



मराठी दैनिक

मराठी एकीकरण

बातमीपत्र

○संपादक : डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक

○उप संपादिका : .सौ. प्रीती दिपक नाईक

○कार्यकरी संपादक : श्री. विनोद दशरथ भेटे

● वर्ष -०४ ● अंक-२५४ ● मुंबई, बुधवार, १६ एप्रिल २०२५ ● पृष्ठ-८ ● मूल्य-५ रु.



MARATHI EKI-KARAN BATMIPATRA

महाराष्ट्रातील ८ लाख लाडक्या बहिणींना १५०० ऐवजी ५०० रुपयेच मिळणार

■मुंबई। प्रतिनिधी :

लोकसभा निवडणुकीत फटका पडल्यानंतर महाराष्ट्र सरकारने विधानसभा निवडणुकीच्या पार्श्वभूमीवर राज्यात लाडकी बहीण योजना आणली. याअंतर्हत पात्र महिलांच्या खाल्यात १५०० रुपये जमा करण्यात येतात. विधानसभा निवडणुकीत सरकार पुन्हा सत्तेत आल्यास ही रक्कम २१०० रुपये करण्यात येईल, असे आश्वासन देण्यात आले. राज्यातील महिला २१०० रुपये कधी मिळणार या प्रतिक्षेत असताना लाडकी बहीण योजनेतील ८ लाख महिलांसाठी धक्कादायक बातमी समोर आली आहे. महाराष्ट्र सरकारने मुख्यमंत्री माझी लाडकी बहीण योजने संदर्भात मोठी अपडेट दिली आहे. यामुळे ८ लाख लाभार्थी महिलांना धक्का बसणार आहे. कारण या अपडेटनुसार ८ लाख महिलांचे मासिक स्टायपेंड कमी करण्यात आले आहे. यानंतर महिलांमध्ये चिंतेचे वातवरण असून विरोधकांनी संताप व्यक्त करत सरकारच्या धोरणाचा निषेध केलाय. लाडकी बहीण योजनेचा लाभ घेणाऱ्या अनेक महिलांना नमो शेतकरी महासन्मान निधी योजनेअंतर्गत आधीच लाभ मिळतोय. राज्यातील अशा महिलांची आकडेवारी साधारण ८ लाख इतकी आहे. अशा महिलांना



आता लाडकी बहीण योजनेअंतर्गत १,५०० रुपयाऐवजी ५०० रुपये मासिक मिळणार आहेत. नमो शेतकरी योजनेतून १ हजार रुपये मिळत असलेल्या महिलांना लाडकी बहीण योजनेच्या नियमानुसार लाभार्थ्यांना इतर सरकारी योजनांचा लाभ घेता येईल. पण त्यांचा एकूण मासिक लाभ १ हजार ५०० रुपयांपर्यंत मर्यादित राहणार असल्याचे स्पष्ट करण्यात आले आहे. विधानसभा निवडणुकीआधी लाडकी बहीण योजना सुरु झाली तेव्हा महिलांना सरसकट लाभ देण्यात आला होता. यात पात्र, अपात्र अशा दोन्ही प्रकारच्या महिलांनी अर्ज केले. पण विधानसभा निवडणुकीनंतर राज्य सरकारने लाडकी बहीण योजनेअंतर्गत लाभ मिळणाऱ्या महिलांची कागदपत्र पडताळणी केली. यातून अपात्र ठरलेल्या महिलांना योजनेच्या लाभार्थीतून वगळले. आता पात्र व्यक्तींनाच स्टायपेंड मिळणार आहे. ऑक्टोबरमध्ये या योजनेसाठी २.६३ कोटी अर्ज आले होते. तपासणी प्रक्रियेनंतर ही संख्या ११ लाखांनी कमी झाली. त्यामुळे फेब्रुवारीपर्यंत २.५२ कोटी महिला लाभार्थ्यांना योजनेचे पैसे मिळाले. फेब्रुवारी आणि मार्चमध्ये अंतिम स्टायपेंड २.४६ लाख लाभार्थ्यांना देण्यात आला. यातूनही अता नमो शेतकरी योजनेचा लाभ घेणाऱ्यांना १५०० रुपयाऐवजी फक्त १००० रुपये मिळणार आहेत. लाडकी बहीण निधी कपातीवरून विरोधकांनी सरकारवर हल्लाबोल केलाय. लाडक्या बहिणींचा निधी आता ५०० रुपयांवर आलाय, त्यांच्या मतांची किंमत हळूहळू शून्यावर येईल असे ठाकरेंच्या शिवसेनेचे खासदार संजय राऊत म्हणाले. बहिणींना ५०० रुपये देणाऱ्या सरकारची कीव येतेय. -केन्द्राचे पैसे मिळतात म्हणून निधी कमी करणे हे चूक असल्याचं म्हणत काँग्रेस नेते विजय वडेटीवारानी घणाघात केलाय.

कोणत्या लाडक्या बहिणींना मिळणार फक्त ५०० रुपये?

● लाडकी बहीण योजनेतील अटीनुसार एका सरकारी योजनेचा लाभ घेणाऱ्या महिलांना दुसऱ्या सरकारी योजनेचा लाभ घेता येत नाही.

● महाराष्ट्र शासनाने यंदाच्या अर्थसंकल्पात शेतकऱ्यांसाठी नमो शेतकरी योजना अंतर्गत बर्वाला ६००० रुपये अनुदान देण्याचा निर्णय घेतला होता.

● प्रधानमंत्री सन्मान निधी योजना ही केंद्र शासनाच्या माध्यमातून चालवली जाते. यानंतर महाराष्ट्र शासनाद्वारे नमो शेतकरी योजना राबवण्यात येत आहे.

● या योजनेअंतर्गत राज्य सरकारकडून वार्षिक ६००० रुपये शेतकऱ्यांना दिले जातात. तर केंद्र शासनाद्वारे ६००० म्हणजेच एकूण १२००० रुपये शेतकऱ्यांना दिले जातात.

● यानुसार सध्या ज्या महिला नमो शेतकरी योजनेचा लाभ घेत आहेत, त्यांना दर महिना १००० रुपये दिले जात आहेत.

● त्यामुळे आता ज्या महिला नमो शेतकरी योजनेचा लाभ घेत आहेत, त्यांना लाडकी बहीण योजनेचे १५०० रुपयाऐवजी फक्त ५०० रुपये दिले जाणार आहेत.

मुंबईत ठाकरे गटाचा हंडा मोर्चा शिवसैनिकांची मोठ्या प्रमाणात धरपकड

■मुंबई। प्रतिनिधी :

दादरमध्ये शिवसेना ठाकरे गटाकडून हंडा मोर्चा काढण्यात आला आहे. गेल्या काही दिवसांपासून दादर, माहिम आणि शिवाजी पार्क परिसरात कमी दाबाने पाणीपुरवठा होत आहे. यामुळे आता ठाकरे गटाने आक्रमक भूमिका घेत पालिका कार्यालयावर हंडा मोर्चा काढला आहे. सध्या या परिसरात शिवसेनेच्या पदाधिकाऱ्यांची धरपकड सुरु आहे. सध्या शिवसेना भवन परिसरात पोलीस दाखल झाले आहेत. या आंदोलकांना अडवण्याचा प्रयत्न केला जात आहे. जोपर्यंत पाणी नाही, असे फलक हातात घेऊन सध्या तोपर्यंत संघर्ष थांबणार नाही, आंदोलक जोरदार घोषणाबाजी करत आहेत. सध्या पोलिसांकडून या आंदोलकांची



गेल्या काही दिवसांपासून दादर, माहिम आणि शिवाजी पार्क परिसरात कमी दाबाने पाणीपुरवठा होत आहे. याच कारणाने आता शिवसेना ठाकरे गटातील पदाधिकाऱ्यां आक्रमक झाले आहेत. शिवसेना भवन परिसरात ठाकरे गटाकडून हंडा मोर्चा काढण्यात आला आहे. यावेळी मोठ्या संख्येने शिवसैनिक जमले होते. आमदार महेश सावंत यांच्या नेतृत्वात पालिका कार्यालयावर हा हंडा मोर्चा काढण्यात आला. यावेळी ठाकरे गटाच्या पदाधिकाऱ्यांकडून जोरदार घोषणाबाजीही करण्यात आली.

मुस्लीम या देशात कायद्यात राहिले तर फायद्यात... धीरेंद्र शास्त्री महाराज नेमके काय म्हणाले?

■मुंबई। प्रतिनिधी :

हिंदुस्थानमध्ये राहणारा प्रत्येक जण हिंदू आहे. आम्ही मुस्लिम विरोधी नाही. या देशाने एपीजे अब्दुल कलाम यांना स्वीकारले. तसेच इतरांनाही स्वीकारले. परंतु आज भयप्रद वातावरणामुळे पश्चिम बंगालमधून हिंदू पलायन करीत आहेत. उद्या महाराष्ट्रमध्ये करतील. पुढे मध्य प्रदेशमध्ये होईल. एका विशेष समुदायाकडून हिंदुंना घाबरवण्याचे प्रयत्न येथील सरकारच्या मदतीने सुरू आहे, हे निंदनीय आहे. मुस्लीम या देशातील कायद्यात राहिले तर फायद्यात राहतील, असे धीरेंद्र शास्त्री महाराज यांनी म्हटले आहे. देशातील दुसरे आणि महाराष्ट्रातील पहिले



श्री बागेश्वर बालाजी सनातन मठ भिवंडीतील हायवे दिवे येथे तयार झाले. श्री बागेश्वर मठाचे मठाधिपती पंडित धीरेंद्र कृष्ण शास्त्री यांच्या मार्गदर्शनाखाली बनवण्यात आलेल्या श्री बागेश्वर बालाजी सनातन मठाचा लोकार्पण सोमवारी झाले. यावेळी धीरेंद्र शास्त्री बोलत होते. ते म्हणाले, महाराष्ट्रातील सर्वसाधारण गोरगरीब बागेश्वर बालाजी भक्तांना मध्यप्रदेश येथे जाणे शक्य होत नाही, अशा भक्त-सांठी भिवंडी येथील बागेश्वर बालाजी धाम ही पर्वणी आहे. हे मठ सनातन धर्म प्रसाराचे केंद्र व भक्तांसाठी आस्थेचे श्रद्धास्थान बनणार आहे, असे प्रतिपादन बागेश्वर बालाजी धामचे प्रमुख धीरेंद्र महाराज शास्त्री यांनी केले आहे.

नागपुरासह विदर्भालाही हवामान विभागाचा अलर्ट

■नागपूर। प्रतिनिधी :

गेल्या काही दिवसांपासून राज्यातील हवामानात सात्याने बदल होत आहेत. त्यातच आता हवामान विभागाने नागपूरसह विदर्भात अवकाळी पाऊस पडण्याची शक्यता वर्तवली आहे. पुढील एका ते दोन दिवसात नागपूरसह विदर्भातील काही भागांमध्ये अवकाळी पाऊस पडेल, अशी शक्यता नागपूर प्रादेशिक हवामान विभागाने वर्तवली आहे. त्यामुळे शेतकऱ्यांचे नुकसान होण्याची शक्यता आहे. हवामान विभागाने दिलेल्या माहितीनुसार, विदर्भाच्या वातावरणात द्रोणिक्ता (अप्पर टफ वे) आणि चक्रवाती वारे तयार झाले आहेत. यामुळे बंगालच्या खाडीतून मोठ्या प्रमाणात बाष्पयुक्त वारे विदर्भाकडे वाहत आहेत. याच कारणामुळे काही भागांमध्ये पावसाची शक्यता निर्माण झाली आहे. यासोबतच विदर्भातील काही जिल्ह्यांमध्ये ढगांच्या गडगडाटासह विजा चमकण्याची शक्यता आहे. तसेच, काही ठिकाणी सोसाट्याचा वारा वाहू शकतो, ज्याची गती ताशी ४० ते ५० किलोमीटर इतकी राहण्याची शक्यता आहे. हवामान विभागाने वर्तवलेल्या शक्यतेनुसार, विदर्भातील तापमान इतर दिवसांपेक्षा अधिक राहण्याची शक्यता आहे. रात्री उशिरा पावसाची शक्यता असल्याने दिवसाच्या तापमानावर विशेष परिणाम जाणवणार नाही. नागपूर प्रादेशिक हवामान विभागाचे शास्त्रज्ञ प्रवीण कुमार यांनी दिलेल्या माहितीनुसार, पुढील पाच दिवसांसाठी विदर्भात उष्णतेच्या लाटेचा कोणताही इशारा देण्यात आलेला नाही. तसेच कोकणातील मुंबईसह सिंधुदुर्ग, रायगड, ठाणे आणि पालघर जिल्ह्यांमध्ये काही ठिकाणी हलक्या ते मध्यम स्वरूपाचा पाऊस पडण्याची शक्यता हवामान विभागाने वर्तवली आहे. राज्यातील इतर अनेक भागांमध्ये लवकरच पावसाची हजेरी लागणार असल्याने नागरिकांना उकाड्यापासून दिलासा मिळेल.

■मुंबई। प्रतिनिधी :

आम्ही सगळे खूश असं म्हणणाऱ्या महायुतीतील धुसफूस पुन्हा एकदा समोर आली आहे. आणि आता तर दोन्ही उपमुख्यमंत्री नाराज असल्याची चर्चा आहे. चैत्यभूमीवरच्या अभिवादन सभेत राजशिष्टाचारानुसार भाषण नाकारल्यामुळे दोन्ही उपमुख्यमंत्री नाराज असल्याची माहिती आहे. भारतरत्न डॉ बाबासाहेब आंबेडकर यांच्या जयंतीनिमित्त आज चैत्यभूमीवर सरकारकडून अभिवादन सभा घेण्यात आली. साग्रसंगीत हा कार्यक्रम पार पडत असतानाच महायुतीत पुन्हा नाराजीनाट्य सुरू झालं. राजभवनाकडून देण्यात आलेल्या शेड्युलनुसार मुख्यमंत्री, दोन्ही उपमुख्यमंत्री आणि त्यानंतर राज्यपाल यांचं भाषण नियोजित होतं. पण कार्यक्रमाला बराचसा वेळ झाल्याने फक्त मुख्यमंत्री आणि राज्यपाल या दोघांनीच भाषण केली. महत्वाच्या कार्यक्रमात दोन्ही उपमुख्यमंत्र्यांना भाषणापासून वंचित ठेवण्यात आल्याने शिंदे आणि पवार नाराज असल्याची चर्चा रंगली.

महायुतीमधील धुसफूस पुन्हा समोर! भाषण नाकारल्याने दोन्ही उपमुख्यमंत्री नाराज असल्याची चर्चा



चंद्रशेखर बावनकुळे यांनी म्हटलं आहे. भाषणावरून कुणीही नाराज नाही, सगळं ठरवून होतं. जाणीवपूर्वक काहीच नाही असं प्रवीण देकर यांनी म्हटलं आहे. निधीटाटप, पालकमंत्रीपद यावरून महायुतीत गेल्या काही दिवसांपासून नाराजीचे वारे वाहत आहेत. रायगडावर शिवाजी महाराजांच्या पुण्यतिथीच्या कार्यक्रमात अजित पवारांना भाषणाची संधी दिली नाही. आता बाबासाहेब आंबेडकर यांच्या जयंतीच्या कार्यक्रमात दोन्ही उपमुख्यमंत्र्यांना भाषणापासून लांब ठेवलं. त्यामुळे एकनाथ शिंदे आणि अजितदादांच्या ही गोष्ट जिद्दारी लागल्याचं दिसतं. त्यामुळे दोन्ही उप सध्या तापल्याचं दिसत आहे. आता मुख्यमंत्री फडवणीस नाराजी कशी दूर करतायेत, हे पाहवं लागेल.

पुणे - जुन्नरमध्ये कांदा, टोमॅटो, रब्बी पिकांचं नुकसान



एकीकडे चाळीशीपार अंगाची लाही लाही करणारा उन्हाळा आणि त्यात अचानक येणारा वादळी पाऊस आणि गाऱ्पीट. त्यामुळ हातातोडाशी आलेली पिकं डोळ्यादेखत मिजताना, आणि नुकसान होताना शेतकऱ्यांना बघावं लागतं. एका पावसात शेकडो एकरातल्या पिकांचं नुकसान होत आहे. त्यामुळ सरकारकडून किमान याचे लवकर पंचनामे व्हावेत अशी आशा शेतकरी करत आहेत.

जुन्नर तालुक्याच्या गोळेगाव परिसरातल्या कांदा पिकाची. गोळेगावात कांदा काढणी सुरु होती. काढलेला कांदा गोणीत भरून शेतातच वाळवण्याला ठेवला होता. मात्र वादळी पाऊस आणि गाऱांच्या माऱ्यानं काढलेला कांदा

राज्यात २ भीषण अपघात, सात जणांचा मृत्यू... बस अन् ट्रकची समोरासमोर धडक

■बुलढाणा। प्रतिनिधी :

राज्यात मंगळवारी दोन भीषण अपघात आले. बुलढाणा जिल्ह्यात बस आणि विटा वाहतूक करणाऱ्या ट्रकचा अपघात झाला. त्या अपघातामध्ये चार जणांचा मृत्यू झाला. तर दुसरा अपघात सांगली झ मिरज पंढरपूर कोची फाट्याजवळ झाला. ट्रक टेम्पोच्या भीषण अपघातात तीन महिलांचा मृत्यू झाला. पंढरपूर महामार्गावरील कुची फाटा येथे मागून येणाऱ्या १८ चाकी ट्रकने महिलांना भरलेल्या टेम्पोला जोराची धडक दिल्याने अपघात झाला. मध्यप्रदेश परिवहन महामंडळाची बस आणि विटा वाहतूक करणाऱ्या वाहनाची आमसरी फाट्याजवळ समोरासमोर जोरदार धडक झाली. या अपघातामध्ये चार जणांचा जागीच मृत्यू झाला आहे. खामगाव ते नांदुरा महामार्गावर भीषण अपघात



मिरज शासकीय रुग्णालयात उपचार सुरू आहेत. मृतांमध्ये यात भारती कांबळे, रेखा कांबळे, राणी वडर, या महिलांचा समावेश आहे. अपघातात ट्रकची धडक इतकी जोराची होती की धडकेत टेम्पो पलटी होऊन काही महिला टेम्पोतून बाहेर फेकल्या गेल्याचे गेल्या होत्या.

धोनी, विराट, अंबानींचे फोटो दाखवून पुणेकराला घातला ३९ लाखांचा गंडा!

■पुणे। प्रतिनिधी :

पुण्यात सायबर फसवणुकीचा आणखी एक धक्कादायक प्रकार उघडकीस आला आहे. कोथरूड येथील ३० वर्षीय प्रतीक घुगे या तरुणाने 'एव्हिएटर' नावाच्या ऑनलाईन गेमच्या नादात तब्बल ३९ लाख ७७ हजार रुपये गमावले आहेत. विशेष म्हणजे, क्रिकेटपटू महेंद्रसिंग धोनी, विराट कोहली आणि उद्योगपती अनंत अंबानी यांच्यासारख्या सेलिब्रिटींचे डीपफेक व्हिडीओ दाखवून तरुणाला या गेममध्ये गुंतविण्यात आले होते. विमान उडवण्याच्या एका विचित्र गेमच्या माध्यमातून या तरुणाला गंडा घालण्यात आला. **एव्हिएटर गेमशी संबंधित ही पहिलीच मोठी फसवणूक** प्रकरणाची संहित घेत सायबर पोलिसांनी भारतीय न्याय दखलेच्या कायम ३१८(४), ३१९(२) आणि माहिती तंत्रज्ञान कायद्यानुसार गुन्हा दाखल केला आहे. पोलिस उपायुक्त संभाजी कदम यांच्या मार्गदर्शनाखाली तपास सुरू आहे. पुण्यात एव्हिएटर गेमशी संबंधित ही पहिलीच मोठी फसवणूक असल्याचे सांगण्यात आले. **व्हॉट्सअॅपवर आली गेमसंदर्भातील लिंक**



प्रतीक घुगेने दिलेल्या तक्रारीनुसार, २८ नोव्हेंबर २०२४ रोजी त्याच्या व्हॉट्सअॅपवर एक अनोळखी लिंकसह गेमिंग प्लॅटफॉर्मची जाहिरात आली. आकर्षक परताव्याच्या आमिषाने त्यांनी लिंकवर क्लिक करून खाते उघडले. सुरुवातीला त्याने १० हजार रुपये गुंतवले, परंतु कोणताही नफा मिळाला नाही. त्यानंतर आणखी पैसे गुंतवत त्याने एकूण गुंतवणूक वाढवत नेली.





## कैरी-दुधीचा मुरांबा

**साहित्य:** दुधी  
भोपळ्याचा कोस ३ वाट्या, कैरीचा कोस १/२ वाटी, साखर ३-१/२ वाट्या, वेलची पूड २ चमचे, केशरकाड्या १/२ चमचा.

**कृती:** प्रथम दुधी भोपळा व कैरी वेगवेगळे किसून घेऊन नंतर एकत्र करण व त्यात साखर घालून १० मिनिटे तसेच ठेवणे, साखर हळूहळू विरघळू लागेल नंतर गॅसवर ठेवून उकळणे. साधारण एकतारी झाला असे वाटले की गॅस बंद करून त्यात केशर व वेलची पूड एकत्र करून थंड झाल्यावर बाटलीत भरणे. पारदर्शक असा हा मुरांबा दुधी भोपळा प्रकृतीने थंड असल्यामुळे उन्हाळ्यात अतिशय उत्तम.

आजकाल मुली असो वा स्त्रिया हेअर कलर करण्याचं फ्रेड वाढलं आहे. सध्या लेटेस्ट रंग वापरून आपल्या पर्सनालिटीला एक वेगळा लुक देता येतो. अलीकडे ब्राऊन, चॉकलेट, बरगंडी आणि ब्लँड फॅशनमध्ये आहे. त्यातून हायलायटिंगचा ट्रेंड आहे. मात्र केसांना कलर देण्यापूर्वी त्यांचा प्रकार समजून घेणं गरजेचं आहे.

## कलर करण्यापूर्वी हे करा

- कलर करण्यापूर्वी हेअर कटिंग किंवा ट्रिमिंग करून घ्या.
- कलरिंगसाठी दिलेल्या निर्देशांक पुस्तिकेत सांगितल्याप्रमाणे हेअर कलर करण्यापूर्वी ऍलर्जी टेस्ट करून घ्या.
- कलर वापरण्यापूर्वी दिलेल्या सूचना नीट वाचून घ्या.
- आपल्या केसांवर पूर्वी कधीच रंगाचा वापर केलेला नाही की ते आधीपासूनच रंगलेले आहेत. जे जाणून घेतल्यानंतर योग्य रंगाची निवड करा.
- कलर निवडण्यापूर्वी काही शंका असेल तर हेअर एक्सपर्टचा सल्ला घ्या.
- कलर करण्यापूर्वी

# हेअर कलर करा पण सांभाळून...

एकाच आकाराचे फॉइल तयार ठेवा.

- अता व्ही शोपमध्ये केस घेऊन त्याचे पातळ सेक्शन करून घ्या. त्याखाली फॉइल ठेवून केसांना कलर करा आणि दोन्ही बाजूने दुमडून फोल्ड करा. हायलाइट एकासारखं असावं हे लक्षात असू द्या.
- कलर झाल्यावर अर्ध्या तासाने फॉइल काढा आणि केस धुऊन शेपू करा. केस वाळवल्यावर



वेगळ्या लुक येईल. **हे करू नका**

- कलर करताना केसांच्या मुळांना कलर लावू नका.
- वयाने जास्त असलेल्या स्त्रियांनी डार्क रंगाचा वापर करू नये.
- ओल्या केसांमध्ये कलर करू नये याने कलर स्कल्पवर पसरतो.
- कलर केलेले केस कधीच गरम पाण्याने धुऊ नये. याने कलर फिकट होऊ लागतो.
- दुसऱ्यांचं पाहून रंगाची निवड करू नये. आपल्याला जो शोभेल तोच कलर वापरा.



## फोन 'स्वस्त' पण फोटो येतील 'मस्त', फक्त 'या' सोप्या टीप्स करा फॉलो !



फोन असतात, त्यांना वाटतं की फोन स्वस्त असल्यामुळे फोटो चांगले येणार नाहीत. पण मूळतः तुमच्याकडे १०-२० हजारांचा फोन असेल तरी तुम्ही भारी

फोटो काढू शकता, त्यासाठी सोप्या काही टीप्स तुम्हाला फॉलो कराव्या लागतील... त्याच टीप्सबद्दल जाणून घेऊ...  
प्रेम: तुम्ही कोणत्याही

वस्तूचा किंवा व्यक्तीचा फोटो घेत असाल तर तो पूर्णपणे फ्रेममध्ये ठेवा. म्हणजेच, वस्तू फ्रेममध्ये योग्यरित्या आली पाहिजे, कॅमेरा ते ऑब्जेक्टपर्यंतच अंतरही नेमकं हवं. प्रकाश: चांगला फोटो काढण्यासाठी तुम्हाला योग्य लाईट म्हणजेच प्रकाशाची काळजी घेणंही आवश्यक आहे. योग्य लाईट नसेल तर फोटो डार्क येऊ शकतो, तसंच अतिप्रकाशातही फोटो बरोबर येणार नाही योग्य लाईट फार महत्वाची असते. दोन्ही हातांचा करा वापर:

चॉकलेट कोणाला आवडत नाही? लहानापासून थोरामोठ्यांपर्यंत चॉकलेट आवडीने खातात. मात्र दातांवर परिणाम होऊ नये यासाठी काहीजण चॉकलेट खात नाहीत. मात्र तुम्हाला माहीत आहे का चॉकलेट खाण्याचेही अनेक आश्चर्यकारक फायदेही आहेत.

## चॉकलेट खाण्याचे हे आहेत फायदे

**तणाव कमी करण्यासाठी फायदेशीर**

- तणाव कमी करण्यासाठी चॉकलेट अधिक फायदेशीर आहे. डार्क चॉकलेट खाण्याने तणाव कमी होतो. उच्च रक्तदाबाचा त्रास कमी करण्यासाठी चॉकलेटचे सेवन परिणामकारक ठरते. कोकोमध्ये असलेले अँटीऑक्सिडंटस् स्वास्थ्य चांगले राखण्यासाठी मदतशीर ठरतात. हृदयासाठीही चॉकलेट फायदेशीर आहे. चॉकलेटच्या सेवाने हृदयरोगाची शक्यता कमी होते. चॉकलेट खाण्याने व्यक्तीचा मूड सुधारतो. कोकोच्या सेवाने थकवा कमी होण्यास मदत होते.

**वजन घटवण्यात गुणकारी**

- लॉफोर्नियाच्या सॅन डिगो विद्यापीठात करण्यात आलेल्या संशोधनानुसार नियमितपणे चॉकलेट खाल्ल्याने वजन कमी होण्यात मदत होते. वैज्ञानिकांनुसार चॉकलेटमधील कोको फ्लॅवोनॉल वाढत्या वयासंबंधित आजारांना दूर ठेवते. अमेरिकेच्या संशोधनानुसार, रोज हॉट चॉकलेटचे दोन कप सेवन केल्यास मानसिक स्वास्थ्य चांगले राहते. तसेच स्मरणशक्तीही वाढते.



चांगला फोटो काढण्यासाठी नेहमी दोन हात वापरा जेणेकरून तुमची फोनवरील पकड चांगली होईल आणि तुम्ही ऑब्जेक्ट आरामात कॅप्चर करू शकता.

झूम: फोटो घेण्यासाठी झूम या फीचरचा जपून वापर करा. आवश्यक असल्यासच कॅमेरा झूम करा किंवा फिजीकली तुम्ही फोटो काढणाऱ्या व्यक्ती किंवा गोष्टीच्या जवळ जा, ज्यामुळे फोटो फाटणार नाही.

तसेच स्मार्टफोनमध्ये उपलब्ध असलेले वेगवेगळे मोड वापरूनही तुम्ही आपोआप फोटो अधिक चांगले काढू शकता. आजकाल मोबाईल फोनमध्ये पोर्ट्रेट, नाईट, प्रो आणि स्लो-मो असे अनेक पर्याय आहेत, ज्याच्या मदतीने तुम्ही चांगले फोटो काढू शकता.

## प्रेग्नन्सी दरम्यान कारल्याचे सेवन करावे की करू नये, दूर करा कन्यजून

गर्भावस्थेत स्त्रिया आपल्या खाण्यापिण्याबद्दल फारच कॉन्शियस होऊन जातात. काय खायला पाहिजे काय नाही, या बद्दल बऱ्याच गर्भवती स्त्रियांना योग्य माहिती नसते. बऱ्याच महिला गर्भावस्थेत कारले खायला पाहिजे की नाही याबद्दल भ्रमित असतात. तर त्यांचे कंप्यूजन आपण दूर करू. गर्भावस्थेदरम्यान कारल्याचे सेवन आई आणि बाळ दोघांच्या आरोग्यासाठी एक उत्तम विकल्प साबीत होऊ शकते. कारल्यात फायबर, कॉल्शियम, पोटॅशियम, बीटा-केरोटिन आणि आयट्री फायबर असत जे गर्भात वाढणारे बाळ आणि आई दोघांच्या आरोग्यासाठी फायदेशीर असत.



**फायबरचे प्रमाण जास्त असतात** : कारल्यात फायबर उच्च मात्रेत असत ज्यामुळे भूक लवकर लागत नाही. हे हाय कॉलोरी फूड्स आणि जंक फूड्सच्या क्रेविंग्सला कमी करतो. त्याशिवाय हे प्रेग्नंसीदरम्यान तुम्हाला लठ्ठ होण्यापासून देखील तुमचा बचाव करतो.

**टीऑक्सीडंट असतो** : कारल्यात व्हिटॅमिन सी असत, जे एंटीऑक्सीडेंट असून गर्भवती महिलांना हानिकारक बॅक्टेरियापासून लढण्याची शक्ती देत. हे गर्भवती महिलांच्या रोगप्रतिकारकला

देखील वाढवण्यास मदत करतो आणि रोगप्रतिकारक सिस्टमला बूस्ट करतो.

**बाँवेल मुळमेटला योग्य ठेवतो** : कारले पेरिस्टालिसिसला बूस्ट देण्यास देखील मदत करतो जे नंतर बाँवेल हालचालला नियंत्रित करणे आणि गर्भवती महिलांच्या पचन तंत्राला योग्य करण्यात मदत करतो. कारले पचन तंत्राशी निगडित इतर समस्यांमध्ये देखील आराम देण्यास मदत करतो.

**फोलेट उच्च प्रमाणात असतो** : गर्भवती महिलांसाठी फोलेटची आवश्यकता असते. हे मिनरल्स संभावित न्यूरल ट्यूब डिफेक्टला सुरक्षित ठेवण्यास मदत करतो. कारल्यात फोलेटची मात्रा फार जास्त असते. यामुळे गर्भवती महिलांमध्ये या मिनरल्सच्या दैनिक आवश्यकतेचे एक चतुर्थांश भाग आहे.

**अभ्रकाचा विकास करतो** : कारल्यात काही खास प्रकारचे व्हिटॅमिन्स आणि मिनरल्सचा एक मोठा स्रोत असतो. यात आयरन, नियासिन, पोटॅशियम, पेंटोथेनिक ऍसिड, जिंक, पाइरोडॉक्सिन, मॅग्नीशियम आणि मॅंगनीज सामील आहे. याला म्हणून आपण सुपर भाजी म्हणू शकतो कारण हे भ्रूणच्या विकासात एक महत्वाची भूमिका बजावतो.

## जवस रोजच्या जीवनात फायदेशीर

**जवसचा** वापर रोजच्या आहारात करणे महत्वाचे आहे. भाकरीबरोबर जवस किंवा अळशीची चटणी हा मेनू खास ग्रामीण असला तरी जवसाचं महत्त्व सगळ्यांना कळायला लागलं आहे. जवसच्या नियमीत सेवनाने रक्तातील साखर, ट्रायग्लिसराईड्स, हिमोग्लोबिन आणि कोलेस्ट्रॉल आटोक्यात राहू शकतात.

स्त्रियांच्या बाबतीत हॉर्मोन्सची पातळी योग्य ठेवण्यासाठी जवसचा उपयोग होतो.

● हिरड्या मजबूत करण्यासाठी आणि दात दुखत असल्यास त्यावर जवसचे तेल फायदेशीर ठरते.

● जवसाचं पीठ घेऊन त्याने छाती शेकली तर कफ पातळ होऊन तो बाहेर पडण्यास मदत होते. यामुळे तापाचे प्रमाण देखील कमी होईल.

● पाट दुखत असेल तर दुखणाऱ्या जागी जवस बांधून ठेवावे.

● एखाद्या ठिकाणी भाजलं असेल तर त्या ठिकाणी जवसचं तेल आणि चुन्याची निवळी एकत्र करून बांधावी. यामुळे जखम लवकर बरी होते.

आहारात जवसाचा वापर केल्यास भूक वाढते आणि पचनक्रिया देखील चांगली राहते.



## रोज एक टोमॅटो खाल्ल्याने होतात अनेक फायदे



● हृदयासंबंधित रोगांपासून बचाव होतो.

● युरिन इन्फेक्शनपासून बचाव तसेच रक्तशुद्धी होते.

● पचनशक्ती वाढते. पालकाच्या रसात टोमॅटोचा रस मिसळल्याने बद्धकोष्ठतेचा त्रास होत नाही.

● टोमॅटोमध्ये असलेल्या व्हिटॅमिन 'के'मुळे हाडे मजबूत होतात. तसेच बोन टिश्यू रिपेअर होण्यास मदत होते.

● अँटीऑक्सिडंटचे भरपूर प्रमाण असलेल्या टोमॅटोमध्ये व्हिटॅमिन 'सी' आणि 'ए' असते. व्हिटॅमिन 'ए' डोळ्यांसाठी तसेच दिहायड्रेशनसाठी चांगले.

● केसांना चमकदार तसेच मजबूत बनवण्यासाठीही टोमॅटो फायदेशीर आहे.

● त्वचेला उजाळा मिळवून देण्यासाठी टोमॅटो खाणे चांगले.

● बिया नसलेल्या टोमॅटोचा सॅलडमध्ये वापर केल्यास किडनी स्टोनची शक्यता कमी होते.

● प्रतिकारक्षमता वाढते. तसेच तणावापासून दूर राखण्यासाठीही टोमॅटो लाभदायक आहे.

● स्मॉकिंगमुळे शरीराला होणाऱ्या नुकसानापासून वाचण्यासाठीही टोमॅटोचे सेवन फायदेशीर ठरते.



## तुम्ही झोपताना केस बांधून झोपता की मोकळे सोडून ?

**केस मोकळे सोडले तर** केसांचा गुंता होणार... आणि तो सोडवताना केस तुटणार... आणि बांधून ठेवले तर केसगळती वाढणार. असा अनुभव तुम्हालाही आला असेल. पण, यावर उपाय म्हणजे तुमचे केस कसे आहेत यावर झोपताना ते कसे बांधावेत हे अवलंबून आहे.

**केस स्ट्रेट असतील तर...**

तुमचे केस मोकळे आणि सरळ असतील तर रात्रीच्या वेळेस तुम्ही सैलसर



**तुमचे केस लांबलचक असतील तर दिवसभर त्यांची निगा राखण्यास भरपूर वेळ तुम्ही घालवत असाल... पण, रात्री झोपताना काय करायचं हा मात्र प्रश्न तुम्हाला अनेकदा पडत असेल.**

पोनीटेल बांधून ठेवू शकता. म्हणजे ते सकाळी फ्रिझी होत नाहीत. सैलसर वेणी बांधून ठेवल्यास केसांमध्ये गुंता होणार नाही. तसेच त्यांना नॅचरल टॅम्स मिळतील. तुमचे केस लांब असतील ते बांधून ठेवणे सोयीस्कर ठरते. पण खूप वेळ आणि घट्ट

बांधून ठेवू नका. यामुळे केस तुटण्याची शक्यता अधिक आहे.

**केस ओले असतील तर...**

केस ओले असताना ते मूळीच बांधून ठेवू नका. परंतु केसांमधील गुंतागुंत कमी करण्यासाठी तुम्हाला ते बांधून ठेवणे गरजेचे वाटत असेल तर ते सुकल्यानंतरच बांधा. यामुळे ते तुटण्यापासून बचावतील. हाच नियम ब्लो ड्रायसाठीदेखील लागू होतो. शक्य असेल तर नैसर्गिकरीत्याच सुकवण्याचा प्रयत्न करा.

**कुरळ्या केसांसाठी**

तुमचे केस कुरळे असतील तर डोक्यावर त्याचा आंबाडा बांधा किंवा एका बाजूला बांधून ठेवा. यामुळे तुमची झोपमोड होणार नाही याची काळजी घ्या. पण तो खूप घट्ट बांधू नका.

## क्रॅटोमच्या पूरक औषधांनी आरोग्यावर दुष्परिणाम

काही वनोषधी कृत्रिम पूरकांच्या स्वरूपात घेतल्यास त्याचे आरोग्यावर वाईट परिणाम होतात, असे दिसून आले आहे. परदेशात जास्त वापरल्या जाणाऱ्या क्रॅटोम या वनोषधीच्या पूरकांमुळे आरोग्याची हानी होत असल्याचे पुरावे समोर आले आहेत. क्रॅटोम ही वनस्पती परदेशात लोकप्रिय असून तिचे वैज्ञानिक नाव मिर्टॅगना स्पेसिओसा आहे. ती कॉफी वर्गातील वनस्पती आहे. ऊर्जा वाढवणे व वेदना कमी करणे या दोन कारणास्तव आग्नेय अशियात मजूर लोक या वनस्पतीची पाने चावून खातात. क्रॅटोमचा वापर अमेरिकेत बेकायदेशीर मानला जात नाही. लोक ऑनलाईन त्याची खरेदी करतात. हिरव्या पावडरच्या स्वरूपात ही पूरक औषधी मिळते. क्रॅटोमचा अर्क सुरक्षित व नैसर्गिक मानला जातो. पण तो शरीरात गेल्यानंतर निष्क्रिय राहात नाही, असे संशोधकांचे मत असून अमेरिकेत त्याच्या



वापर अनेक वर्षे सुरू आहे. काही जण त्याचा वापर नैराश्यावर करतात, तर काहींना वेदना कमी करण्यास फायदा होतो. त्यात मिर्टॅनाइन हा ओपिऑईड पदार्थ असतो. या औषधीच्या वापरासाठी कुठलेही वैद्यकीय पुरावे नसले तरी त्याचा वापर अफूसारख्या केला जातो. युप्रेनोफाइनपेक्षा ही औषधी स्वस्त असते. न्यूयॉर्क विद्यापीठाचे विल्यम एगलस्टन यांनी याबाबत केलेल्या संशोधनानुसार याचे काही विषारी परिणाम हे ते औषध बंद केल्यानंतर दिसून येतात. 'जर्नल फार्माकोथेपी' या नियतकालिकात हे संशोधन प्रसिद्ध झाले आहे. १ जानेवारी २०११ ते ३१ जुलै २०१८ दरम्यान लोकांनी या औषधाच्या केलेल्या वापराची माहिती घेऊन हे संशोधन करण्यात आले. त्यातून असे दिसून आले की, चिडचिडेपणा, गोधळणे, वांल्या, भ्रम, कोमात जाणे, हृदयविकार असे परिणाम यातून होतात.

सकाळी अंधोळ

केल्यावर क्रीम लावले नाही

तर एक-दोन तासांतच

परत त्वचा ओढली जाते

आणि कोरडीही होते.

बाजारातल्या नवनवीन

येणाऱ्या क्रीमचा वापर तर

नेहमीच केला जातो. पण

नेहमीच घरात उपलब्ध

असणारे क्रीम म्हणजेच

साय कधीतरी

वापरून पाहा.

● एक चमचा साय व लिंबाचा रस

एकत्र करून रोज चेहऱ्यावर व ओठांवर

लावल्यास ते फुटत नाही.

● थोडी साय व एक चमचा डाळीचे

पीठ असे घरगुती उटणे साबणाला चांगला

पर्याय आहे. त्यामुळे त्वचा मुलायम होते.

● मुलतानी माती बारीक करून सायीत

मिसळून चेहऱ्यावर तसेच

कोरप्यावर लावल्यास रंग

उजळतो.

● तीन चार

बदाम आणि दहा

बारा देशी गुलाबाच्या

पाकळ्या वाटून त्यात

एक चमचा साय मिसळून

ते मिश्रण चेहऱ्यावर लावल्यास

चेहऱ्यावरच्या सुरकुत्या आणि

काळे डाग नाहीसे होतात.

● सायीत समुद्र फेसची

बारीक पावडर मिळवून

लावल्यास चेहऱ्यावरची मुरमे

बरी होतात.

● मोसंबी किंवा

संत्र्याची साल वाटून त्यात

## घरगुती क्रीम-साय

● एक चमचा साय व लिंबाचा रस

एकत्र करून रोज चेहऱ्यावर व ओठांवर

लावल्यास ते फुटत नाही.

● थोडी साय व एक चमचा डाळीचे

पीठ असे घरगुती उटणे साबणाला चांगला

पर्याय आहे. त्यामुळे त्वचा मुलायम होते.

● मुलतानी माती बारीक करून सायीत

मिसळून चेहऱ्यावर तसेच

कोरप्यावर लावल्यास रंग

उजळतो.

● तीन चार

बदाम आणि दहा

बारा देशी गुलाबाच्या

पाकळ्या वाटून त्यात

एक चमचा साय मिसळून

ते मिश्रण चेहऱ्यावर लावल्यास

चेहऱ्यावरच्या सुरकुत्या आणि

काळे डाग नाहीसे होतात.

● सायीत समुद्र फेसची

बारीक पावडर मिळवून

लावल्यास चेहऱ्यावरची मुरमे

बरी होतात.

● मोसंबी किंवा

संत्र्याची साल वाटून त्यात

साय मिसळून त्याचा लेप लावल्यास त्वचा

मुलायम व स्वच्छ होते.

● एक चमचा साय व एक चमचा

सफरचंदाचा रस एकत्र करून फेटून

हलक्या हाताने चेहऱ्यावर मालीश केल्यास

चेहऱ्याचा रंग उजळतो.

● थंडीच्या दिवसात खोकल्याचा

त्रासही वाढतो. अशा वेळी अर्ध्या वाटी

सायीत एक चमचा नारळाचा किस पाच

मोटे वेलदोडे (पावडर) तसेच 10 मिरे

भरडून बारीक गॅसवर परतून गरम करावे

व झोपण्यापूर्वी गरमगरम खावे. थोडे दिवस

असे केल्यास कोरडा खोकला बरा होतो.

● काशाच्या किंवा पितळी

ताटलीत दोन चमचे ताजी साय थोडे

पाणी घालून खूप फेटावे. साय हलकी

होऊन लोण्यासारखी मऊ होईल. त्यात

एक कापराची वडी बारीक करून

मिसळवी. फोड, जखम यावर हे मलम

लावल्यास फायदा होतो. हेच मलम

लहान मुलांच्या टाळूवर घालून हलक्या

हाताने मालीश केल्यास टाळू लवकर

भरते व गरमीच्या दिवसात डोळ्याला

थंडावा मिळतो.

## आंब्याच्या पानांनी बनलेल्या चहाचे सेवन केल्याने गायब होतील आजार, जाणून घ्या याची रेसिपी

आंब्याला फळांचा राजा म्हटले जाते. आंबा खाण्यास जेवढा चविष्ट असतो, तेवढाच आरोग्यासाठी देखील फायदेशीर असतो. एवढच नव्हे तर आंब्याच्या पानांमध्ये देखील बरेच गुण असतात. या पानांमध्ये बरीच व्हिटॅमिन्स, मिनर

## मुंबईत ३ महिन्यांत छळाचे १२६ गुन्हे दाखल हुंड्याचा मोह मायानगरीतही

■**मुंबई** : महाराष्ट्राच्या ग्रामीण भागातच नव्हे, तर मुंबईसारख्या शहरातही विवाहित महिलांचा हुंड्यासाठी छळ केला जात असल्याचे धक्कादायक वास्तव आहे. वेगवेगळी कारणे पुढे करून सासरच्या मंडळींकडून हुंड्यासाठी महिलांना शारीरिक आणि मानसिकदृष्ट्या छळण्यात येत असून, मुंबईत जानेवारी ते मार्च या तीन महिन्यांत असे १२६ गुन्हे दाखल करण्यात आले आहेत. गेल्या वर्षी (२०२४) मुंबईत हुंड्यासाठी कौटुंबिक छळाचे ४५८ गुन्हांची नोंद करण्यात आली आहे. यंदाच्या तीन महिन्यांतच आकडा सव्वाशेपार झाल्याने सरासरीमध्ये किंचित वाढ दिसते.

पतीने दिली पत्नीला साथ आयटी कंपनीत काम करणाऱ्या उच्चशिक्षित तरुणीचे बँकेत नोकरी करणाऱ्या तरुणासोबत लग्न जमले. बोलणीच्या बैठकीलाच आवडविलांनी आमच्यात हुंड्याची प्रथा असल्याचे सांगितले. मुलीकडचे यासाठी तयार नव्हते. होणारा पतीदेखील हुंड्याच्या विरोधात होता. कसेबसे घरच्यांना राजी करून दोघांनी लग्न केले. चार ते पाच महिने चांगले गेल्यानंतर सासरच्यांनी टोमणे मारणे सुरू केले. सुनेकडे सगळा पगार मागून घेणे, लग्नातील दागिने आपल्या ताब्यात ठेवणे, घरातील कामावरून मानसिक त्रास देण्यात आला. अशा परिस्थितीत पतीने मात्र तिची साथ सोडली आणि दोघे घराबाहेर पडले आणि स्वतंत्र राहू लागले. तरुणीच्या तक्रारीवरून गोंरेगाव पोलिस ठाण्यात गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

चारित्र्यावर संशय माहेरून पैसे आणत नाही म्हणून गर्भवती माहि लो च्या चारित्र्यावर च संशय घेण्यात आल्याचा प्रकार ट्रॉम्बेमध्ये घडला. गर्भवती राहिल्याने महिलेला डॉक्टरने जड काम करू नये, असा सल्ला दिला. त्यानुसार ही महिला हलके काम करू लागली.

**हुंड्यासाठी 'मंगळदोष'**  
अग्रण्य कॅशन कंपनीत उच्चपदावर असलेल्या महिलेचे लग्न एका संकेतस्थळावरून जमले. दोघांनी न्यायालयात जाऊन लग्न केले आणि नंतर कुटुंबीयांना सांगितले. कुटुंबीयांनी आधी संताप व्यक्त केला. मात्र नंतर रितीरिवाजानुसार लग्न लावून दिले. मुलीला मंगळ दोष असल्याने तीन लाख खर्च येईल, असे सांगून सासरच्यांनी पैसे घेतले. लग्नासाठी ९ लाख खर्च करायला लावले. काही महिने संसार सुरूळीत चालला, मात्र नंतर सासरच्यांनी आपल्या रंग दाखवण्यास सुरुवात केली. कधी मंगळदोष, कधी जेवण बनविण्यास येत नाही, अशी कारणे पुढे करून माहेरून पैसे आणण्यासाठी त्यांनी शारीरिक आणि मानसिक छळ केला. याप्रकरणी देवनगर पोलिस ठाण्यात गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

घरातील सर्व कामे करत नाही म्हणून सासरच्या मंडळींनी तिचा छळ सुरू केला. मानसिक त्रासाची पातळी इतकी खाली घसरली की, पोटातील मूल कोणाचे आहे, असा प्रश्न उपस्थित करून हिची डीएनए चाचणी करा, असे वारंवार बोलू लागले. पतीदेखील घरच्यांची बाजू घेत असल्याने महिलेने अखेर पोलिसांत धाव घेतली.

**चालू वर्षातील गुन्हे (जाने-मार्च २०२५) गुन्हाचा प्रकार आणि संख्या**

- हुंड्यामुळे मृत्यू - १
- आत्महत्या - ५
- मानसिक, शारीरिक छळ - १२०

**वर्ष आणि गुन्हांची नोंद**

- २०२३ - ७६६
- २०२४ - ४५८
- २०२५ - १२६ (जानेवारी ते मार्च)

## अंधेरीतील ३२ वर्षीय विवाहिता प्रेमात पडली खारिषा लॉजमध्ये मर्जीने शरीरसंबंध, अचानक रोहितने...

■**मुंबई** : ३२ वर्षीय विवाहित महिलेला तिचाच मित्र ब्लॅकमेल करत असल्याचा प्रकार मुंबईतील अंधेरी भागात उघडकीस आला आहे. आरोपी रोहित उर्फ रामप्रसाद नारायण पांडे याने महिलेचे काही खासगी व्हिडिओ सोशल मीडियावर व्हायरल करण्याची धमकी दिली होती. त्याने महिलेकडे दोन लाख रुपयांची मागणी केली. या प्रकरणी खार पोलिसांनी त्याला अटक केली आहे.

पोलिसांनी दिलेल्या माहितीनुसार, संबंधित महिला अंधेरीमध्ये आपल्या कुटुंबासोबत राहते. तिची ओळख रोहितशी झाली. रोहित तिथेच जवळ काम करत असे. दोघांची मैत्री झाली आणि ते एकमेकांच्या जवळ आले. त्यांची मैत्री पुढे जाऊन प्रेमसंबंधात बदलली. ते नेहमी एकमेकांना भेटत होते.

काही महिन्यांपूर्वी, रोहितने महिलेला खारला भेटायला बोलावले. त्याने तिला एका हॉटेल्मध्ये नेले. तिथे दोघांमध्ये शारीरिक संबंध आले. पोलिसांनी दिलेल्या माहितीनुसार, हे संबंध दोघांच्या मजीने झाले होते. ते अनेकवेळा भेटले आणि त्यांनी शारीरिक संबंध ठेवले. पण, रोहितने त्यांच्या भेटीचे का-



ही व्हिडिओ गुपचुप आपल्या मोबाईलमध्ये रेकॉर्ड केले. महिलेला याची कल्पना नव्हती. नंतर, रोहितने ते व्हिडिओ दाखवून महिलेला ब्लॅकमेल करायला सुरुवात केली. रजर तू मला २ लाख रुपये दिले नाहीस, तर मी हे व्हिडिओ सोशल मीडियावर टाकेन, ३ अशी धमकी त्याने दिली. महिलेला खूप मानसिक त्रास झाला आणि तिने पोलिसांकडे तक्रार दाखल केली. पोलिसांनी रोहितवर लैंगिक शोषण, खंडणीसाठी धमकावणे आणि माहिती तंत्रज्ञान कायद्याव्ये गुन्हा दाखल केला आहे. पोलिसांनी तातडीने कारवाई करत, जुहू पोलिसांच्या मदतीने रोहितला विले पार्ले परिसरातून पकडले. नंतर त्याला खार पोलिसांच्या ताब्यात देण्यात आले. आता त्याचावर

## गॅस मीटरबाबत सरकारचा मोठा निर्णय! कठोर झाले नियम... ग्राहकांवर काय परिणाम होणार?

■**मुंबई** : केंद्र सरकारने गॅस मीटरबाबत मोठा निर्णय घेतलाय. घरगुती, व्यावसायिक आणि औद्योगिक वापरासाठी वापरल्या जाणाऱ्या गॅस धारकांवर याचा परिणाम दिसणार आहे. सर्व गॅस मीटर वापरण्यापूर्वी त्यांची चाचणी, पडताळणी आणि मुद्रांकन हे अनिवार्य असेल. यासंदर्भातील प्रस्ताव देणारे नवीन मसुदा नियम तयार करण्यात आले आहेत. सर्वसामान्य ग्राहकांना याचा फायदा होणार आहे.

ग्राहक व्यवहार, अन्न आणि सार्वजनिक वितरण मंत्रालयाने गॅस मीटरसंदर्भात महत्वाचे नोटिफिकेशन जाहीर केलंय. गॅस वापरात असताना



त्यांची अचूकता सुनिश्चित करण्यासाठी नियम आहेत. यानुसार गॅस मीटरची पुनर्पडताळणी देखील निश्चित करण्यात आलीय. गॅस मापनात अचूकता, पारदर्शकता आणि विश्वासाहर्ता सुनिश्चित करणे हे कायदेशीर

### कंपन्यांसाठीही संरचित चौकट

मानकीकृत उपकरणांमुळे वाजवी बिलिंग, सुधारित ऊर्जा कार्यक्षमता आणि देखभाल बचतीचा फायदा ग्राहकांना होणार आहे. ग्राहकांच्या फायद्यांविरुद्ध नवीन नियमांअंतर्गत 'उत्पादक' आणि 'गॅस वितरण कंपनी' साठी एक संरचित चौकट तयार केली जाणार आहे. ही चौकट आंतरराष्ट्रीय सर्वोत्तम पद्धती आणि आंतरराष्ट्रीय कायदेशीर मापनशास्त्र संघटनेच्या मानकांशी सुसंगत असेल. मसुदा नियम तयार करण्यासाठी इंडियन इन्स्टिट्यूट ऑफ लीगल मेट्रोलॉजी, रीजनल रेफरन्स स्टॅंडर्ड लॅबोरेटरीज, उद्योग तज्ञ आणि स्वयंसेवी ग्राहक संघटना यांच्या प्रतिनिधींचा समावेश असलेली एक तांत्रिक समिती स्थापन करण्यात आली आहे. तसेच भारतीय मानक ब्युरोला मसुद्याची तपासणी करण्याची आणि वैज्ञानिक आणि तांत्रिक माहिती देण्याची जबाबदारी सोपवण्यात आल्याची माहिती देण्यात आली आहे.

मापनशास्त्र (सामान्य) नियम, २०११ अंतर्गत तयार केलेल्या या नवीन नियमांचे प्राथमिक उद्दिष्ट आहे. या नियमांअंतर्गत अधिकृत आणि स्टॅमप केलेले गॅस मीटर असल्यास जास्त शुल्क आकारणे किंवा कमी मोजमाप

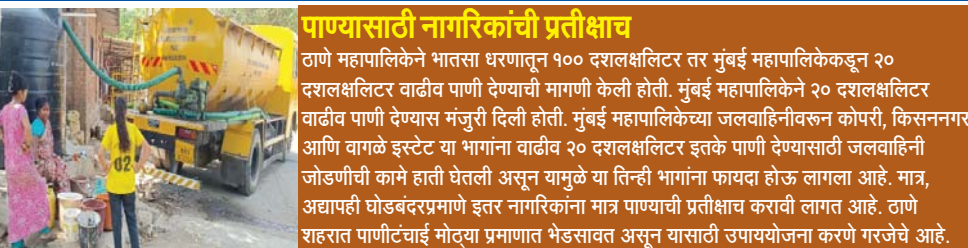
असे नेहमी होणारे वाद कमी होतील. तसेच त्यामुळे सदोष किंवा छेडछाड केलेल्या मीटरपासून ग्राहकांना दिलासा मिळणार आहे.

**प्रत्येक पैलूवर घर्चा**  
उत्पादक, चाचणी प्रयोगशाळा,

शहर गॅस वितरण कंपनी आणि राज्य कायदेशीर मापन विभागांसह भागधारकांना मसुदा नियमांबद्दल मोठ्या प्रमाणात जागरूक करण्यात आल्याचे यावेळी सांगण्यात आले.

भागधारकांच्या बैठका आणि आंतर-विभागीय सल्लामसलतीच्या अनेक फेऱ्या घेण्यात आल्या. ज्यामध्ये नियामक आवश्यकता आणि नियमांची अंमलबजावणी सुलभता यांच्यात संतुलन साधताना प्रत्येक पैलूचा सर्वसमावेशकपणे विचार करण्यात आल्याचे नोटिफिकेशनमध्ये म्हटलंय. चर्चेनंतर नियमांना अंतिम स्वरूप देण्यात आलं.

## ठाणेकरांची भिस्त टॅकरवरच... पाणी समस्या सोडविण्यास पालिकेला अपयश



### पाण्यासाठी नागरिकांची प्रतीक्षा

ठाणे महापालिकेने भातसा धरणातून १०० दशलक्षलिटर तर मुंबई महापालिकेकडून २० दशलक्षलिटर वाढीव पाणी देण्याची मागणी केली होती. मुंबई महापालिकेने २० दशलक्षलिटर वाढीव पाणी देण्यास मंजुरी दिली होती. मुंबई महापालिकेच्या जलवाहिनीवरून कोपरी, किसननगर आणि वागळे इस्टेट या भागांना वाढीव २० दशलक्षलिटर इतके पाणी देण्यासाठी जलवाहिनी जोडणीची कामे हाती घेतली असून यामुळे या निधी भागांना फायदा होऊ लागला आहे. मात्र, अद्यापही घोडबंदरप्रमाणे इतर नागरिकांना मात्र पाण्याची प्रतीक्षाच करावी लागत आहे. ठाणे शहरात पाणीटंचाई मोठ्या प्रमाणात भेडसावत असून यासाठी उपाययोजना करणे गरजेचे आहे.

पाणीटंचाईचे चटके बसू लागले आहे. ठाणे शहरासह घोडबंदर परिसराचा विस्तार झपाट्याने होत आहे. या भागात निवासी गृहसंकुलांचे मोठमोठे इमले उभे राहू लागले आहे. मात्र, ठाणे पालिकेला येथील गृहसंकलांना नागरी सुविधा पुरविण्यासाठी तारेवरची कसरत कर-  
वी लागत आहे. सध्याच्या घडीला ठाणे शहराला चार स्त्रोतांमार्फत दररोज ५८५ दशलक्षलिटर इतका पाणीपुरवठा करण्यात येतो. नव्याने विकसित झालेल्या घोडबंदर भागातील इमारतींमधील रहिवाशांना टॅकरद्वारे पाणी विकत घ्यावे लागत आहे.

**टॅकरच्या माध्यमातून पालिकेची कमाई**  
घोडबंदर भागातील कावेसर, मानपाडा, कासारवडवली, वाघबीळ, ओवळा मोघरपाडा आणि आनंद नगर आदी भागात प्रतिदिन सुमारे २५ टॅकरने पाणीपुरवठा होत असल्याची गंभीर बाब समोर आली आहे. यामध्ये १० ठिकाणी मोफत तर, १५ ठिकाणी एक हजार रुपये आकारून महापालिकेच्या माध्यमातून टॅकर देण्यात येत असल्याची माहिती सुत्रांनी दिली. त्यामुळे घोडबंदरवासीयांना टॅकरशिवाय पर्याय नसल्याचे दिसून येत आहे.

## गृहनिर्माण प्रकल्पाच्या जाहिरातीत महारेराची माहिती ठळक हवी अन्यथा विकासकाला ठोठावणार दंड

■**मुंबई** : गृहनिर्माण प्रकल्पांच्या सर्व प्रकारच्या जाहिरातीसोबत महारेरा नोंदणी क्रमांक, महारेरा संकेतस्थळाचा तपशील आणि क्यूआर कोड प्रकल्पाचा जाहिरातीतील संपर्क क्रमांक आणि पत्ता यात त्याचा फॉन्ट मोठा असेल त्या फॉन्टमध्ये

छापणे महारेराने बंधनकारक केले आहे. त्याचप्रमाणे महारेराचा सर्व तपशील जाहिरातीच्या वरील भागात उजवीकडे रंगीत मजकुरात छापणे अत्यावश्यक आहे. याबाबतचे निर्देश महारेराने जारी केले आहेत. हा निर्णय तातडीने लागू करण्यात आला आहे. आदेशाची अंमलबजावणी न करणाऱ्या विकासकांवर ५० हजारांपर्यंत दंड ठोठावला जाणार आहे. महारेरा नोंदणी क्रमांक, महारेरा संकेतस्थळ, क्यूआर कोड ठळकपणे छापणे यापूर्वीच अनिवार्य केले आहे.



**विकासकांनी सहकार्य करावे**  
विकासक आपल्या गृहनिर्माण प्रकल्पात जास्तीत जास्त गुंतवणूक व्हावी, यासाठी वर्तमानपत्रे, इलेक्ट्रॉनिक माध्यमे, इन्स्टाग्राम, ट्विटर, लिफलेट्स, पोस्टरस, व्हॉट्सअप तसेच समाज माध्यमे आणि विविध माध्यमांमार्फत आपल्या प्रकल्पाच्या गुणवैशिष्ट्यांची जाहिराती करत असतात. या जाहिरातीमध्ये महारेरा क्रमांक, महारेरा संकेतस्थळ, क्यूआर कोड विहित आकारात छापणे बंधनकारक आहे. ग्राहकांसाठी असलेल्या या निर्णयाच्या अंमलबजावणीत विकासकांनी सहकार्य करावे, असे आवाहन महारेराने केले आहे.

## पुण्यात घडली अति भयानक घटना... पतीचे पत्नीसह अघोरी कृत्य

■**पुणे** : पिंपरी चिंचवडमध्ये पती- पत्नीच्या नात्याला काळीमा फासणारी घटना घडली आहे. पोटीगी मांगितल्यानं पतीनं तीच्यावर जाडुटोना केला आहे. चारित्र्याच्या संशयावरून भांडण होत असल्याने या पती पत्नीने वेगळं होण्याचा निर्णय घेतला. त्यानंतर महिलेने कौटुंबिक न्यायालयात पोटीगीसाठी अर्ज दाखल केला होता. पोटीगी मांगितल्यानं पतीनं तीच्यावर अघोरी कृत्य केल्याचं केले आहे. पिंपरी चिंचवडच्या विशाल नगर भागामध्ये राहणाऱ्या ३६ वर्षीय महिलेला पतीच्या अघोरी कृत्याचा सामना करावा लागला आहे. चारित्र्याचा संशय घेत असल्यामुळे सातत्याने होत असलेल्या भांडणांना कंटाळून महिलेने पतीपासून विभक्त

राहण्याचा निर्णय घेतला. त्यानंतर कौटुंबिक न्यायालयात पोटीगीसाठी अर्ज दाखल केला. पीडित महिला विभक्त राहिला लागल्यानंतर पतीने राहत्या घरातील वस्तू दुसऱ्या ठिकाणी हलवण्यास सुरुवात केल्याची माहिती पत्नीला मिळाली. मुलांची वध्दा पुस्तक आणि इतर काही साहित्य घेण्यासाठी पत्नी घरामध्ये गेली असता पतीने दरवाजा बंद करत पत्नीच्या गळ्याला कोयता लावत तिच्यावर बलात्कार केला आणि त्यानंतर हातामध्ये हळद-कुंकू लेऊन महिलेच्या गुप्तांगवार चिंत्तबाच्या रस पिळत तुला वेडी करतो अशी धमकी दिली

याप्रकरणी पिंपरी चिंचवड मधल्या सामाजिक कार्यकर्त्यांनी आवाज उठवला असून मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांना पत्र पाठवत पिढीतिला सहाय्य करण्याचं आवाहन त्यांनी केले. याप्रकरणी सांगवी पोलीस स्थानकात गुन्हा दाखल करण्यात आला असून सांगली पोलीस त्याचा पुढील तपास करत आहे. पोलीस या गुन्हातील आरोपीवर कारवाई करतील ही पण अजूनही अंशप्रद्वेष्ट्या विळख्यात अडकलेल्या समाजाला बाहेर काढायचं कसं हाच खरा प्रश्न आहे.

प्रासकीय बाबींसाठी विविध यंत्रणांमध्ये समन्वयाचे काम करणे. या प्रकल्पांमुळे जी गावे बाधित होणार आहेत त्यांचा पुनर्वसन आराखडा तातडीने तयार करून भूस्पादनाला गती देण्याचे उपमुख्यमंत्री शिंदे यांनी यावेळी सांगितले. काळू प्रकल्पाकरीता बाधित होणाऱ्या वन जमिनींच्या मोबदल्यात पर्यायी वनीकरण करण्यासाठी पालघर जिल्ह्यात उपलब्ध जमिनीची माहिती पालघर जिल्हाधिकार्यांनी सोमवारपर्यंत कळविण्याचे निर्देश यावेळी उपमुख्यमंत्र्यांनी दिले. ठाणे जिल्हाधिकारी यांनी जमीन संपादनासाठीच्या प्रासकीय बाबींसाठी विविध यंत्रणांमध्ये समन्वयाचे काम करणे. या प्रकल्पांमुळे जी गावे बाधित होणार आहेत त्यांचा पुनर्वसन आराखडा तातडीने तयार करून भूस्पादनाला गती देण्याचे उपमुख्यमंत्री शिंदे यांनी यावेळी सांगितले.

## पत्नीला घेण्यास गेला आणि पिटाळून लावलं, सासरच्या छळाला कंटाळून कंडक्टरचं टोकाचं पाऊल

■**नाशिक** : प्रेमविवाह केलेल्या मुलीला सासरचे मंडळी घेवून गेले. तरण मुलीला भेटण्यासाठी गेला. मात्र त्याला सासरच्यांनी विरोध केला. त्यामुळे त्यांच्या त्रासाला कंटाळून संदीप भिमराव निकम (२८, रा. हातागाव, ता. चाळीसगाव) या तरुणाने आत्महत्या केली. या प्रकरणी सासरच्या मंडळींविरुद्ध आत्महत्येस प्रवृत्त केल्याप्रकरणी गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

याबाबत अधिक माहिती अशी की, हातागाव येथील संदीप निकम हा नाशिक येथे सिटी लिंकमध्ये कंडक्टर म्हणून नोकरीस होता. त्याठिकाणी त्याचे



एका तरुणीसोबत प्रेमसंबंध निर्माण झाले आणि त्यांनी नाशिक येथे प्रेमविवाह केला होता. त्यानंतर संदीप हा पत्नीला घेवून आपल्या मूळगावी आला होता. दि. ८ रोजी सायंकाळी पाच वाजेच्या सुमारास मुलीचे आई, वडील, भाऊ व काकांसह चार ते पाच जण हातागाव येथे आले

**घर रिकामे करण्यावरून महिलेस मारहाण**  
घर खाली करण्याच्या कारणावरून महिलेला बेदम मारहाण करून जातीवाचक शिवीगाळ केल्याप्रकरणी चाळीसगाव शहर पोलीस ठाण्यात पती, पत्नीविरोधात गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. शहरातील शिव पार्वतीनगरात २९ वर्षीय महिला राहते. या महिलेच्या खालच्या घात भाडेकरू राहताने. गत ३ ते ४ महिन्यांपासून भाडेकरून पती-पत्नीने फियादी महिलेस अवमानकारक वक्तव्य केले. दरम्यान, घरमालक महिलेने भाडेकरूंना घर खाली करून द्या, असे सांगितल्याचा राग आल्याने फियादी महिलेस मारहाण केल्याची घटना घडली. या प्रकरणी महिलेच्या फियादीवरून हेमराज पाटील व त्याच्या पत्नीविरोधात चाळीसगाव शहर पोलिसात गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

### ...तर तुज्या नवऱ्याला सोडणार नाही

त्यांनी दोघांचे लग्न शटामाटात लग्न लावून देतो असे सांगत तरुणीला सोबत घेवून जातो असे सांगितले. मात्र त्या तरुणीने त्यांच्यासोबत जाण्यास नकार दिला होता.

त्यावेळी तरुणीच्या कुटुंबीयांनी आमच्यासोबत नाही आली तर तुज्या नवऱ्याला सोडणार नाही अशी धमकी दिली होती. यावेळी मुलीने चाळीसगाव ग्रामीण पोलीस स्टेशनला तक्रारही दिली होती.

**पत्नीला घेण्यास गेला अन् पिटाळून लावले**

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, गोंरेगाव (पुर्व) मुंबई 400063 (महाराष्ट्र), येथे छापून रुम नं. १03, कुणाल कुटीर बी बिल्डींग, नवघर रोड, हनुमान मदिराजवळ, भाईदर (पुर्व), 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 : marathiekikaran2021@gmail.com