

संपादकीय...

चौथी औद्योगिक क्रांती आणि 'महामानव'

चौथी औद्योगिक क्रांती ही माणसापेक्षा यंत्रमानव व डेटा या दोन गोष्टींवर आधारित असणार आहे. या क्रांतीमुळे जीवन अधिक सुखकर होणार असले तरी त्यासाठी जास्त माणसांची गरज लागणार नसल्याने, येत्या काळात निर्माण होणाऱ्या कोटयवधी 'निरुपयोगी' लोकांचे काय करायचे, हा गंभीर प्रश्न जगभरातल्या व्यवस्था आणि सरकारांसमोर असेल.. त्याच वेळी जैववैज्ञानिक प्रगतीमुळे निसर्गनिगम डावलून 'महामानव' जन्माला घालण्याची प्रक्रियाही सुरू होईल, ज्यामुळे जैविक विषमता तयार होईल.. मानवी समाजाच्या भविष्यविषयी एकाच वेळी प्रचंड उत्सुकता आणि भीती निर्माण करणारे हे चित्र रंगवणाऱ्या युवाल हसारी यांच्या 'होमो डीसीडस' या पुस्तकाची ओळख करून देणाऱ्या लेखमालिकेतील हा शेवटचा लेख.. धारणांच्या पलीकडे जाताना पराकोटीच्या तांत्रिक प्रगतीत समाजचरनेच्या मूलभूत व्याख्यादेखील बदलत आहेत आणि या बदलांचा वेग दिवसेंदिवस वाढतो आहे. माणसांचा सहभाग कमीत कमी अथवा जवळजवळ शून्य ठेवून डेटा व यंत्रमानवाच्या साहाय्याने उत्पादन क्षेत्रात औद्योगिक क्रांतीचे घोषे पर्व सुरू झाले आहे. पहिल्या औद्योगिक क्रांतीत शेतीची निगडित असणारे अनेक लोक मजूर बनून कारखान्यांमध्ये काम करू लागले व कामगारवाचा जन्म झाला. दुसऱ्या औद्योगिक क्रांतीत माणसांची उत्पादन क्षमता वाढवून त्यातून जागतिक व्यापारसर्घा निर्माण झाली. तिसऱ्या औद्योगिक क्रांतीत अवाढव्य यंत्रांची निर्मिती आणि असेलॅबी लाइन्सचा उदय झाला. या तीनही टप्प्यांत जुन्या तंत्रज्ञानाची जागा नवीन तंत्रज्ञान घेत असताना काही कामगारांना या बदलांसोबत जुळवून घेणे अशक्य झाले. असे असले तरी औद्योगिक क्रांतीतला माणसांचा मूलभूत सहभाग आणि विकासाचा वेग हा एकमेकांशी व्यवस्थित अनुपातात फिरत राहिला. चौथ्या औद्योगिक क्रांतीच्या मुळाशी माणूस नसून प्रगत यंत्रमानव आणि चाणाक्ष डेटा आहे आणि या दोन गोष्टी माणसापेक्षा किती तरी अधिक पटीने, वेगाने आणि कुठल्याही मोबदल्याशिवाय काम करीत आहेत. माणसापेक्षा यंत्रे जास्त चांगले काम करीत असल्याने अर्थातच उद्योगांना कामगारांची गरज उरणार नाही. या संभाव्यतेमुळे सर्व जगच चिंतित असून यंत्रमानवाच्या आक्रमणामुळे बाढणाऱ्या बेरोजगारांना पर्यायी रोजगार कसे उपलब्ध करून दिले जा-वेत, हा प्रश्न व्यवस्थांसमोर असणार आहे. स्वयंचलित कारचा जगभर बोलबाला होत असताना येत्या पाच ते दहा वर्षांत या स्वयंचलित कार जेव्हा जगभरातल्या रस्त्यांवरून धावू लागतील तेव्हा त्या लाखो टॅक्सीचालक आणि वाहनचालकांचा रोजगार नष्ट करतील. हे स्वयंचलित कारांच्या बाबतीत तेच बांगलादेशच्या कापड उद्योगाबाबतीत आणि तेच चीनच्या इलेक्ट्रॉनिक उत्पादनाबाबतीतही, कुठलीही औद्योगिक क्रांती जशी रोजगार नष्ट करते तसेच ती नवीन रोजगारही निर्माण करते; परंतु या नव्या समीकरणांत नष्ट होणारे रोजगार आणि नव्याने निर्माण होणारे रोजगार यांच्या प्रमाणात कमातीची तपावळ असणार आहे. नव्याने निर्माण होणारे रोजगार हे प्रोग्रॅमर्स, डिझायनर्स आणि अभियांत्रिकी क्षेत्रांमध्ये असतील. यांत्रिकीकरणाने बेरोजगार होणाऱ्या माणसांना नवीन रोजगार मिळविण्यासाठी नवीन तंत्र- जसे की संगणकीय प्रणाली लिहिण्याचे काम- शिकून घ्यावे लागेल, जे तसे पाहता बरेचसे अवघड ठरू शकते. थोड्याबहुत फरकाने हाच बदल अनेक क्षेत्रांमध्ये होईल, ज्यामुळे कोटयवधी लोकांचा कुठलेही काम न करू शकणारा एक बेरोजगार वर्ग तयार होईल- ज्याला हसारी 'निरुपयोगी माणसे' असे संबोधतात. यांत्रिकीकरणामुळे जीवन अधिक सुखकर होणार असले तरी त्यासाठी जास्त माणसांची गरज लागणार नसल्याने, येत्या काळात या कोटयवधी 'निरुपयोगी' लोकांचे काय करायचे, हा गंभीर प्रश्न जगभरातल्या व्यवस्था आणि सरकारांसमोर असेल. अल्गोरीदमस आणि यंत्रमानवाच्या प्रगतीसह समांतर काळात जैववैज्ञानिक क्षेत्रातही मोठी प्रगती हो-ते आहे. मागचे शतक हे वाहने, विजेवर चालणारी यंत्रे आणि शस्त्रास्त्र उत्पादनाचे होते. एकविसाव्या शतकाचे मुख्य उत्पादन हे शरीर, बुद्धी आणि मॅट्रॉपोलिटन केंद्रित झालेले आहे. जगाच्या इतिहासाकडे नजर टाकता, कुठल्याही काळात असलेले समाजातले उच्चवर्णीय स्वतःला इतरांपेक्षा जास्त सक्षम, बुद्धिवान आणि सर्जनशील समजत आलेले आ-हेत. अलीकडच्या काळातल्या काही महत्त्वाच्या संशोधनांनंतर माणसाचा वर्ग अथवा जात आणि त्याची मूलभूत क्षमता यांचा परस्परांशी काहीएक संबंध नसल्याचे सिद्ध झाले आहे. येत्या काळात मात्र आर्थिक विषमता ही माणसांच्या कार्यक्षमतेमध्ये या त्याच्या बुद्धी आणि सर्जनशीलतेमध्ये थेट हस्तक्षेप करू शकते. पैशाने श्रीमंत असलेल्या लोकांना अत्याधुनिक वैद्यकीय सेवा मिळाल्याने त्यांचे सरासरी आयुर्मान वाढेल, ते आपल्या शरीरात कृत्रिम अवयवांचे रोपण करू शकतील, शरीरातच संगणकरोपण करून आपल्या क्षमता वाढवू शकतील. या व्यवस्था व प्रक्रियेतून तयार होणारा माणूस हा 'महामानव' असेल. ही संधी अर्थातच तांत्रिक क्षेत्रात काम करणाऱ्या आणि तंत्रज्ञानाच्या विस्फोटांनंतरही जगाला उपयुक्त राहणाऱ्या कामवाच्या आणि श्रीमंत लोकांसाठी असेल. पूर्वापारपासून चालत आलेली आर्थिक विषमता आता थेट जैविक विषमतेला जन्म देईल आणि पहिल्यांदाच जैविकदृष्ट्या भिन्न असे माणसाचे दोन उपप्रकार पृथ्वीवर अस्तित्वात येतील. फलनापूर्वी अंडे आणि वीर्याच्या जनुकीय संरचनेत बदल करून त्यात आपल्याला हवे तसे बाळ निर्माण करण्याची पद्धतीही रूढ होण्याची शक्यता येत्या काळात आहे. अत्याधुनिक वैद्यकीय तंत्रज्ञानाने 'महामानव' जन्माला घालण्याच्या नादात निसर्गाचे नियम डावलण्याला बऱ्याच सरकारांचा आणि धर्मांचा विरोध आहे. असे असले तरी, कुठल्या तरी एका सरकारला आपल्या देशात महामानव निर्माण होऊ द्यावे, जेणेकरून तो देश बलशाली होईल, असे वाटले तरी 'महामानव' जन्माला घालण्याची प्रक्रिया वेगाने सुरू होईल. शस्त्रास्त्र स्पर्धेप्रमाणेच कुठल्याही देशाने असा काही प्रयत्न केल्यास त्या देशाला प्रत्युत्तर म्हणून मग इतर देशही यात मागे राहणार नाहीत. माणसांमध्ये मूलभूत जैविक बदल केल्यानंतर सुरू होणारी स्पर्धात्मक प्रक्रिया ही थांबविण्यासारखी नसेल. दरम्यान, दोन देशांमधल्या माणसांमधली जैविक विषमता किंवा एकाच देशातल्या दोन प्रकारच्या माणसांमध्ये जैविक विषमता येऊन त्यांच्यामधले विभवांतर वाढण्याच्या शक्यताही आहेत. अर्थात कुठलीही यशस्वी सेवा वा उत्पादन बहुसंख्याकांनी स्वीकारल्यास ते स्वस्त होऊन सर्वांच्या आवाक्यात आणले जाऊ शकते, परंतु जैवविज्ञान क्षेत्रातला इतिहास पाहता हे तंत्रज्ञान गरिबांना उपलब्ध होईपर्यंत श्रीमंतांसाठी अजून किती तरी पुढे गेलेले असेल. त्यामुळे जैविक विभवांतर कदाचित कधीही कमी होणार नाही. विसाव्या शतकात अनेक सरकारांनी आपल्या जागतिक स्वस्त वा मोफत वैद्यकीय व्यवस्था देऊ केल्या होत्या. यासाठी आदी हिटलरही अपवाद नव्हता. महासत्ता बऱ्यासाठी हिटलरला एका मोठ्या लोकसंख्येची गरज होती, त्यात ती लोकसंख्या गरीब असल्यास ती हिटलरच्या आदेशानुसार अधिक काम करू शकत होती. ही गरीब लोकसंख्या निरनिराळ्या उत्पादन क्षेत्रांत कामगार बनू शकत होती अथवा सैन्यात सहभागी होऊ शकत होती.

तहान लागल्यावर हे पिऊ नका

अनेकांना तहान लागल्यास कोल्डड्रिंक पिण्याची सवय असते. जर तुम्हालाही कोल्डड्रिंक पिण्याची सवय असेल तर थांबा. कारण यामुळे तुमची तहान तर भागत नाहीच शिवाय तुम्हाला ताजेतवानेही वाटणार नाही. कारण यामध्ये शिसे, कॅडमिअम, क्रोमिअम, कार्बनडायऑक्साईड, शुगर सारखे घातक घटक असतात.

डिहायड्रेशन : यामध्ये मोठ्या प्रमाणात असलेले कॅफिन शरीराला डिहाइड्रेट करते. त्यामुळे शरीराचे तेज कमी होते.

कॅन्सर : यामध्ये असलेल्या कॅन्सर कॅमिकलमुळे कॅन्सरचा धोका वाढतो.

यकृत : कोल्यामध्ये असलेले फ्रक्टोज सहजासहजी पॅटमध्ये रूपांतरित होतात. त्यामुळे यकृताला हानी पोहोचते.

एँसिडीटी : कोलामध्ये सामान्य पाण्याच्या तुलनेत एँसिडीक क्षिपिटी असते. त्यामुळे एँसिडीटी वाढते व त्यामुळे अल्सरचा त्रास देखील होऊ शकतो.

कार्बन डायऑक्साईड :



कोल्डड्रिंक फसफसण्यासाठी त्यामध्ये कार्बन डायऑक्साईड मिसळले जाते जे तुमच्या आरोग्यासाठी हानिकारक आहे.

व्यसन : यामध्ये असलेल्या मोठ्या प्रमाणात असलेल्या शुगरमुळे मॅट्रूमध्ये डोपामिन नावाचे केमिकल तयार होते. त्यामुळे या पेयांचे व्यसन लागते.

लठ्ठपणा : कोलामध्ये जास्त प्रमाणात शुगर, फ्रक्टोज सारखे

बार्बी डॉलसारखे दिसण्यासाठी खर्च केले तब्बल २२ लाख

लॉस एंजल्स - ह्युमन बार्बी डॉलसारखे दिसण्यासाठी येथील ३० वर्षीय ओफेलिया व्हॅनिटी (Ophelia Vanity) हिने सर्जरीवर सुमारे २२ लाख रुपये खर्च केले आहेत. त्याचबरोबर बॉडी अधिक परफेक्ट व्हावी यासाठी तिला आणखी काही सर्जरी करण्याची इच्छा आहे.

याबाबत माहिती देताना ओफेलियाने सांगितले की, तिचे बार्बीसारखे दिसायचे हेच स्वप्न होते. तिने सांगितले की, मी जेव्हा लहान होते, त्यावेळी मला ख्रिसमस किंवा बर्थ-डे ला दरवर्षी डॉल मिळायच्या. त्या डॉल्सबरोबर खेळायला मला फार आवडायचे. त्या डॉल्सबरोबरचा तिची हळू हळू जवळीक निर्माण होऊ लागली. ही जवळीक एवढी जास्त होती की, तीही काहीशी डॉलसारखी दिसू लागली आणि तिची तशी इच्छाही वाढायला लागली.

डॉलसारखे दिसण्यासाठी आधी ओफेलियाने मेकअप सुरू

केले. तसेच कपडेही ती परिधान करू लागली. वाढत्या वयाबरोबर तिच्यात अनेक बदलही झाले आणि ती बार्बीसारखी दिसू लागली. तिने सर्वात आधी २००९मध्ये चेहऱ्यावर "Botox" इंजेक्शन घेतले.

तसे पाहता त्यावेळी ती काही नवईस होती. त्यानंतर तिने हा प्रकार सुरू ठेवला. जवळपास चार वर्षात तिने ओठ, डोळे, नाक आणि चेहऱ्यावर अनेक इंजेक्शन घेतले आणि सर्जरी करून घेतल्या.

तिने सांगितले की, माझे डोळे नैसर्गिकच मोठे आहेत. पण मला ते अधिक सुंदर बनवायचे आहेत. ओफेलियाने सांगितले की, बॉडी ट्रान्सफॉर्मेशनवर आतापर्यंत तिने सुमारे २२ लाख रुपये (३५००० हजार डॉलर) खर्च केले आहेत. एवढेच नाही तर तिला ब्रेस्ट आणि बम इम्प्लांटही करायचे आहेत. त्यासाठी ती पैसे साठवत आहे. एका चांगल्या डॉक्टराची ती शोधत आहे.

युरोपीयन्सनी उठवली हापूस आंब्यावरील बंदी



अखेर हापूस आंब्याचा गोडवा युरोपीयन्सना कळला असून गेल्या वर्षी एप्रिलमध्ये देशात घालण्यात आलेली हापूस आंब्यावरील बंदी उठवण्यात आली आहे. फळमागी आढळल्याने युरोपीयन संघाने हापूस आंबा आणि आणि भाज्यांवर यावर बंदी घातली होती. ज्या भाज्यांना युरोपात बंदी घालण्यात आली होती, त्यामध्ये कारली, दोडका, वांगी यांचा समावेश होता. युरोपीयन संघाच्या या निर्णयामुळे भारतातील आणि प्रामुख्याने महाराष्ट्रातील हापूस आंबा उत्पादकांना फटका बसला होता. ब्रिटनमध्ये दरवर्षी भारतातून जवळपास दीड कोटी आंब्याची आयात होते. ही उलाढाल साधारण ६ लाख पौंडांची असते.

निरनिराळे रंग आणि त्यांचे प्रभाव

कपडे किंवा तत्सम इतर वस्तू खरेदी करत असताना आपण आपल्या आवडत्या रंगांना नेहमीच प्राधान्य देत असतो. फक्त कपडेच नव्हे, तर आपल्या पसंतीच्या रंगांमध्ये असलेल्या इतरही अनेक वस्तूंकडे सुद्धा आपले हटकून लक्ष जाते.

आपल्या पसंतीचे रंग आपल्या घरातल्या वस्तूंना वापरत असतो - मग ते सजावटीच्या वस्तूंच्या माध्यमातून असो किंवा भिंतीची केलेली रंगसंगती असो, पडदे, कुशन्स, अथवा एक ना अनेक गोष्टींमधून आपल्याला भावणारी रंगांसोबत आपल्या घराच्या कानाकोपऱ्यातून दिसून येत असते.

हा निरनिराळ्या रंगांना देखील स्वतःची खासियत आहे. अशा रंगांच्या वास्तुशास्त्रानुसार, आपण घरातल्या वस्तूंना वापरणार आणि त्या



घरातल्या राहणाऱ्या लोकांवर होत असतो. त्यामुळे घराच्या रंगसंगतीसाठी वापरण्या जाणाऱ्या रंगांची निवड करत असताना काही गोष्टी लक्षात घेणे गरजेचे ठरेल.

निळा : पिढ्यांपासून हा साधारणतः आनंदी, उत्साही वातावरणाशी आणि सकारात्मक ऊर्जे शी जोडला जातो. त्यामुळे हा रंग माफक प्रमाणात स्वयंपाकघरातमध्ये किंवा जिथे घरातल्यांका आणि पाहुणे मंडळींचा वावर जास्त असेल (उदा. बैठकीची खोली) अथवा ठिकाणी वापरवा. घराच्या प्रवेशद्वारापाशी हा रंग वापरल्यास, घरातयेथे येणारी प्रत्येक व्यक्ती प्रसन्न मनाने घरात

प्रवेश करते. पण ह्या रंगाचा वापर माफक प्रमाणात आणि इतर रंगांच्या जोडीने करावा.

निळा : आकाशाचा विस्तार आणि समारे अर्धापण दर्शविणारा हा रंग शीतलता आणि मनःशांती प्रदान करणारा आहे. त्यामुळे विश्रांतीच्या ठिकाणी या रंगाचा वापर करावा. (उदा. बेडरूम). हलका निळा रंग, गडद निळ्या रंगापेक्षा जास्त प्रभावी मानला गेला आहे. हा रंग बुद्धिमत्तेला चालना देणारा आणि उत्पादकता वाढविणारा आहे. त्यामुळे आपल्या काम करण्याच्या ठिकाणी ह्या रंगाचा वापर करावा.

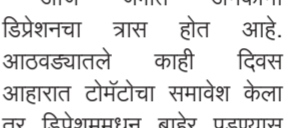
गुलाबी : हा रंग आपापसातले स्नेह-संबंध तर दर्शवितोच, पण त्याचबरोबर ह्या रंगाचे आपल्या शरीरावर होणारे अनेक परिणाम लक्षात घेण्यासारखे आहेत. विशेषतः शारीरिक श्रमामुळे जाणवणारा थकवा, व्यायामामुळे वाढलेली

शासकी, हार्ट बीट्स आणि पल्स ची गती, ह्या रंगाच्या प्रभावामुळे आढळतात आणायला मदत होते. हा रंग मनःस्वस्थ देणारा आणि नजरेला सुंदर असा आहे.

लाल : हा रंग जठराग्री प्रदीप्त करणारा आहे. त्यामुळे डायनिंग रूम मध्ये या रंगाचा वापर माफक प्रमाणात करायला हरकत नाही. हा रंग, त्या ठिकाणी जमलेल्या व्यक्तींच्या मध्ये संभाषण प्रेरित करणारा आहे. त्यामुळे घरात बैठकीच्या खोलीमध्ये किंवा ऑफिस मध्ये conference room मध्ये ह्या रंगाचा वापर करता येईल.

हिरवा : हा रंग, भरभराट, स्थैर्य आणि मनःशांती देणारा आहे. निसर्गाच्या साक्षिध्यात आपल्याला नेणारा हा रंग, उत्साह वाढवणारा आहे. घरामध्ये, पुस्तकालय, एखादी accent wall, कुशन्स, पडदे या माध्यमांच्या साहाय्याने हिरव्या रंगाचा वापर करता येईल.

टोमॅटो खाण्याने डिप्रेशन होते कमी



आज जगात अनेकांना डिप्रेशनचा त्रास होत आहे. आठवड्यातले काही दिवस आहारात टोमॅटोचा समावेश केला तर डिप्रेशनमधून बाहेर पडण्यास मदत होते असे संशोधकांना आढळले आहे.

संशोधकांनी या संदर्भात सत्तर किंवा त्यापेक्षा अधिक वयाच्या १ हजार पुरुष महिलांच्या आहाराच्या सवयींचा अभ्यास केला. त्यात असे आढळले की आठवड्यात दोन ते सहा वेळा टोमॅटोचा आहारत समावेश असलेल्यांचे डिप्रेशन ४६ टक्क्यांनी कमी झाले.

दररोज आहारात टोमॅटो असतील तर डिप्रेशन मध्ये जाण्याची शक्यता ५२ टक्क्यांनी घटते असेही संशोधकांना आढळले. आहारातील अन्य अन्नपदार्थ किंवा भाज्यांपासून हा फायदा मिळत नाही. कोबी, गाजर, कांदे, भोपळा यांचे सेवन मानसिक आरोग्य

चांगले राहण्यास पुरेसे उपयुक्त ठरत नाही. मात्र टोमॅटोमधील अँडी ऑक्सिडंट आणि रसायने मानसिक विकारांपासून संरक्षण देण्यास उपयुक्त ठरतात असेही संशोधकांना दिसून आले.

टोमॅटोमधील लायकोपेन हा त्यासाठी चांगला स्रोत असून याच द्रव्यामुळे टोमॅटोला गडद लाल रंग येतो. या अँडी ऑक्सिडंटमुळे प्रोस्टेट कॅन्सर, हार्ट अँटॅक असे विकार होण्याची शक्यता कमी होते, तणाव कमी होतो आणि मॅट्र्यूचा पेशी डॅमेज होण्याचे प्रमाण घटते असेही संशोधकांना दिसून आले. चीन आणि जपानमधील संशोधकांचे हे संशोधन जर्नल ऑफ ऑफेन्सिव्ह डिसऑर्डर्स मध्ये प्रसिद्ध झाले आहे.

'काँफी विथ स्वप्नील'

नुकतीच काँफी विथ स्वप्नील ही स्पर्धा मराठी अभिनेता स्वप्नील जोशी यांच्या टीम स्वप्नील जोशी यांच्या टीम स्वप्नील जोशी यांच्या तर्फे घेण्यात आली. या स्पर्धेचे विशिष्टते म्हणजे ५ दिवस ही स्पर्धा वेग वेगळ्या पद्धतीने आयोजित करण्यात आली होती. स्पर्धे मधील उद्देश समाज सेवा, स्वप्नील जोशी यांच्या चाहत्यांचा एक परिवार निर्माण करणे, तसेच अभिनेत्याला प्रत्यक्ष भेटण्याची संधी उपलब्ध करून देणे हा होता. टीम स्वप्नील आणि स्वप्नील एफ सी असे प्रत्येकी २२ असे ४४ स्पर्धकांचे दोन प्रतिस्पर्धी समूह तयार करण्यात आले. कार्डून कॉमिक बनवणे, नृत्य सादर करणे, मुख्या प्राण्यांना मदतीचा हात देणे, जुनी- नवी पुस्तके पसूनूना, महाडिक, प्रणव गायकवाड, मीनल चव्हाण, चैतन्य देशपांडे, खुशल महाजन, गौरी निंबंणे, तन्वी, राधिका, पंकज आयोजक स्वप्नील जोशी, रश्मी जोशी, नमिता पाटोळे, गायत्री खिचडी दानिश शेख, निखील घुघे हे होते. ७ मे २०१७ रोजी विजेत्यांना काँफी विथ स्वप्नील अनुभवाता येईल.



खिस्ते, श्वेता बेंडें श्रीहरी मिरासदार, अशिता घरात, निधी भालेकर, हेमांगी तनारे, रेश्मा कोठारी, कल्याणी मिनागोत्री, अदिती सक्पाळे, अश्विनी महाडिक, प्रणव गायकवाड, मीनल चव्हाण, चैतन्य देशपांडे, खुशल महाजन, गौरी निंबंणे, तन्वी, राधिका, पंकज आयोजक स्वप्नील जोशी, रश्मी जोशी, नमिता पाटोळे, गायत्री खिचडी दानिश शेख, निखील घुघे हे होते. ७ मे २०१७ रोजी विजेत्यांना काँफी विथ स्वप्नील अनुभवाता येईल.

असह्य उन्हाळ्यातही दिसा सदाबहार

तळपता सूर्य, असह्य उन्हाळा अशावेळी फॅशनसाठी कोणत्या रंगाची निवड करावी असा प्रश्न असेल तर त्याचे उत्तर पांढरा असे निश्चितच आहे. पण फॅशन तज्ञांच्या मते पांढरा हा उन्हाळ्यासाठी नेहमीच एव्हर्ग्रीन रंग असला तरीही अन्य काही रंगांच्या कपड्यांनीही तुम्ही उठावदार दिसू शकता शिवाय पाहणाऱ्यांच्या डोळ्यांनाही सुखकारक होऊ शकता. विशेषतः युवती व महिलावर्गासाठी या टॉप्स दिल्या आहेत काही फॅशन तज्ञांनी साईस्ता फॅशन ब्रँडच्या सीओओ सोनल अब्रॉल यांच्या मते पांढरा रंग जरूर वापरावाच पण त्याचबरोबर समुद्री हिरवा आणि निळ्या रंगाच्या शेड्सही अगदी कडक उन्हातही साजर्त्या दिसतात. या रंगांच्या कपड्यांसोबत क्राँट्रान्ट रंगाच्या हँडबॅग व चप्पलसुत तुमचे व्यक्तिमत्त्व अधिकच उठावदार करतील. ही कॉंबिनेशनशु रूणांवर सकारात्मकपणे जाणवतात. अनेक लोक एक मेकांशी जोडले गेले. अनेक सामाजिक उपक्रम या समूहाने समाजामध्ये अवयव दान उपक्रम, गणेश उत्सव मदत, मराठी चित्रपटांना प्रोत्साहन, अनेक चाहत्यांचे संदेश पत्र लिहून अभिनेत्यान पर्यंत पोहचवणे असे अनेक उपक्रम समूहाने तर्फे घेतले गेले आहेत.

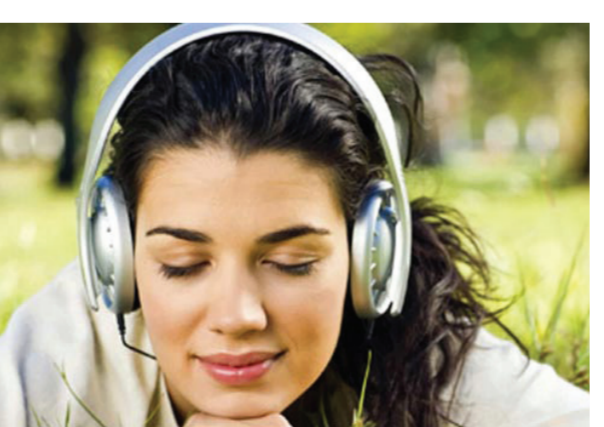


वापरण्यायोग्य आहेत. अन्य एका फॅशनतज्ञाच्या मते उन्हाळ्यासाठी पांढरा कलर नेहमीच स्वयत्तीश लूक देतो. डोक्यापासून ते पायापर्यंत वापरायच्या कोणत्याही कपड्यात पांढरा रंग सहज वापरता येतो. पण त्याच्याबरोबरच निळा, पिरोजी रंगाच्या अक्सेसरीज हटके लूक देतात. डेनिमस्वर पांढरे सुती टॉप, शर्ट, भुस्कर रंगाच्या बॅग आणि चपला किंवा पांढर्या रंगाचे शॉर्ट स्कर्ट, पलाझो, स्लीम फिट पॅट व त्यावर पेस्टल अथवा थोडे चमकदार रंगाचे टॉप्स तुम्हाला

म्युझिक थेरपी अनेक विकारांवर उपयुक्त

तुम्ही मान्य करा की न करा, पण संगीताचा आपल्या आयुष्यावर आणि मनःस्थितीवर व्यापक आणि स्वखोल परिणाम होत असतो. त्यामुळे प्रत्येक व्यक्ती संगीताला प्रतिसाद देत असते. व्हिक्टर ह्युगो यांनी म्हटल्याप्रमाणे संगीत हे शब्दांमधून व्यक्त न होणाऱ्या भावना व्यक्त करण्याचे प्रभावी माध्यम आहे. त्याचबरोबर आपल्या मनात उरसळणाऱ्या अनेक कल्पना उरसळत र असतातच पण त्या योग्य पद्धतीने व्यक्त होत नाहीत. त्यांचे योग्य माध्यम असते संगीत.

मानसिक अस्वस्थता, कर्करोग, निद्रानाश, खचलेपणा आणि व्यक्तिमत्त्वाशी निगडित असलेल्या अनेक समस्या संगीताच्या माध्यमातून सुटू शकतात. भारतामध्ये प्रदीर्घ काळापासून विविध रंगांचा वापर विविध प्रकारच्या विकारांसाठी करण्याची परंपरा आहे. मग ते संगीत



म्हणजे बासरी वादन असू शकेल किंवा हार्मोनियम वादन असेल. संगीताने माणसाची मनःस्थिती एकदम बदलून जाते. संगीत ही एक थेरपी आहे, उपचार पद्धती आहे. खालील विकारांवर संगीत उपयुक्त ठरते.

तणाव - संशोधनाने असे दाखवून दिलेले आहे की, गणाग्रवस्त व्यक्तीला बासरी वादन ऐकवले की, त्याचा तणाव कमी होतो. त्याचबरोबर त्याने अनेक प्रकारच्या वेदना सुद्धा कमी होतात. बासरी ऐकल्याने रक्तदाब कमी होतो. आपले कोणतेही आवडीचे संगीत तपयलेने आणि एकाग्रतेने डोळे मिटून ऐकले की, रक्तदाब नियंत्रणात राहतो.

रोज अर्धा तास आवडीचे

डोके खाजण्यावर घरगुती उपाय

काही लोकांना डोके खाजविण्याची सवय असते. चार चौघात गप्पा मारायला बसले की, डोके खाजायला लागते. आता सर्वासमोर डोके खाजवणे रूणांवर सकारात्मकपणे जाणवतात. काही लोक डोके खोबरेल तेल गरम करून डोक्याला लावण्याची शिफारस करतात. अशा प्रकारच्या गरम तेलाचा उपाय करण्यासाठी ऑलिव्ह ऑईल वापरावे असे काही तज्ज्ञांची सूचना असते.

हे तेल गरम करावे आणि गरम असतानाच डोक्याला चोळावे. ते लावताना त्यात मधाचा एक थेंब टाकावा आणि या तेलाने हळू हळू मसाज करावा. नंतर शांपूने केस धुवावेत. लिंबू वापरून सुद्धा असा लेप तयार करता येतो. लिंबाचा रस डोक्याला लावला जातो. एंलोवरा म्हणजे कोरफड हे सुद्धा केसाच्या आरोग्यासाठी उपयुक्त ठरते.

डोक्याला लावण्याचा एक उपाय समाविष्ट आहे. तो डोक्यावर थोडा वेळ लावून डोके शांपूने धुवून टाकावे. मध लावण्याचीही सूचना काही लोक करत असतात. काही लोक खोबरेल तेल गरम करून डोक्याला लावण्याची शिफारस करतात. अशा प्रकारच्या गरम तेलाचा उपाय करण्यासाठी ऑलिव्ह ऑईल वापरावे असे काही तज्ज्ञांची सूचना असते.

हे तेल गरम करावे आणि गरम असतानाच डोक्याला चोळावे. ते लावताना त्यात मधाचा एक थेंब टाकावा आणि या तेलाने हळू हळू मसाज करावा. नंतर शांपूने केस धुवावेत. लिंबू वापरून सुद्धा असा लेप तयार करता येतो. लिंबाचा रस डोक्याला लावला जातो. एंलोवरा म्हणजे कोरफड हे सुद्धा केसाच्या आरोग्यासाठी उपयुक्त ठरते.

न्यायस्वातंत्र्य समता हे सामाहिक मालक, मुद्रक, प्रकाशक, संपादक रमेश अभिमन्यू शेळके यांनी यश एन्टरप्राइजेस डी १४ साई सयाजीनगर वारजे, पुणे-४११ ०५८ येथे छापून सध्द नं.४/१२ महात्मा फुले वसाहत कोंढवा खुर्द, कनेला पुणे-४११ ०४८ येथून प्रकाशित केले.

● (या अंकांमध्ये छापलेल्या मजकुरांशी संपादक/प्रकाशक सहमत असतीलच असे नाही. वादविवाद पुणे न्यायकक्षेत)

