



संपादकीय

ज्वालामुखीच्या तोंडावर...



संपादक दिपक मोरेश्वर नाईक

एखादे शहर ज्वालामुखीच्या तोंडावर असणे म्हणजे काय याचे उत्तम उदाहरण म्हणजे डॉंबिवली. या शहरातील औद्योगिक वसाहतीमधील एका रासायनिक कारखान्यात गुरुवारी भीषण स्फोट झाला. त्यानंतर कंपनीस आग लागली. त्यात आणखी छोटे छोटे स्फोट झाले, संपूर्ण परिसर हादरला. त्या स्फोटाच्या तीव्र ध्वनीने आजूबाजूच्या घरांच्या, वाहनांच्या खिडक्यांच्या काचा फुटल्या. त्याहून भयंकर म्हणजे किमान आठ जणांचा त्याने बळी घेतला. घायाळांची संख्याही मोठी आहे. एवढा अनर्थ त्या स्फोटाने केला आणि हा डॉंबिवलीतील पहिला स्फोट नाही. यापूर्वी येथील औद्योगिक वसाहतीत अशा अनेक दुर्घटना घडल्या आहेत. काही छोटेछोटे होत्या. त्याच्या बातम्या बनल्या. दुसऱ्या दिवशी विरून गेल्या. काही मोठ्या होत्या. आठ वर्षापूर्वी प्रोबेस नामक कंपनीत स्फोट झाला होता. तीही रासायनिक कंपनी. त्या स्फोटात १२ कामगारांचा हकनाक मृत्यू झाला. आजूबाजूच्या दहाहून अधिक कंपन्यांचे आणि कित्येक घरांचे नुकसान झाले. यातील यापूर्वीची ताजी घटना अगदी आताची, ३ मे रोजीची. त्या दिवशी एका रासायनिक कंपनीत आग लागली होती आणि आता हे. डॉंबिवलीचे नामकरण 'आगडोंब'वली करावे अशी एकंदर अवस्था. पण, ती केवळ डॉंबिवलीचीच नसून राज्यातील अनेक शहरांतही अशी परिस्थिती आहे. नवी मुंबईतील तळोज्यासारखी वसाहत ज्वालामुखीच्या तोंडावर आहे. बाकीची शहरे वायुप्रदूषणाच्या, जलप्रदूषणाच्या कोंडीत आहेत. सारेच धोकादायक. हे संकट टाळण्यासाठी करावयाचे काय? या कंपनीबद्दल काय करावयाचे? अन्वय हलवायच्या? डॉंबिवलीतून तशीच मागणी होत आहे. याच्या मुळाशी आपले विकासाचे प्रारूप असल्याने तिचा खोलात जाऊन विचार करणे आवश्यक.

डॉंबिवलीतील औद्योगिक वसाहत ६० वर्षापूर्वीची. गावापासून दूर, लोकांस उपद्रव होणार नाही आणि कारखान्यांनाही योग्य त्या सोयीसुविधा मिळतील अशा पद्धतीने तेव्हा ती जागा निवडण्यात आली होती. आज परिस्थिती अशी, की निवासी क्षेत्राने एकेक पाऊल पुढे पुढे टाकत त्या औद्योगिक वसाहतीलाच आपल्या कवेत घेतले. या वसाहतीमधील १५६ कंपनी या प्रदूषणकारी असल्याचे सांगितले येते. प्रदूषणकारी याचा अर्थही नीट समजून घेतला पाहिजे. तशा सर्वच कंपनी या प्रदूषणकारी असतात. काहीमुळे हवेचे, काहीमुळे जमिनीचे वा पाण्याचे प्रदूषण होतच असते. साधा शेतातील कचरा पेटवला जातो. तेव्हाही हवेत घातक पदार्थ मिसळते जात असतातच, तेथे कंपन्यांची काय बात. तेव्हा त्या प्रदूषणाची मर्यादाही सरकारने ठरवून टाकलेली आहे. विशिष्ट मर्यादेत प्रदूषण करण्यास परवानगी आहे. त्या पलीकडे गेलात तर ती कंपनी प्रदूषणकारी. अशा धोकादायक कंपनी हटवाव्यात अशी डॉंबिवलीकरांची मागणी आहे. चर्चा पाहता ती योग्यच. काही वर्षापूर्वी ठाकरे सरकारने तसा निर्णय घेतलाही होता. पाताळमंगा येथे त्या कंपनी

नेण्याचे ठरवले होते, पण तेव्हा कंपनीचालकांनी आक्रमक भूमिका घेतली. स्थलांतरापेक्षा कंपनीचा बंद करू असे सांगितले. त्यांचे म्हणणेही रास्त होते. प्रश्न खर्चाचा होता. कामगारांच्या रोजगाराचाही होता. कंपनी अन्वय जाते, तेव्हा त्यातील कामगारांचे काय? त्यांनीही पिढ्यान् पिढ्याची घरे सोडून कंपनीबरोबर कुटुंबकविला घेऊन जायचा काय? अनेकांची तयारी नसते त्यास. दुसरी बाब अशी, की जेथे त्या कंपनी हलवणार तेथील नागरिकांचे काय? त्यांनी का ती प्रदूषणकारी धोंड आपल्या गळ्यात बांधून घ्यावी? सारेच त्रांगडे. सत्तांतरानंतर तो निर्णय मागे पडला आणि आता पुन्हा एकदा त्या मागणीने उचल खाल्ली आहे. डॉंबिवलीकरांची मनस्थिती याबाबत शुब्ध आहे. ते पाहून तिकडे कोकणातील नाणार, बारसू, जैतापूर आदी ठिकाणचे लोक मात्र नक्कीच एकमेकांच्या तोंडाकडे पाहात असतील. त्यांना हाच प्रश्न पडला असेल, की आम्ही तरी वेगळे काय म्हणत होते? ज्या प्रकल्पामुळे प्रदूषणाचा धोका आहे, ज्यामुळे स्थानिकांच्या परंपरागत उपजीविकेवर टाच येण्याची शक्यता आहे, ते येथे नको, असेच तर आम्ही म्हणत होते. तेव्हा शहरी शहाजोगांनी विकासविरोधी ठरवले आम्हाला. आता त्याचे काय, असे ते कोकणवासी नक्कीच म्हणत असतील. त्यांना काय उतर देणार? देशास विकास हवा. बहुसंख्याकांचे समान हित - ग्रेटर कॉमन गुड - साधणारा विकास हवा. तर त्यासाठी काहीना त्याग हा करावाच लागेल, असे सांगितले जाते. पण, हा त्याग करणारे आम्हीच का? आम्हीच का सोसायचे? आम्हीच का आमच्या जमिनीवर पाणी सोडायचे? आम्हीच का आमच्या उपजीविकेची साधने उधळून लावायची? पिढ्यान् पिढ्या रुजलेली मुळे उपटून आम्हीच का अन्वय रुजण्यास जायचे? असे प्रश्न त्या 'काहीनी' विचारले तर त्यास काय उत्तर देणार? देशाच्या विकासासाठी त्याग करा हे सांगणारे देशभक्तीही कमी नाहीत. पण हे तेव्हाच सांगितले जाते, जेव्हा आपली काही हानी होत नसते. ममवायची वेळ आली की साऱ्यांचेच विकासप्रेम धूसर होते.

विकास हवाच. रस्ते, धरणे, कारखाने हे सारे हवेच. देशाचा विकास म्हणजे अखेर त्यातील लोकांची प्रगती. पण, या विकासाचेही नियमन हवे. तो कोणाच्या जीवावर बेतणाय नको. तो भावी पिढ्या बरबाद करणारा नको. तो शाश्वत हवा. डॉंबिवली दुर्घटनेच्या निमित्ताने अशा मूलभूत गोष्टींवर चिंतन व्हावे, विचार व्हावा. आपल्या विकासाच्या प्रारूपाची तपासणी व्हावी. शहराचा विस्तार रोखणे हे हाताबाहेर गेले आहे. त्यामुळेच आज त्यांनी औद्योगिक क्षेत्रांनाही विळखा घातलेला आहे. हेच डॉंबिवलीत झाले आहे. अन्य शहरांतही हेच होत आहे. त्यावरचे तत्कालिक उपाय आता केले जातील, पण विचारात दूरदृष्टी हवी. विद्यमान शहरे विस्तारत असतील तर ती का? सोपी बाब. लोकांस जीविका तेथेच लाभते. ती तुलनेने विकसित असतात. असे असेल तर या विकासाचे विकेंद्रीकरण करणे हा त्यावरचा मार्ग आहे. तेथे सरकारची भूमिका मोठी. सोयीसुविधा पुरवणे, दळणवळण सुकर करणे, येथपासून कर आकारणीत सूट देणे येथपर्यंतच्या अनेक बाबी या सरकाराधीन. त्यासंदर्भातील योग्य आणि दूरदृष्टीची धोरणे आखली गेली पाहिजेत, तरच भविष्यात डॉंबिवलीसारख्या दुर्घटनांपासून लोकांस मुक्ती मिळू शकेल अन्वया वरवरच्या मलमपट्ट्या करण्यात आपण सारेच महामाहीर. आताही तेच केले जाईल. आज काही प्रदूषणकारी कारखाने हलवले जातील. उद्या आणखी काही कंपन्या प्रदूषणकारी बनतील. शहरे सद्येचीत ज्वालामुखीच्या तोंडावरच असतील...

पँडेमोनियम, जॉली एलएलबी आणि पुणे अपघात!

विख्यात दिग्दर्शक क्वार्कस यांचे दिग्दर्शन असलेला 'पँडेमोनियम' हा दर्शकांना विचार करायला लावणारा चित्रपट आहे. अतिवास्तवाच्या प्रवासात घेऊन जाताना प्रेक्षकांना तो विचलित करतो. मानवी जीवनाच्या अस्तित्वाच्या भीतीच्या पार्श्वभूमीवर नैतिकता आणि मेटाफिजिक्सच्या गहनतेचा शोध घेतो. 'पँडेमोनियम'मध्ये एका कार ड्रायव्हरची कहाणी आहे. नॅथन हा एक मुरलेला हायवे ड्रायव्हर असतो. एके दिवशी त्याच्याकडून एक मोटरसायकलस्वार कारखाली चिरडला जातो, मात्र त्याच वेळी त्याचे कारवरचे नियंत्रण सुटते. ती आलिशान कार दगडी टर्नवर जाऊन आवळते. त्यात जबर मार बसून ड्रायव्हिंग करत असलेला नॅथन मृत्युमुखी पडतो. इकडे त्याच्या गाडीखाली चिरडला गेलेला मोटरसायकलस्वार डॉनियल हा देखील जागीच मरण पावलेला असतो. अपघातातील टक्करीचा नॅथनला धक्का बसतो. तो भानावर येतो तेव्हा स्वतःचे छिन्नविच्छिन्न प्रेत पाहतो. आधी त्याचा विश्वासच बसत नाही की आपण मरण पावलो आहोत. तो प्रेताशीच संवाद करू लागतो, मग कुठे त्याची खात्री होते की अपघातात आपलाही मृत्यू झाला आहे. दरम्यान, तो कारच्या केबिनबाहेर येतो आणि त्याची भेट डॉनियलशी होते. डॉनियलदेखील त्याच्यासारखाच चक्रावून गेलेला असतो. कारण आपल्याला चिरडले, त्यात आपला प्राण गमावून बसलो आहोत हे त्याच्या लक्षात येते. इथे काहीशी नर्मवीनोदी संवाद छटा असली तरी त्या हसण्याचे नंतर आपल्याला दुःख होते हे महत्त्वाचे! नॅथनच्या बेजबाबदार ड्रायव्हिंगमुळेच आपण मेलो आहोत हे उमगताने डॉनियलचे नि नॅथनचे भांडण सुरू होते. एका निर्मनुष्य डोंगराळ रस्त्यावर दोन प्रेते पडलेली आहेत आणि त्यांच्या आत्म्यांची भांडणे جاری आहेत हे दृश्य विचलित करते. प्रेक्षक अस्वस्थ होत जातो. राम, संभ्रम आणि डार्क ह्युमरचे बेमालूम मिश्रण आपली तगमग वाढवते. मात्र, त्यातूनच कथेचा पुढचा प्लॉट डेव्हलप होतो.



दंडुक्याचा धाक दाखवणारे वदीतले वाघ इथे का शेंपूट घालत होते, याचे उत्तर त्यांच्या गरम झालेल्या खिशांत दडून होते. न्याय देण्याच्या नावाखाली अत्यंत क्लेशदायक थट्टा केली गेली. या दरम्यान प्रशासन, तपास यंत्रणा आणि स्थानिक लोकप्रतिनिधी या सर्वांचे वर्तन संशयाला बळ देणारे होते, हे दुःखद चित्र होय!

त्या अपघातग्रस्त डोंगराळ रस्त्यावरून नॅथन आणि डॉनियल पुढे रवाना होतात. काही वेळत त्यांना दोन विस्कळीत गेटवे लागतात; एक आकाशीय निळ्या रंगाचे फोर्सफील्ड असते, तर दुसरा गेटवे म्हणजे अवाढव्य लाल दुहेरी दरवाजे असतात. दिग्दर्शकाने इथे विलक्षण कल्पनाशक्ती वापरत आधिभौतिक घटकांची कुशलतेने ओळख करून दिलीय. स्वर्गाच्या गेटवेवरून गाणे ऐकण्याची सफर डॉनियलच्या वाटाच्या येते, तर भयंकर हाल अपेष्टांच्या नरकयातना नि दुःख, भय, वेदना यांच्या एकाकी जागिवा नॅथनच्या वाट्याला येतात. त्यांच्या वाट्याला आलेल्या जगातही तणाव निर्माण होतात, मात्र दोघे पुढे जात राहतात. चित्रपटाच्या शेवटी नॅथनसोबत जे प्रसंग घडतात, त्यातून नैतिकतेचे अप्रत्यक्ष भाष्य समोरे येते. अपराधीपाणी समज

येते. नॅथनने जे दुष्कृत्य केलेले असत त्याच्या परिणामांशी त्याचा सामना होतो! दोघकाळ आजारी असलेल्या पत्नीला दया दाखवून मारल्याचा कबुलीजबाबही त्यातच सामील असतो. आपल्या हातून चुका घडतात तेव्हा त्याचे नैतिक अर्थ लावण्यात आपण कसे सोयीस्कर दुविधेत पडतो, याचे मार्मिक भाष्य चित्रपटात आहे. 'पँडेमोनियम' हे मानवी अपराध स्थितीवरचे एक चिंतन आहे, जे जीवन, मृत्यू आणि त्या दरम्यान आपण करत असलेल्या नैतिकतेच्या निवडीच्या मार्मिक शोधाचे उत्तर बहाल करते.

दशाकापूर्वी येऊन गेलेल्या 'जॉली एलएलबी' या कोर्टरूम ड्रामा असलेल्या चित्रपटात अरशद वारसीचा लीड रोल होता. यात हीट अँड रनचे प्रकरण कोर्टसमोर असत. एका बड्या उद्योगपतीचा मुलगा मद्यधुंद अवस्थेत फुटपाथवर गाडी चढवतो. त्यामध्ये पाच जणांचा मृत्यू होतो, पण प्रशासन आणि राजकीय हस्तक्षेपामुळे तो अवध्या काही मिनटांमध्ये सुटतो. वकिलाच्या भूमिकेत असलेला अरशद वारसी जीवाची बाजी लावून पुरावे जमा करतो, ते कोर्टसमोर ठेवतो आणि शेवटचा युक्तिवाद करतो. त्या सिनेमातील तो युक्तिवाद ऐकल्यानंतर न्यायाधीशाच्या भूमिकेत असलेले सौरभ शुक्ला आरोपीवर गुन्हाची निश्चिती करतात आणि शिक्षाही सुनावतात. यात काही तपशील महत्त्वाचे ठरतात. एक साक्षीदार जिवंत असूनही मृत दाखवलेला असतो. मरणाच्या दारात असलेल्या विकलांग व्यक्तीसदेखील पोलीस पैसे मागतात. अपघाताचे स्वरूप बदलण्याचे प्रयत्न करतात. साक्षीदार फोडतात, विकत घेतात. तपास यंत्रणा कमजोर, विकाऊ करतात. प्रसंगी सरकारी वकिलास जीवे मारण्यासाठी मागसं पाठवली जातात. पुरावे नष्ट केले जातात. तरीही सरकारी वकील मागे हटत नाही. एका युक्तिवादात तो म्हणतो की, 'बचाव पक्षाचे आणि तपास यंत्रणेद्वारे इथे हे ही सिद्ध केले जाईल की ज्या गाडीने टक्कर दिली, ती कार नसून टक्क होता! पुढील सुनावणीवेळी ते टक्कऐवजी रेल्वेने टक्कर दिली असे सिद्ध करतील आणि शेवटी रेल्वे नसून विमानानेच टक्कर दिल्याने हा अपघात झाला असेही सिद्ध केले जाईल.' शरमेने मान खाली जाईल अशी पोलीस यंत्रणा आणि ती विकत घेऊन सामान्य माणसास न्याय नाकारणारे घनाढ्य हे सार अंगावर येत! हे सर्व इथे लिहिण्याचे कारण

म्हणजे १९ मे रोजी पुण्यात घडलेला अपघात होय! विशाल अगरवाल या घनाढ्य बिल्डरच्या साडेसतरा वर्षीय मुलाने दारूच्या नशेत बेदरकारपणे वाहन चालवून दोन तरुण अभियंत्यांचा बळी घेतला. काही कोटी रुपये किमतीची पोर्शे ही आलिशान कार तो चालवत होता. या गाडीचे रजिस्ट्रेशन झालेले नव्हते, तिला नंबरप्लेट नव्हती. मागील तीन महिन्यांपासून ती पुण्यातील रस्त्यावर धावत होती. मुलगा अल्पवयीन असूनही बारचालकाने त्याला मद्य सर्व्हे केले होते. कल्याणीनगर भागात अनेक पबज आहेत, जे अपरात्री उशिरापर्यंत सुरू असतात, जिथे दारू पिऊन धिंगाणा घालता जातो. तिथल्या धांगडधिंगाण्याने परिसरातील नागरिकांना प्रचंड त्रास होतो. त्याविषयीच्या अनेक तक्रारी अनेक जणांनी केल्या होत्या. उत्पादन शुल्क खाते इथे काय करते? पोलीसांनी या पबजवर चेळेवर कारवाई का केली नाही? कारची नोंदणी न करता ती कशी काय रस्त्यावर धावत होती? सामान्य नागरिकांना दंडुक्याचा धाक दाखवणारे वदीतले वाघ इथे का शेंपूट घालत होते, याचे उत्तर त्यांच्या गरम झालेल्या खिशांत दडून होते. न्याय देण्याच्या नावाखाली अत्यंत क्लेशदायक थट्टा केली गेली. या दरम्यान प्रशासन, तपास यंत्रणा आणि स्थानिक लोकप्रतिनिधी या सर्वांचे वर्तन संशयाला बळ देणारे होते, हे दुःखद चित्र होय!

'पँडेमोनियम'मध्ये दाखवल्याप्रमाणे ही घटना घडली असती तर चित्र कसे असले असते? मात्र, आणखी कुणीतरी मरण पावल्यानंतर अन्य कुणाला अक्कल येऊन काय फायदा? स्वर्ग नरक या गोष्टी काल्पनिक असल्या, तरी माणसाने आपल्या वाईट कर्मांची भीती बाळगवी आणि त्याने नैतिकतेने वागावे या अपेक्षेने हे समज रूढ केले असल्याची शक्यता अधिक! सद्य काळात अनेकांना आपल्या दुष्कर्मांची भीती वाटनाशी झालीय. अशा वेळी 'जॉली एलएलबी'मध्ये दाखवल्याप्रमाणे सच्चाईसाठी सर्वांना आग्रही राहावे लागेल, तत्वासाठी न्यायासाठी लढावे लागेल. ही लढाई केवळ चित्रपटात दाखवतात त्याप्रमाणे केवळ नायकास लडून चालणार नाही! प्रत्येक सामान्य माणूस हाच डॉनियल आहे आणि तोच जॉलीही आहे, त्याला लढावेच लागेल! त्यासाठी आधी अन्वय, अत्याचारविरोधात आवाज उठवावा लागेल. त्याकरिता आधी तोंडावर आपणहून चिकटवलेली पट्टी काढली पाहिजे! नाहीतर न्याय राजरोसपणे विकला जाईल आणि आपण मौनी हतबल तमाशविन बनून राहू! चौईस आपल्याला करायचा आहे! नेवेक्टर बोललं नाही, आक्रोश केला नाही तर नंतर पक्षात्ताप करून काही फायदा होत नाही हे बहुतांशी वेळ गेल्यावर लक्षात येते, मग आपल्या हाती काहीच उरलेले नसते. म्हणून आवाज उठवला पाहिजे नि त्यासाठी आपले चरित्र स्वच्छ, सच्चे आणि निडर असले पाहिजे!

ऐसा यह संसार है...

परमेश्वराने निर्माण केलेल्या चराचर सृष्टीचा एक घटक आहे माणूस. माणसाने स्वतःच्या सुखासाठी, आनंदासाठी जी निर्मिती केली तिचे नाव संसार. परमेश्वराने एकच मानवजात जन्माला घातली, पण माणसाने अनेक जाती निर्माण केल्या. ईश्वराने सर्वांना समान सुविधा दिल्या, पण माणसाने विषम वाटणी करून भेदाभेद निर्माण केले. म्हणून प्रभूची चराचर सृष्टी अन्वय आहे, शाश्वत आहे, पण माणसाचा संसार नश्वर आहे, अशाश्वत आहे. या संसाराची ओळख करून देताना, त्याचे स्वरूप वर्णन करताना संत कबीर म्हणतात-

दोहा- ऐसा यह संसार है
जस सेमल का फूल।
दिन दस आदर पाई

के झुटे रंग न भूल।।
काटेसावरीच्या फुलाचा रंग, रूप, अस्तित्त्व काहीच टिकून राहत नाही, ते वाऱ्यासोबत उडून जाते. तसाच माणसाचा जन्म ही दोन घडीचा डाव आहे. माणसाने अनेक सुखसुविधांची साधन निर्माण करून दुनियाला मोहमयी बनवले आहे. भौतिक जगाचे हे आकर्षण मनाला मायापाशात गुंतवते. त्याला खरा आनंद काय, खरे सुख कोणते हे कळत नाही. मेंदराच्या कळपाप्रमाणे विवेकहीन माणसे गतागुगत होतात आणि आत्मकल्याणाचा मार्ग सोडून अधोगतीला जातात. संसारी माणसाची ही दुरवस्था कबीर खेदाने व्यक्त करतात-दोहा- ऐसी गति संसार की ज्यों गाडर की थार।
एक पड़ा जेंहै गाड मे सब जाहि ते हि बाट।।
अल्पबुद्धी माणसाला अधिक संभ्रमात टाकणारे

मेंदरांचा महाकळप असलेले हे जग. पोटाथी वृत्ती, स्वार्थी प्रवृत्ती आणि संभ्रमित चित्त असलेल्या माणसाने या मोहावस्थेतून सोडवून आत्मकल्याणाचा मार्ग दाखवणारे कबीर म्हणतात-
दोहा- मैं मै मेरी जिन कै मेरी भूल विनास। मेरी पग का पेड़डा मेरी गल का फांस।।
माणसाच्या मीपणानेच सारा घात केला आहे. हा अहंवाचाचा पडदा दूर सारून माणसाने क्षणभर तरी भानावर यावे, खरे सुखाचे मर्म जाणून घ्यावे. म्हणून कबीर म्हणतात-
दोहा- उँनीम बिआई बादली बरसण लगे अंगार।
उठी कबीरा थार दे दाइत है संसार।।
संसाराचे खरे ज्ञान करून देणारे कबीरांचे दयाई मन खरोखर महान.

विज्ञान आणि संघटनाप्रधान धर्म

विज्ञान-धर्म आणि संघटनाप्रधान धर्म हे नेहमीच परस्परविरोधी विरोधात उभे टाकलेले असतात. तेव्हा या दोघांत महत्त्वाचे वादाचे मुद्दे कोणते त्याचा विचार करू या.
'बाबा वाक्यं प्रमाणम्' हे सर्व संघटनाप्रधान धर्मांचे ब्रीद-वाक्य असते. धर्मग्रंथात जे लिहिले आहे ते त्यांच्यासाठी शब्दस्थः खरे असते. या उलट कोणत्याही ग्रंथातील अथवा व्यक्तीच्या शब्दावर आंधळेपणाने विश्वास ठेऊ नका, प्रत्येक गोष्ट स्वतः पारखून पाहा हा विज्ञानाचा पहिला दंडक असतो. लंडनमध्ये 'रॉयल सोसायटी' ही वैज्ञानिकांची पहिली आंतरराष्ट्रीय स्वायत्त संस्था १६६० साली स्थापन झाली. तिचे ब्रीद-वाक्य आहे 'टेक नोबडीज वर्ड फॉर इट' - कुणाच्याही शब्दावर विश्वं नका. इंग्लंडचा राजा दुसरा चार्ल्स याने तिची स्थापना केली. तो शिवाजी महाराजांचा समकालीन. एकदा त्याने रॉयल सोसायटीच्या वैज्ञानिकांना बोलावले आणि म्हटले, 'मी एका काचेच्या बरणीत पाणी घेऊन त्यात एक जिवंत मासा सोडला. त्या सर्वांचे वजन केले आणि तो मासा बाहेर काढला. अर्थातच तो मेल. मेलेला मासा मी पुन्हा बरणीत सोडला आणि तिचे वजन केले. ते पहिल्यापेक्षा जास्त भरले. काय कारण असवे बरे?' सर्व वैज्ञानिकांनी बराच विचार करून वजन का वाढले याची स्पष्टीकरणे राजाला दिली आणि कुणाचे स्पष्टीकरण राजा स्वीकारतो याची ते वाट पाहू लागले.

राजाने सर्वांना बोलावले आणि बॉम्बस्फोटक केला. तो म्हणाला, 'मी तुमची गंमत केली. दोन्ही वजन सारखीच होती. मी राजा आहे म्हणून विज्ञानात माझे मत ग्राह्य ठरत नाही.' सोसायटीच्या सभासदांनी अनेक तर्क-वितर्क लढवून वजन जास्त भरण्याची कारणे 'शोधून' काढली होती. पण, कोणीही स्वतः प्रयोग करून ताडून पाहण्याचे श्रम घेतले नव्हते. कोणत्याही गोष्टीवर तर्क लढवण्यापूर्वी ती गोष्ट प्रत्यक्षात घडली आहे काय हे तपासून पाहणे विज्ञानात महत्त्वाचे असते. संघटनाप्रधान धर्मात धर्मग्रंथातील विधानांची उलटतपासणी हा अधर्म असतो. विज्ञानात कोणतीही गोष्ट तपासून न पाहता स्वीकारणे हा अधर्म असतो. कोपर्निकस आणि गॅलिलिओ दोघांनाही सर्व्हेकरी ग्रहामालेच्या 'मॉडेल'ची उपयुक्तता मान्य होती. कोपर्निकसच्या पुस्तकाला एका धर्मगुरूने प्रस्तावना लिहिली. गॅलिलिओला धर्मगुरूंनी शिक्षा केली. कारण कोपर्निकसने धर्मात जे सांगितले ते मान्य केले होते. गॅलिलिओने ते तपासून पाहून नाकारले होते. केप्लर या जर्मन खगोलशास्त्रज्ञाला लिहिलेल्या एका पत्रात गॅलिलिओ लिहिले : पृथ्वी सूर्याभोवती फिरते याचे पुरावे दुर्बिणीतून आपल्या डोळ्यांनी पाहण्याची मी धर्मवेल्यांना अनेक वेळा बोलावले. पण, सत्य जाणून घेण्यात कोणालाच स्वार्थ्य नाही. धर्मग्रंथात जे सांगितले आहे त्याची सत्यता तपासून पाहण्याची त्यांना गरज वाटत नाही.

संघटनाप्रधान धर्माला चिकित्सेचे वावडे असते. चिकित्सा त्याच्या मुखवर घाव घालते. एकोणिसाव्या शतकातील डॉर्बिनचा आणि विसाव्या शतकातील विगबॅंगचा सिद्धांत त्याची ज्वलंत उदाहरणे आहेत. उक्रांतीचा सिद्धांत सांगतो, पृष्ठापासून माणूस उक्रांत झाला. हा सिद्धांत स्वीकारण्यात अनेक धर्मांना अडचणी येतात. त्या मुखव्चे तीन आहेत. धर्मग्रंथ म्हणतात, सर्व विश्व परमेश्वराने सहा दिवसात निर्माण केले. विश्व निर्माण झाल्यावर सहाव्या दिवशी पहिला मनुष्य जन्माला आला. तेव्हापासून हिशेब केला तर ही पृथ्वी परमेश्वराने सहा हजार वर्षापूर्वी निर्माण केली असे मानवाे लागते. या बाबतील निरनिराळी मते लक्षात घेतली तरी पृथ्वीचे वय जास्तीत जास्त दहा हजार वर्षांपर्यंत लांबवता येते, त्यापेक्षा जास्त नाही. एक पेशीय जीवापासून मनुष्यप्राणी उक्रांत होण्यासाठी कोट्यवधी वर्षे लागतात. पहिला जीव, विज्ञानानुसार, चार कोटी वर्षापूर्वी पृथ्वीवर जन्माला आला. धर्मग्रंथांमध्ये त्यावेळी पृथ्वीच अस्तित्त्व नव्हती. काळ्याचा हा फरक इतका मोठा आहे की, कितीही बौद्धिक कसरती केल्या तरी हा फरक भरून काढता येत नाही. दुसरा प्रश्न निर्माण होतो आत्म्याच्या अस्तित्त्वाचा. धर्मग्रंथांच्या मते मानवतर प्राण्यांना आत्मा नाही. केवळ धर्मांप्रमाणेच आत्मा आहे. मग आत्मा नसलेल्या माकडाला आत्मा असलेल्या माणसाचे पूर्वज कसे मानता येईल? तिसरा प्रश्न परमेश्वराच्या स्वरूपासंबंधी निर्माण होतो.

धर्मग्रंथांत असे स्पष्ट उल्लेख आहेत की, माणसात 'परमेश्वराने स्वतःची प्रतिमा' निर्माण केली. आता प्रत्यक्ष परमेश्वराचीच प्रतिमा असलेल्या माणसाचा पूर्वज माकड कसे असू शकेल? अमेरिकेत डॉर्बिनचा उक्रांतीचा सिद्धांत शिकवला जाऊ नये यासाठी अनेक कोर्ट-सेसेस आणि चळवळी चालू असतात. विगबॅंगचा सिद्धांतही या धर्मग्रंथातील विश्वनिर्मितीच्या कथेच्या विरोधात जातो. धर्मग्रंथांप्रमाणे परमेश्वराने पहिल्या दिवशी स्वर्ग आणि पृथ्वी निर्माण केली. पृथ्वीला आकार नव्हता. सर्वत्र अंधार होता. केवळ निराकार परमेश्वराने अस्तित्त्व पृथ्वीला व्यापून राहिले होते. मग परमेश्वर म्हणाला, इथे प्रकाश येऊ दे आणि सर्व प्रकाशमय झाले. दुसऱ्या दिवशी त्याने आकाश निर्माण केले. तिसऱ्या दिवशी कोरडी जमीन (या धर्मात पृथ्वी एखाद्या मोठ्या मैदानाप्रमाणे सपाट मानली आहे) आणि समुद्र निर्माण केले, जमिनीवर झाडे आणि अन्य वनस्पती निर्माण केल्या. चौथ्या दिवशी सूर्य, चंद्र आणि तारे आणि पाचव्या दिवशी जलचर आणि पक्षी निर्माण केले. सहाव्या दिवशी श्वापदे आणि शेवटी मनुष्य निर्माण केले. सातव्या दिवशी सृष्टीनिर्मितेचे काम पूर्ण झाल्याने परमेश्वराने विश्वंशी घेतली. प्रसिद्ध खगोलशास्त्रज्ञ स्टिफन हॉकिंग परमेश्वराच्या गृहीतकाला संघे (Bad hypothesis) मानतो. त्याने चालत्या गृहीतकाची व्याख्या केली आहे. तो

म्हणतो, जे गृहीतक भूतकाळात घडलेल्या घटनांचे सुसंगत स्पष्टीकरण देते आणि भविष्यकाळात घडणाऱ्या घटनांचे योग्य अंदाज वर्तवू शकते ते चांगले गृहीतक. तो पुढे म्हणतो, देवाचे गृहीतक हे संघे आहे. ते पूर्वी झालेल्या घटनांचे कारण सांगते. पण, भविष्यात काय घडणार ते ते सांगू शकत नाही. उदाहरणार्थ कोविड-१९ ची साथ का आली याचे कारण धार्मिक माणसाच्या दृष्टीने देवाची इच्छा हे असते. पण हे गृहीतक साथ किती दिवसात आटोक्यात येईल हे सांगू शकत नाही. इथेही देवाची इच्छा असेच उत्तर असते. याच्या उलट वैज्ञानिक साक्षीचे कारण सांगतो. त्यावर उपायही शोधून काढतो आणि सर्वांना लस टोचून होताच साथ आटोक्यात येईल याचे आश्वासनही देतो. पारंपरिक संघटनाप्रधान धर्म परमेश्वराचे गृहीतक मानल्याशिवाय अस्तित्त्वातच येऊ शकत नाहीत. हे धर्म ईश्वरप्रणित असतात. याचा अर्थ हॉकिंगच्या म्हणण्याप्रमाणे, ते संघे गृहीतकावर उभे असतात. वैज्ञानिकांचे गृहीतकही संघे असू शकते, पण त्यातील दोष लक्षात येताच वैज्ञानिक ते दूर करण्याचे प्रयत्न करतात किंवा त्याचा त्याग करतात. धार्मिक माणूस मात्र आपल्या श्रद्धेला कवटाळून बसतो. त्यामुळे त्याचे धर्म होते तिथेच राहतात. विज्ञान सतत प्रगती करते. पुढील दोन लेखात आपण विज्ञान आणि सत्यशोधक धर्म यांच्या संबंधावर चर्चा करू.



साऊथ अमेरिकन फनेल केक

साहित्य - २ वाटपा मैदा, ४ चमचे गुळाची पूड, १ चमचा मीठ, पाव चमचा दालचिनी पूड, १ चमचा पिठीसाखर, २ वाटपा दूध, १ चमचा बेकिंग पावडर, १ अंडे (आवडीनुसार). तेल.

कृती - एका भांडीत मैदा, बेकिंग पावडर



आणि मीठ चाळून घ्या. त्यात गुळाची पूड मिसळा. दूध आणि अंडे फेटून ते या मिश्रणात ओता. आता हे मिश्रण १० मिनिटे फ्रिजमध्ये ठेवून घ्या. एका कढईत तेल गरम करा. गार झालेल्या मिश्रणाची जिलब्यांसारखी कडी करून तळायची आहेत पण ती हाताने तर वळता येणार नाहीत. मग कापडात पुरचुंडी करा, प्लॅस्टिकच्या पिशवीचा कोन करून घ्या, नाहीतर मग निमुळत्या तोंडाच्या बाटलीत भरून त्याने या जिलब्या तेलात सोडा. चांगल्या कुरकुरीत तळायला हव्यात. या जिलब्यांवर दालचिनी पूड आणि पिठीसाखर शिंपडायची आहे. त्यासाठी दालचिनी पूड आणि पिठीसाखर एकत्र करून ठेवा आणि जिलब्या तळून काढल्यानंतर त्यावर हे मिश्रण पेटा. या परदेशी जिलब्या अर्थात फनेल केक खायला मस्त लागतील शिवाय आपल्या जिलबीची आठवण करून देतील, ते वेगळंच!

केसांमध्ये कोंडा होणं ही अगदी सर्रास होणारी तक्रार आहे. अगदी १० वर्षांच्या मुलांपासून ते वयस्कर व्यक्तींपर्यंत कोणाच्याही डोक्यामध्ये कोंडा होऊ शकतो. या कोंड्यापासून सुटका मिळविण्यासाठी सध्या बाजारात विविध प्रकारचे शॅम्पू, तेल किंवा हेअर कंडिशनर उपलब्ध आहेत. मात्र अनेक वेळा या साऱ्याचा वापर केल्यानंतरही केसातील कोंडा काही केल्या कमी होण्याचा नाव घेत नाही. अशा वेळी काही घरगुती पयायांचा वापर केला तर त्याचा नक्कीच त्याचा फायदा होऊ शकतो.

केसांमध्ये कोंडा होण्याची कारणे अॅलर्जी : अनेक वेळा तरुणी वेगवेगळे शॅम्पू, तेल किंवा साबण यांचा वापर करत असतात. मात्र सतत ब्रॅण्ड बदलत राहिल्यामुळे त्याची अॅलर्जी होऊ शकते. त्याप्रमाणेच प्रदूषणातील काही घटकामुळेही अॅलर्जी होऊ शकते. परिणामा, केसात कोंडा होऊ शकतो.

केसांमधील उवा : केसांत उवा झाल्या असतील तरी कोंडा होऊ शकतो. उवांच्या शरीरातून बाहेर पडणाऱ्या घटकांमुळे डोक्यावरच्या त्वचेचे आरोग्य धोक्यात येते.

बुरुशीचा संसर्ग : डोक्यावरची त्वचा सतत ओलसर राहिली तर त्वचेला बुरुशीचा संसर्ग होऊ शकतो. यामुळे केसांत कोंडा होतो.

केसात कोंडा होण्याची कारणे आणि त्यावरील उपाय

कोंडा घालविण्यासाठी हे उपाय करा

मेथीचे दाणे : केसात कोंडा झाल्यानंतर मेथीच्या दाण्यांची पेस्ट करावी. ही पेस्ट केसांच्या मुळांशी लावावी आणि काही वेळानंतर ती धुवून टाकावी. असं केल्यानंतर कोंड्याचे प्रमाण कमी होते.

सिताफळाच्या बिया : सिताफळ हे अत्यंत गुणकारी फळ असून या फळाप्रमाणेच त्याच्या बियाही तितक्याच गुणकारी आहेत. सिताफळाच्या बियांचे चूर्ण करून ही पेस्ट रोज अर्धा तास केसांच्या मुळाशी लावावी. त्यानंतर ती धुवून टाकावी.

खोबऱ्यांचं तेल आणि भीमसेनी कापूर : गरम केलेल्या खोबरेल तेलात भीमसेनी कापूर घालावा आणि हे तेल गार करून त्याने केसांना मालिश करावी.

तमालपत्र : तमालपत्राची (तेजपान) ७-८ पाने एक कप पाण्यात उकळून घेऊन त्या पाण्याने केस धुवावेत.



टमी फ्लॅट असावी ही प्रत्येकाची इच्छा असते, पण अनेक लोकांना वाटतं की यासाठी जिममध्ये जाऊन मेहनत करावी लागणार. पण येथे आम्ही असे काही उपाय शेअर करत आहोत की आपल्या जिम जाण्याची किंवा खूप मेहनत घ्याची गरज नाही. आपल्या दिवसातून फक्त १५ मिनिटे घ्याचे आहे आणि आपण स्लिम आणि फीट दिसाल. येथे देण्यात येत असलेले सर्व उपाय केल्यास चांगले परिणाम मिळतील तरी शक्य नसल्यास एक किंवा दोन निवडू शकता:

फ्लॅट टमीसाठी रोज फक्त १५ मिनिट

◆ पाठीवर लेटून दोन्ही पाय उंच करा. दोन्ही पाय एकाच वेळी गुडघ्याने पोटाकडे वळवा. ५ सेकंद हाताने पायांना पकडून ठेवा. पाय सरळ करा. १० वेळा हा व्यायाम करा.

◆ पाठीवर लेटून दोन्ही पाय स्ट्रेट वर करा. हळू-हळू उजवा पाय खाली आणून सरळ करा. मग डावा पाय खाली आणत उजवा पाय पुन्हा उंच करा. कातरी प्रमाणे हा व्यायाम १० वेळा करा.

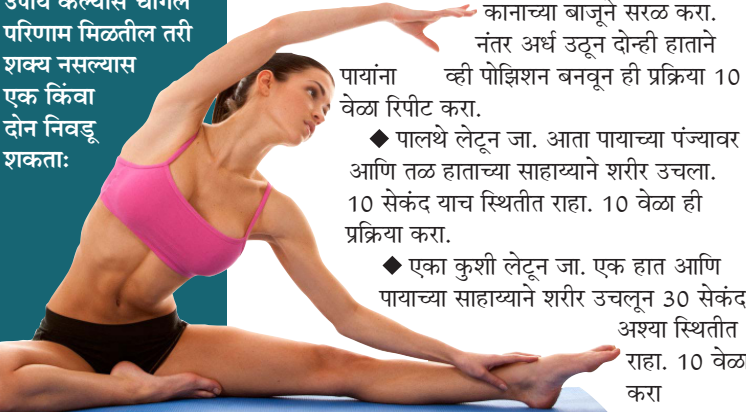
◆ पाठीवर लेटून पाय स्ट्रेट वर करा. काही सेकंदासाठी शंभून पाय खाली आणत ४५ डिग्रीचा कोण बनवा. काही सेकंद असेच राहू द्या. ही प्रक्रिया १० वेळा करा.

◆ पाठीवर लेटून जा. हात डोक्याखाली ठेवून पायाने सायकल चालवा. यासोबत हाताच्या कोप्याने गुडघे टच करण्याचा प्रयत्न करा. १० वेळा रिपीट करा.

◆ पाठीवर लेटून श्वास आत घेऊन दोन्ही हात कानाच्या बाजूने सरळ करा. नंतर अर्ध उठून दोन्ही हाताने शक्य नसल्यास पायांना व्ही पोजिशन बनवून ही प्रक्रिया १० वेळा रिपीट करा.

◆ पालथे लेटून जा. आता पायाच्या पंज्यावर आणि तळ हाताच्या साहाय्याने शरीर उचला. १० सेकंद याच स्थितीत राहा. १० वेळा ही प्रक्रिया करा.

◆ एका कुशी लेटून जा. एक हात आणि पायाच्या साहाय्याने शरीर उचलून ३० सेकंद अशा स्थितीत राहा. १० वेळा करा



बदलती जीवशैली, फोडीवर सैद्व (काळे दासळलेली रोगप्रतिकारक शक्ती आणि निकृष्ट दजाचा आहार यांच्या एकत्रित परिणामामुळे एंपॅडिक्सचा रुग्णांची संख्या प्रचंड वेगाने वाढत आहे. पाठीत, पोटात सतत दुखणे, भूक कमी लागणे, सतत उलटी आणि चक्कर येणे, बद्धकोष्ठता होणे, लघवी करताना वेदना होणे, थंडी वाजणे... ही एंपॅडिक्सची लक्षणे असू शकतात. त्यामुळे वेळेतच काही घरगुती उपाय केल्यास एंपॅडिक्सची शक्यता टळू शकेल. परंतु त्रास जास्त होत असल्यास डॉक्टरांचा सल्ला घेणे फार गरजेचे आहे.

■ सकाळी रिकाम्यापोटी तुळशीची काही पाने चावून खावी. पोटाचे विकार दूर होतात.

■ जेवणाआगोदर एका पिकलेल्या टोमॅटोच्या

फोडीवर सैद्व (काळे दासळलेली रोगप्रतिकारक शक्ती आणि निकृष्ट दजाचा आहार यांच्या एकत्रित परिणामामुळे एंपॅडिक्सचा रुग्णांची संख्या प्रचंड वेगाने वाढत आहे. पाठीत, पोटात सतत दुखणे, भूक कमी लागणे, सतत उलटी आणि चक्कर येणे, बद्धकोष्ठता होणे, लघवी करताना वेदना होणे, थंडी वाजणे... ही एंपॅडिक्सची लक्षणे असू शकतात. त्यामुळे वेळेतच काही घरगुती उपाय केल्यास एंपॅडिक्सची शक्यता टळू शकेल. परंतु त्रास जास्त होत असल्यास डॉक्टरांचा सल्ला घेणे फार गरजेचे आहे.

■ सकाळी रिकाम्यापोटी तुळशीची काही पाने चावून खावी. पोटाचे विकार दूर होतात.

■ जेवणाआगोदर एका पिकलेल्या टोमॅटोच्या

आता व्हॉट्सअप वर फोटो सेंड करतानाही क्वालिटी होणार नाही खराब, एचडी क्वालिटी मध्ये पाठवता येणार फोटो

करण शक्य होणार आहे. मेटाच्या मालकीच्या या अॅपशी संबंधित एक नवीन बीटा अपडेट समोर आला आहे.

साईजमध्ये कमी करण्यासाठी त्याची क्लिअर करणे कमी केली जाते. त्यामुळे व्हॉट्सअपवरून फोटो पाठवल्यावर क्वालिटी चांगली राहत नाही, असे अनेकदा लोक म्हणतात. पण आता ही समस्या दूर होणार आहे. व्हॉट्सअप लवकरच हे फीचर येऊ शकते, ज्याच्या मदतीने वापरकर्ते हाय-क्वालिटी फोटोज पाठवू शकतील.

सोशल मीडिया कन्सल्टंट मैट नवरा याने प्रथम हे फीचर पाहिलं असून या फीचरचे काही तपशील शेअर करत त्याने एक स्क्रीनशॉट शेअर केला आहे. एचडी

गुणवत्तेत फोटो पाठवण्याचा पर्याय स्क्रीनशॉटमध्ये दिसतो. एचडी गुणवत्तेच्या प्रतिमा अधिक क्लिअर आहेत, परंतु त्या नॉर्मल फोटो सेंड करताना वापरला जातो त्यापेक्षा अधिक डेटा आणि स्टोरेज वापरतात. दरम्यान, WABetaInfo ने व्हॉट्सअप च्या आगामी फीचरशी संबंधित आणखी एक माहिती शेअर केली आहे.

हे फीचर सध्या आइओएस बीटा व्हर्जन २३.११.०.७६ आणि अँड्रॉइड बीटा व्हर्जन २.२३.१२.१३ वर उपलब्ध असल्याचे सांगण्यात येत आहे. रिपोर्टनुसार, एचडी क्वालिटीचा पर्याय निवडल्यावरही काही प्रमाणात फोटो कॉम्प्रेस होतीलच.

फरसाण पॅटिस



कधी कधी घरात नाशत्यासाठी अक्षरशः ठणठणाट असतो. त्याच वेळी मुलांनाही डब्याला काहीतरी चटपटीत हव असतं. कधी नाशत्यालाच अचानक पाहुणे धडकतात. मग अशा वेळी हमखास मदतीला येणारा हा पदार्थ.

साहित्य - उरलेसुरलेले फरसाण, चिवडा, शेव, चकली. खारी बिस्कीटे, टोस्ट, बटर, शिजवलेला भात आणि बटाटे, आले, लसूण, गरम मसाला, सॉस, मीठ, साखर.

कृती - फरसाण, चिवडा, शेव, खारी बिस्कीटे, टोस्ट, बटर यापैकी जे काही उरले असेल ते सर्व मिक्सरमध्ये फिरवून छान पूड करावी. आलं-लसूण वाटून घ्यावी. शिजवलेला भात आणि बटाटे कुकुरुन घ्यावेत. त्यात ही फरसाण पूड एकत्र करावी. आता यामध्ये गरम मसाला, मीठ आणि चवीपुरती साखर घालावी. याचे छान चपटे वडे तळून घ्यावेत. सॉससोबत गरमगरम खावेत. गरम मसाला नसेल तरी हरकत नाही. घरामध्ये असलेला पिझ्झा मसाला, चाट मसाला असे काहीही चालू शकते.

पावसाळ्यामध्येही सनस्क्रीनचा वापर गरजेचा

अल्ट्रा व्हायलेट रेजमुळे आपली त्वचा टॅन होऊ शकते, त्वचेवर सन बर्न होऊ शकतात आणि त्वचेवर अकाली वृद्धत्वाच्या खुणाही उमटू शकतात. त्यामुळे आपल्या त्वचेसाठी योग्य आणि आपण ज्या भागामध्ये राहतो, तिथले हवामान लक्षात घेऊन योग्य असे एस्पपीएफ असलेले सन स्क्रीन निवडणे गरजेचे असते.

न्यूर्ॉर्क येथे असलेल्या स्किन कॅन्सर फाऊंडेशननुसार पृथ्वीभोवतालच्या वातावरणामधील जवळजवळ ऐंशी टक्के अल्ट्रा व्हायलेट रेज दगांगांच्या कवचाला भेटून पृथ्वीपर्यंत पोहोचतात. याचाच अर्थ असा की आपण पावसाळ्यामध्ये किंवा गुलाबी थंडीमध्ये भटकंतीसाठी निघालो असु, आपल्याला सनस्क्रीनची गरज वर्षाचे बाराही महिने असते. अल्ट्रा व्हायलेट रेजमुळे आपली त्वचा टॅन होऊ शकते, त्वचेवर सन बर्न होऊ शकतात आणि त्वचेवर अकाली वृद्धत्वाच्या खुणाही उमटू शकतात. त्यामुळे आपल्या त्वचेसाठी योग्य आणि आपण ज्या भागामध्ये राहतो

तिथले हवामान लक्षात घेऊन योग्य असे एस्पपीएफ असलेले सनस्क्रीन निवडणे गरजेचे असते. आता एस्पपीएफची मात्रा किती असावी हे कसे ओळखावे? बहुतेक लोकांची अशी समजूत असते की सनस्क्रीनमध्ये जितके जास्त एस्पपीएफ, तितकी उन्हापासून त्वचेची जास्त सुरक्षा. पण असे नसून, सनस्क्रीनमधील एस्पपीएफची मात्रा, ते सनस्क्रीन उन्हापासून किती वेळकरिता त्वचेचे संरक्षण करू शकेल हे दर्शवते. त्यामुळे सनस्क्रीन निवडताना २६ पेक्षा जास्त एस्पपीएफ असलेले सनस्क्रीन निवडावे. एस्पपीएफ ३० असलेले सनस्क्रीन आपल्या त्वचेला उन्हापासून साधारण दहा तासांपर्यंत संरक्षण देऊ शकते, तर एस्पपीएफ ५० असलेले सनस्क्रीन आपल्या



त्वचेला १५ तासांपर्यंत उन्हाच्या दुष्परिणामांपासून वाचवू शकते. सर्वसाधारणपणे एस्पपीएफ ३० असलेले सनस्क्रीन सर्वात उपयोगी ठरते. पण हे सनस्क्रीन दिवसातून अनेक वेळा लावले तरच उन्हापासून आपल्या त्वचेला संरक्षण मिळते. अल्ट्रा व्हायलेट किरणांमुळे त्वचेवरील सनस्क्रीनचे आवरण हळूहळू निकामी होत जात असल्याने, दर तीन तासांनी सनस्क्रीन लावल्याने फायदा होतो. हवा, म्हणजेच वारा आणि ऊन यांच्यामुळे त्वचा रूक्ष आणि कोरडी पडू शकते. अशा वेळी अॅलोव्हेरा, शिया बटर, आणि फर्नची सत्त्वे असलेले सनस्क्रीन वापरावे. सनस्क्रीन लावताना चेहरा, मान आणि हातांना, आणि विशेषतः शरीराचे जे अवयव कपड्याने झाकलेले नसतील तिथे सनस्क्रीन लावणे गरजेचे आहे. चेहरा, किंवा हातांच्या मागच्या बाजूची त्वचा जास्त नाजूक असल्याने त्यावर जास्त एस्पपीएफ असलेले सनस्क्रीन लावावे.

पावसाळा आणि आजारपण यांचं अगदी घट्ट नातं आहे. एकीकडे वातावरणात बदल होतो आणि एक एक करत घरातील सगळेच खोकायला नाही, तर शिंकायला सुरुवात होते. कुटुंबातील एकाला जरी हा त्रास झाला तरी तो लगेच दुसऱ्यापर्यंत पोहोचतो. त्यात ज्यांची प्रतिकारशक्ती काहीशी कमी असते अशांना सर्दी-खोकला व्हायला अजिबातच वेळ लागत नाही. त्यामुळे या त्रासापासून तुमचा बचाव करायचा असेल तर या टीप्स तुम्हाला नक्कीच उपयोगी पडतील.

पावसाळ्यात असा करा सर्दी-खोकला आणि तापापासून बचाव!

■ शक्यतो पावसात भिजू नका. भिजलात तर लगेच ओले कपडे बदला. अंग, डोके, केस लगेच कोरडे करा.

■ सर्दी, खोकला, ताप आटोक्यात ठेवला नाही तर न्युमोनिया होऊ शकतो. ■ प्यायचे पाणी उकळताना सुट पावडर घाला. दिवसभर थोडे थोडे गरम पाणी प्या, घसा शेकला जाईल, शरीरातील टॉक्सिन्स निघून जातील. ■ व्हायरल ताप असेल तर पाण्यात तुळस, मध, हळद घालून काढा करा. गरम गरम प्या. हर्बल टिनीही तापाचा परिणाम कमी होतो. ■ पाण्यात हळद घालून त्या पाण्याने किंवा सलाईन वॉटरने गुळण्या करा. ■ पावसात भिजल्यावर कपडे ओले असताना एसी रूममध्ये जाऊ नका. ■ दम्याचा त्रास असणाऱ्यांनी दमट, ओल्या भिंतीपासून लांब राहा. भिंतीवर बुरुशीची वाढ झालेली असल्यास दम्याचा त्रास वाढू शकतो. ■ निलगिरी तेलाचे थेंब रुमालावर घेऊन अंधूनमथून हुंगा. चोंदलेले नाक मोकळे होण्यासाठी निलगिरी तेलाचे थोडे थेंब पाण्यात घालून उकळवून वाफारा घ्या. श्वास घेणं सोपं झालं की, पूर्ण शरीराला आराम मिळेल. ■ चपला, वूट, मोजे, रेनकोट, चादरी, उशा कोरड्या आणि स्वच्छ ठेवा.



लिंबू कंसोम

साहित्य : लिंबाचा रस १/४ वाटी, कोथिंबीर २ वाट्या, गुळ ३ चमचे, आलं वाटून दीड चमचा, कडुलिंब २ काड्या, मिरं १ चमचा, तूप १ चमचा, हळद १/२ चमचा, मोहरी १ चमचा, मीठ चवीनुसार.

कृती : पॅनमध्ये तूप तापवून, मोहरी घालून तडतडू दे. कडुलिंबाची पाने घालून ढवळून घ्या. अडीच कप पाणी घालून उकळी आणा. हळद आणि मीठ घाला. मिरं भरडून जाडसर पूड करा. कोथिंबीर भरडून घ्या. पॅनमध्ये वाटलेलं आलं, मिरपूड आणि कोथिंबीर घाला. उकळी आणा. गुळ घाला. ५ मिनिटे उकळू द्या. गॅसवरून उतरवून गाळून घ्या. नंतर लिंबाचा रस घालून सर्व करा. सर्दी, खोकला, तापापासून बचाव करण्यासाठी उपयुक्त. हे डिर्टॉक्सिझिंक आहे. प्रतिकारशक्ती वाढते, भूक वाढते, अन्नपचन सुधारते. तोंडाला चव येते.

पांढरा कांदा व लाल कांदा यांचे औषधी गुणधर्म

फायदा होतो. कांदाच्या सेवनाने तोंड स्वच्छ होते. कफ दूर होतो. सारखेच असतात. क्वचितच तोंडाचा चिकटा नाहीसा होतो. स्नायूंची दुर्बलता नाहीशी होते. स्मरणशक्ती वाढते. पोटामध्ये गॅस धरल्यास कांदाच्या रसात चमचाभर साखर व अर्धा चमचा तूप घालून घ्यावे. मूळ्याधीतून रक्त वाहत असल्यास बारीक चिरलेला कांदा दहात घालून थोडे मीठ घालून ते मिश्रण एकत्र करून रोज सकाळी खावे.

घराचं वायुफाय सुरक्षित ठेवायचंय? फॉलो करा या टीप्स

आजकाल घराघरी वायुफाय कनेक्शन आलं आहे. पण आपण वापरत असलेलं आपलं कनेक्शन किती सिक्स्युअर्ड आहे, याचा कधी विचार केला आहे का? तर घरचं वायुफाय नेटवर्क सिक्स्युअर करण्यासाठी काही खास टीप्स तुम्ही फॉलो करू शकता.

आजकाल इंटरनेट फक्त मनोरंजनाची नाही तर फार गरजेची गोष्ट बनली आहे. आजकाल इंटरनेटशिवाय जीवनाची कल्पना करणंही अवघड आहे. म्हणजे ऑनलाईन शिक्षणापासून ते ऑफिसचं काम वर्क फ्रॉम होम झाल्यापासून घराघरी इंटरनेट सेवा आली आहे. त्यामुळेच आजकाल सर्वांच्या घरांमध्ये वायुफाय मिळत आहे. घरातील सर्व गॅझेट्स जसे की लॅपटॉप, स्मार्टफोन, टीव्ही, अॅमॅझॉन अलेक्सा आणि इतर प्रोडक्ट्स वायुफायशी कनेक्ट असतात. आपला सर्व महत्त्वाचा डेटा यात असतो, त्यामुळे आपलं इंटरनेट कनेक्शन सुरक्षित असणंही गरजेचं आहे. तर तुमचं वायुफाय सुरक्षित आहे का? आणि ते सुरक्षित करण्यासाठी तुम्ही काय करू शकता, यासाठी आम्ही काही खास टीप्स आज सांगणार आहोत, ज्यांच्या मदतीने तुम्ही तुमचे वायुफाय कनेक्शन सुरक्षित करू शकता.

या टीप्स करा फॉलो

■ तुमच्या होम नेटवर्कचे डीफॉल्ट नाव आणि पासवर्ड कधीही वापरू नका. नेटवर्कचे नाव बदलण्यासाठी, प्रथम विंडोज कमांड प्रॉमिटरवर जा, येथे "ipconfig" टाईप करा आणि नंतर इंटरनेट ब्राऊझरवर जा आणि तुमचा आयपी अॅड्रेस शोधा. त्यानंतर तुमच्या राऊटरचे लॉगिन क्रेडेंशियल एंटर करा आणि वायुफाय सेटिंग्ज उघडा आणि एस्पएसआयडी आणि पासवर्ड बदला. ■ तुमची वायुफाय क्रेडेंशियल तुम्हाला माहिती नसल्यास लोकांसोबत शेअर करू नका. तुम्हाला जबरदस्ती एखाद्याला काही वेळासाठी वायुफाय द्यावं लागलं तरीही तुम्ही गेस्ट नेटवर्क तयार करू शकता, जेणेकरून तुमच्या प्राथमिक वायुफायशी कनेक्ट केलेल्या उपकरणांची माहिती तिसऱ्या व्यक्तीला मिळणार नाही. ■ वायुफाय एन्क्रिप्ट करा, वॉलू देवा. याचा फायदा असा होईल की वायरलेस वॉलू देवा आणि डिह्राइस दरम्यान शेअर केलेला डेटा एन्क्रिप्ट होईल.