वर्ष- १२ अंक- २० मुंबई, मंगळवार,३१ मार्च २०२६ ते ०६ एप्रिल २०२६ पृष्ठ-४

ठाणे आवृत्ती

मराठी साप्ताहिक

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

मूल्य २/- रुपये

POSTAL REGISTRATION No. PLG/205/2025- 2027

पोलीस बातमी पत्र

POLICE BATMI PATRA

संपादक : दिपक मोरेश्वर नाईक

PG|2

अंकुर आलेली कडधान्ये खाणं आरोग्यासाठी फायदेशीर असतं...

3 → धक्कातंत्र की धक्क्यातून सावरण्याचा प्रयत्न

प्रेमासाठी काहीपण! धर्म बदलला, 10 वर्षे संसार केला, 4 मुले, पण सासरची ← 4

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

ज्येष्ठ नागरिकांना बोलण्यात गुंतवून त्यांचे अंगावरील सोन्याचे दागिने चोरी करणाऱ्या आरोपीस अटक करून गुन्हे आणले उघडकीस



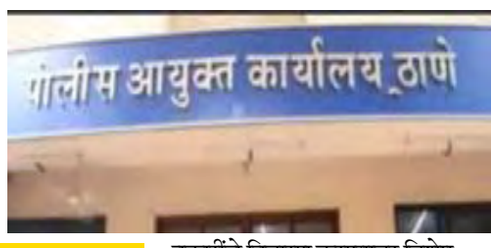
ठाणे। रबाळे पोलीस ठाणे, नवी मुंबई गु.र.क्र. व कलम :- 1) 926/2025 BNS कलम 318 (4)3 (5) गुन्हा घडला दि. 24/12/2025 रोजी दुपारी 12:10 वा चे दरम्यान गुन्हा दाखल दिनांक 24/12/2025 रोजी 20:41 वा. फिर्यादीचे नाव व पत्ता . अनुसया दत्ता शिंदे वय 59 वर्ष राहणार रबळेगाव नवी मुंबई. चोरीस गेलेली मालमत्ता :-154000/(एक चोपन्न हजार)- रुपये किमतीची सोन्याची दागिने वजन अंदाजे 11 ग्रॅम. नमूद तारीख वेळी फिर्यादी त्या कामावरून घरी जात असताना त्यांना वाटेमध्ये भेटून शेठला मुलगा झाला आहे पुढे साडी वाटप चालू आहे असे सांगून गळ्यातील सोन्याचे दागिने काढून घेऊन चोरी करून नेले म्हणुन गुन्हा नोंद.

सदरचा गुन्हा घडल्या नंतर रबाळे

माहितीसाठी सविनय सादर (बाळकृष्ण सावंत) वरिष्ठ पोलीस निरीक्षक रबाळे पोलीस ठाणे, नवी मुंबई

पोलीस ठाणेचे वरिष्ठ पो.नि बाळकृष्ण सावंत, पो.नि (प्रशासन) बनसोडे, पो नि (गुन्हे) संजय गवळी यांच्या सुचने प्रमाणे गुन्हे प्रकटीकरण अधिकारी सपोनि दिपक खरात, व गुन्हे प्रकटीकरण पथक यांनी नमूद गुन्हयाच्या अनुशंगाने घटनास्थळाचे निरीक्षण करून घटनास्थळा असणारे CCTV कॅमेरे पाहून तसेच तांत्रिक विश्लेषणावरून व बातमीदाराकडून मिळालेल्या माहितीच्या आधारे आरोपीस पकडण्यात आलें आहे. त्याच्याकडे अधिक सखोल चौकशी केली असता खालील गुन्ह्यामध्ये सक्रिय सहभाग असल्याचे निष्पन्न झाल्याने त्यास पुढील कार्यवाही करीता अटक करण्यात आले आहे . अटक आरोपीचे नाव व पत्ता :- 1) अशोक विठ्ठल काळे वय 22 वर्ष राहणार कोपरखैरणे नवी मुंबई 2) विष्णू शिवाजी पवार वय 27 वर्षे राहणार कोपरखैरणे नवी मुंबई 3) लखन उर्फ कार्तिक दारासिंग काळे वय 19 वर्ष राहणार कोपर खैरणे नवी मुंबई . सदर आरोपीने गुजरात ,ठाणे, मुंबई शहर येथे बतावणी केल्याचे उघड झाले आहे. तपास पथक :- सहा. पोलीस निरीक्षक दिपक खरात, 1)पो हवा/1761दर्शन कटके,2) पो हवा 2349/मयूर सोनवणे 3)पोना/3146 गणेश वीर 4) पोना /2999 धनाजी भांगरे 5)पोशि/12029 यादवराव घुले 6) पो शि/3578 मनोज देडे .

१०० दिवसांच्या कृती आराखड्यात ठाणे पोलिसांचा 'तक्रार निवारण दिन'; ७२३ अर्जांपैकी ४९६ तात्काळ निकाली



ठाणे। ठाणे पोलीस आयुक्तालयात १०० दिवसांच्या कृती आराखड्यांतर्गत आयोजित करण्यात आलेल्या 'तक्रार निवारण दिना'ला नागरिकांचा उत्स्फूर्त प्रतिसाद मिळाला. दोन दिवस चाललेल्या या उपक्रमात एकूण ७२३ अर्जदारांना बोलाविण्यात आले होते. त्यापैकी ५२९ अर्जदार प्रत्यक्ष उपस्थित राहून आपल्या तक्रारी मांडल्या. अर्जदारांच्या समक्ष तक्रारींचे निवारण करण्यावर विशेष भर देण्यात आला.या उपक्रमादरम्यान एकूण ४९६ अर्जांची तात्काळ निर्गती करण्यात आली. उर्वरित अर्जदारांनाही लवकरच बोलावून त्यांच्या तक्रारींचे निरसन करण्याचे नियोजन करण्यात आले असल्याची माहिती पोलिसांनी दिली.तक्रारींचे जागच्या जागी निवारण होत असल्याने अर्जदारांनी समाधान व्यक्त केले असून ठाणे शहर पोलिसांच्या या उपक्रमाचे नागरिकांकडून स्वागत करण्यात आले आहे.

या कार्यक्रमात ठाणे पोलीस आयुक्तालयातील सर्व सहाय्यक पोलीस आयुक्त, वरिष्ठ पोलीस निरीक्षक, पोलीस निरीक्षक तसेच अन्य अधिकारी उपस्थित होते.

चॅट जीपीटीला विचारलं आत्महत्या कशी करायची? शेवटी दोन्ही तरुणींचा मृतदेह मंदिराजवळच्या बाथरुममध्ये आढळला

मुंबई। दिंडोली परिसरातील स्वामीनारायण मंदिर संकुलातील बाथरूममध्ये दोन तरुण मुलींचे मृतदेह आढळल्याने संपूर्ण परिसरात खळबळ उडाली आहे. रोशनी शिरसाठ आणि ज्योत्स्ना चौधरी अशी या मृत मुलींची नावे असून त्या एकमेकींच्या बालपणीच्या मैत्रिणी होत्या. या दोन्ही मुलींनी चॅट जीपीटीचा वापर करून आत्महत्येची पद्धत शोधल्याचे प्राथमिक तपासात निष्पन्न झाले असून तंत्रज्ञानाचा असा भयानक वापर समोर आल्याने पोलीस प्रशासनही चक्रावून गेले आहे. मिळालेल्या माहितीनुसार रोशनी आणि ज्योत्स्ना या दोघी दिंडोली येथील रामी पार्क सोसायटीत वास्तव्यास होत्या. त्या दररोज एकत्रच कॉलेजला जात असत. घटनेच्या दिवशी कॉलेजची वेळ संपूनही त्या घरी न परतल्याने त्यांच्या कुटुंबीयांची चिंता वाढली. पालकांनी त्यांच्या मोबाईलवर वारंवार संपर्क साधण्याचा प्रयत्न केला मात्र दोघींनीही फोन उचलले नाहीत. अखेर परिस्थितीचे गांभीर्य ओळखून कुटुंबीयांनी पोलिसांकडे धाव घेतली आणि तक्रार दाखल केली. पोलिसांनी तातडीने तपास चक्रावून मोबाईल लोकेशनचा शोध घेण्यास सुरुवात केली. मोबाईल सर्व्हिलन्सच्या मदतीने तपास केला असता दोन्ही मुलींचे लोकेशन सनिया कणदे येथील स्वामीनारायण मंदिर परिसरात दाखवत होते. पोलीस आणि मुलींचे कुटुंबीय तातडीने मंदिर परिसरात पोहोचले तेव्हा तिथे त्यांची मोपेड उभी असलेली आढळली परंतु मुलींचा कुठेच पत्ता लागत नव्हता. त्यानंतर पोलिसांनी मंदिरातील सीसीटीव्ही फुटेज तपासले असता त्या दोघी मंदिरातील बाथरूमच्या दिशेने जाताना दिसल्या. बाथरूमचा दरवाजा आतून बंद असल्याने संशय बळावला आणि पोलिसांनी तो तोडला असता दोघींचे मृतदेह तिथे पडलेले होते. घटनास्थळाचा पंचनामा करताना पोलिसांना मृतदेहांच्या शेजारी क्लोरोफॉर्मची एक भरलेली आणि एक रिकामी बाटली तसेच इंजेक्शनची सिरिंज सापडली आहे. या दोन्ही मुलींनी स्वतःला विषारी इंजेक्शन टोचून जीवनयात्रा संपवल्याचा प्राथमिक अंदाज वर्तवला जात आहे.



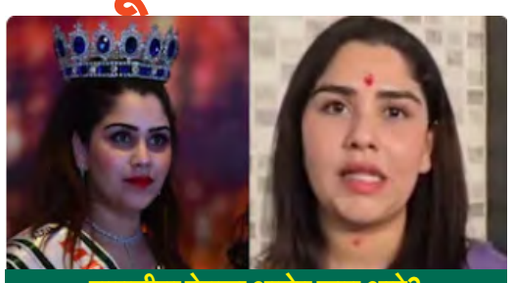
आधारवाडी कारागृहाबाहेर फटाके प्रकरणी तिघांना अटक; पोलिसांकडून धिंड, एक आरोपी फरार



कल्याण। उल्हासनगरातील कुख्यात आरोपी सतीश उर्फ 'सत्या भाई' कांबळे यांच्या वाढदिवसानिमित्त कल्याणमधील आधारवाडी कारागृहाच्या गेटबाहेर फटाके फोडल्याच्या प्रकरणी खडकपाडा पोलिसांनी तिघांना अटक केली असून एका आरोपीचा शोध सुरू आहे. या घटनेचा व्हिडिओ सोशल मीडियावर व्हायरल झाल्यानंतर पोलिसांनी ही कारवाई केली. पोलिसांनी दिलेल्या माहितीनुसार, रोहित जगदाळे, क्षितीज भगत आणि आकाश खडसे अशी अटक करण्यात आलेल्या आरोपींची नावे आहेत. या तिघांनी कारागृहाबाहेर फटाके फोडून कायदा व सुव्यवस्थेचा भंग केल्याचा आरोप आहे. अटकेनंतर पोलिसांनी आरोपींची परिसरात धिंड काढत इतरांना धडा देण्याचा प्रयत्न केला. या घटनेमुळे कारागृहाच्या सुरक्षेवर प्रश्नचिन्ह निर्माण झाले होते. दरम्यान, या प्रकरणातील आणखी एका आरोपीचा शोध सुरू असून खडकपाडा पोलीस पुढील तपास करत आहेत.

मुस्लीम व्यावसायिकाशी प्रेमविवाह, धर्मांतरण, चार मुलं आणि छळ

हिंदू धर्मात घरवापसी केलेल्या सायली सुर्वेचं प्रकरण



सायलीचा नेमका आरोप काय आहे?

सायली सुर्वेनें 2019 मध्ये आतिफ तासे सोबत लग्न केलं होतं. मात्र कुटुंबाचा या लग्नाला विरोध होता. सायलीने हा विरोध झुगारुन आतिफशी लग्न केले. लग्नानंतर तिचं नाव अतेझा असं करण्यात आलं. मात्र तिचा ह्या निर्णयामुळे तिला बराच त्रास सहन करावा लागला. सायलीने सांगितले की, आतिफ तासेशी लग्न करणं ही तिच्या आयुष्यातील सर्वात मोठी चूक होती. लग्नानंतर काही काळातच तिचा छळ सुरु झाला. तसेच तिचे धर्मांतरण ही करण्यात आल्याचा आरोप सायलीने केला आहे.

मुंबई। 2019 ची मिस इंडिया अर्थ स्पर्धेतील सुंदरी, सायली सुर्वे हिचं शुद्धीकरण करून तिला हिंदू धर्मात सामावून घेण्यात आलंय. पिंपरी चिंचवडमधील रहिवासी असलेल्या सायलीन 2019 मध्ये मीरा भाईंदर शहरातील प्रसिद्ध उद्योजक आतिफ तासे सोबत घरच्यांचा विरोध झुगारून लग्न केलं होतं. मात्र आतिफ तासेशी लग्न करणे आपली चूक होती, लग्न झाल्यानंतर सतत आपला छळ केला गेला आणि धर्मांतरण देखील केलं गेलं असा आरोप सायलीने केलाय. पोलिसांकडून प्रतिसाद नाही या बाबत अनेकवेळा आपण पोलिसांकडे तक्रार केली होती, मात्र त्यांच्याकडून प्रतिसाद मिळाला नसल्याचं सायलीनं सांगितलं. बराच काळ त्रास सहन केल्यानंतर आणि पोलिसांकडूनही प्रतिसाद न मिळाल्याने सायलीने हिंदुत्ववादी संघटनांशी संपर्क साधला. यानंतर सायलीला परत हिंदू धर्मात घेण्यासाठी अशा पद्धतीने होम हवन मंत्रोच्चार करण्याची प्रक्रिया राबवली गेली. या शुद्धीकरण प्रक्रियेदरम्यान तिचं पुन्हा एकदा नामकरण करण्याल आलं. यावेळी तिला 'आद्या सुर्वे' हे नावं देण्यात आलं आहे. कृपा करुन त्रास सहन करु नका सायलीने सांगितलं की, ज्या मुली असा प्रकार सहन करत असतील त्यांनी तसं करु नये. देवाने अशा रावणांसमोर हारुन जाण्यासाठी आपल्याला आयुष्य दिलेलं नाही. मला ४ मुलं असल्यामुळं मी खचून गेले होते. मुलांकडे पाहून आई कधीच घर तुटावं असा विचार करत नाही. याच विचारात मी १० वर्ष काढली. मात्र माणूस म्हणून माझा संयम संपला होता. मी माझ्या मुलांसाठी बाहेर पडले.

गुहागरमध्ये प्रशासनाची अरेरावी...

'तुमची पण अशीच परिस्थिती होईल!' पोलीस बंदोबस्तात घर पाडल्यानंतर कुटुंबीयांचा आक्रोश



जेसीबीच्या सहाय्याने घर पाडले

मिळालेल्या माहितीनुसार, पुलाच्या बांधकामासाठी जागा मोकळी करण्याच्या उद्देशाने प्रशासनाकडून जेसीबीच्या सहाय्याने कारवाई करण्यात आली. यावेळी पोलिसांचा मोठा बंदोबस्त तैनात करण्यात आला होता. तवसाळकर कुटुंबीयांनी या कारवाईस हरकत घेतली होती. तसेच घर पाडण्यासाठी आपली कोणतीही मान्यता नसल्याचा दावा त्यांनी केला आहे. तरीही प्रशासनाने अरेरावी करत जेसीबीच्या सहाय्याने घर पाडल्याचे कुटुंबीयांचे म्हणणे आहे. घर पाडण्याच्या घटनेनंतर तवसाळकर कुटुंबीयांनी घटनास्थळी आक्रोश व्यक्त केला. पोलिसांच्या उपस्थितीत ही कारवाई झाल्याने ग्रामस्थांमध्येही नाराजी व्यक्त होत असल्याचे दिसून आले.

महाड। 'तुमची पण परिस्थिती अशीच होणार, तुम्ही बिनपाण्याचे जाणार, लक्षात ठेवा लिहून घ्या, कळलं?' हे उद्गार आहेत रत्नागिरी जिल्ह्यातील गुहागर तालुक्यातील तवसाळ गावातील एका महिलेचे. सध्या गुहागर रेवस-रेडी सागरी महामार्गावरील जगबुड खाडी पुलाचे काम चालू आहे. त्या कामात तवसाळ गावातील तवसाळकर कुटुंबियांचे घर अडथळा ठरत असल्याने पोलिसांच्या फौजफाट्यात ते पाडण्यात आले. यावेळी एका प्रशासकीय अधिकाऱ्याला जाब विचारताना महिलेने वरील उद्गार काढले आहेत. या घटनेचे काही व्हिडिओ समोर आले आहेत. या व्हिडिओंमध्ये एका जेसीबीने तवसाळकर कुटुंबियांचे घर पाडले जात असल्याचे दिसत आहे. यावेळी पोलिसांनी त्यांना घेरा घालून अडवून धरल्याचेही दिसून येते.

'तुम्ही आधीच तरतूद करुन ठेवायला हवी होती'

तवसाळकर कुटुंबियांचे घर पाडत असतानाचे काही व्हिडिओ समोर आले आहेत. यामध्ये तवसाळकर कुटुंबातील एक पुरुष सदस्य प्रशासकीय अधिकाऱ्याला कळकळीने विनंती करत आहे. जर सगळंच घर तोडलं तर आम्ही काय करणार? सामान वगैरे आहे त्याचं कसं होणार असा प्रश्न ते अधिकाऱ्याला विचारत आहेत. ते पुढे कळवळ्याने म्हणतात की, 'जेवण वगैरे बनवून ठेवलंय. काय करायचं आम्ही? आता आम्हाला पाणी कोण देणार?' यावर प्रशासकीय अधिकारी म्हणतो की, 'तुम्ही या गोष्टींची आधीच तरतूद करुन ठेवायला हवी होती.'

'आम्ही काय करणार सांगा?'

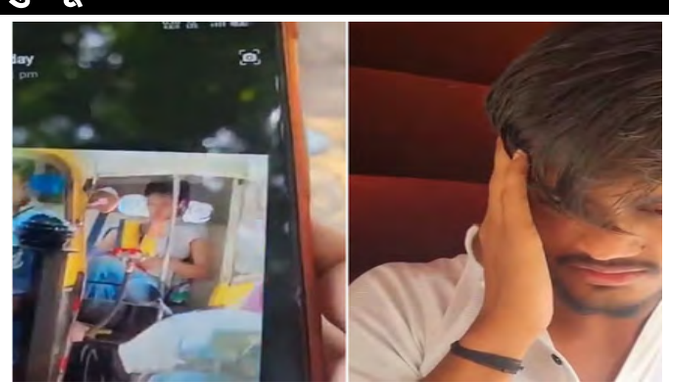
याविषयी समोर आलेल्या एका व्हिडिओत कुटुंबिय म्हणतात की, 'आम्ही घरात झोपलो असताना आम्हाला या लोकांनी बाहेर काढलं आणि पोलिसांनी आम्हाला पकडलं. आमच्या विहिरीचं पाणी बंद केलं, विहिर बुजवली. आता आम्ही पाणी कसं पिणार. उन्हाळ्याचे दिवस सुरु आहेत. आता आम्ही काय करणार सांगा?' या कारवाईमुळे कुटुंबिय हतबल झाल्याचे पहायला मिळाले.

प्रशासन जर असं जोर जबरदस्ती करुन घरं तोडणार असेल तर सर्वसामान्यांनी काय करायचं असा प्रश्न ग्रामस्थ विचारत आहेत. यानंतर आता पुढे काय कारवाई होणार याकडे सगळ्यांचे लक्ष लागले आहे.

रंगेहात पकडून दिला चांगलाच चोप, संतप्त नागरिकाने केले पोलिसांच्या हवाली

मुलींचे गुपचूप व्हिडिओ काढत होता...

मुंबई। मुंबईतील खार सबवे परिसरात महिलांचे गुपचूप चित्रीकरण करत असलेल्या एका तरुणाला नागरिकांनी पकडून चोप दिल्याची घटना समोर आली आहे. या घटनेचा व्हिडिओ सोशल मीडियावर व्हायरल झाल्यानंतर मोठा संताप व्यक्त केला जात असून महिलांच्या सुरक्षिततेचा प्रश्न पुन्हा ऐरणीवर आला आहे. सार्वजनिक ठिकाणी फैलावर घेत कानशिलातही लगावली ही बाब लक्षात येताच संबंधित नागरिकाने त्या तरुणाला तात्काळ जाब विचारला. तो तरुण उत्तर प्रदेशचा स्थलांतरित कामगार असून रोजगारासाठी मुंबईत आला होता. या कृत्यामुळे संतप्त झालेल्या नागरिकाने त्याला सार्वजनिक ठिकाणी फैलावर घेत कानशिलातही लगावली. तसेच त्याचा मोबाईल तपासल्यानंतर महिलांचे चित्रीकरण केलेले व्हिडिओ आढळले. ही घटना पाहण्यासाठी परिसरातील अनेक जण रस्त्यावर थांबले आणि काही काळ गर्दी झाली.



चोप देत पोलिसांच्या हवाली यानंतर संबंधित नागरिकाने त्या तरुणाला चोप दिल्यानंतर पकडून थेट खार पोलिस ठाण्यात नेले आणि मोबाईलमधील पुरावे पोलिसांच्या ताब्यात दिले. दरम्यान, या घटनेचा व्हिडिओ सोशल मीडियावर मोठ्या प्रमाणात व्हायरल होत आहे. व्हिडिओ व्हायरल; महिलांच्या सुरक्षिततेचा प्रश्न पुन्हा चर्चेत आंतरराष्ट्रीय महिला दिनाच्या पार्श्वभूमीवर शहरभर महिलांच्या हक्कांबाबत आणि सुरक्षिततेबाबत विविध कार्यक्रम आयोजित केले जात असताना ही घटना समोर आल्याने सार्वजनिक ठिकाणांवरील महिलांच्या सुरक्षिततेचा प्रश्न पुन्हा एकदा चर्चेत आला आहे. सोशल मीडियावर अनेकांनी या घटनेवर प्रतिक्रिया देत महिलांना रोजच्या प्रवासात अशा प्रकारच्या समस्यांना सामोरे जावे लागते, असे नमूद केले. काहींनी संबंधित नागरिकाच्या हस्तक्षेपाचे

पोलीस बातमी पत्र

पोलीस बातमी पत्र

विविध

२

मुंबई, मंगळवार,३१ मार्च २०२६ ते ०६ एप्रिल २०२६

फायबरयुक्त पदार्थांचं सेवन न केल्यास होतील गंभीर परिणाम

डॉक्टरांपासून ते डाएटिशियन आणि न्यूट्रिशनिस्ट आहारामध्ये फायबरयुक्त पदार्थांचं भरपूर प्रमाणात सेवन करण्याचा सल्ला आपल्याला देतात. फायबरयुक्त पदार्थांचं सेवन केल्यानं शरीराला होणाऱ्या फायद्यांबाबात तुम्हाला माहिती आहे का? फायबरमुळे होणाऱ्या आरोग्यदायी फायद्यांची यादी भलीमोठी आहे. पण दिवसभरात नेमकं किती प्रमाणात फायबरचे सेवन करणं योग्य ठरेल, असाही प्रश्न निर्माण होतो. फायबरचे पुरेशा प्रमाणात सेवन केल्यास हृदय संबंधित आजार तसंच अन्य रोगांपासून मृत्यू होण्याचा धोका १५-३० टक्क्यांनी कमी होऊ शकतो,असं एका संशोधनाद्वारे सिद्ध झालं आहे. भरपूर फायबरयुक्त पदार्थांचं सेवन केल्यास हृदय रोग, टाईप २ मधुमेह आणि कोलोन कॅन्सर होण्याचा धोका कमी असतो. भाज्या, फळ आणि कित्येक प्रकारच्या पदार्थांद्वारे तुमच्या शरीराला फायबर मिळते.

१. आरोग्यासाठी किती गरजेचं आहे फायबर - तुम्ही वजन घटवण्यासाठी प्रचंड मेहनत घेत असाल तर सर्वात आधी भरपूर फायबर असलेल्या पदार्थांचा आहारात समावेश करण्याचा सल्ला दिला जातो. फायबरमुळे कोलेस्ट्रॉल आणि ग्लुकोजची पातळी कमी होण्यास मदत होते. २. फायबरच्या कमतरतेची लक्षणे - जर तुमच्या शरीरात फायबरची कमतरता असल्यास शरीराकडून तुम्हाला संकेत मिळतात. फायबरयुक्त पदार्थांचे सेवन तुम्ही अजिबातच करत नसाल तर तुम्हाला बद्धकोष्ठतेचा त्रास होऊ लागतो. शरीरातील विषारी पदार्थ बाहेर फेकले जात नाहीत. सोबतच थकवा आणि अशक्तपणा देखील जाणवू लागतो. ३. वजन वाढणे - तुमचं वजन झपाट्यानं वाढत असेल तर शरीराला कमी प्रमाणात फायबरचा पुरवठा होत आहे, हे लक्षात येऊ द्या. पुरेशा प्रमाणात फायबरचा शरीराला पुरवठा झाल्यास तुम्हाला वारंवार भूक लागत नाही. फायबरच्या कमतरतेमुळे तुम्हाला सतत भूक लागते. यामुळे वजन वाढू लागते. फायबरच्या कमतरतेमुळे आरोग्याचं नुकसान होऊ नये, यासाठी भरपूर प्रमाणात फळ आणि भाज्यांचा आहारात समावेश करावा.

पोटावरील चरबी कमी करण्यासाठी प्या हे ज्युस

१. काकडीचा ज्युस - काकडीमध्ये कमी प्रमाणात कॅलरी असतात. महत्त्वाचे म्हणजे यामध्ये फायबरचं प्रमाण देखील कमी असते. शरीरातील अतिरिक्त फॅट्स कमी करण्यासाठी काकडीचा रसाचे सेवन करण हे सर्वात उत्तम पर्याय आहे. काकडीच्या रसामुळे आरोग्यदायी फायदे देखील होतात. २. गाजराचा ज्युस - गाजराच्या ज्युसमुळेही तुमचं वजन कमी होण्यास मदत होते. गाजराच्या ज्युसमध्ये फायबर आणि जीवनसत्व अ भरपूर प्रमाणात असते. यामध्ये कमी प्रमाणात कॅलरी असल्यानं तुमच्या वजनाचे समतोल योग्य पद्धतीनं राखले जाते.



अंकुर आलेली कडधान्ये खाणं आरोग्यासाठी फायदेशीर असतं...

अंकुरलेले चणे म्हणजे हरभरे आरोग्यासाठी खूप लाभदायक ठरतात. अंकुर आल्यामे कोंब हरभऱ्यातील पोषकतत्वे आणि जीवनसत्वे यांचं प्रमाण वाढतं. अंकुरलेले चणे खाल्ल्याने पचनक्रिया सुरळीत होते आणि अनेक समस्यांपासूनही सुटका मिळते. कोंब आलेल्या चण्यामध्ये व्हिटॅमिन सी देखील मुबलक प्रमाणात आढळते, यामुळे शरीराची प्रतिकारशक्ती वाढण्यास मदत होते. काही जणांना नाश्त्याच्या वेळी अंकुरीत चणे खायला आवडतं. पण अंकुरलेले चणे खाल्ल्यानंतर काही गोष्टी खाणं टाळणं गरजेचं आहे, नाहीतर त्याचा आरोग्यावर वाईट परिणाम होऊ शकतो. अंकुरलेले हरभरे खाल्ल्यानंतर काही गोष्टी खाल्ल्याने पचनासंबंधित समस्या उद्भवू शकतात यामुळे पोटासंबंधित समम्या होऊ शकतात. याबाबत सविस्तर माहित जाणून घ्या.

1. दूध पिऊ नका - अंकुरलेले चणे खाल्ल्यानंतर किमान एक ते दोन तास दूध पिऊ नये. यामुळे नैसर्गिक पौष्टिक घटकांसह संतुलितपणे आहार पचायला वेळ मिळेल. अंकुरलेल्या चण्यामध्ये व्हिटॅमिन सी मोठ्या प्रमाणात असते. व्हिटॅमिन सी आणि दुधामध्ये असलेले कॅल्शियमचे शरीरात ऑक्सलेट तयार होतात. ऑक्सलेटमुळे त्वचेवर ऍलर्जी होऊ शकते.

2. अंडी खाऊ नका - स्प्राउट्समध्ये व्हिटॅमिन के आणि प्रथिने असतात, तर अंड्यांमध्ये व्हिटॅमिन डी आणि प्रथिने असतात. अंड्यातील प्रथिनांच्या प्रमाणामुळे चणे पचन होण्यास वेळ लागू शकतो. याच्या मिश्रणाने पोटात गॅस, पेटके आणि अपचणाची समस्या उद्भवू शकते.

3. लसूण देखील खाऊ नका - लसूण खाल्ल्याने त्वचेशी संबंधित आजार होऊ शकतात. त्याचे सेवन हानिकारक ठरू शकतं. यामुळे चेहऱ्यावर पुरळ, मुरुम आणि लाल चट्टे यासारख्या समस्या उद्भवू शकतात.

4. लोणचं खाऊ नका - अंकुरलेल्या चण्यामध्ये प्रथिने आणि कार्बोहायड्रेटचे प्रमाण जास्त असतं. तर, लोणच्यामध्ये मीठ आणि व्हिनेगर जास्त प्रमाणात असते. हे एकत्र सेवन केल्याने पोटात जळजळ, ॲसिडीटी आणि अपचन होऊ शकते. लोणच्याची आंबट आणि खारट चव अंकुरलेल्या हरभऱ्याच्या पचनास अडथळा ठरू शकतो. त्यामुळे अंकुरलेले चणे खाल्ल्यानंतर किमान एक ते दोन तासांनंतरच लोणचं खावं.

5. कारलं खाऊ नका - अंकुरलेल्या चण्यामध्ये व्हिटॅमिन के असते आणि कारल्यामध्ये व्हिटॅमिन सी आढळते. दोन्ही जीवनसत्वांचे मिश्रण शरीरात ऑक्सलेट तयार करू शकते जे हानिकारक आहे. त्यामुळे किडनीवर अतिरिक्त दबाव पडतो आणि किडनी स्टोनचा धोका वाढतो.

रेसिपी

राजमा मसाला

'ओटमिल कूकिज'साठी लागणारा साहीत्य:

- ३/४ ते १ कप राजमा (रेड बिन्स)
- १ टिस्पून ते दिड टिस्पून आलेलसूण पेस्ट
- ३/४ कप कांदा, बारीक चिरून
- ३ मध्यम टोमॅटो
- १ ते २ टेस्पून तेल
- १ तमालपत्र
- १ इंच दालचिनी तुकडा
- १/२ टिस्पून जिरे
- १/४ टिस्पून हळद
- १ टिस्पून लाल तिखट (शक्य असल्यास काश्मिरी)
- १ टिस्पून जिरेपूड
- १/२ टिस्पून धणेपूड
- १/४ टिस्पून आमचुर पावडर
- १/२ टिस्पून गरम मसाला
- चवीपुरते मिठ

'ओटमिल कूकिज'ची कृती:

१) राजमा पाण्यात ६ ते ७ तास भिजत ठेवावा. प्रेशरकूक करून मऊसर शिजवून घ्यावा. खुप जास्त शिजवू नये नाहीतर दाणे फुटून करी चांगली लागणार नाही. शिजवताना मिठ घालावे

२) टोमॅटो धुवून उकळत्या पाण्यात १ मिनीट घालून लगेच गार पाण्यात घालावेत म्हणजे टोमॅटोची साले सुटायला मदत होते. टोमॅटो सोलून घ्यावेत, आतील बिया नको असल्यास काढून टाकाव्यात. उरलेला गर मिक्सरमध्ये घालून त्याची प्युरी करावी.

३) पॅनमध्ये तेल गरम करून त्यात तमालपत्र आणि दालचिनी घालून ३० सेकंद परतावे. जिरे, हळद आणि लाल तिखट घालून फोडणी करावी. लगेच आले-लसूण पेस्ट घालावी आणि परतावे.

४) नंतर कांदा घालून चांगला खरपूस परतावा. जर कांदा निट परतला नाही तर भाजीत आख्खे तुकडे दिसतात. तसेच कांदा परतताना मिठ घालू नये आणि झाकणही ठेवू नये. तेलावरच तो भाजला गेला पाहिजे. वाफेवर शिजवून आणि परतून या दोन्ही कृतींमुळे चवीत फरक पडतो.

५) कांदा परतला कि त्यात टोमॅटोची प्युरी करावी. मध्यम आचेवर झाकून शिजू द्यावे. गरजेपुरते पाणी घालावे. ३ ते ४ मिनीटांनी त्यात धणे-जिरेपूड, आमचूर पावडर आणि गरम मसाला घालावा. मिक्स करून एक दोन मिनीटे उकळी काढावी.

६) नंतर शिजवलेले राजमा बिन्स घालून ढवळावे, गरज वाटल्यास मिठ घालावे. मंद आचेवर राजमा २० मिनीटे शिजू द्यावा. ग्रेव्हीसाठी पाण्याचे प्रमाण कमीजास्त करावे. गरम गरम भाताबरोबर राजमा करी खुपच चवदार लागते.

बोधकथा

गौतम बुद्ध आणि अंगुलीमाल



मगध देशाच्या जंगलात एक भयंकर डाकू राज्य करत असे. दरोडेखोर ज्या लोकांना मारायचे त्यांची प्रत्येक बोट कापून गळ्यात हार घालात असे. त्यामुळे या दरोडेखोराला अंगुलीमल या नावाने ओळखले जात होते. मगध देशाच्या आजूबाजूच्या सर्व गावांमध्ये अंगुलीमलची दहशत होती. एके दिवशी त्याच जंगलाजवळील एका गावात महात्मा बुद्धांचे आगमन झाले. त्यांना ऋषी म्हणून पाहून सर्वांनी नमस्कार केला. त्या गावात काही काळ राहिल्यानंतर महात्मा बुद्धांना थोडे विचित्र वाटले. मग त्याने लोकांना विचारले, 'तुम्ही सगळे इतके घाबरलेले का दिसत आहात?' अंगुलीमल डाकूने केलेल्या हत्या आणि बोटे चावल्याबद्दल सर्वांनी एक एक करून सांगितले. सर्वजण दुःखी झाले आणि म्हणाले की जो कोणी त्या जंगलाकडे जाईल, त्याला पकडेल आणि दरोडेखोराला मारेल. आत्तापर्यंत त्याने 99 लोकांची हत्या केली असून त्यांची बोटं कापल्यानंतर तो हार घालून फिरत होता. अंगुलीमालच्या दहशतीमुळे आता प्रत्येकजण त्या जंगलातून जाण्यास घाबरत आहे. या सर्व गोष्टी ऐकून भगवान बुद्धांनी त्याच जंगलाजवळ जाण्याचा निर्णय घेतला. भगवान बुद्ध जंगलाकडे जायला लागताच लोक म्हणाले की तिकडे जाणे धोकादायक आहे. तो लुटारू कोणालाच सोडत नाही. जंगलात न जाता त्या लुटारूपासून आमची सुटका करून घ्या. भगवान बुद्ध सर्व गोष्टी ऐकूनही वनाकडे वाटचाल करत राहिले. काही वेळात बुद्ध जंगलात पोहोचले. एकाकी माणसाला महात्म्याच्या वेषात जंगलात पाहून अंगुलीमलला आश्चर्य वाटले. या जंगलात येण्यापूर्वी लोक कितीतरी वेळा विचार करतात असे त्याला वाटले. ते आले तरी एकटे येत नाहीत आणि घाबरतात. हा महात्मा एकटाच जंगलात बिनधास्त हिंडत असतो. अंगुलीमलच्या मनात असे आले की आता याला ही संपवून मी त्याचे बोट कापेन. त्याच्याकडे पाहून बुद्ध पुन्हा चालू लागले. अंगुलीमल रागाने कुरवाळत तलवारीने त्यांच्या मागे धावू लागला. दरोडेखोर जमेल तेवढे धावला, पण त्यांना पकडता आले नाही. तो धावून थकला. तो पुन्हा म्हणाला, 'थांबा, नाहीतर मी तुला मारीन आणि तुझे बोट कापून, 100 लोकांना मारण्याचे वचन पूर्ण करीन.' भगवान बुद्ध म्हणाले की जर तुम्ही स्वतःला खूप शक्तिशाली समजत असाल तर झाडाची काही पाने आणि डहाळ्या तोडून आणा. अंगुलीमलला त्याचे धाडस पाहून वाटले की तो म्हणतोय तसे मी करेन. त्याने काही वेळात पाने आणि डहाळे तोडून आणले आणि म्हणाला मी आणले आहे. तेव्हा बुद्ध म्हणू लागले, 'आता त्यांना पुन्हा झाडाला जोड.' ते ऐकून अंगुलीमाल म्हणाला, 'तुम्ही कसा महात्मा आहात, तुटलेली वस्तू पुन्हा जमवता येत नाही, हे तुम्हाला माहीत नाही.' भगवान बुद्ध म्हणाले की मी तुम्हाला हेच समजावून सांगू इच्छितो की जेव्हा तुमच्यात काहीही जोडण्याची शक्ती नसते, तेव्हा तुम्हाला काहीही तोडण्याचा अधिकार नाही. कोणाला जीव देण्याची क्षमता नसेल तर मारण्याचा अधिकार नाही. हे सर्व ऐकून अंगुलीमलने शस्त्र गमावले. देव पुढे म्हणाले, 'तू मला थांबून थांबायला सांगत होतास, मी तर स्थिरच आहे. तूच आहेस जो स्थिर नाही. अंगुलीमल म्हणाला, 'मी एका जागी उभा आहे, मग अस्थिर कसा आणि तुम्ही तेव्हापासून चालत आहात मग स्थिर कसे आहात. हे सर्व ऐकून अंगुलीमलचे डोळे उघडले आणि तो म्हणाला, 'आजपासून मी कोणतेही अधर्म करणार नाही.' अंगुलीमाल रडत लुटारू भगवान बुद्धांच्या पाया पडला. त्याच दिवशी अंगुलीमाल दुष्टचा मार्ग सोडून महान संन्यासी झाला.

धडा: योग्य मार्गदर्शनाने माणूस वाईटाचा मार्ग सोडून चांगला मार्ग निवडतो.

डायबेटीसचे उच्चाटन करणारे औषध



भारतातील मोठी आरोग्य समस्या बनलेल्या मधुमेहाचे पूर्ण उच्चाटन करू शकेल असे औषध प. बंगालच्या विश्वभारती विश्वविद्यालय आणि आसामच्या तेजपूर विश्वविद्यालयातील संशोधकांनी तयार केले असून त्याच्या उंदरांवर घेण्यात आलेल्या चाचण्या अत्यंत यशस्वी ठरल्या आहेत. संशोधक समीर भट्टाचार्य यांनी यासंदर्भात दिलेल्या माहितीनुसार, जास्वंद जातीच्या झाडाच्या पानांपासून हे औषध तयार केले गेले आहे. या वनस्पतीला स्थलपद्म या नावानेही ओळखले जाते आणि आयुर्वेदात फार पूर्वीपासून ही वनस्पती अनेक रोगांवर उपचार करण्यासाठी वापरली जात आहे. सध्या मधुमेह नियंत्रणासाठी जी ॲलोपॅथी औषधे वापरली जातात ती मुख्यत्वे रक्तशर्करा नियंत्रित करण्याचे काम करतात, मात्र त्यामुळे मधुमेह बरा होऊ शकत नाही. स्थलपद्म वनस्पतीच्या पानांपासून पॉलिफिनोल तत्त्वापासून मिळवलेले फ्लूरेलिक ॲसिड हे नैसर्गिक तत्त्व इन्शुलिन अधिक तयार करण्यास मदत करते असे उंदरांवर केलेल्या प्रयोगातून सिद्ध झाले आहे. दोन आठवडे उंदरांना हे औषध दिले गेले तेव्हा त्यांच्या इन्शुलिन तयार करण्याच्या वेगात आश्चर्यकारक वाढ झाल्याचे दिसून आले आहे. हे औषध आणखी काही काळ टेस्ट करून मग ते बाजारात आणण्याविषयी परवानगी घेतली जाईल, असे सांगितले जात आहे. भारतात मधुमेहाचे प्रमाण गंभीर असून नवे औषध मधुमेहींसाठी वरदान ठरेल, असेही सांगितले जात आहे.

केस गळतीमुळे काळजीत आहात, तर हे ५ आयुर्वेदिक उपाय करून पहा

निरंतर केस गळत असल्यामुळे तुम्ही तणावात राहत असाल तर आयुर्वेदात याचे प्रभावी उपचार तुम्हाला नक्की मिळतील. बऱ्याच हर्बल वस्तू आहेत ज्यांच्या प्रयोगामुळे केसांचे गळणे आपण कमी करू शकतो. जाणून घ्या, आयुर्वेदाच्या आधारावर पाच सोपे उपाय जे केसांची गळती कमी करू शकतात.

भृंगराज : मजबूत आणि दाट केसांसाठी आयुर्वेदात भृंगराजचे फार महत्त्व आहे. भृंगराज तेलामुळे फक्त टक्कलच पडणे कमी होते असे नाही तर वेळेआधी केसांना पांढरे होण्यापासूनही बचाव होतो.

ब्राह्मी : ब्राह्मी आणि दह्याचे पॅक तयार करून केसांवर लावल्याने केसांचे गळणे कमी होईल. ब्राह्मीच्या तेलाने नियमित मसाज केल्यामुळे देखील केस दाट होतात.



आवळा : आवळ्यात व्हिटॅमिन सी आणि ॲंटीऑक्सिडेंट्स भरपूर मात्रेत आहे जे केसांची वाढ करण्यास मदत करतात. आवळ्यात हिना, ब्राह्मी पाऊडर व दही मिसळून पॅक तयार करून केसांवर लावावे.

कडूलिंब : कडूलिंबाच्या प्रयोगाने केस फक्त दाटच होत नाही तर त्यामुळे कोंडा व उवांची समस्यादेखील दूर होते. कडूलिंबाच्या पानांची पावडर तयार करून घ्या. त्यात दही किंवा नारळाचे तेल मिसळून मसाज करायला पाहिजे.

रीठा : रीठ्याच्या प्रयोगाने केस काळे आणि दाट होतात. रीठा पावडरमध्ये तेल मिसळून डोक्याची मसाज केल्याने केसांची गळती थांबते.



सावध व्हा! असे जेवण बनवाल तर ते होईल विषारी !

जेवण बनवण्याच्या अशा काही पद्धती आहेत ज्यामुळे जेवण स्वादिष्ट तर बनत असेल पण ती पद्धत पदार्थांना विषारी करते. पाहू काय आहेत या पद्धती.

▮ अनेक लोक जेवण गरम करण्यासाठी किंवा शिजवण्यासाठी मायक्रोवेव्हचा उपयोग करतात. परंतु आपल्याला माहीत आहे का की यात तयार केलेले पदार्थ पूर्णपणे विकृत असतात. हे खाल्ल्याने रक्त पेशींमध्ये, एलडीएल आणि एचडीएल यात परिवर्तन येतं.

▮ जळके किंवा करपलेले पदार्थ खाऊ नये. अनेक लोक मीट असेच तयार करतात. ही पद्धत विषारी आहे कारण याने आहारातील प्रोटीन विकृत होते, परिणामस्वरूप पचायला त्रास होतो. याने रोगप्रतिकार प्रणालीवर देखील प्रभाव पडतो. या प्रक्रियेत मीटमध्ये आढळणारे फॅट्सचे कण ऑक्सीकृत होऊन उत्तेजक बनतात.

▮ यात काहीच शंका नाही की बार्बेक्यू पद्धतीने तयार केलेल्या पदार्थांचा स्वाद तोंडाला पाणी सुटेल असा असतो पण असे पदार्थ सूज आणि कर्करोगाला कारणीभूत असतात. याऐवजी मंद आचेवर शेकलेले पदार्थ खायला हवे जे कमी मात्रेत विषारी पदार्थ उत्पन्न करतात.

▮ तेलात तळणे ही एक सामान्य प्रक्रिया आहे. परंतु या प्रक्रियेत आपला पदार्थ ऑक्सीडाइज्ड फॅट्स, ग्ल्युकॅटेड शुगर आणि विकृत प्रोटीनचा स्त्रोत बनून जातो. ज्या तापमानावर पदार्थ तळले जातात त्यात विषारी तत्त्वांची वृद्धी होते ज्याने कर्करोगाचा धोका वाढतो.

▮ ब्राइलिंग ही पद्धत ही आरोग्यासाठी योग्य नाही. यात मीट शिजवण्यासाठी चारी बाजूने आग पेटवली जाते. याने मीटच्या

डोळ्यांखालील काळे डाग नाहीसे करण्याचे रामबाण उपाय

आताच्या युगात फक्त महिलाच नाही तर पुरुष देखील आपल्या त्वचेची काळजी घेत असतात. आपल्या चेहऱ्यावरील त्वचा ही अत्यंत नाजूक असते. त्याहूनही अधिक नाजूक आणि पातळ त्वचा डोळ्यांच्या भोवतालची असते. बदलत्या जीवनशैली त्याचप्रमाणे कमी झोप, संगणकावर सतत काम करून, मोबाईलचा जास्त प्रमाणात वापर थकवा याचा परिणाम डोळ्यांखालील त्वचेवर होतो आणि डोळ्यांखाली काळे घेरे तयार होतात.

डोळ्यांखाली काळे घेरे आल्यास करा हे उपाय

▮ एक चमचा गुलाब जल आणि काकडीच्या रसाचे मिश्रण करावे. कापसाने डोळ्यांखाली लावावे.

▮ अर्धा चमचा काकडीचा रस, दोन थेंब मध, बटाट्याचा रस आणि बदामाचे तेल व्यवस्थित मिसळून घ्या. कापसाच्या बोळ्याने हे मिश्रण डोळ्यांखाली लावल्याने फरक पडतो.

▮ किसलेला बटाट्याने डोळ्यांखाली हलक्या हाताने मसाज करावी. नियमित असे केल्यास समस्या दूर होईल.

▮ बदाम रात्री दुधात भिजवून ठेवावे. सकाळी त्याची पेस्ट करून लावावी.

▮ मध आणि बदामतेल सम प्रमाणात घ्या. याला व्यवस्थित मिसळा. या मिश्रणाचा नक्कीच फायदा होतो.



दररोज भाजलेले चणे खाण्याचे असेही फायदे

जर तुम्ही केवळ चवीसाठी भाजलेले चणे खात असाल, तर तुमच्या दररोजच्या रुटीनमध्ये त्यांचा समावेश नक्की करा. दररोज भाजलेले चणे खाणे शरीरासाठी अतिशय आवश्यक आहे. भाजलेले चणे पौष्टिक असतात. भाजलेले चणे पोटाचे आजार, बद्धकोष्ठता दूर करण्यातेही काम करतात. बाजारात साल असलेले आणि विना सालाचे असे दोन प्रकारचे भाजलेले चणे मिळतात. शक्यतो साल असलेले भाजलेले चणे खाणे आरोग्यासाठी अतिशय गुणकारी आहे.

भाजलेल्या चण्यामध्ये कार्बोहायड्रेट, प्रोटीन, कॅल्शियम, आर्यन, व्हिटॅमिन मोठ्या प्रमाणात असतं. वसंत कुंज येथील इंडियन स्पाइनल इंज्युरी सेंटरच्या सीनियर डायटीशियन डॉ. हिमांशी शर्मा यांनी, एका व्यक्तीने दररोज ५० ते ६० ग्रॅम चणे दररोज खाणं फायदेशीर असल्याचं सांगितलं.

रोगप्रतिकार क्षमता वाढते : दररोज नाश्ता करताना किंवा दुपारी जेवणाच्या आधी ५० ग्रॅम चणे खाण्याने रोगप्रतिकारशक्ती वाढण्यास मदत होते. रोगप्रतिकारशक्ती वाढल्याने अनेक आजारांपासून बचाव होतो. त्याशिवाय बदलत्या हवामानानुसार होणाऱ्या शारीरिक समस्याही दूर होतात.

वजन कमी करते : भाजलेले चणे खाल्ल्याने वजन कमी होण्यास मदत होते. भाजलेल्या चण्यामुळे शरीरातील अतिरिक्त चरबी वितळण्यास मदत होते.

मूत्रसंबंधी रोग : भाजलेले चणे खाल्ल्याने मूत्रसंबंधी समस्या दूर होतात. ज्यांना सतत लघवीला होण्याची समस्या आहे, त्यांनी भाजलेले चणे आणि गुळ दररोज खाल्ल्याने काही दिवसांत फरक दिसेल.

बद्धकोष्ठता : ज्यांना बद्धकोष्ठतेची समस्या आहे, त्यांनी दररोज चणे खाल्ल्याने फायदा होतो. बद्धकोष्ठता शरीरातील अनेक आजारांचे मूळ कारण ठरते. बद्धकोष्ठता असल्यास दिवसभर आळसपणा, अस्वस्थ जाणवते.

पचनशक्ती वाढवते : भाजलेले चणे पचनशक्ती संतुलित करण्याचं काम करतात. चण्यामुळे रक्त शुद्ध होतं. त्यामुळे त्वचा तजेलदार होण्यासही फायदा होतो. चण्यामध्ये फॉस्फरस असते, ज्यामुळे हिमोग्लोबिन वाढतं आणि किडनीतील अतिरिक्त मीठही निघून जातं.

हिरवे बदाम करते वेट लॉसमध्ये मदत, जाणून घ्या त्याचे हे ५ फायदे



■ हिरवे बदाम आरोग्यासाठी उत्तम राहतात कारण हे ॲंटीऑक्सिडेंटने भरपूर असतात आणि शरीरातून विषाक्त पदार्थांना बाहेर काढू शकतात. हे रोग-प्रतिरोधक क्षमतेला वाढवतात.

■ हे बदाम वजन कमी करण्यासाठी चांगले असतात, कारण यात वसा सामील आहे. हे अतिरिक्त वसाला बाहेर काढण्यास मदत करतात.

■ हिरवे बदाम पोटासाठी देखील चांगले असतात, कारण यात जास्त प्रमाणात फायबर असत, जे पचन प्रक्रियेला व्यवस्थित करते आणि कब्जपासून मुक्ती देते.

■ हे केसांसाठी देखील फायदेशीर आहे, कारण यात व्हिटॅमिन, खनिज आणि इतर बरेच काही पोषक तत्त्व असतात.

■ हिरवे बदाम फॉलिक ॲसिडचा चांगला स्त्रोत आहे, जो गर्भाच्या मस्तिष्क आणि न्यूरोलॉजिकल विकासात मदत करतो. यात उपस्थित व्हिटॅमिन ई मुलांचा अस्थमाच्या जोखमीपासून बचाव करतो.

पोलीस बातमी पत्र

महामुंबई

३

मुंबई, मंगळवार,३१ मार्च २०२६ ते ०६ एप्रिल २०२६

संपादकीय

धक्कातंत्र की धक्क्यातून सावरण्याचा प्रयत्न





संपादक दिपक मोरेश्वर नाईक

राज्यसभेची महाराष्ट्रातील निवडणूक अखेर बिनविरोध झाली. राज्यातील सात जागांसाठी महायुती आणि महाविकास आघाडीकडून संख्याबळानुसार उमेदवार देण्यात आले, महायुतीला खेळी करण्याची संधी असतानाही त्यांनी तसे काही केले नाही, त्याचा फायदा भाजपला सर्वाधिक झाला. जिथे त्यांचे तीन खासदार निवडून जाऊ शकत होते तिथे चार खासदार राज्यसभेत गेले आहेत. भाजपने धक्कातंत्राचा वापर केला की धक्क्यातून सावरण्याचा, हे येणारा काळ ठरवेल. देशातील राज्यसभेच्या 37 पैकी सर्वाधिक 7 जागा या महाराष्ट्रातील आहेत, त्या खालोखाल तामिळनाडू सहा, बिहार आणि पश्चिम बंगालमधून प्रत्येकी पाच, ओडिशातून चार, त्यासोबतच तेलंगणा, आसाम, छत्तीसगड, हरियाणा आणि हिमाचल प्रदेश या दहा राज्यांतून राज्यसभेच्या एप्रिलमध्ये रिक्त होर्णाया जागांसाठी येत्या 16 मार्चला निवडणूक होणार आहे. महाराष्ट्रातील सातही उमेदवार बिनविरोध विजयी झाले आहेत. 85 वर्षांचे शरद पवार, 35 वर्षांचे पार्थ अजित पवार हे आजोबा आणि नातू एकत्र राज्यसभेत दिसणार आहेत. भाजपने रामदास आठवले यांना भाजपकडून तिकीट देऊन त्यांनाही आपल्यात सामावून घेतले. राष्ट्रीय सरचिटणीस विनोद तावडे हे मागील सात वर्षांपासून संसदीय राजकारणापासून दूर राहून पक्षासाठी काम करत होते, त्यांना कष्टाचे फळ अखेर मिळाले. विदर्भातील आदिवासी समाजाच्या माया ईवनाते या नागपूरच्या माजी महापौर आणि विद्यमान अग्निशमन सभापती, तर मराठवाड्यातील हिंगोलीचे धनगर समाजाचे रामराव वडकुते हे त्या अथार्ने बाहेरचे, राष्ट्रवादी काँग्रेसमधून 2019 मध्ये भाजपात आले. तिथे शेळी-मेंढी महामंडळाचे अध्यक्षपद आणि विधान परिषदेची संधी आघाडी सरकारने त्यांना दिली होती. मात्र सत्ताबदल होतोय कळल्यानंतर काठावर असलेले लवकर घरंगळत जातात, तसा वडकुतेंनी पक्षबदल केला. रामदास आठवले आणि विनोद तावडे यांच्या उमेदवारीपेक्षा माया ईवनाते आणि रामराव वडकुते यांच्या उमेदवारीची अधिक चर्चा आहे. या दोन्ही नेत्यांनी पक्ष, संघटनेसाठी काम केले आहेच, पण त्यांच्या कामासोबतच जातीय दुर्बिणीतून सापडलेले हे उमेदवार अधिक आहेत. याला सोशल इंजिनिअरिंग हा गोंडस शब्द दिला जात असला तरी संघ-भाजपच्या माधव आणि वनवासी फॉर्म्युल्यातून आलेले हे उमेदवार आहेत.

यंदा भाजपकडे विधानसभेतील सर्वाधिक जागा आहेत, त्यामुळे राज्यसभेच्या दोन जागांच्या बदल्यात आता चार जागांवर त्यांचा विजय निश्चित होता आणि तो बिनविरोध झालादेखील. त्यामुळेच इच्छुकांची संख्याही जास्त होती. मात्र भाजपने लोकसभेत विदर्भात सपाटून मार खाल्ला त्याची कारणं शोधून त्यावर उपाय म्हणून माया ईवनाते या आदिवासी समाजाच्या माजी महापौरांना संधी दिली. त्यामुळे भाजपचे हे धक्कातंत्र आहे की धक्क्यातून सावरण्याचा उपाय हे समजून घेणं गरजेचं आहे. लोकसभा 2024 निवडणुकीत विदर्भातून भाजपला मोठा धक्का बसला. विदर्भातील लोकसभेच्या दहा जागांपैकी नागपूर आणि अकोला या दोनच जागांवर विजय मिळाला. अकोल्यातील विजयदेखील तिरंगी लढतीतील मतविभाजनामुळे मिळालेला. काँग्रेसने येथेही भाजपला जेरीस आणले होते. 2019 मध्ये भाजपने 9 जागा जिंकल्या होत्या तर 2014 मध्ये दहा जागा जिंकल्या होत्या. तीन दशकं भाजपसोबत राहिलेला आदिवासी 2024 मध्ये भाजपपासून दूर गेला. अमरावती, यवतमाळ, चंद्रपूर, भंडारा-गोंदिया, गडचिरोली-चिमूर या आदिवासीबहुल मतदारसंघांमध्ये भाजपला जोरदार फटका बसला. भाजप आदिवासींच्या जल-जंगल-जमिनीच्या हक्कावर गदा आणत आहे, आरक्षणाचा अधिकारही गोठवला जात असल्याची आदिवासींना जाणीव झाल्याचा परिणाम लोकसभा निवडणुकीत दिसला होता. त्यामुळे तीन दशकांपासून भाजपसोबत असलेला आदिवासी समाज मागील निवडणुकीत संघ-भाजपपासून दुरावला. पुढील तीन साडेतीन वर्षात होर्णाया लोकसभेचा विचार करून, पुन्हा धक्कादायक निकाल नको म्हणून भाजपने यंदा आदिवासी समाजाच्या माया ईवनाते यांना संधी दिली. लोकसभेच्या धक्क्यातून सावरण्यासाठीचा हा उपाय किती यशस्वी होतो ते 2029 मध्येच कळेल.

महाराष्ट्रात धनगर-हटकर समाज मोठ्या प्रमाणात आहे. मराठवाडा आणि पश्चिम महाराष्ट्रात अनेक मतदारसंघात या समाजाची मते निर्णायक ठरतात. यातूनच चार दशकांपूर्वी वसंतराव भागवतांनी 'माधव फॉर्म्युला' 80च्या दशकात आणला होता. माळी, धनगर आणि वंजारी या ओबीसी समाजाला भाजपकडे आकृष्ट करण्यासाठी भागवतांनी सुरू केलेला हा प्रयोग चार दशकानंतरही भाजपने कालबाह्य ठरवलेला नाही, हे कालच्या निवडणुकीतून दिसून आले. महाराष्ट्रात ओबीसी समाज 40 टक्क्यांच्या आसपास असून तो 356 जातींमध्ये विभागलेला आहे. त्यामुळेच भाजप नेते प्रत्येक निवडणुकीत माधव फॉर्म्युल्याचा वापर करत आले आहे. रामराव वडकुते हे हिंगोली जिल्ह्यातील धनगर समाजातील नेते. हिंगोलीचे काँग्रेसचे दिवंगत नेते राजीव सातव यांच्या पत्नी प्रज्ञा सातव यांनी भाजपमध्ये प्रवेश केला आहे. त्यात आता वडकुते यांना भाजपने राज्यसभेचे बळ दिले, याचा किती परिणाम 2029च्या लोकसभेत होईल हे पाहावे लागेल. याआधी नागपूरचे डॉ. विकास महात्मे यांना धनगर मतांच्या राजकारणासाठी राज्यसभेची खासदारकी दिली होती. त्याचा किती परिणाम झाला हे 2024 च्या निवडणुकीत दिसलेच! दलित, मराठा, ओबीसी आणि आदिवासी अशी विविध जात समुहांची मोट बांधण्याचा भाजपचा प्रयत्न याही निवडणुकीत दिसला आहे. त्याचे परिणाम पाहण्यासाठी 2029 च्या लोकसभेची वाट पाहावी लागणार आहे.

एकनाथ शिंदे यांच्या शिवसेनेने या निवडणुकीत पक्षातील अनेक नेत्यांना धक्का दिला. पक्षाचे जनरल सेक्रेटरी आणि दक्षिण मध्य मुंबईचे माजी खासदार राहुल शेवाळे यांना राज्यसभेची संधी मिळणार असे निश्चित मानले जात असताना नाशिकचे माजी खासदार हेमंत गोडसेदेखील बाशिंग बांधून बसले. या दोन्ही माजी खासदारांची नाराजी स्वीकारत एकनाथ शिंदे यांनी उमेदवारी दाखल करण्याच्या काही क्षण आधी सोलापूरमधील पक्षाच्या कार्यकर्त्या प्रा. ज्योती वाघमारे यांना राज्यसभेत पाठवले आहे. आक्रमक भाषणशैली, मराठी, इंग्रजी भाषेवर प्रभुत्व आणि विरोधकांना सडेतोड उत्तर देण्याची तयारी असलेल्या नेत्या अशी बाजू ज्योती वाघमारेंची आहे. ठाकरेंच्या शिवसेनेच्या प्रवक्त्या सुषमा अंधारे यांच्या आक्रमक टीकेला प्रत्युत्तर देण्यासाठी वाघमारे परिचित होत्या, त्यांना थेट राज्यसभेची उमेदवारी देऊन आंबेडकरी समाजालाही जवळ करण्याचा प्रयत्न शिंदेंनी केला. त्यांच्या धक्कातंत्राने पक्षातील अनेकांना घायाळ केले आहे. आनंदराव अडसूळ, शायना एनसी यांना अजून वाट पाहावी लागणार आहे.

राष्ट्रवादी काँग्रेसमध्ये अजित पवारांच्या अपघाती निधनानंतर सुनेत्रा पवारांना त्यांची उपमुख्यमंत्रीपदाची रिक्त जागा देण्यात आली. त्या राज्यसभेतून राज्याच्या राजकारणात आल्या, त्यामुळे त्यांची रिक्त झालेली राज्यसभेची जागा पार्थ पवारांना जाणार हे तसे कौटुंबिक पक्षांच्या राजकारणाला साजेसेच झाले. यामुळे पवार कुटुंबातील पाच सदस्य आता विधानसभेपासून राज्यसभेपर्यंत सर्वत्र दिसणार आहेत. मावळ मतदारसंघात शरद पवारांनी पार्थ यांच्या उमेदवारीला विरोध केला होता. एकाच कुटुंबातील किती लोकांना तिकीट द्यायचे, असा त्यावेळी त्यांचा तर्क होता. आता 35 वर्षांचे पार्थ आणि 85 वर्षांचे शरद पवार राज्यसभेत एकत्रच असणार आहेत. आजोबा आणि नातू एकाचवेळी वरिष्ठ सभागृहात एकत्र असण्याची ही कदाचित पहिलीच वेळ असेल.

शरद पवार यांना राज्यसभेत पाठवण्यासाठी राष्ट्रवादी काँग्रेस जेवढी आग्रही दिसली नाही, त्याहून अधिक आग्रह शिवसेनेचे (ठाकरे) राज्यसभा सदस्य संजय राऊत यांचा दिसला. महाविकास आघाडीला एकच जागा मिळणार होती, त्यासाठी तिन्ही पक्षांनी दावा केला. त्यातही ठाकरेंच्या शिवसेनेचे युवा आमदार आदित्य ठाकरे हे राज्यसभेची जागा शिवसेनेचीच असल्याचे लॉजिक मांडत राहिले. विधानसभेतील सर्वात मोठा पक्ष आमचा आहे. त्यामुळे पहिली संधी शिवसेनेला (ठाकरे) मिळाली पाहिजे, असा त्यांचा आग्रह होता. तर खासदार राऊत हे पवारांच्या ज्येष्ठतेचा आणि त्यांचे दिल्लीत असणे किती महत्त्वाचे आहे, हे ठासून सांगत होते. यातून शिवसेनेची (ठाकरे) दोन मते समोर आली. राऊतांनी आता पवारांना पाठिंबा देऊन 2028 मध्ये होणाऱ्या राज्यसभेच्या निवडणुकीसाठी आपली बुकिंग आताच करून ठेवली का, अशीही शंका आहे. आदित्य ठाकरेंनी हेही सांगितले की, काँग्रेसच्या भाजप आणि अदानीविरोधी आंदोलनात शिवसेना सहभागी आहे. आम्ही संसदेपासून रस्त्यापर्यंत त्यांचा विरोध करत आलो. त्यावेळी शरद पवारांची राष्ट्रवादी सभागृहातून वॉकआऊट करून सत्ताधाऱ्यांना पाठिंबा देत आली. शरद पवारांचा त्यांच्या ज्येष्ठतेचा आदर आहे, पण शिवसेनेचा (ठाकरे) दावा अधिक प्रबळ असल्याचे ते म्हणत राहिले. यामुळे शरद पवारांच्या उमेदवारीला शिवसेनेकडून खुल्या मनाने पाठिंबा मिळाल्याचे चित्र दिसून आले नाही. त्याचवेळी काँग्रेसने मात्र बैठकीत निर्णय होईल, असे सांगून दावाही सोडला नाही आणि आग्रही केला नाही. मात्र पक्षश्रेष्ठींकडून पवारांना पाठिंबा देण्याचा आदेश आल्यानंतर राज्यातील नेत्यांनी फारसे आढेवेढेही घेतले नाही. यातून काँग्रेसचा समंजसपणा दिसून आला.

हवे हिरवे छत्र



शहरांच्या झपाट्याने होणाऱ्या विकासाच्या शर्यतीत शहरी वृक्षसंपत्तीचे महत्त्व वारंवार दुर्लक्षित केले जात आहे. प्रत्यक्षात झाडे ही केवळ सौंदर्य नव्हे, तर पर्यावरण आणि सार्वजनिक सुरक्षेची अत्यावश्यक पायाभूत सुविधा आहेत. असा एकही पावसाळा जात नाही ज्यावेळेस आपल्याला दिसते की झाड गाडीवर कोसळते आणि झाडे पडून मानवी मृत्यू देखील होतात. मेट्रोचा खांब उभारण्यासाठी शेकडो वर्षे जगलेला वटवृक्ष एका रात्रीत तोडला जातो. रस्त्यालगतच्या झाडांमुळे पूर्वी सावली देणारा पदपथ आता उघड्या काँक्रीटची पट्टी बनतो. आपण क्षणभर हळहळतो आणि पुढे निघून जातो - परत उंच, रुंद, वेगाने विकास कामे उभारायला. विशेष म्हणजे याच प्रक्रियेत आपण त्याच-त्याच चुका वारंवार करत राहतो. झाडांकडे फक्त शोभेची वस्तू किंवा अडथळा म्हणून बघतो. मुख्य म्हणजे वृक्ष म्हणजे महत्त्वाची शहरी पायाभूत सुविधा आहे हे विसरतो. भारत ऐतिहासिकदृष्ट्या अभूतपूर्व वेगाने शहरीकरणाकडे वाटचाल करत आहे. २०४७ पर्यंत आपल्या अध्यार्हून अधिक लोकसंख्येचे वास्तव्य शहरांमध्ये असेल. मुंबई, पुणे, बंगळूरु, हैदराबाद, दिल्ली ही शहरे केवळ वाढत नाहीत, तर झपाट्याने कायापालट होत आहेत. रस्ते रुंद होत आहेत, उड्डाणपूल उभे राहत आहेत, मेट्रोच्या बोगद्यांसाठी जमिनीखाली खोदकाम सुरू आहे. या प्रत्येक कामाची एक किंमत असते जी प्रकल्पाच्या अंदाजपत्रकात कधीच दिसत नाही. आपल्या शहरी वृक्षसंपत्तीची किंमत, हे संवर्धनाचे म्हणणे नाही. हे पायाभूत सुविधांचे म्हणणे आहे आणि भारतातील शहर नियोजनकार अभियंते, महानगरपालिका अधिकारी आणि धोरणकर्त्यांनी हे स्पष्टपणे ऐकण्याची वेळ कधीच उलटून गेली आहे. झाडे विकासाच्या विरोधात नाहीत. योग्य व्यवस्थापन केल्यास ती स्वतःच ह्यविकासह्ण आहेत का महत्त्वाचा मूलमंत्र आहे. मी आर्बोरिस्ट आहे, असे सांगितले की अनेकदा समोरच्याचा प्रतिसाद फक्त विनम्रपणे मन डोलवण्यापुरता असतो आणि समज असतो की मी एखाद्या रोपवाटिकेत काम करतो किंवा विकेंडला कुंपण छाटतो. प्रत्यक्षात हे काम त्यापेक्षा कितीतरी अधिक तांत्रिक आणि कितीतरी अधिक महत्त्वाचे आहे. आर्बोरिकल्चर म्हणजे शहरी वातावरणातील वैयक्तिक झाडांचे व्यवस्थापन करण्याचे शास्त्र आणि कला. यात संरचनात्मक धोक्याचे मूल्यांकन, पायाभूत सुविधा प्रकल्पांसाठी वृक्ष-प्रभाव मूल्यांकन, मुळांच्या क्षेत्राचे व्यवस्थापन, बांधकामाच्या काळात झाडाचे छत्र जपणे, झाडांच्या आरोग्याचे निदान आणि झाड तोडणे व टिकवून ठेवणे यांशी संबंधित कायदेशीर व पर्यावरणीय चौकट यांचा समावेश होतो. हे प्रत्येक अर्थाने शहरी पायाभूत सुविधा व्यवस्थापनाचे एक शास्त्र आहे, जे भारताच्या मुख्य प्रवाहातील नियोजनातून जवळपास पूर्णपणे गायब आहे. एका प्रौढ झाडाचा शहरासाठी विचार करा. ते कार्बन शोषून घेते. बाष्पोत्सर्जनाने सभोवतालचे तापमान दोन ते चार अंशांनी कमी करते. पावसाचे पाणी जमिनीत मुरवते. हवेची गुणवत्ता सुधारते, ध्वनिप्रदूषण कमी होते, जैवविविधता टिकते आणि मानसिक स्वास्थ्य, मालमत्तेचे मूल्य आणि सामुदायिक एकात्मता यांवर त्याचे सिद्ध परिणाम होतात. हे हजारो झाडांच्या शहरी जंगलात गुणाकार करा. आर्थिक मूल्य थक्क करणारे आहे आणि ते गमावल्यावरची किंमतही तितकीच मोठी आहे. मुंबई देशाची आर्थिक राजधानी आहे. या शहरांमध्ये आर्बोरिकल्चरसाठी सर्वात मोठे आव्हान दिसते. कारण हे शहर असाधारण नैसर्गिक वारसा असलेले आहे - जुने वटवृक्ष जे संपूर्ण चौकांवर छत्र धरतात, किनारपट्टीचे रक्षण करणारी खारफुटीची जंगले, पिढ्यानपिढ्या शहराचे प्रदूषण आणि वेदना शांतपणे सहन करणारी झाडे आणि त्याच वेळी हे एक अखंड पायाभूत दबावाखाली असलेले शहर आहे. गेल्या दशकात एकट्या मुंबईत मेट्रो, किनारी रस्ता आणि महामार्ग प्रकल्पांसाठी हजारो झाडे तोडण्यात आली किंवा कायमची बाधित झाली. यातील काही तोडणे अपरिहार्य होते. अनेक नव्हती. यातील फरक - झाड वाचवणे आणि झाड तोडणे - हा बऱ्याचदा एवढाच असतो की नियोजनाच्या टप्प्यात प्रशिक्षित आर्बोरिस्ट त्या निर्णय प्रक्रियेत होता का? सुरक्षिततेचा आयाम तर आणखीच महत्त्वाचा आहे. मुंबईच्या गर्दीच्या रस्त्यांवर मुळांवर दबाव, चुकीच्या पद्धतीने छाटणी आणि बांधकामाच्या नुकसानीमुळे झाडे धोकादायक बनतात. संरचनात्मकदृष्ट्या कमकुवत झालेले झाड अप्रशिक्षित डोळ्यांना वर्षानुवर्षे हिरवेगार आणि निरोगी दिसू शकते आणि एक दिवस अचानक कोसळते. प्रमाणित आर्बोरिस्टकडून जोखीम मूल्यांकन हे ऐषोआरामाची गोष्ट नाही ती सार्वजनिक सुरक्षा आहे.

जागरूकता आणि शिक्षण आवश्यक आहे पण पुरेसे नाही. भारतीय शहरांचा झाडांशी असलेला संबंध बदलण्यासाठी धोरणात्मक हस्तक्षेप हवा, आणि तो तातडीने हवा. रोपटे लावणे म्हणजे प्रौढ झाड जतन करणे नव्हे. शंभर रोपटी एका ८०-वर्षांच्या वटवृक्षाची जागा घेत नाहीत. हा फरक धोरणात रुजवायला हवा. कॉर्पोरेट भारतालाही यात भूमिका आहे. खऱ्या अर्थाने सार्थक ईएसजी बांधिलकीमध्ये प्रकल्प स्थळांवर आर्बोरिकल्चरल कसोशीचा समावेश होतो. टिकाऊपणाबद्दल गंभीर असलेल्या कंपन्यांनी बांधकाम सुरू करण्यापूर्वी व्यावसायिक वृक्ष-प्रभाव मूल्यांकन करवून घ्यायला हवे. काम झाल्यावर गच्चीवर रोपटे लावणे हे ग्रीनवॉशिंग आहे.

अनावश्यक तोडण्यात येणारी झाडे, चुकीच्या छाटणीने खालावणारे छत्र, अज्ञानी बांधकाम प्रथांमुळे मरणारे वारसा वृक्ष आणि अधिकाधिक गरम, गोंगाटमय आणि श्वास घेणे कठीण होत जाणारी शहरांची सध्याची परिस्थिती आहे. यावर कुठेतरी आळा बसणे गरजेचे आहे. अशी शहरे जिथे शतावर्षीय वटवृक्ष शाळेसाठी अडथळा नसतो, तर ती सर्वात मौल्यवान संपत्ती असते. शहरे वाढत राहणार आहेत. पण ती वाढ झाडांच्या विरोधात नसून त्यांच्या सहजीवनातून व्हायला हवी. 'वाढती शहरे, हिरवे छत्र' ही केवळ घोषणा नाही; ती भविष्यातील शहरांची रचना आहे. अशी शहरे जिथे पायाभूत सुविधा प्रकल्पांचा पहिला प्रश्न ''कोणती झाडे काढायची?'' असा नसून ''कोणती झाडे वाचवता येतील?'' असा असेल. मुंबई या बदलाचे नेतृत्व करू शकते आणि करायलाच हवे.

परिपत्रक – ४

(नियम ८ पहा)

पोलीस बातमीपत्र (जि. ठाणे) या वृत्तपत्राचा मालक आणि इतर तपशील खालीलप्रमाणे

१)	प्रकाशनाचे स्थळ	: २, राजाराम सी.एच.एस.लि., बंदरवाडी, नवघर रोड, शनिमंदीराजवळ, भाईंदर (पुर्व), जि. ठाणे ४०१ १०५ , महाराष्ट्र.
२)	प्रकाशनाचा कालावधी	: साप्ताहिक
३)	मुद्रकाचे नाव	: सोमाणी प्रिंटींग प्रेस (हंसाबेन मेहता)
	नागरिकत्व	: भारतीय
	पत्ता	: गाला नं. ४, एन.के.इंडस्ट्रियल इस्टेट, प्रवासी इंडस्ट्रियल इस्टेटच्या बाजुला, गेट नं. २, गोरेगाव (पुर्व), मुंबई ४०० ०६३, महाराष्ट्र.
४)	प्रकाशकाचे नाव	: श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक
	नागरिकत्व	: भारतीय
	पत्ता	: २, राजाराम सी.एच.एस.लि., बंदरवाडी, नवघर रोड, शनिमंदीराजवळ, भाईंदर (पुर्व), जि. ठाणे ४०१ १०५, महाराष्ट्र.
५)	संपादकाचे नाव	: श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक
	नागरिकत्व	: भारतीय
	पत्ता	: २, राजाराम सी.एच.एस.लि., बंदरवाडी, नवघर रोड, शनिमंदीराजवळ, भाईंदर (पुर्व), जि. ठाणे ४०१ १०५. महाराष्ट्र.
६)	मालकाचे नाव	: श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक
	नागरिकत्व	: भारतीय
	पत्ता	: २, राजाराम सी.एच.एस.लि., बंदरवाडी, नवघर रोड, शनिमंदीराजवळ, भाईंदर (पुर्व), जि. ठाणे ४०१ १०५. महाराष्ट्र. M. 8424989898 Email Id : policebatmipatra@gmail.com

मी श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक असे घोषीत करतो की वर नमुद केलेली संपुर्ण माहिती पुर्णपणे सत्य आहे.

तारीख : ३०.०३.२०२६

सही /-

श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक

पोलीस बातमी पत्र

पोलीस बातमी पत्र

संमिश्र

४

मुंबई, मंगळवार,३१ मार्च २०२६ ते ०६ एप्रिल २०२६

प्रेमासाठी काहीपण! धर्म बदलला, 10 वर्षे संसार केला, 4 मुले, पण सासरची मंडळी...

पुणे। पुणे जिल्ह्यातील पिंपरी-चिंचवड परिसरातून एक धक्कादायक प्रकरण समोर आले आहे. एका तरुणीने प्रेमविवाहासाठी धर्म परिवर्तन केले. मात्र, लग्नानंतर सासरच्या छळामुळे तिचे आयुष्य नरक बनले. आता १० वर्षांनी तिने हिंदू संघटनांच्या मदतीने सुखरूप सुटका करून हिंदू धर्मात परत प्रवेश घेतला आहे. या धक्कादायक प्रकरणाने शहरात मोठी खळबळ उडाली असून, आरोपींवर कारवाईची मागणी जोर धरू लागली आहे. नेमकं काय घडलं? रुचिता (बदललेले नाव) या तरुणीने २०१६ मध्ये घरच्यांचा विरोध पत्कारून ठाणे जिल्ह्यातील मीरा-भाईंदर येथील प्रसिद्ध उद्योगपतीशी प्रेमविवाह केला होता. लग्नानंतर तिने इस्लाम धर्म स्वीकारला आणि नाव बदलून अलिझा ठेवले. मात्र, लग्नानंतर नवरा आणि सासरच्या सदस्यांकडून तिचा सातत्याने शारीरिक व मानसिक छळ सुरू झाला, असा आरोप महिलेने केला आहे. मागील दहा वर्षात या दांपत्याला चार मुले झाली. मुले आणि स्वतःच्या सुरक्षिततेसाठी तिने अनेकदा पोलिसांकडे तक्रार करण्याचा प्रयत्न केला, पण पोलिसांनी दखल घेतली नाही, असे तिने सांगितले. अलीकडेच ती काही हिंदू संघटनांच्या संपर्कात आली.



त्यांच्या मदतीने तिची सुखरूप सुटका झाली आणि रविवारी (७ मार्च २०२६) शुद्धीकरणाची प्रक्रिया राबवण्यात आली. होम-हवन आणि मंत्रोच्चाराद्वारे तिला पुन्हा हिंदू धर्मात प्रवेश देण्यात आला. तिचे नवे नाव अद्या ठेवण्यात आले आहे. रुचिताने माध्यमांशी बोलताना सांगितले, ''२०१६ मध्ये मीरा-भाईंदर येथील उद्योगपतीशी प्रेमविवाह केला, पण ही मोठी चूक ठरली. लग्नानंतर सासरच्या मंडळींकडून सतत छळ सुरू झाला. धर्मांतर करूनही माझी स्थिती सुधारली नाही. चार मुलांच्या सुरक्षिततेसाठी मी हे पाऊल उचलले. अनेकदा पोलिसांकडे तक्रार केली, पण काहीच प्रतिसाद मिळाला नाही. हिंदू संघटनांच्या मदतीने आता मी स्वतंत्र झाले आहे.'' या प्रकरणाने पुण्यात धर्मांतर, प्रेमविवाह आणि कौटुंबिक छळ याबाबत चर्चा सुरू झाली आहे. सायलीने आतिफ तासे आणि सासरच्या सदस्यांवर कारवाईची मागणी केली असून, पोलिसांनी याबाबत तपास सुरू केल्याचे सांगितले जात आहे.

एनसीपी नेत्याकडून मुलीचं लैंगिक शोषण!

नोकरीचे आमिष दाखवून अत्याचार, अश्लील फोटोही पाठवले

वर्धा। वर्धा जिल्ह्यातून संतापजनक आणि धक्कादायक घटना समोर आली आहे. 'जागतिक महिला दिना'च्या पार्श्वभूमीवर समाजाला हादरवून टाकणारी ही घटना उघडकीस आली आहे. वर्ध्यात राष्ट्रवादीशी संबंधित एका ज्येष्ठ नेत्यावर अल्पवयीन मुलीचे दीर्घकाळ लैंगिक शोषण केल्याचा गंभीर आरोप झाला आहे. मिळालेल्या माहितीनुसार, दिवाकर गमे असे या आरोपीचे नाव असून पुलगाव पोलिसांनी त्याला अटक केली आहे. पीडित तरुणीच्या तक्रारीवरून पुलगाव पोलिस ठाण्यात पॉक्सो कायद्याअंतर्गत आणि इतर गंभीर कलमान्वये गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. आरोपी राष्ट्रवादी अजित पवार गटाशी संबंधित तक्रार मिळताच पुलगाव पोलिसांनी घटनेचे गांभीर्य ओळखत 7 मार्चच्या सायंकाळी आरोपी दिवाकर गमे याला अटक केली. पोलिसांनी आरोपीचा मोबाईलही जप्त केला असून त्यातून आणखी धक्कादायक पुरावे समोर येण्याची शक्यता वर्तवली जात आहे. दरम्यान, आरोपी हा राष्ट्रवादीच्या अजित पवार गटाशी संबंधित एका दिग्गज नेत्याचा निकटवर्तीय असल्याची माहिती समोर येत असून या प्रकरणामुळे जिल्ह्यात खळबळ उडाली आहे. या संपूर्ण प्रकरणाचा तपास उपविभागीय पोलीस अधिकारी करत असल्याची माहिती पोलिसांकडून देण्यात आली आहे. मुलीच्या वाढत्या वयात पालकांनी विशेष लक्ष देणे आवश्यक संपूर्ण जग जागतिक महिला दिन साजरा करत आहे. अशात ही घटना समोर येणे खरच पुरुषत्वाला काळिमा फासणारी आणि स्त्रीपणाचे अपमान करणारी बाब आहे. राज्यातून महिलांच्या अत्याचाराच्या बातम्या समोर येत असतात. आजच्या आधुनिक काळातही स्त्रिया सुरक्षित नाहीत. 2 ते 4 वर्षाच्या लहान मुलींवरही अत्याचार झाल्याच्या बातम्या समोर येत असतात. त्यामुळे मुलींना लहान वयातच याबाबत जागृक करणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. मुलीच्या वाढत्या वयात पालकांनी विशेष लक्ष देणे गरजेचे आहे.

नोकरीचे आमिष अन् 5 वर्ष सतत अत्याचार

'जागतिक महिला दिन' साजरा करत असताना, महाराष्ट्राच्या राजकीय, शैक्षणिक आणि सामाजिक क्षेत्राला सुन्न करणारी ही एक अत्यंत घृणास्पद आणि संतापजनक घटना आहे. पोलिसांच्या प्राथमिक माहितीनुसार, पीडित मुलगी अवघी 17 वर्षांची असताना आरोपीने तिला नोकरीचे आमिष दाखवत गेल्या सुमारे पाच वर्षांपासून तिचे सातत्याने लैंगिक शोषण केल्याचा आरोप आहे. धक्कादायक बाब म्हणजे आरोपीचे पीडित मुलीच्या कुटुंबाशी जवळचे संबंध असल्याची माहितीही समोर आली आहे. तसेच तीन दिवसांपूर्वी आरोपीने पीडितेला अश्लील फोटो आणि व्हिडिओ पाठवून छळ केल्याचा आरोप आहे. यामुळे त्रस्त झालेल्या पीडित मुलीने अखेर पोलिसांकडे धाव घेत तक्रार दाखल केली.



10*12 ची रुम, आतमध्ये 50 विषारी नाग

सापाकडून चावून घेण्यासाठी 50 हजारांचा रेट... नेमकं प्रकरण काय?

मुंबई। गुजरात गुन्हे शाखा आणि वन विभागाने नवरंगपुरा येथील एका निवासी फ्लॅटवर संयुक्त छापा टाकून एका मोठ्या आंतरराष्ट्रीय वन्यजीव तस्करी आणि ड्रग्ज सिंडिकेटचा भांडाफोड केला आहे. एका छोट्या 10.12 फुटांच्या खोलीत 50 हून अधिक विदेशी साप आणि दुर्मिळ प्राण्यांना अत्यंत क्रूरपणे कोंडून ठेवण्यात आले होते. अधिकची माहिती अशी की, या प्राण्यांचा वापर केवळ तस्करीसाठीच नाही, तर त्यांचे विष काढून हाय-प्रोफाईल रेव पार्ट्यांमध्ये नशेचा पुरवठा करण्यासाठी केला जात होता. या प्रकरणी पोलिसांनी मणिकनंदन नादर नावाच्या 41 वर्षीय मुख्य आरोपीला अटक केली असून, त्याच्या ताब्यातून जप्त करण्यात आलेल्या प्राण्यांची आंतरराष्ट्रीय बाजारात मोठी किंमत असल्याचे सांगण्यात येत आहे.

या तपासादरम्यान धक्कादायक माहिती समोर आली असून हे रॅकेट सापांच्या विषाचा मोठा सौदागर असल्याचे स्पष्ट झाले आहे. अहमदाबाद, गांधीनगर आणि खेडा परिसरातील गुप्त रेव पार्ट्यांमध्ये या विषाला मोठी मागणी होती, जिथे एका डोससाठी तब्बल 50 हजार रुपयांपर्यंतची रक्कम वसूल केली जात असे. नशेसाठी शौकीन लोक सापांकडून स्वतःला चावून घेत किंवा विषाचे काही थेंब थेट शरीरात टोचून घेत असत. विशेष म्हणजे, वेगवेगळ्या प्रजातीच्या सापांकडून दंश करून



घेण्यासाठी वेगवेगळे दर निश्चित करण्यात आले होते. या कारवाईत 50 विषारी सापांसह लाल हाताचे टॅमरिन माकड, आफ्रिकन ग्रे पोपट, निळे-सोनेरी मॅकॉ पोपट, पर्शियन मांजरी आणि नेदरलँडचे बुटके ससे असे दुर्मिळ प्राणी जप्त करण्यात आले आहेत. तपास यंत्रणांना संशय आहे की हे एक संघटित आंतरराज्यीय रॅकेट असून त्याचे धागेदोरे चेन्नई आणि इतर महत्त्वाच्या बंदरांशी जोडलेले आहेत. हे प्राणी सीमा शुल्क चुकवून बेकायदेशीर मागार्ने भारतात आणले गेले असावेत, अशी शक्यता वर्तवण्यात येत आहे. सूत्रांच्या माहितीनुसार, यातील काही सापांची विक्री औषध निर्माण कंपन्यांना देखील बेकायदेशीरपणे करण्यात आली होती, तर उर्वरित विष ड्रग्ज सिंडिकेटला पुरवले जात होते. या रॅकेटचे जाळे केवळ गुजरातपुरते मर्यादित नसून त्याचे कनेक्शन मोठ्या फार्मा कंपन्यांपर्यंत पोहोचले असल्याने पोलीस आता या प्रकरणाचा सखोल तपास करत आहेत. प्रकरणाचे गांभीर्य लक्षात घेता वन विभाग, सीमा शुल्क विभाग आणि सायबर सेल यांसारख्या अनेक यंत्रणांनी या तपासात उडी घेतली आहे. वन विभाग वन्यजीव संरक्षण कायद्याच्या उल्लंघनाची चौकशी करत आहे, तर सीमा शुल्क विभाग विदेशी प्राण्यांच्या तस्करीच्या मार्गाचा शोध घेत आहे. दुसरीकडे, अहमदाबाद महानगरपालिका दाट लोकवस्तीच्या भागात अशा प्राण्यांमुळे पसरणाऱ्या संभाव्य आजारांच्या धोक्याचे आकलन करत आहे. सायबर सेलकडून आरोपीचे डिजिटल रेकॉर्ड आणि बँक व्यवहार तपासले जात असून, त्याद्वारे त्यांच्या ग्राहकांची मोठी यादी हाती लागण्याची शक्यता वर्तवली जात आहे.

विद्यार्थिनीला उचलून घेत मुख्याध्यापकाचा अश्लील गाण्यांवर डान्स... शिक्षक बघत बसले



कठोर कारवाईची मागणी

हा व्हिडिओ समोर आल्यानंतर स्थानिक नागरिक आणि पालकांनी शाळेच्या प्रशासनावर जोरदार टीका केली आहे. विद्येचे मंदिर समजल्या जाणाऱ्या शाळेत अशा प्रकारचे अश्लील कार्यक्रम कसे आयोजित केले जातात, असा सवाल उपस्थित केला जात आहे. केवळ गाणीच नव्हे, तर शिक्षकांचे वर्तनही अत्यंत आक्षेपार्ह असल्याचे लोकांचे म्हणणे आहे. या प्रकारामुळे शाळेच्या शिस्तीवर आणि एकूणच शिक्षण व्यवस्थेवर प्रश्नचिन्ह उपस्थित केले जात असून जबाबदार व्यक्तींवर कठोर कारवाई करण्याची मागणी जोर धरू लागली आहे.

सोलापूर। शिक्षक आणि विद्यार्थ्यांच्या नात्याला काळिमा फासणारी धक्कादायक घटना समोर आली आहे. एका सरकारी शाळेत इयत्ता आठवीच्या विद्यार्थ्यांच्या निरोप समारंभाचे आयोजन करण्यात आले होते. मात्र, या कार्यक्रमात चक्क डीजेवर अश्लील गाणी लावून विद्यार्थिनींना नाचायला लावल्याचा प्रकार घडला आहे. या घटनेचे व्हिडिओ सोशल मीडियावर प्रचंड व्हायरल झाले असून, नेटकऱ्यांकडून तीव्र संताप व्यक्त केला जात आहे. झारखंडच्या गढवा जिल्ह्यातील एका सरकारी शाळेतील ही घटना आहे. व्हायरल झालेल्या व्हिडिओ क्लिप्समध्ये 'लूट ए राजा...' सारख्या अत्यंत अश्लील भोजपुरी गाण्यांच्या तालावर विद्यार्थिनी नाचताना दिसत आहेत. संतापजनक बाब म्हणजे, ज्या शिक्षकांवर विद्यार्थ्यांच्या संस्कारांची जबाबदारी असते, तेच मुख्याध्यापक आणि शिक्षक या विद्यार्थिनींसोबत थिरकताना दिसत आहेत. एका क्लिपमध्ये एक शिक्षक हातात छडी घेऊन डान्स रेकॉर्ड करत आहे, तर दुसऱ्या एका क्लिपमध्ये शिक्षक विद्यार्थिनींना उचलून घेत असल्याचे धक्कादायक दृश्य दिसत आहे. १ मार्च रोजी हा सर्व प्रकार शाळेच्या आवारात घडल्याचे सांगण्यात येत आहे. या गंभीर प्रकरणाची दखल जिल्हा शिक्षणाधिकाऱ्यांनी घेतली असून त्यांनी या प्रकरणाच्या चौकशीचे आदेश दिले आहेत. व्हायरल व्हिडिओची सत्यता पडताळून पाहिल्यानंतर दोषी आढळणाऱ्या मुख्याध्यापक आणि शिक्षकांवर कडक प्रशासकीय कारवाई केली जाईल, असे आश्वासन प्रशासनाकडून देण्यात आले आहे. सध्या या घटनेमुळे संपूर्ण जिल्ह्यात खळबळ माजली असून, भविष्यात अशा घटना रोखण्यासाठी शाळांमध्ये कडक नियमावली असावी, अशी मागणी केली जात आहे.

वसई विरार शहर महानगरपालिका
प्रभाग समिती जी वालीव
वालीव नाका, वसई (पुर्व)
ता. वसई, जि. पालघर, पिन 401 208

मुख्य कार्यालय : विरार (पुर्व)
दुरध्वनी : 0250 2525101/02/03/05/06
फॅक्स : 0250-2525107
जावक क्र. : वविशम २०९३/२५/२६
दिनांक २५/०३/२०२६

जाहिर नोटीस

वसई विरार शहर महानगरपालिका सर्व नागरिकांना सुचित करण्यात येते की, खालील नमुद मिळकत धारकांनी मालमत्ता हस्तांतर कामी अर्ज तसेच कागदपत्रे सादर केली आहेत. फेरफार प्रकरणी कोणतीही हरकत / तक्रार असल्यास त्यांनी कार्यालयात जाहीर नोटीस प्रसिध्द झालेल्या तारखेपासुन सात (7) दिवसांच्या आत लेखी हरकत / तक्रार कागदपत्रांसह नोंदवावी. सदर हरकत / तक्रार न आल्यास कार्यालय पुढील मालमत्ता हस्तांतरणाची कार्यवाही करण्यात येईल.

अ.क्र.	विभाग	मालमत्ता क्र.	ज्याच्या नावे मालमत्ता आहे त्याचे म्हणजेस विकणा-या किंवा करदात्याचे नाव	खरेदीदाराचे किंवा अभिहस्तांकन करदात्याचे नाव
1.	गोखिवरे	GK06/9555/27	गोपाळ पी नाडर	नाथु सिंह दसाणा
2.	गोखिवरे	GK10/12560/22	गॅलॅक्सी इंटरप्रायजेस	रोशनीबाई ना सिंह व नाथु दसाणा
3.	गोखिवरे	GK07/13164/4	सितवनी रामहरख गुप्ता	कमलेश शि गुप्ता व पुजा क गुप्ता
4.	गोखिवरे	GK03/14023/91	शेलफ्रुफ रियल्टी प्रा लि	हितेश स सुर्वे व पौर्णिमा सुर्वे
5.	गोखिवरे	GK08/1035/35	हाकी मुन्नीला मो अहमद	मोनिका अरोरा
6.	गोखिवरे	GK01/13897/2	एल एस इंटर	जितेंद्र सु वैती व जानूहवी जि वैती
7.	गोखिवरे	GK03/14070/19	साई आशिर्वाद इंटर	सचिन सुबेदार तिवारी
8.	गोखिवरे	GK03/14070/20	साई आशिर्वाद इंटर	संदीप सुबदार तिवारी
9.	गोखिवरे	GK10/535	धनवंत प्रा शहा	मुन्नालाल र गुप्ता
10.	गोखिवरे	GK06/13961/71	शांती होमुस रियल्टी एल एल पी	सुबीर स्वी मजुमदार व संताना मतुमदार
11.	गोखिवरे	GK03/13923/25	शेलफ्रुफ रियल्टी प्रा लि	देवेश दयाराम यादव
12.	गोखिवरे	GK03/4246/8	सिगरन रियल्टी प्रा लि	महालक्ष्मी
13.	गोखिवरे	GK04/2644/42	मिनाक्षी यो ताजसे व योगेश ताजणे	अलोक शुक्ला व आनंद शुक्ला
14.	गोखिवरे	GK05/11170/14	साईनगर डेव्हलपर्स	नानासाहेब आनंदराव राजगे
15.	गोखिवरे	GK01/13484/23	पंकज पांडूरंग खोत	गौतम उत्तम सोनवणे
16.	गोखिवरे	GK06/13961/37	शांती होम्स रियल्टी एल एल पी	रविंद्र ह हावळे व रेशमा र हावळे
17.	गोखिवरे	GK06/13961/72	शांती होम्स रियल्टी एल एल पी	रामदुलार मुन्शी यादव व सिता रा यादव
18.	गोखिवरे	GK03/14023/22	शेलफ्रुफ रियल्टी प्रा लि	रविंद्र कुमार यादव
19.	गोखिवरे	GK10/13510/20	न्यु गॅलेक्सी इंटर	राजु सॅम्युयल
20.	गोखिवरे	GK06/13487	मुन्नाप्रसाद पु दास व रिता मु दास	कामिनाबाई भा खरात व आनंद भा खरात

सही /-
सहा. आयुक्त
प्रभाग समिती 'जी'
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