



संपादक
द्विपक मोरेश्वर नाईक

भविष्यवेधी संकल्प



कोणत्याही राज्याचा अर्थसंकल्प म्हणजे मुदलता हज्जामा-खर्चाचा वार्षिक ताळेबंदहच असतो. पण, राज्याच्या उत्पन्नाचे स्रोत काय आहेत आणि उत्पन्नाचा विनियोग राज्यकर्ते कोणत्या प्राधान्यक्रमाने करताहेत, यावरून राज्याचा इतिहास-वर्तमान आणि भविष्य अशा तीनही काळांचे स्वच्छ दर्शन होतं.

मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी काल विधानसभेत 'समृद्ध महाराष्ट्राचा भविष्यवेधी अर्थसंकल्प' सादर केला. नव्या पिढीतील नेतृत्वाकडे राज्याची सूत्रं गेल्यापासून साधारणतः गेल्या दहा वर्षांत देशातील अनेक राज्यांत परकीय गुंतवणुकीसाठी, केंद्राच्या योजनांमध्ये अधिक वाटा मिळवण्यासाठी, नवीय आणि नवोपचारांना आकर्षित करण्यासाठी, पायाभूत सुविधांच्या विस्तारातून आपलं राज्य अधिकाधिक उद्योगस्नेही करण्यासाठी निकोप स्पर्धा सुरू आहे. या सर्व नवनेतृत्वांमध्ये फडणवीस यांचा नंबर सर्वात वर आहे. त्यामुळे, महाराष्ट्रातील कारभाराकडे, इथल्या योजना आणि त्यासाठीच्या विविध तरतुदीकडे इतर राज्यांचे बारकाईने लक्ष असतं. त्या सर्व विकासेच्छे नवनेतृत्वाने अनुकरण करावं, असाच महाराष्ट्राचा यंदाचा अर्थसंकल्प आहे, यात वाद नाही. फडणवीस यांच्या दूरदृष्टीचा, सम्यक चिचारांचा आणि विकासाशील नीतीचा प्रत्यय त्यातील वाच्य-वाक्यातून येतो आहे. कोणत्याही राज्याचा अर्थसंकल्प म्हणजे मुदलता 'जमा-खर्चाचा वार्षिक ताळेबंद'च असतो. पण, राज्याच्या उत्पन्नाचे स्रोत काय आहेत आणि उत्पन्नाचा विनियोग राज्यकर्ते कोणत्या प्राधान्यक्रमाने करताहेत, यावरून राज्याचा इतिहास-वर्तमान आणि भविष्य अशा तीनही काळांचे स्वच्छ दर्शन होतं. सामाजिक व्यवहाराच्या प्रत्येक क्षेत्राचा विचार करून, त्यातल्या बाबींवर भरघोस तरतुदी करूनही राजकोषीय तूट स्थूल उत्पन्नाच्या तीन टक्क्यांच्या आत ठेवण्याचे कौशल्य अर्थसंकल्पात साधलं आहे, हे विशेष. देशातली सगळीच राज्ये कर्जाच्या ओगत्याखाली वाकत चालली आहेत. वाढतं शहरीकरण, या शहरांना सुविधा पुरवण्याचा ताण, अस्थिर राजकारण आणि त्यामुळे करावा लागणारा महदाराचा अधिकाधिक अनुनय, त्यातून आलेल्या 'फुकट वाटप योजना' आणि कर आकारणीचे केंद्रीकरण, यांमुळे राज्य कात्रीत सापडली आहे. महाराष्ट्र यात वेगळा नाही. तरीही यावेळाचा अर्थसंकल्प सर्वंकष वाटतो आहे, तो फडणवीस यांच्या धाडस आणि आत्मविश्वासामुळे. वातावरणीय बदल, पर्यावरणाचे रक्षण, सार्वजनिक स्वच्छता, नैसर्गिक संसाधनांचे कार्यक्षम व्यवस्थापन आणि किरफायती वापर, आधुनिक तंत्रज्ञानाच्या वापराला प्रोत्साहन, त्यासाठी तंत्रशिक्षणाचा प्रसार, सर्वांसाठी आरोग्य आणि रोजगाराच्या पुरेशा संधी हे आजच्या 'जेन-झी'चे जिवाळ्याचे मुद्दे आहेत. अर्थसंकल्पाने या सगळ्याच क्षेत्रांना योग्यरीत्या न्याय दिला असून त्यातून राज्याची भविष्याची दिशाही स्पष्ट केली आहे. राज्यासाठी आणि राज्यातील जनतेसाठी अत्यंत दिलासादायक अर्थसंकल्प म्हणून या अर्थसंकल्पाची नोंद करावी लागेल. महाराष्ट्र हे देशातील विकसित राज्य आहे. विकसित राज्यासमोरील अनेक आव्हाने असतात. मागास राज्यांची थोडीशी प्रगतीही आकड्यांमध्ये, टक्केवारीत मोठे दिसते. विकसित राज्यातील जनतेच्या आकांक्षाही विकसितच असतात! त्या आकांक्षांना पुरं पडण्यासाठी करावी लागणारी गुंतवणूक, नावीन्यपूर्ण कल्पनांचे प्रयोग राबवण्यासाठी घ्यावी लागणारी जोखीम सोपी नसते. राज्य प्रगतीच्या वरच्या टप्प्यावर पोहोचल्यानंतर राज्यकर्त्यांसमोर उभी राहणारी आव्हानेही त्याच उंचीची असतात. कालच्या अर्थसंकल्पात या आव्हानांची जाणीव पदोपदी दिसते आहे. देशातलं प्रगत राज्य शेतकऱ्यांच्या आत्महत्यांमध्येही गेली काही वर्षे आघाडीवर आहे. परस्परविरोधी; पण हे सत्य आहे. हा विरोधाभास संपवण्याच्या दिशेने आणखी एक पाऊल म्हणून या अर्थसंकल्पात शेतकऱ्यांना जाहीर केलेली कर्जमाफी निश्चित दिलासादायक ठरू शकते. एकूण कर्जातला दोन लाखांचा वाटा सरकारने उचलला, तरी बऱ्याच शेतकऱ्यांना त्यातून पुढच्या प्रयत्नांसाठी दिलासा मिळू शकतो. अशी कर्जमाफी यापूर्वी झाली नाही, असं नाही. त्या प्रत्येक वेळी तात्कालिक दिलासाही मिळाला. तो आवश्यक असला, तरी त्याने समस्या संपली नाही. पशुपालन, मत्स्यव्यवसायाची जोड हे शैतीतल्या समस्यांना अधिक शाश्वत उतर आहे. 'प्राकृतिक शैती अभियान', 'मुख्यमंत्री ग्रामीण पशुधन उद्योजक योजना', आणि 'मुख्यमंत्री मत्स्यसंपदा योजना' समस्येवरचा दीर्घकालीन आणि शाश्वत उपाय ठरू शकतात. महाराष्ट्राच्या कृषी अर्थव्यवस्थेसाठी आवश्यक वीज, पाणी आणि अर्थ पुरवठा या तिन्हीचाही अर्थसंकल्पात साकल्याने केलेला विचार ग्रामीण महाराष्ट्रात नवचैतन्य आणण्याशिवाय राहणार नाही. परकीय गुंतवणूक आकर्षित करण्यात महाराष्ट्र हे देशातलं पहिल्या क्रमांकाचं राज्य आहे. हल्ली असा एकही आवडडा जात नाही, जेव्हा कोणत्या ना कोणत्या राष्ट्राचा प्रमुख किंवा औद्योगिक शिष्टमंडळ मुंबई भेटावर नसतं. फडणवीस यांनी या आघाडीवर राज्याची आघाडी कायम ठेवली आहेच; पण अशा गुंतवणूकदारांना अधिकाधिक संधी उपलब्ध व्हाव्यात, यासाठी पायाभूत विकासासाठी केलेल्या तरतुदी अधिक आश्वासक आहेत. राज्यात आठ ते दहा 'एज्यूसिटी' विकसित करण्याची, महामुंबईत नवी झोपडी उभी राहू नये यासाठी 'नो न्यू स्लम फ्रेमवर्क', मुंबई आणि परिसरातील वाहतूक कोंडीवर उपाय म्हणून भुयारी मार्गांचे जाळ, समृद्धी महामार्गांला मालवाहतूक कॉरिडॉरची जोड, 'महाराष्ट्र आरोग्य सार्वजनिक संस्थे'ची स्थापना किंवा कर्करोग, मधुमेह, हृदयरुग्णांच्या निदानासाठी ग्रामीण महाराष्ट्रात ४ हजार ५०० कोटी रुपयांचा निधी ह्या या अर्थसंकल्पातील विचारांची खोली दर्शवणाऱ्या बाबी आहेत. राज्याच्या विकासाच्या अंगोपांगांचा विचार करून काळाची पावलं आणि गती ओळखून तयार केलेला हा अर्थसंकल्प म्हणूनच कौतुकास्पद आहे. महात्मा फुले यांचे २०० वं जयंती वर्ष आणि संत गाडगेबाबांचे १५० वं जयंती वर्ष साधून डॉक्टर बाबासाहेब आंबेडकर यांच्या स्मरणसह हे वर्ष 'सामाजिक समता आणि समरसता वर्ष' म्हणून साजर करण्याची कल्पना मांडून महायुतीने आपल्या सर्वसमावेशक विकासराथावर सामाजिक न्यायाचे जे निशाण फडकावत आहे, ते सर्वांसुख आहे!

कामगारांच्या जीवावर उठलेले स्फोटक कारखाने



कळमेरुवर तालुक्यात राउळगाव येथील एसबीएल स्फोटक कारखान्यात झालेल्या भीषण स्फोटाने संपूर्ण परिसर हादरून गेला. या दुर्घटनेत १९ कामगारांचा मृत्यू झाला असून अनेक जखमी अद्याप मृत्यूशी झुंज देत आहेत. वारंवार घडणाऱ्या अशा स्फोटामुळे स्फोटक उद्योगातील सुरक्षा आणि प्रशासनाच्या जाबाबदारीवर गंभीर प्रश्न निर्माण झाले आहेत.

मात्र प्रशासन जाबाबत काय करते आहे हा देखील प्रश्न निर्माण होतो आहे. रविवारी घडलेल्या घटनेत एसबीएलचे मालक संजय चौधरी आणि आलोक चौधरी यांच्यासह २१ जणांविरोधात सदीप मनुष्यवधाचा गुन्हा दाखल झाला आहे. यात १० व्यक्तींना अटक झाली असली तरी मालक मात्र फरारच आहे. कारखान्याचे प्रबंध संचालक मात्र अटकेत असून त्यांच्यासह सर्व १० आरोपींना सदीप मनुष्यवधाच्या आरोपाखाली सहा दिवसांची पोलीस कोठडी सुनावण्यात आली आहे. या स्फोटात मृत्यूमुखी पडलेल्या कामगारांच्या कुटुंबीयांना एसबीएल कंपनीच्या वतीने प्रत्येकी ७५ लाख रुपये, राज्य शासनाच्या वतीने प्रत्येकी ५ लाख रुपये, तर केंद्र शासनाच्या वतीने प्रत्येकी २ लाख रुपये अशी एकूण ८२ लाख रुपयांची मदत जाहीर करण्यात आल्याची माहिती पारकमंत्रा चंद्रशेखर बावनकुळे यांनी दिली. या प्रकरणात जखमी झालेल्यांना कंपनीकडून प्रत्येकी २५ लाख रुपयांची मदत देण्यात येणार असल्याची माहिती देखील कंपनीच्या वतीने सांगण्यात आली आहे. या दुर्घटनेत जखमी झालेल्या कामगारांची मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस तसेच नागपूरचे खासदार आणि केंद्रीय मंत्री नितिन गडकरी यांनी हॉस्पिटलमध्ये जाऊन भेट घेतली असून जखमींना नातेवाइकांना दिलासा देण्याचे कामही केले आहे.

अनेक कुटुंबांमधील कर्ता पुरुष अपघातात दगावला, तर

कार्यालयात आयोजित करण्यात आली आहे. या स्फोटाचे पडसाद राज्याच्या विधिमंडळात देखील बुधवारी उमटले. विरोधी पक्षांनी तर याबाबत सरकारला जाग विचारलाच पण सत्ताधारी आमदारांनी देखील प्रशासनाच्या दुरवस्थेबद्दल तक्रारी केल्या. आता मानवाधिकार आयोगाने देखील या प्रकरणाची दखल घेतली असून राज्य सरकारला दोन आठवड्यांत अहवाल सादर करण्याचे निर्देश दिले आहेत. दरम्यान या प्रकरणात आतापर्यंत अकरा आरोपींना अटक करण्यात आली असून ते पोलीस कोठडीत आहेत, तर उर्वरित दहा आरोपी फरार घोषित करण्यात आले आहेत. त्यांच्याबाबत लुकाऊट नोटीस देखील जारी करण्यात आली असल्याचे सांगण्यात आले. मात्र घटना घडताच हे आरोपी पोलीस आणि प्रशासनाला गुंगारा फेडून इथून पळून गेले आहेत हे निश्चित. स्फोटक निर्मितीच्या कारखान्यात असे स्फोट झाले तर कारखान्याचे तर नुकसान होतेच आणि तिथे काम करणाऱ्या कामगारांचे नाहक बळी जातात. मात्र त्याचबरोबर आजूबाजूच्या परिसराला देखील त्याचे धक्के बसतात. त्यामुळे अशा कारखान्याच्या आसपासचे नागरिक कायम दहशतीतच जगत असतात. हे लक्षात घेऊन आता प्रशासनाने नागरी सुरक्षेचाही विचार करावा अशी अपेक्षा व्यक्त होत आहे. नवीन कारखाने आला की, त्या परिसरातील बेकारांना रोजगार मिळतो आणि परिणामी त्या परिसराचे दरडोई उरून देखील वाढते. मात्र जर असे प्रकार होऊन नाहक जीव जाणार असतील तर असा प्रकस काय कामाचा असाही विचार विचाराला जात आहे. या घटनेनंतर एसबीएल कंपनीला प्रशासनाकडून टाळे ठोकण्यात आले असून त्यांचा स्फोटक निर्मितीचा परवाना देखील रद्द करण्यात आला आहे. ही घटना घडून गेल्यावर अशी कारवाई करण्यापेक्षा आधीच दुर्घटना कशी टाळता येईल यावर उपाययोजना करण्यात यावी अशी अपेक्षा व्यक्त होत आहे.

कार्बन जिरवा... कार्बन मुरवा

हरितगृह वायूंच्या उत्सर्गामुळे मानवी आरोग्याला धोका उद्भवत नाही, अशी भूमिका अलीकडेच घेणारे अमेरिकेचे अध्यक्ष डोनाल्ड ट्रम्प एकीकडे आणि आयात उत्पादनावर कार्बनकर लागणारा युरोप दुसरीकडे. ग्रीनलॅंडमधील तीन-तीन किलोमीटर उंचीच्या हिमशिखरांखाली दडलेल्या खनिज साधनसंपत्तीतून आपले उखळ पांढरे करे होईल, याचे डावपेच आखण्यात मन असणारे ट्रम्प एकीकडे आणि ती हिमशिखरे वितळून जागतिक पर्यावरण धोक्यात येईल, याची चिंता करणारे जग दुसरीकडे... अशा दोन टोकांच्या धारणा आणि धोरणे यांना सामोरे जात आपण सर्व हवामान बदलाच्या संकटांचा मुकाबला करत आहोत. हा विषय जेवढा चिंतेचा आणि तातडीचा, तेवढी त्यावरील कुती मात्र तीव्र आणि व्यापक राहिली नसल्याने उद्याच्या विकासावाटांभोवती प्रश्नचिन्हे निर्माण झाली आहेत.

हवामान बदलाच्या समस्येचे गांभीर्य आता स्पष्टपणे समोर येऊ लागले आहे. औद्योगीकरणपूर्व स्तरापेक्षा जागतिक तापमानवाढ १.५ अंश सेल्सिअसहून अधिक होऊ नये, असे महत्वाकांक्षी उद्दिष्ट घेऊन या समस्येचा जग मुकाबला करू पाहत आहे. त्यासाठी इ.स. २०५०पर्यंत कर्बोयोजन वाढवणे (नेट झिरो) गाठण्याचे सर्व देशांनी मान्यही केले आहे. भारताने इ.स. २०७०चे उद्दिष्ट ठेवले आहे. प्रत्यक्षात मात्र २०२४मधील सरासरी जागतिक तापमान हे औद्योगीकरणपूर्व स्तरापेक्षा १.६० अंश सेल्सिअसने, तर २०२५मध्ये ते १.४० अंश सेल्सिअसने अधिक होते. म्हणजे जग ज्याकडे भविष्यातील धोका म्हणून पाहत आहे, त्या उंबरठ्यावर तर आपण सामूहिक अनस्थैतून पोचलोही आहोत!

चार पदरी उपाययोजनांचे गरज
या पाश्र्वर्भूमीवर, विकसित देशांकडून अपेक्षित मदतीची वाट न पाहता भारत एका जबाबदार देशाची भूमिका पार पाडत आहे. ही वाटचाल चार मार्गांनी करावी लागणार आहे.

● ऊर्जा संक्रमण : प्रत्येकाला सहज सुचणारा आणि जगाने स्वीकारलेला हा स्वाभाविक मार्ग आहे. हरितगृह वायूंच्या उत्सर्ग वाढवणाऱ्या खनिज ऊर्जेपासून दूर जाऊन स्वच्छ अशा सौर, पवन, आणिवक किंवा हायड्रोजन अशा पर्यायकडे वळणे त्यात अपेक्षित आहे.

● वनीकरण : झाडे कार्बन डायऑक्साइड हवेतून शोषतात आणि कर्बोयोजनाचा सर्वाधिक जुना व नैसर्गिक स्रोत म्हणून मानवसमाजाच्या मदतीला धावून येतात, हे सर्वज्ञात आहे. असे हरित आच्छादन वाढवून अडीच ते तीन अडक टनांनी कर्बोयोजनाची क्षमता वाढवण्याचे

भारताने २०३०पर्यंतचे उद्दिष्ट ठेवले आहे.

● चक्रीय अर्थव्यवस्था : वापरा आणि फेकून घ्या, हा मार्ग न पत्करता रीड्यूस, रिसायकल या चक्रीय व्यवस्थेचा स्वीकार हा जागतिक प्रदूषणातील वाटा कमी करणारा ठरू शकतो. आपले सरकारही मिशन लाईफ (लाइफस्टाइल फॉर एनव्हायरमेंट) या उपकमानुन त्याला प्रोत्साहन देत आहे.

● कर्बोयोजना आणि विलगीकरण : आधीचे तीनही कर्बोयोजना कमी करण्यावर भर देतात, त्याजोडीला होणारा कर्बोयोजना शोषून नक्त कर्बोयोजना कमी करण्यासाठी हा मार्ग उपाय सुचवतो. विशेषतः औद्योगिक प्रकल्पांच्या विन्ययामधून बाहेर पडणारा पूर शोषून त्याचे द्रवत रूपांतर करणे आणि त्यापासून खते, कुत्रिम इंधने आणि हरित काँक्रीट तयार करणे किंवा जमिनीत खोलवरच्या वापरवाढ झालेल्या तेलविलीय किंवा खडकांमध्ये ते साठवून विल्हेवाट लावणे असे उपाय करता येतात.

कर्बोयोजना प्रकल्पांसाठी ठोस तरतुद
कर्बोयोजना, कर्बोरूपांतर आणि कर्बोयोजना यांसाठी भारत आता खात्रीशीर पावले उचलू लागला आहे. नुकत्याच सादर करण्यात आलेल्या केंद्रीय अर्थसंकल्पात त्यासाठी पुढील पाच वर्षांसाठी वीस हजार कोटी रुपयांची तरतुद करण्यात आली आहे. त्यांपैकी पाचशे कोटी रुपये आगामी आर्थिक वर्षात ऊर्जा मंत्रालयाच्या यासंबंधीच्या पथदर्शी प्रकल्पासाठी वापरले जातील. पोलाद, सिमेंट, शोथन प्रकल्प, रसायने आणि ऊर्जा या क्षेत्रांसाठी या निधीचा प्राधान्याने विनियोग केला जाईल. कर्बोयोजनाच्या या प्रकल्पांची सुरुवात गुजरात आणि ओडिशा या राज्यांतील औद्योगिक वसाहतींमध्ये समाईक पायाभूत सोयींच्या उभारणीतून केली जाईल. या व्यवस्थांची उभारणी स्वतः करण्यापेक्षा खासगी क्षेत्रातून करून घेण्याकडे सरकारने लक्ष वळवले आहे. परंतु त्यातील आर्थिक व्यवहार्यतेवर सरकार लक्ष ठेवेल आणि जेथे ती बोजा अतिरिक्त होईल, तेथे सरकार निधी (व्हाएबिलिटी गॅप फंडिंग) पुरवेल.

कर्बोयोजनाच्या उपाययोजना सरकारच्या विषयपत्रिकेवर असल्या, तरी त्यांना चालना मिळण्यास युरोपातील एक ताज निगंय महत्त्वाचे कारण ठरला आहे. युरोपीय महासंघाने आयात मालासाठी कार्बन सीमा समायोजन व्यवस्था या नावाखाली १ जानेवारी २०२६पासून कर्बोयोजक लागू केले आहे. पोलाद उत्पादक याचे बळी ठरू शकतात, ही शक्यता गृहीत धरून भारताने ओमानसोबत व्यापार करार करून त्या देशाची दारे भारतीय

पोलाद उत्पादकांना खुली केली आहेत.

या प्रयत्नातून नवी कर्बोयोजनाच्या उभी राहणार आहे. हवामान बदल रोखण्यासाठीची उद्दिष्टे गाठतानाही आपल्याला कोळशावर आधारित आणि अन्य काही प्रदूषणकारी औद्योगिक प्रकल्प पूर्ण गुंडाळून ठेवावा येणार नाहीत. कर्बोयोजनाच्या उपाययोजना हे प्रकल्प देशाच्या जीडीपीमध्येही भर घालत राहतील आणि रोजगारनिर्मितीमध्येही. अशीच रोजगारनिर्मिती ही कर्बोयोजनाच्या उपाययोजनातून थेट स्वरूपात होऊ लागेल. नीती आयोगाच्या अंदाजानुसार, या क्षेत्रात इ.स. २०५०पर्यंत ८० लाख ते एक कोटी नवे रोजगार निर्माण करण्याची क्षमता आहे. कर्बोरूपांतर हादेखील ही समस्या कमी करण्याचा एक मार्ग आहे. त्यामध्ये कार्बन डायऑक्साइडपासून कुत्रिम इंधन व मिथेनॉलसारखी रसायने यांची निर्मिती करता येते. त्या मार्गाने आपण खनिज इंधनावरील, विशेषतः ती आयात करण्यावरील आपले अवलंबित्वही कमी करू शकतो.

हवामान बदल रोखण्यासाठी कर्बोयोजना, रूपांतर आणि उपाययोजना हा मार्ग खुला होत असला तरी उद्योग तो प्रस्थापित झालेला नाही. एक तर तो खर्चिक आहे. दुसरे म्हणजे त्यासाठीचे प्रकल्प चालवण्यासाठीही ऊर्जेची गरज भासते आणि महत्त्वाचे म्हणजे शोषलेल्या कर्बोयोजनाचा जमिनीखाली निचरा करायचा असत तर त्याची नेमकी माहिती देणारे अद्ययावत नकाशे उपलब्ध होणे गरजेचे आहे.

हरित भवितव्य साकारण्यातील अडसर एवढ्यापुरतेच मर्यादित नाहीत. नीती आयोगाने अलीकडेच प्रकाशित केलेल्या 'मिनारिओज टोवर्ड्स विकसित भारत अँड नेट झिरो' या शीर्षकाच्या अहवालानुसार, 'नेट झिरो' गाठण्यासाठी भारताला इ.स. २०७०पर्यंत २२.७ सहस्राब्ज डॉलर एवढ्या महाकाय गुंतवणुकीची गरज भासणार आहे. त्यापैकी १.४ सहस्राब्ज डॉलर एवढी गुंतवणूक फक्त कर्बोयोजना, रूपांतर आणि उपाययोजना यांसाठी लागणार आहे. त्यासाठी वीस हजार कोटी रुपयांपासून आपण सुरुवात केली आहे. म्हणजे खरे तर पुढील ४५ वर्षांतील गरजेच्या एक टक्का एवढीही तरतुद आपण पुढील पाच वर्षांसाठी केलेली नाही. परंतु, ही फक्त केंद्र सरकारने किंवा एकट्या भारताने लढण्याची लढाई नाही. सरकारने केलेल्या तरतुदीकडे केवळ पहिले पाऊल म्हणून पाहण्याची गरज आहे. त्याला सामूहिक इच्छाशक्तीचे पाठबळ मिळू लागले तर या समस्येवर बाहेर पडण्याचे आणखी मार्ग समोर येतील. फक्त गरज आहे ती अर्थस्वार्थ बाजूला ठेवून मोकळ्या स्वास कसा घेता येईल, याचा विचार करण्याची.



जिथे तिथे हिंदूंवरच आक्रमण!

ब्रिटनची राजधानी लंडन मुसलमानांची धर्मांधता आणि आक्रमक कट्टरता यांत विरून गेली आहे. भारतापासून सातासमुद्रापार असलेल्या देशांमध्ये जिथे हिंदू शांततेने त्यांचे सण-उत्सव साजरे करत असतात, तिथे त्यांना लक्ष्य केले जात आहे. लंडन येथील हॅरी परिसरात हेच घडले. तेथे शांततेत होळी साजरी करत असलेल्या हिंदू कुटुंबे, महिला आणि मुले यांच्यावर जवळील एका मशिदीतून आलेल्या मुसलमानांच्या गटांने आक्रमण केले. त्यांनी होलाकापुजाच्या कार्यक्रमात अडथळा निर्माण केला, ध्व नक्षेपक पाडले आणि उपस्थितांना धमकावले. हा गट गेल्यानंतर पुन्हा अन्य २० धर्मांध मुसलमानांना घेऊन परत आले आणि श्रद्धाळूवर पुन्हा आक्रमण केले. धर्मांधांचे लांगूलचालन भारततातही मुसलमानांच्या घटनांमध्ये या घटनेच्या १ घंट्यानंतर पोलीस पोचले. पाकिस्तानातील हिंदूंवर होणारी अशी आक्रमणे बहुसंख्यांक हिंदू असलेल्या भारतातही मुसलमानांच्या प्रभावात होतात, तशी ती विदेशांतील हिंदूंच्या संदर्भातही घडत आहेत, जिथे तिथे त्यांचे हिंदू हराम करून धर्मांधांकडून त्यांच्यावर आक्रमणे होतच आहेत.

अलीकडे उघड होत असलेल्या अनेक घटनांतून हे स्पष्ट झाले आहे की, हिंदू समाज जगात कुठेही असला, मग तो स्वतःच्या मातृभूमीत असो वा परदेशात, तरीही तो जिहादी शक्तीच्या निशाण्यावर आहे. ही घटना केवळ एका सणापुरती मर्यादित नाही, तर ही धर्मांध मुसलमानांची वर्चस्ववादी मानसिकता आहे. ही मानसिकता केवळ भारतापुरती मर्यादित नसून ती आता लंडन, कॅनडा, ऑस्ट्रेलिया आणि अमेरिका इथपर्यंत पसरली आहे. अनेक शतकांपासून हिंदू केवळ स्वतःच्या मातृभूमीसह जागतिक स्तरावर जिहादी धर्मांधतेच्या संकटाचा सामना करत आले आहेत.

हिंदूंवर होणारी ही आक्रमणे नवीन नाहीत. आज लंडन किंवा भारतात जे घडत आहे, त्याची पाळेमुळे इतिहासात खोलवर रूजलेली आहेत. भारतातील हिंदूंचे सण आणि मंदिरे यांवर होणाऱ्या आक्रमणांचा इतिहास १२ व्या शतकापासून चालू होतो. बख्तियार खिलजीने नालंदा विद्यापीठ उद्ध्वस्त करणे असे किंवा औरंगजेबाने काशी-मथुरेची मंदिरे पाडणे असे; यामागील मूळ उद्देश हिंदूंची धार्मिक अस्मिता नष्ट करणे, हाच होता. आज हिंदूंच्या सणावारी होणारी आक्रमणे हे त्याच 'श्रद्धाभंगना'च्या ('आयकॉनोक्लाझम'च्या) मानसिकतेचे आधुनिक स्वरूप आहे.

भारताच्या फाळणीपूर्वी १६ ऑगस्ट १९४६ या दिवशी महंमद अली जिना यांनी 'झयरेफ्त अँक्शन डे'ची हानक दिली होती. कोलकात्यामध्ये झालेल्या त्या भीषण हिंसाचारात सहस्रो हिंदूंची हत्या करण्यात आली. ही घटना 'क्षेत्रीय वर्चस्व प्रस्थापित करण्याच्या धर्मांध मुसलमानांच्या मानसिकतेचा सर्वात मोठा ऐतिहासिक पुरावा आहे.' 'लडके लेंगे पाकिस्तान', ही त्या काळाची घोषणा आज 'मिरवणूक मुसलमान मोहल्लयातून नेऊ देणार नाही', या हट्टाच्या रूपात पालटली आहे. फाळणीच्या वेळी ज्या प्रकारे विशिष्ट भूभाग 'हिंदुमुक्त' करण्याचे प्रयत्न झाले, तसेच प्रयत्न आज ब्रिटनच्या शहरांमध्ये होतांना दिसत आहेत.

वर्ष २०११ च्या ब्रिटनच्या अधिभूत जगणानेनुसार तेथे मुसलमानांची लोकसंख्या केवळ ६.७ टक्के होती, जी अलीकडे १५ टक्क्यांवर पोचली आहे. त्याचप्रमाणे वर्ष २०१४-२५ च्या ब्रिटनच्या 'मिनिस्ट्री ऑफ

कारागृहातील मुसलमान गुन्हेगारांचे प्रमाण तब्बल १८ इतके आहे. मुसलमानांची लोकसंख्या आणि त्यांचे देशांमध्ये जिथे हिंदू शांततेने त्यांचे सण-उत्सव साजरे करत असतात, तिथे त्यांना लक्ष्य केले जात आहे. लंडन येथील हॅरी परिसरात हेच घडले. तेथे शांततेत होळी साजरी करत असलेल्या हिंदू कुटुंबे, महिला आणि मुले यांच्यावर जवळील एका मशिदीतून आलेल्या मुसलमानांच्या गटांने आक्रमण केले. त्यांनी होलाकापुजाच्या कार्यक्रमात अडथळा निर्माण केला, ध्व नक्षेपक पाडले आणि उपस्थितांना धमकावले. हा गट गेल्यानंतर पुन्हा अन्य २० धर्मांध मुसलमानांना घेऊन परत आले आणि श्रद्धाळूवर पुन्हा आक्रमण केले. धर्मांधांचे लांगूलचालन भारतातही मुसलमानांच्या घटनांमध्ये या घटनेच्या १ घंट्यानंतर पोलीस पोचले. पाकिस्तानातील हिंदूंवर होणारी अशी आक्रमणे बहुसंख्यांक हिंदू असलेल्या भारतातही मुसलमानांच्या प्रभावात होतात, तशी ती विदेशांतील हिंदूंच्या संदर्भातही घडत आहेत, जिथे तिथे त्यांचे हिंदू हराम करून धर्मांधांकडून त्यांच्यावर आक्रमणे होतच आहेत.

महागडे केमिकलयुक्त हेयर प्रॉडक्ट सोडून तुम्ही नॅचरल उपायांच्या मदतीने केसांच्या सर्व समस्याला दूर करू शकता. बटाटा एक अशी वस्तू आहे ज्याचे सेवन केल्याने तुम्ही केसांच्या सर्व त्रासांपासून मुक्त होऊ शकता.

केसांच्या समस्यांचे समाधान !

बऱ्याच वेळा असं की जास्त आणि शॅम्पूचा वापर केल्याने केसांचे बरेच आजार होण्याची शक्यता असते. जास्त करून महिलेलाचे कोरडे केस, कोंडा आणि केसांची ग्रेथ थांबल्यासारखी वाटते. महागडे केमिकलयुक्त हेयर प्रॉडक्ट सोडून तुम्ही नॅचरल उपायांच्या मदतीने केसांच्या सर्व समस्याला दूर करू शकता. बटाटा एक अशी वस्तू आहे ज्याचे केल्याने केसांच्या



त्रासांपासून मुक्त होऊ शकता. तुम्ही बटाटाचा मध, दही आणि लिंबाचा रस मिसळून तुमच्या केसांशी संबंधित सर्व समस्यांपासून मुक्ती मिळवू शकता.

दाट आणि सॉफ्ट केसांसाठी

दोन ते तीन बटाटे घ्या, याला सोलून याचे पेस्ट तयार करा. यानंतर या पेस्टमध्ये अंड्याचा पिवळा भाग आणि मध मिसळा. त्यानंतर या पेस्टला केसांवर लावा. याला काही वेळा वाळू द्या. जेव्हा हा पॅक वाळून जाईल तेव्हा चांगल्या माइलड शॅम्पूने केस धुवून घ्या. दोन ते तीन वेळा याचा वापर केल्याने तुम्हाला केसांमध्ये फरक दिसू लागेल.

लांब केसांसाठी

दोन बटाटे घ्या आणि याचा रस काढा. यात दोन चमचे एलोवेरा जेल मिसळा. या मिश्रणाला केसांच्या मुळांना लावा. याला ३० ते ४० मिनिटांपर्यंत केसांमध्ये राहू द्या. यानंतर पाण्याने केस धुवून घ्या. लगेचच शॅम्पू लावायची गरज नसते.

कोंडा असलेल्या केसांसाठी

एक किंवा दोन बटाटे घेऊन त्यांचा रस काढून घ्या. या रसात लिंबू आणि दही मिसळून त्या पेस्टला केसांना लावून थोड्या वेळेसाठी राहू द्या. नंतर एखाद्या चांगल्या शॅम्पूने केस धुवून घ्या.

दुधात हे मिश्रण घालून पायल्याने शांत झोप लागेल

निरोमी स्वास्थ्यासाठी संतुलित आहार, नियमित व्यायाम आवश्यक आहे. पण त्याचबरोबर पुरेशी झोप घेणेदेखील गरजेचे आहे.

आजकाल शांत झोप मिळणे दुर्मिळ झाले आहे. लांबलेल्या कामाच्या वेळा, ताण-तणाव यामुळे नीट झोप लागत नाही. आपल्यापैकी अनेकांनी याचा अनुभव घेतला असेल. झोप न लागण्याची अनेक कारणे असतील, पण त्यामुळे आरोग्यावर परिणाम होऊन त्याच्या समस्या उद्भवू लागतात. अपुऱ्या झोपेमुळे कामावर देखील परिणाम होतो. अधिक चांगले काम करण्यासाठी शांत झोपेची गरज असते.

कारण त्यामुळेच मन शांत, प्रसन्न राहत व शरीराला ऊर्जा प्राप्त होते. म्हणून शांत झोप घेण्यासाठी हा घरगुती उपाय खूपच फायदेशीर ठरतो. हा उपाय अतिशय सोपा आहे. खसखस गोल्डन ब्राऊन होईपर्यंत तव्यावर थोडी भाजून घ्या. त्यानंतर खसखस ग्राइंड करून घ्या. मग कोमट दुधात जायफळ आणि खसखस पावडर घाला. नीट मिक्स करून घ्या. त्यामुळे तुम्हाला नक्कीच शांत झोप लागण्यास मदत होईल.

दुधात हे मिश्रण घालून पायल्याने शांत झोप लागेल. निरोमी स्वास्थ्यासाठी संतुलित आहार, नियमित व्यायाम आवश्यक आहे. पण त्याचबरोबर पुरेशी झोप घेणेदेखील गरजेचे आहे. आजकाल शांत झोप मिळणे दुर्मिळ झाले आहे. लांबलेल्या कामाच्या वेळा, ताण-तणाव यामुळे नीट झोप लागत नाही. आपल्यापैकी अनेकांनी याचा अनुभव घेतला असेल. झोप न लागण्याची अनेक कारणे असतील, पण त्यामुळे आरोग्यावर परिणाम होऊन त्याच्या समस्या उद्भवू लागतात. अपुऱ्या झोपेमुळे कामावर देखील परिणाम होतो. अधिक चांगले काम करण्यासाठी शांत झोपेची गरज असते.

कारण त्यामुळेच मन शांत, प्रसन्न राहत व शरीराला ऊर्जा प्राप्त होते. म्हणून शांत झोप घेण्यासाठी हा घरगुती उपाय खूपच फायदेशीर ठरतो. हा उपाय अतिशय सोपा आहे. खसखस गोल्डन ब्राऊन होईपर्यंत तव्यावर थोडी भाजून घ्या. त्यानंतर खसखस ग्राइंड करून घ्या. मग कोमट दुधात जायफळ आणि खसखस पावडर घाला. नीट मिक्स करून घ्या. त्यामुळे तुम्हाला नक्कीच शांत झोप लागण्यास मदत होईल.



सध्या बाजारात फणस सर्वत्र मिळतो. फणस खाल्ल्यामुळे आरोग्याला अनेक फायदे होतात. फणस आरोग्यासाठी फार लाभदायक आहे. फणसात विटॅमिन ए, सी, थाइमिन, पोटॅशियम, कॉलॅशियम, आयरन, फॉलिक ॲसिड, मॅग्नेशियम असते. जे आपल्या शरीरासाठी आवश्यक असते. फणस हे जगातील सर्वात मोठे फळ आहे. डॉक्टर देखील हे खाण्याचा सल्ला देतात. फणसामध्ये काही असे गुण आहेत ज्यामुळे अनेक समस्या दूर होतात. फणस वजन कमी करण्यास मदत करतो. त्याप्रमाणे रक्तदाबही मर्यादित राहते. फणस खाल्ल्याने डोळ्यांचे विकारही मोठ्या प्रमाणात कमी होतात. फणसाला इंद्रजीमध्ये Jackfruit असे म्हणतात.

फणस खाण्याचे आरोग्याला फायदे तोटे

फणसाची पाने स्वच्छ साफ करून सुकवल्यानंतर पानांचे चूर्ण तयार करा. त्यामुळे पोटाचे विकार कमी होतात.

तोंड आल्यास फणसाची कच्ची पाने चावून थुंकल्याने तोंडाचे विकार कमी होतात.

मधुमेह असलेल्या व्यक्तींनी नियमित फणसाच्या पानांच्या रसाचे सेवन करणे फायद्याचे असते. त्याचप्रमाणे उच्च रक्तदाब असलेल्या व्यक्तींसाठी सुद्धा हा रस गुणकारी आहे.

फणसाच्या सालीपासून निघणारे दूध शरीराच्या सुजलेल्या किंवा दुखापत झालेल्या भागात लावल्यास आराम मिळतो. गुड्यांचे आजारही मोठ्या प्रमाणात कमी होतात.

फणसाच्या कोवळ्या पानांना बारीक करून त्यापासून लहान-लहान गोळ्या तयार करा. त्यामुळे गोळ्यांचे आजार कमी होतात.

पिकलेला फणस खाल्ल्याने पोटाचा होण्यास मदत होते. त्यामुळे अपचनाच्या समस्या दूर होतात.

दमा असलेल्या रुग्णांसाठी फणसाची मुळे फार गुणकारी असतात. फणसाच्या मुळांना उकळून, त्या पाण्याच्या सेवनाने दमा नियंत्रित राहण्यास मदत होते.

जर तुम्ही थायराईडच्या समस्यांचा सामना करत असाल, तर तुम्ही फणसाचे सेवन करावे. फणसात कॉपर तत्त्व असतात, ज्यामुळे थायराईड ग्रंथीचा स्त्राव संतुलित राहते.

फणसात असलेल्या मॅग्नेशियममुळे हार्ड मजबूत होतात.

फणसाच्या बियांच्या पावडरमध्ये मध मिसळून लावल्यामुळे चेहेऱ्यावरील डाग दूर होतात.

फणस आरोग्यासाठी असला, तरीही त्याचे तोटे देखील आहेत पिकलेल्या फणसामुळे कफ होते, त्यामुळे सर्दी-खोकला, अर्जीण इत्यादी आजार तसेच गर्भवती स्त्रियांनी फणसचे सेवन करू नये. तसेच फणस सेवन केल्यावर, पान खाण्यामुळे पोटात फुगते. त्यामुळे फणस खाल्ल्यानंतर पान खाऊ नये.

पौष्टिक गोड सँडविच



साहित्य : खजूर, अंजीर, मनुका, अक्रोड, बदाम, जॅम, ब्रेड, बटर.

कृती : सगळ्यात आधी खजूर, अंजीर, मनुका यांचे बारीक तुकडे करून घ्या. अक्रोड, बदाम किंवा भाजून जाडसर धुगा करून घ्या. नेहमीप्रमाणे ब्रेडला बटर आणि जॅम लावून घ्या. त्यावर हा सुका मेवा पसरा आणि त्याचे सँडविच बनवा. यामध्ये आवडत असेल तर जॅमऐवजी मधही वापरता येईल. सुके किवी, जदाळू, पिच यांचाही वापर करू शकता.

होतं केमिकल आणि शॅम्पूचा वापर केल्याने केसांचे बरेच आजार होण्याची शक्यता असते. जास्त करून महिलेलाचे कोरडे केस, कोंडा आणि केसांची ग्रेथ थांबल्यासारखी वाटते. महागडे केमिकलयुक्त हेयर प्रॉडक्ट सोडून तुम्ही नॅचरल उपायांच्या मदतीने केसांच्या सर्व समस्याला दूर करू शकता. बटाटा एक अशी वस्तू आहे ज्याचे केल्याने केसांच्या

होतं केमिकल आणि शॅम्पूचा वापर केल्याने केसांचे बरेच आजार होण्याची शक्यता असते. जास्त करून महिलेलाचे कोरडे केस, कोंडा आणि केसांची ग्रेथ थांबल्यासारखी वाटते. महागडे केमिकलयुक्त हेयर प्रॉडक्ट सोडून तुम्ही नॅचरल उपायांच्या मदतीने केसांच्या सर्व समस्याला दूर करू शकता. बटाटा एक अशी वस्तू आहे ज्याचे केल्याने केसांच्या

होतं केमिकल आणि शॅम्पूचा वापर केल्याने केसांचे बरेच आजार होण्याची शक्यता असते. जास्त करून महिलेलाचे कोरडे केस, कोंडा आणि केसांची ग्रेथ थांबल्यासारखी वाटते. महागडे केमिकलयुक्त हेयर प्रॉडक्ट सोडून तुम्ही नॅचरल उपायांच्या मदतीने केसांच्या सर्व समस्याला दूर करू शकता. बटाटा एक अशी वस्तू आहे ज्याचे केल्याने केसांच्या

होतं केमिकल आणि शॅम्पूचा वापर केल्याने केसांचे बरेच आजार होण्याची शक्यता असते. जास्त करून महिलेलाचे कोरडे केस, कोंडा आणि केसांची ग्रेथ थांबल्यासारखी वाटते. महागडे केमिकलयुक्त हेयर प्रॉडक्ट सोडून तुम्ही नॅचरल उपायांच्या मदतीने केसांच्या सर्व समस्याला दूर करू शकता. बटाटा एक अशी वस्तू आहे ज्याचे केल्याने केसांच्या

होतं केमिकल आणि शॅम्पूचा वापर केल्याने केसांचे बरेच आजार होण्याची शक्यता असते. जास्त करून महिलेलाचे कोरडे केस, कोंडा आणि केसांची ग्रेथ थांबल्यासारखी वाटते. महागडे केमिकलयुक्त हेयर प्रॉडक्ट सोडून तुम्ही नॅचरल उपायांच्या मदतीने केसांच्या सर्व समस्याला दूर करू शकता. बटाटा एक अशी वस्तू आहे ज्याचे केल्याने केसांच्या

होतं केमिकल आणि शॅम्पूचा वापर केल्याने केसांचे बरेच आजार होण्याची शक्यता असते. जास्त करून महिलेलाचे कोरडे केस, कोंडा आणि केसांची ग्रेथ थांबल्यासारखी वाटते. महागडे केमिकलयुक्त हेयर प्रॉडक्ट सोडून तुम्ही नॅचरल उपायांच्या मदतीने केसांच्या सर्व समस्याला दूर करू शकता. बटाटा एक अशी वस्तू आहे ज्याचे केल्याने केसांच्या

होतं केमिकल आणि शॅम्पूचा वापर केल्याने केसांचे बरेच आजार होण्याची शक्यता असते. जास्त करून महिलेलाचे कोरडे केस, कोंडा आणि केसांची ग्रेथ थांबल्यासारखी वाटते. महागडे केमिकलयुक्त हेयर प्रॉडक्ट सोडून तुम्ही नॅचरल उपायांच्या मदतीने केसांच्या सर्व समस्याला दूर करू शकता. बटाटा एक अशी वस्तू आहे ज्याचे केल्याने केसांच्या

होतं केमिकल आणि शॅम्पूचा वापर केल्याने केसांचे बरेच आजार होण्याची शक्यता असते. जास्त करून महिलेलाचे कोरडे केस, कोंडा आणि केसांची ग्रेथ थांबल्यासारखी वाटते. महागडे केमिकलयुक्त हेयर प्रॉडक्ट सोडून तुम्ही नॅचरल उपायांच्या मदतीने केसांच्या सर्व समस्याला दूर करू शकता. बटाटा एक अशी वस्तू आहे ज्याचे केल्याने केसांच्या

होतं केमिकल आणि शॅम्पूचा वापर केल्याने केसांचे बरेच आजार होण्याची शक्यता असते. जास्त करून महिलेलाचे कोरडे केस, कोंडा आणि केसांची ग्रेथ थांबल्यासारखी वाटते. महागडे केमिकलयुक्त हेयर प्रॉडक्ट सोडून तुम्ही नॅचरल उपायांच्या मदतीने केसांच्या सर्व समस्याला दूर करू शकता. बटाटा एक अशी वस्तू आहे ज्याचे केल्याने केसांच्या

होतं केमिकल आणि शॅम्पूचा वापर केल्याने केसांचे बरेच आजार होण्याची शक्यता असते. जास्त करून महिलेलाचे कोरडे केस, कोंडा आणि केसांची ग्रेथ थांबल्यासारखी वाटते. महागडे केमिकलयुक्त हेयर प्रॉडक्ट सोडून तुम्ही नॅचरल उपायांच्या मदतीने केसांच्या सर्व समस्याला दूर करू शकता. बटाटा एक अशी वस्तू आहे ज्याचे केल्याने केसांच्या

होतं केमिकल आणि शॅम्पूचा वापर केल्याने केसांचे बरेच आजार होण्याची शक्यता असते. जास्त करून महिलेलाचे कोरडे केस, कोंडा आणि केसांची ग्रेथ थांबल्यासारखी वाटते. महागडे केमिकलयुक्त हेयर प्रॉडक्ट सोडून तुम्ही नॅचरल उपायांच्या मदतीने केसांच्या सर्व समस्याला दूर करू शकता. बटाटा एक अशी वस्तू आहे ज्याचे केल्याने केसांच्या

होतं केमिकल आणि शॅम्पूचा वापर केल्याने केसांचे बरेच आजार होण्याची शक्यता असते. जास्त करून महिलेलाचे कोरडे केस, कोंडा आणि केसांची ग्रेथ थांबल्यासारखी वाटते. महागडे केमिकलयुक्त हेयर प्रॉडक्ट सोडून तुम्ही नॅचरल उपायांच्या मदतीने केसांच्या सर्व समस्याला दूर करू शकता. बटाटा एक अशी वस्तू आहे ज्याचे केल्याने केसांच्या

होतं केमिकल आणि शॅम्पूचा वापर केल्याने केसांचे बरेच आजार होण्याची शक्यता असते. जास्त करून महिलेलाचे कोरडे केस, कोंडा आणि केसांची ग्रेथ थांबल्यासारखी वाटते. महागडे केमिकलयुक्त हेयर प्रॉडक्ट सोडून तुम्ही नॅचरल उपायांच्या मदतीने केसांच्या सर्व समस्याला दूर करू शकता. बटाटा एक अशी वस्तू आहे ज्याचे केल्याने केसांच्या

‘अँडीटिव्ह’ असणार नाहीत याची काळजी घेणे आवश्यक आहे. पीनट बटर बाजारातून आणण्यापेक्षा घरी तयार करणे अधिक चांगले. हे बटर बनवण्यासाठी शेंगदाणे भाजून घ्यावेत आणि त्यांची साले काढून घ्यावीत. त्यानंतर शेंगदाणे मिक्सरमध्ये घालून थोडेसे शेंगदाण्याचे तेल घालावे, त्यानंतर मिक्सर सुरू करून शेंगदाणे तीन ते चार मिनिटे मिक्सरवर वाटावेत. तयार झालेल्या शेंगदाण्याच्या पेस्टला पीनट बटर म्हटले जाते. यामध्ये चवीला थोडेसे मीठ घालावे. तसेच आवडत असल्यास किंचित मध आणि दालचिनीची पूडही यामध्ये घालता येऊ शकते.

वजन घटवण्यासाठी ‘पीनट बटर’ उपयुक्त



स्मरणशक्ती वाढवण्यासाठी ‘हाकिनी योगमुद्रा’ उपयुक्त

नववर्षाचा उल्लास आता सरला आहे आणि विद्यार्थी वर्गाला आता वेध लागले आहेत ते लवकरच येणार असलेल्या वार्षिक परीक्षांचे. सर्वसाधारणपणे मार्च ते एप्रिल महिन्यांच्या दरम्यान होणार असलेल्या या परीक्षांची तयारी, विद्यार्थी आतापासून करण्यास सुरुवात करीत असतात. पालकही या काळात मुलांच्या खाण्या-पिण्याची, त्याच्या तब्येतीची काळजी घेण्यामध्ये कोणतीही कसर बाकी ठेवत नाहीत. या काळात मुलांची स्मरणशक्ती चांगली राहावी याकरिता योग्य आहार, नियमित आणि पुरेशी झोप मुलांना मिळणे आवश्यक असते. यामुळे शारीरिक आणि मानसिक तणाव दूर होण्यास मदत होते. मुलांची स्मरणशक्ती चांगली राहावी, याकरिता योगसाधनेची मदतदेखील घेता येऊ शकेल. मॅडू सक्रिय राहून स्मरणशक्ती चांगली राहावी याकरिता योगसाधनेमध्ये हाकिनी मुद्रा सांगितली गेली आहे. एखाद्या गोष्टीचा विवर पडत असल्यास ही मुद्रा लावून त्या वस्तूचे स्मरण करण्याचा प्रयत्न केल्याने ती गोष्ट आठवण्याची शक्यता मोठी असते. विद्यार्थ्यांच्याखेरीज ज्यांना वारंवार काही ना काही गोष्टी विसरण्याची सवय असते, त्यांच्यासाठी देखील ही मुद्रा लाभदायी आहे. ही मुद्रा करण्यासाठी दोन्ही हातांच्या पाचही बोटांचे अग्रभाग जुळवावे. त्यानंतर डोळे वरच्या बाजूला फिरवून त्यावर अगदी हलका ताण द्यावा. श्वास घेत आपली जीभ हिरड्यांना टेकवावी. त्यानंतर श्वास सोडत जीभ पूर्वस्थितीत आणावी. ही मुद्रा करताना श्वासोच्छ्वास दीर्घ असावा. विद्यार्थ्यांकरिता स्मरणशक्ती वाढवण्याच्या दृष्टीने ही मुद्रा अतिशय लाभदायक आहे.

होतं केमिकल आणि शॅम्पूचा वापर केल्याने केसांचे बरेच आजार होण्याची शक्यता असते. जास्त करून महिलेलाचे कोरडे केस, कोंडा आणि केसांची ग्रेथ थांबल्यासारखी वाटते. महागडे केमिकलयुक्त हेयर प्रॉडक्ट सोडून तुम्ही नॅचरल उपायांच्या मदतीने केसांच्या सर्व समस्याला दूर करू शकता. बटाटा एक अशी वस्तू आहे ज्याचे केल्याने केसांच्या

सुंदर, नितळ, गोरी त्वचा कोणाला नको असते. यासाठी लोक चेहऱ्यावर विविध प्रयोग करत असतात. मात्र कांदा आणि लसूणच्या फेसपॅक तुम्ही कधी ट्राय केलाय का ?



त्वचेसाठी वरदान आहे कांदा : कांद्यामध्ये अनेक विटॅमिन असतात. याशिवाय अँटीऑक्सिडंट्सही असतात. कांद्याचा रसात अँटी सेप्टिक, अँटी-बॅक्टेरियल यासारखे गुण असतात. ज्यामुळे त्वचेवरील मुरुमे निघून जातात.

घरगुती लिपस्टिक तयार करणे इतके सोपे

बाजारात मिळणारे कॉस्मेटिक महाग तर असतातच पण आपल्या स्क्रीनवर विपरित परिणाम करणारे असतात. त्यातून ओढ हे तर सर्वात नाजूक असतात, यावर रोज बाजारातील लिपस्टिक लावली तर ओढ काळे पडू लागतात. म्हणून येथे आम्ही सोपी पद्धत सांगत आहोत ज्याने आपण घरी लिपस्टिक तयार करू शकता.

साहित्य : एक बीट, १/२ कोकोनट ऑईल, १/२ चमचा मधमाश्यांचे मेण, १/२ चमचा कोको बटर

कृती : बिटाचे पातळ काप करून वाळू

चेहरा उजळण्यासाठी कांदा आणि लसूणचा फेसपॅक

त्वचा उजळण्यासाठी लसूण फायदेशीर : लसूणमध्ये विटॅमिन सी, विटॅमिन बी६, सेलेनियम, झिंक असते. त्वचेवरील मुरुमे हटवण्यासाठी लसूण फायदेशीर आहे. लसूणच्या पेस्टमध्ये मध मिसळून हा पॅक लावल्यास चेहऱ्यास फायदा होतो. पिंपल्सच्या जागी लसूणचा रस लावा, पिंपल्स लवकर बरे होतील आणि डाग राहणार नाहीत.

कसा करावा वापर : तुम्ही रोजच्या डाएटमध्ये कच्चा कांद्याचा वापर करू शकता. कांदा त्वचेसाठी चांगला. याशिवाय तुम्ही कांदा किसून त्याचा फेसपॅक बनवून वापरू शकता. तसेच कांद्याच्या रसाचाही वापर करू शकता.

घरगुती लिपस्टिक तयार करणे इतके सोपे

बाजारात मिळणारे कॉस्मेटिक महाग तर असतातच पण आपल्या स्क्रीनवर विपरित परिणाम करणारे असतात. त्यातून ओढ हे तर सर्वात नाजूक असतात, यावर रोज बाजारातील लिपस्टिक लावली तर ओढ काळे पडू लागतात. म्हणून येथे आम्ही सोपी पद्धत सांगत आहोत ज्याने आपण घरी लिपस्टिक तयार करू शकता.

साहित्य : एक बीट, १/२ कोकोनट ऑईल, १/२ चमचा मधमाश्यांचे मेण, १/२ चमचा कोको बटर

कृती : बिटाचे पातळ काप करून वाळू

‘ब्लॅक टी’चे असेही फायदे

ब्लॅक टीमुळे शरीरातील टॉक्सिंस, विषारी घटक बाहेर निघण्यास मदत होते. भारतात सर्वाधिक प्यावले जाणारे पेय म्हणून चहाचा पहिला क्रमांक लागतो. चहा, कॉफी म्हटले की अनेक जण दुधाचा चहा, कॉफीला पसंती देतात. दुधाच्या चहाच्या कमी लोकांना ब्लॅक टी आवडते. तुलनेने ब्लॅक टी चवीला चांगली लागत नसली तरी तिचे अनेक फायदे आहेत.

बाजारात अनेक प्रकारच्या ब्लॅक टी उपलब्ध आहेत. घरात बनवली जाणारी ब्लॅक टी लिंबू रस टाकून घेता येते. बाजारात इंग्लिश ब्रेकफास्ट टी, अर्ल ग्रे टी, आसाम टी, दार्जिलिंग टी, निलगिरी टी असे चहाचे अनेक प्रकार उपलब्ध आहेत.

काही दिवसांपूर्वी अमेरिकेतील कॉलिफोर्निया युनिव्हर्सिटीत एक संशोधन करण्यात आले होते. या संशोधनाचा अहवाल युरोपियन जर्नल ऑफ न्यूट्रिशनमध्ये पब्लिश करण्यात आला होता. या अभ्यासानुसार ब्लॅक टीमध्ये विविध प्रकारचे विशेष तत्त्व असल्याचे सिद्ध झाले आहे. ब्लॅक टीमधील चहाचे विशेष तत्त्व पोटात जाऊन मोटा

प्रभाव पाडतात. ब्लॅक टीमुळे वजन घटवण्यास मदत होते. तसेच शरीरातील टॉक्सिंस, विषारी घटक बाहेर निघण्यास मदत होते. विषारी द्रव्ये शरीरातून बाहेर निघाल्यामुळे कोणताही आजार बळावण्याची शक्यता कमी होते.

टॉक्सिंस शरीरातून बाहेर पडल्यामुळे आरोग्यही उत्तम राहण्यास मदत होते.

चहात अॅण्टी ऑक्सिडेंट सर्वाधिक असतात. अनेक संशोधनांतून संशोधकांनी ब्लॅक टी आणि ग्रीन टीमध्ये प्रोबायोटिक्स तत्त्व आढळून येत असल्याचे सांगितले आहे. प्रोबायोटिक्स तत्त्व शरीरात प्रतिरोधक सूक्ष्मजीवांच्या वाढीसाठी मदत करतात. ब्लॅक टी वजन नियंत्रणात ठेवून अनेक आजारांपासून बचावही करते.

ब्लॅक टीमध्ये दूध आणि साखर नसल्याने शरीरात फॅट जमा होत नाही. चहातील अॅण्टीऑक्सिडेंट शरीरातील अतिरिक्त चर्बी न वाढू देण्याचे काम करते. एका संशोधनातून दिवसांतून तीन वेळा ब्लॅक टी पिण्यामुळे रक्तदाब नियंत्रणात राहत असल्याचे समोर आले आहे. डोकेदुखी होत असल्यास ब्लॅक टीमध्ये लिंबू टाकून प्यायल्याने डोकेदुखीत आराम मिळतो.

होतं केमिकल आणि शॅम्पूचा वापर केल्याने केसांचे बरेच आजार होण्याची शक्यता असते. जास्त करून महिलेलाचे कोरडे केस, कोंडा आणि केसांची ग्रेथ थांबल्यासारखी वाटते. महागडे केमिकलयुक्त हेयर प्रॉडक्ट सोडून तुम्ही नॅचरल उपायांच्या मदतीने केसांच्या सर्व समस्याला दूर करू शकता. बटाटा एक अशी वस्तू आहे ज्याचे केल्याने केसांच्या

कच्च्या केळ्याचे सेवन अनेक विकारांवर उपयुक्त

पिकलेली केळी आपल्या आहारामध्ये नेहमीच समाविष्ट असून, या फळाचे आपल्या आरोग्याच्या दृष्टीने असणारे फायदे आपल्या परिचयाचे आहेत. पोटॅशियम आणि क्षार मुबलक असणारे हे फळ पचण्यास हलके आहे. याच्या सेवनाने शरीरामध्ये त्वरित ऊर्जा उत्पन्न होत असते. म्हणूनच व्यायामापूर्वी एखादे केळे खाण्याचा सल्ला आहारतज्ज्ञ देत असतात. पिकलेल्या केळ्यांप्रमाणे कच्चे केळे देखील भाजी, भजी, कोफ्ते इत्यादी पदार्थ बनवण्याकरिता वापरले जात असते. पिकलेल्या केळ्यांप्रमाणेच कच्च्या केळ्याचे सेवनही आरोग्याच्या दृष्टीने अतिशय फायदेशीर म्हटले जाते. कच्च्या केळ्यांमध्ये फायबर आणि हेल्दी स्टार्च असून, ही तत्त्वे आतड्यांमध्ये कोणत्याही प्रकारचे ‘ब्लॉकज’ उत्पन्न होऊ देत नाहीत. त्याचमुळे ज्यांना बद्धकोष्ठता त्रास आहे, त्यांनी कच्च्या केळ्याचा समावेश आहारामध्ये अवश्य करावा. ज्यांना मधुमेह असल्याचे नुकतेच निदान झाले आहे, त्यांच्यासाठी कच्च्या केळ्याचे सेवन फायदेशीर आहे. याच्या सेवनाने शरीरातील ब्लड-शुगरची पातळी नियंत्रणात राहते. कच्च्या केळ्यामध्ये फायबरची मात्रा मुबलक असून, याच्या सेवनाने पोटात अधिक काळ भरलेले राहते व त्यामुळे वारंवार भूक लागण्याची भावना होत नाही. याच्या सेवनाने पचनक्रियाही उत्तम राहते. त्यामुळे ज्यांना वारंवार अपचनाचा त्रास होतो, त्यांनी आपल्या आहारामध्ये कच्च्या केळ्याचा समावेश अवश्य करावा.

दररोज पुढे जाण्याच्या शर्यतीत प्रत्येक व्यक्ती धकाधकीच आयुष्य जगत आहे. लवकर पुढे जात लवकर थंड मिळवण्याच्या नादात अनेक जण आपल्या आरोग्याकडे दुर्लक्ष करतात.

सोपं, लवकर आणि जिभेच्या चवी पुरवण्यासाठी अनेक जण फास्ट फूडच्या आहारी गेले आहेत. या फास्ट फूडमुळे अनेक जण लठ्ठपणाचे शिकार होत आहेत. अशाप्रकारे आलेला लठ्ठपणा कमी करणं तितकंसं सोपं नाही. लठ्ठपणामुळे शरीरात अनेक प्रकारचे विकार बळावतात. अनेक आजारांचे कारण लठ्ठपणा असून शरीरातील लठ्ठपणांमुळे अनेक आजारांना निमंत्रण दिले जाते.

अनेक आजारांचे कारण लठ्ठपणा... असे ठेवा नियंत्रण

लठ्ठपणाचे निदान व्यक्तीच्या शारीरिक तपासणी आणि त्याच्या इतिहासावर अवलंबून आहे. लठ्ठपणाचे आलेल्या रोगांची शक्यता तपासण्यासाठी व्यक्तीच्या ‘बीएमआय’ बॉडी मास इंडेक्सचे मापन केले जाते. आई-वडिलांपैकी एकाला लठ्ठपणा असल्यास मुलांमध्येही लठ्ठपणा होण्याची शक्यता असते. कॅलरीयुक्त आहार, जंक, फास्ट फूड, पेय पदार्थांचे अधिक सेवन यामुळे लठ्ठपणाची समस्या निर्माण होण्यास सुरुवात होते. फळं,

भाज्या यांच्या कमी सेवनानेही व्यक्ती लठ्ठपणाचा शिकार होऊ शकतात. लठ्ठपणाचे स्टीक, कॅन्सर, प्रजनन क्षमता कमी होणे, ऑस्ट्रियोआर्थराइटिस, टाइप २ डायबिटीज, पित्ताशयाचे आजार, उच्च रक्तदाब, लिवरला सूज येणे, श्वास घेण्यास अडथळ, नर्व डिसऑर्डर यासारखे गंभीर आजार होण्याची शक्यता असते. यासारखे आजार बळावू नये यासाठी नियमित व्यायामाने वजन नियंत्रणात ठेवू शकता. जोरात चालणे, पोहणे, सायकल चालवणे यासारखे व्यायाम करू शकता. दिवसांतून तीन वेळा नियमित आहार घ्या. काही लोक भूक लागण्यावर कोणत्याही वेळी

खातात. वेळ न पाहता गोड पदार्थ आणि फास्ट फूड खातात. त्यामुळे लठ्ठपणा वाढीस लागतो. कमी कॅलरीयुक्त आहार, फळं, भाज्या, कडधान्यांचे सेवन करा. मिठाई, अल्कोहलचे सेवन अगदी कमी प्रमाणात करा. अतिरिक्त चर्बी वाढवणारे पदार्थ खाण्यापासून लांब राहा. दिवसभरात आवश्यक तेवढे पाणी प्या. काकडी, लिंबू, आलं, पुदिन्याचा रस वजन कमी करण्यास मदत करतात. विशेषतः पोटातील फॅट कमी करण्यास या फळांचा रस फायदेशीर ठरतो. फॅट कमी करण्यासाठी ग्रीन टी, दही, डाळी, ओट्स, अंडी अशा पदार्थांचे सेवनही लाभदायक ठरते.

