

योग्य नाश्त्याची निवड



कॉलेजगोडांग किंवा नोकरीला जाणारी मुलं एकटी राहायला लागलं, की सकाळच्या नाश्त्याची अबाळ करतात. घरगुती खाद्यपदार्थ मिळणाऱ्या ठिकाणी रोजचा नाश्ता परवडतोच असंही नाही किंवा एका ठाराविक काळानंतर त्याचा कंटाळाही येते. तेव्हा सकाळच्या धावपळीतही घरीच, पौष्टिक नाश्ता काय करता येईल, याविषयी...

शिक्षण किंवा कामानिमित एकटं राहायला वेळ अनेकदा मुलांवर येते. अशा वेळी खाण्या-पिण्याची जरा अबाळ होते. दोन्ही वेळं जेवण बाहेर करता येतं; पण नाश्ता इतक्या सकाळी मिळणं अवडघच. खाण्याचा घरगुती खाद्यपदार्थ मिळणाऱ्या ठिकाणी रोजचा नाश्ता परवडतोच, असंही नाही. तसेच ठाराविक काळानंतर त्या खाण्याचा कंटाळाही येतो.

तेव्हा नोकरी किंवा कॉलेजला जाण्यार्थी घाईघाईनं नाश्त्यासाठी काय करायचं, असा प्रश्न पडतो. त्यातही हे खाणं दिवसाच्या सुरुवातीला असल्यामुळे पौष्टिक असलं पाहिजे, असंही मनातून वाटतं असतं; कारण त्यातूनच दिवसभाराची ऊर्जा टिकून राहायार असते. सकाळच्या घाईत त्यासाठीचे पर्याय पटपट सुचातातच, असं नाही. याच्यासाठी नाश्त्याचे सकाळच्या घाईत करता येण्यासारखे, तरीही सक्स काय पौष्टिक असे काय पर्याय प्रव्याप्त करता येतील, याविषयी...

अंडं आणि चटणी-पोळी रोल

उकडलेलं अंडं, अॅम्स्लेट आणि पोळी हा नाश्ता करता येईल. पोळ्या विकत आणून ठेवता येतात. हली घरगुती खाद्यपदार्थ मिळणाऱ्याची ठिकाणंही वाढली आहेत. प्रत्यक्षात जे पदार्थ बरेच वेळाकाळ आहेत, ते या ठिकाणांहून आण्याचे आणि सकाळचा नाश्ता घरीच करायचा. हे छान सोयीचंही आहे. पोळीबोरार अंडं घेतलं, तर त्यात प्रथिनं, ऊर्जा दोन्ही मिळेल. तिळाची, शेगदाऱ्याची, काळजीची, जवाची चटणी आणून ठेवायची. पोळीवर चटणी पसरून थोडं ऑलिव्ह अऱ्हॅल घालून 'रोल' करून घेता येईल.

दूध मिश्रित पदार्थ

कॉर्नफ्लॉक्स आणि दूध, मुसली (एकप्रकारच्या धान्यापासून बनवलेलं असतं) आणि दूध हे एकत्र करूनही सक्स असा नाश्ता करता येईल. एक कप दूध गरम करून एक चमचा ओट्स-बदाम-साखर घालून उत्तम पैटीसही करता येईल.

खाणं आणि तणाव



ताणतणाव असला की नकळतच आपला भर खाण्यापिण्यावर असतो. कधी आपण अंती खातो, तर कधी खाणंच टाळतो. पण त्याऐवजी तुम्ही इतर अनेक गोषी करून ताण हलका करू शकता.

कामाच्या ठिकाणी तणावपूर्ण परिस्थिती असल्यास त्याचा सामना करायला शिका. आलेल्या ताणाचा परिणाम तुमच्या आगुण्यावर होऊन देऊ नका.

तुमच्या कामाच्या ठिकाणी, तुमच्या डेस्कजवल असणाऱ्या बोर्ड वर मोर्त्या अक्षरात लिहून ठेवा, 'तणावाशी दोन हात करण्यासाठी मी खाण्याच्या पदार्थाचा आधार घेणार नाही. त्याने माझं नुकसान होईल.' हे काहीसं नाटकी वाटत असलं तरी दरवेशी हे वाक्य नजरेसमोर आणलं की आपोपाप मनावर तावा राहील.

तुम्हाला चहा, कॉफी किंवा इतर कोणत्याही पेयाची सारखी गरज भासते क? ती सवय घालवण्यासाठी एक उपाय करून बघा. एका मोर्त्या बाटलीत पाणी भरून त्याला चहा किंवा कॉफी असं लेबल विकटवून ठेवा. चहा कॉफी पिण्याची इच्छा झाली की लगेच बाटलीपून एक घोट पाणी प्या. आगदीच समाधान नाही झाली तर अर्धांच कप चहा कॉफी घेण्यास काही हरकत करी. हल्लूळी ती सवय कमी होईल.

तणावाच्या या लढाईत तुमचा संग्रहात भोडा शत्रू म्हणजे ताण कमी करायला खाण्याची इच्छा होणे. भावनेच्या आहारी जाऊन किंवा एकांकीची आवड असेल तर ती नकी जोपासा. नवीन गोष शिकताना असलेल्या उत्साहामुळे कामाचा ताण कमी होण्यास नकीच मदत होईल.

भरपूर वॉलरी असलेल्या जंक घुच्या आहारी जाण्यापेक्षा मेंडीटेशन, योग, शासाचे व्यायाम आणि रोजचे व्यायाम यांनी तणावाला नियंत्रणात ठेवता येईल.

तुम्हारी असलेल्या जंक घुच्या आहारी जाण्यापेक्षा मेंडीटेशन, योग, शासाचे व्यायाम आणि रोजचे व्यायाम यांनी तणावाला नियंत्रणात ठेवता येईल.

‘मोनो डाएट’चे परिणाम

मोनोडाएट म्हणजे एकच गटातील अन्न दिवसभरात पुढा पुन्हा खायचे. आशा प्रकारचा आहार साधारण एक तीन दिवस किंवा जास्तीत जास्त र ३ ते ५ पदार्थ आहारात असणे. उदाहरण, दृश्यंचे तर दिवसभर फक्त खाऊन राहणे किंवा फक्त यिकन खाणे, फक्त चपाती आणि भाजी खाऊन राहणे, फक्त इडलयाच खाणे किंवा फक्त वेटलॉसासाठी तथाकथित विविध महागडे शेक्स पिञ्जन राहणे. अशा प्रकारच्या आहारांना काही वैज्ञानिक आधार आहे का, तर याचे उत्तर आहे की, खरं तर मुशीच नाही. आहराशास्त्रावर आधारित असलेल्या कुठल्याही चांगल्या पुस्तकात याबद्दल, वजन कमी करण्यासाठी असे आहार घेण्यास सांगितलेलं नाही, तरीही अनेक जण ते घेत असतात.

‘मोनो डाएट’चे परिणाम

मोनोडाएट म्हणजे एकच गटातील अन्न दिवसभरात पुढा पुन्हा खायचे. आशा प्रकारचा आहार साधारण एक तीन दिवस किंवा जास्तीत जास्त र ३ ते ५ पदार्थ आहारात असणे. उदाहरण, दृश्यंचे तर दिवसभर फक्त खाऊन राहणे किंवा फक्त यिकन खाणे, फक्त चपाती आणि भाजी खाऊन राहणे, फक्त इडलयाच खाणे किंवा फक्त वेटलॉसासाठी तथाकथित विविध महागडे शेक्स पिञ्जन राहणे. अशा प्रकारच्या आहारांना काही वैज्ञानिक आधार आहे का, तर याचे उत्तर आहे की, खरं तर मुशीच नाही. आहराशास्त्रावर आधारित असलेल्या कुठल्याही चांगल्या पुस्तकात याबद्दल, वजन कमी करण्यासाठी असे आहार घेण्यास सांगितलेलं नाही, तरीही अनेक जण ते घेत असतात.

‘मोनो डाएट’चे परिणाम

मोनोडाएट म्हणजे एकच गटातील अन्न दिवसभरात पुढा पुन्हा खायचे. आशा प्रकारचा आहार साधारण एक तीन दिवस किंवा जास्तीत जास्त र ३ ते ५ पदार्थ आहारात असणे. उदाहरण, दृश्यंचे तर दिवसभर फक्त खाऊन राहणे किंवा फक्त यिकन खाणे, फक्त चपाती आणि भाजी खाऊन राहणे, फक्त इडलयाच खाणे किंवा फक्त वेटलॉसासाठी तथाकथित विविध महागडे शेक्स पिञ्जन राहणे. अशा प्रकारच्या आहारांना काही वैज्ञानिक आधार आहे का, तर याचे उत्तर आहे की, खरं तर मुशीच नाही. आहराशास्त्रावर आधारित असलेल्या कुठल्याही चांगल्या पुस्तकात याबद्दल, वजन कमी करण्यासाठी असे आहार घेण्यास सांगितलेलं नाही, तरीही अनेक जण ते घेत असतात.

‘मोनो डाएट’चे परिणाम

मोनोडाएट म्हणजे एकच गटातील अन्न दिवसभरात पुढा पुन्हा खायचे. आशा प्रकारचा आहार साधारण एक तीन दिवस किंवा जास्तीत जास्त र ३ ते ५ पदार्थ आहारात असणे. उदाहरण, दृश्यंचे तर दिवसभर फक्त खाऊन राहणे किंवा फक्त यिकन खाणे, फक्त चपाती आणि भाजी खाऊन राहणे, फक्त इडलयाच खाणे किंवा फक्त वेटलॉसासाठी तथाकथित विविध महागडे शेक्स पिञ्जन राहणे. अशा प्रकारच्या आहारांना काही वैज्ञानिक आधार आहे का, तर याचे उत्तर आहे की, खरं तर मुशीच नाही. आहराशास्त्रावर आधारित असलेल्या कुठल्याही चांगल्या पुस्तकात याबद्दल, वजन कमी करण्यासाठी असे आहार घेण्यास सांगितलेलं नाही, तरीही अनेक जण ते घेत असतात.

‘मोनो डाएट’चे परिणाम

मोनोडाएट म्हणजे एकच गटातील अन्न दिवसभरात पुढा पुन्हा खायचे. आशा प्रकारचा आहार साधारण एक तीन दिवस किंवा जास्तीत जास्त र ३ ते ५ पदार्थ आहारात असणे. उदाहरण, दृश्यंचे तर दिवसभर फक्त खाऊन राहणे किंवा फक्त यिकन खाणे, फक्त चपाती आणि भाजी खाऊन राहणे, फक्त इडलयाच खाणे किंवा फक्त वेटलॉसासाठी तथाकथित विविध महागडे शेक्स पिञ्जन राहणे. अशा प्रकारच्या आहारांना काही वैज्ञानिक आधार आहे का, तर याचे उत्तर आहे की, खरं तर मुशीच नाही. आहराशास्त्रावर आधारित असलेल्या कुठल्याही चांगल्या पुस्तकात याबद्दल, वजन कमी करण्यासाठी असे आहार घेण्यास सांगितलेलं नाही, तरीही अनेक जण ते घेत असतात.

‘मोनो डाएट’चे परिणाम

मोनोडाएट म्हणजे एकच गटातील अन्न दिवसभरात पुढा पुन्हा खायचे. आशा प्रकारचा आहार साधारण एक तीन दिवस किंवा जास्तीत जास्त र ३ ते ५ पदार्थ आहारात असणे. उदाहरण, दृश्यंचे तर दिवसभर फक्त खाऊन राहणे किंवा फक्त यिकन खाणे, फक्त चपाती आणि भाजी खाऊन राहणे, फक्त इडलयाच खाणे किंवा फक्त वेटलॉसासाठी तथाकथित विविध महागडे शेक्स पिञ्जन राहणे. अशा प्रकारच्या आहारांना काही वैज्ञानिक आधार आहे का, तर याचे उत्तर आहे की, खरं तर मुशीच नाही. आहराशास्त्रावर आधारित असलेल्या कुठल्याही चांगल्या पुस्तकात याबद्दल, वजन कमी करण्यासाठी असे आहार घेण्यास सांगितलेलं नाही, तरीही अनेक जण ते घेत असतात.

‘मोनो डाएट’चे परिणाम

मोनोडाएट म्हणजे एकच गटातील अन्न दिवसभरात पुढा पुन्हा खायचे. आशा प्रकारचा आहार साधारण एक तीन दिवस किंवा जास्तीत जास्त र ३ ते ५ पदार्थ आहारात असणे. उदाहरण, दृश्यंचे तर दिवसभर फक्त खाऊन राहणे किंवा फक्त यिकन खाणे, फक्त चपाती आणि भाजी खाऊन राहणे, फक्त इडलयाच खाणे किंवा फक्त वेटलॉसास

दूरदर्शन: एक दृकश्राव्य माध्यम!

विषय दूरदर्शन दिन २१ नोव्हेंबर रोजी साजरा केला जातो. जगतीक दूरचित्रवाणी दिन साजरा करण्याचा उद्देश जगभातील इलेक्ट्रॉनिक उपकरणांपालीकडे दूरदर्शनचे महत्व पटवू देणे, हा आहे. जगतीक दूरचित्रवाणी दिन हा केवळ उपकरणांचा उत्सव नसून दूरदर्शनमार्गील तत्त्वज्ञान आहे. ज्ञानवर्धक माहितीपूर्ण असा हा श्री कृष्णकुमार गोविंदा निकोडे गुरुर्जींचा लेख आपल्या सेवी सविनय सादर...

जगतीक दूरदर्शन दिन बळूंदे टेलिव्हिजन डे दरवर्षी २१ नोव्हेंबर रोजी साजरा केला जातो. त्याचा शोध लागल्यापासून, टेलिव्हिजन हे सामान्य लोकांच्या जीवनातील मनोरंजनाचे एक महत्वाचे साधन ठरले आहे. दूरचित्रवाणीच्या माध्यमातून लोक अनेक वर्षांपूर्व शिक्षण, बाबत्या, रोजकारण, मनोरंजन आणि गपणाचा आंदं घेत आहेत. जगतीक दूरचित्रवाणी दिन साजरा करण्याचा उद्देश जगभातील इलेक्ट्रॉनिक उपकरणांपालीकडे दूरदर्शनचे महत्व पटवू देणे हा आहे.

जगतीक दूरचित्रवाणी दिन हा केवळ उपकरणांचा उत्सव नसून दूरदर्शनमार्गील तत्त्वज्ञान आहे. टेलिव्हिजनचा शोध लागल्यापासून ते मनोरंजनाचा एक महत्व खोल बनले आहे. लोकांचे मनोरंजन करण्यात सोबतच लोकांची माहिती, अणि प्रसारित करण्यात टेलिव्हिजनमे महत्वाची भूमिका बजावली आहे. या लेखात, उम्हाला जगतीक दूरचित्रवाणी दिनाचा इतिहास, महत्व आणि महत्वाच्या तथ्यांबदूल माहितीमिळेल. कासाजाराकेला जातो जगतीक दूरदर्शन दिन? त्याचा शोध लागल्यापासून दूरदर्शन हे लोकांसाठी मनोरंजनाचे एक महत्वाचे साधन आहे. दि. १५ सप्टेंबर १९५९ रोजी भारतात पहिल्यांदा टेलिव्हिजन लाच करण्यात आले. त्यावेळी दूरचित्रवाणीने देशात एकव



२१ नोव्हेंबर
विश्व टेलिविजन डे विशेष

केवळ इलेक्ट्रॉनिक उपकरणाच्या पलीकडे जनमताची मांडणी करण्याची ताकद असलेल्या शिक्षणाचा सोत म्हणून टेलिव्हिजनचे महत्व अधोरुखित करण्यासाठी संयुक्त राष्ट्रानी जगतीक दूरदर्शन दिनाची स्थानाकैली. जगतीक दूरदर्शन दिन दरवर्षी कोणत्याही विशेष थीमहम साजरा केला जात नाही. यामध्ये विविध विषयांवर चर्चा करून, त्याची सोडवणूक केली जाते. वर्षानुरूपे, टेलिव्हिजनचा एक अद्वितीय जगतीक व्यासाठी म्हणून वापर करणे, सांकृतिक सहाय्यात आणि बंधुव्याच्या माध्यमाना प्रोत्साहन देणे, विविध संस्कृतीच्या लाकांमधील दरी कमी आणणां अथवा त्याचा शोध लागल्यापासून दूरदर्शन हे गम लोग, बुनियाद, रोमाण्य आणि महाभारत यांसारखे जगणी आणि गांधीच्या भूम्यासाठी सामाजिक, राजकीय आणि सांस्कृतिक मूल्यांना प्रोत्साहन देणे, ही भूमिका भौगोलिक कायात दूरदर्शन इत्यादी चर्चेचा एक भाग आहे. जगतीक दूरदर्शन दिनाचे महत्व नव्हायटेड नेशन-

याएनने ही कलमा लोकप्रिय केली की, टेलिव्हिजन हे समकालीन जगतीक दूरदर्शन दिनाची सांवर्णी सामाजिक अविवेकी असावा ते एक भाग

आहे. जगतीक दूरदर्शन दिनाची सांवर्णी पार्श्वभूमी संयुक्त राष्ट्रानी

सावर रे मना...

सोपा बनत जातो.

आपले जाणे म्हणजे डोळ्यावर पट्टी बांधन यांत्रिकीच्या दैवदिन आचरणात मनाच्या व्यवहाराचे निरीक्षण केले तर असे जाणवेल की आपल्याला अस्वस्थ करण्याचा अनेक मानसिक त्रासाचे कारण आपल्या मनाच्या गाभाच्यात दडलेले आहे, परंतु ते निरोगी राहावे यासाठी आपण फारच थोडे प्रयत्न करता, मनाचा व्यवहार सुरक्षीत चालावा यासाठी संत सहित्यात सविस्तर संसोधन, चर्चा करण्यात आली आहे. विशेषकरून अध्यात्मिक प्रगती साठी मनाचा अनिवार्यत व्यवहारावर अंकुश निर्माण करण्याचा व्यवहार प्रयत्न केले जातात. चंबलता, अस्वित्ता हा मनाचा नैसर्गिक व्यवहार आहे, परंतु यांना आणेक मानसिक समस्या आपले जगणे तकून रुक्का टाकत आहेत. डिप्रेशन, उच्च रक्तदाब यासारख्या विविध विषयांवर आपकरणा आजारांनी अनेकांच्या असुष्यातून अंकुश निर्माण करण्याचे दैवदिन आपल्यांनी असावा ते एक भाग

निश्चित चर्चे करणी आहेत. संतुष्ट तुष्टीचे निर्माण आहे. यांनी आपल्यांनी असावा ते एक भाग

सूत्र डडलेले आहे याची जाणीव झाली की, सुखाने पराकोटीचा हर्ष अथवा दुखाने मनताप होत नाही.

दैवदिनास म्हूऱ्याते जंगांची दुखावाची अभ्युक्तीमध्ये त्यांना आपली आपली व्याख्या कोणीती आहे, ते मिळवण्याचा मार्ग कोणत याची पूर्ण जान तेव्हेच लक्षणांचा आपली कायात आहे. यांनी आपली व्याख्या कोणीती आहे, ते मिळवण्याचा विषयी असावा ते एक भाग

लक्षण आहे. यांनी आपली व्याख्या कोणीती आहे, ते मिळवण्याचा विषयी असावा ते एक भाग

लक्षण आहे. यांनी आपली व्याख्या कोणीती आहे, ते मिळवण्याचा विषयी असावा ते एक भाग

लक्षण आहे. यांनी आपली व्याख्या कोणीती आहे, ते मिळवण्याचा विषयी असावा ते एक भाग

लक्षण आहे. यांनी आपली व्याख्या कोणीती आहे, ते मिळवण्याचा विषयी असावा ते एक भाग

लक्षण आहे. यांनी आपली व्याख्या कोणीती आहे, ते मिळवण्याचा विषयी असावा ते एक भाग

लक्षण आहे. यांनी आपली व्याख्या कोणीती आहे, ते मिळवण्याचा विषयी असावा ते एक भाग

लक्षण आहे. यांनी आपली व्याख्या कोणीती आहे, ते मिळवण्याचा विषयी असावा ते एक भाग

लक्षण आहे. यांनी आपली व्याख्या कोणीती आहे, ते मिळवण्याचा विषयी असावा ते एक भाग

लक्षण आहे. यांनी आपली व्याख्या कोणीती आहे, ते मिळवण्याचा विषयी असावा ते एक भाग

लक्षण आहे. यांनी आपली व्याख्या कोणीती आहे, ते मिळवण्याचा विषयी असावा ते एक भाग

लक्षण आहे. यांनी आपली व्याख्या कोणीती आहे, ते मिळवण्याचा विषयी असावा ते एक भाग

लक्षण आहे. यांनी आपली व्याख्या कोणीती आहे, ते मिळवण्याचा विषयी असावा ते एक भाग

लक्षण आहे. यांनी आपली व्याख्या कोणीती आहे, ते मिळवण्याचा विषयी असावा ते एक भाग

लक्षण आहे. यांनी आपली व्याख्या कोणीती आहे, ते मिळवण्याचा विषयी असावा ते एक भाग

लक्षण आहे. यांनी आपली व्याख्या कोणीती आहे, ते मिळवण्याचा विषयी असावा ते एक भाग

लक्षण आहे. यांनी आपली व्याख्या कोणीती आहे, ते मिळवण्याचा विषयी असावा ते एक भाग

लक्षण आहे. यांनी आपली व्याख्या कोणीती आहे, ते मिळवण्याचा विषयी असावा ते एक भाग

लक्षण आहे. यांनी आपली व्याख्या कोणीती आहे, ते मिळवण्याचा विषयी असावा ते एक भाग

लक्षण आहे. यांनी आपली व्याख्या कोणीती आहे, ते मिळवण्याचा विषयी असावा ते एक भाग

लक्षण आहे. यांनी आपली व्याख्या कोणीती आहे, ते मिळवण्याचा विषयी असावा ते एक भाग

लक्षण आहे. यांनी आपली व्याख्या कोणीती आहे, ते मिळवण्याचा विषयी असावा ते एक भाग

लक्षण आहे. यांनी आपली व्याख्या कोणीती आहे, ते मिळवण्याचा विषयी असावा ते एक भाग

लक्षण आहे. यांनी आपली व्याख्या कोणीती आहे, ते मिळवण्याचा विषयी असावा ते एक भाग

लक्षण आहे. यांनी आपली व्याख्या कोणीती आहे, ते मिळवण्याचा विषयी असावा ते एक भाग

लक्षण आहे. यांनी आपली व्याख्या कोणीती आहे, ते मिळवण्याचा विषयी असावा ते एक भाग

लक्षण आहे. यांनी आपली व्याख्या कोणीती आहे, ते मिळवण्याचा विषयी असावा ते एक भाग

लक्षण आहे. यांनी आपली व्याख्या कोणीती आहे, ते मिळवण्याचा विषयी असावा ते एक भाग

लक्षण आहे. यांनी आपली व्याख्या कोणीती आहे, ते मिळवण्याचा विषयी असावा ते एक भाग

लक्षण आहे. यांनी आपली व्याख्या कोणीती आहे, ते मिळवण्याचा विषयी असावा ते एक भाग

लक्षण आहे. यांनी आपली व्याख्या कोणीती आहे, ते मिळवण्याचा विषयी असावा ते एक भाग

लक्षण आहे. यांनी आपली व्याख्या कोणीती आहे, ते मिळवण्याचा विषयी असावा ते एक भाग

लक्षण आहे. यांनी आपली व्याख्या कोणीती आहे, ते मिळवण्याचा विषयी असावा ते एक भाग

लक्षण आहे. यांनी आपली व्याख्या कोणीती आहे, ते मिळवण्याचा विषयी असावा ते एक भाग

लक्षण आहे. यांनी आपली व्य



महाराष्ट्र व्रतसागर

■ गुरुवार, दिनांक २१ नोवेंबर २०२४ ■



Rokde
JEWELLERS

Purely Yours

गुरुपुष्यामृत योग
निमित्त हार्दिक शुभेच्छा!

तुम्हाला माहिती आहे का?

पुष्य नक्षत्र हे सर्व २७ नक्षत्रांपैकी सर्वात शुभ मानले जाते. गुरुवारी जेव्हा गुरु पुष्य योग बनतो, तेव्हा तो समृद्धीसाठी अत्यंत शुभ योग ठरतो. या पवित्र मुहूर्तावर सोने खरेदी करणे अत्यंत शुभ मानले जाते, कारण हा लक्ष्मीदेवीचा आशीर्वाद आहे असे मानले जाते.

गुरुपुष्यामृत योग
21 नोवेंबर सकाळी 6:49 पासून

41 विजेते आणि ही संख्या वाढतच आहे ... पुढचे विजेते तुम्ही असू शकता!

बळिसे	आठवडा 1 लकी विजेते	आठवडा 2 लकी विजेते	आठवडा 3 लकी विजेते	आठवडा 4 लकी विजेते	महिना 1 चे लकी विजेते
1 लाख रुपयांचे गिफ्ट व्हाऊचर	सुनीता आतराम महाल शाखा	हिताक्षी डोईफोडे लक्ष्मीनगर शाखा	शेषराव राऊत मंडारा शाखा	फरजाना शेख महाल शाखा	एकता सहोरे लक्ष्मीनगर शाखा
Apple Iphone 16	प्रीती बंगळ हिंगणा शाखा	स्नेहलता गुप्ता कोराडी शाखा	अर्थव्यापार कोराडी शाखा	अरुण जेना लक्ष्मीनगर शाखा	ट्रू व्हिलर EV
75 हजारांचे रुपयांचे गिफ्ट व्हाऊचर	रुपम कोसमकर महाल शाखा	श्वेता खांडे महाल शाखा	रिक्की निमजे लक्ष्मीनगर शाखा	सीमा धोटे कोराडी शाखा	सुधीर महाजन लक्ष्मीनगर शाखा
डबल डोअर रेफ्रिजरेटर	मनीषा राहंगडाळे मंडारा शाखा	आनंद सारवे इतवारी शाखा	सुभीत सिंग हिंगणा शाखा	आंचल आकरे महाल शाखा	हिंगणा शाखा
ॲपल वॉच	प्रतिभा लाडे लक्ष्मीनगर शाखा	सुभाती नेऊरांगवकर लक्ष्मीनगर शाखा	मनीषा बोपदे महाल शाखा	नेहा राणे मंडारा शाखा	माया निलातिया हिंगणा शाखा
50 हजारांचे रुपयांचे गिफ्ट व्हाऊचर	सूरज सोनवाने महाल शाखा	तिजु साहू इतवारी शाखा	दृष्टंजय बिरनवार मंडारा शाखा	प्रज्ञा मेश्वाम लक्ष्मीनगर शाखा	प्रज्ञा मेश्वाम लक्ष्मीनगर शाखा
वॉशंग मशीन	रणीक खान महाल शाखा	महेश कारेमोरे मंडारा शाखा	शेख इमरान हुसेन महाल शाखा	निर्मलाबाई जनगाडे महाल शाखा	निर्मलाबाई जनगाडे महाल शाखा
सॅमसंग स्मार्ट टिव्ही	ज्ञानेश्वरी कोहांडे मंडारा शाखा	कौस्तुग ठाकरे लक्ष्मीनगर शाखा	वैष्णवी भोडे कोराडी शाखा	रोहन राऊत लक्ष्मीनगर शाखा	रोहन राऊत लक्ष्मीनगर शाखा
25 हजारांचे रुपयांचे गिफ्ट व्हाऊचर	रोहित मिश्रा महाल शाखा	संगला रंगावार्य कोराडी शाखा	सीमा जावडे लक्ष्मीनगर शाखा	निर्मलाबाई जनगाडे महाल शाखा	निर्मलाबाई जनगाडे महाल शाखा
मायक्रोवेह्व ओव्हन	संकेत माटे लक्ष्मीनगर शाखा	तिलोत्तमा धकाते महाल शाखा	श्रद्धा मेरेहेड लक्ष्मीनगर शाखा	निर्मलाबाई जनगाडे महाल शाखा	निर्मलाबाई जनगाडे महाल शाखा

CELEBRATION
JEWELLERY

खरेदी करा आणि नशीब चमकवा
विकली ड्रॉ | मंथली ड्रॉ | मेगा ड्रॉ

प्रत्येक ₹25000/- आणि त्याहून अधिक किंमतीच्या खरेदीवर कूपन घ्या

आणि दर आठवड्याला आकर्षक बळिसे जिंकण्याची संधी मिळवा.

नवग्रह राशिन्ले उपलब्धा

उत्कृष्ट गुणवत्ता | खरे दर



देशमुख यांच्यावरील हळ्याचा फॉरेसिक तपास

■ विशेष पोलिस
महानिरीक्षक
भूजबळ यांची
माहिती
■ तपासासाठी
एआयचाही वापर
करणार

नागपूर, क्राईम रिपोर्ट. माजी गृहमंडी अनिल देशमुख यांच्यावर सोमवारी राती झालेल्या जीवधेण्या हल्याने पोलिस विधानसभा क्षेत्राच्या काटोल विधानसभा क्षेत्राच्या कायदा आहे. या हळ्याचा प्रभाव काटोल विधानसभा क्षेत्राच्या कायदा आहे. मंगळवारी नागपूर क्षेत्राचे अधिकारी भूजबळ अणि पोलिस अधीक्षक हर्ष पोदार यांनी पत्रप्रेषदेतून घटनेबाबत आणि पोलिस तपासाबाबत सविस्तर माहिती दिली. आयजी भूजबळ म्हणाले की, देशमुख यांच्यावरील हळ्याचा फॉरेसिक तपास केला जाईल. पोलिस अधीक्षक पोदार यांनी इंटरफिशियल इंटेलिजन्सद्वारे घटनेचे दृश्य पुन्हा तयार केले आहे. लवकरच सर्व तथ्य बाहेर येईल आणि आरोपीनाही अटक करण्यात येईल.



आयजी भूजबळ यांनी दिलेल्या माहितीनुसार, राती ८.१५ वाजताच्या सुमारास देशमुख पारडिसिंग येथेनुसार काटोलकडे जात होते. बेलफाटा वल्याच्वार चार अजात हळ्याचेरानी दिलीली भूजबळ अणि पोलिस अधीक्षक एक मोठा दगड मारण्यात आला. दुसरा दगड डाळा बाजूला जेथे देशमुख बसले होते त्या काचेवर मारण्यात आला, तर तिसरा दगड आता, तर चौथा दगड मारण्यात आला. पोलिसांनी देशमुख यांची पीप उज्ज्वल भोवर यांच्या तक्रावीबरून खुनाच्या प्रयत्नासह विविध अंतरावर एका ठिकाणी सीसीटीवीही आहे, मात्र सांगितलेल्या वेळेनुसार तैनात करण्यात आला आहे.

प्रोटोकॉलनुसार, देशमुख यांना शहर अणिंग्रामीन पोलिसांनी २ वैयक्तिक सुरक्षा अधिकारी प्रदान केले आहेत. मात्र ज्या वाहनात सुक्ष्म रक्कम तैनात होते ते वाहन काही विघड अल्यामुळे जवळपास दीड किमी मागे होते. दगडकेनंतर आरोपींनी भाजपव्यापारी घटनाकाऱे घडली याचे तथ्य वारें येईल. फॉरेसिक लैंबवे पथकही प्रकरणाचा तपास करीत आहे. कारणमध्ये रक्कम डाग मिळाले नाही. जो मोठा दगड समोरच्या काचेवर मारण्यात आला तो वाहनाच्या बोनटवरच पडला आहे, मात्र त्यावर कोणताही डाग नाही. त्यामुळे सर्व मुद्यांवर शोध घेतला जाणार आहे. या घटेनंतर कोणताही अनुचित प्रकार घडू नव्ये महळून विधानसभा क्षेत्रात तंगडा बंदोबस्त तैनात करण्यात आला आहे.



वाडीत १० वर्षांच्या वृद्ध जोडप्यांनी

पहीला नंबर लावत बजावला

दत्वाबांडीतील इंद्रायणी सोसायाटीमधील लोकमान्य टिळक उच्च प्राथमिक शाळेतील मतदान क्रैंपवर राष्ट्रभाऊ सावरकून वय वर्ष व त्याची पत्ती रस्ताला सावरकर वय ७८ वर्ष या धार्मिक प्रवृत्तीच्या वृद्ध जोडप्यांनी पुजा अर्चना करून सकाळी ७ वाजता पहीला नंबर लावत मतदानाचा हक्क बजावला.



वाडीत १६ वर्षांचे तिजारे यांनी बजावला

मतदानाचा हक्क

वाडी येथील लोकमान्य टिळक उच्च प्राथमिक शाळा मतदान केंद्रावर वर्षांचे संपत्तराव तिजारे यांनी आपला मतदानाचा हक्क बजावला. मतदानासाठी त्यांना बीएलओ अमीत सातपूरे यांनी मदत केली.

४,६१० मतदान केंद्रांना पोलिसांचा वेढा

जिल्हात कडेकोट पोलिस बंदोबस्त संवेदनशील केंद्रांवर रात्रीपासूनच वाढली सतर्कता

■ महासागर प्रतिनिधी
नागपूर, क्राईम रिपोर्ट.

जिल्हात बुधवारी होणाऱ्या मतदानादरम्यान कोणतीही अनुचित घटना होते नव्ये म्हणून शहर आणि ग्रामीण पोलिसांनी कंबर कसली आहे. मतदान शांतातपूर्ण वातावरणात पार पडावे यासाठी शहर अणिंग्रामीण पोलिसांनी निल्हातील एकूण ४,६१० मतदान केंद्रांवर मंगळवारी सायंकाळ्यासूनच तगडा बंदोबस्त तैनात केला होता. सोबतच असामाजिकत्वावरही फास आवल्यास मुरुवात केली आहे. तसेच निवडणूक आयोगासोबत मिळून नेते अणि त्यांच्या अंतरावर कार्यकृतव्यावहारी नजे ठेवली जात आहे. निवाचन विधानांने घोषित केलेल्या संवेदनशील केंद्रांवर विशेष लक्ष ठेवले जात आहे.

सर्वांनी आचार संहितेचे पालन करावे : पोलिस आयुक्त

पोलिस आयुक्त रव्वेंद्रकुमार सिंगल यांनी सांगितले की, आचार संहिता लागू झाल्यावरो बरच निवडणुकीच्या पाश्वर्भूतीवर पोलिसांनी शहरभरात सक्ती वाढवली होती. गत एक

आतापर्यंत १४ प्रकरणे नोंद : पोलिस अधीक्षक

ग्रामीणाचे पोलिस अधीक्षक हर्ष पोदार यांनी सांगितले की, गत एक महिन्यात निवडणूक आचार संहितेचे उल्लंघन केल्याची १४ प्रकरणे नोंदविण्यात आली आहे. ग्रामीण पोलिसांनी एक महिन्यात १०५१ ज्यांना प्रतिविधिक कारवाई केली आहे. टोळी बनून गुढे ठेवण्या १३ अणिंग्राम इंटर दगू गुह्येगारांना तडीपार करण्यात आले आहे. टक्के अधिकारी-कर्मचाऱ्यांनी स्टॉल बॅलेटच्या माध्यमानुसार मतदान केले आहे. ग्रामीण पोलिस दलातील २८ कोटी रुपयांचा मुद्यालाली जस केला असून त्यात १.६३ कोटीची दूर आहे. नागरिकांनी कोणताही प्रकारच्या आफवांवर विश्वास ठेवूनये. वातावरण दूषित होईल असे काम न करण्याचे आवाहनही पोलिस अधीक्षकांकडून करण्यात आले आहे.

महिन्यात पोलिसांनी १७३३ ज्यांना प्रतिबंधक कारवाई केली आहे. १०५५ गुह्येगारांना तडीपार करण्यात आले आहे. १ ज्यांना एमपीडीए लाडून तुरुतात टाकण्यात आले आहे. आतापर्यंत १५ पिस्तूल जस करण्यात आल्या, तर १५ लाख रुपयांची अवैध दाराही पकडण्यात आली आहे. आतापर्यंत ६१६ परवाना असलेले शश जमा करून पेण्यात आले आहेत. या दप्याना पोलिसांनी ३.४ कोटी रुपयांचा मुद्यालाली जस केला असून त्यात १.६३ कोटीची दूर आहे. नागरिकांनी कोणताही प्रकारच्या अफवांवर विश्वास ठेवूनये. वातावरण दूषित होईल असे काम न करण्याचे आवाहनही पोलिस अधीक्षकांकडून करण्यात आले आहे.

प्रतिबंधक कारवाई केली आहे. १०५५ गुह्येगारांना तडीपार करण्यात आले आहे. १ ज्यांना एमपीडीए लाडून तुरुतात टाकण्यात आले आहे. आतापर्यंत १५ पिस्तूल जस करण्यात आल्या, तर १५ लाख रुपयांची अवैध दाराही पकडण्यात आली आहे. आतापर्यंत ६१६ परवाना असलेले शश जमा करून पेण्यात आले आहेत. या दप्याना पोलिसांनी ३.४ कोटी रुपयांचा मुद्यालाली जस केला असून त्यात १.६३ कोटीची दूर आहे. नागरिकांनी कोणताही प्रकारच्या अफवांवर विश्वास ठेवूनये. वातावरण दूषित होईल असे काम न करण्याचे आवाहनही पोलिस अधीक्षकांकडून करण्यात आले आहे.

प्रतिबंधक कारवाई केली आहे. १०५५ गुह्येगारांना तडीपार करण्यात आले आहे. १ ज्यांना एमपीडीए लाडून तुरुतात टाकण्यात आले आहे. आतापर्यंत १५ पिस्तूल जस करण्यात आल्या, तर १५ लाख रुपयांची अवैध दाराही पकडण्यात आली आहे. आतापर्यंत ६१६ परवाना असलेले शश जमा करून पेण्यात आले आहेत. या दप्याना पोलिसांनी ३.४ कोटी रुपयांचा मुद्यालाली जस केला असून त्यात १.६३ कोटीची दूर आहे. नागरिकांनी कोणताही प्रकारच्या अफवांवर विश्वास ठेवूनये. वातावरण दूषित होईल असे काम न करण्याचे आवाहनही पोलिस अधीक्षकांकडून करण्यात आले आहे.

प्रतिबंधक कारवाई केली आहे. १०५५ गुह्येगारांना तडीपार करण्यात आले आहे. १ ज्यांना एमपीडीए लाडून तुरुतात टाकण्यात आले आहे. आतापर्यंत १५ पिस्तूल जस करण्यात आल्या, तर १५ लाख रुपयांची अवैध दाराही पकडण्यात आली आहे. आतापर्यंत ६१६ परवाना असलेले शश जमा करून पेण्यात आले आहेत. या दप्याना पोलिसांनी ३.४ कोटी रुपयांचा मुद्यालाली जस केला असून त्यात १.६३ कोटीची दूर आहे. नागरिकांनी कोणताही प्रकारच्या अफवांवर विश्वास ठेवूनये. वातावरण दूषित होईल असे काम न करण्याचे आवाहनही पोलिस अधीक्षकांकडून करण्यात आले आहे.

प्रतिबंधक कारवाई केली आहे. १०५५ गुह्येगारांना तडीपार करण्यात आले आहे. १ ज्यांना एमपीडीए लाडून तुरुतात टाकण्यात आले आहे. आतापर्यंत १५ पिस्तूल जस करण्यात आल्या, तर १५ लाख रुपयांची अवैध दाराही पकडण्यात आली आहे. आतापर्यंत ६१६ परवाना असलेले शश जमा करून पेण्यात आले आहेत. या दप्याना पोलिसांनी ३.४ कोटी रुपयांचा मुद्यालाली जस केला असून त्यात १.६३ कोटीची दूर आहे. नागरिकांनी कोणताही प्रकारच्या अफवांवर विश्वास ठेवूनये. वातावरण दूषित होईल असे काम न करण्याचे आवाहनही पोलिस अधीक्षकांकडून करण्यात आले आहे.

प्रतिबंधक कारवाई केली आहे. १०५५ गुह्येगारांना तडीपार करण्यात आले आहे. १ ज्यांना एमपीडीए लाडून तुरुतात टाकण्यात आले आहे. आतापर्यंत १५ पिस्तूल जस करण्यात आल्या, तर १५ लाख रुपयांची अवैध दाराही पकडण्यात आली आहे. आतापर्यंत ६१६ परवाना असलेले शश जमा करून पेण्यात आले आहेत. या दप्याना पोलिसांनी ३.४ कोटी रुपयांचा मुद्यालाली जस केला असून त्यात १.६३ कोटीची दू

विधानसभा निवडणूकीचा संत्रा नगरीत उत्साह



१) मा.जिल्हाधिकारी तथा निवडणूक निर्णय अधिकारी डॉ. विधीन इटनकर यांनी सपलीक यांनी आज रविनगर परिसरातील सी.पी.आँड बेरार शाळेतील मतदान केंद्रावर मतदानाचा हक्क बजावला. २) नागपूर स्मार्ट सिटीच्या मुख्य कार्यकारी अधिकारी श्रीमती सौन्या शर्मा-चांडकांनी पती डीसीपी अर्चित चांडक यांच्यासह सरस्वती स्कूल शंकर नार येथे मतदान केले. ३) मा.नागपूर महानगरपालिका आयुक्त तथा प्रशासक डॉ. अभिजीत चौधरी यांनी सपलीक आज मतदान केंद्रावर मतदानाचा हक्क बजावला. ४) मा. पोलीस आयुक्त डॉ. रविंद्र सिंगल यांनी आज रविनगर परिसरातील सी.पी.आँड बेरार शाळेतील मतदान केंद्रावर मतदानाचा हक्क बजावला. ५) माझी पालकमंत्री नितीन राऊत व त्याच्या पत्नी सुमेधा राऊत ह्यांनी आपला मतदानाचा हक्क बजावला. ६) कांग्रेस चे उमेदवार गिरीश पांडव ह्यांनी देखील आपल्या संपूर्ण परिवारासह मतदान केले. ७) सावनेर येथून भाजप चे उमेदवार आशिष देखमुख ह्यांनी सुद्धा मतदान केंद्रावर मतदानाचा हक्क बजावला. ८) पश्चिम नागपूर चे उमेदवार सुधाकर कोहळे ह्यांनी सुद्धा मतदान केंद्रावर मतदानाचा हक्क बजावला. ९) संघ प्रमुख मोहनजी भागवत ह्यांनी आपला मतदानाचा हक्क बजावला. १०) एमएम आरडीए चे महानगर आयुक्त डॉ. संजय मुख्यार्जी यांनी आज सपलीक नागपूरत आपला मतदानाचा हक्क बजावला. ११) विधानसभा निवडणुकीच्या पासर्वभूमीवर कोणताही अनुचित प्रकार घडू नव्ये, यासाठी पोलिसांनी चोख बंदोबस्ताची योजना आखली आहे. १२) तृतीव्यंथी यांनी सुद्धा मतदान करायात उत्साह दाखविला. १३) नागरिकांनी ओढल्यात दाखून मतदान केले १४) विधानसभा मतदार संघात आज सकाळी मतदानास सुरुवात होतोच शहरासह ग्रामीण भागातील मतदान केंद्रावर मतदारांच्या रागा दिसून आल्या. मतदान करण्याची देशाची नागरिक महणून प्रत्येकाची जबाबदारी आहे, याचं भान राखत जिल्हातील ज्येष्ठ नागारिक, महिला, पुरुष, दिव्यांग व्यक्तीं, नवमतदार यांनी उत्सूर्त सहभाग नोंदविताना दिसून आले. १५) व्यावृद्ध आजीबाईनी बजावला मतदानाचा हक्क