

टोमॅटोमध्ये कोणते पौष्टिक घटक असतात? गर्भवती आणि मधुमेहाच्या रुग्णांनी टोमॅटो खावेत का?

काही महिन्यांपासून टोमॅटोचे भाव गगनाला भिडले होते. उत्पादन कमी झाल्यामुळे टोमॅटो चवक १५० ते २०० रुपये किलोनी विकले गेले. त्यामुळे अनेकांनी टोमॅटोचा वापर काटकसरीने केला; पण आता मात्र टोमॅटोचे भाव कमी होताना दिसत आहे. त्यामुळे न्यूट्रिशनचे पॉवरहाऊस असणारा टोमॅटो तुम्ही आता बिनधास्त खाऊ शकता.

मुंबईच्या नानावटी मॅक्स सुपर स्पेशॅलिटी हॉस्पिटलच्या आहारतज्ञ व न्यूट्रिनिस्ट डॉ. उषाकिरण सिसोदिया सांगतात, ‘टोमॅटोमध्ये विटॅमिन सी, पोटॅशियम, फोलेट व विटॅमिन केचे प्रमाण चांगले असते. त्याशिवाय यात विटॅमिन ई, थायामिन, नियासिन, विटॅमिन बी ६, मॅग्नेशियम, फॉस्फरस व तांब्याचाही समावेश असतो. मात्र, पावसाळ्यात टोमॅटो खाताना काळजी घेणे गरजेचे आहे. टोमॅटो चांगले धुऊन खावेत आणि शक्य असेल, तर कोटकनाशकांचा प्रभाव दूर ठेवण्यासाठी ऑर्गॅनिक पद्धतीने पिकवलेल्या टोमॅटोचा वापर करावा.

१०० ग्रॅम टोमॅटोमध्ये कोणते पौष्टिक घटक असतात याविषयी सिसोदिया खालीलप्रमाणे सांगतात :

कॅलरी- २२ कॅलरीज
कॅबोदके- ४.८ ग्रॅम
साखर- ३.२ ग्रॅम
प्रोटीन्स- १.१ ग्रॅम
फॅट- ०.२ ग्रॅम
फायबर - १.५ ग्रॅम
हृदयाचे आरोग्य सुधारणे - LDL (Low-Density Lipoprotein) कोलेस्ट्रॉल आणि रक्तदाब कमी करण्यासाठी टोमॅटो फायदेशीर आहे.

कर्करोगाचा धोका कमी करणे- टोमॅटोच्या सेवनामुळे कर्करोगाचा धोका कमी करता येऊ शकतो. विशेषतः टोमॅटोमध्ये अतिप्रमाणात असलेल्या लाइकोपेनमुळे प्रोस्टेट कर्करोगाचा धोका टाळता येतो.

पचनक्रिया आणि डोळ्यांचे आरोग्य - टोमॅटोमध्ये फायबर असल्यामुळे पचनक्रिया सुरळीत राहते आणि टोमॅटोमधील बीटा कॅरोटीन आणि ल्युटिन आपल्या डोळ्यांच्या चांगल्या आरोग्यासाठी फायदेशीर असतात.

भरपूर विटॅमिन्स आणि ॲंटीऑक्सिडंट्स- टोमॅटोमध्ये भरपूर विटॅमिन्स आणि ॲंटीऑक्सिडंट्स असतात; जे आपल्या आरोग्यासाठी चांगले असतात.

मधुमेह असणारे लोक टोमॅटो खाऊ शकतात का? सिसोदिया सांगतात, ‘टोमॅटोमध्ये ग्लायसेमिक इंडेक्स कमी असतो आणि पोषक घटक भरपूर प्रमाणात असतात. तसेच रक्तातील साखरेची पातळी नियंत्रित राहते. त्यामुळे मधुमेह असणारे लोकही टोमॅटो खाऊ शकतात.’

गर्भवती महिलांनी टोमॅटो खावेत का? ‘टोमॅटोमध्ये फोलेट चे प्रमाण अधिक असते. फोलेट हे बाळाच्या त्तार ला ट्वा बाच्या

विकासासाठी चांगले असते. न्यूरल ट्युब म्हणजे गर्भामध्ये एक नळी तयार होते. टोमॅटोमध्ये असलेले पोषक घटक आई आणि बाळ या दोघांच्या आरोग्यासाठी खूप फायदेशीर असतात.

टोमॅटो खाण्यापूर्वी काही गोष्टी जाणून घेणे गरजेचे काही लोकांना टोमॅटोची ऍलर्जी असू शकते. त्यामुळे त्वचेशी संबंधीत आजार किंवा पचनक्रियेत अडथळा निर्माण होऊ शकतो.

टोमॅटोमधील सायट्रिक ऍसिडमुळे विषडू शकते पोट टोमॅटोचे चुकूनही अतिसेवन करू नये. त्यामुळे पचनक्रियेत अडथळा निर्माण होऊ शकतो. टोमॅटोविवशी लोकांचे अनेक गैरसमज आहे. त्याविषयी बोलताना सिसोदिया सांगतात- ‘टोमॅटोमध्ये कॅलरीज आणि फॅट्सकमी असतात. शिजवलेल्या टोमॅटोपेक्षा कच्चे टोमॅटो जास्त पौष्टिक असतात. परंतु, टोमॅटोमुळे किडनी स्टोन होतो इत्यादीसारखे अनेक गैरसमज आहेत; जे दूर करणे गरजेचे आहे.’

जिरा खाण्याचे भरमसाठ फायदे आहेत

डॉ. कोलेस्ट्रॉल कमी करते - शरीरात बॅड कोलेस्ट्रॉल वाढण्याची समस्या आहे त्यांच्यासाठी जिरें वरदानाच आहेत. हे कोलेस्ट्रॉल सुधारण्यात महत्वाची भूमिका बजावते. ज्यामुळे तुम्ही हृदयाशी संबंधित आजारांपासून दूर राहू शकता. हे रक्तातील हानिकारक ट्रायग्लिसराइड्स देखील कमी करते. वजन कमी करण्यास उपयुक्त - तुम्हाला वजन कमी करायचे असेल तर जिरें तुमच्यासाठी खूप फायदेशीर ठरू शकते. तुम्ही तुमच्या वजन कमी करण्याच्या प्रवासात जिऱ्याच्या पाण्याचा समावेश करू शकता, जे वजन कमी करण्यास मदत करेल. पचनाला चालना देते. वजन कमी डॉक्टरांपासून ते डाएटिशियन आणि न्यूट्रिनिस्ट आहारांमध्ये फायबरयुक्त पदार्थांचे भरपूर प्रमाणात सेवन करण्याचा सल्ला आपल्याला देतात. फायबरयुक्त पदार्थांचे सेवन केल्यानं शरीराला होणाऱ्या फायद्यांबाबत तुम्हाला माहिती आहे का? फायबरमुळे होणाऱ्या आरोग्यादायी फायद्यांची यादी भलीमोठी आहे. पण दिवसभरात नेमकं किती प्रमाणात फायबरचे सेवन करणं योग्य ठरेल, असाही प्रश्न निर्माण होतो. फायबरचे पुरेशा प्रमाणात सेवन केल्यास हृदय संबंधित आजार तसेच अन्य रोगांपासून मूल्य होण्याचा धोका १५-३० टक्क्यांनी कमी होऊ शकतो,असं एका संशोधनाद्वारे सिद्ध झालं आहे. भरपूर फायबरयुक्त पदार्थांचे सेवन केल्यास हृदय रोग, टाईप २ मधुमेह आणि कोलोन कॅन्सर

करण्यासाठी डॉक्टर पाणी जास्त पिण्याचा सल्ला देतात. तेव्हा जिरें पाण्यात उकळून ते पाणी तुम्ही पिऊ शकता. पचनक्रिया निरोगी ठेवण्यासाठी - जिऱ्याचा वापर औषधी वनस्पती म्हणून केला जातो. त्यामुळे अपचनापासून आराम मिळतो. जिरें पचनाला चालना देते, त्यामुळे अन्न लवकर पचते. जिरेंमध्ये विटॅमिन-ए, विटॅमिन-सी, कॉपर, मॅंगनीज, ॲंटीऑक्सिडंट आणि दाहक-विरोधी गुणधर्म असतात. जे शरीराला जळजळ होण्यापासून वाचवते. जिऱ्याच्या पाण्याचे सेवन करून तुम्ही शरीराला डिटॉक्सिफाई करण्यास मदत करू शकता.

निद्रानाशवर उपचार - जिऱ्यामध्ये असलेले गुणधर्म झोपेची समस्या दूर करण्यात मदत करतात. हे सहजपणे तणावाची लक्षणे कमी करू शकतात. जिऱ्याच्या पाण्यात मेलाटोनिन देखील असते, ज्यामुळे चांगली झोप येते. जिऱ्याचे सेवन कसे करावे - भारतीय कुटुंबांमध्ये जिरें खूप लोकप्रिय आहे आणि लोक भाज्या, करी, करी, सूप, दही आणि ताक इत्यादींमध्ये जिरें घालतात आणि ते मोट्या उत्साहाने खातात. अशा प्रकारे जिऱ्याचे सेवन करा एक ग्लास पाण्यात एक चमचा जिरें टाका आणि त्यात चवीनुसार मीठ आणि लिवू टाकल्यानंतर प्या. एक कप गरम पाण्यात अर्धा चमचा जिरें टाका आणि थंड झाल्यावर प्या.

असल्यास शरीराकडून तुम्हाला संकेत मिळतात. फायबरयुक्त पदार्थांचे सेवन तुम्ही अजिबातच करत नसाल तर तुम्हाला बद्धकोष्ठतेचा त्रास होऊ लागतो. शरीरातील विषारी पदार्थ बाहेर फेकले जात नाहीत. सोबतच थकवा आणि अशक्तपणा देखील जाणवू लागतो.

३. वजन वाढणे : तुमचं वजन झपाट्यानं वाढत असेल तर शरीराला कमी प्रमाणात फायबरचा पुरवठा होत आहे, हे लक्षात घ्या. पुरेशा



◆ **साहित्य** : 250 ग्रॅम पनीर, काळी मिरी पावडर, लाल तिखट, लसूण पावडर, चाट मसाला, चवीनुसार मीठ, बारीक चिरलेली कोथिंबीर, १ टीस्पून मैदा, १/२ कप मैदा, १/२ कप कॉर्न फ्लोअर, चवीनुसार मीठ, पाणी, ब्रेड crumbs. तळण्यासाठी तेल.

◆ **कृती** : पनीरचे छोटे चौकोनी तुकडे करून त्यात काळी मिरी पावडर, लाल तिखट, लसूण पावडर, चाट मसाला, मीठ, कोथिंबीर घाला . सर्वकाही चांगले एकत्र करा आणि मैदा घाला. ते चांगले फेकून मिश्रण मॅरीनेट करण्यासाठी सुमारे 10-15 मिनिटे विश्रांती घ्या. पीठ बनवण्यासाठी मैदा, कॉर्न फ्लोअर, मीठ घ्या आणि एका वेळी थोडे पाणी घालून थोडे घट्ट पीठ बनवा. मॅरीनेट केलेले पनीर पिटात टाका आणि चांगले कोट करा. पनीरचे चौकोनी तुकडे ब्रेड क्रम्ब्सने चांगले कोट करा. कढईत तेल मध्यम आचेवर गरम करा. पनीरचे चौकोनी तुकडे गरम तेलात टाका आणि आचेवर चांगले तळ. पनीरला सर्व बाजूंनी छान सोनेरी रंग आला की बाहेर काढा, जास्तीचे तेल काढून टाका आणि डिशमध्ये ठेवा. पनीर पॉपकॉर्न सर्व तयार आहेत. तुम्ही हे जसे आहे तसे किंवा सॉस सोबत देखील घेऊ शकता.

नाचणी खाण्याचे सहा गुणकारी फायदे

साधारणपणे प्रत्येक घरामध्ये ज्वारी, बाजरी किंवा तांदळाची भाकरी करण्यात येते. मात्र, नाचणीची भाकरी फार क्वचित वेळी केली जाते. खरं तर नाचणी अत्यंत पौष्टिक असून शरीरासाठी अत्यंत उपयोगी आहे. विशेष म्हणजे नाचणी केवळ भाकरीपूरतीच मर्यादित नसून वेगवेगळ्या पदार्थां करून तिचा आहारात समावेश करता येऊ शकतो. त्यामुळे चला तर आज जाणून घेऊयात नाचणी खाण्याचे फायदे...

■ नाचणीमुळे वजन नियंत्रणात राहते.

■ पोटदुखी, अपचन तक्रारी दूर होतात.

■ अशक्तपणा दूर होतो.

■ कंभर दुखत असल्यास नाचणीची पेज प्यावी.

■ शरीरावर फोड आल्यास ते फोडण्याकरिता नाचणीच्या पिठाचे पोटीस बांधावे.

■ शरीरातील साखरेचे प्रमाण नियंत्रणात राहते.

पायाच्या कोरड्या त्वचेमुळे तुम्हाला त्रास होत असेल तर काळजी घेणे आवश्यक आहे. कोरड्या त्वचेसाठी केवळ क्रीम पुरेसे नाही तर साफसाफाईकडेही लक्ष देण्याची गरज असते. पायाची कोरडी त्वचा मुलायम करण्याआधी हे लक्षात घ्या की, तुम्ही कधीही उघड्या पायांनी राहू नका, पायांत नेहमी

काही लोकांची त्वचा खूप कोमल आणि मुलायम असते. मात्र याउलट काही लोकांची त्वचा खूप प्रयत्न केल्यावरही कोरडीच असते. पायाच्या कोरड्या त्वचेवरील उपचाराबाबत काही टीप्स ...

संक्रमण टाळण्यासाठी विटॅमिन ‘ई’ युक्त जैतून तेल वापरावे. जैतून तेल

ॲंटीऑक्सिडंट्सने भरपूर असते, जे त्वचेला मृदू बनवते. विटॅमिन आणि प्रोटीनयुक्त खाद्यपदार्थांचे सेवन करणे आवश्यक आहे. पायांच्या त्वचेसह पायांच्या नखांचीही देखभाल खूप आवश्यक आहे. अशात

तुम्ही त्वचेचा नरमपणा कायम ठेवण्यासाठी किमान पंधरा दिवस पेडिक्योर करा. पायांना जास्त गरम पाण्यांनी धुऊ नये. एवढे करूनही तुमची त्वचा कोरडीच राहिली तर तुम्ही स्किन स्पेशलिस्टकडून उपचार करावेत.

पाय सांभाळणे, त्यांच्याकडे नियमित लक्ष देणे हे महत्त्वाचे आहे. पायांची नखे कापताना ती बोटांलगोलग न कापता थोडे अंतर ठेवून कापली पाहिजेत. त्वचा कोरडी होत असेल तर त्यावर त्वचा मुलायम करणारी औषधे किंवा तेल चोपडले पाहिजे. पायाला भोवरी असेल तर ती काढून घेतली पाहिजे.

स्लिपर किंवा अर्धा अधिक पाय उघडा ठेवणाऱ्या चपला

वापरण्याऐवजी बूट वापरण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. पायाच्या संवेदना कमी झाल्या तर नियमितपणे पाय तपासायला हवेत. पायाची खालची बाजू आपल्याला नीट दिसत नाही म्हणून प्रसंगी पायाखाली आरसा धरून हे केले पाहिजे. कुठे जखम आढळली तर ती गोष्ट त्वरित डॉक्टरांच्या नजरेस आणून दिली पाहिजे.

तोंडाला चव नाहीये? मग आहारात करा चिकूचा समावेश

सर्वात गोड फळ कोणतं? असा प्रश्न विचारला तर साहजिकच चिकू आणि सीताफळ ही दोन नावं समोर येतील. त्यातील चिकूमध्ये नैसर्गिक साखरेचं प्रमाण जास्त असतं त्यामुळे हे फळ अनेकांना आवडतं. भारतात गुजरात, बिहार, बंगाल, उत्तर प्रदेश तर महाराष्ट्रात पुणे, कोकण, खान्देश, सुरत, ठाणे या ठिकाणी चिकूची लागवड मोठ्या प्रमाणात केली जाते. त्यामुळे बाजारात कोणत्याही ऋतूमध्ये चिकू सहज मिळतो. चवीला जसा हा चिकू गोड असतो तसेच त्याचे काही फायदेदेखील आहेत. त्यामुळे चिकू खाण्याचे फायदे कोणते ते पाहूयात.

■ चिकूमध्ये फलशर्करा असते. त्यामुळे थकवा जाणवल्यास चिकू खावा.

■ अरुची, मळमळ आम्लपित्त, अतिसार या आजारांमध्ये उपयुक्त आहे.

■ रक्त दाब कमी असणाऱ्या व्यक्तींनी चिकू खावा.

■ चिकू खाल्ल्याने आतड्यांची कार्यक्षमता वाढून व ती सुदृढ बनतात.

■ वारंवार चक्कर येणं, शरीरातील साखर कमी होणं अशा तक्रारी असतील तर चिकू खावा.

■ तापामुळे तोंडाची चव गेल्यास चिकू खावा.

■ चिकूचं सेवन केल्यामुळे शौचास साफ होते.

■ जुलाब, ताप असल्यास चिकू खावा.

सावधानता -

■ मधुमेह असलेल्या व्यक्तींनी डॉक्टरांच्या सल्ल्याने चिकू खावा.

■ कच्चा चिकू कधीच खाऊ नये.

पोटात जंत किंवा बद्धकोष्ठतेचा त्रास असल्यास दररोज हे खा

आपण हे ऐकलेच असणार की, दररोज एक सफरचंद खा आणि डॉक्टरला पळवून लावा. म्हणजे दररोज एक सफरचंद खाल्ल्याने आपण डॉक्टरांच्या फेऱ्यांपासून म्हणजे आजारांपासून लांब राहो. कॅल्शियम, फायबरसह अनेक पौष्टिक घटकांनी समृद्ध असलेल्या सफरचंदाचे सेवन केल्याने आपण निरोगी राहो. यासह हे आपल्या पचनक्रियेला देखील चांगले ठेवते. पचन क्रिया चांगली असणे म्हणजे आपले शरीर बऱ्याच रोगांपासून संरक्षित राहते आणि आपण स्वतःला ताजेतवाने आणि निरोगी अनुभवाल.

■ सफरचंदाचे नियमित सेवन केल्याने आपली प्रतिकारकशक्तीदेखील वाढते. चला तर मग आपण सफरचंदाच्या फायद्यांबद्दल बोलू या.

■ सफरचंद खाणं आरोग्यास खूप फायदेशीर आहे. यामुळे आरोग्याच्या अनेक समस्यांवर मात करता येते. पोटात जंत झाले असल्यास तर रुग्णाला दररोज दोन सफरचंद खायला द्या किंवा त्याला दररोज एक ग्लास ताज्या सफरचंदाचा रसदेखील देऊ शकता. यामुळे पोटातील जंत मरतात आणि शौचास साफ होते.

■ सफरचंदाचे सेवन केल्याने अनेक रोग दूर राहतात. ज्या लोकांना डोकेदुखी, चिडचिड, अशक्तपणा किंवा विसर पडण्याची सवय असल्यास, त्यांनी जेवण्यापूर्वी दोन ताज्या सफरचंदाचे सेवन केले पाहिजे. अशा रुग्णांनी सामान्य चहा किंवा कॉफीचे सेवन न करता फक्त सफरचंदाचा चहा प्यावा.

■ ज्या लोकांचे हृदय कमकुवत आहे किंवा हृदयाचे ठोके कमी किंवा जास्त होत असल्यास, त्यांनी चांदीचे वर्क लावलेल्या सफरचंदाच्या मोरावळ्या (मुरंबा) चे सेवन केले पाहिजे.

■ सफरचंदांमध्ये असलेले फायबर लठ्ठपणा कमी करण्यास उपयुक्त आहे, ज्यामुळे एखादी व्यक्ती इतर आजारांला बळी पडण्यापासून वाचते. अनिद्रेच्या उपचारातही सफरचंद उपयोगी आहे.

■ आपणास रात्री झोप न येत असल्यास किंवा मध्यरात्री जाग आल्यावर पुन्हा झोप लागत नसल्यास झोपण्यापूर्वी एका सफरचंदाचा मोरावळा खा आणि त्यावर कोमट दूध प्या. चांगली झोप येईल.

■ बद्धकोष्ठतेचा त्रास असल्यास दररोज सकाळी उठल्यावर उपाशीपोटी दोन सफरचंद चावून चावून खा. यामुळे बद्धकोष्ठतेचा त्रास नाहीसा होतो. पचनशक्ती कमकुवत झाली असल्यास ती दूर होईल आणि भूक वाढेल. याव्यतिरिक्त सफरचंद खाण्याचे बरेच फायदे आहेत.

पॉलिसिरिटिक ओव्हरीअन सिण्ड्रोम (पीसीओएस) या अवस्थेमध्ये अंडाशयांत छोटी पाण्याने भरलेली गळवे (सिस्ट) मोल्याच्या आकारात चिकटलेली असतात. याशिवाय हार्मोन्सचे असंतुलन दिसून येते. पुरुषांमध्ये आढळणाऱ्या हार्मोन्सचे प्रमाण स्त्रियांमध्ये वाढते आणि इन्सुलिनच्या चयापचयावर वाईट परिणाम होतो, मासिक पाळी अनियमित होते व रक्तसावही कमी होतो. गेल्या काही वर्षात पीसीओएस असलेल्या स्त्रियांच्या संख्येत प्रचंड वाढ झाली आहे. त्यामुळे पीसीओएसकडे एक गंभीर समस्या म्हणून दघणे आणि योग्य वेळी या आजारावर उपचार करणे ही काळाची गरज असल्याचे नोव्हा आयडीएफ फर्टिलिटी कन्सल्टंट डॉ. रिंतु हिंदुजा यांनी म्हटलं आहे .

पीसीओएसग्रस्त स्त्रियांमध्ये वंध्यत्व, आयुष्यात पुढील हायपरलीडिमिया, हृदयविकार तसेच हायपरटेन्शन हे विकार होण्याचा धोका अधिक असतो. पीसीओएसने ग्रासलेल्या स्त्रियांमध्ये वंध्यत्वाचे प्रमाण जास्त असते. कारण त्यामुळे अनियमित ओवूलेशन होते किंवा ओव्युलेशन होत नाही. वैद्यकीय मदतीशिवाय गर्भधारणा होणे त्यामुळे कठीण असते.

बैटी जीवनशैली, तणाव, अनियमित व चुकीच्या आहाराच्या सवयी आणि व्यायामाचा अभाव या कारणांमुळे हा आजार होतो. यातून स्थूलत्व, ओव्युलेशनवर परिणाम झाल्याने गर्भधारणेत समस्या, लवकर गर्भधारणा न होणे, गर्भपात होणे आणि गरोदरपणात मधुमेह होणे यांसारख्या समस्या निर्माण होतात. पीसीओएस असलेल्या ज्या स्त्रियांना गर्भधारणा झालेली

असते अशा स्त्रियांवर गर्भारपणात खूप काळजीपूर्वक लक्ष ठेवले पाहिजे.

कारण या स्त्रियांना तीन पट जास्त गर्भपाताचा धोका असतो. गर्भारपणातील मधुमेह आणि अकाली प्रसूती हे पीसीओएसचे आणखी काही दुष्परिणाम आहेत; जे गर्भारपणात आढळू शकतात. गर्भारपणात मेटफॉर्मिन घेण्याचा सल्ला डॉक्टर घेऊ शकतात, त्यामुळे गर्भपाताची शक्यता कमी होते. पीसीओएस असलेल्या गर्भवती स्त्रीला नियमित व्यायामाची गरज असते.

हलके व्यायाम केल्याने इन्सुलिनचा वापर शरीर करू लागते, त्यामुळे संप्रेरकांचे संतुलन होते आणि वजन नियंत्रित राहते. चालणे आणि हलके व्यायाम हे गर्भवती स्त्रीसाठी सर्वोत्तम व्यायाम प्रकार समजले

जातात. पीसीओएस असलेल्या गर्भवती स्त्रीचा आहारसुद्धा महत्त्वाचा आहे. प्रथिने आणि तंतुमय पदार्थ जास्त प्रमाणात घेल्यास गर्भारपणात इन्सुलिनची पातळी नियंत्रित राहते. मुंबईच्या नोव्हा आयव्हीएफच्या फर्टिलिटी कन्सल्टंट डॉ. रिंतु हिंदुजा सांगतात, नुकतेच एक ३२ वर्षीय जोडपे मूल होत नसल्याची तक्रार घेऊन उपचाराकरिता आले होते. तीन वर्षे प्रयत्न करूनही मूल होत नसल्याने हे जोडपे चिंताग्रस्त झाले होते. चाचणीनंतर असे लक्षात आले की, ही महिला पीसीओएससारख्या आजाराने ग्रस्त होती आणि त्यामुळेच नैसर्गिकरीत्या गर्भधारणा होत नसल्याचेही समजले.



गोव्यात नाईट क्लबमध्ये सिलेंडरचा स्फोट आगीत २५ जणांचा होरपळून अन् गुदमरल्याने मृत्यू

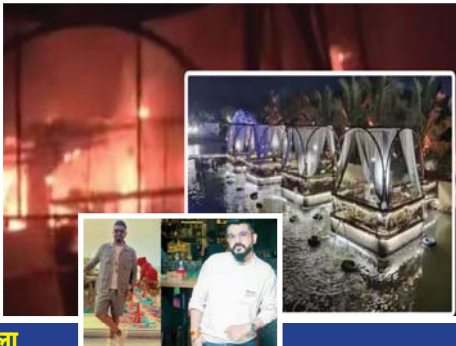
■ **बातमी /लेख, प्रीती दिपक नाईक**

उत्तर गोव्यात बर्च बाय रोमियो लेन या नाइटक्लबमधील डान्स फ्लोअरवर किमान १०० लोक होते, तेव्हा तिथे आग लागली. आग लागल्यानंतर तळघरातील किचन, पायऱ्यांवर अनेक लोक फसले गेले. काही जणांचा आगीने होरपळून तर अनेकांचा धुरात घुसमटून मृत्यू झाला. प्राथमिक माहितीनुसार, गॅस सिलिंडरच्या स्फोटामुळे आगीचा भडका उडाला. काही मिनिटांतच संपूर्ण इमारतीला आग लागली. जीव वाचवण्यासाठी लोक बेसमेंटमध्ये पळाले. पण तिथेच होरपळून अन् गुदमरून लोकांचा मृत्यू झाला. आगीनंतर परिसरात मोठ्या प्रमाणावर धुराचे साम्राज्य पसरल्याने अनेकांना बाहेर पडणे शक्य झाले नाही, ज्यामुळे गुदमरून मृत्यू झालेल्यांची संख्या जास्त आहे. २५ जणांमध्ये ४ पर्यटक, १४ कर्मचारी होते आणि ७ जणांची ओळख अद्याप पटलेली नाही. सहा जण जखमी झाले आहेत आणि त्यांच्यावर उपचार सुरू आहेत. प्राथमिक तपासात गॅस

सिलिंडरच्या स्फोटामुळे आग लागल्याचे दिसून येत असल्याचे गोव्याचे डीजीपी आलोक कुमार यांनी सांगितले. ते म्हणाले की, शनिवारी रात्री १२:०४ वाजता ही घडली. पोलिस, अग्निशमन दल आणि रुग्णवाहिका तात्काळ घटनास्थळी दाखल झाल्या. आगीवर नियंत्रण मिळवण्यात आले आहे. या दुर्घटनेचा तपास करण्यात येत आहे. प्रत्यक्षदर्शींनी सांगितले की, आग क्लबच्या पहिल्या मजल्यावर लागली. जिथे पर्यटक नाचत होते. गोव्याची राजधानी पणजीपासून सुमारे २५ किमी अंतरावर असलेल्या अपोरा गावात असलेला बर्च बाय रोमियो लेन हा क्लब प्रसिद्ध आहे.

क्लबचे दोन्ही मालक इंडिगोच्या विमानानं फरार, देश सोडला

मुंबई: गोव्यातील रोमियो लेन क्लब अग्निकांड प्रकरणातील मुख्य आरोपी सौरभ आणि गौरव लुथरा देश सोडून पळून गेले आहेत. अग्निकांडाची घटना घडल्यानंतर पाच तासांनी सौरभ आणि गौरव यांनी मुंबईहून इंडिगोच्या विमानानं थायलंडमधील फुकेत गाठलं. गोवा पोलिसांनी याची माहिती दिली आहे. लुथरा परदेशात नेमके कुठे गेले, त्याचा ठावठिकाणा काय, याचा शोध घेतला जात आहे. या प्रकरणाचा तपास सुरू असून अधिकाऱ्यांनी आंतरराष्ट्रीय स्तरावर मदत घेण्याची योजना आखली आहे.



उरण मार्गावर १० अतिरिक्त उपनगरीय लोकल धावणार, नोकरदारांना मोठा दिलासा



तारघर आणि गव्हाण स्थानकांवर रेल्वे थांबणार
तारघर आणि गव्हाण स्थानकांवर थांबा देण्यालाही रेल्वे मंडळाने मंजुरी दिली आहे. त्यामुळे उरण मार्गावरील वेगाने विकसित होत असलेल्या निवासी आणि औद्योगिक भागातील प्रवाशांची मोठी सोय होणार आहे.
बंदर मार्गावरील सेवांचा वेग वाढणार
नवीन सेवांबरोबरच, नेरुळछउरण आणि बेलापूरछउरण मार्गावरील गाड्यांचा वेग वाढवण्यासही मंत्रालयाने मान्यता दिली आहे.

■ **ठाणे। प्रतिनिधी,**
महाराष्ट्राचे मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी शुक्रवारी (दि.५) उरण मार्गावरील अतिरिक्त उपनगरीय सेवांना मंजुरी दिली. ही घोषणा करताच “ही मुंबईकरांसाठी खास भेट आहे,” असे ते म्हणाले. मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी सोशल मीडियाच्या माध्यमातून रेल्वे मंत्रालयाकडून आलेले पत्र शेअर केले आहे. या पत्रात त्यांनी पंतप्रधान नरेंद्र मोदी आणि केंद्रीय रेल्वेमंत्री अश्विनी वैष्णव यांचे

आभार मानले आहेत. त्यांनी सांगितले की, "या निर्णयामुळे नवी मुंबई आणि परिसरातील नोकरदारवाग्याला मोठा दिलासा मिळणार आहे." पुढे ते म्हणाले, "तारघर आणि गव्हाण या स्थानकांना थांबा देण्याचा अनेक वर्षांचा स्थानिकांचा आग्रहही यानिमित्ताने मान्य करण्यात आला आहे."

उरण मार्गावर १० नवीन उपनगरीय सेवांना मंजुरी
रेल्वे मंडळकडून ३ डिसेंबर

२०२५ रोजी जारी करण्यात आलेल्या पत्रानुसार, बंदर मार्गामधील एकूण १० नवीन उपनगरीय गाड्या मंजूर करण्यात आल्या असून त्यामध्ये बेलापूरछउरणछबेलापूर अशा ६ लोकल फेऱ्यांचा समावेश आहे. महाराष्ट्र सरकारने २५ सप्टेंबर २०२५ रोजी पाठवलेल्या प्रस्तावाच्या आधारे ही मंजुरी देण्यात आली आहे. सार्वजनिक सोयीसाठी उपनगरीय रेल्वे सेवा वाढवण्याची विनंती राज्य सरकारने या प्रस्तावात केली होती.

'त्या' प्रत्येक कुटुंबातील एकाला देणार सरकारी नोकरी फडणवीस सरकारचा मोठा निर्णय!

■ **मुंबई। प्रतिनिधी,**
महाराष्ट्रामध्ये मागील काही आठवड्यांपासून सातत्याने वन्य प्राण्यांकडून खास करून बिबटे आणि वाघांकडून होणाऱ्या हल्ल्यांचा प्रश्न चर्चेत आहे. पुण्याबरोबरच राज्यातील वेगवेगळ्या जिल्ह्यांमध्ये बिबट्यांची संख्या मोठ्या प्रमाणात वाढली असून बिबट्यांनी मानवी वस्तीत शिरून लोकांवर हल्ले करण्याचे अनेक प्रकार घडले. बिबट्यांचा बंदोबस्त करण्यात सरकारची यंत्रणा आणि प्रशासन कमी पडत असल्याचा ग्रामीण भागातील जनतेचा दावा आहे.



सरकार कोणता निर्णय घेणार?
राज्यात वाघ व बिबट्यांच्या हल्ल्यात मृत्युमुखी पडलेल्या व्यक्तींच्या कुटुंबीयांसाठी सरकार मोठा निर्णय घेण्याच्या तयारीत असल्याची माहिती विश्वसनीय सूत्रांनी दिली आहे. वन्यजीव प्राण्यांच्या हल्ल्यात मृत्युमुखी पडलेल्या व्यक्तींच्या वारसदारांना सरकार थेट सरकारी नोकरी देण्याच्या तयारीत असल्याचे समजते. लवकरच कॉबिनेट बैठकीत प्रस्ताव मंजूर केला जाण्याची शक्यता व्यक्त केली जात आहे. हा निर्णय अंतिम टप्प्यात असून फक्त शिक्कामोर्तब बाकी असल्याचं सांगितलं जात आहे. असं झालं तर ग्रामीण भागातील अनेक कुटुंबांना मोठा दिलासा मिळणार आहे. अनेकदा बिबट्या आणि वन्य प्राण्यांच्या हल्ल्यात घरातील कर्त्ती व्यक्ती गेल्यानंतर कुटुंब उघडयावर पडतं. अशा कुटुंबांना या निर्णयाचा सर्वात मोठा फायदा होईल.

आणि अहिल्यानगरमध्ये प्रत्येकी पाच जणांनी बिबट्याच्या हल्ल्यात प्राण गमावले आहेत. हे मृत्यू मुख्यतः ऊसाच्या शेतांत झाले असून, यामुळे स्थानिक लोकांमध्ये भीती आणि रोष निर्माण झाला आहे.

सर्वाधिक मृत्यू बिबट्या आणि वाघ हल्ल्यात
महाराष्ट्रातील एकूण बिबट्या हल्ल्यातील मृत्यू हे वन्य प्राण्यांमुळे झालेल्या एकूण 391 मृत्यूंपैकी 25 टक्के इतकी आहे. महाराष्ट्रात बिबट्या हल्ले मुख्यतः जुन्नर, पुणे, नाशिक आणि अहिल्यानगरसारख्या ऊस उत्पादक भागांत होतात. २०२५ मध्ये हल्ल्यांची संख्या वाढली असून, वन विभागाने कॅमेरे, पिंजरे आणि जागरूकता मोहिमा सुरू केल्या आहेत. एकूण वन्य

नेमका वाद काय?
गणेशनगर-मेघवाडीसह धारावीतील अनेक भागांमध्ये ८० टक्के रहिवाशांना पुनर्वसनासाठी अपात्र ठरवले जात आहे. मूळ नियमानुसार, १ जानेवारी २००० पूर्वीच्या झोपडप्या फोफत घरांसाठी पात्र आहेत. मात्र वरच्या मजल्यावरील रहिवासी आणि २०११ नंतरचे रहिवासी मोठ्या प्रमाणात अपात्र ठरत आहेत. अनेक रहिवाशांना अपात्र ठरवून धारावीतील जागा रिकामी केली जात आहे. जेणेकरून ही जमीन प्रकल्पाची अंमलबजावणी करणाऱ्या अदानी समूहाच्या नवभारत मेगा डेव्हलपर्स प्रायव्हेट लिमिटेड या कंपनीला उपलब्ध होईल. या नोटीसमध्ये रहिवाशांना आपली घरे रिकामी करण्याचे आदेश देण्यात आले आहेत. यावेळी रहिवाशांनी दिलेल्या वेळेत जागा रिकामी न केल्यास, नियमानुसार बळाचा वापर करून ती जागा ताब्यात घेतली जाईल, असा इशाराही देण्यात आल्याचा आरोप धारावी बचाव आंदोलनाने केला आहे. या पुनर्विकास प्रकल्पामुळे आम्हाला फोफत घर मिळणार, असे आश्वासन होते. मात्र, आता घरे न देता, आम्हाला बाहेर काढले जात आहे, असाही आरोप धारावीतील रहिवाशांनी केला आहे.

धारावी पुनर्विकास प्रकल्पावरून मोठा वाद, थेट घरे रिकामी करण्याची नोटीस

■ **मुंबई। प्रतिनिधी,**
मुंबईतील धारावी पुनर्विकास प्रकल्पावरून मोठा वाद निर्माण झाला आहे. प्रकल्पाचे काम करणाऱ्या अधिकाऱ्यांनी गणेशनगर आणि मेघवाडी भागातील २४ रहिवाशांना आपली घरे रिकामी करण्यासाठी नोटिसा पाठवल्या आहेत. या नोटीसविरोधात धारावीतील रहिवाशांनी जोरदार आंदोलन सुरू केले आहे. या नोटीसांमुळे धारावीतील घराच्या बदल्यात घर या आश्वासनाचे उल्लंघन केले जात असून नागरिकांना जबरदस्तीने बाहेर काढण्याचा वाद असल्याचा आरोप धारावी बचाव आंदोलन या सर्वपक्षीय समितीने केला आहे.



दडपशाहीविरोधात आवाज उठवण्यासाठी धारावी बचाव आंदोलन समितीतर्फे आज सायंकाळी ६ वाजता ९० फूट रोडवर एका जाहीर सभेचे आयोजन करण्यात आले आहे. या सभेच्या माध्यमातून रहिवाशांचा असंतोष आणि प्रकल्पातील अपारदर्शकता समोर आणण्याचा आंदोलकांचा प्रयत्न आहे.

डीआरपीच्या अधिकाऱ्यांचे स्पष्टीकरण
यावर डीआरपीच्या

निर्णय घेतला जाणार नाही, असेही त्यांनी यावेळी म्हटले. या संपूर्ण मुद्द्यावर जोरदार विरोध दर्शवण्यासाठी धारावी बचाव आंदोलन समितीने आज सायंकाळी ६ वाजता ९० फूट रोडवर एका जाहीर सभेचे आयोजन केले आहे. धारावी बचाव आंदोलनमध्ये विविध राजकीय पक्षांचे प्रतिनिधी आणि स्थानिक सामाजिक कार्यकर्ते सहभागी होणार आहेत. एकही धारावीकर धारावीबाहेर जाता कामा नये आणि सर्वांना धावलेलाच ५०० चौरस फुटांचे घर मिळावे, अशी मागणी धारावी बचाव आंदोलन समितीने केली आहे. त्यामुळे आता या सभेमध्ये काय निर्णय होतो, याकडे सर्वांचे लक्ष लागले आहे.

सीमेपलीकडून छेडछाड! भारतीय शाळकरी मुलींची बांगलादेशी नागरिकाने काढली छेड

■ **कोल्हापूर। प्रतिनिधी,**
भारत-बांगलादेशमधील तणाव वाढलेला असताना पश्चिम बंगालमधील भारतझंवांगलादेश सीमेजवळ हकीमपूर परिसरात शाळेत जाण्यासाठी निघालेल्या भारतीय विद्यार्थिनींची एक बांगलादेशी नागरिक खुलेआम छेड काढत असल्याचा धक्कादायक व्हिडिओ समोर आला आहे. 'एशियानेट्यूज'च्या वृत्तानुसार हा व्हिडिओ व्हायरल झाल्यानंतर सोशल मीडियासह स्थानिकांमध्येही संताप उसळला असून सीमावर्ती भागातील सुरक्षा, गस्त आणि देखरेख याबाबत गंभीर प्रश्न उपस्थित झाले आहेत.



व्हिडिओमध्ये दिसणाऱ्या प्रकरामुळे सुरक्षित मानल्या जाणाऱ्या संवेदनशील सीमावर्ती पट्ट्यात अशी घटना कशी घडली,

भारत-बांगलादेश तणावाच्या पाखंडभूमीवर घटना गंभीर
सध्या दोन्ही देशांमध्ये अवैध स्थलांतर, राजकीय अस्थिरता, व्यापारातील वाद, तसेच बांगलादेशच्या माजी पंतप्रधान शेख हसीना भारतात असल्याने निर्माण झालेली राजकीय संवेदनशीलता अशा अनेक कारणांमुळे तणाव वाढलेला आहे. व्यापारातील प्रत्युत्पत्तिकार कारवाईमुळे लॉजिस्टिक्स क्षेत्रावरील मोठा परिणाम झाला आहे. दरम्यान, सीमेवरील गस्त वाढवणे, निगराणी कडक करावी आणि अशा घटना पुन्हा घडू नयेत यासाठी तातडीने उपाययोजना कराव्यात, अशी मागणी होत आहे.

किंवा कोणत्याही सरकारी यंत्रणेकडून याबाबत अधिकृत प्रतिक्रिया आलेली नाही. त्यामुळे व्हिडिओ खरा आहे की नाही

हे अद्याप स्पष्ट झालेलं नाही. सध्या मतदार यादीच्या स्पेशल इंटेन्सिव्ह रिव्हिजन प्रक्रियेमुळे अनेक बांगलादेशी नागरिक अटकेच्या भीतीने हकीमपूर चेकपोस्टमार्गे स्वेच्छेने बाहेर पडत आहेत, असे स्थानिक सूत्रांचे म्हणणे आहे.

सोशल मीडियावर संतापाची लाट
हा प्रकार समोर आल्यानंतर सोशल मीडियावर नागरिकांनी तीव्र प्रतिक्रिया नोंदवल्या आहेत. सीमावर्ती भागातील सुरक्षाव्यवस्थेला बळकटी देण्याची मागणी जोर धरत आहे. व्हिडिओखाली कमेंटमध्ये लोक व्यक्त होत आहेत.

फॅमिली कोर्टाच्या आवारात महिलेवर सामूहिक अत्याचार वाढदिवस साजरा करण्याच्या बहाण्याने केला घात

■ **ठाणे। प्रतिनिधी,**
ठाण्यातील कुटुंब न्यायालयाच्या आवारात एका विवाहित महिलेवर दोघा पुरुषांनी कारमध्ये सामूहिक अत्याचार केल्याची धक्कादायक घटना समोर आली आहे. आश्वयाची बाब म्हणजे हा सारा प्रकार असलेल्या न्यायालयासारख्या संवेदनशील इमारतीच्या परिसरात घडला आहे. पोलिसांबरोबरच सर्वसामान्यांची वर्दळ असलेल्या ठाण्यासारख्या गर्दीच्या शहरात सार्वजनिक ठिकाणी हा प्रकार घडल्याबद्दल आश्चर्य व्यक्त केलं जात आहे.

त्यानंतर ती बेशुद्ध पडल्यावर आरोपींनी हे घृणास्पद कृत्य केल्याचा आरोप आहे. ही घटना २५ ऑगस्ट २०२४ रोजी घडली असल्याचे सांगितले जात असून, पीडित महिलेने ५ डिसेंबर २०२५ रोजी ठाणे नगर पोलिस ठाण्यात तक्रार दाखल केली आहे.

इतक्या दिवस का शांत राहिली महिला ?

जवळपास 15 महिन्यांपूर्वी हा प्रकार घडल्याचं सांगण्यात येत असताना पीडित महिला इतक्या दिवस का शांत राहिली असा सवाल उपस्थित केला जात आहे. यासंदर्भात मिळालेल्या माहितीनुसार, ज्यावेळी आरोपींनी महिलेसोबत घृणास्पद कृत्य केले ते व्हा।

त्यांनी त्याचे चित्रिकरणाही केले होते. या महिलेचा अश्लील व्हिडिओ तयार करून आरोपींकडून महिलेला वारंवार दोघांनी ब्लॅकमेल केलं. त्यामुळेच ही महिला तक्रार करत नव्हती. मात्र सततच्या त्रासाला कंटाळल्याने या महिलेचा संयम संपला आणि तिने 5 डिसेंबर रोजी म्हणजेच घटना घडल्यानंतर सव्या वर्षाने तक्रार दाखल केली.

आरोपी कोण ?
आरोपींपैकी एक रीजलाल केदार (युद्धरूपा पत्रकार) याला अटक करण्यात आली असून, दुसरा आरोपी रवी पवार फरार आहे. ठाणे नगर पोलिसांकडून पवार येथे तपास सध्या युद्धपटाळीवर सुरू आहे. पोलिसांनी गुन्हा दाखल करून तपास सुरू केला असून, न्यायालयाच्या आवारात अशी घटना घडल्याने आश्चर्य व्यक्त केले जात आहे.



ठाण्यात महिला अत्याचारांचं वाढतं प्रमाण : ठाण्यामध्ये मागील काही काळापासून महिलांवरील अत्याचारासंदर्भातील घटना घडल्या आहेत. ठाण्यात एका व्यक्तीने स्वतःच्या सहा वर्षांच्या मुलीवर जून 2025 पासून डिसेंबरपर्यंत सतत अत्याचार केल्याचा प्रकार काही दिवसांपूर्वीच समोर आला. पीडितेच्या आईने जवळच्या पोलिस ठाण्यात तक्रार दाखल केली, ज्यामुळे हा प्रकार उघडकीस आला. आरोपी वडीलांवर गुन्हा दाखल झाला असून, तपास सुरू आहे. ठाण्यातच 14 जुलै रोजी शाळकरी मुलीला 'मासिक पाळी तपासणी'च्या नावाखाली कपडे काढण्यास भाग पाडण्यात आले. या प्रकरणावरूनही वातावरण चांगलेच तापले होते.

हे दैनिक मालक, मुद्रक, प्रकाशक व संपादक - डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक यांनी सोमाणी प्रिंटींग प्रेस, कार्यालय - गाला नं. ४, एन. के. इंडस्ट्रीयल इस्टेट, प्रवासी इंडस्ट्रीयल इस्टेटच्या बाजुला, गेट नं. २, गोरेगाव (पुर्व) मुंबई ४०००६३ (महाराष्ट्र) , येथे छापून रुम नं. १०३, कुणाल कुटीर बी बिल्डींग, नवघर रोड, हनुमान मदिराजवळ, भाईंदर (पुर्व), जि. ठाणे ४०११०५ (महाराष्ट्र) येथे प्रसिद्ध केले. संपादक - डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक, पीआरबी कायद्यानुसार संपादकीय जबाबदारी यांची राहिल, सर्व वाद आणि दावे ठाणे न्यायालयीन कक्षच्या आधील राहतील. (या वर्तमानपत्रात प्रसिद्ध होणाऱ्या बातम्या /लेख / जाहिराती यांची जबाबदारी संबंधित वार्ताहर, लेखक, आणि जाहिरात प्रतिनिधी यांच्यावर राहिल.) भ्रमणध्वनी - ७४००००१४७४. Email : marathiekikaran2021@gmail.com