वर्ष- १२ | अंक- १७ | मुंबई, मंगळवार,१० मार्च २०२६ ते १६ मार्च २०२६ | पृष्ठ-४
ठाणे आवृत्ती
मराठी साप्ताहिक
R.N.I. No. MAHMAR/2014/60133
मूल्य २/- रुपये
POSTAL REGISTRATION
No. PLG/205/2025- 2027
PG|2

पोलीस बातमी पत्र
POLICE BATMI PATRA

संपादक : दिपक मोरेश्वर नाईक

सर्व्हायकल स्पॉन्डिलायटिस म्हणजे काय, घरगुती उपाय जाणून घ्या

3 → भविष्यवेधी संकल्प
४ दिवसांपूर्वी साखरपुडा, मेहंदीचा रंग उतरण्याआधीच नवरदेव अन् नवरी मुलीवर ← 4

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

‘आई कॉलेजच्या दारी’ उपक्रमातून महिला दिन उत्साहात; थॅलेसिमिया जनजागृती व निरोगी जीवनशैलीवर मार्गदर्शन











सिन्नर : मराठा विद्या प्रसारक समाजाचे गुरुवर्य मामासाहेब दांडेकर कला, भगवंतराव वाजे वाणिज्य आणि विज्ञान महाविद्यालय, सिन्नर येथे आश्रय सामाजिक सांस्कृतिक शैक्षणिक ट्रस्ट, महिला सबलीकरण समिती व IQAC यांच्या संयुक्त विद्यमाने ८ मार्च २०२६ रोजी जागतिक महिला दिनानिमित्त ‘आई कॉलेजच्या दारी’ हा उपक्रम उत्साहात व यशस्वीपणे संपन्न झाला.

या कार्यक्रमासाठी आश्रय ट्रस्टचे आरोग्य विभागाचे सचिव माननीय श्री. प्रकाश पांगम व नाशिक जिल्हा समिती सदस्य डॉ. सोनाली काठोळे हे प्रमुख पाहुणे म्हणून उपस्थित होते, तर महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. आर. एन. भवरे यांनी अध्यक्षस्थान भूषविले. उपप्राचार्य प्रा. आर. व्ही. पवार यांनी कार्यक्रमासाठी मार्गदर्शन केले. कार्यक्रमाच्या प्रारंभी इंग्रजी विभाग प्रमुख व कार्यक्रमाच्या आयोजिका डॉ. दिपाली सूर्यवंशी यांनी प्रास्ताविक करत कार्यक्रमामागील उद्देश स्पष्ट केला. यावेळी प्राचार्य डॉ. आर. एन. भवरे यांनी आईने आपल्या कुटुंबाची व मुलांची जबाबदारी पार पाडताना स्वतःच्या आरोग्याकडेही तितकेच लक्ष देणे गरजेचे असल्याचे सांगितले. समाजात निरोगी कुटुंबव्यवस्था निर्माण होण्यासाठी महिलांचे आरोग्य सुदृढ असणे अत्यंत महत्त्वाचे असल्याचे त्यांनी नमूद केले.प्रमुख पाहुणे श्री. प्रकाश पांगम यांनी थॅलेसिमिया मुक्त भारत अभियान अंतर्गत थॅलेसिमिया व एनिमिया या आजारांबाबत समाजात जनजागृती होणे आवश्यक असल्याचे सांगितले. त्यांनी या आजारांची कारणे, त्याचे परिणाम तसेच प्रतिबंधासाठी आवश्यक असलेल्या उपाययोजनांविषयी सविस्तर माहिती देत विद्यार्थिनी व पालकांना मार्गदर्शन केले. यावेळी थॅलेसिमिया विषयावर माहितीपर सादरीकरणही करण्यात आले. डॉ. सोनाली काठोळे यांनी विद्यार्थ्यांनी दैनंदिन जीवनात संतुलित आहार कसा घ्यावा, तसेच महिलांना सक्षम व निरोगी राहण्यासाठी योग्य आहार आणि नियमित व्यायामाचे महत्त्व याविषयी मार्गदर्शन केले. निरोगी व संतुलित जीवनशैलीसाठी काय करावे व काय टाळावे याबाबतही त्यांनी सविस्तर माहिती दिली. कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन महिला सबलीकरण समितीच्या समन्वयक डॉ. सोनाली पाटील यांनी केले, तर वाणिज्य विभागातील प्रा. स्वाती गायकवाड यांनी आभार प्रदर्शन केले. या प्रसंगी IQAC समन्वयक डॉ. सी. ई. गुरुळे, महिला सबलीकरण समितीचे सर्व सदस्य, महाविद्यालयातील विद्यार्थिनी तसेच माता-पालक मोठ्या संख्येने उपस्थित होते.



याच प्रसंगी श्री. प्रकाश पांगम यांनी आश्रय सामाजिक सांस्कृतिक शैक्षणिक ट्रस्टचे संस्थापक कै. डॉ. दीपक मोरेश्वर नाईक यांच्या कार्याची थोडक्यात आठवण करून देत थॅलेसिमिया मुक्त महाराष्ट्रासाठी त्यांनी केलेल्या जनजागृती व संशोधन कार्याचा उल्लेख केला.

सातारा जिल्ह्यातील कराडमध्ये बांगलादेशींची घुसखोरी
मुंबईत खोटे कागदपत्र बनवून राहत होते, चौघांना ठोकल्या बेड्या

सातारा। सातारा जिल्ह्यातील कराडमध्ये बांगलादेशींनी घुसखोरी केल्याची माहिती उघडकीस आली आहे. मुलकी अधिकाऱ्यांनी घुसखोऱ्यांची कोणतीही माहिती न घेता भारत-बांगलादेश सीमेवरून कराडच्या मुंढे गावात प्रवेश केला. त्याच ठिकाणी ते गेली सहा महिन्यांपासून वास्तव्य करत होते. या प्रकरणी कराड शहर गुन्हे प्रकटीकरण शाखेच्या पथकाने अटक केली. या बांगलादेशी घुसखोरांना आश्रयासाठी मदत करणाऱ्या करण बापू कांबळे यालाही अटक केली. संबंधित प्रकरणात काही संशयितांना न्यायालयात हजर केले.

चौकशीतून आलं समोर

याचवरून आता कराड शहर गुन्हे प्रकटीकरण शाखेचे पोलीस उपनिरीक्षक निखील मगदूम यांनी तात्काळपणे कारवाईच्या सूचना दिल्या. ज्या इमारतीत बांगलादेशींना लपवण्यात आलं त्या इमारतीचं नाव ‘सह्याद्री रेसिडेन्सी’ असे आहे. याच इमारतीजवळ जाऊन चौकशी करण्यात आली होती. याचदरम्यान बिलाल मुल्लाकडे विचारपूस केली असता, आणखी दोघेजण इथे राहत असल्याचे निष्पन्न झाले. तसेच याच लोकांनी मुंबईत बनावट पत्त्यांवर आधारकार्ड बनवून घेतल्याची कबुली देखील दिली.

घुसखोरांची बेकायदेशीर कागदपत्रे

या प्रकरणी बिलाल सलाल उद्दीन मुल्ला, आयेशा अदिल शेख आणि नसरिन अब्दुलसालाय मुल्ला या तिघांना ताब्यात घेण्यात आले. हे तिघेही बांगलादेशातून भारतात आले असून कराडमध्ये वास्तव्यास आहेत. बांगलादेशींना लपवण्यासाठी मदत करणारी व्यक्ती करण बापू कांबळे यालाही अटक करण्यात आली आहे. दरम्यान, त्यांच्याकडे आढळून आलेली कागदपत्रे बेकायदेशीर असल्याचे सांगण्यात येत आहे.

कराडमध्ये घुसखोरी केलेल्या बांगलादेशींचे नावे

बांगलादेशी घुसखोरांची नावे आता समोर आलेली आहेत. बिलाल सलाल उद्दीन मुल्ला, आयेशा अदिल शेख आणि नसरिन अब्दुलसालाय मुल्ला अशी त्यांची नावे आहेत. देशात सध्या बांगलादेशी घुसखोरांमुळे गदारोळ सुरु असताना कराडमध्ये कारवाई करण्यात आल्याचे वृत्त आहे. पोलिसांनी एका पत्रकाराच्या माहितीच्या आधारे माहिती मिळवली की, एका इमारतीत बांगलादेशी नागरिक वास्तव्यास आहेत.

ना पाणी, ना अन्न, किर्रर्र अंधार... ४ वर्षांचा चिमूकला
शिक्षकांच्या निष्काळजीपणामुळे रात्रभर शाळेत

नागपूर। नागपूर जिल्ह्यात धक्कादायक प्रकार घडला आहे. खेळता खेळता थकलेला ४ वर्षीय चिमुकला रात्रभर शाळेत कोंडला गेला. महिला कर्मचाऱ्यांनी शाळेची खोली न तपासात बंद केली, चिमुकला वर्गाच्या मागच्या बाजूने झोपला असल्याने ही बाब लक्षात आली नाही. संध्याकाळी ०५:३० वाजून गेल्यावरही चिमुकला परत न आल्याने पालकांनी खापरखेडा पोलीस स्टेशन मध्ये तक्रार नोंदविली. त्यानंतर पोलिसांनी तपास सुरु केला.

नेमकं काय घडलं?

बुधवारी नागपूरमध्ये शाळेतील महिला कर्मचाऱ्यांच्या निष्काळजीपणामुळे धक्कादायक प्रकार घडला. खेळता खेळता थकलेला चार वर्षीय चिमुकला रात्रभर शाळेत कोंडला गेला. रात्रभर ना जेवन, ना पाणी, चारंही बाजूनं काळोख अशा



स्थितीत चार वर्षाचा हिमांशु रात्रभर शाळेत होता. तो न घाबरता शाळेत बसून राहिला. शाळेतील कर्मचाऱ्यांच्या निष्काळजी पणामुळे हे घडल्याचे कुटुंबियांनी सांगितले. प्रकरणाचे गांभीर्य लक्षात घेऊन पोलिसांनी ७ वेगवेगळे पथक नेमून रात्रभर मुलाचा शोध घेतला मात्र आढळून आला नाही. अखेरचा पर्याय म्हणून जेव्हा सकाळी शाळेची तपासणी केली तेव्हा मुलगा सुखरूप शाळेत आढळुन आला. शाळेतील कर्मचाऱ्यांच्या दुर्लक्षामुळे घडली मोठी घटना, मात्र मुलगा सुखरूप आढल्याने नातवाईकांसह पोलिसांचा जीव भांड्यात पडला. बुधवारी रात्री हा मुलगा शाळेत कोंडला गेला, दुसऱ्या दिवशी म्हणजेच काल सकाळी आढळून आला.

कुटुंबियांनी दिली प्रतिक्रिया

ह्लदुपारी हिमांशु खेळत होता, सायंकाळी सहापर्यंत तो खेळत होता. नंतर दिसतंच नव्हता. आम्ही घाबरून गेलो. मग पोलीस तक्रार केली. पोलीसांनी आणि आम्ही रात्रभर शोधलं. आम्ही घाबरुन गेलो होतो, रात्रभर बाहेर शोधत फिरलो. शेवटी दुसऱ्या दिवशी ११ वाजता तो शाळेत सापडला. तो सांगतो रात्रभर शाळेत पाणी आणि जेवण नव्हतं. पण रात्रभर रडला नाहीह्व असे हिमांशूच्या आई-वडीलांनी सांगितले.

स्त्री बीज तस्करीचं जाळं देशभरात?
भयंकर वास्तव समोर येताच डॉक्टरही पोलिसांच्या रडारवर



मुंबई,

देशात दर दिवशी काही नव्या आणि हादरवणाऱ्या प्रकरणांचा खुलासा होत असताना बदलापूरमधून एका खळबळजनक प्रकरणाचा खुलासा झाला. जिथं गोरगरीब महिलांना पैशांचं आमिष दाखवून त्यांच्या अंडाशयांची तस्करी केली जात असल्याचा भयंकर प्रकार नुकताच समोर आला आहे. याबाबत माहिती मिळताच बदलापूर पोलिसांनी दलालांच्या टोळीच्या मुसक्या आवळल्या. त्यात तीन महिलांचा समावेश आहे. त्यांच्या रॅकेटला आणखी किती महिला बळी पडल्या आहेत याचा पोलिसांनी कसून शोध सुरू केला आणि धक्कादायक माहिती समोर आली.

बदलापुरातील स्त्री बीज तस्करीचं कनेक्शन देशभरात?

अंडाशयाची तस्करी होणाऱ्या या प्रकरणात डॉक्टरांसह सुलक्षणा गाडेकर मुख्य आरोपी आयव्हीएफ सेंटरचाही सहभाग असल्यामुळं पोलिसांनी त्या दिशेनं तपास सुरू करत या जाळ्यात किती महिलांची फसवणूक करण्यात आली आहे या रोखानं चौकशी केली. ज्यामुळं या प्रकरणाची पाळंमुळं देशभरात पसरली असल्याचं सांगण्यात येत आहे.

डॉक्टरही तपास यंत्रणांच्या रडारवर

स्त्री बीज तस्करी प्रकरणात काही डॉक्टर आणि इतर काही एजंटसह आयव्हीएफ सेंटरसुद्धा अडकण्याची शक्यता आहे. या संपूर्ण प्रक्रियेसाठी ज्या आयव्हीएफ सेंटरची गरज भासत होती, त्या सेंटरचा शोध घेतला जात आहे असून नेमकं किती महिलांना तस्करी प्रकरणात गुंतवून त्यांची फसवणूक करून स्त्री बीज काढण्यात आलं आहेत, याचा पोलीस तपास करत आहेत.

अंडाशयाची देशभरात विक्री?

गरजू महिलांना पैशांचं आमिष दाखवत स्त्री बीज काढून त्यांची देशभर विक्री होत असल्याचा संशय पोलिसांनी प्राथमिक तपासानंतर व्यक्त केला आहे. कर्नाटक, तामिळनाडू, आंध्र प्रदेश आणि केरळात या स्त्री बीजांची त्याची तस्करी केली जात असल्याचा संशयावरून तपास पुढे जात असतानाच महिलांना या प्रकरणी १५ ते २० हजार रुपये देऊन त्यांच्या शरीरातील स्त्री बीज डॉक्टरांकडून काढून आयव्हीएफ सेंटरच्या माध्यमातून त्याची विक्री केली जात असल्याची शक्यता



वर्तवण्यात येत आहे.

भंडाऱ्यात बाळ विक्रीचं आणखी एक प्रकरण

दरम्यान, इथं या तस्करी प्रकरणाची चर्चा सुरू असचानाच भंडाऱ्यात बाळ विक्रीचं आणखी एक प्रकरण समोर आल्यानं पुन्हा खळबळ माजली आहे. गोंदियातील डॉक्टर नितेश वाजपेयी यांनी डिसेंबर २०२५ मध्ये भंडाऱ्याच्या मोहदुरा येथील दाम्पत्याला सुमारे ४ लाख ७० हजार रुपयांत नवजात बाळ विकल्याची माहिती आहे. वरठी पोलीस ठाण्याच्या हद्दीतील मोहगाव (देवी) येथून महिला व बाल विकास अधिकाऱ्यांनी पोलिसांच्या मदतीने बाळ ताब्यात घेतले. यापूर्वी दोन आठवड्यांपूर्वी गोंदिया येथील नवजात बाळ विक्री प्रकरणातही त्यांचे नाव समोर आले होते. त्या प्रकरणात दोन दिवसां आधी आरोपी डॉक्टरला पोलिसांनी ताब्यातही घेतले होते. आज

आरोग्य



सर्व्हायकल स्पॉन्डिलायटिस म्हणजे काय, घरगुती उपाय जाणून घ्या

ऑफिसमध्ये तासनतास काम केल्याने काम वेळेवर होते पण त्याचा आरोग्यावर वाईट परिणाम होतो. याबद्दल फार कमी लोकांना माहिती आहे. खरंतर, वाकून आणि चुकीच्या जीवनशैलीमुळे ऑफिसमध्ये तासनतास काम केल्याने सर्व्हायकल स्पॉन्डिलायटिसची समस्या झपाट्याने वाढत आहे जी तरुणांच्या आरोग्यासाठी धोकादायक आहे.

हा आजार मान आणि मणक्याशी संबंधित आहे, ज्यामुळे केवळ वेदना होतातच असे नाही तर जीवनाच्या गुणवत्तेवरही वाईट परिणाम होतो. या आजारावर उपचार करण्यासाठी तुम्ही औषधे घेता, परंतु आयुर्वेदात उपलब्ध असलेल्या काही उपायांनी तुम्ही या समस्येपासून आराम देखील मिळवू शकता

हा मणक्याशी संबंधित आजार आहे. येथे मणक्याच्या भागाला 'सर्व्हायकल स्पाइन' म्हणतात. त्यात ७ मणक्या असतात, जे डोक्याला आधार देतात आणि मेंदूतून संपूर्ण शरीराला संदेश पाठवतात. जेव्हा तुम्ही एकाच स्थितीत वेळ घालवता तेव्हा हे मणके सुजतात किंवा दाबतात ज्यामुळे सर्व्हायकल स्पॉन्डिलायटिस होतो. असे म्हटले जाते की हा आजार वाढण्याचे कारण बराच वेळ चुकीच्या स्थितीत बसणे आहे.

अपघात किंवा पडल्यामुळे झालेल्या दुखापती, ४० वर्षांनंतर हाडे आणि डिस्क कमकुवत होणे, ताणतणाव आणि कॅल्शियम, व्हिटॅमिन-डी आणि मॅग्नेशियमची कमतरता यामुळे देखील सर्व्हायकल स्पॉन्डिलायटिसचा त्रास होतो. या आजारात मान, खांदे आणि पाठ सतत दुखणे, हात आणि हातांमध्ये मुंग्या येणे किंवा बधीर होणे, डोकेदुखी आणि चक्कर येणे, मान वळवण्यास त्रास होणे, थकवा आणि अशक्तपणा आणि कधीकधी अंधुक दृष्टी आणि निद्रानाश अशी लक्षणे दिसून येतात.

आयुर्वेदिक उपाय

आयुर्वेदात ते वात दोषाच्या वाढीशी संबंधित आहे. जेव्हा वात दोष वाढतो तेव्हा नसा आणि कशेरुका कमकुवत होतात आणि वेदना, कडकपणा आणि सूज निर्माण करतात. वात दोष संतुलित करणे हा या आजारावर कायमचा उपाय आहे.

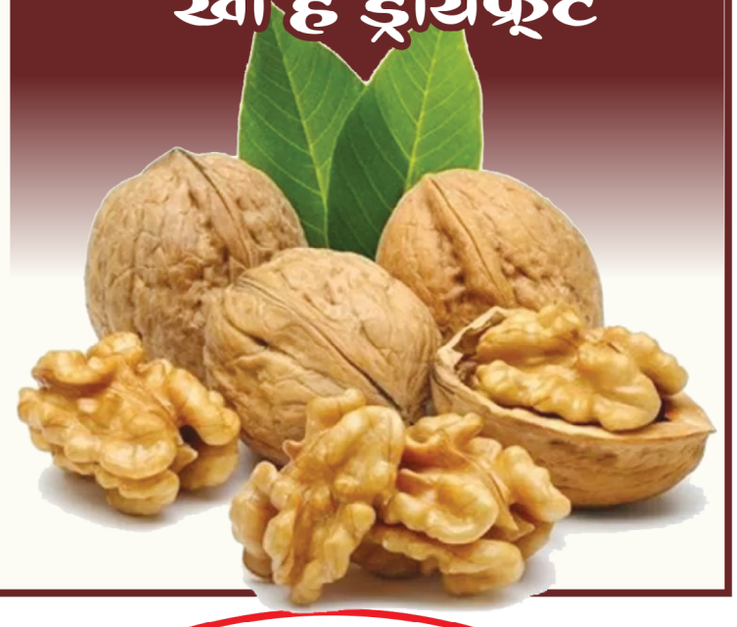
या त्रास पासून मुक्त होण्यासाठी घरगुती आणि आयुर्वेदिक उपायांचा अवलंब करू शकता :

- ओवा एका तव्यावर गरम करा, ती कापडात बांधा आणि नंतर मानेवर लावा. यामुळे वेदना आणि कडकपणा कमी होतो.
- मोहरीच्या तेलात लसूण भाजून मानेवर मालिश करा. यामुळे रक्ताभिसरण वाढते आणि सूज कमी होते.
- गिलॉय, हळद आणि आल्याचा काढा प्यायल्याने शरीरातील सूज आणि वेदना कमी होतात.
- मेथीचे दाणे रात्रभर भिजवून ठेवा आणि सकाळी ते चावून घ्या किंवा दुधात मिसळून प्या. यामुळे हाडे आणि नसा मजबूत होतात.
- भुजंगासन, ताडासन, मकरासन आणि मान फिरवण्यासारखी साधी योगासने सर्व्हायकलच्या त्रासात आराम देतात.
- कोमट पाण्याने आंघोळ केल्याने किंवा गरम पट्ट्या लावल्याने स्नायूंचा ताण कमी होतो.
- दररोज १५ ते २० मिनिटे सूर्यप्रकाश घेतल्याने व्हिटॅमिन डीची कमतरता दूर होते.
- याशिवाय आहारात दूध, हिरव्या भाज्या, तीळ, बदाम आणि डाळींचा समावेश करा.

उपचारांसोबतच जीवनशैलीत बदल करणे देखील आवश्यक आहे. जास्त वेळ मोबाईल किंवा लॅपटॉप वापरणे टाळा.

कामामुळे बसणे आवश्यक असल्यास, दर ३० मिनिटांनी मान वळवा. झोपताना खूप उंच किंवा खूप खाली नसलेली उशी वापरू नका. तणावापासून दूर राहणे देखील महत्त्वाचे आहे.

दीर्घायुष्य आणि निरोगी हृदयासाठी दररोज खा हे ड्रायफ्रूट



आजच्या धावपळीच्या जीवनात सर्वात मोठी चिंता म्हणजे आपल्या हृदयाच्या आरोग्याची. बदलत्या दिनचर्या, चुकीच्या खाण्यापिण्यामुळे आणि ताणतणावामुळे लोक कमी वयातच उच्च कोलेस्ट्रॉल, रक्तदाब आणि हृदयरोग यासारख्या गंभीर आजारांना बळी पडत आहेत. डॉक्टर नेहमीच सल्ला देतात की जर तुम्ही तुमच्या आहारात छोटे बदल केले तर हृदयरोगाचा धोका मोठ्या प्रमाणात कमी करता येतो. या बदलांपैकी सर्वात सोपा आणि प्रभावी उपाय म्हणजे दररोज मूठभर काजू खाणे. विशेषतः अक्रोड, जे आरोग्यासाठी सुपरफूडपेक्षा कमी मानले जात नाही.

अक्रोड खास का आहे?

अक्रोडला अनेकदा ब्रेन फूड म्हटले जाते कारण त्याचा आकार मेंदूसारखा असतो. पण केवळ मेंदूच नाही तर ते हृदयाच्या आरोग्यासाठी देखील वरदान आहे. त्यात ओमेगा-३ फॅटी ॲसिड, फायबर, अँटीऑक्सिडंट्स आणि अनेक प्रकारचे जीवनसत्त्वे असतात, जे कोलेस्ट्रॉल नियंत्रित करण्यास आणि हृदयाचे ठोके नियमित ठेवण्यास मदत करतात. संशोधनात असेही आढळून आले आहे की जे लोक नियमितपणे अक्रोडचे सेवन करतात त्यांना हृदयरोगाचा धोका कमी होतो आणि त्यांचे आयुर्मान वाढते.

कोलेस्टेरॉल कमी करण्यास उपयुक्त: कोलेस्टेरॉलचे दोन प्रकार आहेत, एलडीएल (वाईट कोलेस्टेरॉल) आणि एचडीएल (चांगले कोलेस्टेरॉल). अक्रोडाचे सेवन केल्याने वाईट कोलेस्टेरॉल कमी होण्यास आणि चांगले कोलेस्टेरॉल वाढण्यास मदत होते. जेव्हा वाईट कोलेस्टेरॉल कमी असते तेव्हा रक्तवाहिन्यांमध्ये चरबी जमा होण्याची समस्या उद्भवत नाही, ज्यामुळे रक्त प्रवाह योग्य राहतो आणि हृदयविकाराचा धोका कमी होतो.

हृदयरोगापासून संरक्षण: ओमेगा-३ फॅटी ॲसिडची उपस्थिती अक्रोडला खास बनवते. हे फॅटी ॲसिड हृदयाचे ठोके सामान्य ठेवण्यास मदत करते आणि अचानक हृदयविकाराचा धोका कमी करते. तसेच, त्यात असलेले अँटीऑक्सिडंट्स शरीरातील जळजळ कमी करतात, ज्यामुळे हृदय आणि रक्तवाहिन्या निरोगी राहतात. म्हणूनच अक्रोडला हार्ट-फ्रेंडली नट्स म्हणतात.

दीर्घायुष्याचे रहस्य: दीर्घायुष्यासाठी सर्वात महत्वाची गोष्ट म्हणजे शरीर तंदुरुस्त आणि अवयव निरोगी ठेवणे. अक्रोड नियमितपणे खाल्ल्याने शरीराला पुरेसे पोषण मिळते, ज्यामुळे केवळ हृदयच नाही तर मेंदू आणि हाडे देखील मजबूत राहतात. त्यात असलेले प्रथिने आणि फायबर शरीराला दीर्घकाळ ऊर्जावान ठेवतात आणि लठ्ठपणा टाळतात. म्हणूनच अनेक संशोधनांमध्ये अक्रोडला 'दीर्घायुष्य अन्न'चा दर्जा देण्यात आला आहे.

अक्रोड कसे आणि केव्हा खावे?

जर तुम्ही योग्य पद्धतीने अक्रोड खाल्ले तर त्याचा परिणाम आणखी जास्त होईल.

सकाळी रिकाम्या पोटी पाण्यात भिजवलेले दोन अक्रोड खाल्ल्याने शरीराला ऊर्जा मिळते.

ते सॅलड, स्मूदी किंवा ओट्ससोबतही खाता येते.

रात्री दुधात अक्रोड मिसळून प्यायल्याने झोप सुधारते आणि मनाला आराम मिळतो.

जास्त प्रमाणात ते खाऊ नका याची काळजी घ्या. दिवसातून ३ ते ४ अक्रोड पुरेसे आहेत.

इतर फायद्यांवर देखील एक नजर टाका:

वजन नियंत्रणात उपयुक्त: त्यात असलेले प्रथिने आणि निरोगी चरबी भूक नियंत्रित करतात आणि वारंवार खाण्याची इच्छा कमी करतात.

मेंदूच्या आरोग्यास आधार: ओमेगा-३ आणि अँटीऑक्सिडंट्स मेंदूच्या नसा सक्रिय ठेवतात आणि स्मरणशक्ती सुधारतात.

मधुमेह नियंत्रण: संशोधनात असे आढळून आले आहे की अक्रोड रक्तातील साखर संतुलित करण्यास मदत करतात.

त्वचा आणि केसांसाठी फायदेशीर: त्यात असलेले व्हिटॅमिन ई त्वचा चमकदार बनवते आणि केसांना मजबूत करते.



तोंडातील अल्सरसाठी-हे घरगुती उपाय अवलंबवा

तोंडातील अल्सर ही एक समस्या आहे जी अनेकदा लोकांना त्रास देते. हे अल्सर ओठांच्या आतील भागात, जीभेच्या, हिरड्यांच्या किंवा गालाच्या आतील भागात होऊ शकतात.

बदलत्या जीवनशैली आणि अयोग्य खाण्याच्या सवयींचा थेट परिणाम पचनसंस्थेवर होतो. पचनाच्या समस्यांची सतत तक्रार असते. पचनाच्या समस्यांमुळे तोंडात अल्सरची समस्या उद्भवते. तोंडात अल्सर ही एक समस्या आहे जी अनेकदा लोकांना त्रास देते. हे अल्सर ओठांच्या आतील भागात, जीभेच्या, हिरड्यांच्या किंवा गालाच्या आतील भागात होऊ शकतात. हे पांढरे किंवा पिवळे रंगाचे असतात आणि त्यांच्याभोवती लाल सूज असते. पोट साफ होईपर्यंत तोंडात अल्सरची समस्या कायम राहते. या समस्येसाठी आवश्यक असलेल्या काही घरगुती उपायांवर आपण चर्चा करू.

तोंडात अल्सर होण्याची अनेक कारणे आहेत. यामध्ये जास्त मसालेदार अन्न खाणे, ताणतणाव, पोटात वाढलेली उष्णता, व्हिटॅमिन बी १२ किंवा लोहाची कमतरता आणि झोपेचा अभाव यांचा समावेश आहे. संशोधन असेही म्हणते की जेव्हा आपल्या शरीराची रोगप्रतिकारक शक्ती कमकुवत असते तेव्हा अल्सर होतात. तोंडात अल्सर झाल्यास तोंडाच्या आत लहान जखमा तयार होतात. आयुर्वेद असेही म्हणतो की शरीरात जास्त उष्णता आणि खराब पचन ही या समस्येची कारणे आहेत.

हे घरगुती उपाय अवलंबवा

खोबरेल तेल:



नारळाच्या तेलाचा वापर खूप फायदेशीर आहे. त्यात बॅक्टेरिया नष्ट करणारे आणि जळजळ कमी करणारे गुणधर्म आहेत. दिवसातून ३-४ वेळा स्वच्छ बोटाने अल्सरवर नारळाचे तेल लावल्याने वेदना कमी होतात आणि जखमा लवकर बऱ्या होतात. मीठ मिसळून कोमट पाण्यात गुळण्या केल्याने तोंड स्वच्छ होते आणि अल्सर लवकर बरे होतात. मीठात संसर्ग रोखणारे घटक असतात, परंतु लक्षात ठेवा जास्त मीठ घालू नका, अन्यथा जळजळ वाढू शकते.

केळी आणि मध:

केळी आणि मधाचा वापर अल्सरमध्ये आराम देण्यासाठी देखील केला जातो. केळी शरीरातील उष्णता कमी करते आणि मध अल्सरची जळजळ शांत करते. एक पिकलेले केळ मॅश करा, त्यात थोडे मध घाला आणि अल्सरवर लावा. काही वेळाने, पाण्याने तोंड धुवा. यामुळे लवकर आराम मिळतो.





मध आणि हळद:

मध आणि हळदीचे मिश्रण हे देखील एक उत्तम घरगुती उपाय आहे. मधात दाहक-विरोधी आणि संसर्ग-विरोधी गुणधर्म असतात, तर हळद एक नैसर्गिक औषध म्हणून काम करते जी संसर्ग रोखते आणि दाह कमी करते. या दोघांचे मिश्रण अल्सरवर लावल्याने जळजळ कमी होते आणि अल्सर लवकर बरे होतात.

तुळस:



तुळशीची पाने चावणे देखील फायदेशीर आहे. तुळशीमुळे शरीराची रोगांशी लढण्याची क्षमता वाढते आणि अल्सर लवकर बरे होतात. यासोबतच, तुळस पोटाला थंडावा देते आणि पचन सुधारते, ज्यामुळे अल्सरचे कारण देखील दूर होते.

मायग्रेनच्या दरम्यान कोणते पदार्थ खावेत आणि कोणते खाऊ नयेत जाणून घ्या

मायग्रेनने ग्रस्त असलेल्या लोकांना प्रकाश आणि आवाजाच्या समस्या देखील भेडसावतात. त्यांना माहित असते की मायग्रेन झाल्यास कोणत्या गोष्टी खाव्यात आणि कोणत्या गोष्टी खाऊ नयेत.

आजकालच्या या धावपळीच्या जीवनात, प्रत्येकाची जीवनशैली अनियमित झाली आहे जिथे अयोग्य खाण्याच्या सवयींचा आरोग्यावर परिणाम होतो. धावपळीच्या जीवनशैलीमुळे लोक त्यांच्या आरोग्याची योग्य काळजी घेऊ शकत नाहीत, ज्यामुळे अनेक आरोग्य समस्या वाढतात. मायग्रेन ही अशीच एक समस्या आहे ज्यामध्ये तीव्र डोकेदुखी होते आणि त्या परिस्थितीत उलट्या किंवा मळमळ देखील जाणवते.

मायग्रेनचा त्रास असलेल्या लोकांना प्रकाश आणि आवाजाच्या समस्या देखील येतात. मायग्रेनचा त्रास कमी करण्यासाठी औषध किंवा इंजेक्शनची आवश्यकता असते.

जेव्हा एखाद्या व्यक्तीला मायग्रेन होतो तेव्हा बाधित व्यक्तीमध्ये अनेक प्रकारची लक्षणे दिसतात. मायग्रेनमुळे डोकेदुखी होते जी बहुतेकदा डोक्याच्या एका बाजूला जाणवते आणि ती खूप तीव्र असते. यासोबतच, रुग्णाला मळमळ, उलट्या आणि तेजस्वी प्रकाश किंवा आवाजाची समस्या असते. डोकेदुखी इतकी तीव्र असते की व्यक्ती कोणत्याही कामावर नीट लक्ष केंद्रित करू शकत नाही. मायग्रेनमध्ये चमकणारा प्रकाश किंवा डोळ्यांसमोर अंधुक दिसणे आणि कधीकधी हात-पाय सुन्न होणे किंवा अशक्तपणा येणे अशी लक्षणे देखील असू शकतात. याशिवाय, ताणतणाव, झोपेचा अभाव, चुकीच्या खाण्याच्या सवयी किंवा हार्मोनल बदलांमुळे मायग्रेनची समस्या वाढते.

मायग्रेनचा त्रास होत असेल तर तुम्ही काही निरोगी पदार्थांचे सेवन करू शकता. या पदार्थांमध्ये समाविष्ट असलेले पोषक घटक मायग्रेनच्या समस्येवर नियंत्रण ठेवतात. येथे, या समस्येने ग्रस्त असलेल्या लोकांनी आहारात हिरव्या भाज्या, ताजी फळे, संपूर्ण धान्य, काजू यांचे सेवन करावे आणि योग्य प्रमाणात पाणी प्यावे. या गोष्टींचे सेवन केल्याने शरीराला जीवनसत्त्वे, खनिजे आणि प्रथिने घटक मिळतात. जर तुम्ही हिरव्या भाज्यांचे सेवन केले तर ते तुमच्या पचन आणि मेंदूसाठी चांगले असते. अशा प्रकारे, मायग्रेनच्या समस्येत निरोगी पदार्थांचे सेवन फायदेशीर ठरते.

जीवनशैली बदलून स्वतःवर नियंत्रण ठेवा

आहाराव्यतिरिक्त, तुम्ही तुमची जीवनशैली बदलून मायग्रेनची समस्या नियंत्रित करू शकता.

१ दररोज ७-८ तासांची पुरेशी झोप घेतली पाहिजे, झोपेचा अभाव हे अनेक आजारांचे मूळ आहे.

२ जर तुम्हाला मायग्रेन किंवा तणावाचा त्रास होत असेल तर तुम्ही योग आणि ध्यानाची मदत घेऊ शकता, त्यामुळे तुमचा राग नियंत्रित होण्यास मदत होते.

३ शरीर हायड्रेटेड ठेवण्यासाठी तुम्ही दिवसातून २-३ लिटर पाणी पिऊ शकता.

४ चॉकलेट, कॅफिन, जास्त गोड पदार्थ आणि प्रक्रिया केलेले पदार्थ यासारखे मायग्रेनला चालना देणारे पदार्थ खाणे टाळा. तुम्ही ते खाऊ नये.

५ मायग्रेनच्या समस्येवर नियंत्रण ठेवण्यासाठी तुम्ही नियमितपणे व्यायाम करू शकता. यामुळे ताण कमी होण्यास आणि मानसिक आरोग्य सुधारण्यास मदत होते.



पोलीस बातमी पत्र

महामुंबई

३

मुंबई, मंगळवार, १० मार्च २०२६ ते १६ मार्च २०२६

संपादकीय

भविष्यवेधी संकल्प



संपादक दिपक मोरेश्वर नाईक



कोणत्याही राज्याचा अर्थसंकल्प म्हणजे मुद्दलात जमा-खर्चाचा वार्षिक ताळेबंद च असतो. पण, राज्याच्या उत्पन्नाचे स्त्रोत काय आहेत आणि उत्पन्नाचा विनियोग राज्यकर्ते कोणत्या प्राधान्यक्रमाने करताहेत, यावरून राज्याचा इतिहास-वर्तमान आणि भविष्य अशा तीनही काळांचं स्वच्छ दर्शन होतं.

मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी काल विधानसभेत समृद्ध महाराष्ट्राचा भविष्यवेधी अर्थसंकल्प सादर केला. नव्या पिढीतील नेतृत्वाकडे राज्यांची सूत्रं गेल्यापासून साधारणतः गेल्या दहा वर्षांत देशातील अनेक राज्यांत परकीय गुंतवणुकीसाठी, केंद्राच्या योजनांमध्ये अधिक वाटा मिळवण्यासाठी, नवोद्योग आणि नवोपचारांना आकर्षित करण्यासाठी, पायाभूत सुविधांच्या विस्तारातून आपलं राज्य अधिकाधिक उद्योगस्नेही करण्यासाठी निकोप स्पर्धा सुरू आहे. या सर्व नवनेतृत्वामध्ये फडणवीस यांचा नंबर सर्वात वर आहे. त्यामुळे, महाराष्ट्रातील कारभाराकडे, इथल्या योजना आणि त्यासाठीच्या विविध तरतुदींकडे इतर राज्यांचं बारकाईने लक्ष असतं. त्या सर्व विकासेच्छु नवनेतृत्वाने अनुकरण करावं, असाच महाराष्ट्राचा यंदाचा अर्थसंकल्प आहे, यात वाद नाही. फडणवीस यांच्या दूरदृष्टीचा, सम्यक विचारांचा आणि विकासशील नीतीचा प्रत्यय त्यातील वाक्या-वाक्यातून येतो आहे. कोणत्याही राज्याचा अर्थसंकल्प म्हणजे मुद्दलात जमा-खर्चाचा वार्षिक ताळेबंदच असतो. पण, राज्याच्या उत्पन्नाचे स्त्रोत काय आहेत आणि उत्पन्नाचा विनियोग राज्यकर्ते कोणत्या प्राधान्यक्रमाने करताहेत, यावरून राज्याचा इतिहास-वर्तमान आणि भविष्य अशा तीनही काळांचं स्वच्छ दर्शन होतं. सामाजिक व्यवहाराच्या प्रत्येक क्षेत्राचा विचार करून, त्यातल्या बाबींवर भरघोस तरतुदी करूनही राजकोषीय तूट स्थूल उत्पन्नाच्या तीन टक्क्यांच्या आत ठेवण्याचं कौशल्य अर्थसंकल्पात साधलं आहे, हे विशेष. देशातली सगळीच राज्यं कर्जांच्या ओझ्याखाली वाकत चालली आहेत. वाढतं शहरीकरण, या शहरांना सुविधा पुरवण्याचा ताण, अस्थिर राजकारण आणि त्यामुळे करावा लागणारा मतदाराचा अधिकाधिक अनुनय, त्यातून आलेल्या 'फुकट वाटप योजना' आणि कर आकारणीचं केंद्रीकरण, यांमुळे राज्य कात्रीत सापडली आहेत. महाराष्ट्र यात वेगळा नाही. तरीही यावेळचा अर्थसंकल्प सर्वंकष वाटतो आहे, तो फडणवीस यांच्या धाडस आणि आत्मविश्वासामुळे. वातावरणीय बदल, पर्यावरणाचं रक्षण, सार्वजनिक स्वच्छता, नैसर्गिक संसाधनांचे कार्यक्षम व्यवस्थापन आणि किफायती वापर, अत्याधुनिक तंत्रज्ञानाच्या वापराला प्रोत्साहन, त्यासाठी तंत्रशिक्षणाचा प्रसार, सर्वांसाठी आरोग्य आणि रोजगाराच्या पुरेशा संधी हे आजच्या 'जेन-झीं'चे जिव्हाळ्याचे मुद्दे आहेत. अर्थसंकल्पाने या सगळ्याच क्षेत्रांना योग्यरीत्या न्याय दिला असून त्यातून राज्याची भविष्याची दिशाही स्पष्ट केली आहे. राज्यासाठी आणि राज्यातील जनतेसाठी अत्यंत दिलासादायक अर्थसंकल्प म्हणून या अर्थसंकल्पाची नोंद करावी लागेल.

महाराष्ट्र हे देशातील विकसित राज्य आहे. विकसित राज्यासमोरही अनेक आव्हानं असतात. मागास राज्यांची थोडीशी प्रगतीही आकड्यांमध्ये, टक्केवारीत मोठी दिसते. विकसित राज्यांचं तसं नसतं. एका विशिष्ट स्थितीला पोहोचल्यानंतर त्यानंतरची प्रगती आकड्यांमध्ये धीम्या गतीनेच पुढे सरकताना दिसते. विकसित राज्यातील जनतेच्या आकांक्षाही विकसितच असतात! त्या आकांक्षांना पुरं पडण्यासाठी करावी लागणारी गुंतवणूक, नावीन्यपूर्ण कल्पनांचे प्रयोग राबवण्यासाठी घ्यावी लागणारी जोखीम सोपी नसते. राज्य प्रगतीच्या वरच्या टप्प्यावर पोहोचल्यानंतर राज्यकर्त्यांसमोर उभी राहणारी आव्हानंही त्याच उंचीची असतात. कालच्या अर्थसंकल्पात या आव्हानांची जाणीव पदोपदी दिसते आहे. देशातलं प्रगत राज्य शेतकऱ्यांच्या आत्महत्यांमध्येही गेली काही वर्षं आघाडीवर आहे. परस्परविरोधी; पण हे सत्य आहे. हा विरोधाभास संपवण्याच्या दिशेने आणखी एक पाऊल म्हणून या अर्थसंकल्पात शेतकऱ्यांना जाहीर केलेली कर्जमाफी निश्चितच दिलासादायक ठरू शकते. एकूण कर्जातला दोन लाखांचा वाटा सरकारने उचलला, तरी बऱ्याच शेतकऱ्यांना त्यातून पुढच्या प्रयत्नांसाठी दिलासा मिळू शकतो. अशी कर्जमाफी यापूर्वी झाली नाही, असं नाही. त्या प्रत्येक वेळी तात्कालिक दिलासाही मिळाला. तो आवश्यक असला, तरी त्याने समस्या संपली नाही. पशुपालन, मत्स्यव्यवसायाची जोड हेच शेतीतल्या समस्यांना अधिक शाश्वत उत्तर आहे. 'प्राकृतिक शेती अभियान', 'मुख्यमंत्री ग्रामीण पशुधन उद्योजक योजना', आणि 'मुख्यमंत्री मत्स्यसंपदा योजना' समस्येवरचा दीर्घकालीन आणि शाश्वत उपाय ठरू शकतात. महाराष्ट्राच्या कृषी अर्थव्यवस्थेसाठी आवश्यक वीज, पाणी आणि अर्थ पुरवठा या तिन्हींचाही अर्थसंकल्पात साकल्याने केलेला विचार ग्रामीण महाराष्ट्रात नवचैतन्य आणल्याशिवाय राहणार नाही.

परकीय गुंतवणूक आकर्षित करण्यात महाराष्ट्र हे देशातलं पहिल्या क्रमांकाचं राज्य आहे. हल्ली असा एकही आठवडा जात नाही, जेव्हा कोणत्या ना कोणत्या राष्ट्राचा प्रमुख किंवा औद्योगिक शिष्टमंडळ मुंबई भेटीवर नसतं. फडणवीस यांनी या आघाडीवर राज्याची आघाडी कायम ठेवली आहेच; पण अशा गुंतवणूकदारांना अधिकाधिक संधी उपलब्ध व्हाव्यात, यासाठी पायाभूत विकासासाठी केलेल्या तरतुदी अधिक आश्वासक आहेत. राज्यात आठ ते दहा 'एज्युसिटी' विकसित करण्याची, महामुंबईत नवी झोपडी उभी राहू नये यासाठी 'नो न्यू स्लम फ्रेमवर्क', मुंबई आणि परिसरातील वाहतूक कोंडीवर उपाय म्हणून भुयारी मार्गांचं जाळं, समृद्धी महामार्गाला मालवाहतूक कॉरिडॉरची जोड, 'महाराष्ट्र आरोग्य सार्वजनिक संस्थे'ची स्थापना किंवा कर्करोग, मधुमेह, हृदयरुग्णांच्या निदानासाठी ग्रामीण महाराष्ट्रात ४ हजार ५०० कोटी रुपयांचा निधी ह्या या अर्थसंकल्पातील विचारांची खोली दर्शवणाऱ्या बाबी आहेत. राज्याच्या विकासाच्या अंगोपांगांचा विचार करून काळाची पावलं आणि गती ओळखून तयार केलेला हा अर्थसंकल्प म्हणूनच कौतुकास्पद आहे. महात्मा फुले यांचं २०० वं जयंती वर्ष आणि संत गाडगेबाबांचं १५०वं जयंती वर्ष साधून डॉक्टर बाबासाहेब आंबेडकर यांच्या स्मरणासह हे वर्ष 'सामाजिक समता आणि समरसता वर्ष' म्हणून साजरं करण्याची कल्पना मांडून महायुतीने आपल्या सर्वसमावेशक विकासरथावर सामाजिक न्यायाचं जे निशाण फडकावलं आहे,

शहरी भागांना अमली विळखा

नवी मुंबई, ठाणे, नालासोपारा आदी भागात अमली पदार्थ तस्करी, अमली पदार्थ बाळगणे, विकण्याचे प्रकार अलीकडे वारंवार होऊ लागले आहेत. पोलिसांच्या अमली पदार्थ विरोधी शाखेसमोर हे आव्हान निर्माण झाले आहे. यातून तरुणांच्या भवितव्याला धोका निर्माण होऊ पाहत आहे. आधुनिक जीवनपद्धतीत 'खा, प्या, मजा करा' ही उपभोगी वृत्ती वाढीस लागत असून यातून तरुण-तरुणीही अमली पदार्थांकडे आकर्षित होत आहेत. अमली पदार्थांचे व्यसन हे प्रामुख्याने उच्चभ्रू वतुर्ळात आढळते, एमडी अर्थात मेफोड्रेन तसेच इतर अमली पदार्थांच्या खरेदी-विक्रीच्या वतुर्ळात केवळ सधनांना प्रवेश असतो, मात्र अलीकडच्या काळात काही सामान्य किंवा उच्च मध्यमवर्गीय गटातील तरुण-तरुणीही या व्यसनाच्या आहारी जाण्याचा धोका निर्माण झाला आहे. पार्टी कल्चर आणि व्यक्तीगत 'स्पेस'चा मन मानेल तसा चुकीचा अर्थ काढला जात आहे. 'माझ्या आयुष्याचे मी काहीही करेन, इतरांचा संबंध नाही' या आत्मकेंद्री वर्तनाला बंड किंवा विद्रोहाचे नाव देऊन अनैतिक जगण्याचे समर्थन केले जात आहे. या मागील सामाजिक वास्तव समजून घेणे गरजेचे आहे. आधुनिक जगात आनंदाच्या व्याख्या बदलल्या आहेत. पैसा, प्रतिष्ठेच्या संकल्पना भांडवलवादी बाजारांनी ठरवल्याच नाहीत तर त्या माणसांच्या मनात ठसवल्या आहेत. त्यामुळे कुटुंब, नैतिक जबाबदारी, समाजभान आदी मूल्य संकुचित होत असताना अमली पदार्थांच्या व्यसनात तरुणाई अडकत आहे. आत्मियता, जिव्हाळा, प्रेम, कुटुंबवत्सलता या शब्दांचे गांभीर्य व्यवहारी जगात कमी होत असल्याने अमली पदार्थ व्यसनाला पोषक वातावरण जाणीवपूर्वक तयार केले जात आहे. पोलिसांनी नुकत्याच केलेल्या कारवायांमधून हा विषयाचे गांभीर्य लक्षात यावा.

अंमली पदार्थ विरोधी टास्क फोर्सच्या अधिकार्यांनी वाशी ते जुईनगर परिसरातून एका नायजेरियन दुचाकीस्वाराला ताब्यात घेतले. त्याच्या दुचाकीत १७ लाखांची ७० ग्रॅम एमडी पावडर आणि १२० एमडीएमए या अमली पदार्थाच्या गोळ्या जप्त केल्या. त्याच्या घरातून १४ ग्रॅम एमडी पावडर आणि २३ ग्रॅम वजनाच्या जांभळ्या रंगाच्या एकुण ४० एमडीएमए गोळ्या हस्तगत करण्यात आल्या. अमली पदार्थांच्या खरेदी-विक्रीशी संबंधित असलेल्यांना ठाणे, नवी मुंबई, विरार वसई भागात राहायला घरे मिळतातच कशी? यावरून स्थानिकांनाही याविषयीचे गांभीर्य पुरेसे नसल्याचे स्पष्ट व्हावे. कल्याण पोलिसांनी



नुकत्याच केलेल्या कारवाईत ड्रग्ज तस्करीचे मोठे जाळे नष्ट केले तसेच तिघांना जेरबंद केले. आरोपींकडून दोन कोटींहून अधिक किमतीचे ह्यएमडीह्ल ड्रग्ज जप्त करण्यात आले तसेच कोकेनचा दोन कोटी किमतीचा साठाही हस्तगत केला. डोंबिवलीसारख्या मराठीबहुल भागातील पोलिसांच्या या कारवाईतही परदेशी नागरिकांचा सहभाग आढळला असून नायजेरीन, बांगलादेशी महाराष्ट्रातील प्रमुख शहरात केवळ राहात नसून ते या ठिकाणी त्यांचा विषारी व्यवसाय वाढवत असल्याचेही स्पष्ट होते. थोड्याफार रकमेसाठी स्थानिकांकडूनच अशांना राहाण्यासाठी जागा उपलब्ध केल्या जात आहेत. भाडेतत्वावर राहार्णायांची नोंद स्थानिक पोलीस ठाण्यात करणे बंधनकारक असताना हा नियम सहज दुर्लक्षित केला जात आहे. भिवंडी तालुक्यात ठाणे ग्रामीण पोलिसांनी केलेल्या कारवाईत एका व्यक्तीकडून ५८ ग्रॅम वजनाचे ११ लाखांचे एमडी ड्रग्ज जप्त केले. अगदी एका छोट्या पिशवीतही कोट्यवधींचे अमली पदार्थ लपवता येत असल्याने त्याची तस्करी शोधणे कठीण असते. सध्याच्या काळात महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांच्या बॅगेत सिगारेट ही सामान्य गोष्ट म्हणून पाहिली जात आहे.

पुढे हेच व्यसन गांजा, एमडी, कोकेनच्या दिशेने जात असल्याने या चिंतेकडे दुर्लक्ष करता कामा नये, असा इशारा नार्कोटिक्स कंट्रोल ब्युरो मुंबईचे माजी झोनल संचालक समीर वानखेडे यांनी दिला आहे. हर्बल हुक्का, गांजा, चरस, ड्रग्स, कोकेन, कफ सिरपच्या बेकायदा विक्रीवर अधून मधून कारवाई होत आहे. येत्या काळात हा धोका वाढत असून सुरक्षा यंत्रणा, शैक्षणिक संस्था, सांस्कृतिक संस्था, तरुण मित्र मंडळे आणि समाजातील सर्वच संस्था संघटनांनी अमली पदार्थांचे धोके समोर आणण्यासाठी याकामी पुढाकार घ्यायला हवा. कौटुंबिक पातळीवर मित्र, मैत्रिणी, मुलांशी पालक-शिक्षकांचा संवाद होणे गरजेचे आहे. भारतात मेट्रोसिटीतील उच्चभ्रू कुटुंबातील तरुणाई आर्थिक सुबत्तेमुळे अमली पदार्थ सहज मिळवतात. सिगारेट, हुक्का पार्लरही सहज गोष्ट मानली जात आहे. काही महिन्यांपूर्वी तब्बल ५७,९३७.७६ किलो अंमली पदार्थ म्हणजेच सुमारे २ ते अडीच कोटी रुपयांचे अमली पदार्थ ठाणे पोलिसांकडून जप्त करण्यात आले. कल्याणमध्ये खडकपाडा पोलिसांनी १७ ड्रग्ज तस्करांवर मोक्काची कारवाई केली.

यात १५ किलो गांजासह १३ आरोपींना अटक झाली तर चार आरोपींचा शोध घेतला जात आहे. विशाखापट्टणम ते कल्याण असे अमली पदार्थांचे रॅकेट फोफावले असल्याचे यातून समोर आले. यात तपासाची पाळेमुळे ठाण्यातून परराज्यासह थेट नायजेरिया तसेच परदेशापर्यंतही पसरली आहेत. मुंबई, ठाणे, पुणे आदी महानगरे अमली पदार्थांसाठी मोठी हक्काची बाजारपेठ बनू पाहत आहेत, हे आव्हान वेळीच ओळखता यायला हवे. कारण पैसा आला की, अमली पदार्थ घेणाऱ्यांची संख्या वाढते. पंजाबमध्ये तेच झाले त्यामुळे त्याचा उडता पंजाब झाला, आपल्याकडे असे होऊ नये अशी अपेक्षा.

स्वातंत्र्याचा अमृत महोत्सव

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

ईमेल - prabhagsamitiwaliv@gmail.com
जावक क्र. : वविशम/विवा २४४४/२०२५-२६
दिनांक १०/३/२०२६

सविनय सादर,

वसई विरार शहर महानगरपालीका प्रभाग समिती जी वालीव अंतर्गत येणा-या वालीव विभागीय कार्यालयाकडील मालमत्ता फेरफार करण्यात अर्ज दाखल झालेले आहेत ते खालीलप्रमाणे,

अ. क्र.	विभाग	मालमत्ता क्र.	ज्यांचे नावे मालमत्ता आहे त्याचे म्हणजेच विकणा-या किंवा करदात्याचे नाव	खरेदीदाराचे किंवा अभिहस्तांकन करदात्याचे नाव
१	वालीव	VLO5/5329	राजकिशोर मिथिलेश झा	पिंटू सुरेश चौहान
२	वालीव	VL07/7097/34	गणेश गोकुळ सिंह	महेश गोखुल बेलदार
३	वालीव	VL01/1267/9	नलिनी दिलीप धुमाळ	मंजित कौर चडडा
४	वालीव	V103/5089/8	सोमनाथ केशय उदावंत	शोभनाथ गयाप्रसाद पाल
५	वालीव	VL03/5089/22	जयप्रकाश आर पांडे	संदिप कुमार विश्वकर्मा
६	वालीव	VL01/6752/195	राजकुमार राजनाथ गुप्ता व एक	राकेश सेवालाल गुप्ता व एक
७	वालीव	VL01/6752/231	रॉय दुर्गेश लालबहादूर	अयुब शरीफ खान व एक
८	वालीव	VL06/3552/20	देविंदर सिंग सेकॉन	विजय हरिकेशनदास संघवी
९	वालीव	VL06/3552/21	देविंदर सिंग सेकॉन	विजय हरिकेशनदास संघवी
१०	वालीव	VL01/6752/236	कर्मचारी राहुल रवीशंकर	सबा शाहबुददीन सिध्दिकी व एक
११	वालीव	VL09/7427/18	ॲस्ट्रॉन डेव्हलपर्स एल एल पी	धवल मुकेश उपाध्याय व एक
१२	वालीव	VL09/8209	मो. फिरोज मो. फाझील खान	अकिल युसुफ उत्तनवाला
१३	वालीव	VL03/3354/2	महमद फाजिल खान	अकिल युसुफ उत्तनवाला
१४	वालीव	VL03/3354/3	महमद फाजिल खान	अकिल युसुफ उत्तनवाला
१५	वालीव	VL03/3354/4	महमद फाजिल खान	अकिल युसुफ उत्तनवाला
१६	वालीव	VL03/3354/4	फिरोज फाजिल खान	अकिल युसुफ उत्तनवाला
१७	वालीव	VL04/8143/40	युनिवर्स इंटरप्रायजेस	मोमीना उमिरुल्लाह खान
१८	वालीव	VL06/3561/4	सूरज प्रविण ओझा	विदयासागर सालीकराम मौर्या
१९	वालीव	VL05/5812/1	अनिला शांती डेव्हलपर्स	अमितेश रमेशचंद्र अग्रवाल
२०	वालीव	VL03/6702/20	एम. एम. इंटरप्रायजेस	मो. रशिद मो. सलीम कुरेशी व एक

सदर मालमत्ता फेरफार करण्यासाठी स्थानीक वृत्तपत्रात जाहीरात प्रसिध्द करुन हरकती मागविणेबाचत पुढील मंजुरीस्तव व आदेशास्तव सादर.

सही /-
सहा. आयुक्त
प्रभाग समिती 'जी' वालीव
वसई विरार शहर महानगरपालिका

पोलीस बातमी पत्र

पोलीस बातमी पत्र

संमिश्र

४

मुंबई, मंगळवार, १० मार्च २०२६ ते १६ मार्च २०२६

४ दिवसांपूर्वी साखरपुडा, मेहंदीचा रंग उतरण्याआधीच नवरदेव अन् नवरी मुलीवर काळाचा घाला



अपघात कसा झाला?

घडलेल्या घटनेनुसार, अक्षया चव्हाण हिची लातूर येथे महापरोषणाची परीक्षा असल्याने ती रविवारी पहाटे वाशी येथून Nexon (क्र. एमएच २५ बीएफ ५०६४) ही कार घेऊन निघाली होती. कारमध्ये अक्षय रामभाऊ शिनगारे आणि चालक अक्षय यादव सिरसट (वय २२) हे दोघे होते.

धाराशिव। धाराशिव जिल्ह्यातील रत्नापूर पाटीजवळ सोलापूर-धुळे राष्ट्रीय महामार्गावर रविवारी पहाटे साडेपाच ते सहा वाजता भीषण अपघात झाला. या अपघातात चार दिवसांपूर्वीच साखरपुडा झालेल्या वधू वरांचा जागीच मृत्यू झाला. या घटनेनं वाशी तालुक्यात शोककळा पसरली आहे. मृत्यू झालेल्या वधू वरांची ओळख पटली आहे.

विवाहापूर्वी वधू आणि वरावर काळाचा घाला

अक्षय रामभाऊ शिनगारे (वय २५) आणि नवरी मुलगी अक्षया सुनील चव्हाण (वय २३) अशी मृत्यू झालेल्या वधू-वरांची नावे आहेत. गेल्या रविवारी म्हणजेच १५ फेब्रुवारी रोजी मांजरसुंबा येथील कन्हैया मंगल कार्यालयात त्यांचा साखरपुडा पार पडला होता. विवाहाची तयारी सुरु असतानाच काळाने घाला घातला आणि कुटुंबावर दुःखाचा डोंगर कोसळला आहे.

धोकादायक वळणावर भीषण अपघात

रत्नापूर पाटीजवळील धोकादायक वळणावर चालकाचे वाहनावरील नियंत्रण सुटल्याने भारधाव कार थेट येडशी टोल नाका येथील कमानीवर आदळली. धडक इतकी भीषण होती की, वाहनाचा पुढील भाग पूर्णपणे चिरडला गेला. या अपघातात अक्षय आणि अक्षया यांचा जागीच मृत्यू झाला, तर चालक गंभीरपणे जखमी झाल्याचे वृत्त आहे. संबंधित घटनेची माहिती मिळताच परिसरातील नागरिक पोलीस आणि महामार्ग सुरक्षा पथक तातडीने घटनास्थळी दाखल झाले. जखमी झालेल्या चालकाला १०८ रुग्णावाहिकेद्वारे उपचारासाठी रुग्णालयात दाखल करण्यात आले होते. पोलिसांनी घटनास्थळी पंचनामा करून मृतदेह येरमाळा येथील प्राथमिक आरोग्य केंद्रात उत्तरीय तपासणीसाठी पाठवला. चार दिवसांपूर्वी साखरपुड्याता आनंद साजरी करणाऱ्या दोन्ही कुटुंबावर दुःखाचा डोंगर कोसळल्याने तालुक्यात हळहळ व्यक्त केली. दरम्यान या भीषण अपघाताचे नेमकं कारण समोर आले नाही.

'हसू झालंय माझं..,जीव होता तो माझा...' सोलापुरातल्या पायलची काळजाचं पाणी करणारी सुसाईड नोट

सोलापूर। "माझं हसू झालंय... माझं पार्लर बंद केलं... जीव होता तो माझा... स्वप्न होतं गं..." एका २२ वर्षाच्या तरुण विवाहितेचे हे शेवटचे शब्द आता संपूर्ण सोलापूर जिल्ह्याला चटका लावून जात आहेत. सोलापूरच्या माळशिरस तालुक्यातील नातेपुते परिसरात एका धक्कादायक घटनेने खळबळ उडाली आहे. स्वतःच्या पायावर उभे राहण्याचे स्वप्न पाहणाऱ्या पायल रणदिवे या विवाहितेने सासरच्या जाचाला कंटाळून आपली जीवनयात्रा संपवली.

स्वप्नांचा चक्काचूर आणि सासरचा छळ

माळशिरस तालुक्यातील खुळेवाडी येथील पायल रणदिवे हिला आयुष्यात काहीतरी करून दाखवायची जिद्द होती. तिला ब्युटी पार्लर सुरू करायचे होते आणि त्यासाठी तिने रीतसर क्लासही लावला होता. मात्र, तिच्या या छोट्याशा स्वप्नाचा सासरच्या मंडळींनी गळा घोटल्याचा आरोप होत आहे. शनिवारी सायंकाळी पायलने राहत्या घरी टोकाचे पाऊल उचलत आत्महत्या केली.



हातावर कोरल्या वेदना

पायलने आत्महत्येपूर्वी चिठ्ठी न लिहिता आपल्या हातावरच आपल्या वेदना लिहून ठेवल्या होत्या. तिने हातावर लिहिलेला मजकूर वाचून उपस्थितांच्या काळजाचे पाणी झाले. तिने लिहिले होते: 'हसू झालंय माझं, माझं पार्लर बंद केलं.. जीव होता तो माझा.. स्वप्न होतं ग.. आजवर शांत बसले पण आता नाही. चांगल्या आई-बापाची लेक आहे म्हणून निघूनही गेले नाही.. माझ्यामुळे त्रास झाला असेल तर sorry."

अंगावर मारहाणीच्या खुणा

पायलच्या मृतदेहावर मारहाणीचे व्रण आणि जखमांच्या खुणा आढळून आल्या आहेत, ज्यामुळे ही आत्महत्या नसून सासरच्यांनी केलेला छळ असल्याचा संताप माहेरच्या मंडळींनी व्यक्त केला आहे. "पायलला सातत्याने शारीरिक आणि मानसिक त्रास दिला जात होता. तिचे स्वप्न हिरावून घेतले गेले आणि तिला मरण्यास प्रवृत्त केले," असा आरोप पायलच्या वडिलांनी पोलीस तक्रारीत केला आहे.

तीन आरोपींना अटक, एक फरार

या हृदयद्रावक घटनेनंतर नातेपुते पोलिसांनी तातडीने तपास चक्रे फिरवली आहेत. पोलिसांनी पायलचा पती, सासू आणि सासरा यांना अटक केली आहे. या प्रकरणातील चौथा आरोपी (दीर) सध्या फरार असून पोलीस त्याचा शोध घेत आहेत.

परिसरात हळहळ

एकीकडे आपण 'लेक वाचवा, लेक शिकवा'च्या घोषणा देतो, मात्र दुसरीकडे एका शिकलेल्या आणि स्वप्न पाहणाऱ्या तरुणीला हुंडा किंवा कौटुंबिक वादातून आपला जीव गमवावा लागतो, याबद्दल सोलापूर जिल्ह्यातून संताप व्यक्त होत आहे. पायलच्या मामांनी, गणेश कदम यांनी आपल्या भाचीला न्याय मिळवून देण्याची मागणी केली असून, दोषींना कठोर शासन व्हावे, अशी भावना व्यक्त केली आहे.

सासूला मारण्यासाठी सुनेनं पाण्यात मिसळलं विष, पण नवऱ्याचाच गेला बळी...

पंढरपूर। पंढरपूर तालुक्यातून अनैतिक संबंधाचं एक असं प्रकरण समोर आलं आहे, जे वाचून तुमचाही थरकाप उडेल. वृत्तानुसार, अनैतिक संबंधात अडथळा ठरणाऱ्या सासूला सुनेनं विषाचा प्रयोग केला, पण नियतीच्या मनात काहीतरी वेगळंच होतं. महिलेने रचलेल्या या कटातून तिची सासू तर वाचली पण ज्या नवऱ्यासोबत आरोपी महिलेने सात फेरे घेतले, त्या पतीचाच या विषप्रयोगामुळे करुण अंत झाल्याची माहिती समोर आली आहे. नेमकं प्रकरण काय? सविस्तर जाणून घ्या. पंढरपूर तालुक्यातील उंबरगाव येथील रहिवासी असलेल्या एका महिलेचे तिच्या गावातीलच एका तरुणासोबत प्रेमसंबंध होते. मात्र, महिलेची सासू तिच्या अनैतिक संबंधात अडथळा ठरत होती. कारण, सासुला आपल्या सुनेच्या विवाहबाह्य संबंधाची कुणकुण लागली आणि या कारणावरून घरात दररोज वाद सुरू झाले. अनैतिक संबंधातील हा अडथळा कायमचा दूर करण्यासाठी सुनेने तिच्या प्रियकराच्या मदतीने एक भयानक कट रचला. तिने आपल्या सासूला विष देऊन मारून टाकण्याची योजना आखली. याप्रकरणी पंढरपूर ग्रामीण पोलिसांनी महिलेविरुद्ध गुन्हा दाखल केला आणि आरोपी सुनेला बेड्या ठोकल्या. दरम्यान, या प्रकरणात महिलेच्या प्रियकराचा नेमका सहभाग किती? आणि हा कट कसा आखला गेला? याचापोलीस तपास करत आहेत. संबंधित घटनेने संपूर्ण सोलापूर जिल्ह्यात एकच खळबळ उडाल्याचं पाहायला मिळतंय.

आईच्या मित्राकडून १३ वर्षीय मुलीवर लैंगिक अत्याचार शाळेत सोडतो असं सांगून केला विश्वासघात!

आईचा ज्ञानेश्वरवर विश्वास होता, त्यानंच केलं नराधमी कृत्य

पीडित मुलीची आई विधवा असून, ती आणि ज्ञानेश्वर मागील अनेक वर्षांपासून एकमेकांचे मित्र आहेत. त्यामुळे दोघांमध्ये चांगली ओळख होती. आईचा ज्ञानेश्वरवर विश्वास होता आणि त्यामुळे मुलीला त्याच्यासोबत फिरण्यासाठी परवानगी दिली होती. त्यामुळे मुलीने शाळेत सोडण्यासाठी ज्ञानेश्वर याला बोलवलं आणि त्याने देखील मी शाळेत सोडतो म्हणून सांगून तिला डीपी रोडवर घेऊन गेला. मात्र शाळेत न सोडताच गाडी डीपी रस्त्यावर थांबवली आणि तिच्यावर लैंगिक अत्याचार केला.



पुणे। पुण्यात पुन्हा एकदा लैंगिक अत्याचाराचा प्रकार समोर आला आहे. 'मी तुला शाळेत सोडतो, असं सांगून एका ३२ वर्षीय विधवा आईच्या २९ वर्षीय मित्राने तिच्या १३ वर्षीय मुलीवर भर रस्त्यात गाडी थांबवून तिच्यावर लैंगिक अत्याचार केल्याचा धक्कादायक प्रकार समोर आला आहे. याप्रकरणी वारजे पोलीस स्टेशनमध्ये आईने तक्रार दाखल केली असून वारजे पोलिसांनी तात्काळ आरोपीला अटक केली. ज्ञानेश्वर रायरीकर असं या २९ वर्षीय आरोपीचं नाव आहे.

मुलगी शाळेत पोहोचली की नाही याची माहिती घेत असताना ती शाळेत सात वाजताच्या ऐवजी साडेसात वाजता पोहोचली होती. त्यानंतर मुलगी घरी आल्यावर आईने अर्धा तास का उशीर झाला याची माहिती मुलीला विचारली आणि त्या मुलीने घाबरत उत्तरं दिली. यावरून तिच्या आईच्या संशय वाढला आणि आईने थेट पोलिसात तक्रार दाखल केली. आईच्या तक्रारीवरून पोलिसांनी पॉक्सो अंतर्गत गुन्हा दाखल केलाय आणि ज्ञानेश्वर रायरीकर याला अटक देखील केली आहे. पोलिसांमध्ये जेव्हा या प्रकरणी तक्रार दाखल करण्यात आली, तेव्हा घटनेचं गांभीर्य पाहता तातडीनं त्यांनी तपास सुरू केला आणि आरोपीला अटक केली. ज्यानंतर या संपूर्ण भागामध्ये नागरिकांमधून संताप व्यक्त करण्यात आला. त्यातही अोळळीच्या व्यक्तींकडून होणाऱ्या अत्याचारांची प्रकरणं पाहता पालकांच्या मनात आता वेगळीच भीती घर करताना दिसत आहे.

मारकुट्या शिक्षकाकडून २५ विद्यार्थ्यांना वेळूच्या काठीनं बेदम मारहाण



लातूर। अहमदपूरमध्ये शिक्षकानं २५ विद्यार्थ्यांना बेदम मारहाण केलीय. गाडीची नंबर प्लेट वाकडी केल्याच्या कारणावरून शिक्षकानं विद्यार्थ्यांना वेळूच्या काठीनं मारहाण केलीय. विद्यार्थ्यांच्या अंगावर मारहाणीचे वळ दिसताहेत या कृत्यामुळे पालकांनी तीव्र संताप व्यक्त केलाय. काय घडलंय नेमकं? सविस्तर जाणून घेऊया. शिक्षणाची पंढरी असलेल्या लातूर जिल्ह्यात राज्यभरातून शिक्षण घेण्यासाठी विद्यार्थी येतात. पालक वसतीगृहात त्यांची सोय करतात. मात्र आता विद्यार्थ्यांच्या सुरक्षेचा प्रश्न निर्माण झालाय. कारण अहमदपूर शहरातल्या क्रिस्ट इंटरनेशनल स्कूलमध्ये एका शिक्षकानं २५-३० विद्यार्थ्यांना बेदम चोपलंय. बरं रागाचं कारण तरी काय? तर विद्यार्थ्यांनी गाडीची नंबर प्लेट वाकडी केली. या रागातून त्या मारकुट्या शिक्षकानं पाचवी सहावीच्या २५-३० विद्यार्थ्यांना वेळूच्या काठीनं वळ उठेस्तोर मारलंय. खरं तर विद्यार्थ्यांना मारू नये, असा कायदा असतानाही इतकं मारलं जात असेल, तर शाळा व्यवस्थापन काय करतंय.. असा प्रश्न पालक विचारत आहेत.. पालकांना शाळेनं याबाबत माहिती दिली नाही, म्हणून त्यांनी संतापही व्यक्त केलाय. याबाबत स्वतः शाळेच्या व्यवस्थापकानं त्या मारकुट्या शिक्षक उज्वल सोनी विरोधात गुन्हा दाखल केलाय आणि त्या शिक्षकाला पोलिसांच्या ताब्यात दिलं. तसंच त्याला शाळेतून काढून टाकलंय, असं शाळेच्या प्राचार्यांनी सांगितलं. या प्रकरणाचा अधिक तपास सुरू आहे, अशी माहिती पोलिसांनी दिलीय. नंबर प्लेट त्या विद्यार्थ्यांनीच वाकडी केली का? याबाबत माहिती नाही पण अशी अमानुष मारहाण करणं, अत्यंत चुकीचं. इतर शिक्षाही त्या मारकुट्या शिक्षकानं दिली असती तरी चाललं असतं. पण रागाच्या भरात माणूस काहीही करतो.. मग पश्चातापाची वेळ येते.शिक्षणाच्या मंदिरातच जर विद्यार्थ्यांवर अन्याय होत असेल तर पालकांनी विश्वास ठेवायचा तरी कुणावर? हा प्रश्न समस्त पालकांना पडलाय.

जलसंपदा विभाग, शासन निर्णय क्रमांक निविदा ०४१७/प्र.क्र. २४७/मोप्र-१/दि. ३०/११/२०१८ चे प्रपत्र

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

ई-निविदा सूचना क्र. ब -१/८५/सन २०२५-२६

जिल्हा जलसंधारण अधिकारी, मृद व जलसंधारण विभाग, कळवा - ठाणे, मृद व जलसंधारण विभाग, महाराष्ट्र शासन हे सार्वजनिक बांधकाम विभागाकडील नोंदणीकृत कंत्राटदाराकडून खालील कामांकरीता ब-१ नमुन्यातील निविदा सीलबंद लिफाफ्यात मागवित आहेत. निविदा कागदपत्रे निविदा स्विकारण्याचा अथवा नाकारण्याचा अधिकार जिल्हा जलसंधारण अधिकारी, मृद व जलसंधारण विभाग, कळवा-ठाणे यांनी राखून ठेवला आहे. अट असलेली निविदा स्विकारली जाणार नाही.

कामाचे नांव :- १) मौजे. उटासणे - २ ता. अंबरनाथ जि. ठाणे येथे गेटेड सिमेंट काँक्रीट बंधारा बांधणे.
निविदेची अंदाजित किंमत :- रु. ४३,४५,६३५/-

निविदा उपलब्ध कालावधी	:-	दिनांक ०६/०३/२०२६	ते	दिनांक १३/०३/२०२६
निविदा भरण्याचा कालावधी	:-	दिनांक ०६/०३/२०२६	ते	दिनांक १३/०३/२०२६
निविदा उघडणे	:-	दिनांक १६/०३/२०२६ (शक्य झाल्यास)		

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

जा.क्र.जिजअ(मृवजवि)/ठाणे/लेशा-२/१०९७/सन २०२६
दिनांक ०४/०३/२०२६
कार्यालय, जिल्हा जलसंधारण अधिकारी
मृद व जलसंधारण विभाग, कळवा-ठाणे

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

क्र. जिमाका/ठाणे/ जाहि/२०२५-२६/२०४

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