

निर्देशानुसार योगेश नारायण डगवार यांच्याकडील जमिन महसुलाची थकबाकी म्हणुन ९ लाख ५१ हजार रुपये इतकी भरपाई म्हणुन देणे अनिवार्य आहे.

नावात बदल

माझे पूर्वी MOHD FAREED KHAN असे नाव होते. माझ्या आधार व पासपोर्ट वरील FARID KHAN नाव मनुद असून, या नावाने ओळखल जात आहे.

पत्ता :- वॉर्ड नं ४ मुंजावार लेआऊट साठोडा वर्धा ४४२००१

रेल्वेचा प्रकल्प केंद्राचा, लढा जनतेचा; मग श्रेय एकट्याचे कसे? हा प्रश्न आता पुलगावच्या राजकीय वर्तुळात चर्चेचा विषय ठरत आहे.

मोर्शीत तणाव: नातेवाईकांचा पोलीस ठाण्यात ठिय्या

पोलिसांच्या धाडीदरम्यान पळालेल्या युवकाचा विहिरीत आढळला मृतदेह



मोर्शी/प्रतिनिधी:-
मोर्शी येथून जवळच असलेल्या डोंगरावली येथील शेतशिवारात सुरू असलेल्या जुगार अड्ड्यावर मोर्शी पोलिसांनी टाकलेल्या धाडीत घटनास्थळीवरून पळून जाणाऱ्या एका ३३ वर्षीय युवकाचे प्रेत आज दि.२२ ऑगस्ट रोजी विहिरीत संशयास्पदरीत्या आढळून आले. याप्रकरणी डोंगरयावली येथील मृतकाच्या कुटुंबासह २५० ते ३०० महिलांसह नागरिकांचा जमाव मोर्शी पोलीस स्टेशनवर येऊन धडकला. जोपर्यंत जुगार खेळतांना धाड टाकणाऱ्या पोलीस पथकावर कार्यवाही होत नाही.तसेच मृतकाच्या कुटुंबांना आर्थिक मदत मिळत नाही.तोपर्यंत मृतकाचे प्रेत दवाखान्यातून हलविण्यात येणार नाही.अशी भूमिका आंदोलनकर्त्यांनी घेतल्यामुळे तणावाचे वातावरण निर्माण झाले होते. प्राप्त माहितीनुसार दि.२० ऑगस्ट रोजी मोर्शी पोलिसांना गोपनीय माहिती मिळाली की, डोंगरयावली शेत शिवारात निलेश बोपची यांच्या शेतात काही इसम ताशाच्या पत्त्यांवर पैशाची बाजी लावून जुगार खेळत आहेत.ही माहिती वरिष्ठांना देऊन त्यांच्या आदेशाने पंचांना सोबत घेऊन पोलिसांनी सदर ठिकाणी रात्री १२ वाजताचे दरम्यान छापा टाकून ५२ ताशांच्या पत्त्यांवर पैशाची हारजीत करून एवका बादशहा जुगार खेळतांना ९ आरोपींना रंगेहात पकडून अटक करण्यात आली. मात्र काही (५२, रा. पंराडाईज

शिक्षणाधिकाऱ्यांची बनावट स्वाक्षरी करून वैद्यकीय बिल मंजूरीचा प्रयत्न

अमरावती/प्रतिनिधी:-
आईच्या वैद्यकीय उपचाराचे ३८ हजार ८२५ रुपयांचे देयक मंजूर करून घेण्यासाठी शिक्षणाधिकाऱ्यांची बनावट स्वाक्षरी केल्याचा प्रकार उघडकीस आला आहे. तसेच संबंधित आदेशात व्हाईटनर लावून खोडतोड केल्याचेही तपासणीत समोर आले. या प्रकरणी गाडगेनगर पोलिसांनी लोणी टाकळी येथील शाह अंजुमन उर्दू हायस्कूल व ज्युनियर कॉलेजच्या ५२ वर्षीय मुख्याध्यापकाविरुद्ध फसवणूक व बनावट कागदपत्रांशी संबंधित कलमान्वये गुन्हा दाखल केला आहे. पोलिसांनी दिलेल्या माहितीनुसार, हारून शाह बाबा शाह (५२, रा. पंराडाईज

मुख्याध्यापकाविरुद्ध गाडगेनगर पोलिसांत गुन्हा; आदेशातही केली खोडतोड



सादर केले होते. मात्र, देयकाची कार्यालयीन पातळीवर पडताळणी सुरू असताना संबंधित कागदपत्रावर व्हाईटनर लावून मजकुरात फेरफार केल्याचे निदर्शनास आले. एवढेच नव्हे तर शिक्षणाधिकाऱ्यांची स्वाक्षरीही हुबेहुब करण्याचा प्रयत्न झाल्याचे समोर आले. त्यानंतर वेतन विभागाकडून संबंधित मूळ आदेशाची तपासणी करण्यात आली. या तपासणीत मूळ आदेशातही खोडतोड करण्यात आल्याचे स्पष्ट झाले. या प्रकाराबाबत (पान २ वर)

डिसेंबर अखेर पर्यंत अमरावतीकरांची एक दिवसाआड पाणी पुरवठ्यापासून मुक्तता

अमरावती/प्रतिनिधी:-
अमरावती शहरवासीयांना वर्ष २०५५ पर्यंत मुबलक व नियमित पाणी पुरवठ्याची सोय करण्यासाठी अमृत -२ अमरावती वाढीव पाणी पुरवठा योजना ९८५.४९ कोटींच्या प्रकल्प कार्यान्वयित करण्यात आला आहे. ज्यामध्ये सिंभोरा हेडवर्क्स ते नेर पिंगळई संतुलित टाकी पर्यंत १४०० मिमी व्यासाची मृदु पोलादी समांतर ऊर्ध्ववाहिनी अंशरणे, व पुढे अमरावती



जलशुद्धीकरण केंद्रा पर्यंत १५०० मिमी व्यासाची मृदु पोलादी गुरुत्व वाहिनी अंशरणे असे काम युद्ध पातळीवर सुरू आहे. डिसेंबर अखेर पर्यंत हा महत्वाकांक्षी प्रकल्प कोणत्याही परिस्थितीत पूर्णत्वास आणण्यासाठी या संदर्भातील सर्व तांत्रिक अडथळे दूर करून अमरावतीकरांची एक दिवसाआड पाणी पुरवठ्यापासून मुक्तता करायची, अशी सूचना

- आ.सुलभा खोडके

अमरावतीच्या आमदार सुलभा संजय खोडके यांनी महाराष्ट्र जीवन प्राधिकरण प्रशासनाला केली आहे. शासकीय विश्रामगृह येथे झालेल्या या बैठकीमध्ये आ. खोडके यांनी सांगितले, कि मागील २६ सप्टेंबर २०२४ मध्ये तत्कालीन उपमुख्यमंत्री नामदार - अजितदादा पवार यांच्या हस्ते प्रकल्पाचे उद्घाटन झाल्यानंतर (पान २ वर)

तीन दिवसांच्या रेस्क्यू मोहिमेला यश



आले. माडी-राजुरा मार्गावर काही दिवसांपासून या बिबट्याचा मुक्त संचार सुरू होता. वाहनचालकांवर

नो-एन्ट्रीचा पेच सोडवण्यासाठी सीपी रस्त्यावर -व्यापारी-ट्रान्सपोर्टरांच्या समस्या जाणून घेतल्या

-चित्रा चौक ते सक्करसाथ पायी पाहणी



अमरावती/प्रतिनिधी:-
राजापेट उड्डणपुलावरील भीषण अपघातात दोन महिलांचा मृत्यू झाल्यानंतर शहरात मालवाहू

वाहनांसाठी लागू करण्यात आलेल्या नव्या नो-एन्ट्री वेळापत्रकावरून निर्माण झालेला पेच आता सोडविण्याच्या



हालचालीना वेग आला आहे. ट्रान्सपोर्ट व्यावसायिकांनी आंदोलनाचा इशारा दिल्यानंतर पोलीस प्रशासनाने व्यापारी आणि वाहतूकदारांच्या अडचणी प्रत्यक्ष जाणून घेण्यास सुरुवात केली आहे. पोलीस आयुक्त रमेश ओला यांनी शुक्रवारी दुपारी स्वतः रस्त्यावर उतरून विविध मार्गांची पाहणी केली. दुपारच्या गर्दीच्या वेळेतच पोलीस आयुक्तांनी चित्रा चौक ते सक्करसाथ परिसराचा पायी फेरफटा करत वाहतूकीची स्थिती जाणून घेतली. त्यानंतर वलगाव(पान २ वर)

२१४ ग्रॅम एमडी प्रकरणातील कथित सूत्रधार जेरबंद

गुन्हे शाखा युनिट-१ची मध्यप्रदेशात कारवाई

अमरावती/प्रतिनिधी:-
शहरात २१४ ग्रॅम मेफेड्रान (एमडी) जप्त झालेल्या प्रकरणाच्या तपासाला आता महत्त्वाचे वळण मिळाले आहे. या प्रकरणातील ड्रग्स पुरवठ्याच्या साखळीतील कथित मुख्य सूत्रधार तौसिफ मल्का मंजूर मल्का याला अमरावती शहर गुन्हे शाखेच्या युनिट-१ने मध्यप्रदेशातील मंदसौर येथून अटक केली. आरोपीला पकडण्यासाठी



पोलिसांनी वेशांतर करून सापळा रचला. २० ऑगस्ट रोजी मुलतानपूरा परिसरातून त्याला ताब्यात घेण्यात आले. नागपुरी गेट पोलीस ठाण्यात २३ जुलै (पान २ वर)

विधीसंघर्षित बालकाकडून ८४ हजारांचा मुद्देमाल जप्त

परतवाडा पोलिसांची कामगिरी; दोन चोरीचे गुन्हे उघड



एकूण ८४ हजार ५०० रुपयांचा मुद्देमाल हस्तगत करण्यात आला. केदारनगर, देवमाळी येथील श्रीकृष्ण बाबुराव पोटे यांनी १९ ऑगस्ट रोजी परतवाडा पोलीस

ठाण्यात तक्रार दिली होती. त्यांच्या तक्रारीनुसार, १८ ऑगस्टच्या रात्री त्यांनी घरासमोर दुचाकी उभी केली होती. दुसऱ्या दिवशी सकाळी दुचाकी जागेवर नसल्याचे आढळले. याच परिसरातील गजानन महाराज मंदिराच्या दानपेटीचे कुलूपही तोडण्यात आले होते. दानपेटीतील रोकड चोरीला गेल्याचे समोर आल्यानंतर पोलिसांनी गुन्हा दाखल केला. गुन्हाचा तपास (पान २ वर)

बसप्रवासात महिलेच्या पर्समधून ७३ हजार ५०० रुपयांचे दागिने लंपास

दर्यापूर बसस्थानकातील घटना; अज्ञात चोरट्याविरुद्ध गुन्हा दाखल



रा. दुर्गानगर, मोर्शी) या प्रवासादरम्यान शेजारी बसलेल्या एका अनोळखी व्यक्तीवर संशय व्यक्त केला आहे. त्यांच्या पर्समधून १५ (पान २ वर)

‘मयूर’ नमकीनमध्ये निघाले जिवंत किडे!

मुलांच्या आरोग्याशी खेळ केल्याने ग्राहक संतप्त

अमरावती/प्रतिनिधी:-
नांदगाव खंडेश्वर येथे खाद्य सुरक्षेबाबत गंभीर निष्काळजीपणाचा प्रकार समोर आला आहे. एका ग्राहकाने खरेदी केलेल्या ‘मयूर’ ब्रँडच्या चिवड्याच्या पाकीटात जिवंत किडे आढळल्याने खळबळ उडाली आहे. घटनेनंतर संबंधित ग्राहकाने अन्न व औषध प्रशासन अर्थात एफडीए कडे तक्रार दाखल करून दोषींवर कडक कारवाईची मागणी केली आहे. माहिती नुसार, नांदगाव खंडेश्वर येथील रहिवासी राजगुरू



ज्ञानेश्वर शिंदे यांनी ८ जून रोजी ‘एवन कन्फेक्शनरी’ मधून मयूर कंपनीचे चिवड्याचे पाकीट खरेदी केले होते. घरी आल्यानंतर मुलीला चिवडा खायला देताना त्यात किडे (पान २ वर)

शेतातील विहिरींवरील १५ हजारांची केबल लंपास दोघांविरुद्ध गुन्हा

शिरखेड : नेरपिंगळई शेतशिवारातील विविध विहिरींवरील मोटारपंपांना जोडलेल्या तब्बल १५ हजार रुपये किमतीच्या केबलची चोरी झाल्याची घटना उघडकीस आली आहे. याप्रकरणी शिरखेड पोलिसांनी दोघांविरुद्ध गुन्हा दाखल केला आहे. फिर्यादी देविदास दयाराम भोपळे (वय ५८, रा. इंदिरा चौक, नेरपिंगळई) यांच्या शेतातील



विहिरीवरील दोन मोटारपंपांची प्रत्येकी ६० फूट, अशी १२० फूट केबल चोरीस गेली. याची किंमत सुमारे ५ हजार ५०० रुपये आहे. याशिवाय शेजारील शेतांमधील अमित पाचघरे, प्रविण बोबडे आणि (पान २ वर)

महर्षी पब्लिक स्कूलची मान्यता रद्द करण्याचा प्रस्ताव आदिवासी विद्यार्थ्यांच्या मृत्यू प्रकरणी कारवाईचे संकेत

अमरावती/प्रतिनिधी:-
नवसारी परिसरातील महर्षी पब्लिक स्कूलमध्ये आदिवासी विद्यार्थी राजेश बेठेकर याच्या मृत्यू आणि इतर विद्यार्थ्यांच्या आरोग्याशी निगडित गंभीर निष्काळजीपणा समोर आल्या नंतर प्रशासनाने कठोर भूमिका घेतली आहे. आदिवासी विकास विभागाचे अपर आयुक्त संदीप गोलाईत यांनी शाळेच्या कार्यप्रणालीत गंभीर त्रुटी आढळल्याने शाळेची मान्यता रद्द करण्याचा प्रस्ताव राज्य शासनाला पाठवला आहे. सोबतच शाळेत शिकणाऱ्या ५४५ आदिवासी विद्यार्थ्यांना इतर मान्यताप्राप्त शाळांमध्ये स्थलांतरित करण्याची प्रक्रियाही सुरू करण्यात आली आहे. माहिती नुसार,



मेळघाट क्षेत्रातील आदिवासी विद्यार्थ्यांना शासनाच्या ‘नामांकित इंग्रजी माध्यम विद्यालय योजना’ अंतर्गत महर्षी पब्लिक स्कूलमध्ये प्रवेश देण्यात आला होता. १५ ऑगस्ट रोजी शाळेत जेवण केल्यानंतर अनेक विद्यार्थ्यांची प्रकृती अचानक बिघडली. त्यांना उलटी, जुलाब, चक्कर आणि मळमळ यासारखी लक्षणे दिसून आली. (पान २ वर)

५४५ विद्यार्थ्यांचे इतर शाळांमध्ये समायोजन सुरू

खल्लार/प्रतिनिधी:-
जिल्हा पोलिस अधिक्षक ग्रामिण निकेतन कदम यांच्या मार्गदर्शनाखाली खल्लार हद्दीतील विविध शाळांमध्ये अमली पदार्थ विरोधात ऑपरेशन



कवच अंतर्गत पोस्टर मेकिंग स्पर्धा २२ ऑगस्टला आयोजित करण्यात आली होती.खल्लार पोलीस स्टेशनचे नवनियुक्त ठाणेदार अमोल मुद्दे यांनी स्वतः शाळेला भेट (पान २ वर)

बाँलीवूडची ‘बेबी डॉल’



लीवूडची बाँ

प्रसिद्ध गायिका आणि ‘बेबी डॉल’ फेम कनिका कपूरने अनेक लोकप्रिय गाणी गायली आहेत. तिचे जगभरात लाखो चाहते आहेत. लखनऊमध्ये लहानाची मोठी झालेली कनिकाचं पहिलं लग्न ती अवघ्या १८ वर्षांची असताना झालं होतं. घटस्फोट झाल्यानंतर ती आपल्या तिन्ही मुलांना घेऊन भारतात परतली. सिंगल मदर म्हणून संघर्ष करत तिने संगीतात पुनरागमन केले आणि सुपरहिट गाणी दिली. त्यानंतर १५ वर्षांची मैत्री असलेल्या लंडनच्या एनआर आय उद्योगपतीशी तिने दुसरं लग्न केलं. कनिकाच्या वाढदिवसा निमित्त तिचा प्रवास जाणून घेऊयात. कनिका कपूरचा जन्म २१ ऑगस्ट १९७८ साली लखनऊमध्ये झाला. एका प्रतिष्ठित कुटुंबात जन्मलेल्या कनिकाला गायनाची खूप आवड होती. कमी वयातच तिने शास्त्रीय संगीताचे धडे घेतले. बालपणी ती ऑल इंडिया रेडिओसाठी गाणी गायची. तिने अनुप जलोटा यांच्याबरोबर अनेक संगीत कार्यक्रम केले. पण १८ वर्षांच्या कनिकाने करिअर करण्यापूर्वीच तिचं लग्न ठरलं.

साप्ताहिक

जनमाध्यम

एक प्रतिष्ठित सवय

पारिवार,२३ ऑगस्ट २०२६ E-paper - www.janmadhyam.com

जीव संपवण्याचा विचार....

अभिनेत्री शिल्पा शेड्डीचा पती आणि व्यावसायिक राज कुंद्रा २०२१ मधील पॉर्नोग्राफी प्रकरणामुळे तुकान चर्चेत आला होता. या वादग्रस्त प्रकरणातील अटकेनंतर त्याच्या वैयक्तिक आणि व्यावसायिक आयुष्यात मोठी उलथापालथ झाली होती. तुरुंगात घालवलेले ते दिवस, मीडियामध्ये पसरलेल्या घटस्फोटाच्या बातम्या आणि त्या काळात आलेले नैराश्य यावर राज कुंद्राने एका मुलाखतीत अत्यंत मोकळेपणाने भाष्य केले आहे. आर्थर रोड जेलमध्ये असताना मनात आत्महत्येचा विचार कसा आला होता आणि शिल्पाच्या एका फोन कॉलने त्याला कशी ताकद दिली, याचा उलगडा त्याने केला आहे. एका मुलाखतीदरम्यान राज कुंद्राने अटकेच्या त्या दिवशीचा प्रसंग सांगताना स्पष्ट केले की, तो

फक्त चौकशीसाठी पोलिसांकडे गेला होता. परंतु पोलीस ठाण्यात पोहोचताच, सोशल मीडिया (ट्विटर) वरून त्याला स्वतःच्या अटकेची बातमी समजली. पोलिसांकडे विचारणा केली असता वरिष्ठांचे असेच आदेश असल्याचे त्याला सांगण्यात आले. ही बातमी शिपालाही मीडियाच्या माध्यमातूनच कळाली. त्यावेळी

त्याच्या कंपन्यांमध्ये तब्बल ४ हजार कर्मचारी कार्यरत होते. इतका मोठा व्यवसाय आणि कुटुंब कसे सांभाळायचे, हा प्रश्न शिल्पाला पडला होता; तर दुसरीकडे राजला दोन महिने तुरुंगात घालवावे लागले होते. आपल्या आयुष्यात अचानक झालेल्या या बदलाची आठवण करून देताना राज म्हणाला, ‘एके दिवशी मी आयपीएल टीमचा मालक होतो आणि दुऱ्याच दिवशी थेट तुरुंगाच्या कोठडीत पोहोचलो होतो. माझं डोकं पूर्णपणे सुन्न झालं होतं.’ जामिनावर बाहेर आल्यानंतर त्याने नव्याने सुरुवात केली असली, तरी आर्थर रोड जेलमधील तो काळा टप्पा विसरणे अशक्य असल्याचे त्याने नमूद केले. तुरुंगातील भीषण परिस्थितीशी तो संघर्ष करत असतानाच बाहेर त्याच्या वैयक्तिक आयुष्याबाबत भलत्याच चर्चा सुरु झाल्या होत्या.



शेड्डी

अभिनेता अक्षय खन्ना त्याच्या नवनवीन आणि आह्वानात्मक भूमिकांसाठी चर्चेत आला. ‘छावा’मधील ‘औरंगजेब’ असेल नाहीतर ‘धुरंधर’मधील ‘रहमान डकैत’, या भूमिका साकारून प्रेक्षकांवर छाप पाडल्यानंतर, आता अक्षय खन्ना

अ

भिनेता अक्षय खन्ना त्याच्या नवनवीन आणि आह्वानात्मक भूमिकांसाठी चर्चेत आला. ‘छावा’मधील ‘औरंगजेब’ असेल नाहीतर ‘धुरंधर’मधील ‘रहमान डकैत’, या भूमिका साकारून प्रेक्षकांवर छाप पाडल्यानंतर, आता अक्षय खन्ना

धुरंधरचा रहमान डकैत शुकाचार्यांच्या भूमिकेत

एका मोठ्या पौराणिक भूमिकेत प्रेक्षकांच्या भेटीस येत आहे. प्रशांत वर्मा सिनेमॅटिक युनिव्हर्सच्या ‘महाकाली’ या चित्रपटात तो असुरांचे गुरू ‘शुकाचार्य’ यांची भूमिका साकारणार आहे. या चित्रपटाची पहिली झलक २४ ऑगस्ट २०२६ रोजी प्रदर्शित केली जाणार आहे. या पार्श्वभूमीवर शुकाचार्यांच्या व्यक्तिमत्त्वाबद्दलची पौराणिक कथा सध्या सोशल मीडियावर चर्चेत आली आहे. या चित्रपटात अक्षय खन्नासोबत भूमी

कथांनुसार शुकाचार्य हे महर्षी भृगु व काव्यमाता यांचे पुत्र होते. त्यांना ‘काव्य’ आणि ‘उशना’ या नावांनीही ओळखले जाते. ते केवळ असुरांचे मार्गदर्शकच नव्हे, तर अत्यंत प्रखर तपस्वी, कुशल रणनीतीकार, बुद्धिवान आणि मंत्रविद्येचे महान ज्ञानी होते. देव आणि असुरांच्या युद्धात देवगुरू बृहस्पती आणि शुकाचार्य यांच्यातील बुद्धिमत्तेची आणि रणनीतीची मोठी परीक्षा पाहायला मिळत असे.

प्रभासचा ‘स्पिरिट’ होणार पोस्टपोन?

प्रभासच्या आगामी चित्रपटांची सध्या जोरदार चर्चा सुरु आहे. अभिनेता सध्या हनु राघवपुडी यांच्या ‘फौजी’ चित्रपटाच्या शूटिंगमध्ये व्यस्त आहे. त्यानंतर प्रभास संदीप रेड्डी वांगा यांच्या ‘स्पिरिट’ आणि ‘कल्की २८९८ एडी’च्या सीक्वलमध्ये दिसणार आहे. मात्र, प्रभासच्या व्यस्त वेळापत्रकामुळे ‘स्पिरिट’च्या शूटिंगला विलंब होत असल्याच्या चर्चा सुरु झाल्या होत्या. त्यामुळे हा चित्रपट ठरलेल्या तारखेला प्रदर्शित होणार की पुढे ढकलला जाणार, याबाबत चाहत्यांमध्ये संभ्रम निर्माण झाला होता.मात्र आता ‘स्पिरिट’च्या निर्मात्यांनी या सर्व चर्चांना पूर्णविराम दिला आहे. टी-सीरीजच्या प्रवक्तृभ्यांनी स्पष्ट केले आहे की, चित्रपटाच्या रिलीज डेटमध्ये कोणताही बदल करण्यात आलेला नाही. ‘स्पिरिट’ ५ मार्च २०२७ रोजीच जगभरात प्रदर्शित होणार असल्याचे निर्मात्यांनी सांगितले आहे. टी-

सीरीजच्या प्रवक्तृभ्यांनी म्हटले की, ‘‘स्पिरिट’च्या रिलीजसाठी आम्ही पूर्णपणे तयार आहोत. चित्रपट ५ मार्च २०२७ रोजी प्रदर्शित होणार आहे. यापूर्वी जाहीर करण्यात आलेल्या रिलीज डेटमध्ये कोणताही बदल झालेला नाही. आम्ही नियोजित वेळापत्रकानुसार काम करत आहोत. ‘स्पिरिट’ ५ मार्च २०२७ रोजी प्रदर्शित होणार असल्याने बॉक्स ऑफिसवर मोठी टक्कर पाहायला मिळण्याची शक्यता आहे. याच काळात सलमान खान आणि वामसी यांच्या आगामी चित्रपटाच्या प्रदर्शनाचीही चर्चा आहे. त्यामुळे प्रभास आणि सलमान खान यांच्यात बॉक्स ऑफिसवर थेट सामना रंगण्याची शक्यता आहे. सध्या तरी निर्मात्यांनी ‘स्पिरिट’ची रिलीज डेट कायम असल्याचे स्पष्ट

दि

गर्दशक रिव्हस्टोफर नोलन यांच्या ‘द ओडिसी’ या चित्रपटाने बॉक्स ऑफिसवर नवा इतिहास रचला आहे. मॅट डेनम अभिनीत या चित्रपटाने जगभरात तब्बल १.३५२ अब्ज डॉलरची कमाई केली आहे. त्यामुळेच हा चित्रपट आतापर्यंतचा सर्वाधिक कमाई करणारा ठरलेला आहे. या कामगिरीसह ‘द ओडिसी’ने ‘डेडपूल’ अँड वूल्व्हरिन’चा विक्रम मागे टाकला

म्हणजेच अमेरिका आणि कॅनडामध्ये सुमारे ५१६ दशलक्ष डॉलरची कमाई केली आहे. तर आंतरराष्ट्रीय बाजारपेठेत चित्रपटाने ८०० दशलक्ष डॉलरपेक्षा अधिक कमाई केली. याआधी सर्वाधिक कमाई करणारा ‘या ठर-रेट’ चित्रपटाचा विक्रम ‘डेडपूल’ अँड वूल्व्हरिन’च्या नावावर होता. या चित्रपटाने जगभरात सुमारे १.३३८ अब्ज

शर्वरी दिवसाची सुरुवात कशी करते ?

स्क्रीनच्या वृत्तानुसार तिला ती दिवसाची सुरुवात कशी करते याबद्दल विचारल्यानंतर तिने सांगितलं की ती सकाळी कॉफी पिते आणि त्याचदरम्यान ती दिवसभर काय काय काम आहे याचा विचार करते. असं सांगितलं. पुढे तिला चित्रपटांपासून फॅशन आणि फिटनेसपर्यंत, तू अनेकांसाठी प्रेरणास्थान

केले असून, ५ मार्च २०२७ रोजीच हा चित्रपट प्रेक्षकांच्या भेटीला येणार असल्याचे सांगण्यात आले आहे.काही दिवसांपासून ‘स्पिरिट’च्या शूटिंगला उशीर होत असल्याच्या बातम्या समोर येत होत्या. एका रिपोर्टनुसार, चित्रपटाचे अद्याप सुमारे ७५ दिवसांचे शूटिंग बाकी असल्याचे सांगितले जात होते.

दुसरीकडे प्रभासच्या आगामी

डॉलरची कमाई केली होती. ‘द ओडिसी’ १७ जुलै रोजी

जगभरातील चित्रपटगृहांमध्ये प्रदर्शित झाला. प्रदर्शनाच्या पहिल्याच दिवशी या चित्रपटाने उत्तर अमेरिकेत तब्बल १२३ दशलक्ष डॉलरची कमाई केली होती. त्यानंतरही चित्रपटाची बॉक्स ऑफिसवरील घोडदौड कायम राहिली. जुलैमध्येच ‘द ओडिसी’ने १ अब्ज डॉलरच्या कमाईचा टप्पा पार केला.

सध्या ‘द ओडिसी’ हा २०२६ मधील सर्वाधिक कमाई करणाऱ्या चित्रपटांच्या यादीत दुसऱ्या क्रमांकावर असल्याचे सांगितले जात आहे. चीनमधील प्रदर्शनामुळेही चित्रपटाच्या कमाईला मोठी चालना मिळाली. चित्रपटाचे प्रदर्शन पूर्ण होईपर्यंत त्याची कमाई १.५ अब्ज डॉलरचा टप्पा ओलांडू शकते, असा अंदाज व्यक्त केला जात आहे. ‘द ओडिसी’ने ‘डेडपूल’ अँड वूल्व्हरिन’चा विक्रम मोडल्यानंतर अभिनेता रायन रेनॉल्ड्सनेही या यशाचे कौतुक केले. त्याने सोशल मीडियावर आपल्या २०२४ मधील चित्रपटांची एक व्हिडिओ शेअर करत ‘द ओडिसी’च्या संपूर्ण कलाका र आणि टीमचे अभिनंदन केले. द्वे

आहात. तुझ्या या प्रवासाकडे तू कशाप्रकारे पाहते ? असं विचारल्यानंतर ती म्हणाली, ‘मागे वळून पाहताना मला जाणवतं की, प्रत्येक गोष्ट आधीच ठरलेली असावी, याचा मी आता फारसा विचार करत नाही. जेव्हा तुम्ही करिअरला सुरुवात करता, तेव्हा एका ठराविक मार्गानेच पुढे जायचं असतं, असं स्वाभाविकपणे वाटतं. मात्र, आता माझा स्वतःवर विश्वास ठेवणं आणि ज्या गोष्टींची मला खरोखरच उत्सुकता वाटते, त्या निवडणं अधिक सहज वाटतं. बाहेरून त्या गोष्टी नेहमीच योग्य वाटतील असं नाही. पण हाच माझ्यात झालेला सर्वात मोठा बदल

‘आवारापन -२’ ची दमदार कमाई

१४ ऑगस्ट रोजी प्रदर्शित झालेल्या इम्रान हाश्मीच्या ‘आवारापन २’ आणि सनी देओलच्या ‘बंटवारा १९४७’ यांच्यातील बॉक्स ऑफिसवरील लढत आता आवडत्यांच्या दिवसांच्या (वीक-डेज) टप्प्यात आली आहे. वीकेंडनंतर दोन्ही चित्रपटांच्या कमाईत घट झाली असली, तरी इम्रान हाश्मीच्या चित्रपटाने आपली पकड तुलनेने मजबूत ठेवली आहे. याउलट, सनी देओलच्या चित्रपटाच्या दैनंदिन कमाईत सोमवारी मोठी घसरण दिसून आली. ‘सॅकनिल्व्क’च्या सुरुवातीच्या आकडेवारीनुसार, ‘आवारापन २’ने चौथ्या दिवशी सुमारे ९.२५ कोटी रुपयांची निव्वळ कमाई केली. या चित्रपटाने पहिल्या दिवशी २२ कोटी, दुसऱ्या दिवशी ३३.७५ कोटी आणि तिसऱ्या दिवशी २६ कोटी रुपये कमावले होते. परिणामी, चार

दिवसांत देशांतर्गत निव्वळ कमाई सुमारे ९१ कोटी रुपयांवर पोहोचली आहे, तर जागतिक स्तरावरील कमाई १३०.८२ कोटी रुपये असल्याचे सांगण्यात येत आहे. नितीन कक्कर दिग्दर्शित या चित्रपटात इम्रानसोबत दिशा पटानी आणि शबाना आझमी यांच्या महत्त्वपूर्ण भूमिका आहेत. दुसरीकडे, राजकुमार संतोषी दिग्दर्शित ‘बंटवारा १९४७’ला सोमवारी बॉक्स ऑफिसवर मोठा फटका बसला आणि त्याने केवळ २ कोटी रुपयांचा व्यवसाय केला.

यापूर्वी, या चित्रपटाने पहिल्या दिवशी ५.७५ कोटी, दुसऱ्या दिवशी १३.५० कोटी आणि तिसऱ्या दिवशी ७.२५ कोटी रुपये कमावले होते. चार दिवसांत चित्रपटाची देशांतर्गत निव्वळ कमाई २८.५० कोटी रुपये झाली असून, जागतिक कमाई सुमारे ४०.२० कोटी रुपये आहे. सुमारे १२० कोटी रुपयांच्या बजेटमध्ये दिग्दर्शित ‘बंटवारा १९४७’ला सोमवारी बॉक्स ऑफिसवर मोठा फटका बसला आणि त्याने केवळ २ कोटी रुपयांचा व्यवसाय केला.

‘परफेक्ट रूटीनपेक्षा सातत्य महत्त्वाचं’

आहे, असं मला वाटतं’. शर्वरी फिट राहण्यासाठी काय करते ? शर्वरीला तिच्या फिटनेस रूटीनबद्दल विचारल्यानंतर ती म्हणाली, ‘मला वर्कआउट करताना व्यायामाचे वेगवेगळे प्रकार करायला आवडतात. माझं वेळापत्रक आणि मी कोणत्या गोष्टींची तयारी करत आहे, यानुसार मी स्ट्रेच ट्रेनिंग, बॉक्सिंग, कंडिशनिंग किंवा अगदी साधं धावणं असो सगळं फिटनेसकडे केवळ दिसण्यात बदल

घडवून आणण्याचा एक मार्ग म्हणून मी पाहत नाही. माझ्यासाठी फिटनेस म्हणजे शारीरिकदृष्ट्या मजबूत, उत्साही आणि मानसिकदृष्ट्या सतर्क राहणं. परफेक्ट रूटीन असण्यापेक्षा सातत्य अधिक महत्त्वाचं आहे’. शर्वरी फिट राहण्यासाठी काय खाते ? व्यायामाबरोबर डाएट, योग्य आहाराचं महत्त्व सांगत शर्वरी म्हणाली, ‘मी खाण्यापिण्याबाबत अतिशय कडक नियम पाळण्यावर विश्वास ठेवत नाही. मी शक्यतो सकस आणि पौष्टिक आहार घेण्याचा प्रयत्न करते आणि विशेषतः वर्कआउट करत असताना आहारालातून पुरेसं प्रोटीन, भाज्या आणि चांगल्या प्रकारचे कार्बोहायड्रेट्स मिळतील याची काळजी घेते. अन्नाचा आनंद घेणंही तितकंच महत्त्वाचं आहे, त्यामुळे त्याबाबत खूप नियम लावून घेणं मला आवडत नाही. शेवटी, हे सगळं समतोल राखण्याबद्दल आणि कोणत्याही वेळी आपल्या शरीराला नेमकं काय हवं आहे, हे समजून घेण्याबद्दल आहे’.

नाचणीला सुपरफूड मानले जाते, कारण ते वजन नियंत्रित ठेवण्यासाठी, रक्तातील साखर (शुगर) नियंत्रणात ठेवण्यासाठी आणि पोटाचे आरोग्य चांगले ठेवण्यासाठी अत्यंत गुणकारी आहे. मात्र, प्रश्न हा आहे की नाचणी रोज खाऊ शकतो का ?

नाचणी हे एक असे पीक आहे, जे कमी पाण्यात आणि कठीण हवामानातही पिकवले जाऊ शकते.

यामध्ये कॅल्शियम, लोह, फॉस्फरस, पोटॅशियम आणि मॅग्नेशियम यांसारखी खनिजे चांगल्या प्रमाणात आढळतात.

हे घटक अनिमिया दूर करण्यासाठी, पोट दीर्घकाळ भरलेले ठेवण्यासाठी, हाडे मजबूत करण्यासाठी आणि रक्तातील साखर नियंत्रित ठेवण्यासाठी मदत करतात.

नाचणीला आपल्या संतुलित आहाराचा (बॅलन्स्ड डाएट) भाग बनवणे योग्य आहे, पण पूर्णपणे त्यावरच अवलंबून राहणे चुकीचे ठरते. कोणतेही एक धान्य संपूर्ण आहाराची जागा घेऊ शकत नाही. जर एखाद्या व्यक्तीने



फक्त नाचणी खाल्ली आणि इतर डाळी, फळे

आणि भाज्या कमी केल्या, तर शरीरात आवश्यक पोषक तत्वांची कमतरता भासू शकते. म्हणूनच, नाचणीसोबत इतर तृणधान्यांचा आहारात समावेश करणे आणि पुरेशा प्रमाणात प्रोटीन तसेच भाज्या खाणे अधिक फायदेशीर ठरते.

गव्हाच्या पोळीच्या तुलनेत नाचणीमध्ये कॅल्शियम खूप जास्त असते, जे हाडे आणि दातांसाठी अत्यंत फायदेशीर आहे.

अनेकांना अधूनमधून डोळ्यांतून पाणी येण्याची समस्या जाणवते. धूळ, धूर, तेजस्वी प्रकाश, थंड किंवा वेगवान हवा तसेच डोळ्यांत एखादी वस्तू गेल्यानेही डोळ्यांतून पाणी येऊ शकते. डोळ्यांमध्ये होणारी जळजळ किंवा थकवा यामुळेही अश्रू येऊ शकतात. काही वेळा डोळ्यांची स्वतःला स्वच्छ ठेवण्याची ही नैसर्गिक प्रक्रिया असते. मात्र, डोळ्यांतून वारंवार किंवा सतत पाणी येत असेल तर त्यामागे अन्य कारणेही असू शकतात. डोळे कोरडे पडणे अर्थात ड्राय आय सिंड्रोम हे त्यापैकी एक कारण आहे. डोळ्यांमध्ये पुरेशी आर्द्रता नसल्यामुळे जळजळ निर्माण होऊ शकते आणि त्याला प्रतिसाद म्हणून डोळ्यांतून अधिक अश्रू येऊ शकतात. अ‍ॅलर्जी, सायनसची समस्या आणि डोळ्यांमध्ये झालेला संसर्ग यामुळेही डोळ्यांतून जास्त पाणी येऊ शकते.

याशिवाय पापण्यांची सूज, पापणी आत किंवा बाहेर वळणे किंवा पापणीवरील केस डोळ्याला घासणे यामुळेही ही समस्या निर्माण होऊ शकते. काही लोकांमध्ये अश्रू बाहेर जाणा-या नलिकेत अडथळा निर्माण

डोळ्यांतून वारंवार पाणी

झाल्यामुळे अश्रू व्यवस्थित बाहेर पडत नाहीत आणि ते डोळ्यांत साचून बाहेर येतात. डोळ्याला झालेली दुखापत, काही औषधांचा परिणाम

आपल्याकडे आजही अनेक घरांमध्ये जेवणात तिखट आणि मसालेदार पदार्थांना विशेष महत्त्व आहे. मिरची आणि विविध मसाल्यांमुळे पदार्थांची चव आणि सुगंध वाढतो. मात्र, अतिप्रमाणात तिखट पदार्थ खाल्ल्यास काही लोकांना आरोग्याशी संबंधित त्रास होऊ शकतात. विशेषतः पचनसंस्था संवेदनशील असलेल्या व्यक्तींनी तिखट पदार्थांचे सेवन करताना काळजी घेणे गरजेचे आहे.

मिरचीच्या तिखटपणासाठी प्रामुख्याने कॅप्साइसिन हे घटक कारणीभूत असते. मिरची खाल्ल्यानंतर तपासणी हे शरीरातील करून घेणे काही आवश्यक आहे.

डोळ्याला दुखापत झाल्यानंतर सतत पाणी येत असेल, डोळ्यांतून चिकट पदार्थ बाहेर पडत असेल किंवा डोळा उघडण्यास त्रास होत असेल, तरीही डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा. वैद्यकीय सल्ल्याशिवाय कोणतेही आय ड्रॉप किंवा औषध

या दरम्यान भगवान शंकराची पूजा केली जाते. या काळात मांसाहार, लसूण आणि कांद्यासारखे पदार्थ खाणे वर्ज्य मानले जाते. सर्वसाधारणपणे यामागे केवळ धार्मिक कारण सांगितले जात असले, तरी वैज्ञानिक आणि आरोग्या शी संबंधित दृष्टिकोनही दडलेला आहे.

मान्सून आणि पचनशक्तीवर होणारा परिणाम

श्रावण महिना पावसा व्यात येतो. या काळात हवेत जास्त दमटपणा असतो, ज्यामुळे सूक्ष्मजीव, बॅक्टेरिया आणि फंगस वाढण्यासाठी अनुकूल परिस्थिती निर्माण होते.

या ऋतूत माणसांची पचनशक्ती कमकुवत झालेली असते. आशा काळात पचायला जड आणि मांसाहारी भोजन केल्यास गॅस, ॲसिडिटी, पोट फुगणे आणि अपचन यांसारख्या शारीरिक समस्या उद्भवतात. त्यामुळे या काळात हलका आहार घेणे आरोग्यासाठी अधिक फायदेशीर ठरते.

या काळात मटण, चिकन किंवा मासे योग्य तापमानात ठेवले नाहीत किंवा योग्य पद्धतीने शिजवले गेले नाहीत, तर ते लवकर खराब होतात. असे अन्न



खाल्ल्याने पोटात इन्फेक्शन, फूड पॉयझनिंग आणि डायरियासारख्या आजारांची जोखीम अनेक पटीने वाढते. प्राचीन काळात प्रिफ्ज किंवा आधुनिक शीतकरणाची सुविधा नसल्यामुळे या आजारांपासून बचाव करण्यासाठी मांसाहार बंद केला जात होता. मान्सूनदरम्यान पचनक्षमता कमकुवत होत असल्याने आरोग्य तज्ज्ञदेखील ताजा, हलका आणि सहज पचणारा आहार घेण्याचा सल्ला देतात.

श्रावणात मांसाहार का करीत नाहीत ?

इंटरनेटवर का वाढलंय ब्लूटी चॅफॅंड

वाढते वजन आणि पोटावरील अतिरिक्त चरबी ही जगभरातील कोट्यवधी लोकांसाठी एक मोठी आरोग्य समस्या बनली आहे. चुकीची जीवनशैली, आहारातील अनियमितता, बैठ्या कामाचे स्वरूप आणि ताणतणाव यांमुळे लड्डूपणाचे प्रमाण दिवसेंदिवस वेगाने वाढत आहे. या पार्श्वभूमीवर, वजन कमी करण्यासाठी आणि चरबी जाळण्यासाठी (ऋर्ली ड्रीपळप्स) बाजारात अनेक प्रकारचे हर्बल चहा, डिटॉक्स ड्रिक्स आणि नवनवीन पेये सातत्याने प्रसिद्धीच्या झोतात येत असतात. गेल्या काही काळात ‘ब्लू पी टी’ (इश्श्री झशर दशर) अर्थात ‘बटरफ्लाय पी टी’ किंवा मराठीत ‘गोकर्णाच्या फुलांचा चहा’ या पेयाने आरोग्य विश्वात आणि सोशल मीडियावर लोकांचे प्रचंड लक्ष वेधून घेतले आहे. उश्नळीळर्रंशीपरशींशर या वनस्पतीच्या आकर्षक निळ्या रंगाच्या फुलांपासून बनवला जाणारा हा चहा केवळ दिसायलाच सुंदर नसून, वजन कमी करणे, रक्तातील साखर नियंत्रित ठेवणे आणि शरीरातील डिटॉक्सिफिकेशन करणे यांसारख्या अनेक दावांमुळे प्रचंड लोकप्रिय होत आहे.



परंतु, कोणताही हर्बल चहा खरोखरच शरीरातील चरबी थेट जाळू शकतो का, यामागे काही शास्त्रीय आधार आहे की हा केवळ एक प्रचार आहे, हे समजून घेणे अत्यंत गरजेचे आहे. बऱ्याचदा लोक वजन कमी करण्याच्या घाईत कोणत्याही एका पेयावर किंवा आहारावर आंधळेपणाने विश्वास ठेवतात आणि मूळ जीवनशैलीतील बदलांकडे दुर्लक्ष करतात. आरोग्याच्या दृष्टीने विचार केल्यास, वजन व्यवस्थापन ही एक निरंतर आणि गुंतागुंतीची प्रक्रिया आहे, जी केवळ एका घटकावर अवलंबून राहू शकत नाही. म्हणूनच, गोकर्णाच्या फुलांचा हा निळा चहा शरीरावर नेमका कसा परिणाम करतो, यामुळे वजन कमी होण्यास खरोखर मदत होते का, रक्तातील साखरेवर याचा काय परिणाम होतो आणि तो बनवण्याची योग्य पद्धत कोणती, या सर्व प्रश्नांचा सविस्तर आणि शास्त्रीय आढावा घेणे अत्यंत गरजेचे ठरते.

सध्या उपलब्ध असलेल्या वैज्ञानिक संशोधनानुसार, ब्लू पी टी प्याल्याने शरीरातील चरबी थेट जळत किंवा वेगाने वजन कमी होते, असा कोणताही मजबूत किंवा ठोस पुरावा उपलब्ध नाही.

ॲंटीऑक्सिडंट्सची भूमिका : गोकर्णाच्या फुलांमध्ये ‘एंथोसायनिन्स’ नावाचे नैसर्गिक ॲंटीऑक्सिडंट्स आढळतात. परंतु, मानवी शरीरातील वजन किंवा चरबीच्या चयापचयावर त्यांचा कोणताही लक्षणीय आणि थेट परिणाम होतो का, हे सिद्ध करण्यासाठी अजून मोठ्या प्रमाणावर मानवी संशोधनाची गरज आहे.

कॅल्श्री-मुक्त पर्याय : जर तुम्ही साखर न घालता ब्लू पी टी पिल्यास हा चहा पूर्णपणे कॅल्श्री-मुक्त असतो. साखरेच्या गोड पेयांच्या जागी (उदा. कोल्ड ड्रिक्स, पॅक केलेले ज्यूस, गोड चहा/कॉफी) या चहाचा वापर केल्यास दैनंदिन कॅल्श्रीजचे प्रमाण कमी होते, ज्यामुळे कालांतराने वजन नियंत्रणात राहण्यास अप्रत्यक्ष मदत होते.

अनेकजण जेवण झाल्यानंतर लगेच बसतात किंवा झोपतात. विशेषतः रात्रीचे जेवण झाल्यानंतर आराम करण्याची सवय अनेकांना असते. मात्र, जेवल्यानंतर काही वेळ हलके चालणे आरोग्यासाठी फायदेशीर ठरू शकते. यामुळे पचनक्रिया सुरळीत होण्यासोबतच रक्तातील साखरेची पातळी नियंत्रित ठेवण्यासही मदत होऊ शकते.

जेवण केल्यानंतर शरीरात पचनाची प्रक्रिया सुरू होते. यावेळी शरीरात अनेक बदल घडतात. अशा वेळी बराच वेळ एकाच जागी बसून राहिल्यास किंवा लगेच झोपल्यास काही लोकांना पोट जड होणे, गॅस, पोट फुगणे किंवा अस्वस्थ वाटणे अशा समस्या जाणवू शकतात. जेवल्यानंतर हलके चालल्याने शरीराची हालचाल वाढते. त्यामुळे पोट आणि आतड्यांमधून अन्न पुढे



जेवल्यानंतर चालणे गरजेचे

जाण्यास मदत होऊ शकते. परिणामी पचनक्रिया सुधारण्या सोबतच गॅस, पोट फुगणे आणि ढेकर येण्यासारख्या समस्या कमी

होण्यास मदत होऊ शकते. जेवल्यानंतर चालण्याचा आणखी एक महत्त्वाचा फायदा म्हणजे रक्तातील साखरेची पातळी

होते, म्हणजे मन मजबूत झालं म्हणून नाही तर मेंदूच शांत होतो. २. वारंवार भूक लागणं थांबतं साखर खाल्ल्यानंतर इन्सुलिन वारंवार वाढतं आणि त्यामुळे शरीराला वारंवार भूक लागते. पण, साखर बंद केली की इन्सुलिनची पातळी संतुलित होते, शरीर जास्त वेळ ऊर्जावान राहतं आणि नाश्ट्यानंतर थेट दुपारपर्यंत भूक लागत नाही.

३. उर्जा होते नैसर्गिक आणि टिकाऊ

१४ दिवस साखर सोडून पाहा

साखरेमुळे मिळणारी ऊर्जा अल्पकाळ टिकते आणि नंतर अचानक कमी होते. पण, जेव्हा साखर सोडली जाते तेव्हा शरीर चरबी जाळून ऊर्जा निर्माण करायला शिकतं, जी अधिक स्थिर आणि दीर्घकाळ टिकणारी असते. दुपारच्या झोपेचा कंटाळा कमी होतो आणि दिवसभर उत्साह टिकतो.

४. वजन कमी होऊ लागतं, तेही न खालता त्रास न होता डॉ. बर्ग सांगतात की, साखरेमुळे शरीरात पाणी धरलं जातं, त्यामुळे साखर सोडल्यावर सर्वात आधी ब्लोटिंग म्हणजे सूज कमी होते. इन्सुलिन कमी झाल्याने फॅट बर्निंग सुरू होतं, विशेषतः कंभरभोवतीचा चरबीचा थर घटतो. भूक स्थिर राहल्याने वजन

नियंत्रित ठेवण्यास मदत होऊ शकते. चालताना स्नायू ग्लूकोजचा वापर करतात. त्यामुळे विशेषतः रक्तातील साखरेशी संबंधित समस्या असलेल्या व्यक्तींना जेवणानंतरचा वॉक फायदेशीर ठरतो. याशिवाय नियमित चालण्यामुळे रक्तदाब आणि हृदयाच्या आरोग्यालाही फायदा होऊ शकतो. शारीरिक हालचालींमुळे कॅलरी खर्च होतात, त्यामुळे वजन नियंत्रणात ठेवण्यासही मदत मिळू शकते.

जेवण झाल्यानंतर साधारण १० ते ३० मिनिटांच्या आत हलक्या किंवा मध्यम वेगाने चालण्यास सुरुवात करता येते.

सुरुवातीला १० मिनिटांची हलकी वॉक पुरेसा आहे. जेवण झाल्यानंतर लगेच वेगाने चालणे किंवा जोरदार व्यायाम करणे टाळावे. सुरुवात नेहमी संध गतीने करावी आणि शरीराला होणारा त्रास लक्षात घ्यावा.

उत्तम आरोग्यासाठी पाणी महत्वाचे

शरीरातील प्रत्येक पेशी, ऊती आणि अवयवांच्या योग्य कार्यासाठी पाणी आवश्यक आहे. शरीराचे तापमान नियंत्रित ठेवणे, पोषक घटक शरीराच्या विविध भागांपर्यंत पोहोचवणे आणि शरीरातील अनावश्यक पदार्थ बाहेर टाकणे यामध्ये पाण्याची महत्त्वाची भूमिका असते. दिवसभर श्वास घेणे, घाम येणे, लघवी आणि मलविसर्जन यामुळे शरीरातील पाणी कमी होत असते. त्याची भरपाई न झाल्यास डिहायड्रेशन म्हणजेच शरीरात पाण्याची कमतरता होऊ शकते.दिलेल्या माहितीनुसार, एका निरोगी प्रौढ व्यक्तीला दिवसभरात एकूण २.७ ते ३.७ लिटर फ्लुइडची गरज असू शकते. मात्र, यामध्ये वेगळ पाणीच नाही तर दूध, चहा, कॉफी, इतर पेये आणि अन्नातून मिळणारा पाण्याचाही समावेश होतो. त्यामुळे प्रत्येक व्यक्तीने दररोज ३ ते ४ लिटर पाणीच प्यावे.



जाणवतो. पण, साखर बंद केल्यावर मेंदूला चरबीपासून तयार होणारी केटोन ऊर्जा मिळते, त्यामुळे लक्ष केंद्रित होतं, स्मरणशक्ती सुधारते आणि मूड स्विस कमी होतात.

७. शरीरातील सूज, वेदना आणि थकवा कमी होतो

साखर म्हणजे इन्फ्लेमेशनचं प्रमुख कारण. ती संधिवात, त्वचेवरील पुरळ आणि अंगदुखी वाढवते. पण, साखर टाळल्यावर रक्तातील सूज निर्माण करणारे

घटक कमी होतात. फक्त दोन आठवड्यांत डोकेदुखी, सांधेदुखी आणि सूज कमी झाल्याची जाणीव अनेकांना होते; जणू शरीरात एक नवीन शांतता निर्माण झाल्यासारखं वाटतं.

थोडक्यात सांगायचं तर साखर सोडणं म्हणजे शिक्षा नाही, तर शरीराला दिलेली सर्वात मोठी भेट आहे. फक्त दोन आठवडे स्वतःवर प्रयोग करा आणि बदल स्वतः अनुभवा.

पदार्थ फ्रीजमध्ये ठेवत असाल तर सावधान..!

शिजवलेले, उरलेले अन्न खराब होण्यापासून वाचवणे, भाजीपाला आणि फळे दीर्घकाळ ताजी ठेवणे तसेच दुग्धजन्य पदार्थ सुरक्षित ठेवण्यासाठी आपण सर्रास फ्रीजचा वापर करतो. रेफ्रिजरेशनमुळे अन्नातील जीवाणूंची वाढ मंदावते आणि अन्नपदार्थांचे आयुष्य वाढण्यास मदत होते, यात शंका नाही. परंतु, अनेक लोकांचा असा गैरसमज असतो की एकदा अन्न फ्रीजमध्ये ठेवले की ते कायमस्वरूपी सुरक्षित राहते आणि कधीही खाण्यायोग्य असते. वास्तवात, फ्रीजमध्ये अन्न ठेवल्याने ते कायमस्वरूपी सुरक्षित राहत नाही. जर अन्न योग्य पद्धतीने झाकून ठेवले नाही, खूप दिवस फ्रीजमध्ये पडून राहिले, त्याच्या साठवणुकीचे तापमान योग्य नसेल किंवा वारंवार फ्रीजचे दार उघडझाप केल्याने तापमानात बदल होत राहिले, तर फ्रीजमधील अन्नसुद्धा दुषित होऊन विषबाधेसकारणीभूत ठरू शकते. अन्न फक्त फ्रीजमध्ये ठेवणे पुरेसे नसते, तर ते योग्य तापमानाला ठेवणे, कच्चे आणि शिजवलेले अन्न वेगळे ठेवणे आणि ठराविक मुदतीतच त्याचे सेवन करणे अत्यंत आवश्यक असते.

