

संजय साबळे
8208137064 / 9921661173

विकी साबळे
8208068315

प्रिती नर्सरी अँड
लॉन्स सप्लायर्स

आमच्याकडे सर्व प्रकारचे शोभीवंत
इनडोअर आऊटडोअर प्लॅन्टस तसेच लॉन्स मिळेल

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

संपादक - अशोक हनवते. मो - 9421094991, 7264079990

लातूर वर्ष ५ वे अंक ११२ बुधवार दि. १२ नोव्हेंबर २०२५ पृष्ठे ४ स्वागत मूल्य २ रु.

करुणा मुंडेंनी घेतली सुप्रिया सुळेंची भेट; लवकरच मोठा निर्णय?

आगामी स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या निवडणुकीच्या अनुषंगाने राज्यात वेगवान घडामोडी घडत असून, राजकीय भविष्य पाहून नेत्यांकडून निर्णय घेतला जात आहे. स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या निवडणुकीतील पहिला टप्प्यातील मतदान २ डिसेंबर २०२५ रोजी होणार आहे. ही निवडणूक राज्यातील नगरपरिषदा आणि नगरपंचायतीसाठी घेतली जाणार आहे. या सगळ्यात आता एक मोठी घडामोड घडली आहे. करुणा मुंडें यांनी खासदार सुप्रिया सुळेंची भेट घेतली आहे. दोन दिवसांपूर्वी करुणा मुंडेंनी पत्रकार परिषद घेऊन स्वराज्य शक्ती पक्ष निवडणुकीच्या मैदानात उतरणार असल्याचे जाहीर केले होते. दरम्यान, या घोषणेनंतर मुंडें थेट खासदार सुप्रिया सुळे यांच्या भेटीला

गेल्याने राजकीय वर्तुळात चर्चेला उधाण आले आहे. भेटीनंतर करुणा मुंडेंनी आपली पहिली प्रतिक्रिया दिली असून, भेटीत नेमकी कोणती चर्चा झाली याची माहिती दिली आहे. महाविकास आघाडीसोबत करुणा मुंडें यांचा पक्ष जाणार का? या भेटीत करुणा मुंडें यांनी संपदा मुंडें हत्या प्रकरणावर चर्चा केली. तसेच महादेव मुंडें हत्या प्रकरणासाठी लावण्यात आलेल्या एसआयटीच्या चौकशीचा तपास याबद्दल चर्चा केली असल्याची माहिती करुणा मुंडें यांनी प्रसारमाध्यमांशी बोलताना दिली. येणाऱ्या निवडणुकीसाठी युतीच्या संदर्भात बोलणे झाले आहे. यामुळे महाविकास आघाडीसोबत करुणा मुंडें यांचा पक्ष जाणार

का? असा प्रश्न उपस्थित झाला आहे. तारीला विनंती केली यावर बोलताना करुणा मुंडें म्हणाल्या, नगरपालिका इलेक्शनसाठी तारीने सांगितले सगळे स्वतंत्र लढत आहोत जिथे तुम्हाला असे वाटते जिथे सपोर्ट द्यायचे आहे, तिथे तुम्ही द्या जिथे तुम्हाला वाटते इथे सपोर्ट घ्यायचा आहे. तिथे आम्ही तुम्हाला देऊ, असे आश्वासन सुप्रिया सुळेंनी दिल्याचे करुणा मुंडेंनी सांगितले. संपदा मुंडें हत्या प्रकरण शांत झाले. तारीला विनंती केली संपदा मुंडेंना न्याय मेळत नाही तोपर्यंत शांत बसू नका, शेतकऱ्यांना अनुदान मिळालेल्या नाही. यावरही चर्चा झाल्याचे करुणा मुंडेंनी सांगितले.

पण आता जे ठरवलय ते; सुबोध भावेने ५० व्या वाढदिवसाच्या निमित्ताने कोणती केली घोषणा? पोस्ट चर्चेत

मराठी चित्रपटसृष्टीतील नावाजलेले नाव अभिनेता सुबोध भावे यांचा काल ५० वा वाढदिवस साजरा झाला. सुबोधने २५ वर्षे चित्रपटसृष्टीत आपल्या कामाचा उसा उमटत नावलौकिक मिळवले आहे. त्याच्या वाढदिवसाला कलाविश्वातील अनेकजण उपस्थित होते. उद्भव ठाकरे आणि राज ठाकरे यांनी देखील सुबोध भावेच्या वाढदिवसाला उपस्थित राहून त्याला जन्मदिनाच्या शुभेच्छा दिल्या. सुबोधचे वाढदिवसाचे फोटो सोशल मीडियावर व्हायरल झाले आहेत. त्याने फेसबुकवरून पोस्ट शेअर करत मोठी कल्याणकारी घोषणा केली आहे.



काल माझा ५० वा जन्मदिवस आणि कलेच्या क्षेत्रातला २५ वर्षांचा प्रवास एकत्र साजरा केला. अर्थात माझे कुटुंबीय उपस्थित होते. त्याचबरोबर सर्व माध्यमातील माझे निर्माते, दिग्दर्शक, लेखक, माझे सहकलाकार, पडद्यावरील व पडद्यामागील. ज्यांच्यामुळे मी घडतोय ते सर्व उपस्थित होते. त्याचबरोबर समाजाच्या विविध क्षेत्रातील व्यक्ति ज्यांच्यामुळे मी अनेक गोष्टी शिकलो ते ही उपस्थित होते, असे सुबोधने त्याच्या पोस्टमध्ये म्हटले आहे. यासोबतच महाराष्ट्र राज्याचे सांस्कृतिक मंत्री आशिष

शेलार जी, माझे जेष्ठ दिग्दर्शक गोविंद नीहलानी, महाराष्ट्र भूषण अशोक सराफ, मा.उद्भव ठाकरे साहेब, मा.राज ठाकरे साहेब, खासदार नरेश म्हस्के, सचिनजी, जेष्ठ अभिनेत्री सुहास जोशी, अनेक पोलिस अधिकारी, न्यूज माध्यमातील अनेक मित्र. या सर्वांचे सुबोध भावेने आभार मानले आहेत. खरंतर आपण केलेली मदत जाहीर करायची नसते. पण या वेळेस मुद्दाम करतोय. गेली काही वर्षे करतच होतो, पण आता जे ठरवलय ते जाहीर करायचे वाटतय कारण त्यामुळे ज्या संस्थांसाठी आणि मुख्य म्हणजे माणसांसाठी करतोय त्यांना

त्याचा फायदा व्हावा. २५ वर्षे अभिनेता म्हणून काम करतोय. समाजाप्रति आपली जबाबदारी ओळखून काम करतोय. पण आता त्याचा विस्तार करायचा वाटला, अशी भावना त्याने पोस्टमध्ये व्यक्त केली आहे. पुढे सुबोध म्हणाला, अस ठरवलं की २५ वर्षे मला काम करून झाली त्यामुळे पुढचे २५ महिने महाराष्ट्रातील वेगवेगळ्या घटकांसाठी काम करणार्या सामाजिक संस्थांना आर्थिक सहाय्य करावे. त्याचा भाग म्हणून काल माझ्या जन्मदिनानिमित्त बीड जिल्ह्यात अनाथ मुलांसाठी काम करणार्या शांतीवन या संस्थेच्या नागराजो जे सर यांना मा. सांस्कृतिक मंत्री आशिष जी शेलार यांच्या उपस्थितीत पहिला धनादेश दिला, असल्याची माहिती सुबोधने पोस्टद्वारे दिली आहे. आता दर महिन्याला एका सामाजिक संस्थेला हा धनादेश नियमित देण्यात येईल आणि त्या संस्थेची माहिती आणि बँक डिटेल्स ही देण्यात येतील. तुम्हालाही सहाय्य करावसं वाटलं तर जरूर करा, असे आवाहन सुबोधने केले आहे. शांतिवनसाठी आपण दिलेली मदत आयकर कायदा ८० ऋनुसार करमुक्त आहे. त्याची रिटसर पावती आम्ही आपल्याकडे पाठवण्यात येईल. पुन्हा एकदा आपल्या सर्वांचे आभार, असे सुबोधने लिहिलेल्या पोस्टमध्ये म्हटले आहे.

अमित शहा सर्वात निष्क्रिय गृहमंत्री, मोदींचे

विश्वासू म्हणून ते सुरक्षित आहेत - प्रियांक खरगे

अमित शहा हे कदाचित स्वतंत्र भारताचे सर्वात निष्क्रिय गृहमंत्री आहेत. जर ते इतर कोणत्याही देशात किंवा राज्यात असते तर त्यांना मंत्रिमंडळातून काढून टाकले गेले असते. पण ते पंतप्रधान मोदींचे विश्वासू आहेत. म्हणून ते सुरक्षित आहेत. या सगळ्या स्फोटांप्रकरणी केंद्रिय गृहमंत्र्यांना जबाबदार का धरणे जात नाही? शहा फक्त सरकार पाडण्यासाठी आणि राजकारण खेळण्यासाठी आहेत का? त्यांच्या अक्षमतेमुळे आणखी किती जीव जातील, अशा शब्दांत कर्नाटकचे मंत्री प्रियांक खरगे यांनी आपला संताप व्यक्त केला आहे. दिल्लीतील लाल किल्ल्याजवळ झालेल्या स्फोटावरून विरोधी पक्षांनी केंद्र सरकार आणि गृहमंत्री अमित शहा यांना लक्ष्य केले आहे. तृणमूल काँग्रेसच्या खासदार महूआ मोईत्रा यांच्यासह अनेक विरोधी नेत्यांनी केंद्र सरकारवर निष्काळजीपणा आणि अपयशाचे गंभीर आरोप केले आहेत. महूआ मोईत्रा लिहितात की, भारताला पूर्णवेळ ट्रेश प्रचार मंत्री नको आहे तर एका सक्षम गृहमंत्र्यांची गरज आहे. अमित शहांची कर्तव्यतत्परता काय आहे? देशाच्या सीमा आणि राजधानी दोन्हीचे रक्षण करण्यात ते का अपयशी ठरत आहेत? या घटनेमुळे देशाच्या सुरक्षा व्यवस्थेवर गंभीर प्रश्न उपस्थित होतात. उत्तर प्रदेश काँग्रेस अध्यक्ष अजय राय यांनी दिल्लीत झालेल्या स्फोटावरून केंद्र सरकारवर जोरदार हल्ला चढवला. ते म्हणाले की, सरकार दावा करते की देशात घुसखोर येत नाहीत. मग अशा घटना कशा घडत आहेत? काही दिवसांपूर्वी पहलगाममध्ये आमच्या मुलांना मारण्यात आले. २०१९ च्या निवडणुकीपूर्वी पुलवामामध्येही हल्ला झाला होता, परंतु आजपर्यंत कोणताही तपास झालेला नाही. संपूर्ण देशात तणावाचे वातावरण आहे आणि अनेक निष्पाप लोकांना आपले प्राण गमवावे लागले आहेत.

दिल्ली स्फोटांतर अमित शहांची उच्चस्तरीय बैठक ; इतर अधिकारीही उपस्थित, सत्य लवकरच उघड होणार

राजधानी दिल्लीत झालेल्या भीषण कार बॉम्बस्फोटांतर, गृहमंत्री अमित शहा यांच्या निवासस्थानी एक उच्चस्तरीय बैठक सुरु झाली आहे, ज्यामध्ये गृहसचिव गोविंद मोहन, आयबीचे संचालक तपन डेका, दिल्ली पोलिस आयुक्त सतीश गोल्वा आणि राष्ट्रीय तपास संस्थेचे (एनआयए) महासंचालक यांच्यासह वरिष्ठ अधिकारी सहभागी झाले आहेत. जम्मू आणि काश्मीरचे डीजीपी व्हिडिओ कॉन्फरन्सिंगद्वारे बैठकीत सामील होत आहेत. गृहमंत्री सर्व उच्च अधिकाऱ्यांकडून आतापर्यंतच्या तपासाचा आढावा घेत आहेत, बॉम्बस्फोटाचे परस्परसंबंध निश्चित करण्याचा प्रयत्न करत आहेत आणि तपास संस्थांना त्यांच्या प्रगतीची माहिती देत आहेत.



लवकर सविस्तर अहवाल सादर करण्याचे आदेश सर्व एजन्सींना स्फोटाचे स्वरूप आणि कारण यांचा सखोल तपास करण्याचे आणि शक्य तितक्या लवकर सविस्तर अहवाल सादर करण्याचे आदेश देण्यात

आले आहेत. मंगळवारी सकाळी, फॉरेंसिक सायन्स लॅब (एफएसएल) टीमने अतिरिक्त पुरावे गोळा करण्यासाठी घटनास्थळाची पुन्हा तपासणी केली. एनआयए आणि एनएसजी अजूनही स्फोटात वापरल्या गेलेल्या स्फोटाकाचा प्रकार निश्चित करण्यासाठी काम करत आहेत.

सोशल मीडियावर सुरक्षा यंत्रणांची नजर सोशल मीडियावरील व्हायरल पोस्टचीही सुरक्षा यंत्रणा चौकशी करत आहेत ज्यात या स्फोटाचा संबंध लष्कर-ए-तैयबा (एलईटी)शी जोडला गेला आहे. प्राथमिक तपासानुसार, स्फोट झालेल्या हंडई आय२० कारचा

स्रोत जम्मू आणि काश्मीरच्या पुलवामा जिल्ह्यातून सापडला आहे. सूत्रांनी दिलेल्या माहितीनुसार, ही कार पुलवामा येथील रहिवाशांने खरेदी केली होती.

संशयित कार चालकाचे सीसीटीव्ही फुटेज जप्त दिल्ली पोलिसांनी संशयित कार चालकाचे सीसीटीव्ही फुटेज देखील मिळवले आहे, ज्यामध्ये तो एकटाच पार्किंग क्षेत्रात प्रवेश करत आणि बाहेर पडताना दिसतो. पोलिसांनी बदरपूर सीमेपासून लाल किल्ल्याच्या सुवर्ण मशिदीपर्यंत आणि बाह्य रिंग रोडपासून काश्मिरी गेट-लाल

किल्ला मार्गापर्यंतच्या फुटेजचे सखोल विश्लेषण केले. तपासात सुमारे २०० पोलिस कर्मचारी सहभागी होते. या प्रकरणात पोलिसांनी यूएपीए (बेकायदेशीर कृत्ये प्रतिबंधक कायदा), स्फोटके कायदा आणि भारतीय दंड संहितेच्या (आयपीसी) विविध कलमांखाली गुन्हा दाखल केला आहे. राजधानी आणि आसपासच्या भागात सुरक्षा यंत्रणा सतर्क आहेत आणि सामान्य जनतेला सतर्क राहण्याचा इशारा देण्यात आला आहे.

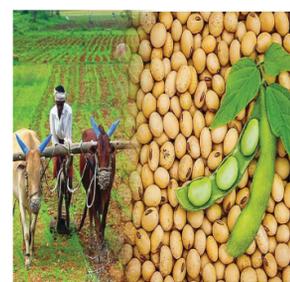
खरीप पणन हंगामासाठी खरेदी केंद्र व मूलभूत किंमती जाहीर

जळगाव : जळगाव जिल्ह्यात खरीप पणन हंगामासाठी किमान आधारभूत किंमत खरेदी योजनेअंतर्गत ज्वारी, मका, बाजरी, भरड धान्य, मुग, उडीद आणि सोयाबीन खरेदीसाठी केंद्र व त्यांच्या किंमती जाहीर करण्यात आल्या आहेत. जिल्हाधिकारी रोहन घुगे यांनी शेतकऱ्यांना या केंद्रांवर नोंदणी करण्याचे आवाहन केले आहे.

केंद्र सरकारने निश्चित केलेल्या दरानुसार नाफेडमार्फत मूग, उडीद व सोयाबीनची खरेदी करण्यात येणार आहे. शेतकऱ्यांची ही नोंदणी ३० ऑक्टोबरपर्यंत होईल, तर प्रत्यक्ष खरेदी १५ नोव्हेंबरपासून सुरु होईल. या खरेदीसाठी अमळनेर, चोपडा, कासोदा, म्हासावद, जळगाव, यावल, रावेर, मुकाईनगर, बोदवड, जामनेर, पाचोरा, भडगाव आणि चाळीसगाव येथे केंद्र सुरु करण्यात आले आहेत. यामध्ये आतापर्यंत ८७६ शेतकऱ्यांनी नोंदणी केली आहे. शेतकरी या केंद्रांवर प्रत्यक्ष

किंवा मोबाईल पद्धतीने नोंदणी करू शकतात. पणन महासंघातर्फे ज्वारी, मका, बाजरी व भरड धान्य खरेदी २७ ऑक्टोबरपासून सुरु झाली असून ती ३० नोव्हेंबरपर्यंत चालेल. या पिकांसाठीचे जाहीर दर असे ...

या खरेदीसाठी अमळनेर, पारोळा, चोपडा, धरणगाव, पारधी, एरंडोल, म्हासावद, जळगाव, भुसावळ, यावल, रावेर, मुकाईनगर, बोदवड,



जामनेर, शेटुणी, पाचोरा, वडगाव व चाळीसगाव येथे १८ केंद्रे सुरु करण्यात आली आहेत. शेतकऱ्यांनी नोंदणी केल्यानंतर एफएनयू दर्जाचे धान्य खरेदी केंद्रावर आणावे, असे आवाहन करण्यात आले आहे. तक्रार असल्यास शेतकरी संबंधित पणन अधिकारी, पोलिस प्रशासन, डी.डी.आर. कार्यालय किंवा तालुक्यातील तहसीलदारांकडे तक्रार नोंदवू शकतात. अशी माहिती जिल्हाधिकारी रोहन घुगे यांनी पत्रकार परिषदेत दिली. यावेळी जिल्हा कृषी अधिकारी कुर्बान तडवी, पणन महासंघाचे अध्यक्ष आणि डी.डी.आर. अधिकारी उपस्थित होते.

बिंदगीहाळच्या सरपंच, उपसरपंच यांच्यासह अनेकांचा आ. कराड यांच्या उपस्थितीत भाजपात जाहीर प्रवेश

लातूर :- लातूर ग्रामीण विधानसभा मतदार संघातील गावागावात वाडीवस्तीत होत असलेल्या विविध विकास कामांना प्रेरित होऊन लातूर तालुक्यातील मौजे बिंदगीहाळ येथील काँग्रेस आणि राष्ट्रवादी काँग्रेसच्या सरपंच पूनम कांबळे, उपसरपंच सूर्यकांत शिंदे यांच्यासह शेकडो जणांनी भाजपाचे नेते आ. रमेशआप्पा कराड यांच्या नेतृत्वावर विश्वास ठेवून भारतीय जनता पार्टीत जाहीर प्रवेश केला.

लातूर ग्रामीण विधानसभा मतदार संघात भाजपाचे नेते रमेशआप्पा कराड यांना विजयी करून मतदारांनी नवा इतिहास घडविला. तेव्हापासून संपूर्ण मतदार संघातील गावागावात शासनाच्या विविध विभागामार्फत मोठ्या प्रमाणात निधी मंजूर झाल्याने अनेक विकास कामांना गती मिळाली. होत असलेल्या विविध कामांना प्रेरित होऊन अनेक जण भाजपाचे नेते आ. रमेशआप्पा कराड यांच्या नेतृत्वावर विश्वास ठेवून भारतीय जनता पार्टीत जाहीर प्रवेश करीत आहेत.

लातूर येथील भाजपाच्या संवाद कार्यालयात मंगळवारी लातूर तालुक्यातील मौजे बिंदगीहाळ येथील सरपंच, उपसरपंच यांच्यासह शेकडोजनांनी भाजपामध्ये जाहीर प्रवेश केला यामुळे काँग्रेसला



मोठा धक्का बसला असून या प्रवेशामुळे येणाऱ्या काळात होणाऱ्या भातांगळी जिल्हा परिषद आणि बोरी पंचायत समिती निवडणुकीत भाजपाचे बळ वाढण्यास मोठी मदत होणार आहे. भाजपाचे नेते आ. रमेशआप्पा कराड यांच्या उपस्थितीत लातूर तालुक्यातील मौजे बिंदगीहाळ येथील प्रवेश प्रसंगी भाजपाचे मंडलाध्यक्ष प्रताप पाटील,



सुरज शिंदे, विजयकुमार मलवाड, सुरेश पाटील, महादेव साळुंके, पांडुरंग बालवाड, हनुमंत गव्हाणे, आदिनाथ मुळे, मारुती शिंदे, सचिन साबदे, आत्मराम शिंदे, संजय सावंत, तुकाराम शिंदे, राम शेंडो यांच्यासह इतर अनेकांची प्रमुख उपस्थिती होती.

गूढ 'टेरर कार'चा प्रवास! गुरुग्राम ते काश्मीरपर्यंत दहशतवादाचे अदृश्य धागे

नवी दिल्ली: भारताच्या राजधानीतील ऐतिहासिक लाल किल्ल्याजवळ काल सायंकाळी झालेल्या भीषण कार स्फोटाताने केवळ दिल्लीच नव्हे, तर संपूर्ण देशाला हादरवून टाकले आहे. या घटनेनंतर तपास यंत्रणांनी तातडीने सूत्रे हलवत, स्फोटात वापरलेल्या पांढऱ्या ७२० कारच्या अवशेषांवरून तपासाला सुरुवात केली आणि अवघ्या काही तासांतच या 'टेरर कार'चे गूढ आणि तिचे दहशतवादी कनेक्शन उलगडले. स्फोट झालेल्या ७२६३९७६७५ या नोंदणी क्रमांकाच्या कारने गुरुग्राम ते थेट जम्मू-काश्मीरमधील पुलवामापर्यंतचा प्रवास केला होता, ज्यामुळे या कटामागील आंतरराष्ट्रीय आणि संभाव्य आंतरराष्ट्रीय कटाची भीती वाढली आहे. तपासानुसार, २०१३ मध्ये तयार झालेल्या आणि २०१४ मध्ये सलमान नावाच्या व्यक्तीच्या नावावर नोंदणीकृत असलेल्या या कारची मालकी कागदोपत्री न बदलता अनेकदा बदलली गेली. गुरुग्राममधील सलमानने ही कार ओखला येथील देवेंद्रला विकली, देवेंद्रने अंबाला येथील एका व्यक्तीला, आणि अंबालाच्या त्या व्यक्तीने ती पुलवामा, जम्मू-काश्मीर येथील आमिरकडे हस्तांतरित केली.अखेरिस, ही कार फरीदाबादच्या अल-फलाह युनिव्हर्सिटीत कार्यरत असलेल्या डॉ. उमर मोहम्मदपर्यंत पोहोचली.

संपादकीय

विषमतेचे
भेदक वास्तव

आशिष जोशी जागतिक पातळीवर एकीकडे काही मोजक्या लोकांच्या हाती संपत्तीचे साठे वाढत चालले आहेत; तर दुसरीकडे सामान्य नागरिकांना मूलभूत गरजांसाठी संघर्ष करावा लागत आहे. जी-२० च्या स्वतंत्र तज्ज्ञ पॅनेलने अलीकडेच प्रसिद्ध केलेल्या अभ्यासानुसार, गेल्या दोन दशकांत आर्थिक असमानता भयावह स्वरूप धारण करत आहे. या अहवालात स्पष्ट केले गेले आहे की, वर्ष २००० ते २०२४ या कालावधीत जगभर निर्माण झालेल्या नवीन संपत्तीपैकी तब्बल ४९ टक्के हिस्सा जगातील सर्वाधिक श्रीमंत १ टक्के लोकांच्या ताब्यात गेला आहे, तर खालच्या स्तरातील अर्ध्या लोकसंख्येच्या हाती फक्त १ टक्के संपत्ती आली आहे. हा आकडा स्वतःच जगातील वाढत्या असमानतेचे म्हणजेच विषमतेचे भेदक चित्र उभे करणारा आहे.

दुर्दैवाने भारतही या परिस्थितीत अपवाद नाही. देशातील सर्वाधिक श्रीमंत १ टक्के लोकांनी गेल्या दोन दशकांत आपल्या संपत्तीमध्ये ६२ टक्के वाढ केली आहे. एका बाजूला देश जगातील चौथ्या क्रमांकाची अर्थव्यवस्था बनत आहे. पण दुसऱ्या बाजूला गरिबी, बेरोजगारी आणि कुपोषणाच्या समस्यांशी झुंजणारा मोठा वर्ग अजूनही संकटग्रस्त अवस्थेतच आहे. आर्थिक तज्ज्ञांच्या मते, ही विषमता देशाच्या दीर्घकालीन सामाजिक स्थैर्यासाठी गंभीर धोका ठरू शकते. जगातील उत्पन्नातील असमानतेचे प्रमुख एकक म्हणून ओळखला जाणारा जीनी गुणांक सतत वाढताना दिसत आहे. यानुसार ओईसीडी देशांमध्ये २०२१ मध्ये सर्वाधिक आणि सर्वात कमी उत्पन्न गटातील लोकांच्या कमाईचे गुणोत्तर ८.४:१ इतके झाले आहे. याचा अर्थ असा की, श्रीमंत आणि गरीब यांच्यातील उत्पन्नाचे अंतर सातत्याने वाढत आहे. जागतिक अहवालानुसार घरगुती संपत्तीच्या एकूण प्रमाणातील ५० टक्के किंवा त्याहून अधिक हिस्सा जगातील श्रीमंत १० टक्के लोकांकडे आहे. अमेरिकेत हे प्रमाण तब्बल ७९ टक्के आहे, ज्यामुळे आर्थिक विषमता आता सामाजिक संरचनेलाच ग्रासू लागली आहे. या आकड्यांमधून स्पष्ट होते की, उदारीकरणाच्या युगात संपत्ती निर्माण झाली खरी; पण ती अत्यल्प लोकांच्या हाती केंद्रित झाली. उच्च उत्पन्न गटांचे नफा आणि गुंतवणूक उत्पन्न वाढले, तर मध्यम आणि निम्नवर्गीयांच्या उत्पन्नवाढीचा वेग मंदावला. या असमानतेची प्रमुख कारणेही स्पष्ट आहेत.

कोव्हिड १९ महामारीने या तफावतीत आणखी भर घातली. लॉकडाऊन आणि बेरोजगारीच्या काळात गरिबांचे उत्पन्न घटले, तर तंत्रज्ञान कंपन्या आणि उच्चभू क्षेत्रातील नफा प्रचंड वाढला. या असमानतेचे दुष्परिणामही गंभीर आहेत. गरीब वर्गातील लोकांना गुणवत्तापूर्ण आरोग्यसेवा आणि शिक्षण परवडत नसल्यामुळे पुढील पिढ्याही त्याच दारिद्र्याच्या चक्रात अडकतात. आर्थिक विषमता हळूहळू सामाजिक विषमतेत रूपांतरित होते. या पार्श्वभूमीवर भारतासाठी काही महत्त्वाच्या धोरणात्मक दिशा आवश्यक आहेत. पहिली दिशा म्हणजे संपत्ती कर आणि कर प्रणालीतील न्याय्य सुधारणा. अतिश्रीमंत लोकांकडून योग्य प्रमाणात कर वसुली होऊन तो निधी सामाजिक क्षेत्रात वापरणे आवश्यक आहे. दुसरी उपाययोजना म्हणजे सूक्ष्म स्तरावरील योजनांद्वारे गरीब कुटुंबांपर्यंत थेट मदत पोहोचवणे. प्रत्येक गरीब कुटुंबासाठी स्वतंत्र योजना तयार करून त्याची अंमलबजावणी करणे अधिक प्रभावी ठरेल. जागतिक बँकेच्या अहवालानुसार भारताने २०११-१२ ते २०२२-२३ या काळात सुमारे १७ कोटी लोकांना गरिबीच्या दलदलीतून बाहेर काढले आहे. ही एक मोठी उपलब्धी आहे. परंतु गरिबी निर्मूलनाचे परिणाम प्रत्यक्ष जीवनमानात दिसले पाहिजेत. समावेशक विकासाशिवाय टिकाऊ आर्थिक प्रगती शक्य नाही. सरकारांनी, उद्योगांनी आणि समाजाने मिळून काम केल्यासच ही दरी कमी होऊ शकते.

चक्रीवादळांचा वाढता धोका

वारंवार येणाऱ्या वादळांचे कारण म्हणजे मानवाकडून निसर्गाच्या अंदाधुंद शोषणामुळे होणारे हवामान बदल होय. नासाने इशारा दिला की, पुढे चक्रीवादळे अधिक धोकादायक बनतील. यंदाचे वर्ष हे ज्या विविध कारणांमुळे गाजणार आहे किंवा त्याची नोंद इतिहासात होणार आहे, त्यामध्ये चक्रीवादळांचा समावेश अग्रस्थानी करावा लागणार आहे. अलीकडेच 'मेलिसा' या महाभयंकर चक्रीवादळाने कॅरिबियन देश जमैकासह अन्य देशांमध्ये हाहाकार उडवला. या वादळाचा वेग ताशी २८२ किलोमीटर इतका असल्याचे समोर आले आहे. यूपीएस नॅशनल हारिकेन सेंटर (एनएचसी) च्या म्हणण्यानुसार, २००५ मध्ये चेर्टो रिफोमध्ये आलेल्या 'कॅटरिना' आणि २०१७ मध्ये न्यू ऑर्लीन्समध्ये आलेल्या 'मारिया'पेक्षा मेलिसा जास्त धोकादायक होते. अवघ्या २४ तासांतच ते पाचव्या श्रेणीचे चक्रीवादळ बनले.

श्रेणी ५ ही चक्रीवादळाची सर्वात धोकादायक श्रेणी मानली जाते. २०२५ मध्ये आतापर्यंत या प्रकारची पाच चक्रीवादळे नोंदवली गेली आहेत. यामध्ये 'रागासा' या फिलीपाइन्समध्ये आलेल्या चक्रीवादळाचा वेग ताशी २६२ किमी इतका होता; तर अमेरिकेतील एरीन चक्रीवादळाचा २६०, ऑस्ट्रेलियात आलेल्या एरोलचा २६० किमी, बर्मुडावर आलेल्या हम्बर्टो चा २४९ किमी इतका वेग होता.

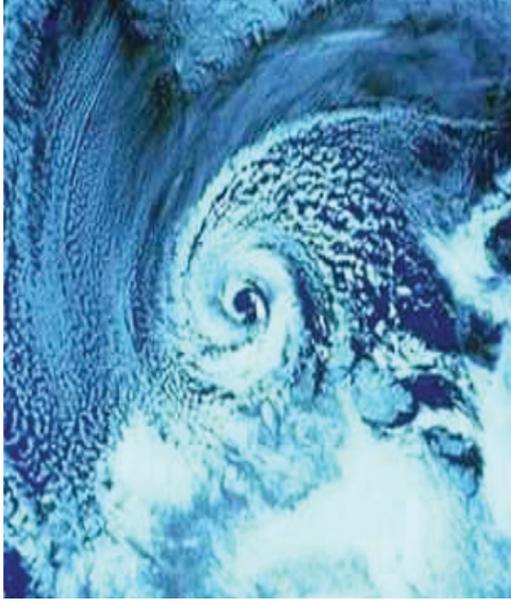
दुसरीकडे, यादरम्यान आंध्रप्रदेश, ओडिशा आणि पश्चिम बंगाल या तीन राज्यांवर 'मोथा' या चक्रीवादळामुळे आलेली नवी नैसर्गिक आपत्ती आपण नुकतीच पाहिली. बंगालच्या उपसागरात सतत मोठ्या लाटा आणि वादळी प्रवाह निर्माण होत असतात. यामागचे प्रमुख कारण म्हणजे या उपसागराची ट्रॉपिझॉइडल स्थिती हे असून ती वायुमंडलीय हालचालींना एकाच ठिकाणी केंद्रित करते. बंगालच्या उपसागराचे तापमान अरबी समुद्रापेक्षा जास्त असतं, म्हणून इथं वादळ जास्त बनतात. अलीकडेच्या काळात हवामान बदलांमुळे भारताच्या पश्चिम किनार्यावर म्हणजेच अरबी समुद्रातही वारंवार आणि अधिक शक्तिशाली चक्रीवादळ तयार होऊ लागली आहेत.

स्टॉर्म म्हणजे वातावरणातील एक प्रकारचा अस्थिरपणा जो प्रामुख्याने वेगवान वाऱ्यांच्या स्वरूपात दिसून येतो आणि त्याच्यासोबत पाऊस, बर्फ किंवा गारांचा वर्षाव होतो. जेव्हा असे वादळ जमिनीवर तयार होतात, तेव्हा त्यांना सामान्य वादळ म्हटले जाते. परंतु जेव्हा हे वादळ समुद्रातून उठतात, तेव्हा त्यांना हारिकेन म्हणतात. हारिकेन हे सामान्य वादळांपेक्षा अधिक प्रचंड आणि धोकादायक असतात. हारिकेन, सायक्लोन आणि टायफून हे तिन्ही एकाच प्रकारच्या वातावरणीय घटनेची वेगवेगळी रूपे आहेत.

झूक प्रदेशानुसार त्यांची नावं बदलतात. उदाहरणार्थ, उत्तर अमेरिका आणि कॅरिबियन बेटांमध्ये तयार होणाऱ्या समुद्री वादळांना हारिकेन म्हणतात. झिलिपाइन्स, जपान आणि चीन या प्रदेशांमध्ये येणाऱ्या समुद्री वादळांना टायफून म्हणतात; तर ऑस्ट्रेलिया आणि हिंदी महासागर म्हणजेच भारताच्या आसपासच्या प्रदेशात तयार होणाऱ्या समुद्री वादळांना

सायक्लोन म्हटले जाते.

अटलांटिक महासागर आणि उत्तर पश्चिम पॅसिफिक महासागर येथे तयार होणाऱ्या वादळांना हारिकेन म्हणतात. उत्तर पश्चिम प्रशांत महासागरात तयार होणाऱ्या वादळांना टायफून म्हणतात, तर दक्षिण प्रशांत महासागर तसेच हिंद महासागरात तयार होणाऱ्या वादळांना सायक्लोन म्हटले जाते. भारताच्या आसपास येणाऱ्या समुद्री वादळांना सामान्यतः सायक्लोन असे नाव दिले जाते. टॉर्नेडो हे देखील अतिशय वेगवान आणि धोकादायक



वादळ असते; परंतु ते सायक्लोन नसतात, कारण टॉर्नेडो बहुतेक वेळा जमिनीवरच तयार होतात. जगात सर्वाधिक टॉर्नेडो अमेरिकेत आढळतात.

गतवर्षी मे महिन्यात आलेल्या रामल चक्रीवादळाचा वेग ताशी ११० किलोमीटर होता. त्यानंतर ऑगस्ट-सप्टेंबरमध्ये 'आसना' वादळाने बंगालच्या उपसागरात खळबळ उडवून दिली होती. दानाने ऑक्टोबरमध्ये कहर केला होता. चक्रीवादळांमुळे होणारे नुकसान हे प्रचंड मोठे असण्याची भीती असते. गतवर्षी देशात विविध चक्रीवादळांमुळे २७८ लोकांचा मृत्यू झाला होता आणि सुमारे ५,३३४ कोटी रुपयांच्या मालमत्तेचे नुकसान झाल्याची नोंद झाली. जीवित व वित्तहानीचा हा आकडा प्रत्यक्षात अधिक असू शकतो. आभाळ एकदम भरून येणे, सोबत विजांचा कडकडाट आणि ढगांचा गडगडाट होऊन पाऊस सुरू होणे ही या वादळाची लक्षणे होत. ही वादळे समुद्रात निर्माण होत असल्याने वाऱ्याचा तडाखा समुद्र किनार्याजवळच्या प्रदेशाला प्रामुख्याने बसतो. आभाळ भरून आल्याने हवाई वाहतूक आणि समुद्रात लाटा उसळल्याने जलवाहतूक बंद पडते. काही वेळा जहाजे उलटतात, बुडतात. वादळ आणि पूर ही संकटे कमी झाल्यावर पुनर्वसनाचे प्रश्न निर्माण होतात. चक्रीवादळांदरम्यान अतिवृष्टीमुळे निर्माण होणारे दलदलीचे क्षेत्र, जोरदार वादळांमुळे नष्ट होणारी नैसर्गिक जंगले आणि हिरवळ, प्राण्यांच्या नैसर्गिक अधिवासची पडझड यामुळे संपूर्ण निसर्गाचा समतोल बिघडून जातो. सोसाट्याच्या वाऱ्यांमुळे किनारी भागात खारे पाणी लोकवस्तीमध्ये शिरते. तसेच शेतजमिनीवर चिखल व

दलदल निर्माण होते. या नुकसानीची दुरुस्ती करणे अवघड ठरते.

'इंटरगव्हर्नमेंटल ग्रुप ऑन क्लायमेट चेंज'च्या अहवालानुसार, १९७० पासून हरितगृह वायू उत्सर्जनामुळे निर्माण होणारी ९० टक्के अतिरिक्त उष्णता जगातील महासागरांनी शोषून घेतली आहे. त्यामुळे महासागरांचे तापमान कमालीचे वाढत आहे. याचाच परिणाम म्हणजे गेल्या तीन-चार दशकांमध्ये चक्रीवादळे अधिकाधिक धोकादायक बनत चालली आहेत. समुद्राचे तापमान ०.१ अंशाने वाढले म्हणजे चक्रीवादळाला अतिरिक्त

ऊर्जा मिळते. चक्रीवादळांमध्ये काही वेळा अनेक अणुबॉम्बइतकी ऊर्जा निर्माण करण्याची क्षमता असते.

चक्रीवादळांची निर्मिती ही थेट पृथ्वीच्या स्वतःच्या अक्षाभोवती झिरण्याशी संबंधित आहे. विषुववृत्ताजवळील समुद्रात जेथे पाण्याचे तापमान २६ अंश सेल्सिअस किंवा त्याहून अधिक असेल तेथे अशी चक्रीवादळे निर्माण होण्याची शक्यता अधिक असते. तीव्र सूर्यप्रकाशामुळे जेव्हा समुद्रावरील हवा तप्त होते, तेव्हा ती वेगाने वरच्या दिशेला जाते. अशा रीतीने वर जाताना हवेचा वेग वाढला की ती खूप वेगाने झिरते आणि एक मोठे वर्तुळ बनते. हे वर्तुळ काहीवेळा २ हजार किमीच्या त्रिज्येपर्यंत विस्तारू शकते.

नासाने केलेल्या अभ्यासात असे आढळून आले आहे की समुद्राच्या पृष्ठभागाचे तापमान अंदाजे २८ अंश सेल्सिअसपेक्षा जास्त होते तेव्हा तीव्र वादळे येतात. 'जिओझिजिकल रिसर्च लेटर्स' (फेब्रुवारी, २०१९) मध्ये प्रकाशित केलेल्या अभ्यासात असे म्हटले आहे की समुद्राच्या पृष्ठभागाच्या तापमानात प्रत्येक एक अंश सेल्सिअस वाढीमुळे चक्रवादळांची संख्या २१ टक्क्यांनी वाढते. मागील दशकात अशा चक्रीवादळांमुळे देशात सुमारे २०.४ दशलक्ष लोक प्रभावित झाले असून ५१.५ अब्ज डॉलरहून अधिक नुकसान झाले आहे. हवामान बदलामुळे उष्णकटिबंधीय महासागरांच्या तापमानात वाढ झाल्यामुळे चालू शतकाच्या अखेरीस तीव्र पाऊस आणि वादळांचे प्रमाण वाढू शकते.

सोयीची समीकरणे

महाराष्ट्रातील नगरपरिषदा आणि नगरपंचायती यांच्या सार्वत्रिक निवडणुकीची घोषणा झाल्यानंतर महाराष्ट्रात राजकीय घडामोडींना वेग आला असतानाच नवनवीन आणि सोयीची समीकरणेही समोर येत आहेत. खरे तर राज्यात सध्या सत्तेवर असलेली महायुती आणि विरोधी बाकावर बसलेली महाविकास आघाडी यांच्यात या स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या निवडणुकीमध्ये सुद्धा समोरासमोर लढत होणे अपेक्षित असताना प्रत्यक्षात अशा प्रकारचे चित्र समोर न येता वेगळीच; पण सोयीची काही समीकरणे समोर येण्याचे संकेत दिसत आहेत. निवडणूक आयोगाचा निषेध करण्यासाठी नुकताच मुंबईत काढण्यात आलेल्या 'सत्याचा मोर्चा' या आंदोलनाच्या निमित्ताने महाविकास आघाडी आणि मनसे एकत्र आले होते, पण मनसेला महाविकास आघाडीमध्ये घेण्यास काँग्रेसचा विरोध आहे हे त्यांनी पुन्हा एकदा दाखवून दिले आहे.

मुंबई टिळक भवन येथे झालेल्या काँग्रेस नेत्यांच्या बैठकीमध्ये महाराष्ट्र नवनिर्माण सेनेपासून दूर राहण्याचा निर्णय काँग्रेस नेत्यांनी घेतला आहे. म्हणजेच आगामी निवडणुकांमध्ये मनसेबरोबर युती करण्यासाठी काँग्रेस अनुकूल आणि उत्सुक नाही हाच त्याचा अर्थ. महाविकास आघाडीला तिसऱ्या भिडूची गरज नाही अशा प्रकारचे विधान मध्यंतरी काँग्रेसचे प्रदेशाध्यक्ष हर्षवर्धन सपकाळ यांनीही केले होते आणि मुंबई प्रदेशाध्यक्ष भाई जगताप यांनीसुद्धा राज ठाकरे यांना बरोबर घेण्यास विरोध केला होता. याचाच अर्थ राज्यात विरोधी महाविकास आघाडीचे समीकरणे बिघडून जाणार आहे.

कारण उद्धव ठाकरे आणि राज ठाकरे एकत्र लढणार हे जवळजवळ निश्चित आहे आणि उद्धव ठाकरे यांनी जर राज ठाकरे यांना साथ देण्याचा आपला निर्णय कायम ठेवला तर काँग्रेस आणि शरद पवार यांची राष्ट्रवादी काँग्रेस हे इतर घटक पक्ष ठाकरे यांच्यासोबत राहतील असे दिसत नाही. साहजिकच या निवडणुकीच्या निमित्ताने किंवा नंतर होणाऱ्या महापालिका निवडणुकीच्या निमित्तानेसुद्धा ही वेगळी समीकरणे आकाराला येताना दिसत आहेत. दुसरीकडे, सध्या मराठवाड्याच्या दौऱ्यावर असलेले उद्धव ठाकरे यांनी एकनाथ शिंदे यांच्या नेतृत्वाखालील शिवसेना सोडून कोणाशीही युती करा, असा आदेश आपल्या कार्यकर्त्यांना दिला आहे.

तर शरद पवार यांनी भाजप सोडून इतर कोणत्याही पक्षाशी युती करायला अनुकूलता दर्शवली आहे. या प्रकारचे चित्र आकाराला येत असतानाच महायुती अंतर्गतसुद्धा विविध उपसमीकरणे सोयीच्या माध्यमातून आकाराला येताना दिसत आहेत. जरी स्थानिक स्वराज्य संस्था निवडणुका किंवा नंतरच्या महापालिका निवडणुका महायुतीने एकत्रपणे लढाव्यात याबाबत तात्विक निर्णय झाला असला, तरी स्थानिक पातळीवर पूर्वीपासून एकमेकांच्या समोर लढणारे जे राजकीय नेते आहेत त्यांचे या निवडणुकीच्या निमित्ताने मनोमिलन होईल असे सध्या तरी दिसत नाही. कारण ज्या प्रकारे ठाण्याची जबाबदारी भाजपाने गणेश शिंदे यांच्याकडे दिली आहे ते पाहता ठाण्यामध्ये एकनाथ शिंदे यांना आम्हाण उभे करण्याचा भाजपाचा मनसुबा आहे.

रायगड जिल्ह्यामध्ये सुद्धा राष्ट्रवादी काँग्रेस पक्षाचे सुनील तटकरे

आणि एकनाथ शिंदे यांच्या शिवसेनेचे नेते यांच्यामध्ये वादविवाद कायम आहेत. अजून तेथील पालकमंत्री पदाचा प्रश्नही सुटलेला नाही. साहजिकच स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या निवडणुकीमध्ये सुद्धा तेथे महायुतीच्या घटक पक्षांमध्ये किंवा त्यांच्या नेत्यांमध्ये मनोमिलन होण्याची शक्यता दिसत नाही. गेल्या काही वर्षांच्या कालावधीमध्ये भाजपामध्ये इतर पक्षांमधून मोठ्या प्रमाणावर इनकॉमिंग झाले असल्याने आज स्थानिक पातळीवरील

समीकरणे तयार होतील किंवा काही अपरिहार्यपणे आणि दुसरा पर्याय नसल्याने नवीन राजकीय समीकरणे आकाराला येतील अशी चिन्हे दिसत आहेत. पूर्वी एकमेकांच्या विरोधात लढणारे घटक पक्ष आता महायुती किंवा महाविकास आघाडीच्या निमित्ताने एका झेंड्याखाली एकत्र आल्याने पूर्वीचे राजकीय संघर्ष अनेकांना विसरणे अवघड जाणार आहे. त्यातूनच या निवडणुकीमध्ये काही वेगळी समीकरणे येण्याची शक्यता



समीकरणेही बदलून गेली आहेत. पूर्वी एकमेकांच्या विरोधात स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या निवडणुका लढवलेले हे नेते आता खांद्याला खांदी लावून एकत्रपणे निवडणूक लढतील का, हा एक प्रश्नही या निमित्ताने विचारावा लागणार आहे. सर्वसाधारणपणे स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या निवडणुका तेथील स्थानिक परिस्थितीवरच अवलंबून असतात आणि बहुतेक प्रमुख पक्षांच्या नेत्यांनी तेथील स्थानिक नेत्यांना याबाबत निर्णय घेण्याचे अधिकाऱी दिले आहे. जर महायुती अंतर्गत किंवा महाविकास आघाडी अंतर्गत युती झाली नाही तर मैत्रीपूर्ण लढतीही करण्यास सर्व पक्ष तयार आहेत. साहजिकच आगामी कालावधीमध्ये काही 'सोयीची

आहे. काही राजकीय तडजोडी होताना दिसतील. ठाकरे बंधूंनी एकत्र येणे तत्ततः मान्य केले असल्याने निवडणुकीपुरता तरी उद्धव ठाकरे यांना महाविकास आघाडीपासून दूर जाण्याचा निर्णय घ्यावा लागेल असेही दिसते. जी काही नवीन समीकरणे आकाराला येतील त्यामध्ये मूलभूत पाया राजकीय सोय हाच असणार आहे. राजकीय सोय आणि राजकीय अपरिहार्यता विचारात घेऊनच गणित मांडून नवे मित्र जोडले जातील आणि जुन्या मित्रांना घटस्फोट दिला जाईल. 'राजकारणात सारे काही क्षय्य असते' ही म्हण सिद्ध करण्यासाठी अनेक घडामोडी आगामी कालावधीमध्ये घडताना दिसल्या तर आश्चर्य वाटायला नको.

किडनी ट्रान्सप्लांट की डायलिसिस रुग्णांसाठी कोणते उपचार योग्य? तज्ज्ञांकडून जाणून घ्या फायदे आणि तोटे

बॉलिवूड अभिनेते सतीश शहा यांच्या अचानक निधनाने संपूर्ण सिनेसृष्टीत शोककळा पसरली. २५ ऑक्टोबर रोजी त्यांचे ७४व्या वर्षी निधन झाले. सतीश शहा यांचे किडनी ट्रान्सप्लांट झाले होते अशी माहिती त्यांचे जवळचे मित्र सचिन पिळगावकर यांनी एका मुलाखतीत दिली. २०२५च्या सुरुवातीलाच सतीश शहा यांचे किडनी ट्रान्सप्लांट झाले होते. शिवाय डायलिसिस हादेखील या आजारातील महत्त्वाचा भाग आहे. किडनी ट्रान्सप्लांट आणि डायलिसिस याविषयी सविस्तर जाणून घेऊ. हैदराबादमधील एशियन इन्स्टिट्यूट ऑफ नेफ्रोलॉजी अँड युरोलॉजी इथले वरिष्ठ सल्लागार डॉ. सुजित रेड्डी यांनी किडनी ट्रान्सप्लांट आणि डायलिसिसबाबत सांगितले आहे. डायलिसिस विरुद्ध किडनी ट्रान्सप्लांट डायलिसिस ही एक उपचारपद्धती आहे, जी किडनी योग्यरित्या कार्य करत नसताना रक्तातील विषारी पदार्थ आणि अतिरिक्त द्रव काढून टाकते. याचे दोन प्रकार आहेत. हेमोडायलिसिस - यामध्ये शरीराबाहेरील मशीनद्वारे रक्त फिल्टर केले जाते.पेरिटोनियल डायलिसिस - यामध्ये पोटाचे अस्तर



फिल्टर म्हणून काम करते आणि द्रवपदार्थ मॅन्युअली किंवा मशीनद्वारे बदलला

जातो.किडनी ट्रान्सप्लांटमध्ये निकामी झालेली किडनी काढून निरोगी किडनी प्रत्यारोपित केली जाते.

किडनी ट्रान्सप्लांटचे फायदे किडनी ट्रान्सप्लांटमुळे जीवनमान सुधारते आणि वारंवार डायलिसिसची आवश्यकता लागत नाही. ट्रान्सप्लांट केलेले रुग्ण साधारणपणे डायलिसिस रुग्णांपेक्षा जास्त काळ जगतात. डायलिसिस रुग्णांच्या तुलनेत ट्रान्सप्लांट केलेल्या रुग्णांना अन्नारव कमी निर्बंध आहेत. ऊर्जा राहते आणि किडनी निकामी होण्यासंबंधित इतर समस्या कमी होतात. किडनी ट्रान्सप्लांटचे तोटे किडनी ट्रान्सप्लांट करताना चांगले आरोग्य आणि किडनी दात्याशी सुसंगतता असणे देखील महत्त्वाचे आहे. आयुष्यभर इम्युनोसुप्रेसिव्ह औषधांमुळे संसर्ग आणि इतर दुष्परिणामांचा धोका वाढू शकतो. अनेक रुग्ण किडनी दात्याच्या प्रतीक्षेत असतात. शस्त्रक्रियेदरम्यान संसर्ग, रक्तस्राव आणि नवीन किडनी शरीर नाकारण्याचा धोका असू शकतो. डायलिसिस आणि किडनी ट्रान्सप्लांट डायलिसिस हे फार कमी काळासाठी सुरक्षित मानले जाते. कारण त्यासाठी मोठ्या शस्त्रक्रियेची गरज नसते. असं असताना शरीर निरोगी राहण्यासाठी आणि

दीर्घायुसाठी किडनी ट्रान्सप्लांट हा एक चांगला पर्याय आहे. डॉ. रेड्डी यांनी सांगितल्याप्रमाणे, पात्र रुग्णांसाठी किडनी ट्रान्सप्लांट हा सर्वोत्तम पर्याय आहे. मात्र, जे ट्रान्सप्लांटसाठी योग्य नाहीत, त्यांच्यासाठी डायलिसिस हा एक आवश्यक आणि प्रभावी पर्याय आहे. अशा परिस्थितीत योग्य निर्णय घेण्यासाठी नेफ्रोलॉजिस्टचा सल्ला घेणे आवश्यक आहे. किडनी निकामी होण्यापासून कसे टाळू शकता?

शरीरातील इतर अवयवांप्रमाणे किडनीची काळजी घेणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. जेव्हा किडनी रक्तातील विषारी पदार्थ आणि अतिरिक्त द्रवपदार्थ फिल्टर करण्याची क्षमता गमावतात, त्यावेळी किडनी निकामी होते. अशावेळी उपचार केले नाही तर ही समस्या गंभीर होऊ शकते आणि हळूहळू तीव्रता वाढू शकते. किडनी निकामी होण्याची लक्षणे अधिक थकवा, अशक्तपणा किंवा ऊर्जेचा अभाव, घोटे, पाय किंवा डोळ्यांभोवती सूज येणे, लघवीमध्ये बदल, फेसयुक्त लघवी, लघवीत रक्त येणे, भूक न लागणे, मळमळ किंवा उलट्या होणे, सतत खाज सुटणे किंवा कोरडी खवलेयुक्त त्वचा, झोपताना श्वास घेण्यास त्रास अशी लक्षणे दिसून येतात.

मी हॉस्पिटलच्या जमिनीवर झोपले आणि, गोविंदाच्या मुलीने सांगितला धक्कादायक अनुभव; वडिलांना गोळी लागल्यानंतर घाबरली लेक

बॉलिवूड गाजवणारा अभिनेता गोविंदा यांच्या मुलीने म्हणजेच टीना आहुजा हिने सांगितले की, तिच्या वडिलांशी संबंधित एक भयानक घटना घडली होती. अभिनेता गोविंदा यांनी चुकून स्वतःच्या पायाला गोळी झाडली होती. ही घटना मुंबईतील त्यांच्या घरात घडली. गोविंदांकडे परवाना असलेली रिहॉल्वर आहे. गोळी लागल्यानंतर कुटुंबीयांनी त्यांना तात्काळ रुग्णालयात नेले. उपचारानंतर गोविंदा पूर्णपणे बरा झाला. पण टीनासाठी तो दिवस अजूनही विसरणे कठीण आहे. फिल्मीयानला दिलेल्या मुलाखतीत टीना म्हणाली, त्या वेळेला माझ्या डोळ्यात आनंदाश्रू होते. कारण त्या वेळी मी देवाकडे खूप प्रार्थना केली होती. आणि मला खूप बरं वाटलं होतं की माझे वडील पुन्हा निरोगी, आनंदी झाले होते आणि त्या संकटातून बाहेर आले होते. टीना म्हणाली की, तिचे वडिलांना रुग्णालयात नेले होते. ती वेळ खूप धक्कादायक होती. ती म्हणाली, ते कोलकात्याला एका कार्यक्रमासाठी जाणार होते आणि त्यांची सकाळची फ्लाईट होती. त्यांनी पांढरी जीन्स, पांढरा टी-शर्ट आणि जॅकेट घातलेले होते. पण ती जीन्स पूर्ण लाल झाली होती.



टीना म्हणाली की, तिच्या वडिलांना उपचार घ्यायला सुरुवातीला आवडत नव्हते. ती म्हणाली, सुरुवातीला ते आयसीसीयूमध्ये होते आणि मी खाली झोपले होते. नंतर त्यांना आयसीसीयूमध्ये हलवले गेले. माझे वडील खूप हड्डी आहेत, अगदी देसी आहेत. त्यांना अँटिबायोटिक्स घ्यायलाही आवडत नाही, आणि अशा गोष्टींनी ते खूप चिडतात. संपूर्ण गोंधळातही

टीना त्यांच्याजवळच राहिली आणि रुग्णालयाच्या जमिनीवर झोपली. ती म्हणाली, त्या वेळी, अपघात झाला तेव्हाही मीच त्यांना रुग्णालयात नेले होते आणि मी त्यांना म्हटलं, 'पप्पा, हे सगळं तुमच्या चित्रपटांमुळे झालं आहे,' कारण जसं सिनेमात दाखवतात तसं तुम्ही धैर्य दाखवलात आणि रुग्णालयात गेलात.

अशा मोठ्या भावनिक बदलांचा, म्हणजे वैद्यकीय आपत्कालीन परिस्थितीत आलेल्या धक्कायांचा, एखाद्या व्यक्तीच्या मनावर आणि भावनांवर दीर्घकाळात कसा परिणाम होतो? सोमल खंगरोट, या 'द आन्सर रुम'च्या परवानाधारक समुपदेशक आणि मानसोपचार तज्ञ म्हणतात, जेव्हा आपला जवळचा माणूस एखाद्या मोठ्या वैद्यकीय अडचणीतून सावरतो, तेव्हा शरीरात 'जीएस मॉडेल' (General -daptation Syndrome) नावाची प्रक्रिया सुरु होते. सोप्या भाषेत सांगायचं तर, सुरुवातीला आपलं शरीर 'अलार्म मोड'मध्ये जातं-

म्हणजे लढा की पळा अशी स्थिती येते. त्या वेळी अँड्रेनालिन आणि कोर्टिसोल सारखे स्ट्रेस हार्मोन्स वाढतात. त्यानंतर 'रेडिस्ट्रेस फेज' येतो, जिथे आपण सतत सावध आणि ताणाखाली असतो. आणि जेव्हा संकट संपतं, तेव्हा शरीर शांत होण्यासाठी काम करू लागतं. पण जर ताण खूप काळ टिकला, तर त्या सुटकेमुळे डोळ्यात पाणी येणं, थकवा किंवा अपराधीपणाची भावना निर्माण होऊ शकते.

त्या पुढे सांगतात की, अशा भावनिक धक्कायांचा दीर्घकाळ परिणाम होऊ शकतो- जसे की सततची चिंता, जास्त जागरूक राहणे किंवा घटनेची आठवण करून देणाऱ्या गोष्टींपासून दूर राहणे. त्या म्हणतात, मानसशास्त्राच्या दृष्टीने पाहिलं तर असे 'आनंदाश्रू' अनेकदा न व्यक्त केलेल्या भीतीतून येतात. खरी उपचार प्रक्रिया म्हणजे त्या सुटकेचा आनंद आणि आधी झालेली भीती- दोन्ही भावनांना न दाबता, पूर्णपणे स्वीकारणे.

जेव्हा एखादा रुग्ण स्वतःच्या विश्वासातून किंवा अस्वस्थतेतून उपचार घ्यायला तयार नसतो, तेव्हा कुटुंबीयांनी आपली चिंता कशी सांभाळायची? खंगरोट म्हणतात, कुटुंबीयांनी लहान लहान टप्प्यांमध्ये समजूतीने बोलून निर्णय घ्यावा- जसं की एकावेळी एक पाऊल पुढे टाकण्याचं ठरवणं. यामुळे दोन्ही बाजूंना थोडं नियंत्रण असल्याचं वाटतं. त्याबरोबर, स्वतःच्या भावना सांभाळण्याची महत्त्वाचं आहे- जसं की डायरी लिहिणं, थोडा वेळ विश्रांती घेणं किंवा समुपदेशकाशी बोलणं. कधी कधी हे स्वीकारणं की आपण प्रत्येक गोष्ट नियंत्रित करू शकत नाही, हाच सर्वात दयाळू काळजी घेण्याचा मार्ग असतो.

ब्रेन ट्युमरचं प्रमाण वाढतंय? वेळीच सावध व्हा; शरीरातील 'ही' सामान्य लक्षणेही ठरू शकतात घातक

ब्रेन ट्युमर ही मेंदूतील पेशींची असामान्य वाढ असते. दरवर्षी ब्रेन ट्युमरच्या जवळपास २८,००० नवीन रुग्णांची नोंद होते आणि सुमारे २४,००० लोक त्यामुळे आपला जीव गमावतात, असे 'न्यूज १८'च्या वृत्तात दिले आहे. मेंदूमध्ये किंवा त्याच्या आसपास होणारी पेशींची असामान्य वाढ सौम्य किंवा जीवघेणी असू शकते. या आजाराची लक्षणे मायग्रेन किंवा थकवा यांसारख्या रोजच्या सामान्य आजारांसारखी दिसतात. २५ ऑक्टोबर ते १ नोव्हेंबर या कालावधीत आंतरराष्ट्रीय ब्रेन ट्युमर जागरूकता सप्ताह पाळला जातो. त्याच पार्श्वभूमीवर ब्रेन ट्युमर म्हणजे काय? त्याची लक्षणे काय आहेत? रुग्णांवर याचा कसा परिणाम होतो? त्याविषयी सविस्तर समजून घेऊयात ब्रेन ट्युमर म्हणजे काय? 'न्यूज १८'च्या वृत्तात स्पष्ट केल्यानुसार, ब्रेन ट्युमर म्हणजे मेंदूच्या आत किंवा आसपास होणारी पेशींची असामान्य वाढ होय. ही गाठ सौम्य (कॅन्सर नसलेली) किंवा घातक (कॅन्सर असलेली) असू शकते. परंतु, शरीराच्या इतर भागांमधील गाठीच्या तुलनेत मेंदूतील सौम्य गाठीसुद्धा कदाकायक असू शकतात. कारण- आपली कवटी ही एक बंद आणि कठोर जागा आहे. गाठ जसजशी वाढत जाते, तसतशी ती मेंदूवर दाब वाढवते आणि 'सेरेब्रेस्पानल फ्ल्यूइड' (मेंदूतील द्रव)चा प्रवाह खंडित करते. त्यामुळे नसा व रक्तावाहिन्यांवर ताण येतो. 'न्यूज १८'च्या वृत्तात स्पष्ट केल्यानुसार, ब्रेन ट्युमर म्हणजे मेंदूच्या आत किंवा आसपास होणारी पेशींची असामान्य वाढ होय. (छायाचित्र-इंडियन एक्सप्रेस) ट्युमरची उत्पत्ती मेंदूमध्येच होऊ शकते किंवा फुफ्फुस, स्तन किंवा त्वचा यांसारख्या शरीराच्या इतर भागांमधील कॅन्सरमधून या पेशी मंदपर्वत पसरू शकतात. अशा ट्युमरला मेटास्टाटिक ट्युमर म्हणतात. या स्थितीत सर्वात मोठा धोका केवळ अनियंत्रित वाढीचा नाही, तर गाठीच्या जागेचा असतो. मेंदूच्या स्टेममध्ये असलेली वाटाण्याच्या आकाराची गाठदेखील इतर भागात असलेल्या मोठ्या गाठीपेक्षा जास्त जीवघेणी ठरू शकते. कारण- या गाठीमुळे श्वासोच्छ्वास किंवा हृदयाच्या टोक्यांमध्ये अडथळा निर्माण होतो. ब्रेन ट्युमर ओळखणे अवघड का? इतर अवयवांप्रमाणे मेंदूला वेदना जाणवत नाही. बहुतेक गाठी मेंदूमध्ये शांतपणे वाढतात. जोपर्यंत या गाठी मोठ्या होत नाहीत आणि आसपासच्या ऊर्तींवर दाब निर्माण करीत नाही तोपर्यंत मेंदूतील हालचाल लक्षात येत नाही. ब्रेन ट्युमरची लक्षणे हळूहळू विकसित होतात आणि त्यामुळे अनेक रुग्णांचे त्यांच्याकडे महिनो- महिनो दुर्लक्ष होत किंवा केले जाते. सामान्य लक्षणे : सकाळी वारंवार डोकेदुखी होणे. कारण नसताना मळमळ होणे, विशेषतः सकाळी उठल्यानंतर. हळूहळू दृष्टी कमी होणे किंवा अंधुक दिसणे. अचानक तोल जाणे किंवा चालताना अडचण येणे. वर्तन किंवा व्यक्तिमत्त्वात बदल होणे. बोलण्यात अडचण येणे, साधे शब्द विसरणे, अस्पष्ट बोलणे

किंवा वेळाने प्रतिसाद देणे. सततचा थकवा फिट्स येणे. चेहरा, हात किंवा पाय यामध्ये एका बाजूला अशक्तपणा जाणवणे. 'न्यूज १८'च्या वृत्तात म्हटले आहे की, कुटुंबे अनेकदा या लक्षणांना मायग्रेन, तणाव, अशक्तपणा, जठरासंबंधीचा आजार किंवा वाढत्या वयामुळे होणारा बदल म्हणून चुकीचे समजतात. लहान मुलांमध्ये चिडचिड, विकासातील विलंब किंवा सतत उलटी होण्यासारखी लक्षणे दिसून येऊ शकतात. त्याच्या निदानास जितका जास्त विलंब होतो, तितके उपचार करणे अधिक क्लिष्ट होते. ब्रेन ट्युमर रुग्णांना मानसिक आणि शारीरिकदृष्ट्या कसा प्रभावित करतो? मेंदूच्या आत असलेली ही गाठ केवळ एक शारीरिक आजार म्हणूनच त्रास देईल असे नाही, तर ती गाठ व्यक्तीच्या विचार करणं, वागणे आणि अनुभवणे या सर्व बाबतींमध्येही बदल घडवते. ही गाठ नेमकी कुठे ठाण मांडून बसलीय यावर ते अवलंबून असते. त्याची उदाहरणे खालीलप्रमाणे: फ्रंटल लोब : व्यक्तिमत्त्वात बदल, निर्णयक्षमतेचा अभाव. टेम्पोरल लोब : स्मृत्यभ्रंश, फिट्स. पॅरिएटल लोब : चालण्यात अडचण, समन्य नसणे, गोंधळ. ऑक्सिपिटल लोब : दृष्टदोष किंवा अंधत्व. सेरिबेलम : चक्कर येणे, तोल जाणे, अस्पष्ट बोलणे. ब्रेन स्टेम : श्वास घेण्यास त्रास, गिळण्यास अडचण, कोमा. तरुण प्रौढांमध्ये ब्रेन ट्युमरचे प्रमाण वाढतंय का? 'न्यूज १८'ने दिलेल्या वृत्तानुसार जागतिक स्तरावर डॉक्टरांना तरुणांमध्ये हा आजार बळावत असल्याचे चित्र दिसून येत आहे. वाढता लघुपणा, जास्त प्रमाणात रेडिएशनचा संपर्क व बैठी जीवनशैली यांसारख्या जीवनशैलीच्या पद्धतींमुळेही धोका वाढत असल्याचे काही अभ्यासमधून समोर आले आहे. काही ट्युमर आनुवंशिक बदलांशी संबंधित असतात. भारतात चांगल्या वैद्यकीय सुविधांमुळे निदानाच्या संख्येत वाढ होत आहे. मुंबई, दिल्ली, बंगळुरु आणि चेन्नई येथील प्रमुख कर्करोग संस्थांनी गेल्या दशकात रुग्णसंख्या वाढत असल्याचे नोंदवले आहे, विशेषतः ३५ ते ६० वयोगटातील लोकांमध्ये वाढ होत असल्याची नोंद आहे. ब्रेन ट्युमरचे निदान कसे केले जाते? निदानाची सुरुवात मज्जातंतुविषयक तपासणीने होते, त्यानंतर स्कॅनिंग केले जाते. सध्या, एमआरआय (MRI) ही सर्वोत्तम पद्धत आहे. काही विशेष प्रकरणांमध्ये, बोलणे आणि हालचाली नियंत्रित करणाऱ्या भागांचे मॅग्निफ कॅम्प्युटरासाठी पीईटी स्कॅन, फंक्शनल एमआरआय किंवा एमआर स्पेक्ट्रोस्कोपीचा वापर केला जातो, ज्यामुळे शस्त्रक्रिया करताना डॉक्टरांना नुकसान टाळण्यास मदत होते. ट्युमर सौम्य आहे की घातक

हे निश्चित करण्यासाठी बायोप्सी केली जाते. रुग्णांकडे असणारे उपचाराचे पर्याय ब्रेन ट्युमरवर उपचार क्लिष्ट असतो. त्यासाठी न्यूरोजर्जन, ऑक्लॉजिस्ट (कॅन्सर तज्ज्ञ), रेडिओलॉजिस्ट, फिजिओथेरेपिस्ट व मानसशास्त्रज्ञ यांसारख्या अनेक तज्ज्ञांची मदत घ्यावी लागते. उपचाराचे पर्याय: शस्त्रक्रिया : निरोगी ऊर्तींना हानी न पोहोचवता ट्युमरचा जास्तीत जास्त भाग काढून टाकणे. रेडिएशन थेरेपी : ट्युमरमधील उर्ध्वित पेशी नष्ट करणे किंवा शस्त्रक्रिया न करता येणाऱ्या गाठींना लहान करणे. केमोथेरेपी आणि औषधे: विशिष्ट: ग्लिओब्लास्टोमाच्या परिस्थितीत पुनर्वसन : यात स्पीच थेरेपी, फिजिओथेरेपी यांचा समावेश असतो. ट्युमरच्या प्रकारानुसार त्याचे परिणाम ठरतात. हळू वाढणाऱ्या सौम्य गाठींसाठी शस्त्रक्रियेनंतर सकारात्मक परिणाम दिसतात. ग्लिओब्लास्टोमासारख्या आक्रमक गाठींमध्ये जगण्याची शक्यता कमी असते; परंतु इम्युनोथेरेपी आणि सीएआर-टी सेल संशोधन यांसारख्या नवीन उपचारांकडे येणाऱ्या काळात आशेचा किरण म्हणून पाहिले जात आहे. याचा धोका टाळण्यासाठी काय करावे?

ब्रेन ट्युमरबद्दल जागरूकता हे सर्वात मोठे संरक्षण आहे. डोकेदुखीचा त्रास वारंवार होत असल्यास आणि तो सतत वाढत असल्यास, तसेच झोपताना किंवा सकाळी वेदना अधिक तीव्र होत असल्यास वैद्यकीय तपासणी करून घ्यावी. जर कारण नसताना फिट्स येत असतील, शरीराची एक बाजू कमजोर किंवा सुन्न वाटत असेल, उलटी होत असेल, दृष्टी अचानक अंधुक वाटत असेल, तर त्वरित डॉक्टरांना भेटावे, असे 'न्यूज १८'च्या वृत्तात म्हटले आहे. उपचारानंतर रुग्णांच्या शरीरात काय बदल दिसतात? शस्त्रक्रिया आणि रेडिएशननंतरही अनेक रुग्णांना भावनिक दुष्परिणामांना सामोरे जावे लागते. स्मृतीतील त्रुटी लक्ष केंद्रित करण्यात अडचण मनःस्थितीतील बदल थकवा नैराश्य बोलताना अडथळणे ब्रेन ट्युमर आधुनिक काळातील सर्वात कठीण वैद्यकीय आव्हानांपैकी एक आहे; परंतु त्याबाबत जागरूकता बाळगणे ही अतिशय महत्त्वाची बाब आहे. लक्षणे लवकर ओळखणे, वेळेवर वैद्यकीय मदत घेणे आणि उपचार नीट समजून घेतल्यास जीव वाचू शकतो. विज्ञानाने अद्याप सर्व प्रकारच्या ट्युमरवर उपचार शोधला नसला तरी नवनवीन संशोधन वेगाने होत आहेत. ही प्रगतीच अनेक कुटुंबांसाठी आशेचा किरण आहे.

१५ मिनिटांमध्ये शेवग्याच्या शेंगांपासून बनवा चटकदार लोणचं, चवीसोबत आरोग्यासाठी सुद्धा फायदेशीर

शेवग्याच्या शेंगा आरोग्यासाठी अतिशय प्रभावी आहेत. या शेवग्याचे नियमित सेवन केल्यास तुम्ही कायमच निरोगी राहाल. धावपळीच्या जीवनशैलीचा परिणाम आरोग्यावर लगेच दिसून येतो. त्यामुळे आहारात कायमच हेल्दी पदार्थांचे सेवन करावे. शेवग्याच्या शेंगांमध्ये भरपूर जीवनसत्त्वे, अमीनो सिड आणि आवश्यक खनिजे इत्यादी अनेक घटक आढळून येतात. यापूर्वी तुम्ही कॅरीचे लोणचं, लिंबाचे लोणचं, मिरचीचं लोणचं इत्यादी अनेक वेगवेगळ्या भाज्यांपासून बनवलेले लोणचं खाऊ असतील पण आज आम्ही तुम्हाला शेवग्याच्या शेंगांचे लोणचं बनवण्याची सोपी रेसिपी सांगणार आहोत. शेवग्याच्या भाजीपासून सूप, भाजी, पराठ, थालीपीठ इत्यादी अनेक पदार्थ बनवले जातात. वय वाढल्यानंतर महिलांसह पुरुषांनी आहारात किंवा सकाळी वेदना अधिक तीव्र होत असल्यास वैद्यकीय तपासणी करून घ्यावी. जर कारण नसताना फिट्स येत असतील, शरीराची एक बाजू कमजोर किंवा सुन्न वाटत असेल, उलटी होत असेल, दृष्टी अचानक अंधुक वाटत असेल, तर त्वरित डॉक्टरांना भेटावे, असे 'न्यूज १८'च्या वृत्तात म्हटले आहे. उपचारानंतर रुग्णांच्या शरीरात काय बदल दिसतात? शस्त्रक्रिया आणि रेडिएशननंतरही अनेक रुग्णांना भावनिक दुष्परिणामांना सामोरे जावे लागते. स्मृतीतील त्रुटी लक्ष केंद्रित करण्यात अडचण मनःस्थितीतील बदल थकवा नैराश्य बोलताना अडथळणे ब्रेन ट्युमर आधुनिक काळातील सर्वात कठीण वैद्यकीय आव्हानांपैकी एक आहे; परंतु त्याबाबत जागरूकता बाळगणे ही अतिशय महत्त्वाची बाब आहे. लक्षणे लवकर ओळखणे, वेळेवर वैद्यकीय मदत घेणे आणि उपचार नीट समजून घेतल्यास जीव वाचू शकतो. विज्ञानाने अद्याप सर्व प्रकारच्या ट्युमरवर उपचार शोधला नसला तरी नवनवीन संशोधन वेगाने होत आहेत. ही प्रगतीच अनेक कुटुंबांसाठी आशेचा किरण आहे.

आराम मिळतो. शेवग्याच्या शेंगांमध्ये असलेल्या फायबरमुळे पचनक्रिया कायमच निरोगी राहते. आठवड्यातून एकदा किंवा दोनदा शेवग्याच्या शेंगा खाल्ल्यास गॅस, बद्धकोष्ठता, आम्लता आणि अपचन यांसारख्या समस्या उद्भवणार नाही. यामध्ये असलेल्या विटामिन सी आणि अँटीऑक्सिडंट्समुळे रोगप्रतिकारशक्ती कायमच निरोगी राहते. साथीच्या आजारांपासून शरीराचा बचाव करण्यासाठी

गूळ लवंग, काळीमिरी पावडर कृती: शेवग्याच्या शेंगांचे लोणचं बनवण्यासाठी सर्वप्रथम, शेंगा स्वच्छ धुवून त्यांचे मध्यम आकाराचे तुकडे करून वरील साल काढून घ्या. टोपात पाणी गरम करून त्यात मीठ टाका आणि वरून शेवग्याच्या शेंगा टाकून शिजवा. शेंगा जास्त वेळ शिजवू नये. कढईमध्ये तेल गरम करून त्यात पिवळी मोहरी टाकून फोडणी घ्या. त्यानंतर त्यात हिंग, बडीशेपची पूड, हळद आणि गूळ घालून चमच्याने गूळ पूर्णपणे वितळवून घ्या. त्यानंतर त्यात लोणचं मसाला, लाल तिखट, हळद आणि चवीनुसार मीठ घालून मसाला तेलात भाजा. यामुळे लोणचं लवकर खराब होणार नाही. शेवग्याच्या आतील पाणी काढून शिजवून घेतलेल्या शेंगा मसाल्यात टाकून व्यवस्थित मिक्स करा. तयार करून घेतलेले लोणचं थंड झाल्यानंतर बरगीमध्ये भरून ठेवा. तयार आहे सोप्या पद्धतीमध्ये बनवलेले शेवग्याच्या शेंगांचे चटकदार लोणचं. हे लोणचं पिवळी मोहरी लोणचं मसाला हिंग बडीशेप हळद मीठ पाणी तेल

दह्यासोबत चुकूनही करू नका 'या' पदार्थांचे सेवन! आतड्यांमध्ये पीळ बसून उद्वृतील पचनाच्या समस्या, पोटाला येईल सूज

आंबटगोड दही खायला सगळ्यांचं खूप जास्त आवडतं. पोटात वाढलेली उष्णता कमी करण्यासाठी दह्याचे सेवन केले जाते. दुपारच्या जेवणात नियमित वाटीभर दह्याचे सेवन केल्यास पचनक्रिया निरोगी राहिल आणि चेहऱ्यावर ग्लो येईल. जेवणताना अनेक वेगवेगळ्या पदार्थांचे सेवन केले जाते. याशिवाय दिवसभरात तिखट, तेलकट, आंबट इत्यादी अनेक पदार्थ खाल्ले जातात. प्रत्येक पदार्थाचा आरोग्यावर सकारात्मक आणि नकारात्मक परिणाम दिसून येतो. चुकीचे कॉम्बिनेशन असलेले पदार्थ खाल्ल्यामुळे पचनक्रिया बिघडते आणि शरीराला हानी पोहचते. काहीना दह्यासोबत फळे खाण्याची सवय असते, तर अनेक लोक चिकन बनवताना दह्याचा वापर करतात. पण दह्यासोबत चुकीच्या पदार्थांचे सेवन केल्यामुळे पचनक्रिया बिघडून आतड्यांना हानी पोहचते. म्हणूनच आज आम्ही तुम्हाला दह्यासोबत कोणत्या पदार्थांचे सेवन करू नये, याबद्दल सविस्तर माहिती सांगणार आहोत. दही आणि दूध: दही आणि दूध एकत्र खाल्ल्यास आरोग्यावर नकारात्मक परिणाम दिसून येतात. दोन्ही पदार्थांचे गुणधर्म वेगवेगळे असतात आणि ते पचन होण्यासाठी वेगळी प्रक्रिया असते. दूध आणि दही एकत्र खाल्ल्यामुळे आतड्यांमधील असंतुलन वाढते आणि गॅस, एरॅसिडिटीचा त्रास जाणवू लागतो. त्यामुळे दह्यासोबत एकत्र दूध किंवा दही कोणताही एकच पदार्थ खावा. दोन्ही पदार्थ एकत्र खाल्ल्यास पचनक्रिया बिघडून शरीराला हानी पोहचेल. फळे आणि दही: लहान मुलांपासून अगदी मोठ्यांपर्यंत सगळ्यांचं फळे खायला खूप जास्त आवडतात. सफरचंद, संत्री, केळी, कलिंगड इत्यादी अनेक वेगवेगळ्या आंबट गोड फळांचे कायमच सेवन केले जाते. पण फळांसोबत दह्याचे अजिबात सेवन करू नये.



दुपारच्या किंवा रात्रीच्या जेवणात काहीना काही चमचमीत आणि झणझणीत पदार्थ खाण्याची इच्छा झाल्यास नेमकं काय बनवावं? असे अनेक प्रश्न महिलांना कायमच पडतात. रात्रीच्या जेवणात कायमच वरण भात, भाजी चपाती खालून कंटाळा आल्यानंतर काहीना काही नवीन पदार्थ खाण्याची सगळ्यांचं इच्छा होते. दिवाळी पार्टी किंवा वाढदिवसाच्या पार्टीचे नियोजन केल्यानंतर कायमच हॉटेलमध्ये जाऊन जेवण केले जाते. कारण घरात पार्टीसाठी काय बनवावे, हे सुचत नाही. म्हणूनच आज आम्ही तुम्हाला घरी आलेल्या पाहुण्यांसाठी हॉटेल स्टायल तवा पुलाव बनवण्याची सोपी रेसिपी सांगणार आहोत. मुंबईच्या स्ट्रीटवर मिळणारा तवा पुलाव सगळीकडे खूप जास्त फेमस आहे. वेगवेगळ्या भाज्या आणि पांढऱ्या भातापासून बनवलेला तवा पुलाव सगळ्यांचं खायला खूप जास्त आवडतो. चला तर जाणून घेऊया तवा पुलाव बनवण्याची सोपी रेसिपी. साहित्य: तांदूळ मीठ तेल गाजर वाटाणे कांदा टोमॅटो हिरवी मिरची पुलाव मसाला लाल तिखट गरम मसाला शिमला मिरची बटाटा पनीर पावभाजी मसाला जिरं बटर कृती: तवा पुलाव बनवण्यासाठी सर्वप्रथम, तांदूळ स्वच्छ धुवून शिजवून घ्या. तांदूळ शिजवताना त्यात थोडास तवा टाकावे. यामुळे भात चिकटणार नाही. मोठ्या फॅनमध्ये बटर आणि तेल एकत्र गरम करून घ्या. गरम तेलात जिरं, आलं लसूण पेस्ट आणि बारीक चिरलेला कांदा घालून मिक्स करा. त्यानंतर त्यात चवीनुसार मीठ आणि टोमॅटो घालून दोन्ही पदार्थ व्यवस्थित शिजवून घ्या. कांदा शिजल्यानंतर त्यात बारीक चिरून घेतलेले शिमला मिरची, फरसबी, मटार, गाजर घालून एक वाफ काढून शिजवा.

