

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-१६८ ● मुंबई, सोमवार, १९ जानेवारी २०२६ ● पृष्ठ-८ ● मूल्य-५ रु.

MARATHI EKIKARAN BATMIPATRA

एमआयएमला यंदा एवढं मतदान कसं झालं?
यंदाच्या महानगरपालिका निवडणुकीत १०० पेक्षा अधिक जागा जिंकून एमआयएमने सर्वानाच धक्का दिला आहे. समाजवादी पक्षाचा मुस्लिमांमधील जनाधार घटल्याने त्याचा फायदा एमआयएमने उचलल्याचे गणित मांडले जात आहे. यामुळे मुस्लीमबहुल भागांमधील प्रभागामध्ये एमआयएमच्या पतंगाळा (निवडणूक चिन्ह) जोरदार मतदान झाल्याचे दिसत आहे. अल्पसंख्याक मतदारांचे संघटन, समाजवादी पक्षातील फूट, ओवैसी बंधूंच्या सभा, सुशिक्षित - तरुण उमेदवार आदींच्या जोरावर एमआयएमने निवडणुकीच्या रिंगणात उडी घेत हा विजय संपादन केल्याचे दिसत आहे.

एमआयएमचे सर्वाधिक नगरसेवक कुठे?
एमआयएमचे सर्वाधिक ३३ नगरसेवक हे छत्रपती संभाजीनगरमध्ये निवडून आले आहेत. मालगाव २४, नांदेड १३, घुळे १०, मुंबई ८, सोलापूर ८, वाणे ५, अमरावती ११, नागपूर व परभणी प्रत्येकी एक उमेदवार निवडून आला.



बातमी/लेख, प्रीती दिपक नाईक
देशाची आर्थिक राजधानी असलेल्या मुंबईमध्ये कोणाचा महापौर बसणार यावरून खलबत सुरु आहेत. शिवसेनाप्रमुख बाळासाहेब ठाकरेच्या जन्मशताब्दीनिमित्त म्हणजेच २३ जानेवारी रोजी शिंदेच्या शिवसेनेचा नगरसेवक महापौर पदाच्या खुर्चीवर बसवून बाळासाहेबांना आदरांजली वाहिली पाहिजे असे म्हणत शिंदे सेनेकडून अडीच अडीच वर्षांच्या महापौरपदाचा प्रस्ताव ठेवण्यात आला आहे. मात्र असे असतानाच आता आकड्यांच्या

ओवैसी मुंबईत भाजपची धडधड वाढवणार? पण एमआयएमचा 'हा' निर्णय देईल मोठा दिलासा

महापौर निवडीसाठी अजून दोन आठवड्यांचा कालावधी?
महापौर पदासाठी आरक्षणगी सोडत अजून निघायची असून महापौर निवडण्यासाठी अजून १५ दिवसांचा कालावधी जाऊ शकतो असे सांगितले जात आहे. त्यामुळे प्रत्यक्ष निवडणुकीमध्ये काय घडेल हे पाहणं महत्त्वाचं ठरणार आहे. असे असल तरी आगदी काठावरच्या बहुमतामुळे असदृशीन ओवैसीच्या ८ नगरसेवकांनाही बरच महत्त्व प्राप्त झाल्याचे दिसत आहे.

जुळवाजुळवीमध्ये २२८ जागांच्या या महानगरपालिकेमध्ये भाजपा आणि शिंदेच्या शिवसेनेचे एकूण संख्याबळ ११८ इतकं होतं. मात्र या काठावरच्या बहुमतामुळे भाजपाकडून वेगळे प्रयत्न सुरु असल्याची चर्चा आहे.

सध्या भाजपाच्या बाजूने असलेल्या नगरसेवकांमध्ये स्वपक्षीय नगरसेवकांबरोबर शिंदेचे नगरसेवक आणि ही निवडणूक मुंबईत विरोधक म्हणून लढलेल्या अजित पवारांच्या पक्षाचे ३ नगरसेवक जरी मोजले तरी एकूण १२२ चं संख्याबळ होतं आहे. भाजपाने १५० हून अधिक जागा जिंकण्याचा मानस व्यक्त केला होता. मात्र महायुतीला १२५ चा आकडाही गाठता आलेला नाही.

दुसरीकडे विरोधकांमध्ये ठाकरेच्या ६५ जागा, मनसेच्या ६ जागांबरोबरच काँग्रेसच्या २४ जागा, शरद पवारांच्या पक्षाची एक आणि समाजवादी पक्षाच्या २ जागांचा विचार केल्यास विरोधकांचं संख्याबळ ९८ इतकं होतं आहे. त्यामुळे यात ऑल इंडिया मजलिस-ए-इत्तेहादुल मुस्लीमीन (एमआयएम) पक्षाच्या ८ जागांचा समावेश केल्यास संख्याबळ १०६ पर्यंत पोहचू शकते.

अशा स्थितीमध्ये १२१ विरुद्ध १०६ असा सत्ताधारी आणि विरोधकांचा आकडा असेल. त्यामुळेच एमआयएमने तटस्थ राहण्याचा निर्णय घेतला तरी तो महायुतीलाच फायदेशीर ठरू शकतो. एमआयएम तटस्थ राहिल्यास संख्याबळ १२१ विरुद्ध ९८ असे २३ च्या फरकासहीत राहील. आता एमआयएम खरोखरच तटस्थ राहणार आणि भाजपाला मदत करणार की भाजपाविरोधात भूमिका घेत त्यांचं टोन्नाच वाढवून विरोधकांच्या बाजूने मत देणार हे पाहणं महत्त्वाचं ठरणार आहे.

वसई- विरार महापालिका निवडणुकीत ४२ हजार २०७ मत ही 'नोटा' ला देत उमेदवारांना नाकारले

वसई- विरार महापालिका निवडणुकीत ४२ हजार २०७ मत ही 'नोटा'ला मिळाली आहे. चार सरपत्र प्रभाग पद्धतीत एक मतदाराला चार मत देण्याचा अधिकार होता. साडे दहा हजार मतदारांनी नोटाचा पर्याय निवडून उमेदवारांना नाकारले असल्याचे

१ प्रभाग समित्यांमध्ये निवडणूक कार्यालये उभारण्यात आली होती. या निवडणुकीसाठी विविध राजकीय पक्ष व अपक्ष असे एकूण ५४७ उमेदवार निवडणुकीच्या रिंगणात उतरले होते. बविआ ११३, भाजप ९५, शिवसेना (शिंदे गट) २७, शिवसेना (ठाकरे गट) ८९, राष्ट्रवादी (अजित पवार) १३, एमआयएम ७, बसपा १४, काँग्रेस १०, वंचित१२, अपक्ष १६७ यांचा समावेश होता. या निवडणुकीत बहुजन विकास आघाडीचे ७०, भाजपचे ४३ व शिवसेना (शिंदे गट) १, आणि काँग्रेसचा १ असे नगरसेवक निवडून आले आहेत.



मुंबईतील वायू प्रदूषण पुन्हा वाढले थंडीच्या मोसमात शहर धुक्याने वेढले

नॉंदवला गेला. सर्वाधिक प्रभावित झालेल्या काही भागांमध्ये वांदे, बीकेसी, बोईवाडा, चाकाला (अंधेरी पूर्व), चुरी वाडी, कुलाबा आणि देवनर यांचा समावेश आहे.

जोगेश्वरी येथील गोरगाव (पूर्व) मेट्रो स्टेशनजवळ सकाळी ८.१५ वाजता घेतलेल्या आणखी एका फुटेजमध्येही अशीच परिस्थिती दिसत आहे. कॅमेरा एका निवासी इमारतीपासून जवळच्या रस्त्याकडे फिरवलेला दिसतो, जिथे वाहने धुक्याच्या हवेतून जाताना दिसत आहेत, ज्यामुळे आरोग्य, दृश्यमानता आणि रस्त्यावरील सुरक्षेवर लक्ष वेधले जाऊ शकते. AQI.in च्या आकडेवारीनुसार, जोगेश्वरी येथे सकाळी ८ वाजता अदक २०६ (अत्यंत गंभीर) नोंदवला गेला.

का वाढते AQI ?
शहरातील हवेची गुणवत्ता विशेषतः हिवाळ्याच्या महिन्यांत खराब होते. याचे कारण म्हणजे हवेची हालचाल कमी झाल्यामुळे आणि तापमानात घट झाल्यामुळे प्रदूषक घटक जमिनीच्या जवळ अडकून राहतात. प्रदूषक सामान्यपणे विखुरण्याऐवजी, ते अडकून राहतात, ज्यामुळे दृश्यमानता कमी होते आणि आकाश राखाडी व निस्तेज दिसते. हवेची स्थलावलेली गुणवत्ता सुरु असलेल्या बांधकाम स्थळामधून निघणाऱ्या धुळीमुळे देखील आहे. मुंबईमध्ये मेट्रो, कोस्टल रोड विस्तार आणि इतर पुनर्विकास कामांसह मोठ्या प्रमाणावरील पायाभूत सुविधा प्रकल्पांचे काम सुरु आहे.



मुंबई ४५ हजार शासकीय निवासस्थाने बांधणार
राज्यातील २९ महापालिका निवडणुकीचे निकाल लागले आहेत. त्यात बहुतांश महापालिकेत भाजपने वर्चस्व राखले आहे. मुंबई महापालिकेत शिवसेनेच्या मदतीने यश मिळाले. राज्यभर विजयाचा उत्साह दिसत आहे. या महापालिका निवडणुकीच्या निकालानंतर महायुती सरकारच्या राज्य मंत्रिमंडळाची पहिली बैठक पार पडली. या बैठकीत १० मोठे निर्णय घेण्यात आले. मुंबईतील पोलीस दलातील अधिकारी, कर्मचाऱ्यांसाठी ४५ हजार शासकीय निवासस्थाने बांधली जाणार आहेत. मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांच्या नेतृत्वाखाली पार पडलेल्या मंत्रिमंडळाच्या बैठकीत मुंबई पोलीस हाऊसिंग टाऊनशिप प्रकल्पास मंजुरी देण्याची निर्णय घेतला आहे. यासह मंत्रिमंडळाच्या बैठकीत महत्त्वाचे निर्णय घेण्यात आले.

पोलिसांसाठी ४५ हजार घरे बांधणार राज्य मंत्रिमंडळाची मंजूरी

या टाऊनशिपसाठी लागणारा ३० टक्के निधी शासन देणार आहे, तर उर्वरित ७० टक्के निधी 'एमएसआयडीसी' शासन हमीद्वारे विविध वित्तीय संस्थांकडून कर्ज स्वरूपात उभारणार आहे. या प्रकल्पाचा तांत्रिक व आर्थिक सुसाध्यता अहवाल तयार करण्यासाठी आणि प्रकल्प सुरु करण्याकरिता महामंडळास १०० कोटी रुपयांचा प्राथमिक निधी देण्यास मान्यता देण्यात आली.

मुंबईतील वाढत्या लोकसंख्येच्या सुरक्षेची आवश्यकता लक्षात घेऊन पोलीस दलातील अधिकारी, कर्मचाऱ्यांसाठी सुसज्ज व अद्ययावत वसाहती व निवासस्थानांची मोठी गरज आहे. यामुळे पोलीस दलातील अधिकारी, कर्मचारी अधिक तयार आणि कार्यक्षमरित्या कर्तव्य बजावू शकणार आहेत.

मुंबई पोलीस दलात ५१ हजार ३०८ इतके मनुष्यबळ आहे. पोलीस दलाकडे उपलब्ध सेवा निवासस्थाने ब्रिटिशकालीन जुन्या व जीर्ण इमारतींमध्ये आहेत. उपलब्ध २२ हजार ९०४ सेवा निवासस्थानांपैकी सुमारे ३ हजार ७७७ निवासस्थाने वापरासाठी अयोग्य आहेत. याशिवाय दरमहा सुमारे चारशे ते पाचशेहून अधिक अधिकारी-कर्मचारी निवासस्थानांसाठी अर्ज करतात. निवासस्थाने उपलब्ध नसल्याने मुंबई पोलीस दलातील अधिकारी-कर्मचाऱ्यांना दररोज प्रवास करून कामाच्या ठिकाणी यावे लागते. पोलीस कर्मचाऱ्यांच्या कामांचे स्वरूप पाहता, त्यांना कार्यालयाजवळ निवासस्थान असणे आवश्यक आहे. त्या दृष्टीकोनातून टाऊनशिप प्रकल्पाला मान्यता देण्यात आली आहे.

दोन्ही उपमुख्यमंत्री बैठकीला अनुपस्थित
उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे व अजित पवार हे दोघेही शनिवारच्या मंत्रिमंडळ बैठकीस अनुपस्थित होते. महापालिका निवडणुकीत शिंदे व अजित पवार यांच्या पक्षांना फारसे यश न मिळाल्याच्या पार्श्वभूमीवर त्यांची मंत्रिमंडळ बैठकीतील अनुपस्थिती चर्चेचा विषय ठरली आहे.

नागपुरात आयकर विभागाची व्यापाऱ्यांवर मोठी कारवाई

नागपूर प्रतिनिधी,
महापालिका निवडणुकीची प्रक्रिया पूर्ण होताच नागपूर शहरात आयकर विभागाने मोठी धडक कारवाई करत व्यापाऱ्यांची पडपळ उडवून दिली आहे. शनिवारी पहाटेपासून आयकर विभागाच्या पथकाने नागपुरातील सुपारी व्यापाराशी संबंधित २० हून अधिक ठिकाणी एकाचवेळी छापे टाकून तपास सुरु केला आहे. या अचानक झालेल्या कारवाईमुळे शहरातील व्यापारी वतुळत झाले. यातून वातावरण निर्माण झाले आहे.

मिळालेल्या माहितीनुसार, सुपारीच्या कथित बेकायदेशीर व्यापारात सहभागी असल्याचा संशय असलेल्या काही नामांकित व्यापाऱ्यांवर ही कारवाई करण्यात आली आहे. यामध्ये राजू अण्णा उर्फ राजेश शिर्पाय, अलताफ कलीवाला, आसिफ कलीवाला, गनी कलीवाला यांच्यासह काही

प्रसुतीनंतर डिस्चार्ज घेऊन घरी जाताना अपघात बाळंतीणचा मृत्यू, सात दिवसांचं बाळ जखमी

कोल्हापूर प्रतिनिधी,
गडहिंग्लज-चंद्रगड राज्यमार्गावर कानडेवाडी येथे झालेल्या भीषण अपघातानंतर नेसरी पोलीस ठाण्यातील सहाय्यक पोलीस निरीक्षक आबा गाढवे यांची कोल्हापूर पोलीस अधीक्षकांनी तडकाफडकी बदली केली आहे. बाळंतीणानंतर घरी जाणाऱ्या सुवर्णा राहुल कुंदेकर (वय २९, रा. अडकूर, ता. चंद्रगड) यांचा अपघातात मृत्यू झाला. त्यानंतर ग्रामस्थांनी पोलिसांवर संशयित चालकाला संरक्षण दिल्याचा आरोप करत आक्रमक आंदोलन केले. या तणावपूर्ण प्रसंगाने उफाळलेल्या संतापामुळे पोलिस प्रशासनाने घाईघाईने कारवाई करत गाढवे यांची पोलीस कंट्रोल रूमला रवानगी केली.

गुरुवारी दुपारी नेसरीहून अडकूरकडे जाणाऱ्या राहुल कुंदेकर (वय ३२) यांच्या मोटारीला (एमएच ०४ डीएम ३७४९) चंद्रगडहून नेसरीकडे येणाऱ्या स्वप्निल रानगे (राहणार चंद्रगड) यांच्या मोटारीने (एमएच ०९ जीए ७५१५) समोरसमोर धडक दिली. रानगे हे चंद्रगड नगरपंचायतीतील कर निर्धारण अधिकारी आहेत. या धडकेत सुवर्णा यांच्यासह त्यांचा सात दिवसांचा नवजात बाळ, दोन वर्षांचा रुद्र आणि आरती बाबर (वय ६०, रा. हलकर्णी) असे चार जण जखमी झाले. सुवर्णा यांचा कोल्हापूर रुग्णालयात मृत्यू झाला, तर इतरांची गडहिंग्लजमधील दवाखान्यात प्रकृती स्थिर आहे.

नागपुरात आयकर विभागाची व्यापाऱ्यांवर मोठी कारवाई

व्यावसायिकांचा समावेश आहे. या व्यापाऱ्यांचे मुंबईतील सुपारी व्यापारी फारुक भाई यांच्याशी कथित आर्थिक व्यवहार असल्याची चर्चा असून, त्याच अनुषंगाने आयकर विभागाने ही कारवाई केल्याचे बोलले जात आहे. शनिवारी सकाळपासून आयकर विभागाची मोठी टीम शांतिनगर, कामटी रोड, कळमना परिसर आणि मां उमिया इंडस्ट्रियल एरिया येथे सक्रिय होती. राजू अण्णा यांच्या निवासस्थानासह कलीवाला बंधूंची कार्यालये व गोदामांमध्ये सखोल तपास करण्यात आला. याशिवाय इतवारी आणि जागनाथ बुधवारी परिसरातील सुपारी व्यापाराशी संबंधित दुकानांवरही आयकर पथकाने धडक दिली. या छाप्यांदरम्यान कडेकोट पोलीस बंदोबस्त ठेवण्यात आला होता. एके-४७ शस्त्रांनी सज्ज सुरक्षा कर्मचारी आणि डॉग स्कॉडच्या उपस्थितीमुळे परिसरात तणावपूर्ण शांतता होती. नागपूर हे मध्य भारतातील सुपारी व्यापाराचे

ग्रामस्थांच्या मते, अपघातानंतर नेसरी पोलिसांनी संशयित रानगे याला तात्काळ अटक न करता संरक्षण दिले. यामुळे हजारो अडकूरकरांनी मृतदेह पोलिस ठाण्यासमोर ठेवून मोर्चा काढला आणि एका गाडीला आग लावली.

नेसरी पोलिसांकडून अपघाताची नोंद करण्यात आली असून, रानगे यांच्यावर गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. जिल्हा पोलिस प्रशासनाने वाहनचालकांना सावधगिरी बाळगण्याचे आवाहन केले आहे. तर "या अपघाताची आम्ही अधिक चौकशी करत असून आरोपीला शिक्षा नक्कीच मिळेल, नागरिकांनी थोडा संयम बाळगावा." अशी प्रतिक्रिया पोलीस अधीक्षक योगेश कुमार गुप्ता यांनी दिली आहे.

दरम्यान, या प्रकरणाचे स्थानिक राज्यमार्गावरील सुरक्षा आणि पोलिस कारवाईची निष्पक्षता यांच्यावर प्रश्नचिन्ह उपस्थित झाले आहे.

चटपटीत मसाला पाव

साहित्य- अमूल बटर अर्धी वाटी, दोन मध्यम कंदि बारीक चिरून, दोन मध्यम टोमॅटो बारीक चिरून, दोन टेबलस्पून बारीक चिरलेली हिरवी मिरची, एक टेबलस्पून आल-लसूण पेस्ट, पाव वाटी बारीक चिरलेली कोथिंबीर, दोन चमचे पाव भाजीचा मसाला, पावभाजीचे पाव, एक चमचा लाल मिरचीचे तिखट, एक चमचा लिंबाचा रस, चवीनुसार मीठ.

कृती- तव्यावर अमूल बटर घालून गरम करून घ्या व त्यात बारीक चिरलेला कांदा घालून तो मऊ होईपर्यंत परता. मग त्यात आल-लसणाची पेस्ट घालून दोन मिनिटे परतून घ्या. नंतर पाव भाजीचा मसाला घालून पुन्हा दोन मिनिटे परता. आता त्यात बारीक चिरलेले टोमॅटो व लाल मिरचीचे तिखट घालून टोमॅटो मऊ होईपर्यंत परता. मग हिरव्या मिरच्यांचे बारीक चिरलेले तुकडे घालून ते कुरकुरीत होईपर्यंत परता आता पावाच्या दोन्ही बाजूला (बाहेरून आणि आतून) बटर लावून दोन्ही बाजू भाजून घ्या.

नंतर आतील बाजूला आपण तयार केलेला मसाला सगळीकडे पसरून लावा. मसाला लावलेला पाव तव्यावर ठेवून डावाने सारखा दाबत राहून हलका भाजून घ्या. याच पद्धतीने सगळे पाव मसाल्याचे तयार करून घ्या. गरम मसाला पाव पुढच्याच चटणी सोबत सर्व्ह करा.



चेहरा आरोग्याचा आरसा

आपली त्वचा हा आपल्या आरोग्याचा आरसा असतो. त्यातल्या त्यात चेहऱ्याची त्वचा आपले आरोग्य कसे आहे हे दर्शवीत असते. जुन्या काळातील आयुर्वेदासमूह्या सगळ्या जुन्या उपचार पध्दतींनी ही गोष्ट मान्य केलेली आहे. चीनमध्ये लोकप्रिय असलेल्या ऍक्युपंक्चर किंवा ऍक्युप्रेशर अशा जुन्या उपचार पध्दतीत सुद्धा चेहरा बघून आरोग्याचे निदान केले जाते.

आयुर्वेदामध्ये जशी नाडी परीक्षा आहे. तेवढी ही चेहऱ्याची परीक्षा शास्त्रशुध्द आणि नेमकी नाही.

परंतु आरोग्याच्या काही तक्रारींचा अंदाज चेहऱ्याच्या त्वचेवरून येतो असे अनेक अनुभवी डॉक्टर आणि वैद्यांचे म्हणणे आहे. आपल्या शरीरातल्या अवयवांमध्ये जे काही घडते त्याची प्रतिक्रिया चेहऱ्यावर उमटते आणि चेहऱ्यावरून जे दिसते त्याचाच विस्तार शरीरातल्या अवयवांमध्ये झालेला असतो असे चिनी लोक मानतात.

आधुनिक काळातले त्वचारोग तज्ञ देखील त्वचेवरच्या विविध डागांवरून रुग्णाच्या कोणत्या अवयवात काय बदल झालेले आहेत हे

हेरता येते असे मान्य करत आहेत. काही डॉक्टरांनी तर चेहऱ्यावरचा कोणता बदल शरीरातल्या कोणत्या

दोषाचा द्योतक आहे याचे काही ठोकताळे बसवलेले आहेत. तोंडामध्ये होणारे बदल किंवा दिसणारे दोष हे पोटातल्या विकाराचे द्योतक असतात. अपचन झालेल्या

रुग्णाच्या तोंडाला दुर्गंध येतो. पोटातल्या काही

विकारांचे प्रतिबिंब तोंड येण्यात उमटत असते. मूत्रपिंड आणि मूत्राशय यात

काही दोष असतील तर ते दोष हनुवटीवर उमटतात. त्याच बरोबर लिक्वरमध्ये

काही दोष असले तर

पापण्यामध्ये बदल होतात. काही लोकांना या गोष्टी मान्य नाहीत परंतु शेवटी हे ठोकताळे आहेत.



काही लोकांच्या चेहऱ्यावर मानेच्या मागे त्वचा झिकक पडायला लागते तेव्हा काही विशिष्ट आजार

बळावत असतात. काही लोकांच्या चेहऱ्यावरच्या काही बदलांतून

अनेक डॉक्टरांना ते मधुमेहाला बळी पडण्याची शक्यता लक्षात

येते. चेहऱ्यातले काही बदल विशेषतः कानाच्या मागचे बदल हे रुग्ण ज्यादा अन्न प्राशन करत

असल्याचे द्योतक असते असे काही डॉक्टरांच्या लक्षात आले आहे.

सतत पैशाच्या मागे लागणारे लोक, दारू पिणारे लोक, रक्तदाब वाढलेले लोक चेहऱ्यावरून सरळ सरळ ओळखू येतात मात्र त्यासाठी अनुभवी नजर लागते.

पपई खाण्याचे १० आरोग्यदायी फायदे!

चवीला गोड, शरीराला पोषक आणि त्वचेचे आरोग्य सुधारणारे फळ म्हणजे पपई! पपई शरीराला गरम असल्याने वातावरणात गरवा असताना खाणे हितकारी आहे. तसेच पपई खाण्याचे आणखी दहा फायदेदेखील आहेत....

शरीरातील कोलेस्टेरॉल कमी करणे- पपईमध्ये व्हिटॅमिन सी व फायबरचे प्रमाण अधिक असल्याने रक्तवाहिन्यांमध्ये कोलेस्टेरॉल साचून राहण्यापासून बचाव होतो. रक्तवाहिन्यांमध्ये हृदयविकाराचा धोका संभवतो.

वजन घटवण्यास मदत होणे- एका मध्यम आकाराच्या पपईमध्ये १२० कॅलरीज असतात. त्यामुळे जर तुम्ही वजन घटवण्याच्या विचारात असाल तर पपईचा आहाराने नियमित समावेश करा. पपईतील डायटरी फायबरमुळे वेळी-अवेळी लागणाऱ्या भूकेवर नियंत्रण मिळवणे शक्य होते.

रोगप्रतिकारशक्ती वाढणे- आजारांशी सक्षमतेने सामना करण्यासाठी तुमची रोगप्रतिकारशक्ती मजबूत असणे फार गरजेचे आहे. तसेच शरीरातील व्हिटॅमिन सीच्या गरजेपेक्षा २००% अधिक व्हिटॅमिन सी केवळ पपईमुळे मिळू शकते.

मधुमेहासाठी गुणकारी- पपई चवीला गोड असली तरीही त्यामुळे रक्तातील साखर वाढत नाही. कपपर पपईच्या तुकड्यांमधून केवळ ८.३ ग्रॅम साखर असते.

यामुळे मधुमेहींनी पपई खाणे हितकारी आहे. तसेच पपई खाल्ल्याने मधुमेह जडण्यापासून बचाव होतो.

डोळ्यांचे आरोग्य सुधारणे- पपईमध्ये व्हिटॅमिन ए मुबलक प्रमाणात आढळते. डोळ्यांचे आरोग्य राखण्यासाठी व्हिटॅमिन ए अत्यंत गरजेचे आहे. वाढत्या वयानुसार दृष्टी कमी होण्याची शक्यता असते. या समस्यांपासून बचावण्यासाठी पपईचा आहारात समावेश करावा.

सांधेदुखीपासून आराम मिळणे- पपईमध्ये व्हिटॅमिन सी प्रमाणेच वेदनाशामक गुणधर्म असल्याने सांधेदुखीच्या रुग्णांना पपईचे सेवन फारच हितकारी आहे. पपईतील व्हिटॅमिन सी घटक सांध्यांना मजबुती देण्यास तसेच सूज कमी करण्यास मदत करतात.

पचन सुधारणे- आजकालच्या व्यस्त जीवनशैलीमुळे जंक फूड किंवा बाहेरचे जेवण टाळणे हे काहीसे कठीण आहे. त्यामुळे अशा खाण्याने पचनशक्ती

बिघडण्याची शक्यता असते. अशावेळी पपई खाल्ल्याने अरबट-चरबट खाल्ल्याने होणारे दुष्परिणाम टाळण्यास मदत होते. पपईतील पचन नामक एंजाईम पचन कार्य सुधारते.

मासिक पाळीचा त्रास कमी होणे- अनियमित मासिक पाळी तसेच मासिक पाळीच्या काळातील त्रास अशा समस्या दूर करण्यासाठी पपई फारच उपयुक्त आहे.

कर्करोगापासून बचाव होणे- पपईमधील एन्टीऑक्सिडंट घटक शरीरातील फ्री रॅडीकल्सपासून तुमचा बचाव करते. तसेच पपईतील बीटा कॅरोटीन आतड्यांच्या कर्करोगापासून बचाव करते.

ताण-तणाव कमी होणे - दिवसभरच्या धावपळीनंतर वाटीभर पपईचे काप

खाल्ल्यास थकवा कमी होण्यास मदत होते. तसेच व्हिटॅमिन सी शरीरातील हार्मोन्सचे प्रमाण संतुलित राखते.

ताण-तणाव कमी होणे - दिवसभरच्या धावपळीनंतर वाटीभर पपईचे काप

खाल्ल्यास थकवा कमी होण्यास मदत होते. तसेच व्हिटॅमिन सी शरीरातील हार्मोन्सचे प्रमाण संतुलित राखते.

ताण-तणाव कमी होणे - दिवसभरच्या धावपळीनंतर वाटीभर पपईचे काप

खाल्ल्यास थकवा कमी होण्यास मदत होते. तसेच व्हिटॅमिन सी शरीरातील हार्मोन्सचे प्रमाण संतुलित राखते.

आता डेस्कटॉपवरून करा व्हॉट्सएप व्हिडिओ आणि ऑडियो कॉल

व्हॉट्सएप कंपनी आपल्या यूजर्ससाठी नेहमीच नवीन फीचर्स आपणते. आता कंपनी नवीन फीचर्स वर काम करीत आहे. व्हॉट्सएप यूजर्सला आता डेस्कटॉपवरून सुद्धा कॉल करता येणार आहेत. या कॉलमध्ये ऑडियो आणि व्हिडिओचा समावेश असेल.



व्हॉट्सएप ने डेस्कटॉपसाठी अनेक फीचर्स आणले आहेत. परंतु, दोन फीचर्सची कमतरता अजूनही जाणवत आहे. पहिले आहे डेस्कटॉप वर व्हॉट्सएप कॉल करणे आणि दुसरे डेस्कटॉपवर व्हिडिओ किंवा ऑडियो करणे. यातील एका फीचर्सची कमतरता आता जाणवणार नाही. खरं म्हणजे व्हॉट्सएप ने विंडोजसाठी एक नवीन ऍप

आणला आहे. हा ऍप वेगाने लोड होते. तसेच सहज इंटरफेस सोबत येते. याच्या मदतीने व्हॉट्सएप आपल्या यूजर्सला जास्तीत जास्त ८ लोकांसोबत ग्रुप व्हिडिओ कॉल आणि ३२ लोकांसोबत ऑडियो कॉल करण्याची सुविधा देते.

मैक ओएस ला ही सुविधा मिळणार
समोर आलेल्या माहितीनुसार, फक्त विंडोजचा यात समावेश करण्यात आला आहे. परंतु, हे फीचर मॅकबॅकच्या यूजर्ससाठी उपलब्ध केले जाणार आहे. कारण, सध्या मॅक डेस्कटॉप व्हर्जन बीटा टेस्टिंग मध्ये आहे. नुकत्याच एका ब्लॉग पोस्टमध्ये मेटाने म्हटले की, विंडोजच्या इंस्टॉल मेसेजिंग ऍप व्हॉट्सएपला नवीन फीचर्स सोबत एक नवीन लूक मिळाले आहे. मेटाने म्हटले की, आम्ही विंडोजसाठी एक नवीन व्हॉट्सएप ऍप आणले जात आहे. जे वेगाने लोड होईल. या ऍप सोबत मोबाइल व्हर्जनच्या सारखे इंटरफेस सोबत येईल.

डेस्कटॉपवर व्हॉट्सएप कॉल कसा करावा?
डेस्कटॉपवर व्हॉट्सएप च्या माध्यमातून व्हिडिओ किंवा ऑडियो कॉल करण्याची सुविधा अपडेट सोबत उपलब्ध आहे. या सुविधेचा लाभ घेण्यासाठी तुम्हाला डेस्कटॉप व्हॉट्सएप ऍपला अपडेट करावे लागणार आहे. अपडेट करण्यात आल्यानंतर तुम्हाला मोबाइल इंटरफेस प्रमाणे व्हिडिओ कॉल आणि ऑडियो कॉलचे आयकॉन दिसले.



पोळीला तूप लावून खाणे आरोग्यास लाभदायक

हेल्दी राहण्यासाठी शरीरास सकस आहाराची फार गरज असते. आताच्या काळात सर्वाना फास्ट फूड जास्त आवडतात, त्यामुळे रोजच्या आहाराकडे दुर्लक्ष होते. फास्ट फूड आणि तेलकट पदार्थ आरोग्यास घातक असतात. कित्येक लोक पोळ्या बनवण्यासाठी तेल किंवा डालड्याचा उपयोग करतात. तर पोळ्या बनवण्यासाठी तूपचा वापर शरीरास अधिक लाभदायक आहे. तूपामध्ये अनेक प्रकारचे पोषक तत्वे असतात. तुम्हाला

वाटत असेल, तूप खाल्ल्याने वजन वाढतं तर हा एक गैरसमज आहे.

वजन कमी करण्यासाठी तूपाची मदत होते.

तूप आपल्या शरीरातील मेटाबॉलिज्म वाढवण्यास मदत करते. त्यामुळे वजन कमी करण्यास मदत होते.

त्वचेसाठी लाभदायक तूप
तूपामध्ये एन्टीऑक्सिडंट घटक असतात ते त्वचेसाठी फार फायदेशीर असतात. त्याचप्रमाणे त्वचेमध्ये असलेले डेड सेल्स तूप्याच्या नियमित सेवनेने नष्ट होतात.

खेळानंतर स्नॅक्सचे सेवन मुलांसाठी घातक

अनेक मुले खेळून आल्यानंतर जास्त स्नॅक्स सेवन करतात, त्यांच्यात त्यामुळे अनावश्यक उष्मांक वाढतात. परिणामी त्यांना आवश्यक असलेला आरोग्यावरील परिणाम साध्य होताना दिसत नाही, त्यानंतर मग आहारात बदल करण्याची वेळ येते, असे एका संशोधनात दिसून आले आहे. 'अमेरिकन जर्नल ऑफ हेल्थ बिहॅवियर' या नियतकालिकात म्हटले आहे की, मुलांमध्ये खेळत असताना प्रत्येक खेळतून १७० उष्मांक जाळले जातात. हे खरे असले तरी खेळानंतर मुले अंदाजे २१३ उष्मांक घेतात. शाळेत खेळानंतर मुले दमतात व त्या नादात ते जास्त स्नॅक्स सेवन करतात. तरुणांच्या क्रीडा स्पर्धा, वाढदिवस यात स्नॅक्स सेवन करण्याची संस्कृतीच अमेरिकेत रूढ आहे, असे ब्रिगहॅम यंग विद्यापीठाच्या प्रमुख संशोधक लोरी स्पुअन्स यांचे म्हणणे आहे. खेळून आल्यानंतर मुलांनी गोड पदार्थ सेवन केल्याने त्यांच्यात उष्मांक वाढतात. या संशोधनानुसार तिसरी-चौथीतील मुले फुटबॉल, फ्लॅग फुटबॉल, बेसबॉल, सॉफ्टबॉल खेळतात. त्यांचे हे खेळ शारीरिक व्यायाम देणारे असले तरी नंतर ते उष्मांक वाढवणारे स्नॅक्स सेवन करतात त्यामुळे हवा तो परिणाम साध्य होत नाही. आईवडीलच या मुलांना ८० टक्के वेळा स्नॅक्स घेऊन देतात. ९० टक्के वेळा गोड शीतपेयेही घेऊन देतात, त्यामुळे त्यांच्या आरोग्यावर वाईट परिणाम होतो.

संशोधकांच्या मते खेळानंतरच्या स्नॅक्समधून २६ ग्रॅम साखर पोटात जाते. यात साखरयुक्त शीतपेये व इतर पेये मोठी घातक ठरतात. मुलांनी वयाच्या पाचव्या वर्षापासून साठ मिनिटे तरी खेळले पाहिजे. त्याबरोबर जर उष्मांक अतिरिक्त वाढत असतील तर ते घातक आहे त्यामुळे मुलांना



अशा पद्धतीने घरीच तयार करा फाऊंडेशन पावडर

सध्या लग्नसराईचा काळ सुरू आहे. आज कोणा मैत्रिणीचा साखरपुडा आहे तर उद्या मित्रांचे लग्न. घरातही कोणत्या ना कोणत्या नातेवाईकांचे लग्न असतेच. या सगळ्यात प्रत्येक वेळी पार्लरमध्ये जाऊन मेकअप करणं परवडणारं असतंच



अनेकदा फाऊंडेशन, काजळ, लिपस्टिक आणि आयलानायन लावूनही मुली सुंदर दिसतात. पण तुम्हाला माहीत आहे का बाजारात मिळणारे फाऊंडेशन तुम्ही अगदी काही मिनिटांत घराच्या घरी करू शकता. तुम्ही हजरारो रुपये महागड्या फाऊंडेशनसाठी खर्च करता का? तुम्ही जे महागडे मेकअपचे साहित्य वापरता त्यामध्ये वापरल्या जाणाऱ्या गोष्टी या त्वचेसाठी हानीकारक असतात. पण हेच मेकअपचे साहित्य जर तुम्हाला घरी तयार करता आले तर? चला तर मग घरच्या घरी फाऊंडेशन पावडर कसे तयार केले जाऊ शकते ते वाचू..



साहित्य :
■ ऑर्लीव ऑईल
■ जोजोबा ऑईल
■ बदामाचे तेल
■ चेहऱ्याला लावायची पावडर
■ कोको पावडर

कृती :
चेहऱ्याला लावायच्या पावडरमध्ये कोको पावडर, ऑर्लीव ऑईल, जोजोबा ऑईल, बदामाचे तेल योग्य प्रमाणात टाका. हे मिश्रण जास्त जाड ही नको आणि जास्त पातळ ही नको. तयार झालेली पावडर बॉक्समध्ये टाकून सेट करा. १० मिनिटांत तयार आहे घरच्या घरी फाऊंडेशन पावडर.

ब्राऊन राईस खा आणि निरोगी राहा

तुम्हाला भात मनापासून आवडत असेल, पण वजन वाढेल या भीतीने तुम्ही तुमच्या आवडत्या अन्न पदार्थापासून लांब राहत असाल, तर आता तुम्हाला तुमचा मोह आवरण्याची जरासुद्धा गरज नाही. तुम्ही तुमच्या आहारामध्ये ब्राऊन राईस समाविष्ट करा आणि वजन वाढेल याची काळजी न करता भाताचे सेवन करा. ब्राऊन राईस म्हणजे नक्की काय, तर पॉलिश न केलेल्या, अन-रिफाईन्ड तांदळाचा ब्राऊन राईस असे म्हटले जाते. तांदळाच्या दाण्याला सालीची दोन ते तीन आवरणे असतात. ब्राऊन राईस तयार करण्यासाठी तांदळावरील केवळ सर्वात बाहेरची, जाडसर असलेली साल काढली जाते. बाकीच्या पातळ साली तांदळावर तशाच ठेवल्या जातात, म्हणूनच हा तांदूळ दिसायला 'ब्राऊन', म्हणजेच भुरकट रंगाचा दिसतो. पांढरा तांदूळ तयार होताना त्यावरील सर्वात सालीची आवरणे काढून टाकली जातात, त्यामुळे तो तांदूळ शुभ्र पांढरा दिसतो. पण पांढऱ्या तांदळांमध्ये केवळ स्टार्च असतो.

ब्राऊन राईस आणि पांढऱ्या तांदळांमध्ये कॅलरीज आणि कर्बोदकांचे प्रमाण जरी एकसमान असले, तरी पांढरा तांदूळ बनवण्याच्या प्रक्रियेमध्ये, त्यामध्ये असलेले बी२, बी१, बी६, ही जीवनसत्त्वे, मॅग्नेशियम, फॉस्फरस, लोह, फायबर आणि फॅटी अॅसिड्स ही पोषक तत्त्वे पूर्णतः नष्ट होऊन जातात. त्यामुळे पांढऱ्या तांदळापेक्षा ब्राऊन राईसचे सेवन आरोग्यास अधिक हितकारी असल्याचे आहारतज्ज्ञांचे म्हणणे आहे. ब्राऊन राईस मध्ये कर्बोदके, प्रथिने, फायबर, मॅग्नेशियम, थियामीन,

फॉस्फरस, पोटॅशियम इत्यादी महत्त्वपूर्ण पोषक तत्त्वे असून, यांचे सेवन शरीराच्या आरोग्यासाठी अतिशय फायद्याचे आहे.

ब्राऊन राईसमध्ये फायबर मोठ्या प्रमाणावर असून, यामुळे रक्तामधील घातक कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण कमी होते. तसेच रक्तामधील शुगर नियंत्रित होते.

त्यामुळे मधुमेह असणाऱ्यांना याच्या सेवनेने विशेष फायदा मिळतो. फायबरचे प्रमाण यामध्ये जास्त असल्याने भूक शमते, तसेच अन्नाचे पचन व्यवस्थित होते. त्यामुळे बद्धकोष्ठ किंवा पचनाशी निगडित इतर

समस्या दूर होतात. फायबरमुळे कोलोन आणि पचनेन्द्रियाचे कार्य सुरळीत ठेवण्यास मदत होते व कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण नियंत्रित राहिल्याने हृदयाचे आरोग्यदेखील चांगले राहते.

ब्राऊन राईसमध्ये असलेल्या सेलेनियम आणि फेनोल्स या तत्वांमुळे कोलोन कॅन्सर होण्याचा धोका मोठ्या प्रमाणात कमी होतो. तसेच ही तत्त्वे थायराईड ग्रंथीचे कार्य नियंत्रित करण्यास सहाय्यक आहेत. यामध्ये असलेले मॅग्नेशियम हाडांच्या आरोग्यासाठी चांगले असून, त्यामुळे नर्व्हस सिस्टमही चांगली राहते. शरीराची रोगप्रतिकारशक्ती वाढवण्यास देखील ही सर्व तत्त्वे सहाय्यक आहेत. यामध्ये असलेल्या फायबरमुळे पोट खूप काळ भरलेले राहते. त्यामुळे भूक लागणे कमी होऊन, वारंवार काही ना काही खात राहण्याचे प्रमाण कमी होते. परिणामी वजन घटण्यास मदत होते.

ब्राऊन राईसमध्ये असलेल्या सेलेनियम आणि फेनोल्स या तत्वांमुळे कोलोन कॅन्सर होण्याचा धोका मोठ्या प्रमाणात कमी होतो. तसेच ही तत्त्वे थायराईड ग्रंथीचे कार्य नियंत्रित करण्यास सहाय्यक आहेत. यामध्ये असलेले मॅग्नेशियम हाडांच्या आरोग्यासाठी चांगले असून, त्यामुळे नर्व्हस सिस्टमही चांगली राहते. शरीराची रोगप्रतिकारशक्ती वाढवण्यास देखील ही सर्व तत्त्वे सहाय्यक आहेत. यामध्ये असलेल्या फायबरमुळे पोट खूप काळ भरलेले राहते. त्यामुळे भूक लागणे कमी होऊन, वारंवार काही ना काही खात राहण्याचे प्रमाण कमी होते. परिणामी वजन घटण्यास मदत होते.

ब्राऊन राईसमध्ये असलेल्या सेलेनियम आणि फेनोल्स या तत्वांमुळे कोलोन कॅन्सर होण्याचा धोका मोठ्या प्रमाणात कमी होतो. तसेच ही तत्त्वे थायराईड ग्रंथीचे कार्य नियंत्रित करण्यास सहाय्यक आहेत. यामध्ये असलेले मॅग्नेशियम हाडांच्या आरोग्यासाठी चांगले असून, त्यामुळे नर्व्हस सिस्टमही चांगली राहते. शरीराची रोगप्रतिकारशक्ती वाढवण्यास देखील ही सर्व तत्त्वे सहाय्यक आहेत. यामध्ये असलेल्या फायबरमुळे पोट खूप काळ भरलेले राहते. त्यामुळे भूक लागणे कमी होऊन, वारंवार काही ना काही खात राहण्याचे प्रमाण कमी होते. परिणामी वजन घटण्यास मदत होते.

ब्राऊन राईसमध्ये असलेल्या सेलेनियम आणि फेनोल्स या तत्वांमुळे कोलोन कॅन्सर होण्याचा धोका मोठ्या प्रमाणात कमी होतो. तसेच ही तत्त्वे थायराईड ग्रंथीचे कार्य नियंत्रित करण्यास सहाय्यक आहेत. यामध्ये असलेले मॅग्नेशियम हाडांच्या आरोग्यासाठी चांगले असून, त्यामुळे नर्व्हस सिस्टमही चांगली राहते. शरीराची रोगप्रतिकारशक्ती वाढवण्यास देखील ही सर्व तत्त्वे सहाय्यक आहेत. यामध्ये असलेल्या फायबरमुळे पोट खूप काळ भरलेले राहते. त्यामुळे भूक लागणे कमी होऊन, वारंवार काही ना काही खात राहण्याचे प्रमाण कमी होते. परिणामी वजन घटण्यास मदत होते.

ब्राऊन राईसमध्ये असलेल्या सेलेनियम आणि फेनोल्स या तत्वांमुळे कोलोन कॅन्सर होण्याचा धोका मोठ्या प्रमाणात कमी होतो. तसेच ही तत्त्वे थायराईड ग्रंथीचे कार्य नियंत्रित करण्यास सहाय्यक आहेत. यामध्ये असलेले मॅग्नेशियम हाडांच्या आरोग्यासाठी चांगले असून, त्यामुळे नर्व्हस सिस्टमही चांगली राहते. शरीराची रोगप्रतिकारशक्ती वाढवण्यास देखील ही सर्व तत्त्वे सहाय्यक आहेत. यामध्ये असलेल्या फायबरमुळे पोट खूप काळ भरलेले राहते. त्यामुळे भूक लागणे कमी होऊन, वारंवार काही ना काही खात राहण्याचे प्रमाण कमी होते. परिणामी वजन घटण्यास मदत होते.

ब्राऊन राईसमध्ये असलेल्या सेलेनियम आणि फेनोल्स या तत्वांमुळे कोलोन कॅन्सर होण्याचा धोका मोठ्या प्रमाणात कमी होतो. तसेच ही तत्त्वे थायराईड ग्रंथीचे कार्य नियंत्रित करण्यास सहाय्यक आहेत. यामध्ये असलेले मॅग्नेशियम हाडांच्या आरोग्यासाठी चांगले असून, त्यामुळे नर्व्हस सिस्टमही चांगली राहते. शरीराची रोगप्रतिकारशक्ती वाढवण्यास देखील ही सर्व तत्त्वे सहाय्यक आहेत. यामध्ये असलेल्या फायबरमुळे पोट खूप काळ भरलेले राहते. त्यामुळे भूक लागणे कमी होऊन, वारंवार काही ना काही खात राहण्याचे प्रमाण कमी होते. परिणामी वजन घटण्यास मदत होते.

ब्राऊन राईसमध्ये असलेल्या सेलेनियम आणि फेनोल्स या तत्वांमुळे कोलोन कॅन्सर होण्याचा धोका मोठ्या प्रमाणात कमी होतो. तसेच ही तत्त्वे थायराईड ग्रंथीचे कार्य नियंत्रित करण्यास सहाय्यक आहेत. यामध्ये असलेले मॅग्नेशियम हाडांच्या आरोग्यासाठी चांगले असून, त्यामुळे नर्व्हस सिस्टमही चांगली राहते. शरीराची रोगप्रतिकारशक्ती वाढवण्यास देखील ही सर्व तत्त्वे सहाय्यक आहेत. यामध्ये असलेल्या फायबरमुळे पोट खूप काळ भरलेले राहते. त्यामुळे भूक लागणे कमी होऊन, वारंवार काही ना काही खात राहण्याचे प्रमाण कमी होते. परिणामी वजन घटण्यास मदत होते.

ब्राऊन राईसमध्ये असलेल्या सेलेनियम आणि फेनोल्स या तत्वांमुळे कोलोन कॅन्सर होण्याचा धोका मोठ्या प्रमाणात कमी होतो. तसेच ही तत्त्वे थायराईड ग्रंथीचे कार्य नियंत्रित करण्यास सहाय्यक आहेत. यामध्ये असलेले मॅग्नेशियम हाडांच्या आरोग्यासाठी चांगले असून, त्यामुळे नर्व्हस सिस्टमही चांगली राहते. शरीराची रोगप्रतिकारशक्ती वाढवण्यास देखील ही सर्व तत्त्वे सहाय्यक आहेत. यामध्ये असलेल्या फायबरमुळे पोट खूप काळ भरलेले राहते. त्यामुळे भूक लागणे कमी होऊन, वारंवार काही ना काही खात राहण्याचे प्रमाण कमी होते. परिणामी वजन घटण्यास मदत होते.

ब्राऊन राईसमध्ये असलेल्या सेलेनियम आणि फेनोल्स या तत्वांमुळे कोलोन कॅन्सर होण्याचा धोका मोठ्या प्रमाणात कमी होतो. तसेच ही तत्त्वे थायराईड ग्रंथीचे कार्य नियंत्रित करण्यास सहाय्यक आहेत. यामध्ये असलेले मॅग्नेशियम हाडांच्या आरोग्यासाठी चांगले असून, त्यामुळे नर्व्हस सिस्टमही चांगली राहते. शरीराची रोगप्रतिकारशक्ती वाढवण्यास देखील ही सर्व तत्त्वे सहाय्यक आहेत. यामध्ये असलेल्या फायबरमुळे पोट खूप काळ भरलेले राहते. त्यामुळे भूक लागणे कमी होऊन, वारंवार काही ना काही खात राहण्याचे प्रमाण कमी होते. परिणामी वजन घटण्यास मदत होते.

ब्राऊन राईसमध्ये असलेल्या सेलेनियम आणि फेनोल्स या तत्वांमुळे कोलोन कॅन्सर होण्याचा धोका मोठ्या प्रमाणात कमी होतो. तसेच ही तत्त्वे थायराईड ग्रंथीचे कार्य नियंत्रित करण्यास सहाय्यक आहेत. यामध्ये असलेले मॅग्नेशियम हाडांच्या आरोग्यासाठी चांगले असून, त्यामुळे नर्व्हस सिस्टमही चांगली राहते. शरीराची रोगप्रतिकारशक्ती वाढवण्यास देखील ही सर्व तत्त्वे सहाय्यक आहेत. यामध्ये असलेल्या फायबरमुळे पोट खूप काळ भरलेले राहते. त्यामुळे भूक लागणे कमी होऊन, वारंवार काही ना काही खात राहण्याचे प्रमाण कमी होते. परिणामी वजन घटण्यास मदत होते.

ब्राऊन राईसमध्ये असलेल्या सेलेनियम आणि फेनोल्स या तत्वांमुळे कोलोन कॅन्सर होण्याचा धोका मोठ्या प्रमाणात कमी होतो. तसेच ही तत्त्वे थायराईड ग्रंथीचे कार्य नियंत्रित करण्यास सहाय्यक आहेत. यामध्ये असलेले मॅग्नेशियम हाडांच्या आरोग्यासाठी चांगले असून, त्यामुळे नर्व्हस सिस्टमही चांगली राहते. शरीराची रोगप्रतिकारशक्ती वाढवण्यास देखील ही सर्व तत्त्वे सहाय्यक आहेत. यामध्ये असलेल्या फायबरमुळे पोट खूप काळ भरलेले राहते. त्यामुळे भूक लागणे कमी होऊन, वारंवार काही ना काही खात राहण्याचे प्रमाण कमी होते. परिणामी वजन घटण्यास मदत होते.

ब्राऊन राईसमध्ये असलेल्या सेलेनियम आणि फेनोल्स या तत्वांमुळे कोलोन कॅन्सर होण्याचा धोका मोठ्या प्रमाणात कमी होतो. तसेच ही तत्त्वे थायराईड ग्रंथीचे कार्य नियंत्रित करण्यास सहाय्यक आहेत. यामध्ये असलेले मॅग्नेशियम हाडांच्या आरोग्यासाठी चांगले असून, त्यामुळे नर्व्हस सिस्टमही चांगली राहते. शरीराची रोगप्रतिकारशक्ती वाढवण्यास देखील ही सर्व तत्त्वे सहाय्यक आहेत. यामध्ये असलेल्या फायबरमुळे पोट खूप काळ भरलेले राहते. त्यामुळे भूक लागणे कमी होऊन, वारंवार काही ना काही खात राहण्याचे प्रमाण कमी होते. परिणामी वजन घटण्यास मदत होते.

ब्राऊन राईसमध्ये असलेल्या सेलेनियम आणि फेनोल्स या तत्वांमुळे कोलोन कॅन्सर होण्याचा धोका मोठ्या प्रमाणा

मुंबई महापालिकेत पुन्हा महिलांचाच आवाज, १३० नगरसेविका आल्या निवडून

■ **बातमी / लेख, प्रीती दिपक नाईक**
मुंबई महापालिकेच्या निवडणुकीत पुन्हा एकदा महिलांनी बाजी मारल्याचे दिसून येत असून या निवडणुकीत तब्बल १३० महिला नगरसेवक म्हणून निवडून आल्या आहेत. त्यामुळे महापालिकेत केवळ पुरुष नगरसेवकांची संख्या ९७ एवढी आहे. मात्र, मागील महापालिका निवडणुकीत महिला नगरसेवकांची संख्या ही १३३ होती. त्यामुळे महिला नगरसेवकांची संख्या वाढली असली तरी मागील निवडणुकीतील संख्येपेक्षा तीने कमी असल्याचे आकडेवारीवरून स्पष्ट होत आहे. त्यामुळे महापालिकेत पुन्हा एकदा महिलांचाच आवाज घुमणार असून अनुभवी महिला आणि नव्याने निवडून आलेल्या महिला नगरसेवक या आपल्या अभ्यासू आणि विविध विषयांच्या माध्यमातून सभागृह आणि वैधानिकसह विशेष समित्यांमध्ये कशाप्रकारे चमक दाखवून प्रभागांसह मुंबईच्या विकासासाठी प्रयत्न करतात याकडे सर्वांचे लक्ष राहणार आहे.



झाल्याने महिलांकरता ११४ महिलांकरता प्रभाग राखीव होते. त्यामुळे महापालिकेतील ११४ जागांवर महिला नगरसेवकांना उमेदवारी मिळून त्याठिकाणाहून महिला नगरसेवक निवडून येणे अपेक्षित असते. त्यामुळे महापालिकेत २२७ पैकी ११४ नगरसेवक हे महिला निवडून येतातच. परंतु काही खुल्या प्रवर्गातूनही महिलांनी निवडणूक लढवल्यामुळे ११४च्या तुलनेत महिला नगरसेवक निवडून येण्याची संख्या १३० एवढी झाली आहे.

मुंबई महापालिकेच्या २२७

प्रभागांसाठी घेतलेल्या निवडणुकीत भाजपचे सर्वाधिक नगरसेवक निवडून आले. भाजपचे तब्बल ८९ नगरसेवक तर शिवसेनेचे २९ नगरसेवक निवडून आले. महापालिकेत २५ वर्षे सत्ता उपभोगणाऱ्या उबाठाचे ६५ नगरसेवक आणि मनसेचे सहा नगरसेवक निवडून आले आहेत. त्याखालोखाल एआयएमआयएम पक्षाचे ८ नगरसेवक निवडून आले आहेत. मात्र, या २२७ नगरसेवकांमध्ये महिला नगरसेवकांची संख्या १३० एवढी आहे. तर मागील सन २०१७च्या निवडणुकीत

महापालिकेत निवडून आलेल्या महिला नगरसेवकांची संख्या १३३ एवढी होती. यावेळी निवडून आलेल्या महिला नगरसेवकांची संख्या भाजपमध्ये सर्वाधिक आहे. भाजपचे निवडून आलेल्या ८९ नगरसेवकांपैकी ४९ महिला नगरसेवक आहेत. तर उबाठाचे ३८ महिला नगरसेवक निवडून आले आहेत. उबाठाच्या निवडून आलेल्या ६५ नगरसेवकांपैकी ३८ महिला नगरसेवकांचा समावेश आहे. तर शिवसेनेच्या २९ नगरसेवकांपैकी १९ नगरसेवक या महिला आहेत. तर काँग्रेसच्या २४ पैकी ११ महिला नगरसेवक, एआयएमआयएमच्या ८ पैकी ५, महाराष्ट्र नवनिर्माण सेनेच्या सहा पैकी पाच अशाप्रकारे महिला नगरसेवक निवडून आलेले आहेत.

► सन २०२६ : महिला नगरसेवक १३०, पुरुष नगरसेवक : ९७
► सन २०१७ : महिला नगरसेवक १३३, पुरुष नगरसेवक : ९४
► सन २०१२ : महिला नगरसेवक १२१, पुरुष नगरसेवक : १०६
► सन २००२ : महिला नगरसेवक ८९, पुरुष नगरसेवक : १३८

अटल सेतुपासून थेट पुण्यापर्यंत ९० मिनिटात

■ **मुंबई । प्रतिनिधी,**

मुंबई आणि पुणे या महाराष्ट्रातील दोन प्रमुख शहरांदरम्यान प्रवास करणाऱ्या नागरिकांसाठी मोठा दिलासा देणारी बातमी समोर आली आहे. सध्या अडीच ते तीन तास लागणारा मुंबई-पुणे प्रवास भविष्यात केवळ ९० मिनिटांत पूर्ण होणार आहे. केंद्र सरकारने मुंबई-पुणे दरम्यान सुमारे १३० किलोमीटर लांबीचा नवा सुपरफास्ट एक्सप्रेसवे उभारण्यास मंजुरी दिली असून, केंद्रीय रस्ते वाहतूक आणि महामार्ग मंत्री नितिन गडकरी यांनी याची अधिकृत घोषणा केली आहे. सध्या अस्तित्वात असलेल्या मुंबई-पुणे एक्सप्रेसवेवरून दररोज हजारो वाहनांची कोंडी पाहायला मिळते. मात्र खंडाळा घाटातील अरुंद वळण, पावसाळ्यात होणारी घसरण, अपघात आणि सुट्टीच्या दिवसांतील प्रचंड गर्दी यामुळे प्रवास अनेकदा चार ते पाच तासांपर्यंत लांबतो. या कायमस्वरूपी समस्यावर उपाय म्हणून सरकारने सध्याच्या मार्गाच्या समांतर एक अत्याधुनिक आणि वेगवान एक्सप्रेसवे विकसित करण्याचा निर्णय घेतला आहे. हा नवा मार्ग जेएनपीए परिसरातील अटल सेतूजवळून सुरू होऊन थेट पुण्याजवळील शिवर जंक्शनपर्यंत जाणार आहे. या प्रकल्पाचा अंदाजित खर्च सुमारे १५ हजार कोटी रुपये असून, पहिल्या टप्प्यात पगोटे ते पनवेल चौक दरम्यानच्या मार्गाला आधीच मंजुरी देण्यात आली आहे. नितिन गडकरी यांनी



दिलेल्या माहितीनुसार, या एक्सप्रेसवेवर आधुनिक तंत्रज्ञानाचा वापर करण्यात येणार आहे. कमी वळण, सुरक्षित वेगवान लेन, मजबूत पूल आणि आवश्यक ठिकाणी बोगदे उभारले जाणार आहेत. त्यामुळे घाटातील अपघातप्रवण भाग टाळले जातील आणि वाहतूक अधिक सुरळीत होईल. या मार्गाचा फायदा केवळ मुंबई-पुणेपुरता मर्यादित राहणार नाही. हा एक्सप्रेसवे पूर्ण झाल्यानंतर मुंबई-पुणे-इंदूर-बेंगळूर हा लांब पल्ल्याचा प्रवास सुमारे साडेपाच तासांत शक्य होईल. त्यामुळे उद्योग, व्यापार, लॉजिस्टिक्स, पर्यटन आणि बंदरांशी संबंधित क्षेत्राला मोठी चालना मिळणार आहे. मुंबई-पुणे एक्सप्रेसवेचे शिल्पकार म्हणून ओळखले जाणारे नितिन गडकरी आता आणखी एक पाऊल पुढे टाकत, भविष्यातील गरजा लक्षात घेऊन हा नवा सुपरफास्ट मार्ग उभारत आहेत. हा प्रकल्प म्हणजे केवळ रस्ता नसून, महाराष्ट्राच्या आर्थिक आणि दळणवळण विकासातील एक महत्त्वाचा टप्पा मानला जात आहे.

■ कल्याण । प्रतिनिधी,

कल्याण - पुणे लिंक रोडवरील खडवली नाका येथे असलेला जुना पूल पाडून नवा पूल बांधला जाणार आहे. हे काम २२ जानेवारीपासून सुरू होणार आहे. यासाठीच कल्याणमधील वाहतूक व्यवस्थेत बदल करण्याचा निर्णय झाला आहे. ठाणे शहर वाहतूक शाखेने कल्याण पूर्व भागासाठी वाहतूक नियंत्रण आणि वाहतूकीतील बदलाबाबत अधिसूचना जारी केली आहे.

खडवली नाक्यावरचा जुना पूल पाडणार, वाहतूक मार्गात बदल होणार

कल्याण पूर्व येथील खडवली नाका परिसरातला जुना पूल पाडून नवा पूल बांधला जाणार आहे. हे काम होईपर्यंत शहरातील वाहतूक मार्गात बदल करण्यात आले आहेत. हे बदल २२ जानेवारीपासून लागू होतील आणि पुलाचा काम पूर्ण होईपर्यंत कायम राहतील. नागरिकांनी सहकार्य करावे आणि वाहतूक कोंडी टाळण्यासाठी नव्या मार्गाने प्रवास करावा,

असे आवाहन ठाणे शहर वाहतूक शाखेने केले आहे. खडवली नाका येथील पुणे लिंक रोडवरून विठ्ठलवाडी रेल्वे स्टेशन आणि श्रीराम चौकाकडे जाणाऱ्या सर्व वाहनांना आनंद दिशे चौक आणि स्मशानभूमी चौकात प्रवेश बंदी असेल. वाहनांना आनंद दिशे उड्डणपूल आणि सम्राट चौक मार्गे वळवले जाईल. तसेच श्रीराम चौक

आणि विठ्ठलवाडी रेल्वे स्थानकाच्या पूर्वेकडून खडवली नाका आणि चाकण नाक्याकडे येणाऱ्या वाहनांना श्रीराम चौकात प्रवेश दिला जाणार नाही. ही वाहने छत्रपती शिवाजी महाराज प्रवेशद्वार, शांतीनगर उल्हासनगर आणि सम्राट चौक मार्गे वळवली जातील. हलक्या वाहनांसाठी, कल्याण पूर्वेतील रहिवाशांना कोळशेवाडी पोलीस

स्टेशन किंवा विठ्ठलवाडी रेल्वे स्टेशन पूर्वेकडे किंवा तेथून प्रवास करणाऱ्यांना अंतर्गत रस्त्यांचा वापर करावा लागेल. या मार्गामध्ये काटेमानवली पुलाखालील हनुमान नगर, चिंचपाडा रोड आणि शंभर फूट रोड मार्गे जाणारा रस्ता आहे. श्रीराम चौकातून कल्याण पूर्वेकडे येणारी वाहने महिला उद्योग केंद्राजवळील विठ्ठलवाडी रेल्वे स्टेशनवरून किंवा खडवलीकडे जाणारा रस्ता वापरू शकतात.

अटल सेतूच्या पथकरात आणखी एक वर्ष सवलत

■ **मुंबई । प्रतिनिधी,**

मुंबई व नवी मुंबईला जोडणाऱ्या शिवडी - न्हावोवा अटल सेतूच्या वापराकरिता पथकरात पन्नास टक्के -सवलत देण्याचा निर्णय कायम ठेवण्यात आला आहे. मंत्रिमंडळाच्या बैठकीत या निर्णयास मंजुरी देण्यात आली आहे. दरम्यान, इलेक्ट्रीक मोटारकार, बसेस यांनाही 'अटल सेतू'च्या पथकरातून पूर्ण सूट देण्याबाबतचा मुद्दाही अधिसूचनेत समाविष्ट करण्यास मान्यता देण्यात आली. यामुळे ई-व्हेईकल्सधारक तसेच अन्य वाहनधारकांना दिलासा मिळणार आहे.

राज्य मंत्रिमंडळाने ४ जानेवारी २०२४ रोजीच्या बैठकीत अटल सेतूच्या वापराकरिता पन्नास टक्के सवलत देण्याचा निर्णय घेतला होता. त्या निर्णयाप्रमाणेच पुढे १ जानेवारी २०२६ ते ३१ डिसेंबर २०२६ पर्यंत पथकर सवलत आकारण्यास मान्यता देण्यात आली. त्याचबरोबर इतर

वाहनांकरता एकेरी प्रवासाचा पथकर दरही निश्चित करण्यात आला.

एकेरी प्रवासासाठी असे आहेत दर

- मोटर, जीप, व्हॅन, हलके मोटार वाहन : २५० रुपये, २०० रुपये, ५० रुपये
- हलके व्यावसायिक वाहन, हलके मालवाहू वाहन, मिनी बस : ४०० रु., ३२० रु., ८० रु.
- टूक अथवा बस (दोन आसांचे) ८३० रु., ६५५ रु., १७० रु.
- तीन आसांचे व्यावसायिक वाहन : ९०५ रु., ७१५ रु., १८५ रु.
- अवजड बांधकाम यंत्रसामग्री, जमीन खोदाई यंत्रसामग्री, अधिक आसांचे वाहन १,३०० रुपये, १,०३० रुपये, २७० रुपये.
- अति अवजड वाहन, सात अथवा त्यापेक्षा अधिक आसांचे वाहन १,५०० रुपये, १,२५५ रुपये, ३२५ रुपये

जीएसटी अधिकाऱ्याने आयुष्य संपवलं... सुसाईड नोटमध्ये नाव असलेल्या वरिष्ठ अधिकाऱ्याला पोलिसांनी उचललं



■ **सचिन जाधवर यांनी पुस्तकेही लिहिली**
बीड येथील जीएसटी ऑफिस मध्ये राखून ठेवलेले सचिन जाधवर हे मूळचे बुध (ता.बाशी, जि. सोलापूर) येथील रहिवासी आहेत. जाधवर हे बीएससी अंती बायोटेक आणि एम ए इंग्लिश होते. सन २०१२ मध्ये महाराष्ट्र लोकसेवा आयोगाच्या परीक्षेतून त्यांची एसटीआय पदी नियुक्ती झाली होती. युट्युबच्या वैनलच्या माध्यमातून लाखो विद्यार्थ्यांना त्यांनी इंग्रजी विषयाचे मार्गदर्शन केलेले आहे. विविध स्पर्धा परीक्षा मार्गदर्शन केंद्रांवर देखील त्यांनी विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन केलेले आहे. सचिन जाधवर यांनी त्या अनुषंगाने पुस्तके देखील लिहिलेली आहेत.

■ **बीड । प्रतिनिधी,**

बीड येथील जीएसटी विभागात कार्यरत एका अधिकाऱ्याचा मृतदेह सोलापूर-धुळे महामार्गावरील कपीलधार रोडवर शनिवारी दुपारी एका कारमध्ये आढळला. या अधिकाऱ्याचा मृत्यू नेमका कशाचे झाला, हे शवविच्छेदन अहवालामध्ये समोर येणार असले तरी त्यांच्या खाश्यामध्ये सुसाईड नोट आढळली असून त्यामध्ये वरिष्ठांचा त्रास होत असल्याचे समोर आले आहे. यातील एका अधिकाऱ्याला बीड ग्रामीण पोलिसांनी ताब्यात घेतले आहे.

सचिन जाधवर (३५, रा.चुंब, ता.बाशी, जि.सोलापूर) असे मृतदेह

आढळलेल्या अधिकाऱ्याचे नाव आहे. सचिन जाधवर हे बीड येथील जीएसटी विभागात कार्यरत होते. शुक्रवारी ते ऑफिसला जाण्यासाठी बाहेर पडले ते रात्री उशीरापर्यंत घरी पोहचले नव्हते. मित्र व नातेवाईकांनी शोधाशोध केली तसेच पोलिसात तक्रार देखील देण्यात आली.

या दरम्यान सोलापूर-धुळे महामार्गावरील कपीलधार रोडवर एका कारमध्ये त्यांचा मृतदेह आढळला. या ठिकाणी बीड ग्रामीण पोलिस ठाण्याचे सपोनि बाळराजे दराडे यांच्यासह कर्मचाऱ्यांनी धाव घेतली. पंचनामा केल्यानंतर जाधवर यांचा मृतदेह जिल्हा रुग्णालयात शवविच्छेदनासाठी

दाखल केला. जाधवर यांच्या खाश्यामध्ये सुसाईड नोट आढळली असून यामध्ये बीड येथीलच जीएसटी विभागात कार्यरत वरिष्ठ अधिकाऱ्याचे नाव आहे. त्या अधिकाऱ्याला पोलिसांनी ताब्यात घेतले असून त्याच्याकडे चौकशी केली जात आहे. जाधवर यांची कार ही वर्दळ नसलेल्या रस्त्यावर थांबवलेली आढळली. त्यांची गाडी आतून लॉक करण्यात आलेली होती. या गाडीमध्ये एक मडके व त्यामध्ये कोळसा देखील आढळला आहे. मडक्यामध्ये कोळसा देखील पेटवण्यात आला होता. त्याचा धूर झाल्याने गुदमरून जाधवर यांचा मृत्यू झाल्याचा प्राथमिक अंदाज व्यक्त

केला जात आहे. जाधवर यांना गेल्या अनेक महिन्यांपासून संबंधीत वरिष्ठ अधिकाऱ्याकडून त्रास दिला जात होता. त्याबाबत त्यांनी वरिष्ठ कार्यालयाकडे तक्रार देखील केली होती, त्याची दखल जर वेळीच घेतली गेली असती तर जाधवर यांच्यावर आत्महत्येची वेळ आली नसती. दरम्यान, बीडमधील कार्यरत या अधिकाऱ्याची बदली जालना येथे झाली होती, तरी देखील तो बीडमध्येच कार्यरत होता, बदली झालेली असतानाही तो कसा काय बीडमध्ये कार्यरत राहू शकत होता, असा सवाल आता नातेवाईकांनी केला आहे.

ब्रेक फेल झालेला रोड रोलर थेट दुकानात घुसला आणि...

■ **सातारा । प्रतिनिधी,**

सातारातील वाईमधून एका भीषण अपघाताची माहिती समोर येत आहे. वाई शहरात एका रोड रोलरचा भीषण अपघात झाला आहे. रोड रोलरचा ब्रेक फेल झाल्याने ही घटना घडल्याचे बोलले जात आहे. ब्रेक फेल झाल्याने चालकाचे नियंत्रण सुटले आणि हा अपघात घडला. अपघाताची माहिती मिळताच संबंधित यंत्रणा घटनास्थळी दाखल झाली आहे. या घटनेमुळे शहरातील नागरिकांमध्ये काही काळ भीतीचे वातवरण पसरल्याचे पाहायला मिळाले. वाई शहरातील किसनवीर चौकातील सिद्धीविनायक वडापावजवळ आज सकाळी सुमारे ११ वाजता रोड रोलरचा भीषण अपघात झाला. रोड रोलरचा अचानक ब्रेक फेल झाल्याने चालकाचे नियंत्रण सुटले. मात्र प्रसंगावधान राखत चालकाने आणि नागरिकांनी जोरात आरडा-ओरडा करत रस्त्यावरील लोकांना बाजूला केले. हा रोड रोलर वाईतील खामकर चौकात असलेल्या सिद्धीविनायक वडापावच्या शेजारील हाराच्या दुकानात घुसला. यामुळे दुकानाचे मोठे नुकसान झाले आहे. रोड रोलरचा ब्रेक फेल झाल्यानंतर चालकाच्या



प्रसंगावधानामुळे मोठी हानी टळली. चालकाने आणि आजूबाजूला असलेल्या नागरिकांनी आरडाओरड करण्यास सुरुवात केली. यामुळे रस्त्यावरून चाललेले लोक बाजूला झाले. यामुळे मोठा अनर्थ टळला. मात्र हा रोड रोलर एका हाराच्या दुकानात शिरल्याने दुकानाचे मोठे नुकसान झाले. चालकाच्या सतर्कतेमुळे जीवितहानी टळली असली तरी शहरात काही काळ थरार रंगल्याचे पाहायला मिळाले. या अपघातात जीवितहानी टळली तरी घटनेनंतर नागरिकांमध्ये काही काळ भीतीचे वातावरण पसरले होते. अपघाताची माहिती मिळताच संबंधित यंत्रणा घटनास्थळी दाखल झाल्या असून पुढील तपास सुरू आहे. सुदैवाने जीवितहानी टळल्याने नागरिकांनी सुटकेचा निश्वास टाकला आहे.

थोडासा वाद झाल्याने संतापली, महिलेने युवकाला २ कि.मी. लांब फरफटत नेले

■ **पुणे । प्रतिनिधी,**

संगमवाडी रस्त्यावर शनिवारी दुपारी साडेबाराच्या सुमारास अंगावर काटा आणणारा प्रकार घडला. भरदिवसा घडलेल्या या घटनेने रस्त्यावर एकच खळबळ उडाली. एका महिलेने युवक बोनेटवर अडकलेला असताना दोन किमीपर्यंत फरफटत नेल्याचा प्रकार समोर आलाय. या घटनेचा व्हिडीओ देखील सोशल मीडियावर व्हायरल झालाय. प्रत्यक्षदर्शींच्या माहितीनुसार, एका महिला चालकाची कार आणि एका इनोव्हा चालक यांच्यात किरकोळ कारणावरून वाद झाला. हा वाद काही क्षणांतच गंभीर वळणावर गेला आणि अखेर युवकाला जीव धोक्यात घालणारा प्रसंग ओढवला.



महिलेच्या कारला अडवण्याचा प्रयत्न केला. त्यामुळे वाहतूकीत अडथळ निर्माण झाला. दोन्ही चालकांमध्ये शाब्दिक वाद वाढला. संतप्त झालेल्या इनोव्हा चालकाने महिलेच्या कारसमोर उभे राहून तिला पुढे जाण्यापासून रोखण्याचा प्रयत्न केल्याचे प्रत्यक्षदर्शींनी सांगितले.

वाद चिघळल्यानंतर महिलेने कार न थांबवता पुढे नेली. याच वेळी इनोव्हा चालक थेट कारच्या बोनेटवर अडकला. धक्कादायक बाब म्हणजे, अशा अवस्थेतही कार थांबवण्यात आली नाही. संबंधित महिला चालकाने सुमारे दोन किलोमीटर

अंतरापर्यंत कार चालवत नेल्याची माहिती आहे. या संपूर्ण घटनेदरम्यान युवक बोनेटवर लटकलेला असल्याने रस्त्यावरून जाणाऱ्या नागरिकांमध्ये भीतीचे वातावरण निर्माण झाले होते. काही अंतरानंतर अचानक ब्रेक लावण्यात आल्याने तो युवक थेट रस्त्यावर जात आहे. कायद्यात त्याला गंभीर दुखापत झाली. घटनेच्या वेळी रक्त बंदोबस्तासाठी परिसरात तैनात असलेल्या पोलिसांनी तात्काळ परिस्थितीवर नियंत्रण मिळवले. जखमी युवकाला त्वरित जवळच्या रुग्णालयात दाखल करण्यात

आले. सध्या त्याच्यावर उपचार सुरू असून त्याची प्रकृती डॉक्टरांच्या निरीक्षणाखाली आहे.

या घटनेमुळे संगमवाडी रस्त्यावर काही काळ रणावाचे वातावरण निर्माण झाले होते. नागरिकांची मोठी गर्दी जमली होती. पोलिसांनी घटनास्थळी पोहोचून वाहतूक सुरळीत केली. प्राथमिक चौकशीत हा प्रकार रस्त्यावरील वादातून घडल्याचे समोर आले आहे. पोलिसांनी दोन्ही वाहनांची माहिती घेतली असून सीसीटीव्ही फुटेजच्या आधारे घटनेची सखोल चौकशी सुरू आहे.

या प्रकरणात संबंधित महिला चालक आणि जखमी युवक यांची चौकशी केली जात आहे. कायद्याच्या चौकटीत पुढील कारवाई करण्यात येणार असल्याचे पोलिसांनी सांगितले. भररस्त्यात घडलेल्या या थरारक घटनेने रस्त्यावरील वाद किती धोकादायक ठरू शकतात, याचा पुन्हा एकदा प्रत्यय दिला आहे.



घरच्याच्या विरोधात प्रेमविवाह केला... विश्वास टाकला तोच भयंकर वागला, बीडमध्ये महिलेचा अनन्वित छळ

■ **पुणे । प्रतिनिधी,**

प्रेमविवाह म्हणजे सुखी संसाराचे स्वप्न, मात्र बीड तालुक्यातील खापर पांगरी येथील एका २६ वर्षीय महिलेसाठी हाच विवाह आता छळाचा विच्छा ठरला आहे. प्रेमविवाह करूनही जातीपातीचे टोमणे आणि ट्रॅक्टरसाठी सहा लाख रुपयांच्या हुंड्याची मागणी करत विवाहितेचा शारीरिक व मानसिक छळ केल्याची धक्कादायक घटना उघडकीस आली आहे. याप्रकरणी

पीडित महिलेने बीड ग्रामीण पोलीस ठाण्यात धाव घेऊन पती आणि सासुविरोधात तक्रार दाखल केली आहे. मिळालेल्या माहितीनुसार, खापर पांगरी येथील रहिवासी प्रिया शहादेव थोरात (वय २६) यांनी २०१५ मध्ये आपल्या आई-वडिलांच्या इच्छेविरुद्ध जाऊन शहादेव थोरात यांच्याशी प्रेमविवाह केला होता.

सुरुवातीचे काही दिवस सुरळीत गेल्यानंतर, सासरच्या मंडळींकडून त्यांचा छळ सुरू

झाला. सासू इंदुबाई महादेव थोरात यांनी प्रिया यांच्या जातीवरून त्यांना वारंवार टोमणे मारण्यास आणि मानसिक त्रास देण्यास सुरुवात केली. दरम्यान, पती शहादेव याला दारूचे व्यसन जडले आणि घरातून बाहेर पडण्यास भाग पाडले. २०२२ मध्ये प्रिया यांनी मुलाला जन्म दिल्यानंतर हा त्रास अधिकच तीव्र झाला. शेतीकामासाठी ट्रॅक्टर घ्यायचा आहे, त्यासाठी तुज्या माहेरून सहा लाख रुपये घेऊन ये, अशी मागणी पती आणि सासूने

लावून धरली. जाचाला कंटाळून पोलिसात धाव अखेर या जाचाला कंटाळून प्रिया थोरात यांनी पोलीस ठाणे गाठले. त्यांच्या फिजार्दीवरून बीड ग्रामीण पोलिसांनी पती शहादेव महादेव थोरात आणि सासू इंदुबाई महादेव थोरात यांच्या विरोधात भारतीय न्याय संहिता (इटर) च्या कलम ११५ (२), ३ (५), ३५२ आणि ८५ नुसार गुन्हा दाखल केला आहे.

निर्णयानंतरही केवळ पैशांच्या हत्येसाठी एका महिलेला अशा प्रकारे वागणूक देणे दुर्दैवी आहे. पोलिस या प्रकरणाचा सखोल तपास करत असून दोषींवर कठोर कारवाई करावी अशी मागणी केली जात आहे. या घटनेमुळे परिसरात संताप व्यक्त होत असून हुंडावळी आणि घरगुती हिंसाचाराचा वाढत्या घटनेवर पुन्हा एकदा प्रश्नचिन्ह उपस्थित झाले आहे. पुढील तपास बीड ग्रामीण पोलीस करत आहेत.

■ **मारहाण व घराबाहेर हाकालपट्टी**
पिया यांनी आपल्या माहेरची परिस्थिती हलाखीची असल्याने पैसे आणण्यास असमर्थता दर्शविली. याचाच राम धरून पती आणि सासूने त्यांना मारहाण करणे, जेवण न देता उपाशी ठेवणे आणि मानसिक छळ करणे सुरू केले. छळाची ही पराकाष्ठा गाठली गेली. दारूच्या नशेत असलेल्या शहादेवने थेट मुलीच्या शाळेत जाऊन गोंधळ घालला. जेव्हा प्रिया यांनी या कृत्याला विरोध केला, तेव्हा पतीने त्यांना भररस्त्यात मारहाण केली आणि मुलांसह घराबाहेर हाकालून दिले.

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 कायद्यानुसार संपादकीय जबाबदारी यांची राहिल, सर्व वाद आणि दावे ठाणे न्यायालयीन कक्षच्या आधील राहतील. (या वर्तमानपत्रात प्रसिद्ध होणाऱ्या बातम्या / लेख / जाहिराती यांची जबाबदारी संबंधित वार्ताहर, लेखक, आणि जाहिरात प्रतिनिधी यांच्यावर राहिल.) भ्रमणवृत्ती - ७४००००१४७४. Email : marathiekikaran2021@gmail.com

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