



सत्तेच्या फडातील निर्णायक पर्व

स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या निवडणुका म्हणजे निव्वळ काही नगरसेवक वा जिल्हा परिषद सदस्य निवडून देण्याची प्रक्रिया नव्हे. या निवडणुका म्हणजेच राज्यातील खंब्या सत्तेचे उगमस्थान. मुख्यमंत्रीपदाची स्वप्ने पाहणारे, खासदार-आमदार म्हणून लोकांचे प्रतिनिधीत्व करणारे, थेट संसदेवर गदा आणण्याचे धाडस करणारे अनेक नेते याच स्थानिक निवडणुकांच्या मातीतून उगम पावलेले असतात. त्यामुळे या निवडणुका म्हणजे सत्तेच्या मातीत उगम पावणारे राजकीय पालवे आणि म्हणूनच सर्वोच्च न्यायालयाने या निवडणुकांच्या डेडलाईनवर शिकामोर्तब करताच महाराष्ट्राच्या राजकारणात धडकी भरली आहे. महायुतीचा विचार करता, भाजपने निवडणुकांच्या दृष्टीने एव्हाना बऱ्यापैकी मोचेबांधणी केलेली आहे. शिंदेगटानेही अन्य पक्षातील बऱ्या मंडळींना रेडकाप्ट टाकत आपल्या पक्षात घेतले आहे. मात्र या पक्षात ठिकठिकाणी असलेली गटबाजी ही आत्मघातकी ठरू शकते. अजित पवारांच्या राष्ट्रवादीत मात्र फारसे नवे काही घडलेले दिसत नाही. भाजपच्या तालावर चालण्याची अजित पवारांची नवी नीती अनेक कार्यकर्त्यांना पटत नाही. त्यामुळे हे कार्यकर्ते स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या निवडणुकीत किती सक्रिय होतील याविषयी साशंकता आहे. या निवडणुका म्हणजे केवळ स्थानिक प्रश्नांवर आधारित नसतात, हे भाजपने वारंवार दाखवून दिले आहे. ‘पाकिस्तानला धडा शिकवला’, ‘सर्जिकल स्ट्राईक केले’, ‘अखंड भारत’ची स्वप्नं दाखवली हे सारे मुद्दे नगरसेवकाच्या कामाशी संबंधित नसले तरी मतदारांच्या भावना हाताळण्यासाठी प्रभावी ठरतात. या भावनिक खेळात भाजपचे भानगडी प्रयोग सत्तेच्या सिंहासनापर्यंत पोहोचले आहेत. पहलगाम येथे झालेल्या हल्ल्यानंतर पाकिस्तानात दहशतवाद्यांच्या छावण्या उद्ध्वस्त करणारे दृश्य जेव्हा टेलिव्हिजनवर झळकले, तेव्हा मुंबई महापालिकेतील रस्ते खड्डेमुक्त झालेत की नाही, हे मतदार विसरला आणि हीच भाजपच्या प्रचारकांशल्याची बलवतात आहे. पण दुसऱ्या बाजूला काँग्रेस, शरद पवारांची राष्ट्रवादी आणि उबाटा यांचे चित्र पाहिले, तर ती मंडळी अजूनही ढमिळेल तेवढे सांभाळाव्हा या मनोवृत्तीमध्ये अडकलेली आहेत. महाविकास आघाडीचा आत्मविश्वास लोकसभा निवडणुकीनंतर उसळला होता. मात्र विधानसभा निवडणुकीत महायुतीने तो फुगा अक्षरशः फोडून टाकला. त्यामुळे उबाटा, शरद पवार गट आणि काँग्रेस या तिघांनी आता भाजपविरोधात एकत्र येण्याची भाषा केली, तरी ते ‘धोबीपछाड’ करण्याच्या गप्पांमध्येच अडकलेले आहेत. या गप्पांना ना दिशा आहे, ना संघटनात्मक बांधणी. त्यामुळे त्यांच्या गोटात एक मरगळ आहे. खरे तर, ही निवडणूक म्हणजे काँग्रेससारख्या पक्षांसाठी अस्तित्वाचा प्रश्न आहे. ‘एकेकाळी महाराष्ट्राच्या कानाकोपऱ्यात विस्तारलेला हा पक्ष आता ओळखू न येण्याइतपत क्षीण झालाय. ना नव्या नेत्यांची फळी, ना जुन्या नेत्यांची व्यूहात्मक भूमिका. उभा महाराष्ट्र काँग्रेसच्या अस्तित्वाकडे प्रश्नार्थक नजरेने पाहतो आहे. त्यामुळे या निवडणुकांमध्ये काँग्रेसने जर स्वबळाचा नारा दिला, तर त्याला ‘कशाच्या बळावर’, असा प्रतिप्रश्न उपस्थित होतो. महापालिकांमधील बहुसदस्यीय प्रभागपद्धती हे महायुतीचे आणखी एक गुप्त शस्त्र आहे. या पद्धतीत संघटनात्मक ताकद असलेले पक्ष सहज संख्याबळ मिळवतात. ठाणे, पुणे, नाशिक, नागपूरसारख्या महत्त्वाच्या महापालिकांमध्ये भाजपने याच पद्धतीचा पुरेपूर फायदा घेतला. त्यातूनच विरोधी पक्षांचे पंख छटले गेले. दुसरीकडे आजही उबाटा आणि मनसेसारख्या पक्षांच्या नव्या समीकरणांची चर्चा आहे. मुंबईसारख्या शहरात राज ठाकरे आणि उद्धव ठाकरे यांची अनपेक्षित युती होऊ शकते. ही युती नवी दिशा देईल, असे भासवते. पण ही दिशा किती टोस आहे? दोन्ही पक्ष एकमेकांवर तुटून पडले होते, आणि आज तेच एकत्र येण्याची चर्चा? हा राजकीय व्यवहार मतदारांमध्ये कितपत स्वीकाराई ठरेल, हे वेळच सांगेल. पण त्यातून सत्तेची समीकरणे ढवळून निघणार, हे निश्चित. आजकाल कुठल्याही निवडणुकीत उमेदवारांसमोर सर्वात मोठा प्रश्न पैशांचा असतो. ‘पैशांचा पाऊड’ पाडणारा पक्ष कोण, असे आज कोणत्याही राजकारण्याला विचारले तर तो भाजप आणि शिंदे गट सांगतो. स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या निवडणुकांमध्ये आर्थिक ताकद निर्णायक ठरते. पोस्टर, प्रचार, प्रचारक, सोशल मीडिया, मतदारांना आकर्षित करण्यासाठी विविध मार्ग यात लाखो कोटी रुपये खिजतात. आज जवळपास सर्वच पक्षांत कार्यकर्ते नाराज आहेत. अनेक मंडळींवरही नियुक्त्या रखडलेल्या आहेत. स्थानिक पातळीवर निर्णयक्षम पदाधिकाऱ्यांची वानवा आहे. जिथे सत्ता आहे, तिथे कार्यकर्त्यांच्या छोट्यामोठ्या कामांकडे दुर्लक्ष झालेले आहे. त्यामुळे उत्साह मावळलेला आहे. स्थानिक स्वराज्य संस्था निवडणुकांच्या आधी सर्वच पक्षांना या मरगळलेल्या कार्यकर्त्यांमध्ये उत्साह संचारावा लागेल. त्यासाठी प्रत्येक जिल्ह्याची जबाबदारी महत्त्वाच्या नेत्यांवर द्यावी लागेल. या निवडणुका म्हणजे महाराष्ट्राच्या सत्तासंस्कृतीची खरी कसोटी आहे. या निवडणुकांमध्ये अनेक केवळ रस्ते, गटारे, पाणी या गोष्टींसाठी मतदान करत नाहीत. इथे जातीपातीची गणिते, पक्षांचे ‘ब्रँडिंग’, प्रचारातील मनोवैज्ञानिक खेळ, पैसे आणि भावनिक मुद्दे हे सगळे निवडणुकीचे गणित ठरवते. ही निवडणूक जिंकली, तर इतर सर्वच निवडणुकांच्या वळणावर सत्ता आपली वाट पाहतेय, हे प्रत्येक पक्षाच्या गोटाटा ठाऊक आहे. म्हणूनच या निवडणुकांमध्ये पराभव म्हणजे केवळ उमेदवारांचा अपमान नसतो तर, पूर्ण पक्षसंस्थेच्या अस्तित्त्वावर प्रश्नचिन्ह उभे राहते.

ईव्हींना टोलमाफीसोबत चार्जिंग स्टेशन्सची गरज



राज्याच्या नवीन इलेक्ट्रिक वाहन धोरणाला मंत्रिमंडळाच्या बैठकीत नुकतीच मंजुरी देण्यात आली असून या धोरणातर्गत इलेक्ट्रिक वाहनांना (ईव्ही) आगामी काळात टोलमाफी देण्यात येणार असल्याची माहिती आहे. इलेक्ट्रिक वाहने ही टोलमुक्त करण्याचा सरकारचा निर्णय हा चांगलाच आहे. यात काहीही दुमत नाही. परंतु, सध्याच्या घडीला इलेक्ट्रिक वाहनांना टोलमाफीपेक्षा ठिकठिकाणी चार्जिंग स्टेशन्स उपलब्ध होण्याची अधिक गरज आहे. मुबलक प्रमाणाने चार्जिंग स्टेशन्स नसल्याने इलेक्ट्रिक गाड्या लांबचा प्रवास करण्यात अपयशी ठरत आहेत. त्यामुळे अधिक लक्ष देण्याची गरज आहे.

चार्जिंग केल्याशिवाय पुढे धावणे ही अशक्यप्राय गोष्टच आहे. एकदा या गाड्यांचे चार्जिंग संपले, तर त्या पुन्हा चार्जिंग केल्याशिवाय पर्याय नाही. अशा वेळी इलेक्ट्रिक चार्जिंग स्टेशन्स मिळणे या वाहनांसाठी अत्यंत गरजेचे असते.

म्हणूनच इलेक्ट्रिक चार्जिंग स्टेशन्सची संख्या ही पेट्रोल, डिझेल पंपांसारखी वाढवण्यात यावी, अशी मागणी इलेक्ट्रिक वाहनचालकांकडून सातत्याने होत असते. परंतु, आपल्याकडे इलेक्ट्रिक चार्जिंग स्टेशन्सच्या संख्येबाबत बोलायचे राज्यातील अनेक महामार्गांवर हाताच्या बोटावर मोजता येतील इतकीही इलेक्ट्रिक चार्जिंग स्टेशन्स नाहीत. अर्पुया इलेक्ट्रिक चार्जिंग स्टेशन्सच्या संख्येमुळे आपण याबाबतीत आजही इतर प्रगत देशांच्या तुलनेत बरेच मागे असल्याचे जाणवते.

पेट्रोल, डिझेल यांसारख्या ज्वलनशील इंधनामुळे वायू प्रदूषणात मोठ्या प्रमाणात भर पडत असल्याने इतर प्रगतीशील देशांनी आपल्या देशात या गाड्यांना पर्याय म्हणून इलेक्ट्रिक वाहनांचा पर्याय आणला. या देशांनी अनेक वाहने ही इलेक्ट्रिकवर (विद्युत ऊर्जा) चालविण्यास सुरुवात केल्याने आपणही प्रगतीशील देशांप्रमाणे तातडीने ते तंत्रज्ञान आत्मसात करत त्यांच्या पावलावर पाऊल ठेवत अनेक इलेक्ट्रिक गाड्यांची निर्मिती केली.

स्कूटर, कार, बस आदी अनेक प्रकारच्या गाड्या या सध्याच्या घडीला भारतात इलेक्ट्रिक आहेत. इलेक्ट्रिक गाड्यांच्या निर्मितीच्याबाबतीत बोलायचे झाल्यास आपण त्या देशांसारखी प्रगती जरूर केली आहे. मात्र, चार्जिंग

भारताच्या माहिती व माध्यम स्वातंत्र्याच्या चौकटीत जेव्हा लष्करी वृत्तांकनाचा विषय उपस्थित होतो, तेव्हा प्रसारमाध्यमांची एक विचित्र आणि अस्वस्थ करणारी आततायी भूमिका उघड होते. विशेषतः जेव्हा देशावर एखादा दहशतवादी हल्ला होतो, सीमारेषेवर तणाव वाढतो किंवा लष्कर एखाद्या ऑपरेशनची आखणी करत असते, तेव्हा या माध्यमांचा चेहरा अतिशय बेजबाबदार आणि भावना भडकवणारा दिसतो. ‘एक्सक्लुसिव्ह’च्या हव्यासापोटी अनेक वाहिऩ्या आणि पत्रकार लष्कराच्या हालचालींची सविस्तर माहिती उघड करतात. ‘सूत्रानुसार’ हा शब्द वापरून माहितीचा स्रोत झाकून, लष्करी पातळीवरील निर्णयांचे विश्लेषण करतात, रणनीती सांगतात आणि थेट युद्धभूमीवर पोहोचल्यासारखा आव आणतात. हे केवळ पत्रकारितेच्या आचारसंहितेचा भंग नाही, तर थेट देशाच्या सुरक्षेशी खेळण्यासारखे आहे.

पहलगामवरील दहशतवादी हल्ल्यानंतर अवघ्या काही तासांतच काही वाहिऩ्या सीमारेषेवर पोहोचल्या. काही पत्रकार बुलेटप्रूफ जॅकेट घालून, मागे काहीही नसतानाही ‘स्फोटाच्या जवळ’ असल्याचा आव आणताना दिसले. हल्ल्यानंतर दहशतवादी कोणत्या बराकमध्ये लपले आहेत, याचे वृत्तांकन काही माध्यमकर्मी करत होते. काही पत्रकार तर ‘रॅ’ किंवा ‘डिफेन्स इंटीलिजन्स एजन्सी’च्या भूमिकेत उतरून, ऑपरेशन कुठे, कधी, कसे होईल याचा अंदाज ‘सूत्रा’च्या आधारे मांडताना दिसले. विशेष म्हणजे, त्यांच्या वृत्तांना ना सरकारने ना लष्कराने कोणतीही अधिकृत पुष्टी दिली होती.

ही संपूर्ण शर्यत केवळ टीआरपी आणि ‘ब्रेकिंग न्यूज’साठी होती. त्यामुळेच केंद्र सरकारने माध्यमांसाठी मार्गदर्शक सूचना जारी केल्या, ज्यामध्ये लष्करी कारवायांचे थेट प्रसारण, संवेदनशील ठिकाणांहून थेट वृत्तांकन आणि ‘सूत्राधारित’ माहितीच्या प्रसारारवर बंदी घालण्यात आली. कारण, लष्कर ही अत्यंत शिस्तबद्ध आणि गोपनीयतेत कार्य करणारी संस्था आहे. त्यांच्या प्रत्येक हालचालीमागे महिने, कधी कधी वर्षांचे नियोजन, रणनीती आणि गुप्तचर माहिती असते. अशा वेळी माध्यमांमध्ये बसून कोणत्याही प्रकारचा अंदाज बांधणे आणि तो ‘विश्लेषण’ म्हणून सादर करणे हे केवळ अशास्त्रीयच नव्हे, तर विध्वंसकही आहे.

शत्रू देश हे सर्व पाहतात, ऐकतात आणि त्यांच्या गुप्तचर संस्थांना या माहितीचा मोठा फायदा होतो. भारतीय माध्यमांनी दिलेली माहिती पाकिस्तान वा चीनच्या डेस्कवर पोहोचायला काही क्षणही लागत नाहीत. त्यामुळे अशा संवेदनशील काळात माध्यमांनी ‘सत्यासाठी झगडणारी संस्था’ ही भूमिका न घेता ‘जबाबदार नागरिक’ अशी भूमिका घ्यावी, अशी अपेक्षा आहे. पण वास्तवात माध्यमांच्या स्पर्धेने पत्रकारितेचा एक अतिशय घातक चेहरा उघड केला आहे. एखादा सर्जिकल स्ट्राईक झाला की, लगेचच अनेक वाहिऩ्या त्याची ‘इन्साईड स्टोरी’ दाखवायला सुरुवात करतात. कोणत्या बटालियनने प्रवेश केला, कोणत्या मागानं गेले, किती वेळ लागला, कोणते साधन वापरले, ही सगळी माहिती सविस्तरपणे प्रसारित केली जाते. यातून शत्रूला संपूर्ण माहिती मिळते आणि गुप्त कारवाया निष्फळ ठरतात. माध्यमांनीच लष्कराच्या धोरणांना अपयशी ठरवणे म्हणजे गद्दारी नाही काय?

युद्ध ही केवळ भावना नव्हे, तर शहाणपणावर चालणारी प्रक्रिया असते. तिचे परिणाम दीर्घकालीन, आर्थिक, सामाजिक आणि मानवी असतात. त्यामुळे युद्धाची मागणी करणाऱ्या माध्यमकर्मींनी एकदा तरी सीमारेषेवर लढणाऱ्या जवानांच्या घरच्यांचा विचार करावा. माध्यमे ही केवळ युद्ध प्रक्रियेचा दर्शक भाग ठरू शकतात, चालक नव्हे. पण सध्या माध्यमे स्वतः युद्ध घोषित करतात, सैन्य पाठवतात आणि विजयही साजरा करतात. त्यांच्या स्टुडिओत बॉर्डेसारखे पार्श्वदृश्य, गोळ्यांचे आवाज आणि सैनिकांचे साऊंड इफेक्ट वापरून उन्मादी वातावरण

निर्माण केले जाते. हे एक प्रकारचे युद्धाचे नाट्यमय सोंग असते, प्रत्यक्ष युद्ध नव्हे. मात्र, या सोंगामुळे खऱ्या जवानांचे प्राण धोक्यात येतात, गुप्त काम उघड होते आणि युद्धाच्या शक्यता वाढतात. सर्वसामान्य जनतेलाही यातून चुकीचा संदेश जातो. प्रत्येक जण स्वतःला युद्ध तज्ञ समजतो. ‘बॉम्ब टाका’, ‘शत्रूंना नामशेष करा’, ‘सर्जिकल स्ट्राईक ही निवडणूकपूर्व चाल आहे’ अशा प्रतिक्रिया सोशल मीडियावर पाहायला मिळतात. हे परिपक्व लोकशाहीचे लक्षण नाही. लष्करावर प्रेम करताना, त्यांचा सन्मान राखताना आपण त्यांच्या कामात हस्तक्षेप करू नये, ही साधी गोष्ट समाजात फार थोड्यांना समजते.

युरोपियन देशांकडे पाहिले, तर तिथे लष्करी वृत्तांकनासाठी ठराविक नियम आहेत. उदाहरणार्थ, फ्रान्समध्ये युद्धसंज्ज्ञेच्या काळात माध्यमांवर काही विशिष्ट माहिती प्रसारित करण्यास बंदी असते. अमेरिका जरी अतिव्यक्ती स्वातंत्र्याचा पुरस्कर्ता असली, तरी ‘पेंटॅगॉन प्रेस गाईडलाईन्स’नुसार लष्कराच्या कारवायांबाबत कोणताही माहिती कधी व कशी



उन्मादी माध्यमांची युद्धबाजी आणि राष्ट्रभक्तीचा बाजार!

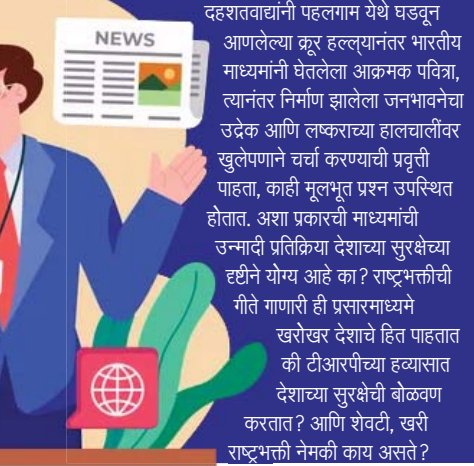
द्यायकी याचे टोस संकेत आहेत. ब्रिटनमध्ये ‘डिफेन्स अँड सेक्युरिटी मीडिया अँडव्हायजरी नोटीस’ (डीएसएमए) नावाची प्रणाली आहे, जी माध्यमांना संवेदनशील माहिती थांबवण्याचे सुचवते आणि ती माध्यमे पाळतात. कारण, राष्ट्रीय सुरक्षा ही सगळ्यांची सामूहिक जबाबदारी आहे, हे ते जाणतात. परंतु भारतात माध्यमांवर कोणतीही प्रभावी नियंत्रण यंत्रणा नाही. असली, तरी ती केवळ कागदापुरती मर्यादित असते. त्यांना ‘अँडव्हायजरी’ दिली जाते; उल्लंघन केले तरी दुष्परिणाम होत नाहीत. त्यामुळे तीच तीच चूक वारंवार घडते.

राष्ट्रभक्तीच्या नावाखाली लष्कराच्या धोरणांची, रणनीतींची आणि कधी सैनिकांच्या स्थानांचीही माहिती उघड केली जाते. ऑपरेशन सुरू असताना शांततेत ते पार पडू द्यावे हीच खरी पत्रकारिता आहे. नंतर अधिकृत माहितीच्या आधारे विश्लेषण करता येते. पण इतका समज भारतीय माध्यमांत क्वचितच आढळतो. पत्रकारितेचा धर्म ‘सत्याचा पाठपुरावा’ असतो, ‘गोंगाटात गोंधळ घालण्याचा’ नव्हे हे माध्यमकर्मींनी समजून घेतले पाहिजे. लष्कराच्या नावाने टीआरपी गोळा करणाऱ्या, हल्ल्याच्या गोंगाटात ‘देशभक्तीचा नारा’ देणाऱ्या आणि संवेदनशील माहिती उघड करणाऱ्या माध्यमांवर कठोर कारवाई करणे अत्यावश्यक आहे. अन्यथा ‘ब्रेकिंग न्यूज’ म्हणताना आपणच देशाची सुरक्षा ब्रेक करू.

याला जबाबदार फक्त माध्यमेच नाहीत, तर प्रेक्षकही आहेत. तेच अशा वाहिऩ्यांना टीआरपी देतात, त्यांच्या राष्ट्रभक्तीला प्रतिसाद देतात, सोशल मीडियावर व्हिडिओ शेअर करतात. याच भागभांडवलावर त्यांचा व्यवसाय

वाढतो आणि बळी ठरतो तो सीमारेषेवर उभा असलेला सैनिक. जो गुप्त कारवायांचा भाग असतो आणि ज्याचे आयुष्य एका चुकीच्या वृत्तामुळे धोक्यात येते. जर खऱ्या अर्थाने लष्कराचे आणि देशाचे भले करायचे असेल, तर माध्यमांनी जबाबदारी स्वीकारली पाहिजे. जर एका पत्रकाराच्या रिपोर्टमुळे जवानाचे आयुष्य धोक्यात येत असेल, तर तो पत्रकार नाही अडाणी व्यापारी आहे आणि अशा अडाणीपणाला आपण ‘स्वातंत्र्य’ म्हणतो, ही आपल्या लोकशाहीची शोकांतिका आहे.

खरे तर राष्ट्रभक्ती म्हणजे काय? चित्रपट बनवणे? चित्रपट पाहून उन्मादित होणे? लष्करी अधिकार्यांपेक्षा अभिनेता अधिक महत्त्वाचा मानणे? सतत राष्ट्रावर बोलून प्रेम दर्शविणे? या प्रश्नांची उत्तरे चीनच्या उदाहरणात मिळू शकतात. भारत आणि चीन यामधील राष्ट्रभक्तीच्या संकल्पनांमध्ये मूलभूत फरक आहे. भारतात राष्ट्रभक्ती ही भावनिक, घोषणात्मक आणि माध्यमांद्वारे व्यक्त होते, तर चीनमध्ये ती वैयक्तिक आचरण, सामाजिक शिस्त आणि कायद्याच्या पालनातून प्रकट होते. तिथे



लष्करासंबंधी चर्चा वा टीका करणे कायद्याने गुन्हा आहे. २०२५ पासून लागू झालेल्या नव्या नियमांनुसार, कोणीही लष्करासंबंधी गोपनीय माहिती ऑनलाईन प्रसारित करू शकत नाही. तेथे लष्करावर चित्रपटही प्रदर्शित होत नाहीत. भारतामध्ये मात्र लष्करावर आधारित चित्रपटांचा भडीमार असतो आणि त्यातून राष्ट्रभक्तीचा उद्रेक होतो.

चित्रपट पाहिल्यानंतर अनेकांच्या भावना उचळबळात, आणि ते युद्धाची मागणी करतात. पण प्रत्यक्ष कृतीतून राष्ट्रासाठी आपण काय करतो, हा खरा प्रश्न आहे. आपण मतदान करतो का? कायदे पाळतो का? महिलांचा आदर करतो का? स्वच्छतेत योगदान देतो का? पर्यावरण रक्षणासाठी काही करतो का? चीनमध्ये राष्ट्रभक्ती ही कृतीतून व्यक्त होते. रस्त्यावर कचरा न टाकणे, वाहतुकीचे नियम पाळणे, स्त्रियांना आदर देणे, पर्यावरण रक्षण हे सगळे राष्ट्रसेवेचे भाग आहेत. भारतीय नागरिकांनीही याच दिशेने विचार करणे गरजेचे आहे.

अर्थात लष्कराविषयी अभिमान बाळगण्यात गैर काही नाही, पण केवळ ‘जय जवान’ म्हणणे पुरेसे नाही. लष्कराच्या कामात हस्तक्षेप करणे, त्यांच्या रणनीती उघड करणे, हे त्यांच्या कामात अडथळा ठरतो. आज भारताला अशा राष्ट्रभक्तीची गरज आहे, जी उगाच आक्रोश करत नाही, जी घोषणांवर चालत नाही आणि जी केवळ सीमारेषेवरच नव्हे तर समाजाच्या प्रत्येक घटकात दृढ पाय रोवून उभी आहे. विचारपूर्वक वागणे, सजग नागरिक होणे आणि लष्कराला आपले काम शीतपणे करू देणे, हीच खरी राष्ट्रभक्ती आहे. बाकी सगळं केवळ भावनिक प्रदर्शन!

दहशतीशी लोकलढा



पहलगाम येथील कऱण्यात येत होती; मात्र पर्यटकांवरील हल्ल्याच्या पाश्र्वभूमीवरील जम्मू-काश्मीर विधानसभेच्या विशेष अधिवेशनात मुख्यमंत्री ओमर अब्दुल्ला यांच्या भावूक भाषणातून सर्वसामान्य काश्मिरी नागरिकांच्या भावनांचेच प्रतिबिंब उमटले आहे. ‘सुट्टीचा आनंद लुटणाऱ्यासाठी आलेले पर्यटक सुरक्षितपणे परत जातील, हे पाहणे यजमान म्हणून माझे कर्तव्य होते. आता या हल्ल्यातील मृतजनांच्या कुटुंबीयांची माफी कशी मागू,’ असा प्रश्न विचारत त्यांनी सर्वसामान्य काश्मिरींच्या मनातील खंत त्यांनी बोलून दाखवली.

या अमापुष हल्ल्याचा एकमुखी निषेध विधानसभेनेही स्पष्ट शब्दांत केला. जम्मू-काश्मीरला पूर्ण राज्याचा दर्जा नाही. तेथील कायदा-सुव्यवस्थेचा विषय स्थानिक सरकारच्या हाती नाही. मात्र, काश्मिरी जनतेचे प्रतिनिधी म्हणून अब्दुल्ला यांनी प्रतीकात्मक माफी मागितली आहे. ‘या संधीचा फायदा घेत पूर्ण राज्यची मागणी सध्या तरी पुढे रेटणार नाही’, असा निवाळाही त्यांनी दिला आहे. विधिमंडळात आणखी एका महत्त्वाच्या मुद्द्याला त्यांनी स्पर्श केला आहे, तो म्हणजे दहशतवादाच्या विरोधातील लोकलढ्याचा.

आजवर काही भागांत दहशतवाद्यांना जनतेतील काही घटकांची सहानुभूती असल्याची, तर काही ठिकाणी धाकधटपटा आहे, तशीच आगामी काळात इलेक्ट्रिक गाड्यांची मागणी अधिक असेल.

आंबटगोड खिचडी

◆ **साहित्य** : १ वाटी तांदूळ, १ वाटी तुरीची किंवा मुगाची डाळ, १ अख्खं लिंबू, २ हिरव्या मिरच्या, १ चमचाभर जिरं, पाव चमचा हिंग, पाव चमचा हळद, जरासं तेल, चवीनुसार मीठ आणि जरा गोडसर चव येईल तेवढे गूळ किंवा साखर, आधणाचं गरम पाणी ४ वाट्या.

◆ **पाककृती** : डाळ + तांदूळ पाण्यात १०-१५ मिनिटं भिजत घालावेत, नंतर दोन-तीन पाण्यातून धुऊन, पाणी निथळून फोडणीत पडण्याकरता तयार ठेवावेत. कूकर गरम करत ठेवावा आणि जरासं तेल घालून चमचाभर जिऱ्याची फोडणी करावी. ते फुललं की जरासं हिंग घालावं आणि ते फसफसलं की मिरच्यांचे हातानेच मोडून मोठे तुकडे टाकावेत. वर डाळ, तांदूळ आणि हळद घालून मिनिटभर परतावं आणि उकळीचं पाणी घालून नेहमी प्रमाणे खिचडी शिजवून घ्यावी. कूकरचं प्रेशर पडून तो उघडला की

खिचडी बुडेल इतकं गरम पाणी परत घालावं आणि गरम करत ठेवावे. यात आता एका संपूर्ण लिंबाचा रस, मीठ आणि साखर घालून चांगले घोटून, ढवळून रटरूट्ट घावे. पाच-एक मिनिटांनंतर आच घालवून अगदी गरमच वाढावी. वर साजूक तूप चांगले मोठा चमचाभर घालायला विसरायचं



नाही. हवी असेल तर वाढतेवेळी बारीक चिरलेली थोडी कोथिंबीर वर पेरावी. ताज्या कोथिंबीरीचा स्वाद चांगला लागतो आणि खिचडीचा हलका पिवळा अन् कोथिंबीरीचा हिरवागार रंग दिसायलाही छान दिसतो.

कम्फर्ट व्हर्सेस फॅशन, दोन्ही कसे मिळवाल?

‘आरामदायीपणा सर्वात महत्त्वाचा’ हे सर्वश्रुत आहे, परंतु जेव्हा स्त्रियांच्या फॅशनचा विषय येतो, तेव्हा एखादी गोष्ट निवडताना केवळ या एकाच गोष्टीचा विचार करून चालत नाही. गेल्या अनेक वर्षांपासून अंथलेअरचा ट्रेंड वाढत असताना, स्त्रिया दोन्ही गोष्टी मिळवून देण्याची १०० टक्के शक्यता असल्याचे सिद्ध करत फॅशनविरुद्ध कम्फर्ट असे वादविवादाचे अनेक मार्ग शोधत आहेत. जेव्हा त्या आरामदायी हा शब्द ऐकतात तेव्हा, त्यामध्ये लेगिंग्ज आणि घाम नेहमीच प्रथम गोष्टी असतात, परंतु जेव्हा फॅशनचा विषय येतो, तेव्हा, फॅशनचे समर्थक नः-सशयपणे अधिक सर्जनशील होतात.

आपण २१ व्या शतकात वास्तव्य करत आहोत, जेथे स्त्रिया सतत समाजात मिसळत असतात, वैयक्तिक आणि व्यावसायिक जीवनशैली आहेत आणि ही वेळ आपण आपल्या कपड्यांसह अधिक आरामदायक आणि फॅशनबल निवड करण्याची. चांगली बातमी अशी आहे की, अलीकडच्या काळात लाऊंजवेअर खूप वर्षांनी आले आहेत. केवळ त्यामध्ये भरपूर पर्याय म्हणून नाहीत तर ते सैल, आरामदायी असे कपडे खरोखरच ट्रेंडमध्ये आहेत. आता आपल्या मैत्रिणींसह दिवसातून

जास्तीत जास्त वेळा बाहेर फिरायला जाऊ शकता, तुम्ही आरामदायी वाटू शकेल ते ही विशेष काही न बदलता. जर आपण त्यांना ‘जॉर्जस’ म्हटले तर, तुम्ही त्यांना धावपट्टीवर स्वेटपॅन्ट्स म्हणून देखील घालू शकता. आपण डेसिंगच्या सुवर्णयुगात राहत आहोत – एका आळशी मुलाचे फॅशन स्वर्ग. म्हणून, व्हिस्कोस त्याच्या गुणधर्मांसह उच्च श्वासोच्छ्वास, संपूर्ण जैव-विकृती आणि पर्यावरण अनुकूल अशा श्रेणीतील पर्सतीची निवड ठरली आहे.

व्हिस्कोसपासून बनवलेल्या कपड्यांचे हे सॉफ्ट टेक्स्चर आहे, ज्यामुळे त्यांना सहजपणे करणे सोपे होते आणि आपल्याला पहिजे असलेल्या शैलीत वापरणे सोपे होते. फॅब्रिकची फ्लुएडिटी शरीरावर ड्रेप करण्यास अधिक मदत करते, त्यामुळे फॅब्रिक अंगावर चमकण्यास मदत होते. कपड्यांसह लेअरिंग अत्यंत सोपे आहे, कारण याचा पोत कपड्याचा गोळा होऊ देत नाही. हे कोणत्याही फॅशनस्टांसाठी असणे आवश्यक आहे. उज्ज्वल रंग आणि पेस्टल्स रंग ट्रेंडमध्ये आहेत, त्यामुळे फॅब्रिकची रंगीत होणारी क्षमता आकर्षक बनवते.



जेवल्यानंतर कधीच खाऊ नका ‘या’ गोष्टी, आरोग्यास होईल नुकसान

बदलत्या जीवनशैलीनुसार खाण्या-पिण्याच्या पद्धतीत सुद्धा बदल झाला आहे. तर काही जणांना जेवल्यानंतर लगेच झोप येणे, थोड्या वेळाने पुन्हा भूक लागल्याने खाणे अशा विविध सवयी असतात. मात्र या सवयी तुमच्या आरोग्याला धोका पोहोचवू शकतात. हे खरं आहे, कारण जेवल्यानंतर काही गोष्टी खाऊ नयेत किंवा करू नयेत, असा सल्ला दिला जातो. त्यामुळे तुम्हाला सुद्धा जेवल्यानंतर खाणे किंवा झोपण्याची सवय असल्यास ती आजच बदला. याचा फायदा तुम्हाला नक्की होईल. सकाळचा नाश्ता पोटभरून करायचा, दुपारचे जेवण मध्यम आणि रात्रीचे जेवण अगदी कमी करावे, असे सांगितले

जाते. कारण दिवसभरातील आपण ज्या गोष्टी खातो त्या पचण्यास काही काळ लागत असून ते नीट न पचल्यास विविध समस्या उद्भवतात. मात्र जर तुम्हाला जेवणानंतर काही गोष्टी करण्याची सवय असल्यास तर आधीच सावध व्हा, नाहीतर आरोग्यास नुकसान होईल. ◆ जेवल्यानंतर चहा पिण्याची सवय टाळा. कारण यामुळे जेवलेले अन्न पचण्यासाठी समस्या येते. जेवणाच्या एक तास आधी किंवा एक तासानंतर चहा किंवा कॉफी न पिण्याचा डॉक्टरांकडून सल्ला दिला जातो. या सवयीमुळे अॅनिमिया हा उत्तम उपाय आहे. परंतु जेवल्यावर लगेच पाणी पिऊ नका. खासकरून थंड पाणी पिणे टाळा. त्यामुळे पचनक्रिया धिम्म्या गतीने होते. त्यामुळे जेवल्यानंतर या करू नका. तसेच सिगारेट पिणे, दारू पिणे या सवयी सुद्धा जेवल्यानंतर केल्यास आरोग्यास धोकादायक ठरू शकतात. तर काही जण जेवण झाल्यानंतर आणि झोपण्यापूर्वी अंधोळ करतात. पण ही सवय वाईट असून त्यामुळे शरीरातील रक्तपुरवठा सुरळीत राहण्यास अडथळा निर्माण होतो.



तुमच्या हातातील व्हॉट्सअॅपमध्ये आता एआयचा शिरकाव; तुम्ही म्हणाल तसे स्टिकर्स बनवून देणार

व्हॉट्सअॅप लवकरच एक नवीन फीचर सादर करू शकतं, ज्यामुळे तुम्ही सहज एआय स्टिकर जनरेट करू शकाल. हे फीचर कसं वापरायचं चला जाणून घेऊया. सध्या हे फीचर बीटा टेस्टिंगसाठी उपलब्ध आहे. इन्स्टंट मेसेजिंग अॅप व्हॉट्सअॅप बीटान आपल्या प्लॅटफॉर्मवर एआय स्टिकरचा सपोर्ट अॅड केला आहे. व्हॉट्सअॅपवर हे पहिलं फीचर आहे, जे आर्टिफिशियल इंटेलिजेंसचा वापर करेल आणि एआय स्टिकर बनवण्यास मदत करेल.

एआय स्टिकर बनवण्याचा पर्याय फक्त अँड्रॉइड २.२३.१७.१४ अपडेटमध्ये उपलब्ध आहे, ज्याचा वापर फक्त काही निवडक व्हॉट्सअॅप बीटा युजर्सच करू शकतात. ही नवीन सर्व्हिस युजर्सना पर्सनलाइज्ड स्टिकर्स बनवण्यास मदत करेल. पुढील काही दिवसांमध्ये हे फीचर सर्व युजर्ससाठी जगभरात रोलआऊट केलं जाऊ शकतं. या फीचरबाबत WABetaInfoनं आपल्या रिपोर्टमध्ये सांगितलं आहे की, नवीन अपडेटमधून आलेलं हे फीचर सध्या मर्यादित टेस्टर्ससाठी उपलब्ध झालं आहे. इतर स्टिकरप्रमाणे, एआय-जनरेटेड स्टिकर देखील स्टिकर टॅबमध्ये ठेवण्यात आले आहेत. स्टिकर जनरेट करण्यासाठी युजर्सना नवीन क्रिएट बटनवर टॅप करावं लागेल.



◆ व्हॉट्सअॅप मध्ये, स्टिकर विंडो ओपन करण्यासाठी खाली दिलेल्या स्माईली आयकॉनवर टॅप करा. ◆ जेव्हा तुम्हाला हा अपडेट मिळेल, तेव्हा एक पर्याय देण्यात येईल जेनरेट युअर ओन एआय स्टिकरवर टॅप करा. ◆ हे फीचर कधीपर्यंत युजर्ससाठी उपलब्ध होईल, यासाठी व्हॉट्सअॅपनं सध्या कोणतीही टाइमलाइन दिली नाही. तसेच मेटानं या जेनरेटिव्ह एआयचं नाव देखील सांगितलेलं नाही, ज्याच्या मदतीनं हे स्टिकर्स बनवले जातील. आताही कंपनीनं स्वतः तयार केलेली एआय टेक्नॉलॉजी आहे की इतर कोणत्या टेक कंपनीशी मेटानं हातमिळवणी केली आहे, ते पाहावं लागेल. तसेच हे स्टिकर्स जेनरेट करताना काही मर्यादा असतील की नाही ते देखील फीचर सर्वासाठी उपलब्ध झाल्यावरच समजेल.

थकवा दूर करण्यासाठी ग्रीन टी फेसपॅक

चेहऱ्यावर चमक आपणण्यासाठी घरगुती फेसपॅक सर्वोत्तम ठरतो. जेव्हा स्कीन थकलेली किंवा डल वाटत असेल तेव्हा तांदूळ आणि ग्रीन टीचा घरी तयार केलेला फेसपॅक स्किनला रिलॅक्स होण्यास मदत करेल. बघू कसा तयार करायचा हा पॅक... ◆ **सामग्री** : लिंबू, ग्रीन टी, २-३ थेंब पेपरमिंट किंवा टी ट्री तेल. ◆ **कृती** : एका वाडग्यात २ चमचे तांदळाचे पीठ घेऊन त्यात १/४ चमचा लिंबाचा रस मिसळा. त्यात ताजी ग्रीन टी मिसळा. क्रीमसारखं होईपर्यंत मिसळत राहा. आता या पॅकमध्ये ३ ते ४ थेंब पेपरमिंट किंवा टी ट्री तेलाचे मिसळा. ◆ **लावण्याचा विधी** : आपला चेहरा कोमट पाण्याने धुऊन घ्या. मग



चेहरा आणि मानेवर पॅक लावा. २० मिनिटांनंतर पॅक धुऊन टाका. चेहरा पुसून मॉइश्चरायझर लावा.



पाण्यात पाय बुडवून ठेवण्याचे फायदे

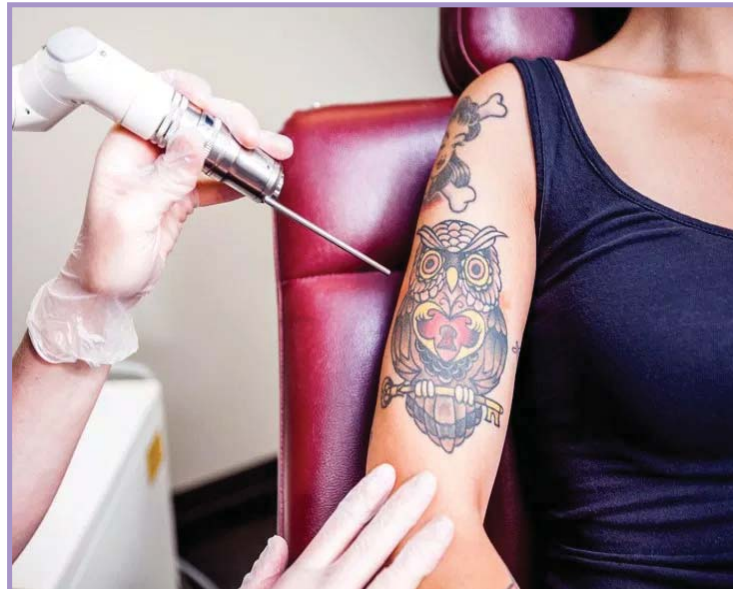
मॉलमध्ये किंवा मार्केटमध्ये फिरायला तर सर्वांना आवडतं, पण तिथून आल्यावर जो थकवा येतो त्याने अगदी काही काम नकोसं वाटतं. पण असा थकवा आपण काही वेळातच दूर करू शकता. त्यासाठी हे करा ◆ **एका टबमध्ये कोमट पाण्यात थोडंसं मीठ घालून आपले दोन्ही पाय बुडवा.** याने थकवा दूर होतो आणि चालताना सूज आली असल्यास त्यावरही राहत मिळते. ◆ **ज्या लोकांना रात्री झोप न येण्याची तक्रार असते त्यांनी हा प्रयोग नक्की अमलात आणावा.** झोपण्यापूर्वी कोमट

पाण्यात १५ ते २० मिनिटे पाय बुडवून ठेवावे. ◆ याने रक्तप्रवाह सुरळीत होतो. ◆ जे लोक रात्रभर एकाच कुशीवर झोपतात, त्याने सकाळी उठून हा प्रयोग करावा. याने दिवसभर फ्रेश जाणवेल. ◆ या प्रयोगाने किडनीची एनर्जी वाढते. ◆ संधिवाताची तक्रार असलेल्या लोकांनी पाण्यात दालचिनी आणि काळे मिरे टाकून पाय पाण्यात ठेवावे. ◆ हा प्रयोग सोल्युशन लावून तेथील भागातील संवेदनशीलता कमी केली जाते. त्यामुळे काही सेकंद तुम्हाला त्रास जाणवतो. लेझर किरणांमुळे वातावरणातील उष्णता अधिक वाढते. म्हणूनच उपचारांदरम्यान आयवेअर दिली जातात. म्हणजे तुम्हाला काहीच दिसत नाही. ◆ **हात, पाय, घोट्यावरील टॅटू काढणे कठीण आहे** लोअर बॅकच्या भागापेक्षा बोटच्या

उत्साहाच्या भरत अनेकदा अंगावर वेगवेगळ्या ठिकाणी टॅटू काढले जातात. काहीजण आपल्या साथीदाराचे नाव टॅटूमध्ये बनवतात. पण कालांतराने नात्यात दुरावा आल्यानंतर तेव नाव नकोसे वाटते. अशावेळेस टॅटू काढून टाकण्यासाठी नेमके काय करावे? ही प्रक्रिया त्रासदायक असते का? याबाबतचा खास सल्ला डर्मेटोलॉजिस्ट डॉ. के. खतगुटा यांनी दिला आहे.

◆ **टॅटू क्रीम परिणामकारक नसतात** टॅटू निघून जाण्यासाठी क्रीम किंवा बाम यांचा वापर करण फायदेशीर नाही. कोणत्याच घरगुती उपायांनी किंवा क्रीम लावल्याने टॅटूपासून सुटका मिळत नाही. ◆ **लाल किंवा पिवळ्या रंगाचे टॅटू कायमचे जाणे कठीण आहे** प्रत्येक रंग शोषून घेण्यासाठी काही विशिष्ट वेव्हलॅंग्थ काम करतात. त्यामुळे एकाच वेव्हलॅंग्थमुळे सारेच रंग जाणे कठीण असते. अनेकजण काळे आणि निळे घालवणारे लेझर वापरतात. त्याचाच वापर करून लाल किंवा पिवळा रंग जाणे मुश्किल आहे. ◆ **लेझर त्रासदायक ठरत नाहीत** लेझर ट्रीटमेंटपूर्वी त्वचेवर काही सोल्युशन लावून तेथील भागातील संवेदनशीलता कमी केली जाते. त्यामुळे काही सेकंद तुम्हाला त्रास जाणवतो. लेझर किरणांमुळे वातावरणातील उष्णता अधिक वाढते. म्हणूनच उपचारांदरम्यान आयवेअर दिली जातात. म्हणजे तुम्हाला काहीच दिसत नाही. ◆ **हात, पाय, घोट्यावरील टॅटू काढणे कठीण आहे** लोअर बॅकच्या भागापेक्षा बोटच्या

टॅटू काढून टाकण्यापूर्वी या गोष्टींकडे अवश्य लक्ष द्या!



सांध्याजवळील टॅटू काढणे कठीण असते. शरीरात रक्तवाहिन्यांजवळील भागातील टॅटू काढणे अधिक सुकर आहे. पाय, घोट्टा किंवा हात या भागावरील टॅटू काढणे कठीण आहे. ◆ **अनेक लेझर सेशन्स लागतात** टॅटू पूर्णपणे काढून टाकण्यासाठी सुमारे १०-१५ सेशन्स लागतात. त्वचेला पुन्हा पूर्ववत होण्यासाठीदेखील वेळ द्यावा लागतो. ◆ **टॅटूच्या खुणा राहतात** टॅटू पूर्णपणे काढला तरीही त्याच्या थोड्याफार खुणा राहतात. टॅटू काढला तरीही तो कोणत्या भागावर होता हे तुमचे

मित्र नक्कीच ओळखू शकतात. ◆ **लेझर ट्रीटमेंटदरम्यान बर्निंग स्मेल येतो** टॅटू काढताना तुम्हाला काही जाणवत नसले तरीही वास येतो. यादरम्यान त्वचेवर लेझरची किरणे जेव्हा त्वचेत जातात तेव्हा laser plume घटक वातावरणात मिसळल्यानंतर बर्निंग स्मेल येतो. ◆ **काही काळ दुर्गंधीचा त्रास होईल** स्कार/डाग पडू नये, त्वचा पूर्ववत व्हावी याकरिता काही जेलचा वापर करा. पण अ‍ॅन्थेशियाचा प्रभाव जसा कमी होतो तसा काही दिवस त्रास जाणवतो.

चेहऱ्यावर पुन्हा त्याच जागी पिंपल का येतो?

पिंपलचा त्रास टाळण्यासाठी घरगुती उपाय, उत्तम फेसवॉश वापरणे यासारखे सारे खटाटोप करता. परंतु, अनेकांमध्ये विशिष्ट काळानंतर पुन्हा त्याच जागी पिंपल येण्याची समस्या आढळू येते. पिंपल्सचे चेहऱ्यावर त्याच त्याच जागी पुन्हा येणे यामागील नेमके काय याबद्दलचा खास सल्ला डर्मेटोलॉजिस्ट डॉ. सेजल शहा यांनी दिला आहे. त्वचेच्या खाली वाढणारे पिंपल्स अनेकदा त्वचेवर दिसत नाहीत. त्वचेवरील छिद्रांमधून जेव्हा तेल बाहेर पडण्याची प्रक्रिया वाढते तेव्हा सूजही वाढते. त्वचेच्या खाली तेलामुळे गोलाकार फुगवटा निर्माण होतो. त्याचे प्रमाण तेलावर अवलंबून असतं. तसेच तुम्हाला सतत चेहऱ्याला हात

लावण्याची सवय असेल तर पुन्हा त्याच जागी अॅक्ने वाढण्याचा धोका अधिक असतो. सतत चेहऱ्याला हात लावण्याच्या सवयीमुळे चेहऱ्यावरील मळ, तेल पुन्हा छिद्रांमध्ये ढकलला जातो. यामुळे पिंपल्सची वाढ अधिक प्रमाणात होते. ◆ **पिंपलचा त्रास कमी करण्यासाठी काय कराल ?** पिंपलमध्ये पस निर्माण झालेला पिंपल्स अनेकदा फोडण्याचा मोह टाळा. त्याला सतत हात लावू नका. ते आपोआपच कमी होण्यासाठी थोडा वेळ द्या. किंवा डर्मेटोलॉजिस्टचा सल्ला घ्या. अनेकदा पिंपल फोडल्यानंतरही त्यातील सारा पांढरा भाग/पस बाहेर पडत नाही. त्यामुळे पुन्हा त्याजागी पिंपल वाढण्याची शक्यता निर्माण होते. म्हणूनच चेहरा पूर्णपणे स्वच्छ करण्यासाठी salicylic acid युक्त फेसवॉशचा वापर करा. यामुळे अतिरिक्त तेल काढण्यास मदत होते. benzoyl peroxide चा समावेश असलेल्या उत्पादनांची निवड केल्यास त्वचेवर वाढणारे आणि अॅक्नेच्या निर्मितीला कारणीभूत ठरणार्या बॅक्टेरियांचा प्रभाव कमी करण्यास मदत होते.



चमकदार दातांसाठी

झोपण्याच्या वेळेस करा ही कामे

◆ नारळाचे तेल ऑर्गेनिक आणि नॅच्युरल टीथ व्हाईटनर आहे. नारळाच्या तेलाने तुम्ही तुमचे दात चमकवू शकता. यासाठी थोडेसे नारळाचे तेल घेऊन १५ मिनिटे तोंडात ठेवा. त्यानंतर साध्या पाण्याने चूळ भरा. यामुळे फायदा होईल. ◆ दात चमकवण्यासाठी सोपा

उपाय म्हणजे स्ट्रॉबेरीज. स्ट्रॉबेरीच्या गरात चिमूटभर बेकिंग सोडा मिसळा. हे मिश्रण ब्रशवर घेऊन दात घासा. यामुळे दातांवरील पिवळेपणा दूर होईल. ◆ **अंपल सिडर व्हिनेगर**ही दात चमकावण्यात महत्त्वाची भूमिका बजावते. याचे काही थेंब दातांवर चोळा. अधिक फायद्यासाठी सकाळी ब्रश करण्याआधी या व्हिनेगरने दात चोळा.



आपल्या दैनंदिन जीवनमानात अगदी किरकोळ आजार हे कधीकधी दुर्लक्षिले जातात, मात्र त्याचा त्रास जाणवू लागला की त्यानंतर डॉक्टरकडे धाव घेतली जाते. मात्र अगदी किरकोळ वाटणारे दुखणे हे एखाद्या आजाराचे कारण आहे असे समजले की मग मनात भीती निर्माण होते. शिवाय त्या आजाराचे गंभीर परिणाम आयुष्याची जिता, खर्च आदी गोष्टींचे टेन्शन निर्माण होऊन मग वेळीच इलाज केला असता, तर बरे झाले असते असे वाटून जाते. यावेळी अगदी किरकोळ म्हणून वाटणारे दुखणे हे एखाद्या गंभीर आजाराचे लक्षण आहे, असे वाटले तर त्यावर वेळीच इलाजही केला जाऊ शकतो.

पित्त : आपल्याला नियमित काही खाल्ले तर त्याचा त्रास होतो. खाल्लेले पचत नाही, किंवा भूकच लागत नाही. छातीत जळजळ, तेलकट किंवा दुपारच्या जेवणापेक्षातिरिक्तही काही खाल्ले तरी ते पचत नाही, म्हणून मग ते किरकोळ पित्तावर ढकलले जाते. पण मग त्याचा अंति त्रास झाला की, मग डॉक्टरकडे जाण्यावाचून पर्याय उरत नाही. पित्तामुळे काही खाणे होत नाही. यामुळे एकप्रकारची त्रस्तता दिसून येते. मात्र यावर वेळीच इलाज न केल्यास याचा परिणाम

किरकोळ आजारांकडे दुर्लक्ष नको

पित्ताचे खडे होणे आदीसारख्या समस्या निर्माण होण्याकडे दिसून येतो. मग पित्ताचे खडे काढण्यासाठी ऑपरेशन केली जातात. **पोटदुखी** : पोटदुखीसारख्या वारंवार उद्भवणाऱ्या आजारांकडे बरेचदा दुर्लक्ष केले जाते. काही घरगुती उपाय करून किंवा अशा दुखण्यांकडे दुर्लक्ष करून ती किरकोळ म्हणून त्याकडे दुर्लक्ष केले जाते. मात्र मासिक

पाळीच्या वेळी पोटात दुखणे, किंवा इतरवेळी वारंवार पोटात दुखणे हे नेहमीचेच म्हणूनही त्याकडे फारसे लक्ष दिले जात नाही. एका उदाहरणामध्ये एका महिलेच्या वारंवार पोटात दुखण्याच्या तक्रारीमुळे काही घरगुती इलाज केल्यानंतरही काही गुण नाही म्हणून मग डॉक्टरी उपाय करण्याचे ठरले. स्टोनमुळे पोटात दुखत असावे असा अंदाज करून डॉक्टरनेही त्यावरील औषधे सुरू केली. काही पथ्ये सांगून औषधांना खर्चदेखील झाला. मात्र, तरीदेखील हे दुखणे सुरूच राहिल्याने शेवटी

तज्ञांकडून तपासणी केली असता, गंभीर आजाराचे निदान झाले आणि हेच वारंवार दुर्लक्षिले गेलेले दुखणे आयुष्याची चिंता भेडसावणारे ठरले. ◆ **डोकेदुखी** : अगदी कोवळ्या वयाची मुले आपले डोके दुखते म्हणून अगदी डोके धरून बसतात. यावेळी लहान मुलांना चप्पा लांगणे स्वाभाविक आहे म्हणून त्यांना चप्पा असावा असा अंदाज करून डोकेदुखीच्या आजाराकडे बरेचदा दुर्लक्ष केले जाते. शालेय जीवनात अशा तक्रारी वारंवार उद्भवताना दिसून येतात. चक्कर येणे, डोके दुखणे अशा आजारांकडे दुर्लक्ष करण्यापेक्षा लहान मुलांची काळजी घेणे आवश्यक आहे.



■**मुंबई**: नॅक/एनबीए अधिस्विकृती आणि पुनर्र अधिस्विकृतीची आवश्यक पूर्तता न केल्यामुळे तसेच महाविद्यालय विकास समितीची (सीडीसी) स्थापना न केल्यामुळे मुंबई विद्यापीठाशी संलग्नित २२९ महाविद्यालयांची प्रथम वर्षाची प्रवेश प्रक्रिया २०२५-२६ या शैक्षणिक वर्षापासून स्थगित करण्याचा मुंबई विद्यापीठाने महत्त्वपूर्ण निर्णय घेतला आहे. तसेच १० हजार रुपयांचा दंडही या महाविद्यालयांना ठोठावण्यात आला आहे.

कारवाई करण्यात आलेल्या सर्व संबंधित संलग्नित महाविद्यालयांना विद्यापीठाने वेळोवेळी परिपत्रक, सूचना आणि स्मरणपत्र काढूनही आवश्यक पूर्तता न केल्यामुळे महाविद्यालयांवर कारवाई करण्याचा महत्त्वपूर्ण ठराव

व्यवस्थापन परिषदेने घेतला. यामध्ये नॅक/एनबीएची आवश्यक पूर्तता न करणारी १५६ महाविद्यालये असून महाविद्यालय विकास समितीची (सीडीसी) स्थापना न करणाऱ्या ७३ महाविद्यालयांचा समावेश आहे. या सर्व महाविद्यालयांची यादी मुंबई विद्यापीठाच्या संकेतस्थळावर उपलब्ध करून देण्यात आली असून सर्व संबंधित विद्यार्थी, पालक आणि भागधारकांनी नोंद घ्यावी असे आवाहन मुंबई विद्यापीठातर्फे करण्यात आले आहे.

२२९ महाविद्यालयांची प्रथम वर्षाची प्रवेश प्रक्रिया स्थगित नॅक आणि सीडीसी न करणाऱ्या महाविद्यालयांवर मुंबई विद्यापीठामार्फत कारवाई

यामुळे कारवाई
महाराष्ट्र सार्वजनिक विद्यापीठ अधिनियम २०१६ च्या कलम ९७ अन्वये प्रत्येक संलग्नित महाविद्यालये, स्वायत्त, अधिकारप्रदत्त महाविद्यालये आणि मान्यताप्राप्त परिसंस्थांमध्ये महाविद्यालय विकास समितीची (सी-डीसी) स्थापना करणे अनिवार्य आहे. याबाबत मुंबई विद्यापीठाने वेळोवेळी परिपत्रक, सूचना आणि स्मरणपत्र काढूनही काही महाविद्यालयांनी अजूनही त्यांच्या महाविद्यालयात महाविद्यालय विकास समितीची स्थापना

केली नसल्याचे निदर्शनास आले होते. या बाबीची गंभीर दखल व्यवस्थापन परिषदेमध्ये घेण्यात आली होती. त्याचप्रमाणे महाराष्ट्र सार्वजनिक विद्यापीठ अधिनियम २०१६ च्या कलम ११० (४) नुसार प्रत्येक संलग्नित महाविद्यालयांनी नॅक/एनबीएची आवश्यक पूर्तता (अधिस्वीकृती / पुनर्र अधिस्वीकृती करणे अनिवार्य असून याबाबतीतही विद्यापीठामार्फत वे-



आणि स्मरणपत्र काढूनही आवश्यक पूर्तता न केल्यामुळे विद्यापीठामार्फत हा निर्णय घेण्यात आला आहे.

■**भाईदर** : मिरा-भाईदर शहरात अन्धिकृत बांधकामे करून चालत असलेल्या लॉजिंग, डान्स आणि ऑर्केस्ट्रा बार वर मिरा-भाईदर महानगरपालिका प्रशासन आणि राज्य उत्पादन शुल्क विभाग आणि पोलीस प्रशासन मेहरबान आहे,अशा तक्रारी आहेत.कारण मुंबई-अहमदाबाद महामार्गावरील काशीमिरातील केम-छो ऑर्केस्ट्रा बारवर मुळासकट कारवाई करताना तत्कालीन पालिका आयुक्त संजय काटकर आणि पोलीस आयुक्त मधुकर पांडे हे उपस्थित होते.मात्र हा बार वर्षभरात पुन्हा उभा राहिला आहे. २०२४ साली मे महिन्यामध्ये पुण्यातील कल्याणी नगर भागातील पोशं कार दुर्घटना प्रकरण सोशल मीडियावर व्हायरल झाल्यानंतर डान्स बार, हुक्का पाल्तर व पब यांच्यावर तत्कालीन मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांनी सर्व महापालिका आयुक्त आणि पोलीस आयुक्तांना बेकायदेशीर बांधकाम करून बांधलेल्या बांधकामावर कारवाई करत मुळासकट नष्ट करण्याचे आदेश दिले होते. त्यानुसार महापालिका आणि पोलीस प्रशासन यांनी कारवाई केली.

त्यानुसार स्वतः जागेवर तत्कालीन पालिका आयुक्त संजय काटकर आणि पोलीस आयुक्त मधुकर पांडे कारवाईवेळी उपस्थित होते. त्यात अनेक लॉजिंग,



जमीनदोस्त केलेला बार पुन्हा उभा

बार अँड रेस्टॉरंट आणि ऑर्केस्ट्रा बारच्या नावाखाली चालणाऱ्या बारवर कार-वाई प्रस्तावित करण्यात आली होती. त्यानंतर तत्कालीन मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे

यांचे मिरा -भाईदर शहरात बुलडोझर बाबा म्हणून हॉर्डिंग लावण्यात आले होते. परंतु ,वर्ष भररात पालिका, पोलीस आणि राज्य उत्पादन शुल्क विभागाच्या नाकांवर टिचून पुन्हा काही ऑर्केस्ट्रा बार, लॉज पुन्हा उभे राहिले आहेत. भारतीय प्रशासकीय सेवेतील नवनियुक्त पालिका आयुक्त राधाबिनोद शर्मा हे अत्यंत कार्यतत्पर आहेत एक इमानदार आयुक्त म्हणून त्यांच्याकडे बघितले जाते. परंतु काही भ्रष्ट अधिकार्यांच्या कारणांम्यामुळे ज्यांना स्थानिक राजकीय लोकांचे खुलु समर्थन आहे, अशांमुळे बार माफिया शहरात सिंडिकेट बनवून चालवत आहेत,अशा तक्रारी आहेत. तर काही ऑर्केस्ट्रा बारच्या नावाखाली डान्सबार पहाटेपर्यंत धडाक्यात चालत आहेत.

मुळासकट तोडलेल्या बेकायदा ऑर्केस्ट्रा बारला पालिका प्रशासनाने परवाना, कर आकारणी, पाणी पुरवठा आणि विद्युत जोडणी दिली आहे. पोलीस प्रशासनाने ऑर्केस्ट्रा परवाना दिला आहे. तर राज्य उत्पादन शुल्क विभाग ठाणे यांनी मद्य परवाना दिला आहे. याबाबत सर्वसामान्य नागरिकांकडून गंभीर प्रश्नचिन्ह निर्माण होत आहे.

...मुंबई ट्रॅफिक पोलिसांचा दणका



■**मुंबई** : कमी अंतराच्या प्रवासाला नकार देणाऱ्या तसेच वाहनांच्या निश्चित क्षमतेपेक्षा अधिक प्रवाशांची वाहतूक केल्याप्रकरणी शहरातील जवळपास ५० हजार टॅक्सी आणि ऑटो रिक्शा चालकांना दंड ठोठावण्यात आला आहे. तर, २८,८१४ टॅक्सी आणि ऑटोरिक्शा चालकांचा परवाना कमी अंतराचे भाडे नाकारल्यामुळे रद्द केला जाणार आहे. मुंबई पोलिसांच्या वाहतूक शाखेने १८ एप्रिल ते २ मे या कालावधीत चुकीच्या टॅक्सी आणि ऑटो रिक्शा चालकांविरुद्ध विशेष मोहीम राबवली होती. या दरम्यान वाहतूक उल्लंघनांसाठी ४८,४१७ टॅक्सी आणि ऑटो रिक्शा चालकांना चलन जारी करण्यात आले, असे एका अधिकाऱ्याने सांगितले. या कारवाईत योग्य गणवेश न घालता किंवा वैध परवाने, बॅज किंवा नोंदणी कागदपत्रे न बाळगता वाहने चालवताना आढळलेल्या टॅक्सी आणि ऑटो रिक्शा चालकांचा समावेश होता. वाहतूक नियमांचे उल्लंघन केल्याबद्दल ४८,४१७ ऑटोॅरिक्शा आणि टॅक्सी चालकांवर कारवाई करण्यात आली आणि त्यांच्याकडून ४०.२५ लाख रुपयांचा दंड वसूल करण्यात आला, असे अधिकाऱ्याने सांगितले.

५० गुंटदंयांवर राडारोड

जून २०२३ ला असाच प्रयोग करण्यात आला होता, जो यशस्वी झाला आहे. वाशी स्टेशननजीक सव्हे क्रमांक ८४० येथे सुमारे ५० गुंटे जागेवर राडारोड काढण्यात आला होता. वषानुर्वर्ष हेच सुरू असल्याने झाडे मृत झाली होती, तर पाण्याचा प्रवाह बंद झाला होता. त्या ठिकाणीही पाण्याचा प्रवाह सुरू करण्यात आला आणि कांदळवन लागवड करण्यात आली होती, आज या ठिकाणी पूर्ण वन उभे राहिले आहे.

■**नवी मुंबई** : वाशी गाव खाडीकिनारा आता पुन्हा हिरवाईने नटणार असल्याचे चित्र दिसून येत आहे. कांदळवन विभागाने या ठिकाणी सुमारे १० एकरमध्ये नव्याने कांदळवन क्षेत्र निर्माण करण्याची पावले उचलली असून २५ मार्चपासून कांदळ राडारोडा काढण्याचे काम सुरू करण्यात आले आहे. हा राडारोडा रस्त्यांच्या कामासाठी वापरला, अशी विनंती मनपाला करण्यात आली आहे.

वाशी गावानजीक असलेल्या खाडीकिनार्याचा मोठा भाग राडारोडा टाकण्याऱ्यांनी व्यापला होता. गेले अनेक दशक राडारोडा टाकल्याने मोठ्या प्रमाणात कांदळवन नष्ट झाले होते. डेब्रिज माफिया एरिया म्हणून ओळख असणाऱ्या सर्वे क्रमांक सतरा येथे प्रचंड राडारोडा पडला होता, त्यात

वाशी गाव परिसर पुन्हा कांदळवनाने नटणार



वरचेवर भर पडत होती. त्यामुळे मोठ्या प्रमाणात कांदळवन नष्ट झाल्याचे दिसून आले आहे. त्यात या ठिकाणी अन्धिकृत पाने कुत्रिम तलावाची निर्मिती करण्यात आली होती. याच ठिकाणी पुन्हा नव्याने कांदळवन उभे करण्याची पाऊले कांदळवन विभागाने उचलण्यास सुरुवात केली आहे. ४.२० हेक्टर म्हणजेच सुमारे दहा एकर परिसरपैकी २. ९ हेक्टरवर कांदळवन उभा करण्यास सुरुवात २५ मार्चपासून करण्यात आली आहे. सध्या

हा राडारोडा काढण्याचे काम वेगाने सुरू आहे. या ठिकाणी कांदळ रोपे लावण्यात येणार आहेत, तर समुद्री वनस्पती असलेले तिवर हे नैसर्गिकरीत्या उभे राहतील.

या ठिकाणी पडलेला राडारोडा हटवून एका ठिकाणी जमा करण्यात येत आहे. तो राडारोडा घणसोली ऐरोली येथील रस्त्यांच्या कामासाठी वापरला, अशी विनंती नवी मुंबई मनपाला कांदळवन विभागाने केली असून त्याला सकारात्मक प्रतिसाद नवी मुंबई मनपाने दिला आहे.

“वाशी गावानजीक कुत्रिम तलाव निर्माण करण्यात आला होता तसेच मोठ्या प्रमाणात राडारोडा टाकण्यात आला होता. या प्रकृती गुन्हे नोंद करण्यात आले आहेत. तसेच ज्या ठिकाणी कांदळवन नष्ट झाले तेथील राडारोडा काढण्यात आला आहे. तिथे वनक्षेत्र पुन्हा निर्मिती सुरू करण्यात आली आहे. येथील राडारोडा एका ठिकाणी जमा करण्यात आला असून तो रस्ते कामासाठी वापरण्यात यावा, अशी विनंती मनपाला करण्यात आली आहे.”

- सुधीर मांजरे, कांदळवन अधिकारी

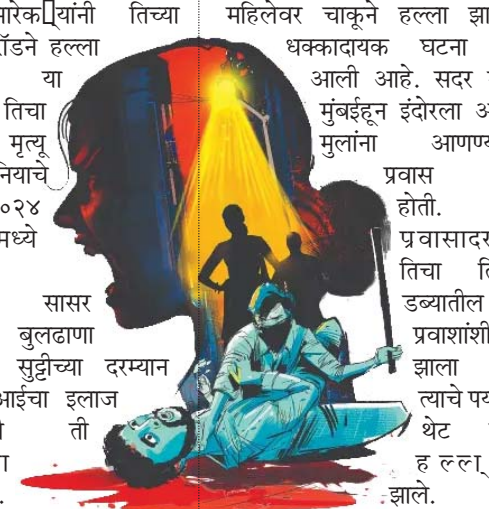
धरात घुसून ५ जणांचा हल्ला...

तरुणीचा मृत्यू, ५ मारेकरी गजाजाड

दोनशे रुपये मागत होता. निसार सय्यदने मुन्नाला सांगितले, मी तुला ओळखत नाही, तुला पैसे का देऊ. यानंतर मुन्ना आणि निसार यांच्यात धक्काबुक्की झाली.

काही वेळाने मुन्ना, त्याचा मुलगा अब्दुल रहमान शेख आणि त्याचे साथीदार शोएब शेख, अजिज शेख, शाहीद शेख हे रात्री दहाव्या सुमारास सय्यदच्या घरात घुसले. त्यांनी सय्यदला मारहाण करण्यास सुरुवात केली. दरम्यान, सय्यद यांची १९ वर्षाची मुलगी सानिया मोईन बागवान ही भांडण सोडवण्यासाठी गेली

असता मारेकरीांनी तिच्या डोक्यावर रॉडने हल्ला चढविला. या हल्ल्यात तिचा जागीच मृत्यू झाला. सानियाचे लग्न २०२४ ऑक्टोबरमध्ये झाले होते. तिचे सासर मलकादण बुलढाणा येथे होते. सुट्टीच्या दरम्यान आपल्या आईचा इलाज करण्यासाठी ती हल्ल्यात आली होती.



डहाणूत जबरी चोरी करणाऱ्या आरोपीला अटक

तीन अनोळखी इसमांनी आपली दुचाकी गाडीच्या समोर उभी केली. संदीप पारधी यांना जबरदस्तीने गाडीत बसवून कल्याण बायपास येथे नेऊन गळ्यातील सोन्याची चैन अंगठी व रोख रक्कम असा ३ लाख १३ हजार रुपये किंमतीचा मुद्देमाल चोरी करून कल्याण बायपास येथे त्यांना सोडून चारचाकी घेऊन पळून गेले.

यावेळी स्थानिक गुन्हे शाखेने घटनास्थळ परिसरातील सीसीटीव्ही फुटेज तपासले असता तीन इसम हे गुजरात बाजूकडून महाराष्ट्रात आल्याचे दिसून आले. तसेच चोरी करिता आणलेल्या दुचाकी तेथेच

उभी असल्याने दुचाकी बाबत अधिक तपास केला असता दुचाकी नाशिक हद्दीतून चोरी करून आणल्याचे निष्पन्न झाले. याबाबत महामार्ग व कल्याण बायपास येथील सीसीटीव्ही फुटेज तपासले असता चार चाकी गाडी शहापूर मार्गे माळशेज घाटातून जुन्नर मार्गे पुणे परिसरात गेल्याचे दिसून आले. संबंधित परिसरात तांत्रिक तपास करून आरोपी विशाल तांदळे (२९) याला पुणे येथील मंचर परिसरातून ताब्यात घेण्यात आले. याबाबत त्याने तलासरी पोलिसांना गुन्हाची कबुली दिली असून इतर दोन साथीदारांसह गुन्हा केल्याचे सांगितले.

मुंबईहून सुटलेल्या अवंतिका एक्सप्रेसमध्ये चाकू हल्ला... महिलेच्या हाता-पायावर वार

■मुंबई : मुंबईहून सुटलेल्या

अवंतिका एक्सप्रेसमध्ये एका प्रवासी महिलेवर चाकूने हल्ला झाल्याची धक्कादायक घटना समोर आली आहे. सदर महिला मुंबईहून इंदोरला आपल्या मुलांना आणण्यासाठी प्रवास करत होती. मात्र, प्रवासादरम्यान तिचा तिच्याच डब्यातील काही प्रवाशांशी वाद झाला आणि त्याचे पर्यवसान थेट हिंसक हल्ल्यात झाले.

याबाबत मिळालेल्या माहितीनुसार,

मुंबईहून सुटलेल्या अवंतिका एक्सप्रेसमध्ये महिला प्रवास करत होती. तिच्या डब्यात असलेल्या लोकांसोबत महिलेचा वाद झाला. या वादातून तिला मारहाण करून तिच्या हाता पायावर धारदार चाकूने वार करण्यात आले. या हल्ल्यात ती महिला गंभीर जखमी झाली असून तिला तातडीने वैद्यकीय उपचारासाठी दाखल करण्यात आले आहे.

पालघर लोहमार्ग पोलिसात गुन्हा दाखल

ही घटना घडल्यानंतर पालघर स्थानकात पोलिसांनी तत्काळ लक्ष घालून संबंधित प्रकरणी गुन्हा दाखल केला. पुढील तपास सुरू करतच आरोपी हे वापी येथे असल्याची माहिती

मिळाली आणि स्थानिक पोलिसांच्या मदतीने चार आरोपींना अटक करण्यात आली आहे.

पोलिसांकडून तपास सुरू
अटक केलेल्या आरोपींवरोधात विविध गंभीर कलमांखाली गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. पोलिसांनी घटनास्थळ, प्रत्यक्षदर्शी आणि सीसीटीव्ही फुटेजच्या आधारे तपासाची चक्रे फिरवली असून, हल्ल्यामागील नेमकी कारणे आणि अन्य कुठले स-हकारी आरोपी आहेत का, याची चौक-शी सुरू आहे. या घटनेमुळे रेल्वेतील प्रवासी सुरक्षेवर पुन्हा एकदा प्रश्नचिन्ह उपस्थित झाले आहे. प्रवाशांच्या सुरक्षिततेसाठी रेल्वे प्रशासन काय उपाययोजना करत? याकडे सर्वांचे लक्ष लागले आहे.

अंमली पदार्थांचे सेवन करणाऱ्यांवर गुन्हे दाखल

■भाईदर : मिरा-भाईदर शहरात दिवसेंदिवस

अंमली पदार्थांचे सेवन करणाऱ्यांची संख्या वाढत आहे. यामध्ये तरुण पिढी अंमली पदार्थांच्या आ-हारी जाताना दिसत आहेत. सार्वजनिक ठिकाणी रस्त्यांच्या आडोशाला, इमारतींच्या आडोशाला अंमली पदार्थांचे सेवन करताना अनेक नागरिक, तरुण आढळून येत असल्याने पोलीस त्यांच्यावर कारवाई करत आहेत. मिरा -भाईदर शहरात प्रत्येक पोलीस ठाणे हद्दीत दररोज गुन्हे दाखल केले जात आहेत. शनिवार आणि रविवार या दोन दिवसांत मिरा- भाईदरमधील विविध पोलीस ठाण्यात अंमली पदार्थांचे सेवन करणाऱ्यांवर ११ गुन्हे दाखल करण्यात आले आहेत.

मिरा -भाईदरमध्ये ७ पोलीस ठाणी आहेत. या पोलीस ठाणे हद्दीत अंमली पदार्थांची विक्री केली जात असल्याचे दिसून येते. गुटखा, चरस, गांजा, कोकेन, एमडी अशा

विविध अंमली पदार्थांची खुलेआम विक्री केली जात असल्याचे दिसून येते. सहजसाहजी अंमली पदार्थ मिळत असल्याने याचे सेवन करणाऱ्यांची संख्या देखील वाढताना दिसत आहे. अंमली पदार्थांच्या तरुण पिढी आहारी जावून त्यांच्या आरोग्याचे नुकसान होत आहे.

नयानगर पोलीस ठाणे हद्दीत भिंतीच्या आडोशाला, गटाराच्या आडोशाला अशा विविध ठिकाणी गांजा या अंमली पदार्थ सेवन करताना आढळून आल्याने ६ जणांवर नयानगर पोलीस ठाण्यात गुन्हे दाखल करण्यात आले आहेत. तर नवघर पोलीस ठाणे हद्दीत आडोशाला गांजा या अंमली पदार्थांचे सेवन करताना आढळून आल्याने तीन गुन्हे दाखल करण्यात आले आहेत. काशीमीरा पोलीस ठाणे हद्दीत गांजा या अंमली पदार्थांचे सेवन करताना आढळून आल्याने काशीमीरा आणि काशिगाव पोलीस ठाण्यात प्रत्येकी एक गुन्हे असे एकूण ११ गुन्हे दाखल करण्यात आले आहेत.

हे दैनिक मालक, मुद्रक, प्रकाशक व संपादक - डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक यांनी सोमाणी प्रिंटिंग 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, 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 कक्षेत्रच्या आधील राहतील. (या वर्तमानपत्रात प्रसिद्ध होणाऱ्या बातम्या /लेख / जाहिराती यांची जबाबदारी संबंधीत वार्ताहर, लेखक, आणि जाहिरात प्रतिनिधी यांच्यावर राहिल.) भ्रमणध्वनी - ७४००००१४७९. 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 IndustrialEstate, 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