



मराठी दैनिक

मराठी एकीकरण

बातमीपत्र

○संपादक : डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक

○उप संपादिका : .सौ. प्रीती दिपक नाईक ○कार्यकारी संपादक : श्री. विनोद दशरथ मेढे

● वर्ष -०५ ● अंक-१२८ ● मुंबई, बुधवार, १० डिसेंबर २०२५ ● पृष्ठ-८ ● मूल्य-५ रु.



MARATHI EKI-KARAN BATMIPATRA

राज्यभरात मतपेट्यांच्या स्ट्राँग रुमबाहेर जागते रहो! कार्यकर्त्यांचा ३ शिफ्टमध्ये पहारा... शिंदे सेना, दादांच्या राष्ट्रवादीचाही प्रशासनानवर भरवसा नाय

■ **बातमी /लेख, प्रीती दिपक नाईक,**

सध्या राज्यातील कार्यकर्ते, नेते यांना अजून एक मोठी जबाबदारी पार पाडावी लागत आहे. नगरपालिका, नगरपरिषदेचा एक टप्पा पार पडला आहे. तर दुसऱ्या टप्प्यात २० डिसेंबर रोजी मतदान होईल. २१ डिसेंबर रोजी मत मोजणी होऊन निकाल लागले. पण सध्या मतचोरी आणि इतर अनेक तांत्रिक बाबीबद्दल शंका उपस्थित होत असल्याने विरोधकच नाही तर सत्ताधारी कार्यकर्ते, नेते सुद्धा ईव्हीएम ठेवलेल्या स्ट्राँग रुमबाहेर खडा पहारा देत आहेत. विशेष म्हणजे तीन शिफ्टमध्ये हे कार्यकर्ते पहारा देत आहेत. विरोधकांसह सत्ताधारी शिंदे सेना आणि अजितदादांच्या राष्ट्रवादीचा सुद्धा प्रशासनानवर भरवसा नसल्याचे दिसून येत आहे.

धाराशिवमध्ये पोलिसांसोबत राजकीय पक्षांचा खडा पहारा

धाराशिव जिल्ह्यात आठ नगरपालिकांच्या निवडणुका पार पडल्या त्यामध्ये भूम नगरपालिकेचा समावेश आहे. शिंदे शिवसेनेच्या नगराध्यक्ष पदाच्या उमेदवार संयोगिता पाडवे तर भाजप काँग्रेस सह ठाकरे शिवसेनेच्या उमेदवार सत्तरीशीला थोरात यांच्यात मुख्य लढत पाहायला मिळाली. भूम नगरपालिकेसाठी आमदार तानाजी सावंत आणि माजी आमदार राहुल मोटे यांची प्रतिष्ठा पणाला लागली आहे. भूम येथे स्ट्राँग रुमबाहेर पोलिसांचा तगडा बंदोबस्त आहे. परंदा नगरपालिकेत शिंदे शिवसेनेचे नगराध्यक्ष पदाचे उमेदवार जाकीर सौदागर तर स्थानिक आघाडी आणि माजी आमदार राहुल मोटे गटाचे उमेदवार विश्वजीत पाटील यांच्यामध्ये लढत पार पडली. शिंदे शिवसेनेसाठी प्रतिठेवी आणि महत्वाची लढाई असल्याने स्ट्राँग रुम भोवती शिंदे सेनेचा पहारा पाहायला मिळाला.

परभणीतील स्ट्राँग रुमबाहेर सीसीटीव्ही

परभणीच्या गंगाखेड येथे आमदार रत्नाकर गुडे विरुद्ध माजी आमदार मधुसूदन केडे वाद थांबलेला नाही. धनंजय मुंडे यांच्यावर आमदार रत्नाकर गुडे यांनी केलेल्या टीकेला उत्तर देताना मधुसूदन केडे यांच्याकडून आमदार गुडे यांचा चोर असा उल्लेख झाला. रत्नाकर गुडे यांनी परळीला जाऊन दाखवावे नंतर परत येतात की नाही ते पाहावे, असा इशारा त्यांनी दिला.

गंगाखेड येथे नगरपालिका निवडणुकीचा निकाल लागण्याआधीच आजी माजी आमदारांचा संघर्ष टोकाला गेला आहे. गंगाखेड प्रशासन आमदार गुडे यांच्या घरघड्यासारखा वागत असल्याने स्ट्राँग रुमवर मला सीसीटीव्ही बसवावा लागला असा आरोप माजी आमदार मधुसूदन केडे यांनी केला. तर जिंतूर येथे अजितदादांच्या राष्ट्रवादीचे उमेदवार आणि त्यांचे प्रतिनिधी स्ट्राँग रुमवर २४ तास पहारा देत आहेत. तंत्रज्ञानाचे युग असल्यामुळे आम्हाला कोणावर विश्वास नसल्यामुळे आम्ही पहारा देत असल्याचा कार्यकर्त्यांनी सांगितले. प्रत्येक प्रभागाच्या दोन नगरसेवक २४ तास स्ट्राँग रुम बाहेर पहारा देत आहेत. त्यांनी शिफ्ट ठरवून घेतल्या आहेत. जिंतूर नगरपालिकेत भाजप राष्ट्रवादी आणि काँग्रेस अशी थेट लढत होत आहे.

गोंदियाच्या स्ट्राँग रुमला कडेकोट सुरक्षा

गोंदिया येथील स्ट्राँग रुमला कडेकोट सुरक्षा पुरवण्यात आला आहे. ३७ रफ़्दऋतर ३५ पोलिस जवान येथे तैनात आहेत. पोलिटिशनिक कॉलेज येथील स्ट्राँग रुम भोवती त्रिस्तरीय बंदोबस्त दिसून येत आहे. ईव्हीएम सुरक्षित ठेवण्यासाठी २४ तास उच्चम निगराणी होत आहे. अनधिकृत प्रवेशावर कडक बंदी आहे. दोन नगरपरिषद व दोन नगरपालिकांनी निवडणूक मतदानानंतर सुरक्षा वाढवण्यात आली आहे. स्ट्राँग रुमबाहेर पोलिस सतर्क आहेत.

ठाकरे सेनेचे जागते रहो

अमरावतीच्या नांदगाव खंडेश्वरमध्ये स्ट्राँग रुमच्या बाहेर ठाकरेच्या सेनेकडून जागते रहो सुरू आहे. ठाकरेच्या सेनेचे पदाधिकारी थंडीच्या विवसात शेकोट्या पेटवून स्ट्राँग रुमच्या बाहेर बसले आहेत. नांदगाव खंडेश्वर येथे नगर परिषदेच्या निवडणुकीत तिरंगी लढत पाहायला मिळाली. अशातच ईव्हीएममध्ये कोणताही घोळ होऊ नये म्हणून पदाधिकारी थेट स्ट्राँग रुमच्या बाहेर बसल्याचे पाहायला मिळतंय.

बीडमधील स्ट्राँग रुमबाहेर तीन शिफ्टमध्ये पहारा

बीड नगर परिषद निवडणुकीसाठीची मतदान प्रक्रिया पार पडल्यानंतर स्ट्राँग रुममध्ये ठेवलेल्या ईव्हीएम मशीना/मतपेट्यांच्या सुरक्षेसाठी दोन टप्प्यात एसआरपीए आणि पोलिस तैनात करण्यात आलेले आहेत. मात्र अनपेक्षित निकाल लागतात असा आरोप करत महाविकास आघाडीने स्ट्राँग रुमच्या बाहेर पॅन्डॉल टाकून २४ तास पहारा घ्यायला सुरुवात केली आहे. यामध्ये उमेदवार आणि कार्यकर्ते आठ-आठ तास पहारा देत आहेत. तीन शिफ्ट मध्ये पदाधिकारी कार्यकर्ते बदलून २४ तास पहारा देत असल्याची माहिती कार्यकर्त्यांनी दिली आहे.

धरणागवमध्ये महिला उमेदवार मैदानात

जळगावच्या धरणागव येथे स्ट्राँग रुम येथे ईव्हीएम सुरक्षेसाठी कडा पहारा देण्यासाठी महाविकास आघाडीच्या महिला उमेदवार देखील मैदानात उतरल्या आहेत. स्ट्राँग रुमच्या बाहेर शिवसेना ठाकरे गटाने २४ तास खडा पहारा देण्याची मागणी करण्यात आली होती. मात्र ठाकरे गटाला स्ट्राँग रुम बाहेर २४ तास बसण्यासाठी परवानगी नाकारण्यात आली. केवळ उमेदवार प्रतिनिधीला उराविष्ट वेळेने स्ट्राँगरुमला भेट देण्याची परवानगी देण्यात आलीय. मोहोळ नगरपरिषदेचे मतदान पार पडल्यानंतर ईव्हीएम मशीन मोहोळच्या शासकीय गोदामात ठेवण्यात आल्या आहेत. भाजप हा वोट चोर पक्ष असल्याने आम्हाला संशय येतोय म्हणून आम्ही स्ट्राँग रुम बाहेर बसण्याची परवानगी मागितली. आम्ही केलेले कष्ट कोणी चोरून नेऊ नये म्हणून आम्ही खडा पहारा देत आहोत असा आरोप शिवसेना ठाकरे गटाच्या उमेदवाराने केला आहे.

राज्यातील २९ महापालिका निवडणुकांसाठी मतदार यादीबाबत सुधारित कार्यक्रम जाहीर



■मुंबई। प्रतिनिधी,

राज्यातील २९ महापालिकांच्या निवडणुकांसाठी मतदार यादीशी संबंधित कार्यक्रम २०२५ राज्य निवडणूक आयोगाने मंगळवारी (०९ डिसेंबर) जाहीर केला आहे. यासंदर्भात राज्य निवडणूक आयोगाचे सचिव सुरेश काकाणी यांनी मतदार यादीशी संबंधित या सुधारित कार्यक्रमाच्या बाबतची माहिती २९ महापालिकांच्या संबंधित आयुक्तांना पत्राद्वारे तातडीने कळविण्यात आली असल्याचे राज्य निवडणूक आयोगाचे सचिव सुरेश काकाणी यांनी दिली आहे. तसेच, मतदार यादी तयार करताना काही तांत्रिक अडचणी असल्यास ई-मेलद्वारे संपर्क साधण्यात यावा आणि अत्यंत महत्त्वाचे कारण असल्यास खालील दूरध्वनीवर संपर्क साधावा, असे आवाहन निवडणूक आयोगाकडून करण्यात आले आहे.

यासाठी समीर गंदपवार (संगणकीय कक्ष) दूरध्वनी क्रमांक -०२२-२८८६९५०/२२०२२९०९ आणि sec.compu@meh.gov.in हा ई-मेल आयडी देण्यात आला आहे. तसेच मतदार यादीचा कार्यक्रम आयोगाच्या <https://mahasec.maharashtra.gov.in/> या संकेतस्थळावर उपलब्ध करण्यात आला असल्याचे सुरेश काकाणी यांनी नमूद केले आहे.

यापूर्वी प्रारूप मतदार यादीवर हरकती आणि सूचनांसाठी दिली होती मुदतवाढ

मुंबई महापालिकेसह २९ महापालिकांच्या प्रारूप मतदार यादीमध्ये ११ लाखांपेक्षा जास्त दुबाव नावे, अनेक चुका असल्याने विरोधी पक्षाने हरकती आणि सूचना नोंदविण्यासाठी किमान १५ ते २५ दिवस मुदतवाढ देण्याची जोरदार मागणी राज्य निवडणूक विभागाकडे केली होती. अखेर त्याच्या मागणीवर सकारात्मक निर्णय घेत, राज्य निवडणूक आयोगाने मतदार याद्यांबाबत सुधारित कार्यक्रम मुदत संपण्यापूर्वी जाहीर केला होता. त्यानुसार, हरकती व सूचना नोंदविण्यासाठी २७ नोव्हेंबर ही शेवटची मुदत होती. ही मुदत फक्त सहा दिवसांनी वाढवून ३ डिसेंबरपर्यंत करण्यात आली होती.

हे आमदार कोण, पैशांच्या बंडलसह काय करत आहेत? अंबादास दानवेंचा ऐन अधिवेशन काळात 'कॅश बॉम्ब'... ३ व्हिडिओ केले शेअर

■नागपूर। प्रतिनिधी,

नागपूरमध्ये सुरू असलेल्या हिवाळी अधिवेशनाच्या दुसऱ्या दिवशी शिवसेना उद्धव बाळासाहेब ठाकरे पक्षाचे नेते अंबादास दानवे यांनी सोशल मीडियावर शेअर केलेल्या तीन व्हिडिओमुळे राज्याच्या राजकारणात खळबळ उडाली आहे. उल्लेखनीय म्हणजे व्हिडिओत पैशांच्या बंडलसह दिसणारी व्यक्ती एक आमदार असल्याचा आरोपही दानवेंनी केला आहे. "या सरकारकडे फक्त शेतकरी कर्जमाफीला पैसा नाही..बाकी सगळं ओक्के आहे! जनतेला जरा सांगा मुख्यमंत्री फडणवीस आणि शिंदेजी, हे आमदार कोण आहेत आणि पैशांच्या गड्ड्यांसह काय करत आहेत?" असा सवाल दानवे यांनी सोशल मीडियावर व्हिडिओ शेअर करत विचारला आहे. महत्त्वाचं म्हणजे दानवे यांनी कोणत्याही आमदाराचं नाव घेतलेलं नाही. पण, संबंधित व्हिडिओ एकनाथ शिंदेच्या शिवसेनेचे अलिबागचे आमदार

महेंद्र दळवी यांचा असल्याची जोरदार चर्चा सुरू झाली आहे. दरम्यान, "नोटांच्या बंडलांसह असलेले व्हिडिओ माझेच आहेत, हे अंबादास दानवेंनी सिद्ध करून दाखवावं" असं ओपन चॅलेंज दळवी यांनी दिले आहे. दानवेना आता पक्षात कोणीही विचारत नाही. त्यामुळे ते ब्लॅकमेलिंगचे धंदे करत आहेत, असेही ते म्हणाले. त्यांनी स्पष्ट दाखवावं तो माणूस कोण आहे, ते नोटांचे बंडल दाखवावेत. कोणाला तरी ब्लॅकमेल करणं हे त्यांचं काम आहे. पण त्यांनी हलक्यात घेऊ नये. आम्हीही त्याच धाटणीचे आहोत. दखल घ्यावी, एवढे ते (दानवे) मोठे नाहीत. मात्र मी हिवाळी अधिवेशनात हा मुद्दा उपस्थित करणार आहे, असेही आमदार दळवी यांनी सांगितले. दानवेंच्या आरोपांनंतर विधानसभेत आणि राजकीय वृत्तव्यत एक खळबळ उडाली आहे. अधिवेशनाच्या दुसऱ्याच दिवशी दानवेंच्या आरोपामुळे अधिवेशनात सत्ताध्यांच्यान घेरण्याची विरोधकांना चांगली संधी मिळाली आहे.

लातूरमध्ये कॅफेच्या नावाखाली विकृत कृत्य... अल्पवयीन मुलीसोबत कॅफेत नको तो प्रकार



पोलिसांचं महत्त्वाचं आवान

या प्रकरणातील मुख्य आरोपी रिहान शेख याला पोलिसांनी ४ डिसेंबर रोजी अटक केली आहे. त्याच्यासाठी ३ दिवसांची पोलीस कोठडी मिळवण्यात आली. तसेच, या घटनेतील इतर दोन आरोपी असलेल्या कॅफेचालकांना ५ डिसेंबर रोजी पोलिसांनी ताब्यात घेतलं आहे. न्यायालयाकडून ८ डिसेंबरपर्यंत पीसीआर मंजूर करण्यात आल्याची माहिती आहे.

■लातूर। प्रतिनिधी,

राज्यामध्ये महिलांवरील अत्याचार दिवसेंदिवस वाढताना दिसत आहेत. अशीच एक घटना लातूर जिल्ह्यात उघड झाली आहे. कॅफेच्या नावाखाली लॉजिंग चालवण्याचा आरोप लावत दोन जणांवर पॉक्सो अंतर्गत गुन्हा नोंद करण्यात आला आहे. लातूर जिल्ह्यातून एका अल्पवयीन मुलीवर बलात्कार झाल्याची संतापजनक बातमी समोर आली आहे. या प्रकरणी पोलिसांनी पीडितेवर अत्याचार करणाऱ्या मुख्य आरोपीसह दोन कॅफेचालकांना सुद्धा अटक केली असल्याची माहिती आहे. संबंधित कॅफेचालकांनी आरोपीवर मुलीवर लैंगिक अत्याचार करण्यासाठी जागा उपलब्ध करून

दिल्याचा आरोप करण्यात आला आहे. आता, अटक झालेल्या आरोपींची चौकशी करून पुढील तपास केला जात असल्याचं सांगण्यात येत आहे. संबंधित घटना ही ४ डिसेंबर रोजी उघडकीस आली.

पीडितेवर कॅफेत लैंगिक अत्याचार

तसेच, मुलीवर अत्याचार करण्यासाठी तिला शहरातील कॅफे डेली ग्रांइड आणि एस. पी. कॅफे डेअर याठिकाणी नेण्यात आल्याचं निष्पन्न झालं. ही माहिती समोर येताच पोलिसांनी सूरज राजेश दग्रे आणि अनिकेत अजय कोट्टळे या कॅफेचालकांना ताब्यात घेतलं. या दोघांवर सुद्धा पॉक्सो कलमांतर्गत गुन्हा दाखल करण्यात आला.

पीडितेला फूस लावून पळवून नेलं अन्...

मिळालेल्या माहितीनुसार, लातूरच्या शिवाजीनगर पोलीस ठाण्यामध्ये या प्रकरणासंबंधी तक्रार दाखल करण्यात आली. पोलिसांच्या तपासादरम्यान, रिहान गुलाब शेख (१८) नावाच्या एका तरुणाने पीडितेला फूस लावून पळवून नेल्याचं समोर आलं. त्यानंतर, तिच्यावर आरोपीकडून लैंगिक अत्याचार करण्यात आले.

याव्यतिरिक्त, अल्पवयीन मुलींवर लैंगिक अत्याचार करण्यासाठी जागा उपलब्ध करून देण्यात तसेच आरोपींना कोणत्याही प्रकारे मदत करणाऱ्या कॅफे, लॉज किंवा हॉटेल मालकांवर पॉक्सो अॅक्ट अंतर्गत करवाई केली जाणार असल्याचं पोलिसांकडून सांगण्यात आलं आहे.

बीडमध्ये धक्कादायक प्रकार समोर

शाळेत घडलेल्या प्रकाराबद्दल चिमुकली घरी बोलली... चौकशी करताच इतर मुलीही बोलल्या

■बीड। प्रतिनिधी,

माजलगाव तालुक्यातील एका जिल्हा परिषद शाळेत घडलेल्या एका अत्यंत धक्कादायक घटनेने परिसरात मोठी खळबळ उडाली आहे. शाळेतील इयत्ता तिसरी आणि चौथीमध्ये शिकणाऱ्या चार अल्पवयीन विद्यार्थिनींचा त्याच शाळेतील एका शिक्षकांनी लैंगिक छळ केल्याचे उघडकीस आले आहे. माजलगाव शहरालगत असलेल्या ग्रामीण भागातील या शाळेत शिक्षक विष्णू झोंबाडे याने मागील सुमारे पंधरा दिवसांपासून हा घृणास्पद प्रकार सुरू ठेवला होता. त्याने या शालेय मुलींना धमक्या देऊन त्यांचा

शिक्षण देणाऱ्या शिक्षकांनec असे कृत्य केल्याने पालकांमध्ये प्रचंड आक्रोश निर्माण झाला आहे. शैक्षणिक कार्य हे पवित्र मानले जाते. जर शिक्षक असे घृणास्पद कृत्य करत असतील, तर आमच्या मुला-मुलींचे भविष्य सुरक्षित कसे राहणार?" असा संतप्त सवाल पालक विचारत आहेत.

पूर्वीच्या शाळेतही असाच प्रकार

आरोपी शिक्षक विष्णू झोंबाडे हा केवळ दोन महिन्यांपूर्वीच या शाळेवर बदलून आला होता. धक्कादायक बाब म्हणजे, तो यापूर्वी कार्यरत असलेल्या शाळेवरही त्याने असाच प्रकार केला असल्याची माहिती समोर येत आहे. पीडित मुलींच्या पालकांनी आरोपीला कोठेर शिक्षा द्यावी यासाठी पोलीस अधीक्षकांची भेट घेणार असल्याचे सांगितले आहे.सदर शाळेवर पालकांनी आपल्या मुलींच्या सुरक्षिततेसाठी आणि विश्वासासाठी शाळेवर महिला शिक्षिकेची तातडीने नियुक्ती करण्याची मागणी प्रशासनाकडे केली आहे.

लाईफस्टाईल

आपल्या आसपास घडणाऱ्या घटना पाहता महिलांनी सक्षम असणं ही काळाची गरज झाली आहे. त्यामुळेच आता लहानपणापासूनच मुलींना स्वसंरक्षणासाठी काही न काही शिकवणे गरजेचे आहे. तरच मनातली भीती कमी होईल आणि अगदी कधीही तशी परिस्थिती आलीच तर तुम्हीदेखील दोन हात करू शकाल. कोलकात्यामध्ये एका महिला डॉक्टरवर बलात्कार करून तिची हत्या केली गेली. या घटनेनंतर बदलापूरमध्ये दोन चिमुकल्यांचं लैंगिक शोषण झाल्याची बातमी समोर आली. या सर्वच घटनांमुळे सध्या संपूर्ण देशात खळबळ उडाली आहे. यामुळे महिलांच्या सुरक्षेचा प्रश्न पुन्हा एकदा समोर आला आहे. त्यामुळे आता महिलांनी स्वतःची सुरक्षा स्वतःच करणं गरजेचं आहे. यासाठीच जाणून घेऊयात काही सेल्फ डिफेन्स मूव्हजबद्दल.

प्रत्येक महिलेसाठी सेल्फ डिफेन्स मूव्हज

ग्रीन किक:

तुम्ही ग्रीन किक मूव्ह शिकू शकता. हे केल्याने तुम्ही केवळ फिट राहणार नाही तर तुमच्या समोरील व्यक्तीला तुम्ही हसवूदेखील शकाल. ही मूव्ह तुम्हाला तेव्हा कामी येईल जेव्हा तुमच्यावर अचानकपणे हल्ला होईल आणि तुमच्याकडे विचार करण्याचा वेळ नसेल.

कशी करावी मूव्ह?

हे करण्यासाठी तुम्ही तुमच्या पायांने सरळ समोरच्या व्यक्तीच्या जांघेच्या बरोबर मध्ये लाथ मारा. असे केल्याने समोरच्या व्यक्तीला दुखापत होईल आणि तुम्ही तुमचा बचाव करू शकाल.

पाम-हील स्ट्राईक मूव्ह:

ही खूपच प्रभावशाली मूव्ह आहे. यामध्ये हाताच्या तळव्याचा अर्थात पामचा वापर केला जातो. आपल्या पंजांने समोरच्या व्यक्तीच्या चेहऱ्यावर किंवा हनुवटीच्या खालच्या बाजूला हल्ला केला जातो. ही मूव्ह तेव्हा अत्यंत उपयोगी आहे जेव्हा तुम्ही खूपच आवेशाने कोणालातरी मारू इच्छिता. खासकरून तेव्हा जेव्हा तुमच्याकडे मजबूत पंच करण्याची ताकद किंवा टेक्निक नसते.

कशी करावी मूव्ह?

या स्ट्राईकमध्ये तुमच्या हाताच्या तळव्याने तुम्ही हल्लेखोराच्या चेहऱ्यावर किंवा त्याच्या हनुवटीवर जोरात वार करू शकता. यामुळे समोरचा मनुष्य कमजोर पडतो आणि तुमचा जीव वाचू शकतो. परंतु ही मूव्ह करत असताना एका गोष्टीकडे लक्ष द्या ती म्हणजे संपूर्ण ताकद लावून वार करा. खरेतर पाम-हील स्ट्राईकमध्ये आपल्या हाताच्या हाडांवर आणि जॉईंट्सवर जखम



होण्याची शक्यता कमी असते.

एल्बो स्ट्राईक:

तुम्ही तुमच्या डिफेन्सकरिता एल्बो स्ट्राईकसुद्धा शिकू शकता. यामुळे तुम्ही स्वतःला सुरक्षित ठेवू शकता. ही मूव्ह समोरच्या व्यक्तीचा जबडा, डोकं आणि बाँडीवर प्रभाव टाकण्यासाठी फायदेशीर आहे. तुम्ही धोकादायक व्यक्तीच्या जवळ असाल तेव्हा ही मूव्ह उपयोगी आहे.

कशी करावी मूव्ह?

या स्ट्राईकमध्ये तुम्ही तुमच्या कोपराचा वापर करत सरळ आणि शक्तिशाली हल्ला करू शकता. हा हल्ला समोरच्या व्यक्तीच्या चेहऱ्यावर, हनुवटीवर किंवा शरीराच्या अन्य काही भागांवर केला जातो. हे करणं तेव्हाच

जास्त प्रभावी समजलं जातं जेव्हा समोरचा व्यक्ती तुमच्या खूपच जवळ असेल आणि तुमच्याकडे लांबून प्रतिकार करण्याची संधी नसेल.

हॅमर फर्स्ट स्ट्राईक:

ही एक खूपच सोपी मूव्ह आहे. ज्यात तुम्ही तुमच्या हाताची मूठ हातोड्याप्रमाणे वापरू शकता.

कशी करावी मूव्ह?

या मूव्हमध्ये तुमच्या हाताची मूठ हातोड्याप्रमाणे वापरत समोरच्या व्यक्तीच्या चेहऱ्यावर, डोक्यावर किंवा शरीराच्या अन्य भागावर जोरात हल्ला केला जातो. हाताची मूठ केल्याने तुमचा हल्ला अधिक प्रभावशाली बनू शकतो.

हॅलथ

दररोज सकाळी सर्वप्रथम पाणी पिण्याचा सल्ला दिला जातो. पण जर हे पाणी औषधी तत्वांनी समृद्ध असेल तर शरीराला अधिक फायदे मिळतात. मोरिंगा ज्याला ड्रमस्टिक, शेवगा असेही म्हणतात, त्याचा आपल्याला उपयोग होऊ शकतो. शेवगाच्या पानांचे पाणी रोज प्यायल्यास अनेक आजार बरे होऊ शकतात. शेवगाची पाने नियमित खाल्ल्याने तुम्हाला निरोगी आणि उत्साही जीवन जगायला मदत होते. चला तर पाहूयात शेवगाच्या पानांमुळे शरीराला नेमके कोणते फायदे होतात.

शेवगाची पाने सकाळी चावून खाण्याचे फायदे

■ आरोग्य सुधारते

शेवगाच्या पानात व्हिटॅमिन ए, सी, ई, यासोबतच बी-कॉम्प्लेक्स, कॅल्शियम, पोटॅशियम, प्रोटीन आणि फायबरचे प्रमाण जास्त प्रमाणात असते. नियमित सेवनाने आपल्या शरीराला पोषक तत्वे मिळतात आणि आरोग्य चांगले रहाते.

■ सांधेदुखीपासून आराम

सांधेदुखी, सांधेवात, हाडांच्या दुखण्यापासून मुक्त होण्यास शेवगा मदत करते. शेवग्यामध्ये अँटी इन्फ्लेमेटरी गुणधर्म असतात. ज्यामुळे जळजळ कमी होते आणि वेदना कमी होतात. या पानांमध्ये वेदना कमी करणारे पॉलिफेनॉल, फ्लेव्होॅनॉइड्स हे घटक असतात. त्यामुळे रोज शेवगाचे पाणी प्यायल्यास सांधेदुखीपासून आराम मिळतो.



■ हृदयविकाराची समस्या

शेवगाच्या पानांचा अर्क हृदयाचे आरोग्य चांगले राखण्यास मदत करतो. या पाण्याच्या सेवनाने कोलेस्ट्रॉल कमी होत रक्तदाब नियंत्रित राहतो. रक्ताभिसरण सुरळीत राखण्यासाठी देखील याचा लाभ होतो.

■ निरोगी डोळे

शेवगाच्या पानांमध्ये व्हिटॅमिन ए भरपूर प्रमाणात असते. व्हिटॅमिन ए डोळ्यांचे आरोग्य सुधारते आणि दृष्टी तीक्ष्ण करत डोळ्यांच्या समस्या दूर करते.

■ मधुमेही रुग्णांसाठी वरदान

टाईप २ मधुमेह असलेल्या लोकांना इन्सुलिन सेंसेटिव्हिटी योग्य करण्यास आणि ब्लड शुगर रेग्युलेट करण्यासाठी हे पाणी प्यावे. ग्री-डायबेटिक लक्षणांमध्ये शेवगाच्या पाण्याचा प्रभाव वेगाने दिसून येतो आणि रक्तातील साखरेची पातळी राखली जाते.

■ त्वचा, केसांसाठी फायदेशीर

शेवगाचे पाणी प्यायल्याने सौंदर्यही वाढते. यामुळे त्वचा आणि केसांना नवी चमक आणि जीवन मिळते. व्हिटॅमिन ई च्या मुबलक स्रोतामुळे केस मजबूत होतात आणि त्वचा मुलायम होते. मुरुम, रुख त्वचेपासून सुटका होते.

■ कसे प्यावे शेवगाचे पाणी

शेवगाचे पाणी पिण्यासाठी शेवगाची पाने वाळवून त्याची पावडर तयार करावी. एक चमचा ही पावडर घेऊन एक लीटर पाण्यात पाच मिनिटे उकळून घ्यावी आणि मग हे पाणी प्यावे. तुम्हाला हवे असेल तर तुम्ही शेवगाची ताजी पाने पाण्यात उकळू शकता. रोज सकाळी हे पाणी प्यावे.

रॅसिपी

मिष्टी दोई

■ साहित्य

म्हशीचे दूध
१ लीटर
वेलची पूड
आवश्यकतेनुसार
दही ३ ते ४ चमचे
साखर १०० ग्रॅम

■ कृती सर्वात प्रथम दूध मोठ्या आचेवर तापवून घ्या.

उकळी येईपर्यंत उकळून घ्या.

आता गॅस मध्यम आचेवर ठेवा.

दूध निम्मे होईपर्यंत सतत ढवळत राहा. (दूध चांगले ढवळणे गरजेचे आहे. अन्यथा ते भांड्याच्या तळाशी चिकटेल आणि करपेल.)

दुधाला उकळी आल्यावर गॅस बंद करा. अर्धे साखर आणि वेलची पूड घालून मिक्स करा. उरलेल्या साखरेचा पाक बनवा.

साखरेचा पाक बनवण्यासाठी एका जाड तळाच्या भांड्यात ठेवा आणि मध्यम आचेवर ठेवून चमच्याने साखर सतत ढवळत राहा.

काही वेळाने साखर वितळायला सुरुवात होईल.

साखर चांगली वितळली आणि

कॅरॅमलाइज झाली की दुधात घाला आणि चांगले मिसळा.

साखर मिसळलेले दूध मातीच्या भांड्यात घ्या.

त्यात कोमट दूध घाला. दूध खूप गरम किंवा खूप थंड नसावे, दूध मध्यम गरम असावे.

दुधाने भरलेल्या भांड्यात दोन चमचे दही टाका, ते मिक्स करा.

झाकून ठेवा आणि गोठण्यासाठी उबदार जागी ठेवा (मिष्टी दोई गोठवण्यासाठी इतर कोणतेही भांडेदेखील घेतले जाऊ शकते).

दूध घट्ट होण्यासाठी १० ते १२ तास लागतात.

दूध घट्ट झाल्यावर मिष्टी दोई तयार होते. थंड आणि स्वादिष्ट मिष्टी दोई सर्व्द करा.

तुमच्या कुटुंबासह याचा आस्वाद घ्या.

लाईफस्टाईल

आई बनणं हा महिलांसाठी आयुष्यातील अत्यंत सुखद अनुभव असतो. आई बनण्याची प्रक्रिया खूपच सुंदर असते. यादरम्यान महिलांना अनेक प्रकारच्या भावनिक आंदोलनांना सामोरे जावे लागते. गर्भदरपणापासून ते प्रसूतीनंतर महिलांच्या शारीरिक तसेच मानसिक आरोग्यावरही परिणाम होत असतो. शरीरात अनेक भावनिक बदल होत असतात. काही महिला तर प्रेग्नंसी ब्रेन किंवा मम्मी ब्रेनच्याही शिकार होत असतात. जाणून घेऊयात मम्मी ब्रेनविषयी.

मम्मी ब्रेन म्हणजे काय ?

■ काय असते मम्मी ब्रेन?

गर्भदरपणात तसेच आई बनल्यानंतर महिलांना अनेक भावनिक बदलांना सामोरे जावं लागतं. यादरम्यान अनेक महिलांना विसरण्याचा आजार होतो. आई बनणे हा महिलांसाठी अनेक भावनिक आंदोलनांचा काळ असतो. शरीरात होणारे बदल, मानसिक घालमेल आणि कुटुंबियांच्या अपेक्षा यांच्यात त्या भांबावून जातात. ही अवस्था गर्भस्थेदरम्यान सुरू होते आणि प्रसूतीनंतरही सुरूच राहते. महिला लहानसहान गोष्टी विसरू लागतात. किचनमध्ये काय काम करायला गेलो, स्मार्टफोन कुठे ठेवला, कोणाला फोन लावायचा होता अशा सगळ्या सिच्युएशनलाच मम्मी ब्रेन असे म्हटले जाते. ही समस्या काही वेळासाठी असते आणि हळूहळू आपोआप ठीक होऊ लागते. गर्भवस्थेच्या पहिल्या तीन-चार महिन्यांसाठी ही स्थिती कायम राहते.

■ मम्मी ब्रेनची लक्षणे:

फोकसमध्ये कमी, लहान लहान गोष्टी विसरणे, झोप पूर्ण न होणे, कामात लक्ष न लागणे, तणाव आणि चिंता वाटणे, खूप थकवा येणे.

■ मम्मी ब्रेनची समस्या कशी सोडवाल ?

तणावापासून दूर राहण्यासाठी मेडिटेशन करा. स्वतःसाठी थोडा वेळ काढा. पुरेशी झोप घ्या. मुलांना सांभाळण्यासाठी अडचण येत असेल तर दुसऱ्यांची मदत घ्या. पौष्टिक आहाराचे सेवन करा. फिरायला जा. तुम्हाला जे करून आनंद मिळतो त्या गोष्टी करण्याला प्राधान्य द्या. तणावात असताना जवळच्या माणसांशी गप्पा मारा. त्यांच्याशी मोकळेपणाने बोला.

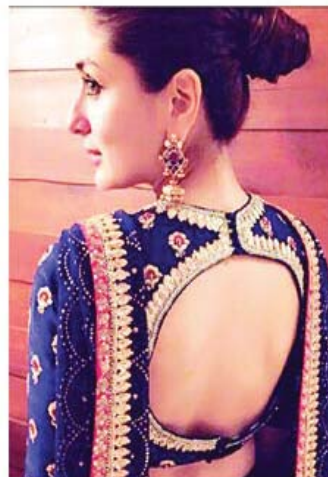
कॉटन किंवा ऑर्गेजा साडीवर हे ब्लाऊज डिझाईन करा ट्राय

फॅशन

घरगुती कार्यक्रमांपासून ते सणासुदीपर्यंत विशेषतः भारतीय महिलांना साडी नेसायला खूप आवडते. ब्लाऊजच्या डिझाईन आणि फॅशनमुळे साडीचे सौंदर्य द्विगुणित होते. ब्लाऊजमुळे साडीला उत्तम लूक मिळतो. कॉटन किंवा ऑर्गेजा साडीवर व्ही नेक ब्लाऊज सहजपणे जातो. साडीचा लूक अजून आकर्षक बनवण्यासाठी तुम्ही हा ब्रॉड ब्लाऊज ट्राय करू शकता.

नेक डिझाईन्स सध्या खूप ट्रेंडमध्ये आहेत. जर तुमच्या ब्लाऊजला डबल नेक असेल तर तुम्ही दोरी ब्लाऊज शिवू शकता.

काही युनिक आणि स्टायलिश लूक करायचं असेल तर तुम्ही होल बॅक नेक ब्लाऊज ट्राय करू शकता. तुमच्या साडीला रॉयल लूक द्यायचा असेल तर तुम्ही कॉलर ब्लाऊज कॅरी करू शकता. साडीच्या बॅकला हूक लावायला आवडत नसतील, तर तुम्ही फ्रँटला हूक लावू शकता. हे सर्व ब्लाऊज तुम्ही कॉटन किंवा ऑर्गेजा साडीवर ट्राय करू शकता.



किचनला मॉडर्न आणि ट्रेंडी लूक देण्यासाठी...



आजकाल टेक्नॉलॉजीनुसार फॅशन आणि ट्रेंडमध्येदेखील काळानुसार अनेक बदल होत असतात. तसेच आपल्या घरातदेखील बरेच बदल करतो. स्वयंपाकघर हा घराचा सर्वात महत्वाचा भाग आहे. कुटुंब निरोगी ठेवण्याच्या दृष्टीने त्याला विशेष महत्त्व आहे. अशा परिस्थितीत स्वयंपाकघर स्वच्छ आणि सुंदर ठेवणे अत्यंत आवश्यक आहे. आजकाल स्वयंपाकघर आधुनिक बनवण्यासाठी अनेक पर्याय उपलब्ध आहेत. आज आपण जाणून घेऊयात किचनला मॉडर्न आणि ट्रेंडी लूक द्यायचा असेल तर कोणत्या टिप्स फॉलो करायच्या.

■ आधुनिक रंग

किचनला मॉडर्न आणि ट्रेंडी लूक देण्यासाठी तुम्ही मॅट फिनिश किंवा गॉस्सी व्हाईट, ग्रे, काळा असे आधुनिक रंग निवडू शकता. पांढरा रंग हा स्वयंपाकघराला मॉडर्न लूक देतो, तर गडद रंग हे ट्रेंडी फिल निर्माण करते.

■ योग्य डिझाईन

तुमच्या स्वयंपाकघरासाठी योग्य डिझाईन निवडा. योग्य डिझाईन आणि रंग अत्यंत गरजेचे आहे. मॉडर्न किचनसाठी साधेपणा महत्त्वाचा आहे. अनावश्यक वस्तू बाजूला ठेवा. तुमच्या घराला शोभेल असे योग्य डिझाईन किचनला देऊ शकता.

■ स्मार्ट स्टोरेज

तुमच्या मॉडर्न किचनला स्मार्ट स्टोरेज करायला विसरू नका. या स्मार्ट स्टोरेजमध्ये तुम्ही बऱ्याच गोष्टी ठेवू शकता. तुम्हाला नको असलेल्या किंवा कमी वापरत असलेल्या, डेकोरेशनच्या वस्तूदेखील यात सहजपणे ठेवता येईल.

■ स्मार्ट उपकरणे

या किचनला मॉडर्न आणि ट्रेंडी लूक दिल्यानंतर तुम्ही काही स्मार्ट उपकरणेदेखील ठेवू शकता. टचस्क्रीन रेफ्रिजरेटर, इनडक्शन किंवा स्मार्ट मायक्रोवेव्ह ठेवा. हे केवळ ट्रेंडी नाही तर किचन अधिक सोयीस्कर बनवतात. आजकाल बरेचजण आपलं स्वयंपाकघर हे



