

जाहिरात छोटी
संधी मोठी
संपर्क करा
8850541939
9821004969

साप्ताहिक

RNI No. MAHMAR/2011/39072

युवा सहायिनी

मुख्य संपादक: अरुण आत्माराम माळी

वृत्तपत्र नव्हे, चळवळ

मुंबई ▶ वर्ष : १६ ▶ अंक : ०६ बुधवार दिनांक : २५ फेब्रुवारी २०२६ ते ०३ मार्च २०२६ पृष्ठ : ८ ▶ कार्यकारी संपादक : विवेक मोरे ▶ मूल्य : २ ₹

सं पा द की य

शहरे ठिगळमुक्त होतील का ? की विकास फक्त पोस्टरवरच ?

निवडणुका जवळ आल्या की शहरात अचानक विकासाच्या घोषणा झडू लागतात. कोट्यवधींची कामे मंजूर, हजारो कोटींचे प्रकल्प जाहीर, स्मार्ट सिटीचे स्वप्न रंगवले जाते. पण वास्तव काय? शहरातील रस्त्यांवर दर २-५ मीटरवर ठिगळे! गाडी चालवताना धक्क्यांची मालिका आणि पावसाळ्यात खड्ड्यांची जंत्री. मग प्रश्न उभा राहतो — रस्तेच जर धड नसतील तर हा कसला विकास?

आज प्रत्येक शहरात “पॅचवर्क” हा कायमस्वरूपी उपाय बनला आहे. खड्डा पडला की ठिगळ, दोन दिवसांनी पुन्हा खड्डा, पुन्हा ठिगळ. हा विकासाचा चक्रव्यूह आहे की ठेकेदार-प्रशासनाच्या संगनमताचा खेळ? नागरिक कर भरतात, इंधनावर कर भरतात, टोल भरतात — पण बदल्यात मिळतात फक्त धक्के!

ठिगळांचे राजकारण- रस्ते हे शहराच्या विकासाचे आरसे असतात. पण आपल्या शहरांमध्ये हा आरसा फुटलेला दिसतो. ठेकेदारांना अल्पकालीन दुरुस्तीचे कंत्राट, निकृष्ट दर्जाचा माल, आणि काम पूर्ण झाल्याचे कागदावर समाधान. निवडणुकीच्या तोंडावर रस्ते “तात्पुरते” गुळगुळीत केले जातात, पण पावसाच्या पहिल्या सरीतच ठिगळांचे पापुत्रे निघतात.

राजकारणी मात्र सभामध्ये “विकास झाला” अशी पोपटपंची करतात. जाहिराती, बॅनर्स, सोशल मीडियावर चमकदार व्हिडिओ — पण जमिनीवर वास्तव वेगळेच. शहरांतील रस्ते नागरिकांच्या सहनशीलतेची परीक्षा घेत आहेत.

विकास की दिखावा? स्मार्ट सिटी, मेट्रो, फ्लाय ओव्हर — हे सर्व प्रकल्प महत्वाचेच. पण मुलभूत सुविधा भक्कम नसतील तर मोठ्या प्रकल्पांचा काय उपयोग? रस्ते, पाणी, स्वच्छता या मूलभूत गोष्टी आधी सुस्थितीत हव्यात. अन्यथा विकासाचा गाजावाजा हा केवळ दिखावा ठरतो.

प्रशासनाने आणि लोकप्रतिनिधींनी केवळ उद्घाटनाच्या फिती कापण्यापेक्षा कामाच्या गुणवत्तेवर लक्ष द्यायला हवे. रस्ते एकदा बनले की किमान ५-१० वर्षे टिकले पाहिजेत. वारंवार ठिगळे लावणे म्हणजे जनतेच्या पैशांचा अपव्ययच नव्हे तर नागरिकांच्या सुरक्षिततेची खेळ आहे.

उत्तरदायित्वाची गरज- शहरे ठिगळमुक्त व्हायची असतील तर: कंत्राटदारांवर कडक गुणवत्ता नियंत्रण आणि दंडात्मक कारवाई.

कामांची पारदर्शक माहिती नागरिकांसमोर, दोषी अधिकाऱ्यांवर जबाबदारी निश्चित करणे आणि सर्वात महत्वाचे म्हणजे — नागरिकांनीही प्रश्न विचारणे.

विकासाच्या नावावर फक्त घोषणांची आतषबाजी पुरेशी नाही. खऱ्या अर्थाने विकास हवा असेल तर रस्ते भक्कम, टिकाऊ आणि सुरक्षित हवेत. अन्यथा प्रत्येक निवडणुकीत नवे आश्वासन आणि जुन्याच ठिगळांची पुनरावृत्ती — हेच चक्र सुरू राहिल.

शेवटी प्रश्न एकच —

शहरे खरोखर ठिगळमुक्त होतील का, की विकासाचा गजर फक्त पोस्टरवरच वाजत राहिल?

नागरिकांनी आता ठिगळांवर नव्हे, तर ठोस उत्तरांवर मतदान करण्याची वेळ आली आहे.

शिक्षकांना कुत्रे मोजा आदेश ? अधिवेशनात विक्रम काळे यांचा संताप, सरकारचं स्पष्टीकरण काय ?



वृत्तसेवा: राज्यातील विधिमंडळाचे अर्थसंकल्पीय अधिवेशन सध्या चांगलेच गाजत आहे. २३ फेब्रुवारीपासून सुरू झालेले हे अधिवेशन २५ मार्चपर्यंत चालणार असून ६ मार्च रोजी राज्याचा अर्थसंकल्प सादर होणार आहे. या पार्श्वभूमीवर सभागृहात विविध प्रश्नांवर चर्चा सुरू असताना शिक्षकांवरील वाढत्या अशैक्षणिक कामांच्या मुद्द्यावरून आज जोरदार खडाजंगी पाहायला मिळाली. राष्ट्रवादी काँग्रेसचे आमदार विक्रम काळे यांनी शिक्षकांना शिकवण्याव्यतिरिक्त दिल्या जाणाऱ्या कामांबाबत सरकारला थेट सवाल उपस्थित केला. सभागृहात बोलताना विक्रम काळे यांनी संतप्त शब्दांत मांडणी केली की, राज्यात सातत्याने शिक्षकांवर अशैक्षणिक कामांचा बोजा

टाकला जात आहे. शिक्षक संघटना आणि लोकप्रतिनिधी वारंवार शासना कडे मागणी करत आहेत की शिक्षकांना फक्त विद्यार्थ्यांना शिकवण्याचं काम द्यावं. इतकंच नव्हे तर राज्यशिक्षक पुरस्कार वितरण समारंभात तत्कालीन मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांनी देखील यापुढे शिक्षकांना शिकवण्याव्यतिरिक्त काम देणार नाही, असे आश्वासन दिल्याचे त्यांनी स्मरण करून दिले. मात्र प्रत्यक्षात परिस्थिती उलट असल्याचा आरोप त्यांनी केला. काळे यांनी आरोप केला की शिक्षकांना आता कुत्रे मोजण्याचे काम दिले जात आहे, हा शिक्षकांचा अपमान आहे. शाहू, फुले, आंबेडकर यांच्या पुरोगामी महाराष्ट्रात आपण शिक्षकांना ‘आचार्य’ मानतो, त्यांना मानाचं स्थान देतो; पण दुसऱ्या

उर्वरित पान ४ वर

संचालक - श्री. माखती गोरुले
भ्रमणध्वनी - 86556 60481
संपर्क - mgfinserv@gmail.com

मराठी भाषा संवर्धन पंधरवडा निमित्त 'बोलीचा जागर-२०२६' उत्साहात साजरा



चिखली : (बबनराव आराख)“बोली जगवा, बोली वाचवा! भाषा वाचवा, संस्कृती टिकवा!” या संदेशासह मराठी भाषा संवर्धन पंधरवड्यानिमित्त 'बोलीचा जागर-२०२६' हा कार्यक्रम दिनांक २१ जानेवारी २०२६ रोजी श्री शिवाजी विज्ञान व कला महाविद्यालय, चिखली जिल्हा बुलडाणा येथे मोठ्या उत्साहात पार पडला. श्री शिवाजी शिक्षण संस्था, अमरावतीद्वारा संचालित श्री शिवाजी विज्ञान व कला महाविद्यालय, चिखली, संत गाडगेबाबा अमरावती विद्यापीठ, अमरावती आणि मराठी भाषा विभाग, भाषा संचालनालय, महाराष्ट्र राज्य यांच्या संयुक्त विद्यमाने या कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले होते. डॉ. पंजाबराव देशमुख सांस्कृतिक सभागृहात सकाळी ९ ते १० या वेळेत शोभायात्रा काढण्यात आली, तर मुख्य कार्यक्रम सकाळी १० ते दुपारी १ या वेळेत संपन्न झाला. कार्यक्रमात प्रमुख वक्ते म्हणून प्राचार्य डॉ. गोविंद गायकी (बोलीभाषातज्ज्ञ, विदर्भ कला महाविद्यालय, बुलडाणा) यांनी 'भिलाला- बारेला' या बोलीभाषेवर सखोल व अभ्यासपूर्ण मार्गदर्शन केले. मराठी भाषेच्या विविध बोली या तिचे खरे वैभव असून, त्या जतन व संवर्धन केल्यास भाषेची सांस्कृतिक मुळे अधिक दृढ होतील, असे त्यांनी प्रतिपादन केले. कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी

प्राचार्य डॉ. पी. एस. वायाळ (स्वीकृत सदस्य, श्री शिवाजी शिक्षण संस्था, अमरावती) होते. प्रमुख उपस्थितीत प्राचार्य डॉ. पी. आर. पडोळे (प्राचार्य, श्री शिवाजी विज्ञान व कला महाविद्यालय, चिखली) तसेच विशेष उपस्थिती म्हणून डॉ. काशिनाथ बन्हाटे (अध्यक्ष, मराठी अभ्यास मंडळ, संत गाडगेबाबा अमरावती विद्यापीठ) लाभले. कार्यक्रमाचे प्रमुख समन्वयक म्हणून मा. श्री संतोष गोसावी (सहायक भाषा संचालक, भाषा संचालनालय, मुंबई) व मा. मधुकर राव पाटील, आजीवन सभासद तसेच मा. जनार्दन पाटील, मा. अंकुश पाथरे अनुवादक महाराष्ट्र राज्य तथा मा. सचिन लाड वरिष्ठ लिपिक महाराष्ट्र राज्य यांनी महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावली. लोककलांचे सादरीकरण, संवाद सत्र तसेच बोलीभाषा अभ्यासक व तज्ज्ञांचे मार्गदर्शन हे कार्यक्रमाचे विशेष आकर्षण ठरले. कार्यक्रमाच्या यशस्वी आयोजनाबद्दल प्राचार्य डॉ. पी. आर. पडोळे यांनी समाधान व्यक्त केले. कार्यक्रमाचे निमंत्रक श्री. अरुण गिते (भाषा संचालक, भाषा संचालनालय, महाराष्ट्र राज्य) होते, तर कार्यक्रम समन्वयक म्हणून प्रा. डॉ. गणेश जी. मालटे (मराठी विभाग प्रमुख) यांनी सूत्रे यशस्वीरीत्या सांभाळली. कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन प्रा. प्रशांतकुमार डोंगरदिवे यांनी तर आभार प्रदर्शन डॉ. संदीप उन्हाळे यांनी केले. या कार्यक्रमांमुळे मराठीच्या विविध बोलींचे महत्त्व अधोरेखित होऊन भाषा व संस्कृती जतनाच्या चळवळीला नवी ऊर्जा मिळाली, अशी भावना उपस्थितांनी व्यक्त केली.

घणसोली येथील चाळीवर पालिकेचा हातोडा

प्रतिनिधी (दिपक साबळे)
घणसोली: येथील सीताराम नागा म्हात्रे रोड सदगुरू हॉस्पिटल समोर असलेल्या रस्त्यालगतच्या चाळी तोडण्यात आल्या असून आता तेथे नव्याने चाळी होतील की इमारत उभी राहणार हे पाहणे महत्त्वाचे ठरणार आहे. रस्त्यालगत असल्याने 'वॉर्ड' विभागातील अधिकारी कशी काय कारवाई करतील की, डोळेझाक करून हे आमचं काम नसून सिडको अधिकारी यांच्यावर ढकलतात हे पाहणे महत्त्वाचे ठरणार आहे. तसेच याच तोडलेल्या चाळींच्या ठिकाणी बिल्डरांना हाताशी धरून अनाधिकृत बांधकाम कोणत्या बिल्डर मार्फत होणार हे



पाहणे महत्त्वाचे ठरणार आहे असो.

दरम्यान याबाबत कधी आणि कशीकाय कारवाई होईल हे आता सिडको अधिकारी आणि महानगरपालिका 'फ वॉर्ड' अधिकारी यांचे यावर लक्ष आहे का हे पहावं लागेल. दरम्यान पीडित चालधारकांना तेथे हक्काची घरे मिळवू अशी स्थानिकांची मागणी आहे.

लोकलची गर्दी कमी करण्यासाठी डोंबिवली-ठाणे बस, 4 मार्चपासून सेवा सुरू

डोंबिवली: डोंबिवली लोकलमधून ठाण्याच्या दिशेने जाणाऱ्याला प्रवाशांची संख्या मोठी आहे. सकाळी शाळा, ऑफीस आणि कॉलेजला जाणाऱ्या विद्यार्थ्यांची आणि कर्मचाऱ्यांची मोठी गर्दी होते. आता डोंबिवलीकरांना ठाण्याला जाण्यासाठी एक उत्तम पर्याय मिळणार आहे. केडीएमसी आणि टीएमसी कडून या मार्गावर पहिल्यांदाच बससेवा सुरू करण्यात येणार आहे.

बारावीच्या विद्यार्थ्यांचा मृत्यू- दोन आठवड्यांपूर्वी, बारावीच्या परिक्षेसाठी जाताना डोंबिवलीच्या 18 वर्षीय विद्यार्थ्यांचा लोकलमधून पडून मृत्यू झाला. सकाळच्या गर्दीदरम्यान मुन्ना-कळवा रेल्वे स्थानका दरम्यान लोकलमधून पडून या विद्यार्थ्याला जीव गमवावा लागला होता. त्यामुळे



ही बससेवा सुरू करणे गरजेचे होते. येत्या 4 मार्चपासून ही बससेवा सुरू करण्याचा निर्णय घेण्यात आला आहे. सुरुवातीला दोन 40 सीटर बस दाखल होणार आहेत. पीक अवरदरम्यान, प्रत्येकी 4 म्हणजेच एकूण 8 बस फेऱ्या सुरू होणार आहेत.

ही बस सेवा डोंबिवलीच्या मोठागाव सर्कलवरून सुरू होणार असून घोडबंदर रोडदरम्यान धावणार आहे. मोठागाववरून मोठागाव मानकोली पूल ते मानकोली आणि माजिवाडा चौकापर्यंत या बसचा मार्ग असणार आहे. त्यामुळे डोंबिवलीवरून ठाण्याला प्रवास करणाऱ्यांचा

फायदा होणार आहे अशी आशा व्यक्त केली जात आहे.

डोंबिवलीकरांना फायदा नाहीच?
परंतु, प्रत्यक्ष प्रवाशांना या सेवेचा लाभ घेता येणार आहे का असा प्रश्न देखील आहे. लोकलवरील ताण कमी करण्यासाठी या बससेवा सुरू केल्या असल्या तरी मोठागाव परिसर डोंबिवली पश्चिमेत रेल्वे स्थानकापासून 15-20 मिनिटांच्या अंतरावर आहे. त्यामुळे डोंबिवली पूर्व, मानपाडा, तसेच रेल्वे स्थानकाजवळील राहणाऱ्या प्रवाशांना बस ऐवजी लोकलचा पर्याय निवडावा लागणार आहे.

जिद्द आणि आत्मविश्वासाच्या बळावर तुम्ही तुमच्याशी स्पर्धा करा - श्रीमती मालती श्रीधरन

स्व पासून सुरुवात करून शिवरायांनी रयतेचे राज्य स्थापन केले - रवींद्र मालुसरे

मुंबई (प्रतिनिधी) : दहावी बारावीची परीक्षा म्हणजे तुमच्या स्वप्नांकडे नेणारी पहिली मोठी पायरी असते! तुमच्या मेहनतीचा, जिद्दीचा आणि आत्मविश्वासाचा हा खरा कस पाहणारा क्षण असतो. आतापर्यंत केलेला अभ्यास, शिक्षकांचे मार्गदर्शन आणि आई-वडिलांचे आशीर्वाद तुमच्या सोबत आहेत म्हणून निर्धास्तपणे आणि सकारात्मक विचारांनी परीक्षा द्या. लक्ष केंद्रित करा आणि आत्मविश्वासाने पेपर लिहा. प्रत्येक प्रश्नाला शांतपणे सामोरे जा, स्वतःवर विश्वास ठेवा आणि तुमचे योगदान सर्वोत्तम द्या. तुमच्या उज्ज्वल भविष्यासाठी ही परीक्षा यशाची नवी दारे उघडो, अशा शुभेच्छा प्रधान मुख्य आयकर आयुक्त मुंबईच्या श्रीमती श्रीमती मालती श्रीधरन यांनी दिल्या. आयकर विभाग लोकाधिकार समितीच्या वतीने चर्चगेट येथील मुख्य कार्यालयात ३९६ वी शिवजयंती आणि विद्यार्थी गुणगौरव सोहळा आयोजित करण्यात आला



होता याप्रसंगी प्रमुख अतिथी म्हणून त्या विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन करित होत्या. यावेळी व्यासपीठावर आयकर आयुक्त अंकुश कपूर साहेब, आयकर आयुक्त मारूती मद्देवाड साहेब, उप आयकर आयुक्त निरज अग्रवाल साहेब, अतिरिक्त आयकर आयुक्त प्रीतम तुरेवार साहेब, मराठी वृत्तपत्र लेखक संघांचे अध्यक्ष आणि नरवीर तानाजी - सूर्याजी मालुसरे यांचे वंशज रवींद्र मालुसरे, आयकर लोकाधिकार स्थानिय समितीचे कार्याध्यक्ष विकास मोरे, महासचिव मुकुंद परब, कोषाध्यक्ष सतीश घाणेकर उपस्थित होते. आपण आपल्या आवडत्या क्षेत्रात जर काम करायचे ठरविले तर नक्कीच यश मिळते. कोणी अभ्यासात हुशार असते तर कोणी खेळात अव्वल असतो. त्यामुळे तुम्ही तुमच्या आवडत्या क्षेत्रात काम केले तर यश नक्कीच मिळते. यशाला शाॅर्टकट नसतो. तुम्हाला मेहनत करावीच लागते आणि जर ते क्षेत्र तुमच्या आवडीचे असेल तर तुम्हाला मेहनत करायची आवड निर्माण होते. तुम्ही तुमच्याशी स्पर्धा करा असेही मत यावेळी त्यांनी व्यक्त केले. तर रवींद्र मालुसरे हे "छत्रपती शिवाजी महाराज आणि मराठा दौलतीचे खांब" या विषयावर

बोलताना आपल्या भाषणात म्हणाले की, स्व पासून सुरुवात करून शिवरायांनी स्वतःचे राज्य स्थापन केले आणि हे राज्य माझे नसून माझ्या रयतेचे आहे हा मंत्र त्यांनी जगाला दिला. त्यांचे कार्य पाहिले तर शिवाजी महाराज हे जगभरातल्या सर्व राजे, सम्राट, बादशहा यांच्यापेक्षा काकणभर सरस होते. त्यांच्या जीवनातील पराक्रमाचे आणि गनिमी काव्याचे प्रसंग अभ्यासून विद्यार्थ्यांनी त्यातून बोध घ्यावा. शिवपूर्वकाळाचा अभ्यास केल्यानंतर शिवाजी महाराजांचा जन्म कशासाठी झाला हे आपल्याला कळते. गडकिल्ले, बखरी, पोवाडे, शिवकालीन शस्त्रसंग्रह आणि विपुल ग्रंथसंपदा या सर्वातून छत्रपती शिवाजी महाराज अजूनही जिवंत आहेत आणि मराठी माणसांसाठी ही अभिमानाची बाब आहे. माहिती प्रशासनिक अधिकारी देवेंद्र गोसावी आणि तेजस नलावडे

यांनी छत्रपती शिवाजी महाराजांच्या १२ किल्ल्यांना युनेस्कोचे जागतिक वारसा मानांकन हा खडतर टप्पा कसा पार केला? याची चित्रफितीद्वारे माहिती दिली. सहकार्याध्यक्ष प्रमोद वाघे आणि संयुक्त चिटणीस सोपान जाधव यांनी कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन केले. कार्यक्रम यशस्वी करण्यासाठी समन्वयक किरण कुबल, शंकर कामटे, शंकर उथळे पाटील, महिला मुख्य संघटक सौ स्वाती नाईक यांच्यासह समीतीच्या सर्वच पदाधिकारी व कार्यकर्त्यांनी अथक मेहनत घेतली. याप्रसंगी समितीचे पदाधिकारी, कर्मचारी, विद्यार्थी-विद्यार्थिनी, शेकडोंच्या संख्येने उपस्थित होते. समीतीच्या सर्वच पदाधिकारी व कार्यकर्त्यांनी अथक मेहनत घेतली. याप्रसंगी समितीचे पदाधिकारी, कर्मचारी, विद्यार्थी-विद्यार्थिनी, शेकडोंच्या संख्येने उपस्थित होते.



अरुण माळी
9821004969

युवा सहायनी

कराओके स्टार्स ग्रुप



पंकज वेलिंग
7900166519

उभरत्या गायक आणि कलावंतांचे व्यासपीठ

वांशरूमच्या दरवाजावर महाराजांचा फोटो; हरियाणातील रिसॉर्टमध्ये संतापजनक प्रकार,!

वृत्तसेवा: हरियाणाच्या फरीदाबाद जिल्ह्यातील सिकरी येथील 'मिलन रिसॉर्ट' मध्ये छत्रपती शिवाजी महाराज आणि राणी पद्मिनी यांच्या प्रतिमांचा अवमान झाल्याचा प्रकार समोर आला आहे. रिसॉर्टमधील पुरुष वांशरूमच्या दरवाजावर छत्रपती शिवाजी महाराजांचा फोटो आणि महिला वांशरूमच्या दरवाजावर राणी पद्मिनीचा फोटो लावण्यात आला होता. या फोटोचा वापर केवळ लिंग दर्शवण्यासाठी करण्यात आला होता, ज्यामुळे शिवभक्त, इतिहासप्रेमी आणि नागरिकांमध्ये प्रचंड रोष

निर्माण झाला. सोशल मीडियावर हा फोटो आणि व्हिडीओ प्रचंड व्हायरल झाला असून, देशभरातून प्रतिक्रिया उमटल्या आहेत. या घटनेचा व्हिडीओ काँग्रेसच्या नेत्या वर्षा गायकवाड यांनी सोशल मीडियावर पोस्ट केला. व्हिडीओ पाहून नागरिक आणि शिवभक्त संतापले. या प्रकारामुळे रिसॉर्टच्या वागणुकीवर प्रश्न उपस्थित झाले असून, सोशल मीडियावरून रिसॉर्ट प्रशासनाला जबाबदारी स्वीकारण्यास भाग पाडण्यात आले. वाद वाढल्यावर रिसॉर्टच्या

व्यवस्थापकांनी तात्काळ दोन्ही फोटो काढून टाकले. तथापि, त्या जागी आता घोड्यांचे फोटो लावण्यात आले आहेत, जे काही लोकांना अजूनही असंवेदनशील वाटत आहे. सोशल मीडियावर नागरिकांनी आणि इतिहासप्रेमींनी या घटनेवर तीव्र प्रतिक्रिया व्यक्त केली असून रिसॉर्ट मालकांवर कठोर कारवाई करण्याची मागणी केली आहे. अनेकांनी प्रशासन आणि स्थानिक पोलिस यांना पत्र पाठवूनही कडक कारवाईची मागणी केली आहे.

पान १ वरून

शिक्षकांना कुत्रे मोजा आदेश ? ----

बाजूला त्यांच्यावर अशैक्षणिक कामांचा डोंगर टाकतो, असे ते म्हणाले. निवडणुका असोत, मतदारयादी दुरुस्ती असो, स्वच्छतागृह मोजणी असो प्रत्येक ठिकाणी शिक्षकच दिसतात, इतर यंत्रणा असूनही त्यांना कामाला का लावले जात नाही? असा थेट सवाल त्यांनी उपस्थित केला. "मी हे सगळे पोटतिडकीने मांडतो आहे," असे म्हणत काळे यांनी उदाहरण दिले की, एका शाळेत ६० शिक्षक असताना ४५ शिक्षकांना जिल्हा परिषद निवडणुकीच्या कामासाठी नेले जाते आणि उरलेल्या १५ शिक्षकांवर दोन हजार विद्यार्थ्यांची जबाबदारी येते. एका वर्गात ५० ते ६० विद्यार्थी असताना शिक्षणाची गुणवत्ता कशी राखायची? कलेक्टरांकडे तक्रार केली तर गुन्हा दाखल करण्याची धमकी दिली जाते, असे गंभीर आरोपही त्यांनी केले. एकीकडे गुणवत्तेची अपेक्षा आणि दुसरीकडे अशैक्षणिक कामांचा बोजा या विरोधाभासावर त्यांनी सरकारला जाब विचारला. मंत्री महोदयांनी मुख्यमंत्र्यांसोबत बैठक घेऊन यावर ठोस निर्णय द्यावा. फक्त उत्तर देऊन वेळ मारू नये, अशी ठाम मागणी

त्यांनी केली. यावर उत्तर देताना राज्यमंत्री पंकज भोयर यांनी सरकारची भूमिका स्पष्ट केली. त्यांनी सांगितले की २८ ऑगस्ट २०२४ च्या शासन निर्णयानुसार शैक्षणिक आणि अशैक्षणिक कामांचे वर्गीकरण करण्यात आले आहे. इतर विभागांची कामे शिक्षकांवर टाकू नयेत, अशा सूचना देण्यात आल्या आहेत. मात्र बालकांचा मोफत व सक्तीचा शिक्षणाचा अधिकार अधिनियम २००९ च्या कलम २७ नुसार दशवार्षिक जनगणना, आपत्ती व्यवस्थापन आणि स्थानिक स्वराज्य संस्था, राज्य विधिमंडळ व संसद निवडणुकीची कामे शिक्षकांना करणे अनिवार्य आहे, असे त्यांनी स्पष्ट केले. कुत्रे मोजण्याच्या आरोपावर बोलताना भोयर यांनी स्पष्ट शब्दांत सांगितले की शिक्षकांना श्वान मोजण्याचे कोणतेही काम देण्यात आलेले नाही.

सर्वोच्च न्यायालयाच्या आदेशानुसार सार्वजनिक ठिकाणांच्या स्वच्छतेसंदर्भात उपाययोजना करणे, शाळा परिसर स्वच्छ ठेवणे, कुंपण व्यवस्थित असणे आणि खाद्य पदार्थांची योग्य विल्हेवाट लावणे इतक्यापुरती जबाबदारी आहे.

त्यामुळे "कुत्रे मोजा" असा कोणताही आदेश नाही, असा दावा त्यांनी केला. तसेच शासन याबाबत गंभीर असून भविष्यात अशैक्षणिक कामांसाठी आठवड्यातील एक दिवस राखून ठेवता येईल का, किंवा गावपातळीवरील सेतू सुविधा केंद्रांच्या माध्यमातून रिपोर्टिंगची व्यवस्था करता येईल का, यावर विचार सुरू असल्याची माहितीही त्यांनी दिली. यासाठी आर्थिक परिणामाचे गणित मांडून सर्वांच्या सहकार्याने अंतिम निर्णय घेतला जाईल, असे त्यांनी सांगितले. एकूणच अर्थसंकल्पीय अधिवेशनात शिक्षकांच्या प्रश्नावरून सरकार आणि विरोधकांमध्ये तीव्र वाद रंगला आहे.

शिक्षकांना केवळ शिक्षणावर लक्ष केंद्रित करू द्यावे की काही अनिवार्य प्रशासकीय जबाबदाऱ्या त्यांच्यावर असाव्यात, यावर पुढील काही दिवसांत आणखी चर्चा होण्याची शक्यता आहे. आता शिक्षक संघटना आणि सरकार यांच्यातील संवादातून यावर तोडगा निघतो का, हे पाहणे महत्त्वाचे ठरणार आहे.

स्टेट बँकेची 7 कोटींची फसवणूक; बनावट कागदपत्रे वापरून 51 जणांनी घेतले कर्ज



नवी मुंबई: सीबीडी बेलापूर येथील स्टेट बँक ऑफ इंडियाच्या शाखेत नामवंत सरकारी कंपन्यांची **बनावट ओळखपत्रे** आणि वेतन प्रमाणपत्र सादर करून ५१ बनावट वैयक्तिक कर्ज खातेधारकांनी बँकेची तब्बल ६ कोटी ९० लाख रुपयांची फसवणूक केल्याचा धक्कादायक प्रकार उघडकीस आला आहे.

या संपूर्ण प्रकरणामागे येमनाथ नाईक राठोड, सद्दाम अली शेख आणि त्यांना ही कामे देणारा राजू नायके या तिघांचा हात असल्याचे तपासात समोर आले आहे. यातील येमनाथ हा सीआरपीएफमध्ये कामाला असून तो सीआरपीएफमधील कर्मचाऱ्यांच्या वैयक्तिक कर्जाच्या फाइल्स स्टेट बँकेत मंजुरीसाठी घेऊन जात होता. त्यामुळे बँकेतील अधिकाऱ्यांशी त्याची चांगली ओळख झाली होती. त्यानंतर राठोड याने ऑक्टोबर २०२३ ते जानेवारी २०२४ या कालावधीत ५१ व्यक्तींच्या नावे बनावट फाइल्स तयार करून बँकेकडून तब्बल ६ कोटी ९० लाखांचे कर्ज मंजूर

करून घेतले.

कर्ज मंजूर झाल्यानंतर राठोड व त्याच्या सहकाऱ्यांनी काही महिने कर्जाचे हप्ते भरून बँकेचा विश्वास संपादन केला. मात्र, काही काळाने या खात्यांमध्ये पगार जमा होणे बंद झाले. त्यामुळे कर्ज खाती थकीत होऊ लागल्यानंतर बँकेला संशय आला.

मोठ्या कंपन्यांच्या कागदपत्रांचा वापर या प्रकरणातील ५१ कर्जधारकांनी बँकेकडून वैयक्तिक कर्ज घेण्यासाठी गेल, भेल, सेल, ओएनजीसी, आयओसीएल, हिंदुस्थान एरोनॉटिक्स, बीएसएनएल आणि एनएचएआय कंपन्यांच्या कागदपत्रांचा वापर केला. या कंपन्यांची बनावट ओळखपत्रे आणि वेतन प्रमाणपत्र तयार करण्यात आल्याचे तपासात आढळून आले आहे. बँकेने जेव्हा संबंधित कंपन्यांच्या हैदराबाद आणि मुंबई कार्यालयांकडे बोगस कर्जदारांबाबत चौकशी केली, यातील एकही कर्जदार त्यांच्याकडे कामाला नसल्याचे स्पष्ट झाले.

सेवानिवृत्त/मयत सफाई कामगारांच्या वारसांना महापौरांच्या हस्ते नियुक्ती पत्रांचे वाटप

प्रतिनिधी:- (भालचंद्र कासले)
सेवानिवृत्त/मयत सफाई कामगारांच्या वारसांना महापौर हर्षाली चौधरी, उप महापौर राहुल दामले व आयुक्त अभिनव गोयल यांचे हस्ते लाड-पागे समितीच्या शिफारशीनुसार वारसा हक्काने नियुक्ती आदेशांचे वाटप कल्याण डोंबिवली महानगरपालिकेच्या आस्थापनेवरील सेवानिवृत्त तसेच मयत सफाई कामगारांच्या ५१ वारसांना लाड-पागे समितीच्या शिफारशीनुसार वारसा हक्काने नियुक्ती पत्र (आदेश) वाटप आज महापौर हर्षाली चौधरी, उप महापौर राहुल दामले व आयुक्त अभिनव गोयल यांचे हस्ते महापौर दालनात करण्यात आले. यावेळी सामान्य प्रशासन विभागाच्या उपआयुक्त वंदना गुळवे, महापालिका सचिव किशोर शेळके, सामान्य प्रशासन विभागाच्या सहा. आयुक्त सुषमा मांडगे, भाजपा गटनेते



शशिकांत कांबळे तसेच पालिका सदस्य वरुण पाटील, गणेश जाधव व इतर मान्यवर उपस्थित होते. लाभार्थ्यांना नियुक्ती पत्र देताना महापौर हर्षाली चौधरी यांनी उपस्थित लाभार्थ्यांना शुभेच्छा दिल्या आणि अधिक कार्यक्षमतेने आपले काम करणेबाबत सुचना दिल्या. नव्याने नियुक्त झालेल्या कर्मचाऱ्यांनी शहराच्या विकासासाठी प्रामाणिकपणे व कार्यक्षमतेने काम करून महानगरपालिकेची सेवा अधिक

चांगल्या रितीने करावी, असे मार्गदर्शन महापालिका आयुक्त अभिनव गोयल यांनी यावेळी उपस्थित लाभार्थ्यांना केले. महापालिकेने गेल्या वर्षभरात एकुण २३२ वारसांना नियुक्ती पत्रे दिली असून, आतापर्यंत वारसाहक्का साठी अर्ज केलेल्या लाभार्थ्यांसाठी दोन वेळा मार्गदर्शनपर शिबिराचे आयोजन करण्यात आल्याची माहिती, सामान्य प्रशासन विभागाच्या उपआयुक्त वंदना गुळवे यांनी दिली.

हिंदी चादर या उपक्रमांतर्गत ठाण्यातील गुरुद्वारात आरोग्य शिबिराचे आयोजन



ठाणे, (२२) : हिंदी चादर या उपक्रमांतर्गत श्री गुरुतेग बहादूर साहिबजी यांच्या ३५० व्या शहिदी समागमाच्या निमित्ताने आज ठाणे महानगरपालिका यांच्या वतीने ठाण्यातील गुरुद्वारात मोफत आरोग्य शिबिराचे आयोजन करण्यात आले. या शिबिरास ठाणे महानगरपालिकेचे उपायुक्त उमेश बिरारी, सहाय्यक आयुक्त सोपान भाईक, माजी नगरसेवक गुरुमुखसिंग स्यान उपस्थित होते. हे आरोग्य शिबिर ठाण्यातील तीन हात नाका येथील द्रुतगती मार्गालगत असलेल्या गुरुद्वारात पार पडले. शिबिरामध्ये नागरिकांसाठी रक्तदाब तपासणी, मधुमेह तपासणी तसेच प्राथमिक

आरोग्य तपासण्या करण्यात आल्या. गुरुद्वारा मध्ये येणाऱ्या सीख बांधवांचा या शिबिरास उत्स्फूर्त प्रतिसाद लाभला. सर्वसामान्य नागरिकांना आरोग्याबाबत जागरूक करणे व वेळेत तपासणी करून आजारांचे निदान व्हावे, या उद्देशाने हा उपक्रम राबविण्यात आल्याचे आयोजकांनी सांगितले. हिंदी चादर या उपक्रमाच्या माध्यमातून सामाजिक, आरोग्य विषयक आणि जनजागृतीपर कार्यक्रम सातत्याने राबविले जात असून, अशा उपक्रमांमुळे समाजातील विविध घटकांना थेट लाभ मिळत असल्याचे यावेळी नमूद करण्यात आले.

५००० कर्मचाऱ्यांना दिलासा; कंत्राटी शिक्षकही होणार कायम.. आमदार संजय केळकर यांचा कर्मचाऱ्यांकडून हृदय सत्कार..

ठाणे: ठाणे महापालिकेत झालेल्या संयुक्त बैठकीत आयुक्तांनी दिलेल्या तत्वतः मान्यतेनुसार सुमारे फायलेरिया विभागात कर्मचाऱ्यांसह पाच हजार कंत्राटी कामगारांना दिलासा मिळणार असून अनेक वर्षे सेवेत असलेल्या कंत्राटी शिक्षकांना कायम सेवेत घेण्याचा मार्गही मोकळा झाला आहे. आमदार संजय केळकर यांच्या सातत्यपूर्ण पाठपुराव्याला यश आल्याने गुरुवारी शासकीय विश्रामगृहात त्यांचा हृदय सत्कार कर्मचाऱ्यांनी केला. ठाणे महापालिकेच्या मुख्यालयात कंत्राटी कामगारांच्या विविध प्रश्नांबाबत आमदार संजय केळकर, आयुक्त सौरभ राव आणि कामगार प्रतिनिधींची संयुक्त

बैठक झाली होती. या बैठकीत आयुक्तांनी दिलेल्या तत्वतः मान्यतेनुसार कंत्राटी कामगारांना सेवा सुविधा मिळण्याचा मार्ग मोकळा झाला आहे. ठाणे महापालिकेत विविध विभागात सुमारे पाच हजार कंत्राटी कामगार काम करत असून त्यांची पिळवणूक करणाऱ्या कंत्राटदारांना नोटीसा देणे, किमान वेतन, भविष्य निर्वाह निधी, आरोग्य विमा, अनुकंपा, वारसा हक्क आदी सुविधा देणे याबाबत आयुक्तांनी तातडीने हे प्रश्न सोडविण्याबाबत अधिकाऱ्यांना निर्देश दिले होते. त्यानुसार त्याची अंमलबजावणी सुरू करण्यात आली आहे. ठाणे महापालिकेच्या विविध शाळांमध्ये

कंत्राटी शिक्षक अनेक वर्षांपासून अध्यापनाचे काम करत आहेत. आयुक्तांच्या तत्वतः मान्यतेमुळे १७ शिक्षकांना कायम सेवेत घेण्याचा मार्ग मोकळा झाला आहे. सत्कार सोहळ्यात उपस्थित असलेल्या या शिक्षकांनी त्यांच्या भावना व्यक्त करत श्री.केळकर यांचे आभार मानले. 'आम्ही अनेक लोकप्रतिनिधींकडे पाठपुरावा केला, पण कोणीच दाद न दिल्याने आम्ही नैराश्यात गेलो होतो. अखेर आमदार संजय केळकर यांनी आमचे दुःख जाणून घेतले आणि कमी वेळात आम्हाला न्याय मिळवून दिला. त्यांच्यामुळे आमचे भवितव्य सावरले असून त्यांनी खऱ्या अर्थाने पितामह म्हणून भूमिका बजावली,

अशा भावना शिक्षकांनी व्यक्त केल्या. सफाई कर्मचाऱ्यांना वारसा हक्कानुसार नोकरी, घर देण्यात येते, परंतु फायलेरिया विभागातील फील्ड कर्मचाऱ्यांना त्याचा लाभ मिळत नव्हता. आयुक्तांच्या बैठकीत या विषयावरही चर्चा करण्यात येऊन ३०० कर्मचाऱ्यांना देखील हा लाभ मिळणार आहे. अनुकंपा तत्त्वावरील गेली १२ वर्षे प्रलंबित ५० पेक्षा अधिक नियुक्त्या मार्गी लागणार आहेत. अनेक वर्षांपासून प्रलंबित असलेले ७ व्या वेतन आयोगाचे हप्ते, १०-२०-३० वर्षांची आश्वासित प्रगती योजना आणि ६० मिनिटांची लेट एन्ट्री सवलत याबाबत आमदार संजय केळकर यांनी घेतलेली ठाम

भूमिका आम्हाला दिलासादायक ठरली आहे, अशा भावना कर्मचारी प्रतिनिधींनी व्यक्त केल्या. सत्कार स्वीकारताना आमदार संजय केळकर म्हणाले की, "आरोग्य विभागातील कर्मचाऱ्यांच्या पदोन्नती आणि 'समान काम समान वेतन' या तत्त्वाची अंमलबजावणी होईपर्यंत आमचा लढा थांबणार नाही. कर्मचाऱ्यांच्या घामाचा दाम त्यांना सन्मानाने मिळालाच पाहिजे, असेही त्यांनी स्पष्ट केले. सत्कार सोहळ्यात उपमहापौर कृष्णा पाटील, नगरसेविका अनिता ठाकूर कामगार प्रतिनिधी अजित मोरे, सुधाकर शिंदे, नितीन मडके, दत्ता घुगे, किशोर गायकवाड, शैला नाईक, वनिता हांडे आदी उपस्थित होते.

लाकडी घाण्याचे तेल आरोग्यदायी समजले जाते

लाकडी घाणा तेल हे पारंपारिक भारतीय तेल आहे जे विविध बिया, नट (nuts) आणि धान्यांपासून लाकडी प्रेस किंवा घाणा वापरून काढले जाते. या प्रक्रियेमध्ये बियाणे किंवा काजू लाकडी मुसळाच्या सहाय्याने बारीक केले जाते आणि ह्या बारीक केलेल्या पदार्थापासून पासून तेल काढले जाते. तेल काढण्याच्या या पद्धतीला कोल्ड-प्रेसड असेही म्हणतात कारण प्रक्रियेदरम्यान उष्णता वापरली जात नाही, ज्यामुळे तेलातील नैसर्गिक पोषकतत्वे आणि चव टिकून राहण्यास मदत होते. लाकडी घाण्याचे तेल (Cold Pressed Oil) हे नैसर्गिक पद्धतीमुळे आरोग्यदायी मानले जाते. कमी तापमानात आणि रसायनांशिवाय काढल्यामुळे यात पोषक तत्वे, जीवनसत्वे, अँटीऑक्सिडंट्स आणि नैसर्गिक चव टिकून राहते, जी हृदयविकार कमी करण्यास आणि



प्रतिकारशक्ती वाढवण्यास मदत करते. **नैसर्गिक पोषक तत्वे :-** लाकडी घाण्यात तेल काढताना तापमान ४० ते ४५ अंश सेल्सिअसपेक्षा कमी असते, त्यामुळे तेल उष्णतेमुळे जळत नाही आणि त्यातील पोषक घटक जसेच्या तसे राहतात.

हृदयासाठी आरोग्यदायी :- हे तेल खराब कोलेस्ट्रॉल (LDL) कमी करते आणि चांगले कोलेस्ट्रॉल (HDL) वाढवण्यास मदत करते, ज्यामुळे हृदयविकाराचा धोका कमी होतो.

रसायनमुक्त :- यामध्ये हेक्झेन,

सोडियम बायकार्बोनेट किंवा ब्लीचिंग एजंट्ससारख्या हानिकारक रसायनांचा वापर केला जात नाही. **प्रतिकारशक्ती आणि आरोग्य :-** हे तेल अँटीऑक्सिडंट्सने समृद्ध असल्याने रोगप्रतिकारशक्ती वाढवते. तसेच, यामध्ये व्हिटॅमिन ई (Vitamin E) मुळे त्वचा आणि केसांसाठीही फायदेशीर असते.

चव आणि सुगंध :- रिफाईंड तेलाच्या तुलनेत लाकडी घाण्याचे तेल अधिक सुगंधी आणि चिकट असते, जे जेवणाची चव वाढवते.

बेंबी मध्ये तेल घातल्याने होणारे फायदे



गुडघेदुखी, सर्दी-पडसे तसेच त्वचाविकार. यामुळे त्रस्त असाल तर रात्री झोपण्यापूर्वी बेंबीजवळ वेगवेगळ्या तेलांपैकी विशिष्ट तेल लावून झोपले तर अक्षरशः चमत्कारीक फायदे दिसतात. ही तेले नेहमी आपल्याकडे असतात. पण बेंबी मध्ये दोन तीन थेंब टाकून, बेंबीच्या जवळ फक्त दोन तीन थेंब लावून झोपल्यास बरेच विकार चुटकीसरशी दूर होऊ शकतात. मात्र कोणत्या तेलामुळे कोणते रोग बरे होतात त्याची माहिती फारशी कुणाला नसते. सांधेदुखी असेल, ओठ फाटले असतील तर सरसोंचे (मोहरी) तेल घेऊन त्याचे दोन तीन थेंब बेंबीत टाकावेत, दोन थेंब बेंबीजवळ लावायचे. हा उपाय करताना थोडा चमत्कारीक वाटेल खरा, पण तो प्राचीन उपाय आहे. त्यामुळे सांधेदुखी आणि ओठ फाटणे कायमचे बरे होईल. सर्दी-पडसे तर कधीही होते. काहीही केलं तरी सर्दी

बरी होत नाही. पण अशावेळी कापसाचा बोळा अल्कोहोलमध्ये बुडवून तो आपल्या बेंबीजवळ फिरवायचा. सर्दीपडशावर हा रामबाण इलाज आहे. करून पहाच एकदा. जुन्यातील जुनी सर्दीही या लहानशा उपायाने बरी होते. मुलागी असो की मुलं तारुण्यात चेहऱ्यावर मुरुमे येणं ठरलेलं आहे. फार त्रास होतो त्यावेळी. पण या समस्येपासून वाचायचे असेल तर कडुलिंबाच्या तेलाचे काही थेंब बेंबीमध्ये टाकून थोड्या थेंबांनी बेंबीभोवती मालीश करा. यामुळे मुरुमे तर गायब होतीलच, पण त्याबरोबरच त्वचाही डागविरहीत आणि सुंदर दिसू लागेल. चेहरा स्वच्छ, चकचकीत आणि सुंदर दिसण्यासाठी महिला धडपडतात. पण त्यावरही सोप्या उपाय करून पाहा. बदामाच्या तेलाचे दोन तीन थेंब बेंबीत टाकून, काहीथेंब बेंबीभोवती लावून पहा. झटपट परिणाम दिसेल.



आपल्याला कोणतीही अॅलर्जी असल्यास हे वाचा

होईपर्यंत. गरम गरम प्यायचा. २) एक चमचा मोहरीचे तेल कोमट करून २-२ थेंब नाकपुडीत घाला. त्यामुळे सकाळी उठल्यावर खूप बरे वाटेल. असे २-३ दिवस करा. ३) दोनच मचे मध दोन चिमूटभर वेलची पावडर एकत्रितपणे घ्या दिवसात चार वेळा. ४) मोहरीच्या तेलामध्ये ४-५ पाकळ्या लसूण टाकून ते गरम करून घ्या. ते कोमट झाल्यानंतर पायाच्या तळव्यांवर आणि छातीवर लावून मालिश करावी. ५) तुरटी तव्यावर भाजून घ्यावी. त्याची पावडर बनवून ती गुळासोबत नियमित सेवन केल्यास सर्दी, खोकला कमी होतो. ६) जवस आणि तीळ सम प्रमाणात भाजून घ्यावे. त्याची पूड तयार करून सकाळी आणि संध्याकाळी कोमट पाण्यात एक चमचाभर टाकून ते पिल्याने लगेच आराम मिळतो ७) महासुदर्शन काढा दोन चमचे दोन वेळा घ्या सोबत त्रिभुवन किर्ती रस देणे फक्त त्रिभुवन किर्ती लहान मुले गरोदर स्त्रीया व स्तनदा मातांनी घेऊ नये. ८) जेट्रोफा, रत्नज्योत या वनस्पती ची मुळी एक इंच उगाळून त्या रसाचे दोन वेळा चाटण केल्यास सर्दी, खोकला ताप झटपट मोकळा होतो. फक्त याची मात्रा अधिक झाल्यास उलट्या होतात व कफ पडतो.

नाक बंद होण, श्वास घेताना त्रास:- १) कपाळाला नाकाला वेखंड लावा सर्दी सारी खेचली जाईल. २) नाक बंद असल्यास गरम पाण्यामध्ये लसुणाच्या पाकळ्या घालून त्या पाण्याने वाफ घेतल्याने आराम पडतो. ३) टोमॅटो व लसूण यांचा एकत्रित रस मीठ घालून पित जा. ४) पुदिनाची पाच दहा पाने पाच लसूण पाकळ्या एक चिरलेला टोमॅटो गरमपाण्यात टाकून वाफ घ्या. ५) कापूर व खोबरेल तेल एकत्रित करून दोन दोन थेंब नाकात टाका. ६) लिंबू रस, सैधव मीठ, व चिमूटभर काळी मीरीपावडर नाकाला लावा नाक मोकळे होईल. ७) कांदाचा रस दोन थेंब नाकात टाकले तरीही चोकप नाक मोकळे होते. ८) बदाम २५ ग्रॅम काळीमिरी ५ ग्रॅम, खडीसाखर दोन खडे एकत्रितपणे पावडर करून रोज रात्री गरमपाण्यात घ्या चोंदलेले नाक मोकळे होते.

वारंवार सर्दी:- १) चार कप पाणी घेऊन त्यात धने, जिरे, पाती चहा, थोडी मिरी या गोष्टी उकळवायच्या, पाणी अर्ध

कामाचा लोड झाला असेल तर...

कधी कधी कामाचा इतका लोड असतो की दुपार झालेली आणि जेवायची वेळ झालेलीही आपल्याला कळत नाही. सतत खुर्चीत बसून आपले डोळे, हात, पाठ, मान अवघडून जाते आणि आपल्याला एकप्रकारचा शीण येतो. हा शीण घालवण्यासाठी कधी आपण चहा-कॉफी घेतो किंवा कधी एखादी चक्कर मारून येतो. पण त्यापेक्षा काही सोप्या गोष्टी केल्यास हा शीण निघून जाण्यास मदत होते.

डोळ्यांचा व्यायाम : सतत लॅपटॉपकडे पाहून डोळ्यांवर ताण 1 येण्याची शक्यता असते. अशावेळी डोळे लॅपटॉपपासून दूर ठेवून त्याचे काही सोपे व्यायाम करावेत. डोळ्यांची बुबुळं वर-खाली, डावीकडे आणि उजवीकडे, गोलाकार फिरवावीत. यामुळे डोळ्यांचा ताण कमी होण्यास मदत होते.

कंटाळा आला म्हणून चहाचे ब्रेक : काम करून कंटाळा आला की आपण चहा किंवा कॉफी घ्यायला मित्रमंडळींसोबत कॅटीनमध्ये जातो. अशावेळी चहा-कॉफीबरोबरच आपण काही ना काही जंक फूडही खातो. मात्र असे करणे आरोग्याच्यादृष्टीने अजिबात चांगले नसते. त्याऐवजी एखादे फळ किंवा दाणे खाणे केव्हाही चांगले.

बसल्या बसल्या श्वासोच्छ्वास क्रिया आणि व्यायामप्रकार करा : श्वास घेणे आणि श्वास सोडणे यामुळे आपल्याला रिलॅक्स वाटण्यास मदत होते. काम करताना मधे ब्रेक घेऊन या क्रिया अवश्य करा. त्यामुळे कामाचा ताण निघून जाण्यास मदत होईल.



मुंबई : फेब्रुवारी महिना संपताच होळीचे वेध लागतात. मुंबईसह सर्वच ठिकाणी होळीनिमित्त रंगांची उधळण जल्लोषात होत असताना कोकणातील शिमगोत्सव स्वतःचे वेगळेपण आजही जपत आहेत. उत्सवासाठी कोकणवासीयांची प्रवास गरज लक्षात घेता राज्य परिवहन (एसटी) महामंडळाने यंदा १९८ जादा फेऱ्या चालवण्याचा निर्णय घेतला आहे. महामुंबईतून आज, २८

फेब्रुवारी आणि उद्या, १ मार्चला सर्वाधिक गाड्या कोकणात रवाना होणार आहेत. 'शिमगो इलो... होय महाराजा' म्हणत कोकणवासी प्रवासासाठी सज्ज झाला आहे. मुंबई, ठाणे, पालघर येथून कोकणासाठी होळी विशेष गाड्या चालवण्यात येणार आहेत. २७ फेब्रुवारी ते ५ मार्च या कालावधीत नियमित स्थानक आगारांतून विशेष गाड्या रवाना

शिमगो इलो,... ! मुंबईहून २ दिवस सर्वाधिक एसटी बसेस कोकणासाठी रवाना होणार

होणार आहेत. तसेच, समूह आरक्षण च्या बसगाड्या थांब्यावरून धावणार आहेत. सर्वाधिक फेऱ्यांचे नियोजन ठाणे आणि मुंबई विभागातून करण्यात आले आहे. ठाणे विभागातून ७९ फेऱ्या नियोजित असून, त्यापैकी ७१ फेऱ्यांचे आगाऊ आरक्षण फुल्ल झाले आहे. मुंबई विभागातून ६२ फेऱ्या नियोजित असून, ३७ फेऱ्यांचे आरक्षण फुल्ल झाले आहे. तर, २५ फेऱ्यांचे समूह आरक्षण आहे. पालघर विभागातून २४ फेऱ्या

पूर्णपणे ग्रुप बुकिंगच्या माध्यमातून चालवल्या जाणार आहेत. रायगड विभागातून ३३ फेऱ्या उपलब्ध आहेत. २८ फेब्रुवारी रोजी तब्बल ९१ फेऱ्या आणि १ मार्च रोजी ५९ फेऱ्या कोकणात रवाना होणार आहेत.

एसटीच्या जादा फेऱ्या एकूण १९८ फेऱ्यांपैकी १४१ फेऱ्या नियमित आरक्षणासाठी, तर ५७ फेऱ्या ग्रुप बुकिंगसाठी राखीव ठेवण्यात आल्या आहेत. सद्यस्थितीत १५०हून अधिक फेऱ्यांचे बुकिंग फुल्ल झाले आहे.

एसटीच्या जादा फेऱ्यांच्या नियोजनामुळे प्रवाशांना काही अंशी दिलासा मिळणार आहे.

खासगी गाड्यांचे दर वाढण्याची शक्यता- शिमगोत्सवाच्या काळात मुंबईहून कोकणात जाण्यासाठी प्रवाशांची मागणी अधिक असते. या काळात खासगी ट्रॅव्हल चालकांकडून दर वाढवण्यात येतात. एसटीच्या जादा फेऱ्यांच्या नियोजनामुळे प्रवाशांना काही अंशी दिलासा मिळणार आहे.

वेस्ट इंडिजची गर्जना, झिम्बाब्वेचा केला मोठा पराभव

मुंबई (भास्कर गाणेकर): दहा वर्षांपूर्वी चमचमत्या करंडकावर दुसऱ्यांदा आपले नाव कोरलेल्या वेस्ट इंडिजने इतिहास घडवण्याच्या इराद्याने मैदानात उतरत सुपर-८ च्या आपल्या पहिल्या लढतीत झिम्बाब्वेचा १०७ धावांनी पराभव करित सेमी फायनलच्या दिशेने एक पाऊल पुढे टाकले. प्रथम फलंदाजी करताना शिमरॉन हेटमायर व रोवमन पॉवेल यांच्या तुफानी फलंदाजीच्या जोरावर विक्रमी २५५ धावांचा डोंगर उभारल्यानंतर अकील हुसेन व गुदाकेश मोटी यांच्या अचूक टप्याच्या फिरकीने प्रतिस्पर्ध्यांना १४७ धावांत गारद करित सामना सहजरित्या जिंकला. याचबरोबर त्यांनी आपल्या गटातून उपांत्य फेरीसाठी दावेदारी सिद्ध केली.

३९ वर्षांनी झिम्बाब्वेची वानखेडे वारी- पूर्ण सदस्यत्व असूनही कमी आंतरराष्ट्रीय सामने खेळणाऱ्या झिम्बाब्वेने तब्बल ३९ वर्षांनंतर मुंबईच्या वानखेडे स्टेडियमवर आंतरराष्ट्रीय सामना खेळाला. १९८७च्या विश्वचषक स्पर्धेदरम्यान भारताविरुद्ध एकतर्फी झालेल्या सामन्यात त्यांचा संघ खेळाला होता. तर

टी-२० विश्वचषक स्पर्धेतही त्यांचा हा वानखेडेवर पहिलाच सामना होता.

२० हजारांहून अधिक प्रेक्षकांच्या उपस्थितीत, वानखेडेच्या वेगवान खेळपट्टीवर धावांचा पाठलाग होतो या आशेने सिकंदर रझाने नाणेफेकीचा कौल आपल्या बाजूने लावत वेस्ट इंडिजला फलंदाजीस पाचारण करून जणू कुन्हाड आपल्या पायावर मारून घेतली. साखळी सामन्यांत ऑस्ट्रेलिया व श्रीलंकेला धूळ चारीत एटीत सुपर-८ फेरीत प्रवेश केलेल्या झिम्बाब्वेची हवा 'बिग हिटर्स' वेस्ट इंडिजच्या फलंदाजांनी काढली. ब्रॅंडन किंग (९) व शाई होप (१४) या सलामीवीरांनी स्वस्तात माघारी धाडत आत्मविश्वास उंचावलेल्या झिम्बाब्वेला पावरप्लेनंतर मात्र आपल्या गोलंदाजीत सातत्य राखण्यात अपयश आलं.

चौथ्या षटकात १० धावांवर शिमरॉन हेटमायरला जीवनदान मिळाले आणि त्याचा पुरेपूर फायदा घेत त्याने केवळ १९ चेंडूंत अर्धशतक झळकावत यंदाच्या विश्वचषकात सर्वात वेगवान 'हाफ सेंचुरी' लगावण्याच्या विक्रमाची



बरोबरी केली. हेटमायर ७० धावांवर पोचला असताना त्याला अजून एक जीवनदान दिले. डीप-मिडविकेटला फटकावलेला गगनचुंबी फटक्याचा मुसेकिवाला ठीकपणे अंदाज घेता आला नाही आणि एक सोपा वाटणारा झेल सोडला. त्याने बाद होण्यापूर्वी ३४ चेंडूंत सात चौकार व तितकेच षटकार ठोकत ८५ धावांची वादळी खेळी केली. त्याला रोवमन पॉवेलने (५९ धा. ३५ चें. ४ चौ. ४ श.) तिसऱ्या गड्यासाठी ५२ चेंडूंत १२२ धावांची भागीदारी करित वेस्ट इंडिजला अडीचशे धावांचा पल्ला गाठून

देण्यास मदत केली. मधल्या फळीत रुदरफोर्ड व रोमारिओ शेफर्ड यांनीही गंगेत हात धुवून घेतले. झिम्बाब्वेचा एकही गोलंदाज म्हणावा तितका प्रभावी दिसला नाही. रिचर्ड गरवा व ब्लेसिंग मुझरबानी यांनी प्रत्येकी दोन बळी टिपले.

याचबरोबर टी-२० विश्वचषक स्पर्धेच्या इतिहासात वेस्ट इंडिजने २५४ धावांचा डोंगर उभारत दुसरी सर्वोत्कृष्ट खेळी केली. २००७च्या पहिल्या विश्वचषक स्पर्धेत श्रीलंकेने केनियाविरुद्ध २६० धावांची केलेली

खेळी आजही अबाधित आहे.

डोंगराएवढं लक्ष्य पार करण्यास उतरलेल्या झिम्बाब्वेची सुरुवातीपासूनच दाणादाण उडाली. दुसऱ्या षटकात मुरुमानीला (१४) फोर्डने माघारी धाडत पहिला धक्का दिला. पुढच्याच षटकात अकील हुसेनने ब्रायन बेनेट (५) व रायन बर्लाला शून्यावर बाद करित अवस्था तीन बाद २० अशी केली. अडीचशेहून अधिकचा पल्ला गाठणे झिम्बाब्वेसाठी अशक्यच होते. त्यात टी-२० क्रिकेटमध्ये कसलेल्या वेस्ट इंडिजपुढे निभाव लागणे त्यांच्यासाठी नाहीच्या बरोबर होते. अकील हुसेनला गुदाकेश मोटीने मधल्या षटकांत चार बळी घेत उत्तम साथ दिली. त्याने प्रथम डायन मेयर्स (२८), सिकंदर रझा (२७), तशींगा मुसेकिवा (०) व टोनी मुनयोंगा (१४) यांना माघारी धाडत विंडीजचा विजय निश्चित केला. हुसेनने आपल्या चार षटकांत केवळ २८ धावा देत तीन गडी टिपले. १८व्या षटकात ब्रॅड इव्हान्स (४३ धा. २१ चें. २ चौ. ५ श.) फोर्डने बाद करित सामना जिंकला.

ऐतिहासिक ६२ वी 'संक रॉक ओशन स्विमॅथॉन २०२६' दिमाखात संपन्न मुंबईच्या लाटांवर 'संक रॉक'चा महासंग्राम! महाराष्ट्रासह ६ राज्यांतील ३३७ जलतरणपटूंचा जल्लोष पुण्याचे चैतन्य शिंदे आणि दीक्षा यादव ठरले सर्वात वेगवान जलतरण पटू

मुंबई (भास्कर गाणेकर) : 'महाराष्ट्र स्टेट अमेच्युअर अॅक्वेटिक असोसिएशन' (MSAAA) यांच्या वतीने आयोजित ऐतिहासिक '६२ वी संक रॉक ओशन स्विमॅथॉन २०२६' स्पर्धा जल्लोषात पार पडली! अथांग अरबी समुद्राच्या थरारक लाटांवर जिद्द, वेग आणि सहनशक्तीचा अफलातून संगम पाहायला मिळाला. महाराष्ट्रासह ६ राज्यांतील तब्बल ३३७ जलतरणपटूंनी गेटवे ऑफ इंडियाच्या साक्षीने समुद्राला आव्हान दिले. त्यापैकी ३३० जलतरणपटूंनी हि स्पर्धा विक्रमी वेळेत पूर्ण केली. पुण्याच्या चैतन्य शिंदे आणि दीक्षा यादव यांनी सर्वात वेगवान जलतरणपटूचा किताब पटकावत स्पर्धेवर आपली ठसठशीत छाप उमटवली. आठ गटांमध्ये मुलं-मुली, पुरुष-महिला आणि दिव्यांग खेळाडूंनी लाटांवर वर्चस्व गाजवत जलतरणाचा खरा महोत्सव रंगवला.

वेगाचा विजेता ठरले पुण्याचे

तारे
चैतन्य शिंदे व दीक्षा यादव यांची सुवर्ण झेप-पुरुष गटात पुण्याचा चैतन्य शिंदे - ३९:१५ मिनिटांत सुवर्ण, सुरतचा युग अजय भाई सायलर - ४०:०३ मि. रौप्य आणि नाशिकचा वरद घनश्याम कुवर - ४०:४९ मि. कांस्य.

१६ ते २५ वर्षे (५ किमी) महिला गटात पुण्याची दीक्षा यादव - ३९:३३ मिनिटांत सुवर्ण, तर सिंधुदुर्गची पूर्वा संदीप गावडे - ४१:१६ मि. रौप्य आणि नागपूरची संजना सुनील जोशी - ४३:२२ मि. कांस्य.

दिव्यांग गटात जिद्दीची कमाल (१ किमी) महिला: नाशिकची विभूती युवराज पाटील - १२:५३ मि. प्रथम, नागपूरची मंत्रा पराग खुळे - २६:०३ मि. द्वितीय, नाशिकची गार्गी तुषार कुवार - २८:५४ मि. तृतीय.

पुरुष: बेळगावचा स्कंद राहुल घाडगे - १०:०९ मि. प्रथम, मुंबईचा आदिसमित गोसार - १०:३६ मि. द्वितीय, मुंबईचा ऋग्वेद दत्तात्रय सुर्वे - १२:२८ मि. तृतीय.

२६ ते ४५ वर्षे (५ किमी) गटात दमदार कामगिरी
महिला: हुगळीची तुली बॅनर्जी - ५०:४० मि. प्रथम, मुंबईची मृणमयी - भोईर १:१५:०४ द्वितीय, सोलापूरची दिपाली जक्कल - १:२४:०७ तृतीय.



पुरुष: ठाण्याचा विवेक वामन शिसवे - ४७:०६ मि. प्रथम, वडोदर्याचा पटेल जैमीन राजेश - ५२:०७ मि. द्वितीय, मुंबईचा गौरांग अरविंद पटेल - ५५:५९ मि. तृतीय.

४६ ते ५५ वर्षे (२ किमी) गटात अनुभवाचा जलवा
महिला: आरती डागा - १९:५९ मि. प्रथम, मुंबईची शीतल भागवत - २३:०५ मि. द्वितीय, मुंबईची प्रिती चव्हाण - ३७:०१ मि. तृतीय.

पुरुष: मुंबईचा सुखबिंदर सिंग - १७:११ मि. प्रथम, मुंबईचा अजित सदाशिव पवार - १७:४२ मि. द्वितीय, पुण्याचा विकास जगन्नाथ देसाई - १८:०० मि. तृतीय.

१४ ते १५ वर्षे (५ किमी) गटात नवोदितांचा थरार
मुले: सोहम स्नेहल खांबेकर - ४०:४३ मि. तनय तुषार लाड - ४०:५६ मि. निरंजन संदीप यादव - ४१:०८ मि..

मुली: प्रिशा वर्मा - ४४:४२ मि., हर्षदा विनय चौधरी - ४५:१७ मि., अतश्री भोसले - ४५:१९ मि..
१२ ते १३ वर्षे (२ किमी) गटात तेजस्वी झळाळी

मुले: रायगडचा क्रिश विजय कुठे - १४:११ मि., अबीर मांडवकर - १४:२१ मि., अभीर साळसकर - १४:३२ मि.

मुली: ओवी सिद्धेश चिंदरकर - १४:३८ मि., गितीशा प्रवीण भंडारे - १४:४१ मि., विधी नंदकुमार भोर - १५:३८ मि.

८ ते ९ वर्षे (१ किमी) गटात चिमुकल्यांची झेप

मुले: बेळगावचा हर्षवर्धन केतन कारलेकर - १०:३२ मि., ठाण्याचा सिद्ध मुप्पिनेटी - ११:२६ मि., रांचीचा इशांक सिंग - ११:२८ मि..

मुली: दुर्वा तुषार कुरणकर - १०:२० मि., चंद्रपूरची अबिया

तुकाराम डावर - ११:३३ मि., सान्वी घाटकर - ११:४४ मि.

जलतरणपटूंच्या नजरेतून 'ऑलिंपिक'चे स्वप्न

दीक्षा यादव: "आंतरराष्ट्रीय स्तरावर भारतासाठी पदक जिंकणे आणि २०३६ ऑलिंपिकसाठी पात्र ठरणे हेच माझे ध्येय."

चैतन्य शिंदे: "हे माझे सी-स्विमिंगमधील चौथे सुवर्ण. देशासाठी सुवर्ण मिळवणे हे अंतिम स्वप्न."

स्कंद राहुल घाडगे: पॅरा गटातून नॉर्मल गटात झेप घेण्याची जिद्द.

महादेव भगवान तावरे (७० वर्षे): "सातत्य हेच फिटनेसचे रहस्य."

विकास जगन्नाथ देसाई (६२ वर्षे): "तरुण असो वा वृद्ध, जलतरण हा सर्वोत्तम व्यायाम."

बक्षीस वितरण :

स्पर्धा संपल्यावर बक्षीस वितरण सोहळा सचिवालय जिमखाना येथे पार पडला. त्यावेळी सभागृह खचाखच भरले होते. बक्षीस वितरण खासदार अरविंद सावंत, पद्मश्री उदय देशपांडे, अर्जुन पुरस्कार विजेते राजू भावसार, ज्येष्ठ क्रीडा संघटक बाळ वाडवलिकर, द्रोणाचार्य तपन पाणीग्रही, क्रीडा संघटक बाळ तोरसकर यांच्या हस्ते पार पडला. त्यावेळी खासदार अरविंद सावंत यांनी आयोजक व खेळाडूंचे कौतुक करून सर्वोत्तम सहकार्य करणाऱ्यांच्या आश्वासन दिले. या ऐतिहासिक स्पर्धेचे नियोजन असोसिएशनचे अध्यक्ष आनंद माने आणि सरचिटणीस राजेंद्र पालकर यांच्या मार्गदर्शनाखाली काटेकोरपणे पार पडले. १९४० पासून सुरु झालेली हि स्पर्धा राजेंद्र पालकर यांनी एका वेगळ्या उंचीवर नेऊन ठेवल्याचे सर्वांनी नमूद केले.

यशस्वी आयोजन

सपर्धा आयोजनात समीर शिरसेकर, युसुफ छोटेसरा, अरुण जगताप, कैलास आखाडे, नीलकंठ आखाडे, दिलीप कोळी, संतोष पाटील, इशिका पालकर, रूपाली रेपाळे, बरखा केडिया, छाया डोयले, किशोर वैद्य, घनश्याम कुवर, अजय फाटक, किशोर पालकर, डॉ. सचिन शिंदे, अनिल परसुरे, भास्कर कुलकर्णी यांनी मोलाचे योगदान दिले, असे सरचिटणीस राजेंद्र पालकर यांनी सांगितले.

'संक रॉक ओशन स्विमॅथॉन' ही केवळ स्पर्धा नसून, महाराष्ट्राच्या जलतरण परंपरेचा सन्मान करणारा आणि नव्या पिढीला प्रेरणा देणारा एक भव्य जलमहोत्सव ठरला. मुंबईच्या लाटांवर झुंज देत प्रत्येक विजेत्याने सिद्ध केले ते म्हणजे समुद्र मोठा असला, तरी जिद्द त्याहून मोठी असते!

युवा सहाद्री हे साप्ताहिक मालक, मुद्रक, प्रकाशक अरुण आत्माराम माळी यांनी सोमानी प्रिंटिंग प्रेस, ७, उद्योग भवन, शर्मा इंडस्ट्रीयल इस्टेट, वालभट रोड, गोरगांव (पूर्व), मुंबई ४०० ०६३.

येथे छापून, प्रसाद आर्ट शॉप नं. एस-२, श्रीकृपा को. ऑ. हौ. सोसायटी, डॉ. आंबेडकर रोड, मुंबई-४०० ०३३ येथून प्रकाशित केले.

संपादक अरुण आत्माराम माळी. Contact: 9821004969 | Email: yuvasahyadri@gmail.com | Web.: www.yuvasahyadri.com