



मराठी दैनिक

मराठी एकीकरण

बातमीपत्र

○संपादक : डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक

○उप संपादिका : .सौ. प्रीती दिपक नाईक

○कार्यकारी संपादक : श्री. विनोद दशरथ मेढे

● वर्ष -०५ ● अंक-३९ ● मुंबई, गुरुवार, ११ सप्टेंबर २०२५ ● पृष्ठ-८ ● मूल्य-५ रु.



MARATHI EKIKARAN BATMIPATRA

सीआरझेड,बफर झोन जागेत ७१ हजार ब्रासची बेकायदा भरणी !

■ बातमी /लेख, प्रीती दिपक नाईक

मिरा- भाईंदर महानगरपालिका हद्दीत मिरारोड पश्चिमेला कांदळवन, सीआरझेड आणि बफर झोन जागेत हजारो ब्रास भरणीकरत कोट्यवधीचा रुपयांचा महसूल बुडविण्यात आला आहे. या भरणी प्रकरणात पालिका आयुक्तांना हाताशी धरून गैर प्रकार सुरू असल्याची तक्रार विधान परिषदेचे विरोधी पक्षनेते अंबादास दानवे व परिवहन मंत्री प्रताप सरनाईक यांनी शासनाकडे केली आहे. याच जमिनीवर कांदळवनात भरणी केल्याने १८ जानेवारी २०२५ रोजी पर्यावरण संरक्षण कायद्यानुसार गुन्हा दाखल केला असतानाही त्याटिकाणी परवानगी दिली असल्याने नवीन वादाला तोंड फुटले आहे. मिरारोड पश्चिमेला सीआरझेड व कांदळवन अशा अतिसंवेदनशील जागेत डेब्रिजचे तात्पुरता ना-हरकत प्रमाणपत्र मे. मिरा रियल इस्टेट डेव्हलपर्स यांना देण्यात आले होते. शेवटी स्थानिकांनी रस्त्यावर येऊन आंदोलन केल्यानंतर सदरील परवानगी रद्द करण्यात आली होती. त्याला आता पुन्हा परवानगी दिली असल्याने त्याटिकाणी डेब्रिज घेऊन



आलेले शेकडो ट्रक पुन्हा दिसून येत आहेत.याप्रकरणी नागरिकांनी संताप व्यक्त केला आहे. पालिका आयुक्तांनी आम्ही त्याटिकाणी डेब्रिज टाकण्यास परवानगी दिली नसल्याचे सांगितले. महापालिके मार्फत फक्त ना-हरकत दाखला दिला आहे. उर्वरित परवानगी जिल्हाधिकाऱ्यांच्या मार्फत गौण खनिज तहसीलदार हे देत असतात असे त्यांनी सांगितले आहे. या भरणीत ७१ हजार ब्रास अनधिकृत माती आणि डेब्रिज भरणी करून शासनाचा फक्त २१ कोटी महसूल बुडवल्याचा अहवाल आहे. तर सदरील अहवाल सादर करणाऱ्या तलाठी यांच्यावरच शिस्तभंग कारवाईचा केल्याचा अजब प्रकार समोर आला आहे. मिरा-भाईंदर महापालिकेच्या नव्याने जाहीर झालेल्या प्रारूप विकास

आराखड्यात मिरा रोड पश्चिम हा भाग निवासी क्षेत्र म्हणून दर्शवला गेला आहे. त्यामुळे येथील मीठ व कांदळवन क्षेत्र सपाट करण्यासाठी विकासक प्रयत्नशील आहेत. गेल्या वर्षभरापासून भाईंदर पश्चिमेकडील माहेश्वरी भवन मागील भागातून मोट्या संख्येने हजारो डंपरद्वारे माती खनित जागेत नेली जात असल्याची तक्रार स्थानिक नागरिक करत आहेत. त्यावरून भाईंदरचे तलाठी अमित मधाले यांनी मे. मिरा रियल इस्टेट डेव्हलपर्स सर्व्हे क्रं. १३८, १४१/५, १४२ब, १४३, १४४, १४५/२ यांच्या जमिनीची पाहणी केली. यावेळी कोणतीही परवानगी आढळून आली नाही. पंचनामा व स्थळ पाहणीचे जीपीएस फोटो काढून त्यांनी १९,०८१ व ५२,३०३

पुणे साखळी बॉम्बस्फोटातील आरोपीला हायकोर्टाकडून जामीन; 12 वर्षांनंतर तुरुंगाबाहेर येणार फारुख बागवान

■मुंबई । प्रतिनिधी,

पुणे साखळी बॉम्बस्फोटांमधील आरोपीला 12 वर्षांनंतर जामीन मंजूर करण्यात आला आहे. त्यामुळे, आता आरोपी फारुख बागवानची लवकरच तुरुंगातून सुटका होईल. यापूर्वी, 19 जानेवारी 2023 रोजी याच प्रकरणातील दुसरा आरोपी असलम शब्बीर शेख उर्फ बंटी जहागीरदारला मुंबई हायकोर्टाने जामीन मंजूर केला होता. 2013 मध्ये जहागीरदारला अटक करण्यात आली होती. आता, 2012 सालच्या साखळी स्फोट प्रकरणातील आरोपी फारुख बागवानला जामीन मंजूर करण्यात आला आहे.



कारावाच नैमक प्रकरण

पुण्यातील जंगली महाराज रोडवर 1 ऑगस्ट 2012 रोजी पाच साखळी बॉम्बस्फोट झाले होते. या स्फोटांमध्ये एक जण जखमी झाला होता. डेक्कन परिसरातील सहा टिकाणी हे बॉम्ब ठेवण्यात आले होते. त्यातील पाच बॉम्ब काही मिनिटांच्या अंतराने फुटले होते तर एक बॉम्ब फुटला नाही. दहशतवाद्यांकडून हे बॉम्ब तयार करण्यात त्रुटी रहिल्याने मोठी दुर्घटना टळली होती. मात्र, तेव्हा डेक्कन परिसरात मोठ्या प्रमाणात खळबळ उडाली. अनेकांना सुरुवातीला या स्फोटांचे गांभीर्य लक्षात आले नाह. पण, काही मिनिटांतच काही अंतरावर ठेवण्यात आलेले पाच बॉम्ब सलग फुटल्याने मोठा दहशतवादी हल्ला असल्याचे समोर आले होते. त्यानंतर पुण्यातील संपूर्ण यंत्रणा कामाला लागली. स्फोट न झालेला बॉम्बही निकामी करण्यात आला होता.

'या' पाच टिकाणी ठेवण्यात आले होते

बॉम्ब डेक्कन परिसरातील पाच टिकाणी हे बॉम्ब ठेवण्यात आले होते. त्यातील पहिला बॉम्ब बालगंधर्व रंगमंदिराजवळ ठेवण्यात आला होता. त्यानंतर मॅकडोनाल्ड कॅफे, देना बँक, गवारे पूल या टिकाणीदेखील बॉम्ब ठेवण्यात आले होते. मात्र बॉम्ब बनवण्यात त्रुटी रहिल्याने पुण्यात मोठी जीवितहानी टळली होती.

उच्च न्यायालयाने नोंदवले आहे. खटला जलदगतीने निकाली निघण्याचा मूलभूत अधिकार प्रत्येक आरोपीला आहे. मात्र, बागवानविरुद्धचा खटला नजीकच्या काळात निकाली निघण्याची शक्यता दुर्मिळ असल्याचे निरीक्षणही मुंबई उच्च न्यायालयाने जामीन अर्जावरील सुनावणीवेळी नोंदवले आहे. त्यामुळे, आरोपी फारुख बागवानला मोठा दिलासा मिळला आहे.

मुंबईत अग्निवीरानेच रायफल चोरली, कारण काय? दोघांना तेलंगणात अटक



■मुंबई । प्रतिनिधी,

मुंबईतील नेव्ही नगरमध्ये ड्युटीवर तैनात असलेल्या अग्निवीराची (नेव्ही कर्मचारी) रायफल चोरणाऱ्या दोन फरार आरोपींना पोलिसांनी तेलंगणातील आसिफाबाद जिल्ह्यात अटक केली आहे. या दोन्ही आरोपींना मुंबईत आणले जाणार आहे.

इन्सास रायफल आणि दारूगोळा त्याच्याकडे सोपवला. त्यानंतर काही वेळानंतर आरोपीने शस्त्रे परिसराबाहेर फेकली, जिथे त्याचा भाऊ शस्त्रे घेण्यासाठी वाट पाहत होता. इन्सास रायफल आणि काडतुसे मिळवल्यानंतर, दोघेही तेलंगणात पळून गेले. जलद तपास आणि तांत्रिक देखरेखीनंतर मुंबई पोलिसांनी त्याचा शोध घेतला आणि तेलंगणात गेले आणि मंगळवारी रात्री दोघांनाही अटक केली. अटक केलेल्या राकेश दाबला आणि उमेश दाबला यांना आता पुढील चौकशीसाठी ट्रान्झिट रिमांडवर मुंबईत आणले जात आहे. दोघांनी नोंदलाचा गणवेश कसा मिळवला आणि त्यामागे मोठा कट होता का, याचा तपास पोलिस करत आहेत. आतापर्यंतच्या तपासात असे दिसून आले आहे की दोन आरोपींपैकी एक अग्निवीर आहे.

सांगितले की, ६ सप्टेंबरच्या रात्री नोंदलाचा गणवेश घातलेला एक आरोपी नेव्ही नगरमध्ये घुसला. त्याने ड्युटीवर तैनात असलेल्या एका अग्निवीरशी संपर्क साधला आणि दावा केला की तो त्याला त्याच्या शिफ्टमधून सुट्टी देण्यासाठी आला आहे. त्याच्यावर विश्वास ठेवून, ड्युटीवर असलेल्या कर्मचार्याने त्याची सर्व्हिस

महाराष्ट्रातील १७ जिल्ह्यांना अतिमुसळधार पावसाचा इशारा



■मुंबई । प्रतिनिधी,

महाराष्ट्रातील तब्बल १७ जिल्ह्यांना १३ ते १८ सप्टेंबरदरम्यान अतिमुसळधार पावसाचा इशारा हवामान खात्याने दिला आहे. मुंबई, ठाणे, पालघर, रायगड, रत्नागिरी, सिंधुदुर्ग, कोल्हापूर, सांगली, सातारा, अहमदनगर, लातूर, नंदेड, बीड, परभणी, हिंगोली आणि यवतमाळ या जिल्ह्यांना अतिवृष्टीचा फटका बसण्याची शक्यता आहे. नंदीकाठच्या भागातील नागरिकांनी विशेष दक्षता घ्यावी, तसेच स्थानिक प्रशासनाच्या सूचनांचे पालन करावे, असे आवाहन हवामान विभागाकडून करण्यात आले आहे. जोरदार पावसामुळे पूर्वाश्रित्यी उद्धवण्याची शक्यता असल्याने प्रशासनाने सतर्कता बाळगण्याचे निर्देश दिले आहेत. दरम्यान, हवामान खात्याच्या अंदाजानुसार, पुढील तीन-चार दिवसांत दिल्लीत तापमान वाढून उष्णतेत वाढ होऊ शकते. उत्तर प्रदेशात ११ सप्टेंबरपासून मुसळधार पावसाचा कालावधी सुरू होण्याची शक्यता आहे, तर बिहारमध्ये १३ सप्टेंबरपर्यंत हलका ते मुसळधार पाऊस पडू शकतो.

गोरेगावच्या शालिमार् इमारतीत भीषण आग, रहिवाशांमध्ये भीतीचे वातावरण

■मुंबई । प्रतिनिधी,

गोरेगाव येथील एस. व्ही. रोडवरील एका इमारतीला आज दुपारच्या सुमारास भीषण आग लागल्याची घटना घडली आहे. ऐन गर्दीच्या टिकाणी असलेल्या शालीमार या ५ मजली इमारतीला अचानक आग लागल्यामुळे, नागरिकांमध्ये एकच गोंधळ उडाला. दरम्यान अग्निशमन दलाच्या जवानांनी तात्काळ घटनास्थळी दाखल होत, आग आटोक्यात आणण्यासाठी शर्थीचे प्रयत्न केले.

गोरेगाव पश्चिम येथील एस. व्ही. रोडवरील सिद्धी गणेश सोसायमधील शालिमार् या पाच मजली इमारतीला आज बुधवारी दुपारी १२.३० च्या सुमारास आग लागली. या दुर्घटनेची माहिती मिळताच अग्निशमन दलाच्या जवानांनी तात्काळ घटनास्थळी धाव घेत मदतकार्य हाती घेतले. तसेच, पोलीस, संबंधित पालिका विभाग



कार्यालयातील कर्मचाऱ्यांसह अदानी इलेक्ट्रिसिटीचे कर्मचारीही दुर्घटनास्थळी दाखल झाले आहेत. आग आटोक्यात आणण्यात अग्निशमन दलाला अडचणी येत असून विविध अद्ययावत यंत्रांच्या साहाय्याने आगीवर नियंत्रण मिळवण्याचे प्रयत्न सुरू आहेत. तसेच, या दुर्घटनेत अद्याप कोणीही जखमी झाल्याची नोंद नाही. आग लागण्याचे कारण?

बंजारा समाजाचा धडक मोर्चा; मराठा समाजाप्रमाणे बंजारा समाजालाही हैदराबाद गॅझेट लागू करा



■सोलापूर। प्रतिनिधी,

बंजारा समाजाला हैदराबाद गॅझेट लागू करून त्यांना अनुसूचित जमाती (एसटी) मधून आरक्षण द्यावे, अशी मागणी सेवा फाउंडेशनचे मिथुन राठोड यांनी पत्रकार परिषदेत केली आहे. या मागणीसाठी १७ सप्टेंबर रोजी बंजारा समाजाच्या वतीने सोलापूर जिल्हाधिकाऱ्या कार्यालयावर धडक मोर्चा काढण्यात येणार आहे, अशी माहितीही राठोड यांनी दिली. अनेक वर्षांपासून बंजारा

समाजाचा एसटी प्रवर्गात समावेश करावा, अशी मागणी प्रलंबित आहे. एकच खानपान, राहणीमान, वेशभूषा, केशभूषा आणि एकच बोलीभाषा असणाऱ्या बंजारा समाजाचा वेगवेगळ्या राज्यात वेगवेगळ्या प्रवर्गांमध्ये समावेश करण्यात आला आहे. आंध्रा तेलंगणामध्ये एस.टी. प्रवर्गात कर्नाटकमध्ये एस सी. प्रवर्गात, गुजरात व हरियाणामध्ये ओबीसी, दिल्लीत एससी तर महाराष्ट्रामध्ये व्ही. जे. प्रवर्गामध्ये समावेश आहे.

महाराष्ट्र शासनाने मराठा समाजाला आरक्षणाबाबत हैदराबाद गॅझेट लागू करण्याचे आदेश काढले आहेत. त्याप्रमाणे बंजारा समाजाला हैदराबाद गॅझेट लागू करून त्यांना अनुसूचित जमाती (एसटी) मधून आरक्षण द्यावे, अशी मागणी आता केली जात आहे. मराठवाड्यातील बंजारा (लमणा) समाजाला हैद्राबाद स्टेट गॅझेटअर (१९९०) नुसार अनुसूचित जमाती वर्ग आरक्षणाचा दर्जा देण्याबाबतचे निवेदन महाराष्ट्र राज्याचे मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांना मुखेड विधानसभा मतदारसंघाचे आमदार तुषार राठोड यांनी दिले आहे.बंजारा समाजाच्या हिताचे निर्णय घ्यावे अशी विनंती केली आहे.

आज महाराष्ट्र राज्याचे मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांची मुखेड विधानसभा मतदारसंघाचे भारतीय जनता पक्षाचे आमदार तुषार राठोड यांनी सहाद्वी अतिथीगृह, मुंबई येथे भेट घेतली.

समृद्धी महामार्गावरील निष्काळजीपणानंतर खिळे काढले, वाहतूक पुन्हा सुरळीत

■ पुणे। प्रतिनिधी,

नागपूर- मुंबई समृद्धी महामार्ग हा पुन्हा चर्चेत आला आहे. या महामार्गावर सतत वेगवेगळ्या कारणांमुळे अपघात होत असतात. पण यावेळी समृद्धी महामार्गावर खिळे ठोकण्यात आल्याचा प्रकार समोर आला आहे. ज्यामुळे महामार्गावरून जाणारी अनेक वाहने पंक्तर झाली तर काहींचे टायर फुटल्याचा प्रकार समोर आला आहे. सुरुवातीला, चोरट्यांनी चोरीच्या उद्देशाने महामार्गावर खिळे ठोकल्याचा संशय प्रवाशांनी व्यक्त केला होता. पण आता यामागचे खरे कारण समोर आले आहे. प्रथमदर्शनी लोकांना असं वाटलं की चोरट्याने हे खिळे ठोकले असावे आणि गाड्या पंक्तर झाल्यानंतर त्यांना लुटण्याचा त्यांचा हा डाव असावा. मात्र प्रत्यक्षात प्रकरण



काही वेगळेच होते. मुख्यत रस्त्याचे काम करणाऱ्या कंपनीने हे खिळे ठोकले असल्याचा धक्कादायक प्रकार समोर आला आहे. दरम्यान या प्रकरणी आता संबंधित प्रशासन नेमकं काय कारवाई करतं, हे पाहणे महत्वाचे ठरणार आहे. पुलाच्या कामासाठी खिळे ठोकण्यात आले समृद्धी मार्गावर पुलाच्या कामासाठी खिळे ठोकण्यात आले होते. या खिळ्यांमुळे अनेक गाड्यांचे टायर फुटले. त्यामुळे समृद्धी मार्गावरील

वाहतूक विस्कळीत झाली होती. रात्री ४ तास समृद्धी महामार्ग वाहतुकीसाठी बंद करण्यात आला होता. यावर वाहन चालकांनी संताप व्यक्त केला. जर पुलाच्या कामासाठी

हे खिळे ठोकण्यात आले होते तर समृद्धी महामार्गाच्या अधिकार्यांनी त्या टिकाणी बॅरिकेड्स का लावले नाही? असा सवाल प्रवाशांनी उपस्थित केला आहे. दरम्यान, प्रवाशांच्या तक्रारीनंतर आता दुरुस्तीच्या कामादरम्यान रस्त्यावर लावलेले खिळे पूर्णपणे काढून टाकण्यात आले आहेत आणि आता त्या भागातून वाहतूक पुन्हा सुरू करण्यात आली आहे. खरं तर, मुंबई-नागपूर समृद्धी महामार्गावरील

छत्रपती संभाजी नगर येथील माळीवाडा इंटरचेंजजवळ रात्री उशिरा रस्ता दुरुस्तीचे काम सुरू होते. पुलावर लहान खडे पडल्यामुळे हायस्पीड वाहनांचे संतुलन बिघडू लागले. ते तात्पुरते सुधारण्यासाठी खिळे ठोकून सुरक्षा व्यवस्था करण्यात आली. यामुळे रात्री काही काळ मागाचा काही भाग बंदही ठेवण्यात आला होता. यादरम्यान, काही वाहनचालकांनी दुरुस्ती केलेल्या भागातून त्यांची वाहने वेगाने बाहेर काढण्यास सुरुवात केली, ज्यामुळे अनेक वाहनांच्या टायरमध्ये खिळे घुसले आणि टायर पंक्तर झाले. ही घटना उघडकीस येताच, घटनास्थळी उपस्थित असलेल्या प्रवाशांमध्ये आणि वाहन मालकांमध्ये प्रचंड संताप निर्माण झाला. याबद्दल दैलाताबाद पोलिसांनी सांगितले

की, सदर घटनेची माहिती मिळताच त्यांनी तात्काळ घटनास्थळी पोहोचून तेथील वाहनांचे पंक्तर दुरुस्त केले. सध्या या प्रकरणात कोणतेही तक्रार पत्र देण्यात आलेले नाही. मात्र, समृद्धी महामार्ग माळीवाडा इंटरचेंजच्या संबंधित अधिकाऱ्यांना पोलिस ठाण्यात बोलावून सविस्तर माहिती घेतली जाणार आहे. सध्या, प्रशासनाने महामार्गावरील सर्व खिळे पूर्णपणे काढून टाकले आहेत आणि रस्ता पुन्हा सुरू करण्यात आला आहे. आता त्या भागातून वाहने निक्षेप करत आहेत आणि महामार्ग प्रशासनावर निष्काळजीपणाचा आरोप करत आहेत.



संपादकीय...

संपादक

दिपक मोरेश्वर नाईक

आग नेपाळला, धडा भारताला



सतत येणारे भूकंप तसेच रात्रीच्या वेळी काठी आपटत जागते रहोड्डची हाळी देणारा गुरखा याशिवाय हिवाळा सुरू होण्यापूर्वी महाराष्ट्रातील बस, रेल्वेस्थानकांबाहेर स्वेटर, मफलर, कानटोप्या, जॅकेट्स विकणारे नेपाळी एवढाच काय सर्वसामान्य भारतीयांचा नेपाळसोबतचा संबंध. मात्र सरकार म्हणून नेपाळ आणि भारत यांचे संबंध अधिक गहिरे राहिले आहेत. त्यामुळेच गेल्या दोन दिवसांपासून नेपाळमध्ये जे अराजक सुरू आहे, त्याची दखल घेणं गरजेचं ठरतं. सध्या नेपाळमध्ये जो राजकीय भूकंप झाला आहे, आंदोलन, हिंसाचार सुरू आहे, त्यामुळे संपूर्ण जग नेपाळबद्दल चर्चा आणि चिंता व्यक्त करत आहे. नेपाळच्या के. पी. शर्मा ओली सरकारने सोशल मीडियावर बंदी घातल्यानंतर तिथे अराजक निर्माण झाले. हजारो तरुण, ज्यांना आजच्या भाषेत जनरेशन झेड अर्थात जेन-झी म्हटले जाते ते रस्त्यावर उतरले आहेत. दोन दिवसांपासून त्यांनी नेपाळमधील सत्ताधारी पक्षाच्या नेत्यांना शोधून शोधून त्यांच्यावर हल्लासत्र सुरू केले. नेपाळची राजधानी काठमांडू, इटहरी आणि इतर शहरांमध्ये तरुणाई रस्त्यावर उतरून प्रचंड निदर्शने करत आहे. आंदोलकांनी संसदेचा ताबा घेतला, संसद पेटवून दिली.

पंतप्रधान के. पी. शर्मा ओली आणि राष्ट्रपती यांनी पदाचा राजीनामा दिला आहे. सोशल मीडियावरील बंदी सोमवारी मागे घेण्यात आली, त्यानंतरही 'जेन-झी'चे आंदोलन सुरू आहे. दिसले त्या सरकारी भवनात घुसून त्याची नासधूस केली जात आहे. पोलीस आणि आंदोलकांमध्ये मोठी धुमश्चक्री सुरू आहे. नेपाळ पोलिसांनी लाठीमार, अश्रुधूर, वॉटर कॅननचा मारा आणि गोळीबार असे सर्व उपाय करून पाहिले आहेत. के.पी. शर्मा ओली यांना पंतप्रधानपदाचा राजीनामा देऊन परागंदा व्हावे लागले आहे. अनेक मंत्र्यांनी आधीच राजीनामा दिला. एका कार्यालयातून जीव वाचवत पळण्याचा एका व्यक्तीच्या मागे तरुणाई धावते आणि गदीतील एक जण त्याच्या पेकाटात लाथ घालतो आणि ती व्यक्ती भिंतीला धडकून खाली पडते, ते दुसरे तिसरे कोणी नसून देशाचे अर्थमंत्री विष्णू पौडेल होते. माजी पंतप्रधानांच्या पत्नीला जिवंत जाळण्यात आले, अशी विदारक स्थिती नेपाळमध्ये निर्माण झाली आहे. तरुणांच्या हातात फलक आहेत की नेपाळला हादरवण्यासाठी कोणत्याही भूकंपाची गरज नाही, रोजच्या भ्रष्टाचाराने नेपाळला रोज धक्के बसत आहेत. वरवर हे आंदोलन फेसबुक, ट्विटर, इन्स्टाग्राम, युट्यूब या सोशल मीडियावरील सरकारच्या बंदीविरोधात असल्याचे दिसत असले तरी खरे कारण सरकारमध्ये बोकाळलेला भ्रष्टाचार, दडपशाही आहे.

नेपाळमध्ये कम्युनिस्ट पार्टी ऑफ नेपाळ (युनिफाइड मार्क्सवादी-लेनिनवादी) आणि नेपाळी काँग्रेस यांच्या युतीचे सरकार होते. के. पी. शर्मा ओली यांच्या नेतृत्वात 15 जुलै 2024 मध्ये हे सरकार सत्तेवर आले. नोव्हेंबर 2022 मध्ये सार्वत्रिक निवडणूक झाली होती त्यानंतर नेपाळमधील हे चौथे सरकार होते. ते आता जेन झीने उलयवून लावले आहे. अवघ्या अडीच वर्षांमध्ये आता पाचवं सरकार तिथे येण्याच्या तयारीत आहे. या आंदोलनाला चेहरा नाही, मात्र यामागे काही व्यक्ती आणि संघटना नक्की आहेत. त्यात सुदान गुरुंग हा ह्याहामी नेपालह संघटनेचा अध्यक्ष आहे. इंग्रजांनी ज्या मिलिटरी रेजिमेंटर सर्वाधिक विश्वास दाखवला त्या गुरखा रेजिमेंटमध्ये गुरुंग समाजाचा अधिक भरणा असतो. अशा लढवऱ्या जमातीचे तो प्रतिनिधित्व करतो. सुदान गुरुंग यांनी आंदोलन करण्यासाठी तरुणांना आवाहन केले होते. त्यानंतर काठमांडूचे महापौर आणि रॅपर बालेन शाह यांनीदेखील आंदोलनाला पाठिंबा दिला. आता त्यांना पंतप्रधान करण्याची मागणी होत आहे. त्यांनी सोशल मीडियावर केलेल्या पोस्टमुळे तरुणांला प्रेरणा मिळाली. सोशल मीडियावर घातलेली बंदी हे आंदोलनाचे वरून दिसणारे कारण असले तरी बेरोजगारी, भ्रष्टाचार आणि घराणेशाहीच्या विरोधात मुख्यतः तरुणाई एकत्र आली. त्यांचे म्हणणे आहे की आम्ही सर्व नेते आहोत आणि हे आंदोलन कोणत्याही नेत्याच्या नेतृत्वात नाही. पंतप्रधान, राष्ट्रपतींच्या राजीनाम्यानंतरही जेन झीने हे आंदोलन सुरूच आहे. भारताच्या शेजारी देशांमध्ये गेल्या काही वर्षांपासून मोठ्या प्रमाणात सरकारविरोधात लोक रस्त्यावर उतरत आहेत. रस्त्यावर आलेली झुंड ही हिंसक होण्याला वेळ लागत नाही, हे आपण बांगलादेश, श्रीलंकेत पाहिले. पाकिस्तान, अफगाणिस्तान दहशतवादांमुळे कायम पेटल्या अंगांवावरच असतात.

बांगलादेशात स्वातंत्र्ययोद्ध्यांच्या वारसांना देण्यात आलेल्या आरक्षणावरून विद्यार्थी रस्त्यावर उतरले. 2009 पासून सत्तेत असलेल्या शेख हसीना यांच्या आवामी लीग सरकारवर विद्यार्थ्यांनी भ्रष्टाचार, मानवाधिकारांचे हनन आणि त्यांच्या आरक्षण धोरणाला विरोध करत 2024 मध्ये त्यांना देश सोडायला लावला. आज ज्या पद्धतीने नेपाळमध्ये आंदोलक हिंसक झाले तिच स्थिती बांगलादेशात झाली होती. पोलिसांच्या गोळीबारात 300 लोकांचा मृत्यू झाला होता. पाकिस्तानमध्ये लोकशाही नावालाच आहे तिथे कायम राजकीय अस्थिरता असते. सत्तेवरून पायउतार झाल्यानंतर नेते एकतर परदेशात असतात किंवा तुरुंगात. शहबाज शरीफ सरकारविरोधात तहरीक-ए-तालिबान पाकिस्तान, बलूच लिबरेशन आर्मी कायम संघर्ष करत आहेत. म्यानमारमध्येही लोकशाही समर्थक नेत्या आंग सान सू की यांना लष्कराने 2021 मध्ये जबरदस्ती सत्तेतून बेदखल केले होते. याविरोधात जनता रस्त्यावर उतरली. सत्तापालटानापासून आतापर्यंत तीन हजारंहून अधिक लोकांचा मृत्यू झाला आहे. भारताशेजारील राष्ट्रांमध्ये अशी सर्व विदारक स्थिती असताना भारताने अलिप्ततावादी धोरण स्वीकारून चालणार नाही. अशा घटना कोणत्याही देशात घडू शकतात, तेव्हा सावधान राहणे हेच शहाणपणाचे आहे.



माणूस आत्महत्या का करतो, यासंदर्भात आजवर अनेक पातळ्यांवर संशोधन, अभ्यास झाला. आत्महत्या टाळता येतील यासंदर्भात चर्चा होते तेव्हा ह्यतो क्षण टाळला असता तर...ह हा विचार आवर्जून पुढे येतो. वाढते ताणतणाव, बदलती जीवनशैली, सामाजिक आयुष्याचा अभाव, मनातील द्वंद कुणालाही सांगता न येणे, वाढते नैराश्य...अशा असंख्य बाबींचा परिणाम शारीरिक, मानसिक आरोग्यावर होत असतो. शरीराला बरे वाटत नाही, तसेच मनही आजारी असू शकते. मानसिक अनारोग्याचा प्रश्न नियंत्रणाबाहेर गेल्यास आत्महत्येचे विचार सातत्याने मनात येऊ शकतात. तो विचार, तो क्षण टाळण्यासाठी समुपदेशन, वैद्यकीय मदत, संवाद साधणे, नैराश्य नेमके कोणत्या गोष्टीमुळे येते हे समजून घेणे अत्यंत गरजेचे आहे. वैयक्तिक आणि सामाजिक पातळीवर त्या व्यक्तीला योग्यवेळी मदत मिळाली तर तो असा निर्णय घेण्यापासून परावृत्त होऊ शकतो. आजच्या धावपळीच्या जीवनशैलीत मानसिक आरोग्याकडे दुर्लक्ष होणे ही गंभीर बाब आहे. परिणामी आत्महत्येच्या घटना दिवसेंदिवस वाढत आहेत. शालेय विद्यार्थी, युवक, शेतकरी, गृहिणी, वृद्ध - अशा सर्व वयोगटांमध्ये ही समस्या आढळते. ही एक मानसिक स्थिती आहे, जिथे माणूस आशा गमावतो आणि स्वतःच्या अस्तित्वाला अर्थहीन समजतो. आत्महत्या करणारी व्यक्ती दुबळी आहे, अशा दृष्टीने पाहणे चुकीचे ठरते. भारतामध्ये आत्महत्येची प्रवृत्ती सातत्याने वाढत आहे. राष्ट्रीय गुन्हे नोंदणी ब्युरोच्या (एनसीआरबी) २०२३च्या अहवालानुसार, महाराष्ट्र आत्महत्यांच्या संख्येमध्ये देशात आघाडीवर आहे. दररोज सरासरी ३५-४० जण आत्महत्या करतात. यामध्ये सर्वाधिक आत्महत्या

शेतकरी, बेरोजगार युवक, विद्यार्थ्यांमध्ये आढळतात. ही केवळ एक वैयक्तिक घटना नसून ती एक सामाजिक आरोग्याची, आर्थिक असमानतेची आणि मानसिक दुर्लक्षाची लक्षणे दर्शवणारी समस्या झाली आहे. दहा सप्टेंबर हा दिवस जागतिक आत्महत्या प्रतिबंध दिन म्हणून जगभर पाळला जातो. हा दिवस आत्महत्येसारख्या गंभीर सामाजिक समस्येबाबत जनजागृती निर्माण करण्यासाठी आणि त्यास प्रतिबंध घालण्यासाठी व्यक्तिगत, सामाजिक आणि शासकीय स्तरावर प्रयत्न करण्याची आठवण करून देतो.

आत्महत्येची प्रमुख कारणे

मानसिक आरोग्य समस्यांमध्ये वाढ : तणाव, नैराश्य, चिंता, मनोविकार यांसारख्या समस्यांमुळे अनेकजण आत्महत्येच्या निर्णयापर्यंत पोहोचतात. मानसिक आरोग्याविषयी जागरूकतेचा अभाव आणि उपचारांसाठी कमी उपलब्धता ही परिस्थिती अधिक गंभीर बनवते. अजूनही मानसिक उपचार घेणे म्हणजे लज्जास्पद बाब असल्याचा गैरसमज समाजांमध्ये आहे. त्यामुळे म्हणावी तितकी स्वीकाहार्ता अद्याप आलेली नाही. लोक आजही मानसिक अनारोग्याच्या तक्रारी जितक्या होईल तितक्या पुढे ढकलतात किंवा त्याकडे दुर्लक्ष करतात.

आर्थिक संकट : बेरोजगारी, कर्जबाजारीपणा , आर्थिक अस्थिरता यामुळे लोक निराश होतात. शेतकरी वर्गात कर्जफेडीचा ताण, उत्पादनातील अपयश यामुळे आत्महत्येचे प्रमाण अधिक आहे. आपल्याकडे पैसे नसतील किंवा पुरेसे आर्थिक स्थैर्य नसेल तर कुटुंबाचे काय होईल, ही भीती सातत्याने भेडसावते. त्याही पुढे जाऊन पुरुषांमध्ये कमावण्याचा, सातत्याने कर्ता असण्याचा ताण वाढता असतो. त्यामुळे मला अमुक

महापालिकांचा रणसंग्राम; भाजप-सेना सज्ज, विरोधक गाफील

स्थानिक स्वराज्य संस्था निवडणुकीच्या पार्श्वभूमीवर महाराष्ट्राच्या राजकीय पटावर आज सर्वाधिक चैतन्य जप कुठे दिसत असेल तर ते भारतीय जनता पक्ष आणि शिंदे यांच्या शिवसेनेच्या गोटात. या दोन्ही पक्षांच्या दाराशी उमेदवारांच्या रांगा लागत आहेत. उलट, विरोधी आघाडीत मात्र सन्नाटा, संभ्रम आणि दिशाहीनता पसरली आहे. ही परिस्थिती योग्ययोगाने नाही, तर गेल्या काही वर्षांत राबवलेल्या शहाण्या रणनीतीचा परिणाम आहे. भाजपने संघटनशक्तीवर प्रचंड लक्ष केंद्रित केले आहे. भाजपचा उमेदवार एकदा नसतो, त्याच्यासोबत संघटनेची भक्कम फौज उभी असते. तर विरोधी पक्षांमधील आपापसातील मतभेद त्यांच्या एकत्रिकरणाला कमकुवत बनवत आहेत.

भारतीय जनता पक्षाने गेल्या दशकभरात हिंदुत्वाचा मुद्दा राजकारणाच्या केंद्रस्थानी आणला आणि त्याचा प्रचंड फायदा घेतला. धमाभोवती मते पक्की करणे ही कला भाजपला उत्तम प्रकारे जमली आहे. ह्यहिंदू धोक्यात आहेह हे जुने, पण परिणामकारक घोषवाक्य मतदारांच्या मनात इतक्या खोलवर रुजवले गेले की, त्यावर आता भाजपला कायमस्वरूपी आधार मिळाला आहे. म्हणूनच भाजपचे कार्यकर्ते केवळ मत मागत नाहीत, तर मतदारांचा धर्मरक्षक बनून फिरतात. हा भावनिक खेळ इतर कुणालाच जमलेला नाही. दुसरीकडे भाजपने संघटनशक्तीवर प्रचंड लक्ष केंद्रित केले. प्रत्येक प्रभाग, प्रत्येक विभाग, प्रत्येक बृथपर्यंत पोहोचणारे जाळे उभे केले. त्यामुळे भाजपचा उमेदवार एकदा नसतो, त्याच्यासोबत संघटनेची भक्कम फौज उभी असते. उमेदवाराला पैसा हवा, प्रचाराची रसद हवी, व्यवस्थेतील मदत हवी तर ती भाजपकडून ममसिक पुरवली जाते. इतकेच नव्हे, निवडणुकीत अडचणी निर्माण होऊ नयेत याची काळजी पक्षाचे लहानमोठे नेतेच घेतात. गुन्हे दाखल होऊ नयेत, तक्रारी

दाखल होऊन उमेदवारी धोक्यात यावी, असे प्रकार रोखले जातात. नैतिकतेच्या कसोटीवर हे मुद्दे वादग्रस्त असले तरीही याचमुळे भाजपकडून उमेदवारी करणे म्हणजे सुरक्षित गुंतवणूक, अशी इच्छुकांमध्ये भावना निर्माण झाली आहे.

भाजपच्या सोबतीला एकनाथ शिंदे यांची शिवसेना दिवसेंदिवस बळकट होत आहे. शिंदे यांनी आपला दिलदार, गोंजारणारा स्वभाव जपला आहे. कार्यकर्त्यांना मिठीत घेणारी भाषा, विकासकांमांची हमी आणि त्याहून महत्त्वाचे म्हणजे उमेदवारांसाठी सडळहस्ताने केलेली आर्थिक मदत यामुळे शिंदेसेनेकडे आकर्षण वाढले आहे. खरे तर उमेदवारांच्या दृष्टीने राजकारण हे फक्त विचारधारा राहिलेली नाही, तर गणित आणि सोय आहे. ज्या पक्षाकडे पैशाची ताकद, सत्तेचे बळ आणि निवडून आणण्याची हमी आहे, तिकडेच ते धाव घेतात. भाजपसह शिवसेना ही तिन्ही घटक पुरवते. त्यामुळे भाजप आणि शिंदेसेनेच्या दाराशी इच्छुकांची रांग लागली आहे.

अजित पवारांची राष्ट्रवादी काँग्रेस पार्टीत सध्या ह्यानेते भरपूर, पण कार्यकर्ते मोजकेह अशी अवस्था आहे. प्रत्येक जिल्ह्यात, प्रत्येक प्रभागात अजित पवारांचे निष्ठावान नेते असतील, परंतु यातील बहुतांश नेते बहुतेकदा पदोपदी संधी साधणारे, वैयक्तिक स्वात्थासाठी पळणारे आणि आपली राजकीय सोय पाहणारे ठरतात. नेत्यांनी कितीही घोषणा करून ह्यबैठकाह घेतल्या, तरी कार्यकर्त्यांचा आत्मविश्वास आणि जिद्द नसल्यास रणांगणात कोण जिंकणार? अजित पवार उपमुख्यमंत्री झाल्यानंतर कार्यकर्त्यांना वाटले होते की आता पक्षाची ताकद पुन्हा उभी राहील. पण उलट घडले. अनेक शहरांमध्ये महिनोन्महिने संघटनात्मक बैठकाच झालेल्या नाहीत. जिथे भाजप-शिवसेना स्थानिक पातळीवर झपाट्याने बूथ कमिट्या तयार करत आहेत, तिथे अजित पवारांच्या राष्ट्रवादीत नेते फक्त



पत्रकार परिषदा घेतात आणि फोटोंमध्ये दिसतात. यात भर घातली आहे विचारसरणीतील विसंगतीने. अजित पवार नेहमी स्वतःला व्यावहारिक राजकारणी म्हणवतात. त्यांचा धर्मनिरपेक्षतेचा झेंडा हा केवळ घोषणापुरता राहिलेला आहे. सत्तेच्या लालसेपोटी त्यांनी हिंदुत्ववादी विचारधारेच्या भाजप आणि शिंदे गटाशी हातमिळवणी केली. ही हातमिळवणी कार्यकर्त्यांच्या पायाखालची जमीन सरकारवणारी ठरली. हा पक्ष जेव्हा विरोधकांच्या बाजूने उभा राहतो, तेव्हा त्याच्या समर्थकांना वाटते की आपण धर्मनिरपेक्षतेसाठी लढतोय आणि जेव्हा सत्ताध्यांच्या बाजूला उभा राहतो, तेव्हा त्याच समर्थकांच्या हातून झेंडा गळून पडतो. या संभ्रमाने उमेदवारच नव्हे तर मतदारसुद्ध गोंधळले आहेत. याचा थेट परिणाम इच्छुक उमेदवारांवर होत आहे. म्हणूनच सत्तेत असूनही अजित पवारांच्या पक्षात जाणाऱ्यांचा ओघ भाजप किंवा शिवसेनेपेक्षा कमी आहे.

विरोधी आघाडीतली परिस्थिती तर आणखी केविलवाणी आहे. उद्धव ठाकरेंची शिवसेना आणि मनसे एकत्र लढणार अशी चर्चा जोरत आहे. पण या दोन्ही पक्षांकडे कार्यकर्त्यांचे फारसे बळ नाही, नेत्यांचीही वानवा आहे. तळगाळशी वरिष्ठ नेत्यांचा असलेला दुर्भाव, कार्यकर्त्यांना दिला जाणारा थंड प्रतिसाद आणि रसद पुरवण्याची मर्यादित

ताकद या सांया कारणांनी या पक्षातील इच्छुक उमेदवारांचा आत्मविश्वास ढासळतो. सर्वांत महत्त्वाचे म्हणजे या पक्षांकडून उमेदवारांना निवडून आणण्याची शाश्वती दिली जात नाही. फक्त ह्यआम्ही सोबत आहोतह हे बोलून उमेदवार निवडून येत नाही. त्याला पैसा, संघटनशक्ती, प्रचारयंत्रणा या बाबी हव्या असतात. त्या या पक्षांकडे नाहीच.

काँग्रेस आणि शरद पवारांच्या राष्ट्रवादीची अवस्था आणखी बिकट आहे. तीन पक्षांची आघाडी करून उमेदवारी वाटप करण्याची जी रणनीती होती, ती उद्धव ठाकरेंनी मनसेबरोबर हातमिळवणीची चर्चा करून मोडीत काढली. त्यामुळे काँग्रेस-राष्ट्रवादी गोटात संभ्रम पसरला आहे. आजवर ज्या उमेदवारांवर त्यांचा भरोसा होता, तेच पक्षाकडून नव्हे तर अपक्ष म्हणून निवडणूक लढवण्याचा विचार करत आहेत. याहून मोठा धक्का काय असू शकतो? त्यामुळे आगामी स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या निवडणुकीत सर्वत्र पॅनलला उमेदवार मिळणेशी या पक्षांना दुर्वाप्सत होणार आहे. खरे तर, राज्यातील सत्ताध्यांनी इतके विषय विरोधकांच्या ताटात वादून दिले तरीही त्यावर टोकाचा विरोध नोंदवला गेला नाही. लोकांना जेव्हा खरी गरज असते, तेव्हा विरोधकांकडून आवाज उठवला जाईल, अशी अपेक्षा असते; पण त्यावेळी ही मंडळी गप्प बसतात, तोंडावर

बोट ठेवतात आणि लोकांचे प्रश्न अनुत्तरीत राहतात. मात्र निवडणुका डोक्यावर येतात तसे अचानक आक्रोश मोर्चे काढून आपले अस्तित्व दाखवण्याचा केविलवाणा प्रयत्न सुरू होतो. लोकांना हे नाटक चांगलेच कळते आणि म्हणूनच या सोयीस्कर भूमिकेचं मतांमध्ये रूपांतर होत नाही. सर्वसामान्य कार्यकर्त्यांमध्ये आता असा समज पक्का बसला आहे की प्रमुख नेते हर्मनेजह आहेत. म्हणजेच ते सत्ताध्यांना खरा धोका पोहोचवणार नाहीत. अशा नेत्यांच्या पाठीशी कार्यकर्ते पोटीतडकीने काम करतात का? उलट उमेदवारांना वाटते की या पक्षांतून लढणे म्हणजे पराभवाला निमंत्रण देण्यासारखे आहे.

याउलट भाजपने निवडणुकीसाठी होमवर्क पूर्ण केला आहे. प्रत्येक प्रभागात, प्रत्येक विभागात संघटन पसरले आहे. सोशल मीडियावरून ते प्रत्यक्ष गल्लीबोळापर्यंत पक्षाची मशिनरी सज्ज आहे. शिंदेसेनेला नेत्यांचे बळ जरी जास्त असले, तरी भाजपच्या सोबतीने त्याचाही प्रभाव वाढला आहे. परंतु भाजप आता त्यांना सत्तेत वाटेरुक करून घ्यायला तयार नाही. महापालिकांमध्ये बहुमताने सत्ता येण्याचा आत्मविश्वास या पक्षा इतका वाढला आहे की, ते आता स्वबळावरच निवडणूक लढवण्याच्या तयारीत आहेत. अशा परिस्थितीत शिंदेंच्या शिवसेनेसह अजित पवारांच्या राष्ट्रवादीची गोची होते. भाजप सोबत नसला तर विजयाची शाश्वती तरी कशी मिळणार, असा यक्षप्रश्न या दोघा पक्षांच्या पक्षांमधील शिवसेना, अजित पवारांची राष्ट्रवादी रिपॉर्सारख्या छोट्या पक्षांना सोबत घेऊन स्वतंत्र प्रवृत्ती करण्याचा विचार करू शकतात. यातून प्रभागनिहाय पॅनल उभे करणे सोपे होईल. निवडणुकीनंतर मात्र हे तिन्ही पक्ष पुन्हा भाजपसोबत सत्तेसाठी हातमिळवणी करतील, हे निश्चित.

कडधान्यामुळे होतात विविध प्रकारचे आरोग्य लाभ

जाणून घेऊया कडधान्याचे फायदे...
तूरडाळ : यात खनिज, कार्बोहायड्रेट, लोहयुक्त खनिज, कॅल्शियम यांचे योग्य प्रमाण असते. तूर डाळ पचण्यास सोपी जाते. लहान बाळांना तूरडाळीचे पाणी पिण्यास देतात. तसेच आजारी व्यक्तीस तूरडाळीची खिचडी खाण्यास देतात. मात्र, दमा व वाताचे आजार असणाऱ्या व्यक्तींना तूरडाळीपासून त्रास होतो. मूग : शिजवलेल्या किंवा भिजवलेल्या मुगामध्ये भरपूर पोषक द्रव्ये असतात. ते मानवास आरोग्यासाठी फायद्याचे असतात. कोंब आलेल्या मुगामध्ये कॅल्शियम, लोहयुक्त खनिज, प्रोटीन, कार्बोहायड्रेट आणि विटॅमिन्स यांचे प्रमाण अधिक असते. ताप व खोकला असलेल्या व्यक्तीसाठी मूग लाभदायी आहे. हरभरे : हरभरे व हरभऱ्याची डाळ आपल्या आरोग्यासोबतच सौंदर्यासाठीही उत्तम आहे. यात कार्बोहायड्रेट, प्रोटीन, कॅल्शियम, लोहयुक्त खनिज व विटॅमिन्स भरपूर प्रमाणात असतात. रक्तदाब, खोकला व कावीळ या आजारावर लाभदायी असून याच्या डाळीचे पीठ केस व त्वचेच्या सौंदर्यासाठी गुणकारी असते. उडीद : उडदाची डाळ शरीरासाठी शीत असते. मानवी आहारात तिचा उपयोग करतेवेळी शुद्ध तुपात हिंग टाकून त्याची वाफ द्यावी. यातही कार्बोहायड्रेट, विटॅमिन्स, कॅल्शियम व प्रोटीन भरपूर प्रमाणात आढळतात. मुळव्याध, दमा, पक्षाघात आदी आजार असलेल्यांनी त्यांच्या आहारात उडीद डाळीचा जास्त वापर केला पाहिजे. मटकी : मटकी व त्याची डाळ कार्बोहायड्रेट, विटॅमिन्स, कॅल्शियम व प्रोटीनयुक्त असल्याने कृष्ठरोग व विषमज्वरनाशक असते. मसूर : मसूर डाळीचा उपयोग रक्तशुद्धी तसेच रक्तवाढीसाठी होतो. जुलाब, खोकला आणि अपचन यावरही मसूरची डाळ लाभदायी असते.

सब्जा खाण्याचे गुणकारी फायदे

तुळस भारतीय घरांतील पूजनीय झाड आहे. अनेक घरांमध्ये तुळशीचं रोपटं लावलेलं पाहायला मिळतं. तुळस अनेक आजारांवर औषधी म्हणून काम करते. तुळशीचं बी म्हणजेच सब्जा शरीरासाठी अतिशय गुणकारी आहे. उन्हाळ्याच्या दिवसात सब्जाचं सेवन केल्याने शरीरात होत असलेला दाह कमी करण्यास मदत होते. सब्जा आपल्या शारीरिक विकासासोबतच मानसिक विकासासाठीही लाभदायक ठरतो. सब्जामध्ये कॅलरीज, प्रोटीन, कार्बोहायड्रेट, विटॅमिन ए, के, ई, बी, मॅग्नेशियम, फायबर, कॅल्शियम आणि पोटॅशियम असतं.

वजन कमी करते - सब्जा वजन कमी करण्यासाठी अतिशय फायदेशीर आहे. सब्जामध्ये अल्फा-लिनोलेनिक ॲसिड असतं. यामुळे शरीरातील पचनक्रिया सुधारण्यास मदत होते. त्यामुळे वजन कमी होण्यास मदत होते. सब्जामध्ये फायबर



मोठ्या प्रमाणात असतं त्यामुळे भूक नियंत्रणात ठेवण्यास मदत होते. बद्धकोष्ठतेचा त्रास - बद्धकोष्ठतेचा त्रास असल्यास सब्जा गुणकारी ठरतो. सब्जा शरीरातील डिटॉक्सिफिकेशनच्या प्रक्रियेत मदत करते आणि पोट, पचन क्रिया सुरळित करून आतड्यांचे कार्य चांगले ठेवते. गरम पाण्यात सब्जा भिजवून रोज रोजी दुधासोबत घेतल्याने फायदा होतो. सब्जामुळे गॅससंबंधी समस्या दूर होण्यास मदत होते. पोटातील जळजळ, ॲसिडिटी कमी करण्यासही मदत होते.

त्वचा - प्रदूषणामुळे त्वचेवर मोठा परिणाम होत असतो. परंतु सब्जा त्वचेला ठीक करण्यासाठी फायदेशीर ठरतो. नारळ्याच्या तेलात सब्जा भिजवून त्याने त्वचेवर मसाज करा. त्यामुळे त्वचा तजेलदार होण्यास मदत होते. केसांसाठी फायदेशीर - प्रदूषणामुळे केस निजीव होतात. सब्जात असणारी विटॅमिन, लोह, प्रोटीन अशी पोषक द्रव्ये केसांसाठी उपयोगी ठरतात. तेलात सब्जा भिजवून लावल्याने केस चमकदार होण्यास मदत होते.

या आजारांवर गुणकारी मानसिक समस्या म्हणजेच टेन्शन, डिप्रेशन, मायग्रेन यांसारख्या आजारांवर सब्जा फायदेशीर ठरतो. सब्जाच्या सेवनाने उत्साही वाटते. उन्हाळ्याच्या दिवसांत पोट थंड राहते. सब्जाच्या सेवन केल्याने खाल्यानंतर पोटात ॲसिडिटी कमी होते. रोगप्रतिकारशक्ती वाढते. सब्जामुळे शरीरातील टॉक्सिन दूर होतात. त्यामुळे अनेक छोट्या-छोट्या समस्या कमी होतात. तसेच शरीराला एनर्जीही मिळते.

लवंग आपल्या घरात आढळणारी एक सामान्य गोष्ट आहे. दैनंदिन आहारात बरेचसे पदार्थ हे लवंगीशिवाय अपुरे आहेत म्हणून प्रत्येक घरात लवंग आढळतेच. केवळ भारतच नाही तर अख्ख्या जगात लवंगीला मोठी मागणी आहे. एका फ्लॉवर बडच्या रुपात लवंग पूर्ण जगात प्रसिद्ध आहे आणि लोक याचा मोठ्या प्रमाणावर वापर सुद्धा करतात. पण मंडळी लवंग केवळ खाद्यपदार्थांला स्वाद आणण्यासाठी वापरली जात नाही तर हिचे काही औषधी गुणधर्म सुद्धा आहेत. अनेक प्रकारच्या आरोग्याच्या समस्यांवर लवंगीचा प्राचीन काळापासून वापर केला जात आहे आणि याचे परिणाम देखील प्रभावशाली आणि जलद दिसून येतात. सर्वात जास्त मौखिक स्वच्छतेसाठी लवंगचा वापर केला जातो. तोंडाशी निगडीत अनेक समस्या लवंग वापरल्याने दूर होतात. आज आम्ही याच लवंगीचे काही अज्ञात गुणकारी फायदे तुम्हाला सांगणार आहोत, याचा वापर तुम्हीही नक्की करून पहा, तुम्हालाही फरक दिसून येईल.

दातांची वेदना दूर करण्यासाठी - लवंगीचा सगळ्यात महत्त्वपूर्ण वापर होतो दातांची वेदना दूर करण्यासाठी ! दातांमध्ये अचानक कधी कधी वेदना सुरु होतात त्यावेळी लवंगीचा वापर केल्याने आराम मिळतो. यासाठी एक कप पाण्यात लवंग चांगल्या रीतीने पाण्यात उकळवून घ्यावी आणि त्या पाण्याने गुळगुळा कराव्यात. आठवड्यातून तीन ते चार वेळेस हि प्रक्रिया केल्यास दातांमधील वेदना जलद गतीने नाहीश्या होतात. त्यामुळे तुम्हाला व ओळखीच्या कोणाला अचानक कधी दातांमध्ये वेदना सुरु झाल्यास लवंगीचा हा उपचार अवश्य करून पाहावा. तोंडाची दुर्गंधी - तोंडाची दुर्गंधी हा अनेकांसाठी आजही चिंतेचा विषय आहे. यामुळे त्यांना कोणासमोर मनमोकळेपणाने बोलताही येत नाही आणि समोरच्या व्यक्तीच्या मनावरही वाईट छाप पडते. मात्र अशी समस्या असल्यास लवंग यावर गुणकारी ठरू शकते. मौखिक स्वच्छतेसाठी विविध प्रकारे लवंगीचा वापर केला जातो. ज्या लोकांच्या तोंडातून दुर्गंधी येते त्यांनी लवंग कुटून ती चावायला सुरुवात करावी. काही दिवसांतच तोंडातील हि दुर्गंधी कायमची नाहीशी होईल. मात्र ज्यांना कोणता मोठा आजार असेल अशा

लोकांनी डॉक्टरांचा सल्ला घेऊनच हा उपाय करावा. तोंडात फोड येणे सामान्यतः तोंडात फोड येण्यामागे कारणीभूत असतं साफ न झालेलं पोट ! यापासून बचाव द्यावा म्हणून लोक नाना विविध उपाय करून पाहतात. मात्र कुटून बारीक केलेली लवंग १५ ते २० मिनिटे तोंडात ठेवल्याने तोंडातील फोडांच्या समस्यांपासून मोठा आराम मिळतो. जे लोक तोंडातील फोडांच्या समस्यांमुळे त्रस्त आहेत त्यांनी बारीक कुटलेली लवंग दिवसातून ३ ते ४ वेळा आपल्या तोंडात १५ ते २० मिनीटांसाठी ठेवावी. असे केल्याने तोंडातील फोडांच्या समस्यांपासून लवकर आराम मिळतो. मानेचे दुखणे तुम्हाला वाचून आश्चर्य वाटलं असेल ना ? पण हे आदी खरं आहे. मानेच्या दुखण्यावर सुद्धा लवंग खूप गुणकारी ठरते. अनेकांना रात्री चुकीच्या झोपण्याच्या स्थितीमुळे मानेचे

दुखणे सहन करावे लागते पण यापासून लवंग तुमचा बचाव करू शकते. लवंगीमध्ये शारीरिक वेदना कमी करण्याची मोठी क्षमता असते. १-२ ग्लास पाण्यात १० ते १५ लवंग उकळवून या पाण्याने दुखणाऱ्या भागावर शेक द्यावा. असे केल्याने मानेच्या वेदनेपासून जलद आराम मिळतो. मात्र यापासून सुद्धा वेदना कमी झाली नाही तर मात्र डॉक्टरांचाच सल्ला घेतलेला बरा ! पोटातील जंत माण्यासाठी - पोटातील जंतांची समस्या लहानांपासून मोठ्यांपर्यंत सगळ्यांना भोगावी लागते. या जंतांचा वेळीच बंदोबस्त केला नाही तर पोटात वेदना होतातच पण आपल्या शरीराला देखील मोठा धोका निर्माण होतो. आपली पचन क्रिया बिघडून स्थिती हाताबाहेर जाऊ शकते. जेव्हा तुम्हाला वारंवार थुंकावेसे वाटेल किंवा तोंडात जास्त थुंकी जमा होईल तेव्हा समजून जावे की पोटातील जंतांचा धोका वाढत चालला आहे. ज्या लोकांना हि समस्या आहे त्यांनी दिवसातून किमान ३ वेळा लवंगचे सेवन करावे. लवंग या जंतांना माण्यात मोलाची भूमिका बजावते. याच कारणांमुळे अनेक तज्ञ देखील पोटांतील जंतांवर लवंग खाण्याचा सल्ला देतात.

केसांचे आरोग्य वाढवा

बदाम एक ड्रायफूट नसून याचा वापर सौंदर्य जतन आणि वाढवण्यासाठीही केला जातो. बदामात एक नव्हे तर अनेक गुणांची खाण आहे. यात व्हिटॅमिन ई आणि ड, कॅल्शियम, पोटॅशियम आणि मॅग्नेशियम यासारखे मिनरल्स आढळतात. जे त्वचा, केस आणि आरोग्यासाठी खूप उपयोगी असतात. बदामामध्ये आरोग्यासाठी उपयुक्त खजिना आहे. अनेक लोक बदामाच्या तेलाला बदाम रोगन तेल असेही म्हणतात. या तेलाचा वापर लोक आवडीने करतात कारण यात अनेक गुण आहेत. खरं तर, बदाम रोगन हे तांत्रिक उपकरणांचा वापर करून बदामातून काढले जाते. यामुळे या तेलातील गुणवत्ता वाढते. त्वचेसाठी बदामाच्या तेलाचे फायदे बदामाचे त्वचेसाठी अनेक फायदे आहेत. हेल्व्डी स्कीनसाठी : बदामाच्या तेलाचे अगणित फायदे आहेत. चेहऱ्याचा रंग उजळण्यासाठी आणि ग्लोसाठी बदाम हे फारच उपयुक्त आहे. हे त्वचेला पोषण देते, त्यामुळे त्वचा जास्त मुलायम होते. हे मॉडिशरला त्वचमध्ये लॉक करते आणि पोर्सही ब्लॉक होऊ देत नाही. त्वचा उजळण्यासाठी : बदाम रोगनमध्ये असलेल्या ॲंटिऑक्सिडंट्समुळे त्वचेला फारच उपयुक्त आहे. त्वचा काळवंडली असेल आणि त्वचेवर ग्लो आणायचा असेल तर रोज चेहऱ्यावर बदाम रोगन तेलने मालीशी करा. यामुळे चेहऱ्यावरील ग्लो वाढेल.

डार्क सर्कल कमी करण्यासाठी : रात्री झोपण्याआधी डोळ्यांच्या खाली या तेलाने हलकी मालीश केल्यास खूप फायदा होतो. रोज या तेलाचा वापर केल्याने डार्क सर्कल्स निश्चितच कमी होतात. ॲंटी- एजिंग : या तेलातील ॲंटी एजिंग इफेक्टचा फायदा सर्वात जास्त आहे. या तेलाचा वापर रोज केल्यास त्वचा फ्रेश आणि तारुण्यमय राहते. यात असलेल्या व्हिटॅमिन आणि फॅटी ॲसिड्समध्ये एजिंग रिव्हर्स करण्याची आणि स्कीन सेल्सला नावीन्य देण्यासाठी सहायक आहे. टॅनिंग रिमूव्ह करण्यासाठी : बदाम तेलाचे फायदे अनेक आहेत पण सगळ्यात चांगला गुण असा की, हे तेल नॅचरल सनस्क्रीन म्हणूनही काम करतं. हे त्वचेला टॅनिंग आणि सनबर्नपासूनही वाचवतं. तसेच सूर्याचा किरणांचा वाईट परिणामही दूर करतं. डाग-विरहित त्वचेसाठी : बदाम तेलाचा वापर करण्याने तारुण्यपिटीकांची समस्या दूर होते आणि तुम्हाला मिळते डागविरहित त्वचा. हा एक वापरलेला आहे. हे

आणि अनुभवलेला फॉर्म्युला त्वचेला खाजेपासूनही सुटका देत आणि स्कीनला रिलॅक्स करतं. कोरडेपणा दूर करण्यासाठी जर त्वचा कोरडी, निर्जीव आणि खरखरीत झाली असेल तर बदाम रोगनने चेहऱ्यावर चांगला मसाज करा. हे स्कीनचे ड्रायनेस घालवते आणि त्वचेला मुलायम बनवते. खासकरून थंडीच्या दिवसांमध्ये बदाम रोगन त्वचेसाठी अगदी औषधांप्रमाणे काम करते.

रोज सकाळी त्या १ ग्लास डाळींबाचा ज्यूस, होतील ‘हे’ फायदे!

डाळींब हे एक असे फळ आहे जे ऋतू कोणताही असो पण अगदी सहज उपलब्ध होते. हे फळ खाणा-या लोकांची संख्या भारतात खूप आहे, काही लोकांना

डाळींबाचे दाणेच आवडतात तर काही लोकांना त्याचा ज्यूस करून पिणं जास्त सोपं जातं. जरी यातील दाणे काढण्यासाठी किंबहुना दाणे व्यवस्थित सालीपासून वेगळे करण्यासाठी खूपच वेळ जात असला तरीही या फळाचे आपल्या आरोग्याला अनेक आश्चर्यकारक फायदे होतात. वैज्ञानिक अनुमानानुसार डाळींबाचा ज्यूस करून प्यायल्याने त्यातील पोषक तत्वे लगेचच आपल्या शरीरात विरचळतात आणि आरोग्यास भरपूर लाभ देतात. तुम्हीही डाळींबाचे दाणे काढण्याच्या प्रक्रियेमुळे डाळींबच खाणं

टाळत असाल तर थांबा...! आधी डाळींबाच्या सेवनाने होणारे हे फायदे जाणून घ्या. रक्तातील साखरेची पातळी ठेवते नियंत्रित रक्तातील साखरेची पातळी नियंत्रित राहिल्यास आपल्याला मधुमेहापासून असलेला धोका टळतो. रक्तातील साखर वाढल्यास आपल्या शरीराला अनेक गंभीर आजार विळखा घालू शकतात. तसेच याचा परिणाम रक्ताभिसरण कार्यावर देखील होऊ शकतो. पण डाळींबाचा ज्यूस प्यायल्याने रक्तातील साखरेची पातळी आपण नियंत्रित ठेवण्यास भरपूर मदत मिळते. त्यामुळे तुम्ही मधुमेहापासून स्वतःचा बचाव करण्यासाठी दररोज सकाळी डाळींबाचा ज्यूस अवश्य घेऊ शकता. यामुळे तुमचे रक्त शुद्ध

राहून कोणताही आजार शरीरास सहजासहजी जडणार नाही. उच्च रक्तदाबापासून करते संरक्षण सध्याच्या स्थितीत ब-याच जणांना उच्च रक्तदाबाची समस्या आढळून येते. आपल्या भारतात तर अजनावधी लोकांच्या मृत्युचे कारण हे उच्च रक्तदाब असतो. पण तुम्हाला या त्रासातून जायचं नसेल तर तुम्ही दररोज डाळींबाचे सेवन करणे अत्यावश्यक आहे.

कारण डाळींबामध्ये असणारी मॅग्नेशियमची मात्रा ही उच्च रक्तदाब नियंत्रणात ठेवण्यास खूपच प्रभावी मानली जाते. त्यामुळे ज्या लोकांना रक्तदाबाची समस्या आहे किंवा ज्यांना या समस्यांपासून दूरच राहायचं आहे अशा लोकांनी डाळींबाचा ज्यूस पिण्यास सुरुवात करावी.

‘हे’ सुपरफूड भिजवून खाणे आरोग्यासाठी लाभदायक

आपल्याला बऱ्याचदा सांगितले जाते की, ताकद येण्यासाठी किंवा निरोगी राहण्यासाठी चणे, मूग ही कडधान्य भिजवून खावी. भिजवून खालेले पदार्थ आरोग्यासाठी फायदेशीर ठरतात. मात्र, ही कोणती सुपरफूड आहेत. ज्यामुळे तुम्हाला चांगला फायदा होतो ? चला तर जाणून घेऊया अशी काही सुपरफूड जी भिजवून खाणे आरोग्यासाठी लाभदायक ठरते.

मेथीचे दाणे - तणाव कमी करण्यासाठी मेथीचे दाणे वापर उपयुक्त ठरतात. याशिवाय जर मेथीचे दाणे भिजवून सकाळी खाल्ले तर मधुमेहाच्या रुग्णांना ते

खूप फायदेशीर ठरते. त्याचबरोबर ज्यांना बद्धकोष्ठतेची समस्या आहे त्यांच्यासाठी मेथीचे दाणे भिजल्याने आतडेही साफ होतात. मेथीचे दाणे खाल्ल्याने पाळीच्या काळ्या होत असलेल्या वेदना कमी होण्यासाठी फायदा होतो. खसखस - खसखस भिजवून सकाळी गरम पाण्यासोबत खाल्ल्याने वजन कमी होण्यास मदत होते. त्यात फोलेट थायमिन, व्हिटॅमिन बी असते जे चयापचय वाढवण्यास मदत करते. अळशी - जर तुम्हाला हृदयासंबंधी काही आजार असल्यास अळशी एक रामबाण उपाय

आहे. अळशी रात्रभर पाण्यात भिजवून त्याचे सेवन करावे. ओमेगा ३ हा फॅटी एसिडचा एकमेव शाकाहारी स्त्रोत आहे. जे खाल्ल्याने खराब कोलेस्ट्रॉल कमी होते. मनुका - मनुके रात्रभर पाण्यात भिजवून सकाळी त्याचे सेवन करावे. यामुळे पचनक्रिया सुधारते. ॲसिडिटीचा त्रास दूर होण्यास मदत होते. तसेच अशक्तपणा, मूत्रपिंडातील दगडही बरा होतो. याच बरोबर कोरडी द्राक्षेही दुधात भिजवून

फायदेशीर ठरेल. यात ओमेगा ३ फॅटी ॲसिड भरपूर प्रमाणात असतं. यात चिकनच्या बरोबरीत प्रोटीन आणि न्यूट्रिएंट्स असतात, जे शरीराला वेगवेगळे फायदे देतात. १०० ग्रॅम सॅल्मनमध्ये २० ग्रॅम प्रोटीन असतं. सुरकुत्यांची समस्या दूर करायची असेल तर या माश्यांचं सेवन सुरू करा. कोलेजन प्रोटीन - कोलेजन हे शरीरातील एक प्रोटीन आहे जे त्वचेला सुरक्षा प्रदान करतं. यात प्रोलिन, ग्लायसिन आणि आर्जिनिनसारखे अमिनो ॲसिड असतं. 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.

नैसर्गिक फेस पॅक



ते चमकण्यास देखील मदत होते. चला तर पाहूया असा एखादा नैसर्गिक फेस पॅक. दही आणि गुलाब जल - कोरड्या त्वचेसाठी दही आणि गुलाब जल हा फेसपॅक एक सर्वोत्तम पर्याय आहे. दही हे एक खोल वातानुकूलन नैसर्गिक मॉइश्चरायझर आहे जे कोरड्या त्वचेला मऊ करते आणि अकाली वृद्धत्व टाळते. तर गुलाब त्वचेला नैसर्गिक चमक देतो. असा तयार करा फेसपॅक - दोन चमचे जाड दही घ्या. त्यात १ चमचा गुलाब पाणी मिसळा. हा तयार झालेला फेसपॅक हलक्या हाताने चेहऱ्यावर लावा. नंतर २० मिनिटांनी चेहरा सुकल्यावर स्वच्छ पाण्याने करा.

चेहऱ्यावर ना दिसणार सुरकुत्या ना

अनेकदा चुकीचे प्रॉडक्ट्स वापरल्यानेही सुरकुत्यांची समस्या होते. तसेच तणाव, धावपळ, चुकीचं खाणं-पिणं, पुरेशी झोप न घेणे, चेहऱ्याची स्वच्छता न ठेवणे, प्रदूषण यानेही चेहऱ्यावर सुरकुत्या येतात. वाढत्या वयातही तुम्ही तरूण आणि सुंदर दिसू शकता, पण यासाठी तुम्हाला खाण्या-पिण्याकडे खास लक्ष द्यावं लागेल. तज्ज्ञांनुसार, प्रोटीनयुक्त पदार्थाचं सेवन केल्याने त्वचेवरील सेल्स वाढतात. याने स्कीन टिश्यू फिट राहतात. प्रोटीनयुक्त डाएट कमजोर पेशींना दूर करते आणि यामुळे सुरकुत्यांच्या समस्यांपासून सुटका मिळते.

प्रोटीनयुक्त डाएटने दूर करा सुरकुत्या - तुम्हाला जर सुरकुत्यांची समस्या असेल तर प्रोटीनयुक्त डाएट त्वचेसाठी फार हेल्व्डी ठरते.

प्रोटीन त्वचा तरूण ठेवण्यात महत्वपूर्ण भूमिका निभावतं. त्यामुळे आहारात प्रोटीनचा समावेश गरजेचा आहे. अशात ड्रायफ्रूट्सचा आहारात नियमित समावेश करा. याने तुम्हाला सुरकुत्यांपासून सुटका मिळेल.

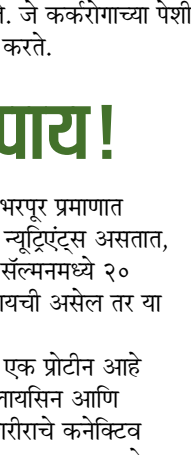
ड्राय फ्रूट्स -बदाम आणि अक्रोडसारखे ड्राय फ्रूट्स प्रोटीनचा चांगला स्त्रोत असतात. जर तुम्ही ५० ग्रॅम बदाम खाल तर तुम्हाला १० ग्रॅम प्रोटीन मिळेल. त्यासोबतच बदाम तुमच कोलेस्ट्रॉल मेटेरने ठेवण्यासही मदत करतात. याने हृदय निरोगी ठेवण्यासही मदत मिळते.



टक्के पाणी, १५ टक्के चरबी, ८.५ टक्के कार्बोहायड्रेट आणि २ टक्के प्रोटीन असतं. रावस मासे - सॅल्मन फिश म्हणजेच रावस मासे खाणे तुम्हाला



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



एवोकाडो एक सुपरफूड आहे जे फायटोकेमिकल्स आणि इतर महत्त्वपूर्ण पोषक तत्वांनी भरपूर असतं. याने वय वाढण्याची गती कमी करण्यात मदत मिळते. एवोकाडोमध्ये ७३ टक्के पाणी, १५ टक्के चरबी, ८.५ टक्के

पीयूसी नसल्यास पेट्रोल - डिझेल मिळणार नाही, मंत्री सरनाईक यांचे निर्देश

■ठाणे। प्रतिनिधी:

मुंबईसह राज्यातील वायू प्रदूषणाचे प्रमाण धोकादायक स्थितीत आहे. वाढत्या वायू प्रदूषणामुळे अनेक नागरिकांना श्वास घेण्यास त्रास होत आहे. त्यामुळे भावी पिढीला प्रदूषणमुक्त पर्यावरण देण्यासाठी, सध्याच्या पिढीने स्वतःवर निर्बंध घालून घेणे गरजेचे आहे.

या उद्देशाने प्रत्येक वाहनाला दिले जाणारे प्रदूषण नियंत्रण प्रमाणपत्र (पीयूसी) वैध असणे



गरजेचे आहे. तसेच भविष्यात प्रत्येक पेट्रोल पंपावर 'नो पीयूसी नो प्युएल' उपक्रमाची

अंमलबजावणी काटेकोरपणे करावी, असे निर्देश परिवहन मंत्री प्रताप सरनाईक यांनी दिले

आहे. त्यामुळे वाहनात पेट्रोल, डिझेल भरायचे असल्यास पीयूसी असणे आवश्यक आहे.

वाहनांतून निघणाऱ्या विषारी धुरामुळे प्रदूषणात मोठी वाढ होते. सर्वाधिक वायू प्रदूषण वाहनांमुळे होते. त्यामुळे वेळोवेळी प्रदूषण नियंत्रण प्रमाणपत्र काढणे आवश्यक आहे. अवैध प्रदूषण नियंत्रण प्रमाणपत्र (पीयूसी) निर्मितीची साखळी पूर्णतः बंद झाली पाहिजे. या अनुषंगाने परिवहन आयुक्त कार्यालयात

आयोजित बैठकीत सरनाईक बोलत होते. बैठकीत परिवहन विभागाच्या कार्यालयामध्ये आगीची पूर्वसूचना देणारी यंत्रणा बसविणे, परिवहन भवन बांधकाम आदीबाबतचा आढावा सरनाईक यांनी घेतला. या बैठकीला परिवहन आयुक्त विवेक भीमनवार, सह सचिव (परिवहन) राजेंद्र होळकर यांच्यासह वरिष्ठ अधिकारी उपस्थित होते.

राज्यातील प्रत्येक पेट्रोल

पंपावर बसविण्यात आलेल्या सीसी टीव्ही कॅमेऱ्याच्या आधारे इंधन भरण्यासाठी येणाऱ्या प्रत्येक वाहनाचा वाहन क्रमांक तपासण्यात (स्कॅन) येणार आहे. या तपासणीत संबंधित वाहनाच्या प्रदूषण नियंत्रण प्रमाणपत्राची वैधता समजू शकणार आहे. प्रदूषण नियंत्रण प्रमाणपत्र वैध नसल्यास संबंधित वाहनाला इंधन दिले जाणार नाही. तथापि, त्याच पेट्रोल पंपावर तात्काळ प्रदूषण नियंत्रण

प्रमाणपत्र काढून घेण्याची व्यवस्था करण्यात येणार आहे. त्यामुळे वाहन चालकाची गैरसोय होणार नाही.

या प्रदूषण नियंत्रण प्रमाणपत्राला युनिक आयडेंटि (यूआयडी) असेल. त्यामुळे प्रदूषण नियंत्रण प्रमाणपत्राची वैधता तपासणी करता येईल, असे सरनाईक म्हणाले. भविष्यात वाहन विक्री करणाऱ्या शो रूम व वाहन दुरुस्ती करणाऱ्या गॅरेजमध्येही

प्रदूषण नियंत्रण प्रमाणपत्र देण्याची व्यवस्था करण्यात येईल. परिणामी, रस्त्यावर धावणाऱ्या प्रत्येक वाहनाचे वैध प्रदूषण नियंत्रण प्रमाणपत्र असेल. त्यामुळे प्रदूषण पातळी कमी करण्यास मदत होईल. अवैध पद्धतीने प्रदूषण नियंत्रण प्रमाणपत्र काढणाऱ्या टोळींचा पदाफांश करण्यासाठी परिवहन विभागाने धडक मोहीम राबवावी, अशा सूचना सरनाईक यांनी परिवहन विभागाला केली.

२०१२ चे पुणे बॉम्बस्फोट प्रकरण : १२ वर्षांच्या कोठडीनंतर आरोपीला उच्च न्यायालयाकडून जामीन

■मुंबई। प्रतिनिधी :

पुणे येथे २०१२ मध्ये झालेल्या साखळी बॉम्बस्फोट प्रकरणातील आरोपी फारुख शौकत बागवान याला १२ वर्षांच्या कोठडीनंतर उच्च न्यायालयाने जामीन मंजूर केला. बागवान हा खटल्याविना १२ वर्षे कारागृहात असल्याच्या कारणास्तव न्यायालयाने त्याची जामिनाची मागणी मंजूर केली.

या प्रकरणाव्यतिरिक्त बागवान याच्यावर अन्य कोणताही गुन्हा दाखल नाही. तसेच, बागवान याच्यावरही जामीन मिळालेल्या सहआरोपीप्रमाणेच आरोप आहेत. त्यामुळे, समानतेचे तत्व

बागवान यालाही लागू होते व त्यालाही जामीन मिळण्याचा अधिकार आहे. याशिवाय, खटला जलदगतीने निकाली निघण्याचा मूलभूत अधिकार प्रत्येक आरोपीला आहे. परंतु, बागवान याच्याविरुद्धचा खटला नजीकच्या काळात निकाली निघण्याची शक्यता दुर्मिळ आहे, असेही न्यायमूर्ती अजय गडकरी आणि न्यायमूर्ती राजेश पाटील यांच्या खंडपीठाने त्याला जामीन मंजूर करताना स्पष्ट केले.

बागवान याला डिसेंबर २०१२ मध्ये अटक करण्यात आली होती आणि त्याच्यावर



भारतीय दंड संहिता, स्फोटके कायदा, शस्त्र कायदा, बेकायदेशीर कारवाया प्रतिबंधक कायदा (यूपीए) आणि महाराष्ट्र संघटित गुन्हेगारी नियंत्रण कायदा (मोक्का) यासह अनेक कठोर कायद्यांखाली आरोप ठेवण्यात आले होते. दरम्यान, बागवान

याच्या कबुलीजबाबाचा दाखला देऊन कट रचण्यात त्याने महत्त्वाची भूमिका बजावली होती, असा आरोप सरकारी वकिलांनी युक्तिवादाच्या वेळी केला होता व त्याच्या जामिनाच्या याचिकेला विरोध केला होता. तथापि, प्रकरणातील सहआरोपी मुनीब इक्बाल मेमन याला २०२४ मध्येच उच्च न्यायालयाने जामीन मंजूर केला होता, असे बागवान याची बाजू मांडणाऱ्या वकील मुबीन सोलकर यांनी न्यायालयाला सांगितले. तसेच, बागवान हा अटक झाल्यानंतर गेल्या १२ वर्षांहून अधिक

काळापासून कारागृहात आहे. दुसरीकडे, खटल्यातील एकूण १७० साक्षीदारांपैकी आतापर्यंत केवळ २७ साक्षीदारांची साक्ष नोंदवण्यात आली असून खटला नजीकच्या काळात निकाली निघण्याची शक्यता फारच कमी आहे, असेही सोलकर यांनी न्यायालयाच्या निदर्शनास आणून दिले. तसेच, बागवान यालाही जामीन मंजूर करण्याची मागणी केली. पुणे येथे १ ऑगस्ट २०१२ रोजी सायंकाळी साडेसात ते रात्री साडेअकरा या कालावधीमध्ये पाच कमी तीव्रतेचे बॉम्बस्फोट घडवण्यात आले होते.

७१ वर्षीय वृद्धाशी गप्पा मारत लंपास केली अंगठी व रोकड; अज्ञात व्यक्तीविरोधात गुन्हा दाखल



■मुंबई। प्रतिनिधी :

रेल्वे स्थानकातून घरी जात असलेल्या ७१ वर्षीय वृद्धाला अज्ञात व्यक्तीने बोलण्यात गुंतवून त्याच्या हातातील रोक्याची अंगठी आणि रोख रक्कम लंपास केल्याची घटना भांडुप परिसरात घडली. याबाबत

वृद्ध व्यक्तीने केलेल्या तक्रारीच्या आधारे भांडुप पोलिसांनी अज्ञात व्यक्तीविरोधात गुन्हा दाखल करून तपास सुरू केला आहे. शंकर सुतार (७१) भांडुपमधील रमाबाई आंबेडकर नगर परिसरात राहतात.

रविवारी सायंकाळी ते भांडुप रेल्वे स्थानकात तिकीट आरक्षण करण्यासाठी गेले होते. सायंकाळी ६ च्या सुमारास ते घरी चालत येत होते. यावेळी येथील ज्वाली स्टुडिओजवळ त्यांना एक अज्ञात व्यक्ती भेटली. त्याने सुतार यांना बराच वेळ बोलण्यात गुंतवले.

त्यानंतर त्याने त्यांच्या हाताच्या बोटातील सोन्याची अंगठी, रोख रक्कम काढून घेतली आणि पळ काढला.

काही अंतर पुढे गेल्यानंतर आपल्या बोटात अंगठी नसल्याचे त्यांच्या लक्षात आले. त्यामुळे त्यांनी तत्काळ घरी जाऊन घडलेला प्रकार मुलाला सांगितला. मुलाने भांडुप पोलीस ठाण्यात जाऊन याबाबत तक्रार दाखल केली. त्यानुसार पोलिसांनी अज्ञात व्यक्तीविरोधात गुन्हा दाखल केला असून परिसरातील सीसी टीव्ही कॅमेऱ्याच्या माध्यमातून पोलीस आरोपीचा शोध घेत आहेत.

केडएम रुग्णालयातील अस्थिव्यंग विभागामध्ये अडीच तास वीजपुरवठा खंडित...



■मुंबई। प्रतिनिधी :

परळ येथील केईएम रुग्णालयाच्या अस्थिव्यंग विभागातील इमारतीचा वीजपुरवठा मंगळवारी सकाळी ९ ते ११.३० दरम्यान खंडित झाला होता. या इमारतीमध्ये फक्त बाह्यरुग्ण विभाग असल्याने रुग्ण सेवेवर फारसा परिणाम झाला नाही. मात्र क्ष किरण व डीटीपीए विभागात तपासणीसाठी येणाऱ्या

रुग्णांना नाहक त्रासाला सामोरे जावे लागले. तब्बल अडीच तास वीजपुरवठा खंडित झाल्याने रुग्ण व त्यांचे नातेवाईक उकाड्याने हैराण झाले होते.

टाटा रुग्णालयाच्या समोर केईएम रुग्णालयाची अस्थिव्यंग विभागाची स्वतंत्र इमारत आहे. या इमारतीमध्ये बाह्यरुग्ण विभाग, डीटीपीए व क्ष किरण विभाग आहेत. बेस्टकडून होणाऱ्या

वीजपुरवट्यामध्ये तांत्रिक बिघाड झाल्याने सकाळी ९ वाजता अचानक वीजपुरवठा खंडित झाला. वीजपुरवठा पूर्ववत होण्यासाठी तब्बल अडीच तास लागले. सकाळी ११.३० च्या सुमारास वीजपुरवठा सुरळीत झाला. या कालावधीमध्ये बाह्यरुग्ण विभागातील रुग्णांना फारसा त्रास झाला नसला तरी या इमारतीमध्ये असलेले क्ष किरण विभाग व डीटीपीए तपासणीसाठी आलेल्या रुग्णांना तब्बल अडीच तास ताटकळत थांबावे लागले.

क्ष किरण काढणे व त्याचा अहवाल मिळण्यात अडचणी येत असल्याने काही रुग्णांनी थांबणे पसंत केले. तर अनेकांनी बराच

वेळ वाट पाहून नंतर येण्याचा निर्णय घेतला. त्याचप्रमाणे डीटीपीए तपासणी करण्यासाठी येणाऱ्या रुग्णांना एक ते दीड महिन्यांनी तारीख मिळत असल्याने सकाळी ९ ते ११.३० च्या दरम्यान तपासणीसाठीची वेळ दिलेल्या रुग्णांना अन्न व पाण्यावाचून दुपारपर्यंत थांबावे लागले.

अस्थिव्यंग विभागातील वीजपुरवठा दीड ते दोन तास खंडित होता. बेस्टच्या कर्मचाऱ्यांनी बिघाड दुरुस्त केला. त्यामुळे रुग्णांना फारसा त्रास झाला नसल्याची माहिती केईएम रुग्णालयाच्या अधिष्ठाता डॉ. सीतीता रावत यांनी दिली.

डीएचएफएल बँक फसवणूक प्रकरणात ईडीकडून १८५ कोटींची मालमत्तेवर टाच...

■मुंबई। प्रतिनिधी :

सक्तवसुली संचालनालयाने (ईडी) दिवाण हाऊसिंग फायनान्स कॉर्पोरेशन लि. (डीएचएफएल) बँक फसवणूक प्रकरणात सुमारे १८५ कोटी ८४ लाख रुपयांच्या मालमत्तेवर टाच आणली आहे. मनी लॉन्ड्रिंग प्रतिबंधक कायदा (पीएमएलए), २००२ अंतर्गत करण्यात आलेल्या या कारवाईत मुंबईतील १५४ सदनिका तसेच इतर २० सदनिकांबाबत वसुली हक्कांचा समावेश आहे.

या प्रकरणात डीएचएफएलचे प्रवर्तक कपिल वाधवान, धीरज वाधवान आणि इतर आरोपींवर युनियन बँक



ऑफ इंडियाच्या नेतृत्वाखालील १७ बँकांच्या समूहाला फसवण्याचा आरोप आहे. या अनुषंगाने केंद्रीय अन्वेषण विभागाने (सीबीआय) दाखल केलेल्या गुन्हाच्या आधारे ईडीने तपास सुरू केला होता. तपासात असे उघड झाले की वाधवान बंधूंनी व

डीएचएफएलच्या बँक कजाची रक्कम हस्तांतरित केली व कर्जफड केली नाही. तसेच २०१७ - १८ दरम्यान, कपिल वाधवान आणि धीरज वाधवान यांनी बनावट कंपन्यांमार्फत व इंटर-कॉर्पोरेट डिर्पाझिट्सच्या (आयसीडी) माध्यमातून डीएचएफएलचे निधी वळवून

शेअर बाजारात बनावट व्यवहार केले. दलालांमार्फत डीएचएफएलच्या समभागांचे दर व व्यवहारांची संख्या कृत्रिमरीत्या वाढवण्याचा प्रयत्न केला. यापुढीही ईडीने याप्रकरणी ७० कोटी ३९ लाख रुपयांच्या मालमत्तेवर टाच आणली होती. तसेच ३ एप्रिल रोजी विशेष पीएमएलए न्यायालयात आरोपपत्र दाखल करण्यात आले होते. न्यायालयाने २ मे रोजी त्याची दखल घेतली होती.

आतापर्यंत या प्रकरणातील जप्त मालमत्तेची एकूण रक्कम २५६ कोटींवर पोहोचली आहे. याप्रकरणी तपास सुरू आहे.

मध्य रेल्वेवर प्रवाशांसाठी सुविधा वाढल्या; आठ महिन्यांत १० सरकते जिने

■मुंबई। प्रतिनिधी:

मध्य रेल्वेवरील प्रवाशांना अधिक चांगली सुविधा प्रदान करण्यासाठी गेल्या आठ महिन्यांत मध्य रेल्वेच्या विविध स्थानकांमध्ये १० सरकते जिने आणि नऊ उद्गाहक व इतर प्रवासीभिमुख सुविधा उपलब्ध करण्यात आल्या आहेत. यामुळे प्रवाशांना दिलास मिळेल, अशी अपेक्षा व्यक्त करण्यात येत आहे.

मुंबई विभागाने जानेवारी - ऑगस्ट २०२५ या कालावधीत विविध रेल्वे स्थानकांवर सरकते जिने, लिफ्ट, पादचारी पूल, रेल्वेचे विविध इंडिकेटर, एटीव्हीएम बसविले आहेत. मध्य रेल्वेच्या मुख्य मार्गावरील कर्जत, वांगणी, विक्रोळी; हार्बर मार्गावरील मानखुर्द, टिळक नगर या रेल्वे स्थानकांमध्ये प्रत्येक दोन सरकते जिने बसविण्यात आले आहेत. तर, गोवंडी येथे ३, खर्डी व शिवडी येथे प्रत्येकी २, शेलू व चुनाभट्टी येथे प्रत्येकी एक असे एकूण नऊ उद्गाहक बसविण्यात आले आहेत. गोवंडी येथे ६ मीटर रुंदीचा पादचारी पूल भारण्यात आला आहे. सीएसएमटी येथील फ्लाट क्रमांक १४ / १५, १६ / १७ आणि १८ ला जोडणाऱ्या जुना पादचारी पुलाच्याजागी डेक तयार करण्यात आला आहे.

मशीद बंदर स्थानकावरील पादचारी पुलाच्या जुन्या जिऱ्याची पुनर्बांधणी करण्यात आली.

दिव्यांग प्रवाशांसाठी सुविधा दिव्यांग प्रवाशांसाठी विशेषतः दृष्टीहीन प्रवाशांना निश्चित जागा शोधण्यास सोपे व्हावे यासाठी मध्य रेल्वेच्या मुख्य व हार्बर मार्गावरील विविध स्थानकांवर एकूण १७० नवीन अलार्म बसविण्यात आले आहेत.

रंगित उभे न राहता तिकीट प्रवाशांना रंगित उभे न राहता त्वरित तिकीट काढता यावे यासाठी मुंबई विभागातील ७५ स्थानकांवर २२८ नवीन ऑटोमॅटिक तिकीट मशीन (एटीव्हीएम) बसविण्यात आले आहे.

- सॅंडहर्स्ट रोड स्थानकावर चार नवीन जीपीएस घड्याळे बसविण्यात आली आहेत.

- घणसोली, रवाळे आणि ऐरोली स्थानकांवरील जुन्या इंडिकेटरच्या जागी नवीन स्पष्ट दिशणारे इंडिकेटर बसविण्यात आले आहे.

- बेलापूर आणि वाशी स्थानकावरील १६ फ्लाट इंडिकेटर बदलून त्याजागी नवीन इंडिकेटर बसविण्यात आले आहे.

वाशी येथील सब वेमधील आठ इंडिकेटर बदलून नवीन इंडिकेटर बसविण्यात आले आहेत.

नवदाम्पत्याचा सरकारी कार्यालयात खर्च होणारा वेळ वाचणार

■मुंबई। प्रतिनिधी :

महानगरपालिकेच्या सार्वजनिक आरोग्य विभागाकडील विवाह नोंदणी सेवाअंतर्गत आता शनिवार व रविवारी देखील विवाह नोंदणी (वीकएन्ड मॅरिज रजिस्ट्रेशन सर्व्हिस) करता येणार आहे. एवढेच नव्हे तर, सोमवार ते शुक्रवार या कालावधीत दररोज होणाऱ्या नोंदणीपैकी २० टक्के नोंदणी या जलद विवाह नोंदणी सेवा म्हणून राखीव ठेवण्यात येणार आहेत. या दोन्ही सेवांचा लाभ घेणाऱ्या दाम्पत्यांना नोंदणीच्याच दिवशी विवाह नोंदणी प्रमाणपत्र दिले जाणार आहे. त्यामुळे नवदाम्पत्याचा सरकारी कार्यालयात खर्च होणारा वेळ वाचणार आहे. ही

सेवा २१ सप्टेंबर २०२५ पासून सुरू होणार आहेत. प्रशासकीय कामकाजात सुलभता आणणे, तसेच नागरिकांना पुरवण्यात येणाऱ्या सेवांमध्ये वेग आणणे, यासाठी महापालिकेतर्फे विविध प्रयत्न केले जात आहेत. त्यानुसार सार्वजनिक आरोग्य विभागाने विवाह नोंदणी प्रक्रियेमध्ये सुलभता आणली आहे. विवाह नोंदणी प्रमाणपत्र हे प्रत्येक दाम्पत्यासाठी महत्त्वाचे दस्तावेज असते. वेगवेगळ्या शासकीय कामकाजासाठी ते आवश्यक असते. अलीकडच्या आकडेवारीनुसार, महानगरपालिकेमध्ये वर्षभरात सुमारे ३० ते ३५ हजार विवाहांची नोंदणी होते. मात्र, प्रत्यक्षात यापेक्षा अधिक विवाह

होतात. विवाह नोंदणी प्रक्रियेमध्ये वेळेअभावी अडचणी व गैरसोयीमुळे अनेकांची पालिकेकडे विवाह नोंदणी होत नाही. या अडचणी कमी व्हाव्यात, विवाह नोंदणी प्रक्रिया सुलभ व्हावी, यासाठी महानगरपालिकेमार्फत नवे उपक्रम सुरू करण्यात येत आहेत. त्याअंतर्गत पालिकेने विवाह नोंदणी प्रक्रियेमध्ये दोन नवीन सेवा समाविष्ट केल्या आहेत. नवीन सेवांपैकी एक सेवा ही कार्यालयीन कामकाजाच्या दिवसांमधील हजलद विवाह नोंदणी सेवां (फास्ट ट्रॅक मॅरिज रजिस्ट्रेशन सर्व्हिस) ही आहे. तर दुसरी आठवडा अखेरीची विवाह नोंदणी सेवा (वीकएन्ड मॅरिज रजिस्ट्रेशन सर्व्हिस)



आहे.

या दोन्ही सेवांसाठी नियमित नोंदणी शुल्क, अधिक अतिरिक्त शुल्क रुपये २,५०० रुपये इतकी एकूण रक्कम आकारण्यात येणार आहे. दोन्ही सेवांमध्ये आवश्यक कागदपत्रांची पूर्तता, तपासणी व शुल्क भरणा ही कार्यवाही पूर्ण झाल्यानंतर नोंदणीच्याच

दिवशी विवाह नोंदणी प्रमाणपत्र संबंधित दाम्पत्याला दिले जाईल. नवदाम्पत्य व साक्षीदारांना विवाह नोंदणीसाठी सोमवार ते शुक्रवार या कार्यालयीन वेळेत, विवाह निबंधकासमोर (विभागीय आरोग्य अधिकारी) प्रत्यक्ष उपस्थित राहणे बंधनकारक आहे.

त्यामुळे नागरिकांना कामकाजाच्या दिवसांमध्ये अतिरिक्त सुटी घेवून विवाह नोंदणीसाठी महानगरपालिकेकडे यावे लागते. संबंधितांची होणारी गैरसोय लक्षात घेऊन महानगरपालिकेने शनिवार व रविवार या दोन्ही सुटीच्या दिवशी सकाळी ९ ते दुपारी १ पर्यंत विवाह नोंदणी सेवा सुरू करण्याचा निर्णय घेतला आहे.

नौदलाच्या रायफल चोरीप्रकरणी तेलंगणा नक्षलग्रस्त परिसरातून दोघांना अटक

■मुंबई। प्रतिनिधी:

कुलाबा नेव्ही नगर या अतिसुरक्षित परिसरातून ईसास रायफल, तीन भरलेल्या मॅगझीन व ४० काडतुसांची चोरी करणाऱ्या दोघांना तेलंगणा राज्यातील नक्षलग्रस्त परिसरातून अटक करण्यात मुंबई पोलिसांना यश आले आहे. अटक आरोपी सखडे भाऊ असून दोघांनी चोरलेली रायफल आणि काडतुस जप्त करण्यात आली आहेत. अटक करण्यात आलेला मुख्य आरोपी केरळ येथील



कोची नौदलात यापूर्वी कार्यरत होता. त्यानंतर त्याने काही महिने मुंबईतही काम केले होते. अटक करण्यात आलेले दोघे चोरलेली ईसास रायफल नक्षलवाद्यांना

विकण्याच्या तयारीत होते का, याबाबत पोलीस अधिक तपास करण्यात येत आहे. राकेश डुबाला आणि उमेश डुबाला या दोन आरोपींना तेलंगणा येथील असिफा जिल्ह्यातील येळगापल्ली गावातून अटक करण्यात आल्याचे उपायुक्त (गुन्हे) राज तिलक रौशन यांनी सांगितले. दोघेही तेथील रहिवासी असून तेथे शिधावाटप दुकान चालवतात. राकेशचे १२ वीपर्यंत, तर उमेशचे १० वीपर्यंत शिक्षण झाले आहे. ते

दोघे ४ सप्टेंबर रोजी मुंबईत दाखल झाले होते, दोन दिवस त्यांनी मुंबईतील कुलाबा येथील नौदलाच्या आतील परिसराची रेकी केली. दोघांपैकी राकेश कोची येथे नौदलात कार्यरत होता. त्यानंतर काही दिवस तो मुंबईत कार्यरत होता.

राकेश बंदोबस्ताला तैनात असलेल्या नाविकांची डांगरी घालून ६ सप्टेंबर रोजी नेव्ही नगरमध्ये गेला होता, सायंकाळी ७.३० वाजता तो एपी टॉवर्स या प्रतिबंधित परिसरात गेला

होता. त्या ठिकाणी कार्यरत असलेल्या एका जवानाला अतिदक्षतेचा इशारा असल्याचे त्याने सांगितले. बंदोबस्ताला तैनात व्यक्ती बदलण्याच्या सूचना आहेत. यापुढे या ठिकाणी बंदोबस्ताला तैनात असेन, असे सांगून त्याने तेथे कार्यरत असलेल्या जवानाकडील ईसास रायफल, ३ मॅगझीन आणि ४० जिवंत काडतुसे घेतली व त्या जवानाला वसतिगृहात जाण्यास सांगितले. तेथे तैनात जवानाला खरे वाटल्यामुळे तो तेथून निघून

गेला. त्यावेळी राकेशचा भाऊ उमेश नेव्ही नगरच्या बाहेर उभा होता. राकेशने भीतीवरून रायफल व काडतुसे असलेली बॅग फेकली. ती घेऊन उमेश निघून गेला. त्यानंतर राकेशही तेथून पळून गेला. पूर्वी तेथे तैनात असलेला जवान आपले घड्याळ विसरून गेला होता. घड्याळ घेण्यासाठी अर्ध्या तासाने तो तेथे आला. परंतु तेथे राकेश नसल्याचे त्याला आढळले, त्यानंतर हा चोरीचा प्रकार उघडकीस आला.

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 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 संबंधित 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