POSTAL REGISTRATION : PLG/255/2026-2028

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-२२९ ● मुंबई, सोमवार, २३ मार्च २०२६ ● पृष्ठ-८ ● मूल्य-५ रु.

MARATHI EKIKARAN BATMIPATRA

मुंबईकरांच्या आरोग्यावर परिणाम होतोय... बांधकामाची वेळ निश्चित करा!

महापालिका ठराव मंजुरीसाठी राज्य सरकारकडे पाठवणार

पालिका, पोलिसांकडे तक्रारी

सतत सुरू असलेल्या बांधकामांबाबत शेकडो तक्रारी मुंबई महापालिकेच्या विभाग कार्यालयासह पोलीस ठाण्यात दाखल करण्यात येतात. परंतु विकासात व अधिकाऱ्यांमध्ये दडलेल्या अर्थकारणामुळे कारवाई होत नाही. रात्री उशिरापर्यंत बांधकामासाठी वापरण्यात येणाऱ्या यंत्राचा आवाज, कामगारांचा गोंगाट यामुळे वृद्ध, लहान मुले आणि आजारी व्यक्तींच्या आरोग्यावर दुष्परिणाम होतो. यासाठी मुंबईतील पुनर्विकास व पायाभूत प्रकल्पांच्या बांधकामाच्या ध्वनिप्रदूषण नियमानुसार सध्याच्या वेळेत बदल करून बांधकामासाठी सकाळी ७ ते सायंकाळी ७ या वेळेत परवानगी देण्यात यावी, अशी मागणी भाजपच्या नगरसेविका अलका केरकर यांनी केली आहे.

■ **बातमी /लेख, प्रीती दिपक नाईक**

वाढते वायू प्रदूषण, बांधकामामुळे होणारा आवाज या सगळ्याचा परिणाम आता मुंबईकरांच्या आरोग्यावर होऊ लागला आहे. त्यामुळे सकाळी ६ ते रात्री १० बांधकामाची ही वेळ निश्चित करा, असा ठराव मुंबई महापालिका राज्य सरकारकडे मंजुरीसाठी पाठवणार आहे.

मुंबई शहरात मोठ्या प्रमाणात जुन्या इमारतींच्या पुनर्विकासासह नवीन इमारतींचे बांधकाम सुरू असून ठिकठिकाणी रस्त्याची कामे सुरू आहेत. त्याशिवाय अन्य बांधकामेही सुरू आहेत. या प्रकल्पांसाठी सध्याच्या ध्वनिप्रदूषण नियमानुसार पहाटे ६ ते रात्री १० या वेळेत बांधकाम करण्याची परवानगी आहे. परंतु विकासक व कंत्राटदार अशा विहित वेळेनंतरही आपली कामे सुरूच ठेवतात. त्यामुळे शहराच्या प्रदूषणातही वाढ होत आहे पण त्याचबरोबर आरोग्यविषयक समस्यांनाही मुंबईकरांना सामोरे जावे लागत आहे.

खोटी लिंक कशी ओळखाल?

सायबर गुन्हेगार सरकरी वेबसाईटसारख्या हुबेहूब लिंक तयार करतात. त्यामुळे लिंकवर क्लिककरण्याआधी ती बारकाईने तपासा.

- अधिकृत वेबाईटच्या शेवटी सहजा .in किंवा .gov.in असते.
- खोट्या लिंक्समध्ये mylpg-gas.org, free-gas-booking.com यांसारखे बारीक बदल असू शकतात.
- लिंकच्या सुरुवातीला https:// असते. जर लिंकमध्ये याऐवजी http:// असे असेल तर ती खोटी लिंक आहे.
- तसेच कोणत्याही मोफत आणि सुट देणाऱ्या लिंकवर क्लिक करणे टाळा. तसेच एखादी पीडीएफ किंवा अनोळखी ॲप डाउनलोड करण्यास सांगितले तर तो एक स्कॅम असू शकतो.

भारतामध्ये एलपीजी फसवणुकीचा इशारा

बनावट बुकिंग लिंक, मालवेअर ॲप्स आणि यूपीआय घोटाळ्यामुळे देशभरात सतर्कता

■**मुंबई। प्रतिनिधी,**

भारतभर एलपीजीशी संबंधित सायबर फसवणुकीच्या घटनांमध्ये मोठ्या प्रमाणात वाढ झाली असून त्यामुळे प्रशासन आणि सायबर सुरक्षा तज्ज्ञांमध्ये चिंता निर्माण झाली आहे. गॅस टंचाईबाबत पसरवलेल्या खोट्या अफवांचा फायदा घेत फसवणूक करणारे नागरिकांना लक्ष्य करत आहेत. मात्र सरकारी अधिकाऱ्यांनी स्पष्ट केले आहे की एलपीजी सिलिंडरचा पुरवठा पूर्णपणे सुरळीत आहे आणि कोणतीही कमतरता नाही. तरीही सोशल मीडिया आणि मेसेजिंग प्लॅटफॉर्मवर पसरत असलेल्या चुकीच्या माहितीमुळे लोकांमध्ये घाई निर्माण होत आहे आणि याचाच फायदा सायबर गुन्हेगार घेत आहेत.

महाराष्ट्र, पंजाब, ओडिशा, कर्नाटक आणि उत्तराखंड या राज्यांमधून आलेल्या प्रकरणांमध्ये एक समान पद्धत दिसून येते. फसवणूक करणारे एसएमएस, व्हॉट्सॲप संदेश आणि बनावट ग्राहक सेवा कॉलद्वारे लोकांना लक्ष्य करत आहेत. या संदेशांमध्ये गॅस कनेक्शन बंद होणार आहे, पैसे भरायचे आहेत किंवा गॅस संपत आहे असे सांगून लोकांना तातडीने कृती करण्यास भाग पाडले जाते. अशा प्रकारच्या फसवणुकीत अनेक लोकांनी हजारो रुपयांपासून लाखो रुपयांपर्यंत नुकसान सहन केले आहे.

सायबर सुरक्षा संशोधकांच्या मते, ही फसवणूक केवळ साध्या फिशिंगपुरती मर्यादित राहिलेली नाही. अनेक लिंक आणि फाइल्स या प्रत्यक्षात हानिकारक ॲप्स असतात, ज्यामध्ये रिमोट ॲक्सेस ट्रोजन लपवलेले असतात. एकदा हे ॲप मोबाईलमध्ये इन्स्टॉल झाले की, ते पूर्ण नियंत्रण मिळवते. यामुळे वापरकत्यार्ची माहिती, संदेश, ओटीपी आणि बँकिंग तसेच वढक ॲप्सची माहिती चोरली जाऊ शकते.

याहून अधिक धोकादायक म्हणजे काही प्रकरणांमध्ये हल्लेखोर प्रगत वढक तंत्रांचा वापर करून व्यवहार करतात. यामुळे सामान्य तपासणी प्रक्रिया टाळली जाते आणि फसवणूक अधिक जलद आणि गुप्तपणे होते.

या फसवणुकीचा आणखी एक गंभीर भाग म्हणजे ती जलद गतीने पसरते. एकदा मोबाईल संक्रमित झाला की, तो आपोआप संपर्क यादीतील लोकांना बनावट लिंक किंवा ॲप्स पाठवतो. हे संदेश ओळखीच्या व्यक्तीकडून येत असल्यामुळे लोक त्यावर सहज विश्वास ठेवतात आणि फसवणूक अधिक वेगाने पसरते.

प्राधिकरणांनी आणखी काही प्रकारांबाबत इशारा दिला आहे, जसे की अधिकृत वेबसाइटसारख्या दिसणाऱ्या बनावट साइट्स, कॅशबॅकच्या नावाखाली दफकोड फसवणूक आणि स्क्रीन शेअरिंग ॲप्सद्वारे मोबाईलवर नियंत्रण मिळवणे. अनेक वेळा लोकांना वाटते की ते एखादी समस्या सोडवत आहेत, पण प्रत्यक्षात ते आपली वैयक्तिक आणि आर्थिक माहिती फसवणूक करणाऱ्यांना देत असतात. तज्ज्ञांच्या मते, हा केवळ तांत्रिक हल्ला नसून एक नियोजित मानसिक फसवणूक आहे. भीती, घाई आणि विश्वास या गोष्टींचा वापर करून लोकांना फसवले जाते.

सुरक्षित राहण्यासाठी नागरिकांनी केवळ अधिकृत एलपीजी बुकिंग प्लॅटफॉर्मच वापरावे, अनोळखी लिंकवर क्लिक करू नये आणि कोणतेही ॲप अनधिकृत स्त्रोतांवरून डाउनलोड करू नये. कोणतीही अधिकृत संस्था ओटीपी, वढकपिन किंवा बँकिंग माहिती फोन किंवा संदेशाद्वारे मागत नाही, हे लक्षात ठेवणे आवश्यक आहे. ओळखीच्या व्यक्तीकडून आलेले संदेश देखील पडताळून पाहावेत. कोणतीही फसवणूक झाल्यास त्वरित राष्ट्रीय सायबर गुन्हे हेल्पलाइन क्रमांक १९३० वर तक्रार करावी. त्वरित कारवाई केल्यास आर्थिक नुकसान टाळता येऊ शकते.

एलपीजीशी संबंधित या वाढत्या फसवणुकीमुळे एक गोष्ट स्पष्ट होते—आजच्या डिजिटल युगात सायबर धोके अधिक प्रगत आणि लक्षित झाले आहेत. त्यामुळे सतर्क, जागरूक आणि शांत राहणे हेच सर्वात प्रभावी संरक्षण आहे.

आता गॅसचा तुटवडा संपला... राज्य सरकारने घेतला सर्वात मोठा निर्णय

■**मुंबई। प्रतिनिधी,**

इराण आणि इस्रायल युद्धामुळे जगात उजार्संकट निर्माण झाले आहे. पश्चिमी देशांमध्ये इंधनाचा मोठा तुटवडा निर्माण झाला आहे. इराणने होर्मुझची सामुद्रधुनी बंद केल्याने इंधनाने भरलेल्या जहाजांची वाहतूक थांबली आहे. यामुळे भारतात घरगुती तसेच व्यावसायिक गॅस सिलिंडरचा भाव चांगलाच वाढला आहे. दुसरीकडे दुसरीकडे नैसर्गिक वायुचाही तुटवडा निर्माण झाला आहे.

सरकारने नेमका काय निर्णय घेतला?

मिळालेल्या माहितीनुसार राज्यातील हॉटेल, उपहारगृहांना आता 20 टक्के गॅस पुरवठा होणार राज्याचे अन्न, नागरी पुरवठा व ग्राहक संरक्षण मंत्री छगन भुजबळ यांनी तशी माहिती दिली आहे. राज्यातील हॉटेल, ढाबे,उपहारगृहे, औद्योगिक कॅन्टीन, अन्न प्रक्रिया-दुग्धव्यवसाय, राज्य शासन किंवा स्थानिक स्वराज्य संस्थांद्वारे चालविण्यात येणाऱ्या अनुदानित कॅन्टीन, कम्युनिटी किचन्स यांच्यासाठी २० टक्के एलपीजी पुरवठा करण्याचे निर्देश केंद्र सरकारने दिले आहेत. या आदेशाचे पालन केले जाईल, असे छगन भुजबळ यांनी सांगितले आहे. व्यापारी एलपीजीच्या वाटपाबाबत केंद्राच्या निदेर्शामुळे हॉटेल चालकांना दिलासा मिळणार आहे.

यामुळे महाराष्ट्रही चांगलाच होरपळतोय. लोकांनी गॅस बुकिंग करूनही वेळेवर गॅस मिळत नाहीये. दुसरीकडे व्यावसायिक गॅस सिलिंडर उपलब्ध नसल्याने अनेक हॉटेल्स बंद पडण्याच्या मार्गावर आहेत. या सर्व गोष्टी लक्षात घेऊन महाराष्ट्र सरकारने मोठा निर्णय घेतला आहे. या निर्णयामुळे राज्यातील हॉटेल व्यावसायिक तसेच इतर व्यावसायिकांना मोठा दिलासा मिळणार आहे.

दरम्यान, सरकारने हा निर्णय घेतल्यानंतर राज्यात व्यावसायिक गॅस सिलिंडर उपलब्ध होणार आहेत. त्यामुळे पुणे, मुंबई यासारख्या मोठ्या शहरांमधील हॉटेल व्यवसाय पूर्ण क्षमतेने चालू होण्याची शक्यता आहे. दुसरीकडे घरगुती गॅस सिलिंडरचा तुटवडा मात्र अजूनही कायम आहे. लोकांना घरगुती गॅस सिलिंडर वेळेवर मिळत नाहीये. अनेक ठिकाणी गॅस सिलिंडरच्या काळ्या बाजाराची उदाहरणे समोर आली आहेत. तसेच एक गॅस सिलिंडर मिळावे यासाठी लोक अनेक ठिकाणी रांगा लावत आहेत. सरकार या अडचणीवर कशी मात करणार, हे पाहणे आता महत्त्वाचे ठरणार आहे.

एसटीकडे भरपूर डिझेल पारदर्शक निविदांमुळे डिझेल खरेदीत २४१ कोटींची बचत : प्रताप सरनाईक

डिझेलचा तुटवडा नाही

आखाती युद्धामुळे एसटीला डिझेलचा कोणताही तुटवडा जाणवणार नाही अशी ग्वाही सरनाईक यांनी दिली. एसटीकडे पुढचे दोन महिने पुरेल इतका डिझेल साठा असून कोणतीही आणीबाणी उद्भणार नाही, असेही ते म्हणाले.

असा होतो तोटा

सध्या एसटी महामंडळाचा संचित तोटा सुमारे १२ हजार कोटी रुपये आहे. या वर्षात फेब्रुवारी २०२६ अखेर सुमारे ७५० कोटी रुपयांचा तोटा झाला आहे. दररोज एसटीच्या उत्पन्नापेक्षा एक ते दोन कोटी रुपये अधिक खर्च होत असल्याने केवळ तिकीट विक्रीवर अवलंबून राहणे शक्य नाही.

डिझेलचा हिशेब आणि बचत

सध्या एसटीला दररोज सुमारे १०.८७ लाख लिटर डिझेल लागते. वषार्काठी सुमारे ४० कोटी लिटर डिझेल खरेदी केली जाते. यासाठी दरवर्षी सुमारे ३४०० कोटी रुपये खर्च होतो. भविष्यात आठ हजार नवीन डिझेल बसेस ताफ्यात दाखल झाल्यानंतर हा खर्च सुमारे ४७०० कोटी रुपयांपर्यंत वाढण्याची शक्यता आहे.

■**मुंबई। प्रतिनिधी,**

तेल कंपनीकडून गुजरात आणि गोवा राज्यातून महामंडळाच्या ९१ डेपोंना डिझेल पुरवण्यात येत असल्याने याचा फटका राज्याच्या महसुलाला बसत आहे. त्यामुळे राज्याचे नुकसान टाळण्यासाठी राज्यातूनच डिझेल पुरवठा करण्याबाबत निविदा काढण्यात येणार असल्याची माहिती परिवहन मंत्री प्रताप सरनाईक यांनी पत्रकार परिषदेत दिली. एकीकडे डिझेल खरेदीमध्ये दरवर्षी सुमारे २४१ कोटी रुपयांची बचत करण्याचा तसेच दुसरीकडे जाहिरातीतून २५० कोटींचे

उत्पन्न मिळवण्याचा इरादा असल्याचे त्यांनी नमूद केले.

मंत्री सरनाईक म्हणाले की, यापूर्वी अनेक वर्षे ठराविक सवलतीवर डिझेल खरेदी केली जात होती. मात्र स्पर्धात्मक निविदा प्रक्रियेद्वारे अधिक सवलत मिळवण्याच्या उद्देशाने ही प्रक्रिया राबविण्यात आली.

डिझेल, पेट्रोल, सीएनजी, एलए नजी तसेच भविष्यात इलेक्ट्रिक वाहनांसाठी चार्जिंग सुविधा उपलब्ध करून देण्यासाठी सार्वजनिक–खासगी भागीदारी तत्त्वावर १०० ते ११० ठिकाणी मल्टी–मोडल इंधन पंप उभारण्याची प्रक्रिया सुरू आहे.

जाहिरात महसूल वाढवण्यासाठीही मोठा निर्णय घेण्यात आला आहे. एसटीच्या २५१ आगारांद्वारे आणि सहाशे हून अधिक बसस्थानकांद्वारे दररोज ५० ते ५५ लाख प्रवाशांपर्यंत पोहोचणाऱ्या या माध्यमाचा प्रभावी वापर करण्यात येणार आहे.

तंत्र-मंत्र भीती दाखवून 16 लाखांचा गंडा...

तरुणीने घरातील सोनेही विकले

■**मुंबई। प्रतिनिधी,**

सायनच्या प्रतीक्षा नगर भागात राहणाऱ्या एका 22 वर्षीय तरुणीला इन्स्टाग्रामवरील जाहिरातीला भुलून चांगले भविष्य आणि प्रेमाची स्वप्ने पाहणे महागात पडले आहे. सायन पोलीस आणि सायबर सेलकडे दाखल करण्यात आलेल्या तक्रारीनुसार फसवणूक करणाऱ्यांनी तरुणीला तंत्र–मंत्र आणि 'जिन्न'च्या मदतीने तिच्या आयुष्यातील सर्व समस्या सोडवण्याचे खोटे आश्वासन देऊन सुमारे 15,93,980 रुपयांना गंडा घातला आहे.

आपल्या तक्रारीत पीडित तरुणीने म्हटले आहे की, 2023 मध्ये इन्स्टाग्रामवर स्क्रोल करत असताना तिला 'Powerful Obsession Healer' नावाचे एक पेज दिसले. ते पेज रेहान नावाचा एक व्यक्ती चालवत होता. हे पेज नोकरी, करिअर आणि आरोग्याशी संबंधित समस्या सोडवण्यासाठी मोफत सेशन देत असल्याचा दावा करत होते. त्यामुळे कुतूहलापोटी तरुणीने त्या पेजवर दिलेल्या लिंकवर क्लिक केले आणि ती डायरेक्ट एका व्हॉट्सॲप क्रमांकावर पोहोचली. तिथे पीडित तरुणीने सुरुवातीला शाहिद नावाच्या व्यक्तीशी आणि त्यानंतर साहिल नावाच्या दुसऱ्या व्यक्तीशी संवाद साधला.

तरुणीचा विश्वास संपादन करण्यासाठी आरोपींनी सुरुवातीला

तिची जन्मतारीख आणि राशीची माहिती विचारली. आरोपींनी दावा केला की, तरुणीचे भविष्य अत्यंत उज्ज्वल आहे, परंतु भविष्य आणखी उज्ज्वल करण्यासाठी काही विशेष विधी आणि तांत्रिक उपाय करणे आवश्यक आहे. तरुणीने आरोपींच्या दाव्यांवर विश्वास ठेवला नाही आणि त्यांच्याशी संवाद थांबवला. त्यानंतर ऑक्टोबर 2023 मध्ये आरोपींनी पुन्हा एकदा तरुणीशी संपर्क साधला आणि तरुणीला प्रसिद्धी, संपत्ती आणि चांगले प्रेम मिळण्याचे स्वप्न दाखवले. तसेच आपल्याकडे एक ह्यजिन्नह्ण असून तो तुची कोणतीही इच्छा पूर्ण करू शकतो, असा दावा देखील केला.

आरोपींच्या बोलण्यावर विश्वास ठेवून तरुणीने विधी करण्यास संमती दिली. त्यामुळे आरोपींनी पहिल्या विधीसाठी तरुणीकडून 25 हजार रुपयांची मागणी केली. सदर रक्कम तरुणीने 'कोटक महिंद्रा बँके'च्या खात्यातून 'कॅश डिपॉझिट मशीन'द्वारे जमा केली. त्यानंतर फसवणूक करणाऱ्यांचा लोभ वाढतच गेला आणि त्यांनी विविध सबबींखाली ठराविक अंतराने मोठ्या रकमेची मागणी करण्यास सुरुवात केली. तरुणीने देखील विविध खात्यांमधून हप्त्याहप्त्याने पैसे जमा केले. धक्कादायक म्हणजे आरोपींच्या दबावाला बळी पडून तरुणीने आपली वैयक्तिक बचतच गमावली नाही, तर आपल्या कुटुंबाचे सोनेही विकले आणि त्यातून मिळालेली रक्कम फसवणूक करणाऱ्यांनी सांगितलेल्या खात्यांमध्ये जमा केली.

फसवणुकीची ही मालिका ऑक्टोबर 2023 पासून फेब्रुवारी 2026 पर्यंत सुरू राहिली. या काळात तरुणीने एकूण 15.93 लाख रुपयांहून अधिक पैसे गमावले. आपली फसवणूक होत असल्याचे आणि कोणताही चमत्कार होणार नसल्याचे तरुणीच्या जेव्हा लक्षात आले, तेव्हा तिने सायबर गुन्हो हेल्पलाइन क्रमांक 1930 वर तक्रार दाखल केली. तक्रार दाखल होताना पोलिसांनी या प्रकरणात वापरण्यात आलेली बँक खाती आणि मोबाइल क्रमांकांच्या आधारे आरोपींचा शोध सुरू केला आहे. तसेच अंधश्रद्धा आणि अघोरी विद्येशी संबंधित दावे करणाऱ्या सोशल मीडियावरील जाहिरातींपासून सावध राहण्याचे आवाहन पोलिसांनी जनतेला केले आहे.

काय दिसतंय व्हिडिओमध्ये?

व्हायरल झालेल्या व्हिडीओमध्ये वृद्धाश्रमातील एका महिला कर्मचाऱ्याने ज्येष्ठ महिलेला शिवीगाळ करत झाडूने मारहाण केल्याचे स्पष्टपणे दिसत आहे. महिलेला मारहाण होत असताना ती वेदनेने ओरडताना आणि रडताना ऐकू येते. ही घटना आश्रमातील एका खोलीत घडल्याचे दिसते. या व्हिडीओमध्ये आणखी एक महिला उपस्थित असूनही ती या प्रकारात हस्तक्षेप करताना दिसत नाही. त्यामुळे हा एकटाच प्रकार नसून, अशा प्रकारची वागणूक वारंवार होत असावी, अशी शंका व्यक्त केली जात आहे. माहितीनुसार, हा संपूर्ण प्रकार शेजारच्या इमारतीतून एका व्यक्तीने मोबाईलमध्ये चित्रीत केला. त्या व्यक्तीने आवाज देताच संबंधित कर्मचारी मारहाण थांबवते. मात्र, त्यानंतरही ज्येष्ठ महिला रडत असल्याचे ऐकू येते.

मुंबईत वृद्धाश्रमात ज्येष्ठ महिलेला झाडूने मारहाण

व्हिडीओ व्हायरल होताच संतापाची लाट

■**मुंबई। प्रतिनिधी,**

मुंबईतील बोरीवलीच्या गोराई–२ परिसरात एका वृद्धाश्रमात ज्येष्ठ महिलेला मारहाण झाल्याचा धक्कादायक प्रकार समोर आला आहे. या घटनेचा व्हिडीओ सोशल मीडियावर व्हायरल झाल्यानंतर नागरिकांमध्ये संतापाची लाट उसळली आहे. वृद्धाश्रमांमधील ज्येष्ठ नागरिकांच्या सुरक्षिततेबाबत पुन्हा एकदा गंभीर प्रश्न उपस्थित झाले आहेत.

स्थानिकांच्या माहितीनुसार, या प्रकरणात संबंधित कर्मचारी आणि वृद्धाश्रमाचा मालक यांना पोलिसांनी ताब्यात घेतल्याची चर्चा आहे. मात्र, याबाबत

अधिकृत पुष्टी अद्याप मिळालेली नाही. पोलिसांकडून पुढील तपास सुरू असल्याचे सांगितले जात आहे.

या घटनेनंतर सोशल मीडियावर मोठ्या प्रमाणावर चर्चा सुरू झाली आहे. वृद्धाश्रमांमध्ये राहणा ्या ज्येष्ठ नागरिकांना सुरक्षित आणि सन्मानाची वागणूक मिळते का, याबाबत अनेकांनी प्रश्न उपस्थित केले आहेत. अशा संस्थांवर अधिक कडक नियम, नियमित तपासणी आणि जबाबदारी निश्चित करण्याची गरज असल्याची मागणी होत आहे.

अनेक ज्येष्ठ नागरिकांना कुटुंबाचा आधार नसल्यामुळे किंवा इतर कारणांमुळे वृद्धाश्रमात राहावं लागतं. अशा ठिकाणी त्यांची काळजी घेण्याऐवजी जर अत्याचार होत असतील, तर हा गंभीर सामाजिक प्रश्न ठरतो.

वृद्धाश्रम हे सुरक्षित आणि काळजी घेणारे ठिकाण असावे, अशी अपेक्षा असते. मात्र, या घटनेमुळे अशा संस्थांमधील परिस्थितीबाबत चिंता वाढली आहे. ज्येष्ठ नागरिकांच्या सुरक्षिततेसाठी ठोस उपाययोजना करण्याची गरज पुन्हा अधोरेखित झाली आहे.

विधवा महिलेला लग्नाचे आमिष दाखवून भोंदूबाबाचा अत्याचार

बाबा खरातसारखेच आणखी एक प्रकरण

■**मुंबई। प्रतिनिधी,**

नांदेडमध्ये विधवा महिलेला लग्नाचे आमिष दाखवून आत्याचार करणाऱ्या भोंदूबाबवर गुन्हा दाखल केला. नुकतेच राज्याला हादरवून टाकणारे भोंदू बाबा खरातचे प्रकरण गाजताना दिसतेय, त्यानंतर नांदेडमध्ये असाच एक धक्कादायक प्रकार उघडकीस आला.

एका विधवा महिलेला लग्नाचे आमिष दाखवून भोंदू महाराजाने अत्याचार केला. या प्रकरणी 46 वर्षीय हरिदगिरी दत्तागिरी महाराजांवर गुन्हा दाखल करण्यात आला.

दरम्यान, राज्यात सध्या कॅप्टन अशोक खरात नावाच्या भोंदूबाबाचा कारणामा सर्वासमोर आला आहे. ज्योतिषाच्या नावाखाली त्याने अनेक महिलांची आणि मुलींची देखील फसवणूक केली. त्याचे अनेक व्हिडिओ व्हायरल झाल्याची माहिती आहे. राजकीय क्षेत्रातील लोक देखील अशा प्रकरणात असल्याचा अंदाज आहे.

लग्नाचे आमिष दाखवून तिनदा लैंगिक अत्याचार

जुलै 2025 पासून एका महिलेला लग्नाचे आमिष दाखवून तिनदा लैंगिक अत्याचार केला. महाराजावर गुन्हा दाखल केला असून पोलिसांनी त्याला ताब्यात घेतलं. भोंदू बाब कॅप्टन खरातचे प्रकरण गाजताना नांदेडमध्ये मठातील महाराजावर भाग्यनगर पोलीस ठाण्यात अत्याचाराचा गुन्हा दाखल करण्यात आला. आरोपीला ताब्यात ताब्यात घेतला, या प्रकरणाची पुढील चौकशी ही भाग्यनगर पोलीस करत आहेत.

संपादकीय

संपादक
दिपक मोरेश्वर नाईक

श्रद्धास्थाने संकटात!

गीता, गंगा आणि गोमाता ही हिंदूंची श्रद्धास्थाने वारंवार धर्मांधांच्या कृत्यांची शिकार झाली आहेत. इफ्तार मेजवानीचे औचित्य साधून धर्मांधांनी गंगामातेला दूषित केले. मेजवानीच्या नशेत शिल्लक मांसाचे तुकडे आणि हाडे गंगानदीत फेकून पुन्हा एकदा हिंदूंच्या धार्मिक भावनांची छेड काढण्याचा प्रकार घडला. यातील १४ धर्मांधांना अटक झाली खरी; पण हिंदूंच्या श्रद्धास्थानांची विटंबना व्हायची ती झालीच! ती होऊ नये; म्हणून 'प्रिव्हेन्शन इज बेटर दॅन क्युअर' (उपचारापेक्षा दक्षता चांगली) हे कायम लक्षात ठेवून हिंदूंनी वैध मार्गाने संघटितपणे या प्रकारांना तोंड देण्यासाठी तत्पर असायलाच हवे. सणावारी हिंदूंवर आक्रमण, दगडफेक, हत्या असे सर्रास होत असल्याचे होळीच्या निमित्ताने देहली, बागपत (उत्तरप्रदेश)पासून लंडनपर्यंत पहायला मिळाले, तसे इफ्तारच्या मेजवान्यांना प्रारंभ होताच धर्मांधांची हुल्लडबाजी दिसून येत आहे. गंगानदीत मेजवानीनंतर हाडे टाकणे असो, रायसेन (मध्यप्रदेश) येथील भारतीय पुरातत्व सर्वेक्षणाच्या अंतर्गत किल्ल्यावरील तोफ नागरी वस्तीत उडवणे असो वा जबलपूरच्या महामार्गावर वाहने चालवत केलेली स्टंटबाजी असो, सर्वच घटनांत समाजभान न राखता थिल्लरपणा चालू असल्याचे दिसले. धार्मिक सौहार्द ही तर लांबची गोष्ट! यातून एकच समोर येते... सण कुणाचाही असो, मनमानी करणारे धर्मांध मुसलमान असतात आणि मार खाणारे हिंदूच असतात. हिंदूंनी त्यांचे सणवार साजरे करायचे नाहीत का? यापेक्षा हिंदूंनी त्यांचे आणि इतरांचेही सणवार दहशतीखालीच साजरे करायचे, याची पूर्वसिद्धता चालू असल्याचे हे चित्र! मोगलांनी हिंदूंच्या धर्मस्थळांवर आक्रमणे केल्याचा इतिहास; पण ह्याआजच्या काळातील मोगलांच्या वंशजांनी त्यांचीच परंपरा कशी चालू ठेवली आहे?', हे हिंदूंना म्हणावे तितके लक्षात येत नाही आणि लक्षात आले, तरी त्याला विलंब झालेला असतो. गंगेची विटंबना करणार्यांना एम्.आय.एम्.चे वारिस पठाण यांना पुळका आला नसता आणि त्यांनी मुसलमानांविषयी कथित द्वेष पसरवला जात असल्याविषयी विधान केले नसते, तर आश्चर्य वाटले असते; पण त्यांनी आश्चर्य करण्याची वेळ येऊ दिली नाही. धर्मांधांच्या गंगेतील कृत्यांची पाठराखण करतांना देहलीतील उत्तमनगरमध्ये मुसलमानांना हिंदूंकडून उघडपणे धमक्या दिल्या जात असल्यावरून मुसलमान (?) घाबरल्याचेही त्यांनी न चुकता सांगितले. उत्तमनगरमध्ये होळीच्या वेळी अंगावर पडलेले रंगाचे शिंतोडेही सहन न झाल्यामुळे तरुण कुमारचा जीव घेणारे धर्मांध मुसलमान आणि वारिस पठाण यांच्यासारखे त्यांचे पाठीराखे हिंदूंना गंगानदीत हाडे-मांस फेकणे सहन करायला कुठल्या तोंडाने सांगत आहेत? होळीच्या वेळी पाण्याच्या थेंबावरून धर्मांध मुसलमानांनी एका हिंदूची हत्या केली; म्हणून हिंदू संतप्त झाले आहेत, त्याला कारणीभूत धर्मांध स्वतःच असतांना हिंदूंच्या जागरूकतेला मुसलमानांप्रतीच्या खोट्या द्वेषाचे कथानक म्हणून कसे पसरवले जात आहे, याचे हे जिवंत उदाहरण आहे. 'नदीत रोजा सोडणे चुकीचे कसे? तुम्ही (हिंदू) अस्थी आणि मृतदेह सोडता, ते कसे?', असे विचारून हिंदूंना भ्रमित करण्याचा आणि धर्मांधांच्या हिंदुद्वेषी कृत्याचे सामान्यीकरण करण्याचा प्रयत्नही पठाण यांनी केला. हिंदूंच्या कृतीत आणि मुसलमानांच्या कृत्यांत भेद आहेच, तो म्हणजे मानसिकतेचा! हिंदु त्याच्या पानातील पहिली पोळी गायीसाठी काढतो, तर मुसलमान पहिल्या घासाला गाय खाऊ इच्छितात, हाच तो भेद आहे! भ्रमित हिंदूंचे अनेक कारनामे सध्या चालू आहेत. भारतातील जिल्ह्याजिल्ह्यांत हिंदू 'भाईचारा' दाखवत इफ्तारच्या मेजवान्या आयोजित करत आहेत आणि 'माणसाने माणसाशी माणसासम वागण्या'च्या गाण्यासह त्याचे 'रिल्स' पसरवत आहेत. त्यांनी बांगलादेशात मुसलमानांना इफ्तार जेवू घालणार्या हिंदु साधूवर आणि त्यांच्या आश्रमावर झालेले धर्मांधांचे आक्रमण विसरू नये, इतकेच! हिंदूंमध्ये भ्रम पसरवण्याचा आणखी एक प्रकार म्हणजे, 'गंगा प्रदूषित आहे, तिच्या पाण्यातील कोलिफॉर्मचे प्रमाण अमुक अमुक टक्के इतके झाले आहे, तिचे पाणी स्नान करण्यायोग्य नाही', असे सांगून हिंदूंना धर्माचरणाच्या कृतीपासून वंचित करण्याचा प्रकार पहायला मिळतो. ठराविक काही दिवसांनी देशी-विदेशी संस्था असा अहवाल देतात आणि तीर्थक्षेत्री जाणारी हिंदूंची पावले काही काळ थबकतात. एकीकडे सणावारी हिंदूंच्या हत्या होतात, त्याकडे हिंदूंनी लक्ष दिले, तर त्यांचा बुद्धीभेद केला जातो. दुसरीकडे याकडे दुर्लक्ष करणारे 'भाईचार्या'चे कार्यक्रम करतात आणि त्यामुळे हिंदू-मुसलमान अशा फंदात न पडणार्यांनाही हिंदु धमार्पासून कसे दूर केले जात आहे? याची ही उदाहरणे समोर येत आहेत. बळजोरी, भ्रम, नैतिकहरण हेच तंत्र मोगलांनीही वापरले होते आणि तेच आजही चालू आहे, हे हिंदूंनी लक्षात घ्यावे. अशा अनेकानेक घटना केवळ भारतातच नाही, जेथे जेथे जिहादी मनोवृत्ती असलेल्यांची लोकसंख्या शून्यपासून वाढली, तेथे वारंवार दिसून येत आहेत. जिहाद्यांना भारतात इस्लामी राज्य आणायचे आहे. मोगलांच्या काळात प्रथम वार मंदिरांवर केला जाई. आता प्रथम वार हा हिंदूंच्या श्रद्धास्थानांवर होत आहे. असा पुढील प्रत्येक वार हिंदूंनी विसरून सर्वधर्मसमभावाच्या भूलीमध्ये मग्न रहाण्यासाठीही अनेक यंत्रणा कार्यरत आहेत. सामाजिक माध्यमांतून पसरवले जाणारे वेगवगळे तर्क हिंदूंच्या मनातील धग न्यून करतात. वृत्तपत्रे भाईचार्याच्या बातम्या दाखवून त्यात भर घालतात. एकंदर या युद्धात जिहादी पिलावळ सर्व स्तरांवर त्यांचा कार्यक्रम राबवत आहे. या सर्वांकडे हिंदूंनी पुष्कळ सतर्कतेने पहायला हवे. हिंदूंच्या श्रद्धास्थानांवर जेव्हा आघात होतात, तेव्हा कोणते लोकप्रतिनिधी त्यावर भाष्य करतात, हे त्यांनी पहायला हवे. कोण अशा विरोधात आंदोलन उभे करते? कोण जिहादी धर्मांधांच्या विरोधात स्पष्टपणे उभे आहेत, अशांच्या पाठी हिंदूंनी उभे रहायला हवे. भलेही मग तो सामाजिक माध्यमांद्वारे वैचारिक सहभाग असो किंवा आंदोलनाच्या माध्यमातून रस्त्यावर उतरणे असो. ज्या हिंदूंना हिंदु धर्मावरील संकट कळले आहे, किमान त्यांनी आपापल्या भागांत तरी संघटित रहायला हवे. वैध मागार्ने असे प्रकार कसे रोखू शकतो? याची योजना बनवायला हवी. भारतात जिहादी अनेक 'मिनी पाकिस्तान' बनवून अनेक प्रकारचे जिहाद राबवत आहेत. चित्रपटांतून त्याची जागृती होत आहे; पण कृती करण्यासाठी आपापल्या क्षेत्रात हिंदूंनी सरसावले पाहिजे. धर्मांध मुसलमान डॉक्टरी पेशात मानवताविरोधी जिहाद स्वीकारू शकतात, तर हिंदूंनी त्यांच्या अस्तित्वाच्या आणि श्रद्धास्थानांच्या रक्षणासाठी तरी सिद्ध झालेच पाहिजे.

जेव्हा पाण्याला आग लागली

महाड येथे १९ मार्च १९२७ रोजी मोठी परिषद आयोजित करण्यात आली. परिषदेनंतर २० मार्च १९२७ रोजी हजारो सत्याग्रहींचा मोर्चा चवदार तळे येथे पोहोचला. तिथे डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर तळ्याचे पाणी प्यायले आणि हजारो लोक त्यांच्या मागोमाग पाणी प्यायले. हा क्षण भारतीय सामाजिक इतिहासातील क्रांतिकारी टप्पा ठरला. या घटनेनंतर सवर्ण समाजात संताप उसळला. त्यानंतर तळ्याचे तथाकथित शुद्धीकरण करण्यात आले. या घटनांनी जातिव्यवस्थेच्या अमानुष स्वरूपाचे खरे रूप उघड केले. या घटनेला आज १०० वर्षे झाली आहेत.

भारतरत्न महामानव डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांच्या नेतृत्वाखाली झालेला महाडचा चवदार तळे सत्याग्रह हा केवळ तत्कालीन शूद्र आणि अतिशूद्रांना पाण्याचा हक्क मिळवून देण्यासाठी लढलेला लढा नव्हता. तर तो मानवता आणि समानतेच्या जागतिक संघर्षाच्या इतिहासातला एक महत्त्वाचा टप्पा होता. या सत्याग्रहातून बाबासाहेबांनी ब्राह्मणवाद आणि मनुवादाला जबरदस्त भीमटोला लगावला होता. हा एक ऐतिहासिक क्षण होता, ज्याने पददलितांचा आत्मसन्मान जागृत करुन त्यांना क्रांतीचा मार्ग दाखवून दिला. हे एक असे प्रतिकात्मक कृत्य होते, ज्याने आम्हीसुद्धा माणसे आहोत आणि आम्हालाही इतर माणसांप्रमाणेच समान मानवाधिकार आहेत, हे जगाला दाखवून दिले. दलितांनी केलेली ती एक मानवाधिकारांची घोषणा होती, एक अशी गर्जना होती जिने भारतातील राजकीय आणि सामाजिक चळवळींचे स्वरूप कायमचे बदलून टाकले. आजही देशात जिथे जिथे मागासवर्गीयांवर अन्याय होतो व त्यांना असमानतेची वागणूक दिली जाते, तिथे या भीमटोल्यापासून प्रेरणा घेत ते अन्यायाविरुद्ध पेटून उठतात. इतकी जबरदस्त ताकद व प्रेरणा या एका सत्याग्रहातून उभी राहिली.

महाडच्या चवदार तळे सत्याग्रहालाही एक पार्श्वभूमी होती. तत्कालीन ब्रिटिश राजवटीतील मुंबई कायदेमंडळात ऑगस्ट 1923 मध्ये समाजसुधारक एस. के. बोले यांनी एक विधेयक मंजूर करुन घेतले होते. या ठरावानुसार अस्पृश्यांना न्यायालये, शाळा, रुग्णालये, स्नानघाट, तलाव आणि इतर सार्वजनिक ठिकाणी प्रवेश आणि वापराची परवानगी देण्यात आली. त्याप्रमाणे महाडच्या नगरपालिकेनेही जानेवारी 1924 ला ठराव करुन सार्वजनिक तळी सर्वांसाठी खुली केली. मात्र, रूढी-परंपरांमध्ये अडकलेल्या तेव्हाच्या समाजाने या ठरावाचे पालन न केल्याने हा ठराव कागदावरच राहिला. परिणामी, ज्या चवदार तळ्याचे पाणी हिंदू-मुस्लीम, ख्रिश्चन, पारशी, कुत्रे आणि इतर जनावरांना वापरता येत होते. त्याच पाण्याचा हक्क केवळ अस्पृश्य आहेत म्हणून दलितांना नाकारला जात होता. ही बुरसटलेली मानसिकता मोडून काढण्यासाठी महाडला झालेल्या अस्पृश्य वर्गाच्या परिषदेत चवदार तळे सत्याग्रहाची मुहूर्तमेढ रोवली गेली. ती २० मार्च १९२७ सालातली रखरखीत दुपार होती.

सूर्याची किरणे तलावाच्या पाण्यावरून परावर्तित होत होती. डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर चवदार तळ्याच्या पार्यया उतरून पाण्याजवळ आले. खाली वाकून त्यांनी एका बोटाने पाण्याला स्पर्श केला आणि ओंजळ भरुन पाण्याचा घोट घेत धर्माच्या नावाखाली मानवता आणि समानतेच्या हक्कांवर शतकानुशतके लादलेल्या निर्बंधाच्या श्रृंखला क्षणाधार्थ तोडल्या. बाबासाहेबांपाठोपाठ न्यायासाठी वर्षानुवर्षे आसुसलेले आंदोलकही तळ्यातील पाणी घटाघट प्यायले. खरे तर या वरवर लहान वाटणार्या कृतीतून बाबासाहेबांनी हजारो वर्षांपासून रुजलेल्या ब्राह्मणी व्यवस्थेविरुद्ध बंड पुकारले होते. आपल्या कृतीतून त्यांनी पाण्याला आग लावली होती आणि या आगीतूनच क्रांतीची ज्योत पेटवली होती. म्हणूनच जनतेची तहान भागविणारे असंख्य पाणवठे आपल्या देशात आहेत. परंतु, सामाजिक न्यायाची तहान भागविणारा पाणवठा केवळ महाडमध्येच आहे, असे म्हटले जाते. ज्याचे नाव अर्थातच 'चवदार तळे' असे आहे.

भारताच्या सामाजिक चळवळीत महाड क्रांती दिन म्हणून ओळखला जाणारा चवदार तळे सत्याग्रह आणि याच सत्याग्रहाच्या दुर्सया टप्प्यात झालेले मनुस्मृतीचे दहन या दोन घटनांना शोषित-दलितांच्या विचारप्रवाहात फ्रेंच क्रांतीच्या अविस्मरणीय घटनांइतकेच स्थान आणि दर्जा आहे. आज हा दिवस 'सामाजिक सबलीकरण दिवस' म्हणून साजरा केला जातो. या महाडच्या ऐतिहासिक चवदार तळे सत्याग्रहाला शुक्रवारी 20 मार्च 2026 रोजी बरोबर 99 वर्षे पूर्ण झाली असून शताब्दी वषार्लाही सुरुवात झाली आहे. या निमित्ताने राज्य सरकारने चवदार तळे जलशुध्दीकरण व परिसर सुशोभीकरण प्रकल्पाचे काम हाती घेतले आहे. चवदार तळ्याच्या शताब्दी वर्षाला सुरुवात होत असतानाच यंदाचे वर्ष क्रांतीसूर्य महात्मा ज्योतिबा फुले यांचे 200 वे जयंती वर्ष आणि थोर संत गाडगे महाराज यांचे 150 वे जयंती वर्षदेखील आहे. त्यामुळे राज्य सरकारने हे वर्ष 'समता आणि समरसता वर्ष' म्हणून साजरे करण्याचा निर्णय घेतला आहे. अशा या समता आणि समरसतेच्या वर्षात कुठल्याही समाजघटकावर अन्याय होऊ न देण्याची जबाबदारी शासनावर असणार आहे. सोबतच चवदार तळे प्रकल्प केवळ सुशोभीकरणापुरताच मर्यादित न राहता युवा पिढीसाठी मार्गदर्शक व प्रेरणास्थान म्हणून नावारुपाला येवो अशी अपेक्षा.

भारतीय लोकशाहीत आंदोलनांचे स्थान महत्त्वपूर्ण आणि अनन्यसाधारण आहे. आपल्या देशातील सर्वच समाजसुधारक, क्रांतीकारी, स्वातंत्र्य लढ्यातल्या नेत्यांनी व्यापक जनहितासाठी आंदोलनाचा प्रभावी साधन म्हणून वापर केलेला दिसतो. मात्र, त्याकाळच्या आंदोलनांना विचारांची, तत्वांची भक्कम बैठक होती. त्याआधारेच समाजात सकारात्मक परिवर्तन घडवून आणता येईल, असा त्यांना ठाम विश्वास होता. अलीकडच्या काळातील आंदोलने ही सामाजिकता आणि राष्ट्रीयत्वाला मूठमाती देतील की काय, असा प्रश्न मनात उभा असताना डॉ. आंबेडकरांनी सामाजिक न्यायाच्या संदर्भात केलेल्या आंदोलनांचे वैचारिक महत्त्व अधोरेखित होते. त्यांनी केलेली आंदोलने ही सामाजिक समता प्रस्थापनेसाठी, आपले जन्मसिद्ध अधिकार मिळवण्यासाठी, समाजातील हिनत्वाचे भाव नष्ट करण्यासाठी आणि सर्वांत महत्त्वाचे म्हणजे समाजाची मानसिकता बदलण्यासाठी होती. म्हणूनच मुक्तीच्या मार्गावरील जनसमूहांचे नेतृत्व करणारे व चवदार तळ्याच्या काठी उभे असलेले डॉ.बाबासाहेब आंबेडकर पददलितांना उगवत्या सूर्यासारखे भासतात. आंदोलनांमधील विधायकता आणि सामाजिकता कशी असावी? आंदोलने कशी करावीत? आंदोलने करताना कोणत्या गोष्टींचे भान ठेवावे? याचा वस्तूपाठ घालून देणारी ही आंदोलने होती. आताच्या आंदोलनांविषयी काही न बोललेलेच बरे.

सरणार कधी रण...

इस्त्रायलने 'साउथ पार्क' या नैसर्गिक वायूक्षेत्रावर हल्ला चढवला; प्रत्युत्तरादाखल इराणने 'रास लाफान' या इराण व कतारच्या संयुक्त प्रकल्पाला लक्ष्य केले. इस्त्रायलच्या या अगोचरपणाने आखातातील तेल उत्पादक देशांसह खुद्द अमेरिकेलाही धक्का बसल्याचे दिसते.

गेले २० दिवस सुरू असलेले इराण विरुद्ध अमेरिका-इस्रायल यांच्यातील युद्ध आता भारतासह विविध देशांमधील दिवसेंदिवस घटणारे इंधनसाठे आणि गॅसच्या भीषण तुटवड्याच्या वळणावर येऊन पोहोचले आहे. इराणने होर्मुझच्या सामुद्रधुनीतून इंधनवाहक जहाजांची वाहतूक रोखल्यानंतर अनेक देशांतील इंधनपुरवठा विस्कळित झाला होताच; आता परस्परांचे तेलसाठे आणि ऊर्जा प्रकल्पांवरील हल्ल्यांची त्यात भरच पडली आहे.

अमेरिकेचे अध्यक्ष डोनाल्ड ट्रम्प यांनी 'आपल्याला या हल्ल्याची कल्पना नव्हती,' असे म्हणून त्यातून अंग काढून घेण्याचा केलेला प्रयत्न तेच दर्शवतो. दुसरीकडे तेल आणि वायूसाठ्यांवरील हल्ल्यांचा परिणाम दूरगामी ठरणार असून, या हानी झालेल्या प्रकल्पांतून पुरवठा पूर्ववत होण्यास काही महिने-वर्षेही लागू शकतात, या कतारने दिलेल्या इशार्यातून इंधनचटके तीव्र होत जाणार, हे स्पष्ट दिसते. त्यामुळेच कोणत्या ना कोणत्या मागार्ने या परिस्थितीला उतार पडावा, अशी सार्यांचीच इच्छा असली, तरी बड्या युद्धखोर देशांच्या गळ्यात घंटा कोण बांधणार, असाच प्रश्न सार्या जगाला पडला आहे.

सार्या जगाच्या इंधनाची गंगोत्री असलेल्या पश्चिम आशियात युद्धाचा भडका उडाला, तेव्हापासूनच तेल आणि नैसर्गिक वायूच्या टंचाईची चाहूल लागली होती. नैसर्गिक द्रवरूप वायूची कोणतीही टंचाई नसल्याची गुळगुळीत झालेली रेकॉर्ड सातत्याने वाजवून सरकार याबाबतच्या 'नॅरेटिव्ह'ला विरोधकांना जबाबदार धरत असले, तरी देशांतील बहुतांश शहरांमध्ये स्वयंपाकाच्या गॅस सिलिंडरसाठी लागलेल्या रांगा आणि ठिकठिकाणी गॅसअभावी बंद पडणारी हॉटेले आणि खाद्यपदार्थांच्या टपर्या यांमुळे वास्तव सर्वांपुढे आले आहे. मुळात होर्मुझचा मार्ग बंद झाल्यावर देशाच्या साठ टक्के गॅस आयातीपैकी ९० टक्के पुरवठा विस्कळित झाला होता. युद्ध सुरू झाल्यावर गॅस सिलिंडरची दरवाढ आणि व्यावसायिक सिलिंडरच्या पुरवठ्यावर निर्बंध आणण्याच्या सरकारच्याच निर्णयांमुळे नागरिकांमध्ये संभ्रमावस्था निर्माण झाली, ही वस्तुस्थिती आहे.

मधल्या काळात इराणमधून जहाजांना मार्ग मिळाला असला, तरी आजपर्यंत केवळ दोन-तीनच जहाजे पोहोचू शकली आहेत. देशातील सिलिंडरचा पुरवठा सुरळीत असल्याचे कंपन्या सांगत असल्या, तरी ७५ लाखांपुढे गेलेली दैनंदिन मागणी पुरवणे सद्यस्थितीत आव्हानाचे ठरले आहे; व्यावसायिक सिलिंडरचा पुरवठा खुंटल्याने मेन्यूकार्डावरील पदार्थांमध्ये घट, चुली-शेगड्यांवर स्वयंपाक आणि काळ्या बाजारात तीन हजार रुपयांपर्यंत गेलेले सिलिंडरचे दर, असे हॉटेल उद्योगावरील परिणाम भीषण ठरले आहेत. दुसरीकडे पेट्रोल-डिझेलची टंचाई आजघडीला भेडसावत नसली, देशात ५० दिवसांचा साठा असताना त्यातील २० दिवस उलटून गेल्याने भविष्यात काय घडेल, हे सांगता येत नाही. त्यातच इंधनसाठे लक्ष्य होऊ लागल्याने कच्च्या तेलाचे दर पुन्हा प्रतिबॅरल ११४ डॉलरपर्यंत पोहोचले आहेत.

या युद्धात दोन हजारांहून अधिक बळी गेले आहेत. मात्र, नव्या घडामोडींमुळे जगाचे लक्ष आता इंधनसाठ्यांकडेच लागले आहे. ट्रम्प यांनी 'इस्रायल पुन्हा इंधनसाठ्यांवर हल्ले करणार नाही,' अशी हमी दिली. 'इस्रायलने रागाच्या भरात हल्ला केला,' हे ट्रम्प यांचे विधान 'आपला तो बाब्या' गटात मोडणारेच आहे. ह्यइराणच्या तेलसाठ्यांवरील हल्ला अन्यायकारक होता,' म्हणणारे ट्रम्प सरावाच्या युद्धनौकेवरील आपलाच हल्ला सोयीस्करपणे विसरतात. इराणनेही सबुरीची भूमिका घेतल्याने सध्यापुरते तरी इंधनसाठे हल्ल्यापासून दूर राहतील, अशी आशा आहे. खरे तर हे युद्धच थांबवण्यासाठी आखातातील तेल पुरवठादार देशांचा अमेरिकेवर दबाव आहे.

'इराणकडून गंभीर धोका नव्हता, इस्रायली 'लॉबी'च्या दबावाखाली युद्ध सुरू केले,' असा गौप्यस्फोट करून अमेरिकेच्या दहशतवादविरोधी केंद्राचे संचालक जो केंट यांनी ट्रम्पना अडचणीत आणले आहे. सोबतच दोनशे अब्ज डॉलर युद्धखचार्साठी 'पेंटॅगॉन'ला संसदेच्या नाकदुर्या काढाव्या लागणार आहेत. जगभरातला तेलबाजार हेलकावे खात असला, तरी होर्मुझच्या नाकेबंदीचे परिणाम प्रामुख्याने भारत, चीन आणि जपान आदींना भोगावे लागत आहेत. शेजारील पाकिस्तानमध्ये तर आठ-दहा दिवसांचेच इंधनसाठे शिल्लक राहिल्याने आणीबाणीची स्थिती निर्माण झाली आहे. युद्धपातळीवर उपाययोजना न केल्यास आपल्याकडेही तीच वेळ येऊ शकते, याची जाणीव ठेवलेली बरी.

'कोकणचा राजा' जायबंदी!

फेब्रुवारी ते जूनदरम्यान मुंबईच्या फळ मार्केटमध्ये हापूस आंब्याच्या विक्रीला मोठी गती मिळत असून गुढीपाडव्याच्या मुहूर्तावर कोट्यवधींची उलाढाल झाली. रत्नागिरी व देवगड हापूसची आवक अवकाळी पाऊस आणि कीड हल्ल्यांमुळे घटली असून त्यामुळे दर गगनाला भिडले आहेत. आखाती युद्धामुळे निर्यात ठप्प झाल्याने यंदा स्थानिक बाजारात हापूस आंबा मुबलक प्रमाणात उपलब्ध झाला आहे.

फेब्रुवारी ते जून या पाच महिन्यांच्या कालावधीत मुंबई कृषी उत्पन्न बाजार समितीच्या फळ मार्केटमधील उलाढालीला कमालीची गती मिळालेली असते. फळ मार्केटमध्ये देशाच्या कानाकोपर्यांतून तसेच परराज्यातूनही फळे विक्रीला येत असतात. या मार्केटमध्ये देशाच्या अनेक राज्यांतून आंबे विक्रीला येत असले तरी कोकणचा हापूस हा आंबा खवय्यांच्या पसंतीचा असतो. वर्षभर वाट पाहिलं, पण खाल्ला तर हापूसच खाईन, असे आंबाप्रेमी अभिमानाने सांगत असतात. गुढीपाडवा, अक्षय्य तृतीया, राम नवमी व अन्य सणांना घराघरांमध्ये हापूस आंब्याच्या रसाचा कार्यक्रम ठरलेलाच असतो. त्यामुळे अन्य दिवसांच्या तुलनेत या दिवसांसाठी आंबा विक्रीच्या उलाढालीचा आलेख कमालीचा उंचावलेला असतो. कोकणच्या रायगड, रत्नागिरी, सिंधुदुर्ग अशा तीन जिल्ह्यांतून मुंबई शहर, मुंबई उपनगर, ठाणे, कल्याण-डोंबिवली, नवी मुंबई, पनवेल येथील नागरिकांसाठी आंबा विक्रीला येत असला तरी रायगडच्या तुलनेत रत्नागिरी व सिंधुदुर्ग जिल्ह्यातील हापूसला अधिक मागणी असते व चवीचा दजार्ही काही वेगळाच असतो. भाज्या आणि फळभाज्या मार्केटमध्ये विक्रीला शेतकर्यांकडून थेट येत असतात. हापूस आंब्याचे गणित त्या तुलनेत वेगळे असते. मार्केटमध्ये आंबा उत्पादक शेतकर्यांनी आंबा थेट विक्रीला पाठविण्याचे प्रमाण नगण्य असते. मार्केटमधील व्यापारीच कोकणात जाऊन थेट बागांचाच सौदा करत असल्याने फळांचे पैसे शेतकर्याला जागेवरच उपलब्ध होत असतात. गुढीपाडव्याच्या दिनी मार्केटमध्ये कोट्यवधी रुपयांची उलाढाल आंबा विक्रीतून झालेली आहे. खवय्यांची आंब्याला असलेली पसंती पाहून अन्य राज्यातील आंबा उत्पादक महाराष्ट्रातील शहरी भागातील मार्केटमध्ये आंबा विक्रीला पाठवत असतात. कोकणच्या हापूसच्या खालोखाल कर्नाटकच्या आंब्याने मार्केट व्यापलेले असते. एपीएमसी मार्केटमधील प्रत्येक विंगमधील गाळ्यागाळ्यावर हापूस आंब्यांनी जागा व्यापलेली आहे. रत्नागिरी जिल्ह्यातून रत्न ागिरी, लांजा, राजापूर भागातून तर सिंधुदुर्गाचा देवगड हापूस विक्रीला आला आहे. रायगड जिल्ह्यातील किनारपट्टी भागातूनही हापूस आंबा विक्रीला आला आहे. जानेवारी महिन्यापासूनच हापूस आंब्याची मार्केटला तुरळक आवक येण्यास सुरुवात होते, एप्रिलच्या मध्यापासून हापूस आंब्याची आवक वाढून दररोज लाखांच्या संख्येने हापूस आंब्याच्या पेट्या मार्केटमध्ये विक्रीला येत असतात. आवक वाढल्यावर याच कालावधीत हापूस आंब्याचे दर सर्वसामान्यांच्या आवाक्यात येतात. मार्केटमध्ये कोकणच्या हापूस आंब्याव्यतिरिक्त केरळ, कर्नाटक आणि आंध्र प्रदेशातूनही काही प्रमाणात 'हापूस' सदृश आंबा विक्रीसाठी येत असतो. दरवर्षीच्या तुलनेत हापूस आंब्याची आवक कमी झालेली आहे. फुलोर्याच्या वेळी झालेल्या अवकाळी पावसामुळे आणि कीड हल्ल्यांमुळे आंब्याच्या काढणीला विलंब झाला असून, रत्नागिरी आणि देवगड हापूसची आवक घटली आहे आणि शहरभरातील हंगामाच्या सुरुवातीच्या पुरवठ्याचे स्वरूप बदलले आहे. आंबा आवकच मंदावल्याने किमती गगनभरारी घेत आहेत. हापूसचे दर ५ ते ९ डझनाच्या पेटीचे २ ते ८ हजार रुपये आहेत. आखाती युद्ध सुरू असल्याने हापूस आंब्याची हक्काची बाजारपेठ ओळखली जाणार्या आखाती देशांमध्ये हापूसची निर्यात अजून सुरू झालेली नाही व युद्धामुळे लवकर निर्यात होण्याची शक्यताही नाही. त्यामुळे स्थानिक बाजारातील मार्केटमध्ये आंबा विकला जाणार असल्याने यंदा खवय्यांना आंबा मुबलक प्रमाणावर उपलब्ध होणार आहे.

गुढीपाडव्याच्या मुहूर्तावर मुंबई शहर व उपनगरामध्ये जवळपास ३२ कोटी ५० लाख रुपयांच्या आंब्याची विक्री झाली आहे. यामध्ये १० कोटी रुपयांच्या कर्नाटक आंब्याची, तर उर्वरित २२ कोटी ५० लाख रुपयांच्या कोकणमधून आलेल्या हापूस आंब्याची विक्री झालेली आहे. युरोपीय देशांमधून हापूस आंब्याला फारशी मागणी नसल्याने आंबा उत्पादक शेतकर्यांना आखाती देशांमधील बाजारपेठांवर अवलंबून राहावे लागत आहे. आखाती युद्धामुळे रमजानचा महिना असतानाही अन्य फळांची विक्री न झाल्याने फळ उत्पादकांना यंदा प्रचंड फटका बसला आहे. इराण आपला फळांचा मुख्य ग्राहक असून कलिंगड, डाळिंबसह अन्य भारतीय फळांना रमजानच्या महिन्यात इराणमधून सर्वाधिक मागणी असते. त्याखालोखाल अन्य आखाती देशांतून विशेषतः दुबईतून अधिक मागणी असते. सध्या आखाती युद्ध सुरू असल्याने निर्यातदार व्यापार्यांचे नुकसान प्रचंड झाले आहे. त्यांना शेतकर्यांच्या बागा विकत घेऊन त्यातील आंबे आता स्थानिक बाजारांमध्ये विकण्याची वेळ आलेली आहे. हापूसला असलेली मागणी व मिळणारा दर पाहून देशातील अन्य आंबा हापूसच्या नावाखाली विकण्याचा प्रकारही काही ठिकाणी होत असतो. खर्या खवय्यांना हापूस आंबा लगेच ओळखता येतो आणि इतरांच्या नशिबी फसगत येते. कोकणचा हापूस हा रंगावरून नाही तर गंधावरून ओळखता येतो. त्यामुळेच हापूस घेताना आधी वास घ्या, रंग पाहू नका. खर्या कोकण हापूसला एक तीव्र, नैसर्गिक सुगंध असतो जो दुरूनही जाणवतो, अशी माहिती आंबा खवय्यांकडून देण्यात येते. पिकल्यावर हापूस आंबे गडद केशरी-पिवळे असतात. ते कधीही निस्तेज किंवा डागाळलेले नसतात. आंब्याची पातळ, नाजूक त्वचा जी स्पर्शाला मऊ आणि मुलायम वाटते. हापूसच्या नावाखाली स्थानिक बाजारामध्ये अधिक नफा कमविण्यासाठी अन्य जातीचे आंबे बनावट हापूस म्हणून विकण्याचा प्रकार घडत असतो. जाड साल, अधिक टणकपणा, अधिक तंतुमय पोत आणि लक्षणीयरीत्या कमी सुगंध ही अल्फोन्सो नावाने विकल्या जाणार्या दक्षिणेकडील जातींची वैशिष्ट्ये आहेत. एपीएमसी मार्केट, दादर मार्केट, क्रॉफर्ड मार्केट आणि मुंबई शहर व उपनगरातील आंबा व्यापारी ग्राहकांची आंबा मागणी पूर्ण करण्यासाठी दक्षिणेकडील आंब्यांच्या जातीचा साठा करत आहेत, तर दुसरीकडे अस्सल देवगड हापूस दुर्मीळ, महागडा असून खरेदीदारांना तो ओळखणे दिवसेंदिवस कठीण होत आहे. फुलोर्याच्या वेळी झालेल्या अवकाळी पावसामुळे आणि कीड हल्ल्यांमुळे काढणीला विलंब झाला असून, रत्नागिरी आणि देवगड हापूसची आवक घटली आहे. आंबा उत्पादनात घट झालेली असतानाही सुरू असलेल्या आखाती युद्धामुळे स्थानिक बाजारांमध्ये हापूस आंबा विक्रीसाठी मुबलक प्रमाणात उपलब्ध झाला आहे.

या घरगुती उपचारांनी केस बनवा चमकदार

वर्षातील प्रत्येक बदलत्या ऋतूमध्ये केसांची देखभाल करण्याची पद्धत देखील बदलावी लागते. उन्हाळा असो किंवा पावसाळा, प्रत्येक ऋतूमध्ये आपल्या केसांची निगा घ्यायला हवी. त्याकरिता आपण सर्वच जण आपापल्या परीने प्रयत्न करत असतो. कधी महागडे शाम्पू वापरून, तर कधी ब्यूटी पार्लरमधील महागड्या हेअर स्पा ट्रीटमेंट घेऊन, तर कधी परंपरेने चालत आलेले उपाय अमलात आणून, आपण आपल्या केसांची योग्य निगा राखण्याचा प्रयत्न करत असतो. पण आजकाल बदलते हवामान, प्रदूषण, केसांसाठी वापरली जाणारी रसायनयुक्त प्रसाधने वापरल्याने केस अकाली पांढरे होणे, गळणे इत्यादी तक्रारी उद्भवतात. या तक्रारी दूर करण्यासाठी आणि केस नेहमी सुंदर आणि चमकदार दिसण्यासाठी काही घरगुती उपाय करून बघता येतील.

कांद्याचा रस : कांद्याच्या रसामध्ये सल्फर मोठ्या प्रमाणात असते. सल्फरमुळे कोलाजेन वाढून केसांची वाढ चांगली होण्यास मदत मिळते. हा उपाय करण्याकरता एक कांदा किसून तो पिळून घ्यावा. हा रस दहा मिनिटे केसांच्या मुळांशी लावून ठेवावा. त्यानंतर केस कोमट पाण्याने आणि शाम्पूने स्वच्छ धुवावेत. कांद्याच्या रसाचा वास केसांमधून निघाला नाही, असे वाटत असल्यास पुन्हा एकदा हलका शाम्पू वापरावा. कांद्याच्या रसाप्रमाणेच बटाट्याचा रसही केसांसाठी चांगला आहे. बटाटा किसून घेऊन पिळून घ्यावा आणि तो रस केसांना लावावा. दहा मिनिटांनी केस धुऊन टाकावेत.

नारळाचे दूध : नारळाच्या दुधामध्ये लोह, पोटॅशियम आणि फॅट्सची मात्र असते. या तीनही गोष्टी केसांसाठी अतिशय उत्तम आहेत. मात्र केसांना लावण्यासाठी ताजा नारळ खवून त्याचे दूध काढून घ्यावे. बाजारातून आणलेले तयार नारळाचे दूध शक्यतो वापरू नये. नारळाच्या दुधामध्ये अर्ध्या लिंबाचा रस घालावा आणि तीन-चार थेंब लॅव्हेंडरचे तेल घालावे. हे मिश्रण चार ते पाच तासांसाठी केसांना लावून ठेवावे. त्यानंतर कोमट पाण्याने आणि शाम्पूने केस धुवावेत.

आवळा : आवळा केसांकरिता अतिशय फायदेशीर आहे. यामध्ये असलेले 'क' जीवनसत्त्व केसांच्या आरोग्याकरिता अतिशय लाभकारी आहे. केसांना लावण्याकरिता आवळ्याचे तुकडे करून ते वाळवावेत, आणि त्याची पूड करावी. आवळ्याची तयार पूड बाजारातही उपलब्ध आहे, तिचाही वापर करता येईल. दोन लहान चमचे आवळ्याची पूड घेऊन त्यामध्ये दोन चमचे लिंबाचा रस घालावा. हे मिश्रण केसांना लावावे, व ते वाळेपर्यंत केसांवर राहू द्यावे. त्यानंतर शाम्पू आणि कोमट पाणी वापरून केस धुवावेत.

ॲपल सायडर व्हिनेगर : ॲपल सायडर व्हिनेगरमुळे केसांचा PH स्तर नियंत्रित राहतो. जर केस लांब असतील, तर एक लिटर पाण्यामध्ये ७५ मिलीलिटर ॲपल सायडर व्हिनेगर घालावे आणि केस लहान असतील, तर एक कप कोमट पाण्यामध्ये १५ मिलीलिटर सायडर व्हिनेगर घालावे. शाम्पूने केस धुतल्यानंतर सगळ्यात शेवटी या पाण्याने केस धुवावेत. यामुळे केस चमकदार होतीलच, शिवाय केसांची लांबी वाढण्यासही मदत होईल.

अंड्यातील पांढरा भाग : अंड्यातील पांढरा भाग केसांसाठी लाभकारी असतो. यामध्ये प्रथिने, सल्फर, लोह, झिंक, सेलेनियम, आयोडीन आणि फॉस्फरस असल्याने केसांच्या वाढीकरिता याचा चांगला उपयोग होतो. अंड्यातील पांढरा भाग एका भांड्यामध्ये काढून चांगला फेटून घ्यावा. यामध्ये एक लहान चमचा ऑलिव्ह ऑईल घालावे. ऑलिव्ह ऑईलऐवजी ग्रेपसीड ऑईल किंवा लॅव्हेंडर ऑईलही वापरता येईल. या मिश्रणामध्ये एक लहान चमचा मध घालून हे मिश्रण चांगले फेटून घ्यावे आणि आपल्या केसांना वीस मिनिटे लावून ठेवावे. त्यानंतर थंड पाण्याने व शाम्पूने केस धुवावेत. अंड्यातील पांढरा भाग केसांसाठीच नाही, तर त्वचेसाठी देखील अतिशय चांगला आहे.

मेथी : मेथीचे दाणे किंवा मेथ्या केसांचा नैसर्गिक रंग टिकवून ठेवण्यास मदत करतात. यामध्ये असलेली प्रथिने आणि निकोटिनिक ॲसिड केसांकरिता अतिशय फायदेशीर आहेत. मेथी दाणे केसांकरिता वापरण्यासाठी मेथी दाणे काही तास थोड्याशा पाण्यामध्ये भिजवून ठेवावेत. पाण्यामध्ये ठेवल्याने मेथी दाणे फुगतात. त्यानंतर हे मेथी दाणे मिक्सरवर वाटू घेऊन त्याची पेस्ट बनवून घ्यावी. या पेस्टमध्ये थोडेसे खोबरेल तेल मिसळावे आणि हे मिश्रण केसांना अर्धा तास लावून ठेवावे. त्यानंतर केस शाम्पूने धुऊन टाकावेत. मेथी दाण्यांमुळे केसांचे आरोग्य आणि नैसर्गिक रंग टिकून राहण्यास मदत मिळते.

ग्रीन टी : आपले आरोग्य सांभाळण्याकरिता आपण ग्रीन टीचा वापर करत असतो. हा ग्रीन टी आपल्या एकंदर आरोग्याकरताच नव्हे, तर केसांकरताही चांगला आहे. ग्रीन टीमध्ये ॲंटी ऑक्सिडंट्स मुबलक मात्रेमध्ये असतात. यामुळे केस चमकदार तर होतीलच, शिवाय केसांच्या मुळांना पोषण मिळून केस गळण्याचे प्रमाणही कमी होते. ग्रीन टी केसांकरता वापरण्यासाठी ग्रीन टी कोमट करून केसांना तासभर लावून ठेवावे. त्यानंतर थंड पाण्याने केस धुऊन टाकावेत.

अळशीचे सात आरोग्यदायी फायदे

पूर्वीपासूनच आहारात अळशीचा समावेश करण्याची आपली परंपरा आहे. अळशीत व्हिटॅमिन बी १, प्रोटीन, मॅग्नेशियम, ओमेगा-३ फॅटी ॲसिड ही पोषकतत्त्वे मुबलक प्रमाणात असतात. त्यामुळे आरोग्यास काय फायदा होतो जाणून घेऊया...

■ अळशीमध्ये ओमेगा फॅटी ॲसिड आणि फायबर्स भरपूर प्रमाणात असतात. त्यामुळे मधुमेह, कॅन्सर आणि हृदयविकाराचा धोका कमी होतो.

■ अळशीच्या सेवनाने ब्रेस्ट कॅन्सर आणि कोलोरेक्टल कॅन्सर होण्याची संभावना कमी होते. अळशीत ओमेगा-३ फॅटी ॲसिड मुबलक प्रमाणात असल्याने ट्युमर होण्यापासून आणि वाढण्यापासून संरक्षण होते.

■ अळशीच्या सेवनाने कोलेस्ट्रॉल नियंत्रित राहते. लावा स्टेट युनिव्हर्सिटीच्या न्यूट्रीशन डिपार्टमेंट रिसर्चनुसार असे सिद्ध झाले आहे की, शरीरातील कोलेस्ट्रॉलची मात्रा कमी करण्यासाठी अळशी उपयुक्त ठरते.

■ मासिक पाळीत होणाऱ्या त्रासावर अळशी फायदेशीर ठरते.

■ अळशीमुळे ब्लड शुगर नियंत्रित राहते.

■ अळशीमुळे वजन नियंत्रित राहण्यास मदत होते.

■ अळशीमुळे बद्धकोष्ठतेची समस्या दूर होते.

बागेतले औषध
गवती चहा

आले आणि गवती चहा घालून केलेला चहा अनेक छोट्या-मोठ्या तक्रारींवरचा रामबाण उपाय आहे. सर्दी, डोकेदुखी, अंगातली बारीक कणकण घालवण्यासाठी हा सर्वोत्तम उपाय म्हणावा लागेल. गवती चहाला पातीचा चहा असेदेखील म्हणतात. याला एक विशिष्ट सुगंध असतो. घाम येऊन तापाचा निचरा होण्यासाठी गवती चहा विशेष गुणकारी आहे. गवती चहा, सुंठ, मिरे आणि दालचिनी यांचा अष्टमांश काढा घेतल्याने सर्दी-पडसे, थंडी वाजून ताप येणे आदी विकार नाहीसे होतात. तापात घाम येण्यासाठी गवती चहाचा वाफारा दिला जातो. हा वाफारा घेतल्यास ताप झटक्यात कमी होतो आणि अंगदुखी थांबते. गवती चहापासून तेलही काढतात. हे तेल संधिवात आणि वाताने अंग दुखण्यावर अत्यंत गुणकारी आहे. हे दुखणे असणाऱ्या व्यक्तींनी सकाळ-संध्याकाळ गवती चहाच्या तेलाने मालीश केल्यास संधिवात बरा होतो, अंगदुखी थांबते. गवती चहा कॉलराचा प्रतिबंध करण्यासाठीदेखील वापरला जातो.

चिंचेची कँडी

साहित्य : चिंचेचा गर- १ कप, गुळाची पावडर किंवा खजुराची पेस्ट- १/२ कप, काळं मीठ- १/२ टीस्पून, भाजलेली जिरेपूड- १/२ टीस्पून, लाल तिखट- १/२ टीस्पून, पिठीसाखर

कृती : सर्वात आधी एका पॅनमध्ये चिंचेचा गर घेऊन परतून घ्या. त्यात नंतर गुळाची पावडर किंवा खजुराची पेस्ट घालून परतून घ्या. आता काळं मीठ, भाजलेली जिरेपूड आणि लाल तिखट घालून मिश्रण घट्ट होईपर्यंत परता. मिश्रण थोडं थंड झाल्यावर त्याचे छोटे-छोटे गोळे बनवा. हे गोळे काही वेळ फ्रिजमध्ये ठेवा, जेणेकरून कँडी व्यवस्थित सेट होईल. एका ताटात पिठीसाखर घेऊन त्यात कँडी घोळवून घ्या. आता तुमची आंबट-गोड चिंचेची कँडी तयार आहे.

ॲलर्जी असणाऱ्या त्वचेसाठी मेकअप

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

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

■ नंतर चीकबोन्सच्या थोडं खाली, नाकाच्या दोन्ही बाजूला आणि कपाळाच्या बाजूंना ब्रोंजर लावा. नाकाला अधिक उठाव येण्यासाठी काँट्यूर मेकअप करा.

■ ॲलर्जिक त्वचा असणाऱ्यांनी डोळ्यासाठी मेकअपची उत्पादनं खरेदी करताना सावधगिरी बाळगावी.

■ टिश्यू आणि मेकअप ब्रशचा वापर टाळण्याचा जास्तीत जास्त प्रयत्न करावा. त्याऐवजी सुती रुमालाचा वापर करावा.

■ ॲलर्जीमध्ये डोळ्याखालच्या त्वचेवर सर्वात जास्त परिणाम होतो. त्यामुळे रात्री झोपण्यापूर्वी अंडर आय क्रीम लावावं.

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

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

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

'या' फायद्यांसाठी आहारात भाताचा अवश्य समावेश करा!

हृदयाचे आरोग्य जपण्यासाठी

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

विविध फायदे

भातात अमिनो ॲसिड भरपूर प्रमाणात असते. जे मेंदूच्या आरोग्यासाठी फायदेशीर असते. याचा प्रभाव मसल्सवरही होतो. वर्कआऊट करत असाल तर भात खाणे लाभदायी आहे.कारण भात खाल्ल्याने वर्कआऊटचे परिणाम लवकर दिसून येतात. भातात मेथिओनिन, व्हिटॅमिन बी१ आणि रेजिस्टेंट स्टार्च असतात. मेथिओनिनमध्ये असलेल्या अमिनो ॲसिडमध्ये सल्फरचे प्रमाण अधिक असते. त्यामुळे त्वचेच्या अनेक समस्या दूर होण्यास मदत होते. त्याचबरोबर वाढत्या वयाचा परिणाम कमी करण्यासाठीही भात खाणे फायदेशीर ठरते.

त्वचेसाठीही फायदेशीर

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

जीवनशैलीतील 'या' बदलांमुळे तुम्ही निरोगी दीर्घायुषी व्हाल!

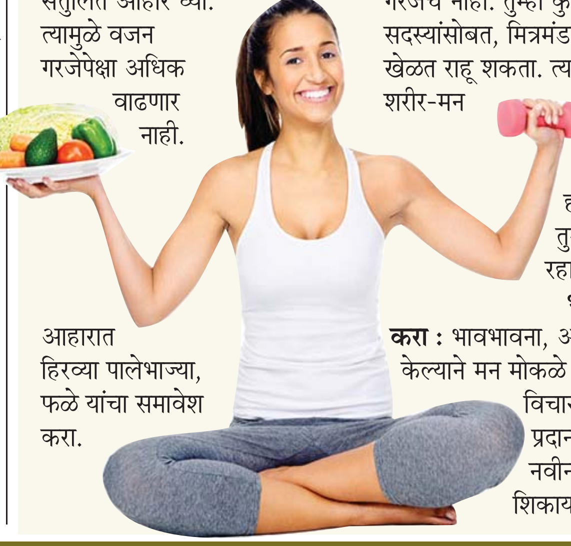
रात्री झोपण्यापूर्वी अनेक जण सकाळी लवकर उठून व्यायाम करण्याचा विचार करतात. मात्र सकाळी लवकर उठणे शक्य होत नाही. आपल्या धकाधकीच्या आणि गुंतागुंतीच्या जीवनशैलीचा आपल्या आरोग्यावर वाईट परिणाम होत आहे. त्यामुळे या धावपळीतून स्वत:साठी वेळ काढणे गरजेचे आहे. तर आपल्या जीवनशैलीत काही लहान सहान बदल केल्यास तुम्हाला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

शारीरिक हालचाली बंद करू नका : वाढत्या वयानुसार अवयवांचे काम करणे काहीसे मंदावते. पण तुम्ही थांबू नका. हालचाल, काम करणे बंद करू नका. जिने चढा. चाला, फिरा. असा काहीना काहीतरी शारीरिक हालचाली चालू राहू द्या. त्यामुळे रक्तप्रवाह सुरळीत होईल.

वजन नियंत्रित ठेवा : सात्त्विक, संतुलित आहार घ्या. त्यामुळे वजन गरजेपेक्षा अधिक वाढणार नाही. आहारात हिरव्या पालेभाज्या, फळे यांचा समावेश करा. मांसाहारी पदार्थ तुम्हाला आवडत असतील तर जरूर खा. पण त्याचा अतिरेक टाळा. त्याचबरोबर दूध, अंडी अवश्य खा. त्यामुळे शरीराला प्रोटीन्स भरपूर प्रमाणात मिळतील. अशा संतुलित आहाराने शरीराचे वजन नियंत्रित राहील.

आनंदी रहा : घरी किंवा ऑफिसमध्ये नेहमी गंभीर राहणे गरजेचे नाही. तुम्ही कुटुंबातील सदस्यांसोबत, मित्रमंडळींसोबत हसत खेळत राहू शकता. त्यामुळे तुमचे शरीर-मन रिलॅक्स होईल. थकवा दूर होईल आणि तुम्ही प्रसन्न रहाल.

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



अँड्रॉइड फोनवर अनोळखी नंबर्स ब्लॉक करण्याची ही आहे सोपी पद्धत

अँड्रॉइड फोनवर अनोळखी नंबर्स ब्लॉक करण्याची एक सोपी पद्धत पाहूया, ज्यामुळे तुमच्या फोनवर येणारे अनावश्यक आणि अनोळखी कॉल्स थांबवता येतात.

अनोळखी फोन नंबर अनेकदा डोकेदुखी ठरू शकतात. त्यामुळे जर तुम्हाला अँड्रॉइड फोनवर अनावश्यक आणि अनोळखी नंबर्स ब्लॉक करायचे असतील तर आम्ही तुम्हाला त्याची एक सोपी पद्धत सांगणार आहोत. गुगलच्या फोन ॲपवर बाय डिफॉल्ट एक पद्धत उपलब्ध आहे. परंतु इतर कंपन्यांची पद्धत वेगवेगळी आहे.

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

गुगल फोन ॲपवर अनोळखी नंबर कसे ब्लॉक करायचे

▮ गुगल फोन ॲप असलेल्या अँड्रॉइड फोनवर अनोळखी नंबर ब्लॉक करण्यासाठी :

▮ फोन ॲप ओपन करा.

▮ डायलर सर्च बारच्या वरच्या बाजूला उजवीकडे थ्री डॉट बटन प्रेस करा.

▮ सेटिंग्सवर टॅप करा आणि ब्लॉक्ड नंबर वर जा.

▮ अननोन ऑप्शन टर्न ऑन करा.

लक्षात असू द्या अँड्रॉइडमध्ये अननोनचा अर्थ ते नंबर्स नव्हे जे तुमच्या फोनमध्ये सेव्ह केले गेले नाहीत. तर त्याचा अर्थ जे तुमच्या कॉलर आयडीमध्ये प्रायव्हेट किंवा अननोन म्हणून फ्लॅश होतात.

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

हाडांचे आरोग्य चांगले राहावे, याकरिता कॅल्शियमच्या सप्लिमेंट आपण घेतो, आणि आपण घेत असलेले कॅल्शियम शरीरामध्ये शोषले जावे याकरिता 'ड' जीवनसत्त्वाचे सप्लिमेंटदेखील आपण घेत असतो. ही दोन्ही तत्त्वे आपल्या शरीरातील हाडांच्या आरोग्याच्या दृष्टीने जरी महत्त्वाची असली, तरी प्रसंगी एखाद्या लहानशा अपघातामुळे किंवा पडल्याने होणारी हाडांची फ्रॅक्चर्स या सप्लिमेंट्समुळे टाळता येऊ शकत नसल्याचे नुकत्याच प्रसिद्ध झालेल्या एका शोधनिबंधात म्हटले आहे. हा शोधनिबंध जर्नल ऑफ अमेरिकन मेडिकल असोसिएशनतर्फे प्रसिद्ध करण्यात आला आहे. ज्या व्यक्तींना ऑस्टियोपोरोसिस आहे, म्हणजेच ज्या व्यक्तींची हाडे ठिसूळ झालेली आहेत, त्यांची हाडे अगदी लहानशा अपघातानेदेखील फ्रॅक्चर होऊ शकतात. हाडांची झीज कमी व्हावी याकरिता अशा व्यक्तींना कॅल्शियम आणि 'ड' जीवनसावाची सप्लिमेंट दिली जातात. पण या सप्लिमेंटचा उपयोग फ्रॅक्चर होण्यासाठी कितपत होऊ शकतो याबद्दल शास्त्रज्ञांच्या मिश्र प्रतिक्रिया आहेत. या अनुषंगाने चीनमधील तिआनजिन हॉस्पिटलमधील शास्त्रज्ञांनी एक सर्वेक्षण केले. या सर्वेक्षणाअंतर्गत, पन्नास वर्षे वयापेक्षा जास्त वय असणाऱ्या वृद्ध व्यक्तींचे निरीक्षण करण्यात आले. या सर्व व्यक्ती 'ड' जीवनसत्त्व व कॅल्शियम सप्लिमेंट घेणाऱ्या होत्या. या व्यक्तींच्या चाचण्या करण्यात येऊन, त्याद्वारे हे निदान करण्यात आले की, 'ड' जीवनसत्त्व व कॅल्शियमच्या सप्लिमेंट घेऊनदेखील या व्यक्तींना एखाद्या इजेमुळे हाडे फ्रॅक्चर होण्याची शक्यता होती.

प्रसन्न राहण्यासाठी करा 'हे' उपाय

अनेक जण दैनंदिन कामांमुळे थकून जातात. या थकव्यावर नेमका काय उपाय करावा हे न कळल्याने मग हा त्रास अंगावर काढला जातो. पण रोजची कामे करताना प्रसन्न राहणे शक्य आहे. त्यासाठी काही गोष्टींत नियमितता ठेवल्यास हे नक्कीच साध्य होऊ शकते. वजन कमी करणे, ताकद वाढवणे, शरीराची लवचिकता वाढवणे, त्वचा टवटवीत ठेवणे, त्याचबरोबर मन प्रसन्न ठेवणे व आरोग्याची काळजी घेणे ही काळाची गरज आहे. दिवसातील सर्वाधिक काळ घराबाहेर असल्याने आपण ताजेतवाने राहण्यासाठी योग, प्राणायाम आणि ध्यान यांची नक्कीच मदत घेऊ शकतो. योग या गोष्टीकडे आजही फक्त व्यायाम प्रकार म्हणून पाहिले जाते. पण प्रत्यक्षात त्याही पलीकडे जात योग हा यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधी या आठ गोष्टींनी मिळून बनलेला आहे.

योगाभ्यासात 'जीवनशैली कशी असावी' हे समजावले आहे. यामुळे व्यक्तीचा सर्वांगीण विकास होण्यास मदत होते. यामुळे मानसिक आणि शारीरिक आरोग्य निरोगी राहण्यास मदत होते. योगाचे विविध प्रकार, प्राणायाम, सात्त्विक आहार, ध्यान याने जीवन सुखकर होते. योगासनांमुळे जीवनाकडे पाहण्याचा सकारात्मक दृष्टिकोन तयार होतो. मन स्थिर होण्यास मदत होते. मनाची चंचलता, नकारात्मकता कमी होते. त्यामुळे २१व्या शतकातील ताणतणावांना आणि स्पर्धेला सामोरे जाण्यासाठी याचा चांगला उपयोग होतो.

योग : योगासने योगाचा एक अष्टमांश भाग आहे. योग म्हणजे चित्त वृत्तीचा निरोध करणे. वृत्ती म्हणजे काय? त्यावर नियंत्रण ठेवायचे म्हणजे याचा अभ्यास करणे आवश्यक आहे.

प्राणायाम (श्वसनाचा व्यायाम) : प्राण म्हणजे जीवन शक्ती, आयाम म्हणजे तिला नियंत्रित करणे, श्वासाची गती जर कमी केली तर आयुष्य तेवढे जास्त. ही श्वासाची गती जर कमी करायची असेल तर प्राणायाम करणे गरजेचे आहे. श्वास कसा घ्यावा, संथ श्वसन, दीर्घ श्वसन कसे करावे, कोणी व कधी करावे याला महत्त्व आहे. प्रत्येक व्यक्तीसाठी प्राणायाम वेगवेगळे असतात. आपले शरीर अन्न, पाणी याशिवाय काही काळ राहू शकते, पण प्राणवायूशिवाय नाही. जसे व्यायामाने शरीरावर सकारात्मक बदल घडतात तसेच प्राणायामामुळे शरीर, मन आत्मा यामध्ये सकारात्मक बदल घडून ते बळकट होतात.

आहार : आपण काय खातो, कसे व केव्हा खातो, याला जीवनशैलीमध्ये महत्त्व असायला हवे. कारण खाण्याचा शरीरावर तसेच मन व विचारांवर परिणाम होतो. जसे अन्न घेऊ तसे विचार घडत जातात. यामुळे आहारालासुद्धा तितकेच महत्त्व असायला हवे. आपण कुठल्या प्रदेशात राहतो, राज्य कोणते, तिथले हवामान कसे आहे, यावरून आपला आहार ठरतो. विज्ञानाची प्रगती माणसाला सुखी करण्यासाठी होत आहे. पण त्याच्या अयोग्य वापरामुळे मानव अधिक तणावपूर्वक आयुष्य जगत आहे. जग जास्त जवळ आले, माणसातील संवाद वाढले, लोक एकमेकांशी जोडले गेले. जवळची माणसे लांब व लांबचे लोक जवळ आले. माणसांचे त्रास वाढले, कष्ट कमी झाले, पण माणूस असमाधानी होत गेला. मनावरील ताण वाढला व त्याचा परिणाम शरीरावर, वाढते वजन, गुडघेदुखी, डोकेदुखी, पाठदुखी अशा छोट्या त्रासापासून मधुमेह, उच्च रक्तदाब, कॅन्सर, त्वचेचे रोग, अल्सर, ॲसिडिटी असे अनेक विकार जडत जातात. म्हणजेच प्रत्येक व्याधीला 'मन' कारणीभूत असल्याचे दिसते. या सर्व त्रासासाठी आहार, विहार, व्यायाम, विचार यात बदल करणे आवश्यक असून योगाभ्यास हा या सगळ्यावरील उत्तम उपाय ठरू शकतो.

किरकोळ रिक्षा रांगेतील वादातून मुलींवर जमावाचा हल्ला... मालाडमध्ये ५ जण अटकेत

■ बातमी /लेख, प्रीती दिपक नाईक

मुंबईतील मालाड (पूर्व) येथील कुरार परिसरात किरकोळ वादातून गंभीर मारहाणीची घटना घडली आहे. रिक्षा साठी लावलेल्या रांगेतून सुरू झालेला वाद पुढे जमावाच्या हल्ल्यात परिवर्तित झाला. या घटनेत तीन मुली आणि एका मुलाला मारहाण करण्यात आल्याने परिसरात खळबळ उडाली आहे.

महिलांच्या सुरक्षेचा प्रश्न ऐरणीवर

या घटनेनंतर शिवसेना नेते संजय निरुपम यांनी पोलिस ठाण्यात भेट देत घटनेचा निषेध केला. रही फक्त या मुलींची बाब नाही, तर संपूर्ण मुंबईतील महिलांच्या सुरक्षेचा प्रश्न आहे. इस्लामपूरा, पठाणवाडी आणि कुरारसारख्या भागांमध्ये असुरक्षितता वाढत आहे,₹ असे त्यांनी म्हटले. तसेच पोलिसांनी कारवाईत उशीर केल्याचा आरोप करत, गेल्या वर्षी याच काळात अशाच प्रकारची घटना या परिसरात घडल्याचेही त्यांनी नमूद केले. रिक्षाच्या रांगेतील किरकोळ वादातून इतका गंभीर प्रकार घडल्याने शहरातील कायदा-सुव्यवस्थेवर प्रश्नचिन्ह निर्माण झाले आहे. विशेषतः महिलांच्या सुरक्षेबाबत चिंता वाढली असून, अशा घटनांवर कडक कारवाईची मागणी जोर धरत आहे.

रिक्षाच्या रांगेतून सुरू झालेला वाद..

ही घटना शुक्रवारी सायंकाळी सुमारे ६.४५ वाजता मालाड (पूर्व) रेल्वे स्थानकाबाहेर घडली. तक्रारदार किंजल गोहेल (२२) ही आपल्या मैत्रिणी पूजा शाह, कशिश शाह आणि देव शाह यांच्यासोबत रिक्षाच्या रांगेत उभी होती. त्यांचा नंबर आल्यावर दोन अनोळखी महिलांनी रांग तोडून रिक्षामध्ये बसण्याचा प्रयत्न केला. यावरून दोन्ही गटांमध्ये वाद झाला. त्या महिलांनी शिवीगाळ आणि धमकी देत रिक्षामधून निघून गेल्याचे तक्रारीत म्हटले आहे.

लक्ष्मण नगरमध्ये हल्ला

यानंतर सायंकाळी सुमारे ८ वाजता किंजल आणि तिचे मित्र दुसऱ्या वाहनाने घरी परतत असताना लक्ष्मण नगर परिसरात, मयूर ज्वेलर्सजवळ, त्यांना अडवण्यात आले. यावेळी त्या दोन महिलांसोबत २० ते २५ जणांचा जमाव होता. या जमावाने मुला-मुलींना रिक्षातून ओढून बाहेर काढत त्यांच्यावर मारहाण केल्याचा आरोप आहे.

गुन्हा दाखल, ५ जण अटकेत

या प्रकरणी किंजल गोहेल यांनी कुरार पोलिस ठाण्यात तक्रार दाखल केली. पोलिसांनी १२ जणांविरुद्ध गुन्हा नोंदवला असून त्यात तीन महिलांचा समावेश आहे. आतापर्यंत पाच जणांना अटक करण्यात आली आहे.

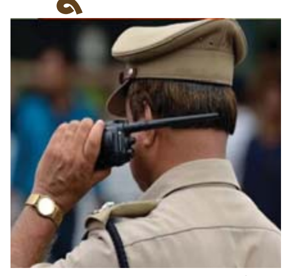
भारतीय न्याय संहिता कलम ३५२ (जाणीवपूर्वक अपमान करून शांतता भंग करण्याचा प्रयत्न) आणि इतर संबंधित कलमांखाली गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. अटक करण्यात आलेल्यांमध्ये अंजुम, फातिमा अकबर, इद्रीस सुरती, साहिल आणि इम्तियाज यांचा समावेश आहे.

आसाम, केरळ आणि पश्चिम बंगालमधील निवडणूक व्यवस्थेवर मुंबईतील तीन सह-पोलीस आयुक्तांचा वॉच

■मुंबई। प्रतिनिधी,

देशातील विविध राज्यांमध्ये एप्रिल महिन्यात विधानसभा निवडणुका होणार आहेत. या निवडणुकांच्या व्यवस्थेवर देखरेख ठेवण्यासाठी मुंबईतील 'सह-पोलीस आयुक्त' दर्जाचे तीन अधिकारी मुंबईहून रवाना झाला आहेत. विधानसभा निवडणुका पार पडेपर्यंत लक्ष्मी गौतम, जय कुमार आणि आरती सिंह हे अधिकारी एप्रिलपर्यंत मुंबईबाहेरच राहणार आहेत.

एका वरिष्ठ अधिकाऱ्याने दिलेल्या माहितीनुसार, मुंबई गुन्हे शाखेच्या प्रमुख लखमी गौतम या 18 मार्च ते 9 एप्रिल या कालावधीत आसाममध्ये निवडणूक कर्तव्यावर असतील. तर सह-पोलीस आयुक्त (प्रशासन) जय कुमार यांना पश्चिम बंगालमध्ये नियुक्त करण्यात आले आहे. पश्चिम बंगालमध्ये 18 मार्च ते 25 मार्च आणि 30 मार्च ते 24 एप्रिल अशा दोन टप्प्यात निवडणुका होणार आहे. त्यामुळे जय कुमार या दोन्ही टप्प्यात आपले निवडणूक कर्तव्य पार पाडतील. तसेच गुप्तचर शाखेच्या सह-पोलीस आयुक्त आरती सिंह यांना केरळमध्ये निवडणूक कर्तव्यासाठी नियुक्त करण्यात आले आहे. केरळमध्ये 18 मार्च ते 9 एप्रिल या कालावधीत निवडणूक व्यवस्थेवर देखरेख



करण्यासाठी त्या तिथेच तैनात असतील.

निवडणुकांच्या काळात कर्तव्यासाठी विविध राज्यांमधील पोलीस कर्मचाऱ्यांना तैनात करण्याची एक दीर्घकालीन परंपरा आहे. या प्रथेमागे दोन मुख्य कारणे आहेत. पहिले कारण म्हणजे निवडणुकांदरम्यान अतिरिक्त पोलीस दलाची तैनाती करणे आवश्यक असते. त्यामुळे इतर राज्यांतून पोलीस अधिकारी आणि शिपायांना बोलावून अतिरिक्त मनुष्यबळाची गरज पूर्ण केली जाते. दुसरे कारण म्हणजे निष्पक्ष निवडणुका सुनिश्चित करण्यासाठी ज्या राज्यात मतदान होत आहे, तिथे इतर राज्यांमधील पोलीस कर्मचाऱ्यांची उपस्थिती असणे अत्यंत आवश्यक मानले जाते. स्थानिक राजकारण्यांना आपल्या राज्याबाहेरून आलेल्या पोलीस कर्मचाऱ्यांवर दबाव टाकणे किंवा त्यांच्यावर अवाजवी प्रभाव गाजवणे अनेकदा कठीण जाते.

निवडणूक कर्तव्यासाठी रवाना करण्यात आलेले मुंबईतील हे तिन्ही सह-पोलीस आयुक्त कायदा आणि सुव्यवस्थेच्या स्थितीबाबतचे गोपनीय अहवाल वेळोवेळी निवडणूक आयोगाकडे सादर करतील. या अहवालांच्या आधारे, निवडणूक आयोग आवश्यक वाटल्यास निवडणूक सभा आणि मतदानाच्या दिवशी अधिक प्रभावी सुरक्षा व्यवस्था सुनिश्चित करण्यासाठी अतिरिक्त पोलीस दलाची मागणी करू शकतील.

पालीतील बल्लाळेश्वरालाही युद्धाची झळ

गॅसअभावी देवस्थानचे अन्नछत्र, महाप्रसाद बंद

सरकारने गॅस पुरवावा!

''व्यावसायिक गॅसपुरवठा बंद झाल्याने देवस्थानाला अन्नछत्र बंद करावे लागले आहे. रोज 400 ते 500 भाविकांचे भोजन सरपण जाळून बनवणे अशक्य आहे. म्हणून सरकारने व्यावसायिक गॅस उपलब्ध करून द्यावा!''

जितेंद्र गद्रे, अध्यक्ष, श्री बल्लाळेश्वर देवस्थान

■अलिबाग। प्रतिनिधी,

इस्रायल-अमेरिका विरुद्ध इराण युद्धाची भारताला झळ बसत आहे. अशातच अष्टविनायक तीर्थक्षेत्र पालीतील श्री बल्लाळेश्वर देवस्थानातील अन्नछत्र गॅस पुरवठ्याअभावी बंद ठेवण्याची वेळ आली आहे. त्यामुळे दर्शनासाठी येणाऱ्या शेकडो भाविकांच्या सात्विक भोजनाचा आणि महाप्रसादाचा प्रश्न ऐरणीवर आला आहे. देवस्थानचा प्रसिद्ध महाप्रसाद आणि प्रसादाचा लाडू उपलब्ध नसल्याने भाविकांची प्रसादाशिवाय परतावे लागत आहे.

सुधागड तालुक्यातील पालीमध्ये अष्टविनायक यात्रा करणारे हजारो भाविक दरवर्षी येत असतात. श्री बल्लाळेश्वराच्या दर्शनासाठी रोज शेकडो भाविकांची वर्दळ असते. दिवसा आणि रात्री मिळून किमान 500 भाविक देवस्थानच्या अन्नछत्रात अत्यल्प दरात महाप्रसादाचा लाभ घेतात. एप्रिल आणि मे महिन्याच्या उन्हाळी सुट्ट्यांमध्ये ही संख्या दिवसाला 800 च्या वर जाते. सध्या व्यावसायिक गॅसचा पुरवठा बंद झाल्यामुळे अन्नछत्र चालवणे अशक्य झाले आहे. यामुळे भाविकांना देवस्थानात मिळणाऱ्या सात्विक भोजनापासून वंचित राहावे लागत आहे. अन्नछत्र बंद झाल्याने भाविकांना मंदिराबाहेरील हॉटेलमधून महागडे अन्न घ्यावे लागते.

देवस्थानतर्फे अवघ्या 30 रुपयांत भाविकांना मुबलक सात्विक भोजन दिले जाते. हा उपक्रम सेवाभावी वृत्तीने चालवला जातो. मात्र व्यावसायिक गॅसचा पुरवठा बंद झाल्याने अन्नछत्र बंद ठेवण्यात आले आहे. लाकूड वापरून इतक्या मोठ्या प्रमाणात स्वयंपाक करणे शक्य नाही. शिवाय लाकूड जाळण्यामुळे प्रदूषण होते, याकडे देवस्थान प्रशासनाने लक्ष वेधले आहे.

याबाबत देवस्थानचे अध्यक्ष जितेंद्र गद्रे म्हणाले की, भाविकांच्या सोयीसाठी आम्ही व्यावसायिक गॅस सिलेंडरचा वापर करून अन्नछत्र चालवतो. सध्या गॅस मिळत नसल्याने अन्नछत्र सुरू ठेवणे शक्य होत नाही. विशेष बाब म्हणून सरकारने गॅस उपलब्ध करून दिल्यास आम्ही तत्काळ अन्नछत्र आणि प्रसाद सेवा पुन्हा सुरू करू शकतो.

पुण्यातील भाविक विवेक भांगे यांनी सांगितले की, आम्ही दरवर्षी अष्टविनायक दर्शनासाठी येतो. बल्लाळेश्वराचा महाप्रसाद घेतल्याशिवाय आमची यात्रा पूर्ण होत नाही. 30 रुपयांत मिळणारे सात्विक भोजन हा आमच्यासाठी देवाचा आशीर्वाद असतो. पण अन्नछत्र बंद असल्याने बाहेर महागड्या हॉटेल्सचा आधार घ्यावा लागत आहे. म्हणून सरकारने तातडीने गॅसचा पुरवठा करून अन्नछत्र पुन्हा सुरू करावे.

मेट्रोच्या 27 स्थानकांच्या विकासकामांचा खर्च पालिकेच्या खांद्यावर

विरोधानंतर प्रस्ताव राखून ठेवला

■मुंबई। प्रतिनिधी,

मुंबई महापालिकेच्या 92 हजार कोटींच्या ठेवी मोडल्याने त्या 82 हजार कोटींवर घसरल्या आहेत. त्यातच आता मुंबई महापालिकेत भाजप महायुतीचा सत्ता आलेली असताना मेट्रो रेल्वे (ॲक्वा)च्या कुलाबा ते सिप्झ या रेल्वे मार्गावरील 27 रेल्वे स्थानकाच्या सभोवती प्रत्येकी 500 मीटर क्षेत्रामध्ये 'ट्रांझिस्ट ओरिएंटेड डेव्हलपमेंट' अंतर्गत स्थानिक क्षेत्र नियोजन तयार करण्यासाठी प्रति स्थानक 34,40,000 याप्रमाणे 10 कोटी 57 लाख रुपयांचा खर्च येणार आहे. हा खर्च मुंबई महापालिकेने करावा, असे आदेश देत राज्य शासनाने मुंबई महापालिकेच्या खांद्यावर हा कोट्यवधी रुपयांच्या खचार्चा भार टाकला आहे. मात्र यासंदभार्तील प्रस्ताव स्थायी समितीच्या बैठकीत मंजुरीसाठी आला असता शिवसेनेने (ठाकरे) आणि काँग्रेस पक्षाने या प्रस्तावाला कडाडून विरोध दर्शवला. मात्र सत्ताधारी भाजप पक्षातर्फे सभागृहनेते गणेश खणकर यांनी, मेट्रो रेल्वेचे जाळे मुंबईत पसरल्याने मुंबईकरांना प्रवासात मोठा दिलासा मिळाला असल्याचे सांगत प्रस्तावाचे समर्थन करण्याचं प्रयत्न केला.

अखेर साधकबाधक चर्चेच्या अंती स्थायी समिती अध्यक्ष प्रभाकर शिंदे यांनी सदर प्रस्ताव मंजूर न करता राखून ठेवला.

वास्तविक, मेट्रो रेल्वेच्या (ॲक्वा) कुलाबा ते सिप्झ या मार्गावरील 27 स्थानकांच्या सभोवती प्रत्येकी 500 मीटर क्षेत्रामध्ये ह्यट्रांझिस्ट ओरिएंटेड डेव्हलपमेंटह्ण अंतर्गत स्थानिक क्षेत्र नियोजन तयार करण्यासाठी प्रति स्थानक 34,40,000 खर्च येणार आहे. त्यानुसार 10 कोटी 57 लाख रुपये खर्च अपेक्षित आहे. मात्र त्यापैकी प्रथम चार स्थानकांच्या कामासाठी प्रत्येकी 34 लाख 40 हजार रुपये खर्च येणार आहे. या 27 पैकी 4 स्थानकांसाठी 1 कोटी 37 लाख रुपये खर्च येणार आहे. या 27 स्थानकांची विकासकामे ही 31 मार्च 2028 पर्यंत पूर्ण करणे अपेक्षित आहे. महापालिका आयुक्त यांनी यापूर्वीच सदर कामासाठी आपल्या अधिकारात परवानगी दिली होती. मात्र आज सदर कामांबाबतचा प्रस्ताव स्थायी समितीच्या बैठकीत मंजुरीसाठी आला असता काँग्रेसचे गटनेते अशरफ आजमी यांनी त्यास विरोध करीत सदर प्रस्ताव एमएमआरडीए प्राधिकरण यांना पाठविण्याची मागणी केली. तर, शिवसेनेचे ज्येष्ठ नगरसेवक यशोधर फणसे यांनीही प्रस्तावाला विरोध करीत तो दप्तरी दाखल करण्याची मागणी केली.

या कामासाठी मेट्रो रेल्वे अथवा एमएमआरडीए प्राधिकरण यांनी करवा. मुंबई महापालिकेचा त्याच्याशी काही संबंध नसताना मुंबई महापालिकेने त्यासाठी कोट्यवधी रुपयांचा खर्च का करावा, असे प्रश्न उपस्थित करीत सदर प्रस्तावाला विरोध दर्शवला. यावेळी, भाजपचे नगरसेवक आणि पालिका सभागृहनेते गणेश खणकर यांनी, मुंबईत मेट्रो रेल्वे मार्गाचे जाळे विस्तारल्याने मुंबईकरांचा प्रवास अधिक सुखकर झाला आहे, असे सांगत प्रस्तावाचे समर्थन केले. तसेच, याबाबत सादरीकरण करावे. तसेच, सदस्यांनी सकारात्मक विचार करावा, अशी सूचना केली. विशेष म्हणजे ही काम तातडीचे असल्याचे कारण देत आणि टेंडर न काढता ते मे.एमसीजीएम सेंटर फॉर म्युनिसिपल कॅपासिटी बिल्डिंग ॲन्ड रिसर्च यांना देण्याचा निर्णय घेण्यात आला. त्यावर स्थायी समिती अध्यक्ष प्रभाकर शिंदे यांनी, सदर प्रस्ताव मंजूर न करता ते राखून ठेवला.

वरळी बीडीडीतील ८४५ घरांचे एप्रिल महिन्यात वितरण

■मुंबई। प्रतिनिधी,

म्हाडामार्फत मुंबईतील नायगाव, वरळी आणि ना.म. जोशी मार्ग येथील बीडीडी चाळींचा पुनर्विकास करण्यात येत आहे. यातील नायगाव बीडीडी चाळ पुनर्विकास प्रकल्पातील डॉ.बाबासाहेब आंबेडकर बीडीडी संकुलातील ८६४ पुनर्वसन घरांचे वितरण नुकतेच करण्यात आले. आता वरळी बीडीडी चाळ पुनर्विकास प्रकल्पअंतर्गत ८४५ घरांचे बांधकाम पूर्ण झाले असून, महिनाभरात म्हणजेच एप्रिलमध्ये या घरांचा ताबा देण्याचे नियोजन म्हाडाने केले आहे. वरळी बीडीडी चाळ पुनर्विकास प्रकल्पअंतर्गत ५५६ पुनर्वसन घरांचा ताबा यापूर्वीच देण्यात आला आहे. वरळी बीडीडी चाळ पुनर्विकास प्रकल्प अंतर्गत एप्रिलमध्ये ८४३, मे मध्ये ५७४, जुलैमध्ये २७१ अशा एकूण २२४६ सदनिका या वर्षअखेरीस वितरित करण्याचे नियोजन आहे. नायगाव बीडीडी चाळ पुनर्विकास प्रकल्पात मे-२०२६ मध्ये ५३७ पुनर्वसन सदनिका वितरित करण्याचे तर परळ येथील ५४७ पुनर्वसन सदनिका जून - २०२६, तर ऑक्टोबर-डिसेंबर २०२६ मध्ये ३४२ सदनिकांचे वितरण प्रस्तावित आहे. डिसेंबर २०२६ पर्यंत म्हाडातर्फे तीनही प्रकल्पांतील ४८८८ पुनर्वसन सदनिकांचा ताबा देण्याचे नियोजन आहे. डिसेंबर २०२७ पर्यंत तीनही बीडीडी चाळ पुनर्विकास प्रकल्पातील ६२४६ पुनर्वसन सदनिकांचा ताबा देण्याचे नियोजन आहे. तिनही बीडीडी चाळ पुनर्विकास प्रकल्पातील १५,५९३ पुनर्वसन सदनिकांची उभारणी पूर्ण करून सदनिकांचा ताबा डिसेंबर २०२९ पर्यंत देण्याचे नियोजन आहे. तसेच वरळी बीडीडी चाळ पुनर्विकास प्रकल्पात ४ हजार ८९३, नायगाव बीडीडी चाळ पुनर्विकास प्रकल्पात १ हजार ७४, ना.म.जोशी मार्ग पुनर्विकास प्रकल्पात १ हजार ५८२ अशा एकूण ७ हजार ५५० पुनर्वसन सदनिका बांधण्याचे काम प्रगतिपथावर आहे. तीनही बीडीडी चाळ पुनर्विकास प्रकल्पात ९ हजार ८१५ पुनर्वसन सदनिकांचे बांधकाम प्रगतिपथावर असून, एकूण ६३ टक्के काम झाले आहे. पुनर्विकास प्रकल्पात ऑक्टोबर २०२६ मध्ये उर्वरित ५७७८ पुनर्वसन सदनिकांच्या बांधकामाला सुरुवात करण्याचे नियोजन आहे.

गाळमुक्त धरण व गाळयुक्त शिवार योजनेतून १.२५ लाख हेक्टर शेतजमिन सुपीक

■मुंबई। प्रतिनिधी,

महाराष्ट्र हे देशातील सर्वाधिक धरणे आणि जलसाठे असलेले राज्य म्हणून ओळखले जाते. राज्यात ८५ हजारांहून अधिक जलाशयाचे साठे असतानाही २०१२ आणि २०१३ मध्ये पाण्यासाठी पावसावर अवलंबून राहण्याची वेळ राज्यावर आली होती. त्याची झळ संपूर्ण राज्याला बसली होती. २०१४ मध्ये नव्याने सत्तेवर आलेल्या देवेंद्र फडणवीस सरकारलाही या दुष्काळाशी दोन हात करावे लागले होते. पण याकडे देवेंद्र फडणवीस यांनी समस्या म्हणून पाहिले नाही. तर ती संधी समजून राज्यावरील दुष्काळाचे सावट कायमचे दूर करण्यासाठी 'जलयुक्त शिवार अभियान' सुरू केले आणि त्यातूनच पुढे 'गाळमुक्त धरण, गाळयुक्त शिवार' ही योजनासुद्धा यशस्वीरित्या राबवली. गाळयुक्त शिवार योजनेमुळे राज्यातील १.२५ लाख हेक्टर शेतजमिनींच्या सुपिकतेत वाढ झाली.

२०१४ मध्ये जेव्हा देवेंद्र फडणवीस यांचे सरकार सत्तेत आले. तेव्हा त्यांना तीव्र दुष्काळाला सामोरे जावे लागले. हा दुष्काळ महाराष्ट्राच्या राशीतून कायमचा दूर करण्यासाठी फडणवीस सरकारने विविध पातळीवर प्रयत्न केले. कारण पाणी ही निसर्गनिर्मित गोष्ट आहे. ती तयार करता येत नाही. आपल्याला त्याचे नियोजन करून ती टप्प्याटप्प्याने वापरणे किंवा त्याची जमिनीतील पातळी वाढवणे, जलसाठ्याची क्षमता वाढवणे या गोष्टी करता येऊ शकतात. फडणवीस यांनी नेमक्या याच गोष्टींवर भर देत पाण्याचा सर्वांगिण विचार केला. सर्वप्रथम त्यांनी पावसाचे पाणी अडवण्यासाठी, ते जमिनीत मुरावे यासाठी प्रयत्न केले. त्यानंतर अडवलेल्या पाण्याची साठवणूक योग्य पद्धतीने व्हावी यासाठी जलसाठ्यांमधील गाळ काढून त्याची क्षमता वाढवली. त्यांनी ही योजना सरकारीपुरती सीमित न ठेवता ती लोकचळवळ म्हणून लोकांमध्ये नेली. गावांना, समुहांना, सामाजिक संस्थांना त्यामध्ये सहभागी करून घेतले.

गाळमुक्त धरण, गाळयुक्त शिवार योजनेची प्रमुख वैशिष्ट्ये

- स्थानिक शेतकऱ्यांचा सहभाग - स्थानिक शेतकरी त्यांच्या शेतामध्ये स्वखर्चाने हा गाळ वाहून नेऊ शकतात. शेतात गाळ वाहून नेण्यासाठी सरकारकडून कोणत्याही प्रकारची मदत केली जात नाही.
- खाजगी व सार्वजनिक भागीदारी - धरण व इतर जलसाठ्यातून गाळ उपसण्याकरीता आवश्यक असलेली यंत्रसामुग्री व इंधनाचा खर्च सरकारकडून केला जाणार आहे. सरकार हा खर्च उभा करण्यासाठी सीएसआर निधीतून उपलब्ध होणाऱ्या निधीची मदत घेत आहे.
- अद्ययावत तंत्रज्ञानाचा वापर - गाळमुक्त धरण, गाळयुक्त शिवार या योजने अंतर्गत करण्यात येणाऱ्या कामांसाठी जिओ टॅगिंगसह, केलेल्या सर्व कामांचा डेटा संगणकावर जतन करून ठेवला जाणार आहे.

सुपीक गाळामुळे केमिकलमुक्त शेतीला प्राधान्य

सरकारच्या या योजनेमुळे जिल्ह्यातील विविध धरणातील गाळ शेतकऱ्यांनी आपल्याला शेतात पसरविला. त्यामुळे शेतकऱ्यांना त्याचा डबल फायदा झाला. एकतर जमिनीचा पोत सुधारण्यास मदत झाली. त्याचबरोबर सुपिक गाळामुळे रासायनिक खतांचा वापर न करता पिकांच्या उत्पादनात चांगलीच वाढ झाली. यामुळे शेतकऱ्यांचे केमिकल खतांवर खर्च होणारे पैसेही वाचले आणि केमिकलमुक्त उत्पादन घेता आले.

या योजने अंतर्गत करण्यात येणाऱ्या कामांचे स्वतंत्रपणे मूल्यमापन करण्यात येते. तसेच २५० हेक्टरपेक्षा कमी लाभक्षेत्र असलेल्या आणि ५ वर्षापेक्षा जुन्या तलावांना गाळ काढण्याची प्राधान्य दिले गेले. ही योजना यशस्वीरीत्या राबविण्यासाठी सरकारने प्रत्यक्ष शेतकऱ्यासह संबधित घटकांवर थेट जबाबदारी सोपवली आहे. तहसिलदाराच्या माध्यमातून शेतकरी आणि अशासकीय संस्था अर्ज करू शकतात. गाळ काढण्याच्या कामाची पाहणी वेळोवेळी तलाठ्याकडून करण्याची व्यवस्था यामध्ये करण्यात आली. योजनेची अंमलबजावणी व्यवस्थित व्हावी यासाठी सरकारने राज्य पातळी, जिल्हा पातळी आणि तालुका पातळीवर समित्या स्थापन केल्या आहेत.

राज्याचे उपमुख्यमंत्री तथा जलसंपदा मंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी ही योजना पुढील ३ वर्षांकरीता सुरू ठेवण्यास मान्यता दिली आहे. त्यानुसार मृद व जलसंधारण विभागाने १६ जानेवारी २०२३ रोजी याबाबतचा शासन निर्णय प्रसिद्ध केला आहे.

गाळमुक्त धरण गाळयुक्त शिवार योजना

राज्यात जलयुक्त शिवार योजनेची अंमलबजावणी सुरू झाल्यानंतर पावसाचे पाणी जमिनीत मुरावे यावर विशेष करून भर दिला जात होता. पण त्याचवेळी कार्यरत जलसाठ्यांची दुरूस्ती करण्याबाबतचा विचारही पुढे येऊ लागला. त्यातूनच राज्यातील धरणे आणि जलसाठ्यांच्या साठवण क्षमतेत वाढ करण्यासाठी धरणातील गाळ काढून तो शेतामध्ये वापरण्यात यावा, यासाठी गाळमुक्त धरण व गाळयुक्त शिवार ही योजना राबविण्यास तत्कालीन मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी २ मे २०१७ च्या राज्य मंत्रिमंडळाच्या बैठकीत मंजुरी दिली होती. यावेळी सरकारने राज्यातील एकूण ८२,१५६ धरणांपैकी ३१,४५९ धरणांमधील गाळ काढण्यास मंजुरी दिली होती. सदर योजनेनुसार तलाव, साठवण तलाव, गाव तलाव, पाझर तलाव आणि धरणातून काढलेला गाळ स्थानिक शेतकऱ्यांना मोफत उपलब्ध करून दिला गेला. शेतकऱ्यांना तो गाळ स्वःखचार्ने आपल्या शेतात वाहून न्यावा लागला. त्याचबरोबर सरकारने गाळासाठी आकारण्यात येणारी रॉयल्टी आणि अजार्ची फी सुद्धा माफ केली होती. गाळ उपसण्यासाठी लागणारी यंत्रसामग्री आणि इंधनाच्या खचार्साठी सरकारने ६,२३६ कोटी रुपयांचा खर्च अपेक्षित धरला होता. जलसाठ्यांमध्ये किंवा धरणांमध्ये गाळ साठणे आणि तो काढणे ही तशी निरंतर चालणारी प्रक्रिया आहे. तरीही ही योजना प्राथमिक स्तरावर टप्प्याटप्प्याने २०२१ पर्यंत राबविण्याचा निर्णय फडणवीस सरकारने घेतला होता. राज्यातील जलस्त्रोतांचा अंदाज घेता त्यात ५१.८० कोटी घनमीटर गाळ असल्याचे बोलले जाते. त्यातून आतापर्यंत ७.१७ कोटी घनमीटर गाळ उपासण्यात आला. जलयुक्त शिवार अभियानाच्या माध्यमातून महाराष्ट्रातील २५ हजार गावांना २०१९ पर्यंत दुष्काळमुक्त करण्यासाठी जलयुक्त शिवार अभियान राबविले गेले. यामध्ये पावसाचे वाहून जाणारे पाणी अडवून ते जमिनीत मुरावे यासाठी प्रयत्न केले गेले. त्यापुढे जाऊन सरकारने जलाशयांमध्ये साठलेला गाळ काढून पाणीसाठ्याची क्षमता वाढविण्यावर भर दिला. यासाठी विविध जलाशयांमधील गाळ काढून त्यांना गाळमुक्त करण्याचे आणि हा काढलेला गाळ शेतात पसरवून शिवाराला गाळयुक्त करण्याचे उद्दिष्ट ठेवले. जलाशयांमधील गाळ काढून तो शेतजमिनीत पसरविल्याने जमिनीची सुपिकता वाढली. जमिनीचा पोत सुधारून पिकांच्या उत्पादनात वाढ झाली. यामुळे शेतकऱ्यांचा खतावरील खर्च कमी होण्यास मदत झाली. एकूण जलयुक्त शिवार आणि त्यानंतर गाळमुक्त धरण, गाळयुक्त शिवार या योजनेमुळे शेतकऱ्याला दुहेरी फायदा झाला. २०१७ मध्ये ही योजना सुरू केल्यापासून २०१९ पर्यंत म्हणजे अवघ्या २ वर्षात राज्यातील ५,२७० धरणे आणि पाझर तलावांमधून एकूण ३ कोटी २३ लाख क्युबिक घनमीटर गाळ काढण्यात आला. यामुळे वेगवेगळ्या धरणांतून तब्बल ३२ लाख टँकर्समध्ये मावेल इतकी पाणीसाठ्याची क्षमता निर्माण झाली. त्याचबरोबर या काढलेल्या गाळाचा ३१ हजार १५० शेतकऱ्यांना फायदा देखील झाला.

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 - ७४०००0१४७४. 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