



पोलीस

बातमी पत्र
POLICE BATMI PATRA

संपादक : दिपक मोरेश्वर नाईक

ठाणे आवृत्ती

मराठी साप्ताहिक

R.N.I. No. MAHMAR/2014/60133

POSTAL REGISTRATION
No. PLG/205/2022-2024

राज ठाकरेंवर
भूमिका
बदलाची टीका
का होते?
मनसेच्या
स्थापनेपासून
त्यांनी
घेतलेल्या...

3 → आजार आणि माणूस

आहारातील साखर कमी करा, त्याऐवजी नैसर्गिक स्वीटनर्स वापरा

← 4

www.policebatmipatra.in | policebatmi | police batmi patra | policebatmipatra | policebatmipatra@gmail.com

एक सर्वसामान्य व्यक्ती मुख्यमंत्री बनते ही भारतीय लोकशाहीची महानता - राज्यपाल सी.पी. राधाकृष्णन

ठाणे

भारतीय लोकशाहीला जगात सर्वश्रेष्ठ लोकशाही मानले जाते. एका सर्वसामान्य कुटुंबातील व्यक्ती संघघातून मुख्यमंत्री बनते, ही भारतीय लोकशाहीची महानता आहे, असे प्रतिपादन राज्यपाल सी.पी. राधाकृष्णन यांनी आज येथे केले.

कोकण मराठी साहित्य परिषद, शारदा एज्युकेशन सोसायटी आणि ग्रंथाली प्रकाशन अयोजित प्रा.डॉ.प्रदीप ढवळ आणि डॉ. अरुंधती भालेराव, राजन बने व सान्नी ओक लिखित 'योद्धा कर्मयोगी- एकनाथ संभाजी शिंदे' चरित्र ग्रंथाचा प्रकाशन सोहळा राम गणेश गडकरी रंगयतन, ठाणे येथील नाट्यगृहात पार पडला, त्यावेळी ते बोलत होते. ग्रंथादिंडीच्या माध्यमातून 'योद्धा कर्मयोगी- एकनाथ संभाजी शिंदे' हा चरित्र ग्रंथ व्यासपीठावर आणण्यात आला आणि या चरित्र ग्रंथाचे प्रकाशन राज्यपाल सी.पी. राधाकृष्णन व उपस्थित मान्यवरांच्या हस्ते संपन्न झाला.

यावेळी मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे, उपमुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस, अजित दादा पवार, उपसभापती डॉ. नीलम गोंहे, ठाणे जिल्हा पालकमंत्री शंभूराज देसाई, उद्योग मंत्री उदय सामंत, शालेय शिक्षण मंत्री दिपक केसरकर, सार्वजनिक बांधकाम मंत्री दादा भुसे, पद्मश्री ज्येष्ठ साहित्यिक मधु मंगेश कर्णिक, पद्मश्री शंकर बाबा पापळकर, खासदार डॉ. श्रीकांत शिंदे, खासदार नरेश म्हस्के, आमदार संजय केळकर, आमदार प्रताप सरनाईक, आमदार निरंजन डावखरे, आमदार रविंद्र फाटक, मुख्य सचिव सुजाता सोनिक, जिल्हाधिकारी अशोक



शिनागरे, साहित्य संमेलन अध्यक्ष रविंद्र शोभणे, शारदा एज्युकेशन सोसायटीचे विलास तुसे आदि मान्यवर उपस्थित होते.

राज्यपाल सी.पी. राधाकृष्णन म्हणाले की, मला छत्रपती शिवाजी महाराजांच्या भूमिती काम करण्याची संधी मिळाली आहे, हे मी माझे भाग्यच समजतो. मला याचा मनस्वी आनंद आहे. छत्रपती शिवाजी महाराज नसते तर आपली संस्कृती टिकली नसती. त्यांच्या महान कायामुळेच महाराष्ट्राचे नाव आज संपूर्ण देशात आदराने घेतले जाते. आधीच्या वक्त्यांनी केलेल्या भाषणातून आणि जमलेल्या जनसामान्यांकडे पाहून माझी अशी खात्री झाली आहे की, एकनाथ शिंदे हे सर्वसामान्यांचे मुख्यमंत्री आहेत.

ते म्हणाले, पुस्तके कधीही फुकट घेऊन वाचू नयेत. पुस्तकाचे मूल्य देऊन पुस्तके वाचल्यास आपल्या भावना त्या पुस्तकाचे वाचन करताना एकजीव होतात, त्यातील मतिताथं आपल्याला समजतो, असे माझे व्यक्तिगत मत आहे.

राज्यपाल महोदयांनी भारतीय लोकशाहीचे महत्त्व पटवून देताना

सांगितले की, आज केवळ भारत देशालाच नव्हे तर संपूर्ण जगाला आपल्या कामाने मंत्रमुग्ध करणारे आपले पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांची ओळख साधा चहावाला म्हणून करण्यात आली, तर मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांची शिक्षावाला म्हणून. मात्र एका साध्या चहावाल्यास देशाचे पंतप्रधान पद तर एका शिक्षावाल्यास मुख्यमंत्री पद हे केवळ भारतीय लोकशाहीच्या महानतेमुळेच शक्य झाले आहे.

जीवनात यशस्वी होण्यासाठी कठोर परिश्रमाला पर्याय नाही, असे सांगून ते पुढे म्हणाले की, कोरोना काळात एकनाथ शिंदे हे अतिशय वाखाणायजोगे आहेत. मनापासून एखादे काम करणे, ही इच्छाशक्ती असणे यातूनच व्यक्ती समाजासाठी काहीतरी करू शकतो, तसे काम श्री.एकनाथ शिंदे सतत करताना दिसून येतात. संपूर्ण देशाला विकासाच्या वाटेवर पंतप्रधान नरेंद्र मोदी नेत आहेत. आणि त्यांना मुख्यमंत्री म्हणून एकनाथ शिंदे,



उपमुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस आणि अजित दादा पवार यांची उत्तम साथ मिळत आहे. 2047 साली भारत हा महासत्ता बनणार यात शंकाच नाही. विशेष म्हणजे हे शासन ज्या प्रकारे काम करीत आहे त्यातून महाराष्ट्राचा विकास हा होणारच होणार आणि येणाऱ्या काळात महाराष्ट्र जगातील दुसऱ्या क्रमांकाची अर्थव्यवस्था बनणार यात शंकाच नाही. मी महाराष्ट्रात जनतेचा सेवक म्हणून आलो आहे. त्यामुळे शक्य तितकी जनसेवा करण्याचा संकल्प मी या कार्यक्रमाच्या निमित्ताने करीत आहे, असे ते शेवटी म्हणाले.

मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे म्हणाले की, माज्यावर पुस्तक लिहिण्याइतपत मी असे कोही मोठे काम केलेले नाही. सर्वांच्या साथीने मी इथपर्यंत पोहोचलो आहे, त्याबद्दल सर्वांचे आभार. सत्तेचा वापर हा गोरगरिबांच्या कल्याणासाठीच व्हायला हवा, ही स्वर्गीय बाळसाहेब ठाकरे आणि धर्मवीर आनंद दिघे साहेबांची शिकवण आहे. मला काय मिळाले, यापेक्षा मी समाजाला काय दिले हे महत्त्वाचे आहे. म्हणूनच मी या मार्गावर काम करण्याचा प्रयत्न



करतोय. मी कालही कार्यकर्ता होतो, आजही कार्यकर्ता आहे, आणि उद्याही मी कार्यकर्ताच राहणार आहे. मी असे मानतो की, सी.एम. म्हणजे कॉमन मॅन म्हणजे सर्वसामान्य माणूस, ही बाळसाहेबांची शिकवण. मी त्याच शिकवणीच्या आधारे काम करण्याचा प्रामाणिक प्रयत्न करतोय. मान्यकडे आलेला माणूस रिकाम्या हाताने कधीच जात नाही आणि कधी जाणारही नाही.

मी आज जे काही आहे ते धर्मवीर आनंद दिघे साहेबांमुळेच. मी संपूर्ण महाराष्ट्र हे माझे कुटुंब मानतो. यश आले तर हुरळून जाऊ नये आणि अपयश आले तर खचून जाऊ नये, ही आईची शिकवण मी आजही कायम स्मरणात ठेवली आहे. हे शासन 24 x 7 लोककल्याणासाठी काम करीत आहे. हे शासन विकास आणि कल्याण याची सांगड घालून लोकांसाठी चांगल्या योजना राबवीत आहे. यापुढेही हे शासन लोककल्याणाचा विचार करूनच निर्णय घेणार, राजकीय हिताचे कधीही निर्णय घेतले जाणार नाहीत. निर्णय हे सर्वसामान्यांच्या हिताचेच घेतले जातील.

शे त क री, क ष्ट क री, सर्वसामान्यांच्या आयुष्यात सुखाचे दिवस येण्यासाठी आम्ही सर्व एकत्र मिळून प्रयत्नशील आहोत. पंतप्रधान नरेंद्र मोदी आणि गृहमंत्री अमित शहा यांचा आम्हाला खंबीर पाठिंबा आहे. त्यामुळे जे काम करीत आहोत ते सर्वसामान्य जनतेसाठीच. यामुळे माज्या शरीराला रक्ताचा शेवटचा थेंब असेपर्यंत मी समाजासाठी काम करीत राहणार, असे सांगून माज्या या सर्व वाटचालीत माज्या पत्नीचा खूप मोठा वाटा आहे. तिची खंबीर साथ मला नेहमी समाजासाठी काम करण्याची सदैव प्रेरणा देते. माज्या या सामाजिक कार्यात माझे सर्व कुटुंबिय सदैव माज्या पाठीशी असतात, असेही ते म्हणाले.

उपमुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस मुख्यमंत्री श्री.एकनाथ शिंदे यांच्याबाबतची मनोगत व्यक्त करताना म्हणाले की, एकनाथ शिंदे यांच्या जडणघडणीत त्यांचे आई-वडील, पत्नी आणि धर्मवीर आनंद दिघे यांचे अमूल्य योगदान आहे. छत्रपती शिवाय्यांनी देव, देश आणि धर्मासाठी लढणे हा मंत्र जपला होता आणि अधुनिक युगात हा मंत्र जपताना मुख्यमंत्री एकनाथ

त्यांच्या सर्व यशात त्यांच्या सर्व कुटुंबियांचेही मोठे योगदान आहे.

याप्रसंगी पद्मश्री शंकर बाबा पापळकर यांनीही आपले मनोगत व्यक्त केले. त्यांनी आपल्या मनोगतात मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांच्या कामविषयी अनेक उदाहरणे देऊन ते सर्वसामान्यांचे नेते आहेत, ते लोकनेते आहेत, ते अनाथांचे नाथ आहेत, अशा शब्दात मुख्यमंत्र्यांचे कौतुक केले.

कार्यक्रमाची प्रस्तावना उद्योग मंत्री उदय सामंत यांनी केली तर सूत्रसंचालन सुप्रसिध्द निवेदक नरेंद्र बेडेकर यांनी केले. या चरित्र ग्रंथाचे लेखक प्रा.डॉ.प्रदीप ढवळ यांनी मनोगत व्यक्त करताना या चरित्र ग्रंथाच्या निर्मिती विषयीची माहिती उपस्थिताना दिली.

या कार्यक्रमाच्या निमित्ताने ज्येष्ठ साहित्यिक पद्मश्री मधु मंगेश कर्णिक, पुस्तकाचे लेखक प्रा. डॉ. प्रदीप ढवळ, डॉ. अरुंधती भालेराव, राजन बने आणि सान्नी ओक तसेच ग्रंथाली प्रकाशनचे सुश्रुत हिंगलासपूरकर यांचा राज्यपाल व मुख्यमंत्र्यांच्या हस्ते विशेष सत्कार करण्यात आला.

कार्यक्रमाची सुरुवात दीपप्रज्वलनाने तसेच छत्रपती शिवाजी महाराजांच्या पुतळ्यास पुष्पहार अर्पण करून व हिंदूहृदयसम्राट बाळसाहेब ठाकरे, धर्मवीर आनंद दिघे आणि मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांच्या मातोश्री स्वर्गीय गंगूबाई संभाजी शिंदे यांच्या प्रतिमेस पुष्पांजली वाहून तसेच राष्ट्रगीत व राज्यगीतांनंतर करण्यात आली. आभार प्रदर्शन शारदा एज्युकेशन सोसायटीचे अध्यक्ष श्री. विलास तुसे यांनी केले.

आश्रय ट्रस्ट तर्फे सिन्नर महाविद्यालयात मोठ्या उत्साहात रक्तदान आरोग्य जागृती कार्य क्रम संपन्न



सिन्नर: यांच्या संयुक्त विद्यमाने, महाविद्यालयात रक्तदान आरोग्य जागृती हा कार्यक्रम दिनांक 7 ऑगस्ट 2024 रोजी महाविद्यालयात संपन्न झाला. सदर कार्यक्रमास प्रमुख वक्ते म्हणून डॉ. प्रकाश पांगम व

डॉ. कुसुम कुते यांचे मार्गदर्शन लाभले.

या कार्यक्रमाचे अध्यक्ष आदरणीय कृष्णा भाऊ भगत, संचालक मविप्र समाज नाशिक. प्राचार्य डॉ. पी. व्ही. रसाळ, उपप्राचार्य प्रा. आर. व्ही. पवार सर, प्रा. एस. बी. भिसे, डॉ. वा. ए. च. वाळुंजे, प्रा. ए. ए. कळसकर, प्रा. डी. के. खुर्चे, प्रा. डॉ. मंगला सोनवणे, प्रा. ए. ए. उगले आदी उपस्थित होते.

डॉ. प्रकाश पांगम यांनी आपल्या मार्गदर्शनपर भाषणात रक्तदानाचे महत्त्व समजावून सांगितले त्याचप्रमाणे रक्तदानासंदर्भात जनजागृती केली. त्याचबरोबर डॉ. कुसुम कुते आणि आपल्या मार्गदर्शनात महिलांमधील रक्ताशी निगडित आजार व त्यावर उपचार या संदर्भात सखोल मार्गदर्शन केले. कार्यक्रमास महाविद्यालयातील विद्यार्थी उपस्थित होते

कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन प्रा. डी. के. खुर्चे यांनी केले अध्यक्ष मनोगत प्रा. आर. व्ही. पवार सर यांनी केले तर आभार प्रा. ललित कळसकर यांनी मानले.

वेश्याव्यवसाय करून घेणाऱ्या महिलेला पोलीसांनी केली अटक व ३ पीडित मुलींची केत्री सुटका

भाईदर- अनैतिक मानवी वाहतूक प्रतिबंध कक्ष-भाईदर पथकास एका महिला वेश्यादलालास ताब्यात घेवून तीन पीडित मुलींची सुटका केली आहे. मिळालेल्या माहितीनुसार दिनांक ०५/०८/२०२४ रोजी अनैतिक मानवी वाहतूक प्रतिबंध कक्ष भाईदरला बातमीदाराकडून महिला रेश्मा शेख हि वेश्याव्यवसाय करीत असून तिचा मोबाईलवर पुरुष गिन्हाईकाने संपक साधला की, ती गिन्हाईकांशी संधाषण करून पैशाच्या मोबदल्यात वेश्यागमनासाठी मुली पुरविते.

मिळालेल्या बातमीच्या अनुषंगाने कायदेशीर बाबींची पूर्तता करून उठवून स्वतःच्या उज्विलीकेरीता रक्कम स्वतः रेश्मा शेख हिने स्वीकारल्याने तिस सापड्यातील रोख रक्कम व इतर मुद्देमालसह ताब्यात घेवून ०३ पीडित मुलींची सुटका करण्यात आली आहे. सदर बाबत पोहवा किशोर पाटील यांनी महिला वेश्यादलाल आरोपी रेश्मा उस्मान शेख, वय २८ वर्षे हिच्या विरुद्ध सरकार तर्फे फियादी दिल्याने काशिगांव पोलीस ठाणे येथे दिनांक ०६/०८/२०२४ रोजी गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. सदरची

कारवाई श्री. अविनाश अंबुरे, पोलीस उप आयुक्त (गुन्हे), श्री मदन बल्लाळ, सहा. पोलीस आयुक्त, (गुन्हे) मि. भा. व. वि. पोलीस आयुक्तालय यांच्या मार्गदर्शनाखाली पो. नि./समीर अहिरवार, सफो/उमेश पाटील, राजू भोईर, शिवाजी पाटील, पोहवा / किशोर पाटील, पोशि/केशव शिंदे, चेतनसिंग राजपुत, चा. पोहवा / सम्राट गावडे, मपोशि/अश्विनी भिलारे, शितल जाधव व मसुव/अश्विनी वाघमारे, स्व नेम. अनैतिक मानवी वाहतूक प्रतिबंध कक्ष -भाईदर यांनी केली आहे.

पत्रकारांना सूत्रे विचारण्याचा अधिकार नाही, सर्वोच्च न्यायालयाचा पोलीस अधिकाऱ्यांना इशारा

अमरावती सर्वोच्च न्यायालयाने पुन्हा एकदा पोलीस प्रशासन आणि प्रशासकीय अधिकार्यांवर जोरदार निशाणा साधला. मुख्य न्यायमूर्ती डीवाय चंद्रचूरण यांच्या खंडपीठाने सांगितले की, घटनेच्या कालम 19 आणि 22 नुसार पोलीस कोणत्याही पत्रकाराची सूत्रे विचारू शकत नाहीत आणि पत्रकारांच्या स्वातंत्र्याच्या मूलभूत अधिकारांच्या विरोधात न्यायालयही विचारू शकत नाही. जोपर्यंत तपास आणि ठोस पुराव्यांशिवाय पत्रकारांवर दाखल झालेले गुन्हे आणि साक्ष तपासली जात नाहीत. आजकाल पोलीस पत्रकारांच्या स्वातंत्र्यावर गदा लादत आहे.



बहुतांश घटनांमध्ये पोलीस स्वतःला चांगले बनवण्यासाठी असे करतात, या संदर्भात उच्च न्यायालयाने आता पोलीसांनी असे करताना आपली कठोर भूमिका दाखवण्यास सांगितले आहे.

भ्रष्ट राजकीय माफिया आणि पोलीस संघटित गुन्हेगारीच्या धर्तीवर पत्रकारांना त्रास देत असल्याचे दिसून येते.

छत्तीसगढ देशाच्या आणत असल्याचे दिसून येत आहे. कारण धील महादेव अप घोटाळा उघडकीस आल्याने छत्तीसगढ पोलीसांनी भोपाळमधील महिला पत्रकाराला पकडण्यासाठी सर्वतोपरी प्रयत्न केले, मात्र महिला पत्रकाराने उच्च न्यायालयात याचिका दाखल केली होती. आणि सर्वोच्च न्यायालयाच्या या मार्गदर्शक तत्वाचा आधार घेतला होता. फॉर्म्युलामुळे तुम्ही कोणत्याही पत्रकाराला अटक करू शकत नाही, असे न्यायालयाने सांगितले,

अवैधरित्या गुटखा वाहतूक मधील सुमारे ५९८४०/- रुपये किंमतीचा ऐवज पोलीसांनी केला जात.

(भाईदर प.): बोटमार्शल-१ हजर असलेले पोलीस अंमलदार यांना माहिती मिळाली कि भाईदर पोलीस ठाणे हद्दीतील बॉम्बे मार्केट, भाईदर पश्चिम येथून दिनांक ५/८/२०२४ रोजी महाराष्ट्र शासनाने प्रतिबंधित केलेल्या तंबाखुजन्य अन्नपदार्थाची

(गुटखा) वाहतूक होणार आहे हि माहिती मिळताच त्यांनी दिवस पाळीवर असलेले सहा. पोलीस निरीक्षक श्री. आनंदराव काळे यांनी वपोनि श्री. विवेक सोनवणे यांना कळवल्यावर वपोनि यांनी कारवाई करण्याचे आदेश दिल्याने पोलीस पथक व पंच यांनी बॉम्बे मार्केट येथे सापडू रचून आरोपी विशालकुमार सोमडप्रसाद गौतम, रा. भोलानगर, भाईदर प. यास ताब्यात घेऊन त्याच्या ताब्यातून एकूण ५९,८४०/- रुपये किंमतीचा गुटखा जप्त करण्यात आला असून आरोपीवर गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

हि कामगिरी श्री. प्रकाश गायकवाड, पोलीस उप-आयुक्त परिमंडळ -१ मिरारोड, श्रीमती दिपाली खन्ना, सहाय्यक पोलीस आयुक्त, भाईदर विभाग, श्री. विवेक सोनवणे, वरिष्ठ पोलीस निरीक्षक, भाईदर पोलीस ठाणे यांच्या मार्गदर्शनाखाली श्री. आनंद काळे - सहाय्यक पोलीस निरीक्षक, पो. या. विशाल भोई, संकेत गोवारी यांनी केल्ली आहे.

संपादकीय

आजार आणि माणूस



संपादक दिपक मोरेश्वर नाईक

एका जिल्ह्याच्या ठिकाणी मनोविकारतज्ज्ञाचा



व्यवसाय स्थिर करण्याच्या धडपडीच्या काळातील गोष्ट. त्याकाळी इतर शाखांचे, म्हणजे अस्थिरोग, नेत्रविकार, हृदयविकार वगैरे विषयांचे किमान शंभरावर पदव्युत्तर तज्ज्ञ असलेल्या गावात एकही मनोविकारतज्ज्ञ नव्हता. मला सहव्यवसायिक म्हणू लागले, ह्यतुमची काय, चांदी आहे. कुणीही स्पर्धक नाही! एकहाती सत्ता. ह्ये जणू काही मी सार्वजनिक मत्केदारी असलेल्या विद्युतपुरवठा महामंडळाचा अधिकारी होतो.

मला स्पर्धक तज्ज्ञ नसतील, पण गावोगावी पसरलेले भोंदू बुवा, बाहेरबाधा पाहणारे स्वयंपोषित महाराज, झाडपाला करणारे मांत्रिक हे सारे माझे स्पर्धक. मनोविकारांच्या शास्त्रीय ज्ञानाचे स्पर्धक. ते आजही आहेत. माझा सुरुवातीचा अनुभव असा की माज्याकडे येणारा एकही रुग्ण ह्यजाणकार मांत्रिकाकडेहून जावून आलेला नसेल असे झाले नाही. बाहेरची बाधा असेल या समजुतीच्या आहारी जाऊन तब्वल एकेक वर्ष मानसिक उपचारापासून वंचित असंख्य रुग्ण. हे भोंदू बाबांनी केलेले बाहेरचे उपचार तरी कसे? कडूलिंबाच्या फांदीने झोडपणे, उपाशी ठेवणे, डोळ्यात रीट्याचा रस पिळणे. मूळ मनोविकार बाजूला राहून डोळ्याचा दाह आणि जंतुसंसर्गाचा उपचार हा आणीबाणीचा होऊन बसायचा. अंगारेधुपारे परवडले, कमीतकमी ते निरुपद्रवी तरी असतात.

शहरातील सुशिक्षित लोकांच्या मनात मनोविकाराविषयी उदंड गैरसमजुती आहेत. शहर म्हणजे काय? पुलंच्या शब्दात, धोब्याच्या घुलाईने आणि शिंप्याच्या शिलाईने पुढारलेली ही खेडी. मनोविकाराविषयी धारणा सारख्याच. एक उच्चविद्याविभूषित स्त्री सांगत होती, ह्यमागल्या महिन्यात मी टोरोंटोला गेले होते, तिथे एका कर्नेडियन बाईकडे आठ दिवस मुक्काम होता. ती विमानतळावर सोडायला आली आणि म्हणाली, सॉरी मला लगेच परत जायला हवं कारण माझी सार्वाकियाट्रिस्टकडे अर्पाईटमेंट आहे! मी दचकलेच. मनात विचार केला, गेली आठ दिवस मी एका वेड्या बाईच्या संगतीत होते, बापरे! ह्ये आता बोला. मानसिक आजारकडे सहजपणे पाहण्याचा हा निकोप दृष्टीकोन आपल्या समाजात रुजयला किती वर्षे लागतील कुणास टाऊक.

मानसिक विकाराचा खोलाकार सोडा, त्यांना मनाच्या कमजोरीचे लक्षण समजले जाते. कधी व्यक्तीचे न्यून. मनाचा दुबळेपणा. डिप्रेशन यायला काय झालं? पुरुषासारखा पुरुष तू, असे हातपाय गळून काय बसलास? अशी कोणती आपत्ती येऊन कोसळली? आणि स्त्री असेल तर, ह्यकाय कमी आहे तुला? सोन्यासारखा संसार आहे, राहायला घर आहे, खाण्यापिण्याची कमतरता नाही, कशाचं आलं डिप्रेशन? सगळी भरल्या पोटाची थेर! उन्हापावसात शेतावर राबणाच्या बाया पाहा, काही होत नाही त्यांना, ह्ये हा वर टोमणा. पोटाच्या दुबळेपणासाठी पोटाचा डॉक्टर, हृदयाच्या दुबळेपणासाठी हृदयरोगतज्ज्ञ, तर मनाच्या दुबळेपणासाठी मनाचा डॉक्टर का नको?

डिप्रेशन हा बऱ्याच अंशी मेंदू-रसायनांच्या कमतरतेमुळे होत असतो हे शास्त्रीय सत्य. त्यासाठी भोवतालचे घटक जितके महत्त्वाचे त्याहून महत्त्वाची भूमिका चेतारसायनांची, मात्र याची जाणीव भरल्याभल्यांना नसते. आजही नाही. ही गोष्ट इथलीच नाही, प्रगत देशांतही मनोविकार माणसाच्या कमकुवत वृत्तीमुळे होतात, भोवताली घडणाऱ्या घटनांमुळे होतात हाच सर्वसाधारण समज आहे. त्यामुळे हा शारीरिक आजारान्वितकाच

शारीर आहे, याबद्दल अज्ञान आहे. या अज्ञानाची पुढची पायरी म्हणजे लोकांचा गोळ्या खाण्यावर, खाणाऱ्यावर आक्षेप. मानसिक आजारांवर दिल्या जाणाऱ्या यच्चयावत गोळ्या या झोपेच्या असतात हा एक मोठा गैरसमज. गोळ्यांमुळे विचार कसे बदलतील? भावना कशा बदलतील, हा प्रश्न अनेकांना पडण्याचे कारण, मनात विचार आणि भावना उत्पन्न होणे हा चेतारसायनांचा खेळ आहे हे लोकांना कळत नाही. घरचे लोक गोळ्यांचा अनावश्यक खर्च करायला तयार नाहीत म्हणून नाईलाजाेने उपचार बंद करणारे तरुण मी पाहिले आहेत. ही परिस्थिती काही अंशी बदलली

आहे, तरी ज्या निष्ठेने एखादा माणूस मधुमेहाच्या किंवा उच्चरक्तदाबाच्या गोळ्या जन्मभर अनुक्रमे साखरेचे किंवा मिठाचे पथ्य पाळीत घेतो त्या निष्ठेने मनोविकारांच्या गोळ्या घेत नाही.

या गोळ्यांची सवय लागते हा अजून एक अवैज्ञानिक आक्षेप. सवय आणि गरज यात फरक असतो हे लोकांना कळत नाही. शरीराला अन्नाची गरज असते म्हणून माणूस रोज जेवतो, पाण्याची गरज असते म्हणून पाणी पितो. आता ते जन्मभर करावे लागते म्हणून त्याला कुणी ह्यजेवण्याची सवय लागली होहू असे म्हणेल का? गरज नसलेल्या किंवा अपायकारक गोष्टींचे सेवन म्हणजे (वाईट) सवय.

मानसशास्त्र हे (इतर शाखांच्या) तुलनेने नवखं शास्त्र, त्यामुळे त्यावरचे उपचार परिपूर्ण नाहीत. मेंदू-मनाचं कार्य गुंतागुंतीचं, त्यामुळे संशोधन चाचपडत पुढे जात आहे. त्यात एमबीबीएसच्या विद्यार्थ्याला मानसशास्त्र हा विषय नावापुरता. त्याचा परिणाम असा की डॉक्टरांच्या इतर शाखांनाही त्याची अगदी जुजबी माहिती, त्यामुळे मनोविकारांबद्दल सार्वत्रिक गैरसमज. ह्यतुमच्या शाखेत काही तपासण्याच नाहीत. नुसतं ऐकणं आणि बोलणं. रक्ताच्या चाचण्या, सोनोग्राफी, एमआरआय इत्यादींमध्ये शरीराचा पीडित भाग दिसतो, त्याचं आपण निदान करू शकतो, उपचार करू शकतो. जे मुळात दिसतच नाही त्यावर हे मनोविकारतज्ज्ञ कसा उपचार करू घडतात त्याचं तेच जाणोत! असं एका तज्ज्ञानेच मत मांडलं. मनोविकारांत माहिती घेणं, हीच महत्त्वाची तपासणी. तशा पूरक चाचण्या आहेत, मेंदू-विद्युत आलेख आहे, पण मन दिसेल असा एक्सरे काढता येत नाही. त्यापेक्षा महत्त्वाचा मुद्दा, जो इतर शाखांनाही लागू पडतो तो तज्ज्ञाच्या क्लिनिकल अक्युमेनचा. तपासण्या या तज्ज्ञाच्या निदानासाठी पूरक आहेत, त्या ज्ञान आणि अनुभवाच्या परिपक्वतेची जागा घेऊ शकत नाहीत.

औषधीशास्त्राच्या पुस्तकातलं पहिलं वाक्य आहे, मेडिसिन इज ए सायन्स अँड आर्ट ऑफ ट्रीटिंग इल पीपल. प्रत्येक कलेचं एक शास्त्र असतं आणि प्रत्येक शास्त्रात एक कला दडलेली असते. वैद्यकशास्त्र (त्यात मानसरोगशास्त्र आलं) तेवढीच कला आहे, जेवढं शास्त्र. सगळ्या महागड्या चाचण्यापेक्षा अनुभवाचं येणारं क्लिनिकल अक्युमेन म्हणजे टोकताळा महत्त्वाचा. मेडिसिन इज एन आर्ट ऑफ द प्रोबेबल. रुग्णाच्या प्रकृतीचं काय बिनसलं असू शकतं हे अनुभवाधारित अनुमान सत्याच्या जितक्या जवळ नेऊ शकतो तो यशस्वी डॉक्टर.

विद्यार्थी जीवनातली माज्या गुरूंची एक शिकवण आजही लक्षात आहे. एका रुग्णाला मी तपासत होते. त्याला कधी फिट आल्याचं आठवत नव्हतं, मात्र त्याच्या मेंदू-आलेखात अपस्माराच्या (फिट) खुणा दिसत होत्या. ह्यत्यावरच्या गोळ्या लिहू का? ह्ये या माज्या प्रश्नावर सर शांतपणे म्हणाले, ह्यतुला मेंदू-आलेखाचा इलाज करायचा आहे की रुग्णाचा? ह्ये

आज मला गुरूंच्या जागी हिपोक्रेटस दिसू लागतो. आधुनिक वैद्यकशास्त्राचा आद्य ग्रीक गुरू. तो म्हणतो, एखाद्या माणसाला झालेला आजार समजण्यापेक्षा आजार झालेला माणूस समजून घेणं मला जास्त महत्त्वाचं वाटतं. इसवी सनापूर्वी पाचव्या शतकात होऊन गेलेल्या या महानुभावाची शिकवण मनात झिरपायला पाव शतकाचा कालावधी लागला, हा फायद्याचा सौदा!

खडी फोडायला पाठवा!



वाटायला हवी. पण प्रमाणपत्रांची खातरजमा करण्याचे काम आपले नाही, अशी सारवासारव आता केली जात आहे. या आयोगाच्या धर्मपरायण अध्यक्षांनी का राजीनामा दिला, हे एक गूढच आहे. मात्र, हा सगळ्या आयोगाचे सरकारने बरखास्त करावा आणि पूजा खेडकरने अर्ज केल्यापासून ज्या ज्या पातळीवर आणि पायरीवर गफलती केल्या गेल्या; त्या त्या सर्वांना पोलिस तपासाच्या चौकटीत आणावे.

हा कुणाला शिक्षा होण्याचा किंवा कुणाची निवड रद्द होण्यापुरता प्रश्नच नाही. 'स्टील फ्रेम' म्हणून लौकिक अपसणाऱ्या आयएस आणि इतर सर्व केंद्रीय सेवांमध्ये जाता यावे, यासाठी लाखो मुले दरवर्षी रक्ताचे पाणी करतात. दिल्लीत क्लासच्या तळघरात सगळ्यांनी मिळून तीन निष्पाण मुलांची जी हत्या केली; ती मुलेही केंद्रीय सेवांमध्ये येण्यासाठीच अभ्यास करीत होती. जेमतेम झोपण्याची जागा, महाग कदान, पालकांनी अर्धपोटी राहून भरलेली फी आणि देशव्यापी स्पर्धेचा प्रचंड मानसिक ताण.. अशा वातावरणात ही मुले अक्षरशः अहोरात्र लढाई करत असतात.

हेच चित्र देशभरात आहे. या साऱ्या मुलांचा आणि त्यांच्या व्यवस्थेवरील श्रद्धेचा विश्वासघात कोणतीही पूजा खेडकर आणि तिला मदत करणारी गुन्हेगारांची टोळी करीत असते. ही साखळी उद्ध्वस्त करणे आवश्यक आहे. पण तसे होण्याची शक्यता कमीच. पूजा खेडकरवर कारवाई झाली की सारी नाराजी शांत होणार, याचा अंदाज या यंत्रणांना असतोच. पण पूजा खेडकर हे भारतात विशेषनाम नसून सर्वनाम आहे. म्हणूनच दिल्लीच्या पतियाळा न्यायालयातील अतिरिक्त सत्र न्यायाधीश देवेंद्र कुमार जांगला यांनी गुरुवारच्या आदेशात म्हटले आहे की, 'ज्या ज्या उमेदवारांना इतर मागासवर्ग म्हणजे ओबीसी प्रवर्गात किंवा शारीरिक अपंगत्व या प्रकारात नेमणूक मिळाली आहे; त्यांनी आखून दिलेल्या चौकटीचा भंग तर केलेला नाही ना, याचा शोध यंत्रणांनी घ्यावा. आपंगत्व वाढवून तर काहींनी नेमणूक मिळवली नाही ना, हे पाहावे.' या न्यायालयाला जे समजते, ते यूपीएससीला कळत नसेल का? पण हे प्रकरण वगळता 'तरी भी चूप, मेरी भी चूप..' असेच प्रयत्न सध्या चालले

आहेत. हा गुन्हा उजेडात आल्यावर समाज माध्यमांमध्ये अशी अनेक प्रकरणे दिसू लागली. ती खरी असतीलच, असे नाही. मात्र, त्यांचा तपास व्हायला हवा. मुख्य म्हणजे, मुलकी सेवेत प्रवेश करतानाच फसवाफसवी आणि फेरफार करणारे हे तोतये पुढे तीन दशके नागरिकांना प्रामाणिक, नम्र सेवा देतील की लूटमार करून तुंबड्या भरतील? आज देशात विविध स्तरांतल्या नोकरशाहीत अपंगत्व किंवा जात-पोतजात यांचे खोटे दाखले देऊन, खोटी प्रमाणपत्रे पैदा करून किती गुन्हेगार घुसले असतील? केंद्र सरकारला अक्षरशः समजले असेलच तर अशा सगळ्या संशयित नेमणुकांचा सोक्षमोक्ष लावण्यासाठी उच्चाधिकार समितीच नेमण्याची गरज आहे. पूजा खेडकरची सभास्य कारकीर्द आता संपली किंवा उद्या तिला शिक्षा झाली; एवढ्यावर हे प्रकरण संपता किंवा थांबता कामा नये. मुळात या प्रकरणाचा खूपच आरडाओरडा झाला आणि माध्यमांनी ते लावून धरले; म्हणून कारवाईचा बडगा इथवर तरी आला. या प्रकरणाचा ताकिक शेवट व्हायचा तर सरकार आणि समाजाची गुन्हेगारी फसवणूक करणाऱ्या सगळ्या व्यक्ती 'खडी फोडायला' जायला हव्यात. मात्र, तेवढ्याने हे काम संपणारे नाही. अशा असंख्य 'पूजा खेडकर' जन्माला घालणाऱ्या भ्रष्ट यंत्रणा व व्यवस्थांना विविध सनदशीर मार्गांनी चाप लावण्याचे काम सुशील समाजाचे आहे. ते कधी होणार आहे?

'लालयेत पंचवर्षाणि...'



गृहमंत्री अमित शहा यांनी जम्मू-काश्मीर प्रांतास विशेष दर्जा देणारे 'अनुच्छेद ३७०' रद्द करण्याचा प्रस्ताव संसदेच्या दोन्ही सभागृहांकडून मंजूर करवून घेतला त्यास ६ ऑगस्ट रोजी पाच वर्षे पूर्ण होतात. जम्मू-काश्मीरला 'मुख्य प्रवाहात' (?) आणण्यासाठी त्या राज्याचा विशेष दर्जा काढून घेणे हा (च) उपाय आहे हे भाजप आणि तद्संबंधी विचारधारेचे नेहमीच म्हणणे होते. अयोध्येत 'बाबरी मशिदी'चा जागी प्रभु श्रीराम मंदिर उभारणे हा जसा भाजप आणि त्या विचारधारातील अनेकांच्या मते धार्मिक अस्मितेचा मुद्दा होता तसाच जम्मू-काश्मीरचा विशेष दर्जा काढणे त्यांच्या मते राष्ट्रीय अस्मितेसाठी आवश्यक होते. जम्मू-काश्मीरचा विशेष दर्जा काढणे, अयोध्येत राम मंदिर आणि समान नागरी कायदा हे तीन विषय भाजपसाठी अत्यंत भावनिक. त्यापैकी पहिले दोन पूर्ण झाले. तृतीय विषयपूर्तीच्या आड ताजा लोकसभा निकाल असेल. यातही जम्मू-काश्मीरचा विशेष दर्जा काढण्यात भाजपस अधिक रस होता कारण हा दर्जा देण्यात पहिले पंतप्रधान पं. जवाहरलाल नेहरू यांचे असलेले विशेष योगदान. जमेल तेथून - शक्यतो सर्वच इतिहासातून - पं. नेहरू यांस आणि जम्मू-काश्मीरचा विशेष दर्जास पुसून टाकणे भाजपच्या पक्षीय अस्मितेसाठीही अत्यंत गरजेचे होते. वास्तविक या अशा अस्मितेस राजकीय फळे कशी लागतात हे आताच्या निवडणुकीत अयोध्येत काय झाले यावरून दिसून आले. इतिहासातही असे अनेक दाखले सापडतील. ते दिले की "अस्मितेचा प्रश्न हा काही राजकीय नाही; तो राजकारणाचा वर आहे", असे चलाख विधान केले जाते. ते ठीक. पण प्रश्न असा की विशेष दर्जा काढून घेतला, अस्मिते सुखावली, आता पुढे काय?

वास्तविक राज्यांसंदर्भात जेव्हा असा काही निर्णय करावयाचा असतो तेव्हा तशा अथाचं टराव राज्य विधानसभेत मंजूर व्हावा लागतो. येथे तसे घडले नाही. कारण विधानसभाच अस्तित्वात नव्हती. तेव्हा ते कारण पुढे करत केंद्राने या राज्याचा लचका तोडला. आज परिस्थिती अशी की केवळ जम्मू-काश्मीर हे राज्यच त्यामुळे जायबंदी झाले असे नाही. तर नवे लडाख-लेहदेखील अपंगावस्थेतच जन्मास आले. त्यालाही राज्याचा दर्जा अद्याप मिळालेला नाही आणि जम्मू-काश्मीरबाबतही तशी काही हालचाल दिसत नाही. यामुळे दोन्ही केंद्रशासित प्रदेशांची सुत्रे केंद्राच्या हाती असून त्यांचा कारभार दिल्लीतील गृह मंत्रालयातूनच हाकला जातो. हे खाते आपल्या हातातील नियंत्रण अन्यांहाती देण्याविषयी किती उत्पुक असते हे देश जाणतोच. हे एक. आणि दुसरे असे की विद्यामान केंद्र सरकार आहेत त्या राज्यांस आहेत ते अधिकार देण्यास तसेही नाखुश असते. याबाबत "माझे ते माझे आणि तुझे तेही माझे" असाच विद्यामान सरकारचा दृष्टिकोन. यामुळे खरे तर संघराज्य पद्धतीलाच आव्हान निर्माण झालेले आहे. असे असताना एका नवजात, त्यातही सीमावर्ती आणि त्यातही मुस्लीमबहुल, राज्याहाती विद्यामान सरकारकडून पूर्णाधिकार दिले जाण्याची अपेक्षा करणेच व्यर्थ. तसेच झाले. जम्मू-काश्मीरचा विशेष दर्जा गेला, त्यातून दोन नवे केंद्रशासित प्रदेश कोरून काढले गेले. पण या दोघांस अद्यापही राज्याचा दर्जा मिळालेला नाही.

वास्तविक राज्यांसंदर्भात जेव्हा असा काही निर्णय करावयाचा असतो तेव्हा तशा अथाचं टराव राज्य विधानसभेत मंजूर व्हावा लागतो. येथे तसे घडले नाही. कारण विधानसभाच अस्तित्वात नव्हती. तेव्हा ते कारण पुढे करत केंद्राने या राज्याचा लचका तोडला. आज परिस्थिती अशी की केवळ जम्मू-काश्मीर हे राज्यच त्यामुळे जायबंदी झाले असे नाही. तर नवे लडाख-लेहदेखील अपंगावस्थेतच जन्मास आले. त्यालाही राज्याचा दर्जा अद्याप मिळालेला नाही आणि जम्मू-काश्मीरबाबतही तशी काही हालचाल दिसत नाही. यामुळे दोन्ही केंद्रशासित प्रदेशांची सुत्रे केंद्राच्या हाती असून त्यांचा कारभार दिल्लीतील गृह मंत्रालयातूनच हाकला जातो. हे खाते आपल्या हातातील नियंत्रण अन्यांहाती देण्याविषयी किती उत्पुक असते हे देश जाणतोच. हे एक. आणि दुसरे असे की विद्यामान केंद्र सरकार आहेत त्या राज्यांस आहेत ते अधिकार देण्यास तसेही नाखुश असते. याबाबत "माझे ते माझे आणि तुझे तेही माझे" असाच विद्यामान सरकारचा दृष्टिकोन. यामुळे खरे तर संघराज्य पद्धतीलाच आव्हान निर्माण झालेले आहे. असे असताना एका नवजात, त्यातही सीमावर्ती आणि त्यातही मुस्लीमबहुल, राज्याहाती विद्यामान सरकारकडून पूर्णाधिकार दिले जाण्याची अपेक्षा करणेच व्यर्थ. तसेच झाले. जम्मू-काश्मीरचा विशेष दर्जा गेला, त्यातून दोन नवे केंद्रशासित प्रदेश कोरून काढले गेले. पण या दोघांस अद्यापही राज्याचा दर्जा मिळालेला नाही.

सबब पाच वर्षांनंतर 'अनुच्छेद ३७०' रद्द केल्याचे यश मोजायचे कसे आणि कोणत्या मापदंडांद्वारे हा प्रश्न. त्या प्रांतांत दहशतवाद कमी झालेला आहे का? शेजारील

पाकिस्तानमधून होणारी घुसखोरी थांबली वा कमी झाली आहे का? त्या राज्यात गुंतवणुकीचे प्रमाण वाढून उद्योग-धंद्याची भरभराट दिसू लागली आहे का? आपणास प्रशासनात काही स्थान आहे असे स्थानिकांस वाटू लागले आहे का? या प्रश्नांची उत्तरे नकारार्थी असतील तर केवळ 'अनुच्छेद ३७०' रद्द करण्याचे फारसे काहीही हातास लागलेले नाही, हे मान्य करावे लागेल. हा विशेष दर्जा रद्द करणे हे साध्य नव्हते. तर जे काही त्या राज्यात करावयाचे आहे त्यासाठीचे एक साधन होते. परंतु अस्मितेच्या आंधळ्या प्रेमात अडकलेल्यांस साध्य आणि साधन यांतील फरक लक्षात आला नाही आणि "आम्ही कसा विशेष दर्जा रद्द केला" या आनंददातच सर्व मशगूल राहिले. धक्कातंत्र हे जणू धोरण असावे असे या सरकारचे वर्तन. जम्मू-काश्मीरचा विशेष दर्जा रद्द करण्याचा निर्णयही असाच धक्कादायकपणे घेतला गेला. पाटोपाट सर्व विरोधकांना कैद करून आणि इंटरनेट वगैरे बंदी आणून या विरोधात फार काही विद्रोह होणार नाही, याचीही काळजी सरकारने घेतली. त्यामुळे सर्व काही सुरळीत पार पडले. तसे ते सुरळीतपणे पार पडावे यासाठी न्यायालयांनीही आपला वाटा उचलला. तेव्हा या 'यशा'नंतरचा महत्त्वाचा प्रश्न : पुढे काय?

याचे उत्तर देणे होता होईल तेवढे टाळणे यातच सरकारला रस आहे. हे उत्तर म्हणजे स्थानिकांच्या हाती राज्यशकट देणे. म्हणजे निवडणुका घेणे आणि त्या निवडणुकांत जो कोणी विजयी होईल, त्यास राज्य करू देणे. राज्य करू देण्याबाबत या सरकारचा दृष्टिकोन पुरेसा स्पष्ट असतो. "एकतर आम्ही, अन्यथा कोणी नाही" असा विद्यामान सत्ताधाऱ्यांचा आहे.

ग्लुटेनची अॅलर्जी कशी ओळखाल?

आजकालच्या आहारपद्धतीमध्ये 'ग्लुटेन फ्री' डायट लोकप्रिय होत आहे. वजन कमी करण्यासाठी ग्लुटेन फ्री पदार्थांचे सेवन करण्याच्या प्रमाणात वाढ होत आहे. पण काही व्यक्ती अशा आहेत, ज्यांना मुळातच ग्लुटेनची अॅलर्जी असते. पण ही अॅलर्जी नेमकी कशांमुळे होत आहे, हे लक्षात न आल्यामुळे आहारातील पथ्ये पाळणे अवघड होत असते. जर एखाद्याला ग्लुटेनची अॅलर्जी होत असेल, तर काही



लक्षणांवरून ही अॅलर्जी समजून घेऊ शकते. ग्लुटेनयुक्त पदार्थ खाल्ल्याने उलट्या होणे, पोतदुखी उद्भवणे, डायरिया यांसारख्या तक्रारी उद्भवू लागतात. या तक्रारींकडे वेळीच लक्ष पुरवून डॉक्टरांकडून निदान करावे. ग्लुटेनची अॅलर्जी असल्यास ही लक्षणे दिसून येतात - जर ग्लुटेनयुक्त पदार्थ खाल्ल्याने पोतदुखी उद्भवत असेल, तर ही ग्लुटेनची अॅलर्जी असू शकते. पोतदुखीच्या जोडीने गॅसिस, पोत फुगणे, बद्धकोष्ठता आणि डायरिया या तक्रारी देखील उद्भवू शकतात. या अॅलर्जीमुळे लहान आतड्यांच्या अस्तराला हानी पोहोचू शकते. ग्लुटेनच्या अॅलर्जीमुळे आहारातील क्षार, जीवनसत्त्वे शरीरामध्ये शोषली जाऊ शकत नाहीत. तसेच ग्लुटेनयुक्त पदार्थांचे सेवन केल्याने अचानक चक्कर येणे, तोल सांभाळता न येणे अशी लक्षणे दिसू लागली तर ही ग्लुटेनची अॅलर्जी असू शकते.

ग्लुटेनयुक्त पदार्थ खाल्ल्यानंतर सुमारे तासाभराने डोकेदुखी किंवा मळमळ सुरू होणे ग्लुटेनची अॅलर्जी असल्याचे लक्षण असू शकते. तसेच अचानक उद्भवणारे 'मूड स्विंग', म्हणजेच मनस्थिती सतत बदलत राहणे, हे देखील ग्लुटेनच्या अॅलर्जीचे लक्षण आहे. एखादा ग्लुटेन युक्त पदार्थ खाल्ल्यानंतर अंग खाजणे, किंवा अंगावर बारीक पुरळ उठणे, हेही अॅलर्जीचे लक्षण आहे. ग्लुटेनयुक्त पदार्थ खाल्ल्याने ही लक्षणे उद्भवताना आढळली, तर त्वरित डॉक्टरांचा सल्ला घेऊन योग्य निदान करून घ्यावे. तसेच आपल्या आहारामध्ये ग्लुटेन फ्री अन्नपदार्थांचा समावेश करावा.

पांढरे कपडे धुण्याची डोकेदुखी आता विसरा

पांढरे कपडे प्रत्येकाला घालायला आवडतात. कारण पांढरे कपडे घातल्यावर तुमचा लूकच बदलतो, मग ते ऑफिसला जाताना कडक इस्त्रीचा पांढरा शर्ट असो, वा तुमच्या मुलाचा युनिफॉर्म किंवा तुमचा आवडता पांढरा कुर्ता. पण प्रश्न असतो ते घातल्यावर जपायचा. कारण ज्या दिवशी आपण पांढरे कपडे घालतो, तेव्हा नेमका त्यावर डाग पडतो. मग आठवतो, तो आईचा ओरडा. पण लपन झाले असेल तर डाग लागलेले पांढरे कपडे स्वतःच धुवायला लागतात. मोठीच समस्या असते नाही का? एवढेच नाहीतर कधी कधी पांढरे कपडे धुतल्यावर निस्तेजही वाटू लागतात. पण आता नो प्रोब्लेम. तुमच्यासाठी काही टिप्स: ज्या वापरून तुम्ही पांढरे कपडे धुतल्यास ते राहतील पांढरे शुभ्र. पांढरे कपडे नेहमी इतर कपड्यांपेक्षा वेगळे ठेवा.

पांढऱ्या कपड्यांना लगेच दुसरा रंग लागतो. त्यामुळे ते इतर कपड्यांपासून वेगळेच ठेवावेत. कपडे धुवायला घेतल्यावर पांढरे कपडे प्रथम धुवावेत. नंतर इतर रंगाचे कपडे धुवावेत.



दुधाबरोबर मध घेण्याचे फायदे जाणून घेऊया

आपल्याला हे माहीतच आहे की, नियमित दूध पिणे आरोग्यासाठी फायदेशीर आहे, परंतु जर आपण दुधात मध घातले तर त्याचा फायदा दुपटीने होतो. असे केल्यास आरोग्यविषयक समस्यांपासून आपण मुक्त होऊ शकतो.

दररोज एक कप दुधात मध घालून प्यायल्याने शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यासाठी फायदेशीर असते. हे दोन्ही

ओव्हरलोडिंग टाळा : कोणत्याही वॉशिंग मशीनमध्ये क्षमतेपेक्षा जास्त कपडे धुवायला टाकू नका. असं केल्याने मशीनमध्ये कपडे व्यवस्थित धुतले जात नाहीत. ज्यामुळे कपड्यातील घाण तशीच राहते. पांढरे कपडे धुताना या गोष्टींची काळजी आवर्जून घ्या.

कोमट पाण्याचा वापर : पांढऱ्या रंगाचे कपडे कधीही कोमट पाण्याने धुतल्यास जास्त स्वच्छ निघतात. अशा पाण्याने कपडे धुतल्याने तेलाचे डाग किंवा कपड्यांची दुर्गंधे लगेच दूर होते.

क्विनेगरचा वापर : पांढरे कपडे धुतल्यानंतर ते क्विनेगर घातलेल्या पाण्यात भिजवून ठेवल्यासही त्यांची दुर्गंधी नाहीशी होते.

बेकिंग सोडा आणि लिंबू : पांढरे कपडे धुताना तुम्ही बेकिंग सोडा आणि लिंबूचा वापरही करू शकता. पांढराशुभ्र रंग कायम राहण्यासाठी पांढरे कपडे धुण्याआधी ते लिंबूचा रस घातलेल्या पाण्यात भिजवा आणि मग धुवा. तसेच तुम्ही क्विनेगर आणि बेकिंग सोडा घातलेल्या पाण्याने पांढरे कपडे धुतल्यासही ते पांढरेशुभ्र निघतील.

कपडे तपासा : तुम्ही जर पांढरे कपडे वॉशिंग मशीनमध्ये धुवायला टाकले असतील तर झयरमध्ये सुकवण्याआधी ते एकदा तपासा. जर कपड्यांमध्ये कुठे डाग दिसल्यास ते पुन्हा धुवा. जर डागासकट तसेच कपडे धुतल्यास त्वरील डाग कायम राहिल.

डिटर्जेंट : पांढरे कपडे धुण्यासाठी नेहमी योग्य डिटर्जेंट वावडर निवडा. याशिवाय कपडे धुताना त्यात योग्य प्रमाणात डिटर्जेंट घालण्याची आवश्यक आहे. जास्त प्रमाणात डिटर्जेंट घातल्यासही कपड्यांवर डाग पडू शकतात. तसेच कपडे निस्तेजही दिसू शकतात.

अशाप्रकारे तुम्ही तुमच्या पांढऱ्या कपड्यांची काळजी घेतल्यास त्यावर कधीच डाग पडणार नाहीत आणि ते स्वच्छ पांढरेशुभ्र दिसतील.

प्रकारच्या क्षमता वाढवण्यास उपयुक्त आहे. अनिद्रेची समस्या असल्यास रात्री कोमट दुधात मध टाकून प्या, असे केल्यास अनिद्रेची समस्या नाहीशी होते आणि त्वरित आराम मिळतो.

पचन सुधारण्यासाठी दुधात मध घालून पिण्याने बद्धकोष्ठतेचा त्रासापासून सुटका होते. दुधात प्रथिने आणि कॅल्शियम भरपूर

प्रमाणात असतात आणि मध रोग प्रतिकारक शक्ती वाढवण्यास सक्षम असतं. यांना एकत्र करून प्यायल्याने उत्तम आरोग्य पर्याय असल्याचे सिद्ध करतात. ताणतणाव दूर करण्याचे हे एक उत्तम साधन आहे. कोमट दुधात मध घालून प्यायल्याने प्रजनन क्षमता आणि शुक्राणूंची संख्या वाढवण्यास मदत होते.

थंड वाऱ्यामुळे लोक आजाराना सहज बळी पडतात. या ऋतूत थंडी टाळण्यासाठी फक्त उबदार कपडे घालणे पुरेसे नाही, शरीर आतून उबदार ठेवण्यासाठी आहाराकडेही विशेष लक्ष देणे गरजेचे आहे. हिवाळ्यात अनेक प्रकारच्या पालेभाज्या मिळतात, ज्यामध्ये भरपूर पोषक तत्त्वे असतात. याच्या सेवनाने तुम्ही अनेक आजारांपासून दूर राहू शकता. या ऋतूमध्ये तुम्ही या भाज्यांचे नियमित सेवन केल्यास तुमची रोगप्रतिकारक शक्ती मजबूत होते, ज्यामुळे तुम्ही अनेक प्रकारच्या संसर्गापासून दूर राहू शकता. चला जाणून घेऊया, रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवण्यासाठी कोणत्या भाज्यांचे सेवन केले जाऊ शकते.

हिवाळ्यात या ४ भाज्या नक्की खाव्यात, आजारांपासून दूर राहाल

मेथी : हिवाळ्यात मेथीची हिरवी पाने मुबलक प्रमाणात उपलब्ध असतात. तुम्ही त्याचा आहाराने अनेक प्रकारे समावेश करू शकता. ही पाने आरोग्यासाठीही खूप फायदेशीर आहेत. मेथीच्या पानांमध्ये अँटीऑक्सिडंट गुणधर्म भरपूर असतात. या पानांमध्ये व्हिटॅमिन-ए, व्हिटॅमिन-ई, फायबर आणि अनेक पोषक तत्त्वे आढळतात, ज्यामुळे तुमचे शरीर निरोगी राहण्यास मदत होते.



मुळा : हिवाळ्यात मुळा खाल्ल्याने अनेक आरोग्यदायी फायदे होतात. तुम्ही त्याचा आहाराने अनेक प्रकारे समावेश करू शकता. या मोसमात तुम्ही मुळा पराटे बनवू शकता. तुम्हाला हवे असल्यास तुम्ही भाजी किंवा कोशिंबीर म्हणूनही खाऊ शकता. तज्जांच्या मते मुळ्यामध्ये असलेले व्हिटॅमिन सी, फॉलिक, अँथोसायनिन अनेक धोकादायक आजारांपासून संरक्षण करण्यास मदत करतात.

पालक : पालक हा पोषक तत्त्वांचा खजिना आहे, हिवाळ्यात पालकाचे सेवन केल्याने तुम्ही आरोग्याशी संबंधित अनेक समस्या टाळू शकता. त्यात लोह, पोटॅशियम, व्हिटॅमिन के, व्हिटॅमिन ए, व्हिटॅमिन सी आणि इतर पोषक घटक आढळतात, जे अनेक रोग बरे करण्यास मदत करतात. यामध्ये असलेले व्हिटॅमिन सी रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवण्यासाठी उपयुक्त आहे. याच्या मदतीने तुम्ही व्हायरस आणि बॅक्टेरियापासून दूर राहू शकता.

गाजर : लोकांना हिवाळ्यात गाजर खायला आवडते. हे आरोग्यासाठी खूप फायदेशीर मानले जाते. यामध्ये लोह, पोटॅशियम, तांबे, मँगनीज इत्यादी अनेक पोषक घटक आढळतात, जे अनेक आजारांपासून संरक्षण करतात. गाजरातील जीवनसत्त्वे रोगप्रतिकारक शक्ती मजबूत ठेवण्यास मदत करतात. याशिवाय डोळ्यांचे आरोग्य चांगलेही राहते. हिवाळ्यात तंदुरुस्त राहण्यासाठी तुम्ही तुमच्या रोजच्या आहाराने गाजराचा समावेश करू शकता.

स्मृतिभ्रंशाची लक्षणे



शब्दांची विस्मृती किंवा लक्षात न राहणे हा आजार म्हणजे 'स्मृतिभ्रंश'चा आजार | या स्थितीत रोगी एखादा शब्द किंवा नाव विसरतो. मात्र क्वचित प्रकारात ती व्यक्ती स्वतःची ओळखही विसरते. स्वतःचे नाव, वय, कुटुंब आणि भूतकाळातील घटना या गोष्टींचा अशा व्यक्तीला विसर पडतो.

'स्मृतिभ्रंश'मध्ये मनुष्याच्या सर्व स्मृती लुप्त होतात. असे घडण्याबाबतचे शास्त्रीय विश्लेषण म्हणजे मेंदूतील पेशींमध्ये काही बिघाड झाला तर स्मृतिभ्रंश होऊ शकतो. मेंदूला अपुरा रक्तपुरवठा झाल्यास मेंदूच्या पेशींना इजा पोहोचते. स्मृतिभ्रंश हा मेंदूच्या बिघाडाचाच अंश असतो. तसेच मेंदूला आघात झाल्यानेही हा आजार होऊ शकतो. मंदबुद्धी आणि मेंदूचा कमकुवतपणा यामुळे स्मृती कमी होते. बऱ्याच लोकांत या आजाराचे मूळ त्यांच्या मानसिक जडणघडणीत आढळते.



आपल्या आहारातून साखर बर्ज करणे हा पर्याय केवळ मधुमेह असणाऱ्या, किंवा वजन कमी करू इच्छणाऱ्या व्यक्तींसाठीच आवश्यक नाही, तर अगदी तंदुरुस्त व्यक्तींकरिता देखील हे आवश्यक आहे. आपण नेहमी खातो ती पांढरी रिफाईंड साखर आरोग्यास हितकारक नाही, त्यामुळे तिचे सेवन शक्यतितक्या कमी प्रमाणात

आहारातील साखर कमी करा, त्याऐवजी नैसर्गिक स्वीटनर्स वापरा

उपलब्ध आहेत. पण यांच्यामध्ये असलेले अॅस्पारटेमसारखे घटक शरीराला नुकसानकारक ठरू शकतात. अशा वेळी संपूर्णपणे प्राकृतिक स्वीटनर्सचा उपयोग करण्याचा विचार करता येईल. उसाचा रस निसर्गाने मानवाला दिलेले सुपर फ्लूइड म्हणता येईल. तसेच उसाचा रस घातल्याने पदार्थांना आलेला गोडवा वेगळ्याच, पण चविट असतो. उत्तम मधुमेह बाहेर टाकण्यास मदत करणारा असा हा उसाचा रस अनेक औषधी गुणांनी युक्त आहे. पण याचा समावेश आपण आपल्या आहारामध्ये फारसा केलेला नाही. घराबाहेर पडल्यावर उसाच्या रसाचे गुन्हाळ दिसले आणि रस पिण्याची इच्छा झाली तरच आपण

रस पिण्याचा विचार करत असतो. पण असे न करता उसाच्या रसाचा आपल्या आहारामध्ये नियमितपणे समावेश करा. आजकाल उसाचा हंगाम नसला तरी बाटल्यांमध्ये बंद उसाचा रस, किंवा कोल्ड प्रेसड उसाचा रस बाजारामध्ये सहज उपलब्ध आहे. मध हा पदार्थ साखरेला उत्तम पर्याय ठरू शकतो. मध हे नैसर्गिक अँटी बायोटिक आहे. आपल्याकडे अनेक घरगुती औषधोपचारांसाठी मध वापरण्याची परंपरा फार पूर्वीपासून चालत आली आहे. यामध्ये प्रथिने, क्षार आणि जीवनसत्त्वे देखील आहेत. कच्चे मध पचनशक्ती चांगली बनवण्यास मदत करते. यामध्ये अँटी ऑक्सिडंट्स मोठ्या प्रमाणात असल्याने याच्या सेवनाने शरीर डिटॉक्सिफाय होते. एक चमचा मधामध्ये केवळ वीस

कॅलरीज असल्याने वजन घटवण्यासाठी हा उत्तम पर्याय आहे. कोकोनट पाम शुगर हा देखील रिफाईंड साखरेला पर्याय आहे. यामध्ये लोह, झिंक, कॅल्शियम आणि पोटॅशियम मोठ्या प्रमाणात आहे. तसेच यामध्ये पॉलीफेनॉल्स आणि अँटी ऑक्सिडंट्स देखील मोठ्या प्रमाणात आहेत. त्याचप्रमाणे सध्या स्टेविया नामक नैसर्गिक, झाडांपासून काढले जाणारे स्वीटनर बाजारामध्ये मिळत आहे, व लोकप्रिय देखील होत आहे. स्टेविया अनेक प्लेवर्समध्ये उपलब्ध असून, इतर कृत्रिम स्वीटनर्समध्ये असणारे अॅस्पारटेम यामध्ये नाही. याच्या सेवनाने ब्लड शुगर किंवा इन्स्युलीन लेव्हलस वर कोणत्याही प्रकारचा फरक पडत नाही.