







## जीवघेणी नालेसफाई!

पावसाळ्यापूर्वी नालेसफाईच्या कामांना उन्हाळ्यात सुरुवात होते. यासोबतच उन्हाळ्याच्या दिवसांतच खासगी नालेसफाईची कामे, इमारत सोसायटीतील सेप्टीक टाकीच्या सफाईची कामेही सुरू होतात. या कामासाठी असेंघटित कामगारांना बोलावले जातात, साफसफाईच्या कामासाठी येणारे कामगार हे बहुतांशी गरीब गटातील आणि विशिष्ट अशा जातसमुहातील असतात. यातील अतिशय गरजू असलेले कामगारच या कामासाठी तयार होतात. शंबर ते पाचशे घरे असलेल्या एखाद्या मोट्या सोसायटीत सेप्टीक टँकची संख्या मोठी असते. सोसायटीकडून एखाद्या खासगी कंत्राटदाराला हे काम सोपवले जाते. खासगी कंत्राटदाराकडून कामगार सुरक्षेशी संबंधित उपाययोजनांना फाटा दिला जातो. ठाणे, भिवंडी, कल्याण परिसरासह मुंबईतही सेप्टीक टँक किंवा नालेसफाई करताना कामगारांचा मृत्यू झाल्याच्या घटना घडल्या आहेत. सेप्टीक टँक किंवा साचलेले पाणी भरलेली टाकी साफ करण्यासाठी पावसाळ्यापूर्वी कामे सुरू केल्यानंतर अशा बंदिस्त टाक्या कित्येक महिने उघडलेल्या नसतात, या टाक्यांमध्ये केरकचरा कुजल्याने गॅसचा दबाव निर्माण झालेला असतो. टाकी साफ करण्याच्या एक तास आधी अशी टाकी आतील विषारी गॅस निघून जाण्यासाठी उघडून ठेवावी लागते. उन्हाळ्यात बाहेरील तापमान वाढल्याने टाकीत गॅसनिर्मितीची प्रक्रिया वेगाने होत असते. अशा टाकीत सफाईसाठी उतरणाऱ्या कामगारांना या कामाचे योग्य प्रशिक्षण देणे गरजेचे असते. महापालिकांच्या साफसफाईच्या कामातील कामगारांना असे प्रशिक्षण, सूचना दिल्या गेलेल्या असता, त्याहीपेक्षा मुंबई, ठाणे, केडीएमसी, उल्हासनगर आदी महापालिकांमध्ये सक्शन पाईप वाहनाने टाकीतील गाळ कचरा काढला जातो. त्यामुळे अशा टाक्यांमध्ये कामगारांना उतरवण्याचे जीवघेणे काम कमी झाले ही दिलासादायक बाब आहे. परंतु खासगी कामात अद्यापही गरजू कामगारांना या धोक्याच्या कामात जुंपले जाते, त्यांना अशा कामांचे पुरेसे प्रशिक्षण नसते. कंत्राटदार किंवा काम देणाऱ्या मुकादमाकडून हातमोजे, टॉर्च, गमबूट, हेल्मेट आदी प्राथमिक सुरक्षा साहित्यही बरेचदा पुरवले जात नाही. ऑक्सिजन मारस्क ही खूप पुढची गोष्ट आहे. टाकीत उतरल्यावर अंदाज घेत सफाईचे काम करावे लागते. या टाकीत उतरण्याआधी टाकीत विषारी गॅस आहे का याची चाचपणी केली जाते. टाकी, मेनहोलचे झाकण उघडल्यावर काही वेळेनंतर त्यात माचिसची पेटती काडी टाकून पाहिले जाते. टाकीत विषारी गॅस असल्यास तो पेट घेतो आणि जळून जातो. त्यानंतर कामगारांना टाकीत उतरवले जाते, टाकीतले तापमान बाहेरच्या तापमानापेक्षा जास्त असल्याने आणि मोकळी हवा नसल्याने कामगारांची घुसमट होते आणि श्वास कोंडून त्यांचा मृत्यू होतो. उन्हाळ्याच्या दिवसात सेप्टीक टाकी किंवा बराच काळ साचून राहिलेल्या बंद टाक्यांमध्ये वाढत्या उष्ण्यामुळे विषारी गॅस वाढलेला असतो, अशा वेळी साफसफाईचे काम कमालीचे धोकादायक असल्याने योग्य रितीने सुरक्षा उपायांच्या निर्देशानुसारच कामाला सुरुवात करणे हिताचे असते, परंतु साफसफाईच्या खासगी कामात अशा पद्धतीची काळजी घेतली जात नाही. कुठल्याही साधनांशिवाय टाकीत उतरलेल्या कामगारांची शुद्ध हसपते, त्यानंतर या कामगारांना वाचवायला जे कामगार घाईने आत उतरतात तेही बेशुद्ध पडतात आणि त्यांचाही गुदमरून मृत्यू होतो. नागपाड्यातील एका इमारतीची सेप्टीक टाकी स्वच्छ करण्यासाठी उतरलेल्या पाच कामगारांचाही सुरक्षा साधनांचा वापर न केल्याने आणि कामात योग्य ती काळजी न घेतल्याने मृत्यू झाल्याचे समोर आहे. येथील बिस्मिल्ला स्पेस या इमारतीचे बांधकाम सुरू असताना ही दुर्घटना घडली. टाकीत उतरलेले कामगार आतमध्ये बेशुद्ध पडले होते, त्यांना रुग्णालयात नेले असता डॉक्टरांनी मृत घोषित केले. हे कामगार कंत्राटी कामगार असल्याचे स्पष्ट झाले आहे. खासगी ठिकाणी काम करणारे असे कामगार बहुतांशी कंत्राटी आणि असेंघटित गटातील असतात. त्यामुळे कामगार सुरक्षेचे लाभ त्यांच्यापर्यंत पोहचत नाहीत. दुर्घटना घडल्यानंतर संबंधित ठेकेदार आणि मालकाकडून प्रकरण मिटवण्यावर भर असतो. अशा परिस्थितीत जुजबी मदत करून कामगारांची बोळवण केली जाते. बांधकामातील कामगार, धोकादायक ठिकाणी काम करणारे कामगार, कारखान्यात, उच्च तापमानात बॉयलरच्या संपर्कात असलेले कामगार, एमआयडीसीत हानिकारक वायू आणि पदार्थांच्या संपर्कात येणाऱ्या कामगारांना जीवित्वाचा धोका कायम असतो. कामगारांविषयी आपल्याकडे अनेक कायदे असतात, परंतु या कायद्यांची अंमलबजावणी पुरेशी होत नाही, त्यात कामगारांच्या हितासाठी असलेल्या योजनेतील अटींचा अडसर अनेकदा येतो. कामगार महाराष्ट्रातील रहिवासी नसल्यास त्याला सरकारी मदत मिळणे कठीण होते. वयोमान, वास्तव्य, कामाचा कालावधी, कामगार कायद्यानुसार नोंद असणे आवश्यक असते. या नोंदी पूर्ण करून संबंधित कामगाराला आर्थिक मदत मिळवण्यासाठी कामगार ज्या ठेकेदार किंवा मालकाकडे काम करतो, त्याने पुढाकार घेणे आवश्यक असते, परंतु अनेकदा पोलीस आणि कायद्याचा ससेमिरा टाळण्यासाठी मालकांकडून दुर्घटनेचे प्रकरण दपवून टाकले जाते, एका कामगाराचा मृत्यू झाल्यास त्याची जागा घ्यायला दुसरा कामगार तयार असतो, त्यामुळे काम थांबत नाही, एखाद्या कामगाराच्या मृत्यूने व्यवस्था, मालक, सरकार कोणाचेही काहीही अडत नाही.

**निःक्षारीकरण प्रकल्प हा मुंबईकरांच्या पाणीटंचाईवरचा कायमस्वरूपी इलाज असला तरी तो सक्षमपणे राबविणे हेदेखील तितकेच आव्हानात्मक असणार आहे. या प्रकल्पाचा खर्च हजारो कोटींच्या घरात आहे. आशिया खंडातील सर्वात श्रीमंत महापालिका असणारी मुंबई महापालिका आर्थिकदृष्ट्या यासाठी सक्षम असली तरी प्रशासनापुढे हा प्रकल्प राबविण्यासाठी अन्य काही आव्हानेही आहेत. मुंबईला मोठा समुद्रकिनारा लाभला असला तरी येथील समुद्राचे पाणी मात्र इतर प्रदेशांइतके निळे राहिलेले नाही.**

मुंबई हे भारताच्या आर्थिक राजधानीचे शहर असूनही येथे अनेक सोयीसुविधांचा अभाव प्रखरपणे जाणवतो, असे महत्त्वाच्या ते वागे उरणार नाही. लोकलमधील दिवसेंदिवस वाढती गदीं, रस्त्यांवर दरवर्षी पडणारे खडे, त्यामुळे होणारी वाहतूक कोंडी, जीवघेणे अपघात, पावसाळ्यात मुंबईची होणारी तुंबई, शहराला होणारा अपुरा पाणीपुरवठा आदी विविध समस्या या गेल्या अनेक वर्षांपासून मुंबईत कायम आहेत. वर्षानुवर्षे या समस्या कायम असल्या तरी त्यावर कायमस्वरूपी उपाय करण्याच्या उद्देशाने अद्याप काही ठोस उपाययोजना झालेल्या नाहीत.

विविध समस्यांसोबतचा संघर्ष संपुष्टात येऊन मुंबईकरांचे अच्छे दिन येतील तेव्हा येतील, परंतु अलीकडेच मुंबई महानगरपालिकेने मुंबईतील पाणीटंचाईचा प्रश्न मिटविण्यासाठी निःक्षारीकरण प्रकल्प राबविण्याचा राबवत महत्त्वाचा निर्णय घेतला आहे. या प्रकल्पांतर्गत समुद्राचे खारे पाणी गोडे करून ते वापरण्याचा मानस प्रशासनाचा असून याद्वारे मुंबईतील पाणीटंचाईच्या समस्याेवर तोडगा काढणेचे ध्येय महापालिका प्रशासनाने समोर ठेवले आहे.

पाणीटंचाईवर मात करण्यासाठी मुंबई महापालिका समुद्राचे खारे पाणी गोडे करण्याचा प्रकल्प राबविण्याची चर्चा मुंबईकरांसाठी काही नवीन नाही. गेल्या काही वर्षांपासून हा विषय मुंबईत कायमच चर्चेचा राहिला आहे, परंतु सध्या पुन्हा हा विषय ऐरणीवर येण्याचे कारण म्हणजे मुंबई महापालिकेने नुकतीच या प्रकल्पासाठी निविदा प्रक्रिया राबविल्याने हा प्रकल्प मागीं लागण्याच्या मोठ्या प्रमाणात सोडले जाणारे प्रदूषणकारी सांडपाणी आदींमुळे गेल्या काही वर्षांपासून मुंबईतील समुद्राचे निळे पाणी हे काळवंडत गेले आहे. मुंबईतील किनारपट्ट्यांवर मोठ्या प्रमाणात कचरा आढळून येतो.

तसेच मुंबईतील समुद्रात जलप्रदूषणही मोठ्या प्रमाणात झाल्याने मुंबईतील समुद्रातील पाण्यामध्ये

समुद्र हा पाण्याचा अमर्याद स्त्रोत आहे. अशा समुद्राचे खारे पाणी गोडे करून वापरण्याचा प्रयोग एकदा का यशस्वी झाला, तर असे आणखी काही निःक्षारीकरण प्रकल्प विविध ठिकाणी राबवून पाणीटंचाईच्या समस्याेवर कायमस्वरूपी तोडगा काढता येईल.

हवे तितके पाणी सर्वांसाठी उपलब्ध होईल. त्यामुळे निःक्षारीकरण प्रकल्प हा मुंबईकरांसाठी फार महत्त्वाचा असून तो लवकरात लवकर मागीं लागणे महत्त्वाचे आहे. केवळ मुंबईतच असा नवा प्रयोग होत आहे असे नाही. जगभरातील अन्य काही प्रगतीशील देशांमध्येही निःक्षारीकरण प्रकल्प यशस्वीपणे राबविण्यात आले असून तेथील पाणीटंचाईच्या समस्या मागीं लागल्या आहेत. म्हणूनच मुंबईत निःक्षारीकरण प्रकल्प मागीं लागणे हे मुंबईकरांच्या हिताचे असून येथील पाणीटंचाईच्या समस्याेवरचा तो कायमस्वरूपी तोडगा असेल.

निःक्षारीकरण प्रकल्प हा मुंबईकरांच्या पाणीटंचाईवरचा कायमस्वरूपी इलाज असला तरी तो सक्षमपणे राबविणे हेदेखील तितकेच आव्हानात्मक असणार आहे. या प्रकल्पाचा खर्च हा हजारो कोटींच्या घरात आहे. आशिया खंडातील सर्वात श्रीमंत

### आशिया खंडातील सर्वात श्रीमंत पालिकेसमोर आव्हान!

महापालिका असणारी मुंबई महापालिका आर्थिकदृष्ट्या यासाठी सक्षम असली तरी प्रशासनापुढे हा प्रकल्प राबविण्यासाठी अन्य काही आव्हानेही आहेत. मुंबईला मोठा समुद्रकिनारा लाभला असला तरी येथील समुद्राचे पाणी मात्र इतर प्रदेशांइतके निळे राहिलेले नाही.

मुंबईत अनेक वर्षांपासून असणाऱ्या विविध बंदरांमुळे तसेच मालवाहू जहाजांमुळे मुंबईतील समुद्राचे पाणी हे इतर समुद्रांच्या पाण्याइतके निळे नाही. मालवाहू बोटींना अपघात झाल्यानंतर त्यातून सांडणारे खनिज तेल, अनेक वर्षांपासून समुद्रात मोठ्या प्रमाणात सोडले जाणारे प्रदूषणकारी सांडपाणी आदींमुळे गेल्या काही वर्षांपासून मुंबईतील समुद्राचे निळे पाणी हे काळवंडत गेले आहे. मुंबईतील किनारपट्ट्यांवर मोठ्या प्रमाणात कचरा आढळून येतो.

तसेच मुंबईतील समुद्रात जलप्रदूषणही मोठ्या प्रमाणात झाल्याने मुंबईतील समुद्रातील पाण्यामध्ये

## सार्वजनिक न्यास आणि अंदाजपत्रकांची औपचारिकता

राज्य सरकारच्या अखत्यारीत येणाऱ्या महाराष्ट्र पब्लिक ट्रस्ट अॅक्ट या कायद्याअंतर्गत येणाऱ्या धार्मिक तसेच सार्वजनिक संस्थांची अंदाजपत्रकांतील अनियमितता हा एक चर्चेचा मुद्दा आहे. त्याबरोबर या कायद्यातील काही कालबाह्य तरतुदींचेही पुनरावलोकन होणे आवश्यक आहे.

काही कागद हे डाव्या बाजूने किंचित दुमडून, त्यांचा मध्यबिंदू काढून, त्याच्या दोन बाजूंना पंचिंग मशीनने छिद्रे पाडून नीट फाइलबंद होण्यासाठीच जणू जममाला येतात. अशाच एका ‘कागदा’ची (डॉक्युमेंटची) आणि त्याच्याशी संबंधित कायद्यातील काही वैशिष्ट्यपूर्ण तरतुदींची माहिती आपण या लेखात घेणार आहोत.

(१) **संबंधित कायदा :**

► या कायद्याचे नाव आहे महाराष्ट्र पब्लिक ट्रस्ट अॅक्ट. पूर्वी महाराष्ट्र ऐजवी बॉम्बे शब्द होता. तेव्हापासून ‘बीपीटी अॅक्ट’ हे त्याचे लोकप्रिय लघुनाम आहे. या कायद्याची अंमलबजावणी राज्य सरकारने करावची आहे. हा कायदा १९५० सालापासून अस्तित्वात आला आहे. म्हणजेच, हा ७५ वर्षे जुना झाला असल्याने तोही आता बदलाला झाला आहे, असे आपल्या सरकारला अचानक कळू शकते.

(२) **हा कायदा कोणत्या संस्थांना लागू आहे?**

► आपल्या राज्यातील असंख्य धार्मिक संस्था आणि समाजोपयोगी कामे करणाऱ्या सार्वजनिक संस्था या कायद्याखाली नोंदीत असतात. पब्लिक चॅरिटेबल ट्रस्ट्स हे त्यांचे परिचित नाव. १८६० सालच्या सोसायटीज अॅक्टखाली नोंदीत झालेल्या संस्थांसुद्धा या कायद्याखाली येतात. हे ट्रस्ट्स एकतर धार्मिक हेतूसाठी असतात (उदा :- मठ, मंदिरे, धर्मशाळा, सर्वधर्मीय प्रार्थनास्थळे इत्यादी) किंवा निरनिराळ्या लोकोपयोगी कामांसाठी असतात (उदा :- सार्वजनिक अशा शिक्षण संस्था, दवाखाने, रुग्णालये, रक्तपेढ्या, क्रीडासंस्था, वसतिगृहे, अनेक प्रकारचे सहाय्यता निद्री, इत्यादी)

(३) **या सार्वजनिक ट्रस्ट्स (न्यास) साठी अंदाजपत्रकांची तरतूद :**

► उपरोक्त कायद्याच्या कलम ३१ ए आणि त्याखालील नियम १६ए प्रमाणे या संस्थांनी पुढील आर्थिक वर्षांसाठीची अंदाजपत्रके (बजेट्स) फेब्रुवारी अखेरपर्यंत नमुना सात-ए मध्ये, धर्मादाय आयुर्कांकडे सादर करावयाची असतात. वार्षिक उत्पन्न रुपये पाच हजारहून कमी असलेले धर्मिक हेतूसाठीचे रीलिजियस ट्रस्ट्स आणि वार्षिक उत्पन्न दहा हजारहून कमी असलेले अन्य ट्रस्ट यांना यांतून सवलत दिली आहे. अनेक वर्षांपूर्वी ठरवलेल्या या रक्कम मर्यादा सद्या काळात खूपच कमी वाढतात. असे। येत्या हिशोब वर्ष २०२५-२६ साठीचे



अंदाजपत्रक २८ फेब्रुवारी २०२५ पर्यंत सादर करणे अपेक्षित होते. प्रताप ज्यांनी ते अजूनही केले नसेल त्यांना ते आता, विलंबाने का होईना, पण ३१ मार्चपूर्वी सादर करता येईल.

(४) **अशी अंदाजपत्रके खर्च सादर केली जातात का?**

► याचे उत्तर नाही आणि हो असे दोन्ही आहे. महाराष्ट्रात काही लाख संस्थेत नोंदीत पब्लिक ट्रस्ट्स आहेत. त्यामध्ये काही ट्रस्ट्स जास्त करून कागदांवर असलेले, तर काहींचे बव्हंशी/ सर्वच विश्वस्त खूप वयोवृद्ध असलेले किंवा मृत झालेले, काहींचे मूळ काम आता बव्हंशी बंद पडलेले, गेली काही वर्षे बऱ्याच सरकारी पूर्तता न केलेले, अशा निरनिराळ्या प्रकारचे ट्रस्ट्स आहेत. बाकी जे ट्रस्ट्स सर्वांथाने कार्यरत आहेत त्यांतीलही सगळ्यांनाच ही तरतूद नेमकेपणाने माहीत असते आणि ती दरवर्षी लक्षातही राहते असे नाही. हे असे सगळे लक्षात घेता, एकूण नोंदीत ट्रस्ट्सपैकी काही ट्रस्ट्स ही अंदाजपत्रके सादर करत असतात.

(५) **त्या अंदाजपत्रकांचे पुढे काय होते**

► “त्यांचे बहुधा पुढे काहीही होत नाही” हे याचे प्रत्यक्षातले उत्तर आहे. (उपरोक्त प्रश्न प्रत्युत लेखकाने व या विषयाशी संबंध येणाऱ्या अजूनही काही सी.ए. आणि वकील मंडळींनी वॉर्टी कर्मिणार ऑफिसमध्ये विचारला असता तिथेही हेच उत्तर मिळाले आहे.) म्हणजेच, अंदाजपत्रकापेक्षा खूपच जास्त खर्च झाला व अंदाजपत्रकापेक्षा खूपच कमी उत्पन्न झाले, तर अशा फरकांबाबतचे स्पष्टीकरण वगैरे धर्मादाय आयुक कार्यालयाकडून सहसा कधी मागितले जात नाही.

(६) **असे अंदाजपत्रक सादर केले नाही वा विलंबाने सादर केले तर काय होते?**

► याचेही उत्तर “विशेष काहीही होत नाही” असेच आहे. फक्त ऑडिट रिपोर्टमधे त्यासंबंधी एक प्रश्न असतो (संस्थेने अंदाजपत्रक सादर केले आहे का?), त्याचे उत्तर हे अंदाजपत्रक सादरच केले गेले नसेल तर, नकारार्थी येते एवढेच. असे अंदाजपत्रक सादर न केल्याने कधी कुठल्या ट्रस्ट्सना जाब विचारला गेला आहे असे सहसा ऐकिवात येत नाही. त्यासंबंधी दंड लावता येईल अशी विशिष्ट तरतूद कायद्यात दिसत नाही. मात्र कलम ६७ मधील सरसकट तरतुदीखाली याबाबत रु. दहा हजार रुपयांपर्यंत दंड लागू शकतो.

(७) **मग अंदाजपत्रक सादर करावे ही तरतूद मुळात कशासाठी केली असावी?**

► सार्वजनिक संस्था जनतेकडून निधी घेतात. त्यामुळे त्यांच्याही कामकाजात व्यावसायिकता यावी, चालू वर्षातील ११ महिने संपत आले असताना त्यात जो जमा-खर्च झाला आहे, त्या आधारावर त्यांनी पुढील पूर्ण वर्षासाठी जमा- खर्चविषयक काही नेमके अंदाज/ संकल्प करावेत, योग्य आर्थिक नियोजन करत त्या संकल्पाप्रमाणे वाटचाल करावी, असा या तरतुदीमागील चांगला हेतू असावा. पुढील वर्षासाठी असे अंदाजपत्रक (किंबहुना अर्थसंकल्प) बनवल्याने, त्यांतून संस्थात्मक कामाला एक नेमकी दिशा मिळू शकते.

(८) **या कायद्यातील अन्य काही वैशिष्ट्यपूर्ण बाबी :**

(अ) ट्रस्ट्सची वार्षिक हिशोब पत्रके (आय व्यय पत्रक आणि ताळेबंद इत्यादी) तयार करणे आणि ते धर्मादाय आयुर्कांकडे सादर करणे ही जबाबदारीसुद्धा या कायद्याच्या कलम ३४ प्रमाणे, चक्क लेखा परीक्षकावर (ऑडिटर) सोपवली आहे. हे लेखापरीक्षणाच्या संबंधित मूळ तत्त्वांशी पूर्णतः विसंगत आहे. हिशोब पत्रके बनवायची संबंधित संस्थेने, व ती तटस्थपणे तपासायची लेखापरीक्षकाने, या सर्वसाधारण आणि जगन्मान्य संकेताला इथे कायद्यानेच अपवाद केला आहे. बहुधा ७५ वर्षांपूर्वी असलेल्या तत्कालीन परिस्थितीनुसार हे कात्र लिहिले गेले असावे, ज्यांत आता मात्र बदल होणे आवश्यक आहे.

(ब) गेल्या काही वर्षांपासून ऑडिटरने नमुना ९- डीमधे एक तपशील सादर करावयाचा आहे. त्यात संबंधित ट्रस्टच्या सर्व विश्वस्तांची नावे आणि आयकराचे पॅन क्रमांक द्यावयाचे आहेत. तसेच संबंधित ट्रस्टने मागील तीन वर्षांची विवरणे धर्मादाय आयुर्कांकडे काही सादर केली त्याचा तपशील द्यायचा आहे. ही तरतूद तुलनेत नवीन असून अजून अनेकांना माहीत झालेली नाही असे दिसते.

(९)**संबंधित कायदा आणि प्रशासन व्यवस्था :**

► खरे तर हा कायदा, त्यातील काही कालबाह्य तरतुदी आणि धर्मादाय आयुक/सहआयुक यांच्या कार्यालयांतील परिस्थिती, तेथील अपुऱ्या / असमाधानकारक सोयी-सुविधा, तेथील कामकाजाच्या पद्धती, त्यांच्या ऑनलाईन कार्यप्रणालीत अनुभवास येणाऱ्या समस्या इत्यादी सगळ्यांचेच संपूर्ण पुनरावलोकन होणे आवश्यक वाटते आहे. काही वर्षांपूर्वी महाराष्ट्रातील निष्क्रिय ट्रस्ट्सचा धांडोळा घेऊन त्यांतील काहींची नोंदणी रद्द करण्याची मोहीम हाती घेतली होती. आता राज्य सरकारने उपरोक्त विषयांसाठीही एक सर्वकष मोहीम हाती घ्यावी असे वाटते.

### बलुचिस्तानातील भडका

बलुचिस्तानातील रेल्वे अपहरणाच्या घटनेमुळे पाकिस्तानातील अशांतता ठळकपणे जगासमोर आली आहे. आर्थिक अडचणी, ‘तेहरिक ए तालिबान पाकिस्तान’ (टीटीपी) आणि ‘बलुचिस्तान लिबरेशन आर्मी’सारख्या (बीएलए) संघटनांच्या हिंसक कारवाया आदींमुळे त्रस्त झालेल्या पाकिस्तान सरकारची डोकेदुखी वाढली आहे. या हल्ल्यात अनेक जण ठार झाले असून किमान २०० जणांना ओलीस ठेवण्यात आले आहे. ओलिसांच्या सुटकेसाठी पाकिस्तानी लष्कराची कारवाई सुरू असली, तरी अत्यंत दुर्गम प्रदेश आणि ओलिसांमध्ये बसविण्यात आलेले आत्मघातकी बॉम्बर यांमुळे अडचणी येत आहेत. ‘बीएलए’ने ओलिसांची सुटका करण्यासाठी काही अटी ठेवल्या आहेत. याबाबत लष्कर आणि बलुच बंडखोरांकडून परस्परविरोधी दावे सुरू आहेत. सन १९४८मध्ये लष्करी बळावर हा भाग ताब्यात घेतल्यापासूनच बलुचिस्तानच्या नागरिकांचा पाकिस्तानी राजवटीला तीव्र विरोध आहे. या प्रांतात अनेक बॉम्बस्फोट आणि आत्मघातकी हल्ले पूर्वीही झाले आहेत. पाकिस्तानातील ४४ टक्के भूभाग व्यापलेल्या आणि खनिज संपत्तीने समृद्ध असलेल्या या प्रांतातील नागरिकांची स्वातंत्र्याची मागणी जुनीच आहे. लष्कराची दमनशाही आणि शोषण यामुळे त्यांच्या पाकिस्तान विरोधाला धार चढत आहे. त्यातच चीनच्या महत्त्वाकांक्षी ‘चीन पाकिस्तान इकॉनॉमिक कॉरिडॉर’च्या योजनेमध्ये या भागात आंतरराष्ट्रीय विमानतळासह अनेक प्रकल्प येत आहेत.

मात्र, त्यामध्ये आपापला स्थान नसल्याचा बलुच नागरिकांचा अनुभव आहे. उलटपक्षी येथील ग्वادر बंदरामुळे झालेले विस्थापन, हवेत विरलेले नोकऱ्यांचे आशवासन, तसेच दपडशाही यांमुळे पाकिस्तानी लष्कर आणि चीनवर त्यांचा रोष आहे. सन २०००मध्ये स्थापन झालेल्या ‘बीएलए’ ने आजवर अनेक हिंसक कारवाया केल्या आहेत. त्यातच बलुच बंडखोर गट एकत्र आल्याने त्यांचे बळ वाढले आहे. त्यामुळे परिस्थिती सरकारच्या नियंत्रणाबाहेर गेल्याचे दिसते.



## ट्रम्पनीती आणि भारत

अमेरिकी वस्तूंवरील आयातशुल्क कमी करण्यास भारताने तयारी दर्शविल्याचा दावा अमेरिकेचे अध्यक्ष डॉनाल्ड ट्रम्प यांनी केला आहे. त्याचे हे वक्तव्य येण्याच्या आधी परराष्ट्र मंत्रालयाच्या प्रवक्त्याने त्यास पूरक असे विधान केले होते. अमेरिकी उत्पादनांवरील आयातशुल्कांचा भारत फेरविचार करेल, असे यावरून स्पष्ट होते. मात्र, नेमक्या कशा पद्धतीने ते होणार आणि शुल्क किती प्रमाणात कमी करणार हे मोदी सरकारने स्पष्ट करायला हवे.

देशातील उत्पादक आणि शेतकरी यांच्यासाठी महत्त्वाच्या असलेल्या या विषयावर अधिक व्यापक चर्चा होण्याचीही गरज आहे. भारताकडून आकारले जात असलेले आयातशुल्क प्रचंड असल्याचे ट्रम्प सातत्याने म्हणत आहेत. परराष्ट्र व्यापारातील करआकारणीबाबत अमेरिका ‘जशास तसे’ धोरण अवलंबणार असल्याचे नमूद करून ते भारतासह कॅनडा, मेक्सिको, चीन

या देशांना लक्ष्य करीत आहेत. पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी गेल्या महिन्यात केलेल्या अमेरिका दौऱ्यातही हा मुद्दा आला. उभय देशांमधील व्यापार वाढविण्याच्या आणाभका दोन्ही पक्षांनी त्यावेळी घेतल्या असल्या, तरी भारताच्या आयातशुल्काबाबत ट्रम्प ऐकण्याच्या मनःस्थितीत नसल्याचे दिसले. आपण हा मुद्दा उचलून धरल्याने, भरमसाट शुल्क आकारण्याचे भारताचे

आयातशुल्काबाबत भारत लवचीक असल्याचे संकेत यापूर्वीच मिळाले होते. जैस्वाल यांच्या विधानातूनही तेच ध्वनित होते. ट्रम्प यांच्या या व्यापारनीतीवर सरकारने सर्वकष चर्चा घडवून आणायला हवी. त्याचबरोबर देशांतर्गत उत्पादनांना प्रोत्साहन देण्यासाठी पारले उचलण्याचीही गरज आहे. ‘मेक इन इंडिया’चा मंत्र अधिक जोमाने कृतीत आणण्याची हीच खरी वेळ आहे.



## उकडवून स्वादिष्ट कॉर्न बॉल्स बनवा

स्वीट कॉर्नपासून अनेक प्रकारचे पदार्थ बनवता येतात. लोकांना भुज्ज देखील आवडतो आणि तो आरोग्यासाठी देखील फायदेशीर ठरू शकतो. स्वीट कॉर्न चवीला काहीसा गोड असतो. ते उकडवून खाऊ शकता किंवा काही स्नॅक्स देखील बनवू शकता. थार्ड स्वीट कॉर्न रेंसिपी देखील बनवू शकता. ही रेंसिपी करायला खूप सोपी आहे. चला तर मग साहित्य आणि कृती जाणून घेऊ या.

**साहित्य** : कणीस, लेमन ग्रास (लेमन ग्रासचे भारतीय नाव), लिंबाचा रस, बेकिंग पावडर, काळी मिरी, करी पेस्ट, नारळ पावडर, कॉर्न फ्लोअर आणि मीठ.

**पाककृती** : वाफवलेले कॉर्न बॉल्स बनवण्यासाठी कॉर्न पाच मिनिटे उकडवा. आता कॉर्नमधील पाणी पिळून घ्या. नंतर उकडलेले कॉर्न ग्राइंडरमध्ये बारीक करून पेस्ट तयार करा. या कॉर्न पेस्टमध्ये नारळाची दूध पावडर, चिरलेला लेमनग्रास, लिंबाचा रस, हिरवी करी पेस्ट, कॉर्नफ्लोअर, बेकिंग पावडर, काळी मिरी पावडर आणि मीठ घाला.

सर्व साहित्य चांगले मिसळा आणि या मिश्रणाचे छोटे गोळे बनवा. कॉर्न बॉल्स स्टीमरमध्ये १०-१२ मिनिटे शिजवा. स्टीम कॉर्न बॉल्स तयार आहेत. चटणीसोबत सर्व्ह करा.



## या '३' घरगुती फ्रूट मास्कने करा सनटॅनच्या समस्याला अलविदा!

उन्हात काळवंडलेली त्वचा पुन्हा तजेजदार करण्यासाठी ब्युटीपालरच्या ट्रीटमेंटपेक्षा करा हे घरगुती उपाय. वीकेंडला घरच्या घरी काही फळांच्या मदतीने त्वचा (exfoliate) मोकळी करून सौंदर्य खुलवण्यासाठी कॉस्मोलॉजिस्ट यांनी सुचवलेले हे काही उपाय नक्की अजामावून पाहा.



### कलिंगड आणि काकडीचा मास्क

कलिंगडामध्ये पाण्याचा अंश अधिक असतो. त्यामुळे त्वचा मऊ आणि तजेजदार राहण्यास मदत होते. काकडीमध्ये पाणी मुबलक असल्याप्रमाणेच ब्लिचिंग क्षमताही आढळते. यामुळे टॅन कमी करण्यास आणि त्वचेचा रंग हलका करण्यास मदत होते.

**कसा बनवाल**  
■ कलिंगड आणि काकडीचा पल्प एकत्र करा. तयार मिश्रण चेहऱ्यावर लावा. १५ मिनिटांनंतर चेहरा थंड पाण्याने स्वच्छ करा.

### पीच आणि टोमॅटोचा मास्क

पीचमध्ये पोटॅशियम, मॅग्नेशियम आणि व्हिटॅमिन सी मुबलक प्रमाणात आढळते. यामुळे त्वचेचे पोषण होते. पीचमधील मॉईश्चरायझिंग घटक आणि टोमॅटोमधील क्लिनिज्म करण्याचे गुणधर्म त्वचेला अधिक तजेजदार बनवते.

**कसा कराल हा पॅक**  
■ एक पीच आणि टोमॅटो यांची एकत्र पेस्ट करावी.  
■ यामध्ये एक चमचाभर मध मिसळा.  
■ तयार मिश्रण चेहऱ्यावर लावावे. त्यानंतर अर्ध्या तासाने चेहरा कोमट पाण्याने स्वच्छ धुवा.  
■ अशा घरगुती मास्कचा नियमित आणि योग्य पद्धतीने वापर केल्यास त्वचा अधिक तजेजदार होण्यास मदत होते. टॅन काढण्यासोबतच सौंदर्य खुलवण्यास या मास्कचा उपयोग होतो.

### अॅव्हॅकॅडो आणि पपई

अॅव्हॅकॅडोमध्ये व्हिटॅमिन ई घटक मुबलक असल्याने त्वचा आरोग्यदायी राहण्यास तसेच उजळण्यास मदत होते. पपई टॅन कमी करण्यास मदत करते. तसेच व्हिटॅमिन ए घटक त्वचेला पोषण देतात.

**कसा बनवाल मास्क**  
■ एका मोठ्या वाटीमध्ये चार टीस्पून अॅव्हॅकॅडोची पेस्ट आणि पपईची पेस्ट मिसळा.  
■ त्यामध्ये १ टीस्पून बदामाचे तेल आणि ३-४ थेंब ylang-ylang essential oil मिसळा.  
■ या पॅकने चेहऱ्यावर आणि मानेवर मसाज करा. हा मास्क ५-१० मिनिटे ठेवा.  
■ त्यानंतर थंड पाण्याने चेहरा स्वच्छ धुवा. थोड्या वेळाने चेहरा सुती कापडाने कोरडा करा. त्यानंतर चेहऱ्यावर मॉईश्चरायझर लावा.  
■ हा उपाय नियमित करा.



### ग्रीन कॉफीदेखील आरोग्यासाठी लाभदायक

सकाळी उठल्यावर वाफाळत्या कॉफीचा कप कोणाला नकोसा

असेल ? विशेषतः थंडीमध्ये किंवा पावसाच्या दिवसांमध्ये कॉफी मिळाली की मोसमाचा आनंद अणखीनच वाढतो, आणि शरीराची मरगळ दूर होऊन शरीरामध्ये नवे चैतन्य येते. पण केवळ शरीराची मरगळ दूर करणे आणि शरीरामध्ये चैतन्य निर्माण करणे एवढ्यापुरताच कॉफीचा उपयोग नाही. कॉफीचे सेवन आपल्या आरोग्याच्या दृष्टीने देखील फायद्याचे ठरण्यासाठी ग्रीन ट्रीप्रमाणेच ग्रीन कॉफीचे सेवन करणे गरजेचे आहे. कॉफीच्या बिया भाजण्याच्या आधी हिरव्या असतात. याच बियांपासून तयार केली गेलेली कॉफी आरोग्यासाठी उपयुक्त असल्याचे आहारतज्ज्ञ म्हणतात. ही कॉफी आरोग्याच्या दृष्टीने कशाप्रकारे उपयोगी आहे हे जाणून घेऊ या.

ग्रीन कॉफीमध्ये कॉफीनचे प्रमाण कमी असते. तसेच यामध्ये असलेले क्लोरोजेनिक अॅसिड वजन घटविण्यास सहाय्यक आहे. या तत्त्वांमुळे शरीराच्या चयापचय शक्तीला चालना मिळत असून, शरीरातील ब्लड शुगर लेव्हल नियंत्रित

## केवळ स्वाद नव्हे तर गुणांनीही परिपूर्ण उसाचा रस

उन्हाळ्याची काहिली आता चांगलीच जाणवू लागली आहे आणि त्यामुळे साहजिकच लोकांची पावले आईस्क्रीम पालर, थंड पेये विकणाऱ्या दुकानांकडे वळू लागली आहेत. त्यातच उसाच्या गुन्हाळांनी म्हणजे रसवंतीगुहांनी त्यांचे संसार सुरू केले असून थंडगार, स्वादिष्ट आणि आले-लिंबू घालून केलेला गरंगार रस पिण्यासाठी गर्दी होऊ लागली आहे.

उसापासून मिळणारा हा नैसर्गिक रस केवळ स्वादिष्टच नाही तर आरोग्यासाठी खूपच फायदेशीर आहे. अँटीऑक्सिडंटनी समृद्ध असा हा रस रोगप्रतिकारक शक्ती वाढविणारा आहे. आयर्न, मॅग्नेशियम, कॉल्शियम व अन्य इलेक्ट्रोलाईट्सचे प्रमाण या रसात पुरेसे असते, त्यामुळे डीहायड्रेशन झालेल्यांना रस पिणे फार

उपयुक्त ठरते. सर्वसामान्य सर्दी आणि अन्य किरकोळ साथींचे आजार रोखण्यास रस पिणे फायद्याचे आहे तसेच ताप उतरवण्यासाठी सुद्धा रस पिण्याचा उपयोग होतो कारण उसाचा रस शरीरात प्रोटीनची पातळी वाढवितो. उसाच्या रसात कर्बोदके, प्रथिने, शिवाय आयर्न, पोटॅशियम अधिक

मात्रेत असते यामुळे एक ग्लास उसाचा रस शरीरातील ऊर्जेची पातळी वाढवितो आणि शरीराचा थकवा दूर करतो. रक्तातील प्लाझ्मा आणि अन्य तरल पदार्थ वाढवितो. मूत्रपिंडाच्या विकारात म्हणजे किडनी स्टोनमध्ये रस पिणे फायद्याचे आहे. तसेच हा रस दात किडणे आणि श्वास दुर्गंधी रोखणारा आहे. यकृत म्हणजे लिव्हरला बळ देणारा असल्याने कावीळ झाल्यास उसाचा रस द्यावा, असे सांगितले जाते. आयुर्वेदानुसार उसाच्या रसाचे सेवन बद्धकोष्ठता दूर करणारे आहे आणि रसात असलेल्या क्षारामुळे पित्त, पोटातील जळजळ दूर

होते. उसाच्या रसात ए तसेच सर्व प्रकारची बी व्हिटॅमिन्स असतात, म्हणूनही उसाचा रस आरोग्यवर्धक ठरतो. फक्त रसवंतीगृहात रस पिताना उघड्यावरच बर्फ घालणे टाळावे तसेच रसवंतीगृहाची तेथील ग्लास, रस पिळणारे चरक यांची स्वच्छता आहे याची खात्री करून घ्यावी.

राहण्यास मदत होते. शरीरातील सातून राहिलेले ग्लूकोज आणि चरबीचे प्रमाण या कॉफीच्या

सेवानाने कमी होऊ लागते. त्यामुळेच संतुलित आहार आणि नियमित व्यायाम यांच्या जोडीने ग्रीन कॉफीचे सेवन वजन घटविण्याच्या दृष्टीने फायद्याचे ठरते. क्लोरोजेनिक अॅसिडमध्ये पोटॅशियमचे प्रमाण जास्त असून यामध्ये सोडियमचे प्रमाण कमी असते. यामुळे रक्ताचा नियंत्रित राहण्यास मदत होते. त्याचप्रमाणे ग्रीन कॉफीच्या बिया कच्च्या आणि कोणत्याही प्रक्रिया केलेल्या नसल्यामुळे यांच्यामध्ये अँटी ऑक्सिडंट्सचे प्रमाण अधिक असते. म्हणूनच ग्रीन कॉफीच्या सेवानाने शरीरावर हानीकारक फ्री रॅडिकल्सचा प्रभाव कमी होतो. तसेच ग्रीन कॉफीमध्ये असणारे अॅसिड त्वचेला आर्द्रता प्रदान करणारे आहे.

राहडिक

स्वच्छता

आहे

याची

खात्री

करून घ्यावी.

चरक यांची

स्वच्छता

आहे

याची

खात्री

करून घ्यावी.

चरक यांची

स्वच्छता

आहे

याची

खात्री

करून घ्यावी.

चरक यांची

स्वच्छता

आहे

याची

खात्री

करून घ्यावी.

चरक यांची

स्वच्छता

आहे

याची

खात्री

करून घ्यावी.

चरक यांची

स्वच्छता

आहे

याची

खात्री

करून घ्यावी.

सुरक्षिततेच्या दृष्टीने प्रत्येकजण स्मार्टफोनला लॉक ठेवतो. फोनमध्ये अनेक वैयक्तिक आणि महत्वाच्या गोष्टी सेव्ह असतात. या गोष्टी कोणी पाहू नयेत, अशी युजर्सची इच्छा असते. यामुळेच मोबाईल लॉक करणे ही पर्यायीपेक्षा गरज बनली आहे. पण जर तुम्ही तुमचा पासवर्ड विसरलात तर? तुमचा सर्व डेटा देखील कलट होऊ शकतो. विसरलेला पासवर्ड परत मिळवणे अनेकांसाठी कठीण असते. ही समस्या तुम्ही आधीच सोडवली तर बरे. आज आम्ही तुम्हाला अशा पद्धतीबद्दल सांगत आहोत, ज्याद्वारे तुम्ही पासवर्ड न टाकता तुमचा फोन अनलॉक करू शकता. परंतु, पिन किंवा पासवर्ड सेट करण्यापूर्वी तुम्हाला ही पद्धत करावी लागेल.

## पासवर्ड आठवतच नाहीये ? काळजी नको, पासवर्डशिवाय अनलॉक करा मोबाईल, पाहा ट्रिक्स

### स्मार्ट लॉकसह अनलॉक करा

करा : हे एक अँड्रॉइड फोन आहे, जे तुम्हाला काही विशिष्ट परिस्थितीमध्ये लॉक स्क्रीन सुरक्षिततेला बायपास करण्याची परवानगी देते. यासाठी तुम्हाला सेटिंग्ममध्ये जाऊन सिक््युरिटीमध्ये जावे लागेल. यानंतर तुम्हाला स्मार्ट लॉकमध्ये जावे लागेल. तो तुमचा फोन लॉक लक्षात ठेवेल. पिन सेट करण्यापूर्वी हे करणे आवश्यक असेल.

**ऑन-बॉडी डिटेक्शन** : येथे तुम्हाला ऑन-बॉडी डिटेक्शनसह पासवर्डशिवाय तुमचे विद्यमान लॉक अनलॉक करण्यासाठी ५ पर्याय दिले



जातील. यामध्ये तुम्ही फोन हातात घेतला आहे की नाही हे फोनला कळेल. फोन तुमच्या हातात किंवा खिशात असल्यास फोन आपोआप अनलॉक होईल.

**विश्वसनीय ठिकाणे** : तुमचा फोन आपोआप अनलॉक होईल असे स्थान तुम्ही निवडू शकता. विश्वसनीय उपकरणे :

विश्वसाहर्ष फिटनेस ट्रॅकर किंवा कारसारख्या अन्य ब्ल्यूटूथ उपकरणाशी कनेक्ट केल्यावर तुमचा फोन आपोआप अनलॉक होईल.

**विश्वसाहर्ष**  
**चेहरा** : फोन अनलॉक करण्यासाठी फेशियल रेकनिशन वापरा.

**व्हाईस मॅच** : तुमचा फोन तुमचा आवाज ओळखताच, तो तुमचा फोन अनलॉक करेल. हे वैशिष्ट्य अँड्रॉइड ८ ओरियो नंतर बंद करण्यात आले होते परंतु ते अद्याप जुन्या उपकरणांवर काम करते.

## बिटाच्या अतिसेवनाने होऊ शकतात दुष्परिणाम

बीट ही भाजी शरीराच्या आरोग्याच्या दृष्टीने अतिशय चांगली समजली जाते. पण आरोग्याच्या दृष्टीने एखादा पदार्थ कितीही चांगला असला, तरी त्याच्या अतिसेवनाने दुष्परिणाम उद्भवू शकतात. बिटाच्या अतिसेवनाने देखील शरीरावर काही दुष्परिणाम दिसून येण्याची शक्यता असते. हे दुष्परिणाम कोणते आहेत, ते जाणून घेऊ या. बिटाच्या अतिसेवनाने 'गाऊट' किंवा किडनी स्टोन्स सारख्या समस्या उद्भवण्याची शक्यता असते. तसेच बिटाच्या रसाच्या अतिसेवनाने शरीरामध्ये लोह, कॉपर, मॅग्नेशियम, लिव्हरमध्ये साठत राहून त्यामुळेही समस्या उद्भवू शकतात.

बिटाच्या अतिसेवनाने 'गाऊट' किंवा किडनी स्टोन्स दिसून येण्याची शक्यता असते. लघवीचा सामान्य रंग बदलून तो बिटाप्रमाणे लालसर होणे हे बीट-युरियाचे लक्षण आहे. तसेच ज्या व्यक्तीच्या शरीरामध्ये लोहाची कमतरता असेल, त्यांच्या बाबतीत ही समस्या अधिक उद्भवते. ही समस्या फारशी गंभीर नसली, तरी यासाठी डॉक्टरांचा सल्ला घेणे आवश्यक आहे. बिटामध्ये 'ऑक्सलेट' मुबलक मात्रेमध्ये असून यांच्या अतिसेवनाने किडनी स्टोन्स होण्याची शक्यता असते. म्हणून ज्या व्यक्तीमध्ये आधीपासूनच किडनी स्टोन्सची समस्या असते, त्यांना बीट आहारातून कमी करण्याचा सल्ला दिला जातो. तसेच ज्यांना 'गाऊट' हा विकार असेल, त्यांनाही बीट आहारातून वर्ज्य करण्याचा सल्ला दिला जातो.

बिटाच्या अतिसेवनाने आणखी एक लक्षण म्हणजे शरीरावर येणारे बारीक पुरळ. हे लक्षण सामान्य नसून, अतिशय अभावानेच आढळते. बिटाच्या अतिसेवनाने अंगावर बारीक पुरळ उठणे, शरीरावर लालसर चट्टे उठणे, खाज सुटणे, आणि क्वचित थंडी वाजून ताप येणे अशी लक्षणेही पाहिली गेली आहेत. त्याचप्रमाणे बिटाचे सेवन केल्यानंतर आवाज बसण्याची समस्या दुर्मिळ असली, तरी पाहिली गेली आहे. बिटाच्या अतिसेवनाने पोटातमध्ये गॅसेस होऊन पोटातुडी उद्भवू शकते. तसेच पोटात पुणणे, बद्धकोष्ठता याही समस्या बिटाच्या

## उन्हाळ्यात केसांना अधिक चमकदार ठेवतील या '५' टीप्स



**उन्हाळ्याच्या दिवसांत घामामुळे डोक्याला खाज येणं, केसात कोडा वाढणं हा त्रास हमखास आढळतो. उन्हाळ्यात त्वचेची, आरोग्याची काळजी घेतली जाते. पण केसांकडे फारसे लक्ष दिले जात नाही. परिणामी अनेक छुपे त्रास किंवा त्वचा विकार वाढण्याची शक्यता असते. म्हणूनच शुष्क आणि फ्रिड्डी केसांची नेमकी काळजी कशी घ्यावी दिलेला हा सल्ला नक्की जाणून घ्या.**

**उन्हाळ्याच्या दिवसात** वातावरणातील उष्णता आणि आर्द्रता यामध्ये बदल होत असल्याने केस अधिक शुष्क होतात. उन्हाळ्याच्या दिवसात घाम येण्याचं प्रमाण अधिक वाढतं. त्यामुळे टाळूजवळील त्वचा अधिक चिकट होते. त्याचा परिणाम केसांवरही जाणवतो.

■ उन्हाळ्याच्या दिवसात किमान २-३ वेळा केस स्वच्छ धुवावेत. नियमित केस धुणे शक्य नसेल तर एक आड एक दिवस केस स्वच्छ धुवावेत. यामुळे केस चिकट होणार नाहीत.

■ केस धुण्यासाठी मॉईलड किंवा हर्बल शॅम्पू वापरा. केमिकलयुक्त शॅम्पूमुळे केसांचे अधिक नुकसान होते. तुम्हाला ऍडॅडरफचा त्रास असेल तर अँटी ऍडॅडरफ शॅम्पू वापरा. ■ शॅम्पूने केस धुतल्यानंतर चांगल्या

दर्जाचे कंडिशनरही वापरा. टाळूवर कंडिशनर लावू नका. शक्य असेल तर लिंबू इन कंडिशनर वापरा. यामुळे सूर्याच्या प्रखर किरणांप्रमाणेच प्रदूषणामुळे केसांचे होणारे नुकसान टाळण्यासही मदत होते.

■ उन्हाळ्याच्या दिवसात केसांची चमक आणि पोत सुधारण्यासाठी अँपल सायडर व्हिनेगर फायदेशीर ठरते. या घरगुती उपायासाठी दोन टीस्पून अँपल सायडर व्हिनेगर एक लिटर पाण्यामध्ये मिसळा. केस शॅम्पूने धुतल्यानंतर केस या पाण्यानेही स्वच्छ धुवा.

■ तुमचे केस मोकळे सोडणार असाल तर सनस्क्रीनयुक्त हेअर कंडिशनर आणि सेरम वापरा. यामुळे घामाने केस चिकचिकीत होण्याची शक्यता कमी होते. यामुळे केस रफ आणि विस्कटलेले दिसण्याची शक्यता कमी होते.



### आपल्या

भोजनाच्या सवयी, आपला आहार आणि आपल्या शरीराला दिवसभरामध्ये होत असणारा व्यायाम, हालचाल, या गोष्टींवर आपण खात असलेल्या अन्नाचे पचन मोठ्या प्रमाणात अवलंबून असते. जर पचनक्रिया सुरळीत नसेल, तर अपचन, बद्धकोष्ठतासारख्या समस्या उद्भवतात. जर तुम्हालाही या समस्यांना वारंवार तोंड द्यावे लागत असेल, तर आहारामध्ये थोडा फार बदल करण्याची आवश्यकता आहे असे समजण्यास हरकत नाही. जर बद्धकोष्ठता त्रास होत असेल, तर आपल्या आहारामध्ये मुख्यत्वे फायबरची मात्रा जास्त असलेल्या पदार्थांचे सेवन करणे आवश्यक आहे. याच अंतर्गत आणि सध्याच्या थंडीच्या मोसमामध्ये सर्वाना

## बद्धकोष्ठ दूर करण्याकरिता च्या मूग आणि पालकाचे सूप

नक्कीच आवडेल अशा मूग आणि पालक सूपचा समावेश आहारामध्ये करता येईल. हे सूप पचण्यास कठीण नसून, यामध्ये शरीरासाठी आवश्यक सर्व पोषक तत्त्वे आहेतच, त्याच्याच जोडीने पचनासाठी आवश्यक फायबरही या सूपद्वारे शरीराला मिळू शकते. हे सूप बनवण्यासाठी एक कप हिरवे मूग पाण्यामध्ये रात्रभर भिजत घालून ठेवावेत. दुसऱ्या दिवशी सकाळी मूग पाण्यातून उपसून स्वच्छ धुवून घ्यावेत आणि प्रेशर कुकरमध्ये मऊ शिजवून घ्यावेत. एका भांड्यामध्ये थोडेसे तेल किंवा साजूक तूप घालून त्यामध्ये एक चिरलेला कांदा, पालकाची पाने (दीड कप), थोडे आले, लसूणाच्या पाच सहा पाकळ्या, हळद आणि पाव चमचा कुटून घेतलेले धणे घालावेत. त्यानंतर यामध्ये आवडत असल्यास मूगधारे तुकडे, फ्लॉवरचे तुकडे, आणि थोडासा पुदिना घालून चांगले परतावे. भाज्या चांगल्या शिजल्या की

शिजवून घेतलेले मूग यामध्ये घालून चांगले परतावेत. त्यानंतर गॅस बंद करून हे मिश्रण थंड होऊ द्यावे. मिश्रण थंड झाल्यानंतर थोडेसे पाणी घालून हे मिश्रण मिक्सरवर बारीक वाटून घ्यावे व चाळणीतून किंवा मोठ्या गाळणीतून गाळून घेऊन भाज्यांचा चोथा वेगळा करावा. गाळून घेतलेल्या मिश्रणामध्ये आवश्यक तेवढे पाणी घालून चवीपुरते मीठ घाला काळ्या मिऱ्याची पूड घालावी. सुपला चांगली उकळी आल्यानंतर गॅस बंद करावा.



व्यायाम करीत असताना पुष्कळ घाम येत असतो. अंगावरील कपड्यांमध्ये हा घाम शोषून घेतला जात असतो. अंगावरील कपडे घामाने ओले झाले असता, त्यामध्ये व्यायाम सुरू ठेवणे अडचणीचे होऊ लागते. ही अडचण दूर करीत व्यायाम करताना घाम शोषून घेण्यासाठी आणि चटकन वाळण्यासाठी आजकाल 'ड्राय फिट' पद्धतीचे कपडे खास व्यायामप्रेमी मंडळींसाठी तयार करण्यात येत असतात. व्यायाम करताना वापरण्यात येणाऱ्या कपड्यांमुळे शरीरावरील घाम जरी शोषून घेतला जात असला, तरी अनेकदा या कपड्यांमधील घामाची दुर्गंधी मात्र कपडे धुतल्यानंतरही हटत नाही. ही दुर्गंधी दूर करण्यासाठी काही उपायांचा अवलंब करता येऊ शकेल.

## व्यायामासाठी वापरण्यात येणाऱ्या कपड्यांमधून घामाची दुर्गंधी अशी करा दूर

आजकाल व्यायामासाठी खास बनवण्यात येणाऱ्या कपड्यांमध्ये अतिशय सूक्ष्म छिद्रे असतात. पण शरीरावरील घाम, बाहेरील वातावरणातील प्रदूषण, किंवा धुळीचे कण, त्वचेचा तेलकटपणा, कपडे धुण्यासाठी वापरण्यात येणारे डिटर्जंट इत्यादी कपड्यातून व्यवस्थित साफ न झाल्याने याचे कण या सूक्ष्म छिद्रांमध्ये अडकून राहतात आणि त्यामुळे कपडा धुतल्यानंतर त्यातून विशिष्ट दुर्गंधी येत राहते. ही दुर्गंधी हटवण्यासाठी सर्वप्रथम व्यायाम करून झाल्यानंतर जर कपडे घामाने थोडेच

ओले झाले असतील, तर हे कपडे आधी हवेवर चांगले वाळू द्यावेत. कपडे धुण्यासाठी अधिक साबण वापरला तर कपडे अधिक स्वच्छ होतात हा गैरसमज आहे. वास्तविक प्रत्येक पद्धतीचा कपडा ठरावीक साबणाच्या मात्रेने स्वच्छ धुण्यासाठी वांशिंग देखील ठरावीक प्रमाणातच साबण वापरला जाणे आवश्यक असते. त्यामुळे यापेक्षा अधिक साबण वापरला गेल्यास कपडे खळबळून धुवूनही हा साबण त्यातून पूर्णपणे निघत



नाही. कपड्यातील साबण पूर्णपणे काढून न टाकताच कपडा वाळवला गेला तर यामुळेही कपड्यामध्ये दुर्गंधी येऊ लागते. त्यामुळे साबणाचा आवश्यक तितकाच वापर केला जाणे आवश्यक आहे.

व्यायामाचे कपडे धुण्यासाठी 'फॅब्रिक सॉफनर' चा वापर करू नये. कपडे साबणाने धुतल्यानंतर ते न आकसता मुलायम आणि सुगंधी राहावेत याकरिता फॅब्रिक सॉफनरचा वापर करण्यात येतो. पण याचा वापर व्यायामासाठी वापरण्यात येणाऱ्या कपड्यांसाठी केला असता, यामुळे कपड्यावरील सूक्ष्म छिद्रे बुजण्याची शक्यता असते. जर ही छिद्रे बुजली, तर कपडा स्वच्छ होत नाही आणि त्यातून दुर्गंधी येऊ लागते. त्याचप्रमाणे सॉफनरच्या वापराने कपड्याचा आकार आणि फिट बिघडण्याची

देखील शक्यता असते. जर व्यायामाचे कपडे घामाने भिजून खूपच ओले झाले असतील तर मात्र हे कपडे हवेवर वाळू न देता त्वरित धुणे योग्य ठरते. कपडे धुण्यापूर्वी ते उलटे करावेत, यामुळे तुमच्या त्वचेच्या संपर्कात आलेला कपड्याचा भाग व्यवस्थित धुतला जातो. व्यायामाचे कपडे स्वच्छते इतर कपड्यांच्या जोडीने धुणे टाळावे. तसेच हे कपडे धुताना पाण्यामध्ये थोडे व्हिनेगर घालून कपडे धुवावेत. व्हिनेगरमुळे कपड्यांमधील दुर्गंधी पूर्णपणे दूर होते. व्हिनेगरचा वापर करायचा असल्यास आधी एका बादलीमध्ये चार भाग पाणी आणि एक भाग व्हिनेगरमध्ये कपडे भिजवून ठेवावेत आणि मग नेहमीप्रमाणे धुवावेत. कपडे धुतल्यानंतर हवेशी ठिकाणी वाळवावेत. त्यामुळे कपड्यामधील दुर्गंधी नाहीशी होईल.



