



मराठी दैनिक

मराठी एकीकरण

मराठी मायबोलीचा अभिमान जोपासणारे एकमेव पत्र

○संपादक : डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक

○उप संपादिका : .सौ. प्रीती दिपक नाईक

○कार्यकारी संपादक : श्री. विनोद दशरथ मेढे

● वर्ष -०५ ● अंक-६८ ● मुंबई, शुक्रवार, १० ऑक्टोबर २०२५ ● पृष्ठ-८ ● मूल्य-५ रु.



MARATHI EKI-KARAN BATMIPATRA

लोकल, मेट्रो, मोनो, बस तिकीट एकाच ठिकाणी

“मुंबई वन” ॲप सुरु, कसा करायचा वापर? जाणून घ्या सोप्या स्टेप्स

■बातमी/लेख, प्रीती दिपक नाईक

महामुंबईतील सर्व प्रवासासाठी सामाईक तिकीट असलेल्या ‘मुंबई वन’ ॲपवर दररोज ५० लाख व्यवहार शक्य असतील. पहिल्या टप्प्यात प्राथमिक स्तरावर दररोज दीड लाख व्यवहारांची क्षमता आहे. मुंबई शहरात दररोज ९० लाखांहून अधिक प्रवासी ये-जा करतात, हे विशेष.

मुंबईतील चार मेट्रो मार्गिका, नवी मुंबई मेट्रो, मोनोरेल, पाच महापालिका शहरांच्या बससेवा आणि उपनगरीय लोकलसेवा यांचे सामायिक तिकीट काढण्यासाठी ‘मुंबई वन’ या ॲपचे पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी बुधवारी लोकार्पण केले.

हे देशातील पहिले एकात्मिक सामायिक वाहतूक ॲप आहे. मुंबई महानगर प्रदेश विकास प्राधिकरणाने ते विकसित करून सर्व सार्वजनिक वाहतूक यंत्रणांचा त्याद्वारे समन्वय घडवून आणला आहे. हे ॲप गुरुवारी पहाटे पाच वाजल्यापासून ‘गूगल प्ले’वर उपलब्ध होत आहे. या ॲपवर सध्या पहिल्या टप्प्यात दररोज १.५ लाख



व्यवहार शक्य होतील. मात्र ॲपची क्षमता वाढवणं शक्य आहे, असे एमएमआरडीएने स्पष्ट केले.

पर्यटन, सांस्कृतिक स्थळे, पेट्रोल पंपांची माहिती

या ॲपमध्ये प्रवाशांना महामुंबईतील पर्यटन आणि सांस्कृतिक स्थळे, तसेच खाद्यपदार्थांची ठिकाणे याची माहिती

उपलब्ध आहेत. तसेच पेट्रोल पंपांसह अन्य सार्वजनिक सुविधांची माहितीही नकाशाच्या द्वारे उपलब्ध आहे. त्यामुळे या स्थळांना भेटी द्यायच्या असल्यास या ॲपद्वारे नियोजन करणे शक्य असेल.

कमी वेळेतील प्रवासमार्ग, प्रवासाचे नियोजन

कमीत कमी वेळेतील प्रवास मार्ग ॲपवर प्रवाशाला ‘रिअल टाइम’ प्रकारात उपलब्ध होतात. याद्वारे प्रवासाचे नियोजन करून तसे तिकीट काढणे सुलभ होत आहे.

त्रिभाषिक पर्याय

हे ॲप त्रिभाषिक आहे. यात हिंदी, मराठी व इंग्रजी यांचा समावेश आहे. या तिन्ही भाषांत आपत्कालीन हेल्पलाईन सारखी प्रवासी सुरक्षाही उपलब्ध आहे.

बहुविध पेमेंट पर्याय

या ॲपद्वारे तिकीट काढण्यासाठी रोख रक्कम शिवाय अन्य बहुविध पर्याय आहेत. त्यामध्ये यूपीआय, भीम यूपीआय, डिजिटल वॉलेट, डेबिट कार्ड, क्रेडिट कार्ड आणि इंटरनेट बँकिंग यांचा समावेश आहे.

असे वापरा ॲप

▶ गूगल प्लेमधून ‘मुंबई वन’ ॲप डाऊनलोड करणे

▶ साइन इन करणे

▶ मुख्य पानावर कुठल्या सेवेचा प्रवास करायचा आहे, ते निवडावे

▶ बहुविध प्रवास असल्यास तशी निवड स्वयंचलित होईल

▶ यानंतर ऑनलाइन पैसे भरल्यावर ‘क्युआर कोड’ तयार होईल

▶ या कोडद्वारे सर्व प्रकारच्या सार्वजनिक वाहतुकीने प्रवास करता येतो

ॲपशी जोडलेल्या सेवा

▶ मेट्रो/मोनो स्थानिक परिवहन

▶ मुंबई मेट्रो २ अ -बेस्ट मुंबई -उपनगरीय रेल्वे (पश्चिम, हार्बर व मध्य)

▶ मुंबई मेट्रो ७ -ठाणे महापालिका परिवहन

▶ मुंबई मेट्रो १ -मिरा-भाईंदर महापालिका परिवहन

▶ मुंबई मोनोरेल - कल्याण-जोबिली महापालिका परिवहन

▶ नवी मुंबई मेट्रो - नवी मुंबई महापालिका परिवहन

कफ सिरप साठ्याचा शोध सुरू

विक्रेते, वितरक व रुग्णालयांची झाडाझडती सुरू

■मुंबई। प्रतिनिधी,

मध्यप्रदेश, राजस्थान याठिकाणी कफ सिरप या औषधाच्या सेवनामुळे बालकांचा मृत्यू झाल्याची घटना समोर आली आहे. या पार्श्वभूमीवर महाराष्ट्रात औषधात डायडिथिलीन ग्लायकोल या विषारी घटकाचा समावेश आहे का?, याची तपासणी अन्न व औषध प्रशासन विभागाने सुरू केली आहे. यासाठी विक्रेते, वितरण करणारे व रुग्णालयात तपासणी करण्यात येणार असून विषारी कफ सिरपचा साठा आढळल्यास तो संपूर्ण नष्ट करण्याचे निर्देश अन्न व औषध प्रशासन विभागाने दिले आहेत.

मध्यप्रदेश आणि राजस्थान या राज्यांमध्ये कफ सिरप औषधाच्या वापरामुळे काही बालकांचा मृत्यू झाल्याचे निदर्शनास आले आहे. या बाबत महाराष्ट्राच्या अन्न आणि औषध प्रशासनाला सतर्क



करण्यात आले आहे. कोल्ड्रफ सिरप, समूह क्र:एस आर १३ (कोल्डफ सिरप बॅच नंबर एस आर १३) निर्मिती मे-२०२५, कालबाह्यता एप्रिल २०२७, हे औषध मे. बेसन फार्मा, कांचीपुरम जिल्हा, तामिळनाडू यांच्याद्वारे उत्पादित केलेले असून त्यामध्ये डायडिथिलीन ग्लायकोल हा विषारी घटक मिसळलेला असल्याचे स्पष्ट झाले आहे. या पार्श्वभूमीवर, राज्यातील सर्वसामान्य जनता यांनी तत्काळ या औषधाचा वापर थांबवावा.

जर हे औषध कोणाकडे उपलब्ध असेल, तर ते जवळच्या अन्न व औषध प्रशासनाच्या कार्यालयास त्वरित कळवावे. किंवा थेट अन्न व औषध प्रशासनाला माहिती द्यावी, असे सांगण्यात आले.

डॉक्टरांच्या चिठ्ठीविना कफ सिरपची विक्री!

महाराष्ट्रात डॉक्टरांच्या चिठ्ठीशिवाय कफ सिरप औषध दिले जात असल्याचे ऑल इंडिया फूड अँड ड्रग्स असोसिएशनचे अध्यक्ष अभय पांडे यांनी सांगितले.

पुण्यातील कोंढव्यात दहशतवादी?

एटीएस सह यंत्रणा रात्रीपासून तळ ठोकून, सर्च ऑपरेशन अजूनही सुरूच

■पुणे। प्रतिनिधी,

पुणे शहरात काल (बुधवार) मध्यरात्रीपासूनच मोठ्या घडामोडी घडत आहे. काल रात्रीपासून पुण्यातील कोंढवा भागात अळखचं सर्च ऑपरेशन सुरू असल्याची माहिती समोर आली आहे. पुणे पोलिसांसह हे संयुक्त सर्च ऑपरेशन राबवण्यात आलं.

महाराष्ट्र पोलिस, पुणे पोलिस आणि केंद्र सरकारच्या तपास यंत्रणा मिळून हे संयुक्त ऑपरेशनसुरू केलं. या सर्च ऑपरेशनदरम्यान काही संशयितांना ताब्यात घेण्यात आले असून त्यांची चौकशी सुरू असल्याची माहिती समोर आली आहे. मात्र या कारवाईमुळे पुण्यात तसेच राज्यभरात मोठी खळबळ उडाली आहे.

कोंढवा परिसरात संशयितांच्या हालचालींवर लक्ष केंद्रित केले होते. पुणे पोलिस आणि एटीएसचे जवळपास ३५० कर्मचारी पुण्यातील कोंढवा भागात तैनात करण्यात आले



आहेत. २५ ठिकाणी पोलिस व एटीएस अधिकाऱ्यांकडून हे सर्च ऑपरेशन राबवण्यात आलं. ही मोहीम संशयितांच्या दहशतवादी नेटवर्कशी संबंधित असण्याची शक्यता आहे, अशी माहितीदेखील समोर येत आहे.

कोंढवा परिसराला छावणीचं स्वरूप

बुधवार रात्रीपासूनच पुण्यातील कोंढवा भागाला छावणीचं स्वरूप आलं आहे. देशविरोधी कारवाई होणार असल्याचे इनपुट्स पुणे पोलिस आणि एटीएसला मिळाले होते. त्याच पार्श्वभूमीवर एटीएस अधिकारी आणि पुणे पोलिसांनी कोंढवा भागात ही संयुक्त कारवाई

सुरू केली.

तसेच हीच कारवाई पिंपरी-चिंचवडमध्ये देखील सुरू असल्याची माहिती समोर आली आहे. कोंढवा भागातातल विविध २५ ठिकाणी एटीएस अधिकारी आणि पोलिसांनी छापेमारी केली, काही संशयितांना देखील ताब्यात घेण्यात आलं आहे. त्यांच्यापैकी काही जणांची कसून चौकशी देखील करण्यात आली.

दोन वर्षांपूर्वी याच कोंढवा परिसरातून संशयित दहशतवाद्यांना अटक करण्यात आली होती. आणि पुन्हा एकदा देशविरोधी कारवाई करण्यासाठी काही संशयित तयारी असल्याचे एटीएस व पोलिसांना समजलं, त्यात पार्श्वभूमीवर ही कारवाई सुरू असून कोंढव्यातील जवळपास २५ ठिकाणी एटीएस अधिकारी सर्च ऑपरेश राबवत आहेत. शोधमोहीम पूर्ण झाल्यानंतर तपशील अधिकृतरीत्या जाहीर केली जाईल, असे पोलिस सूत्रांनी सांगितलं.

■मुंबई। प्रतिनिधी,

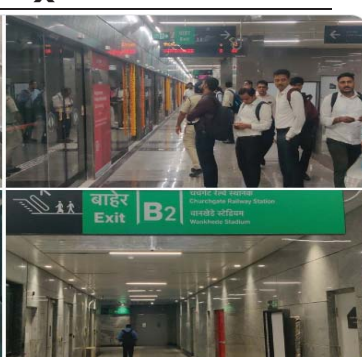
वरळी ते कफ परेडदरम्यान धावणाऱ्या मुंबई मेट्रो लाईन ३ च्या (ॲक्वा लाईन) अंतिम टप्प्याचे उद्घाटन नुकतेच पार पडले. मात्र, दुसऱ्याच दिवशी म्हणजे गुरुवारी (दि. ९) सकाळी, प्रवाशांना मोठ्या अडचणीचा सामना करावा लागला. नव्याने सुरू झालेल्या या भूमिगत मेट्रो मार्गावर प्रवास करणाऱ्या प्रवाशांना मोबाईल नेटवर्क पूर्णपणे बंद असल्याचं आढळलं. त्यामुळे अनेकांना यूपीआय पेमेंट, ऑनलाइन तिकीट बुकिंग किंवा साधा फोन कॉल करणेही शक्य झालं नाही.

मोबाईल नेटवर्क ‘गायब’

एअरटेल, जिओ आणि व्होडाफोन-आयडिया यांसारख्या सर्व प्रमुख दूरसंचार कंपन्यांचे नेटवर्क या भूमिगत मार्गावर ‘गायब’ झाले होते. त्यामुळे प्रवाशांच्या सोयीसाठी आवश्यक सुविधा उपलब्ध करून देण्यात मुंबई मेट्रो रेल कॉर्पोरेशन अपयशी ठरल्याची टीका होत आहे.

प्रवाशांनी सांगितले की, या मार्गावर वढक व्यवहार करणे, ऑनलाइन तिकीट बुक करणे किंवा अगदी साधा फोन कॉल करणेही शक्य झाले नाही. Airtel, Jio आणि Vodafone-Idea यांसारख्या सर्व प्रमुख टेलिकॉम सेवांचा वापर

पहिल्याच दिवशी मेट्रो प्रवासी त्रस्त



करणाऱ्या प्रवाशांवर याचा परिणाम झाला. त्यामुळे मुंबईच्या पहिल्या पूर्णपणे भूमिगत मेट्रो मार्गावरील प्रवासी सुविधांबाबत प्रश्नचिन्ह उपस्थित झाले आहे.

नेटवर्क नसण्यामागचं कारण

‘मिड डे’च्या मे २०२५ मधील अहवालानुसार, ही समस्या टटमट आणि टेलिकॉम कंपन्यांमधील वादामुळे निर्माण झाली आहे. हा वाद मेट्रोच्या बोगद्यांमध्ये आणि स्थानकांमध्ये दूरसंचार यंत्रणा बसवण्यासंदर्भात आहे. सेल्युलर ऑपरेटर्स असोसिएशन ऑफ इंडियाने सर्व मोबाईल कंपन्यांसाठी स्वतःच्या खर्चात एकत्रित ‘इन-बिल्डिंग सोल्युशन’प्रणाली बसवण्याची ऑफर दिली होती, ज्यामुळे बोगद्यांमध्ये अखंड नेटवर्क कवरेज मिळू शकेल. मात्र, एमएमआरसी ने ‘राईट ऑफ वे’ नाकारला आणि सर्व ऑपरेटर्ससाठी

समान प्रवेश असलेली न्यूट्रल इन्फ्रास्ट्रक्चर प्रणाली स्थापन करण्यासाठी स्वतंत्र निविदा प्रक्रिया राबवण्याचा आग्रह धरला. या प्रशासकीय अडथळ्याचा थेट फटका प्रवाशांना बसला. “यूपीआय पेमेंट होत नव्हतं, मेसेज पाठवणंही शक्य नव्हतं, कॉलही लागत नव्हते,” असं अंधेरी ते विधान भवन दरम्यान प्रवास करणाऱ्या एका प्रवाशाने सांगितलं.

पहिल्यांदाच नाही उद्ध्वलती अशी समस्या

मे २०२५ मध्ये बीकेसी ते वरळी या दुसऱ्या टप्प्याच्या उद्घाटनानंतरही प्रवाशांना अशाच अडचणींचा सामना करावा लागला होता. त्यावेळी वाढत्या तक्रारींनंतर टटफट ने तात्पुरता उपाय म्हणून स्थानकांच्या कॉन्कोर्स स्तरावर मोफत वायफाय सुविधा उपलब्ध करून दिली होती.

लवकरच कायमस्वरूपी तोडगा

टटफट च्या अधिकाऱ्यांनी सांगितले की, टेलिकॉम इन्फ्रास्ट्रक्चर संदर्भातील वाद मिटवण्यासाठी चर्चेला सुरुवात झाली आहे आणि लवकरच सर्व स्थानके व बोगद्यांमध्ये अखंड मोबाईल कनेक्टिव्हिटी उपलब्ध करून देण्यासाठी दीर्घकालीन उपाययोजना करण्यावर काम सुरू असल्याचे त्यांनी स्पष्ट केले.

फटाके वाजवण्याची वेळे

▶ सकाळी ६ ते रात्री १० वाजेपर्यंतच फटाके वाजवण्यास परवानगी असेल.

▶ रात्री १० नंतर ते सकाळी ६ या वेळेेत फटाके वाजवण्यास पूर्णपणे बंदी आहे.

आवाज आणि प्रदूषण मर्यादा

▶ सर्वोच्च न्यायालयाच्या आदेशानुसार, ४ मीटर अंतरावर १२५ डेसिबलपेक्षा जास्त आवाज करणारे फटाके वाजवण्यास बंदी आहे.

▶ ‘अंटमॉबॅम्ब’सारखे अतिशय मोठ्या आवाजाचे फटाके विक्रीस, साठवणुकीस आणि वापरास पूर्ण मनाई करण्यात आली आहे.

दिवाळीत ‘धमाका’ नव्हे, शिस्त! पुणे पोलिसांची फटाक्यांवर नियमावली

■पुणे। प्रतिनिधी,

अवघ्या काही दिवसांवर सर्वांचा आवडता दिवाळी सण आला आहे. सर्वजण आतुरतेने या सणाची वाट पाहत आहेत. अशातच पुणे पोलिसांनी शहरातील फटाक्यांच्या विक्री आणि वापराबाबत कडक नियम जारी केले आहेत.

पोलीस आयुक्त अमिदेश कुमार यांनी जारी केलेल्या परिपत्रकानुसार, नागरिकांनी सण आनंदाने आणि जबाबदारीने साजरा करावा, अन्यथा कायदेशीर कारवाई होणार आहे. सणासुदीच्या काळात होणारे अपघात, आग आणि वाढते वायू व ध्वनी प्रदूषण टाळण्यासाठी हे नियम लागू करण्यात आले

आहेत.

फटाक्यांची विक्री यंदा १० ऑक्टोबर ते २४ ऑक्टोबर या कालावधीतच तात्पुरत्या परवान्यांद्वारे करता येणार आहे. या कालावधीनंतर कोणालाही फटाके विकणे किंवा साठवणे परवानगीशिवाय करता येणार नाही. न विकलेला साठा परवानाधारक गोदामात किंवा अधिकृत घाऊक विक्रेत्याकडे परत करावा लागेल.

रुग्णात्ये, शाळा, महाविद्यालये आणि न्यायालयांपासून १०० मीटरच्या परिसरात कोणत्याही प्रकारचे फटाके वाजवणे प्रतिबंधित आहे.

महामार्ग, पूल, रस्ते आणि सार्वजनिक

स्थळांवर फटाके फोडणे किंवा रॉकेट्स उडवण्यावर बंदी करण्यात आली आहे. या नियमांचे उल्लंघन करणाऱ्यांवर कारवाई करण्यात येईल.

याशिवाय, पेट्रोलियम आणि स्फोटक सुरक्षा संघटना २०१५ नुसार, आयात केलेल्या फटाक्यांची विक्री किंवा वापर करण्यास मनाई आहे. पुणे पोलिसांनी नागरिकांना आवाहन केले आहे की, दिवाळीचा आनंद घेताना इतरांच्या सुरक्षिततेची आणि आरोग्याची काळजी घ्यावी. नियम तोडला, तर कारवाई टक्काणार नाही, असा स्पष्ट इशारा पोलीस आयुक्त अमिदेश कुमार यांनी दिला आहे.

तीन इसमांवर जीवघेणा हल्ला करणाऱ्या गुन्हेगारांना पोलिसांनी केले जेरबंद

■विवार। प्रतिनिधी,

एकाच कुटुंबातील तिन व्यक्तींवर जीवघेणा हल्ला करणाऱ्या अनोळखी आरोपीला ७२ तासामध्ये अटक - गुन्हे प्रकटिकरण शाखा, कक्ष ३ विचार यांना यश. अधिक माहितीनुसार दिनांक ०६/१०/२०२५ रोजी फियांदि श्रीमती नेत्रा जगन्नाथ गोवारी वय ५२ वर्ष, रा.बंदरपाडा, अर्नाळ, ता.वसई, जि. पालघर यांच्या राहत्या घरी एक अनोळखी इसमाने फियादी, त्यांचे वडील श्री. जगन्नाथ गोविंद गोवारी, वय ७६ वर्ष व आई सौ. लिला जगन्नाथ गोवारी, वय ७२ वर्ष हे झोपेत असतांना त्यांचेवर एका धारदार कोयत्याने जिवेठार मारण्याचे उद्देशाने वार

करून त्यांना गंभीर दुखापत केली म्हणुन एक अनोळखी इसम वय अंदाजे २५ ते ३० वर्षे याचेविरुद्ध अनाळं पोलीस ठाणे येथे गुन्हा दाखल करण्यात आला.

सदर गुन्द्याची मा. वरिष्ठांनी गंभीर दखल घेवून गुन्द्यातील आरोपीचा शोध घेवुन लवकरात लवकर गुन्हा उघडकीस आणणे बाबत आदेशीत केले होते. तसेच मा. पोलीस उप आयुक्त न्हे, मा. सहाय्यक पोलीस आयुक्त, प्रकटीकरण यांनी दिलेल्या सुचना व आदेशान्वये नमुद गुन्ह्याचे घटनास्थळी प्रत्यक्ष भेट देवुन गुन्ह्याचे समांतर तपासादरम्यान तांत्रिक विश्लेषण व गुप्त बातमीदार यांचे मार्फतीने सदरचा गुन्हा हा आरोपी नामे

दिवेश अशोक नाईक, वय २९ वर्ष, रा स्वप्नसाकार बंगला, विठ्ठल मंदीर रोड, बंदरपाडा, अर्नाळ, ता. वसई, जि. पालघर याने केल्याचे निष्पन्न करून त्यास दिनांक ०८/१०/२०२५ रोजी ताब्यात घेवुन त्याचेकडे केलेल्या चौकशीमध्ये त्याने कर्जबाजारी झाल्याने चोरीच्या उद्देशाने सदरचा गुन्हा केल्याचे चौकशीत निष्पन्न झालेले आहे. नमुद आरोपीस पुढील कारवाई करिता अर्नाळ पोलीस ठाणे येथे हजर करण्यात आले आहे.

उपरोक्त कामगिरी मा. श्री निकेत कौशिक, पोलीस आयुक्त, मा. श्री दत्तात्रय शिंदे, अपर पोलीस आयुक्त, मा. श्री. संदिप डोईफोडे, पोलीस उप आयुक्त

गुन्हे), मा. श्री. मदन बल्लाळ, सहा. पोलीस आयुक्त (प्रकटिकरण), यांच्या मार्गदर्शनाखाली सोयीस निरीक्षक / शाहुराज रणवरे, स.पो.नि./सुहास कांबळे, पोर्जन / प्रकाश तुपलेंगे, रामचंद्र पाटील, सफौ. / शिवाजी पाटील, पो.हवा. मुकेश तटकरे, सागर बारकर, प्रशांत पाटील, राकेश पवार, सुमिल पाटील, तुषाराज वाघमोडे, पो. अंनं./ आतिश पवार, गुपरा दळवी, मनोहर तारडे, प्रशांत बोरकर, म.सु.ब./ प्रविण वानखेडे, सागर सोनवणे सर्व नेमणूक गुन्हे शाखा कक्ष-३, तसेच स. फौ./संतोष चव्हाण नेमणूक सायबर पोलीस ठाणे यांनी उकृष्टरित्या पार पाडली आहे.

बीएमसीकडून गेल्या ५ वर्षात झोपडपट्ट्यांमधील निधीत घट

■मुंबई। प्रतिनिधी,

मुंबई महापालिकेने गेल्या पाच वर्षात झोपडपट्टीमधील विकासकामे, सोयीसुविधा यांवरील अर्थसंकल्पीय निधीत ५३ टक्के घट केली आहे, असा दावा प्रजा फाउंडेशन या संस्थेच्या सर्वेक्षण अहवालात करण्यात आला आहे.

मुंबईतील विभागनिहाय घट बंधितल्यास पश्चिम उपनगरे भागात तरतूद निधीत तब्बल ७२ टक्क्यांची घट करण्यात आली आहे. पूर्व उपनगरे येथे तरतूद निधीत ६६ टक्क्यांची घट झाल्याचे दिसून येते तर शहर विभागात तरतूद निधीत २० टक्क्यांची घट झाल्याचे निदर्शनास येत आहे.

मुंबईमध्ये विविध सेवासुविधा पुरविण्याचे काम मुंबई महापालिकेतर्फे करण्यात येते. विविध विकासकामे महापालिकेकडून करण्यात येतात. महापालिकेत मुंबई शहर आणि उपनगर येथील २२७ वॉर्डांत कार्यरत विविध पक्षांची नगरसेवक जातीने लक्ष ठेवून महापालिकेकडून विविध कामे करवून घेतात.

हे नगरसेवक पाच वर्षात कशी कामे करतात, त्यांच्या कामाची कार्यपद्धती काय



आहे, त्यावरून कोण आणि कोणत्या पक्षाचा नगरसेवक याची कामे चांगली आहेत. या सर्व घडामोडीबाबत प्रजा फाउंडेशन ही संस्था अधूनमधून त्यांचा सर्वेक्षण अहवाल जाहीर करीत टीकाटिपणी करते आणि त्याच्याकडून काही उपाययोजना, सूचना करण्यात येतात.

प्रजा संस्थेने मुंबईत गेल्या पाच वर्षात विकासकामे कशी झाली, त्यासाठी कसा आणि किती निधी खर्च करण्यात आला, त्याचे प्रमाण काय, याबाबत एक सर्वेक्षण अहवाल मुंबई महापालिकेचे माजी आयुक्त, राज्याचे माजी मुख्य सचिव सीताराम कुंटे यांच्या उपस्थितीत मांडला आहे. त्यामध्ये गेल्या पाच वर्षात मुंबईतील झोपडपट्टीत अर्थसंकपातील तरतूद निधीपैकी

५३ टक्केच निधीचा वापर करण्यात आला असल्याची गंभीर बाब समोर आणली आहे. नव्हे तसा दावा करण्यात आला आहे. आता त्याची दखल घेत मुंबई महापालिका प्रशासन प्रजा फाउंडेशन यांचा दावा स्वीकारणार की फेटाळून लावणार ते पहावे लागणार आहे.

मुंबई महापालिकेने सन २०२१ मध्ये २२७ वॉर्डांतील (२४ प्रभाग) झोपडपट्टीतील काही विविध विकासकामांसाठी ७०३ कोटी रुपयांची तरतूद केली होती. मात्र २०२६ मध्ये हा आकडा थेट ३२८ कोटीवर आला आहे. त्यामुळे मुंबई महापालिकेकडून अर्थसंकल्पाचा आकडा फुगीर केला जात असून प्रत्यक्षात अर्थसंकल्पीय निधीचा वापर ५३ टक्केने कमी झाला आहे, असा आरोप करण्यात आला आहे.

गेल्या पाच वर्षात पालिकेचा अर्थ संकल्प हा कमी झाल्याचा आरोप केला आहे. सन २०२१ - २२ मध्ये पालिकेचा अर्थसंकल्प हा ३९,०२७ कोटी रुपये होता, तो आता २०२५-२६ मध्ये ७४,३६७ कोटीवर वाढला आहे, असा दावा प्रजा फाउंडेशनचे सी. ई.ओ मिलिंद म्हस्के यांनी केला आहे.

पावटा खिचडी



साहित्य

: ओले पावटे, तांदूळ, ओला लसूण, हिरवी मिरची, आले, कोथिंबीर, कांदा, तूप, अख्खा गरम मसाला, गोडा मसाला, गुळ, हळद, मीठ.

कृती : ओले पावटे हळद मीठ घालून किंचित उकडून घ्यावेत. १ वाटी तांदूळ धुवून, निथळवून घ्यावा. ओला लसूण, हिरवी मिरची, आले, कोथिंबीर याचे वाटण करून घ्यावे. कांदा चिरून घ्यावा. तूप गरम करून त्यात अख्खे मसाले घालून, परतून मग त्यात कांदा घालावा. ते लालसर झाल्यावर त्यावर हिरवे वाटण घालून परतावे. तांदूळ आणि पावटे घालून पुन्हा परतून घ्यावे. गोडा मसाला, गुळ, मीठ घालून दोन वाट्या पाणी घालावे. बाजूने थोडे तूप सोडावे. कुकरमध्ये शिष्टी काढावी. पावटाभात तयार आहे.

ॲलर्जी असणाऱ्या त्वचेसाठी मेकअप

त्वचा संवेदनशील असेल तर अनेक अडचणींना तोंड द्यावं लागतं. कोणतही मेकअप प्रॉडक्ट वापरण्यापूर्वी त्याचं त्वचेवर परीक्षण करणं गरजेचं ठरतं. ॲलर्जीमुळे अनेक मेकअप प्रॉडक्ट वापरणं अवघड होऊन बसतं. ॲलर्जिक त्वचेचा मेकअप कसा करावा याविषयी...



ॲलर्जिक त्वचा असणाऱ्या व्यक्तींनी मेकअपची सुरुवात क्लिंजिंग आणि मॉइश्चरायझिंगने करावी. त्यानंतर फाऊंडेशनचा अत्यंत पातळ थर लावून घ्यावा.

नंतर चोकरबोन्सच्या थोडं खाली, नाकाच्या दोन्ही बाजूला आणि कपाळाच्या बाजूंना ब्रॉंजर लावा. नाकाला अधिक उठाव येण्यासाठी कॉटचूर

मेकअप करा. ॲलर्जिक त्वचा असणाऱ्यांनी डोळ्यासाठी मेकअपची उत्पादनं खरेदी करताना सावधगिरी बाळगावी. टिशू आणि मेकअप ब्रशचा वापर

टाळण्याचा जास्तीत जास्त प्रयत्न करावा. त्याऐवजी सुती रुमालाचा वापर करावा. ॲलर्जीमध्ये डोळ्यांखालच्या त्वचेवर सर्वात जास्त परिणाम होतो. त्यामुळे रात्री झोपण्यापूर्वी अंडर आय क्रीम लावावं.

कोणत्याही उत्पादनाचा वापर करण्यापूर्वी ते तुमच्या त्वचेसाठी कितपत उपयोगी ठरेल याची माहिती घ्या.

ॲलर्जिक स्कीन असणाऱ्यांनी शक्यतो स्वतःचे मेकअप प्रॉडक्ट इतरांबरोबर शेअर करू नयेत.

भात खाल्ल्याने वजन वाढते, पोट सुटते म्हणून तुम्हीही भात खाणे टाळता का? मग भातासंबंधित असलेले तुमचे समज-गैरसमज दूर करण्याची गरज आहे. सेलिब्रेटी न्यूट्रिशनिस्ट ऋजुता दिवेकर सांगते आहे वरण-भात खाण्याचे महत्त्व आणि फायदे...

‘या’ फायद्यांसाठी आहारात भाताचा अवश्य समावेश करा!

हृदयाचे आरोग्य जपण्यासाठी वरण भात खाल्ल्याने तुमच्या हृदयाचे आरोग्य चांगले राहते. तर ब्लड शुगर नियंत्रित राहते. इतकंच नाही तर वरण भात पचायलाही हलका असतो. त्याचबरोबर रात्रीची झोपही नीट येण्यास मदत होते. तसंच भात खाल्ल्याने पोटातील आतडे मजबूत होतात आणि बद्धकोष्ठतेची समस्या दूर होण्यास मदत होते.

विविध फायदे भातात अमिनो अॅसिड भरपूर प्रमाणात असते. जे मेंदूच्या आरोग्यासाठी फायदेशीर असते. याचा प्रभाव मसल्सवरही होतो. वर्कआऊट करत असाल तर भात खाणे लाभदायी आहे. कारण

भात खाल्ल्याने वर्कआऊटचे परिणाम लवकर दिसून येतात. भातात मेथिओनिन, चिट्टीमिन बी१ आणि रेजिस्टेंट स्टार्च असतात. मेथिओनिनमध्ये असलेल्या अमिनो अॅसिडमध्ये सल्फरचे प्रमाण अधिक असते. त्यामुळे त्वचेच्या अनेक समस्या दूर होण्यास मदत होते. त्याचबरोबर वाढत्या वयाचा परिणाम कमी करण्यासाठीही भात खाणे फायदेशीर ठरते.

त्वचेसाठीही फायदेशीर लिप्डरमधील विषद्रव्य (टॉक्सिन्स) बाहेर टाकण्यासही मदत होते. चेहऱ्यावर येणाऱ्या सुरकुत्या, केस पांढरे होणे यावर उपाय म्हणूनही भात खाल्ला जातो. कॅन्सर सारख्या दुर्धर आजारावर देखील भात खाणे फायदेशीर ठरते.



जीवनशैलीतील ‘या’ बदलांमुळे तुम्ही निरोगी दीर्घायुषी व्हाल!

रात्री झोपण्यापूर्वी अनेक जण सकाळी लवकर उठून व्यायाम करण्याचा विचार करतात. मात्र सकाळी लवकर उठणे शक्य होत नाही. आपल्या धकाधकीच्या आणि गुंतागुंतीच्या जीवनशैलीचा आपल्या आरोग्यावर वाईट परिणाम होत आहे. त्यामुळे या धावपळीतून रवतःसाठी वेळ काढणे गरजेचे आहे. तर आपल्या जीवनशैलीत काही लहान सहान बदल केल्यास तुम्हाला निरोगी दीर्घायुषी लाभेल. पाहूया काय आहेत ते बदल...

शारीरिक हालचाली बंद करू नका : वाढत्या वयानुसार अवयवांचे काम करणे काहीसे मंदवते. पण तुम्ही थांबू नका. हालचाल, काम करणे बंद करू नका. जिने चढा. चाला, फिरा. असा काहीना काहीतरी शारीरिक हालचाली चालू राहू. घा. त्यामुळे रक्तप्रवाह सुरळीत होईल. **वजन नियंत्रित ठेवा** : सात्विक, संतुलित आहार घ्या. त्यामुळे वजन गरजेपेक्षा अधिक वाढणार नाही.

आहारात हिरव्या पालेभाज्या, फळे यांचा समावेश करा.

मांसाहारी पदार्थ तुम्हाला आवडत असतील तर जरूर खा. पण त्याचा अतिरेक टाळा. त्याचबरोबर दूध, अंडी अवश्य खा. त्यामुळे शरीराला प्रोटीन्स भरपूर प्रमाणात मिळतील. अशा संतुलित आहाराचे शरीराचे वजन नियंत्रित राहील. **आनंदी रहा** : घरी किंवा ऑफिसमध्ये नेहमी गंभीर राहणे गरजेचे नाही. तुम्ही कुटुंबातील सदस्यांसोबत, मित्रमंडळींसोबत हसत खेळत राहू शकता. त्यामुळे तुमचे शरीर-मन रिलेक्स होईल. थकवा दूर होईल आणि तुम्ही प्रसन्न राहाल.

भावना शेअर करा : भावभावना, अनुभव शेअर केल्याने मन मोकळे होते. भावना, विचारांचे आदान प्रदान झाल्याने नवीन काही शिकायला मिळते.



ॲंझॅड फोनवर अनोळखी नंबर ब्लॉक करण्याची ही आहे सोपी पद्धत

ॲंझॅड फोनवर अनोळखी नंबर ब्लॉक करण्याची एक सोपी पद्धत पाहूया, ज्यामुळे तुमच्या फोनवर येणारे अनावश्यक आणि अनोळखी कॉल्स थांबवता येतात. अनोळखी फोन नंबर अनेकदा डोकेगुळी ठरू शकतात. त्यामुळे जर तुम्हाला ॲंझॅड फोनवर अनावश्यक आणि अनोळखी नंबर ब्लॉक करायचे असतील तर आम्ही तुम्हाला त्याची एक सोपी पद्धत सांगणार आहोत. गुगलच्या फोन ॲपवर बाय डिफॉल्ट एक पद्धत उपलब्ध आहे. परंतु इतर कंपन्यांची पद्धत वेगवेगळी आहे.

आम्ही तुम्हाला ॲंझॅड फोनवर अनोळखी नंबर ब्लॉक करण्याची पद्धत सांगणार आहोत, ज्याची सुरुवात गुगल फोन ॲपपासून करून जे गुगल पिक्सल वनप्लस आणि नोकियाच्या स्मार्टफोन्समध्ये आधीपासून इंस्टॉल करण्यात आलेलं असतं. तुम्ही हे गुगल प्ले स्टोअरवरून देखील तुमच्या ॲंझॅड डिव्हाइसवर डाऊनलोड करू शकता. आम्ही या आर्टिकलमध्ये सॅमसंग आणि शाओमी फोनवरदेखील अनोळखी नंबर ब्लॉक करण्याची पद्धत सांगितली आहे.

गुगल फोन ॲपवर अनोळखी नंबर कसे ब्लॉक करायचे

■ गुगल फोन ॲप असलेल्या ॲंझॅड फोनवर अनोळखी नंबर ब्लॉक करण्यासाठी : ■ फोन ॲप ओपन करा. ■ डायलर सर्च बारच्या वरच्या बाजूला उजवीकडे श्री डॉट बटन प्रेस करा. ■ सेटिंग्जवर टॅप करा आणि ब्लॉक नंबर वर जा.

■ अनोनन ऑप्शन टर्न ऑन करा. लक्षात असू द्या ॲंझॅडमध्ये अनोननचा अर्थ ते नंबर नव्हे जे तुमच्या फोनमध्ये सेव्ह केले गेले नाहीत. तर त्याचा अर्थ जे तुमच्या कॉलर आयडीमध्ये प्रायव्हेट किंवा अनोनन म्हणून फ्लॅश होतात.



हाडांचे

आरोग्य चांगले राहावे, याकरिता कॅल्शियमच्या सप्लिमेंट आपण घेतो, आणि आपण घेत असलेले कॅल्शियम शरीरामध्ये शोषले जावे याकरिता ‘ड’ जीवनसत्त्वाचे सप्लिमेंटदेखील आपण घेत असतो. ही दोन्ही तत्त्वे आपल्या शरीरातील हाडांच्या आरोग्याच्या दृष्टीने जरी महत्त्वाची असली, तरी प्रसंगी एखाद्या लहानशा अपघातामुळे किंवा पडल्याने होणारी हाडांची फ्रॅक्चर्स या सप्लिमेंट्समुळे टाळता येऊ शकत नसल्याचे नुकत्याच प्रसिद्ध झालेल्या एका शोधनिबंधात

म्हटले आहे. हा शोधनिबंध जर्नल ऑफ अमेरिकन मेडिकल असोसिएशनतर्फे प्रसिद्ध करण्यात आला आहे. ज्या व्यक्तींना ऑस्टियोपोरोसिस आहे, म्हणजेच ज्या व्यक्तींची हाडे ठिसूळ झालेली आहेत, त्यांची हाडे अगदी लहानशा अपघातातदेखील फ्रॅक्चर होऊ शकतात. हाडांची झीज कमी व्हावी याकरिता अशा व्यक्तींना कॅल्शियम आणि ‘ड’ जीवनसत्त्वाची सप्लिमेंट दिली जातात. पण या सप्लिमेंटचा उपयोग फ्रॅक्चर होण्यासाठी कितपत होऊ शकतो याबद्दल शास्त्रज्ञांच्या

म्हटले आहे. हा शोधनिबंध जर्नल ऑफ अमेरिकन मेडिकल असोसिएशनतर्फे प्रसिद्ध करण्यात आला आहे. ज्या व्यक्तींना ऑस्टियोपोरोसिस आहे, म्हणजेच ज्या व्यक्तींची हाडे ठिसूळ झालेली आहेत, त्यांची हाडे अगदी लहानशा अपघातातदेखील फ्रॅक्चर होऊ शकतात. हाडांची झीज कमी व्हावी याकरिता अशा व्यक्तींना कॅल्शियम आणि ‘ड’ जीवनसत्त्वाची सप्लिमेंट दिली जातात. पण या सप्लिमेंटचा उपयोग फ्रॅक्चर होण्यासाठी कितपत होऊ शकतो याबद्दल शास्त्रज्ञांच्या

‘ड’ जीवनसत्त्व आणि कॅल्शियमचे सप्लिमेंट्स घेतल्याने फ्रॅक्चर्स टाळता येऊ शकतात का?

मिश्र प्रतिक्रिया आहेत. या अनुषंगाने चीनमधील तिआनजिन हॉस्पिटलमधील शास्त्रज्ञांनी एक सर्वेक्षण केले. या सर्वेक्षणांतर्गत, पन्नास वर्षे वयापेक्षा जास्त वय असणाऱ्या वृद्ध व्यक्तींचे निरीक्षण करण्यात आले. या सर्व व्यक्ती ‘ड’ जीवनसत्त्व व कॅल्शियम सप्लिमेंट घेणाऱ्या होत्या. या व्यक्तींच्या चारण्यात वेऊन, त्याद्वारे हे निदान करण्यात आले की, ‘ड’ जीवनसत्त्व व कॅल्शियमच्या सप्लिमेंट घेऊनदेखील या व्यक्तींना एखाद्या इजेमुळे हाडे फ्रॅक्चर होण्याची शक्यता होती.

खेळानंतर रनॅक्सचे सेवन मुलांसाठी घातक

अनेक मुले खेळून आल्यानंतर जास्त रनॅक्स सेवन करतात, त्यांच्यात त्यामुळे अनावश्यक उष्मांक वाढतात. परिणामी त्यांना आवश्‍यक असलेला आरोग्यावरील परिणाम साध्य होतांना दिसत नाही, त्यानंतर मग आहारात बदल करण्याची वेळ येते, असे एका संशोधनात दिसून आले आहे. ‘अमेरिकन जर्नल ऑफ हेल्थ बिहॅवियर’ या नियतकालिकात म्हटले आहे की, मुलांमध्ये खेळत असताना प्रत्येक खेळातून १७० उष्मांक जाळले जातात. हे खरे असले तरी खेळानंतर मुले अंदाजे २१३ उष्मांक घेतात. शाळेत खेळानंतर मुले दमतात व त्या नादात ते जास्त रनॅक्स सेवन करतात. तरुणांच्या क्रीडा स्पर्धा, वाढदिवस यात रनॅक्स सेवन करण्याची संस्कृतीच अमेरिकेत रूढ आहे, असे ब्रिगहॅम यंग विद्यापीठाच्या प्रमुख संशोधक लोरी सुअस यांचे म्हणणे आहे. खेळून आल्यानंतर मुलांनी गोड पदार्थ सेवन केल्याने त्यांच्यात उष्मांक वाढतात. या संशोधनानुसार तिसरी-चौथीतील मुले फुटबॉल, फ्लॅग फुटबॉल, बेसबॉल, सॉफ्टबॉल खेळतात. त्यांचे हे खेळ शारीरिक व्यायाम देणारे असले तरी नंतर ते उष्मांक वाढवणारे रनॅक्स सेवन करतात त्यामुळे हवा तो परिणाम साध्य होत नाही. आईवडीलच या मुलांना ८० टक्के वेळा रनॅक्स घेऊन देतात. ९० टक्के वेळा गोड शीतपेयेही घेऊन देतात, त्यामुळे त्यांच्या आरोग्यावर वाईट परिणाम होतो.

संशोधकांच्या मते खेळानंतरच्या रनॅक्समधून २६ ग्रॅम साखर पोटात जाते. यात साखरयुक्त शीतपेये व इतर पेये मोठी घातक ठरतात. मुलांनी वयाच्या पाचव्या वर्षापासून सात मिनिटे तरी खेळले पाहिजे. त्याबरोबर जर उष्मांक अतिरिक्त वाढत असतील तर ते घातक आहे त्यामुळे मुलांना



अशा पद्धतीने घरीच तयार करा फाऊंडेशन पावडर

सध्या लमनसराईचा काळ सुरू आहे. आज कोण मैत्रिणीचा साखरपुडा आहे तर उद्या मित्राचं लग्न. घरातही कोणत्या ना कोणत्या नातेवाईकांचे लग्न असतेच. या सगळ्यात प्रत्येक वेळी पार्लरमध्ये जाऊन मेकअप करणं परवडणारं असतंच



असं नाही.

साहित्य : ■ ऑलीव ऑईल ■ जोजोबा ऑईल ■ बदामाचे तेल ■ चेहऱ्याला लावायची पावडर ■ कोको पावडर

कृती : चेहऱ्याला लावायच्या पावडरमध्ये कोको पावडर, ऑलीव ऑईल, जोजोबा ऑईल, बदामाचे तेल योग्य प्रमाणात टाका. हे मिश्रण जास्त जाड ही नको आणि जास्त पातळ ही नको. तयार झालेली पावडर बाॅक्समध्ये टाकून सेट करा. १० मिनिटांत तयार आहे घरच्या घरी फाऊंडेशन पावडर.

अनेकदा फाऊंडेशन, काजळ, लिपस्टिक आणि आयलालयन लावूनही मुली सुंदर दिसतात. पण तुम्हाला माहीत आहे का बाजारात मिळणारे फाऊंडेशन तुम्ही आदी काही मिनिटांत घरच्या घरी करू शकता. तुम्ही हजारो रुपये महागड्या फाऊंडेशनसाठी खर्च करता का? तुम्ही जे महागडे मेकअपचे साहित्य वापरता त्यामध्ये वापरल्या जाणाऱ्या गोष्टी या त्वचेसाठी हानीकारक असतात. पण हेच मेकअपचे साहित्य जर तुम्हाला घरी तयार करता आले तर? चला तर मग घरच्या घरी फाऊंडेशन पावडर कसे तयार केले जाऊ शकते ते वाचू..



जगामध्ये सर्वप्रथम ज्या भाज्या पेरल्या आणि उगवल्या गेल्या त्यामध्ये काकडी या फळभाजीचा समावेश आहे. काकडीची पैदास भारतामध्ये सर्वात आधी उत्तर भारतामध्ये सुरू झाली. वर्तमान काळामध्ये संपूर्ण जगामध्ये मोठ्या प्रमाणावर उगवल्या जाणाऱ्या भाज्यांमध्ये टोमॅटो, कांदे आणि फुलकोबी पाटोणाट काकडीची पैदास सर्वात जास्त होत असते. अनेक जीवनसत्त्वे आणि क्षार यांनी परिपूर्ण असलेली ही फळभाजी आजकालच्या काळामध्ये ‘सुपर फूड’च्या श्रेणीपर्यंत येऊन ठेपली आहे.



काकडी हा

एक लो कॅलरी अन्नपदार्थ असून, शंभर ग्रॅम काकडीमध्ये केवळ पंधरा कॅलरीज आहेत. वजन कमी करण्याची इच्छा असणाऱ्यांनी काकडीचा समावेश आपल्या आहारामध्ये अवश्य करायला हवा. यामध्ये अ, बी१, बी६, क ही जीवनसत्त्वे असून, काकडी

पोटॅशियमचीदेखील उत्तम स्रोत आहे. शंभर ग्रॅम काकडीमध्ये सुमारे १४० ग्रॅम पोटॅशियम असते, त्यामुळे याच्या सेवनाने रक्तदाब नियंत्रित होण्यास मदत मिळते. हृदयाच्या स्वास्थ्यासाठी देखील काकडीचे सेवन करणे चांगले. काकडीमध्ये ९५ टक्के पाणी असल्याने याच्या सेवनाने

ब्राऊन राईस खा आणि निरोगी राहा

तुम्हाला भात मनापासून आवडत असेल, पण वजन वाढेल या भीतीने तुम्ही तुमच्या आवडत्या अन्न पदार्थापासून लांब राहत असाल, तर आता तुम्हाला तुमचा मोह आवरण्याची जरासुद्धा गरज नाही. तुम्ही तुमच्या आहारामध्ये ब्राऊन राईस समाविष्ट करा आणि वजन वाढेल याची काळजी न करता तुमचे सेवन करा. ब्राऊन राईस म्हणजे नक्की काय, तर पॉलिश न केलेल्या, अन-रिफाईन्ड तांदळाला ब्राऊन राईस असे म्हटले जाते. तांदळाच्या दाण्याला सालीची दोन ते तीन आवरणे असतात. ब्राऊन राईस तयार करण्यासाठी तांदळावरील केवळ सर्वात बाहेरची, जाडसर असलेली साल काढली जाते. बाकीच्या पातळ साली तांदळावर तशाच ठेवल्या जातात, म्हणूनच हा तांदूळ दिसायला ‘ब्राऊन’, म्हणजेच भुरकट रंगाचा दिसतो. पांढरा तांदूळ तयार होताना त्यावरील सर्वच सालीची आवरणे काढून टाकली जातात, त्यामुळे तो तांदूळ शुभ्र पांढरा दिसतो. पण पांढऱ्या तांदळांमध्ये केवळ स्टार्च असतो.

ब्राऊन राईस आणि पांढऱ्या तांदळांमध्ये कॅलरीज आणि कर्बोदकांचे प्रमाण जरी एकसमान असले, तरी पांढरा तांदूळ बनवण्याच्या प्रक्रियेमध्ये, त्यामध्ये असलेले बी३, बी१, बी६, ही जीवनसत्त्वे, मॅग्नेशियम, फॉस्फरस, लोह, फायबर आणि फॅटी अॅसिड्स ही पोषक तत्त्वे पूर्णतः नष्ट होऊन जातात. त्यामुळे पांढऱ्या तांदळापेक्षा ब्राऊन राईसचे सेवन आरोग्यास अधिक हितकारी असल्याचे आहारतज्ज्ञांचे म्हणणे आहे. ब्राऊन राईस मध्ये कर्बोदक, प्रथिने, फायबर, मॅग्नेशियम, थियामीन,

फॉस्फरस, पोटॅशियम इत्यादी महत्त्वपूर्ण पोषक तत्त्वे असून, याचे सेवन शरीराच्या आरोग्यासाठी अतिशय फायद्याचे आहे.

ब्राऊन राईसमध्ये फायबर मोठ्या प्रमाणावर असून, यामुळे रक्तामधील घातक कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण कमी होते. तसेच रक्तामधील शुगर नियंत्रित होते.

त्यामुळे मधुमेह असणाऱ्यांना याच्या सेवनाने विशेष फायदा मिळतो. फायबरचे प्रमाण यामध्ये जास्त असल्याने भूक शमते, तसेच अन्नाचे पचन व्यवस्थित होते. त्यामुळे बद्धकोष्ठ किंवा पचनाशी निर्मांडित इतर समस्या दूर होतात.

फायबरमुळे कोलोन आणि पचनेन्द्रियाचे कार्य सुरळीत ठेवण्यास मदत होते व कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण नियंत्रित राहिल्याने हृदयाचे आरोग्यदेखील चांगले राहते.

ब्राऊन राईसमध्ये असलेल्या सेलेनियम आणि फेनोल्स या तत्त्वांमुळे कोलोन कॅन्सर होण्याचा तत्त्वांमुळे कोलोन कॅन्सर होण्याचा धोका मोठ्या प्रमाणात कमी होतो. तसेच ही तत्त्वे थायराईड ग्रंथीचे कार्य नियंत्रित करण्यास सहाय्यक आहेत. यामध्ये असलेले मॅग्नेशियम हाडांच्या आरोग्यासाठी चांगले असून, त्यामुळे नर्व्हस सिस्टमही चांगली राहते. शरीराचे रोगप्रतिकारशक्ती वाढवण्यास देखील ही सर्व तत्त्वे सहाय्यक आहेत. यामध्ये असलेल्या फायबरमुळे पोट खूप काळ भरलेले राहते. त्यामुळे भूक लागणे कमी होऊन, वारंवार काही ना काही खात राहण्याचे प्रमाण कमी होते. परिणामी वजन घटण्यास मदत होते.



अनेक गुणांचा खजिना : काकडी

शरीरामध्ये पाण्याची कमतरता होत नाही. तसेच यामुळे शरीराचे तापमान देखील नियंत्रित राहण्यास मदत होते. काकडीमध्ये अनेक रोगोपचारक गुण आहेत. यामध्ये असलेले पॉलीफेनोल्स अनेक तऱ्हेच्या कर्करोगांपासून शरीराचा बचाव करण्यास सक्षम आहेत. काकडीमध्ये पाणी आणि फायबर मोठ्या प्रमाणावर असल्यामुळे याच्या सेवनाने शरीरातील घातक पदार्थ बाहेर टाकले जाऊन शरीराची पचनक्रिया सुरळीत राहते. काकडीचा रस दररोज घेतल्याने गॅसेस, अॅसिडिटी, छातीत जळजळ अशा अपचनाशी निगडित तक्रारींना आळा बसतो. काकडी सिलीकाचे उत्तम स्रोत आहे. सिलीकामुळे शरीरातील कर्नेक्टिव्ह टिशू बळकट होतात. मधुमेहाच्या रुग्णांसाठी काकडीच्या

रसाचे सेवन विशेष फायद्याचे आहे. काकडीमध्ये अँटी ऑक्सिडंट्स मोठ्या प्रमाणावर असून काकडी त्वचेकरिता देखील चांगली आहे. काकडीमधील अॅस्कार्बीक अॅसिड आणि ‘क’ जीवनसत्त्वामुळे शरीरामध्ये कोलाजेनचे निर्माण होऊन त्यामुळे त्वचा सुंदर ‘ब’ नितळ दिसू लागते. तसेच याच्या नियमित सेवनाने केसांचे आरोग्यदेखील चांगले राहते. काकडी विकत घेताना नेहमी गडद हिरव्या रंगाची काकडी निवडावी. सालांवर डाग असलेली, हाताला नरम लागणारी आणि जाडसर दिसणारी काकडी घेऊ नये. काकडी फ्रीजमध्ये स्टोअर करावी, मात्र कोणत्याही प्रकारची फळे काकडीजवळ ठेवू नयेत, अन्यथा काकड्या लवकर पिवळ्या पडतील व त्यांची गुणवत्तादेखील कमी होईल.



केले

सेवन उपयुक्त ठरते. या रसाच्या नियमित सेवनाने मलेरिया आणि कॅलरासारख्या रोगांची प्रतिकारशक्ती शरीरामध्ये निर्माण होत असते. लिंबामध्ये ‘क’ जीवनसत्त्व मोठ्या प्रमाणावर असून, यामध्ये ‘ड’ आणि ‘अ’ जीवनसत्त्वे, तांबे, क्रोमियम आणि भरपूर प्रमाणात अँटी ऑक्सिडंट्स असतात. लिंबाच्या फोडी रात्री झोपताना झोपण्याच्या खोलीमध्ये ठेवल्याने खोलीतील हवा जंतुमुक्त होते, तसेच खोलीमध्ये लिंबाचा मन प्रसन्न करणारा सुवासही दरवळत राहतो. रात्री झोपण्यापूर्वी लिंबाच्या फोडी झोपण्याच्या खोलीमध्ये ठेवल्या गेल्यास सर्दी-पडसे किंवा एखादी ॲलर्जी लवकर बरी होण्यास मदत होते.

अतिवृष्टीमुळे राज्यात ६० लाख शेतकरी बाधित

सोयाबीन, कापूस, तूर, भाजीपाला पिकांचे सर्वाधिक नुकसान... ३१ जिल्ह्यांतील पंचनामे पूर्ण

■**बातमी /लेख, प्रीती दिपक नाईक**
मे ते सप्टेंबर महिन्यापर्यंत राज्यात अतिवृष्टी झाली आणि त्यामुळे ६० लाख शेतकरी बाधित झाले. अतिवृष्टीमुळे सोयाबीन, कापूस, तूर, मूग, भाजीपाला आदी पिकांचे सर्वाधिक नुकसान झाल्याचे प्राथमिक अहवालातून समोर आले आहे. दरम्यान, नुकसानग्रस्त ३१ जिल्ह्यांतील पंचनामे पूर्ण झाले असून अहवाल सादर करण्याचे निर्देश जिल्हा प्रशासनाला दिले आहेत.

अतिवृष्टीचा तडाखा छत्रपती संभाजीनगर, जालना, बीड, लातूर, परभणी, हिंगोली आणि धाराशिव या जिल्ह्यांना बसला



आहे. तर सप्टेंबर महिन्यातील अतिवृष्टीने शेतकऱ्यांचे सर्वाधिक नुकसान झाले आहे. राज्यभरात एकूण बाधित

क्षेत्र ४२ लाख हेक्टर असून त्यात मराठवाड्यातील छत्रपती संभाजीनगर, जालना, बीड, लातूर, परभणी, हिंगोली आणि धाराशिव

या जिल्ह्यांमध्ये सर्वाधिक नुकसान झाले आहे.

मंगळवारी मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी पूरग्रस्त शेतकऱ्यांसाठी ३१,६२८ कोटीचे पॅकेज जाहीर केले आहे. तर ५ सप्टेंबरपासून बाधित क्षेत्राचे पंचनामे करण्याची प्रक्रिया हाती घेण्यात आली असून २८ सप्टेंबरपर्यंत पंचनाम्याची प्रक्रिया पूर्ण झाली आहे. मात्र संपूर्ण अहवाल राज्य सरकारकडे प्राप्त झालेला नाही. मात्र पुढील दोन ते तीन दिवसांत अहवाल प्राप्त होईल आणि मदत प्रक्रिया जलदगतीने राबवण्यात येईल, असे अधिकाऱ्याने सांगितले.

सर्वाधिक बाधित क्षेत्र व पिक

बीड :

- बाधित क्षेत्र : ६,३२,५४९ हेक्टर
- तालुके : बीड, आष्टी, पाटोदा, शिरूर, कासार, माजलगाव, गेवराई, धारूर, अंबेजोगाई, परळी, वडवणी, केज
- बाधित पिके : कापूस, सोयाबीन, तूर, मूग, उडीद, बाजरी, भुईमूग, मका, ऊस, कांदा, भाजीपाला व फळपिके

नाशिक

- बाधित क्षेत्र : २,७९,२२० हेक्टर
- तालुके : मालेगाव, नांदगाव, सटाणा, कळवण, देवळ, दिंडोरी, सुरगाणा, नाशिक, त्र्यंबकेश्वर, पेठ, इगतपुरी, निफाड, सिन्नर, चांदवड, येवला
- बाधित पिके : सोयाबीन, कापूस, मका, बाजरी, कांदा, भात, भुईमूग, भाजीपाला, फळपिके

जालना

- बाधित क्षेत्र : ३,७५,९७३ हेक्टर
- तालुके : अंबड, जालना, घनसावरी, बदनापूर, परतूर, मंडा, भोकरदन, जाफ्राबाद

लातूर

- बाधित क्षेत्र : २,०३,९६६ हेक्टर
- तालुके : देवणी, जळकोट, लातूर, रेणापूर, अहमदपूर, औसा, निलंगा, शिरूर, अनंतपाळ, उदगीर, चाकूर
- बाधित पिके : सोयाबीन, तूर, उडीद व इतर

धाराशिव

- बाधित क्षेत्र : २,५३,४३५ हेक्टर
- तालुके : उमरगा, धाराशिव, लोहारा, भूम,

- परंडा, कळंब, वाशी, तुळजापूर
- बाधित पिके : सोयाबीन, तूर, उडीद व इतर

अहिल्यानगर

- बाधित क्षेत्र : ५,६५,०३२
- तालुके : कर्जत, पाथर्डी, नेवासा, शेवगाव, राहाता, श्रीरामपूर, जामखेड, अहिल्यानगर, पारनेर, राहुरी, श्रीगोंदा, कोपरगाव, संगमनेर
- बाधित पिके : बाजरी, भाजीपाला, कांदा, मका, तूर, उडीद, सोयाबीन, भाजीपाला व फळपिके

हिंगोली

- बाधित क्षेत्र : ३०,५४८ हेक्टर
- तालुके : कळमनुरी, वसमत, औंदा, नागनाथ
- पिके : कापूस, सोयाबीन, तूर, फळपिके

परभणी

- बाधित क्षेत्र : २,१०,३१४ हेक्टर
- तालुके : परभणी, जिंजूर, पालम, गंगाखेड, सेलू, मानवठ, पाथरी, सोनपेट, पूर्णा
- बाधित पिके : कापूस, सोयाबीन, तूर व इतर पिके

कांदाचा दर घसरल्यामुळे रस्त्यावर उतरणार

१० ऑक्टोबर रोजी नाशिक-संभाजीनगर शेतकरी संघटनेच्या रास्ता रोको



“भारतातून अमेरिका आणि युरोपियन देशांमध्ये कांदाची निर्यात अत्यल्प होत असून येथील निर्यातीसाठी शेतकऱ्यांना प्रोत्साहन देणे आवश्यक आहे. त्यासाठी निर्यातीयोग्य पांढऱ्या व गोड चवीच्या कांदाची लागवड करावी आणि त्यासाठी लागणारे बीज शेतकऱ्यांना मोफत पुरवावे. यामुळे शेतकरी आंतरराष्ट्रीय दर्जाचे कांदा उत्पादन करू शकतील आणि भविष्यात निर्यात वाढवून देशाच्या परकीय चलनात भर पडेल. शासनाने या संदर्भातसकारात्मक निर्णय घ्यावा.”

-सुवर्णा जगताप, संचालक लासलगाव बाजार समिती

“सध्या निर्यात केलेल्या उत्पादनांवरील शुल्क आणि करामध्ये सूट दर केवळ १.९% इतका आहे. मात्र सरकारने हा दर ५% पर्यंत वाढविल्यास भारतीय कांदा निर्यातदारांना जागतिक बाजारपेठेत अधिक सक्षमपणे स्पर्धा करता येईल.”

-विकास सिंह,उपाध्यक्ष

■**मुंबई। प्रतिनिधी,**

उन्हाळी काढाला गेल्या आठवड्यात सरासरी १,२०० रुपये प्रति क्विंटल दर मिळत असताना, सोमवारपासून त्यात १०० ते १२५ रुपयांची घसरण झाली आहे. सध्या सरासरी दर १,०७५ रुपये प्रति क्विंटल इतका आहे, ज्यामुळे शेतकऱ्यांमध्ये संतापाची लाट पसरली आहे.

स्वाभिमाना

शेतकरी संघटनेच्या वतीने शुक्रवार, दि. १० ऑक्टोबर रोजी नाशिक-संभाजीनगर मार्गावर रास्ता रोको आंदोलन करण्यात येणार असल्याची माहिती संघटनेचे जिल्हाध्यक्ष निवृत्ती गारे यांनी दिली. कांदाचाला समाधानकारक दर मिळेल, अशी अपेक्षा धरून शेतकऱ्यांनी मार्च-एप्रिलपासून

एप्रिल २०२५ ते जुलै २०२५ या कालावधीत निर्यात धोरणामुळे ४,६९,००० मेट्रिक टन कांदा निर्यात झाला असून १,०३८ कोटी रुपयांचे परकीय चलन मिळाले. मात्र, अमेरिकन व युरोपियन देशांमध्ये निर्यात अत्यल्प आहे. यासाठी निर्यातीयोग्य पांढऱ्या व गोड चवीच्या कांदाची लागवड करणे आणि त्यासाठी लागणारे बीज शेतकऱ्यांना मोफत पुरवणे आवश्यक असल्याचे तज्ज्ञ सांगतात.

नाशकात दहा महिन्यांत ४६ खून, सप्टेंबरमध्ये सात घटना

■**नाशिक। प्रतिनिधी,**

नाशिक भाईगिरी, इन्स्टा रिल्स, कौटुंबिक वादासह वैमनस्य व किरकोळ कारणातून शहरात जानेवारी ते ८ ऑक्टोबरपर्यंत खुनाच्या एकूण ४६ घटना घडल्या आहेत. विशेष म्हणजे नाशिकच्या इतिहासात सन २०२५ मध्ये प्रथमच हे खूनसत्र घडले असून आकडेवारीचा विचार करता शहरात महिन्याकाठी चार खुनांची नोंद झाली आहे. त्यामुळे नाशिककरांनी आता पोलिसांकडे स्ट्रीट क्राईम नियंत्रणासाठी ‘स्ट्रीट पेट्रोलिंग’ मध्ये वाढ करण्याची अपेक्षा व्यक्त केली आहे.

नाशकात नेमकं चाललंय तरी काय? असा प्रश्न आता सर्वसामान्य नाशिककरांना पडला आहे. त्यामागील कारण म्हणजे ऐरवी शांत समजल्या जाणाऱ्या नाशिकमधील गुन्हेगारीचे सत्र दिवसेंदिवस वाढताना दिसत आहे. शहरात सतत खुनाचे सत्र सुरूच असून, गोळीबाराच्या घटना उघड होत आहेत. विशेष म्हणजे ‘नेटकरी’ देखिल वाढत्या खूनसत्रामुळे चिंतेत असून त्यांनी आपापल्या शैलीत विविध सोशल



मिडीया अकाऊंट्स वर नानाविध ‘कमेंट’ करून गुन्हे नियंत्रणासाठी नाशिककर पोलिसांच्या सोबतीला आहेत, असे आवाहन केल्याचे दिसते. ‘काहींनी ‘बुई सपोर्ट नाशिक पोलीस’, ठोकून काढा या गुन्हेगारांना, नाशिककर तुमच्यासोबत आहेत’, असे हॅशटॅग पोस्ट करून व्हायरल केले आहेत. त्याला हजारे नेटिझन्सने लाईक केले आहे.

दरम्यान, वाढते शहरीकरण, बदलत्या सामाजिक, आर्थिक व शैक्षणिक व राजकारणासह बेरोजगारीलस्थितीमुळे वाढती गुन्हेगारी तापदायक ठरत आहे. पोलिसांनी कठोर भूमिका घेत गुन्हेगारांच्या मुसक्या आवळण्याचा प्रयत्न केला असला, तरी गुन्हेगारी नियंत्रणासाठी पोलिसांना सर्वच घटकांचा पाठिंबा मिळणे

इतके खून व अशी कारण

- १४ - किरकोळ वाद
- ११ - जुने वाद, वैमनस्य
- १० - कौटुंबिक कलह
- ३ - मद्यासाठी पैशांची मागणी
- १ - वर्तस्ववाद- गुन्हेगारी
- २ - पार्किंगवरून वाद
- २ - हातउसनवार मागणे-
- १ -अनैतिक संबंध
- १ - मालमत्ता वाद
- १ - सिगारेट, वीडीसाठी पैशांची मागणी

अपेक्षित असल्याची बाब अधोरेखित होत आहे.

सोशल मिडीयावर पोस्ट व्हायरल

नाशिकमध्येच सर्वात जास्त बिबटे, नाशिकमध्येच सर्वात जास्त खड्डे आणि ‘नाशिकमध्येच सर्वात जास्त खून’ या स्वरूपाची पोस्ट बुधवारी इन्स्टा, फेसबुक, ट्विटर(एक्स) व व्हाट्स अॅपवर शेअर झाली. अनेकांनी या पोस्टखाली नकारात्मक व सकारात्मक प्रतिक्रिया नोंदविल्याचे दिसून आले.

नागपुरात एकतर्फी प्रेमातून तरुणाचं धावत्या बसमध्ये संतापजनक कृत्य

■**नागपूर। प्रतिनिधी,**

युवकाने एकतर्फी प्रेमातून धावत्या बसमध्ये चाकूने वार करून १९ वर्षीय विद्यार्थिनीला ठार मारण्याचा प्रयत्न केला. ही थरारक घटना नरखेड पोलीस ठाण्याच्या हद्दीतील सावरगाव-काटोल मार्गावर घडली. याप्रकरणी पोलीसांनी प्राणघातक हल्ल्याचा गुन्हा दाखल करून हल्लेखोर युवकाचा शोध सुरू केला आहे. नितीन तागडे असे हल्लेखोराचे नाव आहे. तर मधुरा (नाव बदललेले) असे जखमी विद्यार्थिनीचे नाव आहे.

पोलिसांकडून प्राप्त माहितीनुसार, मधुराचे वडील टीव्ही दुरूस्तीचे काम करतात. मधुरा ही काटोलमधील एका कॉलेजमध्ये विज्ञान शाखेच्या प्रथम वर्षाला शिकते. मधुरा



ही खासगी बसने ये-जा करते. ऑक्टोबर २०२३ पासून नितीनही याच बसने जाणे येणे करायचा. तो मधुरावर एकतर्फी प्रेम करायला लागला. २५ ऑगस्टला मधुराचा मित्र अंशुल याने मधुराच्या मोबाइलवर संपर्क साधला. नितीनला तुज्यासोबत बोलायचे आहे, असे सांगत अंशुलने नितीनला कॉन्फरन्सवर घेतले. ‘मला तुझ्यासोबत लग्न करायचे आहे, तू माझ्यासोबत लग्न नाही केले तर तुला ठार मारून आत्महत्या करेल’, अशी धमकी नितीनने तिला दिली. मधुराने त्याला नकार दिला.

नेहमीप्रमाणे गुरुवारी सकाळी ७.४५ वाजताच्या सुमारास मधुरा ही बसने कॉलेजला जात होती. ८ वाजताच्या सुमारास सावरगाव बस थांबवावरून नितीन हा बसमध्ये बसला. तो मधुराजवळ आला. ‘मी तीन वर्षांपासून तुज्या मागेमागे फिरत आहे. मला पागल समजली काय?’, असे तो मधुराला म्हणाला. ‘तुला मी माझ्या मागे फिरायला सांगितले का?’ असे मधुरा त्याला म्हणाली.

‘तुला काटोलच्या मुलांसोबत लग्न-लग्न चॅटिंग करायला पाहिजे, मी तुला आणि काटोलच्या मुलांना मारून टाकीन’, अशी धमकी नितीनने तिला दिली. त्यानंतर नितीनने खिख्यातून चाकू काढला. मधुराच्या छातीवर वार करायला लागला. बसमधील यश नावाच्या प्रवासी मदतीसाठी धावत

यशने नितीनच्या हातातून चाकू हिसकावला. संधी साधून नितीन मागील दरवाजातून बसमधून उडी घेऊन पसार झाला.

प्रवाशांनी पीडित मधुराला सावरगावमधील हॉस्पिटलमध्ये दाखल केले. घटनेची माहिती मिळताच नरखेडचे ठाणेदार अजित कदम यांच्यासह पोलिसांचा ताफा हॉस्पिटलमध्ये पोहोचला. मधुराचे बघण नोंदवित पोलीसांनी खुनाच्या प्रयत्न ासह विविध कलमान्वये गुन्हा दाखल केला. पोलीस नितीनच्या घरी गेले असता तो घरी आढळून आला नाही. त्याने मोबाइलही स्विचड ऑफ केला आहे. नितीन हा एकटा रहातो. त्याचे आई-वडील आणि भाऊ नागपुरात वेगळे राहात असल्याची माहिती आहे.

शहापूरमध्ये ५०,००० साठी वडिलांनीच अल्पवयीन मुलीचा सौदा केला, लग्न लागणार इतक्यात...

■**शहापूर। प्रतिनिधी,**

शहापूर तालुक्यात एक धक्कादायक घटना उघडकीस आली आहे. वडिलांनीच अल्पवयीन मुलीचाच सौदा केल्याची घटना समोर आली आहे. शहापूर तालुक्यातील खैरे गाव हद्दीतील शेणवा येथील आदिवासी कातकरी समाजातील अल्पवयीन मुलीचा सौदा करत तिचे लग्न लावून देण्याचा प्रयत्न केल्याचे समोर आले आहे. या घटनेने संपूर्ण परिसरात एकच खळबळ उडाली आहे. शहापूर तालुक्यातील खैरे गाव हद्दीतील शेणवा येथील आदिवासी कातकरी समाजातील अल्पवयीन मुलीचा जबरदस्तीने लग्न लावण्याचा कट श्रमजीवी संघटनेने उघडला असून किन्हवली पोलीस ठाण्यात बालविवाह प्रतिबंधक अधिनियम २००६ चे कलम ९,१०, ११ अन्वये दाखल करण्यात आला आहे.

पिडीत अल्पवयीन मुलीचे वडील दत्तात्रेय विठ्ठल वातेस यांनी आपल्या कुटुंबाची आर्थिक

परिस्थिती अत्यंत बेताची असल्याने दलाल प्रकाश मुकणे याच्या मध्यस्थीने मुलीचे लग्न जय लक्ष्मण शिर्के, रा. बाबुलवाडी, ता. पारनेर, जि. अहमदनगर याच्याशी ठरवले होते.

या व्यवहारात मुलीच्या बदल्यात पालकांना ५,००० रुपए देण्याचे ठरवून त्यातील ₹.१०,००० रुपये रक्कम रोख स्वरूपात एक महिन्यापूर्वी देण्यात आली होती, असे तपासात निष्पन्न झाले आहे. आरोपी जय लक्ष्मण शिर्के आणि त्याचे वडील लक्ष्मण रघुनाथ शिर्के हे उच्चवर्णीय समाजातील असून त्यांनी पिडीत मुलगी ही अल्पवयीन व अनुसूचित जमातीतील असल्याचे माहित असतानाही तिच्या कुटुंबाच्या गरीबीचा गैरफायदा घेत मुलीची विक्री करून विवाह लावून देण्याचा प्रयत्न केला. या प्रकरणांमुळे आदिवासी कातकरी समाजातील गरीब कुटुंबांना फसवून मुलींची खरेदी-विक्रीसारखी घुणास्पद पद्धत उघड झाली असून अशा प्रकरणांवर कठोर कारवाई करण्याची मागणी विवेक पीडित यांनी शासनाकडे केली आहे. आदिम आदिवासी

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 (पुर्व) मुंबई ४०००६३ (महाराष्ट्र) , येथे छापून रुम नं. १०३, कुणाल कुटीर बी बिल्डींग, नवघर रोड, हनुमान मदिराजवळ, भाईंदर (पुर्व), जि. ठाणे ४०११०५ (महाराष्ट्र) येथे प्रसिद्ध केले. संपादक - डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक, पीआरबी कायद्यानुसार संपादकीय जबाबदारी झाली 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