हिंदुस्थान

वलयांकित

बुधवार, दि. १० ऑक्टोबर २०१८

आईहृदयाचं 'हेलिकॉप्टर'

[illegible]

[illegible]

वेब कार्यक्रमांवर येणार बंधनं?

[illegible]

[illegible]

सोनमने घेतलाय ब्रेक!

[illegible]

'अंधाधुन' पास, 'लवयात्री' फेल

[illegible]

[illegible]

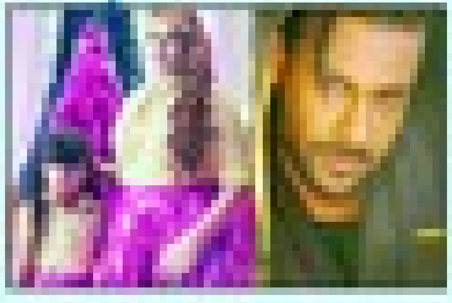
तब्बूनेच सुचवलं नीनाचं नाव!

[illegible]

[illegible]

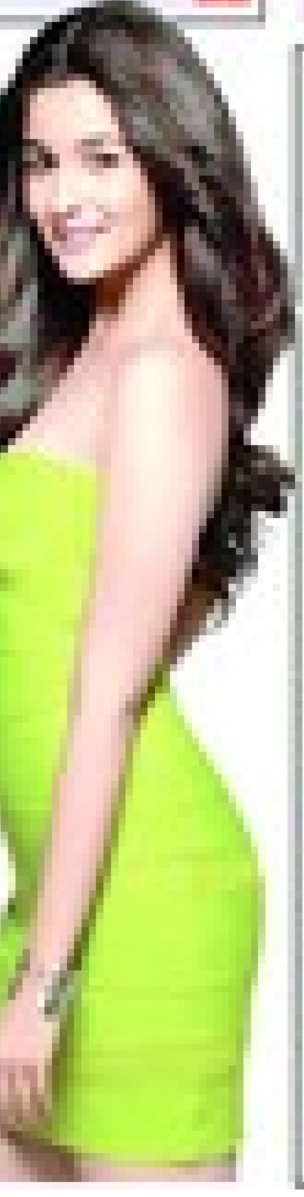
टीआरपी यादीत झालाय बदल

[illegible]



[illegible]

आलिया गेली कारगिलला



[illegible]

'शुभलग्न सावधान' येतोय!

[illegible]

हिंदुस्थान वलयांकित

अर्थसार

डेब्ट फंडांमध्ये गुंतवणूक करताना...

'आयएल अँड एफएस' या भारताच्या मोठ्या इन्फ्रास्ट्रक्चर फायनान्शिअर्स आणि डेव्हलपर्सची इंटर-कॉर्पोरेट डिपॉझिट आणि बाँडच्या संदर्भात काहीशी चूक झाली आणि सगळा गोंधळ समोर आला. रेटिंग एजन्सीजनी या कंपनीची क्रेडिट रेटिंग्ज मोठ्या प्रमाणात खाली नेली. आयएल अँड एफएसने दिलेल्या एएए रेटेड बाँड्समध्ये गुंतवणूक करणाऱ्या अनेक डेब्ट फंडांना याचा जोरदार तडाखा बसला. कारण उच्च दर्जाच्या समजल्या गेलेल्या फंडाच्या किंमती कोसळल्या. रेटिंग एजन्सीजनी आपली मूल्यं एकदम खाली आणली.

ही समस्या केवळ आयएल अँड एफएस यांच्यापुरतीच कदाचित मर्यादित नसेल ही यातील खरी चिंतेची बाब आहे. साहजिकच डेब्ट फंड खरोखरच किती प्रमाणात जोखीम घेतात याविषयी गुंतवणूकदारांमध्ये चिंता निर्माण झाली आहे. एजन्सीजनी दिलेल्या क्रेडिट रेटिंग्जचा भाग बाजूला ठेवला तरीही फंडांकडे स्वतःच्या जोखीम मूल्यमापन टीम असतात. डेब्ट फंड देऊ करणाऱ्या कोणत्या एजन्सीजमध्ये गुंतवणूक करणं कितपत महत्त्वाचं आहे त्याचं मूल्यमापन त्या करतात. आयएल अँड एफ एसच्या बाबतीत फंड हाऊसेसनी असा दावा केला आहे की, याबाबत आवश्यक असलेली मेहनत घेण्यात आली होती आणि त्याबरोबरच सूज्ञपणाने काळजीही घेण्यात आली होती. योग्य अटी पाळण्यात आल्या होत्या आणि आवश्यक दक्षताही घेण्यात आल्या होत्या. परंतु काही फंडांनी एक तर रेटिंग एजन्सीजवर पूर्णपणे अवलंबून राहण्याची चूक केली किंवा कंपनीच्या आर्थिक आरोग्याचं वरवरचं विश्लेषण केलं. त्यामुळे ही त्यांची चूक होती हे स्पष्ट आहे. याविषयी तज्ज्ञांचं म्हणणं आहे की अशा प्रकारे गुंतवणूकदारांचं मोठ्या प्रमाणात नुकसान होतं त्यावेळी मूल्यमापन करणारी एजन्सीच त्याला कारणीभूत असते. तिने कुठे तरी हलगर्जीपणा केलेला असतो. कारण शेअर बाजारात थेट गुंतवणुकीचा धोका नको असल्याने, त्यामध्ये मोठी जोखीम असल्याने, सर्वच गुंतवणूकदारांना तज्ज्ञांचा सल्ला मिळतोच असं नाही. म्हणूनच गुंतवणूकदार म्युच्युअल फंडांकडे वळलेले असतात. परंतु म्युच्युअल फंडाच्या तज्ज्ञांनीही हलगर्जीपणा केला तर असं नुकसान होतं.

आयएल अँड एफएसच्या या घसरणीमुळे फंड हाऊसच्या डेब्ट फंडाच्या एनएव्हीलाही फटका बसला, अर्थातच काही काळात हे नुकसान सावरलं जाईल असं अनुमानही बांधलं जात आहे. उच्चतर जोखमीच्या बाँड्समध्ये गुंतवणूक करायची असते त्यावेळी आतापर्यंत काळाच्या कसोटीवर खऱ्या उतरलेल्या निकषांच्या आधारावरच केली पाहिजे. अन्यथा, बँकांप्रमाणेच म्युच्युअल फंडही धोक्यात येतील, असंही तज्ज्ञांचं म्हणणं आहे.

सुरक्षित म्हणून गणल्या गेलेल्या फंडांच्या पत-दर्जात (क्रेडिट क्वालिटीमध्ये) अलिकडे झालेली लक्षणीय पडझड मानसिक शांतता बिघडवणारी आहे. उदाहरणार्थ, बँकांच्या बचत खात्याला पर्याय मानल्या जाणाऱ्या लिक्विड फंडांनी सुरक्षिततेच्या बाबतीत तडजोड करण्याची अपेक्षा बाळगली जात नाही. तरीही त्यांच्यापैकी काही मूठभर फंडांनी अधिक कमी रेटेड साधनांचा वापर केल्याचं दिसतं. यामुळे होणारी पडझड ही अत्यल्प मुदतीच्या आणि कमी मुदतीच्या फंडांच्या बाबतीत अधिक लक्षणीय असल्याचं दिसतं. अनेक प्रभावी बाँड फंडही क्रेडिट-आधारित स्थानांवर आल्याचं दिसतं. आधीच त्यांच्यामध्ये व्याजदराची जोखीम असते; त्यात अशा प्रकारच्या स्थानांमुळे या जोखमीत आणखी भर पडते. फंडाला मोठ्या रिडेम्पशन्सना तोंड द्यावं लागलं तर असे रोखे इच्छित किंमतींना विकणं कठीण होऊन बसतं. यामुळे फंडाच्या रिस्क प्रोफाईलमध्ये वाढ करण्यासाठी अधिक तरल, अधिक चांगल्या दर्जाच्या रोख्यातून बाहेर पडणं भागच पडतं. याशिवाय काही डेब्ट फंड आपल्या पोर्टफोलिओत एकाच इश्युअरवर मोठ्या प्रमाणात अवलंबून असतात. त्यामुळेही जोखमीत वाढ होते. उदाहरणार्थ, प्रिन्सिपल कॅश मॅनेजमेंट या लिक्विड स्कीमकडे ३१ ऑगस्टला १०२ कोटी रुपयांचे म्हणजेच त्यांच्या संपूर्ण मालमत्तेच्या ९.८ टक्के एवढे आयएल अँड एफएस बाँड होते. निश्चित मुदतीच्या परिपक्वता योजनांपैकी डीएसपी एफएमपी सीरीज १९६ ३७ एम आणि १९५ ३६ एम या दोहोंनीही आयएल अँड एफएस समूह कंपन्यांमध्ये त्यांच्या मालमत्तेच्या सुमारे १० टक्के एवढी गुंतवणूक केली होती. सेबीनं अशा प्रकारे जोखमींचं संपृक्तीकरण (कॉन्सन्ट्रेशन) होऊ नये यासाठी मर्यादा घालून दिलेल्या असतानाही हे घडत आहे.

यावरून हे स्पष्ट होतं की उच्चतर परतावा किंवा उत्पन्न मिळवण्याच्या हव्यासापोटी काही फंड हे क्रेडिट मानांकनांच्या बाबतीत खूपच लवचीक राहिले आहेत. विशेषतः अत्यल्प आणि कमी मुदतीच्या गुंतवणुकीच्या बाबतीत हे घडलं आहे. दुर्दैवानं अशा परिस्थितीतच सेबीचे काटेकोर नियम अगदी धोकादायकपणे मूक बनतात. या फंडांमध्ये किती मुदतीसाठी गुंतवणूक करावी आणि व्याजदर संवेदनशीलतेचं मापन काय असावं याविषयी सेबीनं कडक नियम केले आहेत. मात्र या प्रकारांमधील पत जोखमीच्या प्रमाणावर अशी मर्यादा नाही. तरीही फंड व्यवस्थापक असा दावा करतात. हा प्रकार म्हणजे संपूर्ण उद्योगाचं प्रतिबिंब नाही. त्यांच्या मते आक्रमक पोर्टफोलिओची काही वैयक्तिक उदाहरणं असू शकतात; परंतु बहुतांश प्रकरणांमध्ये योग्य ती काळजी घेतली जाते. डेब्ट फंडांमध्ये गुंतवणूक करताना पत जोखीम हा या गुंतवणुकीचा एक महत्त्वाचा भाग असतोच. डेब्ट फंडांमधून तुम्हाला उच्चतर परतावे मिळवायचे असतील तर विशिष्ट प्रमाणात जोखीम पत्करणं क्रमप्राप्तच आहे. या क्षेत्रातील जाणकार असा सल्ला देतात की, डेब्ट फंडांकडे संपत्ती निर्माण करणारं साधन म्हणून न बघता दीर्घकालीन पोर्टफोलिओतील एक चांगले परतावे देणारा मार्ग म्हणून बघावं.

म्युच्युअल फंडातील गुंतवणूक अद्यापही चांगली सुरक्षित आहे. फक्त ती अत्यल्प किंवा अल्प काळ करू नये. ती किमान पाच वर्षांसाठी करावी. त्यामुळे तोटा होण्याचा धोका कमी होतो आणि चांगले परतावे मिळतात. म्युच्युअल फंड किंवा शेअर बाजारात गुंतवणूक करणाऱ्यांसाठी जाणकार नेहमीच एक मंत्र सांगतात. तो म्हणजे 'अतिलोभ नको किंवा अगदीच उदासिनताही नको.'

तारतम्यानं आणि बाजाराचा अभ्यास करूनच गुंतवणूक केली पाहिजे आणि एकाच कंपनीत किंवा एकाच इन्स्ट्रुमेंटमध्ये मोठ्या प्रमाणात गुंतवणूक केली जाऊ नये. त्यामुळे चुकून एखाद्या ठिकाणी केलेल्या गुंतवणुकीला फटका बसलाच तरीही संपूर्ण नुकसान होत नाही आणि एकूण गुंतवणुकीतून फायदाच होतो.

> **डेब्ट फंड उच्चतर परतावे देतात. त्यामुळे अनेक गुंतवणूकदार त्यांच्याकडे आकर्षित होतात. बरीच म्युच्युअल हाऊसेसही अधिक लाभासाठी या फंडांकडे वळतात. परंतु या फंडांमध्ये जोखीम अधिक असते. त्यामुळे त्यात किती गुंतवणूक करावी याचा तारतम्यानं विचार केला पाहिजे. या फंडांकडे निव्वळ भरमसाठ नफा मिळवण्याच्या उद्देशानं वळण्याऐवजी करपश्चात चांगले परतावे मिळवण्यासाठी वळणं अधिक चांगलं ठरतं.**

गुंतवणूक

अर्थयोजनांची हवी अंमलबजावणी

योग्य पद्धतीने अर्थ नियोजन केलं तर आर्थिक यश मिळतं असा सर्वसाधारण समज आहे. पण आर्थिक योजनांची अंमलबजावणी करताना येणाऱ्या काही आव्हानांकडे गुंतवणूकदारांचं कायम दुर्लक्ष होतं किंवा ती कायम कमी लेखली जातात. अर्थिक नियोजनात ही आव्हानं कायम लक्षात ठेवावीत.

✻ आखलेल्या योजनेची अंमलबजावणी करायला हवी. काही विमा पॉलिसी परत देताना किंवा शेअर्सची विक्री करताना सुरूवातीला काही अडचणी येऊ शकतात. सुरूवातीला या कामाचा ताण येईल. पण हे काम पुढे ढकललं तर त्याचा बराच त्रास होऊ शकतो. त्यामुळे छोट्या छोट्या टप्प्यांनी ही कामं पूर्ण करा.

✻ आपली आर्थिक उद्दिष्टं साध्य करण्यासाठी आर्थिक योजनांची जबाबदारी गुंतवणूकदारानं स्वतःच्या डोक्यावर घ्यायला हवी. छोट्या-छोट्या निर्णयांच्या बाबतीत चालढकल करणं तुमच्या आर्थिक नियोजनाचा बोजवारा उडवण्यासाठी पुरेसं ठरू शकतं. या काळात तुम्हाला बरेच प्रश्न पडतील. या प्रश्नांची उत्तरं शोधून पुढे जायला हवं.

✻ सगळं काही आपल्या नियोजनानुसार घडत नसतं. त्यामुळे अर्थयोजनाचीही १०० टक्के अंमलबजावणी करता येत नाही. कारण आपल्या आर्थिक योजनांवर अनेक गोष्टी प्रभाव पाडत असतात. यासाठी तुम्ही अर्थतज्ज्ञाची मदत घ्यायला हवी. बदल स्वीकारण्याची लवचिकता स्वीकारायला हवी. काही बदलांमुळे तुम्ही मागे हटलात तर अर्थनियोजनातला तुमचा सगळा रस निघून जातो. विमाधारकाने विमा पॉलिसी पुढच्या तिमाहीत परत करावी असं कंपनीला वाटत असेल तर तेवढा वेळ थांबण्याची तुमची तयारी असली पाहिजे. यात काहीच वावगं नाही.

प्लास्टिक मनी

एकापेक्षा अधिक क्रेडिट कार्डचे लाभ

क्रेडिट कार्ड अनेकांना ओझं वाटतं. एकापेक्षा अधिक क्रेडिट कार्डांमुळे कर्जाचा बोजा वाढण्याची शक्यता असते. म्हणूनच आर्थिक क्षेत्रातली तज्ज्ञमंडळी एखादंच क्रेडिट कार्ड बाळगण्याचा सल्ला देतात. पण एकापेक्षा अधिक क्रेडिट कार्ड बाळगल्याने आर्थिक घडी विस्कटण्याऐवजी तुम्ही अधिक चांगल्या प्रकारे अर्थनियोजन करू शकता. एकापेक्षा अधिक क्रेडिट कार्ड बाळगण्याच्या लाभांविषयी...

✻ क्रेडिट कार्डवर खरेदी केल्यानंतर काही काळ व्याजमुक्त कालावधी म्हणून देण्यात येतो. तुमच्या क्रेडिट कार्डच्या बिलाचं चक्र महिना अखेरीला पूर्ण होत असेल तर तीन आठवड्यांनी तुम्हाला बिल भरावं लागेल. या काळात तुम्हाला कोणतंही व्याज भरावं लागत नाही. म्हणजे तुम्हाला जवळपास ५० दिवसांचा करमुक्त कालावधी मिळतो. अर्थात प्रत्येक दिवसागणीक हा करमुक्त कालावधी कमी होत जातो. ३० सप्टेंबरला केलेल्या खरेदीचे पैसे २१ ऑक्टोबरला भरावे लागतात. अशा परिस्थितीत तुमच्याकडे दोन क्रेडिट कार्डस असतील तर त्यांचा योग्य वापर करून व्याजमुक्त कालावधीचे लाभ मिळवू शकता.

✻ क्रेडिट कार्डचं बिल अंतिम तारखेआधी भरणं गरजेचं असतं. बिल भरण्याच्या अंतिम तिथीनंतर उर्वरित रकमेवर बरंच व्याज लावलं जातं. पण अनेकदा आर्थिक अडचणींमुळे क्रेडिट कार्ड धारक फक्त पाच टक्के रक्कम भरतो. अशा परिस्थितीत क्रेडिट कार्ड जारी केलेल्या बँका बिलाच्या उर्वरित रकमेवर दोन ते तीन टक्के व्याज लावतात. इतकंच नाही, तर नव्या खरेदीवरही हे व्याज लावलं जातं. अशा वेळी नव्या खरेदीसाठी दुसरं क्रेडिट कार्ड वापरता येतं.

✻ दुसऱ्या क्रेडिट कार्डचा बॅलन्स बिल न भरलेल्या क्रेडिट कार्डमध्ये वर्ग करून तुम्ही व्याजाचा बोजा कमी करू शकता. ग्राहकांना आकर्षित करण्यासाठी बऱ्याच बँका अशी सुविधा उपलब्ध करून देतात. पहिले एक ते दोन महिने बँका यावर कोणतंही शुल्क लावत नाहीत. व्याज आकारलं गेलं तरी दीड ते दोन टक्केच असतं. पण शिल्लक रक्कम वर्ग करण्याची सवय लावून घेऊ नका. यामुळे तुम्ही कर्जाच्या जाळ्यात अडकू शकता.

✻ क्रेडिट कार्डच्या माध्यमातून बरेच लाभ मिळवता येतात. काही बँका किराणा सामानाच्या खरेदीवर सवलती देतात तर काही विमानाच्या तिकिटावर सवलत जाहीर करतात. अशा वेळी एकापेक्षा अधिक कार्डांचा वापर करून पैशांची बचत करू शकता.

✻ तांत्रिक त्रुटीमुळे एखादं कार्ड चालत नाही. अशा वेळी दुसऱ्या कार्डाचा वापर करून वेळ मारून नेता येते. सध्याच्या काळात लोक रोख रक्कम सोबत ठेवत नाहीत. अशा परिस्थितीत फजिती टाळण्यासाठी दुसरं कार्ड मदतीला येऊ शकतं.

✻ दोन क्रेडिट कार्डांमुळे क्रेडिट स्कोअर वाढू शकतो. तुमच्याकडे एक लाख आणि ५० हजार रूपये मर्यादा असलेली क्रेडिट कार्ड असतील आणि एक लाख रूपये मर्यादेच्या कार्डवर तुम्ही ३० हजार रूपयांची खरेदी केली. तर तुमचा क्रेडिट युटिलायझेशन रेशो ०.३ इतका असेल. पण ५० हजार रूपये मर्यादेच्या दुसऱ्या कार्डमुळे हा रेशो ०.२ इतका होईल आणि क्रेडिट स्कोअर वाढेल.

कर देताना...

कधी रद्द होते करसवलत?

प्रत्येक वर्षी करदात्याला करात सवलती दिल्या जातात. आयकर कायद्यातल्या कलम ८० सी अंतर्गत या सवलती दिल्या जातात. या कलमाअंतर्गत करदाता दीड लाखांपर्यंतच्या करसवलतीचा दावा करू शकतो. गृहकर्जावरच्या व्याजासाठी करदात्याला दोन लाख रूपयांपर्यंत सवलत मिळू शकते. पण काही अटींची पूर्तता केली नाही तर आधी दावा केलेल्या करसवलती भविष्यात रद्द करण्याची तरतूदही आयकराच्या कायद्यात आहे. त्याविषयी...

✻ घराच्या खरेदीसाठी करदात्याने गृहकर्ज घेतलं तर आयकर कायद्यातल्या ८० सी कलमा अंतर्गत दीड लाख रूपयांपर्यंतची करसवलत मागता येते. कलम २४ बी अंतर्गत गृहकर्जावरच्या व्याजावर दोन लाख रूपयांपर्यंत कर सवलतीचा दावा करता येतो. पण मालमत्तेचा ताबा घेतल्याच्या वर्षानंतर पाच वर्षांच्या काळात गृहकर्ज घेऊन विकत घेतलेल्या मालमत्तेची विक्री केली तर याआधीच्या वर्षांमध्ये गृहकर्जाच्या मुद्दलीसाठी करण्यात आलेला करसवलतीचा दावा रद्द होऊ शकतो. मालमत्ता विक्री केलेल्या वर्षात कर भरावा लागू शकतो. पण गृहकर्जाच्या व्याजासाठी केलेला कर सवलतीचा दावा रद्द होत नाही. ही सवलत करदात्याला मिळते.

✻ कर्मचारी भविष्य निर्वाह निधीत कर्मचाऱ्याने दिलेल्या योगदानासाठी कलम ८० सी अंतर्गत दीड लाख रूपयांपर्यंतचा करसवलतीचा दावा करता येतो. पण नोकरीला पाच वर्षं पूर्ण होण्याच्या आधी ईपीएफ खात्यातून रक्कम काढली तर आधीच्या वर्षांमध्ये केलेला करसवलतीचा दावा रद्द होऊ शकतो. पैसे काढलेल्या वर्षांमध्ये करदात्याला संपूर्ण रकमेवर कर भरावा लागतो.

✻ जीवन विमा पॉलिसी दोन वर्षांमध्ये परत केली तर विमा पॉलिसीच्या हप्त्यांसाठी केलेला कर सवलतीचा दावा रद्द होतो. एका वर्षाने विमा पॉलिसी रद्द केली तर विमा कंपनी हप्त्याची रक्कम परत देत नाही. विमा पॉलिसी दोन किंवा तीन वर्षांनी परत केली तर कंपनी हप्त्यातली फक्त ३० टक्के रक्कमच परत देते. त्यामुळे जीवन विमा पॉलिसी परत देण्याआधी विचार करायला हवा.

विमा जगत

आरोग्य विमा पॉलिसी असूनही...

सध्याच्या धकाधकीच्या जीवनात आरोग्य विमा पॉलिसी गरजेची झाली आहे. आरोग्य विमा पॉलिसी घेतली असेल तर विमाधारक निश्चिंत असतो. आजारपण उद्भवलंच तर मेडिक्लेममुळे आर्थिक बोजा पडणार नाही असं त्याला वाटतं. त्यामुळे मोठ्या रूग्णालयात भरपूर शुल्क देऊन खासगी खोली घेतली जाते. दोन-पाच हजार रूपये आपल्या खिशातून भरता येतील असा हिशेबही लावला जातो. पण प्रत्यक्षात विमाधारकाच्या हातात भलं मोठं बिल येतं. त्यामुळे वैद्यकीय विमा पॉलिसी असली तरी काही बाबी लक्षात घ्यायला हव्यात. एका घटनेतून आपण हे जाणून घेऊ या.

चंडीगढमधल्या एका विमाधारकाने पत्नीला प्रसिद्ध अशा खासगी रूग्णालयात नेलं. पत्नीच्या गर्भाशयातल्या गाठी शस्त्रक्रिया करून त्या काढाव्या लागणार होत्या. बऱ्याच चाचण्यांनंतर या गाठींचं निदान झालं होतं. या शस्त्रक्रियेसाठी पत्नीला मोठ्या रूग्णालयात दाखल करण्यात आलं. रूग्णालयाने ७५ हजार रूपये खर्च येणार असल्याचं सांगितलं. यात शस्त्रक्रिया आणि रूग्णालयात राहण्याचा खर्च धरण्यात आला होता. रूग्णालयात तीन प्रकारच्या खोल्या असल्याचं विमाधारकाला सांगण्यात आलं. आठ हजार रूपये भरून खासगी खोली, साडेपाच हजार रूपये भरून भागीदारीतली खोली आणि सर्वसाधारण विभागात राहण्यासाठी चार हजार रूपये भरावे लागतील असं सांगण्यात आलं. विमाधारकाने साडेपाच हजार रूपये भरून भागीदारीतली खोली घेतली. विमा पॉलिसीत पाच हजार रूपयांपर्यंतच्या खोलीसाठी भरपाई मिळण्याची तरतूद होती. पत्नीला चार दिवस रूग्णालयात ठेवलं तर दोन हजार रूपये भरावे लागतील आणि तेवढे पैसे आपण खिशातून भरू, असा विचार विमाधारकाने केला. पण रूग्णालयाने तीन दिवसांचं बिल हाती ठेवल्यावर विमाधारक चमकला. त्याच्या हाती १ लाख ४० हजार रूपयाचं बिल पडलं होतं. म्हणजे दुपटीने अधिक बिल त्याला भरावं लागणार होतं. विमा कंपनीने यातले एक लाख ३० हजार रूपये देण्याचं कबूल केलं.

Health Policy

पत्नीला सोडताना रूग्णालयाने अतिरिक्त ३७ हजार रूपयांची मागणी केली. यानंतर विमाधारकाने विमा कंपनीशी चर्चा केली. तीन दिवसांचे अतिरिक्त दीड हजार रूपये द्यावे लागतील असं त्याला वाटलं. पण खोलीच्या दर्जानुसार रूग्णालयाने इतर सेवांचे वाढीव दर लावले होते. याबाबत विमाधारकाला काहीही सांगण्यात आलं नव्हतं. सर्वसाधारण विभागात दाखल झालेल्या रूग्णाला तपासण्यासाठी आलेल्या डॉक्टरांचं शुल्क ५०० रूपये असेल तर साडेपाच हजार भाडं असलेल्या खोलीतल्या रूग्णासाठी दीड हजार रूपये शुल्क आकारलं जातं. आठ हजार रूपयांच्या खोलीतल्या रूग्णाकडून दोन ते अडीच हजार रूपये शुल्क आकारलं जाईल. यासोबत इतर सेवांचंही वाढीव शुल्क घेण्यात आलं. म्हणजे विमा पॉलिसीतल्या तरतुदीपेक्षा ५०० रूपये अधिक देऊन खोली घेतली तर तीन दिवसांचे दीड हजार नाही तर ३७ हजार रूपये झाले. म्हणजे दिवसाचे जवळपास दहा हजार रूपये भरावे लागले. त्यामुळे मेडीक्लेम पॉलिसीतल्या तरतुदी जाणून घेऊन कमी शुल्क असलेली खोली घेता येईल. पण जास्त शुल्क भरून खोली घेऊ नका असा सल्ला तज्ज्ञ देतात.

ऑटो वर्ल्ड

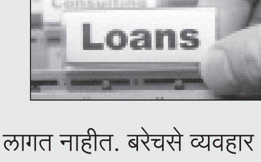
टीव्हीएसची ज्यूपीटर ग्रँड

दुचाकींची वाढती मागणी बघता टीव्हीएसने ज्युपिटर ग्रँड बाजारात उतरवली आहे. ही बऱ्याच वैशिष्ट्यांनी सजलेली स्कूटर आहे. फ्रंट डिस्क ब्रेक, डिजिटल अॅनालॉग इन्स्ट्रूमेंट कन्सोल आणि स्वतंत्र अॅडजेस्टेबल शॉकर्स अशी वैशिष्ट्यं यात सामील करण्यात आली आहेत. या दुचाकीत १०९.७ सीसीचं इंजिन बसवण्यात आलं आहे. ज्यूपीटर ग्रँड ६२ किलोमीटर प्रतिलिटर इतकं मायलेज देईल, असा कंपनीचा दावा आहे. विशिष्ट थीम अंतर्गत ही स्कूटर सादर करण्यात आली आहे. पालकांच्या मुलांकडून बऱ्याच अपेक्षा असतात. अशाच पालकांसाठी ज्युपीटर ग्रँड सादर करण्यात आली आहे, म्हणे!

मार्गदर्शन

पर्याय वित्तपुरवठादार कंपन्यांचा

कर्ज म्हटलं की बँकांचा विचार मनात येतो. पण बँकेव्यतिरिक्त इतर वित्तपुरवठादार कंपन्याही कर्ज पुरवत असतात. उच्च शिक्षण घेणाऱ्या विद्यार्थ्यांना शैक्षणिक कर्जाची गरज लागते. ही गरज भागवण्यासाठी बऱ्याच वित्त पुरवठादार कंपन्या पुढे आल्या आहेत. या कंपन्यांना बँकांच्या तुलनेत पसंती मिळत आहे. या कंपन्या कर्जाची प्रक्रिया जलदगतीने पूर्ण करतात. त्यांना फारशी कागदपत्रंही लागत नाहीत. बरेचसे व्यवहार ऑनलाईन होतात. झटपट कर्ज मिळतं. कर्जाबाबतच्या नियम आणि अटी फारशा नसतात. त्यामुळे बरेच विद्यार्थी आणि त्यांचे पालक शैक्षणिक कर्जासाठी बँकांऐवजी अशा वित्तीय संस्थांकडे वळत आहेत.



गुंतवणूक

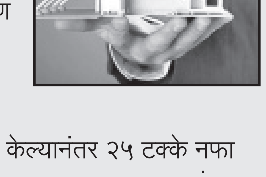
पर्याय निवृत्तीनंतरचे...

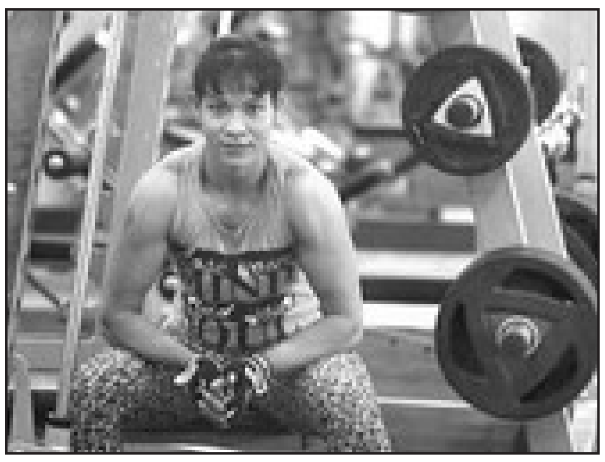
निवृत्तीनंतर आर्थिक घडी कशी बसवायची असा प्रश्न अनेकांना पडतो. निवृत्तीनंतर नियमित उत्पन्न बंद झालेलं असतं. आजारपणं सुरू होतात. पण योग्य नियोजन करून निवृत्तीनंतरची वर्षं तुम्ही आनंदात घालवू शकता. निवृत्तीनंतर नियमित उत्पन्न मिळवण्याचे काही पर्याय आहेत. मुदत ठेव हा नियमित उत्पन्नाचा चांगला पर्याय म्हणता येईल. ज्येष्ठ नागरिक बचत योजनतही तुम्ही गुंतवणूक करू शकता. पोस्ट ऑफिस मासिक उत्पन्न योजना, मासिक उत्पन्न योजना, शेअर्स, म्युच्युअल फंड्स, पीपीएफ, करमुक्त बाँड्स, राष्ट्रीय निवृत्तीवेतन योजना अशा योजनांमध्ये गुंतवणूक करून निवृत्तीनंतरही तुम्ही जीवनशैली जपू शकता.

रीअॅल्टी

अनिवासी भारतीयांचा रीअॅल्टीकडे कल

अनिवासी भारतीयांनी आपला मोर्चा भारतातल्या रिअॅल्टी क्षेत्राकडे वळवला आहे. भारतात गुंतवणूक करण्यासाठी त्यांनी मालमत्ता बाजारपेठेची निवड केली आहे. सध्या डॉलरच्या तुलनेत रूपयाची घसरण सुरू आहे. रूपयाच्या घसरत्या मूल्यामुळे अनिवासी भारतीय, भारतीय मालमत्ता बाजाराकडे वळले आहेत. मुंबई, पुणे आणि दिल्ली या शहरांमध्ये गुंतवणूक करण्यावर त्यांचा भर असल्याचं दिसून येत आहे. डॉलरच्या तुलनेत रूपयाची नीचांकी घसरण झाल्यानंतर अनिवासी भारतीयांकडून मालमत्तेतल्या गुंतवणुकीबाबत चौकशीलाा सुरूवात झाली. रूपयाच्या घसरणीमुळे अनिवासी भारतीयांना मालमत्तेत गुंतवणूक केल्यानंतर २५ टक्के नफा होऊ शकतो. त्यामुळे ही मंडळी मालमत्तेत रस दाखवत असल्याचं तज्ज्ञांचं म्हणणं आहे. भारतातल्या मालमत्ता बाजाराचा विचार केला तर ही बाब सकारात्मक असल्याचं म्हणता येईल.





शरीरसौष्ठवातली रूबी

एके काळी जाड असल्याबद्दल तिला नवऱ्याकडून टोमणे ऐकावे लागत होते. या टोमण्यांमुळे ती खूपच वैतागली होती. रूबी ब्युटी असं या महिलेचं नाव. पण त्यानंतर ती तंदुरूस्तीकडे वळली. रूबीने शरीरसौष्ठवाला आपलंसं केलं आणि त्यात पदकंही मिळवली. रूबी अशा असंख्य महिलांसाठी आदर्श ठरू शकेल.

जाड असल्यामुळे बऱ्याच मुलींना नाकारलं जातं. रूबी ब्युटीबाबतही असंच घडलं. रूबी खूप जाड होती. यावरून नवरा तिला टोमणे मारत असे. पण आज पाहिल्यावर ती एके काळी इतकी जाड होती यावर कोणाचाही विश्वास बसणार नाही. तिने तंदुरूस्तीचं आव्हान स्वीकारलं आणि शरीरसौष्ठवाला जवळ केलं. रूबी शरीरसौष्ठवातली राष्ट्रीय स्तरावरची पदकविजेती आहे. भारतातल्याच नाही तर जगभरातल्या अनेकमहिलांसाठी ती फिटनेसमधला आदर्श ठरली आहे.

नवऱ्याच्या टोमण्यांमुळे रूबीला फिटनेसची जाणीव झाली. फिटनेसबाबतचे लेख वाचायला तिने सुरूवात केली. ती आरोग्यविषयक मासिकं वाचू लागली. या टोमण्यांनी तिच्या डोक्यात फिटनेसचं बीज पेरलं. रूबीने चालायला सुरूवात केली. तिने वजनही बरंच कमी केलं. रूबीला सहा वर्षांचा मुलगाही आहे. मुलगा झाल्यानंतर वजन कमी करणं थोडं कठिण होतं. पण रूबीचा निश्चय पक्का होता. या निश्चयाच्या जोरावरच तिने एवढ्या लांबचा पल्ला गाठला. यशाचा हा मार्ग रूबीसाठी नक्कीच सोपा नव्हता. फिटनेस हा प्रवास असला तरी आर्थिकदृष्ट्या तो तिला परवडत नव्हता. रूबीने झुंबा डान्सचे क्लास घ्यायला सुरूवात केली. वजन कमी करण्यासाठी तिला महागड्या सप्लिमेंट्सची गरज असे. यासाठी लागणारे पैसे ती झुंबा क्लासमधून मिळवत असे. रूबीला चेन्नईचा 'मिस फिटनेस' हा किताब मिळाला आहे. तसंच ती या वर्षी गुवाहाटीला झालेली आयएफए क्लासिक नॅशनल प्रो एएम चॅम्पियनशील बॉडीबिल्डिंग अँड फिटनेसही जिंकली आहे.

शरीरसौष्ठव सुरू ठेवण्यासाठी तिला आता राज्य सरकारची मदत हवी आहे. सुरूवातीच्या काळात रूबीला बराच त्रास झाला. अनेकांनी तिला वेड्यात काढलं. ती फिटनेसचं उद्दिष्ट गाठू शकणार नाही, असंही अनेकांनी बजावलं. पण रूबी मागे हटली नाही. तिने आपले प्रयत्न सुरूच ठेवले. या प्रयत्नांची गोड फळं ती आता चाखते आहे. रूबीने स्वत:ला सिद्ध केलं आहे. शरीरसौष्ठव या क्रीडाप्रकारात चमकणारी ती तमिळनाडूतली पहिलीच महिला आहे. रूबीच्या प्रशिक्षकांनीही तिचं बरंच कौतुक केलं आहे. रूबीने टाकलेलं पाऊल नक्कीच कौतुकास्पद आहे.

●●●

असा काढा बाटलीवरचा स्टीकर

लाईफस्टाईल

आपल्याकडे सरबताच्या किंवा इतर पेयांच्या काचेच्या बाटल्या असतात. काहींना या बाटल्या पुन्हा वापरायच्या असतात. या बाटल्या पुन्हा वापरण्याआधी त्यावरची लेबल्स काढायची असतात. ही चिकट लेबल्स पटकन निघत नाहीत. ती स्टीलच्या चमच्याने काढायची तर बाटलीवर ओरखडे उठतात. बाटलीचा रंगही फिकट होतो. नको असलेली ही लेबल्स तुम्ही अगदी सहज काढून टाकू शकता. यासाठी फार मेहनत करायची गरज नसते. ही लेबल्स काढून टाकण्यासाठी काय करायला हवं याविषयी...

बाटल्यांवरची नको असलेली लेबल्स काढण्यासाठी तुम्हाला गरम पाणी, मोठा कंटेनर, बेकिंग सोडा किंवा व्हाईट व्हिनेगार, काचेची बाटली आणि स्पंज हे साहित्य लागेल. आता मोठा कंटेनर घेऊन त्यात गरम पाणी भरा. थोडा बेकिंग सोडा घाला आणि कंटेनर पाच मिनिटं बाजूला ठेवा. आता बाटली कंटेनरमध्ये बुडवून ठेवा. बाटलीवरचं लेबल पाण्यात नीट बुडेल असं बघा. साधारण अर्धा तास बाटली पाण्यात ठेऊन द्या. बाटली पाण्यातून बाहेर काढा. कोरड्या कपड्याने पुसून घ्या.

बाटलीला प्लास्टिकचा स्टीकर लावला असेल तर तो हातांनी पटकन निघेल. पण कागदाचा स्टीकर असेल तर थोडा त्रास होईल. हा स्टीकर काढण्यासाठी तुम्हाला कात्री किंवा सुरीचा वापर करावा लागेल. थोडा प्रयत्न केला की कागदी स्टीकरही पटकन निघेल. स्टीकर काढल्यानंतर बाटली नीट स्वच्छ धुवून आणि स्पंजने पुसून घ्या. अशा प्रकारे स्टीकर काढलेल्या बाटल्या तुम्ही वेगवेगळ्या कारणांसाठी वापरू शकता. स्टीकर काढल्यामुळे बाटलीत नेमकं काय होतं हे कोणालाही कळणार नाही.

●●●

हिंदुस्थान
वलयांकित
बुधवार, दि. १० ऑक्टोबर २०१८

मी नाही अनुकरणप्रिय

मनीमानसी

नेहा महाजन, प्रसिध्द अभिनेत्री

मनोरंजनविश्व आणि फॅशनविश्व या एकाच नाण्याच्या दोन बाजू आहेत असं म्हटलं तर वावगं ठरणार नाही. काळानुरुप फॅशनची संकल्पना आणि ट्रेंड्स बदलत असतात. त्या अंगिकारुन काळानुरुप राहण्याचा प्रयत्न केला जातो. पण माझं मत विचाराल तर फॅशन ही विशिष्ट लिंगाशी, समाजाशी जोडलेली नसतेच मुळी. तिचा अनुबंध थेट व्यक्तीशी असतो. दुर्दैवाने फॅशन ही संकल्पना आपण विशिष्ट चौकटीत बसवून ठेवली आहे. पण हेदेखील अभिव्यक्तीचं साधन आहे असं मला वाटतं. कोणत्याही फॅशनमध्ये आपण ऐवजी 'मी' ला महत्त्व दिल्यास ती उठावदार बनते असं माझं मत आहे. प्रत्येक फॅशनची एक गोष्ट असते. बाजारात गेल्यावर आपण अमूक एखादा ड्रेसच का निवडतो, विशिष्ट प्रकारचे कपडेच घालायला का आवडतात यामागेही प्रत्येकाची अशी खासियत गोष्ट असते. मुख्य म्हणजे कपडे हे 'स्टोरी टेलर' असतात यावर माझा पूर्ण विश्वास आहे. परिधान केलेले कपडे आपण किती फॅशनेबल आहोत हे दाखवत नाहीत तर आपलं एकंदरीत व्यक्तिमत्व कसं आहे, आपला जीवनाकडे बघण्याचा दृष्टिकोन कसा आहे हे दाखवतात.

विशिष्ट कपडे घातल्यावर मी किती सुंदर दिसते यापेक्षा ते कपडे व्यक्तिमत्त्व कशा प्रकारे खुलवतात याकडे माझं लक्ष जास्त असतं. त्यामुळे व्यक्तिमत्त्वाला उजाळा देणाऱ्या रंगाचं कापड माझ्या सौंदर्यदृष्टीला अपील करतं आणि तीच माझी फॅशन होते. फॅशनचा मनाशी खूप जवळचा संबंध आहे असं मला वाटतं. तुम्हाला मनापासून एखादा ड्रेस आवडला नसेल तर कितीही चांगला असला, महागडा असला तरी अंगावर चांगला दिसतच नाही. याउलट मनापासून आवडलेला साधासा टी शर्टही तुम्हाला कूल लूक देऊन जातो. म्हणूनच मनापासून आवडलेला पेहराव कॅरी करणं हा माझा फॅशन मंत्र आहे. इतरांसारखं दम लागेपर्यंत फॅशन ट्रेंड्च्या पाठी पळणं हे मला आवडत नाही. त्याऐवजी स्वत:चा ट्रेंड सेट करायला मला आवडतं. उन्हाळ्यात वेगवेगळ्या हॅट्स घालायला आवडतात. माझ्यासाठी तोच फॅशन ट्रेंड असतो. अनेक फॅशन ट्रेंड्स आपल्याला अजिबात आवडलेले नसतात. अशा वेळी केवळ अनेकजण फॉलो करतात म्हणून आपण त्यांचा अवलंब करावा हे मला आवडत नाही. थोडक्यात मी अनुकरणापासून लांबच असते.

●●●

मुलांना बनवा स्वावलंबी

स्मार्ट पॅरेंटिंग

आई–वडिलांना मुलांची खूप काळजी असते. पण मुलांची जास्त काळजी केली किंवा त्यांची सगळी कामं पालकांनी केली तर ती स्वावलंबी होऊ शकत नाहीत. मुलांना प्रत्येक कामासाठी आई–वडिलांची गरज लागत असेल तर पुढे बराच त्रास होऊ शकतो. म्हणूनच मुलांना लहान वयापासूनच स्वत:ची कामं स्वत: करायला शिकवायला हवं. सुरूवातीला भांडं किंवा दुधाचा कप विसळायला सांगता येईल. पाण्याची बाटली भरून ठेवण्यासारखी कामंही त्यांना सांगता येतील. अशा प्रकारे मुलांना त्यांच्या वयानुसार कामं सांगून स्वावलंबी बनवता येईल.

तुमचं मूल १३–१४ वर्षांचं असेल तर त्याला स्वत:च उठायची सवय लावा. मोबाईलवर अलार्म लावून मुलांना उठता आलं पाहिजे. मुलं मोठी होईपर्यंत त्यांचे आई–वडिलच त्यांना उठवत असतात. यामुळे मुलांना जबाबदारीची जाणीव होत नाही. तसंच पुढे होस्टेलवर रहायची वेळ आली तर मुलं सकाळी लवकर उठू शकत नाहीत. त्यामुळे पाचवी–सहावी पासूनच मुलांना स्वत: उठायची सवय लावा. त्यांचं दप्तर त्यांनाच भरू द्या. तसंच शाळेची तयारीही त्यांनाच करू द्या. आंघोळ घालणं, गणवेश घालून देणं, बूट घालून देणं असे प्रकार करू नका. मुलांना रात्रीच शाळेची सगळी तयारी करून ठेवायला सांगा. सगळ्या वस्तू, पुस्तकं जागच्या जागी ठेवायला सांगा. त्यांची खोली त्यांनाच आवरू द्या.

थोड्या मोठ्या वयाच्या मुलांना भाजी आणणं, भाजी चिरणं, भाजी धुवून देणं अशी कामंही देता येतील. त्यांना चहा करायला शिकवता येईल. ऑम्लेट, मॅगीसारखे सोपे पदार्थ त्यांना शिकवता येतील. यामुळे भूक लागली तरी मुलं आपापलं बनवून खाऊ शकतील. बाहेर फिरायला जाताना मुलांची बॅग त्यांच्याकडूनच भरून घ्या. लहान मुलांना पालक थोडीफार मदत करू शकतात. पण बॅगमध्ये कपडे कसे लावायचे, इतर गरजेच्या वस्तू कशा ठेवायच्या हे त्यांना शिकवता येईल. यामुळे मुलं स्वावलंबी बनतील आणि पालकांनाही मोकळा श्वास घेता येईल.

●●●

कोणतं क्रीम लावायचं?

ब्युटी मंत्रा

मेक अप बेस म्हणून फाउंडेशन वापरण्याचे दिवस आता मागे पडले आहेत. वेगवेगळ्या प्रकारची क्रीम्स बाजारात उपलब्ध झाली आहेत. बीबी, सीसी आणि डीडी हे क्रीमचे प्रकार उपलब्ध आहेत. आता यापैकी कोणतं क्रीम आपल्यासाठी योग्य आहे असा प्रश्न महिलांना पडू शकतो. चुकीचं क्रीम निवडलं तर लूकचा विचका होऊ शकतो. बाजारात उपलब्ध असलेल्या या क्रीम्सबद्दलचं हे मार्गदर्शन...

✻ ब्युटी बाम किंवा ब्लॅमिश बाम म्हणजे बीबी क्रीम. या क्रीमचं टेक्श्चर क्रीमी आणि मॉईश्चरायझरसारखं असतं. या क्रीममुळे त्वचेचा टोन राखला जातो. मॉईश्चरायझर म्हणूनही हे क्रीम उपयुक्त ठरतं. अतिनील किरणांपासूनही ते बचाव करतं. फारसा मेक अप करायचा नसेल किंवा मेक अपची आवड नसेल तर बीबी क्रीम उत्तम ठरतं. हे क्रीम लावल्यावर त्वचेवरचे डाग लपतात. त्वचा मुलायम आणि चमकदार दिसते. पण अँटी एजिंग क्रीम किंवा सिरम म्हणून याचा वापर करू नये.

✻ सीसी क्रीम तुमच्या अनेक गरजा भागवू शकतं. हे क्रीम फाउंडेशन, प्रायमर, ब्राइटनर म्हणून काम करतं. तसंच अतिनील किरणांपासूनही ते आपला बचाव करतं. सीसी म्हणजे कलर कंट्रोल क्रीम. हे क्रीम त्वचेत लगेच शोषलं जातं. हे क्रीम तसं हलकं असतं. सीसी क्रीममध्ये मॉईश्चरचं प्रमाण थोडं कमी असतं. बीबी क्रीमच्या मॉईश्चरमुळे त्वचेवरची छिद्रं बंद होऊ शकतात. पण सीसी क्रीमच्या बाबतीत असं नसतं. तेलकट त्वचा असलेल्या महिलांनी सीसी क्रीम वापरावं. या क्रीममध्ये 'ई' आणि 'सी' जीवनसत्त्वं असतात. यामुळे त्वचा ताजीतवानी दिसते. ४० वर्षांपेक्षा पुढच्या महिलांसाठी सीसी क्रीम योग्य ठरतं.

✻ डीडी क्रीम म्हणजे डेली डिफेन्स. बीबी आणि सीसी क्रीमच्या तुलनेत डीडी क्रीम अधिक प्रभावी असतं. डीडी क्रीमचं टेक्श्चर बीबी क्रीमप्रमाणे मॉईश्चरायझिंग आणि क्रीमी असतं. यात बीबी क्रीमपेक्षा जास्त एसपीएफ असतं. यामुळे सूर्याच्या अतिनील किरणांपासून त्वचेचा बचाव होतो. २५ वर्षांपेक्षा जास्त वयाच्या महिलांनी या क्रीमचा वापर करायला हवा. हे एक क्रीम त्वचेच्या विविध समस्यांवर प्रभावी ठरतं. हे क्रीम तुम्हाला दिवसभर ताजंतवानं ठेवतं. डीडी क्रीम लावल्यानंतर फाउंडेशन, अँटी एजिंग किंवा सनस्क्रीन लावण्याची गरज नसते.

●●●

लेहंगा विथ शर्ट

स्टाईल स्टेटमेंट

लेहंग्यासोबत चोली आणि दुपट्टाही आवडीने घेतला जातो. पण फॅशन गेली की हा सगळा साज पडून राहतो. पण मैत्रिणींनो, आपल्याकडचा लेहंगा तुम्ही वेगळ्या पद्धतीने कॅरी करू शकता. तुमच्याकडे शर्ट असेल तर लेहंग्यासोबत शर्ट कॅरी करता येईल. बॉलिवूडमधल्या बऱ्याच सेलेब्ज हा लूक कॅरी करत आहेत. हा लूक कॅरी करण्यासाठी लेहंग्याला साजेसा शर्ट घ्या. हा शर्ट लेहंग्यात इन करायचा. बास... एवढं केलं की तुम्ही तयार झालात म्हणून समजा. आता तुम्हाला जुना, लग्नातला लेहंगा कॅरी करायचा आहे. अशा वेळी हीच कल्पना लढवायची. भारीतला शर्ट आणायचा आणि लेहंग्यासोबत घालायचा. यामुळे तुम्हाला अगदी हटके लूक मिळेल.

लेहंग्यासोबत शर्ट ही कल्पना थोडी विचित्र वाटत असली तरी हे कॉम्बिनेशन खूप छान दिसतं. तुम्ही मिक्स अँड मॅचही करू शकता. अर्थात वेगवेगळे प्रयोग करायला वाव आहेच. म्हणजे तुम्ही कंबरेला छानसा पट्टा बांधू शकता. कलर ब्लॉकिंग ट्राय करू शकता. शर्टवर एखादं जॅकेट घालून लूक खुलवू शकता. काही सेलेब्जनी तर लेहंग्यावर टी शर्ट घालण्याचा ट्रेंडही आणला आहे. टी शर्ट आवडत नसेल तर शर्टचा ऑप्शन आहेच ना! थोडं गुगल सर्च करा. विविध सेलेब्जचे शर्ट आणि लेहंगा लूकमधले फोटो तुम्हाला मिळतील. त्यांच्याकडून प्रेरणा घ्या. मग काय, यंदाच्या सणासुदीला हा लूक नक्की ट्राय करून बघा.

●●●

भोपळ्याचा चविष्ट कोरोडा

रुचिरा

उपयुक्त असला तरी अनेकांचा नावडता असल्यामुळे भोपळा आहारातून तसा दूरच राहतो. पण एखाद्या चमचमीत डिशमध्ये वापर केला तर हाच भोपळा सगळ्यांचा आवडता होऊन जाईल. चला तर मग... भोपळ्याचा कोरोडा कसा बनवायचा ते पाहू या...

सामग्री: पाच वाट्या सालासकट किसलेला लाला भोपळा, तीन हिरव्या मिरच्यांचे तुकडे, आलं–लसूण पेस्ट, कोथिंबीर, तेल–मोहरी–हिंग–हळद–तिखट–मीठ–धणेपूड, एक वाटी डाळीचं पीठ, भाजलेल्या तीळ–दाण्याचा कूट इत्यादी.

कृती: सर्वप्रथम तेलाची फोडणी करुन त्यात चमचाभर भोपळ्याचा कीस घालावा. त्यावर आलं–लसूण पेस्ट आणि धणेपूड घालून परतून घ्यावं. थोडं परतल्यावर तीळ–दाण्याचा कूट घालावा आणि उरलेला कीस घालून पुन्हा एकदा व्यवस्थित परतून घ्यावा. परतताना उरलेले सगळे मसाले घालावे. आता झाकण न ठेवता भोपळा शिजू द्यावा. भोपळा चांगला शिजला की डाळीचं पीठ पेरावं आणि मिश्रण एकसारखं करावं. नंतर एक चांगली वाफ येऊ द्यावी. कोथिंबीर घालून दोन मिनिटं परतलं की रुचकर कोरोडा तयार. पोळी अथवा पराठ्याबरोबर गरमागरम सर्व्ह करावा.

●●●

मदतीस प्राधान्य दे

समुपदेशन

मी तीस वर्षीय विवाहिता असून सध्या आईच्या आजारपणामुळे चिंताग्रस्त आहे. माझ्या आईला कर्करोग आहे. वडील निवृत्त आहेत तर भाऊ नसल्यामुळे आईवडिलांची सगळी जबाबदारी माझ्यावरच आहे. कर्करोगासारखं दुर्धर दुखणं असल्यामुळे सहाजिकच वडिलांवर प्रचंड आर्थिक बोजा आहे. तो भार हलका करण्यासाठी मी पगारातील काही रक्कम देणं, पतीकडून पैसे घेऊन आईवर उपचार करणं अथवा वडिलांनी राहतं घर विकून पैसा उभा करणं हे तीन पर्याय आहेत. माझी आणि पतीची या तिन्हीलाही हरकत नाही. मात्र माझे सासरे अशी कोणत्याही प्रकारची मदत करण्यात अडथळा आणत आहेत. यावरुन त्यांनी आकाशपाताळ एक केलं आहे. एकुलती एक असल्यामुळे माहेरचं घर मलाच मिळणार या आशेने कदाचित त्यांनी मला होकार दिला होता. आता तो लाभ हातून जातोय असं दिसताच त्यांनी आक्रमक पवित्रा घेत आईला कोणतीही मदत न करण्याचा फतवा काढला आहे. शिवाय कर्करोगासारखं दुखणं बरं होणारं नसल्यामुळे आईच्या उपचारांवर फारसा खर्च करु नये असं ते मुलाच्या मनावर बिंबवत आहेत. मी काय करु?

–

मैत्रिणी, वाईट प्रसंगीच माणसांची खरी ओळख होत असते. तू सांगतेस त्या माहितीवरुन सासरे नकारात्मक, हव्यासी आणि कटकारस्थानं करणारे दिसत आहेत. पण तू त्यांचे दुष्ट हेतू सफल होऊ देऊ नकोस. पतीला त्यांच्या प्रभावातून बाहेर काढण्याचा प्रयत्न कर. शक्य असेल तर सासूबाईंनाही स्वत:कडे वळवून घे. आजारी आईला मदत करण्यास अडवणारा माणूस दुष्टच असू शकतो. त्यामुळे त्यांना बाजूला ठेवताना, त्यांचं न ऐकताना, त्यांना न सांगता निर्णय घेताना मनात कोणताही अपराधीभाव आणू नकोस. सध्या मातापित्यांना तुझी गरज आहे. त्यामुळे कोणतंही दडपण न घेता मुक्त हस्ताने आणि सर्व शक्तीनिशी त्यांच्या मागे उभी रहा. सध्यातरी यापेक्षा कशाचा विचार करणं अयोग्य ठरेल.

●●●

स्कीन केअर

त्वचा ठेवा तजेलदार

वाढत्या वयाचा, आहाराचा आणि हार्मोन्समधल्या बदलाचा त्वचेवर परिणाम होत असतो. हा परिणाम कमी करून त्वचा ताजीतवानी दिसण्यासाठी काही गोष्टी करायला हव्यात. सर्वप्रथम हार्मोन्सचं संतुलन टिकवून ठेवायला हवं. हार्मोन्सच्या असंतुलनामुळे त्वचा तेलकट होणं, निस्तेज दिसणं अशा समस्या उद्भवतात. पण योग्य आहार घेऊन आणि व्यायाम करून आपण त्वचेचा तजेला टिकवून ठेऊ शकतो. आहारात साखरेचं प्रमाण वाढलं तर चेहरा काळवंडलेला आणि सुरकुतलेला दिसू शकतो. हे टाळण्यासाठी आहारातली साखर कमी करा. पोषक आहार घ्या. ऑफिस डेस्कवर किंवा घराच्या बाल्कनीत तुळस, कोरफडीसारखी वातावरण स्वच्छ करणारी रोपटी लावा. प्रदुषणाचा त्वचेवर परिणाम होत असतो. प्रदुषणाचा परिणाम कमी करण्यासाठी ही रोपटी उपयुक्त ठरतात.

ट्रॅव्हल अँड हेल्थ

गरोदर महिलांनी काय खावं?

गरोदर स्त्रियांना प्रवासादरम्यान बरीच काळजी घ्यावी लागते. खाण्यापिण्याकडे विशेष लक्ष द्यावं लागतं. गरोदर महिला प्रवासात सुका मेवा, दही, ताक, ताजी फळं आणि कँडी खाऊ शकतात. यामुळे उलटी, डोकेदुखीसारख्या समस्या निर्माण होणार नाहीत. सुक्या मेव्यात प्रथिनं आणि हेल्दी फॅट्स असतात. यामुळे तुम्हाला शक्ती मिळते. फळांमुळे शरीराला जीवनसत्त्वं मिळतात. दही, ताक यामुळे उलट्या होत नाहीत. तर गोळ्या चघळल्यामुळे शरीरात साखरेची कमतरता निर्माण होत नाही. त्यामुळे गरोदर महिलांनी हे खाद्यपदार्थ सोबत ठेवायला हवेत.

टेक नॉलेज

मस्ट हॅव मॅनेजमेंट ॲप्स

महिलांना कमी वेळेत बरीच कामं उरकायची असतात. अशा वेळी काही मॅनेजमेंट ॲप्स तुमच्या मदतीला येऊ शकतात. क्लिअर ॲपमुळे तुम्ही कामाचं नीट नियोजन करू शकता. कामाची यादी तयार करू शकता. एखादं काम राहिलं तर हे ॲप नोटिफिकेशन पाठवून तुम्हाला त्याची आठवण करून देतं. 'वर्कफ्लो' हे कस्टमाइज ॲप आहे. यामुळे विविध ॲप्स कस्टमाइज करून तुम्ही तुमची कामं उरकू शकता. 'वंडरलीस्ट' हे ॲप तुम्हाला तुमचं कुटुंबिय तसंच फ्रेंड्सशी कनेक्ट करतं. यात तुम्ही इतरांसोबत कामं वाटून घेऊ शकता. तसंच कामांची उद्दिष्टं पूर्ण करू शकता.

हिंदुस्थान
वलयांकित
बुधवार, दि. १० ऑक्टोबर २०१८

'हेलीकॉप्टर ईला'च्या निमित्ताने...

[illegible]

गोविंदाचा 'फ्राय डे'

[illegible]

आमीर आणि अमिताभमध्ये वाद!

[illegible]

नोव्हेंबरमध्ये उडणार का बार?

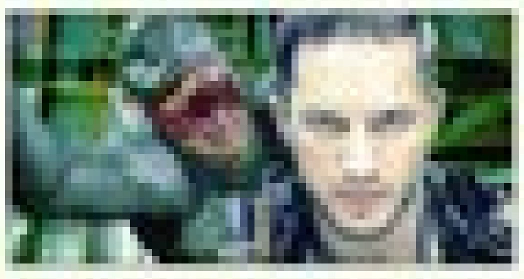
[illegible]

तैमुरला लागली कॅमेराची सवय

[illegible]

[illegible]

[illegible]



[illegible]

[illegible]

'मुंबई-पुणे-मुंबई ३'चा ट्रेलर आला...

[illegible]