POSTAL REGISTRATION : PLG/255/2023-2025
RNI NO:- MAHMAR/2021/81614

मराठी दैनिक
# मराठी एकीकरण बातमीपत्र

मराठी मायबोलीचा अभिमान जोपासणारे एकमेव पत्र

○संपादक : डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक
○उप संपादिका : .सौ. प्रीती दिपक नाईक ○कार्यकरी संपादक : श्री. विनोद दशरथ मेढे

● वर्ष -०५ ● अंक-९० ● मुंबई, रविवार, ०२ नोव्हेंबर २०२५ ● पृष्ठ-८ ● मूल्य-५ रु.

MARATHI EKIKARAN BATMIPATRA

## बेशिस्तांवर बसणार चाप
## मुंबई महापालिकेकडून आकारल्या जाणाऱ्या दंडात वाढ

**कचऱ्याची योग्य विल्हेवाट न लावल्यास...**
सन २०१६पासून केंद्र सरकारच्या स्वच्छ भारत अभियानांतर्गत २,००० चौरस मीटरपेक्षा मोठे क्षेत्रफळ असलेल्या, तसेच दररोज १०० किलोपेक्षा अधिक ओला कचरा निर्माण करणाऱ्या गृहनिर्माण संस्था, आस्थापना, सरकारी कार्यालये, हॉटेल यांना आपल्या आवारातच कचऱ्याची विल्हेवाट लावणे बंधनकारक केले आहे. कचऱ्याची योग्य पद्धतीने विल्हेवाट न लावल्यास ५०० रुपये दंड ठोठावला जात असे. तो आता एक हजार रुपये केला आहे. तसेच कचरा वर्गीकरण न करणाऱ्यांकडून (वैयक्तिक) आता १०० रुपयांऐवजी २०० रुपये दंड आकारला जाणार आहे.

**■ बातमी /लेख, प्रीती दिपक नाईक**

मुंबईतील बेशिस्तीला लगाम बसावा, अस्वच्छता पसरवणाऱ्यांवर अंकुश यावा आणि महसुलातही वाढ व्हावी, या उद्देशाने महापालिकेकडून आकारल्या जाणाऱ्या दंडात वाढ करण्यात आली आहे. त्यासाठी नव्याने तयार केलेल्या उपविधीला (बाय लॉ) मुंबई महापालिका आयुक्त भूषण गगराणी यांनी मंजुरी दिली आहे. ही वाढीव दंडआकारणी तत्काळ लागू होणार आहे. रस्त्यावर थुंकल्यास या आधी २०० रुपये दंड आकारला जात असे. आता या रकमेत ५० रुपयांची वाढ करण्यात आली असून २५० रुपये दंडआकारणी होणार आहे. या आधी मुंबई महापालिकेच्या घनकचरा व्यवस्थापनाकडून सन २००६च्या उपविधीनुसार दंडवसुली केली जात होती. या कायद्यात आता सुधारणा करण्यात आल्या आहेत. त्यावर गेले अनेक महिने काम सुरू होते. लोकसभा, विधानसभा निवडणुका संपताच नवीन कायद्याची अंमलबजावणी केली जाणार होती. यामध्ये कचरा वर्गीकरण, अनधिकृतपणे राडारोडा टाकणे, रस्त्यांवर अस्वच्छता पसरवणे आदींवर आकारल्या जाणाऱ्या दंडात वाढ करण्याचे प्रस्तावित होते. मात्र या अंमलबजावणीस काही कारणांनी स्थगिती देण्यात आला होती. आता महापालिका आयुक्तांनी त्याला मंजुरी दिली आहे. महापालिकेने स्वच्छता आणि आरोग्य उपविधी तयार केल्यानंतर याचा मसुदा तयार केला होता. त्यानंतर मुंबईकरांकडून १ एप्रिलपासून हरकती व सूचना मागविण्यात आल्या. त्याला प्रतिसादही मिळाला.

**दंडआकारणी (जुनी रक्कम):**
- रस्त्यावर थुंकणे २५० रु. (२०० रु.)
- रस्ता, बागेत कचरा फेकणे ५०० रु. (२०० रु.)
- रस्त्यावर स्नान करणे ३०० रु. (१०० रु.)
- विनापरवानगी राडारोड्याची वाहतूक २५ हजार रु. (२०,००० रु.)
- लघवी करणे ५०० रु. (२०० रु.)
- उघड्यावर शौचास बसणे ५०० रु. (१०० रु.)
- रस्त्यावर भांडी, कपडे धुणे ३०० रु. (२०० रु.)
- रस्त्यावर वाहन धुणे ५०० रु.
- बागेतील कचऱ्याची योग्य विल्हेवाट न लावणे २०० रु. (१०० रु.)
- राडारोडा योग्य ठिकाणी न टाकणे २० हजार रु. प्रति वाहन

## निवडणूक आयोगाच्या खर्चावर वॉच
## आयोगाच्या सचिवांच्या अध्यक्षतेखाली समिती स्थापन

**■मुंबई। प्रतिनिधी,**

आगामी स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या निवडणुकीत राज्य निवडणूक आयोगाच्या माध्यमातून खर्च करण्यात येतो. मात्र राज्य निवडणूक आयोगाच्या माध्यमातून होणाऱ्या खर्चावर आता राज्य निवडणूक आयोगाच्या सचिवांसह उपायुक्त व लेखाधिकारी यांचा वॉच असणार आहे. यासाठी राज्य निवडणूक आयोगाचे सचिव यांच्या अध्यक्षतेखाली चार जणांची समिती स्थापन करण्यात आली आहे.

लोकसभा व विधानसभेच्या धर्तीवर स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या निवडणुका निर्भय, मुक्त व पारदर्शक वातावरणात व्हाव्यात यासाठी भारताच्या संविधानामध्ये १९९२ मध्ये दुरुस्ती करण्यात आली आहे. यात महाराष्ट्रासह देशातील प्रत्येक राज्यामध्ये एक स्वतंत्र अशा राज्य निवडणूक आयोगाची स्थापना करण्यात आलेली आहे. पुढील काही महिन्यांत स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या निवडणुका पार पडणार आहेत. स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या निवडणुकीत राज्य निवडणूक आयोगाच्या माध्यमातून निवडणुकीचा खर्च करण्यात येतो. राज्य निवडणूक आयोगाच्या कार्यालयातील वेतन व वेतनेतर खर्चाची जबाबदारी राज्य शासनाची असली तरी या तरतुदीमधून कोणत्याही कल्पक व नवीन उपाययोजना करणे शक्य होत नाही. तसेच निवडणुकीच्या वेळी ही तरतूद अत्यंत अपुरी पडते. हे लक्षात घेता नागरी स्थानिक संस्थांकडून संबंधित अधिनियमातील तरतुदीनुसार काही रक्कम (अंशदान) थेट आयोगाकडे जमा करणे व त्याचा विनियोग करणे याबाबत कार्यालयातील सक्षम अधिकाऱ्याच्या मंजुरीने तो वापरण्यास शासनाने मंजुरी दिली आहे. हा निधी राष्ट्रीयकृत बँकेमध्ये खाते उघडून जमा करावा व वित्तीय औचित्याच्या तत्त्वांचे पालन करूनच खर्च करावा, असे निर्देश आयोगास देण्यात आले आहेत. स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या निवडणुकीसाठी राज्य निवडणूक आयोगाकडे जमा होणाऱ्या निधीच्या विनियोगावर देखरेख करण्यासाठी समिती स्थापन करण्यात आली आहे. याबाबत नुकताच शासन निर्णय जारी करण्यात आला आहे.

**अशी आहे समिती**
- राज्य निवडणूक आयोग - सचिव : पदसिद्ध सदस्य
- राज्य निवडणूक आयोग - उपायुक्त : सदस्य
- सहाय्यक आयुक्त, (माहिती व जनसंपर्क) : सदस्य
- उपसचिव / उपायुक्त / अवर सचिव : सदस्य
- राज्य निवडणूक आयोग - लेखाधिकारी : सदस्य - सचिव

Vega – The Payment Switch या Getepay द्वारे विकसित प्रणालीच्या सहाय्याने ग्लोबल फिनटेक फेस्टिव्हल २०२५ मध्ये डीएनएस बँकेच्या संचालक मंडळातील सदस्य, पदाधिकारी आणि ञ्ञ्ज्ञीञ्ञ्त्र८चे वरिष्ठ अधिकारी यांच्या उपस्थितीत याबाबतची घोषणा झाली.

## कोल्हापूर जिल्ह्यात जनावरांच्या गोठ्यात बनावट नोटांचा छापखाना, टोळीचा पर्दाफाश

**■कोल्हापूर। प्रतिनिधी,**

महाराष्ट्र आणि कर्नाटक सीमेवर बनावट नोटांचा सुळसुळाट सुरू असल्याचं वारंवार उघडकीला येतंय. सांगली पोलिसांनी याच महिन्याच्या सुरुवातीला तब्बल १ कोटी ११ लाख रुपयांच्या बनावट नोटा छापणाऱ्या टोळीचा पदार्फाश केला होता. ह्या नोटा कोल्हापुरात छापल्याचं समोर आलं होतं. ही घटना ताजी असताना कोल्हापूर जिल्ह्यातल्या उदगावात बनावट नोटांच्या रॅकेटचा पदार्फाश झालाय. सांगली पोलिसांनी बनावट नोटा छापणाऱ्या एका टोळीचा पदार्फाश केला होता. तब्बल एक कोटींच्या बनावट नोटांसह मुद्देमाल जप्त केला होता. ही घटना ताजी असतानाच आता कोल्हापुरातल्या शिरोळ तालुक्यातल्या उदगावात बनावट नोटांच्या रॅकेटचा जयसिंगपूर उपविभागीय पोलिसांनी पदार्फाश केलाय. एका मागोमाग एक उघडकीस आलेल्या या घटना पाहता कोल्हापूर जिल्ह्यात बनावट नोटा छापणाऱ्या रॅकेटचा सुळसुळाट आहे का? असा प्रश्न उपस्थित होतोय. १००, २०० आणि ५०० च्या बनावट नोटा चलनात आणण्यासाठी मोठी यंत्रणा सक्रिय आहे का? असाही प्रश्न उपस्थित होतोय. त्यामुळेच तपास यंत्रणांनी मुळापर्यंत जाऊन या रॅकेटचा शोध घ्यायला हवा.. अन्यथा दैनंदिन व्यवहारात या बनावट नोटा आल्या तर खऱ्या नोटा कोणत्या आणि बनावट नोटा कोणत्या हे ओळखणंही अवघड होऊन जाईल.

### मोंथा चक्रीवादळाचा राज्यावर होणार परिणाम
## पुढील चार दिवस पावसाचा अंदाज

**■मुंबई। प्रतिनिधी,**

हवामान खात्याचा अंदाज आहे की पुढील २४ तास मुंबई आणि त्याच्या उपनगरात हलक्या ते मध्यम पावसासह ढगाळ वातावरण राहील. अधूनमधून जोरदार वारे वाहण्याची शक्यता आहे. कमाल आणि किमान तापमान २९त्उ आणि २५त्उ च्या आसपास राहण्याची अपेक्षा आहे. पुढील एक ते दोन दिवस महाराष्ट्रात मुसळधार पाऊस सुरू राहील आणि भारतीय हवामान खात्याने अनेक भागांसाठी 'यलो अलर्ट' जारी केला आहे. या काळात राज्यात हलक्या ते मध्यम पावसाचा अंदाज आहे. भारतीय हवामान खात्यानुसार, कोकण, रायगड, सिंधुदुर्ग, ठाणे आणि पालघर येथे हलक्या ते मध्यम पावसाची शक्यता आहे. नाशिक, नंदुरबार, जळगाव आणि धुळे येथे जोरदार वाऱ्यासह पाऊस पडेल आणि हाय अलर्ट जारी करण्यात आला आहे. अहिल्यानगरमध्ये हलक्या ते मध्यम पावसाचा इशारा देण्यात आला आहे.

### मोबाईल स्नॅचिंग करणारे चोर पकडले!
## आचोळे पोलीस ठाण्याचे धडाकेबाज कामगिरी

**■वसई। प्रतिनिधी,**

मोबाईल स्नॅचिंग करणारे चोर पकडण्यात आचोळे पोलीस ठाणेस यश. अधिकमाहतीनुसार दिनांक २३/१०/२०२५ रोजी फियार्दी अमित दयाशंकर तिवारी, वय २५ वर्ष व्यवसाय नोकरी रा. रुम नंबर डी/३०६ रश्मी कॉम्पलेक्स विनायक हॉस्पीटल मागे, एव्हरशाईन लास्ट स्टॉप नालासोपारा पुर्व ता. वसई जि.पालघर हे विनायका हॉस्पीटल, आचोळे रोड वरुन आठवडे बाजरासाठी जात असताना त्यांचे पाठीमागुन मोटार सायकलवरुन दोन अनोळखी इसम येवुन त्यांचा मोबाईल हिसकवत असताना फियार्दी यांनी त्यास विरोध केला असता त्यापैकी एका इसमाने त्यांचेजवळील लोखंडी फायटर सदृश्य हत्याराने त्यांच्या पोटामध्ये मारुन दुखापत करुन फियार्दीच्या हातातील ओपो कंपनीचा ए/४९ मॉडेलचा मोबाईल फोन हा जबरजस्तीने खेचुन नेवुन जबरी चोरी करुन पळून गेले म्हणुन आचोळे पोलीस ठाणे दिनांक २४/१०/२०२५ रोजी गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

वरील प्रमाणे गुन्हा नोंद झाल्यानंतर मा. वरिष्ठ पोलीस अधिकारी यांनी दिलेल्या सुचना व मार्गदर्शनाखाली नमुद अनोळखी चोरट्यांचा शोध घेण्या बाबत गुन्हे प्रकटीकरण शाखेचे अधिकारी व अंमलदार यांना सुचना देण्यात आल्या होत्या. त्याप्रमाणे गुन्हे प्रकटीकरण शाखेचे अधिकारी अंमलदार हे सदर आरोपींचा शोध घेत होते.

आचोळे पोलीस ठाणे गुन्हेप्रकटीकरण शाखेचे अधिकारी व अंमलदार हे पोलीस ठाणे हद्दीमध्ये अनोळखी आरोपी यांची ओळख पटवण्यासाठी आरोपी यांनी गुन्ह्यात वापरलेल्या मोटार सायकलचा नंबर एम. एच ४८ सी.एल २८२२ असा असल्याचे स्पष्ट झाले. त्याआधारे नमुद आरोपी याचा पोलीस शोध घेत असताना सदरचे आरोपी हा स्वतःचे अस्तित्व लपवुन वेळोवेळी जागा बदलुन फिरत होते. त्यावेळी गुन्हेप्रकटीकरण शाखेच्या अंमलदार यांनी कौशल्यपुर्ण तपास करुन गुन्ह्यात वापरलेल्या मोटार सायकलचा शोध घेतला असता नमुद मोटार सायकल व त्यावर दोन इसम हे नालासोपारा परिसरात फिरत असल्याचे दिसुन आले. त्यावेळी त्यांना डी मार्ट जवळ, नालासोपारा पूर्व येथे मोटार सायकलसह ताब्यात घेतले. नमुद संशयीत इसम १) सागर राजेश मिश्रा वय २२ वर्षे, व्यवसाय पेस्ट कंन्ट्रोल, रा.रु नं-ए/१०५, अदर्श निवास, जे.बी.एस गल्ली, अलकापुरी, नालासोपारा पुर्व ता. वसई जि. पालघर २) सागर सुनिल वर्मा वय-१९ वर्षे, व्यवसाय-नोकरी, रा.रु.नं-बी/२०५, साई सदन बिल्डींग, सर्वे नं-१११, अलकापुरी, नालासोपारा पुर्व ता.वसई जि. पालघर यांना नमुद गुन्हयात अटक करण्यात आली.नमुद गुन्ह्यात अटक आरोपी १) सागर राजेश मिश्रा २) सागर सुनिल वर्मा यांचेकडे गुन्हयातील चोरलेल्या मुद्देमालाबाबत कौशल्यपुर्ण विचारपुस केली असता दोन्ही आरोपी यांनी आचोळे पोलीस ठाणे हद्दीतुन एकुण २४ मोबाईल खेचुन जबरी चोरी केली असल्याचे पोलीसांना सांगितले. नमुद आरोपी यांचे ताब्यातुन वर नमुद गुन्हयामध्ये चोरीस गेलेला मुद्देमाल जप्त करण्यात आला असुन यापुवीर्ही चोरी केलेले एकुण वेग वेगळ्या कंपनीचे २४ मोबाईल तसेच गुन्हयात वापरलेली ०१ मोटार सायकल असा एकुण ३,२३,०००/- रुपये किंमतीचा मुद्देमाल हस्तगत करुन खालील गुन्ह्याची यशस्वी उकल केली आहे.

सदरची कामगिरी मा. श्रीमती. पौर्णिमा चौगुले-श्रींगी, पोलीस उप आयुक्त परिमंडळ २, मा. श्री. उमेश माने-पाटील, सहाय्यक पोलीस आयुक्त तुळींज विभाग यांच्या मार्गदर्शनाखाली श्री. सुजितकुमार पवार, वरिष्ठ पोलीस निरीक्षक, आचोळे पोलीस ठाणे, पोलीस निरीक्षक/अनंत पेडणेकर (गुन्हे), गुन्हे प्रकटीकरण शाखेचे पोउनि/मंगेश वडणे, पोउनि/गुरुदास मोरे, सफौ/दत्तात्रय दाईगडे, पोहवा/शंकर शिंदे, पोहवा/निखील चव्हाण, पोहवा/विनायक कचरे, पोहवा/अमोल सांगळे, पोअं/मोहनदास बंडगर, पोअं/मनोज पाईकराव, पोअं/गोविंद गुट्टे, पोअं/लोकेश कुवर, पोअं/सुशांत भोये, मसुब/मनिष बोपटे, व पोहवा/अमोल बरडे नेम.पो.उ.आ कार्यालय परिमंडळ २ वसई यांनी यशस्वी रित्या केलेली आहे.

## पालिकेकडून रस्ते दुरुस्तीसाठी खर्चाला मान्यता

**दंडात्मक कारवाई होणार**
शहरातील अनेक रस्त्यांवर खासगी विकासक, कंपन्याकडून खोदकाम केले जाते व ते योग्यरीत्या दुरुस्त न करता तसेच ठेवण्यात येते.त्यामुळे त्या संबंधित रस्ते दुरुस्तीसाठी प्रशासनाला मोठा खर्च करावा लागतो.अशा काम चुकार करणार्या संस्था आणि विकासकांविरोधात मनपा प्रशासन दंडात्मक कारवाई करणार आहे.तसा निर्णय देखील प्रशासनाने घेतला आहे.

**■मिरारोड। प्रतिनिधी,**

मिरा-भाईंदर शहरातील रस्ते दुरुस्त करण्यासाठी मनपा प्रशासनाकडून ५० कोटी रुपये खर्च करण्यात येणार आहे. या खर्चास प्रशासकीय ठराव करून मान्यता देण्यात आली आहे. मिरा-भाईंदर शहरातील रस्त्यांची अवस्था खड्डेमय झालेली आहे. या खड्डयांमुळे मागील वर्षभरात अनेक अपघात मृत्यू देखील झाले आहेत.

मेट्रोच्या कामामुळे रस्त्याची अवस्था दयनीय झाली आहे.या खड्डयांबाबत अनेक आंदोलन मोर्चे देखील निघाले आहेत. अखेर मनपा प्रशासनाकडून रस्ते दुरुस्त करण्याचा निर्णय घेण्यात आला आहे. मात्र कंत्राटदाराकडून रस्त्यांची योग्य दुरुस्ती होणार का? की पुन्हा खड्डे पडणार हा प्रश्न या ठिकाणी उपस्थित होत आहे.

खड्डयांबाबत राजकीय पुढारी, अभिनेते, सामाजिक कार्यकर्ते आणि नागरिकांनाकडून टिकेची झोड उठली. मुंबई उच्च न्यायालयानेही रस्त्यांच्या वाईट अवस्थेमुळे अपघात झाल्यास महापालिकेकडून भरपाई, वैद्यकीय खर्च आणि संबंधित अधिकार्यांवर कारवाई करण्याचे निर्देश दिले आहेत. त्यानुसार कायमस्वरूपी खड्डे बुजवण्याकरिता, तसेच रस्ता दुरुस्त करण्यासाठी ५० कोटीचा निधी मंजूर करून एक वर्षाकरिता कंत्राटदाराची निवड करण्यात येणार आहे. लवकरच याबाबत निविदा देखील प्रसिद्ध करण्यात येणार असल्याची माहिती पालिका अधिकार्यांनी दिली.

## मतदार यादीतील गंभीर त्रुटी पुन्हा एकदा उघडकीस

**■विरार। प्रतिनिधी,**

नालासोपार्यात मतदार यादीतील गंभीर त्रुटी पुन्हा एकदा उघडकीस आली आहे. नालासोपारा विधानसभा मतदार संघातील मतदार यादीत तब्बल ४९ मतदारांच्या नावासमोर पती किंवा वडिलांच्या रकान्यात एकाच व्यक्तीचे नाव प्रवीण प्रमोद देवधर नोंदवले गेल्याचा प्रकार समोर आला आहे. या प्रकारामुळे मतदार यादीची विश्वासार्हता आणि निवडणूक विभागाच्या कामकाजावर प्रश्नचिन्ह निर्माण झाले आहे. यापूर्वीही नालासोपारा येथील सुषमा गुप्ता या मतदार महिलेचं नाव मतदार यादीत तब्बल सहा वेळा नोंदवलं गेलं होतं. त्या प्रकरणाची चौकशी सुरू असतानाच आता पुन्हा नव्या घोळामुळे मतदारांमध्ये संताप आणि संभ्रम निर्माण झाला आहे. स्थानिक नागरिकांच्या मते, अशा चुका वारंवार घडत असल्याने निवडणूक प्रक्रियेवरील लोकांचा विश्वास डळमळीत होत आहे.

दरम्यान, या नव्या घोळाबाबत बहुजन विकास आघाडीचे माजी सभापती निलेश देशमुख यांनी गंभीर आरोप केला आहे. त्यांनी सांगितलं की, या मतदार यादीत जाणीवपूर्वक फेरफार करून मतदारांवर प्रभाव टाकण्याचा प्रयत्न केला जात आहे. प्रवीण देवधर हे भाजपा पदाधिकारी असून, त्यांच्या नावाचा वापर अनेक मतदारांच्या नातेसंबंधाच्या रकान्यात करून निवडणूकपूर्व वातावरणात गोंधळ निर्माण केला जात आहे. ही भाजपाची मतांवर परिणाम घडवून आणण्याची खेळी आहे, असा आरोप देशमुख यांनी केला आहे. या प्रकरणावर निवडणूक विभागाकडून अद्याप कोणतीही अधिकृत प्रतिक्रिया मिळालेली नाही. मात्र, या प्रकारानंतर स्थानिक मतदारांनी संपूर्ण मतदार यादीची पुनर्तपासणी करण्याची आणि जबाबदार अधिकार्यांवर कडक कारवाई करण्याची मागणी केली आहे. राजकीय वातावरण आधीच तापलेलं असताना नालासोपार्यातील या नव्या घोळामुळे आगामी निवडणुकीपूर्वी राजकीय पक्षांमध्ये आरोप-प्रत्यारोपांचा सूर अधिकच चढणार आहे. मतदार यादीतील अशा प्रकारच्या त्रुटी दुरुस्त करून पारदर्शक निवडणूक प्रक्रिया राखण्याची जबाबदारी आता प्रशासनावर आहे.

# संपादकीय...

संपादक
दिपक मोरेश्वर नाईक

## निवडणुकीपूर्वी याद्यांचे व्हावे शुद्धीकरण

**ईव्हीएम बंदीच्या मागणीनंतर राज्यातील विरोधकांनी आता मतदार यादीतील गोंधळावर अचूकपणे बोट ठेवले आहे. बिहारमधील एसआयआरच्या मोहिमेने मतदार यादीतील सावळा गोंधळ उजेडात आणला आहे. खरे तर, कोणतीही विशेष कामे न करता विशिष्ट उमेदवार सातत्याने निवडून येण्यामागे 'दुबार मतदानाचा' फार मोठा वाटा असतो. ही बाब स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या निवडणुकीच्या तोंडावर विरोधकांनी अतिशय प्रभावीपणे मांडल्याने व्यवस्थेची आता अशी दुबार नावे शोधण्यात दमछाक होत आहे. ही नावे खरोखरच वगळल्यास निवडणूक निकालात 'दूध का दूध, पानी का पानी' होण्यास वेळ लागणार नाही.**

मतदार याद्या अधिक अचूक आणि पारदर्शक करण्यासाठी केंद्रीय निवडणूक आयोगाने १२ राज्ये आणि केंद्रशासित प्रदेशांमध्ये, ५१ कोटी मतदारांसाठी, स्पेशल इंटेन्सिव्ह रिव्हिजन (एसआयआर) सुरू केली आहे. २००२-२००५ नंतरची ही पहिलीच देशव्यापी मोहीम आहे. दुबार, स्थलांतरित किंवा अपात्र नावे काढून टाकणे आणि मतदार पात्रता सुनिश्चित करणे हे या मोहिमेचे उद्देश आहे. बिहारमध्ये विधानसभा निवडणुका होण्यापूर्वी एसआयआरची सुरुवात झाली. या पडताळणीनंतर जे आकडे बाहेर आले ते चक्रावून टाकणारे आहेत. या पडताळणीनंतर बिहारच्या मतदार यादीत ६ टक्के घट झाली. सुमारे २२ लाख मृतांची नावे मतदार यादीत आढळून आली. त्याचबरोबर सुमारे ७ लाख दुबार मतदारांची नावे ओळखली गेली. ज्या मतदारांची माहिती नाही, त्यांचा शोध लागला नाही, ज्यांच्या घराचे पत्ते अपूर्ण आहेत, असे सुमारे ३५ लाख मतदारांचे दाखले मिळाले आहेत. तसेच ६५ लाख मतदारांना ड्राफ्ट लिस्टमध्ये सामील करण्यात आलेले नव्हते. ही झाली आयोगाने दिलेली माहिती. प्रत्यक्षात यादीत अजून किती मोठे गौडबंगाल लपलेले असेल हे निवडणूक आयोगालाच ठाऊक. विरोधकांच्या दाव्यानुसार अंतिम यादीत ५ लाखांहून अधिक दुबार मतदार आहेत. मतदार यादीत किती मोठ्या प्रमाणात फेरबदल होऊ शकतो, हे पटण्यासाठी ही आकडेवारी पुरेशी आहे. महाराष्ट्रातही स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या निवडणुका तोंडावर येऊन ठेपल्या आहेत. येथेही दुबार मतदारांची बजबजपुरी कमालीची वाढलेली दिसते. याच पार्श्वभूमीवर महाविकास आघाडीसोबतच महाराष्ट्र नवनिर्माण सेना आणि अन्य डावे पक्ष हे निवडणूक आयोगाविरोधात आक्रमक झाले आहेत. महापालिका तसेच नगर परिषदा, नगरपंचायती, जिल्हा परिषदा, पंचायत समित्या आणि ग्रामपंचायती या सर्व स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या निवडणुकांच्या पार्श्वभूमीवर इच्छुक उमेदवार निवडणुकीच्या तयारीला लागले आहेत. कुणी जनसंपर्क वाढवण्याच्या प्रयत्नात आहेत तर कुणी विकासकामांचा बार उडवण्याच्या तयारीत. कुणाला तिकीट मिळण्याची चिंता आहे तर कुणाला प्रतिस्पर्ध्याच्या तयारीची. पण यात एक वर्ग असाही आहे जो नको त्या कामात व्यस्त आहे. ते काम म्हणजे सदोष मतदार नोंदणी. आपल्या मतदारसंघात रहिवास नसलेले नातेवाईक, मित्रपरिवार आणि बाहेरगावी असलेल्या मतदारांना हेरून त्यांच्याकडून आधारकार्ड, पॅनकार्ड प्राप्त केले जाते. त्या आधारे संबंधितांची नावे आपल्या मतदारसंघात नोंदवण्याचा घाट घातला जातो. जे संबंधित मतदारसंघातील रहिवाशीच नाहीत, त्यांची नावे मतदान यादीत नोंदवून 'रडीचा डाव' खेळला जात आहे. त्यातूनच दुबार मतदारांना खतपाणी मिळत आहे. बऱ्याचदा तर एकच नाव दोन किंवा त्यापेक्षा अधिक याद्यांमध्ये आढळून येते. परंतु संबंधित दुबार मतदार आहेत की नाव साधर्म्य आहे, यात संभ्रम निर्माण होतो. निवडणुका तोंडावर येऊन ठेपतात तरी हा संभ्रम दूर होत नाही. यात नाम साधर्म्य असलेल्या मतदारांना नोटिसा काढण्यात येतात. परंतु बहुतांश लोकांच्या प्राधान्यक्रमात मतदानाचा मुद्दाच नसल्याने ते अशा नोटिसांना भीक घालत नाहीत. ते सरकारी नोटिसांना उत्तरेही देत नाहीत की आपली कागदपत्रे सादर करीत नाहीत. त्याचा फायदा मग व्यवस्थेतील भामटे लोक घेतात. केवळ विजयाचे गणित मांडून कायदे आणि नियमांना तिलांजली देण्याचे काम सध्या अशाच काही भामट्या इच्छुक उमेदवारांकडून सर्रासपणे सुरू असते. अन्य मतदारसंघातील मतदारांना आपल्या मतदारसंघात स्थलांतरित करण्यासाठी ही मंडळी युद्धपातळीवर प्रयत्न करीत असतात. पाच वर्षं काम न करता वारंवार निवडून येणाऱ्या 'मातब्बर' उमेदवारांचे हे गुपित संपूर्ण व्यवस्थेवरच प्रश्नचिन्ह उभे करते. बऱ्याच निवडणुकांमध्ये आपल्याला अनुभव आला असेल की, विशिष्ट उमेदवार निवडून येणार अशी बहुसंख्य लोकांना खात्री असते. उमेदवाराचे अंगभूत गुण, निवडून येण्याचे निकष, पक्षाची ताकद, जनसंपर्क, नेतृत्व कौशल्य, बुद्धिमत्ता, वरिष्ठांपर्यंत पोहोच, प्रदेश, नातेसंबंध, सहानुभूती, जातपात, धर्म, कार्यकर्त्यांचे मोहळ, संपत्ती, पैसे खर्च करण्याची दानत यांसारख्या अनेक कसोट्यांमध्ये तो मतदारांच्या नजरेत उत्तीर्ण झालेला असतो. तरीही तो पराभूत होतो. याउलट दुसरा एखादा उमेदवार जो निवडून येण्याच्या निकषात बसतच नाही, तरीही तो दणदणीत मतांनी विजयी होतो. या विजयाची कारणमीमांसा करताना कधी मतदान, तर कधी मतमोजणी प्रक्रियेच्या सरकारी व्यवस्थेला लक्ष्य केले जाते. कधी ईव्हीएम मशीनला दोष दिला जातो. कधी संबंधित पक्षाच्या 'हवेने जादू' केल्याचे बोलले जाते. तर कधी मतदारांच्या कथित मानसिकतेला नावे ठेवली जातात. पण मूळ मुद्द्याकडे दुर्लक्ष होते आणि तिथेच उमेदवारांसह मतदारांची फसवणूक होते. मतदार नोंदणी प्रक्रियेदरम्यानच्या घोटाळ्याकडे वेळीच कुणाचे लक्ष जात नाही आणि तेथेच घात होतो. बहुसंख्य प्रस्थापित उमेदवार प्रशासनाच्या डोळ्यात धूळफेक करीत दुबार नावे नोंदवून घेतात. ही मते त्यांच्यासाठी सुरक्षिततेची हमी देणारी असतात. पुण्यात काही वर्षांपूर्वी एकाच मतदारसंघात दोन ठिकाणी असलेली सुमारे साडेचार लाख नावे आढळली होती. उबाठा नेते खासदार संजय राऊत यांच्या माहितीनुसार महाराष्ट्रात सुमारे ९६ लाख इतके दुबार मतदार आहेत. राज्यभरात अशा तक्रारी आता सामान्य झाल्या आहेत. शिक्षणसंस्था चालक किंवा सहकारी संस्था चालक यांना अशा दुबार नावे नोंदणीच्या 'उद्योगात' अधिक रस असल्याचे दिसते. बऱ्याचदा ग्रामीण भागातील मतदारांची शहरात 'भरती' करून यादी फुगवली जाते. दुबार मतदार नोंदणीसाठी 'झटणाऱ्या' महाभागांची संख्याही कमी नाही. योगायोगाने महापालिका आणि ग्रामीण भागातील निवडणुका यात काही दिवसांची तफावत असल्याने दुबार मतदारांना फावते. दोन्हीकडे मतदान करून ते लोकशाहीचे धिंडवडे उडवतातच; शिवाय प्रामाणिक उमेदवारांच्या पाठीत खंजीरही खुपसतात. या एकगठ्ठा मतदानाच्या भरवशावर मतदारसंघातील खऱ्या मतदारांकडे मग पाचही वर्षे दुर्लक्ष होते. अर्थात व्यवस्थेतील काही घटकांचा हातभार असल्याशिवाय अशा नोंदी होऊ शकत नाहीत. वेगवेगळ्या बड्या नेत्यांच्या फार्महाऊसवर काही बीएलओंच्या सातत्याने होत असलेल्या 'ओल्या पार्ट्या' या यंत्रणेला पोखरायला हातभार लावतात. बड्या नेत्यांच्या दावणीला बांधलेल्या या बीएलओंना ना बदलीचा धाक असतो ना प्रशासकीय कारवाईचा. खरे तर लोकशाहीच्या उत्सवात निर्मळपणे सहभाग घ्यायचा असेल तर प्रत्येकाने आपल्या मतदार नोंदणीची चाचपणी करायलाच हवी. आपले नाव अन्य भागात गेले नाही ना याचीही तपासणी करायला हवी. नियमबाह्य कामे करण्यासाठी कुणी उद्युक्त करीत असेल तर संबंधित यंत्रणेपर्यंत ही बाब पोहोचवायला हवी. आपल्या भागातील मतदान केंद्रांवर प्रत्येकाने संपर्क साधून नावाची पडताळणी करायला हवी. निवडणूक आयोगाचे संकेतस्थळ तसेच मदतवाहिनीवर संपर्क साधून मतदारांनी आपल्या नावाची खातरजमा करून घ्यायला हवी. अंतिम यादी प्रसिद्ध झाल्यानंतर मतदार दावा करू शकत नाही. त्यामुळे मतदानाच्या दिवशी कितीही आकांडतांडव करून उपयोग होत नाही. आपली नावे दुबार यादीत नसल्याची खात्री करून घ्यावी. ज्यांनी मुद्दाम दुबार नावे ठेवली असतील, त्यांच्यावर कठोरात कठोर कायदेशीर कारवाई व्हावी. त्याशिवाय मतदानातील दोष दूर होणार नाहीत. असे असले तरी अनेकांची नावे अनेक वर्षांपासून आहेत आणि ते त्याच पत्त्यावर राहात आहेत, निवडणूक आयोगाचे ओळखपत्र आहे, अशा हजारो मतदारांची नावे यादीत नसणे, ही शंकेची बाब ठरली आहे. अशा मतदारांची नावे वगळायची असतील तर त्याआधी त्यांना नोटीस द्यायला हवी आणि त्यास उत्तर आले नसल्यासच निवडणूक आयोग अशी नावे वगळू शकतो, असा नियमच आहे. मात्र अशा नागरिकांना कुठलीही नोटीस न पाठवता यादीतून नावे गायब झाल्याची उदाहरणे आहेत. यामागे राजकीय कटाचा वास असल्याचा संशय म्हणूनच दृढ होतो. महत्त्वाचे म्हणजे मतदार नोंदणीच्या तांत्रिक प्रक्रियेतही सुधारणा होणे गरजेचे आहे. त्यात अधिकाधिक सुटसुटीतपणा यायला हवा. विशिष्ट आकाराचाच फोटो असावा, विशिष्ट आकाराचीच फाईल असावी, असा आग्रह धरला जातो, तेव्हा बऱ्याचदा हा विषय सोडून दिला जातो. या तांत्रिक भानगडीत पडायला कुणाला रस नसतो. त्यातून मतदान नोंदणी आणि त्यातील त्रुटी दूर करण्याकडे दुर्लक्ष केले जाते. मतदार यादीच्या शुद्धिकरणासाठी सर्वोत्तम उपाय म्हणजे आधारकार्डालाच मतदानाचा डेटा लिंक असायला हवा. त्यातून दुबार मतदारांची नावे गव्हातील किड्यांसारखी बाहेर पडतील.

## भारतात महिला असुरक्षित का?

**भारतात गेल्या आठ-दहा वर्षांत स्त्रियांवरील अत्याचार आणि लैंगिक हिंसाचाराची प्रकरणे इतक्या निर्लज्जपणे आणि निर्दयतेने घडू लागली आहेत की समाजाचा चेहराच काळवंडल्यासारखा दिसतो आहे.**

बदलापूरसारख्या प्रकरणात अल्पवयीन मुलीवर झालेला बलात्कार हा केवळ एक गुन्हा नव्हता, तर तो संपूर्ण समाजाच्या मानसिक अधःपतनाचे प्रतीक होता. आरोपीचे एन्काऊंटर करूनही समाजात भय निर्माण झाले नाही, कारण खरे सूत्रधार, राजकीय आणि आर्थिक प्रभावशाली लोक, अद्याप मोकाट फिरत आहेत. कारण त्यांच्यावर राजकीय वरदहस्त आहे. अशा घटनांमुळेच न्यायव्यवस्थेवर आणि शासनावर असलेला लोकांचा विश्वास ढळू लागलेला आहे. साताऱ्यातील एका डॉक्टर महिलेला पोलिसांकडून झालेल्या छळामुळे आणि राजकीय विकृतींमुळे आत्महत्या करावी लागते. हे फक्त वैयक्तिक दुःख नाही, तर ते संस्थात्मक हिंसेचे प्रतीक आहे. कायद्याचे रक्षण करणारेच जर स्त्रीच्या सन्मानावर गदा आणत असतील, तर स्त्री कुणाकडे मदतीसाठी जाईल?

नागपूरमधील बारा वर्षांच्या मुलीवर झालेला अत्याचार तर मानवतेच्या सीमाच ओलांडून गेलेला आहे. दिवसाढवळ्या एका लहान मुलीला रस्त्यावर उचलून आड रानात नेऊन बलात्कार केला जातो. लोक सोशल मीडियावर राग व्यक्त करतात, पण प्रत्यक्ष कृती कुणी करत नाही. समाज इतका निष्क्रीय आणि संवेदनाहीन कसा झाला? आपली मुले सुरक्षित नाहीत, शाळा-कॉलेजच्या मुली सुरक्षित नाहीत, आणि तरीही राजकीय नेते हे सर्व प्रकरण 'अपवाद' म्हणून नाकारतात. ही केवळ बेफिकिरी नाही, तर ही जबाबदारीपासून पळवाट काढण्याची नीच प्रवृत्ती आहे.

सर्वात लाजिरवाणी गोष्ट म्हणजे भारताची आंतरराष्ट्रीय प्रतिमा घसरत चाललेली आहे. नुकतेच इंदूरमध्ये ऑस्ट्रेलियन महिला क्रिकेटपटूंवर झालेल्या छेडछाडीच्या घटनेने जगभरातील माध्यमांमध्ये भारताची छी-थू झाली. अशा घटना यापूर्वीही घडलेल्या आहेत. त्यामुळे विकसित आणि प्रगत देशातील अनेक राष्ट्रांचे नेते त्यांच्या स्त्री नागरिकांना चेतावणी देतात की, "भारतात एकट्या महिलांनी प्रवास करताना सावध राहावे. कारण भारत महिलांसाठी सुरक्षित देश नाही." त्यांनी अशा सूचना जाहीरपणे द्याव्यात ही आपली राष्ट्रीय लाज घालवणारे आहे.

या सर्व घटनांच्या मागे खोलवर रुजलेला पितृसत्ताक विचार आणि मनुस्मृतीतील स्त्रीविरोधी संस्कार हे प्रमुख कारण आहे. "स्त्री ही पुरुषाच्या अधीन असावी", "तिला नियंत्रणात ठेवणे आवश्यक आहे", या विचारांनी शेकडो वर्षांपासून पुरुषांच्या मनात अधिराज्य गाजवले आहे. म्हणून मुलींनाच सल्ले दिले जातात की, "मुलींनी सातच्या आत घरात यायला हवे", "रात्री अपरात्री एकट्याने फिरायला जाऊ नये", "अमुकतमुक प्रकारचे कपडे घालू नयेत", इत्यादी. कारण स्त्री ही केवळ उपभोग्य वस्तू आहे, तिचे अस्तित्व पुरुषाच्या सुखासाठीच आहे, हा विचार माध्यमांमध्ये आणि धार्मिक भाष्यांमध्येही पसरलेला आहे. आज प्रसारमाध्यमांतल्या मार्केट-धार्जिण्या जाहिरातींच्या भडीमारानं भौतिकवादी, चंगळवादी दृष्टीकोन रुजण्याला खतपाणी मिळत आहे. स्त्रियांच्या संदर्भात पूर्णतः शारीर पातळीवरचे थेट संदेश जाहिरातींमधून दिले-घेतले जात आहेत. पुरूषांना आकर्षित करण्यासाठी हे असे करणे खूप आवश्यक आहे, असा संदेश महिलांसाठी प्रसृत केला जातो. त्याच वेळी पुरूषांमध्येही स्त्रियांकडे उपभोग्य वस्तू म्हणून पाहण्याचा दृष्टीकोन रुजतो. म्हणूनच शिक्षण घेऊन, नोकरी करून, आत्मनिर्भर झालेल्या स्त्रियाही या हिंसक मानसिकतेपासून सुरक्षित नाहीत. शासन आणि न्यायव्यवस्था या दोन्हीही स्त्रीच्या सुरक्षेबाबत अपयशी ठरल्या आहेत. प्रत्येक वेळी राज्य सरकार "दोषींना कठोर शिक्षा होईल" असे म्हणते, पण मागील दाराने त्यांच्याच पाठीशी उभे राहते. निवडणुकीतील समीकरणे, जातीय-धार्मिक मतसंख्या आणि सत्तेची लालसा, या सगळ्यांच्या आड न्याय आणि नैतिकता गाडली जाते. जेव्हा गुन्हेगार राजकीय संरक्षणाखाली मोकाट फिरतात, तेव्हा समाजात असा संदेश जातो की "स्त्रीवर अत्याचार करणे हे काही मोठे पाप नाही." हीच विचारसरणी पुढच्या पिढ्यांपर्यंत पोहोचते, आणि मग आपण पुन्हा पुन्हा त्याच घटनांची पुनरावृत्ती पाहतो.

अशा विकृत घटना घडू नयेत म्हणून समाजानेच आता आत्मपरीक्षण करणे अत्यावश्यक आहे. आपल्या घरातून, शाळेतून, माध्यमांतून आपण कोणते संस्कार देत आहोत हे तपासावे लागेल. मुलींवर बंधने घालण्यापेक्षा मुलांवरच मुलींकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन बदलण्याचा संस्कार केला जाणे आवश्यक आहे. मुलांना "स्त्रीचा सन्मान करा" हे फक्त सांगून उपयोगी नाही, तर ते वर्तनातून दाखवावे लागेल. घरातील पालकाने आपल्या मुलांना आणि मुलींनाही एका समान पातळीवर वाढवण्यास सुरुवात केली पाहिजे. धर्म, जात, परंपरा या सर्व गोष्टींपेक्षा मोठा आहे तो माणुसकीचा धर्म. जोपर्यंत समाज माणुसकीला धर्मापेक्षा खालचे स्थान देईल, तोपर्यंत अशा अत्याचारांची मालिका सुरूच राहील. स्त्री ही फक्त माता, पत्नी किंवा बहीण नाही तर ती एक स्वतंत्र, संवेदनशील आणि बुद्धिमान व्यक्ती आहे. तिच्या सन्मानातच राष्ट्राचा सन्मान दडलेला आहे. जे समाज स्त्रीला संरक्षण देऊ शकत नाहीत, ते संस्कृतीचे नव्हे तर क्रौर्याचे प्रतीक ठरतात. म्हणूनच आता प्रश्न "सरकार काय करतं?" एवढ्यावर न थांबता, "आपण काय करतो आहोत?" असा विचार प्रत्येकाने स्वतःला विचारावा लागेल. न्यायव्यवस्था आणि प्रशासन यांच्यावर टीका करणे योग्यच आहे, पण त्याचबरोबर आपल्या मनातल्या अंधश्रद्धा, दांभिकता आणि पितृसत्ताक संस्कार यांच्यावरही प्रहार करणे गरजेचे आहे.

म्हणूनच लहानपणापासूनच आपल्या मुलांना वाढवतांना मुलगा/मुलगी असा भेद करत खेळणी वा घरातील कामे देऊ नयेत. मुलांवर स्त्री ही एक व्यक्ती आहे, असे बिंबवून तिचा आदर करण्याचे संस्कार करायला हवेत. मुलींना मुलांसारखेच स्वसंरक्षणाचे बाळकडू पाजायला हवे. मुलांना "तू बायल्या सारखा का वागतो?", "हातात बांगड्या भरल्या आहेस का?", "मुलीसारखा मळूमुळू काय रडतोस?" अशाप्रकारचे स्त्रीला कमी लेखणारे, दुय्यम समजणारे आणि भेदभाव कारणारे संस्कार करू नयेत. त्याचबरोबर मुलींवरही पालकांनी "मुलांसारखा दांगटपणा काय करतेस?", "जोरजोरात का हसतेस?" अशी बंधने घालू नयेत. वयात येणाऱ्या मुलामुलींना योग्य शब्दात शास्त्रीय माहिती दिली तर मुले, मुलींकडे फक्त शारीरिक दृष्टीने बघणार नाहीत. शारीरिक बदल ही एक नैसर्गिक घटना आहे आहे असे समजून एकमेकांकडे निकोप दृष्टीने पाहायला शिकतील. घरातील मुलींना त्यांच्या आवडीचे शिक्षण दिले पाहिजे. शिवाय त्यांना शारीरिक सामर्थ्य कमावण्यासाठी, स्वतःचे संरक्षण स्वतःला करता यावे यासाठी प्रशिक्षण दिले पाहिजे. मुलीचा व्यक्तिमत्त्व विकास झाला की तिला आपोआप समाज आदराने वागवेल. मुलाला लहानपणीच जर घरातील कामे करण्याची सवय लावली तर त्याची पुरुषी वर्चस्वाची मानसिकता आपोआप कमी होईल. अशाप्रकारे जर घरातच मुलामुलींना समान वागणूक देऊन वाढवले तर पुढच्या पिढीत बलात्काराचे प्रमाण नक्की कमी होईल. आणि "भारतात महिला शांततेने का जगू शकत नाही", असा हताश प्रश्न विचारण्याची वेळ उच्च न्यायालयावर येणार नाही.

जर आपण खरोखर 'भारत माता' या संकल्पनेवर प्रेम करतो, तर त्या भारत मातेला सन्मान मिळवून देणे ही आपली जबाबदारी आहे. तीही फक्त केवळ घोषणांमधून नव्हे, तर कृतीतून. स्त्रीला समानता, सुरक्षितता आणि न्याय मिळालाच पाहिजे, नाहीतर आपल्या संस्कृतीची सर्वश्रेष्ठता ही केवळ पोकळ गर्वगाथा राहील. आणि भविष्यातील इतिहास आपल्याला निर्दयी समाज म्हणून ओळखेल. जगभरात आपली अशी ओळख असणे आपल्याला आवडेल काय?

## शांतीप्रिय मीरा रोडची 'शांती' कोण भंग करतोय?

**भौगोलिकरित्या ठाणे जिल्ह्यात मोडणारे परंतु, मुंबईशी अधिक संलग्न असणारे मीरा रोड हे शहर हे गेल्या काही वर्षांपासून धार्मिक, प्रांतिक आणि भाषिक संघर्षाच्या केंद्रस्थानी आले आहे. यापूर्वी मीरा रोडची ओळख ही उत्तम नगररचना (लेआऊट) असलेले शहर, मुंबईपासून जवळच असणारे एक सुंदर आणि शांत शहर म्हणून होती. परंतु, गेल्या काही वर्षांपासून सातत्याने घडणाऱ्या संघर्षाच्या घटनांमुळे शहराची ही ओळख आता नाहीशी होत चालली आहे. येथील शांततेचा नेमका कोण भंग करत आहे, याचा विचार खरंतर प्रकर्षाने करण्याची गरज आहे.**

मीरा रोडमध्ये अलीकडेच एका विकासकाने विशिष्ट धर्मीयांना खूश करण्यासाठी समाज माध्यमांवर वादग्रस्त जाहिरात केल्याने येथे संतापाची लाट उसळल्याचे प्रकरण चर्चेत राहिले होते. जवळपास आठवडाभरापूर्वी ऐन सणासुदींच्या दिवसांमध्ये हा प्रकार घडला. विशेष म्हणजे दोन धर्मीयांचे सण एकत्र आल्यानंतर कोणताही अनुचित प्रकार घडू नये, यासाठी एकीकडे प्रशासनाकडून खबरदारी घेतली जात असतानाच याउलट दुसरीकडे नेमके सणासुदीच्या दिवसांचा मुहूर्त साधूनच समाजमाध्यमांवर विशिष्ट धर्मीयांना खूश करण्यासाठी वादग्रस्त जाहिरात करण्यात आली. वेळीच सावध होत येथे प्रशासकीय कारवाई झाल्याने यावरून मोठा वादंग माजला नाही. परंतु, गेल्या अनेक दिवसांपासून थंडावलेला धार्मिक संघर्ष पुन्हा एकदा पेटवण्याच्या उद्देशाने त्याला चिथावणी देण्याचे प्रयत्न या माध्यमातून झालेत का, अशी शंका आल्याशिवाय राहत नाही.

मीरा रोडच्या विनयनगर भागात एका बड्या निवासी गृहनिर्माण प्रकल्पात विकासकाने विशिष्ट समाजासाठी सदनिकांमध्ये प्रार्थनास्थळ तसेच संकुलातील परिसरात कुर्बानीसाठी स्वतंत्र जागा देण्यात येईल, अशी माहिती देणारी जाहिरात सोशल मीडियावर व्हिडिओद्वारे प्रसिद्ध करण्यात आली होती. यासोबतच अशाच प्रकारचे फलकदेखील प्रकल्पाच्या परिसरात लावण्यात आले होते. या प्रकारामुळे शहरात संतापाची लाट उसळली. यास अनेकांनी आक्षेप घेतला. असे प्रकार खपवून घेतले जाणार नाही, असा इशारा देण्यात आल्यानंतर तातडीने प्रशासनाकडून कारवाई करण्यात आली. कारवाईनंतर आता येथे शांतता असली तरी याठिकाणी पुन्हा पुन्हा असे प्रकार का घडत आहेत, याचा विचार खरेतर होणे गरजेचे आहे.

ज्या परिसरातील गृह प्रकल्पासाठी ही जाहिरात समाज माध्यमांवर व्हायरल झाली होती, त्याच परिसरात बरोबर दोन वर्षांपूर्वी बकरी ईदच्या वेळी सोसायटीमध्ये बकरा कुर्बानीवरून दोन समुदाय आमने-सामने आल्याची घटना घडली होती. निवासी संकुलात परवानगी नसतानाही काही विशिष्ट धर्मीयांकडून सामूहिकरित्या बकरा कुर्बानी सुरू असल्याच्या प्रकाराला काही जणांनी आक्षेप घेतल्यानंतर येथे दोन गट आमने-सामने येऊन तणावाचे वातावरण निर्माण झाले होते. पोलिसांनी याठिकाणी हस्तक्षेप केल्यानंतर परिस्थिती निवळली. त्यानंतर हे प्रकरण मुंबई उच्च न्यायालयापर्यंत पोहोचले.

न्यायालयानेही यास परवानगी नाकारत अशा प्रकारांना सक्त मनाई केली. त्यानंतर असा प्रकार पुन्हा घडला नाही. परंतु, आता याच परिसरात नव्याने उभारण्यात येणाऱ्या एका बड्या गृहनिर्माण प्रकल्पात विशिष्ट धर्मीयांना खूश करण्याच्या उद्देशाने सदनिकांमध्ये प्रार्थनास्थळ तसेच संकुलातील परिसरात कुर्बानीसाठी स्वतंत्र जागा देण्यात येईल, अशी माहिती देणारी जाहिरात सोशल मीडियावर व्हिडिओद्वारे प्रसिद्ध करून आगीत तेल ओतण्याचा प्रकार काही समाजकंटकांकडून करण्यात आल्याचा आरोप येथील दक्ष नागरिकांकडून करण्यात येत आहे. जून २०२३ मध्ये घडलेली केवळ हीच एक घटना नाही, तर, जानेवारी २०२४ मध्येही अयोध्येतील राम मंदिर उद्घाटनाच्यावेळीही निघालेल्या रॅलीवर काही जणांनी हल्ला केल्याच्या घटनेनंतर येथे दोन धर्मीयांमध्ये अनेक दिवस तणावाचे वातावरण होते. दोन धर्मीयांचे गट एकमेकांसमोर येण्याचे प्रकार वारंवार घडत असल्याने मीरा-भाईंदर या शहरात काही दिवस कमालीचा तणाव जाणवत होता. २०२४ साली लोकसभा आणि विधानसभेच्या निवडणुका पार पडल्यानंतर हा तणाव हळूहळू निवळला. मात्र, शांतीप्रिय शहर असणाऱ्या मीरा रोड शहरावर धार्मिक हिंसाचाराचा ठपका बसला.

अधूनमधून घडलेल्या काही किरकोळ घटनांचा अपवाद वगळता शहरात धार्मिक हिंसाचाराच्या घटना कोठेही घडल्या नाहीत, परंतु २०२५ या वर्षात आगामी महापालिका निवडणुकांच्या रणधुमाळींना सुरुवात होताच पुन्हा येथे प्रांतिक आणि भाषिक वादाने शहराचे वातावरण गढूळ होण्यास सुरुवात झाली. मराठीचा आग्रह धरत मनसैनिकांनी एका व्यापाऱ्याच्या कानशिलात लगावल्याचा प्रकार घडल्यानंतर मीरा रोड हे शहर पुन्हा एकदा सर्वत्र चर्चेत राहिले. व्यापाऱ्याच्या समर्थनार्थ जैन धर्मीय आणि गुजराती भाषिकांनी मोर्चे काढले. काही अमराठी नागरिकांनीही यास साथ देत शहरात कडकडीत बंद पाळला. त्याला प्रत्युत्तर म्हणून मराठी भाषिकांनीही शहरात मोठ्या संख्येने एकवटत मोर्चा काढला. त्यामुळे मीरा रोड हे धार्मिक हिंसाचारानंतर प्रांतिक आणि भाषिक वादाच्या चर्चेच्या केंद्रस्थानी आले. मीरा रोडमध्ये मराठी आणि अमराठी वादाने जन्म घेतल्यानंतर येथील शांतता पुन्हा एकदा भंग झाली.

गेल्या काही वर्षांत सातत्याने घडणाऱ्या धार्मिक, प्रांतिक आणि भाषिक तणावांच्या घटनांनी मीरा रोडची प्रतिमा मलीन होत आहे. यापूर्वी मीरा रोड या शहराची ओळख एक शांतीप्रिय शहर म्हणून सर्वत्र होती. मीरा रोडमध्ये शांतीनगर हे सर्वात मोठे नगर असून जवळपास ११ ते १२ सेक्टरचा यात समावेश आहे. केवळ शांतीनगरच नाही तर मीरा रोडमध्ये शांती विहार, शांती गार्डन आदी शांती नावाचे अनेक परिसर असल्याने गेल्या काही वर्षांपासून मीरा रोडची ओळख ही शांतीप्रिय परिसर अशी आहे. नाव जरी या शहराचे मीरा रोड असले तरी अनेक परिसरांची नावे शांती या नावाने सुरू होत असल्याने हे शहर शांत नागरिकांचे शहर म्हणूनच ओळखले जायचे. उच्च सुशिक्षित नागरिकांचा प्रभाव, सर्वधर्मीय नागरिकांची वस्ती तसेच सर्वभाषिकांचा संमिश्र सहवास आदींचे वास्तव्य मीरा रोड या शहरात गेल्या अनेक वर्षांपासून आहे. परंतु, त्याकाळात कधीही अशा घटना घडल्या नाहीत. विविधता असली तरी धार्मिक सलोख्याचे दर्शन घडवणारे, सर्वधर्म समभाव या भावनेचा आदर करणारे हे शहर म्हणून मीरा रोड प्रचलित होते. परंतु, अलीकडे केवळ दोन वर्षांपासूनच सातत्याने अशा काही घटना घडत आहेत, की यामुळे या शहराची ओळखच बदलून गेली आहे. मीरा रोड हे आता गेल्या काही दिवसांपासून तणावाचे केंद्र बनून गेल्यासारखी परिस्थिती आहे. जातीय, धार्मिक किंवा प्रांतिक आणि भाषिक तेढ असती तर ती शहरात आधीपासून धुमसत असती. मात्र, गेल्या अनेक वर्षांपासून संमिश्र स्वरुपाची वस्ती असली तरी कधी वाद-विवादाचे प्रकार घडले नव्हते. परंतु, गेल्या काही वर्षांपासूनच येथे नवनवे वाद जन्म घेत आहेत. काही समाजकंटकांकडून मीरा रोडला टार्गेट करण्याचे प्रयत्न होत असल्याचा आरोप येथील दक्ष नागरिकांचा आहे. गेल्या काही वर्षांचा अनुभव पाहता, येथे एक वाद संपतो न संपतो तोच दुसरा वाद उफाळून येत असल्याची परिस्थिती निर्माण होत आहे.

दहिसरचा चेकनाका ओलांडला की मीरा रोड शहराची हद्द सुरू होते. मीरा-भाईंदर ही एक स्वतंत्र महापालिका असून पश्चिम रेल्वे मार्गावरील मीरा रोड आणि भाईंदर ही दोन महत्त्वाची रेल्वे स्थानके येथे आहेत. मुंबईच्या उत्तरेकडील अखेरचे टोक असणाऱ्या दहिसरनंतर मीरा रोड शहराची हद्द सुरू होत असली तरी भौगोलिकरित्या हे शहर ठाणे जिल्ह्याचाच भाग आहे. ठाण्यात असूनही मुंबईच्या मिठीत असणारे शहर म्हणून ओळखले जाणारे मीरा रोड हे शहर घर खरेदीदारांच्या सर्वात पसंतीच्या पर्यायांपैकी एक मानले जाते. २४ तास वीज पुरवठा, उत्तम नगररचना, पुरेसा पाणीपुरवठा, दळणवळणाची उत्तम सुविधा, शहरात आवश्यक प्रमाणात उद्याने, मैदाने, शाळा, महाविद्यालये, रुग्णालये तसेच तलाव, चौपाटी आदींसारखी पर्यटनस्थळे या वैशिष्ट्यांमुळे मीरा रोडमधील घरांचे भाव हे अनेकदा उत्तर मुंबईतील घरांच्या किमतींसोबत स्पर्धा करत असल्याचे जाणवते. गेल्या काही वर्षांपासून मीरा रोड हे घर खरेदीदारांच्या रडारवर आले असले तरी ८०-९० च्या दशकात या शहराचे चित्र पूर्णपणे वेगळे होते. मुंबईशी संलग्न असले तरी या शहरात घर खरेदीसाठी गुंतवणूकदार फार उत्सुकता दाखवत नसतं. कारण, त्याकाळी येथे अनेक सोयी-सुविधांचा अभाव होता. रेल्वे मार्गावर केवळ दोनच मार्गिका असल्याने विरार ट्रेनला सातत्याने होणारी गर्दी, अपुरा पाणीपुरवठा, मिठागरे आदींमुळे मीरा रोडमध्ये घर घेण्यास अनेकजण अनुत्सुक असत.

मीरा रोड शहरात केवळ शांतीनगर, शीतलनगर, नयानगर, साईबाबानगर तसेच दहिसरपासून संलग्न असणाऱ्या पेणकरपाडा, मुंबई-अहमदाबाद महामार्गाजवळील काशिमिरा, काशीगाव, गावठाण आदी ठिकाणीच लोकवस्ती होती. परंतु, कालांतराने येथे रेल्वेचे चौपदरीकरण झाले आणि शहराचे रुपडेच पालटले. काळाच्या ओघात अनेक सोयी-सुविधा उपलब्ध होऊ लागल्यामुळे येथे उंचच उंच गगनचुंबी टॉवर्सच्या स्पर्धांना सुरुवात झाली. त्यांना ग्राहकांकडून उत्तम प्रतिसादही मिळत आहे. शहरात विविध धर्मीय, विविध भाषिक नागरिक येत आहेत. शहराच्या प्रगतीची घोडदौड सुरूच आहे. परंतु, यासोबतच गरज आहे ती येथे राष्ट्रीय एकात्मतेची, बंधुभाव जपण्याची, धार्मिक ऐक्यतेची आणि सर्वांसोबत प्रेमाने राहून एकमेकांचा आदर करण्याची. असे केले तरच मीरा रोडमधील शांतता पुन्हा प्रस्थापित होईल. या शहराची पूर्वीपासूनची ओळख कायम टिकून राहील. अन्यथा, वारंवार घडणाऱ्या तणावांच्या घटनांमुळे शहराची राखरांगोळी होण्यास वेळ लागणार नाही.

# अंथरूणात पडल्या-पडल्या लागेल गाढ झोप, फॉलो करा या टिप्स

बरेचदा आरोग्य, फिटनेस आणि ब्युटीशी निगडीत बऱ्याचश्या समस्या या अपूर्ण झोपेमुळे उद्भवतात. तुमच्या लाईफस्टाईलप्रमाणे याची कारणंही वेगवेगळी असू शकतात. पण सकाळी जाग न येण्याची समस्याही बऱ्याच जणांना हमखास जाणवतेच. म्हणूनच या लेखात आम्ही तुम्हाला सांगणार आहोत काही खास टिप्स ज्यामुळे तुमची या समस्येपासून होईल सुटका.

- **सर्वात आधी हे जाणून घ्या :** रात्रीच्या वेळी जेव्हा तुम्ही विचार करता की, आता झोपायला हवं आणि जेव्हा तुम्ही खरोखर झोपता या दोन्ही स्थितीमध्ये जो वेळ किंवा अंतर असतं त्याला म्हणतात लेटेंसी.
- **वेगवेगळा परिणाम :** एका नव्या संशोधनानुसार लेटेंसीचा परिणाम प्रत्येक व्यक्तीवर वेगवेगळा होतो. हे त्या माणसाच्या शरीर, लाईफस्टाईल आणि ज्या वातावरणात तो राहतो त्याने प्रभावित होत असतं.
- **वेळेचं गणित :** जर तुम्हाला बेडवर पडल्यावर ५ मिनिटांच्या आत झोप येते याचा अर्थ तुम्ही कमी प्रमाणात झोपता आणि बेडवर पडल्यानंतर झोप लागण्याआधीचा वेळ हा २० मिनिटं किंवा त्यापेक्षा जास्त असल्यास तुम्ही तुमच्या शरीराच्या गरजेपेक्षा जास्त वेळ झोपता किंवा तुम्हाला तुमच्या पुअर स्लीप हायजिनला सुधरवण्याची गरज आहे. या संशोधनानुसार बेडवर पडल्यावर साधारणतः सात मिनिटांनंतर तुम्ही ना पूर्ण झोपेच्या अधीन ना पूर्णतः जागे असता. या वेळेत तुम्हाला स्वतःला काही प्रमाणात व्यस्त आणि शांत असल्याचं जाणवतं.
- **खोलीतलं वातावरण :** जर बेडवर पडल्यावर तुमच्या शरीराचं तापमान स्थिर करण्यास जास्त वेळ लागला तर तुमची स्लीप लेटेंसी वाढते. ज्यामुळे तुम्हाला झोप येण्यास जास्त वेळ लागतो. त्यामुळे तुमच्या शरीराप्रमाणे खोलीतलं तापमान योग्य ठेवण्याचा प्रयत्न करा.
- **वेळ पाळा :** दररोज एका निश्चित वेळी झोपण्याची सवय तुमच्या शरीराला लावण्याचा प्रयत्न करा. यामुळे तुमच्या मेंदूला शरीराचं अंतर्गत घड्याळ सेट करण्यास मदत मिळेल. त्यामुळे शक्य असल्यास रोज ठराविक वेळी झोपण्याची सवय लावून घ्या.
- **तणावमुक्तता :** तणाव असल्यासही बरेचदा लवकर झोप लागत नाही. त्यामुळे तणावमुक्त राहणं आवश्यक आहे. यासाठी रोज व्यायाम आणि मेडिटेशन करा. तुम्हाला लगेच फरक जाणवेल. पण लक्षात ठेवा की, रात्रीच्या वेळी जिमला जाणं किंवा व्यायाम करणं टाळा. यामुळेही झोपेत बाधा येऊ शकते. लक्षात घ्या व्यायाम सकाळी केल्यास उत्तम किंवा रात्री करणार असल्यास बेड टाईमच्या किमान चार तास आधी करा.

# मानदुखी झटपट दूर करेल हे सोपे उपाय

सकाळी उठल्यावर तुम्हालाही तुमची मान दुखत असल्याचे जाणवले आहे का? दिवसभर काम करुन जर संध्याकाळी आल्यानंतर तुम्हाला मान दुखीने अस्वस्थ झालेले जाणवले आहे का? हे विचारण्यामागे कारण इतकंच आहे की, तुम्हाला मान दुखीचा त्रास आहे की नाही ते माहीत करुन घेणे. मानदुखीचा त्रास साधारणपणे सगळ्यांना असतो. पण ही मान दुखी कधी जीवघेणी होते सांगता येत नाही. मान दुखी कारणे अनेक आहेत. शिवाय मानदुखीवर घरगुती उपाय सुद्धा आहेत. त्यामुळेच आज आपण मानदुखी या विषयावर अधिक माहिती घेणार आहोत. यामध्ये मानदुखी उपाय,मानदुखी घरगुती उपाय, मान दुखी व्यायाम, मानेचे आजार आयुर्वेदिक उपचार या बद्दल जाणून घेणार आहोत.

- **बर्फ :** तुम्हाला मानेचा त्रास होत असेल आणि त्वरीत आरामाची गरज असेल तर तुम्ही बर्फाचा उपयोग करु शकता. पोटावर झोपून तुम्हाला तुमच्या मानेवर दोन बर्फाचे खडे ठेवायचे आहेत. बर्फ जरी थंड वाटत असला तरी तो उष्ण असतो हे तुम्हाला माहीत असेल. मानेवर अशा प्रकारे बर्फ ठेवल्यामुळे तुम्हाला त्वरीत आराम मिळू शकतो. मानेवर बर्फ ठेवणे ही चायनीज थेरपीमधील एक थेरपी असून याचे भरपूर फायदे असल्याचे त्यांनी म्हटले आहे. त्यांनी सांगितलेल्या थेरपीनुसार बर्फाच्या वापरामुळे तुम्हाला लगेचच आराम मिळतो. तुमच्यावर असलेला अतिरिक्त ता देखील कमी होतो. त्यामुळे तुम्ही हा पर्याय नक्की ट्राय करुन पाहू शकता.
- **हिटींग पॅड :** हिटींग पॅड ही असी गोष्ट आहे ज्यामुळे तुम्हाला आराम मिळतो. जर तुम्हाला मानदुखी होत असेल तर तुम्ही हिटींग पॅडचा उपयोगदेखील करु शकता. तुम्हाला हिटींग पॅड घेऊन तुमच्या मानेखाली ठेवू शकता. जर तुमच्या मानेचे स्नायू ताणले गेले असतील तर तुम्ही गरम पाण्याची पिशवी घेऊन तुमच्या मानेखाली ठेवा. यामुळे तुमच्या अडकलेल्या नसा मोकळ्या होतात आणि तुमची मानदुखी कमी होते.
- **मानेचे व्यायामप्रकार :** मान दुखल्यानंतर तुम्ही अगदी आरामात करु शकता तो मानेचा व्यायाम. अगदी कुठे-ही बसून तुम्ही मानेचा व्यायाम करु शकता. तुम्हाला मानेचा व्यायाम करण्यासाठी एका जागी ताठ बसायचे आहे. मान वर-खाली असे तुम्हाला किमान १० वेळा करायचे आहे. त्यानंतर मान दोन्ही बाजूला झुकावयची आहे. तुम्हाला मान दुखीचा त्रास असेल तर तुम्ही मान गोलाकार फिरवू नका. अर्ध गोल फिरवून हा क्रम स-रळ आणि उलट दिशेने करां. म्हणजे तुम्हाला आराम मिळेल.

- **झोपण्याची सवय :** मान दुखीसाठी झोपण्याची योग्य पद्धतही तुम्हाला माहीत हवी. जर तुम्ही नीट झोपलात तर तुम्हाला त्याचा त्रास होणार नाही. जर तुम्ही पाठीवर झोपणार असाल आणि तुम्हाला उशीची सवय असेल तर तुम्ही जाड आणि कडक उशा निवडू नका. तुम्ही पाठीवर आणि पोटावर आलटून पालटून झोपत राहा म्हणजे तुम्हाला त्रास होणार नाही. नेक रेस्ट नसलेल्या खूर्च्यांवर झोपू नका. सोफा किंवा अशा ठिकाणी झोपताना तुम्हाला थोडी काळजी घेणे आवश्यक असते.
- **मानेचा मसाज :** मसाज हा आपल्या सगळ्यांना आवडतो. जर तुम्हाला मानेचा मसाज योग्य पद्धतीने करणे जमत असेल तर तुम्ही मानेचा मसाज करा. जर तुम्हाला मसाज विषयी आणि नसांना आराम देण्यासंदर्भात काहीही माहीत नसेल तर तुम्ही थेरपिस्टची मदत घ्या. त्यांनी शास्त्रशुद्ध पद्धतीने केलेला व्यायाम तुम्हाला आराम दे शकतो. अनेक जण महिन्यातून एकदा तरी मसाज करुन घेतात . जर तुम्हाला अशा प्रकारे मसाज करता आला तर तुम्हाला मान दुखीचा त्रास होणार नाही.
- **मानेसाठी खास उशी :** हल्ली प्रवासासाठीही खास उशा मिळतात. या उशांचा वापरामुळे तुम्हाला आराम मिळतो. गोलाकार आकाराच्या या उशा तुम्हाला इतरवेळीही वापरता येतात. हल्ली बाजारात नेक रेस्ट नावाच्या या उशा फारच प्रसिद्ध आहेत. अगदी लहान मुलांपासून ते मोठ्यांपर्यंत सगळ्यांच्याच आकाराच्या या उशा फारच आरामदायी आहेत.
- **अनावश्यक काम करा कमी :** काहींना कामाचा ताण घ्यायची सवय असते. त्यामुळेही तुमचे स्नायू घट्ट होतात. त्यांची यंत्रणा बिघडल्यामुळेही तुम्हाला मान दुखीचा त्रास होऊ शकतो. लॅपटॉपचा वापर फोनचा वापर या सगळ्या गोष्टी तुम्ही थोड्या थोड्या कमी करायला हव्यात असे केले तर तुम्हाला त्रास होणार नाही. शिवाय जर तुम्ही वजन उचलण्यासारखे मेहनतीचे काम करत असाल तर तुम्ही असे करु नका.
- **झोप करा पूर्ण :** जर तुमची झोप पूर्ण होत नसेल तरी देखील तुम्हाला हा त्रास होऊ शकतो. मान दुखीच्या कारणांमध्ये आम्ही तुम्हाला ताण तणाव जबाबदार असल्याचे सांगितले होते तुमचा ताण कमी करण्यासाठी तुम्ही तुमची झोप पूर्ण करणे फारच गरजेचे असते. कितीही नाही म्हटले तरी प्रत्येकाला ८ ते ९ तासांच्या झोपेची गरज असते त्यामुळे तुम्ही किमान ८ तास तरी तुमची झोप पूर्ण करा.
- **काम करण्याची सवय :** जर तुम्हाला कामाच्या ठिकाणी तुमची काम करताना बसण्याची सवय बदलता आली तर फार उत्तम. जरी तुमचे काम फार काळ बसून करण्याचे असेल तरी मध्येमध्ये उठत जा. थोडेसे स्ट्रेचिंग करुन तुम्ही पुन्हा एकदा कामाला लाग. मानेचे थोडे व्यायाम करा. त्यामुळे तुमच्या मानेचा ताण कमी होईल. कामाच्यामध्ये थोडासा ब्रेक घेणे तुमच्या शरीरासाठी फारच आवश्यक असते.
- **मानेला द्या आराम :** तुमच्या संपूर्ण शरीरासोबतच तुम्हाला तुमच्या मानेला विशेष आराम देण्याची गरज असते. तुम्ही तुमच्या मानेला आराम देण्याचा विचार करत असाल तर खूर्चीवर कधीकधी मान रेलून झोपा. तुम्हाला थोडा आराम मिळेल. तुम्ही आराम करताना तुमच्या झोपण्याची पोझीशन बदलली तर फार उत्तम.

# या कारणांमुळेही दुखू शकतं तुमचं डोकं

लहानपणी शाळेत जायचं नसेल तर आपलं हमखास ठरलेलं कारण असायचं ते म्हणजे डोकेदुखी किंवा पोटदुखी. या डोकेदुखीच्या कारणाने आपण आतापर्यंत कित्येकांना हैराण केले असेल. पण ज्यावेळी आपल्याला खरंच डोकेदुखीचा त्रास होऊ लागतो त्याक्षणी मात्र आपल्याला सगळ्या गोष्टी नकोशा होतात. डोकेदुखीची अनेक कारणं आहेत. आज आपण या डोकेदुखीची कारणं पाहणार आहोत. म्हणजे तुम्हाला नेमका काय इलाज करायचा ते कळू शकेल. चला तर मग जाणून घेऊया डोकेदुखीची कारणे

- **पित्त आणि सर्दी :** पित्त किंवा सर्दी झाली की, तुम्हाला हमखास डोकेदुखीचा त्रास होतो. पित्त होणारे पदार्थ खाल्ले किंवा चुकीच्या वेळी जेवणाचे सेवन केले तरी आपल्या शरीरात पित्त चढते. खरतरं तुमच्या पोटाशी संबधित असलेला हा आजार तुमच्या डोक्यापर्यंत कसा काय जातो असा प्रश्न तुम्हाला पडला असेल तर पित्ताचे प्रमाण जास्त झाले की, ते डोक्यापर्यंत जाते. जो पर्यंत तुमचे पित्त उलटी वाटे बाहेर पडत नाही तो पर्यंत तुम्हाला डोक्यातून कळा येताना जाणवत राहतात.

**उपाय:** अशावेळी तुम्ही आलं-लसूण किंवा ओली हळद, तुळशीची पाने चाटावी. आम्लपित्तामुळे डोके दुखत असेल तर थंड दूध प्यावे आराम मिळेल.

- **जागरण किंवा अपुरी झोप :** हल्ली सगळ्यांनाच असणारा त्रास म्हणजे 'जागरण'. हल्ली कामाचा ताण किंवा ऑफिस प्रेशर या नावाखाली आपण लॅपटॉपवर तासनतास बसून असतो. काही जण तर रात्रीसुद्धा काम संपवण्यासाठी स्क्रिनवर असतात. याचा परिणाम त्यांच्या झोपेवर होतो. त्यामुळेही डोकेदुखीचा त्रास तुम्हाला होऊ लागतो.

**उपाय:** यावर जर तुम्ही गोळ्यांचा मारा करत असाल तर असे करु नका. त्यापेक्षा ज्यावेळी डुलकी येईल त्यावेळी पावर नॅप घ्या.

- **उन्हाचा त्रास :** आता लवकरच उन्हाळा सुरु होणार आहे. उन्हाळ्यात जर तुम्हाला कसला त्रास होण्याची भीती असते तर तो आहे डोकेदुखीचा. उन्हाच्या झळा कधी तीव्र होतात तुम्हालाही कळत नाही. सतत उन्हात राहिल्यामुळे तुम्हाला डोकेदुखी होऊ शकते.

**उपाय:** जर तुम्हालाही सतत उन्हात उभे राहिल्यामुळे किंवा काम केल्याने डोकेदुखी होत असेल तर तुम्ही तुमच्यासोबत टोपी किंवा स्कार्फ ठेवा.

- **पोट साफ न होणे :** आता तुम्ही म्हणाल पोट साफ न होणे आणि डोकेदुखीचा काय संबंध? पण तुमचे पोट साफ नसेल तर तुम्हाला डोकेदुखीचा त्रास अगदी हमखास होऊ शकतो. पोट साफ नसेल तर तुमच्या पोटात असलेले गॅसेस यामुळे तुमच्या स्नायुंचे आकुंचन होते. हा गॅस तुमच्या थेट मेंदूपर्यंत जाऊन पोहोचतो.

**उपाय :** आहारामध्ये योग्य प्रमाणात फळ, पाणी, भाज्या असू द्या.

- **डोळ्यांचा अति वापर :** हल्ली सगळेच अपरिहार्य कारणास्तव लॅपटॉप आणि मोबाईलचा वापर करतात. त्याच्यातील तीव्र रेडियेशन तुमच्या डोळ्यांवर परिणाम तर करतातच. शिवाय त्याच्या अतिवापरामुळे तुम्हाला डोके दुखीचा त्रास होऊ शकतो.

**उपाय :** हल्ली लॅपटॉपसाठी खास चष्मे मिळतात त्यांचा वापर केला तरी तुम्हाला चालू शकेल

# यासाठी आहारात असाव्यात या सुपरसीड्स

आपली आजकालच्या अती धावपळीच्या काळात प्रत्येकाने आपल्या आहाराबाबत सावध असणं फार गरजेचं आहे. मात्र या महत्त्वाच्या गोष्टीकडे नेहमीच सर्व दुर्लक्ष करतात. म्हणूनच पोषकतत्त्व भरपूर असलेले पदार्थ आहारात असतील तर तुमच्या शरीराचं पोषण चांगलं होतं. यासाठी तुमच्या आहारात मिनरल्स, व्हिटॅमिन्स, प्रोटिन्स, कॅल्शियम, मॅग्नेशियम, पोटॅशियम आणि ॲंटि ऑक्सिडंट युक्त पदार्थ असतील याची काळजी घ्या. खरंतर आपल्या किचनमध्येच असे अनेक टाकाऊ पदार्थ असतात जे आरोग्यासाठी अतिशय उत्तम ठरतात. याचं उत्तम उदाहरण म्हणजे काही फळांच्या आणि भाज्यांमधील बिया. या बिया आपण बऱ्याचदा फेकून देतो. मात्र जर तुम्ही या बियांचा वापर आहारात अथवा स्वयंपाकात केला तर तुम्हाला त्याचा चांगला फायदा होऊ शकतो. यासाठी जाणून घ्या कोणत्या बिया तुमच्यासाठी ठरू शकतात सुपरसीड

- **या आहेत काही पौष्टिक सुपरसीड्स –** काही फळांमधील अथवा भाज्यांमधील बियांना सूपरसीड म्हटले जाते. याचे कारण या बियांमध्ये अनेक पोषकतत्त्वं असतात. आळशी, भोपळ्याच्या बिया, टरबूजाच्या बिया, हलीम, तीळ, तुळशीच्या बिया, सब्जा, मेथी, धणे अशा अनेक बियांच्या आपल्या आहारात समावेश असायलाच हवा. यातील काही बिया गोड पदार्थांची सजावट करण्यासाठीही वापरल्या जातात. सहाजिकच या बिया आपल्या घरात सहज उपलब्ध असतात. यासाठीच या बियांमधील पोषकतत्त्व जरूर जाणून घ्या.
- **भोपळ्याच्या बिया –** भोपळा ही भाजी बऱ्याचदा घरात केली जाते. भाजी चिरल्यावर त्यातील बिया मात्र आपण टाकून देतो. मात्र जर या बिया सुकवून तुम्ही खाण्यासाठी वापरल्या तर त्याचे अफलातून फायदे तुम्हाला मिळू शकतात. या बियांमध्ये फॉलिक ॲसिड आणि व्हिटॅमिन बी भरपूर प्रमाणात असते. ज्यांना मूडस्वींग आणि मधुमेहाची समस्या असेल त्यांनी या बिया जरूर खाव्या. तव्यावर थोड्याशा गरम करून या बिया खाण्यामुळे त्या आणखी चविष्ठ लागतात.
- **फणसाच्या बिया –** अनेकांच्या घरी उन्हाळ्यात आवर्जून फणसाची भाजी केली जाते. फणसाच्या बियांना आठल्या असं म्हणतात. या बियांचीही भाजी केली जाते. या बिया उकडून अथवा भाजून खाण्यात एक वेगळीच मजा आहे. एवढंच नाही यात भरपूर पोषक घटक असतात ज्यामुळे तुमचं चांगलं पोषण होतं.
- **टरबूजाच्या बिया –** टरबूजामध्ये अनेक ॲंटि ऑक्सिडंट असतात. ज्यामुळे हे फळ आहारात असायलाच हवं. यामुळे चेहऱ्यावरील सुरकूत्या कमी होतात. मधुमेहींसाठी टरबूज खाणं फायदेशीर ठरतं. मात्र जर याच्या बिया सुकवून आहारातून घेतल्या तर तुमचे वजन झटपट कमी होऊ शकतं.
- **आळशीच्या बिया –** आळशीमध्ये अनेक प्रकारची पोषकतत्त्व दडलेली आहेत. यातील प्रोटिन, फायबर, ओमेगा ३ फॅटी ॲसिड तुमच्यासाठी नक्कीच फायदेशीर ठरतात. यासाठीच आहारात आळशीच्या बियांचा वापर जरूर करा. रजोनिवृत्ती, कोलेस्ट्रॉलवर नियंत्रण, कॅंसरपासून संरक्षण, मधुमेहावर नियंत्रण, हाडे आणि स्नायुंच्या बळकटीसाठी आळशीचा वापर उपयुक्त ठरतो.
- **मेथीचे दाणे –** मेथीच्या बिया स्वयंपाकासाठी नेहमीच वापरल्या जातात. मेथीच्या कडूपणामुळे कधी कधी या बिया खाण्याचा कंटाळा केला जातो. मात्र कोलेस्ट्रॉल नियंत्रित करण्यासाठी, मधुमेहावर उपाय करण्यासाठी, त्वचेवरील डाग कमी करण्यासाठी मेथीच्या बिया गुणकारी असतात.
- **तीळाच्या बिया –** तीळाच्या बियांममध्ये मॅंगनीज, लोह, कॅल्शियम, फायबर, प्रोटिन्स, व्हिटमिन्स असतात. ज्यामुळे तुमची रक्तदाबाची समस्या, मधुमेह, पचनक्रियेच्या समस्या कमी होतात. अशा अनेक बिया आहेत ज्या तुमच्या आहारात असण्याने तुमचा फायदाच होऊ शकतो. यासाठी त्या फेकून न देता त्यांचा स्वयंपाकात अवश्य वापर करा.

# पाठदुखीवर करता येते व्यायामाने मात...

आजकालच्या धावपळीच्या आयुष्यात स्वतःकडे सर्वात जास्त दुर्लक्ष होत असतं आणि त्यातही ऑफिसमध्ये सतत बसून काम करत असल्याने सर्वात जास्त दुर्लक्ष होते ते म्हणजे पाठदुखीकडे. पाठदुखी ही अशी समस्या आहे जी एकदा सुरू झाली की त्यावर उपाय करणं अत्यंत कठीण होतं. पण पाठदुखीवरही मात करता येते. त्यासाठी तुम्ही नित्यनियमित व्यायाम करायला हवा. पण नेमका काय व्यायाम करायचा हे बऱ्याच जणांना माहीत नसतं. त्यामुळे आम्ही तुम्हाला कोणता व्यायाम करायचा याची माहिती देणार आहोत. तसा तर प्रत्येक आजार हा बेजार करत असतो. पण पाठदुखीचा आजार जडला तर माणूस अधिक बेजार होतो. ज्यांना ऑफिसमध्ये जास्तीत जास्त वेळ बसून काम करावं लागतं त्यांना तर हा आजार हमखास होतो. पण पाठदुखी चालू झाल्यावर तुम्ही जास्त काळजी घ्यायला हवी. याकडे दुर्लक्ष न करता तुम्ही वेळच्या वेळी यावर उपचार करणं हेच योग्य आहे. त्याआधी जाणून घेऊया पाठदुखी नक्की का होते?

**पाठदुखी निर्माण होण्याचं कारण**

खरं तर पाठदुखी निर्माण होत असते ती व्यायाम न करण्यामुळे. तुम्हाला जर रोजच्या व्यायामाची सवय नसेल तसंच तुम्ही रोज तासन्तास जागेवर बसून मध्ये न उठता काम करत असाल, शरीराची हालचाल कमी करत असाल, तुमची बसण्याची पद्धत योग्य नसेल, कोणत्याही प्रकारची जड वस्तू चुकीच्या पद्धतीने उचलत असल्यास, प्रवास करताना गाडीमध्ये चुकीच्या पद्धतीने बसत असल्यास पाठदुखीचा त्रास सुरू होतो. पण हा त्रास सुरू झाल्यानंतर त्याकडे दुर्लक्ष करणं हे तुम्हाला नक्कीच त्रासदायक ठरू शकतं. कारण असं केल्यास, तुम्हाला हे दुखणं कायमचं झेलावं लागतं. पाठदुखीचा आजार हा अत्यंत बेजार करून सोडणारा आजार आहे. एकदा हा आजार सुरू झाला की त्यावर नियंत्रण आणणे डोकेदुखीचं ठरतं. पण हा आजार नित्यनियमित व्यायाम केल्याने बरा होऊ शकतो असं डॉक्टर सांगतात. त्यामुळे तुम्ही पाठीचे व्यायाम करायला हवेत.

**कोणते व्यायाम ठरतील फायदेशीर**

आपल्या पाठदुखीवर कोणते व्यायाम फायदेशीर ठरतील हे सर्वात पहिले आपण डॉक्टरांना आणि आपल्या जिम इन्स्ट्रक्टरला विचारून घेणं सोयीस्कर ठरेल. पण साधारणतः तुम्ही घरी व्यायाम करणार असाल तर सिटअप्स, पाय पसरवून करण्याचे व्यायाम, टो - टचेस, तसंच दूरवर जॉगिंग करायला जाणं हे व्यायाम करणं तुम्हाला सोयीस्कर आणि फायदेशीर ठरू शकतं. पण कोणतेही व्यायामाचे प्रकार करणं हे तुम्हाला त्रासदायक ठरू शकतं. तुम्हाला योगादेखील यासाठी उपयोगी ठरू शकतं. शरीर सुदृढ करण्यासाठी आणि रक्ताभिसरण योग्य ठेवण्यासाठी तुम्ही व्यायाम आणि योगाचा उपयोग करून घेऊ शकता. त्याचप्रमाणे तुम्ही कंबर आणि हृदयाशी संबंधित असलेले व्यायाम केल्यास, तुमची पाठदुखी कमी होण्यास मदत मिळते. तसंच रोज चालण्याचा व्यायाम हा यावर रामबाण इलाज आहे. त्याशिवाय पोहणं हा व्यायामही चांगला आहे. एरोबिक करण्यानेही तुमची पाठदुखील नियंत्रणात येऊ शकते. पण हे सर्व करत असताना तज्ज्ञांचा सल्ला आणि त्यांचं मार्गदर्शन घेणंही तितकंच महत्त्वाचं आहे. त्यामुळे यापैकी कोणतेही व्यायाम करण्याआधी तुम्ही डॉक्टर अथवा तज्ज्ञांचा सल्ला हा घ्यायलाच हवा.

# मसाला शेंगदाणे

**साहित्य :** १ चमचा बेसन, चिमूटभर हळद, लाल तिखट, गरम मसाला पावडर, धणे पावडर, हिंग, सोडा (चिमूटभर), चाट मसाला.

**कृती :** एका बाउलमध्ये शेंगदाणे घ्या त्यात शेंगदाणे बुडेल एवढे पाणी घाला. लगेच बाहेर काढून वरील साहित्यात शेंगदाणे घालून मिक्स करा. आता यात चवीनुसार मीठ आणि तेल (अंदाजाने १-२ चमचे) घालून सर्व मिक्स करा. वरुन किंचित पाणी घाला म्हणजे मसाला सर्व शेंगदाण्यांना व्यवस्थित लागेल. त्यानंतर मायक्रोसेफ प्लेटमध्ये काढून मायक्रो मोड वर ६-८ मिनिटे रोस्ट करून घ्या. (मायक्रोवेव नसेल तर तेलात डिप फ्राय करून घ्यावे.) नंतर शेंगदाणे बाहेर काढून थंड करा आणि डब्यात भरून ठेवा.

# फायबरयुक्त पदार्थांचं सेवन न केल्यास होतील 'हे' गंभीर परिणाम

डॉक्टरांपासून ते डाएटिशियन आणि न्यूट्रिशनिस्ट आहारामध्ये फायबरयुक्त पदार्थांचं भरपूर प्रमाणात सेवन करण्याचा सल्ला आपल्याला देतात. फायबरयुक्त पदार्थांचं सेवन केल्यानं शरीराला होणाऱ्या फायद्यांबाबत तुम्हाला माहिती आहे का? फायबरमुळे होणाऱ्या आरोग्यदायी फायद्यांची यादी भलीमोठी आहे. पण दिवसभरात नेमकं किती प्रमाणात फायबरचे सेवन करणं योग्य ठरेल, असाही प्रश्न निर्माण होतो. फायबरचे पुरेशा प्रमाणात सेवन केल्यास हृदय संबंधित आजार तसंच अन्य रोगांपासून मृत्यू होण्याचा धोका १५-३० टक्क्यांनी कमी होऊ शकतो,असं एका संशोधनाद्वारे सिद्ध झालं आहे. भरपूर फायबरयुक्त पदार्थांचं सेवन केल्यास हृदय रोग, टाईप २ मधुमेह आणि कोलोन कॅन्सर होण्याचा धोका कमी असतो. भाज्या, फळ आणि कित्येक प्रकारच्या पदार्थांद्वारे तुमच्या शरीराला फायबर मिळते.

१. **आरोग्यासाठी किती गरजेचं आहे फायबर :** तुम्ही वजन घटवण्यासाठी प्रचंड मेहनत घेत असाल तर सर्वात आधी भरपूर फायबर असलेल्या पदार्थांचा आहारात समावेश करण्याचा सल्ला दिला जातो. फायबरमुळे कोलेस्ट्रॉल आणि ग्लुकोजची पातळी कमी होण्यास मदत होते.

२. **फायबरच्या कमतरतेची लक्षणे :** जर तुमच्या शरीरात फायबरची कमतरता असल्यास शरीराकडून तुम्हाला संकेत मिळतात. फायबरयुक्त पदार्थांचे सेवन तुम्ही अजिबातच करत नसाल तर तुम्हाला बद्धकोष्ठतेचा त्रास होऊ लागतो. शरीरातील विषारी पदार्थ बाहेर फेकले जात नाहीत. सोबतच थकवा आणि अशक्तपणा देखील जाणवू लागतो.

३. **वजन वाढणे :** तुमचं वजन झपाट्यानं वाढत असेल तर शरीराला कमी प्रमाणात फायबरचा पुरवठा होत आ-हे, हे लक्षात येऊ द्या. पुरेशा प्रमाणात फायबरचा शरीराला पुरवठा झाल्यास तुम्हाला वारंवार भूक लागत नाही. फायबरच्या कमतरतेमुळे तुम्हाला सतत भूक लागते. यामुळे वजन वाढू लागते. फायबरच्या कमतरतेमुळे आरोग्याचं नुकसान होऊ नये, यासाठी भरपूर प्रमाणात फळ आणि भाज्यांचा आहारात समावेश करावा.

**पोटावरील चरबी कमी करण्यासाठी प्या हे ज्युस**

१. **काकडीचा ज्युस :** काकडीमध्ये कमी प्रमाणात कॅलरी असतात. महत्त्वाचे म्हणजे यामध्ये फायबरचं प्रमाण देखील कमी असते. शरीरातील अतिरिक्त फॅट्स कमी करण्यासाठी काकडीचा रसाचे सेवन करण हे सर्वात उत्तम पर्याय आहे. काकडीच्या रसामुळे आरोग्यदायी फायदे देखील होतात.

२. **गाजराचा ज्युस :** गाजराच्या ज्युसमुळेही तुमचं वजन कमी होण्यास मदत होते. गाजराच्या ज्युसमध्ये फायबर आणि जीवनसत्त्व अ भरपूर प्रमाणात असते. यामध्ये कमी प्रमाणात कॅलरी असल्यानं तुमच्या वजनाचे समतोल योग्य पद्धतीनं राखले जाते.

# बेस्ट बसमार्गात बदल... काही बस मार्गाचा विस्तार, तर काही बंद

**हे बसमार्ग बंद**
अहिल्याबाई होळकर चौक ते फ्री प्रेस जर्नल मार्ग (१००), बोरिवली स्थानक पूर्व ते जय महाराष्ट्र नगर (ए २९९), काळाकिल्ला गर ते महाराणा प्रताप चौक मुलुंड बस कर्नाक (सी ३०२), विक्रोळी स्थानक पश्चिम ते हिरानंदानी बस स्थानक (४१८), घाटकोपर आगार ते नेरुळ बस स्थानक (ए ५११), कांजूरमार्ग स्थानक पश्चिम ते हनुमान नगर (६०८) व भांडुप स्थानक पश्चिम ते हनुमान नगर (६१२) या बस बंद करण्यात आल्या आहे.

■ **बातमी /लेख, प्रीती दिपक नाईक**

शनिवार, १ नोव्हेंबरपासून बेस्ट उपक्रमाने बेस्ट बसमार्गात बदल केले असून काही बसमार्गांचा विस्तार केला असून काही बसमार्ग बंद केले आहेत. काही बस मार्गांचे रूपांतर वातानुकूलित बसमार्गांत केले आहे.

बसमार्ग ६ मर्यादित आता वातानुकूलित ए ६ होईल व टाटा वीज केंद्र ते कुलाबा आगाराऐवजी बॅकबे आगारपर्यंत धावेल. विक्रोळी आगार ते मुंबई सेंट्रल आगार धावणारी ए ३० आता पंडित पलुस्कर चौकपर्यंत धावेल. बॅकबे आगारहून सुटणारी ए ४५ व मुंबई सेंट्रल आगारातून सुटणारी ए ४९ हे दोन्ही बसमार्ग आता एमएमआरडीए वसाहत माहुलऐवजी माहुल गावापर्यंत धावणार आहे. डॉ. श्यामाप्रसाद मुखर्जी चौक ते शिवडी बस स्थानकपर्यंत धावणारी ६९ ही बस आता वडाळा आगरपर्यंत विस्तारित

करण्यात आली आहे. वैशाली नगर मुलुंड ते मरोळ आगारपर्यंत धावणारी ३०७ ही बस आता ए ३०७ या क्रमांकाने होली स्पीरिट रुग्णालय मार्गे मजास आगारपर्यंत विस्तारित करण्यात आली आहे. ए ३६२ या बसचा विस्तार कुर्ला बस स्थानक पूर्व ते डॉ. आंबेडकर उद्यान येथून सुभाष नगर, आचार्य विद्यालय, खारदेव नगर मार्गे देवनार आगारपर्यंत विस्तारित करण्यात आला आहे. घाटकोपर आगार ते आगरकर चौक अंधेरी पूर्व दरम्यान धावणारी ए ५३३ ही बस गोखले पूल मार्गे अंधेरी स्थानक पश्चिम विस्तारित करण्यात आली आहे. ए ५०२ नेरूळ सेक्टर ४८ ते देवनार आगारदरम्यान धावणारी बस शिवाजी नगर आगारपर्यंत विस्तारित करण्यात आली आहे. देवनार आगार ते बोरिवली स्थानक पूर्व दरम्यान धावणारी ए सी ६० आता ए ४५८ या नव्या क्रमांकाने धावेल. राणी लक्ष्मी बाई चौक ते अँटॉप हिल दरम्यान धावणारी बस आता ए ३३६ या क्रमांकाने धावेल. चारकोप ते मरोळ आगार दरम्यान धावणारी ए ४६१ बस आता ए ४६५ या नव्या क्रमांकाने धावेल. वर्ल्ड ट्रेंड सेंटर ते महात्मा फुले मार्केट दरम्यान धावणारी ए २५ आता ए १०१ या नव्या क्रमांकाने धावेल. सांताक्रूझ आगार ते कुलाबा आगार दरम्यान धावणारी ए १ ही बस छत्रपती शिवाजी महाराज टर्मिनसपर्यंत धावेल.

**बस मार्गांचे रूपांतर**

२०७, २११, २१५, ३९९ म. ४१९, ६०४, ६०६ या साध्या बस आता वातानुकूलित म्हणून धावणार आहेत. तर ए ३८२, ए ३९६, ए ४०९, ए ४२३ व ए ६०३ या वातानुकूलित बस आता साध्या बसेस म्हणून धावणार आहेत.

## तिन्ही रेल्वे मार्गावर रविवारी ब्लॉक

■ **मुंबई। प्रतिनिधी,**

मध्य, हार्बर रेल्वे मार्गावर येत्या रविवारी मेगाब्लॉक घेण्यात आला आहे. यामुळे कामानिमित्त लोकल प्रवास करणाऱ्या प्रवाशांचे मेगा हाल होणार आहेत. मध्य रेल्वेच्या मुख्य मार्गावर सीएसएमटी ते विद्याविहार स्थानकांदरम्यान सकाळी १०.५५ ते दुपारी ३.५५ पर्यंत अप आणि डाऊन धीम्या मार्गावर ब्लॉक घेण्यात आला आहे. ब्लॉक कालावधीत सीएसएमटीहून सकाळी १०.४८ ते दुपारी ३.४५ पर्यंत सुटणाऱ्या डाऊन धीम्या मार्गावरील लोकल सीएसएमटी आणि विद्याविहार स्थानकांदरम्यान डाऊन जलद मार्गावर वळवल्या जातील. या लोकल भायखळा, परळ, दादर,

माटुंगा, सायन आणि कुर्ला स्थानकांवर थांबतील आणि पुढे विद्याविहार स्थानकावर डाऊन धीम्या मार्गावर वळवल्या जातील. घाटकोपरहून सकाळी १०.१९ ते दुपारी ३.५२ पर्यंत सुटणाऱ्या अप धीम्या गाड्या विद्याविहार आणि सीएसएमटी मुंबई स्थानकांदरम्यान अप जलद मार्गावर वळवल्या जातील. या लोकल कुर्ला, सायन, माटुंगा, दादर, परळ आणि भायखळा स्थानकांदरम्यान थांबतील.

# मोनोरेल आणि मेट्रो सेवांसाठीचा आपत्कालीन व्यवस्थापन आराखडा सादर करण्याचे आदेश

■ **मुंबई। प्रतिनिधी,**

गेल्या काही दिवसांत मुंबईतील मोनो रेल्वे सेवा दोन–तीन वेळा अचानकपणे बंद पडण्याच्या आणि त्यामुळे प्रवाशांचा जीव धोक्यात आल्याच्या घटना घडल्या. तसेच, काही दिवसांपूर्वी मुंबईत नुकतीच सुरू केलेल्या भुयारी मेट्रो रेल्वेच्या स्थानकात पावसाचे पाणी साचण्याची घटनाही घडली होती. या सर्व घटनां घडून काही दिवस उलटल्यानंतर त्याचे गांभीर्य लक्षात घेत त्यावर ठोस उपाययोजना करण्याच्या दृष्टीने मुंबई शहर व उपनगर जिल्हा यांच्या आपत्ती व्यवस्थापन प्राधिकरणांची विशेष बैठक बुधवारी (२९ ऑक्टोबर) मुंबई महापालिका मुख्यालयात पार पडली. या बैठकीत मोनो आणि मेट्रो या दोन्ही रेल्वे सेवांच्या ठिकाणी एखादी आपत्कालीन घटना घडल्यास तत्काळ आपत्कालीन मदत देण्यासाठी 'आपत्कालीन व्यवस्थापन आराखडा' तयार करून सादर करण्याचे आदेश मुंबई उपनगर जिल्हा आपत्कालीन व्यवस्थापन प्राधिकरणाचे अध्यक्ष तथा अतिरिक्त आयुक्त (पश्चिम उपनगरे) डॉ. विपिन शर्मा यांनी दिले आहेत.

'सार्वजनिक वाहतूक व्यवस्था' ही मुंबईकरांच्या दैनंदिन आयुष्याचा अविभाज्य भाग आहे. त्यामुळेच मुंबईच्या आपत्कालीन व्यवस्थापनाचा विचार करताना इतर सार्वजनिक वाहतूक व्यवस्थांसोबतच मोनो व मेट्रो रेल यांचाही समग्र व स्वतंत्र विचार करणे, अत्यंत आवश्यक आहे. सार्वजनिक वाहतूक व्यवस्थेशी संबंधित आपत्कालीन नियोजन व व्यवस्थापन अधिकाधिक प्रभावी होण्याकरिता मोनो व मेट्रो सेवा प्राधिकरणांनी त्यांच्या स्तरावरील आपत्कालीन व्यवस्थापन आराखडा आपत्ती व्यवस्थापन प्राधिकरणांकडे सादर करावा,असे आदेश मुंबई उपनगर जिल्हा आपत्कालीन व्यवस्थापन प्राधिकरणाचे अध्यक्ष तथा अतिरिक्त आयुक्त (पश्चिम

उपनगरे) डॉ. विपिन शर्मा यांनी संबंधित यंत्रणेला दिले. तसेच, आपत्कालीन व्यवस्थापनाविषयी निर्धारित करण्यात आलेल्या सुनिश्चित कार्यपद्धतीचे नियमितपणे विश्लेषण करण्यासह सुसज्जता वेळोवेळी तपासण्याकरिता आपत्कालीन व्यवस्थापन कवायत अर्थात 'मॉक ड्रिल' नियमितपणे आयोजित करावी, अशा सूचना मुंबई शहर आपत्ती व्यवस्थापन प्राधिकरणाच्या अध्यक्षा तथा अतिरिक्त आयुक्त (शहर) डॉ. अश्विनी जोशी यांनी दिल्या आहेत.

१९ ऑगस्ट २०२५ रोजी चेंबूर येथील भक्तीपार्क नजीक तांत्रिक कारणास्तव मोनोरेल थांबून प्रवासी अडकल्याची घटना घडली होती. या घटनेच्या अनुषंगाने आपत्कालीन परिस्थितीत विविध यंत्रणांचा प्रतिसाद आणि सजगता याबाबतच्या तयारीचा आढावा घेणारी दोन्ही जिल्ह्यांच्या जिल्हा आपत्कालीन व्यवस्थापन प्राधिकरणांची बैठक बुधवारी मुंबई महापालिका मुख्यालय येथे पार पडली. या बैठकीला दोन्ही जिल्ह्यांच्या आपत्कालीन व्यवस्थापन प्राधिकरणांचे अध्यक्ष, अतिरिक्त आयुक्त (पूर्व उपनगरे) डॉ. अमित सैनी, मुंबई महापालिकेचे संबंधित उपायुक्त, संचालक (आपत्कालीन व्यवस्थापन) महेश नार्वेकर, आपत्कालीन व्यवस्थापन विभागाच्या प्रमुख अधिकारी, भारतीय तंत्रज्ञान संस्था (आयआयटी) मुंबईचे रवी सिन्हा हे प्रामुख्याने उपस्थित होते. त्याचबरोबर राज्य आपत्ती निवारण कक्ष, मुंबई महानगर प्रदेश विकास प्राधिकरण, मुंबई मेट्रो रेल्वे कॉर्पोरेशन, अदाणी इलेक्ट्रिसिटी, टाटा पॉवर, मुंबई पोलीस दल इत्यादींचे संबंधित अधिकारी देखील या बैठकीला उपस्थित होते.

विविध प्रकारच्या आपत्कालीन घटनांची संभाव्यता लक्षात घेऊन उद्भवलेली परिस्थिती सुयोग्यपणे हाताळण्यासाठी मोनो रेल्वे सह भुयारी मेट्रो रेल्वे सेवा व उन्नत मेट्रो रेल्वे सेवा पुरविणाऱ्या संस्थांनी त्यांच्या स्तरावरील ह्यसुनिश्चित कार्यपद्धती' आणि आपत्कालीन व्यवस्थापन आराखडा मुंबई शहर जिल्हा व मुंबई उपनगर जिल्हा यांच्या आपत्कालीन व्यवस्थापन प्राधिकरणांकडे सादर करावा. तर मुंबई शहर जिल्ह्याच्या आपत्कालीन व्यवस्थापन प्राधिकरणाच्या अध्यक्षा डॉ. अश्विनी जोशी यांनी मोनोरेल, मेट्रो रेल्वे यासारख्या सार्वजनिक वाहतूक सेवांच्या ठिकाणी नियमितपणे 'मॉक ड्रिल' घेण्याचे आदेश दिले.

मुंबईमध्ये वाहतुकीच्या वाढत्या साधनांसोबतच एखाद्या आपत्कालीन प्रसंगी यंत्रणांचा प्रतिसाद आणि सुसज्जता याबाबतची चाचपणी करण्याच्या अनुषंगाने आढावा बैठक आयोजित करण्यात आल्याचे अतिरिक्त आयुक्त (पूर्व उपनगरे) डॉ. अमित सैनी यांनी बैठकीदरम्यान दूरदृश्य प्रणालीद्वारे उपस्थित राहून सांगितले. तर मुंबई आयआयटीचे प्राध्यापक डॉ. रवी सिन्हा यांनी १९ ऑगस्ट २०२५ रोजी मोनोरेलविषयक आपत्कालीन परिस्थिती सुयोग्यरित्या हाताळल्याबद्दल मुंबई महापलिकेचा आपत्कालीन व्यवस्थापन विभाग, मुंबई अग्निशमन दल व बृहन्मुंबई महानगरपलिका प्रशासनाच्या सदर कायार्चे बैठकीदरम्यान कौतुक केले.

# महाराष्ट्र राज्यातील ५ समुद्रकिनारे चकाचक

## कायमस्वरूपी 'ब्लू-फ्लॅग' दर्जासाठी प्रयत्न ... २० कोटींचा निधी मंजूर

■ **मुंबई। प्रतिनिधी,**

महाराष्ट्र राज्यातील ५ समुद्रकिनारे स्वच्छ व चकाचक होणार आहेत. समुद्रकिनाऱ्यांना आंतरराष्ट्रीय दर्जा मिळवून देण्यासाठी पर्यटन विभागाने मोठी झेप घेतली आहे. डहाणू (पालघर) येथील पर्णका, रायगडमधील श्रीवर्धन व नागाव (अलिबाग), तसेच रत्नागिरीतील गुहागर व लाडघर या पाच किनाऱ्यांवर दर्जेदार सुविधा उभारून 'ब्लू–फ्लॅग' प्रमाणपत्र कायमस्वरूपी मिळविण्यासाठी राज्य शासनाने २० कोटी रुपयांची प्रशासकीय मान्यता दिली आहे. त्यापैकी ७ कोटी रुपयांचा निधी पर्यटन संचालनालयास तत्काळ वितरित करण्यात आला आहे.

फाऊंडेशन फॉर एन्व्हायर्नमेंटल एज्युकेशन (एफईई), डेन्मार्क या संस्थेकडून सुरक्षा, पाणी गुणवत्ता आणि पर्यावरण शिक्षणाचे निकष पूर्ण करणाऱ्या किनाऱ्यांना 'ब्लू–फ्लॅग' दर्जा

**समुद्रकिनाऱ्यांना नवी ओळख मिळणार**
उपक्रमामुळे किनाऱ्यांवर पर्यावरणपूरक आणि सुरक्षित पर्यटनाचा अनुभव पर्यटकांना मिळणार असून, महाराष्ट्राच्या पर्यटन नकाशावर या किनाऱ्यांना नवी ओळख मिळणार आहे.

प्रदान केला जातो. महाराष्ट्रातील या पाच किनाऱ्यांना आधी प्रायोगिक स्वरूपात हा दर्जा मिळाला होता. आता कायमस्वरूपी प्रमाणपत्रासाठी पर्यटन व पर्यावरण विभाग संयुक्तपणे काम करत आहेत.

पर्यटन विभागामार्फत या किनाऱ्यांवर प्रसाधनगृहे, पिण्याचे पाणी, पार्किंग, चेंजिंग रूम, हिरकणी कक्ष, तात्पुरती दुकाने, डस्टबिन, लाइफगार्ड टॉवर, सोलार लाईट, दिशादर्शक फलक, कचरा व्यवस्थापन, सुरक्षारक्षक आणि पोहोच रस्ते यांसारख्या मूलभूत सुविधा उभारल्या जाणार आहेत. कामांची गुणवत्ता राखण्यासाठी थीम–आधारित स्थापत्यविशारदांच्या मार्गदर्शनाखाली नामांकित कंत्राटदारांकडून ही कामे केली जाणार आहेत. सर्व प्रकल्प तीन वर्षांच्या कालावधीत पूर्ण करणे बंधनकारक आहे. तसेच निधीचा पारदर्शक वापर, वित्तीय नियमांचे पालन, तांत्रिक मान्यता आणि कामाच्या प्रगतीचा मासिक अहवाल शासनास सादर करणे अनिवार्य आहे.

# मध्य आणि पश्चिम रेल्वे प्रशासनाने बीएमसीचे ५०० कोटी रुपयांचे पाणी बिल थकीत!

■ **मुंबई। प्रतिनिधी,**

सामान्य मुंबईकरांनी पाणी बिल थकवल्यावर जलजोडणी खंडित करणारी मुंबई महापालिका मध्य आणि पश्चिम रेल्वेवर मेहेरबान झाली आहे. मध्य आणि पश्चिम रेल्वे प्रशासनाने महानगरपालिकेचे ५००.८० कोटी रुपयांचे पाण्याचे बिल ९ सप्टेंबर २०२५ पर्यत थकवले आहे. इतकी मोठी थकबाकी असली तरी रेल्वे प्रशासनाविरोधात कोणतीही मोठी कारवाई केली नसल्याने महापालिकेच्या कारभारावर प्रश्नचिन्ह निर्माण झाले आहे.

एकीकडे मुंबईकरांसाठी एक नियम तर इतर यंत्रणासाठी दुसरे नियम मुंबई महापालिका राबवत असल्याचे समोर आले आहे. मुंबई महानगरपालिकेची मध्य रेल्वेकडे १७२. १० व पश्चिम रेल्वेकडे ३२८. ७० यंत्रणांनी एकूण सुमारे ५००. ८० पाणीपट्टी थकबाकी आहे.पालिकेने पश्चिम रेल्वेला २०१ पाणीजोडणी दिले

**नोटिशीनंतरही कारवाई नाही**
मध्य-पश्चिम रेल्वे प्रशासनाने महानगरपालिकेचे ५००.८० कोटी रुपयांचे पाण्याचे बिले गेल्या काहीं वर्षांपासून थकवले आहे. ९ सप्टेंबर २०२५ पर्यंत मध्य रेल्वे व पश्चिम रेल्वेचे मिळून ५००.८० इतकी थकबाकी असून, ही पाणीपट्टी थकबाकी मध्य आणि पश्चिम रेल्वेकडून महापालिकेला देणे आहे. मुंबई महानगरपालिकेकडून रेल्वेला कायदेशीर नोटीस बजावण्यात आली होती. मात्र त्यावर कायदेशीर कारवाई करण्यात आलेली नाही. त्यामुळे पालिकेच्या भूमिकेवर शंका उपस्थित होत आहे.

"महापालिकेकडून गेल्या काही वर्षांपासून रेल्वेकडून पाण्याचे थकीत बिल का वसूल करण्यात आले नाही. त्यांच्यावर कायदेशीर नोटीस बजावून सुद्धा कारवाई करण्याऐवजी पाणीपुरवठा केला जात आहे. हे निराशाजनक असून सामान्य मुंबईकरांवर हा अन्याय आहे. त्यामुळे पालिका प्रशासनाने रेल्वेवर कायदेशीर कारवाई केली पाहिजे."
**-अनिल नागरे, सामाजिक कार्यकर्ता**

आहे. तर मध्य रेल्वेला १८२ पाण्याची जोडणी देण्यात आले आहे.

दरम्यान पालिकेकडून रेल्वे प्रशासनाला थकबाकी भरण्यासाठी वारंवार सांगण्यात आले. तरी रेल्वे प्रशासनाने पालिकेच्या विनंतीला वाटाण्याचा अक्षता दाखवल्या आहेत. सद्यस्थितीत पाणीपट्टीची थकबाकी वाढू लागल्यामुळे भविष्यात जलविषयक कामांवर परिणाम होण्याची शक्यता जल विभागातील अधिकाऱ्यांनी दिली.

पश्चिम रेल्वेचे रोज ३२ ते ३५ लाख प्रवासी प्रवास करतात. त्यातून पश्चिम रेल्वेला वषार्काठी ४ हजार कोटींचे उत्पन्न मिळते. थोडक्यात वषार्काठी पश्चिम आणि मध्य रेल्वे मुंबई विभागातून १० ते १२ हजार कोटी रुपये कमावतात. मात्र महापालिकेला ५००. ८० कोटी द्यायला त्यांच्याकडे पैसे नाहीत, असेही एका मुंबई महापालिका अधिकाऱ्यांने ``नवशक्तिला नाव न घेण्याच्या अटीवर सांगितले.

# सिडको संपादित जमिनीवर वन असल्याचा दावा खोटा... वनअधिकाऱ्यांची तक्रार खोटी

■ **नवी मुंबई। प्रतिनिधी,**

नवी मुंबई आंतरराष्ट्रीय विमानतळालगतच्या जमिनीवरून आमदार रोहित पवार आणि जागामालक यशवंत बिवलकर यांच्यातील वाद आता अधिकच तीव्र झाला आहे. काही दिवसांपूर्वी आमदार रोहित पवार यांनी वन विभागाच्या अहवालाच्या आधारे बिवलकर यांच्या विरोधात गुन्हा नोंदवण्याची मागणी नवी मुंबई पोलीस आयुक्तांकडे केली होती. मात्र, यशवंत बिवलकर यांनी प्रसिद्धीपत्रकाद्वारे या आरोपांना प्रत्युत्तर देत वन विभागाने दिलेल्या अहवालावरच प्रश्नचिन्ह उपस्थित केला आहे.

बिवलकर यांनी आरोप केला की, कलेक्टर कोर्ट ऑफ वॉर्ड कायद्यानुसार ही जमीन शासनाच्या ताब्यात होती, आणि आता काही व्यक्ती विशेषतः उर्मेश उदानी, भावना घाणेकर आणि एक पत्रकार यांच्या दबावाखाली माझ्याविरुद्ध कट रचला जात आहे. १७ ऑक्टोबर रोजी वन विभागाने नवी मुंबई पोलिसांना पाठवलेल्या पत्रानंतरही गुन्हा नोंद झाला नसल्यामुळे आमदार पवार यांनी पोलीस आयुक्तांची भेट घेऊन ह्लवरून दबावह्ण असल्याचा आरोप केला होता. या

**खोटी तक्रार करणाऱ्यांवर तातडीने कारवाई करा**
या खोट्या तक्रारीमुळे मी १ कोटी रुपयांच्या मानहानीचा दावा दाखल करण्याची प्रक्रिया सुरू केली आहे. तसेच, सर्वोच्च न्यायालयात ह्यकॉन्टेम्प्ट ऑफ कोर्टह्ण आणि ह्यक्रिमिनल डिफेमेशनह्णचे खटले दाखल करण्याची तयारीही सुरू आहे, असे बिवलकर यांनी स्पष्ट केले. तसेच त्यांनी वनमंत्री गणेश नाईक यांना आवाहन केले की, जर या सर्व्हे नंबरच्या जमिनीवर खरोखर वन असेल, तर त्या जमिनी ताब्यात घ्या आणि वन पुन्हा प्रस्थापित करा. अन्यथा खोटी तक्रार करणाऱ्या अधिकाऱ्यांवर तातडीने कारवाई करा.

आरोपांना प्रत्युत्तर म्हणून बिवलकर यांनी स्पष्ट केले की, २० ऑक्टोबर रोजी उरण वनपरिक्षेत्रातील अधिकारी एन.जी. कोकरे यांनी दाखल केलेली तक्रार पूर्णपणे खोटी आहे.

बिवलकर यांच्या मते, कोकरे यांनी तक्रारीत नमूद केलेले सर्व सर्व्हे नंबर हे सिडकोकडून संपादित जमिनीचे आहेत, आणि त्या जमिनी सध्या विमानतळ प्रकल्प तसेच इतर सरकारी वापरासाठी राखून ठेवलेल्या आहेत. या सर्व्हे नंबरची माहिती मी माहिती अधिकारातून सिडकोच्या एअरपोर्ट विभागाकडून मिळवली असून, त्या जमिनी वनखात्याच्या नव्हेत, असे बिवलकर यांनी म्हटले आहे.

त्यांनी पुढे आरोप केला की, वन अधिकारी एन.जी. कोकरे आणि राहुल पाटील यांनी काही व्यक्तींच्या दबावाखाली येऊन खोटी तक्रार दाखल केली, आणि यामागे जमीन बळकावण्याचा कट आहे. बिवलकर यांच्या मते, उर्मेश उदानी यांनी पूर्वी अनेक वादग्रस्त व्यवहार केले आहेत. या सर्व घडामोडींमुळे पनवेल आणि उरण परिसरातील जमिनीविषयक वाद पुन्हा एकदा चव्हाट्यावर आले आहेत.

सिडकोच्या संपादित जमिनींवर वनखात्याचा दावा केल्याने प्रशासनातही गोंधळ निर्माण झाला आहे. या प्रकरणी उर्मेश उदानी आणि भावना घाणेकर यांची प्रतिक्रिया मिळू शकली नाही.

# प्रशासनाच्या संथगतीचा बदलापूर नाट्यगृहाला फटका... भूसंपादन प्रक्रिया अपूर्ण... निधी परत गेल्याने स्वप्न भंगले

■ **बदलापूर। प्रतिनिधी,**

ठाणे जिल्ह्यातील सांस्कृतिकदृष्ट्या नावारूपाला आलेल्या बदलापूर शहराचे नाट्यगृहाचे स्वप्न अद्याप अधुरेच आहे. प्रशासनाच्या संथगती कारभारामुळे भूसंपादन प्रक्रिया वेळेत पूर्ण न झाल्याने नाट्यगृहासाठी मिळालेला निधी शासनाकडे परत गेला असून, बदलापूरकरांचे हे स्वप्न आता आणखी काही वर्षांसाठी लांबणीवर गेले आहे.

अंबरनाथ नगरपरिषदेने नुकतेच ह्यधर्मवीर आनंद दिघे नाट्यगृहह्ण उभारून त्याचे लोकार्पणही पूर्ण केले आहे. मात्र बदलापुरात तसाच निर्णय घेऊनही नाट्यगृहाची उभारणी रखडली आहे. बदलापूरच्या सांस्कृतिक ओळखीला अधोरेखित करणारे सुसज्ज नाट्यगृह उभारावे, अशी नागरिकांची मागणी अनेक वर्षांपासून होती. स्थानिक आमदार किसन कथोरे यांनी या संदर्भात सातत्याने पाठपुरावा करून तत्कालीन मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांच्या माध्यमातून १४.१४ कोटी रुपयांचा निधी २९ मार्च २०१५ रोजी राज्य सरकारच्या वैशिष्ट्यपूर्ण अनुदानातून मंजूर करून घेतला होता.

जिल्हाधिकारी यांच्या अध्यक्षतेखाली गठित समितीला या निधीच्या विनियोगाचे

अधिकार देण्यात आले होते. मात्र नगर परिषद प्रशासनाने नाट्यगृहासाठी आवश्यक भूसंपादनाची प्रक्रिया वेळेत पूर्ण केली नाही, परिणामी निधी वापरला न गेल्याने तो शासनाकडे परत गेला. त्यामुळे बदलापूरकरांचे नाट्यगृहाचे स्वप्न कोलमडले आहे.

शहरातील कात्रप विद्यालयाजवळील जागा विकास आराखड्यात नाट्यगृहासाठी आरक्षित असून, हिरव्यागार डोंगरांच्या नयनरम्य पार्श्वभूमीवर नाट्यगृहाची उभारणी होऊ शकली असती. मात्र नगर परिषदेची उदासीन भूमिका आणि प्रशासकीय अकार्यक्षमता यामुळे ही प्रक्रिया आजही रखडलेली आहे.

**आठ कोटींचे नुकसान**

सन २०१५ मध्ये या जागेचे मूल्य रेडी रेकनरनुसार सुमारे ४ कोटी रुपये होते. सध्याच्या दरानुसार या जागेचे मूल्य जवळपास १२ कोटी रुपये झाले असून, भूसंपादनात झालेल्या विलंबामुळे नगर परिषदेला तब्बल ८ कोटी रुपयांचा आर्थिक फटका बसणार आहे.

**आणखी ५ वर्षांचा विलंब**

आता जरी प्रशासनाने हालचाली सुरू केल्या तरी शासनाकडून निधी मिळविणे, भूसंपादन प्रक्रिया पूर्ण करणे आणि आराखडा तयार करणे यासाठी किमान ३ वर्षे, तर बांधकाम पूर्ण करून लोकार्पण होण्यासाठी आणखी २ वर्षांचा कालावधी लागेल. म्हणजेच बदलापुरात नाटकाची घंटा वाजण्यासाठी किमान पाच वर्षे तरी प्रतीक्षा करावी लागणार आहे.

# सफाळे आरोग्य केंद्रात बाळाचा मृत्यू

■ **सफाळे। प्रतिनिधी,**

सफाळे रेल्वे स्थानकाजवळील कपासे येथील राजश्री पडवळे या महिलेला बाळंतपणासाठी सफाळे येथील प्राथमिक आरोग्य केंद्रात दाखल केले असता दुर्दैवाने तिच्या बाळाचा मृत्यू झाल्याची धक्कादायक घटना समोर आली आहे.रविवारी रात्रीच्या सुमारास राजश्री पडवळे यांना प्रसूती वेदना सुरू झाल्याने कुटुंबीयांनी त्यांना प्राथमिक आरोग्य केंद्र, सफाळे येथे दाखल केले.

परंतु, तेथील डॉक्टरांनी 'नॉर्मल डिलिव्हरी' होईल असे सांगून त्यांना रात्रभर आरोग्य केंद्रात दाखल करून ठेवले. मात्र सोमवारी सकाळी अचानक रुग्णालयातील डॉक्टरांनी कुटुंबीयांना खाजगी रुग्णालयात नेण्याचा सल्ला दिला,असा आरोप आहे. यानंतर राजश्री पडवळे यांना तातडीने सफाळे येथील एका खाजगी रुग्णालयात हलविण्यात आले. तेथे तपासणी केल्यावर बाळ मृत झाल्याचे डॉक्टरांनी सांगितले.

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 जवाबदारी यांची राहील, सर्व वाद आणि दावे ठाणे न्यायालयीन कक्षेच्या आधील राहतील. (या वर्तमानपत्रात प्रसिद्ध होणाऱ्या बातम्या /लेख / जाहिराती यांची जवाबदारी संबधीत वार्ताहर, लेखक, आणि जाहिरात प्रतिनिधी याच्यावर राहील.) भ्रमणध्वनी - ७४०००१४७४. 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