

राज ठाकरेकडून गणपतीचे निमंत्रण उद्धव ठाकरे पहिल्यांदाच शिवतीर्थावर जाणार

■ मुंबई
 राज ठाकरे यांच्या घरी दीड दिवसांचा गणपती येतो. गणेशोत्सवाच्या निमित्ताने राज ठाकरे यांच्या शिवतीर्थ निवासस्थानी अनेक नेते येत असतात. यात आजवर भाजपा नेत्यांची संख्या अधिक होती.



नितीन गडकरी, फडणवीस, एकनाथ शिंदे, आशिष शेलार, नारायण राणे, उदय सामंत अशा अनेकांनी त्यांची घरी भेट घेतली आहे. मात्र राज ठाकरे यांनी शिवसेना सोडल्यानंतर उद्धव ठाकरे कधीही त्यांच्या घरी गेलेले नाहीत. यंदा राज ठाकरे यांनी त्यांना फोन करून गणेशोत्सवासाठी सहकुटुंब आपल्या घरी शिवतीर्थावर येण्याचे निमंत्रण दिले आहे.

हिंदी सक्तीच्या मुद्यावरून प्रथमच एका मंचावर आल्यावर उद्धव आणि राज हे ठाकरे बंधू आता ठाकरे ब्रँड बनून पालिका निवडणुकीत उतरण्याच्या तयारीत आहेत. दोन्ही ठाकरे बंधू अधिकृत युतीबद्दल अजून काहीच बोलत नसले तरी आपण एकत्र आल्याचे ते वेगवेगळ्या घटनांतून आवर्जून दाखवत आहेत. आता राज ठाकरे यांनी उद्धव ठाकरे यांना गणेशोत्सवासाठी आपल्या घरी येण्याचे प्रथमच निमंत्रण दिले आहे. हे निमंत्रण उद्धव ठाकरे स्वीकारतील हे उघड आहे. हा कौटुंबिक सोहळा पाहण्यास सर्वच उत्सुक आहेत.

त्यांनी, तुम्हाला सरप्राईज मिळेल असे उत्तर दिले होते. आज हे सरप्राईज उघड झाले. दरम्यान, उद्धव आणि राज ठाकरे या दोघांनी आज मतचोरी या विषयावर एकमत जाहीर केले. दोघांनी मतचोरीबाबत सतर्क राहा, असे कार्यकर्त्यांना सांगत भाजपावर निशाणा साधला. आज पुण्यात

महाराष्ट्रात मतचोरी केली बिहारमध्ये होऊ देणार नाही

काँग्रेस नेते राहुल गांधी यांनी मतचोरीच्या मुद्यावरून बिहारमध्ये विधानसभा निवडणुकीच्या तोंडावर मतदार हक्क यात्रा काढली आहे. यात्रेच्या आठव्या दिवशी आज राहुल गांधींनी पत्रकार परिषद घेतली. यावेळी ते म्हणाले की, निवडणूक आयोग, निवडणूक आयोग आणि भाजपा यांच्यात भाषावारी आहे. एसआयआर हा मतचोरीचा संस्थात्मक प्रयत्न आहे. महाराष्ट्र, कर्नाटक आणि हरियाणात मतचोरी झाली, पण आम्ही बिहारमध्ये मतचोरी होऊ देणार नाही. प्रत्येक पक्ष मतदार पडताळणीमध्ये धोका असल्याचा आरोप करत आहे. पण भाजपा गप्प आहे. म्हणूनच मी म्हटले की, त्यांची भाषावारी आहे.

याद्यांमध्ये मोठ्या प्रमाणावर गडबड सुरू आहे. आपली मते चोरली जात आहेत. त्यामुळे आपल्याला सतत पराभवाला सामोरे जावे लागत आहे. यावर गांधीयनि लक्ष दिले पाहिजे. याची सखोल चौकशी झाली, तर मागील १० ते १२ वर्षांतील अनेक बाबी उघड होतील. त्यामुळे या मतचोरीची चौकशी झाली पाहिजे. माझ्या हातात प्रत्येकाची यादी आली पाहिजे, ती नीट तपासली आहे हे मला जाणवले पाहिजे, जर यादी आली नाही तर मी निवडणूक लढवणार नाही. मतदार यादीच्या कामावर लक्ष केंद्रित करा. दुसरीकडे उद्धव ठाकरे यांनी दहिसर येथे शिवसेना शाखांना भेट दिली. त्यावेळी ते म्हणाले की, प्रत्येक गटमुख आणि प्रत्येक कार्यकर्त्याने आपल्या वॉर्डत

लालबागचा राजा प्रथमदर्शन



लालबागच्या राजाचा यंदाचा प्रथम दर्शन सोहळा आज पार पडला. गणेशभक्तांनी ही मूर्ती भक्तीभावाने डोळ्यात साठवली. (छाया -दीपक साळवी)

कबुतरांचा माणसाला धोका नाही पेटाचे मुख्यमंत्र्यांना पत्र

■ मुंबई
 कबुतरांमुळे मानवी आरोग्याला कोणताही धोका नसल्याचा दावा प्राणी हक्कांसाठी काम करणाऱ्या पीपल फॉर द एथिकल ट्रीटमेंट ऑफ अनिमल्स अर्थात पेटा संघटनेने केला आहे. कबुतरांना सार्वजनिक ठिकाणी अन्न देणे ही मानवी परंपरा असल्याचेही संघटनेने मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस



पेटातर्फे वेगवेगळे दाखलेही देण्यात आले आहे. पेटाच्या तीन कलमी आराखड्यानुसार, कबुतरांच्यामध्ये विशिष्ट अन्न देण्याची ठिकाणे आणि वेळ निश्चित करा, महामालिकेच्या सफाई कर्मचाऱ्यांकडून नियमित स्वच्छता करा आणि नागरिकांमध्ये

लाडकी बहीण बंद करू का ? अजित पवारांनी उत्तर टाळले

■ मुंबई
 लाडकी बहीण योजनेत मोठ्या प्रमाणावर बोगस लाभार्थ्यांची नोंद झाल्याचे उघड झाले. या योजनेच्या २६ लाख ३४ हजार अपात्र लाभार्थी आढळल्या. यामध्ये उपमुख्यमंत्री अजित पवारांचा पुणे जिल्हा आघाडीवर आहे. या जिल्ह्यात २ लाख ४ हजार अपात्र महिलांनी योजनेचा लाभ घेतला आहे. याबद्दल उपमुख्यमंत्री पवार यांना विचारल्यावर त्यांनी मग आता योजना बंद करू का ? असे उलट विचारत उत्तर देण्याचे

आरक्षणासाठी ही अंतिम लढाई मुंबईत येण्यावर मनोज जरांगे ठाम

■ बीड
 मराठा समाजाला ओबीसी प्रवर्गातून आरक्षण मिळावे यासाठी २७ ऑगस्टला सकाळी १० वाजता आंतरवालीतून मुंबईला निघायचे. आंदोलनात जाळपोळ किंवा दगडफेक करून आंदोलन बदनाम करण्याचा प्रयत्न केला जाऊ शकतो. तरीही आपण मुंबईत गणपती बाप्पाला घेऊन गुलाल उधळायचा, असा ठाम निर्धार आज मराठा आंदोलक नेते मनोज जरांगे-पाटील यांनी व्यक्त केला. बीडच्या मांजरसुंबा येथे झालेल्या सभेत जरांगे यांनी आरक्षणाच्या तयारीची

राज्यभरात गणेशोत्सवात जोरदार पाऊस कोसळणार

■ मुंबई
 भारतीय हवामान खात्याने येत्या २५ ऑगस्टपासून राज्याच्या अनेक भागांत पावसाचा इशारा दिला आहे. कोकण, पश्चिम महाराष्ट्र व मध्य महाराष्ट्रात पावसाचा यलो अलर्ट देण्यात आला आहे. बंगालच्या उपसागरावर हवेचा कमी दाबाचा पड्डा निर्माण झाल्यामुळे हा इतर काही भागांतही पाऊस कोसळणार आहे.

गणेशभक्तांचे हाल ! ठाणे स्थानकात २५ तास रांगेत

■ ठाणे
 गणेशोत्सव अवघ्या दोन दिवसांवर येऊन ठेपल्याने कोकणवासीयांची गावाकडे जाण्याची मोठी धावपळ सुरू झाली आहे. मात्र प्रचंड गर्दीमुळे प्रवाशांचे हाल होत आहेत. काल रात्री ठाणे स्टेशनवर मांडवी एक्सप्रेससाठी प्रवाशांच्या लांबलचक रांगा लागल्या होत्या. अनेक प्रवासी तब्बल २४ तास आधीपासूनच रांगेत उभे होते. तर काही कुटुंबांनी



थेट फलाटावरच बस्तान मांडून रात्र काढली. त्यामुळे महिला, लहान मुले व वृद्धांचे हाल झाले. राज्य सरकारकडून

जनरल डब्यांचा आधार घ्यावा लागतो. कोकणात जाणाऱ्या कोकणकरांच्या एक्सप्रेस, तुतारी एक्सप्रेस, मांडवी एक्सप्रेस आणि कोकण विशेष गाड्यांमध्ये प्रवाशांची प्रचंड गर्दी उसळत आहे. जनरल डब्यातून प्रवास करण्यासाठी प्रवाशांना एक दिवस आधीच ठाणे स्थानकात पोहोचून रांगेत उभे राहावे लागत आहे. रेल्वे प्रशासनाने जास्तीत जास्त जनरल डबे जोडावेत, अशी मागणी प्रवाशांकडून करण्यात येत आहे.

टेस्ट स्पेशालिस्ट चेतेश्वर पुजाराची आंतरराष्ट्रीय क्रिकेटमधून निवृत्ती

■ नवी दिल्ली
 भारतीय क्रिकेट संघाचा विश्वासार्ह टेस्ट फलंदाज चेतेश्वर पुजाराने आंतरराष्ट्रीय क्रिकेटमधील सर्व फॉर्मेटमधून निवृत्तीची घोषणा केली आहे. सोशल मीडियावर भावनिक पोस्ट करत त्याने हा निर्णय जाहीर केला. तो म्हणाला की, भारतीय जर्सी घालणे, राष्ट्रगीत गाणे आणि प्रत्येक वेळी मैदानात सर्वोत्तम देण्याचा प्रयत्न करणे या भावना शब्दांत मांडता येणार नाहीत. मात्र प्रत्येक चांगल्या गोष्टीचा शेवट असतोच. मी



भारतीय क्रिकेटच्या सर्व प्रकारांमधून निवृत्त होत आहे. पुजाराने २०१० मध्ये आंतरराष्ट्रीय क्रिकेटमध्ये पदार्पण केले होते. २०२३ च्या जागतिक कसोटी अजिंक्यपद स्पर्धेच्या अंतिम सामन्यानंतर त्याला पोस्ट करत त्याने हा निर्णय जाहीर केला. तो म्हणाला की, भारतीय जर्सी घालणे, राष्ट्रगीत गाणे आणि प्रत्येक वेळी मैदानात सर्वोत्तम देण्याचा प्रयत्न करणे या भावना शब्दांत मांडता येणार नाहीत. मात्र प्रत्येक चांगल्या गोष्टीचा शेवट असतोच. मी

तरुणाने राहुल गांधींचे चुंबन घेत पूर्णियामध्ये सुरक्षा कडे तोडले



■ पूर्णिया
 लोकसभेतील विरोधी पक्षनेते राहुल गांधी यांच्या सुरक्षेचे कडे तोडत एका तरुणाने चक्क त्यांचे चुंबन घेतले. काही कळायच्या आत ही घटना घडली. त्यामुळे सुरक्षा दलाच्या जवानांची एकच तारांबळ उडाली. जवानांनी तरुणाला ताब्यात घेत त्याच्या कानाखाली लगावली. मतदारयाद्यांतील घोळाविरोधात राहुल गांधी यांनी बिहारमध्ये मतदार हक्क

मंदिरांतील राजकारणावर केरळ उच्च न्यायालयाची बंदी

■ कोची
 मंदिरांतल्या राजकारणावरून केरळ उच्च न्यायालयाने देवस्थान समित्यांना मोठा झटका दिला. मंदिरांमध्ये कोणत्याही परिस्थितीत राजकीय घडामोडी नकोत, असे स्पष्ट दिशानिर्देश तीन प्रमुख देवस्थान मंडळांना दिले. एर्णाकुलम येथील एन. प्रकाश यांच्या याचिकेवर तीन न्यायमूर्तींच्या पीठाणे त्रावणकोर, कोचीन आणि मलबार देवस्थान मंडळ यांना हे निर्देश दिले. कोझिकोड येथील ताली मंदिर,

देवस्थान समित्यांना मोठा झटका

निवडीचे नियम करण्यासाठी न्यायालयाने निर्देश जारी करणे व्यवहार्य नाही. धार्मिक संस्थान (उरुपयोग निवारण) अधिनियम, १९८८ मधील तरतुदींचे उल्लंघन करून मंदिर व त्याच्या परिसराचा गैरवापर करणे या कायद्यानुसार दंडनीय आहे आणि त्यासाठी न्यायालयाकडून स्वतंत्र निर्देशांची गरज नाही. दोन्ही बाजूंचे युक्तिवाद ऐकल्यानंतर न्यायालयाने म्हटले की, धार्मिक संस्थान अधिनियमानुसार कोणतेही मंदिर किंवा त्याचे व्यवस्थापक परिसराचा उपयोग कोणत्याही राजकीय प्रचारासाठी करणार नाहीत आणि करू देणार नाहीत.



कोहिनूरचा विघ्नेश्वर



कुंभारवाड्याचा विघ्नहर्ता



गणपती बाप्पा मोरयाच्या नय घोषात गणेशोत्सव मंडळांनी उत्साहात लाडक्या बाप्पाची मूर्ती मंडपात नेली



(सर्व फोटो: दीपक साळवी)

आंध्रचे चंद्राबाबू नायडू देशातील सर्वात श्रीमंत मुख्यमंत्री ठरले

■ नवी दिल्ली

आंध्र प्रदेशचे मुख्यमंत्री एन. चंद्राबाबू नायडू हे ९३१ कोटी रुपयांहून अधिक संपत्ती असलेले भारतातील सर्वात श्रीमंत मुख्यमंत्री ठरले आहेत, तर पश्चिम बंगालच्या मुख्यमंत्री ममता बॅनर्जी या केवळ १५ लाख रुपयांच्या संपत्तीसह सर्वात कमी संपत्ती असणाऱ्या मुख्यमंत्री आहेत. असोसिएशन फॉर डेमोक्रेटिक रिफॉर्म आणि नॅशनल इलेक्शन वॉच यांनी प्रसिद्ध केलेल्या एका अहवालात ही माहिती समोर आली आहे.

देशातील २७ राज्ये आणि तीन केंद्रशासित प्रदेश अशा एकूण ३० विद्यमान मुख्यमंत्र्यांच्या प्रतिज्ञापत्रांचे विश्लेषण करून हा अहवाल तयार करण्यात आला आहे.

■ ९३१ कोटींची संपत्ती

■ ममताजी गरीब मुख्यमंत्री

गेल्या निवडणुकीत लढण्यापूर्वी दाखल केलेल्या प्रतिज्ञापत्रांवरून ही माहिती घेण्यात आली आहे. आंध्रचे मुख्यमंत्री एन.चंद्राबाबू नायडू यांची एकूण संपत्ती ९३१ कोटी रुपये असून त्यांच्या खालोखाल पेमा खांडू (अरुणाचल प्रदेश): ३३२ कोटी रुपये,

सिद्धरामय्या (कर्नाटक): ५१ कोटी रुपये, नेफ्यू रियो (नागालँड): ४६ कोटी रुपये, मोहन यादव (मध्य प्रदेश): ४२ कोटी रुपये यांचा क्रमवारीत श्रीमंत मुख्यमंत्री म्हणून नंबर लागतो. तर दुसरीकडे सर्वात कमी संपत्ती असलेल्या पश्चिम बंगालच्या मुख्यमंत्री ममता बॅनर्जी यांच्याकडे केवळ १५.३८ लाख रुपयांची संपत्ती आहे. त्यांच्यानंतर उमर अब्दुल्ला (जम्मू आणि काश्मीर): ५५ लाख रुपये, पिनावाई विजयन (केरळ): १.१८ कोटी रुपये, भजनलाल शर्मा (राजस्थान): १ कोटी रुपये आणि योगी आदित्यनाथ (उत्तर प्रदेश)१.५४ कोटी रुपये अशी सर्वात कमी संपत्ती असलेल्या मुख्यमंत्र्यांची नावे आहेत.

गुरुवायर मंदिरात रील इन्फ्लुएन्सर अडचणीत

कोची -कोची येथील गुरुवायर श्रीकृष्ण मंदिरात रील बनवून ते समाजमाध्यमावर टाकल्याबद्दल इन्फ्लुएन्सर जस्मीन जाफर अडचणीत आली आहे. मंदिराच्या व्यवस्थापन समितीने तिच्या विरोधात तक्रार दाखल केली आहे. मंदिर समितीने म्हटले की, जस्मीन हिने मंदिरातील दोन महत्त्वाच्या पवित्र ठिकाणी या रीलचे चित्रीकरण केले. तिने येथील सरोवराच्या पायऱ्यांवर व मंदिराच्या आतील भागात हे चित्रीकरण केल्यामुळे मंदिराचे पावित्र्य नष्ट झाले आहे. या मंदिरात धार्मिक विधी करत असलेल्यांच्या भावना त्यामुळे दुखावल्या गेल्या. तिचे हे कृत्य केरळ उच्च न्यायालयाच्या आदेशाचे उल्लंघन आहे.

काँग्रेस आमदारानेही गायले संघाचे गीत

■ बंगलुरु

कर्नाटकचे उपमुख्यमंत्री डी. के. शिवकुमार यांच्यानंतर काँग्रेसच्या एका आमदारानेही राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघाचे गीत गायले. तुमकुर जिल्ह्यातील कुनिगलचे आमदार एचडी रंगनाथ यांनी आज पत्रकारांशी बोलताना 'नमस्ते सदा वत्सले मातृभूमे' या ओळी गात त्याचे कौतुक केले.

ते म्हणाले, उपमुख्यमंत्र्यांनी विधानसभेत गायले तेव्हाच पहिल्यांदा हे गीत मी ऐकले. मला यात काहीही आक्षेपाई वाटत नाही. आमचा पक्ष

पीएमएल-एन आणि पीपीपी पोटनिवडणूक एकत्र लढवणार

■ इस्लामाबाद

आगामी पोटनिवडणूक पाकिस्तान मुस्लीम लीग (नवाज) आणि पाकिस्तान पीपल्स पार्टी (पीपीपी) एकत्र लढवणार आहे. ९ मे २०२३ रोजी माजी पंतप्रधान इम्रान खान यांच्या अटकनंतर झालेल्या हिंसाचाराच्या खटल्यांमध्ये पीटीआयच्या ४ आमदारांना आणि ८ खासदारांना पाकिस्तान निवडणूक आयोगाने अपात्र ठरवले. आता या रिक्त झालेल्या जागांवर पोटनिवडणूक होणार आहे. पाकिस्तान निवडणूक आयोगाने पोटनिवडणुकांसाठी इच्छुक उमेदवारांकडून अर्ज मागवले आहेत. संसदीय कामकाज मंत्री तारिक फजल चौधरी आणि रेल्वेमंत्री हनफ अब्बासी यांनी पीपीपीचे एमएनए राजा परवेझ अश्रफ आणि महासचिव नय्यर बुखारी यांच्यासोबत इस्लामाबादमध्ये पत्रकार परिषदेत पोटनिवडणुकीत एकत्र उतरणार असल्याची घोषणा केली. हनफ अब्बासी म्हणाले की, आम्हाला आमच्या कार्यकर्त्यांना आणि संपूर्ण पाकिस्तानला सांगायचे आहे की, आम्ही लोकशाहीवादी आहोत, पोटनिवडणुका लढवतील. आम्ही एकत्र निवडणूक लढवू. जिथे पीपीपीचा उमेदवार निवडणूक लढवत असेल तिथे पीएमएल-एन त्यांना पाठिंबा देईल आणि ते आम्हाला सहकार्य करणार आहेत.

चीनमध्ये बांधकाम सुरू असलेला पूल कोसळला

■ बीजिंग

चीनच्या किंघाई प्रांतात बांधकाम सुरू असलेला रेल्वे पूल कोसळला. यात १२ कामगारांचा मृत्यू झाला. या घटनेची माहिती मिळताच बचाव पथकाने घटनास्थळी धाव घेतली. बेपत्ता झालेल्या चार जणांचा शोध युद्धपातळीवर सुरूच आहे.

किंघाई प्रांतात एका नदीवर रेल्वे पुलाचे बांधकाम सुरू आहे. यावेळी १६ कामगार पुलावर असताना एक केबल अचानक तुटली. त्यामुळे पूल हवेत लटकला. परिणामी सर्व कामगार नदीत कोसळले. या नदीतून १२ कामगारांचे मृतदेह बाहेर काढण्यात आले. सध्या बेपत्ता झालेल्या ४ जणांचा शोध सुरू आहे. त्यांचाही नदीत बुडून मृत्यू झाला असल्याची शक्यता व्यक्त केली जात आहे. हेलिकॉप्टर आणि पाण्याखालील रोबोटच्या मदतीने त्यांचा शोध सुरू आहे. अधिकाऱ्यांनी बचावकार्य रात्रीपासून सुरू ठेवले. नदीत प्रवाह तीव्र असल्यामुळे बचावकार्यात अडचणी येत आहे.

नायगरा धबधब्याजवळ अपघात! एका भारतीयासह ५ जणांचा मृत्यू

■ न्यूयॉर्क

अमेरिकेतील जगप्रसिद्ध नायगरा धबधबा पाहून परतणाऱ्या पर्यटकांच्या बसला झालेल्या अपघातात एका भारतीयासह ५ जणांचा मृत्यू झाला. या बसमध्ये एकूण ५४ प्रवासी होते.

बसमध्ये बहुसंख्य भारतीय, चिनी व फिलीपाईन्सचे होते, अशी माहिती न्यूयॉर्क पोलिसांनी दिली आहे. नायगरा येथील धबधबा पाहून ही बस न्यूयॉर्कला परतत होती. त्यावेळी बफेलो भागात चालकाचे बसवरील नियंत्रण सुटल्याने बस शेजारच्या घळीत कोसळली. या अपघातात शंकर कुमार झा या ६५ वर्षीय भारतीय व्यक्तीचा मृत्यू झाला. ते बिहारमधील होते.

बुल्डिंक येथील पिंकी चांगरानी यांचाही या अपघातात मृत्यू झाला आहे. बसमध्ये ५४ प्रवाशांबरोबर यात्रा कंपनीचे दोन सदस्यही प्रवास करत होते. तेही जखमी झाले आहेत.

बस उलटल्यामुळे काही प्रवासी बाहेर फेकले गेले. यातील जखमींवर विविध रुग्णालयांत उपचार सुरू असून त्यातील कोणीही गंभीर नसल्याची माहितीही पोलिसांनी दिली आहे. अपघातामुळे हा महामार्ग काही काळ बंद ठेवण्यात आला होता. न्यूयॉर्कच्या गव्हर्नरनी या घटनेची नोंद घेतली असून, अपघातातील सर्व जखमींची योग्य काळजी घेतली जाईल, असे आपल्या एक्सपर म्हटले आहे.

मुंबई-गोवा महामार्गावर ट्रॅव्हल्स बसला आग

■ रवेड

मुंबई-गोवा महामार्गावर रायगड जिल्ह्यातील पोलादपूर तालुक्यातील कोशेडी बोगद्याजवळ आज पहाटे मुंबईहून कोकणात जाणाऱ्या एका खासगी ट्रॅव्हल्स बसला अचानक आग लागली. या घटनेत सुदैवाने कोणतीही जीवितहानी झाली नाही. मात्र महामार्गावरील वाहतूक काही काळ ठप्प झाली होती. मालवणच्या दिशेने निघालेली लक्झरी बस मुंबईहून प्रवास करत असताना टायरचा मोठा आवाज झाला आणि लगेचच बसला आग लागली. ओमकार मांगले व चालक सचिन लोके यांनी प्रसंगावधान राखत तत्काळ बस थांबवली आणि सर्व प्रवाशंना सुरक्षित बाहेर काढले. त्यामुळे अनर्थ टळला.

महाराष्ट्र प्रदेश राष्ट्रवादी काँग्रेस शरद पवार पक्षाचे अध्यक्ष शशिकांत शिंदे यांच्या मान्यतेने श्रीपाद खानोलकर यांची राष्ट्रवादी युवक काँग्रेस शरद पवार पक्षाच्या प्रदेश सरचिटणीसपदी नियुक्ती करण्यात आली आहे. हे नियुक्तीपत्र पक्षाचे आमदार जितेंद्र आमहाड यांच्या हस्ते आणि राष्ट्रवादी युवक काँग्रेस शरद पवार पक्षाचे प्रदेश अध्यक्ष महेबूब शेख यांच्या उपस्थितीत श्रीपाद खानोलकर यांना देण्यात आले.

मटका अड्ड्यावरील छाप्यानंतर कणकवलीचे पोलीस निलंबित

■ सिंधुदुर्ग

कणकवली बाजारपेठेत सुरू असलेल्या मटका अड्ड्यावर पालकमंत्री नितेश राणे यांनी छापा टाकल्यानंतर अवघ्या २४ तासांत पोलीस निरीक्षक अनुल जाधव यांना निलंबित करण्यात आले आहे. कोकण परिक्षेत्राचे महानिरीक्षक यांनी केलेल्या या कारवाईमुळे जिल्ह्यातील पोलीस दलात मोठी खळबळ उडाली आहे.

जिल्ह्याचे पालकमंत्री नितेश राणे यांनी गुकवारी कणकवली शहरातील मटका अड्ड्यावर अचानक छाप टाकत बेकायदेशीर धंद्याविरोधात थेट कारवाई केली. या कारवाईने संपूर्ण शहरात आणि जिल्ह्यात खळबळ

७० हजार कोटींच्या ६ पाणबुड्या भारत जर्मनीकडून खरेदी करणार

■ नवी दिल्ली

भारत-पाकिस्तान यांच्यातील संघर्षाच्या पार्श्वभूमीवर केंद्र सरकार मोठे पाऊल टाकणार आहे. हवाई दल आणि नौदलाची क्षमता वाढवण्यासाठी दोन करार केले जाणार आहेत. संरक्षण मंत्रालय आणि माझगाव डॉकयार्ड्स लिमिटेड हे जर्मनीकडून ६ प्रगत पाणबुड्या खरेदी करणार आहेत. या खरेदीसाठी जवळपास ७० हजार कोटी रुपये खर्च येऊ शकतो. प्रोजेक्ट ७५ इंडिया अंतर्गत भारतात बांधल्या जाणाऱ्या या पाणबुड्यांच्या खरेदीसाठी वाटाघाटी सुरू करण्यास सरकारने मान्यता दिली आहे.

दुसरा करार हा हवेतून जमिनीवर मारा करणारे

पाणबुड्या ३ आठवडे पाण्याखाली राहू शकतात

स्वदेशी क्षमता विकसित करणे हे संरक्षण मंत्रालयाचे उद्दिष्ट आहे. डिझेल-इलेक्ट्रिकवर चालणाऱ्या पारंपरिक पाणबुड्या जास्त काळ पाण्याखाली राहू शकत नाहीत. त्यांना दर काही दिवसांनी पृष्ठभागावर यावे लागते आणि त्यांच्या बॅटरी चार्ज कराव्या लागतात. पृष्ठभागावर आल्याने त्या सहजपणे शत्रूच्या रडार आणि उपग्रह शोधाखाली येऊ शकतात. या समस्येवर मात करण्यासाठी एअर इंडिपेंडेंट प्रोपल्शन सिस्टम ही प्रणाली विकसित करण्यात आली. या प्रणालीने विकसित करण्यात आलेल्या पाणबुड्या ३ आठवडे पाण्याखाली राहू शकतात. भारतीय नौदलातून येत्या १० वर्षांत जवळपास १० पाणबुड्या निवृत्त होणार आहेत.

पडळकरांसोबत रक्ताचा शेवटच्या थेंबापर्यंत राहणार! खोतांचे वचन

■ सांगली

जाहीर वचन रयत क्रांती संघटनेचे सर्वेसर्वा सदाभाऊ खोत यांनी दिले. वाळवा तालुक्यातील वाटेगाव येथील बिरोबा मंदिर सभामंडपाच्या उद्घाटनप्रसंगी ते बोलत होते. यावेळी सदाभाऊ खोत यांना अश्रू अनावर झाले. सदाभाऊ खोत म्हणाले की, गोपीचंद पडळकर आणि मी समाजातील वंचित,

दुर्लक्षित घटकांना जवळ घेऊन प्रसंगी आक्रमक भूमिका घेत त्याचे प्रश्न सोडवतात.आम्ही दोघांनी आक्रमकपणे भूमिका मांडल्या नाहीत तर आम्हाला विरोधक नैवेद्यालाही शिळक ठेवणार नाहीत. त्यामुळे माझ्या शरीरात रक्ताचा शेवटचा थेंब असेपर्यंत मी पडळकर यांच्यासोबत राहणार, असे

मुंबई पोलीस आयुक्तालयातून प्लास्टिक बॉटल हद्दपार होणार

■ मुंबई

मुंबई पोलीस आयुक्तालयातून आता पाण्याची प्लास्टिक बॉटल हद्दपार होणार आहे. पोलीस आयुक्त देवेन भारती यांनी पोलिसांना शुद्ध पाणी उपलब्ध करून देण्यासाठी आयुक्तालयात अत्याधुनिक आरो प्लांट सुरू केला आहे. यापुढे आयुक्तालयात काचेच्या बाटल्यांमधून शुद्ध पाणी पुरवले जाणार आहे.

आरोग्याच्या दृष्टीने प्लास्टिकचा वापर धोकादायक आहे, याबाबत वेळोवेळी विविध माध्यमांतून इशारे दिले गेले आहेत. शिवाय बाटलीबंद पाणी किती दिवस टिकते आणि ते प्रत्यक्षात किती शुद्ध असते, याबाबत अनेकदा शंका व्यक्त होत असतात. या सर्व बाबींची गंभीर दखल घेत आयुक्त भारती यांनी हा निर्णय घेतला आहे. आयुक्तालयातील सर्व

महाराष्ट्र राज्य लॉटरी

महाराष्ट्र गणेशलक्ष्मी

सोडत दर सोमवार ते रविवार

जिकले जुलै महिन्यात बक्षीसांचा वर्षाव

पहिले सामाईक बक्षीस ₹ 10000/-

महाराष्ट्र गणेशलक्ष्मी धन

सोडत दि.04/07/2025 विजेता तिक्कीट क्र: MG-01-2869

स्टॉकिस्ट: प्रिन्स लॉटरी सेंटर अँड जनरल स्टोर्स, कल्याण

महाराष्ट्र गणेशलक्ष्मी शुभ

सोडत दि.15/07/2025 विजेता तिक्कीट क्र: MG-08-2025

स्टॉकिस्ट: सिद्धीविनायक लॉटरी सेंटर, दादर स्टॉकिस्ट: अंबिका एजन्सी, दादर

महाराष्ट्र गणेशलक्ष्मी भाग्यशाली

सोडत दि.28/07/2025 विजेता तिक्कीट क्र: MG-09-6888

स्टॉकिस्ट: श्री सिद्धी समर्थ एजन्सी, दादर

विजेते आणि विक्रेते यांचे हार्दिक अभिनंदन!

साताऱ्यात अनिल देसाईचा अजित पवार गटात प्रवेश

■ सातारा

उपस्थितीत झालेल्या जाहीर सभेत अनिल देसाई आणि त्यांच्या समर्थकांचा पक्षप्रवेश पार पडला. अनिल देसाई हे सातारा जिल्हा मध्यवर्ती सहकारी बँकेचे उपाध्यक्ष आहेत. यापूर्वी ते माजी जिल्हा परिषद सदस्य होते. त्यांच्या प्रवेशामुळे सातारा जिल्ह्यातील राजकीय समीकरण बदलण्याची शक्यता आहे.

महाराष्ट्र राज्य लॉटरी

महाराष्ट्र सहाद्री

सोडत दर सोमवार ते रविवार

जिकले जुलै महिन्यात बक्षीसांचा वर्षाव

पहिले बक्षीस ₹ 10000/-

महाराष्ट्र सहाद्री राजलक्ष्मी

सोडत दि.18/07/2025 विजेता तिक्कीट क्र: SR-01-3909

स्टॉकिस्ट: हरी श्री लॉटरी सेंटर, नालासोपारा

विजेते आणि विक्रेते यांचे हार्दिक अभिनंदन!

सर्वाधिक नद्या, सर्वाधिक धरणे, तरी दुष्काळ

नुकताच राज्यभर धुवाधार पाऊस पडून गेला. राज्यातील ऐंशी टक्के धरणं साठ ते सत्तर टक्के भरल्याची प्राथमिक माहिती पुढे आली आहे. ज्या भागामध्ये नद्यांचे गाळे उत्तम स्वरूपाचे आहेत. आणि ज्या नद्यांवरची छोटी मोठी धरणं जर सत्तर टक्क्यांच्यावर भरली असतील तर त्या जिल्ह्यांची पाण्याची चिंता संपल्यात जमा आहे. मात्र राज्यातील असे अनेक जिल्हे आहेत की, तिथली धरणं पावसाळ्यात तुडुंब भरतात. परंतु उन्हाळ्यात त्या ठिकाणी हमखास पाण्याचा प्रश्न निर्माण होतो. यावेळच्या पावसाने राज्याची पाणी चिंता मिटवली आहे. असे चित्र जरी आज दिसत असले तरी महाराष्ट्राच्या पन्नास टक्के भागातला दुष्काळ तसाच कायम राहतो. हीदेखील वस्तुस्थिती आहे. म्हणजे पाऊस तुडुंब बरसला असला तरी राज्याला दुष्काळाच्या चिंतेने अजूनही मुक्त केलेले नाही. जर अशी परिस्थिती असेल तर इतका प्रचंड पाऊस पडूनही राज्याला त्याचा अपेक्षेप्रमाणे उपयोग होत नाही असा त्याचा अर्थ निघतो. त्याचे महत्त्वाचे कारण म्हणजे राज्यातील नद्यांच्या पाण्याचे शास्त्रशुद्ध नियोजन अजूनही झालेले नाही. राज्याकडे एवढा मोठा जलसंपदा विभाग आहे. ज्याच्यावर दरवर्षी सरासरी सत्तर ते ऐंशी हजार कोटी रुपये खर्च होतात. जलसिंचनाच्या योजनांबरोबरच नद्यांमध्ये येणारे पाणी जे बचाव वेळेला वाया जाते किंवा वाहून जाते. त्या त्या पाण्याला ठिकठिकाणी अडवण्याचे म्हणजेच छोट्या छोट्या बंधन्यातून किंवा तलावातून हे पाणी साठवण्याचे प्रकल्प राबवले गेलेले नाहीत. जलयुक्त शिवारसारखी महत्त्वाकांक्षी योजना सरकारने हाती घेतली. परंतु त्या त्या भागातल्या तलावांमध्येयुद्धा पावसाचे पाणी साठवले जाईल, हे अनाटायी वाया जाणार नाही. अशा प्रकारची कोणतीही अभ्यासपूर्ण योजना जलसिंचन खात्याकडून राबवली गेलेली नाही. राज्याला छोट्या मोठ्या नद्यांचे बरेच मोठे वरदान लाभलेले आहे. दरवर्षी पावसाळ्यात सगळ्या नद्या दुथडी भरून वाहत असतात. परंतु पुढच्या महिना-दीड महिन्यामध्ये त्या कोरड्याठाकही होतात.

हे एक आश्चर्यच

महाराष्ट्र हा भारतातील सर्वाधिक नद्या असलेला समृद्ध प्रदेश मानला जातो. एवढेच नव्हे तर एकूण भारतातल्या इतर राज्यांपेक्षा महाराष्ट्रात सर्वाधिक धरणं सुद्धा आहेत. आज जवळपास २३०० धरणं महाराष्ट्रामध्ये आहेत आणि नद्यांची संख्या देखील दीडशेच्या वर जाते. सरकारकडे या नद्यांची अधिकृत संख्या उपलब्ध नाही. कारण त्यांच्या मताप्रमाणे महाराष्ट्रात भरपूर नद्या आणि उपनद्या आहेत. निश्चित आकडा सांगता येणे कठीण आहे. परंतु प्रमुख नद्यांची संख्या ही जवळपास ५० ते ६० च्या आसपास जाते. त्यामध्ये कृष्णा, गोदावरी, कोयना, तापी, नर्मदा यासारख्या नद्यांचा समावेश होतो. विशेषतः दोन सर्वात लांब असणाऱ्या नद्यांमध्ये गोदावरी आणि कृष्णा उल्लेख होतो आणि या नद्यांवर सर्वाधिक धरणंसुद्धा आहेत. म्हणजे भारतातील सर्वाधिक नद्या असलेले आणि भारतातील सर्वाधिक धरण असलेले महाराष्ट्र हे एकमेव राज्य असूनही निम्मा महाराष्ट्र हा नेहमी दुष्काळग्रस्त असावा याचाातूक दुसरे आश्चर्य नाही. याचा अर्थ असा की, नद्यांची विपुल संपत्ती उपलब्ध आहे. परंतु त्याच्या नियोजनामध्ये कुठेती

मोती जुटी असल्याचेच त्यातून सिद्ध होते. या नद्यांवर धरणे बांधली गेली आहेत. पण त्या धरणांच्या सिंचन क्षमतेबाबत आता प्रश्नचिन्ह उपस्थित होतात. अनेक नद्यांवरची धरणं ही जवळपास निष्क्रिय असल्याचेच म्हणावे लागते. केवळ त्या त्या ठिकाणच्या पुढाऱ्यांच्या आग्रहामुळे त्या भागात धरणं बांधली गेली. परंतु उन्हाळ्यामध्ये ही धरणसुद्धा कोरडी पडतात. तिथे पाणी शिल्लक राहत नाही याचा अर्थ पावसाचे पाणी साठवून ठेवण्याबाबत किंवा पावसाचे पाणी या धरणांमध्ये वेण्यासाठी काही स्वतंत्र योजनांची आवश्यकता आहे. मध्यंतरी सरकारने नदीजोड प्रकल्प हाती घेतले होते. जेणेकरून उपनद्यांना एकरूप आणून त्यांना मुख्य नद्यांशी जोडून आणि त्यावर आणखीन काही धरणं बांधून राज्याचे पाण्याची गरज भागवण्याचा विचार चालू होता. मध्यंतरी कोयना धरणाचे पाणी हे कोकणाकडे वळवण्याचा सुद्धा विचार झालेला होता. तसं पाहायला गेलं तर कोकणामध्ये प्रचंड पारूस पडतो आणि कोकणामध्ये सुद्धा प्रमुख मोठ्या नद्या आहेत. त्या नद्यांचे पाणीसुद्धा पावसाळ्यात वाहून जाते. पावसाळ्यातले पाणी ठिकठिकाणी रोखून धरणे आणि त्याचा योग्य पद्धतीने वापर करणे किंवा त्याचे नियोजन करणे अत्यंत आवश्यक आहे.

अठरा हजार कोटींचे नवे प्रकल्प

तुर्दवेने या संदर्भात सरकारने अभ्यासपूर्ण असे कोणते निर्णय घेतलेले दिसत नाहीत. जी काही सिंचन क्षमता आहे ती महाराष्ट्राची केवळ १५ ते १८% आहे. म्हणजे सर्वाधिक धरण असूनही १८% च जर सिंचन क्षमता असेल तर या इतक्या प्रचंड संख्येच्या धरणांचा नेमका काय उपयोग होतो असा प्रश्न उपस्थित होतो. भविष्यकाळामध्ये महाराष्ट्राचा पाण्याची गरज भागवायची असेल तर या सगळ्या जलसिंचन योजनांचा पुनर्विचार किंवा पुन्हा आढावा घेण्याची आवश्यकता आहे. ठिकठिकाणच्या नद्यांना एकत्रित करून किंवा नद्यांमध्ये येणाऱ्या उपनद्यांचाही अभ्यास करून छोट्या छोट्या माध्यामाच्या बंधाऱ्यांचे बांधकाम व्हायला हवे. विशेषतः पावसाळ्यामध्ये हे पाणी कसे टिकून राहील याचा विचार करण्याची आता आवश्यकता निर्माण झालेली आहे. आता सुद्धा महाराष्ट्र सरकारने जवळपास चार मोठ्या धरणांसाठी १८०० कोटींच्या प्रकल्पांना मंजुरी दिलेली आहे या नद्यांपैकी एक पश्चिम महाराष्ट्रात, एक विदर्भात, एक कोकणात आणि एक खोडेशातला प्रकल्प आहे. कोकणामध्ये नद्यांमधून मिळणारे पाणी त्या भागाची पाण्याची गरज भागवायला हवी. परंतु रायगड जिल्ह्यामध्ये जे धरण बांधले जाणार आहे, त्यात ३६ टक्के पाणी हे जवळजवळ मुंबईसाठी पुरवले जाणार आहे. मुंबईची गरज भागवण्यासाठी सुद्धा या धरणांचा उपयोग होणार आहे. त्याबरोबर ४६% पाणी हे नव्या मुंबईसाठी त्या धरणातून आणले जाणार आहे. खरे तर या धरणांची सुद्धा खूप आधीच योजना व्हायला हवी होती. परंतु सरकारी स्तरावर प्रचंड उदासीनता आणि प्रचंड भ्रष्टाचार होत असल्याने नदीजोड प्रकल्प सुद्धा पूर्ण क्षमतेने आकाराला आलेले नाही आणि जलयुक्त शिवार योजनेच्या बाबतीतही सरकारकडून वेळोवेळी त्याचा आढावा घेतला जात नाही असेच म्हणण्याची वेळ येते.



क्रीडा

 Email-navakal.1923@gmail.com
मुंबई | सोमवार २५ ऑगस्ट, २०२५
www.navakal.in


[/navakalofficial](https://www.facebook.com/navakalofficial)

चेतेश्वर पुजाराची आंतरराष्ट्रीय क्रिकेटमधून निवृत्ती
७, १९५ धावांसह १९ शतके आणि ३५ अर्धशतके



■ गांधीनगर

त्याची सर्वोत्तम धावसंख्या नाबाद २०६ धावा असून, त्याने ५ एकदिवसीय सामन्यांमध्ये ५ एकदिवसीय सामन्यांमध्ये केले. ज्यामध्ये त्याने १०.२० च्या सरासरीने एकूण ५१ धावा केल्या. तो भारतसह एकही टी-२० आंतरराष्ट्रीय खेळ खेळला नाही.	अडचणीत असायचा तेव्हा पुजारा एक बाजू शेवटपर्यंत ठेवून धरून ठेवायचा. कासवगतीने धावा करणे आणि गोलंदाजांना घाम फोडणे हे त्याला चांगले जमायचे. २०१८-१९ आणि २०२०-२१ ऑस्ट्रेलिया दौऱ्यावर भारतीय संघाला
---	---

शकला नाही. भारतीय संघ परदेशात खेळताना जेव्हा जेव्हा अडचणीत असायचा तेव्हा पुजारा एक बाजू शेवटपर्यंत धरून ठेवायचा. कासवगतीने धावा करणे आणि गोलंदाजांना घाम फोडणे हे त्याला चांगलेच ज्ञायचे. २०१८-१९ आणि २०२०-२१ ऑस्ट्रेलिया दौऱ्यावर भारतीय संघाला

फलंदाज चेतेश्वर पुजाराने आंतरराष्ट्रीय क्रिकेटमधून निवृत्ती घेतली. त्याने आपल्या कारकिर्दीत जून २०२३ मध्ये शेवटचा आंतरराष्ट्रीय सामना खेळला होता. २०१० मध्ये त्याने ऑस्ट्रेलियाविरुद्ध बंगळूरूमध्ये कसोटीत पदार्पण केले. कसोटी क्रिकेटमध्ये पुजाराने १०३ सामन्यांच्या १७६ डावांत ४३.६० च्या सरासरीने ७,१९५ धावा केल्या. या दरम्यान त्याने १९ शतके आणि ३५ अर्धशतके केली.

विजय मिळवून देण्यात त्याने अतिशय महत्त्वाची भूमिका बजावली होती. २०२०-२१ दौऱ्यावर गाबा कसोटी सामना भारतीय संघाच्या हातून निसटला होता. या कसोटीत त्याला ऑस्ट्रेलियाचे गोल्दंज बाऊंसरवर बाऊंसर मारत होते. पुजारांने हे सर्व चेंडू स्वतःच्या अंगला मारून घेतले. हात, पाय, छाती आणि हेल्मेट अशी एकही जागा शिळक उरली नव्हती, जिथे पुजाराला चेंडू लागला नसेल. मात्र, तरीही त्याने मैदान सोडले नव्हते. तो पंतसोबत उभा राहिला आणि भारतीय संघाला सामना जिंकून दिला होता. भारतीय फलंदाज आधी हा सामना वाचवण्याच्या प्रयत्नात होते. त्यामुळे पुजारावर विकेट न टाकता शेवटपर्यंत किक्का लढण्याची जबाबदारी होती. पुजारांने या डावात २११ चेंडूंचा सामना केला आणि ५६ धावा केल्या होत्या. पुजारांमुळे ऑस्ट्रेलियाचे गोल्दंज थकले होते. याचा ऋणभ पंतने चांगला फायदा घेतला आणि भारतीय संघासाठी विजय खेचून आणला.

पंतसेबळ उभा राहिला आणि
भारतीय संघाला सामना जिंकून
दिला होता. भारतीय फलंदाज
आधी हा सामना वाचवण्याच्या
प्रयत्नात होते. त्यामुळे पुजारावर
विकेट न टाकता शेवटपर्यंत
किट्टा लढवण्याची जबाबदारी
होती. पुजारा ने या डावात २१६
चेंडूंचा सामना केला आणि ४४
धावा केल्या होत्या. पुजारामुळे
ऑस्ट्रेलियाचे गोलंदाज थकले
होते. याचा ऋषभ पंतने
चांगला फायदा घेतला आणि
भारतीय संघासाठी विजय
खेचून आणला.

विश्वचषकासाठी विशारवापट्टणममध्ये
भारतीय महिला संघाचे शिबीर होणार

■ विशारवापट्टणम्

भारतीय	महिला	संघाच्या	सातघरेचा समावेश आहे
एकदिवसीय	विश्वचषकाच्या		अष्टपैलू अन्नजोत कौर विश्व
तयारीसाठी	विशाखापट्टणम येथे		तिच्या जागी परतेल. भारत-अ
एक प्रशिक्षण शिबिर आयोजित			सामील होऊ शकतो या नि
केले जाईल. भारत त्याच			भारत-अ संघाच्याही समावेश
मैदानावर दक्षिण आफ्रिका आणि			येईल. संघाच्या ऑस्ट्रेलिया
ऑस्ट्रेलियाविरुद्ध विश्वचषकाच्या			विरुद्ध एक अनधिकृत
साखळी सामने देखील खेळेल.			खेळत आहे. भारत-अ
शिबिर २५ ऑगस्टपासून सुरू			आपला पहिला सारवा
होईल आणि खेळाडूंना एक दिवस			न्यूझीलंड विरुद्ध बॅंगलोर
आही रिपोर्ट करण्यास सांगण्यात			सेंटर ऑफ एक्सलन्स येथे
आले आहे.			श्रीलंका, पाकिस्तान, बां

१५	सदस्यीय	विश्वचषक	आणि	दक्षिण	आफ्रिका
संघाव्यतिरिक्त	६	स्टॅडबाय	सह-यजमान	शहर	कोल
खेळाडूंचाही	या	शिबिरात	राहतील	आणि	तेथे त्यांचे
समावेश	केला	जाईल.	यामध्ये	सामने	खेळतील.

ऑस्ट्रेलियाविरुद्धच्या एकदिवसीय
संघात निवड झालेल्या सायलर
समापणेचा समावेश आहे, परंतु
अष्ट्रेल्ल मननजो कोर विश्वचषकाचा
तिच्या जागी परतेल. भारत-अ संघही
सामील होऊ शकतो या शिबिरात
भारत-अ संघाचाही समावेश करत
येईल. संघ ऑस्ट्रेलिया या
विरुद्ध एक अनधिकृत चाचणी
खेळत आहे. भारत-अ संघ
आपला पहिला सराव सामील
न्यूझीलंड विरुद्ध बंगलुरु येथील
स्टेड ऑफ एक्स्पन्सन्स येथे खेळेल
श्रीलंका, पाकिस्तान, बांगलादेश
आणि दक्षिण आफ्रिका हे संघ
सह-यजमान शहर कोलंबोमध्ये
राहतील आणि तेथे त्यांचे सराव
सामने खेळतील.

पिंच्याक सिलॅट स्पर्धेमध्ये पनवेलच्या रवेळाडूंचे यश

- मुंबई



कांस्य पदकांची कमाई केली.
खेळाडूंना मुख्य प्रशिक्षक
योगेश बैकर, विरेश राठोड
यांचे मार्गदर्शन लाभले. पदक
विजेते खेळाडू कर्नाटक, हुबळी

ऑस्ट्रेलियाचा द.आफ्रिकेवर विजय

- मॅके

ऑस्ट्रेलिया संघाने आज द.आफ्रिकेविरुद्ध्या तिसऱ्या आणि अखेरच्या एकदिवसीय सामन्यात सलामीवीर ट्रिव्हिस हेड, कर्णधार मिचेल मार्श आणि कॅमेरोन ग्रीन यांच्या शानदार शतकी खेळींच्या जोरावर ऑस्ट्रेलियाने निर्धारित ५० षटकांत केवळ २ गडी गमावून ४३.१ धावा केल्या. या प्रत्युत्तरात द. आफ्रिकेला २४.५ षटकांत सर्वबाद १५.५ धावा करण्यात यश आले. मात्र या सामन्याच्या आधीच द. आफ्रिकेने मालिकेत विजेची आघाडी घेतली होती. ट्रिव्हिस हेड आणि कर्णधार मिचेल मार्श यांनी ३४.१ षटकांत २५० धावांची विक्रमी भागीदारी रचली. हेडने १०३ चेंडूंत १४२ धावांची तुफानी खेळी केली. त्यानंतर, मिचेल मार्श १०६ चेंडूंत १०० धावांवर बाद झाला. त्याखेळी ऑस्ट्रेलियाची धावसंख्या ३६.३ षटकांत २ बाद २६७ आवडी होती. यानंतर कॅमेरोन ग्रीनने केवळ ५५ चेंडूंत नाबाद ११८ धावांची स्फोटक खेळी केली.

आशिया क्रिकेट चषकासाठी अफगाणिस्तानचा संघ जाहीर

- काबुल

येत्या ९ सप्टेंबरपासून सुरू होणाऱ्या आशिया क्रिकेट चषकासाठी अफगाणिस्तानचा संघ जाहीर झाला. यासाठी नेतृत्वाची धुरा अनुभवी खेळाडू राशिद खानकडे सोपवण्यात आली. तर अजमलुल्लाह उमरजई आणि मोहम्मद नबीसारख्या अनुभवी खेळाडूंना देखील या संघात स्थान देण्यात आले आहे. या संघात प्रमुख फलंदाज म्हणून इब्राहीम जादरान आणि रश्मनुल्लाह गुबाज यांना संधी देण्यात आली. या दोघांची गेल्या काही सामन्यांतील कामगिरी पाहता या जोडीकडे डावाची सुरुवात करण्याची जबाबदारी दिली जाऊ शकते. या संघात सर्वात अनुभवी खेळाडू मोहम्मद नबीचा देखील समावेश करण्यात आला आहे. गोलंदाज म्हणून नवीन उल हकला संघात स्थान देण्यात आले आहे. नवीन उल



हकने टी-२० आंतरराष्ट्रीय क्रिकेटमध्ये दमदार गोलंदाजी केली आहे. त्याच्या नावे ६७ गडी बाद करण्याची नोंद आहे. यासह फजलहक फारूकीचा देखील संघात समावेश करण्यात आला. तर फिरकी गोलंदाज म्हणून या संघात कर्णधार

रहमानुल्लाह गुहराज, राशिद खान (कर्णधार) , इब्राहीम जादरान, दरविश रसूली, सेदिकुल्लाह अटल, अजमलुल्लाह उमरज़ई, करीम जनत, मोहम्मद नबी, मोहम्मद शाक, मुजीब उर रहमान, गुलबदीन नईब, शराफुद्दीन अशरफ, अब्बाह गजनफर, नूर अहमद, फरीद मलिक, नवीन उल हक, फजलहक फारूकी

राशिद खानसह नूर अहमद आणि अब्बाह गजनफर यांना देखील संघी देण्यात आली आहे. अफगाणिस्तानचा पहिला सामना ९ सप्टेंबरला हाँगकाँग संघाविरूद्ध होणार आहे.

हेमनुल्लाह गुरबाज, राशेद
खान (कर्णधार) , इब्राहीम
जादरान, दरविश रसूली,
सेदिकुल्लाह अटल, अजमतुल्लाह
उमरजई, करीम जनात,
मोहम्मद नबी, मोहम्मद इशाक,
मुजीब उर रहमान, गुलबदीन
नईब, शराफुद्दीन अशरफ,
अल्लाह गजनफर, नूर अहमद,
फरीद मलिक, नवीन उल हक,
फजलुलहक फारुकी

सुविचार

खंडाळा, रत्नागिरी. मोबा.९४२२४२०६९९

घरात दिवे असूनही निरांगनातून मिळणारा सात्विक प्रकाश हा आपल्याला अधिक प्रसन्न करणारा ठठोते.



सोमवार, २५ ऑगस्ट २०२५

शक १९४७ विश्वावसुनामसंवत्सर

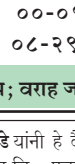
भाद्रपद शुक्ल द्वितीया

नक्षत्र : उत्तरा फाल्गुनी

-: जन्मराशी :-

००-०१ ते ०८-२८ सिंह

०८-२९ ते २४-०० कन्या

खी उदय- ०६-२३

खी अस्त- १८-५८

मुस्लीम रबिलावल मासारांब; वराह जयंती

मुद्रक, प्रकाशक **सौ. जयश्री रमाकांत खाडिलकर-पांडे** यांनी हे दैनिक नवाकाळ ऑफिसी जागिरा नवाकाळ प्रेस करिता १) दंगत मीडिया प्रा.लि., पत्ता: प्लॉट नं. २२, दिवा एमआयडीसी, टाईसी इंडस्ट्रीय एरिया, विष्णू नगर, दिवा, नवी मुंबई -४००७०८, २) एलिसंट ऑफसेट प्रिंटर्स प्रा.लि., पत्ता: प्लॉट नं.एफ ७-१ आणि एफ ७-२/२, एमआयडीसी, शिरोली इंडस्ट्रीय एरिया, शिरोली गाव, ता.हातकणगले, जिल्हा कोल्हापूर - ४९६१२२ येथे छापून घेतले व नवाकाळ विल्डिंग, १३ नवाकाळ पथ, खाडीलकर रोड, गिरगाूम, मुंबई -४००००४ येथे प्रिंटवून केले.

संपादक : रोहित रमाकांत पांडे • कार्यकारी संपादक: समीर करबे (*पी.आर.बी. कायद्यानुसार संपादकीय जबाबदारी कार्यकारी संपादक यांच्यावर आहे.)

संपर्क : संपादक विभाग: ८६५२२०९४४०,
 जागिरात विभाग : ८९०८९१६४२३, ८९०८९१६४२९,
 छोट्या जाहिराती: ८४२२८९७४४५. वितरण विभाग : ९५९४४३६४४९
 ई-मेल: navakal.1923@gmail.com
 'नवाकाळ ऑफिस व नवाकाळ प्रेस'चे प्रकाशन दैनिक
 'सुवाकाळ' आर.एन.आय.क्र.९८९४/५७
 स्थापना ७ मार्च १९२३/ फाल्गुन वद्य ५ शके १८४४

Printed and Published by Jayshree Ramakant Khadiilkar-Pande
 On behalf of Navakal Office And Navakal Press. Printed at 1)
 Dangat Media Pvt. Ltd., Address : Plot No.22, Digha M.I.D.C.,
 TTC Industrial Area, Vishnu Nagar, Digha, Navi Mumbai - 400
 708. - 2) Elegant Offset Pvt. Ltd., Address: Plot No.F7-1 & F7-2/M.
 I.D.C., Shirol Industrial Area, Village Shirol, Tal. Hatkanagle,
 Dist Kolhapur-416122. Published at Navakal Building, 13 Navakal
 Road, Khadiilkar Road, Girgaum, Mumbai - 400 004.
 Editor - **Rohit Ramakant Pande • Executive Editor - Sameer Karambe** (*As per P.R.B. law Executive Editor will be responsible for
 all the content in Daily Navakal)

पाककृती

दुधी भोपळ्याचे आप्पे



★ साहित्य -

दुधी भोपळा - एक, उकडलेले बटाटे- दोन, धणे-एक
चमचा, लाल मिरची - एक चमचा, गरम मसाला-
एक चमचा, कोथिंबीर, मिठ- चवीनुसार, जिरेपूड- एक
चमचा, ब्रेड स्लाईस -दोन काप, तेल

★ कृती-

सर्वात आधी दुधी सोलून किमून घ्यावा लागेल. आता दुधीचा सर्व रस काढावा. मग त्यात बटाटे मॅश करावे. यानंतर लाल मिरची, जिरेपुड, गरम मसाला, धणे, कीर्तीबीर, चवीनुसार मीठ असे आवश्यक मसाले मिसळावे. यात ब्रेड ओला करून मिक्स करावे. नंतर आपेचे छोटे गोळे बनवावे. यानंतर, आप्णे पॅनमध्ये तेल ग्रीस करावे. मग हे गोळे आप्णे पॅनमध्ये ठेवावे आणि मंद आचेवर शिजवावे. तर चला तयार आहे रविवार स्पेशल नाश्ता दुधी भोळ्याकडे आप्णे रसिपी. सॉस किंवा हिग्न्या चटणीसोबत नक्कीच सर्व्ह करा.

तमिळ चित्रपटांचे विनोदवीर म्हणून लोकप्रिय असलेले ज्येष्ठ अभिनेता वडिवेलू आणि आपल्या दमदार अभिनयाने सध्या चर्चित असलेले अभिनेता फहाद फाजिल यांनी 'मारीसन' या सिनेमामध्ये पुन्हा एकदा एकत्र काम केले आहे. यापूर्वी हे दोघे 'मामन्नन' या सिनेमामध्ये एकत्र दिसले होते. दिग्दर्शक सुधीश शंकर यांचा 'मारीसन' हा एक कॉमेडी थ्रिलर चित्रपट आहे. असा विषय - जॉनर जो खूप चांगला दिसतो किंवा अजिबात आवडत नाही.

चित्रपटाचे कथानक

कथा दयालन नावाच्या लहान सहान चोराची आहे, जो नुकताच पलायमकोड्टुई जेलमधून सुटून आला आहे. त्याच्यामते काही घर त्याच्याशी बोलतात, त्याला बोलवत असतात जेणेकरून तो त्या घरांमध्ये लुटमार करू शकेल. जेलमधून बाहेर येताच तो वेलायुधम पिळ्ळेच्या घराकडे ओढला जातो. चोरी कण्यासाठी तो जेव्हा घरात घुसतो, त्याला दिसते की वेलायुधम आपल्या पलंगावर साखळ्यांनी बांधलेला आहे. वेलायुधम दयालनला सांगतो की, त्याला अल्लायमर (स्मृतिभ्रंश) आहे. तो दयालनला विनंती करतो की, त्याला तिरुवन्नामलाईला आपल्या मित्राच्या घरी सोडावे. रस्त्यात एक एटीएम स्टॉप येतो, तेव्हा दयालनला वेलायुधमसह राहाण्याचे एक मोठे कारण मिळते कारण त्याला कळते की वेलायुधमच्या खात्यात २५ लाख रुपये आहेत. त्यानंतर दयालन त्याच्याशी चांगले वर्तन करू लागतो. वेलायुधम प्रत्येक हट्ट पुरवण्याचा प्रयत्न करतो, जेणेकरून तो एटीएमचे पासवर्ड - पिन नंबर त्याला सांगेल. यानंतर तो त्याला तिरुवन्नामलाईला सोडण्याचे नाटक करतो, पण त्याचा मूळ उद्देश वेलायुधमच्या पैशांपर्यंत पोहचण्याचाच असला तरी दोघांमध्ये

सहानुभूती, धूर्तपणा, धोका आणि भावनांचा प्रवास देखील आहे.

✦ **कसा आहे सिनेमा ?**

मारीसन या मूळ अरबी शब्दाचा अर्थ यशस्वी होणे. त्यामुळे हे शीर्षक चित्रपटाच्या पटकथेला शोभते. सुरुवातीला चित्रपटामध्ये साप आणि उंदीर यांचा विचित्र असा व्हीएफएक्स सीन दिसतो. पहिल्यांदा प्रेक्षकांना तो उगाचच दाखवला आहे असे वाटते, परंतु नंतर लक्षात येते की तो सीन चित्रपटाचा आत्मा आहे. वेगवेगळ्या विचारांची दोन व्यक्ती आहेत; त्यातील एक अल्लायमरमुळे त्रस्त आहे, परंतु त्याला आपल्या आयुष्यातील एक मिशन पूर्ण करायची इच्छा



चित्रपट : - मारीसन'
दिग्दर्शक: सुधीश शंकर
कलाकार: वडिवेलू, फहाद फासिल, विवेक प्रसन्ना व अन्य
ओटीटी प्लॅटफॉर्म: नेटफ्लिक्स
रेटिंग: ३/५

आहे. तर दुसरा चोर आहे जो त्या अल्लायमर पेशंटला लुटायचा विचार करत आहे. चित्रपटामध्ये असे अनेक छान प्रसंग आहेत जे प्रेक्षकांची मने जिंकण्यात यशस्वी झाले आहेत. उदाहरणार्थ वेलायुधमचा निरागस हट्ट किंवा दयालनचा निरागस चलाखपणा.

दोघेजण कधी तमिळ चित्रपटांची गाणी गातात, तर कधी कमल हासनवर विनोद करतात. परंतु मध्यांतर येईपर्यंत कथा थ्रिलरमध्ये बदलत

प्रेक्षकांना हसायला भाग पाडेल

'मारीसन'

परीक्षण

थ्रिलर चित्रपट आहे, जो प्रेक्षकांना हसायला भाग पाडतो. एक ठोस कथा, दमदार अभिनय आणि अनेक मजेदार प्रसंग यांनी नटलेला हा सिनेमा प्रेक्षकांना नक्कीच आनंद देतो.

अभिनय

अभिनेता वडिवेलू हे या चित्रपटाचा आत्मा आहेत. त्यांच्या अभिनयाची ताकद इतकी आहे की, एखाद्या सीनमध्ये त्यांना उदास, दुःखी पाहिले की, प्रेक्षकांच्या डोळ्यात अश्रू

येतात आणि एका विनोदी कलाकाराने प्रेक्षकांना रडवणे ही सोपी गोष्ट नाही. फहाद फासिलनी आपल्या व्यक्तिरेखेमध्ये समरस होऊन काम केले आहे. विवेक प्रसन्ना या कलाकाराने देखील चांगले काम केले आहे. अन्य सहाय्यक कलाकारांचा अभिनय ठीकठाक. या सिनेमातील फ्लॅशबॅक,



जाते. सिनेमाचा पहिला भाग उत्तम बनला आहे. मात्र मध्यांतरानंतरचा काहीसा भाग रटाळ वाटतो. सुधीश

पटकथा लेखन, अनेक प्रसंग यांचा विचार केला तर 'मारीसन' तुम्हाला नक्कीच आवडेल.

ही कल्पनाच मला सहन होत नाही...

गेल्या अनेक काळापासून अभिनेत्री श्रद्धा कपूरचे नाव व्यावसायिक राहुल मोदीसह जोडले गेले आहे. अनेकदा दोघांचे एकत्र व्हिडिओ आणि फोटो देखील व्हायरल झाले आहेत. परंतु अद्याप त्यांच्या या नात्यावर श्रद्धा किंवा राहुलने कोणतेही वक्तव्य केलेले नाही. नुकत्याच एका मुलाखतीमध्ये श्रद्धाला लिव्ह-इन रिलेशनशिपबद्दल प्रश्न विचारला असता, श्रद्धाने स्पष्ट शब्दांमध्ये सांगितले की, माझ्या मते लिव्ह-इन रिलेशनशिपमध्ये राहणे योग्य नाही. मला माझ्या आईवडिलांसह राहणे खूप आवडते. आईवडिलांचे घर सोडून दुसऱ्या कुठल्या घरात राहणे किंवा इतर कोणत्या व्यक्तीसोबत राहणे, ही कल्पनाच मला सहन होत नाही. माझ्याकडून तसे होणे अशक्य आहे. श्रद्धाच्या अभिनय कारकिर्दीविषयी सांगायचे तर, काही काळापूर्वीच ती स्त्री २ मध्ये दिसली होती. सध्या श्रद्धा आपल्या चित्रपटांच्या निवडीबाबत अधिक चोखंदळ झाली आहे.



श्री गणेशोत्सवाच्या निमित्ताने अनेक ठिकाणी मनोरंजनाचे कार्यक्रम होत असतात. यावर्षी 'ब्राह्मण सेवा मंडळा'च्या शतकमहोत्सवी गणेशोत्सवाचे औचित्य साधत असेच काही घवघवीत, दमदार, रंजक कार्यक्रम सादर केले जाणार असून त्यामध्ये अभिनेत्री मुक्ता



गणेशोत्सवानिमित्ताने मुक्ता, स्पृहा आणि वंदना गुप्ते...

बर्वे, अभिनेत्री स्पृहा जोशी आणि जेष्ठ अभिनेत्री वंदना गुप्ते सहभागी होणार आहेत. २९ ऑगस्ट रोजी रात्री 'प्रिय भाई एक कविता हवी आहे' हा पु.ल. देशपांडे आणि मुनीताबाई यांच्याशी जोडलेला कविता-प्रेमातून उलगडणारा संवाद आणि शोध टिपण असा अत्यंत वेगळा काव्यमय नाट्यप्रयोग अभिनेत्री मुक्ता बर्वे अत्यंत मुलायम आणि प्रभावी अभिनयाद्वारे सादर करणार आहेत तर १ सप्टेंबर रोजी अभिनेता संकर्षण कऱ्हाडे आणि अभिनेत्री स्पृहा जोशी

यांची जोडी 'संकर्षण via स्पृहा' हा मराठी साहित्य-मनोरंजनाचा कार्यक्रम सादर करणार आहे. पद्मश्री माणिक वर्मा यांच्या जन्मशताब्दीनिमित्त त्यांच्या मुमधुर गीतांवर आधारित 'हसले मनी चांदणे' हा कार्यक्रम ३ सप्टेंबर रोजी सादर होणार असून त्यात माणिक वर्मा यांच्या कथा वंदना गुप्ते आणि राणी वर्मा उपस्थित राहणार आहेत. हे सर्व कार्यक्रम रात्री ८ वाजता दादर पश्चिम येथील ब्राह्मण सेवा मंडळ, भवानी शंकर रोड येथे सादर होणार असून रसिकांना विनामूल्य पाहता येतील.

कालपासून बिग बॉस चा १९ वा सीझन सुरू झाला आहे. यामध्ये अनेक सेलिब्रिटीज दिसत असल्या तरी सध्या चर्चा सुरू आहे ती २१ वर्षीय अनशूर कौरची. तिने टीव्ही आणि सिनेमाक्षेत्रात

आपली ओळख निर्माण केली आहे, परंतु इतक्या लहान वयामध्ये तिने खूप माया जमवली आहे. कोण आहे ही अनशूर? पाच वर्षांची असताना अनशूरने टीव्ही जगतात पदार्पण केले होते. झांसी की रानी, साथ निभाना साथिया, देवों के देव महादेव आणि ये रिश्ता क्या कहलाता अशा अनेक मालिकांमध्ये तिने काम केले आहे. त्याचप्रमाणे संजू आणि मनमर्जिया या सिनेमांमध्ये देखील ती दिसली होती. महाविद्यालयीन पदवी मिळवलेल्या अनशूर सोशल मीडिया इन्फ्लुएन्सर असून तिचे ९ मिलियन फॉलोअर्स आहेत.



कोण आहे श्रीमंत अनशूर?

एअर कंडिशनरचे डोळ्यांवरील दुष्परिणाम



डोळे कोरडे पडणे : एसीमध्ये सतत बसल्यामुळे कोरड्या डोळ्यांची समस्या अधिक तीव्र होऊ शकते. बंद खोलीत एसी चालू असताना त्यामधून धूळ, परागकण, बुरशी यांसारखे घटक हवेत पसरतात. यामुळे डोळ्यांच्या आसपास खाज, पुरळ किंवा अॅलर्जी होण्याचा धोका वाढतो. विशेषतः ज्यांना आधीपासूनच डोळ्यांची कोरडेपणाची तक्रार आहे किंवा जे कॉन्टॅक्ट लेन्स वापरतात, त्यांच्यासाठी ही स्थिती अधिक गंभीर ठरते. दीर्घकालीन कोरडेपणा कॉर्नियाचे नुकसान करू शकतो.

3 नैसर्गिक ओलावा कमी होणे : एसी शरीरातून घाम आणि उष्णता कमी करत असतो, पण त्याचबरोबर डोळ्यांसह त्वचा, घसा, नाक यांतील नैसर्गिक ओलावाही कमी करतो. डोळ्यांतील स्लेमल त्वचेला या कोरडेपणाचा फटका बसतो. त्यामुळे डोळ्यांची बॅक्टेरिया व विषाणूविरुद्ध लढण्याची क्षमता कमी होते. याचा परिणाम म्हणून डोळे बुरबुरणे, लालसरपणा किंवा सौम्य वेदनाही होऊ शकते.



✓ दर २० मिनिटांनी, २० सेकंदांसाठी २० फूट दूर पहा. यामुळे डोळ्यांवरील ताण कमी होतो.

✓ बाहेर गेल्यावर धूळ किंवा प्रदूषण असल्यास डोळ्यांना संरक्षण देण्यासाठी चष्मा वापरणे उपयुक्त ठरते.

✓ विशेषतः एसी सतत चालू असलेल्या खोलीत ह्युमिडिफायर वापरल्यास हवेत ओलावा टिकवून ठेवता येतो.

✓ भरपूर पाणी प्या, आहारात डोळ्यांसाठी फायदेशीर व्हिटॅमिन-ए युक्त पदार्थ (जसे गाजर, पालक, टोमॅटो) घ्या. स्क्रीन वापरताना नियमित डोळ्यांची उघडझाप करा.

✓ जर एसी किंवा स्क्रीन वापर कमी करणे शक्य नसेल, तर डॉक्टरांच्या सल्ल्याने प्रिझर्वेटिव्ह-फ्री आयड्रॉप्स वापरा.

✓ डोळ्यांची नियमित तपासणी केल्यास सुरुवातीच्या टप्प्यातच झपाट्यात आराम मिळवता येतो आणि गंभीर नुकसान टाळता येते.

ब दलत्या काळात एअर कंडिशनर हा अनेक जणांच्या आयुष्याचा अविभाज्य भाग बनला आहे. अनेक लोक घरात किंवा ऑफिसमध्ये बरेच तास वातानुकूलित (एसी) खोलीत राहतात. परंतु डोळ्यांवर त्याचे दुष्परिणाम हळूहळू जाणवू लागतात. ते समजून घेणे गरजेचे आहे.

2 दूधी धूसर होणे : डोळ्यांतील स्नेहक घटक कमी झाल्यामुळे डोळ्यांच्या पृष्ठभाग सुरळीत राहत नाही. यामुळे ब्लर व्हिजन म्हणजेच धूसर दिसणे हे लक्षण दिसू शकते. सतत एसीत बसल्यामुळे ही समस्या वाढू शकते.

3 नैसर्गिक ओलावा कमी होणे : एसी शरीरातून घाम आणि उष्णता कमी करत असतो, पण त्याचबरोबर डोळ्यांसह त्वचा, घसा, नाक यांतील नैसर्गिक ओलावाही कमी करतो. डोळ्यांतील स्लेमल त्वचेला या कोरडेपणाचा फटका बसतो. त्यामुळे डोळ्यांची बॅक्टेरिया व विषाणूविरुद्ध लढण्याची क्षमता कमी होते. याचा परिणाम म्हणून डोळे बुरबुरणे, लालसरपणा किंवा सौम्य वेदनाही होऊ शकते.

मधुमेहींसाठी वरदान अॅल्युलोज

मधुमेह हा जीवनशैलीशी संबंधित आजार असला तरी साखर खाणे टाळणे हे या आजाराविरुद्धच्या वर्चस्व करणे म्हणजे आयुष्यातील गोडवाच निघून जाणे आहे, असे म्हणत मधुमेही साखरेला पर्याय असणारे घटक वापरत असतात. सध्याच्या काळात यासाठी स्टीव्हिया, टुव्हिया, मॉक फ्रूट, कोकोनट शुगर, डेट शुगर असे काही पर्याय लोकप्रिय आहेत. हे सर्व पर्याय काही प्रमाणात आरोग्यास अनुकूल मानले जात असले, तरीही यामध्ये कमी प्रमाणात का होईना, पण ग्लुकोज आणि इन्सुलिन वाढवण्याची क्षमता असते. यामुळे मधुमेह आणि लठ्ठपणाच्या धोक्यापासून पूर्णतः मुक्ती मिळत नाही.

मात्र, आता कार्डिओलॉजिस्ट आणि फंक्शनल मेडिसिन तज्ज्ञ डॉ. आलोक चोप्रा यांनी एक नवीन पर्याय सुचवला आहे. याचे नाव आहे अॅल्युलोज. हा एक दुर्मीळ साखर पर्याय असून तो केवळ इन्सुलिन स्तर वाढवत नाही तर चरबीही कमी करतो आणि ऊर्जा वाढवतो.

अॅल्युलोज म्हणजे काय?
अॅल्युलोज ही एक कमी कॅलरीची नैसर्गिक साखर आहे, जी स्वादाने साखरेपेक्षा थोडी



कमी गोड असते. महत्त्वाचं म्हणजे, ती ब्लड शुगर किंवा इन्सुलिन वाढवत नाही. डॉ. चोप्रा यांच्या मते, अॅल्युलोजचा ७० टक्के भाग शरीरात शोषला जातो आणि लघवीतून बाहेर टाकला जातो. त्यामुळे ती उर्जामध्ये रूपांतरित होत नाही आणि साखरेसारखा दुष्परिणाम करत नाही.

अॅल्युलोजचे आरोग्यदायी फायदे
● **कमी कॅलरी :** फक्त ०.२ ते ०.४ कॅलोरी प्रति ग्रॅम. म्हणजे साखरेच्या तुलनेत १/१०व्या कॅलोरी
● **यकृत, मूत्रपिंड यांसाठी सुरक्षित :** यकृत, मूत्रपिंड आणि चरबीच्या ऊर्तींवर कोणताही ताण देत नाही. शरीरातील ऑक्सिडेटिव्ह स्ट्रेस आणि दाहक प्रक्रिया कमी करते

● ब्लड शुगर नियंत्रणात

(डॉक्टरांच्या सल्ल्याशिवाय कोणतेही उपचार करू नयेत.)



हेल्दी टिप्स



लवंगाचा वापर अनेक वर्षांपासून दातदुखीवरील उपाय म्हणून केला जातो. यासाठी दुखणाऱ्या दातांमध्ये वा दाढेमध्ये एक लवंग दाबून धरावी. असे केल्याने लवंगेतून रस बाहेर निघतो व दात बधीर होतो. त्यामुळे दातदुखी थांबते. या प्रयोगाला जास्त वेळ लागतो. कारण लवंग कडक असते व नरम होण्यासाठी वेळ लागतो. लवंगाचे तेल देखील आपण यासाठी वापरू शकता. लवंगाचा तेलामध्ये कापसाचा बोळा बुडवून दुखऱ्या दातावर दाबून धरले असता दुखापचा थांबतो.



लहान बालकांमध्ये होणारा डांग्या खोकला प्याला हर्फिंग कफ म्हटले जाते, या आजारात लवंग लसणाच्या दोन-तीन पाकळ्या ठेवून त्यांच्या रसात ऑलिव्ह ऑईल मिसळून त्या तेलाचे लहान मुलांच्या छातीला व पाठीला मालिश करावी. यामुळे लहान मुलांमधील डांग्या खोकला बरा होतो.



नवं काही मेंदू आणि मज्जासंस्थेसाठीही प्रथिने गरजेची

न्युरोसर्जन डॉ. स्टीवन स्पिडझ यांनी मध्यंतरी त्यांच्या इन्स्टाग्रामवर एक पोस्ट अपलोड करून मेंदू आणि मणक्याच्या आरोग्यासाठी प्रथिनांची गरज का असते यावर प्रकाश टाकला होता. त्यानुसार, न्युरॉन्सचा संवाद व त्यांच्या तंतुस्ती प्रोटीनवर अवलंबून असते. प्रथिनांमध्ये असलेले अॅमिनो अॅसिड्स हे मेंदूतील डोपामिन व सेरोटोमिनसारखे न्युरोट्रॉफीक फॅक्टर बनवण्यासाठी गरजेचे असतात. स्मरणशक्ती व मेंदूचे एन्झाइम्स हेही प्रोटीनवर आधारित असतात. त्यामुळे फक्त फॅट्स पुरेसे नाहीत, तर मेंदूचे कार्य सुरक्षितपणे चालण्यासाठी प्रोटीनसुद्धा आवश्यक आहेत.

आपल्या मणक्याचे हाड, डिस्कस आणि संयोजी ऊतक (connective tissues) हे सर्व कोलेजन नावाच्या

प्रोटीनपासून बनलेले असतात. काही वेळा अपघाताने मणक्याची शक्क्रिया करण्याची गरज येते. अशावेळी सर्जरीनंतर बरे होण्यासाठी प्रोटीन आवश्यक आहे. शरीरातील ऊर्जा, स्नायू आणि मेंदू पुन्हा व्यवस्थित होण्यासाठी प्रोटीनची भूमिका महत्त्वाची आहे. जखम आणि सूज कमी करण्यासाठीही प्रोटीन आवश्यक आहे. त्यामुळे ऑपरेशननंतरच्या काळात बरे होण्याची प्रक्रिया वेगवान होते.

साकॉपेनिया (वृद्धापकाळातील स्नायूंची झीज) टाळण्यासाठी प्रोटीनचे नियमित सेवन आवश्यक आहे. स्नायू कमजोर झाले की पाठदुखी, सांधेदुखी सुरू होतात आणि याच मूळ बहूतेक वेळा कमी प्रोटीन सेवन असतं. प्रोटीनमुळे स्नायूंची दुरुस्ती, समतोल राखणे आणि ऊर्जा निर्माण होते. त्यामुळे दरदिवशी पुरेसे प्रोटीन मिळणं गरजेचं आहे.

नवाकाळ शब्दकोडे-१३५३

आडवे शब्द –

२. जन्मजात ७. तोंड, वदन ९. निःश्वास ११. संपूर्ण, विधिवत १२. कार्तिक महिन्याचा पहिला दिवस १४. जुन्या वास्तूची दुरुस्ती व नूतनीकरण १५. भांडण १७. चिखल २०. स्पर्धा, टक्कर २२. आवाज २३. मोठेपणा, महती २४. लहान बालक २६. संख्यादर्शक चिन्ह २७. पोपट, रावा २८. नेहमी २९. गळा ३०. शेजाऱ्यांनी एकमेकांना संकटात मदत करण्याची प्रथा, संकेत ३१. प्रसंग, वेळ ३३. धमाका ३४. मालाला असलेला उठाव ३५. मनन ३६. बारीक अंश ३९. फाजील ४०. अकबराच्या दरबारातील नऊ खास मानकरी ४२. पुरुष ४३. सोंगटी ४४. पराभव पत्करून शरण आलेला ४७. अशुद्ध रक्तवाहिनी ४९. कालिदासाचे प्रसिद्ध नाटक ५०. गुरांचे सावकाश जेवणे ५१. हेळसांड ५२. टिकून राहणे ५४. चांदी ५६. बांबू ५७. नियंत्रण ५८. मृतदेह, प्रेत ६१. टाळता न येणारे ६२. व्यर्थ, फोल ६४. सर्दी ६५. सत्यवानाची बायको ६६. चर ६७. लाकूड कापण्याचे साधन ६९. कपडे शिवताना माप घेण्याचे साधन ७०. न समजणारे ७१. कुबेराचा सेवक ७२. लगेच ७४. वाट चुकणे ७६. अधीन, अंकित ७७. दुर्गा देवी ७९. उपवासाचा एक पदार्थ ८१. भाकरीचे/रोटीचे सोनेरी धान्य ८२. मालदार, पैसेवाला ८४. सूर्य ८७. जपमाळ ८८. क्षमता, आवाका ९०. निकाल, अंत ९१. मोठे भांडे, हंडा ९२. कोल्हापुरी अलंकार ९३. साडीचा पदर ९४. कष्ट ९७. तापाची कणकण ९९. अंगरखा १०१. टवटवी, तजेला १०२. अवलंबन, भिस्त १०३. नरक

उभे शब्द –

१. सर्वाधिक महत्त्व, प्राधान्य २. नाहक, विनाकारण ३. अंगीकार, स्वीकार ४. पूजेचे, आरतीचे ताट ५. अनिर्बंध, अव्याहत ६. चार पायांचे जनावर ८. ओशाळलेला ९. सुटका करणे, वर काढणे १०. चिंचगुळाचे रसम, मथितार्थ १३. तळलेली मसूर व बारीक शेव यांचा पदार्थ १६. वित्त, धन १८. फुलाची पाकळी १९. वाईट कृत्य २०. धाडस २१. विष्णूचे एक नाव २३. वारुणी, मद्य २५. गणपती २६. तिमिर, तम २९. पार्किन्सन्स आजार ३०. धान्योत्पादनाची जागा ३२. विट्टलाच्या कानातील अलंकार ३३. भाकरीचे एक धान्य ३५. विचार करावा असे ३७. अल्प काळ

नाराज तानाजी सावंतांसोबत एकनाथ शिंदेंची २ तास चर्चा

■ मुंबई

भूम - परांडा - वाशी

मतदारसंघाचे शिवसेना आमदार तानाजी सावंत यांना मंत्रिमंडळातून वगळण्यात आल्यानंतर ते नाराज असल्याची चर्चा सुरू होती. काल रात्री मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांनी त्यांना तातडीने मुंबईत बोलावून घेतले. या भेटीत दोघांमध्ये तब्बल दोन तास चर्चा झाली असून, सावंत यांनी या भेटीचा फोटो पोस्ट केला आहे.

तानाजी सावंत पोस्टमध्ये म्हणाले की, शिवसेना पक्षाचे प्रमुख आणि उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांच्याकडून आज मुंबई येथे तातडीने

थिवसेना आमदार तानाजी सावंत यांना मंत्रिमंडळातून वगळण्यात आल्यानंतर ते नाराज असल्याची चर्चा सुरू होती. काल रात्री मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांनी त्यांना तातडीने मुंबईत बोलावून घेतले. या भेटीत दोघांमध्ये तब्बल दोन तास चर्चा झाली असून, सावंत यांनी या भेटीचा फोटो पोस्ट केला आहे.

तानाजी सावंत पोस्टमध्ये म्हणाले की, शिवसेना पक्षाचे प्रमुख आणि उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांच्याकडून आज मुंबई येथे तातडीने



भेटीचा निरोप आला. या निमित्ताने तत्काळ मुंबईत जाऊन त्यांची भेट घेतली. त्यांच्यासोबत तब्बल दोन तास विविध राजकीय घडामोडींवर आणि राज्याच्या विकासाच्या मुद्यांवर सखोल चर्चा झाली. शिंदे यांच्या भेटीनंतर आता सावंत यांचे राजकीय पुनर्वसन होणार का, अशी चर्चा होत आहे.

बुकिंगला प्रतिसाद नसतानाही कोकणची रो रो कार सेवा सुरू

■ मडगाव

गणेशोत्सवानिमित्त कोकणात जाणाऱ्या मुंबईकरांसाठी कोकण रेल्वेने कोलाड ते वेर्णा दरम्यान रोरो अर्थात रोल ऑन कारचे बुकिंग झाले होते. सेवा सुरू केली आहे.

कारचे बुकिंग झाले होते. सेवा सुरू केली आहे.

कारचे बुकिंग झाल्यास ही विशेष रेल्वे रद्द केली जाणार होती. परंतु बुकिंग केलेले प्रवाशी नाराज होऊ नये आणि या सेवेवरील विश्वास वाढावा म्हणून केवळ पाच गाड्या घेऊन ही सेवा कालपासून सुरू करण्यात आली. १९ सप्टेंबरपर्यंत ही रो-रो कार सेवा सुरू या गाडीत प्रवाशांना त्यांची वाहने सुरक्षितपणे बसवताना आराम मिळावा यासाठी एक एसी कोच आणि दुसरा सीटिंग कोच देण्यात आला आहे. या

केवळ ५ गाड्या घेऊन रवाना

पंजाबमध्ये गॅस टँकरचा स्फोट मृतांचा आकडा ७ वर पोहोचला

■ अमृतसर

पंजाबच्या होशियारपूर येथे दोन दिवसांपूर्वी एका एलपीजी गॅस टँकरच्या स्फोटातील बळींची संख्या आता ७ वर पोहोचली आहे. या दुर्घटनेतील चौघांचा काल उपचारादरम्यान मृत्यू झाला.

पंजाबमधील होशियारपूर ते जालंधर महामार्गावर परवा एका एलपीजी टँकरचा स्फोट झाला होता. त्यावेळी तिघांचा मृत्यू झाला होता तर १७ जण जखमी झाले होते. त्यातील चौघांचा काल मृत्यू झाला. या दुर्घटनेतील १३ जणांवर उपचार सुरू आहेत. मांडियाला येथील हिंदुस्थान पेट्रोलियमच्या बॉटलिंग प्लान्टपासून काही अंतरावर या टँकरची एका टेम्पोबरोबर धडक झाली. त्यानंतर हा टँकर उलटला. त्यातील गॅसची गळती होऊन तो आगुबाजूच्या परिसरात पसरला. त्याला आग लागल्यानंतर



रुग्णालयात दाखल करण्यात आले. यातील अनेकांची प्रकृती चिंताजनक आहे. पंजाब सरकारने मृतांच्या कुटुंबाला प्रत्येकी २ लाख रुपयांची नुकसान भरपाई जाहीर केली असून जखमींचा रुग्णालयातील खर्च सरकारद्वारे केला जाणार आहे.

भारत - अमेरिका टपाल सेवा स्थगित

■ नवी दिल्ली

अमेरिकेचे राष्ट्राध्यक्ष डॉनाल्ड ट्रम्प यांनी भारतावर पन्नास टक्के आयात शुल्क लावल्याने अमेरिकेच्या सीमा शुल्क नियमांमध्येही बदल होणार असल्याने भारताने अमेरिकेशी असलेली टपाल सेवा स्थगित केली आहे.

३० जुलै रोजी ट्रम्प प्रशासनाने जारी केलेल्या कार्यदिशामुळे ८०० अमेरिकन डॉलरच्या टपालावरील शुल्कमाफी रद्द होणार आहे. त्याचवेळी १०० डॉलरपर्यंतच्या भेटवस्तुवरील शुल्कमाफी कायम राहणार आहे. या कार्यदिशाची अंमलबजावणी २९ ऑगस्टपासून होणे अपेक्षित आहे. मात्र अमेरिकेच्या या नव्या धोरणामुळे अनेक गोष्टींची स्पष्टता होणे अद्याप बाकी आहे. त्यामुळे टपाल खात्याने अमेरिकेसाठीची टपास सेवा तूर्त स्थगित केली आहे.

गणेशोत्सवासाठी पालिकेकडून मुंबईतील सर्व किनारे स्वच्छ

■ मुंबई

राज्यात सुरू होणाऱ्या गणेशोत्सवाच्या पार्श्वभूमीवर मुंबई महानगरपालिकेने मुंबई शहरातील सर्व समुद्र किनारे स्वच्छ केले. गेल्या आठवड्यात आलेल्या पावसामुळे या किनाऱ्यावर मोठ्या प्रमाणात आलेला कचरा पालिकेच्या कर्मचाऱ्यांनी स्वच्छ केला. १५ ऑगस्ट ते २३ ऑगस्ट या काळात अहोरात्र काम करून पालिकेने एकूण ९५२ टन कचरा हटवला. मुंबईतील स्वराज्यभूमी गिरगाव, दादर, माहीम, जुहू, वेसावे, मड-मार्वे आणि गोरार्डि येथील किनारे पालिकेच्या ३८० कर्मचाऱ्यांनी ६ संयंत्रांच्या सहाय्याने स्वच्छ केले. महापालिका आयुक्त भूषण गगराणी यांच्या सूचनेनुसार महानगरपालिकेच्या घनकचरा व्यवस्थापन विभागाने ही स्वच्छता मोहीम राबवली. यावेळी गोळा झालेल्या कचऱ्याची रितसर विल्हेवाट लावण्यात आली.

राज ठाकरेंकडून गणपतीचे निमंत्रण

▶▶ पान १ वरून

मतदारायादीत मतचोरी होते का, मतचोर घुसलेत का हे बघा. घरोघरी जाऊन एका व्यक्तीकडे एकच मत आहे का, ते पाहा. विधानसभेत त्यांनी ३५ ते ४० लाख मतदार वाढवले. जे मतदार घुसवले ते शोधा. नाहीतर पुन्हा बोगस मतदान होईल. काही ठिकाणी दुबार-तिबार मतदान केले जाते.

आगामी निवडणुकीत आपल्या बाजूने मतांचा पाऊस कसा पडेल हे पाहण्याची जबाबदारी प्रत्येक गटप्रमुख व कार्यकर्त्यांची आहे. आम्हाला धक्के देणारे अनेक आले आणि

गेले. धक्का कदाचित कमी बसला असेल, पण धोका झालेला आहे. यानंतरही आम्हाला धोका देण्याचा प्रयत्न होईल, पण जोपर्यंत तुमची तटबंदी आहे, तोपर्यंत धोके देणाऱ्यांची डोकी फुटली, बाकी काही होणार नाही. आता विघ्नहत्त्यांचे आगमन होणार आहे. त्याला साक्षी ठेवून सांगतो, आम्ही हिंदुत्वाचा भगवा झेंडा घेऊन निघालो आहोत. वाटेत स्वतःला वाघ म्हणवणाऱ्या काळ्या मांजरी आडव्या येतात. त्या काळ्या, अपशकुनी मांजरांचा बंदोबस्त तूच कर नाहीतर आम्ही आहोतच.

इंदापुरात १७ हजार बोगस मतदार निरनिमगावच्या सरपंचांचा दावा

■ पुणे

काँग्रेस नेते राहुल गांधी यांनी देशभरात लाखो बोगस मतदार असल्याचा आरोप केल्यानंतर आता पुणे जिल्ह्यातील इंदापूर तालुक्यातही बोगस मतदार असल्याचा मोठा दावा करण्यात आला आहे. इंदापूर तालुक्यातील निरनिमगावचे सरपंच प्रताप सर्जेराव पाटील यांनी तालुक्यात तब्बल १७ हजार बोगस मतदार असून, फक्त निरनिमगाव या गावातच २०० पेक्षा अधिक बोगस मतदार असल्याचे म्हटले आहे.

प्रताप पाटील म्हणाले की, इंदापूरचे तत्कालीन तहसीलदार श्रीकांत पाटील यांनी ७८ मतदार बोगस असल्याचे स्पष्ट केले होते. मात्र, त्यांच्या बदलीपूर्वी आदेशावर सही होऊ शकली नाही. त्यानंतर

आलेले तहसीलदार जीवन बनसोडे यांनी या प्रकरणाकडे दुर्लक्ष केले. सर्वात चिंताजनक बाब म्हणजे मतदार यादीत बाहेरगावच्या नागरिकांची नावे नोंदवण्यात आली आहेत. सातारा जिल्ह्यातील माण तालुक्यातील वरकुटे व मलवडी येथील २४ जण, इंदापूर तालुक्यातील कळब येथील २८, कालठणचे ६, बोरीचा १, आटपाडीचे ३, कोंडीजचा १, उरळी देवाचीचे ४, बारामतीतील पिंपळी व लिमटेक येथील ४ नागरिक अशी अनेक नावे मतदारायादीत आढळली आहेत. निरनिमगावात प्रत्यक्षात रहिवासी नसतानाही १०२ जणांची नावे मतदारायादीत आहेत. त्याहून गंभीर बाब म्हणजे अल्पवयीन असलेले तब्बल ४० मुलांनी मतदान केले. या संदर्भात उच्च न्यायालयात याचिका दाखल करण्यात आली आहे.

अकोल्यात महिलांकडून दारूच्या गुत्त्यांची तोडफोड

■ अकोला

गावात सर्रासपणे सुरू असलेल्या दारू विक्रीमुळे त्रस्त झालेल्या महिलांनी आज मोठा एल्गार पुकारला. अकोला शहरालगतच्या गुडधी गावात अवैध दारू विक्रीविरोधात महिलांनी आक्रमक पवित्रा घेत गुत्त्यांची तोडफोड केली.

गावातील महिलांनी एकत्रित येत दारू विक्री सुरू असलेल्या पत्र्याची शेड आणि हातगाड्यांची मोडतोड केली. इतकेच नव्हे तर, अवैध दारू विक्रेत्यांच्या घरांवरही महिलांनी एकत्र येऊन साठा उध्वस्त केला. गुडधी गावात अवैध दारूविक्री थांबवण्याची मागणी महिलांकडून वारंवार करण्यात आली होती. अनेक तक्रारी करूनही पोलिसांनी याकडे दुर्लक्ष केले, असा महिलांचा आरोप आहे. यामुळेच महिलांनी स्वतःच कारवाई करण्याचा निर्णय घेतला. महिलांच्या आक्रमकतेमुळे गावात काही काळ तणावपूर्ण वातावरण निर्माण झाले. या घटनेनंतर पोलिसांनी घटनास्थळी जाऊन आक्रमक महिलांना समजावण्याचा प्रयत्न केला.

कबुतरांचा माणसाला धोका नाही! पेटाचे मुख्यमंत्र्यांना पत्र

▶▶ पान १ वरून

कबुतरांमुळे रोगराई पसरण्याचे खरे प्रमाण किती आहे, हे स्पष्ट करणारे जनजागृती अभियान राबवण्याची मागणी मुख्यमंत्र्यांकडे करण्यात आली आहे.

पेटाने मांडले की, एका जर्मन अभ्यासामध्ये निष्कर्ष निघाला आहे की, पाळीव कबुतरांचा आरोग्यावर फारसा परिणाम होत नाही. एडिनबरो विद्यापीठाच्या अभ्यासानुसार कबुतरांकडून बर्ड फ्लूचा कमी धोका आहे. २०२४ मध्ये मुंबईतील तीन महापालिका रुग्णालयांनी दिलेल्या माहिती अंधकारात दिलेल्या उतरानुसार श्र्वसनविकाराशी संबंधित केवळ ०.३% रुग्णच कबुतरांच्या संपर्कात आले होते.

पेटाने युरोप खंडातील अनेक शहरांमध्ये यशस्वी ठरलेल्या कबुतर संवर्धनाच्या कबुतर नियंत्रण सल्लागार सेवा या मॉडेलचा दाखला

दिला. या मॉडेलद्वारे कबुतरांचे अन्न खाण्याचे ठिकाण, घरटी बांधण्याच्या जागा इत्यादींचे नीट व्यवस्थापन करून त्यांना संवेदनशील भागांपासून दूर ठेवता येते. कबुतरांची अंडी बनावट अंड्यांनी बदलून त्यांची संख्या नियंत्रित करता येते. खासगी आणि सार्वजनिक इमारतींमध्ये प्राण्यांना प्रतिबंध करणाऱ्या चमकणाऱ्या फिती लावून कबुतरांना रोखता येऊ शकते. दादर येथील कबुतरखाना बंद करण्याचे निर्देश मुंबई उच्च न्यायालयाने दिले आहेत. पण जैन समाजाने कबुतरखाना सुरूच ठेवण्यासाठी आंदोलन करत महापालिकेच्या कारवाईचा विरोध केला होता. भाजपाचा पाठीराखा असलेल्या जैन समाजाच्या या अतिआग्रही भूमिकेमुळे सत्ताधऱ्यांची मोठी राजकीय कोंडी झाली आहे. त्यामुळे पेटाच्या या आराखड्यावर मुख्यमंत्री फडणवीस काय भूमिका घेतात, हे पाहणे महत्त्वाचे आहे.

तरुणाने राहुल गांधींचे चुंबन घेत पूर्णियामध्ये सुरक्षा कडे तोडले

▶▶ पान १ वरून-

रवाना झाली. यावेळी एका धाब्यावर थांबून राहुल यांनी चहापान केले. धाबाचालकाशी गप्पा मारल्या. अतरिया येथून राहुल हे आज संध्याकाळी दिल्लीला रवाना होणार आहेत. उद्या यात्रेला एक दिवसाची विश्रांती देण्यात आली आहे. मंगळवारी काँग्रेस खासदार प्रियंका गांधीही यात्रेत सहभागी होणार आहेत. तसेच आगामी काळात इंडिया आघाडीचे देशभरातील दिग्गज नेतेही यात्रेत सहभागी होण्यासाठी येणार आहेत. यात्रेदरम्यान पत्रकार परिषदेत तेजस्वी यादव यांनी केंद्रीय मंत्री चिराग पासवान हे माझे मोठे भाऊ आहेत. त्यांनी लवकर लग्न करावे, असा सल्ला दिला. यावर राहुल गांधी यांनी हे माझ्यासाठीही लागू आहे, अशी मिश्कील प्रतिक्रिया दिली.

आरक्षणासाठी ही अंतिम लढाई मुंबईत येण्यावर मनोज जरांगे ठाम

▶▶ पान १ वरून

कुठेही डीजे वाजवू देणार नाही. तुमच्या एका चुकीमुळे पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांना डाग लागू शकतो आणि तुमचे करिअर उद्ध्वस्त होईल. पुढे ते म्हणाले की, महायुती सरकारमध्ये एक तात्या आणि दोन आप्पा बसले आहेत. फडणवीस यांनी जार्तीमध्ये भांडण लावली आहेत. आरक्षणासाठी ही माझी शेवटची लढाई आहे. मुंबईला येण्याची हौस नाही, पण मुंबई ही न्यायाची भूमी आहे. आम्ही तिकडे न्यायासाठी येत आहोत, कोणाला त्रास द्यायला येत नाही. आंदोलनात जाळपोळ किंवा दगडफेक करण्यासाठी विरोधकांची लोक वेविला. त्यामुळे त्याकडे दुर्लक्ष करावे आणि जो दगडफेक करेल त्याला पोलिसांच्या ताब्यात द्या. शांततेने मुंबईच्या दिशेला मोर्चा घेऊन जायचा.

