साप्ताहिक
RNI No. MAHMAR/2011/39072

युवा सह्याद्री

मुख्य संपादक: अरुण आत्माराम माळी
वृत्तपत्र नव्हे, चळवळ

मुंबई | वर्ष : १५ | अंक : ५० | बुधवार दिनांक : ३१ डिसेंबर २०२५ ते ०६ जानेवारी २०२६ | पृष्ठ : ८ | कार्यकारी संपादक : विवेक मोरे | मूल्य : २ ₹

ठाण्यात आता "नमो भारत" की "नमो मोदी" ?

मुख्यमंत्री शिंदे दिल्ली दरबारी नतमस्तक झालेत का ?

ठाणे प्रतिनिधी: एकेकाळी बाळासाहेबांच्या शिवसेनेचा बालेकिल्ला म्हणून ओळखले जाणारे ठाणे आज 'नमो भारत'च्या पोस्टर्सखाली झाकले जात आहे. शहरभर झळकणाऱ्या 'नमो मोदी'च्या जाहिराती, कार्यक्रमांतील मोदीमय घोषणांमुळे एकच प्रश्न उपस्थित होतो, **ठाणे शिवसेनेचे राहिले की भाजपचे उपनगर बनले?**

राज्यात मुख्यमंत्रीपद मिळाल्यानंतर एकनाथ शिंदे यांची राजकीय वाटचाल मुंबई_ ठाणेऐवजी थेट दिल्लीकडे वळली आहे. प्रत्येक निर्णय, प्रत्येक धोरण, प्रत्येक राजकीय हालचालीमागे दिल्लीची छाया अधिक ठळक होत चालली आहे.

शिंदे सरकार स्वतंत्र आहे की, केंद्राच्या इशाऱ्यावर चालणारे बाहुले?

असा सवाल जनतेतून विचारला जात आहे.

ठाण्यातील विकासकामे, स्थानिक प्रश्न, नागरी समस्या बाजूला सारून मोदींच्या नावाचा गजर केला जातोय. शिवसेनेच्या भगव्या विचारधारे ऐवजी 'नमो ब्रँड'चा प्रचार हेच सत्ताधाऱ्यांचे प्रमुख अजेंडा बनल्याचे चित्र आहे.

विशेष म्हणजे, शिवसेनेची ओळख असलेले ठाणे आज भाजपच्या प्रचाराचे केंद्र बनत आहे. मुख्यमंत्री स्वतःच्या पक्षापेक्षा पंतप्रधानांच्या प्रतिमेचा अधिक वापर करताना दिसत आहेत. राज्याचे हित दुय्यम आणि दिल्लीची मर्जी प्रथम अशीच भूमिका घेतली जात आहे का, हा प्रश्न अनुत्तरित आहे.

राज्याच्या स्वाभिमानासाठी उभी राहणारी शिवसेना आज दिल्ली दरबारी नतमस्तक झाली आहे का?

ठाणेकरांना 'शिवसेनेचा मुख्यमंत्री' मिळाला की दिल्लीचा प्रतिनिधी?

हा प्रश्न आता रस्त्यावर, चहाच्या टपरीवर आणि जनतेच्या मनात घुमत आहे.

'नमो भारत'च्या घोषणांआड महाराष्ट्राचा आवाज दबला जात नाही ना? याचे उत्तर मुख्यमंत्री शिंदे यांना द्यावेच लागेल.

अंधेरकर हत्याकांडातील आरोपींच्या नातेवाईकांना अजित पवारांच्या राष्ट्रवादीकडून उमेदवारी: पुणे राजकीय वर्तुळात खळबळ

पुणे प्रतिनिधी: पुणे महापालिकेच्या आगामी निवडणुकीच्या पार्श्वभूमी वर राजकीय हालचालींना वेग आला असतानाच, एका निर्णयामुळे पुण्यात वादाला तोंड फुटले आहे. कुख्यात वनराज अंधेरकर हत्या प्रकरणातील आरोपींच्या नातेवाईकांना अजित पवार यांच्या राष्ट्रवादी काँग्रेसने उमेदवारी जाहीर केल्याची चर्चा रंगली आहे.नाना पेठ भागातील वॉर्डमधून सोनाली वनराज अंधेरकर आणि लक्ष्मी अंधेरकर यांना राष्ट्रवादी काँग्रेसने (अजित पवार गट) मैदानात उतरवण्याचा निर्णय घेतल्याचे वृत्त आहे.

वनराज अंधेरकर यांच्या हत्येने पुणे शहर हादरले होते. या प्रकरणात कुटुंबातीलच काही सदस्यांवर आणि जवळच्या नातेवाईकांवर गंभीर आरोप आहेत.

हत्या प्रकरणातील आरोपींशी थेट संबंध असलेल्या व्यक्तींना राजकीय पक्षाने उमेदवारी दिल्याने, पुण्याच्या राजकारणाचे 'गुन्हेगारीकरण' होत असल्याची टीका विरोधकांकडून केली जात आहे.नेमका वाद काय?वनराज अंधेरकर यांची हत्या कौटुंबिक वादातून आणि वर्चस्वाच्या लढाईतून झाल्याचे पोलीस तपासात समोर आले होते. या हत्येतील मुख्य आरोपी हे अंधेरकर कुटुंबातीलच सदस्य आहेत. आता त्याच कुटुंबातील महिला सदस्यांना निवडणुकीच्या रिंगणात उतरवल्यामुळे पुणेकरांमध्ये संमिश्र प्रतिक्रिया उमटत आहेत. या उमेदवारीमुळे महायुतीमध्ये किंवा स्थानिक पातळीवर इतर पक्षांकडून तीव्र विरोध होण्याची शक्यता वर्तवण्यात येत आहे.या निर्णयामुळे अजित पवार यांच्या राष्ट्रवादी काँग्रेसला आगामी निवडणुकीत फायदा होणार की जनक्षोभाचा सामना करावा लागणार, हे पाहणे महत्त्वाचे ठरेल. विशेषतः पुण्यातील गुन्हेगारीच्या मुद्द्यावरून विरोधक आता सत्ताधारी पक्षाला घेरण्याची शक्यता आहे.

आयएनएसव्ही कौंडिण्यने आपल्या पहिल्या सागरी प्रवासाला केली सुरुवात

भारतीय नौदलाच्या स्वदेशी बनावटीच्या, पारंपरिक शिवणकाम केलेल्या जहाजाने 'आयएनएसव्ही कौंडिण्य' ने २९ डिसेंबर २०२५ रोजी गुजरातच्या पोरबंदरहून ओमान मधील मस्कतच्या दिशेने आपल्या पहिल्या परदेशी सागरी प्रवासाला सुरुवात केली. ही ऐतिहासिक मोहीम भारताच्या प्राचीन सागरी वारशाला पुनरुज्जीवित करण्याच्या, तो समजून घेण्याच्या आणि एका प्रत्यक्ष सागरी प्रवासाद्वारे वारशाचा गौरव करण्याच्या प्रयत्नांमधील एक महत्त्वाचा टप्पा आहे. पश्चिम नौदल कमांडचे फ्लॅग ऑफिसर कमांडिंग-इन-चीफ, व्हाइस ॲडमिरल

कृष्णा स्वामिनाथन यांनी या जहाजाला औपचारिकपणे हिरवा झेंडा दाखवला. यावेळी ओमान सल्तनतचे भारतातील राजदूत इस्सा सालेह अल शिबानी, भारतीय नौदलाचे वरिष्ठ अधिकारी आणि प्रतिष्ठित पाहुणे उपस्थित होते.आयएनएसव्ही कौंडिण्य अनेक

उर्वरित पान ५ वर

संपादकीय

संपादक -
अरुण आत्माराम माळी
मो. 9821004969

मग्रुरीची परिसीमा

दि. बा. पाटीलांचे नाव नाकारण्यामागे सत्तेचा अहंकार !

केंद्रात भाजप, राज्यात भाजपप्रणित सरकार, स्थानिक स्वराज्य संस्थांमध्ये भाजप आणि नवी मुंबई रायगड परिसराचे खासदार, आमदारही भाजपचेच असताना नवी मुंबई आंतरराष्ट्रीय विमानतळाला स्वर्गीय लोकनेते दि. बा. पाटील यांचे नाव देण्यास ठाम नकार दिला जातो हे नेमके कशाचे द्योतक आहे?

विकासाच्या गप्पा मारणाऱ्या सत्ताधाऱ्यां ची ही इतकी मग्रुरी कशातून आली?

दि. बा. पाटील हे नाव केवळ एखाद्या व्यक्तीचे नाही; ते भूमिपुत्रांच्या स्वाभिमानाचे, हक्कांच्या लढ्याचे आणि बलिदाना चे प्रतीक आहे. या विमानतळासाठी आपल्या जमिनी देणाऱ्या शेतकऱ्यां च्या आंदोलनांचे नेतृत्व करणारे, अन्यायाविरुद्ध उभे ठाकणारे, कारागृहवास पत्करणारे लोकनेते म्हणून दि. बा. पाटील यांचा इतिहास सुवर्णाक्षरांनी लिहिला गेलेला आहे. तरीही, त्यांच्या नावाची मागणी वारंवार दुर्लक्षित केली जाते ही इतिहासाची आणि जनतेच्या भावनांची अवहेलना नाही तर काय?

भाजपचे नेते सतत "लोकभावना सर्वोच्च" असल्याचा दावा करतात. मग भूमिपुत्रांची ठाम मागणी ऐकू येत नाही का? की सत्ता मिळाल्यावर जनतेचे आवाज ऐकू न येण्याइतका अहंकार दाटून येतो? दिल्लीतील निर्णयकर्त्यांना नवी मुंबईचा इतिहास, येथील संघर्ष आणि बलिदान गौण वाटतात का? की सर्व काही कॉर्पोरेट प्रतिमानिर्मिती आणि सत्ताकेंद्रांच्या पसंतीनुसार ठरवले जाते?

आज दि. बा. पाटील यांचे नाव नाकारले जाते, उद्या आणखी कोणाचा इतिहास पुसला जाईल? स्थानीयतेला नाकारून केंद्रीकरणाचा हा अट्टहास लोकशाहीला घातक आहे. नाव देणे ही केवळ औपचारिक बाब नाही; ते कृतज्ञतेचे, न्यायाचे आणि स्मरणाचे राजकारण आहे. ते नाकारले गेले तर जनतेचा विश्वास ढासळतो.

युवा सह्याद्री ठामपणे विचारते,
इतकी मग्रुरी आली कुठून?
सत्ता कायमची असते का?
भूमिपुत्रांच्या भावनांवर पाय देऊन उभारलेली विकासाची इमारत टिकते का?

आजही वेळ गेलेली नाही. केंद्र आणि राज्य सरकारने दि. बा. पाटील यांचे नाव नवी मुंबई आंतरराष्ट्रीय विमानतळाला देऊन इतिहासाशी न्याय करावा. अन्यथा हा अहंकार उद्या जनतेच्या रोषात परिवर्तित होईल आणि तो रोष कोणत्याही प्रचाराने, कोणत्याही घोषणांनी थोपवता येणार नाही.

समर्थयोगी : स्वामीभक्तीचा अलौकिक आणि प्रेरणादायी प्रवास !

श्री स्वामी समर्थ मठ, भुईगाव (वसई) यांवर आधारित छबूबाई व्यंकटराव सांडवे निर्मित आणि चंद्रशेखर सांडवे लिखित-दिग्दर्शित नवीन चित्रपट "समर्थयोगी" दि. २२ डिसेंबर ला YouTube या माध्यमावर प्रदर्शित झालेला आहे. चित्रपटाचे कथानक स्वामीभक्त श्री. संदीपदादा म्हात्रे यांच्या संपूर्ण परिवाराचे जीवन, त्यांची दत्तभक्ती, स्वामीभक्ती आणि साक्षात श्री. स्वामी समर्थ महाराजांकडून लाभलेले दृष्टांत आणि त्यांतून उभारलेला श्री स्वामी समर्थ मठ, भुईगावं यावर आधारित आहे.

वडील तात्या यांनी रुजवलेले स्वामी भक्तीचे संस्कार संदीपदादांवर लहानपणापासून होते. पुढे जाऊन त्याचा प्रसार आणि प्रचार त्यांनी जोमाने वाढवला आणि आसपासचा संपूर्ण परिसर, गाव हा स्वामीभक्तीत लीन झाला. स्वामींप्रती असलेली असीम भक्ती आणि निष्ठा यांच पुण्यफळ म्हणून साक्षात श्रीस्वामी समर्थ महाराजांनी त्यांना अनेकदा आयुष्यात आशीर्वाद आणि दृष्टांत दिले व लोकमाध्यमांतून श्रीस्वामी समर्थ मठ, भुईगावं याची स्थापना करवून घेतली. या संपूर्ण वाटचालीत त्यांना श्री गजानन महाराज, श्री शंकर महाराज, श्रीस्वामी समर्थ महाराजांच्या लक्ष्मीरूपाचे देखील दर्शन घडले. मोफत आरोग्य शिबीर, रक्तदान शिबीर, अन्नछत्र, गोशाळा, गरजू विद्यार्थ्यांना आर्थिक अथवा वस्तूरूपी मदत अशी अनेक लोकोपयोगी कामे आज त्यांच्या हातून पार पडत आहेत.

देवा दोन मी पदरी धरा ॥ ध्रु ॥
कलियुगीं श्रीदत्तात्रेय । अवतार तुमचा खरा ॥ देवा ॥ १ ॥
अक्कलकोटनिवासी ब्रह्म । सगुण हृदयीं उतरा ॥ देवा ॥ २ ॥
श्रीज्ञानेश्वर रूप धरूनी । शिरीं ठेवा स्वकरा ॥ देवा ॥ ३ ॥

भक्तिभावानें ओथंबलेलें हें भावमधुर पद विदर्भातील अंध सत्पुरुष श्रीपांडुरंगनाथ ऊर्फ गुलाबराव महाराज यांचें आहे. श्रीगुलाबराव महाराज हे साक्षात् श्री ज्ञानदेव माऊलींचेच अवतार !

'प्रत्यक्ष ज्ञानेश्वर विभूति। जगामाजीं प्रकटली' असें त्यांचें माहात्म्य.

श्रीदत्तात्रेयांचे सोळा अवतार व त्यानंतर इतिहास काळांतील श्रीपादवल्लभ, श्रीनृसिंह सरस्वती, श्रीमाणिक प्रभु व श्रीअक्कलकोटचे श्री स्वामी समर्थ महाराज हे प्रमुख अवतारी पुरुष आहेत. श्रीवासुदेवानंद सरस्वती महाराज यांच्यासारखे इतर अंशावतार तर अनेक आहेत. या सर्वांनीं श्री दत्तात्रेयांचें लोकोद्धाराचें कार्य केलें आहे.

श्रीअक्कलकोट स्वामी महाराज यांचे नांव अखिल महाराष्ट्रांत अत्यंत पूज्यभावानें घेतले जातें. श्रीस्वामीसमर्थांचें, अनंत चमत्कार व लीलांनी नटलेलें अत्यद्भुत चरित्र वाचतांना 'स्वामी म्हणजे चमत्कार' असा कुणाचा ग्रह होणें साहजिक आहे. परंतु चमत्कार हे कांहीं श्री स्वामींसारख्या अवतारी विभूतींचें अवतारकार्य नव्हे ! त्यांचा अवतार लोकोद्धारासाठीं वा धर्मरक्षणासाठीं आहे. या कार्याला त्यांचे चमत्कार किंवा त्यांच्या सहजलीला पोषक ठरत असतात इतकेंच ! श्री स्वामी समर्थांनीं आपल्या अवतारकार्यात प्रसंगानुरूप आपल्या भक्तांना जो उपदेश केला तो एकत्रित स्वरूपांत साररूपानें चित्रपटात मांडण्याचा प्रयत्न केला आहे.

"समर्थयोगी" या संपूर्ण चित्रपटाचे लेखन आणि दिग्दर्शन सांस्कृतिक कलादर्पणचे संस्थापक चंद्रशेखर सांडवे यांनी केले आहे. चित्रपटाची पटकथा आणि दृश्य यांचा समन्वय अगदी छान पद्धतीने मांडला आहे. चित्रपटातील पात्रांचे संवाद योग्य पद्धतीने विस्तारलेले आहेत, कुठेही अतिशयोक्ती आढळत नाही.

चित्रपटात दाखवलेली दृश्ये विविध ड्रोनच्या माध्यमातून छायाचित्रित केली आहेत ही या चित्रपटाची जमेची बाजू नक्कीच ठरलेली आहे. चित्रपट पाहतांना प्रेक्षकांना भक्तिरसाचा अनुभव देतो. चित्रपटात श्री संदीपदादा म्हात्रे यांच्यावर आधारित असणाऱ्या पात्राची प्रमुख भूमिका चंद्रशेखर सांडवे यांनी केली आहे. तर श्रीस्वामी समर्थ महाराज यांची अजरामर भूमिका चित्रपट-मालिका क्षेत्रातील सुप्रसिद्ध अभिनेते अशोक कुलकर्णी यांनी साकारलेली आहे, तसेच श्री गजानन महाराजांचे चरित्र मालिकांद्वारे घराघरांत पोहचवणारी भूमिका अमित फाटक यांनी केली आहे, चित्रपटातील श्रीस्वामी समर्थ महाराजांचे लक्ष्मीरुप ही भूमिका अभिनेत्री सानिका मोजर हिने साकारली आहे. सहकलाकार सुबोध पवार आणि प्रकाश राणे तसेच अन्य सहकलाकारांनी देखील उत्तम साथ दिली आहे.

लेखन-दिग्दर्शन : चंद्रशेखर सांडवे
निर्मिती : छबूबाई व्यंकटराव सांडवे
सहनिर्मिती : प्रकाश राणे, विवेक पर्वते
संगीत : प्रकाश राणे
वेशभूषा : ज्योती सांडवे
कला दिग्दर्शक : स्वयंभू सांडवे
क्रिएटिव्ह दिग्दर्शक : तन्मय सांडवे
कार्यकारी निर्माता : सर्वेश सांडवे
संकलन : रिगवीट प्रॉडक्शन, रितेश पाटील
टायटल-पोस्टर डिझाईन : निखिल मालुसरे

-निखिल मालुसरे
(कार्यकारी संपादक- पोलादपूर अस्मिता ब्लॉगर)

वझे महाविद्यालय शिक्षकेत्तर कर्मचाऱ्यांचा मदतीचा अन स्नेहाचा एक हात

बेघर मुलांसाठी जीवनावश्यक वस्तूंचे वाटप

मुंबई (रवींद्र मालुसरे) : बेघरपणा हा समाजातील उपेक्षिततेचा सर्वात वाईट प्रकार आहे. अत्यंत गरिबी, उच्च पातळीची असमानता आणि भेदभाव ही बेघर होण्याची प्राथमिक कारणं आहेत.बालपणच हरवून बसलेली, दुर्बल स्तरातली मुलं लहान वयात विविध कारणांमुळे घरापासून दुरावलेली असतात, स्टेशन किंवा फुटपाथवर राहणारी, पोटाची खळगी भरण्यासाठी राबणारी जगण्यासाठी पावलोपावली जीवघेणा संघर्ष करणाऱ्या या मुलांना मानसिक आधार, सर्व मानवी हक्कांपासून दूर होऊ न देणं, त्यांच्या मानसिक आरोग्यावर परिणाम होणार नाही याची काळजी घेणे आणि त्याचबरोबर त्याला डोक्यावर छप्पर देणं असं सामाजिक कणव असलेले काम जीवन संवर्धन फाऊंडेशनच्या वतीने गेली अनेक वर्षे होत आहे. वझे उत्सवाच्या माध्यमातून महाविद्यालयाने सामाजिक बांधिलकी जपत "स्नेहाची साथ मदतीचा एक हात" हा विशेष उपक्रम नुकताच यशस्वीरीत्या राबविला आहे, या माध्यमातून संस्थेच्या कामाची माहिती आम्हाला जवळून घेता आली. सामाजिक उत्तरदायित्वाच्या जाणिवेतून जगण्यातला आनंद हा नाव, पैसा, प्रसिद्धी, लौकिक ह्याच्या पलीकडे अनुभवायचा असेल तर ह्या लेकरांकडे बघून तो घेता येतो आणि आपण किती सुखात राहतो तरीही तक्रारी करत फिरतो ह्याची वारंवार आठवण होत राहते. अशी भावना प्रा. निकिता माने यांनी व्यक्त केली. वझे महाविद्यालयाच्या प्राचार्या प्रो. (डॉ.) प्रिता निलेश तसेच व्यवस्थापन सचिव मा. डॉ. बी. बी. शर्मा यांच्या मार्गदर्शनाखाली "जीवन संवर्धन फाऊंडेशन" गुरुकुल संचलित, म्हस्कळ, टिटवाळा, जिल्हा ठाणे या संस्थेला भेट देण्यात आली. त्या पुढे असेही म्हणाल्या की, आमच्याकडून काही भेटवस्तू देण्यात आल्या परंतु वस्तूंच्या देवाणघेवाणपेक्षा देश तिसरी महासत्ता बनण्याच्या दिशेने प्रगती करीत असला तरी समाजातला हा एक गंभीर आजार खोलवर रुजला आहे, त्याची व्यापकता आणि संस्थेचे सेवाभावी कार्य यनिमित्ताने आम्ही समजून घेऊ शकलो. त्याचबरोबर माणुसकी, आपुलकी,सामाजिक जबाबदारीची जाणीव व्यक्त करणारे अल्पसे कार्य आमच्या हातून घडले. शिक्षणमहर्षी भाऊसाहेब वझे यांनी शिक्षणाच्या माध्यमातून चांगला विद्यार्थी आणि त्यातून राष्ट्रकार्यासाठी सदैव सामाजिक सजग भान जपणारा नागरिक घडावा याहेतूने शिक्षण संस्था काढली. आम्हा शिक्षकेतर कर्मचाऱ्यांकडून सामाजिक जाणीवा वाढविणारे अत्यंत प्रेरणादायी आणि संवेदनशील काम आज घडले. "वझे उत्सव" हा नुसता स्पर्धांचा कार्यक्रम नाही तर त्यातून संस्कृतीचे मूल्य वाढवणारा महाविद्यालयीन कार्यक्रम घडला याचा आज आम्हाला आनंद होत आहे.मुलुंड येथील केळकर शिक्षण संस्था संचलित विनायक गणेश वझे महाविद्यालय (स्वायत्त) येथे सालाबाद प्रमाणे वझे-उत्सव मोठ्या उत्साहात साजरा करण्यात आला. या उत्सवा अंतर्गत शिक्षकेतर कर्मचाऱ्यां साठी आंतर महाविद्यालयीन विविध स्पर्धांचे आयोजन करण्यात आले होते. आणि या स्पर्धांना विविध महाविद्यालयांतून दरवर्षी प्रमाणे उत्स्फूर्त आणि प्रचंड प्रतिसाद लाभला. यावेळी श्री. दिलीप पवार आपले विचार मांडताना म्हणाले की, विज्ञानवादी दृष्टिकोन, कला, एकत्र खेळ, चिकित्सक, विजिगीषु वृती आणि सर्वसमावेशक संस्कृतीमुळे आपण सर्वच माकडांपासून माणसात आलोय. एकमेकांची साथ देणं, घेणं आणि सामाजिक जाणिवेतून समाज घडतो याचे भान राखणे हे महत्वाचे आहे. मानवी उत्क्रांतीचा पाया अशा प्रायोरिटी कळण्यातूनच सूरू होतो. देणारा हा कायम सर्वश्रेष्ठच असतो. मग तो आधाराचा शब्द असो वा अडचणीच्या वेळी दिलेला मदतीचा हात...! वझे उत्सव कमिटीने याच भावनेने मनाला समाधान देणारा कार्यक्रम केला.

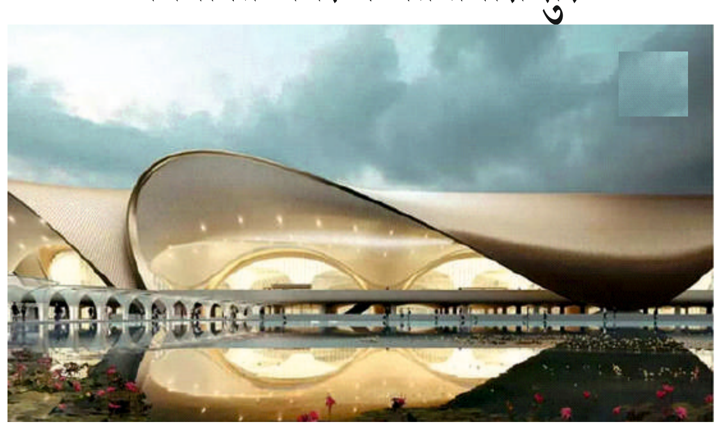
यावेळी "जीवन संवर्धन फाऊंडेशनच्या" वतीने चालविण्यात येणाऱ्या बेघर अनाथ मुलांच्या वसतिगृहातील विद्यार्थ्यांसाठी त्यांच्या आवश्यक गरजे नुसार २० बेंचेस, टी व्हि संच, शुद्ध थंड / साध्या पाण्याचा कुलर, ब्लँकेट्स, टी-शर्ट्स तसेच मिठाई देण्यात आली. हा सामाजिक उपक्रम यशस्वी व्हावा यासाठी महाविद्यालयाचे अधिक्षक श्री. संतोष डगळे तसेच वझे उत्सव कमिटीचे अध्यक्ष श्री. गोविंद जोशी यांच्या नेतृत्वाखाली अनेकांनी उल्लेखनिय काम केले. त्यांच्या प्रभावी नियोजनामुळे व समन्वयामुळे आणि केळकर-वझे महाविद्यालया -तील सर्व शिक्षकेतर कर्मचारी परिवारामुळे हा प्रेरणादायी उपक्रम अत्यंत नियोजितरित्या, शिस्तबद्ध व यशस्वीपणे पार पडला.

नव्या वर्षाच्या सुरूवातीलाच ठाणेकरांवर जलसंकट, 12 तास पाणी पुरवठा बंद

ठाणे: ठाणे महापालिकेच्या घोडबंदर परिसरात पाणीपुरवठा करणाऱ्या हरिदास नगर येथील मुख्य जलवाहिनीवरील ७०० मि.मी व्यासाची वॉल्व नादुरूस्त झाला आहे. परिणामी या परिसरातील पाणीपुरवठा पूर्णपणे विस्कळीत झाला आहे. येथे नवीन वॉल्व बसविण्यासाठी शुक्रवारी काही भागांतील पाणीपुरवठा बंद केला जाणार आहे.

शुक्रवार, २ जानेवारी रोजी सकाळी ९ ते रात्री ९ वाजेपर्यंत घोडबंदर रोड, लोकमान्यनगर, वर्तक नगर, साकेत, ऋतूपार्क, जेल, गांधीनगर, सिद्धांचल, इंदिरानगर, रूपादेवी, श्रीनगर, समतानगर, सिद्धेश्वर, इटर्निटी, जॉन्सन, मुंब्रा व कळव्याच्या काही भागांत १२ तास पूर्णपणे पाणीपुरवठा बंद राहणार आहे. त्यामुळे नागरिकांनी पाण्याचा वापर काटकसरीने करून महापालिकेस सहकार्य करावे, असे आवाहन महापालिकेच्या पाणीपुरवठा विभागाने केले आहे.

80 खोल्यांचे भव्य हॉटेल, खास सेलिब्रिटी लाऊंज; विमानतळावर जय्यत तयारी सुरू



मुंबई: नवी मुंबई आंतरराष्ट्रीय विमानतळावर दाखल होणाऱ्या प्रवाशांचा प्रवास आनंददायी आणि लक्षात राहणारा राहावा यासाठी विविध स्तरांवर प्रयत्न केले जात आहेत. प्रवाशांना येथे मुंबईच्या चमचमीत खाद्यपदार्थांची चव चाखता येणार आहे. झणझणीत वडा पाव, पावभाजी या पदार्थांसह पनीर टिक्का, चहाचे विविध प्रकार यासोबतच बिर्याणी, तंदुरी, सँडविच, भेळ, समोसा, मराठमोळे पदार्थ असेही मुंबईतील लोकप्रिय खाद्यपदार्थ येथे उपलब्ध होणार आहेत. तसेच विमानतळावर 'द स्वर्ल' हे 80 खोल्यांचे ट्रान्झिट हॉटेलही सुरू करण्यात येणार आहे.

एखाद्या देशात किंवा एखाद्या राज्यात पर्यटक जातात, तेव्हा त्या ठिकाणची स्थानिक संस्कृती, स्थानिक खाद्यपदार्थांची चव अनुभवण्याची ओढ त्यांना असते. हे लक्षात घेऊन नवी मुंबई आंतरराष्ट्रीय विमानतळावर प्रवाशांना खास मुंबईच्या खाद्यपदार्थांची चव चाखण्याची संधी मिळणार आहे. त्यासाठी 'बॉम्बे बॉण्ड' ही संकल्पना राबविण्यात येणार आहे.

"माझ्या बोलीभाषेची महानता आणि मराठी भाषेतील योगदान"

या विषयावर राज्यस्तरीय लेख स्पर्धा

जगातील बहुतेक प्रमुख भाषांप्रमाणेच मराठी भाषाही एकाहून अधिक पद्धतींनी बोलली जाते. मराठी या मुख्य भाषेशी नाते कायम ठेवलेली, तिची बोलीभाषा दर १२ कोसांगणिक उच्चारांत, शब्दसंग्रहांत व वाक्प्रचारांत बदलत रहाते. मराठी भाषा ही केवळ संवादाचे माध्यम नसून ती एक संस्कृती आहे. तिच्या मातीत असंख्य उपभाषांचे, बोलींचे रोप बहरलेले आहे.

महाराष्ट्राच्या प्रत्येक काना कोपऱ्यांत बोलीभाषांचे वैविध्य आढळते. बोली भाषेतील विविधतेमुळे मराठी भाषेची ताकद वाढली असून तिचे सौंदर्य अधिक खुलले आहे. या बोलीभाषांमधील साहित्य, लोकसंस्कृती, गाणी, नाटकं, प्रवचनं यांनी मराठीला अधिक व्यापक आणि जिवंत बनवले आहे. मराठी भाषा ही समुद्र आहे तर तिच्यात मिसळणाऱ्या बोलीभाषा या विविध नद्यांप्रमाणे आपले भाषिक सौंदर्य तिच्यामध्ये कायम मिसळत राहते. हा ओघ असाच कायम असणे खूप गरजेचे आहे.

शब्दांचे वैशिष्ट्य, शब्दांचा गोडवा, शब्दांचे अर्थ, त्याची आशयघनता, काळाच्या गतीमध्ये लुप्त होऊ नये. मराठी भाषेच्या अनेक बोलीभाषा आहेत, ज्या भौगोलिक प्रदेशानुसार बदलतात, जसे की विदर्भात वऱ्हाडी, नागपुरी; कोकणात मालवणी, कोकणी, आगरी; पश्चिम महाराष्ट्रात कोल्हापुरी, पुणेरी; आणि खानदेशात अहिराणी, खानदेशी यांसारख्या बोलीभाषांचा समावेश होतो, ज्या शब्दसंग्रह आणि उच्चारात वेगळेपण दर्शवतात पण लेखनात प्रमाण मराठीचा वापर होतो. आजही मराठी भाषेच्या जडणघडणीत या बोलीभाषांचा मोलाचा वाटा आहे. बोलीभाषांचे संवर्धन आणि त्यांचे लेखन-साहित्यिक योगदान पुढे नेणे, हे मराठी भाषेच्या उज्ज्वल भविष्यासाठी आवश्यक आहे.

मराठी वृत्तपत्र लेखक संघाच्या वतीने मराठी विचारधारा प्रतिष्ठान पुरस्कृत कामगारनेते वसंतराव होशिंग स्मृती राज्यस्तरीय लेख स्पर्धा आयोजित करण्यात आली आहे. स्पर्धेचा विषय "माझ्या बोलीभाषेची महानता आणि मराठी भाषेतील योगदान" हा विषय असून शब्दसंख्या १५०० आहे. स्पर्धेत भाग घेणाऱ्यांनी स्व-बोलीभाषेचा अधिकाधिक वापर करून मराठी साहित्य आणि चित्रपट-नाट्यकलाकृतीव योगदानाचा सविस्तर आढावा घेऊन हा लेख लिहून पाठवावा. लेख सुवाच्च अक्षरात
लेख लिहून किंवा देवनागरी फॉन्टमध्ये टाईप करून ९१६७३६४८७० या व्हॉट्सॲप क्रमांकावर दिनांक ३१ जानेवारी २०२६ पर्यंत पाठवावा, पारितोषिक वितरण समारंभ कविश्रेष्ठ कुसुमाग्रज जन्मदिन मराठी भाषा दिवस साजरा करण्यात येणार त्या कार्यक्रमात होणार आहे असे आवाहन स्पर्धा प्रमुख सुनील कुवरे यांनी केले आहे.

थंडीच्या जाणिवेने सरत्या वर्षाला निरोप

पुढील दोन दिवसांत तापमानाचा पारा वाढणार

मुंबई : मुंबईमध्ये नोव्हेंबर महिन्यापासून थंडीची जाणीव होण्यास सुरुवात झाली होती, मात्र कमाल तापमानाचा पारा फारसा खाली उतरला नव्हता. आता डिसेंबरअखेरीस कमाल तापमानाचा पारा 30 अंश सेल्सिअसच्या खाली उतरला असून सरत्या वर्षाला निरोप देताना कुलाबा आणि सांताक्रूझ या दोन्ही केंद्रांवर कमाल तापमान अनुक्रमे 29.4 आणि 29.5 अंश से. नोंदले गेले आहे. कमाल तापमानाचा पारा खाली आला की, थंडीच्या ऋतूची खरी जाणीव होऊ लागते. मात्र सध्याचा कमाल तापमानातील हा दिलासा दोनच दिवसांपुरता असेल, अशी शक्यता आहे.

कोकण विभागामध्ये अलिबाग येथे कमाल तापमान 30 अंशांखाली नोंदले गेले, तर रत्नागिरी, डहाणू येथे मात्र 30 अंशांहून अधिक होते. आज, गुरुवार, 1 जानेवारी रोजी मुंबईत किमान आणि कमाल तापमान 16 आणि 29 अंश असण्याची शक्यता आहे.

त्यानंतर 2 जानेवारीपासून कमाल आणि किमान तापमानात वाढ होण्यास सुरुवात होईल. 2 ते 6 जानेवारीपर्यंत कमाल तापमानाचा पारा 33 अंशांपर्यंत पुन्हा वाढेल, अशी शक्यता आहे. संपूर्ण भारतात पुढील दोन दिवसांमध्ये किमान तापमान दोन ते चार अंशांनी वाढू शकेल.

2026मध्ये मुंबईला मिळणार नवा एक्सप्रेसवे !

घोडबंदर-ठाणे-बेलापूरची कोंडी फुटणार

मुंबई: आज, गुरुवारपासून सुरू झालेल्या नववर्षात मुंबईप्रवेश जलद होणार आहे. महामुंबईतील वाहतूककोंडीवर मात करण्यासाठी महत्त्वाचा ठरणारा बडोदा-मुंबई द्रुतगती महामार्ग यंदा सुरू होणार आहे. त्याचा पहिला टप्पा मार्चपर्यंत, तर दुसरा व अखेरचा टप्पा एप्रिलअखेरीस सुरू होणार आहे. जवाहरलाल नेहरू बंदर प्राधिकरण (जेएनपीए) हे देशातील सर्वाधिक क्षमतेचे बंदर आहे. या बंदरावर येणाऱ्या एकूण मालवाहतुकीपैकी पाच हजारहून अधिक मालवाहू ट्रक हे दररोज उत्तरेकडून 'जेएनपीए'वर दाखल होतात. याखेरीज अन्य वाहनेदेखील आहेतच. ही सर्व वाहने डहाणू, पालघर, विरार, वसईपर्यंत राष्ट्रीय महामार्ग ४८ (अहमदाबाद महामार्ग) व त्यानंतर ठाण्यातील घोडबंदर रस्ता आणि पुढे ठाणे-बेलापूर किंवा ठाणे-मुंब्रा-तळोजा या मार्गांचा वापर करतात. यामुळे या सर्व रस्त्यांवर कायम वाहतूककोंडी असते. ही कोंडी फोडण्यासाठी भारतीय राष्ट्रीय महामार्ग प्राधिकरणाकडून (एनएचएआय) बडोदा-मुंबई द्रुतगती मार्ग या पूर्णपणे नव्या आठ पदरी महामार्गाची उभारणी होत आहे. हे काम आता अंतिम टप्प्यात आल्याने २०२६ मध्ये मुंबईसह महामुंबईकरांना हा वेगवान वाहतुकीचा महामार्ग उपलब्ध होणार आहे.

'लाडकी बहीण' ई-केवायसीला पुन्हा मुदतवाढ?

मुख्यमंत्री माझी लाडकी बहीण योजनेतील लाभार्थी महिलांसाठी ई-केवायसी करण्यास पुन्हा एकदा मुदतवाढ दिली जाणार असल्याची चर्चा आहे. त्यानुसार आता 31 जानेवारीपर्यंत ई-केवायसी करण्याची संधी मिळणार असल्याचे बोलले जात असले, तरी जिल्हा महिला व बालविकास कार्यालयाकडे याबाबत अद्याप अधिकृत पत्र प्राप्त झालेले नाही. त्यामुळे लाभार्थी महिलांमध्ये प्रक्रियेबाबत संभ्रमाचे वातावरण आहे.

महायुती सरकारच्या महत्त्वाकांक्षी मुख्यमंत्री माझी लाडकी बहीण योजनेसाठी पात्र लाभार्थी महिलांना ई-केवायसी करणे बंधनकारक करण्यात आले आहे. या प्रक्रियेला 18 सप्टेंबरपासून सुरुवात करण्यात आली होती. सुरुवातीला 18 नोव्हेंबरपर्यंत मुदत देण्यात आली होती. मात्र, ठरवून दिलेल्या

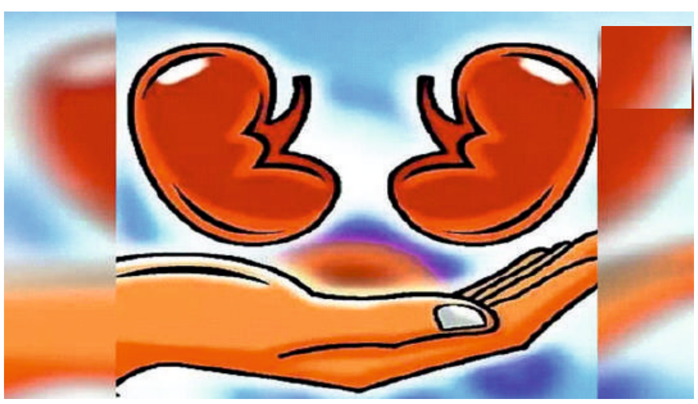
कालावधीत अनेक महिलांची ई-केवायसी पूर्ण न झाल्याने विभागाकडून 31 डिसेंबरपर्यंत मुदतवाढ देण्यात आली होती. 31 डिसेंबर रोजी ही मुदत संपत असताना अद्यापही मोठ्या संख्येने महिलांची ई-केवायसी प्रक्रिया अपूर्ण असल्याचे समोर आले आहे.

ग्रामीण भागात तांत्रिक अडचणी, इंटरनेटची समस्या, माहितीअभावी तसेच कागदपत्रांच्या त्रुटींमुळे अनेक लाभार्थींना ई-केवायसी पूर्ण करता आलेली नाही. यामुळे पुन्हा एकदा मुदतवाढ दिली जाणार असल्याची चर्चा सुरू झाली आहे. त्यानुसार आता 31 जानेवारीपर्यंत ई-केवायसी करता येणार असल्याचे संकेत आहेत. योजनेत पारदर्शकता राखण्यासाठी तसेच पात्र लाभार्थींनाच नियमित आर्थिक लाभ मिळावा, या उद्देशाने ई-केवायसीची अट घातली आहे. मात्र ई-केव्हासीसाठी आता शेवटची तारीख नेमकी कोणती याबाबत कोणतीही अधिकृत माहिती समोर आलेली नाही.

अवयवदानाने सहा जणांना जीवदान, ठाण्यातील ब्रेन डेड महिलेच्या कुटुंबीयांचा मोठा निर्णय

ठाणे : मेंदू मृत (ब्रेन डेड) घोषित झालेल्या 38 वर्षीय महिलेच्या अवयवदानामुळे एकाच वेळी सहा जणांचे प्राण वाचले आहेत. दु:खाचा डोंगर कोसळलेला असतानाही ठाण्यातील एका कुटुंबाने घेतलेल्या धाडसी निर्णयामुळे सहा रुग्णांना आवश्यक अवयवांचे प्रत्यारोपण होऊ शकणार आहे. ठाण्यातील ही पहिलीच घटना ठरली असून ठाणे, मुंबई आणि दिल्लीतील रुग्णांच्या अवयव प्रत्यारोपणा साठी पाठवण्यात आले आहेत.

कुटुंबाकडून अवयवदानाचा निर्णय-हाजुरी येथील रहिवासी असलेल्या या महिलेला मेंदूत रक्तस्राव झाल्यामुळे 19 डिसेंबर रोजी महावीर जैन हॉस्पिटल आणि प्रताप आशर कार्डियाक सेंटरमध्ये दाखल करण्यात आले होते. 25 डिसेंबर रोजी डॉक्टरांनी महिलेला 'ब्रेन डेड' घोषित केले. या कठीण काळात डॉक्टरांनी कुटुंबाला अवयवदानाचे महत्त्व पटवून दिले. त्यावेळी कुटुंबीयांनी आपल्या भावना बाजूला सारून समाजाप्रति असलेल्या कर्तव्याला



प्राधान्य दिले.

सहा महत्त्वाच्या अवयवांचे दान, सहा जणांचा जीव वाचण्यास मदत - 26 डिसेंबर रोजी डॉ. विनीत रणवीर आणि त्यांच्या चमूने अवयव काढण्याची शस्त्रक्रिया यशस्वी केली. यामध्ये यकृत, दोन मूत्रपिंड (किडनी), हृदय, स्वादुपिंड आणि फुफ्फुस या सहा महत्त्वाच्या अवयवांचे दान करण्यात आले. पोलिसांच्या मदतीने 'ग्रीन कॉरिडॉर' करण्यात आला होता. ठाण्याहून पवईपर्यंत 17 मिनिटांत या महिलेचे हृदय पोहोचवून एका रुग्णाचे प्राण वाचवण्यात आले. मृत महिलेच्या मुलीला दोन लाखांचा धनादेश

पाच अवयव मुंबईत, तर एक अवयव ठाण्यातील रुग्णाला प्रत्यारोपणासाठी देण्यात आले. महिलेच्या या उदात्त कार्याचा सन्मान म्हणून जैन ट्रस्ट आणि महावीर जैन हॉस्पिटलतर्फे त्यांच्या 9 वर्षीय मुलीच्या भविष्यासाठी प्रत्येकी एक लाख, असे एकूण दोन लाख रुपयांच्या एफडीचा (मुदत ठेव) धनादेश देण्यात येणार असल्याची घोषणा केली आहे. ब्रेन डेड झाल्यानंतर ठराविक वेळेत अवयवदान होणे गरजेचे असते.

कल्याण-डोंबिवलीकरांचा प्रवास सुखकर ! महत्त्वाच्या पुलाचे काम 8 दिवसांत पूर्ण

ठाणे: ठाण्यातील एक महत्त्वाचा पूल काही दिवसांपासून दुरुस्तीच्या कामांसाठी बंद ठेवण्यात आला होता. हा पूल कल्याण-डोंबिवलीकरांसह उल्हासनगर, अंबरनाथ आणि बदलापूरकडे जाणाऱ्या प्रवाशांसाठी अत्यंत महत्त्वाचा असल्याने त्याच्या बंदमुळे नागरिकांची मोठी गैरसोय होत होती. मात्र, केडीएमसीने अवघ्या 8 दिवसांत दुरुस्तीचे काम पूर्ण केल्याने आजपासून हा पूल काही वाहनांसाठी खुला करण्यात आला आहे.

कल्याणमधील वालधुनी पुलावर दुरुस्तीच्या कामांसाठी 20 डिसेंबर रोजी वाहतूक बंद करण्यात आली होती. या कामासाठी सुरुवातीला 20 दिवसांचा कालावधी लागणार असल्याची माहिती केडीएमसीकडून देण्यात आली होती. मात्र, नियोजनबद्ध कामामुळे हे काम अपेक्षेपेक्षा वेगाने पूर्ण करण्यात आले असून, आज म्हणजेच सोमवार सकाळपासून वालधुनी पूल प्रवाशांसाठी खुला करण्यात आला आहे.

पान १ वरून

आयएनएसव्ही कौंडिण्यने आपल्या पहिल्या सागरी प्रवासाला केली सुरुवात

शतकांपूर्वी वापरल्या जाणाऱ्या नैसर्गिक सामग्री आणि पद्धतींचा वापर करून, पारंपरिक शिवणकाम तंत्रज्ञानाने बांधण्यात आली आहे. हा प्रवास त्याच प्राचीन सागरी मार्गांवरून होत आहे, जो एकेकाळी भारताच्या पश्चिम किनारपट्टीला ओमानशी जोडत होता तसेच हिंदी महासागरामध्ये व्यापार, सांस्कृतिक देवाणघेवाण आणि सातत्यपूर्ण नागरी संबंधांना चालना देत होता.हे सागरी अभियान भारत आणि ओमान यांच्यातील द्विपक्षीय संबंध अधिक दृढ करण्यात महत्त्वपूर्ण ठरेल, कारण ते दोन्ही देशांच्या सामायिक सागरी वारशाला अधोरेखित करण्याबरोबरच सांस्कृतिक आणि जनतेमधील संबंध बळकट करेल. आयएनएसव्ही कौंडिण्यचे मस्कतमधील आगमन हे दोन सागरी राष्ट्रांना शतकानुशतके जोडणाऱ्या मैत्री, परस्पर विश्वास आणि आदराच्या चिरस्थायी बंधांचे एक शक्तिशाली प्रतीक ठरेल. हा प्रवास गुजरात आणि ओमान यांच्यातील सखोल ऐतिहासिक संबंधांवरही प्रकाश टाकतो, जे आजपर्यंत सुरू असलेल्या सहकार्याच्या परंपरेचे प्रतिबिंब आहे.

टोमॅटो सूपचे सात आश्चर्यकारक फायदे

* हाडांसाठी लाभदायक : टोमॅटो सूपमध्ये व्हिटॅमिन K व कॅल्शियम भरपूर प्रमाणात असते, जे हाडं मजबूत ठेवतात. तसेच यातील लायकोपीन हाडांवरील ताण कमी करतो.

*मेंदू आणि मज्जासंस्था मजबूत : टोमॅटो सूपमध्ये कॉपर व पोटॅशियम हे मेंदू कार्यासाठी उपयुक्त खनिजे असतात. त्यामुळे मेंदू सतत ॲक्टिव्ह आणि निरोगी राहतो.

* इम्युनिटी वाढवते : व्हिटॅमिन आणि C च्या भरपूर प्रमाणामुळे शरीराची रोगप्रतिकारक शक्ती वाढते. हे सूप शरीरातील ऊतींच्या (टिश्यू) विकासालाही मदत करते.

* वजन कमी करते : जास्त पाणी व फायबर असलेल्या या सुपमुळे भूक उशिरा लागते व वजन कमी होण्यास मदत होते. ऑलिव्ह ऑईल वापरल्यास फायदे अजूनच वाढतात.

* कॅन्सरचा धोका कमी : यामध्ये असलेले लायकोपीन आणि कॅरोटिनॉईड्स हे अँटीऑक्सिडंट्स शरीरातील पेशींचे संरक्षण करतात आणि कॅन्सरचा धोका कमी करतात.

* डायबिटीस नियंत्रणात ठेवतो : क्रोमियम असलेले टोमॅटो सूप रक्तातील साखर नियंत्रित ठेवण्यास मदत करते. मधुमेही रुग्णांसाठी विशेष फायदेशीर !

* रक्तप्रवाह सुधारतो : टोमॅटोतील सेलेनियम रक्ताभिसरण सुरळीत करते, त्यामुळे ॲनिमियाचा धोका कमी होतो.जेव्हा आरामदायी जेवणाचा विचार येतो तेव्हा टोमॅटो सूपसारखे काहीही नाही. काही कुरकुरीत क्रॉउटन्स आणि औषधी वनस्पतींनी सजवलेल्या वाफाळत्या टोमॅटो सूपचा एक घोट घ्या आणि तुमचा उदासीनता कमी होताना

लवचिक शरीर म्हणजे सक्रिय मन

लवचिकपणा म्हणजे तरुणपणाचे, आरोग्याचे आणि आत्मविश्वासाचे प्रतीक आहे. लवचिक शरीर म्हणजे सक्रिय मन, आणि सक्रिय मन म्हणजे निरोगी जीवन.

आरोग्य म्हणजे फक्त आजार नसणे नव्हे, तर शरीर-मनाचे सशक्त संतुलन होय ! आपण कितीही व्यस्त असलो, रोजच्या जीवनात बसणे, उभे राहणे, काम करणे, वाहन चालवणे या सर्व गोष्टींमध्ये शरीराचा लवचिकपणा हाच आपला खरा साथीदार असतो. पण आपण तो किती जपतो ? अनेकांना वाटते की लवचिकपणा म्हणजे फक्त व्यायाम करणाऱ्यांसाठी किंवा नृत्य, योग करणाऱ्यांसाठीच असतो पण खरं तर तो प्रत्येकासाठी आवश्यक आहे.

लवचिकपणा म्हणजे काय ?

शरीरातील स्नायू, सांधे आणि हाडे त्यांच्या पूर्ण मर्यादेत आणि आरामदायी पद्धतीने हालचाल करू शकतील, यालाच लवचिकपणा म्हणतात.

उदा. सहजपणे वाकणे, ताठ उभे राहणे, हात वर उचलणे, पाय पुढे-मागे नेणे इत्यादी क्रिया जर ताण न घेता होऊ शकल्या, तर आपले शरीर लवचिक आहे असे म्हणता येते.

लवचिक शरीराचे फायदे सांध्यांवरील ताण कमी होतो :

लवचिक स्नायूंमुळे हालचाल सहज होते आणि सांध्यांवर अनावश्यक ताण येत नाही. त्यामुळे गुडघेदुखी, पाठदुखी, मानदुखी अशा समस्या कमी होतात. स्नायूंमध्ये ताण

आणि आकडी कमी झाल्यामुळे रक्ताभिसरण सुधारते. शरीरात ऑक्सिजनचा पुरवठा अधिक होतो आणि ऊर्जा टिकून राहते.

३. शरीराची स्थिती सुधारते : लवचिकपणा वाढल्याने आपण ताठ, आत्मविश्वासाने उभे राहतो. चुकीच्या बसण्यामुळे किंवा वाकून काम केल्याने होणारा कणा व मानेचा त्रास टळतो.

अपघात आणि दुखापतींचा धोका कमी होतो : शरीर लवचिक असल्यास अचानक पडणे, धावणे किंवा वळणे यावेळी स्नायूंना झटका बसत नाही. त्यामुळे स्ट्रेन्स किंवा स्प्रेनपासून बचाव होतो.

ताण-तणावावर नियंत्रण : योगासनं, स्ट्रेचिंग किंवा नृत्य यासारख्या लवचिकतेच्या व्यायामामुळे शरीरात एंडॉर्फिन नावाचे आनंदी हार्मोन्स स्रवतात, ज्यामुळे मन प्रसन्न राहते.

लवचिकपणा वाढवण्यासाठी सोपे उपाय- दररोज स्ट्रेचिंग करा : सकाळी उठल्यावर किंवा झोपण्यापूर्वी १०-१५ मिनिटे हलके स्ट्रेचिंग करा. मान, खांदे, पाठ, पाय यांवर विशेष लक्ष द्या.

योगासनांचा सराव : सूर्यनमस्कार, ताडासन, भुजंगासन, पश्चिमोत्तानासन ही आसने लवचिकपणा वाढवण्यासाठी अतिशय उपयुक्त आहेत.

नियमित हालचाल ठेवा : दिवसभरात दीर्घकाळ एकाच स्थितीत बसणे टाळा. दर अर्ध्या तासाने थोडे चालणे, ताणून घेणे सवयीत आणा.

योग्य आहार घ्या : स्नायूंना आवश्यक प्रोटीन, कॅल्शियम आणि मॅग्नेशियम मिळण्यासाठी हिरव्या भाज्या, फळे, दूध, सुका मेवा यांचा आहारात समावेश करा. योग्य झोप आणि पाणी : पुरेशी झोप घेतल्यास स्नायूंची दुरुस्ती होते. तसेच शरीरात पाण्याचे प्रमाण टिकवले तर लवचिकपणा नैसर्गिक राहतो.

लवचिकपणा म्हणजे तरुणपणाचे, आपल्या चांगल्या आरोग्याचे आणि भरपूर आत्मविश्वासाचे प्रतीक आहे.

चेहऱ्यावरील सुरकुत्या घालवण्याचे काही उपाय

चेहऱ्यावर कमी वयात सुरकुत्या येणं कोणालाच आवडत नाही. प्रत्येक महिलेला आपला चेहरा कायम तरूण आणि सुंदर दिसावा असंच वाटत असतं. मात्र त्यासाठी चेहऱ्याची निगा राखणं अत्यंत गरजेचे आहे. कारण चेहऱ्यावर सुरकुत्या आल्या तर चेहरा अधिक म्हातारा दिसू लागतो आणि तरूणवयातच म्हातारपणाचा लुक येतो. चेहऱ्यावरील सुरकुत्या घालविण्या साठी नारळाच्या तेलाचा प्रयोग करता येऊ शकतो. नारळाच्या तेलाचा वापर करताना नेहमी लक्षात ठेवा की, नारळाच्या तेलामध्ये त्वचेला नुकसान करणाऱ्या फ्री रॅडिकल्सशी दोन हात करण्याची क्षमता असते. त्वचेवरील सुरकुत्या काढून टाकण्यासाठी त्यामुळे हे फायदेशीर ठरते. रोज रात्री झोपताना तुम्ही हे चेहऱ्याला लावावे.

चेहऱ्यावरील सुरकुत्या काढण्यासाठी तुम्ही नारळाच्या तेलाचा वापर अत्यंत सोप्या पद्धतीने करू शकता. तुम्ही विविध पद्धतीने नारळाचे तेल चेहऱ्याला लाऊ शकता. सर्वात महत्त्वाचं म्हणजे

नारळाचे तेल काहीही मिक्स न करता लावल्याने चेहऱ्यावर अधिक चमक राहाते आणि चेहऱ्यावर सुरकुत्या येत नाहीत. सुरकुत्या काढण्यासाठी तुम्ही नारळाचे तेल डायरेक्ट वापरू शकता. याशिवाय नारळाच्या तेलात थोडेसे कॅस्टर ऑईल मिक्स करा. या तेलामध्ये अँटीइन्फ्लेमेटरी, अँटीरिंकल्स गुण असतात. जे सुरकुत्या काढून टाकण्यासाठी मदत करतात.

हे चेहऱ्यावरील वाढत्या वयाची लक्षणे मिटवतात. १ चमचा नारळाच्या तेलात थोडेसे कॅस्टर ऑईल मिक्स करा. त्यानंतर आपल्या चेहऱ्यावर सर्क्युलेशन मोशनप्रमाणे लावा आणि रात्रभर तसंच राहू द्या. सकाळी पाण्याने चेहरा स्वच्छ धुवा. त्वचेला मॉईस्चर मिळून त्वचेवरील सुरकुत्यांपासून सुटका मिळते.

खरबुजाचे औषधी गुणधर्म

खरबुजाच्या साली जाळून भस्म बनवून घ्या. २ वा ३ ग्रॅम भस्म, मधासोबत घेतल्यास पोटदुखी व गॅस होण्याची तक्रार दूर होते.

खरबुजाच्या बिया खाल्ल्यामुळे स्मरणशक्ती वाढते.

संतुलित प्रमाणात खरबूज नियमित खाल्ल्यास रक्ताभिसरण संबंधित रोग बरे होतात तसेच किडनीसंबंधित रोगही बरे होतात.

खरबुजाच्या बिया वाटून तुपात भाजून खाल्ल्यास आळस, जास्त झोप येणे व चक्कर येणे यासारख्या तक्रारी दूर होतात.

ज्या माता बाळाला स्तनपान करवीत असतात त्यांनी रोज थोडे खरबूज खायला हवे. यामुळे दुधाचे प्रमाण वाढते.

शिधावाटप कार्यालय, ठाणे येथे राज्य ग्राहक दिन साजरा

ठाणे : सहाय्यक नियंत्रक शिधावाटप, फ परिमंडळ, ठाणे श्री. प्रदीप काळे यांच्या अध्यक्षते खाली दिनांक २४ डिसेंबर रोजी उपनियंत्रक शिधावाटप कार्यालय, फ परिमंडळ, ठाणे, शिधावाटप कार्यालय क्रमांक ४१ (फ) ठाणे व शिधावाटप कार्यालय क्रमांक ३६ (फ) ठाणे यांच्या संयुक्त विद्यमाने शिधावाटप कार्यालय क्रमांक ४१ (फ) ठाणे यांच्या प्रांगणात राज्य ग्राहक दिन साजरा करण्यात आला.या कार्यक्रमास उपनियंत्रक वैधमापनशास्त्र, ठाणे जिल्हा कार्यालय येथील श्री. राठोड यांची प्रमुख उपस्थिती होती. तसेच प्रमुख पाहुणे म्हणून कार्यकारी संपादक – दैनिक महाराष्ट्र सम्राट व ग्राहक कायदा चळवळीतील अग्रगण्य जाणकार श्री. गणेश भोईटे उपस्थित होते.यावेळी शिधावाटप कार्यालय क्रमांक ४१ (फ) ठाणे येथील शिधावाटप अधिकारी श्री. सुभाष डुंबरे, कार्यालयातील अधिकारी-कर्मचारी तसेच मोठ्या संख्येने ग्राहक उपस्थित होते.कार्यक्रमात ग्राहक हक्कांचे संरक्षण, ग्राहकांमध्ये जागरूकता निर्माण करणे तसेच डिजिटल युगातील बदलती तक्रार निवारण प्रक्रिया यावर सविस्तर मार्गदर्शन करण्यात आले. आजच्या डिजिटल युगात व्यापार, सेवा व व्यवहार मोठ्या प्रमाणावर ऑनलाइन पद्धतीने होत असून, त्यामुळे ग्राहक तक्रारींचे स्वरूपही बदलले आहे. अशा परिस्थितीत ग्राहकांना वेळेत, पारदर्शक व सुलभ न्याय मिळणे अत्यंत आवश्यक झाले आहे.याच पार्श्वभूमीवर यंदाच्या राज्य ग्राहक दिनाची थीम"Efficient and Speedy Disposal through Digital Justice"म्हणजेच डिजिटल न्यायाच्या माध्यमातून कार्यक्षम व जलद तक्रार निवारण अशी होती, जी काळाची गरज अधोरेखित करणारी आहे.डिजिटल न्याय प्रणालीमुळे ग्राहकांना घरबसल्या तक्रार नोंदवता येते, आवश्यक कागदपत्रे ऑनलाइन सादर करता येतात तसेच अनेक प्रकरणांमध्ये व्हिडिओ कॉन्फरन्सिंग द्वारे सुनावणी घेता येते. यामुळे वेळेची बचत होते, खर्च कमी होतो आणि न्याय प्रक्रिया अधिक पारदर्शक बनते. ई-दाखल प्रणाली, ऑनलाइन ग्राहक तक्रार पोर्टल व हेल्पलाईन सेवांमुळे ग्राहक न्याय व्यवस्थेला नवी दिशा मिळाली आहे. विलंबित न्याय म्हणजे नाकारलेला न्याय हे यावेळी अधोरेखित करण्यात आले.तथापि, डिजिटल न्याय यशस्वी होण्यासाठी ग्राहकांनी डिजिटल साक्षर असणे, आपल्या हक्कांची माहिती ठेवणे आणि उपलब्ध सुविधांचा योग्य वापर करणे आवश्यक असल्याचे सांगण्यात आले. शासन, प्रशासन आणि ग्राहक यांच्या संयुक्त प्रयत्नांतूनच सक्षम ग्राहक न्याय व्यवस्था उभी राहू शकते, असा संदेश देत कार्यक्रम यशस्वीरीत्या पार पडला.

मुंबई-भाईंदर, पूर्व-पश्चिम थेट जोडणार, घोडबंदर रोडवरही धावणार,

मुंबई: नवीन वर्षात आजपासून प्रवेश करत असतानाच मुंबईकरांसाठी सुवार्ता आहे. या वर्षात मुंबईकरांच्या सेवेत तीन मेट्रो मार्गिका दाखल होणार आहेत. त्यातील एक मार्गिका उत्तर मुंबईला भाईंदरशी जोडेल, अन्य मार्गिका ठाण्यात घोडबंदर रस्त्याच्या डोक्यावरून धावेल तर तिसरी मार्गिका पूर्व मुंबईतील आहे.

मुंबईत एकूण १७ मेट्रो मार्गिकांचे ३५० किमीचे जाळे उभारले जाणार आहे. त्यातील जवळपास ७० किमीच्या चार मेट्रो मार्गिका प्रवासीसेवेत आहेत. आता नवीन वर्षात तीन मेट्रो मार्गिका पहिल्या टप्प्यात जवळपास २२ किमीसाठी सुरू होत आहे.

कळव्यात सुरु झाले संगीत उद्यान

ठाणे : कळवा भागातील किंबहुना ठाण्यातील संगीत प्रेमींसाठी उद्यानाच्या माध्यमातून एक व्यासपीठ उपलब्ध करुन देण्यात आले आहे. कळवा नाक्यावर साकरण्यात आलेल्या या अनोख्या उद्यानाचे लोकार्पण रविवारी करण्यात आले. कळव्यातील नागरीकांना याठिकाणी येऊन आपल्या कला सादर करता येणार आहेत. तसेच त्यांना सराव देखील करता येणार आहे.

ठाण्यातील पहिलेच अशा प्रकारचे उद्याने हे ठरले आहे.कळव्यातील शिंदे सेनेच्या माजी नगरसेविका प्रमिला केणी यांच्या प्रयत्नातून हे उद्यान साकारण्यात आले आहे. कळव्यात अनेक कलाकार आहेत, परंतु त्यांना सराव किंवा आपल्या कला सादर करण्यासाठी हक्काचे असे व्यासपीठ उपलब्ध नव्हेत. नेमकी हीच बाब लक्षात घेऊन केणी परिवाराने ही कळवेकरांना अनोखी भेट दिली आहे. रविवारी सांयकाळी या उद्यानाचे दिमाखात लोकार्पण करण्यात आले. याठिकाणी गायकांना आपली कला सादर करता येणार आहे. याशिवाय संगीत प्रेमींना देखील आपल्या कला गुणांना वाव देता येणार असून याठिकाणी सरावाची देखील संधी उपलब्ध करुन देण्यात आली आहे. याठिकाणी आर्ट गॅलरी, प्रदर्शन, स्टँडअप कॉमेडी, डान्स सराव, ॲक्टींग, पथनाट्य सराव

आदींसह इतर कार्यक्रमांसाठी देखील एक उत्तम व्यासपीठ याठिकाणी उपलब्ध करुन देण्यात आले आहे.उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे आणि खासदार डॉ. श्रीकांत शिंदे यांच्या मार्गदर्शनाखाली प्रमिला केणी यांच्या प्रयत्नाने या उद्यानाची निर्मिती करण्यात आली आहे. कळव्यातील कलाकारांना आपली कला सादर करण्याची संधी या निमित्ताने उपलब्ध झाली आहे. कलाकार आणि संगीत प्रेमींसाठी हक्काचे व्यासपीठ उपलब्ध झाले आहे. संगीतप्रेमी येथे येऊन सकाळी १० ते रात्री १० वाजेपर्यंत सराव किंवा आपली कला सादर करु शकणार आहेत. तसेच जेष्ठ नागरीकांसाठी व्यायाम साहित्य देखील उपलब्ध करुन देण्यात आले आहे. दोन ठिकाणी ॲम्पी थिएटर आणि योगासाठी देखील उपलब्ध करुन देण्यात येते आहे. याठिकाणी सुरक्षेची देखील विशेष काळजी घेण्यात आली आहे. दोन सुरक्षा रक्षक उपलब्ध असणार आहेत. शिवाय सीसीटीव्ही कॅमेरे देखील बसविण्यात आले आहेत. त्यामुळे संगीत प्रेमींनी याचा लाभ घ्यावा, हे उद्याने आपल्यासाठी तयार करण्यात आले आहे.मंदार केणी केणी परिवाराने या उद्यानाच्या माध्यमातून एक चांगले व्यासपीठ उपलब्ध करुन दिले आहे. गायनाच्या कलाकारांना याठिकाणी आपली कला सादर करण्यास मिळणार आहे. या निमित्ताने आज खऱ्या अर्थाने मुकुंद केणी यांची उणीव भासत आहे. परंतु त्यांचे पुत्र मंदार हे त्यांचा वारसा चांगल्या प्रकारे पुढे चालवित आहे.

भारतीय महिलांचा श्रीलंकेवर ५-० ने 'क्लीन स्वीप'; हरमनप्रीत आणि दीप्ती शर्माची ऐतिहासिक कामगिरी

तिरुवनंतपुरम (भास्कर गाणेकर): भारतीय महिला क्रिकेट संघाने पाचव्या आणि शेवटच्या टी-२० सामन्यात श्रीलंकेचा १५ धावांनी पराभव करत पाच सामन्यांच्या मालिकेत ५-० असा दणदणीत 'क्लीन स्वीप' (C l e a n S w e e p) केला. ग्रीनफील्ड आंतरराष्ट्रीय स्टेडियमवर झालेल्या या अटीतटीच्या सामन्यात भारताने कर्णधार हरमनप्रीत कौरची वादळी खेळी आणि गोलंदाजांच्या शिस्तबद्ध कामगिरीच्या जोरावर श्रीलंकेचे आव्हान परतवून लावले.

या विजयासोबतच भारताने २०२५ या वर्षाचा शेवट गोड केला आहे. हरमनप्रीतची कर्णधारकी खेळी नाणेफेक हारल्यानंतर प्रथम फलंदाजी करताना भारताची सुरुवात अडखळत झाली. फॉर्ममध्ये असलेली शफाली वर्मा (५) आणि पदार्पण करणारी जी. कमलिनी स्वस्तात बाद झाल्यामुळे भारताची अवस्था ३ बाद अवघ्या काही धावा अशी झाली होती. मात्र, कर्णधार हरमनप्रीत कौरने जबाबदारी आपल्या खांद्यावर घेत ४३ चेंडूंत ६८ धावांची जबरदस्त खेळी केली. तिला अमनजोत कौर (२१) आणि शेवटच्या षटकांमध्ये अरुंधती रेड्डीने (११ चेंडूंत नाबाद २७) उत्तम साथ दिली. अरुंधती रेड्डीच्या फटकेबाजी मुळे भारताला निर्धारित २० षटकांत १७५/७ अशी सन्मान जनक धावसंख्या उभारता आली. श्रीलंकेची झुंज अपयशी १७६ धावांच्या आव्हानाचा पाठलाग करताना श्रीलंकेची सुरुवातही खराब झाली. कर्णधार चमारी अटापट्टू लवकर बाद झाली. मात्र, हसिनी परेरा (६५) आणि इमेक्षा दु◌ुलानी (५०) यांनी दुसऱ्या विकेटसाठी ५६ चेंडूंत ७९ धावांची भागीदारी करत भारताच्या गोटात चिंता निर्माण केली होती. ही जोडी मैदानावर असेपर्यंत सामना श्रीलंकेच्या बाजूने झुकलेला दिसत होता. पण १२ व्या षटकात अमनजोत कौरने ही भागीदारी तोडली आणि भारतीय गोलंदाजांनी सामन्यावर पुन्हा पकड मिळवली. अखेर श्रीलंकेला २० षटकांत १६०/७ धावांपर्यंतच मजल मारता आली.दीप्ती शर्माचा विश्वविक्रम या सामन्यात भारताची अष्टपैलू खेळाडू दीप्ती शर्मा हिने इतिहास रचला. तिने नीलाक्षी डी सिल्वाला बाद करताच महिला टी-२० आंतरराष्ट्रीय क्रिकेटमध्ये सर्वाधिक बळी घेण्याचा विक्रम आपल्या नावावर केला. तिने ऑस्ट्रेलियाच्या मेगन शूटला मागे टाकत १५२ बळींचा टप्पा गाठला आहे.

सामन्याचा संक्षिप्त धावफलक:भारत महिला: २० षटकांत १७५/७ (हरमनप्रीत कौर ६८, अरुंधती रेड्डी २७*; चमारी अटापट्टू २/२१)श्रीलंका महिला: २० षटकांत १६०/७ (हसिनी परेरा ६५, इमेक्षा दुलानी ५०; दीप्ती शर्मा १/२२) निकाल: भारत १५ धावांनी विजयी. सामनावीर: हरमनप्रीत कौरमालिकावीर: शफाली वर्मा

विजय हजारे करंडक: मुंबईची विजयाची 'हॅट्ट्रिक', छत्तीसगडवर ९ गडी राखून दणदणीत विजय

विजय हजारे करंडक: मुंबईची विजयाची 'हॅट्ट्रिक', छत्तीसगडवर ९ गडी राखून दणदणीत विजयजयपूर: कर्णधार शार्दुल ठाकूरचा भेदक मारा आणि शम्स मुलाणीच्या फिरकीच्या जोरावर मुंबईने विजय हजारे करंडक (२०२५-२६) स्पर्धेत आपला धडाका कायम ठेवला आहे. 'एलिट क' गटातील सामन्यात सोमवारी मुंबईने छत्तीसगडचा ९ गडी राखून धुव्वा उडवला आणि स्पर्धेतील सलग तिसरा विजय नोंदवत गुणतालिकेत अव्वल स्थान भक्कम केले. शार्दुल आणि शम्सचा कहरजयपूरिया विद्यालय ग्राउंडवर झालेल्या या सामन्यात मुंबईने नाणेफेक जिंकून प्रथम गोलंदाजीचा निर्णय घेतला. कर्णधार शार्दुल ठाकूरने आपल्या पहिल्याच स्पेलमध्ये छत्तीसगडच्या फलंदाजीचे कंबरडे मोडले. त्याने अवघ्या ५ षटकांत १३ धावा देत ४ बळी टिपले. शार्दुलच्या या तडाख्यामुळे छत्तीसगडची अवस्था ५ व्या षटकात ४ बाद १० अशी दयनीय झाली होती. त्यानंतर फिरकीपटू शम्स मुलाणीने आपली जादू दाखवली. त्याने ९.१ षटकांत ३१ धावा देत ५ गडी बाद केले आणि छत्तीसगडचा डाव अवघ्या १४२ धावांवर गुंडाळला. छत्तीसगडकडून कर्णधार अमनदीप खरे (६३) आणि अजय मंडल (४६) यांनी पाचव्या विकेटसाठी १०५ धावांची भागीदारी करत संघाला सावरण्याचा प्रयत्न केला, पण इतर कोणत्याही फलंदाजाला दुहेरी धावसंख्याही गाठता आली नाही.अंकृश आणि सिद्धेशची अर्धशतकी खेळी विजयासाठी १४३ धावांचे माफक लक्ष्य घेऊन मैदानात उतरलेल्या मुंबईने हे आव्हान २४ षटकांत १ गडी गमावून सहज पार केले. सलामीवीर ईशान मूलचंदानी १९ धावांवर बाद झाला. मात्र, त्यानंतर आलेल्या सिद्धेश लाडने आणि अंकृश रघुवंशीने बाजी मारली. अंकृशने ६६ चेंडूत ६ चौकार आणि २ षटकारांसह नाबाद ६८ धावांची खेळी केली, तर अनुभवी सिद्धेश लाडने ४२ चेंडूत नाबाद ४८ धावा केल्या. या दोघांनी दुसऱ्या विकेटसाठी अभेद्य १०२ धावांची भागीदारी करत मुंबईला विजय मिळवून दिला.

रोहित शर्माची अनुपस्थिती- विशेष म्हणजे, भारतीय संघाचा कर्णधार रोहित शर्मा या सामन्यासाठी उपलब्ध नव्हता. तो पहिल्या दोन सामन्यानंतर घरी परतला होता. त्याच्या अनुपस्थितीतही मुंबईने एकतर्फी विजय मिळवत आपली ताकद सिद्ध केली आहे.

टीम इंडियाची विजयाची हॅट्ट्रिक; श्रीलंकेवर ८ गडी राखून दणदणीत विजय, मालिकाही खिशात!

तिरुवनंतपुरम: भारतीय महिला संघाने आपल्या जबरदस्त फॉर्मचे प्रदर्शन करत श्रीलंकेविरुद्धच्या तिसऱ्या टी-२० सामन्यात ८ गडी राखून दणदणीत विजय मिळवला. या विजयासह भारताने ५ सामन्यांच्या मालिकेत ३-० अशी अभेद्य आघाडी घेत मालिका खिशात घातली आहे. शफाली वर्माची तुफानी फटकेबाजी आणि रेणुका सिंग ठाकूरचा भेदक मारा हे या सामन्याचे प्रमुख वैशिष्ट्य ठरले.रेणुका आणि दीप्तीचा भेदक माराग्रीनफिल्ड इंटरनॅशनल स्टेडियमवर झालेल्या या सामन्यात भारताची कर्णधार हरमनप्रीत कौरने नाणेफेक जिंकून प्रथम गोलंदाजीचा निर्णय घेतला. हा निर्णय सार्थ ठरवत भारतीय गोलंदाजांनी श्रीलंकेच्या फलंदाजांना जखडून ठेवले. पुनरागमन करणाऱ्या वेगवान गोलंदाज रेणुका सिंग ठाकूरने आपल्या ४ षटकात २१ धावा देत ४ बळी टिपले आणि श्रीलंकेच्या डावाला खिंडार पाडले. तिला दीप्ती शर्माची सुरेख साथ लाभली. दीप्तीने १८ धावांत ३ गडी बाद करत श्रीलंकेला मोठी धावसंख्या उभारण्यापासून रोखले. श्रीलंकेचा संघ २० षटकांत ७ बाद केवळ ११२ धावाच करू शकला. श्रीलंकेकडून इमेषा दुलानीने सर्वाधिक २७ तर हासिनी परेरा हिने २५ धावा केल्या. शफालीचे वादळी अर्धशतक ११३ धावांचे माफक लक्ष्य घेऊन मैदानात उतरलेल्या भारतीय संघाची सुरुवात सावध झाली. स्मृती मानधना (१) आणि जेमिमा रॉड्रिग्स (९) स्वस्तात बाद झाल्या. मात्र, त्यानंतर शफाली वर्माने सामन्याची सूत्रे आपल्या हाती घेतली. शफालीने आक्रमक पवित्रा घेत श्रीलंकेच्या गोलंदाजांचा समाचार घेतला. तिने अवघ्या ४२ चेंडूत ११ चौकार आणि ३ षटकारांच्या मदतीने नाबाद ७९ धावांची खेळी केली. कर्णधार हरमनप्रीत कौरने तिला साथ देत नाबाद २१ धावा केल्या. या जोडीने १३.२ षटकांतच भारताला विजय मिळवून दिला.दीप्ती शर्माचा विक्रमया सामन्यात दीप्ती शर्माने इतिहास रचला. महिला टी-२० आंतरराष्ट्रीय क्रिकेटमध्ये १५० बळींचा टप्पा गाठणारी ती पहिली भारतीय गोलंदाज ठरली आहे. तिने ऑस्ट्रेलियाच्या मेगन शूटच्या १५१ बळींच्या विक्रमाची बरोबरी केली आहे.

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. ऑं. 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