

तेलकट त्वचेची काळजी कशी घ्याल !

त्वचा तेलकट असल्यास क्लिनिंगला पर्याय नाही. क्लिनिंगमुळे त्वचेवर साठलेली घाण, मेकअप, मृत त्वचा नाहीसे होऊन रंध्रे मोकळी होतात. या उपचाराने 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 ठेवावा. दहा मिनिटांनंतर हलक्या हाताने चोळून पॅक काढून टाकावा.

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

तेलकट त्वचेवर अँकनेचा त्रास होत असेल तर टी ट्री अँटी पिंपल जेल अथवा जेल

मॉइश्चरायझर वापरणं चांगलं.

त्वचेचं सीबम ऑईल नियंत्रणात ठेवण्यासाठी तेलकट आणि मसालेदार पदार्थ वर्ज्य केलेले चांगले. तैलीय

ग्रंथीमध्ये संतुलन राखण्यासाठी फायबरयुक्त भोजन उपयुक्त आहे. दुपारच्या आणि रात्रीच्या जेवणात एकेक डिश सॅलॅड अरपणं अतिआवश्यक आहे.



ऑफिसमध्ये सतत एकाच खुर्चीवर, जागेवर बसणं शरीरासाठी नुकसानकारक आहे. अशा प्रकारच्या बसण्यामुळे त्याचा आरोग्यावर नकारात्मक, विपरीत परिणाम होत असतो. सतत टीव्ही पाहणं, कॉम्प्युटर, स्मार्टफोनवर पाहतं राहणंदेखील शरीराला नुकसान पोहोचवत असतं. काही महिन्यांपूर्वी केल्या गेलेल्या संशोधनातून याबाबत आश्चर्यचकित करणारी तथ्य समोर आली

सतत खुर्चीवर बसून काम करत असाल, तर हे वाचाच

आहेत.

अमेरिकेतील मेयो येथील एका क्लिनिकमधून याबाबत संशोधन करण्यात आले. या संशोधनातून शारीरिक असक्रियता धूम्रपानाइतकीच घातक असल्याचं सांगण्यात आलं आहे.

संशोधनानुसार, खांदी, पाठ, कंबरदुखीच्या समस्यांपासून ते अगदी टाइप-२ च्या डायबिटीज, हृदयरोग, कॅन्सर यांसारख्या आजारांपासून स्वतःचं रक्षण करण्यासाठी चालण्या-फिरण्याचा, व्यायाम करणं आवश्यक असल्याचं म्हटलं आहे. दिवसभर बसण्याची किंवा पडून राहण्याची सवय स्मरणशक्तीसाठी घातक असल्याचीही शक्यता संशोधनातून वर्तवण्यात आली आहे. संशोधनादरम्यान, अधिकतर युवक जवळपास ८ तासांपर्यंत

खुर्चीवर बसत असल्याचं, तसंच टीव्ही किंवा मोबाईल पाहण्यासाठी एकाच जागेवर ३ तास बसून असल्याचं समोर आलं.

शारीरिक स्वास्थ्य निरोगी राखण्यासाठी, दररोज जवळपास १० हजार पाऊलं चालणं आवश्यक आहे. आठवड्यातून ६ दिवस कमीत कमी अर्धा तास व्यायाम करणं गरजेचं आहे.

संशोधनकर्त्यांनी ऑफिसमध्ये एकाच जागी बसण्याबाबत काही उपाय सुचवले आहेत -

ऑफिसमध्ये पाण्याची बाटली भरून न ठेवाता, तहान लागल्यास जागेवरून उठून पाणी प्यावे.

ऑफिसमध्ये शक्य असल्यास आपल्या जागेवर किंवा दुसऱ्या ठिकाणी स्ट्रेचिंग करावे.

नाश्ता किंवा जेवणासाठी शक्यतो कॅंटीनमध्ये जावे. जागेवरच खाऊ नये.

शक्य असल्यास लिफ्टच्या ऐवजी पायऱ्यांचा वापर करावा.

काकडीचा डोसा



साहित्य : १ कप गव्हाचे पीठ, १/४ कप तांदळाचे पीठ, १/४ कप बारीक कापलेली काकडी. चवीनुसार हिरव्या मिरच्या, मीठ, थोडे तेल.

कृती : मिक्समध्ये काकडी, मीठ आणि मिरची घालून चांगली पेस्ट तयार करून घ्या. त्यामध्ये गव्हाचे पीठ, तांदळाचे पीठ, रवा आणि गरजेपुरते पाणी घालून चांगले हलून घ्या. या पीठाचे नेहमीच्या डोश्यासारखे डोसे तयार करा. हे गरमागरम डोसे कोणत्याही चटणी, सॉस किंवा बटाटाच्या भाजीसोबत खाता येतील.



मधुमेहीसाठी उपयुक्त पामर किंवा जांभूळ आंबा

उन्हाळ्याचे दिवस हे रसदार, रसाळ आंब्याचे दिवस तर पावसाळ्यात जांभूळे खाण्याची मजा काही औरच. ही दोन्ही फळे ज्यांना मनापासून आवडतात त्यांना या दोन्ही फळांची चव एकाच फळत मिळाली तर? होय या दोन्ही फळांची चव एकत्र चाखण्याची संधी आता भारतीयांना साधता येणार आहे. अमेरिकेच्या फ्लोरिडा राज्यात विकसित झालेला जांभूळ आंबा, मूळ नाव पामर मँगो, आता उत्तर प्रदेशात काही ठिकाणी लावला गेला आहे. हा आंबा मधुमेहीसाठी खूब उपयुक्त असल्याच्या

बातम्या व्हायरल झाल्या आहेत. या जातीचे सगळ्यात पहिले रोप १९२५ साली मिामी येथे लावले गेले होते. २००१ पासून या इंटरनेटवर या विशेष आंब्याची चर्चा होते आहे. ब्राझीलमध्ये या जातीच्या आंब्याचे मोठे उत्पादन घेतले जाते. आता भारतात या जातीच्या आंब्याची लागवड केली जात असल्याचे समजते. सोशल मीडियावर त्यासंदर्भात बातम्या येत आहेत. या आंब्याचा रंग फिकट जांभळा असून जांभूळ आणि आंबा या दोन झाडांच्या संयोगातून ही जात विकसित

गेली आहे असे सांगितले जात आहे. या आंब्याची चव आंबा आणि जांभूळ यांचे मिश्रण आहे. या आंब्यात अँटीऑक्सिडंट आहेत. याच्या सेवनाने पचन सुधारते, रक्त शुद्ध होते त्यामुळे त्वचा रोग दूर होतात, रक्तशर्करेचे प्रमाण कमी होते, वजन नियंत्रणात येते असे सांगितले जाते. या आंब्याच्या जातीचे एक नाव टोमी एटकिन असे असून यातही दोन वेगळ्या जाती आहेत. अर्थात या आंब्याच्या सेवनाचे जे फायदे सांगितले जात आहेत त्याची पुष्टी केली गेलेली नाही.

जगातील सर्वात प्रसिद्ध इन्स्टंट मेसेजिंग ॲप व्हॉट्सअप काही दिवसांपासून नवनवीन फीचर घेऊन येत आहे. दरम्यान, थर्ड पार्टी ॲप्सच्या वापरामुळे फॅन्सी फॉण्ट्सच्या मदतीने चॅटिंगची मजा आणखी वाढणार आहे.

व्हॉट्सअपचा

वापर आजकाल इतका वाढला आहे की जर एखाद्याला एखादी गोष्ट सांगायची असेल किंवा एखादं महत्त्वाचं डॉक्युमेंटही पाठवायचं असेल तर आपण मी व्हॉट्सअप करतो असंच म्हणत असतो. त्यामुळे आजकाल मेसेज पाठवण्यापासून ते कॉलिंग आणि व्हिडीओ कॉलिंग तसंच महत्त्वाची कागदपत्रं पाठवण्यासारखी सर्वच कामं व्हॉट्सअपवर होत असतात.

आता व्हॉट्सअपची हीच चॅटिंग आणखी भारी आणि रंगदार होणार आहे. तर आज आम्ही तुम्हाला एक

व्हॉट्सअपवर चॅटिंगची मजा आणखी वाढणार, फॅन्सी फॉण्ट्स वापरून कसं कराल चॅटिंग?

अद्भुत ट्रिक सांगत आहेत ज्यामुळे चॅटिंगची मजा द्विगुणित होईल. व्हॉट्सअपचा फॉन्ट बदलता येणार आहे. पण अजून तरी व्हॉट्सअपने असे कोणतेही फीचर दिलेले नाही, त्यामुळे या कामात थर्ड पार्टी ॲप्स तुम्हाला मदत करतील. या ॲपचे नाव आहे स्टायलिश टेक्स्ट-फॉन्ट कीबोर्ड. तुम्ही हे ॲप कसे वापरू शकता ते आम्ही तुम्हाला सांगतो...

व्हॉट्सअपवर चॅटिंगचा फॉन्ट कसा बदलाला?

सर्वप्रथम तुम्हाला प्ले स्टोअरवर जावे लागेल. त्यानंतर Stylish Text - Fonts Keyboard टाइप करा आणि हे ॲप इन्स्टॉल करा.

डाऊनलोड केल्यानंतर, ॲप उघडा आणि स्क्रीनच्या खालील उजव्या

कोपऱ्यात दिलेल्या बाणावर टॅप करा.

त्यानंतर Agree बटण दिसल्यावर त्यावर टॅप करा.

नंतर तळाशी उजव्या कोपऱ्यात कीबोर्ड विभागात जा.



अनोळखी कॉल होतील म्यूट

व्हॉट्सअपमध्ये आणखी एक नवीन फीचर्स येणार असून समोर आलेल्या माहितीनुसार व्हॉट्सअपमध्ये अनोळखी

नंबरवरून आलेला फोन व्हॉट्सअपवर आपोआप सायलेंट होणार आहे. हे फीचर कंपनी घेऊन येणार आहे.

व्हॉट्सअपच्या नव्या फीचर्सबद्दल माहिती देणाऱ्या WABetaInfo च्या

रिपोर्टनुसार अॅपव्हर्झन 2.23.10.7 अपडेटसोबत या फीचरला कंपनी आणणार आहे. याच्या मदतीने अनोळखी नंबरवरून येणारा फोन सायलेंट करू शकतो. अनोळखी नंबरला सायलेंट करण्यासाठीची सेटिंग व्हॉट्सअपच्या सेटिंगमध्ये प्रायव्हसी ऑप्शनमध्ये असेल. ती

सेटिंग ऑन करताच हे फीचर वापरता येईल. फोन सायलेंट झाल्यावर नंतर कळण्यासाठी हा नंबर नॉटिफिकेशन आणि कॉल लॉगमध्ये नक्कीच दिसेल.

केवळ १० मिनिटे टाळ्या

वाजवण्याचे आरोग्यदायी फायदे

हल्ली आपण बागेत लोकांना जोरजोरत 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 येतात. तर जाणून घ्या टाळी वाजवण्याचे काय परिणाम आहे ते....

याने कॉलेस्ट्रॉल नियंत्रित राहते. हृदयरोग आणि उच्च रक्तदाबा सारख्या गंभीर आजारांचा धोका दूर होतो. याने रिलीज होतात ज्यामुळे चांगली झोप लागते. शरीरात ऑक्सिजनचं प्रमाण वाढतं, ज्यामुळे श्वाससंबंधी आजारावर नियंत्रण राहतं.

चरबी कमी होण्यास मदत मिळते ज्यामुळे वजन कमी होतं. यामुळे रक्तातील साखरेचे प्रमाण नियंत्रणात राहते. रक्ताभिसरण चांगले होते. पचनत्रं 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, ज्यामुळे श्वाससंबंधी आजारावर नियंत्रण राहतं.

वाढणार वजन या समस्येने आता जवळपास सर्वच वयोगटातील व्यक्ती त्रस्त आहेत. त्यासाठी मग जीम, डाएट केले जाते. पण त्याचबरोबर फळ देखील खाल्ली जातात. मात्र वजन कमी करण्यासाठी फळ सकाळी खावीत की रात्री यात व्हायचजणांचा गोंधळ उडतो. आज आपण हेच जाणून घेऊया.

प्रामुख्याने काही फळ निसर्गातच गोड असतात. त्यामुळे त्यांच्यात साखर असतेच. पण त्याचबरोबर फळांमध्ये फायबर, व्हिटामीन्स आणि मिनरल्सही मुबलक प्रमाणात असते. पण कॅलरीजचे प्रमाण कमी आणि पोषणमूल्य अधिक असतात. यामुळे रात्री फळ खाल्ल्याने वजन वाढते असे म्हणणे पूर्णतः खरे नाही. पण जर तुम्ही सातत्याने गोड फळ जसे की आंबा,



रात्री फळ खाल्ल्याने वजन वाढत की कमी होत?

केळ, चिकू, द्राक्षाचे सेवन करत असाल तर शरीरात एक्स्ट्रा कॅलरीज मात्र जमा होऊ शकतात. जर या कॅलरीज खर्चच होत नसतील तर हळूहळू वजन वाढते.

कारण दिवसाच्या तुलनेत रात्रीच्या वेळी आपली पचनशक्ती मंदावलेली असते. कारण शरीर आपण करणाऱ्या स्थितीत असते. अशावेळी जर तुम्ही गोड फळ, गोड पदार्थ खाल्लीत तर त्याचा परिणाम पचनक्रियेवर होतो. त्यामुळे पोटात गॅस होणे, पोटात ज्वर होणे, शुगर वाढणे आणि झोप कमी होणे अशा गोष्टी होतात.

त्यामुळे रात्री झोपायच्या दोन तास आधी कमी गोड असलेली फळे कमी प्रमाणात खाण्यास हरकत नाही. तसेच रात्री जेवणाच्या ऐवजी तुम्ही फ्रूट सॅलॅड खावू शकता. त्यात परई, सफरचंद, पेरू अशी फायबरयुक्त फळ खाण्यास हरकत नाही.

तांदळाचे हे आहेत अनेक फायदे

चेहऱ्यावरील डाग दूर होताना :

चेहऱ्यावरील डाग घालवण्यासाठी उपयोगी आहे तांदूळ. तांदूळ बारीक वाटून घ्या. वाटलेल्या तांदळाच्या पिठामध्ये 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 होतं.

अॅसिडिटीचा त्रास टाळता येईल का?

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

पण या तक्रारीत खस अॅसिडिटीचा 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 त्रस्त असतात. कुणाला जळजळतं, तर कुणाला मळमळतं, कुणाचे यामुळे डोके दुखते तर कुणाचे पोटात दुखत असते. कधी खूप डेकर येतात किंवा तोंडामध्ये कडवटपणा येतो. जळजळ होण्याची अनेक कारणे आहेत. त्यातील प्रमुख कारण म्हणजे अॅसिडिटी किंवा आम्लपित्त.

त्यामुळे अॅसिडिटी म्हणजे काय, हा त्रास कुणाला व का होतो, त्यावर इलाज काय, हा त्रास टाळता येईल का, याबद्दल आपण जाणून घेऊ. अॅसिडिटी म्हणजे नेमके काय? आपल्या पोटात म्हणजे जठरात एक पाचक रस तयार होत असतो. तो अॅसिडिक म्हणजे आम्लयुक्त असतो. आपण जेवलेल्या अन्नाच्या पचनासाठी या पाचक रसाची अत्यंत गरज असते, पण योग्य प्रमाणात हाच पाचक रस जर जास्त प्रमाणात निर्माण झाला किंवा अवेळी (म्हणजे जेवणाच्या वेळेव्यतिरिक्त) तयार झाला तर आम्लपित्ताचा त्रास होतो. यालाच अॅसिडिटी असे

'अॅसिडिटी' का होते?

पोटात जास्त प्रमाणात आणि अवेळी हा 'आम्लयुक्त पाचकरस' तयार होण्याची महत्त्वाची कारणे म्हणजे worry, hurry, curry. आयुष्य हल्ली वेगवान झाले आहे.

सकाळी न्याहीर करण्यासाठी वेळ नसतो. मग नुसताच चहा, कॉफी इ. पेये घेतली जातात. ज्यामुळे पोटातील अॅसिड किंवा आम्लपित्त वाढते व अॅसिडिटी जाणवू लागते.

धकाधकीच्या जीवनात प्रत्येक जण विविध मानसिक ताणाखाली वावरत आहे. अभ्यास, करिअर, कार्यालयातील कामाचा तणाव, कोर्टाविक ताणतणाव इत्यादी कारणांमुळे मज्जासंस्थेवर परिणाम होत असतो आणि त्यामुळे जठररसाची निर्मिती जास्त प्रमाणात होत राहते. अॅसिडिटीची सुरुवात होते.

भूक लागली की रस्त्यात उभे राहून वडापाव, पावभाजी, पिझ्झा, पाणीपुरी, दाबेली इत्यादी फास्टफूड खाण्याकडे कल वाढत आहे. यातून अमिबीयॉसिस किंवा जिआरडिआसिस सारखे संसर्ग होतात आणि यामुळे देखील अॅसिडिटी (gastritis) चा त्रास होतो.

प्रमुख कारणे

रात्री भरपेट जेवून तत्काळ झोपणे. रात्री खूप उशिरा झोपणे. बदलीच्या नोक-यामुळे पुरेशी झोप न होणे. अपुऱ्या झोपेमुळेही अॅसिडिटी वाढते. मद्यपान करणे. अंगदुखी, सांघेदुखी, डोकेदुखी इत्यादी कारणांसाठी वेदनाशामक औषधे सातत्याने घेणे. आहारात अतितेलकट, तिखट, जळजळीत मसाल्याचे पदार्थ घेतल्यानेही अॅसिडिटी वाढते.

अतिकडक उपावास किंवा उपावासाच्या पदार्थाच्या सेवनानेही अॅसिडिटीचा त्रास होतो. शिळे अन्न खाल्ल्याने पोटातले आम्लपित्त वाढते आणि आपचन झाल्याने ढेकर येतात. भुकेपेक्षा दोन घास कमी खावते हा आयुर्वेदाने सांगितलेला मूलमंत्र सातत्याने घेणे. भुकेपेक्षा अधिक खाल्ल्यानेही आम्लपित्त वाढते आणि आंबट ढेकर येतात.

लक्षणे

जळजळ, आम्लपित्त पोटाच्या वरच्या भागात किंवा छातीत जळजळ होणे ही अॅसिडिटीची मुख्य लक्षणे आहेत. काहीही तिखट किंवा तेलकट जास्त खाल्ल्यास जळजळ होते. जेव्हा जठरात किंवा आतड्यात वण (अल्सर) असतो, तेव्हा प्रभावी उपाययोजना करून जळजळ नाहीशी होते. जर वण नसेल तर त्याला वैद्यकीय भाषेत नॉन अल्सर डीस्पेप्सिया म्हणतात. म्हणजे लक्षणे तर अल्सरची आहेत, पण एण्डोस्कोपी केल्यास अल्सर नाही. अशा रुग्णांना वारंवार हा त्रास सतावतो. काही वेळा जेताना किंवा जेवणानंतर जठरातील आम्ल घशात येऊन, अन्ननलिकेत जखमा होतात. जठरात विशिष्ट जंतूंचा संसर्ग झाल्यास अॅसिडिटी बळवते आणि अल्सर किंवा काही गाठीसुद्धा येण्याचा संभव असतो. हृदयविकाराचा झटका, पिताशयातील खडे, पिताशयाची सूज, स्वादुपिंड दाह इत्यादी अनेक कारणे असण्याची शक्यता असते. या दुखण्याकडे वेळीच लक्ष न दिल्यास धोकादायक ठरू शकते.

‘दिव्यांग सहाय्यक पोर्टल’मुळे दिव्यांग सक्षमीकरणाला डिजिटल गती... मुख्यमंत्र्यांना विश्वास

दिव्यांग सहाय्यक पोर्टलची वैशिष्ट्ये

- ▶ शेत कामांसाठी : आधार आणि वडळमुळे दिव्यांग व्यक्तींची ओळख निश्चित केल्यामुळे दिव्यांग व्यक्तींनाच योजनांचा लाभ मिळणे शक्य.
- ▶ कृषिगत बुद्धिमत्ता आणि 'व्हॉइस नोट्स'द्वारे तक्रार निवारण : दिव्यांग बांधवांची गरज ओळखून, ए आय आधारित कॉन्सॉल्टंट वॉट्सअप सेवा उपलब्ध करण्यात आली आहे. ज्यांना टाईप करणे कठीण आहे, ते व्हॉइस नोट्सद्वारे आपली तक्रार नोंदवू शकतील. यामुळे प्रशासन आणि दिव्यांग व्यक्तींमधील संवाद अधिक सुलभ आणि संवेदनशील झाला आहे.
- ▶ पोर्टलवर उपलब्ध करून दिलेल्या माहितीमुळे दिव्यांग व्यक्ती आणि त्यांचे पालक तसेच संस्थानां शिक्षण, कौशल्य विकास आणि पुनर्वसनचे पूर्व-नियोजन करणे शक्य होणार आहे.
- ▶ प्रशासकीय पारदर्शकता आणि अचूकता : (बनावट लाभाध्यानां आळा) यु डी आय डी आणि आधार च्या एपीआय वापरामुळे दुबार आणि बनावट लाभाध्यां शोधणे सोपे झाले आहे.
- ▶ प्रो-ऑक्टिव्ह गव्हर्नंस : शिक्षण विभागाच्या (बज्रकर) डेटाचा वापर करून गरजू विद्यार्थ्यांपर्यंत विभाग स्वतः पोहोचून त्यांना योजनेचा लाभ देईल.
- ▶ मॉड्युलर मास्टरप्लॅन : या पोर्टलमध्ये एकूण ११ मॉड्युलर प्रस्तावित असून, पहिल्या टप्प्यात ४ मॉड्युलर (योजना वितरण, संस्था व्यवस्थापन, तक्रार निवारण आणि डॅशबोर्ड) कार्यान्वित होत आहेत. पुढील टप्प्यात अॅक्सॅसिबिलिटी ऑडिट आणि अली इंटरव्हेंशन सेंटर यांसारख्या सेवा जोडल्या जातील.
- ▶ संकेतस्थळ : <https://divyngsahayakportal.maharashtra.gov.in/>

■ बातमी / लेख, प्रीती दिपक नाईक

दिव्यांग व्यक्तींना शासकीय योजनांचा लाभ सुलभ, पारदर्शक आणि वेळेत मिळवा, यासाठी दिव्यांग कल्याण विभागाचे दिव्यांग सहाय्यक पोर्टल हे एकात्मिक ऑनलाईन पोर्टल आणि मोबाईल अॅप विकसित केले आहे. यामुळे सेवा वितरणाला डिजिटल गती मिळणार असून दिव्यांगांच्या सेवा वितरण होणार अधिक सुलभ व पारदर्शक होणार असल्याचे मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी सांगितले. सहाद्री अतिथीगृह येथे 'दिव्यांग सहाय्यक पोर्टल' आणि मोबाईल अॅपचे उद्घाटन मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांच्या हस्ते करण्यात आले. त्यावेळी ते बोलत होते. यावेळी उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे, उपमुख्यमंत्री सुनेत्रा पवार, दिव्यांग कल्याण मंत्री अतुल सावे, मंत्रिमंडळातील इतर मंत्रांगण, मुख्य सचिव राजेश अग्रवाल, दिव्यांग कल्याण विभागाचे सचिव तुकाराम मुंदे उपस्थित होते.

मुख्यमंत्री फडणवीस म्हणाले, दिव्यांग व्यक्तींच्या सर्वांगीण विकासासाठी शासन कटिबद्ध असून त्यांना मुख्य प्रवाहात सामावून घेणे आणि स्वावलंबी बनविणे हा शासनाचा उद्देश आहे. दिव्यांग असलेल्या नागरिकांना त्यांच्या पात्रतेनुसार योजना शोधणे, अर्ज करणे आणि लाभ मिळविणे अधिक सोपे व्हावे, या उद्देशाने



सिगल विंडो - कार्यालयातील कामकाजाच्या सर्वसाधारण पद्धतीचे विभागाने 'विज्ञान प्रसेस सी-इजिनअरिंग'द्वारे सुलभीकरण केले आहे. याअंतर्गत कामकाजाचे तीन स्तर निश्चित केले आहेत. दिव्यांग व्यक्तीने सर्वप्रथम सदर संकेतस्थळावर जाऊन आपले प्रोफाइल तयार करावे, त्याच्या प्रोफाइलच्या अनुषंगाने दिव्यांग व्यक्तीस पात्र योजनेसाठी अर्ज करता येईल.

हे ऑनलाईन पोर्टल विकसित करण्यात आले आहे. तंत्रज्ञानाच्या प्रभावी वापरामुळे निर्णयप्रक्रिया गतिमान होऊन पात्र लाभार्थ्यांपर्यंत योजना वेळेत पोहोचतील. दिव्यांगांच्या 'ईज ऑफ लिव्हिंग'मध्ये वाढ करण्याच्या दृष्टीने हा उपक्रम महत्त्वपूर्ण ठरणार असल्याचेही त्यांनी यावेळी सांगितले. या पोर्टलमुळे लाभार्थ्यांना घरबसल्या ऑनलाईन अर्ज करता येणार असून अजाची स्थिती रिअल-टाइममध्ये पाहता येईल. दिव्यांगांसाठीच्या विविध योजनांची माहिती एकाच व्यासपीठावर उपलब्ध करून देण्यात आल्या आहेत.

सचिव तुकाराम मुंदे म्हणाले, दिव्यांग व्यक्तींच्या

सक्षमीकरणासाठी एकात्मिक पोर्टलच्या माध्यमातून कृत्रिम बुद्धिमत्ताचा वापर करणे हे एक महत्त्वपूर्ण पाऊल आहे. यामुळे दिव्यांगांना सेवा त्यांच्या फिंगर टिप्स किंवा व्हॉइस नोटच्या माध्यमातून सहज उपलब्ध होणार आहेत. या उपक्रमामुळे पारदर्शकता आणि जबाबदारीची भावना वाढीस लागेल तसेच सर्व संबंधित घटकांमध्ये विश्वास निर्माण होईल. सर्व दिव्यांग व्यक्तींना एकाच पोर्टलद्वारे सर्व सेवा, योजना आणि लाभ उपलब्ध होतील. कोणत्याही कार्यालयात जाण्याची, अधिकाऱ्यांना भेटण्याची किंवा त्यांच्याशी प्रत्यक्ष संवाद साधण्याची गरज भासणार नाही.

मुंबई-नाशिक लोकलसेवा सुरु होणार... रेल्वे मार्गाच्या विस्ताराला मंजुरी

■ मुंबई। प्रतिनिधी,

मुंबई आणि नाशिक या दोन महत्त्वाच्या शहरांमधील प्रवास आता अधिक वेगवान आणि सुखकर होणार आहे. मुंबईच्या उपनगरीय रेल्वे सेवेचा विस्तार आता थेट नाशिकपर्यंत करण्याचा महत्त्वपूर्ण निर्णय घेण्यात आला आहे. त्यामुळे उत्तर महाराष्ट्रातील प्रवाशांचे स्वप्न लवकरच पूर्ण होणार आहे.

भाजपा नेते तथा मंत्री गिरीश महाजन यांनी एका सार्वजनिक कार्यक्रमात या प्रकल्पाबाबत महत्त्वाची माहिती दिली आहे. या नवीन रेल्वे प्रकल्पामुळे मुंबई आणि नाशिकमधील कनेक्टिव्हिटी



तर सुधारेलच, पण दोन्ही औद्योगिक शहरांमधील आर्थिक विकासासाठीही मोठी चालना मिळणार आहे.

रेल्वे मार्गाच्या विस्ताराला मंजुरी
सध्या मध्य रेल्वेची लोकल सेवा केवळ कसारा स्थानकापर्यंत मर्यादित आहे. परंतु, आता ही सेवा

थेट नाशिकपर्यंत नेण्यासाठी हालचाली सुरु झाल्या आहेत. कसारा ते मनमाड दरम्यान तिसऱ्या आणि चौथ्या रेल्वे मार्गिकेला रेल्वे बोडाने अधिकृत मंजुरी दिली आहे. या नवीन ट्रॅकमुळे एक्सप्रेस आणि लोकल सेवा यांचे वेळापत्रक स्वतंत्र ठेवणे शक्य होईल. परिणामी

प्रवाशांना नॉनस्टॉप प्रवासाचा आनंद घेता येईल आणि प्रवासाचा वेळही मोठ्या प्रमाणात कमी होईल.

मुंबई ते नाशिक हा मार्ग सहाद्रीच्या डोंगररांगांतून जात असल्याने हे काम तांत्रिकदृष्ट्या आव्हानात्मक असणार आहे. या नवीन रेल्वे मार्गिकेसाठी एकूण १८ नवीन बोगदे बांधावे लागणार आहेत. सहाद्रीच्या घाट माथ्यावर हे बोगदे तयार केल्यामुळे रेल्वे वाहतूक अधिक वेगवान आणि सुरक्षित होण्यास मदत होईल. या दुर्गम भागात रेल्वेचे जाळे विस्तारल्यामुळे निसर्गरम्य प्रवासासोबतच प्रवाशांची मोठी सोय होणार आहे.

कोणती प्रमुख स्टेजन्स?

या महत्त्वाकांक्षी प्रकल्पासाठी जमीन अधिग्रहणाची प्रक्रिया आधीच सुरु झाली असून त्याबाबतचे नोटिफिकेशनही जारी करण्यात आले आहे. मध्य रेल्वे या प्रकल्पाचे काम युद्धपातळीवर पूर्ण करण्याचा प्रयत्न करत आहे. कल्याण ते नाशिक रोड या दरम्यान कसारा, इगतपुरी आणि देवळी ही ३ प्रमुख स्टेजन्स असणार आहेत. या मार्गावरील उपनगरांमधील प्रवाशांना या थेट लोकल सेवेचा मोठा फायदा होईल, ज्यामुळे त्यांना मुंबईला ये-जा करणे सोपे जाईल. मुंबई आणि नाशिक ही दोन्ही शहरे औद्योगिकदृष्ट्या महत्त्वाची आहेत. या थेट लोकल सेवेमुळे व्यापारी, नोकरीदार वगैरे आणि विद्यार्थ्यांना मोठा दिलासा मिळणार आहे. गेल्या अनेक वर्षांपासून मुंबई-नाशिक दरम्यान लोकल सुरु करण्याची मागणी प्रवाशांकडून केली जात होती. आता या मागणीला मूर्त स्वरूप येत असून, आगामी काळात प्रवाशांना स्वस्त आणि आरामदायी प्रवासाचा पर्याय उपलब्ध होणार आहे. यामुळे उत्तर महाराष्ट्राच्या विकासात एक नवे पान जोडले जाणार आहे.

आता... 'गाव तिथे एसटी' नव्हे... 'आदिवासी पाडा, तिथे एसटी'! : परिवहन मंत्री

■ मुंबई। प्रतिनिधी,

सहाद्री व मेळघाटच्या कुशीत, धुण्याने वेढलेल्या डोंगरदऱ्यांमध्ये, आजवर केवळ पायवाटांनीच ओलांडलेले अंतर आता 'लालपरी' च्या चाकांनी मोजले जाणार आहे! राज्यातील दुर्गम आदिवासी पाड्यापर्यंत एसटीची सेवा पोहोचवण्याचा ऐतिहासिक संकल्प परिवहन मंत्री तथा एसटी महामंडळाचे अध्यक्ष प्रताप सरनाईक यांनी जाहीर केला. "आता केवळ गाव तिथे एसटी नाही, तर आदिवासी पाडा तिथे एसटी," असा ठाम निर्धार करत त्यांनी विकासाचा नवा अध्याय सुरु केल्याची घोषणा केली.



'पायवाटां वरून चाकवाटांकडे' : ही केवळ बससेवा नाही, तर सामाजिक समावेशकतेचा सेतू आहे. शिक्षणासाठी शहरात जाणाऱ्या विद्यार्थ्यांसाठी, आरोग्यसेवेसाठी धाव घेणाऱ्या मातांसाठी आणि रोजगाराच्या शोधात निघालेल्या तरुणांसाठी ही 'पुण्यक्षोक अहिल्यादेवी' बस म्हणजे आशेचा किरण ठरणार आहे.

आशावाद व्यक्त करत सांगितले की, "दुर्गम भागातील आपला आदिवासी समाज आता एसटीचा माध्यमातून संपूर्ण महाराष्ट्राशी जोडला जाईल. विकासाची गंगा प्रत्येक पाड्यापर्यंत पोहोचवण्याचा हा आमचा निर्धार आहे."

विकासाचा नवा संकल्प : लालपरीच्या चाकांमध्ये आता केवळ प्रवास नाही, तर परिवर्तनाची गती दडलेली आहे. डोंगर-दऱ्यांतील शांत पाड्यांवर लवकरच एसटीचा हॉर्न घुमेल आणि त्या आवाजात विकास, समता आणि संघर्षाची नवी पहाट दडलेली असेल. असा विश्वास मंत्री प्रताप सरनाईक यांनी व्यक्त केला.

'पुण्यक्षोक अहिल्यादेवी' मिडी बसेस - विकासाची नवी वाट

राज्य परिवहन महामंडळ १ मीटर लांबीच्या, ३५ आसनी अशा १०० अत्याधुनिक मिडी बसेस 'खरेदी करीत असून या बसेसना 'पुण्यक्षोक अहिल्यादेवी' असे प्रेरणादायी नामकरण करण्यात येणार आहे. अरुंद रस्ते, तीव्र चढ-उतार आणि वळणावळ्यांच्या घाटरस्त्यांवरून सहज धावू शकतील, अशा या बसेस खास करून आदिवासी पाड्यांसाठीच निर्माणित आहेत. स्वातंत्र्यानंतरच्या आठ दशकांत महाराष्ट्राच्या कानाकोपऱ्यात एसटी पोहोचली. आज तब्बल ९३% लोकसंख्या एसटी सेवेशी जोडलेली आहे. तरीही सहाद्री व मेळघाटच्या दऱ्याखोऱ्यातील अनेक पाडे विकासाच्या मुख्य प्रवाहापासून दूरच राहिले होते. मोठ्या बसेसना तिथे प्रवेश शक्य नव्हता, त्यामुळे शिक्षण, आरोग्य आणि रोजगारासाठी आदिवासी बांधवांना अनेक किलोमीटरची पायपीट करावी लागत होती. आता मात्र ही पायपीट थांबणार आहे.

लातूरमध्ये वडिलांच्या निधनानंतर अवघ्या दीड तासात दिला बारावीचा पेपर

■ लातूर। प्रतिनिधी,

लातूरमधील एका १७ वर्षीय मुलीच्या जिद्दीला सुलाम करणारी घटना समोर आली आहे. या मुलीने शिक्षणासाठी दाखवलेली जिद्द पाहून संपूर्ण परिसर स्तब्ध झाला आहे. वडिलांच्या अंत्यसंस्कारानंतर अवघ्या दीड तासात या मुलीने बारावीच्या गणिताचा पेपर दिला आहे. मनाला चटका लावणाऱ्या प्रसंगातही एका मनाला चटका लावून गेली आहे. लातूरच्या अहमदपूर तालुक्यातील हागदळ-गुगदळ भोजूचीवाडी (ता. कंधार) येथील शिवांनी माधव देवकले हिने वडिलांच्या अंत्यसंस्कारानंतर अवघ्या दीड



दोंगर कोसळला. शनिवारी सकाळी साडेनऊ वाजता हागदळ येथे त्यांच्या पार्थिवावर अंत्यसंस्कार करण्यात आले. घरात आक्रोश, नातेवाईकांचा आधार आणि आठवणींचा वेदनादायी पूर असणाऱ्या वातावरणात शिवांनी उभी होती. परंतु सकाळी अकरा वाजता जळकोट येथील श्री गुरुदत्त ज्युनियर कॉलेजमध्ये बारावीचा गणिताचा पेपर होता. वडिलांच्या चित्तेला अग्नी दिल्यानंतर अवघ्या काही क्षणांतच शिवांनीने मनावर दगड ठेवला. "बाबांनी शिक्षणासाठी खूप कष्ट घेतले होते त्यांचे स्वप्न पूर्ण करायचे आहे," या निधाराने तिने परीक्षा देण्याचा निर्णय घेतला.



५० किमी अंतर पार करत पोहोचली परीक्षा केंद्रावर
हागदळ-गुगदळ ते जळकोट हे सुमारे ५० किलोमीटर अंतर पार करत ती वेळेत परीक्षा केंद्रावर पोहोचली. जळकोट अश्रू होते, पण मनात वडिलांची प्रेरणा, तिने गणिताचा पेपर शांतपणे लिहिला. शिवांनीची ही जिद्द अनेकांना प्रेरणा देणारी ठरली आहे. दुःख कितीही मोठे असलं, तरी स्वप्न आणि शिक्षण यांची ज्योत विझू देऊ नये, याचं जिवंत उदाहरण शिवांनीने घालून दिलं आहे.

तासात बारावीच्या गणिताचा पेपर देत सर्वांनाच सुन्न केले. **नेमकं घडलं काय ?** शिवांनीचे वडील माधव भिमराव देवकले हे पुण्यात वाहनचालक म्हणून काम करत होते. कुटुंबाचा आधारस्तंभ असलेले माधव देवकले यांचे शुक्रवारी सायंकाळी हृदयविकाराच्या झटक्याने अचानक निधन झाले. बातमी समजताच कुटुंबावर दुःखाचा

घरातून सकाळी निघाली, दुसऱ्या दिवशी नदीत निर्वस्त्र अवस्थेत बाँडी गतिमंद मुलीसोबत नेमकं काय घडलं? महाराष्ट्र हादरला

■ बुलढाणा। प्रतिनिधी,

बुलढाणातून एक खळबळजनक घटना समोर आली आहे. घरातून सकाळी १० वाजता एक १७ वर्षीय गतिमंद मुलगी घराबाहेर पडते आणि थेट तिचा निर्वस्त्र मृतदेह आढळतो. त्यामुळे संपूर्ण जिल्ह्यात एकच खळबळ माजली आहे. जिल्ह्यातील मोताव्य तालुक्यातील बोराखेडी येथे १७ वर्षीय गतिमंद मुलीचा मृतदेह नदीपात्रात निर्वस्त्र अवस्थेत पाण्यावर तरंगताना आढळून आल्याने परिसरात खळबळ उडाली आहे. या घटनेमुळे घातपाताचा संशय व्यक्त होत असून पोलिसांनी आकस्मिक मृत्यूची नोंद करून तपास सुरु केला आहे.

लग्नाचं आमिष अन्...

हित्रयांबाबत कितीही सरकारकडून सुरक्षिततेचे कायदे आणले तरी देखील त्यांच्या अडचणी किंवा त्यांच्यावर होणाऱ्या अत्याचाराच्या घटना कमी होताना दिसत नाहीत. असाच काहीसा प्रकार बुलढाणात समोर आला आहे. लग्नाचे आमिष दाखवून चार वर्षे तरुणीशी जबरदस्तीने शारीरिक संबंध ठेवून नंतर लग्नास नकार दिल्याची धक्कादायक घटना



बुलढाणा जिल्ह्यातील शेगाव येथे उघडकीस आली आहे. या प्रकरणी संबंधित तरुणाविरुद्ध शेगाव पोलीस ठाण्यात गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. या प्रकरणी पोलिसांचा पुढील तपास सुरु आहे.

नेमकं काय घडलं?

गतिमंद मुलगी ही गुलवारी १९ फेब्रुवारी रोजी सकाळी १० वाजताच्या सुमारास घरातून बाहेर पडली होती. सायंकाळपर्यंत ती परत न आल्याने कुटुंबीयांनी गावकऱ्यांच्या मदतीने तिचा शोध घेतला मात्र ती दिसली नाही. रात्री उशिरापर्यंत शोध घेऊनही ती सापडली नसल्याने शोध मोहीम थांबविण्यात आली होती. दरम्यान, शुक्रवारी २५ फेब्रुवारी सकाळी साडेहा वाजण्यास सुमारास एक स्थानिक व्यक्तीला नदीपात्रात मुलीचा मृतदेह पाण्यावर तरंगताना दिसला. जवळ जाऊन पाहिल्यानंतर ती बेपत्ता असलेल्या मुलीचाच असल्याचं स्पष्ट झालं. मृतदेह निर्वस्त्र अवस्थेत आढळल्याने घटनास्थळी तणावाचं वातावरण निर्माण झालं आहे. घटनेची माहिती मिळताच बोराखेडी पोलीस ठाण्याचे पीएसआय राजेंद्र कपले यांनी सहकार्यांसह घटनास्थळी धाव घेऊन पंचनामा केला. प्राथमिक तपासाबाबत अधिकृत माहिती जाहीर करण्यात आली नसली तरी मृतदेहाची अवस्था पाहता घातपाताची शक्यता नाकारता येत नसल्याचं पोलीस सूत्रांनी सांगितलं आहे. मृतदेह शवविच्छेदनासाठी बुलढाणा येथे पाठविण्यात आला. पोलीस पुढील तपास सुरु आहे.

जालन्यात चॉकलेटचे आमिष दाखवून अल्पवयीन मुलांवर अत्याचार... २८ वर्षीय नराधम ताब्यात

■ जालना। प्रतिनिधी,

जालन्यातून एक धक्कादायक घटना समोर येत आहे. एका २८ वर्षीय व्यक्तीने चॉकलेटचे आमिष दाखवून अल्पवयीन मुलांवर लैंगिक अत्याचार केला आहे. जालना जिल्ह्यातील घनसावंगी तालुक्यातील जांबसमर्थ येथे हा प्रकार घडला. या प्रकरणी

मुलांना कपडे काढायला सांगून अश्लील कृत्ये
१८ जानेवारी २०२६ रोजी, रविवार असल्याने पीडित १३ वर्षीय अल्पवयीन मुलगा गावात खेळत होता. त्यावेळी आरोपीने त्या मुलासह त्याच्या मित्रांना चॉकलेटचे आमिष दाखवून आपल्या राहत्या खोलीत बोलावून घेतले. खोलीत गेल्यानंतर आरोपीने दरवाजा बंद करून मुलांना कपडे काढण्यास सांगितले व स्वतःही अश्लील कृत्ये केल्याचा आरोप आहे.



घनसावंगी पोलीस ठाण्यात गुन्हा केली आहे. निलेश निशिकांत कुलकर्णी (वय २८ वर्ष) असे आरोपीला पोलिसांनी अटक अटक करण्यात आलेल्या

मित्रांसोबत गैरवर्तन करत, पीडितास जबरदस्ती करण्याचा प्रयत्न केल्याचे फिद्यादीत नमूद आहे. नकार दिल्यानंतर आरोपीने मुलाचा हात पकडून जबरदस्ती करण्याचा प्रयत्न केला व त्या मुलाशी अश्लील वर्तन केले. तसेच आरोपीने त्या अल्पवयीन मुलास धमकावत त्यास जीवे मारण्याची धमकी दिल्याचं फिद्यादीत नमूद

हे दैनिक मालक, मुद्रक, प्रकाशक व संपादक - डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक यांनी सोमाणी प्रिंटींग प्रेस, कार्यालय - गाला नं. ४, एन. के. इंडस्ट्रियल इस्टेट, प्रवासी इंडस्ट्रियल इस्टेटच्या बाजुला, गेट नं. २, गोरेगाव (पूर्व) मुंबई ४०००६३ (महाराष्ट्र), येथे छापून रुम नं. १०३, कुणाल कुटीर वी बिल्डींग, नवघर रोड, हनुमान मंदिराजवळ, 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.) भ्रमणवृत्ती - ७४००००१४७४. Email : marathiekikaran2021@gmail.com

Printed, Published and Owned by Dr. Mr. Deepak Moreshwar Naik. Printed at SOMANI PRINTING PRESS, OFFICE - Gala No. 4, Near N.K. Industrial Estate, Near Pravasi Industrial Estate, Gate No.2, Goregaon (E), Mumbai 400 063, Maharashtra, Published at Room No. 103, Kunal Kutir, B Building, Navghar Road, Near Hanuman Mandir, Bhayander (East) Dist - Thane, PinCode 401 105, Maharashtra. Editor : Dr. Mr. Deepak Moreshwar Naik, Mo. 7400001474, Email Id : marathiekikaran2021@gmail.com