



ही परिस्थिती बदलण्याची वेळ आहे...

पाऊस दरवर्षी येतो. त्यासाठी नालेसफाई तसेच पावसाळ्यापूर्व कामे वेळेेतच व्हायला हवीत, यात नवीन काहीच नाही. मग पाऊस जास्त झाला, पाऊस वेळेआधी आला, असली फालतू कारणे देण्यात काहीच अर्थ नाही. परीक्षेत एकतर पास होता येते किंवा नापासचा शिक्का लागतो. मुंबईतील प्रशासनावर आणि त्यासाठी ‘अहोरात्र झटणाऱ्या’ सर्वांवर सोमवारी नापासचा शिक्का लागला आहे. त्यामुळे चूक कबूल करून नक्की कुठे चूक झाली आणि चूक दुरुस्त करणे शहाणपणाचे आहे. मात्र, तसे न होता राजकीय नेत्यांची जी वक्तव्ये सुरू आहेत त्यावरून पावसाळ्यापूर्वी तयारीत आपण मागे पडलो किंवा तशी तयारी करता आली नाही, यापेक्षा वेगळेच मुद्दे चर्चेत येत आहेत. ही राजकीय अग्रगण्यतेची लक्षणे म्हणावीत का, असा प्रश्न पडतो. सोमवारच्या पावसात मुंबईची दाणादाण उडाली. विशेष म्हणजे पावसाचा अलर्ट अगोदर देण्यात आला होता. शिवाय यंदा मान्सूनचे आगमन लवकर होणार, हेही स्पष्ट झाले होते. त्यामुळे नालेसफाईची कामे मे महिन्याच्या दुसऱ्या आठवड्यापर्यंत पूर्ण होणे अपेक्षित होते. मात्र, आपण तयारीत कमी पडलो यापेक्षा अचानक जोरदार पाऊस कोसळला, अशी उत्तरे देण्यात नेते मंडळी मग्न पाहून मुंबईकरांचे भवितव्य सुरक्षित हातात आहे का, असा प्रश्न पडत आहे. वरळीच्या आचार्य अत्रे चौकातील भुयारी मेट्रोत पाणी शिरले, ही खूप गंभीर बाब आहे. त्यावर काम पूर्ण झाले नव्हते, असे उत्तर उपमुख्यमंत्री देत असतील तर हे आणखी गंभीर आहे. कारण काम पूर्ण झाले नाही तर उद्धाटनाची घाई कशासाठी केली याचे उत्तर द्यावे लागेल. सोमवारी मुंबईची तुंबई झाली. रेल्वे सेवा ठप्प झाली, रस्त्यावर वाहनांची प्रचंड गर्दी झाली होती. वरळी भुयारी मेट्रोची अवस्था सर्वांनी पाहिली. त्यामुळे यापुढे भुयारी मेट्रोने प्रवास करणे खरंच सुरक्षित आहे का, असा प्रश्न मुंबईकरांना पडला आहे. पाणी साठणे, रस्ते खचणे हे नित्याचेच झाले आहे. मुंबई महापालिकेवर सत्ता कुणाचीही असली तर वास्तव बदलत नाही हेच खरे, याची जाणीव आता सर्वांना झाली आहे. मुंबईची ही स्थिती पाहून विरोधक सत्ताधऱ्यांवर टीका करणार, हे सांगायला ज्योतिषाची गरज नाही. २६ जुलै २००५ रोजी मुंबईवर अक्षरशः दगफुटी झाली होती. तेव्हाच्या सत्ताधऱ्यांवर तत्कालीन विरोधकांनी टीकेचे आसूड ओढले होते. आता परिस्थिती नेमकी उलट झाली आहे. मात्र, टीकेचे आसूड झेलायला सत्ताधारी तयार नाहीत. शिवाय २६ जुलै २००५ रोजी कोसळला त्यापेक्षा २६ मे २०२५ रोजीचा पाऊस खुपच कमी होता. तरीही मुंबई ठप्प झाली होती. याचा अर्थ मुंबई कुणालाच समजली नाही किंवा मुंबईच्या भौगोतिक स्थितीचा अभ्यास न होता राजकीय अभ्यास करून उपचार केले जात आहेत. आता मुंबईच्या तुंबईवर विरोधकांनी केलेल्या टीकेला सरकारमधून दिलेली उत्तरे म्हणजे निव्वळ हास्यजत्रा म्हणावी लागेल. मुद्दा मुंबईची तुंबई होण्याचा आहे आणि उत्तर काय तर नालेसफाई सुरू असताना तुम्ही कुठे होता? मेट्रो स्टेशनमध्ये पाणी शिरले आणि स्टेशनची वाट लागली आणि उत्तर काय टीका करणाऱ्याला धड मराठी बोलता येत नाही. म्हणजेच नालेसफाईचा मुद्दा, मुंबईकरांचे झालेले हाल हे मुद्दे बाजूला ठेवून उगाचच राजकीय टीका करून मुद्दा भरकटवण्याचा प्रयत्न केला जात आहे. खरंतर २६ जुलै २००५ रोजीच्या महापुराला २० वर्षे उलटून गेली आहेत. त्यानंतरही परिस्थितीत बदल होत नाही आणि त्यांनी आधी काय केले, यांनी नंतर काय केले हेच आरोप-प्रत्यारोप होणार असतील तर मुंबईकरांचे भवितव्य अंधकारमय असेल. फक्त पावसाळ्यापूर्वी नालेसफाई पूर्ण होईल, यंदा पाणी साचणार नाही, अशा वक्त्या करण्यात नेते धन्यता मानत आहेत. प्रत्यक्षात दरवर्षी तेच होते, दरवर्षी तीच उत्तरे दिली जातात. राजकीय आरोप-प्रत्यारोपांचे राजकारण रंगते. मात्र, नालेसफाई व्यवस्थित न करणाऱ्या कंत्राटदारांवर कोणती कारवाई होते, रस्त्यांवर तुंबणाऱ्या पाण्यासंदर्भात महापालिकेच्या ईंजिनीअर्सवर कारवाई होते का, रस्त्याची कामे वेळेेत पूर्ण का होत नाहीत याचा जाब विचारला जातो का, याबाबत कंत्राटदारांवर कठोर कारवाई होते का, याची उत्तरे मिळत नाहीत. कंत्राटदाराला दंड आकारल्याने महापालिकेच्या तिजोरीत पैसा जमा होतो. मात्र, त्यांचे हाल होतात, काहीचे जीव जातात, त्याची जबाबदारी कुणाची यावर कुणीच बोलत नाही. ही परिस्थिती बदलण्याची वेळ आली आहे. केवळ मुंबईच नाही तर राज्यात सगळीकडे पावसाळ्यापूर्वी नालेसफाई केली जाते. मात्र, ती नियमानुसार होत नसल्याने पावसाळ्यात जनतेचे हाल होतात. यात जनतेच्या पैशाचा किती अपव्यय होत असेल, याचा नुसता विचार केला तरी पुरे ! नालेसफाईची कामे शेकडो कोटींची असतात. म्हणूनच आता जनतेने थेट प्रशासनाला, सरकारला सवाल करावेत आणि उलटसुलट उत्तरे देणाऱ्यांना अंजिबात थारा देऊ नये. कारण राजकीय नेत्यांनी पाऊस थांबल्यावर झालेला चिखल आता एकमेकांवर फेकल्याने मूळ प्रश्न सुटणार नाहीत.

पहलगाम येथील दहशतवादी हल्ल्याने देशाला हादरवले असून, सुरक्षेतील तुट्टी, केंद्र सरकारचा अपयश व जनतेची दिशाभूल या मुद्द्यांवर तीव्र प्रश्न उपस्थित झाले आहेत. ‘जन आंदोलनांचा राष्ट्रीय समन्वय’ व इतर संघटनांनी सरकारकडे चौकशी, लोकशाही पुनर्स्थापना, माहिती प्रकाशित करणे आणि भारत–पाक संबंधांमध्ये शांतता राखण्याची मागणी केली आहे. पीडित कुटुंबांच्या न्यायासाठी सरकारने उत्तरदायित्व स्वीकारावे, ही जनतेची अपेक्षा आहे.

केंद्र सरकारने सत्ताधारी आणि विरोधी पक्षातील खासदारांचा एक मोठा चमू देशोदेशी पाठवून, सर्व पक्षीयांना यात सामील करून घेतले आहे. आपल्या देशाला, देशातील मित्र आणि विरोधी पक्षीयांना आणि आम जनतेला काही सांगण्यापेक्षा जगाला भेट देणे सरकारला अधिक महत्त्वाचे का वाटते आहे? या दौऱ्यासाठी कोट्यवधी रुपयांना चुना लावल्याने भारत सरकारला मिळणारे समर्थन खरोखर वाढणार आहे का? आंतरराष्ट्रीय राजकारणात याचा भारताला काही फायदा होणार, की जनतेचे लक्ष भरकटवण्याचे सरकारचे हे उद्योग समजायचे? ट्रम्प यांनी मध्यस्थी करून अवघ्या चार दिवसांत भारत-पाकिस्तान या दोन्ही राष्ट्रांना आपापल्या तलवारी म्यान करायला लावल्या. पाकसोबतच्या या युद्धात ‘आता आर नाही तर पार’ अशा थाटात सरकार व सत्ताधारी समर्थक वक्त्या करत असताना, अचानक भारताला ‘यू टर्न’ का घ्यावा लागला? आपल्या देशाच्या मामल्यात तिसऱ्या राष्ट्राला कधीच नाक खुपसू न देण्याचे आपले आजवरचे अलिप्ततावादी धोरण सरकारला का गुंडाळून ठेवावे लागले? व्यापार, टेरिफ की आणखी काही धमकी अमेरिकेने दिली? शेकडो देशांना भेटी देणाऱ्यांनी आणि त्यांच्यासोबत मैत्री झाल्याचे फोटी प्रसिद्ध करणाऱ्यांनी भारत-पाकिस्तान लढाईत हाताच्या बोटार वर मोजता येतील इतक्या देशांचेही समर्थन का मिळवता आले नाही? काश्मीरमधील हल्ला, अचानक युद्धबंदी, तिसऱ्या राष्ट्राची आपल्या कारभारात ढवळाढवळ- याबाबत संसदेचे विशेष अधिवेशनही सरकार बोलवायला का तयार नाही? याची उत्तरे द्यायला सरकार तयार नाही. युद्धाची नकली चुरस निर्माण करणारी वार्ताकर्न करण्यात पीपेचडी मिळवलेल्या पत्रकारांचा बहुधा घसा इतका खराब झाला असावा की, हे प्रश्न सरकारला अगदी कोमल स्वरात विचारण्यासाठीही त्यांच्या कंठातून आवाज निघत नाही, वा निघणारही नाही. आपल्या रक्तातून आता सिंदूर वाहायला लागल्याच्या मोदीजींच्या घोषणेभोवतीच चर्चाचर्चणच गोदी मीडियासाठी आता महत्त्वाचं बनलं असलं!

जम्मू-काश्मीरमधील सौंदर्यसंपन्न आणि लोकप्रिय पर्यटनस्थळ असलेल्या पहलगाम येथे झालेला हल्ला ही घटना केवळ एक दहशतवादी हल्ला नव्हती, तर ती एक जबर मानसिक आघात करणारी क्रूरता होती. ती अनेक कुटुंबांच्या जीवनात कायमचा आघात करून गेली. हा हल्ला केवळ हिंसक नव्हता, तर त्यात नियोजनबद्ध निर्दयता दिसून आली. देशभरातून तसेच आंतरराष्ट्रीय समुदायातून या

महिनाभरापूर्वी मनसे अध्यक्ष राज ठाकरे आणि ठाकरे सेनेचे प्रमुख उद्धव ठाकरे यांनी एकत्र येण्याबाबत सकारात्मक संकेत दिल्यानंतर ते कधी आणि कसे एकत्र येणार याविषयी जोरदार चर्चा सुरू झाली होती. त्यावेळी उन्हाळ्याचा मौसम असल्यामुळे हवापालटासाठी दोन्ही ठाकरे हे विदेशात गेले आणि दोन्ही बाजूचे नेते आणि कार्यकर्ते यांना इकडे आपले साहेब काय भूमिका घेतात, याची वाट पाहण्यापलीकडे काही पर्याय उरला नाही.

दोन्ही ठाकरे बंधूंकडून एकत्र येण्याचे सकारात्मक संकेत दिल्यानंतर दोन्ही बाजूकडच्या उपनेत्यांनी काहीशी नाराजी व्यक्त केली होती, पण तरीही शेवटी अंतिम निर्णय साहेब मंडळींच्या असल्यामुळे तेही वाट पाहत होते, पण दोन्ही ठाकरे बंधू विदेशात असताना २२ एप्रिल रोजी पहलगाम येथे दहशतवाद्यांनी २६ पर्यटकांची हत्या केली. त्यामुळे देशातील वातावरण बदलून गेले, सर्वत्र संतापाची लाट उसळली. दहशतवाद्यांची जननी ही पाकिस्तान असल्याचे अनेक वेळा सिद्ध झालेले असल्यामुळे यावेळी पाकिस्तानला लक्षात राहील असे आक्रमक उत्तर द्यावे, अशी लोकभावना देशभरातून निर्माण झाली होती.

केंद्र सरकार त्या तयारीला लागले होते. देशभरात पाकिस्तानविरोधात इतके वातावरण तापले होते की, महाराष्ट्रात ठाकरे बंधूंच्या एकत्र येण्याची चर्चा त्यात विरून गेली होती. एका बाजूला पाकिस्तानला कशा प्रकारे उत्तर द्यायचे यासाठी केंद्र सरकारच्या उच्चस्तरीय बैठका सुरू होत्या, तर दुसऱ्या बाजूला उबाठा गटाची मुलुख मैदानी तोफ संजय राऊत हे पंतप्रधान नरेंद्र मोदी आणि केंद्रीय गृहमंत्री अमित शहा यांच्यावर गोळे झागण्यात व्यग्र होते.

दरम्यानच्या काळात राज ठाकरे विदेशातून आले आणि त्यानंतर त्यांनी जनमताच्या विरोधात मत व्यक्त करून त्यांच्या पक्षातील कार्यकर्त्यांना धक्का दिला. कारण सगळ्या देशाची मानसिकता ही पाकिस्तानला सडेतोड उत्तर देण्याची असताना राज ठाकरे म्हणाले की, पाकिस्तान अगोदरच फिकेला लागलेला आहे, त्याच्याशी युद्ध करण्यापेक्षा देशातील आणि

काश्मीरमधील दहशतवाद्यांच्या स्लिपर सेल्सचा शोध घ्या. राज ठाकरे यांच्या या विधानानंतर समाज माध्यमांतून मोठ्या प्रमाणात टीका झाली. त्यांच्या कार्यकर्त्यांना साहेबांच्या मताचे कसे समर्थन करायचे हे समजणे अवघड होऊन बसले. मशिदीवरील भोंग्यांच्या विरोधात भूमिका घेणारे राज ठाकरे पाकिस्तानला दया दाखवणारी भूमिका घेतील, असे कुणाला वाटले नव्हते. उबाठा सेनादेखील पाकिस्तानला धडा शिकवण्याच्या विरोधात नव्हती. त्यामुळे राज ठाकरे यांनी आपल्या विधानाने त्यांच्या कार्यकर्त्यांसोबत इतरांनाही थक्क केले.

पहलगाम हत्याकांडानंतर भारताने ‘ऑपरेशन सिंदूर’ ही लष्करी कारवाई करून पाकिस्तानला चांगलाच धडा शिकवला. आता त्यानंतर वातावरण निवळत असताना उबाठाचे प्रवक्ते संजय राऊत यांनी राज आणि उद्धव यांच्या युतीचा विषय पुन्हा पुढे आणला आहे. त्यांनी पत्रकारांशी बोलताना सांगितले की, राज ठाकरेंसोबत युतीसाठी आमची मनसे आणि दिलसे तयारी आहे. त्यामुळे पुन्हा एकदा आता दोन ठाकरेंच्या युतीची चर्चा सुरू होईल.

सर्वोच्च न्यायालयाने स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या निवडणुकांचा मार्ग मोकळा केलेला आहे. उद्धव ठाकरेंच्या नेतृत्वाखालील शिवसेना फुटून त्याला लागलेली गळती काही थांबण्याचे नाव घेत नाही. एकामागेमाग एक नेते आणि कार्यकर्ते एकनाथ शिंदे यांच्या नेतृत्वाखाली शिवसेनेमध्ये जात आहेत. त्यामुळे उबाठा गटाची मोठी पंचाईत होत आहे. आगामी मुंबई पालिका निवडणूक ही दोन



ठाकरे यांच्या पक्षासाठी मोठी आशा आहे.

अलीकडच्या काळात राज ठाकरे यांची भूमिका पाहिली तर ती भाजपला पोषक ठरणारी होती. पण आता त्यांची भूमिका भाजपच्या विरोधात जाताना दिसत आहे. कारण राज ठाकरे यांनी विदेशातून आल्यावर पाकिस्तानविषयी सौम्य भूमिका घेऊन मोदींना शह दिला. त्यांच्या त्या विधानानंतर दोन्ही ठाकरेंनी सहलीनिमित्त विदेशात असताना एकत्र येण्यासंबंधी काही सकारात्मक चर्चा केली असावी, असे संकेत मिळू लागले आहेत.

ठाकरे आणि शिवसेना हे गेल्या अनेक वर्षांचे समीकरण आहे, पण तीच शिवसेना ठाकरेंकडून बहुसंख्येच्या जोरावर काढून घेऊन एकनाथ शिंदेंच्या नावावर करण्यात आली. त्यामुळे उद्धव ठाकरे यांच्यासमोर आत्मानात्मक थिथी निर्माण झाली आहे. त्याचसोबत राज ठाकरे यांनी विश्वासभा निवडणुकीत आपल्या पक्षाचे नशीब आजमावून पाहिले. त्यात त्यांचा एकही आमदार निवडून आला नाही. भाजपवाले मनसेसोबत युती करतील, अशा हालचाली काही महिन्यांपूर्वी दिसत होत्या.

भाजपच्या नेतृत्वाखालील महायुतीच्या गाडीत अगोदरच गर्दी आहे, त्यांच्यासोबत एकनाथ शिंदे आणि अजित पवार यांचे स्वतंत्र पक्ष आहेत. त्यामुळे राज ठाकरे यांना ते कसे काय सामावून घेणार आणि त्यांना किती जागा देणार, असा प्रश्न उपस्थित होतो. भाजपवाले

त्यांच्या बाजूने बोलायला लावून आपला वापर करून घेतात, असे राज ठाकरे यांच्या लक्षात आले असावे, अन्यथा, त्यांनी मोदींच्या पाकिस्तानविषयीच्या आक्रमक चार लाख कोटी (ट्रिलियन) डॉलरचा टप्पा ओलांडून जगातील चौथ्या क्रमांकाची अर्थव्यवस्था बनणे, हे भारताच्या अर्थभरारीचे द्योतक म्हणावे लागेल. आंतरराष्ट्रीय नाणेनिधीच्या ‘वर्ल्ड इकॉनॉमिक आउटलुक’ अहवालांनुसार ब्रिटनला मागे टाकल्यानंतर दोन वर्षांतच देशाच्या अर्थव्यवस्थेने जपानलाही मागे टाकून आणखी एक शिखर सर केले आहे. अमेरिका, चीन आणि जर्मनी या देशांपोटापाट आता भारत चौथ्या स्थानी असून हीच गती व दिशा कायम ठेवली, तर तीन वर्षांतच भारत जर्मनीलाही मागे टाकण्याचा टप्पा गाठू शकतो, हा ‘निती’ आयोगाचे मुख्य कार्याधिकारी बी. व्ही. आर. सुब्रह्मण्यम यांचा विश्वास अनाटायी नाही.

जगभरातील युद्धजन्य परिस्थितीने निर्माण झालेले क्षेत्रीय तणाव, विस्कळित झालेली पुरवठा साखळी आणि मंदी-महागाईचे सावट अशा स्थितीत भारताची ही कामगिरी अधिक झळळून निघते. पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांच्या ११ वर्षांच्या काळातील धोरणांना याचे श्रेय आहेच; पण भारताने हे स्थान एका रात्रीत मिळविलेले नाही. नव्वदच्या दशकात भारताने स्वीकारलेल्या मुक्त आर्थिक धोरणांचा आणि उदारीकरणाचा हा परिपाक आहे. पी. व्ही. नरसिंह राव, अटलबिहारी वाजपेयी आणि डॉ. मनमोहनसिंग यांच्या सत्ताकाळात सरकारे बदलली, तरी परराष्ट्र धोरणांप्रमाणेच आर्थिक आघाडीवरही सर्वांनीच राखलेल्या धोरणसातत्याचे हे यश म्हणावे लागेल. त्याच वेळी, अर्थव्यवस्थेत भारत चौथ्या स्थानी असला, तरी दरडोई उत्पन्नाच्या बाबतीत खुबच मागे म्हणजे १४३व्या स्थानी आहे हे वास्तव विसरून चालणार नाही.

भारताच्या पुढे असलेला जपान लोकसंख्येतील घट, अस्थिरता-धोरणबदलांमुळे आणि अमेरिकेच्या अत्यातशुल्क धोरणांमुळे उभ्या ठाकलेल्या आव्हानांचा सामना करीत आहे. त्यामुळे जपानच्या ०.३ टक्क्यांच्या तुलनेत भारताच्या साडेसहा टक्क्यांच्या दरम्यान असलेल्या विकाससदराचा यामयेथे मोठा वाटा आहे. गेल्या काही दशकांमध्ये वाढलेली अंतर्गत मागणी, हे भारतीय अर्थव्यवस्थेचे सर्वांत मोठे बलस्थान असून, हीच बाजारपेठ आता साऱ्या जगाला खुणावत आहे. सरकारने केलेल्या गुंतवणुकीचेही सकल उत्पन्नाच्या वाढीत मोठे योगदान आहे.

विशेषतः पायाभूत सुविधांच्या क्षेत्रातील सरकारी गुंतवणूक भविष्याच्या दृष्टीनेही लाभदायक ठरणार आहे. त्यासह तरुणांच्या मोठ्या संख्येतून मिळणारा ‘डेमोग्राफिक डिव्हिडंड’, धोरणात्मक; विशेषतः करप्रणालीतील सुधारणा, डिजिटायझेशन आणि ‘मेक इन इंडिया’सारख्या धोरणांमधून उत्पादनक्षेत्राला प्रोत्साहन हे भारताच्या आर्थिक

आपली घुसमट होते म्हणून २००६ साली राज ठाकरे बाहेर पडले आणि त्यांनी शिवसेनेला समांतर असा महाराष्ट्र नवनिर्माण सेना हा पक्ष स्थापन केला. २०२२ साली बहुमताच्या आधारावर एकनाथ शिंदे यांनी मूळ शिवसेना आपल्या ताब्यात घेतली. त्यामुळे पुन्हा शिवसेनेचे दोन भाग झाले. त्यामुळे मराठी माणसांच्या न्याय हक्कांसाठी लढणारा पक्ष असा तीन नेत्यांमध्ये विभाजित झालेला आहे.

दोन ठाकरे बंधूंनी मराठी माणसासाठी एकत्र यायचे म्हटले तर मग एकनाथ शिंदे यांच्या नेतृत्वाखाली असलेल्या शिवसेनेचे काय होणार, असा प्रश्न पडतो. त्यात पुन्हा आता एकूणच परिस्थिती पाहिली तर दोन ठाकरेंच्या सभांना लोकांची गर्दी जमत असली तरी निवडणुकांमध्ये त्यांना यश मिळणे अवघड झालेले दिसत आहे. त्यात पुन्हा हे दोन बंधू एकत्र येऊन मराठी माणसांसाठी काय करणार, असा प्रश्न मराठी लोकांनाही पडतो. तसा ठोस कार्यक्रम त्यांनी जाहीर करण्याची गरज आहे. आज मुंबईतून मराठी टक्का वेगाने घसरत आहे.

सामान्य मराठी माणसाला मुंबईत घर घेणे परवडत नाही. केवळ पावसात मुंबईची तुंबई झाली म्हणून एकनाथ शिंदे आणि भाजपवर भ्रष्टाचाराचे आरोप करून भागणार नाही. कारण पैसे सगळेच खातात हे आता लोकांना माहीत झालेले आहे. कारण सगळेच राजकीय नेते आता गडगंज श्रीमत झालेले आहेत. त्यांच्या केवळ देशात नव्हे तर विदेशातही मालमसतात आहेत, अशा बातम्या येत असतात.

शिवसेनाप्रमुख बाळासाहेब ठाकरे यांनी मराठी माणसांसाठी प्रत्यक्ष लढा देऊन त्यांना न्याय हक्क मिळवून दिला होता, पण आता ठाकरे बंधू एकत्र येऊन काय करणार आहेत, हे स्पष्ट होण्याची गरज आहे. मराठी माणसाचे हित हा मुद्दा आहेच, पण आजची परिस्थिती पाहता मराठी माणसापेक्षा ठाकरे बंधूंच्या अस्तित्वासाठी त्या दोघांनी एकत्र येण्याची वेळ आलेली आहे, पण अशा अवघड स्थितीत तरी ते एकत्र येतील का? कारण एकत्र आल्यानंतर एकाची कुणाची तरी घुसमट होणार, ती कुठला भाऊ सहन करणार हा कळीचा मुद्दा आहे.

पहलगाम हल्ल्याबाबत जनतेला हवीत उत्तरे!



देशभरातील अनेक संघटना, संस्था आणि संवेदनशील नागरिकांनी ठोस मागण्या केल्या आहेत-

- २२ एप्रिलच्या पहलगाम हल्ल्याच्या संदर्भातील सुरक्षा चुकांची सखोल चौकशी करण्यात यावी, त्याचा अहवाल जनतेपुढे आणावा.
- काश्मीरमध्ये लोकशाहीचा विस्तार होणे आवश्यक आहे - यात राज्याचा दर्जा पुनःस्थापित करणे, नागरिकांचा विश्वास मिळवणे आणि मूलभूत हक्कांचे रक्षण यांचाही समावेश आहे.
- ऑपरेशन सिंदूरवरील संपूर्ण माहिती व पारदर्भूमी स्पष्ट करणारी शासकीय श्वेतपत्रिका प्रकाशित केली जावी. त्यामध्ये लष्करी कारवाईची संपूर्ण माहिती व त्यात झालेल्या नुकसानीचीही माहिती द्यावी, जेणेकरून वास्तव मुल्यांकन करता येईल.
- भारत-पाकिस्तान या दोन्ही राष्ट्रांनी युद्ध किंवा अणुयुद्धाच्या दिशेने जाण्याचे कोणतेही पाऊल उचलण्याचे टाळावे. सर्व प्रश्न मुत्सद्देगिरीने शांततापूर्व संवादातून सोडवले जावेत.
- भारताने काश्मीरमध्ये लोकशाही पद्धतीने चालणाऱ्या आंदोलनांचे दमन थांबवावे. पाकिस्तानने आपल्या भूमीवर दहशतवादी गटांविरोधात ठोस कारवाई करावी. दोन्ही देशांनी या भागाचे सैनिकीकरण कमी करावे आणि लोकशाहीचे पालन करावे.
- भारतीय प्रसारमाध्यमांवर (विशेषतः टीव्ही चॅनेलसवर) एक स्वतंत्र चौकशी समिती नेमली जावी. चुकीच्या बातम्या आणि अपप्रचार पसरवल्यास त्यांचे परवाने रद्द करण्यात यावेत.
- सिंधू जल करार पुन्हा प्रभावीपणे राबवला जावा आणि पाणी हे युद्धाचे नाही तर सहकार्याचे, विशेषतः हवामान बदलाशी लढण्यासाठीचे साधन असावे.

घटनेचा तीव्र निषेध करण्यात आला. मात्र, आज एक महिना उलटून गेला तरीही अनेक मूलभूत प्रश्न अनुत्तरित आहेत आणि त्यांची उत्तरे शोधण्याऐवजी सरकारकडून गोंधळ व दिशाभूल सुरू आहे. या घटनेत बळी गेलेल्या कुटुंबांप्रति सहवेदना आणि त्यांच्या न्यायाच्या लढ्यात पूर्ण समर्थन व ऐक्य व्यक्त करत असताना, सरकार त्यांच्याही तोंडाला पाने पुरसत नाही ना, हे पाहणे जागरूक आणि देशप्रेमी नागरिकांचे कर्तव्य आहे.

काश्मीर हे जगातील सर्वाधिक लष्करीकरण झालेलं क्षेत्र मानलं जातं. अनुच्छेद ३७० रद्द झाल्यापासून केंद्र सरकारने तेथील प्रशासन व नियंत्रण स्वतःकडे घेतले आहे. विरोधाचे सर्व स्वरूप दडपण्यात आलेले आहे आणि ‘दहशतवादविरोधी कारवाई’ आणि ‘विकासा’च्या

अर्थभरारीचे आनंदरंग



आघाडीवरील मोठे शिलेदार ठरले आहेत. पहिल्या पाचांत मिळवलेले हे स्थान जागतिक स्तरावर भारताचा प्रभाव वाढविण्यास नक्कीच पूरक ठरणार आहे. त्याबरोबरच या स्थानाचा उपयोग करून आर्थिक व धोरणात्मक नेतृत्व करण्याचा कालखाल आणखी दमदार होऊ शकते. देशाच्या अर्थव्यवस्थेत सर्वांत मोठा (१५ टक्के) वाटा महाराष्ट्राची देशातील आघाडी अधोरेखित करणारा आहे.

जर्मनीला गाठण्याचे लक्ष्यही भारत काही वर्षांत साध्य करू शकेल; मात्र चीन (१९.१३ लाख कोटी डॉलर) आणि अमेरिका (३०.५१ लाख कोटी) हा पल्ला दूरवरचा आहे. अंतर्गत मागणीत वाढ व्हायची असेल, तर नागरिकांची क्रयशक्ती वाढविण्यासाठी सर्वसमावेशक विकासाचे लक्ष्य समोर ठेवण्याची गरज आहे. देशातील मोठी संपत्ती काही ठरावीक उद्योजक व अब्जाधीश कुटुंबांकडे आहे, त्यामुळे आर्थिक-सामाजिक विषमता दूर करण्यासाठी पावले उचलण्याची गरज आहे. त्यासाठी विकासाची प्रक्रिया सर्वसमावेशक करणे, रोजगार वाढविणे महत्त्वाचे आहे. बेरोजगारीचे प्रमाण ५.१ टक्के असून, त्याचच शेतीमधील आभासी रोजगारांचेही प्रमाण मोठे असल्याने शेतीची उत्पादकता वाढविण्याबरोबरच शेतीवरील अर्थोचित्व कमी करण्याचे दुहेरी आव्हान आहे.

लोकसंख्यावाढीला आवर घालतानाच एकूण लोकसंख्येत ५० टक्के वाटा असलेल्या महिलांना उत्पादक कामांकडे वळवून त्यांचे देशांतर्गत उत्पादनातील योगदान वाढविण्यास गती द्यावयास हवी. रोजगारक्षम तरुण पिढी घडविण्याचेही आव्हान मोठे आहे. पायाभूत सुविधांच्या बाबतीत आपण जगाच्या मागे आहोत, हे वास्तव लक्षात घेतले पाहिजे. अंतर्गत मागणीसोबतच निर्यात वाढवून व्यापारतुट भरून काढणे आवश्यक आहे. एकीकडे अमेरिकेसारख्या महासत्तांच्या संरक्षणवादी धोरणांचे आव्हान पेलताना परराष्ट्रनीतीचाही कस लागणार आहे. त्याबरोबरच चलनवाढ-महागाई नियंत्रणात ठेवणे आणि कोलपाद-होणारा अनुनय थांबवून आर्थिक सुधारणांची गती कायम राखण्याचे आव्हान सर्वांत मोठे आहे.

स्पेशल पुदिना राईस

साहित्य : २ वाटी तांदूळ, २ वाटी पुदिन्याचे पाने निवडून व धुऊन, फोडणीसाठी तमालपत्र, जिरे, पाच ते सहा लसूण पाकळ्या, अंदाजे मीठ, लाल मिरची फोडणीसाठी.

कृती : पुदिना व लसूण पेस्ट बनवून घ्या. तांदळाचा मोकळ्या भात शिजवून



थंड होऊ द्या.

पुलाव मसाला लहान १ चमचा, गरम पॅनमध्ये तेल, जिरे, तमालपत्र व मिरची घालून फोडणी द्या. त्यावर वाटलेला पुदिना घाला व परत पुलाव मसाला घाला. चांगले परतून शिजवलेला भात घाला. मीठ घाला, परतून वाफ येऊ द्या. खोबऱ्याचा किस व पुदिना पाने लावून सजवा व खायला वाढा. यामध्ये मिक्स पालक थोडी वाफवून व वाटून आपण घालू शकता.

शाम्पूच्या वापरामुळे केसगळतीची समस्या वाढते का?

कधीकधी अचानक केस खूप गळत असल्याचे तुमच्या लक्षात येते.केस गळण्याचे कारण शोधताना मनात अनेक प्रश्न निर्माण होतात. सर्वसाधारणपणे आपण रोज केस स्वच्छ धुण्यासाठी शाम्पूचा वापर करतो. त्यामुळे आपण वापरत असलेल्या शाम्पूमुळे तर केस गळत नाहीत ना? किंवा कोणता शाम्पू आपल्या केसांसाठी योग्य असू शकतो? हे प्रश्न आपल्याला पडू शकतात.

केस गळणे ही अनेकांना भेडसावणारी एक गंभीर समस्या आहे. मात्र केस गळण्याची कारणे प्रत्येक व्यक्तीमध्ये निरनिराळी असू शकतात. डॉ. अपूर्वा शाह यांनी त्यांच्या 'हॅव अ ग्रेट हेअर डे' या पुस्तकामध्ये शाम्पू केल्यामुळे केस गळत नाहीत किंवा तेलांमुळे केसांच्या त्वचेतील मुळे बंद होत नाहीत, असे मत मांडले आहे. त्याचप्रमाणे हेअर एक्सपर्ट जावेद हबीब यांनी देखील त्यांच्या 'हेअर योगा' या पुस्तकामध्ये शाम्पूच्या वापरामुळे केस गळत नाहीत, या सत्याचा उलगडा केला आहे.

अयोग्य शाम्पू वापरल्यामुळे मात्र तुमच्या केसांची मुळे नक्कीच कमजोर होऊ शकतात. त्यामुळे बरेच दिवस तुमचे केस गळत राहतात व केसांचे खूप नुकसान होते. यासाठी तुमच्या केसांच्या

योग्य शाम्पू कसा निवडाल ?

तुमच्या केसांचा प्रकार ओळखून योग्य शाम्पूची निवड करा. बाजारात अनेक ब्रॅण्डचे शाम्पू उपलब्ध असले तरी त्यातून तुमच्यासाठी योग्य प्रकारच्या शाम्पूची निवड करा. त्याचप्रमाणे दर ४ ते ५ आठवड्यांनी तुमच्या शाम्पूचा ब्रॅण्ड बदला. सतत एकाच ब्रॅण्डचा शाम्पू वापरल्यामुळे तुमच्या केसांमधील त्वचेवर त्याचा दुष्परिणाम होतो व तुम्हाला हवा तसा योग्य बदल दिसून येत नाहीत.



प्रकारानुसार योग्य शाम्पूचा वापर करणे गरजेचे आहे.

योग्य शाम्पूची निवड करण्यासाठी आधी तुमच्या केसांचा प्रकार ओळखा -

■**ऑईली हेअर** - काही दिवस केसांमधील त्वचा तेलकट असते, पण केसांची शेवटची टोके कोरडी असतात.

■**ड्राय हेअर** - केस खरखरीत असतात, जे लवकर गुंताता व कुरळे किंवा फ्रिजी असतात.

■**नॉर्मल हेअर** - केसांचा पोत अति कोरडा अथवा अति तेलकटही नसतो.

■**डॅमेज हेअर** - या केसांमध्ये कोंडा किंवा केस दुभंगण्याची (स्प्लीट एण्ड) समस्या असते.

■**लीम्य हेअर** - केस सपाट असतात, ज्यांचा कॅल्शियम जास्त नसतो किंवा केस फुललेले नसतात.

ॲल्युमिनियम फॉईलमध्ये पदार्थ का शिजवू नयेत?

जर तुम्ही दररोज जेवणासाठी ॲल्युमिनियम फॉईलचा वापर करत असाल तर ही बातमी तुमच्यासाठी महत्त्वाची आहे.

नुकत्याच करण्यात आलेल्या संशोधनानुसार असे समोर आले आहे की ॲल्युमिनियम फॉईलमध्ये शिजवलेले अथवा गुंडाळलेले पदार्थ खाल्ल्याने शरीरावर परिणाम होतो.

जेव्हा ॲल्युमिनियम फॉईलमध्ये अन्न शिजवले जाते, त्यावेळी मोठ्या प्रमाणात ॲल्युमिनियम अन्नात मिसळते आणि हे अन्न खाल्ल्याने ते शरीरात जाते. यामुळे हाडांचे आजार तसेच ब्रेन सेल्सची वाढ कमी होण्याची शक्यता असते.



आवळा

आपले आरोग्य निरोगी ठेवण्यासाठी आवळा उत्तम आहे. आवळा सरबत घेतल्याने आपल्याला अनेक फायदे होतात. आपले आरोग्य चांगले राहते. आयुष्य वाढण्यास मदत होते. आयुर्वेदातही आवळ्याला अधिक महत्त्व देण्यात आले आहे. आवळा सरबतात मध मिसळले तर अधिक चांगले. तसेच आवळा ज्यूसमुळे महिलांच्या पाठीची समस्या दूर होण्यास मदत होते.



■ आवळा ज्यूस आणि मध एकत्र करून प्यायल्याने दम्याचा प्रभाव कमी होतो.

■ रक्त शुद्ध करण्यासाठी आवळा सरबत आणि मध खूप गुणकारी आहे.

■ आवळा सरबत नियमित घेतल्यास कोलेस्ट्रॉल कमी होते. त्यामुळे हृदयरोगाचा धोका टळण्यास मदत होते.

■ आवळा खाण्यामुळे वजन कमी होण्यास मदत

सरबत प्या, हे १० आजार टाळा

होते. कारण मेटाबॉलिजम व्यवस्थित होऊन वजन कमी होते.

■ आवळा हा पाचक आहे. त्यामुळे पचन व्यवस्था व्यवस्थित राहते.

■ आवळा सरबत प्यायल्याने चेहऱ्याला ग्लो येतो. तसेच त्वचारोग दूर होण्यास मदत होते.

■ ज्यांना किडनी स्टोनचा आजार आहे, त्यांच्यासाठी आवळा सरबत चांगले. सरबत प्यायल्याने लघवीसंबंधीचे आजार दूर होतात.

■ लघवीचा ज्योना त्रास आहे, त्यांच्यासाठी आवळा सरबत चांगले. मूत्रखंडाचा आजार दूर होण्यास मदत होते.

■ आवळ्यामुळे मधुमेह (Diabetes) नियंत्रणात राहण्यास मदत होते.

■ सतत तोंड येत असेल तर आवळा सरबत प्यायल्याने ही समस्या दूर होते. तसेच डोळ्यांची शक्ती वाढण्यास मदत होते.

फोनमध्येच भारी फोटो कसे काढाल? ‘या’ सोप्या टीप्स करा फॉलो

आजकाल आपण कुठेही फिरायला गेलो तर तिथे सर्वात जास्त कोणता काम करत असू तर ते फोटोशाफी. म्हणजे प्रत्येक गोष्टीचे फोटो काढून ते सोशल मीडियावर आपण अपलोड करतच असतो. त्यात आता ते दिवस गेले जेव्हा लोक त्यांच्या आठवणी टिपण्यासाठी अर्थात फोटो काढण्यासाठी मोठमोठे कॅमेरे वापरत होते. आता यासाठी बहुतेक जण मोबाईल फोनच वापरतात. तसेच, स्मार्टफोन कॅमेरे देखील दिवसेंदिवस सुधारत असताना, त्यापैकी बरेच जण जवळजवळ डीएसएलआरसारखे फोटो देतात.तर आज आम्ही तुम्हाला मोबाईल फोटोशाफीच्या अशाच काही टीप्स आणि युक्त्या सांगणार आहोत. ज्याच्या मदतीने तुम्ही स्वस्त स्मार्टफोनमध्येही कॅमेऱ्यासारखे भारी फोटो काढू शकता.

स्मार्टफोनचा कॅमेरा कसा आहे ते आधी समजून घ्या

स्मार्टफोन वापरून चांगले फोटो कॅप्चर करण्यासाठी सर्वात आधी तुम्हाला तुमच्या फोनचा कॅमेरा कसा आहे म्हणजेच त्याची क्षमता किती आहे ते जाणून घेणं गरजेचं आहे. कारण फोनचं कॅमेरा सेटअप जसं असेल त्यानुसारच फोटो येणार आहेत. पण आम्ही सांगणाऱ्या टीप्समुळे तुम्ही तुमच्या फोनच्या कॅमेऱ्याचा पुरेपूर वापर करून फोटो क्लिक करू शकता. आजकाल बहुतेक आधुनिक फोन अनेक लेन्स सेटअपसह येतात जे वापरकर्त्यांना अल्ट्रा-वाइड ॲंगल लेन्स, टेलीफोटो लेन्स, डॅडिकेटेड पोर्ट्रेट लेन्स, मॅक्रो लेन्स हे सर्व ऑफर करतात. या सर्वांच्या मदतीने तर फोटोज आणखीच भारी येतात.

फोटो काढताना फ्रेमवर खास लक्ष द्या

तुम्ही कोणत्याही वस्तूचा किंवा व्यक्तीचा फोटो घेत असाल तर तो पूर्णपणे फ्रेममध्ये योग्यरीत्या असेल हे लक्षात ठेवा. म्हणजेच ऑब्जेक्ट फ्रेममध्ये चांगला आला पाहिजे आणि अंतरही अधिक नसावं. तसंच कॅमेऱ्याची डॅची योग्यरीत्या सेट करून परफेक्ट फ्रेममध्ये फोटो काढावा.

तुमची लेन्स स्वच्छ करा

ही एक अत्यंत सोपी ट्रिक असली तरी नक्कीच प्रभावी अशी ट्रिक आहे. कारण स्मार्टफोनच्या कॅमेरा लेन्स दिसतात, त्याहूनही अधिक घाण असतात. त्यामुळे त्या पूर्णपणे स्वच्छ केल्याने तुम्हाला चांगले आणि डिटेलड फोटो मिळण्यास मदत होऊ शकते. त्यामुळे फोटो काढण्यापूर्वी स्मार्टफोनच्या कॅमेऱ्याची लेन्स नीट साफ करावी. कायमच लेन्सची काळजी घेणं फायदाच आहे.

दोन्ही हात वापरा

चांगला फोटो काढण्यासाठी नेहमी दोन हात वापरा, जेणेकरून तुमची फोनवरील पकड चांगली होईल आणि तुम्ही ऑब्जेक्ट आरामात कॅप्चर करू शकता. फोनवरील पकड चांगली असल्याने फोटो घेताना फोन हलणार नाही, ज्यामुळे फोटोही ब्लर किंवा चुकीच्या ॲंगल, फ्रेममध्ये येणार नाही. त्यामुळे दोन्ही हातांचा वापर करून फोटो काढणे, ही एक भारी ट्रिक आहे.

अतिरिक्त प्रॉडक्ट्स वापरा

डीएसएलआर कॅमेऱ्यांप्रमाणे, फोनसाठीही अतिरिक्त प्रॉडक्ट्स उपलब्ध आहेत. जसं की, ट्रायपॉड, रिंग लाइट आणि अतिरिक्त लेन्स अशा विविध प्रॉडक्ट्सचा शक्य असल्यास वापर करावा. या सर्व उपकरणांच्या मदतीने फोटो अधिक भारी येतील. ट्रायपॉडने फोटो स्थिर येतील. रिंग लाईट प्रकाश ॲडजस्ट करेल.



झूमचा योग्य वापर

फोटो घेण्यासाठी झूम या फीचरचा वापर योग्यरीत्या आणि जाणून वापरा. कारण अधिक झूम केल्याने फोटोची क्वॅलिटी खराब होते. त्यामुळे आवश्यक आणि शक्य असल्यास फोटो घेत असलेल्या ऑब्जेक्टच्या जवळ जा. अधिक झूममुळे फोटोचे रिझोल्युशन खराब होऊ लागते आणि स्वस्त फोनमध्ये डिजिटल झूम फारसे चांगले नसते. तसेच स्मार्टफोनमध्ये उपलब्ध असलेले वेगवेगळे मोड वापरा जेणेकरून फोटो अधिक चांगले येतील. मोबाईल फोनमध्ये पोर्ट्रेट, नाईट, प्रो आणि स्लो-मो असे अनेक पर्याय आहेत, ज्याच्या मदतीने तुम्ही चांगला फोटो काढू शकता.

योग्य फोकसही महत्त्वाचा

फ्रेमिंग ही देखील महत्त्वाची गोष्ट आहे. हे आम्ही वरच सांगितलं. फोटो काढताना ऑब्जेक्टला योग्य ठिकाणी ठेवणं महत्त्वाचं आहे. तसंच फोकसही अत्यंत महत्त्वाची गोष्ट आहे. कारण फोटो काढताना फोकस योग्यरीत्या केल्यावर ऑब्जेक्टचा फोटो अधिक भारी आणि क्वॅलिटीअर येईल. फ्रेममधून अनावश्यक वस्तू काढून टाकण्यासह फोकसिंग ही एक अत्यंत उपयोगी टीप आहे.

एचडीआर मोडचा वापर

हाय डायनॅमिक रेंज म्हणजेच एचडीआर या मोडच्या मदतीने तुम्ही भारी भारी दर्जाचे फोटो क्लिक करू शकता. म्हणजेच तुम्ही एखादा मोठा फोटो क्लिक करत असाल तर अशा वेळी तुम्ही एचडीआर वापरू शकता. यासह, तुम्हाला तुमच्या फोटोमध्ये बरेच तपशील पाहायला मिळतील. एचडीआर एकाधिक एक्सपोजर कॅप्चर करते आणि फोटोच्या प्रकाश आणि गडद भागांमध्ये चांगले संतुलन राखते. एचडीआरमध्ये पार्क, इमारत, मंदिर किंवा मोठ्या वस्तूचा फोटो क्लिक करणे एक चांगला पर्याय आहे.

केवळ १० मिनिटे टाळ्या

वाजवण्याचे आरोग्यदायी फायदे

हल्ली आपण बागेत लोकांना जोरजोरात टाळ्या वाजवताना बघत असाल तेव्हा मनात विचारही करत असाल की खरंच टाळ्या वाजवल्याने आरोग्यावर सकारात्मक प्रभाव पडत असेल का? तर याचं उत्तर आहे होय... नियमित दररोज १० मिनिटे टाळी वाजवली तर हैराण करणारे परिणाम दिसून का? तर जाणून घ्या टाळी वाजवण्याचे काय परिणाम आहे ते....

■ याने कॉलेस्ट्रॉल नियंत्रित राहतो.

■ हृदयरोग आणि उच्च रक्तदाबा सारख्या गंभीर आजारांचा धोका दूर होतो.

■ याने चरबी

कमी होण्यास मदत मिळते ज्यामुळे वजन कमी होतं.

■ यामुळे रक्तातील साखरेचे प्रमाण नियंत्रणात राहते.

■ रक्ताभिसरण चांगले होते.

■ पचनतंत्र सुधारते ज्यामुळे बद्धकोष्ठतेची समस्या नाहीशी होते.

■ याने फुफ्फुस निरोगी राहण्यास मदत मिळते.

■ मानसिक ताण कमी होतो, मेंदू सक्रिय राहतं ज्यामुळे स्मरणशक्ती वाढते.

■ याने शरीरात हार्मोन्स रिलीज होतात ज्यामुळे चांगली झोप लागते.

■ शरीरात ऑक्सिजनचं प्रमाण वाढतं,

■ यामुळे श्वाससंबंधी आजारावर नियंत्रण राहतं.



त्वचा

तेलकट असल्यास क्लिन्झिंगला पर्याय नाही. क्लिन्झिंगमुळे

त्वचेवर साठलेली घाण, मेकअप, मृत त्वचा नाहीसे होऊन रंभे मोकळी होतात.

या उपायाने ब्लॅकहेड्सची समस्या दूर होते. आठवड्यातून एकदा लाईट स्क्रब केल्याने फायदा होतो.

■ ऑईल फ्री फेसवॉश नियमित वापरल्यास त्वचा तेलकटमुक्त राहते. ग्लिसरीनयुक्त साबणाचा वापर करू नका.

■ तांदळाच्या पिठीमध्ये पुदिन्याचा अर्क किंवा गुलाबजल मिसळून चेहऱ्यावर दहा मिनिटे हा पॅक ठेव-वा. दहा मिनिटांनंतर हलक्या हाताने चोळून पॅक काढून टाकावा.

■ पर्समध्ये नेहमी गुलाब अथवा लॅव्हेंडर बेस असलेलं स्किन टॉनिक ठेवा. त्याबरोबर वेट टिश्यूजही हवेत. दर दोन तासांनी यानं चेहरा स्वच्छ केल्यास त्वचा टवटवीत राहते.

■ तेलकट त्वचेवर अँकनेचा त्रास होत

तेलकट त्वचेची काळजी कशी घ्याल !

त्वचा

तेलकट असल्यास क्लिन्झिंगला पर्याय नाही. क्लिन्झिंगमुळे

त्वचेवर साठलेली घाण, मेकअप, मृत त्वचा नाहीसे होऊन रंभे मोकळी होतात.

या उपायाने ब्लॅकहेड्सची समस्या दूर होते. आठवड्यातून एकदा लाईट स्क्रब केल्याने फायदा होतो.

■ ऑईल फ्री फेसवॉश नियमित वापरल्यास त्वचा तेलकटमुक्त राहते. ग्लिसरीनयुक्त साबणाचा वापर करू नका.

■ तांदळाच्या पिठीमध्ये पुदिन्याचा अर्क किंवा गुलाबजल मिसळून चेहऱ्यावर दहा मिनिटे हा पॅक ठेव-वा. दहा मिनिटांनंतर हलक्या हाताने चोळून पॅक काढून टाकावा.

■ पर्समध्ये नेहमी गुलाब अथवा लॅव्हेंडर बेस असलेलं स्किन टॉनिक ठेवा. त्याबरोबर वेट टिश्यूजही हवेत. दर दोन तासांनी यानं चेहरा स्वच्छ केल्यास त्वचा टवटवीत राहते.

■ तेलकट त्वचेवर अँकनेचा त्रास होत



तांदळाचे हे आहेत अनेक फायदे

चेहऱ्यावरील डाग दूर होतात :

चेहऱ्यावरील डाग

चालवण्यासाठी उपयोगी आहे तांदूळ. तांदूळ बारीक वाटून घ्या. वाटलेल्या तांदळाच्या पिठांमध्ये थोडेसे पाणी मिसळून ही पेस्ट चेहऱ्यावर हलक्या हाताने लावा. यामुळे चेहऱ्यावरील डाग दूर होतात.

डोकेदुखीसाठी फायदेशीर :

डोकेदुखीचा त्रास होत असल्यास शिजलेल्या भाताच्या पाण्यात एक चिमूट सुंठ पावडर मिसळून डोक्यावर लावा. यामुळे डोकेदुखीपासून सुटका होते.

जुलाबाचा त्रास होतो दूर :

जुलाबाचा त्रास होत असल्यास तांदूळ बारीक वाटून घेऊन ते पाण्यात उकळवा. यात मीठ टाकून ही पेज प्या. यामुळे जुलाबाचा त्रास कमी होतो.

सतत तहान लागणे :

सतत तहान लागत असेल तर तांदळाचे दाणे दिवसातून दोन-तीन वेळा चावून चावून खा. यामुळे तहान लागणे कमी होते.



प्रत्येक व्यक्तीने आपल्या आरोग्याची काळजी घेणे आवश्यक आहे. चांगल्या आरोग्यासाठी रोजचा आहार आपण काय घ्यावा? याची प्रत्येकाला माहिती असायला पाहिजे. तर निरोगी राहण्यासाठी हे १० पदार्थ कच्चे खाऊ नका.

हे १० पदार्थ कच्चे खाऊ नका

■ **राजमा** : शिजवलेला राजमा खाल्ल्याने पोटाच्या समस्या दूर होतात.

■ **काजू** : कच्चे काजू पेक्षा भाजलेले काजू चवदार आणि आरोग्यासाठी फायदेशीर असतात.

■ **मांस** : मांस नेहमी स्वच्छ धुवून शिजवून खाणे आरोग्यासाठी योग्य आहे.

■ **टोमॅटो** : टोमॅटो कच्चे न खाता थोडेसे शिजवून खावेत. त्याने आरोग्यावर कोणतेही दुष्परिणाम होत नाहीत.

■ **मूग** : मोड आलेले मूग शिजवून किंवा थोडेसे तेल टाकून भाजून खावेत. कच्चे मूग खाल्ल्याने शरीरातील रोग प्रतिकारक क्षमता कमी होते.

■ **हिरव्या भाज्या** : सगळ्या हिरव्या भाज्या नेहमी स्वच्छ धुवून शिजवाव्यात किंवा थोड्याशा

तेलात भाजून घेतल्याने शारीरिक समस्या होत नाहीत.

■ **मशरूम** : कच्चे मशरूम शरीरासाठी धोकादायक असतात, त्यासाठी मशरूम नेहमी शिजवून घ्यावेत.

■ **बदाम** : कच्च्या बदामापेक्षा भाजलेले बदाम खाण्यासाठी जास्त चवदार असतात.

■ **दूध** : उकळलेलं दूध शरीरासाठी पौष्टिक असते.

■ **अंडी** : चांगल्या आरोग्यासाठी अंडी उकडून खावीत.

■ **दूध** : उकळलेलं दूध शरीरासाठी पौष्टिक असते.

■ **अंडी** : चांगल्या आरोग्यासाठी अंडी उकडून खावीत.

■ **दूध** : उकळलेलं दूध शरीरासाठी पौष्टिक असते.

■ **अंडी** : चांगल्या आरोग्यासाठी अंडी उकडून खावीत.

■ **दूध** : उकळलेलं दूध शरीरासाठी पौष्टिक असते.

■ **अंडी** : चांगल्या आरोग्यासाठी अंडी उकडून खावीत.

■ **दूध** : उकळलेलं दूध शरीरासाठी पौष्टिक असते.

■ **अंडी** : चांगल्या आरोग्यासाठी अंडी उकडून खावीत.

■ **दूध** : उकळलेलं दूध शरीरासाठी पौष्टिक असते.

■ **अंडी** : चांगल्या आरोग्यासाठी अंडी उकडून खावीत.

■ **दूध** : उकळलेलं दूध शरीरासाठी पौष्टिक असते.

■ **अंडी** : चांगल्या आरोग्यासाठी अंडी उकडून खावीत.

■ **दूध** : उकळलेलं दूध शरीरासाठी पौष्टिक असते.

■ **अंडी** : चांगल्या आरोग्यासाठी अंडी उकडून खावीत.

■ **दूध** : उकळलेलं दूध शरीरासाठी पौष्टिक असते.

■ **अंडी** : चांगल्या आरोग्यासाठी अंडी उकडून खावीत.

■ **दूध** : उकळलेलं दूध शरीरासाठी पौष्टिक असते.

■ **अंडी** : चांगल्या आरोग्यासाठी अंडी उकडून खावीत.

■ **दूध** : उकळलेलं दूध शरीरासाठी पौष्टिक असते.

ॲसिडिटीचा त्रास टाळता येईल का ?

कामाच्या आणि जेवणाच्याही अनियमित वेळा, धावपळीचे दैनंदिन आयुष्य, बदलती जीवनशैली, जेवणाच्या अनियमित वेळा, जागरण, बदललेले आहाराचे स्वरूप यामुळे अपचन किंवा ॲसिडिटीचा त्रास होणे हा अनेकांच्या दिनक्रमाचाच भाग बनला आहे. आम्लपित्त किंवा हायपर ॲसिडिटी होऊन छातीत जळजळणं हा सध्याच्या धावपळीच्या जीवनात जवळजवळ प्रत्येकाला छळणारा विकार असतो. अनेकदा रुग्ण ‘ॲसिडिटी होतेय’ हीच तक्रार घेऊन डॉक्टरकडे येतात.

पण या तक्रारीत खास ॲसिडिटीचा त्रास आहे की दुसरे काही आहे हे डॉक्टरला शोधून काढावे लागते. आपल्या आजूबाजूच्या अनेकांना हा त्रास होत असतो. छातीतील जळजळ प्रत्येकाने कधी ना कधी तरी अनुभवलेली असतेच

असते, तर काही व्यक्तींची ती कायम सोबती असते. आपल्या आजूबाजूला कुटुंबात, शेजारीपाजारी अनेक जण यामुळे त्रास असतात. कुणाला जळजळतं, तर कुणाला मळमळतं, कुणाचे यामुळे डोके दुखते तर कुणाचे पोत दुखत असते. कधी खूप डेकर येतात किंवा तोंडामध्ये कडवटपणा येतो. जळजळ होण्याची अनेक कारणे आहेत. त्यातील प्रमुख कारण म्हणजे ॲसिडिटी किंवा आम

