

कॉर्न फ्रिटर



■ **साहित्य** : मक्याचे दाणे उकडून चेचून, उकडून किसलेला बटाटा, आवडत असल्यास किसलेले चीझ (चेडस चीझ असल्यास उत्तम), मिरपूड, ओरिगनो, बेसिल चुरडून, नसल्यास ड्राय हर्ब्स, किंचित साखर, मीठ, रेड चिली फ्लेक्स. यामध्ये आवडत असेल तर पालक किंवा पांजरही बारीक चिरून अथवा किसून घालता येईल.

■ **कृती** : एका भांड्यात सर्व साहित्य एकत्र करावे. त्याचे चपटे गोळे करावे आणि तव्यावर छान तेलात परतून घ्यावेत. फुटत असतील तर थोडा मैदा, कॉर्नफ्लोर, ब्रेड क्रस्करून घालावा. यामुळे ते मिश्रण मिळून येईल. झाले आपले कॉर्न फ्रिटर तयार.

प्रसंगानुरूप मनुष्य वेगवेगळ्या प्रकारचे आणि आवश्यकतेनुसार तऱ्हेतऱ्हेचे वस्त्रप्रकार उपयोगात आणत असतो. त्यातलाच एक प्रकार आहे नाइटविअर. हा एक असा प्रकार आहे, जो आपले स्थान केवळ टिकवूनच नाही, तर दिवसेंदिवस अधिकाधिक 'स्टायलिश' होत आहे. ज्या नाइटविअरला आपण अधिक करून गाऊन या एकाच नावाने ओळखत, संबोधत असू तो आज कमालीच्या विविध अवतारांमध्ये दिसतो.

तऱ्हेतऱ्हेचे नाइटविअर

कोणे एकेकाळी ज्याची सुरुवात झाली असावी, केवळ सोय व आवश्यकता म्हणून. दिवसभराच्या हर तऱ्हेच्या कपड्यांचे ओझे वागवून जीव व देह दोन्हीना जरा आराम मिळावा, यासाठी सुटसुटीत असा हा झोपतानाचा पोशाख म्हणजेच नाइटविअर.



हे खरे वाटत नाही ना? तेव्हा या अपेक्षांची पूर्ती करायला रोज वापरून मऊसुत झालेला, अक्षरशः अंगवळणी पडलेल्या एखादा दुसऱ्या रोजच्या ड्रेसने तेव्हा सुरुवात झाली असावी. हळूहळू याच्याकडेही लक्ष दिले जाऊ लागले असावे. त्यामुळेच याला एक विशिष्ट रूप आले. मग त्याची अनेक रूपे झाली. आज ही रूपे शमीस,



हॉट पिक, अँक्वा म्हणजेच हॉट ब्ल्यू. पांढरा, गुलाबी, यलो, ब्राऊन, टरक्वाइज या रंगांना पसंती आहे. ■ इतकेच नव्हे तर त्याची डिझाइन, वापरलेले मॅटेरिअल या गोष्टींकडे ही विशेषत्याने लक्ष दिले जाते. ब्रायडल आणि डिझायनर नाइटविअरला सुद्धा खूप मागणी आहे यातही पॅटर्नबद्दल बोलायचे झाले, तर पायघोळ, हॉल्टर नेक, योक पिस, शेपली म्हणजेच जास्त घेर नसलेला, फुल, थ्री-फोर्थ हे आहेतच. ■ शिवाय प्रिंटबद्दल काय विचारायचे. प्लेन, टेक्सचर्ड, एम्ब्रॉयडरी, लाइट आणि ब्राइट प्रिंट, अँव्स्ट्रक्ट प्रिंट हे आहेतच, पण क्लासिक म्हणावे असे हलकेफुलेके फ्लोरल व पोल्का डॉट्स आपले वर्चस्व टिकवून आहे. ■ नाइटविअर म्हणजे दैनंदिन जीवनातील एक अविभाज्य घटक बनलेला आहे. त्यामुळे त्याची 'डिमांड' रंग लाई हे. तो स्टायल स्टेटमेंट ठरत आहे. यातून आपण आपली निवड करावी व स्टाइल-स्टेटमेंट ठरवावे.

केस गळत आहे, टक्कल पडतंय आणि अनेक उपाय करूनही फायदा मिळत नाहीय, तर हे तेल आपल्यासाठी उत्तम पर्याय आहे. याने टक्कल पडलेल्या जागेवरही नवे केस येतील आणि केस दाट होतील. पाहू कसं तयार करायचं हे तेल..

या तेलाने उगवतात नवे केस

हे तेल तयार करण्यासाठी आपल्याला ५ वस्तूंची गरज आहे ज्या सहजपणे उपलब्ध असतात.

■ लसणाच्या पाकळ्या : ६ ते ७
■ ताजा चिरलेला आवळा : २ ते ४
■ चिरलेला कांदा : १ लहान
■ एरंडेल तेल : ३ चमचे
■ नारळाचे तेल : ४ चमचे

या पाचही वस्तू मिसळून आपण तेल तयार करू शकता.

■ **कृती** - सर्वात आधी एका वाटीत नारळाचे तेल आणि एरंडेल तेल मिसळून

च्या. आता यात कापलेला लसूण, कांदा आणि आवळा टाका. हे मिश्रण मंद आचेवर ५ मिनिटे शिजवून घ्या. आता आचेवरून काढून १ तास हे मिश्रण असंच राहू द्या. हे तेल नियमितपणे केसांना लावल्याने, केसांचे गळणे कमी होईल आणि गळलेल्या केसांमुळे डोक्यावरील त्वचा दिसायला लागली असेल तर तिथेही नवे केस येतील. याव्यतिरिक्त केसांमध्ये दाटपणा येईल. तर वेळ करू नका, तयार करा आणि या केसांना नवीन जीवन.



महिला असो किंवा पुरुष आपल्या लठ्ठपणामुळं हॅराण असतात. या लठ्ठपणामागे अनेक कारणां असतात. आपलं खाणं-पिणं, राहणं यांचा सतत परिणाम आपल्या लठ्ठपणावर होतो. त्यामुळं आपल्या सोदव्यावर तर परिणाम होतोच शिवाय आरोग्यही धोक्यात येतं.



दररोज काबोनेटेड ड्रिंक्स पिणं

जर आपण दररोज सोडा पित असाल तर सावधान, कारण त्याच्या सेवनानं लठ्ठपणा वाढू शकतो. संशोधनकर्त्यांनुसार दररोज सोडा प्यायल्यानं लठ्ठपणा जोमानं वाढतो. तर आठवड्यात एक वेळा सोडा प्यायल्यानं प्रकृतीवर जास्त परिणाम होत नाही. खूप जणांना वाटतं की डायट सोड्यात कमी कॅलरीज असतात. मात्र या कॅलरीजसुद्धा प्रकृतीसाठी हानीकारक असतात. त्यात साखरेचं प्रमाण अधिक असतं म्हणून जेवताना सोडा पिणं टाळावं. जर तुम्हाला जेवताना काही ड्रिंक्स प्यायचं असेल तर फळांचा ज्यूस प्या.

जास्त फॅट्सयुक्त पदार्थ खाल्यानं...

लठ्ठपणासाठी सर्वात जास्त जबाबदार खाण्या-पिण्याच्या सवयी असतात. जर तुम्ही बेसुमार मिष्ठान, तुप, फास्टफूड खात असेल तर लठ्ठपणाला सामोरं जावं लागेल. आपल्या आहारात जास्त फॅट्सयुक्त पदार्थ नसावे,

याची काळजी तुम्हालाच घ्यायचीय. कारण त्यात कॅलरीची संख्या खूप कमी असते. त्यामुळं ते टाळल्यानं शरीर स्वस्थ आणि लठ्ठपणा विहरहित राहील. जेवणार ऑलिव्ह ऑईलचा वापर करावा. रात्री उशिरा जेवण करणं आणि लगेच झोपणं...

हे खरंय की जेव्हा आपण झोपता, तेव्हा नॅचरली आपल्या शरीरातून चरबी कमी होते. मात्र पोटभर जेवून झोपल्यानं असं घडू शकत नाही. अनेक जण रात्री खूप उशिरानं जेवतात, ज्यामुळं त्यांना पोटाशी संबंधित अनेक समस्यांना सामोरं जावं लागलं. सोबतच लठ्ठपणा ही समस्याही निर्माण होते. जर तुम्ही योग्य वेळी जेवणाची सवय लावाल, तर लठ्ठपणा कमी करण्यात मदत होईल. सोबतच रात्री जेवण कमी करावं आणि फळं खावीत. याशिवाय जेवल्यानंतर लगेच झोपू नये. कारण असं केल्यानं जेवण पचत नाही. आपल्या जेवणाच्या आणि झोपण्याच्या मध्ये कमीत कमी तीन तासांचं अंतर असावं.

जेवणासाठी मोठं ताट वापरणं...

जेव्हा आपण घरी किंवा बाहेर जेवता तेव्हा जेवताना आपल्या ताटाच्या आकाराकडे विशेष

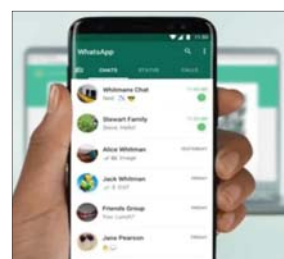
लक्ष द्यावं. एका सर्व्हेनुसार जे लोक जेवणासाठी मोठं ताट घेतात, त्यात भरपूर पदार्थ वाढून घेतात. त्यामुळं आपल्या शरीराच्या गरजेपेक्षा जास्त जेवण जेवल्या जातं. जर तुम्हाला लठ्ठपणा कमी करायचा असेल तर नेहमी छोट्या प्लेटमध्येच जेवा. यामुळे तुम्ही तुमची ओव्हर ईटिंगची सवय बंद करू शकाल.

क्रोध आणि तणावात असताना अधिक जेवणं करणं...

आपण नेहमी बघितलं असेल की जेव्हा आपल्या खूप क्रोध येतो किंवा आपण तणावात असाल तर तुम्ही जास्त जेवू लागता. त्यावेळी जेवण चांगलं तर लागत नाही मात्र मालाला शांत करण्यासाठी आणि आणखी काही विचार करण्यासाठी तुम्ही खूप जेवता. त्यामुळं हळूहळू चरबी जमा होत जाते. क्रोध आणि तणाव असताना जास्त जेवण करणं टाळायचं असेल तर पाणी प्या. मित्रांसोबत गप्पा मारा आणि आराम करा. त्याशिवाय इतर कोणत्याही ऑक्टिव्हिटी आपण करू शकता. ज्यामुळं तुम्ही भावूक असताना एक्स्ट्रा कॅलरीज घेण्यापासून वाचू शकता.

व्हॉट्सअॅपचे हे फीचर माहितेय का? कोणत्याही भाषेत पाठवता येतो मेसेज, पाहा ट्रिव्स

आजकाल सगळेच नातेवाईकांशी किंवा मित्रांशी मेसेजवर बोलण्यासाठी व्हॉट्सअॅपचा वापरतात. जर तुम्हीही व्हॉट्सअॅप युजर असाल तर ही माहिती तुमच्यासाठी खूप महत्वाची आहे. मेटा-मालकीचे इन्स्टंट मेसेजिंग अॅप व्हॉट्सअॅप आपल्या युजर्सना बिल्ट-इन ट्रान्सलेशन फीचर ऑफर करत आहे. या फीचरच्या मदतीने तुम्ही तुमचा मेसेज समोरच्या व्यक्तीपर्यंत कोणत्याही भाषेत पोहोचवू शकता. म्हणजेच जर तुम्हाला हिंदी भाषा येत असेल. परंतु तुम्हाला इंग्रजी किंवा इतर कोणतीही भाषा जाणण्याच्या तुमच्या मित्रांशी किंवा ऑफिसमधील सहकाऱ्यांशी बोलायचे असेल तर तुम्ही ते सादर करू शकता. भाषांतर फीचर वापरण्यासाठी पाहा ही



स्टेप बाय स्टेप प्रोसेस.

भाषांतर फीचर वापरण्यासाठी तुम्हाला ही प्रोसेस फॉलो करावी लागेल. तुमचे व्हॉट्सअॅप चॅट उघडा आणि एक नवीन मेसेज टाईप करा. आता हा टाईप केलेला मेसेज मेनू येतपर्यंत होल्ड करून ठेवा. आता मेनूमधील 'अधिक' पर्याय निवडा. आता भाषांतर पर्याय निवडा. आता तुमच्या समोर एक पॉप-अप विंडो उघडेल ज्यामध्ये तुम्हाला भाषांतरित मेसेज दिसेल. जर तुम्ही पाठवू

इच्छित असलेल्या भाषेत मेसेजेसचे भाषांतर केले नसेल, तर युजर्स त्यांना ज्या भाषेत संदेश पाठवायचा आहे ते निवडू शकतात. तसेच व्हॉट्सअॅपने एक नवीन फीचर रोल आउट करण्यास सुरुवात केली आहे. या नवीन फीचरच्या मदतीने युजर्स स्टेटस अपडेट्समध्ये व्हॉईस नोट्सही शेअर करू शकतील. व्हॉईस स्टेटस अपडेट फीचरची माहिती WA BetaInfo या प्लॅटफॉर्मद्वारे देण्यात आली आहे, जी व्हॉट्सअॅप वर येणाऱ्या नवीन फीचर्सचा ट्रॅक ठेवते. WA BetaInfo ने टिव्ह करून व्हॉट्सअॅपमधील या नवीन फीचरचा स्क्रीनशॉटही शेअर केला आहे. WA BetaInfo नुसार, कंपनी सध्या काही बीटा युजर्ससाठी हे फीचर आणत आहे.

क्रोकरी करा चकाचक

प्रत्येक महिलेला वाटते स्वयंपाकघरात काचेची उपकरणे असावीत. क्रोकरीचे आकर्षक प्रकार बाजारात उपलब्ध असल्यामुळे त्याची भुरळ पडल्याशिवाय राहात नाही. डायनिंग टेबलवर स्टायलिश क्रोकरी अधिक शोभून दिसतात. मात्र ही काचेची भांडी बरीच महाग असतात. शिवाय त्यांचा वापर अत्यंत काळजीपूर्वक करावा लागतो. खबरदारी घेतली नाही तर किती सामानाचे नुकसान होण्याची शक्यता असते.



स्वच्छतेबाबतही क्रोकरीची विशेष काळजी घ्यावी लागते. काचेची चमक टिकून राहण्याचे काही वेगळे मार्ग अवलंबावे लागतात. आज यासंबंधी काही महत्वाच्या टिप्स जाणून घेऊ या. क्रोकरीवर डाग राहू नये, असे वाटत असेल तर ती वेळोवेळा वेळी स्वच्छ करायला हवी. फार काळ अस्वच्छ अवस्थेत ठेवल्यास डाग टिकून राहतात आणि स्वच्छ करणे कठीण होते. काचेची भांडी स्वच्छ करण्यासाठी गार पाण्याऐवजी गरम पाण्याचा वापर करावा. गरम पाण्याचा वापर केल्याने साबणाचा कमीत कमी वापर करून ही भांडी स्वच्छ करणे शक्य होते. गरम पाण्यामुळे भांडी स्वच्छ होतातच, शिवाय त्यावरील जीवजंतूवाही नायनाट होतो. क्रोकरी स्वच्छ केल्यानंतर काही काळ क्लिनेगर मिसळलेल्या पाण्यात बुडवून ठेवावी. काही वेळाने बाहेर काढून न धुताच भांडी सुकवावी. यामुळे क्रोकरीची चमक टिकून राहते. काचेची भांडी धुतल्यानंतर त्यावर लिंबू रगडावे. लिंबाबोव न दिसणारे डागही निघून जातात आणि वेगळी चमक येते. लिंबू चोळण्यानंतर भांडी परत एकदा धुवून घेण्यास विसरू नये. क्रोकरीच्या आतल्या कडा स्वच्छ करण्यासाठी जुन्या ब्रशवर ट्यूबपेस्ट घ्यावी आणि त्याने हलक्या हाताने स्वच्छता करावी. त्यानंतर कोमट पाण्याने भांडी धुवून घ्यावी.

चप्पल आपल्याला संरक्षण देतात आणि ती एक फॅशन अॅक्सेसरीही आहे. अनेकदा चुकीचे फुटवेअर वापरले जातात, तेव्हा त्याचे शारीरिक परिणाम समजून घेतल्याने आणि योग्य बूट निवडल्याने तुमच्या समस्या सुटू शकतात.

हाय हिल्स :

हाय हिल्समुळे पायाच्या चवड्यांवर अतिरिक्त ताण येतो आणि त्यामुळे वेदना तसेच कॉलोसाइटिसचा त्रास होतो. त्यांच्यामुळे आपले घोटेही मुरगळू शकतात. हाय हिल्सचा दीर्घकाळ वापर केल्यामुळे पोटरचे स्नायू लहान होऊ शकतात आणि पायात वेदना होतात. ते गुडघे, नितंब आणि मणक्यांवर अतिरिक्त ताण आणतात. त्यामुळे इतर समस्या उद्भवू शकतात. नियमित वापरासाठी २ इंचापेक्षा जास्त हिल्स वापरणे टाळा. **फूटवेअर आणि गुडघ्याचे ऑस्टिओआर्थरायटिस :** तुम्हाला गुडघ्याच्या वेदना किंवा आर्थरायटिसचा त्रास असल्यास कठीण किंवा टणक बूट आणि हाय हिल्स घालणे टाळा. संशोधनातून असे दिसून

फीट आणि योग्य : बूट हुशारीने निवडा!

आले आहे की, कमी हिल्सचे लवचिक फूटवेअर (०.५ इंच) गुडघ्यांवरील ताण कमी करते.

फूटवेअर आणि मधुमेह :

दीर्घकाळ मधुमेह असल्यामुळे

नसांचे नुकसान होऊ शकते. त्यामुळे पायात बधीरपणा येतो. त्याचा परिणाम म्हणून आपल्याला पायात कापलेले किंवा पुरळ आलेले जाणवत नाही आणि ते वेगाने गंभीर संसर्गात परावर्तित होऊ शकते. पायांची नियमित तपासणी करून लालसरपणा, पुरळ किंवा कापलेले असलेले तपासल्यास आणि खास मऊ फूटवेअरचा वापर केल्यास मधुमेहींमध्ये गंभीर गुंतागुंत टाळता येऊ शकते.



फीट

नवीन फूटवेअर खरेदी करताना तुमच्या पायांची लांबी आणि रुंदी मोजून घ्या. कारण, काळानुसार तुमच्या पायांचा आकार बदलू शकतो. तुम्ही पायाचा आकार संध्याकाळी मोजला पाहिजे, कारण दिवस संपताना पाय थोडासा सुजतो. तुमचे अंगठ्याचे बोट आणि बुटाचे टोक यांच्यामध्ये साधारण अर्धा इंच जागा असली पाहिजे. तुमच्या पायाचा सर्वात मोठा भाग बुटामध्ये घट्ट बसला किंवा चिमटला जायला नको. तुमचे बूट पायापेक्षा लहान असल्यास तुमच्या टाचेला त्रास होऊ शकतो. निमुळत्या फूटवेअरमुळे कॉर्न किंवा बुनिन्स होऊ शकतात. बूट खूप मोठे असल्यास घसरल्यामुळे पुरळ आणि वेदना होऊ शकतात.



योग्य फूटवेअरचा वापर

फील :

तुम्हाला चपलेत आरामदायी वाटले पाहिजे. आरामदायीपणा तपासण्यासाठी स्टोअरमध्ये नवीन चप्पल घालून चाला. तुमचा पाय जमिनीवर आपटतो तेव्हा त्याचा परिणाम कमी करण्यासाठी बुटाला पुरेशा प्रमाणात कुशन असले पाहिजे. लक्षात ठेवा, बूट तुमच्या पायानुसार असावेत, पाय बुटांप्रमाणे जुळवू नका.

फ्रेमवर्क :

चौरस किंवा गोल टो-बॉक्स असलेले बूट निवडा. टोकदार टो-बॉक्स असल्यास तुम्हाला कॉर्न, कॅल्साइटिस, बुनिन्स, टाचेतील नादुरुस्ती आणि पुरळ यांचा त्रास होऊ शकतो. बुटाची पुढची बाजू तुमच्या पायाच्या पुढच्या बाजूशी जुळली असावी. हील काऊंटर (बुटाची मागची बाजू) इतकी मजबूत असावी की, पाय मुरगळणार नाही आणि तुमच्या घोटाळाला सपोर्ट मिळेल.

चौरस किंवा गोल टो-

बूट बदलण्याची वेळ कधी :

तुमचे बूट खूप घासलेले असल्यास, तुमच्या घोटाळकडेही घासलेले असल्यास ते घर्षण आणि वापराचे परिणाम किंवा चिन्ह आहेत आणि ती तुमचे बूट बदलण्याची वेळ आहे. शेवटी, उद्दिष्ट कार्यासाठी योग्य बुटांचा वापर करा. स्टायलसाठी आरामदायी-पणाशी तडजोड करू नका.



मधाचे फेसपॅक

मध हे आपल्या आरोग्यासाठी औषधी आहे. मध हे आपल्या त्वचेवरही गुणकारी असल्याचे सिद्ध झाले आहे. बाजारात आलेले केमिकलयुक्त फेसपॅकमुळे आपल्या त्वचेवर विपरित परिणाम होत असतो.

मधाचा फेसपॅक घरच्या घरी तयार करून आपली त्वचेचा सतेजपणा कायम ठेवता येऊ शकतो.

■ मुलतानी मातीचे पावडर, गुलाबजल, मध (शहद) व संत्र्याचा रस प्रत्येक एक-एक चमचा घेऊन त्याची पेस्ट तयार करून रात्री झोपण्याआधी चेहऱ्यावर लावावी. १० ते १५ मिनिटांनी चेहरा स्वच्छ करावा.

■ एक चमचा मधात एका अंड्याच्या बलक घालून चेहऱ्यावर लावावा. १० मिनिटांनी चेहरा स्वच्छ करावा.

■ पिकलेल्या केळीचा गर, कणीक व एक मोठा चमचा मध यांची पेस्ट चेहऱ्यावर लावावी. १० मिनिटांनंतर चेहरा थंड पाण्याने स्वच्छ करावा.

सतत जांभया येत आहेत का? मग त्यामागे असू शकतात ही कारणे

वारंवार जांभया येत असतील तर झोप अपुरी झाली असल्याचे हे लक्षण असल्याचे आपण मानतो. मात्र केवळ झोप अपुरी झाली असली तरच सतत जांभया येतात असे नाही. यामागे अन्य काही कारणेही असू शकतात. ही कारणे जाणून घेऊ या. सातत्याने येणाऱ्या जांभया हे मानसिक तणावाचे लक्षण असू शकते. मानसिक तणाव जास्त असेल, तर त्याचा परिणाम मेंदूच्या सक्रियतेवरही होत असतो. त्यामुळे मेंदूला सक्रिय ठेवण्यासाठी प्राणवायूचा पुरेसा पुरवठा होण्यासाठी वारंवार जांभया येऊ लागतात. मेंदूला प्राणवायूचा पुरवठा कमी होत असेल तर याचा परिणाम फुफ्फुसांच्या कार्यावरही



होतो. यादरम्यान फुफ्फुसांमध्ये प्राणवायूची मात्रा कमी होऊन कार्बन डाय ऑक्साईडचे प्रमाण वाढले, तर हा वायू कमी करून प्राणवायूची पातळी वाढवण्यासाठी देखील आपल्याला जांभई येते. जांभई आल्याने मेंदूमधील प्राणवायूचा पुरवठा झपाट्याने वाढतो आणि फुफ्फुसांमध्ये साठून राहिलेला कार्बन डाय ऑक्साईड बाहेर पडण्यास मदत होते. जेव्हा शारीरिक थकवा अधिक असेल त्यावेळी शरीराला प्राणवायूचा पुरेसा पुरवठा होत नसतो. अशा वेळी देखील सतत जांभया येत असतात. जांभईद्वारे शरीराला आणि स्नायूंना पुरेसा प्राणवायूचा पुरवठा होत असतो. त्यामुळे आपल्याला सातत्याने जांभया येत असल्यास शारीरिक थकवा आला असल्याचे ओळखून काही काळ विश्रांती घ्यावी.

आजकाल तरुण वर्गातही पाठदुखी, कंबरदुखी, मणक्याच्या वेदना, रवास घेण्यास त्रास असे विकार वाढत चालले आहेत. सुखासीन जीवनशैली आणि व्यायामाचा अभाव ही कारणे त्यामागे आहेत तसेच रोजच्या आयुष्यात वाढलेले ताणतणाव ही त्याला हातभार आहेत. आपल्या वापरत असलेल्या मऊ मुलायम गाद्या हे विकार अधिक वाढवतात आहे निरीक्षण नोंदवले गेले आहेत. मऊ गाद्या, उशा सुखच वाटल्या तरी पाठीची दुखणी, स्वास्थ्यासाठी त्या चांगल्या नाहीत असे तज्ज्ञ सांगतात. मणक्याचे विकार दूर ठेवायचे असतील तर जमिनीवर सतरंजी अथवा पातळ चर्टई टाकून त्यावर जमिनीला पाठ लावून झोपणे खूपच उपयुक्त ठरते. अशा विश्रांतीचे अनेक फायदे होतात. पहिले म्हणजे जमिनीला पाठ लावून झोपण्याने

पाठदुखी, कंबरदुखीने हैराण? मग जमिनीवर झोपून पहा



पाठीचा कणा योग्य स्थितीत राहतो. उशी न घेता झोपले तर शवास घेण्यास होत असलेला त्रास दूर होतो. एखाद्या रात्री झोप येत नसेल तर अशा प्रकारे जमिनीवर झोपून पहा, शांत झोप येते.

खांदे, कुल्ले या ठिकाणी वेदना होत असतील तर जमिनीवर झोपण्याने त्या हळूहळू कमी होत जातात. पाठदुखीचा त्रास कमी होतो. गदीवर झोपल्याने

शरीराचे तापमान वाढते, त्यामुळे शरीरात उष्णता वाढते. चर्टई अथवा सतरंजी घालून जमिनीवर झोपल्यास हा त्रास होत नाही, शिवाय रक्तप्रवाह सुरळीत राहतो आणि मेंदू शांत राहतो. स्नायूंना आराम मिळतो. रोज जमिनीवर झोपणे शक्य नसेल तर जेव्हा जेव्हा पाठदुखी, कंबरदुखी व वरील कोणते त्रास होतात तेव्हा काही दिवस तरी जमिनीवर झोपावे, असे सांगितले जाते.

ठाणे शहरा पालिका घेणार नागरिकांची मदत व्हॉट्सअॅप ग्रुपच्या मदतीने उभारणार संपर्क यंत्रणा, पावसाळी आपत्तीचा सामना

■ **ठाणे** : पावसाळ्यात अचानक घडणाऱ्या आपत्तीत त्वरित संपर्क साधण्यासाठी पालिका यंदा नागरिकांची मदत घेणार असून व्हॉट्सअॅप ग्रुपच्या मदतीने संपर्क यंत्रणा तयार करणार आहे.

ठाणे महापालिका हद्दीत १४ ठिकाणी अशी आहेत, की त्या ठिकाणी दरवर्षी पाणी साचत असते. परंतु मागील वर्षापासून याठिकाणी महापालिकेने पाणी खेचण्यासाठी पंप बसविण्याची मोहीम हाती घेतली आहे. यंदा देखील या ठिकाणी पंप बसविण्यात आले आहेत. परंतु त्याठिकाणी एक सुरक्षा चौकी देखील उभारण्यात आली आहे. याठिकाणी तीन शिफ्ट मध्ये कर्मचारी तैनात करण्यात आला असून त्याच्या माध्यमातून पंप सुरू आहेत, किंवा बंद पडले आहेत, याची चाचपणी केली जात आहे. तसेच याठिकाणी



पावसाळ्यात ठाणे शहरात अनेक सखल भागात पाणी साचते. पावसाचा जोर वाढला तर परिसर जलमय होतो. अशा प्रकराच्या आपत्तीचा सामना करण्यासाठी ठाणे महापालिका सज्ज झाली आहे. त्याचाच एक भाग म्हणून शहरातील ज्या ज्या प्रमुख सखल भागात पाणी साचते, त्याठिकाणी २४ तासांसाठी कर्मचारी वर्ग तैनात करण्यात आला आहे. परंतु यापुढेही जाऊन तेथील नागरिकांचा सहभाग देखील घेण्याचे पालिकेने निश्चित केले असून पालिकेचे अधिकारी, कर्मचारी आणि तेथील नागरिक यांचा एका व्हॉट्सअॅप ग्रुप तयार करण्यात आला आहे. या ग्रुपच्या माध्यमातून तेथील नागरिक देखील पाणी साचल्याचे विडीओ किंवा फोटो महापालिकेला थेट पाठवू शकणार आहेत.

असलेल्या स्थानिक नागरिकांचा सहभाग देखील यात घेण्यात आला आहे. येथील स्थानिकांचे मोबाइल क्रमांक महापालिकेने घेतले असून त्यांचे क्रमांक

महापालिकेच्या व्हॉट्सग्रुपवर जोडण्यात आले आहेत. त्यानुसार एखाद्या वेळेस पाणी साचण्याच्या ठिकाणी कर्मचारी नसला, पंप बंद पडला किंवा

पाणी साचल्यास त्याची वर्दी आता स्थानिकांना देखील तत्काळ या माध्यमातून देता येणार आहे. ९४ शाळांत तात्पुरता आसरा

नऊ प्रभाग समिती अंतर्गत ९४ शाळांमध्ये पावसाळ्यात एखाद्यावेळेस काही हानी झाल्यास इमारत रिकामी कर-वी लागल्यास अशा लोकांना तात्पुरत्या स्वरूपात शाळांमध्ये ठेवण्याची व्यवस्था करण्यात आली आहे.

८ नाल्यांवर बसविले सेन्सर ठाणे महापालिकेच्या माध्यमातून शहरातील प्रमुख असलेल्या आठ नाल्यांच्या ठिकाणी सेन्सर बसविले आहेत. या सेन्सरच्या माध्यमातून नाल्यातील पाण्याची पातळी किती वर आली आहे, धोकादायक स्थिती आली आहे का? याची वर्दी या सेन्सरच्या माध्यमातून दिली जाणार आहे. त्यानुसार वृंदावन, ठाणे कॉलेज, साकेत, मुंब्रा स्मशानभूमी नाला, गायमुख, हिरानंदानी इस्टेट आणि आणखी दोन नाल्यांचा यात समावेश आहे.

शहरांनाही लागलेय हुंडाबळींचे ग्रहण... मुंबई, पुणे ठरतेय सामाजिक कुप्रथेचे शहरी रूप

■ **मुंबई** : मुंबई आणि पुणे या मोठ्या शहरांतील ताऱ्या आकडेवारीनुसार, हुंडा यासंदर्भात मानसिक आणि शारीरिक छळ, आत्महत्या आणि मर्यादित समस्या नसल्याचे ठळकपणे समोर आले आहे. याचे कारण म्हणजे, फक्त मुंबईतच २०२४ मध्ये हुंड्याशी संबंधित छळाच्या ४३८ केसेस नोंदवण्यात आल्या आहेत. पुण्यात तर एका राजकीय नेत्याच्या कुटुंबावर सुनेचा छळ करून आत्महत्येला प्रवृत्त केल्याचा धक्कादायक आरोप आहे. त्यामुळे मुंबई आणि पुणे यांसारखी शहरे या सामाजिक कुप्रथेचे शहरी रूप असल्याचे



हुंडा प्रतिबंधक कायदा १९६१ मध्ये लागू करण्यात आला. या कायद्याचा उद्देश हुंडा देणे-घेणे या वाईट सामाजिक प्रथेचा अंत करणे हा होता. हुंडा म्हणजे नवरीच्या कुटुंबाकडून नवऱ्याच्या कुटुंबाला दिला जाणारा पैसा किंवा मालमत्ता. हा कायदा अस्तित्वात असतानाही, आजही ही प्रथा समाजात बिनधास्त सुरू आहे - विशेषतः श्रीमंत व उच्चभू वर्गातही.

कार्यकर्त्या व वकील अभा सिंग म्हणाल्या, हुंड्याच्या प्रकरणात वाढ होत आहे कारण तो एक स्टेटस सिम्बॉल (प्रतिष्ठेचं लक्षण) बनला आहे. पुण्यात उपमुख्यमंत्र्यांच्या उपस्थितीत

झालेल्या लग्नात नवरीला कारची किल्ली दिली गेली. ती नवरीच्या घररून दिली गेली असल्यास, तेव्हा लागू करण्यात आला. या कायद्याचा उद्देश हुंडा देणे-घेणे या वाईट सामाजिक प्रथेचा अंत करणे हा होता. हुंडा म्हणजे नवरीच्या कुटुंबाकडून नवऱ्याच्या कुटुंबाला दिला जाणारा पैसा किंवा मालमत्ता. हा कायदा अस्तित्वात असतानाही, आजही ही प्रथा समाजात बिनधास्त सुरू आहे - विशेषतः श्रीमंत व उच्चभू वर्गातही.

अभा सिंग म्हणाल्या, यासाठी सोशल मीडिया आणि समाजातील ताण जबाबदार आहे. यामुळे लग्नाचा खर्च वाढला आहे. **गिफ्ट की हक्काचे मागणीपत्र?** हुंडा ही भारतीय समाजातील खोल रुजलेली प्रथा असून, कायद्याने बंदी घालण्यात आली असली तरी दरवर्षी हजारो रित्र्या

“लाखी महिलांचा हुंड्यामुळे मृत्यू होतोय, पण शिक्षा फक्त ३०% प्रकरणांमध्येच होते. यावरून स्पष्ट होतं की बहुतांश वेळा नवरा व त्याचे कुटुंब सुटून जाते-कधी पोलिसांची दिलाई, कधी भ्रष्टाचार, कधी अपुरी माहिती, तर कधी वषानुवर्ष घाललेल्या खटल्यांमुळे साक्षीदार फिरतात.”

हुंड्यासंबंधित आकडेवारी

- **हुंड्याची प्रकरणे**
 - २०२४: ४३८ प्रकरणे (४१४ तपास पूर्ण)
 - २०२५ (जानेवारी-इप्रिल): १६३ प्रकरणे (१३० तपास पूर्ण)
- **हुंड्यामुळे आत्महत्या**
 - २०२४: ११ प्रकरणे (९ तपास पूर्ण)
 - २०२५ (जानेवारी-इप्रिल): ५ प्रकरणे (५ तपास पूर्ण)
- **हुंड्यामुळे मृत्यू**
 - २०२४: ८ प्रकरणे (७ तपास पूर्ण)
 - २०२५ (जानेवारी-इप्रिल): १ प्रकरण (१ तपास पूर्ण)
- **हुंड्यासंबंधित खून**
 - २०२४: ५ प्रकरणे (तपास पूर्ण)
 - २०२५ (जानेवारी-इप्रिल): ०

या प्रथेमुळे छळ, मारहाण, आणि मृत्यूचा सामना करत आहेत. पूर्वी नवरीला घरच्यांनी दिलेले गिफ्ट ही समजूत असली तरी आज ते एक बळजबरीने मागितले जाणारे रहक्काचेर मागणीपत्र बनले आहे.

--आभा सिंग, कार्यकर्त्या व वकील

मनी लॉन्ड्रिंग, डिजिटल अ‍ॅर्रेस्ट ६ कोटींचा गंडा अन् रोह्यातील राजकीय कनेक्शन



■ **अलिबाग** : डिजिटल अ‍ॅर्रेस्ट असे काहीही नसते असे सरकार आणि पोलीस वारंवार सांगत आहे. तरीही अशा भूलथापाना काही बळी पडत आहेत. पुण्यातील एक ज्येष्ठ नागरिक डिजिटल अ‍ॅर्रेस्टच्या धमकीला घाबरून ६ कोटी २९ लाख रुपयांनी लुटला गेला. त्यासाठी ज्येष्ठ नागरिकाला मनी लॉन्ड्रिंग प्रकरणात असल्याची भीती दाखवण्यात आली. हा तरुण रायगड जिल्ह्यातील रोहा तालुक्यातील असून त्याला पनवेलमधून अटक करण्यात आली. न्यायालयाने त्याला पाच दिवसांची पोलीस कोठडी सुनावली आहे. तुषार हरिश्चंद्र वाजंजी (२८) असे या तरुणाचे नाव असून तो रोहा तालुक्यातील कोकबन गावातील आहे.

तुषार वाजंजी याने ९ ते १९ नोव्हेंबर २०२४ या कालावधीत पुण्यातील एका ज्येष्ठ नागरिकाला फोन करून पोलीस असल्याचे सांगितले होते. तसेच त्याचा विश्वास संपादन केल्यानंतर त्याच्याविरोधात मनी लॉन्ड्रिंगची केस असल्याचे सांगितले. एवढेच

पुण्याचे पोलीस आयुक्त अभितेश कुमार, सहआयुक्त रंजनकुमार शर्मा, अतिरिक्त आयुक्त पंकज देशमुख, उपायुक्त विवेक मासाल, सहाय्यक आयुक्त मच्छिंद्र खांडे यांच्या मार्गदर्शनाखाली वरिष्ठ निरीक्षक स्वप्नाली शिंदे, पोलीस अंमलदार राजुदास चव्हाण, सुंदे, कोंदे, बाळासाहेब चव्हाण, जानवी भंडेकर, संदीप पवार, संदीप यादव, सविन शिंदे, संतिसा मांडरे यांच्या पथकाने ही कामगिरी केली.

नाही तर या प्रकरणातून बाहेर काढण्यासाठी मदत करणार असल्याचे सांगितले. त्यानंतर चौकशीच्या बहाण्याने ज्येष्ठ नागरिकाला डिजिटल अ‍ॅर्रेस्ट केल्याचे सांगून त्यांच्याकडून पैसे मागितले. थोडे थोडे करत तुषार वाजंजीने तब्बल ६ कोटी २९ लाख रुपये ज्येष्ठ नागरिकाकडून घेतले. त्यानंतर आपली फसवणूक होत असल्याचे लक्षात आल्यानंतर ज्येष्ठ नागरिकाने पुणे सायबर पोलिसांकडे तक्रार केली. त्यानंतर सायबर पोलिसांनी शोध सुरू केला.

गंभीर बाब म्हणजे तुषार वाजंजी विविध राज्यांमध्ये पाच सायबर गुन्हांमध्ये सहभागी असल्याचे तपासात समोर आले आहे. केरळ पोलीसही त्याच्या मागावर होते. आणखी एक गंभीर बाब म्हणजे वाजंजी

कुटुंबाचे राजकीय कनेक्शन आहे. त्याचे वडील हरिश्चंद्र वाजंजी राष्ट्रवादी काँग्रेसचे रोहा तालुका उपाध्यक्ष आहेत आणि तुषारची पत्नी कोकबन गावची राष्ट्रवादी काँग्रेसची सरपंच आहे. या तुषार वाजंजीचे जिल्ह्यात जुगाराचे क्लब असल्याची माहिती मिळत आहे. तुषारने ज्येष्ठ नागरिकाला फसवून घेतलेल्या ६ कोटी २९ लाख रुपयांपैकी ९० लाख आणि २० लाख रुपये एका बँकेत मुदत ठेवीत ठेवले होते. संबंधित बँक खाते कोकबन येथील धावीर कन्स्ट्रक्शनचे असल्याचे उघड झाले. त्यानंतर सायबर पोलिसांचे पथक आरोपी आणि साथीदाराला ताब्यात घेण्यासाठी कोकबन येथे आल्याची चाहूल लागताच तो पसार झाला. पुढे तुषार वाजंजी पनवेलमध्ये असल्याची माहिती खबऱ्याने दिल्यावर सापळा लावून त्याला ताब्यात घेण्यात आले.

खासदार नारायण राणे यांच्या प्रशासनाला सूचना ...तर महामार्गाचा ठेका रद्द करा

■ **रत्नागिरी** : मुंबई-गोवा महामार्गाचे काम गांधीयाने आणि वेळेत पूर्ण होत नसेल तर संबंधित ठेकेदारांचा ठेका रद्द करा, अशा शब्दात अधिकाऱ्यांना नारायण राणे यांनी ठणकावले व ठेकेदारांचा हलगर्जीपणा अजिबात खपवून न घेण्याच्या सूचना केल्या. शनिवारी खासदार राणे यांच्या अध्यक्षतेखाली रत्नागिरीच्या जिल्हाधिकारी कार्यालयात खातेनिहाय आढावा बैठक संपन्न झाली. बैठकीला जिल्हाधिकारी एम. देवेंद्र सिंह, जिल्हा पोलीस अधीक्षक नितिन बगाटे, आदींसह विविध खात्यांचे प्रमुख अधिकारी उपस्थित होते.

पहिल्या पावसातच लांजा येथील महामार्ग चौपटरीकरणाच्या कामाचा बोजवारा उडाला होता. नागरिक आणि वाहनचालकांना याचा नाहक त्रास सहन करावा लागला. यावेळी बैठकीत खा. राणे यांनी महामार्ग आढावा घेतला, त्यावेळी त्यांनी ठेकेदाराच्या हलगर्जीपणाबद्दल तीव्र शब्दात नापसंती व्यक्त करताना वेळेत योग्य काम करत नसेल तर त्याचा ठेका रद्द करा, काम योग्य होण्यासाठी अधिकाऱ्यांनी देखील प्रत्यक्ष जागेवर उपस्थित राहून ठेकेदार काय काम करतोय, किती मागसं आहेत, योग्य पद्धतीने काम होते आही की नाही? याची खात्री करा



सध्या ग्रामीण रस्त्यांची काय स्थिती आहे, त्याची किती खराब आहेत याचा आढावा घेऊन अहवाल सादर करण्याच्या सूचना त्यांनी जिल्हा परिषदेला केल्या. नैसर्गिक आपत्ती काळात प्रशासनाच्या सर्व अधिकारी आणि कर्मचाऱ्यांनी सतर्क रहावे. तसेच मान्सूनपूर्व सर्व कामे पूर्ण करावी, शाळा सुरू होण्यापूर्वी त्या सर्व शाळांची दुरुस्ती योग्य पद्धतीने करण्याबाबत आदेश देतानाच शिक्षणाधिकाऱ्यांनी जिल्ह्यातील सर्व शाळांना प्रत्यक्ष भेट देऊन सर्वेक्षण करून योग्य ती खबरदारी घ्यावी, या पावसाळ्यात छप्पर गळतीमुळे शाळा बंद अशी माहिती किंवा बातमी येता कामा नये, असे त्यांनी स्पष्ट केले.

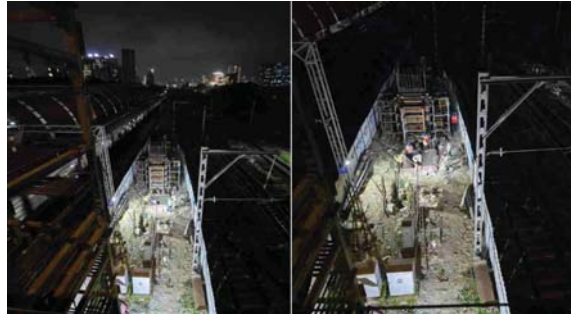
आणि त्याचा अहवाल द्यावा, पावसाळी येत्या ७ जूनपासून सुरू होत आहे, तोपर्यंत उर्वरित कामे पूर्ण झाली पाहिजे, यासाठी नियोजन करा, असेही त्यांनी स्पष्ट केले.

आता हापूस आंबा बर्फाी तयार करावी
आंतराष्ट्रीय बाजारपेठेत रत्नागिरी हापूसला प्रचंड मागणी असून मोठी आर्थिक उलाढाल होत असते आता नागपूरची जशी

संत्रा बर्फाी प्रसिद्ध आहे. त्याच धर्तीवर रत्नागिरीची हापूस आंबा बर्फाी आपण तयार करूया आणि आपण नावारूपाला आणूया. काजू बर्फाी बरोबरच आंबा बर्फाीही खवय्यांना आवडेल, असा आशावाद नारायण राणे यांनी व्यक्त करून कल्पकता आणि विकासाचा दृष्टिकोन यांचा संगम म्हणजे कोकण विकास अशा शब्दात हापूस आंब्याचे महत्त्व वाढविणे गरजेचे असून या हापूस बर्फाीसाठी कशा प्रकारे नियोजन करता येईल, याबाबत अधिकाऱ्यांनी लक्ष घालण्याची सूचना खासदार राणे यांनी प्रशासनाला केल्या.

रत्नागिरी जिल्हा टॅकरमुक्त करा
उन्हाळ्यातील पाणीटंचाईबद्दलही खा. राणे यांनी विशेषत्वाने आढावा घेतला. यंदा रत्नागिरी जिल्ह्यातील ३७ गावांतील ९० वाड्यांना टॅकरने पाणीपुरवठा करावा लागला आहे. मात्र आता रत्नागिरी जिल्हा पूर्ण टॅकरमुक्त होण्यासाठी प्रयत्न करा, त्यासाठी पुढच्या वर्षीचे नियोजन आलापासूनच करा, गाव आणि वाडीवर असलेले पाणी स्त्रोत शोधून तेथून जनतेला कशा पद्धतीने मुबलक पाणीपुरवठा करता येईल आणि पाणीटंचाई कायमची कशी संपुष्टात येईल, यासाठी प्रयत्न करण्याचे निर्देश खा. राणे यांनी अधिकाऱ्यांना दिले.

जोगेश्वरी टर्मिनस डिसेंबरपर्यंत प्रवासी सेवेत राजस्थान, गुजरात थेट प्रवास... पार्किंग, सरकत्या जिऱ्यांची सुविधा



पार्किंगची सुविधा, मेट्रो कनेक्टिविटी सरकारने जिने अशा सोयीसुविधासह जोगेश्वरी टर्मिनस डिसेंबरपर्यंत प्रवासी सेवेत आणण्याचे असल्याचे रेल्वेच्या अधिकाऱ्यांनी सांगितले. विशेष सुरुवातीला फ्लाट क्रमांक २ येथून राजस्थान-गुजरात प्रवास करता येणार आहे. शिवसेना खासदार रवींद्र वायकर यांनी या कामाची रिविजरी पाहणी केली.

उपलब्ध असल्याने येथे टर्मिनस बनवण्यात यावे अशी मागणी खासदार रवींद्र वायकर यांनी लोकसभेत केली होती. याप्रश्नी त्यांनी रेल्वे मंत्री अश्विनी वैष्णव यांची भेट घेऊन निवेदनही दिले होते. खासदार यांची मागणी मान्य करीत जोगेश्वरी टर्मिनसच्या

उभारणीचे काम रेल्वेने सुरू केले आहे. या ठिकाणी एकूण ३ प्लॅटफॉर्म बांधण्यात येणार आहेत. त्याचबरोबर मालवाहतुकीसाठी वेगळी प्लॅटफॉर्म बांधण्यात येणार आहे. येथे लिफ्ट, सरकते जिने,

तिकीट एजंट बनला विदेशी स्कॉचचा तस्कर! न्यायालयाने आरोपींना सुनावली १४ दिवसांची कोठडी



हॉटेल्स, खासगी पाट्यांमध्ये वितरण
तपास यंत्रणांनी दिलेल्या प्राथमिक माहितीनुसार, आरोपी परराज्यातून मोठ्या प्रमाणात विदेशी स्कॉच विविध पॅकेजिंगमध्ये उल्हासनगरात आणत होते. त्यानंतर ती दारू मोठ्या हॉटेल्स, बंगल्यांमधील खासगी पाट्यांसाठी तसेच उच्चभू ग्राहकांना गुप्तपणे वितरित केली जात होती. यात आणखी काही एजंट्स आणि संपर्क सूत्रांचा समावेश असल्याची शक्यता तपासात व्यक्त करण्यात येत आहे.

स्कॉच साठा आणि दोन वाहने जप्त केली करण्यात आली होती. आरोपींकडून होती. या कारवाईत तिकीट एजंट अरुण पोपटानी, तसेच त्याचे दोन साथीदार सुरज शुक्ला आणि दिपक ननकानी यांना अटक

कल्याण सत्र न्यायालयाने तीनही आरोपींना १४ दिवसांची न्यायालयीन कोठडी सुनावली आहे. या गुन्हाची कारवाई राज्य उत्पादन शुल्क आयुक्त डॉ. राजेश देशमुख, संचालक प्रसाद सुर्वे, विभागीय उपायुक्त प्रदीप पवार, तसेच अधीक्षक प्रवीण तांबे यांच्या मार्गदर्शनाखाली करण्यात आली. निरीक्षक दीपक परब यांच्या नेतृत्वाखालील पथकाने ही कारवाई यशस्वीपणे पार पाडली.

हे दैनिक मालक, मुद्रक, प्रकाशक व संपादक - डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक यांनी सोमाणी प्रिंटींग प्रेस, कार्यालय - गाला नं. ४, एन. के. इंडस्ट्रीयल इस्टेट, प्रवासी इंडस्ट्रीयल इस्टेटच्या बाजुला, गेट नं. २, गोरेगाव (पूर्व) मुंबई ४०००६३ (महाराष्ट्र), येथे छापून रुम नं. १०३, कुणाल कुटीर बी बिल्डींग, नवघर रोड, हनुमान मदिराजवळ, भाईंदर (पूर्व), जि. ठाणे ४०११०५ (महाराष्ट्र) येथे प्रसिद्ध केले. संपादक - डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक, पीआरबी कायद्यानुसार संपादकीय जबाबदारी यांची राहिल, सर्व वाद आणि दावे ठाणे न्यायालयीन कक्षच्या आधील राहतील. (या वर्तमानपत्रात प्रसिद्ध होणाऱ्या बातम्या / लेख / जाहिराती यांची जबाबदारी संबंधीत वार्ताहर, लेखक, आणि जाहिरात प्रतिनिधी यांच्यावर राहिल.) भ्रमणध्वनी - ७४००००१४७४. Email : marathiekikaran2021@gmail.com