

‘आल्याच्या वड्या’साठी लागणारा साहित्य: १०० ग्राम आलं, दीड कप साखर (टीप ५), १/२ कप खवा किंवा मिल्क पावडर, १ टीस्पून तूप

‘आल्याच्या वड्या’ची कृती: आलं धुवून त्याची साल काढावीत. आल्याचे १ सेमीचे लहान-लहान तुकडे करावे (साधारण १ कप वरपर्यंत भरून). आल्याचे तुकडे, साखर आणि खवा एकत्र मिक्सरमध्ये बारीक च्युरी करावी. स्टीलच्या ताटाला तूप लावून घ्यावे. तसेच स्टीलच्या वाटीला बाहेरून तळाला तूप लावावे. एका जाड बुडाच्या पात्रेला तूप गरम करून आलं-साखरेचे मिश्रण घालावे. मिडीयम-हाय फ्लेमवर मिश्रण साखरे ढवळत राहावे. मिश्रण तळाला बसू देवू नये. मिश्रण साधारण १० मिनिटे झाल्यावर आटेले. मिश्रणात बुडबुडे असतात त्याच्या बाजूला पांढरा फेस तयार होईल (महत्वाची टीप ३ पहा). त्याचा अर्थ दोनक मिनिटात मिश्रण थापायला तयार होईल. मिश्रण कडेने सुटून मधोमध जमा झाले कि लगेच तूप लावलेल्या ताटलीवर ओतावे. लगेच वाटीने मिश्रण समान थापावे आणि सुरीने वड्या पाडायतात. गार झाले कि वड्या सोडवून घ्याव्यात. उब्यात भरून ठेवाव्यात.

टीप: आलं सोलून चिरून मगच मिक्सरमध्ये बारीक करावे. अत्यामध्ये आतील भागाला दोरे असतात. मोठे तुकडे करून आले बारीक केल्यास मिक्सरमध्ये निट बारीक होत नाही. खवा किंवा मिल्क पावडर ऐवजी वाटीभर सायीसकट दुध घालते तरी चालते. फक्त मिश्रण पातळ झाल्याने काही मिनिटे जास्त आटवायला लागेल. जर थंड प्रदेशात राहत असाल तर मिश्रण फेसाळयला लागले कि १ मिनिटातच मिश्रण ताटावर थापावे. कारण थंडीमुळे मिश्रण भरभर आळते आणि वड्या कडकडीत होतात किंवा वड्या पडत नाहीत. फक्त आलं आणि साखरेच्या वड्याही करता येतात. दुध, खवा, मिल्क पावडर हे फक्त वड्यांचा तिखटपणा थोडा कमी करण्यासाठी घातले आहे. ग्रानुलेटेड शुगर वापरल्याने दीड कप साखर वापरली आहे. ग्रानुलेटेड शुगर ही पिठीसाखरेएवढी फाईन नसते पण रव्याएवढी बारीक असते. भारतात थोडी दाणेदार साखर असते. त्यामुळे १ कप भरून आल्याचे तुकडे असल्यास २ कप साखर वापरावी.

वेहऱ्यावर ना दिसणार सुरकुत्या ना वाढतं वय जाणून घ्या सोपे घरगुती उपाय!

अनेकदा चुकीचे प्रॉडक्ट्स वापरल्यानेही सुरकुत्यांची समस्या होते. तसेच तणाव, धावपळ, चुकीचे खाण-पिणं, पुरेशी झोप न घेणे, वेहऱ्याची स्वच्छता न ठेवणे, प्रदूषण यानेही वेहऱ्यावर सुरकुत्या येतात.

वाढत्या वयातही तुम्ही तरुण आणि सुंदर दिसू शकता, पण यासाठी तुम्हाला खाण्या-पिण्याकडे खास लक्ष द्यावं लागेल. ज्ञानानुसार, प्रोटीनयुक्त पदार्थांचे सेवन केल्याने त्वचेवरील सेल्स वाढतात. याने स्कीन टिशू फिट राहतात. प्रोटीनयुक्त डायट कमजोर पेशींना दूर करते आणि यामुळे सुरकुत्यांच्या समस्यांपासून सुटका मिळते.

प्रोटीनयुक्त डायटने दूर करा सुरकुत्या - तुम्हाला जर सुरकुत्यांची समस्या असेल तर प्रोटीनयुक्त डायट त्वचेसाठी फार हेल्दी ठरते. प्रोटीन त्वचा तरुण ठेवण्यात महत्वपूर्ण भूमिका निभावते. त्यामुळे आहारात प्रोटीनचा समावेश गरजेचा आहे. अशात झ्यूप्रोट्सचा आहारात नियमित समावेश करा. याने तुम्हाला सुरकुत्यांपासून सुटका मिळेल.

रावस मासे - सॅल्मन फिश म्हणजेच रावस मासे खाणे तुम्हाला फायदेशीर ठरेल. यात ओमेगा ३

फॅटी अॅसिड भरपूर प्रमाणात असते. यात चिकनच्या बरोबरीत प्रोटीन आणि न्यूट्रिएंट्स असतात, जे शरीराला वेगवेगळे फायदे देतात. १०० ग्रॅम सॅल्मनमध्ये २० ग्रॅम प्रोटीन असते. सुरकुत्यांची समस्या दूर करायची असेल तर या माहयांचे सेवन सुरु करा.

कोलेजन प्रोटीन - कोलेजन हे शरीरातील एक प्रोटीन आहे जे त्वचेला सुरक्षा प्रदान करते. यात प्रोलिन, ग्लायसिन आणि आर्जिनिनसारखे अमिनो अॅसिड असते. याने शरीराचे कनेक्टिव टिशूज निरोगी राखण्यास मदत मिळते. तुम्ही बाजारात सहजपणे या प्रोटीनचे पदार्थ मिळवू शकता. पण हे पदार्थ खाण्यापूर्वी तज्ज्ञांचा सल्ला घेणे महत्त्वाचे आहे.

झ्यूप्रोट्स - रावम आणि अक्रोडसारखे झ्यूप्रोट्स प्रोटीनचा चांगला स्रोत असतात. जर तुम्ही ५० ग्रॅम बंदम खाल तर तुम्हाला

१० ग्रॅम प्रोटीन मिळेल. त्यासोबतच बंदम तुमचं कोलेस्ट्रॉल नेटने ठेवण्यासही मदत करतात. याने हृदय निरोगी ठेवण्यासही मदत मिळते.

एवोकाडो - एवोकाडो एक सुपरफूड आहे जे फायटोकेमिकल्स आणि इतर महत्वपूर्ण पोषक तत्वांनी भरपूर असते. याने वय वाढण्याची गती कमी करण्यात मदत मिळते. एवोकाडोमध्ये ७३ टक्के पाणी, १५ टक्के चरबी, ८.५ टक्के कार्बोहायड्रेट आणि २ टक्के प्रोटीन असते.

१० ग्रॅम प्रोटीन मिळेल. त्यासोबतच बंदम तुमचं कोलेस्ट्रॉल नेटने ठेवण्यासही मदत करतात. याने हृदय निरोगी ठेवण्यासही मदत मिळते.

१० ग्रॅम प्रोटीन मिळेल. त्यासोबतच बंदम तुमचं कोलेस्ट्रॉल नेटने ठेवण्यासही मदत करतात. याने हृदय निरोगी ठेवण्यासही मदत मिळते.

१० ग्रॅम प्रोटीन मिळेल. त्यासोबतच बंदम तुमचं कोलेस्ट्रॉल नेटने ठेवण्यासही मदत करतात. याने हृदय निरोगी ठेवण्यासही मदत मिळते.

१० ग्रॅम प्रोटीन मिळेल. त्यासोबतच बंदम तुमचं कोलेस्ट्रॉल नेटने ठेवण्यासही मदत करतात. याने हृदय निरोगी ठेवण्यासही मदत मिळते.

१० ग्रॅम प्रोटीन मिळेल. त्यासोबतच बंदम तुमचं कोलेस्ट्रॉल नेटने ठेवण्यासही मदत करतात. याने हृदय निरोगी ठेवण्यासही मदत मिळते.

१० ग्रॅम प्रोटीन मिळेल. त्यासोबतच बंदम तुमचं कोलेस्ट्रॉल नेटने ठेवण्यासही मदत करतात. याने हृदय निरोगी ठेवण्यासही मदत मिळते.

१० ग्रॅम प्रोटीन मिळेल. त्यासोबतच बंदम तुमचं कोलेस्ट्रॉल नेटने ठेवण्यासही मदत करतात. याने हृदय निरोगी ठेवण्यासही मदत मिळते.

१० ग्रॅम प्रोटीन मिळेल. त्यासोबतच बंदम तुमचं कोलेस्ट्रॉल नेटने ठेवण्यासही मदत करतात. याने हृदय निरोगी ठेवण्यासही मदत मिळते.

१० ग्रॅम प्रोटीन मिळेल. त्यासोबतच बंदम तुमचं कोलेस्ट्रॉल नेटने ठेवण्यासही मदत करतात. याने हृदय निरोगी ठेवण्यासही मदत मिळते.

मासे खा... तंदरुस्त रहा!

डोळ्यांच्या स्नायूवर येणारा ताण कमी होण्यास मदत होते. त्यामुळे वाढत्या वयानुसार दृष्टी कमजोर होण्याची शक्यता कमी होते.

नैराश्य दूर होते - ओमेगा ३ फॅटी अॅसिड नैराश्याच्या समस्यांवर मात करण्यास मदत करते. ज्यांच्या आहारामध्ये ओमेगा ३ फॅट्स मुबलक असतात त्यांच्यामध्ये ३० टक्के नैराश्याची लक्षणे कमी दिसतात.

आजचे धाका धाकीचो जीवन, करिअरमधील स्पर्धा, ताणतणाव यामुळे खूप कमी वयातच अनेकांना गंभीर आजारांची लागण होत आहे. हल्ली तरुणांमध्ये जास्त प्रमाणात उच्च रक्तदाबाचा त्रास आढळून येत आहे. उच्च रक्तदाब हा सायलेंट किलर आजार आहे, कारण बहुतांश लोकांमध्ये याची लक्षणे दिसत नाहीत. वेळीअवेळी खाणे, ताणतणाव यामुळे उच्च रक्तदाबाची समस्या निर्माण होते. हा आजार कोणत्याही व्यक्तीला होऊ शकतो. उच्च रक्तदाबाच्या समस्यांमुळे अन्य आजारांना आयते निमंत्रण मिळते. या आजारांमुळे हृदय, किडनी, मेंदू इत्यादी महत्त्वाच्या अवयवांचे आरोग्य धोक्यात येते. या आजारात धमण्यांमध्ये रक्ताचा दाबा

आजचे धाका धाकीचो जीवन, करिअरमधील स्पर्धा, ताणतणाव यामुळे खूप कमी वयातच अनेकांना गंभीर आजारांची लागण होत आहे. हल्ली तरुणांमध्ये जास्त प्रमाणात उच्च रक्तदाबाचा त्रास आढळून येत आहे. उच्च रक्तदाब हा सायलेंट किलर आजार आहे, कारण बहुतांश लोकांमध्ये याची लक्षणे दिसत नाहीत. वेळीअवेळी खाणे, ताणतणाव यामुळे उच्च रक्तदाबाची समस्या निर्माण होते. हा आजार कोणत्याही व्यक्तीला होऊ शकतो. उच्च रक्तदाबाच्या समस्यांमुळे अन्य आजारांना आयते निमंत्रण मिळते. या आजारांमुळे हृदय, किडनी, मेंदू इत्यादी महत्त्वाच्या अवयवांचे आरोग्य धोक्यात येते. या आजारात धमण्यांमध्ये रक्ताचा दाबा

आजचे धाका धाकीचो जीवन, करिअरमधील स्पर्धा, ताणतणाव यामुळे खूप कमी वयातच अनेकांना गंभीर आजारांची लागण होत आहे. हल्ली तरुणांमध्ये जास्त प्रमाणात उच्च रक्तदाबाचा त्रास आढळून येत आहे. उच्च रक्तदाब हा सायलेंट किलर आजार आहे, कारण बहुतांश लोकांमध्ये याची लक्षणे दिसत नाहीत. वेळीअवेळी खाणे, ताणतणाव यामुळे उच्च रक्तदाबाची समस्या निर्माण होते. हा आजार कोणत्याही व्यक्तीला होऊ शकतो. उच्च रक्तदाबाच्या समस्यांमुळे अन्य आजारांना आयते निमंत्रण मिळते. या आजारांमुळे हृदय, किडनी, मेंदू इत्यादी महत्त्वाच्या अवयवांचे आरोग्य धोक्यात येते. या आजारात धमण्यांमध्ये रक्ताचा दाबा

लसूण आणि मधाच्या सेवनाने पुरुषांना होतील हे लाभ!

लसूण म्हणजे आपल्या सर्वांच्याच ओळखीची गोष्ट आहे, जी दररोज दोन्ही वेळच्या जेवणात आपल्याला दर्शन देते. भाजी असो किंवा अजून कोणती डिश असो त्यात लसूण नसेल तर त्या पदार्थाला हवी ती चव येणार नाही. लसूण ही एक आरोग्यदायी गोष्ट आहे, त्याचे सेवन शरीराला लाभदायी असते हे तर तुम्हाला माहित असेलच.

पण तुम्हाला माहित आहे का? याच लसूणचे सेवन जर तुम्ही मधासोबत केले तर त्याचा किती फायदा होतो? खास करून पुरुषांना या दोन पदार्थांच्या सेवनाने जास्त लाभ होतो. हे दोन पदार्थ पुरुषांच्या दैनंदिन जीवनासोबतच त्यांच्या सेक्शुअल लाईफ वर देखील सकारात्मक प्रभाव टाकतात. आज आपण हेच जाणून घेणार आहोत की लसूण आणि मध खाल्ल्याने पुरुषांच्या शरीराला नेमका काय फायदा होतो आणि पुरुषांनी लसूण व मधाचे सेवन का केले पाहिजे.

लसूण आणि मधात असतात हे खास गुण - पुरुषांच्या शरीराला लसूण आणि मधाचे होणारे फायदे जाणून घेण्यापूर्वी आपल्याला हे माहित असणे गरजेचे आहेत की लसूण आणि मधात असा कोणता गुण असतो की ज्यामुळे शरीरावर सकारात्मक प्रभाव दिसतो. लसूणात मुख्यतः एलीसीन नावाचा गुण आढळतो जो आरोग्यासाठी अतिशय लाभदायक समजला जातो. तर मधात असतो अँटीऑक्सीडेंट गुणधर्म ज्यामुळे शरीराला असंख्य फायदे होतात. याच वैशिष्ट्यांमुळे लसूण आणि मधाचे सेवन पुरुषांच्या शरीराला अतिशय लाभ मिळवून देते. हेच कारण आहे कि तज्ञ सुद्धा पुरुषांना हा मिश्रणाचे सेवन करण्याच सल्ला देतात.

लैंगिक शक्ती वाढते - अनेक पुरुषांमध्ये लैंगिक शक्तीची समस्या दिसून येते जी बऱ्याचदा त्यांच्या चुकीच्या आहार पद्धतीमुळे उद्भवलेली असते. लैंगिक शक्ती कमी असल्यामुळे वैवाहिक आयुष्यावर सुद्धा त्याचा मोठा प्रभाव पडतो. परंतु यावर उपाय म्हणून लसूण आणि मधाचे सेवन अवश्य करावे. अनेक संशोधनानुसार सुद्धा लसूण आणि मधाचे सेवन केल्याने लैंगिक समस्या दूर होतात ते सिद्ध झाले आहे. त्यामुळे घरगुती उपचार म्हणून लसूण आणि मधाचे सेवन अवश्य करा. त्याचे परिणाम तुम्हाला काही दिवसांचाच दिसू लागतील.

फंगल संक्रमणपासून होतो बचाव - अनेकदा पुरुषांना त्वचेची निगडीत समस्या सुरु होते. जसे की खाज किंवा फंगल इन्फेक्शन इत्यादी. हा त्रास बऱ्याचदा असाही सुद्धा होतो आणि पुरुष औषधे किंवा गोळ्या घ्यायला सुरुवात करतात. परंतु त्या व्यतिरिक्त पुरुषांनी लसूण आणि मधाचे सेवन करून पाहावे. लसूण आणि मधात असलेले अँटीबॅक्टेरियल गुण कोणत्याही प्रकारच्या फंगल इन्फेक्शन पासून पुरुषांच्या शरीराचे रक्षण करण्यात लाभदायक सिद्ध होतात. हे गुणधर्म शरीरात असलेल्या पेशींवर बॅक्टेरियाचा होत असलेला प्रभाव कमी करण्यात मोलाची भूमिका बजावतात.

हृदयाशी निगडीत धोके होतील दूर - रिश्यांच्या तुलनेमध्ये पुरुषांना हृदयाशी निगडीत आजारांचा मोठा धोका असतो. यामागे सुद्धा चुकीची आहारपद्धती आणि संतुलित आहाराचा अभाव ही कारणे असतात. सध्याच्या धावपळीच्या युगात स्वतःच्या आरोग्याकडे लक्ष न दिल्याने पुरुषांना हृदयाशी निगडीत अनेक समस्या सुरु होतात. मात्र यावर लसूण आणि मधाचे सेवन गुणकारी ठरू शकते. लसूण आणि मधाचे नियमित सेवन केल्यास पुरुषांच्या हृदयाला यात समाविष्ट असलेली कार्डियोप्रोटेक्टिव अँटिविटी मिळते. हा गुण पुरुषांच्या हृदयाला अनेक गंभीर आजारांचा विळखा बसण्यापासून वाचवतो.

कसे करावे लसूण आणि मधाचे सेवन? - आपण लसूण आणि मधाच्या सेवनाचे पुरुषांच्या शरीरावर होणारे फायदे तर पाहिले. आता पाहूया की या दोन पदार्थांचे एकत्रित सेवन कसे करावे? तुम्ही लसूण एकदम बारीक करू शकता. त्यानंतर त्यात एक चमचा मध टाकून त्याचे सेवन करू शकता. या मिश्रणाचे सेवन आठवड्यातून कमीत कमी तीन ते चार वेळा आवजून करावे. तुम्हाला याचे लाभ काहीच दिवसांत दिसण्यास सुरुवात होतील. तर मंडळी, हे आहेत लसूण आणि मधाच्या सेवनाचे तुम्हाला माहित नसलेले लाभ, पण आता तुम्हाला लाभ कळले आहेतच तर आवजून लसूण आणि मधाचे सेवन करा आणि तंदरुस्त राहा.

पायाची सूज करा दूर घरगुती रामबाण उपचारांनी!

कामे करू शकत नाही. अशावेळी आपण एकच प्रार्थना करत असतो की हि सूज लवकर कमी होऊन पाय पूर्ववत होऊ दे. अशा स्थितीत कधी कधी डॉक्टरांकडे जाणे सुद्धा शक्य होत नाही किंवा डॉक्टर कधी कधी उपलब्ध नसतात. अशी वेळ आल्यास काय करावे? तर तुम्ही काही घरगुती उपचार करून पायाची हि सूज कमी करू शकता. आज आम्ही या विशेष लेखातून तुम्हाला पायाची सूज कमी करू शकतील असे काही लाभदायक उपाय सांगणार आहोत, जे तुम्ही घरच्या घरी करून पायाच्या सुजेपासून आराम मिळवू शकता. चला जाणून घेऊया काय आहेत ते उपाय!

जाडे मीठ - जाडे मीठ म्हणजे हाइड्रेटेड सॅमॅनियम सल्फेटचे क्रिस्टल असतात, जे स्नायूमधील वेदनेपासून आराम मिळवून देण्यात महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावतात. अर्धा कप जाडे मीठ गरम पाण्याने भरलेल्या एक टब किंवा बादलीमध्ये टाकावे. आता या पाण्यात १० ते १५ मिनिटे आपले पाय बुडवून

ठेवावे. रात्री झोपण्यापूर्वी हा उपाय करणे जास्त फायदेशीर ठरत असल्याचे दिसून आले आहे. मिठातील हाइड्रेटेड सॅमॅनियम सुजेवर हळूहळू परिणाम करून पायांना आराम मिळवून देते.

बॅकिंग सोडा - बॅकिंग सोडा हा सहज उपलब्ध होणारा एक लाभदायी पदार्थ आहे. बॅकिंग सोडांमध्ये अँटी-इंफ्लेमेट्री गुणधर्म असतात. तांदळाच्या पाण्यासोबत मिसळून हा बॅकिंग सोडा पायात जमा असलेले अतिरिक्त पाणी शोषून घेते आणि यामुळे पायातील रक्तप्रवाह सुद्धा सुरळीत होते. दोन चमचा तांदूळ पाण्यात उकडावे. आता या पाण्यात दोन चमचा बॅकिंग सोडा टाकून याची पेस्ट बनवा आणि पायांवर याचा लेप १५ मिनिटे लावा. या उपायामुळे तुम्हाला त्वरित परिणाम जाणवू लागेल आणि पायाची सूज लवकर कमी होईल.

इसेन्शियल ऑईल - हे इसेन्शियल ऑईल पायातील वेदना आणि सूज कमी करण्यासाठी खूप गुणकारी असते. इसेन्शियल ऑईल पाण्यात टाकून मिसळ करावे. तुम्ही हे मिश्रण अधिक प्रभावी बनवण्यासाठी यात अर्धा कप जाडे मीठ सुद्धा टाकू शकता. आता या पाण्यात १५ मिनिटांसाठी आपले पाय टाकून ठेवा. तुम्हाला यूकेलिप्टस, पेपरमिंट, लेमन इसेन्शियल ऑईलचे ३ ते ४ थेंब आणि अर्धा पाण्यात १० ते १५ मिनिटे आपले पाय बुडवून



ताणवामुळे तरुणांमध्ये वाढतोय ‘हा’ धोकादायक आजार, या लक्षणांकडे करू नका दुर्लक्ष

सामान्य स्थितीच्या तुलनेत अधिक वाढतो. धमण्यांमधील रक्तप्रवाह सुरळीत सुरु राहण्यासाठी आपल्या हृदयाची भूमिका महत्त्वाची असते. उच्च रक्तदाबाची प्रमुख कारणे

- ▶ पौष्टिक आहाराचा अभाव
- ▶ लठ्ठपणा
- ▶ अपुरी झोप किंवा झोप कमी असणे
- ▶ मांसाहाराचे अति सेवन
- ▶ तेलकट पदार्थ, तिखट पदार्थ

आणि जंक फूडचे अतिरिक्त सेवन उच्च रक्तदाबाची लक्षणे

सुरुवातीच्या टप्प्यात काही व्यक्तींमध्ये डोक्याच्या मागील भागात आणि मानेमध्ये तीव्र स्वरूपात वेदना होतात

रुग्णांना श्वास घेताना त्रास होतो

रक्तदाब वाढल्यानं रुग्णांच्या डोळ्यांना अंधुक दिसते

लघवीद्वारे रक्त बाहेर पडण्याची समस्या

चक्कर येणे, थकवा आणि स्तुती यांसारखे लक्षणे

रात्री झोप न घेणे

उच्च रक्तदाबामुळे होणारे आजार बदलत्या जीवनशैलीमुळे उच्च रक्तदाबाची समस्या वाढत आहे. या आजारांमुळे हृदयविकार, किडनीशी संबंधित आजार, अंधत्व, स्मृतीभ्रंश अशा समस्या उद्भवण्याचा धोका असतो. यामुळे रक्तदाबाची समस्या निर्माण होण्यापूर्वीच काळजी घ्यावी

डॉकिंबाचे रक्तदाब राहतो नियंत्रणात डॉकिंबाच्या रसातुळे रक्तदाबाची समस्या नियंत्रणात येतेच. शिवाय, दैनंदिन जीवनातील ताणतणावामुळे निर्माण होणाऱ्या इतर समस्याही दूर राहतात. डॉकिंब किंवा डॉकिंबाच्या रसाचे नियमितपणे सेवन केल्यास वजनही कमी होते. डॉकिंबातील पोषक घटकांमुळे रक्ताच्या गाठीही तयार होत नाहीत. डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार आपल्या आहारामध्ये डॉकिंबाच्या रसाचे सेवन करावे.

घेतली तर आरोग्याला होणारा गंभीर त्रास टाळला जाऊ शकतो. आपल्या दैनंदिन जीवनामध्ये चांगले बदल करून रक्तदाब, मधुमेह, हृदयविकार यांसारख्या आजारांना दूर ठेवा. यासाठी पौष्टिक आहार आणि नियमित व्यायाम तसेच योगासनांचा अभ्यास करावा.

उन्हाळ्यात कलिंगडाचे सेवन करावे

उन्हाळ्याच्या दिवसांत प्रखर उष्णतेने अंगाची लाही लाही होते. अशावेळी लालबूंद गर असलेली कलिंगड ठिकठिकाणी आपल्याला दिसतात. ही कलिंगड उन्हापासून आपल्या शरीराची होणारी लाही लाही रोखण्यासाठी जास्त फायदेशीर ठरतात. एसी, पंखा, कूलर हे आपल्या शरीराला बाहेरून काही काळपुरता थंडावा पोहोचवत असले तरी कलिंगड हे शरीराला आतून थंड करणारे नैसर्गिक कुलर असल्याचं म्हणता येईल. म्हणूनच उन्हाळ्यात कलिंगडाचे सेवन आवजून करा. प्रखर उन्हाळ्यात उष्णतेने अंगाच्या घामातून शरीरातील पाणी निघून जाते. पण त्याचबरोबर शरीरातून घामाद्वारे खनिजेही निघून जातात. अशावेळी कलिंगड शरीरातील झालेला खनिज द्याचा न्हास भरून काढतात. पण त्याचबरोबर कलिंगडामध्ये पाणी व पोटेसिअमचे प्रमाण हे सर्वात जास्त असते. उन्हाळ्यात कामानिमित्त तुम्ही बाहेर असाल तर छोट्याशा उब्यात कलिंगडाच्या फोडी सोबत ठेवाव्यात. घामामुळे होणारे जलउत्सर्जन कलिंगड भरून काढते. कलिंगड शक्तिवर्धक, पौष्टिक, दाहशामक, पित्तनाशक आहे. उन्हाळ्यात अनेकांना डोकेदुखीचा त्रास होतो. अशावेळी उन्हातून घरी आल्यानंतर कलिंगडाचा आतला गर काढून त्याची साल डोक्यावर ठेवावी. यामुळे थंडावा वाढतो. त्याचप्रमाणे प्रखर उन्हाळ्यात डोळ्यांची जळजळ होत असल्यास कलिंगडाची साल डोक्यावर ठेवल्यानं डोळ्याला थंडावाही मिळतो. म्हणूनच उन्हाळ्यात मिळणारं हे फळ आवजून सर्वांनीच खावं.



मुंबई-पुणे महामार्गावरील मिसिंग लिंकचं काम अंतिम टप्प्यात... पण डेडलाईनमध्ये पूर्ण होणार की आणखी प्रतीक्षा करावी लागणार?

■ बातमी / लेख, प्रीती दिपक नाईक

मुंबई-पुणे मार्ग म्हणताच, डोळ्यांसमोर येते ते म्हणजे निसर्गरम्य वातावरण, खंडाळा घाटातील प्रवास, डोंगर, धवधवे आणि तेवढाच त्रासदायक असा वाहनांनाच चक्का जाम. मुंबई-पुणे मार्गावरील नियमित होणाऱ्या वाहतूक कोंडीला टाळण्यासाठी राज्य शासनाकडून विविध उपाययोजना राबवल्या जात असतात. अशा 'ट्रॅफिक जॅम' वर उपाय म्हणून महाराष्ट्र राज्य रस्ते विकास महामंडळाच्या 'मिसिंग



लिंक' या महत्वाकांक्षी प्रकल्पाकडे पाहिले जात आहे. मुंबई-पुणे मिसिंग लिंक हा प्रकल्प आता पूर्णत्वाच्या उबरट्यावर असून या प्रकल्पाचे काम युद्धपातळीवर

प्रवाशांना या नवीन मार्गामुळे वळणावळणाच्या घाटातून जाण्याची गरज उरणार नाही. तसेच यातच राज्य सरकारने लोकार्पणासाठी वेळ दिल्यानंतर एक मार्गिका सेवेत दाखल केली जाणार आहे. मुंबई-पुणे द्रुतगती महामार्गावरील मिसिंग लिंकमुळे खोपोली ते कुसगाव दरम्यानचे मार्ग आणि 13.3 किमी लांबीचे काम जवळपास पूर्ण झाल्याचे म्हटले जाते आहे. सध्या प्रकल्पाच्या कामावरून अखेरचा हात फिरविण्यात येत आहे. लवकरच या मार्गिकेवर वाहनांची वाचणी केली जाईल. तसेच मिळालेल्या माहितीनुसार मुंबई पुणे द्रुतगती महामार्ग 2022 मध्ये सेवेत दाखल करण्यात आला होता. व राज्य शासनाकडून वारंवार या मार्गाच्या लोकरपणाच्या तारखेच्या देण्यात आल्या आहेत. परंतु प्रात्यक्षिकपणे तारीख पुढे ढकलण्यात याची म्हणून नेमके येत्या महाराष्ट्र दिनापासून खर्च मार्ग उपलब्ध होईल का असा सवाल उपस्थित होत आहे.

सुरू आहे. तसेच 1 मे महाराष्ट्र दिनानिमित्त या मिसिंग लिंक मार्गाला वाहतुकीसाठी खुला करण्याचे प्रयत्न सुरू आहेत.

या मार्गावरील सुमारे 13.3 किमीच्या मार्गिकेचे काम जवळपास पूर्ण झाले आहे. व उर्वरित काम पुढील काही दिवसांत पार पाडले जाईल अशी शक्यता वर्तवली

जात आहे. या मार्गावरील खंडाळा एक्झिटपासून खोपोलीपर्यंतचा भाग जीवचेण्या वळणांचा आणि तीव्र उताराचा आहे. त्यामुळे या भागात अपघातांचे प्रमाण जास्त असते. अलीकडे हाच भाग 'ब्लॅक स्पॉट' बनला आहे. तीव्र वळणावर टँकर उलटण्याचे अथवा वाहन अपघातांचे प्रकार मोट्या प्रमाणात घडतात. हे टाळण्यासाठी 'मिसिंग लिंक'च्या माध्यमातून लोणावळ आणि खंडाळा घाट टाळून थेट बोगदा तयार करण्यात आला आहे.

एकाकडून शरीरसंबंध, दुसऱ्याकडून कमरेखालचा स्पर्श... 2022 ते 2026 दरम्यान काय घडलं? नाशिकच्या कंपनीतील पीडितेनं सांगितला घटनाक्रम

महाविद्यालयातील ओळखीपासून अत्याचारापर्यंत काय घडलं?

2022 पासून या सन्याची सुरुवात झाली जिथं पीडितेची दानिश शेखची ओळख झाली. या दोघांनी महाविद्यालयीन शिक्षण एकाच टिकाणहून केल्याने मैत्री झाली आणि पुढे भेटेगाठी वाढल्या, संवाद वाढला. याचदरम्यान एका कंपनीत आपण इंजिनिअर असल्याचं सांगत दानिशनं पीडितेचा विरवास जिंकला पुढं नोकरीचं आमिष दाखवत तिच्याशी जवळीक साधली. दानिशनं जेव्हा तिला भेटण्यासाठी बोलवलं तेव्हा अचानक त्यानं तिच्याकडे शरीरसंबंधांची मागणी केली. बळजबरीनं त्यानं तिला स्वतःपाशी ओढलं. पीडितेनं याचा विरोध करताच दानिशनं तिच्याशी लग्न करण्याची मागणी केली. यावेळी पीडिता हिद्या मनस्थितीत आली, तिंनं विचार करून उत्तर देऊ असे सांगितलं. यानंतरही दानिश तिला भेटतच राहिला. शिक्षणानंतर त्याच्या सांगण्यावरून तिंनं एका रुठड मध्ये मुलाखत दिली आणि त्यात तिची निवड झाली. दानिश तिथच काम करत असल्यानं त्यांच्या भेटी आणि संवाद वाढला. याचदरम्यान तौसिफ अख्तर आणि निदा खानही तिच्या ओळखीचे झाले आणि ही मंडळी एकत्रच बाहेर किंवा कॉन्सर्टला जातांना दिसत.

■ नाशिक। प्रतिनिधी,

नाशिकमधील मल्टिनॅशनल कळ कंपनीत लैंगिक अत्याचार आणि धर्मांतरण प्रकरणांला तपास पुढे जात आहे तसतीही नवी वळणं मिळत आहे. नुकत्याच समोर आलेल्या माहितीनुसार या बहुराष्ट्रीय कंपनीत आता सर्व कर्मचारी वर्क फ्रॉम होम असतील अशा सूचना देण्यात आल्या आहेत. मंगळवारपासून 160 कर्मचाऱ्यांना संपूर्ण चौकशी होईल तोपर्यंत कार्यालयात न येण्याचे आदेश देण्यात आले आहे. कंपनीच्या दिल्लीतील मुख्यालयातून लॅफ टीमकडून दोन दिवसापासून सदर प्रकरणाची झाडाझडती सुरू असून, संपूर्ण चौकशी पर्यंत पुढे कोणतीही नवीन नेमणूक होणार नसल्याचे आदेशही देण्यात आले आहेत. दरम्यान, याच प्रकरणात धर्मांतरण आणि लैंगिक अत्याचारासंदर्भात पहिल्या पीडितेनं आपबिती सांगितली आहे. ज्यामध्ये तिंनं नोकरी, मैत्री, लग्नाचं आमिष दाखवून अत्याचार केल्याचा खळबळजनक घटनाक्रम तिंनं सांगितला. 2022 ते 2026 दरम्यान काय आणि कसं घडत गेलं याची माहिती तिंनं प्रतिष्ठित माध्यमसमुहाला दिली.

धर्माच्या चर्चा आणि मत...

पुढं गण्यांमध्ये सतत धर्माचं विषय येऊ लागले. दानिश आणि तौसिफ वारंवार हिंदू आणि मुस्लिम धर्मातील फरक दाखवून देत आपला धर्म श्रेष्ठ भासवण्याचा प्रयत्न करू लागले, विविध मार्गांनी पीडितेचं मन इस्लामच्या दिशेनं घळवण्यासाठी प्रयत्न करू लागले. हळूहळू गण्यांना दबावतंत्राचं रूप मिळालं आणि पीडितेवर मानसिक ताण आला.

अत्याचार आणि नकोसे स्पर्श... पीडितेनं सांगितलं 2024 मध्ये काय घडलं

2024 मध्ये दानिशनं पीडितेला बार्डकनं फिरायला नेण्याच्या बहाण्यानं एका हॉटेलवर नेलं जिथं त्यानं तिच्याशी बळजबरीनं शरीरसंबंध ठेवले. यानंतर प्रकरण विचित्र वळणावर पोहोचलं, कारण तौसिफला याची माहिती मिळाली, ज्याचा फायदा घेत आता



त्यानंसुद्धा पीडितेला ब्लॅकमेल करण्यास सुरुवात केली. तिच्याशी संबंध ठेवण्यासाठी तौसिफसुद्धा दबाव टाकू लागला. त्याची ही मागणी धुडकावताच आपण या नात्याची माहिती कुटुंबाला देऊ अशी धमकी त्यानं तिला देत कोणालाच काहीही न सांगण्याचा दम त्यानं भरला.

ऑफिसमध्ये त्यानं सर्व मयार्दा ओलांडल्या होत्या. पीडितेसोबत तो वारंवार अशील चाळे करत कमरेखाली, शरीराच्या खालच्या भागांना तो चुकिचे स्पर्श करत होता ज्यामुळं पीडितेचं खच्चीकरण होऊ लागलं. दानिश आणि तौसिफनं धर्मांतरणाचा दबाव टाकत असं न केल्यास private photo व्हायरल करण्याची धमकी दिली आणि पीडिता प्रचंड तणावात आली.

2026 मध्ये हादरवणारं वास्तव आलं समोर..

जेव्हा पीडित महिलेला फेब्रुवारी 2026 मध्ये एका महिलेला मेसेज आला आणि इथं प्रकणात धक्कादायक वास्तव समोर आलं. ती महिला होती दानिश शेखची पत्नी आणि तिला दोन मुलंही होती. दानिशनं आपण अविवाहित सांगितल्याचं पितळ इथं उघडलं पडलं होतं. चार वर्षे पीडितेला अंधारातच ठेवत दानिश आणि तौसिफनं तिच्यावर अत्याचार केले. एकंदरच हे प्रकरण गंभीर वळणावर पोहोचलं असून, आता तपास यंत्रणा शक्य त्या सर्व दृष्टीकोनातून घडनेचे धागेदोरे तपासत आरोपींना शासन घडवण्यासाठी कारवाई करत आहेत.

गुढी पाडव्याला साडी ओढली...

तूम क्या झिरो फिगर हो क्या? म्हणत शरीराला स्पर्श'

नाशिक धर्मांतर प्रकरणात धक्कादायक खुलासे

नाशिक लैंगिक अत्याचार आणि धर्मांतर प्रकरणे संपूर्ण राज्य हादरलं आहे. या प्रकरणात आता एकामागून एक धक्कादायक माहिती समोर येत आहे. पीडितेच्या फिदाीतून आरोपीच्या क्रूरतेचा पदार्फासा झाला आहे. कार्यालयात महिलांना देण्यात येणारी वाणगूक, आक्षेपाई टिप्पणी आणि धर्मांतरासाठी आणलेला दबाव यामुळे हे प्रकरण आता अधिकच गंभीर बनलं आहे. नाशिक धर्मांतरण प्रकरणात धक्कादायक खुलासे झाले असून, तक्रारदारांनी छळवणुकीमधील डावपेच उघड केले आहे. नाशिक लैंगिक अत्याचार आणि धर्मांतर प्रकरणाचा तपास जसा पुढे जातो तशी धक्कादायक माहिती समोर येत आहे. ही माहिती प्रचंड संतापजनक आहे. आरोपी रजा मेमन, आसिफ अन्सारी, तौसिफ आणि दानिश यांनी कार्यालयाला नरक बनवलं होतं. आरोपींनी क्रूरतेचा आणि छळवणुकीच्या सर्व मयार्दा पार केल्याचं पीडितेनं आपल्या फिदाीमध्ये नमुद केलं आहे. तर वारंवार पीडितेला लज्जा उपस्थून होईल असं वर्तन आरोपींकडून केलं जात होतं अशी माहिती सूत्रांकडून मिळाली आहे.

पीडितेचे गंभीर आरोप-सूत्र

► गुढी पाडव्याच्या दिवशी पीडितेची साडी ओढली

► साडी खेचत आरोपींकडून आक्षेपाई टिप्पणी

► तूम क्या झिरो फिगर हो क्या? असं म्हणत शरीराला स्पर्श

► आरोपींकडून वारंवार धार्मिक अपमान

► हिंदू देवी-देवता आणि महापुरुषांबाबत आक्षेपाई विधानं

► आरोपींकडून पीडितेवर धर्मांतराबाबत दबाव

► आमच्या धर्मात

या प्रकरणाचा सूत्रांच्या

ये, तुझे वडील बरे होतील असं सांगत धर्मांतरासाठी दबाव

तपास करत असलेल्या एसआयटीच्या हाती आता आरोपीचे मोबाईल लागले आहेत..

माहितीनुसार, आरोपींनी बनवलेल्या वॉट्सअप ग्रुपमध्ये तरुणीचा मानसिक छळ करण्यासाठी आक्षेपाई मेसेज पाठवले जात होते. इतकच नाही तर विकृतीचा कळस म्हणजे, ऑफिसमधील वाय-फाय चे पासवर्ड देखील अश्लील शब्दांत किंवा मुलीच्या धार्मिक भावना दुखावतील अशा पद्धतीने सेट केले जात असल्याचं तपासात समोर आलं आहे. केवळ महिलाच नाही तर पुरुष कर्मचाऱ्यांनाही या जाळ्यात ओढण्याचे प्रयत्न झाले. सध्या सर्व आरोपी न्यायालयीन कोठडीत आहेत. मात्र, या प्रकरणाचा मुळावर्तत तपास करण्यासाठी पोलीस या आरोपींचा पुन्हा त्याच घेण्याची शक्यता आहे. लैंगिक अत्याचार आणि धर्मांतराच्या या गंभीर

षडयंत्रामागे आणखी कुणाचा हात आहे का? याचा तपास आता नाशिक पोलीस करत आहेत. नामांकित आयटी कंपनीत घडलेले हे प्रकार कॉपोरेट विरघ्यासाठी काळिमा फासणारे आहेत. पीडितेने दाखवलेल्या धैर्यामुळे हे रॅकेट समोर आलं आहे. आता कायद्याचा बडगा या नराधर्मावर कसा पडतो, याकडे सर्वांचे लक्ष लागलं आहे.



आई... चिमुकल्यांचा काय दोष होता गं? 25 वर्षीय विवाहितेने काय केलं, संपूर्ण कुटुंब उद्ध्वस्त



■ लातूर। प्रतिनिधी,

लातूर जिल्ह्यातील निलंगा तालुक्यातून एक अत्यंत हृदयद्रावक आणि मन सुन्न करणारी घटना समोर आली आहे. येथे एका 25 वर्षीय विवाहित महिलेने कौटुंबिक वादाला कंटाळून आपल्या दोन लहान मुलांसह विहिरीत उडी घेऊन आत्महत्या केली. निकिता अमरदीप भुरे असे या दुदैवी महिलेचे नाव असून, तिने हा टोकाचा निर्णय घेण्यापूर्वी पतीसोबत झालेला वाद कारणीभूत ठरल्याचे प्राथमिक माहितीवरून समोर येत आहे. ही घटना खरोसा गावात घडली असून, यामुळे संपूर्ण

परिसरात शोककळा पसरली आहे. एका बाजूला सुखी संसाराची स्वप्ने पाहणाऱ्या कुटुंबाचा अशा प्रकारे करण अंत झाल्याने गावकरी हळहळ व्यक्त करत आहेत. दुसऱ्या दिवशी दुपारी 4 वाजण्याच्या सुमारास निकिताच्या घराच्या परिसरात असलेल्या एका विहिरीमध्ये तिचांचेही मृतदेह पाण्यावर तरंगताना आढळून आले. हे दृश्य पाहताच गावकऱ्यांमध्ये मोठी खळबळ उडाली आणि तात्काळ या घटनेची माहिती पोलिसांना देण्यात आली. माहिती मिळताच किल्लारी पोलिसांनी घटनास्थळी धाव घेतली आणि

किल्लारी पोलीस सध्या या प्रकरणाचा सखोल तपास करत असून, आत्महत्येला प्रवृत्त करण्यामागे नेमकी काय कारणे होती, याचा शोध घेतला जात आहे. प्राथमिक तपासात कौटुंबिक वादाची बाब स्पष्ट झाली असली तरी, पोलिसांकडून अमरदीप भुरे आणि इतर नातेवाईकांची चौकशी केली जात आहे. या प्रकरणातील पुढील कायदेशीर प्रक्रिया पूर्ण झाल्यानंतर पोलीस अधिकृत माहिती देतील, परंतु सध्या खरोसा गावात या घटनेमुळे स्मशानशांतात पसरली आहे.

मध्यरात्रीपर्यंत चाललेला वाद आणि भीषण शेवट

मिळालेल्या माहितीनुसार, 19 एप्रिल 2025 रोजी सायंकाळी 5 वाजल्यापासून निकिता आणि तिचे पती अमरदीप यांच्यात घरगुती कारणावरून वादाला सुरुवात झाली होती. हा वाद किरकोळ वादत असला तरी तो वाढतच गेला आणि रात्री 12 वाजेपर्यंत पती-पत्नी मध्ये सतत खटके उडत होते. या दीर्घकाळ चाललेल्या वादामुळे निकिता प्रचंड मानसिक दबावाखाली होती. अखेर मध्यरात्री दीड वाजण्याच्या सुमारास तिने 5 वर्षीय मुलगी शिवानी आणि 3 वर्षीय मुलगा शिवांग यांना सोबत घेऊन घर सोडले. रात्रभर ती बेपत्ता होती आणि हनुद्रीबायींनी तसेच गावकऱ्यांनी सकाळी तिचा शोध घेण्याचा प्रयत्न केला, परंतु तिचा कोठेही पत्ता लागला नाही.

3 वर्षाचं प्लॅनिंग, 100 सीसीटीव्ही आणि गुन्हेगारासोबत अनैतिक संबंध

'त्या' रात्री काय घडलं?

पोलिसांनी दिलेल्या माहितीनुसार, 12 एप्रिलच्या रात्री राजू पोलीस ठाण्याला माहिती मिळाली की, एक व्यक्ती जखमी अवस्थेत पडली आहे. नंतर त्या व्यक्तीचा मृत्यू झाला. या मृत व्यक्तीचे नाव नवीन पाटीदार असे आहे. सुरुवातीला मर्ग दाखल करून तपास सुरू करण्यात आला, परंतु घटनास्थळी रिकाम्या पुगाळ्या सापडल्याने आणि परिसरातील सीसीटीव्ही फुटजे तपासल्यानंतर ही हत्येची घटना असल्याचे समोर आले. त्यानंतर पोलिसांनी हत्येचा गुन्हा दाखल करून विशेष पथक स्थापन केले.

■ मुंबई। प्रतिनिधी,

मध्य प्रदेशातील इंदोरमध्ये 12 एप्रिलच्या रात्री झालेल्या एका हत्या प्रकरणाचा छडा लावण्यात पोलिसांना मोठे यश मिळाले असून, उज्जैनमधील एका सराईत गुन्हेगारासह चार आरोपींना अटक करण्यात आली आहे. ही खळबळजनक हत्या अनैतिक संबंध आणि पूर्व वैमनस्यातून झाली आहे. पोलिसांनी घटनेत वापरलेली बाईक, देशी बनावटीचे पिस्तूल आणि काडतुसेही जप्त केली आहेत.

100 हून अधिक सीसीटीव्ही तपासले

पोलीस पथकाने 100 पेक्षा जास्त सीसीटीव्ही फुटेजचे विश्लेषण केले आणि तांत्रिक पुराव्यांच्या आधारे संशयास्पद विना क्रमांकाच्या मोटरसायकलची ओळख पटवली. खबऱ्यांच्या माहितीवरून पोलिसांनी एका कॉलनीमध्ये घेराबंदी करून तीन आरोपींना अटक केली. अटक करण्यात आलेल्या आरोपींमध्ये मुकेश कुमावत (उज्जैन), अजय धोलपुरिया आणि श्रीराम बलाई (दोन्ही जिल्हा देवास) यांचा समावेश आहे. चौकशीदरम्यान आरोपींनी खुलासा केला की, मृताच्या पत्नीशी असलेले मुकेश कुमावतचे अनैतिक संबंध आणि

जुन्या वादातून त्यांनी हत्येचा कट रचला होता. तपासात असेही समोर आले आहे की, या प्रकरणात राहुल उईके (रा. उज्जैन) हा अद्याप फरार असून पोलीस त्याचा शोध घेत आहेत.

बायकोचाही नवऱ्याच्या हत्येत सहभाग

तसेच मृताची पत्नी भारती हिचा देखील या कटात सहभाग असल्याचे आढळल्याने पोलिसांनी तिला ताब्यात घेऊन चौकशी सुरू केली आहे. मुख्य आरोपी मुकेश कुमावत याच्यावर यापूर्वीच हत्या, हत्येचा प्रयत्न, अवैध शस्त्रे आणि मारामारी यांसारखे अनेक गंभीर गुन्हे दाखल आहेत. इतर आरोपींचाही गुन्हेगारी रेकॉर्ड आहे. पोलीस या संपूर्ण प्रकरणाचा सखोल तपास करत असून फरार आरोपीला लवकरच अटक करण्याचे प्रयत्न सुरू आहेत.

CRIME

CRIME

लॉलीपॉपमुळे संपूर्ण कुटुंब उद्ध्वस्त... 7 वर्षीय भावाचा मृत्यू, 15 वर्षीय बहिणीला अटक

■ मुंबई। प्रतिनिधी,

एका साध्या लॉलीपॉपवरून सुरू झालेला वाद चिमुरड्याच्या मृत्यूपर्यंत पोहोचला आहे. अवघ्या 7 वर्षांच्या आर्यनचा आपल्या 15 वर्षीय मोठ्या बहिणीसोबत झालेल्या झटापटीत दुदैवी मृत्यू झाला. किरकोळ कारणावरून सुरू झालेल्या या भांडणाने एका हसत्याखेळत्या कुटुंबावर कधीही न भरून निघणारी जखम केली आहे.

या घटनेने संपूर्ण परिसरात हळहळ व्यक्त केली जात असून, एका चिमुरड्याच्या मृत्यूने गावावर शोककळा पसरली आहे.



ही दुदैवी घटना उत्तर प्रदेशातील बस्ती जिल्ह्यातील आहे.

लॉलीपॉपवरून बहिण-भावात वाद

मिळालेल्या माहितीनुसार, 11 एप्रिल रोजी सकाळी 11:20 च्या सुमारास आर्यन आणि त्याची मोठी बहीण घरात खेळत होते. एका लॉलीपॉपवरून दोघांमध्ये

सदोष मनुष्यवाधाचा गुन्हा दाखल

याप्रकरणी पोलिसांनी मृत मुलाच्या वडिलांच्या तक्रारीवरून 15 वर्षीय मुलीविरुद्ध सदोष मनुष्यवाधाचा गुन्हा दाखल केला आहे. एसएचओ विनय पाठक यांनी सांगितले की, प्राथमिक तपास आणि पोस्ट मार्टम अहवालाच्या आधारे ही कारवाई करण्यात आली आहे. हे कृत्य हेतुपुरस्सर नसले तरी एका बालकाचा जीव गेल्याने कायद्यानुसार पावले उचलण्यात आली आहेत. आरोपी मुलगी अल्पवयीन असल्याने हे प्रकरण अत्यंत संवेदनशीलतेने हाताळलं जात असून, क्विअर न्यायालयाच्या आदेशानुसार तिला बालसुधारणेत पाठवण्यात आले आहे.

ओढाताण सुरू झाली आणि पाहता पाहता या वादाचे रूपांतर हाणामारीत झाले. या झटापटीत आर्यनच्या गळ्याला गंभीर दुखापत झाली आणि त्याचा जागीच मृत्यू झाला. या अनपेक्षित प्रकारामुळे घाबरलेल्या बहिणीने स्वतःचा बचाव करण्यासाठी भावाचा मृतदेह खोलीतील

आर्यनच्या आई-वडिलांची अवस्था अत्यंत दयनीय झाली आहे. एका बाजूला पोटचा मुलगा गमावल्याचे दुःख आणि दुसऱ्या बाजूला मुलगी पोलीस कोठडीत असल्याने या कुटुंबावर दुःखाचा डोंगर कोसळला आहे. या घटनेवर भाष्य करताना कायदेतज्ज्ञांनी पालकांना सतर्क राहण्याचे आवाहन केले आहे. मुलांमधील लहान वादही कधी असल्याचे स्पष्ट झाले, ज्यामुळे या प्रकरणातील सत्य समोर आले. आई-वडिलांची दयनीय अवस्था हा हृदयद्रावक घटनेनंतर

'आईची अवस्था बघवत नाही...' आजारी आईला चौथ्या मजल्यावरून खाली ढकलून संपवले

■ मुंबई। प्रतिनिधी,

बेंगलोरमधील आरआर नगर भागात बुधवारी (15 एप्रिल) एक सुन्न करणारी घटना उघडकीस आली आहे. एका 42 वर्षीय व्यक्तीने आपल्या 75 वर्षांच्या वृद्ध आणि अर्धांगवायूने ग्रस्त असलेल्या आईला इमारतीच्या चौथ्या मजल्यावरून खाली ढकलून तिची हत्या केली. या घटनेमुळे संपूर्ण परिसरात खळबळ उडाली असून, पोलिसांनी आरोपी मुलाला अटक केली आहे.

चौथ्या मजल्यावरून ढकलून दिले

मिळालेल्या माहितीनुसार, आरोपी हा एका खासगी कंपनीत सेल्स एक्झिक्युटिव्ह म्हणून काम करतो. तो आपल्या कुटुंबासह आणि वृद्ध आईसोबत एका इमारतीच्या दुसऱ्या मजल्यावर भाड्याने राहत होता. त्याची आई गेल्या 4-5 वर्षांपासून अर्धांगवायूने आजारी होती आणि पूर्णपणे अंधरुणाला खिळलेली होती. बुधवारी आरोपीने आपल्या आईला उचलून इमारतीच्या



चौथ्या मजल्यावरील गच्चीवर नेले आणि तिथून तिला थेट ढकलून दिले. या भीषण घटनेत वृद्ध मातेचा जागीच मृत्यू झाला. हत्येमागेचे धक्कादायक कारण

पोलिसांनी दिलेल्या

माहितीनुसार, घटनेची माहिती मिळताच त्यांनी घटनास्थळी

धाव घेतली आणि प्राथमिक चौकशीनंतर मुलाला ताब्यात घेतले. चौकशीदरम्यान आरोपीने आपला गुन्हा कबूल केला आहे. त्याने सांगितले की, आपल्या आईला दरोडा घेऊन यात सहन करताना त्याला बघवत नव्हते. तसेच तिची सेवा आणि काळजी घेणे त्याला कठीण जात होते, याच हतबलतेतून आणि त्रासातून त्याने हे टोकाचे पाऊल उचलल्याचे प्राथमिक तपासात समोर आले आहे. पोलीस तपास सुरू

आरआर नगर पोलिसांनी या प्रकरणी खुनाचा गुन्हा दाखल केला असून पुढील कायदेशीर कारवाई सुरू केली आहे. या धक्कादायक कृत्यात आरोपीला कुटुंबातील इतर कोणाची मदत मिळाली होती का, किंवा यामागे आणखी काही कौटुंबिक वाद होते का, या दिशेनेही पोलीस सध्या तपास करत आहेत. या घटनेने परिसरातून हळहळ व्यक्त केली जात असून, वृद्धांच्या सुरक्षिततेचा प्रश्न पुन्हा एकदा ऐरणीवर आला आहे.

हे दैनिक मालक, मुद्रक, प्रकाशक व संपादक - डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक यांनी सोमाणी प्रिंटींग प्रेस, कार्यालय - गाला नं. ४, एन. के. इंडस्ट्रीयल इस्टेट, प्रवासी इंडस्ट्रीयल 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 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 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