

मराठी दैनिक मराठी एकीकरण

बातमीपत्र

मराठी मायबोलीचा अभिमान जोपासणारे एकमेव पत्र

○संपादक : डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक

○उप संपादिका : .सौ. प्रीती दिपक नाईक ○कार्यकारी संपादक : श्री. विनोद दशरथ भेटे

● वर्ष-०५ ● अंक-२५० ● मुंबई, सोमवार, १३ एप्रिल २०२६ ● पृष्ठ-८ ● मूल्य-५ रु.



MARATHI EKIKARAN BATMIPATRA

आशा भोसले काळाच्या पडद्याआड कुठे, कधी होणार अंत्यसंस्कार?

कुठे होणार अंत्यसंस्कार?

यावेळी आशिष शेलार यांनी पुढील माहिती दिली. "आशाताई आपल्यात राहिल्या नाही. कुटुंबाने सांगितल्याप्रमाणे आज सर्व मेडिकल प्रक्रिया, फॉर्मेसिटीज पूर्ण होतील. लोअर परळला त्यांचे निवासस्थान आहे. उद्या सकाळी ११ वाजल्यापासून ते दुपारी ३ पर्यंत त्यांचे पार्थिव दर्शनासाठी ठेवले जाईल. नंतर दुपारी ४ वाजता शिवाजी पार्क येथे त्यांच्या पार्थिवावर अंत्यसंस्कार करण्यात येतील. माझं मुख्यमंत्र्यंशी बोलणं झालं आहे. असं ते म्हणाले. आशा भोसले यांच्यावर शासकीय इतमामात अंत्यसंस्कार करण्यात येतील असेही त्यांनी नमूद केले. "आज संपूर्ण देश आणि महाराष्ट्र दुखात बुडाला. एका युगाचा अंत झाला. आशाताई आपल्यातून निघून गेल्या. त्या अस्वर्ण समाधानाची अनुभूती देत होत. त्यांचे आरुघ्य आणि प्रवास दुखात कवटाळून दुसऱ्याला सुख देण्याचा मार्ग होत. त्यांचे कर्तृत्व जगाला वेद लावणारे होत. संगीत क्षेत्रातील कर्तृत्व जगाला देणं आहे" अशा शब्दांत आशिष शेलार यांनी यावेळी आपल्या भावना व्यक्त केल्या.

बातमी/लेख, प्रीती दिपक नाईक

पिया तू अब तो आज सारखं उडव्या चालीचं गाणं असो की जिवलग राहीले रे हे गीत किंवा मागे उभा मंगेश हे गाणं असो... कोणतही गाणं लीलया पेलण्याची आणि तितक्याच ताकदीने निभावून नेण्याची खुबी असलेल्या, लहानांपासून ते मोठ्यापर्यंत सर्वांना आपलासा वाटणारा आवाज म्हणजे... आशा भोसले. गेल्या ७ दशकांहून अथक काळ आपल्या आवाजाने सर्वांना मंत्रमुग्ध करणारी ही चिरतरुण गायिका.. वयाच्या ९३ व्या त्यांनी अखेरचा श्वास घेतला. हृदयविकाराचा झटका आल्याने काल त्यांना मुंबईतील ब्रीच कॅंडी रुग्णालयात दाखल करण्यात आले होते. तेथेच त्यांनी आज (१२ एप्रिल) अखेरचा श्वास घेतला. ८ सप्टेंबर १९३३ रोजी महाराष्ट्रातील सांगलीत त्यांचा जन्म झाला. अखेर आज मुंबईतील रुग्णालयात त्यांचे निधन झालं.

थोड्यावेळापूर्वी आशा भोसले यांचा मुलगा, आनंद भोसले यांनी आशाताईच्या जाण्याची दुःखद बातमी सर्वासमोर सांगितली. यावेळी त्यांच्यासोबत आशिष शेलारही उपस्थित होते. मल्टी ऑर्गन फेल्युरमुळे आशा भोसले यांचे निधन झाल्याचे डॉक्टरांनी सांगितले, त्यांना मेडिकल प्रॉब्लेम होता असेही डॉक्टरांनी नमूद केले.

"प्रेरणा देणारी गायिका"



राजकीय नेत्यांकडून श्रद्धांजली अर्पण

भारतीय संगीतसृष्टीतील दिग्गज पार्श्वगायिका आशा भोसले यांचे रविवारी (दि. १२) मुंबईत वयाच्या ९२व्या वर्षी निधन झाले. ब्रीच कॅंडी रुग्णालयातील डॉ. प्रतीत समदाने यांनी त्यांच्या निधनाचे कारण 'मल्टिपल ऑर्गन फेल्युर' असल्याचे सांगितले. त्यांच्या निधनाची माहिती मुलगा आनंद भोसले यांनी दिली. या बातमीने देशभरातील चाहत्यांसह महाराष्ट्रातील राजकीय वतुळतही शोककळा पसरली आहे.

मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांच्याकडून आदरांजली अर्पण

देवेंद्र फडणवीस यांनी आशा भोसले यांना आदरांजली अर्पण करताना त्यांच्या संगीतवरील निष्ठा उल्लेख केला. रत्या जगातील महान गायिकांपैकी एक होत्या, हे असे सांगत त्यांनी त्यांच्या ९०व्या वाढदिवसानिमित्त केलेल्या तीन तासांच्या मेफलीची आठवण करून दिली. त्यांच्या समर्पणाचे उत्तम उदाहरण असल्याचे फडणवीस म्हणाले.

चार पिढ्यांची मने संगीताच्या बहरात भिजवणारा आवाज शांत झाला - एकनाथ शिंदे

उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांनी आपल्या भावना व्यक्त करताना म्हटले की, ह्रवार पिढ्यांच्या मनाला स्पर्श करणारा हा दिव्य आवाज आज कायमचा शांत झाला. ह्या त्यांनी सांगितले की, अनेक दशकांपासून आशा एकही दिवस गेला नाही, ज्यादिवशी त्यांच्या आवाजाने श्रोत्यांना आनंद दिला नाही. त्यांच्या आठवणी कायम जिवंत राहतील, असेही त्यांनी नमूद केले.

संगीतातील सुवर्णयुगाचा अंत - सुनेत्रा पवार

उपमुख्यमंत्री सुनेत्रा पवार यांनी आशा भोसले यांच्या निधनाला संगीत क्षेत्रातील सुवर्णयुगाचा अंत असे संबोधले. रमेलडीची सभाज्ञी म्हणून त्यांची ओळख करून देत, त्यांच्या गाण्यातील भावनिक खोली आणि विविधतेचे त्यांनी कौतुक केले. त्यांचा प्रवास हा चिकाटी आणि समर्पणाचे प्रतीक असल्याचे त्यांनी म्हटले.

आशाताई - दि लास्ट एम्परर - राज ठाकरे

भारताच्या रेनेसांस युगाचा शेवटचा महत्त्वाचा घटक आज आपल्यातून गेला हे असे म्हणत महाराष्ट्र नवनिर्माण सेनेचे अध्यक्ष राज ठाकरे यांनी आशा भोसले यांना आदरांजली अर्पण केली. रमी भाष्यवान आहे की ज्यांनी या देशाच्या अनेक दशकांच्या भावविश्रवाला आकार दिला त्या दोन्ही बहिणींचा मला ओतप्रोत सहवास मिळाला. माझ्यासाठी आशाताईकडे फक्त ज्येष्ठ गायिका म्हणून बघणं हे पुरेसं नाही तर तो गाण्यातून घडलेला अलौकिक प्रवास होता. तो धिरकाल तुमच्या माझ्यासोबत राहिल, नवनीतन पदर उघडत राहिल. र आशा भावनाही त्यांनी व्यक्त केल्या.

मुंबई महापौरांची प्रतिक्रिया

मुंबईच्या महापौर रिंतु तावडे यांनी या घटनेला र अत्यंत वेदनादायी म्हटले. महिलांसाठी आढानालक काळात जागतिक स्तरावर स्वतःची ओळख निर्माण करणा या आशा भोसले यांचे त्यांनी कौतुक केले. त्यांच्या आवाजामुळे प्रत्येक गाण्याला वेगळी भावना आणि अर्थ मिळाला, असेही त्यांनी सांगितले.

आशिष शेलार यांची भावनिक प्रतिक्रिया

महाराष्ट्राचे सांस्कृतिक कार्यमंत्री आशिष शेलार यांनी अतिशय भावनिक शब्दांत श्रद्धांजली साहिली. र आज मी माझ्या भोवत्या बहिणीला गमावले. र असे ते म्हणाले. भक्तिगीतापासून कंत्रे आणि लोकसंगीतापर्यंत सर्व प्रकारात त्यांनी गायन करत भाषेच्या सीमा ओलांडल्या आणि अमर ठेवा मागे ठेवला, असे त्यांनी नमूद केले.

अल्पवयीन मुलीवर चुलत चुलत्याने केला बलात्कार, कोवळ्या जीवाला सहन झालं नाही... विष पिऊन आत्महत्या

बीड। प्रतिनिधी,

बीड जिल्ह्याच्या केज तालुक्यातील पोलीस स्टेशन हद्दीतील एका गावात अल्पवयीन मुलीवर तिच्या चुलत चुलत्याने अत्याचार केल्याची घटना मागच्या दोन दिवसांपूर्वी घडल्याचे समोर आले होते. नात्याला काळिमा फासेल असे कृत्य नराधम चुलत्याकडून करण्याचा प्रयत्न केला होता. दरम्यान, या पीडितेचा उपचारदारम्यान मृत्यू झालाय. अल्पवयीन पीडितेची मृत्यूशी सुरु असलेली झुंज अखेर संपली, सकाळी त्या हताश झालेल्या पीडिते अल्पवयीन मुलीने रुग्णालयात अखेरचा श्वास सोडला.

या प्रकरणी मिळालेल्या अधिकक्या माहितीनुसार, अल्पवयीन पीडिता ही तिच्या घराच्या पाठीमागील गावीच्या गोदयानून घरी जात असताना तिचे चुलत्याने तिला अडवून तिला बाजेवर पाडून बळजबरीने

सहन झाला नाही. या प्रकरणांतर या अल्पवयीन पीडितेने विषाची औषध प्राशन करत आत्महत्या करण्याचा प्रयत्न केला होता. मात्र या घटनेत पीडितेची मिळून या अल्पवयीन मुलीस शारीरिक आणि मानसिक त्रास दिला. हा धक्का या कोवळ्या जीवाला सहन झाला नाही. आपल्याच घरातील विश्वासाच्या माणसाने आपल्यासोबत विश्वास घात केला. हा धक्का शाळेत शिकणाऱ्या सोळा वर्षांच्या अल्पवयीन मुलीस

याप्रकरणी पीडितेच्या फियादीवरून नराधम चुलत चुलता आणि त्याची पत्नी या दोघांच्या विरोधात केज येथील ग्रामीण पोलीस ठाण्यात गुन्हा दाखल करण्यात आला. या प्रकरणांमध्ये एका आरोपीला पोलिसांनी ताब्यात घेतले असून दुसऱ्या आरोपीच्या शोधासाठी पोलिसांनी पथक रवाना करण्यात आले असल्याचे सांगण्यात आले आहे. पीडितेची कारणावरून येथील घाटी

रुग्णालयात उपचार करण्यासाठी मागच्या दोन दिवसांपूर्वी दाखल करण्यात आले होते. मात्र उपचारदारम्यान या अल्पवयीन मुलीने आपले प्राण सोडले असल्याचे सांगण्यात आले आहे. अल्पवयीन पीडितेची मृत्यूशी सुरु असलेली झुंज अखेर संपली. ही घटना जिल्ह्यासाठी खूप गंभीर असल्याचे देखील बोलले जात आहे. या घटनेने संबंध जिल्ह्यात असून गावात शोककळा पसरली आहे.

लाडकी बहीण योजनेच्या नावाखाली मोठं कांड...

मुंबई। प्रतिनिधी,

महायुती सरकारने सुरु केलेल्या 'मुख्यमंत्री लाडकी बहीण योजनेची' राज्यात जोरदार चर्चा असते. या योजनेअंतर्गत पात्र ठरणऱ्या महिलांना दरमहा १५०० रुपये दिले जाताना. कोट्युलधी महिलांनी या योजनेचा लाभ घेतला असून, त्यामध्ये अनेक गैरप्रकार झाल्याचे उघडकीस आले. त्यानंतर पडताळणी करत ई-केवायसी अनिवार्य करण्यात आली आहे. अनेक लाभार्थी माहि लांनी ई-के वायसी केली आहे, पण ज्यांनी अद्याप ई-के वायसी

पूर्ण केली नाही, त्या महिलांना मिळणारा (पैशांचा) लाभ तात्पुरता बंद करण्यात आला आहे, तर ज्या महिलांना लाभार्थीमध्ये बसत नाहीत किंवा असार ठरतात त्यांना आता या योजनेतून वगळण्यात आलं असून यापुढे त्यांना दरमहा १५०० रुपये मिळणार नाही.

ई-केवायसी यसीची प्रक्रिया ३० सप्टेंबर २०२५ पासून सुरु झाली, ज्याची मुदत आधी ३१ डिसेंबर, ३१ मार्चपर्यंत होती मात्र आता ती पुन्हा वाढवून ३० एप्रिल २०२६ पर्यंत करण्यात आली आहे. मात्र याच ईकेवायसीची प्रक्रिया करताना अनेक महिलांना अडचणीचा सामना करावा लागत त्यांना या मुदतवादीचा फायदा होणार आहे.

नेमकं घडलं तरी काय?

मिळालेल्या माहितीनुसार, ईकेवायसीचा बहाण्याने जगणावात गैरप्रकार घडला आहे. ई-केवायसी करून देतो असे सांगत तिथे एका नराधमाने एका महिलेकडे शरीरसुखाची मागणी केल्याचा धक्कादायक प्रकार उघडकीस आला आहे. तसेच त्याने आणखी एका महिलेकडे प्रेमसंबंधाची मागणी केल्याची समोर आले आहे. आरोपीने अशी मागणी करताच ती महिला हादरली, तिच्या पायाखालची वाळू सरकली, मात्र तिने धीर न गमावता थेट पोलिस स्टेशन गाठत यासंबंधी तक्रार नोंदवली. याप्रकरणी रमेश चव्हाण याच्याविरुद्ध शहर पोलिस ठाण्यात महिलांच्या विनयभंगाचा गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. समोर आलेल्या माहितीनुसार, लाडकी बहीण योजनेशी निगडित ईकेवायसीचे काम करणारे असल्याने आरोपी चव्हाण हा पीडित महिलेच्या घरी आला. त्याने तिच्याकडून कायपत्र घेतली पण काम करून देण्याचा बदल्यात त्याने शरीरसुखाची मागणी केली. लाडकी बहीण योजनेसाठी आवश्यक केवायसी प्रक्रिया पूर्ण करण्यासाठी शरीर संबंध ठेव, अशी मागणी आरोपीने केल्याचे पीडितेने तिच्या तक्रारीत नमूद केले आहे. एवढेच नव्हे तर चव्हाण याने दुसऱ्या एका महिलेशी देखील गैरवर्तन केल्याचे समोर आले आहे. निवृत्ती वेतन पुन्हा सुरु करून देतो, असं चव्हाण याने अन्य एका महिलेला सांगितले आणि तिच्याकडे प्रेमसंबंधाची मागणी केली, असं फियादीत म्हटलं आहे. शासकीय योजनांचा लाभ मिळवून देण्यासाठीचे आवश्यक प्रक्रिया पार पडून देण्यासाठी महिलांकडे शरीर सुखाची तसेच प्रेमसंबंधाची मागणी केल्याचा या प्रकाराने जगणावात खळबळ उडाली आहे.

तर 'लाडकी बहीण' योजना बंद करा राज्य सरकारला फटकारले... पेन्शनला पैसे नाहीत, पण योजनेसाठी कोट्यवधी?

मुंबई। प्रतिनिधी,

महायुती सरकारची न्यायालयात धाव घेत महिलांनी महत्त्वाकांक्षी धाव असलेल्या न्यायालयात धाव घेतली होती. त्यावर 'मुख्यमंत्री माझी लाडकी बहीण' योजने संदर्भात मुंबई उच्च न्यायालयाने सांगितले की, या न्यायालयाने शुक्रवारी राज्य सरकारला फटकारले आहे. शिक्षक उपलब्ध नाही, कारण राज्य आणि शिक्षकत्व कामकायांना सरकारकडून अर्थिक मदत मिळत नाही. सातवा वेतन आयोगानुसार नाही. निवृत्तीवेतन व इतर लाभ देण्यासाठी निधी उपलब्ध नाही. न्यायालयाने विचारले की, 'लाडकी बहीण' योजनेसाठी ४० हजार कोटी रुपये खर्च

कमतरता असेल, तर अशा मोठ्या योजनांचा पुनर्विचार करावा, असेही उच्च न्यायालयाने सुचविले आहे.

आता लक्ष सरकारच्या भूमिकेकडे...

या पार्श्वभूमीवर राज्य सरकारने लाभार्थ्यांची सखोल पडताळणी सुरु केली आहे. पात्रता निकष पूर्ण न करणाऱ्या तसेच आर्थिकदृष्ट्या सक्षम महिलांनाही योजनेचा लाभ मिळत असल्याचे आढळल्याने या महिलेला सातत्या वेतन आयोगानुसार निवृत्तीवेतन आणि इतर लाभ न मिळाल्यामुळे या महिलेने याचिका केली होती. अशा परिस्थितीत महत्त्वाच्या जबाबदाऱ्या पार पाडणे आवश्यक आहे. जर निधीची

अशी आई असल्यापेक्षा नसलेली बरी प्रियकराच्या नादी लागून पोट्या लोकराला संपवलं

हिंगोली। प्रतिनिधी,

हिंगोलीच्या सोनगाव तालुक्यातील जामदया परिसरात आईने आपल्या प्रियकराच्या मदतीने पोटाच्या मुलाच्या डोक्यात दगड घालून तिची हत्या केली. संबंधित प्रकरणात ८ एप्रिल रोजी अज्ञात तरुणाचा मृतदेह आढळून आला होता. मृताच्या हातावरील टट्ट्या आधारे ओळख पटवत हिंगोली पोलिसांनी संबंधित तरुणाचा मृतदेह आढळून आला होता. मृताच्या हातावरील टट्ट्या आधारे ओळख पटवत हिंगोली पोलिसांनी संबंधित तरुणाचा मृतदेह आढळून आला होता. हिंगोली स्थानिक गुन्हे शाखेच्या पथकाने गुन्हा लावत बुलढाणा जिल्ह्यातून आरोपींना ताब्यात घेतलं. पोलिसांनी आरोपींना घडलेल्या घटनेची माहिती विचारली असता, अनैतिक संबंधात सचिन अडथळा निर्माण होत असल्याने आईने पोटाच्या मुलाची सुपारी देत प्रियकराच्या मदतीने दगडाने ठेवून हत्या केली, या घटनेने परिसर हादरून गेल्याचे वृत्त आहे. हत्या करण्यापूर्वी मयत सचिनला आरोपी नरेश पवार आणि रामदास तनपुरे यांनी बळजबरी दारू पाजली. नंतर सोनगावच्या जामदया परिसरात आणून दारूच्या नशेत असलेल्या सचिनच्या डोक्यात दगडाने हल्ला करून त्याची हत्या केली. या प्रकरणात हिंगोली स्थानिक गुन्हे शाखेने आरोपी आईसह अन्य दोघांना बेड्या ठोकत सोनगाव पोलीस ठाण्यात गुन्हा दाखल केला. या प्रकरणाचा पुढील तपास पोलीस करत आहेत.





तैलयुद्धातून चलनसंघर्षाकडे...



अमेरिका-इराण युद्धविरामानंतर तेलबाजार स्थिरावल्याचे चित्र दिसत असले, तरी पडद्यामागे चीन 'पेट्रोयुआन'च्या माध्यमातून डॉलरच्या वर्चस्वाला आव्हान देण्याचा प्रयत्न करत आहे. उर्जा, चलन आणि राजकारणाच्या आधारे नवे आर्थिक समीकरण आकार घेत असून, जागतिक शक्तिसंतुलन बदलण्याचे हे संकेत...

पश्चिम आशियातील तणावामुळे पडदा टाकणारा अमेरिका-इराण युद्धविराम जाहीर झाला आणि जागतिक बाजारपेठांनी सुटकेचा निःश्वास टाकला. कच्चा तेलालाचे दर झपाट्याने खाली आले, शेअर बाजार तेजीत गेले; पण या सगळ्या गदारोळात एक महत्त्वाचा धागा दुर्लक्षित राहिला आणि तो म्हणजे चीनची पडद्यामागील भूमिका आणि 'पेट्रोयुआन' या नव्या आर्थिक शस्त्राची शंतपणे होत असलेली चाचणी. कालपर्यंत चर्चा युद्धविरामाची, कूटनीतीची आणि संपादन संघर्षाची होती; आज मात्र लक्ष केंद्रित होत आहे, ते तेलाला राजकारणावर आणि त्यातून आकार घेत असलेल्या चलनी वर्चस्वाच्या लढाईवर. जगाच्या ऊर्जा नाडीवर नियंत्रण निव्वळ आर्थिक नव्हे, तर सामरिक आणि राजकीय प्रभुत्वाचाही तो मार्ग असतो आणि याच ठिकाणी 'पेट्रोयुआन विरुद्ध पेट्रोडॉलर' ही लढाई निर्णायक ठरणार आहे. जागतिक अर्थव्यवस्थेचे 'पेट्रोडॉलर' ही संकल्पना नवीन नाही. १९७०च्या दशकात अमेरिका आणि सौदी अरेबियामधील करारानंतर तेलाचा व्यापार प्रामुख्याने अमेरिकी डॉलरमध्येच होऊ लागला. परिणामी, जगभरातील देशांना तेलखरेदीसाठी डॉलर साठवणे अपरिहार्य झाले. डॉलरची मागणी वाढली, अमेरिकेचे चलन जागतिक राखीव चलन म्हणून स्थिर झाले आणि अमेरिकेला त्यातून अपार आर्थिक व सामरिक फायदा झाला. सोप्या भाषेत सांगायचे तर, तेल विकले गेले तरी नफा डॉलरच्या माध्यमातून पुन्हा अमेरिकेकडे परतत राहिला. याच व्यवस्थेला धक्का देण्याचा प्रयत्न आता चीन करत आहे. 'पेट्रोयुआन' ही संकल्पना म्हणजे तेलाचा व्यापार चीनच्या चलनात अर्थात 'युआन'मध्ये करणे. वरकरणी हा व्यापारातील बदल वाटत असला, तरी त्याचे परिणाम दूरगामी ठरू शकतात. तेल उत्पादक देशांनी मोठ्या प्रमाणावर युआन स्वीकारण्याचा सुरुवात केली, तर डॉलरची जगभरातील मागणी कमी होऊ शकते आणि हीच अमेरिकेसाठी खरी धोऱ्याची घंटा. चीनने या दिशेने पावले टाकण्यास आताच नव्हे तर काही वर्षांपूर्वीच सुरुवात केली होती. रशिया, इराण, व्हेनेझुएला यांसारख्या अमेरिकी निर्वंधांना सामोरे जाण्याचा देशांबरोबर चीनने युआनमध्ये व्यवहार वाढवले. विशेषतः इराणसारख्या देशासाठी, ज्यावर अमेरिकेचे कठोर आर्थिक निर्वंध आहेत, डॉलरच्या बाहेर जाऊन व्यापार करणे ही गरजही आहे आणि संधीही. युद्धविरामाच्या पार्श्वभूमीवर इराणला पुन्हा जागतिक तेल बाजारात प्रवेश मिळण्याची शयता आहे आणि याच वेळी चीन 'पेट्रोयुआन'चा पर्याय देऊ करत आहे. त्याच युद्धविरामाच्या चर्चांमध्ये अमेरिकेची भूमिका स्पष्ट होती, पण चीनची भूमिका मात्र सूचक आणि पडद्यामागील होती. मध्यस्थीची अधिकृत जबाबदारी अमेरिका-पाकिस्तानकडे असली, तरी चीनने इराणशी असलेले आपले आर्थिक व ऊर्जा संबंध वापरून परिस्थितीवर प्रभाव टाकला. कारण, चीनसाठी हा संघर्ष फक्त भूराजकीय नाही; तर तो आर्थिक संधीचा खेळ आहे. युद्धविराम जाहीर होताच कच्चा तेलालाचे दर सुमारे १५ टक्क्यांनी घसरले. याचा अर्थ बाजारपेठेला स्थैर्याची अपेक्षा आहे. परंतु, हे स्थैर्य तात्पुरते असू शकते. कारण, युद्धविराम हा शेवट नसून, नव्या टप्प्याची सुरुवात आहे. ती म्हणजे तेलाच्या बाजारपेठेतील आणि चलनाच्या वर्चस्वातील स्पर्धाच टप्पा! आता ही 'पेट्रोयुआन' प्रणाली नेमकी कशी कार्य करेल, याचा विचार केला, तर काही गोष्टी स्पष्ट होतात. चीन तेलखरेदीसाठी युआनमध्ये व्यवहार करेल आणि तेले उत्पादक देशांना त्या युआनच्या बदल्यात चीनमधील गुंतवणूक, सोन्याची निगडिड व्यवहार किंवा इतर आर्थिक पर्याय उपलब्ध करून देईल. म्हणजेच, डॉलरवर अवलंबित्व पद्धतशीरपणे कमी करत पर्यायी आर्थिक परिस्थिती उभी करणारा हा प्रयत्न. मात्र, हे सर्व वाटते तितके सोपे नाही. डॉलरचे वर्चस्व हे फक्त व्यवहारांवर आधारित नाही; तर त्यामागे अमेरिकेची आर्थिक ताकद, वित्तीय बाजारांचा विस्तार, सैनिकी शक्ती आणि जागतिक विस्वासाहता आहे. याउलट, युआन अजूनही पूर्णपणे मुक्त चलन नाही. चीनची वित्तीय प्रणाली नियंत्रित आहे आणि जागतिक गुंतवणूकदारांना त्यात पारदर्शकतेचा अभाव जाणवतो. त्यामुळे 'पेट्रोयुआन' ही संकल्पना आकर्षक असली, तरी त्याच्या अंमलबजावणीत अनेक अडथळे, आव्हाने आहेत. आणि अमेरिका हे सगळे इतक्या सहजपणे होऊ देईल का, हाही एक प्रश्न. इतिहास पाहिला, तर डॉलरच्या वर्चस्वाला आव्हान देण्याचा प्रत्येक प्रयत्नला अमेरिकेने प्रत्यक्ष किंवा अप्रत्यक्षपणे टोस प्रत्युत्तर दिले आहे. 'सिस' देशांनी स्वतंत्र चलनाच्या चर्चांना चालना दिली. तेव्हाही अमेरिकेकडून कठोर इशारे देण्यात आले. कारण, डॉलरचे वर्चस्व हे निव्वळ आर्थिक नव्हे, तर जागतिक राजकारणातील अमेरिकेची पकड दर्शवणारे आहे. म्हणूनच, 'पेट्रोयुआन'च्या वाढत्या चर्चाकडे अमेरिका दुर्लक्ष करणार नाही. आर्थिक निर्वंध, राजनैतिक दबाव, व्यापार धोऱ्या अशा सर्व माध्यमांतून अमेरिका आपले वर्चस्व टिकवून ठेवण्याचा प्रयत्न करेल. पण, यामुळे भविष्यात चलनयुद्धाची शयता नाकारता येत नाही. तरीही, जगातील अनेक देश डॉलरच्या पर्यायाचा शोध घेत आहेत. यामागे आर्थिक कारणे नाहीत; तर राजकीय स्वायत्ततेची आकांक्षा आहे. अमेरिकेच्या निर्वंधांपासून मुक्त होण्यासाठी आणि स्वहितरक्षणासाठी अनेक देश बहुपक्षीय चलन व्यवस्थेकडे झुकत आहेत. चीन याच भावनेचा फायदा घेत 'पेट्रोयुआन'चा प्रचार करताना दिसतो. युद्धविरामानंतरची परिस्थिती या सर्व घडामोडींना गती देऊ शकते. तेलाच्या पुरवठ्यातील स्थैर्य वाढल्यास आणि इराणसारखे देश पुन्हा बाजारात सक्रिय झाल्यास, चीनला आपल्या युआन-आधारित व्यवहारांना चालना देण्याची संधी मिळेल. यामुळे जागतिक ऊर्जा बाजारपेठेचे स्वरूप बदलू शकते. जागतिक चलन व्यवस्थेत बदल होत असल्यास, भारतालाही आपल्या धोरणांचा पुनर्विचार करावा लागेल. डॉलरवरील अवलंबित्व कमी करण्याच्या दिशेने भारतानेही काही पावले उचलली आहेत, परंतु संतुलन राखणे अत्यावश्यकच. आज युद्धविरामामुळे बाजारपेठेत आलेली तेजी ही तात्पुरती दिलासा देणारी आहे. उद्या मात्र या शांततेच्या आड चालणारी चलन आणि वर्चस्वाची लढाई अधिक तीव्र होऊ शकते. आणि या लढाईत गोळ्या झाडल्या जाणार नाहीत, तर आर्थिक समीकरणे बदलून टाकणारे निर्णय घेतले जातील. तेलाच्या प्रत्येक थेंबात ऊर्जा नाही, तर सत्तेची आणि वर्चस्वाची कहाणी दडलेली आहे आणि त्या कहाणीचा पुढचा अध्याय 'पेट्रोयुआन'च्या शाईने लिहिला जाईल की, 'पेट्रोडॉलर'च्या शिक्क्याने, हे येणारा काळच ठरवेल!

भारतात आपली लोकसंख्या वाढवून राजकीय सत्ता हस्तगत करण्यासाठी धर्मांध मुस्लिमांकडून जे विविध मार्ग चोखाळले जात आहेत, त्यात 'लव्ह जिहाद' हा मार्ग सर्वात यशस्वी होताना दिसतो. या 'लव्ह जिहाद'ची प्रकरणे प्रथम केरळ या राज्यातून उघड होत गेली. आता त्याचे लोण महाराष्ट्रातील आल्याचे नाशिकमधील नुकत्याच उघडकीस आलेल्या एका धक्कादायक घटनेने दाखवून दिले. नाशिकमधील एका प्रख्यात 'आयटी' कंपनीतील सात-आठ तरुण मुलींना आपल्या प्रेमाच्या जाळ्यात गुंतवून त्यांचे लैंगिक शोषण केल्याचे आणि कंपनीतील एका तरुणाचे धर्मांतर घडवून आणण्याचा प्रयत्न केल्याचे याका तपासात उघड झाले आहे. याप्रकरणी पोलिसांनी सहा संशयितांना अटक केली आहे.

हिंदू तरुणींना आपल्या प्रेमापाशात ओढायचे, त्यांच्याशी शारीरिक संबंध ठेवायचे, नंतर त्यांना त्यावरून 'ब्लॅकमेल' करायचे आणि त्यांच्याशी लग्न करून त्यांचे धर्मांतर करायचे, असे 'लव्ह जिहाद'चे भीषण स्वरूप. त्यासाठी मुस्लीम तरुणांना स्थानिक मशिदीकडून सडळ हस्ते आर्थिक मदत केली जाते. हे तरुण आपली खरी ओळख लपवून या तरुणींना आपण हिंदू असल्याचे भासवतात. एकदा का या तरुणी त्यांच्या प्रेमापाशात पूर्णपणे गुरफटल्या की, त्यांचे 'ब्रेन वॉशिंग' केले जाते. परिणामी, या मुली आपल्याच पालकांच्या विरोधात जाऊन मुस्लीम तरुणांशी लग्न करतात आणि नंतर काही काळातच पूर्णपणे परतलावतात. पण, तोपर्यंत व्हायचे ते नुकसान झालेले असते. यापुढी अशी एक ना अनेक उदाहरणे आपण ऐकली, वाचली आणि पाहिली आहेतच.

काही प्रमाणात हिंदू पालक हे आपल्या मुलींवर पुरेसे धार्मिक संस्कार करण्यात कमी

'कॉर्पोरेट जिहाद'चा मायावी सापळा!



हरियाणातील 'अल-फला' नावाच्या विद्यापीठातील डॉक्टर मंडळी रुग्णांची सेवा करण्याऐवजी भारतात बॉम्बस्फोट घडविण्याचे कट आखत असल्याचे गतवर्षी उघड झाले. आता महाराष्ट्रातील नाशिकसारख्या शहरात एका प्रख्यात 'आयटी' कंपनीतील उच्चशिक्षित नोकरदारांनी आपल्या काही महिला कर्मचाऱ्यांचे लैंगिक शोषण केल्याचा आणि एका तरुणाचे धर्मांतर घडवून आणण्याचा प्रयत्न केल्याचा आरोप आहे. त्यामुळे खद केरळ स्टोरीह हा सिनेमा आणि त्यातील 'लव्ह जिहाद' हे सगळे कदापि थोटाच नसून वास्तव आहे. हे नाशिकच्या हक्कोर्पोरेट जिहादह प्रकारणामुळे सिद्ध झाले आहे.

पण, यानिमित्ताने 'लव्ह जिहाद' हा प्रकार केरळम व अन्य राज्यांत असेल, महाराष्ट्रात तसे काही घडत नसेल, या समजुतीला या घटनेने मोठा धक्का दिला. हा प्रकार उघड झाला म्हणून लोकांच्या नजरेत आला. पण, लोकलज्जेस्तव अशी अनेक प्रकरणे उघडताच येत नाहीत. त्यामुळे नाशिकमधील घटनेकडे एक अपवाद म्हणून न पाहता, आता अशाप्रकारच्या घटना अन्यत्रही होत आहेत का, याचा शोध घेतला गेला पाहिजे. काही महिन्यांपूर्व 'द केरळ स्टोरी' हा चित्रपट प्रदर्शित झाला होता. त्याची कथा ही केरळमधील 'लव्ह जिहाद'च्या सत्यघटनांवर आधारित होती. भारतातील सेव्युलर राजकीय नेत्यांनी आणि कथित पुरोगामी बुद्धिजीवींनी तो प्रचारकी याटाचा चित्रपट असल्याची टीका केली. पण, 'लव्ह जिहाद' हे वास्तव आहे, हे यापूर्वीच सिद्ध झाले आहे.

आता त्याची धग महाराष्ट्रालाही लागत असल्याचे दिसून येत असून, राज्य सरकारने तत्काळ सजगतेने तपास केला पाहिजे. नाशिकमधील घटनेला व्यावसायिक वर्चस्वाचाही पैलू आहे का, याचाही तपास झाला पाहिजे. काही प्रमाणात हिंदू पालक हे आपल्या मुलींवर पुरेसे धार्मिक संस्कार करण्यात कमी पडतात, हे खेदाने नमूद करावे लागेल. सुखवस्तू राहणीमानाला प्राधान्य देताना हिंदू मध्यमवर्गीय धार्मिक बाबींकडे अक्षय्य दुर्लक्ष केल. कारण, हिंदू धर्मातील अनेक प्रथा, सण-उत्सव, तसेच धार्मिक कार्ये यावर मुस्लीम तरुणांकडून टीका केली जाते, तेव्हा त्यांच्या टीकेचा तर्कसंगत प्रतिवाद करण्यात या मुली कमी पडतात. कारण, त्यांना हिंदू धर्म आणि त्यातील प्रथा-रिवाज यामागील शास्त्रच ठाऊक नसते. अनेक तरुण हिंदू युवक-युवतींना देवाचे एकही स्तोत्र तोंडपाठ नसते. एखादी पूजा, धार्मिक कार्य किंवा संस्कार का केला जातो, त्याची माहिती नसते. हिंदू धर्मातील कोणती गोष्ट शब्दशः स्वीकारायची आणि कोणती प्रतीकात्मक, हेच त्यांना ठाऊक नसते. या स्थितीत मुस्लीम तरुणांकडून त्यांचे 'ब्रेन वॉशिंग' सहज केले जाते. नंतर याच मुली आपल्याच पालकांशी हिंदू धर्मातील रूढी आणि सणाविरोधात वाद घालताना दिसतात.

निवडणूक विश्लेषण गतवर्षी हरियाणातील 'अल-फला' या विद्यापीठातील काही डॉक्टर हे भारतात विविध ठिकाणी बॉम्बस्फोट करण्याचा कट आखत असल्याचे उघड झाले होते. त्यासाठी त्यांनी विद्यापीठाच्या प्रयोगशाळेचा वापर केला होता आणि भरपूर

किंबहुना, हिंदू हा जगातील सर्वात वैज्ञानिक वा तर्कशुद्ध धर्म आहे, हे आपल्याचा मुला-मुलींना समजावून सांगितले पाहिजे. तसेच आशाप्रकारे समाजात, कार्यालयाच्या ठिकाणी लैंगिक अत्याचार, धर्मपरिवर्तनासाठी दबाव आणण्याचे प्रकार सुरु असतील, तर महिलांनी न घाबरता वाचा फोडायलाच हवी. कुटुंबीयांशी, मित्रमैत्रिणींशी संवाद साधावा. पोलिसांची मदत घ्यावी. प्रसंगी समुपदेशकांचीही याकामी मदत घेता येईल. पण, अशा धर्मांध, जिहादी मनसुब्यांपासून अखंड सावध असावे.

दै. 'मुंबई तरुण भारत'च्या योगिता साळवी यांनीही राज्याच्या कानकोप्यात 'लव्ह जिहाद'विरोधात तरुणींच्या 200 हून अधिक सभा घेतल्या होत्या. तेव्हा महिलांना 'लव्ह जिहाद' हा नेमका काय प्रकार आहे, त्याची कल्पनादेखील नसल्याचे आढळून आले होते. त्यातच अशा घटनांमध्ये फक्त गरीब समाजातील मुली बळी पडत असतील, हेही आता नाशिकच्या घटनेने खोटे असल्याचे दाखवून दिले. 'आयटी'सारख्या उच्चशिक्षित क्षेत्रातील महिलाही 'लव्ह जिहाद', 'कॉर्पोरेट जिहाद'च्या या मायावी सापळात अलगत फसत असतील, तर त्याविरोधात जनजागृतीची आपल्याला किती नितांत गरज आहे, ते लक्षात यावे. त्यामुळे 'लव्ह जिहाद'ला बळी पडल्यानंतर कायद्याचा आधार घेण्यापेक्षा मुळातच आपल्या मुला-मुलींना हिंदू धर्मातील योग्य प्रथा, त्याची उदात्त तत्त्वे आणि त्यामागील शास्त्र यांची ओळख करून दिली, तर अशी प्रकरणे घडणारच नाहीत. 'धर्मो रक्षति रक्षितः' हे वचन सत्य आहे. हिंदूमधील नव्या पिढीला धार्मिक शिक्षण देणे, ही म्हणूनच आता काळाची गरज!

बेमोसमीचा तडाखा

अमेरिका-इराण युद्ध विरुद्ध इराण यांच्यातील लांबलेल्या युद्धामुळे सगळ्यांनाच अडचणींना तोंड द्यावे लागत असताना, बेमोसमी पावसानेही अचानक हल्ला केल्याने शेतकऱ्यांसह सामान्यही चिंताक्रांत होणे साहजिकच. असे संकेत शेतीपुरते कधी नसतच. कृषीआधारित अर्थव्यवस्थेतील प्रत्येक घटकालाच त्याची किंमत मोजावी लागते. हवामान विभागाने या अवकाळी सर्राचा इशारा आधीच दिला खरा; परंतु त्या इतक्या विक्रमी स्वरूपात कोसळतील, असे कुणाच्या ध्यानीमनी नव्हते. गेले दोन-तीन दिवस पश्चिम महाराष्ट्र, विदर्भ, मराठवाडा, कोकण असा कोणताच भाग या तडाख्यातून सुटू शकला नाही. तशी मार्चच्या मध्यापासूनच राज्याच्या कोणत्या ना कोणत्या भागात पाऊस व गारपीट सुरु होती. मात्र, त्याच्या विक्रमाने पुणे-नाशिकसारखी शहरे ऐन उन्हाळ्यात तुंबवली. तेथील जनजीवन झोडपून काढल्यानंतर या संकटाच्या तीव्रतेचा अंदाज अनेकांना आला. पुण्यात एप्रिलमधील कोसळधारेचा १३० वर्षांचा विक्रम काही तासांत मोडीत निघाला, तर नाशिकमध्ये दोन तासांत ४० मिलीमीटर पाऊस झाल्याने खोदून पडलेल्या शहरातून मार्गक्रमण करताना नागरिकांची धांदल उडाली. या आपत्तीने सर्वाधिक होरपळ झाली शेतशिवाराची. राज्यात सुमारे सव्वा लाख हेक्टरवर शेतपिकांचे नुकसान झाल्याचे सरकारी आकडेवारी सांगते. प्रत्यक्षात या दोन दिवसांतील हानीची गणती अद्याप बाकी असल्याने हा आकडा अडीच लाख हेक्टरच्याही पुढे जाईल. आंबा, केळी, द्राक्ष, कांदा, हरभरा, गहू, संत्री, उन्हाळी भाजीपाला अशी हरेक पिके पावसाच्या तावडीत सापडून शेतकऱ्याची स्वप्नेच धुळीस मिळाली, ज्याचे परिणाम काहीच दिवसांत टंचाई, महागाईच्या स्वरूपात दिसतील.

कोकणवासीयांच्या जलप्रवासाला बिघाडाचा खोडा!

यंदा शिमग्याच्या मुहूर्तावर मुंबई (भाऊका धक्का) ते विजयदुर्ग (सिंधुदुर्ग) दरम्यान तब्बल ५४ वर्षांनी पुन्हा सुरु झालेला जलप्रवास अवघ्या ६ फेंच्यांमध्ये स्थगित झाल्याने तमाम कोकणवासीयांच्या इच्छा शोकसागरात बुडाल्या आहेत, असे म्हणण्यास कदापि चुकीचे ठरणार नाही. सिंधुदुर्गचे पालकमंत्री आणि मल्लय व्यवसाय व बंदरेमंत्री नितेश राणे यांनी पुढाकार घेतल्याने तब्बल ५४ वर्षांनी जलप्रवासाचा पर्याय कोकणवासीयांना उपलब्ध झाला होता. परंतु, महाराष्ट्र मेरीटाईम बोर्डकडून सुरु करण्यात आलेली मुंबई (भाऊका धक्का) ते विजयदुर्ग (जि. सिंधुदुर्ग) दरम्यानची एमटूएम रो-पॅन्स प्रवासी फेरी सेवा ही अवघ्या सहा फेरींमध्येच गारद झाल्याने कोकणवासीयांचा जलप्रवास पुन्हा एकदा टप्प होण्याची भीती निर्माण झाली आहे. अद्याप ही सेवा काही पूर्णपणे बंद झालेली नाही. तांत्रिक बिघाडामुळे ती तात्पुरती स्थगित करण्यात आल्याचे स्पष्टीकरण महाराष्ट्र मेरीटाईम बोर्डकडून देण्यात येत असले तरी ही सेवा पुन्हा कधीपासून सुरु करण्यात येणार, याबाबत प्रश्नचिन्ह कायम आहे. प्रशासनाकडून लवकरच ही सेवा सुरु करण्यात येणार असल्याचे सांगितले जात असले तरी जलप्रवासाचा उपाय नेमका कधीपासून आपल्याला उपलब्ध होणार, याची कोकणवासीया सध्या वाट पाहत आहेत.

दराने तिकिटे नेहमी उपलब्ध असतात. म्हणूनच गावी कोकणात जाण्यासाठी रेल्वेवागाच पर्याय हा कमी खर्चिक आणि वेगवान असला तरी गेल्या काही वर्षांपासून तो कोकणवासीयांच्या दृष्टीने मात्र तितकाच आव्हानात्मक आणि अधिक त्रासदायक ठरत आहे. दुसरीकडे, मुंबई-गोवा महामार्गाच्या रडखपट्टीचा वनवास काही केल्या संपत नसल्याचा कटू अनुभव कोकणवासीयांना गेल्या अनेक वर्षांपासून येत आहे. मुंबई-गोवा महामार्गाचे काम पूर्ण करण्यासाठीच्या प्रशासनाने दिलेल्या अनेक डेडलाईन्स उलटून गेल्या असल्या तरी या महामार्गावरील अपूर्ण कामाची डोकेंदुखी अद्याप कायम आहे. गणेशोत्सव, शिमग्याच्या सणादरम्यान तसेच उन्हाळ्याच्या सुट्टीच्या हंगामात महामार्गावरील कोंडी सुटता सुटता, अशी परिस्थिती असते. कोकणात जाण्यासाठी निघालेले मुंबईकर तासनातास या कोंडीत अडकून पडतात. कोकणात जाताना आणि तेथून मुंबईत परतताना कोंडीची सारखीच परिस्थिती असते. त्यामुळे रेल्वेमागापेक्षा मुंबई-गोवा महामार्गावरून कोकणात जाणारा पर्याय हा अधिक वेळ आणि खर्चिक होईल. मुंबई-गोवा महामार्गाचे काम उघडल्याने सार्वजनिक वाहतुकीसाठीही ते डोकेंदुखीचे ठरत आहे. रेल्वेचे तिकिट न मिळणारे अनेक कोकणवासीय हे सार्वजनिक वाहतुकीद्वारे कोकणात जाण्यासाठी प्रयत्न करतात. एरटरी चोळण्यासारखे असल्याचा संताप सध्या कोकणवासीयांमध्ये आहे. गणेशोत्सव असो वा शिमग्याचा सण, कोकणात जाण्यासाठी रेल्वे तिकिटांचे आरक्षण फुल झाल्याशिवाय राहत नाही. अतिरिक्त रेल्वे फेंचा चालविल्या तरी मरण्याचा गर्दीतून सोसाव्या लागण्याची नरकघातना काही कोकणवासीयांच्या नशिवातून सुटलेल्या नाहीत. रेल्वेच्या तिकिटांचा काळाबाजार तर कधी थांबलेलाच नाही. सर्वसामान्यांना रेल्वेच्या तिकिटांचे आरक्षण हे फुल झालेले पाहायला मिळते. परंतु, दलालाकडे मात्र चढ्या

कोकणवासीयांच्या जलप्रवासाला बिघाडाचा खोडा!



मुंबईतून कोकणात जाणारी एमटूएम रो-फेरी सेवा महिनाभरात केवळ सहाच फेंचा करू शकली आणि थांबली. सहाव्या फेरीदरम्यान विजयदुर्गहून मुंबईकडे परत येत असताना समुद्रातील तरंगल्या कर्चयामुळे जहाजाच्या इंजिनामध्ये बिघाड निर्माण झाला. त्यामुळे जहाजाच्या एकूण ४ इंजिनपैकी सध्या केवळ ३ इंजिन कार्यरत असून उर्वरित ३ इंजिनांच्या दुरुस्तीचे काम सुरु आहे. या अनपेक्षित तांत्रिक बिघाडामुळे सदर फेरीसेवा तात्पुरती स्थगित करण्यात आली आहे. यामुळे कोकणवासीयांच्या जलप्रवासात खोडा आला आहे.

म्हणावी तशी सुखाने प्रवास करण्याची सोय कोकणवासीयांकडे नाही. उरला शेवटी हवाई विमान प्रवासाचा पर्याय, तर तो काही अद्याप सर्वसामान्यांच्या आवाक्यात आलेलाच नाही. सर्वसामान्य, नोकरदार, चाकरमानी कोकणवासीय कोकणात जाण्यासाठी विमान प्रवास म्हटला तर दुरुनच हात जोडतात, अशी परिस्थिती आहे. एकावेळेस कोकणात आपल्या गावी जाण्यासाठी जवळपास ४ ते ५ हजार रुपये मोजणे, हे काही सर्वसामान्य कोकणवासीयांना सहजासहजी परवडणारे नाही. एका सदस्यासाठी जर इतके पैसे लागत असतील तर कुटुंबातील सर्व सदस्यांच्या विमानाच्या तिकिटाचा खर्च उचलणे याचा विचार कोकणवासीय स्वप्नातही करण्यास तयार नसतो. काही उच्चभ्रू कोकणवासीय विमानाने कोकणात जाण्याची इच्छा जरूर ठेवतात. परंतु, असे असले तरी विमानतळाचे ठिकाण पाहता विमानाने कोकणात दाखल झाल्यानंतर आपल्या गावापर्यंत पोहोचण्यासाठी त्यांना अधिक मोठा खर्च करावा लागतो. चिपी विमानतळापासून अकराव्या मूळ घरापर्यंत पोहोचण्यासाठी २ ते ३ तास रस्ते प्रवासात घालावे लागत असल्याने कोकणवासीयांमध्ये नाराजी आहे. अनेकदा तर गोव्यातील मोपा विमानतळावरून सिंधुदुर्गात पोहोचणे अधिक सोपे तर चिपी विमानतळावरून आपल्या घरी पोहोचणे हे त्या तुलनेत त्रासदायक ठरत असल्याची भावना काही कोकणवासीयांमध्ये आहे. सिंधुदुर्गात मोक्क्याच्या ठिकाणी विमानतळ उभारण्याची गरज असल्याची खंत अनेकदा काही कोकणवासीय व्यक्त करतात.

रेल्वे, रस्ते तसेच हवाई मार्गाचे तिन्ही पर्याय सध्या कोकणात जाण्यासाठी उपलब्ध असले तरी कोकणवासीयांचा त्रास काही केल्या कमी झालेला नाही. उलट दिवसागाणिक तो वाढतच बससेवांचे दर हे जवळपास दुपटीने आणि तिपटीने वाढल्याचे जाणवतात. त्यामुळे रेल्वेप्रमाणेच रस्तेमागेही काही

जहाजाच्या इंजिनामध्ये बिघाड निर्माण झाला. त्यामुळे जहाजाच्या एकूण ४ इंजिनपैकी सध्या केवळ ३ इंजिन कार्यरत असून उर्वरित ३ इंजिनांच्या दुरुस्तीचे काम सुरु आहे. या अनपेक्षित तांत्रिक बिघाडामुळे सदर फेरीसेवा तात्पुरती स्थगित करण्यात आली आहे. इंजिन दुरुस्तीसाठी आवश्यक असलेले सुटे भाग परदेशातून मागविण्यात आले आहेत. परंतु, आखाती देशातील युद्ध परिस्थितीमुळे त्यांच्या पुरवठ्यात काहीसा विलंब होत आहे. आता युद्धविरामामुळे १५ दिवसांत हे सुटे भाग प्राप्त होतील. त्यानंतर इंजिन दुरुस्तीसाठी सुमारे १० दिवसांचा कालावधी अपेक्षित आहे. जहाजाच्या दुरुस्ती पूर्ण झाल्यानंतर केंद्र शासनाच्या संबंधित यंत्रणांकडून एमटूएम जहाजाची तपासणी करून ते प्रवासासाठी योग्य असल्याचे प्रमाणित करण्यात येईल. त्यानंतरच वाहतूक सेवा पुन्हा कार्यान्वित केली जाईल, असा विश्वास महाराष्ट्र मेरीटाईम बोर्डाने व्यक्त केला आहे.

प्रवाशांच्या सुरक्षिततेस सर्वोच्च प्राधान्य देऊन, नियमांनुसार सर्व आवश्यक बाबींची पूर्तता करण्यात यावी यासाठी जहाजाच्या दुरुस्तीच्या कामावर सातत्याने देखरेख ठेवून असल्याचे महाराष्ट्र मेरीटाईम बोर्डाने जरी म्हटलेले असले तरी प्रत्यक्षात ही जलप्रवास पुन्हा कधीपर्यंत सुरु होणार, याबाबत काहीच स्पष्टता नाही. आपल्या आशा या सध्या शोकसागरात बुडाल्याची व्यथा कोकणवासीय मांडत आहेत. आपल्याकडे जलप्रवास सुरु झाला आणि अवघ्या महिनाभरात स्थगित झाला. समुद्रातील तरंगल्या कर्चयामुळे जहाजाच्या इंजिनामध्ये बिघाड झाल्याचे कारण पुढे करण्यात येत आहे. परंतु, कचरा नेमक्या याच जहाजाच्या इंजिनमध्ये कसा अडकतो? मुंबई ते गोवा कार्डिलिया क्रूझ यांसारखी भलीमोठी पर्यटन जहाजे आपल्या आधीपासून जलप्रवास करत आहेत. तेथे कधी अडथळे आल्या नाहीत. परंतु, आपल्या सिंधुदुर्गाला जाणारे जहाज अवघ्या महिनाभरात बंद झाल्याबद्दल कोकणवासीयांना आश्चर्य वाटते. मुंबई ते कोकण जलप्रवास अधिक खर्चिक असल्याने तसेच, त्याला अपेक्षित प्रतिसाद न मिळाल्याने हे असे झाले काय, अशी शंकाही अनेक कोकणवासीयांच्या मनात आहे. परंतु, तिकिटांचे दर जर सर्वसामान्यांना परवडणारे असतील तर या सेवेला अपेक्षित प्रतिसाद मिळाल्याशिवाय राहणार नाही, असाही विश्वास कोकणवासीय व्यक्त करत आहेत. वाद्येष्टीने शासनाचे जरूर प्रयत्न करावेत, अशी इच्छा कोकणवासीयांची आहे.

शरीरासाठी अतिशय घातक आहे साबुदाणा;

उपवास, व्रत-वैकल्यांसाठी वापरण्याआधी जाणून घ्या गुणधर्म

हिंदू धर्मास इतरही धर्मात अनेक सण-उत्सव, व्रत-वैकल्ये केली जातात, उपवास ठेवले जातात. यामध्ये एक समान गोष्ट असते ती म्हणजे उपवासाचे पदार्थ. उपवासादरम्यान जवळजवळ सर्व घरांत हमखास वापरण्यात येणारा पदार्थ म्हणजे साबुदाणा. तसाही साबुदाणा पूर्ण वर्षात विविध कारणांनी वापरला जातो, अनेक ठिकाणी साबुदाणा खिचडी, साबुदाणा वडे हे नाश्याचे पदार्थ म्हणून त्याला पसंती दिली जाते. मात्र इतक्या मोठ्या प्रमाणात वापरण्यात येणारा साबुदाणा आपल्या शरीरासाठी लाभदायक आहे का, याचा कधी विचार केला आहे?

साबुदाणा शरीरासाठी आहे अतिशय घातक, तुम्हीच पाहा कारणे

■ साबुदाण्याचा जन्म हा इंडोनेशिया, मलेशिया, फिलिपाईन्स या देशांत झाला. साबुदाणा हा सागो झाडांपासून कुत्रिमरीत्या तयार केला जातो. यामध्ये कर्बोदकांचे प्रमाण अतिशय जास्त आहे, त्यामुळे वजन वाढण्यासाठी हा कारणीभूत ठरू शकतो.

■ १०० ग्रॅम साबुदाण्यामध्ये मध्ये ९४ ग्रॅम कर्बोदके, ०.२ ग्रॅम प्रथिने, ०.५ ग्रॅम तंतुयुक्त घटक व फक्त १० ग्रॅम कॅल्शियम असते. यावरून लक्षात येते की शरीरासाठी (वजन वाढवण्याखेरीज) तसा या पदार्थाचा काहीच उपयोग नाही.

■ साबुदाण्यापासून पदार्थ बनवण्यासाठी त्यात जे पदार्थ वापरले जातात, त्यामध्ये बटाटा, शेंगदाणे कुट व इतर काही घटकांचा समावेश असतो. हे घटक पचायला अतिशय जड असतात यामुळे पित्त वाढणे, पोट फुगणे, पोट दुखणे, भूक मंदावणे अशा समस्या उद्भवतात.

■ साबुदाणा आतड्यातील सर्व द्राव शोषून घेत असल्याने आपली मलप्रवृत्ती सुद्धा कठीण होते. तसेच साबुदाण्यामुळे पित्ताचा त्रासही वाढतो.

अशाप्रकारे ज्या दिवशी हलका आणि प्रमाणात आहार घ्यायचा त्याच दिवशी, म्हणजे उपवासाच्या दिवशी आपण साबुदाण्यासारखा जड पदार्थ खाऊन स्वतःच्या शरीराचे नुकसान करून घेत आहोत. त्यामुळे वेळीच सावध व्हा व साबुदाण्याचा जितका हवा तितकाच वापर करा.

त्वचेच्या संसर्गापासून मुक्ती मिळवण्यासाठी घरगुती उटणे



साहित्य :

एक वाटी मसूर डाळीचे पीठ, कच्चे तांदूळ एक चतुर्थांश कप, आठ बदाम, अर्धा कप गव्हाचा सांजा, चिमूटभर हळद, गुलाबपाणी

कृती व वापरण्याची पद्धत

■ मसूर डाळ, तांदूळ आणि बदाम बारीक वाटून त्याची पुड तयार करा. ■ या पावडरमध्ये गव्हाची भरड आणि हळद घाला. ■ या मिश्रणात पाणी किंवा गुलाबपाणी घालून पेस्ट बनवा. ■ ही पेस्ट चेहरा, मान आणि हातावर लावा.

■ वाळवल्यावर पाण्याने धुऊन घ्या. ■ आठवड्यातून एकदा या उटण्याचा वापर करावा.

हे कसे कार्य करते ?

त्वचेच्या सौंदर्यवर्धनासाठी प्राचीन काळापासून उटण्यांचा वापर केला जात आहे. हे त्वचेवरील घाण दूर करण्यास मदत करतं. हळदीत आढळणाऱ्या अँटिसेप्टिक गुणधर्मांमुळे त्वचेचे संसर्गापासून संरक्षण होतं. बदाम त्वचेचे पोषण करून रंग उजळण्यास मदत करतो.

अंधोळ केल्यानंतर मिळणारा फ्रेशनेस कशातच नाही. दिवसातून किमान एकदा तरी आपण अंधोळ करतो. अंधोळ केल्यानंतर अंग पुसण्यासाठी आपण टॉवेलचा उपयोग करतो. तुम्ही वापरत असलेला टॉवेल तुमचे शरीर पुसण्याचे काम करतो, पण याशिवाय तुमच्या शरीरावरील मळ काढण्यासही मदत करतो. पण जर तुम्ही तुमच्या टॉवेलची योग्य काळजी घेतली नाही तर मात्र हाच टॉवेल तुमच्या त्वचेचा शत्रू बनू शकतो. आज आम्ही तुम्हाला याबद्दल अधिक माहिती देणार आहोत. त्यामुळे तुम्हीही टॉवेल कसाही वापरत असाल तर हे नक्की वाचा.

टॉवेलची स्वच्छता

काही जणांना टॉवेल सतत धुण्याची गरज नसते, असे वाटते. तुम्ही असा विचार करत असाल तर तो अगदीच चुकीचा आहे. कारण तुम्ही अंधोळ केल्यानंतर तुमच्या शरीरावर साचलेला मळ काढला जातो. त्यामुळे साहजिकच तुमचा मळ टॉवेलवर साचतो. अशावेळी जर तुम्ही हा टॉवेल सतत वापरत राहिला तर तुमच्या त्वचेवरही मळ साचत राहील. त्यामुळे तुम्हाला स्वच्छ करणाऱ्या टॉवेलची स्वच्छताही तितकीच महत्त्वाची आहे. आठवड्यातून किमान दोन वेळा तरी तुमचा टॉवेल धुणे अपेक्षित असते. जर तुमचा टॉवेल पातळ असेल तर तुम्ही तो रोज धुतला तर फारच उत्तम.

आता आली फेकून देण्याची वेळ

टॉवेल कितीही चांगला वाटत असला तरी त्याला वापरण्याचीही काहीतरी मर्यादा आहे. तुम्ही वर्षानुवर्षे एकच टॉवेल वापरू शकत नाही. तुम्हाला कालांतराने टॉवेल फेकण्याचीही गरज असते. तुम्ही कॉर्टन किंवा फॅब्रिक कोणताही

...तर तुमचा टॉवेल बनू शकतो तुमच्या त्वचेचा शत्रू

टॉवेल वापरत असाल तरीदेखील तुम्ही हा टॉवेल सहा महिन्यांनी काढून टाकायला हवा. जास्तीत जास्त सहा महिने आणि कमीत कमी ३ महिने तुम्ही टॉवेल वापरायला हवा.

टॉवेलची निवड

तुमची त्वचा ही फारच नाजूक असते. कोणतेही कॉस्मेटिक वापरताना तुम्ही अगदी पारखून सगळ्या गोष्टी तपासता. पण मग टॉवेलबाबतीत का नाही? तुम्हाला लवकर वाळणारा टॉवेल हवा असेल तर तुम्ही पंचा किंवा पातळ टॉवेलची निवड करा. जर तुम्हाला मऊ असा टॉवेल हवा

असेल तर तुम्ही टॉवेल टॉवेलचा वापर करा. आता तुमच्या आवडीवर टॉवेलची निवड अवलंबून आहे.

सूर्यप्रकाश महत्त्वाचा

अनेकांना टॉवेल वाळवत घालण्याचा कंटाळा असतो. पण तुमच्या टॉवेलसाठी

आणि तुम्हाला टॉवेल धुणे शक्य नसेल अशावेळी कडकडीत उन्हात टॉवेल ठेवल्यामुळे त्यावरील जीवाणू कमी होतात.

एकट्याने वापरण्याची गरज

शेअरिंग-केअरिंगमध्ये तुम्ही एकाच टॉवेलचा दोन ते तीन जण वापर करत असाल तर ते तुमच्या त्वचेसाठी फारच वाईट आहे. कारण दोन ते तीन जणांनी एकच टॉवेल वापरला तर तुम्हाला



सूर्यप्रकाश महत्त्वाचा असतो. त्यामुळे तुम्ही तुमचा टॉवेल सूर्यप्रकाशात वाळवत घालायला हवा. कारण जर त्या टॉवेलवर काही जंतू असतील

संसर्ग होण्याची शक्यता अधिक असते. त्यामुळे तुम्ही कधीही एकच टॉवेल दोन ते तीन जणांमध्ये वापरू नका. तुम्हाला त्वचा विकार जडण्याची शक्यता यामध्ये अधिक असते. आता तुम्हाला टॉवेल हा अंधोळीपुरता वाटत असला तरी त्याचे महत्त्व काय ते नक्कीच कळलं असेल, त्यामुळे यापुढे याची अधिक खबरदारी घ्या.

आयुर्वेदानुसार मनुकांमध्ये भरपूर मात्रेत औषधी गुण असतात. आम्हाला रोज ४-५ मनुका खायलाच पाहिजे. मनुकांना सर्दी-खोकला आणि कफ दूर करण्याचे सर्वांत उत्तम औषध मानले जाते. त्याशिवाय देखील मनुकांचे बरेच फायदे असतात. त्यात उपस्थित न्युट्रिएंट्स बऱ्याच आजारांमध्ये फायदेशीर ठरतात. तर जाणून घेऊ रोज मनुका खायलाच काय फायदे आहेत...

रोज करा ५ मनुकांचे सेवन आणि बघा त्याचे फायदे

■ मनुका खाल्ल्याने ब्लड सर्क्युलेशन इम्प्रूव्ह होते. यामुळे त्वचेची रंगत वाढते आणि रंग देखील निखरण्यास मदत होते.

■ मनुकांमध्ये फायबर्स असतात. हे डायजेशन योग्य ठेवण्यास मदत करतात.

■ यात पोर्टिशियमची मात्रा जास्त असते. मनुका हार्ट अटॅकच्या आजारांमध्ये इफेक्टिव्ह आहे.

■ यात आयर्न असते. हे अ‍ॅनिमिया (रक्ताची कमतरता) दूर करण्यास फायदेशीर ठरतात.

■ यात अ‍ॅटीऑक्सिडेंट्स असतात. यामुळे कॅन्सरसारख्या गंभीर आजारांपासून बचाव होण्यास मदत मिळते.

■ यात अ‍ॅटीबॅक्टेरियल गुण असतात. यामुळे सर्दी-खोकला ठीक होण्यास मदत मिळते.

■ यात बीटा कॅरोटिन असते,

जे डोळ्यांसाठी फायदेशीर ठरतं.

■ यात ऑक्सेलिक अ‍ॅसिड असतं. यामुळे दात मजबूत होतात. यामुळे गम प्रॉब्लेमापासून बचाव होतो.

■ यात कॅल्शियमची मात्रा अधिक असते. म्हणून जॉइंट पेनपासून बचाव होतो.

■ याचे सेवन केल्याने बॉडीचे टॉक्सिन्स दूर होऊन हेअर फॉलची समस्या देखील दूर होतो.

मनुका खायलाच हेल्दी मार्ग

■ कडक दूर करण्यासाठी रात्री पाच मनुका आणि एक लसणाची कळी खायला पाहिजे.

■ मनुकांत मध मिसळून खाल्ल्याने देखील फायदा होतो.

■ याला दुधात उकळून त्याचे सेवन केल्याने देखील फायदा होतो.

■ मनुकांमध्ये बडिशेप आणि ओवा मिसळून खाल्ल्याने देखील फायदा होतो.



औषधी दुधी भोपळा

दुधी भोपळा म्हटले म्हणजे अनेक जण नाके मुरडतात. मात्र तो किती गुणकारी आहे, याबद्दल तुम्हाला कदाचित माहीत नसावे. दुधी भोपळा औषधी भाजी असून त्यात लोह, कॅल्शियम, फॉस्फरस व अन्य खनिजे आहेत. तंतुयुक्त, रेशादार तसेच जीवसत्त्व 'क' असलेली ही फळभाजी दुर्लक्षित आहे. मात्र, आता हळूहळू त्याचे महत्त्व नागरिकांना पटत असल्याने ते खाण्याचे प्रमाण वाढले आहे.



■ हृदयविकाराच्या रुग्णांना दुधी भोपळ्याचा रस सकाळ-संध्याकाळ एक-एक वाटी दिल्यास रोहिण्यांमधील कोलेस्ट्रॉल कमी होण्यास मदत होते.

■ दुधी भोपळ्याचा रस एक वाटी, लिंबाचा रस एक चमचा व एक चमचा मध एकत्र करून प्यायल्यास मूत्रविकार कमी होतात.

■ रोज सकाळी काही न खाण्याआधी अर्धा वाटी दुधी भोपळ्याचा रस व एक चमचा आल्याचा रस पाण्यात मिसळून घेतल्यास स्थूलपणा कमी होतो.

■ भोपळ्याच्या एक वाटी रसात एक चमचा मध व चिमूटभर जायफळ पुड मिसळून तयार झालेला लेप त्वचेवर लावल्याचा कांती उजळते.

■ एक चमचा आवळा चुर्ण भोपळ्याच्या रसात मिसळून रात्री कोमट पाण्यासह घेतल्याने झोप चांगली लागते. तसेच पोट साफ होते.

■ दुधी भोपळ्याचा एक वाटी रस एक चमचा ओवा, चिमूटभर काळे मीठ घालून गरम करून ते चाखल्याने पोटाचा फुगीरपणा कमी होतो.

■ दुधी भोपळ्याचा रस आटवून त्यात एक मिरे व पिंगळी वाटून त्यात एक चमचा मध मिसळून त्याचे चाटण लहान मुलांना दिल्यास छातीतील कफ दूर होतो.

फॅन्सी आणि क्लासी फ्रिलचे ड्रेस !

लहानपणी तुम्ही फ्रिलचे फ्रॉक आणि स्कर्ट घालून तुमकत तुमकत चालत होता. तसेच फ्रिलदार फ्रॉक, स्कर्ट आणि शर्ट सध्या चलनामध्ये आले आहेत. फ्रिलचे फ्रॉक तर मुली कॉर्पोरेट सूटसोबत घावणे पसंत करतात. कारण बोअरिंग दिसणारे फॉर्मल सूट फ्रिलच्या फ्रॉकमुळे नवीन लुकमध्ये दिसतात.

फ्रिलच्या ड्रेसचे सर्वात मोठे वैशिष्ट्य म्हणजे हे फेमिनीन लुक देतात आणि तुम्ही याला पार्टी वेअर ते कॅज्युअल वेअरपर्यंत घालू शकता. या प्रकारचे रफल्ड ड्रेस तुम्ही बऱ्याच डिझाईनमध्ये तयार करू शकता. जसे रफल्ड रॅप ड्रेस, सिंगल लेअर रफल्ड ड्रेस, रफल्ड

रफल्ड ड्रेस स्टायलिश लुक तर देतात, त्याशिवाय तुमच्या बऱ्याच समस्यांचे निदान देखील करतात. जसे तुमची बरस्ट लाइन स्मॉल असेल तर अशा ड्रेसची निवड करा ज्यात फ्रिल वरच्या बाजूस दिली असेल. आणि जर बरस्ट लाइन हेवी असेल तर तुमच्यासाठी अशा प्रकारचे ड्रेस योग्य राहतील, ज्यात फ्रिल व्हर्टिकली स्ट्रेट लाईनमध्ये असेल.

जर तुम्ही बॉडीच्या खालील भागाला हेवी लुक देण्याचा प्रयत्न करत असाल तर ड्रेसच्या बाजूला फ्रिल असलेले फ्रॉक परिधान करणे उपयुक्त ठरेल. सध्या बॉलीवूडच्या अभिनेत्री देखील फ्रिलने सजलेले फ्रॉक परिधान करतात. मागील काही समारंभात दीपिका पदुकोण,

अनुष्का शर्मा, प्रियंका चोप्रा, सोनाक्षी सिन्हा व प्रीती झिंटा फ्रिलच्या ड्रेसमध्ये आल्या होत्या.

फ्रिलच्या ड्रेसमध्ये तुम्हाला ज्वेलरीची चिंता करण्याची गरज नसते. हे फ्रॉक बिन हेवी ज्वेलरीचे पण चांगले लुक देतात. फ्रिलदार ड्रेसला तुम्ही बऱ्याच डिझाईन व मटेरियलमध्ये तयार करू शकता. हे हलके कपडे जसे जॉर्जेट, शिफॉन, कॉर्टन आणि सॉटिनमध्ये जास्त चांगले लुक देतात. तर मग आता पुढच्या पार्टीत वेगळे दिसण्यासाठी एखादा फ्रिलचा ड्रेस स्वतःसाठी नक्कीच तयार करा.



■ स्टीम बाथ घेण्यापूर्वी शक्य तितके जास्त पाणी प्यावे म्हणजे डिहायड्रेशनचा त्रास होणार नाही.

■ नाक, तोंडावर कपडा बांधून स्वयंपाकघराची स्वच्छता केल्याने धुळीचे कण शरीरापर्यंत पोहोचत नाहीत.

■ कैरीच्या कच्च्या पांढऱ्या बिया, मेंदी, कडूलिंबाची पावडर यांचे

डायबेटिसच्या रुग्णांनी खाण्या-पिण्याबाबत विशेष पथ्य पाळणे त्यांच्या आरोग्याच्या दृष्टीने अत्यंत महत्त्वाचे असते. शुगर कंट्रोलमध्ये ठेवण्यासाठी काही गोष्टी आवश्यक असतात. त्यासाठीच या टिप्स...

■ साखरयुक्त पदार्थ, मध, सरबत, सिरप, कोल्ड ड्रिंक्स, गूळ, तूप, केक, पेस्ट्री, आईस्क्रीम, दारू, बीयर आदींचे डायबेटिसच्या रुग्णांनी सेवन करू नये. ■ ज्या भाज्या जमिनीत येतात, उदा. बटाटे, रताळे, इत्यादी भाज्या खाणे टाळावे. ■ केळी, चिकू, आंबा, सीताफळ, द्राक्ष, पर्पई, पेरू, ऊस आदी फळे वर्ज्य करावीत. ■ काजू, मनुका, बदाम, भुईमुगाच्या शेंगा, अक्रोड आदी सुकामेवा टाळावे.

उपयोगी पडणाऱ्या ब्युटी टिप्स

मिश्रण केसांकरिता उपयोगी असते.

■ नेल ब्लिच तयार करताना सायट्रिक अ‍ॅसिड किंवा हायड्रोजन पेरॉक्साईडचा वापर साधारणपणे केला जातो.

■ रात्री झोपताना लिंबाचा रस, गुलाब पाणी व ग्लिसरिन लावा. हात-पाय मऊ व चकचकीत होतात.

■ स्विमिंग करताना स्विमिंग कॅप वापरावी. कारण पूलच्या पाण्यात क्लोरिन जास्त असल्यामुळे केस खराब होतात.

■ केसांमध्ये हेअर ड्रायरचा वापर कमीत कमी करावा. कारण, केस गळण्यास सुरुवात होते तसेच कट्टि द्विभाजितही होतात.

■ नॅचरल मेकअपसाठी फाऊंडेशन

लावल्यानंतर दोन मिनिटांनंतर पावडर लावायला पाहिजे. त्याने फाऊंडेशनमुळे पडणारे चकते दिसणार नाही.

■ जरदोसी मेंदी सिल्व्हर किंवा गोल्डन शेडमध्ये असते. मेंदीने हातांवर सिल्व्हर किंवा गोल्डन रंगाने डिझाईन बनवण्यात येते.

■ चौपाटी किंवा एखाद्या डोंगरावर ट्रेकिंगला जाण्याचा प्लान करत असल तर आपल्या त्वचेची काळजी घ्यायला विसरू नका.

■ गुडच्यापर्यंत मिडी किंवा मिनी स्कर्टसोबतसुद्धा लॉगिंगसचा वापर करता येतो. लॉग स्कर्टसोबत स्लॅक्स वापरू शकता.

शुगरवर कंट्रोल ठेवण्यासाठी हे टाळा...

■ साखरयुक्त पदार्थ, मध, सरबत, सिरप, कोल्ड ड्रिंक्स, गूळ, तूप, केक, पेस्ट्री, आईस्क्रीम, दारू, बीयर आदींचे डायबेटिसच्या रुग्णांनी सेवन करू नये. ■ ज्या भाज्या जमिनीत येतात, उदा. बटाटे, रताळे, इत्यादी भाज्या खाणे टाळावे. ■ केळी, चिकू, आंबा, सीताफळ, द्राक्ष, पर्पई, पेरू, ऊस आदी फळे वर्ज्य करावीत. ■ काजू, मनुका, बदाम, भुईमुगाच्या शेंगा, अक्रोड आदी सुकामेवा टाळावे.

■ मांसाहार टाळावा. ■ भात, वरण, दूध, पनीर, दही, मासे आदी पदार्थ कमी प्रमाणात खावेत. ■ कच्च्या भाज्या उदा. मेथी, पालक, दुधी भोपळा, मुळ्य, कोथिंबीर, गोबी, चवळी, टोमॅटो, कांदा, कारले,



दररोज व्यायाम करणाऱ्यांनी आहारात 'या' पदार्थाचा समावेश करा

कार्बोहायड्रेट : कार्बोहायड्रेट प्रोटीनच्या तुलनेत शरीराला लवकर ऊर्जा प्रदान करतात. याची व्यायामावेळी अधिक आवश्यकता असते. कार्बोहायड्रेट मांसपेशींमध्ये ग्लायकोजनची गरज भरून काढण्यासाठी आवश्यक आहेत. त्यामुळे आहारात फरसबी, ब्राऊन राइस यासारख्या पदार्थांचे सेवन करणे महत्त्वाचे ठरते. व्यायाम करणाऱ्यांसाठी ५० ग्रॅम कार्बोहायड्रेट घेण्याचा सल्ला दिला जातो.

बदाम दूध किंवा ओट्स दूध : व्यायाम करणाऱ्यांसाठी बदाम दूध किंवा ओट्स दूध पिणे आवश्यक ठरते. हे शरीराला पुरेशी ऊर्जा पुरवण्याचे काम करतात. यामुळे व्यायाम करतानाही ऊर्जा मिळते. तसेच शरीराला पुरेशे पोषणही मिळण्यास मदत होते.

प्रोटीन : शरीराच्या वजनानुसार, दररोज ०.९ ग्रॅम प्रोटीन आपल्या आहारातून घेणे गरजेचे आहे. जर तुम्ही वजन नियंत्रणात राखू इच्छिता तर कॅलरीचे तपासणे महत्त्वाचे आहे.

फळे : जितके शक्य आहे तितके आहारात फळांचा समावेश करा. फळांमध्ये पुरेशा प्रमाणात फायबर असते. व्यायाम करणाऱ्यांच्या जवळपास दोन तासांपूर्वी आणि त्यानंतरही केळे खाणे शरीरासाठी फायदेशीर आहे. संत्रा, द्राक्षही फायदेशीर ठरतात.



बहुपयोगी स्ट्रॉबेरी

■ दिवसाला तीन ते चार स्ट्रॉबेरी खाल्ल्याने स्मरणशक्ती तसेच एकाग्रता वाढायला मदत होते.

■ स्ट्रॉबेरी हे पोर्टिशियम आणि 'क' जीवनसत्त्वाने समृद्ध फळ आहे. हे दोन्ही घटक तुम्हाला उल्साही ठेवण्यास मदत करतात.

■ शरीरावर आलेली सूज स्ट्रॉबेरीच्या सेवनाने कमी होतो.

■ कॅन्सरपासून बचाव करण्याची क्षमता स्ट्रॉबेरीत आहे.

■ केस आणि त्वचा या दोन्हीच आरोग्य राखण्यातही स्ट्रॉबेरी महत्त्वाची भूमिका बजावते. म्हणूनच अनेक सौंदर्यप्रसाधनांमध्ये स्ट्रॉबेरीचा तत्वांचा वापर केला जातो.

■ स्ट्रॉबेरी फारच आकर्षक दिसते, त्यामुळे पाहताक्षणीच खावीशी वाटते. आंबट-गोड चवीचे हे फळ थंडीच्या दिवसात मिळते.

स्ट्रॉबेरीचा आकार लहान असला तरी आरोग्याच्या दृष्टीने ती फारच गुणकारी आहे. स्ट्रॉबेरी हे मेंदूचे खाद्य असल्याचे एका संशोधनातूनही समोर आले आहे. भरपूर अ‍ॅटीऑक्सिडेंट्स असल्याने स्ट्रॉबेरीच्या सेवनाने मेंदूची क्षमता वाढते. इतर अनेक रोगांवरही हे फळ उपयुक्त ठरते. चला जाणून घेऊ स्ट्रॉबेरीच आपल्या आहारातील महत्त्व...



