

ओट्स चिया पुडींग

सकाळच्या सर्वात कठीण कामांपैकी एक म्हणजे नाश्याला काय खावे हे ठरवणे! विशेषतः जेव्हा प्रजननक्षमतेसाठी अनुकूल सकाळच्या दिवसचर्येवर लक्ष केंद्रित करण्याचा प्रयत्न केला जातो, तेव्हा हे अधिक खरे ठरते. आणि दुर्दैवाने, नेहमीचे (आणि अनेकदा सर्वात झटपट होणारे!) नाश्याचे पदार्थ नेहमीच योग्य ठरत नाहीत. सर्वात सोयीस्कर पदार्थ — टोस्ट, इन्स्टंट ओटमील, टोस्टर वॅफल्स, सीरिअल — हे सहसा प्रक्रिया केलेल्या कार्बोहायड्रेट्सने भरलेले असतात, वसेच त्यामध्ये फायबर आणि प्रथिनांची कमतरता असते. याचा आपल्या रक्तातील साखरेवर लक्षणीय परिणाम होऊ शकतो, ज्यामुळे दिवसभर हार्मोन्स, मनःस्थिती आणि पोट भरल्याच्या भावनांमध्ये मोठे चढ-उतार होतात. चिया सीड पुडिंग! या रिसिपीची सर्वात चांगली गोष्ट म्हणजे ती आदल्या रात्री बनवून ठेवता येते, त्यामुळे तुम्ही सकाळी तयार होऊन उठू शकता (आणि १० मिनिटे जास्त झोपू शकता). यामध्ये भरपूर फायबर, अतिरिक्त प्रथिने आणि नैसर्गिकरित्या अँटीऑक्सिडंट्स, जीवनसत्त्वे व खनिजे असतात — हे सर्व घटक प्रजनन आरोग्य सुधारण्यासाठी मूलभूत आहेत.

साहित्य : ओट्स - 1/2 कप, दूध - 1 कप, योगर्ट - 1/4 कप, चिया सीड्स - 1 ते 2 चमचे, मध - 2 चमचे, पीनट बटर - 1 चमचा, फळांचे लहान तुकडे

पाककृती : एका बाऊलमध्ये योगर्ट आणि दूध एकजीव होईपर्यंत मिस्र करून घ्या. त्यानंतर दूध आणि योगर्टच्या मिश्रणात चिया सीड्स, मध आणि पीनट बटर घालून एकत्रित करून घ्या. आता सर्व मिश्रण रात्रभर फ्रिजमध्ये ठेवा. दुसऱ्या दिवशी सकाळी नाश्यावेळी बाऊल फ्रिजमधून बाहेर काढा. जर मिश्रण जास्तच घट्ट वाटत असेल तर त्यात थोडे दूध घालू शकता. खाताना आवडीनुसार फळांचे तुकडे नक्की अँड करा.



उन्हात काळवंडलेली त्वचा पुन्हा तजेल्दार करण्यासाठी ब्युटोपालरच्या ट्रीटमेंटपेक्षा करा हे घरगुती उपाय. वोकेंडला घरच्या घरी काही फळांच्या मदतीने त्वचा (exfoliate) मोकळी करून सौंदर्य खुलवण्यासाठी कॉस्मोलॉजिस्ट यांनी सुचवलेले हे काही उपाय नक्की अजामावून पाहा.

कलिंगड आणि काकडीचा मास्क

कलिंगडामध्ये पाण्याचा अंश अधिक असतो. त्यामुळे त्वचा मऊ आणि तजेल्दार राहण्यास मदत होते. काकडीमध्ये पाणी मुबलक असल्याप्रमाणेच क्लिचिंग क्षमताही आढळते. यामुळे टॅन कमी करण्यास आणि त्वचेचा रंग हलका करण्यास मदत होते.

कसा बनवाल

■ कलिंगड आणि काकडीचा पल्प एकत्र करा. तयार मिश्रण चेहऱ्यावर लावा. 15 मिनिटांनंतर चेहरा थंड पाण्याने स्वच्छ करा.

या '3' घरगुती फ्रूट मास्कने करा सनटॅनच्या समस्येला अलविदा!



अॅव्हॅकॅडो आणि पर्पई

अॅव्हॅकॅडोमध्ये व्हिटॅमिन ई घटक मुबलक असल्याने त्वचा आरोग्यदायी राहण्यास तसेच उजळण्यास मदत होते. पर्पई टॅन कमी करण्यास मदत करते. तसेच व्हिटॅमिन ए घटक त्वचेला पोषण देतात.

कसा बनवाल मास्क

■ एका मोठ्या वाटीमध्ये चार टीस्पून अॅव्हॅकॅडोची पेस्ट आणि पर्पईची पेस्ट मिसळा. ■ त्यामध्ये १ टीस्पून बदामाचे तेल आणि ३-४ थेंबे ylang-ylang essential oil मिसळा. ■ या पॅकने चेहऱ्यावर आणि मानेवर मसाज करा. हा मास्क ५-१० मिनिटे ठेवा. ■ त्यानंतर थंड पाण्याने चेहरा स्वच्छ धुवा. थोड्या वेळाने चेहरा सुती कापडाने कोरडा करा. त्यानंतर चेहऱ्यावर मॉइश्चरायझर लावा. ■ हा उपाय नियमित करा.

पीच आणि टोमॅटोचा मास्क

पीचमध्ये पोटॅशियम, मॅग्नेशियम आणि व्हिटॅमिन सी मुबलक प्रमाणात आढळते. यामुळे त्वचेचे पोषण होते. पीचमधील मॉइश्चरायझिंग घटक आणि टोमॅटोमधील क्लिचिंग करण्याचे गुणधर्म त्वचेला अधिक तजेल्दार बनवते.

कसा कराल हा पॅक

■ एक पीच आणि टोमॅटो यांची एकत्र पेस्ट करावी. ■ यामध्ये एक चमचाभर मध मिसळा. ■ तयार मिश्रण चेहऱ्यावर लावावे. त्यानंतर अर्ध्या तासाने चेहरा कोमट पाण्याने स्वच्छ धुवा. ■ अशा घरगुती मास्कचा नियमित आणि योग्य पद्धतीने वापर केल्यास त्वचा अधिक तजेल्दार होण्यास मदत होते. टॅन काढण्यासोबतच सौंदर्य खुलवण्यास या मास्कचा उपयोग होतो.



ग्रीन कॉफीदेखील आरोग्यासाठी लाभदायक

सकाळी उठल्यावर वाफाळत्या कॉफीचा कप कोणाला नकोसा

असेल? विशेषतः थंडीमध्ये किंवा पावसाच्या दिवसांमध्ये कॉफी मिळाली की मोसमाचा आनंद आणखीनच वाढतो, आणि शरीराची मरगळ दूर होऊन शरीरामध्ये नवे चैतन्य येते. पण केवळ शरीराची मरगळ दूर करणे आणि शरीरामध्ये चैतन्य निर्माण करणे एवढ्यापुरताच कॉफीचा उपयोग नाही. कॉफीचे सेवन आपल्या आरोग्याच्या दृष्टीने देखील फायद्याचे ठरण्यासाठी ग्रीन टीप्रमाणेच ग्रीन कॉफीचे सेवन करणे गरजेचे आहे. कॉफीच्या बिया भाजण्याच्या आधी हिरव्या असतात. याच बियांपासून तयार केली गेलेली कॉफी आरोग्यासाठी उपयुक्त असल्याचे आहारतज्ज्ञ म्हणतात. ही कॉफी आरोग्याच्या दृष्टीने कशाप्रकारे उपयोगी आहे हे जाणून घेऊ या.

ग्रीन कॉफीमध्ये कॉफीचे प्रमाण कमी असते. तसेच यामध्ये असलेले क्लोरोजेनिक अॅसिड वजन घटवण्यास सहाय्यक आहे. या तत्वांमुळे शरीराच्या चयापचय शक्तीला चालना मिळत असून, शरीरातील ब्लड शुगर लेव्हल नियंत्रित

केवळ स्वाद नव्हे तर गुणांनीही परिपूर्ण उसाचा रस

उन्हाळ्याची काहीही आता चांगलीच जाणवू लागली आहे आणि त्यामुळे साहजिकच लोकांची पावले आईस्क्रीम पार्लर, थंड पेये विकणाऱ्या दुकानांकडे वळू लागली आहेत. त्यातच उसाच्या गुन्हाळंनी म्हणजे रसवंतीगुंहांनी त्यांचे संसार सुरू केले असून थंडगार, स्वादिष्ट आणि आले-लिंबू घालून केलेला गरिगर रस पिण्यासाठी गर्दी होऊ लागली आहे. उसापासून मिळणारा हा नैसर्गिक रस केवळ स्वादिष्टच नाही तर आरोग्यासाठी खूपच फायदेशीर आहे. अँटीऑक्सिडंटनी समृद्ध असा हा रस प्रोप्रिटाकारक शक्ती वाढविणारा आहे. आयर्न, मॅग्नेशियम, कॅल्शियम व अन्य इलेक्ट्रोलाईट्सचे प्रमाण या रसात पुरेसे असते, त्यामुळे डीहायड्रेशन झालेल्यांना रस पिणे फार

उपयुक्त ठरते. सर्वसामान्य सर्दी आणि अन्य किरकोळ साधीचे आजार रोखण्यास रस पिणे फायद्याचे आहे तसेच ताप उतरवण्यासाठी सुद्धा रस पिण्याचा उपयोग होतो कारण उसाचा रस शरीरात प्रोटीनची पातळी वाढवितो. उसाच्या रसात कर्बोदके, प्रथिने, शिवाय आयर्न, पोटॅशियम अधिक मात्रेत असते यामुळे एक ग्लास उसाचा रस शरीरातील ऊर्जेची पातळी वाढवितो आणि शरीराचा थकवा दूर करतो. रक्तातील प्लाझ्मा आणि अन्य ताल पदार्थ वाढवितो. मूत्रपिंडाच्या विकारात म्हणजे किडनी स्टोनमध्ये रस पिणे फायद्याचे आहे. तसेच हा रस दात किडणे आणि श्वास दुर्गंधी रोखणारा आहे. यकृत म्हणजे लिव्हरला बळ देणारा असल्याने कावीळ झाल्यास उसाचा रस द्यावा, असे सांगितले जाते. आयुर्वेदानुसार उसाच्या रसाचे सेवन बद्धकोष्ठता दूर करणारे आहे आणि रसात असलेल्या क्षारामुळे पित्त, पोटातील जळजळ दूर होते. उसाच्या रसात ए

तसेच सर्व प्रकारची वी व्हिटॅमिन्स असतात, म्हणूनही उसाचा रस आरोग्यवर्धक ठरतो. फक्त रसवंतीगृहात रस पिताना उघड्यावरच बर्फ घालणे टाळावे तसेच रसवंतीगृहाची तेथील ग्लास, रस पिळणारे चरक यांची स्वच्छता आहे याची खात्री करून घ्यावी.

सेवानां कमी होऊ लागते. त्यामुळेच संतुलित आहार आणि नियमित व्यायाम यांच्या जोडीने ग्रीन कॉफीचे सेवन वजन घटवण्याच्या दृष्टीने फायद्याचे ठरते. क्लोरोजेनिक अॅसिडमध्ये पोटॅशियमचे प्रमाण जास्त असून यामध्ये सोडियमचे प्रमाण कमी असते. यामुळे रक्तदाब नियंत्रित राहण्यास मदत होते. त्याचप्रमाणे ग्रीन कॉफीच्या बिया कच्च्या आणि कोणत्याही प्रक्रिया केलेल्या नसल्यामुळे यांच्यामध्ये अँटी ऑक्सिडंट्सचे प्रमाण अधिक असते. म्हणूनच ग्रीन कॉफीच्या सेवाने शरीरावर हानीकारक प्री रॅडिकल्सचा प्रभाव कमी होतो. तसेच ग्रीन कॉफीमध्ये असणारे राहिटिक अॅसिड त्वचेला आर्द्रता प्रदान करणारे आहे.

या तत्वांमुळे शरीराच्या चयापचय शक्तीला चालना मिळत असून, शरीरातील ब्लड शुगर लेव्हल नियंत्रित

पिणे फार उपयुक्त ठरते. सर्वसामान्य सर्दी आणि अन्य किरकोळ साधीचे आजार रोखण्यास रस पिणे फायद्याचे आहे तसेच ताप उतरवण्यासाठी सुद्धा रस पिण्याचा उपयोग होतो कारण उसाचा रस शरीरात प्रोटीनची पातळी वाढवितो. उसाच्या रसात कर्बोदके, प्रथिने, शिवाय आयर्न, पोटॅशियम अधिक मात्रेत असते यामुळे एक ग्लास उसाचा रस शरीरातील ऊर्जेची पातळी वाढवितो आणि शरीराचा थकवा दूर करतो. रक्तातील प्लाझ्मा आणि अन्य ताल पदार्थ वाढवितो. मूत्रपिंडाच्या विकारात म्हणजे किडनी स्टोनमध्ये रस पिणे फायद्याचे आहे. तसेच हा रस दात किडणे आणि श्वास दुर्गंधी रोखणारा आहे. यकृत म्हणजे लिव्हरला बळ देणारा असल्याने कावीळ झाल्यास उसाचा रस द्यावा, असे सांगितले जाते. आयुर्वेदानुसार उसाच्या रसाचे सेवन बद्धकोष्ठता दूर करणारे आहे आणि रसात असलेल्या क्षारामुळे पित्त, पोटातील जळजळ दूर होते. उसाच्या रसात ए

बद्धकोष्ठ दूर करण्याकरिता च्या मूग आणि पालकाचे सूप

आणि पालक सूपचा समावेश आहारामध्ये करावा येईल. हे सूप पचण्यास कठीण नसून, यामध्ये शरीरासाठी आवश्यक सर्व पोषक तत्वे आहेतच, त्याच्याच जोडीने पचनासाठी आवश्यक फायबरही या सूपद्वारे शरीराला मिळू शकते. हे सूप बनवण्यासाठी एक कप हिरवे मूग पाण्यामध्ये रात्रभर भिजत घालून ठेवावेत. दुसऱ्या दिवशी सकाळी मूग पाण्यातून उपसून स्वच्छ धुवून घ्यावेत आणि प्रेशर कुकरमध्ये मऊ शिजवून घ्यावेत. एका भांड्यामध्ये थोडेसे तेल किंवा साजूक तूप घालून त्यामध्ये एक चिरलेला कांदा, पालकाची पाने (दीड कप), थोडे आले, लसूणाच्या पाच सहा पाकळ्या, हळद आणि पाव चमचा कुटून घेतलेले धणे घालावेत. त्यानंतर यामध्ये आवडत असल्यास गाजराचे तुकडे, आणि थोडासा पुदिना घालून चांगले परावाते. भाज्या चांगल्या शिजल्या की शिजवून घेतलेले मूग

यामध्ये घालून चांगले परावाते. त्यानंतर गॅस बंद करून हे मिश्रण थंड होऊ द्यावे. मिश्रण थंड झाल्यानंतर थोडेसे पाणी घालून हे मिश्रण मिक्सरवर बारीक वाटून घ्यावे व चाळणीतून किंवा मोठ्या गाळणीतून गाळून घेऊन भाज्यांचा चोथा वेगळा करावा. गाळून घेतलेल्या मिश्रणामध्ये आवश्यक तेवढे पाणी घालून चवीपुरते मीट आणि काळ्या मिन्याची पूड घालावी. सूपला चांगली उकळी आल्यानंतर गॅस बंद करावा.

मूग आणि पालक यामध्ये

बिटाच्या अतिसेवनाने होऊ शकतात दुष्परिणाम

बीट ही भाजी शरीराच्या आरोग्याच्या दृष्टीने अतिशय चांगली समजली जाते. पण आरोग्याच्या दृष्टीने एखादा पदार्थ कितीही चांगला असला, तरी त्याच्या अतिसेवनाने दुष्परिणाम उद्भवू शकतात. बिटाच्या अतिसेवनाने देखील शरीरावर काही दुष्परिणाम दिसून येण्याची शक्यता असते. हे दुष्परिणाम कोणते आहेत, ते जाणून घेऊ या. बिटाच्या अतिसेवनाने 'गाऊट' किंवा किडनी स्टोन्स सारख्या समस्या उद्भवण्याची शक्यता असते. तसेच बिटाच्या रसाचा अतिसेवनाने शरीरामध्ये लोह, कॉपर, मॅग्नेशियम, लिथरमध्ये साठत राहून त्यामुळेही समस्या उद्भवू शकतात. बिटाच्या अतिसेवनाने 'गाऊट' किंवा किडनी स्टोन्स दिसून येण्याची शक्यता असते.

लघवीचा सामान्य रंग बदलून तो बिटाप्रमाणे लालसर होणे हे बीट-युरियाचे लक्षण आहे. तसेच ज्या व्यक्तीच्या शरीरामध्ये लोहाची कमतरता असेल, त्यांच्या बाबतीत ही समस्या अधिक उद्भवते. ही समस्या फारशी गंभीर नसली, तरी यासाठी डॉक्टरांचा सल्ला घेणे आवश्यक आहे. बिटामध्ये 'ऑक्सलेट' मुबलक मात्रेमध्ये असून यांच्या अतिसेवनाने किडनी स्टोन्स होण्याची शक्यता असते. म्हणून ज्या व्यक्तीमध्ये आधीपासूनच किडनी स्टोन्सची समस्या असते, त्यांना बीट आहारातून कमी करण्याचा सल्ला दिला जातो. तसेच ज्यांना 'गाऊट' हा विकार असेल, त्यांनाही बीट आहारातून वर्ज्य करण्याचा सल्ला दिला जातो.

बिटाच्या अतिसेवनाने आणखी एक लक्षण म्हणजे शरीरावर येणारे बारीक पुरळ. हे लक्षण सामान्य नसून, अतिशय अभावानेच आढळते. बिटाच्या अतिसेवनाने अंगावर बारीक पुरळ उठणे, शरीरावर लालसर चट्टे उठणे, खाज सुटणे, आणि क्वचित थंडी वाजून ताप येणे अशी लक्षणेही पाहिली गेली आहेत. त्याचप्रमाणे बिटाचे सेवन केल्यानंतर आवाज बसण्याची समस्या दुर्मिळ असली, तरी पाहिली गेली आहे. बिटाच्या अतिसेवनाने पोटात गॅसेस होऊन पोटदुखी उद्भवू शकते. तसेच पोट फुगणे, बद्धकोष्ठ याही समस्या बिटाच्या अतिसेवनाने उद्भवू शकतात.

पासवर्ड आठवतच नाहीये? काळजी नको, पासवर्डशिवाय अनलॉक करा मोबाईल, पाहा ट्रिक्स

स्मार्ट लॉकसह अनलॉक

करा : हे एक अँड्रॉइड फोन आहे, जे तुम्हाला काही विशिष्ट परिस्थितींमध्ये लॉक स्क्रीन सुरक्षिततेला बायपास करण्याची परवानगी देते. यासाठी तुम्हाला सेटिंग्मध्ये जाऊन सिक्युरिटीमध्ये जावे लागेल. यानंतर तुम्हाला स्मार्ट लॉकमध्ये जावे लागेल. तो तुमचा फोन लॉक लक्षात ठेवेल. पिन सेट करण्यापूर्वी हे करणे आवश्यक असेल.

ऑन-बॉडी डिटेक्शन : येथे

तुम्हाला ऑन-बॉडी डिटेक्शनसह पासवर्डशिवाय तुमचे विद्यमान लॉक अनलॉक करण्यासाठी ५ पर्याय दिले



जातील. यामध्ये तुम्ही फोन हातात घेतला आहे की नाही हे फोनला कळेल. फोन तुमच्या हातात किंवा खिशात असल्यास फोन आपोआप अनलॉक होईल.

विश्वसाहं

चेहरा : फोन अनलॉक करण्यासाठी फेशियल रेकग्निशन वापरा.

व्हॉइस मॅच : तुमचा फोन

तुमचा आवाज ओळखताच, तो तुमचा फोन अनलॉक करेल. हे वैशिष्ट्य अँड्रॉइड ८ ओरियो नंतर बंद करण्यात आले होते परंतु ते अद्याप जुन्या उपकरणांवर काम करते.

विश्वसाहं फिन्टेस ट्रॅकर किंवा कारसारख्या अन्य ब्लूटूथ उपकरणाशी कनेक्ट केल्यावर तुमचा फोन आपोआप अनलॉक होईल.

विश्वसाहं

चेहरा : फोन अनलॉक करण्यासाठी फेशियल रेकग्निशन वापरा.

व्हॉइस मॅच : तुमचा फोन

तुमचा आवाज ओळखताच, तो तुमचा फोन अनलॉक करेल. हे वैशिष्ट्य अँड्रॉइड ८ ओरियो नंतर बंद करण्यात आले होते परंतु ते अद्याप जुन्या उपकरणांवर काम करते.

उन्हाळ्यात केसांना अधिक चमकदार ठेवतील या '५' टीप्स



उन्हाळ्याच्या दिवसात वातावरणातील उष्णता आणि आर्द्रता यामध्ये बदल होत असल्याने केस अधिक शुष्क होतात. उन्हाळ्याच्या दिवसात घाम येण्याचं प्रमाण अधिक वाढतं. त्यामुळे टाळूजवळील त्वचा अधिक चिकट होते. त्याचा परिणाम केसांवरही जाणवतो. ■ उन्हाळ्याच्या दिवसात किमान २-३ वेळा केस स्वच्छ धुवावेत. नियमित केस धुणे शक्य नसेल तर एक आड एक दिवस केस स्वच्छ धुवावेत. यामुळे केस चिकट होणार नाहीत. ■ केस धुण्यासाठी मॉईलड किंवा हर्बल शॅम्पू वापरा. केमिकल युक्त शॅम्पूमुळे केसांचे अधिक नुकसान होते. तुम्हाला डॅण्डरफचा त्रास असेल तर अॅण्टी डॅण्डरफ शॅम्पू वापरा. ■ शॅम्पूने केस धुतल्यानंतर चांगल्या

दर्जाचे कंडिशनरही वापरा. टाळूवर कंडिशनर लावू नका. शक्य असेल तर लिंबू इन कंडिशनर वापरा. यामुळे सूर्याच्या प्रखर किरणांप्रमाणेच प्रदूषणामुळे केसांचे होणारे नुकसान टाळण्यासही मदत होते.

उन्हाळ्याच्या दिवसात केसांची चमक आणि पोत सुधारण्यासाठी

अॅम्पल सायडर व्हिनेगर फायदेशीर ठरते. या घरगुती उपायासाठी दोन टीस्पून अॅम्पल सायडर व्हिनेगर एक लिटर पाण्यामध्ये मिसळा. केस शॅम्पूने धुतल्यानंतर केस या पाण्यानेही स्वच्छ धुवा.

तुमचे केस मोकळे सोडणार असाल तर

सनस्क्रीनयुक्त हेअर कंडिशनर आणि सेरम वापरा. यामुळे घामाने केस चिकटिकीत होण्याची शक्यता कमी होते. यामुळे केस रफ आणि विस्कटलेले दिसण्याची शक्यता कमी होते.

आपल्या

भोजनाच्या सवयी, आपला आहार आणि आपल्या शरीराला दिवसभरामध्ये होत असणारा व्यायाम, हालचाल, या गोष्टींवर आपण खात असलेल्या अन्नाचे पचन मोठ्या प्रमाणात अवलंबून असते. जर पचनक्रिया सुरळीत नसेल, तर अपचन, बद्धकोष्ठसारख्या समस्या उद्भवतात. जर तुम्हालाही या समस्यांना वारंवार तोंड द्यावे लागत असेल, तर आहारामध्ये थोडा फार बदल करण्याची आवश्यकता आहे असे समजण्यास हरकत नाही. जर बद्धकोष्ठता त्रास होत असेल, तर आपल्या आहारामध्ये मुख्यत्वे फायबरची मात्रा जास्त असलेल्या पदार्थांचे सेवन करणे आवश्यक आहे. याच अंतर्गत आणि सध्याच्या थंडीच्या मोसमामध्ये सर्वांना नक्कीच आवडेल अशा मूग

दरजाचे कंडिशनरही वापरा. टाळूवर कंडिशनर लावू नका. शक्य असेल तर लिंबू इन कंडिशनर वापरा. यामुळे सूर्याच्या प्रखर किरणांप्रमाणेच प्रदूषणामुळे केसांचे होणारे नुकसान टाळण्यासही मदत होते.

उन्हाळ्याच्या दिवसात केसांची चमक आणि पोत सुधारण्यासाठी

अॅम्पल सायडर व्हिनेगर फायदेशीर ठरते. या घरगुती उपायासाठी दोन टीस्पून अॅम्पल सायडर व्हिनेगर एक लिटर पाण्यामध्ये मिसळा. केस शॅम्पूने धुतल्यानंतर केस या पाण्यानेही स्वच्छ धुवा.

तुमचे केस मोकळे सोडणार असाल तर

सनस्क्रीनयुक्त हेअर कंडिशनर आणि सेरम वापरा. यामुळे घामाने केस चिकटिकीत होण्याची शक्यता कमी होते. यामुळे केस रफ आणि विस्कटलेले दिसण्याची शक्यता कमी होते.

आपल्या

भोजनाच्या सवयी, आपला आहार आणि आपल्या शरीराला दिवसभरामध्ये होत असणारा व्यायाम, हालचाल, या गोष्टींवर आपण खात असलेल्या अन्नाचे पचन मोठ्या प्रमाणात अवलंबून असते. जर पचनक्रिया सुरळीत नसेल, तर अपचन, बद्धकोष्ठसारख्या समस्या उद्भवतात. जर तुम्हालाही या समस्यांना वारंवार तोंड द्यावे लागत असेल, तर आहारामध्ये थोडा फार बदल करण्याची आवश्यकता आहे असे समजण्यास हरकत नाही. जर बद्धकोष्ठता त्रास होत असेल, तर आपल्या आहारामध्ये मुख्यत्वे फायबरची मात्रा जास्त असलेल्या पदार्थांचे सेवन करणे आवश्यक आहे. याच अंतर्गत आणि सध्याच्या थंडीच्या मोसमामध्ये सर्वांना नक्कीच आवडेल अशा मूग

दरजाचे कंडिशनरही वापरा. टाळूवर कंडिशनर लावू नका. शक्य असेल तर लिंबू इन कंडिशनर वापरा. यामुळे सूर्याच्या प्रखर किरणांप्रमाणेच प्रदूषणामुळे केसांचे होणारे नुकसान टाळण्यासही मदत होते.

उन्हाळ्याच्या दिवसात केसांची चमक आणि पोत सुधारण्यासाठी

अॅम्पल सायडर व्हिनेगर फायदेशीर ठरते. या घरगुती उपायासाठी दोन टीस्पून अॅम्पल सायडर व्हिनेगर एक लिटर पाण्यामध्ये मिसळा. केस शॅम्पूने धुतल्यानंतर केस या पाण्यानेही स्वच्छ धुवा.

तुमचे केस मोकळे सोडणार असाल तर

सनस्क्रीनयुक्त हेअर कंडिशनर आणि सेरम वापरा. यामुळे घामाने केस चिकटिकीत होण्याची शक्यता कमी होते. यामुळे केस रफ आणि विस्कटलेले दिसण्याची शक्यता कमी होते.

आपल्या

भोजनाच्या सवयी, आपला आहार आणि आपल्या शरीराला दिवसभरामध्ये होत असणारा व्यायाम, हालचाल, या गोष्टींवर आपण खात असलेल्या अन्नाचे पचन मोठ्या प्रमाणात अवलंबून असते. जर पचनक्रिया सुरळीत नसेल, तर अपचन, बद्धकोष्ठसारख्या समस्या उद्भवतात. जर तुम्हालाही या समस्यांना वारंवार तोंड द्यावे लागत असेल, तर आहारामध्ये थोडा फार बदल करण्याची आवश्यकता आहे असे समजण्यास हरकत नाही. जर बद्धकोष्ठता त्रास होत असेल, तर आपल्या आहारामध्ये मुख्यत्वे फायबरची मात्रा जास्त असलेल्या पदार्थांचे सेवन करणे आवश्यक आहे. याच अंतर्गत आणि सध्याच्या थंडीच्या मोसमामध्ये सर्वांना नक्कीच आवडेल अशा मूग



आपल्या

भोजनाच्या सवयी, आपला आहार आणि आपल्या शरीराला दिवसभरामध्ये होत असणारा व्यायाम, हालचाल, या गोष्टींवर आपण खात असलेल्या अन्नाचे पचन मोठ्या प्रमाणात अवलंबून असते. जर पचनक्रिया सुरळीत नसेल, तर अपचन, बद्धकोष्ठसारख्या समस्या उद्भवतात. जर तुम्हालाही या समस्यांना वारंवार तोंड द्यावे लागत असेल, तर आहारामध्ये थोडा फार बदल करण्याची आवश्यकता आहे असे समजण्यास हरकत नाही. जर बद्धकोष्ठता त्रास होत असेल, तर आपल्या आहारामध्ये मुख्यत्वे फायबरची मात्रा जास्त असलेल्या पदार्थांचे सेवन करणे आवश्यक आहे. याच अंतर्गत आणि सध्याच्या थंडीच्या मोसमामध्ये सर्वांना नक्कीच आवडेल अशा मूग

आपल्या

भोजनाच्या सवयी, आपला आहार आणि आपल्या शरीराला दिवसभरामध्ये होत असणारा व्यायाम, हालचाल, या गोष्टींवर आपण खात असलेल्या अन्नाचे पचन मोठ्या प्रमाणात अवलंबून असते. जर पचनक्रिया सुरळीत नसेल, तर अपचन, बद्धकोष्ठसारख्या समस्या उद्भवतात. जर तुम्हालाही या समस्यांना वारंवार तोंड द्यावे लागत असेल, तर आहारामध्ये थोडा फार बदल करण्याची आवश्यकता आहे असे समजण्यास हरकत नाही. जर बद्धकोष्ठता त्रास होत असेल, तर आपल्या आहारामध्ये मुख्यत्वे फायबरची मात्रा जास्त असलेल्या पदार्थांचे सेवन करणे आवश्यक आहे. याच अंतर्गत आणि सध्याच्या थंडीच्या मोसमामध्ये सर्वांना नक्कीच आवडेल अशा मूग

आपल्या

भोजनाच्या सवयी, आपला आहार आणि आपल्या शरीराला दिवसभरामध्ये होत असणारा व्यायाम, हालचाल, या गोष्टींवर आपण खात असलेल्या अन्नाचे पचन मोठ्या प्रमाणात अवलंबून असते. जर पचनक्रिया सुरळीत नसेल, तर अपचन, बद्धकोष्ठसारख्या समस्या उद्भवतात. जर तुम्हालाही या समस्यांना वारंवार तोंड द्यावे लागत असेल, तर आहारामध्ये थोडा फार बदल करण्याची आवश्यकता आहे असे समजण्यास हरकत नाही. जर बद्धकोष्ठता त्रास होत असेल, तर आपल्या आहारामध्ये मुख्यत्वे फायबरची मात्रा जास्त असलेल्या पदार्थांचे सेवन करणे आवश्यक आहे. याच अंतर्गत आणि सध्याच्या थंडीच्या मोसमामध्ये सर्वांना नक्कीच आवडेल अशा मूग

आपल्या

भोजनाच्या सवयी, आपला आहार आणि आपल्या शरीराला दिवसभरामध्ये होत असणारा व्यायाम, हालचाल, या गोष्टींवर आपण खात असलेल्या अन्नाचे पचन मोठ्या प्रमाणात अवलंबून असते. जर पचनक्रिया सुरळीत नसेल, तर अपचन, बद्धकोष्ठसारख्या समस्या उद्भवतात. जर तुम्हालाही या समस्यांना वारंवार तोंड द्यावे लागत असेल, तर आहारामध्ये थोडा फार बदल करण्याची आवश्यकता आहे असे समजण्यास हरकत नाही. जर बद्धकोष्ठता त्रास होत असेल, तर आपल्या आहारामध्ये मुख्यत्वे फायबरची मात्रा जास्त असलेल्या पदार्थांचे सेवन करणे आवश्यक आहे. याच अंतर्गत आणि सध्याच्या थंडीच्या मोसमामध्ये सर्वांना नक्कीच आवडेल अशा मूग

आपल्या

भोजनाच्या सवयी, आपला आहार आणि आपल्या शरीराला दिवसभरामध्ये होत असणारा व्यायाम, हालचाल, या गोष्टींवर आपण खात असलेल्या अन्नाचे पचन मोठ्या प्रमाणात अवलंबून असते. जर पचनक्रिया सुरळीत नसेल, तर अपचन, बद्धकोष्ठसारख्या समस्या उद्भवतात. जर तुम्हालाही या समस्यांना वारंवार तोंड द्यावे लागत असेल, तर आहारामध्ये थोडा फार बदल करण्याची आवश्यकता आहे असे समजण्यास हरकत नाही. जर बद्धकोष्ठता त्रास होत असेल, तर आपल्या आहारामध्ये मुख्यत्वे फायबरची मात्रा जास्त असलेल्या पदार्थांचे सेवन करणे आवश्यक आहे. याच अंतर्गत आणि सध्याच्या थंडीच्या मोसमामध्ये सर्वांना नक्कीच आवडेल अशा मूग

आपल्या

भोजनाच्या सवयी, आपला आहार आणि आपल्या शरीराला दिवसभरामध्ये होत असणारा व्यायाम, हालचाल, या गोष्टींवर आपण खात असलेल्या अन्नाचे पचन मोठ्या प्रमाणात अवलंबून असते. जर पचनक्रिया सुरळीत नसेल, तर अपचन, बद्धकोष्ठसारख्या समस्या उद्भव

मिरा-भाईंदर पालिका स्थायी समितीकडून अर्थसंकल्पात १०२ कोटींची वाढ



■ **बातमी / लेख, प्रीती दिपक नाईक**
मिरा-भाईंदर महानगरपालिकेच्या २०२६-२७ च्या १,५४१ कोटी रुपयांच्या अर्थसंकल्पाला स्थायी समितीने मंगळवारी मंजुरी दिली. पालिका आयुक्त राधाबिनोद शर्मा यांनी गेल्या आठवड्यात १४३९ कोटी रुपयांचा अर्थसंकल्प स्थायी समितीला सादर केला होता. त्यानंतर स्थायी समितीचे अध्यक्ष हसमुख गेहलोत यांच्या अध्यक्षतेखाली झालेल्या बैठकीत अर्थसंकल्पावर सविस्तर चर्चा

झाली. प्रशासनाच्या १,४३९ कोटी रुपयांच्या प्रस्तावित अर्थसंकल्पात १०२ कोटी रुपयांची वाढ करून तो १,५४१ कोटी रुपये करण्यात आला आहे. हा अर्थसंकल्प आता अंतिम मंजुरीसाठी पुढील आठवड्यात होणाऱ्या महासभेसमोर सादर केला जाणार आहे. या बैठकीत महानगरपालिकेच्या उत्पन्न वाढवण्यावर विशेष भर देण्यात आला. मालमत्ता कर, भाड्याच्या मालमत्ता, पार्किंग शुल्क, विकास निधी आणि

बांधकाम परवाने यांसारख्या विविध स्रोतांमधून महसूल वाढवण्याचे निर्णय घेण्यात आले. एप्रिलपासून नव्याने होणारी कर आकारणी वाढीव दराने करण्याचा निर्णय सत्ताध्यांकांकडून घेण्यात आला आहे. या निर्णयाचा समावेश आयुक्तांनी अर्थसंकल्पात केला नव्हता. स्थायी समितीने नवी कर आकारणी वाढीव दरानेच होणार असल्याचे स्पष्ट करून त्यानुसार वसुलीत वाढ होणार असल्याचे सांगितले.

याशिवाय, शहराच्या सर्वांगीण विकासासाठी लक्षात घेऊन, बायोगॅस आणि बायोमार्गनिंग प्रकल्प, भूमिगत सांडपाणी योजना, डिजिटल वर्गखोल्या, आरोग्य केंद्रांचा विस्तार आणि नवीन महानगरपालिका मुख्यालयाचे बांधकाम यांसारख्या अनेक महत्त्वाच्या प्रकल्पांसाठी तरतुदी वाढवण्यात आल्या आहेत. तसेच, आधुनिक रुग्णवाहिका सेवा, पर्यावरणपूरक गणेशोत्सव आणि कर्करोग रुग्णालय यांसारख्या सामाजिक आणि आरोग्य सेवांसाठी

विशेष निधीचे वाटप करण्यात आले आहे. पुढील आर्थिक वर्षापासून प्रभाग समिती सदस्यांना व नगरसेवकांना १५ लाख रुपये प्रभाग समिती निधी विकास कामांसाठी मिळणार आहे. पूर्वी दर १५ लाख रुपये प्रभाग निधी दिला जात होता. त्यामुळे नगरसेवकांना नगरसेवक निधी १५ लाख आणि प्रभाग निधी १५ असा ३० लाखांचा निधी मिळणार आहे. तशी तरतूद अर्थसंकल्पात करण्यात आली आहे.

लातूर जिल्ह्यात काढणीच्या तोंडावर पाऊस... शेतकरी चिंतेत



■ लातूर। प्रतिनिधी,

दोन तीन दिवसांपासून उन्हाचा तडाखा वाढला होता. अवकाळी पावसाचा अंदाज हवामान विभागाने नुकताच जाहीर केला होता. त्याप्रमाणे अचानक ढग निर्माण होऊन अचानक झालेल्या अवकाळी पावसामुळे उन्हाच्या उष्णतेपासून शेतकऱ्यांचे मोठे नुकसान झाले आहे. काढणीसाठी तयार असलेली गहू, हरभरा, ज्वारी तसेच द्राक्ष पिकांना या पावसाचा फटका बसल आहे. अनेक ठिकाणी शेतात कापणी करून ठेवलेले पीक भिजल्याने उत्पादनाची गुणवत्ता घसरण्याची भीती व्यक्त होत आहे. गेल्या काही दिवसांपासून उष्णतेत वाढ होत असतानाच अचानक ढगाळ वातावरण तयार होऊन पावसाने हजेरी लावली. या अवकाळी पावसामुळे शेतकऱ्यांची धावपळ उडाली असून, साठवणूक न झालेल्या पिकांचे मोठे नुकसान झाले आहे. यामुळे आधीच आर्थिक अडचणीत असलेल्या शेतकऱ्यांसमोर नवे संकट उभे राहिले आहे.

महाराष्ट्रातील सर्वात मोठी गुढी... नववर्ष स्वागत यात्रेत उभारली 150 फुटांची गुढी

■ **भाईंदर। प्रतिनिधी,**
महाराष्ट्रातील सर्वात मोठी गुढी डोंबिवली येथे उभारण्यात आली. डोंबिवलीत नववर्ष स्वागत यात्रेत उभारली 150 फुटांची गुढी उभारण्यात आली. डोंबिवलीतील नववर्ष स्वागतयात्रेचे यंदाचे २८ वे वर्ष होते. आपल्या हिंदू संस्कृतीच्या नव्या वर्षाची सुरुवात मंगलमय व्हावी आणि तरुण पिढीला आपल्या भारतीय संस्कृतीशी नाते टिकवून ठेवावे या उद्देशाने ही संकल्पना सांस्कृतिक डोंबिवलीत शहरातून श्री गणेश मंदिर संस्थानाच्या माध्यमातून या शोभा यात्रेचे आयोजन करण्यात आले होते.

या वर्षीच अजून एक खास आकर्षण ठरले ते म्हणजे नेहरू मैदानात उभारलेली महाकाय दीडशे फुटांची गुढी. विशाल हिंदुत्व आणि भव्य सांस्कृतिक सोहळ्याचे प्रतीक म्हणून ही महाकाय गुढी डौलाने उभारल्याचे प्रदेशाध्यक्ष रविंद्र चव्हाण यांनी सांगितले. त्याच बरोबर डोंबिवलीतील शोभायात्रेत यावर्षी दोन टाऊन गौरींनी लोकांचे लक्ष वेधले 'वंदे मातरम्' या राष्ट्रगानाचे शतकोत्तरी



सुवर्णमहोत्सवी (१५०वे) वर्ष आणि राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघाचे शताब्दी (१००वे) वर्ष यावर आधारित डोंबिवलीकर एक सांस्कृतिक परिवाराने २ चित्ररथ साकारले होते. हे चित्ररथ यंदाच्या स्वागतयात्रेचे विशेष आकर्षण ठरले. यामुळे यंदाच्या

स्वागतयात्रेत डोंबिवलीच्या सांस्कृतिक संचितासोबतच राष्ट्रीयत्ववाचा विचारधारेचेही दर्शन घडले. हा दुर्मिळ असा दुग्ध शर्करा योग आल्याने यंदा डोंबिवलीकर परिवाराने याच राष्ट्रीयत्ववाचा विषयाला अनुसरून चित्ररथ साकारले.

वंदे मातरम्चा शतकोत्तर सुवर्ण महोत्सव आणि रास्व संघाच्या पंचसूत्रीवर आधारित चित्ररथाच्या संकल्पनेला अपेक्षेनुसार डोंबिवलीकरांचा उत्कृष्ट प्रतिसाद मिळाला याचा आनंद असल्याची प्रतिक्रिया भाजपा प्रदेशाध्यक्ष रविंद्र चव्हाण यांनी दिली. तसेच यंदाच्या वर्षी देशभक्तीची अनेक रूपं अशा आशयाची संकल्पना राबवली त्यास डोंबिवलीकरांचा प्रचंड प्रतिसाद लाभला. "क्रांतिकारी देशसेवक" या संकल्पनेवर आधारित वेशभूषा स्पर्धा झाली. त्यामध्ये 5 वर्षांच्या चिमुकल्यांपासून 75 वर्षांच्या आजी आजोबांपर्यंत आबालवृद्धांनी सहभाग घेतला. विजेत्यास 25,000 रुपयांची रोख रक्कम देण्यात आले तर उपविजेत्यास 15,000 त्याचबरोबर अन्य पारितोषिके देण्यात आली.

आखातातील युद्धाचा मच्छीमारांना मोठा फटका मासेमारी साहित्याच्या किमतीत भरमसाठ वाढ

■ उरण। प्रतिनिधी,

आखातातील वाढत्या तणावाचा आणि युद्धजन्य परिस्थितीचा थेट परिणाम आता कोकण किनारपट्टीवरील मासेमारी व्यवसायावर होऊ लागला आहे. चीन आणि आखाता देशांतून आयात होणाऱ्या मासेमारी साहित्याचा पुरवठा विस्कळीत झाल्याने जाळी, शिसे आणि नायलॉन धाग्यांच्या किमतीत मोठी वाढ झाली आहे. यामुळे मच्छीमारांचे आर्थिक गणित कोलमडले असून व्यवसायावर मोठे संकट ओढवले आहे. मासेमारीसाठी लागणारी जाळी, नायलॉन धागा (यान), शिसे आणि दोऱ्या यांसारखे बहुतांश साहित्य चीन व आखाती देशांतून आयात केले जाते. मात्र,



सध्याच्या युद्धजन्य परिस्थितीमुळे सागरी वाहतूक धोक्यात आली आहे. अनेक शिपिंग कंपन्यांनी आखातातील मालवाहतूक कमी केली असून काहींनी ती पूर्णपणे थांबवली आहे. परिणामी च्या मालाची उपलब्धता घटली असून स्थानिक बाजारपेठेत साहित्याचे दर कडाडले आहेत. मासेमारी साहित्याच्या दरवाढीचा थेट परिणाम मच्छीमारांवर होत आहे.

पूर्वी सुमारे ४२० रुपये प्रति किलो मिळणारी जाळी आता सुमारे ६० रुपयांनी महाली आहे. शिशाचा दर पूर्वी २१० रुपये प्रति किलो होता, त्यात आता ४० रुपयांची वाढ झाली आहे. एका पर्ससिन मासेमारी बोटीला साधारणपणे सहा टन जाळी आणि दोन टन शिसे लागते. त्यामुळे वाढलेल्या दरांचा फटका लाखों रुपयांत बसत आहे. परिस्थिती अशीच राहिल्यास येत्या काळात मासेमारीचा खर्च परवडण्यापलीकडे जाईल, अशी भीती मच्छीमार व्यक्त करत आहेत.

"मासेमारीसाठी लागणारा बहुतांश कच्चा माल परदेशातून येतो. युद्धामुळे पुरवठ्यावर परिणाम होऊन किमती वाढल्या आहेत. ही परिस्थिती लवकर सुधारली नाही, तर दर आणखी वाढण्याची शक्यता नाकारता येत नाही."

- रमेश नाखवा, सचिव वेस्ट कोस्ट पर्ससिन नेट फिशिंग असोसिएशन

विरारमधील मिठाईच्या दुकानावर अन्न औषध प्रशासनाची कारवाई



■ **विरार। प्रतिनिधी,**
विरार येथील एका नामांकित मिठाईच्या दुकानामध्ये मिठाई तयार करण्यासाठी चक्क कालबाह्य कच्चा मालाचा वापर केला जात असल्याचे समोर आल्यानंतर त्या ठिकाणी अन्न औषध प्रशासनाच्या अधिकाऱ्यांनी छाप टाकून कारवाई केली आहे. या कारवाईत लाखों रुपयांचा माल जप्त केला आहे.

विरार पश्चिमेतील अग्रवाल लाइफस्टाइल परिसरात असलेल्या 'सागर स्वीट' या मिठाईच्या दुकानात कालबाह्य खाद्य साहित्याचा वापर करून मिठाई तयार करून विक्री केल्याचा धक्कादायक प्रकार समोर आला आहे. या प्रकारामुळे नागरिकांमध्ये तीव्र नाराजी पसरली असून अन्न सुरक्षेबाबत गंभीर प्रश्न उपस्थित झाले आहेत. मंगळवार आणि बुधवारी भाजप नेते गुरुजीत अरोरा यांच्या उपस्थितीत अधिकाऱ्यांनी दुकान आणि संबंधित गोदामावर छापेमारी केली. या कारवाईदरम्यान दुकानात मिठाई बनवण्यासाठी वापरल्या जाणाऱ्या बेसन, पीट, खमण यांसारख्या कच्च्या मालाची मुदत संपलेली असल्याचे आढळून

आले. धक्कादायक बाब म्हणजे हा कालबाह्य माल वापरून मिठाई तयार करून ग्राहकांना विक्री केली जात होती. त्यानंतर कारवाई करत अधिकाऱ्यांनी तत्काळ लाखों रुपयांचा हा कच्चा माल आणि तयार मिठाई जप्त केली. हा सर्व साठा वसई येथे नेऊन शास्त्रोक्त पद्धतीने नष्ट केला असल्याची माहिती देण्यात आली आहे. आढळून आलेल्या मालाचे नमुने घेऊन ते प्रयोगशाळेत तपासणीसाठी ही पाठविले असल्याचे अन्न औषध प्रशासनाचे अधिकारी उमेश कावळे यांनी सांगितले आहे. ही कारवाई पालघर अन्न व औषध विभागाचे अधिकारी व्ही. चव्हाण, उमेश कावळे आणि शिरसाट यांच्या पथकाने ही कारवाई केली आहे. अन्न सुरक्षा मानकांचे उल्लंघन करणाऱ्या वर कारवाई सुरु राहिल असा इशारा ही प्रशासनाकडून देण्यात आला आहे. तज्ज्ञांच्या मते, एक्सपायर्ड अन्नपदार्थांचे सेवन केल्यास फूड पॉयझनिंग, एलर्जी आणि इतर गंभीर आजार होण्याचा धोका वाढतो. त्यामुळे हा प्रकार नागरिकांच्या आरोग्याशी थेट खेळ असल्याचे मानले जात आहे.

स्पा सेंटमध्ये गैरप्रकारांची राज्य सरकारची कबुली नियंत्रणासाठी लवकरच मार्गदर्शक तत्वे



■ **मुंबई। प्रतिनिधी,**
राज्यातील स्पा आणि मसाज सेंटमध्ये काही गैरप्रकार घडत असल्याचे सरकारने बुधवारी विधिमंडळात मान्य केले. तसेच या सेंटसंघर्ष नियंत्रणासाठी पुढील तीन ते चार महिन्यांत मार्गदर्शक तत्वे जारी केली जातील, अशी माहिती गृहसंयोजक योशेश कदम यांनी दिली. उच्च न्यायालयाच्या निर्देशानुसार ही तत्वे तयार केली जाणार असून अशा केंद्रांना परवाना देण्यासाठीचे नियम आणि अटी काय असावेत याचा त्यात समावेश असेल असे ते म्हणाले.

अमित गोरखे (भाजप) यांनी विधानपरिषदेत याबाबत लक्षवेधी सूचना उपस्थित केली होती. त्यावर उत्तर देताना कदम यांनी अनेक स्पा सेंटसंघर्ष टाकलेल्या छाप्यात परदेशी नागरिक आढळून

आले आहेत अशी कबुली दिली. अनेक सेंटसंघर्ष सद्या केवळ 'दुकाने आणि आस्थापना कायदा' अंतर्गत केवळ एका परवान्यावर चालवली जातात असे नमूद करून ते म्हणाले की, मानवी तस्करीच्या घटना लक्षात घेता, अशा व्यवसायांना परवाना देताना अधिक कडक निकष लावण्याची गरज आहे. रोजगाराचे आमिष दाखवून तब्बल २१ महिला आणि मुलींना रोजगाराचे या व्यवसायात ओढल्याचे गेल्या वर्षी टाकलेल्या छाप्यांमध्ये समोर आले असे मंत्री कदम म्हणाले. यामागेचे दलालांचे जाळे शोधण्याचा तपास सध्या जारी आहे असेही त्यांनी सांगितले. गेल्या वर्षापासून या वर्षांच्या फेब्रुवारीपर्यंत मानवी तस्करीचे एकूण १२९ गुन्हे नोंदवण्यात आले आहेत.

अॅसिड हल्ला प्रकरणाचे विधानसभेत पडसाद जखमी मुलीवर सरकारी खर्चाचे उपचार : राधाकृष्ण विखे-पाटील

■ मुंबई। प्रतिनिधी,

अहिल्यानगर जिल्ह्यातील संगमनेर येथे सहावीत शिकणाऱ्या अल्पवयीन मुलीवर झालेल्या अॅसिड हल्ल्याच्या घटनेचे पडसाद बुधवारी विधानसभेत उमटले. काँग्रेसच्या विजय वडेड्वीवार यांनी या घटनेबाबत स्थान प्रस्तावाची सूचना दिली होती. यावेळी बोलताना, मुलीवरील उपचाराचा सर्व खर्च सरकार उचलेल, अशी घोषणा अहिल्यानगरचे पालकमंत्री राधाकृष्ण विखे-पाटील यांनी केली.



प्लास्टिक सर्जरीची गरज - पटोले

या घटनेत अकरा वर्षांच्या मुलीचा घेहरा गंभीररीत्या भाजला असून तिच्या डोळ्यांवरही परिणाम होण्याची शक्यता आहे. सध्या तिच्यावर खासगी रुग्णालयात उपचार सुरू असून पुढे प्लास्टिक सर्जरी करामी लागणार आहे. त्यामुळे मुंबईतील मोठ्या रुग्णालयात तिचे उपचार करण्याची जबाबदारी सरकारने घ्यावी अशी मागणी पटोले यांनी केली.

सरकारवर टीका केली. शाळेत शिकणाऱ्या अल्पवयीन मुलींवर अशुभप्रकारे असताना तर ती राज्यासाठी अत्यंत लाजिरवाणी बाब आहे. राज्य विधिमंडळाचे अधिवेशन सुरु असताना अशी घटना घडणे हे गृह विभाग आणि सरकारचे अपभ्रंश आहे असे पटोले म्हणाले.

दरम्यान, विखे-पाटील यांनी सभागृहाला या घटनेची माहिती देताना सांगितले की, तेरा वर्षांची मुलगी शाळेतून सायकलवरून

घरी जात मोटारसायकलवरून असताना आलेल्या एका तरुणाने तिच्यावर अॅसिड फेकले. हा तरुण वडगाव (पान) गावातीलच असावा, असा संशय असून आरोपीच्या शोधासाठी याचकायची मदत घेतली जात आहे. मुलीवर सध्या प्रवा मेडिकल रुग्णालयात उपचार सुरू असून तिच्या उपचारांचा १०० टक्के खर्च राज्य सरकार उचलणार असल्याचे विखे-पाटील यांनी यावेळी जाहीर केले.

विरारच्या सहकार नगरातील इमारतीच्या छताचा भाग कोसळला

■ **विरार। प्रतिनिधी,**
विरारच्या सहकार नगर परिसरातील 'ओम अपार्टमेंट' या चार मजली इमारतीच्या छतावरील प्लास्टरचा काही भाग मंगळवारी सायंकाळी साडेपाचच्या सुमारास अचानक कोसळल्याची घटना घडली आहे. सुदैवाने या दुर्घटनेत कोणतीही जीवितहानी झाली नसली तरी रहिवाशांमध्ये भीतीचे वातावरण निर्माण झाले आहे.

मिळालेल्या माहितीनुसार, सदर इमारतीत सात कुटुंबे वास्तव्यास होती. प्लास्टर कोसळल्याने इमारतीतील रहिवाशांनी तत्काळ बाहेर पडत सुरक्षितता मिळवली. घटनेनंतर परिसरात काही काळ गोंधळाचे वातावरण निर्माण झाले होते. दरम्यान, महानगरपालिकेने



तत्काळ घटनास्थळी धाव घेत परिस्थितीचा आढावा घेतला. खबरदारीचा उपाय म्हणून संबंधित सातही कुटुंबांना 'जीवदानि निवासस्थान' येथे तात्पुरती राहण्याची व्यवस्था करून देण्यात आली आहे. नागरिकांच्या राहण्या-खाण्याचीही योग्य सोय करण्यात येत असल्याचे पालिका प्रशासनाकडून सांगण्यात आले.

विशेष म्हणजे, 'ओम अपार्टमेंट' या इमारतीला महानगरपालिकेकडून सुमारे एक वर्षांपूर्वीच धोकादायक असल्याची नोंदीस देण्यात आली होती. तरीही काही कुटुंबे तेथे वास्तव्यास होती. त्यामुळे या घटनेनंतर पालिकेच्या कारवाईवरही प्रश्नचिन्ह उपस्थित केले जात आहे.

घटनेची माहिती मिळताच महापौर अजित पाटील यांनी घटनास्थळी भेट देत इमारतीची पाहणी केली व रहिवाशांशी संवाद साधला. तसेच इमारतीचे स्ट्रक्चरल ऑडिट करून तातडीने अहवाल सादर करण्याचे निर्देश अधिकाऱ्यांना दिले. भविष्यात अशा घटना टाळण्यासाठी आवश्यक त्या उपाययोजना करण्याचेही त्यांनी स्पष्ट केले.

प्राध्यापकाचे तरुणीला अक्षील मेसेज, नंतर शरीरसुखाची मागणी, लाज आणणारा प्रकार



■ सातारा। प्रतिनिधी,

सातारा जिल्ह्यातील उंब्रजमध्ये शिक्षक आणि विद्यार्थ्यांच्या नात्याला काळामा फासणारा धक्कादायक प्रकार उघडकीस आला. प्राध्यापकाने विद्यार्थिनीला सोशल मीडियाद्वारे अक्षील मेसेज करून शरीरसुखाची मागणी केली. या घटनेनंतर शाळेतील परिसर आणि उंब्रज हद्दीत एकच खळबळ उडाल्याचे चित्र आहे. या घटनेने नागरिकांमध्ये संतापाने लाट उरविली आहे. या प्रकरणी शिक्षकविरुद्ध

शिक्षक धनाजी सावंतकडून पीडितेला मोबाईलवरून अक्षील मेसेज

प्राध्यापक धनाजी सावंत यांनी 12 मार्च रोजी एका पीडितेला मोबाईलवरून अक्षील मेसेज केले होते. नंतर तिला शरीरसुखाची मागणी देखील केली होती. या घटनेची माहिती पीडितेने कुटुंबीयांना दिली होती. कुटुंबीयांनी थेट पोलीस उंब्रज ठाण्यात धाव घेत तक्रार दाखल केली.

उंब्रज पोलीस ठाण्यात शिक्षकविरुद्ध मंगळवारी 17 मार्च रोजी सायंकाळी गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. या घटनेनंतर आता विद्यार्थिनींच्या असुरक्षितते वाढ होऊ लागली आहे. शाळा, तसेच विद्यालयात प्राध्यापक आपल्या विद्यार्थ्यांना ज्ञान देत असतो, पण प्राध्यापकाच्या अशा कृत्याने शिक्षकवृंदाची प्रतिमा मलिन झाल्याचे चित्र आहे. या प्रकरणातील आरोपी प्राध्यापकांचे नाव समोर आले आहे. धनाजी

तानाजी सावंत राहणार पाप्री, तालुका मोहोळ आणि जिल्हा सोलापूर अशी ओळख आहे. संबंधित प्रकरणात पोलिसांनी तात्काळपणे घटनास्थळी धाव घेत आरोपीवर गुन्हा दाखल केला. तसेच आरोपीला अटक करण्यात आली आहे. या प्रकरणाचा अधिक तपास करण्यासाठी पोलीस उपनिरीक्षक रमेश ठाणेकर करत असल्याची माहिती आहे. या लाज आणणाऱ्या घटनेनंतर परिसर हादरून गेला आहे.

घेतला आणि प्रकरणाचा पुढील तपास केला. मुताकी ओळख पटल्यानंतर 9 वीच्या वर्गातील विद्यार्थिनीचा मृतदेह असल्याची माहिती समोर आली. पोलिसांनी दिलेल्या माहितीनुसार, आरोपी हा रेल्वेतून पळून जाताना त्याला अटक केली. या प्रकरणाचा पुढील तपास सुरू आहे.

9वीत शिकणाऱ्या मुलीचे अक्षील व्हिडिओ बनवून तरुण करायचा टॉर्चर... पीडितेन रेल्वेखाली उडी मारून संपवलं जीवन

■ **मुंबई। प्रतिनिधी,**
एका तरुणाने अल्पवयीन मुलीचे अक्षील व्हिडिओ बनवले, नंतर अनेकदा तिचा विनयभंग केला. संबंधित मुलगी ही इयत्ता 9 वी मध्ये शिक्षण घेत होती. संबंधित विद्यार्थिनीने ब्लॅकमेलिंगच्या त्रासाला कंटाळून रेल्वेखाली उडी मारून आपलं जीवन

संपवलं. ही घटना पंजाबमधील मोहाली येथील असल्याचे वृत्त आहे. संबंधित प्रकरणात मयताच्या वडिलांच्या तक्रारीवरून आरोपीवर गुन्हा दाखल केला. तरुणीचे अक्षील व्हिडिओ बनवून ब्लॅकमेल वडिलांच्या तक्रारीत नमूद केलं,

जीआरपीने आरोपी तरुणाविरुद्ध पॉक्सो कायद्यांतर्गत गुन्हा दाखल करणे, अक्षील व्हिडिओ बनवून ब्लॅकमेल करणे याच आरोपांखाली गुन्हा दाखल करून त्याला अटक केली. व्हिडिओ व्हायरल करण्याची धमकी मयत मुलीच्या वडिलांनी

पोलिसांना दिलेल्या तक्रारीत म्हटलं की, मुलगी ही मूळची उत्तर प्रदेशची आहे. रोजगारासाठी आम्ही येथे स्थायिक झाला होतो. मजुरीच्या कामावरच आमचा उदरनिर्वाह आहे. एक रीशू नावाचा तरुण मुलीचा छळ करत होता. आरोपीने फसवणूक करून विद्यार्थिनीचा एक अक्षील व्हिडिओ

बनवला होता, नंतर व्हिडिओ व्हायरल करण्याची धमकी दिली होती. कुटुंबियांच्या म्हणण्यानुसार, आरोपी या व्हिडिओचा वापर करून विद्यार्थिनीचे शारीरिक शोषण करत होता. 12 मार्च रोजी आरोपी दारूच्या नशेत त्याच्या घरी आला आणि विद्यार्थिनीला जबरदस्ती सोबत घेऊन

गेला होता. बराच वेळ झाला तरी ती न परतल्याने कुटुंबीयांनी शोध घेण्यास सुरुवात केली होती, नंतर पोलिसांना याबाबत माहिती दिली होती. दरम्यान, 13 मार्च रोजी रेल्वे रुडवर एका किशोरवयीन मुलीचा मृतदेह आढळून आला होता. पोलिसांनी घटनास्थळी धाव घेत, मृतदेह ताब्यात

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 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