

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-१८६ ● मुंबई, शनिवार, ०८ फेब्रुवारी २०२६ ● पृष्ठ-८ ● मूल्य-५ रु.  MARATHI EKIKARAN BATMIPATRA

## ‘हिंद-दी-चादर’ शहिदी समागम कार्यक्रमासाठी प्रशासन सज्ज कार्यक्रमाच्या पूर्वतयारीचा विभागीय आयुक्त डॉ. विजय सूर्यवंशी यांनी घेतला आढावा



■ **बातमी/लेख, प्रीती दिपक नाईक**  
श्री गुरु तेग बहादूर साहिबजी यांच्या ३५० व्या शहिदी समागम शताब्दी वर्षानिमित्त आयोजित “हिंद-दी-चादर” या कार्यक्रमाच्या पूर्वतयारीचा विभागीय आयुक्त डॉ. विजय सूर्यवंशी यांनी आज सविस्तर आढावा घेतला. या ऐतिहासिक व प्रेरणादायी कार्यक्रमाच्या आयोजनात कोणत्याही त्रुटी राहू नयेत, यासाठी प्रशासनाने दक्षतेने व समन्वयाने काम करावे, असे निर्देश त्यांनी यावेळी दिले.

बैठकीला रायगडचे जिल्हाधिकारी किशन जावळे, अपर आयुक्त फरोग मुकादम, उपायुक्त विजय म्हसाळ, पनवेल महानगरपालिकेचे आयुक्त मंगेश चितळे, पोलीस उपायुक्त प्रशांत मोहिते, रश्मी करंदीकर, नियोजन उपायुक्त प्रमोद केभावी, या कार्यक्रमाचे राज्य समन्वयक उपजिल्हाधिकारी (रोहयो) रविंद्र राठोड यांच्यासह कोकण विभागातील महसूल, शिक्षण, आरोग्य, महानगरपालिका, पोलीस विभागाचे प्रमुख अधिकारी उपस्थित होते. जेएनपीए आणि सिडकोचे अधिकारी दूरदृष्ट्यप्रणालीद्वारे या बैठकीस उपस्थित होते.

आढावा बैठकीत कार्यक्रमाची एकूण रूपरेषा, जनजागृती, प्रभात फेऱ्या, विद्यार्थी व युवकांचा सहभाग, मुख्य सोहळ्याचे नियोजन तसेच कायदा-सुव्यवस्था, वाहतूक, सुरक्षा, स्वच्छता व आरोग्य सुविधांबाबत सविस्तर चर्चा झाली.

“हिंद-दी-चादर” श्री गुरु तेग बहादूर साहिबजी यांच्या ३५० व्या शहिदी समागम शताब्दी वर्षानिमित्त खारघर, नवी मुंबई येथे २८ फेब्रुवारी व १ मार्च रोजी भव्य कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले असून, या ऐतिहासिक सोहळ्याच्या यशस्वीतेसाठी जिल्हा प्रशासनाने

व्यापक तयारी सुरू केली आहे. कार्यक्रमाच्या सुयोग्य नियोजनासाठी शासकीय अधिकारी, गुरुद्वारा प्रशासन तसेच विविध समाजघटकांच्या सहभागातून तब्बल २५ समित्यांची स्थापना करण्यात आली आहे. कार्यक्रमाच्या माध्यमातून श्री गुरु तेग बहादूर साहिबजी यांच्या त्याग, शौर्याचा संदेश समाजाच्या प्रत्येक घटकापर्यंत पोहोचवावा, असे आवाहन आयुक्त डॉ. सूर्यवंशी यांनी यावेळी केले. नागपूर व नांदेड येथे हा समागम यशस्वीरित्या पार पडला असून, खारघर येथे होणाऱ्या या ऐतिहासिक कार्यक्रमासाठीही अत्यंत

शिस्तबद्ध आणि सूक्ष्म नियोजन करण्यात येत असल्याचे त्यांनी सांगितले. नागरिकांना कोणतीही गैरसोय होणार नाही, याची विशेष काळजी घेऊन कार्यक्रम शिस्तबद्ध, शांततापूर्ण व उत्साहात पार पाडावा यासाठी सूक्ष्म नियोजन करावे, तसेच सर्व संबंधित विभागांनी परस्पर समन्वय ठेवून जबाबदारीने काम करावे, प्रत्येक विभागाने प्रचार व प्रसाराचे नियोजन करावे, असे निर्देशही त्यांनी सर्व यंत्रणांना दिले. ‘हिंद-दी-चादर’ कार्यक्रमाच्या माध्यमातून सामाजिक ऐक्य, सद्भावना व ऐतिहासिक मूल्यांची जाणीव निर्माण

होईल, असा विश्वास त्यांनी व्यक्त केला. राज्य शासनाच्या अल्पसंख्याक विभागाच्या मार्गदर्शनाखाली “हिंद-दी-चादर” श्री गुरु तेग बहादूर साहिबजी ३५० वा शहिदी समागम कार्यक्रम समितीच्या तसेच शीख, सिकलीकर, बंजारा, लबाना, मोहियाल, सिंधी, वाल्मिकी, उदासीन संप्रदाय आणि भगत नामदेव, वारकरी समाज यांच्या संयुक्त विद्यमाने खारघर येथील कॉर्पोरेट पार्क मैदानावर हा कार्यक्रम आयोजित करण्यात येणार आहे. रायगडचे जिल्हाधिकारी किशन जावळे यांनी “हिंद दी चादर” कार्यक्रमाच्या अनुषंगाने केलेल्या तयारीबाबत सविस्तर माहिती दिली. या कार्यक्रमासाठी नवी मुंबईसह मुंबई, पालघर, ठाणे, रायगड, रत्नागिरी आणि सिंधुदुर्ग जिल्हासह राज्यभरातून तसेच परदेशातूनही मोठ्या संख्येने भाविक उपस्थित राहण्याची शक्यता आहे. या पार्श्वभूमीवर सुरक्षा, वाहतूक, वैद्यकीय सेवा, स्वच्छता, भोजन, निवास, प्रसिद्धी, जलपुरवठा, विद्युत् व्यवस्था आदी सर्व बाबींसाठी स्वतंत्र समित्या स्थापन करण्यात आल्या असून त्यानुषंगाने प्रशासनाद्वारे सर्वकथ तयारी करण्यात येत आहे.



प्राचीन संस्कृतीचा वारसा लाभलेल्या इजिप्तची राजधानी कैरो येथे आज पार पडलेल्या दिमाखदार सोहळ्यात ठाणे जिल्ह्याचे नाव जागतिक स्तरावर चमकले. साहित्य आणि शैक्षणिक क्षेत्रातील उल्लेखनीय कार्यासाठी दिला जाणारा मानाचा ‘लोकमत वन वर्ल्ड’ पुरस्कार आज मला प्रदान करण्यात आला. या आंतरराष्ट्रीय व्यासपीठावर ठाणे जिल्ह्यातून झालेली ही निवड राख्य शाैक्षणिक, साहित्यिक व सांस्कृतिक क्षेत्रासाठी भूषणावाह ठरली आहे.



### इजिस (कैरोच्या)भूमीत घुमला ठाण्याचा मानबिंदू ‘लोकमत वन वर्ल्ड’ पुरस्काराने सन्मानित!

हे दोन्ही देशांमधील वैचारिक आणि शैक्षणिक देवाणघेवाणीला नवी दिशा देणारे आहे. भारत आणि इजिप्तमधील ऐतिहासिक मैत्रीचे प्रतिबिंब या ‘वन वर्ल्ड’ संकल्पनेत उमटलेले पाहायला मिळाले.

लोकमत समूहाचे अध्यक्ष डॉ. विजय दडा यांच्या मार्गदर्शनाखाली आयोजित या सोहळ्याला भारतीय उद्योग, कला, साहित्य, शैक्षणिक आणि सामाजिक क्षेत्रातील दिग्गज उपस्थित होते. प्रसिद्ध अभिनेते

बोमन इराणी, श्रीमती अमृता फडणवीस, अभिनेत्री सौंदर्य शर्मा यांसारख्या मान्यवरांच्या उपस्थितीत हा सोहळा अत्यंत उत्साहात पार पडला. पुरस्कार स्वीकारताना भावना व्यक्त करताना ते

म्हणाले, “हा पुरस्कार मी पद्म श्री मधु मंगेश कर्णिक आणि माझ्या सर्व हितचिंतकांना अर्पण करतो. माझ्या आई-वडिलांनी आणि कुटुंबाने दिलेल्या प्रोत्साहनामुळेच मी समाजासाठी खारीचा वाटा उचलू शकलो.” इजिप्तसारख्या भव्य दिव्य शहरात हा सन्मान मिळणे हे मी माझे भाग्य समजतो अशी प्रतिक्रिया डॉ. प्रा प्रदीप ढवळे यांनी दिली. माझ्या कार्याची दखल घेतल्याबद्दल लोकमत समूहाचे मी मनापासून आभार मानले.” साहित्यिक मूल्ये जपण्यासोबतच शैक्षणिक संस्थांच्या सक्षमीकरणासाठी केलेल्या योगदानामुळे ही निवड करण्यात आली आहे.

इजिप्तच्या या भूमीत भारतीय कर्तृत्वाचा झेंडा फडकल्याने ठाणे जिल्ह्यातून होत्यांचे अभिनंदनाचा वर्षाव होत आहे.

## रोहित शेड्डी गोळीबार प्रकरण : पाच आरोपींना ११ फेब्रुवारीपर्यंत पोलीस कोठडी

■ **मुंबई। प्रतिनिधी,**  
प्रसिद्ध बॉलिवूड दिग्दर्शक रोहित शेड्डी यांच्या निवासस्थानाबाहेर झालेल्या गोळीबार प्रकरणात अटक करण्यात आलेल्या पाचही आरोपींना एस्प्लानेड न्यायालयाने ११ फेब्रुवारीपर्यंत पोलीस कोठडी सुनावली. तपासादरम्यान पोलीसांना धक्कादायक माहिती मिळाली असून आरोपींचे कुख्यात लॉरेन्स बिश्नोई टोळीशी संबंध असल्याचे तसेच माजी आमदार बाबा सिद्दीकी यांच्या

हत्या प्रकरणातील संशयितांशी त्यांचे संबंध असल्याचा संशय आहे. पोलीसांनी पाचवा आरोपी आसाराम फसाले (४२) याला आज पुण्यातून अटक केली. आरोपी स्वप्नील सकट यांच्या घरातून पिस्तूल, तीन मॅगझिन/काडतुसे, एअरगन जप्त केले. ही शस्त्रे फसाले याने पुरवली होती. फसाले हा फरार आरोपी शुभम लोणकर याच्या संपर्कात होता. लोणकर हा बाबा सिद्दीकी हत्या प्रकरणातील मुख्य फरारी

आरोपींपैकी एक आहे. ‘सिग्नल’ मेसेजिंग ॲपचा वापर पुण्यातील स्थानिक गुन्हेगारी टोळ्या आणि लॉरेन्स बिश्नोई टोळीच्या कारवायांमुळे आरोपी प्रभावित झाले होते आणि त्यातूनच त्यांनी हा हल्ला केल्याचा संशय आहे. आरोपी एकमेकांशी संवाद साधण्यासाठी ‘सिग्नल’ या मेसेजिंग ॲपचा वापर करत होते. गुन्धानंतर पुरावे नष्ट करण्याच्या उद्देशाने काही आरोपींनी सिग्नल ॲप डिलिट केले.

‘सिग्नल’ मेसेजिंग ॲपचा वापर पुण्यातील स्थानिक गुन्हेगारी टोळ्या आणि लॉरेन्स बिश्नोई टोळीच्या कारवायांमुळे आरोपी प्रभावित झाले होते आणि त्यातूनच त्यांनी हा हल्ला केल्याचा संशय आहे. आरोपी एकमेकांशी संवाद साधण्यासाठी ‘सिग्नल’ या मेसेजिंग ॲपचा वापर करत होते. गुन्धानंतर पुरावे नष्ट करण्याच्या उद्देशाने काही आरोपींनी सिग्नल ॲप डिलिट केले.



आरोपींपैकी एक आहे. ‘सिग्नल’ मेसेजिंग ॲपचा वापर पुण्यातील स्थानिक गुन्हेगारी टोळ्या आणि लॉरेन्स बिश्नोई टोळीच्या कारवायांमुळे आरोपी प्रभावित झाले होते आणि त्यातूनच त्यांनी हा हल्ला केल्याचा संशय आहे. आरोपी एकमेकांशी संवाद साधण्यासाठी ‘सिग्नल’ या मेसेजिंग ॲपचा वापर करत होते. गुन्धानंतर पुरावे नष्ट करण्याच्या उद्देशाने काही आरोपींनी सिग्नल ॲप डिलिट केले.

आरोपींपैकी एक आहे. ‘सिग्नल’ मेसेजिंग ॲपचा वापर पुण्यातील स्थानिक गुन्हेगारी टोळ्या आणि लॉरेन्स बिश्नोई टोळीच्या कारवायांमुळे आरोपी प्रभावित झाले होते आणि त्यातूनच त्यांनी हा हल्ला केल्याचा संशय आहे. आरोपी एकमेकांशी संवाद साधण्यासाठी ‘सिग्नल’ या मेसेजिंग ॲपचा वापर करत होते. गुन्धानंतर पुरावे नष्ट करण्याच्या उद्देशाने काही आरोपींनी सिग्नल ॲप डिलिट केले.

## लोकलमधील धक्कादायक प्रकार दादर-मुलुंडदरम्यान लेडिज डब्यातील महिलेसमोर अश्लील चाळे

■ **मुंबई। प्रतिनिधी,**  
मुंबईच्या लोकल ट्रेनमध्ये दादर ते मुलुंड स्थानकांदरम्यान एका ३० वर्षीय प्रवासी महिलेसोबत धक्कादायक प्रकार घडल्याचे उघडकीस आले आहे. लेडिज डब्यातून प्रवास करणाऱ्या या महिलेकडे बघून अश्लील चाळे केल्याप्रकरणी रेल्वे पोलीसांनी एका व्यक्तीविरोधात गुन्हा दाखल केला आहे, अशी माहिती पोलीसांनी गुरुवारी दिली. सीसीटीव्ही फुटेजद्वारे आरोपीचा शोध घेतला जात आहे. तक्रारदार महिलेने रेल्वे पोलीसांशी संपर्क साधून घटनेची माहिती दिल्यानंतर मंगळवारी घडलेला हा प्रकार उघडकीस आला आहे. ३० वर्षीय महिलेच्या

तक्रारीवरून प्रकरणाचे गांभीर्य लक्षात घेऊन ठाणे रेल्वे पोलीसांनी अज्ञात आरोपीविरुद्ध विनयभंगाच्या संबंधित कलमांखाली एफआयआर दाखल केला आहे. **दादर ते मुलुंड स्थानकांदरम्यान घडला धक्कादायक प्रकार** पीडितेने दिलेल्या तक्रारीनुसार, ती मंगळवारी दादर स्थानकातून ठाण्याच्या दिशेने जाणाऱ्या लोकल ट्रेनमध्ये महिला डब्यात बसली होती. प्रवासादरम्यान ती मोबाईल पाहत असताना, महिला डब्याच्या शेजारी असलेल्या डब्यात उभा असलेला एक वृद्ध व्यक्ती तिच्याकडे बघून अश्लील हावभाव करत असल्याचे तिच्या लक्षात आले.

तक्रारीवरून प्रकरणाचे गांभीर्य लक्षात घेऊन ठाणे रेल्वे पोलीसांनी अज्ञात आरोपीविरुद्ध विनयभंगाच्या संबंधित कलमांखाली एफआयआर दाखल केला आहे. **दादर ते मुलुंड स्थानकांदरम्यान घडला धक्कादायक प्रकार** पीडितेने दिलेल्या तक्रारीनुसार, ती मंगळवारी दादर स्थानकातून ठाण्याच्या दिशेने जाणाऱ्या लोकल ट्रेनमध्ये महिला डब्यात बसली होती. प्रवासादरम्यान ती मोबाईल पाहत असताना, महिला डब्याच्या शेजारी असलेल्या डब्यात उभा असलेला एक वृद्ध व्यक्ती तिच्याकडे बघून अश्लील हावभाव करत असल्याचे तिच्या लक्षात आले.

तक्रारीवरून प्रकरणाचे गांभीर्य लक्षात घेऊन ठाणे रेल्वे पोलीसांनी अज्ञात आरोपीविरुद्ध विनयभंगाच्या संबंधित कलमांखाली एफआयआर दाखल केला आहे. **दादर ते मुलुंड स्थानकांदरम्यान घडला धक्कादायक प्रकार** पीडितेने दिलेल्या तक्रारीनुसार, ती मंगळवारी दादर स्थानकातून ठाण्याच्या दिशेने जाणाऱ्या लोकल ट्रेनमध्ये महिला डब्यात बसली होती. प्रवासादरम्यान ती मोबाईल पाहत असताना, महिला डब्याच्या शेजारी असलेल्या डब्यात उभा असलेला एक वृद्ध व्यक्ती तिच्याकडे बघून अश्लील हावभाव करत असल्याचे तिच्या लक्षात आले.

तक्रारीवरून प्रकरणाचे गांभीर्य लक्षात घेऊन ठाणे रेल्वे पोलीसांनी अज्ञात आरोपीविरुद्ध विनयभंगाच्या संबंधित कलमांखाली एफआयआर दाखल केला आहे. **दादर ते मुलुंड स्थानकांदरम्यान घडला धक्कादायक प्रकार** पीडितेने दिलेल्या तक्रारीनुसार, ती मंगळवारी दादर स्थानकातून ठाण्याच्या दिशेने जाणाऱ्या लोकल ट्रेनमध्ये महिला डब्यात बसली होती. प्रवासादरम्यान ती मोबाईल पाहत असताना, महिला डब्याच्या शेजारी असलेल्या डब्यात उभा असलेला एक वृद्ध व्यक्ती तिच्याकडे बघून अश्लील हावभाव करत असल्याचे तिच्या लक्षात आले.

तक्रारीवरून प्रकरणाचे गांभीर्य लक्षात घेऊन ठाणे रेल्वे पोलीसांनी अज्ञात आरोपीविरुद्ध विनयभंगाच्या संबंधित कलमांखाली एफआयआर दाखल केला आहे. **दादर ते मुलुंड स्थानकांदरम्यान घडला धक्कादायक प्रकार** पीडितेने दिलेल्या तक्रारीनुसार, ती मंगळवारी दादर स्थानकातून ठाण्याच्या दिशेने जाणाऱ्या लोकल ट्रेनमध्ये महिला डब्यात बसली होती. प्रवासादरम्यान ती मोबाईल पाहत असताना, महिला डब्याच्या शेजारी असलेल्या डब्यात उभा असलेला एक वृद्ध व्यक्ती तिच्याकडे बघून अश्लील हावभाव करत असल्याचे तिच्या लक्षात आले.

तक्रारीवरून प्रकरणाचे गांभीर्य लक्षात घेऊन ठाणे रेल्वे पोलीसांनी अज्ञात आरोपीविरुद्ध विनयभंगाच्या संबंधित कलमांखाली एफआयआर दाखल केला आहे. **दादर ते मुलुंड स्थानकांदरम्यान घडला धक्कादायक प्रकार** पीडितेने दिलेल्या तक्रारीनुसार, ती मंगळवारी दादर स्थानकातून ठाण्याच्या दिशेने जाणाऱ्या लोकल ट्रेनमध्ये महिला डब्यात बसली होती. प्रवासादरम्यान ती मोबाईल पाहत असताना, महिला डब्याच्या शेजारी असलेल्या डब्यात उभा असलेला एक वृद्ध व्यक्ती तिच्याकडे बघून अश्लील हावभाव करत असल्याचे तिच्या लक्षात आले.



# शेवगाच्या शेंगा एक अमृत... सर्व आजारांवर उपयोगी

शेवगाच्या शेंगांचे आपल्या आयुर्वेदात खूप महत्त्व आहे. शेवगाच्या शेगत 300 हून अधिक प्रकारांच्या आजारांचे औषध आहे. दक्षिण भारतात तर ह्याचा वापर दररोजच्या आहारात केला जातो. शेवगाच्या शेंगांमध्ये काबोहायड्रेट, पोटॅशियम, आयरन, मॅग्नेशियम, व्हिटॅमिन ए, व्हिटॅमिन सी आणि व्हिटॅमिन बी कॉम्प्लेक्स भरपूर प्रमाणात आढळतात.

शेवगाच्या शेंगांची कोळी पानं आणि फळे भाजी म्हणून वापरतात. ह्याचा काढ्या, हिरवे पानं त्याच बरोबर ह्याचे सुकलेले पान पण औषधीयुक्त असतात. ह्याचा पानाची भाजी खूप चवदार असते. जेवणात ह्याचे सेवन करावे. चला तर मग याचे गुणकारी लाभ जाणून घेऊ या..

\* पोटॅशी निगडित कुठल्याही समस्या अपचन असो किंवा

बद्धकोष्ठता असल्यास शेवगाच्या शेंगांचे रस प्या किंवा ह्याची भाजी करून खाल्ल्याने पोटाच्या समस्या नाहीश्या होतात.

\* नेत्र विकार असल्यास शेवगाच्या शेंगा, पान, फुले जास्त प्रमाणात वापरावी. दृष्टी कमी झाल्यास लाभ मिळतो.

\* सायटिका, संधिवात सारखे त्रास असल्यास याचा पानांचा आणि ह्याच्या झाडाच्या सालांचा काढा करून प्यायल्याने हे रोग नाहीसे होतात.

\* यकृतास निरोगी ठेवण्यास ह्याची भाजी बनवून खाल्ल्यास हे प्रभावी असतात.

\* शरीरातील कुठल्याही भागात लचक भरलेली असल्यास ह्याची पाने बारीक वाटून घ्यावी आणि त्याचा रस मोहरीच्या तेलात मिसळून लावल्याने वेदना आणि सूज कमी होते.

\* कान दुखण्यावरही हे प्रभावी आहे. ह्याचा पानाचा रस काढून कानात थेंब टाकल्याने कानदुखीच्या वेदना पासून आराम मिळतो.

\* मूत्रपिंडाच्या किंवा किडनीच्या स्टोन झाल्यास शेवगाच्या शेंगांची भाजी किंवा सूप करून प्यायल्याने स्टोन निघून जातो

\* रक्तदाब, हृदयरोगावर फायदेशीर आहे. शरीरातील रक्तदाब आणि कॉलेस्ट्रॉल कमी करते. वजन वाढल्यास वजन कमी करते. ह्यात कॉल्शियम भरपूर असतात त्यामुळे हार्ड बळकट होतात.

\* लहान मुलांना जंत होण्याची समस्या जास्त असते. असे झाल्यास ह्याचा पानांचा रस घ्यावा आराम होतो.

\* अतिसार झाल्यास देखील पानांचा रस देणे लाभकारी असतं.

\* शेवगाच्या शेंगा ब्लड प्युरिफायर म्हणून काम करते.

ह्याचे सूप किंवा भाजी बनवून खाल्ल्यास कॅसर सारख्या



आजारामध्ये पण लाभकारी आहे.

बधा ह्या शेवगाच्या शेंगा किती गुणकारी आणि प्रभावी आहे. त्याचे पानं, फुल, झाडाची सालं सगळंच काही औषधी असतं मग आता आपण ह्याचा आपल्या आहारात समावेश करू या आणि शरीरास निरोगी ठेवू या.



दिवसभर उत्साही आणि एक्टिव्ह राहण्यासाठी आपल्या दिवसाची सुरुवात योग्य पद्धतीने करणे महत्त्वाचे आहे. अनेकदा आपण कामात असतो तेव्हा खाण्यापिण्याचे भानही राहात नाही पण हेच जर आपण थोडं फ्री असू तर मात्र प्रत्येक तासाला काही ना काही खावची इच्छा होते. भूक असेलच असं नाही पण काहीतरी चवळत राहावंसं वाटतं. हे दोन्ही प्रकार आपल्या आरोग्यासाठी नुकसानदायक आहेत. छोटी भूक टाळूही नये आणि सतत खातही राहू नये. जर तुम्हालाही दिवसभरात अधून मधून अशी भूक जाणवत असेल तर अशावेळी सुका मेवा खाणे हे सर्वात उत्तम पर्याय ठरू शकते. विविध पोषक तत्वांचा साठा असलेल्या सुक्या मेव्यात तुमची स्मरणशक्ती वाढवण्यापासून ते ऊर्जा देण्यापर्यंतची क्षमता असते. पण हा

## आरोग्यदायी पुदीन्याचे फायदे

बाजारत दंत मंजन, चुईंग गम्स, माऊथ फ्रेशनर, कॅडीज आणि इनहेलरसारख्या अनेक उत्पादनांमध्ये पुदीन्याचा मुख्यतः वापर केला जातो. पण पुदीन्याचे अजूनही आहेत अनेक आरोग्यदायी फायदे.

पचन होते सुलभ - मेंथा पाचन प्रणाली ला शक्तीशाली बनवण्यात मदत करते. ज्यामुळे पचनाचे सर्व कार्य योग्य प्रकारे होते. कारण जर पचनशक्ती योग्य नसेल तर जेवण पचवण्यात अनेक समस्या येतात. ज्यामुळे अपचन आणि पोट खराब होण्यासारख्या समस्यांचा समावेश आहे. जेव्हा तुम्हाला वाटेल की पोट विचडतंय तेव्हा एक कप पुदीन्याचा चहा प्यावा. लगेच आराम मिळेल. पुदीन्याच्या वासाने तुमच्या लाळ ग्रंथी सक्रिय होतात. तसेच लाळ ग्रंथीतून पचनासाठी योग्य एंजाइम स्ववण्यासाठी चालना मिळते. ज्यामुळे पचन सुलभ होते.

लिडरसाठी पुदीन्याचे फायदे - जेव्हा तुमचं लिडर हळूहळू अकार्यक्षम होतं तेव्हा तुमचा चेहराही कोमेजू लागतो. अशा परिस्थितीत मदत होते ती पुदीन्याची. त्यामुळे आपण पुदीन्यातील पोषक तत्वांचे आधार मानले पाहिजेत.

स्मरणशक्तीला चालना - एक ताजा रिसर्चनुसार पुदीना तुमच्यातील जागरूकता, धारण शक्ति आणि संज्ञानात्मक क्रियेचा प्रभाव वाढवताना आढळते. ज्या अनुसार एक्सपर्ट या निर्णयावर पोचले आहेत की, जी लोक चुईंग गम खातात. ज्यामध्ये पुदीना मुख्यतः असतो. त्यांची स्मरणशक्ती इतरांच्या तुलनेत जास्त सतर्क असते. काही रिसर्चमध्ये हेही आढळलं आहे की, पेपरमिंट तेलाच्या सुवासाने तुमची स्मृती आणि सतर्कता वाढू शकते. पण याबाबत अजून अभ्यास होण्याची

आवश्यकता आहे.

कॅन्सरचा धोका टाळण्यासाठी - कॅन्सरपासून बचावासाठी पुदीन्याची मदत होते कारण इतर औषधी वनस्पतींप्रमाणेच पुदीन्याही कॅन्सरविरोधी अनेक गुण आढळतात. पुदीन्याच्या पानातील हा गुणधर्म यातील विभिन्न प्रकारच्या एंजाइममुळे आढळून येतो.

वेदनाशामक पुदीना - अनेक प्रकारच्या वेदनाशामक बाममध्ये पुदीन्याचा अर्क मुख्य घटकाच्या रूपात वापरला जातो. याचं कारण आहे की, ज्या भागात वेदना होते किंवा जखम होते त्या ठिकाणी पुदीनायुक्त बाम लावल्यास थंडावा मिळतो. यामुळे वेदना कमी होतात. तसेच पुदीन्यातून निघणायं बाष्प श्वासद्वारे हुंगल्यासही फरक पडतो. यामुळे संपूर्ण शरीराला आराम मिळतो. हे अप्रत्यक्ष रूपांने वेदना आणि डोकेदुखीशी निगडित सर्व समस्या दूर करते.

कफ आणि सर्दीवरही गुणकारी - मिंटमधील तीव्र गंध जो नाकाद्वारे शरीरात जाऊन श्वसन प्रक्रिया सुलभ करतं. हे कफ शरीराबाहेर टाकण्यास मदत करतं. जेव्हा तुम्हाला खोकल्याचा त्रास होतो. तेव्हा पुदीन्यातील एंटी बॅक्टेरियल आणि एंटी इन्फ्लेमेट्री गुणांमुळे श्वसन तंत्र सुलभ होण्यासोबतच घश्याची सूजही कमी होते. जर तुम्हाला खोकल्याचा त्रास होत असेल तर त्यावर पुदीन्याच्या पानांचा रस गरम पाण्यात घालून त्याची वाफ घ्या. ही वाफ घेतल्याने तुमच्या घश्याला आणि नाकाला खरोखर आराम मिळेल.

पाळीच्या दिवसातील वेदनांवरही गुणकारी - पुदीन्याची पान तुमचं रक्त शुद्ध करतात आणि आपल्या शरीरातील शांत मांसपेशींवर याचा अँटी-स्प्यास्मोडिक

प्रभाव पडतो. त्यामुळे मासिक पाळीच्या दिवसांतील वेदना दूर करण्याचाही हा एक चांगला उपाय आहे. उपाय म्हणून तुम्ही पुदीन्याच्या चहाचा एक कप गरम काढा बनवून घ्या आणि तो दिवसभर घोट घोट पीत राहा. जो तुमच्या गर्भाशयाला शांत करेल.

गर्भवती महिलांसाठी फायदेशीर - पुदीन्याच्या पोटावर होणाऱ्या प्रभावांमुळे गर्भवती महिलांसाठी सुद्धा हे उत्तम आहे. हे पचन प्रक्रियेसाठी एंजाइम सक्रीय करून मॉर्निंग सिकनेसमुळे होणारी मळमळ दूर करण्यात मदत करतं. सकाळी उठल्यावर पुदीन्याची काही पानं चावून खाणं किंवा वाटलेल्या पुदीन्याच्या पानांचा वास घेणं ही योग्य पद्धत आहे. पण गर्भवती महिलांनी एक लक्षात ठेवावं की, याचा वापर बाळ झाल्यावर करू नये. कारण याचा प्रभाव तुमच्या स्तनपानावर ह ोऊ शकतो.



सफरचंदामध्ये असतात मायक्रोब्स

सफरचंदावर असलेले मायक्रोब्स आरोग्याच्या दृष्टीने चांगले आहेत की वाईट हे सफरचंद कुठे उगवण्यात आलं आहे, त्यावर अवलंबून असतं. संशोधकांचं असं म्हणणं आहे की, सर्वाधिक मायक्रोब्स हे सफरचंदांमध्ये असून ते किती प्रमाणात आहेत, हे तुम्ही सफरचंदांचा जो भाग खाणार त्यावर अवलंबून असते. रिसर्चमध्ये सांगितल्यानुसार, जर तुम्ही ऑर्गेनिक पद्धतीने उगवण्यात आलेले सफरचंद खात असाल तर त्यांमध्ये विविध आणि असंतुलित बॅक्टेरिया असतात. जे त्यांना पारंपारिक सफरचंदांच्या तुलनेमध्ये जास्त आरोग्यदायी आणि चविष्ट बनवतात. ६५५५२५६७ मायक्रोब्सचा स्त्रोत असतात ही कच्ची फळं आणि भाज्या ऑस्ट्रेलियाच्या ग्रॅज यूनियर्सिटी ऑफ टेक्नॉलजीचे प्रोफेसर गेब्रियल बर्ग यांनी सांगितले की, 'आपल्या आहारामध्ये असलेले बॅक्टेरिया, फंगस आणि व्हायरस आपल्या पोटांमध्ये थोड्यावेळासाठी जमा होतात. पदार्थ शिवजताना यांपैकी अधिक बॅक्टेरिया नष्ट होतात. त्यामुळे कच्ची फळं आणि भाज्या या मायक्रोब्सचा महत्त्वपूर्ण स्त्रोत आहे.' हे संशोधन जर्नल फ्रंटियर्स इन मायक्रोबायोलॉजीमध्ये प्रकाशित करण्यात आले असून यामध्ये नॉर्मल सफरचंद आणि ऑर्गेनिक सफरचंदांमध्ये तुलना करण्यात आले आहे. ऑर्गेनिक आणि नॉर्मल सफरचंदांमध्ये बॅक्टेरियांची संख्या समान संशोधनामध्ये, सफरचंदांच्या सर्व भागांचं वेगवेगळं विश्लेषण करण्यात आलं आहे. ज्यामध्ये असं आढळून

आलं की, ऑर्गेनिक आणि नॉर्मल सफरचंदांमध्ये बॅक्टेरियांची संख्या समान असते. बर्ग यांनी सांगितले की, दोन्ही प्रकारची सफरचंदांचं निरक्षण केल्यानंतर असं समजलं की, २४० ग्रॅम सफरचंदांमध्ये जवळपास १० कोटी बॅक्टेरिया होते. सर्वाधिक बॅक्टेरिया सफरचंदांच्या बियांमध्ये आढळून आले. तसेच सफरचंदांच्या सालींमध्येही मोठ्या प्रमाणात बॅक्टेरिया आढळून आले.

## हिवाळ्यात हाडांना मजबूत करायचंय? किवीचे सेवन करा

थंडीच्या दिवसांत प्रत्येकजण स्वतःची विशेष काळजी घेतो. थंडी टाळणे, गरम असलेले पदार्थ खाणे, हिवाळ्यात या सर्व गोष्टींची काळजी घेणे आवश्यक आहे. थंड वातावरणात तळलेले अन्न खाल्ल्याने शरीराला अपाय होतो. याबरोबरच बाहेरचे तेलकट पदार्थ खाल्ल्याने शरीरावर वाईट परिणाम होतो. चेहऱ्यावर पिंपल्स, डाग दिसू लागतात. म्हणूनच शरीराला निरोगी ठेवणाऱ्या गोष्टी प्रत्येक ऋतूत खाल्ल्या पाहिजेत, मग तो हिवाळा असो किंवा

चांगलं आहे हे सांगणार आहोत.

थंडीमध्ये हार्ड खूप मजबूत राहतील हिवाळ्यात आपल्या हाडांची काळजी घेणे आवश्यक आहे. यासाठी पोषक तत्वे घेणे आवश्यक आहे. किवीमध्ये सर्वाधिक फायटोकेमिकल्स आणि व्हिटॅमिन सी असते. त्वचेसाठी ते खूप फायदेशीर आहे. जेव्हा आपण आजारी असतो तेव्हा डॉक्टर देखील किवी खाण्याचा सल्ला देतात. म्हणूनच शरीराला निरोगी ठेवण्यासाठी खूप गुणकारी मानले जाते. ज्या लोकांना उच्च रक्तदाबासारखी समस्या आहे त्यांनी दिवसातून दोन ते तीन वेळा किवी फळचे सेवन करावे.

किवीमध्ये भरपूर जीवनसत्त्व असतात हे फळ असे आहे की त्यात भरपूर जीवनसत्त्व असतात. म्हणूनच किवीला जीवनसत्त्व आणि पोषक तत्वांचा खजिना मानला जातो. हे खाल्ल्याने मायासाठी रोप्रतिकार शक्ती मजबूत होते. हे फळ थोडे महाग असल्याने अनेक लोक याची खरेदी करणे टाळतात. पण आम्ही तुम्हाला सांगतो की हे फळ तुम्हाला अनेक आजारांपासून दूर ठेवते. किवी हा रोगप्रतिकारशक्ती वाढवणारा चांगला पर्याय मानला जातो. तसेच हिवाळ्यात दुखापत झाल्यास किंवा इतर कोणत्याही जखमा लवकर भरून येत नसतील तर यासाठी किवी खाल्ल्यास जखम लवकर भरते. किवीमधील नैसर्गिक संयुगे आणि बॅक्टेरियाच्या वाढीस प्रतिबंध करणारे घटक जखमा लवकर बऱ्या करण्यासाठी उपयोगी ठरतात.

उ न्ह ाडा.

फळांबद्दल बोलायचे झाले तर, किवी खाल्ल्याने तुमची त्वचा तर सुधारतेच, याशिवाय किवी खाल्ल्याने हाडे देखील मजबूत होतात. या ठिकाणी आम्ही तुम्हाला हाडांसाठी किवी हे फळ किती



## डेली डाएटमधून इतक्या कॅलरी करा कमी...

जर तुम्ही हेल्दी असाल आणि तरी सुद्धा तुम्हाला वजन कमी करायचं असेल किंवा फिट रहायचं असेल तर डेली डाएटमधून दररोज काही कॅलरी कमी करून तुम्ही वजन कमी करू शकता. तसेच कॅलरी कमी केल्याने तुमचं आरोग्यही चांगलं राहील. याआधी झालेल्या अनेक रिसर्चमधून ही बाब समोर आली आहे की, लो-कॅलरी डाएटचं सेवन करून आरोग्याशी संबंधित अनेकप्रकारच्या समस्या दूर होतात. अशात तुमचं वय वाढलं तरी तुम्ही तरूण दिसाल.

डाएटमधून किती कॅलरी कमी कराव्या

नुकत्याच झालेल्या एका नव्या रिसर्चमधून समोर आले आहे की, डेली डाएटमध्ये दररोज केवळ ३०० कॅलरी कमी करून शरीरात कलेस्ट्रॉलचं प्रमाण, ब्लड प्रेशरचं प्रमाण आणि ब्लड शुगरचं प्रमाण चांगलं होतं. सोबतच अनेकप्रकारच्या मेटाबॉलिझ्मशी संबंधित आजार तुमच्या जवळही भटकणार नाहीत. केवळ वेट लॉस नाही तर आरोग्यही चांगलं राहतं द लँसेट डायबिटीस अँड इंडोक्रिनोलॉजी नावाच्या

जर्नलमध्ये प्रकाशित या रिसर्चमध्ये या गोष्टीचं समर्थन करण्यात आले आहे की, कमी कॅलरीचं सेवन केल्याने केवळ वजन कमी होतं असं नाही तर तुमचं आरोग्यही चांगलं राहतं आणि शरीरात कॉम्प्लेक्स मेटाबॉलिक बदलही होत नाहीत. रिसर्चमध्ये ही गोष्ट सिद्ध करण्यात आली आहे की, जर तुम्ही तुमच्या दररोजच्या कॅलरी इन्टेकमध्ये कमतरता आणाल तर याने ना केवळ वजनच कमी होईल तर डायबिटीस आणि हृदयाशी संबंधित धोकाही कमी होतो.

२ वर्ष कॅलरी इन्टेकमध्ये २५ टक्के घट यामध्ये रिसर्चमध्ये अभ्यासकांनी २१ ते ५० वयोगटातील २०० महिला आणि पुरुषांची निवड केली आणि त्यांना दोन वेगवेगळ्या गुपमध्ये विभागण्यात आले. एका गुपला सांगण्यात आलं की, त्यांना २ वर्षांपर्यंत कॅलरी रिस्ट्रिक्शनची प्रॅक्टिस करायची आहे. या लोकांना वजन वाढवण्यात आले की, ते त्यांना हवं ते खाऊ शकतात. पण एक अट आहे. ती म्हणजे त्यांना त्यांच्या रोजच्या कॅलरी इन्टेकमध्ये २५ टक्के घट करायची होती. तेच

दुसऱ्या गुपला सामान्य रूपांने खाणं-पिणं करण्यास सांगण्यात आलं. ७१ टक्के लोकांचं वजन १० टक्के घटलं ज्या गुपमधील लोकांना कॅलरी कमी करण्यास सांगण्यात आले होते, त्यांच्यातील जास्त जास्त लोक २५ टक्के कॅलरी करण्याचं टारगेट पूर्ण करू शकले नाहीत आणि २ वर्षांत त्यांनी सरासरी कॅलरीमध्ये ११.९ टक्के घट केली होती. जी दररोजच्या ३०० कॅलरीच्या बरोबरीत आहे. अभ्यासकांना आढळलं की, केवळ १ वर्षातच या गुपमधील लोकांच्या कोलेस्ट्रॉल आणि ब्लड प्रेशरमध्ये कमतरता आढळली. सोबतच साधारण ७१ टक्के लोक त्यांचं वजन १० टक्क्यांपर्यंत कमी करण्यात यशस्वी ठरले.

प्रोसेसड फूड करा अन्वॉइड डाएटमध्ये हेल्दी करणे जसे की, फळ आणि भाज्यांचं जास्त सेवन करावं आणि प्रोसेसड फूड खाणं कमी करावं. हे दोन्ही प्रभावी उपाय आहेत. या माध्यमातून तुम्ही कॅलरी कमी करू शकता आणि हेल्दी राहू शकता.

## तुम्ही सफरचंदासोबत बॅक्टेरिया खात आहात का?



# मेट्रो ३ मार्गिकेच्या तिकीटावरून नवा वाद उफाळण्याची शक्यता, थेट आंदोलनाचा इशारा



**■ बातमी / लेख, प्रीती दिपक नाईक**  
मुंबई मेट्रो ३ मार्गिकेच्या तिकीटावर असणाऱ्या नावांवरून नवा वाद उफाळण्याची शक्यता आहे. काही महिन्यांपूर्वीच या मेट्रो ३ मार्गिकेचे उद्घाटन झालं होतं. महायुती सरकारचा अतिशय महत्त्वाकांक्षी असा हा प्रकल्प आहे. या मार्गिकेने हजारो प्रवासी दररोज प्रवास करतात. मेट्रो ३ मार्गिकेला 'एक्वा लाईन' असेही संबोधलं जातं. ही मेट्रो मार्गिका पूर्णपणे भूमिगत आहे. विशेष म्हणजे हा मेट्रो मार्ग तब्बल ३.५ किमी लांब आहे. कुलाबा-वांद्रे-सीप्लान

मेट्रो ३ मार्गिकेने प्रवास करणाऱ्या प्रवाशांना देण्यात येणाऱ्या तिकीटावर मेट्रो स्थानकांचं नाव 'सीएसएस टर्मिनस मेट्रो' असं नाव देण्यात आलं आहे. तर जगन्नाथ शंकरशेट मेट्रो स्थानकाचे नाव तिकीटावर 'जेएसएम टर्मिनस मेट्रो' नमूद करण्यात येत आहे. या दोन्ही मेट्रो स्थानकांना देण्यात आलेल्या नावांचा पूर्ण उल्लेख तिकीटावर करण्यात यावा, अशी मागणी आता केली जात आहे. विशेष म्हणजे नामदार जगन्नाथ (नाना) शंकरशेट प्रतिष्ठानकडून मुंबई मेट्रो रेल्वे कॉर्पोरेशनच्या कार्यकारी संचालकांना पत्र पाठवून याबाबतची मागणी करण्यात आली आहे. पुढच्या एक महिन्यात तिकीटावरील नावात सुधारणा करण्यात आली नाही तर आंदोलन करण्यात येईल, अशा इशारा पत्रात देण्यात आला आहे.

नाराजी व्यक्त केली आहे. "छत्रपती शिवाजी महाराज हे महाराष्ट्राचे आराध्य दैवत आहेत. तर जगन्नाथ शंकरशेट यांचा मुंबईच्या जडपणघडणीत मोलाचा वाटा आहे. या दोन्ही महापुरुषांच्या नावाचा तिकीटावर सीएसएम टर्मिनस मेट्रो आणि जेएसएम मेट्रो असा उल्लेख करणे हा त्यांचा अपमान आहे. तो कदापि सहन केला जाणार नाही", असा इशारा नामदार जगन्नाथ (नाना) शंकरशेट प्रतिष्ठानचे सरचिटणीस अॅड. मनमोहन चोणकर यांनी दिला आहे.

## कर थकविल्यास मालमत्ता होणार जप्त

### लिलावाची कारवाई वाढवण्याचे अतिरिक्त आयुक्तांकडून निर्देश



**■ मुंबई। प्रतिनिधी,**  
मुंबई महापालिकेच्या कर निर्धारण व संकलन विभागाने २०२५-२६ या आर्थिक वर्षात १ एप्रिल २०२५ पासून ते ४ फेब्रुवारी २०२६ या कालावधीत ५,४२६ कोटी ८१ लाख रुपयांचा मालमत्ता कर वसूल केला आहे. उर्वरित दोन महिन्यांच्या कालावधीत १,८७३ कोटीची वसुलीकरण ७,३०० कोटीचे लक्ष पूर्ण करण्याचे आवाहन कर निर्धारण व संकलन विभागासमोर असणार आहे. महापालिका कर निर्धारण व संकलन विभागाच्या कामकाजाचा अतिरिक्त महापालिका आयुक्त (शहर) डॉ. अश्विनी जोशी यांनी गुरुवारी आढावा घेतला. महापालिका मुख्यालयात पार पडलेल्या या बैठकीस सहआयुक्त (करनिर्धारण व संकलन) विश्वास शंकरवार, सहायक आयुक्त (करनिर्धारण व संकलन) गजानन बेल्हाळे यांच्यासह संबंधित सर्व प्रशासकीय विभागातील करनिर्धारण व संकलन खात्याचे अधिकारी उपस्थित होते. गतवर्षी ६,२०० कोटी रुपयांच्या मालमत्ता कराची वसुली करण्यासाठी महापालिकेच्या कर निर्धारण व संकलन विभागातील अधिकाऱ्यांची चांगलीच धावपळ झाली होती. मात्र, यंदा ऑक्टोबर महिन्याच्या मध्यापर्यंत ३,२५९ कोटीच्या मालमत्ता कराची वसुली करण्यात आली. गतवर्षी ६२००

कोटी रुपयांचे लक्ष्य होते. यंदा त्यापेक्षाही मोठे ७,३०० कोटी रुपयांचे लक्ष्य गाठण्याचा पालिकेचा मानस आहे. ही वस्तुस्थिती लक्षात घेता अश्विनी जोशी यांनी मालमत्ता कर थकविणाऱ्या मालमत्ताधारकांना नोटिसा बजावून त्यांची मालमत्ता जप्त करावी, असे निर्देश दिले आहेत. तसेच, पुढील दोन महिन्यांसाठी मालमत्ता कर वसुलीच्या दृष्टीने व्यापक मोहीम हाती घेण्यात आली आहे. ज्या मालमत्ताधारकांनी अद्याप मालमत्ता कर भरलेला नाही, त्यांनी तो लवकरात लवकर भरावा, असे आवाहनही अतिरिक्त आयुक्त (शहर) डॉ. अश्विनी जोशी यांनी केले आहे. मात्र, ज्या प्रकरणात न्यायालयाचे कारवाई न करण्याबाबत आदेश असतील, अशी प्रकरणे वगळून मालमत्ता कर थकविणाऱ्या थकबाकीदारांविरुधात जप्ती आणि लिलाव कारवाईचा धडाका सुरू करावा. वाणिज्यिक थकबाकीदारांची नडजोडणी खंडित करावी, असे निर्देश देखील डॉ. अश्विनी जोशी यांनी दिले आहेत.

## ठाण्यात भटक्या श्वानांसाठी प्राणिप्रेमीने घेतली ठाणे महापालिकेकडे धाव

ठाणे शहरात नसबंदी करण्यासाठी भटक्या श्वानांना पकडून नेण्यात येत आहे. मात्र, हे श्वान परत आणून सोडले जात नाहीत. त्यामुळे या श्वानांचे काय होते, याबाबत कोणत्याही प्रकारची स्पष्टता पालिकेकडून देण्यात येत नाही. वागळे इस्टेट भागात एक श्वान निर्बिजीकरण केंद्र आहे. मात्र, त्याची क्षमता अत्यल्प आहे. गर्दीच्या ठिकाणी असलेले भटक्या श्वान पकडून ते निवारा केंद्रात देवायते, असे आदेश सर्वोच्च न्यायालयाने दिले आहेत. परंतु ठाणे महापालिकेने असे केंद्र उभारलेले नाही. भटक्या श्वानांसाठी सर्वोच्च न्यायालयाच्या निर्देशानुसार फिडींग सेंटर्स उभारलेले नाहीत. भटक्या प्राण्यांसाठी ठाणे महापालिकेचे स्वतंत्र आरोग्य केंद्र नाही, असा आरोप प्राणिप्रेमींनी केला. नसबंदीचे प्रमाण वाढविले जात नसल्याने भटक्या श्वानांची संख्या आढोख्यात येत नाही. तसेच श्वानांसाठी स्वतंत्र स्मशानभूमी उभारण्यात आली असली तरी सकाळी १० ते सायंकाळी सहा वाजेपर्यंतच हे स्मशान उघड असते. यामुळे या वेळेनंतर अचानक एखादे श्वान दगावल्यास थेट जोगेश्वरी गाठवी लागत आहे. मंगळवारी असा प्रकार घडला आहे. त्यामुळे ठाण्यातील स्मशानभूमी दोन सत्रात चालवावी, अशी मागणी प्राणिप्रेमींनी आयुक्त राव यांच्याकडे केली. या बाबत अनुकूलता दर्शवत ठाण्यात दोन प्राणी आरोग्य केंद्र तसेच निर्बिजीकरण केंद्र सुरू करण्यात येणार असल्याचे आयुक्त राव यांनी स्पष्ट केले. छत्रपती संभाजीनगर येथे अद्यावत केंद्र सुरू करण्यात आलेले आहे. त्यामुळे तेथील तज्ज्ञांचा सल्ला घेऊन ठाण्यात कार्यवाही करण्यात येईल, असे आश्वासन आयुक्तांनी दिल्याची माहिती मनोज प्रधान यांनी दिली.



## एमबीएमसीकडून भटक्या श्वानांसाठी २० टिकाणी फीडिंग स्पॉट

**■ मिरारोड। प्रतिनिधी,**  
राज्यातील सर्व महापालिका, नगरपालिका, नगरपंचायती श्वानांसाठी मिरा-भाईदर पालिका प्रशासनाकडून २० टिकाणी फीडिंग स्पॉट (खाद्यपदार्थ खाऊ घालण्याची ठिकाणे) तयार करण्यात आले आहेत. त्यामुळे जे प्राणी प्रेमी रस्त्यावर श्वानांना खाद्यपदार्थ खाऊ घालून अस्वच्छता करत होते, त्यांना आता ब्रेक लागणार असल्याचा दावा पालिकेकडून करण्यात आला आहे. सर्वोच्च न्यायालयाच्या आदेशानुसार व राज्य शासनाच्या मार्गदर्शक सूचनांनुसार मिरा-भाईदर महापालिकेने धोरण निश्चित केले आहे. मा.सर्वोच्च न्यायालय या आदेशानुसार व राज्य सरकारच्या मार्गदर्शक सूचनांनुसार शहरातील मुख्य रस्त्यांवर श्वानांना खाऊ घालण्याची प्राणी, प्रेमींवर गुन्हा दाखल करण्याचे आदेश दिल्यानंतर देखील पालिका व पोलिसांकडून कोणत्याही प्रकारची कारवाई अद्याप करण्यात आली नाही. मध्यरात्री शहरातील मुख्य रस्त्यांवर प्राणी प्रेमींकडून खाद्यपदार्थ खाऊ घालण्याचे प्रकार सुरूच आहे. रस्त्यावर अस्वच्छता देखील पाहायला मिळते. श्वानांना खाद्यपदार्थ रस्त्यावर टाकल्याने अनेक वेळेचा प्राणी प्रेमी व नागरिकांमध्ये वाद झाल्याच्या घटना देखील घडल्या आहेत. सर्वोच्च न्यायालयाने वेळेवेळी दिलेल्या निर्देशांच्या अंमलबजावणीच्या अनुषंगाने शहरातील भटक्या श्वानांना नगरपंचायती आयुक्त तथा संचालक, नगरपरिषद प्रशासन संचालनालय, नवी मुंबई यांची समन्वय अधिकारी म्हणून नियुक्ती करण्यात आली आहे. या अनुषंगाने मिरा-भाईदर महापालिकेने शहरातील भटक्या श्वानांना खाऊ घालण्यासाठी २० टिकाणी फीडिंग स्पॉट तयार केले आहेत. त्यात भाईदर पश्चिमेला ७, पुर्वेला १ व मिरारोड पूर्वेच्या १२ फीडिंग स्पॉटचा समावेश आहे. मा.सर्वोच्च न्यायालयाच्या आदेशानुसार व राज्य शासनाच्या सूचनांनुसार शहरातील भटक्या श्वानांना निश्चित ठिकाणी खाद्यपदार्थ उपलब्ध करून देण्यासाठी आयुक्त राधाबिनोद शर्मा यांच्या निर्देशानुसार तुर्तास २० टिकाणी फीडिंग स्पॉट तयार करण्यात आले आहेत. येणारा काळ आवश्यकतेनुसार अधिक फीडिंग स्पॉट तयार करण्यात येणार आहेत. पालिका प्रशासनाकडून निश्चित करून दिलेल्या जागेवरच श्वान प्रेमींनी खाद्यपदार्थ खाऊ घालावे. जेणेकरून परिसरात अस्वच्छता पसरून रोगाई व दुर्गंधी वापरसाठी श्वानप्रेमींमध्ये जनजागृती करण्यात येणार आहे असे पालिकेकडून सांगण्यात आले आहे.

### ■ ठाणे। प्रतिनिधी,

ठाण्यातल्या वाढत्या भटक्या श्वानांवर निर्बंध आणण्यासाठी त्यांची प्रजाती संपवणे हा कोणताही उपाय नाही. असे असताना मात्र गेल्या काही काळापासून ठाण्यात काही भटक्या श्वानांना महापालिकेकडून विनाकारण मारले जात असल्याचे प्रकार अलीकडे उघडकीस होत आहे. सर्वोच्च न्यायालयाने दिलेल्या आदेशानंतरही ठाणे शहरातील भटक्या श्वानांची काळजी घेण्यात येत नसल्याचे काही प्राणी प्रेमींचे म्हणणे आहे. कारणास्तव राष्ट्रवादी (शरद पवार) पक्षाच्या माध्यमातून प्राणीप्रेमींनी पालिका आयुक्त सौरभ राव यांची बुधवारी भेट घेतली. सर्वोच्च न्यायालयाने दिलेल्या आदेशाचे पालन करण्याची आणि त्यासाठी अर्थसंकल्प तयार करण्याची मागणी प्राणीप्रेमींनी केली. दरम्यान, प्राणी प्रेमींनी केलेल्या मागण्याबाबत अनुकूलता दर्शवून



लवकरच निर्बिजीकरण केंद्र सुरू करण्याचे आश्वासन आयुक्तांनी यावेळी दिले. ठाणे महापालिका हद्दीत भटक्या श्वानांची संख्या वाढत आहे. या अगोदरच श्वानांची शिरोडकर हे उपस्थित होते. ठाणे शहरात भटक्या श्वानांचा प्रश्न गंभीर झाला आहे. या श्वानांची स्थानिक स्वराज्य संस्थांनी योग्य व्यवस्था करावी, असे निर्देश सर्वोच्च न्यायालयाने दिले आहेत. मात्र, त्याची अंमलबजावणी होत नसल्याने भटक्या श्वानांचा प्रश्न दिवसेंदिवस गंभीर होत चालला आहे. याबाबत प्राणीप्रेमींनी आयुक्त राव यांच्याशी चर्चा केली.

## महापालिकेत पहिले पक्ष कार्यालय मिळवण्यात भाजपने मारली बाजी

### ■ मुंबई। प्रतिनिधी,

मुंबई महापालिकेत नगरसेवक निवडून आल्यानंतर प्रत्येक पक्षाला नगरसेवक संख्येनुसार पक्ष कार्यालय वितरीत करण्यात येत असून आपले जुने कार्यालय कायम राखण्यात भाजपला यश आले आहे. भाजपचे नगरसेवक आपल्या जुन्याच जागेवरील तसेच नुतनीकरण केलेल्या कार्यालयात पुन्हा जाणार आहेत. या नुतनीकरण केलेल्या कार्यालयाचे वास्तू शांती तथा पुजन करून याचे उद्घाटन तथा प्रवेश



होणार आहे. त्यामुळे भाजपच्या नगरसेवकांना आपल्या हक्काचे कार्यालय मिळाले असले तरी बाकीच्या पक्षांना रंगरंगोटी आणि स्वच्छतेची कामे पूर्ण झाल्यानंतरच पक्ष कार्यालये

वितरीत केली जाणार आहे. त्यानुसार सध्या सर्व राजकीय पक्षांना देण्यात येणाऱ्या जुन्या इमारतीतील तळ मजल्यावरील कार्यालयांच्या नुतनीकरणाच्या कामावर शेटवटचा हत फिरोदावा जात आहे. त्यानुसार भाजपला ज्यांचे जुने कार्यालय नुतनीकरण करून वितरीत केले जात आहे. या कार्यालयात शुक्रवारी विधीवत पुजा करून कार्यालयाचे उद्घाटन केले जाणार आहे. त्यामुळे भाजपचा महापौरपदाचा उमेदवार हा या कार्यालयातून अक्षय करून अर्ज भरण्यास जाणार आहे. यासाठी भाजपने अत्यंत तातडीने पुजाअर्चा उरकून घेण्याचा प्रयत्न केला.

### शिवसेना आणि भाजप चेपणार उबाटाला

मुंबई महापालिकेतील कोरसचे कार्यालय शिवसेनेला सोडण्याचा विचार केला होता. परंतु कोरसचे कार्यालय स्वीकारण्यास नकार दिल्यामुळे उबाटाला वाटल्याला अखण्या जागेतील काही भाग कमी करून शिवसेनेला दिली जाणार आहे. त्यामुळे सुरुवातीचा भाग शिवसेनेला आणि भाजपच्या शेजारील कार्यालयाचा भाग उबाटाला सोडला जाणार आहे. त्यामुळे भाजप आणि शिवसेनेच्या मधोमध उबाटाले कार्यालय राहणार असल्याने या महायुतीच्या पक्षाकडून उबाटाला चेपले जाणार आहे.

### मनसे आणि एमएमआयएम साथ साथ

मुंबई महापालिकेच्या जुन्या इमारतीतील तळ मजल्यावर महिला आणि बाल कल्याण समितीच्या कार्यालयाचा भाग विभागून मनसे आणि एमएमआयएमला दिला जाणार आहे. त्यामुळे महापालिकेत मनसे आणि एमएमआयएम हे पाटिला पाठ लावून बसणार आहे. हे दोन्ही पक्ष कार्यालये बाजू बाजूला असणार आहेत.

## बाप बलात्कार करायचा म्हणून घर सोडलं... १९ वर्षाच्या मुलीनं सांगितली हादरवून टाकणारी कहाणी

**■ मुंबई। प्रतिनिधी,**  
बायको चार वर्षांपासून आजारी असल्यानं एका नराधमानं पोटच्या अल्पवयीन मुलीला वासनेची शिकार बनवल्याचा प्रकार समोर आला आहे. हा नराधम बाप गेल्या चार वर्षांपासून आपल्याच मुलीवर अत्याचार करत होता. प्रतिष्ठेच्या भीतीनं पीडित मुलगीही ते सहन करत राहिली. शेवटी यापासून सुटका करून घेण्याच्या उद्देशानं तिनं घर सोडलं. यानंतर बापानं मुलगी हरवल्याची तक्रार दाखल केली. पोलिसांनी मुलीला शोधलं खरं, पण

### सुटका करून घेण्यासाठी घरच सोडलं

वयाच्या १५ व्या वर्षापासून ते १९ व्या वर्षापर्यंत पीडितेने आपल्या नराधम बापाचा अत्याचार सहन केला. यालून बाहेर पडण्यासाठी तिनं घर सोडण्याचा निर्णय घेतला. शेवटी मोकळा श्वास घेण्यासाठी तिनं घर सोडलं. तिनं घर सोडल्यानंतर इकडं नराधम बापाची धाबरगुडी उडाली. त्याने पोलिसात मुलगी हरवल्याची तक्रार दिली. पोलिसांनी घेणानं तपासाची चक्रे फिरवली आणि मुलीला शोधून काढलं. पण चौकशी दरम्यान, मुलीनं जे सांगितलं ते ऐकून सभळ्यांच्याच पायाखालची जमीन सरकली.

चौकशीवेळी वेगळ्याच प्रकार समोर आल्यानं पोलिसांच्या पायाखालची जमीन सरकली. गुजरातच्या राजकोट जिल्ह्यातील ही घटना आहे.

### चार वर्षांपासून अत्याचार

गुजरातमधील या घटनेनं सगळेजण हादरून गेले आहेत. या घटनेची सुरुवात झाली चार वर्षांपूर्वी.

### मुलीने रॉपिडो बुक केली, रस्त्यात चालकाने केला बलात्कार, नेमकं काय घडलं?

एका रॉपिडो बाईक चालकाने खरेदीसाठी निघालेल्या एका अल्पवयीन मुलीवर बलात्कार केल्याची घटना समोर आली आहे. पीडितेला कपडे खरेदी करण्यासाठी जायचे होते. त्यासाठी तिने रॉपिडो बुक केली. मात्र रॉपिडो चालकाने दाखवलेल्या स्वस्त कपड्यांच्या अभिप्रायाला ती बळी पडली. या घटनेमुळे सर्वत्र खळबळ माजली असून महिलांच्या सुरक्षिततेवर पुन्हा एकदा प्रश्नचिन्ह उपस्थित झाले आहे. मध्यप्रदेशातील इंदोरच्या राजवाडा परिसरातील ही घटना आहे. पीडित मुलीने राजवाडा येथे खरेदीसाठी जाण्याकरिता मोबाईल ऑनिकेशनद्वारे 'रॉपिडो' बाईक बुक केली होती. आरोपी चालक तिला राजवाडा येथे घेऊन गेला. मात्र त्याटिकाणी जाऊन त्याने तिला स्वस्त कपड्यांचे अभिप्रेत दाखवले. त्याच्यावर विस्वास ठेऊन ती सोबत गेली. मात्र इथंच ती फसली. तिच्यासोबत काही भयंकर होणार आहे याची कल्पनाही तिला आली नव्हती. आरोपी चालक पीडितेला राजवाडा येथून परदेशपुर या भागातील त्याच्या खोलीवर घेऊन गेला. तिथे आरोपीने तिच्यावर जबरदस्ती करत लैंगिक अत्याचार केला. या घटनेनंतर धाबरलेल्या पीडितेने तात्काळ रावजी बाजार पोलीस गार्डन तक्रार नोंदवली.

आवाज वाढवण्याचा. तब्बल ४ वर्ष पीडिता हा प्रकार सहन करत राहिली. समाजाचं भय, प्रतिष्ठा यामुळे तिनं आपल्या नराधम बापाविरुद्ध कुठं ब्रदेखील काढला नाही. शेवटी तिनं या नरक यातनेतून एक धाडसी निर्णय घेतला.

### आरोपी बाप आहे दिव्यांग

पोलिसांनी मुलीची चौकशी सुरू केली. यावेळी तिनं तिच्यासोबत घडलेला सगळा प्रकार सांगितला. तिचा नराधम बाप गेल्या चार वर्षांपासून तिच्यावर लैंगिक अत्याचार करत होता. प्रतिष्ठेच्या भीतीनं ती गप्प बसली. शेवटी या सगळ्याला कंटाळून तिनं घर सोडण्याचा निर्णय घेतला. दरम्यान, आरोपीला पोलिसांनी ताब्यात घेतले आहे. आरोपी बाप दिव्यांग आहे. त्याच्यावर बलात्कार आणि पॉक्सो अंतर्गत गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

## चार अल्पवयीन मुले बेपत्ता

### ■ भिवंडी। प्रतिनिधी,

भिवंडीतून तीन दिवसांत ४ अल्पवयीन मुले बेपत्ता झाल्याच्या घटना घडल्या आहेत. यामध्ये तीन मुलींसह एका मुलाचा समावेश आहे. यातील पहिल्या घटनेत नारपोली पोलीस ठाणे हद्दीतील येथील १३ वर्षीय मुलीला २ फेब्रुवारी रोजी कोणीतरी बालमनाचा फायदा घेवून फूस लावून पळवून नेल्याचा संशय वडील फूस व्यक्त केला आहे. याप्रकरणी अज्ञाताच्या विरोधात नारपोली पोलीस ठाण्यात गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

तर दुसऱ्या घटनेत अशाच प्रकारे आणखी एक अल्पवयीन १५ वर्षाचा मुलगा यालाही कोणीतरी फूस लावून त्याच्या अज्ञातपणाचा फायदा घेवून २ फेब्रुवारी रोजी पळवून नेल्याची तक्रार पित्याने नारपोली पोलिसांत दिली आहे. अज्ञात इसमाच्या विरोधात गुन्हा दाखल केला आहे. तिसऱ्या घटनेत ३ फेब्रुवारी रोजी १४ वर्षीय मुलगी किराणा दुकानातून सकाळी ९



वाजताच्या सुमारास घरी नाश्ता करण्यासाठी गेली असता ती परत दुकानात परतलीच नाही. तिचा बराच वेळ शोध घेवूनही ती न सापडल्याने अखेर पित्याने त्यांच्या मुलीचे कोणीतरी फूस लावून अपहरण केल्याच्या संशयावरून दिलेल्या तक्रारीवरून अज्ञात व्यक्तीच्या विरोधात कोनागाव पोलीस ठाण्यात गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. त्याचप्रमाणे चौथ्या घटनेत एक १५ वर्षीय मुलगी घरात मेडिकल मध्ये औषधे घ्यायला जाते असे सांगून घरातून ४ फेब्रुवारी रोजी गेली असता घरी परतली नसल्याने वडील यांनी अज्ञात व्यक्तीच्या विरोधात शांतीनगर पोलीस ठाण्यात अपहरणाचा गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

हे दैनिक मालक, मुद्रक, प्रकाशक व संपादक - डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक यांनी सोमाणी प्रिंटिंग प्रेस, कार्यालय - गाला नं. ४, एन. के. इंडस्ट्रियल इस्टेट, प्रवासी इंडस्ट्रियल इस्टेटच्या बाजूला, गेट नं. २, गोरेगाव (पूर्व) मुंबई ४०००६३ (महाराष्ट्र), येथे छापून रुम नं. १०३, कुणाल कुटीर बी बिल्डींग, नवघर रोड, हनुमान मंदिराजवळ, भाईदर (पूर्व), जि. ठाणे ४०११०५ (महाराष्ट्र) येथे प्रसिद्ध केले. संपादक - डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक, पीआरबी कायद्यानुसार संपादकीय जबाबदारी यांची राहिल, सर्व वाद आणि दावे ठाणे न्यायालयीन कक्षच्या आधील राहतील. (या वर्तमानपत्रात प्रसिद्ध होणाऱ्या बातम्या / लेख / जाहिराती यांची जबाबदारी संबंधीत वार्ताहर, लेखक, आणि जाहिरात प्रतिनिधी यांच्यावर राहिल.) भ्रमणध्वनी - 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 Prvasi 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