



मराठी दैनिक

मराठी एकीकरण

बातमीपत्र

मराठी मायबोलीचा अभिमान जोपासणारे एकमेव पत्र

○संपादक : डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक
○उप संपादिका : .सौ. प्रीती दिपक नाईक ○कार्यकारी संपादक : श्री. विनोद दशरथ भेंडे

● वर्ष -०४ ● अंक-२४६ ● मुंबई, मंगळवार, ८ एप्रिल २०२५ ● पृष्ठ-८ ● मूल्य-५ रु.

WhatsApp Telegram Facebook Twitter Instagram YouTube

MARATHI EKI-KARAN BATMIPATRA



जागतिक आरोग्य दिन-थॅलेसिमियामुक्त महाराष्ट्र अभियानासाठी सुमारे ३.५ लाख रुपये किमतीच्या सेल काउंटर उपकरणाची देणगी

■पुणे।प्रतिनिधी : दि.७ एप्रिल २०२५ रोजी थॅलेसिमिया मुक्त महाराष्ट्र अभियान संपूर्ण राज्यभर प्रभावीपणे राबवणाऱ्या 'आश्रय सामाजिक सांस्कृतिक शैक्षणिक ट्रस्ट' या सेवाभावी संस्थेला जागतिक आरोग्य दिनाचे औचित्य साधून एक महत्त्वपूर्ण उपकरण - सेल काउंटर - भेट स्वरूपात प्रदान करण्यात आले आहे. या उपकरणाची अंदाजे किंमत रु. ३.५ लाख असून, हे उपकरण थॅलेसिमिया निदानासाठी अत्यंत उपयुक्त ठरणार आहे. ही देणगी मिळवून देण्यात राष्ट्रीय अध्यक्ष जनकल्याण रक्तपेढी परिवार समिती भारत अध्यक्ष पॅथॉलॉजिस्ट प्रा. डॉ. दिलीप बाळकृष्ण वाणी (एम.डी.) यांची प्रमुख भूमिका राहिली आहे. त्यांच्या प्रयत्नांनी आणि डी. जे. वैद्यकीय महाविद्यालय, पुणे येथील पॅथॉलॉजिस्ट डॉ. पद्मजा कानिटकर यांच्या अमूल्य सहकार्यामुळे ही वस्तुनिष्ठ आणि अत्यावश्यक मदत ट्रस्टला प्राप्त झाली.

'थॅलेसिमियामुक्त महाराष्ट्र' ही केवळ घोषणा नसून, एक सामाजिक चळवळ आहे. या अभियानात आधुनिक तंत्रज्ञानाच्या सहाय्याने निदान प्रक्रिया अधिक सुलभ व प्रभावी होणार असून, या उपकरणांमुळे गरजू रुग्णांपर्यंत अचूक आणि वेळीच उपचार सुविधा पोहोचतील. आश्रय सामाजिक सांस्कृतिक शैक्षणिक ट्रस्ट या संस्थेच्या वैद्यकीय विभागाचे अध्यक्ष प्राध्यापक प्रकाश पांगम यांच्या आयुष्यभराच्या कार्याचा हा गौरवच समजलाय हा. अनेक विद्वाने अनेक प्रकारचे गणिते मांडून थॅलेसिमिया वाहक शोधणे हे कोडे उलगडायचा प्रयत्न केला आहे मास्क स्क्रीनिंग साठी भारतासाठी उड्डाण चोच कास धरणे योग्य आहे असे माझे मत आहे सध्या यांनी घेतलेले हे रसायनधरा व्रत र सिद्धीस जाण्यासाठी मी त्यांना हा सेल काउंटर भेट म्हणून मिळवून दिला.सर्वांनीच असा प्रयत्न करावा हे विम्व आवाहन प्राध्यापक डॉक्टर दिलीप वाणी यांनी यावेळी केले.आश्रय ट्रस्ट थॅलेसिमिया मुक्त महाराष्ट्र अभियान टीमकडून या उदार

योगदानासाठी प्रा. डॉ. वाणी आणि डॉ. कानिटकर यांचे मनःपूर्वक आभार व्यक्त करण्यात आले.

यावेळी डॉक्टर सौ पद्मजा कानिटकर यांच्या या सत्कार याबद्दल राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघाचे राष्ट्रीय कार्यकारी सदस्य श्री भैर्याजी जोशी, डॉ. महेंद्र केद्रे सहाय्यक संचालक, एस. बी. टी. सी. डॉ. नीता मुन्शी अध्यक्ष थॅलेसिमिया सोसायटी, पुणे, डॉ. मराठे व आश्रय सामाजिक सांस्कृतिक शैक्षणिक संस्थेचे अध्यक्ष डॉ. दीपक मोरेश्वर नाईक यांच्या शुभहस्ते दिनांक ०६ एप्रिल २०२५ रोजी सेवा भवन पुणे येथे सत्कार करण्यात आला याप्रसंगी संस्थेचे वैद्यकीय अध्यक्ष प्रोफेसर प्रकाश पांगम, सचिव सौ. प्रीती नाईक, उपसचिव गुरुप्रसाद नाईक, आश्रय ट्रस्ट चे सहसचिव सांस्कृतिक विभाग लेफ्टनंट सदीप भिसे, आश्रय ट्रस्ट चे नाशिक जिल्हा समिती सदस्य, (एके डायनोस्टिक) र-वॉंद कुलकर्णी, सौ. गौरी नाईक व योगेश चाटोरकर उपस्थित होते.

मंदीर वही बनाएंगे, तारिख नही बताएंगे, काही लोक खिल्ली उडवायचे उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांची विरोधकांवर टीका

■ठाणे।प्रतिनिधी : काही लोक खिल्ली उडवत असत. 'मंदीर वही बनाएंगे, तारिख नही बताएंगे', पण पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी केवळ मंदिर बांधले नाही, तर त्याचे उद्घाटनही केले आणि सध्या आपल्या देशात अनेक ठिकाणी मंदिरे बांधली जात आहेत. परदेशातही राम मंदिरे बांधली जात आहेत ही आपल्यासाठी खूप भाग्याची आणि अभिमानाची बाब आहे असे उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे म्हणाले.

श्री राम नवमी निमित्ताने रविवारी रात्री ठाण्यात शोभा यात्रा काढण्यात आली होती. या शोभा यात्रेतून उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांनी संवाद साधला. यावेळी एकनाथ शिंदे म्हणाले की, आपल्या कोट्यवधी रामभक्तांचे स्वप्न होते की अयोध्येत राम मंदिर बांधले जावे. बाळासाहेब ठाकरे यांचीही स्वप्न होते, अयोध्येत राम मंदिर बांधले जावे, राम मंदिर बांधले गेले आहे, म्हणून मी देशाचे पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांचे अभिनंदन करतो असे शिंदे म्हणाले.

आपण केवळ महाराष्ट्रातच नाही तर संपूर्ण



सर्व रामभक्त येथे आले आहेत आणि म्हणूनच मी तुमच्या कार्यक्रमाला उपमुख्यमंत्री म्हणून नाही, तर रामभक्त म्हणून आलो आहे. येथे सर्व धर्माचे लोक, सर्व बांधव एकत्र येऊन साजरे करत आहेत असे शिंदे म्हणाले.

देशात हा सण मोठ्या उत्साहात साजरा करत आहोत. काही लोक खिल्ली उडवत असत. 'मंदीर वही बनाएंगे, तारिख नही बताएंगे', पण पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी केवळ मंदिर बांधले नाही, तारिख सांगितली, त्याचे उद्घाटनही केले आणि सध्या आपल्या देशात अनेक ठिकाणी मंदिरे बांधली जात आहेत. परदेशातही राम मंदिरे बांधली जात आहेत हे आपल्यासाठी खूप भाग्याची आणि अभिमानाची गोष्ट आहे असे उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे म्हणाले.

जागतिक आरोग्य दिनानिमित्त वोक्हाट हॉस्पिटलतर्फे पत्रकारांसाठी मोफत आरोग्य तपासणी

■मुंबई।प्रतिनिधी : निरोगी आयुष्य जगणे हा प्रत्येकाचा अधिकार आहे. मात्र, आजच्या धकाधकीच्या जीवनात आपल्या अति वेगवान जीवनशैलीमुळे आरोग्याकडेच नेमके दुर्लक्ष होते. आरोग्य जपणे आपल्या हातात आहे याची जाणीव करून देण्यासाठी दरवर्षी ७ एप्रिल रोजी जागतिक आरोग्य दिन (World Health Day 2025) साजरा केला जातो. आरोग्य हीच खरी संपत्ती आहे तिला जपायचे असेल तर शरीराला जडणारे आजार जर पहिल्या टप्प्यात ओळखले तर त्यावर आपण वेळीच उपचार करून घेणे, नियमित व्यायाम करणे ज्यामुळे विविध आजारांचा धोका लक्षणीयरीत्या कमी होऊ

गरजेचे आहे.

नियमित आरोग्य तपासणीमुळे लोकांना त्यांच्या जीवनशैलीबद्दल माहितीपूर्ण निर्णय घेण्यास मदत होऊ शकते, जसे की निरोगी आहार घेणे, नियमित व्यायाम करणे ज्यामुळे विविध आजारांचा धोका लक्षणीयरीत्या कमी होऊ शकतो.याच जाणिवेतून मीरा रोड येथील वोक्हाट हॉस्पिटलतर्फे पत्रकारांसाठी मोफत आरोग्य तपासणी आयोजित करण्यात आली होती. या आरोग्य तपासणी मध्ये रक्तातील साखर, रक्तदाब, ईसीजी, शरीरातील कॉल्शिममची तपासणी, फुफ्फुसांची कार्यक्षमता तपासण्यासाठी 'पल्मोनरी फंक्शन टेस्ट' (PFT) तसेच डोळे तपासणी व डॉक्टरांचा सल्ला उपलब्ध करून दिला होता.

याविषयी अधिक माहिती देताना वोक्हाट हॉस्पिटलचे सेन्टर हेड डॉ. पंकज धमीजा म्हणाले, "ककरोग, मधुमेह आणि हृदयरोग यांसारखे अनेक आजार सुरुवातीच्या

टप्प्यात लक्षात घेण्याजोग्या लक्षणांशिवाय विकसित होऊ शकतात. नियमित तपासणीमुळे आरोग्यास व्यावसायिकांना या समस्या लवकर ओळखता येतात, जेव्हा त्या बऱ्याचदा उपचार करण्यायोग्य असतात आणि यशस्वीरित्या बरे होण्याची शक्यता जास्त असते. पत्रकारिता हे क्षेत्र अत्यंत धावपळीचे तसेच तणावाचे असते त्यामुळे त्यांचे नकळत आरोग्याकडे दुर्लक्ष होते याच जाणिवेतून वोक्हाट हॉस्पिटलतर्फे मीरा रोड ते पालघर येथे राहणाऱ्या पत्रकार बंधू भगिनींसाठी व त्यांच्या कुटुंबासाठी आरोग्य तपासणीचे आयोजन केले होते. या उपक्रमात ४० हून अधिक पत्रकारांनी सहभाग घेतला होता.'



अक्षय शिंदे एन्काउंटर प्रकरणी मुंबई हायकोर्टाचा दणका! पोलिसांवर गुन्हा दाखल करण्याचे आदेश

■मुंबई।प्रतिनिधी : मुंबई उच्च न्यायालयाने अक्षय शिंदे चकमक प्रकरणी पोलिसांना दणका दिला आहे. अक्षय शिंदे प्रकरणी मुंबई उच्च न्यायालयाने पाच पोलिसांविरुद्ध गुन्हा दाखल करण्याचे आदेश दिले आहेत. कोर्टाने संबंधित पोलिसांना निर्लंबित करण्याचाही आदेश दिला आहे. तसेच एक विशेष पथक गठीत करून प्रकरणाची चौकशी करण्याचे निर्देश दिले आहेत. मुंबई गुन्हे शाखेचे सह पोलीस आयुक्त लख्मी गौतम यांच्या देखरेखीखाली ही समिती स्थापन करण्यास सांगण्यात आलं आहे.

मुंबई उच्च न्यायालयाने समितीला सगळ्या बाजूंनी चौकशी करण्याचे आदेश दिले

आहेत. राज्य सरकारने आदेशावर स्थगिती आणण्याची मागणी केली. मात्र मुंबई उच्च न्यायालयाने राज्य सरकारची मागणी फेटाळली. निकालाला सर्वोच्च न्यायालयात आव्हान देण्यासाठी राज्य सरकारने होती आदेशावर स्थगिती देण्याची मागणी केली होती.

कोर्टाच्या आदेशानंतर वकील असीम सरोदे यांनी प्रसारमाध्यमांशी संवाद साधताना म्हटलं की, "अक्षय शिंदे एन्काउंटर प्रकरणात पोलीस केवळ सॉफ्ट टागेट आहेत. पोलिसांवर कुणी दबाव आणला ? आणि त्याचा इनकाउंटर कोणी करायला लावला याची माहिती घ्यावी लागेल. याचा थेट संबंध बदलापूरच्या भिंतीवर 'अब बदला पुरा हुआ' असे लिहिले तिथे लागत१. ज्या नेत्यांनी बेकायदेशीरपणे वर्तन केले आहे त्या सगळ्या नेत्यांना कायद्याच्या कचाट्यात घेण्याची गरज आहे. ज्यांनी अक्षय शिंदेच्या



एन्काउंटरचं समर्थन केलं आहे ते अत्यंत जुनाट विचाराचे आणि बेकायदेशीर डोक्याचे लोक आहेत, हुकूमशाही पद्धतीचे नेते आहेत".

पुढे ते म्हणाले, "ज्यांनी अक्षय शिंदेच्या हत्येचं समर्थन केलं ते बेकायदेशीर लोक आहे. सत्ता आपल्या हातात असल्याने सत्ताधीश बनू पाहणारे हुकूमशाही प्रवृत्तीचे जे नेते आहेत त्यांनी अक्षय शिंदेच्या मृत्यूचं राजकारण, भांडवल आणि समर्थन केलं. ज्यांनी महत्त्वाच्या पदावर असताना असं म्हटलं की, पोलिसांना काय आम्ही बंदुका खेळण्यासाठी दिल्या आहेत का? ते काल कोल्हापुरात येऊन गेले. त्यांच्यावरही गुन्हा दाखल झाला पाहिजे".

‘ओयो’मध्ये अचंबित करणारे प्रकार धाड टाकताच समोर जे आलं... सर्वजण झाले चकीत!

नेमक काय घडलं? मिळालेल्या माहितीनुसार नागपुरातील मिट्टीखदान भागात एका हॉटेलमध्ये काही तरुणींकडून वैश्याव्यवसाय करून घेतला जात होता. त्यासाठी मोठं रकॅट काम करत होतं. विशेष म्हणजे या हॉटेलमध्ये ग्राहकांना हुक्कादेखील पुरवला जात होता. हा प्रकार समोर आल्यानंतर पोलिसांनी हॉटेलवर धाड टाकली. पोलिसांच्या या कारवाईत अनेक धक्कादायक बाबी समोर आल्या आहेत. येथून काही मुलींची सुटकादेखील करण्यात आली आहे. पोलिसांनी येथे काही आरोपींना अटक केलं आहे.

■नागपुरा।प्रतिनिधी : भारतात देहविक्री कायद्याने गुन्हा आहे. मात्र आजदेखील अनेक ठिकाणी अवैधरित्या महिलांकडून देहविक्री व्यवसाय करून घेतला जातो. यात व्यवसायात अनेक महिला, तरुणींना ओढले जाते. एकदा या जाळ्यात फसल की महिलांना नंतर यातून बाहेर येणे कठीण होऊन बसते. यातच अडकून राहिल्याने नंतर अनेक महिलांचे

आयुष्य उद्ध्वस्त होते. दरम्यान, नागपुरात अशाच एक धक्कादायक प्रकार समोर आला आहे. येथे एका ओयो हॉटेलमध्ये तरुणींकडून देहव्यवसाय करून घेतला जात असल्याचे समोर आले आहे.

ओयो हॉटेलमध्ये नेमक काय चालायचं? पोलिसांनी या प्रकरणात भारतीय न्याय सहितेच्या तसेच हुक्का अँक्टअंतर्गत गुन्हा दाखल केला आहे. मिट्टीखदान पोलीस स्टेशनअंतर्गत एक ओयो हॉटेल

आहे. या हॉटेलमध्ये आपल्या आर्थिक फायद्यासाठी चार पीडित मुलींकडून देहव्यवसाय करून घेतला जात होता. ही माहिती समजताच पोलिसांनी थेट हॉटेलवर धाड टाकली. या कारवाईत एकूण दोन आरोपींना गुन्हे शाखेच्या सामाजिक सुरक्षा विभागाने अटक केली आहे. कारवाईदरम्यान दोन आरोपी पळून जाण्यात यशस्वी ठरले आहेत. पोलीस या दोघांचाही कसून शोध घेत आहेत. चेतन चकोले आणि युगांत दुर्गे अशी

अटक करण्यात आलेल्या आरोपींची नावे आहेत.

२ मोबाईल, हुक्कापाॅट जप्त पोलिसांनी हॉटेलवर धाड टाकल्यानंतर तेथे ४ पीडित मुलींकडून देहविक्री व्यवसाय करून घेतले जात असल्याचे आढळले. पोलिसांनी तत्काळ या चार मुलींची आरोपींच्या ताब्यातून सुटका केली. याच हॉटेलमध्ये ग्राहकांना पिण्यासाठी हुक्का पुरविण्यात येत असल्याचेही पोलिसांना आढळले. पोलिसांनी आरोपींच्या ताब्यातून २ मोबाईल, हुक्का पाॅट व इतर साहित्य असा एकूण ८६ हजार रुपयांचा मुद्दामाल जप्त केला आहे. पोलीस पळून गेलेल्या दोन आरोपींचा कसून शोध घेत आहेत. तसेच या रॅकेटमध्ये आणखी कोण-कोण सामील आहेत, याचाही तपास पोलीस करत आहेत.



अंबरनाथमध्ये मोठं रॅकेट! कलिंगड विक्रीच्या आड सुरू होता भलताच प्रकार, नवजात बाळांचे फोटो अन्...



■नाशिक।प्रतिनिधी : नवजात बालकांच्या विक्रीचा धक्कादायक प्रकार अंबरनाथ-बदलापुरमध्ये उघडकीस आला आहे. अंबरनाथमधील २४ वर्षीय कलिंगड विक्रेता कलिंगड विक्रीच्या आड लहान बाळांच्या विक्रीचा गोरखधंदू करत असल्याचा धक्कादायक प्रकार समोर आला आहे. हा संपूर्ण प्रकार कचरा टाकण्यावरून हटकल्यामुळे समोर आला आहे. यानंतर बदलापूर पश्चिम पोलिसांनी गुन्हा दाखल करत या कलिंगड विक्रेत्याला बेड्या ठोकल्या आहेत.

अंबरनाथ पश्चिमेच्या फॉरेस्ट नाका परिसरात कलिंगड विकणाऱ्या एका तरुणाला कचरा

टाकण्यावरून फॉरेस्ट विभागाच्या कर्मचाऱ्यांनी हटकलं. यानंतर तो कलिंगड विक्रेता कर्मचाऱ्याशी हुज्जत घालत त्याचा व्हिडिओ चित्रित केला आणि सोशल मीडियावर व्हायरल केला. या प्रकरणाच्या चौकशीसाठी या तरुणाला वनविभागाच्या कार्यालयात बोलावून त्याने हा व्हिडिओ कुठे कुठे फॉरेस्ट केला आहे, हे पाहण्यासाठी त्याचा मोबाईल तपासला असता त्यात लहान बाळांच्या खरेदी-विक्री संदर्भात केलेली चॅटिंग वनविभागाचे अधिकारी वैभव वाळिंबे यांना आढळून आली.

त्यानुसार त्यांनी बदलापूर पश्चिम पोलीस ठाण्यात दिलेल्या तक्रारीवरून कलिंगड विक्रेता तरुण तुषार

साळवे याच्या विरोधात मानवी तस्करीचा गुन्हा दाखल करत त्याला बेड्या ठोकण्यात आल्या आहेत. आरोपी तुषार साळवे याला २०२३ मध्ये देखील ठाणे नगर पोलीस ठाण्यात अशाच बाळ विक्रीचा गुन्हात अटक झाल्याची बाब समोर आली आहे. या प्रकरणाचा तपास सध्या सहाय्यक पोलीस आयुक्त शैलेश काळे आणि वरिष्ठ पोलीस निरीक्षक अनिल थोरवे यांच्याकडून सुरू आहे.

५३ व्यवहारांमध्ये ३ लाख रुपये उकळले

■नाशिक।प्रतिनिधी : प्रेमसंबंधांमुळे चिंतेत असलेल्या महिलेने त्याला संपर्क करून प्रियकराबद्दलची माहिती विचारण्यासाठी २५१ रुपयांचे शुल्क भरले. तिची व प्रियकराबाबत माहिती संबंधीत तांत्रिकांना दिली. त्याने त्या माहितीद्वारे तिच्या प्रियकरावर दुसऱ्या मुलीने जादूटोणा केला आहे. पण तिचा प्रियकर तक्रारदार महिलेवर प्रेम करतो. पण काळ्यासातुमुळे तो तिच्यापासून दूर होत चाललाय, असा दावा केला. विविध विधीच्या नावाखाली या तांत्रिकाने तक्रारदार महिलेकडून ५३ व्यवहारांमध्ये तीन लाख ४७ हजार रुपये उकळले. कालांतराने तांत्रिकाने आपली फसवणूक करत असल्याचे लक्षात आल्यानंतर महिलेने वाकोला पोलीस ठाण्यात तक्रार दाखल केली आहे. या प्रकरणी वाकोला पोलीस अधिक तपास करत आहेत. मात्र या घटनेने सर्वत्र एकाच खळबळ उडाली आहे.



संपादकीय...

संपादक

दिपक मोरेश्वर नाईक

कृषी कर्जमाफीची दुसरी बाजू !

राज्याचे कृषिमंत्री माणिकराव कोकाटे यांनी शेतकऱ्यांच्या कर्जमाफीविषयी केलेल्या विधानामुळे राजकीय गदारोळ उठला आहे. कर्ज घेता आणि पाच-दहा वर्षे कर्जमाफीची वाट पाहता, कर्जमाफी झाल्यावर त्याच पैशातून लग्ने, समारंभाचा खर्च करता, असे वक्तव्य माणिकराव कोकाटेंनी केले होते. या वक्तव्यावर जोरदार टीका झाल्यावर त्यांनी शेतकऱ्यांची माफीही मागितली, शेतकऱ्यांच्या मानसन्मान दुखावला गेल्यास मी माफी मागतो असे ते म्हणाले. अजित पवारांच्या राष्ट्रवादी काँग्रेसच्या राज्यभरातील राजकारणावर शेतकऱ्यांचा प्रभाव मोठा आहे. त्यामुळे कदाचित राजकीय दबावातून जनमत विरोधात जाऊ नये, म्हणून कोकाटेंनी शेतकऱ्यांची माफी मागितली असावी, हे जरी गृहीत धरले तरी त्यांनी मांडलेल्या मुद्यांचाही विचार व्हायला हवा. आर्थिक, नैसर्गिक संकटात शेतकऱ्यांना मदत मिळायलाच हवी, याविषयी दुमत असण्याचे काही कारण नाही. परंतु केवळ प्रतिष्ठा जपण्यासाठी मोठमोठी खर्चिक लग्नेकाय करणे, लग्नापेक्षा जास्त खर्च हळदी समारंभात करणे, समाज आणि भावकीमध्ये मोटेपणा मित्रवण्यासाठी प्रसंगी कर्जे काढून, डीजे, जेवणावळी, मानपान, दागदागिन्यांसाठी मोठा खर्च केला जातो, जे सधन आणि गडगंज श्रीमंत आहेत, त्यांना हे शक्य होते. परंतु त्यांच्यासमोर आपली ‘प्रतिष्ठा’ जपण्यासाठी सर्वसामान्य लोकही प्रसंगी मोठी कर्जे काढतात. लग्नकार्य उरकल्यावर पाहुणे, नातेवाईक, मित्रमंडळी निघून गेल्यावर झालेल्या कर्जाचा भार वर किंवा विधूषिता आणि खर्च लागू झाले आहे त्या वधूवरांच्या खांद्यावर येतो. यात मुलीच्या लग्नासाठी खर्च करणाऱ्या पित्याची आर्थिक कुचंबणा मोठी असते. आपल्या मुलीला सासरी त्रास होऊ नये किंवा तिची सामाजिक, कौटुंबिक प्रतिष्ठा जपली जावी यासाठी अनेकदा वधूप्रतिता नाईलाजाने असा खर्च करायला तयार होतो. मात्र यातून जे सामाजिक आणि आर्थिक प्रस्न निर्माण होतात, ज्या विवंचनेत कुटुंब भरडले जाते, हा मोठा सामाजिक मुद्दा आहे. जनजागृती किंवा कायद्याच्या धाकामुळे थेट हुंडा देण्याची पद्धत कमी होणे स्वागतार्ह आहे, मात्र कौटुंबिक कार्यात होणाऱ्या अवास्तव खर्चाबाबतही अशाच जनजागृतीची गरज आहे. ग्रामीण भागात अजूनही शेती हेच आर्थिक उत्पन्नाचे महत्त्वाचे साधन आहे. त्यामुळे आधीच संकटात असलेल्या शेतकऱ्यांना सरकारी मदत, अनुदानाची गरज दरवर्षी भासते. अवकाळी, पूर, दुष्काळातून पीक वाचवण्याची कसरत शेतकऱ्याला दरवर्षी करावी लागते, तसेच दरवर्षी एप्रिल-मे महिन्यात रब्बी पिकांवर अवकाळीचे संकट असते. खरीपाच्या हंगामावरही अतिवृष्टीचे संकट असतेच, पीकविम्याचा दिलासा शेतकऱ्यांसाठी पुरेसा नसतो. यातूनही उत्तम पीक आल्यावर हमीभाव, साठवणूक, गोदाम, शेतमजुरांची कमतरता अशी आव्हाने असतातच, यात शेतकरी भरडला जातो. त्यामुळे माणिकराव कोकाटे यांनी केलेल्या विधानाचा राजकीय अर्थ बाजूला ठेवून त्याचा सामाजिक दृष्टिकोनातून विचार व्हायला हवा. आपल्याकडे आर्थिक साक्षरतेचा विषय नावालाही नाहीच, तर हिशेबी किंवा आर्थिक नियोजनाचा विचार करून भविष्याची तरतूद करणाऱ्यांकडे कुत्सितपणे पाहिले जाते. कर्जमाफीची रक्कम उपलब्ध करण्यामागे शेतीव्यवसाय जगवण्याचा उद्देश असतो, त्यामुळे तो खर्च इतर ठिकाणी वळवण्यात येऊ नये, असे कोकाटेंनी सुचवले असल्यास या सल्ल्याचे राजकारण करून त्याला तातडीने शेतकरी विरोधी ठरवून विरोध करण्याची गरज नाही. महाराष्ट्राच्या राजकारणात उद्देश, हेतू न तपासता केवळ विधाने, वक्तव्ये पकडून त्याला समाजमाध्यामवर पसरवले जाते. त्यातून राजकीय टीकाटिप्पणी करण्याचे प्रकार वाढले आहेत. या परिस्थितीला बेछूट बेताल विधाने करणारेही जबाबदार आहेतच, यात शंका नाही, परंतु प्रत्येक विधानाचे राजकारण करू नये. त्यात पुन्हा कर्जमाफी ही सरसकट दिली जाते. अल्पभूधारक गरीब शेतकऱ्याला कर्जमाफी मिळवी, पण जे बंडे शेतकरी आहेत, त्यांना त्याची खर्च गरज आहे का, याचाही विचार व्हायला हवा. अवकाळीनंतर राज्यात पुन्हा उन्हाऱ्या झळ सुरू झाल्या आहेत. राज्यातील मराठवाडा, विदर्भात पाणीटंचाई हळूहळू तीव्र होत आहे. रब्बी हंगामातील आंबा, फळबागा आणि भाजीपाल्याला त्याचा मोठा फटका बसला आहे. मराठवाडा, विदर्भात फळे आणि भाजीपाला पिकांचे मोठे नुकसान झाले आहे. गारपीट झाल्याने हातातोडाशी आलेली पिके मातीमोल झाली आहेत. अशा परिस्थितीत गारपीट, अवकाळीचा धोका आढाव ठळकेला नाही. गहू, हरभरा, ज्वारी तसेच आंबा, द्राक्षे, संत्री कोळी पिकांच्या नुकसानाचे पंचनामे केले जात आहेत. खरीप हंगामासाठी शेतकऱ्याला पुन्हा पेरणीसाठी उभे करणे गरजेचे आहे, त्यासाठी शेतकर्त्यांनी अवास्तव खर्च टाळायला हवा. कृषिमंत्री माणिकराव कोकाटे यांच्या विधानाचा सकारात्मक अर्थ घेणे शेतकऱ्यांच्या आणि राज्याच्याही हिताचे आहे.

आपल्यासाठी आता चिनी आयातीवर लक्ष ठेवणे आले. हे लक्ष ठेवणे म्हणजे त्या उत्पादनांस रोखणे. ते तसे करणे म्हणजे चीनने भारतीय उत्पादनांना रोखणे... आपण अनेक अमेरिकी उत्पादनांवरील कर कमी केले म्हणून ट्रम्प यांनी आपणास चीनच्या तुलनेत ‘स्वस्तात घेतले’; पण हे समाधान कितपत टिकेल ?

‘आपल्या’ देशास गंभीर समस्येने त्रासलेले असून या समस्येवरील तोडगा फक्त मी आणि मीच देऊ शकतो ही कोणत्याही आत्ममग्न नेत्यांची धारणा. मग तो कोणत्याही देशातील असो आणि त्याच्या देशासमोर खरोखरच समस्या असो वा नसो. एकदा का बहुसंख्यांचा डोक्यात ही कथित समस्या आणि तिची निराकरण क्षमता या मुद्द्याची प्राणप्रतिष्ठा करवली की संबंधित नेत्यास रान मोकळे मिळते. हे वास्तव. मग फक्त देश बदलतात आणि हे वास्तव तेच राहते. या देशांत कधी रशिया असतो तर कधी चलनवाढ ३८ टक्क्यांवर गेलेला तुर्कीये ! या अशा देशांच्या मालिकेत हे वास्तव सहन करण्याची वेळ गेल्या काही शतकांत अमेरिकेचे पहिल्यांदाच आलेली असून डोनाल्ड ट्रम्प यांनी नव्या ‘स्वातंत्र्यदिनी’ जाहीर केलेले नवे वाढीव आयात कर हे या वास्तवाचा प्रत्यक्ष आविष्कार. या नव्या कराची घोषणा त्यांनी २ एप्रिल रोजी केली. त्यांच्या मते अमेरिका त्या दिवसापासून एकतर्फी परकीय व्यापाराच्या जोखडातून मुक्त होणार असल्याने तो अमेरिकेचा नवा स्वातंत्र्य दिन ! त्यातूनही या अशा आत्ममग्न नेत्यांचे साधर्म्य लक्षात यावे. त्यांचे म्हणणे असे की जगातील सर्व देश अमेरिकेच्या व्यापार सहिष्णुतेचा गैरफायदा घेत असून त्यामुळे अमेरिकेस नुकसान सहन करावे लागते. या नव्या स्वातंत्र्य दिनापासून हे नुकसान बंद ! छान. हा अन्यायगंड, त्याचे जगावर आणि आपल्यावर होणारे परिणाम इत्यादींवर भाष्य करण्याआधी ट्रम्प यांचा हा नुकसान-न्यूनगंड समजून घ्यायला हवा.

अमेरिकेतून जगभरात जितकी निर्यात होते त्यापेक्षा किती तरी अधिक आयात जगातील अनेक देशांतून अमेरिकेत होते. यातील तफावत गतसाली १ लाख २० हजार कोटी

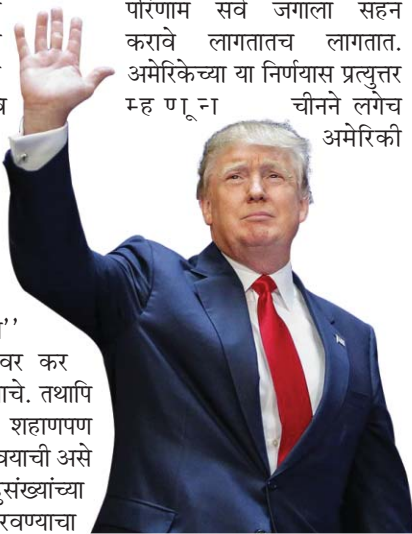
डॉलर्स (१.२ ट्रिलियन) इतकी नोंदली गेली. ही व्यापार तूट. ट्रम्प यांच्या मते हे अमेरिकेचे नुकसान. हे झाले वस्तुंबाबत. पण या रकमेच्या किमान दुप्पट निर्यात अमेरिकेतील सेवांमार्गे (सर्व्हिसेस) होते. मग भारत असो वा अन्य एखादा देश. या सर्व देशांस अमेरिकी कंपन्यांकडून मिळणाऱ्या सेवांचे मूल्य यापेक्षा अधिक आहे. म्हणजे वास्तव असे की या मुद्द्यावर सर्व देश तूट अनुभवतात. त्यामुळे मुदलात ट्रम्पोजींच्या आयात कराच्या निर्णयाचा पायाच असा भुसभुशीत ठरतो. हे म्हणजे एखादा गवळी गावच्या धनाद्वयाकडे दररोज दुधाचा रतीब घालत असेल तर त्या धनाद्वयाने त्या दुग्धव्यावसायिकास “आम्ही तुझे उत्पादन घेतो, तू आमचे काही खरेदी करत नाहीस” असे खडसावत त्यावर कर लावण्याइतके मूर्खपणाचे. तथापि एकदा तर्क आणि शहाणपण यालाच तिलांजली द्यावयाची असे ठरवले की आणि बहुसंख्यांचा गळी हा वेडाचार उतरवण्याचा

बोटीच्या बुडाचे भगदाड

आत्मविश्वास असला की असले आचरट निर्णय घेता येतात. तसा तो ट्रम्प यांनी अखेर घेतला. त्यानुसार अमेरिकेत उत्पादने विन्यासण प्रत्येक देशास किमान १० टक्के आयात शुल्काचा भार सहन करावा लागेल. या करांची आकारणी ५ एप्रिलपासून होईल. त्याउपर प्रत्येक देशाच्या आयात कराच्या तोडीसतोड (रेसिप्रोकल) कर अमेरिकेसाठी आकारेल. त्याची अंमलबजावणी या आठवड्यात ९ एप्रिलपासून होईल. त्यानुसार अमेरिकेचा सर्वात मोठा व्यापारी भागीदार असलेल्या युरोपीय देशांवर २० टक्के कर लावला जाईल आणि भारतावर २७ टक्के. चिनी उत्पादनांवर आताच अमेरिकेत २० टक्के आयात कर आहे. त्यावर ३४ टक्क्यांची नवी आकारणी. म्हणजे अमेरिकेत चिनी उत्पादनांवरील एकूण कर ५४ टक्के इतके होतील. आता यावरही चीनपेक्षा आपल्याला बसणारा फटका कमी आहे यात आनंद मानण्याचा पर्याय अनेकांस आहे आणि आपली एकंदर सामायिक समज लक्षात

घेता तो स्वीकारणारेही बहुसंख्य असतील. या अशांचा हा आनंदाधिकार हिरावून घेण्याचा अधिकार अन्यास नाही हे मान्य करूनही काही बाबी नमूद करायला हव्यात.

कारण पुराचे पाणी सर्व बंध सोडून जेव्हा गावात शिरते तेव्हा एखादा कितीही उंचवट्यावर असला तरी आपले घर कोरडे राहिले यात समाधान मानू शकत नाही. जागतिक बाजारात जेव्हा अमेरिकेसारखा देश इतका हास्यास्पद विचार करून अनपढ निर्णय घेतो तेव्हा त्याचे परिणाम सर्व जगाला सहन करावे लागतातच लागतात. अमेरिकेच्या या निर्णयास प्रत्युत्तर म्हणून चीनने लगेच



आयातीवर ३५ टक्के कर आकारणीचा निर्णय जाहीर केला. म्हणजे हे दोन देश आता व्यापार युद्धात एकमेकांस जायबंदी करणार. वस्तू आणि सेवा यांत हे दोनही देश जगात आघाडीवर आहेत आणि ते अर्थव्यवस्थेच्या रेलगाडीची दोन इंजिने आहेत. त्यांचा वेग मंदावल्यावर मागील मालगाडीही लुडकणार हे सांगण्यास तज्ज्ञांची गरज नाही. याचे दोन थेट परिणाम. एक म्हणजे आता चिनी उत्पादनांना अन्य देशांत पाय फुटणार. या अन्य देशांत आपण अर्थातच आघाडीवर. त्यामुळे आता चिनी आयातीवर लक्ष ठेवणे आले. हे लक्ष ठेवणे म्हणजे त्या उत्पादनांस रोखणे. ते तसे करणे म्हणजे चीनने भारतीय उत्पादनांना रोखणे. या मुद्द्यावर आधीच आपली बोंब. चीन आणि आपण यातील व्यापारी तफावत आताच ८५०० कोटी डॉलर्स (८५ बिलियन डॉलर्स) इतकी महाप्रचंड आहे. आपण कितीही शडू टोकरले तरी ती लगेच भरून काढता येणे अशक्य. दुसरा मुद्दा अमेरिकेने आपल्यावर

इतरांच्या तुलनेत लावलेल्या ‘स्वस्त’ करांचा. त्याचा फायदा घ्यावयाचा असेल तर आपणास आपल्या उत्पादन क्षमतेत प्रचंड वाढ करावी लागणार. ती लगेच होणारी गोष्ट नाही. दुसरे असे की या उत्पादनांस अमेरिकेत मुळात मागणी असायला हवी. तिसरी बाब अशी की ट्रम्प यांनी नव्याने लावलेले आयात कर हे प्रत्युत्तर आहे. गेल्या काही महिन्यांत आपण अनेक अमेरिकी उत्पादनांवरील कर कमी केले म्हणून ट्रम्प यांनी आपणास चीनच्या तुलनेत ‘स्वस्तात घेतले’. याचे दोन अर्थ. एक म्हणजे भारत ते करू शकला ते अन्य देशही करू शकतील आणि आपापल्या देशांवरील कर कमी करवून घेऊ शकतील. म्हणजे हे स्वस्तात घेतल्याचे फायदे आपणास दीर्घकाळ मिळतीलच असे नाही.

तथापि याची दुसरी बाजू अशी की अमेरिकेच्या ‘अरे’ला तितक्याच मोट्या आवाजात ‘कारे’ करण्याची हिंमत तरी चीनने दाखवली. ती सोय आपणास नाही. त्यामुळे या ट्रम्पी अमेरिकी सुसरबाईची पाठ कितीही टोचणारी असली तरी ती किती मऊ, मुलायम आहे अशी स्तुती करत राहण्यावाचून आपणास दुसरा पर्याय नाही. त्यात अमेरिकेशी तातडीने सुरू झालेली आपली व्यापारी चर्चा अद्याप पूर्ण झालेली नाही. तीत ट्रम्प आपणास आणखी चेपणार हे दिसतेच आहे. असे झाले तर अमेरिकेने ‘स्वस्तात’ सोडल्याचे फायदे आपण किती आणि किती काळ घेऊ शकणार ? आपले सत्ताशरण भारतीय उद्योगविश्व खेळात जखमी झालेल्या बनेल मुलासारखे “छे... मला कुठे काय लागले” असा बहाणा भले करो. पण ही आर्थिक जायबंदता फार काळ लपवता येणार नाही. ते का, याचे उत्तर विख्यात अमेरिकी अर्थवेत्ते मिल्टन फ्रीडमन यांनीच देऊन ठेवलेले आहे.

“खोल समुद्रात एखाद्या प्रवाशाने बोटीच्या बुडास छिद्र पाडले याचा राग येऊन असा प्रवाशानीही तसेच केल्यास जे होईल तेच देशांतर्गत बाजार सुरक्षित ठेवण्याच्या उद्देशाने आयात कर आकारण्याच्या स्पर्धेतून अर्थव्यवस्थेचे होईल”, हे मिल्टन यांचे विधान त्यांच्याच देशाचा अध्यक्ष सिद्ध करू पाहतो. अर्थव्यवस्थेच्या बोटीचे हे भगदाड आता बुजवता येईल ?

शिक्षणाचे ‘आरोग्य’

भूतान आणि मालदीव हे शेजारी देश भारताहून भौगोलिक आकाराने, लोकसंख्येने खूपच लहान असतील; परंतु एका गोष्टीत ते भारताहून पुढे आहेत. ते म्हणजे शिक्षणावर ते कठीन असलेला खर्च. भूतान आपल्या एकूण देशांतर्गत उत्पन्नाच्या (जीडीपी) ७.४७ टक्के रक्कम शिक्षणावर खर्च करतो, तर मालदीव ४.६७ टक्के. भारतात हे प्रमाण जेमतेम ४.१२ टक्के आहे. शिक्षणावर ‘जीडीपी’च्या सहा टक्के खर्च करण्यात यावा, अशी शिफारस कोठारी आयोगाने केली, त्याला सहा दशके होत आली. केंद्र सरकारकडून सध्या मोठा गाजावाजा करून राबविण्यात येत असलेल्या नवीन शिक्षण धोरणानेही हीच शिफारस कायम ठेवली आहे. मात्र, आतापर्यंत देशात शिक्षणावरील खर्चाचे प्रमाण ‘जीडीपी’च्या सहा टक्क्यांपर्यंत गेलेले नाही. गेल्या दहा वर्षांत ते तीन ते चार टक्क्यांच्या घरातच राहिले आहे. ते सहा टक्क्यांपर्यंत नेण्यासाठी सरकारने तत्परतेने पावले उचलावीत, अशी शिफारस संसदीय समितीने केंद्रीय शिक्षणमंत्र्यांना केली आहे. दुसरीकडे शिक्षणासह आरोग्यावरील खर्च वाढविल्याखेरीज भारताचे २०४७पर्यंत विकसित होण्याचे स्वप्न पूर्ण होणार नसल्याची जाणीव ‘अस्टंट अँड यंग’ या सल्लासेवा कंपनीने एका अहवालाद्वारे करून दिली आहे. सार्वजनिक आरोग्यावर जीडीपीच्या जेमतेम एक टक्का रक्कम आपल्याकडे खर्च होते. ती ३.८ टक्क्यांपर्यंत नेण्याची शिफारसही या अहवालात आहे. हैदराबादमधील एका प्रकरणातील सुनावणीत सर्वोच्च न्यायालयानेही या वस्तुस्थितीकडे अंगुलिनिरिदेश केला आहे. शिक्षण, आरोग्य आणि पायाभूत सुविधा या क्षेत्रांमध्ये होत असलेले बेसुमार खासगीकरण म्हणजे एक आपत्तीच असल्याचा इशारा देऊन सर्वोच्च न्यायालयाने केंद्र सरकारला जागे करण्याचा प्रयत्न केला आहे. मात्र, याबाबतीत झोपेचे सोपे घेतलेले सरकार जागे होण्याची शक्यता कमीच दिसते. ते जागे होणारे असते, तर एव्हाना ही वेळच आली नसती. वास्तविक सर्वोच्च न्यायालयाचा इशारा गांभीर्याने घ्यायला हवा. शिक्षण, आरोग्य आणि पायाभूत सुविधा या तिन्ही गोष्टी मानवी विकासासाठी सर्वात महत्त्वाच्या आहेत. त्या सर्वाना सहज उपलब्ध झाल्यास विकासाची प्रक्रिया गतिमान होते. मात्र, याच क्षेत्रांचे आपल्याकडे अतिशय वेगाने खासगीकरण झाले आहे. शिक्षण आणि आरोग्य या क्षेत्रांतून सरकारने पुरती माघार घेतली नसली, तरी खासगीकरणाचाला चालना देण्याचेच धोरण आखले जात आहे. पायाभूत सुविधांची निर्मिती मात्र खासगी क्षेत्राला आंदण दिल्यासारखी आहे. विकासाचा पाया रचणाऱ्या या क्षेत्रांतून अंग काढण्याचे धोरण गेल्या तीन दशकापासून क्रमशः दृढ करण्यात येत आहे. खासगीकरणामुळे सुविधा वाढत असल्या, तरी त्यांच्या भरमसाठ शु

हरामरा कबाब

साहित्य : २ मोठे कप भरून मटारचे दाणे, १ मोठा उकडलेला बटाटा, ब्रेड क्रम्ब्स, आमचूर पावडर, मीठ व थोडीशी साखर, २ ते ३ हिरव्या मिरच्या, आले व लसूण.

कृती : सगळ्यात पहिले कढईमध्ये तेल घेऊन त्यात मटारचे दाणे टाकले. त्यामध्ये थोडी हळद, मीठ, हिरवी मिरची, आले, लसूण, जिरे जाडसर वाटलेले टाकले. १० ते १५ सेकंद वाफवले. नंतर त्यात आमचूर पावडर आणि साखर टाकले व २ मिनिटे परतून घेतले. त्यानंतर हे मिश्रण थोडे थंड झाल्यावर मिक्सरमध्ये जाडसर भरड काढली. मटारच्या जाडसर भरडमध्ये कुस्करलेला बटाटा ब्रेड क्रम्ब्स व तोडे चवीपुरते मीठ टाकले. मिश्रण एकत्र केल्यावर गोल टिक्की बनवून तळून घेतले.



सोन्याने सजवा रेशमी केस

फॅशनच्या युगात भूतकाळातल्या गोष्टी आल्या तर त्यात काही नवल नाही. कारण राजा-महाराजांच्या काळात मोठ्या कलाकुसरतेने तयार करण्यात आलेले पेहराव, नक्षीदार दागिने आजच्या आधुनिक युगातील कारागिरांना आकर्षित करत असून, त्यात काही बदल करून एक वेगळी नक्षी तयार केली जाते व तीच बाजारात पुन्हा फॅशनच्या रूपाने येते. त्यापेक्षा वेगळी गोष्ट म्हणजे राजा-महाराजांच्या काळात सोन्याच्या मुलाम्याने केस सजवले जात होते. त्याच नक्षीकडे आजचे कारागीर आकर्षित झालेले दिसतात. फॅशन म्हणजे जुन्या नव्याचे मिश्रणच म्हणता येईल. काळानुसार फॅशनमध्ये बदल झाले आहेत. मात्र त्याच्यामागे भूतकाळ लपला आहे. नव्याने बाजारात असलेल्या हेअर ज्वेलरीवर त्याचा प्रभाव दिसतो. देवदास, जोधा अकबर, हम दिल दे चुके सनम, उमराव जान असे काही चित्रपट आहेत, की त्यात नायिकेच्या केसांवर अधिक भर दिलेला दिसतो. भारतीय मुघल साम्राज्यातील शैली त्यात वापरलेली दिसते. या दागिन्यांना सामान्य नागरिकांनी देखील पसंती दर्शवली आहे. घागरा, साडी, सलवार-कुर्ता किंवा शर्ट पॅण्टर व देखील हे दागिने परिधान केले जाऊ शकतात. या दागिन्यांमध्ये हिरें, मोती, माणिक यांचे वर्क केले जात असल्याने त्यांच्या वजनानुसार त्यांची किंमत ठरवली जाते. रेशमी केसांकरिता तयार करण्यात येणारे दागिने शुद्ध सोन्यात केले जातात. मात्र कमी बजेटमध्ये चांदीच्या दागिन्यांवर सोन्याची पॉलिश करून ते खरेदी



उन्हाळ्यात एसी चालवण्याआधी हे काम न केल्यास विजेचे बिल येईल भरमसाट

उन्हाळ्या सुरु झाला आहे. अनेक घरांत २४ तास पंखे सुरु ठेवावे लागत आहेत. तुमच्या घरात जर एसी असेल तर तो चालवण्याआधी काही गोष्टी जाणून घ्या. आज आम्ही तुम्हाला या टिकाणी काही खास टिप्स देत आहोत. ज्या तुमच्या वीज बचत करण्यास मदत करू शकतात. तुम्ही जर या टिप्सचा वापर न करता एसी चालवत असाल तर तुमचे वीज बिल जास्त येण्याची शक्यता आहे. नेहमी लोक गरमीत एसी ऑन करतात. परंतु असे करणे चुकीचे आहे. गरमीत एसी सुरु करण्याआधी काही गोष्टी जाणून घेणे खूप गरजेचे आहे. जाणून घ्या डिटेल्स.

घरात एसी असणारे अनेक लोक असे आहेत. जे वर्षभर एसी चालवत नाहीत. परंतु उन्हाळा सुरु झाला की, घरातील एसी अचानक सुरु करतात. परंतु त्याआधी काही गोष्टी जाणून घेत नाही. त्यामुळे महिन्याचे बिल जास्त येते.



एसी सर्व्हिस करणे आवश्यक काही महिन्यापासून बंद पडलेला एसी अचानक तुम्ही जर उन्हाळ्यात सुरु करीत असाल तर काही गोष्टी जाणून घ्यायला हव्यात. एसीला सुरु करण्याआधी त्या एसीची सर्व्हिस करणे खूप आवश्यक आहे. असे केल्याने केवळ गरमीत थंड हवा मिळत नाही तर वेळोवेळी सर्व्हिसिंग केल्याने तुमच्या एसीची लाइफसुद्धा वाढते. जर तुम्ही विना सर्व्हिस एसी सुरु ठेवत असाल तर तुमची खोली एसीने थंड होईल, पण महिन्याला विजेचे बिल भरमसाट येऊ शकते.

एसी गॅस संबंधी हे काम करणे आवश्यक जितकी आवश्यक एसी सर्व्हिस आहे. तितकेच आवश्यक एअर कंडिशनरमधील गॅस चेक करणे आहे. उन्हाळा सुरु होण्याआधी विनागॅस चेक करता एसी सुरु केला तर होऊ शकते की, तासभर एसी चालवल्यानंतर तुम्हाला थंड एसी मिळणार नाही. कूलिंग कमी होऊ शकते. कारण कम्प्रेसरवर दबाव वाढतो. यामुळे तुमचा एसी खराब होऊ शकतो. तुम्हाला हा एसी दुरुस्त करण्यासाठी मोठी रक्कमसुद्धा मोजावी लागू शकते.

वापरा नॅचरल टोनेर

चेहरा ऑईल असेल तर घरगुती बनवलेल्या टोनेरच्या सहाय्याने सुस्थितीत राखता येतो. तेलकट त्वचेसाठी काकडीपासून बनवलेले टोनेर उपयुक्त ठरते. त्याचप्रमाणे टोमॅटोपासून बनवलेल्या टोनेरच्या वापराने चेहऱ्याचा वर्ण उजळतो आणि मुरुमांची समस्या कमी होते. तुलसी टोनेरही विशेष लाभकारक ठरते.

यासाठी तुळशीची पाने चुरडून उकळत्या पाण्यामध्ये सोडावीत. थंड झाल्यावर या पाण्यामध्ये एक चमचा कोरफडीचा गर मिसळवा. आता तयार मिश्रण बाटलीत भरून टोनेरसारखे वापरावे, याच पद्धतीने मेथी घालून अथवा हळदीच्या सहाय्याने टोनेर बनता येते. हळदीचे टोनेर बनवताना एक चमचा लिंबाचा रस मिसळण्यास विसरू नये.



एखाद्याच्या शारीरिक स्वास्थ्याचा अंदाज शरीराच्या सुदृढतेवरून लावला जातो. त्यामुळे बळकट आणि 'टोन्ड' स्नायू उत्तम स्टॅमिना आणि अर्थातच न सुटलेले पोट यावरून एखाद्याच्या स्वास्थ्याचा अंदाज लावता येऊ शकतो. नियमित व्यायाम आणि संतुलित आहाराचे शरीर सुदृढ आणि सुडौल होत असतानाच पोटावर असलेली चरबी कमी करणे हे सर्वात मोठे आव्हान ठरू शकते. पोटावर साठलेली चरबी कमी करण्यासाठी प्रयत्न करत असलेल्यांमध्ये याबद्दल अनेक गरमजोडी पाहावयास मिळतात. हे गैरसमज कोणते आणि यामध्ये कितपत तथ्य आहे, हे जाणून घेऊ या.

पोटावरील चरबी कमी करण्यासाठी काही महिन्यापासून बंद पडलेला एसी अचानक तुम्ही जर उन्हाळ्यात सुरु करीत असाल तर काही गोष्टी जाणून घ्यायला हव्यात. एसीला सुरु करण्याआधी त्या एसीची सर्व्हिस करणे खूप आवश्यक आहे. असे केल्याने केवळ गरमीत थंड हवा मिळत नाही तर वेळोवेळी सर्व्हिसिंग केल्याने तुमच्या एसीची लाइफसुद्धा वाढते. जर तुम्ही विना सर्व्हिस एसी सुरु ठेवत असाल तर तुमची खोली एसीने थंड होईल, पण महिन्याला विजेचे बिल भरमसाट येऊ शकते.

पोटावरील चरबी कमी करण्यासाठी या गोष्टी लक्षात घेणे आवश्यक

व्यायामामध्ये खास पोटावरील चरबी कमी करण्यासाठी केवळ 'क्रन्चेस' केल्याने चरबी कमी होते हा गैरसमज अनेकांच्या मनामध्ये असतो. क्रन्चेस हा व्यायाम प्रकार पोटावरील चरबी घटवण्यास सहाय्यक असला, तरी केवळ याच्यामुळे पोटाचा घेर कमी होतो असे मात्र नाही. क्रन्चेस करून पोटावरील चरबी कमी करतानाच, सर्व शरीरावरील चरबी कमी होईल अशा प्रकारचा व्यायाम केला जावा. त्यामुळे आपल्या व्यायामामध्ये 'स्ट्रेथ ट्रेनिंग' आणि 'हाय इंटेंसिटी कार्डियो' सारख्या व्यायाम प्रकारांची समावेश असावा. कित्येकदा केवळ ग्रीन टीच्या सेवनाने पोटावरील चरबी घटण्यास मदत होत असल्याचा समजही अनेकांच्या मनामध्ये दिसून येतो. ग्रीन टीमध्ये अँटी ऑक्सिडंट्स मुबलक मात्रेमध्ये असल्याचे जरी खरे असले, तरी केवळ ग्रीन टी प्यावल्यानेच पोटावरील चरबी कमी होते असे समजणे चुकीचे आहे. पोटावरील चरबी कमी करण्यासाठी ग्रीन टीच्या जोडीनेच संतुलित, पौष्टिक आहार आणि योग्य व्यायामाचीही आवश्यकता असते. नियमित व्यायाम केल्याने आपल्या मनाला येईल ते आपण खाऊ-पिऊ शकतो अशी समजूत वजन आणि अर्थातच पोटावरील चरबी वाढण्यास कारणीभूत ठरत असते. योग्य आहार आणि नियमित व्यायाम हे एकमेकांना पूरक असून, यांच्यामधील योग्य संतुलन साधता आल्यानेच पोटावरील चरबी घटवता येणे शक्य होत असते.

बाजारामध्ये उपलब्ध असलेले तथाकथित 'लो फॅट', 'फॅकेज्ड अन्नपदार्थ वजन घटवण्यासाठी चांगला पर्याय असल्याचेही अनेक लोक मानतात. पण वास्तविक आहारामध्ये इतर सर्व पोषक तत्वांच्या सोबत स्निग्ध पदार्थदेखील आवश्यक असतात. त्यामुळे आहारातून शरीराला 'गुड फॅट्स' मिळतील असे अन्नपदार्थ आपल्या आहारामध्ये समाविष्ट असायला हवेत. शरीराला चांगले असे स्निग्ध पदार्थ आहारातून घेतले गेल्याने भूक लवकर शमण्यास मदत होत असते. त्यामुळे सातत्याने 'लो-फॅट' पदार्थांच्या सेवनाने शरीराला फायदा होण्याऐवजी नुकसान होण्याची शक्यताच जास्त असते. आपल्या आहारामध्ये तूप, चांगल्या प्रतीची खाद्यतेले यांचा समावेश अवश्य असावा. कमी खाल्ल्याने पोटावरील चरबी कमी होते असाही एक गैरसमज आढळून येत असतो. भोजन घेताना आपण किती खात आहोत याकडे लक्ष असणे आल्याचे असले तरी आपली भूक मारणे किंवा नावापुरते काही तरी खाऊन अधिक काळ स्वतःला उपाशी ठेवणे याचे अपायच अधिक आहेत.

आपल्या शरीराला आवश्यक तितका आहार मिळाला नाही, तर शरीराची चयापचय शक्ती कमी होते आणि त्यामुळे वजन घटण्याची प्रक्रियाही मंदावते. त्यामुळे माफक आहाराद्वारे शरीराला आवश्यक इतकी कॅलॉरी, प्रथिने, क्षार, जीवनसत्त्वे आणि अन्य पोषक तत्त्वे मिळतील याकडे लक्ष देणे गरजेचे असते. यामागी गरज भासल्यास आहारतज्ज्ञांचा सल्ला अवश्य घ्यावा.



गुणकारी दुधीभोपळा

भोपळा ही अनेकांची नावडती भाजी, भरीत, कोशिंबीर, सूप असे पदार्थ भोपळ्यापासून बनवले जातात. कितीही नावडा असला तरी गुणधर्मांमुळे थोड्या प्रमाणात का होईना, परंतु प्रत्येकाने भोपळा खायलाच हवा. चेहऱ्यावर पडणाऱ्या सुरकुत्यांपासून पोटाच्या गंभीर विकारांवर भोपळा गुणकारी ठरू शकतो. भोपळ्याच्या अशाच काही औषधी गुणधर्मांबाबत जाणून घेऊ.

भोपळ्यात 'बिटा करोटिन'

■ या घटकाचं प्रमाण बरंच जास्त असतं. यामुळे भोपळा हा 'अ' जीवनसत्त्वाचा समृद्ध स्रोत मानला गेलाय. बिटा करोटिनमधील ऑटिऑक्सिडंट्समुळे शरीरातील फ्री रेडिकल्सचा सामना अगदी सहज करता येतो.

■ भोपळा हे तापावरचं औषध आहे.

■ भोपळ्यातील विशिष्ट प्रकारच्या खनिजांमुळे मेंदूच्या नसंना आराम मिळतो.

■ हृदयरोग्यांसाठी भोपळा वरदान मानला जातो. भोपळ्यात कोलेस्ट्रॉल कमी करण्याची क्षमता असते.

■ आतड्यांच्या आरोग्याच्या दृष्टीनेही भोपळा गुणकारी

मानला जातो. भोपळ्यामुळे रक्तातील साखरेची पातळी नियंत्रणात राहते.

■ बहुसंख्या महिलांमध्ये लोहाची कमतरता आढळते. अशा महिलांनी भोपळ्याच्या बियांचं सेवन करावं. भोपळ्याच्या बियांमध्ये लोह, झिंक, पोटॅशियम आणि मॅग्नेशियम यांचे प्रमाण भरपूर असल्याने बरेच लाभ होतात.

■ पोटाच्या विविध विकारांवर भोपळा गुणकारी ठरू शकतो. यातील फायबरमुळे पचनक्रिया सुधारते आणि पोट स्वच्छ झाल्याने अनेक रोगांना दूर ठेवता येतं.



नखे अशी सांभाळा

नखे दुर्भंगणे, जिव्हाळे लागणे ज्या बोटाला हा विकार असेल त्या बोटाला घट्ट चिकटपट्टी बांधावी. हा विकार अगदी थोडक्या काळासाठी असतो व बरेच वेळा १-२ दिवसांतच बरा होतो.

नखुरडे बऱ्याच वेळा नखुरडे झाल्याने बोटाला ठणका लागतो. यातही बोटाला चिकटपट्टी घट्ट बांधल्यास नखुरडे लवकर फुटते. दुसरा उपाय म्हणजे शेंदूर व अंड्याचा पांढरा बलक खलून लावल्याने आराम पडतो. शेंदूर हा अँटीसेप्टीक म्हणून काम करतो.

नखे वेळच्या वेळी कापणे हाताच्या बोटांची तसेच पायाच्या बोटांची नखे



सौंदर्यप्रसाधनं टेवा फ्रीजमध्ये

फ्रीजमध्ये नाशवंत पदार्थ ठेवले जातात. मात्र केवळ नाशवंत खाद्यपदार्थच फ्रीजमध्ये ठेवावेत असा नाही. लवकर खराब होणारी काही सौंदर्यप्रसाधनेदेखील फ्रीजमध्ये ठेवावी येतील. फ्रीजमध्ये थंड वातावरणात प्रसाधनांमध्ये बॅक्टेरिया उत्पन्न होण्याचा धोका कमी होतो. त्याबरोबर प्रसाधनाचा रंग आणि आकार सुरक्षित राहतो. अशी कोणती प्रसाधने फ्रीजमध्ये ठेवावीत, जाणून घेऊ



दुष्टीने अत्यंत महत्त्वाचे आहे. वय वाढत जाईल तसा नखांचा कडकपणा वाढत जातो. वृद्ध वयात तर नखे कापणेही अवघड जाते. अशावेळी पाण्यात बोरीक पावडर टाकून पाय थोडा वेळ बुडवून ठेवावेत व मग नेलकटरच्या सहाय्याने नखे कापावीत. अंधोळ झाल्यानंतरही नखे गरम पाण्यामुळे मऊ पडलेली असतात. त्यावेळी ती काढावीत. तसेच नखे कापताना अगदी त्वचेजवळ कापू नयेत. त्यामुळे जिव्हाळे लागण्याचा संभव कमी होतो.

लहान बाळाची नखे कापतानाही अगदी लहान बाळाची नखे कापतानाही बाळाची अंधोळ होऊन बाळ झोपले की मगच ती अलगत काढावीत.

डोळ्याखालची सूज कमी होते त्याचप्रमाणे काळवंडलेपणा कमी होतो. आय क्रोमस फ्रीजमध्ये ठेवावीत.

■ उन्हाळ्यात लिपस्टिक विरघळते. मूळ आकार नाहीसा होतो. अशी विरघळलेली लिपस्टिक लावणं कठीण जातं. शिवाय उष्ण तापमानामुळे लिपस्टिकमधील रसायनांमध्ये बदल घडू शकतो. मूळ रंग हरवण्याचाही धोका असतो. हे सर्व टाळण्यासाठी उन्हाळ्यात लिपस्टिक फ्रीमध्ये ठेवावी.

■ फेशियल मास्क ठेवण्यासाठीही फ्रीज ही उत्तम जागा आहे. बाहेरच्या तापमानात फेशियल मास्कमधील काही महत्त्वपूर्ण घटक नष्ट होऊ शकतात.

■ सध्या अर्गेनिक मेकअपचा बोलबाला आहे. अत्यंत चांगले परिणाम मिळत असल्यामुळे ही प्रसाधने महिलांच्या पसंतीत उतरत आहेत. मात्र अर्गेनिक किंवा होममेड प्रसाधनांमध्ये प्रिझर्व्हेटिव्ह नसतात. म्हणून ती लवकर खराब होतात. हे टाळण्यासाठी अर्गेनिक प्रसाधनं फ्रीजमध्ये स्टोर करावीत.

■ व्हिटीमिन सी युक्त सर्व प्रसाधने सक्रिय घटकांनी युक्त असतात. त्याचप्रमाणे प्रसाधनांमध्ये रेटिनॉल आणि पेप्टाईड असल्यास अधिक काळजी घ्यावी लागेल. उग्र तापमानात या रसायनांच्या संरचनेत बदल होऊ शकतो. म्हणूनच अशी प्रसाधने फ्रीजमध्ये ठेवावीत.

