



अनंतातल्या वळणावर पीयूष, सतीश आणि असरानी



पीयूष पांडे, सतीश शहा आणि असरानी हे हिंदीतील छोट्या आणि मोठ्या पडद्यावरचे तीन मान्यवर नुकतेच अनंतात विलीन झाले. जाहिरात क्षेत्रासोबतच हिंदीच्या मोठ्या पडद्यावर पीयूष पांडे यांचे योगदान मोठे आहेच, याशिवाय सतीश शहा यांची कारकीर्द केवळ जाने भी दो यारों किंवा यह जो है जिंदगी पुरतीच मर्यादित नव्हती आणि असरानीची ओळख केवळ हम अंग्रेजों के जमाने के जेलर हैं एवढीच नव्हती. आज पीयूष पांडे, सतीश शहा, असरानी हे तिघेही अनंतातल्या एखाद्या नाक्यावर थांबून तिघांसाठी सुटेबल असलेल्या एखाद्या सिनेकलाकृतीची चर्चा करत असतील, असे त्यांच्या रसिक चाहत्यांना सहज वाटू शकते. नव्वदच्या दशकात दूरदर्शनवर ‘मिले सूर मेरा तुम्हारा’ तून देशभक्ती आणि ऐक्याचा स्वर देशाने आळवला होता. विविधतेतील भारताच्या एकात्मतेचा नेमका अर्थ या गण्याने उलगडला होता. हे गाणं साकारलं होतं महान अ‍ॅड. मेकर पीयूष पांडे यांनी. कॅचलाईन, बेसलाईनवर पीयूष पांडे यांचा हातखंडा होता. फेव्हिकॉल, वोडाफोन, कॅडबरी, एशियन पेंट्ससारख्या ब्रॅन्ड्सना मोठं करण्यात त्यांचा मोठा हातभार होता. फेव्हिकॉल का जौड, त्यातील दोन विरुद्ध दिशेला साखळदंडात बांधलेले हत्ती वेगळे करता येणे फेव्हिकॉलमुळे शक्य होत नसल्याचा ठाम विश्वास पीयूष पांडे यांनीच या ब्रॅंडला दिला. नव्वदच्या दशकातील फेव्हिविक्कची जाहिरात आठवावी, यात पाण्यात मासे पकडणारी व्यक्ती एका काठीला फेव्हिविक्क लावून पाण्यात सोडते आणि त्याला मासे चिकटून येतात, पाण्यात गळ टाकून मासा गळला लागण्याची वाट पाहणारा व्यक्ती कुतूहल आणि काहीशा र्थेने भरलेला आहे. कॅडबरीचीही अशीच कथा, कुछ खास है जिंदगी मैं...हा खास गोडवा कॅडबरीचा असून कॅडबरीविना ग्राहक प्रेक्षकांचे जीवन बेचव झाल्याची अनुभूती पीयूष पांडे यांनीच दिली. एशियन पेंट्सच्या हर घर कुछ कहता है, ही कॅचलाईन तर खासच होती. घराच्या रंगांमुळे घरांना बोलकेपणा मिळतो, हा आशय या जाहिरातीचा असल्याचा आजही ठाम समज भारतीयांचा आहे. मिले सूर मेरा तुम्हारा, ही पीयूष पांडे यांची सर्वोच्च सर्जनशीलता आहे. एकाच गण्यातील एकाच संदर्भाचे शब्द भारताची भाषिक विविधतेतील एकता स्पष्ट करत होते. सूर की नदीयाँ हर दिशा से बहके सागर में मिलें, बादलों का रूप लेकर बरसे हल्के हल्के...पंडित भीमसेन जोशींना हे गाणं राग भैरवीवर आधारित असावं अंस वाटत होतं, तर सुरेश मल्लिक यांनी यासाठी भारतातील शास्त्रीय संगीत आणि अत्याधुनिक वाद्यांच्या मिलाफातून हे गाणं व्हायला हवं, असं सुचवलं, पीयूष पांडेंनी दोघांनाही आपल्या शब्दांतून समान न्याय दिला. सदांत लता मंगेशकर आणि इतर प्रादेशिक गावकांचा स्वर, भारतातील भाषिक आणि प्रांतवार रचना या नवा असून त्या भारत नावाच्या एकसंध सागराला येऊनच मिळतात. पीयूष पांडे यांनी लिहिलेल्या या गण्यातील हा विचार महत्त्वाचा होता, आजच्या भाषिक, सांप्रदायिक उन्मादाच्या काळात या गण्याचे महत्त्व लक्षात यावे, १९८८ साली हे गाणं साकारलं होतं. हा तोच काळ होता ज्यावेळी पंजाब प्रश्न ऐन हिंसेच्या भरात होता. रोजच्या राष्ट्रीय बातम्यांमध्ये पंजाबातील सांप्रदायिक हिंसेतील मृतांचा आंकडा सांगितला जात असे, काश्मीर, बोडो आंदोलनाच्या या काळात या गण्याने भारताच्या एकात्मतेचा आळवलेला सूर मोलाचा होता. काश्मिरपासून ते कन्याकुमारीपर्यंतची एकात्मतेची आठवण भारतीयांना या गण्यातून रोजच्या रोज केली जात होती. त्यानंतर एवढं परिणामकारक गाणं साकारलं नाही, नाही म्हणायला त्याआधी ऐंशीच्याच दशकात डोंगरदऱ्या पादाक्रांत करत ऐक्याचा संदेश पुढे मशालीच्या स्वरूपात पुढच्या पिढीकडे सोपवणारं एक संगीत दूरदर्शनच्या छोट्या पडद्यावर होतंच, पण त्यात शब्द नव्हते. पीयूष पांडे यांच्याकडे मिले सूर मेरा तुम्हारापासून प्रेरणा घेऊन दिग्दर्शक सुभाष घईनीही सिनेकलाकारांना घेऊन ‘प्यार की गंगा बहे, देश में एका रहे’ साकारलं पण त्यात मिले सूर मेरा तुम्हाराचं परिसणमकारक वैविध्य आणि भारतातील सर्वसामान्य नागरिकांचं प्रतिनिधित्व नव्हतं. दूरदर्शनच्या ऐन भरातील सत्तर, ऐंशी आणि नव्वदच्या दशकातील काळ सतीश शहा यांच्या नावाशिवाय पूर्णत्वाला जाणार नाही. दर सोमवारी रात्री नऊ वाजता ‘यह जो है जिंदगी’ मालिकेचं टाइटल सॉंग ऐकल्यावर सतीश शहा, शफी इनामदार, स्वरूप संपत, राकेश बेदी छोट्या पडद्यावर भेटीला येत. सतीश शहा कॅरेक्टर ऑर्टिस्ट होणेच मात्र केवळ विनोदी कलाकार म्हणून त्यांची ओळख नव्हती. जीपी सीपीनी अमिताभ आणि दिलीपकुमारांना घेऊन ‘शक्ती’ बनवायला घेतला होता, त्यात सिता पाटीलचा मुंबईच्या लोकल ट्रेनमध्ये विनयभंग करणांवा किरकोळ सडकसख्या अर्थात टपोरींच्या समूहाचा म्होरक्या सतीश शहा होते. छोटा पडदा असो किंवा मोठा कोणत्याही सिनेमा, सीरियल आणि जाहिरातींची सतीशला स्टूडनर म्हणून ऐंशीच्या दशकात गरजच होती, त्यानेही मिळेल ते काम केले, अगदी रामसेंच्या ‘पुराना मंदिर’ आणि ‘वीराना’ही विनोदाची फुटकळ गरज भागवण्यासाठी सतीश होताच, रामसेंच्या भूतभयपटात काम केल्यानं आपली इमेज संपुष्टात येईल, अशी भीती सतीशला रागेवेळी वाटली नसावी, सतीश शहाने अनेक चित्रपटांत छोट्यामोठ्या भूमिकाही साकारल्या. शाहरुख, राणी मुखर्जीच्या ‘चलते चलते’चे रणीचा हलबल झालेला बाप, ‘हम आपके है कौन’ मध्ये रेणुका शहाणेच्या मृत्यूनंतर जन्म आणि मृत्युमुळे आयुष्य थांबतं, जीवन नाही, असं तत्वज्ञान सतीशनंे सांगितलं होतं. सतीशचा ‘दिलवाले दुल्हनियाँ ले जाएंगे’ मधील व्हिनचनचा पिता या अशा कित्येक भूमिकेपेक्षा केतन मेहताच्या ‘कभी हौं कभी ना’ मधील नायिका सुचित्रा कृष्णन्याने साकारत ‘आना’चा मधुमेह झालेला मुलीच्या लग्नाची काळजी असलेला सर्वसामान्य पिता त्याने तन्मयतेने अंमल केला. नासिरद्दीन शाहसोमोही तो छोट्याच्या संवादातही कमी पडला नाही. शहांनीच्या काळात गंभीर भूमिका पुरेशा मिळाल्या किंवा खूपच उशिरा मिळायला सुरुवात झाली. ये जो है जिंदगीपासून सुरू झालेला सतीशचा मनोरंजनाचा प्रवास ‘साराप्याई वर्सेस साराप्याई’पर्यंत सुरूच होता. ‘जाने भी दो यारों’मध्ये विवेक वासवानी, नासिरद्दीन शहा, भक्ती बर्वे, पंकज कपूर असे कित्येक रंगभूमीवरचे दिग्गज कलावंत असताना त्यातल्या करप्ट अशा म्युनिसिपॅलिटी कमिशनरच्या ग्रे शेडच्या व्यक्तीरेखेसाठी सतीशच परफेक्ट होता. चित्रपटाच्या अखेरीस सतीशची झालेली रंगभूमीवरची ‘द्रौपदी’ सिनेप्रेमींच्या लक्षात राहिल. असरानी यांच्या सिने कारकिर्दीचा विषय एका लेखाचा नाही, बासू चटर्जीचा ‘छोटीसी बात’मधला नागेश शास्त्री असरानी यांनी आपल्या ऐन तारुण्यात साकारला होता. स्टार्डॉल, पैसा, बोंगस प्रतिष्ठेच्या बळावर महिला, मुलींवर इम्पेशन मारून त्यांना जाळ्यात ओढणारी पुरुषी प्रवृत्ती नागेश शास्त्रीने हुबेहब लकी केली होती. त्याच्या समोर साक्षा सरळ अरुण म्हणजेच अमोल पालेकर त्याच्याच स्टायलिश लकब, अदा अशा शस्त्राअस्त्रांनी विद्या सिन्हाला जिंकून घेतो, असं ते साधसरळ कथानक होतं, यातील असरानी लक्षात राहतोच, अगदी सुरुवातीच्या काळात असरानी नुकताच एफटीआयमधून बाहेर पडल्यावर सिनेमातील कामासाठी चित्रपट दिग्दर्शक निर्मात्यांचे उंबरे झिजवत असताना त्याला गुलजारांनी ‘मेरे अपने’त संधी दिली होती. ‘मेरे अपने’मधला असरानी पोरसवदा वयाचा आहे. तो टिपिकल गुंड नाही, पण तारुण्याच्या हारणामाया, विरुद्ध घातगिरी तरणवाईची उत्सर्न, भीतीही असरानीनं अभिनयातून उभी केली. विनोद खन्ना, शत्रूच सिन्हा, डॅनी हे ऐन विशी पंचवीशीतील तरुणाई घेऊन गुलजारांनी ‘मेरे अपने’ बनवला होता. या गदींदीही असरानी लक्षात राहिला. राजेश खन्नाचा मित्र, सेक्रेटरी म्हणून तो ओळखला जाऊ लागला, त्यांच्या या भूमिका इतक्या प्रभावी होत्या की राजेश खन्नाचा खराखुरा सेक्रेटरी असरानीच असावा, त्याच्याच सल्ल्यावर असल्या सिनेमांची निवड करतो, अशी अफवा त्याकाळी पसरली होती. अमिताभसोबतची पडद्यावरची मैत्रीही त्याने ‘आलाप’पासून ‘अभिमान’ ते पुढे ‘बागबान’पर्यंत निभावली होतीच. गोवर्धन असरानी यांनी विनोदी, गंभीर, खलनायकी आणि चरित्र भूमिकांमध्ये आपली खास छाप पाडली आहे. असरानी यांचे कॉमिक टाईमिंगसाठी अप्रतिम होते. संवादातील लय, चेहऱ्यावरील भाव आणि आवाजातील बदल यात सहजता होती. विनोदी भूमिकांसोबतच असरानी यांनी गंभीर, भावनिक, खलनायकी आणि चरित्र भूमिकाही यशस्वीपणे साकारल्या. ‘चला मुरारी हिरों बानें’ चित्रपटात असरानीने नायक साकारला तेव्हा हा केवळ विनोदी अभिनेता नसल्याचे स्पष्ट झाले होते. नैसर्गिक आणि अतिशयोक्ती नसलेला अभिनय ही त्यांची वैशिष्ट्ये होतीच. असरानीने पाच दशकातील पिढ्यांसोबत काम केले. म्हणूनच बासू चटर्जीपासून आजच्या प्रियदर्शनपर्यंतच्या दिग्दर्शकांनी असरानी यांनाच वारंवार त्यांच्या कलाकृतीमध्ये संधी दिली. तब्बल तीसशेहून अधिक चित्रपटात काम करणांवा असरानींनी वेगवेगळ्या भूमिकांही तेवढ्याच ताकदीने साकारल्या. टिपिकल विनोदी कलावंतापेक्षा वैविध्यपूर्ण विविधरंगी व्यक्तींच्या साकारण्यासाठी असरानींना पर्याय नव्हता. ‘शोले’ला सुरुवातीच्या काळात प्रेक्षकांचा कमी प्रतिसाद मिळाल्याने जावेद अख्तर, जी.पी.सीपीकडून चित्रपटाची लांबी कमी करण्याचे ठरवण्यात आल्यावर असरानींचा ‘अंग्रेजो कें जमाने के जेलर’ च्या प्रसंग संवादांना कात्री लावण्याचे ठरले. तशी चित्रपटाला कात्री लावलीही, मात्र मुंबईच्या आणि देशभरातील इतर ठिकाणाच्या सिनेमागृहात ‘न कापलेला शोले’च संपूर्ण दाखवण्यात यावा, अशी प्रेक्षकांची मागणी झाली आणि असरानी यांचा जेलर पुन्हा पडद्यावर घेण्यात आला, गव्वरशिवाय शोलेचा विचार होऊ शकत नाही, तसाच असरानींच्या जेलरशिवायही शोले पूर्ण झाला नसता, याची पोचपावती प्रेक्षकांनीच सिनेमागृहावर मोर्चा नेऊन दिली होती. आज पीयूष पांडे, सतीश शहा, असरानी हे तिघेही अनंतातल्या एखाद्या नाक्यावर थांबून तिघांसाठी सुटेबल असलेल्या एखाद्या सिनेकलाकृतीची चर्चा करत असतील, असे त्यांच्या रसिक चाहत्यांना सहज वाटू शकते.

गंगाराम गव्हाणकर : एक माणूस, एक भाषा आणि एक अविस्मरणीय गंध

रात्रीचे दोन वाजले होते. फोनच्या घंटीने झोप चाळवली. फोनवर माझी पत्रकार मैत्रीण होती, आवाजात अस्वस्थता होती. ती म्हणाली, “सर, गंगाराम गव्हाणकर गेले... तुम्हाला माहित आहे का?”

क्षणभर मला काहीच उभजेनासं झालं. डोळ्यांवरील झोप उडाली, आणि डोळ्यांत पाणी दाटलं.

गंगाराम गव्हाणकर – उर्फ आपले नाना! गेले... त्यांच्या जीवनपटातील असंख्य दृश्यं एकामागून एक डोळ्यांसमोर तरळू लागली.

फक्त दोन दिवसांपूर्वीच मी त्यांना भेटायला गेलो होतो. ते दहिसरमधील हॉस्पिटलमध्ये अ‍ॅडमिट होते. दोन्ही हात रशिये बांधले होते, डोळे अर्धवट मिटलेले. सतत त्यांची चुळबुळ सुरू होती.. शब्दांने नाही पण ते सांगत होते माझे हात सोडा सोडा माज्या हात मला काहीतरी लिहायचं आहे. की त्यांची धडपड मला समजत होती. मी त्यांना म्हणालो सोडा ना त्यांचे हात. किती त्यांची तळमळ सुरू आहे का बांधून ठेवलाय. नसं म्हणाली, “सर, काही खरं नाही. गेली दोन दिवस त्यांची हीच अवस्था आहे आता हा माणूस कोणालाही ओळखत नाहीत...”

मन भरून आलं. कालपर्यंत हसरा, बोलका, मालवणी भाषेचा हा जिवंत उत्सव, आज शांत, शून्याकडे पाहत होता. मी त्यांच्या जवळ जाऊन कानाजवळ हळूच म्हणालो, “देवा.... प्रदीप आलाय... देवा, प्रदीप आलाय!” त्या क्षणी त्यांनी हलकेच डोळे उघडले. मी विचारलं, “नाना, ओळखलंत का मला?” पण शब्दांच्या पलीकडच मौन तिथं उतरलं होतं. ते ओळखू पाहत होते, पण वेळ त्यांच्या हातातून निसटत होती. काळ जवळ आला होता – त्यांना कायमचा घेऊन जाण्यासाठी. आणि आज, गंगाराम गव्हाणकर नावाचं ते प्रचंड व्यक्तिमत्व रंगभूमीवरून ‘एक्झिट’ घेतलं आहे – कायमचं. पण पडदा जरी खाली आला, तरी त्यांच्या आवाजाचे प्रतिध्वनी अजूनही कानात आहेत... त्यांच्या शब्दांची ऊब अजूनही या जगाच्या वाऱ्यात फिरलेली नाही.

दिनांक २७ ऑक्टोबर २०२५. रात्रीचा अकरा वाजेचा काळोख जणू कोकणावर अवतरला होता. पण त्या काळोखात एक दिवा विझला – मालवणी भाषेचा दीपस्तंभ, कोकण मराठी साहित्य परिषदेचे जिवंत हृदय, गंगाराम गव्हाणकर नावाचं तो माणूस. ‘अल्पशा आजाराने निधन’ हे वाक्य जरी लहान वाटत असलं, तरी त्या मागे दडलेला प्रकाशाचा एक विशाल स्रोत अचानक काळाच्या ओघात नाहीसा झाला, ही जाणीव अंतःकरण हादरवून गेली. गंगाराम गव्हाणकर – हे नाव फक्त एक व्यक्ती नव्हे, तर कोकणाच्या मातीतून फुललेली ती भाषिक संवेदना होती, जी मालवणी बोलीला साता समुद्रापलीकडे घेऊन गेली. त्यांच्या लेखणीतून झरलेल्या नाटकांनी, कथांनी आणि भाषेच्या गंधाने मालवणी बोलीला एक सन्मान मिळवून दिला. त्यांच्या नाटकांमध्ये माणुसकी, कोकणाचा खडबडीत पण प्रेमळ स्वभाव, आणि जीवनाचा निखळ सत्याभाव दिसायचा. ‘वस्त्रहरण’ सारख्या नाटकाने केवळ महाराष्ट्रातच नव्हे, तर भारताच्या सीमा ओलांडून प्रेक्षकांच्या मनात आपलं स्थान निर्माण केलं. त्यांचे शब्द जणू कोकणच्या खाडीतून उठणाऱ्या वाऱ्याप्रमाणे, ओलसर, पण मनाला भिडणारे.

गंगाराम गव्हाणकर यांच्याशी माझं नातं – हे शब्दात



सांगणं अवघड आहे. ते मित्र होते, वडीलसमान होते, की गुरू, हे मला आजही ठाम सांगता येत नाही. पण एक गोष्ट मात्र खात्रीने सांगतो, की त्या माणसाच्या भेटीतून मी ‘माणूसपण’ काय असतं हे शिकत गेलो. ज्या ज्यावेळी ते मला भेटत त्यावेळी माझं आणि

माझं आणिमाझं आणि त्यांच्या ‘विठ्ठल आला रे आला’ या नाटकाविषयीचं संभाषण आजही कानात घुमतं. त्यांनी म्हटलं होतं, “प्रदीप, हे नाटक तू आणिडॉ. विजय जोशी बसवणार म्हणजे माझं स्वप्न पूर्ण होईल.” त्या एका वाक्यातली ऊर्मी, अपेक्षा आणि प्रेम मला कायम जाणवत राहिलं. कोकणात गेलो की त्यांच्या गावातल्या फोनचा नाद ऐकू यायचा – “अरे देवा, केव्हा भेटतोय आपण?” माका तुझी रोज आठवण ये तारे, असं म्हणताना त्यांच्या आवाजात बाल्यसदृश उत्साह असायचा. त्यांच्या राजापूर जवळील माडबंद या गावातल्या भेटी म्हणजे शब्दांच्या, आठवणींच्या आणि हास्याच्या उधळणीच असायच्या. ते गाव त्यांच्या व्यक्तिमत्त्वासारखंच – साधं, पण सत्त्वशील. त्या खाडीतल्या झुळकीत, त्यांच्या घराच्या अंगणात बसून त्यांनी सांगितलेल्या गोष्टी आजही मनात कोरल्या आहेत. त्यांच्या आयुष्याचा प्रवास संघर्षमय होता, पण त्या संघर्षांने त्यांना कणखर केलं. ते म्हणायचे, हसंघर्ष म्हणजे शत्रू नाही, तो तर आपल्यातलं सोनं तपासणारा अग्नी आहे.ह

माझं भाग्य की त्यांच्यासोबत मला अनेक वेळा गप्पा मारायची संधी मिळाली. मुंबईत आले की आवर्जून फोन करायचे, हळुकुते आहेस आज? भेटू या का?ह आशा अनेक भेटीपैकी मला काही भेटी विशेष आठवतात. एकदा महाराष्ट्र शासनाने माझं ‘शिंवबा’ हे नाटक रत्नागिरीत ठेवलं होतं. मी त्यांना फोन केला – “कुठे आहात?” ते म्हणाले, “देवा, मी, काही कामांनिमित्त रत्नागिरीत आलो आहे, काम झालं की एसटीने माज्या गावाकडे निघणार आहे.” मी म्हणलो, तुम्ही जाऊ नका मी काही वेळातच रत्नागिरी पोहोचतो आहे आज माझं रत्न गिरीमध्ये नाटक आहे. तुम्ही ते बघावं ही माझी खूप इच्छा आहे “तुम्ही आलात तर मला आनंद होईल.” त्यांनी एक क्षणही न घालवता म्हटलं, “मी येतोच.”

“ते रत्नागिरीत थांबले, मनाली आणि प्रदीप तुझे शब्दासाठी मी थांबलोय खरा, पण माझ्याकडे कपडे नाहीत, थांबावं लागेल ही कल्पनाच नव्हती काम झाल्यावर

पहिल्या टण्यातील १४,७८३ शाळांमधील २ लाख २५ हजार विद्यार्थ्यांपेक्षा अधिक विद्यार्थी शाळा संकुलमुळे प्रभावित होणार आहेत. संपूर्ण ६५ हजार शाळा संकुलात परिवर्तित झाल्यास कोट्यवधी विद्यार्थी, हजारो गावे प्रभावित होण्याची संभावना तयार झाली आहे. संकुल म्हणजे शिक्षण बंदीचे साधन आहे. शिक्षण बंदीकडे राष्ट्रीय आपत्ती म्हणून आपण बघितले पाहिजे. विद्यार्थ्यांसह शिक्षकांचे अतिरिक्त



राष्ट्रीय शिक्षण धोरणाच्या अंमलबजावणीचे परिणाम

निवासापासून संकुलचे अंतर जास्त असणारे, वाहन, रस्ते, सुरक्षा इत्यादी अडचणींमुळे विद्यार्थी शाळेत येऊ शकले नाहीत. शाळेत येऊ न शकणाऱ्या विद्यार्थ्यांची टक्केवारी ३० टक्केच्या जवळ आहे. हे ३० टक्के विद्यार्थी व त्यांच्या पुढच्या पिढ्या शिक्षण प्रवाहातून कायमचे बाहेर फेकल्या गेले. विद्यार्थ्यांची गावची शाळा बंद झाल्यामुळे पुढच्या पिढीसाठी गावात शाळा उपलब्ध असाणार नाहीत. यातून शिक्षण बंदीचे पुनर्उत्पन्न घडणार आहे.

निघून जावं हे ठरवून मी रत्नागिरीत आलो होतो’ मी त्यांना म्हणालो, ह्ळाकाळजी नका करू. सगळी व्यवस्था मी करतो. ’’ मी त्यांना गेस्टहाऊसमध्ये उतरवलं आणि कपडे घेऊन दिले. त्या क्षणी त्यांच्या डोळ्यांत आलेलं पाणी माझ्या आयुष्याचं मोठं पारितोषिक होतं. ते म्हणाले, “तू माझ्या मुलासारखं केलंस.”

त्या भावनेचं ओझं आजही मनाला हलवून जातं. त्या दिवशी त्यांनी ‘शिंवबा’ नाटक पाहिलं. त्यानंतर त्यांनी मला मिठी मारत म्हटलं, “परमपूज्य बाबासाहेब पुरंदरे यांनी ज्या नाटकाचं कौतुक केलं, ते आज मी माज्या डोळ्यांनी पाहिलं. देवाने माझी इच्छा पूर्ण केली.”

असा हा माणूस – मनात भरभरून मायेचं ओझं आणि तोंडावर कायम हास्य. तो प्रत्येक भेटीत काहीतरी शिकवून जायचा. माणसातलं चांगलं शोधणं, ते जणूण आणि त्यातून सृजन घडवणं – हे त्याचं ब्रीद होते. मालवणी भाषेविषयी त्यांची निष्ठा तर अगाध होती. ते म्हणायचे, “ही भाषा माझं रक्त आहे. तिचा एक शब्दही हरवला, तरी माझं अस्तित्व हरवेल.” त्यांनी मालवणीला जगभर पोहोचवलं – नाटकातून, लेखातून, आणि त्यांच्या तोंडच्या गोड बोलण्यातून.

पद्मश्री मधु मंगेश कर्णिक यांच्याबद्दल ते नेहमीच म्हणायचे, “त्यांची भेट म्हणजे देवाची भेट.” त्या भावनेतून त्यांची नम्रता आणि आदराची पराकाष्ठा दिसायची. मोठं झालं तरी मोठ्यांप्रती आदर राखणं – हा त्यांचा संस्कार होता. एकदा मी मुंबईहून रत्नागिरीकडे जात होतो. लांजा उलटलं आणि उजव्या बाजूला माडबंदकडे जाणारा रस्ता दिसला की नकळत माझा हात सुकाणूपाशी वळायचा – गंगाराम गव्हाणकर यांच्या घरी जाण्यासाठी. तिथं गेलं की ते म्हणायचे, “चल, खाडीवर घेऊन जातो. ताजा मासा मिळेल.”

स्वतः स्वयंपाक करून खाऊ घालायचे. एवढं मोठं नाव, पण मन मात्र एखाद्या सामान्य कोकणी माणसासारखं साधं, निर्मळ. त्याचं तू उत्साह, तो आनंद – आजही डोळ्यांसमोर आहे. आज ते नाहीत. पण मला खात्री आहे – स्वर्गातल्या रंगमंचावर त्यांनी पुन्हा आपलं नाटक सुरू केलं असेल. देवासमोर उभं राहून म्हणत असतील, “बघा, मी आलोय माझ्या शब्दांसह, माझा भाषेसह.” त्यांच्या लेखणीतून वाहणारा तो कोकणी गंध, ती माणुसकी, ती संवेदना – हीच त्यांची खरी अमरता आहे.

गंगाराम गव्हाणकर हे फक्त एक नाव नव्हतं, तर ती एक परंपरा होती. माणूस म्हणून ते जितके थोर, तितकेच साधे. त्यांच्या जाण्यानं कोकणाच्या मातीचा एक तुकडा हरवला आहे. पण त्याच वेळी ती माती अधिक सुपीक झाली आहे – कारण तिच्यात आता गंगारामचं अस्तित्व मिसळलं आहे. त्यांचं आयुष्य हे जणू एखाद्या नाटकासारखं होतं – संघर्ष, विनोद, भावना, आणि शेवटी एक शांत पडदा. प्रभूच्या रंगमंचावर आता तो कलाकार कायमचा वावरो आहे. पण इथं, आपल्या मनात, आपल्या आठवणींत, त्याचा आवाज अजूनही ऐकू येतो –

“अरे देवा, भेटू या, भेटू या पुन्हा...!”

–**प्रा. डॉ. प्रदीप ढवळ**

उपाध्यक्ष, महाराष्ट्र राज्य साहित्य आणि संस्कृती मंडळ**का्याध्यक्ष, कोकण मराठी साहित्य परिषद**

कमी होणार आहे. नोव्हेंबर २०२३ मध्ये महाराष्ट्रातील २५ संस्थांपैकी १५ संस्थांना क्लस्टर निर्मितीची परवानगी दिली आहे. या संस्थांचे वेगवेगळ्या विषयांचे अनेक महाविद्यालये आहेत. ही महाविद्यालये शहर, तालुका व मोठ्या गावात आहेत. या संस्थांनी ग्रामीण भागापर्यंत उच्च शिक्षण पोहोचवण्याची महत्त्वाची भूमिका पार पाडली आहे. त्यामुळे गावातील मुलांना सहज वा आवाक्यात उच्च शिक्षण उपलब्ध झाले. विशेषतः मुलींसाठी ही रचना सोयीची होती. सकाळी जाऊन सायंकाळी परत येण्याची व्यवस्था होता असल्यामुळे आईवडील मुलींना उच्च शिक्षणासाठी पाठवत होते. ही रचना क्लस्टरमुळे मोडकळीस येऊन विद्यार्थ्यांचे सहज शिक्षण दुरापास्त होणार आहे. अभ्यासकांनी ४० टक्के महाविद्यालयांची संख्या घटणार असल्याचे व आवाक्याच्या बाहेर अंतर वाढणार असल्याची चिंता व्यक्त केली आहे. याला समावेशक धोरण कसे म्हणता येईल? शिक्षणात १९८६ला खासगीकरणचे धोरण भारताने अधिकृतपणे स्वीकारले. राष्ट्रीय शिक्षण धोरणाने त्याचे उन्मयन करून बाजारीकरणाचे धोरण स्वीकारले. खासगीकरणात फी निर्धारण व वाढ, अभ्यासक्रम व सेवाभरती यावर सरकारचे नियंत्रण होते. बाजारीकरणात हे नियंत्रण काढून टाकले किंवा शिथील केले आहेत. त्यामुळे शिक्षण व्यवस्थेतील सार्वजनिक व लोकशाही तत्त्व नाहीसे होऊन शिक्षण क्रयव्यप्रेत झाली आहे. गरिबी रेषेखालील व त्यासमकक्ष उत्पन्न असणाऱ्यांची संख्या ६० टक्केच्या आसपास आहे. हा बहुसंख्य समाज शिक्षणापासून बाजारात शिरकाव करू शकत नाही. प्राथमिकापासून उच्च शिक्षणापर्यंत बहुसंख्य जनतेची दारे या धोरणाने बंद केली आहेत. आयआयटीसारख्या संस्थानात पुजारी बनण्याचे शिक्षण देणे सुरू केले आहे. धर्मपीठे शिक्षण संस्थांचे भाग बनल्यास उद्याचा भारत काय घडेल हा चिंतेचा विषय आहे.

उपवास - खरा अर्थ काय ?

भारतीय आणि उपवास यांचे नाते आपण चांगलेच जाणून आहोत, त्यातही इतर गोष्टींप्रमाणेच महाराष्ट्र यातही आघाडीवर आहे. अनेक देवदेवता, त्यांची नवरात्रे , शिवाय रामनवमी, हनुमानजयंती, जन्माष्टमी, गणेशजयंती असे अनेक उपास, याखेरीज महाशिवरात्र, आषाढी आणि कार्तिकी एकादशी, मासिक नियमित उपासंमध्ये चतुर्थी, दोन एकादश्या, प्रदोष आणि शिवाय साप्ताहिक ज्याचा त्याचा सोमवार ते रविवार असा कोणताही वार, अशी ही न संपणारी जंत्री आहे. बर उपास का करता असं विचारलं तर त्याचं पटेल असं उत्तर कोणालाही सांगता येत नाही. आमच्या घरची पद्धत आहे, लहानपणापासून करत आलो आहोत, अहो देवाचं असं मधेच सोडता येतं का अशी उत्तरं मी अनेक वर्षं रुग्णांकडून ऐकत आले आहे. उपवास म्हणजे जवळ बसणे म्हणजे काय तर शरीराची, खाण्याची चिंता सोडून सगळे तनमन देवाशी एकाग्र करून देवाच्या जवळ बसणे. आपल्यापैकी किती जण असा उपवास करतात सांगा पाहू ? उलट भजन, कीर्तन करून येणाऱ्या बायकांची चर्चा ऐकली तर हसू येते. चला, जाताजाता मला केळी, खजूर आणि राजगिरा लाडू घ्यायचे आहेत, घरी जाऊन खिचडी परतायची आहे असे संवाद ऐकू येतात. काही विशेष उपवास म्हणजे जे सामान्यपणे सगळ्या कुटुंबाने करणे अपेक्षित असते, तेव्हातर विचारूच नका, बायकांचा पूर्ण दिवस स्वैपाकघरात जातो. उपासाला चालणारे असे म्हणून जेव्हादे काही पदार्थ असतील ते सगळे ताटात अवतीर्ण होतात. साबुदाणा, शेंगदाणे, भगर, राजगिरा, बटाटे, रताळी काही काही बाकी ठेवलं जात नाही. त्यामुळे उलट नेहमीचं जेवण परवडलं असं आपलं पोट म्हणत असेल. त्यामुळेच 'एकादशी आणि दुपट खाशी' ही जी म्हण आपल्याकडे उपासाच्या बाबतीत वापरली जाते ती बरोबरच आहे . उपवासाचे सगळे पदार्थ खाऊन पित्त वाढते, बटाटे खाऊन पोट गुबारत, गच्च होतं. मग दुसऱ्या दिवशी कोणाचं डोकं दुखत, कोणाला उलट्या होतात, कोणाला जुलाब होतात तर कोणाला अजीर्ण नाहीतर मलबद्धता!! इतके त्रास करून उपास करा असं कोणता देव सांगतो सांगा बरं ? खरं तर उपवास किंवा लंघन ही एक अतिशय उपयोगी अशी चिकित्सा म्हणून

आयुर्वेदानेही वर्णन केली आहे. काही आजार असे असतात की ज्यात अन्न खाण्याने किंवा नियमित आहार घेण्यामुळे दोष आणि पर्यायाने तो आजारही वाढतो म्हणून मग पूर्ण उपास किंवा केवळ गरम पाणी, फक्त दूध, पेज, पातळ भात किंवा कढण असा आहार वेद्याकडून सुचवला जातो, जो औषधाचा परिणाम अधिकच सुधारण्यास मदत करतो. अश्यावेळी मात्र रुग्ण अरे बापरे ! फक्त दूध प्यायचं ? पोट भरेल का ? असे प्रश्न विचारातात. एरवीही आपल्याकडे जास्तीतजास्त उपवास हे पावसाळ्यात करायला सांगितले आहेत, म्हणजे एका वेळेचाउपास आणि रात्री जेवण किंवा नक्त, कधी दोन्ही वेळेचे उपास असे अनेक प्रकारे केले जातात. याचे प्रमुख कारण असे की चातुर्मास सुरु होतो तो पावसाळ्याच्या सुरुवातीला !! जेव्हा पाऊस नुकताच सुरु होतो तेव्हा पाणी जड असते, हवा गर असते आणि पचनशक्ती मंदावलेली असते, त्यामुळे लंघन करून या पचन शक्तीला मदत करण्याच्या हेतूने उपवासाची योजना केलेली आहे. पावसाळ्यात तळलेले खाऊ नये, जड खाऊ नये, हलकाच आहार घ्यावा हे सगळे नियम आपल्या शरीराच्या भल्यासाठीच आहेत पण आपण ते सगळे नियम धाव्यावर बसवून आपल्याला आवडतील, जिभेचे चोचले पुरवतील असे पदार्थ शोधून शोधून खातो. साबुदाणा वडे काय,बटाटा वेफर्स काय, शिटीश ४३२ काय, पेढे बर्फी काय !! त्यामुळे हल्ली जेव्हा मला काही पेशंट विचारातात की उपास करू का ? तेव्हा मी त्यांना उपवास असं नाव न घेता झी३ ढंल्ल म्हणून काही नियम लिहून देते. जे खास पावसाळ्यातील स्वास्थ्य रक्षणाचे आहेत आणि ही मात्रा बरोबर लागू पडते. हल्लीच्या पिढीला त्यांच्याच भाषेत सांगितलेलं बरं असा विचार करते.



दररोज एक कप आईस्क्रीम खाल्ल्याने शरीराला होतात बरेच फायदे. आईस्क्रीम खाणे कोणाला आवडत नाही. अनेकांच्या आईस्क्रीम म्हटलं का तोंडाला पाणी सुटत. मात्र, बऱ्याचदा घरातील मोठी मंडळी आईस्क्रीम खाणे आरोग्यासाठी योग्य नाही, असे सांगत आईस्क्रीम खाण्यास नकार देतात. पण काही बाबतीत हे आईस्क्रीम आरोग्यासाठी देखील फायदेशीर असते. आईस्क्रीममध्ये बरेच पोषक तत्त्व असतात. याच्या सेवनामुळे तुमचे शरीर निरोगी राहत. चला तर जाणून घेऊया आईस्क्रीम खाण्याचे खास फायदे

- ▶ **हाडांची मजबुती वाढते** : आईस्क्रीम हे दुधापासून बनवले जाते. तसेच दुधामध्ये जास्त प्रमाणात कॉल्शियम असते. त्यामुळे कॉल्शियमच्या सेवनामुळे हाड मजबूत होतात. शरीरात उपस्थित ९९ टक्के कॉल्शियम हे हाडांमध्येच असते. त्यामुळे दररोज दुधाचे आईस्क्रीम खाल्ल्यास हाडांचे आजार दूर होण्यास मदत होते.
- ▶ **स्किनसाठी फायदेशीर** : दुधापासून तयार करण्यात आलेल्या आईस्क्रीममध्ये प्रोटीनचा समावेश असतो. प्रोटीन हे शरीरासाठी अत्यंत फायदेशीर असते. प्रोटीनचे सेवन केल्याने ऊतक आणि स्नायू मजबूत होतात. शरीराला प्रोटीनची अत्यंत गरज असते. प्रोटीनमुळे हाड, स्नायू, रक्त आणि त्वचेसाठी फायदेशीर असते.
- ▶ **रोग - प्रतिरोधक क्षमता वाढते** : आईस्क्रीममध्ये व्हिटॅमिन ए, बी - २ आणि बी - १२ असते. व्हिटॅमिन ए मुळे तुमची स्किन, हाड आणि इम्युनिटी सिस्टमच्या क्षमतेला वाढवत.
- ▶ **वजन कमी होते** : आईस्क्रीम खाल्ल्यामुळे वजन घटण्यास मदत होते. व्हिटॅमिन बी-२ आणि बी-१२ मेटाबॉलिझमला संतुलित ठेवतो आणि बी-१२ वजन कमी करण्यास सहायक असतो.
- ▶ **शरिरातील थकवा दूर होतो** : शरीरातील थकवा दूर होण्यासाठी दररोज एक कप आईस्क्रीमचे सेवन करावे. यामुळे थकवा दूर होण्यास मदत होते. दुधामध्ये प्रोटीन आणि कॉल्शियमचे घटक असल्यामुळे थकवा येत नाही.

स्वयंपाक करताना अनेकदा गृहिणींना पदार्थ रुचकर होण्यासाठी काय करावे हे कळत नाही. मात्र पदार्थ रुचकर होण्यासाठी या खास किचन टीप्स तुम्हाला नक्कीच फायद्याच्या ठरण्यास मदत होईल. जाणून घेऊया अशा खास किचन टीप्स.

- ▶ वाळलेल्या मिरचीच्या बिया , उन्हाळ्यात पापड करताना वापराव्यात. यामुळे पापडाला एक वेगळीच चव येते.
- ▶ वरणाला वेगळी चव येण्यासाठी वाळलेल्या मिरचीच्या बिया मोहरीसोबत फोडणीत वापराव्यात. यामुळे वरणाला एक वेगळी चव येते आणि वरण खमंग होते.
- ▶ ढोकळ्यासाठी डाळ तांदूळ भिजवताना त्यात पाव वाटी सोयाबिन भिजत घाला. यामुळे ढोकळ्या मऊ होण्यास मदत होते.
- ▶ दहीवड्यासाठी उडीद डाळीबरोबर सोयाबीन भिजत घाला आणि वाटून घ्या. यामुळे वडा मऊ आणि नरम होतो.
- ▶ फोडणी देताना तेल तापल्यावर प्रथम मेथीचे दाणे घालावेत आणि थोडे गुलाबी झाल्यावर



इतर पदार्थ घालावेत, यामुळे छान खमंग येण्यास मदत होते.

- ▶ खीर बनवत असल्यास तांदूळ शिजल्यावर त्यात चिमूटभर मीठ टाकावे, असे केल्याने साखर कमी लागेल आणि खीर चवदार बनते.
- ▶ लवकर दही येण्यासाठी विरजन लावताना १ चमक कॉर्न फ्लायवर दुधात मिसळून दूधाचे विरजण लावावे. यामुळे दही लवकर तयार होते.

गर्भावस्थेत स्त्रिया आपल्या खाण्यापिण्याबद्दल फारच कॉन्शियस होऊन जातात. काय खायला पाहिजे काय नाही, या बद्दल बऱ्याच गर्भवती स्त्रियांना योग्य माहिती नसते. बऱ्याच महिला गर्भावस्थेत कारले खायला पाहिजे की नाही याबद्दल भ्रमित असतात. तर त्यांचे कंप्यूजन आपण दूर करू. गर्भावस्थेदरम्यान कारल्याचे सेवन आई आणि बाळ दोघांच्या आरोग्यासाठी एक उत्तम विकल्प साबीत होऊ शकते. कारल्यात फायबर, कॉल्शियम, पोटॅशियम, बीटा-केरोटिन आणि आयटी फायबर असत जे गर्भात वाढणारे बाळ आणि आई दोघांच्या आरोग्यासाठी फायदेशीर असत.

फायबरचे प्रमाण जास्त असतात : कारल्यात फायबर उच्च मात्रेत असत ज्यामुळे भूक लवकर लागत नाही. हे हाय कॉलोरी फूड्स आणि जंक फूड्सच्या क्रेविंग्सला कमी करतो. त्याशिवाय हे प्रेग्नेसीदरम्यान तुम्हाला लठ्ठ होण्यापासून देखील तुमचा बचाव करतो.

टीऑक्सीडेंट असतो : कारल्यात व्हिटॅमिन सी असत, जे एंटीऑक्सीडेंट असून गर्भवती महिलांना हानिकारक बॅक्टेरियापासून लढण्याची शक्ती देत. हे गर्भवती महिलांच्या

वाढत्या व्यासह शरीराची कार्यक्षमता आणि शरीरासाठी आवश्यक असणारे मायलिन कमी होऊ लागतं त्यामुळे व्यक्तीचं वय जास्त वाटू लागतं. पण बऱ्याचदा याचं कारण आपली रोजची धावपळ आणि खराब जीवनशैली हेदेखील असतं. आपण नेहमी सुंदर आणि तरूण दिसावं हेच प्रत्येकाला वाटत असतं. पण असे काही सिक्रेट्स आहेत, ज्यामुळे तुम्ही नेहमी तरूण दिसू शकता. जाणून घेऊया नेहमी तरूण दिसण्यासाठी नक्की काय सिक्रेट्स आहेत -

१. नियमित व्यायाम : नियमित व्यायाम जेव्हा तुम्ही फॉलो करता तेव्हा तुम्हाला नियमित फिट राहण्यासाठी मदत मिळते. व्यायामाच्या मदतीने अनेक आजारांपासून तुम्ही दूर राहू शकता. तसंच नियमित व्यायाम केल्याने तुमचा स्टॅमिना वाढतो



एका रात्रीत ‘या’ एका कारणामुळे वाढू शकतं तुमचं ब्लड प्रेशर!

कमी झालाय आणि झोपेच्या वेळाही बदलल्या आहेत. पण याकडे अनेकजण फार गंभीरतेने बघत नाहीत, आणि त्यांना वेगवेगळ्या गंभीर समस्यांचा सामना करावा लागतो. नुकत्याच करण्यात आलेल्या एका रिसर्चनुसार, कमी झोप घेणे किंवा पुरेशी झोप घेणे याचा संबंध थेट ब्लड प्रेशरशी आहे. याआधी झोप आणि ब्लड प्रेशरसंबंधी अशाप्रकारची बाब समोर आली नव्हती.

सायकोसोमॅटिक मेडिसिन जर्नलमध्ये प्रकाशित झालेल्या या नव्या रिसर्चमध्ये कमी झोप घेणे किंवा झोपेची गुणवत्ता खराब असल्याने होणाऱ्या समस्यांची शक्यता सांगण्यात आल्या आहेत. या स्ट्रोक, हार्ट अटॅक आणि हार्ट संबंधी समस्या वाढून मृत्युचा धोका वाढण्यासंबंधी शक्यतांची

माहिती देण्यात आली आहे.

या रिसर्चचे मुख्य लेखक कॅरोलीन डॉयल यांनी सांगितले की, असे अनेक आजार आहेत ज्यांचा थेट संबंध झोपेशी असतो. यासाठी आम्ही झोप ब्लड प्रेशरला कशी कंट्रोल करते हे जाणून घेण्यासाठी हा रिसर्च केला. त्यांनी सांगितले की, या रिसर्चसाठी त्यांच्या टीमने ३०० लोकांच्या समूहाला एकत्र आणलं होतं. डॉयल यांनी सांगितले की, या समूहात २१ ते ७० वयोगटातील पुरुष आणि महिलांचा समावेश होता. यांना या रिसर्चमध्ये सहभागी करून घेताना या गोष्टी काळजी घेण्यात आली की, यातील कुणालाही हार्ट संबंधी काही समस्या असू नये. त्यानंतर सर्वांनाच दोन दिवस पोटॅबल ब्लड प्रेशर कफ देण्यात आला. या कफच्या माध्यमातून



गॅस बंद करा. हे मिश्रण थंड झाल्यानंतर त्यात दोन चमचे हेअर कंडीशनर मिसळा आणि हे मिश्रण चांगले मिक्स करून एक पातील्यात काढून घ्या.

स्टेप ३ : केसांना कलर करणारा ब्रश घ्या आणि तयार मिश्रण ब्रशच्या सहाय्याने केसांना लावा. ज्या प्रकारे आपण मेहेंदी केसांना लावतो त्याच प्रकारे हे कॉफी मिश्रण केसांना लावा. हे मिश्रण केसांवर एक तास तसेच ठेवा. एक तास झाल्यानंतर माईल्ड शॅम्पूने केस चांगले धुन घ्या. केसांना ममत् तपकिरी कलर येईल शिवाय याने केस सुंदर आणि चमकदार दिसतील.

दररोज ४५ मिनिटाच्या अंतराने ब्लड प्रेशरचं रीडिंग घेतलं गेलं.

त्यांनी पुढे सांगितले की, या सहभागी लोकांनी रात्रभर रिस्ट वॉचप्रमाणे एंक्टिग्राफी (झोपेची गुणवत्ता मोजणारं यंत्र) घातलं होतं. याने त्यांच्या झोपेची गुणवत्ता मोजली गेली. सोबतच याचीही माहिती मिळाली की, जे लोक चांगली झोप घेऊ शकत नाहीयेत त्यांचं ब्लड प्रेशर वाढलं होतं. म्हणजे या रिसर्चने ही बाब तर स्पष्ट झालं की, जे लोक पुरेशी झोप घेऊ शकले नाहीत किंवा चांगली झोप घेऊ शकत नाहीत त्यांचं ब्लड प्रेशर वाढलं होतं. या रिसर्चच्या माध्यमातून हेही सांगण्यात आलं की, एका रात्रीची प्रॉपर आणि चांगली झोप कशाप्रकारे ब्लड प्रेशराला नियंत्रित करू शकते.

सकाळचा नाश्ता टाळल्यास तुमच्या आरोग्यावर होऊ शकतात त्याचे असंख्य दुष्परिणाम...

निरोगी राहण्यासाठी सकाळचा नाश्ता हा महत्त्वाचा असतो. सकाळच्या नाश्याची प्रत्येकाला फार गरज असते. कारण यातूनच तुम्हाला संपूर्ण दिवसभर काम करण्याची ऊर्जा मिळते. त्यामुळे तुमचे शरीर दिवसभर ताजेतवाने राहतं. सकाळच्या नाश्याला न्याहारी किंवा ब्रेकफास्टही म्हटले जाते. तज्ज्ञांच्या मते सकाळचा नाश्ता अधिक पौष्टिक असावा. यामुळे वजन नियंत्रित ठेवण्यासोबत शरीराला पर्याप्त प्रमाणात ऊर्जा मिळते. याव्यतिरिक्त, सकाळी लवकर न्याहारी केल्याने चयापचय संबंधित फायदे होतात. पण आता धकाधकीच्या जीवनशैलीत आपण आपल्या दैनंदिन गोष्टीकडे जीवनाकडे दुर्लक्ष करतो आणि त्याचे असंख्य दुष्परिणाम आपल्या आरोग्यावर होतात. आजच्या लेखात आपण सकाळचा नाश्ता टाळल्यास आपल्या आरोग्यावर त्याचे काय दुष्परिणाम होऊ शकतात आणि नाश्यामध्ये नेमके घटक असावेत? याविषयीची माहिती पाहणार आहोत.

- 1) सकाळचा नाश्ता टाळल्याने वजन वाढू शकते. दिवसभरातील कामं करण्यासाठी शरीराला ऊर्जेची गरज असते. त्यामुळे सकाळी प्रोटीनयुक्त पदार्थांचा नाश्ता करावा. ज्यामुळे शरीराला आवश्यक ऊर्जा मिळेल. पण कामाच्या गडबडीमध्ये किंवा वजन कमी करण्याच्या हेतूने नाश्ता टाळला जातो, याउलट नाश्ता टाळल्याने वजन वाढू शकते. कारण नाश्ता केला नाही तर सतत भूक लागते, त्यामुळे काही तरी खात राहिल्याने वजन वाढू शकते.
- 2) सकाळी नाश्ता न केल्यास शरीरात ऊर्जेची कमतरता जाणवते. नाश्ता न केल्यास दिवसभर थकवा जाणवू शकतो तसेच ऊर्जेची कमतरता जाणवल्याने कोणत्याही कामात लक्ष केंद्रित करणे कठीण होते.
- 3) नाश्ता न केल्यास शरीरात प्रोटीनची कमतरता निर्माण होऊन केराटीनची पातळी अनियंत्रित होते, ज्यामुळे केसांची वाढ थांबून केसगळती होऊ शकते.
- 4) नाश्ता टाळल्यास डोकेदुखी, मास्रप्रेतना त्रास होऊ शकतो. नाश्ता टाळल्यास रक्तातील साखरेचे प्रमाण अनियंत्रित होते, यावर नियंत्रण मिळवण्यासाठी काही हॉर्मोन रिलीज केले जातात. यामुळे मास्रप्रेत, डोकेदुखीचा त्रास होऊ शकतो.



मुख्यमंत्री

माझी लाडकी बहीण योजना

बागमी /लेख, प्रीती दिपक नाईक

विधानसभा

निवडणुकीच्या तोंडावर

घोषणा केलेल्या मुख्यमंत्री माझी लाडकी बहीण योजनेसाठी एका वर्षात राज्य सरकारकडून ४३ हजार कोटी रुपयांचा खर्च करण्यात आला असल्याची माहिती समोर आली आहे. आरटीआय कार्यकर्ते जितेंद्र घाडगे यांनी ही आकडेवारी समोर आणली आहे. या आकडेवारीत लाडकी बहिण योजनेसाठी किती खर्च झाला, तसेच राज्य शासनाच्या तिजोरीवर किती भार पडला ही सर्व माहिती समोर आली आहे. राज्य सरकारने

मुख्यमंत्री माझी लाडकी बहीण योजनेचा एका वर्षातील खर्च आला समोर...

शासनाच्या तिजोरीवर पडणार भार

या योजनेसाठी २०२५-२६ या आर्थिक वर्षात ३६ हजार कोटी इतका निधी ठेवला आहे. मात्र, २०२४ ते जून २०२५ या काळातील ४३,०४५.०६ कोटी खर्च झालेला पाहता, राज्याच्या तिजोरीवर भार पडण्याची शक्यता आहे. पहिल्या वर्षातील सरासरी मासिक खर्च ३,५८७ कोटी इतका होता. त्यामुळे जर लाभार्थी संख्या निकषानुसार आणखी कमी झाली नाही, तर याचा भार तिजोरीवर पडणार असल्याचे स्पष्ट आहे.

लाडक्या बहीण योजना सुरू झाल्यापासून जुलै २०२४ ते जून २०२५ या काळात ४३,०४५.०६ कोटी इतकी रक्कम वितरित करण्यात आली आहे. अस आरटीआय मधून समोर आले आहे. जुलैपासून अर्ज करत असताना लाभार्थी संख्या वाढत गेली आणि एप्रिल २०२५

मध्ये सर्वाधिक २,४७ कोटी इतक्या महिला या लाभार्थी होत्या. जून २०२५ पर्यंत लाभार्थी आणि वितरन कलेली संख्या नऊ टक्क्यांनी घटली. सरकारने घातलेल्या निकषांच्या आधारावर जवळपास ७७,९८० महिला यातून वगळल्या गेल्या त्यामुळे राज्याला सुमारे ३४०.४२ कोटींची बचत झाली. आर्थिक वर्ष २०२५-२६ साठी सरकारने या योजनेसाठी ३६ हजार कोटी इतका निधी ठेवला आहे. पहिल्या वर्षातील सरासरी मासिक खर्च ३,५८७ कोटी इतका झाल्याचे समोर आले आहे.

लाडकी बहीण योजनेवर आतापर्यंत झालेला खर्च

- ▶ जुलै २०२४ ते जून २०२५ दरम्यान ४३ हजार ०४५ कोटी रुपये खर्च
- ▶ एप्रिल २०२५ मध्ये सर्वाधिक २४ लाख ७९ हजार ७९७ लाभार्थी
- ▶ जून २०२५ पर्यंत लाभार्थ्यांत ९

टक्क्यांची घट

- ▶ अडीच लाख लाभार्थी वगळल्यानं ३४० कोटींची बचत
- ▶ २०२५-२६ या वर्षासाठी ३६ हजार कोटींची तरतूद
- ▶ लाडक्या बहिणींना १ लाखांचं बिनव्याजी कर्ज
- ▶ लाडकी बहीण योजनेत १ लाखांपर्यंतचे कर्ज ० टक्के व्याजदराने देण्यात येत असल्याची माहिती मिळत आहे. कर्जाची योजना सध्या मुंबई शहर आणि उपनगरामध्ये लागू केली आहे. लवकरच उर्वरित महाराष्ट्रामध्ये देखील ही योजना लागू होऊ शकते. त्यामुळे शहरी तसेच ग्रामीण भागातील अनेक महिलांना त्यांचा वद्योग व्यवसाय सुरू करण्यासाठी त्याचा फायदा होणार आहे. सध्या मुंबई बँकेने लाडक्या बहिणींसाठी कर्ज पुरवठा योजना ३ सप्टेंबरपासून सुरू केली आहे. मुंबईसह उपनगरातील लाडक्या बहिणींना त्याचा फायदा होणार आहे.

गरज वाटल्यास 'एसआयटी' नेमणार डॉक्टर आत्महत्याप्रकरणी रुपाली चाकणकर यांची माहिती

■कराड। प्रतिनिधी,

फलटण ग्रामीण पोलीस ठाण्याचे अधिकारी व कर्मचारी यांच्या बरोबर 'त्या' डॉक्टर युवतीचे अनेक वेळा खटके उडायचे. मात्र ते वाद आयसी कमिटीने मिटविले होते. परंतु दीपावलीच्या सणाला लक्ष्मी पूजन दिवशी फोटो काढण्यावरून तिचा प्रशांत बनकर बरोबर वाद झाला होता, त्यावेळी 'ती' डॉक्टर युवती एका मंदिरात जाऊन बसली होती, तेव्हा तिला प्रशांत बनकरच्या वडिलांनी घरी आणले. मात्र ती तेथून निघून गेली ती थेट हॉटेलमध्ये जात तिथे तिने आत्महत्या केली असून या आत्महत्येचा तपास योग्य दिशेने सुरू आहे, असा निवाळी देत 'त्या' डॉक्टर युवतीला न्याय देण्यासाठी महिला आयोग या तपासावर लक्ष ठेऊन आहे. त्यामध्ये काही



गडबड वाटल्यास या घटनेचा तपासासाठी 'एसआयटी' नेमली जाईल, असे राज्य महिला आयोगाच्या अध्यक्षा रुपाली चाकणकर यांनी स्पष्ट केले.

फलटण येथील शासकीय उपजिल्हा रुग्णालयातील डॉक्टर युवतीच्या आत्महत्येस एक पोलीस उपनिरीक्षक व अन्य एकजण जबाबदार असल्याने फलटण, साताऱ्यासह संपूर्ण महाराष्ट्रात संतापाची लाट उसळली असून

'ती' महिला ज्या फलटण येथील शासकीय उपजिल्हा रुग्णालयात काम करीत होती तिथे सोमवारी चाकणकर यांनी भेट दिली. यावेळी त्यांनी आयसी कमिटीच्या सदस्यांची बैठक घेऊन या घटनेची चौकशी केली. यावेळी त्यांच्या सोबत जिल्हा पोलीस अधीक्षक तुषार दोशी, उपविभागीय पोलीस अधिकारी विशाल खांबे, रुग्णालयाचे डॉ. अंशुमन धुमाळ उपस्थित होते.

समृद्धी महामार्गावर भराव ढासळला महाराष्ट्राच्या 'ड्रीम प्रोजेक्ट'च्या गुणवत्तेचं पितळ उघडं, सुरक्षिततेवर प्रश्नचिन्ह

■अहिल्यानगर। प्रतिनिधी,

शनिवारी रात्री कोपरगाव तालुक्यात झालेल्या मुसळधार पावसाने जनजीवन विस्कळीत झाला. अशात अतिवृष्टीचा मोठा फटका थेट हिंदुहृदयसम्राट बाळासाहेब ठाकरे समृद्धी महामार्गावर बसला आहे. कोपरगाव तालुक्यातील कोकमठाण शिवारातून जाणाऱ्या समृद्धी महामार्गाच्या शिडी इंटरचेंजवर काही भागातील भराव ढासळल्याची गंभीर घटना समोर आली आहे. यामुळे समृद्धी महामार्गाच्या बांधकामाच्या गुणवत्तेवर आणि भविष्यातील सुरक्षिततेवर मोठं प्रश्नचिन्ह निर्माण झालं आहे.

शनिवारची रात्र कोपरगाव तालुक्यासाठी केवळ जनजीवन विस्कळीत करणारी ठरली नाही, तर महाराष्ट्राचा 'ड्रीम प्रोजेक्ट' असलेल्या हिंदुहृदयसम्राट बाळासाहेब ठाकरे समृद्धी महामार्गाच्या गुणवत्तेवर आणि सुरक्षिततेवर घाला घालणारी ठरली आहे. 'विकास' आणि 'प्रगती'चे प्रतीक मानल्या जाणाऱ्या या महामार्गाचं भराव, एकाच रात्रीच्या मुसळधार पावसासमोर अक्षरशः पत्त्याच्या



बंगल्याप्रमाणे ढासळला आहे. कोकमठाण शिवारात घडलेल्या या घटनेने समृद्धी महामार्गाच्या बांधकामातील 'भोंगळ' कारभाराचं आणि निकृष्ट गुणवत्तेचं पितळ उघडं पाडलं आहे.

एका बाजूला कोटयवधी रुपये खर्च करून 'जागतिक दर्जाचा' महामार्ग उभारल्याचे दावे केले जात असताना, दुसरीकडे निसर्गाच्या एकाच आघाताने महामार्गाच्या पायालाच सुरूंग लागला आहे. पावसाच्या पाण्याच्या प्रवाहापुढे महामार्गासाठी वापरलेला मातीचा आणि दगडांचा भराव पूर्णपणे वाहून गेला आहे किंवा प्रचंड प्रमाणात खचला आहे. या घटनेमुळे महामार्गाच्या या भागातील पायाच कमकुवत झाला असून, भविष्यात हा रस्ता

कधीही खचू शकतो किंवा मोठा अपघात घडवू शकतो, अशी भीती स्थानिक नागरिक व्यक्त करत आहेत.

'समृद्धी'चा भराव ढासळणं ही केवळ तांत्रिक चूक नाही, तर हे जनतेच्या सुरक्षितेशी खेळणं आहे. या अत्यंत गंभीर घटनेने रस्ते विकास महामंडळाच्या कामावर आणि ठेकेदारांच्या गुणवत्तेवर मोठं प्रश्नचिन्ह निर्माण झालं आहे. तातडीने महामार्गाची गुणवत्ता तपासण्याची मागणी आता जोर धरू लागली आहे. महाराष्ट्राच्या 'प्रगती'च्या मार्गावर निर्माण झालेलं हे 'संकट' तातडीने दूर न केल्यास, भविष्यात मोठ्या आपत्त्यांना आणि जीवितहानीला सामोर् जावं लागेल, अशी भीती व्यक्त केली जात आहे.

पोलिसांच्या ऑपरेशन ऑल आऊटमध्ये भुरटे चोरे, मद्यपी, समाजकंटकांसह ३५० जणांवर कारवाई

■कल्याण। प्रतिनिधी,

कल्याण-डोंबिवली परिसरात मागील काही दिवसांपासून भुरट्या चोऱ्या, तसेच रात्रीच्या वेळेत सार्वजनिक ठिकाणांवर मद्य आणि अमली पदार्थांचे सेवन, तसेच बेकायदेशीर धंद्यांचे अड्डे वाढीस लागल्याच्या तक्रारी वाढल्या आहेत. या पार्श्वभूमीवर कल्याण पोलीस उपायुक्त अतुल झेंडे यांनी शनिवारी रात्री मोठी मोहीम राबवून गुन्हेगारांवर कडक कारवाई केली आहे. गेल्या वर्षीही अशाच प्रकारची मोहीम सलग तीन महिने राबवून पोलीस दलाने शहरातील अनेक बेकायदेशीर धंदे, गुंडांचे अड्डे उद्ध्वस्त केले होते. सार्वजनिक ठिकाणी मद्य व अमली पदार्थांचे सेवन करणाऱ्यांवर गुन्हे दाखल करून त्यांना न्यायालयीन प्रक्रियेला सामोरे जावं लागले होते. ही मोहीम 'कल्याण-डोंबिवली नशामुक्त शहर' या उद्दिष्टाचा भाग असल्याचे पोलिसांनी सांगितले. अलीकडे पुन्हा काही अड्डे आणि अवैध धंदे सुरू झाल्याची माहिती मिळाल्यानंतर उपायुक्त



या मोहिमेत २४० पोलिस अधिकारी आणि कर्मचारी सहभागी झाले होते. रात्री आठ ते पहाटे चार या वेळेत कल्याण आणि डोंबिवली शहरातील विविध भागांत एकाच वेळी धरपकड मोहीम राबवण्यात आली. यामध्ये ३५० हून अधिक समाजकंटक, गुंड, मद्यपी आणि बेकायदेशीर धंदे करणाऱ्यांना ताब्यात घेण्यात आले.

झेंडे यांनी आठही पोलीस ठाण्यांच्या वरिष्ठ अधिकाऱ्यांना अचानक आदेश देऊन शनिवारी रात्री धडक छाप

अतिवृष्टीचे अनुदान न मिळाल्याने शेतकरी आक्रमक... तहसीलदाराची गाडीच फोडली



साईनाथ खानसोळे असे ३४ वर्षीय शेतकऱ्याचे नाव आहे. तो आज नांदेड जिल्ह्यातील मुदखेड येथील तहसील कार्यालयात आला होता. अतिवृष्टीग्रस्त असूनही सरकारने जाहीर केलेल्या पॅकेजमधील अनुदानाचे पैसे अनेक शेतकऱ्यांना अद्यापही मिळाले नाहीत, शेतकऱ्यांचा कोणी वाली नाही, असे म्हणत साईनाथ खानसोळे याने तहसीलदार आनंद देऊळगावकर यांचे तहसील कार्यालयात उभी असलेली गाडी फावड्याच्या साहाय्याने फोडली. तहसील कार्यालयात हा सर्व प्रकार घडल्याने एकच गोंधळ उडाला. प्रशासकीय कर्मचाऱ्यांनी साईनाथ खानसोळे याला ताब्यात घेऊन पोलिसांना घटनेची माहिती दिली. त्यानंतर, पोलिसांनी शेतकऱ्याला अटक केली असून अधिक तपास सुरू आहे.

■नांदेड। प्रतिनिधी,

यंदाच्या वर्षी मराठवाड्याला पावसाने शोडपून काढले. धाराशिव, लातूर, बीड, छत्रपती संभाजीनगर, पश्चिम महाराष्ट्रातील सोलापूर या जिल्ह्यांमध्ये पावसाने हालाकार माजवला. सप्टेंबर

महिन्यात झालेल्या अतिवृष्टीमुळे शेतकऱ्यांच्या जमिनी खरडून गेल्या आहेत. त्यामुळे राज्य सरकारने काही शेतकऱ्यांना ताताडीची मदत म्हणून १० हजार रुपये दिले आणि त्यानंतर मंत्रिमंडळाच्या निर्णयात

शेतकऱ्यांसाठी ३१ हजार ६२८ कोटींचं पॅकेज जाहीर केलं. मात्र अद्यापही काही शेतकऱ्यांच्या खात्यात पैसे जमा झालेले नाहीत. त्यामुळे आक्रमक झालेल्या एका शेतकऱ्याने तहसीलदाराची गाडी फोडल्याची घटना

नांदेड जिल्ह्यात घडली आहे. तहसीलदार आनंद देऊळगावकर यांनी या घटनेबाबत सांगितले की, साईनाथ खानसोळे यांच्या खात्यात यावर्षीचे अतिवृष्टीचे ६,२०० रुपये अनुदान जमा झाले होते. मागच्या वर्षीचे अनुदान

देखील त्यांना मिळाले होते, असा खुलासा आनंद देऊळगावकर यांनी केला. दरम्यान, पोलिसांनी साईनाथ खानसोळे याची चौकशी सुरू केली असून त्याच्यावर गुन्हा दाखल करण्याची प्रक्रिया सुरू आहे.

एटीएसच्या कारवाया का वाढल्या? सॉफ्टवेअर इंजिनीअरच्या लॅपटॉपमध्ये काय आढळलं?

■मुंबई । प्रतिनिधी,

महाराष्ट्र दहशतवाद विरोधी पथकाने सोमवारी (२७ ऑक्टोबर) सकाळी पुण्यातील कोंढवा भागातून एका सॉफ्टवेअर इंजिनीअरला अटक केली. जुबैर हंगरेकर (३५) असे त्याचे नाव आहे. त्याच्यावर दहशतवादाशी संबंधित प्रकरणांमध्ये वापरल्या जाणाऱ्या कठोर कायद्यानुसार यूपीए अंतर्गत आरोप ठेवण्यात आले आहेत. या कायद्यानुसार जामीन मिळणे अत्यंत कठीण आहे. एटीएसची ही कारवाई ९ ऑक्टोबर रोजी केलेल्या मोठ्या छाण्याशी जोडली गेली आहे. त्या दिवशी, आयसिसशी संबंधित असल्याच्या संशयावरून पुणे आणि आसपासच्या परिसरातील अनेक ठिकाणी एकाच वेळी छापे टाकण्यात आले. या छाण्यादरम्यान, तपास पथकाने विविध संशयितांकडून १९ लॅपटॉप,४० मोबाईल फोन आणि अस्त्रेय कागदपत्रे जप्त केली. त्यावेळी कोणालाही अस्त्रक करण्यात आली नव्हती, परंतु त्यांची सर्व इलेक्ट्रॉनिक उपकरणे फॉरेंसिक तपासणीसाठी पाठवण्यात आली होती. या तपासात

झुबैरशी संबंधित महत्त्वाचे डिजिटल पुरावे सापडल्याने सोमवारी त्याला अटक करण्यात आली. नंतर झुबैरच्या जवळच्या मित्रालाही ताब्यात घेण्यात आले. सोमवारी जुबैरला न्यायालयात हजर केल्यावर त्याची ४ नोंदेंबरपर्यंत एटीएस कोठडीत रवानगी करण्यात आली. एटीएस अधिकाऱ्यांच्या म्हणण्यानुसार, बंदी घातलेली संघटना अल-कायदाशी संबंधित डिजिटल साहित्य जुबैरच्या लॅपटॉपमध्ये आढळले. त्याने हे साहित्य कट्टरवादी विचार वाचण्यासाठी डाउनलोड केले होते का किंवा त्याचा अल-कायदा किंवा इतर कोणत्याही दहशतवादी संघटनेशी थेट संपर्क होता का, याचा तपास आता सुरू आहे. कोणत्याही बंदी घातलेल्या संघटनेचे साहित्य बाळगणे किंवा डाउनलोड करणे हा गंभीर गुन्हा आहे, असे एटीएसचे म्हणणे आहे. एटीएसला असेही कळले आहे की, जुबैर आणि त्याचा मित्र अलीकडेच चेन्नईला गेले होते. त्यामुळे त्या मित्रालाही एटीएसने ताब्यात घेतले आहे. त्यांच्या प्रवासाचा उद्देश आणि तेथे ते कोणाला भेटले

याची माहिती घेण्यासाठी तपास केला जात आहे. त्यांच्या मोबाइल कॉल डेटावरून याची माहिती घेतली जात आहे. चार वर्षांत महाराष्ट्रात दहशतवादी आयसिसच्या कारवाया पुन्हा समोर आल्याचे दिसून येते. जुलै २०२३ मध्ये, पुणे पोलिसांनी कोंढवा परिसरातून तीन संशयितांना अटक केली होती. झारखंडमधील रहिवासी मोहम्मद शाहनवाज आलम ऊर्फ शफी ऊर्फ अब्दुल्ला आणि मध्य प्रदेशातील रतलाम येथील रहिवासी मोहम्मद युसुफ खान आणि मोहम्मद युनुस यांना वाहन चोरीच्या संशयावरून अटक केली होती. तपासात असे दिसून आले की, शाहनवाज आणि साकी हे मार्च २०२२ मध्ये राजस्थानमधील एका कारमत्तून झालेल्या स्फोटके जप्ती प्रकरणात राष्ट्रीय तपास संस्थेच्या मोस्ट वॉन्टेड संशयितांपैकी होते. तपासात असेही आढळले, हे तिघे काही काळपासून पुण्यातील कोंढवा परिसरात ग्राफिक डिझायनर म्हणून सांगत होते. त्यानंतर, महाराष्ट्र अख्बर ने हे प्रकरण हातात घेतले आणि इतर अनेक संशयितांच्या हालचालींवर लक्ष ठेवले.

विवाहित महिलेसोबत प्रेमसंबंध, कुटुंबाने घरी बोलावलं, हात-पाय बांधले अन्...

■नांदेड। प्रतिनिधी,

नांदेड जिल्ह्यातील मुखेड तालुक्यात एका २१ वर्षीय तरुणाची प्रेमसंबंधांतून निर्घृण हत्या करण्यात आली. कर्नाटकातील एका विवाहित महिलेसोबत असलेल्या अनेकित संबंधातून ही घटना घडली असून, महिलेच्या नातेवाईकांनीच तरुणाला बेदम मारहाण करून ठार मारले. हैदराबाद येथे उपचारादरम्यान तरुणाचा मृत्यू झाला. या प्रकरणी पोलिसांनी तपास सुरू केला असून आरोपींच्या शोधासाठी पथके तैनात करण्यात आली आहेत.



मिळालेल्या माहितीनुसार, गोणेगाव येथील विष्णूकांत पांचाळ (वय वर्ष २१) या नांदेडमधील तरुणाचे कर्नाटकातील नागमप्पली येथील एका विवाहित महिलेसोबत प्रेमसंबंध होते. या प्रेमसंबंधांबद्दल माहिती मिळाल्यानंतर २१

प्रेमप्रकरण मृत्यूपर्यंत धेऊन गेले...

विष्णूकांत पांचाळ हा गोणेगाव येथील रहिवासी होता. त्याचे प्रेमसंबंध कर्नाटकातील नागमप्पली (ता. औराद, जि. बिदर) येथील एका विवाहित महिलेसोबत होते. या प्रेमसंबंधांमुळेच त्याच्यावर हा जीवघेणा हल्ला झाला. एका प्रेमसंबंधाचे रूपांतर इतक्या क्रूर हत्याकांडात झाल्याने भीतीचं वातावरण निर्माण झालं असून पोलिसांनी या प्रकरणाचा छडा लावण्यासाठी कंबर कसली आहे.

ऑक्टोबर रोजी सदर महिलेच्या नातेवाईकांनी विष्णूकांतला नागमप्पली येथे बोलावले होते. तिथं पोहोचल्यानंतर आरोपी राजानव व अशोक यांनी त्यांच्या काही साथीदारांसोबत मिळून विष्णूकांतचे हात-पाय बांधले. तसंच नंतर विष्णूकांतवर अमानुष

अत्याचार करत निर्दयीपणे बेदम मारहाण करण्यात आली. यावेळी त्याच्या शरीरावर गरम चटके देऊन छळ करण्यात आल्याची माहिती समोर आली आहे. या बेदम मारहाणीत विष्णूकांत गंभीर जखमी झाला होता. त्याला उपचारासाठी

हैदराबाद येथे नेण्यात आले. परंतु, उपचार सुरू असतानाच २२ ऑक्टोबरच्या सायंकाळी त्याचा दुर्दैवी मृत्यू झाला. पोलिसांना या घटनेची माहिती मिळताच त्यांनी तातडीने तपास सुरू केला असून आरोपींच्या शोधासाठी वि व २ १ ६१ पथके तैनात करण्यात आली आहेत. या घटनेमुळे परिसरात खळबळ उडाली आहे.



हे दैनिक मालक, मुद्रक, प्रकाशक व संपादक - डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक यांनी सोमाणी प्रिंटींग प्रेस, कार्यालय - गाला नं. ४, एन. के. इंडस्ट्रीयल इस्टेट, प्रवासी इंडस्ट्रीयल इस्टेटच्या बाजूला, गेट नं. २, गोरेगाव (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 यांची राहिल, सर्व वाद आणि दावे ठाणे न्यायालयीन कक्षेत्र्या अधील राहतील. (या वर्तमानपत्रात प्रसिद्ध होणाऱ्या बातम्या /लेख / जाहिराती यांची जवाबदारी संबधीत वार्ताहर, लेखक, आणि जाहिरात प्रतिनिधी यांच्यावर राहिल.) भ्रमणध्वनी - ७४००००१४७४. Email : marathiekikaran2021@gmail.com