

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 मेटे

● वर्ष -०५ ● अंक-१५५ ● मुंबई, मंगळवार, ०६ जानेवारी २०२६ ● पृष्ठ-८ ● मूल्य-५४

MARATHI EKIKARAN BATMIPATRA

**एचएसआरपी नसताना वाहन चालवल्यास काय? आवश्यकता का? दंड किती?**  
सर्वोच्च न्यायालयाच्या आदेशानुसार एप्रिल २०१९ पूर्वी नोंदणीकृत सर्व वाहनांसाठी एचएसआरपी बंधनकारक आहे. वाहनांची ओळख अधिक अचूक व्हावी आणि वाहनाचोरीला आळा बसावा, यासाठी हा निर्णय घेण्यात आला आहे. एप्रिल २०१९ नंतर नोंदणीकृत सर्व वाहनांमध्ये लॅपटॉप आधीपासूनच बसविलेल्या असतात. त्यामुळे ज्या वाहनांवर आधीच नियमानुसार एचएसआरपी प्लेट आहे, त्या वाहनमालकांना प्लेट बदलण्याची गरज नाही, असे अधिकाऱ्यांनी स्पष्ट केले आहे.

**● तात्काळ चलन (चालान)**  
तपासणी सुरु झाल्यानंतर रस्त्यावर वाहन तपासणीदरम्यान एचएसआरपी नसल्यास तात्काळ चलन आकारले जाऊ शकते. हा दंड जागवरच भरावा लागेल आणि टाळण्याचा पर्याय राहणार नाही.

**● कायदेशीर कारवाईची शक्यता**  
वारंवार एचएसआरपी शिवाय वाहन चालवताना आढळल्यास कायदेशीर कारवाई होऊ शकते. यामुळे दंडाची रक्कम वाढू शकते (प्रथम उल्लंघन केल्यास दंडाची रक्कम १००० रुपयांपर्यंत असू शकते. तर दुसऱ्यांदा उल्लंघन केल्यास ही रक्कम १००० ते १०००० रुपयांपर्यंत असू शकते) आणि वाहन नोंदणी निलंबित होण्याचीही शक्यता आहे.

**● वाहनाच्या पुनर्विक्री मूल्यात घट**  
एचएसआरपी नसलेले वाहन कायदेशीर निकषानुसार अपूर्ण मानले जाते. त्यामुळे अशा वाहनाचे पुनर्विक्री मूल्य मोठ्या प्रमाणात घटू शकते आणि खरेदीदारही असे वाहन घेण्यास टाळताळू करू शकतात.

## अखेर डेडलाइन संपली!

महाराष्ट्रातील २७ लाख वाहनांना अद्यापही एचएसआरपी नाही



**एचएसआरपी का आवश्यक? अर्ज कुठे?**  
 ▶ एप्रिल २०१९ पूर्वी नोंदणीकृत सर्व वाहनांसाठी सर्वोच्च न्यायालयाच्या आदेशानुसार बंधनकारक  
 ▶ एप्रिल २०१९ नंतर नोंदणीकृत सर्व नवीन वाहनांमध्ये एचएसआरपी आधीपासूनच बसविलेल्या असतात  
 ▶ आधीच एचएसआरपी असलेल्या वाहनांना बदल करण्याची गरज नाही  
 ▶ वाहतूक विभागाच्या <https://transport.maharashtra.gov.in> या वेबसाइटवर एचएसआरपी बसवण्यासाठी अपॉइंटमेंट बुक करता येईल

### अमलबजावणीसाठी अरटीओ आणि वाहतूक पोलिस सज्ज

**■ बातमी / लेख, प्रीती दिपक नाईक**  
राज्यातील जुन्या अर्थात १ एप्रिल २०१९ पूर्वी नोंदणीकृत वाहनांसाठी उच्च सुरक्षा नोंदणी प्लेट्स बसवण्याची अंतिम मुदत ३१ डिसेंबर २०२५ रोजी संपली. राज्य परिवहन विभागाकडे एचएसआरपी नंबर प्लेट बसवण्यासाठी आतापर्यंत जवळपास १ कोटी अर्ज दाखल झाले आहेत. मात्र, यापैकी केवळ ७३ लाख वाहनांना एचएसआरपी प्लेट्स बसवण्यात आल्या आहेत. अद्याप २७ लाखांहून अधिक वाहनधारकांना एचएसआरपी पाट्यांची प्रतीक्षा असून ही प्रक्रिया पुढील काही आठवड्यांत प्रक्रिया पूर्ण होणार आहे. एचएसआरपी लावण्याची सुरुवातीची अंतिम मुदत ३१ मार्च २०२५ होती, त्यानंतर अनेकदा मुदत वाढवण्यात आली आणि अंतिम मुदत ३१ डिसेंबर २०२५ निश्चित करण्यात आली होती. मात्र, पुन्हा मुदतवाढीबद्दल अद्याप कोणतीही नवीन घोषणा केली नसल्यामुळे, नियमांचे पालन सुनिश्चित करण्यासाठी अरटीओकडून अद्याप कोणतीही नवीन घोषणा केली जाणार आहे. "पुढील मुदतवाढीबाबत कोणतीही घोषणा करण्यात

आलेली नसल्यामुळे, नियमांचे पालन लवकर व्हावे यासाठी अंमलबजावणी सुरु केली जाईल," असे एका वरिष्ठ परिवहन अधिकार्याने सांगितले. वर्षाच्या अखेरीस अर्जांमध्ये अचानक जास्त वाढ झाल्यामुळे अधिकृत फिटमेंट केंद्रांवर अपॉइंटमेंट मिळण्यात विलंब झाल्यामुळे प्रक्रिया अद्याप पूर्ण झाली नसल्याचेही अधिकाऱ्यांनी स्पष्ट केले.

**तपासणी आणि दंडाची शक्यता**  
वाहतूक विभागाच्या अधिकाऱ्यांनी सांगितले की, अरटीओ आणि वाहतूक पोलिसांकडून लवकरच तपासणी सुरु होण्याची शक्यता आहे. ज्या वाहनांवर एचएसआरपी नसेल, त्यांच्यावर मोठ्या वाहन कायद्यानुसार दंडात्मक कारवाई होऊ शकते. मात्र सुरक्षाची टप्प्यात तात्काळ दंडाऐवजी नियमांची अंमलबजावणी आणि नागरिकांनी एचएसआरपी बसवून घ्यावे, यावर अधिक भर दिला जाईल, असेही अधिकाऱ्यांनी सांगितले. तसेच, ज्या वाहनधारकांनी आधीच एचएसआरपीसाठी अर्ज केला असेल त्यांच्यावर कोणतीही कारवाई होणार नाही.

## प्रत्येक वाहनांची कसून तपासणी करा... अतिरिक्त आयुक्त अश्विनी जोशी

**■ मुंबई। प्रतिनिधी,**  
मुंबई महानगरपालिकेच्या निवडणुकीसाठी प्रचाराची रणधुमाळी सुरु झाली आहे. निवडणूक कालावधीत मुंबईतील प्रत्येक वाहनांची कसून तपासणी करा, असे निर्देश मुंबई महानगरपालिकेच्या अतिरिक्त आयुक्त जोशी यांनी संबोधित अधिकारी व कर्मचाऱ्यांना दिले आहेत.

मुंबई महानगरपालिका निवडणुकीसाठीची संपूर्ण निवडणूक प्रक्रिया सर्व अधिकारी, कर्मचाऱ्यांनी अत्यंत दक्षतेने आणि सतर्कतेने पार पाडावी. पारदर्शक निवडणुकीसाठी नेमलेल्या सर्व समित्यांनी तत्पर राहून कार्य करावे. संपूर्ण मुंबई महानगरात नेमलेल्या स्थिर निगराणी पथकातील कर्मचाऱ्यांनी येणाऱ्या-जाणाऱ्या वाहनांची कसून तपासणी करावी. तसेच, 'आपले मतदान केंद्र जाणून घ्या' अभियान प्रभावीपणे राबवून मतदारांपर्यंत माहिती पोहोचवण्याच्या सूचनाही त्यांनी दिल्या आहेत. मुंबई मनपाच्या निवडणुकीच्या अनुषंगाने शनिवारी आयोजित बैठकीत त्या बोलत होत. विधानसभा सार्वत्रिक निवडणुकीच्या पार्वर्ध्मीवर,

रावविण्यात आलेल्या 'आपले मतदान केंद्र जाणून घ्या' अभियानाची निवडणुकीतही प्रभावीपणे अंमलबजावणी करावी. घनकचरा व्यवस्थापन विभागाच्या माध्यमातून रावविण्यात येणाऱ्या या अभियानाच्या माध्यमातून प्रत्येक मतदारांपर्यंत त्यांच्या मतदान केंद्रांची माहिती पोहोचेल, हे सुनिश्चित करावे, असे निर्देशही डॉ. अश्विनी जोशी यांनी दिले.

यावेळी सहआयुक्त विश्वास शंकरवार, विविध परिमंडळांचे उपायुक्त, कोकण विभागाच्या अपर आयुक्त फरोग मुकादम, गजानन बेल्लेळे उपस्थित होते. प्रत्येक मतदान केंद्रांवर किमान निश्चित सुविधांची लवकरात लवकर पूर्तता करावी. मतमोजणी केंद्रांच्या सुनियोजित आराखडा तयार करावा. निवडणुकीच्या सर्व प्रक्रियेत प्रशासनाने तत्पर राहावे तसेच विविध पथकांनी अत्यंत सक्रियपणे आणि दक्षतेने कार्यवाही करावी, अशा सूचनाही त्यांनी दिल्या.

**भावपूर्ण श्रद्धांजली**

**कै.डॉ.दिपक मोरेश्वर नाईक**

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

**दशक्रिया विधी**

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

**तेरावे (श्राद्ध) विधी**

दिनांक 11/01/2026, रविवार राहत्या घरी करण्यात येईल. पत्ता: गुरुप्रसाद कोला, जुना गोल्लन नैस्ट, फेज 3, कथीन मैरी शाळेजवळ, वेदकेर हॉस्पिटलच्या बाजूला, भाईदर (पूर्व) - 401105

संपर्क - गुरुप्रसाद नाईक : 9594418181, 8692033330

**शोकाकुल**

**समस्त नाईक परिवार**

## मुंबईतील 'तो' अपघात चालकाच्या 'या' चुकीमुळेच पोलिस तपासातून धक्कादायक खुलासे



**तपासात काय उघड झाले?**  
या अपघाताची सखोल चौकशी मुंबई पोलिसांकडून सुरु असून, तपासात धक्कादायक माहिती समोर आली आहे. पोलिसांच्या म्हणण्यानुसार, हा अपघात कोणत्याही तांत्रिक बिघाडामुळे नाही, तर चालकाच्या निष्काळजीपणामुळेच झाला आहे. मुंबई पोलिसांनी शुक्रवारी दिलेल्या माहितीनुसार, अपघाताच्या वेळी बस चालक संतोष सावंत याने आधी बसचा एक फेरा पूर्ण केला होता. त्यानंतर तो बस दुसऱ्या फेऱ्यासाठी सुरु करत असताना ही दुर्घटना घडली. यामुळे चालकाचा हा दावा खोटा ठरतो की, आधीच्या चालकाने बस ब्राइक मोडमध्ये ठेवून हॅंड ब्रेक ओढलेला होता.

**■ मुंबई। प्रतिनिधी,**  
भांडूप पश्चिम येथे रेल्वे स्थानक परिसरातील बसत बसचा थांबा आहे. यामुळे नेहमीच येथे बस पकडण्यासाठी प्रवाशांची मोठी गर्दी असते. २९ डिसेंबर रोजी रात्री ९.३० च्या सुमारास एक मोठी दुर्घटना घडली. बेस्टच्या एमएच ०१, सीबी ६५१५ या क्रमांकाच्या इलेक्ट्रीक बसने ११ प्रवाशांना चिरडले आहे. बस मागे घेत असताना चालकाचे बसवरील नियंत्रण सुटले आणि बस गर्दीत घुसली. रात्रीची वेळ असल्यामुळे स्टेशन परिसरात प्रवाशांची मोठी गर्दी होती त्यावेळी ही घटना घडली आहे. बस खाली येऊन दोन महिलांचा मृत्यू झाला आहे. घटनास्थळी पोलीस आणि रुग्णवाहिका दाखल झाल्या होत्या.

**चालकाच्या कोणत्या चुकीमुळे अपघात झाला?**  
एका अन्वेषण पोलिस अधिकाऱ्याने सांगितले की, चालकाने ब्रेकऐवजी चुकून एक्सीलेटर दाबला, त्यामुळे बस अचानक उडी मारून पुढे गेली आणि

रस्त्यावर उभ्या असलेल्या लोकांना जोरदार धडक बसली. पोलिसांनी स्पष्ट केले की, चालकाने सुरुवातीला दुसऱ्या चालकावर आरोप करून तपास यंत्रणेला दिशाभूल करण्याचा प्रयत्न केला होता. मात्र, चौकशीकेली जात आहे. त्यामुळे अद्याप आरोपीची नावे उघड करण्यात आलेली नाहीत. या प्रकरणात पोलिसांनी चालकाला अटक केली असून, त्याला शनिवारीपर्यंत पोलिस कोठडीत ठेवण्यात आले आहे. तसेच बसमध्ये कोणतीही तांत्रिक बिघाडाची समस्या नव्हती, असेही तपासात निष्पन्न झाले आहे. संतोष सावंत हा इएरळचा कामगाररूपी कर्मचारी असून, त्याला जवळपास २० वर्षांचा वाहन चालवण्याचा अनुभव आहे. मात्र, तो गेल्या तीन महिन्यांपासूनच इलेक्ट्रिक बस चालवत होता. अनुभवी चालकाकडून झालेल्या या निष्काळजीपणामुळे निष्पाप लोकांना आपला जीव गमवावा लागला, ही बाब अत्यंत दुर्दैवी आहे.

## बिनविरोध निवडीनंतर 'नोटा'चे काय करायचे?

**बिनविरोध निवडीला कायदेशीर आधार आहे का?**  
बिनविरोध निवडीविरोधात महाराष्ट्र नवनिर्माण सेनेचे अविनाश जाधव यांनी हायकोर्टात धाव घेतली आहे. मात्र ही निवड कायदेशीर असल्याचे उल्लास बापट म्हणाले. लोकप्रतिनिधी कायदा-१९५० नुसार बिनविरोध निवडीबाबत कलम ५३(२) मध्ये म्हटले आहे की, 'एकापेक्षा अधिक उमेदवार असल्यास प्रत्यक्ष मतदान घेण्याची तरतूद आहे.' याचा अर्थ उमेदवार एकापेक्षा कमी उमेदवार असतील तर बिनविरोध निवड झाल्याचे जाहीर करण्याचा निवडणूक निर्णय अधिकार्याला अधिकार आहे.

**■ मुंबई। प्रतिनिधी,**  
राज्यात सुरु असलेल्या महापालिका निवडणुकीत सध्या सर्वाधिक चर्चेत असलेला मुद्दा म्हणजे बिनविरोध निवडणूक. महाराष्ट्रातील २९ महापालिकांसाठी निवडणूक होत आहे. यामध्ये आतापर्यंत ६८ ते ७० उमेदवार बिनविरोध निवडून आले आहेत. यातील एक, दोन सोडले तर उर्वरित सर्वच सत्ताधारी पक्षाचे आहेत. बिनविरोध निवडणुकीमुळे मतदारांचा मतदानाचा हक्क डावलला गेल्याचा आरोप होत आहे. त्यासोबतच ईन्हीएमवर 'नोटा'चाही पर्याय असतो, त्याचे काय करायचे? असाही सवाल सोशल मीडियावर आणि शहरातील चौकाचौकातील चर्चामध्ये विचारला जात आहे.

**लोकशाहीला कोणता रोग झाला, हे तपासण्याची वेळ**  
बिनविरोध निवडीचा मुद्दा

फक्त चर्चेचा राहिला नाही तर या निवडीला न्यायालयात आव्हान देण्यात आले आहे. त्यासोबतच नोटाच्या पर्यायाची संवैधानिक वैधता काय? याचीही चर्चा सुरु झाली आहे. यावर घटनासुत्र उल्लास बापट यांनी गंभीर निरीक्षण नोंदवले आहे. ते म्हणाले की, मला हे लोकशाहीच्या रोगाचे वरवरचे लक्षण वाटत आहे. उल्लास बापट हे संविधानाचे अभ्यास आहेत. ५० वर्षांपासून ते संविधान विषयाचे प्राध्यापक आणि अभ्यासक आहेत. त्यांचे म्हणणे आहे की, मी आयुष्यात इतक्या मोठ्या प्रमाणात बिनविरोध निवडणूक झालेली पाहिलेली नाही. हे वरवरचे लक्षण असून आत्ता रोग हा काही वेगळाच असल्याचा मला संशय येत आहे. जसे एखाद्या व्यक्तीचे वजन कमी होते, हे त्याच्या रोगाचे वरवरचे लक्षण असते. पण त्याला

आतून कर्करोग झालेला असतो हे तपासता निदान होते. तसेच आपल्या लोकशाहीला कोणता रोग झाला आहे, ते तपासले पाहिजे.

**'नोटा' पर्यायाचे करायचे काय?**  
लोकशाहीत वयाची निश्चित वर्षे पूर्ण झालेल्या नागरिकाला जसा उमेदवारी दाखल करण्याचा आणि मतदानाचा अधिकार आहे, तसाच उमेदवारी मागे घेण्याचा आणि मतदान न करण्याचा अधिकार आहे. निवडणुकीत उभे असलेल्या उमेदवारांपैकी एकालाही निवडणुका, अर्थात 'नोटा'चा देखील मतदाराकडे पर्याय आहे. मात्र आपल्याकडे नोटा हा बिनविरोधाचा वाघ असल्याचे उल्लास बापट म्हणाले. त्याचे विश्लेषण करताना ते सांगतात, नोटा सर्वाधिक मते मिळाली तरी ज्या उमेदवाराला

त्यानंतरची मते मिळाली आहेत, तो उमेदवार विजयी घोषित केला जातो. भारताबाहेर इतर देशांमध्ये नोटाचा पर्याय अशापद्धतीने वापरला जात नाही. तिथे नोटाला सर्वाधिक मते मिळाली तर निवडणूक पुन्हा घ्यावी लागते आणि त्या निवडणुकीतील उमेदवारांना पुन्हा उभे राहता येत नाही. अशा पद्धतीने नोटाचा वापर केला जातो.

आपल्याकडील निवडणुकीत नोटाची मते मोजली जातात मात्र एकच उमेदवार मैदानात असेल तर त्याला विजयी घोषित केले जाते. यामुळे मतदारांना त्यांचा मतदानाचा अधिकार काढून घेतल्यासारखे वाटत आहे. बिनविरोध निवड ही मतदारांच्या मतदानाला नाकारणारी ठरत आहे. त्यामुळे नोटाबद्दल आपल्याला पुर्नविचार करण्याची गरज उल्लास बापट यांनी व्यक्त केली.

## महाराष्ट्राला हादरवणारा सशस्त्र दरोडा पोलिसांची डॅशिंग कामगिरी, ७ दरोडेखोर गजाआड

**■ रायगड। प्रतिनिधी,**  
अलिबाग तालुक्यातील मापगाव येथील कुचलुकु पोलीस फार्मचे मालक कुणाल दिलीप पाथरे यांच्या घरावर झालेल्या धडाकेबाज सशस्त्र दरोड्याचा पोलिसांनी अवघ्या काही तासांत पदफांश केला आहे. सात आरोपी ताब्यात घेण्यात आले आहेत. ही कारवाई अलिबाग पोलीस ठाणे आणि स्थानिक गुन्हे अन्वेषण शाखेच्या संयुक्त प्रयत्नात यशस्वी ठरली. या यशस्वी कारवाईमुळे रायगड पोलिसांच्या कार्यक्षमतेचा नागरिकांना पुन्हा एकदा प्रत्यय मिळला आहे.

संबंधित दरोड्याची घटना ही शनिवारी (३ जानेवारी) मध्यरात्री घडली होती. कुणाल पाथरे यांच्या घरावर दरोडेखोरांनी सशस्त्र हल्ला केला. घरातील काही सदस्यांना डांबून ठेवण्यात आले, तर पेट्रोल अंगावर टाकून जीवे ठार करण्याची धमकीही दिली. दरोडेखोरांनी

घरातील दागिने आणि रोकड असा एकूण १८ लाख २२ हजार रुपयांचा ऐज लंपास केला. घटनेची गंभीरता ओळखून सहाय्यक पोलीस निरीक्षक भरत फर्गे यांच्याकडे तपास सोपविण्यात आला. पोलीस अधीक्षक आंचल दलाल यांच्या मार्गदर्शनाखाली तयार झालेल्या यांच्या मार्गदर्शनाखाली तयार झालेल्या स्थानिक पोलिसांच्या संघटीत आणि नियोजनबद्ध कारवायामुळे अवघ्या काही तासांत प्रकरण उघडकीस आले, ज्यामुळे नागरिकांमध्ये सुरक्षिततेबाबत विश्वास वाढला आहे. स्थानिक नाहींही या कारवाईचे स्वागत केले असून भविष्यात अशा गुन्हांवर नियंत्रण ठेवण्याची अपेक्षा व्यक्त केली आहे.

## डेटिंग ॲपवर ओळख, मग व्हिडिओ कॉल, नंतर थेट भेटायला गेला अन्... पवईत ४० वर्षीय व्यक्तीला आला भयावह अनुभव

**■ मुंबई। प्रतिनिधी,**  
मुंबईतील पवई परिसरात डेटिंग ॲपवर ओळख झाल्यानंतर एका ४० वर्षीय व्यक्तीला धमकावून लुटल्याचा धक्कादायक प्रकार उघडकीस आला आहे. नववर्षाच्या पूर्वसंध्येला हा प्रकार घडला असून, पवई पोलिसांनी २ जानेवारी रोजी चार जणांविरोधात भारतीय न्याय संहिता (इटर) कलम ३०९(४) (दरोडा) आणि ३(५) अंतर्गत गुन्हा दाखल केला आहे.

**पोलिस तपास सुरु**  
यानंतर तक्रारदाराने पवई पोलीस ठाण्यात तक्रार दाखल केली. ह्याप्रसंगी तक्रारदाराला त्याच्या तीन साथीदारांविरोधात गुन्हा नोंदवण्यात आला असून पुढील तपास सुरु आहे.

आतून कर्करोग झालेला असतो हे तपासता निदान होते. तसेच आपल्या लोकशाहीला कोणता रोग झाला आहे, ते तपासले पाहिजे.

**नमक काय घडलं?**  
एफआयआरनुसार, तक्रारदार अंधेरी पूर्वेतील रहिवासी असून खासगी कंपनीत मशीन ऑपरेटर म्हणून काम करतो. ३१ डिसेंबर रोजी सायंकाळी साडेआठच्या सुमारास तो झळकणिये या डेटिंग ॲपवर चॅट करत होता. हे ३१ प्रामुख्याने समलैंगिक व्यक्तींकडून वापरले जाते. त्यानंतर ॲपवर ओळख झालेल्या एका व्यक्तीसोबत त्याचा व्हिडिओ कॉल झाला. त्या व्यक्तीने तक्रारदाराला चांदिवली बसस्टॉपजवळ भेटण्यास बोलावले. रात्री साडेनऊच्या सुमारास स्वतःला झळकणिये म्हणवणारा एक युवक दुचाकीवर आला आणि तक्रारदाराला विहार लेक रोडवरील हॉटेल एक्सप्रेस इनच्या मागील मोकळ्या जागेत घेऊन गेला. त्या ठिकाणी आधीच उपस्थित असलेल्या २० ते २२ बघोण्टातील आणखी तीन तरुणांनी तक्रारदाराला शिवीगाळ करण्यास सुरुवात केली. चोरी आणि अमली पदार्थ बाळगल्याचे खोटे आरोप करत पोलिसांत तक्रार देण्याची धमकी दिली. त्यातील एका आरोपीने तुटलेली बिअरची बाटली तक्रारदाराला पोटाला लावत जीवे मारण्याची धमकी दिल्याचा आरोप आहे. त्यानंतर आरोपींनी त्याचा मोबाईल घेतला, स्क्रीन बँक बॅलन्स पाहिला आणि पैसे उकळण्याचा कट रचला. तक्रारदाराला नातेवाईक आणि मित्रांना फोन करून पैसे मागण्यास भाग पाडण्यात आले. अखेर मोबाईल स्कॅनरद्वारे ऑनलाईन २० हजार रुपये उकळण्यात आले. रात्री साडेअकराच्या सुमारास आरोपींनी त्याला सोडून दिले.



## राज्यात ढगाळ हवामानाचा मुक्काम

**■ मुंबई। प्रतिनिधी,**  
महाराष्ट्रात गेल्या काही दिवसांपासून कडाक्याची थंडी पडल्यानंतर आता हवामानात अचानक मोठा बदल झाला आहे. राज्याच्या अनेक भागांत थंडीचा कडाका ओसरला असून ढगाळ वातावरण निर्माण झाले आहे. या हवामान बदलाचा सर्वाधिक फटका कोकण आणि मध्य महाराष्ट्राला बसला असून, एने भरत आलेल्या आंबा आणि काजूच्या हंगामावर संकटाचे सावट निर्माण झाले आहे. हवामान विभागाच्या अंदाजानुसार, उत्तर महाराष्ट्र, मध्य महाराष्ट्र आणि विदर्भातील किमान तापमानात आज मोठी वाढ नोंदवण्यात आली आहे. कोकण किनारपट्टीसह अनेक जिल्हांमध्ये ढगाळ वातावरण आहे. जरी पावसाची शक्यता कमी असली, तरी हे ढगाळ हवामान पुढील काही दिवस काम राहण्याचा अंदाज आहे. यामुळे जानेवारीतील गरवा अचानक गायब झाला असून हवेत उकाडा जाणवू लागला आहे. सिंधुदुर्ग जिल्ह्यात मुक्काम सायंकाळपासून वातावरणात वेगाने बदल झाले आहेत. आधी दाट धुके आणि आता ढगाळ हवामानामुळे आंबा व काजू बागायतदार चिंतेत पडले आहेत. गेल्या ४-५ वर्षांनंतर यंदा नोव्हेंबर-डिसेंबरमध्ये चांगली थंडी पडल्याने आंबा आणि काजूला विक्रीची मोहोर आला आहे. किनारपट्टी भागात तर पांनापेक्षा मोहोरच जास्त अशी स्थिती आहे. गेल्या पाच-सहा दिवसांपासून वाढलेले धुके आणि आताचे ढगाळ वातावरण यामुळे 'टी मॉस्किटो' (तुडतुडे) आणि बुरशीजन्य रोगांचा प्रादुर्भाव वाढण्याची शक्यता निर्माण झाली आहे. पहाटेच्या वेळी झाडांवरून पावसासारखे पाणी पडत असल्याने मोहोराची गळती होण्याची भीती शेतकरी व्यक्त करत आहेत.



## मुलांमध्ये मलेरियाची लक्षणे दिसताच करा घरगुती उपाय!



### लहान बाळांत आणि मुलांमध्ये मलेरिया कसा पसरतो?

प्लाज्मोडियम या परजीवी विषाणूमुळे मलेरिया होतो. भारतात प्लाज्मोडियम विवेक्स आणि प्लाज्मोडियम फॅल्किपरम या दोन प्रकारच्या डासांमुळे मलेरिया पसरतो. संक्रमित एनोफेलस मच्छरांच्या चावण्याने मलेरिया पसरतो. जर गरोदरपणात मलेरियाची लागण झाली तर हा आजार बाळाला सुद्धा होऊ शकतो, ज्याला जन्मतः मलेरिया असे म्हणतात. जन्माच्या पहिल्या तीन महिन्यांत बाळाला मलेरिया होण्याचा धोका सर्वाधिक असतो. त्यामुळे गरोदरपणापासूनच स्वतःची आणि बाळाची मलेरियापासून सुरक्षा राखणे प्रत्येक स्त्री साठी गरजेचे असते.

### मलेरियाची काय लक्षणं दिसतात?

बाळाला मलेरिया झाल्यास त्याला जास्त सुस्ती येते, तो खूप चिडचिड करतो, त्याला खूप थकवा जाणवतो. या शिवाय दुसरे लक्षण म्हणजे बाळाला अतिसार आणि उलटी वारंवार होते. याशिवाय त्याला खूप ताप येतो आणि सोबत थंडी सुद्धा वाजू लागते. हे मलेरियाचे मुख्य लक्षण आहे. मळमळ, कमी

भूक लागणे यांसारखे लक्षणांचा सुद्धा यात समावेश आहे. अनेक मुलांना मलेरियाची लागण झाल्यास पोटादुखीचा त्रास होतो. जर हि लक्षणे दिसू लागली तर बाळाला मलेरिया झाल्याची शक्यता जस्त असते. अशावेळी जास्त वेळ न घालवता त्वरित डॉक्टरांचे उपचार घ्यावेत.

### मलेरियापासून वचाव

हा आजार डास चावल्याने होतो म्हणून बाळाला मच्छर, डास यांपासून दूर ठेवावे. घराच्या आसपास पाण्याच्या डबक्यात मलेरियाच्या डासांची पैदास होते. म्हणून घराच्या आसपासचा परिसर स्वच्छ ठेवावा. पावसाळ्यात घराच्या आसपास पाण्याची डबकी साचू नये याची विशेष काळजी घ्यावी. बाळाला फिक्या रंगाचे कपडे घालावे. गडद रंगाचे कपडे असल्यास त्याकडे डास लगेच आकर्षित होतात. मच्छर मारण्याच्या उत्पादनांचा वापर करावा आणि मॉस्कीटो नेट बाळभोवती लावावे. त्याच्या शरीरावर लेमनग्रास, सीट्रोनेला, लिंबू, लेवेंडर आणि युकेलीप्टीस सारख्या एंथेसोयल ऑईलची मालिश करावी.

### मलेरियावर उपचार

मलेरियामुळे थकवा आणि कमजोरी येऊ शकते म्हणून

बाळाला खूप आराम मिळेल याची काळजी घ्यावी. कोणत्याही आजाराशी लढावचे असेल तर पोष्टीक आहाराची गरज असते. हा पोष्टिक आहार बाळाला घ्यावा. त्याचा ताप तपासत राखणे आणि ताप कमी करण्यासाठी थंड पाण्याच्या पट्ट्या डोक्यावर ठेवाव्यात. कोणतेही औषध बाळाला देण्यापूर्वी डॉक्टरांचा सल्ला आर्जवून घ्यावा. बाळाला अधिक त्रास होऊ लागल्यास आणि ओळखीच्या डॉक्टराची फरक होत नसल्यास थेट इस्पितळत घेऊन जावे.

### काही महत्त्वपूर्ण गोष्टी

बाळाला मलेरिया होऊ नये या दृष्टीने पालकांनीच खबरदारी घ्यावी. पावसाळी सुरु झाल्यास योग्य ती व्यवस्था करून बाळाची सोय बंद खोलीत करावी जेथे जास्त डास आत शिरणार नाहीत. जर तशी सोय नसेल तर डास आत येऊ नये म्हणून घराला त्या दृष्टीने व्यवस्था करावी. घराची आणि आसपासच्या परिसराची नियमितपणे सफाई करावी. बाळाला सतत गरम पाणी पाजावे. हे पाणी फक्त गरम केलेले नसावे, तर उकळून कोमट केलेले असावे. तुम्ही बाळाला जितके सुरक्षित ठेवू शकता तितके सुरक्षित ठेवण्यावर भर द्यावा.

## केळी खाण्याचे ५ फायदे

आराम देते.

**ऊर्जा** - केळी शरीराला उच्च उष्णक ऊर्जा प्रदान करते. इतर फळांच्या तुलनेत केळीमध्ये साखरेचे प्रमाण जास्त असते. फायबरसह सुक्रोज, फ्रक्टोज, ग्लुकोज शरीराला आवश्यक ऊर्जा पुरवतात. पोटेशियम स्नायूंच्या हालचालींना मदत करते आणि पेटके कमी करते.

**तणाव कमी करतं** - केळीमध्ये आढळणारे ट्रिप्टोफॅन हे अमिनो अॅसिड शरीराद्वारे सेरोटोनिनमध्ये रूपांतरित होते, जे मेंदूला शांत करण्यास मदत करते. हे सेरोटोनिन मेंदूला आराम करण्यास मदत करते. हे तणाव दूर करते आणि उत्साही करते.

**केळी कोण खालू शकतं?** हो, प्रत्येकजण केळी खालू शकतो. काहीना केळ्याचा त्रास होऊ शकतो. जस काहीना मायग्रेनचा त्रास होतो. काहीना अलर्जी असू शकते. तुम्हाला अलर्जी असेल तर केळं खाल्ल्यावर काही मिनिटात त्रास होऊ लागतो. अशा प्रकारच्या एॅलर्जीना अॅनाफिलेक्सिस म्हणतात. असे झाल्यास, त्वरित वैद्यकीय मदत घ्या. मधुमेह असलेल्या व्यक्तींनी फार केळं खालू नये. काही औषधं रक्तातली पोटेशियमची पातळी वाढवू शकतात. अशी औषधे वापरत असल्यास, केळीसारखे पोटेशियम जास्त असलेले पदार्थ खाण्यापूर्वी काळजी घ्या.

**हृदय सुरक्षित** - केळ्यांमध्ये पोटेशियम असतं. शरीरातल्या सगळ्यात महत्त्वाच्या इलेक्ट्रोलाइट्सपैकी एक आहे. यामुळे हृदयाचं काम सुधारतं. शरीरातील द्रवपदार्थांचं संतुलन राहतं. रक्तदाब नियंत्रणात राहतो. रक्तदाब कमी करण्यासाठी आणि हृदयविकाराचा झटका टाळण्यासाठी पोटेशियम उपयुक्त असल्याचं सिद्ध झालं आहे. साहजिकच केळी खाणं शरीराला फायदेशीर असतं.

**छातीतली जळजळ** - केळी पोटातल्या अॅसिडचं संतुलन राखतं. ल्युकोसायनिडिन आतड्याचे पातळ आवरण घट्ट होण्यास मदत करते. पिकलेली केळी छातीत जळजळीपासून



## रडण्याचे काय फायदे आहे?

**रडणे ही मानवाची एक सामान्य क्रिया आहे, जी अनेक वेगवेगळ्या भावनांमुळे उत्तेजित होते. पण तुम्ही कधी विचार केला आहे का की माणसं का रडतात? संशोधकांना संशोधनात असे आढळून आले आहे की, रडण्याने आपले शरीर आणि मन या दोन्हींचा फायदा होतो. अनेक गोष्टींवर रडायचे असेल तर पुरुष ते रडणे रोखतात, पण मुले आणि महिला रडायला लागतात, अनेकांना सहज रडायला येते. कारण ते जास्त भावनिक असतात. रडणे देखील चांगले आहे. थोडा वेळ रडल्यानंतर तुम्हाला हलकं वाटते आणि आनंदी वाटते.**

**१. रडल्याने तुमचे दुःख कमी होऊन आराम मिळतो. रडल्यानंतर तुम्हाला हलकं वाटते आणि आनंदी वाटते.**  
**२. लाइसोझाइम** नावाचा पदार्थ अश्रूंमध्ये आढळतो. हे डोळ्यातील बॅक्टेरिया काढून टाकून डोळ्यांना शांत करते.  
**३. रडल्याने शरीरातील एंडोर्फिन, ल्यूसिन, एन्काफॅलिन,**

## वजन वाढण्याचे एक कारण सर्लॅंड ही असू शकतं!

**आपल्या वजनावर नियंत्रण ठेवण्यासाठी जर आपण डायटिंग करत असाल आणि त्यासाठी सर्लॅंडचे अधिक सेवन करत असाल तर सावध व्हा. कारण सर्लॅंडनेही वजन वाढू शकतं. हे वाचून आपल्याला आश्चर्य वाटत असलं तरी हे खरं आहे.**

तशी ही गोष्ट सर्व प्रकारच्या सर्लॅंडवर लागू होत नाही, परंतु अनेकदा आपण स्वादिष्ट आणि चटपटीत सर्लॅंडचा मजा घेण्याच्या फिराकीत वजन वाढवता.

बाहेर जेवायला गेल्यावर आपण आपल्या आवडीचे मेयोनीज आणि क्रीमने भरपूर सर्लॅंडची

चव बघता आणि व्हेज सिझलरच्या नावावर भरपूर सॉसही सेवन करता. परंतु या प्रकाराचे सर्लॅंड कॅलरीने भरपूर असतात आणि वजन कमी करण्याएवजी वाढवू शकतात.

योज्यतिरिक्त अनेक रेस्टॉरंटमध्ये सर्व्ह करण्यात येणाऱ्या सर्लॅंडची गार्निशिंगमध्ये असे पदार्थ वापरले जातात जे कॅलरीने भरपूर असतात आणि चव देण्यासह सपाट्याने आपले वजन वाढवण्यात हातभार लावतात. म्हणून सर्लॅंडचे सेवन करताना ते फ्रेश, आणि विना कॅलरीयुक्त असावे याची काळजी घ्या.

**सूर्य** : शिजवलेल्या किंवा भिजवलेल्या मुगामध्ये भरपूर पोषक द्रव्ये असतात. ते मानवास आरोग्यासाठी फायद्याचे असतात. कोंब आलेल्या मुगामध्ये कॅल्शियम, लोहयुक्त खनिज, प्रोटीन, कार्बोहायड्रेट आणि व्हिटॅमिन्स यांचे प्रमाण अधिक असते. ताप व खोकला असलेल्या व्यक्तीसाठी मूला भाजवणी आहे.

**हरभरे** : हरभरे व हरभऱ्याची डाळ आपल्या आरोग्यासोबतच सौंदर्यासाठीही उत्तम आहे. यात कार्बोहायड्रेट, प्रोटीन, कॅल्शियम, लोहयुक्त खनिज व व्हिटॅमिन्स भरपूर प्रमाणात असतात. रक्तदाब, खोकला व कावीळ या आजारांवर लाभदायी असून याच्या डाळीचे पीठ केस व त्वचेच्या सौंदर्यासाठी गुणकारी असते.

**उडीद** : उडीदची डाळ शरीरासाठी शीत असते. मानवी आहारात तिचा उपयोग करतवेळी शुद्ध तुपात हिंग टाकून त्याची वाफ घ्यावी. यातही कार्बोहायड्रेट, व्हिटॅमिन्स, कॅल्शियम व प्रोटीन भरपूर प्रमाणात आढळतात. मुळव्याध, दमा, पक्षाघात आदी आजार असलेल्यांनी त्यांच्या आहारात उडीद डाळीचा जास्त वापर केला पाहिजे.

**मटकी** : मटकी व त्याची डाळ कार्बोहायड्रेट, व्हिटॅमिन्स, कॅल्शियम व प्रोटीनयुक्त असल्याने कृश्रोग व विषमचक्रनाशक असते.

**मसूर** : मसूर डाळीचा उपयोग रक्तशुद्धी तसेच रक्तवाढीसाठी होतो. जुलाव, खोकला आणि अपचन यावरही मसूरची डाळ लाभदायी असते.

### महाराष्ट्रासह

देशातील सर्वात लोकप्रिय फळांपैकी केळी एक आहे. याचे अनेक प्रकार आहेत. केळ्यांमध्ये भरपूर पोषक असतात. शरीराला ऊर्जा देणारे कर्बोदके आणि हृदय मजबूत ठेवणारे पोटेशियम असतं. गोड, पिवळ्या रंगाची केळी जास्त मिळतात. हिरवी केळीही आपल्याकडे उपलब्ध आहेत. हिरवी केळी बहुतेक भाजी म्हणून वापरली जातात.

### केळ्यांमध्ये १० ग्रॅम पोषक घटक आढळतात

ऊर्जा: ६५ kcal  
प्रथिने: १ ग्रॅम  
चर्बी: ०.१ टक्के  
कर्बोदक: १६.२ ग्रॅम  
फायबर: १.१ ग्रॅम  
पोटेशियम: २६४ मिलीग्रॅम  
केळ्यांचे फायदे

**पचन** - केळ्यांमध्ये पेक्टिन भरपूर प्रमाणात असतं त्यामुळे आतड्यांचं काम सुधारतं. अन्न पचन प्रक्रियेला मदत होते. फायबर शरीरातलं कोलेस्टेरॉल कमी करतं. केळ्यांमध्ये फायबर

### असल्याने

खाल्ल्यावर पोट भरल्यासारखं वाटतं. ज्या गोष्टी पचायला कठीण असतात त्या केळ्यांमधल्या कर्बोदकांमुळे पचन प्रक्रियेला मदत करतात. केळ्यांमुळे जीवाणूंच्या वाढीला प्रोत्साहन देतं. अॅसिड निर्मितीत योगदान देतं.

**हृदय सुरक्षित** - केळ्यांमध्ये पोटेशियम असतं. शरीरातल्या सगळ्यात महत्त्वाच्या इलेक्ट्रोलाइट्सपैकी एक आहे. यामुळे हृदयाचं काम सुधारतं. शरीरातील द्रवपदार्थांचं संतुलन राहतं. रक्तदाब नियंत्रणात राहतो. रक्तदाब कमी करण्यासाठी आणि हृदयविकाराचा झटका टाळण्यासाठी पोटेशियम उपयुक्त असल्याचं सिद्ध झालं आहे. साहजिकच केळी खाणं शरीराला फायदेशीर असतं.

**छातीतली जळजळ** - केळी पोटातल्या अॅसिडचं संतुलन राखतं. ल्युकोसायनिडिन आतड्याचे पातळ आवरण घट्ट होण्यास मदत करते. पिकलेली केळी छातीत जळजळीपासून

सर्वसाधारणपणे लसणीचा उपयोग भाजीला फोडणी देण्यासाठी, एखाद्या भाजीची ग्रेव्ही तयार करण्यासाठी, किंवा चटण्या बनविण्यासाठी केला जातो. एखादी बेचव भाजी केवळ लसूण त्यामध्ये घातल्याने किती चविष्ट बनते ! पण केवळ खाद्यपदार्थांची चव वाढविण्याखेरीज ही लसूण अजून किती तरी प्रकारे उपयोगाला येते. लसणीमध्ये अशी अनेक गुणकारी तत्वे आहेत, ज्यामुळे आपला अनेक विकारांपासून बचाव होऊ शकतो. आयुर्वेदांमध्ये लसणीला ह्य वंडर फूड ह्य म्हटले गेले असून, लसणीचा उपयोग औषधी म्हणून केला गेला आहे. त्यामुळे आपण आपल्या आहारात लसणीचा समावेश करणे अगत्याचे आहे. पण या औषधीचा सर्वात जास्त उपयोग सकाळी उठल्यानंतर रिकाम्या पोटी खाल्ल्याने होतो. त्यामुळे दररोज सकाळी उठल्यानंतर एक लसणीची पाकळी चावून खावी व त्यानंतर एक ग्लास कोमट पाणी प्यावे. जर लसूण चावून खाणे शक्य नसेल, तर लसणीची पाकळी गरम पाण्याबरोबर गिळून टाकावी. लसूण हृदयरोगाशी संबंधित तक्रारी दूर करण्यास मदत करते. लसूण खाल्ल्याने रक्ताच्या गाठी बनत नाहीत. तसेच हृदयविकाराचा झटका येण्याची शक्यता ही कमी होते. लसूण आणि मध मिसळून खाल्ल्यास हृदयाच्या धमन्यांमध्ये असलेले ब्लॉकज दूर होते, त्यामुळे हृदयाचा रक्तप्रवाह सुरळीत सुरु राहतो. लसूण खाल्ल्याने उच्चरक्तदाब असल्यास तो नियंत्रित ठेवणे शक्य होते. लसणीच्या सेवनाने शरीरातील रक्ताभिसरण चांगले राहते. डायरिया किंवा बद्धकोष्ठ या पोटाच्या दोन्ही विकारांमध्ये लसूण उपयोगी आहे. यासाठी थोडे पाणी उकळयला टेंऊन त्यामध्ये पाच-सहा लसणीच्या पाकळ्या घालाव्यात. पाणी साधारण सात-आठ मिनिटे उकळून घ्यावे. त्यानंतर हे पाणी थोडे निवले, की मग हे पाणी प्यावे. या लसणीच्या पाण्यामुळे जुलाब आणि बद्धकोष्ठ या दोन्ही विकारांमध्ये आराम मिळतो. तसेच शरीरामधील घातक पदार्थ देखील लसणीच्या पाण्याच्या सेवनांने बाहेर टाकले जातात. तसेच लसणीच्या सेवनांने पाचनशक्ती देखील चांगली राहते. ज्यांना अपचनाचा त्रास होत असेल, किंवा ज्यांना काही कारणाने भूक कमी लागत असेल, त्यांनी सकाळी रिकाम्या पोटी लसूण चावून खावी. लसणीचा सेवनांने अॅसिडीटीपासून ही आराम मिळतो. लसणीमध्ये अॅंटी बॅक्टेरियल व वेदना कमी करणारी तत्वे आहेत. त्यामुळे इन्फेक्शन झाल्याने जर दातदुखी सतावत असेल, तर लसणीची एक पाकळी टेचून जो दात दुखत असेल, तिथे ठेवावी. या उपायाने दात दुखी कमी होण्यास मदत होते. श्वासनाशी संबंधित विकारांमध्ये ही लसणीच्या सेवनांने फायदा होतो. सर्दी-पडसे, खोकला, अस्थमा, निमोनिया, ब्रॉन्कायटीस, इत्यादी विकारांमध्ये लसणीचे सेवन फायदेशीर ठरते.



## स्किन अस्थमावर काय कराल उपाय?

स्किन अस्थमा हा एक इन्फ्लेमेट्री त्वचा विकार आहे. ज्यात शरीरात पुरळ येते, त्वचेवर खाज, रंशज येतात आणि पॅच तयार होतात. या विकाराचं मुख्य लक्षण त्वचेवर खाज येणे हे आहे. या विकाराला एंकिजमा या

## रिकांम्या पोटी लसूण खाण्याचे फायदे

रिकांम्यापोटी एक्सरसाइज करतय? जाणून घ्या फायदे आणि तोटे!

**फिटनेससाठी जिममध्ये जाणं कोणतीही नवीन गोष्ट नाही. परंतु याबाबत अनेक प्रश्न आपल्यापैकी प्रत्येकाच्याच मनात येतात. त्यातील एक कॉमन प्रश्न म्हणजे, अनोशापोटी किंवा रिकांम्यापोटी एक्सरसाइज करावी की नाही? आज तुमच्या याच प्रश्नाचं उत्तर आम्ही तुम्हाला देणार आहोत. जाणून घेऊया अनोशापोटी एक्सरसाइज केल्याने होणारे फायदे आणि नुकसान या दोन्ही गोष्टींबाबत...**

**रिकांम्यापोटी एक्सरसाइज करण्याचे फायदे**  
काहीही न खाता एक्सरसाइज करण्याचे काही फायदे आहेत. जे शरीराला वेगवेगळ्या प्रकारे लाभदायक ठरू शकतं.

**१. फॅट लवकर बर्न करण्यासाठी होते मदत**  
रिकांम्यापोटी व्यायाम केल्याने शरीरामध्ये असणारे फॅट्स लवकर बर्न होण्यासाठी मदत होते. अने तज्ञांच्या मते, यादरम्यान आपल्या शरीराला एनर्जीची गरज असते. अशावेळी शरीर फॅट्स बर्न करून एनर्जी प्रोड्यूस करतं.

**२. रिकांम्यापोटी व्यायाम केल्याने शरीरामध्ये असणारे फॅट्स लवकर बर्न होण्यासाठी मदत होते. अने तज्ञांच्या मते, यादरम्यान आपल्या शरीराला एनर्जीची गरज असते. अशावेळी शरीर फॅट्स बर्न करून एनर्जी प्रोड्यूस करतं.**

**३. After burnची समस्या होऊ शकते**  
काहीही न खाता व्हर्कआउट केल्याने After burn ची समस्या होऊ शकते. अशा परिस्थितीमध्ये शरीर एक्सरसाइजनंतरही अधिक कॅलरी बर्न करू लागतं आणि ऑक्सिजनची कमतरता जाणवू लागते.

**मृत पेसींची डामडुजी** - ऑलिव्ह ऑइल, कोकोआ बटर, व्हर्जिन कोकोनट ऑइलसारख्या मॉइश्चरायजिंगने युक्त साबण, बाथ जेल आणि क्रीम लावा. कोरड्या त्वचेवर लॉरिक जेल आणि व्हर्जिन कोकोनट ऑइल अधिक फायदेशीर ठरतं. याने मृत पेसींना पुन्हा जिवंत केलं जातं.

**एक्वस क्रीम** - प्रभावित भागाला मॉइश्चराइज करण्यात एक्वस क्रीम मदत करते. त्वचेवर ही क्रीम लावावी. कोरड्या त्वचेवर असं क्रीम लावा ज्याने त्वचा मुलायम होईल.

**पचनक्रिया सुधारते**  
रिकांम्यापोटी एक्सरसाइज केल्याने शरीराची पचनशक्ती वाढण्यास मदत होते. तज्ञांच्या म्हणण्यानुसार, फास्टिंग दरम्यान व्हर्कआउट केल्याने वजन कमी होतं आणि पोटाच्या समस्या दूर होतात.

**३. शरीराची ऊर्जा वाढवतं**  
अनोशापोटी व्यायाम केल्याने शरीरातील फॅट्स वेगाने बर्न होण्यास मदत होते. एवढच नाही तर शरीर लो ब्लड लेव्हलमध्ये काम करण्यासाठी तयार होतं. यामुळे तुमची व्हर्कआउट करण्याची क्षमता वाढते.

**४. डोकं शांत राहतं**  
काहीही न खाता व्हर्कआउट केल्याने शरीरामध्ये र्लूकोज कमी होतं. याची कमतरता भरून काढण्यासाठी शरीर Hypoglycemia प्रोड्यूस करतं. जे मॅडुसाटी फायदेशीर ठरतं.

**रिकांम्यापोटी व्यायाम केल्याने होणारं नुकसान**  
ज्याप्रमाणे रिकांम्यापोटी व्यायाम करण्याचे फायदे आहेत. त्याचप्रमाणे असं करण्याचे काही तोटेही आहेत.  
**१. व्हर्कआउट करण्याची क्षमता कमी होते**  
अनोशापोटी व्हर्कआउट केल्याने शरीरामध्ये र्लूकोजचे प्रमाण कमी होते. यानंतर शरीरकडे फॅट्स बर्न करून ऊर्जा प्रोड्यूस करण्याशिवाय दुसरा कोणताही मार्ग शिल्लक राहत नाही. त्यामुळे याचा व्हर्कआउट करण्याच्या क्षमतेवरही परिणाम होतो. परिणामी तुम्हाला लगेच थकवा जाणवतो.

**२. Muscles कमी होतात**  
बरेच दिवस अनोशापोटी व्यायाम केल्याने तुमच्या Muscles कमी होतात. त्यामुळे अनेकदा तज्ज्ञ यापासून बचाव करण्यासाठी एक्सरसाइज करण्याआधी 30 मिनिटं आधी प्रोटीन खाण्याचा सल्ला देतात.

**३. After burnची समस्या होऊ शकते**  
काहीही न खाता व्हर्कआउट केल्याने After burn ची समस्या होऊ शकते. अशा परिस्थितीमध्ये शरीर एक्सरसाइजनंतरही अधिक कॅलरी बर्न करू लागतं आणि ऑक्सिजनची कमतरता जाणवू लागते.

**खाज रोखणारे लोशन** - खाज येत असलेल्या त्वचेसाठी काही लोशन तज्ज्ञांच्या सल्ल्याने तुम्ही वापरू शकता. स्वतःच्या मनाने किंवा कुणाच्या सांगण्यावरून कोणताही लोशन वापरू नका.

**चांगला आहार** - त्वचेची अॅलर्जी आणि सूज यांसारख्या समस्या दूर करण्यासाठी चांगला आहार घेणे महत्त्वाचे आहे. हिरव्या भाज्या, फळं, कडधान्ये आणि आवश्यक फॅटी अॅसिडचा डाइटमध्ये समावेश करावा. अॅंटी-ऑक्सिडेंट असलेल्या फळांचा अधिकधिक समावेश करावा.



## हे पदार्थ सोबत मूळीच खालू नये...

जेव्हा दोन खाद्य पदार्थांचे मिसळून खातो किंवा सोबत खातो तेव्हा हे जाणून घेणे खूप महत्त्वाचे आहे की या पदार्थांमुळे आरोग्याला कुठलही हानी तर होणार नाही?

आयुर्वेदात "अग्नी" हा शब्द अन्नाचे पचन या अर्थाने वापरला जातो. आपल्या शरीराची अग्नी ही संतुलित राहावी, ही काळजी स्वतः घ्यावी. अशात आपली रोगप्रतिकार प्रणाली ही पण फार महत्त्वाची ठरते. असे बरेच पदार्थ असतात जे एकत्र खाणे योग्य नाही आहेत. तर चला जाणून घेऊ या त्यांचाबद्दल:-

**► आंबट फळ आणि दूध** - ज्या फळांमध्ये व्हिटॅमिन उ असतं ते दुधासोबत सेवन करू नये. जेव्हा दूध आणि लिंबू किंवा लिंबूवर्गीय फळांचे सेवन केलं जातं तेव्हा दूध गोठण्यास प्रवृत्त होतं त्यामुळे गॅस आणि जळजळ होण्याची भीती असते. यामुळे रक्तसंचय, सर्दी, खोकला, आणि एॅलर्जी देखील होऊ शकते.

**उदाहरण:** दूध आणि संत्र्याचा सस बरोबर किंवा लगेच घेऊ नये.

**► चीझयुक्त खाद्यपदार्थ आणि कोल्ड ड्रिंक्स** - चीझ पिझ्झा आणि कोल्ड ड्रिंक्स ही तर जोडीचं आहे. पण हे कॉम्बिनेशन नक्कीच आरोग्याच्या दृष्टीने हानिकारक आहे. कोल्ड ड्रिंक्समध्ये अधिक प्रमाणात फ्रुक्टोस असतं ज्यामुळे पचनास त्रास होऊ शकतो आणि चीझमध्ये पण खूप फॅट असल्याने हे दोन्ही पदार्थ मिळून व्यक्तीचे शरीरात फॅट्सची वृद्धी करतं आणि पचनसंस्थेला कमकुवत करतं.

**► समान प्रमाणात तूप आणि मध** - तूप आणि मध, आपल्या आरोग्यासाठी खूप चांगले पदार्थ आहेत. दोघांमध्ये इतर व्हिटॅमिन्स, मिनरल्स असतात पण तरी ह्यांचे सोबत सेवन करू नये. तूप आणि मध हे समान प्रमाणात मिसळल्याने एका प्रकारचे बॅक्टेरियाची उत्पत्ती होते. हा बॅक्टेरिया शरीरात अशुद्ध आणि विषारी घटक सोडतो ज्याने पोट दुखी, श्वसनविषयक समस्या आणि इतर विषारी समस्या उद्भवू शकतात.

**► दूध आणि मासे** - आयुर्वेदाप्रमाणे दूध आणि मासे हे कॉम्बिनेशन हानिकारक होऊ शकतं कारण दुधाची तासीर शीतल असते आणि मासे उष्ण. ह्या गरम आणि थंड संयोग असंतुलन पैदा करून शरीरामध्ये रासायनिक बदलावं करू शकतात. रोगप्रतिकार शक्ती कमकुवत असल्यास हे संयोजन टाळावे.

**► कार्बोहायड्रेट आणि प्रोटीन** - जेव्हा आपण कार्बोहायड्रेट किंवा स्टार्च आणि प्रोटीन (जसे की बटाटे किंवा ब्रेडसह मांस) यांचे मिश्रण खाता तेव्हा ते एकमेकांचा प्रतिकार करतात, ज्याने गॅस, गोळय येणे, जळजळ आणि पोटासंबंधित इतर समस्या होऊ शकते.

**उदाहरण:** बटाट्यांमध्ये स्टार्च किंवा कार्बोहॅड्रेट्स अधिक प्रमाणात असतं आणि मटणात प्रोटीन त्यामुळे ह्यांचे सेवन सोबत करू नये.

## यूटीएस अॅपला रामराम! रेल्वेने दिला नवा पर्याय मुंबई लोकल प्रवाशांसाठी 'हे' नवे अॅप, एकाच प्लॅटफॉर्मवर सर्व रेल्वे सेवा

■ **बातमी/लेख, प्रीती दिपक नाईक**  
मुंबईसह संपूर्ण उपनगरी रेल्वे मार्गावरून दररोज प्रवास करणाऱ्या लाखो प्रवाशांसाठी महत्त्वाची बातमी समोर आली आहे. आतापर्यंत लोकल ट्रेनचा मासिक पास काढण्यासाठी वापरले जाणारे यूटीएस मोबाईल अॅप आता कायमस्वरूपी बंद करण्यात आले आहे. रेल्वे प्रशासनाने हा निर्णय घेतल्यामुळे पुढील काळात मासिक पास काढण्यासाठी प्रवाशांना नव्या रेल वन 'रेल वन' अॅपचा वापर करावा लागणार आहे.



■ **प्रवाशांसाठी विशेष सवलत**  
प्रवाशांना डिजिटल व्यवहाराकडे वळवण्यासाठी रेल्वे मंत्रालयाने आणखी एक हिलासादायक निर्णय घेतला आहे. रेल वन अॅपवरून अनारक्षित तिकीट खरेदी केल्यास प्रवाशांना ३ टक्के सवलत दिली जाणार आहे. ही सवलत १४ जानेवारी २०२६ ते १४ जुलै २०२६ या कालावधीसाठी लागू असणार आहे. त्यामुळे नियमित प्रवास करणाऱ्या प्रवाशांना थोडा आर्थिक फायदा होणार आहे.

पुढील महिन्यासाठी किंवा नव्याने पास काढायचा असल्यास रेल वन हे नवे अॅप मोबाईलमध्ये डाउनलोड करणे आवश्यक ठरणार आहे. या अॅपशिवाय आता मासिक पास काढता येणार नाही.

रेल वन अॅप का आणले गेले आहे, यामुळे एक महत्त्वाचा उद्देश आहे. रेल्वेच्या सर्व डिजिटल सेवा एकाच अॅपवर उपलब्ध

करून देणे हा मुख्य हेतू आहे. या नव्या अॅपवरून अनारक्षित तिकीट, मासिक पास, ऑनलाईन पेमेंट तसेच इतर अनेक सुविधा एकाच टिकीट मिळणार आहेत. त्यामुळे वेगवेगळे अॅप वापरण्याची अडचण कमी होणार आहे.

मुंबई लोकल ही शहराची जीवनवाहिनी मानली जाते. रोज लाखो नागरिक कार्यालय, शिक्षण, व्यवसाय आणि इतर कामांसाठी लोकल ट्रेने प्रवास करतात. अशा परिस्थितीत तिकीट आणि पास काढण्याची प्रक्रिया सोपी व वेगवान होणे महत्त्वाचे आहे. रेल वन अॅपचा वापर वाढल्यास रंगा कमी होण्यास आणि वेळेची बचत होण्यास मदत होईल अशी अपेक्षा व्यक्त केली जात आहे.

रेल्वे प्रशासनाने प्रवाशांना आवहन केले आहे की त्यांनी वेळ न दवडता रेल वन अॅपचा वापर सुरू करावा. अचानक बदलामुळे गैरसोय होऊ नये, यासाठी आधीच नवीन अॅपची माहिती घेऊन त्याचा सराव करण्याचा सल्लाही देण्यात आला आहे. लोकल प्रवाशांसाठी हा बदल महत्त्वाचा असल्याने प्रत्येकाने याची नोंद घेणे आवश्यक आहे.

## आता सिंधुदुर्ग विमानतळ अहोरात्र सुरू : डीजीसीए

■ **सिंधुदुर्ग प्रतिनिधी,**

सिंधुदुर्ग विमानतळाला कमी दृश्यमानता आणि प्रतिकूल हवामानातही २४ तास विमान सेवा सुरू ठेवण्यासाठी नागरी विमान वाहतूक सुरक्षा नियामकाची (डीजीसीए) मंजूरी मिळाली आहे, अशी माहिती आयआरबी इन्फ्रास्ट्रक्चर डेव्हलपर्सने दिली. आयआरबी इन्फ्रास्ट्रक्चरद्वारे संचालित या विमानतळावर ऑक्टोबर आहे. २०२१ पासून व्यावसायिक उड्डाण सेवा सुरू '२४७७ सर्व हवामानात संचालनास मिळालेली मंजूरी विमानतळाची विश्वासाहर्ता आणि कार्यक्षमतेत लक्षणीय वाढ करेल. यामुळे विमान कंपन्यांचा विश्वास वाढेल, सातत्यपूर्ण प्रवासी वाहतुकीला चालना मिळेल आणि कोंकण प्रदेशातील आर्थिक तसेच पर्यटन विकासात महत्त्वपूर्ण योगदान मिळेल, असे आयआरबी सिंधुदुर्ग विमानतळाचे मुख्य सल्लागार व प्रमुख ज्येष्ठ ए.एस. सदना यांनी सांगितले. या विमानतळाला इन्स्ट्रुमेंट फ्लाइट रूल्स (आयएफआर) अंतर्गत प्रमाणपत्र देण्यात आले असून त्यामुळे कमी दृश्यमानता आणि प्रतिकूल हवामानातही विमानांचे सुरक्षित संचालन शक्य होणार आहे.

या मंजुरीत उपग्रह-आधारित 'रिक्वायर्ड नेव्हिगेशन परफॉर्मन्स' प्रक्रियांचा समावेश



असून पर्यायी (बॅकअप) नेव्हिगेशन सहाय्याची उपलब्धताही आहे. या सर्व प्रणालींमुळे वैमानिकांना इन्स्ट्रुमेंट अप्रोच मार्गदर्शन मिळते, तसेच उपग्रहावरून प्रणाली निकामी झाल्यास विश्वासाहर्ता पर्याय उपलब्ध राहतो. परिणामी वर्षभर सर्व प्रकारच्या विमानांचे सुरक्षित लँडिंग आणि अधिक विश्वासाहर्ता उड्डाण संचालन सुनिश्चित होते. नाईट लँडिंगला परवानगी मिळण्यासाठी खासदार नारायण राणे, मंत्री नितेश राणे यांनी केंद्र सरकारकडे सातत्याने पाठपुरावा केला होता. तर चिपी विमानतळ येथे 'नाईट लँडिंग'साठी आवश्यक असणाऱ्या विद्युत पुरवठा करण्यासाठी पालकमंत्री नितेश राणेंनी जिल्हा नियोजनमधून अडीच कोटी रुपयांचा निधी दिला होता. त्यामुळे चिपी विमानतळाला आवश्यक असलेला वीज पुरवठा सुरळीत झाला आणि पुढील परवानगी मिळण्यास सोईचे ठरले.

## पौष पौर्णिमेनिमित्त खंडोबा मंदिराला शिखरी काढण्याची देवभेट

■ **जेजुरी प्रतिनिधी,**

पौष पौर्णिमा हा

खंडोबाचा लग्नसोहळा दिवस असतो. यानिमित्त

जेजुरीच्या खंडोबा मंदिरावर आज रविवारी दुपारी सुपा येथील खैरे व शिरापूर (ता. दोंड) येथील होलम काठीने शिखराला काठी टेकविण्याचा मान घेतला. यावेळी सात ते आठ प्रासादिक काट्या सहभागी होत्या. यावेळी भाविकांनी जल्लोष करित भंडा-याची उधळण करीत गडावर काठीची मंदीर प्रदक्षिणा केली. पौष पौर्णिमेनिमित्त सुण्याच्या खैरे व दोंड तालुक्यातील शिरापूर येथील काठी परंपरेनुसार शिखराला काठी टेकविण्यासाठी येते. आज सकाळी वाजत गाजत काठी गडावर आली. काठीप्रमुख शहाजी खैरे व भाविक होते. दुपारी साडेबारा वाजता खैरे व होलम यांची काठी टेकविण्याचा मान पार पडला. त्यानंतर मंदिर प्रदक्षिणा घेण्यात आली. भाविकांनी भंडारा उधळून जल्लोष करित प्रदक्षिणा पूर्ण केली. तांबडे-पांढरे निशान हे या काठीची ओळख आहे. तांबडे-पांढरे वस्त्रांनी काठी सजविण्यात आली होती.



## जिल्ह्यात २५ वर्षात २,७८३ शेतकऱ्यांची आत्महत्या... २०२५ मध्ये २०० आत्महत्या, आतापर्यंतचा सर्वाधिक उच्चांक

### नैराश्यात टोकाचा निर्णय

यामध्ये २०२५ मधील २०० आत्महत्या या विशेष चिंताजनक मानल्या जात असून, हा आतापर्यंतचा सर्वाधिक आंकडा आहे. कर्जाबाजारीपणा हे शेतकरी आत्महत्येमागील प्रमुख कारण असल्याचे प्रशासनाकडून सांगण्यात येते. शेतीसाठी, मुलीच्या लग्नासाठी किंवा घरगुती गरजांसाठी घेतलेले कर्ज फेडण्यात अपयश आल्याने शेतकरी नैराश्यात जातो आणि त्यातून आत्महत्येचा टोकाचा निर्णय घेत असल्याचे वास्तव वारंवार समोर येत आहे.

### जळगाव प्रतिनिधी,

जळगाव जिल्ह्यात शेतकरी आत्महत्यांचे गंभीर संकेत अधिकच तीव्र होत असल्याचे धक्कादायक वास्तव समोर आले आहे. प्रशासनाच्या माहितीनुसार गेल्या २५ वर्षात तब्बल २,७८३ शेतकऱ्यांनी आत्महत्या केल्या असून, केवळ २०२५ या एका वर्षात २०० आत्महत्यांची नोंद झाली आहे. हा आंकडा गेल्या २५ वर्षातील सर्वाधिक वार्षिक आत्महत्यांचा

उच्चांक ठरला आहे. एकेकाळी विदर्भ शेतकरी आत्महत्यांसाठी कुप्रसिद्ध होता. मात्र, कालांतराने हे आत्महत्यांचे लोण जळगाव जिल्ह्यात पसरले. जिल्ह्यात प्रथमच २००१ मध्ये ९ शेतकरी आत्महत्यांची नोंद झाली. त्यानंतर २००२ मध्ये २, २००३ मध्ये १, २००४ मध्ये २५ आणि २००५ मध्ये २४ आत्महत्या झाल्या. पाहता पाहता हा आंकडा दरवर्षी वाढत गेला. शेतकरी आत्महत्यांचा वाढता आंकडा पाहता, केवळ



आकडेवारीपुरते मर्यादित न राहता ठोस उपाययोजना, तालुकानिहाय अभ्यास आणि दीर्घकालीन धोरणे राबवण्याची गरज अधिक तीव्रतेने

अधोरेखित होत आहे.

- ▶ २००१ ते २००५ : या पाच वर्षात ६१ आत्महत्या
- ▶ २००६ ते २०१० : ३५६ आत्महत्या
- ▶ २०११ ते २०१५ : ६६९ आत्महत्या
- ▶ २०१६ ते २०२० : ८०७ आत्महत्या
- ▶ २०२१ ते २०२५ : ८९० आत्महत्या

तालुकानिहाय नोंद पद्धत बंद दरम्यान, जिल्हा प्रशासनाकडे

सध्या दरमहा होणाऱ्या आत्महत्यांचीच नोंद उपलब्ध असून, तालुकानिहाय तपशीलवार नोंद नसल्याने नेमक्या कोणत्या भागात आत्महत्यांचे प्रमाण जास्त आहे, हे स्पष्ट होत नाही. पूर्वी तालुकानिहाय नोंद ठेवली जात होती, मात्र ती पद्धत आता बंद करण्यात आली आहे. पूर्वीच्या नोंदीनुसार पारोक्ष, अमळनेर, एरंडोल आणि चाळीसगाव या तालुक्यांमध्ये शेतकरी आत्महत्यांचे प्रमाण अधिक होते.

### धावत्या लोकलच्या बाहेर लटकून तरुणाचा जीवघेणा स्टंट...



■ **मुंबई प्रतिनिधी,**  
मुंबई लोकल ट्रेनमध्ये जीव धोक्यात घालून स्टंट करतानाचा एक धक्कादायक व्हिडीओ सध्या सोशल मीडियावर व्हायरल होत आहे. या व्हिडीओमध्ये एक तरुण हार्नेसच्या मदतीने स्वतःला लोकल ट्रेनच्या दरवाजाला बांधून, चालत्या ट्रेनमधून बाहेर लटकताना दिसत आहे. हा व्हिडीओ ३१ डिसेंबरला 'मुंबई खबर' या सोशल मीडिया हँडलवर शेअर करण्यात आला होता. यावर रेल्वे सेवा यांनीही प्रतिक्रिया देत प्रकरण संबंधित अधिकाऱ्यांकडे पाठवण्यात आल्याचे सांगितले. लोकमत टाइम्सच्या वृत्तानुसार, रेल्वे संरक्षण दलाने या धोकादायक स्टंटप्रकरणी संबंधित तरुणाला अटक केली आहे. ३१ डिसेंबरला तक्रार दाखल झाल्यावर आरपीएफने रेल्वे कायद्याच्या कलम १५४ आणि १४५(ब) अंतर्गत गुन्हा दाखल केला. त्यानंतर मरिज बंदर परिसरातील त्याच्या घराजवळ छपा टाकून आरोपीला ताब्यात घेण्यात आले. आरोपीचे नाव बाबुल असून तो मुळचा बिहारचा रहिवासी आहे. चौकशीत त्याने स्टंट केल्याची कबुली दिली. हा प्रकार डॉक्याईड रोड रेल्वे स्थानकाजवळ केल्याचेही त्याने सांगितले. दरम्यान, भविष्यात असे धोकादायक कृत्य पुन्हा करणार नाही, असे आश्वासन दिल्यानंतर आरोपीला नोटीसवर सोडण्यात आल्याचेही अहवालात नमूद करण्यात आले आहे. याआधी १३ डिसेंबरला सीव्हीड्स ट्रॅफिक पोलिसांनी पाम बीच रोडवरील एका धोकादायक स्टंटप्रकरणी दखल घेतली होती. चालत्या कारच्या छतावर बसून स्टंट करणाऱ्या एका व्यक्तीविरोधात नेरूळ पोलीस ठाण्यात गुन्हा दाखल करण्यात आला होता.



## विधवा महिलेनं जीन्स घातली म्हणून दीरानं वहिनीचा मोडला हात

### पुणे प्रतिनिधी,

पुरोगामी समजल्या जाणाऱ्या महाराष्ट्रातील पुण्यात एक लाज आणणारा प्रकार उघडकीस आला आहे. सासूसह दीराने अह मुलीनेही विधवा महिलेला बेदम मारहाण केली होती. या मारहाणीत पीडितेचा हा हातात

मोडल्याचं सांगण्यात येत आहे. नंतर तिला ससून रुग्णालयात उपचार सुरू करण्यात आल्याचं सांगण्यात येत आहे. तिने केलेल्या तक्रारीवरून सहकारनगर पोलिसांत आरोपीविरोधात गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

### दीराने विधवा पीडित वहिनीचा मोडला हात

पीडितेच महिलेच्या मुलीसह दीर घटनास्थळी दाखल होऊन त्यांनी मुलीला बेदम मारहाण केली. या मारहाणीत दीराने पीडितेचा डावा हात पिरगळून

तिचा मोबाईल फोन काढून घेतला. या मारहाणीत पीडितेने मनगटाजवळील हाड मोडले. या प्रकरणी आता सहकारनगर पोलिसांनी गुन्हा दाखल केला आहे. पोलिसांनी महिलेला ससून रुग्णालयात नेलं आणि तिची वैद्यकीय तपासणी केली असता, मनगटाचे हाड मोडले. पोलिसांकडून आरोपी सासू, दीर आणि मुलीविरोधात भारतीय न्याय संहितेच्या अंतर्गत गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. या प्रकरणाचा पुढील तपास सुरू आहे.

## आईचे ५० वर्षीय पुरुषासोबत संबंध, मुलगी एकटी असताना अचानक घरात घुसला अन्... शेवटी, असह्य तरुणीचं भयानक कृत्य!

### मुंबई प्रतिनिधी,

उत्तर प्रदेशातील बांदाच्या मुरवल गावातून एक धक्कादायक घटना समोर आली आहे. येथील एका १९ वर्षीय तरुणीने भयंकर कृत्य केल्याचं वृत्त आहे. १ जानेवारी रोजी पीडिता घरी असताना एक शेजारी राहणारा ५० वर्षीय पुरुष दारूच्या नशेत तिच्या घरात घुसला आणि तरुणीला पाहताच त्याची नियत फिरली. त्याने तिच्यासोबत घृणास्पद कृत्य करण्याचा प्रयत्न केला. त्यावेळी, पीडितेने त्याला विरोध केला. मात्र, तो शेजारी थांबण्याचं नाव घेत नव्हता. शेवटी, तरुणीला नाईलाजाने त्याच्यावर कुन्हाडीने हल्ला करावा लागला. यामध्ये, संबंधित व्यक्तीचा जागीच मृत्यू झाला.

### आईचा प्रियकर सतत घरी यायचा अन्...

मिळालेल्या माहितीनुसार, मृत पुरुष मुलीच्या घरी वारंवार यायचा. खरं तर, त्याचे पीडितेच्या आईसोबत संबंध असल्याचं सांगितलं जात आहे. तिच्या वडिलांचं आधीच निधन झालं होतं. संबंधित तरुणाला आईच्या प्रियकराचं घरी येणं अजिबात आवडत नव्हतं. नवीन वर्षाच्या पूर्वसंध्याला तो तिच्या घरी आला तेव्हा तरुणीला पाहून त्याची नियत फिरली. दारूच्या नशेत असताना त्याने तिचा

विनयभंग करण्याचा प्रयत्न केला.

### दारूच्या नशेत विनयभंगाचा प्रयत्न अन् कुन्हाडीने हत्या...

दरम्यान, पीडितेने त्याच्या कृत्याला विरोध केला आणि तीव्र निषेध केला. पण वासनांध पुरुष तिच्यावर जबरदस्ती करत राहिला. पुरुषाचं वागणं मयादंपलिकडे गेल्यानंतर, तरुणीने नाईलाजाने भयानक कृत्य केलं. तिने तिच्याजवळ असलेली धारदार कुन्हाड उचलली आणि त्या पुरुषावर वार करू लागली. या जीवघेण्या हल्ल्यामुळे तो गंभीररित्या जखमी झाला आणि रक्ताच्या थारोळ्यात जमिनीवर कोसळला. यामध्ये, त्याचा जागीच मृत्यू झाला.

पोलिसांच्या माहितीनुसार, १ जानेवारी रोजी संबंधित तरुणीने त्याच्या शेजारी राहणाऱ्या ५० वर्षीय तरुणाची हत्या केली. या घटनेची पोलिसांना माहिती मिळताच, त्यांनी घटनास्थळी पोहोचून मृतदेह ताब्यात घेतला आणि पोस्टमॉर्टमसाठी पाठवला. पोलिसांनी तरुणीला अटक केली असून या प्रकरणात पुढील कारवाई केली जाणार आहे.

## ६ वर्षांच्या मुलीवर सामूहिक बलात्कार!

### नंतर, छतावरून खाली फेकलं अन्... आरोपी तरुणांचं निर्दयी कृत्य

### नवी मुंबई प्रतिनिधी,

एका ६ वर्षीय मुलीवर सामूहिक बलात्कार करण्यात आल्याची धक्कादायक घटना उघडकीस आली आहे. संबंधित घटना ही उत्तर प्रदेशातील बुलंदशहर येथे घडली असून काल म्हणजेच २ जानेवारी रोजी संध्याकाळच्या सुमारास नराधर्मांनी पीडितेसोबत घृणास्पद कृत्य केलं. राजू आणि वीरू कश्यप नावाच्या तरुणांनी मुलीवर बलात्कार करून

निर्दयीपणे छतावरून खाली फेकलं. गंभीररित्या जखमी झालेल्या पीडित मुलीला तातडीने रुग्णालयात नेण्यात आलं मात्र त्यावेळी डॉक्टरांनी तिला मृत घोषित केलं. पोलिसांनी आरोपींना अटक करण्यासाठी त्यांना घेरलं परंतु, तेव्हा आरोपी तरुणांनी गोळीबार केला, त्यानंतर प्रत्युत्तरादाखल पोलिसांकडून दोघांच्याही पायात गोळी झाडण्यात आली आणि त्यांना ताब्यात घेण्यात आलं.

### पोलिसांनी घेरलं असता गोळीबार अन्...

पोलीस अधिकाऱ्यांकडून आरोपीला पकडण्यासाठी तीन पथके तपास करण्यात आली होती. तपासादरम्यान, दोन्ही आरोपी कावरा रोडवरील एका निमाणाधीन कॉलनीमध्ये लपून बसल्याची पोलिसांना

माहिती मिळाली. मात्र, पोलिसांनी त्यांना सरेंडर करण्यास सांगितलं असताना त्यांनी गोळीबार करण्यास सुरुवात केली. स्वसंरक्षणार्थ पोलिसांनी सुद्धा आरोपीच्या पायावर गोळ्या झाडल्या आणि यामध्ये दोन्ही आरोपी जखमी झाले. सध्या, रुग्णालयात दोघांचं उपचार सुरू असल्याचं सांगितलं जात आहे.

चौकशीदरम्यान, आरोपींनी पीडितेवर सामूहिक बलात्कार करून नंतर तिला छतावरून फेकून तिची हत्या केल्याचं कबूल केलं. पीडिता त्यांच्याबद्दल सगळ्यांना सांगून टाकेल, या भितीने त्यांनी तिला छतावरून खाली फेकलं. आता, पीडितेला न्याय मिळवून देण्यासाठी पोलीस आरोपींवर पुढील कारवाई करणार असल्याचं सांगितलं जात आहे.

### पीडिता खेळत असताना सामूहिक बलात्कार

मुलीच्या वडिलांनी दिलेल्या माहितीनुसार, त्याच्या व्हिलिंगमध्ये भाडेतत्त्वार राहणाऱ्या राजू आणि वीरू कश्यप तरुणांनी मिळून पीडितेसोबत घृणास्पद कृत्य केलं. राजू हा बलरामपूरचा रहिवासी असून वीरू लखीमपूरचा रहिवासी असल्याची माहिती आहे. पीडिता गोळीवर खेळत असताना दोन्ही वासनांध तरुणांनी तिच्यावर सामूहिक बलात्कार केला आणि तिला इमारतीच्या छतावरून खाली फेकलं. यामध्ये मुलीचा मृत्यू झाला. तक्रारीच्या आधारे, आरोपींवर पॉक्सो अॅक्ट आणि बीएनएसच्या इतर संबंधित कलमांखाली गुन्हा दाखल केला आहे.

## लग्नाला १४ दिवस उरले असताना नवरी समलिंगी मैत्रीणीसोबत फार... लेसबिअन नात्याचं धक्कादायक प्रकरण

### मुंबई प्रतिनिधी,

समलिंगी विवाहाला कायदेशीर मान्यता असली तरी, अजूनही समाजाकडून त्याच्या विरोध केला जात असल्याचं पाहायला मिळतं. पंजाबमधील तरनतारन येथील असाच एक धक्कादायक प्रकार सध्या चर्चेत आहे. येथे एक महिला तिचं लग्न १४ दिवसांवर येऊन ठेपलं असताना, आपली गर्लफ्रेंड म्हणवणाऱ्या महिलेसोबत पळवू गेल्याची बातमी समोर आली आहे.

पण २४ डिसेंबरच्या सकाळी घरातील



### तरुणीच्या मैत्रीणीचा धक्कादायक दावा...

मिळालेल्या माहितीनुसार, मुरादपूर परिसरात राहणाऱ्या लखविंदर कौर नावाच्या तरुणीचं १४ जानेवारी रोजी एका तरुणासोबत लग्न ठरलं होतं. तिच्या लग्नाची सगरी जबाबदाऱ्या पूर्ण झाली होती. कन्यादानापासून ते हंड्यापर्यंत सर्व काही ठरवण्यात आलं होतं. लग्नाच्या पत्रिका देखील छापण्यात आल्या होत्या. घरात आनंदाचं वातावरण होतं. दरम्यान, लखविंदरची मैत्रीण सुनीताने तिच्या कुटुंबियांसमोर धक्कादायक दावा केला. ती कधीच लखविंदरचं दुसऱ्या कोणासोबत लग्न होऊ देणार नसल्याचं तिने सांगितलं. ती म्हणाली, त्या दोघी एकेकांवर मनापासून प्रेम करतात. सुरुवातीला, तरुणीच्या आईने मसकरी समजून या गोष्टीकडे दुर्लक्ष केलं.

आनंदाचं वातावरण अचानक बदललं. सकाळी १० वाजताच्या सुमारास सुनीता तिची मैत्रीण लखविंदर कौरला सोबत घेऊन पळवून गेली आणि दोघी अचानक घरातून गायब झाल्या.

कुटुंबियांनी त्यांचा शोध घेण्याचा प्रयत्न केला मात्र, त्यांच्याबद्दल कुठेच माहिती मिळाली नाही. घरातून अचानक मुलगी बेपत्ता झाल्याने कुटुंबियांना मोठा धक्का बसला आणि समाजात

बदनामीची भिती सुद्धा वाटली. त्यानंतर, लखविंदरच्या आईने पोलिसात तक्रार दाखल करत सुनीताने तिच्या नातेवाईकांसोबत मिळून आपल्या मुलीला फूस लावून पळवून नेल्याचा

आरोप केला. तिच्या म्हणण्यानुसार, मुलीचं लग्न मोडल्याने कुटुंबियांच्या सामाजिक प्रतिष्ठेला धक्का पोहोचला आहे आणि यामुळे तिने पोलिसांकडे न्यायाची मागणी केली.

पोलिसांच्या माहितीनुसार, संबंधित प्रकरणाचा तपास सुरू आहे. तसेच, या प्रकरणासंबंधी तक्रार नोंदवण्यात आली असून महिला पोलीस अधिकाऱ्याकडे याचा तपास सोपवण्यात आल्याचं डीएसपी यांनी सांगितलं. तसेच, या प्रकरणाचा सर्व बाजूंनी तपास केला जात असल्याची माहिती आहे.

हे दैनिक मालक, मुद्रक, प्रकाशक व संपादक - डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक यांनी सोमाणी प्रिंटिंग 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 मंदिराजवळ, भाईंदर (पूर्व), जि. ठाणे ४०११०५ (महाराष्ट्र) येथे प्रसिद्ध केले. संपादक - डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक, पीआरबी कायद्यानुसार संपादकीय जबाबदारी यांची राहिल, सर्व वाद आणि दावे ठाणे न्यायालयीन कक्षच्या आधील राहतील. (या वर्तमानपत्रात प्रसिद्ध होणाऱ्या बातम्या/लेख/जाहिराती यांची जबाबदारी संबंधीत वार्ताहर, लेखक, आणि जाहिरात प्रतिनिधी यांच्यावर राहिल.) भ्रमणवृत्ती - ७४००००१४७४. Email : marathiekikaran2021@gmail.com

Printed and Published and Owned by Dr. Mr. Deepak Moreshwar Naik. Printed at SOMANI PRINTING PRESS, OFFICE - Gala No. 4, Near N.K. Industrial Estate, Near Pravasi Industrial Estate, Gate No.2, Goregaon (E), Mumbai 400 063, Maharashtra, Published at Room No. 103, Kunal Kutir, B Building, Navghar Road, Near Hanuman Mandir, Bhayander (East) - Thane, PinCode 401 105, Maharashtra. Editor : Dr. Mr. Deepak Moreshwar Naik, Mo. 7400001474, Email Id : marathiekikaran2021@gmail.com