

मराठी दैनिक मराठी एकीकरण

मराठी मायबोलीचा अभिमान जोपासणारे एकमेव पत्र

○संपादक : डॉ. श्री. दीपक मोरेश्वर नाईक

बातमीपत्र

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

● वर्ष -०५ ● अंक-१८९ ● मुंबई, मंगळवार, १० फेब्रुवारी २०२६ ● पृष्ठ-८ ● मूल्य-५ रु.

MARATHI EKIKARAN BATMIPATRA

डॉ. दीपक नाईक यांची नाशिकमध्ये शोकसभा



■ बातमी / लेख, प्रीती दीपक नाईक

आश्रय ट्रस्टचे संस्थापक अध्यक्ष डॉ. दीपक नाईक यांचे ३० डिसेंबर २०२५ रोजी अल्पशा आजाराने दुःखद निधन झाले असून या दुःखद निधनाने संपूर्ण आश्रय ट्रस्ट परिवार भाऊक झालेला आहे. दीपक सरांच्या अचानक जाण्याने त्यांच्या कुटुंबीयांना आधार देण्यासाठी नाशिकमध्ये आश्रय ट्रस्ट तसेच जनकल्याण रक्तपेढी यांच्या संयुक्त विद्यमाने शोकसभेचे जनकल्याण रक्तपेढी मध्ये आयोजन करण्यात आले होते. या शोक सभेमध्ये डॉ. दीपक यांच्या आठवणींना उजाळा देण्यात आला. सरांच्या अकस्मिक निधनाने संपूर्ण आश्रय ट्रस्ट पोरका झाला असून सरांनी थॅलेसिमिया मुक्त महाराष्ट्रासाठी केलेले प्रयत्न म्हणजेच अज्ञान व्यक्तींना अंधाराकडून तेजाकडे नेण्यासारखेच आहे. सतत हसतमुख चेहरा, कोणताही निर्णय घेत असताना संपूर्ण कुटुंबाला विश्वासात घेऊन निर्णय घेणे त्याचबरोबर ट्रस्टचे काम करण्यासाठी जेव्हा कुठे बाहेर प्रवास असायचा तेव्हा संपूर्ण कुटुंब त्यांच्याबरोबर असायचे त्यामुळे संपूर्ण ट्रस्टचे कामकाज संपूर्ण कुटुंबाला ज्ञात असून कोणत्याही अडचणीमध्ये एकमेकांबरोबर चर्चा व विचार विनिमय करून निर्णय घेण्याची चांगली सवय, वृत्ती सरांच्या उत्तम व्यवस्थापन व स्वभावाची ओळख करून देते. माणसे ओळखण्याची चूनुक, व कोणते काम करून घेताना इतरांना सोबत घेऊन जाण्याच्या त्यांच्या सवयीमुळे संपूर्ण ट्रस्ट एक कुटुंब म्हणून थॅलेसिमिया मुक्त महाराष्ट्रासाठी प्रयत्न करताना दिसून येत आहे. ट्रस्टच्या वतीने थॅलेसिमिया मुक्त महाराष्ट्र करण्यासाठी नाशिक मधील मराठा विद्या प्रसारक समाज संस्थेबरोबर सामंजस्य करार करून ट्रस्टच्या वतीने २००० पेक्षा जास्त विद्यार्थ्यांमध्ये जनजागृती करून थॅलेसिमियाग्रस्त मुलांबरोबरच पालकांना मार्गदर्शन करण्याचे काम सरांच्या वतीने करण्यात आले आहे. त्याचबरोबर नाशिक मधील जनकल्याण रक्तपेढी यांच्याबरोबर हातात हात घेऊन थॅलेसिमिया मुक्त महाराष्ट्र करण्यासाठी ट्रस्टने हात मिळवणी केली आहे. थॅलेसिमिया मुक्त महाराष्ट्र करण्यासाठी सरांनी अनेक सामाजिक संस्था, शैक्षणिक संस्थांबरोबर चर्चा करून थॅलेसिमिया मुक्त महाराष्ट्रासाठी पूर्वतयारी केली होती परंतु सरांच्या अकस्मिक निधनाने कामकाजामध्ये थोडासा खंड पडला असून सर्व सदस्यांनी दीपक साहेबांचे अधुरे स्वप्न पूर्ण करण्याची ग्वाही शोकसभेमध्ये देण्यात आली. सदर शोक सभेसाठी कुटुंबाच्या वतीने गुरुप्रसाद नाईक, प्रीती नाईक, गौरी नाईक उपस्थित होते. नाईक कुटुंबाचे आगमन होताच संपूर्ण उपस्थितांच्या डोळ्यांच्या कडा पाणावल्या, उपस्थितांनी डॉ. दीपक नाईक यांच्या आठवणींना उजाळा दिला. शोक सभेसाठी जनकल्याण रक्तपेढीचे सहकार्यावा मदन बंधूरे, विनय सौचे, विद्या एकबोटे, तसेच आश्रय ट्रस्ट वतीने प्रा. प्रकाश पांगम, स्नेहा कुलकर्णी, प्रा. दिपाली सूर्यवंशी डॉ. प्रवीण गोळे, डॉ. संदीप भिसे, डॉ. अरुण काळे, रुपेश थेटे, स्वाती थेटे, डॉ. प्रियंका जाधव, पूनम भिसे, रवींद्र कुलकर्णी, सचिन मोरे, विलास पाटील, प्राज्ञका जगार, डॉ. सुचिता गंधे आदिसह इतर सदस्य उपस्थित होते. सर्वांनी शोकाकुल वातावरणात डॉ. दीपक नाईक यांना श्रद्धांजली व आदरांजली अर्पित केली.

बाबा हरनाम सिंघ जी यांच्या हस्ते आरम्भता की 'अरदास'

■ नवी मुंबई प्रतिनिधी,
'हिंद दी चादर श्री गुरु तेग बहादूर' यांच्या ३५० व्या शहिदी समामग शताब्दी वर्षानिमित्त दि. २८ फेब्रुवारी व ०१ मार्च २०२६ रोजी खारघर, नवी मुंबई येथे कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले आहे. या कार्यक्रमासाठी प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी तसेच केंद्रीय गृहमंत्री अमित शहा यांची प्रमुख उपस्थिती लाभणार आहे. या कार्यक्रमाची आरम्भता की 'अरदास' संत समाजचे प्रधान संत ज्ञानी हरनाम सिंघ जी, मुखी दमदमी टकसाल यांच्या हस्ते ओवे मैदान, सेक्टर २९, खारघर, नवी मुंबई येथे करण्यात आली.

अल्पसंख्याक विकास विभाग, राज्य समन्वय समिती आणि सिख, सिकलगर, बंजारा, लबाना, मोहयाल, सिंधी, वाल्मिकी, उदासीन तथा भगत नामदेव (वारकरी) संप्रदाय अशा नऊ समाजांच्या संयुक्त विद्यमाने या कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले असून, लाखोंच्या संख्येने भाविक राज्य तसेच देशातून उपस्थित राहणार आहेत.

यावेळी कोकण विभागीय महसूल आयुक्त डॉ. विजय सूर्यवंशी, सिडकोचे व्यवस्थापकीय संचालक विजय सिंघल, नवी मुंबई महानगरपालिका आयुक्त डॉ. कैलास शिंदे, नवी मुंबई पोलीस आयुक्त मिलिंद भारंबे, ठाणे जिल्हाधिकारी डॉ. श्रीकृष्ण पांचाळ, उपजिल्हाधिकारी रविंद्र राठोड, सिडकोचे सह व्यवस्थापकीय संचालक राजा दयानिधी, सिडकोचे सह व्यवस्थापकीय संचालक गणेश देशमुख, सिडकोचे मुख्य दक्षता अधिकारी सुरेश मंगडे, पनवेल महानगरपालिकेचे आयुक्त मंगेश चितळे, अपर आयुक्त फरोग मुकादम, उपायुक्त विजय म्हसाळ, पोलीस उपायुक्त प्रशांत मोहिते, रश्मी नांदेडकर, वाहतूक उपायुक्त तिरुपती काकडे, हिंद दी चादर कार्यक्रमाच्या राज्यस्तरीय समितीचे समन्वयक रामेश्वर नाईक, क्षेत्रिय आयोजन समिती, नवी मुंबईचे अध्यक्ष अमरपाल सिंघ रंधावा, सुप्रीम कॉन्सिल, नवी मुंबई गुरुद्वाराचे अध्यक्ष जअसाल सिंग सिद्धू, खारघर गुरुद्वाराचे अध्यक्ष परमजित सिंग बल, महाराष्ट्र राज्य सिख समन्वय समितीचे चरणदीप सिंग (हॅप्पी सिंग), राज्यस्तरीय समितीचे निमंत्रक तथा महाराष्ट्र राज्य पंजाबी साहित्य अकादमीचे कार्याध्यक्ष बल मिलिकित सिंग, नवी प्रेस क्लबचे अध्यक्ष तथा कोकण विभागीय अधिस्वीकृती समितीचे अध्यक्ष मनोज जालनावाला यांच्यासह शीख, सिकलगर, बंजारा, लबाना, मोहयाल, सिंधी, वाल्मिकी, उदासीन तथा भगत नामदेव (वारकरी) संप्रदाय समाजातील प्रतिनिधी उपस्थित होते.

संत ज्ञानी हरनाम सिंघजी यांनी ह्याहिंद दी चादर श्री गुरु तेग बहादूर ह्यांच्या बलिदानविषयीचे माहात्म्य सांगितले. पुढील पिढीपर्यंत श्री गुरु तेग बहादूर यांच्या शौर्याचा इतिहास पोहचवणे हा या कार्यक्रमाचा उद्देश असून शहादतविषयी जागर करणे का महत्त्वाचे आहे, याविषयी त्यांनी सविस्तर विवेचन दिले. नागपूर आणि नांदेड या ठिकाणी "हिंद दी चादर" या कार्यक्रमाच्या यशस्वी आयोजनामध्ये प्रशासनाच्या सहकार्याची खूप मोठी जोड होती. आणि आज खारघर, नवी मुंबई येथे देखील आजच्या आरम्भता की "अरदास" कार्यक्रमासाठी उपस्थित असलेल्या अधिकाऱ्यांच्या उत्साहातून हे स्पष्ट होत आहे की, येथील कार्यक्रम देखील खूप मोठ्या प्रमाणात यशस्वी होणार आहे. या कार्यक्रमाच्या यशस्वीतेसाठी सहकार्याने काम करण्याचे आवाहन त्यांनी यावेळी केले.

यावेळी कोकण विभागीय महसूल आयुक्त डॉ. विजय सूर्यवंशी म्हणाले की, खारघर येथे श्री गुरु तेग बहादूर जी यांच्या ३५० व्या शहिदी जयंतीनिमित्त आयोजित करण्यात येणाऱ्या भव्य कार्यक्रमासाठी प्रशासनाने व्यापक नियोजन केले असून तयारी महानगरापूर्वीच सुरू करण्यात आली आहे. रायगड व ठाणे जिल्हा प्रशासनाने २५ समित्यांची स्थापना करून विविध जबाबदाऱ्या निश्चित केल्या आहेत. नागपूर आणि नांदेड येथील यशस्वी कार्यक्रमांनंतर आता खारघर येथील कार्यक्रमाकडे देश-विदेशातील भाविकांचे लक्ष लागले आहे. कार्यक्रमासाठी प्रशासन, पोलीस व महानगरपालिका यंत्रणा समन्वयाने दिवसरात्र कार्यरत असून भाविकांसाठी आवश्यक सर्व सुविधा उपलब्ध करून देण्यात येणार असल्याची माहिती विभागीय आयुक्त सूर्यवंशी यांनी दिली. गुरु नानक नामलेवा समिती, शीख समुदाय तसेच विविध समाजघटकांच्या सहकार्याने हा कार्यक्रम भव्य आणि ऐतिहासिक स्वरूपात पार पडणार असल्याचा विश्वास त्यांनी यावेळी व्यक्त केला.

"हिंद दी चादर" कार्यक्रमाच्या राज्यस्तरीय समितीचे समन्वयक रामेश्वर नाईक यांनी गुरु तेग बहादूर जी यांच्याशी लबाना, मोहयाल, सिंधी, वाल्मिकी, उदासीन तथा भगत नामदेव (वारकरी) संप्रदाय यांच्याशी निगडित असलेला इतिहास सांगितला. तसेच त्यांनी नागपूर आणि नांदेड येथे झालेल्या कार्यक्रमाबद्दल माहिती दिली. त्याचबरोबर खारघर येथे होणाऱ्या कार्यक्रमासाठी सर्व समाजवांधवांनी निःस्वार्थ सेवाभाव ठेवून सहकार्य करण्याचे आवाहन यावेळी केले.

'जो बोले सो निहाल सत श्री अकाल'च्या घोषणांनी परिसर दुमदुमला



शरद पवारांना कोणालाही भेटण्यास मनाई हेल्थ रिपोर्ट समोर, तपासण्यातून काय समोर आलं?



■ पुणे प्रतिनिधी,
खासदार शरद पवार यांची प्रकृती बिघडली आहे. त्यांना तातडीने बारामतीतून पुण्यातील रुबी रुग्णालयात दाखल करण्यात आले आहे. बारामतीमध्ये असताना सकाळी डॉक्टरांची एक टीम शरद पवार यांची तपासणी करण्यासाठी गेली होती. त्यानंतर दुपारीदेखील पवारांच्या गोविंदबागेत डॉक्टरांची टीम गेली होती. त्यानंतर त्यांना पुण्यातील रुबी रुग्णालयात हलवण्यात आले. त्यांना शरद पवार कारमधून उतरून व्हिल चेअरने रुग्णालयात गेले. दरम्यान, आता शरद पवार यांच्या तपासणीचे रिपोर्ट समोर आले आहेत. मिळालेल्या माहितीनुसार त्यांना कोणालाही भेटण्यास मनाई करण्यात आली आहे.

नेमकी काय माहिती समोर आली ?
शरद पवारांना खोकला आणि श्वास घेण्यास त्रास होत आहे. त्यांच्यावर सध्या रुग्णालयात उपचार सुरू आहेत. शरद पवारांसोबत त्यांच्या पत्नी आणि खासदार सुप्रिया सुळे यादेखील रुग्णालयात दाखल झाल्या आहेत. शरद पवार रुबी हॉल क्लिनिकमध्ये ज्येष्ठ डॉक्टर डॉ. सायमन ग्रॅट हे शरद पवार यांच्यावर उपचार करणार आहेत. सध्या त्यांची प्रकृती स्थिर असल्याची प्राथमिक माहिती आहे. शरद पवार यांच्या प्रकृतीबाबत अधिकृत वैद्यकीय अपडेटची प्रतीक्षा आहे.

शरद पवार यांच्या तपासणी अहवालात नेमकं काय ?
शरद पवार यांच्या प्राथमिक तपासण्याचे काही रिपोर्ट समोर आले आहेत. सध्याती कोणतीही धिंतेची बाब नसल्याचे डॉक्टरांनी सांगितले आहे. तसेच शरद पवार यांची प्रकृती स्थिर असून त्यांच्यावर प्रायव्हेट रुममध्ये उपचार केले जात आहेत. मॉनिटरवर दिसणाऱ्या मोजमापानुसार शरद पवार यांच्या हृदयाचे टोके (हार्ट रेट) सुमारे ७४ प्रति मिनिट आहेत. हा रिपोर्ट प्रोड व्यक्तीसाठी सामान्य मर्यादित आहे ऑक्सिजनचे प्रमाण हे सुमारे ९८ टक्के आहे. ही पातळी सामान्य असून रक्तातील ऑक्सिजन पुरेसा असल्याचे दर्शवते. श्वसनगती (रिस्पिरेटरी रेट) सुमारे २६ प्रति मिनिट असून ही संख्या सामान्यपेक्षा जास्त आहे. प्रोडसाठी ही प्रमाण साधारण १२-२० प्रति मिनिट असते. म्हणजेच श्वसन वेग वाढलेला आहे. या आकडेवारीनुसार रुग्णाचे हृदयाचे टोके आणि ऑक्सिजन पातळी स्थिर व समाधानकारक आहेत. मात्र, श्वसन वेग वाढलेला दिसतो, असे सांगण्यात येत आहे.

थंडीच्या दिवसांत तिळाचे असेही फायदे

हिवाळ स्वस्थतासाठी चांगला मानला जातो. थंडीच्या दिवसांत अशा काही गोष्टी मिळतात ज्या आपल्या शरीरासाठी फायदेशीर मानल्या जातात. त्यापैकीच एक म्हणजे तीळ. तीळ एक असा खाद्यपदार्थ आहे, ज्यात अनेक गुणकारी घटक असतात. दिसायला अतिशय छोटा असणाऱ्या तिळाचे मोठे फायदे आहेत. थंडीत तिळाचं सेवन शरीरासाठी उत्तम मानलं जातं. तिळामुळे शरीराला उष्णता मिळण्यास मदत होते. तर आपल्या शरीराची हाडदेखील मजबूत करते. तिळाचं सेवन आरोग्यासह, सौंदर्यासाठीही फायदेशीर ठरतं. आयुर्वेदानुसार, तिळाचं सेवन करणं शक्तिवर्धक आणि प्रभावी आहे. तिळाचे दोन प्रकार असतात. एक सफेद तीळ आणि दुसरे काळे तीळ. जगभरात तिळाच्या तेलाचा वापर केला जातो. तिळाच्या तेलात त्वचा आणि केसांचं सौंदर्य वाढवण्यासोबतच उपचार करण्याची गुणवत्ताही आहे.



तेलामध्ये केसांसाठी पोषक घटक असल्याचं सांगण्यात आलं आहे. तिळाच्या तेलात व्हिटॅमिन ई, बी कॉम्प्लेक्स, कॉल्शियम, मॅग्नेशियम, फॉस्फोरस आणि प्रोटीनही मूबलक प्रमाणात आढळतं.

● तिळात सेसमीन नावाचे एन्टीऑक्सिडेंट आढळतात जे कॅन्सर पेशी वाढण्यापासून बचाव करतात.

● तिळाच्या सेवनामुळे भूक वाढते. तीळ वात, पित्त आणि कफची समस्या कमी करण्यास मदत करते.

● तिळाच्या तेलाने सतत मालिश केल्याने हाडं मजबूत होण्यास मदत होते.

● थंडीच्या दिवसांत तिळाचं तेल त्वचेवर लावल्याने त्वचेवरील रखरखीतपणा दूर होतो. तिळाच्या

सेवनाने चेहरा चमकदार होण्यास मदत होते.

● पोटात दुखत असल्यास काळे तीळ गरम पाण्यासोबत खाल्ल्याने पोटादुखीपासून आराम मिळतो.

● तिळामध्ये असणाऱ्या काही घटकांमुळे तणाव, डिप्रेशनच्या समस्यांपासून सुटका होण्यास मदत मिळू शकते.

● तीळ आणि खडीसाखर एकत्र खाल्ल्याने सुक्या खोकल्यापासून आराम मिळू शकतो.

● कान दुखत असल्यास तिळाच्या तेलात लसून एकत्र करून, तेल हलकं गरम करून लावल्यास कानदुखी कमी होऊ शकते.

● तिळाचं सेवन दातांसाठीही गुणकारी ठरतं. सकाळी ब्रश केल्यानंतर तीळ चावून खाल्ल्याने दात मजबूत होण्यास फायदा होतो.

● सतत तोंड येत असल्यास तिळाच्या तेलात सेंधव मीठ मिसळून लावल्यास आराम पडू शकतो.

हिवाळ्यात हाडांच्या आरोग्याच्या समस्येला सामोरे जाण्याचे 10 सर्वोत्तम मार्ग



आपण दिवसभर ज्या विविध क्रियाकलापांमध्ये गुंततो, मग ते चालणे असो, धावणे असो, बागेत असो किंवा पायऱ्या चढणे असो, आपल्या हाडांवर आणि सांध्यावर मागील करतात. हिवाळ, विशेषतः, त्यांच्या आरोग्यासाठी आव्हाने निर्माण करू शकतो, विशेषतः संधिवात सारख्या परिस्थितीचा सामना करणाऱ्या व्यक्तींसाठी. या ऋतूत आपली हाडे आणि सांधे यांच्या तंदुरुस्तीला प्राधान्य देणे महत्त्वाचे ठरते. नैसर्गिक सूर्यप्रकाश कमी झाल्यामुळे हिवाळ्यात व्हिटॅमिन डीचे प्रमाण अनेकदा कमी होते. हाडांचे आरोग्य राखण्यासाठी व्हिटॅमिन डीचे महत्त्व लक्षात घेता, या काळात आहारातील स्त्रोतांमधून त्याचे कमी झालेले शोषण हाडे आणि सांधे यांच्या संभाव्य बिघडण्यास कारणीभूत ठरू शकते. विशेषतः हिवाळ्याच्या महिन्यांत हाडे आणि सांधे यांच्या आरोग्यासाठी सक्रिय उपायांचे महत्त्व अधोरेखित करते. हाडांच्या मजबूत आरोग्यासाठी पोषक-समृद्ध अन्न: हाडांच्या पुनरुत्पादनाचे सतत चक्र, नवीन तयार होणे आणि जुने तुटणे, ही शरीरातील एक गतिमान प्रक्रिया आहे. तारुण्याच्या काळात, हाडांच्या वाढीव वस्तुमानामुळे ही उलाढाल वेगवान होते. तथापि, वयानुसार, हाडांच्या वस्तुमानाच्या योग्य देखभालीकडे दुर्लक्ष केल्यास, ऑस्टिओपोरोसिस सारख्या परिस्थितीस कारणीभूत ठरू शकते. हाडांचे आरोग्य मजबूत करण्यासाठी आणि टिकवून ठेवण्यासाठी, आपल्या आहारात खालील पौष्टिक पदार्थांचा समावेश करणे आवश्यक आहे.

दूध आणि दुग्धजन्य पदार्थ: दुग्धजन्य पदार्थांमध्ये कॉल्शियम, प्रथिने, व्हिटॅमिन डी, पोर्टॅशियम आणि फॉस्फोरस यासह हाडांच्या चांगल्या आरोग्यासाठी आवश्यक असलेल्या पोषक तत्वांचा समावेश होतो. शरीरात कॉल्शियमची इष्टतम पातळी टिकवून ठेवणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे आणि व्हिटॅमिन -डी समृद्ध फोर्टिफाइड अन्नपदार्थांचे सेवन हा एक शिफारस केलेला दृष्टीकोन आहे. कमीत कमी तीन ग्लास दूध, विशेषतः जर ते कॉल्शियमचा प्राथमिक स्रोत म्हणून काम करत असेल. ज्यांना साधे दूध अप्रिय वाटत नाही त्यांच्यासाठी ते स्मूदीजमथे समाविष्ट करणे किंवा प्लेवर्स जोडणे हा एक रुचकर पर्याय असू शकतो.

पालक : पालक हे पौष्टिक शक्तीचे केंद्र म्हणून उदयास आले आहे, ज्यामध्ये कॉल्शियम, लोह, जीवनसत्त्वे आणि विविध खनिजांसह विविध प्रकारच्या आवश्यक पोषक घटकांचा अभिमान आहे. तुमची साप्ताहिक पोषण योजना तयार

करताना, दररोजच्या जेवणात पालकाचा समावेश करणे फायदेशीर ठरते. पालकाची वैविध्यपूर्णता विविध पाककृती निर्मितीसाठी मार्ग उघडते. पौष्टिक पालक सुप आणि चविष्ट भाज्या बनवण्यापासून ते पौष्टिक सॅन्डविच आणि अगदी पराट्यामध्ये समाविष्ट करण्यापर्यंत, या पौष्टिकतेने समृद्ध हिवाळ्याला तुमच्या आहाराचा मुख्य भाग बनवण्याचे अनेक स्वादिष्ट मार्ग आहेत.

नट आणि बिया : तुमच्या मोकळ्या वेळेत स्नॅक्ससाठी पोहोचताना पोषक तत्वांनी भरलेले पर्याय निवडा. रद्दी काढून टाका आणि बिया आणि नटांचे आरोग्य फायदे स्वीकारा. तीळ, चिया बिया, भांग बिया, भोपळ्याच्या बिया, फ्लेक्ससीड्स, कमळाच्या बिया, ब्राझील नट्स आणि पिस्ता यांसारख्या बियांमध्ये सर्वाधिक कॉल्शियम असते. इतर कॉल्शियम समृद्ध काजू बदाम आहेत; अक्रोड, पेकान आणि चिस्टनट ऑस्टिओपोरोसिस रोखण्यासाठी योगदान देतात. या मूठभर नट्सचा तुमच्या नियमित आहारात समावेश केल्याने तुमची स्नॅकची इच्छा तर पूर्ण होतेच पण हाडांच्या आरोग्यासाठी आवश्यक पोषक घटकही मिळतात.

हिवाळ्याच्या आरोग्याच्या आहारात विविध प्रकारच्या हिवाळ्याच्या भाज्यांचा समावेश करून आपल्या हाडांचे आरोग्य सुधारा. कोलाईड हिवाळ्याच्या भाज्या, भेंडी, बीटरूट हिवाळ्याच्या भाज्या, ब्रोकोली, काळे, बुरसेलस स्पाउट्स, मोहरीच्या हिवाळ्याच्या भाज्या आणि सलगम हिवाळ्याच्या भाज्या उत्कृष्ट पर्याय आहेत. या हंगामी भाज्या केवळ तुमच्या कॉल्शियमची गरज पूर्ण करत नाहीत तर हाडांची ताकद टिकवून ठेवण्यासही हातभार लावतात. एक उल्लेखनीय फायदा असा आहे की, पालकाच्या विपरीत, या हिवाळ्याच्या भाज्या शोषण्यायोग्य कॉल्शियमने समृद्ध असतात. हा फरक हाडांच्या आरोग्यास समर्थन देण्यासाठी त्यांची प्रभावीता वाढवते.

बीन्स आणि मसूर: संतुलित आणि आरोग्यदायी आहार मिळवण्यासाठी तुमच्या रोजच्या जेवणात मसूर, बीन्स आणि संपूर्ण धान्य यांचे मिश्रण समाविष्ट करणे समाविष्ट आहे. हाडांच्या आरोग्याला चालना देण्यासाठी, हे संयोजन प्रथिने, जीवनसत्त्वे, खनिज आणि सर्वांगीण आरोग्यासाठी आवश्यक असलेल्या विविध पोषक तत्वांचा संपत्ती प्रदान करते. शिवाय, शेंगा आणि संपूर्ण धान्यांचा समावेश हृदयाचे आरोग्य राखण्यास हातभार लावतो, एक मजबूत आणि भरभराट शरीराला चालना देण्यासाठी या पोषक-समृद्ध संयोजनाचे सर्वसमावेशक फायदे हायलाइट करते.

सोयाबीन : सोयाबीन, शाकाहारी लोकांसाठी एक मौल्यवान प्रथिन स्रोत म्हणून प्रसिद्ध आहे, हाडांच्या मजबूतीला चालना देण्यासाठी देखील एक उल्लेखनीय भूमिका बजावते - एक पैलू ज्याकडे अनेकदा दुर्लक्ष केले जाते. सोयाबीनचा समावेश करण्यापलीकडे, तुमच्या चव प्राधान्यांनुसार तयार केल्यास इतर सोया समृद्ध उत्पादनांसह सोया आहारात विविधता आणा. सोया ड्रिंक्स, सोया मिल्क आणि टोफू यांसारखे पर्याय आपल्या जेवणात सोयाचे फायदे ओळखण्यासाठी अष्टपैलू आणि स्वादिष्ट मार्ग सादर करतात, जे केवळ प्रथिने घेण्यासच नव्हे तर संपूर्ण हाडांच्या आरोग्यामध्ये देखील योगदान देतात.

मध-लेपित ड्रायफ्रुट्सचे सेवन करण्याचे 6 प्रमुख आरोग्य फायदे



आपल्यापैकी बऱ्याच जणांना आपल्या वडिलांकडून आपल्या दैनंदिन दिनचर्येत मूठभर पाण्यात भिजवलेले बदाम समाविष्ट करण्याचा सल्ला मिळतो.

तथापि, ते केवळ बदामापुरते मर्यादित नाही; इतर सुकामेवा जसे की अक्रोड आणि मनुका यामध्ये प्रथिने, आवश्यक तेल आणि खनिजे तितकेच समृद्ध असतात.

शिवाय, मध या आरोग्यदायी

समीकरणाला आणखी एक थर जोडतो. मध आणि सुकामेवा दोन्ही फायदेशीर चरबी आणि ऑटिऑक्सिडेंट्समध्ये मुबलक प्रमाणात असतात, जे संपूर्ण शारीरिक आरोग्यास चालना देण्यासाठी महत्त्वपूर्ण असतात.

या घटकांचे एकत्रीकरण लक्षणीय औषधी गुणधर्मांसह एक गोलाकार पॅकेज तयार करते. नट, फळे आणि मध यांचे सुसंवादी मिश्रण केवळ टाळूलाच समाधान देत नाही तर एक शक्तिशाली

प्रतिकारशक्ती वाढवणारे देखील आहे. हे संयोजन मोहक आणि पौष्टिक स्नॅक पर्याय बनवते.

नवकीच, येथे मध-लेपित सुका मेवा खाण्याचे 6 प्रमुख आरोग्य फायदे आहेत:

● पोषक तत्त्वे वाढवा: मध-लेपित सुकामेवा मध आणि सुकामेवा या दोन्हीचे पौष्टिक फायदे एकत्र करतात. ते जीवनसत्त्वे, खनिजे, ऑटिऑक्सिडेंट्स आणि आहारातील फायबरने समृद्ध आहेत, जे आवश्यक पोषक तत्वांचा एक केंद्रित स्रोत प्रदान करतात.

● ऊर्जा स्रोत: मध आणि सुकामेवामधील नैसर्गिक शर्करा जलद ऊर्जा वाढवते. शारीरिक क्रियाकलाप किंवा व्यस्त वेळापत्रकांमध्ये ऊर्जा पातळी पुन्हा भरण्यासाठी ते एक सोयीस्कर आणि पौष्टिक नाश्ता असू शकतात.

● पाचक आरोग्य: सुकामेवा त्यांच्या फायबर सामग्रीसाठी ओळखले जातात, पचनास मदत करतात आणि नियमित आतड्यांसंबंधी हालचालींना प्रोत्साहन देतात. मधाचे मिश्रण निरोगी पाचन तंत्रास समर्थन देऊ शकते.

● ऑटिऑक्सिडेंट संरक्षण: मध आणि काही सुकामेवा या दोन्हीमध्ये ऑटिऑक्सिडेंट असतात जे ऑक्सिडेटिव्ह तणावाचा सामना करण्यास मदत करतात आणि शरीरातील हानिकारक मुक्त रेडिकल्स निष्पन्न करून जुनाट आजारांचा धोका कमी करतात.

● हृदयाचे आरोग्य: मनुका आणि जदाळू यांसारखी सुकी फळे, मधासोबत जोडल्यास, हृदयाच्या आरोग्यासाठी योगदान देऊ शकतात. त्यामध्ये पोर्टॅशियम, फायबर आणि फिनोलिक संयुगे यांसारखे पोषक घटक असतात जे हृदय व रक्तवाहिन्यांसंबंधी कल्याणास समर्थन देतात.

● रोगप्रतिकारक समर्थन: मध त्याच्या संभाव्य बॅक्टेरियाच्या वाढीस प्रतिबंध करणारा पदार्थ गुणधर्म म्हणून प्रसिद्ध आहे. वाळलेल्या फळातील जीवनसत्त्वे आणि खनिजे एकत्रित केल्यावर, ते संपूर्ण रोगप्रतिकारक शक्तीच्या समर्थनास हातभार लावू शकतात, ज्यामुळे शरीराला संक्रमणापासून बचाव करण्यास मदत होते.

या स्वादिष्ट आणि आरोग्यदायी पाककृतींसह तुमच्या सणासुदीच्या प्रसाराचे रूपांतर करा

भारतातील सण हे एकजुटीने आणि परंपरांबद्दल असतात. ते कुटुंबे आणि समुदायांना जवळ आणतात, आपले हृदय प्रेम आणि हास्याने भरतात. पिढ्यान्पिढ्या गेलेल्या स्वादिष्ट मेजवानी खरोखरच उत्सवांना खास बनवतात! पण या सणासुदीच्या हंगामात तुम्ही तुमच्या आरोग्याविषयी काळजीत आहात पण तरीही तुम्हाला अविश्वसनीय स्वादिष्ट पदार्थांचा आस्वाद घ्यायचा आहे का? काळजी करू नका, कारण आम्ही तुम्हाला कडवर केले आहे! तथापि, या विशेष प्रसंगी घरापासून दूर राहिल्याने काहीवेळा तुम्ही घरच्यांना अस्वस्थ वाटू शकता आणि तुमच्या प्रियजनांसोबतचे सण गमावू शकता. तुम्ही घरातील आवडते प्लेवर्स पुन्हा तयार करू शकता आणि सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे तुम्हाला तुमच्या आरोग्याच्या उद्दिष्टांशी तडजोड करावी लागणार नाही.

बेकड पालक पनीर भरलेले मशरूम : पालक आणि पनीरचे क्लासिक मिश्रण एक स्वादिष्ट फिलिंग बनवते. मशरूम उत्तम प्रकारे कोमल आणि चवीने भरलेले आहेत याची खात्री करण्यासाठी त्यांना तुमच्या विश्वसनीय ओव्हनमध्ये बेक करा. उत्सवाचा दिवसट जोडण्यासाठी, आपल्या निर्मितीला किसलेले पनीरच्या उदार शिंपड्याने सजवा, जे डिशची समृद्धता वाढवते आणि रिमझिम टोमॅटो-आधारित सॉसच्या रिमझिम पावसाने प्रत्येक चवदार चाव्याव्दारे तिखट, उत्साही चांगुलपणाचा स्फोट होतो. हे क्षुधावर्धक तुमच्या सणाच्या जेवणाची सुरुवात करण्याचा योग्य मार्ग आहे, एक पाककलेच्या साहसासाठी स्टॅज सेट करते जे नावीन्यपूर्णतेचा स्वीकार करताना परंपरेला श्रद्धांजली अर्पण करते.

बेकड चिकन टिकका : जर तुम्ही भारतीय स्ट्रीट फूडचे चाहते असाल, तर तुम्हाला चिकन टिककावर हेल्दी दिवसट आवडेल. स्मोकी,



तंदुरी-प्रेरित चव तयार करण्यासाठी चिकनचे तुकडे दही आणि सुगंधी मसाल्यांच्या मिश्रणात मॅरीनेट करा. तुम्ही स्टोव्हटॉपवर ग्रिल करणे, बेक करणे किंवा शिजवणे निवडले असले तरीही, परिणाम म्हणजे रसाळ, कोमल चिकन जे रस्त्यावरील स्वयंपाकाच्या आनंदाचे सार कॅप्चर करते.

भाजलेले रताळ्याचे तळणे : भाजलेले रताळ्याचे तळणे हे केवळ स्वादिष्टच नाही तर पारंपारिक डीप-फ्राईड फ्राईजसाठी आरोग्यदायी पर्याय देखील आहे. रताळे हे जीवनसत्त्वे, फायबर आणि ऑटिऑक्सिडेंट्सचे उत्तम स्रोत आहेत. बेकड रताळ्याच्या तळण्यासाठी ही एक सोपी रेसिपी आहे: Siemens iQ700 ओव्हन 425°F (220°C) वर गरम करा. ऑलिव्ह ऑइल, पेपरिका, लसूण पावडर, मीठ आणि मिरपूडसह रताळे तळणे फेकून द्या. बेकिंग शीटवर फ्राईज एका थरात पसरवा. तळणे सोनेरी आणि कुरकुरीत होईपर्यंत 20-25 मिनिटे बेक करावे. बेक केलेले सफरचंद कुरकुरीत : हे एक उत्कृष्ट आणि पौष्टिक

मिश्रण आहे जे फॉल फ्लेवर्सचे सार कॅप्चर करते. ताजे, कुरकुरीत सफरचंद हे शोचे तारे आहेत, बेकिंग प्रक्रियेद्वारे त्यांची नैसर्गिक गोडवा तीव्र होते. बेकिंग डिशमध्ये सफरचंदांचे तुकडे टाकून डिशची सुरुवात होते, ज्यामुळे रसदार आणि चवदार बेस तयार होतो. टॉपिंगसह जादू घडते - ओट्स, बदामाचे पीट आणि दालचिनीचा एक चुरा मिश्रण. हे आनंददायक संयोजन प्रत्येक चाव्यासाठी एक समाधानकारक क्रंच जोडते. सौदा गोड करण्यासाठी, मॅपल सिरपची रिमझिम एक नैसर्गिक आणि सूक्ष्म गोडपणा प्रदान करते.

बेकड रसगुल्ला चीजकेक : लाडक्या क्लासिक रसगुल्लाला चीझकेकच्या दुनियेत आणून आधुनिक प्यूजन्स मिटाईत रूपांतरित करा. चीझकेकच्या हृदयात वसलेला एक लज्जतदार गोड आणि सरबत म्हणून कुरकुरलेला रसगुल्ला घाला. ही आनंददायी निर्मिती पूर्ण करण्यासाठी, चर हलके आणि क्रीमयुक्त चीज मिश्रण घाला. ही कल्पक मिश्रण पारंपारिक आणि समकालीन यांच्याशी लग्न करते, दोन्ही जगांतील सर्वोत्कृष्ट गोष्टींचा मेळ घालणारी स्वादिष्ट मेजवानी देते. सणासुदीच्या काळात आरोग्यदायी जीवनशैलीसाठी आपल्या चवचवदंतेशी प्रामाणिक राहून भारताच्या पाक परंपरा स्वीकारा. तुमच्या उत्सवांना आनंद देणाऱ्या स्वादिष्ट चवींचा आणि दोलाचमन पदार्थांचा आस्वाद घ्या. या जोडलेल्या पाककृती तुमच्या सणासुदीच्या मेळव्यात, सर्व काही आरोग्याला ध्यानात ठेवतात. आत्मविश्वासाने स्वयंपाक करण्यासाठी तुमचा ओव्हन वापरा आणि तुमच्या आरोग्याला प्राधान्य देताना पारंपारिक भारतीय पाककृतीची प्रशंसा करणारे हे आनंददायी पदार्थ तयार करा. तुमच्या सणाच्या मेळव्यात संस्मरणीय आणि आरोग्यदायी मेजवानीचा आनंद घ्या!

हरभरा खाण्याचे 'हे' फायदे वाचून व्हाल चकित!

हिवाळ ऋतू सुरू झाला की बाजारात ऊस, संत्री, गाजर, हरभरा, आवळे अशी फळे दिसू लागतात. या सलग्न्यामध्ये अनेकांच लक्ष वेधून घेतो तो म्हणजे हरभरा. हिरवागार हरभरा पाहिला की महिला वर्गाच्या डोळ्यात अनेक वेगवेगळ्या भन्नाट रेसिपी घुमू लागतात. मग संपूर्ण हिवाळ ऋतू संपेपर्यंत आवळे हरभराची चटणी, धावणं, पाल्याची भाजी असे वेगवेगळे प्रकार प्रत्येकाच्या स्वयंपाक घरात होऊ लागतात. या ओल्या हरभराचे अनेक गुणकारी फायदे आहेत.

विशेष म्हणजे केवळ ओल्या हरभराचेच नव्हे, तर चाणे किंवा हरभरा डाळीचं पीट (चणाडाळीचं पीट) हेदेखील शरीरासाठी बहुगुणी ठरत असल्याचं दिसून येतं.

● हरभरामध्ये मॅलिक अॅसिड, ऑक्झालिक अॅसिड यांचं प्रमाण असल्यामुळे आम वांच्या (उलटी), अपचन या समस्या दूर होतात.

● हरभरा स्नायूवर्धक आहे. त्यामुळे व्यायाम करणाऱ्यांनी हरभराचं नियमित सेवन केल्यास फायदेशीर ठरू शकतं.

● ओल्या हरभराच्या पानांमध्ये लोहाचं पुरेपूर प्रमाण असतं. त्यामुळे शरीरात लोहाची कमतरता असलेल्या व्यक्तींनी हरभराच्या पानांची भाजी खावी.

● कोणत्याही प्रकारचा त्वचाविकार असल्यास हरभरा डाळीचे पीट प्रभावी जागेवर लावावे.

● डाळीच्या पिठाने रंग उजळतो. चेहऱ्यावर मुरुमे असतील तर एक चमचा दही घेऊन त्यात थोडंसं डाळीचं पीट घालावं. त्यानंतर हा लेप चेहऱ्यावर लावावा. यामुळे चेहऱ्यावरील मुरुम कमी होतात.

● केस रुक्ष किंवा कोरडे असतील तर डाळीच्या पिठाने केस धुवावेत.

● घाम घेऊन शरीरातून दुर्गंधी येत असल्यास अंधोळ करताना डाळीच्या पिठाचा लेप लावावा.

'या' व्यक्तींनी हरभरा खाऊ नये

● हरभरा डाळ पचण्यास जड आहे. तसंच ती उष्ण, तुरट-गोड चवीची आहे. त्यामुळे वातदोष वाढण्याची शक्यता असते. म्हणूनच, वातप्रकृतीच्या व्यक्तींनी हरभरा डाळ किंवा हरभराचं सेवन करू नये. हरभरा पचण्यास जड आहे. त्यामुळे पचनशक्ती मंद असणाऱ्यांनी किंवा अपचनाचा त्रास होणाऱ्यांनी हरभराचं सेवन टाळावं. तसंच डाळीच्या पिठापासून केलेले पदार्थ देखील जास्त खाऊ नयेत.

घरातील तुळशीच्या रोपाजवळ चुकूनही 'या' वस्तू ठेऊ नका अन्यथा...

धर्मात तुळशीचे रोप पवित्र आणि पूजनीय मानले जाते. वास्तुशास्त्रानुसार, घरात तुळशीचे रोप लावल्याने सकारात्मक ऊर्जा पसरते आणि आनंद आणि समृद्धी येते. तुळशी भगवान विष्णूला अत्यंत प्रिय मानली जाते. तुळशीची पूजा केल्यामुळे तुमच्यावर भगवान विष्णूचे आशिर्वाद मिळू शकतात. पण तुम्हाला माहिती आहे का की तुळशीभोवती काही गोष्टी ठेवणे टाळावे? वास्तुशास्त्रानुसार, काही गोष्टी अशा आहेत ज्या तुळशीच्या रोपाजवळ ठेवल्यास नकारात्मक ऊर्जा वाढते आणि संपत्ती आणि प्रगतीमध्ये अडथळे निर्माण होतात. वास्तू प्रमाणे तुळशीच्या रोपाजवळ या गोष्टी ठेवल्यामुळे तुमच्या घरामध्ये वास्तुदोष निर्माण होऊ शकतो. चला तर जाणून घेऊया तुळशीजवळ कोणत्या पाच गोष्टी ठेवणे टाळावे?

● कचराकुडी :- तुळशीजवळ कचराकुडी ठेवणे सर्वात अशुभ मानले जाते. तुळशीला स्वच्छ आणि नीटनेटके वातावरण आवडते आणि तिथे कचराकुडी



ठेवल्याने नकारात्मक ऊर्जा निर्माण होते. यामुळे घरात दारिद्र्य येते आणि धनहानी होते.

● बूट आणि चप्पल :- तुळशीजवळ बूट आणि चप्पल ठेवणे अशुभ मानले जाते. बूट आणि चप्पल अशुद्ध मानले जातात आणि ते तुळशीजवळ ठेवल्याने तुळशीची पवित्रता कमी होते. यामुळे घरात नकारात्मक ऊर्जा निर्माण होते आणि आरोग्याच्या समस्या उद्भवू शकतात आणि आर्थिक चणचण वाढू

शकते.

● काटेरी झाडे :- कॅक्टस इत्यादी काटेरी झाडे तुळशीभोवती ठेवू नयेत. काटेरी झाडे नकारात्मक ऊर्जा आकर्षित करतात ज्यामुळे घरात अशांतता आणि तणावाचे वातावरण निर्माण होते. यामुळे संपत्ती आणि समृद्धी देखील बाधा येते.

● शिवलिंग :- तुळशीजवळ शिवलिंग ठेवण्यासही मनाई आहे. तुळशी आणि शिवलिंग दोन्ही पवित्र

आणि पूजनीय आहेत पण ते एकत्र ठेवू नयेत. यामुळे घरात नकारात्मक ऊर्जा येते आणि पैशाचे नुकसान होते आणि तुमच्या महत्त्वाच्या कामांमध्ये अडथळे निर्माण होऊ शकतात.

मांस आणि मद्य :- तुळशीभोवती मांस आणि मद्य सेवन करू नये. तुळशीला शुद्ध आणि पवित्र वातावरण आवडते आणि मांस आणि मद्य सेवन केल्याने तुळशीची पवित्रता कमी होते. यामुळे घरात नकारात्मक ऊर्जा निर्माण होते आणि आरोग्याच्या समस्या उद्भवू शकतात.

'या' गोष्टी नेहमी लक्षात ठेवा :

● तुळशीभोवती नेहमीच स्वच्छता ठेवा.
● तुळशीला नियमितपणे जल अर्पण करा आणि तिची पूजा करा.
● तुळशीभोवती फुले, दिवे इत्यादी सकारात्मक उर्जेला चालना देणाऱ्या वस्तू ठेवा.
● घराच्या उत्तर किंवा पूर्व दिशेला तुळशीचे रोप लावा.

शरद पवार आयसीयूमध्ये दाखल? डॉक्टरांनी केलं स्पष्ट, 'मागील दोन-तीन दिवसांपासून...'



■ बातमी / लेख, प्रीती दिपक नाईक

राष्ट्रवादी काँग्रेसचे ज्येष्ठ नेते शरद पवार यांची तब्येत बिघडली असल्याने त्यांना रुग्णालयात दाखल करण्यात आलं आहे. प्रकृती बिघडल्याने त्यांना तात्काळ पुण्यातील रुबी रुग्णालयात नेण्यात आलं. दरम्यान शरद पवारांना नेमकं काय झालं आहे याची माहिती रुग्णालयातील डॉक्टर अभिजीत लोढा यांनी दिली आहे. तसेच रोहित पवार यांनी पक्षाचे कार्यकर्ते, समर्थक यांना रुग्णालयात गर्दी न करण्याची विनंती केली आहे.

डॉक्टरांनी काय सांगितलं ?

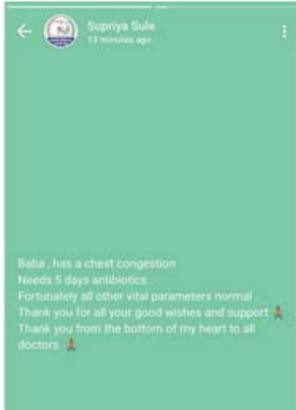
डॉक्टर अभिजीत लोढा रुग्णालयाबाहेर प्रसारमाध्यमांशी संवाद साधताना दिलेल्या माहितीनुसार, "त्यांना कफ झाला आहे. काही दिवसांपासून शरद पवार यांना हा त्रास जाणवत असावा. शारीरिक परिश्रम झाल्यामुळे त्यांना काहीसा थकवा जाणवत होता आणि खोकला सुद्धा होता. मागील दोन ते तीन दिवसांपासून

त्यांना त्रास असावा. ऑक्सिजन, ब्लड प्रेशर, सॅच्युरेशन सर्व काही नॉर्मल आहे. आता सर्व स्थिर आहे. काळजी करण्यासारखं काही नाही". यावेळी त्यांनी शरद पवार आयसीयूत नसून, रुममध्ये आहेत असं स्पष्ट केलं आहे.

आम्ही उपचार सुरु केले आहेत. रिपोर्ट आल्यानंतर पुढील उपचारासंदर्भात निर्णय घेतला जाईल असं त्यांनी स्पष्ट केलं आहे. त्यांना व्हेटिलेटर लावण्यात आलेला नाही. दोन, तीन दिवसांत रिपोर्ट मिळेल असं ते म्हणाले आहेत.

दरम्यान रोहित पवारांनी यावेळी म्हटलं की, "मी कार्यकर्त्यांना हॉस्पिटलला येऊ नका अशी विनंती करतो. येथे इतरही रुग्ण आहेत. पवारांची तब्येत नॉर्मल आहे. ते आयसीयूत नसून एका खासगी रुममध्ये आहेत. मी त्यांच्याशी चर्चा करून आलो आहे. घाबरण्यासारखं काही नाही".

पुढे त्यांनी म्हटलं की, "मागील 12-13 दिवसांपासून ते लोकांना भेटत होते, दौरा करत होते त्यामुळे शारीरिक तणाव आला असावा. त्यांना कफ झाला आहे. पुढच्या काही वेळात रिपोर्ट येतील. माझ्या माहितीप्रमाणे एखाद दोन दिवस त्यांना रुग्णालयात ठेवलं जाईल. नंतर खासगी गाडीने मुंबईला नेलं जाईल. इतर पेशंटच्या हितासाठी गर्दी करू नये. त्यांना कोणालाही भेटता येणार नाही. सर्वांना रुग्णालयाचा प्रोटोकॉल पाळवा असं आमच्या सर्वांचं म्हणणं आहे".



सुप्रिया सुलेवें डॉक्टरांसपष्ट

दरम्यान सुप्रिया सुले यांनीही सोशल मीडियाच्या माध्यमातून शरद पवारांना काय झालं आहे याची माहिती दिली आहे. शरद पवार यांना छातीत कंजेशन झालं असून, पाच दिवस ऑटिबायोटिक्स दिले जाणार आहेत असं त्यांनी सांगितलं आहे. तसेच शरद पवारांची प्रकृती उत्तम असल्याचं सुप्रिया सुले यांनी स्पष्ट केलं आहे. सुप्रिया सुले यांनी डॉक्टरांचे आभार मानले आहेत. डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार आणि हॉस्पिटलच्या नियमानुसार संगळे उपचार पार पडतील असं त्यांनी स्पष्ट केलं असून, कोणालाही भेटयला सोडू नका. तुमच्या हॉस्पिटलचे सगळे नियम पाळव असं त्यांनी डॉक्टरांना सांगितलं आहे.

गुंतवणुकीचे आमिष, सेक्सटॉशन अनू म्हाडा इंजिनिअरला व्हिडिओ कॉलवर केले विवस्त्र

■ मुंबई । प्रतिनिधी,

महाराष्ट्र हाऊसिंग अँड एरिया डेव्हलपमेंट अथॉरिटी (म्हाडा) मधील एका निवृत्त इंजिनीअरला 'डिजिटल अरेस्ट' आणि 'सेक्सटॉशन' च्या धोक्यादायक जाळ्यात अडकवून सुमारे ४ कोटी रुपयांची फसवणूक केल्याची धक्कादायक घटना समोर आली आहे. या हाय-प्रोफाइल सायबर चोरीने पोलीस प्रशासनालाही हादरवून सोडले आहे.

पोलिसांनी दिलेल्या माहितीनुसार, काव्या शर्मा नावाच्या महिलेने आणि तिच्या टोळीने प्रथम गुंतवणुकीच्या नावाखाली निवृत्त अधिकाऱ्याचा विश्वास संपादन केला आणि नंतर त्यांच्या नमू फोटोद्वारे त्यांना ब्लॅकमेल करून त्यांच्या आयुष्यभराची कमाई लुटली.



अशी झाली फसवणुकीची सुरुवात

या प्रकरणाची सुरुवात जुलै २०२५ मध्ये झाली, जेव्हा पीडिताला एका अनोळखी नंबरवरून आकर्षक गुंतवणूक योजनांचा मेसेज आला. स्वतःला 'इन्व्हेस्टमेंट अँडव्हायझर' सांगणाऱ्या एका महिलेने विदेशी ट्रेडिंग प्लॅटफॉर्मवर मोठा नफा मिळवून देण्याचे आमिष दाखवले. सुरुवातीच्या

गुंतवणुकीवर काही रिटर्न दाखवून आरोपी महिलेने निवृत्त म्हाडा अधिकाऱ्याचा विश्वास संपादन केला. यानंतर जुलै २०२५ ते जानेवारी २०२६ दरम्यान निवृत्त अधिकाऱ्याने वेगवेगळ्या टप्प्यांमध्ये सुमारे २ कोटी रुपये ट्रान्सफर करत गुंतवणूक केली.

जेव्हा अधिकाऱ्याने आपली गुंतवणुकीची रक्कम परत मागितली, तेव्हा फसवणुकीचा खरा खेळ सुरु झाला. आरोपी महिलेने त्यांना मानसिक दबावाखाली आणून व्हिडिओ कॉलवर विवस्त्र होण्यास भाग पाडले आणि त्यांचे आक्षेपाई फोटो मिळवले. गुंतवणुकीची रक्कम रिलीज करण्यासाठी ओळख पटवणे (आयडेंटिटी व्हेरिफिकेशन) आवश्यक असल्याचे सांगून महिलेने अधिकाऱ्याकडून हे कृत्य करवून घेतल्याचा दावा पडित अधिकाऱ्याने केला.

सेक्सटॉशन आणि धमक्या

आयुष्यभराची कमाई गेल्यानंतर घाबरलेल्या अवस्थेत आणि आपली जमापुंजी बुडण्याच्या भीतीने निवृत्त अधिकाऱ्याने आरोपीची अट मान्य केली. फोटो मिळताच हे प्रकरण सेक्सटॉशन आणि खंडणीमध्ये बदलले. २५ जानेवारी रोजी एका व्यक्तीने महिलेचा नातेवाईक असल्याचे सांगून फोन केला आणि धमकी दिली की, "जर आणखी पैसे दिले नाहीत, तर या फोटोंच्या आधारे बलात्कार आणि विनयभंगाचे गुन्हे दाखल केले जातील." बंदनामी आणि तुरुंग जाण्याच्या भीतीने घाबरलेल्या ६२ वर्षीय निवृत्त अधिकाऱ्याने आरोपींना आणखी २ कोटी रुपये दिले. अशा प्रकारे एकूण फसवणुकीची रक्कम ४ कोटी रुपयांपर्यंत पोहोचली. इतके पैसे देऊनही जेव्हा आरोपी सातत्याने पैशाची मागणी करू लागले, तेव्हा निवृत्त म्हाडा अधिकाऱ्याला आपली फसवणूक झाल्याचे लक्षात आले. अखेर त्यांनी छापे पोलीसांशी संपर्क साधला. ज्या बँक खात्याद्वारे, मोबाईल नंबरद्वारे आणि डिजिटल प्लॅटफॉर्मद्वारे ही फसवणूक करण्यात आली आहे, त्यांचा पोलीस आता तांत्रिक तपास करत आहेत.

घरात घुसून पीडितेवर कोयत्याने हल्ला...

तेव्हा महिलेने त्याचा फोन कट केला. त्यानंतर शुकुवार, दि. ६ फेब्रुवारी २०२६ रोजी पहाटे सुमारे २ वाजण्याच्या सुमारास गायत्री सावंत ही तिच्या रुममध्ये मैत्रीण मनिषा जावळे हिच्या सोबत होती आणि त्यावेळी मनिषा बाळकनीत गेली असता आरोपी राहुल कचरे हा तेथे दबा धरून बसलेला होता. त्यानंतर तो कोयता हातात घेऊन पीडितेच्या रुममध्ये घुसला. रत्नू मायाशी का बोलत नाहीस? माझा नंबर का ब्लॉक केला? असे म्हणत त्याने फियादी महिलेच्या बोटवर, हातावर व डोक्यावर कोयत्याने वार करून गंभीर जखमी केले. यावेळी मैत्रीण मनिषा जावळे हिने त्याला थांबवण्याचा प्रयत्न करत मारून नको अशी विनंती केली. मात्र आरोपीने फियादीस शिवीगाळ करत रग्नी तुला संपवून टाकणार आहे. ४ अशी धमकी देत घटनास्थळाला घेऊन काढला. या प्रकरणी गायत्री तुषार सावंत हिने दिलेल्या फियादीवरून आरोपी राहुल अशोक कचरे याच्याविरुधात जामखेड पोलीस ठाण्यात खुनाचा प्रयत्न केल्याचा गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. सध्या आरोपी फार अस्पृह पुढील तपास पोलीस निरीक्षक दयारच चौधरी यांच्या मार्गदर्शनाखाली सहाय्यक पोलीस निरीक्षक वर्षा जाधव या करीत आहेत.

बोलत नाही म्हणून नृत्यांगनेवर कोयत्याने हल्ला रक्तंरजित घटनेने जामखेड परिसरात खळबळ

■ विरार । प्रतिनिधी,

"फोनवर बोलत नाहीस, नंबर ब्लॉक का केला?" असं म्हणत रागाच्या भरात एकतर्फी प्रेमातून तरुणाने नृत्यांगनेवर कोयत्याने प्राणघातक हल्ला केल्याची धक्कादायक घटना अहिल्यानगर जिल्ह्यातील जामखेड शहरात घडल्याचं वृत्त समोर आलं आहे. या हल्ल्यात संबंधित नृत्यांगना गंभीर जखमी झाली असून तिच्यावर सध्या रुग्णालयात उपचार सुरु आहेत.

या प्रकरणी महिलेच्या फियादीवरून आरोपीविरुधात खुनाचा प्रयत्न केल्याचा गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. पोलिसांकडून हे संबध मिळाले ल्या. माहितीनुसार, गायत्री तुषार सावंत (२६)

व्यवसाय झ नृत्यांगना, मूळ रा. वाघोली, जि. पुणे, सध्या रा. तपनेश्वर गल्ली, जामखेड, जि. अहिल्यानगर) अशी पीडित महिलेची ओळख समोर आली असून ती तिची मैत्रीण मनिषा प्रकाश जावळे हिच्यासोबत जामखेड शहरातील तपनेश्वर भागात वास्तव्यास असल्याची माहिती आहे. पीडिता गायत्री सावंत ही नृत्यांगनेचे काम करून आपली उपजीविका करते. वृत्तानुसार, गायत्री सावंत हिचे आरोपी राहुल अशोक कचरे (रा. खळेगाव, ता. गेवराई, जि. बीड) याच्याशी गेल्या पाच वर्षांपासून मैत्रीचे संबंध होते. मात्र २०२४ सालापासून हे संबंध तुटले आहेत. यापूर्वीही फियादी महिलेने आरोपीविरुधात एक गुन्हा दाखल केला होता. गुरुवार, दि. ५ फेब्रुवारी २०२६ रोजी रात्री सुमारे १० वाजता आरोपी राहुल कचरे याने फियादी महिलेला फोन करून "तू मायाशी बोल, माझे तुज्यावर प्रेम आहे. जर तू बोलली नाहीस तर तुला मारून टाकीन", अशी धमकी दिली होती.

'व्हीआयपी रुम'मध्ये हिडन कॅमेरा, २०० हून अधिक जोडप्यांचे प्रायव्हेट क्षण रेकॉर्ड अन्...

■ वसई । प्रतिनिधी,

उत्तर प्रदेशातील बिजनौर येथून एक धक्कादायक बातमी समोर आली आहे. या प्रकरणातून प्रायव्हेट आणि सुरक्षा व्यवस्थेवर गंभीर प्रश्नचिन्ह उपस्थित झाले आहेत. वृत्तानुसार, प्रेमी युगुलांना शहरातील एका प्रसिद्ध रेस्टॉरंटमध्ये, 'व्हीआयपी रुम' नावाची सुविधा पुरवली जायची. त्या प्रायव्हेट रुमच्या नावाखाली, संबंधित जोडप्यांचे खाजगी तसेच रोमॅन्टिक क्षण रेकॉर्ड केले जायचे आणि त्या व्हिडीओच्या आधारे त्यांना ब्लॅकमेल करण्याचं घृणास्पद काम सुरु असायचं.

जोडप्यांसाठी 'व्हीआयपी रुम'

मिळालेल्या माहितीनुसार, त्या रेस्टॉरंटमध्ये पाय-यांखाली एक खास केबिन होती, ज्याला रेस्टॉरंटच्या कर्मचाऱ्यांनी 'व्हीआयपी रुम' असं नाव दिलं होतं. रेस्टॉरंटमध्ये आलेल्या जोडप्यांना कर्मचारी त्या खास 'व्हीआयपी रुम'ची वैशिष्ट्ये सांगायचे आणि त्यातील गोपनीयतेचे आमिष दाखवायचे. या खास केबिनसाठी संबंधित जोडप्यांना १५०० ते २०० रुपये आकारले जात होते. त्या रुममध्ये त्यांना कोणीही पाहणार नाही, अशी ग्वाहाती खात्री दिली जायची. पण प्रत्यक्षात तिथे एक हिडन कॅमेरा बसवण्यात आला होता.

रूममध्ये हिडन कॅमेरा अन् जोडप्यांचे प्रायव्हेट व्हिडिओ...

अशाच पद्धतीने, ४ फेब्रुवारी रोजी एक जोडपे त्या रेस्टॉरंटमध्ये आले आणि त्यावेळी त्यांना सुद्धा कर्मचाऱ्यांनी 'व्हीआयपी रुम'बद्दल सांगून प्रायव्हेट वेळ घालवण्याचं आमिष दाखवलं.

कर्मचाऱ्यांच्या आमिषाला बळी पडून संबंधित जोडप्याने रेस्टॉरंटमधील ती 'व्हीआयपी रुम' घुस केली. परंतु, त्या जोडप्याला खोलीत काहीतरी संशयास्पद आढळलं. त्यानंतर, त्यांनी लगेच सतेंद्र नावाच्या रेस्टॉरंटमधील कर्मचाऱ्याला पकडलं आणि त्याचा मोबाईल चेक केला. मोबाईल चेक करताना सर्वांनाच धक्का बसला. त्यात २०० हून अधिक जोडप्यांचे प्रायव्हेट व्हिडिओ सापडले. दरम्यान, रेस्टॉरंटमध्ये गोंधळ वाढला आणि तातडीने पोलिसांना या प्रकरणाबाबत कळवण्यात आलं. संबंधित प्रकरणाची माहिती मिळताच, पोलिसांनी कठोर कारवाई सुरु केली.

१५०० ते २००० रुपये आकारले जायचे

पोलिसांनी दिलेल्या माहितीनुसार, जेव्हा एखादा तरुण, महिला किंवा जोडपे रेस्टॉरंटमध्ये यायचे तेव्हा त्यांना विचारले जायचे की, त्यांना व्हीआयपी सुविधा ह्यात की फक्त जेवण हवे. तर जोडपे व्हीआयपी सुविधांची मागणी करायचे, त्यांच्याकडून १५०० ते २००० रुपये आकारले जात होते.

एका जोडप्याला हॉटेलमधील एक खोली वापरण्यासाठी दिली जात होती. जोडपे देखील त्याचा वापर करायचे. आपल्या खासगी क्षणांचा आनंद मिळवायचे. ही व्हीआयपी रुम अनेक दिवसांपासून वापरात आली होती, हेच जोडप्यांना महागात पडले, त्यांच्यासोबत असं काही घडले यामुळे त्यांची झोपच उडून गेली.

लक्षात घेण्यासारखी बाब म्हणजे ४ फेब्रुवारी रोजी व्हीआयपी रुममध्ये जोडपे होते. जेव्हा त्यांनी कर्मचारी

पोलिसांनी दिली माहिती...

पोलिस सृजानी दिलेल्या माहितीनुसार, रेस्टॉरंटमधून जात केलेल्या डीसीआरच्या तपासणीत अनेक कृत्याचे भक्कम पुरावे समोर आले. कर्मचाऱ्यांनी जोडप्यांना ब्लॅकमेल करण्यासाठी त्यांच्या प्रायव्हेट क्षणांच्या व्हिडिओचा वापर केला. बदनामीच्या भीतीने पीडित जोडपे पुढे आले नसले तरी, पोलिसांनी या प्रकरणाची दखल घेतली आहे आणि आरोपीविरुद्ध गंभीर गुन्हा दाखल करण्यात आला. त्यानंतर, रेस्टॉरंट तात्काळ सील करण्यात आलं असून त्याचा परवाना रद्द करण्यासाठी जिल्हा दंडाधिकार्यांना अहवाल पाठवण्यात आला आहे. सध्या, फार आरोपी कर्मचारी सतेंद्रला अटक करण्यासाठी पोलीस छापे टाकत असल्याची माहिती आहे. या खुलासानुसार बिजनौरमधील रेस्टॉरंटला डिजिटल करणाऱ्या लोकांमध्ये भीतीचं वातावरण निर्माण झालं आहे.

महिला वकील आहे. हे प्रकरण उघडकीस आल्यानंतर, वकिलाने सांगितलं की, ती तिचे बहुतेक दिवस न्यायालयातच घालवते. त्यामुळे रेस्टॉरंटमध्ये नेमकं काय सुरु आहे याची माहिती तिला नसते. हॉटेलमध्ये स्वतंत्र खाजगी खोली असल्याने मालकाच्या परवानगीशिवाय ती खोली बनवली आहे का? असा प्रश्न उपस्थित केला जातो. अशातच पोलीस या प्रकरणाचा पुढील तपास करत आहे.

पालघर जिल्ह्यात पोलीस शिपाई भरतीस प्रारंभ



■ पालघर । प्रतिनिधी,

महाराष्ट्र पोलीस शिपाई भरती २०२४-२५ अंतर्गत पालघर जिल्हा पोलीस दलाच्या आस्थापनेवर पोलीस शिपाई पदाच्या १५८ रिक्त जागांसह ७ चालक पोलीस शिपाई पदांसाठी भरती प्रक्रिया राबविण्यात येणार आहे. या भरतीसाठी एकूण ९१०९ उमेदवारांचे अर्ज प्राप्त झाले असून त्यामध्ये ७७६३ पुरुष व १४४६ महिला उमेदवारांचा समावेश आहे.

ही पोलीस भरती प्रक्रिया मैदानी चाचणी व लेखी परीक्षा अशा दोन टप्प्यांत पार पडणार आहे. त्यापैकी पहिल्या टप्प्यातील मैदानी चाचणी ११ फेब्रुवारी २०२६ ते २५ फेब्रुवारी २०२६ या कालावधीत पोलीस परेड ग्राउंड, कोळ्याव येथील पोलीस मुख्यालयाच्या मैदानात होणार आहे. उमेदवारांच्या सोयीसाठी पालघर रेल्वे स्टेशन तसेच बस स्थानक (मदत कक्ष) उभाण्यात आला असून मार्गदर्शनासाठी सूचनांचे फलकही लावण्यात आले आहेत. तसेच दूरवरून येणाऱ्या उमेदवारांसाठी निवासाची व्यवस्था करण्यात आली आहे. यामध्ये महिला उमेदवारांसाठी आंबामता मंदिर, पाचबत्ती नाका, पालघर येथे, तर पुरुष उमेदवारांसाठी उमरोळी ग्रामपंचायत हॉल, उमरोळी आणि पद्मनाभ स्वामी मंदिर, टेंभोडे येथे राहण्याची सोय उपलब्ध करून देण्यात आली आहे. मैदानी चाचणीदरम्यान उमेदवारांना कोणत्याही प्रकारची डिजिटल स्मार्ट वॉच किंवा इतर तांत्रिक उपकरणे वापरण्यास मनाई करण्यात आली आहे. तसेच स्पाईक शूज वापरण्यासही बंदी आहे. डमी उमेदवार, उतेजक द्रव्यांचा वापर किंवा अन्य कोणताही गैरप्रकार आढळून आल्यास संबंधितांवर कठोर कारवाई करण्यात येणार असल्याचे पोलिसांनी स्पष्ट केले आहे. सदर भरती प्रक्रिया पूर्णतः पारदर्शक व निष्पक्षताी पद्धतीने राबविण्यात येणार असून कोणत्याही गैरप्रकाराला थारा दिला जाणार नाही. कोणाकडून ओळखीचा गैरफायदा, आमिष दाखवणे किंवा पैशांची मागणी करण्यात आल्यास तात्काळ पोलीस नियंत्रण कक्ष, पालघर (दूरध्वनी क्र. ०२५२५-२०५३०० / २०५३१४), पोलीस हेल्पलाईन क्रमांक ८६६९६०४००४ / ८६६९६०४००७० किंवा लालचलुचपत प्रतिबंधक विभागाच्या संपर्क क्रमांक ०२५२५-२९७२९७ वर संपर्क साधण्याचे आवाहन पालघर जिल्हा पोलीस दलातर्फे करण्यात आले आहे.



नेमकं काय घडलं?

हे प्रकरण गुजरात राज्यातील भरुच जिल्ह्यातील अंकलेश्वर येथील आहे. अल्पवयीन मुलगी एका शिक्षकाच्या घरी शिकवणीसाठी जात होती. शिक्षक विद्यार्थिनीला दसूशनसाठी बोलवायचा. त्याचदरम्यान आरोपी शिक्षिकेनं विद्यार्थिनीवर लैंगिक अत्याचार केले. पोलिसांनी दिलेल्या माहितीनुसार, आरोपी शिक्षिकाने गुन्हा केल्यानंतर मुलीला याबाबत कोणालाच काही सांगू नको अशी धमकी देखील दिली होती. यादरम्यान, आरोपी शिक्षिकेनं तिच्यावर लैंगिक अत्याचार केला.

■ मुंबई । प्रतिनिधी,

शिक्षक आणि विद्यार्थी या नातेसंबंधाला काळिमा फासणारा धक्कादायक प्रकार उघडकीस आला आहे. एका ६३ वर्षीय शिक्षकाने १३ वर्षीय विद्यार्थिनीवर लैंगिक अत्याचार केला. यामुळे पीडित मुलगी गर्भवती राहिली. या प्रकरणी आईवर पीडितेनं तक्रार दाखल करून पोक्सो अंतर्गत गुन्हा दाखल केला. पोलिसांनी आरोपी शिक्षकाला ताब्यात घेत प्रकरणाचा संपूर्ण तपास सुरु केला.

कोणाला काहीही न सांगण्याची दिली धमकी

पोलीस तक्रारीत म्हटलं की, आरोपी शिक्षकाने गुन्हा केल्यानंतर मुलीला याबाबत कोणालाही काहीही न सांगण्याची धमकी दिली होती. शिकवणी शिक्षकाच्या क्रूर वर्तनामुळे घाबरलेल्या अवस्थेतील पीडितेनं घटनेबाबत कोणाला काहीही सांगितले नाही. पोटात दुखत असल्याची मुलीकडून तक्रार काही वेळानंतर मुलीने पोटात दुखत असल्याची तक्रार केली. कुटुंबियांनी विचारपूस केली असता तिने घडलेला प्रकार सांगण्यास नकार दिला होता.

तिला एका महिला डॉक्टरकडे नेण्यात आले, तपासणीनंतर पीडित गर्भवती असल्याचे दिसून आले होते. संबंधित प्रकरणाची माहिती समजताच कुटुंबियांच्या पायाखालची जमीन सरकली आणि ते भायभीत झाले. संबंधित घटनेसंदर्भात पीडितेच्या आईने आरोपी शिक्षकाविरुद्ध तक्रार दाखल केली असता, गुन्हा दाखल करण्यात आला. संबंधित प्रकरणाची तक्रार दाखल केल्यानंतर अंकलेश्वर बी डिव्हिजन पोलिसांनी आरोपीविरुद्ध कारवाई सुरु केली. चार वर्षांपासून शिकवणी घेत असल्याची माहिती पोलिसांनी दिली. संबंधित प्रकरणात शिक्षकाविरुद्ध पोक्सो कायद्यांतर्गत गुन्हा दाखल करण्यात आला.

हे दैनिक मालक, मुद्रक, प्रकाशक व संपादक - डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक यांनी सोमाणी प्रिंटिंग प्रेस, कार्यालय - गाला नं. ४, एन. के. इंडस्ट्रियल इस्टेट, प्रवासी इंडस्ट्रियल इस्टेटच्या बाजुला, गेट नं. २, गोरेगाव (पूर्व) मुंबई ४०००६३ (महाराष्ट्र), येथे छापून रुम नं. १०३, कुणाल कुटीर बी बिल्डींग, नवधर रोड, हनुमान मदिराजवळ, भाईदर (पूर्व), जि. ठाणे ४०११०५ (महाराष्ट्र) येथे प्रसिद्ध केले. संपादक - डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक, पीआरबी कायद्यानुसार संपादकीय जबाबदारी यांची राहिल, सर्व वाद आणि दावे ठाणे न्यायालयीन कक्षच्या आधील राहतील. (या वर्तमानपत्रात प्रसिद्ध होणाऱ्या बातम्या / लेख / जाहिराती यांची जबाबदारी संबंधित वार्ताहर, लेखक, आणि जाहिरात प्रतिनिधी यांच्यावर राहिल.) भ्रमणध्वनी - ७४००००१४७४. Email : marathiekikaran2021@gmail.com