वर्ष- ११ | अंक- ४८ | मुंबई, मंगळवार, १४ ऑक्टोबर ते २० ऑक्टोबर २०२५ | पृष्ठ-४

ठाणे आवृत्ती

मराठी साप्ताहिक

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

POSTAL REGISTRATION No. PLG/205/2025- 2027

मूल्य २/- रुपये

PG|2

पोलीस बातमी पत्र

POLICE BATMI PATRA

संपादक : दिपक मोरेश्वर नाईक

व्यायामापूर्वी अशी घ्या त्वचेची काळजी

3 → दीर्घकालिक उपायांची गरज!

सॉफ्टवेअर डेटा उपलब्ध नसल्याने अंमलबजावणी रखडली ← 4

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

मुंबईच्या डॉक्टरने दुर्मिळ सायनस आजारातून ७६ वर्षीय महिलेची दृष्टी वाचवली

वोक्हार्ट हॉस्पिटलमध्ये स्फेनॉईड सायनस म्युकोसिलमधून वाचवली डोळ्यांची दृष्टी

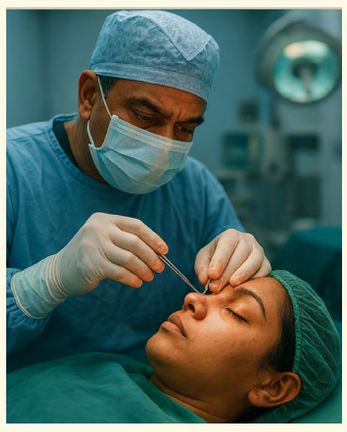
मुंबई, – उत्कृष्ट वैद्यकीय कौशल्याचे प्रदर्शन करत, वोक्हार्ट हॉस्पिटल, मीरा रोड येथील डॉक्टरांनी ७६ वर्षीय महिलेला अंधत्वाच्या उंबरठ्यावरून परत आणले. सुरुवातीला स्ट्रोक किंवा मज्जातंतूचा पक्षाघात (नर्व्ह पाल्सी) वाटणारा हा आजार प्रत्यक्षात स्फेनॉईड सायनस म्युकोसिल (Sphenoid Sinus Mucocele) निघाला – जी एक अत्यंत दुर्मिळ स्थिती असून जगभरातील एकूण सायनस रोगांपैकी केवळ दोन टक्क्यांहून कमी प्रकरणांमध्ये आढळते.

रुग्ण जेव्हा रुग्णालयात दाखल झाली, तेव्हा तिच्या डाव्या डोळ्याची पापणी अचानक खाली झुकली होती आणि तिला डोक्यात जडपणा जाणवत होता. साधारणपणे ही लक्षणे न्यूरोलॉजिकल समस्येकडे निर्देश करतात, परंतु सखोल एमआरआय (MRI) आणि सीटी स्कॅनमध्ये (CT Scan) कपाळाच्या आत खोलवर



असलेल्या स्फेनॉईड सायनसमध्ये श्लेष्मा (mucus) भरलेली एक गाठ (म्युकोसिल) तयार झाल्याचे उघड झाले. ही गाठ ऑप्टिक नसा (दृष्टीच्या नसा) आणि कॅव्हर्नस सायनस (Cavernous Sinus) वर दाब टाकत होती – जे दृष्टी आणि मेंदूच्या कायार्साठी अत्यंत महत्त्वपूर्ण घटक आहेत.

जर स्फेनॉईड म्युकोसिलवर वेळेत उपचार केले नाही, तर यामुळे कायमस्वरूपी दृष्टीहीनता किंवा गंभीर मेंदूच्या गुंतागुंती होऊ शकतात, असे डॉ. चंद्रवीर सिंग, सल्लागार ओटोरहिनोलॅरिन्गोलॉजिस्ट, हेड अँड नेक ऑन्कोसर्जन,



वोक्हार्ट हॉस्पिटल, मीरा रोड यांनी सांगितले, ज्यांनी या जटिल शस्त्रक्रियेचे नेतृत्व केले.

उपचारासाठी वोक्हार्ट हॉस्पिटल्सचे डॉ. चंद्रवीर सिंग आणि त्यांच्या टीमने मिनिमली इनवेसिव्ह एंडोस्कोपिक ट्रान्स-नेझल शस्त्रक्रिया (Minimally Invasive Endoscopic Trans-Nasal Surgery केली. या तंत्रात सर्जन नाकाद्वारे आत जाऊन कोणतीही बाह्य चीर न देता म्युकोसिलमधील द्रव काढून टाकतात. यामुळे रुग्णाला कमी वेदना होतात, लवकर आराम मिळतो आणि धोका कमी असतो. शस्त्रक्रियेच्या केवळ २४ तासांनंतरच रुग्णाच्या डोळ्यातील ताकद परत येऊ लागली आणि तीन दिवसांनंतर त्यांना स्थिर अवस्थेत डिस्चार्ज देण्यात आला.

अशी प्रकरणे अत्यंत दुर्मिळ असतात कारण स्फेनॉईड सायनस कवटीच्या आत अतिशय संवेदनशील ठिकाणी स्थित असतो – जिथे ऑप्टिक नसा, कॅरोटीड रक्तवाहिन्या (Carotid Arteries) आणि कॅव्हर्नस सायनस जवळ असतात. अशा स्थितीत, साधी वाटणारी गाठ देखील जीवघेणी ठरू शकते. जगभरात कॅव्हर्नस सायनसवर दाब टाकणारी अशी मोजकीच प्रकरणे नोंदवली गेली आहेत.

या दुर्मिळ शस्त्रक्रियेवर आपले मत व्यक्त करताना वोक्हार्ट हॉस्पिटल्सचे डॉ. चंद्रवीर सिंग म्हणाले, ह्लसायनसच्या समस्यांना अनेकदा किरकोळ समजून दुर्लक्ष केले जाते, परंतु जेव्हा म्युकोसिल स्फेनॉईड सायनसमध्ये तयार होतो, तेव्हा तो शांतपणे दृष्टी आणि मेंदू दोघांसाठीही धोका निर्माण करू शकतो. सतत डोकेदुखी, अचानक पापणी झुकणे किंवा विनाकारण न्यूरोलॉजिकल लक्षणे दिसल्यास त्वरित तपासणी करणे आवश्यक आहे. चांगली गोष्ट अशी आहे की आधुनिक एंडोस्कोपिक तंत्रज्ञानामुळे अशा प्रकरणांवर आज सुरक्षित आणि प्रभावीपणे उपचार करणे शक्य झाले आहे.ह्व

ही यशस्वी शस्त्रक्रिया आधुनिक वैद्यकीय कौशल्य आणि वेळेवर निदान यांच्या संयोजनाचे उत्कृष्ट उदाहरण आहे – जी दुर्मिळ आणि संभाव्यतः गंभीर परिस्थितीत झुंजणाऱ्या रुग्णांसाठी नवी आशा निर्माण करते.



आयपीएस अधिकारी असल्याचं सांगत पुण्यात मायलेकीने रचला भलताच कट

मुंबई। गुन्हेगारी कृत्यांमुळं बहुविध कारणांनी चर्चेत असणाऱ्या पुण्यात आता आणखी एक हादरवणारी घटना घडली आहे. जिथं मायलेकीनं बनाव रचत भलताच कट रचल्याचं म्हटलं आहे. आपण अधिकारी असल्याचा बनाव या मायलेकीनं रचला आणि ही चोरी केल्याची बाब उघडकीस आली.

नेमकं काय घडलं? घटनाक्रम पाहाच...

पुण्यात फुकट चपलांसांठी मायलेकींचा प्रताप. आयपीएस अधिकारी असल्याचं सांगून मायलेकी पैसे न देता चप्पल खरेदी करुन झाल्या पसार. पुण्यातील एमजी रोडवरील नामांकित चप्पल दुकानात ही घटना घडल्याचं वृत्त. गुन्ह्याच्या नोंदीनंतर लष्कर पोलिसांनी मायलेंकींना ठोकल्या बेड्या. कामगाराला 'पैसे देण्यासाठी कमिश्नर ऑफिसला चल' म्हणत दोघींनी काढला होता पळ. बनावट ओळखपत्र दाखवून,



घरात लग्नाचा कार्यक्रम असल्याचं सांगून एमजी रोडवरील एका नामांकित दुकानातून चप्पल खरेदी केल्यानंतर पैसे न देता त्यांनी मायलेकी निघून गेल्या.

आरोपी महिलांनी रचला भलताच कट...

१३ सप्टेंबर रोजी सायंकाळी आरोपी महिला मिनाज मुर्तजा शेख (वय ४०), आणि तिची मुलगी रिबा मुर्तजा शेख (वय. १९) या दुकानात आल्या. मिनाजनं आपण आयपीएस अधिकारी असल्याचं सांगून बनावट ओळखपत्र दाखविलं. ज्यानंतर लग्नाचा कार्यक्रम असल्याचं सांगत मोठ्या प्रमाणावर चप्पल, बुट खरेदी करून कामगाराला 'पैसे देण्यासाठी कमिश्नर ऑफिसला चल' असं सांगितलं. मात्र पैसे न देता तब्बल १७००० माल घेऊन दोघी पसार झाल्या.

दुकानदाराने दिलेल्या तक्रारीनंतर एम. जी. रोड परिसरातील सीसीटीव्ही फुटेज तपासल्यानंतर आरोपींचा ठावठिकाणा पोलिसांच्या हाती लागला. अखेर १ आणि २ ऑक्टोबर रोजी या दोघींना अटक करण्यात आली. आरोपी महिला मिनाज आणि तिची मुलगी रिबा या दोघींविरोधात यापूर्वी कोंढवा पोलीस ठाण्यात तीन गुन्हे दाखल असल्याची माहिती समोर आली.

उत्तन येथील घनकचरा प्रकल्प परिसरात जपानी मियावाकी संकल्पनेतून विकसित केलेल्या शहरी जंगल/उद्यानाचा लोकार्पण सोहळा मिरा भाईंदर महानगरपालिका मा. आयुक्त यांच्या हस्ते संपन्न

मा. आयुक्त यांच्या मार्गदर्शनाखाली शहरातील हरित पट्टा वाढविण्याच्या आणि पर्यावरण संतुलन साधण्याच्या उद्देशाने महापालिका राबवणार ५०,००० वृक्ष लागवडीचा व्यापक उपक्रम

मिरा भाईंदर, दिनांक ११ ऑक्टोबर २०२५ रोजी उत्तन येथील घनकचरा प्रकल्प परिसरात जपानी मियावाकी संकल्पनेतून विकसित केलेल्या शहरी जंगल/उद्यानाचा लोकार्पण सोहळा मिरा भाईंदर महानगरपालिका मा. आयुक्त तथा प्रशासक राधाबिनोद अ. शर्मा (भा.प्र.से.) यांच्या शुभहस्ते करण्यात आला. मिरा-भाईंदर महानगरपालिका मा. आयुक्त यांच्या मार्गदर्शनाखाली शहरातील हरित पट्टा वाढविण्याच्या आणि पर्यावरणीय संतुलन साधण्याच्या उद्देशाने ५०,००० वृक्ष लागवडीचा व्यापक उपक्रम राबवत आहे. या उपक्रमाचा मुख्य उद्देश शहरातील हवेतील प्रदूषण कमी करणे, दुगंधी नियंत्रण आणि शहराचे सौंदर्य वृद्धिंगत करणे हा असून, नागरिकांमध्ये वृक्ष लागवडीची संस्कृती रुजविणे हे या मोहिमेचे ध्येय आहे.

या व्यापक हरित उपक्रमाचा एक भाग म्हणून मिरा-भाईंदर महानगरपालिकेने उत्तन येथील घनकचरा प्रकल्प परिसरात सुमारे ८,६०० वृक्ष लागवड करून एक अद्वितीय पाऊल उचलले आहे.





या उद्यानात भारतीय आणि विशेष करून ४९ स्थानिक प्रजातींची वृक्ष लागवड करण्यात आली आहे. कचरा व्यवस्थापन केंद्र म्हणून ओळखल्या जाणाऱ्या या भागात हरित क्षेत्र निर्माण करून, पर्यावरण संवर्धन आणि जैवविविधता वाढविण्याच्या दृष्टीने ही मोहिम एक आदर्श निर्माण करत आहे. या प्रकल्पाची अंमलबजावणी केशव श्रुष्टी संस्थेमार्फत करण्यात आली असून, ल्ऊऋछ लाइफ यांच्या उरफनिधीच्या माध्यमातून हा उपक्रम साकार करण्यात आला आहे. लोकार्पण कार्यक्रमानंतर मा. आयुक्त, केशवसृष्टी संस्थेचे प्रतिनिधी, ल्ऊऋछ लाइफ यांचे प्रतिनिधी, महापालिका शाळेतील विद्यार्थी आणि महापालिका कर्मचाऱ्यांनी वृक्ष लागवड करून पर्यावरण जतनचा निर्धार केला.

लागवडीपूर्वी जागेची स्वच्छता करून ३ फूट खोलीपर्यंत खोदकाम करून जमिनीची समतोलता राखून त्यावर १.५ फूट लाल मातीचा थर देण्यात आला. त्यावर माती व शेणखत मिश्रण टाकून पुन्हा समतोलता राखण्यात आली. त्यानंतर झाडांच्या रांगा आखून संगठित पद्धतीने लागवड करण्यात आली. प्रत्येक खड्ड्यात नीम, कोकोपीट आणि वर्मीकंपोस्टचे मिश्रण देऊन झाडांना आवश्यक पोषण पुरवण्यात आले आहे. तसेच, लागवडीनंतर झाडांची वाढ निरंतर आणि आरोग्यदायी राहावी यासाठी ठिबक सिंचन प्रणाली बसविण्यात आली आहे. मिरा-भाईंदर महानगरपालिका, केशव श्रुष्टी आणि ल्ऊऋछ लाइफ यांच्या संयुक्त प्रयत्नातून राबविण्यात आलेला हा उपक्रम प्रदूषण नियंत्रण, जैवविविधता संवर्धन आणि नागरिकांच्या आरोग्यदायी भविष्याकडे वाटचाल यांचे मूर्त रूप आहे. विविध स्थानिक वृक्ष प्रजातींच्या लागवडीमुळे पुढील काही वर्षांत मिरा भाईंदर महानगरपालिका परिसरात हरित आवरण वाढेल, हवा स्वच्छ होईल आणि पर्यावरण अधिक सक्षम बनण्यास मदत होईल. तसेच, याप्रकारचे उपक्रम यशस्वी करण्यासाठी पीपीजी अर्थात पब्लिक, प्रायव्हेट आणि गव्हर्मेंट या तिघांचाही एकत्रित सहभाग असणे आवश्यक आहे. त्याचबरोबर वृक्ष लागवडी नंतर त्याचे जतन आणि संवर्धन करणे ही तितकच महत्वाचे आहे असे मा. आयुक्त तथा प्रशासक राधाबिनोद अ. शर्मा (भा.प्र.से.) यांनी सांगितले.

खंडणी मागितल्याने भूषण लोंढेसह १३ जणांवर गुन्हा

नाशिक। बारचालकाकडे भूषण लोंढेसह त्याच्या साथीदारांनी १० टक्के खंडणी मागण्यासह ग्राहकावर चाकूहल्ला व गोळीबार केल्याची घटना उघडकीस आली आहे. ही घटना रविवारी (दि.५) पहाटे २.३० वाजता हॉटेल ओरा बार ॲण्ड रेस्टॉरंट, नाईस संकुल, आयटीआय सिग्नलजवळ, सातपूर येथे घडली. या प्रकरणात पोलिसांनी तिघांना अटक केली आहे. ग्राहक विजय तिवारी (वय २०) यांच्या पायाला गोळी व चाकू लागल्याने ते जखमी झाले. भूषण लोंढे, शुभम पाटील ऊर्फ भुरा, प्रिंस सिंग, दुर्गेश वाघमारे, आकाश ऊर्फ अभिजित अढांगळे, राहुल गायकवाड, सनी विठ्ठलकर, शुभम निकम, वेदांत चाळगे अशी गुन्हा दाखल झालेल्या संशयितांची नावे आहेत. याप्रकरणातील मुख्य संशयित आरोपी शुभम पाटील, दुर्गेश वाघमारे व आकाश अंडागळे यांना पोलिसांनी अटक केली आहे.

पोलिसांच्या माहितीनुसार, भूषण लोंढे याने ओरा बारमालक विपीन पटेल, सुरेंद्र शर्मा याने बार चालवण्यासाठी १० टक्के खंडणी मागितली होती. या ठिकाणी बारमध्ये तिवारी हा ग्राहक म्हणून आला होता. नाचण्याच्या वादातून शुभम पाटीलबरोबर वाद झाल्याने त्याने तिवारींवर गावठी कट्याने गोळीबार केला. तर प्रिन्स सिंग याने मांडीवर चाकू मारला. याप्रकरणी ज्ञानेश्वर भडांगी यांनी सातपूर पोलीस ठाण्यात फिर्याद दाखल केली आहे. त्यानुसार भूषण



लोंढेसह नऊजणांवर गुन्हा दाखल झाला आहे. पुढील तपास वरिष्ठ पोलीस निरीक्षक प्रकाश अहिरे करीत आहेत.

९ ऑक्टॉबर २०२४ सुद्धा गोळीबार

गतवर्षी ९ ऑक्टोबर २०२४ रोजी पंचवटीतील मालेगाव स्टॅण्ड परिसरात भूषण लोंढे, प्रिन्स चित्रसेन सिंग आणि त्यांच्या साथीदारांनी काळ्या रंगाच्या स्कॉर्पिओ वाहनातून आले. एका सराईत गुन्हेगाराला धमकावण्यासाठी लोंढे याने त्याच्या जवळील पिस्टलमधून दोन राऊंड जमिनीच्या दिशेने फायर केले होते. याप्रकरणी गुन्हे शाखा युनिट एक ने गुन्हा दाखल केला होता.

गोळीबारप्रकरणी भूषण लोंढेसह त्याच्या साथीदारांवर खंडणीचा गुन्हा दाखल केला आहे. भूषण लोंढे याने १० टक्के खंडणी मागितली. तीन संशयित आरोपींना अटक केली आहे. उर्वरित आरोपींचा शोध सुरू आहे. संशयित आरोपींवर मोक्का कारवाई केली जाणार आहे.

बनावट दरोड्याचा ७२ तासांत उलगडा

रेल्वे सुरक्षा दलाने १.८२ कोटींचे सोने केले हस्तगत



मुंबई । मध्य रेल्वेच्या रेल्वे सुरक्षा दलाने (आरपीएफ) अवघ्या ७२ तासांत एक गाजलेला आणि बनावट दरोड्याचा प्रकार उघडकीस आणत १.८२ कोटी रुपयांचे सोन्याचे दागिने पूर्णपणे हस्तगत करण्यात यश आले असून सर्व आरोपींना अटक करण्यात आली आहे. सुरुवातीला हा प्रकार मोठ्या दरोड्याप्रमाणे नोंदवण्यात आला होता, पण तपासात हा एक अत्यंत नियोजनबद्ध बनाव असल्याचे स्पष्ट झाले.

३० सप्टेंबर २०२५ रोजी ट्रेन क्रमांक १२१८७ - जबलपूर-उरटळ गरीब रथ एक्स्प्रेसमध्ये दरोड्याची घटना घडल्याची तक्रार सागर पारेख नावाच्या प्रवाशाने मुंबई येथील शासकीय रेल्वे पोलीस स्टेशनवर दिली होती. दाखल केलेल्या तक्रारीनुसार, ५२ सोन्याच्या बांगड्या आणि ३५ सोन्याच्या अंगठ्या असे एकूण १.५ किलो वजनाचे, १.८२ कोटी रुपये किमतीचे दागिने चोरीला गेले असल्याचे नमूद केले होते.

पोलिसांची धडक कारवाई... जुगार अड्ड्यावर छापा, ३३ जण ताब्यात

मुंबई। मुंबईच्या चेंबूर परिसरातील एका कमर्शियल कॉम्प्लेक्समध्ये सुरू असलेल्या जुगार अड्ड्यावर पोलिसांनी मोठी कारवाई करत ३३ जणांना ताब्यात घेतले आहे. या कारवाईदरम्यान पोलिसांनी १.५ लाख रुपयांची रोख रक्कम, प्लास्टिकची नाणी आणि जुगाराचे साहित्य जप्त केले. या प्रकरणी आरसीएफ पोलिस ठाण्यात भारतीय दंड संहिता आणि महाराष्ट्र जुगार प्रतिबंधक कायद्यांतर्गत गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

गुन्हे शाखेच्या पथकाने चेंबूर (पूर्व) येथील वसंत विहार कमर्शियल कॉम्प्लेक्समधील एका ठिकाणी छापा टाकला. या ठिकाणी गुप्त माहितीच्या आधारे छापा घालण्यात आला होता. कारवाईदरम्यान २४ जण जुगार खेळताना, तर ७ जण पैज लावताना आढळून आले. प्लास्टिकच्या नाण्यांचा वापर करून पैज पोलिसांनी सांगितले की, आरोपी प्लास्टिकच्या नाण्यांचा वापर



करून पैज लावत होते. या नाण्यांचा वापर करून एकूण ३.३ कोटी रुपयांपर्यंतच्या पैजा लावल्या जात होत्या, असा अंदाज पोलिसांनी व्यक्त केला आहे. अड्ड्याचा मालक आणि रोखपालही अटकेत या कारवाईत जुगार अड्डा चालवणारा मालक आणि रोखपाल यांनाही पोलिसांनी ताब्यात घेतले आहे. वरिष्ठ पोलिस निरीक्षक मिलिंद काठे आणि लक्ष्मीकांत साळुंखे यांच्या नेतृत्वाखालील पथकाने ही कारवाई केली. छाप्यातून पोलिसांनी १.५ लाख रोख रक्कम, प्लास्टिकची जुगार नाणी, जुगाराचे इतर साधनसामग्री इतके साहित्य जप्त केले आहे. या प्रकरणी सर्व आरोपींविरुद्ध आरसीएफ पोलिस ठाण्यात गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. त्यांच्यावर भारतीय दंड संहिता आणि महाराष्ट्र जुगार प्रतिबंधक कायदा या कलमान्वये कारवाई करण्यात आली आहे. पोलिसांकडून पुढील तपास सुरू असून जुगार अड्ड्याचे नेटवर्क आणि संबंधित इतर व्यक्तींची चौकशी केली जात आहे. चेंबूरसह उपनगरांमध्ये अशा प्रकारचे बेकायदेशीर जुगार अड्डे पुन्हा सक्रिय होत असल्याच्या तक्रारी मिळत होत्या. त्यामुळेच गुन्हे शाखेने गुप्त माहिती मिळताच तत्काळ पथक तयार करून ही कारवाई केली.

पोलीस बातमी पत्र

पोलीस बातमी पत्र

विविध

२

मुंबई, मंगळवार, १४ ऑक्टोबर ते २० ऑक्टोबर २०२५

जपा संत्र्र सेवनाचा मंत्र !

संत्री खाताना काळजी घ्यावी. सर्दी, खोकला झाला असेल तर अति आंबट चवीचे व कच्चे संत्रे खाऊ नये, त्यामुळे खोकला अधिकच वाढू शकतो. आंबट गोड चवीची, पिवळ्या केशरी रंगाची संत्री सगळ्यांच्या आवडीची असतात. संत्र्यात भरपूर प्रमाणत 'अ', 'ब' आणि 'क' जीवनसत्त्व असतं. साधारण थंडीत संत्र्यांचा हंगाम सुरू होतो. महाराष्ट्रात नागपूरमध्ये संत्र्याचं पीक मोठ्या प्रमाणात घेतलं जातं. संत्र्यापासून ज्यूस, जॅम, जेली, अत्तर , सुगंधी तेल, चूर्ण असे अनेक पदार्थ तयार केले जातात. पण फक्त खाद्यपदार्थ किंवा सौंदर्य पदार्थच नाही, तर आरोग्याच्या अनेक समस्यांवर संत्रे फायदेशीर आहे. चला तर या संत्र्याचे फायदे जाणून घेऊयात.

- भूक मंदावणे, पोटात गॅस होणे अशा समस्यांवर संत्र्याचा रस प्यायल्यास खूप आराम पडतो.
- मळमळल्यासारखं होत असल्यास संत्र्याची साल हुंगल्यास लगेच आराम पडतो.
- पचनशक्ती वाढवण्यासाठी संत्र खावे.
- मलावरोधाचा त्रास होत असल्यास रात्री झोपण्यापूर्वी संत्र्याच्या फोडी पांढऱ्या सालीसकट खाव्यात, सालीतील तंतुमय पदार्थामुळे शौचास साफ होते.
- संत्र्यामध्ये असणाऱ्या 'क' जीवनसत्त्वामुळे दातांच्या अनेक समस्या दूर होतात.
- थकवा, अशक्तपणा जाणवत असल्यास संत्रे खावे.
- हंगाम संत्री आवर्जून खावी, कारण त्वचेचे सौंदर्य सुधारण्यासाठी संत्रे मदत करते.
- संत्रे ही थंड असतात. अति उष्णतेचा त्रास झाल्यास संत्र्याचा रस प्यावा.
- संत्र्याची साल वाळवून त्यापासून चूर्ण तयार करावे. हे सूक्ष्म चूर्ण चेहऱ्यावर लावल्यास मुरुमे व पुटकुळ्या दूर होऊन त्वचा कांतियुक्त होते.
- संत्र्याच्या नियमित सेवनामुळे रोगप्रतिकारक शक्ती वाढते.



व्यायामापूर्वी अशी घ्या त्वचेची काळजी

आपण आपल्या आरोग्याची काळजी घेण्यासाठी व्यायाम करतो. पण त्यामध्ये आपल्या त्वचेची काळजी घेतली जात नाही. असे बरेच कमी लोक असतात, जे वर्क आऊट्सच्या पूर्वी आपल्या त्वचेची योग्यरीत्या काळजी घेतात. असं करणं फार महत्त्वाचं असत. कारण वर्क आऊट्सच्या दरम्यान भरपूर घाम येतो आणि जर आपली त्वचा स्वच्छ नसेल तर घाणेरड्या त्वचेवर घामामुळे बॅक्टेरिया अधिक वाढू शकतात. याशिवाय व्यायामाच्या दरम्यान आपल्या त्वचेचे निर्जलीकरण होते. चला तर मग आज आम्ही आपल्याला



त्वचा तज्ज्ञ म्हणतात की, जेव्हा आपण वर्क आऊटसाठी जात असाल तेव्हा मेकअपपासून शक्य असेल तेवढे वाचावे. हे आपल्या छिद्र आणि घामाच्या ग्रंथींना अवरोधित करतात, यामुळे आपल्या त्वचेला श्वास घ्यायला अडचण होते. म्हणून आपण वर्क आऊट करायला जाण्यापूर्वी आपल्या त्वचेला चांगल्या प्रकारे स्वच्छ करून घ्या. यासाठी आपण एखाद्या फेसवॉशने चेहरा स्वच्छ करणे अधिक चांगले राहील.

मॉइश्चरायझिंग करणे आवश्यक

त्वचेची काळजी घेणारे तज्ज्ञ म्हणतात की, त्वचा स्वच्छ केल्यावर तिला मॉइश्¨रिाइझ करणे देखील आवश्यक आहे. वास्तविक वर्क आऊट्स दरम्यान आपल्या त्वचेमधून भरपूर घाम येतो, जे आपल्या त्वचेचे निर्जलीकरण करतो. अशा परिस्थितीत त्वचेचा ओलावा टिकवून ठेवण्यासाठी मॉइश्¨रिाइझ करणं आवश्यक असतं. म्हणून जेव्हा आपण आपला चेहरा स्वच्छ कराल तेव्हा आपल्या चेहऱ्यावर मॉइश्¨रिायझर आणि लिप बाम लावा, कारण वर्क आऊट केल्यावर आपले ओठ कोरडे होतात आणि फाटतात.

एसपीएफ संरक्षणाला दुर्लक्षित करू नका : त्वचा तज्ज्ञ म्हणतात की, प्री-वर्क आऊट त्वचेची काळजी घेताना सूर्याच्या किरणांपासून संरक्षण करणे देखील महत्त्वाचे आहे. जर आपण वर्क आऊट दरम्यान मैदानी व्यायाम करण्याची योजना आखत असाल, तर जसे की बागेत जाऊन धावणे किंवा बाहेरच योगा करत असाल तर बाहेर जाण्यापूर्वी सनस्क्रीन लावणे विसरू नका.



अँटिपर्सीपरंट लावा : हे खरे आहे की आपल्याला व्यायामशाळेत किंवा वर्क आऊट्स करताना खूप घाम गाळावा लागतो. तर आपल्या बगलेला अँटिपर्सीपरंट रोलऑन करून बॅक्टेरिया आणि जंताचे घर होण्यापासून संरक्षण करा.



हिवाळा ऋतू सुरू झाला की बाजारात ऊस, संत्री, गाजर, हरभरा, आवळे अशी फळे दिसू लागतात. या सगळ्यामध्ये अनेकांचं लक्ष वेधून घेतो तो म्हणजे हरभरा. हिरवागार हरभरा पाहिला की महिला वर्गाच्या डोक्यात अनेक वेगवेगळ्या भन्नाट रेसिपी घुमू लागतात. मग संपूर्ण हिवाळा ऋतू संपेपर्यंत ओल्या हरभऱ्याची चटणी, घावणं, पाल्याची भाजी असे वेगवेगळे प्रकार प्रत्येकाच्या स्वयंपाक घरात होऊ लागतात. या ओल्या हरभऱ्याचे अनेक गुणकारी फायदे आहेत. विशेष म्हणजे केवळ ओल्या हरभऱ्याचेच नव्हे, तर चणे किंवा हरभरा डाळीचं पीठ (चणाडाळीचं पीठ) हेदेखील शरीरासाठी बहुगुणी ठरत असल्याचं दिसून येतं.

हरभरा खाण्याचे 'हे' फायदे वाचून व्हाल चकित!

- हरभऱ्यामध्ये मॅलिक ॲसिड, ऑक्झालिक ॲसिड यांचं प्रमाण असल्यामुळे आम वांत्या (उलटी), अपचन या समस्या दूर होतात.
- हरभरा स्नायूवर्धक आहे. त्यामुळे व्यायाम करणाऱ्यांनी हरभऱ्याचं नियमित सेवन केल्यास फायदेशीर ठरू शकतं.
- ओल्या हरभऱ्याच्या पानांमध्ये लोहाचं पुरेपूर प्रमाण असतं. त्यामुळे शरीरात लोहाची कमतरता असलेल्या व्¢°ींनी हरभऱ्याच्या पानांची भाजी खावी.
- कोणत्याही प्रकारचा त्वचाविकार असल्यास हरभरा डाळीचे पीठ प्रभावी जागेवर लावावे.
- डाळीच्या पिठाने रंग उजळतो. चेहऱ्यावर मुरुमे असतील तर एक चमचा दही घेऊन त्यात थोडंसं डाळीचं पीठ घालावं. त्यानंतर हा लेप चेहऱ्यावर लावावा. यामुळे चेहऱ्यावरील मुरुमं कमी होतात.
- केस रुक्ष किंवा कोरडे असतील तर डाळीच्या पिठाने केस धुवावेत.
- घाम येऊन शरीरातून दुर्गंधी येत असल्यास अंघोळ करताना डाळीच्या पिठाचा लेप लावावा.

'या' व्यक्तींनी हरभरा खाऊ नये

- हरभरा डाळ पचण्यास जड आहे. तसंच ती उष्ण, तुरट-गोड चवीची आहे. त्यामुळे वातदोष वाढण्याची शक्यता असते. म्हणूनच, वातप्रकृतीच्या व्यक्तींनी हरभरा डाळ किंवा हरभऱ्याचं सेवन करू नये.
- हरभरा पचण्यास जड आहे. त्यामुळे पचनशक्ती मंद असणाऱ्यांनी किंवा अपचनाचा त्रास होणाऱ्यांनी हरभऱ्याचं सेवन टाळावं. तसंच डाळीच्या पिठापासून केलेले पदार्थ देखील जास्त खाऊ नयेत.

नावडते असले तरी आठवड्यातून एकदा कारले खावेच!

'कडू कडू कारले, बाजारात फिरले त्याला पाहून नाक भेंडीने मुरडले'. लहानपणी भाज्यांवर आधारित एका 'बडबड गीता'मध्ये कारल्याचे वर्णन अशाप्रकारे केले होते. कारले किंवा कारल्याची भाजी म्हटली की सगळेच नाक मुरडतात, पण ही कारली कितीही कडू असली तरी आरोग्य मात्र उत्तम ठेवतात. कारल्यामध्ये कॅल्शिअम, लोह, फॉस्फरस 'अ', 'क' जीवनसत्त्व भरपूर प्रमाणात असते. आपल्याकडे कारल्याची भाजी सहसा कोणी करत नाही, केलीच तर मीठ टाकून तिच्यामध्ये असलेले सारे पौष्टिक घटक काढून टाकतात. कारल्यातलं पाणी काढून टाकलं की ती कमी कडू लागते, असा अनेक गृहिणींचा समज आहे. पण, यामुळे भाजीतील जीवनसत्त्व पूर्णपणे वाया जाते याची कल्पना त्यांना नसते. कारल्याला आयुर्वेदात खूप महत्त्व आहे. फक्त भाजीसाठीच नाही तर औषधांमध्येही कारल्याचा वापर केला जातो. कारले कितीही नावडते असले तरी आहारात आठवड्यातून किमान एकदा तरी या फळभाजीचा समावेश असलाच पाहिजे.

कारल्याचे फायदे

- कारल्याच्या रसामुळे रक्त शुद्ध होते, त्यामुळे त्वचाविकार होण्याचा धोका कमी होतो.
- कावीळ झाल्यास ताज्या कारल्यांचा रस सकाळ-संध्याकाळ घेतल्यास यामुळे कावीळ दूर होते.
- यकृताच्या सर्व विकारांमध्ये कारल्याचा रस फायदेशीर असतो.
- जंत किंवा कृमींचा त्रास असल्यास कारल्याची भाजी किंवा रस घेतल्यानं कृमींचा त्रास कमी होतो.
- दमा, सर्दी, खोकल्याचा त्रास असेल तर कारल्याचा रस व तुळशीच्या पानांचा रस एकत्र करून त्यात मध मिसळून महिनाभर घेतल्यास रोगप्रतिकार शक्ती वाढून हे त्रास दूर होतात.
- कारले हे शक्तिवर्धक आहे, म्हणून लहान मुलांच्या आहारातही कारल्याचा समावेश आवर्जून करावा.



रात्री चुकूनही खाऊ नका 'हे' पदार्थ

निरोगी आणि सुदृढ आरोग्य हवं असेल तर आहारात पौष्टिक पदार्थांचा समावेश करा, असा सल्ला कायमच डॉक्टरांकडून दिला जातो. त्यासोबत सकाळचा नाश्ता भरपेट करावा, दुपारचं जेवण थोडं कमी करावं आणि रात्रीचं जेवण अत्यंत हलकं घ्यावं, असंही म्हटलं जातं. मात्र, अनेकदा आपण याकडे दुर्लक्ष करतो. अनेकदा काही जण रात्रीच्या जेवणात मसालेदार पदार्थ, फास्टफूड यांचा समावेश करतात.मात्र, ते शरीरासाठी अत्यंत चुकीचं आहे. त्यामुळे रात्री झोपण्यापूर्वी कोणत्या पदार्थांचं सेवण करणं टाळलं पाहिजे, हे जाणून घेऊयात.

भात : अनेकांना रात्री भात खाल्ल्याशिवाय झोप येत नाही. मात्र, रात्रीच्या वेळी भात खाल्ल्यामुळे शरीरात अतिरि¢°f चरबी निर्माण होण्याची शक्यता असते. रात्री भात खाल्ल्याने पोटाकडील चरबी वाढते.

फास्ट फूड/तेलकट पदार्थ : पिझ्झा, बर्गर, फ्राईज यासारखे फास्ट फूड आणि तळलेले पदार्थ रात्रीच्या वेळी खाणे टाळा. अपचन किंवा ॲसिडिटीमुळे निÝiनाश होऊ शकतो.

चॉकलेट : काही जणांना रात्री जेवण झाल्यावर गोड खाण्याची सवय असते. त्यामुळे बऱ्याच वेळा चॉकलेट खाल्लं जातं. मात्र, चॉकलेट हे कितीही आवडीचे असले तरी झोपण्यापूर्वी ते खाऊ नका. कारण चॉकलेट्समध्येही काही प्रमाणात कॅफेन असते. तेव्हा रात्रीच्या वेळी चॉकलेटच्या अतिसेवनामुळे झोपेवर परिणाम होऊ शकतो.



मांसाहारी पदार्थ : रात्रीच्या वेळी मांसाहार पूर्णपणे वर्ज्य करावा. कारण, मांस पचायला २४ ते ७२ तासांचा कालावधी लागतो. यामुळे वजन तर वाढतेच, पण रात्री अपचनामुळे झोपमोडही होऊ शकते. तेव्हा मांसाहार करणे टाळा.

चायनीज पदार्थ : चायनीज पदाथाËमध्ये एमएसजी अर्थात मोनोसोडियम ग्लुटामेट असते. आरोग्याच्या दृष्टीने तो घातक असतोच पण त्यामुळे निद्रानाशही होऊ शकतो.

दरम्यान, रात्री जेवण केल्यानंतर एक-दोन तासांतच आपण झोपी जातो, त्यामुळे पचनक्रिया मंदावते. अशावेळी फारच कमी खाणे किंवा हलके-फुलके खाणे फायद्याचे ठरेल. अनेक पदार्थ हे पचायला जड असतात, त्यामुळे रात्री शक्यतो कमी खाण्याचा सल्ला दिला जातो. तेव्हा रात्री जेवताना काही पदार्थ खाणे हे आवर्जून टाळले पाहिजे.

शेवयांचा उपमा

सकाळचा नाश्ता म्हटले की, पोहे, उपमा, शिरा हे ठरावीक पदार्थ खायला मिळतात. एका सकाळी आपल्याला शेवयांचा उपमा करता येईल. खवय्यांना आवडेल अशी ही स्वादिष्ट डिश आहे.

साहित्य : शेवया, नारळ, मटार, चणाडाळ, टोमॅटो, लाल मिरची, गोडेतेल, कढीपत्ता, कांदे, मोहरी, हिंग, मीठ, जिरे.

कृती : कढईत शेवयांचा चुरा तांबूस रंग येईपर्यंत भाजा. भाजताना तेल नको. पाणी गरम करून ठेवा. एका पातेल्यात तेल गरम करून त्यात हिंग, मोहरी, जिरे, मिरच्यांचे तुकडे, कढीपत्ता, भिजलेली डाळ, कांदा, हळद सर्व टाकून लालसर होईपर्यंत परतून घ्यावे. त्यात गरम केलेले पाणी टाकून मीठ टाकावे. चवीला साखर, कोथिंबीर, नारळाचा चव घालून उकळावे. उकळलेल्या पाण्यात भाजलेल्या शेवयांचा चुरा घालावा व त्या शिजवाव्यात.



आपणासदेखील असं वाटत की आपले वय कमी आहे, पण सुरकुत्यांमुळे चेहऱ्यावरील चार्म गमावत आहे, तर त्यामागे बरीच कारणे असू शकतात. चला तर मग चेहऱ्यावर सुरकुत्या होण्यामागील कारणे जाणून घेऊया. सुरकुत्या सरत्या वयाचा एक भाग आहे. कॉलेजनचे उत्पादन वेळेनुसार कमी होतं, ज्यामुळे आपली त्वचा लवचिकता गमावून बसते. सरत्या वयासह सुरकुत्या होणे स्वाभाविकच आहे, पण अशी अनेक कारणे आहेत ज्यामुळे अकालीच सुरकुत्या दिसू लागतात. यामधील काही तर आपल्या दररोजच्या सवयीमुळे देखील असू शकत. जसे की साखरेचे सेवन किंवा सूर्याच्या प्रकाशात जास्त काळ राहिल्यामुळे आपल्या त्वचेवर फाईन लाइन्स दिसू लागतात. तथापि अद्याप उशीर झालेला नाही. आपण इच्छित असल्यास आपल्या दिनचर्येत आवश्यक बदल करून या सुरकुत्यांना चेहऱ्यावर येण्यापासून रोखू शकता.

चेहऱ्यावर सुरकुत्या होण्यामागील मुख्य ७ कारणे



आपल्या त्वचेला घासणे : जर आपण जोराने आपल्या चेहऱ्याला मेकअप वाईप किंवा टॉवेलने चोळत असाल किंवा आयलायनर लावण्यासाठी आपल्या डोळ्याच्या भोवतीच्या त्वचेला ताणत असाल, तर यामुळे देखील सुरकुत्या येऊ शकतात. वारंवार असे करण्याची सवय आपल्या त्वचेसाठी नुकसानदायी होऊ शकते.

पुरेशी झोप न घेणं : आपण झोप घेता त्यावेळी कॉर्टिसॉल(तणावाचे हार्मोन)ची पातळी स्वाभाविकरीत्या कमी होते. हे आपल्या त्वचेला दिवसभराच्या तणावापासून मुक्त होण्यासाठी नैसर्गिकरीत्या त्वचेला या चक्रातून जाऊ देतं. जर आपल्याला आवश्यक सौंदर्यवर्धक झोप मिळत नसेल तर आपण या चक्रात व्यत्यय आणत आहात. कॉर्टिसॉलचे उच्च स्तर कॉलेजन तोडून सुरकुत्या वाढवतात.

प्रदूषण : आपल्या सर्वांसाठी प्रदूषणाची वाढती पातळी वाईट आहे, हे तर सर्वांनाच माहीत आहे. धूर, धूळ आणि धुकं यापासून त्वचेच्या फ्री रॅडिकल्सला नुकसान होतं. यामुळे अकाली वृद्धत्व आणि सुरकुत्या येऊ लागतात. नकारात्मक प्रभावाला कमी करण्यासाठी दिवसाच्या शेवटी आपल्या चेहऱ्याला स्वच्छ करावे.

आपली झोपण्याची स्थिती : जर आपल्याला पोटावर किंवा हाताला उशीखाली दाबून झोपण्याची सवय असल्यास, बराच काळ असे केल्यानं आपल्या चेहऱ्यावर काही डाग येऊ शकतात. याचा परिणाम रात्रभर दिसून येत नाही, पण नंतर लक्षात येतो. यापासून वाचण्यासाठी पाठीवर झोपण्याचा प्रयत्न करा आणि त्वचेच्या सुरकुत्यांना कमी करण्यासाठी रेशीम किंवा सॅटिनची उशी वापरा.



उच्च साखरयुक्त आहार

घेणं : साखर आपले वजन वाढवण्यात आणि त्वचेला अकाली वृद्ध करण्यात योगदान देते. साखर विरघळल्यावर ही ग्लायकेशन नावाच्या प्रक्रियेतून जाते. मुळात, ही कॉलेजन आणि इलॅस्टीनला बांधते आणि त्यांना कमकुवत करते. यामुळे फाईन लाइन्स आणि सुरकुत्या दिसून येतात.

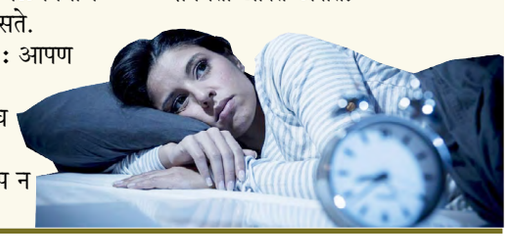
सनस्क्रीन न लावणं : सूर्यापासून निघणारे यूव्ही किरण आपल्या त्वचेवरील सुरकुत्यांसाठी सर्वात जास्त जबाबदार असतात. असुरक्षित असणाऱ्या अल्ट्राव्हायोलेट प्रकाशाच्या संपर्कात येऊन कॉलेजन खराब होऊ शकतं, ज्यामुळे फाईन लाइन्स आणि सुरकुत्या होऊ शकतात. म्हणून आपल्या त्वचेला वाचवण्यासाठी नेहमी सनस्क्रीन वापरा.

डिहायड्रेड त्वचा : आपल्या त्वचेला सुरकुत्यांपासून वाचवण्यासाठी नेहमी हायल्युरोनिक ॲसिड असणाऱ्या उत्पादनांचा वापर करावा. हे आपल्या त्वचेतील ओलावा टिकवून ठेवते, ज्यामुळे डोळ्याच्या भोवती बनणाऱ्या फाईन लाइन्स कमी होतील. तसेच स्वत:लादेखील आतून हायड्रेट ठेवा. दिवसभरातून किमान ८ ग्लास पाणी पिण्याचा नियम बनवा.

प्रत्येक व्यक्तीला दररोज पुरेशी विश्रांती मिळणे आवश्यक असते. व्यक्तीनुसार झोपेचे प्रमाण बदलत असले तरीही चांगल्या आरोग्यासाठी किमान सात तासांची झोप घेणे आवश्यक असते. ही झोप सलग असली पाहिजे. झोपेमध्ये खंड पडला तर शरीराला त्याचा फारसा उपयोग होत नाही. अनेकांना रात्री जागरण करण्याची सवय असते. मात्र, ही सवय कालांतराने आरोग्यासाठी घातक ठरू शकते. झोप पूर्ण झाली नाही तर व्यक्तीच्या शरीरावर प्रतिकूल परिणाम होऊ शकतात. अपुऱ्या झोपेमुळे उद्भवणारी काही लक्षणे पाहूयात...

अपुऱ्या झोपेमुळे होतात हे त्रास

- **भावनिक अस्वस्थता :** पुरेशी झोप न झाल्यामुळे व्यक्ती विनाकारण चिडचिड करते. बऱ्याच काळापासून शरीराला आवश्यक असणारी विश्रांती मिळाली नाही तर त्याचा परिणाम व्यक्तीच्या भावनांवर होतो. त्यामुळे व्यक्तीचा मूड सातत्याने बदलत राहतो.
- **विसरभोळेपणा :** योग्य तितकी झोप न झाल्यास व्यक्तीमध्ये विसरभोळेपणा वाढतो. याचे प्रमाण काही वेळा इतके वाढते की अगदी काही काळापूर्वी तुम्ही केलेली गोष्टही तुम्हाला सहज आठवेनाशी होते.
- **नवीन गोष्टी शिकण्यात अडथळे :** अपुरी झोप ही तुमच्या स्मरणशक्तीवर परिणाम करते. झोप झाली नसल्यास मेंदूला जास्त ताण द्यावा लागतो आणि त्यामुळे नवीन गोष्टी शिकण्यात अडथळे निर्माण होण्याची शक्यता असते.
- **अकाली वृद्धत्व :** आपण लवकर वयस्कर व्हावे असे कोणत्याच व्यक्तीला वाटत नाही. मात्र पुरेशी झोप न झालेल्या व्यक्तींच्या त्वचेवर लवकर सुरकुत्या पडतात. त्यामुळे व्यक्ती वयस्कर दिसू लागतात.
- **लठ्ठपणा :** पुरेशी झोप न झालेल्या व्यक्तींचे शारीरिक गणित बिघडते. अन्नाचे योग्य प्रकारे पचन होत नाही. तसेच त्यांना वारंवार भूक लागण्याचीही शक्यता असते. त्यामुळे लठ्ठपणा वाढू शकतो.
- **कर्करोग होण्याची शक्यता :** अपुऱ्या झोपेमुळे आपल्या शरीराचे नव्हे तर मेंदूचे कार्यही बिघडते. अपुरी झोप ही प्रोस्टेट कर्करोग, स्तनांचा कर्करोग यांसारख्या आजारांना कारणीभूत ठरू शकते.
- **कमी प्रतिकारशक्ती :** अपऱ्या झोपेमुळे शरीरातील प्रतिकारशक्ती कमी होऊ शकते. त्यामुळे अशा लोकांना संसर्गजन्य आजार होण्याची शक्यता जास्त असते.



इन्स्टाग्रामवरून करायचा आहे का व्हिडीओ कॉल, मग फॉलो करा या स्टेप्स

इन्स्टाग्रामवर व्हिडीओ कॉलिंग हे जबरदस्त फीचर जोडण्यात आलं आहे. याच्या माध्यमातून तुम्ही व्हिडीओ कॉल करून तुमच्या मित्रांशी संवाद साधू शकता.

इन्स्टाग्राम आपल्या कंटेंट आणि फीचर्सच्या जोरावर सध्या एक लोकप्रिय सोशल मीडिया प्लॅटफॉर्म बनलं आहे. या प्लॅटफॉर्मवर फोटो आणि व्हिडीओ शेअर करण्यासोबतच व्हिडीओ कॉलदेखील करता येतो. जर तुम्हालादेखील हे फीचर वापरायचं असेल आणि जर तुम्हाला पद्धत माहीत नसेल तर टेंशन घेऊ नका. आम्ही तुम्हाला या आर्टिकलमध्ये व्हिडीओ कॉल करण्याची पद्धत सांगणार आहोत, ज्यामुळे तुम्ही तुमच्या मित्र-मैत्रिणींशी फेस-टू-फेस संवाद साधू शकता.

इन्स्टाग्राममध्ये अशाप्रकारे करा व्हिडीओ कॉल

- तुमच्या मोबाईलमध्ये इन्स्टाग्राम ॲप ओपन करा.
- उजवीकडे असलेल्या मेसेज आयकॉनवर क्लिक करा.
- चॅट लिस्टमधून तो कॉण्टॅक्ट निवडा, ज्याला तुम्हाला व्हिडीओ कॉल करायचा आहे.
- त्यानंतर उजवीकडे असलेल्या कॅमेरा आयकॉनवर क्लिक करा.
- त्यानंतर व्हिडीओ कॉल सुरू होईल.
- अशाप्रकारे तुम्ही व्हिडीओ कॉलच्या माध्यमातून तुमच्या मित्र-मैत्रिणींशी बोलू शकता.

व्हिडीओ कॉल दरम्यान तुम्ही काय करू शकता...

- व्हिडीओ कॉलदरम्यान तुम्ही फोनचा कॅमेरा स्विच करू शकता.
- मायक्रोफोन आयकॉनवर क्लिक करून तुम्ही माइक म्यूट करू शकता.
- स्माइली फेस आयकॉनवर टॅप करून तुम्ही व्हिडीओ कॉलमध्ये इफेक्ट ॲड करू शकता.

लक्षात असू द्या व्हिडीओ कॉल करण्यापूर्वी वाय-फाय किंवा डेटा कनेक्शन सुरळीत असेल याची काळजी घ्या. ज्यामुळे तुम्ही अगदी सहज व्हिडीओ कॉलिंग करू शकाल. तसेच तुम्हाला व्हिडीओ क्वालिटीदेखील चांगली मिळेल. विशेष म्हणजे कॉलिंग दरम्यान तुम्ही ४ लोकांना जोडू शकता आणि चार लोकांशी एकाचवेळी बोलू शकता. महत्त्वाची बाब म्हणजे ज्यांना व्हिडीओ कॉल करायचा आहे, त्यांनी इन्स्टाग्राम नोटिफिकेशन ऑन केलेल्या असाव्यात, तसेच ते ऑफलाइन असल्यास व्हिडीओ कॉल नोटिफिकेशन त्यांना जाणार नाहीत. सोशल मीडिया ॲप इन्स्टाग्रामनं गेल्या वर्षी किशोरवयीन मुलांचा विचार करून नाइट टाइम नज फीचर लाँच केलं होतं. ही सुविधा रिमाइंडरप्रमाणे चालते. जेव्हा किशोरवयीन मुलं ॲपवर १० मिनिटांपेक्षा वेळ घालवतील तेव्हा त्यांना ॲप बंद करण्याचा रिमाइंडर मिळेल.

पोटाचा घेर कमी करायचा आहे? मग जाणून घ्या घोसाळी खाण्याचे फायदे

गौरी-गणपतीसारखे सण, उत्सव आले की अनेक घरांमध्ये घोसाळ्याच्या भज्यांचा वास घमघमू लागतो. साधारणपणे आपल्याला कांदाभजी, बटाटाभजी, पालकभजी असे भज्यांचे प्रकार माहीत आहेत. मात्र, या सगळ्यांमध्ये घोसाळ्याची भजीदेखील तितकीच खुमासदार लागतात. बऱ्याच वेळा घोसाळ्याची भजी खाण्यासाठी लोक नाकं मुरडतात. मात्र, घोसाळ्याची भजी किंवा भाजी खाण्याचे अनेक फायदे आहेत. मुळात



घोसाळं हे शरीरासाठी अत्यंत गुणकारी आहे. त्यामुळे त्याचे नेमके फायदे कोणते ते जाणून घेऊयात.

- लघवी साफ होते.
- कफ झाल्यास घोसाळ्याचा रस प्यावा. त्यामुळे उलटी होऊन कफ बाहेर पडतो.
- पोट साफ होतं.
- जखम बरी होते.
- पोटाचा घेर कमी होतो.
- मूतखड्यावर गुणकारी
- थकवा दूर होतो.

पोलीस बातमी पत्र

महामुंबई

३

मुंबई, मंगळवार, १४ ऑक्टोबर ते २० ऑक्टोबर २०२५

संपादकीय

दीर्घकालिक उपायांची गरज!



संपादक दिपक मोरेश्वर नाईक



मराठवाड्यातील अतिवृष्टीने निर्माण झालेल्या पूरस्थितीने जनजीवन विस्कळीत केले. नदी-नाल्यांनी तटबंदी ओलांडून गाव, शेते जलमय केली. तातडीच्या मदतीबरोबरच दीर्घकालीन उपाय, स्थानिक आपत्ती आराखडे आणि शेतकऱ्यांसाठी न्याय्य नुकसानभरपाई अत्यावश्यक आहे.

मराठवाडा व परिसरात पावसाच्या अवकृपेमुळे हाहाकार उडाल्यानंतर आता दोन-तीन आठवडे उलटून गेले. कमी वेळात विक्रमी मुसळधार पाऊस पडल्याने गोदावरी, सिना, पूर्णा या मोठ्या नद्यांसकट सर्व नद्यांना महापूर आले. मागील महिन्याच्या अखेरीस झालेल्या अनपेक्षित व अवकाळी अतिवृष्टीमुळे परंडा तालुक्यातील सीना नदी आणि तिच्या उपनद्या-बाणगंगा, खासापूर व इतर ओढ्यांतून पाणी तुडुंब वाहू लागले. केवळ तीन ते चार तासांच्या अवधीत १५० ते २०० मिलीमीटर पावसाची नोंद झाली. या पुरामुळे शेती, जनजीवन, वाहतूक, पूल, रस्ते आणि जनावरांचे मोठे नुकसान झाले. जायकवाडी धरण भरून वाहू लागल्याने पाण्याचा महाप्रचंड विसर्ग करण्यात आला. मराठवाड्यातील दुष्काळी जिल्ह्यांना अगदी जेमतेम पाणीपुरवठा करणाऱ्या या प्रकल्पातून धो-धो पाणी वाहू लागलं. कालवे, नद्या आपापल्या काठांच्या मर्यादा तोडून गावा-गावात, शेत-शिवारात घुसल्या. शेते, घरे पाण्याने भरून गेली, पिकं आडवी होऊन नासून गेली. घरादारात पाणी शिरून, सगळ्या सामानाची वाट लागली. लोक जीव वाचवत घर सोडून पळाले. अशा प्रकारचे अभूतपूर्व संकट कोसळल्यावर, संकटाचा सामना करावा लागणाऱ्या जनतेच्या हालअपेष्टांना पारावार राहात नाही. अनेक समाजसेवी संस्था-संघटना मदतकार्यासाठी पुढे सरसावतात. राज्य शासन व स्थानिक प्रशासन यंत्रणा आपल्यापरीने कामाला लागते. अशावेळी मदतकार्य, पुरामुळे झालेली कायमस्वरूपी पडझड, दलदल आदींची डागडुजी करण्यासाठी श्रम पथके आणि आरोग्य सुविधा पुरवण्यासाठी सेवा पथके ही तातडीची गरज असते. जनहितवादी शाश्वत विकास साधू पाहणाऱ्या आणि त्यासाठी संवाद, प्रबोधन, रचना आणि गरज पडल्यास सनदशीर अहिंसात्मक संघर्ष करण्यास तयार असणाऱ्या संघटना, आंदोलने, चळवळींच्या जनआंदोलनांचा राष्ट्रीय समन्वय (नॅशनल अलायन्स ऑफ पीपल्स मुव्हमेंट्स - एनएपीएम) हा मंच, वरील तातडीच्या कामाबरोबरच, पुरामुळे उद्भवलेल्या दीर्घकालिक स्वरूपाच्या मानसिक, आरोग्यविषयक, सामाजिक, आर्थिक आणि उपजीविका-निवारा-पुनर्वसन आदी समस्यांवरही काम करणे महत्त्वाचे मानतो. त्यामुळे या सर्व परिस्थितीचे परीक्षण करून, पूर पीडितांच्या मागण्या व प्रत्यक्ष स्थितीचा सविस्तर अहवाल तयार करून राज्य आणि केंद्र शासनाकडे ठोस पाठपुरावा करण्याचे एनएपीएमने ठरवले आहे. महापुराचे संकट दिसताना अस्मानी दिसत असले तरी ते मुळात मानव निर्मित आहे, याचे भान सर्वसामान्य जनतेत या निमित्ताने जागवणे व शासन यंत्रणेला याची आठवण करून देणे आवश्यक आहे. ही आपत्ती फक्त नैसर्गिक नव्हती; धरण व्यवस्थापनातील त्रुटी, पाणी सोडण्याच्या अनियमित पद्धती आणि नदी खोलीकरणाच्या अभावामुळे परिस्थिती अधिक भीषण बनली. क्लायमेट चेंजमुळे उद्भवणाऱ्या नैसर्गिक स्थितीच्या भीषण परिणामांना जबाबदार आपण ठरू नये एवढी दक्षता प्रत्येक देशाला, तिथल्या सरकारांना घ्यावीच लागणार आहे. ढगफुटीसदृश अतिवृष्टी ही स्थिती आता नवी राहिलेली नाही. मराठवाड्यासारख्या ठिकाणी, जिथे 'पाणी पडू दे रे पावसाचे', अशी याचना करावी लागते, तिथे एकाच वेळी महिनाभराचा किंवा वर्षभराचाही पाऊस पडून जाणे, फेब्रुवारी महिन्यात गारपीट होणे हा निसगार्चा इशारा जाणायला हवा आणि त्यानुसार जलनियोजन आणि स्थलनियोजनही करायला हवं. आपत्ती कोसळल्या कोसळल्या एनएपीएमचे राज्यभरातील सहकारी कामाला लागले. निधी गोळा करण्याच्या आवाहनाला नागरिकांचा भरघोस पाठिंबा मिळाला. एनएपीएमच्या राष्ट्रीय समन्वयक सुनीती सु. र., युवराज ते. श्री., राज्य समन्वयक सुजय मोरे व अन्य सहकाऱ्यांची टीम मागील आठवड्यात सोलापूर व धाराशिव जिल्ह्यात सक्रिय होती. त्यावेळी समजलेली वास्तविकता आणि त्यातून काढलेली प्राथमिक अनुमाने पुढीलप्रमाणे आहेत. गावागावांमध्ये पत्रे उडून गेलेली घरे; दलदल झालेल्या जमिनी; घरांमधून, शाळांमधून अद्यापही साचून असलेला गाळ आणि दलदल, यामुळे साफसफाई करून घरे राहण्यासारखी करणं अवघड, अशी बऱ्याच ठिकाणी स्थिती आहे. दोन किलोमीटरवर असलेली नदी घरांना गिळून आणखी पलीकडे पोहोचते, ही स्थिती अभूतपूर्वच होती. सरकारी यंत्रणेकडून इशारा देण्यात आला होता आणि सुरक्षित स्थळी हलवायास सांगितले गेले होते, असे बहुतेक सर्व गावांमध्ये कळले. तुम्हाला हलवण्यासाठी सरकारने काही व्यवस्था केली होती का किंवा सरकारने सुरक्षित स्थळी नेले का, याचे उत्तर मात्र सर्वांनीच 'नाही' असे दिले. गावातल्याच ट्रॅक्टर वगैरेच्या मदतीने लोक थोड्या उंचावर जाऊन राहिले. अनेक गावांमध्ये घरांचे मोठे नुकसान झाले असून, शेतजमिनींवर जाड गाळ साचल्यामुळे शेतीची पुनर्रचना अत्यंत कठीण बनली आहे. पूरग्रस्त नागरिकांनी शासनाकडून झालेल्या अपुऱ्या मदतीबद्दल तसेच पुनर्वसनाच्या प्रश्नांबाबत तीव्र नाराजी व्यक्त केली. उन्हाळ्यातच स्थानिक धरण नियमानुसार वेळेपूर्वी भरून घेतले गेले, ज्यामुळे पावसाळ्यात अतिरिक्त पाणी साठवण्याची क्षमता शिल्लक राहिली नाही. अचानक झालेल्या अतिवृष्टीमुळे धरणातून पाणी सोडावे लागले आणि परंडा येथील पुलासाठीचा पयार्यी रस्ता पुरात वाहून गेला. सोयाबीन, तूर, कांदा यासारख्या प्रमुख पिकांचा संपूर्ण नाश झाला. शेतामधली मातीही वाहून गेल्यामुळे खालचा दगड उघडा पडला आहे. तिथे शेती करणं आत्ता तरी अशक्य आहे. तिथे पुन्हा गाळ आणून पसरला गेला तरच इथे पुन्हा शेती होऊ शकते आणि ती क्षमता व जबाबदारी फक्त सरकारचीच आहे. शेतीच्या पुनर्बांधणीसाठी, त्यामध्ये माती आणून टाकण्यासाठी सरकारने केवळ काही रक्कम देणे पुरेसे नाही, तर युद्धपातळीवर यंत्रसामुग्री लावून पुन्हा गाळ आणि मातीने शेतीयोग्य करणे हेच सरकारने करायला हवे. पंचनामे अद्याप पूर्ण न झाल्याने, शेतकऱ्यांना नुकसानभरपाईबाबत संभ्रम आहे. जनावरांचे गोठे, धान्य व घरगुती साहित्यही वाहून गेले. विमा हप्ते भरले असूनही शेतकऱ्यांना एक रुपयाही विमा परतावा मिळालेला नाही. शासन सरासरी दराने नुकसानभरपाई देत असल्याने, प्रत्यक्ष नुकसानाशी त्याचा ताळमेळ नाही. तातडीच्या उपाययोजनांबरोबरच सरकारने मध्यमकालीन उपाययोजना म्हणून (अंमलात आणायला हव्यात.) शेती विमा दावे तत्काळ निकाली काढणे, कर्जमाफी व बचत गटांचे हप्ते स्थगित करणे, पूरग्रस्त कुटुंबांसाठी तात्पुरते निवारा केंद्र, शाळा व आरोग्य शिबिरे सुरू करणे, जनावरांसाठी चारा व वैद्यकीय सेवा केंद्र स्थापन करावे. शेतीच गेली व शेतकरी स्वतःच पूर्ण नागवला गेला. रब्बीमध्ये सुद्धा पेरता येण्यासारखी स्थिती नाही, तर मग त्या शेतीवर अवलंबून असलेले शेतमजूर काय करणार? कुठला रोजगार मिळवणार? काय खाणार? शेती कसण्यायोग्य करणे ही तर सरकारची जबाबदारी आहेच, पण तोवर या रोजगार गमावलेल्या शेतमजुरांना आणि स्वयंरोजगारींना पर्यायी रोजगार देणे ही देखील आहे. शेतकऱ्यांच्या शेतांचे पंचनामे होत आहेत. त्यांना देऊ केलेली नुकसानभरपाई अक्षरशः क्रूर चेष्टा आहे. नुकसानभरपाईही एक रकमी नाही तर स्थिती पूर्ववत होईपर्यंत त्यांना जगण्यासाठीची तरतूद म्हणून मासिक स्वरूपात देणे आवश्यक आहे. सगळ्या बायकांना भेडसावणारी मोठी चिंता म्हणजे त्यांचे बचत गटाचे किंवा मायक्रो फायनान्समधून घेतलेल्या कजार्चे हप्ते फेडण्याची. आधीच कुठलीही सेव्हिंग नसलेल्या या वगार्चा तोच एकमेव आधार असतो अडीअडचणीसाठी. आता हप्ते भरा, नाहीतर दंड लागेल असा तगादा आठ दिवसांतच सावकारांनी लावलेला आहे. दीर्घकालीन म्हणून सीनासारख्या नद्या व उपनद्यांचे खोलीकरण, काठबांध आणि जलनियंत्रण आराखडा तयार करणे, धरण नियंत्रण धोरणाचे पुनर्विलोकन करून साठवण क्षमता व जलसोड नियम ठरविणे, स्थानिक लोकसहभाग व ग्रामस्तरीय आपत्ती समित्या स्थापन करणे व हवामान बदलाच्या पार्श्वभूमीवर पूरप्रवण क्षेत्रांसाठी स्थायी आपत्ती आराखडा तयार करणे यासाठी सरकारने त्वरित हालचाल सुरू करावी.

बिघडलेले निसर्गचक्र आणि सत्ताधाऱ्यांचे ताळतंत्र

मराठवाड्यात दुष्काळानंतर आता अतिवृष्टी व पुराचे संकट ओढवले असून, शेतकऱ्यांचे होत्याचे नव्हते झाले आहे. तुटपुंजी मदत आणि सत्ताधाऱ्यांच्या बेताल वक्तव्यांमुळे शेतकऱ्यांचा रोष वाढतो आहे. नैसर्गिक आपत्तीसोबतच बेदरकार सत्ताकारण हेच आजचे खरे संकट बनले आहे. निसगार्चे कालचक्र आणि सत्ताधाऱ्यांचे ताळतंत्र, दोन्ही एकाच वेळी बिघडल्याचा अनुभव मराठवाड्यासह अध्यार्हून अधिक महाराष्ट्र घेत आहे. कायम दुष्काळाचे चटके सोसणाऱ्या मराठवाड्यात यंदा अतिवृष्टी आणि पुराने थैमान घातले आहे. 'यंदा तरी चांगला पाऊस पडावा, पीक वाळून जाऊ नये' या आशेने आभाळाकडे टक लावून पाहणाऱ्या शेतकऱ्यांच्या नाका-तोंडात आता पुराचे पाणी घुसले असून, त्यांचे होत्याचे नव्हते झाले आहे. उभ्या पिकांसोबत जमिनीतील मातीही खरवडून गेली आहे. दुध देणारी जनावरे पुरात वाहून गेली. घरांची पडझड झाली, अन्नधान्याची नासाडी आणि शिवार उजाड झाल्याने शेतकऱ्यांसमोर आता पुढे काय होणार? डोक्यावर छप्पर कसे उभे करायचे, उद्याचे अन्न कुठून आणायचे? असे गंभीर प्रश्न आ-वासून उभे आहेत. गेल्या पंधरा दिवसांत या विवंचनेतून अनेक शेतकऱ्यांनी गळफास घेऊन आत्महत्या केल्या आहेत. एवढी भीषण स्थिती असतानाही लोकांना मदत करण्याऐवजी सरकारमध्ये बसलेले नेते विरोधकांना 'तुम्ही काय केले?' असा उपहासपूर्ण प्रतिप्रश्न विचारत आहेत. नैसर्गिक आपत्तीपेक्षा सत्ताधाऱ्यांची बेताल वक्तव्ये आणि बेफाम वागणे शेतकऱ्यांसाठी अधिक मोठे संकट बनले आहेत.

शेतकरी आत्महत्यांमध्येही अव्वल

नुकत्याच जाहीर झालेल्या नॅशनल क्राइम रेकॉर्ड ब्युरोच्या आकडेवारीतून देशात सर्वात जास्त आत्महत्या महाराष्ट्रात होत असल्याचे भीषण वास्तव समोर आले आहे. देशात सर्वात जास्त जीएसटी भरून देशाच्या आर्थिक प्रगतीत महत्त्वाचा वाटा उचलणाऱ्या महाराष्ट्रात २०२३ या एका वर्षात सहा हजार ६६९ शेतकऱ्यांनी आत्महत्या केल्या आहेत. देशभरातील एकूण शेतकऱ्यांपैकी ३८.५ टक्के आत्महत्या एकट्या महाराष्ट्रात होतात. देशातील सर्वात प्रगत राज्य कृषी, सहकार, उद्योग, शिक्षण, तंत्रज्ञान अशा सर्वच क्षेत्रात आघाडीवर असणाऱ्या महाराष्ट्रासाठी ही लाजीरवाणी बाब आहे. विधानसभेच्या पावसाळी अधिवेशनात राज्य सरकारने दिलेल्या आकडेवारीनुसार, राज्यात दररोज आठ शेतकरी आत्महत्या करतात. यंदाच्या अतिवृष्टी आणि पुरामुळे शेती आणि शेतकरी दोन्हीही उद्ध्वस्त झाले आहेत. महायुतीने विधानसभा निवडणुकीत दिलेले कर्जमाफीचे आश्वासन पूर्ण करून भरीव मदत दिली नाही, तर शेतकरी आत्महत्यांनी संख्या प्रचंड वाढण्याची भीती आहे.

अभूतपूर्व संकट

मराठवाडा, मध्य महाराष्ट्र, विदर्भात दरवर्षी जूनच्या मध्यापासून मोसमी पाऊस पडतो अनेकदा जूनच्या अखेरच्या आठवड्यापर्यंत पाऊस पडत नव्हता. पण यंदा १२ मे पासून मराठवाड्यात प्रचंड पावसाला सुरुवात झाली. जून महिना सुरू व्हायच्या आत मराठवाड्यातील अनेक लघु आणि मध्यम प्रकल्प भरले होते. पेरण्या झाल्यानंतर शेतकऱ्यांनी डुबणी कोळपणी केली. खते घातली फवारण्या केल्या, पिके जोमात होती. पण जुलै महिन्याच्या मध्यानंतर पुन्हा पावसाची वक्रदृष्टी पडली, ऑगस्ट आणि सप्टेंबरच्या पावसाने तर शेतकऱ्यांचे कंबरडे पूर्णपणे मोडले. शेताची तळी झाली आहेत आणि रस्त्यावरून नद्या वाहत आहेत, अशी दृश्ये मराठवाड्यात आणि बाजूच्या अहिल्यानगर, सोलापूर जिल्ह्यात दिसत होती. आपल्या डोळ्याने आपले वर्तमान व भविष्य उद्ध्वस्त उघड्या डोळ्याने पाहण्याची अत्यंत वाईट वेळ आणली. ऑगस्ट आणि सप्टेंबर या दोन्ही महिन्यांमध्ये शेतकऱ्यांच्या शेतात घरात दारात आणि डोळ्यांमध्ये फक्त पाणी होते. पण राजकर्त्यांना त्याच्या डोळ्यातले अश्रू आणि वेदना दिसत नव्हत्या.

पोकळ आश्वासने

सोशल मीडियाच्या माध्यमातून अतिवृष्टी आणि पूरग्रस्त भागाची विदारक दृश्ये जगासमोर आल्यानंतर माध्यमांनी या परिस्थितीची दखल घेतली. त्यानंतर लोकलाजेखातर मुख्यमंत्री आणि उपमुख्यमंत्र्यांनी नुकसानग्रस्त भागाचे दौरे केले. पण त्यातून पूरग्रस्त शेतकऱ्यांच्या हाती कोरड्या आश्वासनांशिवाय काहीही लागलेले नाही. कॅबिनेटवर कॅबिनेट होत आहेत. लाडक्या उद्योगपती ठेकदारांसाठी प्रकल्प आणि निधीची तरतूद केली जात आहे, पण शेतकऱ्यांच्या पदरी मात्र फक्त आश्वासने दिसत आहेत. लवकरच मदत देऊ एवढं एकच वाक्य मुख्यमंत्री आणि त्यांचे मंत्रिमंडळातील सहकारी वारंवार टीव्ही कॅमेऱ्यापुढे येऊन सांगत आहेत.

तुटपुंजी मदत

१७ मार्च २०२३ च्या शासन निर्णयानुसार एनडीआरएफच्या प्रचलित मदतीचे दरानुसार कोरडवाहू पिकांना प्रति हेक्टरी ८,५०० रुपये, बागायती पिकांना १७,००० व बहुवार्षिक पिकांना २२,५०० प्रति हेक्टरी मदत केली जाणार आहे. खरडून गेलेल्या, पण दुरुस्त होऊ शकणाऱ्या जमिनीसाठी प्रति हेक्टरी १८ हजार रुपये व दुरुस्त न होऊ शकणाऱ्या जमिनीसाठी कमीत कमी पाच हजार व जास्तीत जास्त ४० हजार रुपये प्रति हेक्टरी दोन हेक्टरपर्यंत मिळणार आहेत. ही मदत अगोदरच तुटपुंजी आहे, त्यात नुकसानग्रस्त मराठवाडा आणि विदर्भात जमीनधारणा जास्त असल्याने या मदतीचा शेतकऱ्यांना फारसा उपयोग होणार नाही त्याचा बियाणे आणि खतांसाठी झालेला खर्चही यातून निघणार नाही. दुधाळ जनावर दगावल्यास सरकार ३७ हजार ५०० रुपये मदत देणार आहे. सध्याच्या बाजारभावानुसार कोणतेही दुधाळ जनावर एक लाखाच्या आता येत नाही. नुकसानग्रस्त कुक्कुटपालनाला दहा हजार मदत देणार आहे. हे मदतीचे आकडे नुकसानग्रस्तांना दिलासा नाही, तर त्यांच्या जखमेवर मीठ चोळणारे आहेत. धाराशिवच्या भूम तालुक्यातील एका शेतकऱ्याच्या २० गायी पुरात मृत्यू पावल्या आहेत. त्याचे जवळपास २५-३० लाखांचे नुकसान झाले आहे. अनेक शेतकऱ्यांचे इतके प्रचंड नुकसान झाले आहे. पण पंचनामा आणि पर्जन्यमानाचे निकष असे आहेत की, बहुतांश शेतकऱ्यांना मदत मिळणारच नाही. यापूर्वीच्या सरकारांनी आपत्तीच्या काळात एनडीआरएफच्या नियमांच्या तिप्पट-चौपट मदत दिली आहे. आताही सरकारने सरसकट हेक्टरी ५० हजार रुपयांची मदत दिली तरच शेतकऱ्यांना थोडा आधार मिळेल, अन्यथा तो मोडून पडल्याशिवाय राहणार नाही.

वाचाळवीरांचा वळण रस्ता

राज्यातील ३० जिल्हे आणि ३०० तालुक्यांत अतिवृष्टी आणि पुरामुळे प्रचंड नुकसान झाले आहे. राज्यातील १०० लाख हेक्टरवरील पिके उद्ध्वस्त झाली आहेत. नुकसानग्रस्त शेतकरी आत्महत्या करत आहेत. पण याची चर्चा कुठेही होऊ नये, याची दक्षता सत्ताधारी वाचाळवीर घेत आहेत. जिभेला हाड नसल्याने कोणी ही काहीही बडबडत आहे. कोणी कोणाच्या स्वर्गीय वडिलांबाबत काही बोलतो आहे. कोणी कोणाच्या बायका मोजत बसला आहे. कोणी मोहम्मद-महादेव वाद निर्माण करून दंगली पेटवण्याच्या तयारी करीत आहेत. आरक्षणावरून सुरू असलेला गोंधळ सुरूच असून, वेगवेगळ्या जातींचे पुढारी बेताल वक्तव्ये करून आगीत तेल ओतत आहेत. या आगीत आपले शेतकरी बांधव होरपळतायेत याचे भानही त्यांना राहिलेले नाही. नैसर्गिक आपत्तीत सरकारने अद्याप शेतकऱ्यांना मदत जाहीर केली नाही, पण ऊस उत्पादक शेतकऱ्यांच्या बिलातून प्रति टन १५ रुपये कपात करण्याचा निर्णय घेतला आहे. यावरून या सरकारची हीन मानसिकता लक्षात येते. निवडणुकीत कर्जमाफीचे आश्वासन देऊन शेतकऱ्यांची मते घेतली. आता संकटकाळात त्यांना कर्जवसुलीच्या नोटिसा पाठवत आहे. लाडक्या बहिणींना दर महिना २१०० रुपये देऊ, असे आश्वासन देऊन त्यांची मते घेतली. आता केवायसीच्या नावाखाली त्यांना अपात्र करून १५०० रुपयेही दिले जात नाहीत. ''गरज सरो, वैद्य मरो'' या उक्तीप्रमाणे सरकारचे काम सुरू आहे. पंजाब सरकारने शेतकऱ्यांना हेक्टरी ५० हजार रुपयांची मदत दिली आहे. कर्नाटकातील काँग्रेस सरकारने एनडीआरएफच्या निकषाच्या दुप्पट मदत दिली आहे. राज्य सरकारने या राज्यांकडून काही बोध घ्यावा, हीच माफक अपेक्षा आहे.

वसई-विरार शहर महानगरपालिका

प्रभाग समिती (ई) नालासोपारा (पश्चिम)

मुख्य कार्यालय विरार

दुरध्वनी क्र. १२२५० - २४०२१७९ / २४०२५६३

जावक क्र. :- व.वि.श.म./क.वि./१४३८/२५-२६

दिनांक :- ०७/१०/२०२५

जाहिर नोटीस

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

अ. क्र.	विभाग	मालमत्ता क्रमांक.	रिसीट नं	ज्याच्या नावे मालमत्ता आहे त्याचे म्हणजे मालमत्ता विकणा-या किंवा करदात्याचे नाव	खरिददाराचे किंवा अभिहस्तांकन करदात्याचे नाव
१	समेळ - २	NL०९/६४/३४	१२२४३	सुबराती अहमद शेख	सरोज अहमद शकीउल्लाह खान
२	सोपारा - २	NL३२/५३६/३३	१२२४५	सुनिल कानगोकर	मोहम्मद साजिद अब्दुल मजीद
३	समेळ - १	NL०८/२६४/६	८५८६	मोहम्मद हारुन नवाजीशअली हन्फी / इतर	रिजवान इकबाल मेमन
४	समेळ - १	NL०८/२३६/७	८५८१	रंजन गोविंद सावंत	समीर सखाराम पाकडे / श्रावणी समीर पकडे
५	सोपारा - २	NL३२/५८७/३	८५८२	अस्लम अब्बास भट्टी	अब्दुल हमिद अब्दुल करिम राठोड
६	सोपारा - २	NL३२/६५१/७१	११३३९	डांगे बिल्डर्स	रियाज दादमिया सय्यद
७	सोपारा - २	NL३२/५२७/१६	११३३०	सरफराज भाटी	मुसर्रत आसिक चौहान
८	सोपारा - २	NL३२/६२२/२४	११३३७	शबनम बादशा खान	मोहम्मद शहजाद
९	सोपारा - २	NL३२/३५६/१०	१२६६१	मोहम्मद मंजुर रजीबुल रहमान शेख	मजिद रईस अलदा
१०	समेळ - २	NL०९/१२१/६९	१२५६७	वैष्णवी विनीत जाधव	विजय ठाकुर व अनीता देवी
११	सोपारा - २	NL३२/४३८/१९	१२६४०	मोहम्मद इलियास मोहम्मद हसन अंसारी	मोहम्मद इमरान इल्यास अंसारी
१२	सोपारा - २	NL३२/४३८/२३	१२६४१	मोहम्मद इलियास मोहम्मद हसन अंसारी	शम्श मोहम्मद इल्यास असांरी
१३	समेळ - १	NL०८/२७२/३१	१३००४	महालम्क्षी डेव्ह	ऐश्वर्या नरेश बीस
१४	सोपारा - १	NL३१/५३/७	१३०६१	डी. बी. शेट्टी	
१५	सोपारा - १	NL३१/५३/५	१३०६२	एस. डी. शेट्टी	भिमजी बिजल भील
१६	सोपारा - २	NL३२/४६५/४७	१३०२२	सरफराज कासम चौधरी	जावेद याकुब काझी
१७	सोपारा - १	NL३१/३२९	१२८८३	अरविंद कुमार यादव / मोनी अरविंद	विनोद सिंग रावत
१८	सोपारा - १	NL३१/४९/२०	१३२८६	निर्मल आनंद मयेकर	रागिणी सुनिल कांबळे
१९	सोपारा - १	NL३१/१६०/४६	४७३४	संतोष दादु रांबाडे / स्मिता संतोष	शरद अप्पा मेटकरी व अश्विनी शरद मेटकरी
२०	समेळ - २	NL०९/१२८/१२	१३२४२	कुतुब एंटरप्राईजेस	वंदना राजु खैरे

XXX

(अश्विनी मोरे)

सहायक आयुक्त

प्रभाग समिती (ई) नालासोपारा

पोलीस बातमी पत्र

पोलीस
बातमी पत्र

संमिश्र

4

मुंबई, मंगळवार,१४ ऑक्टोबर ते २० ऑक्टोबर २०२५

शासन निर्णयानंतरही बदलापूरकर शास्ती माफीपासून वंचित...
सॉफ्टवेअर डेटा उपलब्ध नसल्याने अंमलबजावणी रखडली

बदलापुर, नागरिकांना थकीत मालमत्ता कर भरता यावा, यासाठी राज्य शासनाने चार महिन्यांपूर्वी अभय योजना लागू करण्याचा महत्त्वपूर्ण शासन निर्णय जारी केला आहे. मात्र, केवळ मालमत्ता कर व शास्तीबाबतचा सॉफ्टवेअरमधील डेटा उपलब्ध होत नसल्याने या शासन निर्णयाची अंमलबजावणी करण्यात कुळगाव-बदलापूर नगरपरिषद प्रशासन अपयशी ठरले आहे. त्यामुळे बदलापुरातील हजारो मालमत्ताधारक शास्ती माफीच्या फायद्यापासून वंचित आहेत. त्याचबरोबर नगरपरिषदेचेही कोट्यवधी रुपयांचे उत्पन्न रखडले आहे. या निर्णयानुसार ५० टक्क्यांपर्यंत शास्ती माफ करण्याचे अधिकार जिल्हाधिकाऱ्यांना तर १०० टक्क्यांपर्यंत शास्ती माफीचा अधिकार राज्य शासनाला आहे. कुळगाव-बदलापूर नगरपरिषद हद्दीत मालमत्ता कराची मागणी ८९ कोटी असून, शास्तीची रक्कमही ५८ कोटी रुपये आहे. त्यामुळे या निर्णयानंतर नगरपरिषदेच्या तिजोरीत मोठ्या प्रमाणात महसूल जमा होणे अपेक्षित होते.

ही तपशीलवार माहिती महायूएलबी या संगणकीय प्रणालीमध्ये संपूर्णपणे नोंदविण्यात आलेली आहे. या संगणकीय प्रणालीकरिता देखभाल व तांत्रिक सहाय्यासह कार्यान्वित करण्यासाठी शासनाने ह्यइनोवेव्हह्ण या कंपनीची नेमणूक केली आहे. मात्र, तीन वेळा स्मरणपत्रे



देऊनही सदर कंपनीकडून माहिती उपलब्ध करून दिली जात नसल्याने कुळगाव-बदलापूर नगरपरिषदेतील मालमत्ता कर शास्ती माफीची अंमलबजावणी रखडली आहे. येत्या काही महिन्यांत २९ कोटी रुपयांचा मालमत्ता कर भरणा होणे अपेक्षित आहे. शास्ती माफी झाल्यास हा भरणा लवकरात लवकर होऊन नागरिकांना दिलासा मिळण्यास तसेच पालिकेचे उत्पन्न वाढण्यास मदत होणार आहे.

अभय योजना असूनही अंमलबजावणी नाही

थकीत मालमत्ता कर भरणा करणे नागरिकांना शक्य व्हावे, यासाठी अभय योजना लागू करण्याची मागणी नागरिक आणि लोकप्रतिनिधींकडून सातत्याने होत होती. त्याची दखल घेऊन राज्य शासनाने १९ मे रोजी नागरिकांना मालमत्ताकरात शास्ती माफ करण्यासाठी अभय योजना लागू करण्याचा निर्णय घेतला.

शासननिर्णय होऊनही त्याची अमलबजावणी न होणे हा करदात्या नागरिकांवर अन्याय आहे. त्यामुळे शहरातील सर्व राजकीय पक्ष, सामाजिक संघटनांनी व नागरिकांनी एकत्र येऊन याविरोधात आवाज उठवला पाहिजे.

तांत्रिक माहितीअभावी प्रस्ताव रखडले

अभय योजनेंतर्गत शास्ती माफीचे प्रस्ताव जिल्हाधिकारी कार्यालयाकडे सादर करण्यासाठी नगर परिषद हद्दीतील मालमत्तांची १९ मे पर्यंतची प्रलंबित शास्तीची घटकानुसार आवश्यक माहिती (विशेषतः वॉर्डनिहाय, मालमत्ता क्रमांकनिहाय कर आदी तपशील) तांत्रिक स्वरूपात एक्सेल फॉरमॅटमध्ये उपलब्ध होणे आवश्यक आहे.

३५ कोटींची करवसुली

यंदाच्या कुळगाव-बदलापूर नगर परिषदेत १ एप्रिलपासून आतापर्यंत नागरिकांनी सुमारे ३५ कोटी रुपयांचा मालमत्ता कर भरणा केला आहे. त्यामध्ये १० कोटी रुपयांची शास्ती होती. जर शास्ती माफीची अंमलबजावणी झाली असती, तर ५ कोटी रुपयांची शास्ती माफ झाली असती. परंतु त्यांना या फायद्यापासून वंचित रहावे लागले आहे.

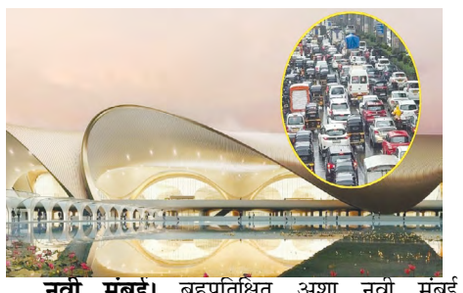
उल्हासनगरातील २२८३ लाडक्या बहिणींना मोठा धक्का
अपात्र आकड्यात वाढ होण्याची शक्यता

उल्हासनगर । लाडकी बहीणयोजनेतून उल्हासनगरातील तब्बल २२८३ महिलांचा लाभ रद्द झाल्याने शहरात खळबळ उडाली आहे. पात्र-अपात्रतेबाबत निर्माण झालेला गोंधळ, ई-केवायसीतील तांत्रिक अडथळे आणि खात्यातील पैसे थांबणे, यामुळे महिलांमध्ये संभ्रमाचे वातावरण निर्माण झाले होते. या पार्श्वभूमीवर आमदार कुमार आयलानी यांनी महिला व बालकल्याण विभागाच्या अधिकाऱ्यांसोबत बैठक घेऊन तातडीने उपाययोजना करण्याचे निर्देश दिले. दरम्यान, अपात्र महिलांच्या आकड्यामध्ये आणखी वाढ होण्याची शक्यता असल्याचे अधिकाऱ्यांनी स्पष्ट केले. या बैठकीत महत्त्वाचा मुद्दा समोर आला की, योजनेच्या पात्रतेच्या तपासणीत प्रथम ८६६० महिलांना अपात्र ठरविण्यात आले होते. मात्र पुनर्निरीक्षणानंतर ५८६४ महिलांना पुन्हा पात्र घोषित करून शासनाला अहवाल पाठविण्यात आला, तर २२८३ महिलांचा लाभ कायमस्वरूपी रद्द करण्यात आला आहे. यामध्ये २१ वर्षांखालील व ६५ वर्षांवरील महिला, दोनपेक्षा जास्त महिलांची नावे असलेले राशनकार्ड धारक, तसेच संपर्कविहीन लाभार्थी यांचा समावेश आहे. या बैठकीला भाजप जिल्हाध्यक्ष राजेश वधारिया, महेश सुखरमाणी, प्रशांत पाटील, अर्चना करणकाळे, टोनी शिरवानी, डॉ. एस. बी. सिंग, संजय सिंह, हेमा पिंजानी, अमर लुंड, महादेव बगाडे, मंगला चांडा, उमेश सोनार तसेच महिला व बालकल्याण



विभागातील अधिकारी व कर्मचारी उपस्थित होते. उल्हासनगर शहरातील महिलांना दिलासा देणारी ही योजना मागील काही महिन्यांपासून अडचणीत सापडली होती. अनेक महिलांच्या खात्यात पैसे न येणे, ई-केवायसी प्रक्रियेत अडथळे निर्माण होणे, तसेच पात्र-अपात्रतेची स्पष्ट माहिती न मिळणे यामुळे मोठ्या प्रमाणावर तक्रारी समोर आल्या होत्या. याच पार्श्वभूमीवर आमदार कुमार आयलानी यांनी शुक्रवारी महिला व बालकल्याण विभागाचे अधिकारी आणि नगरसेवकांची विशेष बैठक घेतली. बैठकीत आमदार आयलानी यांनी थेट सीपीडीओ विजय तावडे यांना विचारले की ई-केवायसी वेबसाइट वारंवार बंद का पडते. त्यावर तावडे यांनी सांगितले की, ही समस्या आधार कार्डच्या केंद्रीय पोर्टलशी संबंधित असून ती लवकरच सोडवली जाईल.

नवी मुंबई विमानतळाचे उद्घाटन निम्मित्त वाहतुकीत मोठे बदल



नवी मुंबई। बहुप्रतिक्षित अशा नवी मुंबई विमानतळाचा उद्घाटन सोहळा बुधवारी होणार आहे. पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांच्या हस्ते या विमानतळाचे उद्घाटन होणार असून अन्य महत्त्वाचे व्यक्ती सुद्धा या सोहळ्याला उपस्थित राहणार आहेत. नवी मुंबई पंतप्रधान मोदी येणार असल्याने या शहरातील वाहतुकीत मोठे बदल करण्यात आले आहेत. सुरक्षेच्या दृष्टीने नवी मुंबई वाहतुक पोलिसांनी अवजड वाहनांना प्रवेशबंदी लागू केली आहे. ८ ऑक्टोबरला सकाळी ६ ते रात्री १० या वेळेत ही बंदी लागू असेल. वाहतूक पोलीस उपायुक्त यांनी यासंबंधीची अधिसूचना जारी केली आहे.

पंतप्रधानांच्या ताफ्याच्या वाहतुकीदरम्यान कोणतीही वाहतूक कोंडी होऊ नये, याकरिता हा निर्णय घेण्यात आला आहे. नवी मुंबई पोलीस आयुक्तालयाच्या हद्दीतील रस्त्यांवर बुधवारी सकाळी ६ ते रात्री १० वाजेपर्यंत सर्व प्रकारच्या अवजड मालवाहू वाहनांना प्रवेश करण्यास, रस्त्यावर थांबण्यास किंवा पार्क करण्यास संपूर्णपणे मनाई करण्यात आली आहे. या बंदीतून अत्यावश्यक सेवा पुरवणाऱ्या काही वाहनांना सूट देण्यात आली आहे, जेणेकरून नागरिकांची गैरसोय होऊ नये. यामध्ये रुग्णवाहिका पोलीस वाहने, अग्निशमन दलाची वाहने, सरकारी वाहने, प्रवाशांची वाहतूक करणाऱ्या बसेस आणि अत्यावश्यक वस्तूंची वाहतूक करणाऱ्या गाड्या यांचा समावेश आहे. या नियमांचे काटेकोर पालन व्हावे, यासाठी वाहतूक विभागाने मोठी तयारी केली आहे. तर, वाशी आणि ऐरोली येथील टोल नाक्यांवर अवजड वाहनांना नवी मुंबईत प्रवेश करण्यापासून रोखले जाणार आहे. विमानतळाच्या उद्घाटन समारंभासाठी खासगी बसेसमधून येणाऱ्यांसाठी कार्यक्रमस्थळी स्वतंत्र पार्किंगची व्यवस्था करण्यात आली आहे. समारंभानंतर खासगी बसेस त्यांच्या गंतव्यस्थानाकडे परत जाताना कोणताही अडथळा येऊ नये, यासाठी वाहतूक पोलिसांकडून विशेष व्यवस्था करण्यात आली आहे.

भिवंडीतील खोणी ग्रामपंचायतीत एक कोटींचा गैरव्यवहार



भिवंडी। भिवंडी तालुक्यातील खोणी ग्रामपंचायतीत तब्बल एक कोटी रुपयांहून अधिक निधीचा गैरव्यवहार उघडकीस आल्याने ग्रामपंचायत वर्तुळात एकच खळबळ उडाली आहे. या गंभीर आर्थिक अपहार प्रकरणात गुंतलेल्या तत्कालीन ग्रामविकास अधिकारी राम जगन्नाथ म्हस्के यांना अखेर सेवेतून बडतर्फ करण्यात आले आहे. ठाणे जिल्हा परिषदेचे मुख्य कार्यकारी अधिकारी रोहन घुगे यांनी म्हस्के यांच्यावर फौजदारी कारवाई आणि रकमेची वसुली करण्याचे आदेश दिले आहेत. जानेवारी २०१६ ते जुलै २०१७ या कालावधीत खोणी ग्रामपंचायतीमध्ये म्हस्के यांनी ग्रामनिधी आणि १४ व्या वित्त आयोगाच्या निधीचा अपहार, निविदा प्रक्रियेत अनियमितता, खोटे धनादेश काढणे, काही ठराविक ठेकेदारांना मजीर्तून कामे देणे, तसेच ठेकेदाराच्या नावाने धनादेश न देता रोखीने रक्कम काढणे असे गंभीर गैरप्रकार केल्याचा आरोप आहे. या संदर्भात ग्रामपंचायत सदस्य शाहनवाज इम्तियाज कुरेशी यांनी ठाणे जिल्हा परिषदेचे मुख्य कार्यकारी अधिकारी यांच्याकडे सविस्तर तक्रारी अर्ज दाखल केला होता. या तक्रारीच्या अनुषंगाने जिल्हा परिषदेने चौकशीचे आदेश दिले होते. चौकशीच्या प्रक्रियेदरम्यान म्हस्के यांनी गैरहजर राहणे, दफ्तर न सादर करणे, चौकशी अधिकाऱ्यांना सहकार्य न करणे असे प्रकार केले. त्यामुळे त्यांनी जाणीवपूर्वक बेजबाबदारपणा आणि गैरवर्तणूक केल्याचे सिद्ध झाले. कल्याण पंचायत समितीच्या गटविकास अधिकाऱ्यांनी सादर केलेल्या प्राथमिक चौकशी अहवालात म्हस्के यांचा दोष स्पष्टपणे नमूद करण्यात आला. यानंतर ठाणे विधी लेखा कार्यालय आणि कोकण विभागाचे सहाय्यक आयुक्त (चौकशी) यांनी स्वतंत्र लेखापरीक्षण करून अहवाल सादर केला. या अहवालानुसार म्हस्के यांच्यावरील सर्व आरोप सिद्ध झाल्याचे नमूद केले आहे. स्थानिक निधी लेखा परिक्षणानुसार, १४ वा वित्त आयोग निधी १६ लाख ७८ हजार ४४५ रुपये आणि ग्रामनिधी १० लाख ५५ हजार ३०२ रुपये असा मिळून एकूण १ कोटी ४० लाख ३९ हजार ७३८ रुपये इतक्या निधीचा अपहार झाल्याचे स्पष्ट झाले. या संपूर्ण रकमेबाबत म्हस्के यांना जबाबदार धरण्यात आले आहे. मुख्य कार्यकारी अधिकारी रोहन घुगे यांनी या प्रकरणात कठोर निर्णय घेत भिवंडी पंचायत समितीचे गटविकास अधिकारी गोविंद खामकर यांना रक्कम वसूल करण्याचे, जप्तीची प्रक्रिया राबविण्याचे आणि फौजदारी कारवाई सुरू करण्याचे आदेश दिले आहेत. तसेच म्हस्के यांच्या विरोधात पुढील कायदेशीर पावले उचलण्यासाठी आवश्यक ती कागदपत्रे तयार करण्याचे निर्देशही दिले गेले आहेत. या प्रकरणात झालेल्या बडतर्फीच्या निर्णयामुळे संपूर्ण भिवंडी तालुक्यातील पंचायत यंत्रणेत खळबळ उडाली आहे. अनेक ग्रामपंचायतीतील अधिकारी आणि कर्मचारी वर्गात यामुळे जबाबदारीची जाणीव आणि दक्षतेचा इशारा निर्माण झाला आहे. नागरिकांच्या करातून मिळणारा निधी पारदर्शकपणे वापरला जावा आणि ग्रामविकासाच्या कामांत पारदर्शकता राहावी, यासाठी ही कारवाई आदर्श ठरणारी असल्याचे मत स्थानिक ग्रामस्थांनी व्यक्त केले आहे. ठाणे जिल्हा परिषदेने या प्रकरणातील निधी वसुली बाबतची कार्यवाही लवकर पूर्ण करून अहवाल सादर करण्याचे आदेश दिले आहेत.

वसई विरार शहर महानगरपालिका
प्रभाग समिती (बी) विरार पूर्व
मुख्य कार्यालय - विरार
दुरध्वनी - ९५२५०-२४०२१७९/२४०३४४२/२४०२५६३

जावक क्र. वविशम /कर/१०२७/२०२५-२६
दिनांक -१०/१०/२०२५

जाहिर नोटीस

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

अ. क्र.	मालमत्ता क्र.	पावती क्र.	ज्याच्या नावे मालमत्ता आहे त्याचे म्हणजे मालमत्ता विकणा-याचे नाव किंवा अभिहस्तांकन कर्त्याचे नाव	खरेदीदाराचे किंवा अभिहस्तांकन नाव
1	NL02/922/22	ASS/12834	अरविन्द रामदिन यादव	गुडिया ओमप्रकाश गुप्ता
2	NL02/465/28	ASS/12474	राध्येशाम यादव	श्याम मनियार यादव
3	NL02/740/29	ASS/12672	अशोक ए. सिंह	मोहम्मद हुसेन नसरुददिन
4	NL02/940/13	ASS/13033	बाबा बादशाह कन्स्ट्रक्शन	राजेंद्र शांताराम निवळकर
5	NL07/32/56	ASS/12502	शेखर सेसा पुजारी	कुसुम शेखर पुजारी
6	NL03/107/51	ASS/13034	शांताबाई भास्कर दरेकर	प्रसाद प्रदीप दळवी
7	NL02/623/26	ASS/13032	सीमा ब्रिजेशकुमार दुबे	बृजेश शिवशंकर दुबे
8	NL03/635/9	ASS/13020	सुषमा सुमन माने	जगन्नाथ रामजीत यादव
9	NL02/826/11	ASS/13023	शमीम करम शेरखान	जैनब जावेद खान
10	NL04/372/91	ASS/12717	शाहीन अफजल खान	शबाना कुरेशी
11	NL02/725/49	ASS/12728	अमितकुमार रामबली विश्वकर्मा	नन्दलाल विश्वकर्मा व उषा देवी नन्दलाल विश्वकर्मा
12	NL07/480/39	ASS/12240	कैलाश नारायण चाळके	रिया रजनीकांत वालंत्रा / जया रजनीकांत वालंत्रा
13	NL03/983/13	ASS/	नितिन यादव पाटील	संतोष सोमा सुवारे
14	NL03/528/7	ASS/12164	सचिन प्रकाश तायशेटे	पार्वती पांडुरंग काटकर
15	NL02/568/31	ASS/13025	मोहम्मद कासम कैसरअली	ईशरत परवीन मोहम्मद इम्तीयाक अंसारी
16	NL07/458/90	ASS/13054	वामन अंबाजी गोठल	अमर बहादुर यादव / समर बहादुर यादव
17	NL07/553/36	ASS/13208	राजेश दयानाथ बरई	चंद्रकांत वसंत रांबाडे
18	NL02/659/22	ASS/13213	अनसारी मेहरुनिसा नबीहुसेन	बसन माजभाई इस्माईलभाई
19	NL02/944/13	ASS/13255	दयाशंकर बी. यादव	राजकुमार ब्रह्मचारी पाल
20	NL02/1101/112	ASS/13256	राणी जयपाल सिंह	शंपा घनश्याम पाठक

सही /-
सहा. आयुक्त
प्रभाग समिती (बी) विरार पूर्व
वसई-विरार शहर महानगरपालिका

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

Printed, Published and owned by Mr.Dr. Deepak MoreshwarNaik Printed at SOMANI PRINTING PRESS, OFFICE UNIT NO. 4, N.K.INDUSTRIAL ESTATE, NEAR PRAVASI INDUSTRIAL ESTATE, GATE NO. 2, GOREGAON (E), MUMBAI 400063, MAHARASHTRA, Published At 2, RajaramChs. Ltd., Bunderwadi, Navghar Road, Bhayander(E), Dist - Thane, Pincode 401105, Maharashtra. Editor Mr. Dr. Deepak Moreshwar Naik. Mo.8424989898, Email ID: policebatmipatra@gmail.com