

संज साबळे 8208137064 / 9921661173
विकी साबळे 8208068315

प्रिती नर्सरी अँड लॉन स्प्लायर्स

आमच्याकडे सर्व प्रकारचे शोभीवंत इनडोर आऊटडोर प्लॅन्टस तसेच लॉन मिळेल

पुणे - सोलापुर रोड, काळभोर लॉन्सच्यापाठीमागे, कवडीगाव रोड, ता. हवेली, जि. पुणे.

संपादक - अशोक हनवते. मो - 9421094991, 7264079990

लातूर वर्ष ४ थे अंक ३२० मंगळवार दि. २४ जून २०२५ पृष्ठे ४ स्वागत मूल्य २ रु.

मनपाची अतिक्रमण हटाव मोहीम पुन्हा सुरु

लातूर : प्रतिनिधी-स्वच्छ, सुंदर आणि हरित लातूरची संकल्पना साकारत असताना विकसीत लातूर शहरात फुटपाथचे अस्तित्व मात्र नष्ट झाले होते. त्यामुळे पादचा-यांना भर रस्त्यावरून ये-जा करावी लागत आहे. ही बाब लक्षात घेता लातूर शहर महानगरपालिका प्रशासनाने पुन्हा एकदा अतिक्रमण विशेषतः फुटपाथवरील अधिक्रमणे काढण्यास दि. २३ जूनाने सुरु केले आहे.

शहरातील प्रमुख रस्त्यांवरून पायी चालणा-या नागरिकांच्या सोयीसाठी लातूर शहर महानगरपालिकेने मुख्य रस्त्यांच्या दुतर्फा फुटपाथची सोय केली आहे. परंतु, शहरातील जवळपास सर्वच फुटपाथवर विक्रेते, व्यापा-यांनी अतिक्रमण केले आहे. या अतिक्रमणामुळे फुटपाथ नेमके कोणासाठी पायी चालणा-या नागरिकांसाठी की, विक्रेते, व्यापारी यांचे साहित्य ठेवण्यासाठी?, असा प्रश्न निर्माण झाला आहे. शहरात फुटपाथ शिल्लकच दिसत नाही. महात्मा गांधी चौक ते गंजगोलाई या मुख्य रस्त्यावर दुतर्फा पान टप-या, विविध

व्यवसायिकांची साहित्य, फुल विक्रेते, घड्याळ दुरुस्तीची दुकाने, चहा टपरी, कपडे व्यापारी, दुकानासमोरी शेड यामुळे फुटपाथचे अस्तित्वच संपले आहे.

लातूर शहर महानगरपालिकेच्या अतिक्रमण विरोधी पथकाने सोमवारी मोठा पोलीस बंदोबस्त सोबत घेत महात्मा गांधी चौक ते गंजगोलाई या रस्त्यावर जवळपास ४० अतिक्रमणे काढली. दरम्यान अनेक छोट्या व्यावसायिकांनी हा आमच्यावर अन्याय आहे. आम्ही ३० ते ३५ वर्षांपासून इथे व्यावसाय करून आमचा उदरनिर्वाह चालवतो, अशी तक्रार मांडली. परंतु, त्यांच्या बोलण्याकडे लक्ष न देता अतिक्रमण काढण्यात आले. अतिक्रमण हटावच्या या मोहिमेत या विभागाचे प्रमुख रवि कांबळे, दत्ता पवार, बंटी उबाळे, आतिश गायकवाड, सुनील कांबळे, महेंद्र घोडके तसेच गांधी चौक पोलीस ठाण्याचे पोलीस उपनिरीक्षक बी. जी. चित्ते, जमादार दत्ता शिंदे, आरसीबी व इतर जवान, महापालिकेचे कर्मचारी यांचा समावेश होता.

काकासाहेब थोरात यांचा सेवापुर्ती कार्यक्रमानिमित्त दैनिक महावृत्त परिवाराच्या वतीने सत्कार



लातूर :- काकासाहेब काशिनाथ थोरात हे लेखा परीक्षक श्रेणी १ सहकारी संस्था (साखर) या कार्यालयात २५ वर्ष प्रदीर्घ सेवा केल्यानंतर सेवानिवृत्त झाले. अतिशय मनमिळावू स्वभाव असलेले वर्ग १ चे अधिकारी के के थोरात हे जळगाव, बीड, लातूर या अनेक ठिकाणी सेवा बजावल्यानंतर, लातूर येथील सुतमील लेखा परीक्षक श्रेणी १ सहकारी संस्था (साखर) या कार्यालयात ३० मे २०२५ रोजी सेवानिवृत्त झाले. त्यानिमित्त दैनिक महावृत्त परिवाराच्यावतीने अशोक हनवते संपादक तथा जिल्हा सरचिटणीस महाराष्ट्र राज्य पत्रकार संघ मुंबई जिल्हा शाखा लातूर यांनी भव्य दिव्य अशा कार्यक्रमाने काकासाहेब काशिनाथ थोरात व त्यांच्या पत्नी भाग्यश्री थोरात यांचा शाल पुष्पगुच्छ देऊन सत्कार करण्यात आला, यावेळी इकडे कोण आहे का दुसरा पवन माळाळे, लक्ष्मीकांत बनसोडे, इंजिनीयर

कमलाकर इंगळे, अभिजीत थोरात, रमा हनवते, सुरेखा बनसोडे, कलावती जोगदंड, सारिका माळाळे, प्रथमेश उर्फ मायाभाई बनसोडे, बबलू जोगदंड, अश्विनी जोगदंड, जय जेजेरथ जोगदंड, ज्योती जोगदंड, प्राजक्ता थोरात, प्रभात थोरात, विश्वजीत थोरात, समाधान बनसोडे, अक्षता बनसोडे, साक्षी हनवते, विमल थोरात, सुनंदा थोरात, नितीन थोरात, शिल्पा कांबळे, संध्या इंगळे आदि उपस्थित होते

विविध जिल्हा परिषद शाळेतील दीड हजार विद्यार्थ्यांना आ. कराड यांच्या वाढदिवसानिमित्त स्कूलबॅग, वहा वाटप

लातूर : - लातूर ग्रामीणचे आमदार श्री रमेशआप्पा कराड यांच्या जन्मदिनानिमित्ताने भाजपा मंडळ अध्यक्ष प्रताप पाटील यांच्या माध्यमातून तंत्रा फाउंडेशनच्या वतीने विविध गावातील जिल्हा परिषदेच्या शाळेतील विद्यार्थ्यांना दीड हजार स्कूल बॅगचे आणि आठ हजारहून अधिक वहाचे नुकतेच वाटप करण्यात आले. सदरील स्कूल बॅग आणि वहा मिळाल्याने त्या त्या शाळेतील गोरगरीब शालेय विद्यार्थ्यांचा आनंद गगनात मावेनासा झाला होता.

भारतीय जनता पार्टीचे नेते लातूर ग्रामीणचे आमदार श्री. रमेशआप्पा कराड यांचा जन्मदिवस गेल्या ३० मे रोजी मोठ्या उत्साहात साजरा करण्यात आला. जन्मदिनाच्या निमित्ताने ठिकठिकाणी विधायक कार्यक्रम करण्यात आले त्याचाच एक भाग लातूर ग्रामीण मंडळ अध्यक्ष प्रताप पाटील यांच्या पुढाकारातून मुंबई येथील तंत्रा फाउंडेशनच्या वतीने लातूर ग्रामीण मतदार संघातील भातांगळी, चिखलठाणा, भातखेडा, भादा येथील जिल्हा परिषद शाळेतील



गोरगरीब विद्यार्थ्यांना दीड हजार स्कूल बॅगचे आणि आठ हजारहून अधिक वहाचे वाटप करण्यात आले. विविध शाळेत झालेल्या कार्यक्रमास मंडळ अध्यक्ष प्रताप पाटील, तंत्रा फाउंडेशनच्या अध्यक्ष उषाताई तंत्रा, गटशिक्षणाधिकारी जांभळदरे, विस्तार अधिकारी एन. एम. जाधव, केंद्रप्रमुख गणेश जाधव, धीरज कवटकर, भादा भाजपा मंडळ अध्यक्ष उद्धव काळे, पद्माकर चिंचोलकर, बालाजी शिंदे, पांडुरंग बालवाड, आदिनाथ मुळे, मारुती शिंदे, व्यंकट जटाळ, लिंबराज बोळगे, महेंद्र टेकाळे, शिवलिंग नागापुरे त्याचबरोबर भातांगळी शाळेचे मु.अ. किशोर

गायकवाड, चिकलठाणा जि.प. मु.अ. प्रकाश ठोके, भातखेडा मु.अ. एम. एम. पांचाळ, भादा जि.प. कन्या शाळेचे मु.अ. रमेश अनंतवार, प्रशालेचे मु.अ. दैवशाला गुरुव यांच्यासह त्या त्या गावातील शालेय समितीचे पदाधिकारी ग्रामस्थ पालक विद्यार्थी मोठ्या संख्येने उपस्थित होते. विविध शाळेतील गोरगरीब शालेय विद्यार्थ्यांच्या अडचणी सोडविण्यासाठी यापुढील काळातही तंत्रा फाउंडेशनच्या वतीने निश्चितपणे मदत केली जाईल अशी र्वाही उषाताई तंत्रा यांनी दिली तर मंडळ अध्यक्ष प्रताप पाटील यांनी लातूर ग्रामीण मतदार संघातील जिल्हा परिषदेच्या विविध शाळेत असलेल्या अडीअडचणी सोडविण्यासाठी आणि सोयीसुविधा उपलब्ध करून देण्यासाठी लातूर ग्रामीणचे आमदार श्री रमेशआप्पा कराड यांच्या माध्यमातून निश्चितपणे प्रयत्न केले जातील असे बोलून दाखविले. विविध शाळेत स्कूल बॅग आणि वहाचे वाटप करण्यात आल्याने त्यांच्या शाळेतील विद्यार्थ्यांच्या चेहऱ्यावर आनंद दिसून येत होता.

उप प्राचार्य डॉ. यतिशकुमार जोशी यांना पीएचडी प्रदान

लातूर: - येथील एमआयडीएसआर दंत महाविद्यालयाचे उप प्राचार्य तथा ऑर्थो डॉटिक तज्ज्ञ प्रा. डॉ. यतिशकुमार जोशी यांना आरोग्य व्यवसायीक शिक्षण या विषयात नुकतीच पीएचडी प्रदान झाली आहे. दत्ता मेघे इन्स्टिट्यूट ऑफ हायअर एज्युकेशन अँड रिसर्च (डिम्स), सावंगी (म.), वर्धा या अभिमत विद्यापीठातील डॉ. सुनिता वाघ यांच्या मार्गदर्शनाखाली डीएमआयएमएस सुधारित ईटीकोम मॉड्यूलद्वारे दंत विद्यार्थ्यांच्या संज्ञानात्मक क्षेत्रात प्रशिक्षणाच्या परिणामाचे मूल्यांकन या विषयावर डॉ. यतिशकुमार जोशी यांनी पी.एच.डी. संशोधन पूर्ण केले आहे. हे संशोधन भारतात पहिल्यांदाच २०१९ मध्ये मेडिकल कॉन्सिल ऑफ इंडिया (चउख) द्वारे सुरु करण्यात आलेल्या -एडउजन् मॉड्यूलच्या उच्चखचड सुधारित आवृत्तीचा दंत विद्यार्थ्यांवर दीर्घकालीन अभ्यास आहे. या अभ्यासात नॉन-कोर कौशल्य जसे की नैतिकता, बायोएथिक्स, वृत्ती, व्यावसायिकता आणि संवाद कौशल्ये यांचा समावेश असून, ही कौशल्ये आधुनिक दंत शिक्षणासाठी अत्यंत महत्त्वाची मानली जातात. या संशोधनातून डॉ. जोशी यांचे पाच संशोधन लेख प्रकाशित झाले असून, त्यांना आंतरराष्ट्रीय परिषद मध्ये दोन वेळा प्रथम पारितोषिकही मिळाले आहे. तसेच, या संशोधनावर आधारित एक कॉपीराइट नोंदणीकृत करण्यात आले आहे. डॉ. जोशी हे बी.डी.एस., एम.डी.एस. या क्लिनिकल दंत शास्त्रातील उच्च शिक्षित असून, आता हेल्थ प्रोफेशनल एज्युकेशन मध्ये पी.एच. डी. मिळवून त्यांनी दंत शिक्षणातील शैक्षणिक नव प्रवर्तन, नैतिकता व गुणवत्तापूर्ण मार्गदर्शन करणारी व्यक्ती म्हणून आपले स्थान पक्के केले आहे. डॉ. यतिशकुमार जोशी यांना पी.एच.डी. मिळाल्याबद्दल त्यांचे एमआयडीएसआर दंत महाविद्यालयाचे कार्यकारी संचालक डॉ. हनुमंत कराड, प्राचार्य डॉ. सुरेश कांगने, विभाग प्रमुख डॉ. प्रविणकुमार मरुरे, डॉ. महेश दडपे, डॉ. सिराज बादल, डॉ. अश्विनी बिरादार, डॉ. सुसेन गाजरे, डॉ. राघवेंद्र मेत्री, डॉ. विजयालक्ष्मी माले, डॉ. अमोल बडगीरे यांच्यासह एमआयडीएसआर दंत महाविद्यालयातील प्राध्यापक, डॉक्टर व विद्यार्थ्यांकडून अभिनंदन होत आहे.

लातूरमध्ये 'सितारे जमीन पर' विशेष चित्रपटाचे दिव्यांग मुले व पालकांसाठी भव्य आयोजन



लातूर :- दिव्यांग या शब्दामागील वेगळेपण, संघर्ष आणि सुप्त क्षमतेला स्पर्श करणारा सितारे जमीन पर हा भावस्पर्शी चित्रपट लातूरमध्ये दिव्यांग विद्यार्थ्यांसाठी खास स्क्रीनिंगद्वारे दाखवण्यात आला. उमंग इन्स्टिट्यूट ऑफ ऑटिझम अँड मल्टी डिसेबिलिटी रिसर्च सेंटर, लातूर जिल्हा मध्यवर्ती सहकारी बँक लिमिटेड, आणि इंडियन मेडिकल असोसिएशन (खच-), लातूर यांच्या संयुक्त विद्यमाने पीव्हीआर टॉकीज, लातूर येथे या अनोख्या उपक्रमाचे भव्य आयोजन करण्यात आले. हा कार्यक्रम विशेषतः दिव्यांग बालकांमध्ये आत्मभान आणि आत्मविश्वास निर्माण करण्यासाठी, पालकांना मानसिक धैर्य देण्यासाठी तसेच समाजात दिव्यांगत्वाबद्दल सकारात्मक दृष्टिकोन रुजवण्यासाठी साकारण्यात आला. या कार्यक्रमाचे मोफत प्रायोजकत्व लातूर जिल्हा मध्यवर्ती बँकेचे चेअरमन मा. धीरजभैया देशमुख यांनी केले.

वैशालीताई देशमुख यांची प्रेरणादायी उपस्थिती: कार्यक्रमाच्या मुख्य अतिथी म्हणून आईसाहेब वैशालीताई विलासराव देशमुख उपस्थित होत्या. त्यांनी चित्रपटप्रदर्शनांतर उपस्थित दिव्यांग मुले, त्यांचे पालक तसेच आरोग्यसेवा क्षेत्रातील प्रतिनिधींशी संवाद साधत मनोगत व्यक्त केले. त्यांनी आपल्या भाषणात सांगितले की, प्रत्येक दिव्यांग मुलामध्ये काहीतरी विलक्षण आणि अनोखी क्षमता असते. आपण ती क्षमता ओळखून त्यांना योग्य दिशा दिली, तर ते आपले स्वतंत्र अस्तित्व निर्माण करू शकतात. ही जबाबदारी केवळ पालकांचीच नव्हे तर संपूर्ण समाजाची आहे. त्यांच्या प्रेरणादायी शब्दांनी उपस्थितांच्या मनावर खोलवर प्रभाव टाकला. या उपक्रमात इंडियन मेडिकल असोसिएशन लातूरचे अध्यक्ष डॉ. अभय कदम, सचिव डॉ. ऋषिकेश हरिदास, महिला डॉक्टर विंगच्या अध्यक्षा डॉ. ज्योती सुळ, सचिव डॉ. प्रियंका

यशस्वी आयोजनामध्ये इंडियन मेडिकल असोसिएशन लातूर, लातूर जिल्हा मध्यवर्ती सहकारी बँक लिमिटेड आणि उमंग इन्स्टिट्यूट ऑफ ऑटिझम अँड मल्टी डिसेबिलिटी रिसर्च सेंटर लातूर यांची महत्त्वपूर्ण भूमिका होती. यासोबतच ड. प्रमोद जाधव (उपाध्यक्ष, लातूर जिल्हा बँक), उमंग सेंटरचे प्रकल्प संचालक किरण उटगे, व्यवस्थापक ड. श्रीहरी गोरे, रामेश्वर जाधव, संचालन प्रमुख खुशी गिल्ला, डॉ. श्रीशैलम तलारी, डॉ. वैभव उटगे, मानसशास्त्रज्ञ गणेश डोंगरे, डॉ. मंदिरा भोसले, डॉ. अर्जुन राठोड यांनी संयोजन, नियोजन व समन्वयात मोलाची भूमिका पार पाडली. कार्यक्रमास लातूर येथील विविध क्षेत्रातील तज्ञ डॉक्टर, दिव्यांग मुले आणि त्यांचे पालक मोठ्या संख्येने उपस्थित होते. या उपक्रमातून एक सामाजिक जाणीव रुजवली गेली आणि 'दिव्यांग' या शब्दाचा खरा अर्थ अनेकांच्या मनावर कोरला गेला.

संपादकीय

इराण-इस्त्रायल-

अमेरिका संघर्ष धोकादायक!

इराणमधील कच्च्या तेलावर जगाच्या ऊर्जेची भिस्त आहे. सध्या इराणमधील अण्वस्त्रांवरून इराण-इस्त्रायल-अमेरिका संघर्षाला सुरुवात झाली आहे. अण्वस्त्रांकडून हा संघर्ष ऊर्जेच्या स्रोतांकडे जायला नको. कारण, तेलविहिरी किंवा तेल वाहतूक करणारी जहाजे यांच्यावर हल्ले झाले, तर मात्र याची जगाला मोठी किंमत मोजावी लागेल. इराणमध्ये सत्तांतर किंवा त्यांचा अण्वस्त्र कार्यक्रम कायमस्वरूपी बंद करण्याचे इस्त्रायल तसेच अमेरिकेचे धोरण राहणार आहे. त्यामुळे हा संघर्ष लगेच थांबेल अशी काही परिस्थिती नाही. हा संघर्ष आणखी काही काळ सुरू राहणार असल्याचे दिसून येत आहे.

इस्त्रायलने १३ जून रोजी इराणवर हल्ला केला होता. त्यानंतर साधारण १० दिवसांनी अमेरिकेने इराणवर हल्ला केला आहे. त्यामुळे इराण आणि इस्त्रायलपुरत्याच मर्यादित राहिलेल्या या संघर्षाची व्याप्ती आता वाढलेली दिसत आहे. अमेरिकेने या संघर्षात उडी घेतल्याची अनेक कारणे आहेत. ज्यापद्धतीने इस्त्रायलवर इराणने हल्ले केले, त्याचा विचार करता अशाप्रकारच्या हल्ल्यांची त्यांना अपेक्षाच नव्हती. इस्त्रायलची अत्याधुनिक आर्यन डोमसारखी डिफेंस सिस्टीम फेल करण्यात इराणला यश आले. त्यामुळे इस्त्रायलमधील शेअर मार्केटची कार्यालये, शाळा, दवाखाने आदी आस्थापने उद्ध्वस्त व्हायला लागली आहेत. त्यामुळे इस्त्रायलची मोठ्या प्रमाणात मागणी होती की, त्यांच्या मदतीला अमेरिकेने धावून यावे. अमेरिकेचे आखातासंदर्भातील हे परराष्ट्र धोरण आहे, त्यावर फार मोठा प्रभाव अशा अमेरिकेतील ज्यू लॉबीचा आहे. त्याचा राष्ट्राध्यक्ष डोनाल्ड ट्रम्प यांच्यावर दबाव वाढत होता. दुसरा मुद्दा असा आहे की, इस्त्रायल आणि अमेरिकेत परस्पर हितसंबंधांची व्यापकता आहे. ती कशाप्रकारची आहे, तर इराणचा आण्विक कार्यक्रम नष्ट करणे हा तर आहेच. त्याचबरोबर तेथील खामेनी यांची धार्मिक राजवट संपुष्टात आणणे, हादेखील आहे.

त्यामुळे अमेरिकेने या संघर्षात उडी घेतलेली आहे. यातून या संघर्षाची व्याप्ती वाढणार आहे आणि वाढलेली व्याप्ती संपूर्ण आखातात पसरण्याचा धोका आहे. आता अशा स्थितीत इराण कशा प्रकारचे प्रत्युत्तर देतो, यावर बर्‍याच गोष्टी अवलंबून आहेत. इराणने इस्त्रायलवर हल्ले वाढवलेले आहेत; परंतु मुद्दा असा येतो तो म्हणजे, होर्मुची सामुद्रधुनी आणि रेड सी अर्थात लाल समुद्र आदी त्या ठिकाणी इराण पुरस्कृत संघटनांनी हल्ले चढवलेले नाहीत. यासंदर्भात काही निर्णय झाला, तर मात्र संपूर्ण जगाची घडी विस्कटणार आहे, हे नक्की! त्यामुळे येत्या काळात हा संघर्ष कुठे जाणार, याची दिशा निश्चित होणार आहे.

इस्त्रायल-इराण संघर्षाचा सध्या तरी भारतावर कोणताही परिणाम होणार नाही; परंतु या संघर्षाची व्याप्ती वाढली, तर भारतावर परिणाम होण्याची शक्यता नाकारता येत नाही. कारण, भारताने 'ऑपरेशन सिंधू' राबवत इराणमध्ये अडकलेल्या एक हजारहून अधिक भारतीयांना सुखरूप मायदेशी परत आणले आहे; परंतु आपण हेही लक्षात घेणे गरजेचे आहे की, सुमारे ६० लाख भारतीय नागरिक आखातात राहत आहेत. त्यामुळे ज्या ज्या वेळी अशा प्रकारची आणीबाणीची स्थिती निर्माण होते, त्या त्या वेळी त्यांच्या सुरक्षेचा प्रश्न निर्माण होतो. त्यामुळे त्यांना भारतात आणण्याचे पहिले आव्हान भारतासमोर आहे. दुसरे आव्हान म्हणजे, भारताला होणारा तेलपुरवठा आहे. भारताला लागणार्या तेलापैकी सुमारे ६० टक्के तेल हे भारत आखातातील देशांकडून आयात करत असतो. सौदी अरेबिया, यूएई, इराण, कतार आदी देशांचा यामध्ये समावेश आहे. कतारकडून भारत मोठ्या प्रमाणात गॅसची आयात करतो. हे सगळे ज्या जहाजांमार्फत येते, त्या जहाजांची वाहतूक प्रामुख्याने होर्मुजच्या सामुद्रधुनीमधून करण्यात येत आहे. ही सामुद्रधुनी इराणच्या आखत्यारीत आहे. त्यावर इराणने निर्बंध घालले, तर त्याचा फार मोठा परिणाम भारतावर होण्याची शक्यता आहे.

तसेच याचा जगाच्या वाहतुकीवरदेखील परिणाम होणार आहे. कारण, जगाच्या वाहतुकीपैकी २५ टक्के वाहतूक याच होर्मुजच्या सामुद्रधुनीमधून होत आहे. त्यामुळे जागतिक पातळीवर तेलाच्या किमती वाढण्याची शक्यता आहे. इराणवर हल्ला होण्यापूर्वी तेलाच्या प्रतिबॅरेलची किंमत ६९ डॉलर होती. त्यानंतर आता ती प्रतिबॅरेल ७७ डॉलर इतकी झाली आहे. होर्मुजच्या सामुद्रधुनीमध्ये इराणपुरस्कृत हत्तीसारख्या बंडखोर संघटनांनी हल्ले सुरू केले, तर ही किंमत तेलाच्या प्रतिबॅरेलची किंमत १०० डॉलरवरदेखील जाण्याची शक्यता आहे. कच्च्या तेलाची किंमत एका डॉलरने वाढली, तरी त्याच्या भारताच्या तिजोरीवर येणारा ताण हा काही अजब रुपयामध्ये असतो. त्यामुळे भारताला पर्यायी स्रोतांची तयारी करणे गरजेचे आहे.

इस्त्रायलवर प्रतिहल्ला केला तसेच प्रत्युत्तर इराणकडून दिले जाणे अपेक्षित होते. कारण, अमेरिकेने इराणमध्ये ९० मीटर आतमध्ये घुसून बंकर बस्टर्स बॉम्बहल्ले केल्यामुळे खामेनी यांच्या राजवटीवरदेखील प्रश्नचिन्ह निर्माण होत आहे. इस्त्रायल-इराण संघर्ष हा जसा अण्वस्त्रांशी संबंधित आहे. तसाच तो इस्त्रायलचे पंतप्रधान बेंजामिन नेतान्याहू आणि इराणच्या खामेनी यांच्या राजकीय अस्तित्वाचा देखील आहे. त्यामुळे यामध्ये कोणीही माघार घेणे हे त्यांचे राजकीय अस्तित्त्व संपुष्टात आणू शकते. त्यामुळे ते खामेनी तसेच इराणही सहन करणार नाही. त्यामुळे ते इस्त्रायलच्या हल्ल्याला प्रत्युत्तर देतील; परंतु एक साशंकता अशी आहे की, इराण अमेरिकेच्या लष्करी तळांवर हल्ला करेल का? कारण, इराणवरही आर्थिक निर्बंध असल्यामुळे त्यांची परिस्थिती एवढी सक्षम नाही. त्यामुळे एकाच वेळी इस्त्रायल आणि अमेरिकेबरोबर संघर्ष करणे इराणला प्रचंड महागात पडणार आहे. त्यामुळे इराणी जनतेमध्ये असंतोष निर्माण होईल आणि त्या ठिकाणी सत्तांतरदेखील होण्याची शक्यता आहे. त्यामुळे इराण दोन गोष्टी करण्याची शक्यता आहे. एक तर तो इस्त्रायलवर हल्ले करणे सुरू ठेवेल आणि तसेच इराण पुरस्कृत ज्या तीन संघटना आहेत, ज्यामध्ये हमास, हिजबुल्ला आणि येमेनमधील हुती बंडखोर या तिन्ही संघटनांच्या माध्यमातून इराण काही हल्ले घडवून आणण्याची शक्यता आहे. इराण थेट अमेरिकेच्या लष्करी तळांवर हल्ले करण्याची शक्यता कमीच आहे. कारण, तसे झाले तर अमेरिकेकडून त्याचे जोरदार प्रत्युत्तर दिले जाईल आणि ते इराणसह संपूर्ण आखातासाठी भयावह असण्याची शक्यता नाकारता येत नाही. जगातील इतर सुन्नी इस्लामिक देश पाहिले, तर प्रामुख्याने सौदी अरेबिया, यूएई, कतार, जॉर्डन, इजिप्त हे सगळे देश इस्त्रायलविरोधात उघडपणे बोलत नाहीत. कारण, इराणमधील ही धार्मिक राजवट १९७९ पासून आहे. तेथे अगोदर शहाची राजवट होती. ही सेक्युलर राजवट होती. त्यानंतर तिथे धार्मिक क्रांती होऊन खामेनी यांची राजवट आली.

संजय कपूर, मधमाशी आणि कौनिस सिंड्रोम

१२ जून* २०२५ या दिवशी अहमदाबादहून लंडनला जाणारे एअर इंडिया फ्लायट-१७१ चे बोईंग ड्रिमलायनर- ७८७ हे विमान उड्डाण केल्यानंतर कांही क्षणात वैद्यकीय महाविद्यालयाच्या वसतीगृहावर कोसळले. विमानातील एक व्यक्ती आश्चर्यकारकरित्या बचावली. विमानातले इतर सर्व मृत्युमुखी पडले. अहमदाबादच्या वैद्यकीय महाविद्यालयातील अनेक वैद्यकीय विद्यार्थी आणि कर्मचारी दगावले. संपूर्ण देश हळहळला. ही बातमी जगभर पसरली. ज्या इंग्लंडला हे विमान चालले होते, तिथे त्याच दिवशी एक घटना घडली. तिथे एका सुप्रसिद्ध उद्योगपतीचा आश्चर्यकारकरित्या मृत्यू झाला. ही व्यक्ती म्हणजे संजय कपूर. अमेरिकन नागरिकत्व असलेले मूळ भारतीय उद्योगपती. हिंदी सिनेअभिनेत्री करिष्मा कपूर यांचे पूर्वाश्रमीचे पती. कदाचित ही बातमी आपण सर्वांनी वाचली असेल. संजय कपूर हे इंग्लंडमध्ये १२ जून या दिवशी जोले खेळत होते. घोड्यावर बसून रपेट मारत खेळल्या जाणाऱ्या या खेळात मग्न असताना अचानक एक मधमाशी संजय कपूर यांच्या तोंडात गेली. प्रसिद्ध झालेल्या बातमीनुसार, संजय कपूर यांच्या तोंडात त्या मधमाशीने डंख मारला. संजय कपूर यांनी ते फारसे मनावर न घेता ती मधमाशी मिळून टाकली. पण थोड्यावेळाने त्यांना अस्वस्थ वाटू लागले. श्वास घ्यायला त्रास होऊ लागला. त्यांनी खेळ थांबवला. तातडीने त्यांना हॉस्पिटलमध्ये नेण्यात आले. पण हॉस्पिटलमध्ये पोहोचण्यापूर्वीच त्यांचे निधन झाले. मृत्यूचे कारण होते, हृदयविकाराचा झटका. ५३ वर्षीय संजयकपूर यांना हृदयविकाराचा झटका येण्याचे कारण ठरली ती म्हणजे मधमाशी.

असे खरेच घडू शकते का ? होय. मधमाशी किंवा अशा प्रकारच्या कीटकाच्या चावण्यामुळे शरीरात लर्जीची क्रिया घडते आणि व्यक्तीच्या हृदयाच्या रक्तवाहिन्यांमध्ये गुठळी निर्माण होऊन हार्ट अटॅक येऊ शकतो. ही प्रक्रिया विनाविलंब घडते.या आजाराला 'कौनिस सिंड्रोम' र्घोपळी झुव्वाीश असे म्हणतात. ज्या पदार्थांमुळे लर्जी होते , त्याला लर्जन किंवा अँटिजेन म्हणतात. इथे या केसमध्ये मधमाशी आणि मधमाशीतील विषारी द्रव्य हे लर्जन किंवा अँटिजेन होय. शरीरात प्रवेश केल्यानंतर हे लर्जन शरीरातील मास्ट पेशींना चिकटतात. या मास्टपेशींवर असलेल्या प्रतिपिंडांशी संयोग पावल्यानंतर मास्ट पेशी फुटतात आणि त्यातून वेगवेगळी रसायने बाहेर पडतात. आणि ही रसायने विविध लक्षणे

निर्माण करतात. लर्जीच्या प्रकारानुसार सर्दी, शिंका, नाक गळणे, श्वासलिकांना सूज आल्याने त्या अरुंद होऊन दम लागणे, छातीतून घरघर आवाज येणे, त्वचेवर पुरळ उठणे, आंगला खाज सुटणे, डोळे लाल होणे, डोळ्यांतून पाणी येणे, घशात खवखवणे अशी अनेक लक्षणे दिसतात. पण जेव्हा लर्जी किंवा नाफायलॅक्टिक प्रकारच्या क्रियेमुळे हृदयाच्या रक्तवाहिन्यांवर परिणाम होऊन हार्टअटॅक येतो. तेव्हा त्या स्थितीला 'कौनिस सिंड्रोम' असे म्हणतात. कोणाला आणि कसा होतो हा आजार ? लर्जीचा विकार असणाऱ्या कोणत्याही व्यक्तीला असा त्रास उद्भवू शकत असला तरी, या प्रकारचे रुग्ण खूप क्वचित प्रमाणात आढळतात. किंवा याचे प्रत्येक वेळी निदान होत नाही. १९९१ मध्ये 'निकोलस जी कौनिस' आणि 'जॉर्ज जवर्स' यांनी या स्थितीचे 'लर्जिक अन्ज्यायना' -श्रश्रशीसळळ -पसळपर' असे वर्णन केले. या सिद्धान्तानुसार मास्ट पेशींमधून बाहेर पडणाऱ्या हिस्टॅमिनमुळे हृदयरोहिण्या आकुंचित पावतात आणि त्यामुळे हृदयविकाराचा त्रास होतो. मास्टपेशींबरोबरच आय.जी.ई. तसेच कॉम्प्लिमेंट सिस्टीम किंवा नॉन-इम्युनोलॉजिक मार्गाने, हिस्टॅमिन, ट्रिप्टेज, पी.ए.ए., ल्यूकोट्राईन्स, थ्रॉम्बोक्झेन ए २ इत्यादी रसायनांमुळे हृदयरोहिण्या अत्यंत वेगाने तीव्रपणे आकुंचित होतात. प्लेटलेट नावाच्या पेशी उद्दीपित होतात. हृदयरोहिण्यांमध्ये गुठळी निर्माण होते किंवा आधीच कठीण झालेल्या हृदयरोहिण्यांचे अस्तर फुटून हृदयरोहिणी पूर्णपणे बंद पडू शकते. कौनिस सिंड्रोमचे तीन मुख्य प्रकार आहेत. १. पूर्वीपासून हृदयविकार नसलेल्या निरोगी व्यक्तीमधील कौनिस सिंड्रोम - ज्या व्यक्तीला आधीपासून कोणत्याही प्रकारचा हृदयविकार किंवा जोखीम / रिस्क फॅक्टर नाही, अशा व्यक्तींमध्ये हृदयरोहिण्या अचानकपणे आकुंचित पावल्यामुळे हृदयाचा रक्तपुरवठा खंडित होऊन हार्ट अटॅक येतो. २. ज्यांना आधीपासून हृदयविकार आहे आणि रक्तरोहिण्या कठीण झालेल्या आहेत, अशा कठीण झालेल्या रक्तवाहिन्यांच्या कठीण भागाला प्लाक थ्रिर्शीस असे म्हणतात. लर्जीमुळे हा प्लाक फुटतो आणि त्यातील पेस्ट सारखा भाग रक्तवाहिन्यांच्या पोकेळीत येतो. रक्तवाहिनी खंडित होते आणि हार्टअटॅक येतो. ३. ज्या व्यक्तींना आधी हार्टअटॅक येऊन गेलेला आहे किंवा ज्यांची जिओप्लास्टी झालेली आहे किंवा ज्यांना स्टेंट बसविला आहे, त्या व्यक्तींच्या हृदयरोहिण्या लर्जीमुळे बंद पडू शकतात आणि हार्टअटॅक येऊ शकतो. कशाकशाची लर्जी असू शकते ? आपल्या पर्यावरणातील अनेक सेंद्रिय पदार्थ किंवा परागकण , बीटा लॅक्टम क्रिओनोसोम,साखरी अँटिबायोटिक्स, छड-खडू ओपिऑइड्स सारखी औषधे, मधमाशी, किडा ,विंचू ,शेलफिश यांचे विषारी द्रव्य , बदाम किंवा इतर ड्रायफ्रूट्स , पर्यावरणीय लेटेक्स, वैद्यकीय तपासणीत किंवा उपचारासाठी वापरली जाणारी कॉन्ट्रास्ट

औषधे, हार्डवेअर , ड्रग-एल्युटिंग स्टेंट, पेसमेकर लीड इत्यादी गोष्टी लर्जन ठरू शकतात आणि त्यामुळे हार्टअटॅक येऊ शकतो. कोणती लक्षणे असतात ? अशा व्यक्तीमध्ये लर्जीची इतर लक्षणे दिसतात. जसे की पुरळ किंवा अंगावर लाल गांधी उठणे, श्वास घ्यायला त्रास होणे, छाती घरघरणे , रक्तदाब अचानक कमी होणे, अस्वस्थ वाटणे, छातीत दुखणे, अचानक प्रचंड घाम येणे, थोडी सुद्धा हालचाल करणे अशक्य होणे. अशा व्यक्तीच्या कार्डिओग्राम मध्ये हार्ट अटॅक आल्याची चिन्हे दिसतात. रक्तातील कार्डियाक एंजाइम्स चे प्रमाण वाढलेले दिसते. रक्तातील ट्रिप्टेज/हिस्टॅमिन वाढलेले दिसून येते. इकोकार्डिओग्राफी किंवा कोरोनरी जिओग्राफी यातून पक्के निदान होते. उपचार कोणते ? जेव्हा अशा प्रकारची लर्जीची रिकशान उद्भवते, तेव्हा तातडीने रुग्णाला हॉस्पिटलमध्ये दाखल करणे अत्यावश्यक असते. रुग्णाची नाडी-रक्तदाब इत्यादी वर तातडीने नियंत्रण आणून आजाराचे निदान करणे आवश्यक असते. कार्डिओग्राम म्हणजे ईसीजी काढून काही मिनिटात याचे निदान होते. रुग्ण अत्यवस्थ असले तर, तातडीचे उपचार - जीव वाचवणारी औषधे द्यावी लागतात. हृदयविकाराचा झटका आला असेल तर, त्यावरील औषधे देऊन रुग्णाचा जीव वाचवू शकतो. संजय कपूर हे का वाचू शकले नाहीत ? खरे तर अशा घटनांमधून सर्वांनी काही गोष्टी शिकायला हव्यात. मुळात आपण जेव्हा कुठे बाहेर असतो आणि एखादा कीटक किंवा मधमाशी आपल्या सानिध्यात येते किंवा आपल्याला दंश करते, तेव्हा ती गोष्ट गांभीर्याने घ्यायला हवी. शक्य असल्यास तो कीटक किंवा मधमाशी यांना मारून ती सोबत घ्यायला हवी, जेणेकरून कीटकाचा प्रकार डॉक्टरांना समजतो. संजय कपूर यांच्या तोंडात मधमाशी गेली तर त्यांनी ती मिळायला नको होती ,तर थुंकून टाकायला हवी होती. अशावेळी मधमाशी किंवा कीटक थुंकून गुळण्या केल्या तर, त्याची विषबाधा कमी होते. वेळ न दवडता हॉस्पिटलमध्ये जाणे महत्त्वाचे असते. संजय कपूरनी या गोष्टी गांभीर्याने घेतल्या नसाव्यात. त्यामुळे मधमाशीचे विष भिन्नत गेले आणि रासायनिक प्रक्रिया होत गेल्या. अशा प्रकारच्या लर्जीची कारणे वर नमूद केली आहे. त्यामुळे सर्वांनीच ही दक्षता घ्यावी. आणि याचबरोबर महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे ,जेव्हा एखाद्या व्यक्तीला कोणतेही कारण नसताना हार्टअटॅक आला तर, अशा व्यक्तीमध्ये वर नमूद केलेली लर्जीची लक्षणे आहेत का याची पडताळणी करावी आणि त्याबद्दल डॉक्टरांना कल्पना द्यावी. यानिमित्ताने लर्जीमुळे हार्टअटॅक सुद्धा येऊ शकतो आणि अशाप्रसंगी तातडीने डॉक्टरांचा सल्ला घ्यायचा असतो, एवढे जरी आपण शिकलो तर, अशी घटना निदान आपल्याभोवती पुन्हा घडणार नाही.

-डॉ. रमेश भराटे , लातूर

बॉन परिषदेतून काय साधणार ?

जर्मनीतील बॉन शहरात हवामान बदल परिषद १६ जूनपासून सुरू झाली आहे. हवामान बदलाच्या संकटाशी लढण्यासाठी पुढील दिशा ठरवण्यासाठी यंदाची परिषद महत्त्वाची आहे. संयुक्त राष्ट्र हवामान बदल करारांतर्गत (यूएनएफसीसीसी) दरवर्षी जूनमध्ये जर्मनीतील बॉन येथे मध्यावधी हवामान बदल परिषद पार पडते. ही परिषद औपचारिकपणे यूएनएफसीसीसीच्या साहाय्यक संस्थांचे अधिवेशन (सेन्सस ऑफ द सबरिडरि बॉडीज-एसबीज) म्हणून ओळखली जाते. या परिषदेला हवामान करारांची अंमलबजावणी व पुनरावलोकन करणार्या साहाय्यक संस्थांचे सदस्य तसेच आंतरराष्ट्रीय संस्था, वैज्ञानिक उपस्थित राहतात. ही परिषद प्रामुख्याने तांत्रिक आणि वैज्ञानिक मुद्द्यांवर चर्चा करण्यासाठी आयोजित केली जाते. वर्षाअखेरीस होणार्या सीओपी परिषदेचा अर्जेडा ठरवण्याच्या दृष्टीने ती महत्त्वाची मानली जाते. बॉनमधील वाटाघाटीचे परिणाम सीओपी परिषदेमध्ये होणार्या निर्णयांवर मोठा प्रभाव टाकतात.

साहाय्यक संस्थांमध्ये घेतलेल्या शिफारशी अनेकदा सीओपी परिषदेमध्ये अंतिम निर्णय म्हणून स्वीकारल्या जातात. त्याचबरोबर या परिषदेत मागील सीओपी परिषदेमध्ये घेण्यात आलेल्या निर्णयांची अंमलबजावणी कशी करायची, यावरही चर्चा होते. यूएनएफसीसीसीच्या मुख्य संस्थांना त्यांचे निर्णय कसे अंमलात आणले जात आहेत, याचे मूल्यांकन व पुनरावलोकन करणे, विकसनशील देशांना आर्थिक व तांत्रिक साहाय्य कसे द्यायचे, यावरही या परिषदेत मंथन होते.

यावर्षाच्या चर्चेतील प्रमुख मुद्द्यांपैकी एक म्हणजे ग्लोबल गोल ऑन अँडप्टेशन (जीजीए). तापमानवाढ १.५ अंश सेल्सियसपेक्षा खाली ठेवणे हे जागतिक उपशमनाचे उद्दिष्ट आहे, जीजीए हा पॅरिस कराराद्वारे २०१५ मध्ये स्थापन करण्यात आला होता; पण यामध्ये फारसे यश मिळाले नव्हते.

तथापि, सीओपी२८ परिषदेमध्ये यासाठी एक दोबळ रूपरेषा स्वीकारण्यात आली होती. २०२५च्या सुरुवातीलाच जगाने भूकंप, वादळं, अतिवृष्टी, दुष्काळ, अन्नटंचाई आणि जैवविविधतेचा हास अशा एकामाणामाग एक संकटांचा सामना करावा. जगाच्या विविध भागांना हवामान बदलांचा आणि पर्यावरणीय बदलांचा फटका सहन करावा लागला आहे. जगभरातील शास्त्रज्ञ, पर्यावरणतज्ज्ञ, आणि राजकारणी गेली तीन दशके या संकटावर उपाययोजना शोधत आहेत. संयुक्त राष्ट्रांच्या हवामान परिषदांमधून सातत्याने यावर चर्चा होतात, निर्णय होत आहेत. पण अंमलबजावणीच्या पातळीवर अद्यापही खूप मोठी मजल मारणे बाकी आहे.

बॉन परिषदांचा इतिहास पाहिल्यास, २०१५ मध्ये पॅरिस करारानंतरच्या पहिल्या काही परिषदांमध्ये अनुच्छेद ६ (कार्बन क्रेडिट्स, जागतिक बाजारव्यवस्था) वर तांत्रिक चर्चा झाली

होती. २०२३ च्या बॉन परिषदेमध्ये जागतिक मूल्यांकन (ग्लोबल स्टॉकटेक) या विषयाचा मसुदा तयार झाला. पुढे तो सीओपी२८ मध्ये जीवाश्म इंधनांपासून दूर जाण्याचा ऐतिहासिक निर्णय घडवून आणण्यास कारणीभूत ठरला. २०२४च्या परिषदेत अनुच्छेद ६.२ व ६.४, नवीन सामूहिक वित्तीय उद्दिष्ट यावर भर होता.

पॅरिस करारात ठरलेली १०० अब्ज डॉलर प्रतिवर्ष मदत देण्याची मुदत २०२५ पर्यंत होती. त्यामुळे आता नवीन करार ठरवणे अनिवार्य आहे. त्यादृष्टीने यंदाच्या परिषदेकडे विकसनशील देशांचे लक्ष लागलेले आहे. सीओपी२८ मध्ये या उद्दिष्टाची चौकट ठरली, पण ती अपुरी आहे. २०२५मध्ये ठोस मार्गदर्शक निकष निश्चित केले जातील. अनेक देशांनी अनुच्छेद ६ अंतर्गत कार्बन ट्रेडिंग सुरू केले आहे. पण त्यात पारदर्शकता, अचूक मोजणी व विश्वासाहतेचा अभाव आहे. आजचे जागतिक वातावरण भू-राजकीय



तणावांनी व्यापले आहे. यामुळे हवामान धोरणांकडे दुर्लक्ष होण्याचा धोका आहे. विशेषतः विकसित देशांकडून विकसनशील देशांना दिला जाणारा हवामान निधी लष्करी कारणांसाठी खर्च होत आहे. युरोपेने नैसर्गिक वायूऐवजी कोळशाचा वापर पुन्हा सुरू केला असून ही बाब जीवाश्म इंधनांपासून दूर जाणे या उद्दिष्टाच्या विरोधात जाते. पश्चिमी देश केवळ स्वतःचे राजकारण साधण्यासाठी हवामान चळवळीचा वापर करत आहेत, असे दक्षिणेकडील देशांचा आरोप आहे. प्रत्यक्षात आज नैसर्गिक आपत्तींचा वेग वाढत आहे आणि निधी व उपाययोजनांचा वेग खूपच कमी होत आहे. विकसनशील आणि गरीब देशांना तांत्रिक मदतीची आवश्यकता आहे. हवामान बदल हा आता पर्यावरणाचा नाही, तर अस्तित्वाचा मुद्दा आहे, हवामान चळवळ केवळ तापमानाच्या अंशांमध्ये अडकून पडू शकत नाही. ती आता आरोग्य, अन्नसुरक्षा, स्थलांतर,

जागतिक शांतता आणि न्याय या सगळ्या गोष्टींचा समावेश करणारी जागतिक लढाई झाली आहे. बॉनसारख्या परिषदा यामध्ये एक संवादाचा पाया निर्माण करतात, तर सीओपीसारख्या परिषदांमध्ये त्या संवादाला अंतिम रूप दिलं जातं. २०२५ हे वर्ष या प्रक्रियेत निर्णायक ठरणार आहे.

हवामान धोरणांमध्ये विकसित आणि विकसनशील देशांतील दरी अजूनही मोठी आहे. एकीकडे विकसित देश हवामान बदलांशी सामना करण्यासाठी खासगी गुंतवणुकीवर भर देतात, तर दुसरीकडे विकसनशील देश थेट, पारदर्शक आणि जबाबदार सार्वजनिक निधीची मागणी करतात. ब्राझीलमधील बेलन येथे पार पडणार्या कॉप-३० मध्ये या मुद्द्यांवर अंतिम निर्णय घेतला जाईल, पण बॉनमधील चर्चांचा सूत्र त्याचे स्वरूप ठरवणार आहे.२०२४ च्या बाकू परिषदेत विकसनशील देशांसाठी दरवर्षी ३०० अब्ज डॉलर्सच्या निधीचे उद्दिष्ट ठेवण्यात आले. या निर्णयात विकसित देशांवरच मुख्य जबाबदारी देण्यात आली आहे. २०३५ पर्यंत १.३ ट्रिलियन डॉलर्सपर्यंत हा निधी वाढू शकतो. ही रक्कम सरकारी तसेच खासगी क्षेत्रातून येऊ शकते. मात्र, हा निधी थेट देण्याऐवजी 'वित्त उभारणी' या स्वरूपात नमूद करण्यात आला आहे. याचा अर्थ असा की सरकारे केवळ गुंतवणुकीला प्रेरणा देतील, थेट आर्थिक मदत देतीलच असे नाही.

पॅरिस कराराच्या अनुच्छेद ९.३ प्रमाणे हे बरोबर असले तरी, अनुच्छेद ९.१ मध्ये थेट सार्वजनिक वित्त देण्याचे स्पष्टपणे नमूद आहे. परंतु, बाकू परिषदेत बाबीकडे दुर्लक्ष करण्यात आले, कारण विकसित देश या जबाबदारीपासून मुक्त होऊ पहात आहेत. जगभरातील हवामान धोरणांवर चर्चा घडवणारी ही परिषद यंदा देखील अनेक वाद आणि राजकीय संघर्षांनी गाजत आहे. या बैठकीच्या उद्घाटना दिवशीच परिषदेसाठी ठरवला जाणारा औपचारिक अर्जेडा मंजूर होऊ शकला नाही. कारण, प्रस्तावित काही मुद्द्यांवर विकसित आणि विकसनशील देशांमध्ये तीव्र मतभेद उफाळले. विशेषतः विकसनशील देशांनी प्रस्तावित केलेले हवामान वित्त आणि एकतर्फी व्यापार उपाय हे दोन नवीन मुद्दे विकसित देशांनी पूर्णपणे फेटाळले. अखेर, दीड दिवसांच्या बंद दाराच्या चर्चेनंतर, दुसऱ्या दिवशी संध्याकाळी सहा वाजता अर्जेडा मंजूर करण्यात आला. तोपर्यंत अनेक चर्चांची दिशा अनिश्चितच राहिली होती.

जून महिन्याच्या सुरुवातीस, एलएमडीसी या समान विचारसरणी असलेल्या विकसनशील देशांच्या गटाने या परिषदेसाठी नवीन मुद्दे अर्जेडात समाविष्ट करण्याची मागणी केली होती. विकसित देशांनी विकसनशील देशांना हवामान निधी देताना तो अधिक, पूर्वनिश्चित, पारदर्शक अटींवर आधारित, आणि विश्वासाह असावा, यावर एलएमडीसी गटाचा भर होता. याला पार्श्वभूमी होती २०२४ मध्ये अझरबैजानमध्ये बाकू शहरात झालेल्या कॉप २९ बैठकीची. या बैठकीत प्रत्येक वर्षी ३०० अब्ज डॉलर्स हवामान निधीसाठी उपलब्ध करून दिले जातील असा निर्णय घेण्यात आला होता. हे उद्दिष्ट २०३५ पर्यंत १.३ ट्रिलियन डॉलर्सपर्यंत वाढवण्याची शक्यता आहे.

तुम्ही खात असलेल्या तुपातही भेसळ नाही ना? तज्ज्ञांकडून जाणून घ्या भेसळयुक्त तुपाचे आरोग्यावर होणारे गंभीर परिणाम

भारतीय घरांमध्ये तुपाचे सेवन मोठ्या प्रमाणात केले जाते. आयुर्वेदातही तुपाच्या सेवनाचे अगणित फायदे सांगण्यात आले आहेत. परंतु, हल्ली प्रत्येक पदार्थांमध्ये भेसळ केली जाते. तेल, तांदूळ, डाळी, गूळ यांच्याप्रमाणे भेसळयुक्त तूपही आरोग्यासाठी घातक आहे. अशाप्रकारचे भेसळयुक्त तूप कसे ओळखावे, हे आम्ही आज तुम्हाला सांगणार आहोत.

भेसळयुक्त तुपात अनेकदा हानिकारक पदार्थ असतात, जे तुमच्या आरोग्यावर गंभीर परिणाम करू शकतात. इंद्रप्रस्थ अपोलो हॉस्पिटल्समधील अंतर्गत औषधांचे वरिष्ठ सल्लागार डॉ. राकेश गुप्ता यांच्या मते, भेसळयुक्त तूप खाल्ल्याने अत्यकालीन आणि दीर्घकालीन आरोग्य समस्या उद्भवू शकतात, ज्यापैकी काही गंभीर असतात.

तुपामधील सामान्य भेसळ तुपाच्या भेसळीमध्ये सामान्यतः नफा वाढवण्यासाठी स्वस्त पदार्थांचा समावेश केला जातो. डॉ. गुप्ता यांच्या मते, सामान्य भेसळीमध्ये हे समाविष्ट आहे :

वनस्पती तेल : पाम तेलसारख्या कमी किमतीचे तेल बहुतेकदा तुपात मिसळले जातात.

प्राण्यांची चरबी : काही प्रकरणांमध्ये तुपाचा पोत वाढवण्यासाठी एखाद्या प्राण्याची चरबी वापरली जाते.

कृत्रिम पदार्थ : पॅराफिन मेण किंवा अगदी डिटर्जंटसारखी हानिकारक रसायने यांचा वापर देखील तुपाचे रंग वाढविण्यासाठी वापरले जातात.

या भेसळयुक्त पदार्थांमुळे तुपाचे पौष्टिक मूल्यच कमी होते असे नाही, तर शरीरात विषारी पदार्थांही जातात, ज्यामुळे आरोग्याला गंभीर धोका निर्माण होतो.

नोएडा एक्सट्रॅक्शन येथील यथार्थ सुपर स्पेशालिटी हॉस्पिटलच्या अंतर्गत औषध विभागाचे वरिष्ठ सल्लागार डॉ. निशांत सिंग यांनी स्पष्ट केले की, हायड्रोजनेटेड फॅट्ससारख्या भेसळयुक्त पदार्थांमध्ये हानिकारक रसायने आणि संरक्षक घटक असू शकतात, जे आरोग्यावर नकारात्मक परिणाम करतात. काही उत्पादने जड धातूंनी दूषितदेखील असू शकतात, जी शरीरात जमा होऊ शकतात आणि मूत्रपिंडाचे नुकसान आणि न्युरोलॉजिकल विकारांसह गंभीर आरोग्य समस्या निर्माण करू शकतात.

भेसळयुक्त तूप खाल्ल्यास काय होते?



डॉ. गुप्ता आणि डॉ. सिंग यांनी भेसळयुक्त तूप खाण्याचे अत्यकालीन परिणाम स्पष्ट केले :

पचनाच्या समस्या : भेसळयुक्त तुपामुळे मळमळ, उलट्या, जुलाब आणि पोटात अस्वस्थता यांसारख्या तीव्र पचन समस्या उद्भवू शकतात. शरीराला कृत्रिम पदार्थ किंवा एखाद्या पदार्थावर प्रक्रिया करण्यासाठी संघर्ष करावा लागतो, ज्यामुळे जठरांत्रांना त्रास होतो, असे डॉ. सिंग यांनी स्पष्ट केले.

विषारी पदार्थांचा संपर्क : भेसळीमध्ये वापरली जाणारे हानिकारक रसायने, जसे की पॅराफिन मेण किंवा डिटर्जंट, शरीरात विषारी पदार्थ आणू शकतात. या विषारी पदार्थांमुळे पचनसंस्थेला त्रास होऊ शकतो आणि दीर्घकाळ संपर्कात राहिल्यास अधिक गंभीर गुंतागुंत होऊ शकते.

ऑलर्जिक प्रतिक्रिया : संवेदनशीलता किंवा ऑलर्जी असलेल्या व्यक्तींमध्ये, भेसळयुक्त तूप त्वचेवर पुरळ उठण्यापासून ते श्वसनाच्या गंभीर समस्यांपर्यंतच्या प्रतिक्रिया निर्माण करू शकते. दीर्घकालीन आरोग्य परिणाम यकृताचे नुकसान : भेसळयुक्त तुपाचे सतत सेवन केल्याने यकृतावर ताण येऊ शकतो, जे हानिकारक पदार्थांचे विषारी पदार्थ काढून टाकण्यास जबाबदार आहे.

कालांतराने यकृताचे नुकसान होऊ शकते किंवा फॅटी

लिव्हर रोगासारखे आजारदेखील होऊ शकतात.

हृदयरोगाचे प्रश्न : तूप हे कमी प्रमाणात सेवन केल्यास निरोगी चरबीसाठी ओळखले जाते. तथापि, जेव्हा त्यात अस्वास्थ्यकर चरबी किंवा तेल मिसळले जाते तेव्हा ते वाईट कोलेस्ट्रॉल पातळी वाढवू शकते, ज्यामुळे हृदयरोग, उच्च रक्तदाब आणि स्ट्रोकचा धोका वाढतो, असे डॉ. गुप्ता म्हणाले.

पौष्टिक घटकांचे शोषण : तुपातील भेसळ शरीराच्या आवश्यक पोषक घटकांचे शोषण करण्याच्या क्षमतेत व्यत्यय आणू शकते, यामुळे कुपोषण आणि महत्त्वाची जीवनसत्त्वे आणि खनिजांची कमतरता निर्माण होऊ शकते, जरी आहार संतुलित दिसत असला तरीही, असे डॉ. सिंग म्हणाले.

हार्मोनल असंतुलन : भेसळयुक्त तुपामध्ये वापरली जाणारी काही रसायने हार्मोन उत्पादन आणि नियमनात व्यत्यय आणू शकतात. कालांतराने

यामुळे चयापचय बिघाड, वजन वाढणे किंवा थायरॉईड असंतुलनसारखे हार्मोनल विकार होऊ शकतात.

भेसळयुक्त तूप कसे ओळखावे?

भेसळयुक्त तूप ओळखणे आव्हानात्मक असू शकते, परंतु येथे काही सामान्य लक्षणे आहेत :

असामान्य पोत : भेसळयुक्त तुपाची पोत असामान्यपणे स्निग्ध किंवा मेणासारखी असू शकते.

तीव्र किंवा कृत्रिम वास : खऱ्या तुपाला एक वेगळा, आनंददायी सुगंध असतो. जर त्याचा वास खूप तीव्र किंवा कृत्रिम असेल तर ते भेसळयुक्त असू शकते.

रंगात बदल : शुद्ध तुपाचा रंग एकसारखा सोनेरी-पिवळा असतो. जर रंग असमान किंवा निस्तेज दिसत असेल तर ते भेसळ दर्शवू शकते.

भेसळयुक्त तुपाशी संबंधित जोखीम टाळण्यासाठी, डॉ. गुप्ता कठोर गुणवत्ता नियंत्रण उपायांचे पालन करणाऱ्या प्रतिष्ठित ब्रँडकडून तूप खरेदी करण्याचा सल्ला देतात.

(भारतीय अन्न सुरक्षा आणि मानक प्राधिकरण) किंवा तुमच्या प्रदेशातील तत्सम नियामक संस्थांसारख्या प्रमाणपत्रांचा शोध घ्या. याव्यतिरिक्त, किमतीची काळजी घ्या - अत्यंत स्वस्त तूप हे भेसळयुक्त पदार्थांसाठी अनेकदा धोक्याचे चिन्ह असते.

लग्नानंतर शाहीद कपूरने सोडली 'ही' गोष्ट, पत्नी मीरा खुलासा करत म्हणाली, त्याने माझ्यासाठी

मीरा आणि शाहीद कपूर हे बॉलीवूडचे खूप लोकप्रिय कपल आहे. शाहीद आणि मीरा यांचे २०१५ मध्ये लग्न झाले आणि त्यांना दोन मुले आहेत. पण तुम्हाला माहिती आहे का, शाहीदने मीराशी लग्न केल्यावर त्याने त्याची एक अत्यंत वाईट सवय सोडली?

'कोफी विथ करण' सीझन ५ मध्ये करण जोहरने जेव्हा मीराला याबद्दल विचारले, तेव्हा मीरा म्हणाली, त्याच्या म्हणण्यानुसार त्याने खूप काही गोष्टी माझ्यासाठी सोडल्या आहेत. पण मला असं वाटतं

की, त्याने माझ्यासाठी धूम्रपान सोडलं. यावर करण म्हणाला, हे चांगलं आहे, तसंही ते आरोग्यासाठी घातक असतं.

धूम्रपान सोडल्यासारखे सकारात्मक बदल नात्यांवर कसे परिणाम करतात?

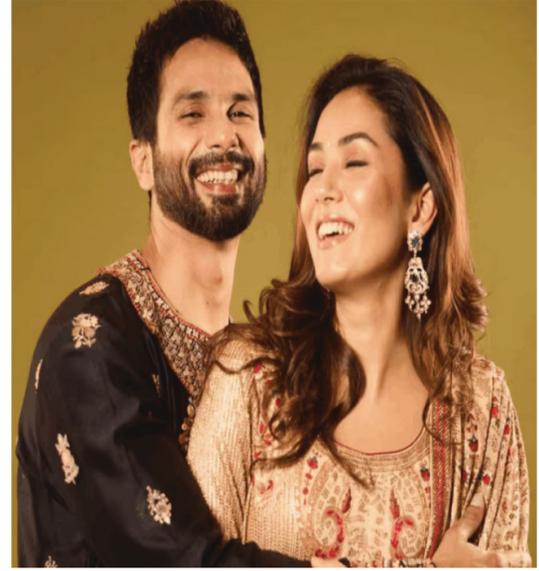
डॉ. संतोष बंगर, (सीनियर सॉयकॅन्स्ट्रिक्ट, ग्लेनिगल्स हॉस्पिटल, परळ, मुंबई) यांनी सांगितले की, जेव्हा एखादा जोडीदार रिलेशनशिप किंवा लग्नानंतर धूम्रपान, दारू पिणे किंवा रागावण्याच्या सवयी सोडतो, तेव्हा तो त्याची नात्याबद्दलची

समर्पण भावाने, प्रामाणिकपणे आणि नव्याने सुरुवात करण्याची तयारी दाखवतो. तो हे दाखवतो की तो जोडीदार दुसऱ्या जोडीदाराला महत्त्व देतो, त्याचा आदर करतो आणि तो बदलायला तयार आहे, असे डॉ. बंगर म्हणाले.

अशा बदलांसाठी असं वातावरण असावं लागतं, जिथे कोणी दोष देत नाही, फक्त प्रोत्साहन दिलं जातं. दबाव न देता, समजून घेतलं जातं. जेव्हा असे बदल

होतात, तेव्हा विश्वास आणि भावनिक नातं मजबूत होतं आणि नातं अजून चांगलं होतं. हे मॅन्चुरिटीचं आणि एकमेकांबद्दल आदराचं लक्षण असतं. जोडीदार एक आरोग्यदायी, स्थिर आयुष्य एकत्र घडवू इच्छितो आणि उज्वळ भविष्य पाहतो हे यावरून समजतं, असे डॉ. बंगर यांनी सांगितलं.

मात्र, डॉ. बंगर यांनी सांगितलं की, हा बदल फक्त दुसऱ्याला खूश करण्यासाठी नसून, स्वतःच्या मनापासून व्हायला हवा. जेव्हा हा बदल आपल्या इच्छेने केला जातो, तेव्हा तो टिकून राहतो, अर्थपूर्ण



असतो आणि दोघांनाही आनंद देतो. फक्त जोडीदाराला झेपून करण्यासाठी किंवा तो/ती आपल्याला सोडून जाईल या भीतीने सवय सोडू नये. जबाबदारीने विचार करा आणि आरोग्य लक्षात घेऊन निर्णय घ्या. शेवटी परिपूर्ण होणे महत्त्वाचं नाही, तर नातं चांगलं ठेवण्यासाठी स्वतःला चांगलं बनवत जाणे महत्त्वाचं आहे, असे डॉ. बंगर म्हणाले.

पास्ता हेल्दी आहे की नाही, हे तो किती वेळेत शिजतो यावरून खरंच ठरवता येतं?

पास्ता हा कार्बोहायड्रेटयुक्त पदार्थ असू शकतो, जो प्रामुख्याने पीट, लोणी आणि चीजपासून बनवला जातो; पण या स्वादिष्ट इटालियन पदार्थाचे जगभरात चाहते आहेत. लहान मुलांपासून वृद्धांपर्यंत अनेकांना पास्ता आवडते. अलीकडेच ऑनलाइन माध्यमांवर पास्ताच्या बनवण्याच्या वेळेवरून समज-गैरसमज पसरलेले दिसून आले. पास्ता बनवायला जास्त वेळ लागतो, त्यामुळे तो आरोग्यदायी असतो असे मत अनेकांनी सोशल मीडियावर मांडले. पण, हे खरंच का याविषयी द इंडियन एक्सप्रेसनी तज्ज्ञांशी संवाद साधला आणि यामागील सत्य शोधून काढले.

चेन्नईतील प्रॅमॅटिक न्युट्रिशन येथील मुख्य न्युट्रिशनिस्ट मीनू बालाजी यांनी द इंडियन एक्सप्रेसशी बोलताना सांगितले, पास्ता शिजण्यास जितका जास्त वेळ लागतो तितका तो कमी प्रक्रिया केलेला असतो, ही संकल्पना चुकीची आहे. जर असे असेल तर ताजा पास्ता सर्वात लवकर शिजतो. तसेच, जेव्हा तुम्ही जास्त आचेवर शिजवता तेव्हा पास्ता शिजण्यास जास्त वेळ लागतो, कारण पाणी हे नेहमी कमी तापमानात उकळते.

काही प्रकारचे पास्ता शिजण्यास जास्त वेळ का लागतो? बालाजी यांच्या मते, काही पास्ता शिजण्यास जास्त वेळ का लागतो यामागे वेगवेगळी कारणे आहेत.

१. जाडसरपी : रिगाटोनी किंवा फारफेले सारख्या काही प्रकारचे पास्ता इतरांपेक्षा शिजण्यास जास्त वेळ घेतात. या पास्तांवर त्यातील प्रोटीनचासुद्धा परिणाम होतो.

२. आकार : काही पास्तांचे आकार शेलच्या आकारासारखे असमान असतात आणि त्यामुळे त्यांना शिजण्यास जास्त वेळ लागतो.

३. पास्ता आणि पाण्याचे प्रमाण : लहान भांडे किंवा कमी पाण्याचे प्रमाण यामुळेसुद्धा पास्ता शिजवण्यास वेळ लागू शकतो.

अहमदाबाद येथील अपोलो हॉस्पिटल्सच्या क्लिनिकल आहारतज्ज्ञ माधवी सावनी सांगतात की, पास्ताचे सेवन करताना ते कशापासून तयार केलेले आहेत हे तपासणे महत्त्वाचे आहे.

रिफाईंड गव्हाच्या पिठापासून बनवलेला पास्ता आणि पांढऱ्या प्युरीमध्ये बनवलेला पास्ता नियमित सेवन करू नये. अशा रिफाईंड पदार्थांचे नियमित



सेवन केल्याने कालांतराने वजन वाढू शकते आणि पचनक्रिया बिघडू शकते, असे त्या पुढे सांगतात.

जर तुम्हाला तुमच्या आहारात पास्ताचा समावेश करायचा असेल तर त्याऐवजी रवा वापरलेले पास्ताचे पर्याय निवडा.

त्यांच्या मते, हे तुलनेने पौष्टिक असते आणि बनवताना त्यात भाज्यांचा समावेश केला तर पौष्टिक गुणवत्ता आणखी वाढवता येते; यामुळे आहार

अधिक संतुलित होण्यास मदत होते.

पास्ताचे आरोग्यदायी प्रकारसुद्धा मर्यादित प्रमाणात खावेत. जर तुम्ही संतुलित आणि आरोग्यदायी आहार घेण्याचे ठरवले असेल तर महिन्यातून एकदा पास्ता खाणे हा एक उत्तम पर्याय आहे, असे सावनी सांगतात. पास्ता खरेदी करताना त्यात असलेल्या घटकांची सुची काळजीपूर्वक वाचणेसुद्धा अतिशय महत्त्वाचे आहे.

त्यांनी ४ ते ८ मिनिटांत शिजणाऱ्या इन्स्टंट पास्ताच्या प्रकारांचे सेवन टाळण्याचा सल्ला दिला, कारण असे पास्ता जास्त प्रक्रिया केलेले असतात आणि त्यात अनेकदा अतिरिक्त प्रिझर्वेटिव्ह, आर्टिफिशियल फ्लेवर्स किंवा अहोहेल्दी फॅट्स असतात, जे तुमच्या आरोग्यासाठी फायदेशीर नाही.

तुम्ही पास्ताची गुणवत्ता कशी ठरवता?

बालाजी यांनी काही सोप्या टिप्स सांगितल्या आहेत, ज्यामुळे तुम्ही उत्तम दर्जाचा पास्ता खात आहात की नाही हे तपासू शकता.

१. रंग : डुरम गव्हापासून बनवलेला चांगल्या दर्जाचा पास्ता सहसा फिकट पिवळ्या रंगाचा असतो. जर तुम्ही म्लुटेनमुक्त पर्याय निवडला तर पास्ताचा रंग त्यातील घटकांनुसार बदलू शकतो.

२. टेक्चर : एकसमान टेक्चर असलेला पास्ता लवकर शिजतो. काही पास्तांमध्ये खरबडीत टेक्चर असू शकते. यातून कळते की ब्रॉन्झ कट असेल तर सॉस चांगल्या प्रकारे शोषू शकतात.

मी रात्रभर खूप रडले.. दीपिका कक्करने एका रात्रीत बाळाचे स्तनपान करणे थांबवले; वावा, कर्करोगाचे निदान झालेल्या आईला स्तनपान सोडणे का महत्त्वाचे असते?

जर तुम्ही नियमितपणे पास्ता खात असाल तर घरी बनवलेला फ्रेश पास्ता फायदेशीर आहे. जर तुम्ही प्रक्रिया केलेला पास्ता निवडत असाल तर लॅसिथिन, गम किंवा स्टार्चासारख्या फीलरचा समावेश नसलेले आणि कमी घटक असलेले पर्याय शोधा, असे बालाजी सांगतात. लोकांना साध्या प्लेन सॉस पास्ताऐवजी भरपूर ताज्या भाज्या आणि चिकन पास्ता सॅलेडसारखे प्रोटीन्सचे स्रोत घेण्यास प्रोत्साहित करा.

वजन कमी करण्यापासून ते हृदय आणि मधुमेही रुग्णांसाठीही फायदेशीर आहे बडीशेप

हृदयाचे आरोग्य सुधारण्यात आणि वजन कमी करण्यासाठी बडीशेपचे खूप मोठे योगदान आहे. वाळलेल्या बडीशेपच्या बियांमध्ये कॅल्शियम कमी असतात, फायबर जास्त असते आणि मॅक्रो आणि मायक्रो दोन्ही पोषकतत्वांनी भरलेले असतात. ते व्हिटॅमिन सी, ई आणि के तसेच कॅल्शियम, मॅग्नेशियम, झिंक, पोटॅशियम, सेलेनियम आणि लोह यांसारख्या खनिजांनी समृद्ध असतात. अर्थात, ते अँटीऑक्सिडंट्सने भरलेले असतात, जे तुमच्या शरीरातील सूज कमी करतात; जे आपल्या अनेक दीर्घकालीन आजारांचे मूळ कारण आहे.

हृदयरोगासाठी चांगले जर्नल ऑफ फूड सायन्स (२०१२) मध्ये, चेन्नई येथील अण्णा विद्यापीठातील संशोधकांनी दाखवले होते की, बडीशेपमधील नायट्रेट्स हृदय व रक्तवाहिन्यांबंधी प्रणालीमध्ये कशी महत्त्वाची भूमिका बजावतात. अण्णासाच्या निकालांवरून असे दिसून आले होते की, बडीशेपच्या बियांमध्ये जेवणानंतर वापरल्या जाणाऱ्या इतर सामान्यतः वापरल्या जाणाऱ्या बियाण्यांच्या तुलनेत नायट्रेट्सचे प्रमाण लक्षणीयरीत्या जास्त असते. त्यात असेही दिसून आले आहे की, बडीशेप चघळल्याने



लाळेतील नायट्रेट्सचे प्रमाण वाढते. नायट्रेट्स हृदयाच्या रक्तवाहिन्या विस्तृत करतात, त्यांच्यावर ताण कमी करतात, त्यांना आराम देतात आणि या प्रक्रियेत हृदयाच्या स्नायूंमध्ये रक्त प्रवाह सुधारतात. बडीशेप अँजिओजेनेसिस किंवा आधीच अस्तित्वात असलेल्या रक्तवाहिन्यांपासून नवीन रक्तवाहिन्या तयार करण्यासदेखील मदत करते. त्यात फायबर असते, जे कोणत्याही चयापचय सिंड्रोमसाठी चांगले असते. फायबर रक्तातील कोलेस्ट्रॉलची पातळी सांभाळते, ज्यामुळे प्लेक्स आणि हृदयविकाराचा धोका कमी होतो. खरं तर बडीशेपमधील पोटॅशियमचे प्रमाण रक्तदाब राखण्यास मदत करते.

वजन कमी करण्यासाठी बडीशेप कसे काम करते? बडीशेपच्या बियांमध्ये भरपूर प्रमाणात फायबर असल्याने आणि ते जेवणानंतर खाल्ल्याने पचनक्रिया मंदावते आणि साखरेचे प्रमाण वाढण्यापासून रोखते. बडीशेप खाल्ल्यानंतर जास्त वेळ भूक लागत नाही, ज्यामुळे तुमची भूक जास्त काळ टिकून राहते. म्हणूनच मोठ्या जेवणादरम्यान बडीशेपचे पाणी किंवा चहा घेतल्याने तुम्ही तुमच्या अन्नाचे सेवन नियंत्रित ठेवू शकता, भूक कमी करणारे म्हणून काम करू शकता आणि वजन व्यवस्थापनात मदत करू शकता. मधुमेहासाठी फायदेशीर उदरांवरील काही अभ्यासात असे आढळून आले आहे

हृदयविकार टाळायचा आहे? हार्ट थांबायच्या आधी 'हे' आसन कराच; हृदय राहिल निरोगी, ठणठणीत!

आजच्या धावपळीच्या आणि तणावपूर्ण जीवनेलीमुळे शरीराचा सर्वात महत्त्वाचा अवयव हृदय संकटात सापडतो आहे. चुकीच्या सवयी, खराब आहार आणि व्यायामाचा अभाव यामुळे हृदयविकाराचं प्रमाण झपाट्याने वाढतंय. त्यामुळे योगा करणे गरजेचे आहे. योगामुळे हृदयाच्या टोक्यांवर सकारात्मक परिणाम होतो. नियमित योग केल्याने रक्ताच्या गाठी होण्याचा धोका कमी होतो आणि ब्लड सर्क्युलेशन सुधारते. योगामुळे कोलेस्ट्रॉल लेव्हल नियंत्रणात राहते, जे हृदयरोगांसाठी अत्यंत महत्त्वाचं आहे. तसंच योगामुळे तणाव कमी होतो, जो हृदयविकाराचा मोठा कारणीभूत घटक आहे. योगदिनाच्या निमित्ताने तुम्हीही काही सोप्या पण प्रभावी आसनांनी हृदयाचं आरोग्य सुधारू शकता, या विषयीचे वृत्त द इंडियन एक्सप्रेसने दिले आहे. त्याबाबत सविस्तर जाणून घेऊया

२१ जून या आंतरराष्ट्रीय योग दिनाच्या निमित्ताने एक दिलासादायक गोष्ट समोर आली आहे. तज्ज्ञांच्या मते, नियमित योगसाधना केवळ मानसिक व शारीरिक आरोग्य सुधारत नाही, तर ती हृदयविकारापासून बचाव करण्यातही उपयोगी ठरते. एम्स, नवी दिल्ली येथील हृदयरोगतज्ज्ञ डॉ. अंबुज रॉय यांच्या मते, योगामुळे शरीरात ताणतणाव कमी होतो, रक्तदाब नियंत्रित राहतो आणि मानसिक स्वास्थ्य टिकून राहतं.



भारत आणि युकेतील हृदयरोगतज्ज्ञांनी २०२० मध्ये २४ केंद्रांमधील सुमारे ४,००० रुग्णांवर एक संशोधन केलं. त्यामध्ये योग आणि पारंपरिक उपचारांमधील परिणामकारकतेचा अभ्यास करण्यात आला. जरी योगाने मोठ्या प्रमाणावर हृदयविकार पुन्हा होण्याचं प्रमाण कमी केल्याचं स्पष्ट दिसून आलं नाही (योग कणाण्यांत ६.७ टक्के आणि इतरांमध्ये ७.४ टक्के), तरी योगामुळे रुग्णांची जीवनशैली आणि मानसिक स्थिती अधिक सुधारली, असे स्पष्ट झालं.

डॉ. रॉय म्हणतात, देशात कार्डियक रिहॅबिलिटी सोय मर्यादित आहे. त्यासाठी महामंडी यंत्रसामुग्री आणि प्रशिक्षित कर्मचारी लागतात. अशा वेळी योग हा एक स्वस्त आणि प्रभावी पर्याय ठरतो. प्रशिक्षण घेतलेल्या योगशिक्षकांच्या देखरेखीखाली हे रुग्ण उपचार केंद्रात योग करू शकतात.

योगाचं हृदयावर होणारं परिणामकारक कार्य डॉ. प्रभाकरन म्हणतात की, योग केवळ आसने नसून त्यात प्राणायाम, ध्यान आणि आहार यांचा समावेश असतो. योगामुळे कार्डिओलॉजिस्ट तणाव वाढवणारे हार्मोन्स कमी होतात, ज्याचा थेट परिणाम हृदयाच्या टोक्यांवर आणि रक्तदाबावर होतो.

हृदयरोगासाठी सुरक्षित प्राणायाम व आसने योगतज्ज्ञ कामिनी बॉंबडे यांच्या मते, भ्रामरी आणि उजरी प्राणायाम हृदयासाठी सुरक्षित आहेत. शशांकासन, मकरासन, नौकासन आणि शवासन ही आसने हृदय आणि फुफ्फुसांची कार्यक्षमता सुधारतात.

जिल्हा परिषद हायस्कूल, नवेगांव/बांध येथे शैक्षणिक वर्ष १९८५-८६ ला दहाव्या वर्गात शिक्षण घेतलेल्या माजी विद्यार्थ्यांचे स्नेहसंमेलन संपन्न



प्रतिनिधी (नवेगांव/बांध) : जिल्हा परिषद हायस्कूल, नवेगांव/बांध येथे शैक्षणिक वर्ष १९८५-८६ ला दहाव्या वर्गात शिक्षण घेतलेल्या माजी विद्यार्थ्यांचे स्नेहसंमेलन १५ जून २०२५ ला ग्रीन पार्क, राष्ट्रीय उद्यान, नवेगांव/बांध येथे आयोजित करण्यात आले होते. या कार्यक्रमात अध्यक्षीय मार्गदर्शन करताना जीवाला जीव लावून जीवशास्त्र शिकविणारे शिक्षक, माजी उप शिक्षणाधिकारी एस. एस. संग्रामे सर म्हणाले की, व्यसनाधीनतेपासून कुटुंबाला दूर ठेवा. धन संपत्ती पेक्षा मनाने श्रीमंत व्हा! दुःखाचे निवारण जेव्हाचे तेव्हा करा. याप्रसंगी गणिताचे माजी शिक्षक के. आर. उके सर म्हणाले की, गणित हा सर्व विषयांचा राजा आहे. पी. टी. व

भूगोलाचे माजी शिक्षक जी. जी. भंडारकर म्हणाले की, शिक्षकच विद्यार्थ्यांत मिसळत नसतील तर विद्यार्थी शिक्षकांत कसे मिसळणार? करिता परस्परशी समन्वय आवश्यक आहे. रसायनशास्त्राचे माजी शिक्षक एम. एम. रहिले सर म्हणाले की, निस्वार्थीपणे विद्यार्थी घडविण्यासाठी सेवानिवृत्ती पर्यंत कार्य केले आहे. याप्रसंगी प्रातिनिधिक स्वरूपात सुशिला हितेंद्र डोंगरे दाम्पत्य म्हणाले की, श्रीमंती आणि धनसंपत्ती ला कुणी विचारत नसतात तर मदत व सहकार्य हीच खरी श्रीमंती होय. बी. बी. मेथ्राम म्हणाले की, के. आर. उके सरांनी गणित व भौतिक शास्त्र, एम. एम. रहिले सरांनी रसायनशास्त्र तर एम. एस. संग्रामे सरांनी जीवशास्त्राचा पाया

मजबूत करून दिल्याने संबंधित ज्ञानाचा सदुपयोग करून शासकीय वैद्यकीय महाविद्यालय व रुग्णालयात सी. टी. स्कॅन तंत्रज्ञ पदावर कार्यरत असून ३ लाखापेक्षा जास्त रुग्णांची तपासणी केली आहे. जी. जी. भंडारकर सरांच्या भूगोलाच्या भौगोलिक ज्ञानाचा उपयोग करून देशातील विविध राज्यात भेट देऊन सामाजिक प्रबोधनाचे कार्य केले आहे. तसेच मराठी, इंग्रजी व हिंदी या भाषेसह इतिहास व नागरिकशास्त्राच्या ज्ञानाचा सदुपयोग करून लिखाण व व्याख्यानातून समाज प्रबोधनाचे कार्य निरंतरपणे सुरु आहे. प्रा. राजकुमार हातडाडे म्हणाले की, शालेय विद्यार्थ्यांना शिक्षकांनी शिक्षा केली तर तक्रार करू नये. शैलेश जायसवाल यांनी 'मै भूल गया, तू रह गयी' ची

आठवण करून दिली. छबू तिमांडे म्हणाल्या की, कार्यक्रमा निमित्त माहेराला यायची संधी मिळाली. प्रा. डॉ. मधुकर नंदनवार म्हणाले की, भंडारा जिल्ह्यातील दंडारी विषयावर संशोधन केले आहे. या कार्यक्रमात कालकथित वर्ग मित्र, मैत्रीणी व शिक्षक वृंद यांना दोन मिनीटे स्तब्धता पाळून आदरांजली अर्पण करण्यात आली. निवृत्ती मोटघरे यांनी विसरू नको रे आई-बाबांना, झिझविली त्याने काया. हे सुमधूर गीत व दिवस हे मैत्रीचे पुन्हा येणार नाहीत ही कविता सादर करून सभागृहाची मने जिंकली. चिरंजीव वाघमारे यांनी ढवळ्या रं माझ्या पवळ्या रं हे गीत सादर केले. कार्यक्रमात चिंतामण वाघमारे पुरस्कृत पंचशील भीम गीत गायन मंडळाने स्वागत गीत सादर केले. आदर्शाच्या प्रतिमांना पुष्पमाला अर्पण करून मान्यवरांच्या हस्ते अभिवादन करण्यात आले. तसेच ओ. आर. तुळशीकर, टिकाराम कापगते, प्रा. राजेश गायधनी, वंदना उजवने, देवांगना परशुरामकर, दिलीप कुधे, भोजराज वाडगुरे, राजेंद्र आगाशे, विजया दिवटे, रामू भंडारकर यांनीही प्रातिनिधिक स्वरूपात आपले मनोगत व्यक्त केले. प्रा. एस. एम. नरुले यांची विशेष उपस्थिती होती. तसेच प्रास्ताविक प्रा. डॉ. मधुकर नंदनवार, सुत्रसंचालन देवेंद्र नाकाडे, आभार प्रल्हाद कापगते यांनी व्यक्त केले. या कार्यक्रमाला शेकडो माजी विद्यार्थी ३९ वर्षांनंतर कुटुंबासह उपस्थित होते. अशाप्रकारे स्नेहसंमेलन हर्षोल्लासात संपन्न झाल्याचे प्रत्यक्षदर्शी माजी विद्यार्थी बी. बी. मेथ्राम यांनी शब्दांकन केले आहे.

बाजार परवाना नोटीस तात्काळ रद्द करण्यात यावी लातूर शहर जिल्हा काँग्रेस कमिटीच्या वतीने मनपा आयुक्तांना निवेदन

लातूर :- लातूर शहर महानगरपालिकेने शहरातील व्यापाऱ्यांना बाजार परवाना (द्वैरवश डळळशपीश) त्वरित काढण्यासंदर्भाने नोटीस दिल्या आहेत. महापालिकेच्या या कृतीच्या विरोधात शहरातील व्यापाऱ्यांनी आमदार अमित देशमुख यांच्याकडे तक्रार केल्या असून महापालिकेच्या या जाचक आणि न परवडणाऱ्या परवान्याची अट रद्द करण्यासाठी सहकार्य करण्याची विनंती ही केली होती, त्याअनुषंगाने आमदार अमित देशमुख यांच्या सूचनेवरून सोमवार २३ जून रोजी लातूर शहर जिल्हा काँग्रेस कमिटीच्या वतीने आयुक्त मनाली मीना मॅडम, उपायुक्त डॉक्टर पंजाबराव खानसुळे यांना भेटून बाजार परवान्यासाठी आकारण्यात येणारी फीस ही अवाजवी असल्याचे नमूद करून या नव्या कराचा उद्देग अर्थसंकल्पात नसल्याचे निर्दर्शनास आणून



दिले. या परवान्यासाठी मागणी करण्यात आलेली कागदपत्रेही शासन निर्णयाच्या विरुद्ध असल्याचे आणि प्रशासन काळात झालेला ठराव हा कायदेशीर तरतुदी विरुद्ध असल्याचे प्रशासनाच्या लक्षात आणून दिले. त्यामुळे बाजार परवान्याच्या संदर्भातील नोटीसबाबत फेरविचार करावा सदरील नोटीस तात्काळ स्थगित / रद्द करण्यात यावी अशी विनंतीही निवेदनाद्वारे यावेळी केली. सदर चर्चेअंती आयुक्तांनी महानगरपालिकेच्या या बाजार परवाना नोटीसींना तात्काळ स्थगिती देत असल्याचे सांगितले आहे.

इराणचा 'तो' विनाशकारी संदेश अन् ट्रम्पचा संताप ; बी-२ बॉम्बर्सने अणुऊर्जा केंद्रावर केला हवाई हल्ला, नेमकं काय होत संदेशात ?

इराण आणि इस्रायलच्या युद्धत आता थेट अमेरिकेने एन्टी केल्याने हे युद्ध आणखी प्रखर होणार असल्याचे दिसत आहे. त्यातच अमेरिकेने इराणवर काल मोठ्या प्रमाणात हवाई हल्ले केले. दरम्यान, अमेरिकेच्या हवाई हल्ल्यापूर्वी इराणने अमेरिकेला धमकीचा संदेश पाठवला होता. या संदेशात इराणने, जर त्यांच्या अणु तळ्यावर हल्ला झाला तर ते अमेरिकेत लपलेली स्लीपर सेल सक्रिय करतील असा इशारा दिला होता.



शाहबाज शरीफ यांनी इराणवरील अमेरिकेच्या हल्ल्यांचा तीव्र निषेध केला आहे. त्यांनी एका अधिकृत निवेदनात म्हटले आहे की, मी इराणवरील हल्ल्यांचा तीव्र निषेध करतो. या हल्ल्यात जीव गमावलेल्यांसाठी मी इराणी जनतेप्रती माझ्या तीव्र संवेदना व्यक्त करतो. हा हल्ला अत्यंत बेजबाबदार आणि चिंताजनक आहे.

एका इंग्रजी वृत्तवाहिनीच्या वृत्तानुसार, गेल्या आठवड्यात कॅनडामध्ये झालेल्या जी७ परिषदेदरम्यान ट्रम्प यांना हा इशारा देण्यात आला होता. हा संदेश मिळाल्यानंतर ट्रम्प १६ जून रोजी सकाळी परिषदेतून लवकर परतले आणि इस्रायल-इराण युद्ध झाल्यास त्यांच्या लष्करी पर्यायांचा विचार केला, असे सांगण्यात येत आहे.

शहरांमध्ये सुरक्षा कडक करण्यात आली आहे. या शहरांमध्ये दहशतवादी कारवायांची भीती व्यक्त केली जात आहे. जर इराणने खरोखरच अमेरिकेत स्लीपर सेल नेटवर्क सक्रिय केले तर ते सुरक्षेसाठी मोठा धोका ठरू शकते, असे तज्ज्ञांचे मत आहे. ओमान आणि पाकिस्तानकडून चिंता व्यक्त पाकिस्तान आणि ओमानसारख्या देशांनी इराणच्या अणुस्थळांवर अमेरिकेच्या हवाई हल्ल्याबद्दल गंभीर चिंता आणि मतभेद व्यक्त केले आहेत. पाकिस्तानचे पंतप्रधान

आले. ओमानच्या परराष्ट्र मंत्रालयाच्या निवेदनात म्हटले आहे की, हा हल्ला एक बेकायदेशीर पाऊल आहे, जो आंतरराष्ट्रीय कायदांचे उघड उल्लंघन आहे. ओमान नेहमीच या प्रदेशात शांतता, स्थिरता आणि संवादाच्या बाजूने उभा राहिला आहे. ओमानने असेही आठवण करून दिली की ते इराण आणि पाश्चात्य देशांमधील मध्यस्थीची भूमिका बऱ्याच काळापासून बजावत आहे आणि ही प्रतिक्रिया देखील या जबाबदारीनुसार आहे.

'जुगारी ट्रम्प! तुम्ही युद्ध सुरू करू शकता पण आम्ही ते संपवू'; इराणी सैन्याची अमेरिकन राष्ट्राध्यक्षांना धमकी

इराण आणि अमेरिका यांच्यातील वाढत्या तणावाने आता गंभीर वळण घेतले आहे. आज, इराणच्या लष्करी केंद्रीय कमांडने एक कडक इशारा देत थेट अमेरिकेचे अध्यक्ष डोनाल्ड ट्रम्प यांना लक्ष्य केले. एका व्हिडिओ संदेशात, इराणी प्रवक्त्याने ट्रम्प यांना इंग्रजीत उद्देशून, मिस्टर ट्रम्प, जुगारी तुम्ही हे युद्ध सुरू करू शकता, पण आम्ही ते संपवू असे म्हटले आहे. हे विधान अशा वेळी आले आहे जेव्हा अमेरिकेने इराणच्या तीन प्रमुख अणुस्थळांवर हवाई हल्ले केले आहेत. तेहरानचा अणुकार्यक्रम पूर्णपणे नष्ट केल्याचा दावा केला आहे. आता अमेरिका देखील एक कायदेशीर लक्ष्य इराणी लष्कराने अमेरिकेच्या या कृतीचे वर्णन उघड आक्रमकता म्हणून केले आणि म्हटले की आता अमेरिकेचे लष्करी तळ देखील इराणी सशस्त्र दलांसाठी कायदेशीर लक्ष्य बनले आहेत.

शरद पवारांना सोडून चूक केली; भास्कर जाधवांचे नाराजीचे सुर; संजय राऊतांनी दिले प्रत्युत्तर

ठाकरेंच्या शिवसेनेचे आमदार भास्कर जाधव यांनी केलेल्या एका विधानाची सध्या चांगलीच चर्चा सुरू झाली आहे. शरद पवारांना सोडून चूक केली, असे विधान भास्कर जाधव यांनी केले आहे. भास्कर जाधव हे सुरुवातीला शिवसेनेत होते. पक्षनेतृत्वाशी मतभेद झाल्याने त्यांनी राष्ट्रावदी काँग्रेसमध्ये प्रवेश केला होता. त्यानंतर भास्कर जाधव यांनी पुन्हा शिवसेना ठाकरे गटात प्रवेश केला. शरद पवारांना सोडून मोठी चूक केली भास्कर जाधव यांनी एका मुलाखतीत पवारांना सोडून शिवसेनेत दाखल होणे, ही माझी आयुष्यातील सर्वात मोठी चूक होती असे म्हटले होते. याबाबत विचारले असता भास्कर जाधव म्हणाले की, शरद पवारांची साथ सोडण्याचा निर्णय चुकीचा होता. मी त्याचे स्पष्टीकरण दिलेले आहे. मी तो निर्णय घेतला तो चुकीचा होता, हे मी स्पष्टपणे बोलले आहे. तेथे मी लपूनछपून काही बोललो नाही. पण, याचा अर्थ मला त्याची खंत वाटते, असं नाही, असे पत्रकारांसोबत बोलताना भास्कर जाधव

यांनी म्हंटले आहे. राजकीय संन्यास घेण्याचे संकेत भास्कर जाधव पुढे म्हणाले की, मला मंत्रीपद मिळायला पाहिजे होतं. तेव्हाही बोललो, आजही बोललो आणि उद्याही बोलले. का मिळायला नको होतं? याचं कारण कोणाकडे असेल तर त्यांनी स्पष्ट करावं. परंतु नाही मिळालं, म्हणून रडत बसायचं नाही तर लढायचं. मी रडत बसलो नाही. मंत्रीपद मिळालं नाही म्हणून जे फुटून गेले, त्यांच्यासोबतही मी गेलो नाही. मी लढतोय, नाही मिळालं ते नाहीच मिळालं. कार्यकर्ते कमी होतायत म्हणून निवृत्ती घेण्याचं कारण नाही. ३९ जागांपैकी मी एकटा निवडून आलो आहे, आठ वेळा निवडणूक जिंकल्यानंतर थांबायचा विचार करावा, असं वाटतं, असे म्हणत त्यांनी राजकीय संन्यास घेण्याचे संकेत दिले. संजय राऊतांचे प्रत्युत्तर



दरम्यान, यावर खासदार संजय राऊत यांनी प्रतिक्रिया दिली आहे. भास्कर जाधव हे आमचे सहकारी आहेत, शिवसेनेचे ते प्रमुख नेते आहेत. शिवसेनेच्या वाढीत त्यांचे नक्कीच योगदान आहे. आम्हाला सगळ्यांना ते प्रिय आहेत. ते बराच काळ त्यांच्या मतदारसंघात किंवा कोणत्याही संघात असतात. त्यांच्याकडे पक्षाने अनेक जबाबदाऱ्या दिल्या आहेत आणि त्यांनी त्या योग्य पद्धतीने पेलवलेल्या आहेत. भास्कर जाधव जेव्हा मुंबईत येतील, तेव्हा उद्भव ठाकरे त्यांच्याशी स्वतः बोलतील. आमच्या भास्कर जाधव यांच्या मनात काय वेदना आहे? ते आम्ही नक्की समजून घेऊ. ते आमचेच आहेत, असे संजय राऊत यांनी म्हंटले आहे.

निळ्या झेंड्याला... नरेंद्र मोदी देशाची प्रमुख संपत्ती ; शशी थरुर यांच्याकडून पंतप्रधानांची पुन्हा स्तुती

भिमा तुड्या विचारांचे माणस गटालटाने फुटले..... मनुवाद्यांच्या संगतीला जाऊन तुड्याच समाजाला त्यानी लुटले.... तु दिलेल्या सवलतीमुळे या भडव्याना पंख फुटले... अण हेच दलाल साले तुड्याच राजगृहाच्या जिवावार उठले.. बाबा ख-या आंबेडकरीवाद्यांचे आता प्रमाण घटले... लुटारू, दलाल अण बेईमानांचे जणू काहर सुटले... चोराला -चोर आणि गुंडाला -गुंड भेटले..... स्वाध्याई बा..भिमा यांनी निळ्या झेंड्याला तुकड्या तुकड्यात वाटले... तुकड्या तुकड्यात वाटले....



काँग्रेस खासदार शशी थरुर यांनी पुन्हा एकदा पंतप्रधान नरेंद्र मोदींचे कौतुक केले आहे. 'ऑपरेशन सिंदूर' वर लिहिलेल्या एका स्तंभात त्यांनी पंतप्रधान मोदींना भारतासाठी एक प्रमुख संपत्ती म्हणून वर्णन केले आहे. ते म्हणाले की, पंतप्रधान मोदींची ऊर्जा, सक्रियता आणि इच्छाशक्तीमुळे आंतरराष्ट्रीय स्तरावर भारताला बळकटी मिळाली आहे. यापूर्वीही त्यांनी पंतप्रधान मोदींचे कौतुक केले होते, त्यानंतर ते विरोधकांच्या निशाण्यावर आले आहेत. थरुर यांनी मोदींना म्हटले 'प्राईम असेट' शशी थरुर यांनी लिहिले की, पंतप्रधान

मोदींची ऊर्जा, गतिमानता आणि सहभाग घेण्याची तयारी यामुळे भारत जागतिक स्तरावर एक मजबूत स्थानावर पोहोचला आहे. ते भारतासाठी एक प्रमुख संपत्ती आहेत, परंतु या मोहिमेला अधिक पाठिंब्याची आवश्यकता आहे. त्यांनी असेही म्हटले की ऑपरेशन सिंदूर ही परदेशात भारताची प्रतिमा मजबूत करण्याची एक उत्तम संधी आहे. भारताला पुढे नेण्यासाठी चार गोष्टी आवश्यक शशी थरुर यांनी आपल्या स्तंभात, या मोहिमेतून त्यांना कळले की भारताला पुढे नेण्यासाठी चार गोष्टी आवश्यक आहेत. पहिला- एकतेची शक्ती,

दुसरा- स्पष्ट आणि प्रभावी संवाद, तिसरा- सॉफ्ट पॉवरचा योग्य वापर आणि चौथा- दीर्घकालीन विचार आणि परराष्ट्र धोरण. असे म्हटले आहे. शशी थरुर यांनी 'या' महत्त्वाच्या सूचना दिल्या यासोबतच, त्यांनी असे सुचवले की भारताने आपल्या जागतिक रणनीतीमध्ये तीन गोष्टींवर भर द्यावा. पहिला- तंत्रज्ञान, दुसरा- व्यापार आणि तिसरा- परंपरा. काँग्रेसमधील काही नेत्यांनीही ऑपरेशन सिंदूरमध्ये शशी थरुर यांच्या सहभागाबद्दल प्रश्न उपस्थित केले होते, परंतु त्यांनी स्पष्ट केले की त्यांचे उद्दिष्ट फक्त भारताची प्रतिमा मजबूत करणे आहे.

देशात फक्त १६ दिवसांचा एलपीजी साठा

नवी दिल्ली : वृत्तसंस्था पश्चिम आशियातील वाढत्या सैन्य संघर्षामुळे भारताची चिंता वाढली आहे. भारत आपल्या एलपीजी पुरवठ्यासाठी या क्षेत्रावर मोठ्या प्रमाणात अवलंबून आहे. भारतात वापरल्या जाणा-या प्रत्येक तीन घरगुती एलपीजी सिलेंडरपैकी दोन पश्चिम आशियातून येतात. आता इराणने होर्मुझची समुद्रमार्ग बंद करण्याचा प्रस्ताव मंजूर केल्याने जो कच्चे तेल आणि एलपीजी पुरवठ्याचा प्रमुख मार्ग आहे. इकॉनॉमिक टाइम्सच्या एका अहवालानुसार, भारताकडे सध्या फक्त १६ दिवसांचा एलपीजी साठा आहे. दरम्यान, अमेरिकेच्या इराणवरील हल्ल्यानंतर जर पश्चिम आशियातील तणाव आणखी वाढला आणि पुरवठा साखळी प्रभावित झाली, तर याचा सर्वात पहिला परिणाम सामान्य लोकांच्या स्वयंपाकघरावर होईल. पेट्रोलियम आणि नैसर्गिक वायू मंत्रालयाच्या आकडेवारीनुसार, भारत इच्छा असूनही मोठ्या प्रमाणात एलपीजी साठवणूक करू शकत नाही. याचे कारण साठवणुकीच्या मर्यादित सुविधा आहेत. भारत केवळ १६ दिवसांसाठी आवश्यक असलेला एलपीजी साठा करू शकतो. त्यामुळे एलपीजी पुरवठ्यात कोणत्याही प्रकारचा अडथळा आल्यास देशात मोठे संकट निर्माण होऊ शकते. सध्या तरी जास्त धोका नाही, फक्त सतर्क राहण्याची गरज आहे असल्याचे सुत्रानुसार कळले. गेल्या दशकात भारतातील एलपीजीचा वापर दुप्पट झाला आहे. सरकारी योजनांमुळे आता ३३ कोटी घरांपर्यंत एलपीजी सिलेंडर पोहोचले आहेत. यामुळे भारताची आयातीवरील अवलंबिता देखील खूप वाढली आहे. आपण आपल्या ६६% एलपीजी गरजा आयातीतून पूर्ण करतो आणि त्यापैकी सुमारे ९५% हिस्सा सौदी अरब, यूईए आणि कतार यांसारख्या पश्चिम आशियाई देशांतून येतो. पश्चिम आशियाव्यतिरिक्त मर्यादित पर्याय पश्चिम आशियाव्यतिरिक्त एलपीजी आयातीचे पर्याय मर्यादित आहेत. अमेरिका, युरोप, मलेशिया आणि काही आफ्रिकी देशांतून एलपीजी खरेदी केला जाऊ शकतो. परंतु मार्ग लांब असल्याने पुरवठा भारतात पोहोचण्यास खूप वेळ लागेल. दुसरीकडे, पाइप नैसर्गिक वायू केवळ १.५ कोटी घरांपर्यंतच पोहोचला आहे. देशात रॉकेलचा वापरही जवळपास बंद झाला आहे. त्यामुळे एलपीजीवरील अवलंबिता खूप वाढली आहे. तेल भंडार क्षमता जास्त भारतात कच्च्या तेलाची भंडार क्षमता जास्त आहे. रिफायनरी, पाइपलाइन, जहाजे आणि रणनीतिक भांडारांमध्ये इतका साठा आहे की देशातील रिफायनरी सुमारे २५ दिवस सुचारू रूपाने चालू शकतात.