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-२८० ● मुंबई, बुधवार, १३ मे २०२६ ● पृष्ठ-८ ● मूल्य-५ रु.

MARATHI EKIKARAN BATMIPATRA

नीट पेपर फुटीचे महाराष्ट्र कनेक्शन

लाखो विद्यार्थ्यांचा अपेक्षाभंग १० लाखात प्रश्नपत्रिका मिळवली १५ लाखात विकली



■ बातमी /लेख, प्रीती दिपक नाईक

नाशिक : नीट पेपर फुटीनंतर केंद्र सरकारने मोठा निर्णय घेत नीट परीक्षा २०२६ पुढे ढकलली आहे. पेपर फुटीच्या आरोपानंतर ३ मे रोजी होणारी परीक्षा आता पुढे ढकलण्यात आली आहे. देशभरातील २२ लाख २९ हजार विद्यार्थ्यांचे भवितव्य टांगणीला लावणाऱ्या नीट (NEET) पेपरफुटी प्रकरणात एक अत्यंत खळबळजनक खुलासा झाला आहे. या पेपरफुटीचे धागेदोरे समोर आले असून नाशिकमधून नीट परीक्षेचा पहिला पेपर फुटला, येथून पहिली प्रश्नपत्रिका बाहेर पडल्याची माहिती समोर आली आहे. या प्रकरणात नाशिक गुन्हे शाखेने ३० वर्षीय संशयित शुभम खैरनार याला अत्यंत नाट्यमयरीत्या बेड्या ठोकल्या आहेत. ओळख लपवण्यासाठी आरोपीने चक्क टक्कल केले होते, मात्र नाशिक पोलिसांच्या 'बाझ' नजरेतून तो वाचू शकला नाही.

तसाप हा सीबीआय कडे

● नाशिकच्याच प्रिंटिंग प्रेसमध्ये या पेपर फुटीची छपाई झाली असल्याचा आरोप झाला आहे. आता या प्रकरणाचा तसाप हा सीबीआय कडे देण्यात आला आहे. फुटलेल्या नीट परीक्षेच्या पेपरची पहिली कॉपी ही नाशिकमधील असल्याचं उघड झालं आहे. नाशिकमधील प्रिंटिंग प्रेसमध्ये याची छपाई झाली अन् त्याचे १० सेट्स हे हरियाणात गेले. या प्रकरणात आंतरराष्ट्रीय कटाचा आरोप झाल्यामुळं सीबीआयची तपास पथके महाराष्ट्रासह उत्तराखंड आणि राजस्थानमध्ये आता चौकशी करणार आहेत. परीक्षा पुढे ढकलण्यात आल्यामुळं देशभरातील जवळपास २२ लाख विद्यार्थ्यांना याचा मनःस्ताप सहन करावा लागणार आहे.

कोणी आहे मास्टर माईंड?

जयपूरमधून अटक करण्यात आलेला मनीष हा या संपूर्ण प्रकरणाचा कथित सूत्रधार किंवा मास्टरमाइंड असल्याचा संशय व्यक्त केला जात आहे. तपास अजून सुरू असून अजून काही मोठे मासे गळाला लागण्याची शक्यता आहे. परीक्षा प्रश्नपत्रिका अधिकृतपणे छापण्यापूर्वीच मनीषच्या हाती संभाव्य प्रश्न लागले होते. हे प्रश्न नंतर विविध माध्यमातून इतरांपर्यंत पोहोचवण्यात आले असा संशय आहे, आता तपासात अधिक माहिती समोर येण्याची शक्यता आहे. NTA च्या शिफारशीनंतर CBI आता या प्रकरणात अधिकृतपणे तपास सुरू करणार असून, मोठी कारवाई होण्याची शक्यता व्यक्त केली जात आहे.



संशयित BAMS शिक्षण घेतलेला...

नाशिकमधून अटक झालेला हा युवक ३० वर्षीय संशयित आरोपी BAMS शिक्षण घेतलेला असल्याची माहिती मिळाली आहे. तो मूळचा नाशिक जिल्ह्यातील नांदगाव तालुक्यातील रहिवासी आहे. राजस्थान CBI कडून मिळालेल्या माहितीनुसार नाशिक गुन्हे शाखेची कारवाई करण्यात आली. दुपारी बारा वाजेच्या सुमारास संशयिताला ताब्यात घेतले. सुरुवातीला आरोपीने केस कापले असल्याने ओळखू आला नाही. मात्र क्राईम ब्रांच टीमने आरोपीला ओळखले आणि तत्काळ ताब्यात घेतले. नाव, मोबाईल नंबर आणि पत्त्याच्या आधारे पोलिसांनी शोध घेत अटक केली. संबंधित युवकाची मेडिकल काऊन्सेलिंग एजन्सी असल्याची माहिती मिळत आहे. संबंधित आरोपीने पेपर इकडून तिकडे देण्यासाठी फक्त मध्यस्थाची भूमिका बजावल्याचा संशय आहे. त्याने 10 लाखांचा पेपर 15 लाखांना विकण्याचा संशय तपास यंत्रणांनी व्यक्त केला आहे.

पेपरफुटीचे नाशिक कनेक्शन

● या पेपरफुटीचे धागेदोरे नाशिकमधून समोर आले आहेत. नीट परीक्षेचा पहिला पेपर नाशिकमध्ये फुटला. यानंतर नाशिकमधील ही लीक प्रश्नपत्रिका हरियाणात पोहोचली, येथे फुटलेल्या पेपरचे 10 संच तयार करण्यात आले. त्यानंतर, हरियाणातून बिहार, आंध्र प्रदेश, जम्मू आणि काश्मीरपर्यंत ही प्रश्नपत्रिका सहजपणे पोहोचल्याची संतापजनक माहिती समोर आली आहे. धक्कादायक बाब म्हणजे, या प्रश्नपत्रिकेत 100 प्रश्न एकसारखीच असल्याचं देखील सांगण्यात येत आहे. त्यामुळे, नीट परीक्षेसाठी काम करणाऱ्या संस्था आणि एजन्सीच्या कामकाजावर आता प्रश्नचिन्ह उपस्थित करण्यात येत आहे. दरम्यान, नीट पेपरफुटीच्या प्रकरणाचा तपास आता देशातील सर्वात सक्षम तपास यंत्रणा असलेल्या सीबीआयकडे देण्यात आला आहे.

NEET UG परीक्षा का महत्त्वाची?

देशातील वैद्यकीय शिक्षणासाठी NEET UG 2026 परीक्षा सर्वात महत्त्वाची मानली जाते. या परीक्षेतील गुणांवरुन मेडिकल साठी ऍडमिशन मिळवता येते. आता हीच परीक्षा मोठ्या वादाच्या भोवऱ्यात सापडली आहे. राजस्थान पोलिसांच्या विशेष ऑपरेशन ग्रुपने (SOG) केलेल्या तपासात एक धक्कादायक वास्तव समोर आलं. परीक्षेच्या तब्बल ४२ तास आधीच प्रश्नपत्रिका टेलिग्राम आणि व्हॉट्सॲपवर फिरत होती. या प्रकरणी आतापर्यंत १३ संशयितांना ताब्यात घेण्यात आलं.

असा पसरला देशभरात फुटलेला पेपर...

● नाशिकच्या एका झेरॉक्स सेंटरमध्ये पेपरची झेरॉक्स काढण्यात आली.

● नाशिकमधून हा पेपर हरियाणामध्ये नेण्यात आला.

● हरियाणामधील गुरूग्राममध्ये एका डॉक्टरपर्यंत पोहचला.

● हरियाणातून हा पेपर राजस्थानमधील जयपूरमध्ये तेथून जमवा रामगड इथं गेला.

● तेथुन हा फुटलेला पेपर सिकर शहरात पोहचला. इथूनच देशभरातील अनेक शहरात याच्या कॉपी पोहचल्या.



विद्यार्थ्यांचे भविष्य टांगणीला

नॅशनल टेस्टिंग एजन्सीने (NTA) 3 मे रोजी झालेली परीक्षा रद्द केली असून नवीन तारीख लवकरच जाहीर केली जाणार आहे. विद्यार्थ्यांचे परीक्षा केंद्र तेच राहणार असून त्यांना नवीन हॉल तिकीट दिले जाईल.

'पेपर माफिया' वर राहुल गांधींचा निशाणा

राहुल गांधी यांनी आरोप केला की, प्रत्येक वेळी पेपर लीक प्रकरणात 'पेपर माफिया' सुटून जातात आणि त्याची शिक्षा मात्र मेहनती विद्यार्थ्यांना भोगावी लागते. अशा घटनांमुळे देशातील शिक्षण व्यवस्थेवरील विश्वास सतत ढासळत असल्याचे त्यांनी नमूद केले.



विद्यार्थ्यांवर पुन्हा मानसिक आणि आर्थिक ताण

परीक्षा रद्द झाल्यामुळे आता विद्यार्थ्यांना परीक्षेची पुन्हा तयारी करावी लागणार, मानसिक तणाव सहन करावा लागणार आहे. तसेच त्यांच्यावरील आर्थिक भार वाढणार असून भविष्यासंदर्भात अनिश्चितता निर्माण होणार असल्याचे राहुल गांधी म्हणाले. जर शिक्षणात मेहनतीपेक्षा पैसा आणि प्रभाव अधिक महत्त्वाचा ठरत असेल, तर गुणवत्तेचे महत्त्व संपुष्टात येईल, असं म्हणत राहुल गांधींनी अनेक प्रश्न उपस्थित केले.

छत्रपती शिवाजी महाराज चषक राज्यस्तरीय व्हॉलीबॉल स्पर्धा 2026

मानाच्या राज्यस्तरीय व्हॉलीबॉल स्पधेर्साठी बदलापूर सज्ज

बुधवारी भव्य उद्घाटन, राज्यभरातील ३८४ खेळाडूंचा सहभाग; २३ लाख ३५ हजारांची रोख बक्षिसे, १३ ते १७ मे कालावधीत रंगणार थरार

■ठाणे। प्रतिनिधी,

प्रतिष्ठेच्या छत्रपती शिवाजी महाराज चषक राज्यस्तरीय व्हॉलीबॉल स्पधेर्साठी बदलापूर शहर सज्ज झाले असून १३ ते १७ मे २०२६ कालावधीत होणाऱ्या या स्पधेर्साठी राज्यतील ८ विभागातील ३८४ खेळाडूंचा थरार रंगणार आहे.

क्रीडा व युवक सेवा संचालनालय, महाराष्ट्र व्हॉलीबॉल असोसिएशन व कुळगाव-बदलापूर नगरपरिषद यांच्या संयुक्त विद्यमाने आयोजित या स्पधेर्चे उद्घाटन मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांच्या हस्ते १३ मे रोजी सायं. ६ वाजता हेंद्रेपाडामधील बदलापूर जिमखाना मैदानावर होईल. याप्रसंगी केंद्रीय मंत्री नितीन गडकरी, उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिदे उपमुख्यमंत्री श्रीमती सुनेत्रा पवार , कुळगाव-बदलापूर नगरपरिषदच्या नगराध्यक्षा श्रीमती रूचिता घोरपडे, क्रीडा सचिव रणजीतसिंह देओल, जिल्हाधिकारी डॉ. श्रीकृष्ण पांचाळ, क्रीडा आयुक्त श्रीमती शीतल तेली -उगले आदी मान्यवर उपस्थित रहाणार आहेत.

तब्बल २ वर्षांनंतर होणाऱ्या छत्रपती शिवाजी महाराज चषक राज्यस्तरीय व्हॉलीबॉल स्पधेर्साठी राज्यभरातील खेळाडूंचे आगमन बदलापूर नगरीत झाले आहे. ८ विभागातील ३८४ खेळाडू, ३२ मार्गदर्शक, ३२ व्यवस्थापक, एकूण ४४८ जणांचे पथक स्पधेर्साठी सज्ज झाले आहे. स्पधेर्त कोल्हापूर, लातूर, अमरावती, संभाजीनगर, पुणे, नागपूर, मुंबई व नाशिक या संघात चुरशीच्या लढती रंगणार आहे. १८ व २१ वर्षांखालील युवकांचा व्हॉलीबॉलचा थरार प्रथमच बदलापूरमध्ये पहाण्यास मिळणार आहे.

मंगळवारी स्पर्धा आढावा बैठकीनंतर कुळगाव-बदलापूर नगरपरिषदच्या नगराध्यक्षा श्रीमती रूचिता घोरपडे यांनी मैदानाची पाहणी केली.यावेळी मुख्याधिकारी मारूती गायकवाड, नगरसेवक किरण भोईर, जिल्हा क्रीडा अधिकारी सुवर्णा बारटक्के, महाराष्ट्र व्हॉलीबॉल असोसिएशनचे सचिव निलेश जगताप व ठाणे जिल्हा व्हॉलीबॉल असोसिएशन पदाधिकारी उपस्थित होते.

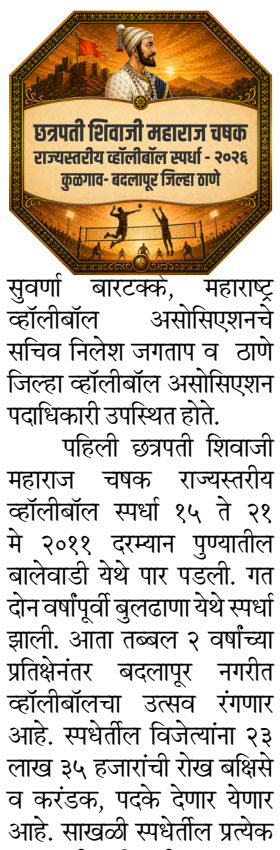
पहिली छत्रपती शिवाजी महाराज चषक राज्यस्तरीय व्हॉलीबॉल स्पर्धा १५ ते २१ मे २०११ दरम्यान पुण्यातील बालेवाडी येथे पार पडली. गत दोन वर्षांपूर्वी बुलढाणा येथे स्पर्धा झाली. आता तब्बल २ वर्षांच्या प्रतिक्षेनंतर बदलापूर नगरीत व्हॉलीबॉलचा उत्सव रंगणार आहे. स्पधेर्तील विजेत्यांना २३ लाख ३५ हजारांची रोख बक्षिसे व करंडक, पदके देणार येणार आहे. साखळी स्पधेर्तील प्रत्येक सामन्यातील विजयी व पराभूत संघ, उपांत्य फेरीतील प्रत्येक विजयी व पराभूत संघ, अंतिम फेरीतील विजयी संघ व अंतिम फेरीतील उपविजयी संघाला रोख बक्षिसे देण्यात येणार असल्याची माहिती उपसंचालक नवनाथ फरताडे यांनी दिली आहे.



बदलापूरमधील राज्यस्तरीय व्हॉलीबॉल स्पर्धा मैदानाची पाहणी करताना कुळगाव-बदलापूर नगरपरिषदच्या नगराध्यक्षा श्रीमती रूचिता घोरपडे, मुख्याधिकारी मारूती गायकवाड, नगरसेवक किरण भोईर व जिल्हा क्रीडा अधिकारी सुवर्णा बारटक्के.

भव्य उद्घाटन सोहळ्यात महाराष्ट्रांच्या परंपरेचे दर्शन

संध्याकाळच्या सत्रात ४ मैदानात रंगणाऱ्या स्पधेर्तील अडीच हजारपेक्षा अधिक क्षमतेची गॅलरी तयार करण्यात आली आहे. स्पधेर्चे भव्य उद्घाटन १३ मे रोजी सायं. ६ वाजता होणार असून शाहिर नंदेश उमप यांच्या सांस्कृतिक मेजवानीसह जिम्नॉस्टिक्सची चित्तथरारक प्रात्यक्षिके उद्घाटन सोहळ्याचे मुख्य आकर्षण असणार आहे.



मुंबईकरांनो, कचरा दिसला तर फोटो काढा आणि तक्रार करा; एका क्लिकवर होणार BMC ची कारवाई

■ठाणे। प्रतिनिधी,

नागरिक आता 'मुंबई क्लीन लीग' प्लॅटफॉर्मद्वारे कचरा साचणाऱ्या ठिकाणांची तक्रार करू शकतात. तक्रार नोंदवल्यानंतर... मुंबई शहर स्वच्छ ठेवण्यासाठी नागरिकांचा सहभाग वाढवण्याच्या उद्देशाने बृहन्मुंबई महानगरपालिकेने नवा उपक्रम सुरू केला आहे. या उपक्रमांतर्गत नागरिकांना त्यांच्या परिसरातील कचरा साचणारी ठिकाणे आणि असुरक्षित कचरा टाकण्याच्या जागांची माहिती थेट बीएमसीला देता येणार आहे. महापालिकेने सोशल मीडियावर शेअर केलेल्या माहितीनुसार, नागरिक आता 'मुंबई क्लीन लीग' प्लॅटफॉर्मद्वारे कचरा साचणाऱ्या ठिकाणांची तक्रार करू शकतात. तक्रार केल्यानंतर बीएमसीकडून संबंधित ठिकाणी स्वच्छता मोहीम राबवली जाणार आहे.

कचरा साचणाऱ्या ठिकाणांची 'अशी' करा तक्रार

लॉगिन केल्यानंतर स्क्रीनच्या डाव्या बाजूला असलेल्या 'गार्बेज हॉटस्पॉट' पर्यायावर क्लिक करून 'रजिस्टर हॉटस्पॉट' निवडावे लागेल. त्यानंतर नागरिकांना परिसराचे नाव, प्रभाग, जवळील महत्त्वाची जागा याबाबतची माहिती द्यावी लागेल. याशिवाय, संबंधित कचऱ्याच्या ठिकाणाचे फोटो अपलोड करण्याची आणि तक्रारीसंदर्भात अतिरिक्त माहिती लिहिण्याची सुविधाही या प्लॅटफॉर्मवर उपलब्ध आहे. बीएमसीकडून तातडीने स्वच्छता मोहीम हॉटस्पॉटची नोंद झाल्यानंतर संबंधित ठिकाणी बीएमसीकडून कचरा उचलून स्वच्छता मोहीम राबवली जाणार आहे. मुंबईतील स्वच्छता आणि स्वच्छताविषयक व्यवस्था सुधारण्याच्या उद्देशाने हा उपक्रम सुरू करण्यात आला आहे. प्रभाग कार्यालयांना कडक सूचना या ठिकाणांवरील कचरा तातडीने हटवून भविष्यात पुन्हा बेकायदा कचरा टाकला जाणार नाही यासाठी कडक उपाययोजना करण्याचे आदेश प्रभाग कार्यालयांना देण्यात आले आहेत.

आयुक्तांकडून थेट आढावा

महापालिका प्रशासनाने आता प्रत्येक प्रभागासाठी स्वतंत्र उद्दिष्टे निश्चित केली असून कामगिरीचा आढावा थेट महापालिका आयुक्तांकडून घेतला जाणार आहे.



'मुंबई क्लीन लीग'वर रजिस्ट्रेशन कसे कराल?

या सुविधेचा वापर करण्यासाठी नागरिकांनी प्रथम 'मुंबई क्लीन लीग' संकेतस्थळावर मोबाईल क्रमांकाच्या मदतीने रजिस्ट्रेशन करणे आवश्यक आहे. यानंतर युजर्सना नाव, पत्ता, पिनकोड आणि प्रभाग क्रमांक याची माहिती भरावी लागेल. ही माहिती भरल्यानंतर नागरिक पोर्टलमध्ये लॉगिन करू शकतात.

मुंबईत १६२ ठिकाणी वारंवार कचऱ्याची समस्या

दरम्यान, बृहन्मुंबई महानगरपालिकेने मुंबईत वारंवार कचरा साचणारी १६२ ठिकाणे ओळखली आहेत. वारंवार स्वच्छता मोहीम राबवूनही या ठिकाणी पुन्हा कचरा साचत असल्याचे निरीक्षण आणि नागरिकांच्या तक्रारींतून समोर आले आहे.

अनेक भागांत मूलभूत सुविधा नाहीत

महापालिकेच्या निदर्शनास आले आहे की, कचरा हॉटस्पॉट परिसरांमध्ये सामुदायिक कचरापेट्यांसारख्या मूलभूत सुविधांचा अभाव आहे. त्यामुळे काही नागरिक अधिकृत संकलन केंद्रांचा वापर न करता उघड्यावर कचरा टाकत असल्याचेही समोर आले आहे.



संपादकीय

संपादक
दिपक मोरेश्वर नाईक

समर्पण, परिश्रम आणि नियोजनाचा विजय

आधुनिक युगात निवडणुका लढविणे आणि त्यात यश मिळवणे याचे व्यवस्थापन शास्त्र तयार झाले आहे. या शास्त्राला अनेक पैलू आहेत. बूथ पातळीवरची पन्ना समिती हा भाजपच्या निवडणूक रणनीतीचा प्रमुख भाग आहे. मात्र भाजपचे हे यश अनेकांना पचत नाही.पश्चिम बंगालमधील विधानसभा निवडणुकीत भारतीय जनता पक्षाने मिळवलेला दणदणीत विजय अनेकांना पचलेला नाही. ११ वर्षे मुख्यमंत्री असूनही स्वतःचा विधानसभा मतदारसंघही सांभाळू न शकलेल्या ममता बॅनर्जी, 'थोर विचारवंत' राहुल गांधी यांनी या विजयाबद्दल शंका उपस्थित करणे अपेक्षितच होते. मात्र अनेक ज्येष्ठ पत्रकार, विचारवंत यांनाही भारतीय जनता पक्षाचे हे निर्भेळ यश भाजपला असलेल्या तीव्र विरोधामुळे पचवता येईनासे झाले आहे. काही ज्येष्ठ पत्रकारांना या विजयामागे ह्यगौडबंगालह्ण असल्याची शंका येते आहे. अशा मंडळींना ममता बॅनर्जी आणि त्यांचा पक्ष कधीच पराभूत होऊ नये, अशी इच्छा असल्याने त्या इच्छेपोटीच या मंडळींनी वस्तुस्थितीपासून दूर पळण्याचा मार्ग पत्करला आहे. आधुनिक युगात निवडणुका लढविणे आणि त्यात यश मिळवणे याचे व्यवस्थापन शास्त्र तयार झाले आहे. या शास्त्राचा पहिला प्रयोग अरविंद केजरीवालांनी यशस्वीरीत्या सादर केला. २०१३ मध्ये पहिल्यांदाच निवडणूक लढविणाऱ्या केजरीवाल आणि त्यांच्या सहकाऱ्यांनी दिल्ली विधानसभा निवडणुकीत बहुमताजवळ जाण्याची कामगिरी केली. २०१५ मध्ये विधानसभा निवडणुकीत ७० पैकी ६७ जागा जिंकत विक्रमी यश मिळवले. तोपर्यंत आणि आजपर्यंतही भारतीय राजकारणात एवढे मोठे यश कोणी मिळवले नाही. मतदारांचा डेटाबेस तयार करणे, त्यांच्या अपेक्षा-गरजा जाणून घेऊन त्यानुसार रणनीती आखणे, समाजमाध्यमांचा वापर करून आपली विचारसरणी निर्धारित केलेल्या मतदारांपर्यंत पोहचवणे, असे हे केजरीवालांचे निवडणुकीचे आधुनिक व्यवस्थापन शास्त्र होते. गेल्या १०-११ वर्षांत निवडणुकीच्या या व्यवस्थापन शास्त्रात कालानुरूप अनेक बदल झाले आहेत. प्रशांत किशोर हे याच निवडणूक शास्त्राचे कुलगुरू मानले जातात. केजरीवाल यांनी २०१५ आणि २०२० मध्ये दिल्ली विधानसभा निवडणुकीत प्रचंड विजय मिळवला तरी त्यांच्या विजयावर पत्रकार, विचारवंतांनी शंका घेतली नव्हती. २०१४ आणि २०१९ च्या लोकसभा निवडणुकीनंतर सहाच महिन्यांनी दिल्ली विधानसभेच्या निवडणुका झाल्या. मात्र विधानसभा निवडणुकीत मतदारांनी आम आदमी पक्षाला मोठा जनादेश दिला. त्यावेळी भारतीय जनता पक्षाच्या नेतृत्वाने हा जनादेश नाकारला नाही.ह्यआपह्णच्या नेतृत्वाने मतदारांशी संपर्क साधण्याचे अत्याधुनिक तंत्र प्रत्यक्ष अवलंबिताना वीज-पाणी बिल माफ, मोहल्ला दवाखाने, सरकारी शाळांचा दर्जा सुधारणे यासारखे लोकोपयोगी कार्यक्रम मतदारांपुढे ठेवले. निवडणुका लढविण्याचे आणि जिंकण्याचे हे तंत्र भाजप विरोधकांनी अवलंबले तर विचारवंत आणि पत्रकारांना त्या विजयात कोणतेही गौडबंगाल वाटत नाही. क्रिकेटमध्ये प्रतिस्पर्धी फलंदाजांच्या कमकुवत बाजूंचा अभ्यास करण्यासाठी त्या फलंदाजांच्या पूर्वीच्या सामन्यातील चित्रफितीचा अभ्यास केला जातो. त्याचप्रमाणे वारंवार यशस्वी ठरणाऱ्या गोलंदाजाच्या शैलीचाही अभ्यास केला जातो. निवडणुकीच्या खेळातही विरोधी पक्षांच्या कमकुवत बाजूंचा अभ्यास केला जातो. विरोधी पक्ष जर सत्तेत असेल तर त्या सरकारविरोधातील मुद्दे जनमताचा अंदाज घेऊन शोधले जातात. त्यानुसार निवडणूक प्रचारात कोणत्या मुद्द्यांवर भर दिला पाहिजे, जाहीरनाम्यात कोणत्या मुद्द्यांचा समावेश केला पाहिजे, प्रमुख नेत्यांनी भाषणांमध्ये कोणत्या मुद्द्यांवर बोलले पाहिजे, अशा अनेक गोष्टींचे आकलन होऊ शकते. पूर्वी पक्ष आणि नेत्याच्या वैयक्तिक लोकप्रियतेच्या बळावर निवडणुका जिंकल्या जात होत्या. २१ व्या शतकात मतदार पूर्वीप्रमाणे भाबडा राहिलेला नाही.भारतीय जनता पक्ष संघटना सर्वतोपरी हा विचार प्रत्यक्षात आणणारा पक्ष आहे. बूथ पातळीवरची पन्ना समिती हा भाजपच्या निवडणूक रणनीतीचा प्रमुख भाग आहे. २०२१ मध्ये भाजपने प्रथमच पश्चिम बंगालमध्ये सर्व ताकदीनिशी निवडणुका लढविल्या होत्या. तोपर्यंत जनसंघ आणि भारतीय जनता पक्षाचे पश्चिम बंगालमधील अस्तित्व नाममात्रच होते. भाजपचे संघटन २०२१ मध्ये बूथपातळीपर्यंत पोहचले नव्हते. असे असतानाही २०२१ च्या निवडणुकीत भारतीय जनता पक्षाने ३८ टक्के मते मिळवली होती. ममता बॅनर्जींच्या पक्षाने २०२१ मध्ये ४८ टक्के मते मिळवली होती. बूथपातळीपर्यंत ताकदवान असलेली तृणमूलची मनगटशाही हा खुल्या वातावरणात निवडणुका होण्यातील प्रमुख अडथळा होता. तृणमूलचे गावपातळीवरील कार्यकर्ते मतदारांना मतदानापासून प्रतिबंध करीत असत. शहरी भागातही असेच चित्र होते. निवडणूक आयोगाने निर्भय वातावरणात मतदान व्हावे यासाठी केंद्रीय राखीव पोलीस दलाचे सुमारे अडीच लाख जवान बंदोबस्तासाठी ठेवले होते. तृणमूलच्या कार्यकर्त्यांची प्रचंड दहशत केंद्रीय पोलीस दलाच्या बंदोबस्तामुळे कमी झाली. ९२ टक्क्यांपर्यंत झालेले विक्रमी मतदान हे त्याचेच द्योतक आहे. शहरी व निमशहरी भागात मोठ्या गृहनिर्माण संस्थांच्या आवारातच मतदान केंद्र सुरू करण्यामुळे मतदारांना निर्भयपणे मतदान करता आले. पडद्यामागच्या रणनीतीत प्रत्येक बूथवर कार्यकर्त्यांची फळी उभी करणे, पक्षाचे हक्काचे मतदान सकाळी ११ ते १२ वाजेपर्यंत करून घेणे, व्हॉट्सॲप ग्रुपद्वारे तृणमूल सरकारविरोधातील मुद्द्यांचा प्रसार करणे याचा समावेश होता. भाजप कार्यकर्त्यांच्या मदतीला विचार परिवारातील अनेक संघटनांचे कार्यकर्ते होते. तृणमूलच्या १५ वर्षांच्या राजवटीत बांगलादेशींच्या अनुनयामुळे निर्माण झालेला असंतोष आणि त्यामुळे राष्ट्रीय सुरक्षेपुढे उभे ठाकलेले गंभीर आव्हान पाहून विचार परिवाराने आपली सारी ताकद तृणमूलच्या विरोधात मैदानात लावली होती. घुसखोरांची नावे वगळली गेल्यानंतर ममतांनी आकांडतांडव केला. मात्र या घुसखोरांच्या भारतीय नागरिकत्वाचे पुरावे कोणालाच सादर करता आले नाहीत. ज्या मतदारसंघात 'एसआयआर'मुळे मतदारांची नावे मोठ्या प्रमाणात वगळली गेली त्या २० मतदारसंघांपैकी १३ मतदारसंघांत तृणमूल काँग्रेसने विजय मिळवला आहे. निवडणूक आयोगावर आगपाखड करणाऱ्या ममतांनी या आकडेवारीकडे जाणीवपूर्वक दुर्लक्ष केले. समशेरगंज, लालगोला, भगवानगोला, रघुनाथगंज, मेतियाबुर्ज, सुटी, मोतआभारी, गोलपोखर, मालातीपूर, छोप्रा, सुजापूर, राजरथ, बशीरहट अशा मतदारसंघात आठ हजारांपासून ८० हजारांपर्यंत मतदार वगळले गेले. तरीही तृणमूल काँग्रेसचा या १३ मतदारसंघांमध्ये मोठ्या मताधिक्याने विजय झाला. मोठ्या सभाऐवजी नुक्कड सभांवर भर देऊन अधिकाधिक स्थानिक नेतृत्वाला मतदारांपर्यंत पोहचवण्याची भाजप नेतृत्वाची योजना होती. २०२४ मध्ये वैद्यकीय महाविद्यालयात झालेल्या बलात्काराच्या घटनेमुळे ममता सरकारचा बुरखा पूर्णपणे फाटला. या घटनेमुळे महिला आणि नव मतदारांमध्ये निर्माण झालेला असंतोष तृणमूलच्या मोठ्या पराभवात परिवर्तित झाला. ममतांच्या गैरकारभाराचे मुद्दे सातत्याने जनतेच्या मनावर बिंबवण्यात आले. या साऱ्याचा एकत्रित परिणाम भाजपच्या विजयात झाला. केंद्रीय गृहमंत्री अमित शहा हे १५ दिवस पश्चिम बंगालमध्ये ठाण मांडून होते.

बलात्कारी व भ्रष्टाचारी यांना तुरुंगात नाही;तर फास्टट्रॅक कोर्टच्या माध्यमातून फासावर लटकविले पाहिजे

देशाचे अट्टल गुन्हेगार लैंगिक अत्याचारी व भ्रष्टाचारी आहेत कारण या दोन्ही गुन्हेगारांनी देशाचे संपूर्ण वाटोळे केले आहे. अत्याचाऱ्यांनी देशाच्या सभ्यतेवर व संस्कृतीवर काळीमा फासला;तर भ्रष्टाचाऱ्यांनी देशाच्या गोरगरीब जनतेचे रक्त पिऊन देशाला हवालदिल केले आहे.देशात वाढते मुलींवरील व महिलांवरील अत्याचार,मुलींचे व महिलांचे अपहरण या घृणास्पद वाढत्या घटनेने देश हादरला आहे.परंतु अत्याचाराच्या घटना थांबायला तयार नाही.महाराष्ट्रात दररोज २७ मुली ठरतात वासनेचा बळी,यावरून आपण समजू शकतो की देशात २८ राज्य आणि ८ केंद्रशाशित प्रदेश आहेत याही ठिकाणी असे अनेक घृणास्पद घटना घडत असाव्यात यात तिळमात्र शंका नाही. देशातील वाढत्या अत्याचारामुळे व अपहरणाच्या घटनांमुळे समाजातील वातावरण भयभीत झाले असून सर्वसामान्यांनमध्ये भितीचे वातावरण निर्माण झाले आहे.तोच प्रकार भ्रष्टाचाराच्या बाबतीत आपल्याला पाहायला मिळतो.कारण देशातील वाढत्या भ्रष्टाचारामुळे देशात अनेक गंभीर समस्या निर्माण होऊन १४० कोटी जनतेचे वाटोळे होत आहे व आजच्या परिस्थितीत भारत भ्रष्टाचाराच्या बाबतीत जगात अव्वल स्थानावर आहे त्यामुळेच देशात महागाने उच्चांक गाठला आहे.



देशातील भ्रष्टाचारी गोरगरीबांचे, शेतकऱ्यांचे, सर्वसामान्यांचे, मजुरांचे रक्त पिऊन आज गडगंज झाले आहेत व आपला संपूर्ण पैसा देश-विदेशात गुंतवून ठेवला आहे.आज मुठभर भ्रष्टाचाऱ्यांमुळे देशांचे संपूर्ण वाटोळे होत आहेत यात सर्वात जास्त राजकीय पुढारी दिसून येतात.आज भ्रष्टाचाराची किड संपूर्ण क्षेत्रात लागलेली दिसून येते यामुळे सर्वसामान्यांचे जगणे अत्यंत अवघड व कठीण झाले आहे. आज देशातील वाढती महागाई, बेरोजगारी, महागडे शिक्षण, महागडी आरोग्य सुविधा, वाढते कुपोषण, भुकमरी या संपूर्ण घटना वाढत्या भ्रष्टाचारामुळे निर्माण झाल्या आहेत आणि याचे प्रायश्चित्त देशाची १४० कोटी जनता आजही भोगत आहे. आज आपण पहातो की, मुठभर भ्रष्टाचारी करोडोंचे भ्रष्टाचार करून आणि त्यांच्या कारणाम्याची हजारो कागदांची फाईल बनुनही निर्दोष सुटतात व हेच भ्रष्टाचारी आज आपल्याला सत्तेमध्ये दिसून येतात. भ्रष्टाचाऱ्यांवर भ्रष्टाचाराच्या अनेक केसेस दाखल असतांना सुध्दा त्यांना अचानक सरकारचा आश्रय मिळतो व सरकारकडून त्यांना क्लीन चिट दिली जाते आणि हेच भ्रष्टाचारी देशाच्या १४० कोटी जनतेला ग्यान पाजतांना दिसतात हे स्वतंत्र भारताचे दुर्भाग्य म्हणावे लागेल.आज देशात दररोज बलात्काराच्या, मुलींवरील अत्याचाराच्या व अपहरणाच्या महाभयानक घटना दररोज होतांना आपण पहातो.परंतु यांच्यावर कठोर कारवाईचे प्रावधान नसल्याने अनेक गुन्हेगार खुलेआम फिरताना दिसतात व कोर्टामध्ये तारीख पे तारीख असा लपंडाव दिसून येतो.आसाराम बापू ला एक अल्पवयीन मुलीवर बलात्काराच्या आरोपाखाली जोधपुर पुलिस ने ३१ऑगस्ट २०१३ ला इंदौर आश्रम मधुन कैद केले होते तेव्हा पासून तर आज पर्यंत जेलमध्येच आहे परंतु कठोर शिक्षा किंवा फाशीच्या शिक्षेचा काहीही अतापता नाही. त्याचप्रमाणे२०१७ चा उन्नाव बलात्कार प्रकरणातील आरोपी कुलदीप सेंगर याला अजून पर्यंत फाशीची शिक्षा किंवा कठोर शिक्षा ठोठावण्यात आली नाही हेही देशाचे दुर्भाग्य म्हणावे लागेल.असे अनेक मोठमोठे दिग्गज देशात आहे की त्यांनी घृणास्पद कृत्य केले आहे परंतु कारवाई मात्र शुन्य आहे.असे अनेक प्रकार देशात घडले आहे व घडत आहे परंतु पिडीतांना अजूनपर्यंत न्याय मिळालेला नाही.उन्नाव बलात्कार प्रकरण जर फास्ट ट्रॅक कोर्टच्या माध्यमातून चालविले असते तर आतापर्यंत कुलदीप सेंगर फासावर लटकला असता. राजकीय पुढाऱ्यांनी लक्षात ठेवले पाहिजे की काही लोक सत्तेच्या पडद्याआड अनेक घृणास्पद कृत्य करीत असतात.तेच काम कुलदीप सेंगरने सत्तेमध्ये असतांना २०१७ मध्ये केले. अशाप्रकारे देशात अनेक अत्याचाराच्या घटना आहेत की राजकीय आश्रयामुळे त्यांच्यावर कठोर कारवाई झालीच नाही आणि होणारही नाही.आतातर मुलींवरील व महिलांवरील अत्याचारांच्या बाबतीत भोंदूबाबांनी कळस गाठल्याचे दिसून येते दररोजच्या वृत्तपत्रात व मिडियाच्या माध्यमातून घृणास्पद प्रकरण उघडकीस येत आहे.त्यामुळे आता देशात वाढते अत्याचार पहाता; पोलिस विभागाला खुली सुट देऊन त्यांचा एन्काऊंटर किंवा फासावर लटकविने हाच पर्याय सरकारने स्वीकारला पाहिजे. आजही अनेक भोंदूबाबा व कूलदिप सेंगर सारखे अनेक राजकीय पुढारी राजकीय आश्रयाखाली जेलमध्ये शाही जिंदगी जगत आहे. परंतु त्यांना अजुनपर्यंत फाशीची शिक्षा किंवा कठोर शिक्षा ठोठावण्यात आली नाही हेही भारताचे दुर्भाग्य म्हणावे लागेल.या कारणांमुळेच देशात मुलींवरील व महिलांवरील अत्याचारामध्ये मोठ्या प्रमाणात दिवसेंदिवस वाढ झाल्याचे दिसून येते. बलात्कारी आणि भ्रष्टाचारी यांच्यात यत्किंचितही फरक नाही कारण बलात्कारी हा संपूर्ण समाजाला कलंकित करून १४० कोटी जनतेवर आघात करतो;तर भ्रष्टाचारी हा भ्रष्टाचाराच्या माध्यमातून करोडोंची संपत्ती देश-विदेशात जमा करून १४० कोटी जनतेचे कळतनकळत रक्त पित असतो व संपूर्ण समाज व्यवस्थेला आर्थिक नुकसान पोहचवुन पोखरत असतो.देशात शक्ती कायद्यात गुन्हेगाराला २१ दिवसांत फाशी देण्याची तरतूद आहे.मात्र दुदैर्वाने हा कायदा केंद्राकडे अंतिम मंजुरीसाठी प्रलंबित असल्याचे सांगितले जाते. आज शक्ती कायदा राज्यासह देशात लागू असता तर उन्नाव बलात्कार प्रकरणातील आरोपीं कुलदीप सेंगर किंवा नसरापूरच्या नराधमाला किंवा अन्य बलात्काऱ्याला २१ दिवसांत फाशीची शिक्षा झाली असती आणि अशा गंभीर गुन्हेगारांवर कायद्याचा धाक बसला असता.

परंतु देशाचे दुर्भाग्य म्हणावे लागेल की असा कायदा अमलात आणण्यासाठी राजकीय पुढारीच हिचकीचावतात. त्यामुळे आज बलात्कार प्रकरणातील भोंदूबाबा,कुलदिप सेंगर सारखे अनेक राजकीय पुढारी व बाहुबली हे राजकीय आश्रयाने जेलमध्ये शाही जिंदगी जगत आहे .यांना तर फाशीची शिक्षा व्हायला पाहिजे होती परंतु हे देशाचे दुर्भाग्य म्हणावे लागेल.आज देशात वाढते अत्याचार व भ्रष्टाचार पहाता यांच्यासाठी फक्त फाशीच्याच शिक्षेचे प्रावधान असायला हवे. कारण या दोन्ही घटना समाजाला लागलेली किड आहे.यावर नियंत्रण तेंव्हाच संभव आहे की, अशा अट्टल गुन्हेगारांना फाशीची शिक्षा जोपर्यंत होत नाही तोपर्यंत यात सुधारणा शक्य नाही. अट्टल गुन्हेगार,बलात्कारी ,भ्रष्टाचारी, विविध गुन्हेगार अशा कैद्यांना सुधारण्याची संधी म्हणून कुटुंबातील व्यक्तीचे आजारपण,विवाह किंवा मृत्यू प्रसंगी पॅरोल किंवा फर्लो देण्याची तरतूद देशाच्या अनेक राज्यात आहे.

परंतु देशातील अनेक राज्यांतील कैदी पॅरोल किंवा फर्लो वर असणारे अनेक कैदी अजुनही फरार असल्याचे सांगितले जाते.परंतु मी म्हणतो की, अशा अट्टल गुन्हेगारांना पॅरोल किंवा फर्लो का म्हणून द्यायचा? ज्यांना गुन्हा करतांना समाजाची किंवा देशाच्या जनतेचा आत्मा दुःखावण्याची थोडीशीही जाणीव नाही किंवा लाज वाटत नाही अशांना का म्हणून मोकळीक द्यायची !त्यामुळे वाढत्या भयावह घटना व मुलींवरील अत्याचार पहाता अट्टल गुन्हेगारांना सजा-ए-मौत हीच एकमेव सजा असायला हवी.देशात लैंगिक अत्याचार, बलात्कारी, अट्टल गुन्हेगार यापेक्षा सर्वात मोठे गुन्हे देशात घर करून बसले आहेत ते गुन्हेगार म्हणजे ₹भ्रष्टाचारी₹ आज देशाला व देशाच्या १४० कोटी जनतेला मुठभर भ्रष्टाचाऱ्यांनी पोखरून टाकले आहे.

आज देशात भ्रष्टाचार येवढा उफाळलेला आहे की गरीब व सर्वसामान्यांचे रक्त पित आहे.त्यामुळे यांचा एन्काऊंटर होने किंवा फासावर लटकविले अत्यंत गरजेचे आहे यासाठी पोलीस विभागाला मोकळीक असने आवश्यक आहे. देशात भ्रष्टाचाराची जळे-मुळे सर्वात जास्त राजकीय वतुर्ळात मोठ्या प्रमाणात दिसून येतात. त्यामुळे पोलिस विभागाला अनेक अडचणींचा सामना करावा लागतो.त्यामुळे भ्रष्टाचाऱ्यांच्या केसालाही धक्का लागत नाही व कायद्याच्या चाकोरीतून तारीख पे तारीख असा लपंडाव सुरू रहाते व कालांतराने सुटका होते.यालाही आश्चर्यच म्हणावे लागेल. आज भ्रष्टाचारी करोडो,अरबो रुपए घेऊन देशांच्या बाहेर फरार होतात आणि झाले आहेत.परंतु आपण काहीच करू शकत नाही व हातावर हात ठेवून बसुन राहातो.

ही सुद्धा आपली शोकांतिका म्हणावी लागेल. मी केंद्र सरकारला व देशातील संपूर्ण राज्य सरकारांना विनंती करतो की, लैंगिक अत्याचार, मुलींचे आणि महिलांचे अपहरण करणारी टोळी व भ्रष्टाचारी यावर आळा घालण्यासाठी फास्ट ट्रॅक कोर्टच्या माध्यमातून किंवा शक्ती कायद्याच्या माध्यमातून गुन्हेगारांना फासावर लटकविले पाहिजे.

समर्पण, परिश्रम आणि नियोजनाचा विजय

आधुनिक युगात निवडणुका लढविणे आणि त्यात यश मिळवणे याचे व्यवस्थापन शास्त्र तयार झाले आहे. या शास्त्राला अनेक पैलू आहेत. बूथ पातळीवरची पन्ना समिती हा भाजपच्या निवडणूक रणनीतीचा प्रमुख भाग आहे. मात्र भाजपचे हे यश अनेकांना पचत नाही. पश्चिम बंगालमधील विधानसभा निवडणुकीत भारतीय जनता पक्षाने मिळवलेला दणदणीत विजय अनेकांना पचलेला नाही. ११ वर्षे मुख्यमंत्री असूनही स्वतःचा विधानसभा मतदारसंघही सांभाळू न शकलेल्या ममता बॅनर्जी, 'थोर विचारवंत' राहुल गांधी यांनी या विजयाबद्दल शंका उपस्थित करणे अपेक्षितच होते. मात्र अनेक ज्येष्ठ पत्रकार, विचारवंत यांनाही भारतीय जनता पक्षाचे हे निर्भेळ यश भाजपला असलेल्या तीव्र विरोधामुळे पचवता येईनासे झाले आहे. काही ज्येष्ठ पत्रकारांना या विजयामागे गौडबंगाल असल्याची शंका येते आहे. अशा मंडळींना ममता बॅनर्जी आणि त्यांचा पक्ष कधीच पराभूत होऊ नये, अशी इच्छा असल्याने त्या इच्छेपोटीच या मंडळींनी वस्तुस्थितीपासून दूर पळण्याचा मार्ग पत्करला आहे.

...वाढते वजन, भूक आणि मेटाबॉलिजम नियंत्रणात आणण्यासाठी उपयुक्त आहे गोलो डाएट





आपण आपली सततची बदलती लाईफस्टाईल सर्वात जास्त परिणाम करते ती आपल्या शरीरावर. वजन नियंत्रणात ठेवण्यासाठी आता वेगवेगळ्या डाएटिंगचा आधार घेतला जातो. डाएटिंगच्या नावावर आता वेगन, किटो डाएट अशी वेगवेगळी डाएट आपण ऐकली आहेत आणि आपल्यापैकी काही जण हे डाएट फॉलोदेखील करत असतील. पण असंच एक डाएट आहे ज्यामुळे तुमचे वाढते वजन, भूक आणि मेटाबॉलिजम हे नियंत्रणात राहील. या डाएटचं नाव आहे गोलो डाएट. आपल्यापैकी काही जणांना याबद्दल ऐकलं असेल तर काही जणांना याबद्दल कोणतीही माहिती नसेल. तर हे गोलो डाएट आपल्याला केवळ शारीरिक नाही तर मेंदूच्या तंदुरुस्तीसाठीही फायदेशीर ठरते. गोलो डाएटमध्ये तुम्ही कॅलरी नियंत्रित करून शरीरातील मेटाबॉलिजम अधिक चांगले करण्यासाठी फायदा करून घेऊ शकता. यामुळे तुमच्या वाढत्या वजनावर नियंत्रण येईल आणि त्याशिवाय तुमची भूकही नियंत्रणात राहील. मेटोबॉलिजम नीट असेल तर वजन वाढ होण्याचा त्रास होत नाही. वजन कमी करत असताना सर्वात महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे मेटाबॉलिजमवर लक्ष देणं. गोलो डाएटमध्ये यावर जास्त लक्ष देण्यात आले आहे. पण बऱ्याच जणांना अजूनही या डाएटविषयी जास्त माहिती नाही. त्यामुळे त्याआधी गोलो डाएट म्हणजे नेमकं काय आहे हे आपण जाणून घेऊया. गोलो डाएटविषयी सर्व माहिती आम्ही तुम्हाला लेखातून देणार आहोत.

गोलो डाएट म्हणजे काय?

गोलो डाएट हे वेगवेगळ्या खाद्यपदार्थांचे मिश्रण आहे. आता तुम्हाला प्रश्न पडेल म्हणजे नेमकं काय? तर यामध्ये मांस, भाज्या आणि त्या फळांचा समावेश केला जातो जे बाजारामध्ये अगदी सहजरित्या उपलब्ध आहेत. या डाएटमध्ये तुम्हाला प्रोटीन, कार्ब्स, फॅट या सगळ्याचा समावेश करून घ्यावा लागतो. तुम्हाला अशा प्रकारचे हे गोलो डाएट फॉलो करायचे असते ज्यामध्ये तुमच्या शरीरातील साखर स्थिर राहील आणि तुमची भूकही चाळवणार नाही. उदाहरणार्थ तुम्ही सकाळच्या नाश्त्यामध्ये दोन अंडी (प्रोटीनचे दोन युनिट्स), एक टोस्ट (कार्बचे एक युनिट), लोणी (फॅटचे एक युनिट) आणि हंगामी एखादे फळ (कार्बचे दुसरे युनिट) अशा गोष्टी खाऊ शकता. तुम्हाला या गोष्टींचा समावेश आपल्या रोजच्या आहारात करून घ्यायचा आहे. एकंदरीतच तुम्हाला तुमच्या शरीरामधील वजन आटोक्यात आणण्यासाठी योग्य आहाराचा समावेश करून घ्यायचा आहे. यालाच गोलो डाएट असं म्हणतात. वजन कमी करत असतानाही साखरेची पातळी व्यवस्थित राखण्याचं आणि हार्मोनल बॅलेन्स योग्य ठेवण्याचं काम गोलो डाएट करतं. तसंच जास्तीत जास्त निरोगी आहार घेण्यावर या डाएटमध्ये भर देण्यात आला आहे.

शरीरावर काय होतो गोलो डाएटचा परिणाम

गोलो डाएटमध्ये इन्शुलिन आणि रक्तप्रवाह व्यवस्थित राहून तुमची भूक, वजन आणि मेटाबॉलिजम व्यवस्थित राखण्यावर भर देण्यात येतो. सोप्या शब्दात सांगायचं झालं तर जेव्हा इन्शुलिन आपल्या शरीराला ऊर्जा देण्याचं काम करत नाही तेव्हा साखर आपल्या रक्तामध्ये तशीच राहाते आणि त्यामुळेच आपल्या शरीरामध्ये चरबी वाढू लागते आणि त्यामुळे वजनही वाढू लागतं. या गोलो डाएटमुळे रक्तामधील साखर आणि इन्शुलिनची पातळी योग्य राखण्याकडे अधिक लक्ष दिले जाते. यामुळे आपल्या शरीरामधील ऊजेर्चा योग्य उपयोग होतो. त्यामुळे त्याचा शरीरावर कोणताही वाईट परिणाम न होता, काही कालावधीनंतर तुम्हाला चांगला परिणामच दिसून येतो.

वजन कमी करण्यासाठी उपयोग होतो का?

योग्य रितीने हे गोलो डाएट तुम्ही फॉलो केले तर याचा नक्कीच वजन कमी करण्यासाठी उपयोग होतो. २६ आठवड्यांसाठी केलेल्या अभ्यासामध्ये गोलो डाएटचा वजन कमी करण्यासाठी उपयोग होतो हे सिद्ध करण्यात आले आहे. साधारणतः १४ किलो वजन या कालावधीमध्ये कमी झाल्याचेही सांगण्यात आले आहे. हे अजूनही जास्त प्रमाणात प्रसिद्ध झालेले नाही. पण हे परिणामकारक असल्याचे सांगण्यात येत आहे. आपल्या रोजच्या आयुष्यात काही महत्त्वाचे बदल केले आणि योग्य निरोगी आहार घेतला तर याचा उत्कृष्ट परिणाम होऊन वजन कमी करण्यात तुम्हाला नक्कीच यश मिळेल.

गोलो डाएटचे फायदे

गोलो डाएट हे पोषक तत्वांवर आधारित आहे आणि साखरेवर नियंत्रण आणि वजन आटोक्यात आणण्याासाठी याचा फायदा होतो. तुमचं पोषक तत्वाच्या बाबतीत जर ज्ञान कमी असेल तर हे डाएट करणं तुम्हाला योग्य आहे. कारण यामध्ये तुम्हाला योग्य आणि संतुलित आहार खावा लागतो. तसंच १-२ भागांमध्ये कार्ब्स, प्रोटीन्स, फॅट्स आणि भाज्या या सगळ्याचा समावेश तुमच्या जेवणात करणं गरजेचं आहे. त्यामुळे तुमचं खाण्यावरही नियंत्रण येतं आणि तुमची भूक नियंत्रणात राहून तुम्ही खाल्लेलं ताजं अन्न हे तुमच्या शरीराला योग्य प्रमाणात लागतं. त्यामुळे तुमच्या शरीरामध्ये चरबी साठत नाही. गोलो डाएटचा हा सर्वात मोठा फायदा आहे. भूक कमी झाल्याने वजनवार आपोआपच नियंत्रण येते. गोलो डाएटमध्ये भूकेवर योग्य प्रकारे नियंत्रण कसे ठेवयाचे यावर भर देण्यात येतो. त्यामुळे त्याचे सेवन नक्की कसे करायचे हेदेखील आम्ही तुम्हाला या लेखातून सांगणार आहोत. आठवडाभर तुम्ही हा डाएट प्लॅन कसा फॉलो करायचा आहे जेणेकरून तुमचे वजन वाढणार नाही आणि त्याशिवाय तुमचे मेटाबॉलिजमही व्यवस्थित राखले जाईल हे आम्ही तुम्हाला सांगत आहोत.

पदार्थांचा समावेश

गोलो डाएटमध्ये तुम्ही प्रोटीन, कार्ब्स आणि भाज्या यांचा अधिक समावेश करून घ्यायला हवा. तुम्ही पॅकेट फूड, साखर, अन्य प्रकारचे गोड पदार्थ, प्रोसेस्ड फूड या सगळ्याचा आपल्या रोजच्या खाण्यातून समावेश काढून टाकायला हवा. नेहमीच्या जेवणात तुम्ही चिकन, मासे, डेअरी फूड, सुका मेवा, अंडी, डाळ, हिरव्या भाज्या, फळं, बाजारात लवकर उपलब्ध होणाऱ्या भाज्या यासारख्या सगळ्या पदार्थांचा वापर करून घ्या. तसंच तुम्ही स्टार्चसाठी बटाटा, पालेभाज्या आणि प्रत्येक दिवशी किमान एक फळ याचा समावेश या गोलो डाएटमध्ये करून घेऊ शकता. यामुळे तुमची भूकही मिटेल आणि वजनही वाढणार नाही. तसंच सहसा ब्रेड आणि इतर बाहेरील तेलकट पदार्थ खाणं तुम्ही टाळा. घरातील जास्तीत जास्त ताजे पदार्थ खाण्यावर तुम्ही भर द्यायला हवा. त्यातही तुम्ही पौष्टिक पदार्थांवर अधिक भर देऊन गोड पदार्थ आणि तेलकट पदार्थ टाळण्याचा प्रयत्न करायला हवा.

रेसिपी

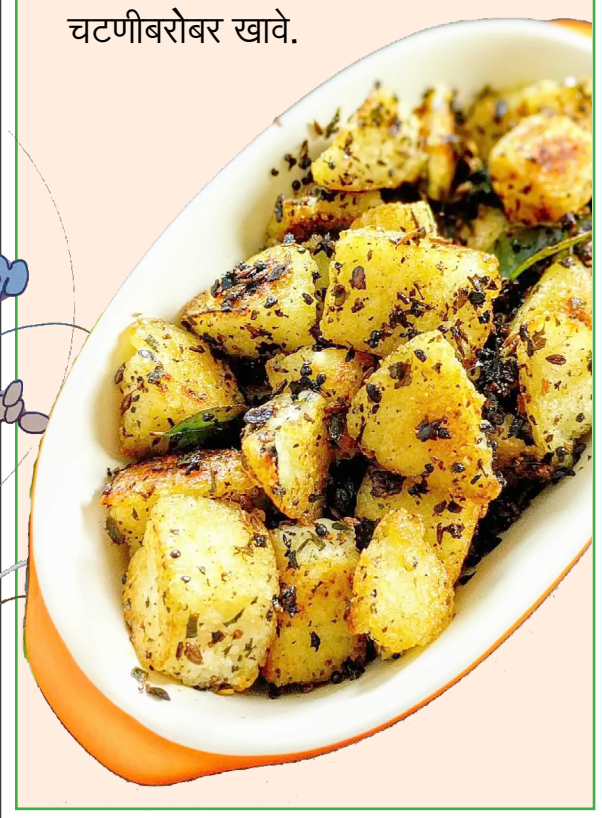
इडली फ्राय

'इडली फ्राय'साठी लागणारा साहीत्य:

- ६ उरलेल्या इडल्या
- तळण्यासाठी तेल
- १/४ टिस्पून मिठ
- १/२ टिस्पून लाल तिखट
- १/२ टिस्पून चाट मसाला

'इडली फ्राय'साठी लागणारा कृती:

- प्लेन इडली फ्राय बनवण्यासाठी
- कढईत तेल गरम करत ठेवावे. प्रत्येक इडलीचे ३ उभे तुकडे करावे किंवा आवडीच्या शेपमध्ये कापावेत. गरम तेलात मिडीयम हाय गॅसवर तळून काढा. इडलीमध्ये आधीच मिठ असल्याने गरज असल्यास थोडे मिठ भुरभूरावे.
- मसालेदार इडली बनवण्यासाठी
- वरील प्रमाणेच इडल्या तळून घ्याव्यात. गरम असतानाच त्यावर थोडे मिठ, तिखट आणि चाट मसाला भुरभूरवून निट मिक्स करावे.
- गरमागरम इडली फ्राय टोमॅटो केचप किंवा चटणीबरोबर खावे.



बोधकथा

चल रे भोपळ्या टुणुक टुणुक



एक होती म्हातारी. एकदा ती आपल्या लेकीकडे जायला निघाली. लेक रहायची दुसर्या गावाला. रस्त्यानं जाताना मधेच एक मोठे जंगल होत. म्हातारी काठी टेकत, टेकत रस्त्याने निघाली. वाटेत तिला भेटला कोल्हा. तो म्हणाला 'म्हातारे, म्हातारे, मी तुला खातो'. पण म्हातारी हुषार होती. ती म्हणाली 'मला खाऊन तुझे पोट भरणार नाही. त्यापेक्षा थोडे दिवस थांब. लेकीकडे जाते , तूपरोटी खाते, लठ्ठ मुठ्ठ होते, मग मला खा.' कोल्ह्याला म्हातारीचे म्हणणे पटले.म्हातारी पुढे निघाली. तिला भेटला वाघ. तो म्हणाला 'म्हातारे, म्हातारे, मी तुला खातो'. त्याने डरकाळी फोडली. म्हातारी त्याला म्हणाली 'मला खाऊन तुझे पोट भरणार नाही.त्यापेक्षा थोडे दिवस थांब. लेकीकडे जाते , तूपरोटी खाते, लठ्ठमुठ्ठ होते, मग मला खा. ' वाघाची अशी समजूत काढून म्हातारी पुढे निघाली.लेकीकडे गेली . ती खूप दिवस मजेत राहिली. खाऊन पिऊन लठ्ठमुठ्ठ झाली. थोडया दिवसांनी तिला वाटले की आपण आपल्या घरी जावे तेव्हा तिला आठवले की कोल्हा आणि वाघ आपल्याला खाणार आहे . तिने हे सर्व आपल्या लेकीला सांगितले मग लेकीने तिला जादूचा भोपळा दिला . आपल्या घरी परत येताना तिने एक मोठा लाल भोपळा घेतला. त्यात बसून ती भोपळ्याला म्हणाली ' चल रे भोपळ्या टुणुक टुणुक'. भोपळा रस्त्याने निघाला. वाटेत वाघाने भोपळा पाहिला. तो म्हणाला 'म्हातारे, म्हातारे थांब!' आतून म्हातारी म्हणाली 'कशाची म्हातारी आणि कशाची कोतारी. चल रे भोपळ्या टुणुक टुणुक'. त्याबरोबर भोपळा जोरात पळू लागला. थोडं पुढे गेल्यावर वाटेत कोल्हा भेटला. तो म्हणाला 'म्हातारे, म्हातारे थांब!' आतून म्हातारी म्हणाली 'कशाची म्हातारी आणि कशाची कोतारी. कोल्ह्यानेही भोपळ्याला थांबवण्याचा प्रयत्न केला. पण म्हातारी आतून म्हणाली 'चल रे भोपळ्या टुणुक टुणुक!'. पुन्हा भोपळा जोरात पळू लागला. अशी होती म्हातारी हुषार. कोल्हा आणि वाघाच्या तावडीत ती काही सापडली नाही. भोपळ्यात बसून ती सुखरूप आपल्या घरी पोचली.

सावधान! लोणच्याचा अतिसेवनाने आजारांना पडाल बळी

बऱ्याचदा त्याच त्याच जेवणामुळे आपल्याला कंटाळा येतो, मग आपण अशा वेळी जेवणाची चव वाढवण्यासाठी लोणचं किंवा पापडाचा आधार घेतो. पण जर तुम्ही दररोज जेवणासोबत लोणचं खात असाल तर सावधान, कारण हे अनेक आजारांचं कारण बनू शकतं. कळत-नकळत तुम्हाला आजारांचा सामना करावा लागू शकतो. जेवणासोबत लोणचं खाल्ल्याने कोणत्याही साध्या जेवणाची चव वाढते हे जरी खरं असलं तरी, जास्त लोणचं खाणं तुमच्या आरोग्यासाठी खूप हानिकारक आहे. त्याचबरोबर ते अनेक आजारांना आमंत्रण देणारं आहे.

लोणचं जास्त खाऊ नये असं का सांगितलं जातं?



जास्त लोणचं खाऊ नये असं अनेकदा सांगितलं जातं, कारण त्यात मोठ्या प्रमाणात मीठ वापरलं जातं. त्यामुळे तुमच्या शरीरात सोडियमचं प्रमाण वाढू शकतं. जास्त प्रमाणात लोणचं खाल्ल्यास पोट फुगणे, उच्च रक्तदाब आणि किडनीच्या आजाराशी संबंधित समस्या उद्भवू शकतात. लोणच्यामध्ये असलेलं सोडियम तुमच्या शरीरातील कॅल्शियम कमी करू शकतं, त्यामुळे हाडं आकुंचन पावतात.

कोलेस्ट्रॉलची समस्या – अति प्रमाणात लोणचं खाणाऱ्या व्यक्तीला उच्च कोलेस्ट्रॉलची समस्या उद्भवते, त्यामुळे जास्त लोणचं खाणं टाळावं. लोणचं दीर्घकाळ साठवले जाते आणि त्यामध्ये भरपूर तेल वापरलं जातं. त्याताल तेलामुळे शरीरातील कोलेस्ट्रॉल वाढतं.

उच्च रक्तदाबाचा त्रास – बीपीच्या रुग्णांसाठी लोणचं खाणे विषासमान आहे. लोणच्यामध्ये असलेलं मीठ बीपीच्या रुग्णांच्या शरीरात सोडियमचं प्रमाण वाढवतं, ज्यामुळे हृदयविकार होऊ शकतो. त्याच वेळी, रक्तवाहिन्यांचं देखील नुकसान होऊ शकतं.

शरीरात सूज येऊ शकते – लोणचं जास्त खाल्ल्याने सूज येऊ शकते. कारण लोणचं जास्त काळ ताजं ठेवण्यासाठी त्यात मीठ आणि तेल मिसळून ते जास्त काळ टिकवलं जातं. जास्त लोणचं खाल्ल्याने पोटात गॅसची समस्या देखील होऊ शकते आणि चयापचय आणि यूरिक ॲसिडच्या समस्या देखील वाढू शकतात.

हाडं कमकुवत होतात – लोणच्यामध्ये सोडियमचं प्रमाण जास्त असल्याने हाडं कमकुवत होतात, त्यामुळे शरीरात कॅल्शियमची समस्या सुरू होते. यामुळेच जास्त आंबट पदार्थ खाणाऱ्यांना सांधेदुखीचा त्रास होतो. लोणच्याचा जास्त वापर केल्याने आपल्या पोटातील आम्लता वाढते. तसंच त्याचं जास्त प्रमाणात सेवन केल्याने ॲसिडिटी, गॅस, करपट ढेकर येणं या सारख्या समस्या उद्भवू शकतात.



थंड अन्न शरीराकरता आहे घातक

निरोगी आणि शरीराच्या शारिरीक तसेच मानसिक वाढीसाठी योग्य आणि पौष्टिक आहाराचं सेवन करणं फार गरजेचं आहे. मात्र, हे अन्न जरी पोषक असलं तरी आपण ते कोणत्या पद्धतीने आणि कसं खातो हे फार महत्त्वाचं आहे. खरंतर, गरम अन्न आरोग्यासाठी फायदेशीर असते. घरातील वडीलधारी मंडळीही फक्त ताजे अन्न खाण्याचा सल्ला देतात. मात्र, झपाट्याने बदलणाऱ्या जीवनशैलीत लोकांना गरम अन्न जेवण्यासाठी वेळ मिळत नाही. बहुतेक लोक घरातील थंड जेवण लवकर संपवून कामावर निघून जातात. खरंतर, हे थंड जेवण गरम करणंही योग्य नाही.

बरेच लोकाना दुपारचे जेवण फ्रीजमध्ये ठेवून रात्री हेच जेवण गरम करून किंवा गरम न करता खाण्याची सवय असते. मात्र, असे करणे आरोग्यासाठी फार हानिकारक असू शकते. तुम्ही जर थंड पदार्थांचं, अन्नाचं सेवन केलं तर ते तुमच्यासाठी किती नुकसानकारक आहे याच संदर्भात अधिक माहिती जाणून घेऊयात.

थंड अन्न खाल्ल्याने नुकसान होते

- **बॅक्टेरियाचा धोका वाढतो** – आरोग्य तज्ज्ञांच्या म्हणण्यानुसार, गरम अन्नामध्ये बॅक्टेरियाचा धोका नसतो. पण, जर तुम्ही थंड अन्नाचं सेवन केलंत तर त्या अन्नामध्ये बॅक्टेरियांची संख्या झपाट्याने वाढण्याचा धोका असतो, जो आरोग्यासाठी फार धोकादायक आहे.
- **पचायला जास्त वेळ लागतो** – जे लोक थंड अन्नाचं सेवन करतात त्यांना अनेकदा पोटाशी संबंधित समस्यांनी ग्रासलेले दिसून येते. जे लोक गरम अन्न खातात त्यांना अशा समस्यांना फार कमी वेळा सामोरे जावे लागते. म्हणूनच आरोग्य तज्ञ फक्त गरम अन्न खाण्याचा सल्ला देतात असे दिसते.
- **चयापचय कमकुवत होते** – जे लोक थंड अन्नाचं सेवन करतात त्यांची चयापचय क्रिया अनेकदा कमकुवत असल्याचे दिसून येते, ज्यामुळे त्यांना अनेक समस्यांना सामोरे जावे लागते. त्यामुळे अन्न नेहमी ताजे आणि गरम खावे.
- **पोटात गॅस आणि सूज येण्याच्या तक्रारी** – जे लोक थंड अन्नाचं सेवन करतात त्यांच्या पोटात सूज येण्याची तक्रार असते. थंड अन्न खाल्ल्याने पचन प्रक्रियेवर परिणाम होतो आणि ते मंदावते, त्यामुळे काबोर्हायड्रेट्स आतड्यात आंबतात.

फ्रीजरचे पाणी प्यायल्याने हृदयविकाराचा झटका येऊ शकतो का?

अनेकदा बाहेरून आले की, पाणी पिण्याची मोठी तलप होते. अशा वेळेस साधे पाणी प्यायला आपल्याला नको वाटते. त्यावेळी आपण फ्रिजर मधील थंड पाणी पिण्याचा विचार करतो आणि तेच पाणी पितो. मात्र थंड पाण्याने घसा दुखणे, ताप येणे अशा आजारांना सामोरे जावे लागते. हे थंड पाणी थोडा वेळापुरते आपल्याला तहान भागल्याचे समाधान देते. पण याच थंड पाण्याचा हृदयावर किती परिणाम होतो का? खूप थंड पाणी पिल्याने हृदयविकाराचा झटका येऊ शकतो का? जाणून घेऊयात.

थंड पाण्यामुळे हृदयाला हानी पोहोचते का?

अनेकदा आपण खूप उन्हातून घरी आलो की, लगेच थंड पाणी पितो. पण तज्ञांच्या मतानुसार खूप थंड पाणी पिल्यास हृदयावर मोठा परिणाम होऊ शकतो. अति थंड पाणी पिल्यास शरीरातील रक्तवाहिन्यांना मोठी इजा होऊ शकते. यामुळे vasospasm नावाचा आजार होण्याची दाट शक्यता असते. हा आजार केवळ थंड पाणी पिल्याने होत नाही तर गार पाण्याने अंघोळ केल्यावर देखील होऊ शकतो. जे लोक आधीच हृदयरोगी आहेत त्यांनी तर या गोष्टीची विशेष काळजी घ्यावी. त्यांनी जास्त थंड पाणी पिऊ नये. कधीकधी यामुळे हृदयविकाराचा झटकाही येऊ शकतो. त्यामुळे साधेच पाणी प्यावे किंवा माठातल्या पाण्याचा वापर करावा.

vasospasm म्हणजे काय?

vasospasm या आजारात शरीरातील रक्तवाहिन्या अचानक आकुंचन पावतात आणि रक्तप्रवाहात अडथळा निर्माण होतो. vasospasm आजाराचे अनेक प्रकार पाहायला मिळतात. त्यामध्ये



Coronary vasospasms, Cerebral vasospasms, Finger or toe vasospasms, Nipple vasospasms हे प्रकार प्रामुख्याने आढळतात.

पाणी पिण्याची योग्य पद्धत कोणती आहे?

तज्ञांच्या मते, शक्यतो साधे पाणी प्यावे. तसेच पचन सुधारण्यासाठी, अन्न खाल्ल्यानंतर फक्त कोमट पाणी प्यावे. यासोबतच उन्हाळ्यात थोडं थंड पाणी प्यायचं असेल तर घरात माठाचा वापर करावा आणि त्यातील पाणी प्यावे.

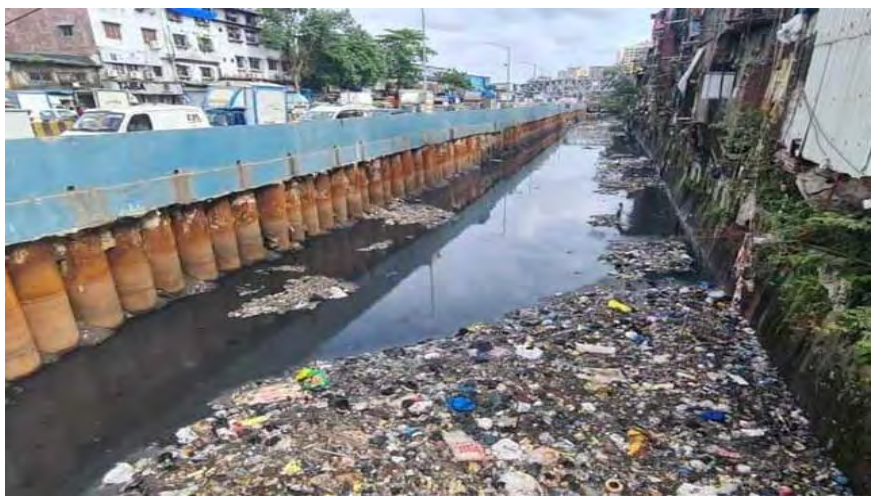
बोधकथा

गुरुंनी चूक लक्षात आणून दिली

थोर मराठा शासक छत्रपती शिवाजी यांच्या जीवनाशी संबंधित एक प्रसंग आहे. एके काळी त्यांच्या परिसरात अनेक वर्षे पाऊस पडला नाही. त्यामुळे लोक त्रस्त होऊ लागले. सिंचनाअभावी शेती करणे अवघड होऊन दुष्काळसदृश परिस्थिती निर्माण होऊ लागली. अशा परिस्थितीत आपत्कालीन परिस्थितीत पाण्याचा वापर करता यावा, यासाठी नदीवर धरण बांधण्याचा निर्णय घेण्यात आला. यानंतर शिवरायांनी दुष्काळामुळे संकटात सापडलेल्या लोकांना मदत करण्यासाठी धरण बांधण्यास सुरुवात केली. धरणाच्या कामात शेकडो मजुरांचा सहभाग असून त्यातून मिळणाऱ्या मोबदल्यामधून त्यांचा उदरनिर्वाहही चालत होता. एके दिवशी शिवाजी स्वतः धरणाची पाहणी करायला आला. शिवाजींच्या आगमनाची बातमी मजुरांना समजताच ते त्यांच्याकडे धावले आणि त्यांची पूजा करून कृतज्ञता व्यक्त करू लागले. हे पाहून शिवाजींना अभिमान वाटला की आपण इतक्या लोकांना उदरनिर्वाह करतो. त्यांनी हा प्रयत्न केला नसता तर या सर्व लोकांना उपासमारीने मरावे लागले असते. तेव्हा समर्थ गुरु रामदास तिथून निघत होते. शिवाजींनी त्यांना पाहताच आदराने आपल्यासोबत आणले आणि नमस्कार केला. यानंतर शिवाजी आपल्या उदार अनुदानाचे वर्णन करू लागले. त्यांचे म्हणणे ऐकून समर्थ गुरु रामदास शांत राहिले. थोड्या वेळाने समर्थ गुरू चालू लागले तेव्हा त्यांना काही अंतरावर सोडण्यासाठी शिवाजी त्यांच्याबरोबर आले. वाटेत त्यांना एक दगड दिसला ज्याखाली पाणी साठले होते. त्या दगडाकडे बोट दाखवून समर्थ गुरु रामदास शिवाजींना म्हणाले - 'हा दगड तोडा.' दगड फोडल्यावर तर त्याखाली पाण्याने भरलेला खड्डा दिसला ज्यात एक लहान बेडूक कुरवाळत होतं. समर्थ गुरु गंभीर स्वरात शिवाजींना म्हणाले - 'कदाचित तुम्ही या बेडकासाठी दगडाखाली ही जीवरक्षक व्यवस्था केली असावी? हे ऐकून शिवरायांच्या अहंकाराला तडा गेला आणि ते गुरुंच्या पाया पडले. समर्थ गुरुंनी त्यांना त्यांच्या भूमिकेची जाणीव करून दिली आणि विरोधकांशी लढण्यासाठी धोरण बनवण्यास भाग पाडले. हे समर्थ गुरु रामदासांचे मार्गदर्शन आणि कृपा होती, ज्यांनी शिवाजींना वेळोवेळी योग्य सूत्र देऊन आक्षेपापासून वाचवले आणि श्रेयपथावर नेले.

मुंबईत नदी आणि खाडीच्या पातमुखांना अतिक्रमणांचा विळखा, नाल्यांच्या परिसरात राडारोडा

■ बातमी /लेख, प्रीती दिपक नाईक



मुंबई : मुंबई महापालिकेच्यावतीने नाले आणि मिठी नदीच्या सफाई कामाला सुरुवात झाली असली तरी प्रत्यक्षात नाल्यांच्या भोवती संरक्षक भिंत उभारुनही त्यामध्ये कचरा फेकला जातो, तसेच नाल्यांच्या परिसरात वन आणि जिल्हाधिकाऱ्यांच्या अखत्यारितील अनेक जागांवर आधीच राडारोडा टाकला जातो. त्यामुळे हाच राडारोडा नाल्यात टाकून गाळाचे वजन वाढवण्याचा प्रयत्न कंत्राटदारांकडून केला जात असल्याची बाब भाजप नेत्यांच्या पाहणीमध्ये दिसून आली आहे. त्यामुळे नाल्यांच्या आणि नदींच्या पातमुखाजवळ भराव टाकून बांधलेल्या झोपड्यांवर त्वरीत कारवाई करून खाडीच्या पातमुखाकडे जाणाऱ्या नाल्यांचे रुंदीकरण करण्याचे निर्देश स्थायी समितीने प्रशासनाने दिले. मुंबई महापालिकेचे सभागृहनेते गणेश खणकर यांनी हरकतीच्या मुद्दयाद्वारे पूर्व उपनगरातील उषा नगर नाल्याची पाहणी केली असता ठिकाणी सुरक्षा भिंत उंचीची बनवूनही त्यात कचरा टाकला जात असल्याचे दिसून आले.तसेच आसपासच्या जागांवर आधीपासून डेब्रीज टाकल्याचे दिसून आले. तर अनेक ठिकाणी जिल्हाधिकारी व वन विभागाच्या अखत्यरित हा भराव टाकला जात असून नाले बुजवून झोपड्या उभारल्या जात आहे. त्यामुळे पातमुखे अरुंद झाली असून आपण मुंबईत कितीही स्वच्छता केली तरी मुंबईतील या पाण्याचा निचरा योग्यप्रकारे होणार नाही. त्यामुळे मागील दहा वर्षांती सॅटेलाईन मॅप पाहून अशाप्रकारच्या नाल्याची रुंदी कमी करणाऱ्या अतिक्रमणांवर त्वरीत कारवाई करावी अशी मागणी खणकर यांनी हरकतीच्या मुदयाद्वारे केली. याला उबाठाचे यशोधर फणसे यांनी पाठिंबा देताना काही दिवसांपूर्वी मोगरा नाल्याची पाहणी सहपालकमंत्र्यांसह भाजप मुंबई अध्यक्ष अमित साटम यांच्यासह सभागृहनेत्यांनी केली होती. परंतु दुसऱ्या दिवसापासून तिथे गाड्या आहेत, पण चालकच दिसून येत नसल्याचे सांगितले. तर राखी जाधव यांनी कामराज नगर नाला आणि रमाबाई नगर नाल्याचा काही भाग खाडीचा असून त्याठिकाणी भराव टाकला जातो. यावर प्रशासनाचा अंकूश नसून येथील पोलिस चौकी हीच आता ऑक्ट्रॉय चौकी बनली आहे,असा आरोप केला. मनसेचे यशवंत किल्लेदार यांनी मिठी नदीसह धारावीतील नाल्यांची अद्यापही सफाई न झाल्याचे सांगितले. राष्ट्रवादी काँग्रेसच्या डॉ सईदा खान यांनी कल्व्हर्टचे काम झाले असले तरी पातमुखांचे काम कसे करणार असा सवाल करत मिठी नदीच्य सफाईत प्रशासन आपल्याला धोका देत असल्याचा आरोप केला. भाजपच्या प्रिती सातम यांनी स्थायी समितीच्या बैठकीत प्रशासनाने नालेसफाई कशी होणार याचे सादरीकरण दिले होते, पण तशी सफाई काही होत नसून वालभट नाल्यामध्ये टाकलेला भराव कुणाचा याचा शोध घेण्याचा काम सुरु आहे, मग यातील गाळ कधी काढणार? तसेच धाकड नाल्यावरील अतिक्रमणे हटवून हा नाला रुंद कधी करणार असाही सवाल उपस्थित केला. उबाठाच्या मिनाक्षी पाटणकर यांनी आपल्या विभागात अद्यापही एकाही नाल्याच्या सफाई कामाला सुरुवात न झाल्याचे सांगितले. एमआयएमचे जमीर कुरेशी यांनी आपल्या प्रभागातील नाल्यात दगट विटांचा भराव टाकल्यानंतर मी स्वतः पकडून दिले असल्याचे सांगितले. तर श्रध्दा जाधव यांनी नालेनिहाय सफाईची माहिती देण्याची मागणी केली. हरिष भांदीर्गे आणि अश्रफ आझमी यांनी मिठी नदीच्या सफाई कामाला योग्यप्रकारे सुरुवात न झाल्याचे सांगत नाराजी व्यक्त केली. प्रकाश दरेकर यांनी आता एवढ्या कमी दिवसांमध्ये सफाई कशी करणार? जादुची कांडी फिरवणार का असा सवाल केला. तर राजेश्री शिरवडकर यांनी आपल्या विभागात एकही नाला नसला तरी आजुबाजुच्या प्रभागातील नाल्यांमुळे माज्या प्रभागात पाणी साचले जाते. त्यामुळे दादर धारावी नाल्यांतर्गत पंपिंग स्टेशनचे काम कधीपर्यंत पूर्ण होणार असा सवाल केला. मुंबईची तुंबई जर पातमुखे अरुंद झाल्यामुळे आणि तिथे अतिक्रमणे झाल्यामुळे होत असेल तर या झोपड्यांवर कारवाई करा आणि ही पातमुख्ये अतिक्रमण मुक्त असे निर्देश दिले. अशाप्रकारे महापालिकेला कारवाई करावीच लागेल. घाटकोपरमध्ये जिल्हाधिकारी यांच्या जागेवर भराव टाकून झोपड्या बांधल्या जात असल्यामुळे आपण स्वतः जिल्हाधिकारी यांना पत्र लिहिणार असल्याचे स्थायी समिती अध्यक्ष प्रभाकर शिंदे यांनी स्पष्ट केले. तसेच परिमंडळ पाच मध्ये सफाई काम योग्य प्रकारे होत नसून याठिकाण महापालिकेच्यावतीने ही सफाई आपल्याच कामगारांमार्फत केली जावी असेही निर्देश दिले. केवळ सादरीकरणा नको तर प्रत्यक्षात घटनास्थळी काय सफाई होते याकडे अधिकाऱ्यांनी पहावे. त्यामुळे यापुढे तुम्ही सांगाल तिथे नाही तर नगरसेवक सांगेल तिथेच पाहणी केली जाईल,असे सांगत खणकर यांनी उपस्थित केलेला हरकतीचा मुद्दा प्रभाकर शिंदे यांनी राखून ठेवला.

'कपूर संपत्ती प्रकरण महाभारतालाही फिके पाडेल'



■नवी दिल्ली। प्रतिनिधी,

दिवंगत उद्योगपती संजय कपूर यांच्या तब्बल ३० हजार कोटी रुपयांच्या मालमत्तेवरून सुरू असलेला कौटुंबिक वाद आता सर्वोच्च न्यायालयात अधिकच गाजू लागला आहे. संजय कपूर यांच्या आई राणी कपूर आणि तिसरी पत्नी प्रिया कपूर यांच्यात आर. के. फॅमिली ट्रस्टच्या नियंत्रणावरून संघर्ष सुरू असून, या प्रकरणावर सुनावणी करताना सर्वोच्च न्यायालयाने ह्हे अत्यंत गुंतागुंतीचे कौटुंबिक प्रकरण महाभारतालाही फिके पाडेल,ह्ह अशी तीव्र टिप्पणी केली. न्यायमूर्ती जे. बी. परडीवाला आणि न्यायमूर्ती उज्जल भुयान यांच्या खंडपीठासमोर मंगळवारी या प्रकरणाची सुनावणी झाली. राणी कपूर यांनी ट्रस्टच्या कारभारात हस्तक्षेप करण्यासाठी दाखल केलेली नवी याचिका न्यायालयाने ऐकण्यास सहमती दर्शवली. ह्हआम्ही या प्रकरणाची चौकशी करू,ह्ह असे स्पष्ट करत न्यायालयाने या वादाची गंभीर दखल घेतली. राणी कपूर यांच्या वकिलांनी न्यायालयात दावा केला की, सर्वोच्च न्यायालयाने ७ मे रोजी दिलेल्या आदेशाला बगल देण्याचे प्रयत्न सुरू आहेत. न्यायालयाने याआधी या वादात तोडगा काढण्यासाठी माजी सरन्यायाधीश डी. वाय. चंद्रचूड यांची मध्यस्थ म्हणून नियुक्ती केली होती. मात्र, त्यानंतर लगेचच रघुवंशी इन्व्हेस्टमेंट प्रायव्हेट लिमिटेड कडून संचालक मंडळाची बैठक बोलावण्यात आली, असा आरोप करण्यात आला. १८ मे रोजी होणाऱ्या या बैठकीच्या अजेंड्यात दोन नवीन स्वतंत्र संचालकांची नियुक्ती आणि अधिकृत बँक स्वाक्षरीकर्त्यांमध्ये बदल करण्याचा प्रस्ताव असल्याचे न्यायालयात सांगण्यात आले. हे सर्व सर्वोच्च न्यायालयाच्या मध्यस्थी प्रक्रियेच्या मूळ उद्देशालाच विरोध करणारे असल्याचा युक्तिवाद राणी कपूर यांच्या बाजूने करण्यात आला. दुसरीकडे, आरआयपीएलच्या वकिलांनी कंपनीने रिझर्व्ह बँकेच्या बिगर-बँकिंग वित्तीय कंपन्यांसाठीच्या मार्गदर्शक तत्त्वांनुसारच पावले उचलल्याचे स्पष्टीकरण दिले. मात्र, राणी कपूर यांनी हा प्रयत्न म्हणजे कंपनीच्या गुंतवणुकीवर आणि बँक खात्यांवर नियंत्रण मिळवण्याचा डाव असल्याचा आरोप केला.

गोरेगाव गोकुळधाम परिसरात दुषित पाण्याचा पुरवठा

■मुंबई। प्रतिनिधी,



मुंबईत येत्या काही दिवसांमध्ये पाण्याची तीव्र समस्या असली तरी प्रत्यक्षात गोरेगाव पूर्व येथील गोकूळधाम आरएमएस वसाहतीसह आसपासच्या परिसरात मागील २५ दिवसांपासून गढूळ तथा दुषित पाण्याच पुरवठा होत आहे. याबाबत वारंवार जलअभियंता विभागाच्या अधिकाऱ्यांनाही सांगूनही काम होत नसल्याने थेट दुषित पाण्याची बॉटल्सच स्थायी समितीमध्ये दाखवून हे पाणी आपण पिऊ शकाल का सवाल प्रशासनाला केला. मागील २५ दिवसांपासून ही समस्या असताना प्रशासन याकडे लक्ष देत नाही. त्यामुळे गोकुळधामधील या प्रकरणाची गंभीर दखल घेण्याचे निर्देश स्थायी समिती अध्यक्ष प्रभाकर शिंदे यांनी प्रशासनाला इतर नगरसेवकांच्या प्रभागातही अशाप्रकारच्या समस्या असतील जलअभियंता विभागाच्या अधिकाऱ्यांनी तातडीने निवारण करण्याचा प्रयत्न करावा अशाही सूचना केल्या आहेत. स्थायी समितीच्या बैठकीमध्ये मुंबईतील धरण तथा तलाव क्षेत्रातील पाण्याच्या पातळीचा प्रस्ताव माहितीकरता सादर केला असता यावर बोलतांना गोरेगाव पूर्व येथील भाजपच्या नगरसेविका प्रिती सातम यांनी दुषित पाण्याची बॉटल्सच समिती सदस्य आणि प्रशासनाच्या अधिकाऱ्यांना दाखवून मागील २५ दिवसांपासून गोकुळधाममधील आरएमएस सोसायटीसह आसपासच्या परिसरात गढूळ पाण्याचा पुरवठा होत असल्याची बाब निदर्शनास आणून दिली. या एकाच वसाहतीत २२ इमारती असून यासर्व इमारतींमध्ये या गढूळ पाण्याचा पुरवठा होत आहे. त्यामुळे या परिसरातील रहिवाशी त्रस्त आहेत. मी स्वतः अधिकाऱ्यांना बोलावून ही पाणी समस्या मिटली गेली पाहिजे. या दुषित पाण्याचा पुरवठा कसा होतो याचा शोध घेण्यात यावा अशी सूचना केली. परंतु २५ दिवस आले तरी यावर कोणत्याही प्रकारची कार्यवाही केली जात नाही. अधिकाऱ्यांना या प्रकरणाकडे लक्ष द्यायला वेळ नाही. ते या प्रकरणाकडे गांभियार्ने पाहत नाही. त्यामुळे येथील रहिवाशांना या दुषित पाण्याच्या समस्येला तोंड द्यावे लागत आहे. त्यामुळे किमान स्थायी समितीने या प्रकरणाची दखल घ्यावी आणि प्रशासनाने तातडीने याप्रकरणी पुढील कार्यवाहीन आदेश दिले जावेत अशाप्रकारची मागण सातम यांनी केली. यावर स्थायी समिती अध्यक्ष प्रभाकर शिंदे यांनी गोकुळधाममधील हा दुषित पाण्याचा प्रकार गंभीर असून याप्रकरणी तातडीने लक्ष द्यावेच. शिवाय दहिसरसह इतर भागांमध्ये ज्या ज्या नगरसेवकांकडून अशाप्रकारच्या तक्रारी सहायक अभियंता जलकामे यांच्याकडे किंवा जलअभियंता यांच्याकडे आल्यास त्यांनी तातडीने याबाबतची कार्यवाही करावी आणि जनतेला किमान शुध्द पाणी मिळेल याबाबत दखल घ्यावी असे निर्देश दिले.

महापालिका आपत्कालीन नियंत्रण कक्षाला जुन्याच व्हिडीओ वॉलचा आधार

■मुंबई। प्रतिनिधी,



मुंबईतील विविध ठिकाणांवरील महापालिका आपत्कालिन नियंत्रण कक्षातील व्हिडीओ वॉलच्या माध्यमातून लक्ष ठेवला जात असून ही वॉल जुनी झाल्यामुळे नवीन व्हिडीओ वॉल बनवण्याचा प्रस्ताव स्थायी समितीने परत प्रशासनाकडे पाठवून लावला. या वॉलच्या उभारणीसाठी पात्र ठरलेली कंपनीवर काळ्या यादीत टाकण्याची प्रक्रिया यापूर्वी झाल्यामुळे तसेच अंदाजित दरापेक्षा २२ टक्के कमी दराने ही निविदा भरुन काम मिळवण्या प्रयत्न झाल्यामुळे स्थायी समिती अध्यक्ष प्रभाकर शिंदे यांनी यापूर्वी सदस्यांनी उपस्थित केलेल्या मुद्दयांची उत्तरे समाधानकारक न दिल्यामुळे हा प्रस्ताव दप्तरी दाखल करत या वॉलच्या उभारणीचा प्रस्ताव प्रशासनाकडे परत पाठवला. मुंबई महापालिकेच्या मुख्यालयातील मुख्य नियंत्रण कक्ष आणि परळ येथील पयार्यी नियंत्रण कक्ष येथे सध्या बसवण्यात आलेली व्हिडीओ वॉल जुनी झाल्यामुळे नवीन वॉल बसवण्याचा प्रस्ताव यापूर्वी स्थायी समितीच्या बैठकीत मांडण्यात आला होता. यापूर्वी आलेला प्रस्ताव स्थायी समितीने फेरविचारासाठी परत पाठवला होता. परंतु यावर विचारलेल्या प्रश्नांची उत्तरे पुन्हा योग्य प्रकारे न दिल्यामुळे हा प्रस्ताव पुन्हा पटलावर पुकारण्यात आल्यानंतर सभागृहनेते गणेश खणकर यांनी हा प्रस्ताव दप्तरी दाखल अर्थात रेकॉर्ड करण्याची मागणी उपसूचनेद्वारे केली. काळ्या यादीतील ही कंपनी असल्यामुळे काही कंपन्यांना कामे देण्यासाठी आम्ही इथे प्रस्ताव मंजूर करण्याकरता बसलेलो नाहीत, असे सांगत या प्रस्तावाला विरोध केला. या उपसूचनेला भाजपच्या प्रिती सातम यांनी अनुमोदन देत आपत्कालिन नियंत्रण कक्षातील या व्हिडीओ वॉलद्वारे मुंबईतील आपत्कालिन घटनांवर आपल्या लक्ष ठेवणे योग्य ठरते. या प्रकल्पाचा दर्जा आणि गुणवत्ता ही महत्वाची असल्यामुळे हा प्रस्ताव दप्तरी दाखल केला जावा, अशी सूचना केली. यावर काँग्रेसचे अश्रफ आझमी यांनीही या निविदेची चौकशी करण्याची मागणी केली.

व्हिडीओ वॉलची वैशिष्ट्ये

-व्हिडीओ वॉलवर उपलब्ध असणारे सी सी टिव्ही कॅमेरांद्वारे आपत्ती प्रसंगी मुख्य नियंत्रण कक्षातून लक्ष

-मुंबईतील सुमारे ९ हजार ७०० कॅमेरांचे प्रक्षेपण उपलब्ध

-एकाच वेळी ५० ते ६० कॅमेऱ्यांचे प्रक्षेपण उपलब्ध

-या कॅमेऱ्यांच्या प्रक्षेपणासहित व्हिडीओ बॉलवर भारतीय हवामान खात्याचे संकेतस्थळ, डॉपलर रडार, आपत्कालीन व्यवस्थापन विभागाचे संकेतस्थळ, महानगरपालिकेची भौगोलिक माहिती प्रणालीवर आधारीत नियंत्रण आणि समादेशन प्रणाली, पावसाळ्यात पर्जन्य जलवाहिनी विभागामार्फत विविध ठिकाणी बसवलेले पंप यावर देखरेख

-व्हिडीओ वॉल डीएलपी प्रोजेक्टर टेक्नॉलॉजीवर आधारीत असल्याने वॉल वरील उपलब्ध आठही पॅनल जीर्ण

डॉ. आंबेडकरांच्या छापखान्याच्या पाडकामावर हायकोर्ट संतप्त; पोलीस आयुक्तांसह पालिका आयुक्तांना प्रतिज्ञापत्र सादर करण्याचे निर्देश

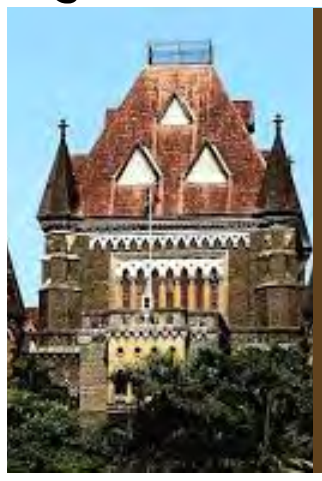
■मुंबई । प्रतिनिधी,

भारतरत्न डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांनी मुंबईत स्थापन केलेल्या ऐतिहासिक 'बुद्ध भूषण' छापखान्याचे २०१६ मध्ये ज्या पद्धतीने पाडकाम करण्यात आले, त्याबद्दल मुंबई उच्च न्यायालयाने तीव्र संताप व्यक्त केला आहे. याप्रकरणी तक्रार करूनही कोणतीही कारवाई न केल्याबद्दल न्यायालयाने मुंबई पोलिसांना चांगलेच धारेवर धरले. न्यायमूर्ती ए. एस. गडकरी आणि न्यायमूर्ती कमल खाता यांच्या खंडपीठाने या प्रकरणाचे गांभीर्य लक्षात घेऊन मुंबई पोलीस आयुक्तांना स्वतःचे प्रतिज्ञापत्र सादर करण्याचे आदेश दिले आहेत.

दादर येथील ऐतिहासिक छापखाना जून २०१६ मध्ये मध्यरात्रीनंतर बेकायदा पाडण्यात आला होता. या कारवाईवर भाष्य करताना न्यायालयाने नमूद केले की, मध्यरात्री अशा प्रकारे पाडकाम करणे ही अत्यंत दुर्मिळ घटना आहे. या पार्श्वभूमीवर, मुंबईत मध्यरात्रीच्या वेळी पाडकाम करणे ही सामान्य पद्धत आहे का, याचे स्पष्टीकरण 'बृहन्मुंबई महानगरपालिका' आयुक्तांनी प्रतिज्ञापत्राद्वारे द्यावे, असे निर्देशही न्यायालयाने दिले आहेत. वंचित बहुजन आघाडीचे नेते आणि डॉ. बाबासाहेब आंबेडकरांचे नातू प्रकाश आंबेडकर यांच्यासह इतरांनी दाखल केलेल्या याचिकांवर हा आदेश देण्यात आला.

डॉ. आंबेडकरांच्या छापखान्याच्या पाडकामावर हायकोर्ट संतप्त; पोलीस आयुक्तांसह पालिका आयुक्तांना प्रतिज्ञापत्र सादर करण्याचे निर्देश

बेकायदा बेड्या ठोकल्याबद्दल प्रत्येकी ५० हजारांची भरपाई; उच्च न्यायालयाचे राज्य सरकारला आदेश



तक्रारींकडे दुर्लक्ष ही पोलिसांची स्पष्ट निष्क्रियता

उच्च न्यायालयाने पोलिसांच्या भूमिकेवर तीव्र नाराजी व्यक्त केली. पोलीस सहाय्यक आयुक्तांनी यापूर्वी दाखल केलेले प्रतिज्ञापत्र विचारशून्य असून, तक्रारींकडे दुर्लक्ष करणे ही पोलिसांची स्पष्ट निष्क्रियता असल्याचे ताशेरे खंडपीठाने ओढले. या घटनेच्या वेळी भोईवाडा पोलीस ठाण्यात कर्तव्यावर असलेल्या अधिकाऱ्यांची नावे जाहीर करण्याचे आदेशही पोलीस आयुक्तांना देण्यात आले आहेत. पालिकेने या पाडकामासाठी परवानगी दिली होती का, हे स्पष्ट करण्यास सांगून न्यायालयाने या प्रकरणाची पुढील सुनावणी १५ जून रोजी निश्चित केली आहे.

याचिकेनुसार, डॉ. बाबासाहेब आंबेडकरांनी १९३० मध्ये दादर येथे दोन भूखंड खरेदी केले होते, ज्यावर १९४५ मध्ये छापखान्याची उभारणी करण्यात आली होती. विश्वस्तांमधील वादातून बनावट स्ट्रक्चरल ऑडिट रिपोर्टच्या आधारे पालिकेकडून नोटीस मिळवून हे पाडकाम करण्यात आले. जून २०१६ मध्ये सुमारे ४०० लोकांच्या जमावासह हा ऐतिहासिक वारसा पाडण्यात आला. यावेळी पोलिसांना माहिती देऊनही त्यांनी कोणतीही कारवाई केली नाही, ज्यामुळे छापखान्यासह डॉ. आंबेडकरांच्या हस्ताक्षरातील जतन केलेली कागदपत्रे, यंत्रे आणि पंचशील ध्वजाचे नुकसान झाले, असा आरोप याचिकाकर्त्यांनी केला आहे.

'प्लास्टिकमुक्त मुंबई' केवळ कागदावरच; बेधडक विक्री व वापर, आठ वर्षांत १ लाख किलो प्लास्टिक जप्त

■मुंबई । प्रतिनिधी,

ह्यप्लास्टिकमुक्त मुंबईह्ल असा गाजावाजा मुंबई महापालिका प्रशासनाकडून करण्यात आला. यासाठी ५० मायक्रॉनपेक्षा कमी जाडीच्या प्लास्टिक पिशव्यांची विक्री व वापर करणाऱ्यांविरोधात मुंबई महापालिकेच्या दुकाने व आस्थापना विभागाने कारवाईचा बडगा उगारला. मात्र, आजही प्लास्टिक पिशव्यांची विक्री व वापर बेधडक सुरू आहे. २३ जून २०१८ ते ३१ मार्च २०२६ पर्यंत २९ लाख आस्थापनांची झाडाझडती घेतली असता १ लाख १९ हजार ४३७.८४ किलो प्रतिबंधित प्लास्टिक जप्त करण्यात आले आहे. तसेच ९ कोटी २१ लाख ५० हजारांचा दंड वसूल करण्यात आला आहे. दरम्यान, प्रतिबंधित प्लास्टिक पिशव्यांची विक्री व वापर करणाऱ्यांविरोधात कारवाईसाठी विभाग स्तरावर २४ जणांची टीम कार्यरत आहे. २६ जुलै २००५ मध्ये मुंबईत आलेल्या महापुरास प्लास्टिक पिशव्या कारणीभूत ठरल्याचा ठपका ठेवत ५० मायक्रॉनपेक्षा कमी जाडीच्या प्लास्टिक पिशव्या विक्री खरेदी करणाऱ्यांविरोधात कारवाईला सुरुवात करण्यात आली. प्लास्टिकमुक्त मुंबईह्ल केवळ कागदावरच; बेधडक विक्री व वापर, आठ वर्षांत १ लाख किलो प्लास्टिक जप्त मराठी पाट्या लावण्याचा नियम सर्रास धाब्यावर; ३ हजारांहून अधिक आस्थापनांना न्यायालयाचा दणका; १ कोटी ९१ लाखांचा दंड वसूल मात्र, आजही फेरीवाले, व्यापारी, दुकानदारांबरोबरच ग्राहकांकडूनही प्लास्टिकचा वापर केला जातो. सणासुदीत तर हा वापर अधिकच होतो. प्लास्टिक विक्री व वापराचे प्रमाण कमी करण्यासाठी दुकाने व आस्थापना विभागाच्या माध्यमातून वेळोवेळी कारवाईचा बडगा उगारण्यात येत आहे. प्रतिबंधित प्लास्टिक पिशव्याचा वापर, साठवणूक, वितरण करणाऱ्या कोणत्याही व्यक्तीकडून प्रथम गुन्ह्यासाठी पाच हजार रुपये, तसेच दुसऱ्या गुन्ह्यासाठी दहा हजार रुपये आणि तिसऱ्या गुन्ह्यासाठी २५ हजार रुपये दंड आकारणी केली जाते. तर तीन महिने कारावासाची तरतूदही कायद्यात आहे. तरीही प्लास्टिक विक्री आणि वापर सर्रास होत असल्याचे कारवाईनंतर स्पष्ट होते. 'या' प्लास्टिकवर प्रतिबंध ५० मायक्रॉन प्लास्टिकपासून बनवल्या जाणाऱ्या पिशव्या (हँडल असलेल्या व नसलेल्या); प्लॅस्टिकपासून बनवण्यात येणारा व एकदाच वापरून टाकून दिल्या जाणाऱ्या (डिस्पोजेबल) वस्तू उदा. ताट, कप, प्लेट, ग्लास, चमचे इत्यादी; हॉटेलमध्ये अन्नपदार्थ पॅकेजिंगसाठी वापरल्या जाणाऱ्या प्लॅस्टिकच्या वस्तू, द्रव्य पदार्थ साठवण्यासाठी वापरात येणारे कप/पाऊच, सर्व प्रकारचे अन्नपदार्थ, धान्य इत्यादी साठवण्यासाठी व पॅकेजिंगसाठी वापरले जाणारे प्लास्टिक आणि प्लास्टिक वेष्टन यांचा समावेश आहे.

हे दैनिक मालक, मुद्रक, प्रकाशक व संपादक - डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक यांनी सोमाणी प्रिंटींग प्रेस, कार्यालय - गाला नं. ४, एन. के. इंडस्ट्रीयल इस्टेट, प्रवासी इंडस्ट्रीयल इस्टेटच्या 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 - ७४००००१४७४. 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