



पोलीस

बातमी पत्र

POLICE BATMI PATRA

संपादक : दिपक मोरेश्वर नाईक

3 → आघाडीचे तीनतेरा, भाजपमध्ये अस्वस्थता!

→ 4 ब्रेसनुसार स्टायल करा फुटवेअर

www.policebatmipatra.in

policebatmi

police batmi patra

policebatmipatra

policebatmipatra@gmail.com

दिल्लीत भाजपाचे दोन दिवसीय राष्ट्रीय अधिवेशन; नरेंद्र मोदीही अधिवेशनाला राहणार उपस्थित



३ वाजता सुरु होणार आहे. या अधिवेशनात इतर मुद्द्यांवर चर्चेसोबतच मोदी सरकारच्या कार्यकाळातील कामगिरीवरही चर्चा होण्याची शक्यता आहे. हे राष्ट्रीय अधिवेशन दोन दिवस चालणार आहे. दिल्लीत भाजपाचे राष्ट्रीय अधिवेशन सुरु होत आहे. सुत्रांचे म्हणणे आहे की, राष्ट्रीय बैठकीत दोन प्रस्ताव मांडले जाऊ शकतात. पहिला राम मंदिर आणि दुसरा प्रस्ताव विकसित भारत : मोदींची गॅरंटीवर असणार आहे. पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी आपल्या अनेक सभामध्ये या गॅरंटीचा उल्लेख केला आहे. दुसरीकडे अयोध्येत राम मंदिराचे औपचारिक उद्घाटन झाले आहे. जानेवारी महिन्यात एका भव्य कार्यक्रमात अयोध्येत नव्याने बांधलेल्या राम मंदिरात प्रभू रामललाची प्राणप्रतिष्ठा करण्यात आली.

भाजपाचे राष्ट्रीय अधिवेशन सुरु होण्यापूर्वी पक्षाच्या राष्ट्रीय स्तरावरील पदाधिकारी आणि प्रवक्त्यांची महत्त्वपूर्ण बैठक सुरु झाली आहे. तसेच, नरेंद्र मोदी मध्ये भाजपाने 370 जागा जिंकण्याचे लक्ष्य ठेवले आहे. भाजपाचे राष्ट्रीय अधिवेशन शनिवारपासून सुरु होणार असून रविवारपर्यंत चालणार आहे. अधिवेशनात प्रामुख्याने लोकसभा निवडणूक-2024 चा रणनीतीवर विचारमंथन होण्याची शक्यता आहे. लोकसभा निवडणूक तोंडावर आलेल्या असताना भाजपाचे राष्ट्रीय अधिवेशन दिल्लीत होणार आहे. भाजपाचे हे राष्ट्रीय अधिवेशन दुपारी

नवी दिल्ली, प्रतिनिधी
देशात आतापासून आगामी लोकसभा निवडणुकीची धमडमध सुरु झाली आहे. फेब्रुवारीच्या अखेरीस किंवा मार्चच्या सुरुवातीच्या आठवड्यात आचार संहिता लागू होण्याची शक्यता आहे. दरम्यान, आगामी लोकसभा निवडणुकीच्या पार्श्वभूमीवर सत्ताधारी भाजपासह विरोधी पक्षांनीही तयारी सुरु केली आहे. यादरम्यान भाजपाचे दोन दिवसीय राष्ट्रीय अधिवेशन दिल्लीत सुरु होणार आहे. पंतप्रधान नरेंद्र मोदीही या अधिवेशनाला उपस्थित राहणार असून पक्षाचे नेते आणि कार्यकर्त्यांना संबोधित करणार आहेत. यावेळी नरेंद्र मोदी भाजपाच्या

नेत्यांना आणि कार्यकर्त्यांना लोकसभा निवडणुकीतील विजयाचा मंत्रही देतील. तसेच, या अधिवेशनात दोन प्रस्तावही मांडले जाणार असल्याचा दावा सुत्रांनी केला आहे. लोकसभा निवडणूक-2024 मध्ये भाजपाने 370 जागा जिंकण्याचे लक्ष्य ठेवले आहे. भाजपाचे राष्ट्रीय अधिवेशन शनिवारपासून सुरु होणार असून रविवारपर्यंत चालणार आहे. अधिवेशनात प्रामुख्याने लोकसभा निवडणूक-2024 चा रणनीतीवर विचारमंथन होण्याची शक्यता आहे. लोकसभा निवडणूक तोंडावर आलेल्या असताना भाजपाचे राष्ट्रीय अधिवेशन दिल्लीत होणार आहे. भाजपाचे हे राष्ट्रीय अधिवेशन दुपारी

गंगाखेड येथे शिवजयंतीच्या मुहूर्तावर सामुदायिक व्रत बंध मुंज सोहळा मोठ्या थाटात संपन्न



गंगाखेड/प्रतिनिधी
या युगामध्ये भारतीय लोक आपली संस्कृती विसरत आहे. पश्चिमात्य संस्कृतीचा अवलंब करत आहेत. विश्वामध्ये भारतीय संस्कृती ही सर्वोच्च असून ही संस्कृती टिकवण्यासाठी सध्याच्या बालकांना संस्कार देण्यासाठी वेदा चे अध्ययन आणि अध्यापन करणे अत्यंत आवश्यक आहे असे शुभ आशीर्वाद वचन पर यज्ञ महर्षी प.पू.यज्ञेश्वर सेलुकर महाराज यांनी गंगाखेड येथे यज्ञभूमीत सामूहिक बटो सोहळ्याप्रसंगी व्यक्त केले. गेल्या ७० वर्षांच्या

परंपरेनुसार गंगाखेड येथे महाराष्ट्रातील विविध जिल्ह्यातील मौज उपनयन संस्कार सामूहिक सोहळा पार पडत असतो. आज दिनांक १९ शिवजयंतीच्या शुभ मुहूर्तावर महाराष्ट्रातील विविध जिल्ह्यातील ४१ बटूंचा सोहळा पार पाडला. यज्ञ भूमी गंगाखेड येथे सकाळी १० वाजता उपनयन संस्कार सोहळा हजारी भक्तिच्या उपस्थितीमध्ये संपन्न झाला. यावेळी उपनयन संस्कार अग्निहोत्री सुधाकर शास्त्री महाराज शुभम पुराणिक आणि वेद विद्यालयातील विद्यार्थ्यांच्या मंत्र उच्चारामध्ये सोहळा पार पडला. उपनयन संस्कार म्हणजे

केवळ धार्मिक विधी नसून बालकांनी भविष्यात आपले जीवन नियमबद्ध पध्दतीने जगण्यासाठी केलेला हा उपदेश आहे. त्यासाठी हिंदू धर्मातील सर्व पालकांनी आपले पाल्य इतर शिक्षणासोबत वेद अध्यानाचे पण घडे घ्यावेत. वेद अध्ययन आणि अध्यापन केले तरच आपल्या धर्माचे रक्षण होईल अन्यथा आपला धर्म संस्कारापासून दूर जाईल.

हा संस्कार केवळ ब्राम्हण समाजासाठी नव्हे तर प्रत्येक हिंदू धर्मातील व्यक्तींनी हा उपनयन संस्कार करावा. उपनयन संस्काराच्या नंतर सर्व बटूंना यज्ञ सेवा समितीच्या वतीने रामदास स्वामींचा दासबोध ग्रंथ वाटप करण्यात आले. तसेच शरद दलाल व सी. क्रांती दलाल परिवाराच्या वतीने बटूंना ब्लॅकट वाटप अग्निहोत्री सुधाकर महाराज शास्त्री यांच्या हस्ते वाटप करण्यात आले. यावेळी ब्राम्हण समाजाचे प्रदेश प्रवक्ते संजय सुपेकर, नगरसेवक तथा शिक्षक नेते बाळसाहेब राखे यांची प्रमुख उपस्थिती होती. हा सोहळा यशस्वी करण्यासाठी यज्ञभूमी सेवा समितीचे सर्व सन्माननीय सदस्य आणि स्थानिक ब्राम्हण समाजाचे पदाधिकारी युवक महिला यांनी परिश्रम घेतले.

भटक्या श्वानांच्या रेबीज प्रतिबंधक लसीकरणसाठी मुंबई महानगरपालिकेचे अभियान

मुंबई, प्रतिनिधी :
भटक्या श्वानांच्या चाव्यामुळे माणसांना होणाऱ्या संक्रमणाचा धोका कमी करणे, तसेच श्वानांना आवश्यक आरोग्य सुविधा पुरवण्याच्या उद्देशाने मुंबई महानगरपालिकेच्या पशुवैद्यकीय विभागाच्यावतीने मुंबई रेबीज निर्मूलन प्रकल्प हाती घेतला आहे. याअंतर्गत विविध संस्थांच्या साहाय्याने मुंबई महानगरातील किमान ७० टक्के श्वानांचे रेबीज प्रतिबंधक लसीकरण मार्च २०२४ पर्यंत पूर्ण करण्याचे लक्ष्य निश्चित करण्यात आले आहे. यापैकी आतापर्यंत २५ हजार श्वानांचे लसीकरण करण्यात आले आहे. वेगवेगळी उद्दिष्टे साध्य करण्याचे निश्चित करण्यात आले आहे. विशेषतः रेबीजची लागण टाळून मानवी मृत्यू रोखणे, रेबीज विषाणूच्या



प्रसाराचे चक्र तोडणे व त्याद्वारे भटक्या श्वानांच्या चाव्यामुळे होणाऱ्या रेबीजच्या मानवी संक्रमणाचा धोका कमी करणे, प्राणी कल्याण संरक्षण करणे, रेबीजचा प्रसार कमी करून नागरिकांची सुरक्षा सुनिश्चित करणे आदी उद्दिष्टे महत्त्वाची आहेत. याबाबत पशुवैद्यकीय विभाग आणि देवनार पशुवधगृहाचे महाव्यवस्थापक डॉ. कलीमपाशा पठाण यांनी सांगितले की,

सप्टेंबर २०२३ पासून मुंबई महानगरपालिकेच्या पशुवैद्यकीय विभागाच्या वतीने मुंबई रेबीज निर्मूलन प्रकल्पाअंतर्गत भटक्या श्वानांच्या रेबीज प्रतिबंधक लसीकरणसाठी निरंतर अभियान हाती घेण्यात आले आहे. हे अभियान अविरोधित सुरु आहे. रेबीज प्रतिबंधक लसीकरणसाठी मुंबई महानगरपालिकेच्या वतीने जर्नीसी स्मिथ एनिमल वेल्फेअर ट्रस्ट, यूथ ऑर्गनायझेशन इन

डिफेंस ऑफ एनिमल्स, युनिव्हर्सल एनिमल वेल्फेअर सोसायटी आणि उत्कर्ष ग्लोबल फाउंडेशन या संस्थांची नेमणूक करण्यात आली आहे.

या संस्थांतील प्रशिक्षित पशुवैद्यकीय तज्ज्ञांच्या साहाय्याने हे लसीकरण करण्यात येईल, अशी माहिती डॉ. कलीमपाशा पठाण यांनी दिली आहे. मुंबई महानगरपालिकेच्या वतीने राबविण्यात येणाऱ्या या निरंतर अभियानामध्ये नागरिकांचे सहकार्य अतिशय महत्त्वाचे ठरणार आहे. नागरिकांनी आपल्या भागातील भटक्या श्वानांची माहिती द्यावी, तसेच लसीकरण करणाऱ्या कर्मचाऱ्यांना सहकार्य करावे, असे आवाहन मुंबई महानगरपालिका प्रशासनाकडून करण्यात आले आहे.

चिपळूणमध्ये सरकारच्या आशीर्वादाने बाहेरील गुंड मागवून राडा; विजय वडेटीवारांचा आरोप

मुंबई, प्रतिनिधी :
चिपळूणमध्ये सरकारच्या आशीर्वादाने बाहेरील गुंड मागवून राडा करण्यात आला. राडा संस्क्रुतील सरकारकडून खतपाणी घातले जात आहे. त्यामुळे राज्यातली कायदा सुव्यवस्था धाब्यावर आहे. सत्ताधारी लोकप्रतिनिधीला सत्तेचा माज असल्याने हा राडा केला असून हा सत्तेचा माज जनताचे उतरवेल. महाराष्ट्राच्या सुसंस्कृत राजकीय परंपरेला सत्ताधारी लोकप्रतिनिधीकडून वारंवार गालबोट लावले जात आहे. सत्ताधारी लोकप्रतिनिधी वारंवार समाज विघातक कृत्ये करत असल्याने महाराष्ट्राची प्रतिमा मलिन होत आहे, अशी संतप्त प्रतिक्रिया विधानसभेचे विरोधी पक्षनेते विजय वडेटीवारां यांनी दिली आहे. त्याचबरोबर लोकप्रतिनिधीचा बुरखा पांघरून दहशत निर्माण करणाऱ्या

प्रवृत्तीचा त्यांनी निषेध केला आहे. चिपळूणमध्ये शांतता भंग करण्याचा प्रयत्न करणाऱ्यांवर पोलिसांनी कडक कारवाई करणे अपेक्षित आहे. परंतु तसे न करता या गुंडांना पाठीशी घातले जात आहे. पोलिस एकतर्फी कारवाई करत आहेत.

चिपळूणची संस्कृती बिघडवण्याचा हा प्रयत्न आहे. मुंबई-गोवा राष्ट्रीय महामार्गावर आमदार भास्कर जाधव यांच्या संपर्क कार्यालयासमोरच मुद्दाम गोंधळ घातला गेला. यासाठी बाहेरून गुंड, हत्यारे मागविण्यात आली. हे सगळं कोणाच्या आशीर्वादाने सुरु आहे. हे सर्वश्रुत आहे. त्यामुळे पोलीस प्रशासनाचे कडक कारवाई करावी, अशी मागणी देखील वडेटीवारां



यांनी केली आहे. चिपळूणमध्ये पोलिस कर्मचारीही जखमी झाले. या दगडफेकीत काहींच्या डोक्याला, हाताला, तोंडाला गंभीर दुखापत झाली. जमवास पांगवताना झालेल्या लाठीमाराचा फटका एका पत्रकारासारही बसला. त्याच्या हाताला गंभीर दुखापत झाली. महामार्गावर उभ्या असलेल्या वाहनांची तोफफोड करण्यास आली. सर्वसामान्य जनतेला वेठीस धरले गेले. तरी देखील सरकार पक्षीय भेद करून कारवाई करत असल्याचा हल्लाबोल वडेटीवारां यांनी केला आहे. दोषींवर पक्षीय भेद न करता कडक कारवाई करावी, अशी मागणी वडेटीवारां यांनी केली आहे.

नेरळ जेव्हा तीन फ्लेमिंगोचा नाम फलकावर आदळून मृत्यु; अनेक तक्रारी नंतर नामफलक हटविले

नवी मुंबई, प्रतिनिधी :
नेरळ जेव्हा तीन फ्लेमिंगोचा नाम फलकावर आदळून मृत्यु झाले होते तेव्हा नवी मुंबईत फ्लेमिंगो पक्षी वाचू शकले नाहीत. नवी मुंबईत फ्लेमिंगो पक्षी येण्याचा मोसम सुरु झाला आहे. मोठ्या संख्येने हे फ्लेमिंगो विदेशातून भारतात भ्रमंती करत अन्नाच्या शोधात येत असतात. परंतु मोसमाच्या सुरुवातीलाच



त्यांच्यावरही उपचार करण्यात आले. परंतु ते दोन्ही फ्लेमिंगो पक्षी वाचू शकले नाहीत. नवी मुंबईत फ्लेमिंगो पक्षी येण्याचा मोसम सुरु झाला आहे. मोठ्या संख्येने हे फ्लेमिंगो विदेशातून भारतात भ्रमंती करत अन्नाच्या शोधात येत असतात. परंतु मोसमाच्या सुरुवातीलाच

अपघाताने फ्लेमिंगो मृत पावण्याची ही तिसरी घटना घडली असल्याने पक्षी प्रेमींकडून हळूहळू व्यक्त केली जात आहे. गेल्यावर्षी फ्लेमिंगो अपघात मृत पावल्याची एकच घटना घडली होती. मात्र, या वर्षीत फ्लेमिंगो अपघाताच्या तीन घटना घडल्या असून १५ दिवसांच्या काळात ही दुसरी घटना घडल्याने पक्षी प्रेमी चिंतेत आहेत. वर्षभरात मोसमाच्या सुरुवातीला आता पर्यंत ७ फ्लेमिंगो मृत्यू झाल्याची माहिती पक्षीप्रेमी संघटनांकडून मिळाली आहे. फ्लेमिंगोचे थवे आक्रांत उडत

येत असताना पाण्यात उतरतेवेळी नाम फलकाचा अंदाज न आल्याने फ्लेमिंगो नाम फलकावर आदळत असून त्याचा मृत्यू होत असल्याची माहिती पक्षी प्रेमी आणि सेवक नवी मुंबई एन्वायरमेंट संस्थेचे अध्यक्ष सुनील अग्रवाल यांनी दिली. या बाबत त्यांनी व त्यांच्या संस्थेने सिडको प्रशासनाकडे वारंवार तक्रारी देखील दाखल केल्या आहेत. सुनील अग्रवाल आणि त्यांच्या संस्थेने सिडको प्रशासनाकडे वारंवार तक्रार केल्यानंतर अखेर सिडको प्रशासनाला जाग आली आहे.

सुराज्याचा मार्ग दाखवणाऱ्या

राज्याला

मानाचा मुजरा!

छत्रपती शिवाजी महाराजांचे कार्य आजही भारताच्या इतिहासाला गौरवाचित करतंय. - नरेंद्र मोदी, प्रधानमंत्री

www.mahaganmad.in | MaharashtraDGPR | MahaDGPR | माहिती व जनसंपर्क महाप्रचालनालय, महाराष्ट्र, शासन

ड्रेसनुसार स्टाईल करा फुटवेअर

लग्न असो वा पार्टीला जायचे असेल त्यावेळी महिला हटके लूकसाठी विशेष तयारी करतात. मग यात कपड्यांवर मॅचींग नेलपेंटपासून ते कोणती फुटवेअर घालायची अशा सगळ्याच गोष्टींचा विचार करण्यात येतो, पण अनेक जणींचा ड्रेसनुसार फुटवेअर निवडताना गोंधळ उडतो. आज आपण याच संदर्भातील काही टिप्स पाहणार आहोत.

लेडीज सँडल

जर तुम्ही कुर्ता किंवा जीन्ससोबत काही ट्रेन्डी टॉप घालायला निवडत असाल, तर यासोबत सँडल घालू शकता. कारण, साधारणपणे प्रत्येक भारतीय पोशाखावर सँडल सूट होतो. सँडलमध्ये अनेक प्रकार मार्केटमध्ये मिळतात. तुम्ही तुमच्या आवडीनुसार किंवा आऊटफिटवर मॅच होणारे सँडल खरेदी करू शकता.

गुजराती सँडल

जर तुम्हाला सूट घालायची सवय असेल, तर तुम्ही गुजराती सँडल घालू शकता. गुजराती सँडल क्लासी लूकसाठी बेस्ट ऑप्शन आहे. गुजराती सँडलची फॅशन जरी जुनी असली तरी गेल्या काही वर्षांत ही फॅशन पुन्हा मार्केटमध्ये आली आहे. जी आता ट्रेन्डिंगवर आहे.



पेन्सिल हिल

जर तुमची उंची लहान असेल, तर ट्रेडिशनल ड्रेसवर पेन्सिल हिल घालू शकता. पेन्सिल हिलमुळे तुमची उंची तर वाढेलच शिवाय तुम्हाला रिच लूकही मिळेल. उंच टाचांच्या सँडलमुळे तुमचा लूक अधिक आकर्षक होतो. त्यामुळे तुम्ही जर सूट, लेंहेगा किंवा साडी नेसत असाल तर पेन्सिल हिल अवश्य ट्राय करा.

शाईन असणारी सँडल

तुम्ही शॉर्ट ड्रेस घालणार असाल, तर शाईन असणारी सँडल घालू शकता. याशिवाय या सँडल तुम्ही साध्या आऊटफिटवरसुद्धा घालू शकता.

कोल्हापुरी चप्पल

मराठमोळा लूक करायचा असेल, तर कोल्हापुरी चप्पल अवश्य निवडा. नववारी साडी असो की, काठपदराची साडी कोल्हापुरी चप्पलने तुमचा ट्रेडिशनल लूक पूर्ण होईल.



आपली मुले भविष्यात यशस्वी व्हावीत, अशी प्रत्येक पालकाची इच्छा असते. आजकालची जीवनशैली आणि काळाची मागणी यामुळे ते आणखी महत्त्वाचे झाले आहे. मुलांमध्ये कोणत्या सवयी लावल्या पाहिजेत ज्यामुळे त्यांना भविष्यात यशस्वी होण्यास मदत होईल? मुले मोठी झाल्यावर त्यांना काही गोष्टी शिकवणे खूप गरजेचे आहे. जर तुम्हाला तुमच्या मुलांना आनंदी आणि यशस्वी बनवायचे असेल, तर तुम्हाला त्यांच्यामध्ये योग्य सवयी लावाव्या लागतील. या सवयी एका रात्रीत लावल्या जाणार नाहीत, यासाठी मुलांना वेळ द्यावा लागेल. ज्या सवयी मुलांना लावायच्या आहेत, त्या जर तुमच्याच अंगवळणी नसतील, तर मुले त्या सवयी कशा फॉलो करणार? त्यामुळे मुलांना या चांगल्या सवयी लावण्यासाठी पालकांनी स्वतः काही गोष्टी अंगिकारवा्यात.



आयुष्यात यशस्वी होण्यासाठी... मुलांना लावा या सवयी

- व्यक्तिमत्वाकडे लक्ष देणे आवश्यक**
 सर्व पालकांनी मुलांना लहानपणापासूनच चांगल्या सवयी लावणे हे महत्त्वाचे असते. लहान मुलांच्या व्यक्तिमत्वाकडे कायम लक्ष दिले पाहिजे. लहान मुलांना आपण जे शिकवतो ते शिकण्याचा मुले प्रयत्न करत असतात. पालक कसे वागतात? आणि कसे बोलतात? हेसुद्धा महत्त्वाचे आहे.
- वेळेचे महत्त्व**
 लहान मुलांना वेळेचे आणि कामाचे नियोजन शिकवणे गरजेचे आहे. यामुळे त्यांनी कोणतेही काम करताना वेळेवर धावपळ होणार नाही.
- सकारात्मक विचार**
 मुले काय बोलत आहेत, त्यांचा विचार कोणत्या दिशेने सुरू आहे, हे तुम्हाला कळू शकेल. जर ती चुकीच्या दिशेने जात असतील, तर तुम्ही त्यांचे विचार दुरुस्त करू शकता. तुम्ही कायम त्यांना सकारात्मक वागणूक दिली, तर तेदेखील सकारात्मक वागणे शिकू शकतील.
- आत्मनिर्भर बनायला शिकवा**
 मुलांना जर सतत तुमची सवय लागली, तर मोठेपणी ते त्यांच्यासाठी खूप कठीण होऊ शकते. त्यामुळे त्यांना स्वतःची कामे स्वतः करायला शिकवून आत्मनिर्भर करणे गरजेचे आहे. सुरुवातीपासूनच मुलांना काही गोष्टी समजावणे, शिकवणे गरजेचे आहे. भविष्यात त्याचा मोठा
- फायदा होतो. मुलांना स्वतःचे कपडे धुणे व इस्त्री करणे, स्वतःची खोली आणि स्वतःच्या गोष्टी स्वच्छ व नीट ठेवणे, घरातील साहित्य आणणे या गोष्टी शिकवाव्यात.**
- जबाबदार व्हायला शिकवा**
 लहान मुले निष्पण असतात. त्यांना जबाबदारी कशी पार पाडायची हे समजत नाही. अशा वेळी पालकांनीच लहान-सहान जबाबदाऱ्या देऊन त्यांना शहाणे करायची गरज असते. पालकांनी मुलांनी साफ-सफाई करणे, झाडणा पाणी घालणे, जेवण करण्यास मदत करणे. या अशा छोटी-छोटी गोष्टी त्यांना शिकवायला पाहिजेत.
- सामाजिक कौशल्ये**
 गोष्टी शेअर करणे, ऐकणे हे आणखी एक सामाजिक कौशल्य आहे. लोकांच्या भावना आणि विचार स्वीकारायला शिकवा, चांगले मॅनर्स शिकवा. थॅक यू, सॉरी हे शब्द योग्य वापरण्याची चांगली पद्धत आपल्याला खूप मदत करू शकते.
- मुलांच्या आरोग्याकडे लक्ष देणे**
 मुलांच्या आरोग्यासाठी योग्य आणि पोषक आहार देणे आवश्यक आहे. पालक या गोष्टीकडे कटाक्षाने लक्ष देतात, पण लहान मुलांचे हट्ट पुरवण्यासाठी त्यांना अनेकदा बाहेरचे तळलेल, मसालेदार पदार्थ, सॉफ्ट ड्रिंक्स दिले जातात, मात्र हे पदार्थ मुलांचे नुकसान करू शकतात. अशा, अरबट-चरबट पदार्थांमुळे मुलांच्या प्रतिरक्षकशक्तीवर तसेच, त्यांच्या मेंदूवर परिणाम होतो.



ब्रेस्टफिडींग करणाऱ्या महिलांसाठी हेल्दी डाइट

आईचे दूध बाळासाठी नैसर्गिक पूर्णान्न असून स्तनपान हा बाळाचा हक्क आहे. यामुळे जन्माला आल्यावर बाळाला सर्वात आधी आईचे दूध पाजले जाते, पण बऱ्याच महिलांना पुरेसे दूध येत नसल्याने बाळाला अर्धपोटी राहावे लागते. यामुळे बाळ भुकेने चिडचिडे होते, परंतु बाळाच्या आईने जर आहारात काही पदार्थांचा समावेश केला, तर त्यांची या समस्यातून सुटका होऊ शकते आणि बाळाला पुरेसे दूध मिळू शकते.

- बदाम**
 बदामामध्ये ओमेगा-३ फॅटी ॲसिड असते. त्यामुळे दूध वाढते. यामुळे डिलीव्हरीनंतर दुधात बदाम टाकून ते उकळून पिल्यास दूध वाढते.
- मेथी**
 मेथीच्या दाण्यामध्ये फायटोएस्ट्रोजनचा उच्च स्त्रोत आहे. एक चमचा मेथीचे दाणे एक कप पाण्यात उकळून गाळून घ्यावे. नंतर कोमट झाल्यावर त्यात थोडेसे मध टाकून दिवसातून तीन वेळा पिल्यास फरक पडतो.
- ओवा**
 अपचन झाल्यावर किंवा पोटात गॅस झाल्यावर ओवाचे सेवन केले जाते, पण दूध यावे यासाठीही ओवा खाल्ल्यास फायदा होतो. यासाठी दोन चमचा ओवा रात्रभर एक कप पाण्यात भिजवावा. सकाळी ते पाणी
- गळून घ्यावे.**
- जिरे**
 ओव्याप्रमाणेच जिऱ्याचे सेवन केल्यासही दुधाचे प्रमाण वाढते. जिरे, गुळ आणि आले एकत्र शिजवून घ्यावे. त्यामुळे दूध वाढते. ओवा आणि जिऱ्याप्रमाणेच बडीशेपही दूध वाढण्यासाठी उत्तम पदार्थ आहे. बडीशेपमुळे दूध वाढण्यास मदत होते.
- आईच्या दुधाचा बाळाला फायदा**
 बाळाला संपूर्ण आहार मिळतो. बाळामध्ये रोगप्रतिकारशक्ती निर्माण होते. जवळच्या विकासास मदत होते. सहज पचन होते. शारीरिक व बौद्धिक विकास होतो.

सावधान! किडनीसाठी हे ५ पदार्थ आहेत घातक

किडनी हा शरीरातील सर्वात महत्त्वाचा भाग आहे. किडनी शरीरातील रक्त साफ करते. त्यामुळे शरीरातील किडनीची काळजी घेणे खूप गरजेचे आहे. अनेकदा उच्च रक्तदाब आणि मधुमेहामुळे किडनीचे आजार होण्याचा धोका जास्त असतो. यामुळेच किडनीच्या आजाराला चार विविध भागांमध्ये वाटले जाते. ज्यामध्ये किडनी स्टोन, अॅक्यूट किडनी एंज्युरी, क्रोनिक किडनी डिसीज, इंड स्टेज रिनल डिसीज यांचा समावेश होतो. या आजारांपासून स्वतःला वाचवण्यासाठी आहारातून काही पदार्थ वगळायला हवेत.



- वारंवार पिड्ड्या खाल्ल्याने किडनीचे मोठ्या प्रमाणात नुकसान होते. कारण यामध्ये व्हाईट ब्रेड क्रस्ट आणि टोमॅटो सॉसचे प्रमाण जास्त असते.**
- भारतामध्ये बटाटा मोठ्या प्रमाणात खाल्ला जातो. बटाटापासून अनेक फास्ट फूडदेखील तयार केले जातात. यामध्ये पोटॅशियम आणि सोडियम मोठ्या प्रमाणात असते. जे आरोग्यासाठी हानिकारक मानले जाते.**
- पॅकेट बंद मिळणाऱ्या चिकन किंवा मटणामध्ये सोडियमचे प्रमाण जास्त असते. यामुळे रक्तदाब वाढू शकतो. ज्याचा किडनीवरदेखील वाईट परिणाम पाहायला मिळतो.**
- सूप प्यायला सगळ्यांना आवडते, मात्र बाजारातील सूपमध्ये मिठाचे प्रमाण जास्त असते. त्यामुळे त्याचा वाईट परिणाम किडनीवर होऊ शकतो.**

जिरे खाण्याचे फायदे

भाज्यांमध्ये वापरले जाणारे जिरे एक मसाला आहे, पण जिरे केवळ चवीसाठीच नाही, तर शरीरासाठी फायदेशीरदेखील आहे. अनेक जण जिऱ्याचे नियमितपणे कोणत्या ना कोणत्या रूपात सेवन करतात. जिऱ्याच्या सेवनाने बद्धकोष्ठतेपासून आराम मिळतो. जिरे रक्तातील पित्ताचे प्रमाण कमी करते. जिऱ्याचा वापर औषधी वनस्पती म्हणून केला जातो. जिऱ्याच्या सेवनाने अपचनापासून आराम मिळतो. जिऱ्यामध्ये असलेले गुणधर्म निद्रानाशेची समस्या दूर करण्यास मदत करतात.