POSTAL REGISTRATION : PLG/255/2026-2028

RNI NO:- MAHMAR/2021/81614

मराठी दैनिक

मराठी एकीकरण बातमीपत्र

MARATHI EKIKARAN BATMIPATRA

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-२८६ ● मुंबई, मंगळवार, १९ मे २०२६ ● पृष्ठ-८ ● मूल्य-५ रु.

काय आहे लातूर पॅटर्न ?

इयत्ता आठवी, नववीपासूनच विद्यार्थ्यांची परीक्षेची तयारी करून घेतली जायची. त्यांच्या दर आठवड्याला परीक्षा घेतल्या जायच्या. प्रश्नपत्रिका सोडवून घेतल्या जायच्या. विशेष म्हणजे जानेवारीपर्यंतच इयत्ता दहावीचा पूर्ण अभ्यासक्रम शिकवला जायचा. त्यानंतर विद्यार्थ्यांकडून केवळ प्रश्नपत्रिका सोडवून घेतली जायची. प्रत्येक वषार्ची प्रश्नपत्रिका सोडवली जायची. वारंवार विचारले जाणाऱ्या प्रश्नांची उत्तरे तोंडपाठ करून घेतली जायची. सलग दोन अडीच महिने टाईम लावून पेपर सोडवून घेतले जात असल्याने मुलांचा लिखाणाचा स्पीड वाढला, त्यांची परीक्षेची भीती मरायची, शिवाय लिहिता लिहिता प्रश्नांची उत्तरे तोंडपाठ व्हायची, अक्षर सुधरायचे आणि वेळेत पेपर लिहिण्याचं गणित जुळवून यायचं, यामुळे लातूरचे विद्यार्थी इयत्ता 10 वीच्या परीक्षेत अव्वल यायचे. लातूर पॅटर्नमध्ये वेगळा अभ्यासक्रम शिकवला जात नाही. जो सिलॅबस महाराष्ट्र परीक्षा मंडळांने आखून दिला आहे, त्याचीच तयारी विद्यार्थ्यांकडून करून घेतली जाते. त्यासाठी प्रत्येक विद्यार्थ्याकडे जातीने लक्ष घातलं जातं. विशेष म्हणजे इयत्ता दहावीच्या विद्यार्थ्यांची इयत्ता सहावीपासूनच तयारी करून घेतली जाते. त्यांचा प्रत्येक विषय पक्का करून घेतला जातो. त्यामुळेच इयत्ता दहावीची परीक्षा या विद्यार्थ्यांना कठिण जात नाही.

नीट पेपरफुटीप्रकरणी मोठी कारवाई

लातूरमधील कोट्यवधींची कोचिंग इन्स्टिट्युट सीबीअयच्या रडारवर

■ बातमी /लेख, प्रीती दिपक नाईक

देशातील सर्वात मोठी वैद्यकीय प्रवेश परीक्षा असलेल्या ठएएळ वऋ पेपरफुटी प्रकरणामुळे मोठी खळबळ माजली. यामुळे लाखो विद्यार्थ्यांचे स्वप्न एका झटक्यात उद्धवस्त झालं. आता फेरपरीक्षा 21 जूनला होणार असली तरी विदयार्थी अजूनही टेन्शनमध्येच आहेत. दरम्यान या पेपरफुटीप्रकरणी सुरू असलेल्या तपासाला वेग आला असून आता एक मोठा खुलासा झाला आहे. लातूर येथील 100 कोटी रुपयांपेक्षा जास्त वार्षिक उलाढाल असलेल्या एक मोठी कोचिंग संस्थेवर आता सीबीआयची नजर पडली असून त्याची चौकशी सुरू आहे. पेपर फुटीच्या या धक्कादायक घटनेनंतर, सीबीआयने या संस्थेच्या कार्यालयावर छापा टाकून अनेक कागदपत्रे आणि इलेक्ट्रॉनिक उपकरणांची तपासणी केली. यामुळे, रेणुकाई केमिस्ट्री क्लासेस (आरसीसी) करिअर सेंटर इन्स्टिट्यूटचे मालक शिवराज मोटेगावकर हे आता या मोठ्या कारवाईच्या रडारवर आले आहेत. तपास यंत्रणेच्या एका विशेष पथकाने रविवारी मोटेगावकर यांना चौकशीसाठी पुण्यात बोलावले होतं, तिथेच संध्याकाळपर्यंत त्यांची चौकशी करण्यात आली. यापूर्वी शुक्रवारी, पथकाने त्यांची 11 तास चौकशी केली आणि त्यानंतर पुढील तपासासाठी पुण्यात परत येण्याची नोटीस बजावली होती. नीट पेपरफुटी प्रकरणाचा सूत्रधार प्राध्यापक पी. व्ही. कुलकर्णी हा देखील लातूरचाच असल्याचे तपासात उघड झाल्यावर हे प्रकरण गंभीर बनले. तो ठळअशी संबंधित होता आणि त्याला आधीच अटक करण्यात आली आहे. स्थानिक सूत्रांनुसार, कुलकर्णी आणि मोटेगावकर हे एकमेकांना ओळखत होते. मात्र काही वर्षांपूर्वी एका गोष्टीवरून त्यांच्यात मतभेद झाले होते, पण नंतर त्यांच्यात समेट झाला. या संबंधाची चौकशी करण्यासाठी सीबीआयने रविवारी पुन्हा लातूरमधील मोटेगावकर यांच्या कार्यालयाला भेट दिली. तेथील कॉम्प्युटर, लॅपटॉप आणि आयपॅड यांसारखी इलेक्ट्रॉनिक उपकरणे जप्त करून त्यांची तपासणी करण्यात आली.



कधी कधी पेपर फुटले?

- **2026 :** मे 2026 मध्ये झालेल्या राष्ट्रीय पात्रता-प्रवेश परीक्षेचा पेपर फुटला आहे. या पेपरफुटीचा मुख्य सूत्रधार लातूरचाच असल्याचे सीबीआय तपासात निष्पन्न झाले आहे. सीबीआयने या सूत्रधाराला अटकही केली आहे. निवृत्त प्राध्यापक पी. व्ही. कुलकर्णी हा या प्रकरणातील मुख्य आरोपी असल्याचं सांगितलं जातंय. कुलकर्णी हा पेपर तयार करणाऱ्या (सेट करणाऱ्या) समितीत आहे. त्याला सीबीआयने लातूर/पुण्यातून अटक केली होती. याशिवाय, लातूरमधील काही खासगी शिकवणी (कोचिंग) चालकांचीही कसून चौकशी करण्यात आली आहे. आरसीसी पॅटर्नचे संचालक प्रा.शिवराज मोटेगावकर याचीही सीबीआयने कसून चौकशी केली असून त्याला अटक करण्यात आले आहे.
- **2024 :** या आधी 2024 मध्ये म्हणजे दोन वर्षापूर्वी नीटचे पेपर फुटले होते. त्यावेळीही या प्रकरणात लातूरचं नाव आलं होतं. केवळ नाव आलं नव्हतं तर लातूरमधून पेपर फोडणारं मोठं रॅकेटच उद्धवस्त करण्यात आलं होतं. त्यावेळीही पेपरफुटी प्रकरणात खासगी क्लासेसची नावे समोर आली होती. विद्यार्थ्यांच्या भविष्याशी खेळणाऱ्या या रॅकेटमुळे एकच खळबळ उडाली होती.

मेरीट ते नीट पेपरफुटीपर्यंत... यश ते बदनामी?

■मुंबई। प्रतिनिधी,

लातूर हे नेहमीच चर्चेत राहिलं आहे. लातूर शिक्षणाचं माहेरघर नसलं तरी लातूरच्या शैक्षणिक पॅटर्नची नेहमीच चर्चा राहिली आहे. इयत्ता दहावीला लातूरची मुलं हमखास महाराष्ट्रात पहिली यायची. त्यामुळे लातूरचा बोलबाला वाढला. लातूरमधील एका खासगी क्लासेसची ही मुलं असायची. त्यामुळे शिक्षण म्हटलं की लातूर पॅटर्न असं म्हटलं जाऊ लागलं. लातूर पॅटर्नची महाराष्ट्रातच नव्हे तर देशात चर्चा होत होती. पण नंतर पुढे त्या क्लासेसचं बिंग फुटलं आणि लातूर पॅटर्न पत्त्यासारखा कोसळला. त्यानंतर लातूरची मुलं राज्यात पहिली यायची बंद झाली. त्यानंतर दोन वेळा नीट पेपर फुटला. लातूरमध्ये नीट पेपरफुटीचं प्रकरण सर्वाधिक गाजलं. आता आणि पूर्वी अशा दोन्ही वेळी लातूरचं कनेक्शन समोर आलं. त्यामुळे लातूर पुन्हा बदनाम झालं. आधी चांगल्या शैक्षणिक कामगिरीमुळे ओळखला जाणारा लातूर पॅटर्न आता चिंटिंगच्या नावाने ओळखला जाऊ लागला. काय आहे हा लातूर पॅटर्न? त्याचा उदय अस्त कसा झाला? याचाच घेतलेला हा आढावा.

यांनी रचला पाया...

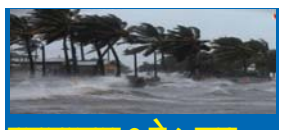
लातूरच्या निर्मितीनंतर केंद्रीय विद्यालय, केशवराज विद्यालय अहमदपूर येथील महात्मा गांधी विद्यालयाने इयत्ता दहावीच्या विद्यार्थ्यांना घडवण्याचं काम सुरू केलं. त्यांच्या प्रयत्नांना यशही आलं. या विद्यालयाची मुलं मेरीटमध्ये झळकू लागली. त्यानंतर लातूर शहरातील शाहू आणि दयानंद कॉलेजने बारावीच्या गुणवत्तेचा पाया रचला. त्यामुळे लातूर पॅटर्न एकदमच प्रकाश झोतात आला. विशेष म्हणजे या पॅटर्न राज्याला हजारो डॉक्टर आणि इंजिनीअर दिले. दिवंगत प्राचार्य पुरोहित सर, डॉ. जे. एम. वाघमारे, प्राचार्य ढोबळे, डॉ. ना. य. डोळे, प्रभुदेव स्वामी, दिगंबरराव होळीकर, व्यंकटेशराव देशपांडे, तिवारी सर आदी शिक्षकांनी विद्यार्थ्यांना घडवण्यासाठी प्रचंड मेहनत घेतली होती. हा नव्वदीच्या दशकाचा काळ होता.

खासगी क्लासेसचे पेव

लातूर पॅटर्नने यशाचा हमखास मंत्र दिला. लातूरमधील शिकवण्याची पद्धती आणि विद्यार्थ्यांकडून अभ्यास करून घेण्याच्या पद्धतीमुळे लातूरकडे सर्वच आकर्षित झाले. शिक्षणाचा लातूर पॅटर्न उदयाला आला. त्यामुळे या पॅटर्नचा फायदा घेण्याचं काम काही लोकांनी केलं. लातूरात जागोजागी खासगी कोचिंग क्लासेस दिसू लागले. पुढे एका खासगी कोचिंग क्लासेसची मुले राज्यात अव्वल यायला लागल्याने या क्लासेसचा मोठा बोलबाला झाला. पण टॉपर आलेले विद्यार्थी या क्लासचे नसल्याचं पुढे समोर आलं. तशी त्यावेळी चर्चा होती. त्यामुळे एकच खळबळ उडाली आणि पुढे लातूर पॅटर्न बदनाम झाला, असंही बोललं जातं. त्यानंतरच लातूरच्या शैक्षणिक प्रगतीला खऱ्या अर्थाने आहोटी लागल्याचं सूत्रांनी सांगितलं.

मॉक टेस्ट आणि खऱ्या पेपरमधील प्रश्न सेम, शंका वाढली

सीबीआयला एक गंभीर तक्रार मिळाली होती, त्यानंतर या कोचिंग सेंटरबद्दलचा संशय अधिकच बळावला. आरसीसी इन्स्टिट्यूटच्या सराव परीक्षेतील अनेक प्रश्न नीट 2026 च्या प्रत्यक्ष प्रश्नपत्रिकेशी मिळतेजुळते होते असा दावा या तक्रारीत करण्यात आला होता की. याचदरम्यान, सोशल मीडियावर एक व्हिडिओ समोर आला. सराव परीक्षेतील किती प्रश्न हे प्रत्यक्ष परीक्षेत आले, असा प्रश्न संस्थेचे प्रमुख विद्यार्थ्यांना विचारताना दिसले होते.. त्यावर विद्यार्थी होकारार्थी उत्तर देत असल्याचे दिसले. मिळालेल्या माहितीनुसार, लातूरमधील या संस्थेची सुरुवात 1999 साली केवळ 10 विद्यार्थ्यांसह झाली आणि आता महाराष्ट्रातील अनेक जिल्ह्यांमध्ये तिच्या शाखा आहेत. दरवर्षी, नीट आणि जेईई परीक्षांची तयारी करण्यासाठी अंदाजे 40 हजार विद्यार्थी येथे प्रवेश घेतात. प्रति विद्यार्थी सरासरी50 ते 65 हजार रुपये फी आकारणाऱ्या, या कोचिंग संस्थेची वार्षिक उलाढाल 100 कोटी रुपयांपेक्षा जास्त असण्याचा अंदाज आहे. नीट पेपरफुटीप्रकरणी सीबीआयच्या तपासाची व्याप्ती आता वाढली आहे. यापूर्वी, आपल्या मुलीसाठी नीट परीक्षेची कागदपत्रे मिळवण्यासाठी पैसे दिल्याचा आरोप असलेल्या नांदेडच्या एका व्यावसायिकाच्या घरीही छापे टाकण्यात आले होते. तपास यंत्रणा आता संपूर्ण नेटवर्क उलगडण्याचे काम करत आहेत.



महाराष्ट्रात २ ते ५ जून दरम्यान पावसाच्या आगमनाचा अंदाज

मुंबई : देशाच्या अर्थव्यवस्थेच्या दृष्टीने अत्यंत महत्त्वाची आणि दिलासादायक बातमी समोर आली आहे. यंदा 'अल निनो'चे सावट जुगारून नैऋत्य मोसमी वारे (मान्सून) नियोजित वेळेच्या ४ दिवस आधीच अंदमान आणि निकोबार बेटांवर दाखल झाले आहेत, अशी अधिकृत घोषणा भारतीय हवामान विभागाने केली आहे. भारतीय समुद्री स्थिरांक सकारात्मक असल्यामुळे मान्सूनचा प्रवास प्रचंड वेगाने सुरू झाला आहे. दरवर्षी साधारण २० मेच्या आसपास अंदमानात पोहोचणारा मान्सून यंदा १६ मे रोजीच दाखल झाला आहे. मान्सूनने निकोबार बेटे पूर्णपणे व्यापली असून अंदमान बेटांचा काही भाग, अंदमान समुद्र, बंगालच्या उपसागराचा दक्षिण भाग आणि अरबी समुद्राच्या आग्नेय भागात प्रगती केली आहे. अंदमानातील वेळेआधीच्या आगमनामुळे यंदा केरळ आणि महाराष्ट्रातही मान्सून वेळेपूर्वीच धडकण्याची शक्यता आहे.

खिडकीतून रुमाल टाकून सीट पकडताय?

तर लगेच थांबा नाहीतर थेट तुरुंगात जाल, मध्य रेल्वेने हाती घेतली मोहीम

■मुंबई। प्रतिनिधी,

अनेकदा रेल्वेतून प्रवास करणारे प्रवासी सीट पकडण्यासाठी त्यावर रुमाल ठेऊन ती आरक्षित करतात. रुमाल किंवा बॅग ठेऊन आरक्षित झालेल्या सीटवर ते मागून येणाऱ्या प्रवाशांना बसू देत नाहीत. यामुळे अनेकदा भांडणं सुद्धा होतात आणि अनेकदा ही भांडणं विकोपाला सुद्धा जातात. मात्र मध्य रेल्वेने अशा प्रवाशांवर कारवाईचा बडगा उगारला असून बॅग किंवा रुमाल ठेऊन जागा अडवण्याची पद्धत बेकायदेशीर असल्याचं त्यांनी सांगितलं आहे. अशा बेकायदेशीर पद्धतीने जागा अडवणाऱ्या प्रवाशांवर मध्य रेल्वेने कारवाईचा बडगा उगारला असून याअंतर्गत अशा प्रवाशांना अटक आणि दंड सुद्धा करण्यात आलेला आहे.

'टॉवेल स्प्रेडिंग' विरोधात मोहीम : मध्य रेल्वेच्या आरपीएफकडून आता अशा प्रकारे रुमाल किंवा बॅग ठेऊन जागा अडवणाऱ्या प्रवाशांविरोधात 'टॉवेल स्प्रेडिंग' हे विशेष मोहीम राबवली जाणार आहे. सध्या मे महिना सुरु असल्याने सुट्टीत लोकं गावी जातात, अनेकदा आरकक्षित डब्यात काही प्रवासी आधीच्या स्थानकातून रेल्वे पकडतात आणि रुमाल अथवा बॅग ठेऊन सीट अडवून धरतात आणि त्या सीटचा बेकायदेशीर ताबा घेतात. ज्यामुळे पुढील स्थानकात रेल्वेत चढणाऱ्या प्रवाशांना सीटवर बसायला मिळत नाहीत किंवा अनेकदा यावरून



वाद होतात. तेव्हा आता अशा प्रकारे सीटचा बेकायदेशीर ताबा घेणाऱ्यांविरोधात 'ऑपरेशन उपलब्ध' अंतर्गत कारवाई केली जाणार आहे. मध्य रेल्वेकडून ही मोहीम हाती घेण्यात आली असून या ऑपरेशनअंतर्गत आतापर्यंत मुंबईत जवळपास 998 लोकांवर कारवाई करण्यात आली आहे. यात 986 लोकांना अटक करण्यात आली असून त्यांच्यावर दंड ठोठावला गेला आहे. या मोहिमेअंतर्गत आरक्षित डब्यांतील अनधिकृत प्रवाशांवर विशेष लक्ष देण्यात आलं. प्रवाशांची आरक्षित सीट सुरक्षित करण्यासाठी मध्य रेल्वेकडून हा उपक्रम राबविण्यात आला.

बेकायदेशीरपणे सीट अडवल्यास कुठे कराल तक्रार : जर रेल्वे प्रवास करत असताना तुमच्या सोबत अशा प्रकारची घटना समोर आली किंवा घडली ज्यात एखादा प्रवासी रुमाल किंवा बॅग सीटवर ठेऊन दुसऱ्या प्रवाशाच्या जागेचा ताबा घेत असेल तर 182 या क्रमांकावर फोन लावून रेल्वेकडे याबाबत तक्रार करावी.

पश्चिम रेल्वेचे मोठे पाऊल, ज्येष्ठ नागरिकांसाठी आनंदाची बातमी

लगेज डब्यात केली ही सुविधा

■मुंबई। प्रतिनिधी,

मुंबईतील उपनगरीय लोकलमधून प्रवास करणाऱ्या ज्येष्ठ नागरिकांसाठी चांगली बातमी आहे. ज्येष्ठ नागरिकांच्या सुरक्षेसाठी आणि त्यांना गर्दीत नीट प्रवास करता यावा यासाठी पश्चिम रेल्वेने मोठे पाऊल उचलले आहे. मुंबई उच्च न्यायालयातून एका जनहित याचिकेतून निर्देश मिळाल्यानंतर पश्चिम रेल्वेने आता मालडब्यांचे रुपांतर ज्येष्ठ नागरिकांसाठीच्या खास डब्यात करण्याचा निर्णय घेतला आहे.

नव्याने डिझाईन केलेल्या लगेजच्या या कोचमध्ये २७ प्रवाशांना बसण्याची सुविधा असेल. तसेच उभे रहाण्यासाठी देखील एक्स्ट्रा जागा असणार आहे. पीक अवर्समध्ये ज्येष्ठ नागरिकांना चढता आणि उतरता येण्यासाठी या कोचच्या आतील भागात खास बदल केले आहेत. दरवाजांच्या जवळ एक्स्ट्रा सपोर्ट पोल आणि स्पेशल इमर्जन्सी लॅडर्स सारखे सेफ्टी फिचर्स देण्यात आले आहेत. कोचला असे डिझाईन केले आहे की ज्येष्ठ नागरिकांना सोयीस्करपणे सुरक्षितपणे प्रवास



करता येईल.

हे पाऊल मुंबईतील जास्त गर्दी असलेल्या लोकल प्रवासात ज्येष्ठ नागरिकांना बऱ्यात काळापासून भेडसावत असलेल्या त्रासाचा विचार करुन उचलले आहे. ज्येष्ठ नागरिकांसाठी लोकलच्या डब्यात आरक्षित आसने आधीच आहेत. मात्र जास्त गदीर्मुळे अनेकदा आरक्षित आसनापर्यंत पोहचणे कठीण असते.त्यामुळे ही अतिरिक्त सोय करण्यात आली आहे.

या प्रकल्पांतर्गत लगेजचे कोचचा दुसऱ्या आवश्यक कोचना कमी न करता त्यांचा पुनर्वापर करता येणार आहे. त्यामुळे ट्रेनच्या एकूण प्रवासी क्षमतेत कोणताही बदल होणार नाही. हा प्रकल्प ऑक्टोबर २०२५ मध्ये ४.६२ कोटी अंदाजित खर्चाआधारे सुरु करण्यात आला होता. पश्चिम रेल्वेवर सध्या दिवसभर १०५ लोकल ट्रेन चालवल्या जात आहेत. ज्यात ४० लोकलना आधीच अशा प्रकारे अपग्रेड केले आहे. उर्वरित ६५ लोकलना मार्च २०२७ पर्यंत ज्येष्ठ नागरिकांसाठी बदलले जाणार आहे.

अधिकाऱ्यांनी हे स्पष्ट केले की जनरल लगेज कोचला पूर्णपणे हटवले जाणार नाही. त्यात थोडे बदल करुन अन्य प्रवाशांची सुविधा कमी न करता ज्येष्ठांच्या सोयी सुविधा वाढवण्यात आल्या आहेत. मुंबई उपनगरीय लोकल नेटवर्कवर रोज सुमारे ५०,००० ज्येष्ठ नागरिक प्रवास करतात. नव्या डेडिकेटेड कोचमधून त्यांना आता जास्त सुरक्षित, आरामदायक आणि सन्मानजनक प्रवास करता येईल अशी आशा व्यक्त होत आहे.

जलसंपदा विभाग, शासन निर्णय क्रमांक निविदा ०४१७/प्र.क्र. २४७/१७/मोप्र-१/दि. १८/१०/२०२३ चे प्रपत्र

मृद व जलसंधारण विभाग,
जिल्हा जलसंधारण अधिकारी
मृद व जलसंधारण विभाग, कळवा, ठाणे यांचे कार्यालय
कडा वसाहत, सहकार विद्यालयासमोर, जुना मुंबई - पुणे रोड, कळवा (प)
दूरध्वनी क्रमांक - 022-25428127 ई-मेल eemilsdnt@gmail.com

ई-निविदा सूचना क्र. ब -१/०२/सन २०२६-२७

जिल्हा जलसंधारण अधिकारी, मृद व जलसंधारण विभाग, कळवा - ठाणे, मृद व जलसंधारण विभाग, महाराष्ट्र शासन हे सार्वजनिक बांधकाम विभागाकडील नोंदणीकृत कंत्राटदाराकडून खालील कामांकरीता ब-१ नमुन्यातील निविदा सीलबंद लिफाफ्यात मागवित आहेत. निविदा स्विकारण्याचा अथवा नाकारण्याचा अधिकार जिल्हा जलसंधारण अधिकारी, मृद व जलसंधारण विभाग, कळवा-ठाणे यांनी राखून ठेवला आहे. अट असलेली निविदा स्विकारली जाणार नाही.

कामाचे नांव :- १) सोनावळे ल.पा योजना ता. मुरबाड जि. ठाणे गेटेड या कांमाचे बंदिस्त पाईप वितरण प्रणाली या कांमाचे सर्वेक्षण व अन्वेषण करणे बाबत.
रु. ७,९९,४२२/-
२) विढे ल.पा योजना ता. मुरबाड जि. ठाणे गेटेड या कांमाचे बंदिस्त पाईप वितरण प्रणाली या कांमाचे सर्वेक्षण व अन्वेषण करणे बाबत.
रु. ९,८८,३२४/-

ई निविदा उपलब्ध कालावधी :- दिनांक १९/०५/२०२६ ते दिनांक २६/०५/२०२६
ई निविदा भरण्याचा कालावधी :-दिनांक १९/०५/२०२६ ते दिनांक २६/०५/२०२६
ई निविदा उघडणे :- दिनांक २८/०५/२०२६ (शक्य झाल्यास)

खालील ठिकाणी ई- निविदा बाबतची सर्व माहिती उपलब्ध आहे.
१. संकेतस्थळ http://mahatenders.gov.in
(सदर निविदा सुचना मध्ये काही बदल होत असल्यास वरील वेबसाईटवर कळविण्यात येईल)
२. संकेतस्थळ जाहिरातीची माहिती http://www.cemilspn.in
३. जिल्हा जलसंधारण अधिकारी, मृद व जलसंधारण विभाग, ठाणे यांचे कार्यालयातील सुचना फलकावर.

जा.क्र.जिजअ/मृवजवि/ठाणे/लेशा-२/१९८५/ २०२६
दिनांक १८/०५/२०२६
कार्यालय, जिल्हा जलसंधारण अधिकारी
मृद व जलसंधारण विभाग, कळवा-ठाणे

सही
(फरीद खान)
जिल्हा जलसंधारण अधिकारी
मृद व जलसंधारण विभाग
कळवा-ठाणे

क्र. जिमाका/ठाणे/ जाहि/२०२६-२७/३९



संपादकीय

संपादक
दिपक मोरेश्वर नाईक

जिल्ह्यात धरण तरी लोकांचे मरण



ठाणे जिल्ह्यात सध्या उन्हाळ्याची तीव्रता वाढल्यामुळे पाणीटंचाईचे संकट गंभीर होत चालले आहे. मे महिना मध्यावर आला असताना आता टंचाईची तीव्र झाली आहे. ठाणे शहर तलावांचे मानले जाते तर जिल्हा धरणांचा मानला जातो, याच ठाणे जिल्ह्यातून मुंबई, ठाणे शहर परिसराला पाणी पुरवले जाते. मात्र ठाणे जिल्ह्यातील ग्रामीण भागात तसेच शहापूरसारख्या दुर्गम भागासह उल्हासनगर, भिवंडी आणि शहर परिसरातही पुरेसे पाणी उपलब्ध नाही. ठाणे जिल्ह्यात चार महापालिका क्षेत्रे असतानाही या भागांना पाण्याची स्वतंत्र व्यवस्था अद्याप होऊ शकलेली नाही. बदलापूरचे बारवी, अंबरनाथच्या तलावक्षेत्रातून ठाणे शहराची तहान भागवली जाते. परंतु हे जलसाठेही आटत आले आहेत. यंदा वेळेआधी मान्सून दाखल होण्याची शक्यता हवामान खात्याने वर्तवली आहे. परंतु वेळेआधी दाखल होऊन त्यानंतर महिनाभर तातडीने परांगदा होणारा मान्सूनचा अनुभवही आहेच. जुलैच्या मध्यावर किंवा शेवटच्या आठवड्यात नियमित मान्सूला सुरुवात होते, असे मानले गेल्यास ठाणे जिल्ह्यातील धरणक्षेत्रातील पाणीसाठा झपाट्याने कमी होत असल्याने हा चिंतेचा विषय आहे. यंदाही वेळेवर दाखल होऊन मान्सूनने हुलकावणी दिल्यास चिंता वाढणार आहे. इंधनदरवाढ, अवकाळीमुळे शेतकरी आधीच मेटाकुटीला आला असताना पावसाने ओढ दिल्यास किंवा अवेळी विश्रांती घेतल्यास सिंचनचा प्रश्न गंभीर होऊ शकतो. त्यामुळे शेतकरी आणि शेतीला पुन्हा उभारी मिळण्यासाठी उत्तम मान्सूनची गरज आहे. ठाणे जिल्ह्यातील पाणीवाटपाचा प्रश्न आहेच. आधी पिण्यासाठी पुरवठा, त्यानंतर सिंचन आणि त्यानंतर गरज असेल तरच बांधकामे, उद्योगासाठी पाणी या अनुक्रमातून पाणीवाटप व्हायला हवे. मात्र हा अनुक्रम पाळला जातोय का? हा खरा प्रश्न आहे. मोठ्या जलाशयातील शेतीसाठीचे पाणी बांधकामे आणि उद्योगांसाठी वळवल्याचा आरोप अनेकदा करण्यात येतो. संपूर्ण टँकरमुक्तीचे स्वप्न अद्यापही पूर्ण झालेले नाही. ठाणे जिल्ह्याला आणि औद्योगिक क्षेत्राला मोठा पाणीपुरवठा करर्णाया बारवी धरणातील पाणीसाठा बाष्पीभवन आणि वाढत्या वापरामुळे 35 टक्क्यांपर्यंत खालावला आहे. यंदा मान्सून 'अपेक्षित वेळेपेक्षा उशिरा' येण्याची शक्यता एल निनोच्या प्रभावामुळे वर्तवण्यात आल्याने, जलसंपदा विभागाने हा उपलब्ध पाणीसाठा 31 जुलैऐवजी 31 ऑगस्ट 2026 पर्यंत पुरवण्याचे नियोजन करण्याचे आदेश दिले आहेत. ठाणे लघु पाटबंधारे विभागाने पाणी बचतीसाठी मे महिन्यापासून सर्व संबंधित प्राधिकरणांना आठवड्यातून एक दिवस 24 तास पाणीपुरवठा पूर्णपणे बंद ठेवण्याचे निर्देश दिले आहेत. याशिवाय काही भागात 7 टक्के ते 10 टक्के पाणीकपात लागू आहे. मुंबई महापालिकेकडून ठाणे, भिवंडी आणि आसपासच्या ज्या भागांना पाणीपुरवठा होतो, तिथेही 15 मेपासून 10 टक्के पाणीकपात लागू आहे. ठाणे महापालिका क्षेत्रात वाहने धुण्यावर 10 जूनपर्यंत बंदी आहे. यासोबत बेकायदा टॅप मारून, पंप लावून होणारी पाणीचोरी रोखण्याची गरज आहे, यातील फौजदारी गुन्ह्यांची तरतूद कागदावरच राहात कामा नये. ठाणे जिल्ह्यातील ग्रामीण आणि दुर्गम भागात प्रशासनाकडून टँकर्स सुरू झाले आहेत. त्यामुळे पाण्याचा अपव्यय टाळण्याची जबाबदारी नागरिकांचीही आहे. सरकार, पालिकांकडे बोट दाखवून आपली जबाबदारी ढकलण्याची वेळ केव्हाच निघून गेली आहे. ठाणे शहरात उच्चभ्रू मानल्या जार्णाया घोडबंदर भागातील सोसायट्यांमध्येही टँकर मागावावे लागत आहेत. ठाणे परिसर तसेच महापालिका क्षेत्रात उंचच उंच निवासी बांधकामे वेगाने उभारली जात आहेत. सोबतच उद्योग आणि विविध सरकारी प्रकल्पही उभारले जात असताना त्यांना लागणाऱ्या वाढीव पाण्याचे नियोजन कसे केले जाणार आहे? याविषयी पुरेशी स्पष्टता नाही. नागरी विकासात प्राथमिक गरज असलेल्या पाणीपुरवठ्याकडेच दुर्लक्ष झाले आहे. पाणीटंचाईच्या गंभीर मुद्द्यावर केवळ पाणीकपातीची मलमपट्टी उपयोगाची नाही. भिवंडीत उद्योग, शेती आणि निवासी क्षेत्रात पाण्यासाठी तीव्र संघर्ष सुरू आहे. हंडाभर पाण्यासाठी कुटुंबाला ऐन उन्हाळ्यात दूरदूर पायपीट करावी लागत आहे. पालिकांकडून पाणीकपात झाल्याने ठाणे परिसरात उपलब्ध पाण्याचा दाबही कमी झाला आहे. शहापुरातील भातसा, तानसा आणि वैतरणा धरणक्षेत्रात दरवर्षीप्रमाणे यंदाही पाणीटंचाई कायम आहे. शहापुरात टँकर्समधून सुमारे 29 गावे आणि 109 पाड्यांची तहान भागवली जात आहे. परिस्थिती आणखी कठीण झाल्याने स्थानिक प्रशासनाने अतिरिक्त टँकरची मागणी जिल्हा प्रशासनाकडे नोंदवली आहे. मे महिन्याच्या अखेरपर्यंत ठाणे जिल्ह्यात पाण्याची मागणीही वाढत जाणार आहे. एक दिवस टँकर येतो आणि पुढचे आठ दिवस गाव कोरडे, अशी भीषण स्थिती काही दुर्गम पाड्यांमध्ये आहे. पाण्यासाठी ग्रामस्थांना डोंगराळ भागात पायपीट करावी लागत आहे. पाणीटंचाईची नैसर्गिक, भौगोलिक कारणे आपल्या हाती नाहीत. परंतु मागील 20 ते 25 वर्षापासून वेगाने नागरीकरण होताना भविष्यातील आवश्यक जलधोरणांचा विचार न केल्याचे हे फलित आहे. पाणीचोरी, गळती रोखण्यासाठी आपल्याकडे सक्षम यंत्रणा अजूनही नाही. ठाणे जिल्ह्यातील पाणीटंचाईमागे मानवी कारणे प्रामुख्याने आहेत. कमी पर्ज्यन्यमान किंवा वाढता उष्मा ही कारणे त्यामागे नाहीत. पाण्याची नासाडी, ओरबाडणूक, अयोग्य नियोजन, वितरण व्यवस्थेतील त्रुटी आणि निसर्गाचा समतोल न राखता झालेले वेडेवाकडे शहरीकरण यामुळे निर्माण झालेली ही मानवनिर्मित समस्या आहे. यातून माणसाने वेळीच धडा घ्यायला हवा, अन्यथा पुढील स्थिती कमालीची बिकट आहे. जिल्ह्यात धरण तरी लोकांचं मरण, अशी अवस्था होऊ नये.

गूढ आकाशाचे उघडलेले कपाट

आपल्या पृथ्वीप्रमाणेच या अथांग अवकाशात आणखी कुठे सजीव असतील का, ते आपल्याशी संपर्क साधण्याचा प्रयत्न करत असतील काय? ही मानवी उत्सुकता अदिम काळापासूनची. अज्ञात उडत्या वस्तूंची चर्चा त्यामुळे कायम सुरू असते, कुणी त्याचे पुरावेही देतो. अमेरिकेच्या संरक्षण विभागाने असे १६१ दस्तावेज नुकतेच खुले केले आहेत. त्याबद्दलच्या



गेल्या काही दिवसांत जगभरातील वृत्तसंस्था, वैज्ञानिक समुदाय आणि सामाजिक माध्यमांवर एकच विषय चर्चेत आहे तो म्हणजे अमेरिकेच्या संरक्षण विभागाने अनेक दशकांपासून गोपनीय ठेवलेल्या यूएफओ अर्थात 'अज्ञात उडत्या वस्तू' संबंधी फाइल्स. आता त्यांनी त्या सार्वजनिक केल्या आहेत. या पहिल्या टप्प्यात तब्बल १६१ दस्तावेज खुले करण्यात आले असून त्यात लष्करी अहवाल, छायाचित्रे, रडार नोंदी, अंतराळवीरांनी अवकाशात पाहिलेल्या विचित्र घटनांचे वर्णन, प्रत्यक्षदर्शींच्या कथनांवरून तयार केलेली चित्रे आणि तपास अधिकाऱ्यांच्या निरीक्षणांचा समावेश आहे. अमेरिकन प्रशासनाने ही माहिती 'लोकांनी स्वतः निष्कर्ष काढावेत,' या भूमिकेतून प्रसिद्ध केली असल्याचे सांगितले आहे.

हा विषय केवळ 'एलियन आहेत का?' या लोकप्रिय प्रश्नापुरता मर्यादित नाही. उलट या घटनेने विज्ञान, राजकारण, संरक्षणव्यवस्था, मानसशास्त्र, माध्यमशास्त्र आणि मानवी कल्पनाशक्ती या सर्वांवर पुन्हा चर्चा सुरू केली आहे. कारण यूएफओचा इतिहास हा केवळ आकाशात दिसलेल्या चमकत्या वस्तूंचा इतिहास नाही; तो मानवी भीती, कुतूहल आणि अज्ञाताच्या शोधाचा इतिहास आहे.

यूएफओ म्हणजे काय, हे आधी स्पष्ट करणे आवश्यक आहे. 'यूएफओ' म्हणजे 'Unidentified Flying Object'. म्हणजे अशी उडती वस्तू ज्याची तात्काळ ओळख पटलेली नाही. अलीकडच्या काळात अमेरिकन सरकार 'यूएपी' अर्थात 'Unidentified Flying Object' हा शब्द वापरते. याचा अर्थ असा की दिसलेली वस्तू परग्रहावरीलच आहे असा निष्कर्ष त्यातून निघत नाही. अनेकदा हवामान फुगे, गुप्त लष्करी तंत्रज्ञान, प्रकाशाचे परावर्तन, वातावरणीय परिणाम किंवा मानवी भ्रम यामुळेही अशा घटना घडतात. पण काही घटनांमध्ये उपलब्ध माहिती अपुरी असल्याने त्या 'अनिर्णित' राहतात.

१९४७ मध्ये अमेरिकेतील न्यू मेक्सिको येथे घडलेल्या रोझवेल घटनेपासून आधुनिक यूएफओ चर्चेला वेग आला. एका शेतात पडलेल्या अवशेषांबद्दल सुरुवातीला 'उडती तबकडी' असा दावा करण्यात आला आणि नंतर तो हवामान फुगा असल्याचे सांगण्यात आले. या विसंगतीने संशय अधिकच वाढवला. त्यानंतर अमेरिकन हवाई दलाने 'प्रोजेक्ट ब्लू बुक' नावाने हजारो घटनांची चौकशी केली. अनेक घटनांना वैज्ञानिक स्पष्टीकरण मिळाले, पण काही प्रकरणे 'अज्ञात' म्हणून नोंदवली गेली. याच पार्श्वभूमीवर आता प्रसिद्ध झालेल्या फाइल्सकडे लोक मोठ्या उत्सुकतेने पाहत आहेत.

या नव्या दस्तावेजांतील काही माहिती विशेष लक्षवेधी आहे. काही फाइल्समध्ये अणुउर्जा केंद्रांभोवती दिसलेल्या विचित्र प्रकाशमान वस्तूंच्या नोंदी आहेत. काही अहवालांत अमेरिकन वैमानिकांनी अत्यंत वेगाने दिशा बदलणाऱ्या वस्तू पाहिल्याचे नमूद केले आहे. एका दस्तावेजात अवकाश मोहिमेदरम्यान अंतराळवीरांना दिसलेल्या तेजस्वी वस्तूंचा उल्लेख आहे. काही छायाचित्रांमध्ये लांबट, अस्पष्ट आकृती दिसतात; मात्र त्यांचे निश्चित स्वरूप सांगता आलेले नाही. संरक्षण विभागाने स्वतः मान्य केले आहे की या घटनांबद्दल अंतिम निष्कर्ष काढण्यासाठी पुरेशी माहिती उपलब्ध नाही.

पण प्रश्न असा आहे की, ही माहिती आत्ताच का प्रसिद्ध करण्यात आली? याचे उत्तर केवळ विज्ञानात नाही तर राजकारणातही दडलेले आहे. गेल्या काही वर्षात अमेरिकन काँग्रेसमध्ये पारदर्शकतेची मागणी वाढली होती. सामाजिक माध्यमांमुळे जनतेच्या शंका अधिक वेगाने पसरू लागल्या. शिवाय संरक्षण क्षेत्रात चीन आणि रशिया यांच्याशी वाढती स्पर्धा पाहता अमेरिकेला स्वतःच्या आकाशातील 'अज्ञात' घटनांचे गांभीर्याने विश्लेषण करणे आवश्यक झाले. कारण जर या वस्तू परग्रहावरील नसल्या तरी त्या प्रतिस्पर्धी देशांच्या अत्याधुनिक तंत्रज्ञानाशी संबंधित असू शकतात. त्यामुळे यूएफओचा प्रश्न हा राष्ट्रीय सुरक्षेशीही जोडला गेला.

यातील आणखी एक महत्त्वाचा मुद्दा म्हणजे विज्ञानाची भूमिका. विज्ञानाला कोणतीही घटना 'विश्वास' किंवा 'अविश्वास' यांच्या चौकटीत नको असते; त्याला पुरावे, निरीक्षणे आणि पुनर्परीक्षण हवे असते. त्यामुळे अनेक संशोधक आता यूएफओ विषयाकडे केवळ विनोद किंवा कटकारस्थान म्हणून न पाहता 'अज्ञात निरीक्षणीय घटना' म्हणून पाहू लागले आहेत. काही संशोधकांनी बहुसंवेदी उपकरणांच्या साहाय्याने अशा घटनांचा अभ्यास करण्यासाठी स्वतंत्र प्रकल्प सुरू केले आहेत. या संशोधनात कॅमेरे, रडार, रेडिओ सिग्नल विश्लेषण, वातावरणीय संवेदक आणि कृत्रिम बुद्धिमत्ता यांचा वापर केला जात आहे. खगोलशास्त्राच्या दृष्टिकोनातून पाहिले तर यूएफओ घटनांकडे अत्यंत सावधपणे पाहिले जाते. विश्वात इतरत्र जीवन असण्याची शक्यता संशोधक मान्य करतात; मात्र आजपर्यंत यूएफओ आणि परग्रहावरील सजीव यांचा थेट, निर्विवाद संबंध सिद्ध झालेला नाही. त्यामुळे वैज्ञानिक समुदाय 'असामान्य दावे, असामान्य पुरावे' या तत्त्वावरच या घटनांचा अभ्यास करतो.

विशेष म्हणजे, या नव्या फाइल्समधील काही घटनांमध्ये केवळ मानवी निरीक्षणांवर अवलंबून न राहता अनेक संवेदकांच्या एकत्रित नोंदींचा उल्लेख आढळतो. काही प्रकरणांत एकाच वेळी रडार, उष्णतामापक कॅमेरे, वैमानिकांचे प्रत्यक्ष निरीक्षण आणि उपग्रहांद्वारे मिळालेली माहिती यामध्ये साम्य दिसल्याचे नमूद करण्यात आले आहे. त्यामुळे या घटनांना केवळ 'दृश्य भ्रम' म्हणून नाकारता येत नाही असे काही संरक्षणतज्ज्ञांचे मत आहे. विशेषतः अमेरिकन नौदलाने प्रसिद्ध केलेल्या काही चित्रफितींमध्ये दिसणाऱ्या वस्तूंची गती आणि हालचाल पारंपरिक विमानांच्या क्षमतेपेक्षा वेगळी वाटते. काही वस्तू काही सेकंदांत दिशा बदलताना किंवा अत्यंत वेगाने समुद्रसपाटीच्या जवळून वर जाताना दिसतात. यामुळे संशोधकांसमोर एक वेगळाच प्रश्न उभा राहतो. ही अज्ञात नैसर्गिक घटना आहे, गुप्त मानवनिर्मित तंत्रज्ञान आहे की संवेदक प्रणालींमधील तांत्रिक मर्यादा?

अमेरिकेच्या संरक्षण विभागाने या घटनांचा अभ्यास करण्यासाठी स्वतंत्र विश्लेषण विभाग स्थापन केला असून त्यामध्ये भौतिकशास्त्रज्ञ, माहितीविश्लेषक, वैमानिक आणि गुप्तचर अधिकारी सहभागी आहेत. विशेष म्हणजे या तपासात कृत्रिम बुद्धिमत्तेचाही वापर सुरू झाला आहे.

हजारो तासांच्या चित्रफिती, रडार नोंदी आणि उड्डाणविषयक माहिती तपासून त्यातील असामान्य नमुने शोधण्यासाठी संगणकीय प्रणाली विकसित केल्या जात आहेत. पूर्वी अशा घटनांकडे उपहासाने पाहिले जात असे; पण आता संरक्षण आणि विज्ञान क्षेत्र या विषयाकडे ह्याआकाशातील अज्ञात घटनांचे निरीक्षणह्ण म्हणून अधिक गंभीरपणे पाहू लागले आहेत. त्यामुळे यूएफओचा प्रश्न हळूहळू कल्पनाविश्वातून बाहेर येऊन वैज्ञानिक तपासणीच्या चौकटीत प्रवेश करताना दिसत आहे. याच ठिकाणी एक महत्त्वाची गोष्ट लक्षात घ्यावी लागते. 'अज्ञात' म्हणजे 'परग्रहावरील' असे नाही. इतिहासात अनेक वेळा विज्ञानाला आधी न समजलेले प्रकार नंतर स्पष्ट झाले आहेत. विजा, धूमकेतू, उल्का, समुद्री लाटा किंवा आकाशातील प्रकाशवतुर्ळे यांना कधीकाळी दैवी संकेत मानले जात होते. नंतर विज्ञानाने त्यांचे स्पष्टीकरण दिले. त्यामुळे आजच्या 'यूएफओ' घटनांपैकी अनेकांचे स्पष्टीकरण उद्याच्या विज्ञानाकडे असू शकते.

तरीसुद्धा या चर्चेत एक अत्यंत रोचक तत्त्वज्ञान दडलेले आहे. विश्व इतके प्रचंड आहे की पृथ्वीवरच केवळ जीवन अस्तित्वात आहे, असा दावा करणे वैज्ञानिकदृष्ट्या कठीण ठरते. आपल्या आकाशगंगेतच अब्जावधी तारे आहेत आणि त्यांच्याभोवती फिरणारे ग्रहही असंख्य आहेत. आधुनिक दुर्बिणी आणि अंतराळ मोहिमांनी अनेक 'राहण्यायोग्य' ग्रह शोधले आहेत. त्यामुळे विश्वात इतरत्र जीवन असण्याची शक्यता नाकारता येत नाही. पण 'शक्यता' आणि 'पुरावा' यामध्ये मोठा फरक असतो. आजपर्यंत परग्रहावरील सजीवांचे कोणतेही निर्विवाद पुरावे उपलब्ध नाहीत.

यूएफओ चर्चेला माध्यम संस्कृतीनेही मोठी चालना दिली. हॉलिवूड चित्रपट, विज्ञानकथा, दूरचित्रवाणी मालिका आणि सामाजिक माध्यमांनी 'एलियन' या कल्पनेला लोकमानसात खोलवर रुजवले. त्यामुळे प्रत्येक अस्पष्ट प्रकाश, धूसर छायाचित्र किंवा अनोळखी आवाजाभोवती गूढतेचे वलय निर्माण होते. अनेक वेळा माध्यमे 'पुरावा' आणि 'संशय' यातील सीमारेषा पुसून टाकतात. परिणामी वैज्ञानिक चर्चा आणि सनसनाटी दावे यांचा गोंधळ होतो. याहून महत्त्वाचे म्हणजे अशा घटनांमधून मानवी मानसशास्त्रही समजते. मनुष्याला अज्ञात गोष्टींचे आकर्षण असते. आकाशाकडे पाहून 'आपण विश्वात एकटे आहोत का?' हा प्रश्न विचारण्याची प्रवृत्ती मानवाच्या संस्कृतीइतकीच जुनी आहे. प्राचीन संस्कृतींमध्ये देवदूत, दिव्य रथ किंवा आकाशातील अग्निगोळे यांचे उल्लेख आढळतात. आधुनिक काळात त्याच प्रश्नाने ह्ययूएफओह्णचे रूप घेतले आहे.

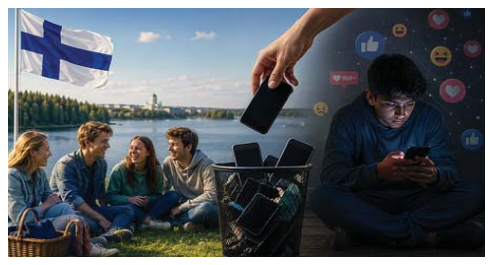
या नव्या फाइल्समुळे काही कटकारस्थानवादी दाव्यांनाही बळ मिळण्याची शक्यता आहे. सामाजिक माध्यमांवर आधीच 'सरकार सत्य लपवत होते', 'एलियन पृथ्वीवर आले आहेत' किंवा 'गुप्त तंत्रज्ञान विकसित झाले आहे' अशा चर्चा सुरू झाल्या आहेत. पण वैज्ञानिक दृष्टिकोन इथे अत्यंत आवश्यक ठरतो. कारण अपूर्ण माहितीवर आधारित निष्कर्ष समाजात भीती, अफवा आणि दिशाभूल निर्माण करू शकतात. संशय घेणे आवश्यक आहे, पण तितकेच आवश्यक आहे ते पुराव्यांचे काटेकोर परीक्षण!

अमेरिकेच्या या निर्णयाचा आणखी एक परिणाम होऊ शकतो. जगातील इतर देशांवरही त्यांच्या गुप्त नोंदी सार्वजनिक करण्यासाठी दबाव वाढू शकतो. रशिया, ब्रिटन, फ्रान्स, ब्राझील आणि भारतासारख्या देशांकडेही अशा घटनांच्या नोंदी असल्याची चर्चा अनेक वर्षांपासून आहे. भविष्यात अधिक देश माहिती खुली करू लागले तर या विषयाचा अभ्यास अधिक व्यवस्थित पद्धतीने होऊ शकतो. आजच्या काळात कृत्रिम बुद्धिमत्ता, उच्च दर्जाचे कॅमेरे, उपग्रह आणि विशाल माहिती-संकलन प्रणाली उपलब्ध असल्यामुळे 'अज्ञात' घटनांचे विश्लेषण पूर्वीपेक्षा अधिक अचूकपणे करता येऊ शकते. कदाचित पुढील काही दशकांत आजच्या अनेक यूएफओ घटनांचे स्पष्टीकरण मिळेल. कदाचित काही गूढ घटना अधिक गहिऱ्या होतील, पण या प्रक्रियेत सर्वांत महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे वैज्ञानिक प्रामाणिकपणा.

अमेरिकेने प्रसिद्ध केलेल्या १६१ फाइल्समुळे विश्वातील परग्रहवासीयांचे अस्तित्व सिद्ध झालेले नाही, पण या दस्तावेजांनी एक गोष्ट निश्चित केली आहे की मानव अजूनही अज्ञाताच्या शोधात आहे. विज्ञानाची खरी ताकद हीच असते की ते प्रत्येक प्रश्नाला अंतिम उत्तर समजत नाही; उलट नवे प्रश्न विचारण्याची हिंमत ठेवते. यूएफओ फाइल्सचे हे खुले केलेले कपाट केवळ गूढकथा नाही, तर मानवी जिज्ञासेचा आरसा आहे. आणि कदाचित त्या आरशात पाहताना मानवाला स्वतःच्या मयार्दाही नव्याने समजतील.

आनंदी देश व्हायचेय तर मोबाईल द्या फेकून!

फिनलंड सतत आनंदी देश ठरत आहे. चांगली आर्थिक स्थिती, संसाधनांचे समान वाटप, मजबूत कल्याणकारी व्यवस्था आणि उत्तम जीवनमान हे आनंदी देशांचे निकष आहेत. भारताला आनंदी देश व्हायचेय तर तरुणांच्या हातातील मोबाईल काढून घ्यायला हवा.



भारतामध्ये आनंदाची व्याख्या जेवढी भौतिक साधनांशी निगडित आहे तेवढीच ती आत्मिक, आध्यात्मिक आणि नैतिकसुद्धा आहे. जगणे याचा अर्थ केवळ जिवंत राहणे असा नसून सुखासमाधानाने आयुष्य जगणे असा होतो. त्यामुळेच संसारिक जबाबदाऱ्यांतून पूर्ण झाल्यावर संन्यस्त वृत्ती आणि आध्यात्मिक जीवन महत्त्वाचे मानले जाते. भौतिक साधने व्यवहाराची पूर्तता करण्यासाठी तेवढीच महत्त्वाची असतात. शिक्षण, आरोग्य, रोजगार, सकस आहार, पर्यावरण यांसारख्या घटकांकडे तर अजिबात दुर्लक्ष करता येणार नाही. जागतिक आनंद निदेर्शांक २०२५ नुसार आनंदी देशात भारताचा क्रमांक ११६ वा आहे. हा अहवाल युनायटेड नेशन्सच्या सहाय्याने तयार केला जातो. लोकांचे जीवन, समाधान, उत्पन्न, सामाजिक आधार, स्वातंत्र्य, भ्रष्टाचाराची पातळी इत्यादी घटकांवर आधारित क्रमांक दिले जातात. २०२५ नुसार, फिनलंड, डेन्मार्क, आईसलंड, स्वीडन, नेदरलँड्स, नॉर्वे, स्वीत्झर्लंड, लुकझेम्बर्ग, न्यूझीलंड, ऑस्ट्रिया हे दहा देश अनेक वर्षांपासून टॉपमध्ये आहेत. याचे कारण येथील नागरिकांचे जीवनमान खूप चांगले आहे. अशावेळी प्रश्न निर्माण होतो महासत्ता बनू इच्छिणाऱ्या भारताचा आनंद निदेर्शांक कमी का आहे?

प्रामुख्याने, आर्थिक विषमता श्रीमंत आणि गरीब यांच्यात मोठी दरी असणे, आरोग्य व शिक्षणाच्या दजेर्दार सुविधा नसणे, तणाव आणि स्पर्धा शिक्षण, नोकरी, करिअर यामुळे ताण जास्त असणे, मोठ्या शहरांमध्ये प्रदूषित हवा आणि ट्रॅफिक समस्या असणे, सामाजिक आधार कमी असणे यांसारख्या बाबींमुळे भारताचा आनंद निदेर्शांक तुलनेने कमी आहे. देशाच्या प्रगतीसाठी केवळ आर्थिक विकास पुरेसा नसून नागरिकांचे समाधान, आनंद आणि मानसिक स्वास्थ्यही तितकेच महत्त्वाचे आहे. तरुण पिढी आनंदी, आत्मविश्वासी आणि आशावादी असेल तर त्याचा परिणाम संपूर्ण समाजावर होतो. एकमेकांना मदत करणे, सहकायार्ची भावना ठेवणे आणि स्पधेर्पेक्षा सहकायार्ला प्राधान्य देणे गरजेचे आहे. भूमी प्रदूषण कमी करणे, पाणी वाचवणे आणि निसगार्चे रक्षण करणे यामुळे जीवनमान सुधारते, ज्याचा थेट परिणाम आनंदावर होतो.

याशिवाय सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे, मानसिक आरोग्याबद्दल जागरूकता वाढवणे आवश्यक आहे. आजच्या स्पर्धात्मक युगात ताणतणाव वाढत आहेत. स्वतःच्या आणि इतरांच्या मानसिक आरोग्याकडे लक्ष देऊन एकमेकांना आधार देणे, प्रामाणिकपणा, जबाबदारी आणि शिस्त या गुणांचा अंगीकार केल्यास समाजात विश्वास आणि सुरक्षितता निर्माण होते, जे आनंदासाठी अत्यंत आवश्यक आहे. भारताला महासत्ता व्हायचे असेल आणि आनंदी देशांमध्ये वरच्या स्थानी यायचे असेल तर तरुणांच्या मानसिक आणि शारीरिक आरोग्याकडे लक्ष देणे गरजेचे आहे. स्वीडन या देशाने विद्यार्थी आणि तरुणांना मोबाईलच्या आभासी जगातून बाहेर काढण्यासाठी विविध उपक्रम सुरू केले आहेत. यासारखे उपक्रम तातडीने सुरू करण्याची गरज आहे.

२००२ साली जगात विकासाच्या दृष्टीने भारताचे १२४ वे स्थान होते. ते एक वषार्नंतर १२७ व्या क्रमांकावर घसरले. असे मानवी विकास अहवालात म्हटले आहे. या संबंधी दिवसेंदिवस लोकांमध्ये निर्माण होणारा संघर्ष आणि आर्थिक सुधारणा कार्यक्रमांच्या अपयशावर अहवालात भाष्य केले आहे. आनंद हा मानण्यात आहे ही भारतीय मानसिकता. म्हणजेच भारतीय लोक आत्मिक आणि आध्यात्मिक क्षेत्राला प्राधान्य देतात. त्यावरून आनंदाची व्याख्या तयार केली जाते. जागतिक पातळीवर आनंदी देशांची व्याख्या करण्यासाठी गुणात्मक आणि संख्यात्मक नोंदी घेतल्या जातात. संयुक्त राष्ट्रसंघ दरवर्षी वर्ल्ड हॅपिनेस रिपोर्ट जाहीर करते. २०२६ च्या या अहवालात सलग नवव्यांदा फिनलंडला जगातील सर्वात आनंदी देश घोषित केले. १४७ देशांच्या या यादीत भारताचे स्थान दोन अंकांनी वधारून ११८ वरून ११६ व्या स्थानावर गेले ही आपल्याकरिता आनंदाची बातमी. पण त्याहून दुःख, वेदना देणारी बातमी म्हणजे या यादीत आपला शेजारी पाकिस्तान १०४ व्या स्थानावर म्हणजे भारतापेक्षा १२ अंकांनी पुढे आहे. पाकिस्तानचे आर्थिक कंबरडे मोडले आहे. तेथे लोकशाही राजवटीचे मृगजळ आहे. लष्करी वर्चस्वाखाली असलेला व शेजारील अफगाणिस्तानसोबत गेले काही दिवस युद्ध छेडलेला पाकिस्तान भारतापेक्षा आनंदी असेल तर हा आत्मचिंतनाचा विषय आहे. भारतात बहुमताचे सरकार आहे. वेगवेगळ्या सोयीसुविधांची कमतरता नसलेला एक भरभक्कम मध्यमवर्ग आहे. मनोरंजनापासून खाद्यपदार्थांपर्यंत अनेक बाबींची रेलचेल असतानाही भारत पाकिस्तानपेक्षा मागे असावा हे दुदैर्वी व खेदजनक आहे.

ज्या निकषांच्या आधारे फिनलंड सतत आनंदी देश ठरत आहे. चांगली आर्थिक स्थिती, संसाधनांचे समान वाटप, मजबूत कल्याणकारी व्यवस्था आणि उत्तम जीवनमान हे आनंदी देशांचे निकष आहेत. पाकिस्तानच्या तुलनेत भारताची आर्थिक परिस्थिती निश्चितच भक्कम आहे. मात्र संसाधनांचे समान वाटप आपल्याकडे कदाचित नाही. गेल्या काही वर्षात शहरात सधन उच्च मध्यमवर्ग तयार झाला आहे. त्याचवेळी गावात कुटुंबात विभागलेली शेती, नैसर्गिक संकटे यामुळे नाडलेला शेतकरी वर्ग मोठा आहे. ही विषमता कदाचित आपल्याला आनंदी देशांच्या यादीत पिछाडीवर ढकलण्याचे कारण असेल. आपला शहरी व ग्रामीण भागातील कनेक्ट गेल्या काही वर्षात तुटला आहे. एकेकाळी शेतकऱ्यांची मुंबईतील कामगार पाठराखण करायचा, तर मुंबईतील कामगारांच्या प्रश्नांबद्दल शेतकऱ्यांना सहानुभूती होती. आता दोघे आपापल्या दैनंदिन संघर्षात आहेत. आपल्याकडे आरोग्य, शिक्षण, दळणवळण याबाबत जी कल्याणकारी व्यवस्था असायला हवी ती नाही. अनेक भागात दवाखाने, डॉक्टर नाही, शाळा, शिक्षक नाही. वाहतुकीची साधने नाहीत. वीज, पाणीटंचाईने ग्रासलेली गावे व शहरातील काही भाग हे उणेपण नाकारता येत नाही. या अहवालातील सगळ्यात डोळ्यात अंजन घालणारा निष्कर्ष म्हणजे सोशल मीडियाच्या वापरामुळे अनेक देशांतील तरुणांच्या आनंद व मानसिक स्थितीवर वाईट परिणाम झाला आहे. भारतामधील तरुणाई इन्स्टाग्राम, एक्स, फेसबुक यामध्ये गुरफटून गेली आहे. सतत दिवसभर रिल्स पाहण्यामुळे माणसाच्या बौद्धिक क्षमतेवर विपरीत परिणाम होतो हे आता संशोधनाने स्पष्ट झाले आहे. त्यामुळे भारत आनंदी शहरांच्या यादीत पिछाडीवर पडण्याचे एक महत्त्वाचे कारण आपल्याकडे वाढलेला सोशल मीडियाचा वापर हे असू शकते. अफगाणिस्तान हा पुन्हा एकदा सर्वात दुःखी देश म्हणून गणला गेला. सतत संघर्ष, स्त्रीस्वातंत्र्याच्या नावाने बोंब, शिक्षणापासून अनेक सुविधांचा अभाव यामुळे अफगाणिस्तानची ही दुर्दशा झाली आहे. सध्या २०२६ च्या सुरुवातीपासून जगभरात युद्धे सुरू झाली आहेत. त्यामुळे २०२७ मध्ये येणाऱ्या अहवालातील काही निकर्ष कदाचित धक्कादायक असतील. आनंदी देशांच्या यादीत अव्वल दहा देशांत इंग्रजी भाषिक एकाही देशाचा समावेश नाही. अमेरिका, कॅनडा, ब्रिटनसारखे देश पहिल्या २० देशांच्या यादीत सुद्धा नाहीत हे विशेष!

गेल्या एका दशकात कुटुंबांचा मासिक खर्च दुपटीने वाढला आहे, अशी माहिती राष्ट्रीय नमुना सर्वेक्षण कार्यालय (एनएसएसओ) सर्वेक्षणातून समोर आली आहे. सांख्यिकी आणि कार्यक्रम अंमलबजावणी मंत्रालयाच्या अंतर्गत हे सर्वेक्षण घेण्यात आले होते. या सर्वेक्षणानुसार, देशातील प्रत्येक कुटुंबाचा दरडोई मासिक खर्च २०११-१२ च्या तुलनेत २०२२-२३ मध्ये दुपटीने वाढल्याचे समोर आले आहे. मागील सहा वर्षात महाराष्ट्र राज्यात आरोग्यावरील नागरिकांचा खर्च ४६ टक्क्यांनी वाढला आहे. आपल्या देशात एकूण केंद्रीय विद्यापीठांपेक्षा तुरुंगाची संख्या तिप्पट आहे. भारतात शिक्षण, आरोग्याच्या सुविधांचीच वानवा आहे. त्यात बदल न झाल्यास आनंदाचा बुडबुडा असाच तरंगत राहणार.

बीजिंगमधील बीजगणित!



अमेरिकेचे अध्यक्ष डोनाल्ड ट्रम्प यांच्या चीन भेटीने जागतिक राजकारणात नवे समीकरण जुळण्याची शक्यता आहे. या भेटीतून दोन्ही देशांतील संबंध लगेच सुधारणार नसले तरी, त्यांच्यातील सहकार्य वाढल्यास अनेक देशांना आपल्या धोरणांचा फेरविचार करावा लागेल.

व्यापारयुद्ध, वर्चस्वाची स्पर्धा आणि विविध तणावांच्या पार्श्वभूमीवर अमेरिकेचे अध्यक्ष डोनाल्ड ट्रम्प यांच्या चीन दौऱ्यातून दोन्ही देशांच्या दृष्टीने फार काही साध्य झाले नसले, तरी या दोन्ही महासत्तांच्या प्रमुखांचे हस्तांदोलन अनेक देशांना आपल्या धोरणांचा फेरविचार करावयास भाग पाडणारे आहे. अनेक वर्षे चीनच्या नावाने सातत्याने खडे फोडणाऱ्या, अमेरिकी अध्यक्षांनी चीनचे अध्यक्ष शी जिनपिंग यांच्यावर उधळलेली स्तुतिसुमने ही चीनच्या वाढत्या सामथ्यार्ची दखल घेतल्याचे निदर्शक म्हणता येईल. या एका भेटीतून दोन्ही देशांतील संबंध लगेच सुध

रोग प्रतिकारशक्ती वाढवण्यासाठी करा 'ही' योगासने

रोग प्रतिकारशक्ती वाढवण्यासाठी कोणतीही औषधे घेण्यापेक्षा योगासन करणे फायदेशीर आहे. योगासने दररोज केल्यास प्रतिकारशक्ती वाढते. जाणून घेऊयात काही योगासने...

उष्ट्रासन योग

गुडघ्यावर उभे राहा. आता मागच्या बाजूला वाकून हाताने टाचांना पकडण्याचा प्रयत्न करा. डोके आणि पाठीच्या कण्याला जास्तीत जास्त मागे वाकवा. १०-१५ मिनिटे याच स्थितीत राहा. या योगासनामुळे दम्याच्या रुग्णांसाठी हे उत्तम आसन आहे. मधुमेहाला ठीक करते. फुफ्फुस मजबूत होते.



पर्वतासन योग

उजव्या पायाला सरळ करून डाव्या पायाजवळ ठेवा. शरीराला हातावर संतुलित करा. आता कंबरेच्या भागाला जास्तीत जास्त वरच्या बाजूला उचला. डोके दोन्ही हातांमध्ये आणा. हातांना सरळ ठेवा आणि टाचा जमिनीला टेकवा. कंबरेला वर उचलत हळूहळू श्वास सोडा. या योगासनामुळे रक्तप्रवाहामध्ये वाढ होते. दृष्टी चांगली होते. शरीराची लवचिकता वाढते.



सुप्त वज्रासन योग

वज्रासनात बसताना लक्षात ठेवा की, गुडघे आणि बोटे एकमेकाला चिकटलेली असावी. हळूहळू हाताला मागे घेऊन जमिनीला टेकवा. मान वर उचला आणि दीर्घ श्वास घ्या. यामुळे छातीला फुगवून शरीरात ऑक्सिजन वाढवते. बद्धकोष्ठता दूर करते. मेरुदंडाला फायदा होतो.

केसांसाठी कंडिशनर

हे केसांसाठी नैसर्गिक कंडिशनरचे काम करते. पूर्ण केसांवर दही लावून शॉवर कॅप लावून घ्या. ३० मिनिटांनी केस धुवून टाका.

केस होतील मुलायम

दह्याला मधात मिसळून मास्क तयार करा. हे केसांना लावल्याने केस मुलायम होतील. हे १५ ते २० मिनिटापर्यंत केसांना लावून ठेवावे नंतर धुवून घ्यावे.

केसांमध्ये चमकसाठी

केसांना मॉइश्चराइज करून चमक आण्यायची असेल तर दह्याला मायोनीजबरोबर मिसळावे. हे मिश्रण केसांच्या शेवटच्या कोपऱ्यापर्यंत लावावे. अर्ध्या तासाने केस सामान्य पाण्याने धुवून टाकावे.

दोन तोंडी केसांपासून मुक्ती

आठवड्यातून दोन दिवस केसांमध्ये दही लावा, आपली दोन तोंड असलेल्या केसांची समस्या सुटेल. केस मजबूत होतील.

आरोग्यासाठी दही खाणे उत्तम आहे हे तर सर्वांना माहीत आहे पण दह्याने त्वचा आणि केसांचेही सौंदर्य वाढते हे कमी लोकांना माहीत असेल. नियमित दही लावल्याने चेहऱ्यावर ग्लो येतो आणि केसांवर वापरल्याने डेड्रफ दूर होतो आणि केसही मजबूत होतात. तर आता साबण आणि शॅम्पूवर खर्च करणे सोडून दही लावा आणि जाणून घ्या किती गुणकारी आहे हे ते...

हे जाणून घेतल्यावर लगेच लावाल केसांना दही



कोंड्यापासून सुटका

कोंड्याची समस्या असल्यास दही आणि लिंबाची पेस्ट लावल्याने आराम मिळेल. आठवड्यातून दोनदा हा उपाय अमलात आणा.

केस गळतीवर असरदार

कढीपत्ता दह्यात मिसळून पूर्ण केसांवर लावल्याने केस गळतीवर फायदा मिळेल तसेच पांढऱ्या केसांपासून मुक्तीही मिळेल.



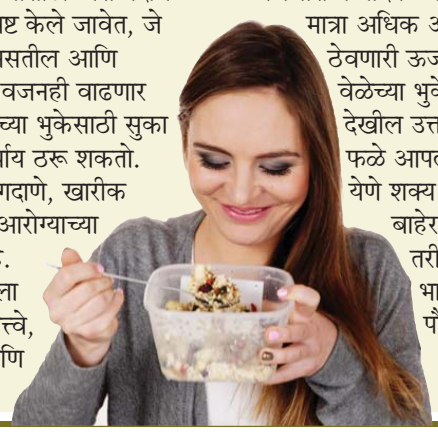


केस वाढीसाठी

दही, नारळाचे तेल आणि जास्वंद फुलाची पाने मिसळून पेस्ट तयार करा. ही पेस्ट केसांना लावून १ ते २ तासांसाठी तसेच राहून द्या. नंतर केस धुवून कंडिशनर लावून घ्या.

मधल्या वेळेच्या भुकेसाठी सेवन करावेत हे 'स्नॅक्स'

सकाळचा भरपेट नाश्ता, दुपारचे आणि रात्रीचे भोजन, ही आपल्या दिनक्रमातील तीन महत्त्वाची भोजने मानली गेली आहेत. या तीन भोजनांच्या व्यतिरिक्त मधल्या वेळी लागणाऱ्या भुकेसाठी काही खाल्ले गेले नाही, तर पुढील भोजनाच्या वेळी जास्त भूक लागल्यामुळे प्रमाणाबाहेर जास्त भोजन घेतले जाते. परिणामी अपचन, ॲसिडिटी सारख्या समस्या उद्भवतात. तसेच अधून मधून लागणाऱ्या भुकेवर उपाय म्हणून चिप्स, भजी, वडापाव, सामोसे अशा पदार्थांची जोड अनेकदा आपण देत असतो. मधल्या वेळी खाल्ल्या गेलेल्या अशा पदार्थांमुळे वजन वाढण्यास सुरुवात होते. त्यामुळे मधल्या वेळेची भूक शमवण्यासाठी असे पदार्थ आहारामध्ये समाविष्ट केले जावेत, जे पचण्यास हलके असतील आणि ज्यांच्या सेवनामुळे वजनही वाढणार नाही. मधल्या वेळेच्या भुकेसाठी सुका मेवा हा चांगला पर्याय ठरू शकतो. अक्रोड, बदाम, शेंगदाणे, खारीक इत्यादी सुका मेवा आरोग्याच्या दृष्टीनेही उत्तम आहे. या मेव्यातून शरीराला आवश्यक जीवनसत्त्वे, प्रथिने, फायबर आणि ओमेगा थ्री मिळत असतात. त्यामुळे सुक्या मेव्याच्या सेवनाने भूकही शमते आणि शरीराला पोषण मिळते. याव्यतिरिक्त पनीर मधल्या वेळेच्या भुकेसाठी चांगला पर्याय आहे. पनीरमध्ये प्रथिने असून, यामुळे भूक लवकर शमते. शरीरातील स्नायूंच्या बळकटीसाठी प्रथिने आवश्यक असून, ही प्रथिने पनीरसारख्या पदार्थांमधून मिळतात. पनीर कच्चे किंवा ग्रिलवर भाजून घेऊन सॅलड बरोबर खाता येऊ शकते. भाजलेले किंवा कच्चे चणे, कच्चे हरभरे, फुटाणे हा ही पर्याय मधल्या वेळेच्या भुकेसाठी चांगला. यामध्ये प्रथिनांच्या जोडीने फायबर, क्षार आणि जीवनसत्त्वे आहेत. यांच्या सेवनाने ब्लडशुगर लेव्हल्स नियंत्रित राहण्यास मदत होते. रताळ्यामध्ये सावकाश पचणारी कर्बोदके आणि डायटरी फायबरची मात्रा अधिक असून, शरीराला सक्रिय ठेवणारी ऊर्जा यातून मिळते. मधल्या वेळेच्या भुकेसाठी ताजी फळे हा देखील उत्तम पर्याय आहे. तसेच फळे आपल्यासोबत कुठेही नेता येणे शक्य असल्याने कामानिमित्त बाहेर पडण्याची वेळ आली तरी मधल्या वेळेची भूक भागवण्यासाठी हा उत्तम, पौष्टिक पर्याय आहे.



तुमचा 'संतुलित' आहार आजारपणास कारणीभूत ठरत नाही ना?

संतुलित आणि योग्य आहार म्हणजे नेमके काय आणि त्याचा अवलंब कसा करावा याबद्दल आहारशास्त्रामध्ये अनेक पर्याय सुचवले गेले आहेत. अशा या निरनिराळ्या पर्यायांमुळे योग्य आहार नेमका कसा असावा याबद्दल मनामध्ये खूप गोंधळ उडणे साहजिक आहे. उदाहरण द्यायचे झाले, तर वाईनचे देता येईल. आहारशास्त्रातील एका अभ्यासकाच्या मते वाईनच्या मर्यादित सेवनाने दातांमधील व हिरड्यांमधील हानीकारक जीवाणूंचा नाश होतो तर आणखी एका रिसर्चच्या मते आहारातील वाईनचे सेवन त्वचेच्या कर्करोगाला कारणीभूत ठरू शकते.



अधूनमधून काही ठरावीक तऱ्हेचे डायट शरीराच्या, आरोग्याच्या दृष्टीने अतिशय चांगले असल्याचे ऐकिवात येत असते. उदाहरणार्थ फ्रूट डायट किंवा आहारामध्ये डार्क चॉकलेट किंवा समुद्री मिठाचा वापर करणे अशा प्रकारचे सल्ले दिले जात असतात. पण अशा प्रकारची डायट किंवा असे अन्नपदार्थ खरोखरच शरीराच्या दृष्टीने फायदेशीर आहेत किंवा नाही याचा विचार करणे अगत्याचे ठरते. डार्क चॉकलेटमध्ये अँटी ऑक्सिडंट्स असून साखरेचे प्रमाण देखील यामध्ये कमी असते. पण तरीही यामध्ये कॅलरीजचे प्रमाण लक्षणीय असल्याने याचे सेवनदेखील इतर गोड पदार्थांप्रमाणे, मर्यादित प्रमाणात करायला हवे, असे आहारतज्ज्ञ म्हणतात. तसेच आजकाल मैद्याने बनवलेल्या ब्रेड ऐवजी मल्टी ग्रेन ब्रेड किंवा होल व्हीट ब्रेड जास्त पौष्टिक समजला जातो. पण ब्रेड जरी कोणत्याही प्रकारचा असला, तरी त्यामध्ये साखर, ट्रान्स फॅट्स आणि काही प्रमाणात मैदा असतोच हे लक्षात घ्यायला हवे. होल व्हीट ब्रेडमध्ये फायबरचे प्रमाण जास्त आहे, आणि जीवनसत्त्वे देखील यामध्ये आहेत. तसेच मल्टी ग्रेन ब्रेड, लो ग्लायसेमिक इंडेक्स असलेल्या धान्यांपासून बनवला जातो. पण तरीही काही प्रमाणात ट्रान्सफॅट आणि मैदा यांचा वापर यामध्ये केलेला असतो. त्याचप्रमाणे न्यूट्रिशन बार्सदेखील प्रमाणामध्ये सेवन करणे आवश्यक आहे, कारण यामध्ये साखर आणि फॅटचे प्रमाण अधिक असते. त्यामुळे जेव्हा त्वरित ऊर्जेची, म्हणजे एनर्जीची आवश्यकता असेल आणि इतर कोणताही पर्याय उपलब्ध नसेल, तेव्हाच एनर्जी बार्सचे सेवन केले जावे. फळे आरोग्यासाठी उत्तम आहेत, हे आपल्याला ठाऊक आहे, पण फळांमध्ये देखील साखरेचे प्रमाण असतेच. त्यामुळे फळे किती आणि कधी खाल्ली जावीत याचा विचार करणे गरजेचे आहे. फळांचे सेवन शक्यतो दिवसाच्या सुरुवातीला केले जावे. सकाळी फळे खाल्ली जात नसल्यास त्यांचे सेवन शक्यतो दिवसाच्या पूर्वार्धात होईल असे पाहावे. त्याचप्रमाणे समुद्री मीठ हे सामान्य मिठाच्या मानाने जास्त आरोग्यदायी आहे असे समजले जाते. खरे तर दोन्ही प्रकारच्या मिठांमध्ये सोडियमची मात्रा चाळीस टक्के, म्हणजे एका टीस्पूनमध्ये २३०० मिलीग्राम इतकी आहे. पण समुद्री मिठाचे कण आकाराने मोठे असल्याने ते आपोआपच कमी वापरले जाते. पण म्हणून सामान्य मीठ वापरण्यात देखील काही अपाय नाही. मुळातच आहारामध्ये मिठाचे प्रमाण मर्यादित असायला हवे, हे लक्षात घेणे गरजेचे आहे.

गाढ झोप येण्यासाठी करा हे उपाय



रात्रभर तुम्ही सतत कूस बदलत असाल, झोप लागत नसेल, किंवा लागलीच तर वारंवार झोपमोड होत असेल, तर अशा वेळी झोप अपुरी राहिल्याने दुसरा दिवस आळसात जातो. कोणत्याही कामाचा उत्साह वाटत नाही. रात्रभराची व्यवस्थित, गाढ झोप शारीरिक आणि मानसिक थकवा घालवण्यासाठी अतिशय आवश्यक आहे. जर ही विश्रांती शरीराला मिळाली, तर शरीरामध्ये काम करण्याचा उत्साह राहतो, मेंदू सचेत राहतो आणि मानसिक तणाव देखील जाणवत नाही. त्यामुळे ज्या व्यक्तींना रात्री झोप लागण्यास त्रास होत असेल, त्यांनी काही उपायांचा अवलंब केल्यास फायदा होऊ शकतो. आपण ज्या खोलीमध्ये झोपत असू, तिथे जर सतत कोणते ना कोणते आवाज येत असतील किंवा बाहेरील प्रकाश जर खोलीमध्ये येत असेल, तर झोपमोड होण्याची शक्यता असते. अशा वेळी आपल्या खोलीमध्ये बाहेरील आवाज किंवा प्रकाश येणार नाही किंवा कमी येईल अशी व्यवस्था करण्याची गरज आहे. तसेच तुमच्या जोडीदाराच्या सततच्या घोरण्याच्या सवयीमुळे वारंवार झोपमोड होत असेल, तर घोरणे कमी होण्यासाठी बाजारामध्ये उत्पादने उपलब्ध आहेत, त्यांचा वापर करता येईल. शांत आणि गाढ झोप येण्याकरिता आजकाल मेमरी फोम गाद्या खूपच लोकप्रिय होत आहेत. या गाद्यांमुळे पाठीच्या कण्याला आधार मिळतो. तसेच स्लीप मास्कच्या वापरामुळे खोलीतील किंवा खोलीबाहेरील प्रकाशाचा त्रास होऊन झोपमोड होणार नाही. रात्री झोपण्यापूर्वी गरम दुधाचे सेवन केल्यासही शांत झोप येण्यास मदत होते.

तळपायांची काळजी केवळ सौंदर्यासाठी नव्हे, तर आरोग्यासाठीदेखील फायदेशीर

तळपायांना शरीराचं दुसरं हृदय म्हणतात. तळपायांवर गादीसारखा भाग असतो, ज्यावर बरीच छिद्रे असतात. ही छिद्रे आकाराने मोठी असतात. ज्या वेळी आपण चालतो आपल्या शरीराचं संपूर्ण वजन या तळपायांवर पडतं. त्यामुळे ही छिद्रे प्रसरण पावतात. या छिद्रांमधून ऑक्सिजन आत जातो आणि घामाच्या रूपाने आत गेलेली टॉक्सिन बाहेर पडतात. तळपायांवर दाब पडल्यावर रक्तवाहिन्यांवरील दाब वाढू लागतो आणि रक्त वरच्या दिशेने ढकलले जाते. त्यामुळे हे हृदयरोगांच्या रुग्णांना फायदेशीर असतं.

तळपाय स्वच्छ असल्यास शरीराची त्वचासुद्धा चमकते. तळपाय घाण असल्यास शरीराची त्वचा सुद्धा अस्वच्छ असते. तळपाय नेमाने स्वच्छ केले गेले तर शरीराच्या त्वचेला ऑक्सिजन मिळत राहतो. तसेच शरीरात रक्त प्रवाह सुरळीत राहतो.



▮ रात्री झोपण्याआधी आपल्या तळपायांची स्वच्छता करावी. कमीत कमी ३ मिनिटे गरम आणि एक मिनिट थंड पाण्याचा शेक घ्यावा.

▮ तळपायांची नेहमी मालीश करावी. तेल आपल्या शरीराच्या प्रकृतीनुसार निवडावे. कोरड्या पडलेल्या तळपायांची व्हॅसलिन आणि चंदनाच्या तेलाने मालीश करावी.

▮ मुलांच्या आणि बायकांच्या कोरड्या टाचांना ऑलिव्ह ऑईल, चाल मोगरा (तुवरक), मोहरीचे तेल, व्हॅसलिन आणि लिंबाचा रस टाकून चोळावे. त्याच बरोबर टाचांमध्ये स्पंज कमी झाल्यास किंवा टाचांमधून रक्त येत असल्यास नारळाच्या तेलात शंखपुष्पी मिसळून मालीश करावी.

▮ सकाळी अंघोळ करताना तळपाय चोळून चोळून स्वच्छ घासावे. अंघोळीनंतर मोहरीचे तेल लावावे.

▮ उंच टाचांच्या चपला आणि जोडे वापरणे टाळावे. हे वापरल्यास रक्त पुरवठा कमी होतो.

▮ दररोज कमीत कमी १५ ते २० मिनिटे अनवाणी पायाने गवतावर किंवा ओल्या मातीत चालावे. तळपायाच्या गादीला वाढवण्यासाठी माती किंवा वाळूवर उड्या माराव्यात. असे केल्याने मज्जातंत्रमध्ये वाढ होते आणि हार्मोन्सचा स्राव संतुलित होतो.

हाय हिल्सपासून सावधान!

उंच टाचांच्या चपला आणि सँडल वापरण्याची फॅशन चांगलीच रूढ आहे. विशेषतः महिलांमध्ये उंच टाचांच्या चपला वापरल्या जातात. कारण महिलांची उंची मुळात कमी असते. त्यांना आपण अधिक उंच दिसावे, असे वाटत असते. परंतु अस्थिरोग तज्ज्ञांचे असे मत आहे की, उंच टाचांच्या चपला आणि सँडल्स वापरणे हितकारक नाही. अशा प्रकारच्या वहाणा वापरल्याने गुडघ्यावर जास्त भार पडतो आणि गुडघ्याचे सांधे बाधित होतात. म्हणून एक इंचापेक्षा अधिक उंचीच्या चपला किंवा सँडल्स वापरू नयेत, असा सल्ला तज्ज्ञ डॉक्टर्स देत आहेत.



आपण दिवसभरात वाकतो, डावी-उजवीकडे शरीराला वळवतो आणि आपल्या सांध्यांना निरनिराळ्या प्रकारच्या हालचाली करायला लावतो. या हालचाली तशा सांध्यांसाठी हितकारकच असतात. परंतु त्या नीट केल्या नाहीत तर अधिक नुकसानकारक ठरतात. तेव्हा सांध्यांचा वापर करून कोणतेही काम करताना काही पथ्ये पाळली पाहिजेत आणि आपल्या सांध्यांची ताकद टिकवून ठेवली पाहिजे. त्यासाठी पाळायचे पहिले पथ्य म्हणजे हाय हिल्सना रामराम ठोकणे.

दुसरे पथ्य म्हणजे कोणतीही वस्तू उचलताना उचलल्या जाणाऱ्या वस्तूचा भार पूर्ण पंजावर किंवा जमल्यास पूर्ण हातावर पडेल अशी दक्षता घ्यावी. उचलल्या जाणाऱ्या वस्तूचे वजन केवळ बोटावर तोलण्याचा प्रयत्न केला तर त्याचा अतिरिक्त भार सांध्यांवरही पडतो आणि सांध्याचे नुकसान होते. कॅल्शियमचे सेवन करणे, सुद्धा आवश्यक असते.

दुधी भोपळ्याचा रस अतिप्रमाणात घेतल्यास होऊ शकते आरोग्यहानी

दुधी भोपळ्याचा रस आरोग्यासाठी खूपच लाभदायी आहे आणि हा रस नियमित सेवन केल्याचे फायदेही खूप आहेत. या रसाच्या सेवनाने वजन कमी करणे, पित्त कमी करणे, हृदय विकार, मधुमेह नियंत्रित करणे आणि रोगप्रतिकारशक्ती वाढणे, यांसारखे अनेक फायदे मिळतात. मात्र या रसाचे प्रमाणाबाहेर सेवन केले जात असेल तर हे फायदे दूर, उलट आरोग्याची हानी होण्याची शक्यता अधिक वाढते, असा अहवाल प्रसिद्ध करण्यात आला आहे.

या रिपोर्टनुसार, सकाळी उपाशीपोटी दुधीचा रस फायदेशीर आहे. पण अतिप्रमाणात हा रस घेतला तर त्याचे तोटे आहेत. कच्च्या दुधीचा हा रस उपाशीपोटी अतिप्रमाणात प्यायल्यास पोटासाठी ते धोकादायक ठरते. कारण हे भोपळे आकाराने मोठे व्हावेत म्हणून त्यावर पेस्टीसाईड फवारली जातात किंवा भोपळ्यात ऑक्सिटोसीन या द्रव्याची इंजेक्शन्स दिली जातात. यामुळे अनेकांना ॲलर्जी येऊ शकते, हातापायांना सूज येऊ शकते, नाक आणि चेहऱ्यावर फोड येऊन खाज सुटू शकते. भूक कमी होते.मधुमेही लोकांनी हा रस अधिक प्रमाणात घेतल्यास रक्तशर्करेचे प्रमाण एकदम कमी होऊन माणूस बेशुद्ध होऊ शकतो. हा रस प्रमाणात घेतल्यास इन्सुलिनची पातळी योग्य राखली जाते पण जादा प्रमाणात घेणे धोकादायक ठरू शकते. दुधीचा रस काढल्यावर तो कडू लागत असेल तर अजिबात पिऊ नये तसेच फार तर एक ग्लास रस इतकेच प्रमाण ठेवावे. काढून ठेवलेला रस पिऊ नये तर दरवेळी ताजा प्यावा, असेही सुचवले जाते.



लहानपणापासून सर्वांना दररोज किमान एक ग्लास दूध पिण्याची सवय आपल्या आईने लावलेली आहे. कोणी आनंदाने, तर कोणी दूध आवडत नाही, तरी आईच्या आग्रहाखातर प्यावे लागते म्हणून दूध पीत असतो. दूध आपल्या आहाराचा अविभाज्य भाग आहे. दुधाच्या नियमित सेवनाने आरोग्य चांगले राहते, असे म्हटले जाते. पण हृदयरोग होण्याची शक्यता, लठ्ठपणा इत्यादी विकार दुधाच्या सेवनाने होतात, असेही काहींचे म्हणणे आहे. त्यामुळे आपल्या आहारातील महत्त्वपूर्ण घटक असलेल्या दुधाचे नियमित सेवन योग्य आहे किंवा नाही, याचा विचार करणे अगत्याचे ठरत आहे. याबाबतीत आहारतज्ज्ञांची मते विचारात घेणे योग्य ठरेल.

दुधाचे नियमित सेवन आरोग्यास हितकारक आहे का?

आहारतज्ज्ञांच्या मते, दूध हे पूर्ण आहार आहे. तसेच दूध अतिशय पौष्टिक असून त्यामध्ये प्रथिने, कॅल्शियम, अ, बी-१२ आणि रिबोफ्लाविन ही जीवनसत्त्वे आणि पोटॅशियम, फॉस्फरस, मॅग्नेशियम, झिंक हे क्षार आहेत. ही सर्व पोषक तत्त्वे दुधामध्ये आहेत. मात्र दुधामध्ये लोह आणि क जीवनसत्त्व ही दोन पोषक तत्त्वे नाहीत. त्यामुळे लोह आणि क जीवनसत्त्व असलेले इतर अन्नपदार्थ दुधाच्या जोडीने आपल्या आहारामध्ये समाविष्ट करावेत, अन्यथा लोहाच्या कमतरतेमुळे ॲनिमिया होऊ शकतो.



सकाळच्या नाश्त्यामध्ये केवळ एक ग्लास दूध पिणे पुरसे आहे, ही समजूत चुकीची आहे. सकाळचा नाश्ता हा आपल्या दिवसभरातील अन्नसेवनाचा एक मुख्य भाग आहे. त्याद्वारे आपल्या शरीराला मिळणारी ऊर्जा आपल्याला दिवसभराच्या कामासाठी ताकद देत असते. त्यामुळे यावेळी आपल्या आहारात कर्बोदके, प्रथिने, जीवनसत्त्वे आणि फायबर या सर्व पोषक तत्त्वांचा समावेश असणे आवश्यक आहे. त्यामुळे ही सर्व पोषक द्रव्ये आपल्याला मिळतील असा नाश्ता दुधाच्या जोडीने घ्यायला हवा. तसेच रात्रभराच्या झोपेनंतर शरीराला काही प्रमाणात ग्लुकोजची देखील आवश्यकता असते. त्यामुळे दूध, त्याच्या जोडीला कॉर्नफ्लेक्स, किंवा ओट्स, एखादे फळ असा नाश्ता दिवसाला सुरुवात करताना असायला हवा.

दुधामध्ये हाडांच्या व दातांच्या आरोग्यासाठी कॅल्शियम असते. पण दुधाखेरीज इतर अनेक पदार्थ असे आहेत ज्यांच्यामध्ये दुधाइतकेच किंवा त्याहीपेक्षा जास्त मात्रेमध्ये कॅल्शियम असते. पांढरे तीळ, नाचणी, राजमा आणि सोयाबीन हे पदार्थ कॅल्शियमचे उत्तम स्रोत आहेत. शंभर ग्रॅम पांढऱ्या तीळामध्ये सुमारे १३०० ते १४०० मिलीग्रॅम कॅल्शियम आहे, तर शंभर मिलीलिटर दुधामध्ये केवळ २०० ते ३०० मिलीग्रॅम कॅल्शियम आहे. त्यामुळे शरीराची कॅल्शियमची गरज पूर्ण करण्यासाठी केवळ दूधच गरजेचे आहे असे नाही. त्यामुळे ज्यांना दूध आवडत नाही, त्या व्यक्तींनी कॅल्शियमसाठी आपल्या आहारामध्ये तीळ, नाचणी इत्यादी पदार्थांचा समावेश करावा. घरामध्ये लहान मुलांपासून ते वृद्ध मंडळींपर्यंत सर्वांनी नियमित दूध प्यायलाच हवे, असा आग्रह सोडायला हवा. वयाच्या बाराव्या वर्षांनंतर दूध पिण्याला इतर पर्यायही उपलब्ध करून द्यायला हवेत. दुधाशिवाय सुका मेवा, तीळ, नाचणी इत्यादी पदार्थांचा आहारामध्ये नियमित समावेश करायला हवा. यामुळे शरीराला आवश्यक ते पोषक घटक मिळतीलच, शिवाय शरीराची रोगप्रतिकारशक्ती देखील चांगली राहील. सुक्या मेव्यामध्ये दुधापेक्षा प्रथिने अधिक आहेत, तर तीळामध्ये दुधापेक्षा अधिक मात्रेमध्ये कॅल्शियम आहे.

वाढत्या वयामध्ये दूध प्यायल्याने अपचन, पोट फुगणे, पोट बिघडणे अशा तक्रारी उद्भवू शकतात. यालाच लॅक्टोज इनटॉलरन्स असे म्हटले जाते. पण पुष्कळदा हे त्रास दुधामुळे उद्भवत आहेत, हे लक्षात यायलाच वेळ लागतो. पण एकदा ही गोष्ट लक्षात आली की दुधाचे सेवन थांबवले जाते, आणि त्याचबरोबर हे त्रासही थांबतात. त्यामुळे पोषणासाठी केवळ दुधावर अवलंबून न राहता, आपला आहार चौरस असेल, याची काळजी घ्यावी.

पालघरमध्ये भीषण अपघात!
वऱ्हाडींनी भरलेला टेम्पो आणि कंटेनरची धडक 12 ठार, 20-25 जण जखमी

■ बातमी /लेख, प्रीती दिपक नाईक

मुंबई अहमदाबाद महामार्गावर भीषण अपघात झाला आहे. 50 पेक्षा जास्त वऱ्हाडींनी भरलेला टेम्पो आणि कंटेनरची धडक झाली आहे. यामध्ये एक बाईकदेखील चिरडली गेली आहे. प्राथमिक माहितीनुसार, या दुर्घटनेत बाईकवरील दोघांसह 12 जणांचा मृत्यू झाला आहे. तसंच 20 ते 25 जण गंभीर जखमी असल्याचं समजत आहे. उपचारासाठी त्यांना रुग्णालयात दाखल करण्यात आलं आहे. पालघरमधील धनिवारी येथे हा अपघात झाला आहे.



मुंबई अहमदाबाद महामार्गावर साखरपुड्यासाठी निघालेल्या वऱ्हाडांच्या ट्रकचा धनिवारी येथे भीषण अपघात झाला आहे. वऱ्हाडींनी भरलेला आयशर ट्रक आणि कंटेनर मध्ये भीषण अपघात झाला. अपघातानंतर आयशर ट्रक आणि कंटेनर जागेवरच पलटी झाले. ट्रकमध्ये 50पेक्षा अधिक वऱ्हाडी असल्याची माहिती आहे. आतापर्यंत 10 जणांचा अपघातात चिरडून मृत्यू झाला आहे. 20 ते 25 जणांपेक्षा अधिक लोक गंभीर जखमी आहेत. जखमींना उपचारासाठी कासा उपजिल्हा रुग्णालयात दाखल करण्यात आलं आहे.

डहाणू तालुक्यातील बापूगाव येथून हे वऱ्हाड धानीवरी येथे जात असताना नवरीच्या घराजवळच हा अपघात झाला आहे. जखमींना तातडीने कासा येथील उपजिल्हा रुग्णालयात पाठवण्यात आले असून यामधील गंभीर जखमींना धुंदलवाडी येथील वेदांत आणि गुजरात मधील रुग्णालयात पुढील उपचारासाठी पाठवल्याची माहिती देण्यात येत आहे.

सदर अपघात मुंबईवरून येणाऱ्या एका कंटेनर वाहून नेणाऱ्या वाहनाने धडक दिल्याने झाला. कंटेनरचा पुढील भाग वेगळा होऊन आयशर टेम्पो वर पडला आहे. यामुळे माणसं कंटेनर खाली दबून गंभीर जखमी झाली. कासा येथील रुग्णालयासमोर सध्या मोठी गर्दी झाली असून जखमींवर उपचारासाठी शथीर्चे प्रयत्न सुरू आहेत.

पालघरचे खासदार हेमंत सावरा आणि पालघर चे पोलीस अधीक्षक यतीश देशमुख यांनी तातडीने घटनास्थळी धाव घेत घटनास्थळाची पाहणी केली. जखमींवर उपचार करण्यासाठी सर्वतोपरी प्रयत्न केले जातील असं आश्वासन हेमंत सावरा यांच्यासह पालघरचे पोलीस अधीक्षक यतीश देशमुख यांनी दिलं. दरम्यान टेम्पो चालकाच्या चुकीमुळे हा अपघात घडल्याच प्रथमदर्शनी समोर येत असलं तरी पुढील चौकशीत मुख्य कारण स्पष्ट होईल अस देखील यावेळी यतीश देशमुख म्हणाले.

तर मुंबई अहमदाबाद राष्ट्रीय महामार्गाच काँक्रिटीकरणाचं काम हे अपूर्ण अवस्थेत असल्याने ठिकठिकाणी अपघातांची मालिका सुरू असून याबाबत आम्ही मुख्यमंत्र्यांसह पालकमंत्री यांच्याशी चर्चा करून अपूर्ण अवस्थेत असलेल काम पूर्ण अवस्थेत कसं होईल यासाठी प्रयत्न करणार असल्याचं खासदार हेमंत सांगितलं.

महाराष्ट्र पोलीस दलात सलग दुसऱ्या दिवशी फेरबदल...
7 वरिष्ठ अधिकाऱ्यांच्या बदल्या



■मुंबई। प्रतिनिधी,

महाराष्ट्र सरकारच्या गृह विभागाने शुक्रवारी (15 मे) भारतीय पोलीस सेवेतील 53 वरिष्ठ अधिकाऱ्यांच्या बदल्या आणि पदोन्नतीचे आदेश जारी केले असून, याद्वारे राज्य पोलीस दलात मोठे प्रशासकीय फेरबदल केले होते. यानंतर आज (16 मे) सलग दुसऱ्या दिवशी पुन्हा एकदा राज्य पोलीस दलात फेरबदल करण्यात आले असून सात वरिष्ठ पोलीस अधिकाऱ्यांच्या बदल्या केल्या आहेत.

शुक्रवारी करण्यात आलेल्या महत्त्वपूर्ण बदलांनंतर गृह विभागाने आज आणखी एक बदली आदेश जारी केला आहे. या आदेशाद्वारे भारतीय पोलीस सेवा आणि राज्य पोलीस सेवा मधील अनेक महत्त्वाच्या अधिकाऱ्यांना त्यांच्या सध्याच्या पदांवरून कार्यमुक्त करण्यात आले आहे. तथापि, सरकारने या अधिकाऱ्यांच्या नवीन नियुक्तींबाबत अद्याप कोणतीही घोषणा केलेली नाही. या आदेशात असे नमूद करण्यात आले आहे की, या सर्व अधिकाऱ्यांना नवीन जबाबदाऱ्या नंतरच्या टप्प्यावर स्वतंत्रपणे सोपवण्यात येतील.

बदली झालेल्या अधिकाऱ्यांमध्ये अमली पदार्थ विरोधी पथकाच्या विशेष पोलीस महानिरीक्षक शारदा राऊत आणि मुंबई सशस्त्र पोलीस दलाच्या अतिरिक्त पोलीस आयुक्त विनिता साहू यांचा प्रामुख्याने समावेश आहे. या यादीत मुंबई एटीएसच्या पोलीस अधीक्षक शीला सैल; पोलीस महासंचालकांच्या कार्यालयात कार्यरत असलेले सहायक पोलीस महानिरीक्षक प्रकाश जाधव, मुंबई पोलीस दलातील पोलीस उपायुक्त दत्तात्रय कांबळे आणि पिंपरी-चिंचवडचे पोलीस उपायुक्त विवेक पाटील यांचाही समावेश आहे. तसेच जालना येथील पोलीस प्रशिक्षण केंद्राचे प्राचार्य म्हणून कार्यरत असलेले अशोक बनकर यांचाही या यादीत समावेश आहे.

'स्ट्रोक' रुग्णांना 'गोल्डन अवर'मध्ये उपचार मिळणार
रिमोट रोबोटिक न्युरोइंटरव्हेन्शन उपचार पद्धती उपलब्ध करून देणार

■मुंबई। प्रतिनिधी,

ग्रामीण भागातील स्ट्रोक रुग्णांना 'गोल्डन अवर'मध्ये तातडीने व अत्याधुनिक उपचार देण्यासाठी 'रिमोट रोबोटिक न्यूरोइंटरव्हेन्शन' हा दूरस्थ पद्धतीने रोबोटिक उपचार सुविधा देणे बाबतचा प्रस्ताव सादर करण्याच्या सूचना आरोग्यमंत्री प्रकाश आबिटकर यांनी दिल्या आहेत.



गेल्या काही वर्षात स्ट्रोक (पक्षाघात) रुग्णसंख्येत वाढ होत आहे. या रुग्णाना 'गोल्डन अवर'मध्ये उपचार मिळणे महत्त्वाचे असते. अशावेळी तज्ञ डॉक्टर व आधुनिक सुविधा वेळेत न मिळाल्यास रुग्णाला कायमस्वरूपी पक्षाघाताचा धोका वाढतो. ही परिस्थिती लक्षात घेऊन तालुका, जिल्हास्तरीय सरकारी रुग्णालयांमध्ये स्थानिक पातळीवरच 'रिमोट रोबोटिक न्यूरोइंटरव्हेन्शन' उपचार सुविधा उपलब्ध करून देण्याचा आरोग्यमंत्र्यांचा मानस आहे.

आरोग्यसेवा आयुक्तालयात आरोग्यमंत्र्यांचे अध्यक्षतेखाली त्या अनुषंगाने प्राथमिक बैठक झाली. यावेळी खासदार डॉ. अनिल बोंडे, आमदार उमा खापरे, आरोग्य सेवा आयुक्त डॉ. कादंबरी बलकवडे, डॉ. सुनील भोकरे, आरोग्य संचालक डॉ. विजय कंदेवाड, केईएमचे वरिष्ठ हायब्रिड न्यूरोसर्जन डॉ. नितीन डांगे उपस्थित होते.

केईएम रुग्णालयात रोबोटिक तंत्रज्ञानाद्वारे स्ट्रोक रुग्णांवर उपचार करण्याची सुविधा चाचणी २०२०सालामध्ये करण्यात आली. या रुग्णालयातील वरिष्ठ हायब्रिड न्युरोसर्जन डॉ. नितीन डांगे आणि तज्ञ डॉक्टरांच्या मार्गदर्शनाखाली ग्रामीण भागात ही सुविधा उपलब्ध करून देणेबाबत विचार सुरू आहे. ही योजना कार्यान्वित झाल्यास ग्रामीण भागातील रुग्णांना 'हब आणि स्पोक' प्रणालीद्वारे 'रिमोट रोबोटिक न्यूरोइंटरव्हेन्शन' सुविधा देण्यात येणार आहे.

संकल्पनेनुसार मुंबईतील केईएम रुग्णालयात मुख्य रोबोटिक नियंत्रण केंद्र कार्यरत असेल, तर जिल्हा व तालुकास्तरीय रुग्णालयांमध्ये दुय्यम रोबोटिक प्रणाली कार्यरत असतील. मुंबईतील तज्ञ डॉक्टर आपल्या नियंत्रण प्रणालीद्वारे ग्रामीण भागातील रुग्णालयांमध्ये उपस्थित वैद्यकीय पथकाच्या मदतीने न्यूरोअँजिओग्राफी, स्ट्रोक इंटरव्हेन्शन प्रक्रिया पार पाडतील.

मुंबई- पुणे एक्स्प्रेस वे नव्हे, 'हा' महामार्ग ठरतोय मोठ्या अपघातांचा 'हॉट स्पॉट'

■मुंबई। प्रतिनिधी,

राज्यातील अनेक महत्त्वाच्या रस्त्यांवर होणाऱ्या अपघातांमध्ये प्रचंड प्रमाणात वाढ झाली आहे. त्यातच मुंबई- पुणे एक्स्प्रेस वे नव्हे तर राज्यातील दुसराच एक रस्ता अपघातांचा सापळा ठरत आहे. अशा या महामार्गावर नुकताच एक भीषण अपघात झाला असून, यामध्ये दोघांचा मृत्यू ओढावला असून, 25 प्रवासी जखमी झाले आहेत. हा अपघात इतका भीषण होता की, संपूर्ण एसटीच उलटली आणि खिडक्या, काचा फुटून घटनास्थळी भीतीचं वातावरण पाहायला मिळालं.

कुठं झाला अपघात?

कल्याण-अहिल्यानगर महामार्गावर असणाऱ्या गुंजाळवाडी फाटा (बेल्हे, ता. जुन्नर) इथं रविवार, 17 मे 2026 ला सायंकाळी 5 वाजण्याच्या सुमारास भिवंडी डेपोच्या एसटी बसचा अत्यंत भीषण अपघात झाला. शेवगाव-कल्याण-भिवंडी या मार्गावर ही बस प्रवास करत होती. प्राथमिक माहितीनुसार, गुंजाळवाडी फाट्याजवळ पोहोचताच धावत्या बसचं स्टेअरिंग अचानक लॉक झालं. क्षणातच चालकाचं बसवरील नियंत्रण सुटलं आणि बस काही कळायच्या आतच महामार्गाच्या कडेला वळली. तिथं असणाऱ्या एका खोल खड्ड्यात जाऊन ही एसटी उलटली आणि तिचा चेंदामेंदा झाला. अपघातानंतर लगेचच नजीकच्या ग्रामस्थांनी तत्परता दाखवत तात्काळ बचावकार्य सुरू केलं, पोलिसांच्या मदतीने जखमींना बाहेर काढलं. हा अपघात इतका भयंकर होता की, एसटी बसचे चालक आणि एका प्रवाशाचा जागीच मृत्यू झाला. तर बसमधील 20-25 प्रवासी गंभीररित्या जखमी झाले असून. जखमींवर आळेफाटा इथं एका खासगी रुग्णालयात उपचार सुरू करण्याकत आले.

नेमकं इथं होतंय काय?

या मार्गावर अपघात होण्याची ही पहिलीच वेळ नाही

या मार्गावर अपघात होण्याची ही पहिलीच वेळ नाही. तर, यापूर्वीसुद्धा इथं अतिशय भयावह अपघात झाले. यंदाच्या वर्षी 26 जानेवारीलाच जुन्नरच्या आणे इथं पिकअप आणि बोलेरोचा भीषण अपघात या अपघातामध्ये एका प्रवाशाचा मृत्यू ओढावला. पुढं 12 फेब्रुवारीला ओतूरमध्ये शाळेच्या एसटी बसचा अपघात झाला, ज्यामध्ये विद्यार्थी जखमी झाले. इतकंच नव्हे, तर 2025 मध्ये जानेवारी ते जुलैच्या पहिल्या सहा महिन्यांमध्ये एकंदरच आहिल्यानगर कल्याण या राष्ट्रीय महामार्गावर एकूण 31 अपघात झाले आहेत. हे अपघात होण्यामागे अनेक कारणं समोर आली.



अहिल्यानगर- कल्याण मार्गावर नेमकं घडतंय काय?

या मार्गावर इतक्या मोठ्या प्रमाणात भीषण अपघात होण्यामागं काही महत्त्वाची कारणं समोर येत आहेत. इथून बहुतांशी भाजीपाल्याचे पिकअप, ट्रक, बस अशी वाहतूक सुरू असते. मात्र ही वाट अनेक टप्प्यांमध्ये अरुंद आणि वळणार होते. नदी असणाऱ्या भागांमध्ये पुलाचं बांधकामही सुरू अल्यामुळं वाहतुकीत व्यत्यय येत असतो. तर, अनेकदा वाहन चालनादरम्यान वेगावर नियंत्रण न राहिल्यानं अपघातासारख्या घटना घडतात. या मार्गावर ताशी 80 किमी इतकी वेगमयार्दा असली तरीही अनेकदा पिकअपची वाहनं ओव्हरलोडींग आणि बेकायदेशीररित्या प्रवास करतात त्यामुळं इथं अनेकदा लहानमोठ्या वाहनांचे अपघात ओढावतात. पावसाळ्यात इथं निसरड्या रस्त्यामुळं प्रवासादरम्यान धोका प्रचंड वाढतो, त्यातच रस्त्यावर पुरेशी प्रकाशयोजना नसल्यामुळंसुद्धा धोकादायक वळणांवर वाहनांवरील नियंत्रण गमावण्याचा धोका उद्भवतो.

सीए सोबत आंतरजातीय विवाह, छळ आणि ज्योतिषी...
24 वर्षीय जागृतीचं आयुष्य कसं संपलं?



■मुंबई। प्रतिनिधी,

हरियाणातील गुरुग्राममधील 'वर्ल्डमार्क मॉल'च्या पाचव्या मजल्यावरून उडी मारून जागृती बारी नावाच्या 24 वर्षीय विवाहितेने आत्महत्या केली. या प्रकरणाला पोलिसांच्या हाती लागलेल्या मोबाईल चॅट्समुळे एक वेगळे वळण मिळाले आहे. जागृती गेल्या अनेक दिवसांपासून एका ज्योतिषाच्या संपर्कात होती. ती लपून-छपून त्या ज्योतिषाकडून आपला संसार वाचवण्यासाठी, घरातील छळ आणि सासरच्या त्रासातून सुटका करून घेण्यासाठी उपाय विचारत होती. तिने अनेक तोडगे आणि तंत्र-मंत्रही करून पाहिले; मात्र जेव्हा सर्व उपाय अपयशी ठरले तेव्हा आशेचा शेवटचा किरणही नाहीसा झाला आणि तिने मृत्यूला कवटाळले.

2023 मध्ये आंतरजातीय विवाह

जागृतीचा 22 नोव्हेंबर 2023 रोजी अमित सिंघल या सीए असलेल्या तरुणासोबत प्रेमविवाह झाला होता. हा एक आंतरजातीय विवाह होता. अमितच्या घरचे या लग्नाच्या पूर्णपणे विरोधात होते आणि याच कारणामुळे लग्नाच्या पहिल्या दिवसापासूनच जागृतीला टोमणे, मानसिक छळ आणि शारीरिक त्रासाला सामोरे जावे लागले. जागृतीचा भाऊ हार्दिकने पोलिसांना सांगितले की, तिचा पती आणि सासरचे लोक तिला इतकी अमानुष मारहाण करायचे की तिच्या शरीरावर निळे डाग पडायचे. काही दिवसांपूर्वीच जेव्हा तिच्यावर जीवघेणा हल्ला झाला, तेव्हा तिने घाबरून आपल्या शरीरावरील जखमांचे फोटो काढून बहिणीला व्हॉट्सॲपवर पाठवले होते. हे फोटो आता पोलिसांनी पुरावा म्हणून वापरले आहेत.

डिजिटल हेरगिरी

अमित जागृतीवर सतत संशय घ्यायचा. तो 24 तास जागृतीचे लाईव्ह लोकेशन ट्रॅक करायचा. ती कधी ऑफिसला पोहोचते, कधी निघते आणि कोणाला भेटते याची सर्व माहिती तो घ्यायचा. इतकेच नाही तर, तो दररोज जागृतीच्या फोनचे कॉल डिटेल्स आणि व्हॉट्सअॅप चॅट्स तपासायचा. या डिजिटल हेरगिरीमुळे आणि सतत मिळणाऱ्या धमक्यांमुळे जागृती आतून पूर्णपणे खचून गेली होती. ती डिप्रेशनमध्ये गेली होती. ही परिस्थिती बदलण्यासाठी तिला शेवटचा आशेचा किरण दिसत होता तो म्हणजे ज्योतिषी. मात्र तिची ही आशादेखील फोल ठरली.

..अखेर सहनशीलता संपली

अखेर जागृतीची सहनशीलता संपली. तिला आपले आयुष्य नकोसे वाटू लागले. तारीख होती 13 मे. ती नेहमीप्रमाणे वर्ल्डमार्क मॉल येथील तिच्या ऑफिसमध्ये पोहोचली. तिने रीतसर ऑफिसच्या सिस्टममध्ये आपली हजेरी नोंदवली. मात्र यानंतर ती लगेचच बाल्कनीच्या दिशेने गेली आणि तिने पाचव्या मजल्यावरून खाली उडी घेतली. इतक्या उंचावरून पडल्यामुळे तिचा जागीच मृत्यू झाला. घटनेची माहिती मिळताच पोलीस पथक घटनास्थळी दाखल झाले आणि त्यांनी मृतदेह ताब्यात घेतला. पोलिसांनी मृतकेच्या भावाच्या तक्रारीवरून गुन्हा दाखल करत आरोपी पती अमित सिंघल याला अटक केली आहे.

पोलिसांची अशी कारवाई ज्यामुळे संपूर्ण गडचिरोली जिल्हा झाला नक्षलमुक्त

■गडचिरोली । प्रतिनिधी,

नक्षलवाद्यांचा गड समजल्या जाणाऱ्या गडचिरोली जिल्ह्यात पोलिसांनी ऐतिहासिक कामगिरी बजावली आहे. गडचिरोली पोलीस आणि केंद्रीय राखीव पोलीस दलाच्या संयुक्त 'ऑपरेशन अंतिम प्रहार' मोहिमेत तब्बल ८ जहाल नक्षलवाद्यांना अटक करण्यात आली आहे. या कारवाईनंतर आता गडचिरोली जिल्ह्यात पोलीस दप्तरी नोंद असलेला एकही सशस्त्र नक्षलवादी सक्रिय उरलेला नाही, असा मोठा दावा पोलिसांनी केला आहे. यामुळे गडचिरोली जिल्हा आता पूर्णपणे नक्षलमुक्त झाला आहे.

या अटक करण्यात आलेल्या नक्षलवाद्यांच्या चौकशीतून पोलिसांनी घातपाताच्या उद्देशाने जंगलात लपवून ठेवलेला मोठा शस्त्रसाठा जप्त करण्यात आला आहे. तसेच ६५ लाख ३४ हजार रुपयांची रोख रक्कम हस्तगत केली आहे. जप्त करण्यात आलेल्या एकूण ५१ शस्त्रांमध्ये २ एलएमजी रायफल्स, ४ एके-४७, ४ एसएलआर रायफल्स, ३ इन्सास रायफल्स आणि मोठ्या प्रमाणावर दारुगोळा जप्त करण्यात आला आहे.

मोहीम कधी सुरु झाली होती?

फेब्रुवारी २०२६ मध्ये फोदेवाडा जंगल परिसरात नक्षलवाद्यांशी झालेल्या चकमकीत पोलीस दलाचा एक सी-६० जवान शहीद झाला होता. या हत्येमध्ये सामील असलेल्या नक्षलवाद्यांचा शोध घेण्यासाठी पोलीस अधीक्षक एम. रमेश यांच्या मार्गदर्शनाखाली ह्यऑपरेशन अंतिम प्रहारह्ण सुरू करण्यात आले. या मोहिमेत सुरक्षा दलांनी तेलंगणातून चार, तर छत्तीसगड सीमाभागातील कुमनार आणि नैताळा येथून चार अशा एकूण आठ जणांना अटक केली.

६४ लाखांचे बक्षीस असलेले जहाल नक्षलवादी ताब्यात

अटक करण्यात आलेल्या आठही नक्षलवाद्यांवर शासनाने एकूण ६४ लाख रुपयांचे बक्षीस घोषित केले होते. यामध्ये नक्षल्यांच्या कंपनी क्रमांक १० चा प्रभारी डीव्हीसीएम राजू उर्फ मंगडू वेको, त्याची पत्नी जनी उर्फ नगी येमला, जयराम गावडे, मुकेश अवलाम, विजय तामो, रजिता मडावी, ज्योती पोटावी आणि आमती पोडियाम यांचा समावेश आहे. यातील जयराम गावडे हा गडचिरोलीतील एटापल्लीचा रहिवासी असून, उर्वरित सर्व नक्षलवादी छत्तीसगडमधील आहेत.

जिल्हा नक्षलमुक्त कसा झाला?

पोलीस अधीक्षक एम. रमेश यांनी पत्रकार परिषदेत दिलेल्या माहितीनुसार, ३१ मार्चनंतर गडचिरोलीत कंपनी क्रमांक १० चे केवळ ६ सदस्य सक्रिय होते. त्यापैकी महिला नक्षलवादी मोनी मडावी हिने छत्तीसगडमध्ये आत्मसमर्पण केले. तर उर्वरित पाच जणांना या मोहिमेत अटक करण्यात आली आहे. त्यामुळे आता जिल्ह्यात एकही सशस्त्र नक्षलवादी शिल्लक राहिलेला नाही.

याच कारवाईदरम्यान नक्षल चळवळीला दुसरा मोठा धक्का बसला. ३८ लाख रुपयांचे बक्षीस असलेल्या ५ नक्षलवाद्यांनी पोलिसांसमोर आत्मसमर्पण केले. यामध्ये मधू उर्फ राकेश वेळदा (डीव्हीसीएम), जीवन मडकाम, रजनी धुर्वा, मंगली कुरसाम आणि लक्ष्मी पुणेम यांचा समावेश आहे. राकेश वेळदा हा गडचिरोलीचा असून इतर चार जण छत्तीसगडच्या विजापूरचे आहेत. एकीकडे ८ जणांना अटक आणि दुसरीकडे ५ जणांनी शस्त्रे टाकल्यामुळे गडचिरोलीतील नक्षलवादी चळवळ आता पूर्णपणे संपुष्टात आल्याचे मानले जात

कांदिवलीत 5.28 कोटींच्या सोन्याच्या बांगड्या चोरून 3 सुरक्षा रक्षक फरार
पोलिसांकडून चोरांचा शोध सुरू

■मुंबई। प्रतिनिधी,

कंपनीत लॉजिस्टिक बॉक्समध्ये ठेवलेले 5 कोटी 28 लाख रुपयांच्या सोन्याच्या बांगड्या चोरी करून कंपनीच्या तीन सुरक्षारक्षकांनी पलायन केल्याची घटना कांदिवलीतील चारकोप परिसरात उघडकीस आली आहे. याप्रकरणी मोहम्मद सफीर ऊर्फ मोहम्मद आहमाज, विकास आणि शाहबाज गुज्जर या तिन्ही सुरक्षारक्षकांविरुद्ध चारकोप पोलिसांनी चोरीचा गुन्हा दाखल केला आहे. या तिघांच्या अटकेसाठी चारकोप पोलिसांसह स्थानिक गुन्हे शाखेच्या अधिकार्यांनी विशेष मोहीम हाती घेतली आहे.

पोलिसांच्या माहितीनुसार, तक्रारदार 63 वर्षांचे वयोवृद्ध ज्वेलर्स व्यापारी असून त्यांचा सोन्याचे दागिने बनविण्याचा व्यवसाय आहे. त्यांच्या मालकीचे कांदिवलीतील चारकोप, हिंदुस्तान नाका, कांदिवली इंडस्ट्रियल इस्टेटमध्ये श्रीजी मॅन्युफॅक्चर नावाची एक कंपनी आहे. याच कंपनीत 30 कामगार आणि तीन सुरक्षारक्षक कामाला आहेत. या सुरक्षारक्षकांमध्ये मोहम्मद सफीर, विकास आणि शाहबाज यांचा समावेश आहे. कंपनीत अलीकडेच 5 कोटी 28 लाख रुपयांचे 22 कॅरेटच्या सोन्याच्या बांगड्या बनविण्यात आल्या होत्या. त्या बांगड्या एका लॉजिस्टिक बॉक्समध्ये ठेवण्यात आल्या होत्या.

आरोपी मोहम्मद सफीरने 14 मेला पगार देत नसल्याने आपण नोकरी सोडून जात असल्याचा एक मॅसेज तक्रारदारांना पाठवला होता. हा प्रकार संशयास्पद वाटल्याने तक्रारदाराने त्यांच्या मॅनेजरला कंपनीत पाठविले. कंपनीत पोहचल्यावर मॅनेजरला तिन्ही सुरक्षा रक्षक आणि सोन्याच्या बांगल्या असलेला बॉक्स दिसून आला नाही. तिन्ही सुरक्षा रक्षक सोन्याच्या बांगड्या असलेला बॉक्स घेऊन पळून गेल्याची खात्री होताच मॅनेजरने त्याच्या मालकांना ही माहिती दिली. या माहितीनंतर तक्रारदार तिथे कंपनीत पोहचले. चोरीचा हा प्रकार निदर्शनास येताच त्यांनी चारकोप पोलिसांना घडलेला प्रकार सांगून तिन्ही सुरक्षारक्षकांविरुद्ध तक्रार दाखल केली.

तक्रारीची शहानिशा केल्यानंतर पोलिसानी मोहम्मद सफीर, विकास आणि शाहबाज गुज्जर यांच्याविरुद्ध चोरीचा गुन्हा दाखल केला आहे. या चोरीच्या घटनेची वरिष्ठांनी गंभीर दखल घेतली असून आरोपी सुरक्षारक्षकाच्या अटकेचे आदेश चारकोप पोलिसांना दिले आहे. तसेच या गुन्ह्यांचा संमातर तपास गुन्हे शाखेचे अधिकारी करत आहेत. परिसरातील सीसीटीव्ही फुटेज पोलिसांनी ताब्यात घेतले असून या फुटेजवरून आरोपींच्या अटकेसाठी पोलिसांनी विशेष मोहीम हाती घेतली आहे. सुरक्षारक्षकाकडून झालेल्या चोरीच्या घटनेने कंपनीतील अधिकारी आणि कर्मचारी वर्गात एकच खळबळ उडाली आहे.

भररस्त्यात पत्नीची निर्घृण हत्या... अकोला परिसरात भीतीचे वातावरण

■अकोला । प्रतिनिधी,

अकोल्यामधील एक धक्कादायक प्रकार समोर आला आहे, अकोल्यात पती-पत्नीच्या वादाने एक भीषण वळण आले आहे. भररस्त्यात पतीने पत्नीवर चाकूने सपासप वार करत तिची हत्या केली. या घटनेमुळे संपूर्ण परिसर हादरून गेलाय.अकोला शहरातील डाबकी रोड पोलीस स्टेशन हद्दीतल्या गजानन नगर परिसरात ही धक्कादायक घटना घडली. मंदा दीपक गुडदे असं मृत महिलेचं नाव आहे, तर दीपक गुडदे असं आरोपी पतीचं नाव आहे.

मिळालेल्या माहितीनुसार पती-पत्नीमध्ये गेल्या काही दिवसांपासून घरगुती कारणांवरून सतत वाद सुरू होते. घरात वारंवार होणाऱ्या भांडणामुळे वातावरण तणावपूर्ण झालं होतं. पहाटेच्या सुमारास दोघांमध्ये पुन्हा जोरदार वाद झाला, या वादानंतर मंदा गुडदे या दूध आणण्यासाठी घराबाहेर पडल्या. मात्र रागाच्या भरात असलेल्या दीपक गुडदे याने पत्नीचा पाठलाग सुरू केला. गजानन नगर परिसरात भररस्त्यात त्याने मंदा यांना गाठलं आणि कोणताही विचार न करता चाकूने हल्ला चढवला. अचानक झालेल्या या हल्ल्यामुळे परिसरात एकच गोंधळ उडाला.

रस्त्यावर नागरिकांची गर्दी जमली, मंदा गुडदे रक्ताच्या थारोळ्यात खाली कोसळल्या. गंभीर जखमी झालेल्या मंदा यांचा घटनास्थळीच मृत्यू झाला, घटनेची माहिती मिळताच डाबकी रोड पोलीस तात्काळ घटनास्थळी दाखल झाले. पोलिसांनी पंचनामा करून मृतदेह शवविच्छेदनासाठी पाठवला, तसंच आरोपी दीपक गुडदे याला ताब्यात घेत अटक करण्यात आलीय. या प्रकरणी गुन्हा दाखल करण्याची प्रक्रिया सुरू असून पुढील तपास पोलीस करत आहेत. क्षणिक राग आणि एका नात्याचा दुदैर्वी अंत झाला आहे. घरगुती वादाचं रूपांतर थेट हत्येत झाल्याने अकोला हादरलंय.

एका महिलेचा जीव गेला तर एका कुटुंबाचं आयुष्य कायमचं उद्ध्वस्त झालं. रागाच्या भरात घेतलेला एक निर्णय अनेकांच्या आयुष्यावर वेदनेची खोल जखम झाली आहे. जखमी महिला मंदा दीपक गुडदे यांचा मृत्यू झाला. या प्रकरणी आरोपी पती दीपक दगडु गुडदे हा बुलढाण्याचा राहणारा होता, त्याचे वय 50 वर्ष होते. पोलिस या प्रकरणाचा तपास करत आहे, कलम १०३ (१) भा.न्या. स. प्रमाणे गुन्हा दाखल करून त्याला अटक करण्यात आली आहे. पुढील तपास स.पो.नि अभिषेक अंधारे करीत आहेत. या प्रकरणामध्ये असेही समोर आले आहे की, बनावट कागदपत्रांद्वारे फसवणूक देखील करण्यात आली आहे, त्यानंतर आता आरोपीला शिक्षा व दंड ठोठावण्यात आला 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