



संपादक

दिपक मोरेश्वर नाईक

सौगात-ए-हिंद!

बिहार आणि त्यापाठोपाठ उत्तर प्रदेशमध्ये असलेल्या विधानसभा निवडणुकांमध्ये विजय मिळवायचा तर भाजपला आता तेथील मुसलमानांची मतेही हवीत...

कार्यकर्ते, अंधानुयायी वा भक्त यांची कसलीही पत्रास न ठेवता निर्णय घेण्याची धडाडी जो दाखवतो तो खरा नेता. ही व्याख्या हीच कसोटी मानल्यास पंतप्रधान नरेंद्र मोदी हे अशा नेत्याचे रास्त आणि अभिनंदनीय उदाहरण. त्यांचा ताजा निर्णय ही धडाडी दर्शवतो. कमालीचा इस्लामद्वेष, देशासमोरील सर्व समस्या/आव्हानांसाठी मुसलमानांस जबाबदार धरणे ही जर अतिरेकी हिंदुत्ववाद्यांची लक्षणे मानली तर अशांची अंजिबात फिकीर न बाळगता पंतप्रधान मोदी यांनी देशातील मुसलमानांसाठी ईदच्या तोंडावर विशेष योजना जाहीर केली. त्याद्वारे ईदचा सण मुसलमानांस आनंदाने साजरा करता यावा यासाठी विविध भेटवस्तू, खाद्यान्न असा आनंदचा शिधा पुरवला जाईल. मोदी यांच्या या कृतीमुळे भारताच्या निधर्मिकतेस ‘चार चाँद’ लागणार असल्याने त्यांचे अभिनंदन. भाजपच्या सर्वधर्मप्रिय नेत्या सुष्मा स्वराज यांची कन्या बांसुरी, दिल्लीच्या नव्या कोन्या मुख्यमंत्री रेखा गुप्ता आदी अनेक नेते अलीकडे हिंदुत्ववादी जल्पकांच्या रोषाचे शिकार झाले. त्यांचा प्रमाद एकच. मुसलमानांसाठीच्या पवित्र ‘रमझान’च्या काळात त्यांच्या इफ्तार खाऱ्यांस हजेरी लावणे. या आणि अशा अनेकांस हिंदुत्ववादी जल्पक शिऱ्यांची लाखेली वाहताना दिसतात. रमझानच्या काळात अनेक मुसलमान धर्मीय कडक उपवास करतात. तो सोडण्याचा सामूहिक सोहळा म्हणजे इफ्तार. खजूर, फळफळावळ, मिष्ठान, मॉंसाहाराचे सेवन करत हा उपास सोडला होतो. त्यात अन्य धर्मीयही मोठ्या संख्येने सहभागी होतात. यात भाजप नेतेही आले. तथापि गेली काही वर्षे भाजप नेते हे टाळत. परंतु यंदा खुद्द मोदी यांच्याकडूनच इस्लाम धर्मीयांस जवळ केले जाणार असल्याने भाजपच्या नेत्यांस यापुढे जल्पकांस घाबरण्याचे कारण राहणार नाही. विशेष म्हणजे देशातील लक्षावधी गरीब मुसलमानांस पंतप्रधानांकडून दिल्या जाणाऱ्या विशेष भेटीत इफ्तारसाठीच्या घटकांचा समावेश असेल. हे पाऊल अर्थातच भाजप आणि इस्लाम धर्मीय यांच्यातील वादटीत दरी कमी करण्याच्या दृष्टीने महत्त्वाचे. अगदी अलीकडेपर्यंत देशभरातील सर्व स्तराच्या लोकप्रतिनिधींत एकही मुसलमान नाही म्हणून भाजपवर टीका होत असे. ती करण्याची संधी विरोधकांस यापुढील काळात कदाचित मिळणार नाही. याआधीही पसमंदा मुसलमानांस जवळ करण्यासाठी भाजपने प्रयत्न केला. पसमंदा याचा अर्थ ‘मागे राहिलेले’ वा ‘मागे सोडले गेलेले’. आपल्याकडे मुसलमानांचे साधारण तीन गटांत वर्गीकरण केले जाते. ‘अश्र्वक्र’ म्हणजे उच्चवर्णीय वा खानदानी मुसलमान, अजलफ म्हणजे मागास जातीचे आणि अरझल म्हणजे दलित. यांतील शेवटच्या दोन गटांतील मुसलमान ‘पसमंद’ गणले जातात. ज्याप्रमाणे हिंदू धर्मीयांतील ‘अन्य मागास’ (ओबीसी) भाजपने जवळ केले त्याप्रमाणे इस्लामातील या पसमंदांस आपले म्हणा अशी मसलत खुद्द मोदी यांनी तीन वर्षांपूर्वी भाजपच्या हैदराबाद येथील अधिवेशनात स्वयंक्षीयांस दिली होती. ती तितकी यशस्वी झाली नाही. त्यामुळे त्याचेच पुढचे पाऊल म्हणून मुसलमानांच्या सणांत सहभागी होऊन त्यांना जवळ करण्याचा भाजपचा हा प्रयत्न असणार. एके काळी काँग्रेस असे करत असे. मुसलमानांस हज यात्रा करता यावी म्हणून विशेष आर्थिक मदत देण्याचा निर्णय त्यांचाच. तसेच अनेक काँग्रेस नेते आपण किती इस्लामस्नेही आहोत हे दाखवण्यासाठी त्यांच्या इफ्तार खाऱ्यात सहभागी होत. त्यामुळे तो पक्ष आणि त्या पक्षाचे अनेक नेते मुसलमानांचे लाँगुलचालन करतात असे आरोप झाले. ते अस्थानी नव्हते. त्या पाश्र्वर्भूमीवर मोदी यांच्या ताज्या निर्णयाचे महत्त्व अंमळ अधिक. कारण मुसलमानांस ईद साजरी करता यावी यासाठी त्यात सरकारी खर्चाने ‘आनंदाचा शिधा’ पुरवला जाईल. वक्फ जमिनींच्या मुद्द्यावर गेले काही महिने भाजप आणि त्याच्या सहयोगी पक्षांस इस्लामी संघटना वा राजकीय पक्षांच्या टीकेचे धनी व्हावे लागत आहे. त्या पाश्र्वर्भूमीवरही मोदी यांची कृती महत्त्वाची उरते. भाजप आणि त्यांच्या सहयोगी पक्षांवर इस्लाम धर्मीयांचा रोष इतका की मूळचे निधर्मी म्हणजे जाणारे बिहारचे मुख्यमंत्री नीतीशकुमार यांच्या इफ्तार मेळाव्यांवर विविध मुसलमान संघटनांनी बहिष्कार घातला. त्यात ‘ऑल इंडिया मुस्लीम पर्सनल लॉ बोर्ड’, ‘जमात-ए-उलेमा-ए हिंद’ इत्यादी अनेक महत्त्वाच्या संघटनांचा सहभाग आहे. इतकेच नाही. तर या संघटनेने नीतीशकुमार यांस पत्र लिहून ‘तुमच्या निर्धर्मिकतेचे काय झाले?’ असा थेट सवाल केला. ‘‘अल्पसंख्याकांच्या हिताचे रक्षण करण्याचे वचन देणारे तुम्ही, भाजपबरोबरच्या आघाडीमुळे वक्फ विधेयकास कसे काय पाठिंबा देता ?’’ अशीही विचारणा त्या पत्रात आहे. बिहारमध्ये अवघ्या काही महिन्यांवर विधानसभा निवडणुका आहेत आणि या निवडणुकांत महाराष्ट्राची पुरस्क्ती होण्याची शक्यता आहे. म्हणजे महाराष्ट्रात ज्याप्रमाणे भाजपने निवडणुका एकनाथ शिंदे यांच्या नेतृत्वाखाली लढल्या, पण विजयानंतर त्यांच्याकडून मुख्यमंत्रीपद हिरावून घेतले त्याप्रमाणे निवडणुकीनंतर नीतीशकुमार मुख्यमंत्री राहणार नाहीत, असा अनेकांचा कयास आहे. महाराष्ट्रात भाजपने नितीशकुमार यांचा ‘एकनाथ शिंदे’ करायचा तर स्वच्छ विजय हवा. तो हवा असेल तर मुसलमानांचीही मते हवीत. कारण बिहार म्हणजे महाराष्ट्र नव्हे. त्या राज्यात मुसलमान मतदार लक्षणीय आहेत. त्यांना आकृष्ट करायचे तर त्यासाठी भाजप इस्लामद्वेषी नाही, अशी प्रतिमा निर्माण करणे आले. मोदी यांच्या ताज्या ईदसाठीच्या ‘आनंद शिधा’ निर्णयाचा उपयोग त्या दिशेने निश्चित होईल. तथापि अशा तऱ्हेच्या जनप्रिय निर्णयांची म्हणून एक परिणती निश्चित असेते.

ज्या गोदावरी नदीच्या गंगाजळीवर कोट्यवधींचा निधी नाशिकमध्ये येतो, त्या नदीचे पावित्र्य अबाधित राखण्यासाठी, ती कायमस्वरूपी प्रदूषणमुक्त ठेवण्यासाठी महपालिका आणि शासन स्तरावर काय प्रयत्न होतात? या नदीमुळेच नाशिकला सिंहस्थ कुंभमेळा होण्याचं भाग्य लाभलं आहे. या कुंभमेळ्याच्या निमित्ताने राजकीय मंडळी आणि प्रशासनातील अनेकांचं भाग्य उजळतं... पण गोदावरीचं काय? ती प्रदूषित नसल्याचा निवाळा जेव्हा प्रदूषण नियंत्रण महामंडळाचे अधिकारी देतात, तेव्हा याच नदीचे पाणी संबंधित अधिकाऱ्यांना पिण्यास भाग का पाडले जात नाही?

नाशिक नगरीचे जीवन अखंड प्रवाही ठेवणारी गोदामाई गेल्या अनेक वर्षांपासून अशुद्ध पाण्याशी झगडतेय. पूर्वी पवित्र म्हणून जिचा उल्लेख होत होता, त्या नदीचा पाण्याला स्पर्श करताना भाविक नकळत नाकावर हात ठेवतात. गोदावरी नदीकडे राजकीय मंडळी केवळ राजकीय पोळी शेकणारे विषय म्हणून तर प्रशासन टक्केवारी वरपण्याची व्यवस्था म्हणून बघत असतात. आपली संकुचित अस्मिता चुचकारत गोदावरीला राजकारणाच्या दलदलीत आणि अर्थकारणात ढकलले जाते. त्यातूनच केवळ आरोप-प्रत्यारोपांच्या प्रवाहात मूळ प्रश्न तिच्या काठावर गाळासारखा अडकतो. या नदीच्या प्रदूषणासंदर्भात काही प्रकार पुढे आले की, लगेचच महागड्या प्रकल्पांचे प्रस्ताव पुढे येतात. ज्या नदीने पालिकेत गंगाजळी वाहवली, त्याच नदीच्या जलावर आज गटरांचा तवंग आल्याने हे ‘पाप कुठे फेडणार’, असा सवाल नाशिककर करताील, यात शंका नाही.

खरंतर, श्रद्धा आणि धार्मिकतेच्या संचितवार गोदावरीचं पाणी खळखळतं. देशभरात जी काही भोजकी प्रसिद्ध सोडले जात असल्याचा दावाही यापूर्वी धार्मिक स्थळ आहेत, त्यात नाशिकचं नाव अग्रस्थानी घेतलं जातं. त्यात

राज्यासमोरील महत्त्वाचे प्रश्न, शेती आणि पाणीटंचाईचे उन्हाळ्यातील संकट, सामाजिक हिंसेच्या वाढलेल्या घटना, स्वारगेट आणि इतर भागातील महिलांवरील अत्याचार, नुकतीच झालेली नागपूरची दंगल या महत्त्वाच्या प्रश्नांवर पुरेशी धोरणात्मक चर्चा झालीच नाही. राज्याचे अर्थसंकल्पीय अधिवेशन सुरू असताना अर्थविषयक ध्येयधोरणे, खर्च, नियोजन, प्रकल्प, आर्थिक कमकुवत आणि पिचलेल्या गटनां दिलासा, डबचाईला आलेल्या संस्थांना मिळणारी उभारी, शेतकरी, पायाभूत विकास, योजना, प्रकल्प, जलनियोजन, शिक्षण, आरोग्य असे कित्येक प्रश्न प्रलंबित असताना सभागृहाचा महत्त्वाचा वेळ व्यक्तीगत हेवेदावे-आरोप-प्रत्यारोपातच वाया जात आहे.

महाराष्ट्र राज्याच्या विधिमंडळ सभागृहाला राजकीय अशी एक परंपरा आहे. याच सभागृहात ‘नळावरच्या भांडणपेक्षाही’ वाईट पद्धतीने एकमेकांवर चिखलफेक करण्यात आली.या चिखलफेकीला कारण झाले दिशा सालियन मृत्यू प्रकरणाचे. दिशा सालियन मृत्यू प्रकरणाचे गांभीर्य आहेच, त्याविषयी न्याय यंत्रणेकडे दाद मागण्याचा अधिकार तिच्या पालकांना आहे हेही खरेच.

तपास यंत्रणांकडून त्याची निष्पक्ष चौकशी व्हायला हवी यातही दुमत नाही, परंतु पाच वर्षांपूर्वीचं प्रकरण पुन्हा समोर

सभागृहाची प्रतिष्ठा पायाला बांधली!

विधान परिषदेमध्ये आमदार अनिल परब आणि आमदार चित्रा वाघ या दोघांमध्ये झालेल्या राजकीय आरोप-प्रत्यारोपांची पातळी खालावल्यानंतर विधिमंडळ सभागृहाच्या लोकशाही परंपरेची चिंता वाढली आहे. ही चिंता स्वाभाविक आहेच, परंतु या चिंतेसोबतच सभागृहाने या सनसनाटी आरोप-प्रत्यारोपातून, भाषेच्या खालवलेल्या दर्जातून महाराष्ट्रासमोर असलेल्या महत्त्वाच्या मुद्द्यांना सोयीस्कर बगल दिली हे लक्षात घ्यायला हवे.



आणण्यामागील आताची कारणे राजकीयच असल्याचे स्पष्ट होते. राज्यातील कायदा-सुव्यवस्थेच्या मुद्यामुळे सभागृहात सरकार बॅकफूटवर आहे आणि विरोधकांकडे बिनतोड आरोपांची अनेक शस्त्रे आहेत. या आरोपांना ठोस, परिणामकारक उत्तरे देण्यासारखी स्थिती सरकारची आतातरी नाही. अशा परिस्थितीत चर्चेला बाल देण्यासाठीच जुनी प्रकरणे बाहेर काढली जात नाहीत ना? या शंकेला वाव आहे.

स्फोटक आणि भावनिक संवेदनशील मुद्यांमुळे विकासाच्या मुद्यांवर चर्चाच होऊ द्यायची नाही का? असाही प्रश्न आहे. सोबतच या मुद्यांकडे प्रसारमाध्यमांचे अधिवेशनाच्या काळात लक्षच जाऊ नये यासाठीही ही खेळी असू शकते. दिशा सालियन मृत्यूचा विषय गंभीर आहे यात शंका नाही, मात्र या मुद्यावरून ठाकरे गटाला कोडीत पकडण्याची

तयारी सत्तार्थवायानी केली आहे. आरोपांमागे आरोप केल्यावर आरोप करणाऱ्यांना पुढे उत्तरे देण्याची वेळच येत नाही हे गणित यामागे आहे.

‘औरंगजेब कबर’, ‘नागपूर दंगल’, ‘झटका हलाल मटण’ हे मुद्दे धार्मिक आणि संवेदनशील आहेत. त्यांचा धोरणात्मक विकासाशी संबंध नाही, परंतु असे भावनिक मुद्दे लावून धरत लोकांचे लक्ष भलतीकडे नेण्याची खेळी यशस्वी उरत आहे. दिशा सालियनचे वडील सतीश सालियन यांनी दिशाच्या मृत्यू प्रकरणाची चौकशी पुन्हा करावी, यासंदर्भात उच्च न्यायालयात याचिका दाखल केली आहे. या याचिकेनंतर विधिमंडळ सभागृहात याचे पडसाद उमटणार होतेच.

यातूनच ठाकरे गटाचे आमदार अनिल परब आणि भाजपच्या चित्रा वाघ यांच्यात जोरदार खडाजंगी झाली. या आरोपांची राळ अजूनही

नसते.

या मोहिमेला आलेले यश लक्षात घेऊन ती आणखी पुढे राबविण्याचा आणि उर्वरित जिल्ह्यांचा त्यात समावेश करण्याचा केद्राचा निर्णय योग्यच आहे. क्षयरोगाच्या विरोधातील लढा तीव्र करण्याची हीच वेळ आहे. २०१५ ते २०२३ या काळात दर एक लाख लोकसंख्येमागे क्षयरुग्ण आढळण्याचे प्रमाण २३७वरून १९५पर्यंत खाली आले असले आणि क्षयाने मृत्यू होण्याच्या प्रमाणात १७.७ टक्के घट झाली असली. हा रोग अद्याप टिकून आहे. वैयक्तिक आणि सार्वजनिक आरोग्यासाठी आव्हान बनून राहिलेल्या या रोगाच्या विरोधात सर्व स्तरांवरून लढा देण्याची आवश्यकता आहे.

सिंहस्थ तोंडावर, पण गोदावरी प्रदूषणाचे काय?



यादीत टाकण्याचा ठरावही केला होता, परंतु त्याचा उपयोग झाला नाही. त्याही पुढे गेले तर हा प्रश्न केवळ केंद्रापुरता मर्यादित नाही. शहरात भुयारी गटर योजना आखतानाच अनेक तांत्रिक चुका झाल्या, त्या आता भोगाव्या लागत आहेत. शहरातील जवळपास २४ नाशिकचे पाणी थेट नदीपात्रात सोडले जाते, यापेक्षा दुसरे कर्मदरिद्र ते कुठले? नाशिकमधील रामकुंडात आपल्या आतस्वकीयांचे अस्थी विखर्जन करण्यासाठी भाविक भारतभरातून येत असतात. त्याचे कारण काय? तर रामकुंडात असे नैसर्गिक स्रोत २००३ पूर्वी होते, ज्यामुळे विसर्जित केलेल्या अस्थी काही काळात विरघळून जात. त्यामुळे या कुंडात फेकीतीही अस्थींचे विसर्जन झाले तरी नदीपात्र अस्थींनी भरत नव्हते. २००३ च्या कुंभमेळ्यासाठी मात्र निर्बुद्ध प्रशासनाने नदीपात्राचा तळ काँक्रीटचा करून आपल्या अकलेचे तारे तोडले. ज्यामुळे नैसर्गिक स्रोत पूर्णतः बंद झाले. परिणामी, आजघडीला महापालिकेला दर बुधवारी नदीपात्रातून ट्रकभर अस्थी रामकुंडातून बाहेर काढाव्या लागतात आणि त्यांची विल्हेवाट लावावी लागते.

महापालिकेने अन्य बडे प्रकल्प नदीसाठी राबवण्यापेक्षा नदीच्या तळाचे काँक्रीट काढून जुने नैसर्गिक स्रोत सोडले जात असल्याचा दावाही यापूर्वी अनेकांनी केलाय. पालिकेने संबंधित ठेकेदाराची चौकशी करून काळ्या

सभागृहातील लोकप्रतिनिधींनी निदान सभागृहाची प्रतिष्ठा धोक्यात येईल असे वर्तन किंवा विधान करू नये इतकीच माफक अपेक्षा जनतेची आहे.

या सभागृहाच्या कामकाजासाठी होणारा कोट्यवधींचा खर्च नागरिकांनी भरलेल्या करातून होतो. आपण त्या नागरिकांचे देणे लागतो एवढी तरी समज सभागृहातील लोकप्रतिनिधींनी ठेवायला हवी. सभागृहाबाहेर पत्रकार परिषदांमध्ये, राजकीय कार्यक्रमात एकमेकांवर खालच्या भाषेत होणारे आरोप ऐकण्याची सवय आहे, परंतु सभागृहात अशी भाषा वापरणे आक्षेपाहंच आहे. ही महाराष्ट्राची राजकीय संस्कृती नाही. आपली बाजू मांडण्यासाठी किंवा आरोपही करण्यासाठी मराठी भाषेत अनेक वाक्ये आणि शब्दांचे पर्याय असताना एखाद्या गल्लीबोळातल्या भांडणासारखी भाषा सभागृहात वापरता कामा नये.

मराठी भाषेला मिळालेल्या अभिजात दर्जाचे तरी भान लोकप्रतिनिधींनी ठेवायला हवे. राज्यातील बिघडलेले वातावरण आणि चिंताजनक स्थिती लवकरात लवकर दुरस्त कशी होईल, लोकांच्या मनात सभागृहाची विश्वासावठा कशी जशी जालई याकडे लोकप्रतिनिधींनी लक्ष द्यायला हवे. राज्याच्या सभागृहात लोकांचे प्रश्न मांडले जावेत. व्यक्तीगत पातळीवरील आरोपांसाठी सभागृहाबाहेरही बरेच पर्याय आहेत.

वेळापत्रक, अभ्यासक्रम आणि सीबीएसई पॅटर्न

राज्यातील शालेय शिक्षण वतुळांत सध्या शाळांचे वेळापत्रक आणि आगामी शैक्षणिक वर्षापासून पहिलीला ‘सीबीएसई’ची पद्धत (पॅटर्न) लागू होणार, या दोन विषयांवर जोरदार चर्चा सुरू असताना, अखेर सोमवारी त्याबाबत सरकारने स्पष्टीकरण दिले. त्यातून विद्यार्थी आणि पालकांच्या मनातील गोंधळ आणखी वाढला, एवढेच या चर्चेचें फलित असताना किमान काही बाबींची स्पष्टता आली, हे चांगले.

राज्य माध्यमिक आणि उच्च माध्यमिक शिक्षण मंडळ अर्थात एसएससी-एचएससी बोर्डांच्या राज्यातील शाळांचा अभ्यासक्रम ‘सीबीएसई’प्रमाणे करण्याबाबत

दोन-तीन महिन्यांत अनेकदा घोषणा करून झाल्या. याची अंमलबजावणीचे प्रारूप काय असेल, असा सध्या जाहीर करण्यात आलेल्या धोरणावरचा प्रश्न गैरलागू उरत नाही. सीबीएसई काही प्रमाणात करत असलेले आणि राष्ट्रीय शिक्षण धोरणालाही अपेक्षित असलेले सातत्यपूर्ण सर्वंकष मूल्यमापन हे परीक्ष व त्यातील गुण या एकमेव साधनाद्वारे न होता, विद्यार्थ्यांची सर्वांगीण प्रगती, त्यासाठीच्या वर्षभराच्या नोंदी, त्या कशा करायच्या यासाठी शिक्षकांचे प्रशिक्षण, त्यातील पालकांची भूमिका या सगळ्याबाबतच स्पष्टता येणे आणि आलेख्यक तेथे प्रशिक्षण देणे नितांत गरजेचे आहे. राज्य सरकारने पाचवी आणि आठवीसाठी ना नापास धोरण रद्द केले आहे, ते सातत्यपूर्ण सर्वंकष मूल्यमापन लागू करताना राहणार, की जाणार, याचेही उत्तर शिक्षण विभागाने दिले, तर बरे. राहता राहिला मुद्दा वेळापत्रकावर. सरकारच्या परिपत्रकात वेळापत्रकाबाबत खुलासा करताना सध्याच्या भौगोलिक परिस्थितीनुसार निश्चित हवामानानुसार वेळापत्रक

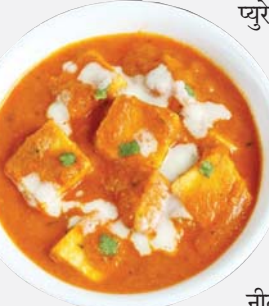
निश्चित करण्यात येणार आहे, इतकेच म्हटले आहे. त्यातून ‘एससीईआरटी’ने जे यंदाच्याच परीक्षांसाठी वेळापत्रक जाहीर केले, ते बदलणार किंवा कसे याचा उलगाडा होत नाही. मुळात आयत्या वेळी वेळापत्रक जाहीर करून परीक्षांच्या तारखा पुढे ढकलण्याऐवजी हा निर्णय पुरेसा आधी जाहीर करता आला असता. तसे न झाल्याने पालक आणि शाळा दोन्ही घटकांची पंचाईत झाली आहे. अखेर मुद्दा हा, की अभ्यासक्रमापासून वेळापत्रकापर्यंत सर्व काही ‘सीबीएसईप्रमाणे’ असे सरसकटीकरण करण्याऐवजी राज्याच्या गरजांनुसार अभ्यासक्रम, मूल्यमापन आणि वेळापत्रकाचा विचार अधिक कळीचा आहे.

पनीर माखनी

साहित्य : जिरं १ टिस्पून, तमालपत्र १,२ , टोमॅटो प्युरे १ मध्यम कॅन, ८,१० काजू पाण्यात भिजवून मग पेस्ट करून, लाल तिखट-चवीप्रमाणे, हळद १ टीस्पून, कसुरी मेथी १,२ टेबलस्पून, फ्रेश /हेवी क्रिम साधारण १ कप, पनीर साधारण पाच किलो किंवा १५,२० तुकडे, (जशी ग्रेवी हवी असेल त्याप्रमाणे प्रमाण कमी जास्त करावं), मीठ चवीप्रमाणे

पाककृती : एका पातेलीत तेल गरम करून त्यात जिरं, तमालपत्र घालून फोडणी करावी. त्यावर टोमॅटो प्युरे घालून झाकण घालून थोडा वेळ उकळी काढावी. मग त्यात हळद, लाल तिखट घालून नीट मिक्स करून काजू पेस्ट घालून पुन्हा उकळी काढावी. नंतर त्यावर कसुरी मेथी हाताने चुरून आणि फ्रेश क्रिम घालून पुन्हा शिजू द्यावे. चवीप्रमाणे मीठ घालून सर्वात शेवटी पनीरचे तुकडे घालावेत व पुन्हा झाकण घालून शिजवावे.

अधिक टीप : लागणारे जिन्नस हे अंदाजे आहेत. आपल्या आवडीप्रमाणे प्रमाण कमी जास्त करावं. तोच अमेरिकेत ईडियन ग्रीसरीमध्ये किंवा अमेरिकन ग्रीसरीमध्ये हेवी क्रीम मिळतं ते वापरावं.



नितळ त्वचेकरिता दालचिनीचा वापर



दालचिनीची पूड आणि मध

दालचिनीची पूड मधात मिसळून चेहऱ्याला लावल्यास मुरुमे पुटकुळ्या कमी होण्यास मदत होते. त्याचबरोबर त्वचा सतत कोरडी पडत असल्यास एक केळे कुस्करावे, व त्यामध्ये एक लहान चमचा दालचिनीची पूड मिसळावी. ह्या पेस्टमध्ये काही थेंब मधही घालावा. हा फेस मास्क चेहऱ्यावर दहा मिनिटे लावून ठेवावा आणि त्यानंतर कोमट पाण्याने चेहरा धुवून टाकावा. या मास्कमुळे चेहऱ्याला आर्द्रता मिळून त्वचेचा कोरडेपणा दूर होतो.



आपल्या एस्प्रेसो कॉफीचा स्वाद वाढवणे किंवा पुलाव, राजमा, इत्यादी पदार्थांचा स्वाद वाढविणारा मसाल्याचा सुवासिक पदार्थ म्हणजे दालचिनी. पण केवळ अन्नपदार्थांचा स्वाद वाढविणे एवढाच दालचिनीचा गुणधर्म नसून, ही दालचिनी आपल्या त्वचेच्या निगेसाठीही अत्यंत गुणकारी आहे.

दालचिनीचे औषधी गुणधर्म तर गेल्या कित्येक शतकांपासून मनुष्याला ज्ञात आहेत. दालचिनीचा उपयोग आपली त्वचा नितळ आणि सुंदर बनविण्यासाठीही केला जाऊ शकतो.



दालचिनीची पूड आणि ऑलिव्ह ऑईल

कित्येकदा प्रदूषण, मानसिक तणाव इत्यादी कारणांमुळे चेहऱ्यावर सुरुकुत्या पडून अकाली वृद्धत्व आल्याप्रमाणे चेहरा दिसू लागतो. या सुरुकुत्या घालविण्यासाठी दोन मोठे लहान चमचा दालचिनीची पूड मिसळावी. ही पेस्ट चेहऱ्यावर साधारण आठ ते दहा मिनिटे लावून ठेवावी. या पेस्टमधील ऑलिव्ह ऑईल त्वचेमध्ये जिरून त्वचा आर्द्र होते आणि दालचिनीमुळे त्वचेवरील मुरुमे नष्ट होतात. दहा मिनिटे उलटून गेल्यानंतर स्वच्छ ओलसर टॉवेलने चेहरा पुसून काढावा.

दालचिनीची पूड आणि दही

त्वचेवरील मृत पेशी काढून टाकून त्वचा मुलायम, चमकदार बनवण्यासाठी दोन मोठे चमचे दालचिनीची थोडी जाडसर पूड घ्यावी. ही पूड फार भरड नेसेल याची काळजी घ्यावी. त्यामध्ये दोन मोठे चमचे मध घालावा आणि ताजे दही घालावे. या पेस्टच्या मदतीने चेहरा स्क्रब करावा. त्यामुळे त्वचेवरील सर्व मृत पेशी निघून जाऊन चेहरा नव्याने उजळेल. त्याचप्रमाणे त्वचेवरील काळे डाग घालवण्यासाठीही दालचिनीची पूड व मधाचा वापर करता येतो.

स्ट्रेच मार्क्स घालवायचे आहेत? मग इकडे लक्ष द्या

साखर, ऑलिव्ह ऑईल, आणि एका लिंबाचा रस मिसळून स्क्रब तयार करावा. हा स्क्रब स्ट्रेच मार्क्स वर लाऊन दहा मिनिटांपर्यंत चोळावा. त्यानंतर कोमट पाण्याने पुसून घेऊन स्क्रब काढून टाकावा.

■ बटाट्याच्या रसामध्ये त्वचेवरील पेशींना पोषक अशी तत्व असतात. तसेच नवीन पेशी तयार होण्यासाठीही बटाट्याचा रस उपयुक्त आहे. एका बटाट्याच्या गोल चकत्या कापून घेऊन त्या चकत्या स्ट्रेच मार्क्स आलेल्या ठिकाणी चोळाव्या. त्या चकत्यांचा रस पाच ते दहा मिनिटे स्ट्रेच मार्क्स वर तसाच राहू देऊन नंतर कोमट पाण्याने पुसून घ्यावा.

■ स्ट्रेच मार्क्स घालविण्याकरिता एरंडेल अतिशय उपयुक्त आहे. एरंडेल स्ट्रेच मार्क्स वर लावून सावकाश गोलाकार मालिश करावी. साधारण पंधरा ते वीस मिनिटे मसाज केल्यानंतर स्ट्रेच मार्क्स वर एक पातळ सुती कपडा ठेवावा आणि हिटिंग पॅड च्या मदतीने शेक घ्यावा. हा उपाय



आजकाल बाजारामध्ये स्ट्रेच मार्क्स घालविण्यासाठी अनेक मलमे, तेले उपलब्ध आहेत. पण या रासायनिक क्रीम्स किंवा तेलांचा वापर करण्यापेक्षा घरच्याघरी काही सोप्या उपायांचा अवलंब करून स्ट्रेच मार्क्स घालविता येऊ शकतात.

■ ह्या सर्व उपायांमध्ये वापरले जाणारे सगळे पदार्थ संपूर्णपणे प्राकृतिक असल्याने त्यांच्यापासून त्वचेला कुठल्याही प्रकारचा अपाय होण्याची शक्यता अगदी कमी असते. थोडीशी

जितके वेळा करता येणे शक्य असेल तितक्या वेळेला करावा. त्यामुळे साधारण महिन्याभरात स्ट्रेच मार्क्स नाहीसे होताना दिसू लागतात.

■ तसेच अॅलो व्हेरा किंवा कोरफड ही स्ट्रेच मार्क्स घालाविण्याकरिता उत्तम समजली जाते. पण बाजारातील तयार अॅलो व्हेरा जेल वापरण्यापेक्षा कोरफडीचा ताजा गर वापरणे जास्त चांगले. कोरफडीमधील गर काढून घेऊन स्ट्रेच मार्क्स वर लावावा. हा गर स्ट्रेच मार्क्स वर दोन ते तीन तास लावून ठेवावा आणि त्यानंतर कोमट पाण्याने पुसून टाकावा.

■ जर्दालूची पेस्ट बनवून ती स्ट्रेच मार्क्स ला लावल्याने ही स्ट्रेच मार्क्स नाहीसे होण्यास मदत मिळते. दोन ते तीन जर्दालूच्या बिया काढून टाकून ते जर्दालू बारीक वाटून घेऊन त्याची पेस्ट तयार करावी. हे पेस्ट स्ट्रेच मार्क्सवर लावून वीस मिनिटे राहू द्यावी. त्यानंतर कोमट पाण्याने पुसून टाकावी. या घरगुती उपायांचा अवलंब केल्याने स्ट्रेच मार्क्स निघून जाऊन त्वचा नितळ आणि चमकदार बनेल.

तुमचं इंस्टाग्राम प्रोफाइल किती लोकांनी पाहिलं हे जाणून घेण्याचे काही मार्ग आहेत. त्यांची माहिती आपण आज घेणार आहोत. तसेच अनावश्यक लोकांपासून दूर राहण्याचा उपाय देखील सांगणार आहोत.

सध्या इंस्टाग्राम हे सर्वाधिक वापरलं जाणारं सोशल मीडिया अ‍ॅप बनलं आहे. बऱ्याचदा लोक लाइक्स आणि फॉलोवर्स मिळवण्यासाठी फोटो आणि व्हिडीओ शेअर करतात. परंतु काही वेळा लोक आपल्या प्रोफाइलवर हवे तेव्हा येतात आणि फॉलो न करता जातात. तुम्हाला जर अशा लोकांना रीगुलार पकडायचं असेल तर तुम्ही काही ट्रिक्स वापरू शकता. चला जाणून घेऊया कशाप्रकारे तुम्ही तुमच्या इंस्टाग्राम प्रोफाइलवर पाळत ठेवणाऱ्या युजर्सना शोधू शकता.

किती लोकांनी पाहिलं तुमचं इंस्टाग्राम प्रोफाइल ? असं करा चेक



इंस्टाग्राम प्रोफाइल कोणी पाहिलं हे कसं बघायचं

वर सांगितल्याप्रमाणे अनेक मागानी इंस्टाग्राम प्रोफाइल कोणी पाहिलं हे बघता येतं. लक्षात असू द्या हे मार्ग पूर्ण माहिती देत नाहीत. ह्यात स्टोरी व्युज, हायलाइट व्युज आणि थर्ड पार्टी अ‍ॅप्सचा समावेश आहे.

इंस्टाग्राम स्टोरी कोणी पहिली हे कसं बघायचं

■ स्टोरी पोस्ट केल्यावर तुमच्या प्रोफाइल आयकॉनवर होम किंवा प्रोफाइल टॅबमधून टॅप करा.

■ प्रोफाइल पिक्चरवर टॅप करून स्टोरीज ओपन करा.

■ त्यानंतर स्वाइप अप करून कोणी स्टोरीज पाहिल्या हे चेक करा.

नोट: स्टोरी अपलोड केल्यावर २४ तासांमधील व्युज इथे दिसतील.

असं पाहा इंस्टाग्राम स्टोरीज हायलाइट्स कोणी पहिल्या

■ खालच्या बाजूला उजवीकडे असलेल्या प्रोफाइल आयकॉनवर टॅप करा.

■ प्रोफाइल सेक्शनमध्ये स्टोरीज हायलाइट्सवर टॅप करा.

■ कोणत्याही हायलाइटमधील स्टोरी ओपन करा.

■ त्यानंतर स्टोरी हायलाइट स्वाइप अप करा.

■ तुम्हाला तुमच्या स्टोरीज आणि हायलाइट कोणी पहिल्या ते दिसेल.

नोट : इथे फक्त ४८ तासांचे व्युज दिसतात.

प्रोफाइल व्युज बघण्यासाठी बिजनेस प्रोफाइलचा वापर

इंस्टाग्राम बिजनेस प्रोफाइल युजर्सना इंटरक्शन आणि रिचची माहिती देतं. त्यामुळे युजर्सना त्यांच्या प्रोफाइलला भेट देणाऱ्यांची संख्या कळते.

तसेच त्यांच्या फोटोवरील व्युज आणि रिचची डेमोग्राफिक माहिती मिळते. इंस्टाग्रामवरील बिजनेस प्रोफाइल व्हिजिटर्सवर लक्ष ठेवण्यासाठी चांगलं माध्यम आहे. लक्षात असू द्या बिजनेस प्रोफाइल इनसाइट्सच्या मदतीनं तुम्ही फक्त व्हिजिटर्सची संख्या जाणू शकता, नावे नाही.

इंस्टाग्रामवर बिजनेस प्रोफाइल कसं बनवायचं

● उजवीकडे खालच्या बाजूला असलेल्या तुमच्या प्रोफाइल आयकॉनवर टॅप करा.

● वरच्या बाजूला उजव्या कोपऱ्यात असलेल्या मेन्यू आयकॉनवर टॅप करून सेटिंग आणि प्रायव्सी मेनूमध्ये जा .

● खाली स्कॉल करा आणि 'Account Type and Tools' वर क्लिक करा.

● अकाऊंट टाइप आणि टूल मध्ये 'Switch to Professional Account' वर क्लिक करा .

● कंटेन्ट्यूर टॅप करून प्रोसेस पूर्ण करा .

● बिजनेस प्रोफाइलचे इनसाइट्स कसे बघायचे

● बिजनेस अकाऊंट म्हणून व्हेरिफिकेशन केल्यावर

● तुमच्या प्रोफाइलवर जा

● बायोच्या खाली असलेल्या इनसाइट्स ऑप्शनवर टॅप करा .

अनोळखी लोकांना इंस्टाग्राम प्रोफाइलपासून कसं दूर ठेवायचं ?

अनोळखी लोकांना आपल्या प्रोफाइलपासून दूर ठेवणं सोपं आहे. तुम्ही तुमचं अकाऊंट प्रायव्हेट करू शकता . अकाऊंट प्रायव्हेट केल्यावर तुम्ही तुम्हाला कोण फॉलो करू शकतं आणि कोण प्रोफाइल वाहू शकतं हे ठरवू शकता .

इंस्टाग्राम अकाऊंट प्रायव्हेट करण्याची पद्धत

■ तुमच्या प्रोफाइलमध्ये जा ■ सेटिंग्स मेनूवर टॅप करा ■ खाली स्कॉल करून अकाऊंट प्रायव्हेटवर टॅप करा ■ प्रायव्हेट अकाऊंटसमोरील टॉगल ऑन करा .

तुमचं अकाऊंट प्रायव्हेट केल्यावर तुम्ही तुम्हाला कोण फॉलो करणार हे ठरवू शकता . तसेच ह्याच स्टॅप्स फॉलो करून तुम्ही अकाऊंट पुन्हा पब्लिक करू शकता .

साध्या पद्धतीने चेहरा स्वच्छ ठेवण्याच्या काही टिप्स

घरच्या घरी सहज साध्या पद्धतीने चेहरा स्वच्छ ठेवण्याच्या काही टिप्स आहेत, त्यामुळे दिवसाच्या थकव्यानंतर त्वचेला स्वच्छ करणे तसेच पुनरुज्जीवित करणे आवश्यक असते . त्यासाठी घरच्या घरी सहज साध्या पद्धतीने चेहरा स्वच्छ ठेवण्याच्या काही टिप्स

ही काळजी घ्या आणि सतेज काती मिळवा

■ चेहरा धुण्यासाठी तुमच्या त्वचेनुसार योग्य ते फेस वॉश अथवा क्लिंजिंग वापरा .

■ चेहऱ्यावरील छिद्र बुजवण्यासाठी क्लिंजिंग मिल्कच्या सहाय्याने चेहरा साफ करा .

■ चेहऱ्याच्या त्वचेला सोसवेल इतकी गरम वाफ घ्या .

■ चेहरा शंड करण्यासाठी बर्फाने मसाज करा .

■ त्यानंतर फेस स्क्रबरने ८-१० मिनिटे चेहरा साफ करा .

■ चेहरा सुकल्यानंतर चेहऱ्याला मध लावा जेणेकरून त्वचा उजळ होण्यास मदत होईल

■ चेहरा स्वच्छ धुवून आवडीनुसार फेस पॅक लावा .

■ हळूहळू चेहरा सुकू द्या .



चेहऱ्यावरील केस हटवण्याकरिता अवलंबा हे उपाय

चेहऱ्यावरील नकोसे असणारे केस कसे हटवावे हा तरुण मुली किंवा महिलांच्या समोरील मोठा प्रश्नच असतो . हे केस हटवण्याकरिता अनेक उपाय उपलब्ध आहेत . त्यापैकी वॅक्सिंग, थ्रेडिंग, लेसरद्वारे केस काढून टाकणे असे अनेक उपाय साधारणपणे अवलंबले जातात . पण या उपायांच्या व्यतिरिक्त घरच्या घरी काही उपाय उपायांच्या अवलंबाने चेहऱ्यावरील केसांची वाढ हलकी होऊन कालांतराने संपूर्णपणे बंद होते .

चेहऱ्यावरील केस काढून टाकण्याकरिता एक उत्तम फेस पॅक घरच्या घरी तयार करता येतो . एका भांड्यामध्ये अर्धा कप बेसन, एक लहान चमचा हळद, एक लहान चमचा दुधावरची साय आणि अर्धा कप दूध हे सर्व एकत्र करून त्याची दाट पेस्ट बनवावी . ही पेस्ट चेहऱ्यावर व्यवस्थित लावून घ्यावी . सुमारे अर्धा तास ही पेस्ट चेहऱ्यावर तशीच राहू द्यावी . त्यानंतर ज्या दिशेने

केसांची वाढ असेल, त्याच्या विरुद्ध दिशेने चेहरा हळुवार गोलाकार चोळण्यास सुरुवात करावी . हा फेस पॅक चेहऱ्यावरून पूर्णपणे काढून टाकल्यानंतर कोमट पाण्याने चेहरा स्वच्छ धुवून टाकावा . आठ वड घालून दोन वेळेला या फेस पॅकचा वापर करावा . एका बाऊलमध्ये एक मोठा चमचा पपईचा गर, अर्धा लहान चमचा हळद आणि चार मोठे चमचे अॅलो व्हेरा जेल वापरून पेस्ट तयार करावी . आपल्या चेहऱ्यावर नकोशा केसांची वाढ जिथे आहे, त्या भागावर ही पेस्ट लावून सुमारे वीस मिनिटे राहू द्यावी . त्यानंतर केसांच्या वाढीच्या विरुद्ध दिशेने चोळत पेस्ट चेहऱ्यावरून उतरवून टाकावी व नंतर कोमट पाण्याने चेहरा धुवून टाकावा . एका मोठ्या लिंबाच्या रसामध्ये एक मोठा चमचा मध मिसळावा . हे मिश्रण वीस ते पंचवीस मिनिटे चेहऱ्याला लावून ठेवावे . या फेस मास्कमुळे चेहऱ्यावरील केसांची वाढ हलकी होत जाते आणि कालांतराने संपूर्णपणे थांबून जाते .



कापूर : छोट्या-मोठ्या आजारात प्रभावी औषध

कापूर हा विशिष्ट झाडांपासून बनवला जाणारा सुगंधी पदार्थ घरात, मंदिरात पूजा करताना आवर्जून वापरला जातो . देवाची कापूर आरती करण्याची प्रथा भारतात सर्वत्र आहे . हा कापूर आयुर्वेदात एक घरगुती औषधी म्हणून महत्त्वाचा मानला गेला असून त्याचे अनेक उपयोग आहेत . इतकेच नव्हे तर त्वचा, केस, स्नायू यांचे अनेक विकार त्याने दूर करता येतात . कापूर आणि त्याचे तेल यांचा वापर अनेक औषधे बनवताना केला जातो . त्यापासून अनेक मलमे बनवली जातात . पोटदुखी असेल तर एक ग्लास पाण्यात १ चमचा ओवा घालून ते पाणी उकळवून अर्धे झाले की त्यात थोडा कापूर घालून प्यावल्याने दुखण्याला उतार पडतो . सांधेदुखीत कापूर तेलाचे मालिश केल्यास बरे वाटते . तसेच खाज, इन्फेक्शन यावर खोबरेल तेलात कापूर घालून चोळण्याने आराम पडतो . भाजले असले तर त्या ठिकाणी कापूर तेल लावावल्यास जळजळ थांबते आणि संसर्ग होत नाही . इतकेच नव्हे तर

घरात कापूर जाळला तरी घरातील जंतू नष्ट होतात . तोंडावर मुरुमे, पुटकुळ्या येत असतील तर खोबरेल तेल आणि कापूर यांचे मिश्रण त्वचेवर चोळल्यास डाग राहत नाहीत . कोमट पाण्यात कापूर आणि थोडे मीठ घालून पाय बुडवून बसले तर ताचेच्या भेगा कमी होतात . ऑलिव्ह तेलात कापूर घालून त्याने डोक्याला मसाज केल्यास स्ट्रेस, डोकेदुखी थांबते . दातदुखी असेल तर कापूर पावडर दातात धरली तर दात दुखायचा थांबतो . सर्दी खोकला झाल्यास खोबरेल तेल आणि कापूर यांचे मिश्रण छाली, डोक्यावर चोळवे . आराम पडतो . जुलाब होत असतील तर ओवा, कापूर आणि पेपरमिंट समप्रमाणात घेऊन कांचेच्या बरणीत उन्हात ठेवावे . ६-८ तासांनंतर मिश्रणाचे ४-५ थेंब टाकून सरबत घ्यावे . रात्री झोपण्यापूर्वी कच्चे दुध आणि कापूर पावडर कापसाने चेहऱ्यावर लावावी आणि १५ मिनिटांने धुवावे . त्वचा चमकदार आणि हेल्दी होते . कापले किंवा कोणत्याही कारणाने जखम झाली तर कापूरमिश्रित पाणी लावावे . तोंड आल्यास शुद्ध तुपात कापूर घालून सेवन केल्यास उतार पडतो . पर्यटन अथवा ट्रेकिंगसाठी अधिक उंचीच्या ठिकाणी गेल्यास अनेकदा श्वास घ्यायला त्रास होतो , चक्कर येते अशावेळी कापूर नुसता हुंगला तरी आराम पडतो .



वजन घटवण्याच्या एकंदर कवायतीत ‘सुपर फूड्स’ वापरणे उपयुक्त ठरू लागलेले आहे . सुपर फूड्स अशा अन्नपदार्थांना म्हटले गेले आहे, ज्यांच्या सेवनाने वजन घटवण्यास मदत तर मिळतेच, शिवाय आपल्या शरीराला आवश्यक असे सर्व प्रकारचे पोषणही मिळते .

बदाम : बदाम हा अन्नपदार्थ आपल्या शरीरास अनेक प्रकारे उपयुक्त आहे . बदामाच्या सेवनाने बुद्धिमत्ता तीक्ष्ण होते हे ज्ञान फार पूर्वीपासूनचे आहे . तसेच बदामाच्या सेवनाने वजन घटवण्यासही मदत मिळते . बदामामध्ये असलेले एल अर्जेंनाईन हे अमिनो अॅसिड व्यायामाच्या वेळी शरीरातील फॅट्स वेगाने वापरले जाण्यास मदत करते . याचमुळे बदामाला नैसर्गिक ‘वेत लॉस पिल’



वजन घटवण्यास सहाय्यक ‘सुपर फूड्स’

असेही म्हटले गेले आहे . या सुपर फूडचा पुरेपूर फायदा घेण्यासाठी बदाम आपल्या दैनंदिन आहारात जरूर समाविष्ट करावा . रोज रात्री बदाम पाण्यामध्ये भिजत घालून दुसऱ्या दिवशी सकाळी खावेत . साधारण पाच ते सात बदामांचे सेवन आपल्या दररोजच्या आहारामध्ये असावे .

ओटमील : वजन एकदा कमी झाले की ते तसेच टिकवून ठेवणे हेही मोठेच काम असते . त्या कमी ओटमील आपली मदत करू शकते . ओटमीलमध्ये वेगळे ग्लूकोन नावाचे फायबर असते , ज्यामुळे ओटमील खाल्ल्यानंतर पुष्कळ वेळपर्यंत

पोट भरलेले राहून लवकर भूक लागत नाही . तसेच ओटमीलमध्ये कॅल्शियमची मात्रा अतिशय कमी असून अन्य ‘रेडी टू ईट’ नाश्यांच्या पदार्थांच्या मानाने फायबरही मुबलक प्रमाणात असते . साधारण दीड कप ओटमीलमध्ये १५० कॅलरीज असतात .

संत्रे : वजन घटवण्यास सहाय्यक अशा सुपर फूड्समध्ये अगदी सहज उपलब्ध असते ते म्हणजे संत्रे . अँटी ऑक्सिडंट्स भरपूर मात्रेमध्ये असणारे हे फळ शरीरातील कोलेस्टेरॉल कमी करण्यास उपयुक्त आहे . संत्र्याच्या नियमित सेवनाने शरीराची रोगप्रतिकारशक्ती वाढते व त्वचाही नितळ , सुंदर दिसू लागते . एका पूर्ण संत्र्यामध्ये केवळ ५९ कॅलरीज असतात . संत्र्यामध्ये फायबरही मुबलक असून त्याच्या सेवनाने भूक लवकर शमते .

कडधान्ये : मसूर, राजमा यांसारखी कडधान्ये फायबर आणि प्रथिनांनी परिपूर्ण असतात . यामध्ये स्टार्चही असतो . कडधान्यांच्या सेवनाने वजन घटवत असताना देखील शरीरातील ताकद चांगली टिकून राहते व अशक्तपणा जाणवत नाही . कडधान्यांप्रमाणेच जवस ही वजन घटवण्यासाठी अतिशय उपयुक्त आहेत . यामध्येही फायबरचे प्रमाण खूप जास्त आहे . तसेच जवसामध्ये ओमेगा ३ फॅटी अॅसिड्सही आहेत . आजवर केल्या गेलेल्या अनेक शास्त्रीय अभ्यासांमध्ये हे निदान केले गेले आहे की ओमेगा ३ फॅटी अॅसिड्स वजन घटवण्यास सहाय्यक असून हृदयाच्या आरोग्याकरिताही अतिशय गुणकारी आहेत . जवस भाजून त्याची पूड करून घेऊन ही पूड आपले ज्यूस, स्मूदी, दही व ताकामध्ये मिसळून सेवन करावी .



संघटना आक्रमक... पालकांची तडजोड

इंग्रजी माध्यमांच्या शाळांचे शुल्काचे प्रमाण इतर शाळांच्या तुलनेत हे अधिक असते. आरटीईच्या माध्यमातून या शाळांमध्ये प्रवेश मिळविण्यासाठी पालकांची सतत धडपड सुरू असते. जिल्ह्यातील शाळांमध्ये येत्या शैक्षणिक वर्षासाठी १८ मार्च पासून पहिल्या टप्प्यातील प्रवेश सुरू झाले आहे. मात्र याबाबत मेस्टा संघटनेने आक्रमक पवित्रा घेतला आहे. सरकारने थकीत शुल्काची रक्कम द्यावी अन्यथा पालकांकडून नियमानुसार असलेली १७ हजार रुपयांचे शुल्क वसूल करण्याचे सुरू ठेवणार असल्याचा इशारा संघटनेने दिला आहे. तर लाखो रुपये भरण्यापेक्षा १७ हजार रुपये भरून आपल्या विद्यार्थ्यांचे शैक्षणिक नुकसान नको म्हणून ठाणे जिल्ह्यातील अनेक पालकांनी देखील शुल्क दिले आहे.



■**ठाणे** : जिल्ह्यात येत्या शैक्षणिक वर्षासाठी सक्तीच्या शिक्षणाचा अधिकार (आरटीई) कायद्याअंतर्गत गरजू मुलांना खासगी, विनाअनुदानित शाळांत प्रवेश स्तरावर २५ टक्के जागांवर मोफत प्रवेश देण्याची प्रक्रिया सुरू झाली आहे. मात्र सरकारने २०१६ पासून शाळा व्यवस्थापनांना पूर्ण शालेय शुल्क परतावा दिलेला नसल्याने इंग्रजी शाळा व्यवस्थापनाने आरटीई प्रवेश मिळालेल्या विद्यार्थ्यांच्या पालकांकडूनच नियमानुसार असलेली १७ हजार रुपयांचे प्रती विद्यार्थी शुल्क घेतल्याची बाब समोर आली आहे. तर विद्यार्थ्यांच्या प्रवेश निश्चितीसाठी

“मैले अनेक वर्ष संघटना सरकारने थकित शुल्क द्यावे यासाठी संघर्ष करत आहे. शाळांना देखील त्यांचे व्यवस्थापन चालवायचे असते. त्यामुळे पालकांना आम्ही विनंती केली की सरकारकडून अद्याप थकीत शुल्क आले नसल्याने ते (१७ हजार) तुम्ही द्यावे. ठाणे जिल्ह्यातील बहुतांश पालकांनी शुल्क दिले आहे. सरकारकडून थकीत शुल्काची रक्कम आल्यास पालकांनी ती पुन्हा देण्यात येईल.”

—डॉ. संजयराव तायडे - पाटील, संस्थापक अध्यक्ष, मेस्टा

डोंबिवलीतील ५३ बेकायदा इमारतींमधील रहिवाशांची शासनाकडे नियमितीकरणासाठी धाव



■**कल्याण** : डोंबिवलीतील ६५ महारेरा बेकायदा इमारत प्रकरणातील ५३ बेकायदा इमारतींमधील रहिवाशांनी या बेकायदा इमारतींच्या घर खरेदीत आमची नाहक फसवणूक झाली आहे. कल्याण डोंबिवली पालिकेने आमची नियमितीकरणाची प्रकरणे फेटाळून लावली आहेत. या प्रकरणात आमचा काही दोष नसताना, आमची फसवणूक झाल्याने याप्रकरणाचा फेरविचार करावा, कल्याण डोंबिवली पालिकेला यासंदर्भात फेरविचारासाठी आदेशीत करावे, अशी मागणी डोंबिवलीतील ५३ महारेरा बेकायदा इमारत प्रकरणातील सुमारे सात हजार रहिवाशांनी शासनाच्या नगरविकास विभागाकडे केली आहे.

५३ बेकायदा इमारतींमधील रहिवाशांनी ज्येष्ठ वास्तुविशारद जी. एन. गंधे यांच्या

मागदर्शनाखाली वास्तु आरेखनकार कुंदन अरूण चौधरी यांनी हा प्रस्ताव शासनाच्या नगरविकास विभागाकडे दाखल केला आहे. या प्रकरणाची गंभीर दखल घेत नगरविकास विभागाने हा प्रस्ताव शासनाच्या कोकण भवन येथील सहसंचालक नगररचना यांच्याकडे तपासणीसाठी पाठवला आहे. सहसंचालकांनी या प्रकरणाची चौकशी करून सविस्तर आणि स्वयंस्पष्ट अहवाल नगरविकास विभागाला देण्याचे नगरविकास विभागाचे कार्यासन अधिकारी वि. गो. मोरे यांनी नगररचना सहसंचालकांना कळविले आहे.

डोंबिवलीत ६५ महारेरा बेकायदा इमारतीत घरे घेताना आम्हाला विकासाकांनी जी जमीन मालकी, बांधकाम परवानगी, महारेरा संदर्भातची कागदपत्रे दाखवली. त्या कागदपत्रांवर विश्वास

ठेऊन आम्ही या इमारतींमध्ये ही इमारत अधिकृत आहे असे समजून घरे घेतली आहेत. ही घरे खरेदी करताना आम्ही उपलब्ध कागदपत्रांच्या आधारे बँकाकडून कर्ज घेतले आहे. आयुष्याची पुंजी पणाला लावली आहे. या घर खरेदीत आमची कोणतीही चूक नाही. विकासाकांनी आमच्याशी केलेल्या खोटेपणामुळे आम्हाला त्यांच्या चुकीची शिक्षा मिळत आहे. तरीही शासनाने आम्ही राहत असलेल्या बेकायदा इमारती नियमितीकरणासाठी शासनाने प्रयत्न करून आम्हाला दिलासा द्यावा, अशी विनंती रहिवाशांनी शासनाला केली आहे.

आमच्या इमारतींची प्रकरणे आम्ही नियमितीकरणासाठी पालिकेच्या नगररचना विभागाकडे दाखल केली होती. परंतु, बांधकाम नियमात ही बांधकामे बसत नसल्याचे कारण

देत आमची इमारत नियमितीकरणाची प्रकरणे कल्याण डोंबिवली पालिकेने फेटाळून लावली आहेत. पालिकेने घेतलेल्या निर्णयाचा फेरविचार व्हावा. या ५३ इमारतींच्या नियमितीकरणासाठी आवश्यक असलेल्या कागदपत्रांची पूर्तता करण्यासाठी आम्ही आवश्यक ते सहकार्य करण्यास तयार आहोत, असे रहिवाशांनी वास्तु आरेखनकार कुंदन चौधरी यांनी शासनाला दिलेल्या पत्रात म्हटले आहे.

पालिकेच्या नगररचना विभागातील अधिकाऱ्यांनी मात्र, डोंबिवलीतील ६५ महारेरा प्रकरणातील बेकायदा इमारती सामासिक अंतर न सोडता, हरित विभाग आणि आरक्षित भूखंडावर उभ्या आहेत. त्यामुळे या बेकायदा इमारती नियमित होणे अवघड आहे, असे सांगितले.

गुडीपाडव्यानिमित्त बाजारपेठा फुलल्या



■**ठाणे** : मराठी नववर्षानिमित्ताने घरोघरी गुढी उभारण्याची परंपरा वर्षानुवर्षे रुजली आहे. गुढी सजवण्यासाठी लागणारा वेळ आणि कसरत हे अनेकांसाठी आव्हान ठरते. त्यामुळे शहरातील बाजारात तयार गुढी तसेच विविध कापडांपासून तयार केलेले वस्त्र विक्रीसाठी दाखल झाली आहे. त्यामुळे सर्वसामान्यांसाठी हा एक सोयीस्कर पर्याय ठरणार आहे. गुढी पाडव्यानिमित्त ठाणे शहरातील बाजारात विविध साहित्य विक्रीसाठी दाखल झाले आहे. काही नागरिकांना गुढी उभारणीसाठी वेळ मिळत नाही. तर काहींना पारंपरिक पद्धतीने सजावट करण्यासाठी कसरत करावी लागते. यासाठी शहरातील बाजारात गुढीसाठी कापडापासून तयार केलेले तयार वस्त्र उपलब्ध झालेले आहेत. यामध्ये खुण, शाही मस्तानी, नऊवारी, पैठणी अशा विविध रंगातील आकर्षक तयार वस्त्र आहेत. या वस्त्रांच्या किंमती १५० ते ५०० रुपयांपर्यंत आहेत. यामध्ये यंदा नऊवारी कापडा पासून तयार केलेल्या वस्त्रांना सर्वाधिक पसंती असल्याचे पहायला मिळत आहे. यासोबतच तयार रांगोळी तसेच ६ इंचापासून ३ फुटांपर्यंत तयार गुढी देखील दाखल झाली आहे. उंच गुढी उभारण्याची परंपरा अद्यापही काही घरांमध्ये कायम असली तरी, वाढत्या गृहसंकुलांमुळे आणि जागेच्या मर्यादेमुळे लहान आकाराच्या गुढींना अधिक पसंती मिळत आहे. या तयार गुढींच्या किंमती १०० ते २५० रुपयांपर्यंत असल्याचे श्रृंगार वस्तु भंडारचे स्वप्निल तंटक यांनी सांगितले.

उद्योजकांना कोणी त्रास दिल्यास लगेच पोलिसांकडे तक्रार करा

■**जेजुरी** : जेजुरी एमआयडीसी मधील उद्योजकांना कोणी काही कारणावरून त्रास दिल्यास, दमदाटी केल्यास कोणतीही भीती न बाळगता त्वरित जेजुरी पोलीस स्टेशनशी किंवा थेट माज्याशी संपर्क साधावा असे आवाहन भोर उपविभागीय पोलीस अधिकारी तानाजी बरडे यांनी जेजुरी येथे केले . माझा फोन २४ तास सुरू असतो असेही त्यांनी सांगितले.

जेजुरी एमआयडीसीमधील उद्योजकांच्या अडचणी सोडवण्यासाठी पोलीस अधिकारी व उद्योजक यांच्या बैठकीचे जिमा हॉलमध्ये आयोजन करण्यात आले होते. यावेळी त्यांनी उद्योजकांशी संवाद साधला. बैठकीसाठी जेजुरी पोलीस ठाण्याचे सहाय्यक पोलीस निरीक्षक दीपक वाकचौरे, पोलीस उपनिरीक्षक महेश पाटील , जीमा संघटनेचे अध्यक्ष डॉ. रामदास कुटे ,उपाध्यक्ष पांडुरंग सोनवणे, रवी जोशी, शकील शेख, अनंत देशमुख ,माजी अध्यक्ष प्रकाश खांडे, महावितरणचे सदीप काकडे, एमआयडीसीचे अधिकारी व उद्योजक मोठ्या संख्येने उपस्थित होते.

औद्योगिक वसाहतीमध्ये रात्रीच्या वेळी उभ्या राहणाऱ्या कंटेनर व इतर वाहनातून होणाऱ्या डिझेल चोऱ्या, रात्रीच्या वेळी रस्त्यात कामगारांची होणारी लुटमार, विद्युत मंडळाच्या बॉक्समधील चोऱ्या, दारू पिणाऱ्यांचा त्रास व इतर भुरट्या चोऱ्या याबाबत उद्योजकांनी



“स्थानिक भूमिपुत्रांना डावलून बाहेरच्या ठेकेदारांना काम पळवणूक होत असून स्थानिक कामगार व भूमिपुत्रांना डावलले जात आहे. स्थानिकांना डावलून बाहेरच्या ठेकेदारांना विविध सेवा पुरवण्याचे काम दिले जाते. कंपनीत काम करणाऱ्या महिलांना आरोग्य सुविधा मिळत नाहीत, ज्या शेतकऱ्यांनी जमिनी दिल्या त्यांच्या घरातील तरुणांना नोकऱ्या दिल्या नाहीत अशा अनेक तक्रारी आमच्याकडे आल्या आहेत. याबाबत योग्य निर्णय न घेतल्यास तीव्र आंदोलन करणार.”

—सदीप जगताप (अध्यक्ष, संभाजी ब्रिगेड व जीसा संघटना)

अडचणी मांडल्या. रात्रीच्या वेळी काही अनुचित प्रकार घडल्यास वेळ न दवडता तातडीने पोलिसांना कॉल करा, आपला कॉल आल्यावर लगेचच पोलीस त्या ठिकाणी पोहोचतील. सीसीटीव्ही फुटेज चेक करून, नाकाबंदी करून आरोपी पकडणे सोपे होते. पोलिसांची रोज रात्री एमआयडीसीमध्ये गस्त

घालण्यासाठी गाडी येत असते. या परिसरात आवश्यक तेथे सर्वत्र उजेड व कॅमेरे असावे असे श्री .बरडे यांनी सांगितले.

उद्योजकांच्या जीमा संघटनेचे अध्यक्ष डॉ .रामदास कुटे यांनी जेजुरी एमआयडीसी मधील सर्व कंपन्यामधील कामगार हे ९०% स्थानिक आहेत. याबाबत कोणाचे काही म्हणणे असल्यास चर्चा करून प्रश्न सोडवता येतील. जिमा व कामगारांची जिसा संघटना आजपर्यंत एकत्रच काम करत आहेत. उद्योग व्यवस्थित चालले तरच रोजगार निर्मिती मोठ्या प्रमाणात होती हे शासनाचे धोरण आहे. जेजुरी औद्योगिक वसाहतीमध्ये मोठ्या गाऱ्या उभ्या करण्यासाठी एमआयडीसी ने आम्हाला अद्यापही टूक टर्मिनलसाठी प्लॉट दिलेला नाही, आळंदी - पंढरपूर राष्ट्रीय महामार्गाचे सध्या काम सुरू आहे. कंपनीकडे येणाऱ्या व जाणाऱ्या मोठ्या गाऱ्यांना मालवाहतूक करताना अडचण येणाऱ्याची शक्यता आहे यासाठी पीडब्ल्यूडी, एमआयडीसी व पोलीस प्रशासन यांची बैठक घेण्यात येणार असल्याचे सांगितले.

पतीच्या विवाहबाह्य संबंधाच्या त्रासाला कंटाळून महिलेची आत्महत्या

■**ठाणे** : पतीच्या विवाहबाह्य संबंधाला कंटाळून ४५ वर्षीय महिलेने घरात गळफास घेऊन आत्महत्या केली. आत्महत्येपूर्वी महिलेने एक चित्रीकरण केले होते. त्यामध्ये तिने आत्महत्येस तिच्या पतीला आणि त्याच्या प्रेयसीला जबाबदार धरले होते. महिलेच्या मुलाने दिलेल्या तक्रारीच्या आधारे कापूरबावडी पोलीस ठाण्यात गुन्हा दाखल झाला आहे. महिलेचा पती भारतीय रेल्वेत तिकीट तपासणीस म्हणून कामाला असल्याची प्राथमिक माहिती समोर येत आहे.

कोलशेत भागात ४५ वर्षीय महिला तिचा पती आणि तीन मुलांसोबत राहत होती. तिच्या पतीचे तिच्याच एका नातेवाईक महिलेसोबत अनैतिक संबंध होते. या कारणावरून दोघांमध्ये सातत्याने वाद होत होते. महिलेने



जाब विचारल्यानंतर तिला मारहाण देखील झाली होती. या सर्व त्रासाला कंटाळून १६ मार्चला महिलेने राहत्या घरामध्ये गळफास घेऊन आत्महत्या केली होती. आत्महत्येपूर्वी तिने मोबाईलमध्ये एक चित्रीकरण तयार केले होते. या चित्रीकरणात तिने पती, त्याची प्रेयसी आणि एका नातेवाईकाचे नाव घेत आत्महत्येस जबाबदार असल्याचे म्हटले होते. याप्रकरणी तिच्या मुलाने सोमवारी कापूरबावडी पोलीस ठाण्यात तक्रार दाखल केली. या तक्रारीनंतर गुन्हा दाखल झालेला आहे.

■**ठाणे** : सर्जनशीलता, कल्पकतेबरोबरच जिद्द आणि चिकाटीच्या जोरावर मान्यवर्तुमधील पूजा दळवीने कागदपासून हस्तकला व्यवसायात स्वतःची वेगळी ओळख निर्माण केली आहे. पुजाने टाकाऊ लग्नपत्रिकांद्वारे विविध प्रकारचे आकर्षक दागिने बनवून इतर महिलांना व्यवसायाचा नवा मार्ग दाखवला आहे.

महाराष्ट्र शासनाचे महिला व बाल विकास विभाग यांच्यावतीने महिला आर्थिक विकास महामंडळच्या ५०व्या सुवर्ण महोत्सवी वर्षानिमित्त नव तेजस्विनी महोत्सव २०२५ या भव्य प्रदर्शनाचे आयोजन केले आहे. राज्यातील विविध भागांमध्ये अनेक प्रकारच्या कलाकुसरीच्या पारंपारिक हस्तकला आहेत. यामध्ये कातणे, विणणे, शिवणकाम, कोरीवकाम, नक्षीकाम आदींचा समावेश आहे. मात्र मानखुर्द

लग्नपत्रिकेच्या टाकाऊ कागदांपासून दागिन्यांची निर्मिती!



येथे राहणाऱ्या पूजा दळवीने जिद्द आणि सातत्याच्या जोरावर आपल्याकडे असलेल्या हस्तकलेचे व्यवसायात रुपांतर करत स्वतःची एक नवी ओळख निर्माण केली आहे. टाकाऊ लग्नपत्रिकांचा वापर करीत त्यापासून निरनिरवळ्या प्रकारचे दागिने केले आहेत. यातून तिने

स्वयंरोजगाराचा मार्ग शोधला आहे. वाशी येथील प्रदर्शनात पूजा दळवी हिने स्टॉल मांडला आहे.

पूजाला शालेय जीवनापासून शुभेच्छा पत्र बनवण्याची आवड होती. मात्र तिला तिच्या मोठ्या बहिणीमुळे कागदापासून वेगवेगळ्या प्रकारचे दागिने तयार

गावातील सण -उत्सवात विक्री

पूजाची मोठी बहीण ही शाळेमध्ये शिक्षिका आहे. शाळेत मुलांना शिकवत असताना मुलांकडून ती क्विझिंग आर्ट शिकली. त्यातून पुजालाही आवड निर्माण झाली. त्यानंतर त्यांनी लग्नपत्रिकांवर छोट नमुने बनवायला सुरुवात केली. सुरुवातीला कागदाचे मणी तयार करून साधे दागिने बनवण्याचा प्रयत्न केला. त्यात यशस्वी ठरल्यानंतर दोघी बहिणींनी मिळून गावातील सण-उत्सवात दागिन्यांची विक्री सुरू केली. यात त्यांना लोकांचा चांगला प्रतिसाद मिळाल्याने त्यांनी हा व्यवसाय पुढे घेऊन जाण्याचा निर्णय घेतला. प्रदर्शनात सांगली येथे राहणाऱ्या संगीता कोळी यांनी कोकमचा स्टॉल मांडला आहे. त्यांनी कोकमपासून हारवीट कोकमहून हा अनोखा पदार्थ तयार केला आहे. या व्यवसायातून वषाराला ४ ते ५ लाखाचे उत्पन्न मिळते. कोळी यांच्याकडून नकळत कोकम साखरेच्या पाकात राहिला होता. या अनपेक्षित प्रसंगाने एक नवा पदार्थ त्यांनी साकारला आणि तो महाबळेश्वरसारख्या प्रसिद्ध ठिकाणी लोकप्रिय झाला असल्याचे त्यांनी सांगितले.

करायची आवड निर्माण झाली. पुजाने २०१९ मध्ये तिच्या बहिणी सोबत व्यवसाय सुरू केला आहे. सध्या पूजा आणि तिची बहिण टाकाऊ लग्नपत्रिकेच्या कागदापासून गळ्यात घालण्यासाठी विविध प्रकारातील अलंकार आणि कानातील दागिने तयार करतात. या दागिन्यांची ५० ते ५०० रुपयांपर्यंत विक्री केली जाते. विविध सणांसाठी त्या वेगवेगळ्या प्रकारचे दागिने तयार करतात. सध्या गुडीपाडव्यासाठी देवी आणि राजमऊ असे मध्यलंकार असलेले दागिने तयार केले आहेत. त्याचबरोबर चाफा झुमका, महालक्ष्मी कानातले, कमळाचे झुमके, कंदील झुमके

असे विविध दागिने त्या टाकाऊ लग्नपत्रिकेच्या कागदापासून तयार करतात. दागिन्यांच्या विक्रीसाठी वेगवेगळ्या प्रदर्शनात स्टॉल्स लावले जातात. तसेच विक्रीसाठी समाजमाध्यमांचा वापर करत इतर महिलांसमोरही नवा आदर्श प्रस्थापित केला आहे. दागिने बनवण्यासाठी लागणारा कच्चा माल हा मालाड वरून आणला जातो. तर, जुन्या झालेल्या लग्न पत्रिका या ग्राहक स्वतः आणून देतात. काही कालावधीनंतर त्यांनी प्रदर्शने आयोजित केली. या प्रदर्शनात येणाऱ्या लोकांना हलकी, नैसर्गिक, युनिक आणि पणती-प्रतिरोधक कागदी दागिने खूपच आवडली. ग्राहकांचा प्रतिसाद वाढू लागल्याने त्यांनी या व्यवसायाला दीर्घा हॅंडिक्राफ्ट असे नाव दिले आहे. त्याचप्रमाणे या व्यवसायातून महिन्याला तिला ३० ते ५० हजार रुपयांपर्यंत उत्पन्न मिळत असल्याचे पुजाने सांगितले.

हे दैनिक मालक, मुद्रक, प्रकाशक व संपादक - डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक यांनी सोमाणी प्रिंटिंग प्रेस, कार्यालय - गाला नं. ४, एन. के. इंडस्ट्रीयल इस्टेट, प्रवासी इंडस्ट्रीयल इस्टेटच्या बाजुला, गेट नं. २, गोरेगाव (पूर्व) मुंबई 400063 (महाराष्ट्र) , येथे छापून रुम नं. १03, कुणाल कुटीर बी विल्डिंग, नवघर रोड, हनुमान मंदिराजवळ, भाईदर (पूर्व), जि. ठाणे ४०११०५ (महाराष्ट्र) येथे प्रसिद्ध केले. संपादक - डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक, पीआरबी कायद्यानुसार संपादकीय जबाबदारी यांची राहिल, सर्व वाद आणि दावे ठाणे न्यायालयीन कक्षच्या आधील राहतील. (या वर्तमानपत्रात प्रसिद्ध होणाऱ्या बातम्या /लेख / जाहिराती यांची जबाबदारी संबंधीत वार्ताहर, लेखक, आणि जाहिरात प्रतिनिधी याच्यावर राहिल.) भ्रमणध्वनी - ७४००००१४७४. Email : marathiekikaran2021@gmail.com

Printed , Published and Owned by **Dr. Mr. Deepak Moreshwar Naik**. Printed at **SOMANI PRINTING PRESS, OFFICE - Gala No. 4, Near N.K. Industrial Estate, Near Pravasi Industrial Estate, Gate No.2, Goregaon (E), Mumbai 400 063, Maharashtra**, Published at Room No. 103, Kunal Kutir, B Building , Navghar Road, Near Hanuman Mandir, Bhayander (East) Dist - Thane, PinCode 401 105, Maharashtra. Editor : **Dr. Mr. Deepak Moreshwar Naik**, Mo.7400001474, Email Id : marathiekikaran2021@gmail.com