



संपादकीय

संपादक
दिपक मोरेश्वर नाईक

या महापालिका कोणाच्या?

महानगरपालिका निवडणुकीसाठी उमेदवारी अर्ज दाखल करण्याची प्रक्रिया मंगळवारपासून सुरू झाली; परंतु राज्याच्या सत्तेत असणाऱ्या शिवसेना-भाजप-राष्ट्रवादी काँग्रेस पक्षातील युतीच्या चर्चा आणि गुढाळ काही केल्या संपत नाहीये. मराठवाड्यातील जालना, छत्रपती संभाजीनगर, नांदेड, परभणीत युतीसाठीच्या आतापर्यंतच्या बैठका वाझोट्या ठरल्या आहेत. मात्र लातूरमध्ये भाजप आणि राष्ट्रवादीचे जमतेय असे चित्र आहे.

मराठवाड्यात असलेल्या आठ जिल्हापैकी पाच ठिकाणी महानगरपालिका अस्तित्वात आहे. छत्रपती संभाजीनगर, नांदेड, लातूर, परभणी व जालना या ठिकाणी निवडणुकीची रणधुमाळी सुरू झाली आहे. मराठवाड्यात नगर परिषद व नगरपंचायत निवडणुकीचा आखाडा चांगलाच रंगला होता. आता महापालिका निवडणुकीतही तसेच चित्र पाहावयाला मिळणार आहे. महानगरपालिका निवडणुकीच्या निमित्ताने राज्यात राजकीय पटलावर रोज चित्र बदलत आहे. त्यामुळे मराठवाड्यातही वेगवेगळ्या राजकीय चर्चांना उधाण आले आहे. मराठवाड्यातील महानगरपालिका ताब्यात घेण्यासाठी सत्ताधारी व विरोधी पक्षांमध्ये चुरस निर्माण झाली आहे. मराठवाड्यातील छत्रपती संभाजीनगर महानगरपालिका वगळता अन्य ठिकाणी त्या त्या महानगरपालिकांची आर्थिक स्थिती कमकुवत आहे. त्यामुळे महानगरपालिका क्षेत्रातील विकासासाठी राज्याच्या निधीवर अन्य महापालिकांना अवलंबून राहावे लागते. त्याचा फटका निवडणुकीत उमेदवारांना बसतो. गेल्या चार वर्षांपासून प्रशासक असल्याने अनेकदा नगरसेवकांची कमतरता जाणवली नाही. असे असले तरी महानगरपालिकांचे आखाडा मराठवाड्यात कोण पटकचाणार याकडे सर्वांचे लक्ष लागले आहे. निवडणूक आयोगाने महापालिका निवडणुकांची घोषणा करताच आदर्श आचारसंहिता लागू करण्यात आली आहे. त्यानुसार, राज्यातील २९ महापालिकांसाठी निवडणूक कार्यक्रम जाहीर झाला आहे. मराठवाड्यातील सर्वांत मोठी महानगरपालिका म्हणून छत्रपती संभाजीनगरची महापालिका आहे. संभाजीनगर महापालिकेतील सदस्य संख्या ११३ एवढी असून त्यापाठोपाठ नांदेड-वाघाळ महापालिका ८१, लातूर ७० आणि परभणीसाठी ६५ सदस्यसंख्या आहे, तर नव्याने झालेल्या जालना महापालिकेतील सदस्य संख्या ६५ एवढी आहे. महापालिका निवडणुकीचा कार्यक्रम जाहीर केल्यानुसार नामनिर्देशन पत्र ३० डिसेंबरपर्यंत दाखल करता येणार आहेत. अजाची छाननी ३१ डिसेंबर, उमेदवारी माघाची मुदत २ जानेवारी, चिन्ह वाटप आणि अंतिम उमेदवार यादी ३ जानेवारी रोजी जाहीर करण्यात येणार आहे, तर मतदान १५ जानेवारी रोजी होणार आहे, तर निकाल १६ जानेवारी रोजी जाहीर करण्यात येणार आहे. नगर परिषद व नगरपंचायत निवडणुकीत मराठवाड्यात सत्ताधारी भाजप, एकनाथ शिंदे गट तसेच राष्ट्रवादी काँग्रेसने चांगलीच मजल गाठली. त्यामुळे पुन्हा या पक्षातील उमेदवार मराठवाड्यात सर्वाधिक संख्येने निवडून येतील, असे मानले जात आहे; परंतु या तिन्ही पैकी कोणत्या पक्षाचे नगरसेवक व महापालिका विजयात पुढे राहतील याबद्दल मराठवाड्यात उत्सुकता आहे. उद्धव ठाकरे व राज ठाकरे हे एकत्र महानगरपालिका निवडणूक लढविणार असले तरी त्या दोघांची शक्ती मराठवाड्यात काही वेगळी जादू करेल असे वाटत नाही. शेवटी राज्यात व केंद्रात कोणाची सत्ता आहे व मराठवाड्यातील आर्थिकदृष्ट्या कमकुवत असणाऱ्या महानगरपालिका परिसरांचा विकास निधी कुठून येणार आहे, याचाही सजग मतदार नक्कीच विचार करेल यात शंका नाही. शेवटी महानगरपालिका निवडणूक असल्याने आपल्याला कोणता नगरसेवक कामाचा राहिल याचाही विचार मतदार राजा करणार आहे. पैशातून सत्ता आणि सत्तेतून पुन्हा पैसा हे आजच्या राजकारणाचे मूळ सूत्र झाले आहे. त्यामुळे कोणतीही निवडणूक म्हटली की, त्यामध्ये पैशाचा मोठ्या प्रमाणात वापर केला जातो. मराठवाड्यातील पाच महानगरपालिका आपल्या ताब्यात याच्यात यासाठी सर्वच पक्षांकडून 'लक्ष्मी दर्शनाची' सोय केली जात आहे. नगरपालिका आणि नगरपंचायत निवडणुका कार्यकर्त्यांच्या असल्या तरी त्यामध्ये नेत्यांची प्रतिष्ठा पणाला लागली होती. त्यामुळे कोणत्याही परिस्थितीत आपल्या ताब्यात सत्ता घ्यावी, या उद्देशाने साम-दाम-दंड-भेद या नीतीचा वापर करण्यात आला. मराठवाड्यात नगर परिषद व नगरपंचायत निवडणुकीत काही राजकीय पक्षांकडून पैसे वाटप करताना ठोकन पद्धती अवलंबण्यात आली होती. मराठवाड्यात पाच ठिकाणी महानगरपालिका निवडणुकीत प्रत्येक झोनसाठी निवडणूक निर्णय अधिकारी नियुक्त करण्यात आले आहेत. त्यांना स्वतंत्र कार्यालय व सोयी-सुविधा उपलब्ध करून दिलेल्या आहेत. निवडणुकीसाठीच्या उमेदवारी अर्जाचे वितरण आणि स्वीकृतीची प्रक्रिया सुरू करण्यात आली आहे. प्रत्येक ठिकाणी इच्छुक उमेदवारांची संख्या मोठ्या प्रमाणात दिसून येत आहे. संपूर्ण मराठवाड्यात छत्रपती संभाजीनगर येथील महानगरपालिका ही मराठवाड्याच्या तुलनेतील श्रीमंत महापालिका म्हणून ओळखली जाते; परंतु अन्य महापालिकांच्या बाबतीत विकासाचा वेग मंद आहे. आर्थिक स्थैर्य नसल्याने प्रशासनात हवी तशी कार्यक्षमता दिसून येत नाही. विकास निधीसाठी नेहमीच मुंबईकडे नजरा लावून बसायला लागतात. तेथून निधी मंजूर झाला तरच मराठवाड्याच्या महानगरपालिकेत जास्त असल्याने विकासाकडे कोणत्या दजाची होतील, याचा अंदाज लावता येतो. म्हणून निवडणुका आल्यावर उमेदवारांना राज्यातील शासनकर्त्यांच्या भरोशावर आश्रवासन घ्यावे लागतात. मराठवाड्यातील महापालिका ताब्यात घेण्यासाठी मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस व भाजप प्रदेशाध्यक्ष रवींद्र चव्हाण यांनी यंत्रणा कामाला लावली आहे. तसेच उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे व अजित पवार यांनी देखील आपापल्या पदाधिकार्यांना तसेच आमदारांना यासाठी कानमंत्र दिला आहे. दुसऱ्या बाजूने काँग्रेसचे प्रदेशाध्यक्ष हर्षवर्धन सपकाळ यांनी मराठवाड्यात विशेष लक्ष देत आहेत. जाती-धर्माच्या आधारावर मतांची विभागणी होणार असल्याने एमआयएम या पक्षाने मराठवाड्यातील नांदेड तसेच छत्रपती संभाजीनगर महानगरपालिका निवडणुकीत स्वतःच्या उमेदवारांची यादी जवळपास निश्चित केली आहे. त्यामुळे भाजप-शिंदे गट-अजित पवार यांची राष्ट्रवादी यांच्यासह सत्ताधारी पक्षातील मित्रपक्ष, काँग्रेस, उद्धव बाळासाहेब ठाकरे गट व एमआयएम अशी चुरस या निवडणुकीत दिसणार आहे. या पक्षांकडून तिकीट न मिळाल्याने अनेक जण अपक्ष म्हणून निवडणूक लढविण्याची तयारी करत आहेत. या सर्व राजकीय आखाड्यात मराठवाड्यातील पाच महानगरपालिका कोणाच्या? हे जानेवारी महिन्यात निकालानंतरच स्पष्ट होणार आहे, हे मात्र निश्चित.

महाराष्ट्रातील २९ महानगरपालिकांच्या निवडणुकांची रणधुमाळी सुरू असून, या शहरांच्या विकास, प्रशासन आणि नागरिक सेवांसाठी महत्त्वाच्या निर्णयांवर जनतेचा थेट प्रभाव राहणार आहे.

अखेर बहुप्रतीक्षित असलेल्या महाराष्ट्रातील २९ महानगरपालिकांच्या निवडणुका जाहीर झाल्या आहेत. अवघ्या महिनाभरात या निवडणुकांची रणधुमाळी आटपून सगळ्या २९ महानगरपालिकांत जनतेचे सेवक नगरसेवक म्हणून जाणार आहेत आणि आपापल्या वॉर्डाची देखभाल करणार आहेत. बृहन्मुंबई, पुणे, नागपूर, ठाणे, नाशिक, पिंपरी-चिंचवड, छत्रपती संभाजीनगर, कोल्हापूर, सोलापूर, सांगली-मिरज-कुपवाड, अमरावती, अकोला, नांदेड-वाघाळ, जळगाव, धुळे, कल्याण-डोंबिवली, भिवंडी-निजामपूर, उल्हासनगर, नवी मुंबई, मीरा-भाईंदर, वसई-विवार, चंद्रपूर, लातूर, परभणी, पनवेल, इचलकरंजी, जालना, मालेगाव, अहिल्यानगर या २९ महानगरपालिकांत निवडणुका होत आहेत. या महानगरपालिका आज नेमक्या कशा परिस्थितीत आहेत त्याचा हा धांडोळा.

महाराष्ट्र हे भारतातील सर्वाधिक शहरीकरण झालेले राज्य असून, येथे अनेक महानगरपालिका आहेत ज्या शहरांच्या विकास, प्रशासन आणि नागरी सेवांचे व्यवस्थापन करतात. या महानगरपालिका शहरांच्या लोकसंख्येनुसार वर्गीकृत केल्या जातात आणि त्यांना 'अ+', 'अ', 'ब', 'क' आणि 'ड' अशा ग्रेड दिल्या जातात. २०११च्या जनगणनेनुसार, महाराष्ट्रात एकूण २९ महानगरपालिका आहेत, ज्यांची स्थापना वेगवेगळ्या वर्षी झाली आहे. या संस्था स्थानिक स्वराज्याच्या माध्यमातून शहरांच्या पायाभूत सुविधा, शिक्षण, आरोग्य आणि स्वच्छता यासारख्या क्षेत्रांत महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावतात.

मुंबई, पुणे सर्वांत मोठ्या महानगरपालिका

महाराष्ट्रातील सर्वांत मोठी महानगरपालिका बृहन्मुंबई महानगरपालिका (मुंबई) आहे. १८८८ मध्ये स्थापन झालेली ही 'अ+' ग्रेडची महानगरपालिका २०११ मध्ये १,१९,१४,३९८ लोकसंख्येसह देशातील सर्वांत जुनी आणि आर्थिकदृष्ट्या महत्त्वाची शहर प्रशासन संस्था आहे. मुंबई महानगरपालिकेत २७७ प्रभाग असून २०२५-२६ साठी ४४,४२७



पालिकांच्या दारी निवडणुकीची रणधुमाळी

कोटींचे बजेट मंजूर केले आहे. यात ५.८% म्हणजे रु. ४३,१६६ कोटी भांडवली खर्च पायाभूत सुविधा आणि आरोग्य सेवांवर केला जाणार आहे. रस्ते आणि वाहतूक यांसाठी रु. ५,१०० कोटी, बीईएसटी बससेवेसाठी रु. १,००० कोटी, आरोग्य सेवांसाठी बजेटचा १०% राखण्यात आला आहे. मुंबई आर्थिक राजधानी असल्यामुळे येथे सर्व प्रकारच्या उद्योग, व्यवसाय आणि वित्तीय केंद्रे आहेत.

दुसरी मोठी महानगरपालिका पुणे महानगरपालिका आहे. १९५० मध्ये स्थापन झालेली 'अ' ग्रेड पुणे महानगरपालिका ३१,१५,४३१ लोकसंख्येसह ४१ प्रभागांमध्ये विभागलेली आहे. २०२५-२६ साठी वार्षिक अर्थसंकल्प १२,६१८ कोटी रुपये असून यात पाणीपुरवठा (रु. १५३७ कोटी), ड्रेनेज (रु. १२६३ कोटी), कचरा व्यवस्थापन (रु. ९२२ कोटी), रस्ते (रु. १२७६ कोटी), बससेवा (रु. ४८२ कोटी), आरोग्य (रु. ५१५ कोटी) आणि शिक्षण (रु. ९०० कोटी) यावर भर दिला आहे. महसूल मुख्यतः जीएसटी, एलबीटी, मिळकत कर, विकासा शुल्क आणि शासकीय अनुदानातून येतो.

विदर्भातील महानगरपालिका देखील गव्बर

विदर्भातील प्रमुख महानगरपालिका नागपूर, अमरावती आणि अकोला आहेत. नागपूर महानगरपालिका १९५१ मध्ये स्थापन झाली असून 'अ' ग्रेडची आहे. लोकसंख्या २४,०५,४२१ असून सदस्य संख्या १५९ आहे. २०२५-२६ साठी अंदाजे ५,४३८ कोटींचे बजेट आहे, जे मुख्यत्वे विकासाकामांवर केंद्रित आहे. पाणीपुरवठा, स्वच्छता, रस्ते आणि पोरा-नाग नदी प्रदूषण निर्मूलन प्रकल्प या महत्त्वाच्या प्रकल्पांवर भर दिला जातो.

अमरावती महानगरपालिका १९८३ मध्ये स्थापन झाली असून ६,४६,८०१ लोकसंख्या आहे. सध्या ९८ सदस्यांचे प्रस्तावित स्वरूप असून, २०२५-२६

साठी ८८७ कोटींचे बजेट आहे. अकोला महानगरपालिका २००१ मध्ये स्थापन झाली असून लोकसंख्या ५,३७,४८९ आहे. पूर्वी ८० सदस्य होते, परंतु नवीन प्रभाग रचनेनुसार आता ९१ सदस्य आहेत. बजेट १४५६.८३ कोटी असून त्यात पाणीपुरवठा, मलनिस्सारण, दिव्यांग भवन, ई-बस यांसारख्या विकासाकामांवर लक्ष केंद्रित केलेले आहे.

'ब' आणि 'क' ग्रेडच्या महानगरपालिका

'ब' ग्रेड महानगरपालिका म्हणजे ठाणे, पिंपरी-चिंचवड आणि नाशिक. ठाणे महानगरपालिका १९८२ मध्ये स्थापन झाली असून, लोकसंख्या १८,१८,८७२ आहे. नगरसेवक संख्या १३१ असून, ३३ प्रभागांतून निवडणुका होतात. २०२५-२६ साठी बजेट रु. ५,६४५ कोटी असून यात पायाभूत सुविधा, शिक्षण, पर्यावरण आणि सार्वजनिक वाहतूक यावर भर दिला आहे.

पिंपरी-चिंचवड महानगरपालिका १७,९१,३५९ लोकसंख्या असून १२२ नगरसेवक आहेत. २०२५-२६ साठी सुमारे ९,६७५ कोटींचे बजेट असून, यात पाणीपुरवठा, पर्यावरण संवर्धन आणि नागरी विकास यावर विशेष लक्ष आहे.

नाशिक महानगरपालिका १४,८६,९७३ लोकसंख्या असून, १२२ नगरसेवक आहेत. २०२५-२६ साठी अंदाजे ३,०५४ कोटींचे बजेट आहे.

'क' ग्रेडच्या महानगरपालिका म्हणजे कल्याण-डोंबिवली, वसई-विवार, छत्रपती संभाजीनगर आणि नवी मुंबई. कल्याण-डोंबिवली महानगरपालिका लोकसंख्या १२,४६,३८१ असून सदस्य संख्या १२२ आहे. २०२५-२६ साठी बजेट सुमारे ३,३६१ कोटी असून, शिक्षण (एआय रोजीटिक्स लॅब), आरोग्य (कॅन्सर रुग्णालय), रस्ते, पायाभूत सुविधा आणि सामाजिक कल्याण यावर लक्ष केंद्रित केले आहे.

वसई-विवार महानगरपालिका २००९मध्ये स्थापन झाली असून,

लोकसंख्या १२,२१,२३३ आहे, सदस्य संख्या ११५, बजेट ३,९२६.४४ कोटी आहे.

छत्रपती संभाजीनगर महानगरपालिकेमध्ये सध्या अंदाजे ११५ सदस्य असून, बजेट १,००० कोटी आहे. नवी मुंबई महानगरपालिका १२,१९,४७७ लोकसंख्या असून, १२२ नगरसेवक आहेत, ५,६८४.९५ कोटींचे बजेट आहे.

'ड' ग्रेडच्या महानगरपालिका

'ड' ग्रेडच्या महानगरपालिका म्हणजे सोलापूर, मीरा-भाईंदर, भिवंडी-निजामपूर, नांदेड-वाघाळ, कोल्हापूर, उल्हासनगर, सांगली-मिरज-कुपवाड, मालेगाव, जळगाव, धुळे, अहिल्यानगर, लातूर, चंद्रपूर, परभणी, पनवेल, इचलकरंजी आणि जालना. या महानगरपालिकांमध्ये नगरसेवकांची संख्या ६५-१०२ पर्यंत असते, लोकसंख्या ३,००,००० ते ९,५०,००० पर्यंत असून, २०२५-२६ साठी बजेट २०० कोटी ते २,६९४ कोटीपर्यंत आहे. या महानगरपालिकांचे मुख्य उद्दिष्ट शहर विकास, पाणीपुरवठा, स्वच्छता, आरोग्य, शिक्षण, रस्ते, पायाभूत सुविधा, नागरी सुविधा, कचरा व्यवस्थापन, वाहतूक सुधारणा, उद्याने, डिजिटलायझेशन, स्मार्ट इन्फ्रास्ट्रक्चर आणि आर्थिकदृष्ट्या दुर्बल घटकांसाठी योजना आहेत.

सोलापूर महानगरपालिका १९६४ मध्ये स्थापन झाली. येथील लोकसंख्या ९,५१,५५८,१०२ सदस्य असून बजेट १२९३ कोटी आहे.

मीरा-भाईंदर महानगरपालिका स्थापना २००२, मध्ये होऊन ८,१४,६५५ लोकसंख्या असून ९४ सदस्य आहेत आणि बजेट २,६९४ कोटी आहे.

भिवंडी-निजामपूर महानगरपालिका ९० सदस्य, लोकसंख्या ७,११,३२९, बजेट १,९०७ कोटी.

नांदेड-वाघाळ महानगरपालिका ८० सदस्य, लोकसंख्या ५,५०,५६४, बजेट २००-२५० कोटी.

कोल्हापूर महानगरपालिका ८१ सदस्य, लोकसंख्या ५,४९,२८३, बजेट

बांगलादेश आणि पाकिस्तान या दोन्ही शेजारी राष्ट्रांमध्ये नेहमीच स्फोटक वातावरण असते. हे दोन्ही देश भारताच्या शेजारीच असल्याने प्रत्येक वेळी भारताला त्याची फार मोठी किंमत मोजावी लागली आहे. ज्यावेळी पाकिस्तान आणि बांगलादेशमध्ये राजकीय गोंधळाची परिस्थिती, सत्तापलटाची अराजकता, दंगे होत असतात, त्यावेळी तिथे वास्तव्य करणाऱ्या हिंदूंना नेहमीच 'लक्ष्य' केले जाते.

बांगलादेशची निर्मिती ही भारताच्या योगदानातूनच झालेली आहे. 'शेजाऱ्याचे जळके घर आपल्यासाठी नेहमीच धोकादायक असते', असे म्हटले जाते. भारताला त्याची पावलापावलावर प्रचिती येत आहे. पश्चिम पाकिस्तानने उर्दू भाषेवर आणि पश्चिम पाकिस्तानची संस्कृतीवर जोर दिला, त्यामुळे बंगाली भाषिक पूर्व पाकिस्तानमध्ये असंतोष वाढला. पूर्व पाकिस्तानला राजकीय आणि प्रशासकीय प्रतिनिधित्व मिळत नव्हते, तसेच त्यांच्या मागण्यांकडे दुर्लक्ष केले जात होते. २५ मार्च १९७१ रोजी पाकिस्तानी सैन्याने पूर्व पाकिस्तानमध्ये बंगाली ओळख दिवण्यासाठी क्रूर मोहीम सुरू केली, ज्यामुळे हिंसाचार आणि निर्वासितांचा प्रश्न निर्माण झाला.

भारतीय सैन्याने वेळीच हस्तक्षेप केल्याने बांगलादेशला स्वातंत्र्य मिळाले. भारतामुळे पश्चिम पाकिस्तानच्या अत्याचारातून बंगाली भाषिकांचा प्रभाव असलेल्या पूर्व पाकिस्तानची मुक्तता झाली. भारताच्या उपकाराची जाण न ठेवता बांगलादेशच्या राज्यकर्त्यांनी वेळेवेळी हस्तक्षेप करत भारताला अडचणीत टाकण्याची भूमिका बजावली. काही दिवसांपूर्वीच विद्यार्थी नेता शरीफ उस्मान हादी याच्या मृत्यूनंतर बांगलादेशची राजधानी ढाकातून अनेक भागांत हिंसाचार उफळून आला. हादी याची हत्या कोणी केली, हे अद्यापि गुलदस्त्यात असले तरी

शेजाऱ्याचे जळके घर



त्यामागे भारताचा हात असल्याचा आरोप तेथील राज्यकर्त्यांनी केला. यामुळे बांगलादेशात भारतविरोधी प्रतिक्रिया उमटल्या. बांगलादेशातल्या मयमनसिंह जिल्ह्यातील भालुका येथे जमावाने दीपचंद दास या हिंदू तरुणाला ठार मारले. धमार्चा अपमान केल्याचा आरोप ठेवत जमावाने मारहाण करून त्याला ठार केले. रात्रीच्या वेळी काही लोकांनी त्याला पैगंबरांचा अपमान केल्याचा आरोप करत पकडले आणि मारहाण केली. नंतर त्याच्या प्रेताला आग लावली. मुळात या दीपचंद दासने धमार्चा अपमान कधी केला, काय केला आणि त्याला पुरावा काय व जमावाला त्याला ठार मारण्याचा अधिकार कोणी दिला? या प्रश्नांची उत्तरे बांगलादेशमध्ये कोणाकडेही नाहीत व भविष्यातही नसणार.

धर्मांध अतिरिक्त्या प्रभाव बुद्धिमत्तेवर वादू लागला, की शरीरातील विवेकाचा अंत होतो. पाकिस्तान व बांगलादेशमध्ये धर्मांधतेचा व भारतविरोधी विषारी अनौत्पत्तीचा शिरकाव प्रत्येकाच्या नसानसात भिनला आहे. अनेक वर्षांनी, पाकिस्तानातील व बांगलादेशातील हिंदूंची कत्तल केली गेली किंवा त्यांची धर्मांतरही घडवून आणली. परिणामी पाकिस्तानातील त्यांची संख्या जी १९५० मध्ये ८ ते ९% होती, ती आज ३-९ लाखांवर म्हणजे २ ते ३ टक्क्यांहून कमी झाली आहे.

पूर्व पाकिस्तानात (आताच्या बांगलादेशात) फाळणीनंतर १९५० मध्ये २५% हिंदू होते, २०११च्या जनगणनेनुसार बांगलादेशात केवळ ८.६ टक्के हिंदूच शिल्लक उरले. असाच प्रकार सुरू राहिला, तर या देशात हिंदूंची लोकसंख्या हळूहळू शून्याच्या दिशेने गेल्याशिवाय राहणार नाही. हिंदूंचे सातत्याने होत असलेल्या अत्याचारांमुळे गेल्या ३२ वर्षांत बांगलादेशातून ५३ लाखांहून अधिक हिंदूंनी पलायन केले आहे. १९७० मध्ये पाकिस्तानातील सार्वत्रिक निवडणुकांत शेख मुजीबूर रहमान यांच्या आवामी लीगचा विजय झाला. त्यांच्या हातात सत्ता जाऊ नये आणि पूर्व पाकिस्तान फुटून निघू नये म्हणून याह्या खानांनी दडपशाही केली. तीस लाखांवर नागरिकांची कत्तल केली आणि एक कोटी निर्वासित भारतात आले. हा इतिहास अमेरिकेचे प्रसिद्ध लेखक, पत्रकार गॅरी बास यांच्या २०१४ मध्ये प्रकाशित झालेल्या 'द ब्लड टेलिग्राम निवसन, किरिसंजर अण्ड ए फॉर्गॉटन जेनोसाईड' या पुस्तकाने नोंदवला आहे. १९७१ साली हिंदूंच्या नरसंहाराची बाब उजड्यात आली असतानाही, भारताने या नरसंहाराचे वर्णन, बांगलादेशींवर झालेले अत्याचार आहेत, अशा शब्दांत केली आणि हिंदू शब्दाचा उल्लेख टाळला.

बांगलादेशातील संघटनांच्या माहितीनुसार आजवर ३८ लाख बांगलादेशी हिंदू या नरसंहारात मारले गेले. बांगलादेश स्वतंत्र करण्यात

आणि पूर्व पाकिस्तानची अत्याचारातून मुक्तता करण्यात भारताने पुढाकार घेतला असला, तरी त्याची फार मोठी किंमत भारतालाच मोजावी लागली. 'देशभक्ती'च्या नावाखाली जेव्हा हिंदूंच्या मालमत्ता लुटल्या जातात, घरे जाळली जातात आणि त्यांना हाकलून दिले, तेव्हा संदेश मिळतो, की बांगलादेशात हिंदूंना स्थान नाही. पाकिस्तानी छळाला भिऊन हिंदू पळून भारतात आले, तेव्हा बंगाली मुस्लिमांच्या एका गटाने त्यांची संपत्ती गिळंफुट केली. त्यामुळे परत आलेले व बळकावलेल्या जमिनी परत मागणारे हिंदू हेच अनेक बांगलादेशी मुस्लिमांच्या हिंदूद्वेषाचे मुख्य कारण झाले.

वर्तमान सरकारने हिंदूंच्या संपदा परत करण्याकरिता एक कायदा पारित केला, मात्र ते एक नाटकच उरले. कारण, बांगलादेशी हिंदूंनी या कायद्याच्या मागे पळण्यातच अधिक पैसा गमावला. साडेसात लाख शेत्टींचित कुटुंबे होती. परिणामी हिंदू कुटुंबांनी गमावलेल्या एकूण हिंदूद्वेषाचे मुख्य कारण झाले. ८% असले तरी सत्तेमध्ये त्यांचे प्रमाण शून्यच आहे. ते सर्वांत मोठे अल्पसंख्यक असले, तरी त्यांचा कोणी प्रवक्ता नाही आणि त्यांची कुठलीही संघटना नाही. याउलट आपल्या देशात बांगलादेशीयांचे लाड सुरूच आहेत. त्यांना आधारकाई, पॅनकार्ड सहजसाहजाई उपलब्ध होते. त्यांच्या देशात आपल्या बांधवांची हत्या होत असताना, जिवंत जाऊले जात असताना आपल्याकडे मात्र बांगलादेशीयांना सर्व सुविधा विनासायास उपलब्ध होत आहेत.

हे चित्र बदलण्याची राज्यकर्त्यांची व प्रशासनाची मानसिकता नसल्याने बांगलादेशीयांचा मुजोरपणा वाढला आहे आणि हे घातक आहे.

बांगलादेशीयांचा मुजोरपणा वाढला आहे आणि हे घातक आहे.

बांगलादेशीयांचा मुजोरपणा वाढला आहे आणि हे घातक आहे.

बांगलादेशातील नवा उद्रेक

बांगलादेशातील शेख हसीना यांची सत्ता उलथवून टाकणाऱ्या उठावाला दीड वर्षे होत आली असली, तरी तो अद्याप पूर्ण झाला नसल्याचे तिथे अधून-मधून येत असलेल्या हिंसाचाराच्या लाटांमधून दिसते. जुलैच्या उठावात महत्त्वाची भूमिका बजावलेला तरुण नेता शरीफ उस्मान हदी याच्या हत्येमुळे तिथे आता हिंसाचाराची नवी लाट उरळली आहे. दंगलखोर राजधानी ढाक्यासह इतर शहरांत जाळपोळ, लूटमार करीत आहेत. तेथील प्रमुख माध्यमांना आणि पत्रकारांना हिंसक जमावाने सोडलेले नाही. महंमद युनुस यांच्या नेतृत्वाखालील हंगामी सरकार तेथील परिस्थितीवर नियंत्रण मिळविण्याचा प्रयत्न करीत असले, तरी त्यात त्यांना यश आलेले नाही. हिंसाचाराच्या या ताऱ्या लाटेत भारतविरोधी भावना अधिक प्रबळ झालेली दिसते. हसीना यांना भारतात आश्रय देणे हे कारण त्यामागे असावे. हदीचा एक मारेकी भारतत पळून गेल्याचाही आरोप आहे. खुद्द हदी हा भारतविरोधी होता आणि तो आपल्या भाषणात नेहमी भारताच्या विरोधात गरळ ओक्याचा. त्याच्यावर गेल्या आठवड्यात गोळीबार झाल्यानंतरच ढाक्यातील भारतीय उच्चायुक्त कार्यालयासमोर निदर्शने झाली. हदीच्या निधनाच्या वृत्तानंतर भारताने दिलेला आश्रय हे कारण त्यामागे असावे. हदीचा एक मारेकी भारतत पळून गेल्याचाही आरोप आहे. खुद्द हदी हा भारतविरोधी होता आणि तो आपल्या भाषणात नेहमी भारताच्या विरोधात गरळ ओक्याचा.

त्याच्यावर गेल्या आठवड्यात गोळीबार झाल्यानंतरच ढाक्यातील भारतीय उच्चायुक्त कार्यालयासमोर निदर्शने झाली. हदीच्या निधनाच्या वृत्तानंतर भारताने दिलेला आश्रय हे कारण त्यामागे असावे. हदीचा एक मारेकी भारतत पळून गेल्याचाही आरोप आहे. खुद्द हदी हा भारतविरोधी होता आणि तो आपल्या भाषणात नेहमी भारताच्या विरोधात गरळ ओक्याचा.

त्याच्यावर गेल्या आठवड्यात गोळीबार झाल्यानंतरच ढाक्यातील भारतीय उच्चायुक्त कार्यालयासमोर निदर्शने झाली. हदीच्या निधनाच्या वृत्तानंतर भारताने दिलेला आश्रय हे कारण त्यामागे असावे. हदीचा एक मारेकी भारतत पळून गेल्याचाही आरोप आहे. खुद्द हदी हा भारतविरोधी होता आणि तो आपल्या भाषणात नेहमी भारताच्या विरोधात गरळ ओक्याचा.

त्याच्यावर गेल्या आठवड्यात गोळीबार झाल्यानंतरच ढाक्यातील भारतीय उच्चायुक्त कार्यालयासमोर निदर्शने झाली. हदीच्या निधनाच्या वृत्तानंतर भारताने दिलेला आश्रय हे कारण त्यामागे असावे. हदीचा एक मारेकी भारतत पळून गेल्याचाही आरोप आहे. खुद्द हदी हा भारतविरोधी होता आणि तो आपल्या भाषणात नेहमी भारताच्या विरोधात गरळ ओक्याचा.

त्याच्यावर गेल्या आठवड्यात गोळीबार झाल्यानंतरच ढाक्यातील भारतीय उच्चायुक्त कार्यालयासमोर निदर्शने झाली. हदीच्या निधनाच्या वृत्तानंतर भारताने दिलेला आश्रय हे कारण त्यामागे असावे. हदीचा एक मारेकी भारतत पळून गेल्याचाही आरोप आहे. खुद्द हदी हा भारतविरोधी होता आणि तो आपल्या भाषणात नेहमी भारताच्या विरोधात गरळ ओक्याचा.

उपवास - स्वरा 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 उपवास, याखेरीज महाशिवरात्र, आषाढी आणि कार्तिकी एकादशी, मासिक नियमित उपासमध्ये चतुर्थी, दोन एकादश्या, प्रदोष आणि शिवाय साप्ताहिक ज्याचा त्याचा सोमवार ते रविवार असा कोणताही वार, अशी ही न संपणारी जंत्री आहे. बर उपवास का करता असं विचारलं तर त्याचं पटल 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 वर्षे रुग्णांकडून ऐकत आले आहे. उपवास म्हणजे जेवळ बसणे म्हणजे काय तर शरीराची, खाण्याची चिंता सोडून सगळे तनमन देवाशी एकाग्र करून देवाच्या जवळ बसणे. आपल्याकडे कितती जण असा उपवास करतात सांगा पाहू? उलट भजन, कीर्तन करून येणाऱ्या बायकांची चर्चा ऐकिली 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 ठेवले जात नाही. त्यामुळे उलट नेहमीच 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 आजारी होऊन म्हणून मग पूर्ण उपवास किंवा केवळ गरम पाणी, फक्त दूध, पेज, पातळ भात किंवा कढण असा आहार घ्यायला सुचवला जातो, जो औषधाचा परिणाम अधिकच सुधारण्यास मदत करतो. अशावेळी मात्र रुग्ण अरे बापरे! फक्त दूध घ्यायचं? पोट भरेल का? असे प्रश्न विचारतात. 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 गार 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, जिथेचोचोले पुरवतील असे पदार्थ शोधून शोधून खातो. साबुदाणा वडे काय, बटाटा वेफर्स काय, शिटी १५३२ काय, पेढे बर्फी काय!! त्यामुळे हल्ली जेव्हा मला काही पेशंट विचारतात की उपास करू का? तेव्हा मी त्यांना उपवास असं नाव न घेता झिरंढ 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.

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 आजारी होऊन म्हणून मग पूर्ण उपवास किंवा केवळ गरम पाणी, फक्त दूध, पेज, पातळ भात किंवा कढण असा आहार घ्यायला सुचवला जातो, जो औषधाचा परिणाम अधिकच सुधारण्यास मदत करतो. अशावेळी मात्र रुग्ण अरे बापरे! फक्त दूध घ्यायचं? पोट भरेल का? असे प्रश्न विचारतात. 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 गार 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, जिथेचोचोले पुरवतील असे पदार्थ शोधून शोधून खातो. साबुदाणा वडे काय, बटाटा वेफर्स काय, शिटी १५३२ काय, पेढे बर्फी काय!! त्यामुळे हल्ली जेव्हा मला काही पेशंट विचारतात की उपास करू का? तेव्हा मी त्यांना उपवास असं नाव न घेता झिरंढ 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.

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

गर्भावस्थेत स्त्रिया आपल्या खाण्यापिण्याबद्दल फारच कांशियस होऊन जातात. काय खायला पाहिजे काय नाही, या बद्दल बऱ्याच गर्भवती स्त्रियांना योग्य माहिती नसते. बऱ्याच महिला गर्भावस्थेत कारले खायला पाहिजे की नाही याबद्दल प्रमित असतात. तर त्यांचे कंप्यूजन आपण दूर करू. गर्भावस्थेदरम्यान कारल्याचे सेवन आई आणि बाळ दोघांच्या आरोग्यासाठी एक उत्तम विकल्प साबित होऊ शकते. कारल्यात फायबर, कॅल्शियम, 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 कॅलोरी फूड्स आणि जंक फूड्सच्या क्रेविंग्सला कमी करतो. त्याशिवाय हे प्रेनेसीदरम्यान तुम्हाला लठ्ठ होण्यापासून देखील तुमचा बचाव करतो.

टीऑक्सिडेंट असतो : कारल्यात व्हिटीमिन सी असत, जे एंटीऑक्सिडेंट असून गर्भवती महिलांना हानिकारक बॅक्टेरियापासून लढण्याची शक्ती देते. हे गर्भवती महिलांच्या

वाढत्या वयासह शरीराची कार्यक्षमता आणि शरीरासाठी आवश्यक असणारे मार्यलिन कमी होऊ लागत त्यामुळे व्यक्तीचं वय जास्त वाढू लागतं. पण बऱ्याचदा याचं कारण आपली रोजची धावपळ आणि खराब जीवनशैली हेदेखील असतं. आपण नेहमी सुंदर आणि तरुण दिसावं हेच प्रत्येकाला वाटत असतं. पण असे काही सिद्धे आहेत, ज्यामुळे तुम्ही नेहमी तरुण दिसू शकता. जाणून घेऊया नेहमी तरुण दिसण्यासाठी नक्की काय सिद्धे 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



जाणून घ्या टॉप ७ अँटिअँजिंग सिक्रेट्स

आणि तुमचा मांसेपेशीदेखील मजबूत होतात.

२. वेट लिफ्टिंग : बऱ्याचदा वेट लिफ्टिंग करण्यासाठी महिलांना लाज वाटते. पण तुम्हाला तुमची हाड मजबूत हवी असतील तर तुम्हाला वेट लिफ्टिंग करणं आवश्यक आहे. पण हे करताना तुम्ही ट्रेनरची मदत घ्या. वेट लिफ्टिंग केल्याने तुमची हाड मजबूत होतात आणि त्यामुळे एंजिंगच्या समस्येपासून तुमची सुटका होते. हा उपाय एंजिंगसाठी अप्रतिम आहे.

३. स्क्वॅट्स : स्क्वॅट्स मुख्य स्वरूपात मसल्स मजबूत करण्यासाठी करण्यात येते. यामुळे कॅलरीज बर्न होतात आणि तुमचे पायदेखील मजबूत होतात. त्यामुळे यावर जिममध्येदेखील भर देण्यात येतो. यामुळे स्क्वॅट्स करणं एंजिंगसाठी खूपच चांगलं आहे. एंजिंग ही अशी गोष्ट आहे जी बऱ्याचदा वयाच्या आधी दिसू लागते. त्यामुळे असे व्यायाम आणि स्क्वॅट्स करून अँटिअँजिंग म्हणून याचा उपयोग करून घेता येतो.

४. चालणं (वॉकिंग) : कोणत्याही आजारावर चालणं हा एक उत्तम उपाय आहे. तुमच्या चेहऱ्यावरील सुरकुत्या कमी करण्यासाठी चालणं हा एक चांगला उपचार आहे. तसंच चालल्यामुळे तुमच्या हृदयाचं आरोग्यही सुधारतं. पायी चालल्यामुळे डिमॅन्शियाचा आजाराही टळतो. त्यामुळे चालणं हा एक उत्तम एंजिंगसाठी उपाय मानला जातो.

५. कॅल्शियम मूव्हमेंट : कॅल्शियम मूव्हमेंट तुमच्या शरीरासाठी अत्यंत आवश्यक आहेत. याचा फायदा असा आहे की, तुम्ही वेळेवर वर्कआऊट करू शकता. वर्कआऊट केल्यामुळे तुमचं शरीर अतिशय प्रसन्न आणि

रोगप्रतिकारकता देखील वाढवण्यास मदत करतो आणि रोगप्रतिकारक सिस्टमला बूस्ट करतो.

बॉवेल मूव्हमेंटला योग्य ठेवतो : कारले पेरिस्टॉलिसिसला बूस्ट देण्यास देखील मदत करतो जे नंतर बॉवेल हालचालला नियंत्रित करणे आणि गर्भवती महिलांच्या पचन तंत्राला योग्य करण्यात मदत करतो. कारले पचन तंत्राशी निगडित इतर समस्यांमध्ये देखील आराम देण्यास मदत करतो.

फोलेट उच्च प्रमाणात असतो : गर्भवती महिलांसाठी फोलेटची आवश्यकता असते. हे मिनरल्स संभावित न्यूरल ट्यूब डिफेक्टला सुरक्षित ठेवण्यास मदत करतो. कारल्यात फोलेटची मात्रा फार जास्त असते. यामुळे गर्भवती महिलांमध्ये या मिनरल्सच्या दैनिक आवश्यकतेचे एक चतुर्थांश भाग आहे.

अभ्रकाचा विकास करतो : कारल्यात काही खास प्रकारचे व्हिटीमिन आणि मिनरल्सचा एक मोठा स्रोत असतो. यात आयरन, नियासिन, पोटॅशियम, पॅंटेथेनिक एसिड, जिंक, पाईडोडॉक्सिन, मॅग्नीशियम आणि मॅंगनीज सामील आहे. याला म्हणून आपण सुपर भाजी म्हणू शकतो कारण हे भूषणचा विकासात एक महत्त्वाची भूमिका बजावतो.

तजेलेदार राहतं. तुमच्या शरीराला अशा व्यायामाची गरज आहे.

६. योगासन : तुम्हाला तुमच्या वयापेक्षा १० - १५ वर्षांनी लहान दिसायचं असेल तर योगासनासारखा उत्तम उपाय दुसरा कोणताही नाही. दररोज तुम्ही सूर्यनमस्कार, नटराज आसन, स्वर्णासन, वीरासन, भुजंगासन, पंचमोतानासन, सुक्वासन, अनुलोम विलोम आणि प्राणायाम हे सगळे योगासन आपल्या रोजच्या आयुष्यात सामील करून घ्या. योगासन केल्यामुळे शरीरामध्ये ब्लड सर्कुलेशन नीट होतं. यामुळे तुम्हाला एंजिंगपासून सुटका तर मिळतेच शिवाय तुम्हाला बऱ्याच आजारांपासूनही योग्य दूर ठेवतं.

७. फेस योगा : नियमित स्वरूपात फेस योगा केल्यामुळे योग्य ब्लड सर्कुलेशन होतं आणि तुमची त्वचादेखील टाईट होते. फेस योगा करतवेळी चेहऱ्याची नस बऱ्याच ठिकाणांपासून खेचली जाते आणि त्यामुळे त्यामुळे सुरकुत्या पडण्याची शक्यता असते. फेस योगा केल्याने गाल, डोळे, हनुवटी, अग्नी कपाळावरील त्वचेमध्ये सुरकुत्या येत असल्याने तर त्यामध्ये बदल होतो आणि सुरकुत्या न पडण्यापासून तुम्ही वाचता. तुमच्या वाढत्या वयाचा परिणाम फेस योगामुळे कमी होतो. एंजिंग दिसून येत नाही.

वास्तविक आजकालच्या धावपळीच्या जीवनशैलीत नक्की काय काय करायचं असा प्रश्न सगळ्यांनाच असतो. पण तरीही स्वतःसाठी वेळ काढून तुम्ही या सात गोष्टी केल्यास, एंजिंगपासून तुमची सुटका होऊ शकते. तुम्हाला याचा सराव होईपर्यंत थोडासा त्रास होईल. पण त्यानंतर मात्र तुम्हाला स्वतःला बरं वाटेल आणि तुम्ही या गोष्टी नित्यनियमामने करू शकाल. शिवाय तुम्ही अनेक आजारांपासूनही दूर राहाल. हे सर्वात जास्त महत्त्वाचं आहे.



आईस्क्रीम खा तंदुरुस्त रहा!

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 कॅल्शियम असते. त्यामुळे कॅल्शियमच्या सेवनामुळे हाड मजबूत होतात. शरीरात उर्जास्थित ९९ टक्के कॅल्शियम 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 व्हिटीमिन ए, बी - २ आणि बी - १२ असते. व्हिटीमिन ए मुळे तुमची स्किन, हाड आणि इन्युनिटी सिस्टमच्या क्षमतेला वाढवत.

वजन कमी होते : आईस्क्रीम खाल्ल्यामुळे वजन घटण्यास मदत होते. व्हिटीमिन बी-२ आणि बी-१२ मेटाबॉलिझमला संतुलित ठेवतो आणि बी-१२ वजन कमी करण्यास सहायक असतो. शरीरातील थकवा दूर होतो : शरीरातील थकवा दूर होण्यासाठी दररोज एक कप आईस्क्रीमचे सेवन करावे. यामुळे थकवा दूर होण्यास मदत होते. दुधामध्ये प्रोटीन आणि कॅल्शियमचे घटक असल्यामुळे थकवा येत नाही.

स्वयंपाक करताना अनेकदा गुहिणींना 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 वापरल्यात. यामुळे पापडाला एक वेगळीच चव येते.
- ▶ वरणाला वेगळी चव येण्यासाठी वाळलेल्या मिरचीच्या बिया मोहरीसोबत फोडणीत वापरल्यात. 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

एका रात्रीत 'या' एका कारणामुळे वाढू शकतं तुमचं ब्लड प्रेशर!



अलिकडे झोपेबाबत वेगवेगळे रिसर्च सतत होत असतात. झोप

ही आपल्या चांगल्या आरोग्यासाठी कितती महत्त्वाची आहे हे यातून सांगितलं जातं. अलिकडच्या बदलत्या लाइफस्टाइलमुळे लोकांचा झोपेचा कालावधीही कमी झालाय आणि झोपेच्या वेळही 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 मृत्यूचा 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 हार्ट संबंधी समस्या वाढून मृत्यूचा धोका काळजी घेण्यात आली की, यातील कुणालाही हार्ट संबंधी काही समस्या असू नये. त्यानंतर सर्वांनाच दोन दिवस पोर्टेबल ब्लड प्रेशर कफ देण्यात आला. या कफच्या माध्यमातून दररोज ४५ मिनिटांच्या अंतराने ब्लड प्रेशरचं रीडिंग घेतलं गेलं.

त्यांनी पुढे सांगितले की, या

सहभागी लोकांनी रात्रभर रिस्ट वॉचप्रमाणे एंक्टिवाफी (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 झाली की, जे लोक पुरेशी झोप घेऊ शकले नाहीत किंवा चांगली झोप घेऊ शकत पोर्टेबल ब्लड प्रेशर वाढलं होतं. या रिसर्चच्या माध्यमातून हेही सांगण्यात आलं की, एका रात्रीची प्रॉपर आणि चांगली झोप कशाप्रकारे ब्लड प्रेशरला नियंत्रित करू शकते.

हार्मोन्स नियंत्रणात ठेवण्यासाठी धण्याचे पाणी कसे प्यावे

थायरोईड हा एक आजार आहे ज्यामध्ये शरीरात आयोडीनची कमतरता असल्याने थायरोईड ग्रंथीला सूज येते. थायरोईड नियंत्रणात न राहिल्यास अनेक आजारांचा धोका वाढू लागतो. थायरोईड रोग पुरुषांपेक्षा स्त्रियांना जास्त प्रभावित करतो. आहारात सोया पावडर, सोया प्रोटीन आणि सोया कॅम्पूलचे जास्त सेवन केल्याने थायरोईडचा त्रास होऊ शकतो. जेव्हा थायरोईड ग्रंथी सक्रिय झाल्याने टी ३ व टी ४ हे हार्मोन्स शरीरात अधिक स्रवतात तेव्हा शरीर सर्वच प्रक्रियांसाठी मागणी करू लागते याला हाइपरथायरायडिझम असेही म्हणतात. थायरोईड मुख्यतः आपल्या खराब जीवनशैलीचा परिणाम असला तरी काही घटनांमध्ये अनुवांशिक थायरोईड झाल्याचे सुद्धा दिसून आले आहे. जर आपल्यालाही हा त्रास असेल तर आज आपण त्यावर सोपा घरगुती उपाय पाहणार आहोत.

थायरोईडवर उपाय जाणून घेण्याआधी

थायरोईडची लक्षणे जाणून घेऊयात.

- ▶ वजनात अचानक वाढ होणे
- ▶ मांसपेशी कमकुवत होणे
- ▶ ताण व थकवा जाणवणे
- ▶ दृष्टी कमजोर होणे
- ▶ डोळे चुरचुरणे
- ▶ निवडचिड
- ▶ झोप न लागणे

धण्याच्या पाण्याने थायरोईड कमी होऊ शकतो का?

थायरोईडवर नियंत्रण ठेवण्यासाठी अनेक औषधे बाजारात उपलब्ध आहेत पण त्यातील सर्वात गुणकारी व त्याहूनही सुरक्षित औषध तुम्हाला किचनमध्येच सापडेल. हे औषध म्हणजे धण्याचे पाणी. आयुर्वेदिक तज्ज्ञ व योग गुरू श्री नित्यानंदम यांच्या माहितीनुसार थायरोईडवर उपचारासाठी धण्याचे पाणी गुणकारी ठरू शकते. या पाण्यात विविध

प्रकारचे अँटी ऑक्सिडंट्स असतात, ज्यामुळे औषधीय सत्व शरीराला लाभतात. धण्यामध्ये असणाऱ्या खनिज व व्हिटीमिनमुळे सुद्धा थायरोईड वाढवणारे हार्मोन्स कमी होण्यास मदत होते.

धण्याच्या पाण्याचे सेवन कसे करावे?

जर आपल्याला थायरोईडचा त्रास असेल तर दिवसातून निदान दोन वेळा तरी धण्याच्या पाण्याचे सेवन करावे. यासाठी धण्याची पावडर पाण्यात मिसळूनही पाणी सेवन करू शकता. किंवा तुम्ही जेव्हा आपण पिणार असाल त्याच्या काही वेळ आधी धण्याच्या बिया पाण्यात टाकून उकळून घ्या. धण्याच्या बिया काही वेळ पाण्यात भिऊन मग उकळल्यास अधिक फायदा होऊ शकतो.

पदार्थ रुचकर होण्यासाठी खास किचन टीप्स, ...

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 फ्लॉवर दुधात मिसळून दूधाचे विरजन लावावे. यामुळे दही लवकर तयार होते.

नैसर्गिक हेअर डाय

हेअर डाय करणं आजकाल खूप आवडती फॅशन झाली आहे. कारण कोणतही केमिकल हे केसांसाठी चांगलं नसतं. पण गंमत म्हणजे तुम्ही नैसर्गिकरीत्या देखील घरगुती गोष्टींचा वापर करून आपल्या केसांना कलर करू शकतात. तुम्ही घरगुती साहित्यांचा वापर करून केसांना कलर करू शकता. तुम्ही कॉफी तर पित्तच असाल, पण तुम्हाला माहिती आहे का याच कॉफी पासून तुम्ही हेअर डाय करू शकता.

कॉफी कलर हेअर डाय बनवण्याची पद्धत

स्टेप १ : नॅचरल कॉफी कलर बनवायचा असेल तर, दोन चमचे हेअर कंडीशनर, दोन चमचे कॉफी पावडर आणि एक कप पाणी घ्या.

स्टेप २ : नैसर्गिक कॉफी कलर बनवण अत्यंत सोपे आहे. गॅसवर पॅन ठेवा, त्यात एक ग्लास पाणी टाका. दोन चमचे कॉफी पावडर टाका. त्यानंतर चमच्याने हे मिश्रण एकत्र मिस्र करा. जेव्हा पाणी आणि कॉफीच्या मिश्रणाला उकळी येईल तेव्हा

गॅस बंद करा. हे मिश्रण थंड झाल्यानंतर त्यात दोन चमचे हेअर कंडीशनर मिसळा आणि हे मिश्रण चांगले मिस्र करून एका पातळ्यात 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 एका तास झाल्यानंतर माईल्ड शॅम्पूने केस चांगले धुन घ्या. केसांना मस्त तपकिरी कलर येईल शिवाय याने केस सुंदर आणि चमकदार दिसतील.

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

निरोगी राहण्यासाठी सकाळचा नाश्ता हा महत्त्वाचा असतो. सकाळच्या नाश्त्याची प्रत्येकाला फार गरज असते. कारण यातूनच तुम्हाला संपूर्ण दिवसभर काम करण्याची ऊर्जा मिळते. त्यामुळे तुमचे शरीर दिवसभर ताजेतवाने राहते. सकाळच्या नाश्त्याला 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 नाश्त्यामध्ये नेमके घटक असावेत? याविषयीची माहिती पाहणार आहोत.

1) सकाळचा नाश्ता टाळल्याने वजन वाढू शकते. दिवसभरातील काम 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, माथेभरणाचा त्रास होऊ शकतो. नाश्ता टाळल्यास रक्तातील साखरेचे प्रमाण अनियंत्रित होते, यावर नियंत्रण मिळण्यासाठी काही हार्मोन्स रिलीज केले जातात. ज्यामुळे माथेभरणा, डोकेदुखीचा त्रास होऊ शकतो.

महापौरपदासाठी लॉटरी? आरक्षणाची माळ कोणत्या प्रवर्गाच्या गळ्यात पडणार?

प्रक्रिया आठवडाभरात पूर्ण होणार

■ बातमी / लेख, प्रीती दिपक नाईक

मुंबई महानगरपालिकेच्या सार्वत्रिक निवडणुकीची धामधूम सुरु झाली असून, यावेळी महापौरपदाची लॉटरी नेमकी कुणाला लागणार, याकडे सर्वांचे लक्ष लागले आहे. यंदा महापौरपदासाठी चक्रानुक्रम पद्धतीने नव्हे, तर नव्याने लॉटरी काढण्यात येणार असून ती प्रक्रिया आठवडाभरात पूर्ण होणार असल्याची माहिती महापालिकेच्या निवडणूक विभागातील सूत्रांनी दिली. देशाची आर्थिक राजधानी असलेल्या मुंबई महानगरपालिकेचे महापौरपद हे सर्वोच्च मानले जाते. या पदावर विराजमान होण्यासाठी प्रत्येक नगरसेवक उत्सुक असतो. मात्र आरक्षणांमुळे अनेकांना ही संधी मिळत नाही. १९९८ पासूनच्या महापौर आरक्षणाचा आढावा घेतल्यास, खुल्या प्रवर्गातील नगरसेवकांना पाच वेळा महापौरपदाची संधी मिळाली आहे. २०१७ आणि २०२० या दोन्ही वेळा महापौरपद

खुल्या प्रवर्गासाठी आरक्षित असतानाही शिवसेनेने खुल्या प्रवर्गातील नगरसेवकांना संधी दिली नाही. २०१७ मध्ये दिवंगत विश्वनाथ महाडेश्वर आणि २०२० मध्ये किशोरी पेडणेकर हे दोघेही ओबीसी प्रवर्गातून महापौर असलेल्या किशोरी पेडणेकर यांची निवड झाल्याने खुल्या प्रवर्गातील नगरसेवकांमध्ये नाराजीचा सूर उमटला होता. आतापर्यंत महापौरपदाची लॉटरी चक्रानुक्रमानुसार काढली जात होती. मात्र यावेळी प्रभाग आरक्षणाच्या धर्तीवर नव्याने आरक्षण काढण्यात येणार

महापौरपदाचे आरक्षण

१९९८ : नंद साठम (ओबीसी)
१९९९ : हर्षेवर पाटील (सर्वसाधारण)
२००२ : महादेव देवळे (एससी)
२००४ : दत्ता दळवी (सर्वसाधारण)
२००७ : डॉ. युभा राजत (ओबीसी महिला)
२००९ : श्रद्धा जाधव (सर्वसाधारण महिला)
२०१२ : सुनील प्रभू (सर्वसाधारण)
२०१४ : स्नेहल आवेंकर (एससी महिला)
२०१७ : विश्वनाथ महाडेश्वर (ओबीसी)
२०२० : किशोरी पेडणेकर (ओबीसी)

वागळे इस्टेट डम्पिंग ग्राऊंड अन्वय हटवा, अशी मागणी करणाऱ्या जनहित याचिकेची मुंबई उच्च न्यायालयाने गंभीर दखल घेतली आहे. मुख्य न्यायमूर्ती चंद्रशेखर आणि न्यायमूर्ती गौतम अंखड यांच्या खंडपीठाने राज्य सरकार, ठाणे महापालिकेसह सर्व प्रतिवादींना नोटीस जारी केली आहे.

उत्तर भारतीयांना आकर्षित करण्यासाठी पक्षाची चढाओढ

■ मुंबई। प्रतिनिधी, आगामी महापालिका निवडणुकीत उत्तर भारतीय मतदारांचा कौल निर्णायक ठरणार असल्याने शहरातील सर्व प्रमुख राजकीय पक्षांनी आपली रणनीती या मतदारांभोवती केंद्रित केली आहे. एकूण मतदारसंख्येच्या अंदाजे १५ ते २५ टक्के असलेल्या या समुदायाचे संख्याबळ उत्तर आणि पूर्व उपनगरांतील अनेक प्रभागांत निकालाची दिशा ठरवण्यासाठी कारणीभूत ठरू शकतात. भाजपकडून उत्तर भारतीय मतदारांशी पारंपरिक संबंध अधिक बळकट करण्यासाठी सांस्कृतिक कार्यक्रम, धार्मिक उत्सव आणि स्थानिक संपर्क मोहिमांवर भर दिला जात आहे. ठाकरे सेना सर्वसमावेशक राजकारणाचा संदेश देता उत्तर भारतीय मतदारांशी संवाद वाढवण्याचा प्रयत्न करत आहे तर काँग्रेसने मुस्लिम, दलित, उत्तर भारतीय मतदारांना केंद्रस्थानी ठेवत स्वतंत्र रणनीती आखली आहे.

उत्तर भारतीयांना आकर्षित करण्यासाठी पक्षाची चढाओढ

■ मुंबई। प्रतिनिधी, आगामी महापालिका निवडणुकीत उत्तर भारतीय मतदारांचा कौल निर्णायक ठरणार असल्याने शहरातील सर्व प्रमुख राजकीय पक्षांनी आपली रणनीती या मतदारांभोवती केंद्रित केली आहे. एकूण मतदारसंख्येच्या अंदाजे १५ ते २५ टक्के असलेल्या या समुदायाचे संख्याबळ उत्तर आणि पूर्व उपनगरांतील अनेक प्रभागांत निकालाची दिशा ठरवण्यासाठी कारणीभूत ठरू शकतात. भाजपकडून उत्तर भारतीय मतदारांशी पारंपरिक संबंध अधिक बळकट करण्यासाठी सांस्कृतिक कार्यक्रम, धार्मिक उत्सव आणि स्थानिक संपर्क मोहिमांवर भर दिला जात आहे. ठाकरे सेना सर्वसमावेशक राजकारणाचा संदेश देता उत्तर भारतीय मतदारांशी संवाद वाढवण्याचा प्रयत्न करत आहे तर काँग्रेसने मुस्लिम, दलित, उत्तर भारतीय मतदारांना केंद्रस्थानी ठेवत स्वतंत्र रणनीती आखली आहे.

उत्तर भारतीयांना आकर्षित करण्यासाठी पक्षाची चढाओढ

विद्यार्थ्यांना डिसेंबर्तील कार्ड अपलोड करणे बंधनकारक

विद्यार्थ्यांना डिसेंबर्तील कार्ड अपलोड करणे बंधनकारक

उत्तर भारतीयांना आकर्षित करण्यासाठी पक्षाची चढाओढ

■ मुंबई। प्रतिनिधी, आगामी महापालिका निवडणुकीत उत्तर भारतीय मतदारांचा कौल निर्णायक ठरणार असल्याने शहरातील सर्व प्रमुख राजकीय पक्षांनी आपली रणनीती या मतदारांभोवती केंद्रित केली आहे. एकूण मतदारसंख्येच्या अंदाजे १५ ते २५ टक्के असलेल्या या समुदायाचे संख्याबळ उत्तर आणि पूर्व उपनगरांतील अनेक प्रभागांत निकालाची दिशा ठरवण्यासाठी कारणीभूत ठरू शकतात. भाजपकडून उत्तर भारतीय मतदारांशी पारंपरिक संबंध अधिक बळकट करण्यासाठी सांस्कृतिक कार्यक्रम, धार्मिक उत्सव आणि स्थानिक संपर्क मोहिमांवर भर दिला जात आहे. ठाकरे सेना सर्वसमावेशक राजकारणाचा संदेश देता उत्तर भारतीय मतदारांशी संवाद वाढवण्याचा प्रयत्न करत आहे तर काँग्रेसने मुस्लिम, दलित, उत्तर भारतीय मतदारांना केंद्रस्थानी ठेवत स्वतंत्र रणनीती आखली आहे.

उत्तर भारतीयांना आकर्षित करण्यासाठी पक्षाची चढाओढ

विद्यार्थ्यांना डिसेंबर्तील कार्ड अपलोड करणे बंधनकारक

विद्यार्थ्यांना डिसेंबर्तील कार्ड अपलोड करणे बंधनकारक

वागळे इस्टेटमधील डम्पिंग ग्राऊंडप्रकरणी जनहित याचिकेची उच्च न्यायालयाने घेतली दखल ३ आठवड्यांत भूमिका स्पष्ट करण्याचे निर्देश

■ मुंबई। प्रतिनिधी, स्मार्ट सिटी म्हणून उदयास येत असलेल्या ठाणे शहराला दुर्गंधीपासून वाचवा. वागळे इस्टेट डम्पिंग ग्राऊंड अन्वय हटवा, अशी मागणी करणाऱ्या जनहित याचिकेची मुंबई उच्च न्यायालयाने गंभीर दखल घेतली आहे. मुख्य न्यायमूर्ती चंद्रशेखर आणि न्यायमूर्ती गौतम अंखड यांच्या खंडपीठाने राज्य सरकार, ठाणे महापालिकेसह सर्व प्रतिवादींना नोटीस जारी केली आहे. तीन आठवड्यांत याचिकेवर भूमिका स्पष्ट करण्याचे निर्देश देत याचिकेची सुनावणी तहकूब ठेवली. ठाणे वागळे इस्टेटमधील डम्पिंग मुद्द्यावर स्थानिक पर्यावरण कार्यकर्ते रामेश्वर बचाटे यांच्यावातीने अॅड. विकास तांबवेकर आणि अॅड. संध्या म्हसकर अॅड. बाबासाहेब चकवे, सचिन कांबळे अॅड. यांनी उच्च न्यायालयात जनहित याचिका दाखल केली आहे. या याचिकेवर मुख्य न्यायमूर्ती चंद्रशेखर आणि न्यायमूर्ती गौतम अंखड यांच्या खंडपीठासमोर सुनावणी झाली. यावेळी अॅड. विकास तांबवेकर यांनी वागळे इस्टेट डम्पिंग ग्राऊंडवर कचऱ्याचे मोठे ढोंगर उभे राहिले आहेत. त्या कचऱ्याची विल्हेवाट लावली जात नाही. त्यामुळे दुर्गंधी पसरून ठाणेकरांचे आरोग्य धोक्यात आले आहे, याकडे मुंबई उच्च न्यायालयाचे लक्ष वेधले. त्याची न्यायालयाने दखल घेतली.



वागळे इस्टेट डम्पिंग ग्राऊंड अन्वय हटवा, अशी मागणी करणाऱ्या जनहित याचिकेची मुंबई उच्च न्यायालयाने गंभीर दखल घेतली आहे. मुख्य न्यायमूर्ती चंद्रशेखर आणि न्यायमूर्ती गौतम अंखड यांच्या खंडपीठाने राज्य सरकार, ठाणे महापालिकेसह सर्व प्रतिवादींना नोटीस जारी केली आहे.

राज्य सरकार, ठामपाच्या अधिकाऱ्यांवर कारवाई करा

या संदर्भात राज्य सरकारसह संबंधित विभागाला वेळेवेळी निवेदन दिली आहेत. त्यानंतरही कचऱ्याचा प्रश्न 'जैसे थे' ठेवून पर्यावरण नियम धाब्यावर बसवण्यात आले आहेत. या प्रकरणी राज्य सरकार तसेच संबंधित अधिकाऱ्यांना दोषी ठरवून त्यांच्या विरोधात कारवाईचे निर्देश द्या, अशी मागणी अॅड. तांबवेकर यांनी केली आहे. ▶ दीड वर्षांपूर्वी वागळे इस्टेटमधील डम्पिंग हटवा म्हणून रिट याचिका दाखल करण्यात आली होती. न्यायालयाने त्या याचिकेची गंभीर दखल घेत याचिकाकर्त्यांना रिटऐवजी जनहित याचिका दाखल करण्याचा सल्ला दिला होता. ▶ ठाणेकरांना रोगराईचा धोका लक्षात घेत डम्पिंग ग्राऊंड दुसरीकडे हटवण्याची मागणी करून आंदोलन केले, तक्रारी केल्या. त्यानंतरही प्रशासनाने प्रदूषण नियंत्रण व पर्यावरण संरक्षणाचे नियम धाब्यावर बसवत या तक्रारींना केराची टोपली दाखवली आहे. ▶ राज्य सरकारसह ठाणे पालिका आयुक्त, प्रदूषण नियंत्रण विभागाचे अधिकारी, महाराष्ट्र प्रदूषण नियंत्रण मंडळाचे उपविभागीय अधिकारी, एमआयडीसीचे विभाग व्यवस्थापक यांच्यावर कारवाईचे निर्देश द्या, अशी विनंती याचिकेत करण्यात आली आहे.

जागावाटपावरून संघर्ष तीव्र... महायुतीचे भवितव्य अधांतरी उल्हासनगरमध्ये महायुतीचा फॉर्म्युला अडला

■ उल्हासनगर। प्रतिनिधी,

उल्हासनगर महापालिका निवडणुकीच्या तोंडावर 'महायुती'चा विषय जितका चर्चेत आहे, तितकाच तो अधिक गुंतागुंतीचा होत चालला आहे. एका बाजूला शिवसेना-टीओके-साई यांची स्थानिक युती भक्कम होत असताना, दुसऱ्या बाजूला भाजपच्या प्रवेशामुळे ७८ जागांच्या गणितात मोठा राजकीय पेच निर्माण होण्याची चिन्हे स्पष्ट दिसू लागली आहेत.

जागावाटप, संख्याबळ आणि संभाष्य बंडखोरी या तिन्ही आघाड्यांवर महायुतीसमोर आढळाने उभी ठाकली आहेत. उल्हासनगर महानगरपालिका निवडणुकीच्या पाठवंभूमीवर महायुतीचे गणित दिवसेंदिवस अधिक क्लिष्ट होत आहे. शहरात आधीच शिवसेना, टीओके आणि साई या स्थानिक घटक पक्षांची युती झालेली असून, या आघाडीने अधिकाधिक जागांवर ठाम दावा केला आहे. अशा परिस्थितीत या युतीत भाजपचा समावेश झाल्यास जागावाटप करताना सर्वच पक्षांसमोर कठीण निर्णय घ्यावे लागणार आहेत.

एकूण ७८ जागांच्या महापालिकेत सध्या शिवसेना-टीओके-साई युतीकडे तब्बल ५८ विद्यमान नगरसेवकांचे संख्याबळ असल्याचा दावा करण्यात येत आहे. याशिवाय भाजपचे चार विद्यमान नगरसेवकही शिवसेना-टीओके गटात सहभागी



झाल्याची माहिती आहे. त्यामुळे भाजपसाठी अवघ्या १६ जागा शिल्लक राहण्याची शक्यता असून, हे गणित भाजपला मान्य होण्याची शक्यता कमी असल्याचे चित्र आहे.

या भूमिकेमुळे स्थानिक घटक पक्ष आणि भाजप यांच्यातील तणाव अधिक वाढण्याची शक्यता आहे. एकीकडे संख्याबळाच्या आधारे स्थानिक युती अधिक जागांवर ठाम आहे, तर दुसरीकडे भाजप संघटनशक्ती आणि टक्केवारीच्या मागणीवर अडून बसल्याचे दिसत आहे.

परिणामी, उल्हासनगरमधील महायुतीचा निर्णय हा केवळ औपचारिक न राहता, आगामी निवडणूक रणनीती ठरवणारा निर्णायक टप्पा ठरणार आहे. महायुतीचा तोडगा निघतो की स्वतंत्र लढतीचे चित्र स्पष्ट होते, याकडे आता संपूर्ण शहराचे लक्ष लागून राहिले आहे.

विद्यार्थ्यांना डिसेंबर्तील कार्ड अपलोड करणे बंधनकारक

विद्यार्थ्यांना डिसेंबर्तील कार्ड अपलोड करणे बंधनकारक

विद्यार्थ्यांनो लक्ष द्या! सीईटीसाठी आधार, अपार अनिवार्य... परिपत्रक जारी

■ मुंबई। प्रतिनिधी, व्यावसायिक अभ्यासक्रमांच्या प्रवेशासाठी बंधनकारक असलेल्या शैक्षणिक वर्ष २०२६ साठीच्या सीईटी परीक्षांचे ऑनलाइन अर्ज भरण्यास लवकरच प्रारंभ होणार आहे. राज्य सामाईक प्रवेश परीक्षा कक्षासमर्पित (सीईटी कक्ष) घेण्यात येणाऱ्या सीईटी परीक्षांसाठी अर्ज करणाऱ्या सर्व उमेदवारांना आधार प्रमाणीकरण आणि अपार आयडी अनिवार्य करण्यात करण्यात आला आहे. याबाबत सीईटी कक्षाने परिपत्रक जारी केले आहे.

सीईटी परीक्षांसाठी अर्ज करण्यापूर्वी विद्यार्थ्यांना आधार कार्डवरील तपशील



अद्ययावत ठेवणे आवश्यक आहे. यामध्ये नाव, जन्मतारीख, छायाचित्र, पत्ता, वडिलांचे नाव तसेच आधारशी संलग्न मोबाईल क्रमांक हे तपशील योग्य आणि अद्ययावत असणे बंधनकारक आहे. आधारशी मोबाईल क्रमांक लिंक व सक्रिय असणे बंधनकारक करण्यात आला आहे. तसेच सीईटी २०२६

साठी नोंदणी करताना ऑटोमेटेड पर्मनंट अर्कडॅमिक अकाऊंट रजिस्ट्री अर्थात अपार आयडी सादर करणे आवश्यक राहणार आहे. त्यामुळे सर्व इच्छुक उमेदवारांनी वेळेत अपार आयडी तयार करून ठेवावा, असे आवाहन सीईटी कक्षाने केले आहे. दरम्यान, सीईटी २०२६ संदर्भातील सविस्तर अधिसूचना, परीक्षा वेळापत्रक आणि पुढील मार्गदर्शक सूचना वेळेवेळी जाहीर केल्या जाणार आहेत. त्यानुसार विद्यार्थ्यांनी उमेदवारांनी राज्य सीईटी कक्षाच्या अधिकृत संकेतस्थळाला नियमित भेट द्यावी, असे आवाहनही सीईटी कक्षासमर्पित करण्यात आले आहे.

नातवाला दिल्लीतून मुंबईला आणा, ९० वर्षीय आजीची भेट घडवून द्या... उच्च न्यायालयाचा महत्त्वपूर्ण आदेश



■ मुंबई। प्रतिनिधी, मुलाच्या मृत्यूनंतर १४ वर्षीय नातवाच्या भेटीसाठी आसुसलेल्या ९० वर्षीय आजीबाईने उच्च न्यायालयाचे दार टोठावले आहे. न्यायालयाने आजीचे नातवावरील प्रेम विचारात घेतले आणि दोघांची भेट घडवून आणण्याच्या दृष्टीने महत्त्वपूर्ण आदेश दिले. आजी आणि नातवाची खिसमसच्या निमित्ताने भेट घडवून आणण्याबरोबरच महिन्यातून दुसऱ्या किंवा चौथ्या रविवारी भेटण्यास न्यायालयाने मुभा दिली आहे. विभक्त दाम्पत्याच्या मुलांच्या कोर्टाबिक नातेसंबंधाबाबत उच्च न्यायालयाचा हा निर्णय महत्त्वपूर्ण मानला जात आहे.

नातवाला दिल्लीतून मुंबईला आणा आणि त्याची ९० वर्षीय आजीसोबत भेट घडवून देण्याचे आदेश न्यायमूर्ती भारती डंगरे आणि न्यायमूर्ती श्याम चांडक यांच्या खंडपीठाने पोलिसांना दिले आहेत. नातवाच्या भेटीसाठी आसुसलेल्या आजीने हेडबिगस कॉर्पोरेशन यांच्याकडे दाखल केली होती. मुलाचा मृत्यू झाल्यानंतर मला सारखे नातवाला भेटावेसे वाटत आहे. मात्र तिच्या नातवाला तिला भेटण्यासाठी परवानगी दिली जात नाही, असा दावा याचिकेत केला होता. न्यायालयाने आजीच्या याचिकेची गंभीर दखल घेतली आणि मुलाला त्याच्या आजीला भेटण्यासाठी आदेश दिला.

नातवाला दिल्लीतून मुंबईला आणा आणि त्याची ९० वर्षीय आजीसोबत भेट घडवून देण्याचे आदेश न्यायमूर्ती भारती डंगरे आणि न्यायमूर्ती श्याम चांडक यांच्या खंडपीठाने पोलिसांना दिले आहेत. नातवाच्या भेटीसाठी आसुसलेल्या आजीने हेडबिगस कॉर्पोरेशन यांच्याकडे दाखल केली होती. मुलाचा मृत्यू झाल्यानंतर मला सारखे नातवाला भेटावेसे वाटत आहे. मात्र तिच्या नातवाला तिला भेटण्यासाठी परवानगी दिली जात नाही, असा दावा याचिकेत केला होता. न्यायालयाने आजीच्या याचिकेची गंभीर दखल घेतली आणि मुलाला त्याच्या आजीला भेटण्यासाठी आदेश दिला.

नातवाला दिल्लीतून मुंबईला आणा आणि त्याची ९० वर्षीय आजीसोबत भेट घडवून देण्याचे आदेश न्यायमूर्ती भारती डंगरे आणि न्यायमूर्ती श्याम चांडक यांच्या खंडपीठाने पोलिसांना दिले आहेत. नातवाच्या भेटीसाठी आसुसलेल्या आजीने हेडबिगस कॉर्पोरेशन यांच्याकडे दाखल केली होती. मुलाचा मृत्यू झाल्यानंतर मला सारखे नातवाला भेटावेसे वाटत आहे. मात्र तिच्या नातवाला तिला भेटण्यासाठी परवानगी दिली जात नाही, असा दावा याचिकेत केला होता. न्यायालयाने आजीच्या याचिकेची गंभीर दखल घेतली आणि मुलाला त्याच्या आजीला भेटण्यासाठी आदेश दिला.



भिवंडीमध्ये अल्पवयीनांच्या अपहरणाच्या दोन दिवसात वेगवेगळ्या भागातून चार घटना... पालकांमध्ये भीतीचे वातावरण

■ भिवंडी। प्रतिनिधी, भिवंडीमध्ये अल्पवयीनांच्या अपहरणाच्या घटना सुरूच आहेत. त्याच दोन दिवसांत शहराच्या वेगवेगळ्या भागातून चार अल्पवयीन मुले बेपत्ता झाल्याने खळबळ उडाली आहे. पहिल्या घटनेत १६ वर्षीय ३ महिन्यांची मुलगी आईला पाणीपुरी खाऊन येतह असताना सांगून घरातून ४ डिसेंबर रोजी सायंकाळी ७ वाजता निघून गेली असता ती परत घरी न आल्याने तिचा शोध

घेतला परंतु ती मिळून आली नाही. त्यामुळे तिचे कोणीतरी अज्ञात इसमाने अज्ञात कारणावरून पळवून नेल्याच्या संशयातून आईच्या तक्रारीवरून अज्ञातावर शांतीनगर पोलिस ठाण्यात २४ डिसेंबर रोजी गुन्हा दाखल केला आहे. दुसऱ्या घटनेत भिवंडीतील कोनगाव पोलिस ठाण्याच्या हद्दीत राहणारी १६ वर्षीय अल्पवयीन मुलगी मंगळवार २३ डिसेंबर रोजी संध्याकाळी तिच्या कुटुंबाला न कळवता घराबाहेर गेली

असता बेपत्ता झाली. मुलीच्या अज्ञानाचा फायदा घेत अज्ञात व्यक्तीने तिचे अपहरण केल्याचा कुटुंबाचा संशय असून याप्रकरणी अज्ञात इसमाच्या विरोधात कोनगाव पोलिस ठाण्यात गुन्हा दाखल केला आहे. तिसऱ्या घटनेत शांतीनगर पोलिस ठाण्याच्या हद्दीत राहणारी १५ वर्षीय मुलगी २० डिसेंबर रोजी संध्याकाळी ६ वाजता नैसर्गिक विधीला जाते असे सांगून २० डिसेंबर रोजी सकाळी ६ वाजता

घराबाहेर पडली आणि परत आली नाही. खूप शोध घेऊनही मुलगी सापडली नाही तेव्हा कुटुंबाने २४ डिसेंबर रोजी अज्ञाताच्या विरोधात शांतीनगर पोलिस ठाण्यात अपहरणाचा गुन्हा दाखल केला. तर भिवंडी शहर पोलिस ठाण्याच्या हद्दीत राहणारी १५ वर्षीय नऊ महिन्यांच्या अल्पवयीन मुलगा २४ डिसेंबर रोजी दुपारी ३:३० वाजता दृष्टानला जाण्यासाठी घराबाहेर पडला पण परतला नाही. खूप शोध घेतल्यानंतरही कुटुंबाला

मुलाचा कोणताही पत्ता न लागल्याने त्यांनी कोणीतरी अज्ञाताने मुलाच्या बालपणाचा फायदा घेत मुलाचे अपहरण केल्याचा गुन्हा दाखल केला आहे. या सर्व घटनांमध्ये पोलिसांनी मुलांच्या अपहरणाचा गुन्हा दाखल केल्यानंतर पूर्ण ताकदीने त्यांचा शोध सुरू केला आहे. परंतु शहरात बेपत्ता होणाऱ्या मुलांची वाढती संख्या आणि पोलिसांच्या उदासीनतेमुळे पालकांमध्ये भीतीचे वातावरण पसरले आहे.

'पोलीस अधिकाऱ्यांचा त्रास, घरातील महिलांचा छळ करतात' व्हिडीओमध्ये आरोप करत तरुणाचं टोकाचं पाऊल, नातेवाईक म्हणतात...

तरुणाला एकट्यात गाठत निर्घृणपणे संपवलं

■ लातूर। प्रतिनिधी, एका तरुणाने पोलीस आपल्याला व कुटुंबीयांना जाणीवपूर्वक त्रास देत असल्याचा व्हिडीओ बनवत आत्महत्येची केली असल्याची धक्कादायक घटना घडली आहे. तपासासाठी पोलीस सतत घरी येऊन घरातील महिला व नातेवाईकांना जाणीवपूर्वक अर्वाच्य भाषेत बोलत असल्याच्या त्रासाला कंटाळून निलंगा तालुक्यातील औराद येथे तरुणाने आपलं जीवन संपवलं आहे. **आत्महत्येपूर्वी व्हिडीओ बनवला** निलंगा तालुक्यातील औराद शाहजानी येथे धक्कादायक घटना घडली आहे. सहाय्यक पोलीस निरीक्षक विठ्ठल दूरपडे आणि वाहनचालक तानाजी टेळे



घरातल्या महिलांना त्रास मृताच्या नातेवाईकांच्या म्हणण्यानुसार, एक वर्षापूर्वीच्या प्रकरणातून वारंवार घरात येऊन त्रास देणे, घरातील महिलांना छळणे, तसेच मध्यरात्री गाडीत बसवून अज्ञात ठिकाणी नेणे असे प्रकार सुरू होते. काल गुरुवारी सायंकाळी ५ ते ६ दरम्यान तेरणा नदीकाठी झाडीत इम्रानने संबंधितांच्या त्रासामुळे आत्महत्ये

मुलीची वेश्या व्यवसायासाठी विक्री... आरोपींवर गुन्हा दाखल

■ भाईंदर। प्रतिनिधी, भाईंदर पश्चिम येथे एका अल्पवयीन मुलीला वेश्या व्यवसायात ढकलल्याचा धक्कादायक प्रकार उघडकीस आला आहे. या प्रकरणी दोन आरोपींवर गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. ही कारवाई महिला आल्याचा प्रतिबंधक व विशेष बाल संरक्षण कक्षाच्या पोलीस निरीक्षक शीतल मुंडे यांनी केली आहे. या प्रकरणी भाईंदर पोलीस ठाण्यात गुन्हा दाखल करण्यात आला असून एका महिलेला ताब्यात घेतले असून मुख्य आरोपीचा शोध सुरू आहे. मिळालेल्या माहितीनुसार, २२ डिसेंबर रोजी सायंकाळच्या

सुमारास टेंभा रोडवरील पुष्पा निकेतन इमारतीजवळ वेश्या व्यवसायासाठी मुली पुरविण्यात येणार असल्याची माहिती पोलिसांना मिळाली होती. त्यानुसार सापळा रचून पोलिसांनी कारवाई केली. आरोपी महिला इशिका शर्मा (वय २३) हिने एका १६ वर्षीय अल्पवयीन मुलीला वेश्यागमनासाठी प्रचूत केले. ही मुलगी अल्पवयीन असल्याचे माहित असूनही, उपजीविकेसाठी कित्याकडून वेश्या व्यवसाय करू नये असा स्विकारताना महिलेला ताब्यात घेण्यात आले. या प्रकरणातील दुसरा आरोपी रोहन सिंग याने पीडित मुलीवर मागील ७ ते ८ महिन्यांपासून वेळेवेळी अत्याचार केला. तसेच, आणखी एका २१ वर्षीय तरुणीला देखील वेश्या व्यवसायासाठी प्रचूत करून तिची लैंगिक छळवणूक केल्याचे उघडकीस आले आहे. या प्रकरणी इशिका शर्मा आणि रोहन सिंग यांच्यावर गुन्हा दाखल केला आहे. या गुन्हाचा पुढील तपास मिरा-भाईंदर, वसई-विरार पोलीस आयुक्तालयातील महिला आल्याचा प्रतिबंधक व विशेष बाल संरक्षण कक्षाच्या पोलीस निरीक्षक शीतल मुंडे या करत आहेत. या रिकेटमध्ये आणखी कोणाचा सहभाग आहे का, याचा पोलीस शोध घेत आहेत.

हे दैनिक मालक, मुद्रक, प्रकाशक व संपादक - डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक यांनी सोमाणी प्रिंटींग प्रेस, कार्यालय - गाला नं. ४, एन. के. इंडस्ट्रियल इस्टेट, प्रवासी इंडस्ट्रियल इस्टेटच्या बाजूला, गेट नं. २, गोरेगाव (पूर्व) मुंबई ४०००६३ (महाराष्ट्र), येथे छापून रुम नं. १०३, कुणाल कुटीर बी बिल्डींग, नवघर रोड, हनुमान मंदिराजवळ, भाईंदर (पूर्व), जि. ठाणे ४०११०५ (महाराष्ट्र) येथे प्रसिद्ध केले. संपादक - डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक, पीआरबी कायदानुसार संपादकीय जबाबदारी यांची राहिल, सर्व वाद आणि दावे ठाणे न्यायालयीन कक्षच्या आधील राहतील. (या वर्तमानपत्रात प्रसिद्ध होणाऱ्या बातम्या/लेख/ जाहिराती यांची जबाबदारी संबंधीत वार्ताहर, लेखक, आणि जाहिरात प्रतिनिधी यांच्यावर राहिल.) भ्रमणध्वनी - ७४००००१४७४. Email : marathiekikaran2021@gmail.com

Printed and Published and Owned by Dr. Mr. Deepak Moreshwar Naik. Printed at SOMANI PRINTING PRESS, OFFICE - Gala No. 4, Near N.K. Industrial Estate, Near Prvasi Industrial Estate, 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