



मराठी दैनिक

मराठी एकीकरण

बातमीपत्र

○संपादक : डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक

○उप संपादिका : .सौ. प्रीती दिपक नाईक

○कार्यकारी संपादक : श्री. विनोद दशरथ भेटे

● वर्ष -०५ ● अंक-०६ ● मुंबई, बुधवार, ६ ऑगस्ट २०२५ ● पृष्ठ-८ ● मूल्य-५ रु.



MARATHI EKIKARAN BATMIPATRA

२४ तासात भारतावर मोठ्या प्रमाणात टॅरिफ लादणार, डोनाल्ड ट्रम्प यांचा थेट इशारा

■नवी दिल्ली । प्रतिनिधी, : अमेरिकेचे अध्यक्ष डोनाल्ड ट्रम्प यांनी भारतावरील टॅरिफ वाढवण्याची मोठी घोषणा केली आहे. एका मुलाखतीत डोनाल्ड ट्रम्प यांनी भारतावर येत्या २४ तासात टॅरिफ वाढवणार असल्याची घोषणा केली आहे. एका मुलाखतीत ट्रम्प म्हणाले की मला वाटतं येत्या २४ तासात भारतावर मोठ्या प्रमाणात टॅरिफ

भारतावर यापूर्वी २५ टक्के टॅरिफ लादलं
अमेरिकेचे अध्यक्ष डोनाल्ड ट्रम्प यांनी १ ऑगस्टपासून विविध देशांवर टॅरिफ लागू करणार असल्याचं जाहीर केलं होतं. डोनाल्ड ट्रम्प यांनी भारतावर २५ टक्के टॅरिफ लादण्याची घोषणा केली होती. त्यासोबत भारतावर रशियासोबत व्यापार करत कूड ऑईल आणि शस्त्रखरेदी करत असल्यानं दंड लादणार असल्याचं जाहीर केलं होतं. डोनाल्ड ट्रम्प यांच्या आक्रमक भूमिकेला भारताकडून देखील जशास तसं उत्तर दिलं जात असल्याचं पाहायला मिळत आहे. येत्या काळात अमेरिका आणि भारत यांच्यातील व्यापार करार होत असताना त्यामध्ये कोणत्या गोष्टीवर समझोता होणार ते पाहावं लागेल. डोनाल्ड ट्रम्प यांनी भारत सर्वाधिक टॅरिफ आकारणाऱ्या देशांपैकी एक देश असल्याचं म्हटलं होतं.

व्यापारामुळं भारतावरील टॅरिफ वाढवणार असल्याचं ट्रम्प म्हणाले होते. डोनाल्ड ट्रम्प यांनी त्यांच्या ट्रथ सोशल या सोशल मीडिया प्लॅटफॉर्मवर एक पोस्ट केली होती. भारतानं फक्त रशियाकडून मोठ्या प्रमाणात तेल खरेदी होत करत नाही तर खरेदी केलेल्या तेलापैकी काही मोठ्या प्रमाणात विक्री करून नफा मिळवत आहेत. भारताला रशियाच्या युद्धामुळं यूक्रेनमध्ये किती लोक मारले जात आहेत याची पर्वा नाही यामुळं भारतावरील टॅरिफ वाढवत आहोत, असं ट्रम्प यांनी म्हटलं आहे. डोनाल्ड ट्रम्प यांनी टॅरिफ आणि रशियासोबतच्या व्यापाराबाबत जी भूमिका घेतली त्याला भारताच्या विदेश मंत्रालयानं उत्तर दिलं आहे. ट्रम्प यांची भूमिका अयोग्य आणि तर्कहीन असल्याचं भारतानं म्हटलं. विदेश मंत्रालयानं अमेरिकेच्या दुहेरी भूमिकेवर प्रश्न उपस्थित केले. अमेरिका आतापर्यंत रशियाकडून अणुवस्त्र उद्योगासाठी लागणारं यूरॅनियम हेक्साफ्लोराइड, इलेक्ट्रिक वाहनांसाठी आवश्यक असलेल्या पॅलेडियम, उर्वरक आणि केमिकलची आयात करतो, असं भारतानं उत्तर दिलं होतं.

३.३१ लाखांचा गैरव्यवहार उघड! पोलीसांनी उघड केला गुन्ह्याचा पदाफाश

■ बातमी /लेख, प्रीती दिपक नाईक
भाईंदर (प.) : अवैध जुगार खेळणाऱ्या २० इसमांवर भाईंदर पोलीसांनी कारवाई करून ३,३१,३५९ रुपयांचे मुद्देमालासह जुगाराचे साहित्य केले जात.अधिकमाहितीनुसार मा. श्री. राहुल चव्हाण, पोलीस उप आयुक्त, परिमंडळ-१ यांना त्यांच्या विश्वसनीय सूत्रांकडून मौजे भाईंदर पश्चिम येथील शांतिदर्शन विल्डींग मधील दुसऱ्या माळ्यावरील रुम नं. २०१ या खोलीमध्ये काही इसम बेकायदेशीर रित्या पैसे लावून ३ पती जुगार खेळत असताना मिळून आले, त्यांचेकडून ३,३१,३०५९ रुपयांचे मुद्देमालासह जुगाराचे साहित्य जप्त करून त्यांच्यासह तसेच घर मालक मंदादेवी रामविलास जोशी यांनी जुगार खेळण्यासाठी जागा उपलब्ध करून दिली म्हणून, विष्णु याने जुगाराचा अड्डा चालविला म्हणून त्यांच्या विरुद्ध भाईंदर पोलीस स्टेशनला गुन्हा गुन्हा दाखल करण्यात आला असून, गुन्हाचा तपास चालू आहे. अशा रितीने मा. पोलीस आयुक्त श्री. निकेत कौशिक, मा. अपर पोलीस आयुक्त श्री. दत्तात्रय शिंदे, मा. पोलीस उप आयुक्त परिमंडळ-१ श्री. राहुल चव्हाण, मा. सहा. पोलीस आयुक्त श्रीमती दिपाली खन्ना यांच्या मार्गदर्शनाखाली, भाईंदर पोलीस स्टेशनचे वरीष्ठ पोलीस निरीक्षक श्री. जितेंद्र कांबळे, पोलीस निरीक्षक गुन्हे श्री. महेंद्र निंबाळकर, सपोनि अनंता गायकवाड, नेमणुक भाईंदर पोलीस स्टेशन, पो. हवा/अभिजित लक्ष्मण ठाकुर नेम- पोलीस उप आयुक्त सो. झोन-०१ मिरारोड, पोहवा / रामनाथ शिंदे, नेमणुक भाईंदर पोलीस स्टेशन, पो.हवा / प्रवीण निवळे, पोहवा/प्रशांत महाले, पो.शि / हनमंत आटपाडकर, पो.शि/ओमकार पोखरकर, पो.शि/सागर धात्रक यांनी यशस्वी सापळ रचून, अवैध जुगार खेळणाऱ्या इसमांवर यशस्वी कारवाई केली आहे.

जेजे रुग्णालयाच्या पीआयसीयूमध्ये ३ मुलांचा मृत्यू: डॉक्टर आणि विभाग प्रमुखांमध्ये वाद?

■मुंबई । प्रतिनिधी, जेजे रुग्णालयातील बालरोग अतिदक्षता विभाग गेल्या २४ तासांत तीन मुलांच्या मृत्युमुळे तीव्र तपासणीच्या केंद्रस्थानी आला आहे. विभागाच्या प्रमुखविरुद्ध निवासी डॉक्टरांचे सुरू असलेल्या आंदोलनादरम्यान ही धक्कादायक घटना घडली आहे. मृत्यू झालेल्यांपैकी एक सात वर्षांचा

मुलगा होता, ज्याचा डेंग्यूसह अनेक गुंतागुंतांमुळे मृत्यू झाला, हा पावसाळ्यातील डेंग्यूमुळे झालेला पहिला मृत्यू आहे. इतर दोन मुले, दोन्ही ११ वर्षांची, सेंट्रिकल आणि क्षयरोगासह हृदयरोगग्रस्त झाल्यामुळे मरण पावली. रुग्णालयाच्या अधिष्ठातांनी सांगितले की, ही तिन्ही मुले गंभीर अवस्थेत होती, त्यांना इतर रुग्णालयांमधून हलवण्यात आले होते आणि ते व्हेंटिलेटरवर होते. गेल्या महिन्यात एका महिला निवासी डॉक्टरच्या कथित आत्महत्येच्या प्रयत्नांनंतर विभागात गोंधळाचे वातावरण असल्याने, या मृत्युमुळे विभागातील रुग्णसेवा आणि व्यवस्थापनाबद्दलच्या चिंता वाढल्या आहेत.

पुण्यात २ वर्षांपासून वीजचोरी, रिमोट कंट्रोलने ७७,१७० युनिट चोरले; MSEB ने अखेर पकडला, १९ लाखांचा दंड

■पुणे। प्रतिनिधी, महावितरणच्या वीजचोरीच्या घटना सातत्याने घडतात, अनेकदा शेतकऱ्यांवर वीजचोरीचा आरोप केला जातो. मात्र, उद्योगविश्वसतही सरकारी वीजेचा सातत्याने चोरी होत असते. पुण्यातील भोसरी एमआयडीसीमध्ये अशीच वीजचोरीची घटना उघडकीस आली आहे. विशेष म्हणजे गेल्या २ वर्षांपासून ही चोरी करतण्यात येत होती, अखेर या कंपनीच्या मालकाकडून तब्बल १९ लाख १९ हजारचा दंडही वसूल केला आहे. एका औद्योगिक ग्राहकाकडून रिमोटचा वापर करून केली जाणारी वीजचोरी महावितरणने नुकतीच उघडकीस आणली असून, या ग्राहकाकडून महावितरणने १९ लाख १९ हजारचा दंड वसूल केला आहे. तसेच वीजचोरीसाठी वापरले जाणारे साहित्य जप्त केले आहे. महावितरणचे अध्यक्ष तथा लोकेश चंद्र यांनी वीज वितरण हानी कमी करण्याबाबत क्षेत्रिय अधिकाऱ्यांना निर्देश दिले होते. त्यानुसार महावितरण पुणे परिमंडलाचे मुख्य अभियंता सुनिल काकडे यांनी वीजचोरी विरोधात मोहीम तीव्र करण्याच्या सूचना दिल्या. गणेशखिंड मंडलाचे अधीक्षक अभियंता सिंहाजीराव गायकवाड व भोसरी विभागाचे कार्यकारी

'स्पा सेंटर'च्या नावाखाली शिवसेना पदाधिकारी चालवायचा कुंटणखाना; नांदेडमध्ये गुन्हा दाखल होताच फरार

पोलिसांकडून अधिक तपास सुरू
भायनगर ०२ ऑगस्ट रोजी ई स्क्वेअर जवळील कॅनॉल रोड नांदेड येथे,आरोपी अमोदसिंग साबळे, (वय २७वर्षे), पंकज मनोज जागिड, (वय २७ वर्षे), नागसेन अनिल गायकवाड, (२० वर्षे), संतोष सुर्यकांत इंगळे, (वय २२ वर्षे), रोहन मिलिंद गायकवाड,(वय २० वर्षे), नांदेड यांनी संगनमत करून रेड ओके स्पा-२ कॅनॉल रोड नांदेड येथे चार महिलांना वैद्यक व्यवसाय करण्यास प्रवृत्त केले. याप्रकरणी, पोडपनि नरेश केशव वाडीवाले यांच्या फिद्यादीवरून पोलीस स्टेशन भायनगर गुरनं ४४५/२०२५ कलम ३,४,५ (१), (३) अंतर्गत व्यापार प्रतिबंध अधिनियम १९५६ कायद्याप्रमाणे गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. याप्रकरणी, तपास पोनि/संतोष तांबे हे करत आहेत.

■नांदेड । प्रतिनिधी, शहरातील कॅनल रोडवर असलेल्या रेड ओक स्पा टू सेंटरवर पोलिसांनी छापा टाकला आहे. स्पा सेंटरच्या नावाखाली येथे अश्लील प्रकार सुरू असल्याचा पोलिसांना संशय होता. त्यावरून छापा टाकला असता असता स्पा सेंटरच्या नावाखाली वैद्यक व्यवसाय सुरू असल्याचे दिसून आले आहे. विशेष म्हणजे शिंदे यांच्या शिवसेना पक्षाचा नांदेड (टॅक्ली) दक्षिण युवासेना जिल्हाध्यक्ष अमोद साबळे हा पदाधिकारी स्पा सेंटरचा मालक होता. स्पा

खुनाच्या गुन्ह्यातील फरार गुन्हेगार अखेर जेरबंद! पॅरोलवर सुटून होता पसार

■नालासोपारा- । प्रतिनिधी, खुनाच्या गुन्ह्यात दोषसिध्द झालेला जेल प्रशासनाने पॅरोलवर सोडलेल्या सुमारे ०४ वर्षांपासून फरार असलेल्या आरोपीस पंजाब येथून अटक करण्यात गुन्हे शाखा कक्ष ०२ यांना यश. अधिक माहितीनुसार दिनांक १५/०९/२०१६ रोजी १९.१५ वा. च्या सुमारास आरोपी शंकरजगदीश मुखीया ऊर्फ समोसेवाला रा. नालासोपारा तलावा जवळ, धानिवबाग तलावा जवळ, नालासोपारा पूर्व याने मयत दिलीप रघुनाथ बसनेत, रा. धानिवबाग तलावा जवळ, नालासोपारा पूर्व, याच्या पत्नी बाबत अश्लील बोलला असल्याने आरोपी व मयत त्यांच्यात वाद होऊन आरोपी याने मयत याच्या गळ्यावर धारदार शस्त्राने वार करून त्यास जिवे ठार मारल्याबाबत वालीय पोलीस ठाणे येथे गुन्हा नोंद होता. सदर गुन्ह्यात आरोपी शंकर जगदीश मुखीया ऊर्फ समोसेवाला यास मा. सत्र न्यायालय वसई यांनी दोषसिध्द ठरवून त्यास शिक्षा सुनावली होती. नमुद गुन्ह्यात आरोपी हा ठाणे मध्यवर्ती कारागृहामध्ये शिक्षा भोगत असतांना त्यास शासनाच्या एंएलएम-०३३०/प्र क्र -५८/तुरंग-२ या परिपत्रकान्वये त्याच्या राहत्या पत्न्यावर मकसूद

होता. वर नमुद आरोपी याचा शोध घेणेबाबत मा. वरिष्ठानी पोलीस पथकास आदेश दिले होते. मा. वरिष्ठाने आदेशान्वये गुन्हे शाखा कक्ष- ०२ चे पोलीस पथकाने नमुद गुन्ह्याचा समांतर तपास सुरू केला. सदर गुन्ह्यातील आरोपी याचा तो राहण्यास असलेल्या धानिवबाग नालासोपारा पूर्व येथील पत्न्यावर जाऊन शोध घेतला असता आजुबाजुच्या परिसरातून नमुद आरोपी याने वालीव पोलीस ठाणे येथे दाखल असलेला खुनाचा गुन्हा केल्या पासून सदर परिसरात आला नसल्याबाबत माहिती प्राप्त झाली होती. आरोपी हा मुळ राज्य बिहार येथील रहिवासी असल्याने त्याचे मुळ गावी देखील गुप्त बातमीदारा मार्फत माहिती घेतली असता नमुद आरोपी हा त्याच्या मुळ गावी देखील राहवयास नसल्याबाबत आरोपी यास वालीव पोलीस ठाणे येथे दाखल झालेला जेल प्रशासनाने पॅरोलवर सोडलेल्या सुमारे ०४ वर्षांपासून फरार असलेल्या आरोपीस पंजाब येथून अटक करण्यात गुन्हे शाखा कक्ष ०२ यांना यश. अधिक माहितीनुसार दिनांक १५/०९/२०१६ रोजी १९.१५ वा. च्या सुमारास आरोपी शंकरजगदीश मुखीया ऊर्फ समोसेवाला रा. नालासोपारा तलावा जवळ, धानिवबाग तलावा जवळ, नालासोपारा पूर्व याने मयत दिलीप रघुनाथ बसनेत, रा. धानिवबाग तलावा जवळ, नालासोपारा पूर्व, याच्या पत्नी बाबत अश्लील बोलला असल्याने आरोपी व मयत त्यांच्यात वाद होऊन आरोपी याने मयत याच्या गळ्यावर धारदार शस्त्राने वार करून त्यास जिवे ठार मारल्याबाबत वालीय पोलीस ठाणे येथे गुन्हा नोंद होता. सदर गुन्ह्यात आरोपी शंकर जगदीश मुखीया ऊर्फ समोसेवाला यास मा. सत्र न्यायालय वसई यांनी दोषसिध्द ठरवून त्यास शिक्षा सुनावली होती. नमुद गुन्ह्यात आरोपी हा ठाणे मध्यवर्ती कारागृहामध्ये शिक्षा भोगत असतांना त्यास शासनाच्या एंएलएम-०३३०/प्र क्र -५८/तुरंग-२ या परिपत्रकान्वये त्याच्या राहत्या पत्न्यावर मकसूद

एसटीचं भाडं वाढलं, पण सुटं कुठं मिळायचं?

■शहापूर । प्रतिनिधी, ग्रामीण भागातील सामान्य जनतेसाठी जीवनवाहिनी ठरलेल्या लाल परीचा प्रवास २५ जानेवारीपासून महागला आहे. एसटी महामंडळाने १४.९५ टक्के भाडेवाढ केल्यानंतर प्रवाशांच्या खिशाला चांगलाच फटका बसला आहे. भाडेवाढ ही एक गोष्ट, पण या वाढीमुळे निर्माण झालेला सुद्धा पैशांचा प्रश्न हा आता वाहनचालक आणि प्रवाशांसाठी डोकेदुखी ठरू लागला आहे. २० रुपयांचं तिकीट आता २१ रुपयांचं झालं, पण प्रवाशांकडे सुट्टे नसतात. तेव्हा वाहकाला १०० रुपयांच्या नोटेवर ७९ रुपये परत देणे शक्य होत नाही. परिणामी चिल्लर नसल्यामुळे प्रवाशांमध्ये आणि वाहकांमध्ये अनेकदा वाद-विवाद, हमरीतुमरीचे प्रसंग उद्भवत आहेत. ज्येष्ठ नागरिका आणि महिलांना मिळणाऱ्या सवलतींमुळे लाल परीतील प्रवाशांची संख्या वाढली असली, तरी या वाढीच्या तुलनेत चलनी सुट्टे नाणे हे आता अधिक मोलाचे झाले आहेत. प्रवासी आता जाणूनबुजून चिल्लर सोबत बाळगू लागले आहेत.

.....



संपादकीय...

संपादक

दिपक मोरेश्वर नाईक

टवाळी नावडे विनोदास...

विनोद हे आनंदी मनाचे पहिले लक्षण असते. जेव्हा मन आनंदी असते, चिंतामुक्त असते आणि सर्वत्र सारे काही आलबेल असल्याची शाश्वती असते, तेव्हा विनोदबुद्धीला बहर येतो. आजकाल विनोदाचे वावडे असलेल्यांची संख्या झपाट्याने वाढत असल्याने, विनोदबुद्धीची कदर करण्याची मानसिकता त्याच वेगाने कमी होत चालली असावी. अन्यथा, विनोदाने केलेल्या कोट्या, टीका, व्यंगात्मक टिप्पण्या किंवा टोमणे हलकेच घेण्याची सवय समाजाने समजसपणे जोपासली असती. विनोद हे निर्भळ जुगण्याचे निखळ माध्यम आहे असे म्हटले तर वागवे ठरणार नाही. विनोदाची एवढी महती जर सत्य असेल, तर विनोदाने केलेल्या कोणत्याही वक्तव्याचा बाऊ करून त्यावरून एखाद्यास लक्ष्य करत गदारोळ माजविणे हे मनाच्या कमकुवतपणाचे लक्षणच म्हणावे लागेल. टवाळा आवडे विनोद असे गंभीर प्रवृत्तीच्या माणसांचे अकारण झालेले मत असते. कोणत्याही प्रसंगोपात विनोदास माफक अशी दिलदार दाद द्यावी, विनोदाच्या दर्जानुसार कमी-अधिक हसून त्यास खुला प्रतिसाद द्यावा किंवा त्यातील व्यंगाचे मर्म नेमके ओळखून ते व्यंग दूर करण्याचा प्रामाणिक प्रयत्न करावा, हे सामाजिक सुदृढतेचे खरे लक्षण असते. अलिकडे मात्र ते काहीसे बिघडत चालले आहे. अन्यथा, विनोदाने केलेल्या टिप्पणीची खुमारी लक्षात न घेता त्याचे काटे बोलल्याचा बाऊ करण्याऱ्यांनी एखाद्या मंत्र्यांच्या विनोदबुद्धीचा एवढा गहजब केला नसता. खरे म्हणजे, जेव्हा राज्यकर्त्यांना विनोद सुचतात, तेव्हा सारे काही आलबेल आहे असे समजावयास हवे. कारण परिस्थिती जेव्हा चिंताजनक असते, राज्यातील सामाजिक वातावरण बिघडलेले असते, समाज कोणत्या ना कोणत्या समस्यांशी सामना करताना मेंटाकुटीस आलेला असतो आणि समस्यामुक्तीच्या आशेने समाजाच्या नजरा जेव्हा सरकारांकडे किंवा संबंधित मंत्र्यांकडे लागलेल्या असतात, तेव्हा समाजाच्या अपेक्षांची गांभीर्याने दखल घेण्याएवढा समजसपणा मंत्री वा सरकारांकडे खचितच असतो. त्यामुळे हे गांभीर्य खुटीवर टांगून कोणीही जबाबदार व्यक्ती अकारण विनोदाची कारंजी फुलवत बसणार नाही आणि अशा कारंज्यातून मनाचे व समाजाचे मनोरंजन करण्याची बुद्धीही कोणास सुचणार नाही, हे लक्षात घ्यावयास हवे. राज्याचा एखादा मंत्री जनतेवर उदारहस्ते सुविधा, सोयींची अथवा कोणत्याही योजनांचे खेरात करत असेल आणि त्यासाठी कोणत्याही समस्यांचा अडथळा नसल्याची त्यास खात्री वाटत असेल, तर राजा उदार झाला आहे, हे जनतेने समजून घ्यायला हवेच; पण उदारहस्ते उधळण्याइतपत त्याच्या खजिन्यात पुरेसा साठादेखील आहे, याची खात्री वाटून आनंदी असावयास हवे. शेवटी, जनतेच्या खिशात हात घालून करांच्या रूपाने वा अन्य महसुलाच्या रूपाने सरकारच्या तिजोरीत येणारा प्रत्येक पैसा हा जनतेच्या हितासाठीच वापरला जाणे हे कल्याणकारी राज्याव्यवस्थेचे व्यवच्छेदक लक्षण असते. त्यामुळे जनतेकडून घेतलेले पुन्हा जनतेला देताना हात सैल सोडणाऱ्या राज्यकर्त्यांच्या मनात, हा पैसा आपल्या बापजाद्यांचा नाही, याची जाणीव असणे हे त्याच्या प्रामाणिकपणाचे लक्षण समजावयास हवे. जे जनतेकडून गोळा केले, त्याचाच हिस्सा जनतेसाठी उधळताना, आपल्या बापजाद्यांचे काय जाते हा विचार म्हणजे उच्च पातळीच्या निरिच्छणाचे आदर्श उदाहरण मानावयास हवेच, पण तसे बोलून दाखविण्याचे औदार्य हे त्याहुनही वेगळ्या उंचीच्या मानसिकतेचे उदाहरण मानावयास हवे. राज्याच्या कोणा मंत्र्याने जनतेस काही आश्वासने देताना, हीच निरिच्छ भावना त्याच्या हलक्याफुलक्या मानसिकतेने व्यक्त केली. खरे तर याकडे विनोदाने पाहावयास हवे आणि तसे पाहावयाचे ठरविले, तर राज्याच्या तिजोरीची स्थिती भक्कम असल्याच्या निश्चिततेची खात्री संबंधित मंत्र्यास नक्कीच असावी, याचीही खूणगाढ मनामनात बांधली गेलेली असावयास हवी. मंत्र्याचे मन चिंतामुक्त असल्याखेरीज तो एवढ्या आश्वस्तपणे जनतेस दिलासा देण्यास धजावला नसता, हेही लक्षात घ्यावयास हवे. विनोदाच्या अंगाने त्याच्या या निश्चिततेकडे पाहिल्यास, राज्यात सारे काही आलबेल आहे आणि कोणत्याही समस्यास तोंड देण्याएवढा भटकमपणा तिजोरीतील पुजीकडे आहे, याची खात्री पटते. तसे न होत, राज्याच्या एक मंत्र्याच्या अशा हलक्याफुलक्या टिप्पणीचा गदारोळ माजावा आणि त्या मंत्र्याच्या सैल जिभेतून उमटलेला सहजबुद्धीचा विनोद समाजास समजावून सांगण्याची वेळ खुद्द मुख्यमंत्र्यांवरच यावी हे काही ठीक नाही. महाराष्ट्र ही विनोदाची कदर करणारी, विनोदाचा आदर करणारी आणि विनोदास निखळ दाद देणाऱ्या संस्कृतीची भूमी आहे. या भूमीत आचार्य अत्रे यांनी आपल्या विनोदी शब्दांच्या फटकाऱ्यांनी राज्यकर्त्यांस गुदगुल्या केल्या आणि हसवत हसवत अनेकांना वठणीवरही आणले. पु.ल. देशपांड्यांचा विनोद याच मातीत बहरला आणि दादा कोंडकेंच्या विनोदाने तळगाळापासून उच्चभूपर्यंतच्या मनांची निखळ मशागत केली. विनोदाचा असा प्रदीर्घ वारसा असलेल्या या भूमीत एखाद्या मंत्र्याने हलकेच केलेल्या एखाद्या विनोदाचे एवढे वावडे वाटावे आणि त्यावरून राजकारणाचे रंगच ढवळून निघावेत, हे विनोदाचा वारसा असलेल्या महाराष्ट्रात घडावयास नको होते. मंत्रीदेखील माणूसच असतो आणि सारे काही ठाकठीक, आलबेल असल्याच्या जाणवेने तो निश्चित असतो, तेव्हा एखादा विनोद सुचावा आणि विनोदास दाद देण्याच्या परंपरेस जागू राखून राजकारणाच्या गदारोळातही त्या विनोदाची कारंजी फुलावीत या अपेक्षेने त्याने आपली जीभ जराशी सैल सोडली, तर त्यास त्याचा जिभेचे घसरणे मानून त्यावर सर्वांनी घसरून पडावयास हवेच असे नाही. बरे, एकंदरीत समाजच गंभीर आहे, राजकारणातही सारे काही गांभीर्याने सुरू आहे असेही नाही. एकीकडे समाजजीवनही वेगवेगळ्या कारणांनी विनोदी वाटू लागावे अशी परिस्थिती आहे. राजकारणातही अनेक जण टोमणे, कोट्या आणि विनोद करत रंग भरण्याचा प्रयत्न करत असतात. एकूणच गांभीर्याने वातावरण सगळीकडेच कमी होत गेलेले असताना, दरोजजे जगणेचे काहीसे विनोदी होत चालले असताना, त्यामध्ये आपल्याही विनोदाचा खारीचा वाटा उचलावा असे वाटून एखाद्या मंत्र्याने अशी काही टिप्पणी केलीच, तर तेही उदार मनाने समजून घ्यावयास हवे. तसे होत नसल्यामुळे समाजास विनोदाचे मर्म समजावून सांगण्याची वेळ आली तर विनोदबुद्धीचा बहर ओसरत चालल्याचे ते सामाजिक लक्षण समजावे लागेल. वसतिगृहासाठी हवा तेवढा निधी मागा, नाही दिला तर नाव सांगणार नाही, तसेही हा पैसा सरकारचा आहे, तो द्यायला आपल्या बापाचे काय जाते, हा राज्याचे सामाजिक न्यायमंत्री संजय शिरसाट यांचा विचार दोन दिवसांपासून राज्यात आणि राजकारणात काहीसा गदारोळ माजवत आहे. पण विनोदाचे अंग जागृत असलेल्यांनी त्याकडे त्याच नजरेने पाहिले, तर शिरसाट यांच्यासारखा उदार राजा मिळाल्याच्या जाणवेने त्यांना आनंदाचे भरते येईल. हा पैसा आपला नाही आणि आपल्या बापाचाही नाही, तर तो सरकारचा म्हणजेच जनतेच्या करातून वा अन्य महसुलातून जमलेला असल्याने जनतेने मागत जावे आणि आपण देत जावे ही उदार मानसिकता म्हणजे सध्याच्या शाश्वतीचे उत्तम उदाहरणच म्हणावे लागेल. त्यामुळेच त्यांची जीभ घसरली असे वाटून अनेकांनी त्याच्या वक्तव्यास आक्षेप घेण्यास सुरुवात केली, तेव्हा खुद्द मुख्यमंत्र्यांस तो विनोद समजावून सांगण्याची वेळ आली.happy-mimd एखादा विनोद समजावून सांगण्याची वेळ कोणावरही येणे आणि एखाद्या नामवंताचे चित्र रेखाटल्यानंतर त्याची ओळख पटावी म्हणून त्याखाली त्या व्यक्तीचे नाव लिहावे लागणे या दोन्ही बाबी कलेस कमीपणा आणणाऱ्याच असतात. विनोद ही एक कलाच आहे. प्रत्येकास ती चपखलपणे जोपासता येतेच असे नाही. काही जणांकडे विनोदबुद्धी असते, पण आपल्या विनोदावर लोकांनी निखळ दाद देऊन मोकळेपणाने हसावे व विनोदाचा आस्वाद घ्यावा अशा रीतीने तो सादर करण्याची कला प्रत्येकाकडे असतेच असे नाही. शिरसाटांचे तसेच काहीसे झाले असावे. विनोद सादर करताना स्थळकाळाचे भान असावे लागते. अन्यथा, विनोदाचे अस्त्र अंगावरच उलटते. शिरसाटांचा विनोद त्यांच्यावर उलटला, त्यामागेही हेच कारण असावे. यापुढे विनोद करताना त्यांनी या बाबींचे भान राखले, तर मुख्यमंत्र्यांना पुढे येऊन तो समजावून सांगण्याची वेळ येणार नाही आणि समाजासही मोकळेपणाने दाद देण्याची मुभा राहील, एवढे त्यांनी करायलाच हवे !

अस्वच्छता हा भारतीयांच्या जीवनाचा अविभाज्य घटक !



मुंबई हे भारताच्या आर्थिक राजधानीचे शहर आहे. त्यामुळे जगातील अन्य देशांची जी राजधानीची शहरे आहेत, त्यांच्याशी मुंबईची तुलना होत असते. पण जेव्हा स्वच्छतेचा मुद्दा येतो तेव्हा मात्र खरोखरच आपल्याला नाक मुठीत धरून मान खाली घालण्याशिवाय पर्याय उरत नाही. जेव्हा विदेशी नागरिक पर्यटनासाठी भारतात येतात, तेव्हा त्यांना मुंबईतील अस्वच्छतेचे ओंगळवाणे दर्शन घडते. या अस्वच्छतेला जशा इथल्या शासकीय यंत्रणा जबाबदार आहेत, तसेच नागरिक म्हणून आपणही जबाबदार आहोत. कारण वैयक्तिक स्वच्छतेबाबत आपण जागरूक असतो, पण सार्वजनिक जागा याही आपल्याच आहेत, ही भावना आपल्या मनात निर्माण होत नाही. एकूणच देशभरात अशीच स्थिती आहे.

बॉलीवूडमधील लोकप्रिय चित्रपट दिग्दर्शक हंसल मेहता यांनी मुंबईतील अस्वच्छतेबद्दल नागरी व्यक्त करणारे मत मांडले आहे. अर्थात, मुंबई काय किंवा पूर्ण देशभरातील अस्वच्छतेबाबत अशी नागरी व्यक्त करणारे हंसल मेहता हे काही पहिले नाहीत. फक्त ते सेलिब्रिटी असल्यामुळे तसेच सोशल मीडिया मुबलक असल्यामुळे त्यांच्या वक्तव्याबाबत चर्चा होत आहे. अर्थात, याची कुणी दखल घेणार नाही ही गोष्ट वेगळी. याविषयीची चर्चा हीदेखील अल्पावधीत फिरून जाईल. कारण अस्वच्छता आपल्या आता अंगवळणी पडलेली आहे. त्यात काहीही बदल होणार नाही, हे आपल्याला वर्षानुवर्षांच्या अनुभवानंतर लक्षात आले आहे. त्यामुळे आता आपण याविषयी फारसे तळमळीने आणि पोटटिकीने बोलतही नाही. कारण यात काहीही बदल होणार नाही, ही आपल्याला कळलेले आहे. हे सगळेबोलणारे आपण सगळे आहोत, जर हे आपल्याला कळते तर मग वळत का नाही, असा प्रश्न आपण सगळ्यांनी स्वतःला विचारायला हवा. काही लोक ही अस्वच्छता दूर करण्याचा स्वतःच्या पातळीवर प्रयत्नही करतात, पण अस्वच्छता पसरवणाऱ्यांची संख्या इतकी मोठी आहे की, स्वच्छता राखणाऱ्यांचा प्रयत्न म्हणजे दया मे खसखस अशा प्रकारचा होऊन बसतो.

नुकतेच परदेशातून शुटिंग संपवून मुंबईत परतल्यानंतर हंसल मेहता यांनी सोशल मीडियावर पोस्ट केली आहे. या पोस्टमधून ते म्हणाले, मी नुकताच कोलंबोहून परतलो आहे. ही ज्या देशाची राजधानी आहे, तो श्रीलंका हा असा देश आहे जिथे अलीकडेच मोठा आर्थिक आणि राजकीय गोंधळ झाला होता. त्यांना भारताने मोठ्या प्रमाणात मदत केली होती. तरीसुद्धा त्या देशाची राजधानी आपल्यासारख्या महाशक्तीच्या आर्थिक राजधानीपेक्षा स्वच्छ, नीटनेटकी व चांगली आहे. हंसल मेहता पुढे म्हणतात, जेव्हा जेव्हा मी परदेशातून परत येतो तेव्हा मला अशीच अस्वच्छता दिसते. आपण त्याकडे दुर्लक्ष करतो. कारण आपल्याकडे लोकसंख्या खूप आहे. हे खरं असलं तरी आपल्याकडे अशा लोकांची संख्यासुद्धा

अधिक आहे, ज्यांना फार मोठ्या गोष्टींची अपेक्षा ठेवायची नाही. चुकीच्या गोष्टींविरुद्ध काही बोलायचं नाही, अशी शिकवण दिल्ली जाते.

आपण अशा शहरात राहतो जिथे घर घेणं म्हणजे खूप मोठी गोष्ट असते. इथल्या रियल इस्टेटच्या किमती इतक्या जास्त आहेत की, त्यासाठी लोकांना आगुष्यभर संघर्ष करावा लागतो आणि त्या बदल्यात काय मिळतं? कचरा भरलेले रस्ते, गटारं आणि एक अशी नागरी व्यवस्था, जी केवळ नावालाच आहे. हे शहर केवळ भौतिक वस्तूंनी झापाटून गेलेलं असून आतून पोखरलेलं आहे. आपण असं किती काळ जगत राहणार? थकलेले, उदसीन आणि सगळं सहन करून त्याचाच अभिमान बाळगणार. माझं या शहरावर प्रेम आहे. या शहरानं मला सगळं काही दिलं आहे. परंतु, सत्तेत असलेल्या लोकांमुळे या शहराचा स्वास कोंडला आहे. ते त्याचा फायदा करून घेत आहेत. त्यांना लोकांची पर्वा नाहीये. हंसल मेहता यांच्या या पोस्टखाली काही नेटकऱ्यांनीसुद्धा त्यांच्या प्रतिक्रिया

आपल्या व्यस्त दिनचर्येत व्यायामासाठी वेळ काढणं अनेकांना कठीण जातं. मात्र आरोग्यासाठी चालणं हा सर्वात सोपा आणि प्रभावी व्यायाम मानला जातो. यासाठीच 6-6-6 वॉकिंग रूल सध्या लोकप्रिय ठरत आहे. या नियमाचं वैशिष्ट्य म्हणजे ते कोणत्याही वयात, कुठल्याही साधनांशिवाय पाळता येतं. शिवाय कोणत्याही जास्तीच्या मेहनतीशिवाय आपल्याला अनेक गोष्टी साध्य करता येतात. जिममध्ये तासनतास घाम गाळणं किंवा डाएट करणं याची काहीच गरज नाही. फक्त हा रूल एकदा तुम्हाला जमला तर तुमच्या आयुष्याचं सोनं होऊ शकतं. जाणून घ्या हा रूल कसा फॉलो करावा आणि याचे फायदे काय?

काय आहे 6-6-6 रूल

सकाळी 6 वाजता आणि संध्याकाळी 6 वाजता प्रत्येकी 60 मिनिटं चालणं, तसेच सुरुवातीला 6 मिनिटं वॉर्म-अप आणि शेवटी 6 मिनिटं कूल-डाउन, या सोप्या पद्धतीमुळे वजन नियंत्रण, ताण कमी होणं आणि हृदयाचं आरोग्य सुधारण्यास मदत होते.

सकाळी 6 वाजता चालणे

सकाळी लवकर चालण्याचे अनेक फायदे आहेत. ताज्या हवेत चालल्यामुळे फुफ्फुसांची कार्यक्षमता वाढते, रक्ताभिसरण सुधारतं आणि दिवसाची सुरुवात ऊर्जेनें होते. हार्ट फाउंडेशनच्या संशोधनानुसार, दररोज किमान 30 मिनिटं चालल्यास हृदयरोगाचा धोका 35 टक्क्यांनी कमी होतो. सकाळची चाल मेटाबॉलिझम वाढवते आणि दिवसासाठी सकारात्मक लय तयार करते.

60 मिनिटांच्या चालण्याचा प्रभाव

प्रत्येक सत्रात 60 मिनिटं चालणं शरीराला फॅट बर्निंग स्टेटमध्ये नेतं. ब्रिटीश जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स मेडिसिनमध्ये प्रसिद्ध झालेल्या संशोधनानुसार, आठवड्यातून किमान 150 ते 300 मिनिटं चालणं हृदयविका, मधुमेह आणि कर्करोगाचा



6-6-6 रूल वापरून चालायला घ्या

धोका कमी करतं. लांब पल्ल्याचं चालणं सहनशक्ती वाढवतं, स्नायूंना बळकट करतं आणि मानसिक ताजेतवानेपणाही देते.

संध्याकाळी 6 वाजता चालणे

दिवसभराच्या कामाच्या थकव्यानंतर संध्याकाळची चाल शरीराला आणि मनाला विश्रांती देते. हे तणाव कमी करून झोपेची गुणवत्ता सुधारतं. कामाच्या ठिकाणी लवकर सुट्टी मिळणं शक्य नसेल, तरी थोडं चालण्याचा प्रयत्न करावा. ही सवय दैनंदिन जीवनात मानसिक संतुलन राखण्यास मदत करते.

6 मिनिटांचा वॉर्म-अप आणि कूल-डाउन

चालण्याआधी हलका व्यायाम किंवा स्ट्रेचिंग केल्याने स्नायूंमध्ये रक्ताभिसरण वाढतं आणि इजा होण्याचा धोका

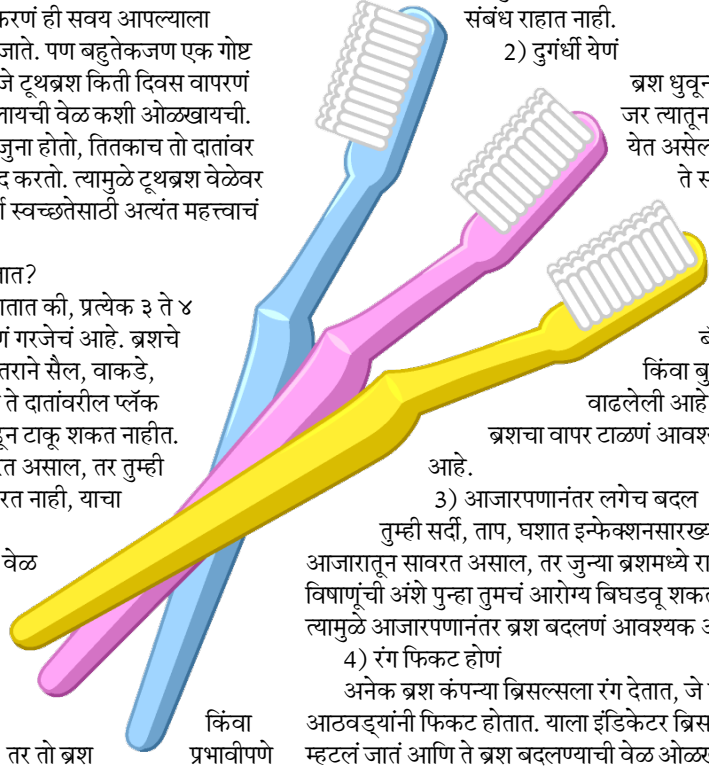
कमी होतो. चालल्यानंतर हळूहळू गती कमी करत 6 मिनिटं कूल-डाउन करणंही तितकंच महत्त्वाचं आहे. यामुळे हृदयाचे ठोके सामान्य होतात, स्नायूंचा ताठरपणा कमी होतो आणि पुढच्या दिवशी थकवा जाणवत नाही. **सातत्यच आहे यशाची गुरुकिल्ली** हा नियम पाळताना सातत्य राखणं अत्यावश्यक आहे. जिम किंवा महागड्या उपकरणांशिवाय दररोज दोन वेळा चालण्याची ही सवय कोणालाही सहज लावता येते. वजन कमी करणं, हृदयाचं आरोग्य सुधारण्याबरोबरच मानसिक शांतता मिळवण्यासाठी हा नियम प्रभावी ठरतो. या सवयीमुळे ऊर्जा वाढते, एकाग्रता सुधारते आणि संपूर्ण जीवनशैली अधिक संतुलित बनते.

तुम्ही वापरत असलेला टूथब्रश बदलण्याची वेळ आली कसं समजाल?

दात आणि हिरड्यांचं आरोग्य राखण्यासाठी ब्रश करणे अत्यावश्यक आहे. सकाळी उठल्यावर आणि रात्री झोपण्याआधी ब्रश करणं ही सवय आपल्याला लहानपणापासूनच दिली जाते. पण बहुतेकजण एक गोष्ट दुर्लक्षित करतात ती म्हणजे टूथब्रश किती दिवस वापरणं योग्य आहे आणि तो बदलायची वेळ कशी ओळखायची. खरतर, टूथब्रश जितका जुना होतो, तितकाच तो दातांवर प्रभावीपणे काम करणं बंद करतो. त्यामुळे टूथब्रश वेळेवर बदलणं हे तोंडाच्या संपूर्ण स्वच्छतेसाठी अत्यंत महत्त्वाचं आहे.

दंततज्ज्ञ काय सांगतात? अनेक दंततज्ज्ञ सांगतात की, प्रत्येक ३ ते ४ महिन्यांनी टूथब्रश बदलणं गरजेचं आहे. ब्रशाचे ब्रिसल्स (ते केस) कालांतराने सेल, वाकडे, झिजलेले होतात. त्यामुळे ते दातांवरील प्लॅक किंवा अन्नकण नीट काढून टाकू शकत नाहीत. जर तुम्ही असा ब्रश वापरत असाल, तर तुम्ही तुमचं तोंड नीट स्वच्छ करत नाही, याचा थेट अर्थ असा होतो. टूथब्रश बदलण्याची वेळ ओळखायची कशी? 1) ब्रिसल्सची झीज ब्रशच्या ब्रिसल्स वाकलेले, झिजलेले फुटलेले दिसत असतील, तर तो ब्रश

वापरणं अशक्य आहे. अशा ब्रशचा उपयोग फक्त सवयीपुरता उरतो, परिणामकारकतेचा संबंध राहात नाही. 2) दुर्गंधी येणं ब्रश धुवुनसुद्धा जर त्यातून दुर्गंधी येत असेल, तर ते संकेत आहे की ब्रश-ावर बॅक्टेरिया किंवा बुरशी वाढलेली आहे. अशा ब्रशचा वापर टाळणं आवश्यक आहे. 3) आजारपणानंतर लगेच बदल तुम्ही सर्दी, ताप, घशात इन्फेक्शनसारख्या आजारानातून सावरत असाल, तर जुन्या ब्रशमध्ये राहिलेली विषाणूंची अंशे पुन्हा तुमचं आरोग्य बिघडवू शकतात. त्यामुळे आजारपणानंतर ब्रश बदलणं आवश्यक आहे. 4) रंग फिकट होणं अनेक ब्रश कंपन्या ब्रिसल्सला रंग देतात, जे काही आठवड्यांनी फिकट होतात. याला इंडिकेटर ब्रिसल्स म्हटलं जातं आणि ते ब्रश बदलण्याची वेळ ओळखण्यास



चेहऱ्यावरील वृद्धत्वाची लक्षणे कमी करण्यासाठी आणि त्वचा मऊ आणि चमकदार करण्यासाठी ५ फळे

सौंदर्य प्रसाधनांचा वापर कितीही केला, तरी खऱ्या अर्थाने त्वचेला आरोग्यदायी आणि दीर्घकालीन चमक मिळवायची असेल, तर सुरुवात आतून करावी लागते. न्यूट्रिशनिस्ट साक्षी लालवानी यांनी अलीकडेच आपल्या सोशल मीडिया पोस्टमधून काही अशा फळांची माहिती दिली आहे, जी त्वचेला तरुण ठेवण्यास आणि एजिंगच्या सुरुवातीच्या लक्षणांना रोखण्यास मदत करतात. मात्र या फळांचा फायदा होण्यासाठी एक महत्त्वाचा नियम लक्षात ठेवावा लागतो. हे फळ सकाळी ११ वाजण्याआधी खाल्ले पाहिजे. कारण या वेळेत पचनक्रिया सर्वाधिक सक्रिय असते आणि शरीर पोषणद्रव्यं अधिक प्रभावीपणे शोषून घेतं. यामुळे त्वचेला नैसर्गिक पोषण मिळतं आणि चेहऱ्यावर हेलदी ग्लो येतो. चला, पाहूया कोणती आहेत ही ५ फळं आणि ती नेमकी कशांमुळे उपयुक्त ठरतात. **कीवी** कीवी हे एक विदेशी फळ असलं, तरी त्याचे फायदे अत्यंत प्रभावी आहेत. यात भरपूर प्रमाणात व्हिटॅमिन उ आणि अँटीऑक्सिडंट्स असतात, जे त्वचेतील कोलेजन निर्मिती वाढवतात. कोलेजनमुळे त्वचा घट्ट राहते आणि सुरकुत्या लांबवल्या जातात. याशिवाय कीवी खाल्ल्यामुळे त्वचेला आवश्यक अशी आर्द्रता मिळते आणि डलेनेस दूर होतो. नियमित सकाळी हे फळ घेतल्यास त्वचा अधिक टवटवीत व लवचिक होते. **काळी ब्राक्ष** काळ्या द्राक्षांमध्ये आढळणारं रेसव्हेरॉलॅल हे अँटी-एजिंग कंपाउंड त्वचेला सूर्याच्या हानिकारक किरणांपासून संरक्षण देतं. यामुळे त्वचेतील सूज, लालसरपणा कमी होतो आणि चेहरा अधिक तरुण दिसतो. रेसव्हेरॉलॅलमुळे त्वचेमधील

पेशींचं संरक्षण होतं आणि त्वचा आंतरिक स्तरांपासून निरोगी राहते. हे फळ खाण्याचा उत्तम काळ म्हणजे सकाळची वेळ, जेव्हा शरीर त्याचे पोषण सहजपणे आत्मसात करतं.

पपई पपईमध्ये असणारं पेपेन नावाचं एंजाइम त्वचेसाठी अमूल्य ठरतं. हे एंजाइम त्वचेतील मृत पेशी काढून टाकण्यास मदत करतं. ज्यामुळे चेहरा स्वच्छ आणि उजळ दिसतो. याशिवाय पपईमुळे पिग्मेंटेशन कमी होतं आणि त्वचा मऊ व नितळ बनते. सकाळी उपाशीपोटी पपई खाल्ल्यास पचनक्रिया सुधारते आणि त्यामुळे त्वचेवर सकारात्मक परिणाम दिसून येतो.

स्ट्रॉबेरी स्ट्रॉबेरी या गोडसर, सुंदर दिसणाऱ्या फळांमध्ये 'एलेजिक अॅसिड' नावाचं शक्तिशाली अँटीऑक्सिडंट आढळतं. हे घटक त्वचेमधील कोलेजन नष्ट होण्यापासून वाचवतं आणि सुरकुत्या कमी करण्यास

मदत करतात. 5) वारंवार ब्रश वापरल्यावर तोंडात खरखर जाणवणं ब्रश करतांना जर हिरड्यांमध्ये वेदना होत असतील, किंवा दातांच्या जवळ तीव्र घासल्यासारखी भावना येत असेल, तर ब्रशाचे केस फारसे कठीण झाले असण्याची शक्यता आहे. हेही बदल करण्याचे संकेत आहेत. टूथब्रश योग्य प्रकारे सांभाळण्याच्या टिप्स डुब्रश नेहमी वापरल्यानंतर कोरडा ठेवा. ओलसरपणा राहिल्यास त्यावर बॅक्टेरिया तयार होण्याची शक्यता वाढते. डुब्ररांच्या ब्रशपासून लांब ठेवा. डुआठवड्यातून एकदा ब्रश गरम पाण्यात धुऊन स्वच्छ करा. डुप्लास्टिक ब्रशपेक्षा सॉफ्ट ब्रिसल्स असलेले ब्रश वापरणे फायदेशीर. टूथब्रश हा तुमच्या तोंडाच्या आरोग्याचा पहिला रक्षक आहे. तुम्ही तो वेळेत बदलत नसाल, तर आरोग्याचा पहिला धोका तुमच्याच हातून निर्माण होतो. टूथब्रश फक्त दिसायला स्वच्छ असून उपयोग नाही, तर त्याचं कार्यक्षम असणं आवश्यक आहे. त्यामुळे नियमितपणे ब्रश बदलण्याची सवय लावा आणि तुमच्या तेजस्वी हास्याला कायमस्वरूपी संरक्षण द्या.

आवळ आहे भारतीय संस्कृतीत सौंदर्य व आरोग्याचं प्रतीक मानलं जातं. यामध्ये असणारं भरपूर व्हिटॅमिन उ त्वचेला आतून पोषण देतं आणि इम्युनिटीही वाढवतं. आवळ्यामुळे त्वचेला टाईटनेस मिळतो आणि नैसर्गिक ब्राइटनेस दिसून येतो. दररोज सकाळी रिकाम्या पोटी एक आवळ्या किंवा त्याचा रस घेतल्यास त्वचेमधील झीज मंदावते आणि चेहऱ्यावर निरोगी तेज निर्माण होतं. चेहऱ्यावर पार्लरचा कुत्रिम ग्लो नको असेल, तर ही नैसर्गिक फळं तुमच्या आहारात सकाळी ११ पूर्वी समाविष्ट करा. नियमित सेवनाने ना केवळ एजिंग रोखता येतं, तर त्वचेचं आरोग्य दीर्घकाळ टिकवता येतं. या साध्या पण प्रभावी सवयी तुम्हाला नेहमीसाठी 'यंग आणि ग्लोइंग' ठेवतील!



सकाळचा नाश्ता का महत्त्वाचा?

अनेकदा आपण घाईमध्ये असताना सकाळचा नाश्ता करत नाही. मात्र सकाळचा नाश्ता करणे गरजेचे असते. नाश्ता स्किप

केल्याने आपल्या शरीरावर अनेक परिणाम होतात. तसेच उपाशी पोटी आपण चहा घेतो. यामुळे शरीरावर गंभीर परिणाम होतात.

सकाळचा नाश्ता महत्त्वाचा का आहे ते जाणून घेऊया.. नाश्ता आवश्यक का? सकाळचा नाश्ता आवश्यक आहे कारण रात्रीचे जेवण झाल्यावर खूप काळ आपण काही खात नाही. त्यामुळे सकाळी पौष्टिक काही खाणे गरजेचे

रोज 10,000 पावलं चालायची गरज नाही

दररोज 10,000 पावले चालणे ही फिट राहण्यासाठीची जादुई किल्ली आहे असे आपण नेहमी ऐकत आलो आहोत. पण अलीकडच्या एका संशोधनात असे आढळून आले आहे की निरोगी राहण्यासाठी इतकं मोठं टारगेट गाठण्याची गरज नाही. फक्त 7,000 पावले चालूनही आपण आपले हृदय मजबूत ठेवू शकतो आणि हेलदी आयुष्याची काही वर्षं वाढवू शकतो. ही माहिती अनेकांसाठी आश्चर्यकारक ठरू शकते, कारण दैनंदिन जीवनात 10,000 पावले चालणे अनेकांना अशक्यप्राय वाटते. नवीन रिसर्चनुसार आता 7,000 पावले चालणे हे आरोग्यासाठी पुरेसे मानले आहे. का आणि कसे ते जाणून घेऊया.

संशोधनातून काय समोर आले ?

हृद लॅन्सेट पब्लिक हेल्थ्हमध्ये प्रकाशित झालेल्या या अभ्यासात १.६ लाखांहून अधिक प्रौढ व्यक्तींवरील ५७ अभ्यासांचे विश्लेषण करण्यात आले. यामध्ये असे आढळले की दररोज ७,००० पावले चालणाऱ्यांचा अकाली मृत्यूचा धोका जवळपास निम्म्याने कमी झाला. त्यांच्यात टाइप-२ डायबिटीज, डिमेंशिया आणि डिप्रेशन यांचा धोका कमी असल्याचे दिसून आले. जरी १०,००० पावले चालणे अधिक फायदेशीर असले तरी ७,००० पावलानंतर बहुतेक आरोग्यदायी फायदे मिळतात, असे संशोधक सांगतात.

७,००० पावलांपूर्वीच फायदे मिळू लागतात

अभ्यासात असेही दिसून आले की ५,००० ते ७,००० पावले चालण्यापासूनच आरोग्यात सुधारणा होऊ लागते. त्यानंतर जरी पावलांची संख्या वाढवली तरी अतिरिक्त फायदा तुलनेने कमी होतो. त्यामुळे ७,००० पावले हे बहुतेकांसाठी साध्य आणि आरोग्यासाठी फायदेशीर उद्दिष्ट मानले जात आहे.

७,००० पावले चालण्याचे आरोग्यदायी फायदे

या अभ्यासात असे आढळले की ७,००० पावले चालणाऱ्यांमध्ये

अकाली मृत्यूचा धोका ४७ टक्क्यांनी कमी झाला. हृदयरोगाचा धोका २५ टक्क्यांनी आणि कॅन्सरमुळे होणाऱ्या मृत्यूचा धोका ३७ टक्क्यांनी कमी झाला. तसेच डायबिटीज, डिमेंशिया आणि डिप्रेशनचा धोका लक्षणीयरीत्या कमी झाला. अगदी ४,००० पावले चालणाऱ्यांमध्येही २,००० पावले चालणाऱ्यांच्या तुलनेत मृत्यूचा धोका ३६ टक्क्यांनी कमी होता.

6-6-6 च्या रूलने चाला

- ▶ 6 दिवस चालणे : आठवड्यातील 6 दिवस नियमितपणे चाला.
- ▶ 6 किलोमीटर अंतर : दररोज किमान 6 किलोमीटर चाला.
- ▶ 6 किमी/तास वेग : दरतास 6 किलोमीटरच्या वेगाने चाला.

या नियमाने चालल्यास तुमच्या शरीरातील अतिरिक्त चरबी कमी होते आणि विशेषतः पोटाचा घेर झपाट्याने कमी होतो. याशिवाय, हा रूल का-र्डिओ एक्ससाइजप्रमाणे कार्य करून हृदयासाठीही फायदेशीर ठरते.

264

दररोज चालणे ही सर्वात सोपी आणि प्रभावी व्यायामपद्धती मानली जाते. यामुळे रक्तदाब आणि कोलेस्ट्रॉल कमी होऊन हृदयाचे आरोग्य सुधारते. चालण्यामुळे मेंदूची कार्यक्षमता वाढते, स्मरणशक्ती तीव्र होते आणि मूड सुधारतो. याशिवाय चालणे वजन कमी करण्यास मदत करते, स्नायू आणि सांधे मजबूत करते, ताण कमी करते आणि झोपेची गुणवत्ता वाढवते. ही साधी सवय आपल्या दैनंदिन जीवनाचा भाग बनवली, तर ७,००० पावले चालूनही आपण दीर्घायुष्य, तंदुरुस्त शरीर आणि मानसिक समाधान मिळवू शकतो.



ब्लॅक कॉफी झटपट चरबी कमी करण्यास फायदेशीर

आपण रोज सकाळचा दिवस सुरुवात करताना चहा किंवा कॉफी घेतो.

अनेकांच्या सवयीचा भाग असलेली कॉफी सध्या आरोग्यासाठी उपयोगी मानली जात आहे, विशेषतः वजन कमी करण्यासाठी आणि लिव्हर डिटॉक्ससाठी. पण ही कॉफी साधी नाही, तर हव्ब्लॅक कॉफीह असली पाहिजे.

ह्योअन्ली मानिनीहला दिलेल्या विशेष मुलाखतीत आहारतज्ज्ञ डॉ. प्रणिता अशोक यांनी ब्लॅक कॉफीचे फायदे स्पष्टपणे मांडले. त्या म्हणाल्या, हव्ब्लॅक कॉफी लिव्हर डिटॉक्स करण्यास मदत करते. हे अनेक अभ्यासांतून सिद्ध झाले आहे. विशेषतः फॅटी लिव्हरच्या रुग्णांसाठी ती उपयुक्त ठरते. कॉफीमध्ये असे काही संयुगे असतात जी फॅट डिसेल्व्ह करण्यास मदत करतात आणि लिव्हरवर येणारा ताण कमी करतात.ह

पुढे त्या सांगतात, हव्ब्लॅक कॉफीमुळे फायब्रोसिस आणि सिरोसिससारख्या लिव्हरच्या गंभीर स्थितींमध्ये होणारी रासायनिक प्रक्रिया थोड्याफार प्रमाणात थांबते किंवा मागे जाते. त्यामुळेच डॉक्टर कॉफी लिव्हर असलेल्या रुग्णांना योग्य प्रमाणात ब्लॅक कॉफी घेण्याचा सल्ला देतात.हमात्र चुकीचं पद्धतीने कॉफी घेणं घातक ठरू शकतं.

डॉ. प्रणिता पुढे स्पष्ट करतात की, हव्ब्लॅक कॉफी घेण्याचा सल्ला दिल्यावर अनेकांनी रोज चार-पाच कप कॉफी प्यायला सुरुवात केली. पण त्यात दूध, साखर आणि वेगवेगळे फ्लेवर्स मिसळून ती आरोग्यदायी राहात नाही. ही कॉफी वजन वाढवण्याचेच काम करते. म्हणूनच ह्यकॉफी प्याहू याचा अर्थ ब्लॅक कॉफी प्या असा आहे म्हणजेच

नुसती उकळलेली कॉफी पावडर आणि पाणी.ह

ब्लॅक कॉफीमध्ये कॅलरीज फारच कमी असतात आणि ती मेटॅबोलिझम वाढवते. यामुळे शरीरातील फॅट बर्निंग प्रक्रिया जलद होते आणि वजन कमी करण्यासाठी ती उपयुक्त ठरते. मात्र अतिरेक टाळावा. दिवसातून एकदा किंवा दोनदा, अन्नानंतर थोड्या वेळाने घेतलेली ब्लॅक कॉफी अधिक फायदेशीर ठरते.

वजन कमी करणं आणि लिव्हरचं आरोग्य राखणं यासाठी ब्लॅक कॉफी एक नैसर्गिक, साधा आणि स्वस्त उपाय ठरू शकतो. मात्र ही सवय योग्य पद्धतीने लावणं गरजेचं आहे. साखर-दूध घातलेली कॉफी आरोग्यास फायदेशीर नाही. हे लक्षात ठेवायला हवं. आहारातील चांगल्या सवयी आणि योग्य प्रमाण हेच दीर्घकालीन आरोग्य टिकवण्यासाठी सर्वात महत्त्वाचं आहे.

नाहीत. नाश्ता न करण्याचे दुष्परिणाम बहुतेकांचा असा समज असतो की वजन कमी असेल तर

आणि ऊर्जा कमी होते, ज्यामुळे तुम्हाला दिवसभर सुस्त वाटते. रात्रीच्या जेवणानंतर, आपल्या शरीराला सकाळी काम करण्यासाठी खूप उजेची आवश्यकता असते, म्हणून तुम्ही सकाळी ओट्स, कॉर्नफ्लेक्स, दलिया, इडली सांबार सारखा हलका नाश्ता घेतला पाहिजे.

गोड पदार्थ टाळ शिवाय सकाळी आपल्याला चहा खरी, ब्रेड खाण्याची सवय असते. या नाशत्यापेवजी, प्रथिने, निरोगी चरबी आणि फायबरने समृद्ध असलेले नाश्ता जसे की अंडी, टोस्ट, नट्स किंवा ग्रीक दही घ्या. चहा किंवा कॉफी सकाळी उपाशीपोटी चहा किंवा कॉफी घेण्यापेवजी कोमट पाणी, मध किंवा लिंबू पाणी पिणे आरोग्यदायी आहे. तुम्ही त्यासोबत भाजलेले मखाना आणि शेंगदाणे देखील घेऊ शकता. पुरेसे प्रथिने न घेणे फक्त ब्रेड किंवा काबोर्हायड्रेट खाल्ल्याने देखील तुम्हाला लवकर भूक लागते. त्यापेवजी, उकडलेले अंडी, ब्रेड ऑप्लेट, दही, पनीर किंवा मूग डाळ चिल्ला इत्यादी प्रथिनेयुक्त पदार्थ खाणे चांगले असते.



नाश्ता नये. मात्र मते, असे केल्याने शरीरातील चयापचय मंदावते

करू

पोषणतज्ञांच्या

