॅप तयार करण्यात आला. ही भेट महत्त्वाची होती. कारण लाक्षणिक अथार्ने हे निश्चित करण्यात आले, की जागतिक अस्थिरता आणि अशांतता असतांनाही भारत आणि रशिया यांच्यातील मैत्री ही विश्वास आणि परस्परविषयक आदराची जपणूक करणारी आहे. या भेटीनंतर उभय देशांनी जाहीर केले, की पुतीन आणि मोदी यांच्यातील भेटीतून द्विपक्षीय सहकार्य केवळ मजबूत झाले आहे. भारताच्या मित्रत्वाच्या बाजूने रशिया प्रथमपासूनच होता आणि अमेरिकेच्या दादागिरीला भारताचे नेतृत्व झुकले नाही, तेव्हाही रशियाच भारताच्या मदतीला धावून आला होता. आता बंगालच्या उपसागरात अमेरिकेने कशा आपल्या युद्धनौका आणल्या होत्या आणि रशियानेच भारताला त्यावेळी वाचवले होते. हा सारा इतिहास झाला. पण तेव्हापासून भारताचा खंदा मित्र म्हणून रशिया उभा आहे. पुतीन यांच्या भारत भेटीचे सर्वात महत्त्वाचे फलित म्हणजे भारतीय फार्मा कंपन्यांना रशियाने उत्पादन करण्यास परवानगी दिली आहे हाच आहे. रशियासाठी भारताची औषधे ही विश्वासार्हता प्रदान करतात आणि भारतासाठी यामुळे भारतीय औषधांची नागरिकांच्या जीवितासाठी महत्त्वपूर्ण बाब म्हणून ओळख मजबूत करते. भारत आणि रशिया यांच्यातील सहकार्याच्या करारामुळे दोन्ही देशांच्या संयुक्त युरिया उत्पादन सुविधांच्या भारतात प्रस्थापित होण्याला चालना मिळणार आहे. त्यामुळे भारताची शेती क्षेत्रात प्रगती होणार आहे. यामुळे अपरिहार्यपणे भारताला होणारा फायदा म्हणजे भारताची आयातीवरील अवलंबितता कमी होईल. अगोदरच भारताची आयात जास्त आहे आणि निर्यात कमी आहे. त्यामुळे आयात-निर्यात समतोल ढासळतो. तो या निर्णयामुळे बराचसा कमी होईल. पुतीन यांनी भारत आणि रशिया यांच्यातील संस्कृतिक संबंधांची आठवण काढताना अभिनेते राज कपूर यांची आठवण काढली आणि त्यामुळे दोन्ही देशांत सांस्कृतिक आदान-प्रदान किती महत्त्वाची चालली होती आणि किती प्रदीर्घ काळापासून चालत आली आहे याचे स्मरण झाले. ही भागीदारी बहुध्रुवीय जगात नुसती महत्त्वाची नाही, तर चेन्नई व्लादिवोस्तोक मॅरिटाईम कॉरिडोरद्वारे सर्वात भू-राजकीय परिणाम दिसून आला आहे. याचा संबंध तामिळनाडूनतील कोडाईकुलम आणि रशियातील व्लादिवोस्तोक कॉरिडोरमुळे उभय देशांतील प्रवासाचा काळ महत्त्वपूर्ण कमी होणार असून नव्या पुरवठा लाईन्स सुरू होतील. चीनविरोधात भारत एकीकडे इंडो पॅसिफिक सागरात झुंज देत असताना या नव्या कॉरिडोरमुळे भारताला रशियाच्या अति पूवेर्तील प्रयत्नांना साथ देता येऊ शकेल. हा केवळ आर्थिक प्रकल्प नाही, तर भारताची सागरी आणि युरेशियन कनेक्टिव्हिटी वाढवणारा प्रकल्प आहे. मोदी-पुतीन यांची भेट ही केवळ स्वतंत्र राजनैतिक भेट नव्हती, तर निश्चित करणारा माईलस्टोन होता. ज्याचे जागतिक परिणाम मजबुती, स्थैर्य आणि नागरी व्यवस्थेत होतील. शीतयुद्धकालीन परिस्थिती झपाट्याने बदलत आहे आणि त्या परिप्रेक्ष्यात या भेटीकडे पाहिले पाहिजे. जग आज मल्टीपोलर होताना भारताला अमेरिकेवरच आपले ध्यान लावून बसणे शक्य नव्हते. पुतीन ही कितीही पाश्चात्य राष्ट्रांनी आव आणला तरीही दुर्लक्षणीय शक्ती नाही. हे ओळखून नरेंद्र मोदी यांनी पुतीन यांची भारत भेट आयोजित केली आणि त्यातून अमेरिकेला संदेश दिला, की ट्रम्प यांच्यापासून वेगळे मार्ग शोधावे लागतील. भारत आणि रशिया यांच्या एकत्र येण्यामुळे अमेरिका अस्वस्थ होणे साहजिक आहे. अगोदर जी-२० परिषदेत मोदी यांनी जाऊन दक्षिण आफ्रिकेला ट्रम्प नसले तरीही जी-२० यशस्वी होऊ शकते असा संदेश दिला आणि आता पुतीन यांच्या भारत भेटीमुळे दुसरा दणका दिला आहे. कारण ट्रम्प यांच्या टॅरिफच्या धोरणामुळे भारतात अस्वस्थता आहे. त्यावर उत्तर भारताला शोधावेच लागणार आहे आणि त्यात रशियाची मदत घेतली, तर कुठेच बिघडले नाही. भारत रशिया संबंधांना नवी दिशा मिळाली आहे हे निश्चित आहे. परराष्ट्र संबंधांना बिटवीन लाईन्सला महत्त्व असते. जे सांगितले त्यापेक्षा जे नाही ते सांगितले ते जास्त महत्त्वाचे असते. मोदी आणि पुतीन यांच्या भेटीकडे याच परिप्रेक्ष्यातून पाहावे लागेल. रशिया-युक्रेन युद्धामुळे रशिया एकटे पडल्याची भावना निर्माण झाली होती. ती मोदी-पुतीन यांच्या भेटीमुळे बऱ्याच प्रमाणात दूर होण्यास मदत होईल. अर्थातच पुतीन यांचे भव्य स्वागत केल्यामुळे अमेरिका आणि पाश्चात्य जग अस्वस्थ झाले आहे. पण मोदी यांनी पुतीन यांचे स्वागत करून पाश्चात्य देशांच्या दबावाला बळी पडणारे आपण नाही हे सिद्ध केले. त्यात भारताचा लाभ झाला आहे. त्यामुळे अमेरिकेचा थयथयाट समजण्यासारखा आहे. पुतीन यांच्या भारत भेटीचा निष्कर्ष असा काढता येईल, की त्यामुळे भारत-रशिया संबंधांची दृढता, सामरिक भागीदारीचे नूतनीकरण आणि संरक्षण याचे जागतिक भू-राजकीय मुद्द्यांवर सहकार्याची पुष्टी देण्यात आली. पुतीन यांची भारत भेट ट्रम्प यांच्यासाठी निश्चितच आश्वासक नाही.

पोलीस बातमी पत्र

पोलीस बातमी पत्र

संमिश्र

4

मुंबई, मंगळवार, १६ डिसेंबर ते २२ डिसेंबर २०२५

आता गुटखा उत्पादकांनाही 'मकोका' लावणार... मुख्यमंत्र्यांची माहिती



मुंबईत पुनर्वसन केंद्र

ड्रग्जच्या आहारी गेलेल्या व्यक्तींसाठी पुनर्वसन केंद्रांची आवश्यकता आहे. मुंबई महानगरमध्ये दजेर्दार पुनर्वसन केंद्रांची कमतरता असून शासन यासंदर्भात आवश्यक पुढाकार घेणार असल्याचे मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी सभागृहात सांगितले.

नागपूर। गुटखा विक्री करणाऱ्यांवर मकोका लागू करण्याचा प्रस्ताव विधी व न्याय विभागाकडे पाठवण्यात आला होता; कायद्यातील तरतुदींनुसार ह्यहार्म आणि हर्टह्व या दोन्ही घटकांअभावी तो लागू होत नाही. त्यामुळे या कायद्यात बदल करण्यात येऊन गुटखा व्यवसाय करणाऱ्यांवरही मकोका लागू करता येईल, अशा आवश्यक दुरुस्त्या कायद्यात करण्यात येऊन हा कायदा अधिक कठोर करण्यात येईल, अशी माहिती मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी विधानसभेत दिली. विधानसभा सदस्य आमदार प्रशांत ठाकूर, अस्लम शेख, अभिमन्यू पवार, रईस शेख, अमीन पटेल यांनी शाळा, महाविद्यालय परिसरात अवैध गुटखा, विक्री व वहन संदर्भात प्रश्न उपस्थित केला होता. या प्रश्नास उत्तर देताना मुख्यमंत्री फडणवीस बोलत होते. राज्यात गुटखा बंदी आहे. गुटखा विक्री व वहनसंदर्भात राज्यभरात पोलिसांनी मोठ्या प्रमाणावर कारवाई केली असून विविध जिल्ह्यांमध्ये एकूण शेकडो गुन्हे दाखल करण्यात आले आहे. त्याचबरोबर मोठ्या प्रमाणावर मोहीम राबवली आहे. यात नवी मुंबईत १,१४४, अहिल्यानगर येथे १८५, जालना ९०, अकोला ३५, नाशिक १३१, चंद्रपूर २३०, सोलापूर १०८, बुलढाणा ६६४ तसेच नागपूर आणि यवतमाळ जिल्ह्यांत १,७०६ गुन्हे नोंदवण्यात आल्याची माहिती मुख्यमंत्री फडणवीस यांनी दिली.

लाडक्या बहिणींची ओवाळणी लाटणाऱ्या भावांना दणका

राज्य सरकार पैसे परत घेणार... महिला व बालविकास मंत्री अदिती तटकरे यांची घोषणा



१४ हजार पुरुषांनी घेतला लाभ

या योजनेच्या लाभार्थींच्या यादीत २६ लाख अपात्र महिला आणि १४ हजार २९७ पुरुष सहभागी असल्याचे सरकारी अहवालात सांगण्यात आले आहे. अपात्र लाभार्थ्यांमुळे सरकारचे ३२ कोटी रुपयांचे नुकसान झाल्याचे सरकारने मान्य केले आहे.

नागपूर। गेल्या विधानसभा निवडणुकीपूर्वी महायुती सरकारने आणलेल्या लाडकी बहीण योजनेत अनेक पुरुषांनी लाभ घेतल्याचे सिद्ध झाले आहे. लाडक्या बहिणींची ओवाळणी लाटणाऱ्या भावांना दणका देण्याचा निर्णय राज्य सरकारने घेतला आहे. या भावांकडून या योजनेचे घेतलेले पैसे परत घेण्याचा निर्णय राज्य सरकारने जाहीर केला.

राज्यातील महिलांना आर्थिक स्वातंत्र्यासाठी मिळण्यासाठी राज्य सरकारने ह्यमुख्यमंत्री माझी लाडकी बहीणह्व योजना सुरु करण्यास २८ जून २०२४ रोजी मान्यता दिली. त्यानंतर ही संपूर्ण राज्यात योजना सुरू झाली. निवडणुकीपूर्वी ही योजना सुरू झाल्याने तिच्या अजार्ची फारशी पडताळणी झाली नाही. त्यामुळे महिलांसाठीच्या या योजनेत पुरुषांनीही हात धुवून घेतले. मात्र, याचा फटका राज्य सरकारला बसला आहे. या योजनेच्या लाभार्थींच्या यादीत २६ लाख अपात्र महिला आणि १४ हजार २९७ पुरुष सहभागी असल्याचे सरकारी अहवालात सांगण्यात आले आहे. अपात्र लाभार्थ्यांमुळे सरकारचे ३२ कोटी रुपयांचे नुकसान झाल्याचे सरकारने मान्य केले आहे. या मोठ्या फसवणुकीच्या घटनेत अपात्र लाभार्थ्यांमध्ये साडेनऊ हजारांहून अधिक शासकीय कर्मचाऱ्यांचा समावेश असल्याचेही उघड झाले आहे. यामुळे योजनेच्या अंमलबजावणीत गंभीर त्रुटी आणि गैरव्यवस्थापन असल्याचे दिसून येते. विधान परिषदेत प्रश्नोत्तराच्या तासात विधान परिषद सदस्य प्रज्ञा सातव, सतेज पाटील, भाऊ जगताप आणि अन्य सदस्यांनी या योजनेतील अनधिकृत लाभार्थ्यांचा मुद्दा उपस्थित केला होता. या प्रश्नावरील माहितीला राज्याच्या महिला व बालविकास मंत्री अदिती तटकरे यांनी लेखी उत्तर दिले.

तटकरे म्हणाल्या की, संबंधित अधिकाऱ्यांवर/कर्मचाऱ्यांवर महाराष्ट्र राज्य सेवा नियमांनुसार आवश्यक ती कारवाई करण्याचे तसेच त्यांच्याकडून रक्कम वसूल करण्याचे निर्देश विभागाला देण्यात आले आहेत. राज्य मंत्रिमंडळाने अशा महिला लाभार्थिनींवर मात्र कडक वसुली न करण्याचा निर्णय घेतला आहे.

१२ मुलं होती, ६ विकली...

नाशिक जिल्हा हादरला... खरं काय खोटं काय?



नाशिक, नाशिक जिल्ह्यातील त्र्यंबकेश्वर तालुक्यातील घोटीजवळील भरड्याची वाडी येथे १४ मुलांच्या जन्मदात्या आईने आपल्या ६ मुलांना पैशांसाठी विकल्याची धक्कादायक घटना समोर आली आहे. या गंभीर आणि हृदयद्रावक घटनेमुळे संपूर्ण नाशिक जिल्हा हादरला आहे. सामाजिक कार्यकर्त्यांच्या दाव्यानंतर पोलीस आणि प्रशासनाने तातडीने या प्रकरणाचा सखोल तपास सुरू आहे. अत्यंत हलाखीच्या परिस्थितीत असलेल्या या आदिवासी कुटुंबातील मुलांच्या नेमक्या संख्येबद्दल आणि त्यांच्या हस्तांतरणाबद्दल आता विविध माहिती समोर येत आहे.

पोलिस तातडीने घटनास्थळी

तसेच स्थानिक आशा सेविका जेव्हा वजन काटा घेऊन या कुटुंबाच्या घरी गेल्या. तेव्हा महिलेने बाळ नाही, देऊन टाकले, असे सांगितले. हे बाळ दीड महिन्याचे होते आणि इतर तीन-चार बाळे त्या ठिकाणी घरी होती. आशा सेविकेने याबद्दल लगेचच वरिष्ठांना कल्पना दिली आणि त्या बाळाचा पाठपुरावा सुरू केला.

या प्रकरणाचे गांभीर्य लक्षात घेऊन नाशिक ग्रामीणचे पोलीस अधीक्षक बाळासाहेब पाटील, पोलीस प्रशासन आणि तहसील कार्यालयाचे अधिकारी तातडीने महिलेच्या घरी पोहोचले. संशयित दाम्पत्य सध्या पोलिसांच्या ताब्यात असल्याची प्राथमिक माहिती आहे. नाशिक ग्रामीणचे पोलीस अधीक्षक बाळासाहेब पाटील यांनी दिलेल्या माहितीनुसार काही मुले विकली गेली असल्याची माहिती पोलिसांना मिळाली होती. त्यानुसार पोलिसांनी प्रत्यक्ष जाऊन माहिती घेतली.

पोलिस काय म्हणाले ?

यावेळी त्यांना कुटुंबात १४ पैकी १२ मुले जिवंत मुले असल्याचे समोर आले आहे. त्यापैकी १ मूल मयत आहे. तर ३ मुले तीन वेगवेगळ्या ठिकाणी देण्यात आलेली आहेत. पोलिसांनी ज्यांच्याकडे ही मुले दिली होती, त्या तिन्ही कुटुंबांना आणि मुलांना घोटी पोलीस स्टेशनला आणले आहे. सध्या आई-वडील आणि इतर ११ मुले घोटी पोलीस स्टेशनमध्ये आहेत.

पोलीस अधीक्षक पाटील यांनी स्पष्ट केले आहे की, मुलांच्या विक्री किंवा हस्तांतरणाच्या या प्रकरणाची सखोल चौकशी करण्यासाठी आता चाईल्ड वेल्फेअर कमिटी मार्फत चौकशी सुरू करण्यात आली आहे. सध्या संशयित दाम्पत्य पोलिसांच्या ताब्यात असल्याची प्राथमिक माहिती आहे. भरड्याची वाडी येथे तपासणी केली असता, पोलिसांना घरी चार मुले आढळली होती. आई-वडील आणि सर्व मुलांना घोटी पोलीस स्टेशन येथे आणले असून, उहउ मार्फत प्रत्येक मुलाची आणि कुटुंबाची सखोल चौकशी करण्यात येत आहे.

मुंबईतील भांडीविक्रेत्याची २५ लाखांची फसवणूक, प्रकरण काय?

मुंबई। खोदकामात मिळालेले पुरातन सोने खरेदी करणे मालाड येथील भांडी विक्रेत्याला चांगलेच महागात पडले आहे. भांडी खरेदी करण्यासाठी नियमित येणाऱ्या व्यक्तीने नाशिक येथे खोदकामात सुमारे एक किलोच्या बोरमाळा स्वस्तात देण्याच्या बहाण्याने भांडी विक्रेत्याकडून २५ लाख रुपये घेतले. प्रत्यक्षात या बोरमाळा तपासल्या असता, त्या सोन्याच्या नसून, तांब्याच्या असल्याचे उघडकीस आले. याप्रकरणी मालाड पोलिस ठाण्यात तिघांविरुद्ध गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. मालाड येथे भांड्यांचे दुकान असलेल्या विक्रेत्याकडे मोहन उर्फ सिरोही काका नावाची व्यक्ती आली. त्याने तीन स्टीलचे ग्लास खरेदी केले. मारवाडी भाषेत बोलत असल्याने, भांडी विक्रेत्याने त्याला राजस्थानचा आहे का? असे विचारले. त्याने राजस्थानच्या सिरोही येथील असल्याचे सांगत ग्लास घेऊन निघून गेला. दोन दिवसांनी पुन्हा दुकानात येऊन त्याने दोन स्टीलच्या वाट्या खरेदी केल्या आणि यावेळी त्याने चांदीचे एक नाणे दाखवले. नाशिक येथे खोदकाम करताना हे नाणे सापडल्याचे तो म्हणाला. तिसऱ्यांदा मोहन पुन्हा आला. मात्र, यावेळी एक तरुण त्याच्यासोबत होता. आपला भाचा असल्याची ओळख त्याने करून दिली. यावेळी येताना सोबत एक सोन्याची बोरमाळ आणली होती. यातील दोन मणी



काढून भांडी विक्रेत्याला दिले आणि तपासणी करून घ्यायला सांगितले. भांडीविक्रेत्याने दोन मण्यांची तपासणी केली असता, ते खरे असल्याचे स्पष्ट झाले. भांडी विक्रेत्याचा विश्वास बसल्याचे पाहून मोहनने सुमारे एक किलो वजनाच्या अनेक बोरमाळा असून, स्वस्तात देण्याचे आमिष दाखवले. सध्या सोन्याचे दर वाढत असताना स्वस्तात सोने मिळत असल्याचे पाहून व्यापाऱ्याने खरेदी करण्याची तयारी दर्शवली. एक किलोच्या जवळपास वजन असलेल्या या बोरमाळा २५ लाखांना घेण्याची तयारी त्यांनी दर्शवली. मोहनने भांडीविक्रेत्याला पैसे घेऊन नॅशनल पार्क जवळ बोलावले. या ठिकाणी भांडी विक्रेता पोहोचल्यानंतर पत्नी साईधाम मंदिर ठाकूर कॉम्प्लेक्स जवळ सोने घेऊन उभी असल्याचे सांगत मोहन त्याला रिक्षाने घेऊन गेला. या ठिकाणी २५ लाख देऊन भांडी विक्रेत्याने सोन्याच्या बोरमाळा घेतल्या. दुसऱ्या दिवशी या माळा त्याने सोनाराकडे दिल्या, त्यावेळी यात सोने नसून तांबे आणि निकेल धातू असल्याचे उघडकीस आले. फसवणूक झाल्याचे लक्षात येताच, भांडी विक्रेत्याने मोहनला संपर्क करण्याचा प्रयत्न केला. मात्र, त्याचा फोन बंद येत होता. खोटे सोने देऊन २५ लाखांची फसवणूक केल्याप्रकरणी मालाड पोलिस ठाण्यात गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

स्वातंत्र्याचा अमृत महोत्सव

वसई विरार शहर महानगरपालिका
प्रभाग समिती 'जी' वालीव
दुरध्वनी :- ९६६५००३८८७
वालीव नाका, वसई (पुर्व)
ता.वसई, जि. पालघर ४०१२०८

ईमेल - prabhagsamitiwaliv@gmail.com
जावक क्र. : ववि‌शम २००५/२०२५-२६
दिनांक ११/१२/२०२५

जाहिर नोटीस

वसई विरार शहर महानगरपालिका सर्व नागरीकांना सुचित करण्यात येते की, खालील नमुद मिळकत धारकांनी मालमत्ता हस्तांतरण कामी लेखी अर्ज तसेच कागदपत्रे सादर केली आहेत. फेरफार प्रकरणी कोणतीही हरकत / तक्रार असल्यास त्यांनी कार्यालयात जाहीर नोटीस प्रसिध्द झालेल्या तारखेपासुन ७ (सात) दिवसांचे आत लेखी स्वरुपात हरकत / तक्रार कागदपत्रांसह नोंदवावी. सदर हरकत/तक्रार न आल्यास कार्यालय पुढील मालमत्ता हस्तांतरणाची कार्यवाही करण्यात येईल.

अ. क्र.	विभाग	मालमत्ता क्र.	ज्यांचे नावे मालमत्ता आहे त्याचे म्हणजेच विकणा-या किंवा करदात्याचे नाव	खरेदीदाराचे किंवा अभिहस्तांकन करदात्याचे नाव
१	वालीव	व्ही.एल.०१/६८२४/३४	मे आर जे पी पाटील	तारा गोपीनाथ पाटील
२	वालीव	व्ही.एल.०१/७६७३	शब्बीर अहमद मोरफीक शेख	सालासर टर्मीनन्स प्रा.लि. संजय रामस्वरुप शर्मा
३	वालीव	व्ही.एल.०१/५०३/३ व्ही.एल.०१/५०३८/३/१	सौरभदेवी एम पुरोहीत व 1	किशोर लवली मकवाना
४	वालीव	व्ही.एल.०३/७०९१/२७	मंजुर अली	अस्पाक डी शेख व 1
५	वालीव	व्ही.एल.१०/३१२० व्ही.एल.०१/३१२०/१	हीराबेन रायसी विसरीया व 1	कुवम संजय चौधरी व इतर 2
६	वालीव	व्ही.एल.०१/६८२४/३३	आर जे पी डेव्हलपर्स	मंजीत गोपीनाथ पाटील
७	वालीव	व्ही.एल.०३/७०८६/३९	रामजी गणेश गामी	रागिनी रविकांत धानवे
८	वालीव	व्ही.एल.०९/३८९३/१	मोहम्मद बंशीर अन्सारी	सभाजीत शिवचरण जैस्वार
९	वालीव	व्ही.एल.१०/७३७२/३	शिला दिनेश विश्वकर्मा	मोहम्मद ताहीर
१०	वालीव	व्ही.एल.०३/६४७९/१	रामलखन रामस्वरुप पटेल	दिनेश पारसनाथ विश्वकर्मा
११	वालीव	व्ही.एल.०३/५८३२/१८९	नुर आलम मो अखलाक खान	मो कलीम शेख व 1
१२	वालीव	व्ही.एल.०९/४०२२/३	शमीम मन्सुर खान	राकेश मुकुंदन कनिल
१३	वालीव	व्ही.एल.०९/५०२०/५	निलेश रमनलाल पटेल	अभय वसंत शाह
१४	वालीव	व्ही.एल.०९/७१५६/५२	सुरेखा पी शाह	संदीप रमेश मांद्रे व 1
१५	वालीव	व्ही.एल.०३/६५९७	रिना एस गुप्ता, सिमा गुप्ता	अमर बहादुर रामकृपाल गौतम
१६	वालीव	व्ही.एल.०१/५८८३/२०	अर्चना इंद्रेश पांडे	सुरेश आर विश्वकर्मा व 1
१७	वालीव	व्ही.एल.०३/२३३/१/१०	अंजली प्रशांक शिंदे व 1	सबिना मेहताब यादव
१८	वालीव	व्ही.एल.०४/४०२९/२७	चिंतामणी जोशी, धमार्देवी	रेखा राजु पाल
१९	वालीव	व्ही.एल.०५/५८०४/६	दिगंबर बी पाटील	जगलाल मातीलाल यादव
२०	वालीव	व्ही.एल.०५/५८०४/१४	जय के भट्ट	कुंदन महेंद्र राउत व प्रिया कुंदन

सही /-
सहा. आयुक्त
प्रभाग समिती 'जी' वालीव
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