

# मराठी दैनिक मराठी एकीकरण

## बातमीपत्र

मराठी मायबोलीचा अभिमान जोपासणारे एकमेव पत्र

○संपादक : डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक

○उप संपादिका : .सौ. प्रीती दिपक नाईक ○कार्यकारी संपादक : श्री. विनोद दशरथ मेढे

● वर्ष -०५ ● अंक-१५३ ● मुंबई, रविवार, ०४ जानेवारी २०२६ ● पृष्ठ-८ ● मूल्य-५ रु.

MARATHI EKIKARAN BATMIPATRA

## किती तरले, किती ठरले अवैध? मुंबई महापालिकेत अखेर किती उमेदवार भिडणार?

■मुंबई। प्रतिनिधी,  
राज्यात जरी २९ महापालिकांची निवडणूक घोषित झाली असली तर प्रामुख्याने सर्वच लक्ष लागलेल्या मुंबई महानगरपालिकेची निवडणूक अतिशय महत्त्वाची उरताना दिसत आहे. एकीकडे ठाकरे बंधू मुंबई वाचवा, मुंबई वाचवा असा नारा देत असताना मुंबईत महायुतीचाच महापौर होईल असा दावा महायुतीच्या नेत्यांकडून केला जात आहे. महापालिका निवडणुकांसाठी उमेदवारांचे अर्ज भरून झाले, बंडखोरीही करून झाली, काल

उमेदवारी अर्ज मागे घेण्याचा शेवटचा दिवस असल्याने बंडोबांना थंड करण्याचेही प्रयत्न झाले, मनधरणी झाली. अनेकांनी माघार घेतली तर काहींचे अर्ज अवैध ठरल्याने ते बाद झाले. अखेर आता मुंबई महापालिका निवडणुकांसाठी किती उमेदवार मैदानात उतरणार त्याचा अंतिम आकडा समोर आला आहे. आता एकूण १ हजार ७०० उमेदवार निवडणूक लढवण्यास सज्ज आहेत.

राज्य निवडणूक आयोग, महाराष्ट्रतर्फे अंतिम उमेदवारांची संख्या समोर आली

असून १७०० उमेदवार निवडणुकीच्या रिंगणात आहेत. आज, म्हणजेच शनिवार ३ जानेवारी २०२६ रोजी निवडणूक लढविणाऱ्या उमेदवारांची अंतिम प्रसिद्ध केली जाणार आहे. १५ जानेवारीला महापालिका निवडणुकांसाठी मतदान होणार असून दुसऱ्याच दिवशी १६ जानेवारीला मतमोजणी होऊन निकाल लागेल. या निवडणुकांसाठी उमेदवारी अर्ज स्वीकारण्याची अंतिम मुदत ३० डिसेंबर होती. तर उमेदवारी अर्ज मागे घेण्याची मुदत शुक्रवार, दिनांक २ जानेवारी पर्यंत होती.



मुंबईच्या महासंग्रामासाठी मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीसांच्या प्रचाराचा मुंबईत ६ पेक्षा अधिक सभा असून अनेक ठिकाणी रोड शोचे आयोजन करण्यात आले आहे. सभा आणि रॅलीसोबतच जनतेशी थेट संवाद साधण्यासाठी टॉक शो आणि मान्यवरांच्या भेटीगाठींवर भर देण्यात येणार आहे. ठाकरे बंधूंनी केलेले आरोप आणि त्यांच्या टीकेला मुख्यमंत्री काय उत्तर देणार याकडे सर्वांचे लक्ष लागले आहे. मुंबईत मुख्यमंत्र्यांच्या सभांना लवकरच सुरुवात होणार आहे. मात्र त्यापूर्वी आज वरळीत फडणवीस आणि शिंदेंच्या उपस्थितीत संयुक्त मेळाव्याचे आयोजन करण्यात आले आहे. तसेच जाहीर मुलाखतीच्या माध्यमातून फडणवीस हे विकासाचे दिग्दर्शन मांडणार आहेत.

### तेलंगाणात बारसे देवासह १७ माओवाद्यांची शरणागती

तेलंगाणामध्ये सुरक्षा यंत्रणांना मोठे यश आले. माओवाद्यांची देशातील सर्वांत लढवयी बटालियन असलेल्या पीपल्स लिबरेशन गॅरील्ला आर्मी या बटालियन क्रमांक एकचा कमांडर बारसे देवासह १७ माओवाद्यांनी तेलंगाणा पोलिसांसमोर आत्मसमर्पण केले. माओवाद्यांच्या संघटनेत सर्वाधिक लढवयी क्रूर आणि गनिमी कावा पद्धतीने सुरक्षा दलांना लक्ष करणारी ही बटालियन होती. या बटालियनच्या हल्ल्यात आतापर्यंत दंडकरण्यात ३०० पेक्षा जास्त जवान ठार झाले आहेत. बारसे देवा हा महत्त्वाचा कमांडर या बटालियनचा प्रमुख आहे. या बटालियनचा बरीच वर्षे होडमा प्रमुख होता. गेल्याच वर्षी बारसे देवाकडे हीडमाकडून या बटालियनची जबाबदारी देण्यात आली होती. बारसे देवावर सगळ्या राज्याचा मिळून तीन कोटींचा बक्षीस आहे. आता तो साथीवारांसह शरण आल्याने मोठे यश आले आहे.



■मुंबई। प्रतिनिधी,  
या वर्षी मार्च महिन्यापर्यंत देश नक्षलमुक्त करण्याचा विडा केंद्र सरकारने उचलला आहे. गेल्या तीन महिन्यांपासून सुरक्षा यंत्रणा आणि माओवाद्यांमध्ये मोठी चकमक उडालेली आहे. छत्तीसगडमध्ये सुकमा जिल्ह्यातील कोटा क्रीडाराम जंगलात दोन्ही बाजूने गोळीबार सुरू आहे. आज पहाटेपासूनच ऑपरेशन सुरू झाला होता.

## छत्तीसगडमध्ये पोलीस आणि माओवाद्यांमध्ये मोठी चकमक १२ माओवाद्यांना कंठस्नान घालण्यात पोलिसांना यश

डी आर जी व सीआरपीएफ पोलिसांच्या ऑपरेशन दरम्यान पोलिसांनी जंगलात प्रवेश केल्यानंतर माओवादी संघटनेने हल्ला केला. त्याला प्रत्युत्तर देत जवळपास दीड तास चकमक चालली. माओवाद्यांचे १२ शवासह एके ४७ अत्याधुनिक रायफले पोलिसांनी जप्त केलेली आहे. कोटा येथील पोलीस अधीक्षक किरण चव्हाण यांनी ही माहिती दिली. **माओवादी लपल्याची**

दलाने त्याला प्रत्युत्तर दिले. सकाळपासून दोन्ही बाजूने गोळीबार सुरू आहे. त्यात अनेक माओवादी ठार झाल्याचे समोर येत आहे. तर या जंगलात अजूनही थांबून थांबून गोळीबाराचे आवाज येत आहे. यापूर्वी गेल्या महिन्यात डिसेंबरमध्ये दंतेवाडा-बिजापूर सीमारेषेवर सुरक्षा यंत्रणांनी कारवाई केली होती. या एनकाउंटरमध्ये १२ नक्षलवाद्यांना मारण्यात आले

होते. तर तीन जवान शहीद झाले होते. दोन्ही बाजूंनी काही जण जखमी झाले होते. मार्च महिना जवळ येत असून अनेक ठिकाणी माओवादी शरणागती पत्करत आहे. त्यामुळे नक्षलवादी चळवळ कमकुवत होत असल्याचेही समोर येत आहे. आता ही चळवळ काही जिल्हापुरतीच उरली आहे. तिथेही येत्या दोन महिन्यांत ती हद्दपार करण्यात येणार आहे.

**भावपूर्ण श्रद्धांजली**

**कै.डॉ.दिपक मोरेश्वर नाईक**

याचे मंगळवार दिनांक 30/12/2025 रोजी अल्पशा आजाराने दुःखद निधन झाले. तरी त्यांच्या आत्म्यास चिरःशंती लाभो हिच ईश्वरचरणी प्रार्थना

**दशक्रिया विधी**

दिनांक 08/01/2026, गुरुवार, सकाळी 07.30 वाजता जेसेल पार्क चौपाटी, भाईदर (पूर्व) येथे पार पडेल.

**तेरावे (श्राद्ध) विधी**

दिनांक 11/01/2026, रविवार राहत्या घरी करण्यात येईल. पत्ता: गुरुप्रसाद बंगला, जुना गोल्डन नैस्ट, फेज 3, कथीव मैत्री शाळेजवळ, वेदके अर हॉस्पिटलच्या बाजूला, भाईदर (पूर्व) - 401105

संपर्क - गुरुप्रसाद नाईक : 9594418181, 8692033330

**शोकाकुल**

**समस्त नाईक परिवार**

## एमएमआरसीचा मोठा निर्णय सोमवारपासून अॅक्वा लाईन मेट्रोच्या फेऱ्या वाढणार, प्रवाशांना दिलासा



■मुंबई। प्रतिनिधी,  
मुंबईकरांसाठी दिलासादायक बातमी समोर येत आहे. Mumbai Metro Rail Corporation ने जाहीर केले की, मुंबई मेट्रो ३ वर सोमवार (दि.५) पासून अतिरिक्त मेट्रो फेऱ्या सुरू करण्यात येणार आहेत. सीएसएमटीच्या माहितीनुसार, सोमवार ते शुक्रवारदरम्यान दररोजच्या फेऱ्या २६५ वरून २९२ करण्यात आल्या आहेत. शनिवारी (दि.३) मेट्रोच्या फेऱ्या २०९ वरून २३६ इतक्या वाढवण्यात आल्या असून, रविवारच्या वेळापत्रकात कोणताही बदल नाही. रविवारी (दि.४) नेहमीप्रमाणे १९८ फेऱ्या सुरू राहणार आहेत. प्रवाशांनी या बदलांची नोंद घेऊन आपल्या प्रवासाचे नियोजन करावे, असे आवाहन सीएसएमटीकडून करण्यात आले आहे.

### उत्तर-दक्षिण मुंबईला भूमिगत जोड

३३.५ किलोमीटर लांबीची ही संपूर्ण भूमिगत मेट्रो लाईन आहे जो भोववरी-विकोळी लिंक रोड येथून सुरू होऊन बांद्रा-कुर्ला संकुल मार्गे कफ परेड पर्यंत जाते. या मार्गावर एकूण २७ स्थानके असून, आरे खरफक वगळता सर्व स्थानके भूमिगत आहेत. पहिली मेट्रो सकाळी ५.५५ वाजता, तर शेवटची मेट्रो रात्री १०.३० वाजता धावते. उत्तर आणि दक्षिण मुंबईला जोडणाऱ्या या भूमिगत मेट्रो मार्गामुळे रस्ते वाहतूक आणि उपनगरीय रेल्वेवरील ताण मोट्या प्रमाणात कमी होण्यास मदत होत आहे. **प्रवासी संख्येत सातत्याने वाढ** ऑक्टोबर महिन्यात मेट्रो लाईन ३ ने ३८.६३ लाख प्रवाशांची नोंद केली असून, दररोज सरासरी १.४९.०२४ प्रवासी या मेट्रोचा वापर करत असल्याची माहिती अधिकाऱ्यांनी दिली आहे. गेल्या वर्षी वाहतूक पोलिसांनी केलेल्या सर्वेक्षणानुसार, छत्रपती शिवाजी महाराज टर्मिनस परिसरातील वाहतूक कोंडी ३० टक्क्यांनी कमी झाली आहे. खख फ्लायओव्हर, महापालिका मार्ग, हजारीमल सोमाणी मार्ग आणि डी.एन. रोड या मार्गावरील गर्दीत लक्षणीय घट झाल्याचेही आढळून आले आहे. **टप्पाटप्प्याने सुरू झालेली मेट्रो लाईन ३** मेट्रो लाईन ३ चा पहिला टप्पा आरंभ २०२४ मध्ये सुरू झाला. त्यानंतर ते २०२५ मध्ये इडल ते आचार्य अत्रे चौक (वरळी) हा दुसरा टप्पा खुला करण्यात आला. अंतिम टप्पा आचार्य अत्रे चौक ते कफ परेड हा ८ ऑक्टोबर २०२५ रोजी नरेंद्र मोदी यांच्या हस्ते उद्घाटन करण्यात आला, तर ९ ऑक्टोबर २०२५ पासून संपूर्ण मार्गावर व्यावसायिक सेवा सुरू झाली. अतिरिक्त फेऱ्यांमुळे प्रवाशांचा प्रवास अधिक सोयीस्कर होणार असून, मुंबईतील दैनंदिन वाहतूकीला मोठा दिलासा मिळणार आहे.

## फक्त एबी फॉर्म भरला आणि जवळपास १०० जण डायरेक्ट नगरसेवक झाले महाराष्ट्राच्या इतिहासात पहिल्यांदाच निवडणुकीत असा धक्कादायक प्रकार घडला

**ठाण्यात शिवसेनेचे ६ उमेदवार विनविरोध विजयी**  
ठाण्यात शिवसेनेचे ६ उमेदवार विनविरोध विजयी झाले आहेत. जयश्री फाटक, राम रेपाळे, सुखदा मोरे विजयी एकला भोईर, सुलेखा चव्हाण, दमाले विजयी अशी याची नावे आहेत. ठाण्यात शिवसेनेच्या विजयाचा उका वाजला आहे. **कल्याण-डोंबिवलीत भाजपचे १५ उमेदवार विजयी**  
कल्याण-डोंबिवलीत भाजपचे १५ उमेदवार विनविरोध विजयी झाले आहेत. रंजना पेणकर, आसावरी नवरें, मंदा पाटील विजयी, ज्योती पाटील, रेखा चौधरी, मुकंद पेडणेकर विनविरोध विजयी. तसेच महेश पाटील, दिपेश म्हात्रे, जयेश म्हात्रे, हर्षद भोईर विजयी **डोंबिवलीमध्ये शिवसेनेचे ३ उमेदवार विनविरोध** डोंबिवलीमध्ये शिवसेनेचे ३ उमेदवार विनविरोध निवडणूक आलेत. दीपेश म्हात्रे, जयेश म्हात्रे, हर्षद भोईर विजयी. भाजपचे उमेदवार रवीना माळी देखील विनविरोध विजयी झाले. **पनवेलमध्ये भाजपचे ५ नगरसेवक विनविरोध निवडून आले** पनवेलमध्ये मनापा निवडणुकीपूर्वीच भाजपाला मोठे यश मिळाले असून भाजपचे ५ नगरसेवक विनविरोध निवडून आलेत. प्रत्यक्ष मतदान होण्याआधीच पनवेल महापालिकेत भाजपच्या नगरसेवकांची संख्या पाच वर पोहोचली आहे. या घडामोडीमुळे महाविकास आघाडीच्या रणनीतीला मोठा धक्का बसल्याचे चित्र आहे. प्रभाग क्रमांक १८ मधून नितीन पाटील, प्रभाग क्रमांक १९ मधून दर्शना भोईर आणि रुचिता लोढे, प्रभाग क्रमांक २० मधून अजय बहिरा आणि प्रियका काडपेंकर विनविरोध निवडून आले आहेत. महाविकास आघाडीला हा मोठा धक्का असून आणखी तात्कातर हा आकडा किती वाढतो हे पाहणे महत्त्वाचे ठरणार आहे. उमेदवारी मागे घेऊन हे सर्व उमेदवार नॉट रिचेबल झाले असून पनवेल मध्ये घोडेबाजार मोठ्या प्रमाणात होत असल्याचा आरोप विरोधकांनी केला. **भिवंडीत ६ जण विजयी** भिवंडीत भाजपचे एकूण ६ उमेदवार विनविरोध विजयी झाले आहेत... यामध्ये एका अल्पसंख्यक मुस्लिम उमेदवाराचा देखील समावेश आहे. **पिंपरी चिंचवडमध्ये भाजपचे २ उमेदवार विजयी** पुणे आणि पिंपरी चिंचवडमध्ये भाजपचे प्रत्येकी २ उमेदवार विजयी झाले आहेत. मतदानापूर्वीच भाजप २ ने आघाडीवर आहे. पुणे मनापात भाजपचे २ उमेदवार विनविरोध विजयी झाले.



■मुंबई। प्रतिनिधी,  
महाराष्ट्रात महापालिका निवडणुकांची रणधुमाळी सुरू आहे. २९ महापालिका निवडणुकांसाठी निवडणुका घेण्यात येणार आहेत. महाराष्ट्राच्या इतिहासात पहिल्यांदाच निवडणुकीचा धक्कादायक निकाल लागला आहे. निवडणुका होण्याआधीच जवळपास ५० नगरसेवक विनविरोध निवडून आले आहेत. या विजयी नगरसेवकांनी ना प्रचार केला, ना यांच्या निवडीसाठी मतदान झाले. अर्ध फॉर्म भरला आणि हे उमेदवार

डायरेक्ट नगरसेवक झाले आहेत. २९ महानगरपालिका सार्वत्रिक निवडणुकीत भाजपचे ४४, शिवसेना शिंदे २२ नगरसेवक, तर, राष्ट्रवादीचे २ आणि एक अपक्ष उमेदवार विनविरोध विजयी झाला आहे. २९ महापालिकांमध्ये २ हजार ८६९ जागांसाठी मतदान होणार आहे. १५ जानेवारीला मतदान तर १६ जानेवारीला निकाल लागणार आहे. त्यामुळे सध्या प्रशासकांच्या हाती असलेला कारभार महिनाभरात लोकप्रतिनिधींच्या हाती येईल.

मुंबई, नागपूर, पुण्यात चार वर्षांनंतर तर केडीएमसी, कोल्हापूर, नवी मुंबईत ६ वर्षांनंतर निवडणुका होत आहेत. मात्र, या निवडणुकीत बंडखोरांमुळे सर्वच पक्षांची डोकेदुखी वाढली. अशातच अनेक ठिकाणी उमेदवारांनी माघार घेतल्याने जवळपास ५० ठिकाणी नगरसेवकांची विनविरोध निवड झाली आहे. यात भाजपचे नगरसेवक सर्वाधिक आहेत. यासह शिंदेंची शिवसेना तसेच अजित पवारंच्या राष्ट्रवादीचे उमेदवार देखील विजयी झाले आहेत.

## नागपुरात १२ वर्षीय मुलाला आई-वडिलांनीच साखळी कुलपाने बांधून ठेवले

■पुणे। प्रतिनिधी,  
ज्या आई-वडिलांच्या कुशीत मुलाला सुरक्षित वाटायला हवे, किशोर माणुसकीला काळीमा फासणारी घटना उघडकीस आली आहे. मुलगा चुकीचे वागत असल्याच्या कारणावरून नागपुरातील एका दाम्पत्याने आपल्या १२ वर्षीय मुलाला गेल्या तीन-चार महिन्यांपासून साखळी आणि कुलपाने बांधून ठेवल्याचा धक्कादायक प्रकार समोर आला आहे. **पालकांचा अजब तर्क** हे आई-वडील मोलमजुरी करतात. दिवसभर घरी कोणी नसल्याने मुलगा चुकीचे वागतो, असा दावा करत त्यांनी त्याला क्रूर शिक्षा देण्यास



सुरुवात केली. पालकांकडून मुलाना अशी अमानुष वागणूक का देण्यात आली असा प्रश्न प्रत्येकाला पडत आहे. कामावर जाताना मुलाचे हात-पाय साखळीने बांधून त्याला कुलूप लावले जायचे आणि कामावरून परतल्यावरच त्याला सोडले जायचे. सलग काही महिने हा प्रकार सुरू असल्याने मुलाच्या हाता-पायांवर जखमा झाल्या

आहेत. **अशी झाली मुलाची सुटका** 'चाइल्ड हेल्पलाईन १०९८' वर मिळालेल्या माहितीनुसार, जिल्हा बाल संरक्षण कक्षाने घटनास्थळी धाव घेतली. त्यावेळी तो मुलगा अत्यंत भयभीत आणि थरथर कापणाऱ्या अवस्थेत आढळला. **पालकांवर होणार कारवाई** याप्रकरणी अजनी पोलीस ठाण्यात निर्दयी पालकांविरुधात तक्रार दाखल करण्यात आली आहे. पोलीस या प्रकरणाचा अधिक तपास करत आहेत. या प्रकरणात पोलिस पालकांची चौकशी देखील करत आहेत.

### नेमकं काय चुकत?

पालकांनी देखील मुलांच्या त्यांच्या मनाप्रमाणे विचार करायला हवा. कारण मुलांची मानसिकता समजून घेत संगोपन करणं अत्यंत गरजेचं आहे. कारण पालकांच्या अशा वागण्याने मुलांच्या बालमनावर परिणाम होऊ शकतो. हा परिणाम मुलांच्या मनावर खोलवर परिणाम करेल यात शंका नाही.

## तापमानात अनपेक्षित बदल! २ दिवसात हवामानाचा यू टर्न रेल्वेसेवा कोलमडणार, इतकं मोठं काय होणार?



■मुंबई। प्रतिनिधी,  
महाराष्ट्रात पुढील ४८ तासांमध्ये तापमानात चढ-उतार अपेक्षित असल्याचा इशारा हवामान विभागाने जारी केला आहे. राज्याच्या काही भागांमध्ये

घट होऊ शकते. मुंबई शहर आणि उपनगरांमध्ये तापमानात काहीसे चढ-उतार अपेक्षित असून पुढील २४ तासांमध्ये सूर्य डोक्यावर येताच उन्हाचा तडाखा बसणार आहे, तर दुपारनंतर मात्र तापमानात किंचित घट अपेक्षित आहे. कोकणातही हवामानाचं असंच चित्र अपेक्षित असून पहाटे आणि रात्री तापमानात घट होणार असल्याचा अंदाज वर्तवण्यात आला आहे. दरम्यान राज्यात सरसट किंचित तापमानवाढ अपेक्षित असून, उत्तर महाराष्ट्रात मात्र पारा १ ते २ अंशांनी घसरेल, तर दाट धुक्यामुळे दृश्यमानता कमी होणार असून त्याचा परिणाम रस्ते, रेल्वे आणि हवाई वाहतुकीवर होताना दिसेल असा अंदाज आहे. **मराठवाडा, उत्तर महाराष्ट्र आणि विदर्भात पारा १० ते १२ अंशांदरम्यान असेल.** तर, ही सरासरी आकडेवारी वगळता निफाड, परभणी इथं रात्रीच्या तापमानात आणखी

### महाराष्ट्रातील अनेक भागात तापमानाचा पारा घसरला

महाराष्ट्रातील अनेक भागात किमान तापमानात मोठ्या प्रमाणात घसरण झाली आहे. परभणीमध्ये सर्वांत कमी तापमान ६.८ अंश सेल्सिअस तापमान नोंदवले गेले आहे. तर धुळ्यात ७ अंश सेल्सिअस तापमानाची नोंद झाली आहे. शहरात थंड वारे वाहत असून पुढील काही दिवस तापमानाची स्थिती अशीच राहणार असल्याचा अंदाज वर्तवण्यात आला आहे. **पुढील काही दिवस थंडीचा कडाका कायम राहणार** अरबी समुद्रातून येणाऱ्या आद्रता असलेल्या वाऱ्यांमुळे आणि पश्चिमेकडून येणाऱ्या थंड प्रवाहांमुळे मुंबईत इगची स्थिती निर्माण झाली आहे. महाराष्ट्रात तापमानात घट झाली आहे. पुढील काही दिवस थंडी आणि धुकं कायम राहण्याची शक्यता हवामान खात्याने वर्तवली आहे.

### देशभरात धुक्याचा कहर आणि थंडीची लहर

केंद्रीय हवामानशास्त्र विभाग अर्थात आयएमडीने वर्तवलेल्या अंदाजानुसार उत्तराखंड, हिमाचल प्रदेश, लडाख आणि जम्मू काश्मीरसारख्या पर्वतीय क्षेत्रांमध्ये अतीव उंचीवर दगाळ वातावरण असल्या कारणाने काही भागांना पावसाचा तर, काही भागांना बर्फवृष्टीचा इशारा जारी करण्यात आला आहे. काश्मीरमध्ये सुरू असणाऱ्या धुल्ला ए कलांमुळे तापमानात हे बदल होत असल्याचं सांगण्यात येत आहे. तर, उत्तर भारतात थंडीच्या लाटेमुळे अडचणी वाढणार आहेत. ३ ते ४ जानेवारीदरम्यान दिल्ली, राजस्थान, हरियाणा, पंजाब, युपी, बिहार, मध्य प्रदेश इथं भीषण धुक्याची लाट दिसून येईल. ज्यामुळे या भागांना धुक्याचा यलो अलर्ट जारी करण्यात आला आहे. तर, दक्षिण भारतात विजांच्या कडकडाटासह किनारपट्टी भागांमध्ये पावसाचा इशारा देण्यात आला आहे. धुक्याचा यलो अलर्ट असल्या कारणाने रेल्वे आणि हवाई वाहतुकीसह रस्ते वाहतुकीवरही याचा परिणाम होणार आहे. ज्यामुळे काही रेल्वे रूट किंवा उधिरान धावतील. प्रामुख्याने उत्तर भारतातून महाराष्ट्र आणि देशाच्या इतर भागांमध्ये जाणाऱ्या रेल्वेसेवांवर याचा अधिक परिणाम दिसेल. त्यामुळे प्रवाशांनी पूर्वकल्पनेसह प्रवास करत वेळेवेळीची माहिती हाताशी ठेवावी असाही आवाहन करण्यात येत आहे.



फळ खाणे ही आरोग्यासाठी चांगली असतात हे आपल्या सगळ्यांनाच माहीत आहे. म्हणून आवर्जून आपण फळांचे सेवन करतो. बाजारातून आणलेली ताजी फळ खाण्याला कोणता आवडत नाही. पण सध्याचं वातावरण इतकं प्रदुषित आहे की, भाज्या, फळ जास्त काळ टिकाव्यात किंवा त्यांना किड लागू नये म्हणून मोठ्या प्रमाणात केमिकल्स आणि खतांची फवारणी केली जाते. तुमच्यापर्यंत पोहोचण्यापूर्वी फळांनी फ्रेश राहावे हा त्या मागचा हेतू असला तरी सुद्धा ही किटकनाशक पोटात गेली की, मानवी आरोग्यासाठी हानिकारक असते. त्यामुळे फळ धुवून खाणे फारच आवश्यक आहे. ही फळ धुण्याचीही विशिष्ट पद्धत आहे ती तुम्हाला आम्ही सांगणार आहोत. चला करूया सुरुवात

#### फळ धुताना

आपण सगळेच बाजारातून फळ आणल्यानंतर नळाखाली धरतो, ती धुतो आणि खातो. पण कसे करण्यामुळे फळांवरील केमिकल्स जात नाही. तर फळं वरक स्वच्छ होतात. तुम्ही सोशल मीडियावर फिरणारे अनेक व्हिडिओ आतापर्यंत पाहिले असतील ज्यामध्ये फळं चमकावी यासाठी मेण देखील लावलेले पाहिले असेल. अशा गोष्टी फळंमधून पटकन निघत नाहीत. म्हणूनच फळं नीट धुतली जायला हवीत.

#### फळ स्वच्छ करण्याच्या काही सोप्या पद्धती

एका भांड्यात फळ काढून घ्या. ती छान पाण्यात बुडवून देवा. त्यात साधारण एक चमचाभर मीठ घालून ती तशीच ५ मिनिटे ठेवून घ्या. पाच मिनिटांनी मीठाच्या पाण्यातून फळ बाहेर काढा. घरच्या घरी करण्यासारखा हा सोपा उपाय आहे. मिटामुळे फळांमधील निघण्यास मदत होते.

#### स्वच्छ करण्याच्या काही सोप्या पद्धती

एका भांड्यात फळ काढून घ्या. ती छान पाण्यात बुडवून देवा. त्यात साधारण एक चमचाभर मीठ घालून ती तशीच ५ मिनिटे ठेवून घ्या. पाच मिनिटांनी मीठाच्या पाण्यातून फळ बाहेर काढा. घरच्या घरी करण्यासारखा हा सोपा उपाय आहे. मिटामुळे फळांमधील निघण्यास मदत होते.

व्हिनेगरच्या मदतीनेदेखील तुम्हाला फळांची स्वच्छता करता येते. तुम्हाला एका भांड्यात पाणी आणि व्हिनेगर घ्यायचे आहे. व्हिनेगर आणि पाण्याचे प्रमाण १:२ असे असायला हवे. पाण्यात व्हिनेगर मिसळून तुम्ही त्यामध्ये फळं बुडवून देवा. साधारण १५ मिनिट तरी तुम्ही त्यामध्ये बुडवून देवा. व्हिनेगर थोडे आंबट असते. त्यामुळे तुम्ही ते स्वच्छ करणे आवश्यक असते. तुम्हाला फळ पाण्यातून काढणे त्यानंतर गरजेचे असते. हल्ली बाजारात बायोवाँश नावाने लिक्वीड मिळते. त्याचा उपयोग करून फळ स्वच्छ होतात. पाण्यामध्ये बायोवाँश टाकून तुम्ही फळ साधारण ५ मिनिटे देवा. त्यानंतर तुम्ही ही फळ स्वच्छ धुवून घ्या. बायोवाँश केल्यानंतर तुम्हाला फळ धुण्याची गरज नसते. पण तुम्हाला वाटत असेल तर तुम्ही एका पाण्यातून पुन्हा फळं काढू शकता.

#### हे ही असू द्या लक्षात

कलिंगड, सफरचंद यासारखी फळं तुम्ही अगदी आरामात धुवू शकता. पण द्राक्ष, स्ट्रॉबेरी अशी फळं धुताना तुम्हाला थोडी काळजी घ्यावी लागते. द्राक्ष धुताना ही काळजी थोडी जास्त घ्यावी लागते. कारण द्राक्षांमध्ये केमिकल्स जास्त अडकून राहतात. त्यामुळे तुम्ही ही फळ नीट धुवा. आता फळ धुताना या गोष्टी कायम लक्षात ठेवा.



## सर्दी : सामान्य पण घातक

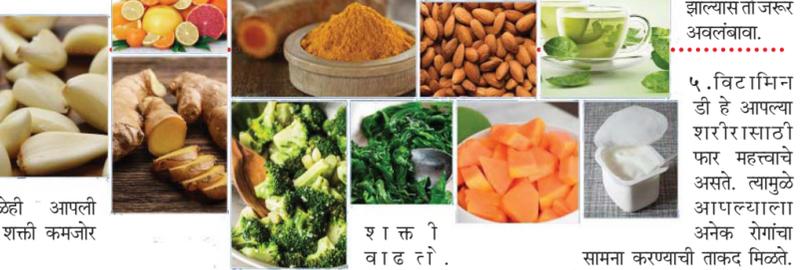
### आजारांपासून दूर राहा रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवण्याचे ७ घरगुती उपाय

तज्ञांनी दिलेल्या माहितीनुसार, कोरोनासह इतर संसर्गजन्य आजारांपासून बचाव करण्यासाठी रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवणं गरजेचं आहे. आपल्या शरीरातील इम्यून सिस्टममुळे आपला वेगवेगळ्या आजारांपासून बचाव होतो. जर रोगप्रतिकारक शक्ती कमजोर झाली तर आजारी पडण्याची शक्यता अधिक असते. त्यामुळे आपल्या शरीरात रोगप्रतिकारक शक्ती मजबूत असणं गरजेचं आहे. रोगप्रतिकारक शक्ती कमजोर होण्यामागे अनेक कारणे आहेत. कित्येकदा आपल्या खाण्या-पिण्याच्या

अधूनमधून होणाऱ्या सर्दीला वैद्यकीय शास्त्रात कॉमन कोल्ड असे म्हणले जाते. सर्दी झाली की, घसा खवखवायला लागतो, नाक वहायला लागते, शिंका येतात, काही वेळा डोळ्यातून पाणी सुद्धा येते. सर्दी सर्वांनाच होते, परंतु लहान मुलांना ती जास्त प्रमाणावर होते. जस जस वय वाढत जाते तस तसे सर्दीचे प्रमाण कमी होते. परंतु निरोगी प्रौढांच्या आरोग्यावर सर्दीचा घातक परिणाम होऊ शकतो. सर्दी ही संसर्गजन्य असते. ती नेमकी कशांना होते हे १०० टक्के नेमकेपणाने सांगता येत नाही. परंतु सर्दी होण्यास दोनशे प्रकारचे व्हायरस कारणीभूत ठरू शकतात. त्यातील बहुतेक व्हायरसपासून होणारी सर्दी ही फार घातक नसते आणि कसलीही गुंतागुंत न होता आपोआप दुरुस्त होऊन जाते. सर्दीची

काही लक्षणे आणि फ्ल्यूची लक्षणे जवळपास सारखी असतात. अंग दुखणे, बारीक ताप येणे इत्यादी लक्षणांमुळे नेमका फ्ल्यू झाला आहे की सर्दी याबाबत संभ्रम निर्माण होतो. तेव्हा अशी लक्षणे दिसताच नेमकी तपासणी करून घेतली पाहिजे. कॉमन कोल्ड किंवा सर्दी या आजारावर कसलेही औषध नाही. सर्दी झाल्यानंतर ती एखाद्या औषधाने दुरुस्त झाली आहे असे होत नाही. तरी लोक औषध घेतात. त्या औषधांमुळे सर्दीच्या काही लक्षणांवर इलाज होतो. उदा. डोकेदुखी थांबते, ताप कमी होतो. पण हा इलाज मूळ सर्दीवरचा नाही हे लक्षात ठेवले पाहिजे. सर्दी साधारणतः ७२ तासांने किंवा काही प्रकारात आणखी २४ तासांनी आपोआप दुरुस्त होऊन जाते. परंतु जाता जाता ती आपल्या शरीरातल्या

काही संस्थांवर परिणाम करून जाते. म्हणून प्रत्यक्षात सर्दीमध्ये फार त्रास होत नसला तरी वाऱ्यावर होणाऱ्या सर्दीमुळे विविध संस्थांवर होणाऱ्या परिणामानंतर त्याला त्रास होऊ शकतो. म्हणून सर्दी होण्याची वाट पाहण्या-पेक्षा तिला प्रतिबंध केला पाहिजे. प्रतिबंध करण्याचा सगळ्यात महत्वाचा उपाय म्हणजे विश्रांती घेणे. सर्दी झाल्यानंतर शरीराला विश्रांती आवश्यक असते म्हणून ती घेतली पाहिजे. पण तिचे परिणाम आपल्या शरीरावर होऊ नयेत म्हणूनही ती आवश्यक असते. त्याशिवाय सर्दी झाल्यानंतर आपण फार फिरायला लागलो, लोकांत मिसळायला लागलो तर लोकांना सर्दी होण्याची शक्यता असते. डॉक्टर मंडळी सध्या गरम पाण्याच्या वाफा घेणे हा सर्वात सोपा उपाय सांगत असतात. सर्दी झाल्यास तो जरूर अवलंबावा.



हलगणीपासूनही आपली रोगप्रतिकारक शक्ती कमजोर होते. तर दारू, सिगारेट यासारख्या चुकीच्या सर्वयुक्त रोगप्रतिकारक शक्तीवर परिणाम जाणवतो. काही घरगुती उपायांनीही तुम्ही रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवू शकता.

शक्ती वाढतो. लसूणमध्ये भरपूर प्रमाणात एलिसिन, झिंक, सल्फर, सेलेनियम आणि व्हिटॅमिन ए आणि ई सुद्धा असतात.

५. विटामिन डी हे आपल्या शरीरासाठी फार महत्वाचे असते. त्यामुळे आपल्याला अनेक रोगांचा सामना करण्याची ताकद मिळते. त्यासोबतच आपली हाडेही मजबूत होतात. तसेच हृदयासंबंधीत अनेक आजारांपासूनही तुम्ही मुक्त होऊ शकता.

३. नियमित दहाचं सेवन केल्याने रोगप्रतिकारक शक्ती मजबूत राहते. त्यामुळे पचनक्रियाही सुरळीत राहण्यास मदत होते.

६. संसर्गजन्य रोगांपासून दूर राहण्यासाठी व्हिटॅमिन सी फार महत्वाचे असते. लिंबू, आवळा, संत्री यात मोठ्या प्रमाणात व्हिटॅमिन सी असते. त्यामुळे नियमित व्हिटॅमिन सी असलेली फळं खावीत.

४. ओट्समध्ये मोठ्या प्रमाणात फायबर असतात. त्यासोबतच त्यात अँटी-माइक्रोबियल गुणही असते. दररोज ओट्सचे सेवन केल्याने इम्यून सिस्टम उत्तम राहते.

७. तसेच हिरव्या पालेभाज्या, फळे, दुध याचाही आहारात नियमित समावेश ठेवावा. त्यामुळे तुमच्या शरीराला पोषक तत्त्व मिळतील आणि रोगप्रतिकारक शक्ती मजबूत ठेवण्यात मदत होईल.

## झोपण्यापूर्वी अशी घ्या केसांची काळजी

लांब आणि चमकदार केसांसाठी त्यांची व्यवस्थित काळजी घेणं गरजेचं आहे. जर तुमचे केस ऑईली, ड्राय, कलर केलेले अथवा फ्रिझी असतील तर तुम्हाला केसांची विशेष निगा राखावी लागते कारण असे केस लवकर खराब होतात. केसांवर नियमित तेल लावणे, हेअर मास्क, हेअर सिरम वापरणे, वेळोवेळी हेअर स्प्रा करणे, वारंवार कलर अथवा रेस्टनर न वापरणे अशा अनेक गोष्टींचा हेअर केअरमध्ये समावेश होतो. मात्र या सर्व गोष्टींप्रमाणेच तुम्ही दररोज केसांची काळजी कशी घेता हेदेखील फार महत्वाचे ठरते. साधं आणि सोपं उदाहरण घ्यायचं झाल्यास तुम्ही रात्री झोपण्यापूर्वी केसांची कशी काळजी घेता यावर तुमच्या केसांचे आरोग्य अवलंबून आहे. दररोज रात्री झोपताना काही गोष्टींबाबत दक्षता घेत तुम्ही तुमच्या केसांची निगा राखू शकता. यासाठी जाणून घ्या रात्री झोपण्यापूर्वी केसांची कशी काळजी घ्याल.

► **रात्री झोपण्यापूर्वी केस धुवू नका** : केस जेव्हा ओले असतात तेव्हा ते तुटण्याची शक्यता अधिक असते. यासाठी शक्य असल्यास रात्री झोपण्यापूर्वी केस कधीच धुवू नका. मात्र जर तुम्हाला दुसऱ्या दिवशी लवकर घराबाहेर जायचे असेल तर केस आदल्या दिवशी रात्री धुवावेच लागतात. असं करावं लागल्यास केस धुतल्यावर ते व्यवस्थित कोरडे केल्याशिवाय झोपू नका. मात्र केस कोरडे करण्यासाठी ड्रायरचा वापर करू नका. त्याऐवजी अंधोळ केल्यावर केसांवर टॉवेल गुंडाळून ठेवा ज्यामुळे केसांमधील पाणी टॉवेल शोषून घेईल आणि तुमचे केस लवकर कोरडे होऊ शकतील.

► **केस घट्ट बांधून झोपू नका** : काही जणींना केस मोकळे सोडून तर काही जणींना केस घट्ट बांधून झोपण्याची सवय असते. जर तुम्हाला केस मोकळे ठेवायची सवय असेल तर झोपते केस अंगाखाली येवून तुटू शकतात. शिवाय केस घट्ट बांधून ठेवले तरी येणाऱ्या ताणामुळे केसांचे नुकसान होऊ शकते. यासाठी रात्री झोपण्यापूर्वी अगदी सैलसर पोनीटेल अथवा वेणी घालून मगच झोपा. ज्यामुळे तुमच्या केसांचे नुकसान होणार नाही.

► **झोपण्यापूर्वी केस विंचरा** : सकाळी उठल्यावर कॉलेज अथवा ऑफिसला जाण्याची घाई सर्वांना असते. मात्र बऱ्याचदा या घाईत लांब केसांचा गुंता सोडवणे कठीण जाते. केसांचा गुंता सकाळी सोडवण्यासाठी वेळ मिळत नसेल तर हा उपाय जरूर करा. रात्री झोपण्यापूर्वी केस विंचरून गुंता सोडवून घ्या. केसांची सैलसर वेणी अथवा पोनी टेल बांधून झोपी जा. सकाळी उठल्यावर तुमच्या केसांमधील गुंता नक्कीच



स्वयंपाक करताना अनेकदा गृहिणींना पदार्थ रुचकर होण्यासाठी काय करावे हे कळत नाही. मात्र पदार्थ रुचकर होण्यासाठी या खास किचन टीप्स तुम्हाला नक्कीच फायद्याच्या ठरण्यास मदत होईल. जाणून घेऊया अशा खास किचन टीप्स.

► वाळलेल्या मिरचीच्या बिया , उन्हाळ्यात पापड करताना वापराव्यात. यामुळे पापडाला एक वेगळीच चव येते.

► वरणाला वेगळी चव येण्यासाठी वाळलेल्या मिरचीच्या बिया मोहरीसोबत फोडणीत वापराव्यात. यामुळे वरणाला एक वेगळी चव येते आणि वरण खमंग होते.

► ढोकळ्यासाठी डाळ तांदूळ भिजवताना त्यात पाव वाटी सोयाबिन भिजत घाला. यामुळे ढोकळ्या मऊ होण्यास मदत होते.

► दहीवड्यासाठी उडीद डाळीबरोबर सोयाबीन भिजत घाला आणि वाटून घ्या. यामुळे वडा मऊ आणि नरम होतो.

► फोडणी देताना तेल तापल्यावर प्रथम मेथीचे दाणे घालावेत आणि थोडे गुलाबी झाल्यावर इतर पदार्थ घालावेत, यामुळे छान खमंग येण्यास मदत होते.

► खीर बनवत असल्यास तांदूळ शिजल्यावर त्यात चिमूटभर मीठ टाकावे, असे केल्याने साखर कमी लागेल आणि खीर चवदार बनते.

► लवकर दही येण्यासाठी विरजण लावताना १ चमचा कॉर्न फ्लोरायड दुधात मिसळून दुधाचे विरजण लावावे. यामुळे दही लवकर तयार होते.



कमी झालेला असेल.

► **हेअर बॅन्ड निवडताना काळजी घ्या** : केस व्यवस्थित बांधले जावेत यासाठी अनेकांना केस घट्ट इलेस्टिक बॅन्डने पोनीटेल बांधायची सवय असते. मात्र अशा इलेस्टिक बॅन्डमुळे तुमचे केस लवकर तुटू शकतात. यासाठीच बाजारात अनेक सॉफ्ट मॅटेरिअलपासून तयार केलेले बॅन्ड मिळतात. सॉफ्ट बॅन्डमुळे तुमच्या केसांचं नुकसान कमी होऊ शकतं. हे सॉफ्ट बॅन्ड सॉटिन, सिल्क, कॉटन अथवा मायक्रोफायबर पासून तयार केलेले असतात. मात्र हा बॅन्ड फार घट्ट बांधू नका रात्री झोपताना अशा बॅन्डने केस सैलसर बांधून घेऊ.

► **झोपण्यापूर्वी केसांवर तेल अथवा सिरम लावा** : तेलामुळे केसांचे संरक्षण आणि पोषण होत असते. यासाठीच केसांना वेळोवेळी तेल अथवा सिरम लावणं फार गरजेचं असतं. दिवसभर कामातिमित घराबाहेर असल्यामुळे तुम्ही केसांना तेल लावणं टाळा. मात्र रात्री झोपताना केसांना तेल लावण्यास काहीच हरकत नसते. ज्यामुळे तुमच्या केसांचे आरोग्य चांगले राहू शकते. यासाठी रात्री झोपण्यापूर्वी केसांना नारळाचे तेल, ऑलिव्ह ऑईल, बदामाचे तेल अथवा जास्मिन तेल लावा आणि बोटांनी केसांना मसाज करून केस बांधून ठेवा.

► **सॅटिनची बेडशीट आणि पिलो कव्हर वापरा** : सॅटिनची बेडशीट आणि पिलो कव्हर हे तुमच्या बेडरूमला एक छान आणि रॉयल लुक देतात. मात्र त्यासोबतच अशा बेडशीट आणि पिलो कव्हर तुमच्या केसांच्या आरोग्यासाठीदेखील उत्तम असतात. कारण सॅटिनमुळे तुमच्या केसांमधील नैसर्गिक ओलावा आणि आर्द्रता शोषून घेत नाही. ज्यामुळे तुम्ही केसांवर लावलेलं तेल, सिरम निघून जात नाही. तेल आणि सिरम तुमच्या केसांचं संरक्षण करतं. शिवाय कॉटनपेक्षा सॅटिनचा स्पर्श अगदी मऊ आणि मुलायम असतो. ज्यामुळे तुमचे केस तुटण्याची शक्यता फारच कमी असते.

## मेकअप रिमूव्ह न करता झोपत असाल तर वेळीच सावध व्हा, अन्यथा...



एखादी पार्टी किंवा फंक्शनमधून उशीरा घरी आल्यानंतर थकल्यामुळे मेकअप रिमूव्ह न करता निघून जातात. अनेकदा जेव्हा तुम्ही हेव्ही मेकअप करत नाही. तेव्हाही मेकअप हटवणं गरजेचं वाटत नाही. पण तुम्हाला माहीत आहे का? असं केल्यामुळे तुम्ही स्वतःच तुमच्या स्किनला नुकसान पोहोचवत आहात. मेकअप तसाच ठेवून झोपण तुम्हाला महागात पडू शकतं. दिवसभर आपली स्किन प्रोटेक्शन मॉडमध्ये असते. दिवसभरात स्किन सेल्स प्रदूषण आणि घातक युक्ती किरणांशी लढत असतात. पण रात्री जेव्हा तुम्ही आराम करत असता. तेव्हा स्किन रिपेअर मॉडमध्ये असते. अशातच जर तुमच्या चेहऱ्यावर मेकअप असेल तर स्किनसाठी घातक ठरू शकतं. तुम्हाला हे माहीत असेलच की, हेव्ही स्किनसाठी स्किन पोर्स ओपन राहणं गरजेचं असतं. पोर्समध्ये जर धूळ-माती जमा झाली तर ती स्क्रब करून स्वच्छ करणं गरजेचं असतं. रात्रभर मेकअप तसाच ठेवून झोपलं तर त्यामुळे स्किन पोर्स ब्लॉक होतात. मेकअप आपल्या स्किनमध्ये मॉयश्चर शोषण घेतात आणि त्यामुळे स्किन ड्राय होते. मेकअप हटवल्यामुळे आपल्या स्किनला ताजी हवा मिळते आणि स्किन रिफ्रेश राहते. संपूर्ण दिवसाचं प्रदूषण आपल्या स्किनवर चिकटतं. जर तुम्ही हे तसाच ठेवून झोपत असाल तर चेन रिअॅक्शनसोबत स्किनला नुकसान होऊ शकतं.

**तरुण दिसायचंय?... विंचेचा फेसमास्क ट्राय करा**

चिंच म्हटलं की, लगेच जिथेवर आंबट-गोड चव रेंगाळते. चवीला चटपटीत असणारी चिंच पदार्थाची चव वाढविण्यासाठीच नाही तर आरोग्यासाठीही फायदेशीर ठरते. काही लोक चिंचेच्या आंबट चवीमुळे चिंच खाणं टाळतात. पण तुम्ही एकाद्या पदार्थांमध्ये एकत्र करून याचे फायदे घेऊ शकता. काही लोकांना चिंच खायला इतकं आवडतं की, ते कधी कधी चिंच कच्चीच खातात. काही लोकांना चिंचेच्या गोळ्या आवडतात, तर काही लोकांना चिंचेची चटणी आवडते. पण तुम्हाला माहीत आहे का? चिंच आरोग्यासोबत सौंदर्य वाढविण्यासाठीही फायदेशीर ठरते.

चिंचेचे सौंदर्यासाठीचे फायदे : चिंचेमध्ये अँटी-ऑक्सिडंटव्यतिरिक्त व्हिटॅमिन सी आणि ए असतं. जे स्किनला फ्री-रॅडिकल्सपासून वाचवण्याचं काम करतात.

चिंच स्किनसाठी परफेक्ट ब्लीचचं काम करते आणि स्किन टोन इव्हन ठेवण्यासाठी मदत करते. चिंचेमध्ये अल्फा हाइड्रोक्सिल अॅसिड्स असतात. जे स्किनवरील धूळ, माती, प्रदूषण दूर करतं. चिंचेमधील गुणधर्म प्रत्येक प्रकारचे डाग आणि सुरकुत्या हटवण्यासाठी मदत करतात. त्यामुळे त्वचेचं तारूप्य जपण्यासाठी मदत होते.

चिंचेचा फेसमास्कही फायदेशीर : चिंचेमध्ये असणाऱ्या गुणधर्मांचा आरोग्यासोबतच सौंदर्यासाठीही फायदा होतो. त्यासाठी दही, चंदन किंवा मुलतानी मातीसोबत एकत्र करून लावू शकता. जर तुम्हाला त्वचेचं तारूप्य टिकवण्याचं असेल तर तुम्ही चिंचे रवा किंवा मुलतानी मातीसोबत एकत्र करून लावू शकता.

तेल खेचण हा ओरल क्लिनिंगचा एक आयुर्वेदिक प्रकार आहे. अगदी प्राचीन काळपासून ही पद्धत दात आणि तोंडाचा आतील भाग स्वच्छ करण्यासाठी ही पद्धत वापरली जाते. ज्यामध्ये तोंडात खाद्यतेल घेऊन त्याने चुळ भरली जाते. ज्यामुळे दातातील अस्वच्छता आणि जीवजंतू कमी होण्यास मदत होते. तेल खेचण मुळे केवळ तुमचे दात स्वच्छ होतात असं नाही तर हे टेकनिक तुमच्या आरोग्यासाठीदेखील अतिशय उत्तम असते. कारण नियमित ऑईल पुलिंग केल्यामुळे तुमचं वजनदेखील कमी होऊ शकतं. कसं ते जाणून घेण्यासाठी ही माहिती जरूर घ्यावा.

**तेल खेचण कसं करावं**

तेल खेचण ऑईल पुलिंग ही एक प्राचीन ओरल थेरेपी आहे. आयुर्वेदिक तज्ञांच्या सल्लानुसार ऑईल थेरेपी केल्यास तुम्हाला त्याचे चांगले फायदे मिळू शकतात. यासाठी सकाळी उठल्यावर अथवा रात्री झोपताना दात स्वच्छ करा. ब्रश केल्यानंतर एक मोटा चमचा खाद्यतेल तुमच्या तोंडात घ्या. यासाठी तुम्ही नारळाचे तेल अथवा ऑलिव्ह ऑईल वापरल्यास चांगला फायदा होतो. जीभेच्या मदतीने ते तुमच्या संपूर्ण तोंडाच्या पोकळीत फिरवा. ज्यामुळे तोंडातील घाण आणि जीवजंतू त्या तेलाला चिकटतील. नंतर दहा ते पंधरा मिनीटे खळखळून चुळ भरा ज्यामुळे तेल पाण्याप्रमाणे पातळ होईल. दहा ते पंधरा मिनीटांनी ते तोंडातून बाहेर टाकून घ्या. तेल थुंकल्यावर पाण्याने चुळ भरा आणि त्यावर एक ग्लास पाणी घ्या. सुरुवातीला ही प्रक्रिया करणं थोडंसं कठीण जाईल मात्र सराव केल्यामुळे तुम्हाला ऑईल पुलिंग नेमकी जकू लागेल. ऑईल पुलिंग करताना सुरुवातीच्या काळात तेल पोटात जाण्याची शक्यता दाट असते. मात्र असं झाल्यास काळजी करू नका कारण खाद्यतेल असल्यामुळे त्याचा थुरकीचा परिणाम नक्कीच

## तेल खेचणे एक आयुर्वेदिक औरल थेरेपी

होत नाही. मात्र शक्य असल्यास ते न गिळता फक्त चुळ भरण्याचा प्रयत्न करा. बऱ्याचदा सकाळी अथवा संध्याकाळी व्यायामानंतर ऑईल पुलिंग करण्याचा सल्ला दिला जातो. शिवाय सकाळी ऑईल पुलिंग करण्यापूर्वी नैसर्गिक विधी उरकून घ्यावेत. ज्यामुळे ऑईल पुलिंगचा फायदा चांगला मिळू शकतो. ऑईल पुलिंग नियमित केल्यामुळे हळूहळू तुमच्या आरोग्यावर त्याचे सुपरिणाम दिसून येतात.

**तेल खेचण्याचा आरोग्यावर होणारा फायदा**

नारळाच्या तेलामध्ये अथवा ऑलिव्ह ऑईलमध्ये अँटीऑक्सिडंट गुणधर्म भरपूर असतात ते तेलावाटे तुमच्या तोंडांमध्ये जातात. तेल खेचण मुळे तुमच्या तोंडाची संपूर्ण स्वच्छता राखली जाते. शिवाय तोंडाचा आतील भाग निरोगीदेखील होतो. ऑईल पुलिंगमुळे तोंडांमधील जीवजंतू तेलावाटे बाहेर टाकले जातात. शिवाय यामुळे दात किडणे, तोंडाला दुर्गंध येणे, हिरड्यांचे विकार कमी करण्यास मदत होते. दात आणि हिरड्या मजबूत आणि

स्वच्छ होतात. तोंडातून चांगला सुगंध येतो. ज्यामुळे चारचौघात बोलण्याचा संकोच वाटत नाही. कफ, सर्दी, खोकला, घशाचे विकार कमी होतात. दृष्टीसंप कमी होतात. तोंडाला चव नसल्यास हा उपाय केल्यामुळे चांगला फायदा होतो. तोंडाच्या आरोग्याचा तुमच्या पचनसंस्थेशी संबंध येत असल्यामुळे हा उपाय करून तुम्ही तुमच्या अपचनच्या समस्या कमी करू शकता. ज्यामुळे शरीर शुद्ध आणि डिटॉक्स होण्यास मदत होते. जीभ, तोंड, दात यांचा संबंध तुमचे पोत, पचनक्रिया आणि संपूर्ण शरीरावर होत असल्यामुळे तुमचे आरोग्य सुधारते. वजन कमी करायचे असल्यास हा उपाय केल्यामुळे तुम्हाला फायदा होऊ शकतो. कारण पचनक्रिया सुधारल्यामुळे तुमचे वजन नियंत्रित राहते. ऑईल पुलिंग केल्यामुळे तुमचे शरीर आणि मन आनंदी आणि उत्साहित राहण्यास मदत होते. ज्याचा परिणाम तुमच्या संपूर्ण आरोग्यावर नक्कीच होतो.

१. **डोकेदुखी** : जर तुम्हाला डोकेदुखीची समस्या असेल तर तुम्ही दररोज दोन चमचे कांदाचा रस आणि एक चमचा साखर अर्धा कप पाण्यात मिसळून घेतल्याने तुमची डोकेदुखी थांबते.

२. **पुरुषातील कमजोरी** : जर पुरुषांना कमजोरी असेल किंवा त्यांना काम क्रीडा करताना अशक्तपणा जाणवत असेल तर त्यावर कांदा हा रामबाण उपाय आहे. दररोज दोन चमचे कांदाचा रस ३ चमचे मध रोज सकाळ-संध्याकाळ तसेच पुरुषांची कमजोरी दूर होते.

३. **महिलांचा मासिक पाळीचा त्रास** : जर महिला आणि तरुणींना मासिक पाळीचा त्रास होत असेल तर दररोज दोन चमचे कांदाचा रसासोबत घेतल्याने मासिक पाळीचा त्रास कमी होऊन स्त्रियांची कमजोरी कमी होऊ शकते.

४. **लघवीची समस्या** : जर स्त्री आणि पुरुषांना लघवीची खूप मोठी समस्या असेल तर दररोज दोन चमचे कांदाचा रस ३ या सोबत घेतल्याने युरिकचा समस्येवर फायदा होऊ शकतो. असा प्रयोग दररोज करावा.

५. **कांडा** : तरुणी किंवा पुरुषांना केसांमध्ये कांड्याची समस्या असेल तर दररोज दोन चमचे कांदाचा रस अर्धा वाटी दहामिथे मिसळून केसांवर लावल्याने कांड्या मोट्या प्रमाणात दूर होतो.

६. **मुतकड्या** : जर तुम्हाला मुतकड्या संबंधित समस्या असेल तर दररोज दोन चमचे कांदाच्या रसात एक चमचा साखर मिसळून घेतल्याने तुम्हाला तातडीने मुतकड्या पासून मुक्तता मिळू शकते.

७. **टकले पणा** : आज-काल तरुणांमध्ये खूप मोठ्या प्रमाणात टकलेपणाची समस्या निर्माण झाली आहे. ही समस्या दूर करण्यासाठी दररोज दोन चमचे कांदाचा रस दोन चमचे मध मिसळून मसाज केल्याने केस गोळी कमी होते. पयावांनी केस गोळी थांबते.

८. **अपचन** : आजकाल बाहेरचे खाल्ल्याने खूप मोठ्या प्रमाणात अपचनची समस्या निर्माण झालेली आहे. त्यासाठी अपचन दूर करण्यासाठी दररोज दोन चमचे कांदाचा रस, हिंग आणि काळे मीठ मिसळून घेतल्यास पोटातील गॅस ची समस्याही कमी होते.

९. **खाज** : जर तुम्हाला खाजी संबंधी काही समस्या असेल तर दररोज दोन चमचे कांदाच्या रसासोबत हळद मिसळून लावल्याने त्वचा संबंधी आजारात फायदा होतो.

तयार करा फेस मास्क : चिंचेचा गर काढून त्यामध्ये मुलतानी माती एकत्र करा. त्यानंतर त्यामध्ये थोडं दूध आणि गुलाब पाणी एकत्र करून व्यवस्थित एकत्र करा. आता तयार फेस पॅक संपूर्ण चेहऱ्यावर लावा. परंतु लक्षात ठेवा हा पॅक डोळ्यांवर लावू नका. अर्धा तासासाठी असचं ठेवा आणि त्यानंतर थंड पाण्याने तोंड स्वच्छ धुवून घ्या. ही प्रोसेस आठवड्यातून दोन वेळा करा.



५. **कांडा** : तरुणी किंवा पुरुषांना केसांमध्ये कांड्याची समस्या असेल तर दररोज दोन चमचे कांदाचा रस अर्धा वाटी दहामिथे मिसळून केसांवर लावल्याने कांड्या मोट्या प्रमाणात दूर होतो.

६. **मुतकड्या** : जर तुम्हाला मुतकड्या संबंधित समस्या असेल तर दररोज दोन चमचे कांदाच्या रसात एक चमचा साखर मिसळून घेतल्याने तुम्हाला तातडीने मुतकड्या पासून मुक्तता मिळू शकते.

७. **टकले पणा** : आज-काल तरुणांमध्ये खूप मोठ्या प्रमाणात टकलेपणाची समस्या निर्माण झाली आहे. ही समस्या दूर करण्यासाठी दररोज दोन चमचे कांदाचा रस दोन चमचे मध मिसळून मसाज केल्याने केस गोळी कमी होते. पयावांनी केस गोळी थांबते.

८. **अपचन** : आजकाल बाहेरचे खाल्ल्याने खूप मोठ्या प्रमाणात अपचनची समस्या निर्माण झालेली आहे. त्यासाठी अपचन दूर करण्यासाठी दररोज दोन चमचे कांदाचा रस, हिंग आणि काळे मीठ मिसळून घेतल्यास पोटातील गॅस ची समस्याही कमी होते.

९. **खाज** : जर तुम्हाला खाजी संबंधी काही समस्या असेल तर दररोज दोन चमचे कांदाच्या रसासोबत हळद मिसळून लावल्याने त्वचा संबंधी आजारात फायदा होतो.

## भटके कुत्रे हाकलण्याची जबाबदारीही शिक्षकांवर शाळेचे आवार श्वानमुक्त करण्याचे नवे काम... शिक्षक संघटनांचा कडाडून विरोध

■ **बातमी / लेख, प्रीती दिपक नाईक**  
आधीच शिक्षणब्राह्म कामांच्या ओज्याखाली दबलेल्या शिक्षकांवर आता आणखी एक जबाबदारी सोपवण्यात आली आहे. आता प्रत्येक शाळेत नोडल अधिकारी म्हणून एका शिक्षकाची नेमणूक होणार असून, शाळा परिसर स्वच्छतेसोबतच भटक्या कुत्र्यांचा वावर कमी करण्याची जबाबदारीही त्यांना शिरोवार घ्यावी लागणार आहे. याबाबत शिक्षण आयुक्ताने काढलेल्या पत्रकाचा सर्वच शिक्षक संस्थांनी निषेध केला आहे.

देशभरात वाढलेल्या भटक्या कुत्र्यांची आणि त्यांनी माणसांवर केलेल्या हल्ल्यांची दखल घेत सर्वोच्च न्यायालयाने शिक्षण संस्थांचे परिसर स्वच्छ आणि सुरक्षित करण्याचे निर्देश दिले होते. त्यानंतर विद्यापीठ अनुदान आयोगाने (यूजीसी) प्रत्येक शैक्षणिक संस्थेने परिसर स्वच्छता व सुरक्षा यांच्यासाठी 'नोडल अधिकारी' नेमण्याचे परिपत्रक काढले होते. याच धर्तीवर आता

शालेय शिक्षण विभागानेही अशाच आशयाचे परिपत्रक काढले आहे. या पत्रात, 'प्रत्येक शाळेत परिसर स्वच्छता व सुरक्षा यांच्यासाठी शाळेतीलच एका शिक्षकाची नियुक्ती 'नोडल अधिकारी' म्हणून कराव्याची आहे. या शिक्षकाची माहिती शाळेच्या प्रवेशद्वारावर ठळकपणे लावून स्थानिक महापालिका किंवा संबंधित यंत्रणेला कळवणेही आवश्यक आहे. भटके कुत्रे शाळेच्या आवारात शिरू नयेत किंवा निवाऱ्याला असू नयेत, याची जबाबदारी या शिक्षकाची असेल,' असे म्हटले आहे.

'राज्याच्या शिक्षण विभागाने शिक्षकांचे हसे करून ठेवले आहे. एकीकडे शिक्षणमंत्री अशैक्षणिक कामे कमी केल्याची ग्वाही देत असताना दुसऱ्या बाजूला अधिकारी मात्र एकापेक्षा एक अशैक्षणिक कामांना शिक्षकांना जुंपत आहेत. कोरोना काळात शिक्षकांना दारूच्या दुकानांच्या बाहेरील गदींचे नियंत्रण करण्यासाठी नेमले होते. आता भटके कुत्रे

हाकलण्याची जबाबदारी आमच्यावर टाकली जात आहे. हे सरकार आमहाला बिबट्यांना हुसकावण्यासाठीही दायणीला बांधेल का', असा प्रश्न मुंबई मुख्याध्यापक संघटना उत्तर विभागाचे अध्यक्ष अनिल बोरनारे यांनी विचारला.

या पत्रकाला सर्वच शिक्षक संघटना कडाडून विरोध करत आहेत. शालेय परिसराची स्वच्छता, देखभाल तसेच भटक्या कुत्र्यांवर नियंत्रण ही कामे महानगरपालिका व संबंधित प्रशासकीय यंत्रणांची जबाबदारी असताना, प्रशासनातील अपयश झाकण्यासाठी शिक्षकांवर शिक्षणाशी संबंधित नसलेल्या जबाबदाऱ्या लादल्या जात असल्याचा गंभीर आरोप महाराष्ट्र पुरोगामी शिक्षक संघटनेचे राज्याध्यक्ष तानाजी कांबळे यांनी केला.



### शिर्डीतील कुत्र्यांना मधुमेहासह जडल्या विविध व्याधी, सुस्ती अन् लडणुपणी वाढला

"तसेच सरकारने हे पत्रक मागे घेतले नाही, तर राज्यभर आंदोलन उभारण्याचा इशाराही त्यांनी दिला. हवास्तविक भटके कुत्रे हाकलण्याचे किंवा त्यांच्यावर नियंत्रण ठेवण्याचे काम स्थानिक स्वराज्य संस्थांचे आहे. पण राज्यातील शिक्षकांना कोणीच शाली नसल्याने सगळ्या शाळाब्राह्म कामांची जबाबदारी आमच्यावरच टाकली जाते. या सगळ्या शाळाब्राह्म कामांसाठी शिक्षक का दिसतात", असा प्रश्न राज्य मुख्याध्यापक संघटनेचे माजी उपाध्यक्ष महेंद्र गणपते यांनी विचारला.

## राजकीय पक्षांना प्यारी गुंडांची उमेदवारी कुठल्या पक्षातून कोणते गुन्हेगार रिंगणात?

■ **नाशिक। प्रतिनिधी,**  
'नाशिक जिल्हा, कायद्याचा बालेकिल्ला' नाशिक शहर पोलिसांची मोहीम झाली. ही मोहीम गाजत असतानाच सत्ताधारी पक्षांनीच या मोहिमेची हवा काढलीय. मात्र गंभीर गुन्हातले संशयित, कारागृहात असलेले आरोपी थेट किंवा अप्रत्यक्षपणे महापालिका निवडणुकीच्या रिंगणात उतरल्यानं, मोठा सवाल उपस्थित झालाय. निवडणुकीत प्रत्येक पक्ष जिंकण्याच्या इराद्यानं रिंगणात उतरतो. त्यासाठी जनतेची नाळ जोडलेला योग्य उमेदवार निवडला जातो. पण सध्याच्या महापालिका निवडणुकीत गुंडांवर या राजकीय पक्षांची मदार असल्याचं दिसतंय. नाशिकमध्ये कायदा सुव्यवस्थेचं राज्य प्रस्थापित करण्यासाठी शहर पोलिसांनी कारवाई बडगा उगारली. 'राजाश्रय' असलेल्या गुन्हेगारांनाही बेड्या टोकल्या तर अनेक अटकचेची भीतीनं फरार झालेत. सुरुवातीला अनेक राजकीय पदाधिकारी

निवडणुकीपासून दूर राहिले. मात्र प्रत्यक्षात हेच नेते कुठे स्वतः तर कुठे त्यांनी आपल्या वारसांना मैदानात उतरवले आहे. नाशिक पोलिसांनी मोक्का कायदाअंतर्गत कारवाई केलेले आणि सध्या कारागृहात शिक्षा भोगणारे लोंढे या टोळीचे प्रकाश लोंढे प्रभाग क्रमांक ११ मधून कारागृहातूनच निवडणूक लढवणार आहेत. तर भाजप आणि शिंदेच्या शिवसेनेकडूनही गुन्हेगारी पार्श्वभूमीच्या लोकांना उमेदवारी देण्यात आलीय. भाजप आघाडीवर असली तरी शिंदेची शिवसेनाही दुसऱ्या क्रमांकावर आहे. पोलिसांच्या मोहिमेनंतरही संशयितांचे वारस निवडणूक लढवत असल्यानं, कायद्याचा बालेकिल्ल्याची हवा सत्ताध्याऱ्यांनीच काढली का? असा प्रश्न निर्माण झाला आहे. असे समाजात दहशत निर्माण करणारे गुंड उमेदवार माथी मारल्यानं, आता नाशिककर मतदार या गुन्हेगारांचा मतपेटितून बंदोबस्त करतात का, याकडे सर्वांचं लक्ष लागलंय.



राजकीय पक्षांना प्यारी गुंडांची उमेदवारी कुठल्या पक्षातून कोणते गुन्हेगार रिंगणात? रिपाइचे माजी नगरसेवक प्रकाश लोंढे थेट कारागृहातून निवडणुकीच्या मैदानात गोळीबार आणि मोक्काअंतर्गत लोढेवर गुन्हे दाखल लोढेसोबत प्रभाग 11 मधून त्याच्या कुटुंबीयांच्या अर्ज गोळीबार प्रकरणात अडचणीत आलेल्या सुनिल बागूल यांचा मुलगा मनिष उर्फ शंभू भाजपकडून रिंगणात खुनाच्या गुन्हातला संशयित माजी नगरसेवक उद्धव निमसेला जामीन न मिळाल्यानं त्याला मुलगा रिद्धि निवडणुकीच्या रिंगणात सातपूर दहशत प्रकरणात संशयित योगेश शेवरे यांची पत्नी मानसी शिंदेच्या शिवसेनेकडून मैदानात होर्डिंग प्रकरणात संशयित विक्रम नागरे यांच्या मातोश्री शिंदेच्या शिवसेनेकडून रिंगणात जळामधून नाशिक कारागृहात असलेले ललित कोल्हे निवडणुकीसाठी अर्ज

## निवडणूक प्रशिक्षणाला दांडी चार मुख्यध्यापकांसह संबंधित शिक्षकांवर कारवाई

■ **नागपूर। प्रतिनिधी,**  
नागपूर महानगरपालिकेच्या आगामी निवडणुकांच्या पार्श्वभूमीवर निवडणूक प्रशिक्षित सहभागी होण्यासाठी शिक्षक व शासकीय कर्मचाऱ्यांची मदत घेतली जाते. निवडणूक ही सैध्दांतिक जबाबदारी असल्याने या कामात दुर्लक्ष किंवा टाळाटाळ करणाऱ्यांवर कारवाई होऊ शकते, असा इशारा प्रशासनाकडून वारंवार दिला जातो. मात्र, तरीही काही शिक्षकांनी निवडणूक प्रशिक्षण व नियुक्ती आदेश स्वीकारण्यास नकार दिल्याने प्रशासनाने आता कठोर पावले उचलली आहेत. नागपूरमध्ये चार मुख्याध्यापकांविरुधात थेट गुन्हे दाखल करण्याचे आदेश देण्यात आल्याने शासकीय वतुळांत मोठी खळबळ उडाली आहे.

अहिल्यानगरमध्ये किती शिक्षकांना नोंदीसा बजावल्या? दरम्यान, अहिल्यानगर येथेही अशाच प्रकारची कारवाई करण्यात आली आहे. निवडणूक प्रशिक्षणाला गैरहजर राहिल्यामुळे ४५० कर्मचाऱ्यांना कारणे दाखवा नोटिसा बजावण्यात आल्या आहेत. तसेच, नियुक्ती आदेश न स्वीकारणाऱ्या १५० कर्मचाऱ्यांनाही नोटिसा देण्यात आल्या आहेत. महापालिका निवडणुकीसाठी एकूण २,२०० कर्मचारी नियुक्त करण्यात आले असून, त्यांच्यासाठी २९ डिसेंबर रोजी प्रशिक्षण आयोजित करण्यात आले होते. जिल्हा माध्यमिक संघाच्या अध्यक्ष

या कारवाईवर जिल्हा माध्यमिक संघाचे अध्यक्ष आप्पासाहेब शिंदे यांनी आक्षेप नोंदवला आहे. त्यांनी शिक्षकांवरील कारवाई अन्यायकारक असल्याचे म्हटले आहे. मात्र, प्रशासनाने निवडणूक प्रक्रिया सुरळीत पार पाडण्यासाठी कठोर भूमिका घेतल्याचे स्पष्ट केले आहे. या घटनेमुळे भविष्यात निवडणूक काम टाळण्याच्या कर्मचाऱ्यांवर कडक कारवाई होण्याचे संकेत मिळाले आहेत.

## १ फेब्रुवारीपासून सिगारेट आणि पान मसाला महागणार!

■ **मुंबई। प्रतिनिधी,**  
१ फेब्रुवारीपासून तंबाखू उत्पादनांवर अतिरिक्त उत्पादन शुल्क आणि पान मसाल्यावरील आरोग्य उपकर लागू होईल. तंबाखू आणि पान मसाल्यावरील नवीन कर जीएसटी व्यतिरिक्त असतील. हे अशा हानिकारक उत्पादनांवर सध्या आकारल्या जाणाऱ्या भरपाई उपकराची जागा घेतील. १ फेब्रुवारीपासून, पान मसाला, सिगारेट, तंबाखू व तसम उत्पादनांवर ४० टक्के दराने जीएसटी आकारला जाईल. बिड्यांवर १८ टक्के वस्तु व सेवा कर (जीएसटी) आकारला जाईल. पान मसाल्यावर आरोग्य आणि राष्ट्रीय सुरक्षा उपकर आकारला जाणार आहे. राज्यात वेगवेगळ्या दरानी आकारला जाणारा विद्यमान जीएसटी भरपाई उपकर १ फेब्रुवारीपासून बंद होईल. या बदलाचा एक भाग म्हणून, तंबाखू आणि पान मसाल्यावरील सध्याचा जीएसटी भरपाई उपकर १ फेब्रुवारीपासून रद्द केला जाईल. जीएसटी लागू झाल्यानंतर राज्यांना झालेल्या महसुली नुकसानाची भरपाई करण्यासाठी हा भरपाई उपकर मूळतः लागू करण्यात आला होता. त्याऐवजी उपकर आणि उत्पादन शुल्काचे संयोजन करून, केंद्र सरकार तंबाखू आणि पान मसाल्यासाठीच्या कर रचनेत सुधारणा करत आहे.

### पुण्यातही गुन्हेगारी कुटुंबात उमेदवारी

- लक्ष्मी आंदेकर(गुंड बंडू आंदेकरची वहिणी)... राष्ट्रवादी प्र. २३
- सोनली आंदेकर(गुंड बंडू आंदेकरची सून)...राष्ट्रवादी प्रभाग २३
- जयश्री मारणे(गुंड गजा मारणेची पत्नी)... राष्ट्रवादी कोथरुड
- गंगस्टर बापू नायर... राष्ट्रवादी. कोडवा-चेवलेवाडी
- रुपाली धावडे(गुंड भिंटा धावडेची पत्नी)...भाजप... सुखसागर नगर
- प्रतिभा चोरोगे(गुंड रोहिदास चोरोगेची पत्नी)...भाजप... काजज-आंगव

## पुण्यातील गंगवॉर थेट महाराष्ट्राच्या राजकारणात आंदेकर विरुद्ध कोमकर टोळी निवडणुकीच्या रिंगणात

■ **पुणे। प्रतिनिधी,**  
महाराष्ट्रात महापालिका निवडणुकांची रणधुमाळी पहायला मिळत आहे. महाराष्ट्रात सगळीकडेच तिकीट न मिळाल्याने निष्ठावंत आणि इच्छुकांची, रडारड पहायला मिळत आहेत. अनेकांच्या नाराजीचा उद्रेक झाला आहे. पुण्यात मात्र, वेगळेच चित्र पहायला मिळत आहे. पुण्यातील गंगवॉर थेट महाराष्ट्राच्या राजकारणात पहायला मिळत आहे. पुण्यात आंदेकर विरुद्ध कोमकर टोळी निवडणुकीच्या रिंगणात उतरले आहेत.

पुण्यात गुन्हेगारी विश्वात चर्चेत असलेल्या दोन कुख्यात टोळ्यांचा संघर्ष आता थेट राजकारणात उतरल्याचं चित्र पहायला मिळत आहे. आंदेकर टोळी आणि कोमकर कुटुंब यांच्यातील जुना गंगवार आता पुणे महानगरपालिका निवडणुकीच्या



रिंगणात पुन्हा एकदा समोर येणार आहे. आंदेकर टोळीने हत्या केलेल्या आयुष कोमकरच्या आई कल्याणी कोमकर यांनी थेट सोनली आणि लक्ष्मी आंदेकर यांच्या विरोधात अपक्ष उमेदवारी अर्ज दाखल केला आहे. पुण्यातील प्रभाग क्रमांक २३ मधून कल्याणी कोमकर यांनी अर्ज दाखल केल्याने या प्रभागात निवडणूक अधिकच तापली आहे. अजित पवार गटाकडून आंदेकर कुटुंबीयांना उमेदवारी दिल्यास आत्मदहन करेन, असा इशारा

कल्याणी कोमकर यांनी दिला होता. मात्र, अजित पवार गटाकडून सोनली आणि लक्ष्मी आंदेकर यांना उमेदवारी देण्यात आल्यानंतर कल्याणी कोमकर यांनी अखेर अपक्ष म्हणून निवडणुकीच्या मैदानात उतरण्याचा निर्णय घेतला. दरम्यान, कल्याणी कोमकर यांनी शिंदे गटाच्या शिवसेनेकडे उमेदवारीची मागणी केली होती. मात्र उमेदवारी न मिळाल्याने, आपल्या मुलाच्या हत्येचा बदला घेण्यासाठी थेट निवडणुकीच्या रिंगणात उतरत असल्याचं बोललं जात आहे. यामुळे पुण्यात गुन्हेगारीतून सुरू झालेला आंदेकर विरुद्ध कोमकर हा संघर्ष आता लोकशाहीच्या मैदानातही पाहायला मिळणार असून, याचा कायदा-सुव्यवस्थेवर आणि सर्वसामान्य नागरिकांवर काय परिणाम होणार, याकडे संपूर्ण शहराचं लक्ष लागलं आहे.

## तिकीट मागितलं, थेट सीबीआयचं ओळखपत्र दाखवलं लोकलच्या फर्स्ट क्लासमधून प्रवास करणाऱ्या तोतयाचं बिग फुटलं

■ **मुंबई। प्रतिनिधी,**  
स्वतःला सीबीआयचा विशेष अधिकारी असल्याचे भासवून मुंबईतील लोकल ट्रेनच्या फर्स्ट क्लास डब्यातून विनातिकीट प्रवास करणाऱ्या एका व्यक्तीचं बिग तिकीट तपासणीदरम्यान फुटलं. ६२ वर्षीय व्यक्तीविरोधात वडाळा रेल्वे पोलिसांनी गुन्हा दाखल केला आहे. थेट सीबीआयचं ओळखपत्र दाखवलं एफआयआरनुसार, ३० डिसेंबर रोजी दुपारी सुमारे १.२० वाजता तिकीट तपासनीस धनंजय यादव जीटीबी नगर रेल्वे स्थानकावर एका लोकल ट्रेनच्या पहिल्या श्रेणीच्या डब्यात नियमित तपासणीसाठी दाखल झाले. यावेळी संबंधित व्यक्तीकडे



सचिदानंद सिंह आणि एका महिला पोलिस कर्मचाऱ्यांनी अधिक चौकशी केली असता संबंधित व्यक्ती बनावट अधिकारी असल्याचे उघड झाले. पोलिसांनी त्याची ओळख गोवंडी परिसरात राहणाऱ्या बदरुद्दीन खान अशी पटवली. या प्रकरणी बदरुद्दीन खानविरोधात भारतीय न्याय संहिता कलम २०५ अंतर्गत (फसवणुकीच्या इराद्याने लोकसेवकाचा वेश धारण करणे किंवा फसवणुकीच्या उद्देशाने ओळखचिन्ह बाळगणे) आणि भारतीय रेल्वे कायदा व इतर संबंधित कलमांनुसार गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. पुढील तपास वडाळा रेल्वे पोलिस करत आहेत.

गुन्हा दाखल यानंतर तिकीट तपासनीस यादव, रेल्वे पोलिस दलातील

## प्रियकराला घरी बोलवलं, मिठाई देण्याच्या बहाण्यानं संबंध ठेवले अन् गुस्तांगावर केले वार

■ **मुंबई। प्रतिनिधी,**  
नव्या वर्षात मुंबईत घडलेल्या एका गुन्हानं यंत्रणांच्यासुद्धा भुवया उंचावल्या आहेत. जिथं शहरातील वाकोला पोलीस स्थानकात २५ वर्षीय महिलेविरोधात गुन्हा दाखल करण्यात

### प्रियकराला घरी बोलवलं आणि...

नव्या वर्षाच्या सैलिंगेशन करणं घडतंय या महिलेनं सांताक्रुझमधील आपल्या घरी या प्रियकराला बोलवलं आणि त्याच्यावर जीवघेणा हल्ला केला. पोलिसांच्या माहितीनुसार महिलेचा 42 वर्षीय प्रियकर हा तिच्या वहिनीचा भाऊ असून या दोघांमध्येही गेल्या ७ वर्षांपासून विवाहबाह्य प्रेमसंबंध होते. आरोपी महिलेला दोन मुलं असून, त्यांचं वय ४ आणि ७ वर्षे आहे. तर, महिलेचा प्रियकरही विवाहित असून, त्यालाही मुलबाळ आहे. तरीही त्यानं तिला लग्नाचं आरवासान देऊन पुढं लग्नास नकार दिला.

आला आहे. दोन मुलांची आई असणाऱ्या या महिलेवर प्रियकराच्या गुस्तांगांवर वार करण्याचा आरोप आहे. महिलेच्या आरोपांनुसार प्रियकरानं त्याच्या पत्नीचा त्याग करत या महिलेशी लग्न करण्यास नकार दिल्यानं सतापाच्या भरात तिने हे पाऊल उचललं. नव्या वर्षाच्या सैलिंगेशनचं शिवाय तिच्या नात्याची माहिती मिळाली तेव्हा त्यांच्या वैवाहिक नात्यात वितुष्ट आलं. पीडित पुरुषांनं पोलीस तक्रारीत दिलेल्या

साधत तिचं सूड उगवण्यासाठी कट रचूनच प्रियकरावर जीवघेणा हल्ला केला. पत्नी आणि मुलांना सोडण्यास नकार देताच... पोलीस तपासातून समोर आलेल्या माहितीनुसार आरोपी महिला पीडित पुरुषाशी लग्न करू इच्छित होती. मात्र त्यानं पत्नी आणि मुलांना सोडण्यास नकार दिला. जेव्हा त्याच्या पत्नीला या दोघांच्या नात्याची माहिती मिळाली तेव्हा त्यांच्या वैवाहिक नात्यात वितुष्ट आलं. पीडित पुरुषांनं पोलीस तक्रारीत दिलेल्या

माहितीनुसार आरोपी महिलेनं परिस्थिती समजून घेण्यास नकार गिला. ज्यानंतर ती बिहारमध्ये तिच्या वडिलांच्या घरी गेली. मात्र 19 डिसेंबरला ती परतली, 24 डिसेंबरला प्रियकरानं तिला पुन्हा परिस्थिती समजवून सांगण्याचा प्रयत्न केला. 1 जानेवारीला आरोपी महिलेनं त्याला नव्या वर्षाच्या सैलिंगेशनचं निमित्त सांगत मिठाई खाण्यासाठी घरी बोलवलं. प्रियकर महिलेच्या घरी आला, तिथं या दोघांमध्ये संबंध आले आणि तेव्हाच या महिलेनं एका धारदार वस्तूनं पुरुषाच्या

गुस्तांगांवर वार केले. पीडित पुरुषाच्या माहितीनुसार यावेळी महिलेची मुलं दुसऱ्या खोलीत झोपली होती. अनपेक्षितपणे झालेल्या या भीषण हल्ल्यानंतर प्रचंड रक्तस्त्राव होऊ लागला आणि त्या पुरुषांनं कसाबसा घटनास्थळाहून पळ काढला. घटनेनं आपल्या मुलाला आणि भावाला झाल्या प्रकरणाची माहिती दिल्यानंतर त्यांनी लगेचच त्याला व्ही एन देसाई रुग्णालयात नेलं. पोलिसांच्या माहितीनुसार आरोपी महिला बिहारमध्ये असतानाही प्रियकराला फोनवरून धमक्या देत होती. सध्या या विचित्र प्रकरणात महिलेविरोधात पोलिसांनी भारतीय दंडसंहितेच्या विविध कलमान्वये जीवघेणी दुखापत आणि धमकी देण्याप्रकरणाचा गुन्हा नोंदवला आहे.

हे दैनिक मालक, मुद्रक, प्रकाशक व संपादक - डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक यांनी सोमाणी प्रिंटींग प्रेस, कार्यालय - गाला नं. ४, एन. के. इंडस्ट्रियल इस्टेट, प्रवासी इंडस्ट्रियल इस्टेटच्या बाजूला, गेट नं. २, गोरेगाव (पूर्व) मुंबई ४०००६३ (महाराष्ट्र), येथे छापून रुम नं. १०३, कुणाल कुटीर बी बिल्डींग, नवघर रोड, हनुमान मदिराजवळ, भाईंदर (पूर्व), जि. ठाणे ४०११०५ (महाराष्ट्र) येथे प्रसिद्ध केले. संपादक - डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक, पीआरबी कायदानुसार 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.) भ्रमणख्वनी - ७४००००१४७४. Email : marathiekikaran2021@gmail.com