









## मुंबई लोकलमध्ये एकमेकांना पाहणाऱ्या दोघांची रंगतदार गोष्ट

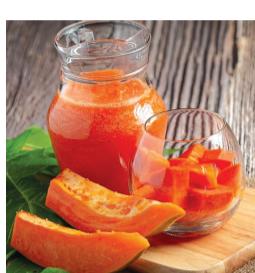
आयुष्मान प्रत्येक गोष्ट गमावत असलेली ती, आयुष्मान लोकलमध्ये एकमेकांना पाहणाऱ्या दोघांची रंगतदार गोष्ट ही प्रेमकाळीना आता हिचा सिग्रील मिळाला आहे. मुंबई लोकल या चित्रपटानून ही प्रेमकाळीना आता हिचा सिग्रील मिळाला आहे. या चित्रपटाचा टीजर लाँच करण्यात आला आहे. 'मुंबई लोकल' या चित्रपटाचा दिदरांन अभिजीत यांनी केलं आहे. बिंग ब्रेन प्रिंडक्सास, अनंदी एंटरटेनमेंट आणि स्टेंडिंग प्रॉडक्शन्सने या चित्रपटाची निर्मिती केली असून निरेले राठी, प्राची राऊत, सचिन अग्रवाल आणि तन्वी माहेशवरी यांनी 'मुंबई लोकल' या चित्रपटाची निर्मिती केली आहे. तर त्र्यंबक डागा हे सहनिमांते आहेत.



चित्रपटात अभिनेता प्रथमेश परब आणि अभिनेत्री ज्ञानदा रामतीर्थकी ही जोडी पहिल्यांदाच एकत्र आली असून, मनमीत पेम, पृथ्वीक प्रताप, वनिता खारत, अभिजीत चव्हाण, अनिकेत केळकर, संजय खारे, संजय कुलकर्णी, स्मिता डॉगेरे अशा उत्तम कलाकारांच्या प्रमुख भूमिका आहेत.

## वजन कमी करण्यापासून ते त्वचेपर्यंत वरदान ठरते पपईचा रस

प्रत्येक दिवसाची चांगली सुखवत तुमच्या संपूर्ण आरोग्यावर परिणाम करू शकते आणि जेव्हा सकाळाच्या



चमक देते. रोजच्या सेवनाने काळे डाग (डार्क स्पॉट्स) आणि मुम्बे (पिंपल्स) देखील कमी होऊ शकतात.

पाईमध्ये व्हिटीमिन सो चे प्रमाण चांगले असते, जे शरीराची रोगप्रतिकारशक्ती वाढवते. बदलत्या हवामानात आजारी पडण्याच्या घोकाही कमी होतो. पपईच्या

स्रात कॅलरी कमी होतो. पपईच्या घटक (टॉकिस) बाहेर पढवतात, ज्यामुळे पोट बराच काळ भरलेले राहते आणि जास्त खाणे (ओव्हरएटिंग) टाळले जाते. सकाळी पपईचा स्रात व्यायालाने शरीरातील विषारी घटक (टॉकिस) बाहेर पढवतात, ज्यामुळे

किंडीनी कापून तिळात (लिहात) देखील निरेंगी राहतात.

पपईचा रस कसा बनवावयचा?

१ कप पिकलेल्या पपईचे कापलेले तुकडे अर्ध ग्लास थंड पाणी किंवा नारळाचे पाणी

१ चमचा लिंबाचा रस चिमूरूर काळी मिरी पूड किंवा आल्याचा छोटा तुकडा. सर्व साहित्य मिळवसमये टाळकून चांगले व्हॅडे करा. फायवरचा पूर्ण लाख मिळवण्यासाठी रस न गाळता घेत प्या.

## रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवण्याच्या क्षमतेसाठी गुणकारी फुलकोबी

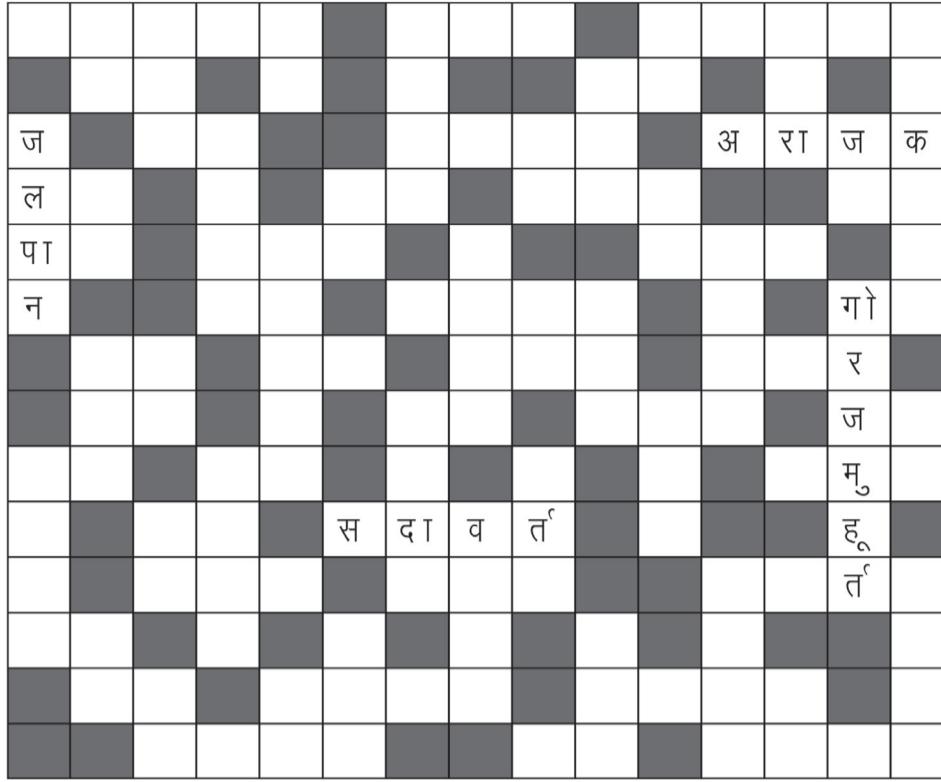


फुलकोबी अर्थात पलांवर कोणत्याही क्रतूत उपलब्ध होते आणि असेही प्रकारच्या खाद्यपदार्थात सढळ हाताने वापरला जातो. अर्थात फक्त चिव्हित पदार्थ बनवता येतात महाणून नाही; तर मानवी शरीरात उपयुक्त असा अनेक गुणधर्मांमुळे पस्तवर अर्थात फुलकोबीच आहारात महत्वाचे स्थान आहे. फायवर, व्हिटीमिन सी, व्हिटीमिन के, व्हिटीमिन बी इ. आणि फॅलेट असे अंदेका पोषक घटक फलांवरमध्ये असतात. कॅल्शियम, फॉफ्सफर, प्रोटीन, कार्बो हाईड्रेट्स, व्हिटीमिन, आयोडिन, पोर्टेशियम यांनी फलांवर समृद्ध असतो. दह-विरेधी गुणधर्मासाठी असेल तर आणि रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवण्याच्या क्षमतेसाठी पलांवर खाणे कायद्याचं.

## विविधा

## अंजिंक्य भारत

## आपणां तयार करा हे महाशब्दकोडे 100



हे कोडे कसे सोडवाल

संकेतामध्ये काढी शब्द दिलेले आहेत. हे शब्दच योग्यप्रकारे या चौकटीत लिहून हे महाशब्दकोडे आपणां तयार करा. मदतीकरिता काढी शब्द चौकटीत दिलेले आहे.

- पूर्णाहूती • संगोपन
- बोळवण • पाच अक्षरी
- मळवट • अभ्यंगस्नान
- मौनव्रत • रगडमल्ली
- रणगाडा • वसातिगृह
- वर्धापन • सहा अक्षरी
- वनपाल • गोरज मुहूर्त
- सदावर्त • नमक हराम

## मागील महाशब्दकोडेव उत्तर



## संकेत शब्द:-

- |            |        |         |          |             |
|------------|--------|---------|----------|-------------|
| दोन अक्षरी | • तम   | • मौनी  | • कोलीत  | • सापल      |
| • अजा      | • ताप  | • लता   | • कौमुदी | • सुगावा    |
| • काव      | • दगा  | • वर्धा | • गजरा   | चार अक्षरी  |
| • गण       | • धग   | • वर    | • गारवा  | • अराजक     |
| • गात      | • नदी  | • वल्ली | • जनन    | • आगबोट     |
| • गोम      | • पाप  | • वसा   | • टणक    | • आवर्तन    |
| • घण       | • पार  | • सभा   | • तिरपा  | • कानशील    |
| • जन       | • पार  | • हळ    | • धमनी   | • कोल्हापूर |
| • जमा      | • पावा | • हूप   | • पकड    | • गालबोट    |
| • टर       | • भार  | • हेवा  | • पगार   | • घरंदाज    |
| • डग्गा    | • मण   | • प्रजा | • प्रतीक | • जलपान     |
| • डव       | • मद   | • कमान  | • वरण    | • टरबूज     |
| • डाग      | • माह  | • कर्तन | • वसंत   | • नटराज     |

## तीन अक्षरी

- |         |              |
|---------|--------------|
| • भार   | • तीन अक्षरी |
| • डग्गा | • मानन       |
| • डव    | • कमान       |
| • डाग   | • माह        |

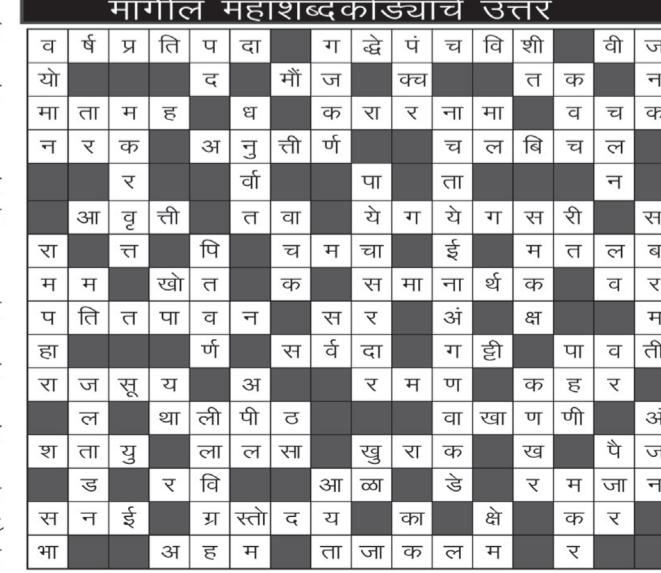
## सापल

- |          |              |
|----------|--------------|
| • सुगावा | • चार अक्षरी |
| • आई     | • अराजक      |
| • वै     | • आगबोट      |
| • हि     | • आवर्तन     |
| • र्ष    | • कानशील     |
| • झ      | • कोल्हापूर  |
| • न      | • गालबोट     |
| • कली    | • घरंदाज     |
| • ई      | • जलपान      |
| • स      | • टरबूज      |
| • दृ     | • नटराज      |
| • भू     | • ग्रंथी     |
| • तू     | • ग्रंथी     |
| • त्रू   | • ग्रंथी     |
| • न      | • ग्रंथी     |
| • वै     | • ग्रंथी     |
| • नी     | • ग्रंथी     |
| • त      | • ग्रंथी     |
| • म      | • ग्रंथी     |

## हरविणारा प्राणी

- 25) दूध आटवून केलेला एक खाद्य पदार्थ
- 26) संसाराविषयी आसक्ती नसलेला, संत
- 27) श्रीकृष्णाचे एक नाव
- 28) उंट हकणारा
- 29) करणारा
- 31) मोत्यांची माळ, यश
- 32) कूर्म, कच्छप
- 33) धनंगर, शेळ्या मेंद्या पाळणारा
- 35) सामूहिक
- 36) श्रीमात्याच्या वानरसेनेतील एक सेनापती
- 37) हिवाळ्यात फुलणारे एक सुवासिक फुलझाड
- 39) सर्वसामान्य
- 40) बनावटी, कृत्रिम
- 42) दुर्देवाचा फेरा
- 45) धाकटी मुलगी, हिंदी—मराठी सिनेमासृष्टीतील एक जुनी अभिनेत्री
- 47) लहान पक्षी, लाक्षणिक अर्थाने सुंदर तरुणी
- 48) विजोङ्डपणा, अमेळ
- 50) चांगला आवाज 52) जाणे
- 53) पक्ष्याची किलविल
- 54) संताची वचने
- 55) राख, रक्षण, 56) धनुष्यबाण
- 58) कड, बाजू, पंधरवडा
- 62) ऊंगरी किल्ला
- 65) प्रयल्लावाचून मिळालेला
- 66) शेत जमिनीवरील कर
- 67) सूत्रसंचालन करणारा
- 68) विद्येची देवता, सरस्वती
- 69) क्षय न पावणारे, अविनाशी
- 70) कामासाठी विकल घेतलेला मनुष्य
- 74) करंजी, पुरी इ. पकवानात भरावयाचा मसाला
- 75) ब्राह्मण 76) परंतु, पैज
- 77) कव्या, जप्त, अधिकारात घेणे
- 80) आवाज, स्वर (उत्तर पुढील अंकी)

## मागील महाशब्दकोडेव उत्तर



## आडवे संकेत :-

- 1) इंद्राचा हत्ती
- 4) गति, रन
- 6) पाचांचा समुदाय
- 8) सभेसाठी आवश्यक असणारी सदस्यसंख्या (इ.)
- 10) घोड्याचावरुन फिरायला जाणे
- 11) जरचा सोबती
- 12) आंगलभाषेत मुलगा 13) मुख्य, श्रेष्ठ, वरचद
- 15) अतिशय मृदू असे एक प्रकारचे वर्स्त्र
- 17) विळा
- 19) स्वादिष्ट स्वयंपाक करणारा आवारी
- 21) एखादा विनोद वगैरे घडल्यावर स्मित करणे
- 22) कासोटा, ओटी, कंवर
- 23) प्रतिवेद, शिक्का
- 24) दुर्दशा, वाईट रिस्ती
- 27) अतिशय जोरात पडणारा पाऊस
- 29) वैश्वदेवाच्या शेवटी कावळ्यासाठी टाळकलेला भाताचा घास
- 30) पहाटे पहाटे कोंबड्याचे ओरडणे
- 31) शासन, सत्ता
- 34) वेल
- 35) लग्न झालेल्या मुलीला सासरी सासुचा होणारा त्रास
- 36) दाताच्या कवळीतील शेवटच्या
- 38) दाताच्या कवळीतील शेवटच्या
- 39) प्राथमिक तयारीच्या वर्स्तू
- 41) एक खनिज द्रव्य
- 43) समाजात सुधारणा करू पाहणारा
- 44) मजजवानीचे निमंत्रण (हिं.)
- 46) तंबू, रांजण
- 47) लहान मुलांची मुळाक्षारे लिहिण्याची फली
- 49) पृथ्वी
- 50) मनास वाटणारी स्वरथता, आनंद
- 51) कॉम्प्यूटर
- 54) भिन्न वर्णाच्या मिश्रणाने तयार होणारी जात
- 57) आई—वडिलांशिवाय इतर वडील माणसांना पत्रात लिहावयाचा मायना
- 59) हिंदीत दुख
- 60) गोडी, आवड, मधुरता
- 61) गुरुमी, ताठा
- 63) एक विषम संख्या
- 64) वाणी, जिवा
- 65) बायोकोटी म

















# अंजिंक्य भारत

# यवतमाळ जिल्हा

सोमवार दि. १४ जुलै २०२५

## शीघ्रकथात



### बारावी परीक्षेत यश मिळविल्याबद्दल समर्थ चांदेकरचा मंत्र्यांच्या हस्ते गौरव

**यवतमाळ:** एकामिक आदिवासी विकास प्रकल्प (आयटीडीपी) पांढरकवडा व पुसद या दोही स्तरांवर बारावी विजान शाखेत प्रथम क्रमांक मिळविल्याबद्दल समर्थ राजू चांदेकर याचा गौरव करण्यात आला. शनिवारी, १२ जुलै रोजी झालेल्या एका कार्यक्रमात त्याला मायांच्या हस्ते प्रशस्तिप्रद डेऊन नवाची संजय राठोड, आदिवासी विकास मंत्री प्रावाची ठों. अशोक उडीके, आमदार राजू टोडसाम, अपर आयुक्त निर्देश चौधरी आणि जिल्हाधिकारी विकास मीना उपस्थित होते. समर्थ्याचा या शैक्षणिक यशवाद्दल त्याचे विविध तस्तुतून कौतुक होत आहे. त्याला पुढील वाटचालीस शुभेच्छा देण्यात येत आहे.



### दाणकी स्मशानभूमीत 'जीवनांकुर' संस्थेतके वृक्षारोपण

**उमरवेड:** येथील जीवनांकुर बहुउद्देशीय सेवामारी संरथेतके दाणकी येथील स्मशानभूमीत शोभ करवांदाच्या रोपांची लागवड करण्यात आली. पारवरण संरक्षणासाठी संस्थेने उचललेल्या या पावळाचे सर्वत्र कौतुक होत असून, या वृक्षांच्या संगोपनाची जबाबदारी मोक्षधाम समितीने स्वीकारली आहे. 'जीवनांकुर' संस्था आणि देवगिरी वृक्ष मिश्री यांच्या माध्यमात्मा गेल्या अनेक वर्षांपासून पर्यावरणपूरक उपक्रम राखिले जात आहेत. त्याचा एक भाग म्हणून, रविवारी दाणकीतील स्मशानभूमीत हैवृक्षारोपण करण्यात आले. या कार्यक्रमाला मोक्षधाम समितीचे अध्यक्ष सुमाष कुरेशिया, जीवनांकुरचे सचिव हरिशंद्र चिल्लोरे, सुरुष तुपेवर, अतुल येवार, अमोल तुपेकर, गजनन जंगेवड, संतोष तिमकदार यांच्यासह अनेक वृक्षमित्र आणि नागरिक उपस्थित होते. या उपक्रमामुळे स्मशानभूमीच्या सौंदर्यात भर पडणार असून, पर्यावरणाचेही रक्षण होण्यास मदत होणार आहे.



### कोल्ही सोसायटीची अविरोध निवडणुकीची परंपरा कायम

**यवतमाळ:** येथील कोल्ही विविध कार्यकारी सोसायटीची अध्यक्ष आणि उपाध्यक्ष पदाची निवडणूक बिनविरोध पार पडली. ज्यामुळे गावातील एकीची परराम फुहा फुहदा सिद्ध झाली आहे. या निवडणुकीमुळे गावातील एकामिक वातावरण युन्हा एकादा दिसून आले. सोसायटीच्या अध्यक्षपदाची सूचक घट्ट भाष्यपत्रे यांनी अनुगोदन दिले. उपाध्यक्षपदासाठी नारायण परिमल यांनी सूचक म्हणून, तर प्रोग्राम सरके यांनी अनुमोदन दिले. ही निवड प्रक्रिया सर्वांमुळे पार पडल्याने, गावात आनंदाचे वातावरण आहे. दरवर्षीप्रमाणे याहीवर्षी ही निवडणूक अविरोध द्वारा, यासाठी प्रकाश भूमकाऱे, गोळूं शिंदे, राजू सहारे, तुषार गाडे, प्रशांत परिमल, संजय महल्ये, बाळू सहारे, शंकर सयाम, अमोल गुजर, मिलिंद गुजर आणि सुवोध नगराळ यांनी विशेष उपरिमधी घेतले. त्यांच्या या प्रयाणांचे सर्वत्र कौतुक होत आहे.

### भांब राजा येथे गुरुपौर्णिमेला उसळला भक्तीचा महासागर

दै. अंजिंक्य भारत | प्रतिनिधि

आणी, दि. १३ : भगवंत अनुरंगांन शक्तिपिणी, कृतज्ञापूर्वक नवाचार्यावतीने कृतज्ञापूर्वक नवाचार्यावतीने आला. याच्येतील, हजारो लोकांना वाचांच्याच्या माध्यमातून निःशुल्क रोपामुक्त करण्याच्या वाच उपस्थितीत मोर्ड्या उत्साहात आणि भवितव्य वातावरणात अंपं झाला. सहुरु भगवंत माऊलीच्या समाधी स्थळी आयोजित या कार्यक्रमात, साक्षी भगवंत विनोद आकाकावार यांच्या आमुतमय वातावरणात अंपं झाला. सोहळ्या, नुसारातील निवडणूकीमुळे यांनी असेही निर्माण झाले. या उपस्थितीत मोर्ड्या उत्साहात आणि भवितव्य वातावरणात अंपं झाला.

गुरुवारी, १० जुलै रोजी गुरुपौर्णिमेच्या दिवशी, या विशेष सोहळ्याला सकाळपासूनच भाविकांनी गर्दी केली होती. कार्यक्रमाची सुरुवात झाली. यांनी अपल्या कीतीनांनी असेही निर्माण झाले. याच्याच्या वाचावतीसाठी, शक्तीपिणी संस्थानाचे अध्यक्ष आणि कार्यकारी मंडळांने विशेष परिश्रम घेतले.

निःशुल्क भगवंतांचा साक्षी भगवंतांचा, दुर्घारा येथील साधक परिवाराच्यावतीने कृतज्ञापूर्वक नवाचार्यावतीने आला. याच्येतील, हजारो लोकांना वाचांच्याच्या माध्यमातून निःशुल्क रोपामुक्त करण्याच्या वाच उपस्थितीत मोर्ड्या उत्साहात आणि भवितव्य वातावरणात अंपं झाला. सहुरु भगवंत माऊलीच्या समाधी स्थळी आयोजित या कार्यक्रमात, साक्षी भगवंत विनोद आकाकावार यांच्या आमुतमय वातावरणात अंपं झाला. सोहळ्या, नुसारातील निवडणूकीमुळे यांनी असेही निर्माण झाले. या उपस्थितीत मोर्ड्या उत्साहात आणि भवितव्य वातावरणात अंपं झाला.

गुरुवारी, १० जुलै रोजी गुरुपौर्णिमेच्या दिवशी, या विशेष सोहळ्याला सकाळपासूनच भाविकांनी गर्दी केली होती. कार्यक्रमाची सुरुवात झाली. यांनी अपल्या कीतीनांनी असेही निर्माण झाले. याच्याच्या वाचावतीसाठी, शक्तीपिणी संस्थानाचे अध्यक्ष आणि कार्यकारी मंडळांने विशेष परिश्रम घेतले.

गुरुवारी, १० जुलै रोजी गुरुपौर्णिमेच्या दिवशी, या विशेष सोहळ्याला सकाळपासूनच भाविकांनी गर्दी केली होती. कार्यक्रमाची सुरुवात झाली. यांनी अपल्या कीतीनांनी असेही निर्माण झाले. याच्याच्या वाचावतीसाठी, शक्तीपिणी संस्थानाचे अध्यक्ष आणि कार्यकारी मंडळांने विशेष परिश्रम घेतले.

गुरुवारी, १० जुलै रोजी गुरुपौर्णिमेच्या दिवशी, या विशेष सोहळ्याला सकाळपासूनच भाविकांनी गर्दी केली होती. कार्यक्रमाची सुरुवात झाली. यांनी अपल्या कीतीनांनी असेही निर्माण झाले. याच्याच्या वाचावतीसाठी, शक्तीपिणी संस्थानाचे अध्यक्ष आणि कार्यकारी मंडळांने विशेष परिश्रम घेतले.

गुरुवारी, १० जुलै रोजी गुरुपौर्णिमेच्या दिवशी, या विशेष सोहळ्याला सकाळपासूनच भाविकांनी गर्दी केली होती. कार्यक्रमाची सुरुवात झाली. यांनी अपल्या कीतीनांनी असेही निर्माण झाले. याच्याच्या वाचावतीसाठी, शक्तीपिणी संस्थानाचे अध्यक्ष आणि कार्यकारी मंडळांने विशेष परिश्रम घेतले.

गुरुवारी, १० जुलै रोजी गुरुपौर्णिमेच्या दिवशी, या विशेष सोहळ्याला सकाळपासूनच भाविकांनी गर्दी केली होती. कार्यक्रमाची सुरुवात झाली. यांनी अपल्या कीतीनांनी असेही निर्माण झाले. याच्याच्या वाचावतीसाठी, शक्तीपिणी संस्थानाचे अध्यक्ष आणि कार्यकारी मंडळांने विशेष परिश्रम घेतले.

गुरुवारी, १० जुलै रोजी गुरुपौर्णिमेच्या दिवशी, या विशेष सोहळ्याला सकाळपासूनच भाविकांनी गर्दी केली होती. कार्यक्रमाची सुरुवात झाली. यांनी अपल्या कीतीनांनी असेही निर्माण झाले. याच्याच्या वाचावतीसाठी, शक्तीपिणी संस्थानाचे अध्यक्ष आणि कार्यकारी मंडळांने विशेष परिश्रम घेतले.

गुरुवारी, १० जुलै रोजी गुरुपौर्णिमेच्या दिवशी, या विशेष सोहळ्याला सकाळपासूनच भाविकांनी गर्दी केली होती. कार्यक्रमाची सुरुवात झाली. यांनी अपल्या कीतीनांनी असेही निर्माण झाले. याच्याच्या वाचावतीसाठी, शक्तीपिणी संस्थानाचे अध्यक्ष आणि कार्यकारी मंडळांने विशेष परिश्रम घेतले.

गुरुवारी, १० जुलै रोजी गुरुपौर्णिमेच्या दिवशी, या विशेष सोहळ्याला सकाळपासूनच भाविकांनी गर्दी केली होती. कार्यक्रमाची सुरुवात झाली. यांनी अपल्या कीतीनांनी असेही निर्माण झाले. याच्याच्या वाचावतीसाठी, शक्तीपिणी संस्थानाचे अध्यक्ष आणि कार्यकारी मंडळांने विशेष परिश्रम घेतले.

गुरुवारी, १० जुलै रोजी गुरुपौर्णिमेच्या दिवशी, या विशेष सोहळ्याला सकाळपासूनच भाविकांनी गर्दी केली होती. कार्यक्रमाची सुरुवात झाली. यांनी अपल्या कीतीनांनी असेही निर्माण झाले. याच्याच्या वाचावतीसाठी, शक्तीपिणी संस्थानाचे अध्यक्ष आणि कार्यकारी मंडळांने विशेष परिश्रम घेतले.

गुरुवारी, १० जुलै रोजी गुरुपौर्णिमेच्या दिवशी, या विशेष सोहळ्याला सकाळपासूनच भाविकांनी गर्दी केली होती. कार्यक्रमाची सुरुवात झाली. यांनी अपल्या कीतीनांनी असेही निर्माण झाले. याच्याच्या वाचावतीसाठी, शक्तीपिणी संस्थानाचे अध्यक्ष आणि कार्यकारी मंडळांने विशेष परिश्रम घेतले.

गुरुवारी, १० जुलै रोजी गुरुपौर्णिमेच्या दिवशी, या विशेष सोहळ्याला सकाळपासूनच भाविकांनी गर्दी केली होती. कार्यक्रमाची सुरुवात झाली. यांनी अपल्या कीतीनांनी असेही निर्माण झाले. याच्याच्या वाचावतीसाठी, शक्तीपिणी संस्थानाचे अध्यक्ष आणि कार्यकारी मंडळांने विशेष परिश्रम घेतले.

गुरुवारी, १० जुलै रोजी गुरुपौर्णिमेच्या दिवशी, या विशेष सोहळ्याला सकाळपासूनच भाविकांनी गर्दी केली होती. कार्यक्रमाची सुरुवात झाली. यांनी अपल्या कीतीनांनी असेही निर्माण झाले. याच्याच्या वाचावतीसाठी, शक्तीपिणी संस्थानाचे अध्यक्ष आणि कार्यकारी मंडळांने विशेष परिश्रम घेतले.

गुरुवारी, १० जुलै रोज

