

कोको नानकटाई

साहित्य : १०० ग्रॅम मैदा, २० ग्रॅम कोको पावडर, १०० ग्रॅम पिठीसाखर, ७५ ग्रॅम पांढरे लोणी किंवा वनस्पती तूप, १/२ टीस्पून व्हॅनिला इसेन्स, १/४ टीस्पून बेकिंग पावडर.

कृती : पिठीसाखर-लोणी/तूप एकत्र करून हलके होईपर्यंत फेटून घ्या. मैदात बेकिंग पावडर, कोको पावडर टाकून चाळून घ्या. फेसलेल्या लोणीत चाळलेला मैदा व व्हॅनिला इसेन्स घाला. मिश्रणाचे लहान गोळे करा. ते दाबून जरा चपटे करून बेकिंग ट्रेमध्ये १ इंचाचे अंतर ठेवून मांडा. कन्हेक्शनवर मायक्रोवेव्ह प्रि-हीट करून १६० डिग्रीवर ५ मिनिटे बेक करा.



स्ट्रेच मार्क लपवण्यासाठी मेकअपच्या 'या' टिप्स येतील कामी, जाणून घ्या अधिक



बहुतांश वेळेस महिलांना प्रेग्नन्सीनंतर शरीरावर स्ट्रेच मार्क येतात. त्यामुळे एखादा शॉर्ट कुर्ता किंवा टी-शर्ट घातल्यास शरीरावरील स्ट्रेच मार्क दिसून येतात. असे झाल्यास आपल्याला स्ट्रेच मार्कमुळे अवघडल्यासारखे वाटते.

यामुळे आपण काही वेळेस स्टायलिश कपडे घालण्याचा विचार करत नाही. स्ट्रेच मार्क हे त्वचेवर ताण पडल्यास निर्माण होतात. यामध्ये चाबरण्याची किंवा लाजण्याची काहीच गरज नाही. पार्टीसाठी तयार होण्यासाठी

काही जण हेच स्ट्रेच मार्क लपवण्यासाठी विविध उपाय करतात. तर जाणून घ्या स्ट्रेच मार्क लपवण्यासाठी तुम्हाला मेकअपमधील काही सोप्या टिप्स कामी येतील.

स्ट्रेच मार्क लपवण्याची वेळ आल्यास रंगाची विसंगती काही वेळेस होते. त्यामुळे जर तुमची त्वचा तांबड्या रंगाची असेल तर त्याला हलक्या रंगाच्या मेकअपमधील पिवळ्या रंगाची शेड लावून लपवू शकता. तसेच अंगावरील स्ट्रेच मार्क खूप जुने असल्यास त्याबाबतसुद्धा काळजी करण्याचे काहीच कारण नाही. अशावेळी



तुम्ही तुमच्या स्कीन टोनप्रमाणे रंग निवडून स्ट्रेच मार्क लपवू शकता. स्ट्रेच मार्क लपवल्यानंतर त्यावरील मेकअप कायम राहावा



यासाठी मेअकप ब्रशने त्यावर सेटिंग पावडर लावणे विसरू नका. तसेच मेकअप शिवाय तुम्ही सेल्फ-टॅनरच्या मदतीने सहजतेने लपवू शकता.

केस गळती रोखेल कडीपत्ता आणि जाखंद तेल

केसगळती ही जागतिक समस्या आहे. बरेच उपाय करूनही केसगळती काही कमी होत नाही. पण आपण कडीपत्ता आणि जाखंदतेला तेलाला वापर केल्यास केस गळतीपासून काहीसा आराम मिळू शकतो. यासाठी आपल्याला याचे तेल बनवावे लागणार आहे. चला तर मग हे तेल कसे बनवायचे आणि त्याचा वापर कसा करायचा हे जाणून घेऊ या.

दाणे, किसलेला कांदा, किसलेला आवळा, आले घालून गॅसवर मंद आचेवर ठेवावे. गॅस मंदच असावा.

नाहीतर तेल जळू शकते.

सर्व रसांचा अर्क नारळाचा तेलात उतरल्यावर गॅस बंद करून थंड होण्यासाठी ठेवावे. हे आयुर्वेदिक तेल आठवड्यातून दोनदा लावल्याने केसगळतीच्या त्रासापासून आराम मिळतो आणि केसगळती थांबते.

गरज असल्यास एरंडेल तेलसुद्धा टाकावे. अजून चांगले परिणाम मिळतात.

साहित्य-

१०० ग्रॅम नारळचे तेल, ३-४ चमचे एरंडेल तेल, ४-५ जाखंदतेचे फुले, ३ मूठ कडीपत्ता, ३ चमचे तीळ, ३ चमचे मेथीदाणा, १ वाटी किसलेला कांदा, किसलेला आवळा आणि आले.

कृती : सर्वप्रथम नारळाच्या तेलात कडीपत्ता, जाखंदतेची फुले, तीळ, मेथीचे

यूपीआय पेक्षा थोडे वेगळे आहे. हे एक 'ऑन-डिक्लाइड वॉलेंट' वैशिष्ट्य आहे, जे वापरकर्त्यांना यूपीआय पिन न वापरता रिअल टाइममध्ये लहान रक्कम पेमेंट करण्याचा पर्याय उपलब्ध करून देते. यूपीआय लाइट लहान रकमेच्या व्यवहारांसाठी तयार केले आहे. त्यामुळे याद्वारे व्यवहाराची सर्वाधिक मर्यादा ५०० रुपये आहे. एनपीसीआय वेबसाइटनुसार यूपीआय लाइटद्वारे ५०० रुपयांपेक्षा कमी पेमेंटसाठी वापरकर्त्यांना यूपीआय पिनची गरज पडणार नाही. याशिवाय एनपीसीआयने म्हटले की, सुरुवातीला यूपीआय लाइट ऑफलाईन काम करेल.

इंटरनेटविना होईल ऑनलाईन पेमेंट! जाणून घ्या कशाप्रकारे वापरता येईल गुगल वॉलेट

भारतात सध्या ५जी इंटरनेट कनेक्टिव्हिटी सादर करण्यात आली आहे, परंतु तरीही काही ठिकाणी आजही इंटरनेट कनेक्टिव्हिटी उपलब्ध नाही. त्यामुळे गुगलची एक नवीन टेक्नॉलॉजी खूप उपयुक्त ठरू शकते. ज्यात इंटरनेटविना ऑनलाईन पेमेंट करता येईल. गुगलन कॉन्टॅक्टलेस पेमेंट सिस्टम सादर केली आहे. यात गुगल वॉलेट व्हर्चुअल कार्ड पेमेंटशी जोडले जाईल. या

टेक्नॉलॉजीमध्ये गुगलला एकदा इंटरनेट कनेक्शन असताना कार्ड कनेक्ट करावा लागेल. त्यानंतर इंटरनेटविना पेमेंट करता येईल. कार्ड कनेक्ट झाल्यावर तुम्ही सिम्पल टॅप करून पेमेंट करू शकता.

कशी वापरायची नवीन पेमेंट सिस्टम
कॉन्टॅक्टलेस पेमेंटमध्ये कार्ड आणि कार्डविना फोन किंवा स्मार्टवॉचने पेमेंट करता

येईल. जेव्हा तुम्ही गुगल वॉलेट ओपन करता तेव्हा एक डिफॉल्ट व्हर्चुअल कार्ड दिसते. त्या पॉइंटवर फोन कार्ड डेटा रीडरपर्यंत पोहोचतो. जेव्हा तुमचा अँड्रॉइड फोन एनएफसी सिग्नल रीडरकडे पोहोचतो तेव्हा पेमेंट होतं.

तसेच जेव्हा तुम्ही ऑफलाईन असता तेव्हा तुमचा फोन कोणत्याही समस्येविना गुगल वॉलेटच्या एनएफसी-संचारित कोडचा वापर करून पेमेंट करतो. परंतु जर तुम्ही बराच काळ ऑफलाईन राहिलात तर पेमेंट नीट होत नाहीत.

नोट : ऑफलाईन पेमेंटसाठी गुगलला दर दोन दिवसांनी कमीत

कमी एकदा इंटरनेटशी कनेक्ट व्हावं लागेल. ज्यामुळे तुम्ही बिनादिवकत गुगल वॉलेटवरून ऑफलाईन पेमेंट करू शकाल.

यूपीआय लाइटदेखील येईल वापरता
रिझर्व्ह बँकेने गेल्या आठवड्यात यूपीआय लाइट लॉंच केले. यूपीआय लाइट हे नियमित



यूपीआय पेक्षा थोडे वेगळे आहे. हे एक 'ऑन-डिक्लाइड वॉलेंट' वैशिष्ट्य आहे, जे वापरकर्त्यांना यूपीआय पिन न वापरता रिअल टाइममध्ये लहान रक्कम पेमेंट करण्याचा पर्याय उपलब्ध करून देते.

यूपीआय पिनची गरज पडणार नाही. याशिवाय एनपीसीआयने म्हटले की, सुरुवातीला यूपीआय लाइट ऑफलाईन काम करेल.

रोज एक टोमॅटो खाल्ल्याने होता अनेक फायदे



सॅलडमध्ये तसेच भाज्यांमध्ये टोमॅटोचा वापर केला जातो. मात्र तुम्हाला माहीत आहेत का रोज टोमॅटो खाण्याचे फायदे. ज्या आजारांवरील इलाज कठीण आहे, त्यावरही टोमॅटो गुणकारी आहे.

- हृदयासंबंधित रोगांपासून बचाव होतो.
- युरिन इन्फेक्शनपासून बचाव तसेच रक्तशुद्धी होते.
- पचनशक्ती वाढते. पालकाच्या रसात टोमॅटोचा रस मिसळल्याने बद्धकोष्ठता 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 डिहायड्रेशनसाठी 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 फ्रीझी होत नाहीत. सैलसर वेणी बांधून ठेवल्यास केसांमध्ये गुंता होणार नाही. तसेच त्यांना नॅचरल टॅन्स मिळतील. तुमचे केस लांब असतील ते बांधून ठेवणे सोयीस्कर ठरते. पण खूप वेळ आणि घट्ट

क्रॅंटोमच्या पूरक औषधांनी आरोग्यावर दुष्परिणाम



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

वापर अनेक वर्षे सुरू आहे. काही जण त्याचा वापर नैराश्यावर करतात, तर काहीना वेदना कमी करण्यास फायदा होतो. त्यात मिट्रॅगनाइन हा ओपिऑइड पदार्थ असतो. या औषधीच्या वापरासाठी कुठलेही वैद्यकीय पुरावे नसले तरी त्याचा वापर अफुसरखा केला जातो. बुप्रेनोफाइनपेक्षा ही औषधी स्वस्त असते. न्यूयॉर्क विद्यापीठाचे विल्यम एगलस्टन यांनी याबाबत केलेल्या संशोधनानुसार याचे काही विषारी परिणाम हे ते औषध बंद केल्यानंतर दिसून येतात. 'जर्नल फार्माकोथेरेपी' 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, चिडचिडपणा, गोंधळणे, वांत्वा, 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.



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

आंब्याला फळांचा राजा म्हटले जाते. आंबा खाण्यास जेवढा चविष्ट असतो, तेवढाच आरोग्यासाठीदेखील फायदेशीर असतो. एवढंच नव्हे तर आंब्याच्या पानांमध्ये देखील बरेच गुण असतात. या पानांमध्ये बरीच व्हिटॅमिन्स, मिनरल्स आणि अँटीऑक्सिडंट्स असतात. यात उपस्थित मॅगनेजियम नावाचा पदार्थ आरोग्यासाठी फारच फायदेशीर असतो. तुम्ही या पानांचा चहा बनवून त्याचे सेवन करू शकता. यामुळे पोटाशी निगडित बऱ्याच प्रकारचे आजार दूर होतात. आंब्याच्या पानांचा चहा तुमच्यासाठी फायदेशीर ठरू शकतो.



आंब्याच्या पानांच्याचहाची रेसिपी : हा चहा तयार करण्यासाठी आंब्याची पाने घ्या. ही पाने पाण्यात टाकून पाणी अर्धे होईस्तोवर उकळ्या. या पानांचा आपला वेगळा फ्लेव्हर असतो. म्हणून यात साखर मिसळायची गरज नसते. तुम्हाला हवे असेल तर यात आंबा किंवा पेरूचा रस मिसळू शकता. यानंतर या चहाला कपात गाळून घ्या आणि गरमागरम याचे सेवन करा.

पोट ठेवेल निरोगी : पोटाला निरोगी ठेवण्यासाठी तुम्ही आंब्याची पाने पाण्यात टाकून उकळ्या आणि या पाण्याला एखाद्या भांड्यात रात्रभर ठेवा. दुसऱ्या दिवशी सकाळी या पाण्याला गाळून उपशीषोटी याचे सेवन करा. याचे नियमित सेवन केल्याने पोटाशी निगडित सर्व समस्या दूर होण्यास मदत मिळेल.

व्हेरिकोज व्हेन्सची समस्या दूर होईल : व्हेरिकोज व्हेन्सची समस्या दूर करण्यासाठी आंब्याच्या पानांना आधी पाण्यात उकळून याचा चहा तयार करून

वाढत्या प्रदूषणामुळे आरोग्यावर परिणाम जाणून घ्या प्रतिबंधात्मक उपाय

वाढते प्रदूषण हा जगभरातील मोठा धोका आहे. प्रदूषणामुळे लोक अनेक गंभीर आजारांना बळी पडत आहेत. वाढत्या वायू प्रदूषणामुळे फुफ्फुसांचे आजार, दमा, धाप लागणे, डोळे जळणे, घशातील संसर्ग, क्षयरोग असे गंभीर आजार होत आहेत. वाढत्या प्रदूषणाचा धोका लक्षात घेऊन जागतिक स्तरावर अनेक संस्था त्यावर उपाययोजना करत आहेत. पण एवढेच नाही तर प्रदूषणामुळे तुम्हाला शरीराशी संबंधित गंभीर आजार तर होतातच पण त्यामुळे तुमच्या मानसिक आरोग्यावरही वाईट परिणाम होत आहेत. ब्रिटिश मेडिकल जर्नलमध्ये प्रकाशित झालेल्या संशोधनानुसार, पर्यावरणातील बदल, ग्लोबल वॉर्मिंग आणि पर्यावरणीय संकटे, भविष्यात नोकऱ्या आणि इतर संकटामुळे लोकांमध्ये पर्यावरणाची चिंता वेगाने पसरते यामुळे लोकांच्या काळजीचे एक कारण म्हणजे ते थांबवण्यासाठी काही करत नाहीत असा लोकांचा समज आहे.

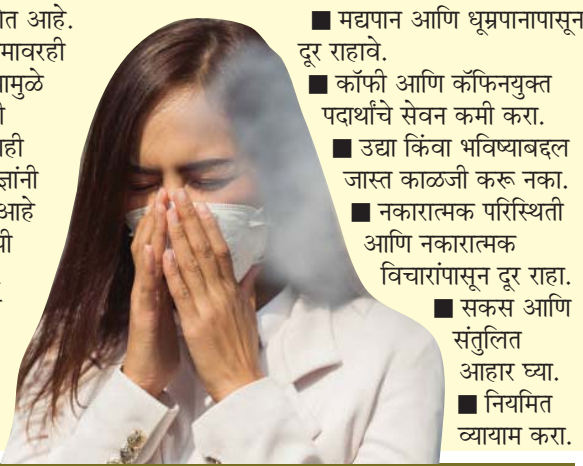
पर्यावरण जाणून घेऊ या.
इको चिंता म्हणजे काय ?
वाढत्या प्रदूषणामुळे शरीराला गंभीर आजार होत आहेतच, पण त्याचबरोबर ते मानसिक समस्यांनाही कारणीभूत ठरत आहे. वातावरणातील बदल, ग्लोबल वॉर्मिंग आणि वायू प्रदूषणाची वाढती पातळी यामुळे लोकांच्या मानसिक आरोग्यावर वाईट परिणाम होत आहे. अमेरिकन सायकियाट्रिक असोसिएशन (एपीए) च्या मते, पर्यावरण-चिंता ही अशी स्थिती आहे जी वाढत्या प्रदूषणामुळे आणि हवामानातील बदलामुळे लोकांमध्ये चिंतेचे कारण बनते. त्यामुळे लोकांमध्ये अनिश्चित भोतीचे वातावरण निर्माण होऊन मानसिक आरोग्यावर परिणाम होत आहे.

चिंतेमुळे लोकांच्या कामावरही परिणाम होत असून त्यामुळे शारीरिक आरोग्यावरही परिणाम होत आहे. काही काळापूर्वी मानसशास्त्रज्ञांनी इको-अंझायटी दिल्ली आहे आणि जगभर त्याविषयी बरीच चर्चा होत आहे. इको चिंतामुळे तुम्हाला आघात, तणाव, चिंता, नैराश्य आणि भीतीची भावना मुख्यतः १८ ते २५ वर्षे वयोगटातील

लोकांमध्ये येत आहे.
इको एंजायटीची कारणे
पर्यावरणाच्या समस्या, वाढत्या प्रदूषणामुळे शरीरावर आणि आरोग्यावर होणारे परिणाम या चिंतेमुळे लोक पर्यावरणाच्या चिंतेचे बळी ठरत आहेत. यापैकी सर्वात जास्त प्रभावित लोक १८ ते २५ वयोगटातील तरुण आहेत. याशिवाय, ब्रिटिश मेडिकल जर्नलमध्ये प्रकाशित झालेल्या संशोधनानुसार, पर्यावरणातील बदल, ग्लोबल वॉर्मिंग आणि पर्यावरणीय संकटे, भविष्यात नोकऱ्या आणि इतर संकटामुळे लोकांमध्ये पर्यावरणाची चिंता वेगाने पसरते यामुळे लोकांच्या काळजीचे एक कारण म्हणजे ते थांबवण्यासाठी काही करत नाहीत असा लोकांचा समज आहे.

पर्यावरण जाणून घेऊ या.
इको चिंता म्हणजे काय ?
वाढत्या प्रदूषणामुळे आणि पर्यावरणाशी संबंधित बदलामुळे मानवावर अनेक परिणाम होत आहेत. याचा एक मोठा परिणाम म्हणजे यामुळे लोकांमध्ये पर्यावरणाच्या चिंतेची समस्या निर्माण होत आहे. इको चिंतेमुळे लोकांमध्ये दिसणारी लक्षणे खालीलप्रमाणे आहेत.

- भीती आणि अनिश्चित भोतीची भावना
- कनिष्ठतेची भावना
- झोप समस्या
- भूक मध्ये बदल
- लक्ष केंद्रित करू शकत नाही
- इको एंजायटीपासून वाचण्याचे उपाय
- इको चिंता टाळण्यासाठी, आपण प्रथम आपला आहार आणि आरोग्याकडे लक्ष दिले पाहिजे. याशिवाय, जर तुम्ही तुमच्या दिनचर्येतून थोडा वेळ काढू शकत असाल, तर तुम्ही पर्यावरणाशी संबंधित काही कामात स्वतःला झोकून दिले पाहिजे. याशिवाय तणाव किंवा चिंता यासारख्या मानसिक समस्या टाळण्यासाठी या गोष्टी लक्षात ठेवा.
- मद्यपान आणि धूम्रपानापासून दूर राहावे.
- कॉफी आणि कॉफिनयुक्त पदार्थांचे सेवन कमी करा.
- उष्ण किंवा भविष्याबद्दल चिंता काळजी करू नका.
- नकारात्मक परिस्थिती आणि नकारात्मक विचारांपासून दूर राहा.
- सकस आणि संतुलित आहार घ्या.
- नियमित व्यायाम करा.



पहिल्याच पावसात कर्जतच्या किरवली ग्रामस्थांच्या घरात चिखलाचा थर

टेकडीवरील खोदकामाचा फटका

■ **पनवेल** : मान्सूनने रविवारी महाराष्ट्रात प्रवेश केला आणि दुसऱ्याच दिवशी म्हणजे सोमवारी कर्जत तालुक्यातील किरवली ग्रामस्थांची घरे चिखलमय झाली. पावसामुळे टेकडीवर माती थेट गावात आली आणि ग्रामस्थांच्या घर तसेच परिसरात चिखलाचे साम्राज्य पसरले. विशेष म्हणजे किरवली गावाच्या मागील टेकडीवर खोदकाम सुरू आहे. त्या खोदकामाबद्दल स्थानिकांनी महसूल विभागाला निवेदन देत याबद्दल चिंता व्यक्त केली होती. मात्र, नेहमीप्रमाणे त्याकडे दुर्लक्ष करण्यात आले. अखेर सोमवारी कोसळलेल्या धो धो पावसात किरवली गावातील अनेकांच्या घरात घरांमध्ये पाणी आणि माती शिरून चिखल झाला. त्यानंतर नुकसानीची माहिती घेण्यासाठी महसूल विभागाचे मंडळ अधिकारी आणि तलाठी पोहचले. किरवली गावाच्या हद्दीत अनेक महिन्यांपासून पोकलन मशीनने टेकडी खोदण्याचे काम चालू आहे. हे खोदकाम ताकाळ बंद करावे, या मागणासाठी ग्रामस्थांनी महसूल विभागाला निवेदन दिले होते. गंभीर बाब म्हणजे २००५ मध्ये या भागात दरड कोसळून अनेक घरांचे घरांचे प्रचंड नुकसान झाले होते. त्यानंतर या

भागात कोणतेही खोदकाम करण्याची परवानगी देऊ नका, या मागणीचे निवेदन तहसीलदारांना देण्यात आले होते. प्रत्यक्षात या तक्रारीची कुणीही दखल घेतली नाही. एका बिल्डरने बांधकामासाठी डोंगर फोडून तयार केलेला मातीचा भराव वाहून खाली आला आहे. ही माहिती मिळताच तहसीलदार डॉ. धनंजय जाधव यांच्या सूचनेनेतर मंडळ अधिकारी वैशाली पाटील, तलाठी वैशाली मांटे, तलाठी आकाश काळे तसेच कोतवाल सुनील गायकवाड यांनी किरवली गावाची



कर्जत कल्याण रस्ता जलमय, नेरळ धरण ओव्हरफ्लो



१०० मीटरचा रस्ता पाण्याखाली गेला होता. याच मार्गावरमिनी प्लाझा बांधताना नैसर्गिक नाला बंद केला होता. त्यामुळे येथील शॉर्टल शालेच्या आवारात पाणी साठले होते. दामत गावाच्या हद्दीत पंगण्या बाजूला असलेल्या गोट फार्महाऊसमध्ये जमीन सपाट करण्याच्या कामासाठी मोठ्या प्रमाणात मातीचा भराव केल्याने नाल्याने वाहणारे पाणी थेट रस्त्यावरून वाहत होते. त्यामुळे अंदाज

सकाळीच ओव्हरफ्लो झाले. नेरळ पूर्व भागातील पाड्यामधील चंचे वालीमध्ये पावसाचे पाणी शिरल्याने पाच घरांमधील वस्तूंचे मोठे नुकसान झाले. चाळीचे मालक सूर्यकांत चंचे यांनी रेल्वे प्रशासनाच्या चुकीच्या कामामुळे घरांमध्ये पाणी शिरल्याचा आरोप केला आहे.

नेरळ ग्रामपंचायतचे प्रशासक सुजित धनगर आणि ग्रामपंचायत अधिकारी अरुण कार्ले यांनी या भागाची पाहणी करून पाण्याला मार्ग काढण्यासाठी कर्मचाऱ्यांना सूचना केल्या. त्याचवेळी रेल्वेला पत्र देणार असल्याचे त्यांनी सांगितले. दरम्यान, रेल्वे गावातील बांधीवली रस्त्यालगतची झाडे रस्त्यावर झाडे कोसळली होती. त्यामुळे वाहतुकीचा खोळंबा झाला होता. शिवाय विजेचा खांब अर्धवट झुकल्याने भीतीचे वातावरण होते.

रायगडवर वरुणराजा कोपला

कर्जतमध्ये एकाचा मृत्यू, उरणमध्ये दोघे जखमी

अहिंसा

एन उन्हाळ्यात रायगडसह कोकणपट्टीवर आषाढासारखा पाऊस कोसळत आहे. रविवारी (२५ मे) दुपारपासून सुरू झालेल्या पावसाने रात्री चांगलाच जोर पकडला. विजांच्या कडकडाटासह तर काही ठिकाणी सोसाट्याच्या वाऱ्यासह पाऊस कोसळत असल्याने २६ मे २०२५ या दिवशी सर्वांना २६ जुलै २००५ ची आठवण होत आहे. रायगड जिल्ह्यात सरासरी १४०.५६ मि.मी. पाऊस सोमवार सकाळी ८ वाजेपर्यंत कोसळला आहे.

रायगडसह रत्नागिरी आणि सिंधुदुर्ग जिल्ह्यात पावसाची तुफान बॅटिंग सुरू आहे. कोरड्याटाक झालेल्या नद्या काही वाहू लागल्या आहे तर ग्रामीण भागातील रस्ते पाण्याखाली गेले आहेत. या व्यक्तीचा दापोली प्रशासनाकडून युद्धपातळीवर शोध सुरू आहे. कर्जतच्या नेरळ पोलीस ठाण्याच्या हद्दीतील बिरदोले गावातील तरुणावर वीज कोसळून जागीच मृत्यू झाला आहे. रोशन कचरू कालेकर



तिन्ही जिल्ह्यांना ऑरेंज अलर्ट

रायगडसह रत्नागिरी आणि सिंधुदुर्ग जिल्ह्याला पावसाचा ऑरेंज अलर्ट देण्यात आला असून अगदी महत्वाच्या कामांशिवाय लोकांनी बाहेर पडू नये, असा सावधानतेचा इशारा देण्यात आला आहे. दापोली-खेड प्रमुख राज्य मार्गाचे गेले काही महिने काम सुरू आहे. याच मार्गावर खेड तालुक्यातील फुरस गावाजवळ पुलाचे काम सुरू असून, त्यासाठी पयारी मार्ग करण्यात आला होता. मात्र, या रस्त्यावर पावसामुळे चिखल झाल्याने वाहतूक बंद करण्यात आली आहे. दापोली-खेड मार्गावरील वाहतूक आता दस्तुरीवरून पालमडमार्गे वळवण्यात आली आहे.

(२५) असे त्याचे नाव आहे. शेतावर काम करत असताना ही दुर्घटना घडला. शिवाय उरण तालुक्यातील काळंबसुरे येथे दोन जण जखमी झाले असल्याची माहिती उरण तहसीलदार डॉ उद्धव कदम यांनी दिली आहे. पहिल्याच पावसात रत्नागिरी जिल्ह्यातील दापोली वणंद येथील राजेंद्र कोळंबे (४५) नदी ओलांडताना सोमवारी सकाळी सायकलसह वाहून जाण्याची घटना घडली आहे. दापोली पोलीस प्रशासन, महसूल विभाग, ग्रामस्थ नदीपत्रात त्याचा शोध घेत आहेत.

रायगड जिल्ह्यातील श्रीवर्धन, मुरुड भागात पावसाचा मोठा जोर आ- रस्ता खचला आहे. रायगड जिल्ह्यात सोमवार (२६ मे) सकाळी ८ वाजेपर्यंत २२४९ मि.मी. पाऊस कोसळला आहे. सर्वाधिक पाऊस मुरुड तालुक्यात (३७१ मिमी) झाला असून त्या खालोखाल श्रीवर्धन तालुक्यात ३०७ मिमी पाऊस कोसळला आहे.

आता हुंडामुक्तीसाठी महाराष्ट्रात लढा! राष्ट्रवादी शरद पवार गटाची २२ जूनपासून मोहीम

■ **मुंबई** : राष्ट्रवादी काँग्रेस शरद पवार पक्षाच्या वतीने २२ जूनपासून राज्यात हुंडाबळी व हिंसासक्त महाराष्ट्रासाठी लढा उभा राण्याचा निर्धार केला आहे. राष्ट्रवादी काँग्रेस शरद पवार पक्षाच्या खासदार सुप्रिया सुळे यांनी सांगितले की, वैष्णवी कस्पटे- हगवणे हिचा वेदनादायक पद्धतीने हुंडाबळी झाला. ज्या राज्याने स्त्रीमुक्तीच्या दृष्टीने देशाला दिशा दाखविण्याचे काम केले तेथे वैष्णवीसारख्या लेकीचा बळी जाणे हे संतापजनक आहे. या घटनेमुळे महाराष्ट्र सुन्न झाला असून यासाठी केवळ संताप आणि दुःख व्यक्त करून भागणार नाही तर जोरदारपणे कृतिशील जागृतीचे पाऊल उचलावे



लागेल. समाजातील सर्व घटकांचा, सर्व यंत्रणांनी यात सहभाग घ्यावा आणि मोहिमेतूनच हाहुंडामुक्त महाराष्ट्र आणि हिंसासक्त कुटुंबाचेह्द उद्दिष्ट सध्या करता येईल आणि वैष्णवीला तीव्र श्रद्धांजली ठरेल, अशी

पोस्ट सुप्रिया सुळे यांनी केली आहे. सुळे म्हणाल्या की, शरद पवार यांच्या पुढाकाराने महाराष्ट्र राज्याने तीन दशकांपूर्वी देशातील पहिले महिला धोरण २२ जून १९९४ रोजी जाहीर केले. ते धोरण तयार करण्यामध्ये महाराष्ट्रातील सर्व घटकांनी आणि यंत्रणांनी आपले योगदान दिले होते. त्यामुळे अनेक सामाजिक, राजकीय, आर्थिक बदल राज्यातील महिलांच्या जीवनात घडले.

‘‘भोली ५० वर्षे राज्यामध्ये विविध संस्था, संघटना आणि व्यक्ती स्त्री पुरुष समतेची चळवळ कष्टाने आणि नेटाने पुढे नेत आहेत. हे सर्व पूर्वसंचित सोबत घेऊन येत्या २२ जूनपासून पुण्यातून मोहिमेची सुरुवात होणार आहे. वर्षभर वेगवेगळ्या टप्प्यात ही मोहीम राज्याच्या सर्व भागात राबविण्यात येणार असून मोहिमेचे उद्दिष्ट पूर्ण होईपर्यंत याचा पाठपुरावा करणार आहोत.’’

- सुप्रिया सुळे, खासदार

■ **भाईदर** : मीरा-भाईदरमधील शिवसेना शिंदे गटाच्या जिल्हाप्रमुखांच्या निवेदनानुसार उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांनी कंटेनर शाखांवर कारवाईस स्थगिती दिली असताना दुसरीकडे महापालिकेने मात्र भाजप व अन्य पक्षांच्या मागणीनंतर रस्ते-पदपथावरील ९ कंटेनर शाखा हाटवल्या. पालिकेच्या कारवाईसोबतच शिंदे गटाने देखील स्वतःहून ७ कंटेनर शाखा काढून घेतल्या आहेत.

शिंदे सेनेच्या कंटेनर शाखांवर कारवाई उपमुख्यमंत्र्यांच्या स्थगितीनंतरही ९ कंटेनर हलविले



थाटण्याचा इशारा मेहतांनी दिला. मेहतांच्या आक्रमक पावित्र्यानंतर आयुक्त राधाबिनोद शर्मा यांच्या आदेशानुसार रस्ते-पदपथावरील कंटेनर कार्यालयांप्रकरणी राजकीय पक्षांना नोटीस देण्यात आल्या.

शिंदे गटाने देखील आक्रमक होत थेट आ. मेहतां विरुद्ध लेखी तक्रार उपमुख्यमंत्री

उपमुख्यमंत्र्यांची स्थगिती पालिकेच्या नोटीसची मुदत संपण्याआधी भाजपने आयुक्त बंगल्याबाहेरील कंटेनर कार्यालय काढून घेतले, तर शिंदेसेनेने कंटेनर शाखा काढून घेण्यासाठी १५ दिवसांची मुदत मागितली होती. दुसरीकडे जिल्हाप्रमुख राजू भोईर यांच्या निवेदनावर उपमुख्यमंत्री शिंदे यांनी कंटेनर शाखा काढण्यास स्थगितीचे आवेष्टे प्रधान सचिवांना देत त्याचा अहवाल सादर करण्यास सांगितले.

शिंदे यांच्याकडे केली. शिवसेनेच्या विकासकामांमुळे थांबे दणणलेल्या आ. मेहतांनी शाखांवर कारवाईची मागणी करत आयुक्तांवर दबाव टाकला आहे. मात्र आ. मेहतांच्या अनेक बेकायदेशीर कृत्यांची पोलखोल होणे गरजेचे असून अनेक सुविधा व आरक्षित भूखंड तसेच जागा महानगरपालिकेच्या ताब्यात

स्वतःची कार्यालये उभारण्यात आली आहेत. पालिकेच्या अनेक प्रकल्पात मधुसुदन पुरोहितसारख्या चेल्यांना बेकायदेशीररीत्या कामे देण्यात आल्याचे चित्र पहावयास मिळत आहे. त्यामुळे १० वर्षांच्या ग्रंथ मुल्या या बालकाला आपला जीव गमवावा लागला असल्याचे आरोप जिल्हाप्रमुख राजू भोईर यांनी तक्रारीत केले. मात्र महापालिकेने शिंदे गटाच्या कंटेनर शाखांवर कारवाई सुरू करत रस्ते- पदपथावरील आतापर्यंत ९ कंटेनर शाखा उचलल्या आहेत.

पालिकेच्या कारवाईने शिंदे गटाने देखील ७ शाखा स्वतःहून काढून घेतल्या आहेत. महापालिकेच्या कारवाईचे भाजपसह अनेक राजकीय पक्षांच्या पदाधिकारी यांनी स्वागत केले आहे.

आधी अपहरण नंतर अत्याचार गर्भपात करून वेश्या व्यवसाय करायला भाग पाडलं

डोंबिवलीमधून एक धक्कादायक घटना समोर आली आहे, या घटनेनं खळबळ उडाली आहे. एका 15 वर्षीय मुलीचं अपहरण करून तिला खोलीत कोंडून ठेवण्यात आलं, तिच्यावर अत्याचार करण्यात आला, त्यानंतर तिचा गर्भपात करून तिला वेश्या व्यवसायात ढकलण्यात आलं, पोलिसांनी दोन महिन्यांनंतर या मुलीची सुटका केली आहे, या प्रकरणात टिळक नगर पोलिसांनी एका महिलेसह चौघांना बेड्या ठोकल्या आहेत, तर या मुलीचं अपहरण करणारा आरोपी अजूनही फरार आहे, त्याचा शोध सुरू आहे.

घटनेबाबत अधिक माहिती अशी की, डोंबिवलीत उघडकीस आलेल्या एका घटनेने संपूर्ण शहर हादरले आहे . मसाला विक्री करणा[या एका

व्यक्तीनं एका पंधरा वर्षीय अल्पवयीन मुलीचे अपहरण केले, तिच्यावर लैंगिक अत्याचार केला. गर्भवती राहिलेल्या पीडितेचा एका महिलेच्या घरी नेऊन गर्भपात केला. त्यानंतर या पीडित मुलीला एका दाम्पत्याच्या घरी ठेवले. या दाम्पत्याने तिला वेश्याव्यवसाय करण्यास भाग पाडले. तीच्यावर पुन्हा लैंगिक अत्याचार सुरू होता. सामाजिक कार्यकर्त्यांच्या मदतीने हा सगळा धक्कादायक प्रकार उघडकीस आला. अखेर टिळक नगर पोलिसांनी या महिलेच्या घरी छापा टाकत मुलीची सुटका केली. पोलिसांनी या प्रकरणात एका महिलेसह तिच्या पती , दोन पुरुष अशा चार जणांना बेड्या ठोकल्या आहेत. धक्कादायक म्हणजे यामधील अटक झालेली मुस्कान शेख या महिलेविरोधात



याआधी देखील पीटा अंतर्गत गुन्हे दाखल असल्याची माहिती समोर आली आहे .

सदर पीडित मुलगी आपल्या आई व बहिणींसह डोंबिवली जवळील ग्रामीण परिसरात राहते. तिच्या आईचा खाद्यपदार्थ विक्रीचा व्यवसाय आहे. याच व्यवसायातून आशुतोष राजपूत या तरुणाचे त्यांच्या घरी येणे जाणे होते. तो देखील मसाले विक्रीचा व्यवसाय

करत होता. याच ओळखीचा फायदा घेत आशुतोषने पीडित अल्पवयीन मुलीशी ओळख वाढवली. अल्पवयीन मुलीने दहावीची परीक्षा दिल्यानंतर तिचे आणि तिच्या आईचे भांडण झाले . त्यामुळे रागावलेल्या पीडितेने आशुतोषशी संपर्क साधला व त्याच्या घरी गेली. या संधीचा आशुतोषने फायदा घेतला. तिच्यावर लैंगिक अत्याचार केला. मुलगी घरी परतली नाही म्हणून आईने शोधा शोध करण्याचा प्रयत्न केला. यादरम्यान आशुतोष हा तिच्या आईला भेटत होता व तो मुलीला मी तुमच्या मुलीला आज या ठिकाणी बघितले त्या ठिकाणी बघितले असे सांगून मुलगी शहरातच आहे असे सांगत होता. मुलगी रागावलेली असल्याने ती परत येईल या आशेने पीडितेची आई आशुतोष वर विश्वास ठेवत होती .

मात्र दोन महिन्यांपासून मुलगी घरीच न आल्याने तिला संशय आला. तिने याप्रकरणी टिळक नगर पोलीस ठाण्यात मुलीचे अपहरण झाल्याची तक्रार नोंदवली. पोलिसांनी मुलीचा शोध सुरू केला. याचदरम्यान ही मुलगी डोंबिवली जवळील ग्रामीण भागात एका घरात असल्याची माहिती मिळाली, पोलिसांनी या ठिकाणी छाप टाकत या पीडित मुलीची सुटका केली . पीडित मुलीने केलेल्या खुलाशानंतर पोलिसांनी तपासाची चक्रे फिरवली. मुस्कान शेख तिचा नवरा यांच्यासह दोन जणांना अटक केली . चौकशी दरम्यान धक्कादायक माहिती समोर आली. आशुतोष राजपूत यानेच मुलीचं अपहरण करत तिला एका खोलीत कोंडून ठेवले होते. तीच्यावर अत्याचार केल्याचं समोर आलं आहे.

जेवणासाठी बनवलेले मासे कुत्र्याने खाल्ले मुलानं जन्मदात्या आईलाच संपवल

धुळे : धुळे जिल्ह्यातील

शिरपूर तालुक्यातील थाळनेर पोलीस स्टेशन हद्दीत एक धक्कादायक घटना घडली आहे. जेवणासाठी बनवलेले मासे कुत्र्याने खाल्ल्याच्या रागातून मुलाने आईच्या डोक्यात लाकड

डी दांडका मारल्याने आईचा मृत्यू झाल्याची घटना घडली आहे. टिपाबाई रेबला पावरा असं मृत्यू झालेल्या आईचं नाव आहे. तर आवलेस रेबला पावरा असे आरोपी मुलाचं नाव आहे.



काही तासातच आरोपीला केलं अटक

धुळे जिल्ह्यातील शिरपूर तालुक्यातील वाठोडे गावातील देवेंद्र बिलेसिंग राजपूत यांच्या ताजपूरी शिवारातील शेतात काम करणाऱ्या टिपाबाई रेबला पावरा या महिलेने जेवणासाठी मासे बनवले होते. जेवणासाठी बनवलेले मासे कुत्र्याने खाल्ल्याच्या रागातून टिपाबाई रेबला पावरा यांचा मुलगा आवलेस रेबला पावरा याने आईच्या डोक्यात लाकडी दांडक्याने मारणार केली. यामध्ये टिपाबाई पावरा यांचा मृत्यू झाला आहे. यानंतर अवघ्या काही तासातच पोलिसांनी आरोपी आवलेस पावरा याला ताब्यात घेतले आहे.

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 बाजूला, 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 संबंधित वार्ताहर, लेखक, आणि जाहिरात प्रतिनिधी यांच्यावर राहिल.) भ्रमणध्वनी - ७४००००१४७४. Email : marathiekkikaran2021@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 IndustrialEstate, 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 : marathiekkikaran2021@gmail.com