

छगन भुजबळ भाजपच्या वाटेवर? अजित पवारांनी घेतलेला ‘तोण निर्णय’ भुजबळांना अजिबात मान्य नाही

■ मुंबई। प्रतिनिधी,
राष्ट्रवादीत नाराज असलेल्या छगन भुजबळांनी मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीसांची भेट घेतल्यानं वेगवेगळ्या चर्चांना उधाण आलंय. नाराज भुजबळांची राष्ट्रवादीकडून समजूत काढण्यात आलेली नाही. छगन भुजबळांचं राजकीय वजन कमी झालंय की काय अशी परिस्थिती असताना भुजबळांनी आता भाजपशी सलग्नी करायला सुरुवात केलीय.

मंत्रिपद न मिळाल्यानं राष्ट्रवादीत छगन भुजबळ नाराज आहेत हे जगजाहीर झालंय. आपल्या नाराजीबाबत छगन भुजबळांनी राष्ट्रवादीचे राष्ट्रीय अध्यक्ष अजित पवा-



रांशी बोलणं अपेक्षित होतं. पण अजून ना भुजबळांनी संपर्क साधलाय ना अजित पवारांनी. दुसरीकडं भुजबळांनी मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीसांची भेट घेतली. भुजबळांच्या नाराजीची दखल अजित पवार घेत नसताना देवेंद्र फडणवीस मात्र भुजबळांसोबत बैठका करतायेत. फडणवीस आणि भुजबळ या दोन्ही नेत्यांची अर्धा तास चर्चा झाल्याची माहिती आहे. भुजबळांनी पुढच्या आठ ते दहा दिवसांत ठोस निर्णय घेणार असल्याचं सांगितलंय.

राष्ट्रवादीत थांबण्याच्या मानसिकतेत भुजबळ दिसत नाहीयेत. छगन भुजबळांनी परतीचे दोर कापलेत याचे स्पष्ट संकेत दिलेत.अजित पवारांनीही

पातळीवर पाठवण्याचा निर्णय अजित पवारांनी घेतला होता. पण तो निर्णय भुजबळांना मान्य नसल्याचं देवेंद्र फडणवीसांनी सांगितलंय. छगन भुजबळांसोबत झालेल्या बैठकीत भाजपमध्ये येण्याबाबत कोणतीही चर्चा झाली नसल्याचं मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीसांनी सांगितलं. भुजबळांच्या ना-राजीवर महायुतीचे तीनही नेते बसून तोडगा काढतील असं फडणवीसांनी सांगितलंय. छगन भुजबळ यांच्या नाराजीकडं राष्ट्रवादी दुर्लक्ष करीत असली तरी भाजप मात्र भुजबळांकडं दुर्लक्ष करत नाहीये. त्यामुळ नाराज भुजबळ हाती कमळ घेणार का याबाबतच्या चर्चांना उधाण आलंय.

शासनाने दिलेले क्षयरुग्णांचे उद्दिष्ट पूर्ण करण्यासाठी ‘सक्रिय क्षयरुग्ण शोध मोहिम’ अंतर्गत प्रशिक्षित पथकांतर्गत घरोघरी जाऊन संशयीत क्षयरुग्ण शोधण्यास होणार सुरुवात

■ मुंबई। प्रतिनिधी,
राज्यातील सर्व जिल्हे व महानगरपालिका कार्यक्षेत्रातील राष्ट्रीय क्षयरोग दुरीकरण कार्यक्रमांतर्गत ‘सक्रिय क्षयरुग्ण शोध मोहिम’ दि. 23/12/2024 ते दि. 03/01/2025 रोजी राबविण्यात सार्वजनिक आरोग्य विभागाकडून सूचना निर्गमित करण्यात आल्या आहे. सदर मोहिमेचा उद्देश हा मागील काही काळापासून कार्यक्रमांतर्गत क्षयरुग्णांची नोंदणी होण्याचे प्रमाण स्थिर किंवा कमी असल्यामुळे नवीन क्षयरुग्ण शोधणे हे आहे.

राष्ट्रीय क्षयरोग दुरीकरण कार्यक्रमांतर्गत मिरा भाईंदर महानगरपालिका कार्यक्षेत्रात जानेवारी 2024 ते डिसेंबर 2024 पर्यंत शासनाने दिलेल्या एकुण 2700 उद्दिष्टांपैकी 2175 क्षयरुग्णांचे निदान केले आहेत. त्यामध्ये सरकारी क्षेत्रातून 626 रुग्ण नोंदणी झाले आहेत व खाजगी क्षेत्रातून 1549 रुग्ण

नोंदणी झाले आहेत. तसेच मागील वर्षी नोंदणी झालेल्या 2680 पैकी 2461 (92 टक्के) रुग्ण औषधोपचार देऊन बरे झाले आहेत.

‘सक्रिय क्षयरुग्ण शोध मोहिम’ ही मिरा भाईंदर महानगरपालिकेच्या एकुण लोकसंख्या 11,48,571 पैकी 10 टक्के (एकूण 1,14,857) लोकसंख्येमध्ये राबविण्यात येणार आहे. सदर मोहिमेमध्ये 57 पथकांमार्फत 114 सदस्य काम करणार आहेत. सदर पथकांतर्गत सर्व्हेक्षण योग्यरित्या चालले आहे कि नाही याचे पर्यवेक्षण करण्यासाठी 11 पर्यवेक्षकांची नेमणूक करण्यात आली आहे. सदर ‘सक्रिय क्षयरुग्ण शोध मोहिम’ अंतर्गत एकूण 22,971 घरोघरी सर्व्हेक्षण करून अंदाजित 2,297 संशयीत रुग्ण शोधून त्यामधून 116 रुग्णांचे निदान करण्याचे उद्दिष्ट प्राप्त केले जाणार आहे.

सदर मोहिमेत 10

दिवसाकरीता मिरा भाईंदर महानगरपालिका कार्यक्षेत्रात राबविण्यात येणार आहे. मोहिमेत भाग घेणाऱ्या प्रत्येक सदस्याचे प्रशिक्षण वैद्यकीय अधिकारी नागरी आरोग्य केंद्र यांच्याकडून घेतले जाणार आहे. सदर मोहिम यशस्वीरित्या राबविण्याकामी व अपेक्षित उद्दिष्ट पूर्ण करण्याकरीता वैद्यकीय आरोग्य अधिकारी डॉ. प्रमोद पडवळ व शहर क्षयरोग अधिकारी डॉ. वालनाथ चकोर यांनी मार्गदर्शन केले आहे.

सदर मोहिमेतर्गत घरातील एकही सदस्य तपासणीपासून वंचित राहणार नाही व कार्यक्षेत्रात प्रत्यक्ष सर्व्हेक्षणासाठी जाणाऱ्या पथकास सहकार्य करण्याबाबत मा. उपायुक्त (साव. आ) श्री. प्रसाद शिंगटे व मा. आयुक्त तथा प्रशासक श्री. संजय श्रीपतराव काटकर भा.प्र.से यांनी मिरा भाईंदर महानगरपालिका कार्यक्षेत्रातील जनतेस आवाहन केले आहे.

शाहांविरोधात काँग्रेसचा एल्गार राजीनाम्यासाठी २६ जानेवारीपर्यंत देशव्यापी आंदोलनाची घोषणा, बेळगावात भव्य रॅली

■ मुंबई। प्रतिनिधी,
केंद्रीय गृहमंत्री अमित शाह यांच्या राजीनाम्याच्या मागणीसाठी काँग्रेस पक्ष पुढील वर्षी २६ जानेवारीपर्यंत देशभर प्रचार मोहीम राबवणार आहे. २२ आणि २३ डिसेंबर रोजी काँग्रेस नेते १५० हून अधिक शहरांमध्ये पत्रकार परिषद घेणार आहेत. २४ मार्च रोजी जिल्हाधिकारी कार्यालयावर मोर्चा काढणार आहे. २७ डिसेंबर रोजी कर्नाटकातील बेळगावात मोठी रॅली होणार आहे. काँग्रेसचे सरचिटणीस के.सी. वेणुगोपाल यांनी रविवारी सांगितले की, “संसदेच्या अधिवेशनात राज्यघटनेवर झालेल्या चर्चेदरम्यान अमित शाह यांनी आपल्या भाषणात बाबासाहेबांचा अपमान केला आहे. शहा यांच्या वक्तव्यामुळे सर्वजण दुःखावले आहेत. आजपर्यंत अमित शाह किंवा पंतप्रधानांनी माफी मागितलेली नाही. काँग्रेस हा मुद्दा प्रजासत्ताक दिनापर्यंत म्हणजेच २६ नेवारीपर्यंत देशभरात मांडणार आहे. काँग्रेस नेते

पवन खेडा यांनीही माहिती दिली होती की लोकसभा आणि राज्यसभेतील काँग्रेस खासदार आणि उद्भूत सदस्य देशभरातील १५० वेगवेगळ्या शहरांमध्ये पत्रकार परिषद घेऊन केंद्रीय गृहमंत्री अमित शाह यांच्या राजीनाम्याची मागणी करतील.” काँग्रेसची रणनीती पाहून भाजपनेही विरोधकांना उत्तर देण्याची तयारी सुरू केली आहे. पक्षाने आपल्या एससी/एसटी आघाडीला विधानसभेच्या सर्व जागांवर का-उंटर मोहीम आखण्यास सांगितले आहे. यूपी भाजप एससी/एसटी मोर्चाचें अध्यक्ष रामचंद्र कन्नौजिया यांनी पुष्टी केली की पक्ष तळागाळातील विरोधकांचा पर्दाफाश करण्यासाठी मोहीम सुरू करेल. ते म्हणाले, “पक्ष दलितविरोधी घोषणा आणि विरोधी पक्षांच्या आधीच्या सरकारांनी उचललेली पावले अधोरेखित करेल.” या महिन्याच्या अखेरीस होणाऱ्या संघटनात्मक निवडणुकांनंतर लगेचच या प्रचाराला सुरुवात होईल, असे ते म्हणाले.

धुळ्यातील 95 लाखांच्या सायबर फसवणुकीचा पर्दाफाश



■ नाशिक। प्रतिनिधी,
गेल्या काही दिवसांपासून राज्यभरात सायबर फसवणुकीच्या घटनांमध्ये वाढ होत असल्याचे दिसून येत आहे. काही दिवसांपूर्वी धुळ्याच्या अवधान येथील महाराष्ट्र ऑईल एक्सट्रक्शन प्रा. लि. कंपनीचे संचालक असल्याचे भासवून एका व्यक्तीने ९५ लाखांत

गंडविल्याचा प्रकार घडला होता. याप्रकरणी सायबर पोलिसांनी नाशिक येथील तिघांना जेरबंद केले आहे. याबाबत अधिक माहिती अधिक माहिती अशी की, महाराष्ट्र ऑईल एक्सट्रक्शन प्रा. लि. कंपनीचे संचालक असल्याचे भासवून कंपनीच्या अकाउंटंटला व्हॅटसअप मेसेज करून एका नवीन प्रोजेक्टची

पैशाचा पाऊस पाडण्याचे आमिष दाखवणाऱ्यांना अटक
दरम्यान, शिरपूर येथील पळसनेरच्या जंगलामध्ये पैशाचा पाऊस पाडून देतो, अशी बतावणी करत दीड लाख रुपयांहून अधिकची फसवणूक केल्याचा प्रकार काही दिवसांपूर्वी उघडकीस आला. सांगली पोलीस ठाण्याच्या हद्दीमध्ये असलेल्या दोन जणांनी आम्ही पैशाचा पाऊस पाडून देतो, असे सांगून त्या बदल्यात दीड लाख रुपये द्या, असा व्यवहार ठरवला होता. दरम्यान, पैशाचा पाऊस पडला नाही, त्यामुळे मध्य प्रदेश येथील चौघांना दिलेले दीड लाख मागारी मागण्यात आले. मात्र, संबंधितांनी हे पैसे परत देण्यास नकार दिला. त्यादरम्यान त्यांच्यात झालेल्या झटापटीत दोन फाद्य बंदुकीतून देखील झाडण्यात आल्याची माहिती समोर आली आहे. या घटनेतील चौघा आरोपींना पोलिसांनी मध्य प्रदेश येथून जेरबंद केले आहे.

३ जणांना बेड्या
यानुसार सायबर पोलिसात गुन्हा दाखल करण्यात आला होता. दाखल गुन्हात सायबर पोलिसांनी तपासाचे वळे फिरवून नाशिक येथे आरोपींच्या शोधाथं पथक रवाना केले होते. पथकाने आरोपी मुजम्मिल मुस्तक मनीयार (२५), सरफराज हुसेन शेख (२७), या दोन आरोपींसह चांदवड येथून आवेश रफिक पिंजारी यास पाठलाग करून ताब्यात घेतले आहे. तिघांना न्यायालयात हजर केले असता पाच दिवसांची पोलीस कोठडी देण्यात आली आहे.

बोलणी फायनल झाली असून त्या प्रोजेक्टची आगाऊ रक्कम भरण्यासाठी ९५ लाख रुपए दिलेल्या अकाउंटवर आरट- १ीएसद्वारे भरण्यास सांगितले. ९५ लाखांची सायबर फसवणूक व्हॅटसअपच्या डीपीवर

कंपनीच्या मालकाचा फोटो पाहून हा मेजेस मालकांनी केलेला असल्याचे अकाउंटंटला वाटले. त्यानुसार त्यांनी तात्काळ ९५ लाख रुपए आरटीएसद्वारे खात्यात वर्ग केले. त्यानंतर परत दुसऱ्या दिवशी ८५ लाखांची मागणी केल्यानंतर अकाउंटंटने कंपनीच्या इतर मालकांकडे सदरची बाब सांगितली. यावेळी फसवणूक झाल्याचे निदर्शनास आले.

अल्पवयीन मातांची संख्या चिंताजनक बालविवाह रोखण्यात सरकार अपयशी?

■ जळगाव। प्रतिनिधी,
ग्रामीण महाराष्ट्रात अल्पवयीन मातांची संख्या चिंताजनक पद्धतीनं वाढत चाललीय. सातारा जिल्ह्यासारख्या प्रगत जिल्ह्यात गेल्या दोन वर्षांत सरकारी हॉस्पिटलमध्ये तब्बल ४३ अल्पवयीन मातांची प्रसूती झालीय. नोंद न झालेल्या अल्पवयीन मातांची संख्या मोठी असण्याची शक्यता नाकारता येत नाही. कायदा करुनही अल्पवयीन मुलींची लग्न आणि अल्पवयीन मातांची संख्या कमी होत नसल्यानं आश्चर्य व्यक्त केलं जातंय.

अल्पवयीन मुलींचं लग्न करणं हा

गुन्हा असतानाही ग्रामीण महाराष्ट्रात अल्पवयीन मुलींची सर्रास लग्न होत असल्याची धक्कादायक बाब उघडकीस आलीय. एकट्या सातारा जिल्ह्यात गेल्या दोन वर्षांत ४ अल्पवयीन मातांची प्रसूती झाल्याची आकडेवारी समोर आलीय. अल्पवयीन मातांच्या प्रसूतीचा हा सरकारी आकडा असून खरी आकडेवारी यापेक्षाही जास्त असण्याची शक्यता नाकारता येत नाही. लहान वयातल्या गर्भधारणेमुळं मातेच्या

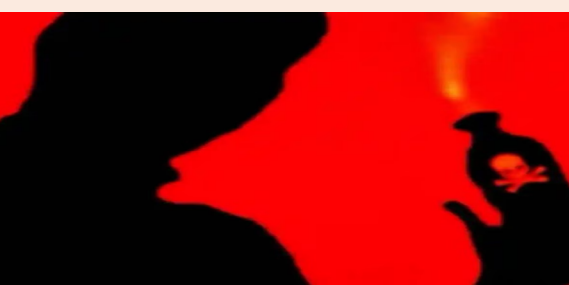
जीवाला धोका असल्याचं तज्ज्ञ सांगतात.. बालविवाह रोखण्यासाठी सरकारकडून प्रयत्न केले जातात.



सातारा जिल्ह्यात सुरू असलेल्या वर्षात २९ बालविवाह रोखण्यात आले. पण तरीही अल्पवयीन विवाहित मातांची संख्या कमी होताना दिसत नाहीये. कायदा माहिती असूनही वधू-वराकडील मंडळी गुपचूप लग्न उरकत असल्याचं सांगण्यात येतंय. सातारा हा शिक्षणाच्या बाबतीत पुढारलेला जिल्हा आहे. सातारासारख्या जिल्ह्यात अल्पवयीन मातांची संख्या मोठी असेल तर शैक्षणिक आणि सामाजिकदृष्ट्या मागास जिल्ह्यात अल्पवयीन मातांची संख्या किती असेल याचा विचार न केलेला बरा.

कल्याणमध्ये सासऱ्याचा जावयावर ॲसिड हल्ला!

पिलपकाट हबमधून लाखोवा माल चोरी
कल्याण कोळसेवाडी परिसरातील पिलपकाट हबमधून मोबाईल, लॅपटॉप आणि लखोवे इतर महागड्या वस्तूंची चोरी करणाऱ्या ठोळीला कल्याण गुन्हे शाखेने जेरबंद केले आहे.प्रणव पांचाळ, प्रशांत शेलार, अमित राणे आणि अजित राणे अशी या आरोपींचे नाव असून त्यांच्याकडून ६.३३ लाख रुपये किमतीचा मुद्देमाल हस्तगत करण्यात आला आहे. या प्रकरणाचा पुढील तपास कोळसेवाडी पोलीस ठाण्यात सुरू आहे.



■ कल्याण। प्रतिनिधी,
कल्याणमध्ये एक धक्कादायक घटना घडली आहे. सासऱ्याने जावयावर ॲसिड हल्ला केल्याचा प्रकार समोर आला आहे. या हल्ल्यात जावई गंभीर जखमी झाला

असून त्याच्यावर रुग्णालयात उपचार सुरू आहेत. हनिमुनला जाण्यावरून सासरा आणि जावई यांच्यात वाद झाल्याने त्या वादातून हा हल्ला केला असल्याचे समोर आले आहे. या प्रकरणी पोलिस सासऱ्याचा शोध घेत आहेत.

ईबाद फालके असं जावयाचं नाव असून जकी खोटाळ असे हल्लेखोर सासऱ्याचे नाव

जावई आणि मुलगी हनिमुनला कुठे जाणार दोघांमध्ये वाद असतानाच सासऱ्याने पीडितेवर ॲसिड हल्ला केला. हनिमुनला कुठे जायचे? यावरून हा वाद झाल्याचे सांगण्यात आहे आहे. या हल्ल्यात जावई गंभीर जखमी असून त्याच्यावर रुग्णालयात उपचार सुरू आहेत. मात्र, या घटनेने परिसरात एकच खळबळ उडाली आहे.

कल्याण रेल्वे स्टेशन बॉम्बने उडवून देण्याची अफवा
मंगळवारी मध्यरात्री एक वाजताच्या सुमारास मध्यवर्ती पोलीस ठाण्यात पोलीस कर्मचारी गणेश सजेरॉव मोरे हे कर्तव्यावर होते. त्यावेळी पोलीस ठाण्याचा फोन खणखणला. मोरे यांनी फोन

उचलल्यावर समोरच्या व्यक्तीने मी दिल्लीवरून बोलतोय, असे म्हणत एका व्यक्तीचा नंबर सांगितला. या व्यक्तीने कल्याण रेल्वे स्थानकात बॉम्ब ठेवला असल्याचे त्याने सांगितले. तसेच कल्याण रेल्वे स्टेशन बॉम्बने उडवून देणार असल्याचेही सांगितले. त्यानंतर तात्काळ मध्यवर्ती पोलिसांनी ही माहिती ठाणे कंट्रोल रूम आणि कल्याण रेल्वे पोलिसांना दिली. कल्याण रेल्वे पोलिसांनी तात्काळ बॉम्ब शोध पथक आणि डॉग स्क्वाडच्या माध्यमातून पूर्ण रेल्वे स्थानक पिंजून काढले. तब्बल तीन ते चार तास झालेल्या सर्च ऑपरेशन नंतर बॉम्बची अफवा असल्याचे पोलिसांच्या निदर्शनास आले.

महाराष्ट्र पोलीस

नवघर पोलीस ठाणे

मिरा-भाईंदर वसई, विरार-आयुक्तालय

फोन क्र. ८६५५७२७६००

आदमी नाम इंदर सिंह वय ५९ वर्षे यह आदमी लावारिस स्थितीने भाईंदर पूर्व एरीया मे मृत अवस्थ मे मिला है ।

आवाहन

इस आदमी के रिस्तेदारों से अपिल है कि, इस मृत शव को अंत्यविधी के लिये वे हर जरीये अन्यथा इसे लावारीस समझक इसका अत्यंविधी किया जायेगा

नाव : इंदर सिंह

आधार कार्ड का पता : हजारी पुरवा, आं बडेहा स्योडा, तहसील-नरैनी, बडेहा स्योधा, नरैनी, बांदा, उत्तद प्रदेश - २१०१२९९.

खिसमसला मुलांसाठी बनवा ५ हेल्दी केक... चवीबरोबरच आरोग्याची काळजी घ्या

खिसमसचा सण जवळ आला आहे. त्यामुळे सेलिब्रेशन तर जोरात असतंच आणि हे सेलिब्रेशन केकशिवाय पूर्ण होत नाही. खिसमसला लहान मुलही केक खाण्याचा आग्रह धरतात. बाजारात खिसमसचे खास डेकोरेटिव्ह केक पाहून मुलांना केक खाण्याचा मोह होतो. मात्र, मुलांच्या आरोग्याचा विचार करून त्यांना बाहेरच्या गोष्टी खाण्यास देऊ नका. अशा परिस्थितीत तुम्ही घरच्या घरी हेल्दी केक बनवून तुमच्या मुलाला देऊ शकता. खिसमसला दिल्या जाणाऱ्या केकमध्ये अनेकदा झायफ्रूट्सचा वापर केला जातो. या खिसमसमध्ये तुमच्या मुलांना हे पाच प्रकारचे केक नक्कीच खाऊ घाला. ते घरगुती वस्तूंपासून बनवलेले असल्यामुळे ते तुमच्या मुलांसाठी आरोग्यदायी असतात आणि बनवायलाही खूप सोपे असतात.

► **लेमन झिजल केक** : जर तुम्हाला एक तासापेक्षा कमी वेळेत केक बनवायचा असेल तर लेमन झिजल केक नक्कीच करा. हा केक करण्यासाठी, लिंबाचा रस, अंडी, ताक, ऑलिव्ह ऑईल, सीड्स घ्या. यानंतर, ओव्हन १८० डिग्री सेल्सिअसवर प्रीहीट करा. या केकची रेसिपी तुम्हाला १५-१८ मिनिटे मिळेल. आयरसिंग शुगरमध्ये लिंबाचा रस मिसळून तुम्ही लेमन झिजल केक तयार करू शकता.

► **ब्ल्यूबेरीची मफिन्स** : मफिन्स चवीलाही चांगले असतात. हे लहान कपच्या आकारात उपलब्ध असतात, म्हणूनच मुलांना हा केक खूप आवडतो. मफिन्स खूप लवकर तयार होतात. ते अधिक हेल्दी बनवण्यासाठी, तुम्ही त्यात यिया सीड्स टाकू शकता. जर फ्रेश ब्ल्यूबेरी उपलब्ध नसेल तर तुम्ही फ्लेवर्ड ब्ल्यूबेरी देखील वापरू शकता.

► **वेलची पिस्ता केक** : अंडी आणि मैदा व्यतिरिक्त, या केकचे स्टार घटक पिस्ता आणि वेलची आहेत जे या केकची घव आणखी वाढवतात. हा केक बनवण्यासाठी वेलचीच्या पाकळ्यांची पावडर बनवा. जर मुलांना झायफ्रूट्स खायला आवडत नसेल तर तुम्ही कोरफड बरोबर पिस्त्याची पावडर बनवू शकता. हा केक बनवायला ४५-५० मिनिटे लागतील. तो थंड झाल्यावर केकच्या कापांना क्रीमने सजवा आणि सर्व्ह करा.

► **नट्स आणि झाय फ्रूट्स केक** : या केकमध्ये सुका मेवा मुबलक प्रमाणात टाकला जातो. हे करण्यासाठी, ओव्हन १९० अंशांवर सेट करा. हा केक बनवायला फक्त अर्धा तास लागतो. जर तुम्हाला झटपट केक बनवायचा असेल तर नट्स आणि

झायफ्रूट्स केक नक्की ट्राय करा. सुका मेवा भरपूर असल्याने मुलांना ते खूप आवडते.

► **फ्रूट केक** : जर तुम्ही लहान मुलांसाठी केकमध्ये हेल्दी पर्याय शोधत असाल तर फ्रूट केक तुमच्यासाठी बेस्ट ऑप्शन असेल. बहुतेक

प्रत्येक प्रसंगासाठी वेगवेगळ्या डिझाईन्स आणि चवींचे केक बाजारात अगदी सहज उपलब्ध असतात. त्यातच आता खिसमस आणि न्यू इअर सेलिब्रेशन असल्यामुळे बाजारात केकला विशेष मागणी आहे. बरं हा केक निवडण्यासाठी, तो विशिष्ट प्रकारच्या डिझाईनमध्ये बनवून घेण्यासाठीही फार वेळ लागतो. अशा वेळी हा खास केक सेलिब्रेशननंतर उरला तर फेकून धावासा वाटत नाही. पण तो साठवून तरी कसा ठेवायचा? असा प्रश्न अनेकांना पडतो. अशा वेळी, उरलेला केक कसा साठवून ठेवायचा याच संदर्भात आम्ही तुम्हाला माहिती सांगणार आहोत.



खिसमसच्या उरलेल्या केक 'असा' साठवून ठेवा, महिनाभर टिकेल

मुलांना फळे खायची नसतात, या केकद्वारे तुम्ही तुमच्या मुलांना फळे खाऊ शकता. कारण हा केक बनवताना भरपूर फळे वापरली जातात, त्यात साखर घालायची गरज नाही. हा शुगर फ्री केक मुलांसाठी खूप हेल्दी आहे.

► **केकचा प्रकार जाणून घेणं गरजेचं** : केक साठवण्यापूर्वी त्यात समाविष्ट असलेल्या घटकांची संपूर्ण माहिती असणं अत्यंत आवश्यक आहे. याचे कारण असे की बटर क्रीम फ्रास्टिंगचा चॉकलेट केक रूम टेम्पेचरवर राहू शकतो. पण, फ्रूट क्रीम केक फ्रिजमध्ये साठवणं आवश्यक आहे. चीज केक देखील फ्रिजमध्ये ठेवणं गरजेचं आहे.

► **'या' गोष्टी केकमधून काढून टाका** : केक स्टोर करण्यापूर्वी त्यावर डिझाईनसाठी ठेवलेली नाशवंत फळे, दुग्धजन्य पदार्थ इत्यादी गोष्टी काढून टाका. केक दीर्घकाळ टिकवून ठेवण्यासाठी क्रीम लेयर काढून टाकणं देखील महत्वाचं आहे.

► **रूम टेम्पेचरवर केक ठेवा** : फक्त कापलेल्या केकवर झाकण ठेवून रात्रभर ठेवल्यास तो सकाळपर्यंत पूर्णपणे ताजा राहू शकतो. तसेच, हे आपल्या रूम टेम्पेचरवरदेखील अवलंबून असते. पण, थंडीच्या वातावरणात ही समस्या जाणवत नाही.

► **'अशा' पद्धतीने केक स्टोअर करा** : जर केक मोठा असेल आणि तुम्हाला तो जास्त काळ ताजा ठेवायचा असेल तर आधी त्याचे तुकडे करा. नंतर प्रत्येक केकची स्लाईस अ‍ॅल्युमिनियम फॉइल किंवा प्लास्टिकमध्ये गुंडाळा आणि रूम टेम्पेचरवर हवेशीर कंटेनरमध्ये ठेवा. अशा प्रकारे तुमचा केक साधारण ७ दिवस ताजा राहील.

► **महिनाभर केक टिकेल** : जर तुमच्याकडे जास्त मोठा केक असेल आणि तो तुम्हाला लगेच संपवायचा नसेल तर तुम्ही तो स्टोअर करू शकता. पूर्ण केक न कापता फ्रीजरमध्ये ठेवल्यास तीन महिने सहज ताजे ठेवता येईल. पण केक फ्रीजरमध्ये ठेवण्यापूर्वी तो झाकून ठेवा.



बेसिक एगलेस केक

साहित्य: ३/४ कप मैदा (१०० ग्राम), २०० ग्राम कंडेन्स मिल्क (१/२ कप + २ ते ४ चमचे), १/४ कप बटर (मिठविरहित) (६० ग्राम), १/२ टिस्पून बेकिंग पावडर १/२ टिस्पून बेकिंग सोडा, १/२ टिस्पून वनिला इर्सेस, १/२ कप घ्यायचा सोडा (सोडा वॉटर) (१२० मिली)

कृती: प्रथम ओव्हन ३५० F (१८० c) ला प्रिहिट करत ठेवावे. तसेच केक टीनला (बेक करण्यासाठीचा डबा) आतून बटरचा हात लावून तयार ठेवावा. नंतर मैदा, बेकिंग सोडा, आणि बेकिंग पावडर एकत्र करून चाळून घ्यावे. जर बेकिंग पावडरचे लहान गोळे असतील तर ते मोडून घ्यावे. एका खोलगट मध्यम बाऊलमध्ये मऊ झालेले बटर आणि कंडेन्स मिल्क एकत्र करावे. हॅंड मिक्सरने व्यवस्थित फेटून घ्यावे. मिश्रण एकजिव झाले कि त्यात एकूण मैद्यापैकी १/२ भाग मैदा आणि १/२ भाग सोडा वॉटर घालून हॅंड मिक्सरने फेटून घ्यावे. पिठाच्या गुठळ्या राहू देवू नयेत. नंतर उरलेला मैदा आणि सोडा वॉटर, तसेच वनिला इर्सेस घालून परत फेटावे. अजून एक महत्वाची गोष्ट म्हणजे उगाचच मिश्रण फेटत राहू नये. गरजेनुसार मिश्रण एकदम स्मूथ होईस्तोवर फेटावे. तयार मिश्रण केक टीनमध्ये ओतावे. अतिरीक्त हवेचे बुडबुडे निघून जाण्यासाठी, केक टीन ओट्यावर हलकेच ठोकावा (३-४ वेळा). केक टीन ओव्हनमध्ये मधल्या रॅकवर ठेवावा आणि ३५ ते ४० मिनीटे केक बेक करावा. ३५ मिनीटे होईस्तोवर ओव्हन अजिबात उघडू नये. ओव्हन बेकिंग करताना मधेमधे उघडल्यास ओव्हनचे तापमान कमी होते व पदार्थ हवा तसा बेक होत नाही. साधारण ३५ ते ३७ मिनीटांनंतर केकच्या मध्यभागी टूथपिकने किंवा सुरीने खालपर्यंत ठोकून तशीच टूथपिक बाहेर काढावी. जर टूथपिकला ओलसर मिश्रण चिकटले नसेल तर केक बेक झाला असे समजावे. जर टूथपिकला ओलसर मिश्रण लागलेले असेल तर अजून थोडावेळ केक बेक करावा. एकदा का केक बेक झाला कि ५ मिनीटांनी डब्याच्या बाहेर काढून जाळीवर काढून ठेवावा. गार झाला कि सुरीने कापून सर्व्ह करावा.

तुमच्या मेंदूच्या आरोग्याला चालना देण्यासाठी 7 आश्चर्यकारक हिवाळ्यातील सुपर फूड

उन्हाळ्याच्या दीर्घ उष्णतेपासून हिवाळा हा एक स्वागताहं आराम आहे, परंतु थंड हवामानाचे आकर्षण असूनही त्याची स्वतःची आव्हाने आहेत. थंडीचे महिने चांगले पोषण आणि अधिक व्यायाम करण्याची संधी देत असताना, रोग प्रतिकारशक्ती कमी झाल्यामुळे आजार वाढत असतात. याशिवाय, हिवाळ्यात आपल्या शरीराला उबदार ठेवण्यासाठी पुरेशी उष्णता निर्माण करण्यासाठी जास्त मेहनत करावी लागते.

या काळात सर्दी, न्यूमोनिया, ब्राँकायटिस, फ्लू यांसारखे आजार वाढत असतात. काही आश्चर्य नाही, तुमच्या मेंदूला सक्रिय राहण्यासाठी आणि हिवाळ्यातील ब्ल्यूजशी लढण्यासाठी काही अतिरिक्त पोषणाची देखील आवश्यकता आहे.

मेंदूच्या आरोग्यामध्ये पोषण महत्त्वाची भूमिका बजावते आणि योग्य अन्नपदार्थ जोडल्याने तुम्हाला दिवसभरातील ऊर्जा पातळी राखण्यात मदत होऊ शकते. ऋतूमध्ये जंक फूड आणि चविष्ट मिठाईच्या फंदात पडणे सोपे आहे, कारण भूक अधिक लागते आणि पचन सुधारते. तथापि, ऋतूचा आपल्या फायद्यासाठी वापर करून आणि हंगामी आनंदात गुंतल्याने दीर्घकाळ आपले आरोग्य सुधारण्यास मदत होऊ शकते.

कनिका महर्जेत्रा, पोषणतज्ञ आणि वजन कमी विशेषज्ञ आणि हेल्थ एंस्ट्रोनॉमीच्या संस्थापक एचटी डिजिटलला दिलेल्या मुलाखतीत हिवाळ्यात तुम्ही आनंद घेऊ शकता अशा चवदार मेंदू-आरोग्य वाढवणाऱ्या पदार्थांबद्दल बोलतात.

1. सॅल्मन : ओमेगा-३ समृद्ध सॅल्मन हे ब्रेन टॉनिक आहे जे त्याचे कार्य आणि कार्यक्षमता सुधारण्यास मदत करू शकते. ओमेगा -३ मेंदूला ऑक्सिजनचा उच्च डोस प्रदान करतो ज्यामुळे

महत्त्वपूर्ण अवयव जुन्या माहितीची काळजी घेत असताना नवीन माहिती ठेवू शकतो. तुमच्या मेंदूसाठी ह्युसुपरहिरोब्र म्हणता येईल असे काही असेल तर ते सॅल्मन आहे.

2. नट मिक्स : सोपे, सोयीस्कर आणि अत्यंत पौष्टिक, अक्रोड, बदाम, शेंगदाणे, सूर्यफूल आणि भोपळ्याच्या बियांसह नट आणि बियांचा कुरकुरीतपणा तुमच्या मेंदूला योग्य पोषण मिश्रण प्रदान करू शकतो कारण हे छोटे सुपरफूड प्रथिने आणि भरपूर असतात. ओमेगा फॅटी एसिड्स. हे सांगण्याची गरज नाही की ते खाण्यास स्वादिष्ट आहेत आणि ते कुठेही आणि कधीही कोणत्याही त्रासाशिवाय सेवन केले जाऊ शकतात.

3. पालेभाज्या : या हिवाळ्यात पालक आणि ब्रोकोलीला तुमचा चांगला मित्र बनवा कारण या हिरव्या भाज्या तुमच्या मेंदूसाठी जीवनसत्त्वांनी परिपूर्ण असतात. व्हिटॅमिन ई आणि फोलेटने भरलेले, ते मुक्त रेडिक्लसपासून तुमच्या मेंदूचे अंगरक्षक आहेत. ते खाणे हा दीर्घकाळ जगण्याचा आणि रोगमुक्त होण्याचा पूर्ण-पुरावा मार्ग आहे.

4. एवोकॅडो : तुमच्या मेंदूसाठी हा क्रीमी चांगुलपणा आहे जो तुम्हाला त्याचे कार्य आणि कार्यक्षमता वाढविण्यात मदत करेल. एवोकॅडोमध्ये ओमेगा फॅटी एसिड्स आणि व्हिटॅमिन ई भरलेले असतात, ज्यामुळे ते एक चवदार ब्रेन ट्रीट बनतात.

5. हळद : तुमच्या मेंदूचे आरोग्य सुधारण्यासाठी तुम्हाला



फक्त सोनेरी मसाला हवा आहे. हे कर्कश्यांमनने भरलेले आहे, एक दाहक-विरोधी आणि अ‍ँटीऑक्सिडंट चॅम्प जे तुमच्या मेंदूच्या पेशी वाढवण्यास आणि पुन्हा वाढण्यास मदत करते.

6. स्ट्रॉबेरी : हिवाळ्यात मिठाईची इच्छा विशेषतः जेवणानंतर सामान्य असते. प्रत्येक वेळी तुम्ही जेवण संपवताना त्या क्रीमी चीजकेककडे जाताना दिसल्यास, त्याऐवजी स्ट्रॉबेरीची वाटी घ्या. स्ट्रॉबेरी फक्त गोड नसतात. ते तुमची स्मरणशक्ती वाढवतात, तणाव कमी करतात आणि तुमच्या मेंदूच्या पेशींना आनंदी ठेवतात.

7. मेथी किंवा मेथी : हिवाळ्यातील ब्रेन सुपरफूड्सची यादी चांगल्या जुन्या मेथी किंवा मेथीचा उल्लेख केल्याशिवाय पूर्ण होणार नाही ज्यावर जळजळ आणि तणाव कमी करण्याच्या क्षमतेसाठी शतकानुशतके विश्वास ठेवला जातो.



Beauty

हिवाळा सुरू होताच शरीरासह त्वचेच्या तक्रारी सुरू होतात. थंडीच्या दिवसात त्वचेचे सौंदर्य अबाधित ठेवण्यासाठी महागडे स्किन केअर प्रॉडक्ट वापरले जातात. यासाठी खिशाला कात्री बसते ती वेगळी गोष्ट. अशा वेळी तुम्ही काही घरगुती उपाय करू शकता. केवळ यासाठी तुम्हाला सीझनल फ्रूटची मदत घ्यावी लागेल. हिवाळ्यात येणारी हंगामी फळे आरोग्यासाठी उपयुक्त असतातच शिवाय त्वचेसाठी फायदेशीर असतात. हंगामी फळांमध्ये असणारी पोषक तत्वे त्वचेचे आरोग्य राखतात. त्यामुळे जाणून घेऊयात, कोणती सीझनल फ्रूट त्वचेला ग्लो देण्यासाठी उपयुक्त ठरतात.

■ **आवळा** - व्हिटॅमिन सी चा मुख्य स्रोत म्हणून आवळ्याकडे पाहिले जाते. आवळा खाल्ल्याने शरीर विटॉक्सिफाय होते आणि मुरुमांपासून शरीराचा बचाव होतो.

■ **सीताफळ** - सीताफळामध्ये व्हिटॅमिन ए, सी आणि दाहकविरोधी गुणधर्म असतात, जे त्वचेला पोषक ठरतात. तुम्हाला थंडीतील हे सीझनल फ्रूट नक्कीच खावला हवे.

■ **डाळींब** - डाळिंबामध्ये अ‍ँटी-ऑक्सिडंट आणि व्हिटॅमिन सी मुबलक प्रमाणात आढळतात. ज्यामुळे त्वचा तरुण दिसण्यास मदत होते. तुम्ही डाळिंबाचे स्क्रबही त्वचेवर लावू शकता. यामुळे त्वचेचा पोत सुधारला जाईल.

पिंपल्सवर होममेड उपाय



■ **चेहरा मॉइश्चरायझ करा** चेहरा हायड्रेट राहणे अत्यंत गरजेचं असते. तुम्ही तुमच्या त्वचेप्रमाणे मॉइश्चरायझर लावू शकता. या मॉइश्चरायझरमुळे तुमचा चेहरा हायड्रेट आणि चांगला राहील.

■ **फेसपॅक लावा** हळद, मध, बेसन, मुलतानी माती, लिंबाचा रस, गुलाबपाणी, ओट्स, टी ट्री ऑईल, कोरफड आणि पर्ई यांसारख्या कॅसमिक घटकांचा वापर करून तुम्ही फेसपॅक बनवू शकता.

■ **गरम पाण्याने चेहरा धुणे टाळा** कोमट किंवा थंड पाण्याने चेहरा धुवा. यामुळे चेहऱ्यावर पिंपल्सदेखील येणार नाही.

■ **तूप किंवा नारळाचे तेल लावणे** झोपण्यापूर्वी तूप किंवा शुद्ध नारळाचे तेल लावल्याने त्वचेतील ओलावा टिकून राहतो.

■ **बेसन आणि हळदीचा लेप** बेसन, हळद आणि दूध एकत्र करून पेस्ट बनवा आणि चेहऱ्यावर लावा. १५ मिनिटांनी धुवा. यामुळे त्वचा स्वच्छ आणि तजेलदार होईल.

■ **मध आणि दालचिनीचा लेप** मध आणि थोडी दालचिनी पावडर एकत्र करून चेहऱ्यावर १०-१५ मिनिटे ठेवा. हा लेप जंतूसंस्पर्श कमी करून पिंपल्स कमी करतो.

■ **टी ट्री ऑईल वापरा** पिंपल्सवर थोडे टी ट्री ऑईल लावा. हे तेल अ‍ँटी-बॅक्टेरियल असल्याने पिंपल्स लवकर बरे होतात.

■ **केमिकलयुक्त प्रॉडक्ट्स टाळा** जास्त केमिकलयुक्त फेस वॉश किंवा क्लिंजिंग प्रॉडक्ट्स वापरू नका. या घरगुती उपायांनी तुम्हाला हिवाळ्यात पिंपल्स येणार नाहीत.

बाल्कनीमधलं गार्डनिंग असं करा ऑर्गनाइज



आपल्यापैकी बऱ्याच जणांना गार्डनिंगची किंवा बागकामाची आवड असते. पण मुंबई, पुण्यासारख्या शहरांमध्ये तेवढी मोकळी जागा नसल्याने मग बाल्कनीमध्ये गार्डन करणं हा एकमेव पर्याय आपल्याकडे असतो. मग अशा वेळी गार्डनिंग ऑर्गनाइज कसं करायचं हे कळत नाही. त्यामुळे आज आपण जाणून घेऊयात, बाल्कनीमध्ये गार्डनिंग कसं करायचं.

■ **प्लांट लेआऊट करा** बाल्कनीमधील गार्डनिंग ऑर्गनाइज करायची असेल तर, सुरुवातीपासूनच त्याचे नियोजन करावे लागेल. जसे की, प्रथम लेआऊटची योजना करा. लेआऊट करण्यासाठी तुमची बाल्कनी किती मोठी आहे, हे आधी तपासून घ्या. त्याप्रमाणे तुम्हाला रोपांसाठी किती जागा हवी आहे हे कळेल. तसेच, कोणत्या भागात थेट सूर्यप्रकाश मिळतो आणि कुठे सावली येते हेदेखील कळते.

■ **योग्य कंटेनर निवडा** बाल्कनी परिसरात बाग तयार करताना कंटेनरचा आकार खूप महत्त्वाचा असतो. जागा वाचवण्यासाठी तुम्ही उभ्या प्लांटरचा वापर करू शकता. मजल्यावरील जागा वाचवण्यासाठी तुम्ही वॉल प्लांटर्स, रॅलिंग प्लांटर्स किंवा टायई स्टॅंड वापरू शकता. बाल्कनीचे सौंदर्य वाढवण्यासाठी टेराकोटा पॉट्स, सिरॅमिक आणि फंकी रिसायकल केलेले कंटेनर यांसारख्या गोष्टी वापरू शकता.

■ **फर्निचर** बाल्कनीमध्ये गार्डनिंग केल्यानंतर भरपूर जागा राहिली असेल तर अशा परिस्थितीत तुम्ही काही फर्निचर ऑर्गनाइज करू शकता. बागेत फोल्ड करणाऱ्या खुर्ची किंवा एक लहान टेबल ठेवू शकता. त्याचप्रमाणे स्टोरेज स्पेस असलेल्या बेच्या वापर बागकामाची साधने ठेवण्यासाठी केला जाऊ शकतो.

■ **वनस्पतींना करा गटांप्रमाणे ऑर्गनाइज** बाल्कनीमध्ये गार्डन व्यवस्थित ठेवण्यासाठी तुम्ही काही वनस्पती पाणी, सूर्यप्रकाश आणि मातीच्या गरजेनुसार गटांमध्ये ठेवू शकता. अशा प्रकारे त्यांची काळजी घेणेदेखील जवळच जाणार नाही.

■ **वनस्पती ऑर्गनाइज करण्याची पद्धत** तुमची बाल्कनी बाग चांगल्या प्रकारे राखण्यासाठी आकार आणि प्रकाराच्या आधारावर ते व्यवस्थित ठेवा. तुमच्या बाल्कनीमधील गार्डनिंग सुंदर आणि आकर्षक दिसण्यासाठी तुम्ही वनस्पती आकार आणि प्रकारानुसार ऑर्गनाइज करा.

