



शिया मुस्लीम भडकले! लाखोंचे रस्त्यावर उग्र आंदोलन जम्मू, काश्मीरही पेटले! कराचीत अमेरिकी दूतावासावर हल्ला

कराची

इस्त्रायलने आज दुसऱ्या दिवशी इराणवर हल्ले सुरूच ठेवलेले असताना इराणच्या नासिरिया, झंजन, रफ्त, तेहरान, इस्फहान अशा अनेक शहरात लाखो शिया मुस्लीम रस्त्यावर उतरले आणि त्यांनी अमेरिका व इस्त्रायलच्या विरोधात जोरदार

इराणचे शिया धर्मातील अत्युच्च नेते आयतुल्ला खामेनी हे अमेरिका, इस्त्रायलच्या हल्ल्यात ठार झाल्याचे वृत्त पसरताच जगभरातील शिया मुस्लीम चवताळून रस्त्यावर उतरले. इराणच्या तेहरान शहरातील जमकरन मशिदीवर लाल झेंडा फडकावत त्यांनी बदला घेण्याचा इशारा दिला. अमेरिका आणि इस्त्रायल मुर्दाबादच्या घोषणा देत लाखो शिया मुस्लीम आज रस्त्यावर उतरले. पाकिस्तानच्या कराची आणि लाहोर शहरात संतप्त आंदोलकांनी अमेरिकी दूतावास आणि संयुक्त राष्ट्रांच्या कार्यालयावर चाल करीत प्रचंड तोडफोड केली. त्यांना थांबवण्यासाठी अमेरिकन सुरक्षा रक्षकांनी केलेल्या गोळीबारात कराचीत १२ आंदोलक ठार झाले. शिया मुस्लिमांच्या या संतापाचे हिंसक परिणाम आगामी काळात दिसतील हे निश्चित आहे.



(काश्मीर - लाल चौक)

अत्यंत सुरक्षित परिसरात सर्वोच्च नेते खामेनी यांची हत्या कशी झाली?

तेहरान- अमेरिका आणि इस्त्रायल यांच्यात घनिष्ठ गुप्तचर सहकार्य आहे. अमेरिकेच्या मदतीने इराणचे सर्वोच्च नेते आयतुल्ला अली खामेनी आणि ४० वरिष्ठ अधिकार्यांना लक्ष्य करण्यात आले. सर्वांचा खातमा करण्यात आला. अमेरिकन गुप्तचर संस्था सीआयएने अनेक महिन्यांपासून खामेनी यांच्यावर नजर ठेवली होती. त्यांनी इराणवर हल्ला करण्याची तयारी केली होती, वेळ उरली होती. पण त्याचवेळी तेहरानमध्ये एका महत्त्वाच्या बैठकीत खामेनी आणि ४० महत्त्वाचे अधिकारी एकत्र येणार असल्याची माहिती मिळाली. हे कळताच अमेरिका आणि इस्त्रायलने हल्ल्याची वेळ बदलून या संधीचा फायदा घेतला. खामेनीसोबत आयतुल्ला अली खामेनी, संरक्षण मंत्री आणि लष्करी परिषदेचे प्रमुख हेही लक्ष्य झाले. या बैठकीच्या ठिकाणावर सुमारे ३० बॉम्ब टाकून हा परिसर उद्ध्वस्त केला. सीआयएने या कारवाईत अत्यंत महत्त्वाची भूमिका बजावली. अनेक महिन्यांपासून खामेनी यांच्या हालचालींवर लक्ष ठेवत त्यांच्या दिनचर्येचा सर्वोत्तम अभ्यास पान ७ वर



अफगाणिस्तानात बगदाद शहरातील अमेरिकी दूतावासावर हल्ला करण्यात आला. तिकडे पाकिस्तानात कराची शहरात अमेरिकी दूतावासावर हल्ला करीत आंदोलकांनी दूतावासाची प्रचंड तोडफोड केली. यावेळी दूतावासाच्या संरक्षणासाठी तैनात अमेरिकी सैनिकांनी गोळीबार केला. यात बारा नागरिक ठार झाल्याने अधिकच संताप उफाळला. शेवटी अश्रूधूर सोडून परिस्थिती आटोक्यात आणली. लाहोर शहरातही आंदोलकांनी अमेरिकी दूतावास कार्यालयावर हल्ला चढविला. आज अमेरिकेच्या न्यूयॉर्क शहरातील टाईम्स स्क्वेअर मध्येही शिया मुस्लिमांनी आंदोलन केले. भारतातही शिया मुस्लिमांनी लाखोंच्या संख्येने एकत्र येत आंदोलन करीत अमेरिका व इस्त्रायलचा निषेध केला. आम्ही पोरके झालो अशी भावना त्यांनी व्यक्त केली. काश्मीरच्या लाल चौकात सकाळीच शिया मुस्लिमांनी एकत्र येत मोर्चा काढला. श्रीनगर शहरात संयुक्त राष्ट्रांच्या कार्यालयाबाहेर मुस्लीम बांधव मोठ्या संख्येने एकत्र येऊन निषेध करीत होते. लेह-लडाख, कर्नाटकच्या बंगळूरु शहरात, मुंबईत, दिल्लीच्या जंतरमंतर परिसरात, लखनौच्या इमामबाडा परिसरातही शिया मुस्लिमांनी जोरदार आंदोलन केले. यात महिलांची संख्या लक्षणीय होती. लखनौ येथेही खामेनी यांच्या मृत्यूचे तीव्र पडसाद उमटले. लखनौतील शिया समुदायाने मोठ्या संख्येने रस्त्यावर उतरून निषेध आंदोलन केले. जुन्या लखनौमधील सादतगंजसह अनेक भागात काळे कपडे परिधान करून नागरिकांनी अमेरिका आणि इस्त्रायलविरोधात घोषणाबाजी केली. शिया धर्मगुरू, मौलाना कल्बे जवाद पान ७ वर

नागापूरजवळ स्फोटक कारखान्यात भीषण स्फोट! १७ कामगारांचा मृत्यू

नागापूर जिल्ह्यातील काटोल तालुक्यातील राऊळगाव येथे असलेल्या स्फोटकांच्या निर्मिती कारखान्यात आज पहाटे भीषण स्फोट झाला. या दुर्घटनेत १७ कामगारांचा मृत्यू झाला असून, १८ कामगार जखमी झाले आहेत. स्फोटाची तीव्रता इतकी होती की, इमारतीचा ढिगारा आणि स्फोट झालेल्या परिसरातील साहित्य सुमारे ५०० ते ७०० मीटरपर्यंत दूर फेकले गेले. विशेष म्हणजे,



गेल्या वर्षी १६ फेब्रुवारी रोजीही याच कंपनीत स्फोटाची घटना घडली होती. कळमेश्वर पोलीस ठाण्याच्या हद्दीत असलेल्या एसबीएल एनर्जी लिमिटेड या औद्योगिक स्फोटके तयार करणाऱ्या कंपनीत खाणकाम आणि पायाभूत सुविधा प्रकल्पांसाठी लागणारी स्फोटके, डिटोनेटर आणि पान ७ वर

इराण-इस्त्रायल युद्धाचा फटका सोनिया-चांदीचे भाव कडाडले

मुंबई

अमेरिका आणि इस्त्रायलने इराणवर केलेल्या हल्ल्यांनंतर मध्य पूर्वेत तणाव वाढला असून, संघर्ष चिढळण्याची शक्यता व्यक्त होत आहे. प्रत्युत्तरदाखल इराणने काही ठिकाणी अमेरिकेच्या तळांवर हल्ले केल्याचे वृत्त आहे. या पार्श्वभूमीवर गुंतवणूकदार सुरक्षित पर्याय म्हणून सोनिया-चांदीकडे वळल्याने दरात अचानक उसळी आली आहे.

मिठी नदीच्या रचवच्छतेसाठी आता पालिकेची ३० कोटींची नवी निविदा

मुंबई

काठण्यासाठी पालिकेने २०२४ मध्ये ३ कंत्राटदारांशी करार केला. त्यानंतर मार्च २०२५मध्ये त्यांच्याशी दोन वर्षांचा नवा करार करण्यात आला. मात्र गाळउपसा घोट्याच्या कंत्राटदारांची नावे आल्यानंतर त्यांच्याविरुद्ध गुन्हे दाखल करून त्यांना काळ्या यादीत टाकण्यात आले. उर्वरित कामे पूर्ण करण्यासाठी पुन्हा नव्याने निविदा जारी करण्यात आली. ही निविदा एक वर्षासाठी असून, त्यानंतर २ वर्षे कालावधीसाठी स्वतंत्र निविदा काढण्याचा पालिकेचा विचार आहे. पालिकेने २०२५ साठी मुंबईतील नाल्यांमधून ९ लाख ७९ हजार ७२४ मेट्रिक टन गाळ काढण्याचे उद्दिष्ट ठेवले होते. यामध्ये पावसाळ्यापूर्वी ८० टक्के, पावसाळ्यात १० टक्के व पावसाळ्यानंतर १० टक्के गाळ व तरंगता कचरा काढण्याची योजना होती. गेल्या वर्षी नदीतून २ लाख १४.३१५ मेट्रिक टन गाळ काढण्याचे उद्दिष्ट होते. मात्र, त्यातील ६० टक्के कामे झाली.

तेजस एक्सप्रेस सात तास उशिराने रवाना! शिमग्यात रेल्वेचा रवोळंबा

मुंबई

शिमगा आणि होळी सणासाठी कोकणात जाणाऱ्या प्रवाशांची मोठी गर्दी असतानाच तेजस एक्सप्रेस तब्बल सात तास उशिराने सुटल्याने रेल्वे प्रवाशांचे हाल झाले. सकाळी ५.५० वाजता छत्रपती शिवाजी महाराज टर्मिनस (सीएसएमटी) येथून सुटणारी तेजस एक्सप्रेस दुपारी १२.५८ वाजता रवाना झाली. त्यामुळे सीएसएमटीसह दादर, ठाणे आणि पनवेल स्थानकांवर प्रवाशांची प्रचंड गर्दी झाली होती.



कोकण रेल्वे मार्गावर सुरू असलेल्या मान्सूनपूर्व देखभाल कामांमुळे अनेक गाड्यांच्या वेळापत्रकावर परिणाम झाला. मडगावहून मुंबईकडे येणारी तेजस एक्सप्रेसच उशिराने पोहोचल्याने तिची साफसफाई व तांत्रिक तपासणी करण्यास अतिरिक्त वेळ लागला. परिणामी हीच गाडी पुन्हा कोकणाकडे रवाना होण्यास तब्बल सात तासांचा विलंब झाला. सध्या शिमगोत्वामासाठी कोकणात जाणाऱ्या प्रवाशांची संख्या मोठ्या प्रमाणात वाढली आहे.

५० हजार 'उमरा' यात्रेकरू सौदीत अडकल्याची भीती

मुंबई

महाराष्ट्रातील सुमारे ५० हजार ते १ लाख मुस्लीम बांधव रमजानच्या पवित्र महिन्यात 'उमरा' या धार्मिक विधीसाठी सौदी अरेबियात गेले आहेत. युद्धजन्य परिस्थितीत ते अडकले असल्याची अल्पसंख्याक आयोगाचे अध्यक्ष प्यारे खान यांनी व्यक्त केली आहे. आयोगाने तातडीने हालचाली सुरू केल्या असून, सर्व यात्रेकरूंना सुरक्षित परत आणण्यासाठी विशेष मोहीम हाती घेतली आहे. हज यात्रेसाठी जाणाऱ्या भाविकांची सरकारकडे अधिकृत नोंद असते. मात्र 'उमरा'साठी अशी कोणतीही केंद्रीकृत व्यवस्था नाही. बहुतांश यात्रेकरू खासगी दूर अँड ट्रॅव्हल्स ऑपरिटरमार्फत प्रवास करतात. राज्यातील सुमारे ५०० हून अधिक ऑपरिटरंनी यंदा यात्रेकरूंना पाठवले आहे.

मेळघाटासाठी बच्चू कडू मैदानात २५० किमी पदयात्रेला सुरुवात

अमरावती

मेळघाटातील शेतकरी, शेतमजूर आणि आदिवासी बांधवांच्या प्रलंबित प्रश्नांकडे शासनाचे लक्ष वेधण्यासाठी माजी राज्यमंत्री बच्चू कडू यांनी आजपासून मेळघाट संघर्ष पदयात्रेला सुरुवात केली. सुमारे २५० किलोमीटरची ही पदयात्रा मेळघाटातील दुर्गम आणि आदिवासी भागातून मार्गक्रमण करत ९ मार्च रोजी चिखलदरा येथे होणाऱ्या महाअंतिम सभेने यात्रेचा समारोप होणार आहे.

लॉटरी विक्रेत्यांवर अन्याय होणार नाही मुंबई महापौर रितू तावडे यांचे आश्वासन

मुंबई

महाराष्ट्र लॉटरी विक्रेता संघटनेचे अध्यक्ष विलास साताईकर यांनी मुंबईच्या महापौर तावडे यांची भेट घेऊन लॉटरी विक्रेत्यांच्या प्रश्नांवर वाचा फोडली. त्यावेळी महापौरांनी लॉटरी विक्रेत्यांच्या विक्री केंद्रांना अभय दिले. पालिकेच्या नव्या कारवाईत नाहक लॉटरी विक्रेत्यांचा बळी जात आहे, शासनाची अधिकृत लॉटरी विकणाऱ्या विक्रेत्यांचा रोजगार बंद होत असून, पालिकेने एक

फूट बाय एक फूट दिलेल्या स्टॉलवर कारवाई करण्यात येऊ नये. विक्रेते मराठी असून ते परंप्रांतिय नव्हेत, असेही लॉटरी विक्रेत्यांचे नेते विलास साताईकर यांनी महापौरांना सांगितले. त्यावर महापौरांनी तत्काळ दिलासा दिला आणि कारवाईचा फटका ज्यांना बसला आहे त्या लॉटरी विक्रेत्यांकडे सहानुभूतीने बघण्यात येईल. त्यांना त्रास होणार नाही, याची दक्षता घेण्यात येईल', असे स्पष्ट केले.

जागतिक तणावाचा परिणाम पेट्रोल-डिझेल दरवाढीची चर्चा

नवी दिल्ली

तेल कंपन्यांनी किरकोळ दरात कोणताही बदल केलेला नसल्याने वाहनचालकांना तात्पुरत दिलासा मिळाला आहे. जागतिक बाजारातील चढ-उतार लक्षात घेता येत्या काळात दरवाढ होण्याची शक्यता कायम असल्याचे तज्ज्ञांचे मत आहे. जागतिक तणावाचा परिणाम भारतीय अर्थव्यवस्थेवरही होऊ शकतो. कच्च्या तेलाच्या आयात खर्चात वाढ झाल्यास महाअंतिम वाढण्याची

वाचकांना सूचना

होळी सणानिमित्त दै. 'नवाकाळ'चे कार्यालय सोमवार २ मार्च रोजी बंद राहणार असल्याने मंगळवार ३ मार्च रोजीचा दै. नवाकाळ प्रसिद्ध होणार नाही. याची वाचकांनी कृपया नोंद घ्यावी.

संपादक, नवाकाळ



सविस्तर वाचण्यासाठी व शेअर करण्यासाठी हा क्युआर कोड स्कॅन करा

दिलासा मिळाला आहे. मात्र आंतरराष्ट्रीय बाजारपेठेत हालचाल वाढल्यास दरवाढ टाळणे कठीण ठरू शकते.

राज्यसभेच्या सातही जागांवर उमेदवार द्या! शहांच्या सूचना

नवी दिल्ली

भाजपाचे ज्येष्ठ नेते तथा केंद्रीय गृहमंत्री अमित शहा यांनी महाराष्ट्रातील राज्यसभेच्या सर्व सात जागांसाठी महायुतीने उमेदवार उतरवावेत, अशी सूचना दिल्याची माहिती आहे. त्यामुळे सत्ताधारी महायुतीने अतिरिक्त २० मतांची जुळवाजुळव सुरू केली असून, विरोधी महाविकास आघाडीच्या हाती एकही जागा लागू नये, अशी रणनीती आखली जात आहे. राज्यसभेच्या सात जागांसाठी १६ तारखेला मतदान होणार आहे. त्याच दिवशी मतमोजणी होईल. विद्यमान संख्याबळानुसार चार जागा भाजपाला, तर अजित पवार गट आणि शिंदे गटाला प्रत्येकी एक जागा मिळण्याची शक्यता व्यक्त केली जात होती. मात्र आता सातव्या जागेसाठीही उमेदवार देण्याच्या सूचनेनंतर राजकीय समीकरणे बदलण्याची चिन्हे आहेत. भाजपाला सातवा उमेदवार विजयी करायचा असल्यास सुमारे २० अतिरिक्त मतांची गरज भासणार आहे. महाविकास आघाडीला सातवी जागा मिळण्याची शक्यता सध्या कमी मानली जात आहे.

छोट्या जाहिराती

संपर्क करा

८४२२८१७४४५/८१०८११६४२३

पाहिजेत

इमिग्रेशन पॅकिंग कामासाठी मुली पाहिजेत, पगार- १३,०००/- वयोमर्यादा ३० वर्षे, कामाची वेळ ९ ते ६.३०. भद्रेशभाऊ, ११, स्वस्तिक इंडस्ट्रीज, कामगार स्टेडियमसमोर मेनापती बापट मार्ग, दादर (वेस्ट) फोन - 9819353631 / 8356983848 (NC254252)

इमिग्रेशनच्या कामासाठी मुली पाहिजेत परेल, एलफिनस्टन, भाईंदर, घाटकोपर. 9619060333/ 8928858045 (NC254300)

अधेरी येथे सुरक्षाक्षरक पाहिजेत, पगार- 27,500/- (12 तास) 8291917060 / 9819191361 (NC254354)

पाहिजे हायिटेकसाठी लेडीज गॅरगेव्हा मावशी / हाऊसकिंगिग जेट्स सिक्स्युरिटी गार्ड-रामसिंह, अधेरी, तुर्भे- 8097507698 (NC254351)

सिक्स्युरिटी गार्ड, हाऊसकिंगिग, मुक्ताबायस, इयव्हर पाहिजे. १६,०००/- - २५,०००/-, राहण्याची सोय गणेश- 9834753672 (NC254308)

वसई/मालाडमध्ये हॅन्डप्रेसच्या कामासाठी मुले पाहिजेत प. 17,500/- 9833730360 (NC254307)

अनुभवी PVC welder चेंबूरस्थित फॅक्टरीला त्वरित पाहिजे Tarpaulin welding येणे आवश्यक संपर्क: 7977316601 (NC254356)

इमिग्रेशन कंपनीमध्ये कामासाठी मुली पाहिजेत. वय परतीसपर्यंत. मालाड पूर्व, स्टेशनजवळ- 9819999006 (NC254056)

पाहिजेत

ठाणे मुंबईमध्ये बेबीकेअरसाठी १०/२४ तास बाई मुली पाहिजे. 7977530720 / 8850329548 (NC254309)

बँक लिलाव मालमत्तेसाठी सेल्स एक्झिक्युटिव्ह पाहिजे. पगार: रु. १०,०००/--फिक्स+ इन्सॅटिव्ह + प्रवास भत्ता कार्यक्षेत्र : सेंट्रल लाईन, हार्बर लाईन, वेस्टर्न लाईन, संपर्क- 9067507490 (NC254355)

कल्याणमध्ये दवाखान्यात हेल्दी निव्वयनी अनुभवी तज्ञ मुले, वॉर्डबॉय, मसाजिस्ट 24 तासांसाठी. पगार 10,000-15,000, जेवणाची सोय. 8097915773 (NC254363)

स्त्री, पुरुष वृद्धाश्रमात कामासाठी पाहिजेत. मोफत राहण्याची खाण्याची सुविधा 7040206848 (NC254222)

दादर प्रभादेवी येथे फक्त लॉजिंग हाऊसमध्ये हाऊसकिंगिग, रुम बॉय करिता कामगार पाहिजे. वय कमाल मर्यादा-४५ वर्ष, शिक्षणाची अट नाही. पुढील नंबर वर बायोटेक पाठवा- 9820846727 (NC254391)

कोकणात कुडाळयेथे फार्माहाऊस मधील बंगले साफसफाईसाठी, इतर कामासाठी महिला व पुरुष कामगार पाहिजे. वय ५० च्या आत. राहण्याची मोफत सोय. 9867354944 / 9820382343 (NC254394)

पाँवरप्रेस ऑपरेटर आणि पॅकिंगसाठी मुले व मुली पाहिजेत. जय गणेश मेटलप्रिंट, गाळा नंबर-६, बबन मिश्रा कॅम्पाऊंड, सोनावाला क्रॉस रोड नंबर-२, गोंगांव (पूर्व)- 9820382105 / 8879772701 (NC254392)

प्रिंटिंग प्रेसमध्ये Cutting मशीन operator आणि punching मशीन operator पाहिजे (भायखळा)- 9820080776 / 9819551478 (NC254395)

कमी शिकलेल्या महिला मुली १५,०००/- पगारावर चहा, नाश्ता, जेवण फ्री दोन पाळ्यात काऊंटद्वर स्वयंपाकिणी मदतनीस कॅशियर क्लर्क 8657438844 / 9869783714 (NC254348)

Situation Vacant

REQUIRED PEON / OFFICE BOY AT PRABHADEVI MINIMUM 10TH STANDARD, MUST BE ABLE TO SPEAK ENGLISH AND MARATHI. 9167308260 / 022-35728341 (NC254386)

Wanted courier Boys at Khar. Apply with bio data Call : 9930011100 (NC254396)

शेअर्स

45+ नागरिक / निवृत्तांसाठी विशेष संधी, स्मार्टफोन आवश्यक. १२ वी पास: 9870231322 (NC254347)

गुंतवणूक विषयक

फक्त ६ महिन्यात कर्ज कमी करणारे जीवननिर्वाह गुंतवणूक साक्षरता अभियान- 9373956687/ 9326367944 (NC254009)

व्यवसायविषयक

सुवर्णसंधी! स्वतःचा व्यवसाय करून दिवसा, 3,000/- कमविषयाची. अनिरुद्ध गुप दादर- 8652643434 / 9076403434 (NC25324)

१९३९ मध्ये शिया धर्मीयांचे पवित्र शहर माशहदमध्ये खामेनी यांचा जन्म झाला. ते शिया धर्मशास्त्रज्ञ होते. खामेनी यांनी इराणच्या शाहच्या विरोधात क्रांतिकारी आंदोलन केले. शाहच्या गुप्तहेरांनी त्यांना अनेक वेळा अटक केली. तरी खामेनी लढा देत राहिले. १९७९ च्या इस्लामी क्रांतीनंतर इराणमध्ये नवे प्रजासत्ताक स्थापन झाले. १९८०च्या दशकात झालेल्या इराण-इराक युद्धाने त्यांच्या सर्वांच नेता म्हणून नियुक्त केले गेले. त्यावेळी त्यांचा धार्मिक दर्जा तुलनेने कमी होता, तरी त्यांनी आपल्या नेतृत्वात इस्लामी क्रांतिकारी गार्ड कॉर्पोरला आर्थिक, लष्करी आणि प्रादेशिक सामर्थ्याचे एक महत्त्वपूर्ण साधन केला गेला, ज्याला ते फॉरवर्ड डिफेंस धोरण म्हणत. त्यांनी देशात रेझिस्टन्स इकॉनॉमी सुरू केली, ज्याद्वारे पश्चिमी निबंध सहन करून देशाची आर्थिक स्वावलंबन वाढवण्याचा प्रयत्न केला गेला. २०१५ मध्ये

२००९ मध्ये ग्रीन मूव्हमेंटापासून ते २०२२ मध्ये माहसा अंमिनीच्या मृत्यूनंतर झालेल्या आंदोलनापर्यंत, आंतरिक विरोध झाला. मात्र परकीय हस्तक्षेपाने हे घडवून आणले असे म्हटले जाते. त्यांनी हा असंतोष आणि आंदोलने कठीण उपाययोजना करून दाबली. ज्यामुळे मोठा ताण निर्माण झाला. २०२४-२५ मध्ये रेझिस्टन्स अक्षचा पतन, सिरियातील असद शासनाचा पाडाव आणि हिजबुल्लाच्या घटनांचा इराणवर परिणाम झाला. जून २०२५ मध्ये इस्त्रायलने थेट इराणी भूभागावर हल्ला केला, पण खामेनींनी प्रतिकार केला. तरीही, आर्थिक संकट आणि घरगुती अस्थिरतेमुळे राज्य संकटात आले. २०२६ च्या सुरुवातीला अमेरिकेने युद्ध सुरू केले. खामेनींच्या वारसा बहुआयामी आहे - ते धार्मिक शास्त्रज्ञ, युद्धकाळातील राष्ट्राध्यक्ष, प्रादेशिक रणनीतिकार आणि सुरक्षा-केंद्रित धोरणकर्ते होते. त्यांच्या कार्यकाळात इराणने स्वतःला मध्य पूर्वेतील एक महत्त्वपूर्ण राजकीय शक्ती म्हणून ओळख निर्माण केली. त्यांच्या निधनानंतर हा देश नवीन आव्हानांना सामोरे जात आहे.



त्यांनी अणुशक्ती करार केला. अमेरिका नंतर या करारातून बाहेर पडल्यावर त्यांनी युरेनियम समृद्धी आणि प्रादेशिक आव्हाने स्वीकारली, ज्यामुळे इराणच्या नीतिमत्तेत अधिक कडतरपणा आला. खामेनींच्या शेवटच्या वर्षात इराणमध्ये अस्थिरता वाढली.

अयातोला अली खामेनी, इराणचा लोरखंडी मनाचा सर्वांच नेता मृत्यूमुखी पडला. त्यांच्या निधनाने इस्लामी प्रजासत्ताकासाठी एक युग संपल्याचे मानले जात आहे. याआधी अमेरिका आणि इस्त्रायलकडून त्यांच्या मृत्यूच्या बातम्या आल्या होत्या. परंतु तेहरानने त्यांचे खंडन केले होते. मात्र, आता इराणच्या सरकारी माध्यमांनी त्यांच्या मृत्यूची अधिकृत पुष्टी दिली आहे. खामेनींच्या मृत्यूमुळे मध्य पूर्वेतील राजकीय आणि सामरिक परिस्थितीवर मोठा प्रभाव पडेल.

विचारसरणीवर खोल परिणाम केला. युद्धादरम्यान त्यांनी पाहिले की, देशाला वाचवण्यासाठी फक्त धार्मिक तत्त्वज्ञान पुरेसे नाही. आधुनिक लष्करी साधने आणि स्वावलंबी धोरण आवश्यक आहे. १९८९ मध्ये अयातोला खामेनींच्या मृत्यूनंतर खामेनींना बनावले. त्यांनी फक्त देशाची सुरक्षा सुनिश्चित केली नाही, तर प्रादेशिक पातळीवर इराणच्या प्रभावाचा विस्तारही केला. खामेनींच्या धोरणानुसार, देशाच्या संरक्षणासाठी आणि प्रतिस्पर्धी शक्तींवर दबाव ठेवण्यासाठी प्रादेशिक मित्र राष्ट्रांचे जाळे तयार

टाण्यातील ज्येष्ठ नागरिकांच्या डिजिटल पाससाठी मुदतवाढ

टाणे परिवहनचे व्यवस्थापक भालचंद्र बेहरे यांनी दिली. या नवीन योजनेअंतर्गत आतापर्यंत २,५०० हून अधिक डिजिटल पास वितरित करण्यात आले आहे. तर सुमारे ३० हजार अर्ज प्राप्त झाले आहेत. मोठ्या प्रमाणावर होत असलेली गर्दी आणि वाढलेली नोंदणी प्रक्रिया लक्षात घेता प्रशासनाने ही मुदत ३१ मार्चपर्यंत वाढविण्याचा निर्णय घेतला आहे. यापूर्वी डिजिटल बसपाससाठी २८ फेब्रुवारीपर्यंत मुदत दिली होती. मात्र योजनेला ज्येष्ठ



नागरिकांचा उत्स्फूर्त प्रतिसाद मिळत आहे. विविध केंद्रांवर दररोज मोठ्या संख्येने अर्ज दाखल होत आहेत. डिजिटल बसपासमुळे ज्येष्ठ नागरिकांना बस प्रवास अधिक सोयीस्कर, सुरक्षित आणि पारदर्शक पद्धतीने करता येणार आहे. उर्वरित पासचे वितरण टप्प्याटप्प्याने करण्यात येणार आहे. त्यामुळे अद्याप पास न काढलेल्या ज्येष्ठ नागरिकांनी वाढीव मुदतीत नोंदणी करून या सुविधेचा लाभ घ्यावा, असे आवाहन प्रशासनाने केले आहे.

पार्थ व जय पवार यांची पहिले बारामतीत विकासकामांची पाहणी

आज पहिले पार्थ पवार व जय पवार यांनी बारामती शहरात सुरू असलेल्या विविध विकासकामांची प्रत्यक्ष पाहणी केली. या दौऱ्यात त्यांनी बारामती क्रीडा संकुलासह शहरातील महत्त्वाच्या विकास प्रकल्पांना भेट देत कामाची प्रगती तपासली. यावेळी त्यांनी संबंधित विभागांच्या अधिकाऱ्यांशी सविस्तर चर्चा करत कामे दर्जेदार व वेळेत पूर्ण करण्याच्या स्पष्ट सूचना दिल्या. नागरिकांच्या सोयी-सुविधांना प्राधान्य देत कोणतीही ढिलाई न करता कामे बारकाईने आणि गुणवत्तापूर्ण पद्धतीने पूर्ण करावीत, असे निर्देश त्यांनी दिले. पाहणीदरम्यान संबंधित विभागाचे अधिकारी व पक्षाचे पदाधिकारी उपस्थित होते.

मुंबईत आता ७०० चौरस फूट मालमत्तांना मिळणार करमाफी

मुंबई मंजुरी मिळणे अपेक्षित असताना प्रत्यक्ष उबाठाने मांडलेल्या प्रस्तावाला महापौर रिंतु तावडे यांनी मंजुरी देत याचे श्रेय उबाठाच्या झोळीत अलपट टाकल्याची चर्चा सुरू झाली आहे. वाढत्या आर्थिक भारामुळे अनेक कुटुंबांना आपली घरे विकून मुंबईबाहेर स्थलांतर करावे लागत आहे. त्यामुळे मूळ मुंबईकरांनी मुंबईतच राहावे आणि त्यांना शहर सोडण्याची वेळ येऊ नये यासाठी सध्या असलेली ५०० चौरस फुटांपर्यंतची करमाफी मर्यादा वाढवून ७०० चौरस फुटांपर्यंत करमाफी देण्याची मागणी सत्ताधारी पक्षाकडून मांडला जाणे आणि त्याला यशोधर फणसे यांनी केली होती. या ठरावाच्या अनुषंगाने या संदर्भात राज्य शासनाकडे योग्य ते निवेदन सादर करण्याची विनंती महापौरांना करण्यात यावी, अशी मागणीही ठरावात करण्यात आली होती. याबाबतचा ठरावाचा सूचनेला महापालिका सभागृहात मंजुरी देण्यात आली. आता हा प्रस्ताव राज्य सरकारच्या मंजुरीसाठी पाठवण्यात आला आहे. प्रामुख्याने ७०० चौरस फुटांच्या घरांना मालमत्ता कर माफ करण्याचे वचन उबाठा आणि भाजपा या दोन्ही पक्षांनी आपापल्या निवडणूक वचननाम्यात दिले होते. दरम्यान, या करमाफीमुळे पालिकेला सुमारे ५०० कोटी रुपयांच्या उत्पन्नावर पाणी सोडावे लागणार आहे.

पेटत्या होमातून धावताना संकासुराचा अडूरमध्ये थरार

तालुक्यातील शिमगोत्सवाच्या निमित्ताने अडूर गावात ग्रामदेवता श्री सुकाई देवी यांच्या होलिकोत्सवातील पेटत्या होमातून धावणाऱ्या संकासुराचा थरार यंदाही हजारो भाविकांच्या उपस्थितीत उत्साहात पार पडला. फाल्गुन पंचमीपासून हा शिमगा उत्सव सुरू झाला आहे. या शिमगोत्सवात चतुःसीमेतील कोंडाकारूळ, बोऱ्या, बुधल, भालशेत व नागझरी या गावांत देवीच्या खेळ्यांची भोवनी पार पडली. त्यानंतर भाटी मैदानावर रात्री आयोजित धार्मिक कार्यक्रमात संकासुराने पेटत्या होमाभोवती प्रदक्षिणा घालत भक्तांचा पाठलाग करण्याची पारंपरिक प्रथा पार पडली. होमाला अग्नी दिल्यानंतर संकासुराने ज्वलंत निळ्यान्वातून धावत उपस्थितांमध्ये थरार निर्माण केला. यावेळी 'जय देवी सुकाई'च्या घोषणांनी परिसर

पेटत्या होमातून धावताना संकासुराचा अडूरमध्ये थरार

दुमदुमून गेला. संकासुराला चिडवणाऱ्या भक्तांचा तो पेटत्या होमातून पाठलाग करतो आणि पकडल्यावर भक्त नमस्कार करून त्याचा आशीर्वाद घेतात, अशी आगळीवेगळी परंपरा पाहण्यासाठी जिल्हा व परजिल्ह्यातून मोठी गर्दी उसळली होती. पिढ्यान्पिढ्या सुरू असलेल्या या परंपरेत आजवर कोणतीही अपघाताची घटना घडलेली नसल्याने ग्रामदेवतेवरील श्रद्धा अधिक दृढ होत असल्याचे ग्रामस्थानी सांगितले. संकासुराचा पारंपरिक वेश, कंबरेतील घुंगरांचा नाद आणि मुद्दंग चकव्याच्या तालावर सादर होणारी लोककला यामुळे कार्यक्रमाला वेगळेच आकर्षण लाभले.

:- वाचकांना सूचना :- दैनिक 'नवाकाळ' वर्तमानपत्रात प्रसिद्ध झालेल्या जाहिरातीच्या सत्यतेबाबत दैनिक 'नवाकाळ'ची कोणतीही जबाबदारी नाही. वाचकांनी स्वतः पडताळणी करून स्वतःच्या जबाबदारीने निर्णय घ्यायचा आहे, याची नोंद घ्यावी. - मनेजर, 'नवाकाळ'

आजचे राशी भविष्य सोमवार ता. २ मार्च २०२६ ज्योतिष पंडीत अर्चना तारू

मेघ	कामे पूर्ण होण्यासाठी पाठपुरावा करत राहाणे गरजेचे असेल. चिंता आणि अस्वस्थता टाळा. नातेसंबंधात भावनांवर नियंत्रण ठेवणे महत्त्वाचे ठरेल.
वृषभ	संयम आणि कठोर मेहनतीने यश मिळवता येईल. जोडीदाराशी बेबनाव संभवतो. आर्थिक प्रतिकूलता जाणवेल.
मिथुन	आशादायक आणि आनंदी दिवस आहे. कुटुंबासाठी खर्च होईल, मात्र त्यातून समाधान लाभेल. पैसा हाती खेळता राहिल.
कर्क	दिवस फारसा अनुकूल नाही. संप्रभामुळे चुकीचे निर्णय घेतले जाण्याची शक्यता आहे. थंड पदार्थ टाळा.
सिंह	मानसिक अस्वस्थतेचे सावट दिवसावर राहिल. उपासना, ध्यानधारणा समाधान देईल. पैसा जपून हाताळा. कामाचे दडपण वाढेल.
कन्या	संयमाने आणि धैर्याने वागण्याचा दिवस आहे. जोडीदाराबरोबर विसंवादाची शक्यता आहे. आर्थिक नुकसान संभवते. कामात चुका टाळा.
तूळ	यशदायक आणि आनंदी दिवस आहे. कामे वेळेत पूर्ण होतील. जोडीदाराला खूश ठेवा.
वृश्चिक	आरोग्य उत्तम राहिल. आत्मविश्वासाने दिवसाला सामोरे जा. मित्र तसेच सहकाऱ्यांबरोबरचे नाते सुधारेल. वरिष्ठांकडून प्रशंसा लाभेल.
धनु	दिवस ठीकठाक आहे. शांतता आणि संयमाने वाटचाल सुकर होईल. खिलाडपणाने परिस्थिती हाताळा. जोडीदाराबरोबर गैरसमज टाळा.
मकर	खर्चिक दिवस आहे. आज ठरवल्याप्रमाणे कामे होणे अवघड आहे. एकटेपणा जाणवेल.
कुंभ	दिवस अनुकूल आहे. पैसाचा ओघ वाढणार आहे. वरिष्ठ तुमच्या कामाने प्रभावित होतील. वैवाहिक नात्यात संस्मरणीय क्षण लावता येईल.
मीन	आत्मविश्वास वाढवणारा दिवस आहे. कामाचे चीज होईल. लक्षणीय आर्थिक लाभ मिळेल. प्रवासाचे योग आहेत.

उबाठाचा प्रस्ताव भाजपाने मंजूर केला

मुंबईत ५०० चौरस फुटांपर्यंतच्या घरांना मालमत्ता कर माफ केल्यानंतर आता ७०० चौरस फुटांपर्यंतच्या निवासी सदनिकांना मालमत्ता कराने पूर्णपणे माफी देण्याचा ठराव महापालिका सभागृहात मंजूर करण्यात आला. विशेष म्हणजे हा ठराव उबाठाचे माजी स्थायी समिती अध्यक्ष यशोधर फणसे यांनी मांडला आणि उबाठांच्या या प्रस्तावाला सत्ताधारी भाजपाने मंजुरी दिली आहे. वास्तविक अशा प्रकारचा प्रस्ताव हा सत्ताधारी पक्षाकडून मांडला जाणे आणि त्याला

नि. कल. महाराष्ट्र गजलक्ष्मी	रवि	शुभ	४:45
पहिले बक्षिस रु. 10,000/-	ग्ल-03 : 8489		
दुसरे बक्षिस रु. 5000/-	3430 4074 4220	5397 5849 6215 7083 9528	
तिसरे बक्षिस रु. 1000/-	1040 1863 2158 3038 3529 3592 4233 4900 6015 9298		
चौथे बक्षिस रु. 500/-	0705 2029 2897 3579 5301 5959 6189 7729 8237 8689 9778		
पाचवे बक्षिस रु. 200/-	0123 0405 2431 2747 3515 4063 7340 8234 9026 9947		

शुभ राशी ता. २/३/२०२६

७	१	६
७०	१४	६४
७५	१९	६९
१२४	१३७	२४०
३६८	२३६	३४९

नि. कल. महाराष्ट्र मोहिनी	शुभ	४:३०
पहिले बक्षिस रु. 10000/-	MO-06 : 2147	
दुसरे बक्षिस रु. 2000/-	0402 0631 1855 2421 3867 4622 5560 6026 8358 8726	
तिसरे बक्षिस रु. 1000/-	1276 1318 1834 2797 4816 5199 7210 8136 8823 9582	
चौथे बक्षिस रु. 500/-	1636 4605 5873 6340 7652 7943 8243 8885 9263 9959	

नि. कल. गणेशलक्ष्मी वैभव	शुभ	५:००
पहिले बक्षिस रु. 10000/-	MG-02 : 0714	
दुसरे बक्षिस रु. 5000/-	2007 2768	
तिसरे बक्षिस रु. 1000/-	0744 1310 4031 4138 4977 7267 7909 8056 9060 9402	
चौथे बक्षिस रु. 500/-	2353 2583 2942 3856 4188 6280 8633 8984 9127 9702	
पाचवे बक्षिस रु. 200/-	2891 4155 5749 6198 7492 7749 8231 8297 9435 9958	

संस्थापक-नाट्याचार्य कृष्णाजी प्रभाकर खाडिलकर

संपादकीय

नवाकाल

॥ न मे भक्त प्रणश्यति ॥

विकृतीच्या संहारासाठी होलिकोत्सव

भारतीय कालगणनेचा शेवटचा महिना असलेल्या फाल्गुनात पौर्णिमेला येणारा होळीचा सण म्हणजे सामाजिक संस्कृतीचे संवर्धन करणारा महत्त्वपूर्ण सण ठरतो. आजच्या दिवशी देशभर वेगवेगळ्या पद्धतीने होळी साजरी होते. उत्तर भारतात त्याचे विशेष प्रस्थ पाहायला मिळते. तर महाराष्ट्रात कोकणात 'शिमगा' या नावाने या सणाचे आगळेवेगळेपण रूढ झालेले दिसून येते. आजचे विज्ञान तंत्रज्ञान युग किंवा आता कृत्रिम बुद्धिमत्तेच्या उंबरठ्यावर सगळं जग असताना भारतासारख्या देशात ही सणापरंपरा कायम टिकवून ठेवण्याचा अझाहास अतिशय मोलाचा ठरतो. विज्ञानाने अनेक शोध लावले. तंत्रज्ञानातून अनेक सुखसाधने मनुष्याच्या दिमतीला आली. परंतु मनाचे समाधान मिळवून देण्याचे काम विज्ञान किंवा तंत्रज्ञान करू शकलेले नाही. त्यासाठीच सण, उत्सव, व्रतवैकल्य किंवा परंपरांच्या माध्यमातून जपले गेलेले संस्कार महत्त्वाचा आधार ठरले आहेत. आजचा होळीचा सण अशीच प्राचीन परंपरेची एक अखंड संस्कारधारा म्हणावी लागेल. होळीच्या सणामागचे पौराणिक संदर्भ वेगवेगळ्या प्रकारे सांगितले जातात. मग अगदी हिरण्यकश्यपूने आपला मुलगा प्रल्हाद हा सतत नारायणाचे स्मरण करतो. या द्वेषातून त्याचा वध करण्याचा प्रयत्न केला. यासाठी त्याची बहीण होलिका जिला अग्नीपासून अभय मिळाले होते. तिच्या मांडीवर बसून प्रल्हादाला नाहीसे करण्याचा प्रयत्न झाला. परंतु त्यात होलिका जळून खाक झाली. प्रल्हाद मात्र जिवंत राहिला. कथानक अतिशय साधे आहे. अनेकांना ते भावडेपणाचे लक्षण वाटू शकते. परंतु अनेक कथापुराणांमधून समाजाचे मन ओळखून अतिशय महत्त्वाचा संदेश दिला जातो. ईश्वराची आराधना करणाऱ्यांना सर्व प्रकारचे संरक्षण मिळते किंवा सद्बिचार आणि सद्भावना जोपासणाऱ्यांना कोणताही त्रास होत नाही. हे कथाबीज लक्षात घेतले तर होळीचा सण सद्भाव आणि सद्बिचारांना संवर्धित करणारा विकृत विचारांना मूठमाती देणारा ठरतो. या दिवशी पेटवली जाणारी होळी समाजातल्या अनेक घटकांना एकत्र आणते. अग्नी ही देवता मानली गेल्याने सार्वजनिक स्वरूपात तिची केली जाणारी पूजाअर्चा हीदेखील समृद्धीचेच वरदान देणारी ठरते.

मतभेदांना मूठमाती

भारतात प्राचीन काळापासून यज्ञ संस्कृती नांदत आली आहे. प्राचीन काळी दुष्ट शक्तींचा नायनाट करण्यासाठी यज्ञ होत असत. एवढेच नव्हे तर घरात रोज लावला जाणारा दिवा हासुद्धा शुभविचारांचे दान देणारा आणि अज्ञानाचा अंधकार दूर करणारा मानला जातो. सार्वजनिक स्वरूपात जेव्हा अशा प्रकारे ठिकठिकाणी होळी पेटवली जाते आणि तिला दाखवला जाणारा नैवेद्य या गोष्टीसुद्धा विकृती, दुष्टविचार, याचा विनाश करण्यासाठी केलेले आवाहन ठरते. या दिवशी केले जाणारे गोडाघोडाचे जेवण विशेषतः महाराष्ट्रातच होळी आणि पुरणपोळी हे समीकरण अतिशय घट्ट आहे. पूर्वी गावाची एकच होळी साजरी व्हायची. परंतु आता वस्ती वाढल्याने अगदी शहरातही छोटीसा स्वरूपात

चौकाचौकात होळ्या पेटवल्या जातात. कोकणात किंवा ग्रामीण भागात मोठ्या प्रमाणावर लाकडांचाऐवजी गोवऱ्यांचा वापर होतो. परंतु ही होळी पेटवताना अग्नीच्या साक्षीने मतभेदांचा किंवा मनभेदांचा अंधार दूर व्हावा असाच विचार असतो. कोकणामध्ये परंपरेने ही कथा रूढ आहे. त्यात मुलं पळवून नेणाऱ्या दुंडा राक्षशीणीचा वध करण्याकरीता किंवा तिला पळवून लावण्याकरीता पेटवली गेलेली होळी शुभ आणि कल्याणकारी मानली गेली. आणि म्हणून आजही गावठाण घालण्यापासून ते पालख्यांपर्यंत मोठ्या उत्साहात हा सण साजरा होतो. या निमित्ताने तिथल्या ग्रामदेवतेची होणारी पूजा आणि सामूहिकरित्या आपापल्या गावाविषयी व्यक्त होणारा शुभसंकल्प सामाजिक सद्भाव टिकवून ठेवणारा ठरला आहे. दिवाळीपेक्षाही होळीचा सण अधिक उत्साहात साजरा करून एका सशक्त परंपरेला आकंठ प्रवाहित ठेवण्याचं काम होत आलेलं आहे. वर्षाच्या अखेरीला येणारा हा एकमेव सण म्हणजे वर्षभरातल्या अनेक चुकांना किंवा मतभेदांना मूठमाती देण्यासाठी निमित्त ठरते. म्हणजेच विज्ञान युगातही मनाच्या आरोग्यासाठी आवश्यक असलेली ही सणापरंपरा भौतिक साधनांपेक्षाही समाधानाचं मोठं धन देणारी ठरते. हेच सामाजिक संस्कृतीचे फार मोठे निदर्शक ठरते.

समाजाची स्वयंस्फूर्तता

सर्वात महत्त्वाचा भाग असा आहे की, जवळपास सगळेच सण हे आपापल्या घरात किंवा सार्वजनिक स्वरूपात स्वयंस्फूर्ततेने साजरे होतात. परंपरेने चालत आलेले नियम पाळून या सणावारांची रचना होते, व्यवस्था होते. सामाजिक स्तरावरची ही स्वयंस्फूर्तता अधिक उत्साह निर्माण करते. होळीलासुद्धा लाकडे गोळा करण्यापासून ते दुसऱ्या दिवशीच्या धुळवड किंवा रंगपंचमीपर्यंत या सणाच्या विविध संघटा व्यक्त होत असतात. व्यक्तित्वगतराव मनुष्यजन्माची ईश्वरी देणगी तितक्याच समानाने जपण्याचे सण हे अतिशय प्रभावी माध्यम ठरले आहे. चाकोरीबद्ध आयुष्य हे निरस आणि नैराश्य निर्माण करणारे ठरते. त्यातही विकृतीचे लवकर अनुकरण करणारा मानवी स्वभाव जपायचा असेल तर अशा प्रकारची सणसंस्कृती अत्यंत मोलाची ठरते. यानिमित्ताने कौटुंबिक किंवा सामाजिक स्तरावर एकत्र येण्याची एक विलक्षण प्रक्रिया सहजपणे घडून येते. अगदी एकमेकांची ओळखपाळवून नसताना होळीसाठी एकत्र येणारे लोक म्हणजे नैसर्गिकरित्या मानवी स्वभावाला प्रगल्भ करून जातात. ही गोष्ट खरी आहे की, काळाच्या ओघात अशा सणांचा गैरअर्थ काढून गैरवर्तन करण्याचेही प्रकार होत आहेत. या काळात काही ठिकाणी होणारी व्यसनाधिनता दुर्दैवीच म्हणावी लागते. परंतु होळीचा मूळ संदेश लक्षात घेतला तर वर्षाच्या अखेरीला या सर्वच वाईट विचारांची अखेर करायची त्याला निरोप देऊन चैत्रापासून सुरु होणाऱ्या नववर्षाचे स्वागत करायचे. म्हणजेच आपल्याच आयुष्याकडे तटस्थपणे पाहून त्याचा ताळेबंद किंवा लेखाजोखा घेता येत असतो.

सुविचार
खंडाळा, रत्नागिरी. मो.वा. ९४२२२०६९९
संवादात होणारी सर्वात मोठी चूक म्हणजे आपण समजून घेण्यासाठी ऐकत नाही तर उत्तर देण्यासाठी ऐकतो.

पंचांग
सोमवार, ०२ मार्च २०२६
शक १९४७ विश्रावसुनामसंवत्सर
* फाल्गुन शुक्ल चतुर्दशी
नक्षत्र - आश्लेषा
-: जन्मराशी :-
००-०१ ते ०७-५९ कर्क
०७-५२ ते २४-०० सिंह
स्वी उदय - ०६-५९
स्वी अस्त - १८-४३

हताशनी पौर्णिमा, होळी; होलिका प्रदीपन,
संत दामाजी पुण्यतिथी-मंगळवेढे; श्री दत्त महाराज कवीश्वर पुण्यतिथी

मुद्रक, प्रकाशक **श्री. रोहित रमाकांत पांडे** यांनी हे दैनिक नवाकाल ऑफिस आणि नवाकाल प्रेस करिता वॉंगट मीडिया प्रा.लि., पत्ता: प्लॉट नं. २२, दिवा एमआयडीसी, टीटीसी इंडस्ट्रियल एरिया, विष्णू नगर, दिवा, नवी मुंबई - ४००७०८, जिल्हा-ठाणे, महाराष्ट्र. येथे छापून घेतले व शॉप नं. २०२, अनुपम चॅम्बर्स, ७३३ सदाशिव पेठ, कुमठेकर स्टा, पुणे-४११०३० येथे प्रसिद्ध केले.

संपादक : **रोहित रमाकांत पांडे** • कार्यकारी संपादक: **समीर करंबे** (*पी.आर.बी. कायदानुसार संपादकीय जबाबदारी कार्यकारी संपादक यांच्यावर आहे.) संपर्क : संपादक विभाग: ८६५२२०९४४०, जाहिरात विभाग : ८९०८९६४४३, ८९०८९६४४२९, छोटीचा जाहिराती: ८४२२८९७४४५. वितरण विभाग : ९९९४९३६४४९ ई-मेल: contact@navakal.in
REGD. No. MAHMAR/2021/81075

Printed and Published by **Rohit Ramakant Pande**
On behalf of Navakal Office And Navakal Press. Printed at Dangat Media Pvt. Ltd., Address : Plot No.22, Digha M.I.D.C., TTC Industrial Area, Vishnu Nagar, Digha, Navi Mumbai - 400 708, Dist-Thane, Maharashtra. Published at Shop No.202, Anupam Chambers, 733, Sadashiv Peth, Kumthekar Road, Pune-411030.
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

व्हेज बिर्याणी
साहित्य:-
३,४ जणांसाठी, १/२ किलो तांदूळ आंबे मोहर, १ वाटी बारीक चिरून भाजी -, फ्लॉवर, बटाटा, कांदा, सिमला मिरची, श्रावण घेवडा, १/२ वाटी काजू, १ पातळ चिरलेला कांदा, २ चमचे तूप, २ तेज पान, १ चक्री फुल, २ वेलची, ५-७ मिरे, दालचिनी तुकडा लवंग, २ मोठे चमचे दही, ५० ग्रॅम पनीर, २ चमचे हळद, २ चमचे तिखट, चमचे काळा मसाला, २ चमचे धने जिरे पावडर, २ पळी तेल, मीठ चवीनुसार, १ वाटी कांदा पेस्ट, १ चमचा किसलेले आले
कृती :-
तांदूळ स्वच्छ पाण्याने धुऊन घ्या. थोडा वेळ पाण्यात ठेवावे. मसाल्याचे पदार्थ तयार ठेवा. सर्व भाज्या, पनीर चिरून काप करून घ्या. भाज्यांना वरील सर्व मसाले दही एकत्र करून घ्या. सर्व नीट चमच्याने मिस्र करावे. मीठ थोडेच घालावे. हे भाज्यांचे मिश्रण झाकून ठेवावे. (आपण हे १ तास आधीच तयार करून ठेवावे), भांड्यात तेल घालून गरम करून त्यात कांदा, काजू तळून घ्यावेत. बाजूला काढून ठेवावे. मोठ्या भांड्यात तूप घालून गरम करायला ठेवावे. तूप गरम झाले की, त्यात तेजपाल, चक्री फुल, मिरे, दालचिनी, लवंग घालून परतून घ्यावे. त्यात आता धुतलेले तांदूळ घालावे. गरम पाणी घालून भात अर्धवट शिजवावा. झाकण ठेवावे. दुसऱ्या भांड्यात तेल गरम करून त्यात कांदा पेस्ट किसलेला आद्रक घालून परतून घ्यावे. आता सर्व **marinate** केलेली भाजी घालावी. थोडे पाणी घालून भाजी शिजवावी. झाकण ठेवावे. तेल सुटू लागेल तेव्हा गॅस बंद करावा.



क्रीडा

ऑस्ट्रेलियाचा भारतीय महिलांना ३-० ने क्लीन स्वीप

एलिसा हिलीचा शतकासह क्रिकेटला अखेरचा निरोप

होबार्टच्या बेलेरिह ओव्हल मैदानावर आज ऑस्ट्रेलिया महिला संघाविरुद्ध रवेल्या गेलेल्या एकदिवसीय मालिकेतील तिसऱ्या आणि शेवटच्या सामन्यात भारतीय महिला संघाला १८५ धावांनी पराभव स्वीकारावा लागला. या विजयासह ऑस्ट्रेलियाने मालिकेत भारताला ३-० ने क्लीन स्वीप दिली. प्रथम फलंदाजी करताना कर्णधार एलिसा हिली आणि बेथ मुनी यांनी शानदार शतके ठोकल्यामुळे ऑस्ट्रेलियाने ५० षटकांत ७ बाद ४०९ धावांची मोठी धावसंख्या उभारली. या सामन्यात हिलीने क्रिकेटला अखेरचा निरोप दिला



होबार्ट
या प्रत्युत्तरात भारताला २२४ धावांपर्यंत मजल मारता आली. परिणामी भारतीय महिला संघ ऑस्ट्रेलियाविरुद्ध एकदिवसीय मालिका जिंकण्यात सलग १२ व्यादा अपयशी ठरला. भारतीय संघाने नाणेफेक जिंकून प्रथम गोलंदाजीचा निर्णय घेतला. मात्र हा निर्णय पूर्णपणे चुकीचा ठरला. एलिसा हिलीने सुरुवातीपासून भारतीय गोलंदाजांची धुलाई सुरू केली. तिची साथीदार फोबी लिचफिल्ड १४ धावा करून बाद झाल्यानंतर तिने धावगती कमी होऊ दिली नाही. त्यानंतर तिला जॉर्जिया व्होलने चांगली साथ दिली. त्यांनी संघाची धावसंख्या २१ षटकांत १३६ वर पोहोचवली. मात्र जॉर्जिया ५२ चेंडूत ६२ धावा करून स्नेह राणाच्या गोलंदाजीवर झेलबाद झाली. त्यानंतर बेथ मुनी आणि एलिस हिली यांची जोडी चांगलीच जमली आणि भारतीय गोलंदाजांनी सळो की पळो केले. हिलीने ७९ चेंडूत

शतक पूर्ण केले. त्यानंतर तिने आणखी आक्रमक फलंदाजी केली. त्यामुळे ऑस्ट्रेलियाची धावसंख्या ३६.२ षटकांत बाद २८१ वर नेली. मग पुढील चेंडूवर स्नेह राणाने एलिसा हिलीचा त्रिफळा उडवला. हिलीने ९८ चेंडूवर २ षटकार आणि २७ चौकारांसह १५८ धावा केल्या. मग अनाबेल सदरलॅंड २३, गार्डनर ४, ताहलिया मॅकग्रा २, जॉर्जिया वेअरहॅम १ धावा करून बाद झाली. मात्र मुनीने दुसऱ्या बाजूने फटकेबाजी सुरुच ठेवली. त्याने ८२ चेंडूत १०० धावा पूर्ण केल्या. त्यामुळे ऑस्ट्रेलियाने ७ बाद ४०९ धावा केल्या. या धावसंख्येचा पाठलाग करताना एकाही भारतीय फलंदाजाने अर्धशतक झळकावले नाही. या सामन्यात भारताकडून स्नेह राणाने सर्वाधिक धावा केल्या. तिने ७४ चेंडूत ४४ धावांची खेळी केली. जेमिमा रॉड्रिगेजने २९ चेंडूत ४२ धावांची खेळी केली. त्यामुळे भारताला २२४ धावा केल्यामुळे ऑस्ट्रेलियाचा १८५ धावांनी विजय झाला.

परेलमध्ये शनिवारी बुद्धिबळ स्पर्धा

मुंबई
आनंदराव अडसूळ चॅरिटेबल ट्रस्ट व आयडियल स्पोर्ट्स अकॅडमी-गुपतफे जागतिक महिला दिनानिमित्त ज्येष्ठ समाजसेविका मंगलाताई अडसूळ स्मृती चषक ८,११,१४ वर्षांखालील मुलामुलींच्या स्वतंत्र एक्कण ६ वयोगटांमध्ये जलद बुद्धिबळ स्पर्धा ७ मार्च रोजी दुपारी २ वा. परेलच्या आरएमएमएस वातानुकूलित सभागृहात आयोजित करण्यात आली आहे. प्रत्येक वयोगटात २० बक्षिसे असून एक्कण १२० पुरस्कार दिले जाणार आहेत. को-ऑर्परेटिव्ह बँक एम्प्लॉईज युनियन व मुंबई शहर जिल्हा बुद्धिबळ संघटनेच्या सहकार्याने ही स्पर्धा स्विस लीग पध्दतीच्या किमान ४ फेऱ्यांमध्ये रांगणार आहे. प्रत्येक साखळी फेरी १५ मिनिटे अधिक ३ सेकंद इन्किमेंटची राहिल. संयोजकांतर्फे स्पर्धकांना बुद्धिबळ पट व घड्याळ दिली जाणार आहेत. प्रत्येक गटातील प्रथम पुरस्कार विजेत्या स्पर्धकांच्या मातांचा देखील सन्मान होणार आहे. स्पर्धेत भाग घेऊ इच्छिणाऱ्या खेळाडूंनी प्रवेश अर्जासाठी अथवा अधिक माहितीसाठी संयोजक प्रमोद पाटे अथवा मुंबई शहर जिल्हा बुद्धिबळ संघटनेचे सेक्रेटरी राजाबाबू गजेंगी यांच्याकडे ३ मार्चपर्यंत संपर्क साधावा.

पीएम बाथ कॅरम स्पर्धेत कोळी व चिपळूणकर उपांत्य फेरीत

मुंबई
मुंबई जिल्हा कॅरम असोसिएशनच्या मान्यतेने पी. एम. हिंदू स्विमिंग बाथ अँड बोट क्लब, चर्ची रोड येथे सुरु असलेल्या मुंबई जिल्हा मानांकन कॅरम स्पर्धेच्या पुरुष एकेरी गटाच्या उपउपांत्य लढतीत मुंबई महापालिकेच्या भरत कोळीने ओपनजीसीच्या संदीप देवखकरला १९-२१, २५-९ व २५-६ असे हरवून उपांत्य फेरीत प्रवेश केला. तर दुसऱ्या उपउपांत्य लढतीत ए. के. फाऊंडेशनच्या नीलांशु चिपळूणकरने डीकेसीसीच्या सिद्धांत वाडवलकरवर ३ सेटपर्यंत चालेल्या रंगतदार लढतीत १४-२०, २१-१६, २५-१६ अशी मात करून आपले उपांत्य सामन्यातील स्थान पक्के केले. पुरुष एकेरी उपउपांत्य फेरीत इंडियन ऑईलच्या महम्मद युफ्रानने सलमान खानवर २४-१२, २५-६, मुंबई महापालिकेच्या विकास धारियाने दिलेस खेडेकरवर २५-१५, २५-८ असा विजय मिळत उपांत्य फेरीत धडक मारली. महिला एकेरी उपउपांत्य फेरीत मिताली पाठकने नेहा कुमारानी २५-१, २५-०, अंजली सिरीपुरमने रोहिना गोदादवर २५-०, २५-१०, ऐशा साजिद खानने गौरी सावंतवर २५-०, २५-०, सोनाली कुमाराने शैला जाधववर २५-०, २५-० असा विजय मिळवला आणि उपांत्य फेरीत प्रवेश मिळवला.



रा. फ. नाईक शाळेला हिंद ट्रॉफी स्पर्धेत दुहेरी मुकुट

मुंबई
वडाळ्यातील शारीरिक शिक्षण मंडळाच्या मैदानावर झालेल्या हिंद ट्रॉफी स्पर्धेतील मुलांच्या आणि मुलींच्या गटात रा. फ. नाईक शाळेने अव्वल स्थान मिळवत दोन्ही ट्रॉफीवर आपले नाव कोरले. या शाळेतील मुलींच्या संघाने राणी लक्ष्मीबाई हिंद ट्रॉफी जिंकली तर मुलांच्या संघाने टोपीवाला हिंद ट्रॉफी पटकावली. या स्पर्धेतील कबड्डी मुली गटाच्या अंतिम सामन्यात रा. फ. नाईक आणि आंध्र एज्युकेशन सोसायटी यांच्यात लढत झाली. त्यात रा. फ. नाईक संघाने आंध्र एज्युकेशन सोसायटीवर २०-१७ ने विजय मिळवून अंतिम सामना जिंकला. मुलींच्या खो-खो अंतिम फेरीत रा. फ. नाईक शाळा आणि वांद्र्याच्या महात्मा



गांधी विद्यालय भिडले. त्यात रा. फ. नाईक शाळेने महात्मा गांधी विद्यालयावर १२-७ गुणांनी विजय मिळवला. लंगडी मुलींच्या गटात अंतिम सामन्यात श्री गणेश विद्यालय मराठी माध्यमाने श्री गणेश विद्यालय इंग्रजी माध्यमावर ३२-९ गुणांनी विजय मिळवला. मुलांच्या कबड्डी अंतिम सामन्यात रा. फ. नाईक संघाने श्री गणेश विद्यालयावर ५२-२६ गुणांनी विजय मिळवला.

श्रीलंकन प्रशिक्षकपदावरून जयसूर्या पायउतार होणार

कोलंबो
आयसीसी टी-२० विश्वचषकामध्ये श्रीलंका संघाच्या खराब कामगिरीनंतर श्रीलंकेचे माजी क्रिकेटपटू आणि संघाचे मुख्य प्रशिक्षक सनथ जयसूर्या यांनी आपल्या पदावरून पायउतार होण्याचा निर्णय घेतला. पाकिस्तानविरुद्ध निसटला पराभव झाल्यानंतर जयसूर्या यांनी स्पष्ट केले की, माझा मुख्य प्रशिक्षकपदाचा करार



जून २०२६ पर्यंत आहे. मात्र मला वारंते की, आता ही जबाबदारी दुसऱ्या कोणाला तरी सोपवण्याची योग्य वेळ आली. मी २ महिन्यांपूर्वी इंग्लंड मालिकेदरम्यानच ठरवले होते की, मी जास्त काळ या पदावर राहणार नाही.

चेन्नईच्या नट्या जर्सीचे अनावरण

चेन्नई
आयपीएल हंगामापूर्वी चेन्नई सुपर किंग्जने नवीन जर्सी अनावरण केली. याबाबतचा व्हिडिओ अनावरण फ्रॅंचायझीने पोस्ट केला. या व्हिडिओमध्ये कर्णधार ऋतुराज गायकवाड, सरफराज खान आणि आयुष म्हात्रे अभिनय करताना दिसत आहेत. त्यानंतर गायकवाड बॅंगमूठन जर्सी काढतो. या जर्सीवर महेंद्रसिंग धोनीचे नाव आणि त्याचा आवडता क्रमांक ७ मारे छापलेला आहे. त्यानंतर धोनीची एट्टी शानदार आहे. व्हिडिओमध्ये धोनी प्रथम

कारमध्ये जाताना दिसत आहे. आयपीएल लिलावासाठी चेन्नईने आपल्या संघात अनेक नवीन खेळाडूंचा समावेश केला. चेन्नईने अनावरण फ्रॅंचायझीने पोस्ट केला. या व्हिडिओमध्ये कर्णधार ऋतुराज गायकवाड, सरफराज खान आणि आयुष म्हात्रे अभिनय करताना दिसत आहेत. त्यानंतर गायकवाड बॅंगमूठन जर्सी काढतो. या जर्सीवर महेंद्रसिंग धोनीचे नाव आणि त्याचा आवडता क्रमांक ७ मारे छापलेला आहे. त्यानंतर धोनीची एट्टी शानदार आहे. व्हिडिओमध्ये धोनी प्रथम

भैरवनाथ मंडळ आणि गुड मॉर्निंग स्पोर्ट्सला विजेतेपद

मुंबई
भैरवनाथ मंडळाने स्पर्श फाऊंडेशनने आयोजित केलेल्या तृतीय श्रेणी पुरुषात विजेतेपद पटकाविले. १४ वर्षांखालील गटात हा माऊ गुड मॉर्निंग स्पोर्ट्सने मिळविला. लोअर परेल येथील भैरवनाथ मैदान येथे संपन्न झालेल्या तृतीय श्रेणी पुरुषांच्या अंतिम सामन्यात भैरवनाथ मंडळाने श्री दत्त मंडळावर ३२-०६ अशी सतत मात करीत स्वर्गीय सामनाधिकारी चषकावर आपले नाव कोरले. आक्रमक खेळ करत लोण चढाई पकडीच्या झंझावाती खेळाला या विजयाचे श्रेय जाते. श्री दत्तचा शिवम रायभान बरा खेळला. १४ वर्षांखालील गटाच्या अंतिम सामन्यात गुड मॉर्निंग स्पोर्ट्सने सार्थ बागडे, शिव शर्मा, श्रेयस यादव यांच्या चतुरस्र खेळाने या श्रेणी मंडळावर ४७-२८ अशी मात करीत स्वर्गीय सामनाधिकारी चषक मिळविला. संस्कृतीचा सचिन तिवारीने एकाकी लढत दिली. भैरवनाथ तन्मय कदम तृतीय श्रेणी गटातील सर्वोत्तम खेळाडू ठरला. सतीश जाधव (भैरवनाथ), शिवम रायभान (श्री दत्त) स्पर्धेतील उत्कृष्ट पकड व चढाईचे खेळाडू ठरले. या सर्वांना चषक देऊन सन्मानित करण्यात आले. १४ वर्षांखालील गटात गुड मॉर्निंगचा सार्थक बागडे स्पर्धेतील सर्वोत्तम खेळाडू ठरला.



होलिका दहन आणि पूजा करण्याचे महत्त्व पुराणातसुद्धा आहे. होळीला नारळ अर्पण करून नैवेद्य दाखवतात. महाराष्ट्रात पुरणपोळीचा नैवेद्य दाखविण्याची परंपरा आहे. गावच्या ठिकाणी होळीनंतर ५ दिवसांनी रंगपंचमी हा सण साजरा केला जातो. हिंदू पंचांगानुसार होळी फाल्गुन महिन्याच्या पौर्णिमेला साजरी केली जाते. फाल्गुन पौर्णिमेच्या दिवशी येणारा होळी हा सण भारतामध्ये, विशेषतः उत्तर भारतामध्ये उत्साहाने साजरा होणारा एक सण आहे. दोन दिवस साजरा केल्या जाणाऱ्या या सणात पहिल्या दिवशी होलिका दहन तर दुसऱ्या दिवशी धुलिवंदन अर्थात होळी खेळतात. होळी या उत्सवाला होळी पौर्णिमा, होलिकोत्सव, होलिकादहन, अशी विविध नावे आहेत. कोकणात शिमगो म्हणतात. होळी जीवनातील काही संकटांवर मात करण्यासाठी श्रेष्ठ सण असल्याचे मानले गेले आहे. या दरम्यान काही उपाय करून संकटांना मात करता येते.



होळीला हे उपाय करा...

‘होळी रे होळी पुरणाची पोळी’...! असे आजही आवजून म्हटले जाते. होलिका दहन हे अध्यात्मिक दृष्टीने महत्त्वाचे आहे. भाविक एकत्र येऊन होलिका दहन करतात. प्रल्हाद आणि होलिकाच्या प्राचीन आख्यायिकेचे स्मरण करण्यासाठी पवित्र अग्नि पेटवतात. हा विधी भक्ती आणि सद्गुणांच्या विजयाचे प्रतिनिधित्व करतात. ही परंपरा आपल्याला आठवण करून देते की, श्रद्धा आणि चांगुलपणा नेहमीच अहंकार आणि द्वेषावर विजय मिळवतात.

२०२६ या वर्षामध्ये चंद्रग्रहण ३ मार्च रोजी दुपारी ३.२० वाजता सुरु होईल आणि सायंकाळी ६:४७ पर्यंत ते राहिल. ज्योतिषशास्त्रानुसार, ग्रहणापूर्वी सकाळी ६.२० पासून सुतक काळ सुरु होईल आणि ग्रहण संपेपर्यंत त्याचा प्रभाव राहिल. ग्रहणाच्या वेळेत भारतातील दिल्ली,

महाराष्ट्र, उत्तर प्रदेश, उत्तराखंड आणि पूर्वोत्तर राज्यांमध्ये सुमारे ३०-३५ मिनिटे ग्रहण दृश्य असेल. या परिस्थितीत मंदिरांची कपाटे बंद राहतील आणि पूजापाठ करणाऱ्यांवर दोष लागू होण्याची शक्यता असते, असे मानले जाते.

होलिका दहनाचा शुभ मुहूर्त काही पंचांगांनुसार ३ मार्च सकाळी ६.४८ ते ८.५० पर्यंत आहे; तर काही पंचांगांनुसार २ मार्चच्या पौर्णिमेच्या प्रदोष काळात होलिका दहन करण्याचे निर्देश आहेत. मात्र, २ मार्चच्या रात्री भद्राचा प्रभाव राहिल. ज्योतिषशास्त्रज्ञांच्या मते, भद्र आणि सुतक यांचा विचार करूनच होलिका दहन आणि होळी पूजन केले पाहिजे. होलिका दहन विधी रात्रीच्या वेळी अग्नि पेटवून केला जातो, जो नकारात्मकतेचे शुद्धीकरण आणि

सकारात्मकता आणि समृद्धी आणण्याचे प्रतीक आहे. कुटुंबे आणि समुदाय वाईट प्रभावांपासून आशीर्वाद आणि संरक्षण मिळविण्यासाठी अग्नीभोवती जमतात.

होलिका दहन पूजा करण्याची विधी- लाकूड, वाळलेली पाने आणि शेणाच्या गोळ्यांचा ढीग मोकळ्या जागेत ठेवला जातो, जो होलिकाचे प्रतीक आहे. अग्नि पेटवण्यापूर्वी, भक्त तीन किंवा सात वेळा लाकूडाच्या ढिगाऱ्याला पांढऱ्या पवित्र धान्याने गुंडाळतात, जे संरक्षण आणि पावित्र्य दर्शवते.

पवित्र पाणी (गंगाजल), कुंकू, फुले आणि हळदीने अग्नीची पूजा केली जाते, ज्यामुळे दैवी आशीर्वाद मिळतो.

वाईटावर चांगल्याचा विजय दर्शविणारे पवित्र स्तोत्रे आणि मंत्र जपताना अग्नि प्रज्वलित केला जातो.

हिस्वे धान्य, गव्हाचे अंकुर आणि नारळ अग्नीत भाजले जातात, जे नंतर कुटूंब आणि मित्रांमध्ये प्रसाद म्हणून वाटले जातात.

भाविक आनंद, समृद्धी आणि नकारात्मक उर्जेपासून संरक्षणासाठी प्रार्थना करताना अग्नीभोवती फिरतात.

गंगाजल किंवा शुद्ध पाणी, गाईच्या गोवऱ्याची माळ, अक्षता (अरवंड तांदूळ), फुले, कुंकू आणि मोळी, गूळ, हळद, मूग डाळ, बताशे, गुलाल, नारळ, गव्हाचे कणसे, होलिका दहन हा विधी योग्य आणि आदराने पार पडावा यासाठी काही पद्धती पाळल्या पाहिजेत, तर काही

शुभशांती समाधान

टाल्ल्या पाहिजेत. होलिका दहन मुहूर्ताच्या वेळी त्याचे अध्यात्मिक फायदे जास्तीत जास्त व्हावेत यासाठी विधी करा. खुल्या जागेत शेकोटी पेटवली जाईल आणि त्यामुळे धोका निर्माण होणार नाही याची खात्री करा.

शुद्ध हेतूने प्रार्थना करा आणि समृद्धी, आनंद आणि संरक्षणासाठी आशीर्वाद मागा.

कुटुंब आणि मित्रांसोबत सद्भावना आणि आशीर्वादाचे प्रतीक म्हणून भाजलेला प्रसाद वाटून घ्या. शेकोटीभोवती परिक्रमा करताना विष्णू मंत्र आणि प्रार्थना म्हणा.

अग्नीत प्लास्टिक किंवा हानिकारक पदार्थांचा वापर टाळा. कारण ते अनादरकारक आणि पर्यावरणाला धोकादायक आहे. विधी दरम्यान भांडण करू नका किंवा नकारात्मक वर्तन करू नका. कारण हा एकता आणि सकारात्मकतेचा काळ आहे.

पूजेदरम्यान काळा किंवा अशुभ रंग घालणे टाळा.

पवित्र भेटवस्तूंचा अनादर करू नका आणि पूजा शुद्धता आणि भक्तीने केली जाईल याची खात्री करा.

होळीच्या दुसऱ्या दिवशी धुळवड असते. या दिवशी सर्वजण रंगांची उधळण करतात.

होळी दहनादिवशी पुढील काही उपाय करावेत-

- होलिका दहनाच्या दिवशी सकाळी अंधोळ करण्यापूर्वी अंगाला उटणे लावा आणि त्यातून निघालेल्या मळाची गोळी ठेवा आणि पूजा करताना ती होलिकेवत जाळून टाकावी. यामुळे शरीरातील आजार दूर होतात आणि आरोग्य सुधारते.
- एका विड्याच्या पानावर तुपात भिजवलेल्या २ लवंगा, १ बताशा ठेवावा. ही सर्व सामग्री होळीमध्ये दहन केल्याने यामुळे घरात कायम सुरुख समृद्धी राहिल.
- होळीच्या निमित्ताने कोणत्याही व्यक्तीबद्दल मनात शत्रुत्वाची भावना ठेवू नका. हा बंधुभाव आणि आपुलकीचा सण आहे. या दिवशी घरात येणाऱ्या पाहुण्यांना एका जातीची बडीशेप आणि सारखेची मिठाई खायला घ्या. त्यामुळे प्रेमाची भावना वाढते.
- होळीच्या रात्री मोहरीच्या तेलाचा चौमुखी दिवा घराच्या मुख्य प्रवेशद्वाराबाहेर लावून त्याची पूजा करावी. त्यानंतर लक्ष्मी नारायणांना सुरुख समृद्धीसाठी प्रार्थना करावी. या उपायामुळे धनहानी थांबते.
- होळीच्या सणाच्या दिवशी घराची नीट स्वच्छता करावी आणि भगवान विष्णूच्या नरसिंह अवताराची पूजा करावी.

रंगपंचमीच्या दिवशी भगवान विष्णू आणि माता लक्ष्मीची दोघांची एकत्र पूजा करावी आणि लक्ष्मी बीज मंत्र ‘ॐ श्रीं श्रीं नमः’ किंवा कनकधारा स्तोत्राचा पाठ करावा. यामुळे आर्थिक कमतरता दूर होते आणि जीवनात धनधान्याची प्राप्ती होते.

रंगपंचमीच्या दिवशी देवी लक्ष्मीला खीर, साखर, मिठाई, श्रीखंड इत्यादी पांढऱ्या वस्तू अर्पण कराव्यात. भोग अर्पण केल्यानंतर प्रथम घरातील ज्येष्ठ महिलेला प्रसाद द्यावा आणि नंतर प्रसाद संपूर्ण घरामध्ये व आजूबाजूला वाटावा. असे केल्याने अडकलेले पैसे मिळतात. या दिवशी भगवान विष्णू आणि माता लक्ष्मी यांना गुलाब किंवा कमळाचे फूल अर्पण करून त्यांचे ध्यान करावे. असे केल्याने आर्थिक चणचण दूर होण्यास मदत होते.



रंगपंचमीला हे करा...

आमदार धस धमकीप्रकरणी पोलिसांकडे लेखी निवेदन

मराठा आंदोलक नेते मनोज जरांगे-पाटील आणि आष्टी मतदारसंघाचे भाजपा आमदार सुरेश धस यांना फेसबुकवरील पोस्टद्वारे धमकी दिल्याचा आरोप परळी येथील व्यक्तीवर करण्यात आला आहे. परळीचे आमदार धनंजय मुंडे यांचे निकटवर्तीय आणि परळी बाजार समितीचे माजी सभापती गोविंद फड यांनी ही पोस्ट केल्याचे सांगितले जात आहे.

या प्रकरणी भाजपा प्रमुख व माजी सरपंच अनिल ढोबळे यांनी गोविंद फड यांच्या विरोधात कडा पोलीस ठाणे येथे तक्रार दाखल केली आहे. संबंधित व्यक्ती परळी येथील रहिवासी असून, त्यांच्यावर गुन्हा दाखल करून कायदेशीर कारवाई करावी, अशी मागणी करण्यात आली.



मागणी करण्यात आली आहे. आमदार धस यांच्या समर्थकांनी कडा पोलीस ठाण्यात जाऊन लेखी निवेदन दिले. निवेदनात नमूद करण्यात आले आहे की, सोशल मीडियावर टाकण्यात आलेल्या पोस्टमुळे आमदार धस यांच्या जीवितस धोका निर्माण होऊ शकतो. त्यामुळे अशा प्रकारांवर तत्काळ कारवाई करून संबंधित व्यक्तीविरुद्ध गुन्हा नोंदवावा आणि कठोर कारवाई करावी, अशी मागणी करण्यात आली.

इंग्रजीची उत्तरपत्रिका सोडवून आणल्या अमरावतीत दोन अधिकारी अटकेत

अधिकाऱ्यांच्या भरारी पथकाने दुपारी साडेतीनच्या सुमारास अंजनगाव जुर्जी येथील देहावीच्या इंग्रजी विषयाच्या दोन उत्तरपत्रिका बाहेरून सोडवून आणल्याचा धक्कादायक प्रकार समोर आला आहे. या प्रकरणी गटशिक्षण अधिकारी आणि विस्तार अधिकारी शिक्षण या दोन अधिकार्यांना पोलिसांनी अटक केली आहे. या घटनेमुळे राज्याच्या शिक्षण क्षेत्रात खळबळ उडाली आहे.

२७ फेब्रुवारी रोजी देहावीचा इंग्रजी विषयाचा पेपर पार पडत असताना उत्तरपत्रिका बाहेरून सोडवून आणल्याची बाब उघडकीस आली. हा पेपर सकाळी ११ ते दुपारी २ या वेळेत झाला होता. त्यानंतर अमरावतीच्या उपशिक्षण

अभ्यंकर यांना विचारणा करण्यात आली. पण त्यांना समाधानकारक उत्तर देता आले नाही. त्याच वेळी पेपर संकलन केंद्रावर धाड व्यक्तीही आढळून आली. या प्रकरणी गटशिक्षण अधिकारी सुधीर खोडे, विस्तार अधिकारी सुनील अभ्यंकर, हमाल अनिल हाडोळे तसेच दोन अज्ञात विद्यार्थ्यांविरुद्ध अंजनगाव जुर्जी पोलीस ठाणे येथे गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. पोलिसांनी गटशिक्षण अधिकारी सुधीर खोडे आणि अनिल हाडोळे यांना ताब्यात घेतले.

संत एकनाथ साखर कारखान्यात घोटाला!

सचिन घायलाळांवर गुन्हा

पैठण तालुक्यातील श्री संत एकनाथ सहकारी साखर कारखान्या येथे आधुनिकीकरण व विस्तारीकरणासाठी घेतलेल्या कर्जातील १६ कोटी ६२ लाख रुपयांच्या अपहाराचा गंभीर प्रकार उघड झाला आहे. या प्रकरणी सचिन घायलाळां शुरार प्रा. लि.चे संचालक व उभाटाचे नेते सचिन विक्रमराव घायलाळा आणि त्यांच्या भागीदारांविरुद्ध एमआयडीसी पैठण पोलीस ठाणे येथे फसवणुकीचा गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. जिल्हा विशेष लेखापरीक्षणात निधीचा विनियोग उद्देशबाध झाल्याचे निष्पन्न झाले आहे.

जिल्हा विशेष लेखापरीक्षक सुरेश पंडितराव काकडे यांच्या तक्रारीनुसार, संबंधित कंपनीने बुलढाणा अर्बन को-ऑपरेटिव्ह सोसायटी कडून ३० कोटीचे कर्ज घेतले होते. त्यातील १३.१७ कोटी रुपये महाराष्ट्र राज्य सहकारी बँकेकडे जमा करण्यात आले. मात्र उर्वरित १६.६२ कोटी रुपये खासगी खात्यांकडे वळवण्यात आल्याचे लेखापरीक्षणात निष्पन्न झाले. या प्रकरणी पुढील तपास सुरु आहे.

फॉर्म ए जाहीर सूचना
(राज्यीय पातळीवरील आणि विद्यार्थ्यांसाठी) (राज्यीय पातळीवरील आणि विद्यार्थ्यांसाठी) (राज्यीय पातळीवरील आणि विद्यार्थ्यांसाठी)

प्रान्सओशन सर्पोट सॉल्यूशंस प्रायव्हेट लिमिटेडच्या मागधारकांचे लक्ष वेधण्याकरिता

१. कोर्पोरेट व्यवसायी नाव	प्रान्सओशन सर्पोट सॉल्यूशंस प्रायव्हेट लिमिटेड
२. कोर्पोरेट व्यवसायीच्या स्थापना दिनांक	०९.०४.२००४
३. प्राधिकरण ज्या अंतर्गत कोर्पोरेट व्यवसायीची स्थापना/नोंदणीकरण झाले	कंपनी विभाग, मुंबई १
४. कोर्पोरेट व्यवसायी कोर्पोरेट ओळख क्रमांक / मर्यादित दायित्व ओळख क्रमांक	U74120MH2004FTC146137
५. कोर्पोरेट व्यवसायीचे नाव/पत्ता	वन सुलेव्हर्ट, कार्यालय क्र. ०२, ४था मजला, लेक रोड, इ. रोड, कॉन्व्हेंशन विमानसेवा पार्क, पर्वर, मुंबई, महाराष्ट्र, भारत, ४०००७६.
६. कोर्पोरेट व्यवसायीचे पत्ता	२६ फेब्रुवारी, २०२६
७. परिसमापकाचे नाव, पत्ता, ईमेल पत्ता, दूरध्वनी क्रमांक आणि नोंदणीकरण क्रमांक	श्री. प्रणव जे. दत्तात्रय IBBI/MPA-001/MP-P00079/2017-18/10164 पत्ता: ४०७, संजय एम्ब्लेड, क्लिप्टा सिनेमासरोवर, एच. ए. रोड, कॉन्व्हेंशन विमानसेवा पार्क, पर्वर, मुंबई, महाराष्ट्र, भारत. ईमेल आयडी: pranav@winadvisors.co.in संपर्क क्र.: +९१ ९८२०४ ६८८२५
८. दावे सादर करण्याचा अंतिम दिनांक	२८ मार्च, २०२६

याद्वारे सूचना देण्यात येते की, प्रान्सओशन सर्पोट सॉल्यूशंस प्रायव्हेट लिमिटेडने दि. २६ फेब्रुवारी, २०२६ रोजी एम्ब्लेड परिसमापन सुरु केले आहे. एम्ब्लेड परिसमापन सुरु केले आहे. एम्ब्लेड परिसमापन सुरु केले आहे. एम्ब्लेड परिसमापन सुरु केले आहे.

विनियम धनको (जर असल्यास) यांनी दाखल्याबाबत त्यांचे दाव्यांचे पुरावे फक्त इलेक्ट्रॉनिक पद्धतीने सादर करावे. इतर सर्व भाग्याधिक त्यांचे दाव्यांचे पुरावे व्यक्तिशः, टपालद्वारे किंवा इलेक्ट्रॉनिक पद्धतीने सादर करू शकतात. दाखल्याबाबतचे गुन्मीचे किंवा दिशान्तरण करणे व सादर करणाऱ्यास दंड ठोठावण्यात येईल.

सही/ प्रभव दत्तात्रय
एमपीएम प्रोग्रामिंग सॉल्यूशंस इन्फिया प्रायव्हेट लिमिटेडच्या प्रकरणांमध्ये परिसमापक
क्र. : IBBI/MPA-001/MP-P00079/2017-18/10164
अभिहरसंकनकरिता प्रमाणित ("एफएए") : AA1/10164/02/300627/109139
एफएए वैधता: दि. ३० जून, २०२७
दिनांक: ०२.०३.२०२६
ठिकाण: मुंबई

कोकण रेल्वे कॉर्पोरेशन लिमिटेड
(भारत सरकारचा उपक्रम)

निविदा अधिसूचना

उप मुख्य अभियंता (कार्गो), कोकण रेल्वे कॉर्पोरेशन लिमिटेड, रत्नागिरी, आयआरपीएस पोर्टलवर ई. निविदा द्वारे रिगल पॅकेट बिड प्रणाली अंतर्गत पात्र कंत्राटदारांकडून खालील कामासाठी खूला निविदा मागित आहे: **कामाचे नाव:** महाराष्ट्र राज्यातील कोकण रेल्वेच्या रत्नागिरी विभागातील राजापूर रोड (आरएजेपी) स्थानकाच्या प्लॅटफॉर्म - १ वर प्रवासी लिफ्टची तरतूद करणे. **निविदा सूचना क्र.:** के.आर-आरएन-डिहायसीईडब्ल्यू-आरएजेपीएलआयएफसी-४२ए. **दिनांक:** ०२/०३/२०२६ **एकूण अंदाजित किंमत:** ₹६०,१९,५३७.०० (षोडसतीस लाख). बोली सुरु होण्याची दिनांक: १०/०३/२०२६. **बंद होण्याची दिनांक/वेळ:** २४/०३/२०२६ रोजी १५:०० वाजेपर्यंत ऑनलाईन ऑफर/बोली सादर करण्यासाठी. **पूर्ववक्त्यासाठी:** ६ महिने. मॅन्युअल ऑफर स्वीकारण्या जाणार नाही. तपशील/सहभागासाठी कृपया <https://www.ireps.gov.in> या संकेतस्थळास भेट द्या व दुरुस्तीपत्रक/परिशिष्ट केवळ याच संकेतस्थळावर प्रसिद्ध करण्यात येतील.

कामगारांसाठी जाहीर सूचना/नोटीस

या जाहीरतीद्वारे कळविण्यात येते की, १. श्री. रमिण लालजी शाह, २. श्री. संदिप लालजी शाह ३. श्री. कोमल रमिण शाह व ४. श्री. कृपाली संदिप शाह, सी. टी. एस. नं. ४६/३०, फ्लॉट नं. १०, महल इंडस्ट्रियल इस्टेट, महाकाली केव्हस रोड, अंधेरी, पुर्व, मुंबई ४०००९३. सद्य जागेवर मे. फ्ले पांडा ही आस्थापना कार्यरत होती. तथापि, सदची आस्थापना सतत मंदित असल्यामुळे दि. ३१.०३.२०२५ रोजी बंद झालेली आहे. सद्य जागेचे क्षेत्रफळ १९६४.६९ चौ. मी. असून तत्सम डिझाईन चिंतोपार्लं नगर भूमापन कार्यालयातील नोंदीनुसार मिळकतीचे मालक आहेत तसेच सद्य मिळकतीचा विद्यमान वापर बदलून मिळकत विकसित व विक्री करण्याचे आम्ही प्रस्तावित करीत आहोत. तरी देखील १. श्री. रमिण लालजी शाह, २. श्री. संदिप लालजी शाह ३. श्री. कोमल रमिण शाह व ४. श्री. कृपाली संदिप शाह, सी. टी. एस. नं. ४६/३०, फ्लॉट नं. १०, महल इंडस्ट्रियल इस्टेट, महाकाली केव्हस रोड, अंधेरी, पुर्व, मुंबई ४०००९३. या आस्थापनेत पूर्वी काम केलेल्या सर्व कायम कामगार, कर्मचारी, ताल्लुते, कंत्राटी तसेच प्रशिक्षणार्थी कामगारांची व त्यांच्या संघटनेची कामगारांच्या कायदेशीर देण्याबाबत, विवादाबाबत दावे/तक्रारी जागेचे व्यवस्थापक व विकासकाच्या विरुद्ध असल्यास त्याबाबतची लेखी तक्रार कामगारांच्या पुढाऱ्यासहित कामगार उप आयुक्त मुंबई उपनगर (पश्चिम) यांचे कार्यालय, कामगार आयुक्त यांचे कार्यालय, कामगार भवन, सी/३०, ई ब्लॉक, बांद्रा कुर्ला संकुल, बांद्रा (पुर्व), मुंबई - ४०००५१ यांच्याकडे जाहीर नोटीस/सूचना प्रसिद्ध झाल्याच्या तारखेपासून १५ दिवसांच्या आत सादर करावी. या कालावधीनंतर दाखल केलेली तक्रार ग्राह्य धरली जाणार नाही, व त्यासंदर्भात आम्ही कायदेशीररित्या जबाबदार राहणार नाही.

सह-
श्री. रमिण लालजी शाह

Lost and Found

I have lost my share certificate No. 43, Allotment Letter & Tax Receipt for my property Flat No. 709, 7th Floor, A-Wing, Ghatkopar Sahayadri Nagar GHS Ltd., 90 Feet Road, Near Ganesh Mandir, Ghatkopar (East), Mumbai, Maharashtra - 400075. If anybody found mentioned documents please return on below Address

Sd/-
Aachchhal Arjun Yadav
Mobile : 8416813460

Flat No. 709, 7th Floor, A-Wing, Ghatkopar Sahayadri Nagar GHS Ltd., 90 Feet Road, Near Ganesh Mandir, Ghatkopar (East), Mumbai, Maharashtra - 400075.

सार्वजनिक सूचना

याद्वारे सर्व संबंधितांना कळविण्यात येते की श्री. जावेद कुरेशी यांचा जन्म दिनांक 13/03/1986 रोजी बिस्किंग क्रमांक N - 15/C, ग्राउंड फ्लोअर, रूम क्रमांक 2, चारुल, डोंगरी, मुंबई - 400009 येथे झाला होता. मात्र त्यावेळी जन्म नोंद करण्यात आलेली नव्हती. सदर जन्म नोंदीबाबत कोणास काही हरकत असल्यास, या सूचनेच्या प्रसिद्धी दिनांकापासून 15 दिवसांच्या आत लेखी आक्षेप नोंदवावा.

संपर्क: श्री. जावेद कुरेशी मोबाईल: 99540919396 Qureshijaved61@gmail.com

नादारी आणि दिवाळखोरी संकेत, २०१६ अन्वये ई-सिलवा विक्री सूचना

सी. महेंद्रा एक्सपोर्ट्स लिमिटेड (परिसमापनामध्ये)
नोंद. कार्यालय: डेव्हर सी, कार्यालय क्र. सीसी-६०११, भारत डायमन्थ बोर्ड, बाई कुर्ला संकुल, बाई (पुर्व), मुंबई - ४०००५१.

सी. महेंद्रा एक्सपोर्ट्स लिमिटेड (परिसमापनामध्ये) या मालकाला ई-सिलवा विक्री "जेसे आहे जेसे आहे" "जेसे आहे जेसे आहे" "जेसे आहे जेसे आहे" आणि "कोणत्याही आंतराधिकार तत्वावर" करण्यात येईल. ई-सिलवाचा दिनांक आणि वेळ: सुक्रवार, २० मार्च, २०२६, रा. ११.३० पासून दु. १२.३० पर्यंत

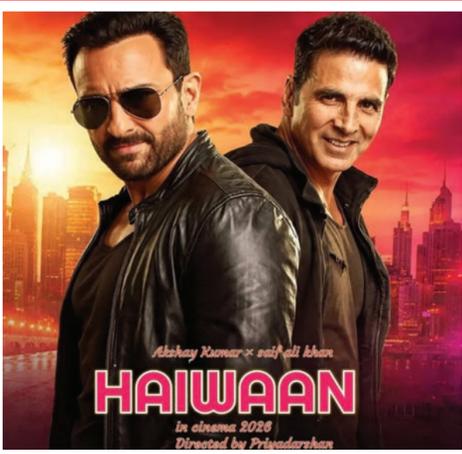
ब्लॉक	मालमत्ता	राखीव किंमत (₹.)	इसारा रक्कम अंजनात (ईएमटी) (₹.)	बोली विस्तार मूल्या (₹.)
१.	६९२ आणि ६९२ए प्रसाद बँकर्स, स्वदेशी क्लिअर फेअर, ऑपरेशन हलक, मुंबई - ४००००९ येथील कार्यालय परिसर	३,८०,००,०००	३,८०,००,०००	४,००,०००
२.	प्लॉट क्रमांक २६/ए-९ आणि ए/२६/१०, उद्योग उद्योगकार सहकारी संघ लिमिटेड, उद्योग, सुरत - ३६४२१०, सुरतला येथे स्थित जमीन, इमारत व परिसर विविध प्लॉट आणि संरचना (जमीन क्षेत्रफळ १२६६ चौरस मीटर; इमारत क्षेत्रफळ २४.९८३ चौरस फूट)	७,२८,००,०००	७३,८०,०००	७०,००,०००
३.	सर्व्हे क्रमांक ४४४ व ४४५, गाव सिंगी, ताल्लुका: कवठे - महाकाल, वि. सोलापूर - ४१६५०५, महाराष्ट्र येथे स्थित जमीन, काही अंशी विस्तार व सडा-पाव जमीन. (सर्व्हे क्र. ४४४ - ५,९०० चौ. मीटर आणि सर्व्हे क्र. ४४५ - २२०० चौ. मीटर)	१४,८०,०००	१,४८,०००	१,००,०००
४.	महसूल सर्व्हे नं. २८६/ग, गाव सिंगी, ताल्लुका - अंबडगाव, वि. सोलापूर कच्छ-सुज, सुजरात - ३९०६५९ येथे भाडेकरावर दिलेली जमीन; मोजक्या १०,००० चौ.मीटर	१,६०,२८०	१६,०२८	१०,०००
५.	सी. महेंद्रा इंटर्नॅशनल लिमिटेडचे संरक्षण (₹. १० चे पूर्णतः भरणा केलेले १,९२,८०० संरक्षण)	१०,००,००,०००	१,००,००,०००	१०,००,०००

ई-सिलवाच्या अटी आणि सर्व्हे खालीलप्रमाणे:

- ई-सिलवा विक्री वेबसाईट <https://bibi.baanknet.com> ("सिलवा पोर्टल") मार्फत बँकेद्वारे करण्यात येईल.
- इच्छुक बोलीदारांनी त्यांचे इसारा रक्कम अंजनात ("ईएमटी") सिलवा पोर्टलद्वारे दि. १९ मार्च, २०२६ रोजी सायं. ६.०० वाजेपर्यंत सादर करणे आवश्यक आहे.
- संभाव्य बोलीदारांनी नादारी आणि दिवाळखोरी संकेतस्थळाच्या कडून २९ ए अन्वये पात्रोपरी उद्योगपणा समाविष्ट असलेले आवश्यक दस्तऐवज फक्त सिलवा पोर्टलद्वारे सादर करावे. उच्चतम बोलीदारांची ईएमटी, प्रतिक्रियेदरम्यान कोणत्याही समीचीन आपत्त आढळल्यास जप्त करण्यात येईल.
- मालमत्ता आणि सिलवावरील संबंधित सर्व शर्ती, अटी, माहिती प्रक्रिया आपल्यामध्ये देण्यात आले आहे आणि सिलवा पोर्टलवर उपलब्ध आहेत. माहिती / डेटा रक्कमी मागणी ईमेल आयडी: circma@amll.com द्वारे पाठवावी लागते.
- इच्छुक बोलीदारांनी फक्त सिलवा पोर्टलद्वारे नोंदणी करावी, त्यांचे पात्रता दस्तऐवज, बोली अपत्तको करावी आणि त्यांच्या बोलीची पुष्टी प्राप्त करावयाची आहे.
- परिसमापक कोणत्याही कारणाने दर्शविताना कोणत्याही बोली स्वीकारण्याचे किंवा फेटाळण्याचे किंवा रद्द करण्याचे किंवा प्रक्रिया झाल्याने ई-सिलवावरील अटी आणि शर्ती सुधारित करण्याचे हक्क राखून ठेविले आहेत. परिसमापक कोणत्याही कारणाने दर्शविताना कोणत्याही समीचीन ई-सिलवा रद्द करण्याचे हक्क देखील राखून ठेविले आहेत.

सही/-
किष्णा चमोडिया
दिनांक: ०२ मार्च, २०२६
ठिकाण: मुंबई

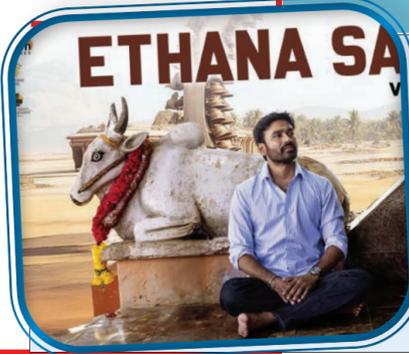
परिसमापक - सी. महेंद्रा एक्सपोर्ट्स लिमिटेड
आयबीएमपीआय नोंदणी क्रमांक: IBBI/MPA-001/MP-P00694/2017-18/11220



'हैवान'ची प्रदर्शनापूर्वीच ८० कोटींची कमाई

बॉलिवूडमधील दोन दिग्गज अभिनेते अक्षय कुमार आणि सैफ अली खान यांची मुख्य भूमिका असलेला आणि प्रियदर्शन यांच्या दिग्दर्शनाखाली साकारलेला 'हैवान' हा चित्रपट सध्या चित्रपटसृष्टीत चर्चेचा केंद्रबिंदू ठरला आहे. २०२६ मधील अत्यंत प्रतीक्षित चित्रपटांच्या यादीत असलेल्या या चित्रपटाचे प्रदर्शनापूर्वीच आर्थिक गणिने जुळवत मोठी मजल मारली आहे. मिळालेल्या अधिकृत माहितीनुसार, या चित्रपटाचे 'नॉन-थिएट्रिकल' हक्क म्हणजेच उपग्रह, डिजिटल आणि संगीत हक्क तब्बल ८० कोटी रुपयांना विकले गेले आहेत. या व्यवहारामुळे निर्मात्यांनी चित्रपटाच्या एकूण गुंतवणुकीपैकी ७० टक्क्यांहून अधिक रक्कम आधीच वसूल केली आहे. 'सोनी नेटवर्क'ने या चित्रपटाचे

हक्क मिळवण्यासाठी सर्वाधिक बोली लावली होती. बाजारपेठेत या चित्रपटाची प्रचंड क्रेझ असून, अनेक मोठ्या कंपन्या हे हक्क मिळवण्यासाठी शर्यतीत होत्या. मात्र अखेर सोनी नेटवर्कने बाजी मारली. हा चित्रपट ऑगस्ट २०२६ मध्ये प्रदर्शित होण्याची शक्यता आहे. अक्षय कुमारच्या बाजारपेठेतील प्रतिमेला या व्यवहारामुळे पुन्हा एकदा मोठी बळकटी मिळाली आहे.



'एनधर्या सामी' गीताचे वेगळेपण काय?

नुकताच विवाहबंधनात अडकलेल्या विजय देवरकोंडा आणि रश्मिका मंदाना यांच्या चाहत्यांसाठी एक आनंदाची बातमी समोर आली आहे. त्यांच्या आगामी 'रणबाली' या चित्रपटातील एनधर्या सामी हे विशेष गाणे प्रदर्शित करण्यात आले असून, यात विवाहाची संकल्पना गुंफण्यात आली आहे. या गाण्यामुळे चित्रपटाच्या भावनिक बाजूची झलक प्रेक्षकांना पाहायला मिळत आहे. या गाण्याची सुरुवात पारंपारिक वधूच्या स्वागत विधीच्या दृश्यांनी होते, ज्यामुळे लग्नाच्या उत्सवाचे वातावरण निर्माण झाले आहे. त्यानंतर चित्रपटातील विजय देवरकोंडा आणि रश्मिका मंदाना यांच्यातील रोमॅंटिक क्षण पाहायला

बॉलिवूडचा सुपरस्टार सलमान खान हा त्याच्या पडद्यावरील अभिनयासोबतच खऱ्या आयुष्यातील त्याच्या दानशूर स्वभावामुळेही ओळखला जातो. ज्येष्ठ अभिनेत्री सुधा चंद्रन यांनी एका मुलाखतीदरम्यान सलमान खानच्या माणुसकीचा एक हृदयस्पर्शी किस्सा सांगितला आहे. सुधा यांच्या मातोश्री जेव्हा कर्करोगाशी झुंज देत होत्या, तेव्हा सलमानने कोणत्याही प्रसिद्धीची अपेक्षा न ठेवता त्यांना मदतीचा हात दिला होता. सुधा सांगतात की, त्याकाळात सलमान खान स्वतःहून त्यांच्यापर्यंत पोहोचला आणि त्याने आवश्यक ते सर्व सहकार्य केले. विशेष म्हणजे, या मदतीबाबत त्याने कुठेही वाच्यता केली नाही किंवा प्रसिद्धी मिळवण्याचा प्रयत्न केला नाही. सलमानचे हे वागणे अत्यंत निःस्वार्थी होते, असे सुधा यांनी नमूद केले. संकटाच्या वेळी शांतपणे कोणाच्या पाठीशी उभे राहावे, हे सलमानकडून शिकण्यासारखे आहे, अशा शब्दांत त्यांनी त्याचे कौतुक केले. सलमानच्या 'बीईग ह्युमन' या संस्थेच्या माध्यमातून तो अनेकांना मदत करत असतोच, पण वैयक्तिक स्तरावरही तो किती सहृदयी आणि दातृत्वशील आहे, हे या घटनेवरून पुन्हा एकदा सिद्ध झाले आहे.

लोकप्रिय डेटिंग रिअॅलिटी शो 'एमटीव्ही स्प्लिट्सविला १६' सध्या त्याच्या रंजक वळणांमुळे चर्चेत आहे. ताच्या वृत्तानुसार, या शोमध्ये रू ठाकूर हिने वाईल्ड कार्ड स्पर्धक म्हणून प्रवेश केल्याचे संकेत मिळत आहेत. विशेष म्हणजे, शोचा सूत्रसंचालक करण कुंद्रा याने एका व्हायरल क्लिपमध्ये या वृत्ताला दुजोरा दिल्याचे बोलले जात असून, यामुळे चाहत्यांमध्ये मोठी उत्सुकता निर्माण झाली आहे. रू ठाकूर यापूर्वी 'स्प्लिट्सविला १५' मध्ये दिसली होती आणि आता १६ व्या पर्वात तिच्या पुनरागमनाने शोमधील समीकरणे बदलण्याची शक्यता आहे. अलीकडेच रू आणि या पर्वातील स्पर्धक योगेश रावत यांचे काही व्हिडिओ समाजमाध्यमांवर व्हायरल झाले होते, ज्यामुळे त्यांच्यातील मैत्री

किंवा नात्याबद्दल चर्चा सुरु झाली होती. योगेशने यावर प्रतिक्रिया देताना प्रेक्षकांना संयम राखण्याचे आवाहन केले असून, आगामी भागांमध्ये सत्य समोर येईल असे सांगितले आहे. रू ठाकूरच्या एन्टीमुळे योगेश आणि आकांक्षा चौधरी यांच्यातील नात्यावर काय परिणाम होतो, हे पाहणे औत्सुक्याचे ठरेल.

सलमान खानचे दातृत्व

मार्च महिना ओटीटी प्रेक्षकांसाठी मनोरंजनाची मोठी मेजवानी घेऊन येत आहे. आजपासून 'मेड इन कोरिया' हा तमिळ चित्रपट नेटफ्लिक्सवर उपलब्ध झाला आहे; तर अनिल कपूर यांची मुख्य भूमिका असलेला 'सुभेदार' हा चित्रपट ५ मार्चला अमेझॉन प्राईमवर प्रदर्शित होणार आहे. शिक्षक अलख पांडे यांच्या जीवनावर आधारित 'हॅलो बच्चों' ही मालिका आणि पंकज कपूर-डिंपल कपाडिया यांचा 'जब खुली किताब' हे दोन्ही प्रकल्प ६ मार्चला अनुक्रमे नेटफ्लिक्स आणि झी ५ वर प्रदर्शित होतील. याच दिवशी म्हणजेच ६ मार्चला कोरियन नाटक 'बॉयफ्रेंड ऑन डिमांड' आणि अॅक्शनने परिपूर्ण असलेला 'पीकी ब्लाइंडस: द इमार्टल मॅन' हे चित्रपट नेटफ्लिक्सवर पाहता येतील. स्टीव्ह कारेल यांची कॉमेडी मालिका 'रुस्ट' ९ मार्चला जिओ हॉटस्टारवर येईल, तर १९ मार्चला 'जॅज सिटी' ही बंगाली थ्रिलर मालिका सोनी लिव्हवर दाखल होईल. महिन्याच्या शेवटी, म्हणजेच २५ मार्चला चाली कॉम्स यांची बहुप्रतीक्षित मालिका 'डेअरडेव्हिल: बॉर्न अगेन सीझन २' जिओ हॉटस्टारवर प्रदर्शित होणार आहे.

चिंता मिलेनियल पिढीची

सर्वसामान्य लक्षणांमध्ये अंडकोषात गाठ जाणवणे, सूज दिसणे, वृषण मोठे होणे किंवा त्यात बोटधट वेदना जाणवणे यांचा समावेश होतो. अंडकोशात जडपणा किंवा कडकपणा जाणवला तरी तेही सूचक लक्षण ठरू शकते. इतर लक्षणांत कंबरदुखी, पोटाच्या खालच्या भागात वेदना, अनपेक्षित वजन घटणे, खोकला, श्वास घेण्यास त्रास किंवा छातीत सूज दिसणे यांचा समावेश होऊ शकतो. ही लक्षणे दिसल्यास तज्ज्ञ डॉक्टरांचा सल्ला घेणे अत्यंत आवश्यक असते. या आजाराचे निदान लवकर लावण्यासाठी रू-तपासणी उपयुक्त ठरते. किशोरावस्थेनंतर नियमित तपासणी केल्याने शरीरातील बदल लगेच लक्षात येतात. अंडकोष हातात धरून बोटांनी हलक्या दाबाने फिरवून पाहणे. दोन्ही अंडकोषांमार्गे असलेली छोटी नरम नलिका (epididymis) सूजलेली किंवा दुखरी वाटू शकते. काहीही असाधारण बदल जाणवला तर विलंब न करता डॉक्टरांना भेटणे आवश्यक असते.

टॅस्टिक्युलर कॅन्सरच्या अंतर्गत...

यशस्वी झाले. अंडकोषात होणारा कर्करोग म्हणजे टेस्टिसमध्ये सुरु होणारी कर्करोगीय वाढ. तो सामान्यतः १५ ते ४९ वयोगटातील पुरुषांमध्ये दिसतो. कर्करोगाचा प्रकार, त्याचा आकार आणि शरीरात किती पसरला आहे यावर त्याचे गंभीरपण अवलंबून असते. या कर्करोगावरील उपचारांमधील यशाचा दर ९० टक्क्यांपर्यंत असू शकतो, परंतु हे फक्त लवकर निदान झाल्यासच शक्य होते. त्यामुळे लक्षणे ओळखणे आणि नियमित तपासणी करणे खूप महत्त्वाचे आहे.

व मद्याकाचे वाढते प्रमाण, झोपेचे अपुरे तास आणि एकाकीपणाची भावना हे सर्व घटक हृदयाच्या आरोग्याला गंभीरपणे बाधक ठरतात. तंत्रज्ञानामुळे सुविधा वाढल्या, काम सोपे झाले, पण त्याचबरोबर शरीराची नैसर्गिक हालचाल कमी झाली आणि दिवसेंदिवस बसून राहण्याची

मोबिलिटी ट्रेनिंग म्हणजे नेमके काय? : शरीरातील सांध्यांची हालचाल मर्यादा वाढवणे हे मोबिलिटीचे मुख्य उद्दिष्ट असते. हालचालीत अडथळा, ताण किंवा कडकपणा कमी करून शरीर नैसर्गिकपणे हलू शकते यासाठी हे प्रशिक्षण आवश्यक असते. हे केवळ स्ट्रेचिंग नसते. ताकद, नियंत्रण आणि लवचिकता यांचा एकत्रित समावेश यात असतो. साध्या भाषेत सांगायचे झाले तर शरीर जे नैसर्गिकपणे करू शकते. त्या हालचाली मुक्तपणे, वेदनाशिवाय आणि संकोचाशिवाय करता याव्यात हा यामागचा हेतू असतो. **मोबिलिटी आणि फ्लेक्सिबिलिटी इतर मोबिलिटी का?** सर्वात मोठा फायदा म्हणजे दुखापत टाळणे. मजबूत सांधे आणि संतुलित स्नायू शरीराला चुकीच्या

मोबिलिटी ट्रेनिंग म्हणजे नेमके काय? : शरीरातील सांध्यांची हालचाल मर्यादा वाढवणे हे मोबिलिटीचे मुख्य उद्दिष्ट असते. हालचालीत अडथळा, ताण किंवा कडकपणा कमी करून शरीर नैसर्गिकपणे हलू शकते यासाठी हे प्रशिक्षण आवश्यक असते. हे केवळ स्ट्रेचिंग नसते. ताकद, नियंत्रण आणि लवचिकता यांचा एकत्रित समावेश यात असतो. साध्या भाषेत सांगायचे झाले तर शरीर जे नैसर्गिकपणे करू शकते. त्या हालचाली मुक्तपणे, वेदनाशिवाय आणि संकोचाशिवाय करता याव्यात हा यामागचा हेतू असतो. **मोबिलिटी आणि फ्लेक्सिबिलिटी इतर मोबिलिटी का?** सर्वात मोठा फायदा म्हणजे दुखापत टाळणे. मजबूत सांधे आणि संतुलित स्नायू शरीराला चुकीच्या

मोबिलिटी ट्रेनिंग म्हणजे नेमके काय? : शरीरातील सांध्यांची हालचाल मर्यादा वाढवणे हे मोबिलिटीचे मुख्य उद्दिष्ट असते. हालचालीत अडथळा, ताण किंवा कडकपणा कमी करून शरीर नैसर्गिकपणे हलू शकते यासाठी हे प्रशिक्षण आवश्यक असते. हे केवळ स्ट्रेचिंग नसते. ताकद, नियंत्रण आणि लवचिकता यांचा एकत्रित समावेश यात असतो. साध्या भाषेत सांगायचे झाले तर शरीर जे नैसर्गिकपणे करू शकते. त्या हालचाली मुक्तपणे, वेदनाशिवाय आणि संकोचाशिवाय करता याव्यात हा यामागचा हेतू असतो. **मोबिलिटी आणि फ्लेक्सिबिलिटी इतर मोबिलिटी का?** सर्वात मोठा फायदा म्हणजे दुखापत टाळणे. मजबूत सांधे आणि संतुलित स्नायू शरीराला चुकीच्या

मोबिलिटी ट्रेनिंग म्हणजे नेमके काय? : शरीरातील सांध्यांची हालचाल मर्यादा वाढवणे हे मोबिलिटीचे मुख्य उद्दिष्ट असते. हालचालीत अडथळा, ताण किंवा कडकपणा कमी करून शरीर नैसर्गिकपणे हलू शकते यासाठी हे प्रशिक्षण आवश्यक असते. हे केवळ स्ट्रेचिंग नसते. ताकद, नियंत्रण आणि लवचिकता यांचा एकत्रित समावेश यात असतो. साध्या भाषेत सांगायचे झाले तर शरीर जे नैसर्गिकपणे करू शकते. त्या हालचाली मुक्तपणे, वेदनाशिवाय आणि संकोचाशिवाय करता याव्यात हा यामागचा हेतू असतो. **मोबिलिटी आणि फ्लेक्सिबिलिटी इतर मोबिलिटी का?** सर्वात मोठा फायदा म्हणजे दुखापत टाळणे. मजबूत सांधे आणि संतुलित स्नायू शरीराला चुकीच्या

मोबिलिटी ट्रेनिंग म्हणजे नेमके काय? : शरीरातील सांध्यांची हालचाल मर्यादा वाढवणे हे मोबिलिटीचे मुख्य उद्दिष्ट असते. हालचालीत अडथळा, ताण किंवा कडकपणा कमी करून शरीर नैसर्गिकपणे हलू शकते यासाठी हे प्रशिक्षण आवश्यक असते. हे केवळ स्ट्रेचिंग नसते. ताकद, नियंत्रण आणि लवचिकता यांचा एकत्रित समावेश यात असतो. साध्या भाषेत सांगायचे झाले तर शरीर जे नैसर्गिकपणे करू शकते. त्या हालचाली मुक्तपणे, वेदनाशिवाय आणि संकोचाशिवाय करता याव्यात हा यामागचा हेतू असतो. **मोबिलिटी आणि फ्लेक्सिबिलिटी इतर मोबिलिटी का?** सर्वात मोठा फायदा म्हणजे दुखापत टाळणे. मजबूत सांधे आणि संतुलित स्नायू शरीराला चुकीच्या

मोबिलिटी ट्रेनिंग म्हणजे नेमके काय? : शरीरातील सांध्यांची हालचाल मर्यादा वाढवणे हे मोबिलिटीचे मुख्य उद्दिष्ट असते. हालचालीत अडथळा, ताण किंवा कडकपणा कमी करून शरीर नैसर्गिकपणे हलू शकते यासाठी हे प्रशिक्षण आवश्यक असते. हे केवळ स्ट्रेचिंग नसते. ताकद, नियंत्रण आणि लवचिकता यांचा एकत्रित समावेश यात असतो. साध्या भाषेत सांगायचे झाले तर शरीर जे नैसर्गिकपणे करू शकते. त्या हालचाली मुक्तपणे, वेदनाशिवाय आणि संकोचाशिवाय करता याव्यात हा यामागचा हेतू असतो. **मोबिलिटी आणि फ्लेक्सिबिलिटी इतर मोबिलिटी का?** सर्वात मोठा फायदा म्हणजे दुखापत टाळणे. मजबूत सांधे आणि संतुलित स्नायू शरीराला चुकीच्या

मोबिलिटी ट्रेनिंग म्हणजे नेमके काय? : शरीरातील सांध्यांची हालचाल मर्यादा वाढवणे हे मोबिलिटीचे मुख्य उद्दिष्ट असते. हालचालीत अडथळा, ताण किंवा कडकपणा कमी करून शरीर नैसर्गिकपणे हलू शकते यासाठी हे प्रशिक्षण आवश्यक असते. हे केवळ स्ट्रेचिंग नसते. ताकद, नियंत्रण आणि लवचिकता यांचा एकत्रित समावेश यात असतो. साध्या भाषेत सांगायचे झाले तर शरीर जे नैसर्गिकपणे करू शकते. त्या हालचाली मुक्तपणे, वेदनाशिवाय आणि संकोचाशिवाय करता याव्यात हा यामागचा हेतू असतो. **मोबिलिटी आणि फ्लेक्सिबिलिटी इतर मोबिलिटी का?** सर्वात मोठा फायदा म्हणजे दुखापत टाळणे. मजबूत सांधे आणि संतुलित स्नायू शरीराला चुकीच्या

मोबिलिटी ट्रेनिंग म्हणजे नेमके काय? : शरीरातील सांध्यांची हालचाल मर्यादा वाढवणे हे मोबिलिटीचे मुख्य उद्दिष्ट असते. हालचालीत अडथळा, ताण किंवा कडकपणा कमी करून शरीर नैसर्गिकपणे हलू शकते यासाठी हे प्रशिक्षण आवश्यक असते. हे केवळ स्ट्रेचिंग नसते. ताकद, नियंत्रण आणि लवचिकता यांचा एकत्रित समावेश यात असतो. साध्या भाषेत सांगायचे झाले तर शरीर जे नैसर्गिकपणे करू शकते. त्या हालचाली मुक्तपणे, वेदनाशिवाय आणि संकोचाशिवाय करता याव्यात हा यामागचा हेतू असतो. **मोबिलिटी आणि फ्लेक्सिबिलिटी इतर मोबिलिटी का?** सर्वात मोठा फायदा म्हणजे दुखापत टाळणे. मजबूत सांधे आणि संतुलित स्नायू शरीराला चुकीच्या

मोबिलिटी ट्रेनिंग म्हणजे नेमके काय? : शरीरातील सांध्यांची हालचाल मर्यादा वाढवणे हे मोबिलिटीचे मुख्य उद्दिष्ट असते. हालचालीत अडथळा, ताण किंवा कडकपणा कमी करून शरीर नैसर्गिकपणे हलू शकते यासाठी हे प्रशिक्षण आवश्यक असते. हे केवळ स्ट्रेचिंग नसते. ताकद, नियंत्रण आणि लवचिकता यांचा एकत्रित समावेश यात असतो. साध्या भाषेत सांगायचे झाले तर शरीर जे नैसर्गिकपणे करू शकते. त्या हालचाली मुक्तपणे, वेदनाशिवाय आणि संकोचाशिवाय करता याव्यात हा यामागचा हेतू असतो. **मोबिलिटी आणि फ्लेक्सिबिलिटी इतर मोबिलिटी का?** सर्वात मोठा फायदा म्हणजे दुखापत टाळणे. मजबूत सांधे आणि संतुलित स्नायू शरीराला चुकीच्या

मोबिलिटी ट्रेनिंग म्हणजे नेमके काय? : शरीरातील सांध्यांची हालचाल मर्यादा वाढवणे हे मोबिलिटीचे मुख्य उद्दिष्ट असते. हालचालीत अडथळा, ताण किंवा कडकपणा कमी करून शरीर नैसर्गिकपणे हलू शकते यासाठी हे प्रशिक्षण आवश्यक असते. हे केवळ स्ट्रेचिंग नसते. ताकद, नियंत्रण आणि लवचिकता यांचा एकत्रित समावेश यात असतो. साध्या भाषेत सांगायचे झाले तर शरीर जे नैसर्गिकपणे करू शकते. त्या हालचाली मुक्तपणे, वेदनाशिवाय आणि संकोचाशिवाय करता याव्यात हा यामागचा हेतू असतो. **मोबिलिटी आणि फ्लेक्सिबिलिटी इतर मोबिलिटी का?** सर्वात मोठा फायदा म्हणजे दुखापत टाळणे. मजबूत सांधे आणि संतुलित स्नायू शरीराला चुकीच्या

हेल्दी Me

हेल्दी टिप्स

क प्रकृतीच्या व्यक्तीनी शक्तिवर्धक रस म्हणून मोसंबीचा रस घ्यावा. ग्लासभर रसात दोन चमचे आल्याचा रस टाकून घ्यावा. यामुळे कफचा प्रादुर्भाव होणार नाही.

सी ताफळांच्या बियांची पूड रात्री झोपताना केसांना चोळून लावल्याने डोक्यातील कोंडा जातो. बियांच्या या पुडीमध्ये शिकेकाई घालून केस धुल्यास केस स्वच्छ आणि चमकदार होतात.

मोसंबीची साल सावलीत वाळवून त्याची मडक्यात घालून राख करावी. उलटी होत असेल तर अर्धा चमचा राख मधातून उलटी थांबेपर्यंत एकेक तास अंतराने चाटावी.

हतांश लोक जिममध्ये जातात ते ताकद वाढवण्यासाठी. जास्त वजन उचलणे, वेगाने धावणे किंवा शरीर जास्त फिट दिसणे हे त्यांचे मुख्य उद्दिष्ट असते. पण ताकद एकटी पुरेशी नसते. सक्रिय जिम-गोअसंपैकी तबल साठ टक्के जणांना वारंवार सांधेदुखी जाणवते. कारण त्यांना मोबिलिटी आणि फ्लेक्सिबिलिटी ट्रेनिंगचे महत्त्व समजत नाही. योग्य मोबिलिटी विकसित केली तर लिफ्टिंग परफॉर्मन्स जवळपास २० टक्क्यांनी वाढू शकतो आणि दुखापतीचा धोका मोठ्या प्रमाणात कमी होतो.

लेनियल पिढीत हृदयरोगाचे प्रमाण झपाट्याने वाढत आहे आणि आधीच्या पिढीपेक्षा कमी वयात हृदयविकाराचे झटके येत आहेत. भारतातील मोठ्या विमा कंपन्यांनी दिलेल्या आकडेवारीनुसार, ३५ वर्षांखालील लोकांमधील हृदयरोगाशी संबंधित विमा दाव्यांत अलिकडच्या वर्षात ४० टक्क्यांची वाढ झाली आहे. डॉक्टरांच्या दैनंदिन अनुभवातही हेच दिसते. तिशीतील तरुण रुग्ण अँजिओप्लास्टी किंवा बायपास करण्यावढ्या गंभीर स्थितीत रुग्णालयात दाखल होताना दिसतात, जे याआधी ५० किंवा ६० च्या वयोगटातील लोकांत जास्त दिसत होते.

मगील पिढ्यांनाही ताणतणाव होते, पण मिलेनियल पिढीत जीवनशैलीचे अनेक जोखीम घटक वाढले आहेत. कमी व्यायाम, वाढता स्थूलपणा, कामाचा आणि सामाजिक जगाचा ताण, आर्थिक दडपण, धूम्रपान

हतांश लोक जिममध्ये जातात ते ताकद वाढवण्यासाठी. जास्त वजन उचलणे, वेगाने धावणे किंवा शरीर जास्त फिट दिसणे हे त्यांचे मुख्य उद्दिष्ट असते. पण ताकद एकटी पुरेशी नसते. सक्रिय जिम-गोअसंपैकी तबल साठ टक्के जणांना वारंवार सांधेदुखी जाणवते. कारण त्यांना मोबिलिटी आणि फ्लेक्सिबिलिटी ट्रेनिंगचे महत्त्व समजत नाही. योग्य मोबिलिटी विकसित केली तर लिफ्टिंग परफॉर्मन्स जवळपास २० टक्क्यांनी वाढू शकतो आणि दुखापतीचा धोका मोठ्या प्रमाणात कमी होतो.

मोबिलिटी ट्रेनिंग म्हणजे नेमके काय? : शरीरातील सांध्यांची हालचाल मर्यादा वाढवणे हे मोबिलिटीचे मुख्य उद्दिष्ट असते. हालचालीत अडथळा, ताण किंवा कडकपणा कमी करून शरीर नैसर्गिकपणे हलू शकते यासाठी हे प्रशिक्षण आवश्यक असते. हे केवळ स्ट्रेचिंग नसते. ताकद, नियंत्रण आणि लवचिकता यांचा एकत्रित समावेश यात असतो. साध्या भाषेत सांगायचे झाले तर शरीर जे नैसर्गिकपणे करू शकते. त्या हालचाली मुक्तपणे, वेदनाशिवाय आणि संकोचाशिवाय करता याव्यात हा यामागचा हेतू असतो. **मोबिलिटी आणि फ्लेक्सिबिलिटी इतर मोबिलिटी का?** सर्वात मोठा फायदा म्हणजे दुखापत टाळणे. मजबूत सांधे आणि संतुलित स्नायू शरीराला चुकीच्या

मोबिलिटी ट्रेनिंग म्हणजे नेमके काय? : शरीरातील सांध्यांची हालचाल मर्यादा वाढवणे हे मोबिलिटीचे मुख्य उद्दिष्ट असते. हालचालीत अडथळा, ताण किंवा कडकपणा कमी करून शरीर नैसर्गिकपणे हलू शकते यासाठी हे प्रशिक्षण आवश्यक असते. हे केवळ स्ट्रेचिंग नसते. ताकद, नियंत्रण आणि लवचिकता यांचा एकत्रित समावेश यात असतो. साध्या भाषेत सांगायचे झाले तर शरीर जे नैसर्गिकपणे करू शकते. त्या हालचाली मुक्तपणे, वेदनाशिवाय आणि संकोचाशिवाय करता याव्यात हा यामागचा हेतू असतो. **मोबिलिटी आणि फ्लेक्सिबिलिटी इतर मोबिलिटी का?** सर्वात मोठा फायदा म्हणजे दुखापत टाळणे. मजबूत सांधे आणि संतुलित स्नायू शरीराला चुकीच्या

मोबिलिटी ट्रेनिंग म्हणजे नेमके काय? : शरीरातील सांध्यांची हालचाल मर्यादा वाढवणे हे मोबिलिटीचे मुख्य उद्दिष्ट असते. हालचालीत अडथळा, ताण किंवा कडकपणा कमी करून शरीर नैसर्गिकपणे हलू शकते यासाठी हे प्रशिक्षण आवश्यक असते. हे केवळ स्ट्रेचिंग नसते. ताकद, नियंत्रण आणि लवचिकता यांचा एकत्रित समावेश यात असतो. साध्या भाषेत सांगायचे झाले तर शरीर जे नैसर्गिकपणे करू शकते. त्या हालचाली मुक्तपणे, वेदनाशिवाय आणि संकोचाशिवाय करता याव्यात हा यामागचा हेतू असतो. **मोबिलिटी आणि फ्लेक्सिबिलिटी इतर मोबिलिटी का?** सर्वात मोठा फायदा म्हणजे दुखापत टाळणे. मजबूत सांधे आणि संतुलित स्नायू शरीराला चुकीच्या

सिमंधर महानारायण वात बाम

एक प्रभावी उपाय अकडन कंबर दुखी सांधे दुखी पाठ दुखी

HELPLINE NO. : 7045355632

टाळूया पाणी पिण्यातील चुका

पाणी किती प्यायचे हे सर्वाना माहीत असते, पण पाणी कसे पिणे चुकीचे ठरू शकते हे मात्र फार कमी लोकांना समजते. पाणी पिण्याच्या काही सवयी आरोग्यास हानी पोहोचवू शकतात.

गटागत पाणी पिणे : अनेक जण एकदम पाणी गिळतात किंवा बाटली तोंडापासून अंतरावर धरून पितात. अशा प्रकारे पाणी थेट घशातून पोटात जाते. पोटातील आम्लीय द्रवांवर अचानक येणाऱ्या जास्त प्रमाणातील पाण्याचा परिणाम होऊन वायू, फुगणे किंवा ऑसिडिटी वाढते. त्याउलट पाणी हळूहळू, छोट्या घोट्यांनी प्यायले असता ते सर्वप्रथम जिभेला स्पर्श करते. जिभेवरील क्षारीय लाळ पाण्यात मिसळून पोटातील आम्लीय वातावरणाशी संतुलन साधण्यास मदत करते. यामुळे पचन सुधारते आणि अनावश्यक त्रास कमी होतो.

तापमान दुर्लक्षित करणे : ऋतूनुसार पाणी कसे प्यावे हे महत्त्वाचे आहे. थंड पाणी उन्हाळ्यात ताजेतवाने वाटते, पण सतत फ्रिजमधील पाणी पिण्याने घसा बसणे, सर्दी, अॅलर्जी अशा समस्यांचा धोका वाढतो. काही संशोधनांनुसार थंड पाण्याने माथेनून वाढू शकतो किंवा नाकातील स्त्रोम साधण्याचा त्रास वाढतो. काही वैद्यकीय स्थितींमध्ये, थंड पाणी वेदना वाढवू शकते. दुसरीकडे, कोमट पाणी पचन सुधारते, कॅल्शियम बर्न करण्यास मदत करते आणि शरीराला आराम देते. जेवणाच्या आगदी आधी किंवा जेवणांतर लगेच पाणी पिणे या दोन्ही क्रिया चुकीच्या आहेत. असे केल्याने पचनक्रियेत अडथळा निर्माण होतो. पाण्यामुळे पोटात पाणी पिण्यासाठी आवश्यक एन्झाइम्स पातळ होतात, अन्न एकत्रित होण्याची प्रक्रिया मंदवते आणि त्यामुळे गॅस, फुगणे, जडपणा अशा समस्या उद्भवू शकतात. जेवणाच्या ३० मिनिटे आधी किंवा ३० मिनिटे नंतर पाणी घेणे योग्य मानले जाते.

व्यायामानंतर पाणी पिणे : व्यायामादरम्यान शरीरातील पाणी कमी होते आणि घसा कोरडा पडतो; पण व्यायामानंतर मोठ्या घोट्यांनी थंड किंवा जास्त पाणी पिणे धोकादायक ठरू शकते. धासोच्छ्वास वेगाने चालू असल्याने ठसका लागण्याची शक्यता वाढते. त्यामुळे व्यायामानंतर शरीर शांत झाल्यावर हळूहळू पाणी पिणे अधिक सुरक्षित असते.

नवाकाल शब्दकोडे-१५३५

आडवे शब्द -

२. खतरनाक, अविश्वसनीय ५. स्वकीय ७. मृत्यू, निधन ११. कुशल १२. जागेपणी पाहिलेले स्वप्न १४. वस्ती, कॉलनी १६. घर, सदन १७. ज्ञानेश्वरांनी देवाला केलेली प्रार्थना १९. चिन्ह २०. टिप्पणी, मल्लीनाथी २१. जाजम, सतरंजी २२. ध्वनिवर्धक २३. न्याहारीतला स्वस्त व लोकप्रिय पदार्थ २४. सरपणविक्रीचे दुकान २६. क्षालन, मार्जन २७. अतिशय जड २८. लाकडी जिना ३१. पिठी साखरेचा प्रकार ३२. फणसाची एक जात ३३. विद्येची देवता ३४. आरमारातील लढाऊ जहाज ३७. प्रवास, यात्रा ३८. घरातील सर्व छोटीमोठी कामे ४०. हाताने केलेली कच्ची शिलाई ४२. निकस अन्न ४३. फोडणीतला मुख्य घटक ४४. अनावश्यक झालेले काढून टाकणे ४५. स्त्रीचे सौंदर्य ४७. प्रतिपक्षाचा मुद्दा खोडून काढणे ४८. जीभ, रसना ४९. राघू पोपट ५०. बाळाच्या कपाळावर काजळाचा टिपका ५१. छपराची उतरती बाजू; खिडकीची एक बाजू ५३. चांदण्या, नक्षत्रे ५४. पडदा ५५. अर्जुन ५६. प्रमाण देऊन सिद्ध केलेले ५८. पायांचा आवाज ६०. साधा ६१. ओष्ठ ६२. हत्यार, आयुध ६३. आर्थिक दुरवस्था ६४. मकर संक्रांतीचा हलवा ६६. विनय, संकोच ६८. दुधाचा एक पदार्थ ६९. साळुंकी ७०. साखरेचा उकळलेला पाणी ७२. तरफलासहित तांदूळ ७४. डोक्यावरील ओझ्याखालची कापडाची गुंडाळी ७६. उपकाराखाली दबलेला, लाचार ७८. सुंदर तरुणी ७९. ठेकेदार ८१. भांडण, वैर ८३. भक्षण ८४. खोल्यांची रांग, चाळ, छावणी ८६. अलमारी ८७. अगदी थोडे ८९. क्षमता ९०. रागाची तिडीक ९२. दंत ९३. बोटाच्या टोकाकडचा कठीण भाग ९५. दिवा ९७. रमलेला ९८. घडा, ज्योतिषातली एक रास ९९. चर्चा १०२. पारंपरिक लग्नाच्या पंगतीतील गोड पदार्थ १०३. चोळीचा प्रकार १०४. तांबूल १०५. वांगी भाजून केलेली भाजी १०६. अकरावी तिथी १०७. आडाखा

उभे शब्द -

१. उलगडा, आकलन २. कुस्तीचा एक डाव ३. पाटाच्या पाण्यावर नागदी पिके घेणारा ४. दळलेली हळद; पोपट ५. झोपेत असताना दिसणारे दृश्य ६. नवी पालवी, तारुण्याचा बहर ७. शरीर ८. मदीचा हात ९. सामान्य १०. झुकवणे, आपल्या मनाप्रमाणे वागायला भाग पाडणे १२. सूर्य १३. ध्वनी १५. ओडक्यांचा कामचलाऊ पूल १८. मलई १९. कूटप्रश्न, उखाणा, शब्दकोडे २१. पुनर्विवाहेच्छु विधुर २५. खोल दरी २६. धूप जाळण्याचे

१		२		३		४		५		६		७		८		९		१०
११						१२		१३		१४		१५				१६		
			१७							१९				२०				
		२१				२२				२३		२४		२५			२६	
२७					२८	२९			३०							३२		
				३३				३४		३५				३६		३७		
३८		३९										४०			४१			
			४२				४३			४४				४५				४६
		४७				४८			४९		५०						५१	
५२				५३				५४			५५			५६		५७		
५८				५९		६०				६१			६२			६३		
			६४			६५		६६	६७		६८				६९			
७०	७१		७२				७३		७४	७५			७६	७७				
७८					७९			८०				८१			८२		८३	
			८४		८५					८६				८७			८८	
८९				९०		९१		९२			९३	९४		९५				९६
९७			९८			९९	१००			१०१		१०२				१०३		
		१०४			१०५				१०६					१०७				

पात्र २९. कमतरता ३०. संतप्त ३२. काम, सत्कर्म ३३. टाणवई ३४. जोडपे, युग्म ३५. आरमारातील सैनिक ३६. क्रिकेटमधील 'रन' ३७. दुसऱ्यावर अवलंबून ३८. ढग, मेघ ३९. देवळातील पहाटेची आरती ४०. युद्धभूमी ४१. झोका ४३. त्या वेळी ४६. कोरडा व रूक्ष प्रदेश ४८. सुगंधी तांदळाची एक जात ४९. पांढरा ५२. अमर्याद ५४. इतर ठिकाणी ५५. समर्थन, पुष्टी ५६. विज्ञान ५७. तलवारीचे म्यान ५९. फेरा, लांबचा रस्ता ६२. ओशाळलेला ६५. उसापासून तयार केला जातो ६७. पाच पैढ्यांची जुडी ७१. दुबळा ७३. श्वान ७५. उत्कर्ष, चलती ७७. लहान प्राण्यांचे बाळ, भुयार ७९. हस्तभूषण ८०. चौकोनी भांडे ८१. फिरणे ८२. तोशीस ८३. एक चपळ प्राणी, चानी ८५. गाढव ८८. उग्र वास ८९. चरण्याची जागा ९१. कार्यालय ९२. पत्नी ९४. बोटीवरचा मुख्य सेवक ९६. हुलगे ९८. लहान पसरट भांडे १००. मारला गेलेला १११. पौर्णिमा

नवाकाल कोडे क्रमांक १५३४ चे उत्तर

आडवे शब्द : १. सदाशिव ५. जगरहाटी ८. बाहू १०. जपा १२. भाता १३. टकमक १६. मसलत १९. वीरगती २२. महान २३. मोसंबी २४. दशग्रीव २८. जवान २९. नल ३०. सह ३१. कवडी ३२. फलक ३४. तेजस्वी ३६. रमारमण ३८. कोट ३९. लगोलग ४१. खराटा ४२. साहस ४४. तराजू ४६. यूप ४८. पामर ५०. अनवरत ५३. जवब ५५. लाह्ला ५६. परीक्षित ५७. व्यग्र ५८. मानस ६०. कलश ६२. घट ६३. कान ६४. गधडा ६५. बुंबड ६६. थरकाप ६८. लाजरा ६९. प्रबल ७१. कराटे ७२. रिघाव ७४. चौथरा ७५. कथा ७६. टर ७८. मसूर ७९. प्रणव ८०. नाच ८१. उपवन ८२. संजय ८४. सविता ८७. नीला ८९. टीका ९१. पतन ९२. सट्टा ९३. सबब ९४. गवत ९६. घोडेस्वार ९७. नहर ९८. कोरड ९९. पणन १००. मंडल १०१. वधू १०२. बस १०३. तोकडा १०५. वंश १०६. साजरा १०८. लकब १०९. वन्य ११०. कवडसा १११. तार ११२. साईस उभे शब्द : १. सभासद २. दाता ३. वट ४. ठाम ६. गवावा ७. हार्द ८. बासन ९. हूल ११. पारंबी १४. कल्ला १५. कवी १६. महाल १७. तमोहर १८. सुग्रीव २०. रजक २१. तीनतरा २२. मनस्वी २५. शकट २६. वडील २७. सफल ३०. समास ३३. लगत ३५. जटापू ३६. रहस्य ३७. मधुमक्षिका ३८. कोळी ४०. गोचर ४१. खजू ४३. जौन ४५. राजस ४७. पलशा ४८. पारी ४९. रतनबाव ५०. अग्र ५१. वसुंधरा ५२. तमा ५४. वकबक ५६. पटका ५७. व्यथा ५९. नशीब ६१. लड ६२. घाटे ६४. गजरा ६६. थरा ६७. परिणय ६८. लाथ ६९. प्रथा ७०. लटपटीत ७१. कसूर ७३. घाव ७४. चौकस ७५. कंचनी ७७. रवका ७९. प्रजनन ८२. संत ८३. बट्टा ८५. विस्तर ८६. ताबडतोब ८८. लागण ९०. अडेल ९१. परवशता ९२. सरबराई ९५. वन ९६. घोडदौड ९८. कोमल ९९. पडाव १०४. झोक १०७. जसा

शिया मुस्लीम भडकले! लारवांचे रस्त्यावर उग्र आंदोलन



कराचीत अमेरिकेच्या दुतावासावर हल्ला

पान १ वरून

यानी खामेनी यांच्या निधनानिमित्त तीन दिवसांचा शोक जाहीर केला. या काळात दुकाने व व्यावसायिक आस्थापने बंद ठेवण्याचे आवाहन करून नागरिकांना काळे झेंडे लावण्यास सांगितले. ऑल इंडिया शिया पर्सनल लॉ बोर्ड आणि शिया धर्मगुरु मौलाना यासुब अल्बास यानीही या घटनेचा निषेध करत मोठ्या प्रमाणात शांततापूर्ण आंदोलन

करीत इराणला जाहीर पाठिंबा दिला. तुर्कीने इराणला पाठिंबा दिला आहे. त्यामुळे अमेरिका आता तुर्कीवर हल्ला करणार असल्याची चर्चा सुरु आहे. भारत आणि पाकिस्तानने मात्र अद्याप कोणतीही प्रतिक्रिया दिलेली नाही.

इस्त्रायल-अमेरिका- इराण युद्धाच्या दुसऱ्या दिवशीही दोन्ही बाजूंकडून एकमेकांवर हल्ल्यांचे सत्र सुरु राहिले. इस्त्रायलच्या जेट



जम्मूमध्ये लोक रस्त्यावर उतरले.

करण्याचे आवाहन केले. खामेनी यांचे वडिलोपार्जित घर असलेल्या उत्तर प्रदेशातील किर्तूर परिसरातही नागरिकांनी मजलिस व प्रार्थनासभांचे आयोजन केले होते. तर राजस्थानातील अजमेरच्या तारागड येथील शिया समुदायाचे नेते सय्यद आमिफ अली यानी तीन दिवसांचा शोक जाहीर केला. त्यांनी समुदायातील लोकांना उत्सव टाळण्याचे आणि शोक पाळण्याचे आवाहन केले. दोगाई दर्गा येथेही शोकसभा पार पडली. इराणने आज ४० दिवसांचा दुखवटा जाहीर केला. अत्यंत तातडीने आयातोल्लाह अराफी यानी नेता म्हणून निवडले आणि माघार न घेण्याचा निर्धार केला. आज चीनेने परराष्ट्र मंत्री वांग यी यानी या हल्ल्याबद्दल अमेरिका व इस्त्रायलचा जाहीर निषेध

विमानांनी २४ तासांत इराणवर २,००० बॉम्ब फेकले. याव्यतिरिक्त झोन आणि क्षेपणास्त्रांनी हल्ले करण्यात आले. इस्त्रायलने इराणच्या तेहरानमधील अनेक सरकारी इमारतींना लक्ष्य केले आहे. या हल्ल्यात २०० हून अधिक इराणी नागरिक मृत्युमुखी पडले, तर ८०० हून अधिक जखमी झाले. आज तेहरानमध्ये ठि क ठि क ाणी धुराचे लोट आणि आगीचे लोळ पाहायला मिळत होते. इराणनेही प्रत्युत्तर

अत्यंत सुरक्षित परिसरात सर्वांचे नेते स्वामेनी यांची हत्या कशी झाली?

पान १ वरून

करण्यात आला. शनिवारी सकाळी तेहरानमधील एका प्रमुख सरकारी परिसरात वरिष्ठ अधिकाऱ्यांची बैठक होणार असल्याची माहिती मिळाली. विशेष म्हणजे स्वामेनी यांचे उपस्थित राहणार असल्याचे स्पष्ट झाले. ही माहिती तत्काळ इस्त्रायलला कळविण्यात आली. मूळ योजना रात्रीच्या अंधारात हल्ला करण्याची होती. मात्र, सर्व वरिष्ठ नेतृत्व एकाच परिसरात उपस्थित असणार असल्याचे समजताच वेळ बदलून शनिवारी सकाळी हल्ला करण्यात आला, जेणेकरून एकाच वेळी मोठे लक्ष्य साध्य करता येईल. अयातुल्ला अली स्वामेनी (सर्वांचे नेते), मोहम्मद पाकपूर (आयआरजीसी कमांडर-इन-चीफ), अजीज नासिरजादेह (संरक्षण मंत्री), अंडमिरल अली शमस्वानी (लष्करी परिषदेचे प्रमुख), सय्यद माजिद मौसावी (एयोरस्पेस फोर्स कमांडर), मोहम्मद शिराझी (उप गुप्तचर मंत्री) व इतर प्रमुख व्यक्तींची ही बैठक होती. या कारवाईत इराणच्या गुप्तचर यंत्रणेच्या वरिष्ठ नेतृत्वाला मोठा फटका बसला. अंडमिरल शमस्वानी आणि मेजर जनरल पाकपूर हल्ल्यात ठार झाले.

इस्त्रायलमध्ये सकाळी सुमारे ६ वाजता लढाऊ विमानांनी उड्डाण केले. दोन तास पाच मिनिटांनंतर तेहरानच्या वेळेनुसार सकाळी ९.४० वाजता क्षेपणास्त्रांनी अत्यंत सुरक्षित अशा इराणच्या सरकारी परिसरात मारा सुरु केला. त्या परिसरातील एका इमारतीत वरिष्ठ सुरक्षा अधिकारी होते, तर स्वामेनी जवळच असलेल्या दुसऱ्या इमारतीत होते. हे ठिकाण निश्चित होताच क्षेपणास्त्र मार्याह सुमारे ३० बॉम्बही टाकण्यात आले. मागील वर्षी झालेल्या १२ दिवसांच्या संघर्षादरम्यान स्वामेनी आणि आयआरजीसी कशाप्रकारे संवाद साधतात, हालचाल करतात याचा अभ्यास अमेरिका करत होती. त्यातून त्यांच्या हालचालीचे अचूक अंदाज बांधणे शक्य झाले. इतक्या संवेदनशील काळात वरिष्ठ अधिकाऱ्यांचे एकाच ठिकाणी एकत्र येणे आणि स्वामेनी यांची त्याच परिसरात उपस्थिती ही गंभीर चूक ठरली.

स्वामेनींच्या वडिलांचे आजोबा मूळचे उत्तर प्रदेशातील किर्तूरचे

लखनऊ - इराणचे सर्वांचे नेते अली स्वामेनींची हत्या आणि पश्चिम आशियातील तणावाच्या पार्श्वभूमीवर उत्तर प्रदेशातील बाराबंकी जिल्ह्यातील किर्तूर हे छोटे गाव पुन्हा चर्चेत आले आहे. या गावाचा इराणच्या धर्माघातित राजवटीशी ऐतिहासिक संबंध आहे. अली स्वामेनींच्या वडिलांचे आजोबा सय्यद अहमद मुसावी हे मूळचे भारतातील उत्तर प्रदेशातील बाराबंकी जिल्ह्यातील किर्तूर या गावातील आहेत. हे गाव लखनौपासून सुमारे ५० किमी अंतरावर असून या युद्धाच्या पार्श्वभूमीवर किर्तूर या गावाकडे विशेष लक्ष वेधले जात आहे. किर्तूर हे शिया परंपरेतील चिद्रतेचे केंद्र मानले जाते आणि ते आयातोल्ला रुहोला मुसावी स्वामेनी यांचे आजोबा सय्यद अहमद मुसावी यांचे जन्मस्थान आहे. सय्यद अहमद मुसावी यांचा जन्म सुमारे १८०० च्या सुमारास किर्तूर येथे झाला. १८३० च्या दशकात

त्यांनी भारतातून इराकमधील नजफ येथे स्थलांतर केले. नजफ हे शिया शिक्षणाचे महत्त्वाचे केंद्र मानले जाते. त्यानंतर १८३४ मध्ये ते इराणमधील खोमेन शहरात स्थायिक झाले. त्यांनी आपल्या नावामध्ये हिंदी ही उपाधी कायम ठेवली. ती त्यांचे भारतीय मूळ असल्याची ओळख दर्शवते. इराणी नांदीमध्येही ही बाब नमूद आहे. पुढे त्यांच्या कुटुंबाने इराणमध्ये धार्मिक आणि राजकीय पात्रातील मोठा प्रभाव निर्माण केला. किर्तूर आणि उत्तर प्रदेश १८ व्या शतकात पर्शियन व शिया विद्वानांचे केंद्र होते. इराण आणि भारतातील सांस्कृतिक व धार्मिक देवाणघेवाणीचे हे एक महत्त्वाचे उदाहरण मानले जाते. ही भारताशी जोडलेली ऐतिहासिक कडी १९७९ च्या इराणी क्रांतीच्या नेत्याशी संबंधित असल्याने आजही संशोधक आणि इतिहासप्रेमींसाठी अभ्यासाचा विषय आहे.

२० जणांना सुरक्षितपणे बाहेर काढण्यात आले. आज इराणने इस्त्रायल-अमेरिकेला धमकी दिली की, त्यांनी यापूर्वी कधीही पाहिला नसेल, असा हल्ला आम्ही करू. यानंतर अमेरिकेने अध्यक्ष डोनाल्ड ट्रम्प यानी याला उत्तर देत म्हटले की, त्यांनी (इराणने) असे करू नये. कारण जर इराणने असे केले तर आम्ही त्यांच्यावर अतिशय शक्तिशाली हल्ला करू की, ज्याची इराणने कधीही कल्पना केली नसेल.

नागपूरजवळ स्फोटक कारखान्यात स्फोट

पान १ वरून

इतर साहित्य तयार केले जाते. स्फोट झालेले डिटेनेटर हे नॉन - इलेक्ट्रिक प्रकारातील होते. या प्रकारात विद्युत प्रवाहाऐवजी धक्क्यामुळे (शॉक इफेक्ट) स्फोट होते. आज सकाळी सुमारे ७ वाजताच्या सुमारास हे काम सुरु असताना कारखान्याच्या एका विभागात अचानक मोठा स्फोट झाला. त्या वेळी सुमारे ३२ कामगार आणि पर्यवेक्षक त्या ठिकाणी उपस्थित होते.

या अघघातानंतर पालकमंत्री बावनकुळे यांनी प्रशासनाकडून घटनेची माहिती घेत तातडीने मदत आणि बचावकार्य करण्याचे निर्देश दिले. या घटनेवर प्रतिक्रिया देताना काँग्रेस आमदार विजय वडेईवार म्हणाले की, या भीषण स्फोटात १७ कामगारांचा दुर्दैवी मृत्यू झाला

असून मृतांचा आकडा वाढण्याची शक्यता आहे. जखमींना तातडीने उपचार मिळावेत आणि मृतांच्या कुटुंबियांना भरीव आर्थिक मदत द्यावी. कंपनीचे सुरक्षा ऑडिट नियमितपणे होते का आणि जबाबदारांवर कारवाई होणार का? महाराष्ट्र बारूद कामगार संघटनेचे उपाध्यक्ष पीयूष फिस्टे यानीही या घटनेबद्दल दुःख व्यक्त करत कारखान्यात मूलभूत सुविधा नसल्याचा आरोप केला. पीयूष फिस्टे म्हणाले की, घटनास्थळी आणि अग्निशमन दलाची गाडी वेळेत पोहोचली नाही, असेही त्यांनी सांगितले. काही कर्मचारी गेटजवळ असल्याने बाहेर पडू शकले, मात्र आत असलेले अनेक जण बाहेर पडू शकले नाहीत. येथे सुरक्षा व्यवस्थेचा गंभीर अभाव आहे.

संविषय तपविले	
१. कोफोट कर्नलगावे नाव पत्र आणि सीआयए/एलएसी क्रमांकसाह	श्री शिद्राय कटिस प्राक्टेट लिमिटेड (सीआयए/एलएसी) सीआयए: U01405GJ2008PTC053324 पिन: AALCS7584F
२. नॉनफ्लेमिंग कार्यालयाचा पत्ता	इस्त्रायल, पॉस्ट ब्र. ११, श्री वर सिडिनी, रायबुरग पाटी पॉस्टाच्या मागे, १५० फूट रिंग रोड, रायबुरग, मुंबई - ४००००५.
३. वेबसाइटची युआरएल	www.shroescolim.com
४. ज्या ठिकाणी बुरुजियन स्थिर मान्यता आहेत त्या ठिकाणाचे तपविले	श्री शिद्राय कटिस प्राक्टेट लिमिटेड, जीव्हे एएसए ११५, श्यादनी, सीडिया, मुंबई - ४००२२०
५. मुख्य उन्वयने/वेबसाईट स्थानिक क्षमता	४५,२०० सिंगल सिंगलव्हॉल्ट वॉरिंग १५,४०० मेट्रिक टन स्थानिक क्षमतेवर कापूस कातण्यासाठी १ बुनिट, याव्यतिरिक्त, ३० मेगावॉटची स्थानिक क्षमता
६. मागील आर्थिक वर्षात विकल्या गेलेल्या मुख्य उत्पादनांची/सेवांची प्रमाणे आणि मूल्य	२०२३-२०२४ च्या आर्थिक विवरणावर, कर्नलगावदाल मिळणारा महसूल रु. ४.६८,५५,७९,३४२/- होतो.
७. कर्मचारी/कामगारीची संख्या	निक
८. येथे वर्षेभर उन्वयने आर्थिक विकण्याचे (अनुसूचीवार), धर्मातीच्या याचा, प्रक्रियेच्या त्यानंतरच्या घटनांशी संबंधित तारखा यावर अधिक तपविले येथे उन्वयने आहेत:	संभाव्य निराकरण अर्जांसाठी cnp.shroescolimlimited@gmail.com या ईमेलवर विनंती करून मेलद्वारे तपविले जाऊ शकते.
९. संविधान कलम २५(२)(ए) अंतर्गत शिद्राय कटिस प्राक्टेट लिमिटेड (सीआयए/एलएसी) च्या ईमेलवर विनंती करून मेलद्वारे तपविले जाऊ शकते.	संभाव्य निराकरण अर्जांसाठी cnp.shroescolimlimited@gmail.com या ईमेलवर विनंती करून मेलद्वारे तपविले जाऊ शकते.
१०. अधिष्ठात्री स्वाम्ये प्राप्त करण्याची शेवटची तारीख	१०.०३.२०२५
११. संभाव्य उदाह अर्जांसाठी तपविले जाऊ शकते	२०.०३.२०२५
१२. नातुल्या यादीवर हक्की सावर करण्याची शेवटची तारीख	०१.०४.२०२५
१३. संभाव्य उदाह अर्जांसाठी अंतिम यादी जारी करण्याची तारीख	११.०४.२०२५
१४. संभाव्य शिद्राय कटिस प्राक्टेट लिमिटेड (सीआयए/एलएसी) च्या ईमेलवर विनंती करून मेलद्वारे तपविले जाऊ शकते	१६.०४.२०२५
१५. उदाह योजना सावर करण्याची अंतिम तारीख	१६.०४.२०२५
१६. स्वाम्ये अधिष्ठात्री सावर करण्यासाठी ईमेल अधिष्ठात्री प्रक्रिया करा	cnp.shroescolimlimited@gmail.com
१७. कोफोट कर्नलगावे एएसए/एलएसी नॉनफ्लेमिंग कार्यालयाची माहिती.	नाही

इराण, अमेरिका या तणावपूर्ण परिस्थितीच्या आज जगभरात झळकत आहेत. त्या ऐकताना नकळत माझ्या ईराण प्रवासाच्या काही शरारक, गूढ आणि विस्मय न येणाऱ्या आठवणी पुन्हा जिवंत झाल्या. काही महिन्यांपूर्वी मी माशाद आणि तेहरान या शहरांमध्ये फिरत होतो आणि

इस्त्रायल, इराण या तणावपूर्ण घडणुका ते अजूनही आठवतं. ते मिळवण्यासाठी मला खूप शोधाशोध करावी लागली. शेवटी जेव्हा सीम मिळालं आणि मी वसतिगृहावर परत आलो तेव्हा मला एक गोष्ट दिसली ज्यामुळे मी थक्क झालो. माझ्या फोनमध्ये एक पॅरिशन अँड इन्स्टॉल झालं होतं. मी ते इन्स्टॉल केलं नव्हतं. जेव्हा मी मालकाला विचारलं



पाहुणचार आणि वर्तन खरंच प्रेमळ होतं. आणि सर्वात आश्चर्याची गोष्ट म्हणजे विकास, इतक्या वर्षांपासून निर्बंध असून सुद्धा माशाद आणि तेहरान ही शहरं खूप प्रगत आणि विकसित वाटली. प्रचंड महामार्ग, आधुनिक दळणवळण, स्वच्छ शहर, आणि खास करून भुयारी मेट्रोचे जाळे.

एका सीमेवरील राहामध्ये इतक्या उच्च दर्जाचा विकास पाहून मी थक्क झालो. खरे सांगायचं तर माझा इराणचा अनुभव खूपच खास होता. माहीत नाही भविष्यात पुन्हा इराणला जाण्याची संधी मिळेल की नाही, पण जर संधी मिळाली तर मी नक्कीच पुन्हा इराणला जाईन. आजच्या या युद्धाच्या पार्श्वभूमीवर हे सगळं पुन्हा आठवतं म्हणून वाटलं तुमच्यासोबत share करावं.

तुम्हाला काय वाटतं? इराण खरंच एक गुप्त राहणारा देश आहे का? की बाहेरून दिसतं त्यापेक्षा वेगळं आहे?

इराण... एक गूढ देश

आजच्या युद्धाच्या पार्श्वभूमीवर पुन्हा जाव्या झालेल्या आठवणी.

पहिल्याच दिवसापासून इराण मला एक वेगळ्याच दुनियेतला आणि काहीसा गूढ देश वाटू लागला. मुरुवात झाली माझ्या वसतीगृहापासून. इराणमध्ये एक गोष्ट खूप धक्कादायक वाटली. हॉटेल आणि हॉस्टेल ऑनलाईन शोधताच येत नाहीत. बुकिंग करता येत नाही. तुम्हाला स्वतः तिथे पोहोचूनच हॉटेल शोधावे लागते. माझा वसतिगृह मालक एक माजी लष्कर अधिकारी होता. त्याने इराणबद्दल आणि विशेषतः इराण-इस्त्रायल-अमेरिका संघर्षाबद्दल कॅमेऱ्यावर आणि बाहेर खूप काही सांगितलं. काही गोष्टी तर इतक्या संवेदनशील होत्या की, त्या ऐकताना अंगावर काटा आला

तेव्हा त्याने शांतपणे सांगितलं हे इराणचं शासकीय नेटवर्क आहे आणि त्याशिवाय सीम card कामच करत नाही. मी क्षणभर थांबलो. कारण त्याचा अर्थ एकच होता... तुम्ही काय सर्च करता, कोणाशी बोलता काय

विशाल चट्टाण पाहता हे सगळं निर्यत्रित केलं जाऊ शकतं. त्या क्षणी विचित्र वाटलं... असं वाटत होतं जणू कोणीतरी आपल्यावर सतत नजर ठेवून आहे पण दुसरी बाजू ती पूर्णपणे वेगळी होती. इराण मधील लोक, खूप प्रेमळ, खूप स्वागत करणारे होते. मी भारतीय आहे कळल्यावर तर ते अजूनच आनंदी व्हायचे. त्यांचा

इराण-इस्त्रायल संघर्षामुळे पीव्ही सिंधू दुबईत अडकली

दुबई ऑलिम्पिक पदक विजेती भारतीय बॅडमिंटनपटू पीव्ही सिंधू इराणवर झालेल्या हल्ल्यामुळे दुबई आंतरराष्ट्रीय विमानतळावर अडकली आहे. ती ऑल इंग्लंड ओपन खेळण्यासाठी बर्मिंघमला जात होती. दुबईतून तिचे कनेक्टिंग विमान होते. ते या हल्ल्यामुळे रद्द झाले. सिंधूने सोशल मीडिया प्लॅटफॉर्मवर व्हिडिओ पोस्ट करून तिथली परिस्थिती सांगितली. त्यात ती म्हणते

इराणमध्ये मुलींच्या शाळेवर हल्ला! १४८ ठार

दक्षिण इराणमधील मिनाब शहरात मुलींच्या प्राथमिक शाळेवर झालेल्या भीषण बॉम्बहल्ल्यात मुतांची संख्या १४८ वर पोहोचली आहे. या हल्ल्यात सुमारे १५ जण जखमी झाल्याची माहिती आहे. या घटनास्थळाचे व्हायरल व्हिडिओ अत्यंत हृदयद्रावक आहेत. यामध्ये परिसरात विद्यार्थिनींच्या बॅगा, पुस्तके आणि उद्भवस्त वगैरेची दिसतात. मिनाब येथील शजारे तैयबेह या मुलींच्या प्राथमिक शाळेवर अमेरिका-इस्त्रायलकडून हवाई हल्ला करण्यात आला. हल्ल्याच्या वेळी शाळेत मोठ्या संख्येने विद्यार्थिनी उपस्थित होत्या. स्फोटानंतर शाळेच्या दुमजली इमारतीचा मोठा भाग कोसळला तर उर्वरित भागाला आग लागली. बचाव पथकांनी दिगाऱ्याखालून

बागराम एअरबेसवर पाकिस्तानी हल्ला अफगाणचा नकार

काबुल - आज पहाटे पाकिस्तानी लष्कराने अफगाणिस्तानच्या बागराम लष्करी विमानतळावर हवाई हल्ला केला. त्यात अफगाणिस्तानचे २२१ सैनिक ठार झाले, असा दावा पाकिस्तानने केला. मात्र आम्ही हल्ल्याचा प्रयत्न हाणून पाडला. कोणतीही हानी झाली नाही, असा दावा अफगाणिस्तानने केला. पहाटे पाकिस्तानच्या विमानांनी बाग्राम एअरबेसवर कारवाई केली. त्यानंतर पोलिस मुख्यालयाने स्पष्ट केले की, बाग्रामच्या हवाई बंदी संरक्षण दलांच्या कारवाई करत 'झिको वन' आणि 'टू माइल' संरक्षण प्रणालींचा वापर करून पाकिस्तानचा हल्ला निष्प्रभ केला.

युद्धाच्या तणावामुळे सुरत-दुबई उड्डाण रद्द! हिरे व्यापारावर परिणाम

सुरत इराण आणि अमेरिका-इस्त्रायल यांच्यातील युद्धामुळे पश्चिम आशियापलीकडे त्याचे परिणाम दिसू लागले आहेत. सुरक्षेच्या कारणास्तव एअर इंडिया एक्सप्रेसने पुढील सध्या २४ तासांसाठी सुरत-दुबई उड्डाणे रद्द केली आहेत. त्यामुळे प्रवासी तर अडचणीत सापडले आहेतच, पण शहरातील हिरे उद्योगात चिंतेचे वातावरण पसरले आहे. भारत डायमंड बोर्सचे उपाध्यक्ष मेहुल शाह यांनी म्हटले की, ही गंभीर अडचण आहे. इस्त्रायल, अमेरिका आणि इराण-इराक यांच्यातील

दुबईत शहापूरचे २३ जण अडकले

दुबई - इराण, इस्त्रायल आणि अमेरिका यांच्यात सुरु असलेल्या तणावपूर्ण युद्धस्थितीमुळे टाणे जिल्ह्यातील शहापूर तालुका येथील २३ नागरिक दुबई येथे अडकले आहेत. अडकलेल्या नागरिकांमध्ये मोठ्या प्रमाणात वयोवृद्धांचा समावेश आहे. हे २३ जण पर्यटनासाठी पर्यटन कंपन्यांमार्फत दुबईला गेले होते. त्यांचा परतीचा प्रवास २८ फेब्रुवारी रोजी रात्री १२.४५ वाजताच्या विमानाने होणार होता. मात्र युद्धजन्य परिस्थितीमुळे हे उड्डाण रद्द करण्यात आले. सध्या हे सर्व नागरिक दुबईतील ए-९ फ्लाईट स्ट्रीटवरील ग्रॅंड अॅस्टोरिया हॉटेलमध्ये थांबले आहेत. त्यांच्याजवळील पैसे संपले असून

दुबई-अबुधाबीत कोल्हापूरचे १०० हून अधिक नागरिक

दुबई - इराणने आपली हवाई हद्द बंद केल्यामुळे दुबई आणि अबुधाबी विमानतळांवर कोल्हापूरतील १०० हून अधिक नागरिक अडकून पडले आहेत. यामध्ये उच्च शिक्षणासाठी परदेशात जाणारे विद्यार्थी तसेच पर्यटकांचा समावेश आहे. कोल्हापूरमधील विश्व एज्युकेशन या संस्थेमार्फत जॉर्जिया येथील विद्यापीठात वैद्यकीय शिक्षणासाठी प्रवेश घेतलेले सहा विद्यार्थी केअरटेकरसह सध्या दुबईत अडकले आहेत. हे विद्यार्थी दुबईतून पुढील विमानाने जॉर्जियाला जाणार होते. मात्र इराणची हवाई हद्द बंद झाल्यामुळे त्यांचे पुढील उड्डाण होऊ शकले नाही. संस्थेचे ज्ञानेश्वर भर्मे यांनी सांगितले की, विद्यार्थ्यांच्या राहण्याची तसेच राहण्या-पिण्याची व्यवस्था करण्यात आली आहे. पर्यायी मार्ग म्हणून पाकिस्तानमार्गे त्यांना जॉर्जियाला पाठविण्याचे प्रयत्न सुरु आहेत. कोल्हापूरतील हेवन हॉलिडेज या ट्रॅव्हल एजन्सीचा ४४ जणांचा पर्यटकांचा गट दुबई-

बसच्या फ्लोरिंगचा पत्रा कोसळला! मुलीचा मृत्यू

उत्तर प्रदेशातील अलीगढ-कासगंज मार्गावर काल घडलेल्या भीषण अपघातात माउंट इंटरनॅशनल स्कूलच्या बसमधील फ्लोरिंगचा पत्रा अचानक तुटल्याने युकेजीमध्ये शिक्षणारी ८ वर्षाची विद्यार्थिनी अनन्या चालत्या बसमधून खाली पडली. त्यानंतर ती थेट बसच्या मागील चाकाखाली आल्याने तिचा जागीच मृत्यू झाला. उत्तर प्रदेशातील अलीगढ-कासगंज मार्गावर काल माउंट इंटरनॅशनल स्कूलच्या बसमधील फ्लोरिंगचा पत्रा तुटल्याने अनन्या चालत्या बसमधून खाली पडली.

४ वर्षांच्या आयेशावर कुत्र्यांचा हल्ला चिमुकलीच्या अंगावर १०० जखमा

छत्रपती संभाजीनगर जिल्ह्याच्या रक्तबंबाळ अवस्थेत ती आईच्या कुशीत कोसळली. परिसरातील नागरिकांनी धाव घेत तिला कुत्र्यांच्या तावडीतून सोडवले. त्यानंतर तातडीने तिला उपचारासाठी घाटी रुग्णालयात दाखल करण्यात आले. जखमी मुलीला रुग्णालयात नेल्यानंतर काही वेळ टोलवाटोलीवरील झाल्याच्या आरोप नातेवाईकांनी केला आहे. डॉक्टरांनी एका वॉर्डतून दुसऱ्या वॉर्डत जाण्यास सांगितल्यामुळे जवळपास दोन तास मुलीला घेऊन फिरावे लागल्याचे त्यांनी सांगितले. सुटी

व्यावसायिक सिलिंडरच्या किमतीत ३१ रुपयांची वाढ

देशातील तेल कंपन्यांनी महिन्याच्या पहिल्याच दिवशी १९ किलोच्या कमर्शियल एलपीजी सिलिंडरच्या किमतीत ३१ रुपयांची वाढ करण्यात आली असून, नवे दर आजपासून लागू झाले आहेत. त्यामुळे रेस्टॉरंट आणि इतर व्यावसायिक आस्थापनांच्या खर्चात वाढ होणार आहे. घरागुली वापराच्या १४.२ किलो एलपीजी सिलिंडरच्या दरात कोणताही बदल करण्यात आलेला नाही. दिव्ही येथे घरागुली सिलिंडरचा दर ८५३ रुपये इतकाच कायम राहणार असून, मुंबई येथे तो ८५२.५० रुपये कायम राहणार आहे.

माळेगाव साखर कारखाना चेअरमनपदाची निवड पुढे

दर्यादांनी सकाळी कारखान्याचे एमडीला फोन करून कारखान्याची हालचाल पाहिली. मला कारखान्याबाबत सखोल माहिती नसली तरी माझी ओळख आणि अनुभव यामुळे काम दादांनी सकाळी कारखान्याचे एमडीला फोन करून कारखान्याची हालचाल पाहिली. मला कारखान्याबाबत सखोल माहिती नसली तरी माझी ओळख आणि अनुभव यामुळे काम

भाजपा महिला पदाधिकाऱ्याच्या मुलीचे प्रभू श्रीरामांबद्दल आक्षेपाई वक्तव्य

बदलापुरातील भाजपाच्या पूर्व मंडळ अध्यक्ष प्रतिभा जाधव यांची मुलगी मृगाल जाधवने प्रभू श्रीरामांबद्दल आक्षेपाई वक्तव्य केल्याचा व्हिडिओ व्हायरल झाला. त्यानंतर मृगाल जाधवने बदलापूर पूर्व पोलीस ठाण्यात गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. मृगाल जाधवने गाडी चालवताना तयार केलेल्या व्हिडिओमध्ये प्रभू श्रीराम यांच्याबद्दल अपमानकारक भाष्य केले होते. हा व्हिडिओ इन्स्टाग्रामवर पोस्ट केल्यानंतर तो

मुंबई-विजयदुर्ग रो-रो बोट सेवेला सुरुवात

मुंबई ते विजयदुर्ग दरम्यानची रो-रो बोटसेवा आजपासून सुरु झाली. या प्रकल्पाचे उद्घाटन बंदरे विकास मंत्री नितेश राणे यांच्या हस्ते करण्यात आले. या सेवेच्या माध्यमातून अवघ्या ६ ते ७ तासांत सागरी मार्गाने मुंबईहून विजयदुर्ग येथे पोहोचता येणार आहे. यावेळी नितेश राणे म्हणाले की, सागरी मार्गाने मुंबई ते विजयदुर्ग प्रवास आता जलदगतीने शक्य होणार आहे. या सेवेसाठी केंद्र व राज्य सरकारकडून आवश्यक परवानगी घेण्यात आली. मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांच्या सहकार्यामुळे हा प्रकल्प सुरु करणे शक्य झाले. जनतेकडून चांगला प्रतिसाद मिळत असून, काही अडचणी आल्यास त्याबाबत मार्गदर्शन करावे. त्यानुसार सुधारणा करण्यात येतील. या सेवेच्या ६२५ तिकिटांपैकी शनिवारी रात्री साडेआठपर्यंत ४४६ तिकिटांची विक्री झाली होती. तिकीट विक्री रात्री उशीरापर्यंत सुरु होती.

बाल लैंगिक शोषण खटल्यात समझोता पीडितेला मॅकबुक लॅपटॉप देणार

विभागाला संबंधित मुलीच्या शैक्षणिक गरजांनुसार तिच्याशी सल्लामसलत करून मॅकबुकची नवीनतम आवृत्ती खरेदी करण्याचे निर्देश दिले. न्यायालयाने नमूद केले की, लॅपटॉप खरेदीनंतर शिल्लक राहिलेली रक्कम मुंबईतील उच्च न्यायालय कर्मचारी वैद्यकीय कल्याण निधीकडे वर्ग करावी. हा आदेश पुण्यातील ५२ वर्षीय रहिवाशाने दाखल केलेल्या याचिकेवर देण्यात आला. २०२३ मध्ये चतुः

शुंगी पोलीस स्टेशन येथे पोस्को कायदा आणि भारतीय न्यायप्रतिष्ठा अंतर्गत लैंगिक आत्याचार व छळाच्या आरोपांवरून आरोपपत्र नोंदवण्यात आले होते. सरकारी पक्षाने न्यायालयाला सांगितले की, पक्षकारांमध्ये झालेल्या तडजोडीच्या पार्श्वभूमीवर तसेच अल्पवयीन पीडिता आणि तिच्या पालकांनी दिलेल्या निवेदनांच्या आधारे पुढील कार्यवाही सुरु ठेवण्यात अर्थ नाही. मात्र खर्च आकारला जावा.