


संपादकीय
राकेश शंकर गोरे


मालदीवचे दिवाळीपोरे

यांनी पंतप्रधान मोदींबाबत आक्षर्याहं इटिपो केली. ही विधाने लोकशाही संकेताना तसेच राजशिंदाचाराला तिलाजलो दावारी अहोत. मोदी यांनी काय गैर विधान केले? सार्वभौमत तुम्हाला अहो तसेच भारतीयांनाही आहे.

पंदेशतच पर्यटनाची अग्रवैंश शोधणाऱ्या भारतीयांना त्याच्या पंतप्रधानांनी दिलेला सल्ला उलट मनीय असाच आहे. अपल्याकडे अशी अनेक पर्यटनशळे देशभर

भारताने बाजारपेटेची ताकद या प्रकरणात दाखवून दिली हे वरे झाले. मालदीवचे राज्यकर्ते त्यापासून बोध घेतील, तर वरे.

मालदीवचे गेल्या नोंदेंबरमधील निवडणुकीत भारताकडे कल असलेल्या 'मालदीव डेमोक्रेटिक पक्ष'चा (एमडीपी) इवाहिम सोहिल यांना पाराभूत करून 'पोपल्स नेशनल कॉर्सेस'चे (पीएनसी) मोहम्मद मुज्जूब सेवेर आले.

मुज्जूब यांनं 'प्रोग्रेसिव पार्टी ऑफ मालदीव'चे (पीपीएम) भारतविरोधी माजी अध्यक्ष अब्दुल्ला यांनी यांची साथलाभली. त्यावेळी मुज्जूबांनी सार्वभौमताची भाषा करीत 'इंडिया आऊट'चा डंका पिटला होता. भारतविरोधाचे विष मुज्जूब अपिंत्यांचा सहकारी मंत्रांचा नाशनासाठी किंवा फिनल यांचे प्रत्येक नुकतेच त्यांनी पंतप्रधान नंदें मोदी यांच्याविरोधात त्यांनी जी गळ आकली, त्यावरून आले.

पंतप्रधानांनी 'लक्ष्मीपला मालदीव चांगलं पर्यावर' असे विधान केले होते. मुज्जूब यांचा मंत्रिमंडळातील मरियम शिऊना, मलाशा शरोफ अपिंत अब्दुल्ला मद्दूम माजिद

SUPERFOOD CAMU CAMU : KNOW THESE 5 BENEFITS OF THIS HAWAIIAN HERBAL



Hawaiian herbal wonder into your diet. A potent immune boost: Camu Camu stands tall as one of the richest sources of vitamin C, surpassing even the levels found in citrus fruits. Vitamin C, a powerful antioxidant, serves as a cornerstone for a robust immune system. Regular consumption of Camu Camu can fortify your body's defence mechanisms, aiding in the prevention of common illnesses and promoting overall wellness. Neutralising free radicals: Beyond its vitamin C abundance, Camu Camu boasts a diverse range of antioxidants, including flavonoids and polyphenols.

Nestled in the lush rainforests of the Amazon rainforest, camu camu thrives as a vibrant green shrub. This unassuming berry, native to the Amazon basin and Hawaii, packs a powerful punch when it comes to nutrition. In recent years, it has gained recognition as a superfood, lauded for its exceptional vitamin C content and a plethora of other health benefits. So, what makes camu camu such a nutritional marvel? Here are 5 reasons to consider incorporating this

C plays a role in neurotransmitter synthesis, including serotonin and dopamine, which are linked to mood regulation. Additionally, the antioxidant-rich nature of Camu Camu may support cognitive function, potentially offering protection against age-related cognitive decline. A natural elixir for radiant skin: The synergy of vitamin C and antioxidants in Camu Camu extends its benefits to skin care. Vitamin C is vital for collagen synthesis, promoting skin elasticity and diminishing the appearance of wrinkles. The antioxidants in Camu Camu act as a shield against UV-induced damage and environmental pollutants, making it a healthy approach to achieving and maintaining healthy, radiant skin. Nurturing holistic health: Long-term inflammation lays the groundwork for several health problems, including but not limited to arthritis and cardiovascular illnesses. Camu Camu's anti-inflammatory properties make it a valuable ally in promoting joint health and reducing the risk of chronic conditions. By embracing Camu Camu, individuals can contribute to a more balanced and inflammation-resistant internal environment.

बद्धफोष्टेची समस्या तुम्हाला वारंवार त्रास देत असेल, तर खाण्यास सुरुवात करा ही भाजी

आम्लपित अपिंत बद्धफोष्टा या सामान्य समस्या आहेत. चुकीच्या खाण्याच्या सववी अपिंत शारीरिक हालचालींचा अभाव यांमधे अशा समस्या वाढत आहेत. बद्धफोष्टा असेल राहिल्यास मूळव्याध होण्याचा थोक असतो. त्यामुळे बद्धफोष्टा अपिंत वैसाच्या समस्येवर योग्य वेळी उपचार करणे गरजेचे आहे. काही लोक तासनास टायंगेले मध्ये बसतात, पण त्यांचे पोट साफ होत नाही. हे देखील बद्धफोष्टेचे लक्षण असू शकते.

बद्धफोष्टा दूर करण्यासाठी औषधे घेण्यासोबतच आहाराचीची काळजी घेणे गरजेचे असल्याचे आरोग्य तज्ज्ञ सांगतात. विशेषत: बद्धफोष्टेच्या वाबातीत सुराणाच्या भाजीचा अवश्य समावेश करा. यामुळे बद्धफोष्टेची समस्या वन्याच्याच

प्रमाणात टाक्ता येते. चला जाणून घेऊचा सुराणाची भाजी कशी फारादेशीर आहे. सुराणामध्ये अनेक प्रकारचे पोषक घटक अद्वावत. त्याकीला गोत्यावर, आहारातील फायवर, पोटीव्यायम अपिंत मैनेशियम असेल. ते तुमच्या शरीराला पोषण पुराशकते. या प्रकारच्या आहाराचे सेवन केल्याने बद्धफोष्टेच्या वेळी आपांद्यांसांचीच्या समस्येवर मात करता येते. यासेवतच वेळेचा अपिंत सुज यापासूनही आराम मिळतो. आयुवेदीर्तीती सुराणाचे अनेक फायदे सांगितले आहेत.

सुराणाची भाजी बनवून खाणे हा देखील आरोग्यदारी पर्यावर ठरू शकतो. सुराणाची भाजी तयार करण्यासाठी, प्रथम सुराण पूर्णपणे सोलून घ्या, तलान आकाशगत कपून घ्या अपिंत उक्तव्या. जर तुम्ही सुराण उक्तल्यानी होती, तर तुम्हाला घशात खाण्याची घेण्याची



समस्या देखील होऊ शकते. उक्तलेले सुराण चांगले मॅंश करा अपिंत त्यात मोहीचे तेल, लिंबाचा रस, माहीरीची पेस्ट आणि हिरव्या मिर्च्या घालुन मिक्स करा.

बद्धफोष्टेच्या समस्येवर हल्क्यांही खुप फायदेशीर ठरते. हल्क्यांमध्ये कवर्क्युमिन अपिंत औंटीओसिम्डंटस आदाळ्यात, जे औंसिड रिफ्क्स क्स अपिंत जलजल कर्मी कस्तूर पचनास मदत करते. हल्क्यांचा चहा प्यायल्यानेही पोट साफ होण्यास मदत होते.

SUPERFOOD TIGER NUTS : 4 HEALTH BENEFITS OF PERENNIAL WEED

Almonds and other dry fruits are very beneficial for our health. These provide energy along with nutrients. Well, you must have heard the names of many types of dry fruits. But today we are going to tell you about tiger nut. Tiger nut is very popular in America. Let us know what is Tiger Nut and its health benefits. Tiger nut is also called earth almond, chufa nut, or earth nut. It does not taste like almonds and a little like coconut. Talking about minerals, contain nutrients like calcium, copper, iron, magnesium, phosphorus, potassium, and zinc. Along with this, it contains Vitamin C, D and E. Antioxidants are also found in tiger nut which is an important element for your body. What are the benefits of tiger nuts? 1. Will not allow blockage in the heart: Tiger nut keeps you away from heart-related diseases. This bed reduces cholesterol and heart risk. The minerals and fiber present in it keep your heart healthy. Along with this, it also reduces problems like heart attack and stroke. 2. There will be no constipation: Tiger nut is also very beneficial for your digestion. It contains an abundant amount of fiber which keeps your digestive system better. Along with this, by consuming tiger nuts you do not feel hungry again and again, which also reduces fat. 3. Reduces blood sugar: The fiber and antioxidants present in tiger nuts reduce the blood sugar level. That means, with the help of fiber, your body helps in digesting sugar easily. Diabetic patients can consume it. 4. Bones become stronger: Tiger nut contains a high amount of calcium which is enough to strengthen your bones. Along with this, Vitamin D is also present in it to digest calcium, which keeps your body as well as your mental health healthy.



INFERTILITY AND FOOD : MYTHS THAT CREATE UNNECESSARY PANIC AND STRESS
Millions of couples throughout the world struggle with the complicated and misunderstood problem of infertility. Beyond just not being able to conceive, it can also cause mental distress and social isolation. Infertility can have negative effects on mental health in addition to physical ones, including stress, anxiety, and despair. Age, lifestyle decisions, underlying medical issues, and other factors can all have a major impact on fertility in both men and women. According to Dr Ankita Kaushal, Consultant - Fertility and IVF, Kharghar, women often find themselves bombarded with myths and misinformation surrounding infertility and food, leading to unnecessary panic and stress. By dispelling these myths and focusing on holistic approaches to reproductive health, women can alleviate unnecessary anxiety about their dietary choices and potential fertility issues:

- Eating the core of a pineapple is believed to assist with implantation. Fact: Some claim eating the core of a pineapple right after ovulation can aid in implantation. Pineapple cores contain bromelain, a set of enzymes that acts as a blood thinner and has been found to possess anti-inflammatory properties. Nonetheless, there is no concrete evidence from studies to prove that the bromelain in pineapple cores helps with implantation. Also, having fresh pineapple in your diet, rich in Vitamin C and B6 can be a beneficial way to include healthy fruit in your meals.
- If the couple wants twins, they should eat yam. Fact: Yam consumption is believed to play a role due to its natural hormone phytoestrogen, which may stimulate multiple ovulation. However, the high twinning rate is influenced by various factors, not just yams.

शिवानी रांगोळेन पहिल्या मकरसंक्रांतीच्या आठवणीना दिला उजाळा

अभिनेत्री शिवानी रांगोळे हिने अभिनय ताक्ता यांनी अपिंत शारीरिक हालचालींचा अभाव यांमधे असेल. बालकलाताकरात महापूर्ण तिने अभिनय क्षेत्रातील काळीवरून सुरुवात केली. शिवानीने अनेक मालिकांमध्ये काम केले आहे. 'वन मस्क' या मालिकांमध्ये शिवानीला उजाळा दिला आहे.

शिवानी रांगोळे हिने सांगितले की, विराजास आणि बद्धफोष्टेची समस्या आहेत. चुकीच्या खाण्याच्या सववी अपिंत शारीरिक हालचालींचा अभाव यांमधे असेल. बालकलाताकरात महापूर्ण तिने अभिनय क्षेत्रातील काळीवरून सुरुवात केली. शिवानीने अनेक मालिकांमध्ये काम केले आहे. 'वन मस्क' या मालिकांमध्ये शिवानीला उजाळा दिला आहे.

शिवानी रांगोळे हिने सांगितले की, विराजास आणि बद्धफोष्टेची समस्या आहेत. चुकीच्या खाण्याच्या सववी अपिंत शारीरिक हालचालींचा अभाव यांमधे असेल. बालकलाताकरात महापूर्ण तिने अभिनय क्षेत्रातील काळीवरून सुरुवात केली. शिवानीने अनेक मालिकांमध्ये काम केले आहे. 'वन मस्क' या मालिकांमध्ये शिवानीला उजाळा दिला आहे.

शिवानी रांगोळे हिने सांगितले की, विराजास आणि बद्धफोष्टेची समस्या आहेत. चुकीच्या खाण्याच्या सववी अपिंत शारीरिक हालचालींचा अभाव यांमधे असेल. बालकलाताकरात महापूर्ण तिने अभिनय क्षेत्रातील काळीवरून सुरुवात केली. शिवानीने अनेक मालिकांमध्ये काम केले आहे. 'वन मस्क' या मालिकांमध्ये शिवानीला उजाळा दिला आहे.

शिवानी रांगोळे हिने सांगितले की, विराजास आणि बद्धफोष्टेची समस्या आहेत. चुकीच्या खाण्याच्या सववी अपिंत शारीरिक हालचालींचा अभाव यांमधे असेल. बालकलाताकरात महापूर्ण तिने अभिनय क्षेत्रातील काळीवरून सुरुवात केली. शिवानीने अनेक मालिकांमध्ये काम केले आहे. 'वन मस्क' या मालिकांमध्ये शिवानीला उजाळा दिला आहे.

शिवानी रांगोळे हिने सांगितले की, विराजास आणि बद्धफोष्टेची समस्या आहेत. चुकीच्या खाण्याच्या सववी अपिंत शारीरिक हालचालींचा अभाव यांमधे असेल. बालकलाताकरात महापूर्ण तिने अभिनय क्षेत्रातील काळीवरून सुरुवात केली. शिवानीने अनेक मालिकांमध्ये काम केले आहे. 'वन मस्क' या मालिकांमध्ये शिवानीला उजाळा दिला आहे.

शिवानी रांगोळे हिने सांगितले की, विराजास आणि बद्धफोष्टेची समस्या आहेत. चुकीच्या खाण्याच्या सववी अपिंत शारीरिक हालचालींचा अभाव यांमधे असेल. बालकलाताकरात महापूर्ण तिने अभिनय क्षेत्रातील काळीवरून सुरुवात केली. शिवानीने अनेक मालिकांमध्ये काम केले आहे. 'वन मस्क' या मालिकांमध्ये शिवानीला उजाळा दिला आहे.

शिवानी रांगोळे हिने सांगितले की, विराजास आणि बद्धफोष्टेची समस्या आहेत. चुकीच्या खाण्याच्या सववी अपिंत शारीरिक हालचालींचा अभाव यांमधे असेल. बालकलाताकरात महापूर्ण तिने अभिनय क्षेत्रातील काळीवरून सुरुवात केली. शिवानीने अनेक मालिकांमध्ये काम केले आहे. 'वन मस्क' या मालिकांमध्ये शिवानीला उजाळा दिला आहे.

शिवानी रांगोळे हिने सांगितले की, विराज

पंतप्रधान मोर्दीच्या सभेसाठी ४ हजार पोलीसांचा बंदोबस्त

■पनवेल। प्रतिनिधी, प्रस्तावित नवी मुंबई आंतरराष्ट्रीय विमानतळ प्रकल्पाच्या ठिकाणी भव्य मंडपामध्ये देशाचे पंतप्रधान नरेंद्र मोदी १२ जानेवारीला सूमरे सच्चा लाख महिलांना संबोधित करण्याआहेत. याच कार्यक्रमात विषय घर प्रकल्पाच्या उद्घाटन सोहळा पंतप्रधान मोर्दी यांच्या हस्ते होणार असल्याने नवी मुंबई पोलीसांचा कडेकोट बंदोबस्त लावण्यात येणार आहे. देशाच्या पंतप्रधानांच्या मुख्य उपस्थित होणारा सोहळा यशस्वी व सुरक्षितपणे पार पडण्यासाठी नवी मुंबईच्या पोलीस आयुक्तांनी ४ हजारहून अधिक पोलीस बंदोबस्तासाठी तैनात करण्याचे नियोजन आहे.



आखले आहे. यामध्ये मोद्या प्रमाणात महिला पोलीसांचा समावेश असणार आहे.

पंतप्रधान मोर्दी यांच्या मुख्य उपस्थितमध्ये होणाऱ्या सोहळ्यात सूरक्षेत कोणतीही डिलाई राहू नवे यासाठी

नवी मुंबईचे पोलीस आयुक्त मिलिंद भारवे यांनी विराटपेलीस अधिकाऱ्यांच्या बैठके घेतल्या आहेत.

तीन दिवसांनंतर (१२ जानेवारी) उलवे येथील आंतरराष्ट्रीय विमानतळ प्रकल्पाच्या मैदानावरील भव्य मंडपामध्ये होणाऱ्या कामाच्या पूर्वीपासून बंदोबस्त लावला यापाण्या कामाची शक्कपता आहे. नवी मुंबई व पनवेलमधील मार्गाल दोन दिवसांपासून वेळेची मार्गावांती तोडून चालणाऱ्या लेडीज सर्वोंस बाबर पोलीसांचे घाड सत्र सुरु झाले आहे.

नवी मुंबईत मार्गाल काही दिवसात अवैधपणे वास्तव्य करणाऱ्या बांगलादेशी नागरिकांची घरपकड पोलीसांनी केली आहे. साडे सहा लाख चौरसकुटाचे भव्य मंडप आंतरराष्ट्रीय विमानतळ प्रकल्पाच्या ठिकाणी उभारण्यात आले असून यामंडपात प्रवेशासाठी चार स्वतंत्र प्रवेशांदार आहेत.

प्रवेशांदारपेलीसांचा कडेकोट पहारा असणार आहे. सामान्य नागरिकांसाठी आणि अतिमहत्वाच्या व्यक्तींचा मंडपापर्वत वेण्यासाठी वेगळे द्वारा आहेत. १२०० बसगाड्या उभ्या राहील एवढ्या क्षमतेचे वानतव्यावर पोलीसांचे घाड सत्र सुरु झाले आहे. कार्यक्रमाला वेण्याऱ्या प्रवेश व्यक्तीला मेटल डिटेक्टर यंत्राच्या तपासणीतून मंडपामध्ये प्रवेश दिला जाणार आहे.

डोंबिवलीत महिला डॉक्टरच्या सोन्याच्या ऐवजावर गृहसेविकाचा डल्ला



■डोंबिवली। प्रतिनिधी, शहरात गृहसेविकांकडून घरात चोरी करण्याचे प्रमाण वाढू लागल्याने नागरिकांमध्ये अस्वश्वतेचे वातावरण निर्माण झाले आहे.

असाप्रकारे घरात गृहसेविका चोरी करू लागल्या तर, विश्वास ठेवाऱ्याचा कोणावर आणि कामे करून घायाची कोणाकडून, असे प्रश्न नागरिक उपस्थित करत आहेत.

येथील एका महिला डॉक्टरच्या डल्ला

उपरांत घरात चोरी नेला आहे.

मार्गाल द्वारा वर्षाच्या देशी इमरतीत डॉ.

अशिवांनी आशिवांसवत यांच्या घरात हा प्रक्रिया घडला आहे.

या चोरीप्रकरणी डॉ. अशिवांनी

सावंत वांगी आपल्या घरात काम

करत असताना गृहसेविका तु

यांच्या घरातील सहा लाख २३

हजार रुपये किमतीचा सोन्याचा

इस्टेटमधील डेंगी इमरतीत डॉ.

अशिवांनी आशिवांसवत यांच्या घरात

हा प्रक्रिया घडला आहे.

या चोरीप्रकरणी डॉ. अशिवांनी

सावंत वांगी आपल्या घरात काम

करून घायाची कोणाकडून,

येथील एका महिला डॉक्टरच्या

डल्ला

मार्गाल दुर्घटना घेतली आहे.

या घरात चोरी नेला आहे.

मार्गाल द्वारा वर्षाच्या

प्रक्रिया घेतली आहे.

या घरात चोरी नेला आहे.

मार्गाल द्वारा वर्षाच्या

प्रक्रिया घेतली आहे.

या घरात चोरी नेला आहे.

मार्गाल द्वारा वर्षाच्या

प्रक्रिया घेतली आहे.

या घरात चोरी नेला आहे.

मार्गाल द्वारा वर्षाच्या

प्रक्रिया घेतली आहे.

या घरात चोरी नेला आहे.

मार्गाल द्वारा वर्षाच्या

प्रक्रिया घेतली आहे.

या घरात चोरी नेला आहे.

मार्गाल द्वारा वर्षाच्या

प्रक्रिया घेतली आहे.

या घरात चोरी नेला आहे.

मार्गाल द्वारा वर्षाच्या

प्रक्रिया घेतली आहे.

या घरात चोरी नेला आहे.

मार्गाल द्वारा वर्षाच्या

प्रक्रिया घेतली आहे.

या घरात चोरी नेला आहे.

मार्गाल द्वारा वर्षाच्या

प्रक्रिया घेतली आहे.

या घरात चोरी नेला आहे.

मार्गाल द्वारा वर्षाच्या

प्रक्रिया घेतली आहे.

या घरात चोरी नेला आहे.

मार्गाल द्वारा वर्षाच्या

प्रक्रिया घेतली आहे.

या घरात चोरी नेला आहे.

मार्गाल द्वारा वर्षाच्या

प्रक्रिया घेतली आहे.

या घरात चोरी नेला आहे.

मार्गाल द्वारा वर्षाच्या

प्रक्रिया घेतली आहे.

या घरात चोरी नेला आहे.

मार्गाल द्वारा वर्षाच्या

प्रक्रिया घेतली आहे.

या घरात चोरी नेला आहे.

मार्गाल द्वारा वर्षाच्या

प्रक्रिया घेतली आहे.

या घरात चोरी नेला आहे.

मार्गाल द्वारा वर्षाच्या

प्रक्रिया घेतली आहे.

या घरात चोरी नेला आहे.

मार्गाल द्वारा वर्षाच्या

प्रक्रिया घेतली आहे.

या घरात चोरी नेला आहे.

मार्गाल द्वारा वर्षाच्या

प्रक्रिया घेतली आहे.

या घरात चोरी नेला आहे.

मार्गाल द्वारा वर्षाच्या

प्रक्रिया घेतली आहे.

या घरात चोरी नेला आहे.

मार्गाल द्वारा वर्षाच्या

प्रक्रिया घेतली आहे.

या घरात चोरी नेला आहे.

मार्गाल द्वारा वर्षाच्या

प्रक्रिया घेतली आहे.

या घरात चोरी नेला आहे.

मार्गाल द्वारा वर्षाच्या

प्रक्रिया घेतली आहे.

या घरात चोरी नेला आहे.

मार्गाल द्वारा वर्षाच्या

प्रक्रिया घेतली आहे.

या घरात चोरी नेला आहे.

मार्गाल द्वारा वर्षाच्या

प्रक्रिया घेतली आहे.

या घरात चोरी नेला आहे.

मार्गाल द्वारा वर्ष

