



संपादकीय...

संपादक
दिपक मोरेश्वर नाईक

बलसागराला संयमाचा बांध

ही कारवाई करण्याची गरज का भासली, यावरही मोदी यांनी प्रकाश टाकला आणि यापुढील काळात दहशतवादी हल्ले हे युद्धच मानले जाईल, त्यामुळे दहशतवाद्यांचे भरणपोषण थांबवा, असा कडक इशाराही दिला. आता पाकिस्तान या घटनाक्रमातून काही धडा घेणार का, हे येत्या काळात स्पष्ट होईल.

पाकिस्तानशी संघर्षविрамाला मान्यता दिल्यानंतर पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांच्या पहिल्याच भाषणातून भारताचा करारी बाणा आणि योग्य वेळी संयम राखण्याची भूमिका नेमकेपणाने जगापुढे आली. पहलगाम हल्ल्यानंतर भारताने सुरू केलेले ‘ऑपरेशन सिंदूर’, पाकिस्तानशी लष्करी संघर्ष आणि अमेरिकेच्या पुढाकाराने त्याला स्थगिती या घडामोडींच्या पाश्र्वभूमीवर देश-विदेशातून वेगवेगळ्या प्रतिक्रिया उमटत होत्या; तसेच विशेषतः अमेरिकेचे अध्यक्ष डोनाल्ड ट्रम्प यांच्या विधानांवरून शंकाही उपस्थित करण्यात येत होत्या. मोदी यांच्या भाषणातून यापैकी बहुतांश प्रश्नांना उत्तरे मिळाली आहेत. पाकिस्तानच्या पोकेळ धमक्यांना भारताने लक्ष्याधारित हल्ल्यांद्वारे उत्तर दिलेच होते; पण योग्य वेळी सामोपचाराची भूमिकाही घेतली. त्यामुळेच संघर्षाची चाहूल लागल्यापासून ‘अण्वस्त्रधारी देश’ म्हणून पाककडून आळविण्यात येत असलेल्या पालुपदाच्या पाश्र्वभूमीवर मोदी यांच्या ‘अण्वस्त्रांना घाबरत नाही,’ या भूमिकेला कृतीचे बळ प्राप्त झाले. अमेरिकेच्या पुढाकाराबाबत काही बाबी देशवासीय आणि जगापुढेही स्पष्ट करणे आवश्यक होते. सोबतच अमेरिकेचा पुढाकार हा सध्याचा संघर्ष निवळण्यापुरताच असल्याचे सांगून पाकिस्तानशी चर्चेच्या शक्यतेबाबतही भारताच्या भूमिकेचा पुनरुच्चार गरजेचा होता. त्या पाश्र्वभूमीवर काश्मीरप्रश्नी फक्त ‘पाकव्याप्त काश्मीर’ याच मुद्द्यावर चर्चा होऊ शकते, हेसुद्धा ठळकपणे जगापुढे आले. दहशतवादाच्या दुखण्यावर भारताने सिंधू करार स्थगितीपासून ते ‘ऑपरेशन सिंदूर’पर्यंत पावले उचलली आहेत. ही कारवाई करण्याची गरज का भासली, यावरही मोदी यांनी प्रकाश टाकला आणि यापुढील काळात दहशतवादी हल्ले हे युद्धच मानले जाईल, त्यामुळे दहशतवाद्यांचे भरणपोषण थांबवा, असा कडक इशाराही दिला. आता पाकिस्तान या घटनाक्रमातून काही धडा घेणार का, हे येत्या काळात स्पष्ट होईल. गेली काही दशके पाकपुरस्कृत दहशतवाद वारंवार डोके वर काढत आहे. त्या पाश्र्वभूमीवर गेल्या काही काळात भारताने पाकिस्तानला जागतिक पातळीवर एकटे पाडण्यासाठी कूटनीती अवलंबिली; मात्र खुद्द पाकिस्तानला एक प्रकारे अनुल्लेखाने माण्याचे एक अलिखित धोरणही दिसून येत होते. त्यामुळे अस्वस्थ झालेल्या पाकिस्तानची आदळआपट सुरू झाली. भारताने एकीकडे घटनेतील कलम ३७० रद्द केल्याने काश्मीर प्रश्नाचे आंतरराष्ट्रीयीकरण करण्याच्या पाकच्या प्रयत्नांना आळा बसला होता. तसेच तेथे प्रचंड मतदानाद्वारे झालेल्या निवडणुकीतून लोकनियुक्त सरकारची स्थापना आणि पर्यटनाद्वारे आर्थिक विकासाला चालना, अशी पावले उचलण्यात येत होती. परिस्थिती सुखळीत होत असल्याचे हे चित्र धूसर करण्याचा प्रयत्न पहलगाम हल्ल्यातून झाला होता. त्याला लष्करी आणि कूटनीतीच्या मार्गाने दिलेल्या कडक उत्तराने भारत या संघर्षात चार पावले पुढे राहिला आणि दहशतवाद्याला दयामाया नाही, हा संदेश दिलाच; सोबतच युद्ध हा कायमस्वरूपी उपाय नाही, हे लक्षात घेऊन शस्त्रसंधीला प्रतिसाद दिल्याने, भारत पाकिस्तानप्रमाणे युद्धखोर नसल्याचे पुन्हा अधोरेखित झाले. यामुळे भारताची प्रतिमा उजळून निघाली, हे यावर टीका करणाऱ्या शंकासुरांनी समजून घेतले पाहिजे. अमेरिकेचे अध्यक्ष डोनाल्ड ट्रम्प यांनी दोन्ही देशांना व्यापार थांबविण्याचा इशारा दिल्याचे म्हटले असले, तरी उपाध्यक्ष जे. डी. व्हान्स आणि अमेरिकेचे परराष्ट्रमंत्री मार्को रूबियो यांनी व्यापाराचा मुद्दा उपस्थित झाला नसल्याचे म्हटले आहे. तसेच संभाष्य व्यापारयुद्धात अमेरिकेने चीनशी जुळवून घेतल्याने भविष्यात भारतालाही व्यापारसंधीच्या धोरणांवर विचार करून पावले टाकणे आवश्यक आहे. आजवर साथ दिलेल्या विरोधकांच्या मागणीप्रमाणे सरकार संसदेचे अधिवेशन घेणार काय, याबाबतही उत्सुकता आहे. काश्मीर आणि देशभरात सुरक्षाव्यवस्था बळकट करणे, हे तातडीचे उद्दिष्ट असून काही दिवसांत सुरू होणारी अमरनाथ यात्रा सुखळीत पार पाडणे, हे आह्वान आहे. देशांतर्गत भारतविरोधी दबावामुळे उसने अवसान आपल्याचे दिसले, तरी दिवाळखोरीच्या उंबरठ्यावर असलेल्या पाकिस्तानला हा संघर्ष वाढू देणे परवडणारे नव्हतेच. त्यामुळेच आंतरराष्ट्रीय नाणेनिधीच्या बैठकीत पाकिस्तानला जाहीर झालेली मदत आणि शस्त्रसंधीसाठी अमेरिकेने घेतलेला पुढाकार यांचे धागेदोरे जुळतात काय, ही उत्सुकतेची बाब आहे. पाच लाख कोटी डॉलर अर्थव्यवस्था बनणे, आर्थिक, सांस्कृतिक आणि राजनैतिक ताकद वाढवून महासत्तेकडे वाटचाल ही भारताची उद्दिष्टे आहेत. त्यामुळेच पाकिस्तानला वेळेवेळी कुरापतींची उबळ येत असली, तरी त्याच्या कोणत्याही सापळ्यात न अडकण्याचे भारताने पूर्वीच ठरवले आहे. संघर्षविरामानंतर उसळी घेतलेल्या शेअर बाजारानेही याच भावना व्यक्त केल्या. अंतर्गत आणि सीमेवरील शांतता, हीच या प्रगतीची गुरुकिल्ली आहे, हेच या पुन्हा स्पष्ट झाले आहे

पहलगाम येथे पाकिस्तानी दहशतवाद्यांच्या हल्ल्यात २६ नागरिकांचा बळी गेल्यानंतर देशात संतापाची लाट उसळली. ‘ऑपरेशन सिंदूर’द्वारे भारतीय सैन्याने ठोस प्रत्युत्तर दिले; मात्र, युद्धबंदीची घोषणा अमेरिकेच्या हस्तक्षेपातून झाली, यावर प्रश्न निर्माण झाले. काँग्रेसने राष्ट्रहितासाठी एकोपा दाखवला, पण काही नेत्यांनी राजकारण केले. आजही इंदिरा गांधींच्या साहस, कूटनीती, राजकीय इच्छाशक्तीची आठवण होते. आता केंद्र सरकारने ठोस भूमिका घेऊन देशाची एकता टिकवण्याची गरज आहे. देशाच्या एकतेला नख लावणाऱ्या या नरदंष्ट्राना सरकारने धडा शिकवण्याची गरज आहे.

पहलगाम येथे पाकिस्तानी दहशतवाद्यांनी केलेल्या भ्याड हल्ल्यात २६ निष्पाप नागरिकांचा मृत्यू झाला. या अमानवीय आणि क्रूर घटनेनंतर संपूर्ण देशात संतापाची लाट उसळली. देशभरातून पाकिस्तान पुरस्कृत दहशतवादाचा बिमोड करण्याची मागणी झाली. देशातील सर्वच विरोधी पक्षांनी आणि जनतेने या संकटकाळात सर्व मतभेद विसरून सरकारच्या आणि लष्कराच्या पाठीशी खंबीरपणे उभे राहण्याचा निर्णय घेतला आणि या संकटकाळात संपूर्ण देशाने अभूतपूर्व अशा एकतेचे दर्शन घडवत भारतीय एकादरलांचे मनोबल उंचावले.

१९४७ साली भारत आणि पाकिस्तान दोन्ही देश अस्तित्वात आले. त्यानंतर भारताने सर्वच क्षेत्रात मोठी प्रगती केली. धार्मिकतेच्या पायावर

उभा राहिलेला पाकिस्तान मात्र कायमच पिछाडीवर राहिला. पाकिस्तान भारताशी कधीही लढून जिंकू शकला नाही. त्यांची तेवढी क्षमताही नाही. वारंवार पराभवाचे तोंड पाहूनही पाकिस्तानला शहाणपण सुचत नाही, पाकच्या कुरापती सुरूच असतात. सीमापार दहशतवादाचा भारत मोठा बळी ठरला आहे, पाकिस्तान नेहमीच दहशतवाद्यांना पुढे करून भारतात अशांताता निर्माण करण्याचा प्रयत्न करत राहिला आहे. पण पहलगाम हल्ल्यानंतर आता बस्स, पुरे झाले पाकिस्तानला कायमची अद्दल घडवा, ही जनभावना प्रबळ झाली.

भारतीय लष्कराने 'ऑपरेशन सिंदूर' राबवून अवघ्या ३० मिनिटांत पाकिस्तानातील आणि पाकव्याप्त काश्मीरमधील दहशतवाद्यांच्या ठिकाणांना उद्ध्वस्त केले. पाकिस्तानी क्षेपणास्त्रे ड्रोन जमीनदोस्त करून आपल्या शूर सैन्याने अत्यंत धैर्याने आणि हढनिध्याने शत्रूला चोख उत्तर दिले तो संपूर्ण राष्ट्रासाठी अभिमानाचा क्षण होता. १९६५, १९७१ आणि कारगिल युद्धांमध्ये आपल्या पराक्रमी सैनिकांनी पाकिस्तानला पराभवाची धूळ चारलेलीच आहे. आजही आपले सैन्य पहाडाप्रमाणे मजबूतपणे सीमांचे रक्षण करत आहे. जेव्हा देशावर संकट आले, तेव्हा काँग्रेस पक्षाने राजकारण बाजूला ठेवत राष्ट्रहिताला सर्वोच्च प्राधान्य दिले आहे. मग ते कारगिल युद्ध असो वा आता ऑपरेशन सिंदूर. या संकटाच्यावेळी काँग्रेस पक्षाने आपले सर्व राजकीय कार्यक्रम रद्द केले. 'संविधान बचाओ रॅली' सारखे महत्त्वाचे कार्यक्रम

अभूतपूर्व राष्ट्रीय एकतेचे दर्शन



पुढे ढकलून देशवासीयांना एकत्र करून सैन्याचे मनोबल वाढवण्यासाठी ‘जय हिंद पदयात्रा’ काढल्या. पण भाजप नेते या काळातही यूपीए आणि एनडीए सरकारची तुलना करून राजकारणाची संधी शोधत होते. आम्ही सर्जिकल स्ट्राईक केला, काँग्रेसने काही केले नाही, असे दिवट करून सैन्यदलाच्या पराक्रम आणि शौर्याचे श्रेय लाटण्याचा प्रयत्न करत होते. काँग्रेसच्या काळात अनेक देशांच्या काळात आले होते, मोदींनी त्यांना सीमेवर धडा शिकवला, असे टवीट एका केंद्रीय मंत्र्याने केले. युपीए सरकारने मुंबई हल्ल्याचा गुन्हेगार कसाबला कायद्याने फाशी दिली याचा विस्मर या मंत्रीमहोदयांना पडला आहे, असे यावरून दिसते. १९७१ असे किंवा १९८४ भारत कायमच दहशतवादाशी कटोरेपणे लढला, यासंदर्भात अनेक उदाहरणे देता येतील.

दहशतवादाविरोधातील लढावट काँग्रेस पक्षाने सरकारसोबत खंबीरपणे उभे राहून सरकार आणि लष्कराला विश्वास दिला. पहलगाम हल्ला झाल्यानंतर देशाचे पंतप्रधान दुसऱ्या दिवशी

बिहारमध्ये राजकीय सभा घेतात, केरळमध्ये सभा घेऊन विरोधी पक्षांची टिंगल टवाळी करतात, हे अयोग्य आहे.

भारत-पाक लढाई सुरू असताना आंतरराष्ट्रीय नाणेनिधीने पाकिस्तानला एक अब्ज डॉलर्सची मदत दिली. या निर्णयावेळी भारताचा प्रतिनिधी तिथे नव्हता. दुसरी गोष्ट म्हणजे, सीजफायरबद्दल अमेरिकेच्या राष्ट्राध्यक्षांचे ट्विट आधी येते आणि नंतर भारत सरकार युद्धबंदीची घोषणा करते. यावरून परराष्ट्र नीतीबाबत सरकार गंभीर आहे का? अशी चर्चा देशात सुरू आहे. भाजपचे नेते 'आम्ही बरला घेतला आहे' हे सांगत आहेत, यातून अनेक प्रश्न उपस्थित झाले आहेत. ज्या चार-पाच दहशतवाद्यांनी पहलगाममध्ये २६ निष्पाप भारतीय नागरिकांचे जीव घेतले, ते पकडले गेले का? त्यांना कंठस्नान घातले का? याचे उत्तर मिळालेले नाही. प्रलुपमामध्ये ३०० किलो स्फोटके कशी आली याचे उत्तर अद्याप मिळालेले नाही, तेच पहलगाम हल्ल्याबाबत होऊ नये.

युद्धबंदीच्या निर्णयानंतर पाकिस्तानला धडा शिकवण्याची नामी संधी गमावल्याचे संरक्षण क्षेत्रातील तज्ञा म्हणत आहेत. देशातील जनभावना ही तीच आहेत. निष्पाप नागरिकांच्या मृत्यूनंतर भारतवासीयांमध्ये प्रचंड आक्रोश आणि संतापाची लाट उसळली होती. पाकिस्तानी दहशतवादाचा नायनाट पाकिस्तानी आता युद्ध करावे लागेल आणि त्याचे जे काही परिणाम असतील ते सहन करण्याची मानसिकता प्रत्येक भारतीयांची होती. भारतीय सैन्यदलांनी पाकिस्तानात प्रत्येक हल्ला परतवून लावत

देशवासीयांचा विश्वास वाढवला होता. या संपूर्ण तणावामध्ये भारतीय संरक्षण दले दहशतवादाविरोधातील निर्णायक लढाईसाठी आघाडी घेत असताना अचानक युद्धबंदी झाली. अमेरिकेच्या राष्ट्राध्यक्षांनी आपण भारत आणि पाकिस्तानला व्यापार बंदीची भिती दाखवून युद्धबंदी केल्याचे सांगितले. पंतप्रधानांनी आपल्या राष्ट्राला उद्देशून केलेल्या संबोधनात ट्रम्प यांच्या या वक्तव्यावर भाष्य केले पाहिजे होते. पण त्यांनी ते केले नाही. १९७१च्या युद्धातही अमेरिकेने इंदिरा गांधी यांच्यावर दबाव आणण्याचा प्रयत्न केला. पण त्यांनी तो झुगारून पाकिस्तानचे दोन तुकडे केले होते. इंदिराजींनी साहस, कूटनीती, राजकीय इच्छाशक्ती आणि भारतीय सैन्यदलावर विश्वास दाखवत जगाचा भूगोल बदलून इतिहास घडवला होता. त्यामुळेच माजी पंतप्रधान स्व. अटबिहारी वाजपेयी यांनी इंदिराजींना 'दुर्गा' म्हटले होते. आजच्या ताणावाच्या परिस्थितीत देशवासीय इंदिराजींची आठवण येणे साहजिकच आहे. पण भाजपच्या काही समर्थकांना तेही रुचत नाही. ऑपरेशन सिंदूरची माहिती देशाला देणाऱ्या परराष्ट्र सचिव विक्रम मिसरी यांना व त्यांच्या कुटुंबीयांना ट्रेल आमीनं अर्थाच्या शिवावीकडे केली तर भाजपच्या एका मंत्र्याने कर्नल सोफिया कुरेशी यांच्याबद्दल अक्षाय्य टिप्पणी केली. देशाच्या एकतेला नख लावणाऱ्या या नतदंष्ट्राना सरकारने धडा शिकवण्याची गरज आहे. पाकिस्तानी दहशवाद्यांना धडा शिकवायला भारताचे लष्कर खंबीर आहे. जय हिंद, जय हिंद की सेना!



शलान्त परीक्षा हा शैक्षणिक यशाच्या मोजमापातला पूर्वापार एक महत्त्वाचा उंबरठा गणला गेला आहे. यंदा एसएससी बोर्डांच्या दहावीच्या परीक्षेत राज्यातील सुमारे साडेपंधरा लाख विद्यार्थ्यांपैकी ९४ टक्के विद्यार्थ्यांनी हा उंबरठा यशस्वीरित्या पार केला आहे, त्यांचे अभिनंदन. ज्या सहा टक्के विद्यार्थ्यांना उंबरठा ओलांडता आला नाही, त्यांना आता नव्या पद्धतीनुसार उत्तीर्ण होण्याची विनाविलंब संधीही प्राप्त होऊ शकते.

दहावी व बारावी दोन्ही परीक्षांचे निकाल यंदा मे महिन्याच्या पंधरवड्यातच म्हणजे सर्वात लवकर लागण्यात बोडाला यश आले आहे. तेव्हा यापुढची प्रवेश प्रक्रियाही सुरळीतपणे लवकरात लवकर पार पाडून महाविद्यालयीन शैक्षणिक वर्ष वेळेत सुरू होईल, हे शिक्षण क्षेत्राचे सुख होईल. मुंबईत गेल्या सुमारे दहा वर्षांपासून रुजलेली ऑनलाइन प्रवेश पद्धती आता राज्यभर राबविली जाणार असल्याने विद्यार्थ्यांना संपूर्ण राज्यातील प्रवेशप्रक्रिया पारदर्शकपणे व गुणानुक्रमेच करण्याची उक्ता संधी आहे. दहावीच्या निकालांवर नजर टाकल्यास मुलींचे उत्तीर्ण होण्याचे व टक्केवारीचे प्रमाण सातत्याने वाढत असल्याचे दिसते, ही स्वाभावी गोष्ट आहे. दहावी व बारावी या दोन्ही परीक्षांमध्ये कोकण विभागाचा निकाल

सुमारे १ अब्ज डॉलर किमतीच्या या सिस्टिमची रेंज ४०० किमी असली, तरी ती जास्तीत जास्त ३० किमी उंचीवरील लक्ष्याचा भेद करू शकते. त्यातुलनेत एस-५०० ही जगातील सर्व एअर सिस्टिमचा बाप असल्याचं म्हटलं जातं.

ही सिस्टिम २०२१ मध्ये रशियन सैन्यात दाखल झाली होती. ड्रोन, मिसाईल्स, लढाऊ विमानांसह काही ठराविक कंडिशनमध्ये सुपरसॉनिक मिसाईल्सनाही पाडण्याची क्षमता या सिस्टिममध्ये असल्याचा रशियन सैन्याचा दावा आहे. या सिस्टिमची रेंज एस-४०० पेक्षा २०० किमी जास्त म्हणजेच ५५०-६०० किमी आहे. शिवाय ट्रॅकिंग रेंज ७०० ते ८०० किमी इतकी आहे. इतकंच नाही, तर या सिस्टिममध्ये २०० किमी उंचीवरील अंटी स्टॅलाईट वेपन्सलाही नष्ट करण्याची क्षमता आहे.

एस-४०० च्या तुलनेत ५० टक्कें ताकदवान, अपग्रेडेड एस-५०० सिस्टिम जॉइंट व्हॅचरनं बनवण्याचा प्रस्तावही रशियानं भारतापुढं ठेवलाय. भारत-पाक संघर्षात भारतानं ब्रम्होस मिसाईलची ताकद सांग्या जगाला दाखवून दिलीय. भारत-रशियानं ही मिसाईल जॉइन्ट व्हॅचरनं बनवली होती. पुढं भारतानं ब्रम्होसमध्ये अनेक अॅडव्हान्स बदल केले. ब्रम्होससह भारत इतर संरक्षण सामुग्री अनेक देशांना विकू लागलाय.

एका अहवालानुसार भारत रशियाकडून गरजेच्या ८० टक्के संरक्षण साहित्य रशियाकडून आयात करतो, त्यामध्ये लढाऊ विमानं, मिसाईल्स, टँक आदींचा समावेश आहे. स्वातंत्र्यापासून भारतानं रशियाकडून आतापर्यंत ८० अब्ज डॉलरचं संरक्षण साहित्य खरेदी केलंय. परंतु सध्या स्वतः अडचणीत असलेला रशिया, त्याचे चीन-पाक या भारताच्या शत्रू राष्ट्रांसोबतचे वाढते संबंध लक्षात घेता भारतानं आता कुठल्याही एका देशावर अवलंबून न राहायचं धोरण ठरवलंय.

त्यामुळंच भारत मेक इन इंडिया संरक्षण सामुग्रीत हात आजमावत असतानाच सध्याच्या गरजेनुसार फ्रान्सकडून राफेल जेट्स, अमेरिकेकडून जेट ईजिप्स, इझ्रायलकडून ड्रोन्स आदी खरेदी करत आहे. भारत-पाक संघर्षात भारताच्या आकाश, एलएल, बराक-८ या स्वदेशी चौपदरी एअर डिफेन्स सिस्टिमनं पाक, तुकीचें ८० टक्के ड्रोन-मिसाईल्स पाडले.

पण, त्यांना क्रेडिट अवर्ष १० टक्केही मिळलं नाही, याउलट एस-४०० ने १० ते १५ टक्के ड्रोन-मिसाईल्स पाडले. पण, क्रेडिट १०० टक्के घेऊन गेले. भारत यापुढं एस-५०० खरेदीसाठी अब्जावधी रुपये खर्च करणार की स्वतःच्या एअर डिफेन्समध्ये गुंतवणूक वाढवत स्वदेशी हत्यारांची रेंज वाढवणार हे लवकरच कळेल. परंतु भारताच्या अभेद्य सुरक्षा कवचानं सध्या तरी जगभरातील असंख्य देशांना आणि मिलिट्री एक्सपर्ट्सना तोंडात बोटं घालायला लावलं हे नक्की.

भारताचं अभेद्य सुरक्षा कवच!



पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी नुकतीच पंजाबच्या आदमपूर हवाई तळाला भेट देत भारताचे शूर हवाई योद्धे आणि सैनिकांशी संवाद साधला. भारत-पाक संघर्षावेळी भारताचा आदमपूर हवाई तळ एक एस-४०० एअर डिफेन्स सिस्टिम उद्ध्वस्त केल्याचा दावा पाकिस्तानी सैन्यानं केला होता. याच ऑपरेशनल विमानतळावर पंतप्रधान मोदी सैनिकांना हद्दाऊ इज दे जोशहू असा प्रश्न विचारत असताना त्यांच्या मार्ग मिग २९ आणि एस-४०० दिमाखात, छाती ताणून उभे होते. पंतप्रधान नरेंद्र मोदींनी या भेटीत पाकच्या खोटरडेपणाचा बुरखा फाडतानाच भारतीय सैन्याची ताकदही दाखवून दिली.

मिसाईल्स, ड्रोन्स, लढाऊ विमानांना नुसतं ट्रॅकच केलं नाही, तर वेळीच नष्टसुद्धा केलं. भारताच्या चौपदरी एअर डिफेन्स सिस्टिमनं केलेल्या जबरदस्त कामगिरीमुळं पाकचा नापाक उद्देश सफल झाला नाही.

ऑपरेशन सिंदूरमुळं भारताची ही चौपदरी एअर डिफेन्स सिस्टिम युद्धजुन्य परिस्थितीत रियल टाइम मॅनजमेंटरच तडाखेबंद कामगिरी करू शकते, याची यशस्वी चाचणीही झाली. भारताच्या एअर डिफेन्स सिस्टिमच्या पहिल्या लेयरमध्ये सीमावर्ती भागात २०० किमी आत झरला, लॅंड ही अँटी ड्रोन सिस्टिम तैनात आहे.

ही सिस्टिम लहान, कमी उंचीवरून उडणाऱ्या लक्ष्यांना टागेट करते. दुसऱ्या लेयरमध्ये स्पायडर, एसएएमएआरसारखी शॉर्ट रेंज सरफेस टू एअर मिसाईल्स तैनात आहे. वेगात येणाऱ्या हवाई धोक्यांना ही सिस्टिम नष्ट करते. तिसऱ्या लेयरमध्ये इझ्रायलच्या सहकाऱ्याने बनवलेली एमआरएसएम ही सिस्टिम मध्यम अंतरावरील मिसाईल हल्ले, लढाऊ विमानांना नष्ट करते. तर, चौथ्या लेयरमध्ये रशियाची एस-४०० सिस्टिम तैनात आहे.

या संपूर्ण चौपदरी सिस्टिमला आकाशतीर कमांड सिस्टिम आणि इंटीग्रेटेड एअर कमांड अँड कंट्रोल सिस्टिमनं जोडण्यात आलंय. ज्यामध्ये वेगवेगळ्या रेंजचे रडार, सर्विलन्स सिस्टिमचा समावेश आहे. या सर्व सिस्टिममुळं शत्रूकडून येणारे ड्रोन्स, क्रूझ मिसाईल्स, लढाऊ विमानं यांचा धोका वेळीच टिपत तो नष्ट केला जातो. अर्थात शेटटच्या टप्प्यात भारतीय लढाऊ विमानं शत्रूला पाणी पाजण्यासाठी सज्ज असतातच.

पाक-चीनच्या सीमेला लागून असलेल्या भागांचं अभेद्य किल्ल्यात रुपांतर करण्यासाठी भारतानं रशियाकडून आणखी एस-४०० एअर सिस्टिम मागितल्याचे दावे सध्या पाश्चिमात्य मीडिया रिपोर्ट्समधून केले जाताहेत. परंतु हे सर्व दावे अर्धसत्यावर आधारित असल्याचं दिसत आहेत. भारतानं २०१८ मध्ये ५ एस-४०० च्या खरेदीकरिता रशियासोबत ५.४३ अब्ज डॉलरचा करार केला होता. त्यातील पहिली एस-४०० सिस्टिम २०२१

शरीरासाठी अतिशय घातक आहे साबुदाणा;

उपवास, व्रत-वैकल्यांसाठी वापरण्याआधी जाणून घ्या गुणधर्म

हिंदू धर्मासह इतरही धर्मांत अनेक सण-उत्सव, व्रत-वैकल्ये केली जातात, उपवास ठेवले जातात. यामध्ये एक समान गोष्ट असते ती म्हणजे उपवासाचे पदार्थ. उपवासादरम्यान जवळजवळ सर्व घरांत हमखास वापरण्यात येणारा पदार्थ म्हणजे साबुदाणा. तसाही साबुदाणा पूर्ण वर्षात विविध कारणांनी वापरला जातो, अनेक ठिकाणी साबुदाणा खिचडी, साबुदाणा वडे हे नाष्ट्याचे पदार्थ म्हणून त्याला पसंती दिली जाते. मात्र इतक्या मोठ्या प्रमाणात वापरण्यात येणारा साबुदाणा आपल्या शरीरासाठी लाभदायक आहे का, याचा कधी विचार केला आहे ?



साबुदाणा शरीरासाठी आहे अतिशय घातक, तुम्हीच पाहा कारणे -

■ साबुदाण्याचा जन्म हा इंडोनेशिया, मलेशिया, फिलिपाईन्स या देशांत झाला. साबुदाणा हा सागो झाडांपासून कृत्रिमरीत्या तयार केला जातो. यामध्ये कर्बोदकांचे प्रमाण अतिशय जास्त आहे, त्यामुळे वजन वाढण्यासाठी हा कारणीभूत ठरू शकतो. ■ १०० ग्रॅम साबुदाण्यामध्ये मध्ये ९४ ग्रॅम कर्बोदके, ०.२ ग्रॅम प्रथिने, ०.५ ग्रॅम तंतुमय घटक व फक्त १० ग्रॅम कॅल्शियम असते. यावरून लक्षात येते की शरीरासाठी (वजन वाढवण्याखेरीज) तसा या पदार्थाचा काहीच उपयोग नाही.

■ साबुदाण्यापासून पदार्थ बनवण्यासाठी त्यात जे पदार्थ वापरले जातात, त्यामध्ये बटाटा, शेंगदाणे कुट व इतर काही घटकांचा समावेश असतो. हे घटक पचायला अतिशय जड असतात यामुळे पित्त वाढणे, पोत फुगणे, पोत दुखणे, भूक मंदावणे अशा समस्या उद्भवतात.

■ साबुदाणा आतड्यातील सर्व द्राव शोषून घेत असल्याने आपली मलप्रवृत्ती सुद्धा कठीण होते. तसेच साबुदाण्यामुळे पित्ताचा त्रासही वाढतो.

अशाप्रकारे ज्या दिवशी हलका आणि प्रमाणात आहार घ्यायचा त्याच दिवशी, म्हणजे उपवासाच्या दिवशी आपण साबुदाण्यासारखा जड पदार्थ खाऊन स्वतःच्या शरीराचे नुकसान करून घेत आहोत. त्यामुळे वेळीच सावध व्हा व साबुदाण्याचा जितका हवा तितकाच वापर करा.

आयुर्वेदानुसार मनुकांमध्ये भरपूर मात्रेत औषधी गुण असतात. आम्हाला रोज ४-५ मनुका खायलाच पाहिजे. मनुकांना सर्दी-खाकला आणि कफ दूर करण्याचे सर्वात उत्तम औषध मानले जाते. त्याशिवाय देखील मनुकांचे बरेच फायदे असतात. त्यात उपस्थित न्यूट्रिएंट्स बऱ्याच आजारांमध्ये फायदेशीर ठरतात. तर जाणून घेऊ रोज मनुका खायलाच काय फायदे आहेत...

रोज करा ५ मनुकांचे सेवन आणि बघा त्याचे फायदे

■ मनुका खाल्ल्याने ब्लड सर्क्युलेशन इम्प्रूव्ह होते. यामुळे त्वचेची रंगत वाढते आणि रंग देखील निखरण्यास मदत होते.

■ मनुकांमध्ये फायबर्स असतात. हे डायजेशन योग्य ठेवण्यास मदत करतात.

■ यात पोर्टेन्शियमची मात्रा जास्त असते.

मनुका हार्ट अ‍ॅटॅकच्या आजारांमध्ये इफेक्टिव्ह आहे.

■ यात आयर्न असतं. हे अ‍ॅनिमिया (रक्ताची कमतरता) दूर करण्यास फायदेशीर ठरतात.

■ यात अ‍ॅटीऑक्सिडेंट्स असतात. यामुळे

कॅन्सरसारख्या गंभीर आजारांपासून बचाव होण्यास मदत मिळते.

■ यात अ‍ॅटीबॅक्टेरियल गुण असतात. यामुळे सर्दी-खोकला ठीक होण्यास मदत मिळते.

■ यात बीटा कॅरोटिन असते,

जे डोळ्यांसाठी फायदेशीर ठरतं.

■ यात ऑक्सेलिक अ‍ॅसिड असतं. यामुळे दात मजबूत होतात. यामुळे गम प्रॉब्लेमापासून बचाव होतो.

■ यात कॅल्शियमची मात्रा अधिक असते. म्हणून जॉइंट पेनपासून बचाव होतो.

■ याचे सेवन केल्याने बॉडीचे टॉक्सिन्स दूर होऊन हेअर फॉलची समस्या देखील दूर होते.

मनुका खाण्याचे हेल्दी मार्ग

■ कब्ज दूर करण्यासाठी रात्री पाच मनुका आणि एक लसणाची कळी खायला पाहिजे.

■ मनुकांत मध मिसळून

खाल्ल्याने देखील फायदा होतो.

■ याला दुधात उकळून त्याचे

सेवने केल्याने देखील फायदा होतो.

■ मनुकांमध्ये बॅक्टीरिया आणि ओवा मिसळून खाल्ल्याने देखील फायदा होतो.



औषधी दुधी भोपळा

दुधी भोपळा म्हटले म्हणजे अनेक जण नाके मुरडतात. मात्र तो किती गुणकारी आहे, याबद्दल तुम्हाला कदाचित माहीत नसावे. दुधी भोपळा औषधी भाजी असून त्यात लोह, कॅल्शियम, फॉस्फरस व अन्य खनिजे आहेत. तंतुमय, रेशादार तसेच जीवनसत्त्व 'क' असलेली ही फळभाजी दुर्लक्षित आहे. मात्र, आता हळूहळू त्याचे महत्त्व नागरिकांना पटत असल्याने ते खाण्याचे प्रमाण वाढले आहे.



■ हृदयविकाराच्या रुग्णांना दुधी भोपळ्याचा रस सकाळ-संध्याकाळ एक-एक वाटी दिल्यास रोहिण्यांमधील कोलेस्ट्रॉल कमी होण्यास मदत होते.

■ दुधी भोपळ्याचा रस एक वाटी, लिंबाचा रस एक चमचा व एक चमचा मध एकत्र करून प्यायल्यास मूत्रविकार कमी होतात.

■ रोज सकाळी काही न खाण्याआधी अर्धा वाटी दुधी भोपळ्याचा रस व एक चमचा आल्याचा रस पाण्यात मिसळून घेतल्यास स्थूलपणा कमी होतो.

■ भोपळ्याच्या एक वाटी रसात एक चमचा मध व चिमूटभर जायफळ पूड मिसळून तयार झालेला लेप त्वचेवर लावल्याचा कांती उजळते.

■ एक चमचा आवळा चुर्ण भोपळ्याच्या रसात मिसळून रात्री कोमट पाण्यासह घेतल्याने झोप चांगली लागते. तसेच पोत साफ होते.

■ दुधी भोपळ्याचा एक वाटी रस एक चमचा ओवा, चिमूटभर काळे मीठ घालून गरम करून ते चाखल्याने पोटाचा फुगीरपणा कमी होतो.

■ दुधी भोपळ्याचा रस आटवून त्यात एक मिरे व पिंगळी वाटून त्यात एक चमचा मध मिसळून त्याचे चाटण लहान मुलांना दिल्यास छातीतील कफ दूर होतो.

फॅन्सी आणि क्लासी फ्रिलचे ड्रेस !

लहानपणी तुम्ही फ्रिलचे फ्रॉक आणि स्कर्ट घालून तुमकत तुमकत चालत होता. तसेच फ्रिलदार फ्रॉक, स्कर्ट आणि शर्ट सध्या चलनामध्ये आले आहेत. फ्रिलचे फ्रॉक तर मुली कॉर्पोरेट सूटसोबत घालणे पसंत करतात. कारण बोअरिंग दिसणारे फॉर्मल सूट फ्रिलच्या फ्रॉकमुळे नवीन लुकमध्ये दिसतात.

फ्रिलच्या ड्रेसचे सर्वात मोठे वैशिष्ट्य म्हणजे हे फेमिनीन लूक देतात आणि तुम्ही याला पार्टी वेअर ते कॅज्युअल वेअरपर्यंत घालू शकता. या प्रकारचे रफल्ड ड्रेस तुम्ही बऱ्याच डिझाईनमध्ये तयार करू शकता. जसे रफल्ड रॅप ड्रेस, सिंगल लेअर रफल्ड ड्रेस, रफल्ड

रफल्ड ड्रेस स्टायलिश लूक तर देतातच, त्याशिवाय तुमच्या बऱ्याच समस्यांचे निदान देखील करतात. जसे तुमची बस्ट लाइन स्मॉल असेल तर अशा ड्रेसची निवड करा ज्यात फ्रिल वरच्या बाजूस दिली असेल. आणि जर बस्ट लाइन हेवी असेल तर तुमच्यासाठी अशा प्रकारचे ड्रेस योग्य रातील, ज्यात फ्रिल व्हर्टिकली स्ट्रेट लाईनमध्ये असेल.

जर तुम्ही बॉडीच्या खालील भागाला हेवी लूक देण्याचा प्रयत्न करत असाल तर खालच्या बाजूला फ्रिल असलेले फ्रॉक परिधान करणे उपयुक्त ठरेल. सध्या बॉलीवूडच्या अभिनेत्री देखील फ्रिलने सजलेले फ्रॉक परिधान करतात. मागील काही समारंभात दीपिका पदुकोण,



टीर्ड ड्रेस.

दररोज व्यायाम करणं

आरोग्यासाठी फायदेशीर आहे. व्यायाम केवळ फिट ठेवत नाही तर अनेक आजारांपासूनही संरक्षण करतो. पण व्यायाम करण्यासाठी अधिक ऊर्जेची गरज भासते. त्यामुळे आहारात योग्य त्या पदार्थांचा समावेश करणं आवश्यक आहे.

प्रोटीन

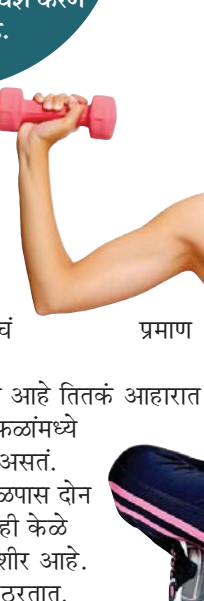
: शरीराच्या वजनानुसार, दररोज ०.९ ग्रॅम प्रोटीन आपल्या आहाराला देणे गरजेचं आहे. जर तुम्ही वजन नियंत्रणात राखू इच्छिता तर कॅलरीचं तपासणं महत्त्वाचं आहे.

फळे : जितकं शक्य आहे तितकं आहारात फळांचा समावेश करा. फळांमध्ये पुरेशा प्रमाणात फायबर असतं. व्यायाम करण्याच्या जवळपास दोन तासांपूर्वी आणि त्यानंतरही केळे खाणे शरीरासाठी फायदेशीर आहे. संत्री, द्राक्षही फायदेशीर ठरतात.

गरज भरून काढण्यासाठी आवश्यक आहेत. त्यामुळे आहारात फरसबी, ब्राऊन राइस यासारख्या पदार्थांचं सेवन करणं महत्त्वाचं ठरतं. व्यायाम करण्याआधी ५० ग्रॅम कार्बोहायड्रेट घेण्याचा सल्ला दिला जातो.

बदाम दूध किंवा ओट्स दूध :

व्यायाम करण्याआधी बदाम दूध किंवा ओट्स दूध पिणं आवश्यक ठरतं. हे शरीराला पुरेशी ऊर्जा पुरवण्याचं काम करतात. यामुळे व्यायाम करतानाही ऊर्जा मिळते. तसंच शरीराला पुरेसं पोषणही मिळण्यास मदत होते.



प्रमाण

त्वचेच्या संसर्गापासून मुक्ती मिळवण्यासाठी घरगुती उटणे



साहित्य :

एक वाटी मसूर डाळीचे पीठ, कच्चे तांदूळ एक चतुर्थांश कप, आठ बदाम, अर्धा कप गव्हाचा सांजा, चिमूटभर हळद, गुलाबपाणी

कृती व वापरण्याची पद्धत

■ मसूर डाळ, तांदूळ आणि बदाम बारीक वाटून त्याची पूड तयार करा. ■ या पावडरमध्ये गव्हाची भरड आणि हळद घाला. ■ या मिश्रणात पाणी किंवा गुलाबपाणी घालून पेस्ट बनवा. ■ ही पेस्ट चेहरा, मान आणि हातावर लावा. ■ वाळवल्यावर पाण्याने धुऊन घ्या. ■ आठवड्यातून एकदा या उटण्याचा वापर करावा.

हे कसे कार्य करते ?

त्वचेच्या सौंदर्यवर्धनासाठी प्राचीन काळापासून उटण्यांचा वापर केला जात आहे. हे त्वचेवरील घाण दूर करण्यास मदत करतं. हळदीत आढळणाऱ्या ऑटोसिटिक गुणधर्मांमुळे त्वचेचं संसर्गापासून संरक्षण होतं. बदाम त्वचेचं पोषण करून रंग उजळण्यास मदत करतो.

अंधोळ केल्यानंतर मिळणारा फ्रेशनेस कशातच नाही. दिवसातून किमान एकदा तरी आपण अंधोळ करतो. अंधोळ केल्यानंतर अंग पुसण्यासाठी आपण टॉवेलचा उपयोग करतो. तुम्ही वापरत असलेला टॉवेल तुमचे शरीर पुसण्याचे काम करतो, पण याशिवाय तुमच्या शरीरावरील मळ काढण्यासही मदत करतो. पण जर तुम्ही तुमच्या टॉवेलची योग्य काळजी घेतली नाही तर मात्र हाच टॉवेल तुमच्या त्वचेचा शत्रू बनू शकतो. आज आम्ही तुम्हाला याबद्दल अधिक माहिती देणार आहोत. त्यामुळे तुम्हीही टॉवेल कसाही वापरत असाल तर हे नक्की वाचा.

टॉवेलची स्वच्छता

काही जणांना टॉवेल सतत धुण्याची गरज नसते, असे वाटते. तुम्ही असा विचार करत असाल तर तो अगदीच चुकीचा आहे. कारण तुम्ही अंधोळ केल्यानंतर तुमच्या शरीरावर साचलेला मळ काढला जातो. त्यामुळे साहजिकच तुमचा मळ टॉवेलवर साचतो. अशावेळी जर तुम्ही हा टॉवेल सतत वापरत राहिलात तर तुमच्या त्वचेवरही मळ साचत राहील. त्यामुळे तुम्हाला स्वच्छ करणाऱ्या टॉवेलची स्वच्छताही तितकीच महत्त्वाची आहे. आठवड्यातून किमान दोन वेळा तरी तुमचा टॉवेल धुणे अपेक्षित असते. जर तुमचा टॉवेल पातळ असेल तर तुम्ही तो रोज धुतला तर फारच उत्तम.

आता आली फेकून देण्याची वेळ

टॉवेल कितीही चांगला वाटत असला तरी त्याला वापरण्याचीही काहीतरी मर्यादा आहे. तुम्ही वर्षांपासून एकच टॉवेल वापरू शकत नाही. तुम्हाला कालांतराने टॉवेल फेकण्याचीही गरज असते. तुम्ही कॉटन किंवा टर्किश कोणताही

...तर तुमचा टॉवेल बनू शकतो तुमच्या त्वचेचा शत्रू

टॉवेल वापरत असाल तरीदेखील तुम्ही हा टॉवेल सहा महिन्यांनी काढून टाकायला हवा. जास्तीत जास्त सहा महिने आणि कमीत कमी ३ महिने तुम्ही टॉवेल वापरायला हवा.

टर्किश की कॉटन टॉवेल

तुमची त्वचा ही फारच नाजूक असते. कोणतेही कॉस्मेटिक वापरताना तुम्ही अगदी पारखून सगळ्या गोष्टी तपासता. पण मग टॉवेलबाबतीत का नाही ? तुम्हाला लवकर वाळणारा टॉवेल हवा असेल तर तुम्ही पंचा किंवा पातळ टॉवेलची निवड करा. जर तुम्हाला मऊ असा टॉवेल हवा

असेल तर तुम्ही टर्किश टॉवेलचा वापर करा. आता तुमच्या आवडीवर टॉवेलची निवड अवलंबून आहे. **सूर्यप्रकाश महत्त्वाचा** अनेकांना टॉवेल वाळत घालण्याचा कंटाळा असतो. पण तुमच्या टॉवेलसाठी



सूर्यप्रकाश महत्त्वाचा असतो. त्यामुळे तुम्ही तुमचा टॉवेल सूर्यप्रकाशात वाळत घालायला हवा. कारण जर त्या टॉवेलवर काही जंतू असतील

आणि तुम्हाला टॉवेल धुणे शक्य नसेल अशावेळी कडकडीत उन्हात टॉवेल ठेवल्यामुळे त्यावरील जीवाणू कमी होतात.

एकट्याने वापरण्याची गरज

शेअरिंग-केअरिंगमध्ये तुम्ही एकाच टॉवेलचा दोन ते तीन जण वापर

करत असाल तर ते तुमच्या त्वचेसाठी फारच वाईट आहे. कारण दोन ते तीन जणांनी एकच टॉवेल वापरला

संसर्ग होण्याची शक्यता अधिक असते. त्यामुळे तुम्ही कधीही एकच टॉवेल दोन ते तीन जणांमध्ये वापरू नका. तुम्हाला त्वचा विकार जडण्याची शक्यता यामध्ये अधिक असते. आता तुम्हाला टॉवेल हा अंधोळीपुरता वाटत असला तरी त्याचे महत्त्व काय ते नक्कीच कळलं असेल, त्यामुळे यापुढे याची अधिक खबरदारी घ्या.

जास्त मीठ खाल्ल्याने होऊ शकतो मधुमेह

मधुमेहापासून स्वतःला दूर ठेवायचे असेल तर केवळ साखर खाणे सोडून चालणार नाही. कारण, नुकत्याच करण्यात आलेल्या एका नव्या संशोधनानुसार जास्त मीठ खाणेही बनू शकते मधुमेहाचे

कारण. संशोधकांच्या मते जास्त मीठ म्हणजे सोडियम खाल्ल्याने उच्च रक्तदाबाची समस्या निर्माण होते. मात्र, आता नव्या संशोधनानुसार जास्त मीठ खाणे हे कारण मधुमेह हा

आजार होण्यात महत्त्वाची भूमिका पार पाडते. लिस्बनमध्ये आयोजित युरोप असोसिएशन फॉर द स्टडी ऑफ डायबेटिसच्या वार्षिक बैठकीत यासंबंधी माहिती देण्यात आली.

जे लोक दिवसभरात २.५ ग्रॅमपेक्षाही जास्त मीठ खातात, त्यांना टाइप २ डायबेटिसचा धोका ४३ टक्क्यांहून अधिक

असतो. तसेच शरीराच्या आवश्यकतेपेक्षा ७.३ ग्रॅम जास्त मीठ खात असाल, तर टाइप २ डायबेटिसचा धोका वाढून तो ७२ टक्क्यांवर पोहोचतो.



उपयोगी पडणाऱ्या ब्युटी टिप्स

मिश्रण केसांकरिता उपयोगी असते.

■ नेल ब्लिच तयार करताना सायट्रिक अ‍ॅसिड किंवा हायड्रोजन पेरॉक्साईडचा वापर साधारणपणे केला जातो.

■ रात्री झोपताना लिंबाचा रस, गुलाब व ग्लिसरिन लावा. हात-पाय मऊ व चकचकीत होतात.

■ स्विमिंग करताना स्विमिंग कॅप वापरावी. कारण पूलच्या पाण्यात क्लोरिन जास्त असल्यामुळे केस खराब होतात.

■ केसांमध्ये हेअर ड्रायरचा वापर कमीत कमी करावा. कारण, केस गळण्यास सुरुवात होते तसेच ते द्विभाजितही होतात.

■ नॅचरल मेकअपसाठी फाऊंडेशन

लावल्यानंतर दोन मिनिटांनंतर पावडर लावायला पाहिजे. त्याने फाऊंडेशनमुळे पडणारे चकते दिसणार नाही.

■ जरदोसी मेंदी सिल्व्हर किंवा गोल्डन शेडमध्ये असते. मेंदीने हातांवर पाणी व ग्लिसरिन लावा. हात-पाय मऊ व चकचकीत होतात.

■ स्विमिंग करताना स्विमिंग कॅप वापरावी. कारण पूलच्या पाण्यात क्लोरिन जास्त असल्यामुळे केस खराब होतात.

■ केसांमध्ये हेअर ड्रायरचा वापर कमीत कमी करावा. कारण, केस गळण्यास सुरुवात होते तसेच ते द्विभाजितही होतात.

■ नॅचरल मेकअपसाठी फाऊंडेशन

शुगरवर कंट्रोल ठेवण्यासाठी हे टाळा...

■ साखरयुक्त पदार्थ, मध, सरबत, सिरप, कोल्ड ड्रिंक्स, गूळ, तूप, केक, पेस्ट्री, आईस्क्रीम, दारू, बीयर आदींचे डायबेटिसच्या रुग्णांनी सेवन करू नये. ■ ज्या भाज्या जमिनीत येतात, उदा. बटाटे, रताळे, इत्यादी भाज्या खाणे टाळावे. ■ केळी, चिकू, आंबा, सीताफळ, द्राक्ष, पपई, पेरू, ऊस आदी फळे वर्ज्य करावीत. ■ काजू, मनुका, बदाम, भुईमुगाच्या शेंगा, अक्रोड आदी सुकामेवा टाळावा.

■ मांसाहार टाळावा. ■ भात, वरण, दूध, पनीर, दही, मासे आदी पदार्थ कमी प्रमाणात खावेत. ■ कच्च्या भाज्या उदा. मेथी, पालक, दुधी भोपळा, मुळ्य, कोथिंबीर, गोबी, चवळी, टोमॅटो, कांदा, कारले, कांदाची पात, कैरी, लिंबू पाणी आदी पदार्थ भरपूर प्रमाणात खावे



दररोज व्यायाम करणाऱ्यांनी आहारात 'या' पदार्थांचा समावेश करा

कार्बोहायड्रेट : कार्बोहायड्रेट प्रोटीनच्या तुलनेत शरीराला लवकर ऊर्जा प्रदान करतात. याची व्यायामावेळी अधिक आवश्यकता असते.

कार्बोहायड्रेट मांसपेशींमध्ये ग्लायकोजनची गरज भरून काढण्यासाठी आवश्यक आहेत.

त्यामुळे आहारात फरसबी, ब्राऊन राइस यासारख्या पदार्थांचं सेवन करणं महत्त्वाचं ठरतं. व्यायाम करण्याआधी ५० ग्रॅम कार्बोहायड्रेट घेण्याचा सल्ला दिला जातो.

बदाम दूध किंवा ओट्स दूध : व्यायाम करण्याआधी बदाम दूध किंवा ओट्स दूध पिणं आवश्यक ठरतं. हे शरीराला पुरेशी ऊर्जा पुरवण्याचं काम करतात. यामुळे व्यायाम करतानाही ऊर्जा मिळते. तसंच शरीराला पुरेसं पोषणही मिळण्यास मदत होते.



प्रमाण

स्ट्रॉबेरी फाच आकर्षक दिसते, त्यामुळे पाहताक्षणीच खावीशी वाटते. ऑबट-गोड चवीचं हे फळ थंडीच्या दिवसात मिळतं.

स्ट्रॉबेरीचा आकार लहान असला तरी आरोग्याच्या दृष्टीने ती फारच गुणकारी आहे. स्ट्रॉबेरी हे मेंदूचं खाद्य असल्याचं एका संशोधनातूनही समोर आले आहे. भरपूर अ‍ॅटीऑक्सिडंट्स असल्याने स्ट्रॉबेरीच्या सेवनाने मेंदूची क्षमता वाढते. इतर अनेक रोगांवरही हे फळ उपयुक्त ठरतं. चला जाणून घेऊ स्ट्रॉबेरीचं आपल्या आहारातील महत्त्व...

■ दिवसाला तीन ते चार स्ट्रॉबेरी खाल्ल्याने स्मरणशक्ती तसेच एकाग्रता वाढायला मदत होते. ■ स्ट्रॉबेरी हे पोर्टेन्शियम आणि 'क' जीवनसत्त्वाने समृद्ध फळ आहे. हे दोन्ही घटक तुम्हाला उत्साही ठेवण्यास मदत करतात.



■ वाढत्या वयात त्वचेवर सुरकुत्या पडतात. पण स्ट्रॉबेरीमुळे या सुरकुत्यांचं प्रमाण कमी होतं. ■ स्ट्रॉबेरी खाल्ल्याने तुमची रोगप्रतिकारक क्षमता वाढते. ■ हार्मोन्सचं संतुलन तसंच हाडांच्या आरोग्यासाठी स्ट्रॉबेरीचा आहारात समावेश करायला हवा.

■ शरीरावर आलेली सूज स्ट्रॉबेरीच्या सेवनाने कमी होते. ■ कॅन्सरपासून बचाव करण्याची क्षमता स्ट्रॉबेरीत आहे.

■ केस आणि त्वचा या दोन्हीचं आरोग्य राखण्यातही स्ट्रॉबेरी महत्त्वाची भूमिका बजावते. म्हणूनच अनेक सौंदर्यप्रसाधनांमध्ये स्ट्रॉबेरीच्या तत्त्वांचा वापर केला जातो. ■ स्ट्रॉबेरीतील काही गुणधर्मांमुळे सूर्याच्या अतिनील किरणांपासून केस आणि त्वचा यांचं रक्षण होऊ शकतं.

■**अलिबाग** : पहलगाममधील पर्यटकांवरील हल्ला आणि त्यानंतर भारत-पाकिस्तानमधील वाढता तणाव या पार्श्वभूमीवर रायगड किनारपट्टीवरील सुरक्षा व्यवस्था अधिक कडक करण्यात आली आहे. अशातच रायगड पोलिसांनी विविध विभागातील अधिकारी कर्मचाऱ्यांच्या समन्वयाने समुद्रकिनारे, बंदरे, गोदी आणि सागरी मार्गांसह सर्व किनारी भागात फोकस अभियान अंतर्गत गस्त वाढवली आहे. या गस्ती दरम्यान साळव तपासणी नाका आणि कोलई येथे पाच दहशतवाद्यांना ताब्यात घेतले असून त्यांच्याकडून आरडीएक्स आणि रायफल हस्तगत करण्यात आली आहे. ही घटना १३ मे रोजीची आहे. त्यानंतर हा मॉकड्रिलचा प्रकार असल्याचे स्पष्ट झाल्याने सर्वांनी सुटकेचा निश्वास सोडला.

रेवडंडा पोलीस ठाणे हद्दीतून काही दहशतवादी आरडीएक्स आणि रायफलस घेऊन जात असून ते कुठल्यातरी समुद्रकिनारी अथवा खाडीकिनारी उतरण्याचा प्रयत्न करतील, असा संदेश फोकस या अभियानांतर्गत आला. या संदेशानंतर रेवडंडा पोलीस ठाण्यातील कर्मचारी आणि सागर सुरक्षा दलाचे सदस्य,

रायगडमधून ताब्यात घेतलेले ५ दहशतवादी कुठून आले होते, फोकस मॉकड्रिल जोरात तसेच इतर विभागाच्या सुरक्षा रक्षकांची गस्त वाढवण्यात आली होती. मुरुड तालुक्यातील कोलई येथील मच्छीमारी जेट्टीवर लक्ष्मी बोटीतून दोघे उतरले. त्यातील एकाने शर्ट पॅट तर दुसऱ्याने टीशर्ट आणि पॅट परिधान केली होती. त्यांनी हालचाल संशयास्पद होती आणि त्यांच्याकडे काही सामानदेखील होते. त्या ठिकाणी असलेले पेण पोलीस ठाण्यातील पोलीस नाईक पवार, बारवाई पोलीस पाटील संतोष घोसाळकर, सुरक्षा वॉर्डन मिलिंद सरलेकर, सागर सुरक्षा दलाचे सदस्य (रक्षक) संतोष टावरी यांनी संशयित दोघांची तपासणी केली असता त्यांच्याकडे असणाऱ्या एका बॅगमध्ये आरडीएक्स लिहिलेला संफेद आवरण असलेला बॉक्स मिळून आला.

ही माहिती तातडीने रेवडंडा पोलिस ठाण्याचे प्रभारी श्रीकांत किरवले यांना कळवल्यावर ते तातडीने काही कर्मचाऱ्यांना घेऊन कोलई जेट्टीजवळ आहे. त्यांची माहिती घेतली असता ते रेड फोर्सचे जवान असून दहशतवादी बनून आल्याचे निष्पन्न झाले. त्यांना घेऊन ते रेवडंडा पोलिस ठाण्यात आले. त्यानंतर दुपारी दीड



वाजता मुरुड, रोहा आणि अलिबाग या तीन तालुक्यांना जोडणाऱ्या मुरुड तालुक्यातील साळव येथील तपासणी

नाका येथे तिघे संशयित आढळले. त्यांच्या वाहनांची तपासणी केल्यावर बॅगत आरडीएक्स लिहिलेला बॉक्स

आणि डी ४४ रायफल आढळली. अधिक तपासणीनंतर तेही रेड फोर्सचे जवान असल्याचे स्पष्ट झाले. रेवडंडा

रायगडमध्ये मांडवा बोटीत दहशतवादी घुसले, त्यानंतर काय घडलं पाहा

दहशतवादी घुसले आणि त्यांनी ही बोट ताब्यात घेतली. ही माहिती मिळवाय सागरी गस्तीवरील खांदी बोटीच्या अधिकाऱ्यांना कळवण्यात आले आणि मालदार बोटीचा पाठलाग करून बोट मांडवा जेट्टी येथे सुरक्षित आणण्यास सांगण्यात आले. ही बोट मांडवा जेट्टीमध्ये येताच सहाय्यक पोलीस निरीक्षक दीपक भोई आणि शस्त्रधारी सुरक्षाक्षक थेट बोटीत घुसले आणि त्यांनी नाट्यमयरीत्या दोन्ही दहशतवाद्यांच्या मुसक्या आवळल्या. त्या दोघांना लगेचच मांडवा पोलीस ठाण्यात नेण्यात आले. तोपर्यंत बोटीवरील प्रवाशांनी फोनाफोनी करून दहशतवादी घुसल्याने नातेवाईक, मित्रांना कळवण्यामुळे खळबळ उडाली होती.

दहशतवादी घुसला असून त्याने लोकांना ओलीस ठेवल्याची माहिती मिळाली. त्यानंतर सहाय्यक पोलीस निरीक्षक दीपक भोई आणि शस्त्रधारी कर्मचारी तत्काळ जेट्टीजवळील बोट वॉक हॉटेमध्ये गेले आणि कोसाल्याने त्यांनी किचनमध्ये लपलेल्या तिसऱ्या दहशतवाद्याला पकडले. त्यानंतर त्यालाही मांडवा पोलीस



त्याचवेळी मांडवा बोट वॉक हॉटेमध्ये दहशतवादी घुसला असून त्याने लोकांना ओलीस ठेवल्याची माहिती मिळाली. त्यानंतर सहाय्यक पोलीस निरीक्षक दीपक भोई आणि शस्त्रधारी कर्मचारी तत्काळ जेट्टीजवळील बोट वॉक हॉटेमध्ये गेले आणि कोसाल्याने त्यांनी किचनमध्ये लपलेल्या तिसऱ्या दहशतवाद्याला पकडले. त्यानंतर त्यालाही मांडवा पोलीस

पोलिस ठाण्याचे उपनिरीक्षक श्रीराम पडवळ, वाहतूक शाखेचे सहाय्यक फौजदार गुरव, खोत, महिला हवालदार ठाकूर, मुख्यालयातील हवालदार शि-वा, रेवडंडा पोलीस ठाण्यातील पोलीस शिपाई पोळे, पोलीस मुख्यालयातील शिपाई गावडे, लांडगे, साळव पोलीस पाटील मेहबूब गोरमे यांच्या पथकाने ही कारवाई केली.

रायगड पोलिसांनी फोकस सु-

रक्षा कवच नावाचे ऑपरेशन रायगड जिल्ह्यातील पोलीस ठाण्यांतर्गत सुरू केले आहे. या उपक्रमांतर्गत, सागरी गस्त वाढवण्यात आली आहे. अप्पर पोलीस अधीक्षक अभिजित शिवधरे, सागरी सुरक्षा विभागाचे पोलीस निरीक्षक अभिजित भुजबळ यांच्या सुचनेनुसार रेवडंडा पोलीस ठाण्याचे प्रभारी सहाय्यक निरीक्षक श्रीकांत किरवले यांच्या मार्गदर्शनाखाली फोकस सागरी सुरक्षा कवच अभियान मंगळवारी (१३ मे) आयोजित करण्यात आले होते.

दहशतवाद्यांच्या मुसक्या आवळल्यानंतर जाहीर केले. तोपर्यंत जीव वाचला, हिच सर्वांची भावना होती. सकाळी सव्याअकरा ते साडेबारा या सव्या तासात मालदार बोटीत दहशतवाद्यांच्या घुसखोरीचा थरार सुरू होता. सुरुवातीला प्रवाशांमध्ये भीतीचे वातावरण निर्माण झाले होते. मात्र, ही मॉकड्रिल असल्याचे समजल्यावर सर्वांनी सुटकेचा श्वास घेतला. यामध्ये मांडवा सागरी पोलीस ठाणे आणि कोस्टल अभियान बंदोबस्ताकरिता असणारे पोलिस अधिकारी, १८ अंमलदार तसेच महाराष्ट्र मेरीटाईम बोट विभाग अधिकारी आशिष मानकर, अंमलदार तसेच पोर्ट एलएलपी व्यवस्थापन कर्मचारी व खासगी रुग्णालय विभाग असे एकत्र सहकार्याने मॉक ड्रिल पूर्ण करण्यात आला.

■**मुंबई** : सर्व शैक्षणिक विभाग, सर्व संलग्नित महाविद्यालये, स्वायत्त महाविद्यालये आणि मान्यताप्राप्त संस्थेतील पदव्युत्तर अभ्यासक्रमांच्या प्रवेशाचे वेळापत्रक मुंबई विद्यापीठामार्फत जाहीर करण्यात आले आहे. राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरणाच्या अनुषंगाने राबविण्यात येत असलेली ही पदव्युत्तर अभ्यासक्रमांची ऑनलाईन प्रवेश प्रक्रिया १३ मे पासून होत आहे. मुंबई विद्यापीठाच्या <https://mu.ac.in/admission> या संकेतस्थळावर जाऊन विद्यार्थ्यांना ऑनलाईन अर्ज करता येईल.

विविध पदव्युत्तर अभ्यासक्रमांसाठी प्रविष्ट झालेल्या विद्यार्थ्यांचे नियमित वर्ग १ जुलै २०२५ पासून सुरू करण्यात येणार असून सर्व पदव्युत्तर शैक्षणिक विभाग,

पदव्युत्तर अभ्यासक्रमांच्या प्रवेशाचे वेळापत्रक जाहीर



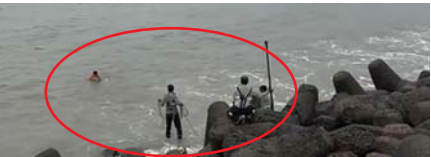
संलग्नित महाविद्यालये, स्वायत्त महाविद्यालये आणि मान्यताप्राप्त संस्थांनी या वेळापत्रकानुसार प्रवेश प्रक्रिया राबवावी असे आवाहन परीक्षा व मूल्यमापन मंडळाच्या संचालिका डॉ. पूजा रौंदळे यांनी केले आहे.

- प्रवेश प्रक्रियेचे वेळापत्रक**
- ▶ ऑनलाईन नाव नोंदणी आणि प्रवेश अर्ज सादर करणे, १३ मे ते ३ जून २०२५
 - ▶ विभागांमार्फत कागदपत्रांची ऑनलाईन पडताळणी, ९ जून (संध्याकाळी ६ वाजेपर्यंत)
 - ▶ तालुपुरती गुणवत्ता यादी, १० जून (संध्याकाळी ६ वाजता)
 - ▶ विद्यार्थी तक्रार, १२ जूनपर्यंत (दुपारी १ वाजेपर्यंत)
 - ▶ पहिली गुणवत्ता यादी, १७ जून (संध्याकाळी ६ वाजता)
 - ▶ ऑनलाईन शुल्क भरणे, १८ जून ते २१ जून २०२५ (संध्याकाळी ५ वाजेपर्यंत)
 - ▶ द्वितीय गुणवत्ता यादी, २४ जून (संध्याकाळी ६ वाजता)
 - ▶ ऑनलाईन शुल्क भरणे, २५ जून ते २७ जून (संध्याकाळी ५ वाजेपर्यंत)
 - ▶ कॅम्पसेट ऑफ लेक्चर्स, १ जुलै २०२५

मरीन ड्राइव्ह येथे समुद्रात उडी मारून महिलेची आत्महत्या वाचविण्याचा प्रयत्न करणाऱ्या वाहतूक पोलिसाने जिंकले मन

■**मुंबई** : मरीन ड्राइव्ह येथे एका ४३ वर्षीय महिलेने समुद्रात उडी मारून आत्महत्या केली. उपस्थित शेकडो लोकांनी ही घटना ताब्यात मोबाईल फोनवर टिपली, पण कुणीही तिला वाचवण्याची हिंमत कसलाही विचार न करता महिलेला वाचवण्यासाठी थेट समुद्रात उडी मारली, पण उपचारादरम्यान तिचा मृत्यू झाला. सोमवारी संध्याकाळी ७.३० वाजता समुद्र खवळलेला असताना भरतीच्या वेळी एका महिलेने समुद्रात उडी मारली, असे एका पोलिस अधिकाऱ्याने मंगळवारी सांगितले.

जमाव थांबलेला असताना वाहतूक पोलिस हवालदार सुरेश भिकाजी गोसावी यांनी महिलेला वाचवण्यासाठी समुद्रात उडी मारली. गोसावी यांनी त्यांच्या सहकाऱ्याच्या मदतीने तिला पाण्यातून बा-



हेर काढले. तिला रुग्णालयात नेण्यात आले. तिथे उपचारादरम्यान तिचा मृत्यू झाला, असे अधिकाऱ्याने पुढे सांगितले. अधिकाऱ्याने सांगितले की, वाहतूक पोलीस गोसावीच्या धाडसी कृत्याबद्दल ५ हजार रुपयांचे बक्षीस देऊन गौरवण्यात आले. महिलेची ओळख अद्याप पटलेली नाही. मृत महिलेच्या कुटुंबातील सदस्यांचा शोध घेण्याचा प्रयत्न पोलिस करत आहेत. घटनेचे मोबाईलमध्ये चित्रण करणाऱ्या जमावाबद्दल समाज माध्यमातून नाराजी व्यक्त करण्यात आली.

प्रेमप्रकरणातून तरुणीचा दुर्दैवी अंत, प्रियकराचे प्रेयसीवर कोयत्याने वार, नंतर रुग्णालयातच...

■**मुंबई** : रायगड जिल्ह्यात एक हादरवणारी घटना उघडकीस आली आहे. तरुणाने प्रेयसीची हत्या करून स्वतःच आत्महत्या केल्याचे समोर आले आहे. या घटनेने परिसरात एकच खळबळ उडाली आहे. सुधागड तालुक्यातील परळी येथे मंगळवारी घडली आहे. प्रेम प्रकरणाच्या वादातून ही घटना घडल्याचे समोर आले आहे. मरसंबंधी (ता. १३) मरसंबंधी होते. मात्र पौर्णिमा सायंकाळी साडेचार वाजण्याच्या

पूर्वी सुधागड तालुक्यातील परळी येथील डॉ. कल्पेश ओसवाल यांचे राजेश पौलीक्लिनिक अँड नर्सिंग होम दवाखाना येथे ही घटना घडली आहे. या दुर्दैवी घटनेने संपूर्ण पाली तालुका हादरला आहे.

पौर्णिमा देसाई असे मृत तरुणीचे नाव असून शेखर दुधाणे असे आत्महत्या केलेल्या तरुणाचे नाव आहे. दोघांचे मरसंबंध होते. मात्र पौर्णिमा आपला प्रियकर शेखर याला



अलीकडच्या काही दिवसांपासून टाळत होती.

प्रेयसी टाळत असल्याच्या रंगानून शेखर संतोष दुधाणे (वय २६) रा. दुधाणेवाडी,

ता. सुधागड याने परळी येथील राजेश पौलीक्लिनिक अँड नर्सिंग होम येथे जावून नर्स म्हणून काम करणाऱ्या पौर्णिमा अर्नता देसाई हिच्या मनगटावर व गळ्यावर कोयत्याचे वार करून हत्या केली.

त्यानंतर येथील रूम मधील बेडशीटने पंख्याला गळफास घेऊन स्वतःला संपवले आहे. ही घटना समजताच जांभूळपाडा, पाली पोलिसांनी तत्काळ घटनास्थळी पोहचून पंचनामा

केला. पुढील तपास पाली पोलीस निरीक्षक सरिता चव्हाण यांच्या मार्गदर्शनाखाली सुरू आहे. यावेळी दवाखान्याबाहेर नागरिकांनी मोठी गर्दी केली होती. त्यामुळे पाली खोपोली राज्य महामार्गावर परळी येथे कोंडी झाली होती.

दरम्यान पौर्णिमा हिचा भाऊ अनिकेत देसाई याने दिलेल्या तक्रारीवरून पाली पोलिस ठाण्यात गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

मिरारोड ते वैतरणा दरम्यान रेल्वे अपघातात ३९ जणांचा मृत्यू

■**वसई** :पश्चिम रेल्वेवरील उपनगरीय लोकलमधून प्रवास करणाऱ्या प्रवाशांची संख्या वाढू लागली आहे. वाढत्या गर्दीमुळे अपघात होण्याचे प्रमाण हे वाढले आहे. मागील चार महिन्यांत मिरारोड ते वैतरणा या स्थानकाच्या दरम्यान रेल्वे अपघातात ३९ जणांचा मृत्यू झाला आहे. मिरारोड ते वैतरणा अशी ३१ किलोमीटरची रेल्वे पोलीस ठाण्याची हद्द आहे. यात सात स्थानकांच्या समावेश आहे.मागील काही वर्षांपासून या सर्व स्थानकातून प्रवास करणाऱ्या प्रवाशांची संख्या वाढली आहे. विशेषतः विरार, नालासोपारा, वसई, नायगाव या स्थानकातून मुंबईच्या दिशेने ये जा करणाऱ्या प्रवाशांची संख्या अधिक आहे.वाढत्या प्रवाशांच्या गर्दीमुळे काही प्रवासी लोकल मधून लटकून प्रवास करतात. त्यामुळे

तोल जाऊन पडण्याचे प्रमाण ही अधिक आहे. तर लवकर गाडी पकडण्यासाठी रेल्वे रूळ ओलांडून प्रवास करतात अशा वेळी लोकलच्या व भरधाव येणाऱ्या एक्सप्रेसच्या धडका लागून अपघात घडले आहे.यात जानेवारी ते एप्रिल या चार महिन्यांच्या कालावधी मध्ये ३९ प्रवाशांचा मिरारोड ते वैतरणा स्थानका दरम्यान मृत्यू झाल्याचे रेल्वे पोलिसांनी सांगितले आहे.बहुतांश मृत्यू हे चालत्या गाडीतून पडून व ठोकर लागून झाले आहेत. तर काही ठिकाणी कचरा वेचणारे ही बाटल्या गोळा करण्याच्या नादात रुळावर येतात तेव्हा ही अपघात घडत आहेत असेही पोलिसांनी सांगितले आहे. वसई विरार शहरातून मुंबईच्या दिशेने दररोज लाखो प्रवासी ये-जा करतात.

जाणार आहे. कधीपर्यंत लागू होणार हे धोरण? नवीन धोरण हे केवळ

वाहनचालकांना शिक्षा देण्यासाठी नाही तर जनतेमध्ये वाहनांच्या माध्यमातून होणाऱ्या वायू प्रदुषणाबद्दल जनजागृती करण्यासाठी आहे. हा नवा नियम लागू करण्यापूर्वी जनजागृती मोहीम राबवली जाईल. वाहनचालकांना वाहनांचं पीयूसी बनावण्यासाठी एक निश्चित वेळ दिला जाणार आहे. पेट्रोल पंप मालकांनाही या धोरणाबद्दल समजावून सांगितले जाईल आणि तांत्रिकदृष्ट्या पेट्रोल पंपावरील कर्मचाऱ्यांना प्रशिक्षण दिले जाईल. हे धोरण लवकरच अंतिम मंजुरीसाठी सादर केलं जाणार असून जर सर्व काही नियोजनाप्रमाणे झाले तर पुढील काही महिन्यांमध्ये हे नव धोरण संपूर्ण राज्यात लागू केलं जाणार आहे.

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 बाजुला, 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 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