

साप्ताहिक निसर्ग चक्र :
मध्यवर्ती कार्यालय : आई ट्रीपदा बिल्डिंग, ३०४,
शंकरेश्वर पामनजवळ, साई बाबा राम कॉम्प्लेक्स समोर,
छंदोबा मंदीर रोड, डोंबिवली (प.) ता. कल्याण,
जि. ठाणे - ४२१२०२
मोबा. ९६१९६३००३५ / ९९६७४९६३६

जाहिराती, बातम्या, नोटीस स्विकारल्या जातील.
जाहिरात प्रतिनिधी, वातहर नेमणे आहे.
इच्छुकांनी संपर्क साधावा.

मराठी साप्ताहिक

निसर्ग चक्र

संपादक: शिवम राजेंद्र वखरे

■ कार्यकारी संपादिका
सौ. सिमा राजेंद्र वखरे

■ Postal Regd.No. THC/262/2023-2025
■ RNL.No. MAHMAR/2022/83338
■ E Mail : nisargchakra2001@gmail.com

■ वर्ष : ०२
■ अंक : ४५
■ पाने : ४
■ कल्याण, जि. ठाणे
■ मंगळवार, दि. १४ मे
ते २० मे २०२४
■ मूल्य : ₹ ५.००/-
■ आर. पत्र. आव. नं.
एमएचएमएआर/२०२२/८३३३८

■ Vol : 02 ■ Issue : 45 ■ Marathi Weekly ■ Pages : 4 ■ Kalyan, Dist Thane ■ Tuesday, Date : 14 May To 20 May 2024 ■ Price 5.00/-

घाटकोपरमध्ये मोठी दुर्घटना, पेट्रोल पंपावर होईंग कोसळलं, १०० पेक्षा जास्त जण अडकले!

मुंबई : निसर्ग चक्र टिम - मुंबईत अचानक वादळी वाऱ्यासह पावसाने हजेरी लावली. पावसामुळे अनेकांची तारांबळ उडाली. यावेळी प्रचंड वेगाने वारे वाहत होते. वेगवान वाऱ्यामुळे घाटकोपरमध्ये भलंमोठं होईंग कोसळलं आहे.

या दुर्घटनेमुळे १०० जण अडकल्याची माहिती समोर येत आहे. ६ जण या घटनेत जखमी झाल्याची अधिकृत माहिती देण्यात आली आहे.



सर्व जखमींना जवळील राजावाडी रुग्णालयात दाखल करण्यात आलं आहे. अजूनही ५० नागरीक पेट्रोल पंपावर खाली अडकल्याचा अंदाज आहे. घाटकोपर दुर्घटनेत तोंडी लागल्याच्या नातेवाईकांना ५ लाख देणार, मुख्यमंत्र्यांची घोषणा, देणगीवर संपूर्ण मुन्यवस्था गुन्हा दाखल करण्यात येणार आहे. घटना अतिशय दुर्दैवी आहे. अधिकाऱ्यांना तातडीने सूचना दिल्या आहेत. जवळपास ५७ लोकांना बाहेर काढलं आहे.

घाटकोपरच्या दुर्घटनेत १४ जणांचा मृत्यू - घाटकोर येथील दुर्घटनेत मृत्यू झालेल्या नागरिकांची संख्या वाढली आहे. या दुर्घटनेत मृत्यू झालेल्या नागरिकांचा आकडा ८ वर घाटकोपर दुर्घटनेतील मृतकांच्या नातेवाईकांना ५ लाखांच्या मदतीची घोषणा, दोघींवर सडोष मनुष्यवधाचा गुन्हा दाखल होणार - मुख्यमंत्र्यांची घोषणा

जखमींवर राजावाडी रुग्णालयात उपचार सुरू आहेत. होईंगविषयी महापालिका आयुक्तांना सूचना दिल्या आहेत. अनधिकृत होईंगवर कठोर कारवाईच्या सूचना दिल्या आहेत. या दुर्घटनेत मृतकांच्या नातेवाईकांना मुख्यमंत्री सहाय्यता घटना घडली. संबंधित घटना कॅमेऱ्यात होईंग झाली. अतिशय चिंताधारक अशी ही घटना आहे. पण या घटनेनंतर घाटकोपरमध्ये देखील अशाच घटनेची पुनरावृत्ती झाली. वादळी वाऱ्यामुळे घाटकोपरमध्ये भलंमोठं होईंग हे पेट्रोल पंपावर कोसळलं.

सडोष मनुष्यवधाचा गुन्हा दाखल केला जाईल, अशी प्रतिक्रिया मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांनी दिली.

महाराष्ट्र जनरल मजदूर संघटनेचा ११ वा वर्धापन दिन सोहळा व कुटुंब मेळावा मोठ्या उत्साहात संपन्न!

डोंबिवली : निसर्ग चक्र न्यू - सौ. सिमा वखरे :- डोंबिवली येथील महाराष्ट्र जनरल मजदूर संघटनेचा नुकताच ११ वा वर्धापन दिन शुनिवारी दि. ११ मे २०२४ रोजी ब्लॉसम इंटरनॅशनल स्कूल जोशी हायस्कूलच्या मैदानावर डोंबिवली या ठिकाणी घेण्यात आला. यावेळी वर्धापन

लाख रुपये संघटना प्रयत्न करून मिळवून देते. त्याचबरोबर काम करत असताना एखाद्या कामगाराला दुर्दैवी मृत्यू झाल्यास त्याच्या वारसाना ५०००००/- लाख रुपये मिळतात, ७५ टक्के अपंगत्व आल्यास त्यांना दोन लाख रुपये मिळतात. त्यांच्या कुटुंबांमध्ये गंभीर आजारी कोणी

वर्षाच्या आत मध्ये कामगार भवन बांधून होईल अशा शुभेच्छा दिल्या. त्याचबरोबर कार्यक्रमाला उपस्थित शिवसेना कल्याण जिल्हा प्रमुख गोपाळ लांडगे, शिवसेना शहर प्रमुख राजेश मोरे, उपजिल्हाप्रमुख राजेश कदम, माजी आमदार सुभाष भोईर, कल्याण जिल्हा निवडणूक प्रमुख



दिनाचे औचित्य साधून कार्यक्रमांमध्ये महिलांचा ह्रदयकुंकू व हेम मिनिरट्टर चा कार्यक्रम आणि हॉरिण्ट कार्यक्रम तसेच सत्यपाल महाराजांचे शिष्य श्री रामपाल महाराज यांचा समाज प्रबोधन पर कार्यक्रम संपन्न झाला. त्यानंतर मान्यवर मंडळीचा सन्मान आणि उपस्थित सर्वांसाठी प्लेह भोजनाचा कार्यक्रम आयोजित केला होता. संघटनेच्या माध्यमातून मागील ११ वर्षांपासून कामगार महानडळाच्या माध्यमातून अनेक कामगारांना आर्थिकसहक संघ, सुरक्षा संघ, सेफ्टी क्लिंट, गृहोपयोगी वस्तू, भांडी, मुलांना शैक्षणिक शिष्यवृत्ती २ ली ते ६, ७ वी पर्यंत २५०० रुपये, ८ वी ११, १० वी पर्यंत ५०००/- हजार रुपये ११ वी १२ वी १०००० रुपये, १३ वी १४ वी १५ वी पर्यंत २०,०००/- रुपये, इंजिनियरिंग करिता प्रति वर्षी ६००००/- रुपये वैद्यकीय शिक्षणासाठी प्रति वर्षी १०००००/-

असेल त्यासाठी १०००००/- लाख रुपये अशा ३० योजनांचा लाभ स-घटनेने कामगारांना मिळवून दिलेला आहे. त्याचबरोबर संघटनेची अंबुलन्स सेवा सुद्धा कामगारांसाठी २४ तास सेवा देते आणि कामगारांच्या मुलांचा एडमिशनचा विषय असेल शैक्षणिक मार्गदर्शन असेल आणि कामगारांचे कुटुंबीय समस्या असेल त्या सर्व संघटनेच्या वतीने सोडविल्या जातात. या कार्यक्रमातला उद्गोगमंती सन्माननीय श्री. उदय सामंत साहेब यांनी मेळव्याला उपस्थित राहून कामगारांना मार्गदर्शन केले व येणाऱ्या १२ व्या वर्धापन दिनापर्यंत संघटनेला स्वतःचं मजदूर कामगार भवन व्हावे यासाठी शुभेच्छा दिल्या. त्याचबरोबर सडरन खांद्यादंड डॉक्टर श्रीकांत शिंदे यांनीही कार्यक्रमात उपस्थिती लावून कामगारांना शुभेच्छा दिल्या व संघटनेच्या कुटुंबीयही अडीअडचणीला मी सदैव संघटनेच्या सोबत राहील व संघटनेला येणाऱ्या एका

शशिकांत कांबळे, युवा सेना सचिव दीपेश द्वावे, प्रसिद्ध पत्रकार राजेंद्र वखरे, आश्रय महिला संस्थेच्या अध्यक्षा व श्री स्वामी सखा मासिकाच्या संपादिका सौ सीमा वखरे, पायल मार्बल चे मालक सुरेश जैन, माणिक उघडे व इतर मान्यवर मंडळी उपस्थित होते. त्याचबरोबर मोठ्या संख्येने कामगार बांधव व भगिनी उपस्थित राहिल्याबद्दल संघटनेचे अध्यक्ष लक्ष्मण मिसाल व केंद्रीय कमिटीने सर्वांचे मनःपूर्वक आभार व्यक्त केले. लक्ष्मण माणिकराव मिसाल संस्थाध्यक्ष, भीमराव गुंड उपाध्यक्ष, नामदेव धानुसे सचिव, विश्वनाथ रेवगडे खजिनदार, कारभारी रेवगडे कार्यध्यक्ष, गजानन डांगे सहासिक, रामचंद्र वाघ सहजिनदार, रामेश्वर शेजुळ केंद्रीय कमिटी सदस्य, राणा शेठ केंद्रीय कमिटी सदस्य, कमलकांत पाटील केंद्रीय कमिटी सदस्य, चंद्रकांत गावकवाड केंद्रीय कमिटी सदस्य यांनी कार्यक्रम यशस्वितासाठी परीम घेतले.

हवामान विभागाच्या अलर्टनंतर रेल्वे प्रशासन अलर्ट राहिले नाही. यामुळे एका वादळीत मुंबईतील लोकसेवा ठप्प झाली. मध्य रेल्वे वाहतुकीने यान टाकली. वाहतूक व्यवस्थेचा बोजवारा उडाला. दुसऱ्या दिवशी मंगळवारी मध्य रेल्वेवरील लोकल उशीराने धावत आहेत.



मुंबईसह ठाणे जिल्ह्यातील अनेक ठिकाणी वादळी वाऱ्यासह गारांचा पाऊस

डोंबिवली : निसर्ग चक्र टिम - डोंबिवली आणि कल्याण भागात दुपारपासून आषाढ भरून आलं होतं. त्यापाठोपाठ वादळाला सुरुवात झाली. अर्धा-पाऊण तासाच्या वादळानंतर रिमझिम सरी बरसायला सुरुवात झाली.

कल्याण-डोंबिवली, अंबरनाथ आणि बदलापूर परिसरात सोमवारी (१३ मे) दुपारपासून वादळी वाऱ्यासह अवकाळी पावसाने हजेरी लावली आहे. या पावसामुळे



डोंबिवली : महाराष्ट्र जनरल मजदूर संघटनेच्या वतीने ११ व्या वर्धापनदिनांका ११ मे २०२४ रोजी डोंबिवलीतील ब्लॉसम स्कूलच्या मैदानावर क्राइम बॉर्डरचे संपादक तथा क्राइम रिपोर्टर वेल्फेअर असोसिएशनचे राष्ट्रीय अध्यक्ष राजेंद्र वखरे तसेच आश्रय महिला संस्थेच्या अध्यक्षा तथा साप्ताहिक निसर्ग चक्र च्या कार्यकारी संपादिका, श्री स्वामी सखा मासिकाच्या संपादिका व सौ. सीमा वखरे यांचा सत्कार संघटनेचे अध्यक्ष श्री लक्ष्मण मिसाल व केंद्रीय कमिटीच्या हस्ते करण्यात आला.

लोकांची चांगलीच तारा-बळ उडाल्याचं पाहायला मिळालं. डोंबिवली आणि कल्याण भागात दुपारपासून आषाढ भरून आलं होतं. त्यापाठोपाठ वादळाला सुरुवात झाली. अर्धा-पाऊण तासाच्या वादळानंतर रिमझिम सरी बरसायला सुरुवात झाली. अंबरनाथ आणि बदलापूर भागात

सोसाट्याच्या वाऱ्यासह गारांदिह पडल्या. त्यामुळे एकच गोथळ उडाला होता. सलग तीन तास उर्वरीत पान नं. ३ वर...



कल्याण मधील नांदिवली, व्दारलीमधील बेकायदा गोदामे, चाळी कैल्या भुईसपाट!

कल्याण : निसर्ग चक्र टिम :- कल्याण लोकसभेच्या टीडम प्रमाणित धामधूम जोरात सुरू असल्याने कल्याण डोंबिवली पालिकेचा अधिकारी वर्ग निवडणूक कामात व्यस्त आहे, असा विचार करून भूमाफियांनी कल्याण पूर्वतील व्दारली, नांदिवली तर्फे भागात तसे, मोकळ्या जागा अडवून तेथे बेकायदा गादामे, बेकायदा चाळी उभारल्या होत्या. याविषयी तक्रारी प्राप्त होतात, आयुक्त डॉ. इंदुराणी जाखड यांच्या निर्देशानुसार आय प्रभागाच्या सहाय्यक आयुक्त हेमा मुंबकर यांनी नऊ गोदामे, याच भागातील बेकायदा चाळी जेसीबी वंत्र आणि तोडकाम पथकच्या सहाय्याने सुरुवाती भुईसपाट केल्या. कल्याण प-

र्वतील मलंगगड रस्त्यावरील नांदिवली तर्फे, व्दारली गाव हद्दीत भूमाफियांनी गाव हद्दीतील मोकळ्या जागा हडप करून तेथे गोदामांची आणि बेकायदा चाळींची बांधकामे सुरू केली आहेत. या बांधकामांना तातडीने रंगंगोटी करून या गोदामांचा वापर, खोल्यांमध्ये रहिवासा सुरू करण्याच्या हालचाली माफियांनी सुरू केल्या होत्या. याविषयीची कुणकुण लागतात आय प्रभागाच्या सहाय्यक आयुक्त हेमा मुंबकर यांनी निवडणूक कामातून वेळ काढून नांदिवली तर्फे, व्दारली येथील गोदामे, बेकायदा चाळी तोडकाम पथक, जेसीबीच्या सहाय्याने शुक्रवारी जमीनदोस्त केल्या. यावेळी गुन्हा दाखल होईल

या भीतीने भूमाफियांने पळून गेले होते. दह प्रभागांमध्ये आय प्रभागात सर्वाधिक बेकायदा बांधकामांविरुद्ध कारवाई सुरू असल्याने माफियांचे कंबरडे मोडले आहे. या सततच्या कारवाईने आयुक्त डॉ. इंदुराणी जाखड यांनी सहाय्यक आयुक्त मुंबकर यांच्या आक्रमक कारवाईचे कौतुक केले आहे. बांधकामे जैस थे - पालिकेच्या डोंबिवली विभागातील ह आणि प्रभागात बेकाम बेकायदा बांधकामे सुरू आहेत. परंतु, या प्रभागाचे सहाय्यक आयुक्त आमही लोकसभा निवडणूक कामात खूप व्यस्त असून तक्रारदारांना संपूर्ण या बेकायदा बांधकामांना

अभय देत असल्याच्या तक्रारी वाढत आहेत. ह प्रभागात कोपर पश्चिम रेल्वे स्थानकाजवळील शैलीश पाटील यांच्या बेकायदा कोंबड्याच्या खुराड्यावर कारवाई न केल्याने या खुराडात कोंबड्या, त्यांची पिल्ले आणून व्यवसाय सुरू करण्यात आला आहे. ठाकूरवाडीतील भूमाफिया प्रकाश गोठे, शंकर ठाकूर यांच्या फरी हॉटेस, गदरवरील दोन बेकायदा इमारती, जुनी डोंबिवलीतील धिरेन्द्र भोईर यांनी तक्रार केलेली शिबिलिला, राहुलनगर मधील सुदामा, रमाकांत आर्केड इमारती, वृंभारखाणपाडा हरितपट्ट्यावरील बेकायदा बा-खूप व्यस्त असून तक्रारदारांना धकामे सुरू आहेत. ह प्रभागात खांबाळपाडा,

सुयोग हॉल गल्लीतील आर-ना पुर्ननिमाण्याच्या इमारतीचे पश्चिम रेल्वे स्थानकाजवळील पूर्ण करण्याच्या हालचाली माफियांनी सुरू केल्या आहेत. आय प्रभागाच्या सहाय्यक आयुक्तांना निवडणूक कामातून बेकायदा बांधकामे तोडण्यासाठी वेळ मिळतो, मग फ आणि ह प्रभागातील अधिकारी बेकायदा बांधकामाविषयी उदासिन का, असे प्रश्न तक्रारदार करत आहेत. आयुक्त डॉ. इंदुराणी जाखड यांच्या निर्देशानुसार आय प्रभागात एकही नवीन बेकायदा बांधकाम उभे राहणार नाही याची खबरदारी घेतली जात आहे. जुन्या बेकायदा बांधकामांच्या तक्रारी प्राप्त होत्याच ती बांधकामेही वि-

आयुक्त डॉ. इंदुराणी जाखड यांच्या निर्देशानुसार आय प्रभागाच्या सहाय्यक आयुक्त हेमा मुंबकर यांनी नऊ गोदामे, याच भागातील बेकायदा चाळी जेसीबी वंत्र आणि तोडकाम पथकाच्या सहाय्याने शुक्रवारी भुईसपाट केल्या.



हा प्रक्रिया पूर्ण करून तोडली जात आहेत. आय प्रभागात नवीन बेकायदा बांधकाम सुरू - हेमा मुंबकर, सहाय्यक आयुक्त, आय प्रभाग, कल्याण.

संपादकीय...



“बाहेरचे जग तसेच आहे जसा आपण विचार करतो. आपले विचारच गोष्टीला कुरूप व सुंदर बनवितात.”

निवडणूक काळातले 'डिजिटल सुरक्षा' आव्हानं...

प्रचंड वेगाने होत चालले डिजिटलीकरण आणि झपाट्याने बदलणारे तंत्रज्ञान यामुळे 'डिजिटल यातनाती' अग्रस्थानात वाढते आहे. निवडणूक काळात महत्त्वाची अधिकृत संकेतस्थळे 'हॅक' होणे, राष्ट्रात 'डीपफेक' वा वापर होणे हे लोकशाहीला परवडणारे नाही. सुरक्षेचे उपाय आजही होत आहेत, त्यांची व्याप्ती आज वाढवी भक्ती लावणे, हवर्षण पुरंदरे, लेखक अनुक्रमे सायबर सुरक्षातज्ञ आणि तंत्रज्ञानविषयक सामाजिक कार्यकर्ते आहेत.

एखादी डिजिटल माहिती समोर आल्यावर ती खरी आहे की नाही किंवा एखाद्या ऑनलाइन त्विटरावर काही गंधद्वार तर झाली नाही ना, याची आपल्याला आजकाल वारंवार आणि वेगवेगळ्या पद्धतीने खात्री करून घ्यावीशी वाटते. कारण डिजिटल माध्यमातून असलेल्या परस्परबोध किंवा गैरव्यवहार करणे खूप सोपे झाले आहे. 'विश्वास पॉलिपटावर ठेवा' अशी भारतीयली जुनी प्रचलित म्हण आता 'विश्वास डिजिटलविश्वासावर हलवा' अशी बदलून घ्यावी लागले आहे. डिजिटलतेचे वातावरण डिजिटलविश्वासाभोवती निर्माण होते आहे. प्रस्थापित निवडणुकांका मतसंशयामुळे आणि प्रचारप्राप्त्युक्त मतदान-मात्रेमागीलपर्यंत निवडणुका सर्वार्थाने डिजिटल झाल्या असल्याने निवडणुकांका सारखे सर्वोच्च कुठल्याही संस्थांसाठी पहिलीच उपाय आहे. यथी खात्री नागरिकांना अरुणे आवश्यक आहे आणि तो आपला हक्क आहे. निवडणुकांच्या डिजिटल असल्यामुळे पहिला आणि आजकाल चर्चेत असलेला मुद्दा आहे तो प्रचारातील कृत्रिम बुद्धिमत्तेचा (एआय) आणि डीपफेक तंत्रज्ञानाच्या वापराचा. या तंत्रज्ञानाच्या साहाय्याने कुठल्याही खोटेचा प्रतिमा (मेजेस), आवाज आणि व्हिडीओ तंतोतंत खरे आल्यासारखे बनव-

येतात. डीपफेकर प्रसिद्ध अर्थवेत्ते / व्यक्तीतेच किंवा वादविवाद मुद्द्यांवर आधारित असले पूर्ण खोटा दिखतो असा कल्पन जमनातीची दिशामुण्ड करणे सोपे झाले आहे. समजा निवडणूक प्रचार सभ्यांमधील त्यांच्या सध्याकाली एखाद्या उमेदवाराचा 'मी निवडणुकीतून अलीपाचकारांतीच्या माघरा घेत आहे त्याचि तुम्ही माझ्याऐवजीची अमुक उमेदवाराला मत द्या' असा 'डीपफेकर' ने त्यावर केलेला खोटा दिखीओ त्याच्या मतदारसंघात सामान्यांमधूनचानून कायलत झाला तर दुसऱ्या दिवशी मतदानात खोटा अर्थ माजेल ? त्या उमेदवाराला त्या खोटा दिखीओला उतर घ्यायला आहे आणि वेळीच मिळणार नाही. त्यामुळे योग्य वाटणाऱ्या उमेदवाराला स्वतंत्रपणे मत देण्याचा हक्क डावलला जाऊन नागरिकांची तांत्रिक बाबीत बुद्धिमत्ता कमी होण्याचा अशा कुदारीही होऊ राकणाऱ्या नवनव्या पद्धतीच्या आक्रमणांना तावक घालायची त्याचि करण्यासाठी स्वतःची तांत्रिक बाबीत वाढवणे असा सरकारी सुरक्षा यंत्रणांही आवश्यक झाले आहे. 'डीपफेकर' ही निवडणूक काळाला प्रशासनाची आणि कायदा-सुरक्षेच्या यंत्रणांची वाढती वेळेनुद्धती झाली आहे. म्हणूनच केंद्र सरकारच्या माहिती तंत्रज्ञान मंत्रालयाने गेल्या महिन्यावर इंटरनेटवर करण्टे (डिडीओ, लेख, प्रतिमा, ध्वनी) प्रसारित करण्यासाठी सार्वजनिक प्रत्येक व्यक्तीवर एक 'परमनॅट युनिक मेडाटेड'चे लेखन लावायला सांगितले आहे. हे लेखन त्या कायदेशरी वैशिष्ट्ये राखू करत व शीर्षक स्वरूपात करण्यासरूपी रीति शकते. त्यामुळे दिखीओचा किंवा छायाचित्रांमधून मूळ स्रोत ओळखला जाऊन नंतर त्याचिच बुद्धिमत्तायेच्या साहाय्याने बदल केलेले अत्यल्पशा शाश्वतीया वा तपास करायला येवते.

असे नियम स्वागतार्ह असले तरी इंटरनेटच्या महसुलातून आजकाल अतिशय वेगाने, प्रचंड प्रमाणात असलेली आणि अनुक्रमेणे डिडान्स केल-
ली आक्रमणे होतात; त्यामुळे डीपफेकला आळा
बांधणे सोपे जाणार नाही. सध्याच्या काळात
विशेष शक्तीच्या आय टी सेल्स हे नव-तंत्रज्ञान
एकमेकांची बदनामी करण्यासाठी वापर श-
कतात. यामुळे बऱ्याच दुष्ठात जन्मवत आणि इतर
पक्ष तंत्रज्ञानाच्या आणखी जास्त गैरवापर श-
कतात. कायदा-सुव्यवस्था यंत्रणांनी जरी योजना
बनवल्या, नवीन बचावकाम तंत्रज्ञान विकसित
केले तरी नागरिक सारख्या असल्यांच्याकडून सध्या
चालू असलेले प्रचाराचे विद्वर्पीकरण थांबणार
नाही. इंटरनेटमुळे खरे तर निवडणूक प्रचाराचे
सर्वांगीकरणाकडे झाले आहे, त्यात खुबसुद्धीने
विनोद, योग्य माहिती आणि नागरिकांच्या सहभाग
उभेच आहेत; पण 'डीपफेक' मुळे नेमके
उपरोक्त हेच शकते.

दुसरा मुद्दा आहे आपल्या खंडप्राय, प्रचंड लोकसंख्येच्या देशातील निवडणुकीच्या डिजिटल इन्फ्रास्ट्रक्चरचा. नुकतेच मायक्रोसॉफ्टच्या 'थ्रेट प्रतिबंध चांगला' या तत्त्वानुसार निवडणूक प्रक्रियेची डिजिटल सुरक्षा आपण हाताळू लागलो तर आपली लोकशाही निश्चित सुदृढ होईल.

डिटेक्शन इंटेलिजन्स सेंटर'ने यंदा रशिया, चीन हे देश २०२४ मध्ये ह्योणाऱ्या अमेरिका, भारत अशा महत्त्वाच्या देशांतल्या निवडणुकांत आक्रमकरीत्या डिजिटल हस्तक्षेप करू शकतात, असा इशारा दिला आहे. कल्पना करा – एखाद्या देशात मतदार मोंडणीची संगणक प्रणालीच जर चीनने हॅक केली किंवा ऐन निवडणुकांच्या वेळी मतदारांच्या संपूर्ण डेटाबेस हॅक झाला तर काय गोंधळ उडेल !

हे अकार्य्य नाही. २०२१ मध्ये उत्तर प्रदेशात निवडणूक आयोगी संघटनत्ववाहक हेक करण १,००,००० खोती निवडणूक ओळखणे देणाऱ्या भारतातल्याएका युवकास पोलिसांनी अटक केली होती किंवा नुकतेच निवडणूक आयोगाकडून माहिती मागणाऱ्या अर्जना उत्तर देणाऱ्या पोर्टलमधून अर्जदाराची वैयक्तिक माहिती उघड झाल्याचे उद्गारण करण सी नी नाचाय डिजिटल सुरक्षा संस्थांनकसे अकर केले. हे छोटे छोटे प्रसंग असले तरी उडा मोठी सुरक्षा समस्या निर्माण होण्याची हे नंदां आहे. डिजिटल सुरक्षेच कोणी छोटे छोटे उल्लंघन करण शकता तरी ते आक्रमणच असते, कारण एकाय डिजिटल सिस्टिममधून अट छोट जरी प्रवेश मिळता तरी मोठे धांधळ खंडय घातता येता.

तिसरा बुद्ध आहे निवडडूक यांगपेतील सर्वोच्च शैवतच्या पायरीवरील घटक म्हणजे नवनीचत ईड्डीप (इलेक्ट्रॉनिक क्लोइंग मशीन). आपण राजकीय दोषांपोर बाजूला ठेवले तर या मतदान यंत्रात आपण दिलेले मत योग्य नदुधे नोंदले आणि मोजाले जावे याची खात्री नागिकांना विविध प्रकारचे कलक देणे आवश्यक आहे. निवडडूक आयोगाने यावर सतत चर्चा घडवली, प्राच्यिकेले दाखवली, अलीकडेच विश्वास पुस्तिकाही काढली असली तरी आपल्या मतांच्या डिजिटल सुरक्षिततेची खात्री आजही अनेक नागिकांना (‘कैदीव्ही’) हा मसला पर्याय सर्वोच्च याथालयावार्फात मान्य करण्यात आल्यानंती’ नाही. बऱ्याच देशांत मतपत्रिकांचा वापर केवळ डिजिटल असुशुक्षिततेच्या पातयेपेची केला जातो हे खरे असले तरी एकंदरीत, आपल्या डिजिटल झालेल्हा सर्व समाजव्यवस्था पुन्हा कागदी करणे कठीण वा अशक्य आहे- निवडडुकांत मतदान येणे नेकीतच, हा आह्राह अनागदी आहे. कागदी मतपत्रिका होत्या, तेव्हा दूरदुर्गच्या मतदान ये- न्दतीला ‘बुध कॅचॅरिग’च्या मतदान केंद्रावरच कळना करण्याच्या-कथा आपण ऐकत असू- येण्याच्या काळातले बुध कॅचॅरिंग डिजिटल रक्कपाचे असले.

त्यामुळे डिजिटल सुरक्षा, डिजिटल परराष्ट्रिका हेतू या समस्यांना उत्तर आहे. निवडसंस्था- लोकशाहीरीही आपल्या देशाची डिजिटल सुरक्षामत्ता प्रबुध वाढवण्याची गरज आहे. तशा खात्रीलायक संरचना करण्यास आण्टी मॉन्गल आणि निवडसंस्था आयोग यणी गेल्या काही वर्षात सुवात जबरू केली, पण अद्याप बरेच काळा न्हायचे आहे. इले- व्हन सुरक्षाची डिजिटल विश्वासार्हता आणि सघोटी टिकवून ठेवायची अश्वेत तर्क निवडसंस्था आयोगाला आपल्या संपूर्ण प्रकृति प्रयत्नेला साध्यकर (जोखीम) सातत्याने आडिड करून घ्यावी लागेल, निवडसंस्था प्रयत्नेत सहभागी होण्या- यस्त पातळीवरच्या प्रशासकीय अधिकार्यांना सुरक्षिततेचे प्रशिक्षण द्यावे लागेल आणि सर्वात महत्वाचे म्हणजे या प्रयत्नेत लोकांचा, तत्वांचा जबाब्यता वाढवावा लागेल.

निवडणुकांच्या डिजिटल सुरक्षिततेचे मॉडेल हे 'युनाता, सोनेटी आणि उपलब्धता' या तीन तत्वांचेर असे राहिले पाहिजे. गुप्त मतदानाचे तत्त्व पारदर्शक, दिलेले मत गणितेच्या नोंदले जाणे आणि मोजले जाणे, प्रत्येकाला डिजिटल व्यवस्थेमुळे मतदान प्रक्रियेत खोत्रीयतेच्या आणि सज्जरीच्या सहभागी होता येणे या तीन गोष्टींची खबरदारी आपल्याला सातत्याने घ्यावी लागेल.

‘नंतर केलेल्या उपचारांपेक्षा आधीच केलेला प्रतिबंध चांगला’ या तत्वासुराण निवडणूक प्रक्रियेचे डिजिटल सुरक्षा आपण हताळू लागलो तर आपली लोकांसाठी निमित्त सुरक्षेत होईल.

देश, धर्म या सीमांच्या पलीकडे जाऊन सर आर्थर कॉटन यांनी भारतात, गोदावरी नदीच्या खोऱ्यात सिंचनासंदर्भात जे काम केले, त्यामुळे तिथल्या लोकांचे जगणे कायम स्वरूपी बदलून गेले. पल्ल. के. कुलकर्णी, लेखक भूगोलाचे अभ्यासक आणि निवृत्त शिक्षक आहेत.

देश, धर्म या सीमांच्या पलीकडे जाऊन स
आर्थर कॉटन यांनी भारतात, गोदावरी नदीच्या खोऱ्या
सिंचनासंदर्भात जे काम केले, त्यामुळे तिथल्या लोकां
जगणे कायमस्वरूपी बदलून गेले.

आंध्र प्रदेशात राजमहेंद्रीच्या पुढे गोदावरीचा त्रिभुज प्रदेश सुरू होतो व ती अनेक मुळाने समुद्राला मिळते. हा त्रिभुज प्रदेश म्हणजे सुपीक गाळाने बनलेल्या व तिच्या बाजूंनी पाण्याने वेढलेल्या अनेक लहान-मोठ्या बेटांना समूह आहे. पण सुपीक गाळामुळे मृदा व आजूबाजूच्या भूपर पाणी असूनही या भागाच्या वायटाला हजरोही भूभरतीद्वारे जी दुर्दैव आले होते. पावसाळ्यात या त्रिभुज प्रदेशाचा बराचसा भाग पुराच्या पाण्याने व्यापला जातो.

पावसाळ्यानंतर आजूबाजूच्या गोदावरीच्या शाखांना पाणी शेतापर्यंत आणण्याची कुठलीही व्यवस्था नसल्यामुळे या भागाला दुष्काळाचा सामना करावा लागे. हजारो वर्षे पूर व दुष्काळाच्या दुष्टचक्रात येथील लोक जगून येत होते. या दुर्दैवाच्या फेऱ्यातून त्यांना सोडवले एका इंग्रज अभियंत्याने. 'आंध्रचे भाग्यविधाते' मानल्या जाणाऱ्या त्या अभियंत्याचे नाव होते 'सर ऑर्थर कॉटन'.

त्यांचा जन्म १५ मे १८०३ रोजी इंग्लंडमध्ये पूर्ण झाल्यामुळे १८१८ मध्ये सैनिकी शाळेचे शिक्षण पूर्ण झाल्यामुळे १८१९ मध्ये वायनाच्या केवळ १६ व्या वर्षी त्यांची ईंग्लंडमध्ये कंपनीची सेवेकडे लेफ्टनंट म्हणून निवड झाली. इंग्लंडमध्ये वर्षभर इंग्लंडमध्ये वायना प्रवास करून १८२१ मध्ये इंग्लंडमधील युद्धाचा हाताळणी मोग्गल काली. त्यांनी भारतात तोफखाना विभागात कमांडरच्या एडिक्टिव्ह युरोपियन ऑफिसर या पदावर घेतला तेव्हा १८२८ मध्ये ते कायरी शहरा प्रकल्पपूर्व इतनाच झाले. इ. स. पूर्व १५० मध्ये चोला राजा कारिकल या कायरी नदीवर इंग्लंडमध्ये बांधून मोग्गल काला काढला होता तो प्रकल्प कलनाई किंवा ईई ऑफिकर म्हणून प्रसिद्ध आहे. हे आजही वायनात असलेले वायना देखरेख शाखेची धरण. पण हजारों वर्षांत कुणी त्याच्या दुर्वासात पाऊलही ठेवले नव्हते. १९ व्या शतकात

**राजेंद्र
श्रावण वखरे**
(वृत्त संपादक)
निसर्ग चक्र
—संकलन—

શ્રદ્ધા નિર્મૂલન!

अश्वत्थामा निर्मलनाथ्याऽ आद्युष्य वेषणां
 तदोऽन्नेन्द्रो दामोदकं यांच्यो हत्येकप्रमाणं
 न्यायालयात्वा नाभिक एकदन्ता लासला.
 यात दोषे दोषी उरले, त्यांना जन्मदेणेची
 शिक्षा सुनावली गेली, तिचा अपराधवादी
 मुक्ती झाली इत्यादी परिणामास इतक्या
 सूचनां तितका काही अर्थ रहात नाही. हे
 आणि अन्य काही असे मुद्दे विव्द्वज्ज बसण्याने
 चर्च करणाऱ्यां वेवेद्वे समाधान होईल.
 पत्रुं द... दोभोकरांतले कुटुंबी आणि
 अश्वत्थामा निर्मलनाथ्या हत्याच्या कार्यातीत
 त्यांचे असंख्य पाठीराखे यांच्यासाठी
 या चर्चेतून काहीही हातास लागणारी
 नाही. ऐकोपासिणी शतकाच्या पूर्वार्धात
 या देशास तर्कदवाया मार्ग दाखवणाऱ्या
 महाराष्ट्रामध्ये एकविवासा दिसतात अशा
 तितका एका तर्कदवाया विवासातून
 तीही पुण्यात- हत्या होते आणि "धर्म आणि
 नैतिकता यांचा काहीनाही संबंध नाही"
 असे समग्रण ठोकावणाऱ्या- तेही त्यांचा
 पुण्यात- गोळागोळी आणि आगरक यांच्या
 महाराष्ट्रास या निकालासाठी जवळपास
 एका तपाची प्रतीक्षा करावी लागते ही
 हत्या वेदनादायी बनविली. खरे तर येथील
 मुख्यमंत्र्यांच्या शासकीय निवासस्थानी
 अशाच एका बाबा-बापूची पाठापुण्या
 या महाराष्ट्राचे जेव्हा गोळी मारून घेतली
 तेव्हाच दोभोकराच यांच्यासारखे काही
 खरे नाही, हे स्पष्ट झाले. तरीही अश्वत्थामा
 निर्मलनाथ, जादू-टोणा प्रतिबंधक कायदा
 इत्यादींच्यासाठी दोभोकराच प्रयत्न करत
 राहिले. जेव्हातून उदी काढणारे, सामान्य
 भक्तांच्या हाती प्रसाद म्हणून हवेतला
 अंगारा ठेवणारे आणि त्यांच्या जेव्हा कोणी
 सत्ताथी शरदनास आल्यास त्यांच्या हवेतून
 त्यांच्या हाती 'राडो' सारखे घड्याळ प्रसाद
 म्हणून ठेवण्याचा अंगारा भेडभेड करणारे या
 बाबा-बापू प्रत्यक्षात हलतावाही करणारे
 जादू-राड्यांच्या वेगळे नाहीत हे जनतेस
 पटवण्याचा प्रयत्न दोभोकराच यांचा होता.
 त्यात त्यांची हत्या झाली. त्या निकालात
 किती दोषी, किती निर्दोष, किती निर्णय

मोती विराहावाचुण्णम वंदयन्ना आरुळडा तयार काले. त
 येथी गोदावरी होणाया फिरत असता तेथील गोदावरी
 दुष्कामगुळी खोल्यात होणूकृत आसथ्य कलम के
 एकदम गोदावरीच्या भिजुज प्रदेशात झालेले अक्रिये
 आपण पाठोपाठ दुष्काम गुळा लावोकी झालेती लावो
 अस्थि घातू ते हेमवतुन केले. राममंडी येथे बंधाया को
 त्यापासुन काढलेले कालवे भिजुज प्रदेशात फिरवणु
 निबंध अशी गोदावरी त्यानी सुचवली. यामुळे पुरा
 यंतंत्रय व दुष्काळवणु मात या दोनही गोष्टी एकाच वे
 साधर होणार होत्या. मात्र त्यांच्या येथीलला मान्यता स
 मिळली नाही. सर्व्हे, प्रगंड परिक्षम व पाठुपात्रा का
 कौटन यांनी या गोजेने मान्यता मिळवली. १८४०
 मध्ये राजमंडी येथील गोदावरीकड बंधायाचे व
 सुरू झाले. पण आजपरणासुद्धे कौटना येन वर्षे
 त्याची लागली. १८५० मध्ये ते पुढील कामावर रुढि
 येथील त्यानी कलंड म्हणून बदली मिळविली १८५३
 मध्ये राजमंडी येथील भय व स्वयनत बंधायाचे व
 सुरू झाले. तो 'लेनिकम बंधाया' होय. त्याच्यापा
 निषालेच्या काळवयेने जाळे भिजुज प्रदेशात सर्व पसर
 होते. त्यातुन गोदावरीचे पाणी भिजुज प्रदेशात सर्व्दूळ
 लागले. पुराची समजत तर सुटलीय पण या प्रदेशाचा के
 कायापाट होऊन एककाळी तो दुष्कामी प्रदेश 'भा
 रतचक्र' म्हणुन ओळखला जाऊ लागला.

यानंतर १८५५ मध्ये त्यांनी कृष्णा नदीवरील प्रकल्प पूर्ण केला. कृष्णा - गोदावरी त्रिजुग प्रदेशात दोन्ही नदी कर्णाट काल्यान्ना येऊन मिळतात. या दोन्ही नद्यांचे एक साठवणू ते आंध्र तेलंगणाच्या उत्तरीभागात पोचण्याच्या योजनाही त्यांनी सुचविली होती. मात्र पोलादवरम प्रकल्पा रूपात ते स्वल्प प्रगल्भ्यासार उतरण्याच्या प्रकल्पावेषे शर उजाडले लागले. त्यांनी इतरही अनेक कामे केली. ते व श्रीलंकेमधील कांठ मारणांचे सर्वेक्षणही त्यांनी केले होते. भारतातील मुसुम नद्या व त्यांचे कालवे प्रकल्पकेंद्र जोडण्याची योजनाही आर्यार कांठय यांनी मांडली होती. म्हणजे भावी काळात 'नदीजोड प्रकल्प' म्हणून प्रसिद्ध झालेल्या सर्वकल्पनेचे जनकही आर्यार कांठय होते.

નિયતીને નેમૂન દિલેલે આપલે કાર્ય પૂર્ણ કરૂન કો
૧૮૬૦ મધ્યે ઇંગ્લંડલા ગેલે. પળ મનાને તે ભારતાત ગું
હેતે. પ્રકલ્પાંચ્યા માર્ગદર્શનાસાટી તે ૧૮૬૨ મધ્યે પુ
ભારતાત યેઝન હેલે. આપલ્યા કાર્યપ્રતિ કોટન અતિ
સર્પાત વ જિદી હેલે. વ્યક્તિશઃ તે એક સુસંસ્કૃત, સંવે
શીલ વ પ્રસત્ય વ્યક્તી હોતે, હે ત્યાંચ્યા પુલોને લિહિલે
ચરિત્રાતુત દમસે. પ્લોરેસે નાયર્થગેલસહ અનેક તત્કાલ
થોર વ્યક્તીશી ત્યાંચા પ્રવચ્ચવહાર હોતા.

[illegible]

पर स्वतः कोटन यांना मात्र त्यांच्या महान कार्यासाठी बराच मर्यादा सहन करावा लागला. वरिष्ठ अधिकारी यांच्या द्वेष करिता त्यांच्या प्रकल्पांना मान्यता मिळण्यात अडथळा आलात. इंग्लंडमध्ये कोटन यांनी असेच अयोग्य (इम्पिचमेन्ट) लावण्याबाबत प्रयत्न झाला. विरोधकांचा आक्षेप असा होता की कोटन हे ईस्ट इंडिया कंपनीच्या हितासाठी नव्हे तर भारतीयबाबलच्या सन्मानभूतीतून ही कामे करीत होते. ते बऱ्याच अंशी खरे होते. १८७८ मध्ये इंग्लंडच्या हल्लस ऑफ कॉमर्सच्या समितीतुळे येऊन त्यांना मोठा-वरीलवर प्रकल्पांचा आवश्यक सिद्ध करावी लागली.

पण काळ मग एवढा निघुर नाही. भारतात केलेल्या कार्याच्या समजाण्यांच्या १८६६ मध्ये ईलंडच्या राणी-ते 'सर' व १८७७ मध्ये 'नाइट' कांढार ऑफ द ऑर्डर ऑफ द स्टार ऑफ इंडिया' हा किताब देण्यात आला. २४ जुलै १८९९ मध्ये सर अर्थर कंटन यांना मृत्यू झाला. पण तोपर्यंत आंध्र या प्रांतातले म्हणून ते लाखो भारतीयांच्या मनात भर होऊन गेले होते. गोदावरी त्रिजुन प्रदेश व पूर्व गोदावरी जिल्हा हा 'भूताचे कोदार' म्हणून व 'कोनासीरा' (देवांची भूमी) म्हणून भारतात प्रसिद्ध झाले. एकेकाळचा हा शांति उत्प्रेक्षी प्रदेश आज निरक्षरीय, पर्यटन, दरडोई उत्पादन व जिल्ह्यावर सकल आंतरिक उत्पादनात आंध्र नव्हे तर भारतात अग्रसर आहे. भारतातला एक मोठा सोन व जवळपास बाजारपेठ राजमहेंद्री येथे आहे. याकून येथील समुद्रीची कचरी कपडेना.

या वर्ष कायापालन कारणीयुत भ्रमण्या आर्य
कांत यांचे हजारा पुढे आले १५० वर्षांनीही आंध्र
प्रदेशां सोडणी आहेत. या भागात असंख्य टिकाणी या
अनेक उत्पादनावर सोडयावर बसलेल्या आर्य कांत यांचे
प्रसिद्ध चित्र दिसते. १९०० मध्ये दौलेश्वर बंधाऱ्याचे
नूतनीकरण करून त्यांना या 'सर आर्य कांत बंधाऱ्या'
असे करण्यात आले. या बंधाऱ्यावर तसेच हैद्राबाद येथील
८०० बंडावर भारतातील शरी महामुखांनीवोलात आर्य कांत
यांना यांचे पुढाळ आहे. आठवे गेवदारपीत आर्यांच्या
संदर्भात सेक्रेटरी ऑफ दि स्टेट्स यांना पाठवलेल्या पत्रात
कांत म्हणाले होते "महोदय, आठवे गेवदार पीत नदीतून पूर्ण
वज्रात जेवते पाणी वाहून जाते. तेव्हा गेवदारपीत केवढा
एक दिवसात वाहून जाऊ." "किती सहजतेने त्यांनी त्यांच्या
मागधुनीतील धर्मप्रेमाला त्यांच्या पाठीमागील थोरवी मानी होती.
यावरून त्यांची धर्मयोजना स्वतःच्या म्हणजे गेली हेही,
हे दिसते. कांत यांची जीवन कारणीयुत म्हणजे देश, धर्म हे.
सीमांच्या पलीकडे जाऊन एक व्यक्ती आपल्या कार्यातून
लाक्षा दुईही लोकांच्या जीवात केवढी मोठी क्रांती घडवू
शकते याचे उदाहरण आहे.

[illegible]

व्यायाम करताना घ्या आपल्या शरीराची काळजी!

निरोगी आरोग्यासाठी व्यायाम हा अत्यंत महत्वाचा आहे. जर आपल्याला चांगले जीवन जगायचे असेल तर दररोज व्यायाम करा. व्यायाम केल्याने फक्त शारीरिक आरोग्यच नाही तर आपले मानसिक आरोग्यही चांगले राहण्यास मदत होते. व्यायाम करताना आपण काही गोष्टींची काळजी घेणेही तितकेच महत्वाचे आहे.

नियमित व्यायाम करणे किंवा जिम करणे हे शरीरासाठी अत्यंत महत्त्वपूर्ण असते. शरीराचा व्यायाम करण्याचे अनेक प्रकार आहेत, जसे कि जिम, योग, डांस, स्विमिंग, आणि इतर संबंधित क्रियाकलाप. नियमित व्यायाम क्रियाकलापाचा अभ्यास तुमच्या हृदय, प्रतिरोधक तंतू, चर्बी, आणि इतर आरोग्य घटकांची काळजी घेते. व्यायाम करणे तुमच्या मानसिक स्वास्थ्यासाठीही महत्त्वपूर्ण आहे. व्यायाम केल्यामुळे तुमचा तनाव, चिंता, आणि डिप्रेसनची कमी होते. ह्या क्रियाकलापांमुळे तुमची मानसिक ताजगी वाढते आणि स्वतःबद्दलची भावना सुधारते.



व्यायाम केल्यामुळे तुमची शारीरिक क्षमता, ताकत, आणि स्टॅमिना वाढते, आणि यातून तुम्हाला अधिक शारीरिक काम करण्याची क्षमता मिळते. एखाद्या व्यक्तीला जर व्यायाम करताना ताकतीची, स्टॅमिनाची गरज असेल तर ते बाजारात उपलब्ध असलेले (पूरक) सप्लिमेंट घेऊन शकतात ज्याने व्यायाम करताना त्यांना सपोर्ट मिळतो. उदा. एव्हर्स्ट फ्लिटे घेतल्याने आपल्या शरीराला व्यायाम करण्याचे अधिक लाभ मिळतात. जेव्हा आपण तीव्र व्यायाम करतो तेव्हा आपल्या शरीरात अनेक शारीरिक बदल होतात. त्यातले काही प्रभाव खाली दिले आहेत: हृदय गती आणि रक्त प्रवाह वाढणे; तीव्र व्यायामातून हृदय जलद पंप करते आणि स्नायूंना रक्त प्रवाह वाढतो. हृदय गती आणि रक्त प्रवाह वाढल्यामुळे ऊर्जेची वाढती मागणी टिकवून ठेवण्यासाठी स्नायूंना अधिक ऑक्सिजन आणि पोषक तत्वे मिळतात.

स्नायूंचा थकवा आणि नुकसान: तीव्र व्यायामातून स्नायूंचा थकवा आणि स्नायू तंतूंना सूक्ष्म नुकसान होऊ शकते. श्वासोच्छ्वासाचा वाढलेला दर: तीव्र व्यायामादरम्यान शरीराला अधिक ऑक्सिजनची आवश्यकता असते, ज्यामुळे श्वासोच्छ्वासाची गती वाढते. हे स्नायूंना ऑक्सिजन वितरित करण्यास आणि शरीरातून कार्बन डायऑक्साईड आणि इतर टोकाऊ पदार्थ काढून टाकण्यास मदत करते.

एंडोर्फिन सोडणे: तीव्र व्यायामातून एंडोर्फिन्सचे प्रकाशन होते, जे नैसर्गिक वेदनाशामक आणि मूड एलिफ्टर्स म्हणून काम करणारे न्यूरोट्रांसमीटर आहेत. शरीराच्या तापमानात वाढ: तीव्र शारीरिक हालचालीमुळे चयापचय क्रिया वाढल्यामुळे शरीराचे तापमान वाढते. यामुळे शरीर थंड होण्याचा प्रयत्न करत असताना घाम येऊ शकते. शरीराचे इश्टम तापमान राखण्यासाठी आणि निर्जलीकरण टाळण्यासाठी योग्य हायड्रेशन आवश्यक आहे.

चयापचयातील बदल: तीव्र कसरत तापतून चयापचय वाढू शकते, ज्यामुळे शरीर व्यायामादरम्यान आणि नंतर दोन्ही वॅलरी बर्न करू शकते. हा परिणाम, अतिरिक्त चयापचयानंतर ऑक्सिजन वापर (EPOC) म्हणून ओळखला जातो, कालांतराने वजन कमी करण्यास आणि चर्बी जाळण्यास हल्लापर लावू शकतो. सांघे आणि संयोजी ऊतकांवर ताण: तीव्र व्यायामातून सांघे, कंडरा, अस्थिबंधन आणि इतर संयोजी

ऊतकांवर लक्षणीय ताण येतो. ह्या ताण-नुकूलन आणि सामर्थ्य वाढीसाठी आवश्यक असला तरी, योग्य फॉर्म आणि तंत्राची देखील काळजी घ्यावी. वाढलेला ऊर्जा ऊर्ध्व: प्रोव्हेंकअउटर्ससाठी

मोठ्या प्रमाणात ऊर्जेची आवश्यकता असते, ज्यामुळे एकूण ऊर्जा खर्चात वाढ होते. हे वजन व्यवस्थापनात योगदान देऊ शकते आणि कालांतराने हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी आरोग्य सुधारू शकते. एकूणच, तीव्र वर्कआउटस सुधारित हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी तंतुदुस्ती, वाढलेली ताकद आणि सहनशक्ती आणि वरिष्ठ मूड आणि मानसिक कल्याण यासह असंख्य फायदे प्रदान करू शकतात. तीव्र कसरत केल्यानंतर तुम्ही तुमच्या शरीराला बरे होण्यासाठी योग्य वेळ न दिल्यास, अनेक नकारात्मक परिणाम होऊ शकतात: दुखापतीचा वाढलेला धोका: पुरेशी विश्रांती न घेता स्नायू, संघर्ष आणि संयोजी ऊतींवर सतत ताण दिल्यास ताण, मोच, टेंडिनाइटिस आणि फ्रॅक्चर यांसारख्या अतिवापराच्या दुखापती होऊ शकतात. पुरेशा पुनर्प्राप्ती वेळेशिवाय, या दुखापती वाढू शकतात आणि तीव्र होऊ शकतात. स्नायूंचा थकवा आणि अशक्तपणा: योग्य विश्रांतीशिवाय, स्नायू थकलेले राहू शकतात आणि पूर्णपणे बरे होऊ शकत नाहीत. याचा परिणाम नंतरच्या वर्कआउट्स दरम्यान शक्ती, सहनशक्ती आणि एकूण कामगिरी कमी होऊ शकते.

विषडलेले रोगप्रतिकारक कार्य: तीव्र व्यायामातून रोगप्रतिकारक शक्ती तात्पुरती दाबली जाते, ज्यामुळे शरीरास सर्गर आणि आजार होण्याची शक्यता असते. पुरेशा पुनर्प्राप्तीशिवाय, रोगप्रतिकारक कार्यामध्ये तडजोड होऊ शकते, ज्यामुळे आजाराचा धोका वाढतो आणि एकूणच पुनर्प्राप्तीस विवर्धन होते. विवर्धित स्नायूंची दुरुस्ती आणि वाढ: स्नायूंच्या ऊर्जातून दुरुस्ती आणि वाढीसाठी विश्रांती आवश्यक आहे. योग्य पुनर्प्राप्तीशिवाय, शरीराला खराब झालेले स्नायू तंतू दुरुस्त करण्यासाठी किंवा नवीन स्नायू ऊतक तयार करण्यासाठी पुरेसा वेळ नसू शकतो, ज्यामुळे शक्ती आणि स्नायूंचा वाढीच्या प्रगतीमध्ये अडथळा येतो.

सतत स्नायू दुखणे: प्रखर व्यायामानंतर विवर्धित स्नायू दुखणे सामान्य आहे आणि सामान्यतः काही दिवसात योग्य विश्रांती आणि पुनर्प्राप्तीसह निराकरण होते. ओव्हरट्रेनिंग सिंड्रोमचा वाढलेला धोका: ओव्हरट्रेनिंग सिंड्रोम हे जेव्हा शरीरावर जास्त ताण आणि तीव्रता येते ज्यातून ते पुरेसे बरे होऊ शकत नाही. ओव्हरट्रेनिंग सिंड्रोमच्या लक्षणांमध्ये सतत थकवा, कार्यक्षमता कमी होणे, निद्रानाश, मूड गडबड आणि दुखापत आणि आजारांपैकी वाढती संवेदनशीलता यांचा समावेश होतो.

हार्मोनल असंतुलन: तीव्र व्यायामातून असाण्याचा प्रश्न नव्हता. दरम्यान, दुपारी ताशी १०० किमी वेगाने वादळी वारा वाहत होता. त्यामुळे धूळ आणि कचरा लोकांच्या घरात गेला.

दरम्यान, हवामान विभागाने दिलेल्या माहितीनुसार पावस आणि ठाणे जिल्ह्यातील काही ठिकाणी विजांच्या कडकडाटासह अचानकी पावसाने हजेरी लावली. दरम्यान, अनेक काही वेळ ताशी ५० ते ६० किमी वेगाने वारा वाहत होता. कल्यण-डोंबिवली भागात मध्यम स्वरूपाच्या सरी कोसळल्या. पुढील तीन ते चार तास घराबारेव पडताना खबरदारी घेण्याची आवश्यकता भावली हवामान विभागाने केलं आहे.दुसऱ्या बाजूला मुंबईची फाल्गुनई म्हणून ओळखली जाणारी

शरीरातील कॉर्टिसोल आणि टेस्टोस्टेरॉन सारख्या हार्मॉन्सच्या पातळीमध्ये व्यत्यय येऊ शकतो. पुरेशा विश्रांतीशिवाय, हे हार्मोनल असंतुलन कायम राहू शकते, ज्यामुळे थकवा, चिडचिड आणि कामवासना कमी होणे यांसारखी लक्षणे दिसू शकतात.

प्रेरणा आणि मानसिक थकवा कमी होणे: पुरेशा पुनर्प्राप्तीशिवाय सतत तीव्र व्यायामातून मानसिक जळजळ होऊ शकते आणि व्यायामाची प्रेरणा कमी होऊ शकते. कालांतराने, हे तुमच्या फिटनेस दिनचर्याचे पालन करण्यावर आणि एकूणच आरोग्यावर नकारात्मक परिणाम करू शकते. तीव्र व्यायामातून शरीर पुनर्प्राप्त करण्यात मदत करण्यासाठी येथे काही सोप्या मार्ग आहेत: विश्रांती: आपल्या शरीराला विश्रांतीसाठी पुरेसा वेळ द्या आणि तीव्र व्यायामानंतर पुन्हा बरे व्हा. स्नायूंचा दुरुस्तीसाठी आणि वाढीसाठी विश्रांती महत्वाची आहे.

झोप: प्रत्येक रात्री ७-९ तास दर्जेदार झोपेचे लक्ष्य ठेवा. सुषर्ण पुनर्प्राप्ती, स्नायूंची दुरुस्ती, संश्लेषण नियमन आणि मानसिक आरोग्यासाठी झोप आवश्यक आहे. व्यायाम मधील गॅप: तुमच्या शरीराला पूर्णपणे बरे होण्याची संधी देण्यासाठी वैकल्पिक दिवसांमध्ये विश्रांती किंवा कमी तीव्रतेच्या क्रियाकलापांचा समावेश करा. तुमच्या शरीराचे सिमलत एकूण ओव्हरट्रेनिंग टाळा. व्यायामाचे विविध प्रकार मिसळा: अतिवापराच्या दुखापती टाळण्यासाठी आणि वेगवेगळ्या स्नायूंच्या गटांना व्यस्त ठेवण्यासाठी आपल्या दिनचर्यामध्ये विविध व्यायामांचा समावेश करा. सामर्थ्य प्रशिक्षण, कार्डिओ, लवचिकता व्यायाम आणि विश्रांती तंत्र यांसारख्या क्रियाकलापांचा समावेश करा.

तुमच्या शरीराला बरे होण्यास मदत करणारे अन्न: पौष्टिक समृद्ध अन्न सेवन करणे हे पुनर्प्राप्तीस सार्थक देतात, यासह: प्रथिनेयुक्त (प्रोटीन) पदार्थ: स्नायूंच्या दुरुस्तीसाठी आणि वाढीसाठी प्रथिने आवश्यक असतात. शिलाजीत कॅम्पूल, ओट्स सारखे खूप अन्न प्रथिनेयुक्त प्रॉडक्ट बाजारात उपलब्ध आहेत जे तुम्ही योग्य दर घेऊ शकता आणि आपल्या शरीराला लागणारे पोष्य प्रथिने प्रदान करू शकता.

नियंत्रण: शरीरासाठी व्यायाम किंवा जीम करणे महत्वाचे आहेत परंतु त्यानंतर आपल्या शरीराची योग्य ती काळजी घेणे देखील महत्वाचे आहे. तुम्हाला बाजारात आणि ऑनलाईन असे खूप प्रॉडक्ट उपलब्ध मिळतील जे तुमच्या शरीराला व्यायाम करण्यासाठी, केल्या नंतर आणि व्यायामा दरम्यान योग्य ती मदत करू शकतात. बाजारात शिलाजीत कॅम्पूल, कोलेजन सप्लिमेंट्स आणि प्रथिने उपलब्ध आहेत.

ओट्स देखील उत्तम आणि स्वस्त दरात मिळणारे प्रथिने आहे, हे ऑनलाईन स्वस्त दरात मिळवू शकता आणि आपल्या शरीराची उभार काळजी घेऊ शकता.

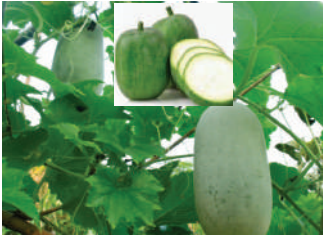
मुंबई लोकल सुरळीत चाललेली नाही, याचा मुंबई उपनगरात आणि कल्याण-डोंबिवली, कर्जीन-कसरा भागात राहणाऱ्या चाकरमान्यांना फटका बसत आहे. ठाणे ते मुलुंड रेल्वे स्थानकांच्या दरम्यान सिमलत यंत्रणेने बिघाड झाल्याचा फटका सिमलती कामाच्या पहिल्याच दिवशी मुंबईकडे जाणाऱ्या डोंबिवली, कल्याणमधील प्रवाशांना बसला. घामाघ्या धारांनी ओगदवत बहरण झालेले प्रवासी, त्यात लोकल उशिरा धावत असल्याचे ऐकून संतप्त झाले. सिमलत यंत्रणा दुरुस्त झाली असली तरी लोकलच खबरदारी घेण्याची आवश्यकता भावली. त्यामुळे चाकरमान्यांना घरी पोहोचण्यासाठी मोठा मनःस्ताप सहन करावा लागतोय.

उन्हाळ्यात पेढा खाण्याचे हे फायदे

उन्हाळ्यात पेढा तुम्ही नक्की तुमच्या आहारात समावेश केला पाहिजे. रात्रीच्या जेवणानंतर तुम्ही पेढा खाऊ शकतात. उन्हाळ्यात रसरशीत आणि गोड पेढा पोटाला थंडवा देतो. त्याचे आपणही काही मोठे फायदे आहेत. काय आहे ते फायदे जाणू घ्या.

आर्याची प्रसिद्ध मिठाई असलेली पेढा ही कधीही आणि कुठेही सहज उपलब्ध होते. ना खराब होण्याचा त्रास ना ते साठवण्यासाठी रेफ्रिजरेटरची गरज. त्यामुळे उन्हाळ्यात पेढा जरूरा खा. जेवणानंतर काहीतरी गोड खावेसे वाटत असेल तर पेढा हा एक चांगला आणि आरोग्यदायी गोड पदार्थ आहे. उन्हाळ्यात पेढा खाल्याने पोट थंड राहण्यास मदत होते. बर्फाच्या तुकड्यासारखा दिसणारा पेढा शरीरासाठी बर्फप्रमाणेच काम करतो. पेढामध्ये एक नाही तर अनेक औषधी गुणधर्म आढळतात.

पेढा उन्हाळ्यात शरीराला हायड्रेट ठेवण्यास मदत करतात. पेढा खाल्याने उन्हाळ्यात पोटातील अल्सर, टाइप २ मधुमेह, जळजळ आणि इतर अनेक आजार बरे करण्यास मदत करते. पेढा पोटासाठी आणि पचनासाठीही



चांगला मानला जातो.

पेढा खाण्याचे फायदे -

पोट थंड ठेवते - पेढा हा थंडाणार आहे.

ही एक अशी भाजी आहे ज्यापासून मिठाई अगदी सहज बनवता येते. पेढा मिठाई म्हणजे रसाळ आणि कोरड्या अशा दोन्ही प्रकारच्या पेढांमुळे पोट थंड राहते. पेढा उन्हाळ्यात अवश्य खावा.

पचनसंस्था सुधारते - पेढा हा फायबरचा चांगला स्रोत आहे, त्यामुळे जेव्हा जेव्हा तुम्हाला पोटदुखी किंवा बद्धकोष्ठता, पेटके आणि सूज असेल तेव्हा तुम्ही पेढा खाऊ शकता. पेढा हालचाली नियंत्रित करते. यामुळे आतड्यांचे आरोग्यही सुधारते.

लड्डुपणा कमी करते - पेढा हे खूप कमी कॅलरी असलेले अन्न आहे, ज्यामध्ये भरपूर पोषक आणि फायबर असते. पेढाची भाजी किंवा व्यंज्य रोज प्यायल्यास वजन कमी होण्यासाठी मदत होते. मात्र, जास्त गोड पेढा खाल्यानेही लड्डुपणा वाढू शकतो.

किडनी डिटॉक्सिफाय करते - पेढा शरीरात साचलेली घाम काढून टाकण्याचे काम करतात. यामुळे किडनीमध्ये द्रवपदार्थाचा साव वाढण्यास मदत होते. पेढा शरीराला डिटॉक्सिफाय करून हायड्रेट ठेवण्यास मदत करते.

ध्वसन प्रणाली सुधारते - पेढामध्ये असे घटक असतात जे ध्वसनमार्गामध्ये जमा झालेला कफ किंवा श्लेष्मा सहजपणे बाहेर टाकतात. पेढा खाल्याने ध्वसनमार्ग स्वच्छ होतो. फुफ्फुस निरोगी ठेवण्यास मदत होते. एलर्जी झाल्यास पेढाचे सेवन फायदेशीर ठरते.

एका दिवसात किती व कसा खावा शेवगा? तज्ज्ञांनी सांगितलं कॅलरीजचं सूत्र

शेवग्यामध्ये सुमारे ६.७ ग्रॅम प्रोटीन असते जे स्नायूंच्या आरोग्यासाठी सर्वोत्तम मानले जाते, याशिवाय शेवग्याच्या भाजीच्या सेवनाचे फायदे तसेच तुमच्या आहारात त्याचा समावेश कसा करता येईल याविषयी जाणून घेणार आहोत.

काही, महिन्यांपूर्वी स्वतः पंतप्रधान नरेंद्र मोदींपासून ते अनेक तज्ज्ञ डॉक्टरांनी सुद्धा मोरिंगा म्हणजेच शेवग्याचा पाला व शेगा या आरोग्यदायी आहेत असे सांगितले होते. तेव्हापासूनच या पारंपरिक भाजीला बरेच महत्त्व प्राप्त झाले आहे. तुम्हाला माहीत आहे का? शेवग्यामध्ये सुमारे ६.७ ग्रॅम प्रोटीन असते जे स्नायूंच्या आरोग्यासाठी सर्वोत्तम मानले जाते, इतकंच नाही तर शेवग्याच्या पाल्यामध्ये संयोजका सातपट जास्त व्हिटॅमिन सी, पालकापेक्षा तिप्पट लोह आहे आणि दुधापेक्षा चारपट जास्त कॅल्शियम असते. उन्हाळ्यात तर शरीराचा नैसर्गिक कूलंट म्हणून शेवग्याचा पाला किंवा शेगा काय करू शकतात.



आज आपण या शेवग्याच्या भाजीच्या सेवनाचे फायदे तसेच तुमच्या आहारात त्याचा समावेश कसा करता येईल याविषयी जाणून घेणार आहोत. इंदूरमध्ये अपोलो हॉस्पिटलच्या, नवी दिल्ली येथील पोषाभतज्ज्ञ कनिष्क नाराय यांनी इंडियन एक्सप्रेसला दिलेल्या माहितीनुसार, शेवग्याच्या पानांमध्ये व्हिटॅमिन ए, व्हिटॅमिन सी, कॅल्शियम, पोटॅशियम आणि लोह यांसारख्या आवश्यक पोषक तत्वांचा साठा असतो. ही पोषक तत्वे दृष्टी, रोगप्रतिकारक शक्ती, हडांदांची ताकद आणि रक्तातील ऑक्सिजनची पातळी वाढवण्यात महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावतात. शेवगा हा १८ प्रकारच्या अमीनो एसिडने समृद्ध असतो.

शेवग्याच्या पानांचे व शेगांचे फायदे १) शेवग्यामध्ये क्वेसॅटिन, क्लोरोजेनिक एसिड आणि बीटा-कॅरोटीन यांसारख्या अँटीऑक्सिडंट्स असतात. हे अँटीऑक्सिडेंट्स तणावाचा सामना करण्यास पाळा किंवा शेगा काय करू शकतात. २) शेवग्यामधील व्हिटॅमिन सी रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवते, शरीराला संक्रमण आणि आजारांशी लढण्यास मदत करते, जे विशेषतः उन्हाळ्यात फायदेशीर ठरते ३) शेवग्यामध्ये कमी-कॅलरी असल्याने पोषण पुरवून वारंवार लागणारी भूक कमी करण्यास याची मदत होते. शिवाय यातील फायबर पचनास विवर्धन करण्यासाठी उपयुक्त ठरते.

४) शेवग्याच्या पानातील आयसोथिओसायनेट्स नावाचे नैसर्गिक अँटीऑक्सिडंट रक्तातील साखरेची पातळी स्थिर करतात. ऑक्सिडेटिव्ह नुकसानापासून संरक्षण करण्याच्या पॉलिफेनॉल लमुळे यकृताच्या पेशींच्या दुरुस्तीला ही भाजी गती देते व यकृतातील प्रथिनांची पातळी देखील वाढते.

शेवग्याचे सेवन करताना काय लक्षात ठेवावे? दिवसातून दोनदा तुमच्या आहारात शेवग्याचा समावेश करता येईल. प्रत्येक

दिवशी एक चमचा शेवग्याची पावडर किंवा एक मूठभर शेवग्याची पाने घाले पुरेसे ठरते. या प्रमाणाच्या प्रत्येक सव्दिन्यामध्ये साधारण ३५ कॅलरीज असतात ज्यानुसार आजारांचा धोका कमी होतो.

शेवग्याच्या पानांमध्ये आयसोथिओसायनेट्स नावाचे नैसर्गिक अँटीऑक्सिडंट रक्तातील साखरेची पातळी स्थिर करतात. ऑक्सिडेटिव्ह नुकसानापासून संरक्षण करण्याच्या पॉलिफेनॉल लमुळे यकृताच्या पेशींच्या दुरुस्तीला ही भाजी गती देते व यकृतातील प्रथिनांची पातळी देखील वाढते.

शेवग्याचे सेवन करताना काय लक्षात ठेवावे? दिवसातून दोनदा तुमच्या आहारात शेवग्याचा समावेश करता येईल. प्रत्येक

दिवशी एक चमचा शेवग्याची पावडर किंवा एक मूठभर शेवग्याची पाने घाले पुरेसे ठरते. या प्रमाणाच्या प्रत्येक सव्दिन्यामध्ये साधारण ३५ कॅलरीज असतात ज्यानुसार आजारांचा धोका कमी होतो.

शेवग्याच्या पानांमध्ये आयसोथिओसायनेट्स नावाचे नैसर्गिक अँटीऑक्सिडंट रक्तातील साखरेची पातळी स्थिर करतात. ऑक्सिडेटिव्ह नुकसानापासून संरक्षण करण्याच्या पॉलिफेनॉल लमुळे यकृताच्या पेशींच्या दुरुस्तीला ही भाजी गती देते व यकृतातील प्रथिनांची पातळी देखील वाढते.

शेवग्याचे सेवन करताना काय लक्षात ठेवावे? दिवसातून दोनदा तुमच्या आहारात शेवग्याचा समावेश करता येईल. प्रत्येक

दिवशी एक चमचा शेवग्याची पावडर किंवा एक मूठभर शेवग्याची पाने घाले पुरेसे ठरते. या प्रमाणाच्या प्रत्येक सव्दिन्यामध्ये साधारण ३५ कॅलरीज असतात ज्यानुसार आजारांचा धोका कमी होतो.

शेवग्याच्या पानांमध्ये आयसोथिओसायनेट्स नावाचे नैसर्गिक अँटीऑक्सिडंट रक्तातील साखरेची पातळी स्थिर करतात. ऑक्सिडेटिव्ह नुकसानापासून संरक्षण करण्याच्या पॉलिफेनॉल लमुळे यकृताच्या पेशींच्या दुरुस्तीला ही भाजी गती देते व यकृतातील प्रथिनांची पातळी देखील वाढते.

शेवग्याचे सेवन करताना काय लक्षात ठेवावे? दिवसातून दोनदा तुमच्या आहारात शेवग्याचा समावेश करता येईल. प्रत्येक

दिवशी एक चमचा शेवग्याची पावडर किंवा एक मूठभर शेवग्याची पाने घाले पुरेसे ठरते. या प्रमाणाच्या प्रत्येक सव्दिन्यामध्ये साधारण ३५ कॅलरीज असतात ज्यानुसार आजारांचा धोका कमी होतो.

शेवग्याच्या पानांमध्ये आयसोथिओसायनेट्स नावाचे नैसर्गिक अँटीऑक्सिडंट रक्तातील साखरेची पातळी स्थिर करतात. ऑक्सिडेटिव्ह नुकसानापासून संरक्षण करण्याच्या पॉलिफेनॉल लमुळे यकृताच्या पेशींच्या दुरुस्तीला ही भाजी गती देते व यकृतातील प्रथिनांची पातळी देखील वाढते.

दिवसातून दोनदा तुमच्या आहारात शेवग्याचा समावेश करता येईल. प्रत्येक

दिवशी एक चमचा शेवग्याची पावडर किंवा एक मूठभर शेवग्याची पाने घाले पुरेसे ठरते. या प्रमाणाच्या प्रत्येक सव्दिन्यामध्ये साधारण ३५ कॅलरीज असतात ज्यानुसार आजारांचा धोका कमी होतो.

शेवग्याच्या पानांमध्ये आयसोथिओसायनेट्स नावाचे नैसर्गिक अँटीऑक्सिडंट रक्तातील साखरेची पातळी स्थिर करतात. ऑक्सिडेटिव्ह नुकसानापासून संरक्षण करण्याच्या पॉलिफेनॉल लमुळे यकृताच्या पेशींच्या दुरुस्तीला ही भाजी गती देते व यकृतातील प्रथिनांची पातळी देखील वाढते.

शेवग्याचे सेवन करताना काय लक्षात ठेवावे? दिवसातून दोनदा तुमच्या आहारात शेवग्याचा समावेश करता येईल. प्रत्येक

दिवशी एक चमचा शेवग्याची पावडर किंवा एक मूठभर शेवग्याची पाने घाले पुरेसे ठरते. या प्रमाणाच्या प्रत्येक सव्दिन्यामध्ये साधारण ३५ कॅलरीज असतात ज्यानुसार आजारांचा धोका कमी होतो.

शेवग्याच्या पानांमध्ये आयसोथिओसायनेट्स नावाचे नैसर्गिक अँटीऑक्सिडंट रक्तातील साखरेची पातळी स्थिर करतात. ऑक्सिडेटिव्ह नुकसानापासून संरक्षण करण्याच्या पॉलिफेनॉल लमुळे यकृताच्या पेशींच्या दुरुस्तीला ही भाजी गती देते व यकृतातील प्रथिनांची पातळी देखील वाढते.

शेवग्याचे सेवन करताना काय लक्षात ठेवावे? दिवसातून दोनदा तुमच्या आहारात शेवग्याचा समावेश करता येईल. प्रत्येक

दिवशी एक चमचा शेवग्याची पावडर किंवा एक मूठभर शेवग्याची पाने घाले पुरेसे ठरते. या प्रमाणाच्या प्रत्येक सव्दिन्यामध्ये साधारण ३५ कॅलरीज असतात ज्यानुसार आजारांचा धोका कमी होतो.

शेवग्याच्या पानांमध्ये आयसोथिओसायनेट्स नावाचे नैसर्गिक अँटीऑक्सिडंट रक्तातील साखरेची पातळी स्थिर करतात. ऑक्सिडेटिव्ह नुकसानापासून संरक्षण करण्याच्या पॉलिफेनॉल लमुळे यकृताच्या पेशींच्या दुरुस्तीला ही भाजी गती देते व यकृतातील प्रथिनांची पातळी देखील वाढते.

शेवग्याचे सेवन करताना काय लक्षात ठेवावे? दिवसातून दोनदा तुमच्या आहारात शेवग्याचा समावेश करता येईल. प्रत्येक

दिवशी एक चमचा शेवग्याची पावडर किंवा एक मूठभर शेवग्याची पाने घाले पुरेसे ठरते. या प्रमाणाच्या प्रत्येक सव्दिन्यामध्ये साधारण ३५ कॅलरीज असतात ज्यानुसार आजारांचा धोका कमी होतो.

शेवग्याच्या पानांमध्ये आयसोथिओसायनेट्स नावाचे नैसर्गिक अँटीऑक्सिडंट रक्तातील साखरेची पातळी स्थिर करतात. ऑक्सिडेटिव्ह नुकसानापासून संरक्षण करण्याच्या पॉलिफेनॉल लमुळे यकृताच्या पेशींच्या दुरुस्तीला ही भाजी गती देते व यकृतातील प्रथिनांची पातळी देखील वाढते.

शेवग्याचे सेवन करताना काय लक्षात ठेवावे? दिवसातून दोनदा तुमच्या आहारात शेवग्याचा समावेश करता येईल. प्रत्येक

दिवशी एक चमचा शेवग्याची पावडर किंवा एक मूठभर शेवग्याची पाने घाले पुरेसे ठरते. या प्रमाणाच्या प्रत्येक सव्दिन्यामध्ये साधारण ३५ कॅलरीज असतात ज्यानुसार आजारांचा धोका कमी होतो.

दिवशी एक चमचा शेवग्याची पावडर किंवा एक मूठभर शेवग्याची पाने घाले पुरेसे ठरते. या प्रमाणाच्या प्रत्येक सव्दिन्यामध्ये साधारण ३५ कॅलरीज असतात ज्यानुसार आजारांचा धोका कमी होतो.

शेवग्याच्या पानांमध्ये आयसोथिओसायनेट्स नावाचे नैसर्गिक अँटीऑक्सिडंट रक्तातील साखरेची पातळी स्थिर करतात. ऑक्सिडेटिव्ह नुकसानापासून संरक्षण करण्याच्या पॉलिफेनॉल लमुळे यकृताच्या पेशींच्या दुरुस्तीला ही भाजी गती देते व यकृतातील प्रथिनांची पातळी देखील वाढते.

शेवग्याचे सेवन करताना काय लक्षात ठेवावे? दिवसातून दोनदा तुमच्या आहारात शेवग्याचा समावेश करता येईल. प्रत्येक

दिवशी एक चमचा शेवग्याची पावडर किंवा एक मूठभर शेवग्याची पाने घाले पुरेसे ठरते. या प्रमाणाच्या प्रत्येक सव्दिन्यामध्ये साधारण ३५ कॅलरीज असतात ज्यानुसार आजारांचा धोका कमी होतो.

शेवग्याच्या पानांमध्ये आयसोथिओसायनेट्स नावाचे नैसर्गिक अँटीऑक्सिडंट रक्तातील साखरेची पातळी स्थिर करतात. ऑक्सिडेटिव्ह नुकसानापासून संरक्षण करण्याच्या पॉलिफेनॉल लमुळे यकृताच्या पेशींच्या दुरुस्तीला ही भाजी गती देते व यकृतातील प्रथिनांची पातळी देखील वाढते.

शेवग्याचे सेवन करताना काय लक्षात ठेवावे? दिवसातून दोनदा तुमच्या आहारात शेवग्याचा समावेश करता येईल. प्रत्येक

दिवशी एक चमचा शेवग्याची पावडर किंवा एक मूठभर शेवग्याची पाने घाले पुरेसे ठरते. या प्रमाणाच्या प्रत्येक सव्दिन्यामध्ये साधारण ३५ कॅलरीज असतात ज्यानुसार आजारांचा धोका कमी होतो.

दिवशी एक चमचा शेवग्याची पावडर किंवा एक मूठभर शेवग्याची पाने घाले पुरेसे ठरते. या प्रमाणाच्या प्रत्येक सव्दिन्यामध्ये साधारण ३५ कॅलरीज असतात ज्यानुसार आजारांचा धोका कमी होतो.

शेवग्याच्या पानांमध्ये आयसोथिओसायनेट्स नावाचे नैसर्गिक अँटीऑक्सिडंट रक्तातील साखरेची पातळी स्थिर करतात. ऑक्सिडेटिव्ह नुकसानापासून संरक्षण करण्याच्या पॉलिफेनॉल लमुळे यकृताच्या पेशींच्या दुरुस्तीला ही भाजी गती देते व यकृतातील प्रथिनांची पातळी देखील वाढते.

शेवग्याचे सेवन करताना काय लक्षात ठेवावे? दिवसातून दोनदा तुमच्या आहारात शेवग्याचा समावेश करता येईल. प्रत्येक

दिवशी एक चमचा शेवग्याची पावडर किंवा एक मूठभर शेवग्याची पाने घाले पुरेसे ठरते. या प्रमाणाच्या प्रत्येक सव्दिन्यामध्ये साधारण ३५ कॅलरीज असतात ज्यानुसार आजारांचा धोका कमी होतो.

शेवग्याच्या पानांमध्ये आयसोथिओसायनेट्स नावाचे नैसर्गिक अँटीऑक्सिडंट रक्तातील साखरेची पातळी स्थिर करतात. ऑक्सिडेटिव्ह नुकसानापासून संरक्षण करण्याच्या पॉलिफेनॉल लमुळे यकृताच्या पेशींच्या दुरुस्तीला ही भाजी गती देते व यकृतातील प्रथिनांची पातळी देखील वाढते.

शेवग्याचे सेवन करताना काय लक्षात ठेवावे? दिवसातून दोनदा तुमच्या आहारात शेवग्याचा समावेश करता येईल. प्रत्येक

पाणी वापरा - पण जरा जपून! जल है तो जीवन है!

पाणी दुर्मिळ वस्तू बनत चालली आहे याची आज आपल्या सर्वांना जाणीव झाल्या लागली आहे. जितके काटकसरीने आपण ते वापरू तितके ते जास्त दिवस पुरणार आहे. पाणी ही एक जीवनवश्यक बाब आहे. त्यामुळे ते वापरवे लागणारच आहे पण ते वापरत असतांना जरा थोडे जपून अथवा काटकसरीने वापरले तर त्यात निव्वळ आपलेच नव्हे तर समाजाचेही भले आहे. मग चला तर आपण शोधू या पाण्याच्या बचतीचे मार्ग : १. नळ सुरू ठेवून नुठत धुतले तर २० लिटर पाणी आपण वाया घालतो. मग मध्ये पाणी घेवून नुठत धुतले तर फक्त ५ लिटर पाणी लागते. २. बेसिन मधला नळ चालू ठेवून दाढी केली तर २५ लिटर पाणी लागते पण मग मध्ये पाणी घेवून दाढी केली तर ४० लिटर मध्ये पाणी घेऊन आंघोळ केला तर फक्त २० लिटर पाणी लागते पण शॉवर खाली उभे राहून आंघोळ केली तर २५० लिटर पाणी आपण वापरतो. ४. टबमध्ये बसून आंघोळ करणे हा पाण्याच्या अतिरिक्त वापर ठरतो. यासाठी ६०० लिटर पाणी लागते. ५. बादली मध्ये पाणी घेवून थोडी पासली तर ४० लिटर पाणी लागते पण तीन चांदी वाहत्या नळ-खाली धुतली तर २०० लिटर पाणी लागते. ६. बादलीमध्ये पाणी घेऊन कापडे धुतले तर ४० लिटरमध्ये काम भागते पण वॉशिंग मशीनमध्ये कपडे धुतले तर एका वापरात २०० लिटर पाणी लागते. ७. कालचे भरलेले व उरलेले पाणी शिष्टे पाणी म्हणून फेकून देऊ नका. पाणी एका दिवसात शिष्टे होत नसते. ८. आंघोळ केलेले पाणी जमा करा. त्याच पाण्याचा सडा टाका. त्याच पाण्यातून गाड्या धुवा, तेच पाणी संडास सफाईसाठी वापरा, तेच पाणी बगीच्यातील झाडांना टाका, यालाच पाण्याचा पुनर्वापर म्हणतात. ९. घरी आलेल्या पाहुण्याला त्याचे स्वागत म्हणून पाणी देण्याची परंपरागत पध्दती बंद करा. तो निव्वळ पाणी उश्णून ग्लास देऊन देतो. अर्थातच त्याने मागितल्यास त्याची पाणी जरूर द्या. १०. घरातील गळत्या तोंडाचा विनाबिलंब दुरुस्त करून घ्या. जरी ते थेंबे-बथेच गळत असले तरी दिवसभरातील गळती शोकडे लिटर असू शकते. ११. घरातील फरशा, जिने, गच्च्या धुण्याच्या फेरात पडू नका. ओल्या चोळाने घरी पुरले तर त्या स्वच्छ राहतात. १२. शहरातील पाण्याच्या पायपात नळती दिसल्यास योग्य

अधिकाऱ्यांकडे किंवा कार्यालयात तक्रार नोंदविणे आपले कर्तव्य समजा. १३. पाण्याचा कोणी चुकीचा वापर करीत असले तर त्याला योग्य प्रकारे समजावून सांगून त्याला त्यापासून परावृत्त करा. १४. विहिरी, तलाव, नद्या तसेच पाण्याचे इतर साठे यांना शुध्द ठेवण्याचा प्रयत्न करा. त्यात कोणत्याही प्रकारचे प्रदूषण होणार नाही याची काळजी घ्या. १५. गच्चीवरील पाण्याच्या टाक्या नळ बंद न केल्यामुळे विनाकारण वाहतच राहतात. त्या वाहणार नाहीत याची काळजी घ्या. १६. घरातील बगीचाला अथवा शेताला भर उन्हात पाणी देणे बंद करा. त्यामुळे पिकाला किंवा झाडांना फायदा तर होतच नाही उलट बाणीभवन वाढून पाणी वाया जाते. १७. बगीचातील झाडांना पाणी दिल्यानंतर आळ्यात पालापाचोळा, पानत इत्यादी टाकून ठेवा त्यामुळे ओल जास्त वेळ टिकून राहील व बाणीभवननाश दार कमी होईल. १८. झाडांना पाणी देताना ते झाडांना घा, जमिनीला देऊ नका. झाडाला जेवढे पाणी हेच तेवढेच दिल्याने त्याची वाढ चांगली होते व पाणीही १ वाया जात नाही. १९. ज्या पिकांना जास्त पाणी लागते ते लावण्याच्या आधी विचार करा व मगच पिकांची निवड करा. असे केल्यास पाण्याचा अपचय टाळता येईल. २०. जमिनीतून पाण्याचा उपसकामीत कमी करा. जमिनीतील पाण्याचे साठे राखीव आहेत असे समजा व गरज असल्यासच उपसा करा. २१. सिंचनच्या परिपारिक पध्दती वापरण्याचे ऐकनी आधुनिक सिंचन पध्दतीचा वापर करा. दिवक सिंचन व तुषार सिंचन पध्दतीचा अचलक केल्यास भरपूर पाणी वाचू शकते. २२. आधुनिक शेती पध्दतीचा अचलक करून तेवढाच पाण्यात अधिक उपयुक्त मिळवा. तेवढाच पाण्यात जास्त उत्पादन मिळाल्यामुळे प्रती किंवाटल उत्पादनास निश्चित काम पाणी लागेल. २३. मोठ्या शहरात विविध पध्दती सधेच असले तर ३० ते ४० प्रतिशत पाण्याची गळती होते. ही गळती शोधून काढून थांबविल्यास पाण्याची भरपूर बचत होऊ शकेल. २४. बऱ्याच यालात सार्वजनिक नळींना तोंडाचा बसवित नावित. त्यामुळे अशा नळींमधून अत्याहतपणे पाणी वाहत राहते. शुध्द पध्दतीने पाणी आला पध्दतीने वाया जाऊ देणे योग्य नव्हे. २५. सार्वजनिक ठिकाणी संडास, वांश बेसिनमध्ये आपोआप सिंच-

द्धार बंद होण्याच्या तोंडाचा वापरल्या जाव्यात. त्यामुळे चुकून वा पिकाळजीपणे नळ चालू राहणार नाहीत व पाणी वापरावर आपोआप बंधन येईल. २६. भूतशर्या संडासात प्रत्येक वापरासाठी योग्य १५ लिटर पाणी लागते. मग तो वापर मूत्र विसर्जनासाठी असे अथवा मलविसर्जनासाठी, तेवढे पाणी लागतेच च. त्यामुळे फलशची टाकी न वापरता बादलीचा वापर केला तर वापरात बरीच बचत होऊ शकते. २७. ज्या ठिकाणी (मग तो वापर शाळा कॉजेल मधला असे, कारखान्यातील असे अथवा हॉटेलमधील असे) भरपूर लोकांसाठी पिण्याच्या पाण्याची व्यवस्था वेगळी जाते त्याठिकाणी पाण्याच्या ग्लासाचा आकार छोटा ठेवला तर बरेच पाणी वाचू शकेल कारण अशा ठिकाणी अर्धाच ग्लास पाणी वापरून बाकीचे पाणी सहसा फेकून दिले जाते. २८. विजेप्रमाणे नागरिकांनी पाणीसुध्द मीटरने देण्याची व्यवस्था करावी. त्यामुळे पाण्याच्या वापरावर बरेच बंधन ओलेले दिसेल. २९. आपण जसे पैसासाठी मार्सिक अंदाजपत्रक तयार करतो त्याचप्रमाणे नागरिकांना पाण्यासाठी सुध्द अंदाज पत्रक कारायला शिकवावे. त्यामुळे कोणत्या वापरात आपण पाण्याची बचत करू शकतो याची कल्पना येऊ शकेल. ३०. शाळाशाळांमधून जलसाक्षरतेचा प्रचार व प्रसार होणे गरजेचे आहे. मुलांचे हेच वय असे आहे की ते संस्कारक्षम असते. या वयात झालेले संस्कार आयुष्यभर टिकून राहतील. ३१. विद्यालयीन अभ्यासक्रमात पाणी व त्याचे व्यवस्थापन याबद्दल विद्यार्थ्यांना उपयुक्त माहिती देण्यात यावी. सर्वच विषयांमध्ये शिक्षकांनी शिकवत असतांना पाण्याबाबत जागरूकता निर्माण करण्याचे दृष्टीने उद्बोधन करावे. लहान मुलांचा पालकांपेक्षा शिक्षकांवर जास्त विश्वास असतो. शिक्षकांनी हे विचार त्यांचे पर्यंत पोहोचविल्यास त्यांचे दीर्घकालीन परिणाम आढळतील. ३२. पाणी वापरत काटकसर करी करायची यावर प्रबोधन झाले म्हणून शालेय विद्यार्थ्यांसाठी चित्रकला स्पर्धा,

ज्या ठिकाणी (मग तो वापर शाळा कॉजेल मधला असे, कारखान्यातील असे अथवा हॉटेलमधील असे) भरपूर लोकांसाठी पिण्याच्या पाण्याची व्यवस्था केली जाते त्याठिकाणी पाण्याच्या ग्लासाचा आकार छोटा ठेवला तर बरेच पाणी वाचू शकेल कारण अशा ठिकाणी अर्धाच ग्लास पाणी वापरून बाकीचे पाणी सहसा फेकून दिले जाते. २८. विजेप्रमाणे नागरिकांनी पाणीसुध्द मीटरने देण्याची व्यवस्था करावी. त्यामुळे पाण्याच्या वापरावर बरेच बंधन ओलेले दिसेल. २९. आपण जसे पैसासाठी मार्सिक अंदाजपत्रक तयार करतो त्याचप्रमाणे नागरिकांना पाण्यासाठी सुध्द अंदाज पत्रक कारायला शिकवावे. त्यामुळे कोणत्या वापरात आपण पाण्याची बचत करू शकतो याची कल्पना येऊ शकेल. ३०. शाळाशाळांमधून जलसाक्षरतेचा प्रचार व प्रसार होणे गरजेचे आहे. मुलांचे हेच वय असे आहे की ते संस्कारक्षम असते. या वयात झालेले संस्कार आयुष्यभर टिकून राहतील. ३१. विद्यालयीन अभ्यासक्रमात पाणी व त्याचे व्यवस्थापन याबद्दल विद्यार्थ्यांना उपयुक्त माहिती देण्यात यावी. सर्वच विषयांमध्ये शिक्षकांनी शिकवत असतांना पाण्याबाबत जागरूकता निर्माण करण्याचे दृष्टीने उद्बोधन करावे. लहान मुलांचा पालकांपेक्षा शिक्षकांवर जास्त विश्वास असतो. शिक्षकांनी हे विचार त्यांचे पर्यंत पोहोचविल्यास त्यांचे दीर्घकालीन परिणाम आढळतील. ३२. पाणी वापरत काटकसर करी करायची यावर प्रबोधन झाले म्हणून शालेय विद्यार्थ्यांसाठी चित्रकला स्पर्धा,

ज्या ठिकाणी (मग तो वापर शाळा कॉजेल मधला असे, कारखान्यातील असे अथवा हॉटेलमधील असे) भरपूर लोकांसाठी पिण्याच्या पाण्याची व्यवस्था केली जाते त्याठिकाणी पाण्याच्या ग्लासाचा आकार छोटा ठेवला तर बरेच पाणी वाचू शकेल कारण अशा ठिकाणी अर्धाच ग्लास पाणी वापरून बाकीचे पाणी सहसा फेकून दिले जाते. २८. विजेप्रमाणे नागरिकांनी पाणीसुध्द मीटरने देण्याची व्यवस्था करावी. त्यामुळे पाण्याच्या वापरावर बरेच बंधन ओलेले दिसेल. २९. आपण जसे पैसासाठी मार्सिक अंदाजपत्रक तयार करतो त्याचप्रमाणे नागरिकांना पाण्यासाठी सुध्द अंदाज पत्रक कारायला शिकवावे. त्यामुळे कोणत्या वापरात आपण पाण्याची बचत करू शकतो याची कल्पना येऊ शकेल. ३०. शाळाशाळांमधून जलसाक्षरतेचा प्रचार व प्रसार होणे गरजेचे आहे. मुलांचे हेच वय असे आहे की ते संस्कारक्षम असते. या वयात झालेले संस्कार आयुष्यभर टिकून राहतील. ३१. विद्यालयीन अभ्यासक्रमात पाणी व त्याचे व्यवस्थापन याबद्दल विद्यार्थ्यांना उपयुक्त माहिती देण्यात यावी. सर्वच विषयांमध्ये शिक्षकांनी शिकवत असतांना पाण्याबाबत जागरूकता निर्माण करण्याचे दृष्टीने उद्बोधन करावे. लहान मुलांचा पालकांपेक्षा शिक्षकांवर जास्त विश्वास असतो. शिक्षकांनी हे विचार त्यांचे पर्यंत पोहोचविल्यास त्यांचे दीर्घकालीन परिणाम आढळतील. ३२. पाणी वापरत काटकसर करी करायची यावर प्रबोधन झाले म्हणून शालेय विद्यार्थ्यांसाठी चित्रकला स्पर्धा,

ज्या ठिकाणी (मग तो वापर शाळा कॉजेल मधला असे, कारखान्यातील असे अथवा हॉटेलमधील असे) भरपूर लोकांसाठी पिण्याच्या पाण्याची व्यवस्था केली जाते त्याठिकाणी पाण्याच्या ग्लासाचा आकार छोटा ठेवला तर बरेच पाणी वाचू शकेल कारण अशा ठिकाणी अर्धाच ग्लास पाणी वापरून बाकीचे पाणी सहसा फेकून दिले जाते. २८. विजेप्रमाणे नागरिकांनी पाणीसुध्द मीटरने देण्याची व्यवस्था करावी. त्यामुळे पाण्याच्या वापरावर बरेच बंधन ओलेले दिसेल. २९. आपण जसे पैसासाठी मार्सिक अंदाजपत्रक तयार करतो त्याचप्रमाणे नागरिकांना पाण्यासाठी सुध्द अंदाज पत्रक कारायला शिकवावे. त्यामुळे कोणत्या वापरात आपण पाण्याची बचत करू शकतो याची कल्पना येऊ शकेल. ३०. शाळाशाळांमधून जलसाक्षरतेचा प्रचार व प्रसार होणे गरजेचे आहे. मुलांचे हेच वय असे आहे की ते संस्कारक्षम असते. या वयात झालेले संस्कार आयुष्यभर टिकून राहतील. ३१. विद्यालयीन अभ्यासक्रमात पाणी व त्याचे व्यवस्थापन याबद्दल विद्यार्थ्यांना उपयुक्त माहिती देण्यात यावी. सर्वच विषयांमध्ये शिक्षकांनी शिकवत असतांना पाण्याबाबत जागरूकता निर्माण करण्याचे दृष्टीने उद्बोधन करावे. लहान मुलांचा पालकांपेक्षा शिक्षकांवर जास्त विश्वास असतो. शिक्षकांनी हे विचार त्यांचे पर्यंत पोहोचविल्यास त्यांचे दीर्घकालीन परिणाम आढळतील. ३२. पाणी वापरत काटकसर करी करायची यावर प्रबोधन झाले म्हणून शालेय विद्यार्थ्यांसाठी चित्रकला स्पर्धा,



निव-ध स्पर्धा, जालादिड्या, प्राभातकेच्या अशा सराखे कार्यक्रम आयोजित

निवडणुकीच्या पार्श्वभूमीवर पोलिसांची विशेष मोहिम, १७ हजार आरोपींची तपासणी

मुंबई : निसर्ग चक्र टिम -निवडणुकांच्या काळात कायदा व सुव्यवस्थेचा प्रश्न उद्भवत नये, यासाठी फरार व विविध गुन्हांसाठी पाहिले आरोपींची यादी घेण्यासाठी विशेष मोहिम राबवण्याचे आदेश देण्यात आले आहेत. मुंबईत सहा

हजार ६०७ फरार आरोपी व विविध गुन्हांसाठी पाहिले असलेल्या १७ हजार ११४ आरोपींची यादी करण्यात आली असून त्यांची तपासणी करण्यात येत आहे. याशिवाय यावर्षी ९,५६३ प्रतिबंधात्मक कारवाया करण्यात आल्या आहेत.

मुंबई आणि परिसरातील मतदारसंघांसाठी २० मे रोजी मतदान होणार आहे. मतदान सुरळीत व्हावे, कायदा व सुव्यवस्थेचा प्रश्न उद्भवत नये यासाठी सराईत आरोपींचा शोध घेऊन त्यांच्यावर योग्य ती कारवाई करण्याची मोहीम पोलिसांनी हाती घेतली आहे.

त्या अंतर्गत सहा हजार ६०७ फरार आरोपी व विविध गुन्हांसाठी पाहिले असलेल्या १७ हजार ११४ आरोपींची यादी तयार करण्यात आली आहे. स्थानिक पोलिसांकडून त्यांचा शोध घ्यायसाठी विशेष मोहिम राबवण्याचे आदेश देण्यात आले आहेत. याशिवाय

सुमारे ३२० जामीनपात्र व ६७४ अजामीनपात्र वॉरंट असलेल्या व्यक्तींची माहिती घेण्यात आली आहे. रात्रीच्यावेळी संवेदनशील ठिकाणे, हॉटेल याठिकाणी रस्ता पाहिले जाईल. याशिवाय ठिकाणी तपासणी कक्षही उभे करण्यात आले आहेत.

१०७ अंतर्गत सार्वजनिक म्हणजे ६,२०१ कारवाया करण्यात आल्या आहेत. एखाद्या व्यक्तीकडून शांतता भंग होण्याची भीती असल्यास संबंधीत व्यक्तीवर सीआरपीसी १०७ अंतर्गत कारवाई केली जाते. याशिवाय सीआरपीसी कलम ११० व १५१(३) अंतर्गत अनुक्रमे २१५४ व ११६ कारवाया करण्यात आल्या आहेत. महाराष्ट्र पोलीस (एमपी) कायदा कलम ५५, ५६ व ५७ अंतर्गत

काळी जादूची बहाणा, महिलास गुंगीचे औषध देऊन काढले अश्लिल फोटो, ब्लॅकमेल करून १५ लाख उकळले!

पुणे : निसर्ग चक्र टिम : तक्रारदार आणि आरोपी दाम्पत्य ओळखीचे आहेत. आरोपींनी फिर्यादी यांचा विश्वास संपादन करून तुमच्या घरावर काळी जादू झाल्याचे सांगण्यात आले. काळी जादू नष्ट करतो, असे सांगून आरोपी पुजेसाठी फिर्यादी यांचा घरी आले.

पुणे शहरातील एका महिलाबाबत परिचित व्यक्तीकडून फसवणूक झाली आहे. घरावर केलेली काळी जादू काढण्याच्या बहाणाने घरात घुसून महिला आणि लहान मुलीला गुंगीचे सरबत पिण्यास दिले. महिला बेशुद्ध झाल्यानंतर तिचे अश्लील फोटो काढून तिला ब्लॅकमेल करून १५ लाख ३० हजार रुपये उकळण्याचा धमकादायक प्रकार उघडकीस आला आहे. हा प्रकार १४ डिसेंबर २०२२ ते डिसेंबर २०२३ या कालावधीत वानवडी परिसरातील रहिवासी नागरिकांनी घडला आहे.

याप्रकरणी वानवडी पोलिसांनी वेगवेगळ्या कलमांमार्फत उरार प्रदेशातील दाम्पत्यावर गुन्हा दाखल केले आहे. याबाबत २८ वर्षीय महिलेने रिवंबारी वानवडी पोलीस ठाण्यात फिर्याद दिली आहे. त्यावरून कृष्णनारायण तिवारी (वय-३०) अंतिमा कृष्णनारायण तिवारी (दोहा रा. रामचवन तिवारी, शंभुनगर, पटवर्धना गावा, उत्तर प्रदेश) यांच्यावर गुन्हा दाखल केला आहे. तक्रारदार आणि आरोपी दाम्पत्य ओळखीचे आहेत. आरोपींनी फिर्यादी यांचा विश्वास संपादन करून तुमच्या घरावर काळी जादू झाल्याचे सांगण्यात आले. काळी जादू नष्ट करतो, असे सांगून आरोपी पुजेसाठी फिर्यादी यांच्या घरी आले. त्यांनी महिलेला व त्यांच्या लहान मुलीला पिबवळी रंगाचे कच्चे चव असलेले

सर्बत पिल्यानंतर दोघी मायलेकी बेशुद्ध झाल्या. त्यानंतर आरोपीने त्यांचे कपडे काढून मोबाईलमध्ये त्यांचे अश्लील फोटो काढले. हे फोटो फिर्यादीच्या मोबाईलवर पाठवले होते. दरम्यान, हे फोटो कॉन्टॅक्ट लिस्ट मधील सर्वांना पाठवण्याची धमकी दिली. तसेच फिर्यादी यांनी ब्लॅकमेल करणे वेळेवेळी पैसांना मागणी केली. पैसे दिले नाही, तर फिर्यादी व मुलीला जीवे मारण्याची धमकी देहिल दिली. महिलेने धमकीला धाबून वेळेवेळी ऑनलाईन पैसे पाठवले. आरोपींनी महिलेच्या घरातील सोन्याचे दागिने व कॅमेरा असा एकूण १५ लाख ३० हजार रुपयांचा मुद्देमाल नेऊन फसवणूक केल्याचे फिर्यादींनी म्हटले आहे. पुढील तपास वरिष्ठ पोलीस निरीक्षक संजय पतंगे करीत आहेत.

मुंबई : निसर्ग चक्र टिम -मुंबई, नाशिक आणि कोकण विभागात १० जूनला मतदान होणार आहे. राज्यातील चार जागांसाठी पदवीधर आणि शिक्षक मतदारसंघांच्या निवडणुका जाहीर करण्यात आल्या आहेत. मात्र आता मुंबई आणि नाशिक शिक्षक-पदवीधर निवडणूक पुढे ढकलण्याची मागणी करण्यात येत असल्याची माहिती समोर येत आहे.

लोकेसम निवडणुकीच्या लगेचच आता महाराष्ट्रात विधान परिषदेच्या दोन शिक्षक आणि दोन पदवीधर मतदारसंघांच्या निवडणुकीच्या तारखांची

मुंबई, नाशिक शिक्षक- पदवीधर निवडणूक लांबणीवर जाणार?