



# पोलीस

बातमी पत्र  
POLICE BATMI PATRA

रंगाला  
अनुसरून  
करा  
मेकअप

संपादक : दिपक मोरेश्वर नाईक

ठाणे आवृत्ती

मराठी साप्ताहिक  
R.N.I. No. MAHMAR/2014/60133

POSTAL REGISTRATION  
No. PLG/205/2025- 2027

3 → एक होता सहकार...

महाराष्ट्रातील 'या' शहरात विकसित होणार २० हजार कोटी रुपयांचा मेगाप्रकल्प

← 4

www.policebatmipatra.in

policebatmi

police batmi patra

policebatmipatra

policebatmipatra@gmail.com

## दोन कोटींच्या अमली पदार्थाच्या म्होरक्याला हैदराबाद विमानतळावर अटक



**कल्याण :** मानपाडा पोलीसांनी डाउन टाउन, खोणी पलावा परिसरात सुमारे दोन कोटी करोड रुपयांचे १.९३ किलो मेफेड्रॉन (एमडी) अमली पदार्थ मिळवून आलेल्या दाखल गुन्ह्यातील मुख्य फरार आरोपी बाहेरील देशात पळवून जात असताना राजीव गांधी आंतरराष्ट्रीय विमानतळ, हैदराबाद येथुन अटक करण्यात आली. मानपाडा पोलीस ठाणे येथे दाखल गुन्ह्यात आरोपी असिल जावर सुवे आणि मोहम्मद इसा

मोहम्मद हनीस कुरेशी व मेहेर फातिमा रिजवान देवजानी या महिलेसह तीन आरोपींना यापूर्वी अटक करण्यात आली होती. या गुन्ह्यातील मुख्य आरोपी मोहम्मद रहिम सलीम शेख उर्फ फरहान हा गुन्हा दाखल झाल्यापासुन फरार होता. २९ जून रोजी या गुन्ह्यातील मुख्य आरोपी मोहम्मद रहिम सलीम शेख उर्फ फरान हा बाहेरील देशात पळवून जात असताना त्याला राजीव गांधी आंतरराष्ट्रीय विमानतळ,

हैदराबाद येथे ताब्यात घेवून अटक करण्यात आली. मोहम्मद शेख हा वेगवेगळ्या देशात जात असल्याची माहिती मिळत असून त्याच्या विरूद्ध मुंब्रा पोलीस ठाणे येथे गुन्हा दाखल आहे. ही कामगिरी पोलीस उप आयुक्त अतुल, सहाय्यक पोलीस आयुक्त सुहास हेमाडे यांच्या मार्गदर्शनाखाली वरिष्ठ पोलीस निरीक्षक सदिपान शिंदे, पोलीस निरीक्षक राम चोपडे, सपोनि कलंगोडा पाटील, संपत फडोळ यांच्या पथकाने केली आहे.

## ठामपा हद्दीतील १२४ अनधिकृत बांधकामांवर कारवाई

**ठाणे :** उच्च न्यायालयाने दिलेले निर्देश आणि प्रभाग समितीच्या बोट निरीक्षकांनी केलेल्या पाहणीत आढळलेल्या १२४ अनधिकृत बांधकामांवर महापालिकेच्या अतिक्रमण विरोधी पथकाने कारवाई केली आहे. १९ जूनपासून नियमितपणे ही कारवाई सुरु असून त्यात शीळ येथील एम के कम्पाऊंडमधील १८ इमारतींच्या पाडकामांची समावेश आहे. ठाणे महापालिका क्षेत्रात, १९ जूनपासून नियमितपणे अतिक्रमण विरोधी पथकाची कारवाई सुरु आहे. त्यासाठी नऊ प्रभाग समिती क्षेत्रांमध्ये उपायुक्त दर्जाच्या अधिकार्यांच्या नेतृत्वात विशेष पथकांची महापालिका आयुक्त सौरभ राव यांनी नियुक्ती केली आहे. प्रभाग समिती क्षेत्रात बोट निरीक्षकांनी नोंदलेली आणि सध्या सुरु असलेली अनधिकृत बांधकामे

पाडण्यास या मोहिमेत प्राधान्य देण्यात आले आहे. त्याचबरोबर, अनधिकृत बांधकामाविषयी तक्रार आल्यास त्याची शाहनिशा करून ते बांधकामेही तोडण्यात येत आहे. या बांधकामांमध्ये वाढीव बांधकामांचा समावेश अधिक असल्याची माहिती उपायुक्त (अतिक्रमण विभाग) शंकर पाटोळे यांनी दिली. महापालिका क्षेत्रात अनधिकृत चाळी, अनधिकृत बैठी बांधकामे, वाढीव शेड, वाढीव बांधकाम, आरसीसी इमारतीचे बांधकाम, अनधिकृत बांगले, नाल्यालगतचे बांधकाम, आरक्षित भूखंडावरील गोडानुचे बांधकाम, अनधिकृत टर्फ या प्रकारच्या बांधकामांवर कारवाई करण्यात आली आहे. ही कारवाई नियमितपणे सुरु राहणार आहे. हरित क्षेत्रातील बांधकामांचा शोध घेऊन त्यावरील कारवाई सुरु आहे.



तसेच, खाडी किनारा, अनधिकृत भरणगी यावरील कारवाई करण्यात येत असल्याची माहिती उपायुक्त पाटोळे यांनी दिली. दरम्यान, शीळ येथील एम. के. कम्पाऊंड येथे उच्च न्यायालयाच्या आदेशानुसार एकूण २१ इमारतींच्या निष्कासनाची कारवाई सुरु आहे. त्यापैकी १८ इमारती पाडण्यात आल्या आहेत. उर्वरित इमारतींच्या निष्कासनाची कारवाई सुरु आहे.

परिमंडळ उपायुक्त मनीष जोशी, उपायुक्त शंकर पाटोळे, सचिन सांगळे यांच्या उपस्थितीत ही कारवाई करण्यात आली. या मोहिमेची अमलबजावणी आणि प्रत्यक्ष कारवाई यांचा दैनंदिन स्वरूपातील आढावा अतिरिक्त आयुक्त प्रशांत रोडे घेत आहेत. अतिक्रमण विरोधी कारवाईमध्ये उपायुक्त (परिमंडळ), सर्व सहाय्यक आयुक्त, कार्यकारी अभियंता, अतिक्रमण आणि बांधकाम विभागाचे

अधिकारी व कर्मचारी सहभागी झाले. या कारवाईसाठी पोकलेन, जेसीबी, गॅस कटर, ट्रॅक्टर ब्रेकर, मनुष्यबळ यांचा वापर करण्यात येत आहे. पोलीस आणि महाराष्ट्र सुरक्षा बलाचे जवान यांच्या बंदोबस्तात ही कारवाई करण्यात येत आहे.

- १९ जून ते ३ जुलैपर्यंतची आडकेवारी**
- नोपाडा-कोपरि - १० दिवा - २८
  - मुंब्रा - १५
  - कळवा - १२
  - उधळसर - ११
  - माजवडा-मानपाडा - २०
  - वर्तक नगर - १४
  - लोकमान्य नगर - १०
  - वागळे इस्टेट - ०४
  - एकूण - १२४

## उच्च गणेशमूर्तीच्या विसर्जनाचा संभ्रम कायम राज्य सरकारच्या भूमिकेनंतर पालिकेची कार्यवाही



**कृत्रिम तलाव उभारणे शक्य नाही**  
एखादे कृत्रिम तलाव तयार करून गणपतीचे विसर्जन करता येईल. परंतु शहरातील मोठ्या गणेशमूर्तीची संख्या लक्षात घेता, मोठ्या संख्येने कृत्रिम तलाव उभारणे शक्य नसल्याचे महापालिकेच्या वरिष्ठ अधिकार्याने सांगितले. त्यामुळे मोठ्या गणेशमूर्तीच्या विसर्जनाबाबत सरकार कोणता पर्याय देणार यावर मुंबईतील गणेशमूर्तीचे विसर्जन अवलंबून राहणार असल्याचे महापालिकेकडून स्पष्ट करण्यात आले.

कृत्रिम तलावात विसर्जन करणे शक्य नाही. या मूर्तीसाठी समुद्र व मोठे नैसर्गिक तलाव हाच एकमेव पर्याय सध्या आहे. परंतु उच्च न्यायालयाची समुद्रासह नैसर्गिक तलावात पोओपी गणेशमूर्ती परवानगी नाही. यासाठी, राज्य सरकारकडून पोओपी गणेशमूर्तीच्या विसर्जनाबाबत धोरण निश्चित करण्यात येणार आहे. हे धोरण निश्चित झाल्यानंतर त्याबाबतचा अहवाल २३ जुलैला उच्च न्यायालयात सादर करण्यात येणार आहे. त्यामुळे या धोरणांतरच मुंबईतील गणेशमूर्ती विसर्जनाबाबतचा निर्णय घेण्यात येईल, असे महापालिकेच्या एका वरिष्ठ अधिकार्याने सांगितले. तसेच, मोठ्या मूर्तीसाठी पालिकेकडे कोणतीच पर्यायी व्यवस्था नसल्याचेही त्यांनी स्पष्ट केले.

**मुंबई :** प्लास्टर ऑफ पॅरिसच्या गणेश मूर्तीचे विसर्जन समुद्र, नैसर्गिक तलाव व नद्यांमध्ये करण्यास उच्च न्यायालयाची बंदी कायम आहे. त्यामुळे मुंबईतील लालबागच्या राजासह मोठ्या पीओपी गणेशमूर्तीचे विसर्जन करायचे कुठे, असा प्रश्न मुंबई महानगरपालिकेला पडला असून राज्य सरकारच्या धोरणांतरच चित्र स्पष्ट होईल, अशी माहिती पालिकेच्या एका वरिष्ठ अधिकार्याने दिली. अवघ्या काही दिवसांवर गणेशोत्सव येऊन टापला आहे. हजार आहे, तर अशा उंच मूर्तीचे

## भांडुपमध्ये डिलिव्हरी बॉयने जीवन संपवले... सहकाऱ्यांवर गुन्हा दाखल, गूढ कायम

**मुंबई :** भांडुपमध्ये एका २३ वर्षीय डिलिव्हरी बॉयने आत्महत्या केली. त्याचे नाव शिवम विनोद तिवारी असे होते. मित्र आणि सहकाऱ्यांच्या जाचाला कंटाळून त्याने हे पाऊल उचलले. २ जुलै रोजी त्याने आत्महत्या केली. या प्रकरणी पोलीसांनी सहा जणांना अटक केली आहे. त्यांनी शिवमला आत्महत्येस प्रवृत्त केल्याचा आरोप आहे. अंमिझॉन कंपनीचे डिलिव्हरी न झालेले पार्सल जबरदस्तीने रिजेक्ट करायला सांगणे, घेसासाठी मारहाण करणे आणि मानसिक छळ करणे, असे आरोप त्यांच्यावर आहेत. पोलीसांनी अटक केलेल्या आरोपींची नावे सोनू यादव, चेतन गौतम, ओमकार मोरे, अनिकेत घाडी, धनराज उर्फ

गणेश निकाळजे आणि गौतम देकळे अशी आहेत. या सर्वांवर आत्महत्येस प्रवृत्त केल्याचा गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. शिवम अंमिझॉन कंपनीसाठी डिलिव्हरी बॉय म्हणून काम करत होता. सोनू यादव आणि चेतन गौतम हे दोघेही त्याच्यासोबत काम करत होते. कुटुंबीयांनी दिलेल्या माहितीनुसार, महिन्याभरापूर्वी सोनू आणि चेतन घरी आले होते. त्यांनी सांगितले की, शिवमने पोहोचवलेल्या मालाचे ७५ हजार रुपये भरलेले नाहीत. यावरून त्यांनी शिवमला शिवीगाळ केली आणि धमकी दिली. "डिलिव्हरी न झालेले इतरांची पार्सल यादव व गौतम हे जबरदस्तीने आपल्या आयडीवरून रिजेक्ट करण्यास सांगतात व तसे न केल्यास

शिवीगाळ करतात," असे तो म्हणाला होता. या सगळ्या जाचाला कंटाळून शिवमने आत्महत्या केली. त्याच्या आत्महत्येमुळे परिसरात हळहळ व्यक्त होत आहे. पोलीसांनी या प्रकरणाचा अधिक तपास करत आहेत. अंमिझॉन कंपनीच्या कर्मचाऱ्यांकडून त्याला त्रास दिला जात होता, असा आरोप त्याच्या कुटुंबीयांनी केला आहे. सोनू यादव आणि त्याचे साथीदार अंमिझॉन कंपनीतील पार्सलच्या वितरणात गडबड करत होते, असा संशय आहे. ते जबरदस्तीने इतरांच्या आयडीचा वापर करून पार्सल रिजेक्ट करायला लावत होते. यामुळे कंपनीचे नुकसान होत होते. या प्रकरणी पोलीस अधिक तपास करत आहेत.

**ठाणे :** परराज्यातून रेल्वेद्वारे किंवा अन्य मार्गाने शहरांमध्ये विविध प्रकारच्या अमली पदार्थांची तस्करी होत आहे. परिणामी नशेचा विळखा घट्ट होत चालला आहे. अमली पदार्थांमध्ये गांजाच्या तस्करीमध्ये अधिक वाढ झाली आहे. मागील १८ महिन्यात ठाणे पोलीसांनी १२०० किलोपेक्षा जास्त गांजाचा साठा जप्त केला आहे. ठाणे गुन्हे शाखेच्या भिवंडी युनिटने गुरुवारी भिवंडीत कारवाई करत फैजल अन्सारी (४४), अब्दुल मुजाहिद अन्सारी (२०), अन्वर अन्सारी (३४) यांना अटक केली. त्यांच्याकडून ३७लाख ३७ हजार रुपयांचा ७४ किलो ५४८ ग्रॅम गांजा जप्त करण्यात आला आहे. फैजल हा गांजा अब्दुल याला विक्री करण्यासाठी

येणार असल्याची माहिती मिळाल्यानंतर पोलीसांनी ही कारवाई केली. आरोपी भिवंडी, कल्याण परिसरात राहत असून चौकशीमध्ये फैजल याने हा गांजा उडिशावरून आणल्याची बाब उघड झाली आहे. त्याच्याविरुद्ध यापूर्वीच अमली पदार्थ संदर्भात दोन गुन्हे दाखल असल्याची माहिती पोलीस अधिकाऱ्यांनी दिली. परराज्यातून गांजा आणला जात असून नक्षलग्रस्त भागातून गांजाची तस्करी होत असल्याचे यापूर्वीच्या पोलिस कारवाईमध्ये काही कारवाईमधून स्पष्ट झालेले आहे. गांजा तस्करीसाठी रेल्वेचा वापर होत असून रेल्वेमध्ये प्रवाशांची खूपच गर्दी असते. तसेच, प्रवाशांच्या सामानाची तपासणी होत नाही. याचाच फायदा तस्कर घेत आहेत. काही वेळेला तस्कर



पोलीसांच्या हाती लागतात. मात्र, तस्करीमधील मुख्य सुरक्षारचा सुगावा लागत नाही. परिणामी तस्करीवर अंकुश येत नसल्याचे बोलले जात आहे. ठाणे पोलीसांनी २०२४ आणि यंदा जूनपर्यंत १ हजार २८९ किलो गांजाचा साठा जप्त करत अनेक आरोपींना अटक केली आहे. गेल्यावर्षी ९०० किलोहून जास्त गांजा जप्त करण्यात आला होता. यंदाच्या मधील ३०० किलोच्या आसपास गांजा जप्त केला असून या गांजाबरोबर १३ किलोपेक्षा जास्त हायब्रीड गांजा आणि ११० ग्रॅम हबल गांजा जप्त केला आहे. आंतरराज्यीय टोळ्या सक्रिय

इराज तस्करीमध्ये आंतरराज्यीय टोळ्या सक्रिय असल्याची शक्यता व्यक्त होत आहे. या टोळ्यांचा पूर्णपणे बिमोड होणार कधी असा प्रश्न उपस्थित केला जात आहे. विशेषकरून एमडी सारखे अमली पदार्थ परराज्यात तयार करून त्याची विक्री महाराष्ट्रात केली जात आहे. एमडीचे परराज्यातील काही कारखाने ठाणे पोलीसांनी उद्ध्वस्त केले आहेत. अनेक इराज तस्करी प्रकरणातील धागेदोरे अन्य राज्यांपर्यंत असल्याचे कळताच पोलिस कारवाईसाठी तिकडे धाव घेतात. मात्र, काहीवेळेला आरोपी हाती लागत नाहीत. आणि तपासाला ब्रेक लागत असल्याचे बोलले जाते.

## पंढरपूरला निघालेल्या एका अल्पवयीन मुलीवर बलात्कार, कोयत्याचा धाक दाखवत लुटले दागिने

**पुणे । प्रतिनिधी :** दौंड तालुक्यात धक्कादायक घटना घडली असून आषाढी वारी निमित्त दर्शनासाठी पंढरपूरला निघालेल्या चारचाकीमधील अल्पवयीन मुलीच्या गळ्याला कोयता लावून दोन तरुणांनी अत्याचार केला. त्याचबरोबर मुली सोबत असणाऱ्या महिलांच्या डोक्यात मिरचीची पावडर टाकून दीड लाख रुपयांचे दागिने लुटल्याची घटना समोर आले आहे. दरम्यान, पुणे- सोलापूर महामार्गहून जात असताना दौंड तालुक्यातील स्वामी चिंचोली या गावाजवळ पहाटेच्या दरम्यान झयव्हर चहा पिण्यासाठी थांबलेला असताना दुचाकीवरून आलेल्या दोन तरुणांनी कोयत्याचा धाक दाखवून पंढरपूरला जाणाऱ्या एका अल्पवयीन मुलीच्या गळ्याला कोयता लावून तिच्यावर बलात्कार केल्याची धक्कादायक घटना दौंडमध्ये घडली आहे. या प्रकारामुळे पुणे

**पुन्हा एकदा महिलांच्या सुरक्षेचा प्रश्न ऐरणीवर**  
दौंडमधील या घटनेनंतर सवर्नाच धक्का बसला आहे. या घटनेनंतर दौंड तालुक्यातील कायदा सुव्यवस्थेवर प्रश्न उपस्थित केला जात आहे. तर महिलांच्या सुरक्षेचा प्रश्न पुन्हा एकदा ऐरणीवर आला आहे. पुणे-सोलापूर महामार्ग पहाटे घेवलेल्या या घटनेमुळे सर्वत्र खळबळ उडाली आहे. वारीमधील महिला सुरक्षित आहेत का? असा देखील सवाल या ठिकाणी उपस्थित केला जात आहे. या प्रकरणी सध्या दौंड पोलीस ठाण्यात गुन्हा दाखल झाला असून पोलीस आरोपींचा शोध घेत आहेत. ग्रामीण पोलीसांच्या कार्यक्षमतेवर प्रश्नचिन्ह निर्माण झाले आहे. या प्रकरणी दोन तरुणांविरुधात पोलीस ठाण्यात गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. **नेमकं काय घडलं?** सोमवारी पहाटे साडेचारच्या सुमारास काहीजण पुणे-सोलापूर महामार्गावरून चारचाकी वाहनाने पंढरपूरला विठ्ठलाच्या दर्शनासाठी जात होते. त्याचवेळी तिथे दोघेजण दुचाकीवरून आले. चहा पिण्यासाठी ते थांबले होते. त्याच वेळी त्या दोघांनी आपल्या जवळ असणाऱ्या कोयता काढत एका अल्पवयीन मुलीच्या गळ्याला लावला आणि त्या ठिकाणी टपरीच्या शेजारी असणाऱ्या

पोलीस ठाण्याच्या हद्दीत घडली असून सध्या या प्रकरणी दोन अज्ञात व्यक्तींच्या विरोधात गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. दौंड पोलीस सध्या या आरोपींचा शोध घेत आहेत अशी माहिती अप्पर पोलीस अधीक्षक गणेश बिरादार यांनी दिली आहे.



## महाराष्ट्राला हादरवणाऱ्या दोन घटना जन्मदात्या बापांनीच मुलींची केली हत्या, एकीने चॉकलेट मागितले म्हणून तर, एकीला...

**लातूर/ धाराशिव । प्रतिनिधी :** लेक म्हणजे बापांचे काळीज असतं. पण महाराष्ट्रात घडलेल्या दोन घटनांमुळे बाप आणि लेकीच्या नात्याला काळिमा फासला आहे. एका घटनेत दारूच्या नशेत बापांने पोरीचा जीव घेतला. तर दुसऱ्या एका घटनेत मुलीने चॉकलेटसाठी हट्ट धरला म्हणून बापांने तिचा निर्घृणपणे खून केला आहे. या दोन्ही घटनांनी महाराष्ट्र हादरला आहे. मराठवाड्यातील लातूर आणि धाराशिव येथे या घटना घडल्या आहेत. दारू संसार उध्वस्त करते हे आपण अनेकवेळा पाहिलं आहे, ऐकलं आहे. मात्र याचीच एक दुर्दैवी प्रचिती मराठवाड्यात आली आहे. एक ४ वर्षीय मुलीने चॉकलेट मागितले म्हणून बापांने मुलीला गळफास देऊन मारलं तर दुसऱ्या एका घटनेत धाराशिवमध्ये बापांने १० वर्षीय मुलीचा कुऱ्हाडीने मारून खून केलाय या दोन्ही घटना घडल्या आहेत ते दारूच्या नशेत. या घटनांनी परिसरात एकच

खळबळ माजली आहे. लातूरच्या उदगीरमध्ये चार वर्षांच्या निरागस मुलीने वडिलांकडे चॉकलेटसाठी हट्ट धरला होता. लेकीच्या या हट्टाला वैतागून नराधम पित्याने साडीने चिमुकलीच गळा आवळून खून केल्याचा धक्कादायक प्रकार समोर आला आहे. लातूर जिल्ह्यातील भीमा तांडा येथील हा प्रकर संतापजनक आहे. उदगीर तालुक्यातील भीमा तांडा येथील बालाजी बाबु राठोड या ३६ वर्षीय व्यक्तीला चार वर्षांची मुलगी आहे. बालाजी राठोड हा दारूच्या आहारी गेला आहे. दुपारी चार वर्षांच्या त्याच्या मुलीने चॉकलेटसाठी हट्ट धरला. रागाच्या भरात असलेल्या बालाजी राठोड याने साडीने स्वतःच्या चार वर्षांच्या मुलीचा गळा आवळून खून केला आहे. आरुषी बालाजी राठोड ही चार वर्षांची चिमुकली गताग्रण होईपर्यंत आरोपीने साडीचा फास काही सोडला नव्हता. आरुषीची आई



वर्षा घरी आल्यानंतर तिला प्रकार लक्षात आला आणि तिने पोलिसात धाव घेतली. तपासाअंती हा गुन्हा बालाजीनेच केल्याचे उघड झालं. तर धाराशिवच्या दुसऱ्या एका घटनेत बापांने १० वर्षीय मुलीचा खून केलाय. डोक्यात धारदार शस्त्राने वार करून पोटाच्या गोळ्याला संपवले आहे. गौरी ज्ञानेश्वर जाधव वय वर्ष १० वर्ष असून कोयत्याच्या मुलीचा नाव आहे. वडिलांना दारूचे व्यसन असल्याने गौरी तिच्या आज्ञे बरोबर राहत होती. मात्र बापांने इथं येऊन मुलीचा खून केला. मुलगी वारंवार आजारी पडतेय म्हणून हा खून केल्याचं बापांने कबूल केलंय. गौरी जाधव ही गावातील शाळेत चौथीत शिक्षण घेत होती. हत्या केल्यानंतर आरोपी बापांने पुरावे नष्ट करण्याचा प्रयत्न केला. पण आज्ञेच्या सतकतेमुळे सत्य बाहेर आलं. आंबी पोलिसांनी आरोपी ज्ञानेश्वर जाधव याला ताब्यात घेतलं आहे.

## सफरचंद आणि केळी खाण्याची योग्य वेळ

फळांचे सेवन करणे आमच्या आरोग्यासाठी उत्तम ठरते, कारण याने कमजोरी दूर होते. तसेच आजादी पडल्यावर डॉक्टरदेखील फळं खाण्याचा सल्ला देतात. फळं खाण्याचा हा विचार करून अनेक लोकं दिवसातून कधीही फळांचे सेवन करतात, परंतु असे करणे आरोग्यासाठी नुकसानदायक ठरू शकते. तर जाणून घ्या योग्य वेळ -

सकाळी नाश्ता करताना सफरचंद खाणे सर्वात योग्य ठरेल. यात पेक्टिन नामक तत्त्व आढळते ज्यामुळे बीपी लेव्हल लो होतं आणि कोलेस्ट्रॉल कमी करण्यातदेखील मदत करतं. सफरचंद रात्री खणे टाळावे कारण हे पचण्यास कठीण जाते आणि याने अॅसिडिटीचा त्रास उद्भवू शकतो.

तसेच केळी खाण्याची योग्य वेळ सांभाळणे ही तर दुपारच्या जेवण्यानंतर. याने शरीरातील रोग प्रतिकारशक्ती वाढते. रात्री केळी खाण्याने पचण्यात त्रास होतो.

तसेच बटाटा किंवा बटाट्याचे पदार्थ खाण्याची इच्छा असल्यास ब्रेकफास्ट ही वेळ सर्वात उत्तम आहे. कारण यातील हाय कॅलरीज. रात्री याचे सेवन केल्याने गॅसची समस्या आणि लठ्ठपणा वेगाने वाढू शकतो.

आता प्रश्न हा आहे की रात्री काय सेवन करू शकतो तर दूध पिण्यासाठी रात्रीची वेळ योग्य आहे. याने चांगली झोप येते. तरी आपण व्यायाम करत असाल तर सकाळी दूध पिणे योग्य ठरेल.



## रंगाला अनुसरून करा मेकअप

रोड लिपस्टिक वापरायला हवी.

**गडद रंगाच्या त्वचेसाठी**  
ब्लशरमध्ये डीफ प्लम, डार्क रोझ वा करेंट लावावे. डोळ्यांच्या सौंदर्यासाठी ब्राऊन मॅट, गोल्ड ब्राँझ वा सिल्व्हरची शिमरी शेड लावावी. लिपस्टिकसाठी ब्लॅक बेरी, पिच, डीफ रेड, पर्पल, कॅरमल यापैकी

**गह्याळ त्वचेसाठी**  
या रंगाची रंगत वाढवण्यासाठी रोझ शेड वा म्युटे टाऊनी ब्लशर वापरावा. ऑरेंज बेस कधीही लावू नये. डोळ्यांसाठी अर्थ टेन शेड म्हणजेच डार्क ग्रे, बेझ, मशरूम शेड वापरू शकता. ओट नॅचरल दिसण्यासाठी शिंय वा बेरी टिंटेड ग्लास लावावेत.

कोणताही रंग निवडू शकता.

**पिवळ्या रंगाची त्वचा**  
या त्वचेवर लाल वा नारंगी रंगाचा वापर करू नये. ब्राऊनिश रोझ वा कोको ब्राऊन, डीफ पर्पल वा मिडलाईट ब्ल्यू-आयशॅडो वापरावा. ओट सुंदर दिसण्यासाठी रोझी बेझ, डीफ रेड वा शिंय ब्राऊन यापैकी काहीही लावू शकतात.

**होण्याची शक्यता**  
होण्याची शक्यता काढले आहे. कॉण्टॅक्ट लेन्स वापरणाऱ्या व्यक्तीच्या नजरच्या त्वचेवर काहीही लावू नये. त्वचेवर काहीही लावू नये. त्वचेवर काहीही लावू नये.



## कॉण्टॅक्ट लेन्सपासून सावध

चष्मीश झालेले कोणाला आवडेल? विशेषतः कमी वयात चष्मा लागला असेल तर तो नैसर्गिक असतो कारण चष्मा असेल तर लमनात अडथळे येतात. मुलाकडची मंडळी, चष्मेवाली मुलगी नको असे स्पष्ट सांगतात. चांगली स्थळे हातची जातात. पण चष्मा लागलाच तर काय करणार? त्यावर इलाज म्हणजे कॉण्टॅक्ट लेन्स. हजारो मुली चष्म्याच्या ऐवजी कॉण्टॅक्ट लेन्स लावत असतात. पण आता काही निरीक्षणाती शास्त्रज्ञ अशा निष्कर्षात आले आहेत की कॉण्टॅक्ट लेन्स लावणे हे धोख्याचे आहे.

नळाच्या पाण्यात असणारा एक जंतू कॉण्टॅक्ट लेन्सच्या माध्यमातून डोळ्यात आणि बुबळ्यात प्रवेश करतो आणि डोळ्याला नुकता करतो. त्यातून कदाचित अंधपणाही येऊ शकतो. या जंतूचे नाव एंफाथोमोइबा असे आहे. तो नळाच्या पाण्यात जसा सापडतो तसाच तो धुळीत, समुद्राच्या पाण्यात, पावसाच्या पाण्यात आणि जलतरण तलावातल्या पाण्यातही सापडतो. हा जंतू अनेकांना अंधत्व बहाल करण्याची शक्यता आहेच, पण ती शक्यता कॉण्टॅक्ट लेन्स वापरणाऱ्यांच्या बाबतीत अधिक आहे. या जंतूचा संसर्ग होण्याचे एकूण प्रकार कमीच आहेत, पण त्यावर उपचार फार काळपर्यंत करावे लागतात आणि त्यातूनही गुण येण्याची शक्यता कमीच

असते. म्हणून त्याच्यापासून सावध राहिले पाहिजे. या प्रकारची माहिती 'डेली मेल' या दैनिकाने प्रसिद्ध केली आहे. या जंतूचा उपसर्ग होण्याची शक्यता कॉण्टॅक्ट लेन्स वापरणाऱ्यांच्या बाबतीत जास्त आहे. कारण या लेन्सचे आपल्या डोळ्यातले स्थान वेगळेच असते. स्कॉटलंडच्या युनिव्हर्सिटी ऑफ स्कॉटलंड मधील संशोधक डॉ. फियोना हे न्रीकवेझ यानी हे कारण

आपल्या निरीक्षणातून शोधून काढले आहे. कॉण्टॅक्ट लेन्स वापरणाऱ्या व्यक्तीच्या नजरच्या त्वचेवर काहीही लावू नये. त्वचेवर काहीही लावू नये. त्वचेवर काहीही लावू नये.

आपल्या निरीक्षणातून शोधून काढले आहे. कॉण्टॅक्ट लेन्स वापरणाऱ्या व्यक्तीच्या नजरच्या त्वचेवर काहीही लावू नये. त्वचेवर काहीही लावू नये. त्वचेवर काहीही लावू नये.

करतात. बुबळ्याला टोकरायला लागतात आणि आत प्रवेश करतात. तिथेच त्यांची वीण वाढते आणि त्यांचे काम व्यापक होऊन जाते. डोळ्याची क्षमता कमी होते.

या जंतूचा प्रादुर्भाव झाला असेल तर डोळ्यातून सतत पाणी येते. डोळ्यांचा दाह होतो. समोरचे दृश्य पुसट दिसायला लागते. डोळ्याला प्रकाश सहन होत नाही. वरची पापणी सुजते आणि तिला वेदना होतात. काही तज्ज्ञांच्या मते तर या जंतूच्या संसर्गामुळे साधारण आठवडाभरच्या काळात दृष्टी जाऊ शकते. अर्थात या त्रासावर इलाज आहेच. काही झूपस त्यासाठी सुचवले जातात. तर वीस मिनिटांना ते डोळ्यात टाकले तर तीन आठवड्यांमध्ये हा त्रास कमी होऊ शकतो. मात्र या काळात रुग्णाला रुग्णालयात अॅडमिट व्हावे लागते. त्रास अधिक प्रमाणात असल्यास शस्त्रक्रिया करावी लागते.

## दातांचा पिवळेपणा घालवा केवळ एका सोप्या उपायाने

येथे आम्ही आपल्याला चार उपाय सांगत आहोत ज्यातून एक जरी उपाय नियमाने केला तर दातांचा पिवळेपणा घालवता येईल.

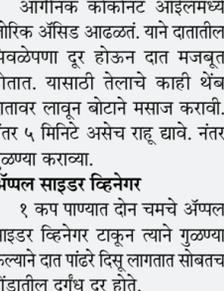
**मीठ आणि लिंबू**  
एक चमचा लिंबाच्या रसात दोन चमचे समुद्री मीठ मिसळून पेस्ट तयार करा. ब्रशच्या मदतीने दातांवर हलक्या हाताने घासा. आठवड्यातून दोन ते तीन वेळा वापरा. अशाणे लिंबू दातांना नैसर्गिकरीत्या ब्लीच करेल आणि पिवळ्या थर काढण्यास मदत करेल.

**बेकिंग सोडा आणि लिंबू**  
एक चमचा बेकिंग सोडा घेऊन त्यात २ चमचे लिंबाचा रस मिसळा. ही पेस्ट दातांवर लावून ३ ते ४ मिनिट तसेच राहू द्या. नंतर पाण्याने गुळगुळ्या करा. बेकिंग सोडात आढळणारे ब्लीचिंग गुण दातांना स्वच्छ करतील. हा प्रयोग आठवड्यातून दोनदा करू शकता.

**ऑर्गेनिक कोकोनट ऑईल**  
ऑर्गेनिक कोकोनट ऑईलमध्ये लोरिक अॅसिड आढळते. याने दातातील पिवळेपणा दूर होऊन दात मजबूत होतात. यासाठी तेलाचे काही थेंब दातांवर लावून बोटांने मसाज करावी. नंतर ५ मिनिट असेच राहू द्यावे. नंतर गुळगुळ्या कराव्या.

**अॅपल साइडर व्हिनेगर**  
१ कप पाण्यात दोन चमचे अॅपल साइडर व्हिनेगर टाकून त्याने गुळगुळ्या केल्याने दात पांढरे दिसू लागतात सोबतच तोंडातील दुर्गंध दूर होते.

**केळीच्या तुकड्याने करा मसाज**  
पोटॅशियमयुक्त केळी वापरल्याने दातांवरील पिवळेपणा आणि दुर्गंध दूर होते. याने दात मजबूत होतात. केळीचे तुकडे दातांवर घासत ५ मिनिटांपर्यंत मसाज करावी. नंतर कोमट पाण्याने गुळगुळ्या कराव्या. याने दात स्वच्छ आणि चमकदार होतात.



## खरं तर साडी कोणत्याही शरीराच्या प्रकारावर शोभून दिसते, जर चांगली टॅक्निक वापरून नेसली तर कोणतीही महिला यामध्ये रिलम दिसू शकते. साडी नेसण्याचे अनेक प्रकार आहेत; तथापि काही विशिष्ट स्टाइलसाठी आकार, लांबी आणि डिझाइनच्या साडीची आवश्यकता असते. साडी ही सविज्ञानुनी तरीही मोहक पोशाख आहे. तरीही सगळ्यांनाच चांगला प्रकारे साडी नेसता येतेच असे नाही. नॉंदणीकृत ८० प्रकारांपेक्षा अधिक पद्धतीने साडी नेसता येऊ शकते. कमरेला गुंडाळून खांद्यावरून पदर काढून खालच्या भागात सैल गोलाकार घेर सोडणे ही सर्वात सामान्य पद्धत आहे. एका साडी बरोबर, तुम्ही वेगवेगळ्या प्रकारे लूक आणि स्टाइल प्राप्त करू शकता! तुम्ही प्रयत्न केल्यास नक्कीच रिलम फिट साडी तुम्हाला नेसता येऊ शकते. आज जाणून घेऊया पारंपरिकसह वेगवेगळ्या आधुनिक पद्धतीने साडी नेसण्याचे महत्त्वाचे ५ प्रकार.

**१. स्कार्फ / नेक रॅप स्टाइल :**  
स्कार्फ / नेक रॅप स्टाइल हे केवळ आधुनिक आणि स्टाइलीशच नाही तर थंड हवेच्या ठिकाणी किंवा हिवाळ्यामध्ये साडीचा हा प्रकार शरीराला उबदार ठेवण्यास मदत करतो. पद्धत : नेहमीसारखा साडीला पदर काढण्या ऐवजी, पदराचा वेगवेगळ्या पद्धतीने स्कार्फसारखा वापर करा. जेव्हा तुम्हाला तुमची साडी तुमच्या गळ्याभोवती गुंडाळायची असेल, तेव्हा जसा ट्रेड चालू असेल त्याप्रमाणे करावे. नेक बेल्ट किंवा इतर एंक्सेसरीज जोडाव्या, जेणेकरून ग्लॅमरस लूक मिळेल.

**२. केप स्टाइल**  
ही एक साडी नेसण्याची वेगळी पद्धत आहे. गळ्यापासून ते छातीपर्यंत गोलाकार पद्धतीचा पारदर्शक फॅब्रिकचा विणलेला केप असतो, त्याला केप स्टाइल साडी म्हणतात. पद्धत : थोडसा ग्लॅमरस लूक देण्यासाठी हा योग्य प्रकार आहे. तुम्हाला जी हवी ती साडी घ्या आणि तुमच्या निवडलेल्या साडी सोबत मॅच होईल असे एक केप घ्या. तुमच्या गळ्यामध्ये केप घाला, तुमचा गळ्या ते छाती म्हणजे तुमचा ब्लाऊज झकला जाईल याचा प्रयत्न करा. जरी ब्लाऊज झकला जात असेल तरी पारदर्शक केपमुळे तुमचा ब्लाऊजही त्यातून उदून दिसेल. वेगवेगळ्या डिझाईन आणि एम्ब्रॉयडरीचा केप तुम्हाला आकर्षक लूक देण्यास मदत करेल.

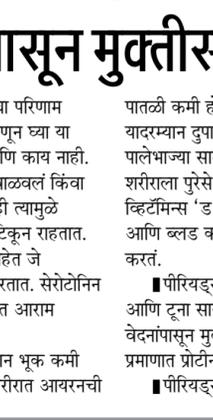


## साडी नेसण्याचे ५ वेगवेगळे प्रकार

**३. बेल्ट स्टाइल**  
बेल्ट साडी हा प्रकार आपल्या पारंपरिक कमर पट्टा, नववधूच्या साडीवर आधारित आहे. यावर पातळ, रुंद किंवा कापडी बेल्ट देखील वापरला जाऊ शकतो. पद्धत : आपल्या साडीला सामान्यपणे ड्रेप करा आणि तुमच्या कमरेवर बेल्ट घाला. तुम्हाला अधिक पारंपरिक लूक हवा असल्यास तुम्ही कमरबंध किंवा कमर पट्टा वापरू शकता. या साडीवर ऑफ शोल्डर किंवा इतर स्टाइलचे ब्लाऊज वापरू शकता. यामध्ये तुम्ही पदर ही बेल्टला जोडू शकता.

**४. धोती स्टाइल**  
पुढच्या वेळी जेव्हा आपण लान समारंभात जाणार असाल उपस्थित राहाल तेव्हा हे ऑफबीट पहा. धोती स्टाइल साडी ही पॅट स्टाइल साडी सारखीच असते आणि ही साडी परंपरा आणि आधुनिकतेचे सुंदर मिश्रण आहे. उल्कृष्ट साडी ड्रेपिंगसह सहज कॅरी करणाऱ्या सामंथा, शिल्पा शेठ्टी आणि सोनम कपूर यांच्यासारख्या प्रसिद्ध अभिनेत्रींनी धोती साडी लोकप्रिय केली आहे. पद्धत : चांगल्या झूपिंगसाठी आपण पेट्रीकोट ऐवजी लेगिंग वापरू शकता. थोडीशी धोती स्टाइल आहे,

**५. जलपरी स्टाइल :**  
मुमताज साडी आणि लेहेगा साडीबरोबर तुम्ही जर मॅमॅड स्टाइल (जलपरी) साडीची तुला केली तर येथे जास्त फरक जाणवत नाही. सर्व काही एकसारखेच वाटते, परंतु जेव्हा तुम्ही पदर पुन्हा ड्रेप करता तेव्हा त्यात जो बदल येतो तो लक्षणीय असतो. पद्धत : या ड्रेपिंग स्टाइलमुळे प्लेट्सचा खालचा भाग बाहेर पसरतो, ज्यामुळे त्याचा आकार एखाद्या माश्याच्या शेपटी प्रमाणे दिसतो. बघून असं वाटतं की या साडीवर खूप मेहनत करावी लागत असेल, परंतु केवळ काही अतिरिक्त टक्क आणि प्लेट्स आवश्यक आहेत. या साडीचे पदर इतर कोणत्याही साडीपेक्षा अधिक पटकन दिसतो. म्हणून मोटा, भरजरी आणि नक्षीकाम काम केलेला पदर निवडा.



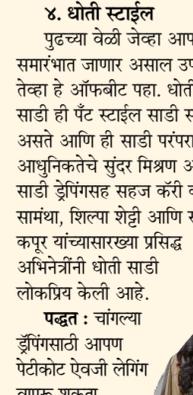
**६. धोती स्टाइल**  
पुढच्या वेळी जेव्हा आपण लान समारंभात जाणार असाल उपस्थित राहाल तेव्हा हे ऑफबीट पहा. धोती स्टाइल साडी ही पॅट स्टाइल साडी सारखीच असते आणि ही साडी परंपरा आणि आधुनिकतेचे सुंदर मिश्रण आहे. उल्कृष्ट साडी ड्रेपिंगसह सहज कॅरी करणाऱ्या सामंथा, शिल्पा शेठ्टी आणि सोनम कपूर यांच्यासारख्या प्रसिद्ध अभिनेत्रींनी धोती साडी लोकप्रिय केली आहे. पद्धत : चांगल्या झूपिंगसाठी आपण पेट्रीकोट ऐवजी लेगिंग वापरू शकता. थोडीशी धोती स्टाइल आहे,



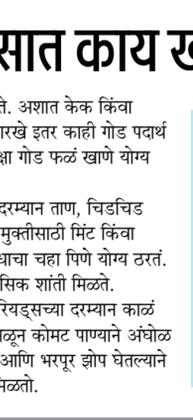
**७. केप स्टाइल**  
ही एक साडी नेसण्याची वेगळी पद्धत आहे. गळ्यापासून ते छातीपर्यंत गोलाकार पद्धतीचा पारदर्शक फॅब्रिकचा विणलेला केप असतो, त्याला केप स्टाइल साडी म्हणतात. पद्धत : थोडसा ग्लॅमरस लूक देण्यासाठी हा योग्य प्रकार आहे. तुम्हाला जी हवी ती साडी घ्या आणि तुमच्या निवडलेल्या साडी सोबत मॅच होईल असे एक केप घ्या. तुमच्या गळ्यामध्ये केप घाला, तुमचा गळ्या ते छाती म्हणजे तुमचा ब्लाऊज झकला जाईल याचा प्रयत्न करा. जरी ब्लाऊज झकला जात असेल तरी पारदर्शक केपमुळे तुमचा ब्लाऊजही त्यातून उदून दिसेल. वेगवेगळ्या डिझाईन आणि एम्ब्रॉयडरीचा केप तुम्हाला आकर्षक लूक देण्यास मदत करेल.



**८. धोती स्टाइल**  
पुढच्या वेळी जेव्हा आपण लान समारंभात जाणार असाल उपस्थित राहाल तेव्हा हे ऑफबीट पहा. धोती स्टाइल साडी ही पॅट स्टाइल साडी सारखीच असते आणि ही साडी परंपरा आणि आधुनिकतेचे सुंदर मिश्रण आहे. उल्कृष्ट साडी ड्रेपिंगसह सहज कॅरी करणाऱ्या सामंथा, शिल्पा शेठ्टी आणि सोनम कपूर यांच्यासारख्या प्रसिद्ध अभिनेत्रींनी धोती साडी लोकप्रिय केली आहे. पद्धत : चांगल्या झूपिंगसाठी आपण पेट्रीकोट ऐवजी लेगिंग वापरू शकता. थोडीशी धोती स्टाइल आहे,



**९. केप स्टाइल**  
ही एक साडी नेसण्याची वेगळी पद्धत आहे. गळ्यापासून ते छातीपर्यंत गोलाकार पद्धतीचा पारदर्शक फॅब्रिकचा विणलेला केप असतो, त्याला केप स्टाइल साडी म्हणतात. पद्धत : थोडसा ग्लॅमरस लूक देण्यासाठी हा योग्य प्रकार आहे. तुम्हाला जी हवी ती साडी घ्या आणि तुमच्या निवडलेल्या साडी सोबत मॅच होईल असे एक केप घ्या. तुमच्या गळ्यामध्ये केप घाला, तुमचा गळ्या ते छाती म्हणजे तुमचा ब्लाऊज झकला जाईल याचा प्रयत्न करा. जरी ब्लाऊज झकला जात असेल तरी पारदर्शक केपमुळे तुमचा ब्लाऊजही त्यातून उदून दिसेल. वेगवेगळ्या डिझाईन आणि एम्ब्रॉयडरीचा केप तुम्हाला आकर्षक लूक देण्यास मदत करेल.



## वजन कमी करण्यासाठी 'ही' पेये आहेत उपयुक्त

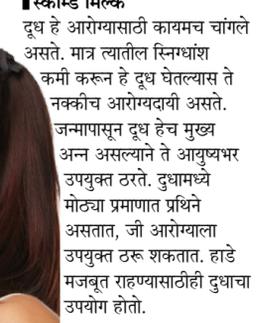
असलेल्या कॅलरीज कमी होण्यासाठी मदत होते. तसेच सर्व भाज्या शरीरात जातात ज्या आरोग्यासाठी अतिशय फायदेशीर असतात.

**ग्रीन टी**  
ग्रीन टी आरोग्यदायी असते असे म्हटले जाते मात्र तो कधी आणि कसा घ्यावा याचेही काही नियम आहेत. ते पाळून ग्रीन टी घेतल्यास तो अतिशय उपयुक्त ठरू शकतो. शरीरातील ग्लुकोज आणि साखर कमी करण्यासाठी ग्रीन टीचा उपयोग होतो. त्यामुळे शरीरातील फॅट्स जळण्यासाठी मदत होते आणि ग्रीन टी

**स्कीमड मिल्क**  
दूध हे आरोग्यासाठी कायमच चांगले असते. मात्र त्यातील स्निग्धांश कमी करून हे दूध घेतल्यास ते नक्कीच आरोग्यदायी असते. जन्मापासून दूध हेच मुख्य अन्न असल्याने ते आयुष्यभर उपयुक्त ठरते. दुधामध्ये मोठ्या प्रमाणात प्रथिने असतात, जी आरोग्याला उपयुक्त ठरू शकतात. हाडे मजबूत राहण्यासाठीही दुधाचा उपयोग होतो.

हा वजन करण्याचा उत्तम उपाय ठरतो. **काळी कॉफी** शरीरातील फॅट्स बर्न करण्यासाठी आणि मेटाबॉलिझम चांगला राहावा यासाठी काळी कॉफी अतिशय उपयुक्त असते. आपण ज्यावेळी आराम करतो त्यावेळी या कॉफीतील कॅफेन हा पदार्थ फॅट्स बर्न करण्याचे काम करतो. त्यामुळे तुम्हाला चहा किंवा कॉफी घेण्याची इच्छा झाल्यास काळी कॉफी घेणे हा अतिशय उत्तम उपाय ठरू शकतो.

**स्कीमड मिल्क**  
दूध हे आरोग्यासाठी कायमच चांगले असते. मात्र त्यातील स्निग्धांश कमी करून हे दूध घेतल्यास ते नक्कीच आरोग्यदायी असते. जन्मापासून दूध हेच मुख्य अन्न असल्याने ते आयुष्यभर उपयुक्त ठरते. दुधामध्ये मोठ्या प्रमाणात प्रथिने असतात, जी आरोग्याला उपयुक्त ठरू शकतात. हाडे मजबूत राहण्यासाठीही दुधाचा उपयोग होतो.



## लिंबूपाणी प्या आणि सदैव निरोगी राहा

सदैव ताजेतवाने आणि फ्रेश राहण्यासाठी लिंबूपाण्याचे सेवन नियमित केलेले चांगले. लिंबूमध्ये 'क' जीवनसत्त्व मुबलक प्रमाणात असते. शरीरासाठी आवश्यक असणारी 'क' जीवनसत्त्वाची कमतरता लिंबूपाणी सेवनाने भरून काढता येते.

लिंबूपाणी उतम. लिंबूपाणी सेवनाचा आणखी एक फायदा तो म्हणजे रक्तशुद्धी ज्यामुळे शरीर स्वस्थ राहण्यास मदत होतेच आणि शरीर ताजेतवाने राहते. जीवनसत्त्वाने भरपूर आणि लाभदायक असे हे लिंबूपाणी कधीही सेवन केले तरी चालते मात्र रात्री जेवणानंतर घेऊ नये. हे आपल्या शरीरासाठी हानीकारक ठरू शकते.

लिंबूपाणी शरीराची रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवण्याबरोबरच पोर्टीअमचीही गरज पूर्ण होते. पोर्टीअममुळे आपल्या मेंदूला फायदा होतोच

आणि ब्लडप्रेसरवरही ताबा ठेवता येतो. तुम्हाला जर चहा कॉफीची सवय कमी करावची असेल तर लिंबूपाणी उतम. लिंबूपाणी सेवनाचा आणखी एक फायदा तो म्हणजे रक्तशुद्धी ज्यामुळे शरीर स्वस्थ राहण्यास मदत होतेच आणि शरीर ताजेतवाने राहते. जीवनसत्त्वाने भरपूर आणि लाभदायक असे हे लिंबूपाणी कधीही सेवन केले तरी चालते मात्र रात्री जेवणानंतर घेऊ नये. हे आपल्या शरीरासाठी हानीकारक ठरू शकते.



## पीरियड्सच्या वेदनांपासून मुक्तीसाठी त्या दिवसात काय खावे जाणून घ्या!

**मासिक धर्म वेदनांपासून मुक्तीसाठी आहारात सामील करा हे पदार्थ**  
दर महिन्यात चार दिवस किंवा एका आठवडा महिलांवर मासिक धर्माचे दिवस फार जड जातात. पीरियड्स येण्यापूर्वी आणि त्या दरम्यान अनेक त्रासाला सामोरे जावं लागतं. अशात महिलांनी त्या कशा प्रकारचा आहार घेत आहेत याकडे लक्ष द्यावं कारण याचा परिणाम आरोग्यावर होतो. जाणून घ्या या वेळी काय खावे आणि काय नाही.

अखंड धान्य वाळवले किंवा प्रोसेस केले जात नाही त्यामुळे यातील पोषक तत्त्व टिकून राहतात. हे कार्बोहायड्रेट्स आहेत जे सेरोटोनिन रिलीज करतात. सेरोटोनिन हार्मोनमुळे या दिवसात आराम जाणवतो. पीरियड्सदरम्यान भूक कमी होऊन जाते आणि शरीरात आयरनची पातळी कमी होऊ लागते म्हणून यादरम्यान दुपारच्या जेवण्यात हिरव्या पालेभाज्या सामील कराव्या. याने शरीराला पुरेसे पोषक तत्त्व आणि व्हिटॅमिन 'ड' मिळते. हे रक्तस्त्राव आणि ब्लड क्लॉटिंगला नियंत्रित करतं. पीरियड्सदरम्यान सॅलमन आणि टूना सारखे मासे खाल्ल्याने वेदनांपासून मुक्ती मिळते. यात भरपूर प्रमाणात प्रोटीन आढळते. पीरियड्समध्ये गोड खाण्याची इच्छा होते. अशात केक किंवा मिठाई सारखे इतर काही गोड पदार्थ खाण्यापेक्षा गोड फळं खाणे योग्य ठरेल. यादरम्यान ताण, चिडचिड यापासून मुक्तीसाठी मिंट किंवा आळं-मधाचा चहा पिणे योग्य ठरतं. याने मानसिक शांती मिळते. पीरियड्सच्या दरम्यान काळं मीठ मिसळून कोमट पाण्याने अंधोळ केल्याने आणि भरपूर झोप घेतल्याने आराम मिळतो.

इच्छा होते. अशात केक किंवा मिठाई सारखे इतर काही गोड पदार्थ खाण्यापेक्षा गोड फळं खाणे योग्य ठरेल. यादरम्यान ताण, चिडचिड यापासून मुक्तीसाठी मिंट किंवा आळं-मधाचा चहा पिणे योग्य ठरतं. याने मानसिक शांती मिळते. पीरियड्सच्या दरम्यान काळं मीठ मिसळून कोमट पाण्याने अंधोळ केल्याने आणि भरपूर झोप घेतल्याने आराम मिळतो.

इच्छा होते. अशात केक किंवा मिठाई सारखे इतर काही गोड पदार्थ खाण्यापेक्षा गोड फळं खाणे योग्य ठरेल. यादरम्यान ताण, चिडचिड यापासून मुक्तीसाठी मिंट किंवा आळं-मधाचा चहा पिणे योग्य ठरतं. याने मानसिक शांती मिळते. पीरियड्सच्या दरम्यान काळं मीठ मिसळून कोमट पाण्याने अंधोळ केल्याने आणि भरपूर झोप घेतल्याने आराम मिळतो.

हे पदार्थ टाळा  
कॉफी किंवा कॉफीनयुक्त पेय पदार्थ. याने ताण वाढतो आणि डिहायड्रेशनचा धोका असतो. तळकट पदार्थांचे सेवन टाळावे. याने वेदना वाढतात. साखरेचे सेवन करणे टाळावे. याने सुस्ती आणि ताण व चिडचिड होते.





## काँग्रेसची पिढी संघर्ष करायला तयार नाही, संजय राऊतांच्या टीकेला भाजपमध्ये गेलेल्या कुणाल पाटलांनी काय प्रत्युत्तर दिलं?



मुंबई वार्ताहर: काँग्रेसला लागलेली गळतीच सुरुच आहे. दोन दिवसांपूर्वी धुळ्यातील माजी आमदार कुणाल पाटील यांनी कमळ हाती घेतलं. कुणाल पाटील यांच्या भाजप प्रवेशामुळे काँग्रेसचा दिग्गज

नेत्यांची पक्ष सोडण्याची मालिका सुरुच असल्याचे पाहायला मिळत आहे. कुणाल पाटील यांच्या पक्षप्रवेशावरून काँग्रेसची पिढी संघर्ष करायला तयार नसल्याची टीका ठाकरे गटाचे खासदार संजय राऊत यांनी केली. संजय राऊत

यांच्या टीकेला आता माजी आमदार कुणाल पाटील यांनी प्रत्युत्तर दिलं आहे. कुणाल पाटील यांनी एका मुलाखतीत विविध प्रश्नांना प्रत्युत्तर दिलं. संजय राऊत यांच्या टीकेला प्रत्युत्तर देताना कुणाल पाटील म्हणाले, ह्याकाँग्रेसने गेल्या ३०-४० वर्षात काम केले असे म्हणणार नाही. काँग्रेसने काम केले. परंतु २०१४ साली मी पहिल्यांदा विधानसभा निवडणूक लढवली. वडिलांनी निवडणूक न लढवण्याचा निर्णय घेतला होता. त्यानंतर पुढील जबाबदारी मी घेतली होती. त्यावेळी वडिलांनी काँग्रेस पक्षाला तिकीट देऊ नका, असं सांगितलं. ह्यावेळी माझ्यापेवजी मुलगा कुणाल पाटील यांना तिकीट देण्याचं सांगितलं. त्यावेळी सोनिया गांधी यांनी सहमती दर्शवली होती. मात्र, शेवटच्या मिनिटाला तिकीट नाकारलं. त्यांनी वडिलांनाच निवडणूक लढवण्यास सांगितली. परंतु वडील निवडणूक लढवण्यास तयार नव्हते. त्यामुळे अपक्ष लढावं, असा विचार मनात आला. त्यावेळी देवेंद्र फडणवीस यांचा फोन आला, असे कुणाल पाटील म्हणाले. सांगितलं अजब कारण ह्यादेवेंद्र फडणवीसांनी सांगितलं की, काँग्रेस तुम्हाला तिकीट देणार नाही. भाजपचा एबी फॉर्म पाठवतो, असे सांगितलं. त्यावेळी त्यांना नकार दिला. त्यावेळीही रडलो नाही. तेव्हा ५० हजार मतांनी जिंकलो. २०१९ साली काँग्रेसची सभा लावली. २०१९ साली निवडणुकीसाठी राहुल गांधींनी अर्ज केला. संघर्ष करण्याची तयारी होती. तेव्हाही भाजपने ऑफर दिली होती. २०१९ साली काँग्रेसकडून निवडणूक लढवली. त्यांना पारवभूमीवर माहोत नाही. विषय संघर्षाचा नाही. संघर्ष करण्याची तयारी कायमस्वरूपी राहिल, असे कुणाल पाटील यांनी सांगितले

## महाराष्ट्रातील 'या' शहरात विकसित होणार २० हजार कोटी रुपयांचा मेगाप्रकल्प ! जग्वार आणि मिग-२९ लढाऊ विमाने, अपाचे हेलिकॉप्टरची दुरुस्ती होणार

नागपूर, महाराष्ट्रात पुन्हा एक मोठा प्रकल्प विकसित होणार आहे. राज्यात २०००० कोटी रुपयांचा मेगा प्रकल्प विकसित केला जाणार आहे. नागपूरच्या मिहाना परिसरात हा प्रकल्प उभारला जाणार असल्याची माहिती समोर आली आहे. यामुळे उपराजधानी नागपूरला एक वेगळी ओळख प्राप्त होणार आहे. वीस हजार कोटी रुपयांचा हा प्रकल्प संरक्षण क्षेत्रातील एक मोठी गुंतवणूक राहणार आहे. दरम्यान आता आपण संरक्षण क्षेत्रातील याच मोठ्या प्रकल्पाची डिटेल्स माहिती जाणून घेण्याचा प्रयत्न करणार आहोत. मिळालेल्या माहितीनुसार, रिलायन्स डिफेंस कंपनी आणि अमेरिकेतील अग्रगण्य संरक्षण



महाराष्ट्रातील 'या' शहरात विकसित होणार २० हजार कोटी रुपयांचा मेगाप्रकल्प !

कंपन्यात आले आहेत आणि हा तिसरा मोठा प्रकल्प राहणार आहे. याआधी मॅक्स एरोस्पेस अँड एंक्विझिशनने सुमारे ८ हजार कोटींचा हेलिकॉप्टर उत्पादन प्रकल्प या परिसरात विकसित करण्याची घोषणा केली होती तर दुसरीकडे डॅसॉल्ट-रिलायन्सने फाल्कन बिझनेस जेट्स बनवण्याचा प्रकल्प या परिसरात विकसित करण्याची घोषणा केली होती. खरंतर या प्रकल्पांमुळे हजारा रोजगाराची निर्मिती होणार नाही पण हे प्रकल्प शेकडो अभियंत्यांना उच्च पगाराचा नोकऱ्या देणार आहेत. शिवाय या प्रकल्पाचा सर्वात मोठा फायदा म्हणजे उपराजधानी नागपूरला जागतिक एरोस्पेस नकाशावर एक वेगळे स्थान मिळणार आहे.

## अहमदाबादमधील विमान दुर्घटनेचं कारण २० दिवसांनंतर आलं समोर!



जरातमधील अहमदाबाद येथे एअर इंडियाच्या विमान अपघाताला दोन आठवड्यांहून अधिक काळ उलटला आहे. विमान अपघाताचे कारण अद्याप पूर्णपणे स्पष्ट झालेले नाही. गेल्या महिन्यात १२ जून रोजी एअर इंडियाच्या विमान अपघातात २४१ जणांना आपला जीव गमवावा लागला होता परंतु आतापर्यंतच्या तपासात असे दिसून आले आहे की, अपघाताचे

कारण दोन्ही इंजिनमधील बिघाड हे आहे. अहमदाबादमधील एअर इंडियाच्या विमान अपघात प्रकरणात एक नवीन अपडेट समोर आला आहे. ब्लूमबर्गच्या अहवालात झालेल्या अपघाताचे संभाव्य कारण देण्यात आलेले आहे. यानुसार विमानाच्या सिम्युलेटरमध्ये एअर इंडियाच्या वैमानिकांकडून विमान अपघातादरम्यान झालेल्या तांत्रिक बिघाडांचे

व्यवस्थित त्रिनिदादमधील भारतीय सण इतकंच नाही, तर त्रिनिदादमध्ये दिवाळी, होळी, गणेश चतुर्थीसारखे सणही अगदी भारतातल्या उत्सवांइतक्याच धूमधडाक्यात साजरे होतात. दिवाळीच्या सुमारास घरांमध्ये दिवे लागतात, मंदिरांमध्ये मंत्रगजर घुमतो आणि प्रसादात पूरणे, लाडू, हलवा अशी पारंपरिक भारतीय पक्वान्नं बनतात. हिंदू धार्मिक विधी, पारंपरिक कपडे, अगदी स्त्रियांसाठी गजरे आणि बांगड्याही इथं सहज दिसतात त्रिनिदाद आणि टोबॅगोमधील राजधानी आहे पोर्ट ऑफ स्पेन. या शहरात ऐतिहासिक ठिकाण, समुद्रकिनारे आणि संस्कृतीचं संमेलन अनुभवायला मिळतं. पिजन पॉईंट आणि फोर्ट जॉर्जसारखी ठिकाणं पर्यटकांच्या विशेष आकर्षणाची केंद्रं आहेत. क्वीन्स पार्क सवाना हे एक विशाल आणि शांत मैदान आहे, जे इथल्या सांस्कृतिक कार्यक्रमांचे केंद्र मानलं जातं. आज, त्रिनिदादमधील भारतीय केवळ शेतकरी किंवा कामगार राहिलेले नाहीत. त्यांनी शिक्षण, व्यवसाय, वैद्यकीय आणि अभियांत्रिकी क्षेत्रातही आपला ठसा उमटवला आहे. डॉक्टर, इंजिनीअर, व्यापारी म्हणून त्यांनी समाजात आदराचे स्थान मिळवलं आहे.

## भारतापासून १४ हजार किमीवर वसलाय एक 'मिनी इंडिया', जिथे निम्मी लोकसंख्या बोलते भोजपुरी आणि गणपतीचीही रोज होते पूजा!



अधिक लोक अजूनही आपली मातृभाषा भोजपुरी बोलतात. बोलीभाषा म्हणून ती इथं इतकी सामान्य झाली आहे की ती केवळ संवादाचं माध्यम नाही, तर त्यांच्या ओळखीचा भाग बनली आहे. त्यामुळेच, जेव्हा एखादा भारतीय इथे पोहोचतो, तेव्हा त्याला परक्या देशात असल्यासारखं वाटत नाही. लोकांचीभाषा आणि त्यांची भारतीय साजेसी जीवनशैली पाहून आपण क्षणभर तरी भारतातच आहोत असं वाटतं. त्रिनिदादमधील भारतीय सण इतकंच नाही, तर त्रिनिदादमध्ये दिवाळी, होळी, गणेश चतुर्थीसारखे सणही अगदी भारतातल्या उत्सवांइतक्याच धूमधडाक्यात साजरे होतात. दिवाळीच्या सुमारास घरांमध्ये दिवे लागतात, मंदिरांमध्ये मंत्रगजर घुमतो आणि प्रसादात पूरणे, लाडू, हलवा अशी पारंपरिक भारतीय पक्वान्नं बनतात. हिंदू धार्मिक विधी, पारंपरिक कपडे, अगदी स्त्रियांसाठी गजरे आणि बांगड्याही इथं सहज दिसतात त्रिनिदाद आणि टोबॅगोमधील राजधानी आहे पोर्ट ऑफ स्पेन. या शहरात ऐतिहासिक ठिकाण, समुद्रकिनारे आणि संस्कृतीचं संमेलन अनुभवायला मिळतं. पिजन पॉईंट आणि फोर्ट जॉर्जसारखी ठिकाणं पर्यटकांच्या विशेष आकर्षणाची केंद्रं आहेत. क्वीन्स पार्क सवाना हे एक विशाल आणि शांत मैदान आहे, जे इथल्या सांस्कृतिक कार्यक्रमांचे केंद्र मानलं जातं. आज, त्रिनिदादमधील भारतीय केवळ शेतकरी किंवा कामगार राहिलेले नाहीत. त्यांनी शिक्षण, व्यवसाय, वैद्यकीय आणि अभियांत्रिकी क्षेत्रातही आपला ठसा उमटवला आहे. डॉक्टर, इंजिनीअर, व्यापारी म्हणून त्यांनी समाजात आदराचे स्थान मिळवलं आहे.

त्रिनिदादमधील भारतीय सण इतकंच नाही, तर त्रिनिदादमध्ये दिवाळी, होळी, गणेश चतुर्थीसारखे सणही अगदी भारतातल्या उत्सवांइतक्याच धूमधडाक्यात साजरे होतात. दिवाळीच्या सुमारास घरांमध्ये दिवे लागतात, मंदिरांमध्ये मंत्रगजर घुमतो आणि प्रसादात पूरणे, लाडू, हलवा अशी पारंपरिक भारतीय पक्वान्नं बनतात. हिंदू धार्मिक विधी, पारंपरिक कपडे, अगदी स्त्रियांसाठी गजरे आणि बांगड्याही इथं सहज दिसतात त्रिनिदाद आणि टोबॅगोमधील राजधानी आहे पोर्ट ऑफ स्पेन. या शहरात ऐतिहासिक ठिकाण, समुद्रकिनारे आणि संस्कृतीचं संमेलन अनुभवायला मिळतं. पिजन पॉईंट आणि फोर्ट जॉर्जसारखी ठिकाणं पर्यटकांच्या विशेष आकर्षणाची केंद्रं आहेत. क्वीन्स पार्क सवाना हे एक विशाल आणि शांत मैदान आहे, जे इथल्या सांस्कृतिक कार्यक्रमांचे केंद्र मानलं जातं. आज, त्रिनिदादमधील भारतीय केवळ शेतकरी किंवा कामगार राहिलेले नाहीत. त्यांनी शिक्षण, व्यवसाय, वैद्यकीय आणि अभियांत्रिकी क्षेत्रातही आपला ठसा उमटवला आहे. डॉक्टर, इंजिनीअर, व्यापारी म्हणून त्यांनी समाजात आदराचे स्थान मिळवलं आहे.

### मिरा भाईंदर महानगरपालिका

स्व. इंदिरा गांधी भवन, मुख्य कार्यालय, छत्रपती शिवाजी महाराज मार्ग, भाईंदर (प.). ता. ठाणे - ४०११०१ दुरध्वनी क्रं. २८१९२८२८

**बांधकाम / विद्युत विभाग**

जा.क्र.मनपा/साबां /४४/२०२५-२६  
दिनांक ०४/०७/२०२५

// जाहिर नोटीस //

Construction and Demolition Waste Collection processing and Disposal facility unit for Mira Bhaikar Municipal corporation area. कामी चालू जिल्हा दरसुचीमध्ये दर उपलब्ध नसल्यामुळे खुल्या बाजारतुन दरपत्रक मागविण्यात येत आहे.

सदर कामाकरिता दि. १४/०७/२०२५ रोजी संध्या ४.०० वाजेपर्यंत मिरा भाईंदर महानगरपालिका, मुख्य कार्यालय, बांधकाम विभाग, ४ था मजला येथे स्वारस्य असलेल्या कंत्राटदराने सोबत जोडलेल्या दरपत्रकातील बाबींकरिता दर भरून देण्यात यावेत.

जा. क्र. मनपा /मावज / जाहि./ ई -५९५४९५८/२०२५-२६  
दि. ०४/०७/२०२५

(नितिन मुकणे)  
कार्यकारी अभियंता (साबां/वि)  
मिरा भाईंदर महानगरपालिका

हे साप्ताहिक मालक, मुद्रक, प्रकाशक व संपादक झ. श्री. डॉ. दिपक मोरेश्वर नाईक यांनी सोमणी प्रिंटींग प्रेस, कार्यालय झ गाळा नं. ४, एन. के. इंडस्ट्रीयल इस्टेट, प्रवासी इंडस्ट्रीयल इस्टेटच्या बाजुला, गेट नं. २, गोंरेगाव (पुर्व) मुंबई ४०००६३ (महाराष्ट्र), येथे छापून २, राजाराम सी.एच.एस. लिमिटेड, बंदरवाडी, नवघर रोड, भाईंदर (पुर्व), जिल्हा ठाणे ४०११०५ (महाराष्ट्र) येथे प्रसिध्द केले. संपादक झ. श्री. डॉ. दिपक मोरेश्वर नाईक, पीआरबी कायद्यानुसार संपादकीय जबाबदारी यांची राहिल, सर्व वाद आणि दावे ठाणे न्यायालयीन कक्षच्या आधील राहतील. (या वर्तमान पत्रात प्रसिध्द होणाऱ्या बातम्या/लेख/जाहिराती यांची जबाबदारी संबंधीत वार्ताहर, लेखक आणि जाहिरात प्रतिनिधी यांच्यावर राहिल.) भ्रमणध्वनी ८४२४९८९८९८. Email ID: policebatmipatra@gmail.com