जाहिरात छोटी
संधी मोठी
संपर्क करा
8850541939
9821004969

साप्ताहिक

RNI No. MAHMAR/2011/39072

युवा सह्याद्री

मुख्य संपादक: अरुण आत्माराम माळी

वृत्तपत्र नव्हे, चळवळ

मुंबई | वर्ष : १५ | अंक : ५२ | बुधवार दिनांक : १४ जानेवारी २०२६ ते २० जानेवारी २०२६ | पृष्ठ : ८ | कार्यकारी संपादक : विवेक मोरे | मूल्य : २ ₹

मुंबई महाराष्ट्राची नाही ; अण्णामलाईच्या विधानाने पेटला अस्मितेचा वणवा !

मुंबई, प्रतिनिधी: "मुंबई महाराष्ट्राची नाही," असे खळबळ जनक आणि महाराष्ट्राच्या अस्मितेला थेट आव्हान देणारे वक्तव्य भाजपचे नेते के. अण्णामलाई यांनी केल्याने राज्यभर संतापाची लाट उसळली आहे. संयुक्त महाराष्ट्र चळवळीत १०५ हुतात्म्यांच्या बलिदानाने मिळवलेली मुंबई आज कुणाच्या ताटात घालण्याचा हा प्रयत्न आहे का, असा रोखठोक सवाल जनतेतून उपस्थित होत आहे. मुंबई ही केवळ देशाची आर्थिक राजधानी नसून मराठी माणसाच्या संघर्षाची, संस्कृतीची आणि स्वाभिमानाची ओळख आहे. संविधानाने स्पष्टपणे महाराष्ट्राची राजधानी म्हणून मान्यता दिलेल्या मुंबईवर हक्क नाकारणे म्हणजे महाराष्ट्राच्या इतिहासावर आणि लोकशाही व्यवस्थेवर घाला घालण्यासारखे आहे.

या वक्तव्याविरोधात राजकीय पक्ष, मराठी संघटना आणि सामाजिक घटक आक्रमक झाले असून, अण्णामलाईनी तात्काळ माफी मागावी, अशी जोरदार मागणी होत आहे. केंद्रात व राज्यात भाजप सत्तेत असताना अशा प्रकारची विधाने होणे

हा योगायोग आहे की जाणीव पूर्वक महाराष्ट्राच्या अस्मितेशी खेळ करण्याचा डाव, असा थेट प्रश्न उपस्थित झाला आहे. मुंबईवर महाराष्ट्राचा हक्क हा इतिहासाने सिद्ध, संविधानाने मान्य आणि जनतेच्या रक्ताने लिहिलेला आहे. हा हक्क पुसून टाकण्याचा कुठलाही प्रयत्न महाराष्ट्र कदापि सहन करणार नाही असा ठाम इशारा या वक्तव्यामुळे पुन्हा एकदा दिला जात आहे.

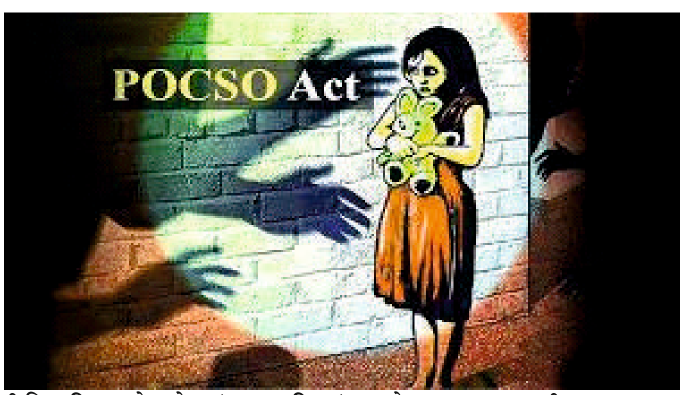
POCSO आरोपीच्या खांद्यावर भाजपचा वरदहस्त !

अल्पवयीन मुलींच्या न्यायापेक्षा सत्ताधाऱ्यांचे 'स्वीकृत' राजकारण मोठे ?

बदलापूर, प्रतिनिधी : बदलापूर येथील शाळेत अल्पवयीन मुलींवर झालेल्या भीषण लैंगिक अत्याचार प्रकरणाने संपूर्ण महाराष्ट्र हादरलेला असताना, या प्रकरणातील पोस्को कायद्याअंतर्गत आरोपी असलेल्या व्यक्तीलाच भारतीय जनता पक्षाने थेट स्वीकृत नगरसेवक बनविल्याने राज्यातील राजकीय आणि सामाजिक वर्तुळात प्रचंड संतापाची लाट उसळली आहे.ज्या प्रकरणात निष्पाप अल्पवयीन मुलींच्या आयुष्यावर कायमचा घाला घातला गेला, त्या प्रकरणातील आरोपी तुषार आपटे यांना सत्ताधारी भाजपने कुळगाव-बदलापूर नगरपरिषदेत 'स्वीकृत नगरसेवक' म्हणून सन्मानित केल्याचा प्रकार उघडकीस येताच,"ही सत्ता आरोपींच्या बाजूने आहे की पीडितांच्या?"

असा थेट सवाल उपस्थित केला जात आहे. न्यायाच्या तोंडावर राजकारणा चा बूट?

POCSO सारख्या गंभीर कायद्यांत नाव असलेली व्यक्ती लोकप्रतिनिधी म्हणून बसवली जाते, याचा अर्थ काय?



ही नियुक्ती म्हणजे गुन्हेगारांना राजकीय संरक्षण देण्याचा प्रयत्न नाही का?

असा संतप्त प्रश्न नागरिक, महिला संघटना आणि विरोधक विचारत आहेत. जनआक्रोशानंतर माघार ; पण प्रश्न कायम ! जनतेच्या रोषानंतर अवघ्या २४ तासांत संबंधित आरोपीने राजीनामा दिला असला, तरी भाजपची नैतिक जबाबदारी इथे संपते का?

नियुक्ती करताना पक्षाने पार्श्वभूमी तपासलीच नाही का,की पोस्को आरोपीही भाजपमध्ये सुरक्षित आहेत, असा संदेश देण्याचा हा प्रयत्न होता?

युवा सह्याद्रीचा थेट सवाल अल्पवयीन मुलींच्या सुरक्षिततेची हमी कोण देणार?आरोपींना राजकीय पदे देणाऱ्या सत्ताधाऱ्यांवर कारवाई होणार का?

की पुन्हा एकदा 'बेटी बचाव' फक्त भाषणां पुरतेच? बदलापूर प्रकरणाने पुन्हा एकदा सिद्ध केले आहे की,या राज्यात न्यायासाठी लढणाऱ्यांपेक्षा सत्तेच्या जवळ असलेले आरोपी अधिक सुरक्षित आहेत!

संपादक -
अरुण आत्माराम माळी
मो. 9821004969

संपादकीय

बाईक टॅक्सी
डिजिटल रोजगार की डिजिटल गुलामगिरी?

देशातील तरुणांच्या हातात नोकऱ्या नाहीत, आणि सरकारच्या हातात उत्तर नाही. अशा पोकळीत रॅपिडो, उबर मोटोसारख्या बाईक टॅक्सी कंपन्या “स्वयंरोजगार”च्या नावाखाली तरुणांना रस्त्यावर उतरवत आहेत.पण प्रश्न असा आहे, ही संधी आहे की काळजीपूर्वक लपवलेले शोषण?

“पार्टनर” नावाखाली मजूर! बाईक टॅक्सी चालकांना कर्मचारी म्हणायला कंपन्यांना लाज वाटते.म्हणून त्यांना “पार्टनर” म्हटले जाते.PF नाहीESIC नाहीआरोग्य विमा नाहीअपघात भरपाई नाहीमात्र नियम कर्मचारी सारखेच!

कंपनी हवी तेव्हा कमिशन वाढवते, चालक हवे तेव्हा आवाज उठवू शकत नाही.जोखीम चालकाची, नफा कंपनीचाइंधन दरवाढ, वाहन दुरुस्ती, अपघाताचा धोका, पोलिस कारवाई हे सर्व चालकाचे.मात्र ॲप, डेटा, कमिशन आणि गुंतवणूकदारांचा नफा मात्र कंपनीचा !

ही व्यवस्था म्हणजे“नफा खासगी, नुकसान वैयक्तिक”हा नवउदार अर्थकारणाचा सर्वात क्रूर नमुना नाही का?

एका क्लिकवर बेरोजगारचालकाचे भविष्य रेटिंग नावाच्या एका आकड्यावर अवलंबून.ग्राहक चिडला ☐ कमी रेटिंगरेटिंग कमी ☐ ID बंदID बंद ☐ उत्पन्न शून्यकोणतीही चौकशी नाही, कोणतीही सुनावणी नाही. ही व्यवस्था लोकशाहीची आहे की डिजिटल हुकूमशाहीची?राज्य सरकारे : मूक प्रेक्षक की भागीदार?कधी परवानगी, कधी बंदी, कधी कारवाई, कधी दुर्लक्ष;राज्य सरकारांचा गोंधळ चालकांच्या जीवावर उठलेला आहे.अपघात झाला तरकंपनी हात झटकते,सरकार जबाबदारी टाळते,चालक रस्त्यावर पडतो.मग प्रश्न पडतो या व्यवस्थेचा मालक कोण? आणि जबाबदार कोण?

तरुणांचा घाम, कॉर्पोरेटचा सोनेरी नफाशहरातल्या कोंडीत जीव धोक्यात घालणारा तरुणआणिएअर-कंडिशन ऑफिसमधून कमिशन मोजणारी कंपनी!ही फक्त नोकरीची कथा नाही,ही आहे डिजिटल काळातील असंघटित मजुरीची शोकांतिका.

निष्कर्ष : सरकारची जबाबदारी कधी?बाईक टॅक्सी हीतरुणांसाठी तात्पुरती गरजपण सरकारसाठी दीर्घकालीन अपयशाचा पुरावा आहे.जोपर्यंतकिमान दर निश्चित होत नाही,विमा व सामाजिक सुरक्षा मिळत नाही,चालकांना कायदेशीर संरक्षण मिळत नाही,तोपर्यंत हे “स्वयंरोजगार” नसूनडिजिटल गुलामगिरीच आहे!

प्रश्न इतकाच आहे : सरकार कॉर्पोरेटसोबत उभे राहणार की रस्त्यावर घाम गाळणाऱ्या तरुणांसोबत?

आधीच निवडणुका, त्यात परीक्षांचा भार!
यशवंतराव चव्हाण मुक्त विद्यापीठाचे शिक्षक बेजार

मुंबई: मुंबई महानगर प्रदेशातील विविध महानगरपालिकांच्या निवडणुकांच्या धामधुमीतच यशवंतराव चव्हाण महाराष्ट्र मुक्त विद्यापीठाच्या परीक्षांचा भार शिक्षकांच्या खांद्यावर येऊन पडला आहे. निवडणूक कर्तव्यावर मोठ्या प्रमाणावर नियुक्ती झालेल्या शिक्षक व शिक्षकेतर कर्मचाऱ्यांना एकाच वेळी परीक्षा आणि निवडणूक प्रक्रिया सांभाळावी लागत असल्याने तीव्र अस्वस्थता निर्माण झाली आहे. या पार्श्वभूमीवर बुधवारपासून सुरू होणाऱ्या जानेवारी २०२६मधील परीक्षा पुढे ढकलण्याची मागणी शिक्षक संघटनांनी केली आहे.

मुंबई, ठाणे, नवी मुंबईसह मुंबई महानगर प्रदेशातील काही महानगरपालिकांमध्ये १५ जानेवारी रोजी निवडणुका होत असून, या प्रक्रियेसाठी बहुतांश महाविद्यालयांमधील शिक्षकांची निवडणूक कर्तव्यावर नियुक्ती करण्यात आली आहे. त्याचवेळी यशवंतराव चव्हाण महाराष्ट्र मुक्त विद्यापीठाच्या जानेवारी २०२६ च्या परीक्षा ७ ते २२ जानेवारी या कालावधीत नियोजित आहेत. यातील सत्र १ ते सत्र ३ च्या परीक्षा ७ ते १७जानेवारीदरम्यान होत आहेत. याच काळात म्हणजे १५ आणि १६ तारखेला स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या निवडणुका असल्याने शिक्षकांसमोर मोठा पेचप्रसंग उद्भवला आहे.

निवडणूक कर्तव्य ही शिक्षक व शिक्षकेतर कर्मचाऱ्यांची अत्यावश्यक शासकीय जबाबदारी आहे. अशा स्थितीत त्यांच्यावर एकाच वेळी परीक्षा नियोजनाची जबाबदारी टाकणे अन्यायकारक ठरत असल्याचा सूर संघटनांकडून व्यक्त करण्यात येत आहे. निवडणूक प्रक्रिया आणि परीक्षा या दोन्ही जबाबदाऱ्यांमुळे मानसिक व प्रशासकीय ताण वाढण्याची शक्यता असून, त्याचा परिणाम परीक्षा व्यवस्थापन व गुणवत्तेवर होण्याची भीती व्यक्त केली जात आहे.

अन्य निवडणूक कर्तव्य आणि परीक्षा या दोन महत्त्वाच्या जबाबदाऱ्या एकाच वेळी पार पाडणे शिक्षकांसाठी अत्यंत तणावपूर्ण ठरत आहे. त्यामुळे मुंबई महानगरपालिकेसह महानगरपालिकांच्या निवडणूक प्रक्रिया पूर्ण झाल्यानंतर, म्हणजेच १६ जानेवारीनंतरच सर्व नियोजित परीक्षा घेण्यात याव्यात, अशी मागणी महाराष्ट्र पुरोगामी शिक्षक संघटनेचे अध्यक्ष तानाजी कांबळे यांनी केली. यासंदर्भात विद्यापीठ प्रशासनाकडे निवेदन देण्यात आले असून, सकारात्मक निर्णय होईपर्यंत पाठपुरावा सुरू ठेवण्यात येणार असल्याचेही त्यांनी स्पष्ट केले.

चांदी 3 लाखांच्या उंबरठ्यावर, सोन्याच्या दरात तेजी कायम

काल मकर संक्रातीच्या मुहुर्तावर सोनं आणि चांदीच्या किमती तुफान वाढलेल्या पाहायला मिळाल्या. सोन्यापेक्षा चांदीच्या किमतीने काल बाजी मारलेली दिसली. आता Gold And Silver Rate वाढताना पाहून गुंतवणूकदार मात्र खूपच खुश झाले असतील. खरेदीदारांमध्ये प्रचंड चिंतेचे वातावरण दिसत आहे. काल चांदीच्या किमतीत मोठे उलटफेर दिसल्यानंतर आज दागिन्यांच्या किमती किती आहे.

आता आजही सोन्याचा आणि चांदीचा वायद्याची किमत वाढलेली दिसत आह. आता आज सोन्याच्या वायद्यची किमत 1,43,809 रुपये आहे. किमतीत आज 800 रुपयांनी वाढ झाली आहे. तर चांदीच्या वायद्याची किमत 1100 रुपयांनी वाढली आहे. चांदीच्या वायद्याची किमत ही 2,86,948 रुपये आहे. सोन्याच्या आणि चांदीच्या किमती अचानक वाढलेल्या दिसत आहे कारण जागतिक तणाव वाढलेला दिसत आहे. चांदीच्या किमतीने काल किमतीच्या बाबतीत सर्व रेकॉर्ड मोडलेले दिसले. अमेरिका व्हेनेझुएल संघर्ष असो किंवा अमेरिक आणि इराणमधील संघर्ष असो यामुळे सोन्याच्या आणि चांदीच्या किमती वाढताना दिसत आहे. या वर्षी सोने आणि चांदीच्या किमतीत झालेल्या तीव्र वाढीमागील कारणांबद्दल, परदेशी गुंतवणूकदारांची विक्री तसेच अमेरिका आणि इराणमधील वाढता तणाव हे महत्त्वाचे घटक मानले जाऊ शकतात. सामान्यतः, जागतिक तणाव वाढत असताना, गुंतवणूकदार सुरक्षित आश्रयस्थान म्हणून सोने आणि चांदीकडे वळतात. धातूच्या किमतीत ही वाढ वाढत्या भू-राजकीय तणावामुळे झाली आहे. याचा परिणाम पूर्ण जगावर होताना दिसत आहे.

नवी मुंबईत निवडणूक काळात पैसे वाटपावरून तुफान हाणामारी

लोकशाहीच्या उत्सवाला काळीमा; पोलीस तपास सुरू

प्रतिनिधी: नवी मुंबईत सुरू असलेल्या निवडणूक प्रक्रियेदरम्यान मतदारांना पैसे वाटप केल्याच्या संशयावरून दोन गटांत जोरदार हाणामारी झाल्याची घटना समोर आली आहे. निवडणूक आचार संहिता लागू असताना उघडपणे पैसे वाटप होत असल्याचा आरोप झाल्याने परिसरात प्रचंड तणाव निर्माण झाला.

प्रत्यक्षदर्शींनी दिलेल्या माहितीनुसार, एका राजकीय गटाकडून मतदारांना रोख रक्कम दिली जात असल्याची चर्चा पसरताच दुसऱ्या गटाने यास विरोध केला. वादाचे रूपांतर क्षणातच शिवीगाळ, धक्काबुक्की आणि नंतर मारहाणीत झाले. या हाणामारीत काही जण जखमी झाल्याची माहिती असून त्यांना उपचारासाठी रुग्णालयात दाखल करण्यात आले आहे.घटनेची माहिती मिळताच स्थानिक पोलिसांनी तातडीने घटनास्थळी धाव घेत परिस्थिती नियंत्रणात आणली. संबंधित परिसरात पोलिस बंदोबस्त वाढवण्यात आला असून सीसीटीव्ही फुटेज आणि मोबाईल व्हिडिओच्या आधारे तपास सुरू आहे. पैसे वाटप झाल्याचा आरोप सिद्ध झाल्यास संबंधितांवर कठोर कारवाई केली जाईल, असे पोलिसांनी स्पष्ट केले आहे.दरम्यान, निवडणूक आयोगाने ही या प्रकरणाची गंभीर दखल घेत चौकशीचे आदेश दिल्याची माहिती आहे. लोकशाही प्रक्रियेत पैशांचा वापर करून मत खरेदी करण्याचा प्रयत्न म्हणजे निवडणूक व्यवस्थेवर थेट हल्ला असल्याची तीव्र प्रतिक्रिया नागरिकांतून व्यक्त होत आहे.नवी मुंबईसारख्या सुशिक्षित शहरात अशा घटना घडणे हे लोकशाहीसाठी लाजिरवाणे असल्याचे मत अनेकांनी व्यक्त केले असून, दोषींवर तात्काळ व कठोर कारवाईची मागणी होत आहे.

राज्यात थंडीची लाट नाही, मात्र गारठा कायम राहणार;

मुंबई : उत्तर भारतात थंडीचा कडाका वाढला असून याचा परिणाम महाराष्ट्रात दिसतो आहे. राज्यातील हवामानात सतत चढ-उतार होताना दिसत आहेत. राज्यातील किमान तापमानात वाढ झाली असून थंडीचा कडाका कायम राहण्याची शक्यता हवामान विभागाने वर्तवली आहे. अनेक शहरातील तापमानाचा पारा 10 अंशाहून खाली गेला आहे. त्यामुळे गारठा कायम राहणार आहे.

राज्यातील परभणी, धुळे, निफाड या शहरात तापमानाचा पारा मोठ्या प्रमाणात घसरला आहे. परभणीत तापमान 6.8, धुळ्यात 7 अंश सेल्सिअस, तर अहिल्यानगरमध्ये 7.5 आणि निफाडमध्ये 7.6 असा तापमानाचा पारा नोंदवण्यात आला आहे. तर राज्यातील सर्वाधिक निचांकी तापमानाचा पारा जवळपास 7 ते 8 अंशादरम्यान असेल. राज्यात सर्वाधिक थंडीचं प्रमाण उत्तर महाराष्ट्रात असेल. तिथे कडाक्याची थंडी असेल. राज्यभरात थंडीची स्थिती पुढील चार दिवस अशीच राहणार असल्याचा अंदाज हवामान खात्याने दिला आहे.

रबाळे एमआयडीसीला नाल्याचे स्वरूप; परिसरात रोगराई पसरण्याची दाट शक्यता रबाळे

प्रतिनिधी: एमआयडीसी टिटिसी इंडस्ट्रियल रबाळे येथील सुनेसन्स इंजिनियरिंग कंपनी प्लॉट क्रमांक आर,५९९ समोरील रस्त्यावरून चक्क मानवी मळमूत्र रस्त्यावरून वाहत असून, त्याच्याच पुढील चौकात तर नाल्याचे स्वरूप प्राप्त झाले असून सर्वत्र घाणीचे पाणी रस्त्यावरून ओसंडून वाहत आहे. त्यामुळे परिसरातील नागरिकांचे आणि कामगारांचे आरोग्य धोक्यात आले आहे. असे असले तरी एमआयडीसी प्रशासन झोपेचे सोंग

घेऊन निद्रिस्त झाल्याचे दिसते. त्यामुळे **"स्वच्छ मुंबई स्वच्छ सर्वेक्षण"** असा स्वच्छतेचा नारा देणारी नवी मुंबई महापालिका इकडे गांभीर्याने लक्ष देईल का असा सवाल नागरिकांमधून उपस्थित होताना दिसत आहे.

राज्यभर 1 ते 31 जानेवारी 2026 दरम्यान 'रस्ता सुरक्षा अभियान'

केंद्र शासनाच्या निर्देशानुसार आयोजन; 'सडक सुरक्षा - जीवन रक्षा' ही संकल्पना

मुंबई, : रस्ते अपघातांमध्ये होणारी जीवित हानी कमी करण्यासाठी आणि नागरिकांमध्ये रस्ता सुरक्षेविषयी जनजागृती निर्माण करण्याच्या उद्देशाने राज्यभर 1 ते 31 जानेवारी 2026 या कालावधीत केंद्र शासनाच्या निर्देशानुसार राष्ट्रीय रस्ता सुरक्षा महिना साजरा करण्यात येणार आहे. यानिमित्ताने संपूर्ण राज्यात विविध जनजागृतीपर कार्यक्रमांचे आयोजन करण्यात येणार आहे.

या रस्ता सुरक्षा अभियानांतर्गत परिवहन विभाग, वाहतूक पोलीस विभाग, सार्वजनिक आरोग्य विभाग, शालेय शिक्षण विभाग तसेच इतर संबंधित संस्था व संघटनांच्या सहकार्याने रस्ता सुरक्षिततेसाठी प्रचार, जनजागृती व जनप्रबोधनात्मक उपक्रम राबविण्यात येणार आहेत.

घणसोली डिमार्ट चौकात वाहतूक कोंडीमुळे नागरिक हैराण !

घणसोली प्रतिनिधी: सध्या घणसोली शहर हे वाढत्या लोकसंख्येमुळे अत्यंत गजबजलेले शहर म्हणून उदयास येत आहे.

असे असताना मात्र ठिकठिकाणी अनधिकृत पार्किंगमुळे घणसोली डिमार्ट चौकात वाहतूककोंडीमुळे नागरिकांना जीव मुठीत घेऊन प्रवास करावा लागत आहे. भर रस्त्यात गाड्या पार्क केल्या जात असून, फेरीवाल्यांनी देखील थेट रस्त्यावर दुकाने थाटून वाहतूककोंडीत भर घातली आहे. सदर चौकातील चहूबाजूला अनधिकृत पार्किंग आणि फेरीवाल्यांनी रस्ते व्यापून टाकले आहेत. त्यामध्ये भर म्हणून डिमार्ट मध्ये खरेदी करण्यास येणाऱ्या नागरिकांच्या वाहनांची देखील प्रचंड वाढ झाली आहे. चौकातच असलेल्या बस स्टॉप वर देखील वाहनचालकांनी अतिक्रमण चढविले

आहे. त्यामुळे येथे मोठी दुर्घटना होण्याची दाट शक्यता निर्माण झाली आहे. तरी नवी मुंबई महापालिका प्रशासनाने योग्य ती कारवाई करून भविष्यात होणारे जीवघेणे अपघातातून नागरिकांच्या जीविताचे रक्षण करावे अशी कळकळीची मागणी नागरिकांमधून होत आहे. तेव्हा प्रशासनाने या घटनेचे गांभीर्य लक्षात घेऊन योग्य ती कठोर कारवाई करावी.

मोठे प्लॅटफॉर्म, सरकते जिने आणि आधुनिक सुविधा... नवी मुंबईत नवं स्थानक, प्रवाशांना मोठा फायदा,

नवी मुंबई : नवी मुंबईत तारघर या नव्या स्टेशननंतर आणखी एक नवं रेल्वे स्टेशन उभारण्यात आलं. या रेल्वे स्थानकामुळे प्रवाशांना चांगला फायदा होणार असून प्रवास अधिक सुलभ होणार आहे. नेरूळ-बेलापूर-उरण या रेल्वे मार्गावर गव्हाण रेल्वे स्टेशन उभारण्यात आलं आहे. या स्टेशनने स्थानिक रहिवासी, विमानतळ प्रवासी तसंच जळसई आणि चिरले परिसरातील नागरिकांसाठी प्रवासाचं स्वरूप बदललं आहे. गव्हाण स्टेशन सुरू झाल्यामुळे आंतरराष्ट्रीय विमानतळाजवळ येणाऱ्या प्रवाशांना आता विमानतळावर पोहोचणं अधिक सोपं आणि जलद झालं आहे.

या स्टेशनची उभारणी नेरूळ-बेलापूर-उरण रेल्वे प्रकल्पाचा एक भाग आहे. याचा एकूण खर्च जवळपास 3,064 कोटी रुपये इतका झाला आहे. या खर्चाचं वाटप CIDCO आणि मध्य रेल्वे यांनी अनुक्रमे 67:33 प्रमाणात केलं आहे. या प्रकल्पामुळे केवळ रेल्वे नेटवर्क सुधारलं नाही, तर प्रवाशांच्या सोयीसाठी अनेक आधुनिक सुविधाही उपलब्ध करून दिल्या गेल्या आहेत. गव्हाण स्टेशनवर दोन विस्तृत प्लॅटफॉर्म्स, तिकीट खिडक्या, लिफ्ट्स, सरकते जिने आणि पादचारी पूल यासारख्या सुविधा आहेत. त्यामुळे प्रवाशांना प्रवेश सोपा झाला आहे.

पूर्वी, नेरूळ-उरण मार्गावर प्रवास करताना प्रवाशांना अनेक अडचणींचा सामना करावा लागायचा. लांब रांगा, धकाधकीची परिस्थिती आणि विमानतळापर्यंत पोहोचण्यास लागणारा अतिरिक्त वेळ प्रवाशांसाठी त्रासदायक ठरायचा. मात्र, गव्हाण स्टेशन सुरू झाल्यानंतर हे अडथळे कमी होतील. विशेषतः विमानतळाच्या प्रवाशांना आता थेट स्टेशनवर उतरून विमानतळावर पोहोचणं शक्य झालं आहे, ज्यामुळे प्रवासाचा वेळ मोठ्या प्रमाणात कमी होईल.

स्थानिक रहिवासी आणि विमानतळ प्रवाशांनीही गव्हाण स्टेशनच्या सुविधांचे कौतुक केले आहे. स्टेशनच्या आधुनिक रचनेमुळे प्रवाशांना सुरक्षितता, सुलभता आणि वेगवान प्रवासाचा अनुभव मिळतो. ही सुविधा केवळ विमानतळ प्रवाशांसाठीच नाही, तर जळसई, चिरले व आसपासच्या परिसरातील नागरिकांसाठीही फायदेशीर ठरली आहे. स्टेशनच्या माध्यमातून स्थानिक लोकांना शहरात ये-जाऊ करणे अधिक सुलभ झाले असून, वाहतुकीचा भारही कमी होण्याची शक्यता आहे.

गव्हाण स्टेशनच्या कामाला सुरुवातीला जमीन संपादनातील अडचणींमुळे विलंब झाला होता, परंतु 2025 मध्ये प्रकल्प पूर्ण करून स्टेशन कार्यान्वित केलं गेलं. हे स्टेशन फक्त प्रवाशांच्या सुविधा वाढवण्यासाठीच नाही, तर नवी मुंबईतील रेल्वे नेटवर्कसाठीही महत्त्वपूर्ण ठरलं आहे. भविष्यातही या स्टेशनमुळे येथील रहिवाशांसह, प्रवाशांनाही मोठा फायदा होणार आहे. संपूर्ण प्रकल्प प्रशासनाने नियोजन बद्ध आणि तांत्रिकदृष्ट्या सक्षम पद्धतीने पूर्ण केला आहे. स्थानिक लोकांसोबतच विमानतळ प्रवाशांनाही याचा मोठा फायदा होणार आहे, गव्हाण स्टेशनमुळे नवी मुंबईच्या प्रवासाला एक नवी गती मिळाली आहे.

मुंबईत मद्य, मादक पदार्थांचा महापूर! निवडणूक काळात 45 कोटींचे अमली पदार्थ जप्त, 29 जणांवर गुन्हे दाखल

मुंबई : महापालिका निवडणूक काळात मुंबईत ४५ कोटी ९५ लाख रुपये किंमतीचे अमली पदार्थ जप्त करण्यात आले आहेत. तर ३ कोटी १० लाख १७ हजार रुपये रोख रक्कमही जप्त केल्याची माहिती मुंबई महापालिकेने सोमवारी दिली. याशिवाय मोठ्या प्रमाणात मद्य जप्तीही केली आहे. निवडणुकीच्या कायदा व सुव्यवस्था सुरळीत राखण्यासाठी २९ जणांवर अदखलपात्र आणि दखलपात्र गुन्हेही दाखल केले आहे.

मुंबईत ८ लाख ३ हजार ३३० रुपये किंमतीचे १ हजार २३७ लिटर मद्य जप्त करण्यात आले आहे. तर ५५ किलोग्रॅमचे अमली पदार्थही जप्त करण्यात आले आहेत. याची किंमत ४४ कोटी ९५ लाख ७ हजार २३७ रुपये आहे. निवडणूक काळात मतदारांना आकर्षित करण्यासाठी पैशाचा वापरही सर्रासपणे होतो. अशावेळी सर्तक राहिलेल्या निवडणूक अधिकारी, पोलिसांनी ३ कोटी १० लाख १७ हजार रुपये रोख रक्कम जप्त केली आहे. निवडणुकीशी संबंधित १६ अदखलपात्र गुन्हे आणि दखलपात्र १३ गुन्ह्यांची अशी एकूण २९ गुन्ह्यांची नोंद झाली आहे.

आचारसंहिता भंगाच्या तक्रारी महापालिका निवडणुकीत आचार संहिता उल्लंघन होत असल्याचे दिसताच त्याविरोधात राजकीय पक्षांचे उमेदवार, कार्यकर्ते, स्थानिक रहिवाशी एकमेकांविरोधात तक्रार करतात. असाच तक्रारीचा सूर निवडणूक आदर्श आचार संहिता कक्षाकडे लावण्यात आला आहे. मुंबईत १० जानेवारीपर्यंत आचार संहिता भंगाच्या एकूण ३८ तक्रारी प्राप्त झाल्या आहेत. यामध्ये बॅनर, पोस्टरबाबत जास्त तक्रारी आहेत. मालाड परिसर असलेल्या पी उत्तर वॉर्डमध्ये पाच तक्रारी, बांद्रा ते सांताक्रूझ पूर्व भाग असलेल्या एच पूर्वमधून चार तक्रारी यासह अन्य वॉर्डमधूनही तक्रारी आल्याची माहिती सूत्रांनी दिली.

एस एफ पेस्ट कंट्रोल

आम्ही सर्वप्रकारचे पेस्ट कंट्रोल, म्हणजे फ्लॅट, छोटी मोठे शॉप, शाळा-कॉलेज, बेबीसिटींग, ऑफीसेस वगैरे ची कामे आम्ही करुन देतो. तसेच सोसायटी, टॉवर ची कॉन्ट्रक्ट घेतो. एकप्रकारे उत्तम सेवा आम्ही नागरिकांना देतो. महाराष्ट्र, मुंबई मध्ये सर्व ठिकाणी.....अगदी कोकणात मालवण ,सावंतवाडी ,कुडाळ, कणकवली आदी सर्व ठिकाणी

.संपर्क साधा :- मनिषा मॅडम :- 9920231113.गोवेकर दादा :- 9619236744.
कोकण विभाग :- शिवराम गोवेकर.:- 9158155261 शाखा :- खारघर, घणसोली

नवी मुंबई ते कल्याण-डोंबिवली प्रवास 15 मिनिटांत; भुयारी बोगदा, खाडीवरून रस्ता, मार्ग 80% पूर्ण, कधी होणार सुरू?

नवी मुंबई: कल्याण, डोंबिवली, ठाणे आणि नवी मुंबई या भागांतून प्रवास करणाऱ्या लाखो वाहनचालक आणि प्रवाशांसाठी दिलासादायक बातमी आहे. मुंबई महानगर प्रदेशातील वाढती वाहतूक कोंडी दूर करण्यासाठी MMRDA तर्फे उभारण्यात येत असलेला ऐरोली–कटाई उन्नत मार्ग आता अंतिम टप्प्यात पोहोचला असून, या प्रकल्पाचे सुमारे 80 टक्के काम पूर्ण झाले आहे. हा महत्त्वाकांक्षी प्रकल्प वाहतुकीसाठी कधी खुला होईल याची सर्वे आतुर्तीने वाट पाहत आहेत.

सध्या कल्याण–डोंबिवलीहून नवी मुंबईत जाण्यासाठीरस्तेमार्गे किमान दीड तासाचा कालावधी लागतो. ठाणे मार्गे प्रवास करताना वाहतूक कोंडी ही मोठी समस्या ठरते. ट्रान्स हार्बर लोकल हा एकमेव जलद पर्याय असला तरी वाढत्या प्रवासी गर्दीमुळे त्यावरही ताण वाढला आहे. या पार्श्वभूमीवर Airoli-Katai Naka उन्नत मार्ग सुरू झाल्यानंतर हा प्रवास अवघ्या 15 मिनिटांत पूर्ण होणार आहे.

प्रकल्पाच्या पहिल्या टप्प्यात ठाणे–बेलापूर मार्ग ते राष्ट्रीय महामार्ग क्रमांक 4 असा 3.48 किमी लांबीचा उन्नत मार्ग उभारण्यात येत आहे. दुसऱ्या टप्प्यात ऐरोली पुलापासून ठाणे–बेलापूर मार्गावरील भारत बिजलीपर्यंत जोड रस्ता तयार करण्यात येणार आहे. एकूण 6.71 किमी लांबीचा हा मार्ग देसाई खाडी ओलांडणार आहे. वर्षाअखेरीस हा मार्ग वाहतुकीसाठी खुला होण्याची शक्यता आहे.

कसा असेल मार्ग?

या प्रकल्पातील बोगदा 4-4 मार्गिकांचा असून, तो ऐरोली ते डोंबिवली जवळील कटाई नाक्यापर्यंतचा प्रवास वेगवान करणार आहे. हा मार्ग सुरू झाल्यानंतर ऐरोली परिसरातील जड वाहनांची वाहतूक कमी होईल. मुंबईहून कल्याणकडे जाणारी तसेच कल्याणकडून मुंबईकडे येणारी वाहने थेट या उन्नत मार्गाचा वापर करू शकतील.

एसटीच्या ताफ्यात ८ हजार नवीन बसेस वर्षा अखेरपर्यंत दाखल करा, प्रताप सरनाईक

मुंबई : महाराष्ट्र राज्य मार्ग परिवहन महामंडळाच्या (एसटी) अखेर सन २०२६ ताफ्यात ८ हजार नवीन बसेस दाखल होतील अशा पद्धतीने सध्या सुरू असलेली निविदा प्रक्रिया तातडीने गतिमान करण्यात यावी. यामध्ये कोणतीही दिरंगाई सहन केली जाणार नाही. अन्यथा संबंधित अधिकाऱ्यांना जबाबदार धरून त्यांच्यावर कठोर कारवाई करण्यात येईल, असा सज्जड दम परिवहन मंत्री तथा एसटी महामंडळाचे अध्यक्ष प्रताप सरनाईक यांनी दिला. एसटी महामंडळाच्या सन २०२५–२६ च्या अर्थसंकल्पीय निधीच्या वापराबाबत बोलावलेल्या आढावा बैठकीत बोलत होते. या बैठकीस एसटी महामंडळाचे उपाध्यक्ष व व्यवस्थापकीय संचालक डॉ. माधव कुसेकर, आर्थिक सल्लागार गिरीश देशमुख तसेच संबंधित खातेप्रमुख उपस्थित होते.यावेळी मंत्री सरनाईक यांनी एसटीच्या विविध विभागांकडून सुरू असलेल्या संथ व कूर्मगती कारभारावर तीव्र नाराजी व्यक्त केली. ते म्हणाले की, सन २०२५–२६ च्या अर्थसंकल्पात एसटीसाठी शासनाने २४६० कोटी रुपयांची तरतूद केली आहे. मात्र आर्थिक वर्ष संपण्यास अवघे तीन महिने शिल्लक असताना त्यापैकी सुमारे १६०० कोटी रुपये खर्चाविना परत जाण्याची स्थिती निर्माण झाली आहे, ही अत्यंत गंभीर बाब आहे. हा निधी सर्वसामान्य जनतेच्या करातून आलेला असून तो प्रवाशांच्या मूलभूत सुविधा नवीन बसेस खरेदी, बसस्थानकांची उभारणी, दुरुस्ती व नूतनीकरण यासाठी वापरणे अपेक्षित असल्याचे त्यांनी स्पष्ट केले. परंतु बसेस खरेदी व बसस्थानकांच्या कामांच्या निविदा प्रक्रिया गेल्या नऊ महिन्यांपासून रेंगाळल्यामुळे निधी खर्च होऊ शकलेला नाही, याला संबंधित विभागांचे अकार्यक्षम अधिकारी जबाबदार असल्याचा ठपका त्यांनी ठेवला.

उर्वरित तीन महिन्यांत जास्तीत जास्त निधी खर्च करून प्रवाशांसाठी आवश्यक असलेल्या पायाभूत सुविधा नवीन बसेस, बसस्थानके, प्रसाधनगृहे आदींच्या निर्मितीसाठी आवश्यक निविदा व प्रशासकीय प्रक्रिया तातडीने पूर्ण करून प्रकल्पांना गती देण्याचे स्पष्ट निर्देश यावेळी मंत्री प्रताप सरनाईक यांनी दिले. प्रवाशांच्या सोयी-सुविधांना सर्वोच्च प्राधान्य देत एसटीचे आधुनिकीकरण वेगाने केले जाणार असून त्यासाठी प्रशासनाने जबाबदारीने काम करावे, असेही त्यांनी ठामपणे नमूद केले.

इयत्ता चौथी आणि सातवीची शिष्यवृत्ती परीक्षा २६ एप्रिल रोजी

मुंबई, : राज्यात प्राथमिक शिष्यवृत्ती परीक्षा (इयत्ता चौथी) आणि उच्च प्राथमिक शिष्यवृत्ती परीक्षा (इयत्ता सातवी) २६ एप्रिल २०२६ रोजी राज्यातील सर्व जिल्ह्यांमध्ये एकाच दिवशी घेण्यात येणार आहे. या परीक्षेची अधिसूचना महाराष्ट्र राज्य परीक्षा परिषदेच्या www.mscepune.in आणि https://puppssmsce.in या संकेतस्थळावर प्रसिद्ध करण्यात आली असल्याची माहिती परीक्षा परिषदेच्या आयुक्त अनुराधा ओक यांनी दिली.

शासनमान्य शाळांमधून २०२५-२६ या शैक्षणिक वर्षात इयत्ता चौथीमध्ये प्रवेश घेतलेल्या विद्यार्थ्यांमधील प्राथमिक शिष्यवृत्ती परीक्षा व सातवीमध्ये प्रवेश घेतलेल्या विद्यार्थ्यांमधील उच्च प्राथमिक शिष्यवृत्ती परीक्षेस प्रविष्ट होण्यासाठी अधिसूचनेत नमूद केलेल्या अटी पूर्ण करणाऱ्या इच्छुक विद्यार्थ्यांचे ऑनलाईन आवेदनपत्र परीक्षा परिषदेच्या संकेतस्थळावर उपलब्ध करुन देण्यात आले आहेत. शाळा माहिती प्रपत्र, आवेदनपत्र आणि शुल्क ऑनलाईन भरण्यासाठी २ फेब्रुवारी २०२६ पर्यंतचा कालावधी देण्यात आला असून विलंब, अतिविलंब आणि अति विशेष विलंब शुल्कासह २८ फेब्रुवारी २०२६ पर्यंतचा कालावधी देण्यात आला आहे.

वाहतूक कोंडीसाठी 4 पदरी शॉर्टकट, वांद्रे-कलिनाला थेट जोडतो;

मुंबई: शहरातील वाहतूक कोंडी फोडण्यासाठी वेळोवेळी नवे मार्ग, बायपास आणि शॉर्टकट उभारले जातात. मात्र, नियोजनाअभावी काही मार्ग नागरिकांसाठी दिलासाऐवजी त्रासाचे कारण ठरत आहेत. कुर्ला येथील कपाडिया नगर चौकात उभारण्यात आलेला वांद्रे आणि कलिनाला जोडणारा नवा शॉर्टकट मार्ग सध्या याच कारणामुळे चर्चेत आहे.

कसा आहे मार्ग?

कलिना येथील मुंबई विद्यापीठाच्या गेट क्रमांक 1 पासून वांद्रे पूर्वेतील भारत नगरकडे जाण्यासाठी हा चार पदरी मार्ग तयार करण्यात आला आहे. वाहतूक कोंडी कमी करण्याच्या उद्देशाने हा मार्ग विकसित करण्यात आला असला, तरी प्रत्यक्षात या मार्गावरून प्रवास करताना नागरिकांना मोठ्या अडचणींचा सामना करावा लागत आहे. कपाडिया नगर चौकातील हा मार्ग चार पदरी असल्याने तो वाहतुकीसाठी उपयुक्त ठरू शकतो. मात्र, या मार्गावर आवश्यक मूलभूत सुविधा अद्याप उपलब्ध नाहीत. विशेष म्हणजे, विद्यापीठ परिसरातून या मार्गाचा प्रवेश शोधणेच कठीण झाले आहे. नागरिकांच्या म्हणण्यानुसार, विद्यापीठापासून या चार पदरी रस्त्याला जोडणारा मार्ग फक्त एक पदरी असल्याने सुरुवातीच्या प्रवेशबिंदूवरच वाहतूक कोंडी निर्माण होते.

गुणकारी व आरोग्यवर्धक कडिपत्ता

कडिपत्त्यात भरपूर प्रमाणात तंतुमय पदार्थ (फायबर) असतो, जो पोट स्वच्छ ठेवतो. यामध्ये नैसर्गिक एन्झाईम्स असतात; जे अन्न लवकर आणि नीट पचवतात, त्यामुळे गॅस, ॲसिडिटी, बद्धकोष्ठता यांसारख्या समस्या दूर राहतात.

कडिपत्ता, ज्याला फक्त फोडणीसाठी वापरण्यात जाणारा पत्ता समजतो, तो खरेतर एक औषधी गुणधर्मांनी भरलेला आहे जो आपल्या शरीराला अनेक प्रकारे लाभ देतो. दक्षिण भारतात जवळपास प्रत्येक घराच्या बागेत हा आढळतो आणि रोजच्या जेवणात याचा वापर केला जातो. सर्वात आधी केसांच्या आरोग्याबद्दल बोलायचे झाल्यास, कडिपत्त्यात बीटा-कॅरोटीन आणि प्रोटीन मुबलक प्रमाणात असते.

हे दोन्ही घटक केसांच्या मुळांना बळकटी देतात, केस गळणे व तुटणे रोखतात तसेच नवीन केस उगवण्यासाठी मदत करतात. जर पांढऱ्या केसांची समस्या असेल, तर कडिपत्ता नैसर्गिक हेअर टॉनिक सारखे काम करतो.

कडिपत्त्यात भरपूर प्रमाणात तंतुमय पदार्थ (फायबर) असतो, जो पोट स्वच्छ ठेवतो. यामध्ये नैसर्गिक एन्झाईम्स असतात; जे अन्न लवकर आणि नीट पचवतात, त्यामुळे गॅस, ॲसिडिटी, बद्धकोष्ठता यांसारख्या समस्या दूर राहतात.

डायबेटिसच्या रुग्णांसाठीही हा अत्यंत फायदेशीर आहे. याचे सेवन केल्याने रक्तातील साखरेचे प्रमाण संतुलित राहते आणि इन्सुलिनची कार्यक्षमता सुधारते.

याशिवाय लिव्हरची स्वच्छता करण्यासाठी कडिपत्ता उत्तम आहे. यात असलेले
ॲंटिऑक्सिडंट्स लिव्हरला डिटॉक्स करतात आणि विविध आजारांपासून सुरक्षित ठेवतात. त्वचेसाठी देखील कडिपत्ता नैसर्गिक
सौंदर्यवर्धक आहे. यात असलेले जीवनसत्त्व आणि त्वचेला उजळपणा देतात, तसेच सुरकुत्या लवकर येऊ देत नाहीत. वजन कमी करण्यासाठी देखील कडिपत्ता मोठा उपयोगी आहे.

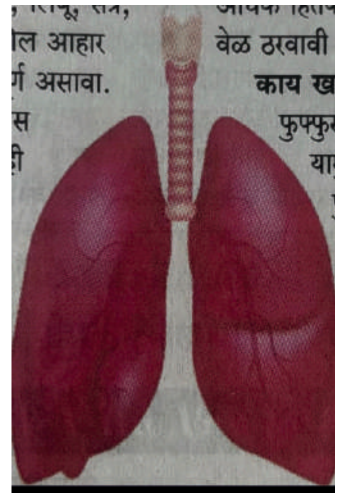
तो मेटाबॉलिझम वाढवतो, ज्यामुळे शरीरातील चरबी लवकर जळते आणि शरीर हलके वाटते.

सुदृढ फुफ्फुसांसाठी पौष्टिक आहार हवा

प्रदूषण, धूम्रपान इ.च्या दुष्परिणामां मुळे छाती व फुफ्फुसांशी संबंधित त्रास वाढत जात आहे. आपण आहाराकडे थोडे लक्ष द्याल तर आपली फुफ्फुसे जास्त निरोगी बनू शकतात.

काय खावे : व्हिटॅमिन सी युक्त जेवण व फळे घ्या. यात आंबट फळे, लिंबू, संत्रे, मोसंबी इ. मुख्य आहेत. समतोल आहार घ्या. जो डाळ व भाताने परिपूर्ण असावा. जर फुफ्फुसांसंबंधित एखादा त्रास असेल वा फुफ्फुसांत कोणत्याही प्रकारच्या संक्रमणाची तक्रार असेल तर प्रोटीनने भरपूर डाएट घ्या. जेणेकरून शरीराचे झालेले नुकसान लवकर बरे होऊ शकेल. प्रोटीनसाठी सोयाबीन, सर्व प्रकारच्या डाळी, पनीर, अंडी इ.

खाऊ शकता. दिवसातून किमान दीड ते दोन लीटर पाणी अवश्य प्यावे. यामुळे कफ बाहेर पडण्यास मदत मिळते. फळांतून मिळणारे व्हिटॅमिन्स आणि मिनरल्स फुफ्फुसे दुरुस्त ठेवण्यास उपयुक्त असतात. मोसमी फळे खाणे अधिक हितकर असते.



खाण्या-पिण्याची वेळ ठरवावी व ठराविक अंतराने खावे.

काय खाऊ नये : शिळे अन्न फुफ्फुसांचे नुकसान करते आणि यामुळे पचनतंत्रही बिघडते. जर फुफ्फुसांचा कोणत्याही प्रकारचा रोग असेल तर तिखट मसाले व तळकट तेलकट खाणे टाळावे. कारण यामुळे ॲसिडिटीची तक्रार होऊ शकते, जी फुफ्फुसांसाठी अत्यंत हानिकारक असते.

७००० पावले चालणे पुरेसे आहे का?

'द लँसेट' पब्लिक हेल्थ जर्नलमध्ये छापलेल्या नव्या अध्ययनानुसार रोज ७,००० पावले चालल्या मुळे कँसरच्या मृत्यू जोखमीत ३७% कमी येते. तर टाइप-२ मधुमेहाची जोखीम १४% कमी होते. मागील काही अध्ययनांविषयी बोलायचे तर, एका अध्ययनानुसार २००० पावले चालल्यानंतरच आपल्याला आरोग्य लाभ मिळण्यास सुरुवात होते.

उत्तम आरोग्यासाठी रोज १० हजार पावले चालायला हवे असे जर आपल्याला वाटत असेल तर अलीकडील अध्ययन आपल्याला यावर पुन्हा विचार करण्याचा सल्ला देत आहे.

रोज चालणे व शरीर सक्रिय ठेवणे आरोग्यासाठी उत्तम असते असे सारेच शोध सांगतात. यामुळे वजन नियंत्रित राहते, डिप्रेशन, डिमेंशिया आणि कँसरसह ओक आरोग्यासंबंधित समस्यांची जोखिम कमी होते. लोकप्रिय समज आहे की रोज १०,००० पावले चालण्यामुळे रोग दूर होतात. अलीकडील अध्ययन रोज ७,००० पावले चालणेच पुरेसे मानते.

अनेक रोगांचा धोका कमी-'द लँसेट' पब्लिक हेल्थ जर्नलमध्ये छापलेल्या नव्या अध्ययनानुसार रोज ७,००० पावले चालल्यामुळे कँसरच्या मृत्यू जोखमीत ३७% कमी येते. तर टाइप-२ मधुमेहाची जोखीम १४% कमी होते. याप्रमाणेच रोजचे चालणे डिमेंशियाचा धोका ३८%, नैराश्य

तुम्ही दररोज किती पावले चालली पाहिजेत याची खरी संख्या जाणून घ्या.

२२% आणि पडून दुखापत होण्याची जोखिम २८ % कमी करू शकते. सोबतच जे नियमित २००० पावलांच्या तुलनेत ७००० पावले चालतात त्यांच्यात हृदयतंत्रासंबंधी रोगांचा धोका २५% कमी आढळला. त्यांच्यात हृदयरोगाने होणाऱ्या मृत्यूची जोखीमही ४७% कमी पाहायला मिळाली.

मागील काही अध्ययनांविषयी बोलायचे तर, एका अध्ययनानुसार २००० पावले चालल्यानंतरच आपल्याला आरोग्य लाभ मिळण्यास

शेळीच्या दुधाचे आरोग्यदायी फायदे

शेळीचे दूध पौष्टिक आहे आणि त्यात प्रथिने, जीवनसत्त्वे आणि खनिजे भरपूर प्रमाणात असतात. हे पचायला सोपे आहे आणि रोगप्रतिकारशक्ती वाढवते. शेळीचे दूध हृदयरोगासाठी फायदेशीर ठरू शकते आणि त्वचाविकारांवरही उपयुक्त आहे.

शेळीच्या दुधाचे फायदे :

पोषक तत्त्वे यामध्ये नैसर्गिकरित्या प्रथिने, चरबी, कार्बो हायड्रेट्स, जीवनसत्त्वे आणि खनिजे यांचे प्रमाण चांगले असते.

पचनासाठी सोपे : शेळीच्या दुधात फॅट ग्लोब्यूल्स लहान आणि उत्तम प्रकारे इमल्सिफाइड असतात, ज्यामुळे ते पचायला सोपे जाते.

रोगप्रतिकार शक्ती वाढवते : यात व्हिटॅमिन बी६, बी१२ आणि व्हिटॅमिन डी, फॉलिक सिड आणि प्रथिने भरपूर असल्याने रोगप्रतिकार शक्ती सुधारते.

हृदयासाठी फायदेशीर : शेळीचे दूध हृदयरोगाच्या आरोग्यासाठी चांगले मानले जाते.

त्वचेसाठी उत्तमः विविध त्वचा विकारांवर प्रकारच्या शेळीचे दूध फायदेशीर आहे व याचा वापर साबण, फेस वॉश यांसारख्या सौंदर्यप्रसाधनांमध्ये केला जातो.

लहान मुलांसाठी उपयुक्तः

लहान मुलांच्या बौद्धिक विकासा साठी आणि रोगप्रतिकारशक्ती वाढवण्यासाठी शेळीचे दूध उपयुक्त आहे.

दाहक-विरोधी गुणधर्मः

अभ्यासातून असे दिसून आले आहे की शेळीच्या दुधातील प्रथिनांमध्ये दाहक-विरोधी गुणधर्म आहेत, जे संधिवात, दमा आणि ॲलर्जी सारख्या आजारांमध्ये उपयुक्त ठरू शकतात.

'हिंदीत का बोलू? हा महाराष्ट्र आहे...'

मराठीत प्रतिक्रिया दिल्यानंतर आमिर खानचे स्पष्ट उत्तर

मुंबईसह राज्यातील 29 महापालिकांचे मतदान पार पडले आणि यादरम्यान अनेक सेलिब्रिटी त्यांच्या कुटुंबियांसह मतदानाचा हक्क बजावण्यासाठी बाहेर पडले होते. मराठी मनोरंजन विश्वातील कलाकारांसह अनेक बॉलिवूडकरदेखील मुंबईकर आहेत. त्यामुळे मुंबईतील विविध मतदान केंद्रांवर जाऊन मुंबई महापालिका निवडणूकीसाठी त्यांनी मतदानाचा हक्क बजावला. यादरम्यान मतदान केल्यानंतर अभिनेता आमिर खान याचा माध्यमांशी संवाद साधतानाचा व्हिडिओ समोर आला आहे.

यंदा मुंबई महापालिका निवडणूक प्रचारादरम्यान मराठीचा मुद्दा चांगलाच चर्चेत आला. त्यामुळे मतदानानंतर आमिरने दिलेली प्रतिक्रिया अधिक चर्चेत आली आहे. मतदान केल्यानंतर आमिरने मुंबईकरांना मतदान करण्याचे आवाहन केले. त्याने बीएमसीचे कौतुकही केले, शिवाय मतदान केंद्रावर करण्यात आलेल्या व्यवस्थेचे कौतुकही केले. मराठीत बोलताना आमिर म्हणाला, 'नक्की या आणि वोट द्या.' त्यावेळी माध्यम प्रतिनिधींनी त्याला हीच प्रतिक्रिया हिंदीत देण्याचीही विनंती केली. त्यावर आमिर खानने दिलेली प्रतिक्रिया सध्या सोशल मीडियावर व्हायरल झाली आहे.

हिंदीत प्रतिक्रिया देण्यास सांगितल्यावर आमिरने आश्चर्य व्यक्त केले. तो म्हणाला, 'हिंदीत का बोलू? हा महाराष्ट्र आहे'. त्यावेळी माध्यम प्रतिनिधींनी सांगितले की, त्याची ही प्रतिक्रिया दिल्लीमध्येही दाखवली

जाईल आणि म्हणून हिंदी भाषेतही त्याने मत व्यक्त करावे. त्यावर मग आमिरने हिंदीत उत्तर दिले. तो म्हणाला, 'अच्छा, दिल्लीतही दाखवले जाईल का... याठिकाणी महापालिकेनेखूपच चांगली व्यवस्था केली आहे. मी सर्वांना विनंती करेन की, तुमचे मौल्यवान मतदान करा. याठिकाणी BMC ने खूप चांगली व्यवस्था केली आहे.'

रेल्वेच्या नियमात मोठा बदल !

आता मुलींना आयुष्यभर मिळणार 'या' मोफत सुविधा;

Indian Railway New Rules: भारतीय रेल्वेने (I n d i a n R a i l w a y) आपल्या कर्मचाऱ्यांच्या कुटुंबांचे कल्याण करण्यासाठी एक मोठे पाऊल उचलले आहे. आता, रेल्वे कर्मचाऱ्यांच्या अविवाहित, विधवा किंवा घटस्फोटित मुलींना त्यांच्या पालकांच्या मृत्यूनंतरही आरोग्य लाभ आणि प्रवास पास मिळू शकतील. या निर्णयामुळे आर्थिकदृष्ट्या कमकुवत आणि पेन्शन किंवा इतर सरकारी लाभांवर अवलंबून असलेल्या हजारो कुटुंबांना दिलासा मिळेल.

मिळालेल्या अहवालानुसार, पूर्वीच्या प्रणालीनुसार, रेल्वे कर्मचाऱ्याच्या मृत्यूनंतर, त्यांच्या विधवा पत्नीला “विधवा पास” आणि निवृत्त कर्मचारी उदारीकृत आरोग्य योजना (R E L H S) अंतर्गत मोफत वैद्यकीय लाभ मिळत होते. तथापि, पत्नीच्या मृत्यूनंतर, हे फायदे अवलंबून असलेल्या मुलींना उपलब्ध नव्हते, ज्यामुळे त्यांना रुग्णालये आणि रेल्वे कार्यालयांमध्ये जावे लागत असे.

हे फायदे आता मोफत उपलब्ध असतील- तथापि, रेल्वे बोर्डाने स्पष्ट केले आहे की दुय्यम कुटुंब पेन्शन मिळवणाऱ्या मुलींना रेल्वे कुटुंबाचा अविभाज्य भाग मानले जाईल. त्यांना रेल्वे रुग्णालयांमध्ये मोफत उपचार, औषधे आणि इतर वैद्यकीय सुविधा दिल्या जातील.

आरोग्य संचालनालयाने पुष्टी केली आहे की अवलंबित्व निकष पूर्ण करणाऱ्या अविवाहित, विधवा किंवा घटस्फोटित मुलींना या योजनेतून वगळले जाणार नाही. युनिव्हर्सल मेडिकल आयडेंटिटी कार्ड (UMID) देखील प्राधान्याने दिले जातील.

रेल्वे कर्मचाऱ्यांच्या कुटुंबांना फायदे अहवाला नुसार, भारतीय रेल्वेने प्रवास सुविधांमध्येही मोठे बदल केले आहेत. पूर्वी, पत्नीच्या मृत्यूनंतर विधवा पासची मुदत संपत असे, परंतु आता तो कुटुंबातील सर्वात मोठ्या पात्र मुलीला हस्तांतरित केला जाईल. नियमांनुसार पात्र असल्यास, इतर अवलंबून सदस्यांना देखील या पासचा वापर करून प्रवास करता येईल. यामुळे मुलींना अतिरिक्त खर्चाशिवाय देशभर प्रवास करता येईल.

एनसीआर झोनमध्ये लागू केलेले नियम- उत्तर मध्य रेल्वे (एनसीआर) चे मुख्य जनसंपर्क अधिकारी शशिकांत त्रिपाठी यांनी सांगितले की ही सुविधा एनसीआर झोनमध्ये लागू करण्यात आली आहे आणि त्याची काटेकोरपणे अंमलबजावणी केली जाईल. उत्तर मध्य रेल्वे पुरुष संघाचे सरचिटणीस आरडी यादव म्हणाले की, कर्मचारी आणि त्यांच्या कुटुंबियांकडून ही दीर्घकाळा पासूनची मागणी होती. तज्ञांच्या मते, यामुळे केवळ महिलांना सक्षम बनवता येणार नाही तर रेल्वेची सामाजिक प्रतिमा देखील उंचावेल.

दक्षिण मुंबईतील २० लाख रहिवाशांसाठी

महत्त्वाची बातमी!

दक्षिण मुंबईतील अतिधोकायदायक इमारतींचा शोध घेऊन त्यांचा पुनर्विकास तातडीने मार्गी लावण्यासाठी म्हाडाच्या (MHADA) मुंबई इमारत दुरुस्ती आणि पुनर्रचना मंडळाने १३ हजार ८०० उपकरप्राप्त इमारतींची संरचनात्मक तपासणी करण्याचा निर्णय घेतला आहे. खासगी कंपनीच्या माध्यमातून ही तपासणी करण्यात येणार असून मुंबई महानगरपालिकेच्या निवडणुकीनिमित्त जारी असलेली आचारसंहिता संपुष्टात आल्यानंतर या कामासाठी निविदा काढण्यात येणार आहेत. निविदा अंतिम करून या कामासाठी कंपनीची नियुक्ती करण्यात येणार असून त्यानंतर इमारतींच्या तपासणीच्या कामाला सुरुवात करण्यात येणार आहे. सर्व इमारतींची संरचनात्मक तपासणी डिसेंबर २०२६ पर्यंत पूर्ण करण्याचे दुरुस्ती मंडळाचे नियोजन आहे.

उपकरप्राप्त इमारतींच्या पुनर्विकासाचा प्रश्न गंभीर असून १३ हजार ८०० इमारतीमध्ये अंदाजे २० लाख रहिवासी जीव मुठीत घेऊन जगत आहेत. या इमारतींच्या पुनर्विकासाला चालना देण्यासाठी मंडळाने गेल्या वर्षी १३ हजार ८०० इमारतीची टप्प्या टप्प्याने संरचनात्मक तपासणी करून अति धोकादायक इमारती शोधून काढण्यास सुरुवात केली. पहिल्या टप्प्यात एक हजार इमारतीच्या तपासणीचे उद्दिष्ट ठेवण्यात आले. त्यानुसार ६६० हून अधिक इमारतींची तपासणी दुरुस्ती मंडळाने पूर्ण केली. यापैकी अंदाजे ९५ इमारती अतिधोकादायक आढळल्या होत्या.

विमेन्स प्रीमियर लीग २०२६: गुजरातवर मुंबई भारी, मिळवला दुसरा विजय

१९२ धावांचा पाठलाग मुंबई इंडियन्सने कर्णधार हरमनप्रीत कौरच्या तडाखेबंद अर्धशतकाच्या जोरावर सहजरित्या पार केला.

नवी मुंबई (भास्कर गाणेकर): मुंबई इंडियन्सच्या महिला संघाने गुजरात जायंट्सला दोनशे धावांच्या आत रोखत मिळालेल्या लक्ष्याचा पाठलाग तालबद्ध रीतीने करत विमेन्स प्रीमियर लीग २०२६ स्पर्धेमध्ये आपला दुसरा विजय मिळवला व गुजरातच्या विजयी मालिकेला ब्रेकही लावला. डी. वाय. पाटील स्टेडियमवर प्रकाशझोतात रंगलेल्या सामन्यात १९३ धावांचा पाठलाग सात गडी व चार चेंडू राखत पार केला.

पाचव्या षटकातच दोन्ही सलामीवीरांना माघारी धाडत गुजरातने मुंबईला चांगलेच अडचणीत आणले. पण विश्वविजेत्या संघाचे नेतृत्व करणाऱ्या कर्णधार हरमनप्रीत कौरने आपली सहकारी अमनज्योत कौरच्या साथीने तिसऱ्या गड्यासाठी ७२ धावांची भागीदारी रचित विजयाचा पाय रोवला. अमनज्योत ४० धावांवर बाद झाल्यानंतर निकोला कॅरीच्या साथीने उर्वरीत कामगिरी फत्ते केली. या दोघींनी केवळ ४३ चेंडूंत ८४ धावांची अभेद्य भागीदारी करीत मुंबईला शेवटच्या षटकात विजय मिळवून दिला. हरमनप्रीतने ४३ चेंडूंत दोन षटकार व सात चौकार ठोकत नाबाद ७१ धावा केल्या तर कॅरीने विविध फटके आजमावत २३ चेंडूंत सहा चौकारांसह ३८ धावांची नाबाद खेळी केली.

गुजरात जायंट्सची सुसाट सुरुवात

दोन सामन्यात दोनशेहून अधिक धावा करत दोन्ही सामन्यांत विजय संपादन केलेल्या गुजरात जायंट्सने दोन वेळच्या चॅम्पियन मुंबई इंडियन्सविरुद्ध पुन्हा एकदा धडाकेबाज सुरुवात केली. पावरप्लेमध्ये दहाच्या सरासरीने धावा कुटत एक बाद ६२ अशी सुरवात देत नेरूळच्या डी पाटील स्टेडियमवर धावांचा अक्षरशः पाऊस पडला. सोफी डिव्हाईन (८) स्वस्तात परतल्यानंतरही बेथ मुनी आणि युवा कनिका अहुजा या जोडीने पावरप्लेचा पुरेपूर फायदा घेत धावांची गती चालूच ठेवली. मुनीला (३३) अमेलिया करने स्वतःच्याच गोलंदाजीवर झेलबाद करत काही अंशी धावसंख्येवर अंकुश लावला.

आयुषी सोनी रिटायर्ड आउट: टी-२० प्रकारात झटपट धावा करण्याच्या उद्देशाने काही वेळेस एखादा फलंदाज धावा करत नसेल तर त्याला रिटायर्ड आउट करत दुसऱ्या फलंदाजाला मैदानात पाचारण करण्याची फॅशन सध्या फोफावली आहे. पुरुषांच्या आयपीएलमध्ये असे प्रसंग बऱ्याच वेळेस प्रेक्षकांनी अनुभवले आहेत. परंत वुमेन्स प्रीमियर लीग (डब्ल्यूपीएल) स्पर्धेत त्याची प्रचिती आजच्या सामन्यात पहिल्यांदाच अनुभवली गेली. १४ चेंडूंत जेमतेम ११ धावा केलेल्या आयुषी सोनीला गुजरात जायंट्स संघाने माघारी बोलवत डब्ल्यूपीएल स्पर्धेत नवा अध्याय लिहिला.

मधल्या षटकांत मुंबई इंडियन्सने गुजरातचे तीन विकेट्स काढत धावांची गती काहीशी थांबवली. याच कारणाने गुजरात जायंट्सने आयुषी सोनीला रिटायर्ड आउट करण्याचा निर्णय घेतला. तिच्या जागी मैदानात उतरवलेल्या भरती फुलमालीने सुरुवातीला काही चेंडू सावधरीत्या खेळून काढत आपला नैसर्गिक खेळ दाखवला. सहाव्या गड्यासाठी तिने जॉर्जिया वॉरहेमसोबत केवळ २४ चेंडूंत ५६ धावांची भागीदारी रचत समाधानकारक पल्ला गाठला. या दोघींनी १९व्या षटकात १६ तर २०व्या षटकात २३ धावा ठोकत गुजरात जायंट्सला १९२ धावांवर पोहोचवले.

विराटचे शतक हुकले, तरी भारताने 'कीवीं'ना रोखले; पहिल्या वनडेत ४ गडी राखून थरारक विजय

वडोदरा: येथील कोर्दांबी (Kotambi) स्टेडियमवर खेळल्या गेलेल्या पहिल्या एकदिवसीय सामन्यात भारताने न्यूझीलंडवर ४ गडी राखून विजय मिळवत ३ सामन्यांच्या मालिकेत १-० अशी आघाडी घेतली आहे. ३०१ धावांच्या आव्हानाचा पाठलाग करताना विराट कोहलीची ९३ धावांची खेळी आणि के.एल. राहुलच्या संयमी फिनिशिंगमुळे भारताने हा सामना ४९ व्या षटकात खिशात घातला. कोहलीची 'विराट' खेळी आणि राहुलचा संयम३०१ धावांच्या लक्ष्याचा पाठलाग करताना भारतीय संघाची सुरुवात चांगली झाली. कर्णधार शुभमन गिल (५६) आणि विराट कोहली यांनी दुसऱ्या विकेटसाठी महत्त्वपूर्ण भागीदारी रचली. विराट कोहलीने आपल्या जुन्या लयीत फलंदाजी करत ९१ चेंडूत ८ चौकार आणि एका षटकारासह ९३ धावा केल्या. मात्र, आपले ८५ वे आंतरराष्ट्रीय शतक पूर्ण करण्या साठी अवघ्या ७ धावा कमी असताना तो बाद झाला.मधल्या फळीत श्रेयस अय्यरने ४९ धावांची भर घातली, परंतु रवींद्र जडेजा (४) लवकर बाद झाल्याने सामना काही काळ अटीतटीचा झाला होता. अशा मोक्याच्या क्षणी यष्टीरक्षक के.एल. राहुल (नाबाद २९) आणि हर्षित राणा (२९) यांनी शांत डोक्याने फलंदाजी करत भारताला विजयापर्यंत पोहोचवले. न्यूझीलंडच्या काईल जेमिसनने ४१ धावांत ४ बळी घेत भारताला अडचणीत आणण्याचा प्रयत्न केला, पण तो अपयशी ठरला.डॅरिल मिचेलचे झुंजार अर्धशतकतत्पूर्वी, भारताने नाणेफेक जिंकून प्रथम गोलंदाजीचा निर्णय घेतला. न्यूझीलंडच्या डावाची सुरुवात डेव्हॉन कॉनवे (५६) आणि हेन्री निकोल्स (६२) यांनी दमदार केली. या दोघांनी पहिल्या विकेटसाठी ११७ धावा जोडल्या. मात्र, भारतीय गोलंदाजांनी मधल्या षटकांत जोरदार पुनरागमन केले. डॅरिल मिचेलने एकाकी झुंज देत ८४ धावांची आक्रमक खेळी केली, ज्यामुळे न्यूझीलंडला ५० षटकांत ८ बाद ३०० धावांपर्यंत मजल मारता आली. भारताकडून मोहम्मद सिराज, हर्षित राणा आणि प्रसिद्ध कृष्णा यांनी प्रत्येकी २ बळी घेतले.विराटचा नवा विक्रमया सामन्यात विराट कोहलीने आंतरराष्ट्रीय क्रिकेटमध्ये २८,००० धावांचा टप्पा ओलांडला. ही कामगिरी करणारा तो सचिन तेंडुलकरनंतर दुसराच फलंदाज ठरला आहे. विशेष म्हणजे विराटने हा टप्पा सचिनपेक्षा कमी डावांत (६२४ डाव) पार पाडत नवीन विश्वविक्रम आपल्या नावावर केला.

न्यूझीलंडविरुद्धच्या वनडे मालिकेसाठी भारतीय संघाची घोषणा; शुबमन गिल कर्णधार, श्रेयस अय्यरकडे उपकर्णधारपद

मुंबई (भास्कर गाणेकर): भारतीय क्रिकेट नियामक मंडळाने न्यूझीलंड विरुद्ध होणाऱ्या आगामी ३ सामन्यांच्या वनडे मालिकेसाठी भारतीय संघाची घोषणा केली आहे. दुखापतीमुळे संघाबाहेर असलेला युवा स्टार शुबमन गिल याच्याकडे पुन्हा एकदा संघाचे नेतृत्व सोपवण्यात आले आहे, तर मधल्या फळीतील भरवशाचा फलंदाज श्रेयस अय्यर याचेही संघात पुनरागमन झाले असून त्याच्याकडे उपकर्णधारपदाची जबाबदारी देण्यात आली आहे.

अय्यरच्या निवडीवर 'फिटनेस'ची अट -श्रेयस अय्यरचे संघात पुनरागमन झाले असले तरी, त्याची अंतिम निवड ही फिटनेसवर अवलंबून असेल. बीसीसी आयच्या निवेदनानुसार, श्रेयस अय्यरला एनसीए मधून फिटनेस क्लिअरन्स मिळणे आवश्यक आहे, त्यानंतरच तो या मालिकेत खेळू शकेल.

हार्दिक आणि बुमराहला विश्रांती

आगामी टी-२० विश्वचषक आणि कामाचा ताण लक्षात घेऊन, अष्टपैलू हार्दिक पांड्या आणि वेगवान गोलंदाज जसप्रीत बुमराह यांना या मालिकेतून विश्रांती देण्यात आली आहे. बीसीसीआयने स्पष्ट केले की, हार्दिक पांड्या सध्या १० षटके टाकण्यासाठी पूर्णपणे फिट नसल्याने त्याला विश्रांती देण्याचा निर्णय घेण्यात आला आहे.

ऋतुराज गायकवाडला डच्चू, सिराजचे पुनरागमन

गेल्या दक्षिण आफ्रिका दौऱ्यात शतक झळकावूनही ऋतुराज गायकवाडला संघात स्थान मिळालेले नाही. दुसरीकडे, वेगवान गोलंदाज मोहम्मद सिराजचे वनडे संघात पुनरागमन झाले आहे. यष्टीरक्षक म्हणून के.एल. राहुल आणि ऋषभ पंत या दोघांनाही संघात कायम ठेवण्यात आले आहे.

असा आहे भारतीय संघ:

शुबमन गिल (कर्णधार), रोहित शर्मा, विराट कोहली, के. एल. राहुल (यष्टीरक्षक), श्रेयस अय्यर (उपकर्णधार), ऋषभ पंत (यष्टीरक्षक), यशस्वी जयस्वाल, वॉशिंग्टन सुंदर, रवींद्र जडेजा, कुलदीप यादव, नितीश कुमार रेड्डी, मोहम्मद सिराज, अर्शदीप सिंग, हर्षित राणा, प्रसिद्ध कृष्णा. (श्रेयस अय्यरची उपलब्धता फिटनेसवर अवलंबून)

युवा सह्याद्री हे साप्ताहिक मालक, मुद्रक, प्रकाशक अरुण आत्माराम माळी यांनी सोमानी प्रिंटिंग प्रेस, ७, उद्योग भवन, शर्मा इंडस्ट्रीयल इस्टेट, वालभट रोड, गोरेगांव (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