

कमी रक्तदाबाच्या समस्येवर दूध ठरेल रामबाण उपाय; सेवन करताना फक्त एवढं करा

रोजच्या धावत्या आयुष्यात दोन मिनिट बसायला ज्यांना वेळ नाही त्यांना टेन्शन घेऊ नका असं आम्ही सांगणार नाही. मुळात कोणी सांगितल्याने तुमचा तणाव जाणार नाही त्यासाठी आपणच स्टेप बाय स्टेप काम करणे गरजेचे आहे. मात्र हे तणाव विनाकारण रोगांना आमंत्रण देतात त्यातील एक सर्वात घातक रोग म्हणजे ब्लड प्रेशरमध्ये असंतुलन. साधारण १०/६० ेळ ते १२०/८० ेळ दरम्यान असणारा रक्तदाब हा परफेक्ट मानला जातो. याहून हा आरोग्यासाठी आपल्याला अधिक किंवा कमी रक्तदाब घातक असतो. जर का वारंवार टेन्शन घेतल्याने सतत रक्तदाब कमी झाल्याची तक्रार सातावत असेल तर आज आपण एक घरगुती सोपा उपाय पाहणार आहोत.

लक्षात घ्या तणाव सोडून आनंदी राहणे हा रक्तदाबावरील सर्वात सोपा उपाय आहे मात्र इन्स्टंट त्रास होत असेल तर थंड दूध हा तुमचा घरचा रामबाण उपाय ठरेल. हाडांची मजबुती ते शरीराला आवश्यक पोषक तत्वे मिळण्यासाठी गरम किंवा कोमट दूध घेण्याचा सल्ला दिला जातो. मात्र कमी रक्तदाबाच्या समस्येवर थंड दुधाचे सेवन अधिक फायदेशीर ठरते. थंड दुधाचे फायदे थंड दुधात पोटेशियम, फॉस्फोरस, विटामिन व कॉल्शियमचे प्रमाण भरपूर असते. अमेरिकन हार्ट एसोसिएशनच्या माहितीनुसार रक्तदाब कमी झाल्यास थंड दुधातील पोटॅशियम प्रेशर संतुलित करण्यास मदत करते थंड दुधामुळे शरीर हायड्रेटेड राहण्यास मदत होते उपवासाच्या दिवशी विशेषतः थंड दूध प्यावे ज्याने वारंवार भूक लागणे बंद होते. याशिवाय थंड दुध चेहऱ्याला लावल्यास त्वचेला सुद्धा फायदा होतो.

नॅशनल इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ च्या माहितीनुसार थंड दुधातील कोलाईन आपल्या शरीराला आवश्यक पोषक तत्व देतात ज्यामुळे स्मरणशक्ती व मूड चांगला राहण्यास मदत होते. मूड हलका राहिल्यास लॉन टर्म मध्ये सुद्धा तणाव कमी व्हायला व रक्तदाब संतुलित राहायला मदत होते.



ताजी आणि हंगामी फळे खाण्यावर भर दिला पाहिजे, असे त्यांचे सांगणे आहे. लिंबूवर्गीय फळांमध्येही क जीवनसत्त्व मुबलक असते. त्यात शक्तिशाली ऑक्सिडीकरणविरुद्धी (ॲंटीऑक्सिडंट) घटक असतात. त्यामुळे रक्तातील मुक्त विषाणू, विषद्रव्यांचा मुकाबला करण्यास मदत होते व शरीरातील संसर्गाचा तणाव कमी होतो.

साथीत ते प्रतिकारशक्ती कशी वाढवू शकतात? तज्ज्ञांच्या मते, हे जीवनसत्त्व पांढऱ्या रक्तपेशींचे उत्पादन वाढवण्यास मदत करते. त्यामुळे संक्रमणाशी लढण्यास मदत होते. संत्री, अननस, मांसवी, लिंबू, किवी, पेरू या फळांत क जीवनसत्त्व भरपूर प्रमाणात असते. याव्यतिरिक्त क जीवनसत्त्वांचे प्रमाण आवळ्यामध्ये संज्ञापेक्षा २० पटींनी जास्त असते. ही फळे प्रतिकारशक्ती वाढवणारी आहेत, जिवाणू-विषाणू आदींच्या रूपात आपल्या रोगप्रतिकार प्रणालीवर आक्रमण करणाऱ्या या बाह्य घटकांना नष्ट करण्यास ते मदत करतात. आपल्या शरीरासाठी क जीवनसत्त्व आवश्यक असते. आपल्या जन्मजात प्रतिकारक शक्तीशी संबंधित पेशींना या जीवनसत्त्वामुळे बळ मिळते. संसर्गामुळे क्षीण झालेली प्रतिकारक्षमता वाढवण्यासाठी प्रतिपिंडे (ॲंटीबॉडी) निर्माण करण्यास क जीवनसत्त्व मदत करते. करोना संसर्गावरच्या व नंतरही रोज किमान १०० ग्रॅम लिंबूवर्गीय फळे खाण्याचा सल्ला आहारतज्ज्ञ देतात.



तुमची नखेही निळी होत आहेत का? हे गंभीर फुफ्फुस-हृदय रोगाच लक्षणं असू शकत

शरीरातील कोणत्याही असामान्य गोष्टीकडे गांभीर्याने लक्ष न दिल्यास तुमच्यासाठी ती मोठी समस्या निर्माण होऊ शकते. त्वचेच्या रंगातील बदलांवर विशेष लक्ष देणे आवश्यक आहे. अनेक वेळा याच्या आधारे गंभीर आजारांचा प्राथमिक अवस्थेत शोध घेतल्यास मोठ्या समस्या टाळता येतात. सर्वांनी डोळे, त्वचा, लघवी, नखांचा रंग यावर सतत लक्ष ठेवले पाहिजे, त्यात काही असामान्य दिसले तर त्याबाबत तज्ज्ञांचा सल्ला अवश्य घ्या, असे डॉक्टरांचे म्हणणे आहे. तर जाणून घेऊया नखांच्या रंगात होणारा बदल आणि त्याच्याशी संबंधित धोके. काही प्रकरणांमध्ये, तुमचे नखे फिकट गुलाबी ऐवजी निळे किंवा काळे दिसू शकतात. सहसा, दुखापतीमुळे, त्वचेचा किंवा नखांचा रंग निळा होतो, तरीही तुम्हाला दुखापत होत नसली तरीही तुम्हाला अशी लक्षणे दिसत असतील, तर याबाबत तज्ञांचा सल्ला जरूर घ्या. काही प्रकरणांमध्ये, सायनोसिस नावाची समस्या नखाच्या निळ्या रंगाचे मुख्य कारण म्हणून पाहिले जाते.

सायनोसिस ही रक्तातील ऑक्सिजनच्या कमतरतेमुळे उद्भवणारी समस्या आहे. नखांव्यतिरिक्त, सायनोसिस सामान्यतः हात, पायांचे तळवे आणि तोंडाला देखील प्रभावित करते.

निळ्या नखांची स्थिती जाणून घेऊया. जर निळसरपणाची स्थिती केवळ एका नखेमध्ये असेल तर कदाचित दुखापतीमुळे नखेखाली रक्त साचल्यामुळे असू शकते, असे आरोग्य तज्ज्ञांचे म्हणणे आहे. तथापि, जर सर्व नखे अशी लक्षणे दर्शवत असतील तर ते सायनोसिस सूचित करते. याशिवाय जर रक्ताभिसरण यंत्रणा शरीराच्या प्रत्येक अवयवाला पुरेशा प्रमाणात रक्त पोहोचवू शकत नसेल, तर अशा प्रकारची समस्याही उद्भवू शकते. अशा परिस्थितीत त्वरित वैद्यकीय सल्ला घेणं आवश्यक आहे. सायनोसिसची अनेक कारणे असू शकतात, म्हणून त्यावर गंभीर लक्ष देणे आवश्यक आहे.

क्रॉनिक ऑब्स्ट्रक्टिव्ह पल्मोनरी डिझीज फुफ्फुसांच्या विविध समस्यांमुळे देखील निळे नखे होऊ शकतात. यामध्ये क्रॉनिक ऑब्स्ट्रक्टिव्ह पल्मोनरी डिझीज (सीओपीडी) देखील समाविष्ट आहे. उडदळू हे फुफ्फुसांच्या अनेक समस्यांचे एकत्रित स्वरूप मानले जाते. यामध्ये शरीरातील ऑक्सिजनच्या प्रमाणावर परिणाम होऊ शकतो, ज्यामुळे शरीराच्या इतर भागांवरही नकारात्मक परिणाम होऊ शकतो. नखांच्या निळसरपणाकडे विशेष लक्ष दिले पाहिजे.

रक्तवाहिन्यांच्या समस्या डॉक्टरांचे म्हणणे आहे की, रक्तपेशी किंवा वाहिन्यांशी संबंधित काही समस्यांमुळेही नखे निळे पडू शकतात. मेथेमोग्लोबिनेमिया ही अशीच एक स्थिती आहे. मेथेमोग्लोबिनेमियाची समस्या मेथेमोग्लोबिनच्या पातळीत वाढ झाल्यामुळे होते. काही रसायने किंवा प्रतिजैविकांमुळे ही स्थिती जन्मापासून लोकांमध्ये होऊ शकते किंवा नंतर विकसित होऊ



त्वरित आवश्यक हृदयाशी निळे नखे देखील हृदयाच्या विकारांचे लक्षण असू शकतात. संज्ञानात्मक हृदयरोगाच्या बाबतीत नखे आणि त्वचेच्या रंगात असे बदल दिसून येतात. आयझेनमेन्जर सिंड्रोम नावाचा एक दुर्मिळ हृदय विकार देखील अशा समस्यांचा धोका वाढवू शकतो. हृदयाच्या समस्येमुळे गंभीर समस्या उद्भवू शकतात, काही प्रकरणांमध्ये ते घातक होण्याचा धोका असतो, म्हणूनच नखे बदलांवर विशेष लक्ष दिले पाहिजे.

साखर तुमच्या शरीराला आतून पोखरतेय, ही लक्षणे वेळीच ओळखा

साखर हा पदार्थ असा आहे जो न खाण्याचा विचार सहसा कुणीही करत नाही. साखरेचा वापर असंख्य खाण्यात केला जातो. अनेक पदार्थांमध्ये साखर हा महत्वाचा घटक असतो. दिवसभरत कोणत्या ना कोणत्या कारणाने साखर पोटात जाते. मात्र साखरेचं अधिक प्रमाणातील सेवन हे शरीरासाठी घातक असतं. या साखरेमुळे अनेक आरोग्याच्या समस्या डोकं वर करतात. एक्सपर्टच्या म्हणण्यानुसार, कमी प्रमाणात साखर खाल्याने काही फरक नाही. मात्र अधिक साखरेचं सेवन हे आरोग्यासाठी घातक आहे.

दिवसाला किती चमचे साखर खावी? याबद्दल देखील एक्सपर्ट काय सांगतात हे समजून घेणे गरजेचे आहे. साखर तुमच्या शरीरात कशा प्रकारे कार्य करते हे समजून घेणे देखील गरजेचे आहे. सहा लक्षणांच्या माध्यमातून तुम्हाला शरीरात साखरेची पातळी वाढल्याची माहिती मिळते. त्यामुळे या लक्षणांकडे अजिबात दुर्लक्ष करू नका. दररोज किती साखर खाणे योग्य? एक्सपर्टच्या सल्ल्यानुसार, दररोज ६ चमचे साखर खाणे आरोग्यासाठी हानिकारक नाही. मात्र यापेक्षा सर्वाधिक साखर खाणे तुमच्या शरीरासाठी घातक ठरू शकते. सर्वाधिक साखर

खाल्यामुळे लठ्ठपणा, हृदयाचा आजार, कोलेस्ट्रॉल वाढण्याची शक्यता, अलझायमर साखरे आजार होण्याची दाट शक्यता आहे. तुमच्या शरीरामार्फत काही संकेत आणि लक्षणांच्या माध्यमातून तुम्हाला शरीरातील साखरेच्या पातळीची जाणीव होईल. स्नायू आणि सांधेदुखी कायम तुम्हाला स्नायू आणि सांधेदुखीचा त्रास असेल तर अधिकच गोड खाणे बंद करा. एवढंच नव्हे तर शरीरात साखरेचं प्रमाण वाढल्यास गाठ, मोतिबिंदू, हृदयरोग यासारखे आजार होतात. ज्याचा तुमच्या शरीरावर मोठा परिणाम होतो. साध्यांना आणि स्न्यायूला त्रास होणे.

एनर्जी लेवल वाढते किंवा कठीण होते ग्लूकोज तुमच्या शरीरात ऊर्जा निर्माण करते, त्यामुळे तुमच्या रक्तातील साखरेची पातळी योग्य प्रमाणात ठेवणे फार महत्वाचे आहे. जेव्हा तुम्ही गोड खातात, तेव्हा स्वादुपिंड पेशींमध्ये ग्लूकोज आणण्यासाठी इन्सुलिन सोडते. ज्यामुळे तुम्हाला ऊर्जा मिळते. एकदा चक्र संपले की, तुम्हाला उजेची पातळी कमी झाल्याचे जाणवते कारण तुमचे शरीर अधिक साखरेची इच्छा बाळगते. त्वचेवर होतो परिणाम ज्या पदार्थांमध्ये साखरेचं प्रमाण सर्वाधिक

असतं. त्यामुळे शरीरातील इंसुलिनचं प्रमाण वाढतं. यामुळे ग्लायकेशनची प्रक्रिया सुरू होते. ग्लूकोज तुमच्या रक्तात प्रवेश करतो तसे तुम्हाला शरीराला सूज येणे किंवा त्वचेचे रोग होणे यासारखे समस्या जाणवतात. हे इंसुलिन त्वचेतील तेल ग्रंथींची क्रिया वाढवू शकते आणि दाहक प्रक्रिया सक्रिय करू शकते.

वजन वाढणे लठ्ठपणा रिपोर्टनुसार, जास्त साखर खाल्यामुळे वजन वाढते. वजन वाढणं हे खूप कमी लोकांसाठी सुखावणारं असतं. वजन वाढल्यामुळे कायमच आरोग्याच्या वेगवेगळ्या समस्या डोकं वर करतात. अनेकांच्या आवडीचे पदार्थ केक, आईस्क्रीम, चॉकलेटमुळे वजन वाढतं. ज्यामुळे शरीराला इतर

व्याधी जडतात. दातांचं दुखणं गोड पदार्थ पोकळी आणि दात किडण्यास प्रोत्साहन देतात. तथापि, दात किडण्यास कारणीभूत साखर नसून खाल्ल्यानंतर दातांवर पडणारा अन्नाचा कचरा असतो. नीट ब्रश न केल्यास, अन्नाचा कचऱ्यामुळे तुमच्या दातांवर प्लेक तयार होऊ शकतो. हे दाताची कठीण पृष्ठभाग नष्ट करते, लहान छिद्रे सोडते. सतत सर्दी आणि तापाचा त्रास जाणवणे

जास्त साखर खाणे तुमची रोगप्रतिकारक शक्ती कमकुवत करू शकते. फ्लूशी लढण्यासाठी तुमच्या शरीराला आवश्यक असलेल्या व्हिटॅमिन सीची रसायनिक रचना ग्लूकोजसारखी असते. व्हिटॅमिन सी शोधण्याऐवजी आणि कार्य करण्याऐवजी, तुमची रोगप्रतिकारक प्रणाली फ्लूच्या जीवाणूविरूद्ध शून्य शक्ती असलेले ग्लूकोज घेते.



तब्बल 206 हाडांमध्ये टासून कॉल्शियम भरतील या 6 स्वस्तातील गोष्टी

मजबूत हाडांसाठी संतुलित आहार खूप महत्वाचा आहे. हाडे निरोगी ठेवण्यासाठी तुम्हाला प्रामुख्याने पुरेसे कॉल्शियम आणि व्हिटॅमिन डी आवश्यक आहे. संतुलित आहार घेतल्याने तुम्हाला निरोगी हाडांसाठी आवश्यक असलेले सर्व पोषक तत्व मिळण्यास मदत होते. कॉल्शियम हाडांसाठी आवश्यक जीवनसत्व आहे. सामान्य परिस्थितीत, प्रौढांना दररोज 700 मिलीग्रॅम कॉल्शियमची आवश्यकता असते. यासाठी एक्सपर्ट दररोज संतुलित आहार घेण्याचा सल्ला देतात.

दूध, पनीर आणि इतर दुग्धजन्य पदार्थ, हिरव्या पालेभाज्या जसे की ब्रोकोली, कोबी आणि भेंडी इत्यादी, सोयाबीन, मासे हे कॉल्शियमचे उत्कृष्ट स्रोत आहेत. आज 4 ऑगस्ट दिवशी बोन अँड स्ट्रिथ सीताराम भरतिया फॅमिली हॉस्पिटलमधील कॅसल्टंट आणि जॉईंट बॉरेन नाडकणी आपल्याला आहेत की, मजबूत हाडांसाठी आहारात काय कोणकोणत्या पदार्थांचा समावेश असावा?

केळी - केळी मॅग्नेशियमचा चांगला स्रोत आहेत. मॅग्नेशियम हाडे आणि दातांची रचना तयार करण्यासाठी आवश्यक असलेले जीवनसत्व आहे. हाडे मजबूत होण्यासाठी दररोज केळीचे सेवन केले पाहिजे. कमकुवत हाडांची समस्या दूर करण्यासाठी दररोज एक केळ प्रभावी ठरू शकते.

पालक - कॉल्शियमने भरपूर असलेल्या हिरव्या पालेभाज्या दात आणि हाडे तयार करण्यास मदत करतात.

एक कप उकडलेला पालक शरीराच्या दैनंदिन गरजेच्या २५ टक्के कॉल्शियम पुरवू शकतो. फायबरने समृद्ध असलेल्या या पानांमध्ये व्हिटॅमिन 'ए' आणि आयर्न देखील मुबलक प्रमाणात असते. ज्याद्वारे तुमच्या शरीराला आणि हाडांना चांगले पोषण मिळू शकते.

नटस - नटसमध्ये कॉल्शियम असते, पण त्यात मॅग्नेशियम आणि फॉस्फरस देखील असतात, जे हाडांच्या आरोग्यासाठी आवश्यक असतात. मॅग्नेशियम हाडांमध्ये कॉल्शियम शोषण्यास मदत करते. जर तुम्हाला तुमच्या

वयानुसार हाडे मजबूत ठेवायची असतील तर नटस चांगले पोषण देऊ शकतात.

डेअरी प्रोडक्ट्स - दूध, दही आणि पनीर यांसारख्या पदार्थांमध्ये कॉल्शियम भरपूर प्रमाणात आढळते. जे हाडांच्या मजबुती आणि संरचनेसाठी सर्वात महत्वाचे जीवनसत्व आहे. एक कप आणि एक कप दही हे कॉल्शियमचे उत्कृष्ट स्रोत आहेत जे आपण खाऊ शकता.

संत्री - तुम्हाला माहित आहे का की, ताज्या कॉल्शियम आणि केळी, ज्यामुळे हाडे मजबूत होण्यास मदत होते. संज्ञाच्या रसाचे नियमित सेवन केल्यास ऑस्टिओपोरोसिसचा धोकाही काही प्रमाणात कमी होऊ शकतो असेही सांगितले जाते.

आपल्या आहारातून व्हिटॅमिन डी मिळवणे बहुतांश लोकांना कठीण जाते. म्हणूनच मजबूत हाडांसाठी आपल्याला सूर्यप्रकाशापासून व्हिटॅमिन डी मिळू शकते. पहाटे कोवळ्या उन्हात फिरणे हा उत्तम पर्याय असू शकतो. आपण दररोज सूर्यप्रकाशात फेऱ्या मारून सूर्यप्रकाशापासून व्हिटॅमिन डी आवश्यक त्या प्रमाणात मिळवू शकता. व्हिटॅमिन डी असलेली औषधे देखील बाजारात उपलब्ध आहेत, परंतु त्यांचे सेवन डॉक्टरांच्या सल्ल्यानेच करावे.

वजन वाढणे लठ्ठपणा रिपोर्टनुसार, जास्त साखर खाल्यामुळे वजन वाढते. वजन वाढणं हे खूप कमी लोकांसाठी सुखावणारं असतं. वजन वाढल्यामुळे कायमच आरोग्याच्या वेगवेगळ्या समस्या डोकं वर करतात. अनेकांच्या आवडीचे पदार्थ केक, आईस्क्रीम, चॉकलेटमुळे वजन वाढतं. ज्यामुळे शरीराला इतर

करा तिळाचे सेवन, गंभीर आजारातून होईल सुटका

अन्नपदार्थ तसेच काही गोड पदार्थ-मिठाईमध्ये तिळाचा आर्वजून वापर केला. हिवाळ्यात गुळासोबत तिळाचे सेवन करणे शरीरासाठी अतिशय फायदेशीर असते. तिळामध्ये मोनो सॅच्युरेटेड फॅटी ॲसिडचे प्रमाण आहे. ज्यामुळे शरीरातील अतिरिक्त कोलेस्ट्रॉल कमी होण्यास मदत होते. हृदयसंबंधित आजार असणाऱ्यांनी तिळाचे सेवन केल्यास फायदेशीर ठरेल. याव्यतिरिक्त तीळ हाडे मजबूत करणे आणि मधुमेहाचा त्रास कमी करण्यातही

लाभदायक आहे. तिळामध्ये ॲंटीऑक्सिडेंटचे गुणधर्म आहेत, जे शरीरातील कॅन्सर पेशी वाढण्यापासून रोखते. फुफ्फुसांचा कॅन्सर, पोटाचा कॅन्सर, ब्रेस्ट कॅन्सरच्या धोक्यापासून तीळ आपल्याला दूर ठेवते. तिळाचे असे कित्येक आरोग्यदायी फायदे आहेत. तिळामध्ये व्हिटॅमिन बी ६, खनिजे, कॉल्शियम, मॅग्नेशियम, फॉस्फरस, तांबे, झिंक, फायबर यांसारखे पोषक घटकांचा समावेश आहे. कित्येक आजारांवर तीळ हा रामबाण उपाय आहे.

तीळ खाण्याचे फायदे - तिळामध्ये झिंक, कॉल्शियम आणि

फॉस्फरसचे घटक आहेत. या घटकांमुळे हाडांना बळकटी मिळते. तिळाच्या सेवनामुळे पचन प्रक्रिया अधिक चांगली होती. कारण यामध्ये प्रचंड प्रमाणात फायबर आहे. महत्वाचे तिळामुळे बद्धकोष्ठतेचा त्रासही कमी होतो.

- तिळामुळे शरीराला येणारी सूज देखील कमी होते. तिळामध्ये भरपूर प्रमाणात तांबे या घटकाचा असतो. तांबे गुघडे, हाडे आणि स्नायूपेशींच्या आरोग्यासाठी चांगले असते. या गुणधर्मांमुळे गाठींच्या दुखण्यातून सुटका मिळते. - तिळामुळे शरीराची रक्ताभिसरण संस्था योग्य रितीने काम करते. तिळाच्या सेवनामुळे तोंडामध्ये

होणाऱ्या जिवाणूंचा प्रादुर्भाव देखील कमी होतो. यामुळे तोंडाला दुर्गंधी येत नाही. - तिळामध्ये असलेले ॲंटीऑक्सिडेंटचे गुणधर्ण कॅन्सरचा धोका कमी करतात. - मॅग्नेशियमही योग्य प्रमाणात असल्याने मधुमेहाचा त्रास कमी होण्यास मदत होतो. विशेष म्हणजे इन्सुलिनचा स्तर समतोल प्रमाणात राखण्यात तिळाचे सेवन करणे फायदेशीर ठरेल. - तिळामध्ये अशा काही तत्त्व आणि जीवनसत्त्वांचा समावेश आहे. ज्यामुळे ताणतणावसारखे आजारांतून आपल्याला सुटका मिळते.

एकाच कुटुंबातील ६ जणांना विषबाधा, ३ वर्षीय चिमुकलीचा मृत्यू

■ **बातमी / लेख, प्रीती दिपक नाईक**

भाईदर पश्चिमेच्या जय बजरंग नगर येथे एक धक्कादायक घटना घडली आहे. त्यात एकाच कुटुंबातील सहा जणांना जेवणात काहीतरी खाण्यात आल्याने त्यांना उलट्या आणि मळमळ होऊ लागली. तसेच जुलाबाचा त्रास सुरू झाल्याने त्यांना उपचारासाठी रुग्णालयात नेले असता त्यात एका तीन वर्षीय मुलीचा मृत्यू झाला आहे. तर

पोलिसांच्या प्राथमिक चौकशी अहवालात सदरील कुटुंबियांना अन्नाच्या माध्यमातून विषबाधा झाल्याचे समोर आले आहे. उर्वरित कुटुंबीय हे शुद्धीवर आले असून त्यांच्यावर रुग्णालयात उपचार सुरू आहेत. तसेच उपचार करणाऱ्या डॉक्टरांनी प्राथमिक दृष्ट्या अन्नातून विषबाधा झाल्याचे सांगितले आहे.

या दुर्घटनेत भाईदर पश्चिमेच्या शिवसेना गल्ली, जय बजरंग नगर येथील रमेश



मौर्या (वय ३० वर्ष), पत्नी नीलम मौर्या (वय २८ वर्ष), मुलगी चाहत मौर्या (वय ८

वर्ष), मुलगी अनामिका (वय ६ वर्ष) आणि मुलगा राजकुमार मौर्या यांच्यावर

भाईदरच्या भारतरत्न पंडित भीमसेन जोशी रुग्णालयात उपचार सुरू आहेत. पोलिसांनी शुद्धीवर आलेल्या रमेश मौर्या यांचा जबाब घेतला असता आपल्याला काहीही आठवण नाही, की आपण केव्हा बेशुद्ध झालो, असे त्यांनी सांगितले. तर सदरील दुर्घटनेत दीपाली मौर्या (वय ३ वर्ष) या चिमुकलीचा मृत्यू झाला आहे. सदरील घटनेचा तपास वरिष्ठ पोलीस निरीक्षक राजेंद्र कांबळे यांच्या मार्गदर्शनाखाली पोलीस

उपनिरीक्षक धर्मेन्द्र पाटील हे करत आहेत.

फॉरेंसिक तज्ञांना पाचारण एकाच कुटुंबातील सहा व्यक्ती एकाच वेळी बेशुद्ध अवस्थेत आढळल्याने परिसरात खळबळ उडाली होती. त्यानंतर भाईदर पोलिसांना घात पात किंवा अन्य कोणी सामूहिक खून करण्याच्या उद्देशाने केले आहे, याचा संशय आल्याने त्यांनी माहिती फॉरेंसिक टिमला पाचारण केले. त्यानंतर

त्यांनी घरातील आणलेले वडापाव, अन्नाचे नमुने, तसेच उलटी केलेले नमुने हे तपासणीसाठी घेतले आहेत. त्यासोबतच त्या घरात गॅस गळती झाली आहे, का याचीही चौकशी करण्यासाठी भाईदर पोलिसांनी भाईदर पश्चिमेच्या व्ही.सी.शाह, हिंदुस्थान पेट्रोलियम गॅस डिस्ट्रिब्यूटर यांना तपासणी करण्यास सांगितले. मात्र त्याटिकाणी गॅस गळती झालेली नसल्याचे तपासात निष्पन्न झाले आहे.

दहिसरमधील जनकल्याण सोसायटीतील भीषण आगीत महिलेचा मृत्यू



■ **मुंबई। प्रतिनिधी:**

दहिसर येथील एस. व्ही. रोडजवळील न्यू जनकल्याण सोसायटीत रविवारी दुपारी तीनच्या सुमारास भीषण आग लागली. या दुर्घटनेत १९ जण जखमी झाले असून त्यातील एका महिलेचा होरपळून मृत्यू झाला. तसेच, अन्य दोघांची प्रकृती चिंताजनक असून सर्व जखमींवर रुग्णालयात उपचार सुरू आहेत. शांती नगरातील २३ मजलीची न्यू जनकल्याण सोसायटीच्या सातव्या मजल्यावर रविवारी दुपारी अचानक आग लागली. आग लागल्याचे समजताच रहिवाशांनी आरडाओरडा करून इमारतीबाहेर पळ काढला. मात्र, अनेक रहिवासी इमारतीतच अडकले. दुर्घटनेची माहिती मिळताच अग्निशमन दलाचे जवान तात्काळ घटनास्थळी दाखल झाले आणि त्यांनी मदतकार्य हाती घेतले. आगीची वाढती तीव्रता लक्षात घेऊन अग्निशमन दलाने दुपारी १ वाजून ९ मिनिटांनी आगीला क्रमांक १, तर ३ वाजून २८ मिनिटांनी आगीला क्रमांक २ ची वंदी दिली. अग्निशमन दलाच्या ७ गाड्या घटनास्थळी तैनात करण्यात आल्या होत्या. मात्र, आगीची तीव्रता सातत्याने वाढत होती.

धारावी पुनर्विकास...कांजूरमार्ग आणि भांडूप येथील मिठागरांच्या जागेसंबंधी समिती

■ **मुंबई। प्रतिनिधी:**

मुंबई... धारावी पुनर्विकासाअंतर्गत धारावीतील अपात्र रहिवाशांना धारावीबाहेर घरे देण्यासाठी कांजूरमार्ग, भांडूप येथील मिठागरांच्या जमिनीचा वापर केला जाणार आहे. मात्र तेथील जमिनीविरोधात न्यायालयात खटले दाखल असल्याने या जागा मिळण्यास अडचणी येत आहेत. या पार्श्वभूमीवर आता राज्य सरकारने या जमिनीसंबंधीची प्रलंबित आणि चालू न्यायालयीन प्रकरणे तसेच कायदेशीर बाबी हाताळण्यासाठी राज्य सरकारकडून आता एका समितीची स्थापना करण्यात आली आहे. महसूल आणि वन विभागाच्या अपर मुख्य सचिवांच्या अध्यक्षतेखाली ही समिती स्थापन



करण्यात आली असून गृहनिर्माण विभागाकडून नुकताच याबाबतचा शासन निर्णय प्रसिद्ध करण्यात आला आहे. आशियातील सर्वात मोठ्या अशा धारावी झोपडपट्टीचा पुनर्विकास धारावी पुनर्विकास प्रकल्प (डीआरपी) आणि अदानी समुहाच्या नवभारत मेगा डेव्हलपर्स लिमिटेडच्या (एनएमडीपीएल)

माध्यमातून सुरू आहे. पहिल्या टप्प्यात रेल्वेच्या जमिनीवर बांधकामास सुरुवात करण्यात आली आहे. दुसरीकडे डीआरपी आणि एनएमडीपीएलकडून रहिवाशांचे बायोमेट्रीक सर्वेक्षण सुरू असून परिशिष्ट-२ प्रसिद्ध करत पुढील कार्यवाही करण्याचे काम सुरू आहे. दरम्यान या

पुनर्विकासाअंतर्गत पहिल्यांदाच अपात्र रहिवाशांच्या पुनर्वसनाचा निर्णय घेण्यात आला आहे. मात्र अपात्र रहिवाशांना धारावीबाहेर भाडेतत्वावरील घरे उपलब्ध करून दिली जाणार आहेत. त्यानुसार अपात्र रहिवाशांसाठीच्या गृहनिर्मातीसाठी मुंबई आणि मुंबई उपनगरातील केंद्र सरकारच्या मालकीची २५५.९ एकर मिठागरांची जमीन राज्य सरकारला हस्तांतरीत करण्याबाबत केंद्र सरकारने मान्यता दिली आहे. मात्र या जमिनीपैकी कांजूरमार्ग न.भू. क्रम. ६५७ अ आणि भांडूप येथील न. भू. क्र. ७३० या जमिनीबाबत न्यायालयीन प्रकरणे प्रलंबित, चालू आहेत. त्यामुळे या जागा ताब्यात येण्यास अडचणी येत आहेत.

मुंबईला मिळणार १८ डब्यांची वातानुकूलित लोकल



■ **मुंबई। प्रतिनिधी:**

मुंबईच्या उपनगरीय रेल्वे मार्गावर आधुनिकीकरणासाठी एक ऐतिहासिक पाऊल उचलले आहे. मुंबई रेल्वे विकास महामंडळातर्फे (एमआरव्हीसी) २,८५६ वातानुकूलित वंदे मेट्रो (उपनगरीय) डब्यांच्या खरेदी व दीर्घकालीन देखभालीसाठी ई-निविदा जाहीर केली आहे. हे डबे १२, १५ आणि १८ डब्यांच्या रचनेत उपलब्ध होतील. त्यामुळे प्रवासी क्षमता, सोय व सुरक्षा यात मोठ्या प्रमाणावर वाढ होणार आहे. सध्या मुंबईतील बहुतेक लोकल १२ डब्यांसह चालवल्या जातात. तर, १५ डब्यांसह केवळ काहीच लोकल सेवा सुरू आहेत. भविष्यातील प्रवाशांची मागणी पूर्ण करण्यासाठी व गर्दी कमी करण्यासाठी १५ डब्यांच्या लोकल सेवांचा व आवश्यकतेनुसार १८ डब्यांच्या लोकलचा समावेश केला जाईल. ६ सप्टेंबर २०२५

रोजी मुंबई नागरी परिवहन प्रकल्प (एमयूटीपी) फेज तीन व तीन ए अंतर्गत निविदा काढण्यात आली आहे. आधुनिक वंदे मेट्रो डबे पुरवण्यासह पुढील ३५ वर्षांपर्यंत त्यांच्या देखभालीवर देखील भर देते. मध्य रेल्वेवरील भिवपुरी आणि पश्चिम रेल्वेवरील वाणगाव येथे दोन अत्याधुनिक देखभाल-दुरुस्ती आगारे विकसित केले जातील. निविदा सादरकरणा ८ डिसेंबरपासून सुरू होईल व निविदा उघडण्याची तारीख २२ डिसेंबर २०२५ निश्चित करण्यात आली आहे. ही निविदा मेक इन इंडिया धोरणानुसार राबवली जाईल. ज्यामुळे देशांतर्गत उत्पादन व तंत्रज्ञानाचा मोठ्या प्रमाणात समावेश होईल.

1. वंदे मेट्रो (उपनगरीय) डब्यांची प्रमुख वैशिष्ट्ये
2. वातानुकूलित, पूर्णपणे वेस्टिब्यूल रॅक
3. जास्त त्वरण व ब्रेकिंग क्षमता, वेळेवर धावण्यासाठी उपयुक्त
4. सुरक्षासाठी स्वयंचालित दरवाजे बंद प्रणाली
5. आधुनिक आतील सजावट, मऊ आसने, मोबाइल चार्जिंग पॉईंट व माहितीप्रद प्रणाली
6. १३० किमी प्रति तासापर्यंत वेग क्षमता
7. दोन्ही टोकांना विक्रेत्यांसाठी डबे (स्वतंत्र एसी डकटसह)

म्हाडाच्या मुंबईतील १४९ दुकानांच्या अर्जविक्री- स्वीकृतीला मुदतवाढ



■ **मुंबई। प्रतिनिधी:**

म्हाडाच्या मुंबई मंडळाकडून १४९ दुकानांच्या ई लिलावासाठी नोंदणी, अर्जविक्री-स्वीकृती, बोली लावणे अशी प्रक्रिया १२ ऑगस्टपासून सुरू आहे. मात्र या दुकानांच्या ई लिलावासाठी अपेक्षित प्रतिसाद न मिळाल्याने मुंबई मंडळाने ई लिलावपूर्व प्रक्रियेला मुदतवाढ दिली होती. तर आता ही मुदत १० सप्टेंबरला संपणार असतानाच मंडळाने पुन्हा काही दिवसांची मुदतवाढ दिली आहे. त्यानुसार आता इच्छुकांना ८ सप्टेंबरपर्यंत अर्ज भरून १०

सप्टेंबरला ई लिलावात सहभागी होता येणार आहे. या मुदतवाढीमुळे ११ सप्टेंबरला जाहीर होणारा ई लिलावाचा निकाल आता १९ सप्टेंबर रोजी जाहीर होणार आहे. मुलुंड गव्हाणपाडा येथे ०६ अनिवासी गाळे, कुर्ला- स्वदेशी मिल येथे ०५, तुंगा पर्वट येथे ०२, कोपरी पर्वट येथे २३, चारकोप येथे २३, जुने मागाठाने बोरीवली पूर्व येथे ०६, महावीर नगर कांदिवली पश्चिम येथे ०६ अनिवासी गाळे, प्रतीक्षा नगर सायन येथे ०९, अँटॉप हिल वडाळा येथे ०३, मालवणी मालाड येथे ४६ अनिवासी गाळे,

बिंबिसार नगर गोरेगाव पूर्व येथे १७ अनिवासी गाळे व शास्त्री नगर-गोरेगाव, सिद्धार्थ नगर, मजासवाडी जोगेश्वरी पूर्व येथे प्रत्येकी एकाअनिवासी गाळ्याचा अर्थात दुकानांचा मंडळाने ई लिलाव करण्याचा निर्णय घेतला आहे. त्यानुसार १२ ऑगस्टपासून नोंदणी, अर्जविक्री-स्वीकृती सुरू झाली असून २८ ऑगस्टपर्यंत ही प्रक्रिया सुरू राहणार होती. तर २९ ऑगस्टला निकाल जाहीर केला जाणार होता.

मात्र या कालावधीदरम्यान अपेक्षित प्रतिसाद न मिळाल्याने ऑगस्टच्या शेवटच्या आठवड्यात मंडळाने ई लिलावपूर्व प्रक्रियेला मुदतवाढ दिली. त्यानुसार ८ सप्टेंबरपर्यंत इच्छुकांना नोंदणी करून अर्ज भरता येणार होता तर १० सप्टेंबरला बोली लावता येणार होती.

मुंबईतील २७ औषधनिर्माणशास्त्र महाविद्यालयांची मान्यता धोवयात?

■ **मुंबई। प्रतिनिधी:**

औषधनिर्माणशास्त्र (फार्मसी) पदवी आणि पदविका अभ्यासक्रमाच्या मुंबई विभागातील २७ महाविद्यालयांमध्ये आवश्यक सुविधांचा अभाव असल्याचे उघडकीस आले असून त्यात ठाण्यातील सर्वाधिक १५ महाविद्यालयांचा समावेश आहे. राज्यातील फार्मसी महाविद्यालयांमध्ये सुविधांचा अभाव



असल्याप्रकरणी तंत्र शिक्षण संचालनालयाने ऑगस्टमध्ये नोटीस पाठविलेल्या १७६ महाविद्यालयांची यादी नुकतीच जाहीर केली. राज्यात २०२२-२३ ते २०२४-२५ या तीन वर्षांत औषधनिर्माण शास्त्र महाविद्यालयांच्या संख्येत लक्षणीय वाढ झाली होती. त्यात राज्यात पदवी अभ्यासक्रमाच्या ९२ तर पदविका अभ्यासक्रमाच्या २२० महाविद्यालयांना मान्यता देण्यात आली होती. मात्र या महाविद्यालयांमध्ये भारतीय औषधनिर्माणशास्त्र परिषदेच्या (पीसीआय) निकषांप्रमाणे आवश्यक सुविधांचा अभाव असल्याचे उघडकीस आले होते. या प्रकरणी उच्च व तंत्र शिक्षण विभागाने तंत्रशिक्षण संचालनालय आणि महाराष्ट्र राज्य तंत्र शिक्षण मंडळाच्या माध्यमातून तपासणी केली असता पदवी अभ्यासक्रमाच्या ९२ पैकी ४८ आणि पदविक अभ्यासक्रमाची २२० पैकी १२८ महाविद्यालये पात्रतेचे निकषच पूर्ण करत नसल्याची धक्कादायक बाब समोर आली होती.

ढोल ताशा पथकातील वादकाविरुद्ध गुन्हा



■ **पुणे। प्रतिनिधी:**

विसर्जन सोहळ्यात वार्ताकन करणाऱ्या महिला पत्रकाराशी अश्लील वर्तन करून तिच्याबरोबर असलेल्या सहकाऱ्याला धक्काबुक्की केल्याप्रकरणी एका ढोल ताशा पथकातील वादकाविरुद्ध पोलिसांनी गुन्हा दाखल केला. बेलबाग चौकात ही घटना घडली. याबाबत एका महिला पत्रकाराने फरासखाना पोलीस ठाण्यात फिर्याद दिली आहे. या प्रकरणी त्रिताल या ढोल ताशा पथकातील दोन वादकांविरुद्ध भारतीय न्याय संहिता कलम ७४, ७५ (१), ३५२, ३ (५) अन्वये गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. तक्रारदार महिला पत्रकार विसर्जन सोहळ्यात शनिवारी

सायंकाळी सव्वासातच्या सुमारास वार्ताकन करत होती. त्या वेळी त्रिताल ढोल ताशा पथकातील एका वादकाने लोखंडी ट्रॅली ओढत आणली. पायावरून चाक गेल्याने महिला पत्रकाराने त्याच्याकडे विचारणा केली. तेव्हा वादकाने महिला पत्रकाराशी वाद घालून धक्काबुक्की केली. तिच्याबरोबर अश्लील वर्तन केले. महिला पत्रकाराबरोबर असलेल्या सहकाऱ्याने वादकाला जाब विचारला. तेव्हा वादक आणि त्याच्याबरोबर असलेल्या सहकाऱ्याने त्याला धक्काबुक्की केली. मारहाणीत त्याचा चप्पा तुटला. ढोल पथकातील वादकांनी दोघांना शिवीगाळ केली. त्यानंतर महिला पत्रकाराने पोलिसांकडे तक्रार अर्ज दिला. या प्रकरणी ढोल ताशा पथकातील दोन वादकांविरुद्ध गुन्हा दाखल करण्यात आला असून, पोलीस उपनिरीक्षक पूनम पाटील तपास करत आहेत.

कूपर रुग्णालयाच्या महिला रुग्णकक्षात एका दिवसात पकडले १५ उंदीर; महानगरपालिकेने लावलेल्या सापळ्यात अडकले उंदीर

■ **मुंबई। प्रतिनिधी:**

कूपर रुग्णालयांमध्ये तीन दिवसांमध्ये दोन रुग्णांचा उंदराने चावा घेतल्यामुळे खडबडून जागे झालेल्या रुग्णालय प्रशासनाने के पश्चिम प्रभागाच्या अधिकाऱ्यांच्या माध्यमातून रुग्णकक्षांमध्ये रुग्णांना पकडण्याचे सापळे व गोंदफास लावले आहेत. या सापळ्यांमध्ये एका दिवसांमध्ये १५ पेक्षा जास्त उंदीर पकडण्यात आले आहेत. यामुळे रुग्णकक्ष उंदरांसाठी की रुग्णांसाठी असा प्रश्न उपस्थित झाला आहे. कूपर रुग्णालयांमधील महिलांच्या रुग्णकक्षांमध्ये रुग्णांच्या खाटावरून बिनधास्त उंदीर फिरत असल्याचे उघडकीस आल्यानंतर तीन दिवसांत दोन उंदरांनी महिला रुग्णांचा चावा घेतल्याचा धक्कादायक प्रकार



घडला.

यामुळे कूपर रुग्णालयातील स्वच्छता, रुग्णांची सुरक्षिततेचा प्रश्न ऐरणार आला. त्यामुळे मुंबई महानगरपालिकेचे अतिरिक्त उपायुक्त विपिन शर्मा यांनी याची दखल घेत के/पश्चिम विभागातील कीटकनाशक अधिकारी यांना कूपर रुग्णालयात दररोज फेरी करून उपाययोजनांची पाहणी करण्याच्या सूचना दिल्या. कीटकनाशक अधिकार्यांनी दिलेल्या

सूचनांची अमलबजावणी करत संपूर्ण रुग्णालय परिसराची तपासणी करून सर्व भिंतींमध्ये, कानाकोपऱ्यांमध्ये असणारे बीळ बुजवण्यात आले आहेत. तसेच, सांडपणी आदी वाहिन्या (पाईप्स) मध्ये उंदीर शिरू नयेत म्हणजे जाळ्या लावण्यात येत आहेत. तसेच महिला रुग्णकक्षांमध्ये उंदीर पकडण्यासाठी पिंजरे व गोंदफास लावण्यात आले. महिलांच्या रुग्णकक्षात लावण्यात आलेल्या या पिंजऱ्यांमध्ये रविवारी

एका दिवशी तब्बल १५ पेक्षा जास्त उंदीर पकडण्यात आले. मोठ्या प्रमाणात सापडलेल्या या उंदरांमुळे रुग्णांना हायसे वाटले असले तरी हे रुग्णकक्ष उंदरांसाठी आहे की माणसांसाठी असा प्रश्न रुग्णांकडून उपस्थित करण्यात येत आला. उंदीर समस्या का निर्माण झाली आणि त्यावर दीर्घकालीन उपाय काय असावेत, यासाठी प्राथमिक चौकशी समिती गठित करण्यात आली आहे. या समितीमार्फत उंदीर पुन्हा होऊ नयेत यासाठी रुग्णांचे नातेवाईक आणि भेट देणारे नागरिक यांनी नेमून दिलेल्या जागा आणि कचरापेटी वगळता इतरत्र कोठेही कचरा टाकू नये, यासाठी देखरेख यंत्रणा अधिक सक्र करण्यात आली आहे.

घरगुती गॅस सिलिंडरची काळ्या बाजारात विक्री; पोलिसांकडून दोघे अटक

■ **पुणे। प्रतिनिधी:**

घरगुती गॅस सिलिंडरमधील गॅस चोरून तो रिकाम्या टाकीत भरून नागरिकांना जादा दराने विक्री करणाऱ्या टोळीला वानवडी पोलिसांनी अटक केली. आरोपींकडून रिकाम्या टाक्या, टेम्पो असा मुद्देमाल जप्त करण्यात आला. आरोपींविरुद्ध अत्यावश्यक वस्तू अधिनियम कलमान्वये गुन्हा दाखल करण्यात आला. पंकज किसनसिंग ठाकूर (वय २०, सध्या रा. मांजरी, मूळ रा. फतेहबाद,



जि. आग्रा, उत्तर प्रदेश), प्रवीण बंगालीराम कुमार (वय ३५, सध्या रा. मांजरी, मूळ रा. फतेहबाद, जि. आग्रा, उत्तर प्रदेश) अशी अटक केलेल्यांची नावे आहेत. वानवडी पोलिसांचे पथक गस्त घावत होते. त्या वेळी हडपसर भागातील सूर्यलोकनगरी सोसायटीसमोरील उद्यान परिसरात दोघे जण सिलेंडरमधील गॅस बेकायदा रिकाम्या टाकीत भरत असल्याची माहिती मिळाली. अशा प्रकारचे कृत्य धोकादायक असल्याची माहिती तपास पथकातील पोलीस कर्मचारी अमोल पिलाणे आणि अभिजित चव्हाण यांना मिळाली. पोलिसांचे पथक तेथे पोहोचले. तेव्हा आरोपी टेम्पोत घरगुती वापरातील गॅस सिलिंडरमधून गॅस रिकाम्या टाकीत बेकायदा भरत असल्याचे निदर्शनास आले. पोलिसांनी ठाकूर आणि कुमार यांना ताब्यात घेतले. दोघे जण हडपसरमधील एका गॅस वितरक एजन्सीत काम करत असल्याची माहिती चौकशीत मिळाली. घरगुती गॅस सिलिंडरमधून प्रत्येकी एक किलो गॅस चोरून तो रिकाम्या टाकीत भरत असल्याची माहिती त्यांनी दिली.

हे दैनिक मालक, मुद्रक, प्रकाशक व संपादक - डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक यांनी सोमाणी प्रिंटींग प्रेस, कार्यालय - गाला नं. ४, एन. के. इंडस्ट्रीयल इस्टेट, प्रवासी इंडस्ट्रीयल इस्टेटच्या बाजुला, गेट नं. २, गोरेगाव (पूर्व) मुंबई ४०००६३ (महाराष्ट्र), येथे छापून रुम नं. १०३, कुणाल कुटीर बी बिल्डींग, नवघर रोड, हनुमान मदिराजवळ, भाईदर (पूर्व), जि. ठाणे ४०११०५ (महाराष्ट्र) येथे प्रसिद्ध केले. संपादक - डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक, पीआरबी कायद्यानुसार संपादकीय जबाबदारी यांची राहिल, सर्व वाद आणि दावे ठाणे न्यायालयीन कक्षच्या आधील राहतील. (या वर्तमानपत्रात प्रसिद्ध होणाऱ्या बातम्या / लेख / जाहिराती यांची जबाबदारी संबंधीत वार्ताहर, लेखक, आणि जाहिरात प्रतिनिधी यांच्यावर राहिल.) भ्रमणध्वनी - ७४००००१४७४. Email : marathiekiekaran2021@gmail.com

Printed, Published and Owned by Dr. Mr. Deepak Moreshwar Naik. Printed at SOMANI PRINTING PRESS, OFFICE - Gala No. 4, Near N.K. Industrial Estate, Near Pravasi Industrial Estate, Gate No.2, Goregaon (E), Mumbai 400 063, Maharashtra, Published at Room No. 103, Kunal Kutir, B Building, Navghar Road, Near Hanuman Mandir, Bhayander (East) Dist - Thane, PinCode 401 105, Maharashtra. Editor : Dr. Mr. Deepak Moreshwar Naik, Mo.7400001474, Email Id : marathiekiekaran2021@gmail.com