

रत्नागिरीतील एसटी सेवा ठप्प, सगळ्या बस चाकरमान्यांसाठी मुंबईला रवाना झाल्याने खोळंबा, खेड आगारात प्रवाशांचा संताप

नागरिकांचा संताप
ग्रामीण भागात जाण्यासाठी बस उपलब्ध नसल्याने प्रवाशांनी संताप व्यक्त केला आहे. आधीच ट्राव्हिक फेऱ्या या ग्रामीण भागामध्ये जातात, त्यात आता त्याही रद्द झाल्यामुळे प्रवाशांनी नाराजी व्यक्त केली आहे. ग्रामीण भागासाठी किमान आवश्यक फेऱ्या कायम ठेवाव्यात अशी मागणी प्रवाशांकडून करण्यात येत आहे.

■मुंबई । प्रतिनिधी,
गणेशोत्सवासाठी मुंबईतील चाकरमान्यांना कोकणात आणण्यासाठी रत्नागिरीतून शेकडो एसटी बस धाडण्यात आल्या आहेत. पण त्याचा परिणाम ग्रामीण भागातील निर्यामित बस फेऱ्या रद्द करण्यात आल्या आहेत. परिणामी प्रवाशांचे हाल होत असून खेड आगारात गर्दीच गर्दी झाल्याचे चित्र आहे.



कोकणात जाण्यासाठी 5,200 अधिकच्या बस
येत्या 27 तारखेला बापाचं आगमन होत आहे. गणेशोत्सवासाठी मुंबई, ठाणे आणि पालघरमधून मोठ्या संख्येने चाकरमानी कोकणाकडे निघालेत आणि प्रवासासाठी त्यांनी आपली पसंती एसटीला दिली आहे. एसटीच्या 5 हजार 103 बसेस आरक्षणासह फुल्ल झाल्या असल्याची माहिती परिवहन मंत्री प्रताप सरनाईकंनी दिलीय. यंदा 23 ऑगस्ट ते 7 सप्टेंबरदरम्यान मुंबईतून कोकणासाठी 5 हजार 200 अधिकच्या गाड्या सोडण्यात येणार आहेत. कोकणात जाणाऱ्या महामार्गावर ठिकठिकाणी वाहन दुरुस्ती पथक तैनात असेल तसेच प्रवाशांसाठी आवश्यक सुविधाही उपलब्ध करून दिल्या जाणार आहेत.

आहेत. त्यामुळे ग्रामीण वाहतूक ठप्प झाल्याने प्रवाशांचे हाल होत आहेत. एसटी बसेस नसल्याने प्रवाशांना खासगी वाहनांचा आधार घ्यावा लागत असून त्यासाठी दुप्पट-तिप्पट पैसे मोजावे लागत आहेत. या बससेवा रद्द केल्यामुळे खेड तालुक्यातून ग्रामीण भागात जाण्यासाठी प्रवाशांना अडचणीचा सामना करावा लागत आहे. प्रवाशांना मोठी रक्कम खर्च करून

विद्यार्थी आणि नोकरदारांना मोठा फटका
रत्नागिरीतील खेड तालुक्यात नोकरी, शिक्षण, दैनंदिन कामासाठी एसटी हा ग्रामीण भागाचा मुख्य आधार आहे. आता या आधारातील सर्व एसटी चाकरमान्यांना आणण्यासाठी मुंबईला गेल्याने त्याचा फटका खेडमधील विद्यार्थ्यांना तसेच कामगारवर्ग आणि सर्वांनाच बसल्याचं दिसून आलं.

खासगी गाड्यांनी प्रवास करावा लागत आहे. कोकण रेल्वे मार्गावरील दिव्यावरून सावंतवाडीला जाणाऱ्या रेल्वेतून मोठ्या संख्येने कोकणवासीय कोकणात दाखल झाले आहेत. वाहतूक कोंडीचा त्रास वाचविण्यासाठी अनेक कोकणवासीय रेल्वेने माणगाव रेल्वे स्थानकात दाखल झालेत. एसटी, रेल्वे मार्ग तसेच खाजगी वाहनांना देखील प्रवाशांची मोठी गर्दी झाली आहे. गणेशोत्सवाला अवघे दोन दिवस शिल्लक असताना कोकणवासीयांनी कोकणात जाण्यासाठी गर्दी केल्याचं दिसून येतंय.

गणेश भक्तांच्या मार्गात वाहतूक कोंडीचे विघ्न अनेक किलोमीटर वाहनांच्या लांबच लांब रांगा



■ बातमी / लेख, प्रीती दिपक नाईक
मुंबई-गोवा महामार्गावर शनिवारी आणि रविवारी वाहनांच्या लांबच लांब रांगा पाहायला मिळत आहे. यामुळे प्रवाशांना वाहतूक कोंडीचा सामना करावा लागत आहे. गणेशोत्सवासाठी कोकणात जाणाऱ्या कोकणवासीयांच्या खाजगी तसेच सार्वजनिक वाहनांची एकच गर्दी महामार्गावर एकवटली असल्यामुळे, दोन ते तीन किलोमीटर वाहनांच्या लांबच लांब रांगा लागलेल्या दिसून येत आहे. वाहन काही किलो मीटर पुढे सरकायला देखील तासभर लागत असल्यामुळे प्रवाशांचा

सालाबादप्रमाणे गणेशोत्सवाच्या काळात मुंबई-गोवा महामार्गावर वाहतूक कोंडी झाली आहे. खास करून, रत्नागिरी जिल्ह्यातल्या खेडमधील लोटे, लवेल, आवाशी या भागात प्रचंड वाहतूक कोंडी झाली आहे. यावर्षी गणेश चतुर्ती बुधवारी, दिनांक २७ ऑगस्ट रोजी आहे. त्यामुळे मुंबईतील कोकणवासीयांनी आपापल्या गावी रवाना होण्यासाठी शनिवार आणि रविवारचा दिवस निवडला. याचमुळे काल आणि आज महामार्गावर मोठ्या प्रमाणात वाहतूक कोंडी झाली असल्याचे पाहायला मिळत आहे. मुंबई गोवा महामार्गासोबतच इतर पयारी रस्त्यांवरही मोठ्या संख्येने वाहनांची वर्दळ सुरू आहे. त्यामुळे कोकणच्या दिशेने जाणाऱ्या सर्व वाटांवर कमाळींची गर्दी पाहायला मिळत आहे. या वाहतूक कोंडीमुळे प्रवाशांचे भरपूर हाल होत आहे. हीच परिस्थिती आणखीन दोन दिवस मुंबई गोवा महामार्ग तसेच कोकणात जाणाऱ्या इतर पयारी मार्गावर कायम राहण्याची शक्यता वर्तवण्यात येत आहे.

माझ्याही मतदारसंघात असाच प्रकार झाला असेल, मतचोरीच्या मुद्यावरून रोहिणी खडसेंनी व्यक्त केला संशय

■मुंबई । प्रतिनिधी,
लोकसभेचे विरोधी पक्षनेते राहुल गांधी यांनी महाराष्ट्रासह देशभरात झालेल्या मतचोरीची पोलखोल केली आहे. त्यानंतर देशभरात मतचोरीची चर्चा होत आहे. त्याच अनुषंगाने राष्ट्रवादी काँग्रेस पार्टी शरदचंद्र पवार पक्षाचे राष्ट्रीय अध्यक्ष शरद पवार यांच्या प्रमुख उपस्थितीत मुंबईच्या यशवंतराव चव्हाण प्रतिष्ठान येथे पक्षाच्या विधानसभा निवडणुकीच्या उमेदवारांची बैठक आयोजित करण्यात आली होती. या बैठकीला राष्ट्रवादी काँग्रेस पार्टी शरदचंद्र पवार पक्षाच्या महिला प्रदेशाध्यक्ष रोहिणी खडसे उपस्थित होत्या. यानंतर त्यांनी टवीट करत मतचोरीच्या मुद्याबाबत भाष्य केलं आहे. खडसेंनी टवीट करत संशय व्यक्त केलाय. माजी आमदार अशोक पवार, पुणे शहराध्यक्ष प्रशांत जगताप तसेच सचिन दोडके यांनी एका प्रेझेंटेशनद्वारे महाराष्ट्रात कशाप्रकारे मतचोरी झाली यावर प्रकाश टाकला आहे. प्रत्यक्षात अस्तित्वात नसलेल्या एकाच घर क्रमांकवर 188 मतदार, बऱ्याच ठिकाणी दुबार मतदार,



आमदारांच्या बायकोचेच दोन मतदान ओळखपत्र, बाजूच्या मतदारसंघातून आयात केलेले मतदार, अशोक बापूंनी मांडलेले हे मुद्दे प्रचंड धक्कादायक होते. यातून माज्याही मतदारसंघात असा प्रकार झाला असेल असे माझे मत झाल्याचे रोहिणी खडसे म्हणाल्या. आदरणीय शरद पवार साहेब यांनी या विरोधात मोठा लढा देण्याचे ठरवले आहे. या लढ्यात आदरणीय पवार साहेबांसमवेत आम्ही सगळेच खांद्याला खांदी लावून उभे राहू असे खडसे म्हणाल्या. राहुल गांधी यांनी अशा देशभरात 100 ठिकाणी मतचोरी झाल्याचा दावा केला आहे. लोकसभा

निवडणुकीत भाजपला 15 जागा कमी मिळाल्या असल्या, तरी मोदी पंतप्रधान झाले नसते आणि इंडिया आघाडीचे सरकार स्थापन झाले असते, असा दावाही राहुल गांधी यांनी केला आहे. मशीन रीडबल मतदारादी आयोग देत नसल्याने संशय बळकट्याचे ते म्हणाले. लोकसभेतील विरोधी पक्ष नेते राहुल गांधी यांनी तब्बल एक तास 11 मिनिटे प्रेझेंटेशन करत केंद्रीय निवडणूक आयोग आणि भाजपवर गंभीर आरोप केले आहेत. दोघांनी संगनमत करून मतचोरी करत असल्याचा गंभीर आरोप राहुल गांधी यांनी आपल्या प्रेझेंटेशनमधून केला. तुम्ही देशाशी गद्दारी करत आहात, काळ बदलेल तेव्हा तुम्हाला केलेल्या कृत्याची शिक्षा नक्की मिळेल, असा गर्भित इशारा राहुल गांधी यांनी दिला आहे. महाराष्ट्राच्या मतदार यादीतील 40 लाख बनावट नावे, राहुल गांधींचा हल्लाबोल महाराष्ट्राच्या मतदार यादीतील 40 लाख बनावट नावे रहस्यमय मतदार कुटून आले असा सवाल राहुल गांधी यांनी उपस्थित केला होता.

भारत - अमेरिका टपाल सेवा स्थगित ट्रम्प यांच्या ५० टक्के टॅरिफनंतर भारताचा निर्णय

■नवी दिल्ली। प्रतिनिधी,
डोनाल्ड ट्रम्प यांनी भारतावर लादलेल्या ५० टक्के व्यापार करामुळे अमेरिका आणि भारतामध्ये काहीसा तणाव निर्माण झाल्याचे चित्र पाहायला मिळत आहे. भारताने रशियन तेल खरेदी थांबवावी यासाठी ट्रम्प सातत्याने भारतावर दबाव टाकण्याचा प्रयत्न करत आहेत. पण डोनाल्ड ट्रम्प यांच्या या दबावाला भारत जुमानत नाही. दरम्यान, ट्रम्प यांच्या ५० टक्के टॅरिफच्या निर्णयानंतर आता भारताने क्रांतिकारी पाऊल उचलत अमेरिकेच्या दडपशाहीपुढे भारत झुकणार नसल्याचा अप्रत्यक्ष संदेश ट्रम्प यांना दिला आहे. भारताने अमेरिकेला जाणारी टपाल सेवा तात्पुरती स्थगित करण्याचा निर्णय घेतला आहे. अमेरिकेचे राष्ट्राध्यक्ष डोनाल्ड ट्रम्प यांच्या टॅरिफ धोरणाची जगात चर्चा सुरू आहे. खरे तर अमेरिकेचे दुसऱ्यांदा सूत्रे हाती घेतल्यापासून डोनाल्ड ट्रम्प

पोस्टाचा ग्राहकांसाठी संदेश
पोस्ट विभागाने म्हटले आहे की, 'सध्याची परिस्थिती सुधारण्यासाठी प्रयत्न सुरू आहेत. लवकरच सेवा पुन्हा सुरू करण्याचे प्रयत्न केले जातील. तोपर्यंत नागरिकांनी धीर धरण्याची विनंती आहे. भारत अमेरिका यांच्यातील वाढत्या व्यापार तणावाचा फटका थेट सर्वसामान्य ग्राहकांना बसला आहे. पोस्ट सेवा स्थगितोमुळे अमेरिकेत नातेवाइकांना, व्यवसाय भागीदारांना किंवा ग्राहकांना पाठवल्या जाणाऱ्या पार्सल्स व पोस्ट तात्पुरती थांबली आहेत. डोनाल्ड ट्रम्प यांनी भारतावर लावलेल्या ५० टक्के टॅरिफचा फटका अनेक उद्योगांना बसत असल्याचे चित्र आहे. भारतीय वस्तुद्योगावर त्यामुळे मोठे संकट निर्माण झाले असून त्याची निर्यात ठप्प झाली आहे.

डोनाल्ड ट्रम्प यांच्या सरकारने आणलेल्या प्रमुख नियामक बदलांना प्रतिसाद म्हणून भारताच्या पोस्ट विभागाने शनिवारी २५ ऑगस्ट २०२५ पासून अमेरिकेला जाणाऱ्या बहुतेक आंतरराष्ट्रीय टपाल सेवा तात्पुरत्या स्वरूपात स्थगित करण्याची घोषणा केली आहे. अमेरिकन प्रशासनाने ३० जुलै २०२५ रोजी एक कार्यकारी आदेश जारी केल्यानंतर हा निर्णय घेण्यात आला आहे. यामध्ये ८०० अमेरिकन



गगनयान मोहिमेसाठीची इस्त्रोची एअर ड्रॉप चाचणी यशस्वी



■नवी दिल्ली। प्रतिनिधी,
गगनयान मोहिमेसाठी इस्त्रोने यशस्वी एअर ड्रॉप चाचणी घेतली. ही पहिली एअर ड्रॉप चाचणी होती, जी पूर्ण यशस्वी झाल्याचे इस्त्रोने सांगितले. एअर ड्रॉप चाचणीत पॅराशूटच्या मदतीने अंतराळयानाचा वेग कमी करण्याचे तंत्र वापरण्यात आले. या चाचणीत हवाई दल, डीआरडीओ, नौदल आणि तटरक्षक दल सहभागी झाले. परस्पर समन्वयातून ही चाचणी

यशस्वी झाल्याचे इस्त्रोने जाहीर केले. गगनयान मोहिमेसाठी इस्त्रोने रॉकेट तयार केले आहे. या रॉकेटची जमिनीवर यशस्वी चाचणी झाली. इस्त्रोने अंतराळ यानासाठी क्रू मॉड्युल आणि सर्व्हिस मॉड्युलसाठीचे इंजिन तयार केले असून त्याची चाचणीही यशस्वी झाली आहे. क्रूच्या रक्षणासाठी पाच प्रकारच्या मोटर तयार करण्यात आल्या आहेत. या सर्व मोटरच्या चाचण्या यशस्वी झाल्या आहेत. मोहिमेसाठी नियंत्रण कक्ष, मुख्य केंद्र, क्रू प्रशिक्षण केंद्र, लॉच पॅड सज्ज आहे. मानवविरहीत क्रू मॉड्युल आणि सर्व्हिस मॉड्युल तयार आहे. या मॉड्युलच्या सुरुवातीच्या काही

चाचण्या पूर्ण झाल्या आहेत. क्रू ला परत आणण्यासाठीचे उपकरण आणि योजना तयार असल्याची माहिती इस्त्रोने दिली. गगनयान मोहिमेद्वारे इस्त्रो भारताने अंतराळ क्षेत्रातले सामर्थ्य वाढवणार आहे. नियोजनानुसार इस्त्रो २०२५ पर्यंत अंतराळ देशाचे पहिले अंतराळ स्थानक उभारणार आहे. तसेच २०४० पर्यंत पहिला भारतीय अंतराळवीर चंद्रावर उतरवण्याचे नियोजन आहे. भारताच्या प्रस्तावीत अंतराळ स्थानकाचे एकूण पाच भाग असतील. यातील पहिल्या भागाच्या कामाला मंजुरी मिळाली आहे. चांद्र मोहिमेसाठी रॉकेट आणि इतर यंत्रणांच्या विकासाचे काम वेगाने सुरू आहे. गगनयान आणि चांद्र मोहिमेसाठी प्रशिक्षण कार्यक्रम तयार करण्यात आले आहेत.

मुंबईत नराधम शिक्षकाने केला विद्यार्थिनीचा लैंगिक छळ

■मुंबई । प्रतिनिधी,
मुंबईतील कांदिवली पूर्व परिसरामधून एक धक्कादायक बातमी समोर आली आहे. गुरु आणि शिष्याच्या नात्याला काळिमा फासणारी घटना समोर आली आहे. कांदिवली येथे एका शिक्षकाने 15 वर्षीय अल्पवयीन विद्यार्थिनीचा वारंवार लैंगिक छळ केल्याची गंभीर माहिती समोर आली आहे. आरोपी शिक्षकाने पीडित मुलीला दहावीच्या परीक्षेत नापास करण्याची धमकी देत, तिच्यासोबत सतत अश्लील चाळे केल्याची दुर्दैवी घटना समोर आली आहे. पीडित मुलगी नापास होण्याच्या भितीने आरोपीचा छळ सहन करत होती अशी माहिती समोर आली आहे. अनेक दिवसांपासून हे सर्व घडत होते, पीडित मुलीच्या आईला संशय आल्यानंतर हा प्रकार उघडकीस आला आहे. या प्रकरणी समतानगर पोलीस ठाण्यात गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. मिळालेल्या माहितीनुसार, कुलदीप पांडे असे या आरोपी शिक्षकाचं नाव असून या प्रकरणी त्याच्यावर गुन्हा दाखल झाला आहे, तो कांदिवली पूर्वमधील हनुमान नगर येथील पार राजेंद्र इंग्लिश हायस्कूलमध्ये गणित विषयाचा शिक्षक म्हणून काम करतो. पोलिसांनी पांडेला अटक केली आहे. त्याला न्यायालयाने आरोपी 4 सप्टेंबरपर्यंत पोलीस कोठडी सुनावली आहे. आरोपी शिक्षक कुलदीप पांडे हा त्या शाळेत गेल्या 15 ते 20 वर्षांपासून गणित हा विषय शिकवतो. पीडित मुलीचे वय 15 असून ती दहावीच्या वर्गामध्ये शिकते. पीडित मुलीने या प्रकाराला विरोध करूनही हा प्रकार सुरूच होता. जुलै महिन्यापासून या शिक्षकाने अल्पवयीन विद्यार्थिनीला अश्लील व घाणेरडे मेसेज पाठवणे सुरू केले होते.



मुंबईत वकिलाच्या घरी आयकर विभागाची मोठी छापेमारी; दिल्लीतील पथक 6 दिवसांपासून मुक्कामी



■मुंबई । प्रतिनिधी,
प्रभादेवीच्या एसआरएच्या इमारतीमध्ये मागील 6 दिवसांपासून आयकर विभागाचे मोठे सर्व ऑपरेशन सुरू आहे. दिल्लीतील पथकाकडून ही छापेमारी सुरू आहे. या छापेमारीत आयकर विभागाच्या हाती मोठे घबाड लागण्याची शक्यता आहे अशी माहिती मिलत आहे. ही छापेमारी अॅड. निलेश हळदणकर यांच्या घरी यांच्या घरी सुरू असून आयकर विभागाचे दिल्लीतील पथक सहा दिवसांपासून प्रभादेवी येथे मुक्कामी असल्याचे समजते. निलेश हळदणकर यांचा भाऊ पेशान सीए असून, त्यांच्या चेंबूरमधल्या घरावर देखील आयकर विभागाची धाड पडली आहे. एसआरएच्या प्रक्रियेत निलेश आणि त्यांचा सीए भाऊ वैभव हळदणकर यांनी आर्थिक गैरव्यवहार केल्याचा संशय आयकर विभागाला आहे. अॅड. निलेश हळदणकर प्रभादेवीतील एसआरए इमारतीच्या

हळदणकरांचे स्पष्टीकरण
दरम्यान, या कारवाईवर अॅड. निलेश हळदणकर यांनी आपली प्रतिक्रिया देताना स्पष्ट केले आहे की, माझ्या घरी झालेल्या सर्व ऑपरेशनशी माझा थेट संबंध नाही. हे ऑपरेशन दुसऱ्या कंपनीशी संबंधित सर्व ऑपरेशन होतं. आमच्या ट्रस्टच्या व्यवहारांच्या पडताळणीसाठी अधिकारी घरी आले होते. अस ते म्हणाले. दरम्यान, अजंठा आणि अन्वी फार्माशी संबंधित अनेक ठिकाणी सर्व ऑपरेशन सुरू असल्याची माहिती सूत्रांनी दिली. आठव्या मजल्यावर राहतात. प्रभादेवीच्या अहुजा टॉवरच्या बाजूची ही इमारत आहे. शनिवारी रात्री 10.30 वाजता हे पथक हळदणकर यांच्या घरातून बाहेर पडले. आयकर विभागाच्या 10-12 अधिकाऱ्यांच्या पथकाकडून निलेश यांच्या घरावर छापेमारी सुरू होती. आयकर विभागाकडून मागील ६ सहा दिवसांपासून ही कारवाई सुरू होती. ही कारवाई सुरू असताना घरातील सर्व सदस्यांचे फोन जप्त केले गेले होते. कोण आहेत निलेश हळदणकर? आयकर विभागाच्या रडारवर असलेले निलेश हळदणकर हे पेशाने वकील आहेत एसआरएच्या संदर्भातील सर्व काम ते करून देतात, अशी माहिती मिळत आहे. गेल्या काही वर्षांत हळदणकरांनी जंगम मालमत्ता कमावली, असा आयकर विभागाला संशय आहे. हळदणकरांच्या घरातून आयकर विभागाने मोठी रक्कम आणि दगिने जप्त केल्याची सूत्रांची माहिती आहे.

साधं मीठ सोडून गुलाबी मीठ आहारात वापरताय?

मिठाचा वापर रोज वेगवेगळ्या गोष्टींमध्ये केला जातो. मिठानं फक्त पदार्थांची टेस्ट वाढते असं नाही तर आरोग्यालाही अनेक फायदे मिळतात. पण अलिकडे लोक वेगवेगळ्या प्रकारचं मीठ वापरतात. बरेच लोक हिमालयन सॉल्टचा वापर करत आहेत. पण याचा वापर करत असताना याचे आरोग्याला फायदे होतात की नाही याचा विचारही केला जात नाही. आपणही नेहमीचं साधं मीठ सोडून वेगळं मीठ वापरत असाल तर सावध व्हा. कारण नॅचरल मिनरल्स आणि डिटॉक्सचे भरपूर गुण असूनही हे मीठ शरीरात आयोडिन कमी करू शकतं. डॉक्टरांनी हे मीठ खाण्याबाबत काही इशारे दिले आहेत.

हिमालयन पिक सॉल्ट फायदेशीर की नुकसानकारक ?

हिमालयन पिक सॉल्टला सैंधव मीठ असंही म्हटलं जातं. हे मीठ दिसायला गुलाबी असतं. यात कॅल्शियम, आयर्न, पोटॅशियम आणि मॅग्नेशियमचं प्रमाण कमी असतं. नेहमीच्या मिठापेक्षा यात कमी सोडियम असतं. या मिठाची टेस्ट गोड जास्त असते. केक आणि कुकीज बनवण्यासाठी या मिठाचा वापर केला जातो.

आयोडिन गरजेचं

डॉक्टर सांगतात की, आयोडिन आपल्या शरीरातील एक महत्वाचं पोषक तत्व आहे. खासकरून थायरॉइड ग्रंथीचं आरोग्य, प्रेग्नेंसीमध्ये भ्रूणाच्या मेंदूची वाढ आणि बाळाच्या मानसिक व शारीरिक विकासासाठी खूप महत्वाचं असतं.

वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनायजेशन (हल्टड) च्या एका शोधात, भारत, चीन, जर्मनी, इटली, मलेशिया आणि साउथ आफ्रिकासारख्या देशांमधील 20



हजारापेक्षा जास्त लोकांचा समावेश करण्यात आला होता. या शोधातून आढळून आलं की, आयोडिन सप्लीमेंटेशननं आयोडिनच्या कमतरतेमुळे होणाऱ्या आजारात आणि मृत्यूच्या दरात मोठी वाढ झाली आहे.

अनेक एक्सपर्ट्स सांगतात की, हिमालयन सॉल्ट, रिफाईंड टेबल सॉल्टच्या तुलनेत काही बाबतीत अधिक चांगलं ठरू शकतं. पण आहारातून टेबल सॉल्ट पूर्णपणे बाजूला करून हिमालयन सॉल्ट खात असाल तर आयोडिन कमी होण्याचा धोका वाढू शकतो.

हिमालयन सॉल्टचे नुकसान

जास्त हिमायलन सॉल्टचा वापर कराल तर ब्लड प्रेशर लेव्हल वाढू शकते. कारण यात आयोडिन कमी असतं. ज्यामुळे हृदय आणि धमण्यांवर अधिक दबाव पडतो.

जर नेहमीच सैंधव मीठ खात असाल तर यामुळे थायरॉइडची समस्या वाढू शकते. कारण तेच यात आयोडिन कमी असतं.

जास्त सैंधव मीठ खाल्ल्यानं पोटासंबंधी समस्या होऊ शकतात. त मळमळ, उलटी, डायरिया यांचा समावेश असतो.

जास्त सैंधव मीठ खाल्ल्यानं शरीरातील फ्लूइडचं प्रमाण प्रभावित होतं. कारण सोडियम सेल्समधून पाणी शोषून घेतलं. ज्यामुळे डिहायड्रेशनची समस्या होऊ शकते.

ज्या लोकांना हृदय किंवा किडनीसंबंधी समस्या आहेत, त्यांनी चुकूनह सैंधव मीठ खाऊ नये. तसेच गर्भवती महिला आणि वृद्धांनी सुद्धा सैंधव मीठ खाणं टाळलं पाहिजे.

उपाशीपोटी 'ही' पानं चावून खा, झरझर होईल फॅटलॉस

उन्हाळ्याच्या दिवसात लोकांना आंबे खायला खूप आवडतात. वर्षभर आंबे खावेत अशी अनेकांची इच्छा असते. तब्बेतीच्या दृष्टीने आंब्याची पानही फायदेशीर ठरतात. आंब्याच्या पानांमध्ये बरेच औषधी गुणधर्म असतात.यात एंटी ऑक्सिडेंट्स, फायटोन्यूट्रिएंट्स, अल्कलॉईड, बीटा-कॅरोटीन, फ्लेवोनोईड्स, व्हिटामीन ए, व्हिटामीन बीआणि व्हिटामीन सी मोठ्या प्रमाणात असते. ज्यामुळे आरोग्याच्या बऱ्याच समस्या टाळता येतात.

मिडीसिननेट.कॉमच्या रिपोर्टनुसार आंब्याच्या पानांमध्ये मॅग्गिफेरिन अर्क असतो. जे एंडिपोनेक्टिनचा उत्तर स्तर सक्रिय करण्यास मदत करते. एंडिपोनेक्टीन एक पेशी प्रथिन आहे जे शरीरातील चयापचन आणि साखर नियमनात महत्वाची भूमिका बजावते प्राण्यांवर केलेल्या संशोधनातून दिसून आले की आंब्याच्या पानांचा अर्क ऊर्तीच्या पेशींमध्ये चरबी जमा होण्यास प्रतिबंध करतो. ज्यामुळे लठ्ठपणा, डायबिटीस आणि मेटाॉलिलज्म सिंड्रोम कंट्रोलमध्ये ठेवण्यास मदत होते.

आंब्याच्या पानांच्या अर्कांमध्ये मॅग्गिफेरिन असते, जे ऑडिपोनेक्टिनचे उच्च स्तर सक्रिय करण्यास मदत करते. ऑडिपोनेक्टिन हे एक पेशी सिग्नलिंग प्रोटीन आहे जे शरीरातील चरबी चयापचय आणि साखर नियमनात भूमिका बजावते.

वजन कमी होण्यास मदत

जर तुम्ही नियमित आंब्याच्या पानांचा चहा

प्यायलात तर यामुळे वजन कमी होण्यास मदत होते. कारण हे एक नॅच्युरल मेटाबॉलिज्म बुस्टर आहे.

हृदयासाठी फायदेशीर

आंब्याची पानं खाल्ल्यानं बीपी, कोलेस्टेरॉल आणि ब्लड शुगर कंट्रोलमध्ये राहण्यास मदत होते. हृदय विकाराच्या रुग्णांसाठी आंब्याची पानं खाणं फायदेशीर ठरतं.

संक्रमण होत नाही

आंब्याच्या पानांमधील औषधी गुण व्हिटामीन्स, इन्युनिटी वाढवण्यास मदत करतात. ज्यामुळे शरीराला संक्रमणापासून वाचवता येते.

आंब्याची पानं कशी खावीत ?

आंब्याची पानं पाण्यात उकळवून तुम्ही याचे पाणी पिऊ शकता. यासाठी २ ते ३ आंब्याची पानं व्यवस्थित धुवून नंतर पाण्यात उकळवून गाळून चहा पिऊ शकता किंवा सकाळी आंब्याची पानं स्वच्छ धुवून याचे सेवन करा. जर तुम्हाला असंच खायला आवडत नसेल तर तुम्ही पाण्यात उकळवून याचे सेवन करू शकता.



महिलांसाठी सुपरफूड आहे 'या' ५ गोष्टी

सकाळी झोपेतून उठल्यापासून महिलांना वेगवेगळी कामं करावी लागतात आणि सोबतच आपली कामावर जाण्याची तयारी सुद्धा करावी लागते. घरात राहणाऱ्या महिलांना तर दिवसभर कामे करावी लागतात. अशात त्यांना एनर्जीची जास्त गरज असते. अशात शरीरात वेगवेगळ्या समस्या होऊ नये, जसे की, हाई कमजोर होऊ नये, सतत अंगदुखी नये



यासाठी काही गोष्टींचा आवर्जून आहारात समावेश केला पाहिजे. अशाच काही गोष्टी आज आपण पाहणार आहोत.

शतावरीनं महिलांचा प्रजनन क्षमता, मानसिक आरोग्य आणि हार्मोन्स बॅलन्स करण्यास मदत मिळते. शतावरीनं शरीराला थंडावा मिळतो. पोटातील उष्णता किंवा चिडचिडपणा कमी करण्यास शतावरी फायदेशीर ठरते. गरम दुधात टाकून प्यायल्यास फायदा अधिक मिळतो.

काळे तीळ

काळ्या तिळांमध्ये कॅल्शियम, आयर्न आणि हेल्दी फॅट भरपूर असतात. काळ्या तिळांनी हाडांना पोषण मिळतं आणि हार्मोन्सही संतुलित राहतात. खासकरून डिलीव्हरीनंतर आणि मेनोपॉजवेळी महिलांसाठी हे फायदेशीर ठरतात. हे तीळ भाज्यांमध्ये टाकून किंवा असेही भाजून खाल्ले जाऊ

शकतात.

आवळ

आवळ्यामधून व्हिटामिन सी भरपूर मिळतं. जे केस, त्वचा, इम्यून सिस्टीम आणि पचनासाठी फायदेशीर असतं. अॅनॅनेमी समस्या जास्त असेल तर आवळे खूप फायदेशीर ठरतात. रोज सकाळी आवळ्याचा ज्यूस पिणं फायदेशी ठरतं.

रागी

रागीमध्ये सुद्धा कॅल्शियम, आयर्न आणि अमीनो अॅसिड तत्व भरपूर असतात. जे हाडांना मजबूत करतात आणि झोप चांगली येण्यासाठीही फायदेशीर ठरतात.

तूप

तूप शरीरासाठी खूप फायदेशीर असतं. याचे शरीराला अनेक फायदे मिळतात. तुपांनं स्ट्रेस कमी होतो, पचनक्रिया सुधारते, ड्राय स्किनची समस्या दूर होते. रोज एक चमचा तूप पाण्यात टाकून पिऊ शकता.

वात-पित्त-कफ प्रकृतीनुसार कोणते डिटॉक्स ड्रिंक प्यावे?

मन आणि शरीर, सोबतच आपल्या एकूण आरोग्याचे संतुलन राखण्यासाठी आयुर्वेदांमध्ये वात, पित्त आणि कफ या तीन प्रमुख प्रकृतींना खूप महत्त्व दिलं आहे. हे तीन दोष आपल्या शरीराची प्रकृती निश्चित करतात आणि त्यांच्या असंतुलनामुळे अनेक आजार उद्भवू शकतात. त्यामुळे शरीरातील या दोषांचे संतुलन राखणे खूप महत्त्वाचे आहे. शरीरातील या दोषांचे प्रमाण आणि स्वरूप वेगवेगळे असल्यामुळे आहार-विहार, ऋतुचर्या आणि डिटॉक्स पद्धतीही प्रत्येकासाठी वेगळ्या असतात सध्याच्या धावपळीच्या लाईफस्टाईलमध्ये, शरीराला डिटॉक्स करणं हे अत्यंत गरजेचे मानले जाते. परंतु डिटॉक्स ड्रिंक्स निवडताना आपल्या प्रकृतीनुसार योग्य निवड करणे अत्यंत आवश्यक असते. डिटॉक्स ड्रिंक्सची निवड करताना, एका व्यक्तीसाठी फायदेशीर असेललं डिटॉक्स ड्रिंक दुसऱ्यासाठी त्रासदायक ठरू शकतं. जर आपण चुकीचे डिटॉक्स ड्रिंक घेतल्यास फायदा होण्याऐवजी ड्रिंकची निवड करणे अत्यंत महत्त्वाचे असते. योग्य घटकांचा समतोल साधून तयार केलेलं डिटॉक्स ड्रिंक शरीरातील विषारी घटक बाहेर काढून ऊर्जा, पचनशक्ती आणि एकूणच आरोग्य सुधारण्यास मदत करते. मग वात, पित्त आणि कफ या प्रकृतीनुसार कोणतं डिटॉक्स ड्रिंक



योग्य आहे, ते सविस्तर जाणून घेऊया.

वात, पित्त आणि कफ या प्रकृतीनुसार कोणतं डिटॉक्स ड्रिंक प्यावे...

आयुर्वेदांनुसार प्रत्येक व्यक्तीची प्रकृती वात, पित्त किंवा कफ यापैकी एक प्रमुख दोषावर आधारित असते, आणि त्या दोषानुसार शरीराची कार्यप्रणाली, पचनशक्ती व आरोग्य कसे आहे ते ठरते. यासाठीच, सर्वांसाठी फायदेशीर ठरत नाही.

निवडल्यास पडतात,

योग्य घटकांच्या मिश्रणाने तयार केलेले हे ड्रिंक्स पित्त अधिक फायदेशीर ठरते. यात वात, पित्त किंवा कफ प्रकृतीनुसार कोणी कोणत्या प्रकारचे डिटॉक्स ड्रिंक प्यावे याबद्दल अधिक माहिती दिली आहे.

१. वात दोषासाठी डिटॉक्स ड्रिंक :- जर आपल्याला वात दोष असेल तर सांथेसूची, स्नायूंचे दुखणे, गॅस यांसारख्या समस्या वारंवार त्रास देतात. यासाठीच, वात दोष असणाऱ्यांसाठी डिटॉक्स ड्रिंक तयार करण्यासाठी आपल्याला १/२ टेबलस्पून जिरे, १/२ टेबलस्पून सुंठ पावडर व चिमूटभर हिंग

इतक्या ३ पदार्थांची गरज लागणार आहे. २ कप पाण्यात जिरे, सुंठ पावडर, चिमूटभर हिंग घालून पाणी उकळवून मग गाळून प्यावे. यामुळे वात दोष शांत होण्यास मदत होते तसेच पाचनक्रिया देखील अधिक सुरळीत होण्यास फायदेशीर ठरते.

२. पित्त दोषासाठी डिटॉक्स ड्रिंक :- पित्त दोष असणाऱ्यांमध्ये चिडचिडपणा, ऍसिडिटी, पोटात जळजळ होणे, सतत घाम येणे यांसारख्या समस्यां दिसून येतात. यासाठीच, पित्त दोष असणाऱ्यांसाठी डिटॉक्स ड्रिंक तयार करण्यासाठी आपल्याला २ कप थंड पाणी, १ टेबलस्पून धणेपूड व ५ ते ६ पुदिन्याची पाने, १/२ टेबलस्पून मध इतक्या पदार्थांची गरज लागणार आहे. डिटॉक्स ड्रिंक तयार करण्यासाठी थंड पाण्यात धणेपूड, पुदिन्याची पाने, मध घालावा, १० मिनिटे हे मिश्रण पाण्यात व्यवस्थित भिजवून घ्यावे. त्यानंतर गाळून हे पाणी डिटॉक्स ड्रिंक म्हणून प्यावे. यामुळे पित्त शांत होते व शरीर आतून थंडगार राहते.

३. कफ दोषासाठी डिटॉक्स ड्रिंक :- कफ दोष असणाऱ्यांमध्ये सतत थंडी वाजणे, कफ होणे, अळसपणा वाटणे यांसारखी लक्षणां दिसून येतात. कफ दोष असणाऱ्यांसाठी डिटॉक्स ड्रिंक तयार करण्यासाठी आपल्याला २ कप पाणी, ५ तुळशीची पाने, १ टेबलस्पून आल्याचा किस व १/२ टेबलस्पून हळद इतक्या पदार्थांची गरज लागणार आहे. पाण्यात तुळशीची पाने, आल्याचा किस, हळद घालून २ ते ३ मिनिटे उकळवून घ्यावे, मग हे तयार पाणी गाळून प्यावे. या उपायामुळे कफ कमी होतो आणि रोगप्रतिकारक शक्ती वाढण्यास मदत होते.



सर्दीचा त्रास या दिवसांमध्ये जास्तीत जास्त लोकांना होतो. पावसात थोडे भिजले, हवेत जराही बदल झाला किंवा वातावरण बदललं की, सर्दी होतेच होते. या दिवसांमध्ये केवळ लहान मुलेच नाही तर मोठेही या समस्यांने त्रासलेले असतात. नेहमीच सर्दी होत असल्यानं लोक सोबत व्हिक्सची डबी ठेवतात किंवा गोळ्या ठेवतात. बरं व्हिक्सनं लगेच आराम मिळेलच असंही नाही. सर्दीची समस्या दूर करण्यासाठी काही घरगुती उपाय खूप फायदेशीर ठरतात. असाच एक नॅचरल घरगुती उपाय आम्ही आपल्यासाठी घेऊन आलो आहोत.

एक खास नॅचरल उपाय करून तुमची सर्दी आणि खोकला दूर करू शकता. डायटिशियन श्वेता पांचाळ यांनी एक व्हिडीओ शेअर करून खास उपाय सांगितला आहे. श्वेता पांचाळ यांनी शेअर केलेल्या व्हिडीओनुसार, ओवा, लवंग आणि कापूर घ्या. एका तव्यावर या गोष्टी कमी असेवर गरम करा. गरम झालेल्या गोष्टी एका कॉटनच्या कापडामध्ये बांधा. थोड्या थोड्या वेळानं याचा गंध घ्या किंवा रात्री झोपताना लहान मुलांच्या उशीखाली ठेवा. याने त्यांना आराम मिळेल आणि सर्दी-खोकलाही दूर होण्यास मदत मिळेल. छातीही मोकळी होईल. हे मिश्रण तयार करताना या गोष्टी 5 मिनिटापेक्षा जास्त वेळ भाजू नका.

ओवा खाल्ल्या फायदे

1) ओवा खाल्ल्याने बदलत्या वातावरणात अनेक प्रकारच्या

ओव्यांची पानं 'अशी' खा, अनेक आजारांवर गुणकारी उपाय

हल्ली बदललेल्या जीवनशैलीमुळे आरोग्याच्या कित्येक तक्रारी वाढलेल्या आहेत. वाढलेलं कोलेस्टेरॉल, ट्रायग्लिसराईड किंवा हार्मोन्सचे असंतुलन हे त्यापैकीच काही आजार. अगदी कमी वयातच काही जणांना हे त्रास सुरू झालेले दिसतात. हे सगळे त्रास कमी करण्यासाठी डॉक्टरांचा सल्ला घेऊन योग्य ते औषधोपचार वेळीच सुरू करणे खूप गरजेचे आहे. पण त्यासोबतच काही आयुर्वेदिक उपायही आपण करू शकतो. असाच एक ओव्याच्या पानांचा उपाय डॉक्टरांनी सुचवला आहे . तो उपाय कसा करायचा आणि त्याचे आरोग्याला कसे फायदे होऊ शकतात, ते पाहूया..

ओव्याच्या पानांचे आरोग्यदायी फायदे

१. बॅड कोलेस्टेरॉल आणि ट्रायग्लिसराईडची नियंत्रित ठेवण्यासाठी उपयोगी

२. फॅटी लिव्हरचा त्रासही कमी होतो.

३.

हार्मोन्सचे संतुलन राहाते आणि त्यामुळे थायरॉइड, मासिक पाळी, वाढलेलं वजन असे कित्येक शारिरीक त्रास कमी होतात.

४. सायनस, ब्रॉंकायटीस, पोटातले इन्फेक्शन, फंगल इन्फेक्शन असे कित्येक त्रास कमी होण्यासाठी ओव्याची पानं फायदेशीर ठरतात.

५. हाई बळकट करण्यासाठीही ओव्याच्या पानांचा हा उपाय फायदेशीर ठरतो.

ओव्याच्या पानांचा उपाय कसा करायचा ?

हा उपाय नेमका कसा करायचा याची माहिती डॉक्टरांनी sowshrirao या इंस्टाग्राम



पेजेवर शेअर केली आहे. हा उपाय करण्यासाठी ओव्याची १० ते १२ पानं स्वच्छ धुवून घ्या. त्यानंतर ती बारीक कापून घ्या. गौराईला घाला पारंपरिक दागिन्यांचा साज- ५ टसटशीत देखणे दागिने घरच्या गौरांसाठी घ्यायलाच हवे

ओव्याची बारीक कापलेली पानं, १ चमचा तीळ आणि अर्धा चमचा मीरे हे सगळे पदार्थ मिक्सरमधून फिरवून अगदी बारीक पेस्ट करून घ्या. ही पेस्ट एका भांड्यात काढा. त्यात १ ग्लास पाणी घाला आणि हे पाणी उकळवून घ्या. यानंतर पाणी गाळून घ्या. हे पाणी दिवसातून एकदा प्या. आठवड्यातून ३ ते ४ वेळा हे पाणी प्यावे.

कोलेस्टेरॉल, ट्रायग्लिसराईड यांच्यासह इतरही अनेक त्रास कमी होतील.

सर्दी-खोकल्याची दूर करण्यासाठी नॅचरल उपाय

संक्रमणापासून बचाव केला जाऊ शकतो. इन्फेक्शनपासून याने बचाव केला जातो. त्यामुळे ओव्याचं नियमितपणे खाण्याचा सल्ला दिला जातो.

2) बदलत्या वातावरणात सर्दी-खोकला-ताप होणं कॉमन आहे. अशात ओव्याचा तयार केलेला चहा घेतला तर या समस्या लगेच दूर होतील. कारण याने शरीरात जमा झालेला कफ बाहेर येतो.

3) ओव्या वापर नेहमीच पोटदुखी आणि बद्धकोष्ठतेची समस्या दूर करण्यासाठी केला जातो. जर तुम्हालाही अशी समस्या असेल तर ओव्याचं सेवन नक्की करा.

4) ओव्यामध्ये थायमोल नावाचं तत्व असतं. जे तुमचं मेटाबॉलिज्म बूस्टर करतं. जेव्हा तुमचं मेटाबॉलिज्म बूस्ट होतं तेव्हा नवीन फॅट तयार होत आणि जुनं फॅट सहजपणे बर्न होतं. त्यामुळे ओव्यानं वजन कमी करण्यास मदत मिळते.

5) ओव्यामध्ये फायबर, व्हिटामिन ए आणि इतरही अनेक पोषक तत्व असतात. जे हृदय निरोगी ठेवण्यास मदत करतात. यावर आलेल्या शोधातून समोर आलं की, यात अँटी-ऑक्सिडेंट्स भरपूर असतात. जे शरीरातील वाढलेलं कोलेस्टेरॉल कमी करण्यास मदत करतात.

