

मराठी दैनिक मराठी एकीकरण

बातमीपत्र

मराठी मायबोलीचा अभिमान जोपासणारे एकमेव पत्र

○संपादक : डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक

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

● वर्ष - ०५ ● अंक-१४० ● मुंबई, सोमवार, २२ डिसेंबर २०२५ ● पृष्ठ-८ ● मूल्य-५ रु.

MARATHI EKIKARAN BATMIPATRA

२१ डिसेंबरपासून
८० लोकल गाड्या रद्द

पश्चिम रेल्वेचा ३० दिवसांचा ब्लॉक...

कारण काय आणि कोणत्या गाड्यांचा समावेश?

१८ जानेवारीनंतर
मोठा फायदा

सहाय्या लाईनचं काम पूर्ण झाल्यानंतर पश्चिम रेल्वे मार्गावरील गर्दी कमी होईल. दोन्ही मेल आणि लोकल रेल्वे वाहतूक विभागही जाईल. याचा परिणाम असा, की लोकल वेळेवर धावतील, याचा प्रवाशांना मोठा फायदा होईल.

२० आणि २१ डिसेंबर - बीबीआय १०८०३ (१९.१९ ला सुटणारी फास्ट लोकल)एमडीडी १०७६८ (१८.४४ ला सुटणारी फास्ट लोकल), बीबीआय १०९७९ (२२.२४ ला सुटणारी फास्ट लोकल), बीबीआय १०८६० (२०.१६ ला सुटणारी फास्ट लोकल), बीबीआय १०९८९ (२०.३३ ला सुटणारी फास्ट लोकल) बीबीआय १०९९६ (२३.२५ ला सुटणारी फास्ट लोकल), वी आर १२२०० (२५.४४ ला सुटणारी धीमी लोकल), तसेच, २१ डिसेंबर ते २५ डिसेंबर २०२५ या कालावधीत दररोज १४ लोकल गाड्या रद्द करण्यात येणार असून त्यामध्ये ४७ आणि ४७ डाउन सेवांचा समावेश आहे. २६ डिसेंबर २०२५ रोजी एकूण ८७ लोकल गाड्या रद्द केल्या जातील, ज्यामध्ये ४० अप आणि ४७ डाउन सेवांचा समावेश असेल. रेल्वे अधिकाऱ्यांनी प्रवाशांना प्रवासाचे नियोजन करूनच बाहेर पडावे तसेच स्थानकांवरील सूचना आणि घोषणाकडे लक्ष द्यावे, असे आवाहन केले आहे.

मुंबईच्या 'लाईफलाईन'च्या दररोज ८० गाड्या रद्द!

■ बातमी / लेख, प्रीती दिपक नाईक

पश्चिम रेल्वेने ३० दिवसांचा ब्लॉक जाहीर केला असून, हा ब्लॉक २० डिसेंबरपासून १८ जानेवारीपर्यंत असणार आहे. यामध्ये कोणत्या गाड्या उशिराने धावणार आहेत, याची माहिती कालच देण्यात आली होती. मात्र, रविवारी २१ डिसेंबरपासून ८० लोकल गाड्या रद्द करण्यात येणार असल्याने प्रवाशांचा मोठा खोळंबा होण्याची शक्यता आहे. पश्चिम रेल्वेचे मुख्य जनसंपर्क अधिकारी विनीत अभिषेक यांनी सांगितले की, या कामामध्ये काढिलेली आणि बोरिवली दरम्यान ट्रॅक सरकवणे तसेच अनेक क्रॉसओव्हर बसवणे व काढणे यांचा समावेश आहे. यासोबतच अभियांत्रिकी, सिग्नलिंग आणि ओव्हरहेड उपकरणांची मोठी कामे केली जाणार आहेत. त्यामुळे रेल्वे वाहतुकीवर परिणाम होणार असून काही उपनगरीय, प्रवासी तसेच मेल/एक्सप्रेस गाड्यांवरही त्याचा परिणाम होईल. २०/२१ डिसेंबर ते २५/२६ डिसेंबर या कालावधीत रात्रीचा ब्लॉक जाहीर करण्यात आला आहे. हा ब्लॉक दररोज रात्री ११ वाजल्यापासून पहाटे ४.३० वाजेपर्यंत असणार आहे. पाचवी मार्गिका बंद करण्यात आल्यामुळे काही उपनगरीय लोकल सेवा रद्द करण्यात येणार आहेत. या ब्लॉकदरम्यान पाचवी मार्गिका प्रवासी गाड्यांसाठी पूर्णपणे बंद राहणार आहे. पाचव्या मार्गिकेवरील सर्व मेल, एक्सप्रेस आणि उपनगरीय लोकल गाड्या अंधेरी/गोरेगाव आणि बोरिवलीच्या फास्ट मार्गिकेवरून धावतील. त्यामुळे अनेक लोकल उशिराने धावणार असून काही लोकल रद्दही करण्यात आल्या आहेत. दरम्यान, ३१ डिसेंबर रोजी नववर्षानिमित्त प्रवाशांची गर्दी वाढणार असल्याने प्रवाशांचा खोळंबा होऊ नये यासाठी योग्य उपाययोजना करण्यात येतील, अशी माहितीही रेल्वे प्रशासनाकडून देण्यात आली आहे.

'या' बँकेत गुंतवले पैसे आरोपींनी इंडसट्री, एचडीएफसी, येस बँक, आयडीएफसी फास्ट, एचू स्मॉल फायनान्स, बंधन आणि इक्विटास बँक या सात वेगवेगळ्या बँकांमध्ये चालू खाती उघडून फसवणुकीचे पैसे लॉडर केले. तपासात या फर्मच्या खात्याशी संबंधित १३१ एनसीआरपी तक्रारी देखील उघड झाल्या. दिल्ली पोलिसांनी आतापर्यंत या प्रकरणात मनजोत सिंग, मनवीर दोयक, सोमबीर, मनीष मेहरा आणि अतुल शर्मा यांना अटक केली आहे. अटक केलेले सर्व जण हरियाणाचे रहिवासी आहेत. चौकशीदरम्यान, आरोपींनी सांगितले की त्यांना डिसेंबर २०२४ मध्ये एका चिनी नागरिक टॉमने टेलिग्रामद्वारे भरती केले होते. टॉमने प्रत्येक व्यवहारावर १ ते १.५ टक्के कमिशन देण्याचे आश्वासन दिले होते. म्हणून त्यांनी बुबाई इन्स्टंट शॉप ओपीसी प्रायव्हेट लिमिटेडची स्थापना केली. नोएडामध्ये एक कार्यालय भाड्याने घेतले आणि त्याच नावाने अनेक बँक खाती उघडली. तुमच्या मोबाईल फोनमध्ये हे १४ फसवे गुंतवणूक आणि ट्रेडिंग ऑप्लेकेशन असतील तर ते तात्काळ काढून टाका. दिल्ली पोलिसांच्या चौकशीदरम्यान या अॅप्सची नावे समोर आली आहेत.

तुमच्या मोबाइलमधील 'हे' ११ अॅप्स उरतील धोक्याचे दिल्लीतील 'ही' घटना टाकेल तुम्हाला हादरवून!

■ भाईदर। प्रतिनिधी,

दिल्ली पोलिसांच्या सायबर सेलने एका मोठ्या सायबर सिंडिकेटचा पर्दाफाश केला आहे. फ्रॉडम ब्रांचने एका हाय-प्रोफाइल ऑनलाईन सायबर फसवणुकीच्या प्रकरणात आठ जणांना अटक केल्याची माहिती समोर आली आहे. अटक केलेल्या आरोपींपैकी एक, जॅक उर्फ आशिष कुमार हा विहारमधील बेगूसराय जिल्ह्यातील रहिवासी असून त्याने आणि त्याच्या साथीदारांनी मिळून दिल्लीतील एका चार्टर्ड अकाउंटंटची ४७ लाख रुपयांची फसवणूक केली आहे. दिल्ली पोलिसांच्या माहितीनुसार, आरोपींनी नोएडामध्ये एक बनावट ऑफिस उघडले होते आणि तिथूनच ते लोकांची लाखो रुपयांची फसवणूक करत होते. जॅक उर्फ आशिष कुमारला थेट 'चीनमधील 'टॉम' कडून सूचना देण्यात आल्या होत्या. टॉमने या प्रकरणातील आरोपींना प्रत्येक ट्रांझॅक्शनवर १ ते १.५ टक्के कमिशनच आमिष दाखवले होते. दिल्लीतील एका चार्टर्ड तरुणाने

अकाउंटंटने टेलिग्राम ग्रुपद्वारे स्टॉक ट्रेडिंग स्कीममध्ये ४७ लाख रुपयांपेक्षा जास्त गुंतवणूक केली होती. सायबर फसवणूक करणाऱ्यांनी त्याला "आज खरेदी करा, उद्या विक्री करा" आणि आयपीओ रेटिंगद्वारे दररोज नफा मिळवून देण्याचं आश्वासन देऊन आमिष दाखवले. <https://stock.duroscapital.com> नावाच्या बनावट वेबसाइटद्वारे पीडित तरुणाला दोन महिन्यांत ४७,२३,०१५ रुपये गुंतवण्यास प्रवृत्त करण्यात आले. त्यानंतर, IMPS/NEFT/UPI द्वारे बऱ्याच प्रायव्हेट बँक खात्यांमध्ये पैसे जमा करण्यात आले. मात्र, जेव्हा पीडित टा

त्याचे पैसे काढण्याचा प्रयत्न केला तेव्हा आरोपीने त्याला धमकावले. एवढच नाही तर त्याच्याकडून अधिक पैसे उकळण्यात आले. पोलिसांच्या तपासात समोर आले की, हर्षिता फर्निचर अँड इंटरियर्सच्या नावाने उघडलेल्या चालू खात्यात त्यापैकी ३१,४५,००० रुपये गुंतवण्यात आले आणि फसवणूक केलेल्या या रकमेपैकी २३,८०,००० रुपये (३१.४५ लाखांपैकी) बुबाई इन्स्टंट शॉप ओपीसी प्रायव्हेट लिमिटेडच्या खात्यात ट्रान्सफर करण्यात आली होती. या फर्मचा मालक साहिल यादव असून रजिस्टर्ड मोबाइल नंबर आर्यनच्या नावावर होता. त्याला आधीच अटक करण्यात आली आहे. हे बँक खातं बनावट संस्थेच्या नावाने वापरण्यात आले होते.



अन्न आणि औषध प्रशासनाची मोठी कारवाई मेडिकलमधून नशेच्या गोळ्यांची विक्री

■ नांदेड। प्रतिनिधी,

नांदेडमध्ये नशेच्या औषधांची बेकायदेशीरपणे मोठ्या प्रमाणात विक्री होत आहे. मेडिकल दुकानातून या नशेच्या गोळ्या विक्री होत आहे. या माहितीनंतर अन्न आणि औषध प्रशासनाचे नशेच्या औषधांची विक्री करणाऱ्या मेडिकल स्टोअर्स विरोधात कारवाई सुरु केली आहे. मेडिकल दुकानांमधून डॉक्टरांच्या चिठ्ठीशिवाय नशेच्या गोळ्या विकल्या जात होत्या. या प्रकरणी अन्न व औषध प्रशासनाचे कारवाई करत १३ मेडिकल दुकानांचे परवाने कायमस्वरूपी रद्द केले आहेत. तसेच ३२ दुकानांचे परवाने निलंबित केले आहेत. नांदेड शहर हे शैक्षणिक केंद्र असल्याने येथे बाहेरूनही अनेक विद्यार्थी शिक्षणासाठी येतात. त्यामुळे या घटनेने खळबळ उडाली आहे. नांदेड शहर हे शैक्षणिक हब म्हणून ओळखले जाते. राज्यासह परराज्यातून मोठ्या संख्येने विद्यार्थी शिक्षणासाठी नांदेडमध्ये वारतल्यास आहेत. काही मेडिकल स्टोअर्समार्फत नशेच्या औषधांची आणि गोळ्यांची सहज उपलब्धता होत असल्याची तक्रार काँग्रेस खासदार रविंद्र चव्हाण यांनी यापूर्वी एका बैठकी दरम्यान पालकमंत्र्याकडे केली होती. त्यानंतर कारवाईचे आदेश पालकमंत्र्यांनी दिले होते. कारवाईच्या आदेशानंतर अन्न आणि औषध प्रशासनाकडून मोहीम राबवण्यात आली. त्यानंतर नोव्हेंबर महिन्यात नांदेड शहरासह जिल्हातील विविध भागांतील औषधी दुकानांची विशेष तपासणी मोहीम राबवण्यात आली. नोव्हेंबर महिन्याअखेर डॉक्टरांच्या प्रिस्क्रिप्शनशिवाय नशेच्या गोळ्यांची विक्री तसेच औषध कायद्याच्या इतर तरतुदींचे उल्लंघन केल्याप्रकरणी एकूण ४७ औषधी पेट्यांना कापणे दाखवा नोटिसा बजावल्या होत्या. नोटिसा देत लेखी स्पष्टीकरण मागवण्यात आले होते.

ठाणेकरांना मिळणार काशीचा अनुभव नववर्षाच्या पूर्वसंध्येला तलावपाळीवर गंगा आरतीचे आयोजन

■ भाईदर। प्रतिनिधी,

नववर्षाच्या स्वागतासाठी यंदा ठाणेकरांना एक वेगळा आणि आध्यात्मिक अनुभव मिळणार आहे. ३१ डिसेंबरच्या रात्री ठाण्यातील ऐतिहासिक तलावपाळी परिसरात खास गंगा आरतीचे आयोजन करण्यात आले आहे. यासोबतच, नववर्षाचे स्वागत भक्तीमय वातावरणात करण्याची संधी नागरिकांना मिळणार आहे.

सामान्यतः गुढीपाडवा, दिवाळी अशा सणांच्याप्रसंगी तलावपाळी येथे दीपोत्सव व गंगा आरतीचे आयोजन केले जाते. मात्र, यंदा प्रथमच नववर्षाच्या पूर्वसंध्येला (३१ डिसेंबर) गंगा आरती होणार आहे. मिळालेल्या माहितीनुसार, ही आरती रात्री १०.३० वाजता सुरु होऊन १२.०१ वाजेपर्यंत सुरु असणार आहे.

या विशेष गंगा आरतीसाठी वाराणसी येथील अनुभवी पंडितांना खास निमंत्रित करण्यात आले आहे. पारंपरिक विधी, मंत्रोच्चार आणि आरतीच्या माध्यमातून ठाणेकरांना काशी-हरिद्वारसारखा आध्यात्मिक अनुभव देण्याचा आयोजकांचा मानस आहे. तलावपाळी परिसरात यामुळे भक्तीमय आणि शांत वातावरण निर्माण होण्याची अपेक्षा व्यक्त केली जात आहे.

दरम्यान, ख्रिसमस आणि नववर्षाच्या सणासुदीच्या काळात खाद्यपदार्थांच्या विक्रीत वाढ होत असल्याने राज्याचा अन्न व औषध प्रशासन विभाग सतर्क झाला आहे. नववर्षाच्या स्वागतासाठी मुंबईकरांसह नागरिक मोठ्या प्रमाणात बाहेर



वाराणसीहून येणार अनुभवी पंडित

या विशेष गंगा आरतीसाठी वाराणसी येथील अनुभवी पंडितांना खास निमंत्रित करण्यात आले आहे. पारंपरिक विधी, मंत्रोच्चार आणि आरतीच्या माध्यमातून ठाणेकरांना काशी-हरिद्वारसारखा आध्यात्मिक अनुभव देण्याचा आयोजकांचा मानस आहे. तलावपाळी परिसरात यामुळे भक्तीमय आणि शांत वातावरण निर्माण होण्याची अपेक्षा व्यक्त केली जात आहे.

वृद्ध डॉक्टरला हनीट्रॅपमध्ये अडकवून २ कोटी उकळण्याचा प्रयत्न युट्यूब पत्रकार मुख्य आरोपी, ११ जणांना अटक

■ वसई। प्रतिनिधी,

नागपूर शहरात हनीट्रॅपच्या माध्यमातून एका ६२ वर्षीय नागरिक डॉक्टरला अडकवून तब्बल दोन कोटी रुपयांची खंडणी उकळण्याच्या प्रयत्न करणाऱ्या टोळीला नागपूर गुन्हे शाखेच्या घरफोडीविरोधी पथकाने अटक केली आहे. या प्रकरणात सात पुरुष आणि चार महिलांना अटक करण्यात आली असून, विशेष म्हणजे या टोळीचा मुख्य सूत्रधार हा नागपूरमधील एका प्रसिद्ध युट्यूब चॅनलचा पत्रकार असल्याचे उघडकीस आले आहे. या घटनेमुळे शहरात एकच खळबळ उडाली आहे. पोलिसांकडून मिळालेल्या माहितीनुसार, या टोळीने सुनियोजित पद्धतीने डॉक्टरला हनीट्रॅपमध्ये अडकवले. काही महिन्यांच्या माध्यमातून डॉक्टरशी संपर्क साधून त्यांना जाळ्यात ओढण्यात आले. त्यानंतर आरोपींनी डॉक्टरला ब्लॅकमेल करण्यास सुरुवात केली. वारंवार धमकी देत आरोपींनी थेट दोन कोटी रुपयांची खंडणी मागितली. डॉक्टर मानसिक दबावाखाली असल्याने सुरुवातीला त्यांनी आरोपींना १ लाख ६८ हजार रुपये दिले. मात्र, आरोपींच्या खंडणीच्या मागणीत सातत्याने वाढ होत होती. अखेर दोन कोटींच्या मागणीपैकी ६० लाख रुपयांमध्ये व्यवहार ठरवण्याचा प्रयत्न करण्यात आला. मात्र, फसवणूक झाल्याची तीव्र जाणीव झाल्यानंतर संबंधित डॉक्टरांनी नागपूर पोलिसांच्या गुन्हे शाखेकडे धाव घेतली. तक्रार मिळताच गुन्हे शाखेच्या घरफोडीविरोधी पथकाने तात्काळ तपास सुरु करत सापळा रचला. खंडणीची पथकाने अटक केली आहे. अटक करण्यात आलेल्या आरोपींमध्ये रंगहाथ पकडण्यात आले. अटक रविकांत कांबळे (मुख्य आरोपी), अश्विन धनविजय, कुणाल पुरी, रितेश दुरुगकर, आशिष कावडे, अविनाश साखरे, नितीन कांबळे यांच्यासह चार महिलांचा समावेश आहे. या प्रकरणातील मुख्य आरोपी रविकांत कांबळे हा पत्रकार असल्याचे निष्पन्न झाले आहे. तो नागपूरमधील एका नामांकित युट्यूब चॅनलशी संबंधित आहे. धक्कादायक बाब म्हणजे यापैकी रविकांत कांबळे याने गाड्यांमधील विजिटाईल हनीट्रॅपमध्ये अडकवून १० लाख रुपयांची खंडणी मागितल्याचा प्रकार उघडकीस आला होता. या प्रकरणात गाड्यांमधील पोलिसांनी त्याला अटक केली होती. मात्र, जांमिनावर सुटून पुन्हा त्याने अशाच प्रकारचे गुन्हे सुरु केल्याचे तपासात समोर आले आहे.



नालासोपाराचे नामांतर पुराण काळाप्रमाणे शूर्पारक करा...

■ वसई। प्रतिनिधी,

नालासोपारा रेल्वे स्थानकाचे नाव शूर्पारक करण्यात यावे, अशी मागणी त्यांनी मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांच्याकडे केली आहे. नालासोपारा अर्थात, शूर्पारक हे प्राचीन भारतातील सर्वात प्राचीन व समृद्ध बंदरनगर आहे. संस्कृतमध्ये शूर्पारक; तर प्राकृतात सुप्पारक असा त्याचा उल्लेख आहे. नालासोपारा क्षेत्राला गेली २५०० वर्षे शूर्पारक या नावानेच संबोधले गेल्याचे इतिहास अभ्यासकांनीही मान्य केलेले आहे. पुराणांत शूर्पारकाचे टिकाण अगदी अचूक भौगोलिक संदर्भासह वर्णिले आहे. शूर्पारक महात्म्य या ग्रंथात थेट श्लोक आहे. त्यात उत्तरेला वैतरणा (वितस्ता) नदी, दक्षिणेला वसई खाडी, पूर्वेला भववन चारुतील नवीनवर्षाच्या नकाशात महाराष्ट्रातील केवळ दोन टिकाणांचा उल्लेख आहे व त्यापैकी एक शूर्पारक आहे. दरम्यान; बौद्ध-जैन परंपरेतील स्थान म्हणूनही या शहराला लौकिक आहे. दिव्यावदानमध्ये बुद्धांची सुप्पारक बंदराला भेट, महावंशमध्ये विजयाच्या उतरण्याचे बंदर; तर जैन विविध

मुख्यमंत्री व रेल्वे मंत्र्यांना विनंती पत्र

तीर्थकल्पमध्ये ८४ तीर्थांपैकी एक अशी महती आहे. पुरातत्त्वीय व अभिलेखीय पुराव्यात सोपारा येथे सापडलेले इसवी सन पूर्व तिसऱ्या शतकातील अशोकांचे ८ वे व ९ वे शिलालेख आणि इस्वी सन पूर्व पहिल्या शतकातील पेरिप्लस ऑफ द एरिथ्रियन सीमध्ये सुप्पारा हे प्रमुख निर्माते बंदर आहे. सध्याचे नालासोपारा हे नाव ब्रिटिशांनी रेल्वे स्थानकासाठी लावलेले आहे. हे नाव जवळील दोन गावे म्हणजेच नाळा व शूर्पारकचे सोपारा या अपभ्रंशित नावाचे संकरण आहे.

राज्य सरकारच्या माध्यमातून संबंधित केंद्र सरकारच्या विभागाकडे पाठपुरावा करावा, अशी मागणी भाजप नेते मनोज पाटील यांनी मुख्यमंत्र्यांकडे केली आहे. नालासोपारा रेल्वे स्थानकाचे अधिकृत नाव शूर्पारक रेल्वे स्थानक असे बदलावे, गॅझेट नोटिफिकेशनद्वारे नामांतर निश्चित करावे, विधानसभा मतदार क्षेत्राचे नावही शूर्पारक करण्यात यावे आणि रेल्वे व पर्यटन खात्याच्या संयुक्त विद्यमाने शूर्पारक जागृती मोहीम राबवावी, अशी त्यांची आग्रही मागणी आहे.

परदेशात नोकरीचे आमिष दाखवून १८० तरुणांची फसवणूक... मुंबईत बनावट प्लेसमेंट रॅकेटचा पर्दाफाश, चौघे अटकेत

■ मुंबई। प्रतिनिधी,

परदेशात नोकरी लावून देण्याच्या आमिषाने सुमारे १८० तरुणांची आर्थिक फसवणूक केल्याप्रकरणी समता नगर पोलिसांनी मोठी कारवाई केली आहे. या प्रकरणात ८ जणांविरोधात गुन्हा दाखल करण्यात आला असून, त्यापैकी चार आरोपींना अटक करण्यात आली आहे. अटक करण्यात आलेल्यांमध्ये २ महिलांचाही समावेश आहे. आरोपींकडून पीडितांचे पासपोर्ट जप्त करण्यात आले असून, केंद्रीय मंत्री व खासदार पीयूष गोयल यांच्या हस्तक्षेपानंतर सर्व पासपोर्ट पीडितांना परत देण्यात आले आहेत.

तक्रारदाराचा अनुभव

२५ वर्षीय महेश चौहान या तरुणाने दिलेल्या तक्रारीनुसार, तो नोव्हेंबर महिन्यात आरोपींच्या कार्यालयात गेला होता. हजार रुपयांची मागणी करण्यात आली होती, त्यापैकी ३५ हजार रुपये त्याने आधी भरले. ११ नोव्हेंबर रोजी पासपोर्ट व फ्लाइट आडवळले. काही वेळाने तेथे तिकीट घेण्यासाठी तो कार्यालयात गेला असता कार्यालय बंद झाले आणि सर्वजण पासपोर्ट व आडवळले. काही वेळाने तेथे शंभराहून अधिक लोक जमा झाले आणि सर्वजण पासपोर्ट व

प्रकरणाचा तपशील काय?

समता नगर पोलिसांच्या माहितीनुसार, आरोपी काढिलेली पूर्वेकडील टाऊर कॉम्प्लेक्समधील डिप्ले आर्केड, ऑफिस क्रमांक २३० येथे हस्तार मॅन पॉवरहूड नावाची बनावट कंपनी चालवत होते. देव राज यादव, आशीष कुमार, वर्मा (पहिले नाव अज्ञात), अजान, आश्या अन्सारी, पूजा यादव, रंजना कामत आणि काजल गुप्ता अशी आरोपींची नावे आहेत. या आरोपींनी सोशल मीडिया प्लॅटफॉर्मवर जाहिराती देऊन परदेशात झुबकर, हेल्पर, फिटर आणि पॅकिंग कामगारांच्या नोकऱ्या उपलब्ध असल्याचा दावा केला. नोकरीच्या स्वरुपानुसार प्रत्येकी ३० हजारपासून ते अडीच लाख रुपयांपर्यंत रक्कम घेतली जात होती. याशिवाय बनावट वैद्यकीय तपासण्या, खोटे हिस्सा आणि फ्लाइट तिकिटे देण्यात येत होती. सुमारे १८० तरुणांचे पासपोर्ट आरोपींकडे ठेवण्यात आले होते. पैसे रोख तसेच ऑनलाईन पद्धतीने विविध बँक खात्यांमध्ये जमा करून घेतले जात होते.

तिकांसाठीच आले असल्याचे स्पष्ट झाले. काही जणांना तर खोटे व्हिसा व फ्लाइट तिकिटे देण्यात आली होती. मुख्य आरोपी देव राज यादवचा मोबाइल बंद असल्याचे, तसेच इतर आरोपीही संपकाबाहेर असल्याचे लक्षात आल्याचे, तसेच इतर आरोपीही तिकांसाठीच आले असल्याचे लक्षात आले. पोलिसांनी भारतीय न्याय संहिता अंतर्गत कलम ३१८(४) (फसवणूक), ३१६(२) (विश्वासघात) आणि ६१(२) (गुन्हेगारी कट) अंतर्गत गुन्हा दाखल केला. सुरुवातीला कारवाईला काहीसा विलंब झाल्याचा आरोप पीडितांनी केला. त्यानंतर त्यांनी काढिलेली पेश्चमेतील भाजप कार्यालयात धाव घेतली तसेच वाणिज्य व उद्योग मंत्रालयाशी संपर्क साधला.



प्रकरणाचा तपशील काय?

समता नगर पोलिसांच्या माहितीनुसार, आरोपी काढिलेली पूर्वेकडील टाऊर कॉम्प्लेक्समधील डिप्ले आर्केड, ऑफिस क्रमांक २३० येथे हस्तार मॅन पॉवरहूड नावाची बनावट कंपनी चालवत होते. देव राज यादव, आशीष कुमार, वर्मा (पहिले नाव अज्ञात), अजान, आश्या अन्सारी, पूजा यादव, रंजना कामत आणि काजल गुप्ता अशी आरोपींची नावे आहेत. या आरोपींनी सोशल मीडिया प्लॅटफॉर्मवर जाहिराती देऊन परदेशात झुबकर, हेल्पर, फिटर आणि पॅकिंग कामगारांच्या नोकऱ्या उपलब्ध असल्याचा दावा केला. नोकरीच्या स्वरुपानुसार प्रत्येकी ३० हजारपासून ते अडीच लाख रुपयांपर्यंत रक्कम घेतली जात होती. याशिवाय बनावट वैद्यकीय तपासण्या, खोटे हिस्सा आणि फ्लाइट तिकिटे देण्यात येत होती. सुमारे १८० तरुणांचे पासपोर्ट आरोपींकडे ठेवण्यात आले होते. पैसे रोख तसेच ऑनलाईन पद्धतीने विविध बँक खात्यांमध्ये जमा करून घेतले जात होते.

तिकांसाठीच आले असल्याचे स्पष्ट झाले. काही जणांना तर खोटे व्हिसा व फ्लाइट तिकिटे देण्यात आली होती. मुख्य आरोपी देव राज यादवचा मोबाइल बंद असल्याचे, तसेच इतर आरोपीही संपकाबाहेर असल्याचे लक्षात आल्याचे, तसेच इतर आरोपीही तिकांसाठीच आले असल्याचे लक्षात आले. पोलिसांनी भारतीय न्याय संहिता अंतर्गत कलम ३१८(४) (फसवणूक), ३१६(२) (विश्वासघात) आणि ६१(२) (गुन्हेगारी कट) अंतर्गत गुन्हा दाखल केला. सुरुवातीला कारवाईला काहीसा विलंब झाल्याचा आरोप पीडितांनी केला. त्यानंतर त्यांनी काढिलेली पेश्चमेतील भाजप कार्यालयात धाव घेतली तसेच वाणिज्य व उद्योग मंत्रालयाशी संपर्क साधला.

कॅन्सरचा धोका कायमचा टळेल

वजन कमी करण्याचे सर्व मार्ग वापरून तुम्ही कंटाळवा असा तर तुम्ही रेंबनो डाएट फॉलो करून बघा. खाण्याच्या या पद्धतीमुळे केवळ वजनच कमी होत नाही तर अनेक गंभीर आजारांपासूनही बचाव होतो. चांगल्या आणि निरोगी आयुष्यासाठी सकस व हेल्दी आहार घेणे खूप जास्त आवश्यक आहे. जर तुम्ही रोज तेच तेच सामान्य पदार्थ खात असाल तर तुम्ही तुमच्या आरोग्याशी खेळ करत आहात हे लक्षात घ्या. मग भले तुम्ही कितीही निरोगी गोष्टी खात असाल तरी अशी आहार पद्धती चुकीची आहे. आपल्या ताटात नेहमी वेगवेगळे निरोगी आणि रंगीबेरंगी पदार्थ असायला हवेत असे तज्ज्ञांचे मत आहे. तुम्हाला प्रश्न पडला असेल म्हणजे काय? तर जेवणात रोज विविध रंगाची व प्रकारची फळे, भाज्या आणि धान्ये यांचा समावेश असायला हवा. अशा पद्धतीच्या आहाराला एक्सटेंसिव्ह रेंबनो डाएट असेही म्हणतात. नावासारखीच इंधनयुक्त प्रमाणे विविध रंगांच्या खाद्यपदार्थांचा आहार समावेश दिसून येतो. रेंबनो डाएटच्या पदार्थांमध्ये फायबर, विटॅमिन ए (बीटा-कॅरोटीन), विटॅमिन सी, विटॅमिन ई, झिंक, फॉस्फोरस आणि मॅग्नेशियम यांसारखे पोषक घटक असतात. हॉलिस्टिक हेल्थ कोच आणि 'ईट युअर केक, लूज युअर वेट' चे लेखक अझहर अली सय्यद यांच्या मते, रेंबनो डाएट तुम्हाला वजन नियंत्रित करण्यास आणि ब्लॅडर, उल्टी, आणि हृदयविकार यांसारख्या आजारांचा धोका कमी करण्यास मदत करू शकतो.

आहार रंगांचे महत्त्व : प्रत्येक खाद्यपदार्थाचा रंग त्यामध्ये असलेल्या काही विशेष रसायनांमुळे असतो, जो आरोग्यासाठी आवश्यक असतो. उदाहरणार्थ, पिवळ्या/केशरी रंगाच्या गोष्टींमध्ये कॅरोटीन असते, हिरव्या रंगाच्या गोष्टींमध्ये क्लोरोफिल असते, लाल आणि जांभळ्या रंगाच्या गोष्टींमध्ये अँथोसायनिन असते. ही सर्व रसायने चांगल्या आरोग्यासाठी आवश्यक आहेत.

वजन कमी करण्यास होते मदत : बहुतेक फळे आणि भाज्यांमध्ये कॅलरी, फॅट आणि साखर कमी व फायबर जास्त असते. याशिवाय पॉलिफेनॉलचे प्रमाणही जास्त असते. हेच कारण आहे की रोज थोड्या प्रमाणात त्यांचे सेवन केल्यास वजन कमी होण्यास मदत होते. म्हणूनच जाणकार हा रेंबनो डाएट फॉलो करण्याचा सल्ला देतात. आजवर अनेकांना असा रेंबनो डाएट फॉलो करण्याचा मोठा फायदा झाला आहे.

फायबरची मात्रा असते जास्त : बऱ्याच फळे आणि भाज्यांमध्ये पाणी आणि फायबरचे प्रमाण जास्त असते, जे जास्त काळ तुमचे पोट भरलेले ठेवतात. यामुळे तुम्हाला जास्त भूक लागत नाही. शिवाय तुम्हाला जेवणादरम्यान अन्हेल्डी पदार्थ खाणे टाळण्यास मदत करू शकतात. खरे तर त्यातील नैसर्गिक गोडवा, पाणी आणि फायबरमुळे तुमचे पोट भरलेले राहते आणि तुम्हाला दिवसभर भूक लागत नाही व काही चटरपटर खाण्याची इच्छाही होत नाही.

कॅलरी असते कमी : रेंबनो डाएट मध्ये समाविष्ट असलेल्या गोष्टींमध्ये कॅलरीजचे प्रमाण खूपच कमी असते. केळी, एवोर्कॅडो, स्वीट कॉर्न, हिरवे वाटाणे, द्राक्षे, खजूर, अंजीर, नारळ यांसारख्या गोष्टींमध्ये कॅलरीजचे प्रमाण थोडे जास्त असले तरी त्यामध्ये अनेक प्रकारचे पोषक घटक आढळतात. यामध्ये असलेल्या फायबरमुळे तुमचे पोट भरेल आणि खाण्यावर नियंत्रण राहिल.

भाज्या वाफेवरच शिजवाय्यात : जर तुम्हाला हेल्दी अन्न खावचे असेल तर एक सवय लावून घ्या ती म्हणजे आपले अन्न वाफेवरच शिजवाय्यात आणि त्यात हर्ब्स आणि मसालेच वापरा. ब्रेडिंग आणि फ्रायिंग किंवा जास्त फॅट ड्रेसिंग किंवा सॉस वापरणे यासारख्या स्वयंपाकाच्या पद्धती तुमच्या आहारातील कॅलरी आणि चरबीचे प्रमाण वाढवतात. याचा थेट परिणाम तुमच्या आहाराच्या गुणवत्तेवर होतो आणि तुमचे वजन देखील वाढू लागते. मग भले तुम्ही कितीही हेल्दी खात सात तरी त्याचा जास्त उपयोग होत नाही.



वाढते वजन कमी करण्यासाठी टिप्स



वाढते वजन किंवा लठ्ठपणा ही सध्याच्या काळातील एक गंभीर समस्या आहे. आकडेवारीनुसार, जगातील सुमारे १३ टक्के लोकसंख्या या समस्येचा बळी आहे. लठ्ठपणा हे गंभीर आरोग्य समस्यांचे कारण असल्याचे अभ्यासात दिसून आले आहे. त्यामुळे मधुमेह, हृदयविकार यासारख्या गंभीर आजारांचा धोका खूप वाढतो. हेच कारण आहे की आरोग्य तज्ञ सर्व वयोगटातील लोकांना वजन नियंत्रणाची शिफारस करतात. प्रत्येक व्यक्ती ताजेतवाने दिसण्यासाठी काही न काही करत असतो. जेणे करून आपण फिट आणि तंदुरुस्त दिसायला हवं. आपण त्यासाठी बरंच काही करत असतो कधी डायटिंग करतो तर कधी जिम मध्ये जाऊन तासनास वर्कआउट करत असतो पण एवढं करून ही बाधा तसा फायदा होत नाही. आणि आपल्याला नैराश्य येते. आणि वजन परत वाढलेलेच. म्हणून आम्ही आज आपल्याला काही उपाय सांगत आहोत जेणे करून आपले वजन कमी होईल आणि आपण फिट आणि स्फूर्तीवान दिसाल.

- ▶ **वजन वाढण्यास कारणीभूत घटक** - आरोग्य तज्ञ म्हणतात, लठ्ठपणा सामान्यतः जास्त खाणे आणि खूप कमी हालचाल किंवा शारीरिक हालचालींच्या अभावामुळे होतो. जर तुम्ही जास्त प्रमाणात कॅलरी, चरबी आणि मिठाई वापरत असाल, परंतु व्यायाम आणि शारीरिक हालचाली कमी असतील, तर बहुतेक अतिरिक्त ऊर्जा शरीरातील चरबी म्हणून साठवली जाते. यामुळे लठ्ठपणा येऊ शकतो. यासाठी या काही टिप्स अवलंबवा.
- ▶ **ताणतणाव दूर ठेवा** - कधी कधी आहार तज्ज्ञांच्या सल्ल्यानुसार वागून देखील काही उपयोग होत नाही आणि वजन वाढतच राहते. त्यासाठीचे ताण तणाव घेऊ नका.
- ▶ **तळलेले पदार्थ कमी घ्या** - आपल्या जेवण्यात तेलकट

आणि तुपकट कमी खावे. तळलेल्या पदार्थांमध्ये कॅलरी जास्त प्रमाणात असते ज्यामुळे शरीरात फॅट्स वाढते आणि त्यामुळे शरीर स्थूल होतं आणि वजन वाढते.

▶ **तांदळाचा वापर कमी करा** - आपल्या सर्वांचा घरात दररोज भात बनवला जातो. असे म्हटले जाते की जेवणात भात नसेल तर ते जेवण संपूर्ण नसते. पण भाताच्या सेवनाने वजन वाढते कारण भातात कॅलरी जास्त असतात. त्यामुळे वात आणि वजन दोन्ही वाढते. आपण पांढऱ्या तांदळाच्या ऐवजी ब्राऊन तांदळाचा वापर करावा. ह्यात कॅलरीच प्रमाण कमी असतं. हे खाल्ल्याने पोट भरल्यासारखे वाटते. ह्यामध्ये ग्लूकोसिड इंडेक्स कमी प्रमाणात आढळतं.

▶ **आहाराच्या प्रमाणाकडे लक्ष द्या** - काहीवेळ आपण वजन कमी करण्यासाठी काही पदार्थांना आपल्या आहारात समावेश नाही करत आणि एखाद्या वेळ ते पदार्थ खाण्याचा मोह आवरला जात नाही आणि आपण ती खातो. पण असे केल्याने आपल्या केल्याचे सार्थक होणार नाही त्यामुळे असं करण्याचा मोह टाळा.

▶ **न्याहारी वेळेत घ्या** - काही जण स्वतःला फिट दिसण्यासाठी कमी खातात. सकाळची न्याहारी सुद्धा घेत नाही का तर वजन वाढू द्यायचे नाही म्हणून. असं केल्यानं गॅस आणि पोटफुगी सारख्या समस्यांना सामोरी जावे लागते. सकाळची न्याहारी पौष्टिक घेणे सर्वात उत्तम, त्यामुळे आपणास सारखी सारखी भूक लागणार नाही. आपण ओट सारखे पौष्टिक पदार्थ घेऊ शकता.

▶ **आहार वेळेवर घ्या** - एकाच बसणीचे जेवण करण्यापेक्षा दिवसातून ४ ते ५ वेळा थोड थोड करून आहार घ्यावा. आहारात तळलेले पदार्थ घेण्यापेक्षा वाफवलेले किंवा भाजक्या पदार्थांचे.

लंचमध्ये चुकूनही खाऊ नयेत हे पदार्थ

पावसाळ्या उन्हापासून दिलासा तर देतोच पण सोबत अनेक आजारी हेऊन येतो. या ऋतूमध्ये पचनाच्या समस्या सामान्य असतात. म्हणूनच निरोगी राहण्यासाठी अन्नाची विशेष काळजी घेतली पाहिजे. निरोगी राहण्यासाठी सकाळचा नाश्ता आणि दुपारचे जेवण कधीही वगळू नका. अशा परिस्थितीत आज आम्ही तुम्हाला सांगणार आहोत की दुपारच्या जेवणात कोणत्या गोष्टी खाणे टाळवे. पावसाळ्या सुरु असून या ऋतूत तुम्ही तुमच्या आहाराची विशेष काळजी घ्यावी. पावसाळ्यात आजार आणि संसर्गाचा धोका अधिक वाढतो. जर तुम्ही खाण्यात निष्काळजी असाल तर ते तुमच्या आरोग्याला खूप हानी पोहोचवू शकते. दुपारच्या जेवणासाठी तुम्ही जे खाता ते तुमचा संपूर्ण दिवस बनवू किंवा खंडित करू शकते. म्हणूनच दुपारच्या जेवणात फक्त आरोग्यदायी गोष्टींचा समावेश करा. दुपारच्या जेवणात तेलकट मसाले, तळलेले पदार्थ खाणे टाळवे. कमी तेल आणि मसाले असलेले घरगुती अन्न खावे.

▶ **उरलेले रात्रीचे जेवण** - दुपारच्या जेवणात फक्त ताजे तयार केलेले अन्न खा. उरलेले अन्न खाल्ल्याने पोटाचा त्रास होऊ शकतो. त्यामुळे पोट विघडण्याची समस्या निर्माण होते.

▶ **तळलेले पदार्थ** - दुपारच्या जेवणात तळलेले अन्न कधीही खाऊ नका. दुपारचे जेवण ही अशी वेळ असते जेव्हा आपण पूर्ण आणि जड जेवण घेतो. म्हणूनच दुपारच्या जेवणात पौष्टिक पदार्थ खाणे महत्त्वाचे आहे. भाकरी, भाजी, कडधान्य, भात, कोशिंबीर खाणे आवश्यक आहे. यासोबतच तुम्ही लहान किंवा ताकही पिऊ शकता.

▶ **सूप किंवा सॅलड** - काही लोक दुपारच्या जेवणात फक्त सूप किंवा सॅलड खातात, जे चुकीचे आहे. दुपारच्या जेवणात नेहमी संतुलित आहार घ्यावा. फक्त सूप किंवा सॅलड खाल्ल्याने तुम्हाला लवकर भूक लागेल, जर तुम्ही संध्याकाळी काही अस्वास्थ्यकर अन्न खाल्ले तर ते तुमचे आरोग्य बिघडू शकते.

▶ **फळे** - दुपारच्या जेवणात फक्त फळे खाणे हा चांगला पर्याय नाही. जेवण करण्यापूर्वी किंवा नंतर फळे खाण्याची शिफारस केलेली नाही. तुम्ही फळांचा नाश्ता करत असल्याने तुमची पचनक्रिया बिघडते.

▶ **सॅन्डविच किंवा पॅकेज केलेले अन्न** - आधीपासून तयार केलेले सॅन्डविच किंवा पॅक केलेले पदार्थ दुपारच्या जेवणात अजिबात खाऊ नयेत.

▶ **पिज्जा किंवा पास्ता** - दुपारच्या जेवणात पिज्जा किंवा पास्ता खाल्ल्याने तुमच्या पचनसंस्थेलाही हानी पोहोचते आणि त्यामुळे तुमचे वजनही वेगाने वाढते.

शरीराची मजबूत रोगप्रतिकारक शक्ती तुम्हाला अनेक प्रकारच्या संसर्जन्य रोगांपासून वाचवण्यासाठी फायदेशीर ठरते. आरोग्य तज्ञांचे म्हणणे आहे की, रोगप्रतिकारक शक्ती मजबूत करणे ही एक सतत प्रक्रिया आहे, म्हणजेच तुम्हाला त्यासाठी सतत प्रयत्न करणे आवश्यक आहे. रोगप्रतिकारक शक्ती मजबूत करण्यासाठी, आपण आपल्या आहारात पौष्टिक अन्नाचा समावेश करणे आणि नियमित व्यायाम करण्याची सवय लावणे गरजेचे आहे. आरोग्य तज्ञांचे म्हणणे आहे की, विटॅमिन सी असलेल्या पदार्थांचे सेवन हे रोगप्रतिकारक शक्ती मजबूत करण्यासाठी फायदेशीर मानले जाते. पण, हे एक पोषक तत्व तुमच्यासाठी पुरेसे नाही. रोग प्रतिकारक शक्ती मजबूत करण्यासाठी, आहाराद्वारे जीवनसत्त्वे, प्रथिने आणि इतर प्रकारच्या पोषक तत्वांचे सेवन करणे महत्त्वाचे आहे.

आहाराद्वारे विटॅमिन सी मिळवा : शरीराची रोगप्रतिकारक शक्ती मजबूत करण्यासाठी विटॅमिन सी हे सर्वात आवश्यक पोषक मानले जाते. याशिवाय, रोजच्या आहारात विटॅमिन सी समृद्ध पदार्थांचा समावेश

▶ **काम झाल्यावर ब्रशला ठेवा** कोटापुनाशकमध्ये - जेव्हा तुम्ही एकदा ब्रशने काम करून घेतात तेव्हा ब्रश खराब होतो. आणि हा ब्रश टॉयलेटमध्ये घाण वास निर्माण करतो. म्हणून ब्रशला एकदा काम झाल्यानंतर पूर्ण रात्र कोटापुनाशक किंवा ब्लीचमध्ये डुबवून ठेवावे. याने जेव्हा तुम्ही पुढे जेव्हा याचा वापर कराल तेव्हा ब्रश

▶ **टॉयलेट फक्त तुमच्या** जीवनेलीला दर्शवतो बलकी तुमच्या कुटुंबियांच्या आरोग्याला देखील प्रभावित करतो. जर तुमच्या टॉयलेटमधून दुर्गंध येत असेल आणि तो स्वच्छ नसेल तर असा अंदाज लावण्यात येतो की तुम्ही किती बेपर्वा आहात, स्वच्छतेकडे तुमचे लक्ष नाही आहे. त्यासोबतच घाणीत पसरणारे बॅक्टेरिया तुमच्या कुटुंबियांच्या आरोग्यावर विपरित प्रभाव देखील टाकतात. जेव्हा एक टॉयलेट एवढे महत्त्वपूर्ण आहे तर त्याला स्वच्छ ठेवणे देखील फारच गरजेचे आहे. पण कसे? तर जाणून घ्या....

▶ **काम झाल्यावर ब्रशला ठेवा** कोटापुनाशकमध्ये - जेव्हा तुम्ही एकदा ब्रशने काम करून घेतात तेव्हा ब्रश खराब होतो. आणि हा ब्रश टॉयलेटमध्ये घाण वास निर्माण करतो. म्हणून ब्रशला एकदा काम झाल्यानंतर पूर्ण रात्र कोटापुनाशक किंवा ब्लीचमध्ये डुबवून ठेवावे. याने जेव्हा तुम्ही पुढे जेव्हा याचा वापर कराल तेव्हा ब्रश

केल्यास शरीरातील रोगजनांशी लढण्यासाठी मजबूत प्रतिकारक शक्ती विकसित होण्यास मदत होते.

झिंक पेणी निरोगी ठेवते : जस्त आपल्या शरीरातील सर्व पेशींमध्ये आढळते. हे आपल्या रोगप्रतिकारक प्रणालीला आक्रमण करणाऱ्या जीवाणू आणि विषाणूशी लढण्यास मदत करते. तुमचे शरीर डीएनए (पेशीमधील अनुवांशिक सामग्री) आणि प्रथिने तयार करण्यासाठी झिंक देखील वापरते. आरोग्य तज्ञांचे म्हणणे आहे की, विटॅमिन सी असलेल्या पदार्थांचे सेवन हे रोगप्रतिकारक शक्ती मजबूत करण्यासाठी फायदेशीर मानले जाते. पण, हे एक पोषक तत्व तुमच्यासाठी पुरेसे नाही. रोग प्रतिकारक शक्ती मजबूत करण्यासाठी, आहाराद्वारे जीवनसत्त्वे, प्रथिने आणि इतर प्रकारच्या पोषक तत्वांचे सेवन करणे महत्त्वाचे आहे.

आहाराद्वारे विटॅमिन सी मिळवा : शरीराची रोगप्रतिकारक शक्ती मजबूत करण्यासाठी विटॅमिन सी हे सर्वात आवश्यक पोषक मानले जाते. याशिवाय, रोजच्या आहारात विटॅमिन सी समृद्ध पदार्थांचा समावेश

▶ **काम झाल्यावर ब्रशला ठेवा** कोटापुनाशकमध्ये - जेव्हा तुम्ही एकदा ब्रशने काम करून घेतात तेव्हा ब्रश खराब होतो. आणि हा ब्रश टॉयलेटमध्ये घाण वास निर्माण करतो. म्हणून ब्रशला एकदा काम झाल्यानंतर पूर्ण रात्र कोटापुनाशक किंवा ब्लीचमध्ये डुबवून ठेवावे. याने जेव्हा तुम्ही पुढे जेव्हा याचा वापर कराल तेव्हा ब्रश

▶ **टॉयलेट फक्त तुमच्या** जीवनेलीला दर्शवतो बलकी तुमच्या कुटुंबियांच्या आरोग्याला देखील प्रभावित करतो. जर तुमच्या टॉयलेटमधून दुर्गंध येत असेल आणि तो स्वच्छ नसेल तर असा अंदाज लावण्यात येतो की तुम्ही किती बेपर्वा आहात, स्वच्छतेकडे तुमचे लक्ष नाही आहे. त्यासोबतच घाणीत पसरणारे बॅक्टेरिया तुमच्या कुटुंबियांच्या आरोग्यावर विपरित प्रभाव देखील टाकतात. जेव्हा एक टॉयलेट एवढे महत्त्वपूर्ण आहे तर त्याला स्वच्छ ठेवणे देखील फारच गरजेचे आहे. पण कसे? तर जाणून घ्या....

▶ **काम झाल्यावर ब्रशला ठेवा** कोटापुनाशकमध्ये - जेव्हा तुम्ही एकदा ब्रशने काम करून घेतात तेव्हा ब्रश खराब होतो. आणि हा ब्रश टॉयलेटमध्ये घाण वास निर्माण करतो. म्हणून ब्रशला एकदा काम झाल्यानंतर पूर्ण रात्र कोटापुनाशक किंवा ब्लीचमध्ये डुबवून ठेवावे. याने जेव्हा तुम्ही पुढे जेव्हा याचा वापर कराल तेव्हा ब्रश

आहाराद्वारे झिंकचे सेवन करण्याचा सल्ला देतात. ते गंभीर आजारांपासून तुमचे रक्षण करण्यासाठी देखील उपयुक्त आहे.

विटॅमिन डीचे अनेक आरोग्य फायदे : विटॅमिन डी हाडांसाठी तसेच स्नायू आणि मज्जातंतूंच्या कार्यासाठी आवश्यक आहे. संशोधकांना आढळले की विटॅमिन डी रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवून बॅक्टेरिया आणि विषाणूशी लढण्यास देखील मदत करते. आहाराद्वारे हे सहज साध्य करता येते. बदाम, इतर अनेक प्रकारचे झायडूट्स, दुग्धजन्य पदार्थ आणि फळे या जीवनसत्त्वाने भरपूर असतात जे शरीरासाठी अनेक प्रकारे फायदेशीर असतात.

विटॅमिन ईचे सेवन करणे गरजेचे : विटॅमिन ई मानवी शरीरात एक शक्तिशाली ऑटॉऑक्सिडेंट आहे. हे रोगप्रतिकारक शक्तीला संसर्गाशी लढण्यास मदत करते. रक्तवाहिन्यांचा विस्तार करणे देखील आवश्यक आहे, जे त्यांच्यामध्ये गुठळ्या तयार होण्यापासून रोखण्यास मदत करते. त्वचा निरोगी ठेवण्यासाठी आणि केसांच्या आरोग्यास प्रोत्साहन देण्यासाठी विटॅमिन ई असलेल्या पदार्थांचे सेवन करण्याचा सल्ला दिला जातो.



टॉयलेटला स्वच्छ ठेवण्यासाठी जरूरी टिप्स

▶ **काम झाल्यावर ब्रशला ठेवा** कोटापुनाशकमध्ये - जेव्हा तुम्ही एकदा ब्रशने काम करून घेतात तेव्हा ब्रश खराब होतो. आणि हा ब्रश टॉयलेटमध्ये घाण वास निर्माण करतो. म्हणून ब्रशला एकदा काम झाल्यानंतर पूर्ण रात्र कोटापुनाशक किंवा ब्लीचमध्ये डुबवून ठेवावे. याने जेव्हा तुम्ही पुढे जेव्हा याचा वापर कराल तेव्हा ब्रश

डाएटिंग म्हणजे काय? आपल्यासाठी योग्य डाएट प्लॅन कसा ओळखाल?

डाएट प्लॅन का गरजेचा असतो? आता तुम्ही जेव्हा स्वतःला बघायला लागाता तेव्हा तुम्हाला काहीतरी आहारात बदल केला पाहिजे असं वाटतं. मग तुम्हाला जाणवतं की आपलं काही तरी बिघडतंय म्हणजे आपलं वजन वाढतंय, आपण वेगळे दिसायला लागलोय. आपलं वजन वाढतंय तर आपली रोजची काम करण्याची क्षमता कमी झाली आहे किंवा आपल्याला खूप आळस येतोय वगैरे विचार येतात. तसंच अशावेळी मनात येतं की आपल्याला डायबेटिसपण झालाय आपलं वजन पण वाढतंय किंवा आपल्याला थायरॉईडचा त्रासपण सुरु झालाय जेणेकरून आपलं वजन आता कमी होणार नाही किंवा पीपीओडीचा त्रास असणाऱ्यांना त्यांचे डॉक्टर वजन कमी झाल्याशिवाय त्रास कमी होणार नाही असं सांगतात. अशा अनेक कारणांमुळे आपले आरोग्याचे प्रश्न सोडवण्यासाठी आहाराकडे म्हणजे डाएटकडे लक्ष देण्याची गरज असते. वजन कमी असताना किंवा वाढलेलं असताना डाएटकडे डोळ्यापणे पाहायला लागतं. डाएट म्हणजे आपलं कमी झालेलं वजन टिकून राहाणं आणि वाढलेलं वजन त्रासादायक

▶ **काम झाल्यावर ब्रशला ठेवा** कोटापुनाशकमध्ये - जेव्हा तुम्ही एकदा ब्रशने काम करून घेतात तेव्हा ब्रश खराब होतो. आणि हा ब्रश टॉयलेटमध्ये घाण वास निर्माण करतो. म्हणून ब्रशला एकदा काम झाल्यानंतर पूर्ण रात्र कोटापुनाशक किंवा ब्लीचमध्ये डुबवून ठेवावे. याने जेव्हा तुम्ही पुढे जेव्हा याचा वापर कराल तेव्हा ब्रश

▶ **काम झाल्यावर ब्रशला ठेवा** कोटापुनाशकमध्ये - जेव्हा तुम्ही एकदा ब्रशने काम करून घेतात तेव्हा ब्रश खराब होतो. आणि हा ब्रश टॉयलेटमध्ये घाण वास निर्माण करतो. म्हणून ब्रशला एकदा काम झाल्यानंतर पूर्ण रात्र कोटापुनाशक किंवा ब्लीचमध्ये डुबवून ठेवावे. याने जेव्हा तुम्ही पुढे जेव्हा याचा वापर कराल तेव्हा ब्रश

▶ **काम झाल्यावर ब्रशला ठेवा** कोटापुनाशकमध्ये - जेव्हा तुम्ही एकदा ब्रशने काम करून घेतात तेव्हा ब्रश खराब होतो. आणि हा ब्रश टॉयलेटमध्ये घाण वास निर्माण करतो. म्हणून ब्रशला एकदा काम झाल्यानंतर पूर्ण रात्र कोटापुनाशक किंवा ब्लीचमध्ये डुबवून ठेवावे. याने जेव्हा तुम्ही पुढे जेव्हा याचा वापर कराल तेव्हा ब्रश

▶ **काम झाल्यावर ब्रशला ठेवा** कोटापुनाशकमध्ये - जेव्हा तुम्ही एकदा ब्रशने काम करून घेतात तेव्हा ब्रश खराब होतो. आणि हा ब्रश टॉयलेटमध्ये घाण वास निर्माण करतो. म्हणून ब्रशला एकदा काम झाल्यानंतर पूर्ण रात्र कोटापुनाशक किंवा ब्लीचमध्ये डुबवून ठेवावे. याने जेव्हा तुम्ही पुढे जेव्हा याचा वापर कराल तेव्हा ब्रश

▶ **काम झाल्यावर ब्रशला ठेवा** कोटापुनाशकमध्ये - जेव्हा तुम्ही एकदा ब्रशने काम करून घेतात तेव्हा ब्रश खराब होतो. आणि हा ब्रश टॉयलेटमध्ये घाण वास निर्माण करतो. म्हणून ब्रशला एकदा काम झाल्यानंतर पूर्ण रात्र कोटापुनाशक किंवा ब्लीचमध्ये डुबवून ठेवावे. याने जेव्हा तुम्ही पुढे जेव्हा याचा वापर कराल तेव्हा ब्रश

▶ **काम झाल्यावर ब्रशला ठेवा** कोटापुनाशकमध्ये - जेव्हा तुम्ही एकदा ब्रशने काम करून घेतात तेव्हा ब्रश खराब होतो. आणि हा ब्रश टॉयलेटमध्ये घाण वास निर्माण करतो. म्हणून ब्रशला एकदा काम झाल्यानंतर पूर्ण रात्र कोटापुनाशक किंवा ब्लीचमध्ये डुबवून ठेवावे. याने जेव्हा तुम्ही पुढे जेव्हा याचा वापर कराल तेव्हा ब्रश

▶ **काम झाल्यावर ब्रशला ठेवा** कोटापुनाशकमध्ये - जेव्हा तुम्ही एकदा ब्रशने काम करून घेतात तेव्हा ब्रश खराब होतो. आणि हा ब्रश टॉयलेटमध्ये घाण वास निर्माण करतो. म्हणून ब्रशला एकदा काम झाल्यानंतर पूर्ण रात्र कोटापुनाशक किंवा ब्लीचमध्ये डुबवून ठेवावे. याने जेव्हा तुम्ही पुढे जेव्हा याचा वापर कराल तेव्हा ब्रश

▶ **काम झाल्यावर ब्रशला ठेवा** कोटापुनाशकमध्ये - जेव्हा तुम्ही एकदा ब्रशने काम करून घेतात तेव्हा ब्रश खराब होतो. आणि हा ब्रश टॉयलेटमध्ये घाण वास निर्माण करतो. म्हणून ब्रशला एकदा काम झाल्यानंतर पूर्ण रात्र कोटापुनाशक किंवा ब्लीचमध्ये डुबवून ठेवावे. याने जेव्हा तुम्ही पुढे जेव्हा याचा वापर कराल तेव्हा ब्रश

▶ **पांढऱ्या सिरक्याचा वापर करावा** - फ्लश टॅकमध्ये पांढरा सिरका टाकल्याने ते केवळ स्वच्छ होत नाही तर फ्रेश देखील होईल आणि तुमच्या सेनेटरीमध्ये जमलेले हार्ड-वाटरला देखील तो काढतो. याने टॉयलेट जाम होत नाही. सिरका एक कीटाणुनाशक, स्टेन रिमूवर आहे तसेच हे 100% नॉन-टॉक्सिक आहे, म्हणून याचा वापर तुम्ही करू शकता. चांगल्या सुगंधीसाठी तुम्ही सिरक्यामध्ये सीट्रोनला किंवा नीलगिरीचे तेल देखील मिसळू शकता. फ्लश टॅकमध्ये रोज सिरका टाकल्याने वीकअंड जेव्हा तम्ही याला स्वच्छ कराल तर त्यात जास्त घाण जमणार नाही.

▶ **योग्य प्रकारे फ्लश करा** - जो व्यक्ती आपले काम झाल्यानंतर टॉयलेटला योग्य प्रकारे फ्लश करतो त्याची गणना समजदार व्यक्तींमध्ये होते. फ्लश करताना ह्या गोष्टींचे देखील लक्ष ठेवायला पाहिजे की घाण परत नको यायला. म्हणून फ्लश करताना झाकण नेहमी बंद करावे.

▶ **काम झाल्यावर ब्रशला ठेवा** कोटापुनाशकमध्ये - जेव्हा तुम्ही एकदा ब्रशने काम करून घेतात तेव्हा ब्रश खराब होतो. आणि हा ब्रश टॉयलेटमध्ये घाण वास निर्माण करतो. म्हणून ब्रशला एकदा काम झाल्यानंतर पूर्ण रात्र कोटापुनाशक किंवा ब्लीचमध्ये डुबवून ठेवावे. याने जेव्हा तुम्ही पुढे जेव्हा याचा वापर कराल तेव्हा ब्रश

▶ **काम झाल्यावर ब्रशला ठेवा** कोटापुनाशकमध्ये - जेव्हा तुम्ही एकदा ब्रशने काम करून घेतात तेव्हा ब्रश खराब होतो. आणि हा ब्रश टॉयलेटमध्ये घाण वास निर्माण करतो. म्हणून ब्रशला एकदा काम झाल्यानंतर पूर्ण रात्र कोटापुनाशक किंवा ब्लीचमध्ये डुबवून ठेवावे. याने जेव्हा तुम्ही पुढे जेव्हा याचा वापर कराल तेव्हा ब्रश

▶ **काम झाल्यावर ब्रशला ठेवा** कोटापुनाशकमध्ये - जेव्हा तुम्ही एकदा ब्रशने काम करून घेतात तेव्हा ब्रश खराब होतो. आणि हा ब्रश टॉयलेटमध्ये घाण वास निर्माण करतो. म्हणून ब्रशला एकदा काम झाल्यानंतर पूर्ण रात्र कोटापुनाशक किंवा ब्लीचमध्ये डुबवून ठेवावे. याने जेव्हा तुम्ही पुढे जेव्हा याचा वापर कराल तेव्हा ब्रश

▶ **काम झाल्यावर ब्रशला ठेवा** कोटापुनाशकमध्ये - जेव्हा तुम्ही एकदा ब्रशने काम करून घेतात तेव्हा ब्रश खराब होतो. आणि हा ब्रश टॉयलेटमध्ये घाण वास निर्माण करतो. म्हणून ब्रशला एकदा काम झाल्यानंतर पूर्ण रात्र कोटापुनाशक किंवा ब्लीचमध्ये डुबवून ठेवावे. याने जेव्हा तुम्ही पुढे जेव्हा याचा वापर कराल तेव्हा ब्रश

▶ **काम झाल्यावर ब्रशला ठेवा** कोटापुनाशकमध्ये - जेव्हा तुम्ही एकदा ब्रशने काम करून घेतात तेव्हा ब्रश खराब होतो. आणि हा ब्रश टॉयलेटमध्ये घाण वास निर्माण करतो. म्हणून ब्रशला एकदा काम झाल्यानंतर पूर्ण रात्र कोटापुनाशक किंवा ब्लीचमध्ये डुबवून ठेवावे. याने जेव्हा तुम्ही पुढे जेव्हा याचा वापर कराल तेव्हा ब्रश

▶ **काम झाल्यावर ब्रशला ठेवा** कोटापुनाशकमध्ये - जेव्हा तुम्ही एकदा ब्रशने काम करून घेतात तेव्हा ब्रश खराब होतो. आणि हा ब्रश टॉयलेटमध्ये घाण वास निर्माण करतो. म्हणून ब्रशला एकदा काम झाल्यानंतर पूर्ण रात्र कोटापुनाशक किंवा ब्लीचमध्ये डुबवून ठेवावे. याने जेव्हा तुम्ही पुढे जेव्हा याचा वापर कराल तेव्हा ब्रश

▶ **काम झाल्यावर ब्रशला ठेवा** कोटापुनाशकमध्ये - जेव्हा तुम्ही एकदा ब्रशने काम करून घेतात तेव्हा ब्रश खराब होतो. आणि हा ब्रश टॉयलेटमध्ये घाण वास निर्माण करतो. म्हणून ब्रशला एकदा काम झाल्यानंतर पूर्ण रात्र कोटापुनाशक किंवा ब्लीचमध्ये डुबवून ठेवावे. याने जेव्हा तुम्ही पुढे जेव्हा याचा वापर कराल तेव्हा ब्रश

▶ **काम झाल्यावर ब्रशला ठेवा** कोटापुनाशकमध्ये - जेव्हा तुम्ही एकदा ब्रशने काम करून घेतात तेव्हा ब्रश खराब होतो. आणि हा ब्रश टॉयलेटमध्ये घाण वास निर्माण करतो. म्हणून ब्रशला एकदा काम झाल्यानंतर पूर्ण रात्र कोटापुनाशक किंवा ब्लीचमध्ये डुबवून ठेवावे. याने जेव्हा तुम्ही पुढे जेव्हा याचा वापर कराल तेव्हा ब्रश

साबुदाण्याचे फायदे आणि तोटे



चांगले होते. जेणेकरून धमन्याचे कार्बोहायड्रेट्स होतं आणि उच्च रक्तदाबाची समस्या दूर होते.

▶ **उच्च रक्तदाब ठीक करते** - याच्या सेवनाने रक्ताभिसरण

शिळी पोळी खाण्याचे फायदे जाणून हैराण व्हाल

शिळे अन्न आरोग्यासाठी हानिकारक मानले जाते.

