

अमृत भारत स्टेशन योजनेंतर्गत लातूर रेल्वे स्टेशनच्या आधुनिकीकरणासाठी १९ कोटींचा निधी

लातूर-भारतीय रेल्वेच्या अमृत भारत स्टेशन योजनेअंतर्गत महाराष्ट्रातील एकूण १३२ रेल्वे स्थानकांचा समावेश करण्यात आला आहे. या योजनेद्वारे देशभरातील महत्त्वाच्या रेल्वे स्थानकांचे आधुनिकीकरण करण्यात येणार असून प्रवाशांना अधिक चांगल्या सुविधा उपलब्ध करून देण्यात येणार आहे, अशी माहिती केंद्रीय मंत्री अश्विनी वैष्णव यांनी मुंबई येथे दिली. लातूर रेल्वे स्थानकाचाही यामध्ये समावेश असून यासाठी १९ कोटी रुपये निधी मंजूर करण्यात आला आहे.

मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस आणि केंद्रीय मंत्री अश्विनी वैष्णव यांच्या उपस्थितीत मुंबई येथे झालेल्या या पत्रकार परिषदेवेळी ही माहिती देण्यात आली. महाराष्ट्राच्या रेल्वे पायाभूत सुविधेत होत असलेल्या दर्जेदार सुविधेसाठी मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी यावेळी प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी आणि केंद्रीय मंत्री श्री.वैष्णव यांचे आभार मानले.

या योजनेत समाविष्ट काही महत्त्वाची स्थानके म्हणजे - छत्रपती शिवाजी महाराज टर्मिनस, दादर (मध्य आणि पश्चिम), अंधेरी, लोहमार्ग टिळक टर्मिनस, पुणे, नाशिक रोड, नागपूर, संभाजीनगर, कोल्हापूर, परभणी, सोलापूर, सातारा, संगली, अमरावती, भुसावळ, इत्यादी. तसेच, उपनगरीय आणि ग्रामीण भागातील अनेक स्थानकांनाही यात स्थान देण्यात आले आहे, जसे की - अकलकोट रोड, दौंड, इगतपुरी, चांदा फोर्ट, माळाड, डोंबिवली, चिंचवड,



इत्यादीचा समावेश आहे. या योजनेमुळे स्थानकांवर प्रवाशांसाठी वेटिंग लाऊंज, फूड कोर्ट्स, स्वच्छतागृहे, लिफ्ट्स, एस्कलेटर्स आणि डिजिटल सुविधांसारख्या आधुनिक सेवा उपलब्ध होणार आहेत. तसेच, स्थानकांचे सौंदर्यीकरण आणि शहराशी अधिक सुसंगत दळणवळण व्यवस्था विकसित केली जाणार आहे.

या पुनर्विकासात स्थानकांची नावे आणि त्यासाठीचा निधी पुढीलप्रमाणे आहे. अजनी स्टेशन (२९७.८

कोटी), नागपूर जं. (५८९ कोटी), नेताजी सुभाष चंद्र बोस इतवारी जं. (१७.४ कोटी), जालना (१८९ कोटी), संभाजीनगर (२४१ कोटी), रोगेगाव (१२ कोटी), अहिल्यानगर (३१ कोटी), भायकुला (३५.५ कोटी), चिंचपोकळी (५२ कोटी), चर्नी रोड (२३ कोटी), छत्रपती शिवाजी महाराज टर्मिनल (१८९३ कोटी), ग्रॅंट रोड (२७ कोटी), लोवर परेल (३० कोटी), मारिन लाईन्स (२७.७ कोटी), सण्डहर्स्ट रोड (१६.४ कोटी), मुर्तिजापूर

स्टेशन (१३ कोटी), बडनेरा (३६.३ कोटी), बारामती (११.४ कोटी), दौंड (४४ कोटी), केडगाव (१२.५ कोटी), परळी वैजनाथ (२५.७ कोटी), भंडारा रोड (७.७ कोटी), गोंदिया ४० कोटी), तुमसर रोड (११ कोटी), टिटवाळा (२५ कोटी), शेगाव (२९ कोटी), बल्लारशाह (३१.४ कोटी), चंद्रपूर (२५.५ कोटी), चांदा फोर्ट (१९.३ कोटी), धुळे (९.५ कोटी), लासलगाव (१०.५ कोटी), मनमाड (४५ कोटी), नगरसोल (२०.३ कोटी), नांदगाव (२० कोटी), आमगाव (७.८ कोटी), वडसा (२०.५ कोटी), हातकनंगले (६ कोटी), हिमायतनगर (४३ कोटी), हिंगोली डेक्कन (२१.५ कोटी), किनवट (२३ कोटी), चाळीसगाव (३५ कोटी), अंमळनेर (२९ कोटी), धरणगाव (२६ कोटी), पाचोरा जं. (२८ कोटी), दिवा (४५ कोटी), मुंब्रा (१५ कोटी),

शहाड (८.४ कोटी), कोल्हापूर - छत्रपती शाहू महाराज टर्मिनस (४३ कोटी), लातूर (१९ कोटी), जेऊर (२० कोटी), कुर्डूवाडी जं (२० कोटी), फलटण (१ कोटी), वाठर (८ कोटी), आकुर्डी (३४ कोटी), चिंचवड (२०.४ कोटी), देहू रोड स्टेशन (८.०५ कोटी), तळेगाव स्टेशन (४०.३४ कोटी), मालाड स्टेशन (१२.३२ कोटी), कुर्ला जं. स्टेशन (२८.८१ कोटी), कांजुरमार्ग स्टेशन (२७ कोटी), विद्याविहार स्टेशन (३२.८ कोटी), विक्रोळी स्टेशन

(१९ कोटी), जोगेश्वरी स्टेशन (११९ कोटी), माटुंगा स्टेशन (१७.३ कोटी), परळ स्टेशन (१९.४ कोटी), प्रभादेवी (२१ कोटी), वडाळा स्टेशन (२३ कोटी), भोकर स्टेशन (११.३ कोटी), धर्माबाद स्टेशन (३० कोटी), मुखेड जं.स्टेशन (२३ कोटी), उमरी स्टेशन (८ कोटी), देवळाली स्टेशन (१०.५ कोटी), इगतपुरी स्टेशन (१२.५ कोटी), धाराशिव स्टेशन (२२ कोटी), गंगाखेड स्टेशन (१६ कोटी), मनवथ रोड स्टेशन (१२ कोटी), परभणी जं. स्टेशन (२६ कोटी), परतूर स्टेशन (२३ कोटी), पूर्णा जं. स्टेशन (२४ कोटी), सेलू स्टेशन (२३.२ कोटी), हडपसर स्टेशन (२५ कोटी), गोधनी स्टेशन (२९ कोटी), काटोल स्टेशन (२३.३ कोटी), कामटी स्टेशन (७.७ कोटी), नरखेड जं. स्टेशन (३७.६ कोटी), कराड स्टेशन (१२.५ कोटी), सांगली स्टेशन (२४.२ कोटी), लोणंद जं.स्टेशन (१०.५ कोटी), सातारा स्टेशन (३४.३ कोटी), बेलापूर स्टेशन (३२ कोटी), कोपरगाव स्टेशन (३० कोटी), सेवाग्राम स्टेशन (१८ कोटी), धामणगाव स्टेशन (१८ कोटी), हिंगणघाट स्टेशन (२२ कोटी), पुल्गाव स्टेशन (१६.५ कोटी), उरुली स्टेशन (१३ कोटी), वाशिम स्टेशन (२०.३ कोटी), मलकापूर स्टेशन (१९ कोटी), नांदुरा स्टेशन (१०.६ कोटी), रावेर स्टेशन (९.२ कोटी), सावदा स्टेशन (८.५ कोटी), दुधनी स्टेशन (२२ कोटी), पंढरपूर स्टेशन (४० कोटी), सोलापूर स्टेशन (१६ कोटी), नंदूरबार स्टेशन (१५ कोटी) आणि पालघर स्टेशन (१७.५ कोटी).

सत्तेत वाटा नसल्यामुळे स्वबळावर लढण्याची तयारी ठेवा

पवनानगर : मित्रपक्षाकडून कायमच रिपब्लिकन पक्षाला गृहीत धरले जाते आणि सत्तेचा वाटा योग्य प्रमाणात दिला जात नाही. अशा परिस्थितीत स्वबळावर लढण्याची तयारी असायला हवी असे मत केंद्रीय सामाजिक न्याय राज्यमंत्री रामदास आठवले यांनी नुकतेच व्यक्त केले. रिपब्लिकन पार्टी ऑफ इंडिया आठवले गटाचे राज्यस्तरीय अभ्यास शिबिर कामशेत येथे झाले. यावेळी आठवले बोलत होते. अध्यक्षस्थानी महाराष्ट्र प्रदेशाध्यक्ष राजाभाऊ सरवदे होते.



यावेळी राष्ट्रीय महासचिव अविनाश महातेकर, अध्यक्ष मातांग आघाडी आण्णा वायदंडे, युवक अध्यक्ष पप्पू कागदे, संचटक सचिव महाराष्ट्र प्रदेश परशुराम वाडेकर, पुणे जिल्हाध्यक्ष श्रीकांत कदम, तालुकाध्यक्ष लक्ष्मण भालेराव, ज्येष्ठ साहित्यिक शरणकुमार लिंबाळे,

दिलीप काकडे, मंदार भारदे, पुणे जिल्ह्याचे युवक अध्यक्ष समीर जाधव, अशोक सरवदे, अकुश सोनवणे उपस्थित होते. उद्योग आणि व्यवसायाचे मार्गदर्शन दलित इंडियन चेंबर ऑफ कॉमर्स अॅण्ड इंडस्ट्रीचे पश्चिम भारत अध्यक्ष संतोष कांबळे यांनी केले.

विजय खरे यांनी पक्ष बांधणीबाबत मार्गदर्शन केले. प्रदेश सचिव सूर्यकांत वाघमारे यांच्या मार्गदर्शनाखाली पुणे जिल्हा कार्यकारिणीने

नियोजन केले. सरचिटणीस गौतम सोनवणे यांनी सूत्रसंचालन, कार्याध्यक्ष बाबुराव कदम यांनी प्रास्ताविक केले. मावळ तालुकाध्यक्ष आणि संत तुकाराम सहकारी साखर कारखान्याचे संचालक लक्ष्मण भालेराव यांनी आभार मानले.

डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर जयंती उत्सव समितीच्या महाआरोग्य शिबिरास डॉ.बाबासाहेब आंबेडकर पार्कवर मोठा प्रतिसाद

लातूर-- सत्यशोधक महात्मा ज्योतिबा फुले व विश्वरत्न डॉ.बाबासाहेब आंबेडकर यांच्या जयंतीचे आयोजित साधून शुक्रवारी सकाळी ११ वाजता डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर पार्क येथे विश्वरत्न डॉ बाबासाहेब आंबेडकर यांच्या १३४ व्या सार्वजनिक जयंती उत्सव समितीच्या वतीने भव्य महाआरोग्य शिबिराचे आयोजन करण्यात आले होते. यात रक्तदान शिबिर व अवयव दान नोंदणी करण्यात आली या भव्य महाआरोग्य शिबिराला मोठा प्रतिसाद मिळाला असून अनेकांनी रक्तदान करून सत्यशोधक महात्मा ज्योतिबा फुले विश्वरत्न डॉ बाबासाहेब आंबेडकर यांना वंदन केले आहे. तर अनेकांनी अवयवदणाची नोंदणीही केली आहे.

लातूर शहरात विश्वरत्न डॉ बाबासाहेब आंबेडकर यांच्या १३४ व्या सार्वजनिक जयंती उत्सव समितीच्या वतीने ८ ते १४ एप्रिल दरम्यान विविध कार्यक्रमाचे



आयोजन करण्यात आले आहे..याचाच एक भाग म्हणून डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर पार्क येथे भव्य महाआरोग्य शिबिराचे आयोजन करण्यात आले होते. या महाशिबिराचे उद्घाटन डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर सार्वजनिक जयंती उत्सव समितीच्या पदाधिकाऱ्यांच्या

हस्ते करण्यात आले. यावेळी जयंती समितीचे अध्यक्ष सुशीलकुमार चिकटे यांनी सहपत्नी देहदान संकल्प करून तशी नोंदणी विलासराव देशमुख शासकीय वैद्यकीय महाविद्यालयास केली आहे.

यावेळी भिकू पयानंद थेरो, सार्वजनिक जयंती उत्सव समितीचे अध्यक्ष सुशीलकुमार चिकटे, डॉ. सदानंद कांबळे.डॉ. अजय ओव्हाळ, डॉ. सचिन जाधव डॉ. सुनील होळकर राष्ट्रवादीचे शरद पवार गट अध्यक्ष संजय शेठे. एॅड. संभाजी पाटील, डॉ. विजय अजनीकर, नरसिंग घोडके, यु.डी. गायकवाड. बौद्ध महासभा जिल्हाध्यक्ष आशाताई चिकटे, संगमपाल शिंदे. एॅड. रमक जोगदंड, इंजिनीयर सचिन गायकवाड, सुजाता अजनीकर, बौद्ध

महासभेचे विलास आल्ते, राजाराम साबळे, शोभाताई सोनकांबळे, भारतीय बौद्ध महासभेचे सर्व पदाधिकारी तसेच सार्वजनिक जयंती उत्सव समितीचे पदाधिकारी मोठ्या संख्येने उपस्थित होते.

लातूर - मुरुड रस्त्याचे काम दर्जेदार, जलद गतीने करण्याची आ. रमेशआप्पा कराड यांची संबंधित अधिकाऱ्यांना सूचना



लातूर दि. ११- लातूर - टेंभुर्णी रस्त्याअंतर्गत लातूर ते मुरुड दरम्यानच्या सुरु असलेल्या रस्ते कामाची लातूर ग्रामीणचे आमदार श्री रमेशआप्पा कराड यांनी शुक्रवारी सकाळी पाहणी करून सदरील रस्त्याचे काम सर्व निकष पाळून दर्जेदार आणि लवकरात लवकर रस्ता पूर्ण करावा अशा सूचना दिल्या.

लातूरहून मुरुड, बार्शी, टेंभुर्णी, पुणे, मुंबईकडे जाणाऱ्या सर्व प्रकारच्या प्रवाशांना, वाहनधारकांना गेली अनेक वर्षांपासून रस्त्याचा त्रास सहन करावा लागला. या रस्त्यासाठी टप्प्याटप्प्याच्या कामासाठी राज्यातील महायुती शासनाने कोट्यावधी रुपयांचा निधी मंजूर करून प्रत्यक्ष कामाला सुरुवात केली. लातूर ते मुरुड अकोला दरम्यानच्या १९ किलोमीटर रस्त्याचे काम सुरु असून या कामाची लातूर ग्रामीणचे आमदार श्री रमेशआप्पा कराड यांनी शुक्रवारी सकाळी कामाच्या प्रत्यक्षस्थळी जाऊन पाहणी केली यावेळी राष्ट्रीय महामार्ग उपविभागाचे उप अभियंता प्रल्हाद कोरे, शाखा अभियंता दत्ता

वाघ, प्रकल्प प्रमुख ढोक, प्रयोगशाळा विभाग प्रमुख विवेक मिश्रा यांच्यासह अनेक अधिकारी कर्मचारी होते.

सदरील १९ किलोमीटर लांबीच्या कामात दहा पूल मंजूर असून त्यापैकी तीन पुलाचे बांधकाम जवळपास पूर्ण झाले आहे तर साडेतीन किलोमीटर रस्त्याचे डांबरीकरण करण्यात आले आहे. उर्वरित रस्ता आणि पुलाचे काम ऑगस्ट २०२५ पर्यंत पूर्ण करण्यात येईल अशी माहिती देण्यात आली. सर्व निकष पाळून दर्जेदार रस्त्याचे काम लवकरात लवकर पूर्ण करण्यात यावे, काम सुरु असताना बाजूने जाणाऱ्या वाहनधारकांना धुळीचा त्रास होणार नाही यासाठी सातत्याने पाण्याचा वापर करून योग्य ती काळजी घ्यावी अशा सूचना आ. रमेशआप्पा कराड यांनी याप्रसंगी दिल्या.

यावेळी आ. रमेशआप्पा कराड यांच्यासमवेत भाजपा किसान मोर्चाचे प्रदेश उपाध्यक्ष विक्रमकाका शिंदे, ओबीसी मोर्चाचे प्रदेश उपाध्यक्ष भागवत सोट, जिल्हा भाजपाचे विजय काळे, तालुकाध्यक्ष बन्सी भिसे, प्रताप पाटील यांच्यासह अनेक जण होते.

‘एचएसआरपी’ वाहनमालकांना डोकेदुखी

मुंबई : राज्यात २०१९ पूर्वी नोंदणी झालेल्या वाहनांना हायसिक्युरिटी रजिस्ट्रेशन प्लेट्स (एचएसआरपी) बसविण्याचा आदेश सरकारने काढला आहे. परंतु, मुंबई महानगर प्रदेशात एचएसआरपी बसविण्यासाठी अपॉइंटमेंट मिळणे कठीण होत आहे. तसेच अपॉइंटमेंट मिळाली तरी नंबरप्लेट वेळेवर उपलब्ध होत नसल्याचे काही वाहनमालकांचे म्हणणे आहे. त्यामुळे त्यांना फिटमेंट सेंटरच्या चकरा माराव्या लागत असून प्रचंड मनस्तापाला सामोरे जावे लागत आहे.

राज्यातील अनेक ठिकाणी वाहनमालकांना बुकिंग करूनही एचएसआरपी नंबरप्लेट मिळत नाहीत. एजन्सीने पुरवलेल्या प्लेट्स वेळेवर केंद्रांवर पोहोचत नसल्याने फिटमेंट सेंटरवर वाहनचालकांना बराच वेळ वाट पाहावी लागते. सेंटरचालकांकडून अनेकदा त्यांना दुस-या दिवशी येण्यास सांगण्यात येते. एचएसआरपी बसविणा-या कर्मचा-यांच्या मते अनेक फिटमेंट सेंटरसरवर प्लेट्स वेळेवर मिळत नाहीत. या गोंधळामुळे हजारो वाहनमालकांची गैरसोय होत आहे. त्यामुळे या प्लेट्सचा योग्य प्रमाणात पुरवठा करण्याबाबत शासनाने त्वरित लक्ष देण्याची गरज

असल्याचे मत वाहनमालकांनी व्यक्त केले आहे. फिटमेंट सेंटरची नव्याने स्थापना : परिवहन आयुक्त संबंधित फिटमेंट सेंटर नव्याने स्थापन झाले असल्याने प्लेट्सच्या पुरवठ्यावर परिणाम झाला होता. तथापि ज्यांचे नंबरप्लेट बसविण्याचे राहिले होते. त्यांचे फिटमेंट आता करण्यात आल्याचे कंपनीकडून कळविण्यात आल्याची माहिती परिवहन आयुक्त विवेक भिमनवार यांनी सांगितले.

प्लेट उपलब्ध नसल्याने रिकामी परत पालघर परिसरात अपॉइंटमेंटसाठी बराच वेळ प्रतीक्षा करावी लागत असल्याचे अनेक वाहनमालक सांगत आहेत. एजन्सीने फिटिंग सेंटरला एचएसआरपी प्लेट पोहोचवली नसल्यामुळे अनेकांना सेंटरवरून परतावे लागत आहे. १० दिवस झाल्यानंतर प्लेट बसवण्याची वेळ दिली जाते. मात्र फिटमेंट सेंटरवर त्या दिवशी गेल्यानंतर अनेकांना हात हलवत परत यावे लागत असल्याचे वाहनमालकांचे म्हणणे आहे.

उन्हाळ्यात वारंवार आईस्क्रीम खाल्ल्यास होऊ शकतात 'हे' ५ आजार, आईस्क्रीम खाण्याची योग्य वेळ अन् पद्धत कोणती?

न्हाळ्यात अनेकांना आईस्क्रीम खायला खुप आवडते. लहान मुलांपासून ते मोठ्यांपर्यंत, प्रत्येकजण उन्हाळ्यात आईस्क्रीम खाण्यासाठी निमित्त शोधत राहतो आणि त्यांच्या आवडत्या चवीचा आईस्क्रीम मोठ्या आवडीने खातो. कडक ऊन्हामुळे होणाऱ्या चिडचिडीत थंड आईस्क्रीम खाल्ल्याने पोटाला थंडावा मिळतो आणि मनाला आराम मिळतो. पण, तुमचे आवडते आईस्क्रीम खाल्ल्याने तुमच्या आरोग्यालाही हानी पोहोचू शकते. उन्हाळ्यात जास्त आईस्क्रीम खाल्ल्याने तुमच्या तोंडाच्या आरोग्यासोबतच तुमच्या पचनसंस्थेलाही हानी पोहोचू शकते. वारंवरा आईस्क्रीम खाण्यास



शरीराला कोणते नुकसान होते हे जाणून घेऊया. पोट खराब होणे आईस्क्रीम खाल्ल्यानंतर काही लोकांची पचनसंस्था बिघडते. यामुळे पचनाशी संबंधित समस्या वाढू शकतात. दुधापासून बनवलेले आईस्क्रीम खाल्ल्याने लैक्टोज इन्टॉलरेंसचा धोका वाढतो. ज्यामुळे पोट फुगणे, अन्न पचवण्यात अडचण आणि अतिसार होऊ शकतो. वजन वाढणे आईस्क्रीम हा एक उच्च कॅलरीयुक्त पदार्थ आहे. आईस्क्रीम बनवताना चव वाढवण्यासाठी त्यात साखर, दूध, चरबी आणि कॅंडी आणि चोको चिप्स सारख्या गोष्टी देखील मिसळल्या जातात. जर तुम्ही

उन्हाळ्यात वारंवार आईस्क्रीम खाल्ले तर या सर्व कॅलरीज तुमच्या शरीरात जमा होऊ लागतात आणि तुमचे वजन वाढू लागते. मधुमेहाचा त्रास गोड पदार्थ खाल्ल्याने मधुमेहाची समस्या वाढू शकते. साखरेव्यतिरिक्त फॅट्स आणि इतर प्रक्रिया केलेले पदार्थ देखील आईस्क्रीममध्ये मिसळले असतात. यामुळे रक्तातील साखरेची पातळी वाढू शकते. त्याच वेळी, ज्यांना मधुमेह नाही त्यांना आईस्क्रीम खाल्ल्याने मधुमेहाचा धोका वाढू शकतो. हृदयाचे आरोग्य आईस्क्रीम खाल्ल्याने खराब कोलेस्ट्रॉलची पातळी वाढू शकते. कारण आईस्क्रीममध्ये सॅच्युरेटेड फॅट

आणि ट्रान्स फॅटचे प्रमाण जास्त असते. या गोष्टींमुळे कोलेस्ट्रॉल वाढते आणि हृदयरोगाचा धोका देखील वाढू शकतो. ॲलर्जी वाढणे आईस्क्रीम खाल्ल्याने काही प्रकारच्या ॲलर्जीक प्रतिक्रिया वाढू शकतात. ज्या लोकांना कोणत्याही प्रकारची ॲलर्जी आहे त्यांनी आईस्क्रीम खाणे टाळावे. कारण त्यामुळे त्वचेवर पुरळ, एक्झिमा, जळजळ आणि सूज यासारख्या समस्या वाढू शकतात. डिस्कलेमर : सदर लेख फक्त सामान्य माहितीसाठी आहे. सकाळ माध्यम समूह अशा कोणत्याही गोष्टींची पुष्टी करत नाही. अधिक तपशीलांसाठी तुम्ही तज्ज्ञांचे मार्गदर्शन घेऊ शकता.

शरीरातील पोषक घटकांची कमतरता भरून काढण्यासाठी आहारात 'या' पदार्थांचा करा समावेश

आजकाल बदलत्या जीवनशैलीमुळे अनेक जण अन्न निवडताना चव, सवय आणि सोयीला अधिक प्राधान्य देतात. प्रत्येकाचं स्वयंपाकघर जरी विविध अन्नपदार्थांनी भरलेलं असलं, तरीही काही चुकीच्या सवयी आजही आपल्या रोजच्या जेवणाचा अविभाज्य भाग बनल्या आहेत.

आपण जे खातो, ते केवळ पोट भरण्यासाठी आहे की शरीराला खरंच आवश्यक पोषण मिळवून देतंय हे समजून घेणं खूप महत्त्वाचं आहे. जर आहारात आवश्यक पोषक घटकांचा समावेश नसेल, तर शरीरात ऊर्जा कमी होते, थकवा जाणवतो आणि कालांतराने आरोग्य बिघडू लागतो.

गर्भावस्थेतील स्ट्रेच मार्क्सपासून सुटका हवीय? माग घरच्या घरी 'या' टिप्स फॉलो करा आणि मिळवा निरोगी त्वचा!

भारतीय आहार परंपरेमध्ये खूप काही पोषक आहे, पण काही चुका अशा आहेत ज्या नकळत आपल्या आरोग्याला हानी पोहोचवू शकतात. म्हणूनच, आज आपण जाणून घेणार आहोत. कोणत्या आहाराने आपल्याला खरी ताकद मिळे आणि कोणते घटक आपल्या दैनंदिन जेवणात असायलाच हवेत.

डाळ म्हणजे संपूर्ण प्रोटीनचा स्रोत तुम्हाला वाटेल की डाळींमधून भरपूर प्रोटीन मिळतील. पण प्रत्यक्षात, एका कप डाळीमध्ये फक्त ६-८ ग्रॅम प्रोटीन असतात, जी पुरेसं नसते. शरीराला आवश्यक प्रोटीन मिळविण्यासाठी अंडी, पनीर आणि सोयाबीनचा समावेश करणे आवश्यक आहे.

ब्राउन ब्रेड नेहमीच आरोग्यदायी असतो सुपरमार्केटमधील अनेक ब्राऊन ब्रेड फक्त रंग वापरून बनवले असतात. त्यामुळे 'होल व्हीट' लिहिलेलं असलं तरी त्यात खरंच गव्हाचं प्रमाण किती आहे, हे पाहणं महत्त्वाचं आहे.

दूध म्हणजे सर्वोत्तम कॅल्शियमचा स्रोत



दूध पिणे हाडांसाठी चांगले असते यावर आपण लहानपणापासूनच ऐकत आलो आहोत. खरं तर, तीळ, तांदूळ आणि हिरव्या भाज्यांमध्ये दुधापेक्षा जास्त कॅल्शियम असते. याशिवाय, आजकाल दुधात भेसळ आणि लैक्टोज इन्टॉलरन्सचा प्रश्न हा एक मोठा मुद्दा आहे.

ॲलिव्ह तेलात स्वयंपाक करणं योग्य ॲलिव्ह तेल हे पश्चिमी देशांसाठी योग्य असलं, तरी त्याचा स्मोक पॉइंट कमी असल्याने भारतीय उष्णतेवर आधारित स्वयंपाकासाठी ते योग्य नाही. याऐवजी तूप, मोहरीचे तेल किंवा नारळ तेल अधिक फायदेशीर ठरतं.

अन्न न खाणे म्हणजे शरीराचा उर्जेचा स्रोत बंद करणे. यामुळे मेटाबॉलिझम मंदावतो आणि दिवसभर भूक वाढते. संतुलित आहार घेतल्याने तुम्ही दिवसभर योग्य अन्न निवडू शकता.

भात खाल्ल्याने लडूपणा वाढतो भात स्वतः लडु करत नाही, ते किती खाल्लं जातं आणि कशासोबत खाल्लं जातं हे महत्त्वाचं आहे. विशेषतः थंड झालेला भात (दही भात/बचेलेला भात) शरीरासाठी फायदेशीर असतो, कारण त्याचा ग्लायसेमिक इंडेक्स कमी असतो.



या अनुभवातून अभिनय आणि सौंदर्याचे खरे अर्थ समजले आणि समजले की सौंदर्य केवळ बाह्य रूपावर आधारित नसून व्यक्तिमत्त्व, स्वभाव आणि सर्जनशीलतेवर अवलंबून असते.

माझा पहिला चित्रपट 'यंदा कर्तव्य आहे'. त्यावेळेला रसिका जोशी हे माझ्यासाठी मिळालेलं एक वरदान होतं. तिचं मला निरनिराळ्या गोष्टींचं निरीक्षण करायला शिकवलं. त्यामुळे एक अभिनेत्री म्हणून प्रगल्भ व्हायला मदत झालीच; परंतु माणूस म्हणून घडण्यातही मदत झाली. आम्ही एक नाटक बघायला गेलो होतो, तेव्हा तिचं सांगितलं, की या नाटकात ही जी मुलगी आहे ती अतिशय सुंदर दिसते. खरंतर ग्रीन रूममध्ये ओळख करून दिल्यानंतर मला ती खूप आकर्षक किंवा सुंदर अशी काही वाटली नव्हती.

तिच्या दिसण्यात बऱ्याच त्रुटी वाटत होत्या; परंतु त्यानंतर नाटक बघितलं आणि त्या संपूर्ण प्रयोगात ती मला खरोखरच इतकी मोहक आणि आकर्षक वाटली.

अभिनय ही अशी कला आहे की, अंगिक आणि वाचक अभिनयाच्या जोरावर कुरूप व्यक्ती ही सुंदर दिसते. सौंदर्य किंवा आकर्षकता फक्त चेहऱ्यावर किंवा शरीरावर अवलंबून नसते. माणूस स्वतःला कसं सादर करतो, त्याचा स्वभाव, वृत्ती, सवयी आणि सर्जनशीलता यावर सारं काही अवलंबून असतं. आपण उगाचच सौंदर्य हे विशिष्ट संकल्पनेनं प्रमाणित केलेलं आहे. जसं की, गोरा रंग, सडपातळ बांधा, रेखीव नाक, लांबसडक केस, म्हणजे सुंदर...पण त्या प्रसंगानंतर अनुभवावरून सांगते, उंचीला कमी असणाऱ्या,

असली, तरी होणारे बदल आपण सकारात्मकतेनं घेणं महत्त्वाचं असतं.

आकर्षक दिसणं म्हणजे आपण स्वतःबाबत प्रचंड खात्री बाळगणं. आयुष्यात जे काही करतो आहोत त्या बाबतीत आनंदी आणि समाधानी राहिल्यास चेहऱ्यावर सदैव प्रसन्नता राहते. आत्मिक सुख मिळवण्यासाठी प्रचंड सकारात्मकता हवी. आपल्याला शोभणाऱ्या गोष्टी जाणून घेऊन त्याचं कलेक्शन करणं, आवडणारे विचार किंवा एखादा लेख यांची कात्रणं जमवणं, आपल्या आवडी जपणं, छंद जोपासणं गरजेचं आहे. नवनवीन गोष्टी शिकण्याची आस ठेवल्यास आपलं मन प्रसन्न राहतं. या सगळ्या गोष्टींचा विचार केला, की आपण आपोआपच आकर्षक दिसतो.

उन्हाळ्यात कोरडा खोकला का होतो आणि त्यापासून आराम कसा मिळवायचे हे जाणून घेऊया.

खोकला ही एक सामान्य समस्या आहे. जी अनेक घरगुती उपायांनी बरी होऊ शकते. उन्हाळ्यात कोरडा खोकला होऊ शकतो का आणि त्याची लक्षणे कोणती तसेच सुटका मिळवण्यासाठी कोणते घरगुती उपाय करावे हे जाणून घेऊया.

कोरड्या खोकल्यामध्ये श्लेष्मा तयार होत नाही. यामध्ये घशात खाज सुटणे आणि जळजळ होते. तसेच, सततचा खोकला, घसा खवखवणे, रात्री तीव्र खोकला, कर्कश आवाज, घशात खाज सुटणे, श्वास घेण्यास त्रास होणे आणि छातीत अस्वस्थता ही कोरड्या खोकल्याची लक्षणे आहेत.

कारणे कोरड्या खोकल्याची काही सामान्य लक्षणे आहेत, जसे की ॲलर्जी, दमा, ॲसिड रिफ्लक्स, ब्रॉकायटिस,



व्हायरल इन्फेक्शन, श्वसन संक्रमण, गॅस्ट्रोएसोफेजियल रिफ्लक्स रोग, धूम्रपान

इत्यादी असू शकतात. जर तुम्हाला उन्हाळ्यात कोरडा खोकला येत असेल,

तर त्याची इतर काही कारणे असू शकतात, ज्या नियंत्रित करून तुम्ही खोकला थांबवू

मिसळून गुळण्या करायला. यामुळे

शकता.

उन्हाळ्यात लोक उष्णतेपासून आराम मिळवण्यासाठी फ्रिजमधील थंड पाणी पितात आणि आईस्क्रीम खातात. बाहेरच्या उष्णतेमुळे, थंड पदार्थ खाल्ल्याने घशावर परिणाम होऊ शकतो, ज्यामुळे घसा दुखणे, खोकला आणि सर्दी-ताप होण्याची शक्यता वाढते. मिठाच्या पाण्याने गुळण्या करा

उन्हाळ्यात कोरडा खोकला बरा करण्यासाठी कोमट पाण्यात मीठ

फुफ्फुसांमध्ये जमा होणारा श्लेष्मा कमी होतो आणि घशाला आराम मिळतो.

लवंगलवंगा जवळजवळ प्रत्येक घरात असतात. लवंग घशासाठी खूप फायदेशीर ठरू शकते. कोरडा खोकला असल्यास लवंगाचे सेवन करा. यासाठी, लवंग चिमूटभर सैंधव मीठासोबत चावा. यामुळे कोरड्या खोकल्यापासून आराम मिळतो.

मधमध खाल्याने उन्हाळ्यात होणारा कोरडा खोकला कमी होऊ शकतो. उन्हाळ्यात, जर तुम्हाला खोकला येत असेल तर हर्बल टी किंवा लिंबू पाण्यात मध घालून ते प्यायल्याने खोकल्यापासून त्वरित आराम मिळतो.

डिस्कलेमर : सदर लेख फक्त सामान्य माहितीसाठी आहे. सकाळ माध्यम समूह अशा कोणत्याही गोष्टींची पुष्टी करत नाही. अधिक तपशीलांसाठी तुम्ही तज्ज्ञांचे मार्गदर्शन घेऊ शकता.

