





## संपादकीय...

संपादक  
दिपक मोरेश्वर नाईक

### मतदार याद्यांचा घोळ

हारमध्ये सध्या मतदार याद्यांच्या गहन पुनरीक्षणाचा विषय फारच ताणला गेला आहे. इंडिया आघाडीतील सर्वच विरोधी पक्षांनी हा विषय गेले जवळपास पंधरा दिवस संसदेतही लावून धरला आहे. तेथे रोजच त्यावरून निदर्शने सुरू आहेत.

सभागृह सुरू झाले की तेथे त्यावरून फलक फडकवले जातात आणि गदारोळ करून कामकाज बंद पाडले जाते, एकदा कामकाज तहकूब झाल्यानंतर विरोधी पक्षांची खासदार मंडळी सभागृहातले फलक पुन्हा बाहेर येऊन फडकवतात आणि घोषणाबाजी करतात, हे चित्र सधसे अंधिवेशन सुरू झाल्यापासूनच आहे. त्यांना संसदेत यावर चर्चा हवी आहे, पण सरकार चचेर्ला अनुमती देत नाही. सरकारने असा पवित्रा घेतला आहे की मतदार याद्यांचे पुनरीक्षण हा विषय निवडणूक आयोगाच्या अखत्यारीत येतो, त्याच्याशी सरकारचा संबंध नाही. त्यामुळे संसदेत त्यावर चर्चा करता येणार नाही. सरकारचा हा आव साळसुदपणाचा आहे आणि त्यांचे म्हणणे असे की संसदेत यावर चर्चा करायला अनुमती जरी दिली तरी त्या चचेर्ला कोणत्या खात्याचा मंत्री उत्तर देणार ? कारण हा विषय कोणत्याच खात्याच्या अंतर्गत येत नाही, अशीही सरकारची भूमिका आहे. पण त्यावर विरोधी पक्षही हार मानायला तयार नाहीत. त्यांना कोणत्याही परिस्थितीत या विषयावर संसदेत चर्चा हवीच आहे. मध्यंतरी अशी एक बातमी उठवली गेली होती की, सरकारने या पेचप्रसंगावर तोडगा म्हणून निवडणूक प्रक्रियेतील सुधारणा या विषयावर सभागृहात चर्चा घडवून आणण्याचे संकेत दिले आहेत. मग निवडणूक प्रक्रियेतील या चर्चेत बिहारमधील सध्याच्या एसआयआर विषयावरसुद्धा विरोधक आपली मते मांडू शकतील असा एक मधला मार्ग काढायचा निर्णय सरकारने घेतला आहे, असे सूचित केले गेले. पण ती बातमीसुद्धा खरी नव्हती. कारण सरकारने अधिकृतपणे तसा प्रस्तावच मांडलेला नाही. त्यामुळे हा पेचप्रसंग मंगळवारी पण कायम होता. जर बिहारमधील मतदार याद्यांच्या दुरुस्तीच्या कामात मोट्या प्रमाणावर घोळ झाला आहे असा जर विरोधकांचा आरोप असेल तर त्यावर चर्चा करायला काय अडचण आहे हे समजत नाही. संसद हे देशातल्या सगळ्याच महत्त्वाच्या विषयावर चर्चा करण्यासाठीचे व्यासपीठ आहे आणि निवडणूक प्रक्रिया ही लोकशाहीचा मूलभूत आधार आहे. त्या प्रक्रियेविषयीच विरोधी पक्ष साशंक असेल, तर हा विषय केवळ निवडणूक आयोगाचा आहे असे सांगून सरकारला हात झटकता येणार नाही. बिहारमध्ये नव्याने जी मतदार यादी तयार केली जात आहे त्यातील सुमारे 65 लाख मतदार वगळले गेले आहेत आणि ही यादी आता सर्व मतदारांसाठी आणि राजकीय पक्षांसाठी खुली करण्यात आली आहे. त्या यादीत पात्र मतदारांची नावे आहेत की नाही हे तपासून तक्रारी दाखल करण्याचे आवाहन निवडणूक आयोगाने केले आहे आणि त्यासाठी महिनाभराची मुदत देण्यात आली आहे. त्यानंतर ही मतदार यादी अंतिम केली जाणार आहे. केवळ दोन महिन्यांच्या अवधीत कोट्यवधी मतदारांच्या पुनरीक्षणाचा हा विषय का रेटून नेला जात आहे आणि ऐन निवडणुकीच्या पार्श्वभूमीवरच ही प्रक्रिया का केली जात आहे हा विरोधकांचा मुख्य आक्षेपाचा मुद्दा आहे. आयोगाने बिहारमध्ये नव्याने जी मतदार यादी तयार केली आहे त्यातही प्रचंड गोघळ आहे, अनेक मृत मतदारांची नावे त्यात समाविष्ट आहेत, अनेक हयात मतदारांची नावे त्यातून वगळली गेली आहेत. प्रत्येक राज्यातील निवडणुका आल्या की तेथे बांगलादेशी घुसखोरांची मोठी संख्या असल्याचा दावा केला जातो, बिहारमध्येही तसाच दावा केला गेला होता; पण जी नवीन प्रारूप मतदार यादी जाहीर झाली आहे त्यात विदेशी मतदार आढळून आलेले नाहीत असे निदान निवडणूक आयोगाच्या निवेदनातून तरी स्पष्ट झाले आहे, पण या यादीतील बाकीचा जो घोळ आहे त्याचा मुद्दा कायम आहे. भारतीय जनता पक्षाने निवडणूक आयोगाची यंत्रणा हाताशी धरून त्यांना विरोध असलेल्या मतदारांची नावे यादीतून जाणीवपूर्वक वगळली आहेत असा विरोधी पक्षांचा नेमका आरोप आहे. पण हा आरोप भाजपकडून सातत्याने फेटाळून लावला गेला आहे. नुसता आरोप करणे आणि तो फेटाळून लावणे यातून मूळ समस्या संपत नाही. त्यामुळे बिहारमधील एसआयआर प्रक्रियेच्या संबंधात लोकसभेत चचेर्ला अनुमती देणे आणि दोन्ही पक्षाचे म्हणणे संसदेच्या व्यासपीठावरून लोकांपुढे मांडणे हाच एक सोयीचा मार्ग वाटतो आहे. त्यावर सरकारने विचार करायला हवा. हा विषय केवळ बिहारपुरता मर्यादित नाही तर तामिळनाडू, पश्चिम बंगाल आणि अन्य राज्यांशीही संबंधित आहे. निवडणुकीच्या पार्श्वभूमीवर मतदार यादीमध्ये लाखो लोकांची नावे समाविष्ट करणे किंवा लाखो लोकांची नावे अचानक काढून टाकणे हा संशयाला निर्मंत्रण देण्याचा विषय आहे, त्यावर एकदाचा सोक्ष्मोक्ष लावणे गरजेचे आहे. त्यामुळे विरोधकांना यावर चर्चा हवी असेल, तर सरकारने त्यात आडकाटी करता कामा नये. मतदार यादीमध्ये कसा घोळ केला जातो याचे ठोस पुरावे उपलब्ध असल्याचा दावा काँग्रेस नेते राहुल गांधी यांनी केला असून येत्या आठ तारखेला हे पुरावे त्यांनी जनतेपुढे उघड करायचे ठरवले आहे, आम्ही जो गौप्यस्फोट करू तो अणुबॉम्बच्या क्षमतेचा आहे आणि त्यानंतर देशातील निवडणूक आयोग गायब होईल अशी आव्हानात्मक भाषा ही राहुल गांधी यांनी केली आहे, त्यामुळे एकूणच हा विषय आता निर्णायक पातळीवर येऊन ठेपला आहे.

## सत्य बोलणारे मलिक !

केंद्र सरकारने जम्मू-काश्मीरमधील कलम 370 हटवण्याला 5 ऑगस्ट 2025 रोजी सहा वर्षे पूर्ण झाली आणि त्याच दिवशी सत्यपाल मलिक यांनी अखेरचा स्वास घेतला, हा योगयोग. केंद्राने कलम 370 रद्द करण्याचा निर्णय घेतला तेव्हा सत्यपाल मलिक हे जम्मू-काश्मीरचे राज्यपाल होते. केंद्र सरकारचे आवडते मलिक त्यांच्या नावाला जागत सत्य बोलाला लागले आणि केंद्र सरकारचे नावडते झाले. सत्यपाल मलिक यांचा राजकीय प्रवास विद्यार्थी नेता ते राज्यापाल पदापर्यंतचा राहिला. लोकदलातून त्यांची संसदीय राजकारणाला सुरुवात झाली. नंतर काँग्रेसमध्ये प्रवेश केला. मात्र तिथे ते फार रमले नाही. 1986 मध्ये बोफोर्स घोटाळ्याचा खुलासा झाल्यानंतर त्यांनी व्ही.पी.सिंहच्या जनता दलासोबत जाणे पसंत केले. 1989 ला जनता दलाकडून ते अलीगड मतदारसंघातून लोकसभेवर निवडून गेले. काही काळ केंद्रीय संसदीय कार्य आणि पर्यटन राज्यमंत्री राहिले. 2004 मध्ये त्यांनी भाजपमध्ये प्रवेश केला. सत्तेत राहून मलिक यांनी सत्तेला आव्हान दिले. पंतप्रधान नरेंद्र मोदी, अमित शहा यांच्या धोरणांविरोधात, निर्णयांविरोधात नेवण्याचे धारिश्य दाखवण्याचा वोटवर मोजण्याइतक्या भाजपच्या नेत्यांमध्ये सत्यपाल मलिक पहिल्या रंगेतील होते. जम्मू-काश्मीरला विशेष दर्जा देणारे कलम 370 रद्द करणे आणि अगोथ्येत राम मंदिर हे दोन संघ-भाजपच्या अजेंड्यावरील प्रमुख मुद्दे. 2014 मध्ये स्वबळवर सत्ता आल्यानंतर भाजप वषाणुवर्षापासून रखडलेले हे दोन्ही प्रश्न सोडविणार याची कल्पना आली होती. मात्र भाजपने घाईत निर्णय घेतले नाही. पहिला कार्यकाळ अच्छे दिनच्या झुल्यावर झुलवत काढला. अजेंड्यावरील विषय पुढील कार्यकाळासाठी मागे ठेवले. पण त्यासाठीची जमीन तयार करण्याचे काम पहिला कार्यकाळ संपतानाच सुरू केले, त्याचाच एक भाग होती सत्यपाल मलिक यांची जम्मू-काश्मीर राज्यापालपदी नियुक्ती. सत्यपाल मलिक यांनी भाजपमधील उन्मादपुंया 18-20 वर्षात विविध पदांवर काम केले. 2017 मध्ये त्यांना बिहारचे राज्यपाल करण्यात आले. एक वर्ष बिहार सांभाळल्यानंतर ऑगस्ट 2018 मध्ये त्यांना जम्मू-काश्मीरचे राज्यपाल नियुक्त करण्यात आले. त्यानंतर वर्षभराने आणि मोदी सरकारच्या दुसऱ्या कार्यकाळातील पहिल्याच टप्प्यात 5 ऑगस्ट 2019 रोजी जम्मू-काश्मीरमध्ये राष्ट्रपती राजवट लागू करून कलम 370 रद्द करण्यात आले. मलिकांच्या जम्मू-काश्मीरमधील राज्यपाल काळात 14 फेब्रुवारी 2019 ला पुलवामा हल्ला झाला. 40 जवान शहीद झाले. त्यावेळी मलिकांनी ही सुरक्षेतील चूक असल्याचे वक्तव्य सुरुवातीला केले आणि संपूर्ण देशाचे लक्ष त्यांच्याकडे वेधले गेले. पुलवामा हल्ला हा देशावरील मोठा अघात होता. याबद्दल 2 नोव्हेंबर 2021 ला मलिकांनी गौप्यस्फोट केला.पंतप्रधान मोदी तेव्हा कॉर्बेट नॅशनल पार्कमध्ये होते. बाहेर आल्यानंतर त्यांनी यत्ना मला फोन केला, विचारले काय झाले? ही आपली चूक होती. असे मी सांगितले आणि मला चूप राहण्यास सांगण्यात आले. त्यानंतर हळूहळू आवडते सत्यपाल मलिक भाजपसाठी नावडते ठरू लागले. सरकारने त्यांचे बिंबाडे नोव्हेंबर 2019 ते ऑगस्ट 2020 गोव्याला पाठवले आणि अखेर ऑक्टोबर 2022 ला मेघालयात राज्यपाल म्हणून त्यांची कारकीर्द थांबवण्यात आली. यानंतर मलिकांनी भारा सरकारविरोधात एल्यारच पुकारला. 2023 मध्ये मलिकांनी शेतकरी आंदोलनावरही भाष्य केले. देश चुकीच्या हातांमध्ये आहे. केंद्रातील सरकार परत आले तर शेतकरी वाचणार नाही, ते सर्वात पहिले त्यांना संपवतील. त्यानंतर ते आमी संपवतील, असे ते म्हणाले. 2024 चा निवडणुकीपूर्वी मलिकांनी जनतेला इशारा दिला की, तुम्ही पुन्हा मोदी-शहांना निवडून दिले तर यानंतर तुम्हाला मतदानाचाही अधिकार राहणार नाही. ना कोर्ट राहील, ना लवकर राहील, ना सैनिक राहतील. एक अशी यंत्रणा असेल ज्यावर फक्त त्यांचे नियंत्रण असेल, असा इशारा दिला. मोदी-अदानी संबंधांवरही त्यांनी अनेक मुलाखतींमध्ये भाष्य केले. याच वर्षी झालेल्या पहलगनाह हल्ल्यासाठी पंतप्रधान मोदींनी पाफी मागितली पाहिजे असे त्यांनी मेमथे म्हटले होते. सत्यपाल मलिक यांना त्यांच्या या धाडसाबद्दलचे बक्षीस मिळाले नसते तरच नवल.



डॉक्टरांच्या मदतीने आणि रुग्णांच्या परवानगीने मरण पत्करायचं ही बाब गेली अनेक दशकं चर्चेत आहे आणि तेव्हापासून अतिशय वादग्रस्तसुद्धा ठरली आहे. याला युथनेशीया म्हणतात. मागच्या वर्षी म्हणजे २०२४ साली याबद्दल बेल्जियम, कॅनडा, न्युझिलंड वगैरे काही देशांनी कायदे केले. आपल्या देशात सर्वोच्च न्यायालयाने भारतीय नागरिकांना सन्मानाने मरण्याचा मर्यादित अधिकार दिला आहे (कॉमन कॉज विरुद्ध केंद्र सरकार खटला २०१८). त्यानंतर २४ जानेवारी २०२३ रोजी सर्वोच्च न्यायालयाने सुधारित आदेश काढून काही मार्गदर्शक तत्वांमध्ये बदल केले. त्यानुसार अनाटायी मरण लांबवण्याचा उपचारांना नकार देणे किंवा असे उपचार बंद करणे याबद्दल इच्छापत्र करणे शक्य झालेले आहे.

डॉक्टरांच्या मदतीने आणि रुग्णांच्या परवानगीने मरण पत्करायचं ही बाब गेली अनेक दशकं चर्चेत आहे आणि तेव्हापासून अतिशय वादग्रस्तसुद्धा ठरली आहे. याला युथनेशीया म्हणतात. मागच्या वर्षी म्हणजे २०२४ साली याबद्दल बेल्जियम, कॅनडा, न्युझिलंड वगैरे काही देशांनी कायदे केले. आपल्या देशात सर्वोच्च न्यायालयाने भारतीय नागरिकांना सन्मानाने मरण्याचा मर्यादित अधिकार दिला आहे (कॉमन कॉज विरुद्ध केंद्र सरकार खटला २०१८). त्यानंतर २४ जानेवारी

तिकडच्या राज्यसभेत जाईल. तेथेसुद्धा जर संमत झालं तर लवकरच याचा कायदा होईल. हे विधेयक येत्या चार वर्षांच्या म्हणजे २०२९ च्या आत संमत झाले पाहिजे. या कालावधीत संमत झालं नाही तर विधेयक आपोआप रद्द होईल. इंग्लंडच्या राज्यसभेत हे विधेयक संमत होईल की नाही याबद्दल आता काहीही भाकीत करता येत नाही. अगदी लोकसभेतसुद्धा फक्त २३ जास्त मतानीं संमत झालेलं आहे. या विधेयकाचं रूपांतर जर कायद्यात झालं तर त्या कायद्यानुसार असाध्य रोगाने जर्जर झालेला आणि येत्या सहा महिन्यांत मरण्याची दाट शक्यता असलेल्या रुग्णाचं जीवन संपवता येतं. यासाठी रुग्ण स्वतः अर्ज करू शकतो. हे एक वेगळं आणि वादग्रस्त पाऊल आहे यात शंका नाही.

डॉक्टरांच्या मदतीने आणि रुग्णांच्या परवानगीने मरण पत्करायचं ही बाब गेली अनेक दशकं चर्चेत आहे आणि तेव्हापासून अतिशय वादग्रस्तसुद्धा ठरली आहे. याला युथनेशीया म्हणतात. मागच्या वर्षी म्हणजे २०२४ साली याबद्दल बेल्जियम, कॅनडा, न्युझिलंड वगैरे काही देशांनी कायदे केले. आपल्या देशात सर्वोच्च न्यायालयाने भारतीय नागरिकांना सन्मानाने मरण्याचा मर्यादित अधिकार दिला आहे (कॉमन कॉज विरुद्ध केंद्र सरकार खटला २०१८).

त्यानंतर २४ जानेवारी

२०२३ रोजी सर्वोच्च न्यायालयाने सुधारित आदेश काढून काही मार्गदर्शक तत्वांमध्ये बदल केले. त्यानुसार अनाटायी मरण लांबवण्याचा उपचारांना नकार देणे किंवा असे उपचार बंद करणे याबद्दल इच्छापत्र करणे शक्य झालेले आहे. असे इच्छापत्र जमा करून ठेवण्याबद्दल प्रत्येक महापालिका ते ग्रामपंचायतीपर्यंत एक कस्टोडियन नेमणे बंधनकारक करण्यात आलेले आहे.

याच्या आधारे राज्य सरकारने राज्यभरात ४१७ कस्टोडियन नेमले. पण दुधरं आजाराने ग्रस्त रुग्णांची तीन डॉक्टरांची दोन पथके तपासणी करतील आणि त्यांच्यात मतैक्य झाले तरच वैद्यकीय उपचार थांबवून मृत्यूचा मार्ग मोकळा करता येतो. महाराष्ट्र सरकारने एप्रिल २०२५ मध्ये जाहीर केले की रुग्णांना सन्मानाने मरण पत्करता यावे यासाठी अर्ज आणि इतर कागदपत्रांची प्रक्रिया सुलभ होण्यासाठी आवश्यक पोर्टल येत्या तीन महिन्यांत सुरू होईल.

या निमित्ताने यात गुंतलेल्या मुद्द्यांचा व्यापक विचार केला पाहिजे. यातील पहिला मुद्दा आहे जगण्याचा अधिकार. राईट टू लाईफ हा जगातील अनेक देशांच्या राज्यघटनांनी मूलभूत हक्क म्हणून दिला आहे. मात्र कालानुरूप याच्या स्वरूपात बदल होत आहेत. इ.स.

१७८९ साली अमेरिकेच्या स्वातंत्र्याचा जाहीरनामा लिहिणारे बेंजामिन फ्रँकलिन म्हणाले होते की, Nothing is certain, but death and taxes.

मृत्यू आणि कर आज २०२५ सालीसुद्धा असले तरी मृत्यूमध्ये आजच्या काळात काही बदल झाले आहेत. आजच्या काळात स्वेच्छा मरण तसेच मानाने मृत्यूचा हक्क वगैरे विविध मुद्दे चर्चेत असतात. मुख्य म्हणजे गेली अनेक वर्षे याबद्दल चर्चा सुरू असून काही देशांत त्यात भारतही आहे याबद्दल काही कायदे झालेले असले तरी याबद्दल अजूनही बरीच स्पष्टता येणे गरजेचे आहे.

ही चर्चा पुढे नेण्याआधी या मुद्याची पार्श्वभूमी समजून घेतली पाहिजे. या पृथ्वीवर आदिमानवापासून वसती आहे. तेव्हाच्या मानवाला नैसर्गिक संकटं प्रशुप्रण्यांशी सामना करत जगावे लागत होते. त्यामुळे तेव्हा सरासरी जीवनमान फार कमी होते. ही स्थिती इ.स. १९०० पर्यंत होती जेव्हा माणसाचं सरासरी जगणं फक्त ३२ वर्षे एवढंच होतं. नंतर मानवाने वैद्यकीय शास्त्रात प्रचंड प्रगती केली. आज माणसाचं सरासरी जगणं ७१ वर्षे एवढं झालेलं आहे. या प्रगतीच्या मागे मानवाने शोधलेली निरनिराळी औषधं, जीवधेण्या आजारावर मात करणाऱ्या लसी, प्राणवायू, रक्त पुरवठा करू शकणारे तंत्रज्ञान वगैरे अनेक गोष्टी आहेत.

मात्र या वैद्यकीय प्रगतीची दुसरी बाजूसुद्धा समोर ठेवली पाहिजे. ती म्हणजे आजकाल लोकांना कॅन्सर वगैरेसारखे कधी न बरे होणारे आजार होत असतात. अशा रुग्णांच्या ठणठणीत बरं होण्याच्या शक्यता जवळजवळ शून्य असतात. तरीही अशा रुग्णांना मरेपर्यंत जिवंत ठेवावं लागतं. या प्रकारे कायदे अनेक देशांत आहेत.

यातूनच १९९० च्या दशकात इच्छामरणाचा हक्क वगैरे मुद्दे चर्चेत यायला लागले. रुग्ण जर एखाद्या असाध्य आजाराने ग्रस्त असेल, रुग्णाला असह्य वेदना होत असतील, रुग्ण बरा होण्याच्या शक्यता नसेल तर त्या रुग्णाला औषधं देत जिवंत ठेवणं कितपत बरोबर

आहे? ही समस्या होती व आजही आहे. अशा स्थितीत रुग्णाला मृत्यूच्या स्वाधीन केले जावे, असा मतप्रवाह जोर धरायला लागला.

इच्छामरण या विषयावर गेली अनेक वर्षे जगभर चर्चा सुरू आहे. यात अनेक मुद्दे गुंतले आहेत. मात्र मागच्या वर्षी प्रसिद्ध झालेल्या एका बातमीने यात पूर्ण वेगळा मुद्दा समोर आला आहे. तो म्हणजे व्यक्तीच्या आयुष्यात सर्व काही व्यवस्थित आहे, प्रकृती चांगली आहे, धनदौलत पुरेशी आहे आणि तरीही जगायचं नसेल तर काय करायचं? या संदर्भात नेदरलँडमधल्या जोरीया टेर बीक या महिलेचं नाव चर्चेत आलं होतं.

या महिलेने वयाच्या २८ व्या वर्षी इच्छामरणाची मागणी केली होती. जोरीयाला वयाच्या एकविसाव्या वर्षी ऑटिझम हा आजार झाला होता. शिवाय ती अनेक प्रकारच्या मानसिक समस्यांनी त्रस्त होती. ऑटिझम, पर्सनॅलिटी डिसऑर्डर, डिप्रेशन वगैरे आजारांनी ती हैराण झाली होती. म्हणून तिला जगण्याची इच्छा उरली नव्हती. इच्छामरणाची मागणी करण्याअगोदर जोरीयाने भरपूर उपचार घेतले होते. नंतर तर तिच्या डॉक्टरांनीसुद्धा हात ठेकले होते. मी आता हे मानसिक आजार झेलू शकत नाही म्हणत तिने इच्छामरणाची मागणी केली होती.

ही मागणी डिसेंबर २०२० मध्ये केली होती. शेवटी सरकारने साधकबाधक विचार करून तिची मागणी मान्य झाली आणि २२ मे २०२४ रोजी ती मृत्यूच्या स्वाधीन झाली. नेदरलँडमध्ये इच्छामरण कायदेशीर आहे. मात्र अलीकडे गेल्या काही वर्षांत अशा प्रकारच्या मृत्यूंच्या संख्येत वाढ होताना दिसते. नेदरलँडमध्ये २०१० साली अशा दोन घटना घडल्या होत्या. २०२३ साली हा आकडा १३८ झाला.

या घटनेची जगभरच्या माध्यमांनी दखल घेतली. या घटनेवर सर्व महत्त्वाच्या वृत्तपत्रांमध्ये दीर्घ लेख प्रसिद्ध झाले होते. ज्या देशांमध्ये इच्छामरणाचे कायदे नाहीत, तिथे या घटनेबद्दल जोरदार चर्चा झाली. आजही होत आहे.

## परिवर्तनाची नांदी

पुणे आणि गणेशोत्सवाचे अतूट नाते आहे. किंबहुना सार्वजनिक गणेशोत्सवाची सुरुवातच पुण्यनगरीतून झाल्याने पुण्यातील या महोत्सवाला अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. गणेशोत्सवाप्रमाणेच पुण्यातील विसर्जन मिरवणूकही तेवढीच वैभवशाली असते. यंदापासून अखिल मंडई आणि भाऊरंगारी गणपती मंडळाने विसर्जन मिरवणुकीत मानाच्या पाच गणपतीनंतर सहभागी व्हायचा निर्णय घेतला आहे. याने मिरवणूक लवकर संपण्यास मदत होईल आणि पोलीस प्रशासनावरचा ताण कमी होईल. मिरवणूक लवकर संपेल असे म्हटले जात असले तरी तसे होईल का, हा प्रश्न आहे. मिरवणूक लवकर संपविण्याचे आव्हानही पोलिसांपुढे असणार आहे. या वर्षी अनंत चतुर्दशीच्या दुसऱ्या दिवशी ग्रहण आहे. त्यामुळे या मंडळांनी हा निर्णय घेतला. पण, दरवर्षीच आता ही मंडळे मिरवणुकीत लवकर सहभागी होणार आहेत. मानाच्या पाच गणपतीनंतर श्रीमंत दगडूशेट हलवाई गणपती, अखिल मंडई आणि भाऊरंगारी गणपती हे आकर्षणाचा केंद्रबिंदू असतात. या गणपतींचे रथ आणि रथावर असलेली विद्युत रोपणाई बघण्यासाठी गणभक्त अलोट गर्दी करतात. या गणपतींचे विसर्जन झाल्यावर गणेशभक्तांची गर्दी ओसरायला लागते. पोलीस प्रशासनावरील ताणही कमी होतो. अनेक वर्षे श्रीमंत दगडूशेट हलवाई गणपती, अखिल मंडई आणि



भाऊरंगारी गणपती ही मंडळे रात्री मिरवणुकीत सहभागी होतात. यामुळे विसर्जन मिरवणूक लांबत जाते. या मंडळांपुढे ढोल-ताशा, पथके, बँड पथके यामुळे मिरवणूक लांबत जाते, असा आरोपही या मंडळांवर सातत्याने होत असतो. श्रीमंत दगडूशेट हलवाई गणपती विसर्जन मिरवणुकीत सहभागी झाल्याशिवाय मंडई आणि भाऊसाहेब रंगारी गणपतीला मिरवणुकीमध्ये सहभागी होत नाही. पण, गेल्या दोन वर्षांपासून श्रीमंत दगडूशेट हलवाई गणपतीने मिरवणुकीत दुपारी ४ वाजता सहभागी होण्याचा ऐतिहासिक अलोट गर्दी करतात. या गणपतींचे विसर्जन झाल्यावर गणेशभक्तांची गर्दी ओसरायला लागते. पोलीस प्रशासनावरील ताणही कमी होतो. अनेक वर्षे श्रीमंत दगडूशेट हलवाई गणपती, अखिल मंडई आणि

गेली दोन वर्षे दिसून आले आहे.

मंडई आणि भाऊरंगारी गणपती रात्री उशिरा मिरवणुकीमध्ये सहभागी होत असल्याने गणभक्त जागेवरच दर्शन घेऊन भक्तांची पावले घराकडे वळतात. यावर्षी असलेले ग्रहण आणि गणेशभक्तांकरिता मंडई आणि भाऊसाहेब रंगारी मंडळाने घेतलेला निर्णय योग्य ठरतो की नाही हे पाहणे औत्सुक्याचे ठरेल.

या मंडळांनी घेतलेला निर्णय जरी स्वागतार्ह असला तरी मानाच्या पाच गणपतीनंतर कामयानी शाळा, महापालिकेचा गणपती, तृप्ता कासार असाच क्रम गेली अनेक वर्षे चालत आला आहे. त्यामुळे ही मंडळे काय दगडूशेट गणपती दुपारी ४ वाजता मिरवणुकीत सहभागी होत आहे. श्रीमंत दगडूशेट हलवाई गणपतीचे विसर्जन झाल्यावर गणेशभक्तांची गर्दी ओसरायला लागते, असेच चित्र

आहेत. पण, यामुळे मिरवणूक खरंच लवकर संपेल का हा प्रश्न आहे. मात्र, पुण्याची मिरणवूक आजही देखाव्यानंतर गाजत असेल, तर तिच्या विक्रमी वेळेसाठीच. पुण्यात सार्वजनिक गणपतींमध्ये मानाच्या गणपतींना महत्त्वाचे स्थान आहे. कसबा गणपती, तांबडी जोगेश्वरी, गुरुजी तालीम, तुळशीबाग, केसरीवाडा यांचा यात समावेश होतो, तर मंडई, दगडूशेट, जिलाब्या मारुती यांचे महत्त्वही तितकेच आहे.

मानाच्या गणपतीमधील पथकांची संख्या तसेच त्यांच्यात पडणारे अंतर आणि वाढत जाणारा वेळ हा नेहमीच वादाचा आणि चचेर्चा मुद्दा राहिला आहे. त्यामुळे काही वर्षांपूर्वीच वेगळा पायंडा पाडत मानाच्या केसरीवाडा गणपतीने टिळक रस्त्याने मिरवणुकीत सामील होण्याचा निर्णय घेतला होता. मर्यादित पथके, पोलिसांच्या आक्रमक भूमिकेनंतर यात बऱ्यापैकी सुधारणा झाली आहे. यंदाही मिरणवूक लवकर संपविण्याचे आव्हान पोलिसांसमोर असणार आहे. पण, आता वेळेचा विचार करून हा निर्णय घेतला आहेच, तर कमी वेळात ही विसर्जन मिरवणूक पार पडते का, हे आता पाहावे लागेल. अखिल मंडई आणि भाऊरंगारी गणपती मंडळाने मिरवणुकीत लवकर सहभागी होणार असे सांगितल्याने काही मंडळांनी आक्रमक भूमिका घेतली आहे. सकाळी ७ वाजता आम्ही मिरवणूक सुरू करू असे मंडळांनी सांगितल्याने पेच निर्माण झाला आहे.

# शरीराकडून मिळतात 'हे' धोकादायक संकेत, वेळीच लक्ष द्या अन्यथा वाढू शकतात गंभीर समस्या!

उच्च युरिक ॲसिड ही एक सामान्य समस्या बनली आहे, जी गंभीर आरोग्य समस्यांना आमंत्रण देऊ शकते. शरीरात युरिक ॲसिड वाढल्यास अनेक संकेत दिसू लागतात, ज्याकडे वेळीच लक्ष देणे आवश्यक आहे. जर याकडे दुर्लक्ष केले, तर गाउट, किडनी स्टोन आणि किडनी फेल्युअर यांसारख्या गंभीर आजारांचा धोका वाढतो. उच्च युरिक ॲसिडची कोणती लक्षणे शरीरात दिसतात, ते जाणून घेऊया

१. सांधेदुखी आणि सूज  
उच्च युरिक ॲसिडचे सर्वात सामान्य लक्षण म्हणजे सांधेदुखी. युरिक ॲसिडचे स्फटिक सांध्यांमध्ये जमा होतात, ज्यामुळे तीव्र वेदना, सूज आणि लालसरपणा येतो. विशेषतः पायांच्या मोठ्या बोटात (पायचा अंगठा) ही समस्या जास्त दिसून येते, ज्याला 'गाउट' असे म्हणतात. हे दुखणे रात्री किंवा सकाळी जास्त जाणवते.

२. मूत्रपिंडाच्या समस्या  
युरिक ॲसिड वाढल्यास त्याचा थेट परिणाम किडनीवर होतो. युरिक ॲसिडचे क्रिस्टल मूत्रपिंडात जमा होऊन किडनी स्टोन तयार करू शकतात. यामुळे पोटात, पाठीत किंवा बाजूला तीव्र वेदना होऊ शकतात. यासोबतच लघवी करताना जळजळ होणे, वारंवार लघवी येणे किंवा लघवीतून रक्त येणे यांसारखी लक्षणेही दिसू शकतात. दीर्घकाळ दुर्लक्ष केल्यास किडनी फेल्युअरचा धोका वाढतो.



३. त्वचेवर गाठी  
काही प्रकरणांमध्ये, युरिक ॲसिडचे क्रिस्टल त्वचेखाली जमा होतात आणि लहान गाठीसारखे दिसतात. यांना 'टोफी' असे म्हणतात. या गाठी साधारणपणे कान, कोपर, गुडघे किंवा बोटांच्या सांध्यांजवळ दिसतात. या गाठी साधारणपणे वेदनादायक नसतात, परंतु त्या सूज आणि अस्वस्थता निर्माण करू शकतात.

४. थकवा आणि अशक्तपणा  
उच्च युरिक ॲसिडमुळे शरीरात सामान्य थकवा आणि अशक्तपणा जाणवू शकतो. अनेकदा रुग्णांना कोणत्याही कामात उत्साह वाटत नाही आणि सतत थकल्यासारखे वाटते. शरीरातील युरिक ॲसिडची पातळी वाढल्याने चयापचय क्रियेवर परिणाम होतो, ज्यामुळे ऊर्जा कमी होते.

५. स्नायू दुखणे  
सांधेदुखीसोबतच, उच्च युरिक ॲसिडमुळे स्नायूंमध्येही वेदना होऊ शकतात. अनेकदा स्नायूंमध्ये कडकपणा किंवा जडपणा जाणवतो, ज्यामुळे दैनंदिन कामे करणे कठीण होते.

जरा तुम्हाला ही लक्षणे दिसल्यास त्वरित डॉक्टरांचा सल्ला घ्या. आहारात बदल करणे, पाणी भरपूर पिणे, अल्कोहोल टाळणे आणि नियमित व्यायाम करणे यासारख्या सवयी युरिक ॲसिड नियंत्रणात ठेवण्यास मदत करू शकतात.

# ताक आणि कढीपत्ता : शरीरासाठी आणि त्वचेसाठी जादुई मिश्रण

ताक हा आपला पारंपरिक आहाराचा महत्त्वाचा भाग आहे, जो शरीराला हायड्रेट ठेवण्यासाठी अत्यंत फायदेशीर आहे. परंतु, साध्या ताकाच्या पलीकडे जाऊन, त्यात कढीपत्त्याचा समावेश केल्यास त्याचे फायदे अधिक वाढतात. हे मिश्रण केवळ शरीराला ताजेतवाने ठेवण्यासाठीच नाही, तर त्वचेला देखील लवचिक आणि निरोगी बनवण्यासाठी उपयोगी आहे. कढीपत्त्यातील नैसर्गिक अँटीऑक्सिडंट्स, प्रथिने, आणि बीटा कॅरोटीनमुळे त्वचा निखळते आणि मुलायम बनते. तसेच, या मिश्रणामुळे केसांची वाढ देखील होते. आता अशा विविध गोष्टींवर फायदेशीर ठरणारे मिश्रण कसं तयार करायचं आणि त्याचे काय फायदे आहेत हे जाणून घेऊया.

ताक- कढीपत्ता मिश्रणाचे फायदे शरीर हायड्रेटेड ठेवणे दही किंवा ताकामध्ये लॅक्टिक ॲसिड असतो, जो त्वचा आणि केसांना हायड्रेट ठेवण्यास मदत करतो. यामुळे त्वचा मॉइश्चरायझ करणे आणि मऊ बनवणे अधिक सोपे होते.

केसांच्या वाढीसाठी कढीपत्त्यातील बीटा कॅरोटीन आणि प्रथिने



के सा' च्या गाठीला थांबवतात आणि केसांची वाढ वाढवतात. दर-रोज ताक आणि कढीपत्त्याचे सेवन केल्यास केस मुख्यपसून मजबूत होतात.

अँटीऑक्सिडंट्सचे फायदे कढीपत्ता आणि कोथिंबीर पानांमध्ये अँटीऑक्सिडंट्स जास्त प्रमाणात असतात. हे त्वचेला सर्व प्रकारच्या समस्यांपासून वाचवतात,

जसे की संसर्ग, पुरळ, आणि मुरुम. त्वचेसाठी आराम दही किंवा ताक, आले आणि जिरे यांचे मिश्रण त्वचेसाठी आरामदायक आहे. हे त्वचेतील जळजळ कमी करते आणि त्वचेला ताजेपणा आणि चमक देते.

कसे बनवावे कढीपत्ता-ताक? आवश्यक साहित्य १ कप दही कढीपत्त्याची काही पानं

१ चमचा जिरे पावडर १ इंच आले आणि कोथिंबीरीची पानं हिरवी मिरची (आवश्यकतेनुसार) चवीप्रमाणे मीठ कृती

कढीपत्ता, कोथिंबीर आणि हिरव्या मिरचीला धुवून स्वच्छ करा. एका मिक्सर जारमध्ये दही, कढीपत्ता, चिरलेली मिरची, आले, जिरे पावडर आणि मीठ एकत्र करा.

सर्व मिश्रण चांगले मिसळ आणि एका रत्नासमध्ये ओता. सजवण्यासाठी ताज्या कढीपत्ता आणि कोथिंबीरच्या पानांचा वापर करा.

# व्यायाम आणि डाएट न करताही वजन करा कमी, लक्षात ठेवा या ३ गोष्टी



काळात वाढलेले वजन ही अनेकांसाठी एक मोठी समस्या बनली आहे. वजन कमी करण्यासाठी अनेक लोक वेगवेगळ्या पद्धतींचा अवलंब करतात, पण यश मिळत नाही. यशस्वीपणे वजन कमी करण्यासाठी केवळ कॅलरीज कमी करणे पुरेसे नाही,

तर काही महत्त्वाच्या क्षेत्रांवर लक्ष केंद्रित करणे आवश्यक आहे. वजन कमी करण्याच्या प्रवासात कोणत्या ३ मुख्य गोष्टींवर लक्ष केंद्रित करावे, ते जाणून घेऊया:

१. इन्सुलिन नियंत्रित करणे शरीरातील इन्सुलिनची पातळी वाढल्याने चरबी साठते. आणि जास्त साखर आणि रिफाईंड कार्बोहायड्रेट्स खाल्ल्यास इन्सुलिनची पातळी वाढते. यामुळे शरीर ऊर्जा म्हणून चरबी साठवू लागते. इन्सुलिन नियंत्रणात ठेवण्यासाठी, साखर आणि रिफाईंड कार्बोहायड्रेट्सचे सेवन कमी करा, ज्यात प्रक्रिया केलेले पदार्थ, मैद्याचे पदार्थ आणि फ्रुक्टोज जास्त असलेली काही फळे यांचा समावेश होतो. वारंवार खाल्ल्यानेही इन्सुलिनची पातळी वाढते, त्यामुळे जेवणाच्या वेळी निश्चित करा.

२. सूज कमी

करणे शरीरातील सूज हे वजन वाढण्याचे एक प्रमुख कारण असू शकते. ही सूज शरीराच्या कार्यक्षमतेत अडथळा निर्माण करते आणि चरबी साठण्यास प्रोत्साहन देते. सूज कमी करण्यासाठी, अँटी-इन्फ्लेमेटरी (सूज कमी करणारे) अन्नपदार्थ खाण्याचा सल्ला दिला जातो, जसे की फळे, भाज्या आणि संपूर्ण धान्य. ओमेगा-३ फॅटी ॲसिड असलेले पदार्थ (उदा. अक्रोड, चिया सीड्स) आणि हळद, आले यांसारखे मसाल्यांचे सेवन करणे देखील फायदेशीर ठरते.

३. मानसिकता बदलणे कोणतेही आरोग्य लक्ष्य साध्य करण्यासाठी सकारात्मक मानसिकता अत्यंत महत्त्वाची भूमिका बजावते. वजन कमी करण्याच्या प्रवासात अनेकदा निराशा येऊ शकते, परंतु दृढनिश्चय आणि सकारात्मक विचार तुम्हाला पुढे जाण्यास मदत करतात. आपले विचार आणि सवयी बदलून, व्यक्ती आपली वजन कमी करण्याची उद्दिष्टे अधिक सहजपणे साध्य करू शकते. स्वतःवर विश्वास ठेवा, छोटे लक्ष्य निश्चित करा आणि प्रत्येक लहान यशाचे कौतुक करा. यामुळे मानसिकरित्या तुम्ही अधिक मजबूत व्हाल.

# क्लिअर त्वचा मिळवण्यासाठी नैसर्गिक ज्यूस



चमकदार त्वचा मिळवण्यासाठी आपण किती काय-काय करतो. महागडी स्किनट्रीटमेंट्स, वेगवेगळे क्रीम्स आणि फेसवॉश... पण त्वचेवर खरं प्रतिबिंब उमटतं तुमच्या आहाराचं. तुम्ही काय खाता, किती पाणी पिता, हे सगळं तुमच्या त्वचेच्या आरोग्यावर परिणाम करतं. आहारतज्ज्ञ स्नेहल या गोष्टींवर नेहमी भर देतात. त्यांनी अलीकडेच एक व्हिडिओ शेअर केला आहे, ज्यात त्यांनी त्वचा नैसर्गिकरित्या क्लिअर

ठेवण्यासाठी एक सोप्या आणि प्रभावी ज्यूस सुचवला आहे. त्या सांगतात, 'क्लिअर स्किन हवी असेल तर हा ज्यूस नक्की ट्राय करा. त्यामध्ये संतं, गाजर, काळी मिरी आणि आल्याचा छोटा तुकडा हे सगळं एकत्र ब्लेंड करा. त्यात गरजेनुसार पाणीही घालू शकता.'

याचे परिणाम काय? त्यांच्या म्हणण्यानुसार, या ज्यूसमध्ये भरपूर प्रमाणात विटॅमिन उ, अँटीऑक्सिडंट्स असतात जे स्किन हेल्दी ठेवण्यास मदत करतात. शिवाय, हा ज्यूस इन्फ्लेमेशन म्हणजे जळजळ कमी करतो. सोबतच लिक्वर डिटॉक्स करतो. त्यामुळे त्वचा आपोआप उजळते आणि मृदू होते.

प्रत्येक वेळेस केवळ स्किन प्रॉडक्ट्सवर विस्ंबून न राहता, आपल्या रोजच्या आहारात असे नैसर्गिक पर्याय निवडले, तर त्वचा नैसर्गिकरित्या सुंदर होऊ शकते.

# दूध आणि केळी एकत्र खाताय ?

दूध आणि केळ्याचा शेक तुम्हीही आवडीने पिता का? चविष्ट लागतो, पटकन पोट भरतं म्हणून दूध आणि केळं ह्याला आपण ह्यसुपरहेल्दीह्म काम्यो मानत आलोय. पण काय दूध आणि केळ्याचे एकत्र सेवन करणं, खरोखर शरीरासाठी योग्य आहे? आयुर्वेदानुसार काही अन्नपदार्थ एकत्र घेणं टाळवं लागतं आणि दूध व केळी हे त्यातलेच एक कॉम्बिनेशन असल्याचं आहारतज्ज्ञांचं म्हणणं आहे.

काय टाळवं आणि आरोग्यासाठी काय योग्य आहे, याबद्दल माहिती देतात. अलीकडेच त्यांनी दूध आणि केळी यांचे एकत्र सेवन करावे का? या विषयावर माहितीपूर्ण व्हिडिओ शेअर केला आहे. या व्हिडिओमध्ये त्या म्हणतात, रूद्ध आणि केळी एकत्र खाल्ली नाही पाहिजे. कारण हे दोन्ही परस्परविरोधी गुणधर्म असलेले पदार्थ आहे. यांचे एकत्र सेवन करणे आरोग्यासाठी चांगले नसते.

यामुळे काय होतं? र आयुर्वेदानुसार दूध हे थंड असून केळी उष्ण असते. या दोन विरुद्ध गुणधर्मांच्या पदार्थांचे एकत्र सेवन केल्यास शरीरात ह्याआम्लह्म म्हणजेच टॉक्सिन्स तयार होतात. त्यामुळे पचनक्रियेवर ताण येतो. परिणामी आपल्याला अपचन, गॅसेस, ब्लोटिंग यासारख्या समस्यांना सामोरे जावे लागते. तसेच हे कफ होण्याचे आणि केळी एकत्रित



# निरोगी आणि तंदुरुस्त राहण्यासाठी शेवग्याच्या शेंगांची पावडर खा

शेवग्याच्या शेंगांची पावडर म्हणजेच मोरिंगा. ही पावडर आरोग्यासाठी खूप फायदेशीर आहे. यात अनेक पोषक तत्वे असतात. रोजच्या आहारात एक छोटा चमचा मोरिंगा पावडर अर्थात शेवग्याच्या शेंगांची पावडर मिसळली आणि ते अन्न खाल्ले तर शरीराला जीवनसत्त्वे, खनिजे आणि अँटीऑक्सिडंट्स मिळू शकतात. रोगप्रतिकारशक्ती वाढते. वजन नियंत्रणात राहण्यास तसेच रक्तातील साखरेचे प्रमाण नियंत्रणात ठेवण्यास मदत होते. मोरिंगा पावडर अर्थात शेवग्याच्या शेंगांची पावडर खाण्याचे फायदे

रोजच्या आहारात एक छोटा चमचा मोरिंगा पावडर अर्थात शेवग्याच्या शेंगांची पावडर मिसळली आणि ते अन्न खाल्ले तर शरीराला होणारे फायदे थोडक्यात समजून घेऊ. पोषक तत्वांनी परिपूर्ण : शेवग्याच्या शेंगांच्या पावडरमध्ये कॉल्शियम, पोटॅशियम, लोह, मॅग्नेशियम, फॉस्फरस आणि जरस्त भरपूर प्रमाणात असतात, तसेच जीवनसत्त्वे अ, क आणि ई देखील असते.

रोगप्रतिकारशक्ती वाढवते : मोरिंगात अँटीऑक्सिडंट्स असल्याने रोगप्रतिकारशक्ती वाढवण्यास मदत करते, ज्यामुळे सर्दी, खोकला आणि इतर संसर्गजन्य रोगांपासून संरक्षण मिळते. वजन कमी करण्यास मदत करते : शेवग्याच्या शेंगांच्या पावडरमध्ये फायबरचे प्रमाण जास्त असल्याने, ते खाल्ल्यावर पोट भरल्यासारखे वाटते आणि भूक कमी लागते, ज्यामुळे वजन कमी करण्यास मदत होते.

रक्तातील साखर नियंत्रित करते : रक्तातील साखरेची पातळी कमी करण्यासाठी आणि मधुमेहावर नियंत्रण ठेवण्यासाठी शेवग्याच्या शेंगांची पावडर उपयुक्त आहे.

पचनक्रिया सुधारते : शेवग्याच्या शेंगांच्या पावडरमध्ये फायबर असल्यामुळे पचनक्रिया सुधारते, बद्धकोष्ठता कमी होते. हाडे मजबूत करते : मोरिंगात कॉल्शियम आणि फॉस्फरस असल्याने हाडे मजबूत होतात, तसेच दातांसाठी देखील ते फायदेशीर आहे.

रीरातील विषारी घटक बाहेर काढते : शेवग्याच्या शेंगांत अँटीऑक्सिडंट्स असल्याने शरीरातील विषारी घटक बाहेर



काढण्यास मदत होते. शेवग्याच्या शेंगांची पावडर कशी वापरावी ? मोरिंगा पावडर अर्थात शेवग्याच्या शेंगांची पावडर पाण्यासोबत, दुधासोबत किंवा इतर कोणत्याही पेयासोबत घेऊ शकता. सकाळच्या नाश्त्यामध्ये किंवा जेवणातही तुम्ही ही पावडर वापरू शकता. तुम्ही ही पावडर भाज्यांमध्ये किंवा सूपमध्ये देखील वापरू शकता. डॉक्टरांच्या सल्ल्याने मोरिंगा पावडर अर्थात शेवग्याच्या शेंगांची पावडर खाणे हिताचे.

# शरीरासाठी व्हिटॅमिन बी-१२ का आहे गरजेचे ?



व्हिटॅमिन बी १२ हे शरीरासाठी अत्यंत गरजेचे जीवनसत्त्व आहे. याचे मुख्य काम म्हणजे रक्तात लाल पेशी तयार करणं, मज्जातंतू नीट ठेवणं आणि मेंदूचं कार्य सुख्खीत राखणं. हे जीवनसत्त्व डीएनए तयार करण्यामध्ये आणि शरीरात पेशींच्या वाढीमध्येही महत्त्वाची भूमिका बजावते. जर शरीरात याचे प्रमाण कमी झाले तर शरीरात अनेक समस्या निर्माण होतात .

व्हिटॅमिन बी १२ कमतरतेची लक्षणे १. सतत थकवा जाणवणे २. धाप लागणे आणि चक्कर येणे ३. हात कमतरतेमुळे, रक्तापर्यंत ऑक्सिजन पोहोचत नाही. याचा तुमच्या रवासोच्छवासावर परिणाम होतो आणि

येणे व्हिटॅमिन बी १२ च्या कमतरतेमुळे मज्जासंस्थेवर परिणाम होतो. यामुळे हात किंवा पायात मुंग्या येणे, सुन होणे किंवा टोचण्याची भावना निर्माण होते. ५. मूड स्विंग आणि स्मरणशक्ती कमी होणे बी१२ च्या कमतरतेमुळे मानसिक आरोग्यावरही परिणाम होतो. यामुळे व्यक्ती चिडचिडी होऊ शकते, नैराश्य येऊ शकते किंवा स्मरणशक्ती कमकुवत होऊ शकते. व्हिटॅमिन बी १२ वाढवण्यासाठी काय खावे? अंडी:अंडी खासकरून अंड्यातील पिवळ्या भागामध्ये बी१२ चे प्रमाण चांगले असते. मासे: ट्युना, सॅल्मन आणि सार्डिन सारख्या माशांमध्ये बी१२ चे प्रमाण जास्त असते. चिकन आणि मटण: मांसाहारींसाठी हा एक चांगला स्रोत आहे.

शाकाहारींसाठी पर्याय दूध आणि दुग्धजन्य पदार्थ: दूध, दही आणि चीजमध्ये देखील व्हिटॅमिन बी १२ असते. फोर्टिफाइड अन्न: बाजारात अनेक धान्ये आणि सोया दूध उपलब्ध आहे ज्यामध्ये बी१२ जोडलेले आहे. मशरूम: विशिष्ट प्रकारच्या मशरूममध्ये बी१२ मर्यादित प्रमाणात आढळते. यीस्ट: विशेषतः शाकाहारी लोकांसाठी हा एक उत्तम पर्याय आहे. जर आहारामुळे गरज पूर्ण होत नसेल किंवा गंभीर कमतरता असेल, तर डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार बी१२ सप्लिमेंट्स घेणे आवश्यक आहे.

एकूणच, बी १२ हे शरीर आणि मन दोघांच्याही आरोग्यासाठी एक शांतपणे काम करणारा पण फार गरजेचा भाग आहे . शरीरात ऊर्जा निर्माण करण्याच्या प्रक्रियेतही याचा सहभाग असतो. त्यामुळेच बी १२ योग्य प्रमाणात असल्यास शरीर उत्साही, सशक्त आणि ताजेतवाने राहते.

बी १२ चे प्रमाण कमी झाल्यास मानसिक आरोग्यावरही परिणाम होतो. चिडचिड, नैराश्य किंवा विचारांची गोंधळलेली स्थिती (मेंटल फॉग) निर्माण होऊ शकते.

# हृदय निरोगी ठेवण्यासाठी आहारात हे बदल नक्की करा

आजकाल भारतात हृदयरोगाचे प्रमाण खूप वाढले आहे. अगदी तरुण वयातच हृदयरोगाने मृत्यू झाल्याची बरीचशी उदाहरणे आपण पाहतो . याचे कारण खाण्याच्या सवयी आणि जीवनशैली आहे. जर तुम्हाला तुमच्या हृदयाच्या आरोग्याची काळजी घ्यायची असेल तर तुम्ही तुमच्या दैनंदिन आहारात काही गोष्टींचा समावेश केला पाहिजे. निरोगी खाण्यामुळे तुमचे शरीर निरोगी राहण्यास मदत करते . आणि मधुमेह, उच्च रक्तदाब, उच्च कोलेस्ट्रॉल, कोरोनरी हृदयरोग आणि काही प्रकारच्या कर्करोगाचा धोका देखील कमी होऊ शकतो. आजच्या काळात, अस्वास्थ्यकर जीवनशैली, पोषक तत्वांचा अभाव, ताणतणाव, झोपेचा अभाव आणि शारीरिक हालचालीमुळे, लठ्ठपणा, मधुमेह, उच्च रक्तदाब, उच्च कोलेस्ट्रॉल असे अनेक आजार वाढत आहेत ज्यांचा परिणाम मुले आणि तरुणांवर होत आहे.

म्हणूनच, आज प्रत्येकाने निरोगी जीवनशैली आणि आहाराचे पालन करणे आवश्यक आहे. विशेषतः जर तुम्हाला हृदयरोग असेल किंवा तुमच्या कुटुंबात हृदयरोगाचा इतिहास असेल तर तुम्ही ताबडतोब तुमचा आहार बदलला पाहिजे. हृदयाचे आरोग्य राखण्यासाठी फळे, भाज्या, संपूर्ण धान्य आणि निरोगी चरबीयुक्त आहार घेणे खूप महत्त्वाचे आहे. पालेभाज्या आणि गाजर, रताळे, टोमॅटो यांसारख्या भाज्यांमध्ये भरपूर जीवनसत्त्वे, खनिजे आणि अँटीऑक्सिडंट्स असतात. जे तुमचे आरोग्य सुधारतात आणि तुमचे हृदय मजबूत ठेवण्यास मदत करतात. ब्लूबेरी, स्ट्रॉबेरी, रास्पबेरी आणि जांभूळ यांसारखी फळे हृदय निरोगी ठेवण्यास मदत करणाऱ्या अँटीऑक्सिडंट्सचे उत्कृष्ट स्रोत यात आहेत. बेरीमध्ये अँथोसायनिन अँटीऑक्सिडंट्स असतात जे ऑक्सिडेटिव्ह ताण आणि जळजळ हृदयरोगाचा धोका वाढवते. ओटमील, ताणिकरी तांदूळ, किनोआ सारख्या पदार्थांमध्ये फायबर असते जे कोलेस्ट्रॉल कमी करण्यास आणि हृदयाचे आरोग्य सुधारण्यास मदत करते.



