



संपादकीय

संपादक
दिपक मोरेश्वर नाईक

ही वृत्ती नेमकी कोठून येते?



विनयभंग प्रकरणाने बदलापूर गुरुवारी पुन्हा एकदा हादरलं. बंकायदेशीर शाळेच्या महिला सहाय्यक नसलेल्या व्हॅनमध्ये एका चिमुकलीचा विनयभंग झाला.

साधारण दीड वर्षात घडलेल्या दुसऱ्या विनयभंग प्रकरणाने बदलापूर गुरुवारी पुन्हा एकदा हादरलं. या प्रकरणाची माहिती बातम्यांमध्ये काल आल्याने संपूर्ण महाराष्ट्रात अस्वस्थता पसरली. बदलापूरमध्ये साधारण वर्ष - सव्या वर्षापूर्वी शाळकरी मुलीच्या विनयभंगाचा दुर्दैवी प्रकार घडला होता. शाळेतल्या शिपायाकडूनच विनयभंगाचा प्रकार झाल्याने आणि शाळा प्रतिष्ठित, ख्यातनाम असल्याने पोलिसांनी गुन्हा नोंदवण्यास हयगय चालवली, तेव्हा बदलापूरकरांनी मोठ्या संख्येने रेल्वे रुळावर उतरून आपल्या भावनांना वाट करून दिली होती. त्या उद्रेकाने सगळ्या यंत्रणा वटणीवर आल्या होत्या. त्या विनयभंग प्रकरणातील आरोपी अक्षय शिंदेंनंतर पोलिसांच्या गाडीत झालेल्या चकमकीत मारला गेला. त्या संपूर्ण प्रकरणाची आठवण महाराष्ट्राला काल पुन्हा एकदा झाली. गेल्या प्रकरणात शाळकरी मुलगी होती. यावेळी पूर्वप्राथमिक शाळेत, म्हणजे बालवाडीत जाणारी अवधी चार वर्षांची चिमुकली आहे. गेल्यावेळी शाळेतला शिपाई होता; यावेळी मुलांची शाळेत ने-आण करणाऱ्या खासगी व्हॅनचा चालक आहे. म्हणजे, ज्यांची व्यवस्था मुलांच्या सहाय्यासाठी आणि संरक्षणासाठी केली आहे, तेच दोन्ही प्रकरणात आरोपी आहेत! अशावेळी विनयभंग कोणत्या ठेवायचा, असा प्रश्न हतबल पालकांसमोर उभा ठाकल्याशिवाय राहात नाही. दोन्ही घटना बदलापुरात घडल्याने हा प्रश्न केवळ बदलापुरात सीमित आहे, असा गैरसमज करून घेण्याचं कारण नाही. याची व्याप्ती पूर्ण देशभर आहे. महाराष्ट्राने; निदान महाराष्ट्राच्या शिक्षण मंत्र्यांनी आणि पोलीस महासंचालकांनी तरी याची गंभीर दखल घेतली पाहिजे. अशा घटना घडू नयेत यासाठी कडक प्रतिबंधात्मक व्यवस्था केली पाहिजे. महाराष्ट्रातल्या महानगरी, शहरी, निमशहरी, ग्रामीण-अशा सर्व ठिकाणी समान पद्धतीने लागू करता येईल, अशीच ही उपाययोजना असण्याला हवी. बदलापुराला आता प्रहलाद नगदाख्यक असल्याने त्यांनी स्थानिक पातळीवर या प्रश्नाच्या खोलात जाऊन संबंधित यंत्रणांना उपाययोजनासाठी मदतही केली पाहिजे. कारण, या शहराची इभत राखण्याची सगळ्यात पहिली जबाबदारी त्यांची आहे! बदलापुरात अगदी कमी अंतराने दोन घटना घडल्या आणि घडल्या प्रकरणात पोलिसांनी सुरुवातीला गहाळपणा केला, अन्यथा बदलापूरचं नांव एवढं चर्चेत येण्याचं काही कारण नव्हतं. अशाच घटना यापूर्वी मुंबईत, उच्चभूच्या मानल्या जाणाऱ्या शाळेतही घडल्या आहेत. त्या प्रकारानंतर शाळेच्या बस आणि शाळेत नेमलेल्या खासगी कंत्राटदारांच्या बस याबाबत बरीच चर्चा झाली होती. विद्यार्थ्यांची वाहतूक करणाऱ्या अशा बसमध्ये एक महिला सहाय्यक असावी, मुलांना बसमध्ये घेण्याची आणि शाळा सुटल्यानंतर त्यांना बसमधून पुन्हा पालकांच्या स्वाधीन करण्याची जबाबदारी या महिला सहाय्यकावर सोपवावी, असा तोडगा निघाला होता. त्याची अंमलबजावणीही झाली होती. मुंबईत घडलेल्या त्या घटनेचे पडसाद इतके तीव्र होते, की बसच काय; मुलांची शाळेसाठी वाहतूक करणाऱ्या व्हॅनमध्येही महिला सहाय्यकांची नेमणूक करण्यात आली होती. पण, नंतर आपल्याकडे जे घडतं, तेच झालं. काळ लोटला. प्रकरणाचं गांभीर्य कमी झालं. नवं शालेय वर्ष सुरू झालं. व्हॅनमधल्या महिला सहाय्यक गायब झाल्या आणि परवाचा प्रकार घडला! या बालिकांच्याबाबतच नाही, जगात कुठेही महिलांच्या विनयभंगाचे प्रकार घडले, अत्याचाराच्या घटना घडल्या, तर त्यातल्या बहुतांश घटनांमध्ये पुरुष नातेवाईक किंवा परिचितपैकीच कोणीतरी आरोपी असतात, अशी सिद्ध झालेली आकडेवारी आहे. बदलापूरच्या पूर्वीच्या घटनेतला आरोपी शाळेचा शिपाई होता. परवा घडलेल्या आणि मुंबईतल्याही अलीकडच्या घटनेतले आरोपी विद्यार्थ्यांच्या वाहतूकीसाठी असलेल्या गाड्यांचे चालक होते. परवाच्या घटनेच्या तपशिलात पाहिलं, तर व्हॅन नेहमी बालिकेला घेऊन ज्या वेळेला येते, त्यापेक्षा बराच उशीर झाल्याने पालकांनी चौकशी केली, तेव्हा त्यानंतर पाऊण तासाने व्हॅन पोहोचली. परतलेल्या बालिकेचं वर्तन पालकांना खटकल्याने त्यांनी जेव्हा खोदून खोदून चौकशी केली, तेव्हा आक्षेपार्ह प्रकार उघडकीस आला. चालकाला शाळेत बोलावतं, तेव्हा बालिका घाबरून पाकळीमागे लपली. झाल्या प्रकाराला त्यातून दुजोरा मिळाला, असं समजतं. हा संपूर्ण प्रकारच अत्यंत किडमवाळ आहे. इतक्या छोट्या मुलीचा विनयभंग होईल, असं दुष्कृत्य करावंसं संबंधित पुरुषांना का वाटत असेल? त्यांच्या मनात असं अभद्र कशातून उगवत असेल? शिक्षण क्षेत्रातले तज्ञ या प्रकारांसाठी पहिले दोषी ठरवतात, ते मोबाईलमधून २४ तास स्वतः असलेल्या हिंसक, लैंगिक, भावना उद्दीपित करणाऱ्या 'मनोरंजना'च्या तथ्यांकथित कार्यक्रमांना. या कार्यक्रमांतून; छोट्या छोट्या रीलमधूनही जे पोहोचतं, त्यातून अशा आक्षेपार्ह बाबींबाबतचं गांभीर्य, धाक संपून जातो. नैतिकतेचे सारे संस्कार गळून पडतात. असा एखादा कार्यक्रम किंवा रील पाहिल्या, तरी तुमच्या मोबाईलवर त्याच प्रकारचे कार्यक्रम, रील किंवा मनोरंजनाच्या तसम प्रकारांची रांग लागते. पाहणारा एकामागून एकात गुंतत जातो. त्यातून सगळं जग अशा विकृत प्रकारांनीच भरलं असल्याचा भास त्याला होतो. जे 'खासकरून' बनवलेलं असतं, तेच त्याला 'सर्वसाधारण' वाटू लागतं. त्यातून हे प्रकार वाढीस लागतात. साहजिकच प्रौढांपेक्षा तरुणांमध्ये, कुटुंबापासून लांब असलेल्या किंवा निवासच्या अपुऱ्या सोयी असलेल्यांमध्ये हे प्रकार अधिक आहेत. बदलापूरमध्ये घडलेल्या दुर्घटना उघडकीस आल्या, त्याची दखल पालकांनी घेतली, प्रकरण पोलिसांपर्यंत नेण्याचा आग्रह धरला म्हणून; अन्यथा मुंबई आणि मुंबईलगत पसरलेल्या अक्राळविक्राळ वस्त्यांचा नुसता अंदाज घेतला, तरी त्यात असे असंख्य प्रकार आढळतील. अगदी लहान मुलांमध्ये (केवळ मुलींनानव्हे!), शाळेच्या शिक्षकवृंदासह सर्व कर्मचाऱ्यांमध्ये, सहाय्यक ज्या स्तरातून येतात, त्या स्तरांमध्ये आणि महत्त्वाचं म्हणजे, पोलिसांमध्ये मुली-महिलांवरील अशा विनयभंग, जोर-जबरदस्तीच्या प्रकरणांबाबतची संवेदनशीलता वाढवली पाहिजे. अशी संवेदनशीलता वाढवून, ही जगृतीनंतरची पुढची पायरी आहे. समाजाध्यमांतून वाहत असलेल्या, अतिरंजित, विकृत 'मनोरंजना'चं काय कारणच, हा जगातल्या सगळ्याच सरकार आणि समाजधुरिणांसमोरचा प्रश्न आहे. हा 'जागतिक प्रश्न' जेवढ्या लवकर सुटेल, तेवढे पुनःपुन्हा 'बदलापूर' होण्यापासून वाचेल!

राज्यातील २९ महापालिकांमध्ये झालेल्या निवडणुकांमध्ये भारतीय जनता पक्ष सर्वाधिक जागा मिळवून सर्वात मोठा पक्ष ठरला, हे जरी वास्तव असले तरी अनेक ठिकाणी स्पष्ट बहुमताअभावी सत्ता स्थापनेसाठी तडजोडी, समझोते आणि प्रसंगी वैचारिक विसंगतीही स्वीकाराच्या लागत आहेत. काही महापालिकांमध्ये विरोधी पक्षातील गट फोडून किंवा अपक्षांच्या आधारावर सत्ता मिळवण्याचे प्रयत्न झाले, तर काही ठिकाणी सत्तेपासून दूर राहण्याची नामुष्कीही आली. दुसरीकडे राज्यात सत्तेत असलेले मित्रपक्ष स्थानिक पातळीवर मात्र एकमेकांविरोधात उभे राहिलेले दिसले. यावरून एक गोष्ट स्पष्ट होते की, राज्यस्तरीय युती आणि स्थानिक राजकारण यांचा फारसा संबंध उरलेला नाही. स्थानिक नेतृत्व, व्यक्तिकेंद्रित राजकारण आणि सत्तेची लालसा यांमुळे महापालिका निवडणुका अधिकच गुंतागुंतीच्या झाल्या आहेत. या साऱ्या गदारोळाने महापौरपदाची सोडत हा स्वतंत्र चर्चेचा विषय ठरला. महापौर हा महानगरपालिकेचा औपचारिक प्रमुख असतो. कायद्याने त्याचे अधिकार मर्यादित असले, तरी प्रत्यक्षात त्याचा प्रभाव मोठा असतो. सभागृह संचालण, नगरसेवकांमध्ये समन्य साधणे, प्रशासनावर नैतिक दबाव ठेवणे आणि शहराचे प्रतिनिधित्व करणे ही कामे महापौरांच्या भूमिकेत येतात. मात्र आजच्या परिस्थितीत या पारंपरिक चौकटीपलीकडे जाऊन महापौरांनी स्वतःची भूमिका घडवणे गरजेचे आहे. शहरांच्या समस्या काय वेळ आहे, शाळांची अवस्था काय आहे, सार्वजनिक वाहतूक सुरक्षित आणि परवडणारी आहे का, हे प्रश्न अधिक महत्त्वाचे आहेत. आज अनेक महापालिकांचे अर्थकारण अक्षरशः कोलमडलेले आहे. पगार, निवृत्तीवेतन आणि दैनंदिन खर्च भागवण्यासाठी कर्ज काढण्याची वेळ अनेक महापालिकांवर आली आहे. विकासाकडे तर दूरच, मूलभूत सेवांसाठीही निधी अपुऱ्या पडतो आहे. स्थानिक पातळीवर आर्थिक शिस्त न पाळणे, उत्पन्नाचे स्रोत वाढवण्यात अपयश आणि खर्चावर नियंत्रण नसणे ही यामागची मुख्य कारणे आहेत. महापौरांनी सर्वप्रथम महापालिकेच्या उत्पन्नाच्या

महापौरांनी जबाबदाऱ्यांचे भान ठेवावे



कोडी, प्रदूषण, बेरोजगारी आणि सामाजिक विषमता या समस्या अधिक तीव्र होत चालल्या आहेत. महापौरांवरची सर्वात मोठी जबाबदारी म्हणजे शहराचा विकास. हा विकास केवळ इमारती, रस्ते किंवा उड्डणपूल यापुरता मर्यादित न ठेवाता तो सर्वसमावेशक करणे, हे अभिप्रेत आहे. अनेक वेळा विकासाची व्याख्या फक्त भौतिक पायाभूत सुविधांपुरती मर्यादित राहते. मोठे प्रकल्प, कोट्यवधींची कंत्राटे आणि उद्घाटनांची झुंझ येथे सामान्य नागरिकांच्या दैनंदिन अडचणी दुर्लक्षित होतात. महापौरांनी या मानसिकतेला छेद देणे आवश्यक आहे. शहर स्वच्छ आहे का, नागरिकांना नियमित पाणी मिळते का, रुग्णालयांत उपचार वेळेवर होतात का, शाळांची अवस्था काय आहे, सार्वजनिक वाहतूक सुरक्षित आणि परवडणारी आहे का, हे प्रश्न अधिक महत्त्वाचे आहेत. आज अनेक महापालिकांचे अर्थकारण अक्षरशः कोलमडलेले आहे. पगार, निवृत्तीवेतन आणि दैनंदिन खर्च भागवण्यासाठी कर्ज काढण्याची वेळ अनेक महापालिकांवर आली आहे. विकासाकडे तर दूरच, मूलभूत सेवांसाठीही निधी अपुऱ्या पडतो आहे. स्थानिक पातळीवर आर्थिक शिस्त न पाळणे, उत्पन्नाचे स्रोत वाढवण्यात अपयश आणि खर्चावर नियंत्रण नसणे ही यामागची मुख्य कारणे आहेत. महापौरांनी सर्वप्रथम महापालिकेच्या उत्पन्नाच्या

कसोटी आहे. या पदावर बसलेली व्यक्ती अनेकदा अल्पमतातील किंवा तडजोडीच्या सरकारची प्रतिनिधी असते. अशा वेळी विरोधकांशी संघर्ष करण्यापेक्षा संवाद साधणे अधिक आवश्यक ठरते. सभागृहात गोंधळ, बहिष्कार आणि आरोप-प्रत्यारोप हे आजचे नेहमीचे चित्र झाले आहे. मात्र अशा वातावरणातही सभागृह चालवणे, निर्णयप्रक्रिया पूर्ण करणे आणि शहराचे काम थांबू न देणे हे महापौरांचे कौशल्य असते. राजकीय मतभेद असूनही विकासाच्या मुद्द्यांवर एकत्र येण्याची क्षमता हीच परिपक्व नेतृत्वाची खूण आहे. प्रशासन आणि लोकप्रतिनिधी यांच्यातील नाते हा आणखी एक महत्त्वाचा मुद्दा आहे. आयुक्त आणि अधिकारी हे कायद्याच्या चौकटीत काम करणारे असतात, तर लोकप्रतिनिधींना जनतेच्या अपेक्षा आणि राजकीय दबाव यांचा सामना करावा लागतो. या दोघांमध्ये संघर्ष झाला, तर त्याचा फटका देत शहराच्या विकासाला बसतो. महापौरांनी या दोघांमध्ये दुवा म्हणून काम करणे आवश्यक आहे. अधिकारांची लढाई न करता जबाबदाऱ्यांची जाणीव ठेवून समन्य साधला, तर कामकाज अधिक परिणामकारक होते. एकूणच, २९ महानगरपालिकांच्या निवडणुकांनंतर निर्माण झालेली राजकीय परिस्थिती ही महापौरांसाठी संधी आणि आव्हान दोन्ही घेऊन आलेली आहे. सोडतीने ज्यांना संधी मिळेल, ते आता राजकीयतः डावपेचात मशगूल होतील. पण हे करतांना इतकेच लक्षात घ्यावे की, जो महापौर राजकारणाच्या चौकटीपलीकडे जाऊन, आर्थिक शिस्त, प्रशासनाला योग्य दिशा आणि नागरिककेंद्री विकास यांना प्राधान्य देईल, तोच खऱ्या अर्थाने नेतृत्व सिद्ध करेल.

आव्हारांचा सर्वधर्मसमभावी पराभव!

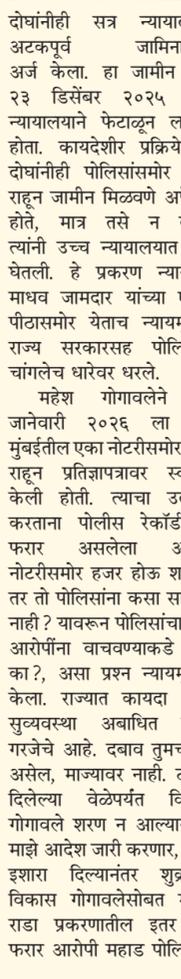


महानगरपालिका निवडणुकीत निवडून आलेल्या नगरसेवकांच्या विजयाच्या सभा ठिकठिकाणी उल्हासात पार पडत आहेत. लोकांना रस्ते, पाणी, आरोग्य सुविधा, शिक्षण देण्यावर विजयी नगरसेवकांचा जोर पाहायला मिळत आहे. असे असतांनाच ठाणे जिल्ह्यातील मुंब्रा येथून विजय मिळवलेल्या 'ऑल इंडिया मजलिस-ए-इतेहादुल मुस्लिमीन' अर्थात् ए.आय.एम्. आय.एम्. पक्षाच्या सहर शेख मुंब्रा हिरवा करण्याचे आश्वासन आणि आवाहन करत आहेत. हिंदुत्वाच्या सूत्रावर निवडून येणारे अनेक लोकप्रतिनिधी विजयानंतर हिंदुत्वाला बगल देत असल्याचे अनेक अनुभव हिंदूंच्या पाठीशी आहेत. अशातच एखाद्या मुसलमान नगरसेविकेने मतदारसंघातील तिच्या धर्मबांधवांना पुढील ५ वर्षात मतदारसंघ हिरवा करण्याचे आवाहन करून तिच्या धर्मबांधवांना पहिल्या प्राधान्याने दिलासा द्यावा, हे हिंदु असण्याचा, म्हणवणाऱ्या, हिंदुत्व नाकारणाऱ्या आणि हिंदुधर्मीना बरेच काही सांगणारे अन् शिकवणारे आहे. सर्वधर्मसमभाव पुरसा ठरला का? मुसलमानांचे लांगूलचालन करून त्यांच्या एकगुळी मतांसाठी आजीवन खलवते करणारे काँग्रेसवाले जसे देशात नावाला उरले आहेत, तीच गत आता शरदचंद्र पवार राष्ट्रवादी काँग्रेस पक्षाची झाली आहे. याचे ठळक कारण या सबळ पुरावा मुंब्रा मतदारसंघातील सहर शेख यांच्या नगरसेविका म्हणून निवडून येण्यातून आणि त्यानंतर त्यांनी सार्वजनिकरित्या जितेंद्र आव्हाड यांच्या उडवलेल्या खिल्लीतून दिसून आले. अगदी सूर लावत 'कैसे हराया' म्हणणाऱ्या सहर शेख यांच्या विजयाने हिजाबमधील ए.आय.एम्. आय.एम्. पक्षाचा आक्रमक चेहरा सध्या चर्चेत आहे. इतकी वर्षे मुसलमानांच्या मतांसाठी गोल टोपी घालून, भारतातच अडकले आहेत. सध्या त्यांनीही न्यायालयात धाव घेत दाद मागितली आहे. याउलट काही महिन्यांपूर्वी उपमुख्यमंत्री अजित पवार यांचे चिरंजीव पार्थ पवार यांच्या अमेडिया कंपनीचा जमीन घोटाळा समोर आला होता. या प्रकरणात पार्थ पवार यांच्या भागीदारांवर, सरकारी अधिकाऱ्यांवर कारवाई सोडा. परंतु, एक साथी तराकरीही पार्थ पवारांच्या नावाने पोलिसांनी नोंदवली नाही. याचप्रकारे सामाजिक न्यायमंत्री संजय शिरसाट यांच्या मुलाने छत्रपती संभाजीनगरमध्ये वित्त्स हॉटेलच्या लिलाव प्रक्रियेत गैरव्यवहार केल्याचा आरोप झाला होता. हे प्रकरणही असेच हवेत विरले. माजी मंत्री तानाजी सावंत यांनी रागाने धरतून निघालेल्या मुलाला रोखण्यासाठी पुण्यातील सर्व शासकीय यंत्रणा अवघ्या काही तासांत गरागार फिरवली होती. विकास गोगावलेच्या जागी कुणी साधा कार्यकर्ता असता तर, कधीच गजाआड झाला असता. सर्वसामान्यांच्या कुटुंबाची प्रकरणात तत्परतेने पोलीस चौकशी वा तपास झाल्याचे आठवत नाही. मंत्री महोदय आपल्या मुलाशी संपर्क साधून त्याला शरण यायला सांगतायत, अशी माहिती राज्याचे महाधिवक्ता मिलिंद साठे यांनी न्यायालयाला दिली होती. त्यानुसार विकास आणि महेश गोगावले दोघेही पोलिसांवर उपकार केल्याच्या धाटात शरण आले. याचाच अर्थ पोलिसांना शेतटपर्यंत त्यांना अटक करता आली नाही. यावरून केवळ मुख्यमंत्रीच नाही, तर राज्याची पोलीस यंत्रणा मुजोर राजकीय निव्यासमोर हतबल झाल्याचे नित्यासमोर चित्र राहताल जनतेने या निमित्ताने पाहिले आहे.

पोलीस यंत्रणा मुजोर राजकीय नेत्यांसमोर हतबल

राज्याचे मुख्यमंत्री इतके हतबल आहेत की ते फौजदारी गुन्हाखाली फरार असलेल्या एका मंत्र्यांच्या मुलाविरोधात काहीच बोलत नाहीत?, मंत्र्यांची मुले गुन्हा करून मोकळी फिरतात, ते मंत्र्यांच्या संपर्कात राहतात, परंतु पोलिसांना सापडत नाहीत? तरीही मंत्री खुशाल मंत्रिमंडळात बसतात?, या राज्यात कायदा आणि सुव्यवस्था आहे की नाही?, असे रोखटोच प्रश्न कुठल्या विरोधकांनी नाही तर, मुंबई उच्च न्यायालयाचे न्यायमूर्ती माधव जामदार यांनी उपस्थित केले. एकनाथ शिंदे यांच्या शिवसेनेचे कॅबिनेट मंत्री भरत गोगावले यांचा मुलगा विकास गोगावले यांच्या अटकपूर्व जामीन याचिकेवर गुरुवारी सुनावणी झाली. या सुनावणीवेळी तब्बल ५० हून अधिक दिवस फरार असलेल्या विकास गोगावलेच्या प्रकरणात न्यायमूर्तींनी हे वक्तव्य केले. गेल्या महिन्यात अर्थात २ डिसेंबर २०२५ ला राज्यात नगरपरिषदांच्या निवडणुका झाल्या. त्यादिवशी महाड नगरपरिषद निवडणुकीचे मतदान सुरू असताना प्रभाग क्र. २ मध्ये शिवसेना शिंदे देवेंद्र फडणवीस पोलिसांना चांगलेच धारेवर धरले. महेश गोगावलेने १४ जानेवारी २०२६ ला नवी मुंबईतील एका नोटीरीसमोर हजर राहून प्रतिज्ञापत्रावर स्वाक्षरी केली होती. त्याचा उल्लेख करताना पोलीस रेकॉर्डनुसार फरार असलेला आरोपी नोटीरीसमोर हजर होऊ शकतो, तर तो पोलिसांना कसा सापडत नाही? यावरून पोलिसांचा कल आरोपींना वाचवण्याकडे आहे का?, असा प्रश्न न्यायमूर्तींनी केला. राज्यात कायदा आणि सुव्यवस्था अबाधित राहणे गरजेचे आहे. दबाव तुमच्यावर असेल, माज्यावर नाही. ठरवून दिलेल्या वेळेपर्यंत विकास गोगावले शरण न आल्यास मी माझे आदेश जारी करणार, असा इशारा दिल्यानंतर शुक्रवारी विकास गोगावलेसोबत महाड राडा प्रकरणातील इतर सर्व फरार आरोपी महाड पोलिसांना

लुकआऊट सक्थुलर पोलिसांनी मागे न घेतल्याने डॉ. संग्राम पाटील यांना ब्रिटनला परतता आले नाही. इमिग्रेशनच्या अधिकाऱ्यांनी त्यांना विमानतळावरून माधारी धाडले. अशा रितीने नातेवाईकांच्या भेटीसाठी आलेले डॉ. पाटील भारतातच अडकले आहेत. सध्या त्यांनीही न्यायालयात धाव घेत दाद मागितली आहे. याउलट काही महिन्यांपूर्वी उपमुख्यमंत्री अजित पवार यांचे चिरंजीव पार्थ पवार यांच्या अमेडिया कंपनीचा जमीन घोटाळा समोर आला होता. या प्रकरणात पार्थ पवार यांच्या भागीदारांवर, सरकारी अधिकाऱ्यांवर कारवाई सोडा. परंतु, एक साथी तराकरीही पार्थ पवारांच्या नावाने पोलिसांनी नोंदवली नाही. याचप्रकारे सामाजिक न्यायमंत्री संजय शिरसाट यांच्या मुलाने छत्रपती संभाजीनगरमध्ये वित्त्स हॉटेलच्या लिलाव प्रक्रियेत गैरव्यवहार केल्याचा आरोप झाला होता. हे प्रकरणही असेच हवेत विरले. माजी मंत्री तानाजी सावंत यांनी रागाने धरतून निघालेल्या मुलाला रोखण्यासाठी पुण्यातील सर्व शासकीय यंत्रणा अवघ्या काही तासांत गरागार फिरवली होती. विकास गोगावलेच्या जागी कुणी साधा कार्यकर्ता असता तर, कधीच गजाआड झाला असता. सर्वसामान्यांच्या कुटुंबाची प्रकरणात तत्परतेने पोलीस चौकशी वा तपास झाल्याचे आठवत नाही. मंत्री महोदय आपल्या मुलाशी संपर्क साधून त्याला शरण यायला सांगतायत, अशी माहिती राज्याचे महाधिवक्ता मिलिंद साठे यांनी न्यायालयाला दिली होती. त्यानुसार विकास आणि महेश गोगावले दोघेही पोलिसांवर उपकार केल्याच्या धाटात शरण आले. याचाच अर्थ पोलिसांना शेतटपर्यंत त्यांना अटक करता आली नाही. यावरून केवळ मुख्यमंत्रीच नाही, तर राज्याची पोलीस यंत्रणा मुजोर राजकीय निव्यासमोर हतबल झाल्याचे नित्यासमोर चित्र राहताल जनतेने या निमित्ताने पाहिले आहे.



हे हिंदूसोदी मुंब्याला ५ वर्षात हिरवा करून त्यांना (कुणाला २, ते सांगातची आवश्यकता नाही) पिटाळून लावू, या सहर शेख यांच्या विधानावर भाजपने आक्षेप घेतला. धार्मिक राजकारण करत असल्यावरून त्यांच्याविरुद्ध निवेदन दिल्यानंतर पोलिसांनी त्यांना नोटीसीही बघवली. उत्तरदाखल सहर शेख यांनी दुसऱ्याच दिवशी बांधलेला भागवा दौरा दाखवत पक्षाच्या इंडियाचा रंग हिरवा म्हणून हिरवा म्हटल्याचे स्पष्टीकरण दिले. मुंब्रा हिरवा करण्याचे विधान करताना सामान्य वेश परिधान केलेल्या सहर शेख यांनी स्पष्टीकरणाच्या वेळी मात्र धमाली शिष्टाचार देऊन स्वतःला धर्मनिरपेक्ष, सर्वधर्मसमभावी म्हणून दाखवण्यात जितेंद्र आव्हाड यांनी इतका आटापिटा केला, त्याचाच एक मुसलमान नगरसेविका 'कैसे हराया' म्हणत विधानात हिरवा नही, पण ज्यांना ते विधान कळले आहे, त्यांना धोका लक्षात आला आहे. मुंब्याचा विकास, लोकांना आरोग्यासंबंधी सुविधा पुरवणे, बहुसंख्य असलेल्या मुसलमानांना आधुनिक शिक्षण देणे, घरे उपलब्ध करून देणे किंवा इतर कोणतीही स्वप्ने दाखवण्यापेक्षा मुसलमानांना दगा देण्याला कसे हरवले? आणि आता येथील मुसलमान एकत्र येऊन मुंब्रा कसा काबीज करणार? याचे दृश्य एका वाक्यात सहर शेख यांनी हिंदूंना दाखवले. हे काश्मीरमधून पलायन करणाऱ्या हिंदूंच्या आक्रोशाचे स्मरण करून देणारे आहे. काश्मीर हिंदूसमवेत तेथील मुसलमानांनी जे केले, तो जिहादी आतंकवाद, भारत आणि भारताच्या विरोधात पाकमधील मुसलमान जो करत आहेत, तोही जिहादी आतंकवाद आणि आता भारतातीलच मुसलमान राज्यघटनेच्या, कायद्याच्या चौकटीत राहून यापुढे जो करतील, तो लोकशाही पुरस्कृत जिहादी आतंकवाद होऊ घायाच नसेल, तर हिंदूंच्या लोकप्रतिनिधींनी विकासाआधी हिंदुत्वाला बळ देणे आवश्यक झाले आहे. आज मुंब्यात 'कैसे हराया' म्हणत पिटाळून लावायची जी भाषा केली नये, हे अनाकलनीय आहे. शरद पवार यांना जेव्हा आवश्यकता पडली, त्या प्रत्येक वेळी आव्हाड त्यांच्यासमवेत उभे राहिलेले विषवल्ली डावलून जिहादला रोखण्यासाठी हिंदूंना प्रयत्न करावे लागतीलच. नाहीतर, उद्या मुंबई-महाराष्ट्रात काश्मीर निर्माण होण्याला केवळ सर्वधर्मसमभावी हिंदू आणि त्यांचे लोकप्रतिनिधी उत्तरदायी असतील!



अपसाइड- डाऊन केक

साहित्य : मैदा ३ कप, बेकिंग पावडर ४ सपाट चमचे, तूप किंवा लोणी १ वाटी, साखर ३०० ग्रॅम, ४ अंडी, १ कप दूध, व्हॅनिला इसेन्स १ चमचा. अननसाच्या चकत्यांचा डबा, काजू, चेरी किंवा खजूर.

कृती : अननसाच्या चकत्या फडक्यावर दोन तास पसरून सुकत ठेवाव्यात. केकच्या बांड्याला नेहमीप्रमाणे सर्व बाजूंनी डालडा व मैदा लावतो, तसे न करता फक्त बाजूनीच डालडा व मैदा लावावा. खाली फक्त डालडाच लावावा. नंतर अननसाच्या चकत्या बांड्याच्या तळावर एकमेकांना लागून बसवाव्यात. चकत्यांच्या मधील भोकांत चेरी किंवा खजूर यापैकी काहीही भरावे व चकत्या सोडून तो मोकळा भाग राहो, त्यात काजूचे तुकडे भरावे. नंतर फाऊंडेशन केकप्रमाणे मिश्रण तयार करून ते त्या चकत्यांवर ओतावे व ओव्हनमध्ये ठेवून केक भाजून घ्यावा. बांड्यातून केके काढून घेऊन डिशमध्ये ठेवताना खालची बाजू (म्हणजे अननसाच्या चकत्या असलेली) वर करून ठेवावी. अननसाच्या चकत्या व फळे यांच्यामुळे त्या बाजूवर चांगले डिझाइन दिसेल.

चमकदार नितळ त्वचेसाठी घरगुती नैसर्गिक उपाय

भरपूर पाणी प्या : भरपूर पाणी प्यावे जेणे करून आंतरिक स्वच्छता होऊन शरीरातील घाण बाहेर पडून शरीरात नव्या पेशींची निर्मिती होते आणि त्वचा तजेल होते.

ताजा रस प्या : दररोज कमीत कमी २ ग्लास ताज्या फळांचा रस प्यावला पाहिजे. रस त्वचेला पोषण देऊन त्वचेला तेजवान आणि सुंदर करतो.

चांगली झोप : आपण नेहमीच कामाच्या ताणतणावात असतो. त्यामुळे थकवा येतो आणि झोप पण पुरेशी होत नसल्याने त्याचा परिणाम आपल्या त्वचेवर दिसून येतो. त्यासाठी किमान ८ तासांची झोप हवी.

लिंबू : आपल्या आहारात लिंबाचा वापर करावा. लिंबात विटॅमिन सीचा समावेश असतो. विटॅमिन सी शरीरातील घाण बाहेर काढण्यात मदत करते. लिंबाच्या रसाला करवावे किंवा गरम पाण्यात देखील शकता.

अक्रोड : अक्रोड यात ओमेगा ३ फॅटी अॅसिड असते. हे त्वचेसाठी खूप फायदेशीर असते. अक्रोडच्या तेलाने त्वचेवर चांगली मॉलिश केल्याने त्वचेचा रंग उजळून तारुण्य येतं.

संत्रा : संत्र्यामुळे त्वचा

उजळते. संत्र्याच्या रसाचे सेवन केल्यास त्वचेला फायदा होतो. तसेच संत्र्याच्या सालीची पेस्ट बनवून लावल्याने त्वचा तजेल आणि चमकदार होते.

डाळी : डाळीत प्रथिने भरपूर असतात. दररोज डाळीचे सेवन केल्याने शरीरातील त्वचेच्या नव्या पेशी बनतात. या पेशी त्वचेला चमकदार आणि तेजस्वी करतात.

डाळिंब : डाळिंबामध्ये अँटीऑक्सिडेंट आढळतात. हे त्वचेस ब्रण आणि कुठल्या ही जखमा त्वरित बरे करण्यास मदत करतात. डाळिंबाच्या रसाचे दररोज सेवन केल्याने शरीरात रक्ताची वाढ होऊन त्वचेचा रंग उजळतो आणि त्वचा सतेज दिसते.

अंडी : अंडी आपल्या शरीराला धड धाकट करतात. त्यासोबत त्वचेचेही रक्षण करते. त्वचेला तेजाळ आणि सुंदर करते. दररोज आपल्या आहारात अंड्यांचे सेवन केल्याने चमकदार त्वचा होते.

केळीचे मास्क : केळींना मॅश करून त्यात मध आणि लिंबाचा रस मिसळून ही पेस्ट मानेवर आणि चेहऱ्यावर लावा. १५ मिनिटे राहू द्या नंतर थंड पाण्याने धुवून घ्या. आठवड्यातून किमान एकदा असे केल्याने त्वचा चमकदार सतेज होते.

मासे : माशांमध्ये ओमेगा ३ सत्त्व आढळते. हे त्वचेसाठी अतिशय महत्त्वाचे जीवनसत्त्व आहे.

टोमॅटो : टोमॅटोचे जेवण्यात नियमित सेवन केल्याने शरीर तरुण राहते. त्वचेचे फ्री रॅडिकल्सपासून संरक्षण होतं आणि त्वचा उजळते.

ग्रीन टी : हा एक हर्बल चहा आहे. जे सूर्यापासून बर्न होत असलेल्या त्वचेसाठी प्रभावी आहे. याचे सेवन केल्याने त्वचेवरील डाग, ब्रण, दूर होतात. त्वचा मऊ होते.



व्यायाम करून करता येतो कर्करोगाला अटकाव

आपल्याला बराच मोकळा वेळ असूनही शारीरिक हालचाली व व्यायाम करण्यास नेहमीच नकारघंटा असते, पण जे लोक व्यायाम करतात त्यांच्यात सात प्रकारच्या कर्करोगाचा धोका कमी होतो असे अभ्यासातून दिसून आले आहे. कर्करोगावर आतापर्यंत करण्यात आलेल्या संशोधनाचा आढावा घेऊन हा निष्कर्ष काढण्यात आला असून त्यामुळे या रोगावरील उपचाराची दिशा बदलता येऊ शकते. अमेरिकेतील नॅशनल कॅन्सर इन्स्टिट्यूटच्या वैज्ञानिकांनी केलेल्या संशोधनानुसार शारीरिक व्यायामाने कर्करोगाची जोखीम कमी होते.

आतापर्यंत जे संशोधन अहवाल या विषयावर लिहिले गेले त्यातून हीच गोष्ट अधोरेखित होते. क्लिनिकल ऑन्कोलॉजी या नियतकालिकात मागील शोधनिबंधातील माहितीचा आढावा घेऊन लिहिल्यात आलेल्या संशोधन लेखात म्हटले आहे की, साडेसात लाख लोकांचा

अभ्यास करून हा निष्कर्ष काढण्यात आला आहे. पंधरा प्रकारचे कर्करोग व व्यायाम-शारीरिक हालचाली यांचा संबंध यात तपासण्यात आला असता त्यात दिसून आले की, रोज अडीच ते पाच तास व्यायाम मध्यम हालचाली करणाऱ्या किंवा रोज १.२५ ते २.५ तास जोरदार हालचाली करणाऱ्या लोकांमध्ये कर्करोग कमी असतो. मध्यम हालचालीसह व्यायाम करणाऱ्या व्यक्तींमध्ये चर्बीचे ज्वलन तीन ते सहा पट जास्त वेगाने होते.

जे लोक बसून राहतात त्यांच्यात ही शक्यता फार कमी असते. जे लोक जास्त वेगाने हालचाली करतात त्यांच्यातही चर्बीचे ज्वलन वेगाने होते, त्यामुळे त्यांच्यात कर्करोगाची शक्यता कमी होते. शारीरिक हालचाली व व्यायामामुळे आतड्याच्या कर्करोगाची शक्यता पुरुषात ८ टक्के कमी होते. स्तनाच्या कर्करोगाची शक्यता ६ ते १० टक्के, मूत्रपिंडाच्या कर्करोगाची शक्यता ११ ते १७ टक्के, यकृताच्या कर्करोगाची शक्यता १८-२७ टक्के कमी होते.



उत्तम झोपेसाठी या तीन वस्तू

दिवसभर काम आणि थकवा आल्यावर प्रत्येकाला रात्री गाढ झोप हवी असते. जर तुम्हालाही चांगली झोप हवी असेल तर या गोष्टींकडे लक्ष देणे फारच गरजेचे आहे की झोपण्याअगोदर कोणत्या वस्तूचे सेवन केले पाहिजे आणि कोणते नाही. आम्ही तुम्हाला अशा काही खाद्यपदार्थांबद्दल सांगत आहोत ज्याचे सेवन केल्याने तुम्हाला चांगली झोप येईल आणि काही वस्तूंचे सेवन केल्याने तुमची झोप उडू शकते.

या पदार्थांमुळे येते चांगली झोप

● **चेरी** - चेरी त्या नॅचरल वस्तूमधून एक आहे ज्यात मेलॅटोनिन केमिकल असतो. हे केमिकल तुमच्या बाँडीतील इंटर्नल क्लॉकला कंट्रोल करतो आणि तुम्हाला चांगली झोप देण्यास मदत करतो.

● **दूध** - दुधात अमीनो अॅसिड ट्रिप्टोफॅन असतो जो मेंदूत रासायनिक सेरोटोनिनचा अग्रदूत असतो.

● **जास्मिन राईस** - यात भरपूर प्रमाणात ग्लायसेमिक इंडेक्स असतो, ज्याचा अर्थ

असा आहे की, शरीर हळूहळू पचन करून हळूहळू रक्तात ग्लुकोज निर्माण करतो. या पदार्थांच्या सेवनापासून दूर राहा



● **वाइन** - दारू तुमच्या सिस्टममध्ये लवकर मेटाबोलाइझ होते आणि अस्वस्थतेचे कारण बनते. झोपण्याअगोदर दारूचे सेवन नाही केले पाहिजे.

● **कॉफी** - यात कॉफीन असत जे सेंट्रल नर्व्हसला उत्तेजित करते. झोपताना कॉफीचे सेवन करणे टाळावे.

● **डार्क चॉकलेट** - चॉकलेटमध्ये फक्त कॅलरीजच नव्हे तर कॉफीने देखील असत. उदाहरणार्थात, १.५५ औंस हर्शे मिल्क चॉकलेटमध्ये किमान १२ मिलीग्राम कॉफीन असतं.

पासवर्ड न टाकताच लॉगिन करा गुगल अकाऊंट

गुगलन पासकीज फिचर खासगी अकाऊंटसाठी सादर केला आहे. त्यामुळे आता तुम्हाला पासवर्ड न टाकताच गुगल अकाऊंटमध्ये लॉगिन करता येईल. चला पाहूया कसं वापरायचं हे फिचर.

गुगलन खासगी अकाऊंटची सिक्वोरिटी वाढवण्यासाठी पासकीज फिचर सादर केला आहे. हे फिचर गेल्या वर्षी रोलआउट करण्यात आला होता आणि आता परसलन गुगल अकाऊंटसाठी हा डीफॉल्ट ऑप्शन बनवण्यात आला आहे. पासकीज पासवर्ड पेशा ४० टक्के फास्ट आहे आणि

जास्त सुरक्षितदेखील आहे. गुगल आता युजर्सना अकाऊंटमध्ये साइन इन करण्यासाठी पासकीज बनवण्यासाठी प्रोत्साहित करेल.

परसलन गुगल अकाऊंटसाठी पासकीज

पासकीज म्हणजे काय? तुमचं डिव्हाइस अनलॉक करण्यासाठी वापरले जाणारे फिंगरप्रिंट, फेस स्कॅन किंवा पिन म्हणजे पासकीज. 'पासवर्डलेस' भविष्याकडे वाटचाल करण्यासाठी गुगलन ही सिस्टम सुरू करण्याचा निर्णय घेतला आहे. यामुळे कठीण पासवर्ड लाक्षा ठेवण्याचं झंझट राहणार नाही. पासकीजच्या



मदतीन तुम्ही पासवर्ड न टाकता सहज तुमच्या गुगल अकाऊंटमध्ये लॉगिन करू शकता.

गुगल अकाऊंटसाठी पासकीज कशी सेटअप करावची

● गुगल लवकरच युजर्सना पासकीज बनवण्यास आणि वापरण्यास सांगेल. हे फिचर वापरण्यासाठी:

- तुमच्या गुगल अकाऊंटवर

जा आणि 'सिक्वोरिटी' टॅब ओपन करा.

● तिथे तुम्हाला स्टार्ट युजिंग पासकीजचा पर्याय दिसेल. त्याची निवड करा आणि तुमच्या डिव्हाइसचं डीफॉल्ट ऑथेंटिकेशन तुमची पासकी बनेल.

● यात फेस अनलॉक (फेस आयडी), फिंगरप्रिंट आणि पिनचा देखील समावेश करण्यात आला आहे.

● जर तुम्ही तुमच्या लॅपटॉप किंवा पीसीवरून एखाद्या वेबसाइटवर लॉगिन करू पाहत असाल तर तुम्हाला तुमचा

मोबाइल जवळ बाळगावा लागेल. गुगल तुम्हाला तुमचा फोन अनलॉक करण्यास सांगेल आणि मग तुम्ही वेबसाइटवर साइन इन करू शकाल.

पासवर्ड बंद होणार नाही

गुगल पासवर्ड पूर्णपणे हटवत नाही आणि हे फक्त नवीन सिक्वोरिटी फिचर आहे. त्यामुळे तुम्ही पासवर्ड वापरणं सुरू ठेवू शकता आणि गुगल अकाऊंटमध्ये 'स्क्रिप पासवर्ड व्हेन पॉसिबल' पर्याय निवडून पासकीज फिचर बंद देखील करू शकता. हा तुमच्या गुगल अकाऊंटमध्ये डीफॉल्ट पर्याय असेल.

धकाधकीच्या जीवनात ग्रीन टीचे फायदे

आजचे धकाधकीचे जीवन, बदलती जीवनशैली, बदलते आहार यामुळे अनेक आजार डोकं वर काढत आहेत. एवढंच नाही तर वाढत्या कामाच्या तणावामुळे गेल्या काही वर्षांपासून ग्रीन टी नियमित पिणाऱ्यांच्या संख्येतसुद्धा वाढ होताना दिसत आहे. योग्य आणि नियमित प्रमाणात ग्रीन टीचे सेवन शरीरास हितकारक ठरू शकते.

परंतु ग्रीन टीचे प्रमाणाबाहेर सेवन केल्यास ते आरोग्यास घातकदेखील ठरू शकते. ग्रीन टीमध्ये थेनॉईन तत्त्व जास्त प्रमाणात असतात, त्यामुळे अमिनो अॅसिड बनते. अमिनो अॅसिड शरीरात ताजेपणा कायम ठेवण्यास मदत करते. तसेच तुम्हाला थकवा जाणवत नाही. सध्या तरुणांमध्ये आणि वृद्धांमध्ये कॅल्शियमची समस्या वेगाने वाढत आहे. ग्रीन टीमध्ये कॅफीन असते जे दातांवरील किटाणू मारण्यास सक्षम असते. बॅक्टेरिया कमी झाल्याने अधिक काळापर्यंत तुमचे दात चांगले राहतात. सतत वाढत्या कामामुळे, दररोजच्या व्यस्त वेळापत्रकामुळे रक्तदाबाच्या समस्यांमध्ये झपाट्याने वाढ होत आहे. रक्तदाबाचा त्रास असल्यास त्यावर ग्रीन टी फायदेशीर आहे. त्याचप्रमाणे हृदयरोग असणाऱ्यांसाठी ग्रीन टीचे सेवन फायदेशीर ठरते. वजन कमी करण्यासाठी ग्रीन टी उपयोगी ठरते. ग्रीन टी प्यायल्याने शरीरातील

पाचनक्रिया सुरळीत होते.



पिअर्सिंग करताना घ्या 'या' गोष्टींकडे लक्ष

बाजारामध्ये सध्या नवनवीन फॅशनवा ट्रेण्ड येत आहे. प्रत्येक ऋतूप्रमाणे हा ट्रेण्ड बदलत जातो. विशेष म्हणजे आजची तरुणाईदेखील हा फॅशन ट्रेण्ड उतारितर्या कॅरी करताना दिसत आहे. त्यातच मग पाहायला गेलं तर आज प्रत्येक तरुणाईच्या अंगावर टॅटू किंवा पिअर्सिंग दिसून येतात. अनेक जण आवड म्हणून तर काही जण केवळ फॅशन म्हणून या गोष्टी करतात. सध्या

● **संसर्ग होणे** -

पिअर्सिंग करताना विशेष काळजी घेतली पाहिजे. त्यासोबतच एखाद्या एक्सपर्ट व्यक्तीकडून हे करून घ्यावं. कारण अनेक वेळा हलगर्जीपणामुळे पिअर्सिंग करताना रक्तात संसर्ग होण्याची शक्यता असते. त्यामुळे जर संसर्ग झाल्याची शक्यता निर्माण झाल्यास त्वरित डॉक्टरांकडे जावे.

● **अॅलर्जी होणे**-

विशिष्ट धातूचा वापर करून शरीरावर बॉडी पिअर्सिंग करण्यात येतं. काही जणांची त्वचा सेन्सिटिव्ह असते. त्यामुळे अशा व्यक्तींना या धातूपासून अॅलर्जी होण्याची शक्यता असते. त्यामुळे अनेक वेळा बॉडी पिअर्सिंग केल्यानंतर सूज



येणे, रंशेस येणे यासारख्या समस्या निर्माण होतात. ● **अतिरिक्त रक्तस्त्राव**- बॉडी पिअर्सिंग करताना कधी कधी सुई चुकीच्या ठिकाणी टोचली जाते. परिणामी, अशा ठिकाणाहून

रक्तस्त्राव होण्यास सुरुवात होते. त्यामुळे पिअर्सिंग करताना विशेष काळजी घेण्याची गरज असते.

● **तज्ज्ञ व्यक्तीकडून पिअर्सिंग करावे** -

पिअर्सिंग कधीही या क्षेत्रातील तज्ज्ञ किंवा योग्य प्रशिक्षित व्यक्तीकडून करून घ्यावं. कमी अनुभवी व्यक्तीकडून पिअर्सिंग करून घेतलं. तर त्याचा थेट परिणाम तुमच्या शरीरावर होऊ शकतो. चुकीच्या ठिकाणी पिअर्सिंग करून घेतल्या तर या ठिकाणाचा भाग मृत होण्याची शक्यता असते.

काळे, दाट, सुंदर केसांसाठी ऑलिव्ह ऑइलचा वापर

जास्त उन्हात केसांच्या अनेक समस्या निर्माण होतात. शरीराची विशेष काळजी घेणं या वेळी गरजेचं असतं. गर्मीमुळे घाम, ओलसरपणामुळे केस अधिकच खराब व्हायला लागतात. त्यात बदललेल्या जीवनशैलीचा आणि खाण्या-पिण्याचा परिणाम... अशात केसांची योग्य ती काळजी घेणं गरजेचं असतं... त्यासाठी ऑलिव्ह ऑईल उपयुक्त आहे.

● ऑलिव्ह ऑइलनं केसांची मसाज करा. हे एक उत्तम कंडिशनर आहे.

● ऑलिव्ह ऑइल एक अँटी ऑक्सिडेंटचं काम करतं. त्यामुळं डँड्रफ आणि केस पांढरे होण्यापासून वाचतात.

● जर

आपण केसांसाठी होममेड ट्रिटमेंट घेऊ इच्छिता तर ऑलिव्ह ऑइल बेस्ट आहे. ते आपले केस हेल्दी करतात.

● ऑलिव्ह ऑइलमध्ये मोनो सॅच्युरेटेड फॅटी अॅसिड असतं. जे केसांना नैसर्गिक ओलावा देतं.

● ऑलिव्ह ऑइल त्वचेसाठीही फायदाचं आहे. यानं मालिश केल्यास त्वचेतील ओलावा टिकून राहतो.

आपण केसांसाठी होममेड ट्रिटमेंट घेऊ इच्छिता तर ऑलिव्ह ऑइल बेस्ट आहे. ते आपले केस हेल्दी करतात.

● ऑलिव्ह ऑइलमध्ये मोनो सॅच्युरेटेड फॅटी अॅसिड असतं. जे केसांना नैसर्गिक ओलावा देतं.

● ऑलिव्ह ऑइल त्वचेसाठीही फायदाचं आहे. यानं मालिश केल्यास त्वचेतील ओलावा टिकून राहतो.

● ऑलिव्ह ऑइल त्वचेसाठीही फायदाचं आहे. यानं मालिश केल्यास त्वचेतील ओलावा टिकून राहतो.

● ऑलिव्ह ऑइल त्वचेसाठीही फायदाचं आहे. यानं मालिश केल्यास त्वचेतील ओलावा टिकून राहतो.

वैद्यकीय अधीक्षक डॉ. मधुकर गायकवाड यांनी सांगितलं. सशोधकांनी एक प्लेट ३० सेकंद हॅंड ड्रायरखाली धरली. या प्लेटवर १८ ते ६० विविध बॅक्टेरिया जमा झालेले दिसले. पण हॅंड ड्रायरच्या आतील बाजूस मात्र कमी प्रमाणात बॅक्टेरिया होते. हॅंड ड्रायर बंद करूनही प्लेट दोन मिनिटे धरली. त्या प्लेटवर कमी प्रमाणात बॅक्टेरिया आढळून आले. ही प्लेट पुन्हा टॉयलेटमध्ये फेन सुरू ठेवून २० मिनिटे धरण्यात आली. या प्लेटवर १५ बॅक्टेरिया सापडले. मात्र, या मशीनशिवाय आपण टॉयलेट किंवा टिश्यू वापरू शकतो आणि या मशीनचा वापर टाळू शकतो, असा सल्ला तज्ज्ञांनी दिलाय.

डायबेटिसपासून स्वताचे रक्षण करण्यासाठी हे टाळा

सध्या जगातील सर्वात जास्त भेडसावणारी समस्या म्हणजे डायबेटिस... जगात भारत हा डायबेटिसचा मोठा बळी आहे. भारतात डायबेटिसग्रस्त लोकांची संख्या नवनवे आकडे पार करतये. डायबेटिस पूर्णपणे बरा करता येत नसला तरी काही प्रमाणात रोखला जाऊ शकतो. त्यापासून स्वतःचे रक्षण करता येते. त्यामुळे तुम्ही या विकाराचे बळी होऊ नये म्हणून काही काळजी घेणे आवश्यक आहे.

● **वजन घटवा** तुम्ही जर स्थूल असाल तर तुमचे वजन कमी करण्याचा प्रयत्न करा. जास्त वजन हे डायबेटिस होण्यासाठी पूरक असते. वजन घटवल्याने शरीरात तयार होणाऱ्या इन्सुलिनमध्ये वाढ होते आणि त्यामुळे मधुमेहाचा धोका कमी होण्यास मदत होते.

● **नाश्ता करा** सकाळी उठल्यानंतर दोन ते तीन तासांत नाश्ता करण्याची सवय स्वतःला लावून घ्या. यामुळे डायबेटिसचा धोका कमी होण्यास मदत होते. नाश्ता करणे अजिबात टाळू नका.

● **तंतूमय (फायबर) पदार्थांचे सेवन करा** आहारात फळे, भाज्या, डाळी आणि टणक कवचाच्या फळांचा समावेश करा. तंतूमय पदार्थांचा आहारत समावेश असणे फार गरजेचे आहे. आहारतून शरीरात येणाऱ्या शर्करेचे प्रमाण कमी करण्यास हे पदार्थ मदत करतात.

● **शारीरिक**



व्यायाम नियमित व्यायाम करणे तुमच्या आरोग्यासाठी गरजेचे आहे. व्यायामामुळे केवळ वजन कमी होते असे नाही, तर शरीरात उत्पन्न होणारे इन्सुलिन योग्य पद्धतीने वापरले जाते. त्यामुळे डायबेटिसचा धोका कमी होतो.

● **धूम्रपान टाळा** तुम्ही जर धूम्रपान करत असाल तर ते आताच बंद करा. टाईप २ चा डायबेटिस धूम्रपानामुळे होण्याची मोठ्या प्रमाणात शक्यता असते. त्यामुळे या कारणाला बगल देणे गरजेचे आहे.

● **तंतूमय (फायबर) पदार्थांचे सेवन करा** आहारात फळे, भाज्या, डाळी आणि टणक कवचाच्या फळांचा समावेश करा. तंतूमय पदार्थांचा आहारत समावेश असणे फार गरजेचे आहे. आहारतून शरीरात येणाऱ्या शर्करेचे प्रमाण कमी करण्यास हे पदार्थ मदत करतात.

● **शारीरिक**

हॅंड ड्रायरखाली हात सुकवणं धोकादायक, जाणून घ्या याचे कारण

हॉटेल, शिफ्टमध्ये, हॅंड ड्रायर खाली हात सुकवणं सर्वाधिक धोकादायक असल्याचं एका संशोधनातून समोर आलंय. टॉयलेटमध्ये हॅंड ड्रायरमुळे हात आणि शरीरावर बॅक्टेरिया चिकटण्याची शक्यता जास्त असून तज्ञ डॉक्टरांनी याला दुजोरा दिला आहे.

विमानतळ, रेस्टॉरंट, कॉर्पोरेंट ऑफिस किंवा शहरातील काही टॉयलेटमध्ये हात सुकवण्यासाठी हॅंड ड्रायरचा वापर केला जातो. ओले हात सुकवण्यासाठी हॅंड ड्रायरखाली काही सेकंद हात धरले जातात. त्यामुळे हात कोरडे होतात. पण अशा पद्धतीने हात सुकवणं आरोग्यासाठी घातक आहे. अॅलर्जी आणि इन्वॉर्मनमेंटल मायक्रोबायोलॉजी जर्नलमध्ये छापण्यात आलेल्या

एका संशोधनानुसार, हॅंड ड्रायरखाली हात सुकवल्याने आपल्या स्वच्छ हातावर पुन्हा जंतू किंवा बॅक्टेरिया बसण्याची शक्यता असते. ड्रायरच्या वापरामुळे हवेतील 'बॅक्टेरियल पॉथजीन्स स्प्रेअर्स' धारामध्ये शिरू शकतात. ज्यामुळे आरोग्य धोक्यात येण्याची शक्यता आहे. हॅंड ड्रायरच्या वापराने हातावर अधिक बॅक्टेरिया येण्याची शक्यता असते. टॉयलेटमध्ये असणाऱ्या हवेत फ्लोटिंग बॅक्टेरिया असतात. त्यापैकी आपण हॅंड ड्रायरचा वापर करतो, त्या वेळी ते बॅक्टेरिया हातावर चिकटण्याची शक्यता असते. या बॅक्टेरियामुळे अनेक आजारी होऊ शकतात, असं सेंट जॉर्ज रुग्णालयाचे

वैद्यकीय अधीक्षक डॉ. मधुकर गायकवाड यांनी सांगितलं. सशोधकांनी एक प्लेट ३० सेकंद हॅंड ड्रायरखाली धरली. या प्लेटवर १८ ते ६० विविध बॅक्टेरिया जमा झालेले दिसले. पण हॅंड ड्रायरच्या आतील बाजूस मात्र कमी प्रमाणात बॅक्टेरिया होते. हॅंड ड्रायर बंद करूनही प्लेट दोन मिनिटे धरली. त्या प्लेटवर कमी प्रमाणात बॅक्टेरिया आढळून आले. ही प्लेट पुन्हा टॉयलेटमध्ये फेन सुरू ठेवून २० मिनिटे धरण्यात आली. या प्लेटवर १५ बॅक्टेरिया सापडले. मात्र, या मशीनशिवाय आपण टॉयलेट किंवा टिश्यू वापरू शकतो आणि या मशीनचा वापर टाळू शकतो, असा सल्ला तज्ज्ञांनी दिलाय.

वैद्यकीय अधीक्षक डॉ. मधुकर गायकवाड यांनी सांगितलं. सशोधकांनी एक प्लेट ३० सेकंद हॅंड ड्रायरखाली धरली. या प्लेटवर १८ ते ६० विविध बॅक्टेरिया जमा झालेले दिसले. पण हॅंड ड्रायरच्या आतील बाजूस मात्र कमी प्रमाणात बॅक्टेरिया होते. हॅंड ड्रायर बंद करूनही प्लेट दोन मिनिटे धरली. त्या प्लेटवर कमी प्रमाणात बॅक्टेरिया आढळून आले. ही प्लेट पुन्हा टॉयलेटमध्ये फेन सुरू ठेवून २० मिनिटे धरण्यात आली. या प्लेटवर १५ बॅक्टेरिया सापडले. मात्र, या मशीनशिवाय आपण टॉयलेट किंवा टिश्यू वापरू शकतो आणि या मशीनचा वापर टाळू शकतो, असा सल्ला तज्ज्ञांनी दिलाय.



हार्बर मार्गावर पुन्हा एसी लोकल

प्रजासत्ताक दिनापासून प्रवाशांना मिळणार 'कूल' प्रवासाचा अनुभव

■ **बातमी/लेख, प्रीती दिपक नाईक**
मुंबईकर लोकल प्रवाशांसाठी दिलासादायक अपडेट समोर आली आहे. मध्य रेल्वेने २६ जानेवारीपासून हार्बर मार्गावर पुन्हा एकदा एसी लोकल सुरू करण्याचा निर्णय घेतला असून, यासोबतच पश्चिम रेल्वेवरही एसी लोकलच्या अतिरिक्त फेऱ्या चालवण्यात येणार आहेत. त्यामुळे दररोजच्या प्रवासात प्रवाशांना अधिक आरामदायी सुविधा मिळणार आहेत.

रेल्वेच्या नव्या नियोजनानुसार प्रजासत्ताक दिनापासून सीएसएमटी, वडाळ रोड ते पनवेल या हार्बर मार्गावर एकूण १४ एसी लोकल फेऱ्या चालवण्यात येणार आहेत. यासाठी काही निवडक वेळच्या सामान्य लोकल फेऱ्या रद्द करण्यात येणार असून, त्या वेळेत एसी लोकल धावतील. गतीच्या वेळेत होणारे हे बदल लक्षात घेता प्रवाशांना वेळापत्रक

तपासून प्रवासाचे नियोजन करण्याचे आवाहन करण्यात आले आहे.
हार्बर मार्गावर यापूर्वी १ डिसेंबर २०२१ रोजी एसी लोकलची सुरुवात करण्यात आली होती. मात्र सामान्य लोकलच्या तुलनेत एसी लोकलचे तिकीट आणि पास महाग असल्याने प्रवाशांचा अपेक्षित प्रतिसाद मिळाला नव्हता. यामुळे काही काळासाठी हार्बर मार्गावरील एसी लोकल सेवा पूर्णपणे बंद करण्यात आली होती. आता नव्या वेळापत्रकासह आणि मर्यादित फेऱ्यांद्वारे पुन्हा ही सेवा सुरू करण्यात येत आहे.

या निर्णयामुळे हार्बर आणि पश्चिम रेल्वे मार्गावरील प्रवाशांना अधिक सोयीस्कर, सुरक्षित आणि वातानुकूलित प्रवासाचा पर्याय उपलब्ध होणार असून, दैनंदिन प्रवासात मोठा दिलासा मिळणार आहे.



एसी लोकलचं वेळापत्रक (सीएसएमटीच्या दिशेने)

- सकाळी ०४.१५ वा. वाशी ते वडाळ
 - सकाळी ०६.१० वा. पनवेल ते सीएसएमटी
 - सकाळी ०९.०९ वा. पनवेल ते सीएसएमटी
 - दु. १२.०३ वा. पनवेल ते वडाळ
 - दु. ०२.३५ वा. पनवेल ते सीएसएमटी
 - दु. ०४.५५ वा. वाशी ते वडाळ
 - सायं. ०६.३० वा. पनवेल ते सीएसएमटी
- ### एसी लोकलचं वेळापत्रक (पनवेलच्या दिशेने)
- दु. ०९.१० वा. वडाळ ते पनवेल
 - दु. ०३.५४ वा. सीएसएमटी ते वाशी
 - सायं. ०५.०६ वा. वडाळ ते पनवेल
 - सायं. ०९.३० वा. वडाळ ते पनवेल
 - रात्री ०६.४० वा. सीएसएमटी ते पनवेल
 - रात्री ०८.२३ वा. सीएसएमटी ते पनवेल
 - रात्री १०.३४ वा. सीएसएमटी ते पनवेल



पश्चिम रेल्वेच्या नवीन वेळापत्रकाचा 'लोकल'च्या प्रवाशांना फटका

■ **पालघर। प्रतिनिधी,**
पश्चिम रेल्वेने उपनगरीय क्षेत्रासाठी १ जानेवारीपासून अमलात आणलेल्या नवीन वेळापत्रकात बहुतांश उपनगरीय गाड्यांची वेळ पुर्वीच्या वेळापत्रकाच्या तुलनेने पाच ते दहा मिनिटे आगोदर करण्यात आले होते. मात्र दैनंदिन प्रवाशांसाठी

महत्त्वपूर्ण असणाऱ्या अनेक गाड्या विलंबाने धावत असल्याने प्रवाशांना गैरसोईला सामोरे जावे लागत आहे. पश्चिम रेल्वेच्या नवीन वेळापत्रकात अनेक गाड्यांच्या वेळा बदलण्यात आल्या असून बहुतांश गाड्या या पूर्वीच्या वेळापत्रकाच्या तुलनेत काही मिनिटे लवकर धावत

आहेत. बोरिवली व विरार येथे फ्लाट व रेल्वे रुळांच्या जोडणीचे काम या विलंबामागचे कारण असल्याचे स्थानीय रेल्वे अधिकारी सांगत असले तरी नवीन वेळापत्रकाची प्रभावी अंमलबजावणी होत नसल्याने प्रवाशांना गैरसोईला सामोरे जावे लागत आहे.

डोंबिवलीत मराठी-अमराठी मुद्दा तापला

पोलिसांकडून लाठीचार्ज, नेमकं काय घडलं?

आतापर्यंत या प्रकरणात काय घडलं?
तरुणीची ही व्यथा सोशल मीडियावर व्हायरल होताच राज ठाकरे यांनी या प्रकरणाची दखल घेतली. त्यानंत मनसे नेते अविनाश जाधवानी या तरुणीची भेट घेतली आणि तिला धीर दिला. "राज साहेब स्वतः महापालिका आयुक्तांशी बोलतील आणि तुला न्याय मिळवू देतील," असे आश्वासन जाधवानी तरुणीला दिले आहे. दरम्यान, यावेळी अविनाश जाधवानी मनसे स्टॉलवर इशारा दिला आहे. "तुम्ही गाडी इथेच लाव, आम्ही बघतो कोण येतंय ते," असे म्हणत मनसेने पुन्हा एकदा आक्रमक पवित्रा घेतला आहे.



■ **डोंबिवली। प्रतिनिधी,**
डोंबिवली रेल्वे स्टेशन परिसरात मराठी तरुणी एकटा सावंत हिच्या स्टॉलवर केडीएमसीने केलेल्या कारवाईनंतर आता हे प्रकरण थेट 'राज'दरबारी पोहोचले आहे. या घटनेचे गांभीर्य लक्षात घेऊन मनसे अध्यक्ष राज ठाकरे यांनी तातडीने दखल घेतली असून मनसे नेते अविनाश जाधव यांनी घटनास्थळी धाव घेतली होती.

■ **डोंबिवली। प्रतिनिधी,**
डोंबिवली रेल्वे स्टेशनबाहेर एकटा सावंत ही मराठी तरुणी आपला फूड स्टॉल चालवून उदरनिर्वाह करते. मात्र, महापालिकेने तिच्या स्टॉलवर

कारवाई करत तो हटवला. यावेळी स्टेशन परिसरात मोठी गर्दी झाली होती आणि परिस्थिती नियंत्रणत आणण्यासाठी पोलिसांना सौम्य लाठीचार्ज करावा लागला. यामुळे वातावरण अधिकच तापले.

■ **डोंबिवली। प्रतिनिधी,**
डोंबिवली रेल्वे स्टेशनबाहेर एकटा सावंत ही मराठी तरुणी आपला फूड स्टॉल चालवून उदरनिर्वाह करते. मात्र, महापालिकेने तिच्या स्टॉलवर

तिने केला. "हा हसा पोलीस, केडीएमसी आणि जागेचे मालक या सर्वांकडे जातो," असाही आरोप तिने केला आहे.
■ **मराठी तरुणीवर अन्याय**
"सण-उत्सवाच्या काळात माझा धंदा बंद पाडला जातो, मात्र परंप्रांतीय फेरीवाल्यांवर कोणतीही कारवाई होत नाही. उलट, ते लोक माज्यावर हसतात", असे तिने रडत रडत सांगितले.

■ **राज ठाकरेच्या फोटोची मागणी**
"मला इथेच हक्काची टपरी मिळवून द्या आणि त्यावर मला राज साहेबांचा फोटो लावायचा आहे," अशी मागणी तरुणीने केली आहे.



मुंबईत बनावट सोन्याच्या दागिन्यांवर गोल्ड लोन घेऊन ३५ लाखांची फसवणूक

■ **मुंबई। प्रतिनिधी,**
सोन्याच्या दागिन्यांवर कर्ज देणाऱ्या एका नामांकित कंपनीला फसवणूक करून लाखो रुपयांचा गंडा घालण्यात आल्याचा गंभीर प्रकार जुहू परिसरात उघडकीस आला आहे. सोन्याचे जाड पॉलिश केलेले बनावट दागिने खरे आणि ११६ हॉलमार्क प्रमाणित असल्याचे भासवून आरोपींनी तब्बल ३५ लाख रुपयांचे गोल्ड लोन उचलल्याचे तपासात निष्पन्न झाले आहे. सोन्याच्या दागिन्यांवर कर्ज देणाऱ्या एका नामांकित कंपनीला फसवणूक करून लाखो रुपयांची फसवणूक केली आहे.

व्यवस्थापकांनी अचानक शाखेचे ऑडिट करून गहाण ठेवलेल्या दागिन्यांची पुनर्तपासणी केली. या प्रकरणी सांताक्रुज पोलीस ठाण्यात तक्रार दाखल करण्यात आली असून, पोलिसांनी गुन्हा नोंदवून तपास सुरू केला आहे.
■ **दागिने उघडताच फसवणुकीचा पदापार्श्व**
संशय अधिक वाढल्यानंतर झाल्यानंतर २४ जून रोजी नौशाद अहमद स्वतः जुहू शाखेत दाखल झाले आणि सविस्तर ऑडिट केले. या काळात आठ दिवसांत गहाण ठेवलेले एकूण ५३४.११ ग्रॅम वजनाचे दागिने तपासणीसाठी बाहेर काढण्यात आले. दागिन्यांची वरची पॉलिश काढून

पाहताच धक्कादायक सत्य समोर आले. हे दागिने शुद्ध सोन्याचे नसून आतून इतर धातूचे असल्याचे स्पष्ट झाले. केवळ वरून सोन्याची जाड थर चढवून त्यावर बनावट ११६ हॉलमार्कची मोहर उमटवण्यात आली होती.
■ **३४ लाखांहून अधिक रुपयांचा तोटा**
या नियोजनबद्ध फसवणुकीमुळे कंपनीला एकूण ३४ लाख ८० हजार २५९ रुपयांचा आर्थिक फटका बसला आहे. तक्रारीनुसार अदना उमेर शेख, एलिसन नेल्सन कास्टन, अजीम रिजवान शेख, मानव अमित गौर, संजना विलास पवार आणि सोहेल जब्बार काढण्यात आले.

आणि मालवणी परिसरातील रहिवासी असल्याची माहिती आहे.
■ **कर्मचाऱ्यांच्या सहभागाचीही शक्यता**
पोलिसांकडून या प्रकरणाचा सखोल तपास सुरू असून, या फसवणुकीमागे मोठे रँकेट कार्यरत आहे का, याचाही शोध घेतला जात आहे. तसेच शाखेतील कोणत्या कर्मचाऱ्याची या प्रकरणात भूमिका आहे का, याबाबतही चौकशी केली जात आहे. आरोपींच्या अटकेसाठी संभाव्य टिकाणी छापे टाकण्यात येत असून, आर्थिक फसवणूक आणि बनावट हॉलमार्क वापर प्रकरणांमुळे गोल्ड लोन व्यवहारांवरील सुरक्षेचा प्रश्न हा ऐरणीवर आला आहे.

भीषण अग्नितांडव, वणवा पेटावा तशी आग भडकली आगीच्या ज्वाळांनी अख्खी कंपनी गिळंकृत

■ **नवी मुंबई। प्रतिनिधी,**
वाशी येथे सिलेंडरच्या मालिका स्फोटांची बातमी ताजी असताना आज नवी मुंबई शहर पुन्हा एकदा आगीच्या घटनेने हादरलं. विशेष म्हणजे ही आग साधुसुधी नव्हती तर फार मोठी होती. कारण या आगीचे दृश्य अतिशय थरारक अशी आहेत. याबाबत समोर आलेल्या व्हिडीओमध्ये संपूर्ण इमारत आगीने होरपळलेली बघायला मिळाली. आगीचे मोठे लोळ बघायला मिळत होते. तसेच परिसरात प्रचंड मोठे धुरांचे लोट बघायला मिळत होते. अत्यंत धाववणारी ही आग होती. पण अग्निशामक दलाने दाखवलेलं धैर्याने मोठी जीवितहानी टळली आहे. त्यामुळे अग्निशामक दलाच्या जवानांचे कौतुक केले जात आहे.

शहरातील नागरीक भयभीत झाले होते. या आगीत संबंधित कंपनीचं आर्थिक नुकसान खूप मोठं झालं असेल. पण या आगीत कोणत्याही प्रकारची जीवितहानी झाल्याची माहिती अद्याप तरी समोर आलेली नाही. या प्रकरणी सध्या सखोल तपास केला जात आहे. अजूनही कारवाई सुरू आहे.
दरम्यान, आगीच्या घटनेची माहिती मिळताच अग्निशामक दलाच्या गाड्या घटनास्थळी दाखल झाल्या. अग्निशामक दलाचे जवान जीवाची पर्वा न करता आगीवर नियंत्रण मिळवण्याचे काम करत होते. आग विझवण्यानंतरही तिथे कुलिंगचे काम होईल. त्यामुळे या आगीमागचं कारण काय होतं आणि घटना कशी घडली? याबाबत अधिकृत माहिती तपासानंतर प्रशासनाकडून दिली जाण्याची शक्यता आहे.

कॉलेजला निघालेल्या तरुणीला बळजबरीने कारमध्ये बसवून आळंदीला नेलं, अन् थेट लग्नच केलं

■ **बीड। प्रतिनिधी,**
जालना जिल्ह्यातून एक धक्कादायक प्रकार समोर आला आहे. कॉलेजला निघालेल्या एका तरुणीला फिरायला जायचे म्हणून बळजबरीने कारमध्ये बसवण्यात आले. यानंतर तिला जीवे मारण्याची धमकी देऊन थेट आळंदीला नेत तिच्यासोबत बळजबरीने लग्न केल्याची घटना घडली आहे. तरुणीच्या

आळंदीत नेऊन जबरदस्तीने केले लग्न
जीवे मारण्याची धमकी देत तरुणीला कारमध्ये बसवल्यानंतर आरोपींनी तिला थेट आळंदी येथे नेले. याटिकाणी तिच्या इच्छेविरुद्ध आरोपी महेश काकडे याच्याशी बळजबरीने तिचे लग्न लावण्यात आले. या प्रकारानंतर पीडित तरुणीने गौरी पोलीस ठाण्यात तक्रार दाखल केली असून, त्या तक्रारीवरून गुन्हा नोंदवण्यात आला आहे. या प्रकरणातील पीडित तपास गौरी पोलीस करत आहेत.

अबंड तालुक्यातील शहागड जवळील एका गावातील १९ वर्षीय तरुणी ही दररोज महाविद्यालयीन शिक्षणासाठी गेवराई येथे जाते. २१ जानेवारी रोजी

सकाळी ती नेहमीप्रमाणे महाविद्यालयात जाण्यासाठी बसस्थानकावर उभी असताना, तिचे नातेवाईक असलेले आरोपी महेश राजेंद्र काकडे आणि सोनू

राजेंद्र काकडे, यांच्यासह दोन महिला (रा. सारंगपूर, ता. अबंड) कारने त्या टिकाणी आले. आरोपींनी तरुणीला फिरायला जायचे आहे, आमच्यासोबत चला, असे सांगितले. मात्र मला कॉलेजला जायचे आहे, मला यायचे नाही, असे सांगत तरुणीने स्पष्टपणे नकार दिला. तरीही आरोपींनी तिला जीवे मारण्याची धमकी देत बळजबरीने कारमध्ये बसवले.

मूल होत नसल्याच्या रागातून नवऱ्याने बायकोला संपवलं नातेवाईकांना हृदयविकाराचं झटका आल्याचा खोटा कारण

■ **मुंबई। प्रतिनिधी,**
पत्नीला बाळ होत नाही याचा मनात राग धरून पतीने आपल्या बायकोला संपवलं. हत्येचा संशय मिटवण्यासाठी पतीने आपल्या पत्नीला हृदयविकाराचा झटका आल्याचा खोटा दावा केला. अखेर या हत्येचं पितळ उघडं पडलं. दरम्यान पोलिसांनी कारवाई करत आरोपीच्या मुसक्या आवळल्या आहेत. ही घटना कर्नाटकातील बेलागावी जिल्ह्यात घडली आहे.
■ **नवऱ्याचं हृदयविकाराच्या झटक्याचं कारण सांगितलं**
पीडितेचे नाव राजेश्वरी फकीरप्पा गिलवकरवर असे होते. हत्येनंतर पत्नीला हृदयविकाराचा झटका आल्याचं कारण सांगितलं.

मृतदेह पाहून त्यांना मृत्यूबाबत संशय आला होता. राजेश्वरीच्या मानेवरील खुणा पाहून त्यांचा संशय बळवला आहे, पालकांनी तातडीने बॅलहॉगल पोलीस ठाण्याला घटनेची माहिती दिली होती. नंतर पोलिसांनी घटनास्थळी भेट देऊन पाहणी केली असात, बायकोचा खून झाल्याचं समजलं. पोलिसांनी तात्काळपणे हल्लेखोर फकीरप्पा गिलवकरावर याला ताब्यात घेतलं. तसेच पत्नी राजेश्वरीचा मृतदेह नंतर शवविच्छेदनासाठी नेला असता, हे प्रकरण समोर आलं. चौकशीदरम्यान फकीरप्पाने हत्येचा कबुलीनामा दिला. पोलिसांनी फकीरप्पा यांना अटक केली.

रीलस्टारने सौंदर्याच्या जाळ्यात ओढून अनेकांना लुबाडले... पोलिसही झाले हनीट्रॅपची शिकार

■ **मुंबई। प्रतिनिधी,**
रील बनवून आपल्या अदांनी घायाळ करणाऱ्या आणि आपल्या सौंदर्याने अनेकांना जाळ्यात ओढून आर्थिक लुबाडणूक करणाऱ्या एका रीलस्टारचे धक्कादायक प्रकरण समोर आले आहे. याप्रकरणी रीलस्टार अंशिका सिंह आणि तिच्या साथीदारांना पोलिसांनी ताब्यात घेतले आहे. व्हिडिओ कॉलद्वारे अश्लील व्हिडिओ बनवून तिने अनेकांना ब्लॅकमेल केल्याचे समोर आले आहे. तिच्या या हनी ट्रॅपमध्ये अनेक पोलिसही अडकल्याने या प्रकरणाची जोरदार चर्चा रंगली आहे.
■ **'अंशी' सापडली अंशिका**
अशिका सिंगने सार्वजनिक टिकाणी गोळीबार केल्यानंतर

अश्लील व्हिडिओ बनवून करायची ब्लॅकमेल
अशिका सिंह ही उत्तरप्रदेशाच्या गोरखपूरमधील असून ती एक प्रसिद्ध रीलस्टार आहे. तिने केलेल्या गोळीबारानंतर तिची दुसरी धक्कादायक बाजू समोर आली आहे. गोळीबारानंतर पोलिसांनी केलेल्या तपासात तिच्याविषयी अनेक धक्कादायक बाबी समोर आल्या. अशिका रील बनवून आपल्या सौंदर्याचं प्रदर्शन करून अनेकांना जाळ्यात ओढत असे. अश्लील व्हिडिओ कॉल करून आणि ते कॉल रेकॉर्ड करून तिने अनेकांना ब्लॅकमेल केले आहे. यातून ती मोठ्या प्रमाणात पैसे उकळत असे. सुत्रांच्या माहितीनुसार, पोलिसांनी तिचा मोबाईल फोन तपासला तेव्हा त्यांना अनेक व्हिडिओ आढळून आले. तसेच तिने अनेक पोलिस अधिकाऱ्यांना हनी ट्रॅपमध्ये अडकवल्याचेही समोर आले. मात्र बदनामीच्या भीतीने कुणीही लेखी तक्रार दाखल केली नव्हती.

तिला अटक करण्यात आली. २० जानेवारी रोजी ती वाढदिवस साजरा करण्यासाठी आपल्या मित्रांसोबत गेली होती. त्यावेळी तिचे तिचा एका खाजगी रुग्णालयातील व्यवस्थापक विशाल मिश्रा याच्याशी वाद झाला. या वादावेळी अशिकाने

विशालला दिली होती.
■ **तक्रार देण्यास कुणीच नाही तयार**
पोलिसांनी अशिका सिंह आणि तिच्या सहकाऱ्यांना अटक करून न्यायालयीन कोर्टात पाठवले आहे. पोलिस तपासात असेही समोर आले आहे की अशिकाविरुद्ध आलिशान कार चोरी आणि फसवणुकीचे गुन्हे आधी दाखल आहेत. पोलिस अधिकाऱ्यांनी सांगितले की, मोबाईल डेटावरून ब्लॅकमेलिंगचे ठोस पुरावे मिळाले आहेत. मात्र अश्लील व्हिडिओ आणि खंडणी प्रकरणात तिच्या विरोधात अजूनपर्यंत कुणीच तक्रार दाखल न केल्याने पोलिसांना तिच्यावर कारवाई करण्यात अडचणी येत आहेत.

पेशासाठी खोट्या प्रकरणांमध्ये अडकवायची...

सुत्रांच्या माहितीनुसार, अशिकाने आधी सोशल मीडियाद्वारे लोकांशी मैत्री केली आणि नंतर त्यांना प्रेमसंबंधांचं नाटक करून आपल्या जाळ्यात ओढलं. त्यानंतर तिच्यासोबत व्हिडिओ कॉल करून त्याचे नमन व्हिडिओ बनवले आणि त्यांना ब्लॅकमेल करण्यास सुरुवात केली. पैसे उकळण्यासाठी, अशिका पीडितांना खोट्या बलात्काराच्या प्रकरणांमध्ये किंवा लैंगिक गुन्हांपासून मुलांचे संरक्षण कायदांतर्गत अडकवण्याची धमकी घायची. या भीतीमुळे अनेक लोकांना तिला मोठ्या प्रमाणात पैसे घ्यावे लागल्याचा आरोप करण्यात आला आहे.

अशिकाच्या न्यूड व्हिडीओ ट्रॅपमध्ये पोलीस सुद्धा सहभागी... 'या' तरुणीचा कारनामा वाचून तुम्हालाही बसेल धक्का!

■ **मुंबई। प्रतिनिधी,**
उत्तर प्रदेशातील गोरखपूरची रहिवासी असलेली महिला डॉन अंशिका सिंग ही सध्या चर्चेची विषय ठरत आहे. ती आता जरी तुरुंगात असली तरी तिचे कारनामे आता खाकी गणवेशावर कलंक लावत असल्याचं सांगितलं जात

आहे. तिच्याबाबत दररोज होणाऱ्या नवीन खुलाशांमुळे पोलिस विभागात खळबळ उडाल्याचं पाहायला मिळतंय. मिळालेल्या माहितीनुसार, अशिकाने केवळ सामान्य नागरिकांनाच नाही तर अनेक पोलिस अधिकाऱ्यांनाही तिच्या हनी ट्रॅपमध्ये अडकवून घेतले आहे. नेमकं

काय प्रकरण? सविस्तर जाणून घ्या.
■ **बेकायदेशीर व्यवसायात पोलिसांचा देखील सहभाग**
आणखी एक धक्कादायक अशिकाला अटक केली तेव्हा अशिकाच्या केवळ गुन्हेगारी नेटवर्कचे बळी बनले नाहीत तर काही जण तिच्यासोबत या

बेकायदेशीर व्यवसायात सहभागी होते. २० जानेवारी रोजी रुग्णालयाचे व्यवस्थापक विशाल मिश्रा यांच्यावर झालेल्या गोळीबारानंतर पोलिसांनी अशिकाला अटक केली तेव्हा तिच्या मोबाईल फोनवरून अनेक धक्कादायक उघडकीस आल्या. अशिकाच्या फोनवर अनेक मोठ्या

पदावर कार्यरत असलेल्या लोकांचे आक्षेपाहून व्हिडिओ आढळल्याचा दावा केला जात आहे. मात्र, पोलिसांचे म्हणणं आहे की अद्याप कोणत्याही पीडित व्यक्तीने ब्लॅकमेलिंगबाबत लेखी तक्रार दाखल केलेली नाही. अशिका सिंगचे कारनामे हे फक्त ब्लॅकमेलिंगपुरते मर्यादित नव्हते.

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 बाजुला, गेट नं. २, गोरेगाव (पूर्व) मुंबई ४०००६३ (महाराष्ट्र), येथे छापून रुम नं. १०३, कुणाल कुटीर बी बिल्डींग, नवधर रोड, हनुमान मदिराजवळ, भाईंदर (पूर्व), जि. ठाणे ४०११०५ (महाराष्ट्र) येथे प्रसिद्ध केले. संपादक - डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक, पीआरबी कायदानुसार संपादकीय जबाबदारी यांची राहिल, सर्व वाद आणि दावे ठाणे न्यायालयीन कक्षच्या आधील राहतील. (या वर्तमानपत्रात प्रसिद्ध होणाऱ्या बातम्या/लेख/जाहिराती यांची जबाबदारी संबंधीत वार्ताहर, लेखक, आणि जाहिरात प्रतिनिधी यांच्यावर राहिल.) भ्रमणध्वनी - ७४००००१४७४. Email : marathiekikaran2021@gmail.com