

# ଓର୍ବଲ

संपादक-अशोक हनवते.मो-9421094991,7264079990

लातूर वर्ष ४ थे अंक १२६ वा बुधवार दि. २३ ऑक्टोबर २०२४ पृष्ठे ४ स्वागत मूल्य २ रु.

# पंकजाताई मुंडे यांचे खंदे समर्थक राजेंद्र मरके यांचा शरद पवार यांच्या राष्ट्रवादी काँग्रेस गटातप्रवेश

केज / प्रतिनिधी :- भाजपचे जिल्हाध्यक्ष राजेंद्र मस्के यांनी दोन दिवसापूर्वी भाजप जिल्हाध्यक्षपदाचा राजीनामा दिला होता. राजेंद्र मस्के हे पंकजा मुंडे यांचे कट्टुर समर्थक, कार्यकर्ते म्हणून ओळखले जात पंकजा मुंडे यांनी त्यांच्यावर विश्वास टाकत जिल्हाध्यक्ष पद दिले होते. लोकसभेच्या राष्ट्रवादी व भाजपा एकत्र आल्याने मत्री धनंजय मुंडे व पंकजा मुंडे हे देखील एकत्र आले तेव्हापासून राजेंद्र मस्के हे भाजपमध्ये नाराज असल्याच्या चर्चा होत होत्या. राजेंद्र मस्के यांनी भाजपला सोडविड्यु दिल्याने पंकजा मुंडे यांना मोठा धक्का मानला जात आगोपीनाथराव मुंडे यांचा बीड जिल्हा



अवध्या महाराष्ट्रात ओळख होती तीच बीड  
जील्हायाचां गड ढासळत चालला आहे. या  
आर्धी देखील भाजपमधून बरेच पदाधिकारी

प्रवेशामुळे बीडच्या राजकीय समीकरणात नक्कीच बदल होणार असल्याचे दिसत आहे.

कार्यकर्ते भाजपमधून बाहेर पडले आहेत. त्यामुळे आता पंकजा मुंडे याना बीड जिल्हावर लक्ष घालण्याची गरज आहे. राजेंद्र मस्के यांच्या जिल्हाध्यक्षाच्या राजीनामामुळे भाजपचं गड खिळखीळा झाला आहे. अजून मस्के यांनी राजीनामा दिल्यानंतर राष्ट्रवादीचे अध्यक्ष शरद पवार यांची भेट घेऊन तुतारी हाती घेत आपल्या शेकडो कार्यकर्त्यासह शक्ती प्रदर्शन करण्यात करण्यात आले. या प्रवेशामुळे बीच्या राजकीय क्षीच बदल होणार असल्याचे

लातूर : - लातूर तालुक्यातील मौजे भिसे वाघोली येथील भाजपाचे कार्यकर्ते संभाजी वायाळ व शिवाजी वायाळ यांच्या मातोश्री सखुबाई शहाजी वायाळ यांचे नुकतेचे दुःखद निधन झाल्याने भाजपाचे नेते आ. रमेशआप्पा कराड यांनी भिसे वाघोली येथील नवास्थानी भेट देऊन वायाळ परिवाराचे सांत्वन केले. यावेळी वायाळ परिवारातील संभाजी वायाळ, सरपंच सौ. स्वयंम वायाळ, शिवाजी वायाळ, बाळासाहेब वायाळ, श्रीनिवास वायाळ, रामेश्वर वायाळ, सुधाकर वायाळ विजयकुमार वायाळ, महेश वायाळ, आदेश वायाळ, आजित वायाळ, सचिन वायाळ विश्वास वायाळ, दादासाहेब वायाळ इत अनेक जण होते. आ. रमेशआप्पा कराड

A photograph showing a group of approximately 15-20 men, mostly wearing white traditional Indian clothing (kurta-pajama or dhoti-kurta), gathered in a room. They are seated on a large brown sofa and a red carpet. Some men are seated cross-legged on the carpet, while others are seated on the sofa. The room has a pink wall in the background, and there is a small shrine with an icon and offerings. A staircase is visible on the left side of the frame.

बेद्रे, अँड मनोज कराड, रशीद पठाण, योगीराज साखरे यांच्या सह भिसे वाघोली येथील सत्तार पटेल, मगनराव पाटील, बपासाहेब पाटील, आशोक पाटील, हाकीम पटेल, विष्णू भिसे, संतोष भिसे, बालाजी निलंगे, हमीद पठाण, बाळासाहेब मांदळे, लालासाहेब पाटील, संभाजी काळे, सुभाष भिसे, रामदास जभारकर, जयराम लकडे, साहेबराव पाटील, सुधाकर वायाळ, काकासाहेब भिसे, नर, सुधाकर वायाळ, महेश भिसे व इतर अनेक जण

# भाजपा नेते आ. रमेशआप्पा कराड यांच्याकडून वायाळ परिवाराचे सांत्वन

A photograph showing a group of approximately 20-25 men gathered in a room. The men are dressed in traditional Indian attire, primarily white dhotis and kurta-pajamas. They are seated in a semi-circle, with some men on a brown sofa and others on the floor. The room has pink walls and a staircase in the background. There are small tables with offerings or items on them. The atmosphere appears to be a formal meeting or a religious gathering.

जभारकर, जयराम लकडे,  
साहेबाव पाटील, सुधाकर  
वायाळ, काकासाहेब भिसे,  
र, सुधाकर वायाळ, महेश  
भिसे व इतर अनेक जण

# उमेदवारांच्या निवडणूक खर्चावर संनियंत्रणासाठी पथके गठीत - जिल्हाधिकारी वर्षा ठाकुर-घुगे

लातूर, दि. २२ : भारत निवडणूक आयोगाने घोषित केलेल्या विधानसभा सार्वत्रिक निवडणूक कार्यक्रमानुसार निवडणुकीची अधिसूचना प्रसिद्ध झाली आहे. २९ ऑक्टोबर २०२४ पर्यंत सार्वजनिक सुट्टी व्यातिरिक्त सकाळी ११ ते दुपारी ३ वाजेपर्यंत संबंधित विधानसभा मतदारसंघाच्या निवडणूक निर्णय अधिकारी यांच्या स्तरावर नामनिर्देशनपत्रे स्वीकारण्यात येणार आहेत, अशी माहिती जिल्हाधिकारी तथा जिल्हा निवडणूक अधिकारी वर्षा ठाकूर-घुगे यांनी आज पत्रकार परिषदेत दिली. जिल्हाधिकारी कायरीलयाच्या बैठक सभागृहात आयोजित या पत्रकार परिषदेला जिल्हा परिषदेचे मुख्य कार्यकारी अधिकारी अनमोल सागर, जिल्हा पोलीस अधीक्षक सोमय मुंडे, प्रभारी अपर जिल्हाधिकारी संगीता टकले, उपजिल्हा निवडणूक अधिकारी डॉ. भारत कदम, निवासी उपजिल्हाधिकारी केशव नंतेके, जिल्हा पुरवठा अधिकारी सोमनाथ रेड्डी, जिल्हा ग्रामीण विकास यंत्रणेच्या प्रकल्प संचालक तथा आदर्श आचारसंहिता कक्षाच्या नोडल अधिकारी कल्पना क्षीरसागर यांच्यासह पत्रकार बांधव यावेळी उपस्थित होते. नामनिर्देशन पत्रांची छाननी ३० ऑक्टोबर २०२४ रोजी सकाळी ११ पासून सुरु होईल. तसेच उमेदवारी माधी घेण्याची मुदत ४ नोव्हेंबर २०२४ रोजी दुपारी ३ पर्यंत असून निवडणूक चिन्ह वाटपाची कार्यवाही ४ नोव्हेंबर २०२४ रोजी दुपारी ३ नंतर सुरु होईल. तसेच २० नोव्हेंबर २०२४ रोजी सकाळी ७ ते सायंकाळी ६ वाजेपर्यंत मतदान होईल, असे जिल्हाधिकारी श्रीमती ठाकूर-घुगे यांनी सांगितले. सर्वसाधारण तथा अराखीव संवर्गातील उमेदवारांना १० हजार रुपये आणि अनुसूचित जाती व अनुसूचित जमाती संवर्गातील उमेदवारांना ५ हजार रुपये अनामत रक्कम भरावी लागणार

आहे. प्रत्येक उमेदवाराला ४० लाख रुपये पर्यंत निवडणूक खर्चाची मर्यादा राहणार असल्याचे त्यांनी सांगितले. उमेदवारांच्या निवडणूक खर्चावर संनियंत्रण ठेवण्यासाठी जिल्हा निवडणूक अधिकारी आणि निवडणूक निर्णय अधिकारी यांच्या स्तरावर भरारी पथके, चेकपोस्ट, व्हिडीओ सर्व्हिलंस टीम आदी विविध पथके गठीत करण्यात आली आहेत. यामाध्यमातून प्रचारासाठी वापरल्या जाणाऱ्या प्रत्येक बाबीवर लक्ष राहणार असून या काळात मतदारांना आमिष दाखविणे, धमकाविणे आदी कोणतेही गैरप्रकार होवू नयेत, यासाठी जिल्हा निवडणूक यंत्रणा सतर्क असल्याचे जिल्हाधिकारी श्रीमती ठाकूर-घोडे म्हणाल्या. विधानसभा सार्वत्रिक निवडणूक काळात आदर्शआचारसंहितेची प्रभावी अंमलबजावणी करण्यासाठी पोलीस प्रशासनाने आंतरराज्य सीमेवर चेकपोस्ट उभारल्या आहेत. तसेच पोलीस विभागामार्फत आदर्श आचारसंहिता भंग, सोशल मिडियावर फेक न्यूज, द्वेषपूर्ण मजकूर प्रसिद्ध केल्यास कारवाई करण्यात येत आहे. यासोबतच मद्य, गुटखा आदी पदार्थाच्या अवैध विक्रीला आणा घालण्यासाठी पोलीस प्रशासनाने कार्यवाही सुरु केली असल्याचे जिल्हा पोलीस अधीक्षक सोमय मुंदे यांनी सामितले. तसेच निवडणूक काळात कायदा व सुव्यवस्था कार्य राखण्यासाठी गुन्हेगारी पार्श्वभूमी असलेल्या व्यक्तींवर प्रतिबंधात्मक कारवाई, शस्त्रे जेमा करून घेण्याची कार्यवाही केली जात असल्याचे त्यांनी सांगितले. व्होटर सर्विंग्स पोर्टल आणि व्होटर हैल्पलाईन मोबाइल ॲप मा. भारत



अनंतलाइन अर्ज, मतदान केंद्र शोधणे आदी सुविधा उपलब्ध करून देण्यात आल्या आहत व्होटर हेल्पलाईन मोबाईल ॲपट्रोरे मतदारांना वरील सुविधा उपलब्ध करून देण्यात आल्या आहेत, असे जिल्हाधिकारी तथा जिल्हा निवडणूक अधिकारी श्रीमती ठाकूर-घोगे यांनी सांगितले प्रारंभी उपजिल्हा निवडणूक अधिकारी डॉ. भारत कदम यांनी विधानसभा सार्वत्रिक निवडणूकीच्या अनुषंगाने जिल्हा निवडणूक यंत्रणेने केलेल्या पूर्वतयारीचो माहिती दिली. मतदारसंघनिहाय नामनिर्देशन पत्र सादर करावयाचे ठिकाण २३४- लातूर ग्रामीण- पुनर्वर्सन शाखा, जिल्हाधिकारी कार्यालय, बार्शी रोड, लातूर २३५- लातूर शहर- कोर्ट हॉल, पहिला मजला, तहसीलाळ, मेन रोड, लातूर २३६- अहमदपूर- तहसीलदार यांचा कक्ष, तहसील कार्यालय, अहमदपूर २३७- उदगीर (अ.जा.)- तहसीलदार, उदगीर यांचे दालन, महसूल भवन, उपविभागीय अधिकारी व तहसील कार्यालय, छत्रपती शिवाजी महाराज चौक उदगीर २३८- निलंगा- तहसीलदार, निलंगा यांचे दालना शेजारी कोर्ट हॉल, तहसील कार्यालय, निलंगा २३९- औसा- निवडणूक निर्णय अधिकारी यांचे कार्यालय, तहसील कार्यालय, औसा

प्रवेशाचे टायमिंग कितपत  
आहे.या पैलवानांनी केला  
इ केसरी पैलवान दीनानाथ  
, हिंद केसरी पैलवान अक्षय  
गरुड, उप-महाराष्ट्र केसरी  
केसरी पैलवान सागर गरुड,  
केसरी पैलवान आबा काळे,  
आदींनीही राष्ट्रवादी कांग्रेस  
विका आणि पदाधिकाचांचा  
उपवाड महानगरपालिकेतील  
विका आणि पदाधिकाचांनी

# पुन्हा एकदा 'इस जंगल में हम दो शेर..!'

किनवटचा 'सरपेन्स' संपत्त्याने सोशल मिडियातील तोफा थंडावत्या



होते. आज एकदाचे उमेदवार  
गोषित झाल्यानंतर व्हॉट्सअॅप,  
संस्कृकवरुन गायब झाले तर  
जराम व नाईक यांच्या समर्थकात  
गमालीचा उत्साह संचारला आहे.  
हाविकास आधारीचे राष्ट्रवादी,  
गैंगेस व शिवसेना उभाठा युती धर्म  
गळून एक दिलाने काम करतील  
येत? तर भाजपतील गटातटात  
भेगलेले अर्धा डझन नेते केराम  
नंगा मनातून साथ देतील काय  
हे पाहणे आता औत्सुक्याचे  
रणार आहे. त्यात कमकुवत  
सललेल्या राष्ट्रवादी अजितदादा  
ट व शिवसेना शिंदे गट  
वडण्युकीत किती प्रभाव  
पारेल ते विताण्युकीत कारेल

माजी मंत्री आ अमित देरमुख यांना संत गोरोबा

# ਮਾਗਾ ਸਵਰ੍ਗੀਧ ਸਹਫਾਰੀ ਭਾਡੇਕਰੁ ਮਾਲਕੀ ਗੁਣਨਿਮਾਣ ਸਥਾਨੇ ਲਾਤੂਰ ਰਾਹੂਰ ਵਿਧਾਨਸਭਾ ਨਿਵਡਣੂਕੀ ਸਾਠੀ ਦਿਲਾ ਜਾਹੀਰ ਪਾਠਿਆ



राजा सकाळा बाभलगाव निवासस्थानी संत सहकारी भाडेकरू संस्था लातूरच्या भेट घेऊन लातूर निवडणुकीसाठी कॉर्प्रेस महाविकास आघाडीच्या उमेदवाराला त्यांनी बिनशर्त जाहीर पाठिंबा दिला. संत गोरोबा मागासवर्गीय सहकारी भाडेकरू गोरोबा मालकी शिष्मंडळाने त्यांची विधानसभा निवडणुकीसाठी कॉर्प्रेस महाविकास आघाडीच्या उमेदवाराला त्यांनी बिनशर्त जाहीर पाठिंबा दिला. संत गोरोबा मागासवर्गीय सहकारी भाडेकरू अध्यक्ष सतीषराव बाबुराव कांबळे, सचिव देविदास भागुरामराव गायकवाड, प्रकाश सूर्यवंशी, सूर्यभान पुरी, सचिन शिंदे, कवितानाथ हिरा वाघमारे, अधिकारी संदीप गायकवाड, राजू जीवन सोनबा पाडळे, लिंबाराज धोंडीबा मगर, मंगलबाई भाऊसाहेब कोंडाबाई गलराज पवर, अर्जन देंडे, विशाल

ट्रैनिंग सहायता पाहा ऑनलाईन कोटेश्वरी mhavratt.com या तोहसाईटवर पाहता येणार

# संपादकीय....

## ‘इंगन’च्या वसाहृतवादी पंखांना बलुची लगाम

बलुचिस्तान हा पाकिस्तानमधील सर्वात मोठा आणि तेल, नैसर्गिक वायू सोने, चांदी व कोळशाच्या खाणींनी समृद्ध भाग आहे; पण 'बीआरआय' आणि 'सीपेक' या प्रकल्पाच्या माध्यमातून पाकिस्तानचे सार्वभौमत्व गिळळकृत करणारा चीन बलुचिस्तानमध्ये घुसून नैसर्गिक साधनसामग्रीचे शोषण करीत आहे. स्थानिक बलुची लोकांना तेथील सर्व विकास प्रकल्पांपासून कटाक्षाने दूर ठेवले आहे. त्यांच्याच भूमीवर विमानतळ बांधूनही बलुची लोकांना साधा प्रवेशही दिला जात नाही. त्यामुळे बलुचींनी या प्रकल्पांना टार्गेट केले आहे. चीन स्वतः साम्यवादाचा डिंडोरा पिटत असला आणि जगात समाजवाद आणण्याचे स्वप्न पाहत असला, तरी त्याची प्रत्यक्ष पावले मात्र समाजवादी नसून साम्राज्यवादी व

वसाहतवादी बनली आहेत. सबंध जगभर 'वन रोड, वन बेल्ट' हा चीनचा प्रकल्प म्हणजे जगाभोवती गळफास आहे. विशेषकरून पाकिस्तान, मालदीव, श्रीलंका, नेपाळ यासारख्या देशांना जवळ करून चीन भारतविरोधात काही ना काही कारस्थाने करीत असतो. त्याला असे वाटते की, भारताला प्रगतीपासून रोखायचे असेल, तर त्याच्या सभोवतीच्या देशांतच आपण काही कुरापती केल्या पाहिजेत. यादृष्टीने चीनने अलीकडे पाकिस्तानमध्येही खादर या बलुचिस्तानातील मोकयाच्या ठिकाणी एक मोठे विमानतळ बांधून पूर्ण केले आहे. असे करण्याचा हेतू म्हणजे चीनला अमेरिका आणि भारताला आव्हान द्यायचे आहे. चीनने खादर येथे २,००० कोटी डॉलरचा चुराडा करून बलुची भागात नवे विमानतळ उभारले आहे. शांघाय को-ऑपरेटिव्ह ऑर्गनायझेशन म्हणजे शांघाय सहकार परिषद या संघटनेच्या बैठकीसाठी १५ व १६ ऑक्टोबर रोजी चीनचे पंतप्रधान ली हे इस्लामाबादेत दाखल झाले असताना त्याच्या हस्ते या विमानतळाचे बलुची बंडखोरांच्या भीतीने मोठा सोहळा न करता आभासी उद्घाटन करण्यात आले. सणात पाहुण या न्यायाने चीनने हा घाट घातला. नियोजित प्रकल्पात खादर विमानतळ म्हणजे पाकिस्तान-चीन इकॉनॉमिक कॉरिडोरचा एक महत्वाचा टप्पा आहे. पाकिस्तानच्या पाठीवर बसून चिनी 'झेंगन'ला दक्षिण आशिया भागात धुडगूस घालायचा आहे. त्यासाठी हे विमानतळ म्हणजे त्याचे हेलिपॅड बनणार आहे. चीनने त्यासाठी पाकिस्तानला निधी दिला, मनुष्यबळ दिले, तंत्रज्ञान दिले आणि मतलबी हेतूने आर्थिक धनाची दोरीही ढिली सोडली. पाकिस्तानच्या स्वातंत्र्यदिनी म्हणजे १४ ऑगस्ट दोरी - या दिनाला त्याचे दोरी दोरी.

राजा या विमानतळाच उद्घाटन हाणार हात; पण माशी शिंकली. खुद्द पंतप्रधान शाहबाज शेरीफ हे चिनी अधिकारी व्यक्तीसमवेत या विमानतळाचा प्रारंभ करून तोरा मिरवणार होते; पण बलुची बंडखोरांच्या प्रतापामुळे हे उद्घाटन तेव्हा पुढे ढकलण्यात आले होते. चिनी 'ड्रॅगन'च्या साम्राज्यवादी पंखांना अशाप्रकारे बलुची बंडखोरांनी लगाम घातला एवढे मात्र खरे. चिनी 'ड्रॅगन'चे खाण्याचे आणि दाखविण्याचे दात भिन्न असतात. चीनला पाकिस्तानच्या प्रेमाचा उमाळा का आला आहे? कारण कर्जे देऊन, खूश करून पाकिस्तानला दबावाखाली ठेवण्याची चीनची भूमिका आहे. याच ग्वादर परिसरात चीनने एक बदरही उभारले आहे. त्यामुळे अरबी समुद्रात चीनला पाकिस्तानच्या पाठीवर बसून मुक्त संचार करता येईल. तेथेन त्याला मलाक्का म्हणजे आग्रेय आशियातील मलीशीयाच्या सामुद्रधुनीपर्यंत संपर्क करता येईल. तेथील व्यापारावर ताबा भिळविण्याचा हा 'ड्रॅगन'चा कावा आहे. हे बंदर चीनच्या शेनयांग प्रांतानजीक वसलेले आहे. त्यामुळे चीनला व्यापारीदृष्टीने आग्रेय आशियावर प्रभुत्व गाजविणे शक्य होईल; पण यामध्ये बलुची बंडखोराचे आव्हान बिकट बनले आहे. बलुची बंडखोरांच्या कारवायांमुळे पाकिस्तानच्या डोक्यावर अस्थिरतेची सतत टांगती तलवार आहे. गेल्या काही महिन्यांपासून बलुचिस्तानातील बंडखोरांनी एकानंतर एक धमाके सुरु केले आहेत. बसमध्ये प्रवाशांना उत्तरवर्षन झालेला हत्येचा प्रसंग, त्यानंतर दोन वेळा झालेले मोठे बॉम्बहळे या सर्व परिस्थितीतून मार्ग कसा काढायचा याची मोठी चिंता पाकिस्तानच्या नेत्याला आहे. परदेशी पाहुण्यांपुढे आपली लाज राखावी, अबू जाऊ नये, विमानतळाच्या उद्घाटनाचा कार्यक्रम व्हावा, अशी पाक पंतप्रधानांची तीव्र इच्छा होती; पण त्यांना आवरते घ्यावे लागले. बलुचिस्तान नॅशनल आर्मी (बीएनए) या फुटीरवादी संघटनेने स्वतंत्र बलुचिस्तानची मगणी केली आहे व त्यांना शेकडो बलुची लोकांचा उत्स्फूर्त पाठिंबा आहे. चीन बलुचिस्तानमध्ये घुसून आपल्या नैसर्गिक साधनसामग्रीचे शोषण करीत आहे व पाकिस्तान त्याला मोकळे रान देत आहे, याचे दुःख बलुची लोकांना वाटणे साहजिक आहे. बलुचिस्तान हा पाकमधील सर्वात मोठा भूप्रदेश आहे. तेथे तेल, नैसर्गिक वायू, सोने, चांदी व कोळशाच्या खाणी आहेत. चीनचा या सर्व सामग्रीवर डोळा आहे. उलटपक्षी, स्थानिक बलुची लोकांना सर्व विकास प्रकल्पांपासून कटाक्षाने दूर ठेवले आहे. त्यांच्याच भूमीवर हे विमानतळ झाले; पण तेथे बलुची लोकांना साधा प्रवेशी दिला जात नाही. स्थानिक लोकांना विकासापासून वंचित ठेवून विमानतळ बंदराचा विकास आणि खाण संशोधन यासारख्या प्रकल्पांचा आम्हाला काय फायदा? असा प्रश्न स्थानिक बलुची तरुण विचारत आहेत. म्हणून बलुची संघटनांमध्ये पाकिस्तान व चीन या दोघाविषयी असंतोष आहे. खासकरून चीन हा आपल्या मातृभूमीचे शोषण करण्यासाठी आला आहे, आम्हाला गुलामगिरीत ढकलणार आहे, शत्रूचा मित्र तो आमचा शत्रू या न्यायाने बलुची लोक विनी (ॐ ते नमः)

# भारताचा गरिबीशी लढा कितपत यशस्वी?



होतात आणि गरिबी वाढू शकते. सहावे, भारतातील कर्मचाऱ्यांचं एक मोठा भाग अनौपचारिक क्षेत्रात कार्यरत आहे. यामुळे कर्मवेतन, कामाची खाराब परिस्थिती, सामाजिक संरक्षणाचा अभाव इत्यादींमुळे गरिबी वाढते. गरिबी दूर करण्यासाठी भारतात शिक्षणाला अग्रक्रम देणे गरजेचे आहे व त्यासाठी मुबलक निधी उपलब्ध करून देणे अत्यावश्यक आहे. शिक्षण आणि व्यावसायिक प्रशिक्षणात प्रवेश प्रदान केल्याने व्यक्तींना चांगल्या पगाराच्या नोकच्या मिळवण्यासाठी आवश्यक कौशलत्ये आणि ज्ञान प्राप्त करण्यास मदत होऊ शकते. शिक्षणाबरोबरच, उद्योजकता, नवकल्पना आणि गुंतवणुकील प्रोत्साहन देणाऱ्या धोरणांद्वारे आर्थिक वाढीला चालना दिल्याने

करण्यास आण शाब्दिक  
विकासाला चालना देण्यास मदत करू शकते. एकंदरीत, भारताला  
अजूनही खूप मोठा पळा गाठायचा आहे. भूक आणि गरिबीशी  
देशाची झुंज सुरुच आहे. सद्यपरिस्थितीत, भारताकडे गरिबीचं  
अधिकृत आकडवारी नाही, त्यामुळे भारतातील गरिबीवरील जास्त  
चर्चा करणे तितकेसे बरोबर ठरणार नाही. २०२१ मध्ये अपेक्षित  
असलेली जनगणना अजूनही सुरु करण्यात आली नाही. त्यामुळे  
ती करण्यात येईल तेव्हाच भारतातील 'गरिबी' विषयीचा अचूक  
अंदाज येऊन तिचे निर्मूलन करण्यासाठी उपाययोजना आखण्यात  
येऊ शकतात.

# ‘मनरेगा’च्या मूळ हेतृंकडे दुर्लक्ष नको!

कोविडकाळात सरकारचे बाकी अनेक खर्च कमी झालेले असताना आरोग्य विभागाचे काम आणि खर्च दोन्हीही वाढणे स्वाभाविकच होते, पण कोविड-टाळेबंदी शिथिल होत असताना देशभरात मनरेगा-रोहयोरवरचा खर्च जवळपास दुप्पट झाला होता. शहरातली कामे बंद झाल्याने गावांकडे परतलेल्यांना मनरेगा-रोहयोने आधार दिला होता. रोहयोचे मनरेगामध्ये रूपांतर होताना, अंमलबजावणीच्या पद्धतीत आमूलाग्र बदल झाला. वेबसाइटवर प्रत्येक कामाची, मजुराची टैनंदिन माहिती डिजिटल पद्धतीने संकलित होते. तुम्हा-आम्हा सगळ्यांना ती उपलब्ध आहे. प्रत्येक काम करणाऱ्या कुटुंबाला एक युनिक कोड आहे आणि त्यांचे आजवरच सर्व काम नोंदवलेले पाहायला मिळते. त्यांची कमाईशी रक्कम थेट त्यांच्या खात्यात जमा होते. गैरव्यवहाराचे दरवाजे बंद झाले, तरी काही खिडक्या आणि फटी शिल्लक आहेत. त्यामुळे, मावळत्या विधानसभेच्या कार्यकाळात रोहयो गैरव्यवहारासंबंधीचे प्रश्न अधिक विचारले गेले याचा दुसरा अर्थ असा की, मनरेगा-रोहयो कामांच्या स्वरूपाबद्दल किंवा व्यासीबद्दल चर्चा करीच झाली. मुळात गेल्या पाच वर्षात विधानसभेत मनरेगा/ रोहयोविषयाची प्रश्न छ होते फक्त ४५. गैरव्यवहाराखालोखाल मजुरांना मजुरी देण्यात होणारा विलंब आणि कामांसाठी मागणी करूनही निधी न मिळण्यासंबंधी आहेत. खेरे तर मनरेगातील सर्वात

यासंबंधी इंडियन एक्सप्रेस' मध्ये १४ सप्टेंबर रोजी बातमी आलेली आहे. एवढी आकडेवारी हाताशी असताना, आमच्यासारख्या अनेक संस्था वा अभ्यासकांना त्याचे विश्लेषण करून त्रुटी स्पष्ट दिसत असताना राज्य सरकारमध्ये कोणालाही हे लक्षात येऊ नये? ज्या जिल्ह्यांत पूर्वीपक्षा, अचानक दुपटीहून जास्त खर्च होतो आहे, तो कशामुळे? आणि त्याच वेळी दुष्काळ जाहीर झालेल्या तालुक्यांमध्ये वाढ अपेक्षित असूनसुद्धा, ती फारशी नाही हे कसे? आकडेवारीतून अभ्यास न करणे ही अनास्था आहे की दुर्लक्ष? कामाचे दिवस कमी राज्यातील एकूण ग्रामीण कुटुंबसंघेच्या जास्तीत जास्त २० टक्के कुटुंबांनी गेल्या पाच वर्षांत मनरेगावर काम केले आहे. याच काळात प्रत्येक कुटुंबाला सरासरी प्रती वर्षी ३७ ते ४७ एवढेच दिवस काम मिळाले आहे. याचा अर्थ एका वर्षात या कुटुंबांनी सरासरी ८,१४५ ते १२,२६७ एवढी रक्कम मजुरीतून कमावलेली आहे. ही आकडेवारी पाहून 'समृद्धी'ची कल्पना येईल. जितका जास्त भर यंत्रसामग्रीवर, तितका फायदा कंपन्यांना. आणि गवातील गरजूना मजुरी मिळण्याची संधी कमी. आणि ही गैरव्यवहाराची खिडकी होऊ शकते. गवात आणि ग्रामीण कुटुंबांत शाश्वत आणि खरी समृद्धी आणायची असेल तर मनरेगाच्या मूळ हेतूवर काम करावे लागेल. गवावावातून कोणाला मनरेगाच्या मजुरीची गरज भासते याचा थोडा जरी अभ्यास केला तर आपल्याला मनरेगातून काय साध्य होऊ शकते हे समजते. मनरेगावर भूमिहीन मजूर जास्त करून असतात हा समज चुकीचा आहे. गवावावातील कोरडवाहू आणि अल्पभूदारक कुटुंबे मनरेगाच्या कामावर जास्त प्रमाणात आढळतात. पावसावर अवलबून असलेली खरिपातील शेतीची कामे संपल्यावर, सिंचित क्षेत्रात शेतमजूर म्हणून काम करणे, सक्तीचे स्थलांतर (ऊसतोड, वीटभट्टी, बांधकाम, कारखान्यात हांगामी कंत्राटी काम) करणे असे पर्याय त्यांच्यासमोर असतात. खरिपातील शेतीच्या उत्पन्नातून वर्ष निघत नाही. तेह्वा

मिरची देठासह खावी की देठाशिवाय? तुमच्या आतळ्याच्या  
आरोग्यासाठी कोणती पद्धत आहे योग्य? तज्ज्ञांकडून जाणून घ्या

सोशल मीडियावर एकापेक्षा एक किचन आणि हेल्थसंबंधित हँक्स सांगितले जातात. पण, आरोग्यासंबंधित कोणताही सल्ला अमलात आणण्यापूर्वी तज्ज्ञांचे मत काय आहे हे जाणून घेणे आवश्यक आहे. सोशल मीडियावर शेफ अजय यांनी आपल्या इन्स्टाग्राम पोस्टमध्ये असा दावा केला की, आतळ्यांचे आरोग्य चांगले ठेवण्यासाठी मिरचीच्या देठासह वापर केला पाहिजे, मग ती लाल मिरची असो किंवा हिरवी मिरची असो ती नेहमी देठासह वापरली पाहिजे. हे तुमच्या आतळ्यांना पचनस्स्थेच्या त्रासापासून वाचवण्यास मदत करते. मिरची आणि आतडे याचा काय संबंध आहे? याबाबत द इंडियन एक्स्प्रेसला माहिती देताना दिली धरमशिला नारायण हॉस्पिटलचे गॅस्ट्रोएन्ट्रोलॉजी वरिष्ठ सल्लागार डॉ. महेश गुप्ता यांनी सांगितले की, बहुतेक प्रकरणांमध्ये मिरचीमध्ये दाहकविरोधी प्रभाव असतो, जो आतळ्यामध्ये निर्माण होणारा दाहकता कमी करण्यासाठी आणि इरिटेबल बोवेल सिंड्रोम सारख्या संभाव्य परिस्थिती कमी करण्यासाठी फायदेशीर ठरू शकतो. त्यांचे प्रतिजैविक गुणधर्म संतुलित आतळ्यातील मायक्रोबायोम राखण्यात मदत करतात, जे संपूर्ण पाचन आरोग्यासाठी महत्त्वपूर्ण आहे, असे डॉ. गुप्ता म्हणाले. पण, उन्हाळ्यात मिरचीचे सेवन संतुलित प्रमाणात करणे आवश्यक आहे; करण जास्त प्रमाणात सेवन केल्याने गॅस्ट्रोइंटेस्टाइनल समस्या होऊ शकते. कॅप्सेसिनचा उच्च डोस पोटाच्या अस्तरांना त्रास देऊ शकतो, जठराची सूज किंवा सिड रिफ्लेक्ससारख्या परिस्थिती वाढवू शकते. उन्हाळ्यात जेव्हा गंभीररित्या पाण्याची पातळी कमी होते तेव्हा मिरचीचा लघवीचे प्रमाण वाढवणारा प्रभाव योग्यरित्या व्यवस्थापित न केल्यास निर्जलीकरणास कारणीभूत ठरू शकतो, असे डॉ. गुप्ता म्हणाले. देठासह मिरची

खाणे खरंच फायदेशीर आहे का? शेफ आशीष सिंग यांनी या हँकशी अस्हमत असल्याचे सांगत, यामागे कोणतेही पाकशास्त्र नाही. सिंग म्हणाले, तुम्ही देठासह मिरच्या खाऊन आहारातील तिखटाचे प्रमाण वाढवत आहे. शेफ आणि लेखक अनल कोटक यांनीही याबाबत संप्रम व्यक्त केला आणि ते म्हणाले, जास्त प्रमाणात खाल्ल्याने कोणत्याही मिरच्यामुळे पाचन समस्या उद्भवू शकतात आणि मूळव्याधदेखील होऊ शकते. मिरचीच्या देठासह संपूर्ण मिरची खाल्ल्याने एकूण कॅप्सेसिनचे सेवन थोरा या पद्धतीमुळे तिखटपणामुळे अपचन कमी होण्यास मदत ह. स्टर व्हाईटफिल्ड हॉस्पिटल यांनी सांगितले. कॅपकेशि जबाबदार पदार्थ आहे, जो मिरचीमध्ये सर्वत्र आढळतो. मिरच्या आहेत, ज्यांच्या देकॅप्सेसिन असते, असेही वीण स्वतः खूप उण्णा असू शकत चव आणू शकते, असे वीण कडवटपणा आवडत नसेल त.



शक्ता, जेणेकरून तुमच पदार्थ किती उष्ण आहे यावर परिणाम न करता त्याच चव चांगली राहील, असं वीणा म्हणाल्या. सिंग यांन सांगितले की, तुम्ही तिखापदार्थ खाऊ शक्त नसाल त तिखटपणा कमी करण्यासाठी मिरचीतील बिया काढू टाका किंवा कमी प्रमाणात मिरच्या वापरा, जेणेकरून आतड्याचे आरोग्य चांगले राहील. तसेच वापरण्यापूर्व मिरची थोडी हातात घेऊ चोळून घ्या, जेणेकरून बिया सवंत्र पसरतील. ही द्रिव समान रीतीने तिखटपणा राखण्यास मदत करेल कोटक पुढे म्हणाले की, बिया टपणा ५० टक्क्यांपर्यंत खालूनी मिरची वापरण्याची शिफारस वै हिरव्या मिरच्या उभ्या चिरुनीया काढून टाकतील - आणि कमुळे तिखटपणा कमी होईल वीणा यांनी सामायिक केले आणि मिरचीचा प्रकारदेखीलत न प्रभाव निर्धारित करण्यात नावतात. मिरची शिजवल्यानं होऊ शक्तात, तर मिरचीच्या गिंगकरित्या कॅप्सेसिनचे प्रमाण चनसंस्थेवर सौम्य असतात.

सातू प्रोटीनचं पावरहाऊस आहे का? शाकाहारी खाणाऱ्यांना मिळतील भरपूर प्रथिने; वाचा आहारतज्जांचे मत



ते १२ ग्रंम प्रथिने तुमच्या शरीराला मिळतात. सातू खाण्यामुळे शाकाहारी खाणाच्यांना प्रथिने मिळू शकतात, त्यामुळे सातू आपल्या आहारात समाविष्ट करणे फायदेशीर आहे. खास करून त्या ठिकाणी, जिथे सातूचे नियमितपणे सेवन केले जाऊ शकते. बिहार आणि झारखंडसारख्या ठिकाणी, जिथे सातू हा मुख्य आहाराचा भाग आहे, तिथे पराठासारखे पदार्थ प्रथिनांची मात्रा वाढवण्यात मदत करतात. सातूचा जेव्हा आपण मसूर, सोयाबीन यांसारख्या वनस्पतीआधारित झोतांच्या प्रथिने गुणवत्तेची तुलना करतो तेव्हा त्याच्या काही मर्यादा समोर येतात. म्हणजेच सातूमध्ये सर्व आवश्यक अमिनो आम्ल प्रोफाइल लायसिनसुद्दा कमी असतो. त्यामुळे या गोटीच्या समतोल (संतुलित मात्रा) अमायनो सिडचे सेवन सुनिश्चित करण्यासाठी सातूला इतर प्रथिनेयुक्त पदार्थांबाबर खाल्ल्याने तुम्हाला अधिक पोषण मिळेल, असे सिमरत कथुरिया म्हणतात.

गेले सहा दिवस मी बेडवर, रकुल प्रीत सिंगला झाली गंभीर दुखापत,  
इन्हांग्रामवर तखउएज शेअर करत दिली माहिती, वाचा तज्जाचा सल्ला

गंभीर दुखापतीमुळे अभिनेत्री रकुल प्रौत सिंग सध्या बेड रेस्टवर आहे. एनआयने वृत्त दिले आहे की, ८० किलोच्या डेडलिफ्टदरम्यान पाठीत दुखल्यामुळे ही दुखापत झाली आहे. अभिनेत्रीने याबाबत तिच्या चाहत्यांसह इन्स्टाग्रामवर एक अपडेट शेअर केलं आहे, जिथे तिने तिच्यासमोरील आव्हाने शेअर केली आणि आपल्या शरीराचे ऐका असं सांगण्यावर जोर दिला. इन्स्टाग्रामवर शेअर केलेल्या व्हिडीओमध्ये रकुलने तिच्या दुखापतीबद्दल स्पष्टपणे सांगितले: हाय, आज मी हेल्थ अपडेट देणार आहे. मी खूप मूर्खपणा केला आणि माझ्या शरीराचे ऐकले नाही. मत आकुंचनाचा झटका) झाला हो आराम दिला नाही आणि ही बदलली. गेले सहा दिवस मी मला पूर्णपणे बरे होण्यासाठी ३ मला खरोखर आशा आहे की मी माझ्यासाठी हार मानणे आणि f हा मी एक धडा शिकले आहे तुम्हाला सिग्रेल देते तेव्हा त्याचे करून घेऊ नका. मला वाटले व मजबूत आहे. पण, अशी समस्या तुमच्या सर्व शुभेच्छांबद्दल खूप लोकांना माझी आठवण येते; मी दिल्लीच्या सीके बिर्ला हॉस्पिटलमध्ये प्रमुख डॉ. सुरेंद्र पाल सिंग यांच्यामादरम्यान, वर्कआउटसंबंधी कारणावर जोर दिला. त्यांनी रुक्क्मी आणि सुरक्षा साधनांची कमी, ज्ञान व्हाऱ्यांची कमी, ज्ञान होऊ शकते. डेडलिफ्ट्स करत ३ असते. चुकीची पोझिशन विचार



उचलल्याने पाठीच्या खालच्या स्नायूवर प्रचंड ताण पडतो, ज्यामुळे स्पाझासम किंवा अधिक गंभीर दुखापत होऊ शकते. डॉ. सिंह यांनी वजन उचलण्यापूर्वी योग्य वॉर्मअप रुटीनचे महत्त्व अधोरेखित केले. वार्म-अप न करता स्नायू पुढल्या वर्क-आऊटसाठी तयार होत नाहीत, ज्यामुळे ताण येण्याचा धोका वाढतो. याशिवाय, चांगल्या प्रकारचे उपकरण वापरणे आणि आपल्या क्षमतेच्या आत वजन उचलल्याने या दुखापती टाळता येऊ शकतात. व्यायामाच्या दुखापती टाळण्यासाठी मुख्य मुद्दे १. वॉर्मअप : कोणतेही जड वजन उचलण्यापूर्वी, स्नायू आणि सांधे यांना आणखी येणाऱ्या ताणासाठी तयार करण्यासाठी योग्यरित्या वॉर्मअप करणे महत्त्वाचे आहे. २. योग्य उपकरण वापरा : तुमच्या पाठीच्या खालच्या भागाचे संरक्षण करण्यासाठी डेडलिफ्टसारखे व्यायाम करताना नेहमी सपोर्ट बेल्ट घाला. ३. तुमची पद्धत पाहा : वजन उचलताना योग्य पोझिशन आणि अंगभूत पद्धत महत्त्वाची आहे. फिटनेस प्रशिक्षक तुमची पद्धत योग्य आहे का ते पाहू शकतो. ४. तुमच्या शरीराचे ऐका : जर तुम्हाला काही अस्वस्थता वाटली, तर ताबडतोब थांबा. वेदना सहन केल्याने दुखापत वाढू शकते. ५. हळूहळू प्रगती करा : तुम्ही उचललेले वजन हळूहळू वाढवा. एकदम जास्त वजन उचलल्याने गंभीर दुखापत होऊ शकते.

केळे खा; पण स्ट्रिंग्स काढून फेकू नका; 'या' तीन आरोग्य समस्यांसाठी ठरतील फायदेशीर; वाचा तज्ज्ञ काय म्हणतात ले पोषक घटकांनी भरलेली समर्पित मिलते आणि ही बाब तज्ज्ञ आपां केलीच्या संपर्कां पोषणाचा ल

असतात आणि एक आरोग्यदायी बाब  
म्हणून आहारात महत्वाची भूमिका  
बजावतात. पण, तुम्ही फळे खाण्याच्या  
वेळेस मनापासून विचार करता का?  
उदाहरणार्थ, कैली खाणार असाल;  
ज्यात पोटेशियम भरपूर आहे, तर ते  
केळे तुम्ही संपूर्णपणे खाता का? अनेक  
जण केलीच्या कडांमध्ये असलेल्या  
स्ट्रिंग्स (फ्लोएम) काढून टाकतात.  
सोप्या भाषेत सांगायचे झाल्यास  
केळ्याच्या आतील  
पांढरी ताप दावाता

तांनेन निज्ञा आणि ही बाब यांना व्यवस्थापित होण्यास साहात ठरते . स्ट्रिंग्ससह संपूर्ण केळी खाल्ल्याने तुम्ही अतिरिक्त सप्लिमेंट्स किंवा खाद्यपदार्थांशिवाय तुमचे दैनंदिन फायबरचे सेवन वाढवू शकता. चव व टेकश्वरमध्ये योगदान ही स्ट्रिंग्स सूक्ष्म असली तरी केळीच्या एकूण चव व टेकश्वरमध्ये त्यांचे योगदान असते. जेव्हा तुम्ही या स्ट्रिंग्स स्मूटीमध्ये मिक्स करता किंवा बेक केलेल्या पदार्थमध्ये उपयोगी झाली तरी तुम्ही यांनांना घेऊ शकतो. म्हणजेच केळी खाताना संपूर्ण फायदा घेण्यासाठी या स्ट्रिंग्सचा समोरेश करणे महत्त्वाचे आहे, असे डॉक्टर सिंगवाल यांनी सांगितले.

तर, पुढच्या वेळी जेव्हा तुम्ही केळी खाता किंवा कापता, तेव्हा त्या स्ट्रिंग्सना लक्षात ठेवा . ही स्ट्रिंग्स तुमचे आरोग्य सुधारण्यास, तुमच्या खाद्यपदार्थांची चव वाढवण्यास मदत करतात. त्याशिवाय त्यामुळे तुम्हाला



पादेस तार उन्हाला  
माहीत आहे का, तीही  
आरोग्यासाठी चांगली  
असते. त्यामुळे  
पुढच्या वेळी केळी  
खाल्ल्यावर ते संपूर्ण  
फल म्हणजे त्यातल्या  
फायबरसकट खा.  
तर याबद्दल अधिक  
जाणून घेण्यासाठी  
दी इंडियन एक्सप्रेसने  
उजाला सिंग्रेस ग्रुप  
ऑफ हॉस्पिटल्सच्या  
आहारतज्ज्ञ डॉ. एकता  
सिंधवाल यांच्याशी  
संवाद साधला. केळी  
या फळावरील कर्मी  
महत्त्वाच्या वाटणाऱ्या  
स्ट्रिंग्स आरोग्यासाठी  
ख्या तर खूप महत्त्वाच्या आहेत.  
कारण- केळ्याबोरबर रिंग्स  
खाल्ल्याने, तुम्ही तुमच्या दैनंदिन  
फायबरची मात्रा वाढवू शकता.  
फायबरमुळे पाचन आरोग्य, आतळ्याची  
नियमितता राखण्यास मदत मिळते.  
त्यामुळे आतळ्याच्या आपेक्षण्य

चव व टेक्ष्युर मिळते. त्यामुळे खाण्याचा  
अनुभव अधिक चांगला होतो, असे  
डॉक्टर सिंगवाल यांनी सांगितले.  
अखेर, ही स्ट्रिंग्स केळीच्या नैसर्गिक  
संरचनेचा एक महत्त्वाचा भाग आहेत.  
या डायरक्स स्ट्रिंग्सना तारांना घालता

देण्यातही त्याची मदत मिळू शकते,  
असे डॉक्टर सिंगवाल म्हणाल्या  
आहेत. म्हणजेच या स्ट्रिंग्सचा समावेश  
करून तुम्ही तुमचे आरोग्य, पर्यावरण  
अशा दोन्ही गोष्टी साधू शकता.

शरीरात हिटॅमिन बी १२ ची कमतरता आहे? ‘हे’ पदार्थ ठरतील फायदेशीर; जाणून घ्या, तज्ज्ञ काय सांगतात.

: व्हिटॉमिन बी १२ हे लाल रक्तपेशी तयार करण्यासाठी, न्यूरानच कायी सुधारण्यासाठी आणि डीएनए संयोगासाठी अत्यंत आवश्यक आहे. शरीरात व्हिटॉमिन बी १२ ची कमतरता असणे अनेकदा आरोग्यास धोकादायक ठरू शकते. त्यामुळे जर तुमच्या शरीरात व्हिटॉमिन बी १२ ची कमतरता असेल, तर त्याचा कसा सामाना करायचा, हे आज आपण जापून घेणार आहोत. दी इंडियन एक्स्प्रेसने तज्ज्ञांच्या हवाल्याने याविषयीची माहिती दिली आहे.आहारतज्ज्ञ व सल्लागार कनिका मल्होत्रा सांगतात, व्हिटॉमिन बी १२ हे प्रामुख्याने प्राण्यांपासून तयार करण्यात आलेल्या पदार्थांमध्ये असते; जे लोक वनस्पती-आधारित आहार घेतात, त्यांना जास्त प्रमाणात व्हिटॉमिन बी १२ ची कमतरता जाणवण्याची शक्यता असते. वनस्पती-आधारित दूध जरी व्हिटॉमिन बी १२ चा प्राथमिक स्रोत नसला तरी ते पुरेसे पोषक घटक पुरवते; पण व्हिटॉमिन बी १२ साठी पूर्णपणे वनस्पती-आधारित दुधावर अवलंबून राहणे पुरेसे नाही. त्यासाठी फोर्टिफाइड तृणधान्ये, पौधिक वीस्ट व इतर बी १२ पुरविणारे खाद्यपदार्थ खाणे गरजेचे आहे. तसेच वनस्पती-आधारित आहार घ्या. व्हिटॉमिन बी १२ चे सेवन वय, लिंग आणि एकूण आरोग्यानुसार बदलते. त्यामुळे व्हिटॉमिन बी १२ ची योग्य पातळी असलेल्या व्यक्तींपेक्षा त्याची कमतरता असलेल्या व्यक्तींना व्हिटॉमिन बी १२ ची जास्त प्रमाणात गरज भासू शकते. वनस्पती-आधारित पेये खरेच कायदेशीर? कनिका सांगतात, केवळ वनस्पती-आधारित पेयांवर अवलंबून राहून आपण व्हिटॉमिन बी १२ च्या कमतरता भरून काढू शकत नाही. संत्री किंवा डाळिंब यांसारख्या फळांच्या व्यापारात व्हिटॉमिन बी १२ ची जास्त प्रमाणात गरजेचे ते व्यापारात व्हिटॉमिन बी १२ ची

प्राणी-आधारित खाद्यपदार्थामध्ये आढळत. लस्सी हे ताजेतवाने व पौष्टिक पेय असले तरी ते व्हिट्टमिन बी १२ चा महत्त्वपूर्ण स्रोत नाही. तुम्हाला व्हिट्टमिन बी १२ च्या कमतरतेविषयी काळजी वाटत असेल, तर त्या संदर्भात मार्गदर्शनासाठी जवळच्या आहारतज्ञांचा सळ्ळा घेणे गरजेचे आहे. तुम्ही खालील गोटीवर लक्ष केंद्रित करा फोलेटयुक्त पदार्थांपालेभाज्या, शेंगा आणि संत्री, केळी व अऱ्होकेंडो ही फळे यांसारख्या फोलेटयुक्त पदार्थांचा आहारात समावेश करा व्हिट्टमिन बी ६ स्रोत केळीसारख्यी नॉन-लिंबूवर्गीय फळे, सुका मेवा, सूर्यफुलाच्या बिया आणि पिस्ता हेदेखील व्हिट्टमिन बी १२ चे उत्तम स्रोत आहेत व्हिट्टमिन सीध्युक्त पदार्थ पोषक घटकांचे शोषण वाढविण्यासाठी नॉन-हिमोग्लोबिन लोह, लिंबूवर्गीय फळे (संत्री, द्राक्षे, लिंबू), बेरी (स्ट्रॉबेरी, ब्ल्यूबेरी) व ब्रोकोलीसारख्या भाज्या यांमधून व्हिट्टमिन सी मिळ शकते. लोहाचे शोषण



पाडते. विशेषतः जे लोक व्हिट्टमेन बी १२ मिळविण्यासाठी फोर्टिफाइड खाद्यपदार्थावर अवलंबून असतात, त्यांच्यासाठी व्हिट्टमेन सी अत्यंत महत्त्वाचे आहे. कॅल्शियमयुक्त पदार्थ संपूर्ण हाडांच्या आरोग्यासाठी आणि व्हिट्टमेन बी १२ मिळविण्यासाठी आहारात कॅल्शियमयुक्त पदार्थाचा समावेश करा. दूध, चीज व दही यांसारखे दुधजन्य पदार्थ फायदेशीर आहेत. फोर्टिफाइड वनस्पती-आधारित दूध, टोफू आणि संत्र्याचा रस, हिरव्या पालेभाज्यासुद्धा कॅल्शियमचा मुख्य स्रोत आहेत. प्रो-बायोटिक पदार्थातठांचे आरोग्य निरागी ठेवण्यासाठी व्हिट्टमेन बी १२ आवश्यक आहे. आतड्यांच्या आरोग्यासाठी प्रो-बायोटिकने समृद्ध पदार्थाचा आहारात समावेश करणे आवश्यक आहे. मॅग्नेशियमयुक्त पदार्थ मॅग्नेशियम हे बायोकेमिकल रिअॅक्शनमध्ये महत्त्वाची भूमिका पार पाडतात. पुरेशा प्रमाणात मॅग्नेशियमचे सेवन करण्यासाठी बदाम, काजू व भोपळ्याच्या बिया, तसेच मसूर यांसारख्या पदार्थाचा आहारात समावेश करा. जर तुम्हाला व्हिट्टमेन बी १२ च्या कमतरतेबद्दल काळजी वाटत असेल, तर वैयक्तिक

