

संजय साबळे 8208137064 / 9921661173
विकी साबळे 8208068315

प्रिती नर्सरी अँड लॉन स्प्लायर्स

आमच्याकडे सर्व प्रकारचे शोभीवंत इनडोअर आऊटडोअर प्लॅन्टस तसेच लॉन मिळेल

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

संपादक - अशोक हनवते. मो - 9421094991, 7264079990

लातूर वर्ष ५ वे अंक १४ शनिवार दि. १२ जूलै २०२५ पृष्ठे ४ स्वागत मूल्य २ रु.

जनसुरक्षा विधेयक जनतेच्या नाही, तर भाजपच्या सुरक्षेसाठी: उद्धव ठाकरेंचा टोला, विधेयकात काही बदल करण्याची मागणी

मुंबई- उद्धव ठाकरे यांनी जनसुरक्षा विधेयकाला विरोध दर्शवला आहे. या कायद्यामागे राजकीय हेतू असल्याचा आरोप केला आहे. हे विधेयक जनतेच्या नव्हे, तर भाजपच्या सुरक्षेसाठी आहे. त्यामुळे या विधेयकाचे नाव 'जनसुरक्षा विधेयक' ऐवजी 'भाजप सुरक्षा विधेयक' ठेवा असा टोला, उद्धव ठाकरे यांनी भाजपला लगावला. जनसुरक्षा विधेयकात काही बदल करण्याची मागणी उद्धव ठाकरे यांनी केली आहे.

जनसुरक्षा विधेयक गुरुवारी विधानसभेत आवाजी मतदानाने बहुमताने मंजूर झाले. आज या विधेयकावर विधान परिषदेत चर्चा झाली. या चर्चेवेळी विरोधकांनी जनसुरक्षा विधेयकाला विरोध केला आहे. या विधेयकाला असहमती देणारे पत्र महाविकास आघाडीने सभापती यांना सादर केले आहे. तर उद्धव ठाकरे यांनी विधान भवन परिसरात पत्रकारांशी बोलताना जनसुरक्षा विधेयकाला आमचा विरोध असल्याचे मत व्यक्त केले. नेमके काय म्हणाले उद्धव ठाकरे?

जनसुरक्षा विधेयकाला आमचा विरोध आहे. राजकीय हेतून विधेयक आणू नका, असे ठाकरे म्हणाले. या विधेयकामध्ये राजकीय दुरुपयोगाचा वास येत आहे. सत्ताधाऱ्यांच्या कथनी आणि करणीमध्ये फरक दिसत आहे, असे उद्धव ठाकरे म्हणाले. या विधेयकात नश्लवाद असा कुठेही उल्लेख नाही. नश्लवाद

संपत आलाय, मग कायदा कोणासाठी? असा सवालही उद्धव ठाकरेंनी केला. आम्ही विधेयकाला पाठिंबा देतो, पण... उद्धव ठाकरे पुढे म्हणाले, बेकायदा कृत्य याची स्पष्ट व्याख्या विधेयकामध्ये नाही. विरोधकांना त्रास देण्यासाठी कायदा आणत आहात का? असा सवाल उद्धव ठाकरे यांनी यावेळी केला. या विधेयकाचे नाव जनसुरक्षा विधेयक असे असले, तरी हे विधेयक भाजपच्या सुरक्षेसाठी आणले आहे. त्यामुळे जनसुरक्षाऐवजी भाजप सुरक्षा विधेयक असे नाव करा, अशी टीका उद्धव ठाकरे यांनी केली. शेंडा बुडका नसलेले आणि मिसला टाडा या प्रमाणेच हे विधेयक असल्याचेही ते म्हणाले. या विधेयकात 'नश्लवाद' असा कुठेही उल्लेख नाही, तुम्ही नश्लवादाचा उल्लेख या विधेयकात करा आम्ही पाठिंबा देतो' असेही ठाकरे यांनी म्हटले आहे. नेमके काय आहे जनसुरक्षा विधेयक? या कायदानुसार जर एखादी व्यक्ती सरकारच्या मते सार्वजनिक सुव्यवस्थेला किंवा राष्ट्रीय सुरक्षेला धोका ठरत असेल तर



कोणत्याही आरोपांची नोंद करत त्या व्यक्तीला तात्काळ ताब्यात घेण्यात येतं. जनसुरक्षा कायदा हा दखलपात्र नसलेला कायदा आहे. हे विधेयक किंवा त्याद्वारे भविष्यात निर्माण होणाऱ्या कायद्यामुळे नश्ली चळवळींना मोठा हादरा बसणार आहे. या कायदांतर्गत अंतर्गत सुरक्षेला धोका निर्माण करणाऱ्या संघटना व्यक्ती तसेच नश्लवादी आणि माओवादी संघटनांवर कारवाई केली जाणार आहे.

विरोधी पक्षांच्या महाविकास आघाडीने विधानपरिषदेत महायुती सरकारच्या बहुचर्चित महाराष्ट्र विशेष जनसुरक्षा कायद्याला कडाडून विरोध केला आहे. प्रस्तुत कायदा राजकीय दडपशाहीचे साधन म्हणून वापरला जाण्याची दाट शक्यता आहे, असे विरोधकांनी म्हटले आहे. त्यांच्या या भूमिकेमुळे या कायद्यावरून विधिमंडळाच्या वरिष्ठ सभागृहात चांगलेच राजकारण होण्याची शक्यता आहे.

छांगुर बाबाचे मोठे खुलासे ! ८ बँकांमध्ये खाते अनेक महिलांसोबत संबंध ; अशा प्रकारे उभारले कोट्यवधींचे साम्राज्य

उत्तर प्रदेशातील बेकायदेशीर धर्मातर टोळीचा प्रमुख जलालुद्दीन उर्फ छांगुर बाबा आणि त्याची सहकारी नीतू उर्फ नसरीन यांनी अनेक मोठे खुलासे केले आहेत. रिमांडच्या पहिल्या दिवशी छांगुर आणि नीतू यांनी एटीएससमोर कबूल केले की, ते गेल्या १५ वर्षांपासून बेकायदेशीर धर्मातरात सहभागी होते. छांगुर बाबाने अनेक देशांशी संबंध असल्याचेही कबूल केले आहे. हिंदू लोकसंख्या कमी करून तो देशाला मुस्लिम राष्ट्र बनवण्याचे स्वप्न पाहत होता असे धक्कादायक खुलासे त्याने केले आहेत. छांगुर बाबा आणि नीतू यांनी एटीएसने केलेल्या चौकशीत सांगितले आहे की त्यांनी आठ वेगवेगळ्या बँकांमध्ये अनेक खाती उघडली होती. छांगुर बाबांचे बँक ऑफ बडोदासह अनेक बँकांमध्ये खाती होती. या खात्यांच्या चौकशीतून शंभर कोटींहून अधिक किमतीच्या मालमतेच्या व्यवहाराशी संबंधित सर्व माहिती समोर येण्याची शक्यता वर्तवण्यात येत आहे. छांगुर बाबाने अनेक देशांशी संबंध असल्याचेही कबूल केले आहे. छांगुरची आठ बँकांमध्ये खाती छांगुरने नेपाळच्या सीमेवर असलेल्या महाराष्ट्र आणि उत्तर प्रदेशात अनेक ठिकाणी कोट्यवधी रुपयांच्या जमिनी खरेदी केल्या होत्या. याशिवाय बनावट कागदपत्रांद्वारे अनेक वादग्रस्त जमिनी त्याच्या नावावर नोंदवण्यात आल्या होत्या. छांगुर लव्ह जिहादमध्ये सहभागी असलेल्या तरुणांना मोठी बक्षिसे देत असे. छांगुर बाबा त्या तरुणांना आलिशान हवेलीत लव्ह जिहादचे प्रशिक्षण देत असे. हिंदू लोकसंख्या कमी करून तो मुस्लिमांची संख्या वाढवू इच्छित होता. त्याचे स्वप्न भारताला मुस्लिम राष्ट्र बनवण्याचे होते.

अंबादास दानवेंनी लावलेली आग अन् फडणवीसांनी केलेला गेम, संजय शिरसाट कसे फसले ?

महाराष्ट्राचे सामाजिक न्यायमंत्री आणि एकनाथ शिंदे यांचे निकटवर्ती संजय शिरसाट सध्या राजकीय वादळाच्या केंद्रस्थानी आहेत. आयकर विभागाने त्यांना २०१९ आणि २०२४ च्या विधानसभेचा निवडणुकीदरम्यानच्या शपथपत्रात दाखवलेल्या संपत्तीत झालेल्या कोट्यवधींच्या वाढीच्या स्पष्टीकरणासाठी नोटीस पाठवली आहे.

यासोबतच, विधान परिषदेचे विरोधी पक्षनेते अंबादास दानवे यांनी छत्रपती संभाजीनगर येथील हॉटेल व्हिड्स खरेदी प्रकरण उघडकीस आणत शिरसाटांवर भ्रष्टाचाराचे गंभीर आरोप केले. यामुळे मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी या प्रकरणाची उच्चस्तरीय चौकशी जाहीर केली आहे. या सगळ्या घडामोडींमुळे शिरसाट यांच्या अडचणी वाढल्या असून, महायुती सरकारमधील अंतर्गत गँगवॉरची चर्चा जोरात आहे.

अंबादास दानवे यांचा आरोप छत्रपती संभाजीनगर येथील हॉटेल व्हिड्स खरेदी प्रकरणाने शिरसाट यांना अडचणीत आणले आहे. अंबादास दानवे यांनी आरोप केला की, ११० कोटी रुपये किमतीचे हे हॉटेल शिरसाट यांच्या मुलाने केवळ ६७ कोटी रुपयांना खरेदी केले. या लिलाव प्रक्रियेत गैरव्यवहार झाल्याचा दावा करत दानवेंनी २२ मे २०२५ रोजी मुख्यमंत्र्यांना पत्र पाठवून उच्चस्तरीय चौकशीची मागणी

केली. शिरसाट यांनी या प्रकरणातून माघार घेत निविदा रद्द केली, परंतु फडणवीसांनी चौकशीचे आदेश देऊन शिरसाट यांच्यावरील दबाव वाढवला. यामुळे फडणवीसांनी शिरसाटांचा गेम केल्याची चर्चा राजकीय वर्तुळात आहे.

संपत्तीत १३ पटींनी वाढ: आकडेवारी काय सांगते? २०१९ आणि २०२४ च्या शपथपत्रांनुसार, शिरसाट यांच्या संपत्तीत प्रचंड वाढ झाली आहे: जंगम मालमत्ता: १.२१ कोटी (२०१९) वरून १३.३७ कोटी (२०२४) स्थाय मालमत्ता: १.२४ कोटी वरून १९.६५ कोटी सोने: १६ लाख वरून १.४२ कोटी ठेवी: ५ लाख वरून ८१ लाख वाहने: ८५ लाख वरून १.८ कोटी ईडी आणि आयकर विभागाकडे चौकशीची मागणी ही १३ पटींनी वाढलेली संपत्ती आयकर विभागाच्या नजरेत आली असून, याबाबत स्पष्टीकरण मागण्यात आले आहे. एमआयएमचे प्रदेशाध्यक्ष इम्टियाज जलील यांनीही शिरसाट यांच्या बेकायदा मालमत्ता खरेदीचे कागदपत्र पुरावे सादर करत ईडी आणि आयकर विभागाकडे चौकशीची मागणी केली होती. शिरसाट यांच्या अडचणी यापुरत्याच मर्यादित नाहीत. एका कथित



व्हिडीओत त्यांच्या घरात लाखांची रोकड दिसल्याने नव्या वादाला तोंड फुटले आहे. शिरसाट यांनी याबाबत स्पष्टीकरण देत म्हटले की, व्हिडीओतील घर माझे आहे, पण पैसे माझे नाहीत. एवढे पैसे असते तर कपाटात ठेवले असते का? तरीही, हे प्रकरण त्यांच्या अडचणी वाढवणारे ठरले आहे. महायुतीतील गँगवॉर आणि शिंदेची दिल्लीवारी शिरसाट यांना ईडी आणि आयकर विभागाच्या नोटिसा मिळाल्याने

आणि फडणवीसांनी चौकशीचे आदेश दिल्याने महायुती सरकारमधील अंतर्गत तणाव समोर आला आहे. कार्हीच्या मत, शिंदे गटावरील दबाव वाढवण्यासाठी फडणवीसांनी हा गेम खेळला. याच दरम्यान, एकनाथ शिंदे यांच्या अचानक दिल्लीवारीनेही अनेक प्रश्न उपस्थित केले आहेत. विरोधकांचा दावा आहे की, शिंदे गट आणि भाजप यांच्यातील गँगवॉरमुळे हे सगळे घडत आहे.

शिरसाट यांनी नोटीसीला कायदेशीररित्या उत्तर देण्याचे आश्वासन दिले आहे. मात्र, हॉटेल व्हिड्स प्रकरण, संपत्ती वाढ, आणि रोकड व्हिडीओ यामुळे त्यांच्यावरील दबाव वाढत आहे. विरोधकांनीही या मुद्द्यावरून महायुती सरकारवर हल्ला चढवला आहे. आता उच्चस्तरीय चौकशीतून काय समोर येते आणि शिरसाट या नोटिसांना कसे सामोरे जातात, यावर त्यांचे राजकीय भवितव्य अवलंबून आहे

शिरसाटांचे भवितव्य काय? संजय शिरसाट यांच्यावरील आरोप आणि नोटिसांमुळे महाराष्ट्राच्या राजकारणात खळबळ उडाली आहे. फडणवीसांचा चौकशीचा निर्णय आणि शिंदेच्या दिल्लीवारीमुळे महायुतीतील तणाव उघड झाला आहे. येत्या काळात या प्रकरणाची दिशा काय असेल, हे पाहणे उत्सुकतेचे ठरेल.

मारकुट्या संजय गायकवाड यांना पोलिसांचा दणका; वाचवण्याचे सारे प्रयत्न 'फडणवीसांनी' एका आदेशाने उधळले!

आकाशवाणी आमदार निवासात कॅन्टिन कर्मचाऱ्याला मारहाण केल्याप्रकरणी अखेर शिवसेना आमदार संजय गायकवाड यांच्यावर अदखलपात्र गुन्हा दाखल झाला आहे. अपमानित करणे, मारहाण करणे असे गुन्हे दाखल झाले आहेत.

मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी आज (११ जुलै) सकाळी माध्यमांशी बोलताना, तक्रारीची वाट न बघता गायकवाड यांच्यावर गुन्हा दाखल करून कारवाई करण्याचे निर्देश पोलिसांना दिले होते. त्यानुसार मरीन ड्राईव्ह पोलिसांकडून गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

दरम्यान, या प्रकरणात आमदार संजय गायकवाड यांना वाचवण्यासाठी शिवसेनेकडून जोरदार प्रयत्न झाल्याचे दिसून आले होते. दोन दिवसांपासून आमदार गायकवाड यांच्यावर कारवाई करण्याची मागणी सुरु होती. पण उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांच्यापासून इतर आमदारांनी केवळ ही मारहाण चुकीचे असल्याचे म्हणत आपण गायकवाड यांच्यासोबत बोललो असल्याचे सांगितले होते.

अधिवेशन काळात अधिकारी, कर्मचारी आणि आमदार यांच्या भोजनाची व्यवस्था करण्यासाठी आहार समिती काम करते. या आहार समितीकडे जेवणाची व्यवस्था करण्यापासून तक्रार आणि कारवाईची शिफारस करण्याचे अधिकार असतात. या समितीचे

अध्यक्षपद सध्या शिवसेना आमदार बालाजी किणीकर आहेत. पण या समितीने आमदार गायकवाड यांची तक्रार करण्याबाबत पुढाकार घेतला नसल्याचे दिसून आले.

बलात्काराचा गुन्हा आहे का? पोलिसांना अधिकारच नाही; विरोधकांना 'नालायक' म्हणत संजय गायकवाड अजूनही 'मगरूरीत' अशात गृहराज्यमंत्री योगेश कदम यांनीही अद्याप तक्रार आलेली नाही. त्यामुळे गुन्हाही दाखल झाला नसल्याचे सांगितले. अद्याप तक्रारच आलेली नाही आहे. तक्रार आली तर गुन्हा दाखल होईल. विधिमंडळाच्या आवाऱात ही घटना घडली आहे. मुख्यमंत्र्यांनी पण हेच सांगितले आहे. मात्र तक्रारच दाखल नाही झाली. तक्रार झाली तर गुन्हा दाखल होईल असे कदम यांनी म्हंटले होते.

नोटांच्या बॅंकेसह सिगारेट ओढताना संजय शिरसाटांचा खळबळजनक व्हिडिओ व्हायरल! म्हणाले, व्हिडिओ माझाच पण... मात्र मुख्यमंत्री फडणवीस यांनी योगेश कदम यांचा खोटा ठरवला. चौकशीसाठी कुणी तक्रार करायलाच हवी असे नाही. पोलीस स्वतः चौकशी करू शकतात आणि ते नक्की योग्य कारवाई करतील, यात फोर्स किती अल्पाई केला आहे हे ही पाहिले जाईल, असे म्हणत कारवाईचे स्पष्ट आदेश दिले. त्यानंतर अखेर संजय गायकवाड यांच्यावर गुन्हा दाखल करण्याची प्रक्रिया सुरु झाली आहे.

संस्थाचालकाच्या मारहाणीत पालकाचा मृत्यू: मुलीचे शालेय शुल्क व टीसी मागण्यासाठी गेले होते; परभणी येथील धक्कादायक प्रकार

परभणी- मुलीचे शालेय शुल्क व टीसी मागण्यासाठी गेलेल्या एका व्यक्तीचा संस्थाचालकाच्या मारहाणीत मृत्यू झाल्याची संतापजनक घटना परभणी जिल्ह्यातील एका शाळेत घडली आहे. या घटनेमुळे पालकवर्गात एकच खळबळ माजली आहे.

परभणीच्या झिरो फाटा येथील हायटेक रेसिडेन्शियल स्कूलमध्ये ही घटना घडली आहे. यासंबंधीच्या माहितीनुसार, परभणीतील उखळद येथील ४२ वर्षीय जगन्नाथ हेंडगे यांची मुलगी पल्लवी हायटेक रेसिडेन्शियल स्कूलमध्ये इयत्ता तिसरीत शिकत आहे. प्रभाकर चव्हाण यांचीही शाळा आहे. पल्लवी या शाळेच्या निवासी वसतिगृहात राहत होती. पण ती लाहन असल्यामुळे तिला तिथे करमत नव्हते. त्यामुळे तिचे वडील जगन्नाथ हेंडगे तिला घरी घेऊन गेले होते.

टीसी व शुल्क मागितल्यामुळे वाद त्यानंतर जगन्नाथ यांनी गुरुवारी शाळेत येऊन शालेय व्यवस्थापनाकडे आपल्या मुलीची टीसी व तिच्या प्रवेशासाठी भरलेले शैक्षणिक शुल्क मागितले. त्यावेळी शाळेचे संस्थाचालक प्रभाकर चव्हाण व त्यांच्या पत्नी रत्नमाला चव्हाण यांनी त्यांना बेदम मारहाण केली. त्यात हेंडगे गंभीर जखमी



प्रकरणी शाळा परिसरात मोठा बंदोबस्त तैनात करण्यात आला आहे. अशा घटनांवर काय करावे असे तज्ज्ञांना वाटते?

शैक्षणिक संस्थांमधील सुरक्षा ही विद्यार्थी, शिक्षक आणि कर्मचाऱ्यांच्या कल्याणासाठी अत्यंत महत्त्वाची आहे. सुरक्षित शैक्षणिक वातावरण सुनिश्चित करण्यासाठी भौतिक आणि मानसिक सुरक्षेच्या उपाययोजनांची आवश्यकता आहे. भौतिक सुरक्षेसाठी सीसीटीव्ही कॅमेरे, प्रशिक्षित सुरक्षा रक्षक, प्रवेश नियंत्रण प्रणाली आणि अग्निशमन यंत्रणा यासारख्या सुविधा असाव्यात. मानसिक सुरक्षेसाठी गुंडगिरीविरोधी धोरणे, समुपदेशन सेवा आणि विद्यार्थ्यांना प्रोत्साहन देणारे वातावरण निर्माण करणे गरजेचे आहे. परभणी येथील प्रस्तुत घटना शैक्षणिक संस्थांमधील हिंसाचार आणि सुरक्षेच्या अभावाची गंभीर समस्या दर्शवते. अशा घटना टाळण्यासाठी कठोर नियम, कर्मचाऱ्यांचे प्रशिक्षण, पालक-शिक्षक संवाद आणि आपत्कालीन योजनांचा अंमल आवश्यक आहे. स्थानिक प्रशासन आणि पोलिसांनी समन्वय साधून शैक्षणिक संस्था अधिक सुरक्षित आणि विद्यार्थ्यांसाठी बनवता येतील.

संपादकीय

शहरी लोकसंख्यावाढीचे आव्हान

गेल्या दोन-तीन दशकांत देशातील बहुतांश शहरांत लोकसंख्या अनियंत्रितरीत्या वाढल्याने पायाभूत सुविधांचा बोजवारा उडताना दिसत आहे. परिणामी स्वच्छ हवा, पाणी याचा अभाव, वाहतूक कोडी, राहण्याच्या ठिकाणी सुख-सुविधा नसणे यांसारख्या समस्यांचा सामना करत नागरिकांना शहरात राहावे लागत आहे. आगामी काळात यापेक्षा अधिक चिंताजनक चित्र राहू शकते. म्हणूनच यापासून बचाव करण्यासाठी वेळीच उपाययोजना करणे आवश्यक आहे. खेड्यातून शहराकडे येणारे लोंढे कमी करण्यासाठी स्थानिक रोजगारांना चालना देण्याची नितांत आहे.

भारतात वेगाने वाढणाऱ्या शहरीकरणाने नागरिकांना आर्थिक संधी उपलब्ध करून दिली असली तरी प्रत्यक्षात जीवनशैली आणि राहणीमानाची गुणवत्ता ढासळली आहे. वाढत्या अनियोजित शहरीकरणामुळे शहरातील लोकांचे जीवन अडचणीत सापडले असून अशी स्थिती जगातील अन्यत्र भागात फारशी दिसत नसताना भारतासारख्या विकसनशील देशात मात्र अधिक दिसून येते. यात बांगला देश, पाकिस्तानचा उल्लेख करावा लागेल. स्वातंत्र्यप्राप्तीनंतर देशात वेगाने शहरीकरण वाढले आणि या काळात बहुतांश शहरे ही आर्थिक संधीचे केंद्र म्हणून नावारूपास आली. या कारणामुळे खेड्यातून शहराकडे होणारे स्थलांतर वाढले आणि साहजिकच शहरातील जीवनमान आणि पायाभूत सुविधांवर ताण वाढत गेला. सध्या अनेक शहरांत सुविधांचा अभाव असून क्रचितच एखादे शहर स्वच्छता आणि सुविधांबाबत सजग असल्याचे दिसून येते. प्रत्येक शहरातील काही भागाचा विकास झाला असून तेथे सर्व प्रकारच्या सुविधा दिसून येतात. परंतु दुसऱ्या भागात तर सुविधा नावालादेखील नाहीत. एकीकडे चोवीस तास पाणी असताना शहराच्या दुसऱ्या टोकाला टँकरने पाणी येत असल्याची स्थिती आहे. मग मुंबई असो, दिल्ली, बंगळूर, हैदराबाद असो किंवा पुणे असो. या शहरांनी देशात आणि जगात नाव कमावले असले तरी तेथे राहणार्या नागरिकांचा अडचणीचा पाढा कमी होताना दिसत नाही.

आपल्या देशात १९८० च्या दशकांनंतर शहरीकरणाचा वेग वाढला असला तरी देशातील बहुतांश शहराचे नियोजन हे वाढत्या लोकसंख्येनुसार केले जात नसल्याचे स्पष्टपणे जाणवते. एखादे शहर पुढील १० वर्षांपर्यंतच्या लोकसंख्या वाढीचा अंदाज घेऊन नियोजन करत असेल तर लोकसंख्या मात्र त्यापेक्षा अधिक दोन ते तीन पटींनी वाढलेली दिसते. या कारणामुळे सर्वच मोठे शहरे अनियोजित शहरीकरणाचा सामना करत आहेत. एवढेच नाही तर कानपूर, लुधियाना, भोपाळ, अमृतसर, कोल्हापूर आणि राजकोट यांसारखी मध्यम शहरेही लोकसंख्येच्या दबावापोटी विस्कळीत होताना दिसत आहेत आणि सध्याची पायाभूत सुविधा तोकडी पडत असून त्यावर अनेक पटींनी लोकसंख्येचा दबाव पडला आहे. दिल्ली, मुंबई आणि बंगळूरसारख्या महानगरांत अनेक प्रयत्न करूनही अनेक दशकांपासून झोपडपट्ट्या कमी झालेल्या नाहीत आणि या झोपडपट्ट्यांत तर पायाभूत सुविधाही नसतात. तेथे नेहमीच स्वच्छ पाणी, सांडपाणी व्यवस्था आणि विजेचा अभाव दिसून येतो.

घर, वीज आणि पाणी या समस्या आहेतच; त्याचबरोबर सर्वच शहरे एका मोठ्या गंभीर प्रश्नात अडकली असून ते म्हणजे रस्त्यांवर वाढती वाहने. वाहनांची विक्री विक्री होत असल्याने बंगळूर, मुंबईसारख्या शहरांत वाहतूक कोडी नित्याचीच बाब झाली आहे. बंगळूरमध्ये तर सकाळी आणि सायंकाळी वाहतूक अतिशय संधपणे सुरु असते. दहा किलोमीटरचा पल्ला गाठण्यासाठी दीड ते दोन तास लागत आहेत. रस्ते अरुंद झाले असून एकाचवेळी चोहोबाजूंनी येणार्या वाहनांनी कोडीत भर पडत आहे. क्षमतेपेक्षा रस्त्यावर तीनशे पटींनी अधिक वाहने धावत आहेत. त्यामुळे आज सर्वात समस्या वाहतूक व्यवस्थेची आहे. यापेक्षा वाईट स्थिती मुंबईची आहे. मुंबईत सकाळी नऊ ते दहाच्या सुमारास वाहतूक वेगाचा विचार केल्यास पाच ते दहा किलोमीटर अंतर पार करायचे झाल्यास एक ते दोन तास लागतात.

युवा वर्गामध्ये हृदयविकारांचा वाढता आजार चिंताजनक!

पूर्वी हृदयविकाराचे आजार (हार्टअटॅक) याबाबत एक व्योमर्यादा होती साधारणतः वयाच्या ६० वर्षांनंतर या आजारांचे प्रमाण जास्त रहायचे.परंतु गेल्या काही वर्षांत ३० ते ५० वर्षे वयोगटामध्ये हृदयविकाराच्या आजारांचे प्रमाण मोठ्या प्रमाणात वाढले आहे. कारण गेल्या काही वर्षांमध्ये प्रत्येक व्यक्तीची रहानिमानाची,खानपानाची,मादक द्रव्ये व अन्य व्यसन यामुळे दिनचर्येच्या शैलीमध्ये मोठ्या प्रमाणात बदलाव आल्याचे दिसून येते.पंजाब मधील फिरोजपूर मधील गुरुहर सहाय या मैदानावर दिनांक २९ जून २०२५ रविवारला हरजीत सिंह नामक युवा क्रिकेट खेळाडू बॅटींग करताना छक्का मारला व अचानक हार्ट अटॅक आला व तो तिथेच पडला आणि त्याचा मृत्यू झाला ही धक्कादायक बाब आहे.यामुळे सर्वांचेच हृदय हळूहळू आले व खेळाडूमध्ये शोककळा पसरली.यापूर्वीही मुंबईमध्ये जून २०२४ मध्ये क्रिकेट मैचच्या दरम्यान राम गणेश तेवर नामक खेळाडूने छक्का मारल्या बरोबर हृदयविकाराचा झटका आला व क्रिकेट खेळताना अशीच हृदयद्रावक घटना घडली व या ४२ वर्षीय या खेळाडूचा मृत्यू झाला.२०२४ मध्ये अशाप्रकारे पुणे येथील गरवारे स्टेडियममध्ये

इमरान पटेल नामक खेळाडू ३५ वर्षीय क्रिकेट मैच खेळताना हृदयविकाराचा झटका येऊन मृत्यू झाला.यावरून स्पष्ट होते की अटॅकचे (हृदयविकाराच्या आजारांचे) प्रमाण दिवसेंदिवस मोठ्या प्रमाणात वाढत आहे.हृदयविकाराच्या मृत्यूचे अनेक कारणे असू शकतात मादक द्रव्ये सेवन करणे, धुम्रपान, तंबाखू, गुटका,मद्य सेवन यांचाही हृदयविकारावर मोठ्या प्रमाणात गंभीर परिणाम होतो व पुढे चालून मृत्यूचे कारण बनत असते.त्याचप्रमाणे मोबाईलचा जास्त प्रमाणात वापर, वाढता तनाव,अनियमित जीवनशैली, दिनचर्येत फास्ट फूडचे वाढते प्रमाण,आहाराची ढासळती गुणवत्ता,वेळोवेळी आरोग्याची काळजी न घेणे व व्यायामाचे कमी प्रमाण,वाढते लडपणा,इत्यादी अनेक गोष्टींचा परिणाम युवावर्गामध्ये होत असल्याने हृदयविकाराच्या आजारांचाधोका वाढतो आहे. युवावर्गामध्ये हृदयविकाराच्या आजारांमध्ये भर टाकली(बीपी व शुगर)डायबिटीजने हाई ब्लड शुगरचा सरळ प्रभाव हृदयविकाराच्या आजारांवर होतो.या आजारांचे मुख्य कारण म्हणजे मसालेदार पदार्थ,अंयली फूड,फास्ट फूड,अती कोल्ड्रिंक्स घेणे आणि मिठाई यामुळे डायबिटीजचे प्रमाण वाढून सरळ हृदयविकारांचे आजार

होत आहे किंवा होवू शकतात.सोबतच सध्याच्या धकाधकीच्या जीवनशैलीमुळे व वाढत्या प्रदूषणामुळे सुद्धा हृदयविकाराचे आजार दिसून येतात.आपण पाहिले की सध्याच्या परिस्थितीत अनेक अभिनेता,गायक, हास्य कलाकार आणि निर्देशक यांचा हृदयविकाराच्या आजारांनी मृत्यू झाल्याचे आपण पाहिले.यात व्योमर्यादा ३०,४०,५० वर्षे अशा प्रमाणे कमी व्योमर्यादा आहे.या वयात हृदयविकाराच्या आजारांने मृत्यू (हार्टअटॅक) होत असेल तर ही बाब अत्यंत चिंताजनक, गंभीर व धक्कादायक आहे.त्यामुळे वाढते हृदयविकारांचे आजार किंवा अन्य आजार पहाता सर्वांनीच आपल्या आरोग्याची काळजी घेणे अत्यंत गरजेचे आहे.

लेखक

रमेश कृष्णवर लांजेवार

(स्वतंत्र पत्रकार)

मो.०९९२९६९०७७९, नागपूर.

दिसत का नाही ?

मालिकाच सुरु झाली होती. काही पूल बांधकाम सुरु असतानाच ढासळले. गोष्ट केवळ पुलांचीच नाही तर सर्वच पायाभूत सुविधा प्रकल्पांची आणि अन्य बांधकामांचीही आहे.

नवीन पूल अथवा अन्य काही बांधकाम झाल्यावर मोठा इव्हेंट होतो. त्याची चौफेर प्रशंसाही होते, पण काही दिवसांतच तेथे पाणी तुंबणे, गळती सुरु होण्याचे, भेगा पडण्याचे आणि अखेर ढासळण्याचे प्रकारही समोर येतात. अगदी पुण्यापासून मुंबईतील पुलापर्यंत आणि समृद्धी महामार्गापासून ते मंदिरांपर्यंत सगळ्याच बांधकामांच्या दर्जाबाबत ओरड झाली आहे व त्यानंतर डागडुजीही केली गेली. ही डागडुजी किती सुरक्षित आहे हे आता पाहावे लागेल कारण डागडुजी अथवा मलमपट्टी करणे हा उपाय नव्हे तर मुळात बांधकामच दर्जावर असणे हा त्यावर स्थायी तोडगा आहे. गुजरात

त्यापासून अनभिज्ञ कशी असतात ? ते अनभिज्ञ असल्याचे केवळ सोंग करतात कारण भ्रष्टाचार थोपवण्यासाठी सुरुवात स्वतःपासूनच करावी लागते. दुर्घटना घडल्यावर नेहमीप्रमाणे नुकसानभरपाईचे तुकडे तोंडावर फेकले जातात. जखमींवर मोफत उपचार केले जातात.

जे कायमचे जायबंदी झाले असतात त्यांना ते मोफत उपचार पुन्हा उभे करू शकत नाहीत आणि ज्यांचा मृत्यूच झाला आहे ते पुन्हा परत आणले जाऊ शकत नाही. या सगळ्याची कल्पना असूनही भ्रष्टाचार होतोच आहे आणि दुर्घटना घडतच आहेत. यात भारत एक विकसित राष्ट्र होत असल्याचे दावेही केले जातात हे विशेष. जर पायाभूत सुविधा अशाच ढासळत राहिल्या तर बाहेरचे लोक सोडा, देशातील लोक तरी स्वतःला विकसित राष्ट्र मानतील



गुजरातच्या वडोदर्यात पूल कोसळला. या गंभीर घटनेत मरण पावलेल्यांची संख्या १६ पर्यंत पोहोचली. पूल ४३ वर्षे जुना असल्याचे सांगण्यात आले. घटनेला जबाबदार कोण, हे सगळ्यांना जाणून घ्यायचे आहे. पूल एवढाच जर्जर झाला होता तर त्यावरून जाण्याची वाहनांना परवानगी का दिली जात होती आणि आता ही घटना घडल्यानंतर कारवाई होणार आहे की पुन्हा केवळ कागदपत्री धूळफेकीचेच काम होणार आहे. दुर्घटनेच्या संदर्भात ज्या बातम्या आल्या आहेत त्यानुसार पूल अचानक कोसळला नाही. तो धोकादायक झाला होता याची कल्पना होती.

एका स्थानिक काँग्रेस नेत्याने हा दावा केला आहे. त्यांच्या म्हणण्यानुसार, त्यांनी याबाबत अधिकार्यांना २०२२ मध्येच पत्र पाठवले होते. त्यानंतर पुलाची पाहणी करण्यात आली. विशेष काही नसल्याचे पाहणीनंतरच्या अहवालात नमूद करण्यात आले. काँग्रेस नेत्याच्या म्हणण्यानुसार, पुलाला ज्या भेगा पडल्या होत्या त्यातून खालची नदीही दिसत होती. अहवाल तयार करणार्यांना ती का दिसली नाही हे कोडे नाही. भ्रष्टाचार झाल्याशिवाय अशा घटना घडत नाही. सरकार भ्रष्टाचाराच्या विरोधात कडक आहे अशा चर्चा असतात.

नेते-मंत्री-संज्ञी तसे दावे करतात. असे जर आहे तर मग अशा घटनाच का घडतात आणि भ्रष्टाचाराविरुद्ध शून्य सहिष्णुतेचे धोरण जर असेल तर त्या विरोधात केलेली कठोर कारवाई कधीच कुठे कशी काय दिसत नाही ? वडोदर्यातील संबंधित पुलाची डागडुजी केली गेली होती. अर्थात वरवरची मलमपट्टी असणार. एक दिवस ही मलमपट्टी निघून जाणार आणि ज्या दिवशी तसे होईल त्या दिवशी काही लोकांना आपल्यासोबत घेऊन जाणार याची कल्पना असलीच पाहिजे. तरीही एवढी बेफिकिरी दाखवली असेल तर यंत्रणा किती सडली आहे याचा हा गंभीर पुरावा आहे. वडोदर्यात झालेली ही गुजरातमधील एकमेव घटना नाही. काही माध्यमांतून दिलेल्या बातम्यांनुसार २०२१ पासून आतापर्यंत म्हणजे केवळ चारच वर्षांत गुजरातमध्ये अशा सात घटना घडल्या आहेत.

त्यात २०२२ मधील अत्यंत धक्कादायक मोरबी येथील पुलाच्या घटनेचाही समावेश आहे. त्यात १३५ जणांचा मृत्यू झाला होता. बराच काळ त्याचा कांध्याकूट झाला होता आणि धक्कादायक आरोपही झाले. पुढे ज्यांना पकडले ते दुय्यम मासे होते, असेही आरोप झाले. केवळ गुजरातमध्येच नाही तर अन्यत्रही अशा घटना घडत आहेत. वडोदर्यातील पूल ४ दशकांपूर्वीचा होता. हा मोठा काळ नाही. गेल्या काही वर्षांत चार वर्षांपूर्वी बांधलेले पूलही देशभरात कोसळले आहेत. गेल्या वर्षी बिहारमध्ये पूल कोसळण्याची

पंतप्रधान आणि गुहमंत्र्यांचा प्रदेश असल्यामुळे विरोधी पक्षांना टीका करण्यास वाव मिळाला. मात्र, अन्य पक्षांची सरकारे असणार्या राज्यांतील बांधकामांची स्थिती यापेक्षा वेगळी नाही.

राजकीय नेते, नोकरशहा, अभियंते आणि ठेकेदार यांचे संगनमत आणि भ्रष्टाचाराची साखळी हेच सगळ्या दुर्घटनांमागचे कारण आहे. काम करताना कंत्राटदारांना स्थानिक गुंडांनाही खिरापत द्यावी लागते. ती मिळाली नाही तर काम करता येऊ शकत नाही. या टक्केवारीला जोपर्यंत पायबंद घातला जात नाही तोपर्यंत दुर्घटना घडतच राहतील. बरे हा भ्रष्टाचार आहे किंवा होतो आहे याची सर्वसामान्यांनाही कल्पना असते तर सरकारे

का, याचाही विचार करावा. जगात ज्या ज्या विकसित राष्ट्रांत चांगल्या पायाभूत सुविधा उभारल्या गेल्या आहेत तीच राष्ट्र विकसित झाली आहेत.

तेथे एखादा अपघात घडल्याची घटना घडू शकते अथवा घडते; पण पूलच कोसळला अथवा ढासळला अशा प्रकारच्या बातम्या कधी येत नाहीत. दुर्घटना झाल्यावर तुटी राहिल्या असे म्हणत मोठेपणा दाखवला जातो. तो भूषणावह नाही. तुटी का राहतात आणि त्यावर काय कारवाई होते हे महत्त्वाचे. यावरच भविष्यातील दुर्घटना आणि जीवितहानी टाळता येईल. कारवाई केली तर दिसलीही पाहिजे.

पाश्चिमात्य धोरणांचं भारतीय वास्तव

जागतिक आरोग्य धोरण दिशा दाखवतात, पण त्या दिशेने चालणारे पाय ग्रामीण डॉक्टरांचे असतात. धोरणकर्ते आणि डॉक्टर यांच्यात संवाद असेल, तर धोरण केवळ कागदावर न राहता गावोगावी आरोग्य परिवर्तन घडवू शकतात.

आपल्या पिढीने या शतकातील महत्त्वाच्या घटना पाहिलेल्या आहेत. कोविडसारख्या महामारीचे आपण साक्षीदार आहोत. डब्ल्यूएचओ म्हणजे जागतिक आरोग्य संघटना आपल्या निर्णयाने किती प्रभावी ठरते, हे देखील आपण पाहिले आहे. अशा अनेक आंतरराष्ट्रीय आरोग्य संघटना दैनंदिन जीवनात आरोग्यविषयक धोरण ठरवतात; परंतु या धोरणांचा सर्वसामान्य नागरिकांवर, डॉक्टरांवर आणि विशेषतः ग्रामीण आरोग्य व्यवस्थेवर कसा परिणाम होतो ? याचा सखोल तपशील या लेखाच्या माध्यमातून आपण घेणार आहोत.

जागतिक आरोग्य धोरण सहसा विकसित देशांच्या गरजा लक्षात ठेवून बनविल्या जातात. परंतु हीच धोरणे महाराष्ट्राच्या ग्रामीण भागात लागू करायचा प्रयत्न केला जातो तेव्हा वास्तव अत्यवहारी तथा भीषण असते. त्यामुळेच जीनिव्हा येथे तयार झालेले धोरण, महाराष्ट्राच्या ग्रामीण डॉक्टरांच्या रोजच्या जीवनात निकामी ठरते. ग्रामीण आरोग्यव्यवस्थेचा पाया म्हणून आपण गावातील आरोग्य केंद्रांकडे पाहतो. परंतु या केंद्राची अवस्था आंतरराष्ट्रीय दर्जाची आहे का ? या वास्तवाचा शोध घेण्यासाठी आपण एक उदाहरण पाहूया. ऑटिबायोटेक प्रतिकार (-अर्पीळाळलीलळरश्र ठशीळीरपलश - -अचठ साध्या भाषेत ऑटिबायोटेकचा सर्रास वापरामुळे, जिवाणूवर औषधे निकामी ठरतात आणि ही रूपा गंभीर बाब आहे.

डब्ल्यूएचओने जेव्हा याला जागतिक आरोग्य संकट घोषित केले, तेव्हा भारतात ऑटिबायोटेक वापरावर नियंत्रण ठेवणाऱ्या योजना सुरु झाल्या. ग्रामीण भागांतील डॉक्टरांना सांगण्यात आले की ऑटिबायोटेक फक्त गरज असेल तेव्हाच घ्यायचे, त्याचं नीट नोंदवहीत लेखाजोखा ठेवायचा. पण जिथं प्रयोगशाळा सुविधा

नाहीत, औषधांची निवड मर्यादित आहे आणि रुग्ण लगेच बरे होण्याची अपेक्षा करतात, तिथं हे धोरण कितपत अमलात आणता येत ?

दुष्काळात तेरावा महिना यावा अशी अवस्था महाराष्ट्रातील ग्रामीण आरोग्यव्यवस्थेची आहे. जागतिक आरोग्य संकल्पनेमुळे आणि सस्टेनेबल डेव्हलपमेंट गोल्स (डऊत्रडी)मुळे आता ग्रामीण डॉक्टरांकडून केवळ ताप, सर्दी यावर उपचार करणे अपेक्षित नाही, तर गर्भवंतीची तपासणी, बालकांचे लसीकरण, मधुमेह-रक्तदाब तपासणी अशा अनेक जबाबदाऱ्या देण्यात आल्या आहेत.

गावांमध्ये मिशन इंद्रधनुष्य, आयुष्मान भारत यांसारख्या योजना अंमलात येतात; परंतु या योजना राबवण्यासाठी लागणारा कर्मचारी वर्ग अपुरा आहे, साधनसामग्री जुनाट आहे. पाण्याची टंचाई, वीज नसणे, इंटरनेट नसणे यामुळे काम अधिकच कठीण होते. यातून निष्कर्ष हाच निघतो की ग्रामीण डॉक्टरांवर जबाबदाऱ्या वाढल्या; परंतु साधनं मात्र तितकीच राहिली.

आपण या सर्व बाबींचा बालकाईने विचार केला तर आपल्याला एक गोष्ट प्रामुख्याने जाणवते, की या संघटनांच्या धोरणांना पाश्चिमात्य संस्कृतीचा गंध असतो. जरी या संस्थांच्या स्थानिक शाखा जगाच्या प्रत्येक खंडात कार्यरत असल्या, तरी धोरण ही युरोपातच बनविले जातात. परिणामी ही धोरणं अनेक विकसनशील देशांच्या ग्रामीण प्रश्नांशी मेळ साधताना आपल्याला दिसत नाही.

उदाहरणार्थ, मानसिक आरोग्यावर आता जगभरात महत्त्व दिले जाते. पण ग्रामीण महाराष्ट्रात मानसिक आजारबादल प्रचंड गैरसमज, लोकनिंदेची भीती आणि वैद्यकीय सेवांचा अभाव आहे. हीच गोष्ट पोषणविषयक धोरण संबंधित देखील लागू होते. डब्ल्यूएचओच्या आहारविषयक शिफारशींमध्ये प्रक्रिया केलेल्या मांसाहाराचे सेवन कमी करा, असे म्हटले जाते. पण विदर्भातील किंवा मराठवाड्यातील अनेक कुटुंबांमध्ये मांसाहार महिन्यातून एकदाच होतो; तिथे प्रमुख समस्या ही कुपोषण, अनिमिया आणि स्वच्छ पिण्याच्या पाण्याची आहे. प्रक्रिया केलेल्या मांसाहाराची नाही.

क्षेत्र कोणतेही असो, डॉक्युमेंटेशन/कागदपत्रांना आपण नेहमीच महत्त्व देतो परंतु वैद्यकीय क्षेत्रात डॉक्युमेंटेशनला अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. बऱ्याचदा हे डॉक्युमेंटेशन नाकापेक्षा मोठी जड होऊन बसतात. जागतिक धोरणांत डेटा ट्रॅकिंग आणि मॉनिटरिंग यावर भर दिला जातो. यामुळे ग्रामीण डॉक्टरांना रुग्णसेवेपेक्षा डेटा एंट्री, रिपोर्ट सादर करणे, रजिस्टर भरणे यामध्ये अधिक वेळ खर्च करावा लागतो. एका पीएचसीमध्ये रोज ८०-१०० रुग्ण तपासणं, अ-डकअ- कार्यकर्त्यांशी समन्वय साधणे आणि त्याच वेळी सगळी कागदपत्रे व्यवस्थित ठेवणे, या सर्व गोष्टी एका डॉक्टरांना कराव्या लागतात.

परिणामी थकवा, मनस्ताप आणि नैराश्य वाढतं. यातच कचखड (कशरश्रीह चरपररसशाशर्णी खपषीरॉलेप ड्रींशा) ही प्रणालीदेखील अडथळा ठरते. नेटवर्कच्या समस्या, वेळोवेळी बदलणार्या पोर्टलच्या सुचनावली, अनेकदा कॅश होणार्या वेबसाईट्स या सगळ्यांमुळे डॉक्टरांचा बहुमूल्य वेळ वाया जातो. काही वेळा तर एका साध्या डेटाच्या एंट्रीसाठीही तासन्तास लागतात, यामुळे ही व्यवस्था रुग्णसेवेसाठी सहायक न ठरता अडथळा ठरते आणि आरोग्यसेवेचं प्राथमिक उद्दिष्टच बाजूला पडतं.

या सगळ्या अडचणी असूनही ग्रामीण वैद्यकीय अधिकारी जिद्दीन काम करत आहेत. ते जागतिक मार्गदर्शक तत्वांमध्ये स्थानिक बदल करून रुग्णांच्या गरजांनुसार उपाय शोधतात. उदाहरणार्थ, गरोदर माता वेळेवर एएनसी तपासणीसाठी याव्यात म्हणून काही गावांत 'आंश' कार्यकर्त्या गर्भसंवाद मोहिमा राबवतात. काही डॉक्टरांनी पथनाट्य, लोकगीत यांचा वापर करून टीबी आणि कुपोषणविषयी जागरूकता वाढवली आहे. ते मंदिरांमध्ये आरोग्य शिबिरं घेतात, कारण ग्रामस्थ मोठ्या संख्येने तिथे येतात. अशा वेळी रक्तदाब, मधुमेह, हिमोग्लोबिन तपासण्या करून अनेकांचे प्रारंभिक निदान केले जाते. काही ठिकाणी मासिक पाळीविषयक जनजागृती शिबिरंही आयोजित केली जातात. जिथे किशोरी मुलींना सॅनिटरी नॅपकिनस आणि योग्य आरोग्यशिक्षण दिलं जातं.

पोटाच्या चरबीमुळे होऊ शकतो कॅन्सर! वेळीच लक्ष द्या नाहीतर, तज्ज्ञ सांगतात, ब्रेस्ट किंवा

अलीकडच्या एका अभ्यासातून पोटातील चरबी आणि महिलांमध्ये दीर्घकालीन वेदना यांच्यातील महत्त्वपूर्ण संबंध उघड झाला आहे. टास्मिनिया विद्यापीठ आणि इतर संस्था यांच्या संशोधनात असं आढळलं की पोटातील चरबी, विशेषतः व्हिसरल अॅडिपोज टिशू आणि सबक्युटेनियस अॅडिपोज टिशू ही शरीरातील अनेक ठिकाणी होणाऱ्या हाडे आणि स्नायूमधील दुखण्याला कारणीभूत ठरते.

रीजनल ॲनेस्थेशिया ॲड पेन मेडिसिन या जर्नलमध्ये छापलेल्या अभ्यासात यूके बायो बँकेतील ३२,००० हून अधिक लोकांच्या माहितीचा अभ्यास करण्यात आला आणि पोटातील चरबी ही दीर्घकाळाच्या दुखण्याची संवेदनशीलता वाढवण्यामध्ये घिंताजनक भूमिका बजावते, असे आढळले.

पोटाची चरबी दीर्घकालीन वेदनांमध्ये कशी कारणीभूत ठरते पोटाची अतिरिक्त चरबी, खासकरून व्हिसरल फॅट ही शरीरात सक्रिय असते आणि जळजळ वाढवणारे घटक तयार करते, यामुळे दुखण्याची तीव्रता वाढते आणि फायब्रोमायलजियासारख्या दीर्घकालीन आजारांचा धोका वाढतो. डायटिशियन आणि डायबिटीज शिक्षिका कनिका मल्होत्रा यांच्या मते, व्हिसरल फॅटमुळे शरीरातील दुखण्याची प्रतिक्रिया आणखी वाढते. हे महिलांमध्ये जास्त आढळते, कारण त्यांच्यातील हार्मोन्स (जसे एस्ट्रोजेन) चरबी कशी साचते आणि चयापचय यावर परिणाम करतात, त्यामुळे महिलांना पोटावरची चरबी आणि दीर्घकाळाच्या दुखण्यामधील संबंध जास्त त्रासदायक ठरतो.

फक्त दीर्घकाळच दुखणं नाही, तर पोटाची अतिरिक्त चरबी पुरुष आणि महिलांसाठी अनेक आरोग्याच्या समस्या निर्माण करू शकते. डॉ. चॅटर्जी यांच्या मते, यामधील काही सामान्य समस्या म्हणजे :

मेटाबॉलिक सिंड्रोम : ही अशी काही स्थिती आहे जी हृदयविकार,

स्ट्रोक आणि टाइप २ मधुमेहाचा धोका वाढवते आणि यामागे मुख्य कारण म्हणजे पोटातील व्हिसरल फॅट (अंतःस्थरीय चरबी).

हृदयविकाराचे आजार : पोटाची चरबी ही हार्ट अटॅक, स्ट्रोक आणि उच्च रक्तदाबाशी (बीपी) घेत संबंधित असते.

टाइप २ मधुमेह : पोटाची चरबी इन्सुलिनचा परिणाम कमी करते, ज्यामुळे शरीराला रक्तातील साखर नियंत्रित करणे कठीण जाते.

स्लीप अग्निया : पोटावरची जास्त चरबी झोपेत श्वास घेण्यात अडथळा आणू शकते, ज्यामुळे स्लीप अग्नियाचा धोका वाढतो.

फॅटी लिव्हर रोग : व्हिसरल फॅट यकृतात चरबी साचण्यास कारणीभूत ठरते, ज्यामुळे नॉन-अल्कोहोलिक फॅटी लिव्हर रोगाचा धोका वाढतो.

कॅन्सर : पोटावरची चरबी ही ब्रेस्ट, कोलन आणि एंडोमेट्रियल कॅन्सरसारख्या आजारांचा धोका असण्याशी संबंधित आहे.

बंधव : पोटावरची जास्त चरबी हार्मोन्सच्या असंतुलनामुळे प्रजननक्षमतेवर (फर्टिलिटीवर) परिणाम करू शकते.

जीवनमानात घट : जास्त पोटाची चरबी आत्मविश्वास, शरीराकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन आणि एकूणच आरोग्य यावर वाईट परिणाम करते.

पोटातील चरबी आणि तीव्र दीर्घकालीन वेदना व्यवस्थापित करणे डॉ. चॅटर्जी सांगतात की, पोटाची चरबी कमी करण्यासाठी जीवनशैलीत बदल करणे गरजेचे आहे. यामध्ये संतुलित आहार, नियमित व्यायाम आणि इच्छा सोबत कमरेचे माप तपासणे आवश्यक आहे. ज्या लोकांना लवणपणामुळे दीर्घकाळाचे दुखणे होत असेल, त्यांना पुढील उपचारांसाठी (जसे औषधोपचार किंवा बॅरियाट्रिक सर्जरी) डॉक्टरांचा सल्ला घेणे गरजेचे असू शकते.

सकाळी दिसतं पोटाच्या कॅन्सरचं हे मोठं लक्षण; अजिबात दुर्लक्ष न करता वेळेत जीव कसा वाचवाल? जाणून घ्या



कॅन्सर अर्थात कर्करोग हा जीवघेणा आजार मानला जातो. कॅन्सरचे अनेक प्रकार आहेत. कॅन्सरला बदलती जीवनशैली, व्यसन, व्यायामाचा अभाव, आनुवंशिकता आदी गोष्टी कारणीभूत ठरू शकतात, असं तज्ज्ञ सांगतात. कॅन्सरची काही लक्षणं सुरुवातीच्या टप्प्यात शरीरात दिसू लागतात. अशा वेळी तातडीनं निदान, उपचार गरजेचे असतात. कर्करोगाचे निदान होण्यापूर्वी लोकांना विविध लक्षणं जाणवतात का? दिल्लीतील सी. के. बिर्ला हॉस्पिटलमधील जीआय ऑन्कोलॉजी, जीआय आणि एचपीबी सर्जरीचे ऑन्कोलॉजी सल्लेसचे संचालक डॉ. नीरज गोयल म्हणाले की, कर्करोग बहुतेकदा शांतपणे पसरतो; परंतु काही लक्षणं निदानापूर्वी समजू शकतात. ही लक्षणं स्वतःहून कर्करोगाची पुष्टी करीत नसली तरी वैद्यकीय मूल्यांकनाची आवश्यकता असते, विशेषतः जर त्याचा सतत त्रास

होत असेल तर तळेगाव येथील टीजीएच ऑन्को लाईफ कॅन्सर सेंटरचे सल्लागार व सर्जिकल ऑन्कोलॉजिस्ट डॉ. प्रशांत चंद्रा यांनी बोलताना या संदर्भात सविस्तर माहिती दिली आहे. डॉक्टर सांगतात, कर्करोगाची तीव्रता, कर्करोगाचा प्रकार आणि त्याचे निदान झालेल्या टप्प्यावरील लक्षणं व्यक्तीनुसार बदलू शकतात.

वजन कमी करण्यासाठी रोजच्या जेवणातून डाळ काढून टाकता का? मग, असे करू नका, तज्ज्ञांकडून जाणून घ्या कारण

डाळ हा संतुलित भारतीय जेवणाचा एक महत्त्वाचा भाग आहे पण आता जेवणाच्या वाटीभर डाळीमध्ये कार्बोहायड्रेटचे प्रमाण किती आहे असा प्रश्न विचारला जात आहे. तंदुरुस्त आरोग्याबाबत जागरूक असलेले तरुण, प्रथिनेयुक्त वनस्पतीजन्य पदार्थ निवडताना रोजच्या जेवणातील डाळ वाळून कार्बोहायड्रेटचे प्रमाण कमी करत आहेत. पण हा सर्वात मोठा गैरसमज आहे. अर्थात, डाळीमध्ये कार्बोहायड्रेट असतात पण आपण दररोज घेत असलेल्या मोठ्या कार्बोहायड्रेटच्या तुलनेत ते प्रमाण खूपच नगण्य आहेत. वजन कमी करण्याचा मुख्य हेतू म्हणजे तुमच्या रोजचा कॅलरीजच्या सेवनाचे प्रमाण कायम ठेवणे आणि प्रथिनांचा स्रोत असलेले पदार्थ काढून टाकण्याऐवजी शुद्ध कार्बोहायड्रेटचे सेवन कमी करणे. असे दिल्ली येथील राष्ट्रीय मधुमेह, स्थूलता आणि कोलेस्ट्रॉल फाउंडेशन (एनडीओसी) सेंटर फॉर न्यूट्रिशन रिसर्चच्या डॉ. सीमा गुलाटी यांनी दी इंडियन एक्स्प्रेसला माहिती देताना सांगितले.

डाळीमध्ये कार्बोहायड्रेटचे प्रमाण किती असते? डॉ. गुलाटी सांगतात की, कोणत्याही प्रकारच्या डाळीचे ३० ग्रॅमपर्यंत सेवन स्वीकाराई आहे. हे ३० ग्रॅम डाळ शिजवल्यावर एका लहान वाटी एवढी असते. ३० ग्रॅम डाळीमध्ये धारणणें सुमारे ६-७ ग्रॅम प्रथिने असतात. डाळीच्या प्रकारावर आणि ती कशी शिजवली जाते यावर अवलंबून असल्याने अचूक प्रमाणात थोडेसे बदल होऊ शकतात. उदाहरणार्थ, तूर आणि मूा डाळ दोन्हीही प्रति ३० ग्रॅममध्ये सुमारे ६.५-६.७ ग्रॅम प्रथिने असतात असेही त्या सांगतात.

कोणत्या प्रकारची डाळ वापरली आहे त्यानुसार, ३० ग्रॅम डाळ शिजवल्यावर १० ते १४ ग्रॅम कार्बोहायड्रेट असू शकतात. तुणधान्यांमध्ये जास्त कार्बोहायड्रेट असतात आणि तेच आपल्याला कमी करायचे आहे. पण त्यासाठी रोजच्या जेवणातील डाळीची वाटी काढून टाकण्याची गरज नाही. डाळीमध्ये असलेला कार्बोहायड्रेटचा भार तुमच्या कॅलरीजच्या सेवनात

लक्षणीय फरक पाडण्याची शक्यता नाही आणि डाळीमध्ये तुमच्या शरीराला आवश्यक असलेले अधिक पोषक घटक असतात, असे त्यांनी सांगितले.

डाळीमध्ये कॉम्प्लेक्स कार्बोहायड्रेट्स असतात डॉ. गुलाटी यांच्या मते, डाळ आणि शेंगा लवणुणा आणि मधुमेहाच्या कमी धोक्याशी कसे संबंधित आहेत हे वैज्ञानिक मेटा विश्लेषणातून दिसून आले आहे. त्यांनी डाळीचे अनेक फायदे सांगितले. कार्बोहायड्रेट्सबद्दल त्या स्पष्ट करतात, डाळीमध्ये कॉम्प्लेक्स कार्बोहायड्रेट्सने समृद्ध आहे, जे साध्या कार्बोहायड्रेट्सपेक्षा हळू घटतात, अचानक रक्तातील साखरेची पातळी वाढ



होणे किंवा कमी होणे असे न होता स्थिर ऊर्जा पातळी राखण्यास मदत करते. भाज्या आणि इतर पदार्थांसह संतुलित जेवणाचा भाग म्हणून डाळीचे सेवन केल्यास, त्यातील कार्बोहायड्रेट्समुळे समस्या निर्माण होण्याची शक्यता कमी असते.

डाळ पोषक तत्वांनी समृद्ध का असते. डॉ. गुलाटी यांना वाटते की, बहुतेक लोक या वस्तुस्थितीकडे दुर्लक्ष करतात की, डाळ हा आहारातील फायबरचा एक चांगला स्रोत आहे, जो पचनास मदत करतो, तुमचा वाढवतो, भूक कमी करतो आणि रक्तातील साखरेची पातळी नियंत्रित करण्यास मदत करतो. प्रथिने आणि कार्बोहायड्रेट्स व्यतिरिक्त, डाळ जीवनसत्त्वे आणि खनिजांचे भांडार आहे. डाळीमध्ये विशेषतः फोलेट, लोह, पोटॅशियम आणि मॅग्नेशियम तसेच थायामिन सारखे बी जीवनसत्त्वे भरपूर असतात. त्यात फॉस्फरस आणि झिंक सारखे इतर खनिजे देखील कमी प्रमाणात असतात. त्यात फॅट्सचे प्रमाण कमी असते, डॉ. गुलाटी म्हणतात.

एखादा माणूस उभा राहिल्यानंतर रक्तदाब का कमी होतो? तज्ज्ञांनी सांगितले कारण

काही लोकांना बराच वेळ झोपले किंवा बसल्यानंतर उभे राहिले तर चक्कर येऊ शकते. तज्ज्ञांच्या मते, ही हलकी डोकेदुखी किंवा अंधुक दृष्टी जाणवणे हे रक्तदाब कमी होण्याचे लक्षण आहे, ज्याला ऑर्थोस्टॅटिक हायपोटेंशन किंवा पोश्चरल हायपोटेंशन देखील म्हणतात. गुरुत्वाकर्षणामुळे पायांमध्ये रक्त साचते. जेव्हा एखादी व्यक्ती उभी राहते, तेव्हा ते हृदयाकडे परतणाऱ्या रक्ताचे प्रमाण कमी करते; म्हणून रक्तप्रवाहात अचानक घट झाल्यामुळे रक्तदाब क्षणार्धात कमी होऊ शकतो, ही स्थिती ऑर्थोस्टॅटिक हायपोटेंशन म्हणून ओळखली जाते, असे मुंबईच्या परळ येथील ग्लेनेगल्स हॉस्पिटलच्या अंतर्गत औषध विभागाच्या वरिष्ठ सल्लागार डॉ. मंजुषा अग्रवाल यांनी द इंडियन एक्स्प्रेसला माहिती देताना स्पष्ट केले.

जेव्हा तुमच्या शरीराला रक्तदाब अचानक कमी झाल्याचे आढळते (ऑर्थोस्टॅटिक हायपोटेंशनमुळे), तेव्हा ते भरपाई करण्याचा प्रयत्न करा. रक्तप्रवाह सुरळीत राहावा यासाठी हृदयाची टोक्याची गती वाढते आणि रक्तवाहिन्या आकुंचन पावतात

दिल्लीतील सीके बिर्ला हॉस्पिटलमधील इंटरनल मेडिसिनचे प्रमुख सल्लागार डॉ. नारंदर सिंगला यांनी द इंडियन एक्स्प्रेसला माहिती देताना सांगितले की, पण ऑर्थोस्टॅटिक हायपोटेंशनच्या बाबतीत ही प्रतिक्रिया उशिरा येते किंवा अपुरी पडते, ज्यामुळे रक्तदाब तात्पुरता कमी होतो.

हे सामान्यतः वृद्ध प्रौढांमध्ये, डिहायड्रेटेड लोकांमध्ये किंवा काही विशिष्ट औषध घेणाऱ्यांमध्ये दिसून येते, असे डॉ.



एखादा माणूस उभा राहिल्यानंतर रक्तदाब का कमी होतो?

अग्रवाल पुढे सांगतात.

डोकेदुखी आणि अंधुक दृष्टी याशिवाय इतर लक्षणांमध्ये अशक्तपणा जाणवणे किंवा अगदी बेशुद्ध होणे यांचा समावेश आहे. जेव्हा रक्तदाब अचानक कमी होतो तेव्हा मेंदूला कमी रक्त आणि ऑक्सिजन मिळतो, ज्यामुळे अनेक लक्षणं दिसतात. व्यक्तींना चक्कर येणे किंवा डोकेदुखी, अंधुक दृष्टी, सामान्य अशक्तपणा किंवा थकवा, मळमळ आणि अधिक गंभीर प्रकरणांमध्ये, बेशुद्ध होणे अशी लक्षणं जाणवू शकतात. ही लक्षणं सामान्यतः उभे राहिल्यानंतर लगेचच दिसून येतात आणि व्यक्ती बसल्यानंतर किंवा झोपल्यानंतर बरी होऊ शकतात, असे डॉ. सिंगला सांगतात.

तथापि, बहुतेक निरोगी व्यक्तींमध्ये मेंदूला रक्तपुरवठा स्थिर ठेवण्यासाठी रक्तवाहिन्या आकुंचन पावतात आणि हृदय गती वाढवून शरीर लवकर परिस्थितीशी जुळवून घेते, अशी माहिती द इंडियन एक्स्प्रेसला ठाणे येथील किम्स हॉस्पिटलचे अंतर्गत औषध सल्लागार डॉ. अनिकेत मुळे यांनी दिली. जर एखाद्याला वारंवार असा त्रास होत असेल तर डॉक्टरांचा सल्ला घेणे आवश्यक आहे, असे तज्ज्ञांचे मत आहे. कधीकधी असे प्रसंग बराच काळ विश्रांती किंवा शरीरातील पाण्याची पातळी कमी झाल्यामुळे उद्भवू शकते. परंतु तज्ज्ञांच्या मते, दीर्घकालीन ऑर्थोस्टॅटिक हायपोटेंशन हे सहसा दुसऱ्या आरोग्य समस्यांचे लक्षण असते, म्हणून उपचार वैयक्तिकरित्या करावे लागतात. काही सेकंदांसाठीही बेशुद्ध पडणे गंभीर आहे आणि त्याची त्वरित तपासणी करणे आवश्यक आहे, असे डॉ. अग्रवाल सांगतात.

पुरेसे पाणी पिणे आणि हळूहळू उभे राहून रक्तदाबामध्ये अचानक होणारी ही घट टाळता येते, असे डॉ. अग्रवाल सांगतात; याला डॉ. मुळे यांनी सहमती दर्शविली आणि सांगितले की, क्लिनिकल मार्गदर्शनाखाली मूळ कारणे निश्चित केल्याने रक्तदाबात अचानक होणारी घट टाळता येते.

जेठालाल' उर्फ दिलीप जोशी यांनी दीड महिन्यात कमी केले होते १६ किलो वजन; खरंच हे शक्य आहे का? तज्ज्ञांनी केला खुलासा डॉ. सिंगला सांगतात की, स्टॉकिंग किंवा स्लीव्हजसारखे कॉम्प्रेसन गारमेंट्स घातल्याने पायांमध्ये रक्त साचण्यापासून रोखता येते. आहारात बदल करणे, जसे की थोड्या थोड्या वेळाने काहीतरी खाणे, आणि पचण्यास जड जेवण टाळणे, हे देखील मदत करू शकते. शेवटी, नियमित व्यायामामुळे एकूण रक्ताभिसरण आणि हृदय व रक्तवाहिन्यांसंबंधी कार्य सुधारते, कालांतराने लक्षणांची तीव्रता कमी होते, असे डॉ. सिंगला म्हणाले.

तर कोणी, कोणते प्रोटीन खाल्ले पाहिजे?

व्हे प्रोटीन - खेळाडू, नियमित जिममध्ये जाणारे किंवा व्यायामानंतर जलद स्नायू तयार होण्यासाठी आवश्यकता असलेल्या प्रत्येकासाठी योग्य आहे.

वनस्पतीजन्य प्रोटीन - शाकाहारी, लॅक्टोज असहिष्णुता किंवा अतिरिक्त फायबर यांसारख्या आरोग्य फायद्यांसह सौम्य पचन शोषणाऱ्यासाठी योग्य ठरेल.

विचार न करता पर्याय निवडणे अयोग्य दुग्धजन्य पदार्थ किंवा लॅक्टोज असहिष्णुतेची लर्जी असलेल्या व्यक्तींनी व्हे प्रोटीनपासून दूर राहावे.

शेंगांची लर्जी असलेल्या व्यक्तींनी (उदाहरणार्थ- वाटाणे किंवा सोया) वनस्पतीजन्य प्रोटीनचा वापर सांभाळून करावा.

मूत्रपिंडाच्या समस्या असलेल्या व्यक्तींनी प्रोटीन घेण्यापूर्वी डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा. कारण- जास्त प्रोटीन खाल्ल्याने त्यांच्या मूत्रपिंडांचे कार्य बिघडू शकते.

प्रोटीनची निवड आणि धोके दोन्ही प्रोटीन्सचे बेजबाबदारपणे सेवन केल्यास दोन प्रकारचे धोके उद्भवू शकतात. व्हे प्रोटीनमुळे पोटफुगी, गॅस यांसारख्या पचनाच्या समस्या निर्माण होऊ शकतात. कालांतराने त्याचा अतिवापर केल्यास मूत्रपिंडांवर ताण येऊ शकतो. याउलट वनस्पतीजन्य प्रोटीनचे सेवन करण्यात धोका कमी असतो. पण, त्यामध्ये विषारी धातू असण्याची शक्यता असते. याव्यतिरिक्त फक्त एका वनस्पतीपासून बनवलेले प्रोटीन बहुतेक वेळा शरीरासाठी आवश्यक ते घटक (अमिनो आम्ले) पुरवू शकत नाही. म्हणूनच वेगवेगळ्या वनस्पतींचे प्रोटीन एकत्र करणे अधिक पौष्टिक अन् प्रभावी ठरते. शेवटी व्हे प्रोटीन आणि वनस्पतीजन्य प्रोटीनमध्ये कोणीही जिंकलं किंवा हरलं नाही. कारण- दोन्ही व्यक्तीच्या वैयक्तिक गरजा, आरोग्य स्थिती व प्राधान्य किंवा मर्जीवर ते अवलंबून असते. आहारतज्ज्ञ प्रतीक्षा कदम आणि डॉक्टर नेने या दोघांनीही यावर भर दिला की, तुम्ही कोणतेही प्रोटीन निवडा. फक्त त्याची निवड करताना उच्च गुणवत्तेच्या आणि जबाबदारीने मिळवलेल्या उत्पादनांवर लक्ष केंद्रित केले पाहिजे.

माधुरी दीक्षितच्या नवऱ्याने 'हे' प्रोटीन खाऊन १८ किलो वजन केलं कमी; कोणतं प्रोटीन खाल्लं पाहिजे? तज्ज्ञांनी सांगितला सोपा प्लॅन

काही लोकांना बाँडी बनवण्याची किंवा वजन कमी करण्याची आवड असते आणि त्यासाठी ते प्रोटीन पावडरसह अनेक सप्लिमेंट्स वापरतात. पण, नेमके कुठले प्रोटीन त्यांनी खावे हे त्यांना कळत नसते. प्रोटीनचे सेवन करण्यासाठी बाजारात अनेक पर्याय उपलब्ध आहेत. पण, त्यातील नेमकी कशाची निवड करावी, असा प्रश्न आपल्यातील सगळ्यांनाच पडतो. तर सर्वात जास्त प्रसिद्ध असलेला पर्याय म्हणजे व्हे प्रोटीन; जो दुधापासून तयार होतो. तर, दुसरा पर्याय प्लांट-बेस्ड, जो वनस्पतीजन्य प्रोटीन आहे आणि शाकाहारी किंवा दुधापासून बनलेले पदार्थ टाळणाऱ्या मंडळींमध्ये तो लोकप्रिय आहे. तर तुम्ही या दोघांपैकी कशाची निवड केली पाहिजे? त्याचबद्दल या बातमीतून जाणून घेऊयात

माधुरी दीक्षित यांचे पती डॉक्टर श्रीराम नेने, जे कार्डिओथोरेसिक सर्जन आहेत. नुकतीच त्यांनी सोशल मीडियावर एक रील शेअर केली आहे. त्यांनी स्वतः १८ किलो वजन कमी केले आहे. त्यामुळे आज ते लोकांना उपयोगी, वैज्ञानिक आधार असलेला सल्ला देत आहेत. वजन कमी करायला किंवा आरोग्य सुधारायला कोणते उपाय फायदेशीर असतात आणि कोणत्या अफवा असतात. याबद्दल त्यांनी या व्हिडीओत माहिती दिली आहे.

व्हे प्रोटीनपेक्षा वनस्पतीजन्य प्रोटीन चांगले आहे का, याबद्दल डॉक्टर नेने म्हणाले की, दुधापासून बनवलेले व्हे प्रोटीन शरीरात लवकर शोषले जाते. त्यामुळे व्यायामानंतरच्या रिकव्हरीसाठी म्हणजे स्नायूंची पुनर्प्राप्ती आणि दुरुस्तीसाठी मदत होते. पण, ही गोष्ट प्रत्येकालाच लागू होईल, असे नाही. माझ्यासारख्या लॅक्टोज इन्टॉलरन्स (दूध प्यायल्यानंतर उलटी होणे, जुलाब किंवा पोटदुखीचा त्रास होत असेल, तर त्याला इरलीश खर्षीश्रीरपलश, असे म्हटले जाते) असलेल्या लोकांना त्यामुळे पोटफुगी आणि इतर समस्यांचा त्रास होऊ शकतो. तुम्ही दुधासाठी अतिशय

सुधारित शुद्धीकरण पद्धती जरी वापरली तरीही दुधाचे घटक अल्प प्रमाणात राहू शकतात, ज्यामुळे संवेदनशील व्यक्तींमध्ये अस्वस्थता निर्माण होते. याउलट वाटाणे, तांदूळ, भांग व सोया यांसारख्या स्रोतांपासून मिळणारे वनस्पतीजन्य प्रोटीन पोटासाठी सौम्य असतात.

तर याबद्दल अधिक जाणून घेण्यासाठी आणि कोणते प्रोटीन खावे हा वाद मिटविण्यासाठी दी इंडियन एक्स्प्रेसने तज्ज्ञांशी चर्चा केली. नवी मुंबईतील कोकिलाबेन धीरूभाई अंबानी रुग्णालयातील मुख्य आहारतज्ज्ञ प्रतीक्षा कदम यांनी असे नमूद केले की, दोन्ही प्रकारची प्रोटीन्स एखाद्या व्यक्तीचे ध्येय, आहाराची आवड व सहनशीलता यांवर अवलंबून असते आणि त्यानुसार त्यांना त्याचे फायदे मिळू शकतात. व्हे प्रोटीनमध्ये शरीरासाठी आवश्यक असलेल्या सगळ्या मुख्य नऊ अमिनो अम्लांचा समावेश असतो. व्हे प्रोटीन खासकरून ब्रँच-चेन अमिनो

आम्ला ने समृद्ध असते. जसे की, ल्युसीन. ल्युसीन शरीरात स्नायू तयार होण्यासाठी आणि त्यांना झालेली इजा भरून काढण्याची खूप महत्त्वाचे असते. म्हणूनच व्हे प्रोटीन व्यायाम करणाऱ्यांसाठी खूप फायदेशीर मानले जाते.

तर दुसरीकडे वनस्पतीजन्य प्रोटीन जरी पचण्यास भरपूर वेळ घेत असली तरीही दीर्घकाळ ऊर्जा, समाधान देतात. तसेच ती नॅसपिकरीत्या फायबर, अँटिऑक्सिडंट्स, फायटोयूट्रिएन्सने समृद्ध असतात; ज्यांचा एकूण आरोग्याला फायदा होतो. काही उच्च गुणवत्तेची वनस्पतीजन्य प्रोटीनचे जर नीट विचारपूर्वक मिश्रण करून तयार केले असेल, तर त्यामध्येही सर्व आवश्यक ती अमिनो आम्ले असू शकतात.



जास्तीत जास्त फायद्यांसाठी रताळ्याचे सेवन कशा पद्धतीनं करायला हवं? जाणून घ्या तज्ज्ञांचे मत

करायला हवं? जाणून घ्या तज्ज्ञांचे मत रताळ्याचा अनेक पद्धतींनी आहारात समावेश केला जाऊ शकतो. मग तो नाश्ता असो किंवा दुपारचे अथवा रात्रीचे जेवण असो; हे कंदमूळ केवळ स्वादिष्ट नाही, तर ते अनेक आरोग्यदायी फायद्यांनीही परिपूर्ण आहे. पण त्याचे फायदे मिळवण्यासाठी, ते योग्य पद्धतीने खाणेही तितकेच आवश्यक आहे. पोषणतज्ज्ञ मोहिता मस्कारेन्हास यांच्या मते, रताळे हे बीटा-कॅरोटीन (व्हिटॅमिन ए)च्या सर्वात जास्त स्रोतांपैकी एक आहे, हे मेदामध्ये विरघळणारे जीवनसत्त्व आहे.

पौष्टिक फायदे वाढवण्यासाठी ते मेदाच्या स्रोतासह जोडले पाहिजेत. रताळ्याचा पदार्थ बनविताना त्यात नारळाचे तेल, ऑलिव्ह ऑइल, तूप किंवा बटर अशा थोड्याशा मेदाचा वापर केल्यास बीटा कॅरोटीनचे शोषण वाढते, जे रोगांशी लढण्यास मदत करते आणि मेंदूचे कार्य, रोगप्रतिकार शक्ती, निरोगी दृष्टी, त्वचा व केस वाढवते, असे मोहिता मस्कारेन्हास यांनी इन्स्टाग्रामवरील एका व्हिडीओमध्ये म्हटले आहे. रताळ्यामध्ये व्हिटॅमिन ए देखील भरपूर प्रमाणात असते, जे रेटिनाल किंवा रेटिनाइड्समध्ये आढळते - चमकदार त्वचा, बारीक रेषा व सुरकुत्या यांवरचा उपाय म्हणून मोहिता मस्कारेन्हास यांची शिफारस करतात. त्या म्हणतात, या व्हिटॅमिनने समृद्ध असलेले पदार्थ खाल्ल्याने तुम्हाला आतून अतिरिक्त फायदे मिळतील, म्हणाल्या. आहारतज्ज्ञ गिरिमा गोयल यांनी 'इंडियन एक्स्प्रेस डॉटकॉम'ला सांगितले, हे कंदमूळ बीटा कॅरोटीन (व्हिटॅमिन ए)चा समृद्ध स्रोत आहे, जे चरबीमध्ये विरघळणारे जीवनसत्त्व आहे. हे बीटा कॅरोटीन मेदाच्या स्रोताच्या मदतीने शरीरात व्हिटॅमिन एमध्ये रूपांतरित होते, जे निरोगी त्वचा, केस आणि डोळ्यांसाठी खूप उपयुक्त आहे आणि त्यात रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवणारे गुणधर्म आहेत. हे मेदासह जोडल्याने कशी मदत होते? मेदयुक्त पदार्थांसह शिजवल्यास या जीवनसत्त्वाचे शोषण वाढते, असे अन्न प्रशिक्षक व पोषणतज्ज्ञ अनुपमा मेनन म्हणाल्या.



कल्याणराव हनवते यांचा सुवर्ण महोत्सवी ५० वा वाढदिवस-अभिष्टचिंतन सोहळा जल्लोशात साजरा

अभिष्टचिंतन सोहळ्यात विविध पक्षाच्या मान्यवरांनी आपला अमूल्य वेळ काढून कार्यक्रमात उपस्थित राहिले व कार्यक्रमाची शोभा वाढवली त्याबद्दल आपल्या सर्वांचे मनापासून धन्यवाद - जाहिर आभार.



नवी मुंबई / के. एच. हनवते :- महाराष्ट्र राज्य पत्रकार संघ मुंबई व दैनिक महावृत्त वर्तमानपत्राचे (सहसंपादक) निर्भड पत्रकार - बौद्धाचार्य, आणि विशाल-जनकल्याण प्रतिष्ठान संस्थापक अध्यक्ष : कल्याणराव हनवते यांचा सुवर्ण महोत्सवी ५० वा वाढदिवस-अभिष्टचिंतन सोहळा स्वाभिमानी संकल्प डे दिनांक : ०७ जुलै २०२५ रोजी भिमालय सभागृह मुलगांधकुटी बुद्ध विहार सेक्टर-२५ जुईनगर नवी मुंबई येथे जल्लोशात साजरा करण्यात आला, आवाज दो हम सब साथ साथ है और साथ साथ चले या जोश पूर्ण ब्रीदवाक्याने आंधी हो या तुफान दौडके आयेगा कल्याण..! जिवो तो शेर कि तरह और लडो तो मेरे बा भिम की तरह..! ना केकना फेक बनो बा भीमजी के नेक..! आहो त्या घटनाकाराने दिनरात केले मंथन आता भारतीय संविधान कसे टिकवायचे एवढेच करा रे चिंतन..! शूरवीर नाग बना मर्दानी वाघ बना..! अशा या

प्रबोधन कार्यक्रमानिमित्त गुणवंत विद्यार्थ्यांना बह्या वाटप तसेच नवनियुक्त अॅड. यांना संविधान ग्रंथ भेट देऊन जाहीर सत्कार प्रमुख मान्यवरांच्या शुभ हस्ते करण्यात आला, त्यावेळी मान. डॉ. विश्वासराव आरोटे सर (संपादक : समर्थ गावकरी, प्रदेश सरचिटणीस महाराष्ट्र राज्य पत्रकार संघ), मा.दशरथ चव्हाण (नवी मुंबई जिल्हाध्यक्ष महाराष्ट्र राज्य पत्रकार संघ), अॅड. मा. प्रदीप ढोबळे सर(ओबीसी नेते), मा. महेश खरे (जिल्हाध्यक्ष आरपीआय), मा. वीरेंद्र लगाडे (जिल्हाध्यक्ष रिपब्लिकन सेना), मा. राजेंद्र गायकवाड (जिल्हाध्यक्ष आरपीआय, दीपक भाऊ निकळजे), मा. अश्वजीत जगताप(जिल्हाध्यक्ष वंचित), मा. दत्ता हेगडे (जिल्हाध्यक्ष बसप), मा. अॅड. नवीन प्रतापे (बीआरएसपी), मा. बाबा न्यायनीत(राष्ट्रीय एकादल), अॅड. संजय गायकवाड, अॅड. सुशील तांबे (नेरूळ वार्ड), भारतीय बौद्ध महासभा ,मा.बी.

सी. सोनावले गुरुजी (केंद्रीय शिक्षक), मा. उत्तमराव तरकसे (कवी - साहित्यिक), मा. चंद्रकांत कांबळे (समाजसेवक), सरिता ताई कांबळे (समाजसेविका), अशोक हनवते(मुख्य संपादक दैनिक महावृत्त), मा. योगेश हनवते (लायजनिंग ऑफिटेक्ट इंजिनियर) इत्यादी मान्यवरांच्या प्रमुख उपस्थित अभिष्टचिंतन सोहळा साजरा करण्यात आला. या भराबरा गीत-गायन कार्यक्रमात महाराष्ट्राचे सुप्रसिद्ध गायक: सुयोग केदार सह सुभाष बलखंडे, कैलास सरकटे, भीमराव तायडे, दाजी बिडकर यांच्या गीत गायनाचा उपस्थित शेकडो रसिकांनी मनसोक्त आनंद घेतला. सदर कार्यक्रमाचे भारद्दत सुत्रसंचलन : संजय झणके गुरुजी (महासचिव भारतीय बौद्ध महासभा) यांनी केले, शेवटी विशाल-जनकल्याण प्रतिष्ठान चे विशाल हनवते यांनी आभार व्यक्त केले.

मनपाकडून प्लास्टिक जप्तीची कार्यवाही.



लातूर/प्रतिनिधी : मनपा आयुक्त तथा प्रशासक श्रीमती मानसी व उपायुक्त डॉ. पंजाब खानसोळे यांच्या आदेशावरून पालिकेच्या अधिकाऱ्यांनी शहरात प्लास्टिक जप्ती मोहीम राबवली. या अंतर्गत ९ किलो प्लास्टिक जप्त करून १६ हजार रुपयांचा दंड वसूल करण्यात आला. शहरात बंदी असणाऱ्या प्लास्टिकचा वापर होत असल्याचे निदर्शनास आल्यामुळे आयुक्तांनी कारवाई करण्याचा आदेश दिला होता. त्यानुसार मुख्य स्वच्छता अधिकारी कलीम शेख, स्वच्छता

विभाग प्रमुख रमाकांत पिडो, प्रमुख स्वच्छता निरीक्षक अक्रम शेख, शिवराज शिंदे,डी.एस सोनवणे, रवी कांबळे व स्वच्छता निरीक्षकांनी गंजगोलाई व औसा रोड परिसरात ही कारवाई केली. यापुढेही प्लास्टिक जप्तीची मोहीम सुरुच राहणार आहे. शहरातील नागरिक आणि व्यावसायिकांनी प्लास्टिकचा वापर टाळावा. प्लास्टिक पिशवी ऐवजी कापडी पिशव्यांचा वापर करावा, असे आवाहन पालिकेच्या वतीने करण्यात आले आहे.

अनुसूचित जाती व अनुसूचित जमाती प्रवर्गातील शेतकऱ्यांनी ठिबक व तुषार सिंचन संचासाठी महाडीबीटी पोर्टलवर अर्ज करावेत

लातूर, दि. ११ (जिमाका) : अनुसूचित जाती आणि अनुसूचित जमाती प्रवर्गातील शेतकऱ्यांचा विकास व्हावा, यासाठी राष्ट्रीय कृषी विकास योजनेअंतर्गत 'प्रति थंब अधिक पीक' योजना सन २०२५-२६ मध्ये राबविली जात आहे. या योजनेचा लाभ घेण्यासाठी शेतकऱ्यांनी महाडीबीटी पोर्टलवर ठिबक आणि तुषार सिंचन योजनेसाठी अर्ज करण्याचे आवाहन जिल्हा अधीक्षक कृषी अधिकारी एस. व्ही. लाडके यांनी केले आहे. अल्प व अत्यल्प भूधारक (२ हेक्टरपर्यंत क्षेत्र) तसेच बहुभूधारक (२ हेक्टरपेक्षा जास्त क्षेत्र) असलेल्या अनुसूचित जाती व अनुसूचित

जमाती प्रवर्गातील शेतकऱ्यांसाठी या योजनेअंतर्गत अनुदान उपलब्ध आहे. अल्प व अत्यल्प भूधारक शेतकऱ्यांना राष्ट्रीय कृषी विकास योजनेतून ५५ टक्के, मुख्यमंत्री शाश्वत कृषी सिंचन योजनेतून पूरक अनुदान २५ टक्के आणि बिरसा मुंडा कृषी क्रांती स्वावलंबन योजना अथवा भारतरत्न डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर कृषी स्वावलंबन योजनेतून पूरक अनुदान १० टक्के असे एकूण ९० टक्के अनुदान मिळेल. बहुभूधारक शेतकऱ्यांना राष्ट्रीय कृषी विकास योजनेतून ४५ टक्के, मुख्यमंत्री शाश्वत कृषी सिंचन योजनेतून पूरक अनुदान ३० टक्के आणि बिरसा मुंडा कृषी क्रांती स्वावलंबन योजना अथवा

भारतरत्न डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर कृषी स्वावलंबन योजनेतून पूरक अनुदान १५ टक्के असे एकूण ९० टक्के अनुदान मिळेल. या योजनेचा लाभ घेण्यासाठी शेतकऱ्यांनी या संकेतस्थळावर ऑनलाइन अर्ज करावेत. ठिबक आणि तुषार सिंचनामुळे शेतकऱ्यांच्या उत्पादनात आणि उत्पादकतेत मोठ्या प्रमाणात वाढ होते, तसेच आर्थिक स्तर उंचावण्यास मदत होते. याशिवाय, पाण्याचा काटेकोर वापर होऊन तणाची वाढ रोखण्यासही मदत होते. त्यामुळे जास्तीत जास्त शेतकऱ्यांनी या योजनेचा लाभ घ्यावा, असे आवाहन श्री. लाडके यांनी केले आहे.

मनपा आयुक्तांकडून शहरातील वाहतूक व्यवस्थेची पाहणी कोंडी दूर करण्यासाठी नियोजन करण्याच्या सूचना



लातूर/ प्रतिनिधी:- लातूर शहर मनपा आयुक्त श्रीमती मानसी यांनी शहरातील प्रमुख चौकातील वाहतूक व्यवस्थेची पाहणी केली. चौकामध्ये होणारी वाहतूक कोंडी दूर करण्यासाठी विविध उपाययोजना करण्याच्या सूचना त्यांनी अधिकाऱ्यांना दिल्या. आयुक्त श्रीमती मानसी यांनी गंजगोलाई, फ्रुट मार्केट, अण्णाभाऊ साठे चौक, बसवेश्वर चौक, कन्हेरी चौक, छत्रपती चौक, बाह्य वळण रस्ता, पाच नंबर चौक, छत्रपती शिवाजी महाराज चौक, नवीन रेणापूर नाका व जुना रेणापूर नाका या शहरातील प्रमुख चौकात स्वतः थांबून वाहतूक व्यवस्थेचा आढावा घेतला. शहरात होणारी वाहतूकीची कोंडी दूर करण्याच्या सूचना त्यांनी केल्या. रस्ते वन-वे करण्याबाबत पाहणी करण्याच्या सूचना त्यांनी केल्या. गंजगोलाई परिसरात वाहने पार्किंग करण्यासाठी जागेची आयुक्तांनी

पाहणी केली. गंजगोलाईत ऑटो थांबे निश्चित करण्यासाठी जागा पाहिली. अण्णाभाऊ साठे चौक येथील पार्किंगची जागा तसेच बसवेश्वर चौकातील वाहतूक कोंडीचीही त्यांनी पाहणी केली. शहरातील कन्हेरी चौक व वाडा हॉटेल येथे सिग्नल चालू करण्या संदर्भात आयुक्तांनी पाहणी केली. शहरा बाहेरून जाणारा बाह्य वळण रस्ता व सर्विस रोडवर होणाऱ्या अनाधिकृत पार्किंग बाबत ट्रान्सपोर्ट असोसिएशन, वाहन दुरुस्ती चालक व ऑटोमोबाईल चालकांची बैठक घेण्याच्या सूचना त्यांनी अधिकाऱ्यांना केल्या. पाच नंबर चौकातील वाहतूक कोंडी कमी करण्यासाठी काय करता येईल? याची आयुक्तांनी पाहणी केली. नवीन रेणापूर नाका परिसरात रस्त्यावर पाणी थांबत असल्याने वाहतूकीची कोंडी होते. त्या पाण्याचा निचरा करण्याचा

सूचना करतानाच रेल्वे स्थानकाकडे जाणारी डावी बाजू मोकळी करावी, असेही आयुक्तांनी सूचित केले. जुना रेणापूर नाका येथील बस स्थानकाकडे जाणाऱ्या मार्गाची पाहणी करून तेथील वाहतूक कोंडी दूर कशी करता येईल? या संदर्भात चर्चा केली. छत्रपती शिवाजी महाराज चौकात प्रत्यक्ष पाहणी केल्यानंतर तेथे काय उपाययोजना करता येतील? यासंदर्भात आयुक्तांनी माहिती घेतली. शहरातील वाहतूकीला शिस्त लावण्यासाठी पार्किंगच्या जागा कराव्यात. रस्त्यावर पट्टे मारावेत. पार्किंगच्या जागेसंदर्भात फलक लावावेत तसेच अडथळा ठरणारे विजेचे खांब हलवावेत, अशा सूचनाही आयुक्तांनी अधिकाऱ्यांना केल्या. यावेळी वाहतूक नियंत्रण शाखा व मनपा अतिक्रमण विभागाचे अधिकारी सोबत होते.

तर त्यांना पेलू शकणार नाही; दुर्बेनंतर आणखी एका भाजप नेत्याच राज ठाकरेंना खुल आव्हान

राज्यात हिंदी भाषा सक्तीवरून मोठे राजकारण तापले आहे. भाजप नेते आणि खासदार शशिकांत दुबे यांनी याविषयी भाष्य करताना मराठी विरोधी वक्तव्य केले होते. ते तुमच्या या प्रकारामुळे तुटणार नाही, असे तसेच दुर्बेनी राज ठाकरेंना आव्हान देणारे दखील विधान केले होते.

आता भाजपच्या आणखी एका खासदाराने राज ठाकरेंना डिवचलं आहे. भाजप खासदार बृजभूषण शरण सिंह यांनी राज ठाकरे यांच्या या भूमिकेमुळे उत्तर भारतीयामध्ये खूप राग आहे. यामुळे उत्तर भारतीयामधील एखाद्या मोठ्या व्यक्तीने राज ठाकरे यांना आव्हान दिले तर ते पेलू शकणार नाही, असे विधान केले आहे. त्यामुळे राजकारण करा, परंतु भाषा, जाती, धर्म यांना आधार घेऊ नका, असा सल्ला देखील बृजभूषण यांनी राज ठाकरेंना दिला आहे. त्यांच्या या विधानामुळे वाद निर्माण होण्याची शक्यता असल्याचे बोलले जात आहे.

भाषा जोडण्याचे काम करते, तोडण्याचे नाही. महाराष्ट्र आणि उत्तर भारतीय यांचे जे नाते आहे, ते तुमच्या या प्रकारामुळे तुटणार नाही, असेही बृजभूषण म्हणाले आहेत. बृजभूषण यांनी राज ठाकरेंचा अयोध्या दौऱ्याविषयीची आठवण सांगत त्यांना अयोध्येत येऊ न देण्याचा इशारा दिला होता. त्यावेळी राज ठाकरे यांनी आपला दौरा रद्द केला. परंतु आता पुन्हा आपले रंग दाखवत आहेत, अशी टीकाही त्यांनी राज ठाकरेंवर केली आहे. पुढे काय होणार? ५ जुलै या दिवशी मराठीच्या मुद्यावर ठाकरे बंधू तब्बल २० वर्षांनंतर एका मंचावर पाहायला मिळाले. या क्षणाची त्यांचे समर्थक गेल्या अनेक वर्षांपासून वाट पाहत होते, तो क्षण अखेर सत्यात उतरला आणि ठाकरे बंधूंचे मनोमिलन झाले.

निधीविना राज्यातील विकासकामे खोळंबली

मुंबई : जुलैचा मध्य येऊनही आमदारांच्या मतदारसंघातील विकासकामासाठी सरकारकडून अजूनही एक पैसाही मिळालेला नाही. त्यामुळे राज्यातील सर्वसामान्य योजनांची कामे पूर्ण ठप झाली आहेत. कामांमधील ही स्थिती जनतेच्या नाराजीचे कारण बनत असून लोकप्रतिनिधींना तीव्र दबावाला सामोरे जावे लागत आहे. दरम्यान, 'लाडकी बहिण' योजनेवरील वाढत्या आर्थिक भारामुळे इतर योजनांच्या निधीचे वितरण रखडल्याची जोरदार कुजबुज सुरु आहे. आमदारांनी आपापल्या मतदारसंघातील कामे सूचवून त्याला प्रशासकीय मान्यता घेऊन ठेवली आहे. आता चालू पावसाळी अधिवेशनात निधीबाबत चर्चा होऊन तो उपलब्ध झाल्यावरच निविदा प्रक्रिया व निधी वितरण होणार आहे. सध्या सर्व आमदारांचे अधिवेशन काळात निधी मंजूर करून घेण्याकडे

कल दिसत आहे. नव्याने सत्तेत आलेल्या मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांच्या नेतृत्वातील महायुती सरकारने फेब्रुवारी २०२५ मध्ये नवनिर्वाचित आमदारांना सुरवातीला १ कोटी ८० लाख रुपयांचा निधी दिला होता. पण चालू आर्थिक वर्ष उजाडूनही त्यानंतरचा निधी वितरीत झालेला नाही. दरम्यान, 'लाडकी बहिण' योजनेसाठी सरकार दरवर्षी जवळपास ४५ हजार कोटींचा खर्च करत असल्याने, अर्थसंकल्पीय भार प्रचंड वाढला आहे. त्यामुळे काही खात्यांचा निधी लाडकी बहिण योजनेसाठी वळवण्यात आल्याची चर्चा आहे. त्यामुळे सामाजिक न्याय आणि आदिवासी विकास विभागाचा निधी वळवल्याचे आरोप झाले. मात्र सरकारने हे आरोप फेटाळले



आहेत. सामान्यतः आमदाराला मतदारसंघात विकासकामांसाठी दरवर्षी पाच कोटी रुपयांचा निधी उपलब्ध करून दिला जातो. या रकमेतून रस्ते बांधणी, समाजसेवेसाठीचे निर्माण, पथदिवे बसवणे, तसेच पाणीपुरवठ्याच्या सुविधा उभारणे अशा प्राथमिक गरजा पूर्ण केल्या जातात. यंदाही बहुतांश जिल्ह्यातील आमदारांनी अशाच स्वरूपाची कामे प्राधान्याने पूर्ण करण्यासाठी

प्रस्ताव जिल्हा नियोजन समितीकडे सादर केले आहेत. मात्र, निधीच न मिळाल्याने हे सर्व प्रस्ताव सध्या फाईलमध्येच अडकून पडले आहेत. परिणामी निधीअभावी राज्यातील सर्वच २८८ आमदारांचे हाल आहेत. सर्वच आमदार अडचणीत राज्यातील सत्ताधारी व विरोधी पक्षातील सत्तेच्या कुठल्याही बाकावर असो, सगळ्याच पक्षांचे आमदार सध्या निधीअभावी अडचणीत सापडले आहेत. निधी मिळत नसल्याने सर्वच आमदारांना मतदारसंघातील कामे करता येत नसल्याने मोठ्या अडचणीचा सामना करावा लागत आहे. जनतेच्या रोषाला सामोरे जावे लागत आहे. जनतेतून रोष मतदारसंघातील नागरिकांकडून कामांची विचारणा सुरु असतानाही निधी न मिळाल्याने लोकप्रतिनिधींना कुठलाच ठोस उत्तर देता येत नाही.