

कामाचा ताण आणि अनेक सामाजिक कारणांमुळे ज्या काही वर्षांत अनेक प्रकारच्या मानसिक आरोग्याच्या समस्या वाढल्या आहेत. ताण आणि चिंता यासारख्या मानसिक आरोग्याच्या समस्या खूप हानिकारक असू शकतात. मानसिक आरोग्याच्या समस्यांकडे अजिबात दुर्लक्ष करू नये, असे आरोग्य तज्ज्ञांचे म्हणणे आहे. जीवनशैली आणि खाण्याच्या सवयी योग्य ठेवल्यास मानसिक समस्यांचा धोका कमी करता येतो. आरोग्य तज्ज्ञांच्या मते, शरीराचे एकूण आरोग्य राखण्यासाठी पौष्टिक आहार फायदेशीर ठरतो. शारीरिक आणि मानसिक आरोग्य उत्तम ठेवण्यासाठी आहार महत्त्वाची भूमिका बजावतो. जाणून घ्या या गोष्टींचे सेवन मानसिक आरोग्यासाठी फायदेशीर ठरू शकते, ज्यामुळे नैराश्य आणि चिंता या समस्यांवर मात करता येते.

संपूर्ण धान्य - संपूर्ण धान्य मानसिक आरोग्यासाठी फायदेशीर आहे. तसे, संपूर्ण धान्याचे सेवन अनेक प्रकारे फायदेशीर मानले जाते. संपूर्ण धान्यामध्ये जटिल कार्बोहायड्रेट्स आणि विविध प्रकारचे पोषक असतात. संपूर्ण धान्य मेंदूला ट्रिप्टोफॅन शोषण्यास मदत करतात. उदासीनता आणि चिंता कमी करण्यासाठी संपूर्ण धान्य फायदेशीर असल्याचे मानले जाते.

पालक - पालक आणि हिरव्या पालेभाज्या हे आरोग्यासाठी पोषक आहार आहेत. याचे सेवन केल्याने मेंदूला पुरेशा प्रमाणात फॉलिक

...या पदार्थांचे सेवन मानसिक आरोग्यासाठी फायदेशीर, नैराश्य-चिंता दूर राहते



स्वमग्न्याचे मनोबल वाढवणे गरजेचे

अकरा वर्षांच्या मिहरीचे वागणे अगदी वेगळे असायचे. आपल्याच विश्वात तो रमायचा. सभोवतालाला विषयी त्याला काहीही रुची नव्हती. केव्हाही काहीही पुटपुटणे आणि ओरडणे, उड्या मारणे सुरू असायचे. मिहरी दिसायला लोभस. अंगकाठी मजबूत. डोळे तीक्ष्ण. एकूणतः, अतिवृद्ध; पण वागणूक विशेष मुलासारखी. दुसरीनंतर शिक्षण सुटले. त्याला विशेष शाळेत टाकले. तिथेही त्याच्या वागणूकीत बदल नाही. मिहरीला कुठे बाहेर नेणे म्हणजे वैताग आणि घरी ठेवले, तर गोंधळ. मूठमूठभर तिखट, मसालेपूड तो खात बसायचा. त्याचे हे त्रास पालकांच्या सहनशक्तीच्या पलीकडे गेले. अखेरीस, मानसोपचारतज्ञांचा सल्ला घेतला गेला. जगात मिहरीसारखी दोन ते तीन टक्के मुले आहेत. या अवस्थेला 'स्वमनता' (ऑटिझम) म्हणतात. विकासपद्धतीत विघाड झाल्याने अशा मुलांच्या मेंदूची विशेष रचना तयार होते. साधारण मुलांहून ती जास्त गतिमान असतात. आईच्या स्पशाचीही ओळख नसते,



विवाहित महिलांमध्ये रक्तप्रवाह नियंत्रित ठेवतात जोडवे, शृंगाराचे वैज्ञानिक महत्त्व

लग्नानंतर महिला सोळा शृंगार करतात. हिंदू धर्म परंपरांमध्ये विज्ञानही दडलेले आहे. महिलांनी शृंगार केलेल्या दागिन्यांचेसिद्ध वैज्ञानिक महत्त्व आहे. या सोळा शृंगारांमध्ये १५ वा क्रमांक हा पायाच्या बाटांमध्ये घातल्या जाणाऱ्या जोडव्यांचा येतो. सामान्यतः जोडवे हे चांदीचे असतात. जोडव्यांमध्ये पारंपरिक गुण असण्यासोबतच काही वैज्ञानिक फायदेही आहेत.

ज्योतिष व्यतिरिक्त मॉडर्न सायन्सही जोडवे घातल्यामुळे होणाऱ्या फायद्याविषयी सांगते. महिलांच्या पायातील दुसऱ्या बोटातील तंत्रिकेचा थेट संबंध गर्भाशयाशी असतो, जो हृदयापासून जाते आणि याच कारणामुळे उजव्या तसेच डाव्या पायाच्या दुसऱ्या बोटात जोडवे घालण्याचा सल्ला दिला जातो. यामुळे गर्भाशय स्वस्थ आणि ब्लडप्रेशर नॉर्मल राहते. शरीरामध्ये ऊर्जा प्रवाह वाढवण्यासाठी पायात चांदीचे जोडवे घालणे उत्तम राहते. चांदी शरीरासाठी थंड मानली जाते. चांदीचे जोडवे घालून जमिनीवर चालल्यास शरीराला सकारात्मक ऊर्जा मिळते. जोडवे धारण केल्यास मेंदू शांत राहते आणि तणावही कमी होतो.

सायटीक नर्हच्या एका नसेवर जोडव्यांचा दबाव पडतो आणि यामुळे जवळपासच्या इतर नसांमधील रक्तप्रवाह वाढतो आणि यूरूस, ब्लॅंडर आणि आतड्यांपर्यंत रक्तप्रवाह व्यवस्थित होतो. गर्भाशयापर्यंत योग्यप्रकारे रक्त पोहोचते. शरीराला रक्तप्रवाह व्यवस्थित असल्यास आरोग्य चांगले राहते.

लांब नखे वाढवायला सर्वांनाच खूप आवडते, परंतु सत्यता ही आहे की, वाढलेल्या लांब नखांमुळे तुमच्या आरोग्याला धोका होऊ शकतो. कॅरॅटिनपासून बनतात नखे - नखे शरीराला असणाऱ्या कॅरॅटिन नावाच्या घटकपासून बनलेले असतात. ज्या वेळी शरीराला य घटकाची कमतरता असते तेव्हा नखांच्या पृष्ठभागावर याचा परिणाम होण्यास सुरुवात होते. यामुळे नखांचा रंग बदलतो, जो कधी कधी गंभीर आजारवादांसाठी संकेत देतो.

होऊ शकतो संसर्ग - जर तुमची नखे लांब असतील आणि तुम्ही दिवसभरात बरेचदा स्वच्छ करत असाल तरीही संसर्ग

होण्याची शक्यता असतेच. लांब नखांमध्ये पिनवर्मस जमा होऊ शकतात. शिवाय त्यात जास्त घाण आणि बॅक्टेरिया असतात. त्यामुळे संसर्ग निर्माण होऊ शकतो. उलट्या आणि अतिसार - नखांमध्ये आढळणारे बॅक्टेरिया अन्नाद्वारे पोटात जातात, ज्यामुळे उलट्या आणि अतिसार होऊ शकतो. जर तुम्हाला नखे कुरतडण्याची सवय असेल तर त्यामागील कारण ओळखा. किलेकदा असे कॅल्शियमच्या कमतरतेमुळे होऊ शकते. **गरोदरपणात लक्ष द्या** - गरोदरपणात नखे खूप वेगाने

वाढतात, परंतु यादरम्यान नखे पातळ आणि नाजूक होतात. जे कोणत्याही वस्तूमध्ये अडकू शकतात. नखे जास्त लांब ठेवू नका नाहीतर आई आणि गर्भात वाढणाऱ्या बाळांलाही नुकसान होऊ शकते.

स्वतःची स्तुती करा - दररोज सकाळी आरशासमोर उभे राहून तुमच्यात असलेले सर्व चांगले गुण आठवा. व्यवस्थित परिधान करा आणि अप टू डेट राहण्याचा प्रयत्न करा. कोणातही काम सोडत घेऊ नका. फॅक्ट्स माईडसेटने

घराबाहेर पडा. दिवसभरात कोणीही तुमची कश्याबद्दलही स्तुती केली तर आभार माना परंतु गर्व बाळगू नका. **काळजी सोडा** - चेहऱ्यावर प्रसन्नेचा भाव व तेजस्वी हास्य असू द्या. आतून ह्रंद असेल तरी ते भाव चेहऱ्यावर

बीपीचा त्रासासाठी सैंधव मीठ आणि गरम पाणी फायदेशीर

हृदयविकाराचे रुग्णांमध्ये सर्वात कठीण समस्या म्हणजे रक्तदाब असते. हिवाळ्यात, रक्त आणि श्वसनमार्गांची नळी लहान होते. अशाप्रमाणे रक्तदाब आणि श्वास नियंत्रित करणे फार महत्त्वाचे आहे. रक्तदाबच्या रुग्णांना आहारात सैंधव मीठ दिले गेले पाहिजे, हे रक्तदाब नियंत्रित करेल. तसेच श्वसनप्रणाली रुग्णांनी कफ होऊ नये यासाठी तांदूळ, दही, उडीद डाळ, साखर वापरणे टाळावे. हृदयासंबंधी आजार असणाऱ्यांनी गरम पाण्याने अंधोळ करून वाफ घेतली पाहिजे.

हल्ली जंक फूड कडे सर्वांचा कळ बघता शरीराला पोषक तत्वांची कमी भासू लागते. या कारणामुळेच शारीरिक आणि मानसिक विकासावर प्रभाव पडतो. लठ्ठपणा, आजार अशा अनेक समस्या दिसू लागतात. अशात वयस्कर असो वा मुलं सगळ्यांना अशा आहाराची गरज आहे ज्याने मेंदूच आरोग्य सुधारेल. मेमरी वाढवण्यासाठी आज आम्ही आपल्याला असे ५ खाद्य पदार्थ सांगत आहो ज्यामुळे मेंदू तंदुरुस्त राहील.

► अंडी - प्रोटीनने भरपूर अंडी केवळ आरोग्यासाठीच नव्हे तर मेंदूच्या विकासासाठी एक समृद्ध स्रोत आहे. अंडीत कोलीन नाम पोषक तत्त्व भरपूर प्रमाणात आढळते. ज्याने मेंदूचा विकास होतो. वेगवेगळ्या रसिपद्वारे अंड्यांचे सेवन करता येऊ शकते. बॉईल एग, दुधात कच्चे अंडे, सलॅड, ऑम्लेट, हाफ-फ्राय किंवा सैंडविचमध्ये अंड्याची स्लाइस घालून देखील याचे सेवन करणे उत्तम ठरेल.

► हळद : अंटीऑक्सिडेंट आणि अंटीइंफ्लेमेटरी गुणांनी भरपूर हळद मुलांच्या मानसिक शक्तीत सुधारासाठी उपयुक्त खाद्य पदार्थांपैकी एक आहे. हळदीच आढळणारे करक्यूमिन नामक तत्त्व मस्तिष्कातील तंत्रिकांमध्ये होणाऱ्या सुजांविरोध लढा देतात आणि अलझाइमर सारख्या आजारांना लढा देण्यासाठी मजबूत करत, ज्यामुळे मेंदूचा विकास जलद गतीने होत आणि बुद्धी शार्प होतो.

► हिरव्या भाज्या : भाज्या म्हटलं की लहान काय मोठे देखील तोंड मुरगळू लागतात. परंतु हिरव्या पाले-भाज्या व्हिटॅमिनने भरपूर असतात. मेंदूच्या विकासासाठी भाज्या अत्यंत आवश्यक असल्याचे आढळते. म्हणून आहारात अधिक प्रमाणात भाज्यांचा समावेश केला पाहिजे. तसेच हिरव्या भाज्या मेंदू व्यतिरिक्त शरीरातील इतर अवयवांसाठी देखील फायदेशीर ठरतात.

► दूध : दूध संपूर्ण आहार असल्याचे म्हटलं जातं. दुधात कॅल्शियम भरपूर प्रमाणात आढळते जे शारीरिक आणि मानसिक विकासासाठी फायदेशीर आहे. दूध पिण्याने मुलांची हाडे मजबूत होतात आणि मेंदूचा विकास देखील होतो. म्हणून दररोज एक ग्लास दुधाचे सेवन अवश्य करावे.

► दही : दूधन आवणाच्यासाठी दही देखील एक उत्तम पर्याय आहे. दह्यात दुधापेक्षा अधिक कॅल्शियम आढळते आणि पचन देखील सुरळीत होतं. दही व्हिटॅमिन बी आणि प्रोटीनांचे एक योग्य स्रोत आहे. याने मेंदू क्रियाकलाप जलद आणि विकासात सुधार शक्य आहे.

दुपारी छान पोट भरून जेवल्यानंतर आपल्याला अनेक गोष्टी कराव्याशा वाटतात. पण या अनेक गोष्टी ज्या तुम्ही करू इच्छिता त्या तुमच्या आरोग्यासाठी चांगल्या नाहीत. त्यामुळे दुपारी जेवल्यानंतर जर तुम्ही काही सर्वसाधारण चुका करत असाल तर मग तुम्ही या चुका करणं आताच थांबवा. जेवणानंतर तुम्ही नेमक्या कोणत्या ५ चुका करायला नको ते पाहूया.

जेवणानंतर डुलकी काढणे - दुपारी तुम्ही अगदी कुठेही असा जेवल्यानंतर प्रत्येकाच्याच डोळ्यासमोर झोपेची एक चादर येतेच. अशावेळी एक तरी डुलकी काढता यावी असे प्रत्येकाला वाटते. ऑफिसमध्ये नसल्यावर दुपारची झोप तर अजिबातच टाळता येत नाही. पण जर तुम्ही जेवणानंतर झोप काढत असाल तर असे अजिबात करून नका. जेवणानंतर लगेचच डुलकी काढल्यामुळे अन्न पचत नाही. जर तुम्हाला अपचनाचा त्रास असेल तर मग तुम्ही अजिबात झोपायला नको कारण तुम्हाला हमखास अपचनाचा त्रास होण्याची शक्यता असते. शिवाय तुमच्या घशाशी खत आंबट आंबट चव लागत राहते.

फळ खाणे - उत्तम आरोग्यासाठी फळ खाण्याचा सल्ला दिला जातो. पण तुम्ही कधीही फळ

यामुळे रक्तवाहिन्या वाहू लागतात, ज्यामुळे हृदयात रक्तपुरवठा नियमितपणे चालू



राहते. **सुट, काळे मिर, तुळशीचे मिश्रण फायदेशीर**

तीन ते चार लिटर पाण्यात सुट, काळे मिर आणि तुळशीची पाने शिजवा. नंतर ते फिल्टर करून दिवसभर प्या. याने कफ तयार होत नाही. याने श्वास आणि हृदय समस्या टाळता येतात. पूर्ण हिवाळ्यात असे केल्याने कधीच समस्या उद्भवणार नाही.

ही सावधगिरी बाळगा :

► दमा औषध आणि नियंत्रक इन्हेलर्स वेळेवर आणि योग्य प्रकारे घ्या. - सिगारेट, सिगारच्या

धुरापासून वाचावे. ► फुफुसांना मजबूत करण्यासाठी श्वास घेण्याचे व्यायाम करा. - थंडीपासून स्वतःला जपावे. इन्हेलर घेण्यास घाबरू नका दम्याचे रुग्ण इन्हेलर्स योग्य प्रकारे घेत नाहीत. केवळ २२ ते २५ टक्के लोक इन्हेलर चा वापर करतात. म्हणून हे योग्य प्रकारे वापरावे. दिवाळीनंतरच्या प्रदूषणानंतर हा त्रास वाढतो. त्यामुळे इन्हेलर वापरा.

सकाळी आणि संध्याकाळी फिरू नये

दिवाळीनंतर प्रदूषण आणि हिवाळी लक्षणे वाढतात. अशा परिस्थितीत श्वास आणि हृदयरुग्णांनी याची काळजी घेतली पाहिजे. सकाळी आणि संध्याकाळी फिरणे टाळावे. त्याऐवजी दुपारी सूर्यप्रकाशात फिरावे.

हे करणे टाळा :

► घरात धूळ होता कामा नये, स्वच्छता राखावी. - थंड पेय, आइस्क्रीम आणि फास्टफूडचे सेवन करणे टाळावे.

भाजीमंडईत आजाकाल हिरवीगार 'ब्रोकोली' सर्वत्र उपलब्ध असते. ब्रोकोली दिसायला अगदी फ्लॉवरप्रमाणेच असते फक्त तिचा रंग हिरवा असतो. मात्र असे असलं तरी या ब्रोकोलीमध्ये अनेक आरोग्यदायी गुणधर्म दडलेले आहेत. यासाठीच ब्रोकोलीचा वापर नियमित आहारात करणं गरजेचे आहे. ब्रोकोलीत प्रोटिन्स, लोह, कॅल्शियम, फायबर्स, मॅग्नेशियम, फॉस्फरस, व्हिटॅमिन्स मुबलक प्रमाणात असतात. शिवाय तिच्यामध्ये अँटीऑक्सिडेंटचे प्रमाण अधिक असल्यामुळे आरोग्यासाठी ती अतिशय लाभदायक ठरते. ब्रोकोली फ्लॉवरच्या भाजीप्रमाणे शिजवून अथवा परतून खाण्यापेक्षा ती उकडून अथवा सॅलॅडमध्ये खाल्लास चांगला फायदा मिळू शकतो. कारण अशा पद्धतीने खाण्याने ब्रोकोलीमधील पोषकतत्त्व शिजल्यावरदेखील टिकून राहतात.

वजन कमी होण्यास मदत होते

ब्रोकोलीच्या भाजीत पाणी आणि फायबर्सचे प्रमाण अधिक असल्यामुळे तिच्या सेवनेाने तुमचे वजन कमी होऊ शकते. वजन कमी करण्यासाठी उकडलेली ब्रोकोली सॅलॅडमध्ये टाकून दोन्ही वेळच्या जेवणासोबत खा. अथवा मधल्या वेळेस ब्रोकोलीची स्मूदी खाण्यास काहीच हरकत नाही. यामुळे तुमच्या पोटात फायबर्स पुरेशा प्रमाणात जातील आणि तुम्हाला वारंवार भूक लागणार नाही. सहाजिकच ब्रोकोली खाण्याने तुमचे पोषण होईल शिवाय वजनदेखील नियंत्रणात राहण्यास मदत होईल.

गर्भवती महिलांसाठी उत्तम गरोदरपणात नेमका कोणता

आहार घ्यावा याबाबत अनेक समज आहेत. मात्र या काळीत गरोदर स्त्रीचे आणि तिच्या गर्भाचें उत्तम पोषण होणे गरजेचे असते. ब्रोकोलीमधील पोषकतत्त्वे गर्भाच्या वाढीसाठी पोषक असतात. यामुळे त्यांच्या मेंदू आणि शारीरिक विकास होण्यास मदत होते.

कर्करोगापासून वाचावो

कोणती काळजी घ्यावी ? कोणतीही भाजी खरेदी करताना ती सावधपणे खरेदी करणं गरजेचं आहे. कारण आजकाल अनेक खाद्यपदार्थांमध्ये केमिकलसह संयोजन केले जाते. त्यामुळे ब्रोकोली खरेदी करताना काही गोष्टी नोंद सावधपणे पाह्यात. ब्रोकोलीची भाजी खाजारतून विकत आणल्यावर हवाबंद पिशवीत टिकवून ठेवता येऊ शकते. मात्र शक्य असल्यास ती लवकर संपवावी. कारण भाजी पोषी झाल्यास तिच्यामधील पोषकतत्त्व कमी होत जाते. हवाबंद पिशवी अथवा डब्यात ब्रोकोली दोन ते तीन दिवस चांगली टिकते.

निरोगी आरोग्यासाठी 'ब्रोकोली' आहे लाभदायक

तुम्हाला माहित आहे का ? 'हे' आहेत 'मोसंबी'चे फायदे

मोसंबी हे फळ मूळचे भारतीय नव्हे. मोझॉबिक बेटांचे नावावरून याला मोसंबी हे नाव पडले असले तरी याचे मूळस्थान चीन आहे. या फळाचा रस चवीला मधुर, पाच्य (पचावयास हलका) पण कफकारक असला तरी शक्तिवर्धक, भूक व तृषाशामक आहे. थोडी मिरपूड व मीठ लावून घेण्याने कफचा प्रादुर्भाव होत नाही.

► फळ प्रकृतीचे व्यक्तींना शक्तिवर्धक म्हणून रस घेणे असल्यास गरम करून, ग्लासभर रसात २ चमचे आल्याचा रस टाकून घ्यावा, कफाचा प्रादुर्भाव होत नाही. ► फुरलांपासून मोसंबीचे सुवासचा अर्क काढून उत्तर तयार करण्यासाठी वापरतात व याला खूप मागणी असते.

घट्ट होतात आणि ते पचण्यास अडथळ निर्माण करतात. असे झाल्यास काहीना ऑसिडीटीचा त्रास होऊ शकतो. त्यामुळे जेवणाआधी एक तास आणि जेवणानंतर किमान एक तास चहा कॉफीचे सेवन करू नका. **चालणे किंवा शतपावली करणे** - काहीना जेवल्यानंतर चालण्याची सवय असते. पण तुमची ही सवय तुमच्या आरोग्यासाठी घातक ठरू शकते. याचे कारण असे की, जेवणानंतर लगेचच तुम्ही चाललात की, तुमचे अन्न पचण्यास त्रास होऊ शकतो. त्यामुळे जेवल्यानंतर थोडा वेळ बसून मगच तुम्ही चाला. चालतानाही तुमचा वेग जास्त नको. तुम्ही अगदी हळूहळू फेरफटका मारा. **जेवणानंतर आंघोळ करणे** - जेवणानंतर लगेचच आंघोळ करण्याची काहीना सवय असते. विशेषतः रात्रीच्यावेळी जेवणानंतर खूप जण आंघोळ करतात. तुम्ही जर असे करत असाल तर आताच तुम्ही हे थांबवा कारण जर तुम्ही रात्री जेवणानंतर आंघोळ करत असाल तर त्यामुळे तुमचे अन्न पचू शकत नाही. याचे कारण असे की, आंघोळीमुळे तुमच्या पांटाजवळील रक्तपुरवठा उकडलेल होतो. ते इतर भागांकडे गेल्यामुळे तुमचे अन्न पचण्यास अडथळ निर्माण होतो.

खात असाल तर त्याला काहीही अर्थ नाही. कारण जर तुम्ही जेवणानंतर फळ खात असाल तर मग ती फळ अजिबात पचत नाही. तुम्हाला फळ खावची असतील तर ती तुम्ही जेवणाआधी किमान तास-दोन तास आधी खावला हवीत. तरच त्या फळांचा फायदा तुम्हाला होऊ शकतो. त्यामुळे तुम्ही फळ खा. पण दोन्ही वेळांच्या जेवणानंतर तुम्ही ती फळ अजिबात खावला नको. **चहा कॉफीचे सेवन** - अनेकांना जेवणानंतर चहा किंवा कॉफी पिण्याची सवय असते. पण जेवणानंतर तुम्ही लगेचच याचे सेवन करत असाल तर तुम्ही ते करणे आजच थांबवा. चहा- कॉफीच्या सेवनामुळे तुमच्या अन्नातील प्रोटीन शरीराला

चांगली संगत निवडा - तुमचा आत्मविश्वास आजूबाजूच्या लोकांवरही अवलंबून असतो. म्हणून चांगल्या लोकांच्या संगतीत राहा. जे लोक तुम्हाला

प्रोत्साहित करत असतील व पडत्या काळीत तुमची मदत करत असतील असे लोक योग्य मार्गदर्शन करतात. ती व्यक्ती कुटुंबातील, मित्र किंवा सहकारी असू शकते. **स्वतःसाठी वेळ काढा** - दिवसभराच्या धावपळीत

स्वतःला काय दिले याचा विचार करा. अर्थात स्वतःला वेळ द्या. थोड्या वेळासाठी एकांत राहा. स्वतःबद्दल विचार करा. मेडिटेशन करा किंवा स्वतःच्या हॉबीला वेळ द्या. मग बघा आपला आत्मविश्वास कसा वाढतो ते.

प्रोत्साहित करत असतील व पडत्या काळीत तुमची मदत करत असतील असे लोक योग्य मार्गदर्शन करतात. ती व्यक्ती कुटुंबातील, मित्र किंवा सहकारी असू शकते. **स्वतःसाठी वेळ काढा** - दिवसभराच्या धावपळीत

स्वतःला काय दिले याचा विचार करा. अर्थात स्वतःला वेळ द्या. थोड्या वेळासाठी एकांत राहा. स्वतःबद्दल विचार करा. मेडिटेशन करा किंवा स्वतःच्या हॉबीला वेळ द्या. मग बघा आपला आत्मविश्वास कसा वाढतो ते.

प्रोत्साहित करत असतील व पडत्या काळीत तुमची मदत करत असतील असे लोक योग्य मार्गदर्शन करतात. ती व्यक्ती कुटुंबातील, मित्र किंवा सहकारी असू शकते. **स्वतःसाठी वेळ काढा** - दिवसभराच्या धावपळीत

स्वतःला काय दिले याचा विचार करा. अर्थात स्वतःला वेळ द्या. थोड्या वेळासाठी एकांत राहा. स्वतःबद्दल विचार करा. मेडिटेशन करा किंवा स्वतःच्या हॉबीला वेळ द्या. मग बघा आपला आत्मविश्वास कसा वाढतो ते.

► स्वतःची स्तुती करा - दररोज सकाळी आरशासमोर उभे राहून तुमच्यात असलेले सर्व चांगले गुण आठवा. व्यवस्थित परिधान करा आणि अप टू डेट राहण्याचा प्रयत्न करा. कोणातही काम सोडत घेऊ नका. फॅक्ट्स माईडसेटने

घराबाहेर पडा. दिवसभरात कोणीही तुमची कश्याबद्दलही स्तुती केली तर आभार माना परंतु गर्व बाळगू नका. **काळजी सोडा** - चेहऱ्यावर प्रसन्नेचा भाव व तेजस्वी हास्य असू द्या. आतून ह्रंद असेल तरी ते भाव चेहऱ्यावर

घराबाहेर पडा. दिवसभरात कोणीही तुमची कश्याबद्दलही स्तुती केली तर आभार माना परंतु गर्व बाळगू नका. **काळजी सोडा** - चेहऱ्यावर प्रसन्नेचा भाव व तेजस्वी हास्य असू द्या. आतून ह्रंद असेल तरी ते भाव चेहऱ्यावर

घराबाहेर पडा. दिवसभरात कोणीही तुमची कश्याबद्दलही स्तुती केली तर आभार माना परंतु गर्व बाळगू नका. **काळजी सोडा** - चेहऱ्यावर प्रसन्नेचा भाव व तेजस्वी हास्य असू द्या. आतून ह्रंद असेल तरी ते भाव चेहऱ्यावर

घराबाहेर पडा. दिवसभरात कोणीही तुमची कश्याबद्दलही स्तुती केली तर आभार माना परंतु गर्व बाळगू नका. **काळजी सोडा** - चेहऱ्यावर प्रसन्नेचा भाव व तेजस्वी हास्य असू द्या. आतून ह्रंद असेल तरी ते भाव चेहऱ्यावर

महाराष्ट्रात थंडीचा कडाका वाढला, पुढील चार दिवस हुडहुडीचे

मराठवाडा, मुंबईसह संत्रानगरी नागपूरही गाऱेगाऱे

■ बातमी / लेख, प्रीती दिपक नाईक

मुंबईसह महाराष्ट्रात थंडीचा कडाका वाढला आहे. अनेक भागात किमान तापमानाचा पारा १० अंश सेल्सिअसपेक्षा खाली गेला आहे. राज्यात थंडीची लाट नाही, मात्र तापमानात मोठी घसरण झाली आहे. मुंबई आणि किनारी भागात, कोकणासारख्या शहरांमध्ये रात्रीच्या वेळी थंड वारे आणि थंडी जाणवत आहे, मात्र दुपारनंतर तापमानात वाढ होत असल्याने उष्णता जाणवते आहे.

परभणीमध्ये सर्वाधिक कमी तापमान ६.८ अंश सेल्सिअस नोंदवण्यात आलं आहे. तर धुळ्यात ७ अंश सेल्सिअस, अहिल्यानगरमध्ये ७.५ आणि निफाडमध्ये ७.६ अंश सेल्सिअस तापमान नोंदवलं गेलं आहे. राज्यात सर्वाधिक थंडीचा कडाका उत्तर महाराष्ट्र असण्याची



शक्यता असून तेथील किमान तापमानाचा पारा ७ ते ८ अंश सेल्सिअस दरम्यान राहिल. हवामान खात्याने पुढील चार दिवस मराठवाडा, विदर्भ आणि उत्तर महाराष्ट्रात थंडीचा कडाका कायम राहण्याचा इशारा दिला आहे. तसंच अनेक भागात दाट धुक्यामुळे दृश्यमानतेवर परिणाम झाला आहे. अशात नागरिकांनी सावधगिरी बाळगण्याचा सल्ला देण्यात आला आहे.

या महिन्यात, ६ तारखेपासून किमान तापमानात

सातत्याने घट सुरू झाली. त्यानंतर केवळ एकदाच ते १० अंशांच्या वर गेले. या सततच्या थंडीमुळे दिवसाचे तापमानही विलक्षण कमी राहिले. दीर्घकाळ टिकलेल्या थंडीपासून बचाव करण्यासाठी नागरिकांनी लाकूड आणि टिकाऊ साहित्य जाळले. त्यामुळे हवेच्या गुणवत्तेत बिघाड झाला आणि इतर वेळी 'मध्यम' दर्जात असलेली हवेची गुणवत्ता दिवस 'खराब' श्रेणीत गेली.

प्रचलित जेट प्रवाह पॅटर्न आणि कोरडी वातावरणीय परिस्थिती तापमान कमी ठेवण्यात महत्त्वाची भूमिका बजावत होती, असे हवामानतज्ञांचे म्हणणे आहे. जानेवारी महिन्यातील काही दिवसही थंडी कायम राहण्याचा अंदाज आहे. थंडीचा कडाका वाढला असला तरी 'हील स्टेशन'चा फील देणाऱ्या या थंडीचे नागरिकांनी स्वागत केले. त्यामुळे हा हिवाळी संसंमणीय उरला आहे.

डिसेंबर महिन्यामध्ये संत्रानगरी गाऱेगाऱे

नागपूर शहर आणि विदर्भ गेल्या काही वर्षातील सर्वात थंड हिवाळ्याचा अनुभव घेत आहे. या वर्षी डिसेंबर महिन्यात 17 दिवस तापमान 10 अंशांच्या खाली राहिलं. तसंच मोसमातील सर्वात थंड दिवसांची नोंदही याच महिन्यात करण्यात आली. नागपूरकर नागरिक नववर्षाच्या स्वागतासाठी सज्ज होत असताना मंगळवारी किमान तापमान 8.6 अंश सेल्सिअसपर्यंत खाली घसरलं. त्यामुळे नागपूर विदर्भातील सर्वात थंड ठिकाण ठरलं. यापूर्वी, भारतीय हवामान विभागात डिसेंबर-जानेवारी महिन्यात सरासरी तापमान सामान्यपेक्षा कमी राहिल आणि शीतलहारीच्या दिवसांमध्येही वाढ होईल, असा अंदाज व्यक्त केला होता. तो अंदाज खरा उरला आहे.

तब्बल इतक्या राज्यात मुसळधार पाऊस, थेट इशारा..

राज्यासह देशातील वातावरण सातत्याने बदलताना दिसत आहे. कुठे कुठे कडाक्याची थंडी तर कुठे मुसळधार पाऊस सुरू आहे. मॉन्सून देशातून जाऊन काही महिने पूर्ण झाली. मात्र, तरीही पाऊस काही जाण्याचे नाव घेत नाहीये. ऐन 1 जानेवारी 2026 रोजीही जोरदार पाऊस काही भागात पडणार आहे. राज्यात गेल्या महिनाभरापासून थंडीचा कडाका आहे. उत्तरेकडून येणाऱ्या शीत लहरीमुळे गारठा वाढताना दिसतोय. अनेक जिल्हांमध्ये पारा चांगलाच घसरल्याचे बघायला मिळत आहे. राज्यात पुढील काही दिवस थंडी कायम राहण्याचा अंदाज आहे. परभणी जिल्ह्यात राज्यातील नीचांकी तापमानाची नोंद झाली. परभणीत 6.3 अंश सेल्सिअस तापमान होते. धुळे येथे 6.8 अंश सेल्सिअस तापमानाची नोंद झाली. निफाड 6.8 अंश सेल्सिअस तापमान, यवतमाळ, अहिल्यानगर, गोविंदा, यवतमाळ आणि नागपूर येथे 9 अंश सेल्सिअस तापमान नोंदवले गेले. पुढील काही दिवस परभणीसह निफाड आणि धुळ्यात थंडीचा कडाका कायम राहण्याचा अंदाज आहे. भारतीय हवामान विभागाच्या अंदाजानुसार, येत्या काही दिवसांत देशाच्या अनेक भागांमध्ये मुसळधार पाऊस पडू शकतो. एका नवीन पश्चिमी वाऱ्याच्या प्रभावामुळे हवामानात मोठा बदल झाला. उंच डोंगराळ प्रदेशात पाऊस आणि हिमवृष्टी होण्याची शक्यता आहे. यामुळे नागरिकांनी आपल्या आरोग्याची काळजी घेणे आवश्यक आहे. सततच्या हवामानातील बदलामुळे आरोग्यावर वाईट परिणाम होऊ शकतात. 31 डिसेंबरच्या रात्री पंजाब, हरियाणा, चंडीगड येथे दाट ते खूप दाट धुके पडण्याची शक्यता आहे आणि पुर्व उत्तर प्रदेशमध्ये 1 जानेवारी 2026 पर्यंत धुक्याचे प्रमाण कमी होण्याची अपेक्षा आहे. 31 डिसेंबर ते 1 जानेवारी दरम्यान जम्मू- काश्मीर, लडाख, गिलगिट आणि मुझफरबाद येथील काही ठिकाणी अतिमुसळधार पाऊस होण्याची दाट शक्यता आहे.

लग्नाचे आमिष दाखवून अल्पवयीन मुलीवर अत्याचार

■ भाईंदर। प्रतिनिधी,

सोशल मीडियाच्या

माध्यमातून ओळख निर्माण करून

एका १७ वर्षीय अल्पवयीन

मुलीला लग्नाचे आमिष दाखवत

तिच्यावर अत्याचार केल्याची

धक्कादायक घटना उघडकीस

आली आहे. या प्रकरणी मिरा

रोड येथील पीडित मुलीने

दिलेल्या तक्रारीवरून हडपसर

येथील कमर खान (वय २५)

याच्याविरुद्ध काशीगाव पोलीस

ठाण्यात गुन्हा दाखल करण्यात

आला आहे. तक्रारीनुसार, मिरा

रोड येथे राहणारी पीडित मुलगी

आणि आरोपी कमर खान यांची

ओळख इन्टरग्राम या सोशल

मीडिया प्लॅटफॉर्मवरून झाली

होती. फेब्रुवारी २०२५ मध्ये

घरात भांडण झाल्यामुळे पीडित

मुलगी घर सोडून हडपसर, पुणे

येथे आरोपीच्या खोलीवर गेली

होती. यावेळी आरोपीने मी तुला

माज्यासोबत ठेवतो आणि तुज्याशी

लग्न करतो असे खोटे आश्वासन

दिले. त्यानंतर आरोपीने लग्नाचे

आमिष दाखवून पीडित मुलीच्या

इच्छेविरुद्ध सलग पाच दिवस

तिच्यावर शारीरिक अत्याचार

केले. या अत्याचारातून पीडित

गर्भवती राहिली आणि तिला

एका मुलाचा जन्म देण्यास

भाग पाडण्यात आले. आपली

फसवणूक झाल्याचे लक्षात

आल्यानंतर पीडितने पोलीस

ठाण्यात धाव घेत तक्रार नोंदवली.

या गंभीर प्रकरणाची दखल

घेत पोलीसांनी आरोपी कमर

खान याच्यावर भारतीय न्याय

संहिता आणि पोक्सो

कायद्यांखाली विविध

कलमान्वये गुन्हा

दाखल केला आहे.

या प्रकरणाचा

पुढील तपास

महिला सहाय्यक

पोलीस निरीक्षक तेजश्री

शिंदे करत आहेत.

अरे चल, बँक बंद होणार! निवडणुकीच्या तोंडावर उडाली अफवा रात्रीत लोकांनी... बीडमध्ये नेमकं काय घडलं?

■ बीड। प्रतिनिधी,

जिल्ह्यातील वडवणी शहरात 'बुलढाणा अर्बन

को-ऑपरेटिव्ह क्रेडिट सोसायटी'ची शाखा कायमची

बंद होणार असल्याची एक अफवा वा

यासारखी

पसरली आणि पाहता पाहता संपूर्ण परिसरात भीतीचे

वातावरण निर्माण झाले. या अफवेमुळे आपले पैसे

आणि सोने सुरक्षित राहावे या उद्देशाने खातेदारांनी

बँकेसमोर तोबा गर्दी केली होती. परिस्थिती

इतकी गंभीर होती की, पहाटेपर्यंत नागरिक रांगेत

उभे असल्याचे चित्र पाहायला मिळाले. गेल्या

काही दिवसांपासून वडवणी परिसरात बुलढाणा

अर्बन बँक डबघाईला आली असून शाखा बंद

होणार आहे, अशी चर्चा सुरू झाली. या एका

अफवेने खातेदारांमध्ये घबराट पसरवली. काल

सायंकाळ्यासूनच खातेदारांनी बँकेकडे धाव घेण्यास

सुरुवात केली. रात्री उशिरापर्यंत गर्दी वाढतच गेली

आणि पहाटेपर्यंत नागरिक बँकेबाहेर ठाण मांडून

बसले होते. गर्दी वाढल्यामुळे परिसरात काही काळ

तणावाचे वातावरण निर्माण झाले होते. खातेदारांनी

केवळ पैसे काढण्यासाठीच नव्हे, तर तारण ठेवलेले

सोने सोडवून घेण्यासाठीही मोठी गर्दी केली होती.

पूर्वी जिल्ह्यातील अनेक बँका बुडाल्याची भीती

बीड जिल्ह्यामध्ये गेल्या काही वर्षात जाणवत

मल्टीस्टेट सह अनेक पतसंस्था आणि मल्टीस्टेट

बँकांनी खातेदारांचे कोटयवधी रुपये बुडवून गाशा

गुंडाळला आहे. या कटू अनुभवांमुळे सामान्य

नागरिक आधीच धास्तावलेले आहेत. याच भीतीचा

फायदा अफवा पसरवणाऱ्यांनी घेतला, ज्यामुळे



नागरिकांनी कोणत्याही अधिकृत माहितीची वाट न

पाहता बँकेकडे धाव घेतली.

बँक सुरक्षित अफवेचे केले खंडन

बुलढाणा अर्बन बँकेने या सर्व अफवांचे खंडन

केले आहे. बँकेने स्पष्ट केले आहे की बीड जिल्ह्यात

बँकेच्या एकूण १३ शाखा असून इतर सर्व ठिकाणी

व्यवहार सुरूचि आहोत. केवळ वडवणी

शाखेबाबत जाणीवपूर्वक चुकीची माहिती पसरवण्यात

आली आहे. बँकेची आर्थिक स्थिती महजुत असून

खातेदारांच्या ठेवी पूर्णपणे सुरक्षित आहेत. अचानक

वाढलेल्या व्यवहारांमुळे बँक कर्मचाऱ्यांवर प्रचंड

ताण आला होता, तरीही ग्राहकांना सेवा देण्याचा प्रयत्न

करण्यात आला. बुलढाणा अर्बन को-ऑपरेटिव्ह

क्रेडिट सोसायटी सहकार क्षेत्रातील एक अग्रगण्य

संस्था म्हणून या बँकेची ओळख आहे. सूक्ष्म

वित्तपुरवठा आणि सामाजिक उपक्रमांत ही संस्था

नेहमीच आघाडीवर राहिली आहे. बँक प्रशासन

आणि व्यवस्थापनाने खातेदारांना आवाहन केले आहे

की, कोणत्याही चुकीच्या किंवा अपुऱ्या माहितीवर

विश्वास ठेवू नका. बँकेचे व्यवहार पारदर्शक आणि

सुरक्षित आहेत.

सरकारी रुग्णालयांमध्ये डिजिटल सुविधा सुरू करणार केईएम, जेजेमध्ये एआय-आधारित शवविच्छेदन सुविधा

■ मुंबई। प्रतिनिधी,

न्यायवैद्यक शास्त्राचे

आधुनिकीकरण करण्याच्या दिशेने

एक महत्त्वपूर्ण पाऊल म्हणून,

महाराष्ट्र सरकारने टप्प्याटप्प्याने

सरकारी रुग्णालयांमध्ये डिजिटल

शवविच्छेदन सुविधा सुरू करण्याचा

निर्णय घेतला आहे.

या उपक्रमाची सुरुवात

मुंबईतील केईएम रुग्णालय आणि

जे.जे. रुग्णालयापासून होईल,

जिथे कृत्रिम बुद्धिमत्तेवर आधारित

इमेजिंग तंत्रज्ञानाचा वापर करून,

पारंपरिक विज्ञान न देता शवविच्छेदन

केले जाईल. शवविच्छेदनामध्ये

अंतर्गत अवयवांची तपासणी

करण्यासाठी आणि मृत्यूचे कारण

निश्चित करण्यासाठी सीटी स्कॅन,

एमआरआय आणि उच्च-

रिझोल्यूशन इमेजिंग प्रणालींसारख्या

प्रगत साधनांचा वापर केला जातो.

ही बिन-आक्रमक पद्धत मृतदेह

शाबूत ठेवते, त्याच वेळी डॉक्टरांना

तपशीलवार आणि वैज्ञानिक विश्लेषण

करण्याची संधी मिळते.

अधिकाऱ्यांच्या मते, या

बदलापूर-कर्जत प्रवास सुखकर होणार, चौपदरीकरणाला मंजुरी तिसऱ्या-चौथ्या मार्गिकेसाठी या ६ स्थानकांचा समावेश

■ मुंबई। प्रतिनिधी,

रेल्वे मंत्रालयाने मंगळवारी

बदलापूर आणि कर्जत दरम्यान

तिसऱ्या आणि चौथ्या रेल्वे

मार्गांच्या अर्थात चौपदरीकरण

प्रकल्पाच्या कामाला मंजुरी दिली

आहे. हा प्रकल्प मुंबई अर्बन

ट्रान्सपोर्ट प्रोजेक्ट ३बी अंतर्गत

येतो. आर्थिक व्यवहार मंत्रिमंडळ

समितीने नुकतीच याला मान्यता

दिली होती.

बदलापूर आणि कर्जत

चौपदरीकरण, अर्थात तिसऱ्या

आणि चौथ्या रेल्वे मार्गांचा हा

मंजूर झालेला प्रकल्प ३२.४६

किलोमीटर लांबीचा आहे.

हा चौपदरीकरणाचा प्रकल्प

सध्याच्या रेल्वे मार्गांलगतच

विकसित केला जाईल. यात



बदलापूर, वांगणी, शेळू, नेरळ, शशाकीय आणि रेल्वेची जमीनही

भिवपुरी रोड आणि कर्जत या सहा वापरली जाणार आहे. या

प्रमुख उपनगरीय स्थानकांचा कामासाठी अंदाजे १,३२४ कोटी रुपये खर्च

होणार असल्याची माहिती आहे.

हा खर्च महाराष्ट्र शासन आणि

रेल्वे मंत्रालय असे दोन्ही मिळून

करणार आहेत. यायंत्रिक

बदलापूर - कर्जत तिसऱ्या-चौथ्या रेल्वे मार्गाचा उपनगरीय रेल्वेलाही मोठा फायदा:

बदलापूर - कर्जत तिसऱ्या-चौथ्या रेल्वे मार्गासाठी रेल्वे मंत्रालयाने मंजुरी दिल्यानंतर आता याचा फायदा लोकल वाहतुकीलाही होणार आहे. बदलापूर - कर्जत चौपदरीकरणामुळे कल्याण-कर्जत विभागात मुख्य आणि उपनगरीय वाहतुकीचे पूर्णपणे विलगीकरण होईल. अतिरिक्त मार्गांमुळे उपनगरीय आणि मुख्य मार्गांवरील प्रवाशांची वाहतूक सुखीत होण्यास मदत होईल. या चौथ्या मार्गिकेमुळे उपनगरीय स्थानकांवरील गर्दीचा ताण कमी होईल.

बदलापूर - कर्जत या चौपदरीकरणामुळे देशातील सर्वात वर्दळीच्या रेल्वे कॉरिडोरपैकी एक असलेल्या मुंबई-चेन्नई हाय स्पीड मार्गाची क्षमता लक्षणीयरीत्या वाढेल. मुंबई-चेन्नई या उच्च घनतेच्या कॉरिडोरवरील क्षमता वाढवण्यासाठी आणि उपनगरीय आणि मुख्य रेल्वे वाहतूक वेगळी करण्यासाठी बदलापूर-कर्जत चौपदरीकरण प्रकल्प मुंबई अर्बन ट्रान्सपोर्ट प्रोजेक्ट ३बी (एमयूटीपी-३बी) अंतर्गत राबवला जात असल्याची माहिती अधिकाऱ्यांकडून देण्यात आली आहे. या चौथ्या रेल्वे मार्गासाठी जमीन अधिग्रहण कराव लागणार आहे. जमीन अधिग्रहणाची प्रक्रिया पूर्ण झाल्यानंतर हे चौपदरीकरणाचे काम येथे ३ ते ४ वर्षात पूर्ण होण्याची शक्यता वर्तवली जात आहे.

आश्रमशाळेत मुख्याध्यापकाकडून ८वीच्या विद्यार्थीनीवर बलात्कार!

■ मुंबई। प्रतिनिधी,

नंदुरबारमध्ये एका शासकीय आदिवासी

आश्रमशाळेतील मुख्याध्यापकाने आठवीत

शिकणाऱ्या मुलीवर लैंगिक अत्याचार केल्याची

धक्कादायक बातमी समोर आली आहे. इतकेच

नव्हे तर, आरोपी मुख्याध्यापकाने पीडितेला जीवे

मारण्याची धमकी सुद्धा दिल्याचे सांगितलं जात

आहे. पीडितेने

आपल्या

आई-

वडिलांना तिच्यासोबत घडलेल्या भायनक

प्रकाराबद्दल सांगितलं असता या प्रकरणी

घडगाव पोलीस स्टेशनमध्ये गुन्हा दाखल

करण्यात आल्याची माहिती आहे.

विद्यार्थीनीच्या सुरक्षिततेबद्दल आणि

भविष्याबाबत प्रश्नचिन्ह