वर्ष- ११ | अंक- ४० | मुंबई, मंगळवार, १९ ऑगस्ट ते २५ ऑगस्ट २०२५ | पृष्ठ-४

ठाणे आवृत्ती

मराठी साप्ताहिक

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

POSTAL REGISTRATION No. PLG/205/2025- 2027

मूल्य २/- रुपये

पोलीस बातमी पत्र

POLICE BATMI PATRA

संपादक : दिपक मोरेश्वर नाईक

PG|2

भोपळा आवडत नसेल तर फक्त भोपळ्याच्या बिया खा

3 → आत्महत्या रोखण्यासाठी जागरूकता गरजेची

१३ वर्षांच्या तुरुंगवासानंतरही आरोपीला दिलासा नाही, विशेष न्यायालयाने जामीन ← 4

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

डिजिटल अरेस्टच्या नावाखाली नामांकित डॉक्टरची कोट्यवधीची लूट; आठवडाभरातली नाशकात पाचवी घटना, सायबर पोलिसांत गुन्हा दाखल



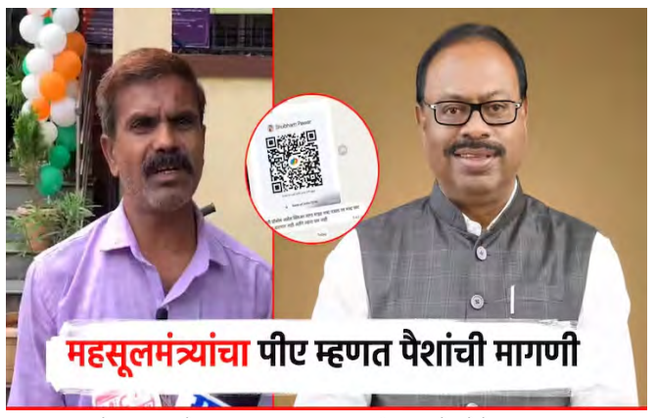
नाशिकः

डिजिटल अरेस्टच्या नावाखाली नाशिकरोड येथील नामांकित 80 वर्षीय डॉक्टर आणि एका महिलेची मिळून तब्बल 1 कोटी 46 लाखांची लूट केलीये. सायबर गुन्हेगारांनी मोबाईल बंद होणार असल्याची धमकी दिली. तसेच व्हिडिओ कॉलवर अटक वॉरंट दाखवत, बँक खात्यातील सर्व रक्कम उकळून घेतलीये. गंभीर बाब म्हणजे आठवडाभरातच नाशकात हि पाचवी घटना घडल्याचे समोर आलं आहे. मिळालेल्या माहितीनुसार, काही दिवसांपूर्वी नाशिकमधील एक नामांकित 80 वर्षीय डॉक्टरला अज्ञात महिलेचा कॉल आला. त्यात मोबाईल बंद होणार असल्याची धमकी तिने दिली. त्यानंतर मुंबई सायबर पोलीस ठाण्यात तुमच्यावर गुन्हा दाखल झाला आहे, असा दावा करण्यात आला. त्यानंतर कथित क्राइम ब्रांच ऑफिसर प्रदीप सावंत नावाच्या व्यक्तीशी व्हिडिओ कॉलवर बोलणं करून दिलं. ती व्यक्ती पोलीस गणवेशात बसलेली होती. नरेश गोयल मनी लॉंड्रिंग प्रकरणात तुमचा मोबाईल आणि आधार क्रमांक सापडला आहे, असं सांगत अटक वॉरंट दाखविले. चौकशी पूर्ण होईपर्यंत कोणालाही सांगू नका, अशी सक्त ताकीदही दिली. आणि बोलता बोलता विविध खात्यांमधून कोट्यवधी रुपयांना गंडा घातलाय. अशी माहिती सायबर पोलीस स्टेशनचे पोलीस निरीक्षक सुभाष ढवळे यांनी दिलीय. नागरिकांनी अशा कोणत्याही कॉलवर विश्वास ठेवू नये, पोलिसांशी संपर्क साधावा दरम्यान, फसवणूक करणारे स्वतःला क्राइम ब्रांच किंवा पोलीस अधिकारी म्हणून दाखवतात. डिजिटल अरेस्टच्या नावाखाली बळी पडणाऱ्यांकडून आर्थिक व्यवहार करवून घेतात. नागरिकांनी अशा कोणत्याही कॉलवर विश्वास ठेवू नये, तात्काळ सायबर पोलीस ठाण्याशी संपर्क साधावा, असं आवाहनही सायबर पोलिसांनी केलंय. नाशिकमध्ये दुकानातील कर्मचाऱ्याला मारहाण करून परिसरात दहशत माजवणाऱ्या गुंडांना अंबड पोलिसांनी चांगलाच धडा शिकवला. काही दिवसांपूर्वी या गुंडांनी एका दुकानात तोडफोड करत कर्मचाऱ्याला मारहाण केली होती. संबंधित प्रकाराचा सीसीटीव्ही फुटेज सोशल मीडियावर व्हायरल झाला होता. घटनेची गंभीर दखल घेत अंबड पोलिसांनी कारवाई करत आरोपींना ताब्यात घेतलं. केवळ ताब्यातच न घेता, गुन्हा घडलेल्या ठिकाणीच त्यांच्या रस्त्यावर उठाबशा काढत पोलिसांनी सक्त मेसेज दिला की, कायदा हातात घेतल्यास अशा प्रकारे कारवाई होणारच. या कारवाईमुळे परिसरातील नागरिकांत पोलिसांविषयी विश्वास वाढला असून गुंडगिरीला चाप बसण्याची शक्यता वर्तवली जात आहे..

हॅलो, बावनकुळे साहेबांचा पीए बोलतोय; संभाजीनगरमध्ये शेतकऱ्याला क्यूआर पाठवला, पैशांची मागणी, पोलिसात तक्रार

संभाजीनगर :

राज्याचे महसूल मंत्री चंद्रशेखर बावनकुळे यांच्या नावाने फोन करून शेतकऱ्याची फसवणूक करणाऱ्या अज्ञात व्यक्तीच्या विरोधात छत्रपती संभाजी नगर येथील पोलीस स्टेशनमध्ये तक्रार दाखल करण्यात आली आहे. त्यावरून, छत्रपती संभाजीनगर पोलिसांनी अज्ञात व्यक्तीच्या विरोधात गुन्हाही दाखल झाला आहे. एका शेतकऱ्याला आपण, बावनकुळे साहेबांचे पीए असल्याचे सांगत एका अज्ञात व्यक्तीने फोन करुन तुमचे काम मार्गी लावण्याचे आश्वासन दिले. त्यानंतर, स्कॅनर पाठवत पैसे पाठवण्याची मागणी करण्यात आली होती. अखेर, आपली फसवणूक होत असल्याचे लक्षात येताच शेतकऱ्याने संभाजीनगर पोलीस ठाण्यात धाव घेत तक्रार दिली आहे.



जगन्नाथ जयाजी शेळके असं तक्रादार शेतकऱ्यांचे नाव असून महसूल मंत्री चंद्रशेखर बावनकुळे यांच्या फेसबुक पेजवरती त्यांनी आपली अडचण मांडली होती, यासंदर्भातील तक्रारीची माहिती फेसबुकवरुन शेअर केली होती. आजूबाजूच्या शेतकऱ्यांनी रस्ता अडवून माझी वडिलोपार्जित शेती पडीक पाडली आहे, त्यामुळे मला लागवड करता येत नाही, असे त्यांनी म्हटले होते. त्यानंतर अज्ञात व्यक्तीने पीडित शेतकऱ्याला फोन केला की, मी महसूलमंत्री चंद्रशेखर बावनकुळे यांचा पी.ए. बोलत असल्याचे सांगून रस्त्याची मोजणी करण्यासाठी माणसे पाठवतो. मात्र, पोलीस बंदोबस्तासाठी पैसे भरावे लागतील, त्यासाठी क्यूआर कोड पाठवत पैशांची मागणी संबंधित व्यक्तीने केली होती. दोघांमध्ये फोनवरुन संभाषण झालं होतं, शेतकऱ्याने ते संभाषणही पोलिसांपुढे दाखल केलं आहे.

पीडित शेतकऱ्याला अशाप्रकारे दोनदा अज्ञात व्यक्तीने पैशाची मागणी केली. त्यावेळी, आपलं काम मार्गी लागेल म्हणून शेतकऱ्याने 3 हजार रुपये देखील पाठवले होते. मात्र, त्यानंतरही पैशांची मागणी होत असल्याने आपली फसवणूक होत असल्याचा संशय शेतकऱ्याला आहे. शेतकऱ्याला संशय आल्याने त्यांनी पोलिसांमध्ये तक्रार दाखल केली आहे.

दरम्यान, महसूल मंत्री चंद्रशेखर बावनकुळे यांच्या नावाचा वापर करत शेतकऱ्याची फसवणूक करणारा हा व्यक्ती कोण? याचा तपास करणे पोलिसांपुढे आव्हान असणार आहे. सध्या, छत्रपती संभाजीनगरचे पोलीस कॉल रेकॉर्डिंगच्या आधारे पुढील तपास करत आहेत.

आठ दिवसांपासून पत्नी माहेरी, मुलांना संपवण्याची धमकी देत पती थेट विहिरीवर आला अन...; पती-पत्नीच्या वादाने सुखी संसाराची राखरांगोळी

अहिल्यानगर :

राहाता तालुक्यातील कोऱ्हाळे शिवारात शनिवारी एका पित्याने आपल्या चार लहान मुलांसह विहिरीत उडी घेत आत्महत्या केल्याची हृदयद्रावक घटना समोर आली आहे. पत्नीशी झालेल्या कौटुंबिक वादातून आणि तिच्या माहेरी गेलेल्याच्या रागातून हे टोकाचे पाऊल उचलल्याचे प्राथमिक तपासात समोर आले आहे. या घटनेने संपूर्ण अहिल्यानगर जिल्ह्यात हळहळ व्यक्त केली जात आहे. मृतांमध्ये अरुण सुनील काळे (वय ३५, रा. चिखली कोरेगाव, ता. श्रीगोंदा) आणि त्यांची मुले शिवानी (८), प्रेम (७), वीर (६) आणि कबीर (५) यांचा समावेश आहे.

पत्नी माहेरी गेल्याने मनोबल खचले

गेल्या आठवड्याभरापासून अरुण काळे यांच्या पत्नी शीला काळे या माहेरी, येवला येथे राहण्यासाठी गेल्या होत्या. पत्नीला परत घरी आणण्यासाठी अरुणने पत्नीला फोन लावला. पण, तिने अरुणचा नंबर ब्लॉक केला होता. पत्नी परत येत नसल्याने अरुण नैराश्यात होता. तसेच अरुणने आपल्या पत्नीला फोनवरून मुलांना संपवण्याची धमकी दिल्याची माहिती समोर येत आहे.

शाळेतून मुलांना घेऊन निघाला अन...



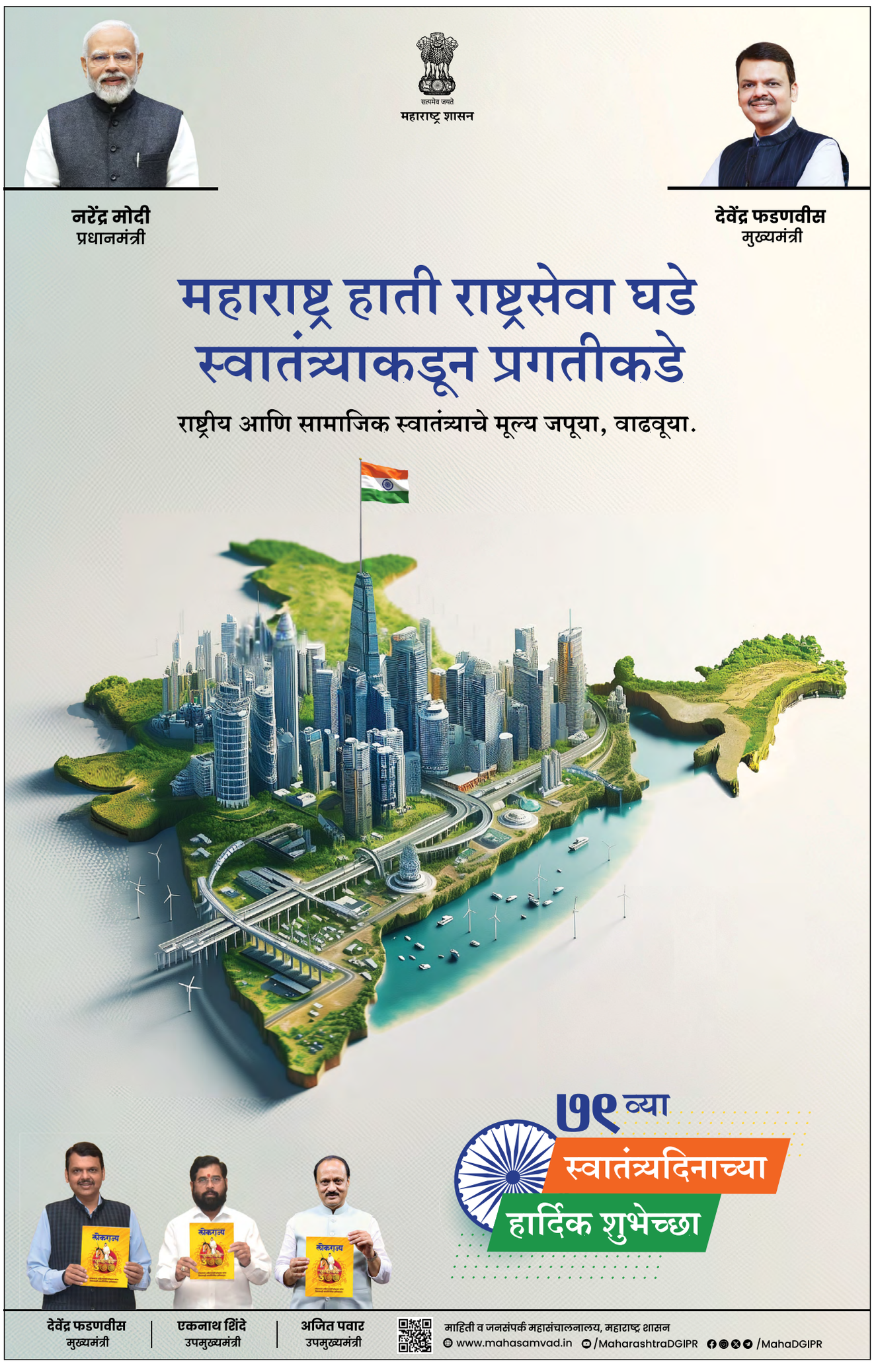
यानंतर शनिवारी अरुण काळे आपल्या मुलांच्या बहीरवाडी, मेहेकरी येथील बीरभद्र आश्रमशाळेत गेला आणि मुलांची कटिंग करायची आहे असे सांगून त्यांना शाळेतून सोबत घेऊन गेला. त्यानंतर थेट कोऱ्हाळे बायपासजवळील भाऊसाहेब कोळगे यांच्या शेतातील विहिरीवर पोहोचून मुलांना एकामागून एक विहिरीत ढकलले आणि त्यानंतर स्वतःही दारूचे सेवन करून, हातपाय दोरीने बांधून विहिरीत उडी घेतली.

पोलिसांनी घटनास्थळी दारूच्या रिकाम्या बाटल्या आणि एमएच-१७-डीएल-१९४४ क्रमांकाची होंडा शाईन दुचाकी जप्त केली आहे. या घटनेची माहिती मिळताच पोलीस आणि रेस्क्यू पथक तात्काळ घटनास्थळी दाखल झाले. रात्री उशिरापर्यंत सर्व पाच मृतदेह विहिरीतून बाहेर काढण्यात आले. मृतदेह शवविच्छेदनासाठी राहाता ग्रामीण रुग्णालयात पाठवण्यात आले आहेत. घटनास्थळी जिल्हा पोलीस अधीक्षक सोमनाथ घार्गे, अप्पर पोलीस अधीक्षक सोमनाथ वाकचौरे तसेच राहाता पोलीस ठाण्याचे अधिकारी यांनी भेट दिली. पुढील तपास सुरू असून, कौटुंबिक वादातूनच ही घटना घडली असावी, असा पोलिसांचा प्राथमिक अंदाज आहे. दरम्यान, शिल्पा अरुण काळेला पती अरुणने फोन करून नांदायला ये नाहीतर आत्महत्या करण्याची धमकी दिल्यानंतर शिल्पा हिने मुलांच्या शाळेत फोन करून मुलांना पतीसोबत पाठवू नका, असे सांगितले होते. मात्र, त्याआधीच अरुण काळे हा आपल्या मुलांना घेऊन गेला आणि भयानक कृत्य केले.

पोलिसांवर मारहाण अन शिवीगाळ केल्याचा आरोप करणाऱ्या तीन मुलींविरोधातच गुन्हा दाखल; नेमकं कारण काय?



पुणेः कोथरूड पोलिसांनी तीन मुलींना मारहाण आणि जातिवाचक शिवीगाळ प्रकरणी श्वेता पाटील आणि अन्य तीन अशा एकूण पाच जणांविरोधात पुणे पोलिसांनी गुन्हा दाखल केला आहे. कलम 132 अंतर्गत सरकारी कामात अडथळा आणल्या प्रकरणी हा गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. बंडगार्डन पोलीस ठाण्यात पुन्हा दाखल करण्यात आलाय. पुण्यातील पोलीस आयुक्तालयात कोथरूड पोलिसांविरोधात एट्रॉसिटीचा गुन्हा दाखल करा, या मागणीसाठी गुन्हा दाखल करण्यात आलेल्या पाच जणांनी आणि त्यांच्यासोबत सहकाऱ्यांनी रात्रभर ठिय्या मांडला होता. या सगळ्या प्रकरणासंदर्भात पोलिसांनी दिलेल परिपत्रक देखील श्वेता पाटील आणि तिच्या सहकाऱ्यांनी फाडून टाकलं होतं. त्यामुळे या पाच जणांवर गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. महत्त्वाचं म्हणजे आमदार रोहित पवार, सामाजिक अंजली आंबेडकर आणि सुजात आंबेडकर हे देखील रात्रभर उपस्थित होते. मात्र यांच्यावर कोणत्याही प्रकारचा गुन्हा दाखल झालेला नाही. एक ऑगस्टला हा सगळा प्रकार समोर आला होता. कोथरूड पोलिसांनी तीन मुलींना मारहाण आणि जातीवाचक शब्दात शिवीगाळ केल्याचा आरोप मुलींनी केला होता. तुम्ही महारा मांग्याच्या पोरी आहात, किती मुलांसोबत झोपलेत आणि लेसबियन आहात का? अशा घाणेरड्या शब्दात पोलिसांनी तपासाचा भाग म्हणून या मुलींना प्रश्न विचारले होते, असा आरोप तीन मुलींनी केला होता. याप्रकरणी या मुली आणि त्यांचे काही सहकारी आक्रमक झाल्याच पाहायला मिळालं होत. आणि त्यांनी थेट पोलिसांकडेच दाद मागायला सुरुवात केली आहे मात्र पोलिसांकडनं कोणतीही दाद मिळत नसल्याचा आरोप देखील याच मुलींच्या सहकाऱ्यांनी केला होता. कोथरूड पोलिसांच्या विरोधात या मागणीसाठी पोलीस आयुक्तालयात 3 ऑगस्ट सकाळी 10 वाजेपासून रात्री तीन वाजेपर्यंत पीडित दोन मुली त्यांच्यासोबत त्यांना सहकार्य करणारी श्वेता पाटील, परिक्रमा खोत, अंजली आंबेडकर, सुजात आंबेडकर त्यांचे इतर 50 ते 60 सहकारी पोलिस आयुक्तालयात ठिय्या मांडला होता. या संपूर्ण प्रकरणी कोणत्याही तथ्य आढळले नसल्याचे संपूर्ण घटना इंडोर घडल्याचं पत्र पुणे पोलिसांनी या सगळ्यांना दिलं होतं. श्वेता पाटील हिने पोलिसांसमोरच फाडून टाकलं होतं. त्यानंतर दोन मुलींचे वैद्यकीय अहवाल समोर आले होते. त्यात मारहाण केल्याच्या कोणत्याही ताज्या जखमा किंवा व्रण नसल्याचं समोर आलं होतं. या सगळ्या प्रकरणानंतर पाच जणांवर गुन्हा दाखल केलाय. कोथरुड प्रकरणातील तीन मुलींसह पाच जणांविरोधात पुणे पोलीसांनी बंडगार्डन पोलीस ठाण्यात सरकारी कामात अडथळा आणल्याचा गुन्हा नोंद केला आहे.



पोलीस बातमी पत्र

विविध

२

मुंबई, मंगळवार, १९ ऑगस्ट ते २५ ऑगस्ट २०२५

भोपळा आवडत नसेल तर फक्त भोपळ्याच्या बिया खा



भोपळा ही अतिशय पौष्टिक भाजी आहे, जी खाल्ल्याने आरोग्यासाठी अनेक फायदे होतात. पण अनेकदा भोपळ्याचे नाव ऐकताच लोकांचे नाक-तोंड मुरडायला लागतात. यामुळे तुम्ही अनेक पोषक तत्वांपासून वंचित राहू शकता. अशा परिस्थितीत भोपळ्याच्या बिया खाल्ल्यानेही फायदा होऊ शकतो. चला जाणून घेऊयात भोपळ्याच्या बियांचे फायदे.

हृदयाचे आरोग्य सुधारण्यास मदत होते : भोपळ्याच्या बिया हृदयाच्या आरोग्यासाठी खूप फायदेशीर मानल्या जातात. कारण त्यात फायबर आणि अँटीऑक्सिडंट असतात. तर मोनोसॅच्युरेटेड फॅटी ॲसिड त्यांच्या बियांमध्ये आढळतात. जे खराब कोलेस्ट्रॉल कमी करण्यास मदत करते. यामध्ये मॅग्नेशियम देखील आढळते, जे हृदय सक्रिय ठेवण्यास मदत करते.

हाडे मजबूत करण्यासाठी उपयुक्त : भोपळ्याच्या बियांमध्ये कॅल्शियम आढळते, ज्यामुळे हाडे निरोगी राहण्यास मदत होते. तसेच हाडांशी संबंधित आजार होण्यापासून रोखतात. यामध्ये फॉस्फरस आणि झिंक देखील आढळतात, त्यामुळे ऑस्टियोपोरोसिस सारख्या आजाराशी लढण्यासाठी हे फायदेशीर मानले जाते.

वजन कमी करते : भोपळ्याच्या बिया चयापचय वाढवतात.त्या हळूहळू पचतात. त्यामुळे पोट जास्त काळ भरलेले राहते आणि वजन कमी होण्यास मदत होते. तसेच यामध्ये कॅलरी कमी आणि फायबरचे प्रमाण जास्त असते, त्यामुळे तुम्ही हे खाल्ल्याने वजनही कमी होऊ शकते. .

तणाव दूर करण्यास मदत : जर तुम्ही तणावाचा सामना करत असाल तर भोपळ्याच्या बियांचा आहारात समावेश करावा. कारण त्यामध्ये ट्रायप्टोफॅन अमिनो ॲसिड आढळते जे तणाव कमी करण्यास मदत करते.

बीपी नियंत्रित करते : भोपळ्याच्या बियांमध्ये अनेक खनिजे आढळतात. जसे मॅगनीज, तांबे, जस्त आणि फॉस्फरस जे रक्तदाब नियंत्रणात ठेवतात. भोपळ्याच्या बियांमध्ये असलेले खनिजे रक्तातील मीठाचे प्रमाण सामान्य ठेवण्यास मदत करतात, ज्यामुळे रक्तदाब नियंत्रणात राहतो.

मधुमेहासाठी फायदेशीर : भोपळ्याच्या बिया मधुमेहाच्या रुग्णांसाठीही फायदेशीर ठरतात. भोपळ्याच्या बिया इन्सुलिनचे प्रमाण संतुलित ठेवण्यास मदत करतात. त्यात फायबर असल्यामुळे ते पचनक्रिया मंदावते. त्यामुळे रक्तातील साखरेचे कण कमी होतात. स्वादुपिंडाला योग्य प्रमाणात इन्सुलिन तयार करण्यासाठी वेळ मिळतो.

केसांसाठी फायदेशीर : भोपळ्याच्या बिया खाल्ल्याने केसांना खूप फायदा होतो. यातील जीवनसत्त्वे आणि खनिजे केसांची वाढ वाढवण्यास मदत करतात. यामुळे केस तुटण्याची

रोज सकाळी दही खाण्याचे फायदे



सध्याच्या काळात फिट राहणं फार गरजेचं झालं आहे. यासाठी प्रत्येकजण आपापल्या पद्धतीने वेगवेगळे उपाय करून पाहतात. तुम्हाला देखील तुमच्या दिवसाची सुरुवात आरोग्यदायी पद्धतीने करायची आहे? तर दह्याशिवाय चांगला पर्याय नाही. तुमच्या दिवसाची सुरुवात करण्यासाठी पोषक तत्वांनी युक्त दही हा एक उत्तम पर्याय आहे. दही खाण्याचे नेमके फायदे कोणते आहेत या संदर्भात अधिक माहिती जाणून घेऊयात.

जाणून घ्या सकाळी दही खाण्याचे फायदे

१. दही हा पोषक तत्वांचा खजिना आहे. हे कॅल्शियम प्रोटीन व्हिटॅमिन बी १२, बी २ पोटॅशियम, मॅग्नेशियम सारख्या आवश्यक पोषक तत्वांचा स्त्रोत आहे. हे पोषक तत्त्वे हाडांच्या आरोग्यास मजबूती देतात, तुमची रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवतात आणि संपूर्ण आरोग्याला चालना देण्यासाठी महत्त्वाची भूमिका बजावतात.

२. प्रोबायोटिक्स दह्यामध्ये आढळतात. हे प्रोबायोटिक्स फायदेशीर बॅक्टेरिया आहेत जे निरोगी आतड्यांतील मायक्रोबायोमला प्रोत्साहन देतात. हे पचनास मदत करतात आणि पोषक तत्व सुधारतात. प्रोबायोटिक युक्त दह्याने तुमचा दिवस सुरू केल्याने पचनसंस्था संतुलित राहण्यास आणि आतड्यांचे आरोग्य राखण्यास मदत होऊ शकते.

३. ज्यांना आपले वजन नियंत्रणात ठेवायचे आहे किंवा काही इंच कमी करायचे आहे त्यांच्यासाठी दही हा एक उत्तम पर्याय आहे. यामध्ये असलेले उच्च प्रथिन घटक तुम्हाला दीर्घ काळासाठी पोट भरून ठेवण्यास मदत करतात. त्यामुळे दुपारचे जेवण करण्याची इच्छा कमी होते. दिवसभर खाण्यावर नियंत्रण ठेवण्यास प्रोत्साहन देते.

४. दह्याचा वापर आहारात तुम्ही अनेक प्रकारे करू शकता. तुम्ही दही साधेही खाऊ शकता किंवा ग्रॅनोला सारख्या टॉपिंगसह खाऊ शकता. दही तुमच्या चव आणि आरोग्यानुसार असंख्य फायदे देऊ शकते.

५. अनेकांना व्यस्त जीवनशैलीतून सकाळचा नाश्ता करणं फारसं जमत नाही. अशा वेळी तुम्ही दही खाऊ शकता. यासाठी दह्याबरोबर वेगेवळ्या प्रकारचे टॉपिंग करून तुम्ही दही अगदी सहज खाऊ शकता. यामुळे तुमची टेस्टी रेसिपीही तयार होईल आणि तुम्ही हेल्दीही राहाल.

फिट राहण्यासाठी किती पोळ्या



फिट राहण्यासाठी किती पोळ्या खाव्यात, हा प्रश्न अनेकांच्या मनात असेल. काही लोकांचे पोट दोन पोळ्यांमध्येही भरते तर अनेकांचे पोट सात पोळ्या खाऊनही भरत नाही. अशा वेळी पोट भरून आरोग्यही चांगले राहावे म्हणून किती पोळ्या खाव्यात, असा प्रश्न पडतो.

एका दिवसात किती पोळ्या खाव्यातः

▸ महिलांनी तंदुरुस्त राहण्यासाठी १४०० कॅलरीज वापरल्या पाहिजेत, ज्यामध्ये २ पोळ्या सकाळी आणि २ पोळ्या संध्याकाळी खाता येतात.

▸ पुरुषांना तंदुरुस्त राहण्यासाठी १७०० कॅलरीजची गरज असते, ज्यामध्ये सकाळी ३ पोळ्या आणि संध्याकाळी 3 पोळ्या खाता येतात.

▸ जुना नियम आहे की तुम्हाला भूक असेल त्यापेक्षा एक पोळी कमी खा. म्हणजेच ४ पोळ्यांची भूक असल्या ३ खाव्या.

कोणत्या धान्याच्या पिठाची भाकरी खाल्ली पाहिजेः

▸ गहू, ज्वारी, बाजरी, जव आणि मक्यापासून बनवलेल्या भाकरीने फिट राहायचे असेल तर गव्हाची पोळी खाणे बंद करा.

▸ वजन लवकर कमी करायचे असेल तर गव्हाच्या पिठाच्या भाकरीऐवजी ज्वारी, बाजरी, नाचणी किंवा गव्हाच्या पिठाची भाकरी खावी.

▸ ज्वारीच्या पिठाची पोळी खावी. ज्वारीची पोळी माणसाला तंदुरुस्त आणि निरोगी ठेवते.

▸ जर तुम्ही दिवसाच्या तुलनेत रात्री जास्त

पावसाळ्यात या वस्तूंपासून राहा दूर

कडक उन्हाळ्यानंतर पावसाळा सुरू झाला की तन आणि मन दोन्ही ताजेतवाने होऊन जातात. पण पावसाळा एकटाच येत नसून आपल्याबरोबर आणतो खूप सारे आजार. म्हणूनच जर आपल्याला चटर-पटर खाण्याची सवय असली तरी पावसाळ्यात या गोष्टींपासून लांब राहणच बरं. या दिवसांमध्ये पोट नाजुक होऊन जातं ज्याने जेवण नीट पचत नाही आणि बाजारातील फास्ट फूड खाल्ल्याने आजार पसरण्याची भीती वाढते. शक्योतर पावसाळ्यात या गोष्टींपासून लांब राहाःभजीः पावसाचे थेंब आले की गरमागरम भजी आणि चहा आठवतो. तेलात तळलेली भजी पचवण्यासाठी कठीण असतात ज्याने आपले पोट खराब होऊ शकतं म्हणून पावसाळ्यात बाजारातील भजी खाणं टाळा.

चाटः चटकारे घेऊन चाट खायला कोणाला आवडतं नाही. प्रत्येक गल्लीच्या कोर्पयाला लागणारे चाटचे ठेले आकर्षित करतात पण हे बनविण्यासाठी वापरले जाणारे पाणी, चटणी आणि बटाटे आपल्या तब्येती वर वार करू शकतात

पाणी पुरीः या दिवसांमध्ये पाणी पुरी मुळीच खाऊ नये. यात वापरण्यात येर्णाया पाण्यात भरपूर जिवाणू असतात. ज्याने आपल्याला उलट्या, अतिसार, पोटातील वेदना, भूक न लागणे, आणि टायफॉइड सारखे रोग होऊ शकतात.

चायनीज फूडः रस्त्याचा बाजूला लागणारे चायनीज फूडचे ठेले आपल्याला स्वस्त डिश सर्व्ह करत असले तरी ते नूडल्स किंवा राईस उकळवण्यासाठी वापरण्यात येणारं पाणी घाण असतं. यात घातले जाणारे तेल, अजीनोमोटो आणि सॉसेस आपल्या आरोग्यासाठी हानिकारक ठरू शकतात.

कच्ची कोशिंबीरः या दिवसात हिरव्या पालेभाज्या कोशिंबीरमध्ये घालू नये. यात सूक्ष्म कीट असतात. हे खाण्याने पोटाचा संसर्ग होऊ शकतो.

फळांचा रसः ज्यूस पिणं आरोग्यासाठी चांगलं असलं तरी या दिवसात फळ लवकर खराब होतात म्हणून बाजारात ज्यूस पिणे टाळा आणि आधीपासून कापून ठेवलेले फळं ही खाऊ नका. कापून ठेवलेली उघड्यावरची फळे खाल्ल्याने

श्रावण महिन्यात या कारणांमुळे करू नये मांसाहार



या मागील आध्यात्मिक कारण - हिंदू धर्मानुसार, या महिन्यातील प्रत्येक दिवस विशिष्ट देवाला समर्पित आहे आणि भक्तांमध्ये त्याचे महत्त्व आहे आणि त्यामुळे संपूर्ण महिना शुभ मानला जातो. उदाहरणार्थ, सोमवार हा शिवपूजेसाठी, मंगळवार हा मंगला गौरी पूजेसाठी, तर बुधवारी लोक बुद्ध पूजा करतात. गुरुवारी, ही बृहस्पती पूजा आहे, शुक्रवारी जरा जीवंतिका पूजेसाठी आहे आणि शनिवार अस्वत्त मारुती पूजेसाठी आहे. तसेच, अनेक प्रमुख हिंदू सण सावनमध्ये येतात जसे की तीज, कृष्ण जन्माष्टमी, रक्षा बंधन आणि नाग पंचमी. त्यामुळे पवित्र श्रावण महिन्यात मांसाहार टाळावा, असे सांगितले जाते.

आयुर्वेदानुसार - आयुर्वेदानुसार, श्रावण हा असा महिना आहे ज्यामध्ये आपली प्रतिकारशक्ती सर्वात खालच्या पातळीवर येते. या महिन्यात मांसाहारी, मसालेदार किंवा तेलकट पदार्थ खाल्ल्याने रोगप्रतिकारक शक्ती तसेच पचनसंस्थेवर परिणाम होतो कारण ते पचायला जड असतात. या कारणास्तव, आयुर्वेद सांगतो की सहज पचता येणारे हलके पदार्थ खावेत. मांसाहार टाळून फक्त शाकाहारी पदार्थांचे सेवन करावे.

शास्त्रीय कारण - श्रावण महिन्यात आपले शरीर खूप अशक्त होते. मंद चयापचय ते कमकुवत पचनसंस्था, संक्रमणाचा धोका आणि सुस्ती या सर्व आरोग्य समस्यांशी संबंधित आहे. जर एखादी व्यक्ती मांसाहारी पदार्थ खात असेल तर यामुळे या सर्व गोष्टी होतात. तसेच या वातावरणात हलका पाऊस असतो. यामुळे बुरशी आणि विषाणूंचे संक्रमण वाढू लागते. सूर्य-चंद्राच्या प्रकाशाची कमतरता असते ज्याचा परिणाम अन्नपदार्थावर होतो. त्यामुळे अन्नपदार्थ लवकर संक्रमित होतात. ज्यामुळे तुमचे संपूर्ण शरीर चक्र बिघडू शकते आणि तुमच्या शरीरात असंतुलन निर्माण होऊ शकते. ज्यामुळे अनेक आरोग्य समस्या उद्भवू शकतात. म्हणून श्रावण महिन्यात मांसाहार टाळावा.

पावसाळ्यातील तापमानाचा परिणाम - पावसाळ्यात जीवाणू आणि रोग जास्त प्रमाणात आढळतात कारण ओलसर परिस्थिती त्यांची वाढ आणि संक्रमणास प्रोत्साहन देते. हा असा हंगाम आहे जेव्हा आपण सॅल्मोनेला आणि ई. कोलाई पकडू शकता, ज्यामुळे पोटदुखी, अपचन किंवा अन्न विषबाधा होऊ शकते. बॅक्टेरियाच्या वाढीसाठी आणि गुणाकारासाठी इष्टतम तापमान ४० त्रfआणि १४० त्रfदरम्यान असते, त्या तापमानात २४ तासांच्या आत त्यांची संख्या दुप्पट होते. मान्सून हंगामाचे सरासरी तापमान ६४ त्रfच्या वर असते. म्हणून, कृतीचा सर्वात शहाणा मार्ग म्हणजे टाळणे.

प्राण्यांचा प्रजनन काळ - श्रावण महिना हा सर्व प्राण्यांचा प्रजनन काळ मानला जातो, मग ते जलचर असोत किंवा इतर प्राणी. हा महिना प्रेमाचा देखील प्रतीक आहे आणि हिंदू धर्मात कोणत्याही सजीवाला मारणे हे पाप मानले जाते.

ग्लोबल वॉर्मिंगचा परिणाम - श्रावण महिन्याला पावसाळ्याचा ऋतू म्हणून संबोधले जाते. ग्लोबल वॉर्मिंगमुळे यावेळी सूर्यप्रकाश मिळण्याची शक्यता खूपच धूसर असते. आजही ढगांवर पाऊस पडतो तेव्हा आपल्या शरीरात व्हिटॅमिन डीची कमतरता निर्माण होते. मानवी शरीर हवा, सूर्यप्रकाश, माती आणि पाणी यांसारख्या विविध नैसर्गिक घटकांपासून बनलेले असल्याने, एखाद्याची कमतरता आपल्या शरीराच्या कार्यामध्ये गुंतागुंत करू शकते आणि आपल्या प्रतिकारशक्तीवर परिणाम करू शकते. आणि त्यामुळे आपली पचनक्रिया मंदावते. मांसाहारी खाणे शरीराला पचायला जड जाते आणि म्हणूनच लोक जास्त हलके आणि सात्विक अन्न खाण्याचा विचार करतात.

पाऊस आणि आजार - या काळात मांसाहार न खाण्याचे आणखी एक मुख्य कारण म्हणजे पावसाळ्यात येणारे आजार. असा समज आहे की, या काळात मांसाहारी पदार्थांना संसर्ग होण्याची अधिक शक्यता असते आणि त्यामुळे मानवी शरीरालाही त्रास होऊ शकतो. या ऋतूमध्ये कॉलरा, डेंग्यू, टायफॉइड, पुरळ इत्यादी आजार लक्षणीयरीत्या वाढतात, म्हणूनच सुरक्षितपणे खाल्ल्या

यंदाच्या श्रावणात उपवास करताना 'या' गोष्टी ठेवा लक्षात

श्रावण अगदी काही दिवसांनर येऊन ठेपला आहे. येत्या 18 जुलैपासून श्रावणाला सुरूवात होते आहे. दरवर्षी श्रावण महिना देशभरातील लोकांकडून मोठ्या उत्साहात साजरा केला जातो. या महिन्याला एक अत्यंत शुभ महिना समजला जातो. पावसाळ्याला सुरुवात झाली की श्रावण महिना भारतात येतो. हा महिना पिकांच्या कापणीकरता चांगला मानला जातो. हिंदू धमार्तील मान्यतांनुसार श्रावण महिना अतिशय पवित्र मानला जातो. या महिन्यात अनेक पूजा विधी आणि व्रत केले जातात. श्रावणात उपवास करताना काय काळजी घ्यावी. याबाबत आपण जाणून घेणार आहोत. श्रावणात तुम्ही देखील उपवास करत असाल तर ही माहिती तुमच्यासाठी महत्त्वाची आहे. घ्या जाणून.

उपवासात काय खावे

१.उपवास ठेवत असाल तो संपूर्ण महिनाभर प्रामाणिकपणे करावा.

२.उपवास करत असताना आपण आजारी पडू नये याकरता शरीराला अनावश्यक असणारे पोषक आहार पुरवणे अत्यंत गरजेचे आहे. त्यासाठी फळे, ड्रायफ्रुट्स नियमीत खावेत. तसेच शरीराला डिहायड्रेट ठेवण्याकरता उपवासाच्या दिवसात ताक , फळांचे ज्युस तसेच पाणी प्या.

३.रताळे उपवासात खाणे फायदेशीर ठरू शकते. चवीला गोड असलेल्या रताळे उपवासाला उकडून खाल्ले जाते. पावसाळ्यात आरोग्यासाठी उत्तम असा हा पदार्थ आहे.

४.श्रावणात दूधी भोपळा मोठ्या प्रमाणावर बाजारात उपलब्ध असतो. यातून मिळणारे व्हिटॅमिन्स शरीरासाठी आवश्यक असतात. दूधीची भाजी किंवा दूधीचा हलवा घरात सहज बनवला जाऊ शकतो.

५.प्रामुख्याने सगळ्यांकडेच जेवणात साधं मीठ वापरले जाते. पण श्रावणात तुम्ही सेंद्रीय मीठाचा वापर करू शकता. सर्व किराणा दुकानात हे मीठ उपलब्ध असते. या मीठात आयर्नचे प्रमाण अधिक असते.

६.रात्रीच्या वेळी उपवास सोडायचा असल्यास अगदी हलका आहार घ्यावा. त्यासाठी खिचडी, वरण-भात-तूप असा आहार घेऊ शकता. यासोबतच मुळ्याची , काकडी किंवा गाजराची कोशिंबीर खाऊ शकता.

७.दही केवळ चवीला छानच नाही तर आरोग्यासाठी देखील चांगले आहे. यामुळे वजन कमी होण्यास मदत होते. श्रावणातील उपवासादरम्यान दही खाल्ल्याने तुमची रोगप्रतिकारक शक्ती वाढते.

उपवासात काय खाणे टाळावे

१.श्रावण महिन्यात कांदा आणि लसूण खाणे कोणत्याही परिस्थितीत टाळले पाहिजे. मोहरीचे तेल, तिळाचे तेल, मसूर डाळ आणि वांगी यांसारखे पदार्थ खाणे प्रकर्षाने टाळावे.

२.तसेच श्रावण महिन्यात मांसाहार आणि मद्यपान करणे पूर्णपणे टाळावे.

दिवसाची सुरुवात करा हेल्थी... 'या' पदार्थांनी वाढवा शरीरीतील प्रोटीनचे प्रमाण



सकाळचा नाश्ता हा सर्वात महत्वाचा आहार आहे. सकाळच्या नाश्त्यामुळे दिवसभरासाठी शरीराला ऊर्जा मिळते आणि त्यामुळे थकवा जाणवत नाही. मात्र, जर तुमचा नाश्ता योग्य नसेल तर थोड्याच वेळात तुम्हाला भूक लागते आणि ऊर्जाही मिळत नाही. जे लोक वजन कमी करण्याचा प्रयत्न करत आहेत त्यांना सकाळच्या नाश्त्यात प्रथिनेयुक्त पदार्थ खाण्याचा सल्ला दिला जातो. प्रथिनेयुक्त अन्न खाल्ल्याने दीर्घकाळ पोट भरलेले राहते आणि चरबी कमी करण्याकरता याचा मोठा फायदा शरीराला होतो. प्रथिनांमुळे स्नायूंचे नुकसान होत नाही, चयापचय व्यवस्थित होते. जाणून घ्या असे कोणते भारतीय पदार्थ आहेत ज्याचा आपल्या शरीराकरता मोठा फायदा होऊ शकतो. मूग डाळ धिरडं - मूग डाळ आरोग्यासाठी खूप फायदेशीर आहे. त्यापासून वेगवेगळे पदार्थ बनवू शकतो. मूग डाळ धिरडं ज्याला पोळा किंवा चिला असंही म्हणतात. यामध्ये प्रथिने भरपूर प्रमाणात असतात. यामध्ये कॅलरीज कमी असून हे वजन कमी करण्यास मदत करते. बेसनापेक्षा मूग डाळीचं धिरडं जास्त फायदेशीर आहे आणि बेसनापेक्षा पचायलाही हलकाही आहे. लापशी - लापशीमध्ये मोठ्या प्रमाणात प्रथिने असतात, ज्याच्या शरीराला मोठ्या प्रमाणात फायदा होतो. हे खाल्ल्यानंतर वारंवार भूक लागत नाही आणि त्यामुळे पोट बराच वेळ भरलेले राहते. पोहे - पोहे हा असा एक नाश्ता आहे, जो भारतात आवडीने खाल्ला जातो. नाश्त्यामध्ये पोहे खाल्ल्यास दिवसभराच्या कामांसाठी तुम्हाला भरपूर एनर्जी मिळते. पोह्यामध्ये मोठ्या प्रमाणात प्रथिने असतात. पोहे खाल्ल्याने कधीच वजन वाढत नाही, कारण एक वाटी पोह्यामध्ये कमीत-कमी २५० कॅलरीज असतात.

उपमा - रवा आणि भाज्यांनी बनवलेला उपमा पचायला सोपा असतो. हा एक हलका प्रोटीनयुक्त नाश्ता आहे, यामुळे वजन कमी करण्यास मदत होते. जर तुम्ही नाश्त्यासाठी उपमा बनवत असाल तर हा पदार्थ काही मिनिटांतच तयार होतो. तसेच लहान मुले आणि प्रौढ दोघेही उपमा खाण्याचा आनंद घेऊ शकतात.

रवा ढोकळा - रवा ढोकळा ही एक अत्यंत सोपी आणि साधा पदार्थ आहे. हा पदार्थ बनवायला खूपच कमी वेळ लागतो मात्र, याचे शरीराला अनेक फायदे होऊ शकतात. रवा ढोकळा बनवताना त्यात पाण्याऐवजी दही किंवा ताक वापरावे. रव्यात काबोर्हायड्रेट्स अधिक असतात तर, ताकात प्रथिनांचे प्रमाण भरपूर असते.

ओट्स इडली - आपल्या दिवसाची निरोगी सुरुवात करण्यासाठी तांदूळ किंवा रव्याऐवजी ओट्स वापरुन गरमागरम इडली बनवू शकता. ओट्समध्ये प्रथिने भरपूर प्रमाणात असतात. ही इडली सांबार

प्रेशर कुकर मध्ये हे ७ पदार्थ मुळीच शिजवू नये



1.भात - प्रेशर कुकरमध्ये तांदूळ शिजवल्याने ऍक्रिलामाइड नावाचे विषारी रसायन बाहेर पडते. जे आरोग्यासाठी हानिकारक आहे, म्हणूनच प्रेशर कुकरमध्ये बनवलेला भात तुमच्यासाठी हानिकारक असू शकतो. ते शिजवण्यासाठी तुम्ही पॅन किंवा भांडे वापरू शकता.

2. पास्ता - पास्तामध्ये स्टार्चचे प्रमाण जास्त असल्याने ते कुकरमध्ये शिजवू नये.

आपण ते एका पॅनमध्ये उकळू शकता. कुकरमधील पास्ता देखील जास्त प्रमाणात स्टार्च असल्यामुळे हानिकारक रसायने सोडतो.

3. मासे तुम्हाला माहिती आहे का, प्रेशर कुकरमध्ये मासेही शिजवू नयेत. मासा खूप मऊ असतो, कुकरमध्ये शिजवल्यास जास्त शिजण्याची शक्यता असते. यामुळे मासे बेस्वाद आणि कोरडे होऊ शकतात.

4. बटाटे - बटाट्यामध्ये स्टार्च असल्यामुळे ते प्रेशर कुकरमध्ये उकळू नये.

5. नूडल्स - स्टार्च असल्यामुळे नूडल्स प्रेशर कुकरमध्ये शिजवू नयेत.

6. कुकीज - प्रेशर कुकरमध्ये कुकीज किंवा बिस्किटे कधीही बेक करु नका.

पोलीस बातमी पत्र

महामुंबई

मुंबई, मंगळवार, १९ ऑगस्ट ते २५ ऑगस्ट २०२५

संपादकीय

आत्महत्या रोखण्यासाठी जागरूकता गरजेची



संपादक दिपक मोरेश्वर नाईक



देशात आत्महत्येचं प्रमाण दिवसागणिक वाढताना दिसत आहे. देशातच नाही तर जगभरात प्रत्येक वर्षाला जवळपास ८,५०,००० लोक आत्महत्या करतात, तर १५ मिलियन लोक आपलं आयुष्य संपवण्याचा प्रयत्न करतात. जागतिक आरोग्य संघटनेच्या माहितीनुसार, १५ ते १९ वर्षे या वयोगटातील आत्महत्या हे मृत्यूचं प्रमुख कारण आहे. आत्महत्येमागे नैराश्य, असहाय्यता आणि जीवन व्यर्थ असल्याची भावना असते. यामागे वैद्यकीय कारणंही असतात. आत्महत्या अर्थात स्वतःचा जीव घेणे ही वृत्ती. तणाव, दुःख, निराशा, अपयश, एकाकीपणा, अपमान आणि गरिबी, वृद्धत्व, गंभीर आजार आत्महत्येची प्रमुख कारणं म्हणता येतील. समस्या सोडवण्याचा कोणताही मार्ग नाही असे वाटणारे लोक आत्महत्या करतात. कार आत्महत्या हा वेदना संपवण्याचा एकमेव मार्ग आहे; परंतु तुम्ही सुरक्षित राहण्यासाठी पावले उचलू शकता आणि पुन्हा तुमचे जीवन आनंदाने जगू शकता.

आत्महत्या हा मानसिक आजार आहे. दैनंदिन जीवनात आत्महत्या ही एक गंभीर समस्या आहे. एका रिसर्चमध्ये केलेल्या आकडेवारीवरून असे दिसून आले आहे की, १५ ते ३५ वर्षे वयोगटातील पुरुष आणि स्त्रिया जास्त आत्महत्या करतात. छोटी छोटी संकटे आली तरी हल्ली लोकांच्या मनात आत्महत्येचे विचार मनात घोंगावू लागतात. समस्या, दुःख प्रत्येकाच्या वाट्याला असतात. त्यावर मात करायची तयारी ठेवली पाहिजे. आत्महत्या करून संकटे संपत नसतात. एमबीबीएस अभ्यासक्रमाच्या दुस□या वर्षांत शिक्षण घेत असलेल्या विद्यार्थ्याने केलेल्या आत्महत्येमुळे वाढत्या आत्महत्यांचा विषय ऐरणीवर आला आहे. त्यामुळे आता वाढत्या आत्महत्यांबद्दल जागरूकता निर्माण करणे ही काळाची गरज झाली आहे. कोणाचेही मन ओळखणे तशी अवघड गोष्ट असते. मनात काय विचार सुरू आहेत हे ओळखणे तसे कठीणच आहे. आपल्याकडे लोक काय म्हणतील, आपल्यातील दोष किंवा आपल्यातला कमकुवतपणा दुसऱ्यासमोर दाखवायचा नाही अशी संस्कृती आहे. मानसिक आजारांबद्दल अजूनही संकोच, लाज किंवा नकारात्मकता प्रत्येकामध्ये असते. कामाचा ताण, स्पर्धा, अपेक्षा आणि सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे कोणाला काही सांगायचे नाही हाच मोठा धोका आहे. त्यामुळे दरवर्षी लाखो लोक मानसिक ताण, सामाजिक दबाव किंवा एकटेपणामुळे टोकाचे पाऊल उचलत आपला जीव गमावतात. बहुतेक लोकांना जगायचे असते, पण त्यांची परिस्थिती किती भयानक आहे आणि त्यांना पर्यायी उपाय दिसत नसल्याने ते अडकलेले वाटतात. काही लोकांसाठी, तर्क करण्याची आणि समस्या सोडवण्याची सकारात्मक उपाययोजना करण्याची त्यांची क्षमता प्रभावित होते, परिणामी आवेगपूर्ण निर्णय घेण्याची क्षमता निर्माण होते. दहावी, बारावी परीक्षेचीत अपयश आले तरी मुलांच्या मनात आत्महत्येचे विचार येऊ लागतात. ही चांगली गोष्ट नाही. दहावी, बारावी म्हणजे पूर्ण आयुष्य नसते. पुढे भरपूर आयुष्य असतं. हे समजावून सांगण्याची गरज असते. आज आपल्या राज्यात आत्महत्येचे प्रमाण चिंताजनक आहे. विशेषतः ते तरुणांमध्ये जास्त आहे. नैराश्य, चिंता, एकटेपणा हे दिसत नसले तरी ते आजारच आहेत. वारंवार उदास राहणे, सातत्याने निराशावादी बोलत राहणे, स्वतःला इजा करण्याबद्दल बोलणे, सामाजिक माघार घेणे, एकटे राहण्याची इच्छा व्यक्त करत राहणे. मानसिक आरोग्याच्या समस्या, नोकरी गमावणे, कर्ज, कौटुंबिक तणाव, आधाराचा अभाव, सामाजिक संपर्काचा अभाव असतो. यामुळे आत्महत्यांचे विचार मनात येत असतात. एकमेकांशी बोलण्यापेक्षा किंवा गोष्टी शेअर करण्यापेक्षा आयुष्य संपवण्याचे धाडसी पाऊल उचलले जाते. ही समाजासाठी धोक्याची घंटा आहे.

मुळात कोणतीही समस्या ही कायमस्वरूपी नसते हे लक्षात घेतले पाहिजे. कारण अंधारानंतर प्रकाश हा असतोच. त्यामुळे एक नवी पहाट येतेच. त्यामुळे कुठल्याही समस्येवर आत्महत्या हा तोडगा नाही. कोणतीही समस्या सोडविण्याकरिता प्रयत्न करत राहणे गरजेचे असते. त्या प्रयत्नांना यश मिळेलच असा सकारात्मक विचार करणे गरजेचे असते. या सकारात्मतेमुळेच वेगळी ऊर्जा मिळते. त्यानंतर एक वेगळाच उत्साह येत असतो. आजच्या डिजिटल युगात संवाद कमी झाला आहे. पण, ह्यसंवादह्ण हा आत्महत्या रोखण्यासाठीचे उत्तम औषध आहे. आपल्या अडचणी, समस्या एकमेकांना सांगितल्या तर त्या सोडवण्यासाठी मदत होते. त्यामुळे जवळचे मित्र, जवळची व्यक्ती यांच्याशी संवाद ठेवणे महत्त्वाचे असते. यामुळे मनावरील ताणही हलका होतो. तसेच ताण असेल तर समुपदेशक, मानसोपचार तज्ज्ञ यांचा सल्लाही घेणे महत्त्वाचे ठरते. तुम्ही एकटे नाही, कोणतीही समस्या ही कायमस्वरूपी नसते. त्यांच्यासाठी सुरक्षित वातावरण तयार करणे, त्यांच्यामध्ये आत्मविश्वास जागृत करणे गरजेचे असते. त्यामुळे त्यांची सामाजिक, शैक्षणिक प्रगती सुधारण्यास मदत होते, असे आशेचे संदेश देणेही त्यांच्यामध्ये बळ निर्माण करू शकतात. त्यामुळे असे आशेचे संदेश देणे गरजेचे आहे. आजच्या स्पर्धेच्या काळात शाळेतल्या विद्यार्थ्यांपासून ते तरुण आणि ज्येष्ठांपर्यंत तणावाचे प्रमाण अधिक आहे. हा तणाव दूर करण्यासाठी योग्य पद्धतीने समुपदेशन होणे गरजेचे आहे. तणावाविरुद्ध लढाई जिंकणे महत्त्वाचे आहे. आत्महत्येचे विचार टाळण्यासाठी सर्वांनी मिळून काम करणे गरजेचे आहे. कोणाला मदतीची गरज असेल तर त्यासाठी तत्परता दाखविली तर आपल्यासोबत कोणीतरी आहे, अशी आत्मीयता त्यांच्यामध्ये निर्माण होते. त्याच्यातून त्यांना ताण कमी होण्यास मदत होते. शारीरिक आरोग्याइतकीच मानसिक आरोग्याची काळजी घेणे ही आता काळाची गरज बनली आहे. त्यामुळे आत्महत्येसारख्या गंभीर विषयाबाबत जागरूकता निर्माण करणे हे आपल्या सर्वांचेच कर्तव्य आहे.

समस्येबद्दल, जागरूकता वाढवण्याबद्दल नाही तर ती आत्महत्या समस्येला कारणीभूत ठरणाऱ्या समस्यांबद्दल जागरूकता वाढवण्याबद्दल आहे. राष्ट्रीय आत्महत्यांचा डेटा नोंदवल्या गेलेल्या शेवटच्या काळात ३,००० हून अधिक लोकांनी आत्महत्या केल्या हे जाणून घेणे एक गोष्ट आहे. चिंता आणि ताणतणावांना दाबून ठेवणे (कारण कोणीतरी असे मानते की जर ते याबद्दल बोलले तर त्यांना दोषी ठरवले जाईल किंवा कमकुवत पाहिले जाईल) आत्महत्येच्या दरात वाढ होण्यास हातभार लावते हे जाणून घेणे दुसरी गोष्ट आहे. त्यामुळे आत्महत्येचे प्रमाण कमी करण्यासाठी मानसिकता बदलणे आवश्यक आहे. ऑस्ट्रेलियाच्या चिंताजनक आत्महत्येच्या आकडेवारीबद्दल जागरूकता वाढवणे ही एक चांगली सुरुवात आहे. बदल प्रभावी होण्यासाठी, आपल्यापैकी अधिकाधिक लोकांना आत्महत्येच्या दरामागील कारणे समजून घेणे आवश्यक आहे.

मध्य रेल्वेची रुळावर न येणारी उदासीनता!

प्रवाशांनी आपले चुकूनही कौतुक करू नये, असेच काम करण्याचा निर्धार मध्य रेल्वे प्रशासनाने केला आहे. प्रवाशांसाठी काही चांगले केले तर ते शेफारून जातील, गाड्या वेळेवर सुटल्या आणि वेळेवर आल्या तर तो गुन्हा ठरेल, अशी रेल्वे प्रशासनाची धारणा झाली आहे. गाड्या वेळेवर न धावणे, अक्षरशः कोंबून भरल्यासारखे प्रवासी, दुर्घटना, अस्वच्छ डबे, डब्यातील बंद पडलेले इंडिकेटर तसेच प्लॅटफॉर्ममधील इंडिकेटरवरील ईआयएम पॅनेलच्या वेळेचा झालेला बट्ट्याबोळ या सर्वांमुळे चला आज तरी घरी सुखरूप पोहोचलो याचाच आनंद मध्य रेल्वेच्या प्रवाशांना होतो. मध्य रेल्वेची उदासीनता कधी रुळावर येणार ?



वेळ दुपारची. म्हणजे १ वाजून ३८ मिनिटांची. मध्य रेल्वेच्या कुर्ला स्टेशनमधील प्लॅटफॉर्म क्रमांक ४ वर इंडिकेटर झळकत होता. छत्रपती शिवाजी टर्मिनसकडे जाणाऱ्या गाडीची वेळ १ वाजून ३८ मिनिटांची होती. ही लोकल १२ मिनिटात येणार असा ईआयएम म्हणजेच Expected in minutes असे इंडिकेटरच्या पॅनेलवर दाखवत होते. म्हणजे ही गाडी १ वाजून ५० मिनिटांनी कुर्ला स्टेशनमध्ये येणे अपेक्षित होते. प्रत्यक्षात रेल्वेची ती १२ मिनिटे संपायला प्रवाशांच्या घड्याळातील २७ मिनिटे खर्च व्हायला लागली. ती गाडी २ वाजून ५ मिनिटांनी कुर्ला स्टेशनमध्ये (प्लॅटफॉर्म क्रमांक ४) आली. रेल्वेच्या पॅनेल इंडिकेटरमधील घड्याळ आणि प्रवाशांच्या घड्याळातील हा फरक प्रवाशांना रोज जाणवतो. गाडी तीन-चार मिनिटांत येईल असे मध्य रेल्वेच्या इंडिकेटरमध्ये दाखवते तेव्हा प्रत्यक्षात ती सहा ते सात मिनिटांनी येते. अनेक वर्षांपासून असेच सुरू आहे, याकडे मध्य रेल्वे प्रशासनाचे लक्ष जात नाही की याकडे जाणूनबुजून दुर्लक्ष केले जाते, हे समजायला मार्ग नाही. मात्र, या ईआयएमवर विसंबून लाखो प्रवाशांचा वेळ वाया जात आहे, एवढे मात्र खरे.

लोकल ट्रेनचे आगमन संबंधित प्लॅटफॉर्मवर किती वेळेत होईल, हे प्रवाशांना कळावे यासाठी इंडिकेटरमध्ये ईआयएमचा समावेश करण्यात आला आहे. पश्चिम रेल्वेमध्ये याची प्रथम अंमलबजावणी सुरू झाली. यामुळे प्रवाशांची मोठी सोय झाली आहे. येर्णाया गाडीला किती वेळ लागेल हे लक्षात आल्यानंतर प्रवाशांना इतर पर्यायाकडे वळता येते. म्हणजे दुर्सया प्लॅटफॉर्मवरून जाऊन जलद अथवा धीमा गाडी पकडणे किंवा प्लॅटफॉर्मवरील स्टॉलवरून काही खरेदी करायचे असल्यास त्यांना वेळ मिळतो. ईआयएम पॅनेल पश्चिम रेल्वेच्या इंडिकेटरमध्ये अगदी व्यवस्थित सुरू आहेत. मात्र, मध्य रेल्वेच्या ईआयएम सेवेत मोठा घोळ झालेला दिसतो.

मध्य रेल्वेच्या ट्रेन मॅनेजमेंट सिस्टीम (टीएमएस) या प्रणालीत काहीतरी गडबड झालेली दिसत आहे. मात्र, ही गडबड प्रवाशांना दिसत असून रेल्वे प्रशासनाला दिसत नाही. मध्य रेल्वेची एकूणच सेवा पाहिली तर त्यात सुधारणा होईल, अशी अपेक्षा ठेवणे चुकीचे ठरेल, असे सखेद म्हणावेसे वाटते. गंमत म्हणजे ईआयएम पॅनेल पश्चिम आणि मध्य रेल्वेमार्गावर आहे. मात्र, अजून हार्बर मार्गावर सुरू झालेले नाही. गाड्या वेळेवर धावत नाहीत हा भाग वेगळा तरीही ईआयएम दाखवणारे पॅनेल अजून हार्बर मार्गावरील स्टेशनांच्या इंडिकेटरमध्ये बसवलेले नाहीत, इतके हार्बर मार्गावरील प्रवासी दुर्लक्षित आहेत.

मध्य रेल्वेच्या विशेषतः कुर्ला स्टेशनमधील ईआयएम नादुरुस्त आहेत का? हे स्पष्ट व्हायला हवे. याची जबाबदारी स्टेशन व्यवस्थापकांची आहे. ईआयएम पॅनेल नादुरुस्त असेल तर तात्पुरते बंद ठेवावेत आणि तशी प्रवाशांना सूचना करावी. मात्र, लोकल ट्रेन चालवतो म्हणजे मुंबईसह उपनगरातील प्रवाशांवर मेहेरबानी करतो, असा मध्य रेल्वेचा समज आहे. वास्तव हेच आहे की, लाखो प्रवाशांच्या सहनशक्तीमुळे मध्य रेल्वे सुरू आहे. मध्य रेल्वेच्या बड्या अधिकाऱ्यांना लाखो लोक कसे प्रवास करतात, हेच ठावूक नाही असे दिसते. तसेच या बड्या अधिकाऱ्यांचा आणि लोकल ट्रेनचा कधी संबंध येत नसावा, असेही वाटते. अन्यथा रेल्वेचा कारभार त्यांच्या लक्षात आला असता.

रात्रीच्या वेळी तर अनेक इंडिकेटरवर गाडीची योग्य वेळ दाखवली जाईल, याची काहीच खात्री नसते. काहीवेळा प्लॅटफॉर्मवरून गेलेल्या गाडीचा इंडिकेटर बराचवेळ दाखवला जातो. प्रवाशांना वाटते गाडी येणार आहे. उदा. कर्जतची गाडी निघून गेली आणि इंडिकेटरवर कर्जत दाखवत आहे. काही वेळाने अचानक कसारा गाडी येते आणि प्रवाशांची धावपळ उडते. हे दोन्ही मार्ग वेगळे आहेत. मात्र, इंडिकेटरवर योग्यवेळी बदल न झाल्यामुळे प्रवाशांना त्रास सहन करावा लागतो. हे मध्य रेल्वेच्या छत्रपती शिवाजी महाराज टर्मिनसमधील भव्य हेरिटेज वास्तूत वातानुकुलित केबिनमध्ये बसलेल्या साहेबाला माहीत नसते. त्यांच्या दृष्टीने ठीक है, कर लेंगे एवढेच असते. प्रत्यक्षात प्लॅटफॉर्मवरील गर्दी, त्यातही महिला, वृद्धांचे होणार हाल त्याची त्यांना जराही कल्पना नसते.

इंडिकेटरचा विषय आहे म्हणून आणखी बाब निदर्शनास आणून देतो. लोकल गाड्यांच्या डब्यात प्रवाशांसाठी इंडिकेटर लावण्यात आले आहेत. यात येणारे स्टेशन कोणते, त्याची वेळ आणि शेवटचे स्टेशन कोणते हे दाखवले जाते. याच्यातही अनेकदा तफावत दिसते. उदा. लोकल ट्रेन वाशी स्टेशनमध्ये आलेली असते आणि डब्यातील इंडिकेटरमध्ये नेरुळ किंवा चुनाभट्टी असे काही दाखवले जाते. या नाव आणि वेळेच्या इंडिकेटरमधील घोळाची दुरुस्ती करणे गरजेचे आहे. मुळात आपण ज्या सुविधा प्रवाशांना देत आहोत, त्या सुरू आहेत का, त्यांची नियमित देखभाल केली जाते का, प्रवाशांच्या अडचणी काय आहेत, याकडे रेल्वे प्रशासनाचे कधीही लक्ष नसते. किंबहुना मध्य रेल्वेच्या सेवेत प्रवासी हा सर्वाधिक दुर्लक्षित घटक आहे, असे म्हटल्यास चुकीचे ठरणार नाही.

विनातिकीट प्रवाशांना पकडण्यासाठी जशी तिकीट चेकरची (टीसी) फौज असते तशी फौज नसली तर प्रवाशांच्या सुविधांकडे लक्ष देण्यासाठी किमान काही अधिकारी-कर्मचारी रेल्वे प्रशासनाने नियुक्त करावेत, असे खेदाने म्हणावेसे वाटते. गाड्या वाढवल्याची घोषणा रेल्वे प्रशासनाकडून केली जाते मात्र, आहेत त्याच गाड्या वेळेवर धावत नाहीत, त्याचे काय? मग वाढवलेल्या गाड्यांचे करायचे काय? मध्य रेल्वेवरील गाडी १० ते १५ मिनिटे उशिरा धावणे हे नियमित झाले आहे. किंबहुना हीच ओळख बनली आहे, ही मध्य रेल्वे प्रशासनासाठी लाजीरवाणी बाब आहे. रस्त्यावरील कुत्रा-मांजरापेक्षाही वाईट दिवस मध्य रेल्वेने प्रवाशांवर आणले आहेत. मुळात इथे आणलेल्या अधिकाऱ्यांना फक्त मुंबईत यायचे असते, त्यांना प्रवाशांशी काहीही देणेघेणे नसते. वर्षानुवर्षे जसे सुरू आहे तसेच सुरू आहे. कुणालाही प्रवाशांच्या समस्यांशी सोयरसुतक नसते.

याला आपले लोकप्रतिनिधीही तेवढेच जबाबदार आहेत. निवडणूक आली की २५-३० कार्यकर्त्यांच्या गराड्यात आणि तेही फर्स्ट क्लासमधून प्रवास करायचा आणि प्रवाशांच्या समस्या जाणून घेण्याचे नाटक करायचे, हे वर्षानुवर्षे सुरू आहे. मुळात रेल्वे ही मुंबईकरांची लाईफलाईन आहे, मुंबईची व्यवस्था मुख्यत्वे रेल्वेवर अवलंबून आहे आणि प्रवाशांची प्रचंड गैरसोय होत असेल तर इथल्या खासदारांनी संसदेत आवाज उठवायला हवा, इथल्या आमदारांनी मुख्यमंत्र्यांच्या नेतृत्वाखाली रेल्वेमंत्री, पंतप्रधानांची भेट घेऊन प्रवाशांचे वर्षानुवर्षे होणारे हाल थांबवले पाहिजेत. मात्र, यातील काहीही होत नाही. आला दिवस ढकलला, असे प्रवाशांचे सुरू आहे.

कधी दुर्घटना घडली की आधी सरकारने ४-५ लाख रुपये जाहीर करून चुकीवर पांघरूण घालायचे मग दुःख व्यक्त करायचे, हे पूर्वीपासून सुरू आहे. सरकारे आली आणि गेली प्रवाशांचे हाल कुत्र्या मांजरासारखे सुरू आहेत. सक्षम रेल्वे वाहतूक हा वाहतूक कोंडीवर प्रभावी उपाय ठरू शकतो. मात्र, कुणाला काही पडलेले नाही, अशी अवस्था आहे. रेल्वे जरी केंद्र सरकारच्या अखत्यारित असली तरी राज्य सरकारलाही राज्यातील सेवेपुरते अधिकार हवेत. दुदैर्वाने प्रवाशांच्या सुखदुखाशी कुणालाही देणेघेणे नसल्याने रोज मरे त्याला कोण रडे, अशी अवस्था प्रशासनाची झाली आहे. सकारात्मक बदल करायचे नाहीत, असा करार केल्यामुळेच रेल्वेने आता नवे ब्रीद वाक्य जाहीर करावे, हम नही सुधरेंगे !

एकमेका प्रेरित करू...

मित्र आणि मैत्रीबद्दल बोलावं तितकं कमीच आहे. मित्र अनेक असतात. काही चांगले असतात तर काही मैत्रीच्या नावाला कलंकही असतात. त्यामुळे केवळ चांगले समजदार मित्र मैत्रीण हेच आपले चार्जर होऊ शकतात. जे सुखात आपल्या सोबत तर दुःखात आपल्या पाठीशी खंबीरपणे उभे रहातात. अशाच चांगल्या मित्र मैत्रीणींचे चार्जर नेहमी सोबत ठेवावे, जेणेकरुन आपले जगणे हे आनंददायी होईल. आणि आपणही असेच छान चार्जर व्हावे एखाद्या मित्र मैत्रीणीच्या जीवनात आणि आनंदाचे रंग भरावे. आपला सहवास हा त्यांना आधारस्तंभ वाटावा. एकमेकाला प्रेरित करावे. कुठे लहान प्रवासातही जायचं म्हटलं तरी गरजेच्या वस्तूंची जमवा जमव करताना अत्यावश्यक गरज म्हणून आठवणीने सोबत घेतले जाते ते मोबाईल चार्जर. आपला फोन हा शंभर टक्के चार्ज केलेला असला तरीदेखील चार्जर आठवणीने सोबत घेणे विसरले जात नाही. म्हणजेच चार्जर हा जीवनाचा अविभाज्य भाग बनू पहात आहे. करमणुकीचे साधन असलेल्या मोबाईल डिव्हाईसने आपल्या आयुष्याची पकड एवढी घट्ट केलेली आहे की, त्या फोनला आपण कधी डिस्चार्ज होऊच देत नाही. एका निर्जीव गोष्टीची जेवढी काळजी आपण घेतो, तेवढीच स्वतः काळजी घेतो का? माणसालाही जगताना अनेक अत्यावश्यक चार्जरची गरज असते,त्यांच्याकडे आपण सहज दुर्लक्ष करतो. आयुष्यातील हे चार्जर सांभाळणे फार महत्त्वाचे असते. कोणकोणते आहेत हे चार्जर जे नेहमी आपल्या आयुष्याला योग्य मार्ग दाखवतात आणि हँग होऊन बंद पडण्यापासून आपल्याला वाचवतात.

1)आवडते छंद- आपले आवडते छंद हे नेहमीच चांगल्या चार्जरचे काम करतात. कोठेही गेलो, आपल्यासोबत इतर कुणीही नसेल तर अशावेळी आपला आवडता परंतू चांगला छंद दिशादर्शक ठरतो. मनाला प्रसन्न ठेवतो. वाईट विचारापासून परावृत्त करतो. म्हणून चांगल्या छंदाचे चार्जर हे प्रत्येकाकडे असायला हवे.

2)चांगले मित्र झ मित्र आणि मैत्रीबद्दल बोलावं तितकं कमीच आहे. मित्र अनेक असतात. काही चांगले असतात तर काही मैत्रीच्या नावाला कलंकही असतात. त्यामुळे केवळ चांगले समजदार मित्र मैत्रीण हेच आपले चार्जर होऊ शकतात. जे सुखात आपल्या सोबत तर दुःखात आपल्या पाठीशी खंबीरपणे उभे रहातात. अशाच चांगल्या मित्र मैत्रीणींचे चार्जर नेहमी सोबत ठेवावे, जेणेकरुन आपले जगणे हे आनंददायी होईल. आणि आपणही असेच छान चार्जर व्हावे एखाद्या मित्र मैत्रीणीच्या जीवनात आणि आनंदाचे रंग भरावे. आपला सहवास हा त्यांना आधारस्तंभ वाटावा.

3)नियमित व्यायाम- आरोग्याची संपत्ती जतन करायची असल्यास व्यायामात नियमितता ही अनेकदा सिद्ध झालेली आहे. निरोगी शरीर व निरोगी मनाचे हे सुंदर कॉम्बीनेशन आबाधित ठेवायचे असल्यास हलक्या फुलक्या किंवा आवडेल त्या व्यायामाचं चार्जर रोजच वापरायला हवे. हे चार्जर पुढे दिवसभर आपल्याला ऊर्जा आणि उत्साह पुरवित राहील.

4) नातं-नातं हे अस चार्जर आहे जे जन्मतः सर्वांनाच मिळतं. काही नाती घरातील असतात तर काही घराबाहेरही, आई वडील भाऊ बहीण, आजी आजोबा यांचे महत्त्व आपण टाळूच शकत नाही. तसेच काका मामा मावशी आत्या, या नात्यातून येणारी भावबंड असोत की विवाहानंतर जुळणारे नाते असो सर्वच आपले चार्जर असतात. आणि त्यांना काळजीपूर्वक सांभाळले तर वेळोवेळी या चार्जरने आपल्याही आयुष्यात आनंद येऊ शकतो.

5) पुस्तके- पुस्तकासारखा मित्र नाही, पुस्तकासारखा गुरू नाही. चांगली पुस्तकं ही आयुष्यातील दिशादर्शक गुरुच असतात. चांगल्या पुस्तकांचे वाचन हा जीवनातील सर्वोत्तम चार्जर असे मी मानते. विरंगुळा, ज्ञानवृद्धी, समाधान आनंद देणारी पुस्तकांना सोबत ठेवणं व त्यात स्वतःला गुंतवून ठेवणं ही सोपी गोष्ट नाही, ती प्रयत्नपूर्वक जमवावी लागते.

6) मैदानी खेळ/निसर्ग सहवास- सुदृढ आरोग्याचे आणखी एक महत्त्वाचे चार्जर म्हणजे मैदानी खेळ खेळणे, मोकळ्या हवेत फिरणे, निसर्गाच्या मातीच्या पाण्याच्या सहवासात काही क्षण घालविणे. शारीरिक व मानसिक व्याधींना पळवणारे हे चार्जरही प्रत्येकाने प्रयत्न पूर्वक सवयीने जपायला हवेत.

7)संतुलित आहार- व्यायामासोबत संतुलित आहाराचे महत्त्व जाणायला हवे. वरवर छान दिसणारे चटपटीत अन्न आकर्षक वाटले तरी ते आरोग्यदायी नसते. शालेय जीवनात अगदी लहानपणापासून संतुलित आहाराचे महत्त्व वारंवार सांगितले जाते. तरीही कळतंय पण वळत नाही अशी आपली अवस्था असते. संतुलित आहाराचे चार्जर वेळोवेळी वापरले तरी आपले शरीर टवटवीत, उत्साही आणि निरोगी राहण्यास मदतच होईल.

8)योग- शरीरासोबतच मनाची शांतीही तितकीच महत्त्वाची असते. मनाला शांती देणारे योग, ध्यानधारणा, संगीत ऐकणे हे देखील उत्तम चार्जर ठरु शकतात.

चार्जर म्हणजे काय तर प्रभरण करणारे साधन. जे एनर्जी, ऊर्जा देण्याचे काम करते. जशी काही किमतीच्या मोबाईलला उजेर्ची गरज असते म्हणून आपण त्याची जाणीवपूर्वक काळजी घेतो, तसेच अनमोल असे हे आपले शरीर व जीवन आहे, त्याच्या उजेर्साठी असणारे हे चार्जर सांभाळणे जपणे व त्याचा वेळोवेळी वापर करणे हेदेखील आपलं कर्तव्यच तर आहे.चार्जरप्रमाणेच ऊर्जा साठवून सोबत नेता येणारे पावर बँक ही आता अनेकांकडे सहज दिसते. आपल्या विरंगुळ्यात कुठलाही अडथळा येऊ नये याची काळजी घेत, ऊर्जा साठवून ठेवणारे यंत्र आठवणीने सोबत बाळगले जाते. मग आपले मित्र, नातेवाईक, आपले छंद, पुस्तकं हे देखील पावर बँकच आहेत. त्यांचे महत्त्व विसरुन कसे बरे चालेल! म्हणूनच त्यांना डिस्चार्ज होऊ न देता प्रेमाच्या, आपुलकीच्या संवादाने, सहवासाने, काळजीपूर्वक सतत चार्ज करत रहायलाच हवे!

पोलीस बातमी पत्र

संमिश्र

4

मुंबई, मंगळवार, १९ ऑगस्ट ते २५ ऑगस्ट २०२५

गाढ झोपेत असतानाच कोसळली दरड; बाप-लेक जागीच ठार

मुंबई

मुंबई आणि राज्यात दहीहंडीच्या उत्सवाची तयारी सुरू असतानाच विक्रोळीतील पार्कसाईट येथील वर्षानगर विभागातील मिश्रा कुटुंबावर दरडीचे थर कोसळले. विक्रोळी उपनगरात शनिवारी मध्यरात्री दरड कोसळून बापलेकीचा मृत्यू झाला. सुरेश मिश्रा (५०) आणि शालू मिश्रा (१९) अशी बापलेकीची नावे असून आई, मुलगा आणि शेजारी चौघे जण गंभीर जखमी राहणारे अन्य दोघे जण गंभीर जखमी झाले असून त्यांच्यावर राजावाडी रुग्णालयात उपचार सुरू आहेत. मुंबई शहर आणि उपनगरात शुक्रवार रात्रीपासूनच मुसळधार पाऊस कोसळत असतानाच, विक्रोळी पार्कसाईट येथील वर्षा नगर विभागातील जनकल्याण सोसायटीमधील मिश्रा कुटुंबाच्या घरावर शनिवारी मध्यरात्री अडीच वाजताच्या सुमारास अचानक डोंगराचा मोठा भाग कोसळला. गाढ झोपेत असतानाच तसेच आजूबाजूला सर्वत्र अंधार असतानाच, ही घटना घडल्याने नागरिकांची त्रेधातिरपीट उडाली. घटनेदरम्यान आवाजामुळे परिसरात एकच झालेल्याखळबळ माजली. शेजाऱ्यांनी तत्काळ दुर्घटनेची माहिती महापालिका आणि अग्निशमन दलाला दिली. अग्निशमन दलाचे जवान आणि महापालिका कर्मचाऱ्यांनी तातडीने घटनास्थळी धाव घेत बचावकार्य हाती घेतले. दरम्यान, पावसाबरोबर डोंगरावरून मोठ्या प्रमाणात मातीचा ढिगारा घरावर कोसळला. त्यामुळे मातीच्या ढिगाऱ्याखाली मिश्रा कुटुंबिय अडकले होते. काही वेळाने ढिगाऱ्याखालून सुरेशचंद्र मिश्रा, आरती मिश्रा, ऋतुराज मिश्रा आणि शालू मिश्रा या चौघांना बाहेर काढण्यात आले. तसेच या दुर्घटनेत शेजारचे दोघे जणही जखमी झाले. त्यानंतर त्यांना घाटकोपरमधील राजावाडी रुग्णालयात दाखल करण्यात आले. मात्र उपचारापूर्वीच सुरेशचंद्र मिश्रा आणि शालू मिश्रा या बापलेकीचा मृत्यू झाला. तर आरती मिश्रा (४५) आणि ऋतुराज (२०) यांच्यासह अन्य दोघे जण गंभीर जखमी झाले असून त्यांच्यावर रुग्णालयात उपचार सुरू आहेत. सध्या घटनास्थळी राडारोडा हटविण्याचे काम सुरू आहे. तसेच सुरक्षिततेच्या उपाययोजना म्हणून आजूबाजूची घरे रिकामी करण्यात आली आहेत. विक्रोळीतील पार्कसाईट हा डोंगराळ परिसर असून या डोंगरावर मोठी झोपडपट्टी वसलेली आहे. अनेक भागांमध्ये संरक्षक भिंत बांधूनही प्रत्येक पावसाळ्यात याठिकाणी दरडी कोसळण्याचा मोठा धोका असतो. त्यामुळे पालिका यंत्रणेसह अन्य यंत्रणा दरवर्षी पावसाळ्यात या ठिकाणी राहणाऱ्या नागरिकांना सुरक्षित स्थळी स्थलांतरित होण्याचे आवाहन करतात. परंतु, येथील नागरिक पालिकेच्या या आवाहनाकडे दुर्लक्ष करतात, अशी प्रतिक्रिया पालिकेच्या एका अधिकाऱ्याने दिली. नागरी अधिकाऱ्यांनी यावर्षी परिसर रिकामा करण्याची कोणतीही पूर्वसूचना पाठवली नव्हती. हा परिसर पावसाळ्यात अशा अपघातांसाठी धोकादायक आहे. आम्ही आमच्या घरात झोपलो होतो, तेव्हा अचानक पहाटे अडीचच्या सुमारास एका घरावर ढिगारा कोसळला आणि एक कुटुंब अडकले. सर्व जण धावू लागले, पण स्थानिक अधिकारी तत्काळ घटनास्थळी पोहोचले आणि त्यांनी ढिगाऱ्यात अडकलेल्या कुटुंबाला बाहेर काढले. या परिसरात असे काहीतरी घडण्याची ही पहिलीच वेळ नाही.

१३ वर्षांच्या तुरुंगवासानंतरही आरोपीला दिलासा नाही, विशेष न्यायालयाने जामीन फेटाळला



मुंबई

२०१२ मध्ये पुण्यातील जेएम रोडवर झालेल्या बॉम्बस्फोट प्रकरणातील आरोपीला मुंबई सत्र न्यायालयातील विशेष न्यायालयाने दणका दिला. आरोपीने १३ वर्षे तुरुंगवास भोगला असला तरी आता खटला सुरू झाला आहे. तसेच गुन्ह्याचे स्वरूप गंभीर आहे. अशा परिस्थितीत आरोपीला जामिनावर सोडता येणार नाही, असे निरीक्षण नोंदवत न्यायालयाने आरोपीचा अर्ज फेटाळला.

बॉम्बस्फोट प्रकरणात अटक केलेल्या असद खानने जामिनासाठी सत्र न्यायालयात दाद मागितली होती. त्याच्या अर्जावर विशेष न्यायाधीश शायना पाटील यांनी निर्णय दिला. आरोपी खानवर खटला चालवला जात असलेल्या गुन्ह्याचे गंभीर स्वरूप, गुन्ह्यातील खानची सक्रिय भूमिका तसेच आरोपींविरुद्ध सरकारी पक्षाने गोळा केलेल्या पुराव्यांचे स्वरूप आणि गुणवत्ता यांचा विचार करणे आवश्यक आहे. तसेच १३ वर्षांच्या दीर्घ तुरुंगवासाच्या पैलूंचा विचार केला जाईल, असे विशेष न्यायाधीश शायना पाटील यांनी स्पष्ट करून खानला जामीन मंजूर करण्यास स्पष्ट नकार दिला.

खानवरील आरोप गंभीर आहेत. त्याने तुरुंगात घालवलेला बराच काळ हा जामिनावर सोडण्याचा एकमेव आधार असू शकत नाही, असे न्यायालयाने स्पष्ट केले.

प्रकरण काय?

१ ऑगस्ट २०१२ रोजी पुण्यातील जेएम रोडवर पाच कमी तीव्रतेचे बॉम्बस्फोट झाले होते. त्यात एका व्यक्तीला दुखापत झाली होती. हा बॉम्बस्फोट घडवण्यात सहभागी असल्याच्या आरोपावरून खानबरोबर नऊ जणांना अटक करण्यात आली. त्यांच्यावर आरोप निश्चित करण्यात आले असून खटला सुरू झाला आहे. अशा परिस्थितीत आरोपीला जामिनावर सोडता येणार नाही, असेही न्यायालयाने आदेशात नमूद केले.

पुण्याला रेड अलर्ट, मुंबई, ठाणे, पालघरला ऑरेंज; जाणून घ्या तुमच्या जिल्ह्यातील पावसाची स्थिती

मुंबई

मागील तीन दिवसांपासून पावसाने राज्यभर जोरदार हजेरी लावली आहे. शुक्रवारपासून मुंबईसह ठाणे, रायगड, कोकणासह मराठवाडा आणि विदभार्तील अनेक जिल्ह्यांमध्ये पावसाची कोसळधार सुरु आहे. गेल्या तासाभरापासून चिपळूनमध्ये जोरदार पाऊस बरसत आहे. तसेच पुढील तीन तासांत मुंबई, ठाणे, रायगड, पालघर, सिंधुदुर्ग आणि रत्नागिरी या जिल्ह्यातील काही ठिकाणी मध्यम ते जोरदार पाऊसाची शक्यता हवामान विभागाने वर्तवली आहे. अनेक जिल्ह्यांना रेड आणि ऑरेंज अलर्ट जारी करण्यात आला आहे. नागरिकांनी सतर्क राहावे, गरज असेल तरच घराबाहेर पडावे असे आवाहन प्रशासनाने केले आहे. राज्यात 16 ते 21 ऑगस्ट 2025 दरम्यान अतिवृष्टीसह वादळी वाऱ्याची शक्यता वर्तविण्यात आली आहे. कोकणापासून मराठवाड्यात कोसळधार कोकण आणि मध्य महाराष्ट्रातील घाट परिसरात काही ठिकाणी अतिवृष्टी होण्याचा अंदाज वर्तवण्यात आला आहे. मराठवाड्यामध्ये गेल्या तीन दिवसांपासून जोरदार



सरी कोसळत आहेत. परभणी, नांदेड येथे मुसळधार पाऊस सुरु आहे. यामुळे शेती आणि घरांचे मोठ्या प्रमाणात नुकसान झाले आहे. आज मराठवाड्यात विजांच्या कडकडाटासह पावसाचा अंदाज वर्तवण्यात आला आहे. मराठवाड्यातील अनेक छोटी मोठी धरणे भरली असून जायकवाडी धरणाचे दरवाजे उघडण्यात आले आहेत. या जिल्ह्यांना ऑरेंज अलर्ट

पुणे आणि परिसराला रेड अलर्ट जारी करण्यात आला आहे. मुंबई, ठाणे, पालघर, रायगड, रत्नागिरी, सिंधुदुर्ग, सातारा, कोल्हापूर, आणि विदभार्तील यवतमाळ, चंद्रपूर, गडचिरोली या जिल्ह्यांना ऑरेंज अलर्ट देण्यात आला आहे. अलर्ट जरी केलेल्या या जिल्ह्यांमध्ये मुसळधार ते अतिमुसळधार पाऊस होईल, असे हवामान विभागाने म्हटले आहे. हवामान खात्याने कोकण विभागासह महाराष्ट्रातील काही जिल्ह्यात पावसाचा जोर कायम राहणार असल्याचा अंदाज वर्तवला आहे. त्याचबरोबर कोकण, विदभार्तील काही जिल्ह्यांसह मुंबईमध्ये अतिमुसळधार पाऊस होण्याची शक्यता वर्तवण्यात आली आहे.

निवडणुकीसाठीचा प्रारूप आराखडा तयार



मुंबई।

मुंबई महापालिकेच्या आगामी सार्वत्रिक निवडणुकीकरिता राज्य निवडणूक आयोगाच्या निदेर्शानुसार प्रभाग रचनेचे काम सुरू आहे. या सुधारित प्रभाग रचनेचा प्रारूप आराखडा तयार असून नगरविकास खाते आणि निवडणूक आयोगाला सादर करण्यात आला आहे. त्यानुसार मुंबईच्या पुनर्रचना केलेल्या प्रभागांचे नकाशे येत्या २८ ऑगस्ट ते ०८ सप्टेंबर २०२५ दरम्यान प्रसिद्ध करून जनता आणि पयार्यने राजकीय पक्षांच्या पदाधिकाऱ्यांकडून हरकती आणि सूचना मागवल्या जाणार असल्याची माहिती एका अधिकाऱ्याने दिली. मुंबईतील २२७ प्रभागांची प्रारुप प्रभाग रचना तयार करून राज्य निवडणूक आयोगाची मान्यता महापालिका आयुक्त घेतील आणि या प्रभाग रचनेला राज्य निवडणूक आयुक्त हे मान्यता देणार आहेत. त्यानुसार मुंबई महापालिकेने ०५ ऑगस्ट रोजी पुनर्रचना केलेल्या प्रभागांची यादी ही नकाशांसह नगरविकास खाते आणि निवडणूक विभागाला सादर केली होती. आता दोन्हींकडून या पुनर्रचना केलेल्या प्रभागांकरिता येत्या १८ ऑगस्ट रोजी महापालिकेला याबाबतच्या सूचना प्राप्त झाल्यानंतर २२ ऑगस्ट रोजी याबाबत प्रभागांची रचना प्रसिद्धीला दिली जाणार आहे. त्यानंतर नागरिकांना आपल्या प्रभागांच्या रचनेबाबत हरकती तथा सूचना नोंदवायची असल्यास त्यांना २८ ऑगस्ट ते ०८ सप्टेंबर या कालवधीमध्ये संधी दिली जाणार आहे. या हरकती व सूचनांचे निवारण महापालिका आयुक्तांच्या स्तरावर केले जाणार असल्याची माहिती समोर आली आहे.

वसई विरार शहर महानगरपालिका

जा.क्र : वविशम/प्रससी/जाहि/१३५/२०२५ दिनांक १४/०८/२०२५

वसई विरार शहर महानगरपालिका अधिनियम १९४९ चे अधिसुचीतील प्रकरण ८ मधील कलम १(१) व १(२) अन्वये व ४६९ च्या नुसार जाहिर नोटीस खालिल मालमत्तेच्या हस्तांतरणा संबधित वसई विरार शहर महानगरपालिका विभागीय कार्यालय विरार येथे प्राप्त मालमत्ता प्रकरणपरत्वे नोटीसनुसार सदर हस्तांतरण संदर्भाने हरकत अगर आक्षेप असल्यास ही नोटीस प्रसिद्ध झाल्यापासून १५ दिवसांचे आत हितसंबधाच्या व हरकतीच्या लेखी पुराव्यासह विरार शहर महानगरपालिका विभागीय कार्यालयात लेखी स्वरुपात हरकत नोंदवावी. अन्यथा करवसुलीच्या सोयीसाठी हस्तांतरण करुन महानगरपालिका याबाबत नोंद घेतली जाईल.

अ.क्र	दिनांक	अनुसुचित दोन/तीन मधील नोटीसीचा मालमत्ता क्र.	कर निर्धारण पुस्तकातील वॉर्ड क्र.	मालमत्तेचे ठिकाण	मालमत्तेचे स्वरुप	ज्यांचे नावे मालमत्ता आहे त्यांचे म्हणजे मालमत्ता विकणा-याचे नाव किंवा अभिहस्तांकन करत्याचे नाव	खरेदीखताचे किंवा अभिहस्तांकन करत्याचे नाव
1	29/07/2025	CH02/390/24	2	रुम नं. ३०६ कोपरी पाटील कॉम्प्लेक्स	निवासी	विघ्नहर्ता डेव्हलपर्स	जय रमाकांत पै
2	29/07/2025	CH04/1514/883	4	एच डी आय एल इंडस्ट्रीयल पार्क बि नं १ गाळा नं ३१६	वाणिज्य	एस के इंटरप्रायजेस	बर्टन इंटरनॅशनल
3	31/07/2025	CH07/468/65	7	साई कृपा चाळ रूम नं ए/०७ बरफपाडा भाटपाडा	निवासी	संशिला रामनाथ चौरसिया (भरत राज रामनिहार यादव)	खुशबू प्रकाश झा
4	31/07/2025	CH07/468/58	7	साई कृपा गाळा नं ए/०७ बरफपाडा भाटपाडा	वाणिज्य	सुशिला रामनाथ चौरसिया (भरत राज रामनिहार यादव)	प्रकाश जिब्बच झा
5	31/07/2025	CH01/70/59	1	रूम नं १८ जय भवानी चाळ कमिटी गासकोपरी	निवासी	अनंत धमार्जी बदड	संजय रामचंद्र बांडागळे
6	31/07/2025	CH07/531/22	7	ओम साई श्रध्दा चाळ डी / ०३ बरफपाडा भाटपाडा	निवासी	शिल्पा एस ढाबळे	संतोष कुमार ठाकूर
7	31/07/2025	CH07/843/1	7	ओम साई गुरु चाळ फेज २ ए/०४ मुत्थपन्न मंदिर समोर भाटपाडा	निवासी	सनी दिनेश सिंह	रिंकू देवी
8	31/07/2025	CH07/568/16	7	ए/०२ न्यू हरोबा चाळ नं ०२ भाटपाडा	निवासी	रत्ना देविदास बैसणे	शंकर कुमार लालदेव झा व कुमकुम शंकर झा
9	04/08/2025	CH05/172/15	5	बि नं ५ रूम नं १०३ वैष्णवी कोम्प्लेस	निवासी	सुरेंद्रनाथ आर. तिवारी	शेखर गुरुप्पा पाटील
10	04/08/2025	CH04/1542/10	4	वैष्णवी सन अपा पेट्रोल पंप समोर चंदनसार बि नं ४ रूम नं १०४	निवासी	वैष्णवी सन डेव्हलपर्स	संदीप रामचंद्र कदम
11	04/08/2025	CH03/68/129	3	सुशीला कॉम्प्लेक्स नारायण नगर बि नं २ रुम नं ४०३ चंदनसार	निवासी	शुभलक्ष्मी डेव्हलपर्स (बिल्डर्स)	आकांक्षा विनायक चव्हाण
12	05/08/2025	CH07/419/42	7	श्रीराम चाळ ई/०४ भाटपाडा	निवासी	वैशाली विलास पुजारे	खुशबू अखिलेश यादव / अखिलेश हजारी यादव
13	05/08/2025	CCH04/1578/10	4	एकदंत को हौ सो रूम नं १०३ चंदनसार	निवासी	अखिल विनोद मंडळ / रेखादेवी मंडळ	अनुपमा जेना / रंजनकुमार जेना
14	05/08/2025	CH01/220/7	1	गोविंद अपा रूम नं १०२ गासकोपरी चंदनसार	निवासी	मंजुळा भालचंद्र पाटील	प्रियंका पंडित सावंत
15	06/08/2025	CH01/154/22	1	श्री साई अपा रूम नं. ३०५ गासकोपरी	निवासी	मोहन तानाजी देसाई	सुनील सखाराम चव्हाण
16	06/08/2025	CH07/786/1	7	श्री गणेश चाळ अष्ठविनायक नगर भाटपाडा	निवासी	अनिलकुमार भारती पंचम राम (जयप्रकाश मिश्रा)	शांती लक्ष्मण वर्मा
17	07/08/2025	CH01/150/23	1	कान्हा पाटील बिल्डींग रूम नं ४०२ गासकोपरी	निवासी	कैलास हरिश्चंद्र पाटील	मोहन विष्णू मयेकर
18	07/08/2025	SH01/808/368	1	वाघोबा कृपा चाळ फेस ०५ कुंभारपाडा रूम नं. ई/०७	निवासी	भारती इंटरप्रायजेस	आनंद कुमार / शुभम / अरविंद / शिव बंटी प्रसाद पाल
19	07/08/2025	CH07/873/21	7	शिवशक्ती चाळ परेडपाडा बरफपाडा भाटपाडा रूम नं एफ/१	निवासी	विजयकुमार कोटकर	सरिता संजय चिंदरकर व संजय नारायण चिंदरकर
20	07/08/2025	CH07/873/22	7	शिवशक्ती चाळ परेडपाडा बरफपाडा भाटपाडा रूम नं एफ/२	निवासी	विजयकुमार कोटकर	सरिता संजय चिंदरकर व संजय नारायण चिंदरकर

(ग्लिसन घोन्सालविस)
सहा. आयुक्त
प्रभाग समिती 'सी' चंदनसार
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