

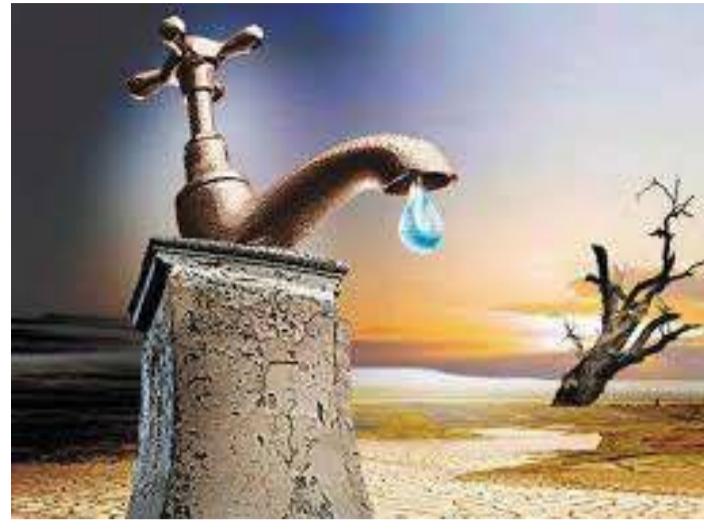


जे जे आपणासी ठावे, ते ते इतरांसी सांगावे  
शहाणे करूनी सोडावे, सकळ जन  
संरथापक संपादकः  
कै. दैविदासराव रसाळ  
**गोदातीर समाचार**  
संपादक  
केशव घोणसे पाटील

## बांगलादेश पुन्हा अस्थिर!

बांगलादेश पुन्हा एकदा अस्थिरतेच्या भोवन्यात अडकताना दिसत आहे. गेल्या वर्षभरातील राजकीय उल्थापालथीनंतर स्थिरता मिळवण्याच्या आशेने बसलेले नागरिक आता नव्या संकटाच्या उंबरठच्यावर उभे आहेत. शेख हसीना यांच्या सरकारची हक्कालपट्टी आणि मोहम्मद युनूस यांच्या नेतृत्वाखाली नवीन सरकार स्थापन झाल्यानंतर बांगलादेशातील परिस्थिती मुधारेल, अशी अपेक्षा होती. मात्र, सद्यस्थितीत सत्तांतराच्या अफवा, लष्कराच्या हालचाली आणि विद्यार्थी चळवळीतील वाढत्या संघर्षामुळे देश अस्थिरतेच्या दिशेने जात असल्याची चिन्हे आहेत. २६ मार्चला बांगलादेशाचा ५३ वा स्वातंत्र्यदिन साजरा झाला. त्याच्या पूर्वसंध्येला मुख्य सल्लागार मोहम्मद युनूस यांनी एका स्थानिक वृत्तवाहिनीला दिलेल्या मुलाखतीत देशात लष्कराने सरकारविरोधात बंड करण्याची अफवा पसरवल्या जात असल्याचा आरोप केला. युनूस यांनी लोकांना या अफवांकडे दुर्लक्ष करण्याचे आवाहन केले. मात्र, सोमवारी बांगलादेशाच्या लष्करप्रमुखांनी एक महत्वपूर्ण बैठक बोलावली. यात वरिष्ठ लष्करी अधिकाऱ्यांनी सहभाग घेतल्याचे वृत्त आहे. या बैठकीत लष्कराने राष्ट्रपतीवर आणीबाणी लादण्याचा दबाव टाकण्याचा विचार केला असल्याचे बोलले जात आहे. तसेच, मोहम्मद युनूस यांना हटवून लष्कराच्या देखरेखीखाली 'राष्ट्रीय एकता सरकार' स्थापन करण्याचा विचाराही चर्चेत आला आहे. बांगलादेशात विद्यार्थी संघटनांची भूमिका कायमच महत्वाची राहिली आहे. गेल्या काही महिन्यांत विद्यार्थी चळवळी अधिक तीव्र झाल्या आहेत. सरकारविरोधात वाढलेल्या असंतोषाचा फायदा घेत लष्कर हस्तक्षेप करणार का, हा मोठा प्रश्न आहे. काही दशकांपूर्वीच्या इतिहासावर नजर टाकल्यास, बांगलादेशातील सत्तांतराचे निर्णय अनेकदा हिंसक चळवळी-मुळेच घडले आहेत. त्यामुळे आजही परिस्थिती चिंताजनक वाटते. बांगलादेशात लष्करी हस्तक्षेपाची शक्यता नाकारात येत नाही. इतिहास पाहता, पाकिस्तानप्रमाणेच बांगलादेशातील अनेक वेळा लष्कराच्या मदतीने सत्तांतर घडले आहे. बांगलादेशातील लष्करशाहीला पाकिस्तानकडून मिळत असलेल्या पाठिंव्याबाबतही चर्चा सुरु आहे. काही महिन्यांपूर्वीच इस्लामिक स्टेट या दहशतवादी संघटनेच्या सदस्यांनी बांगलादेशात जाऊन तेथील लष्कराला प्रशिक्षण दिल्याचे वृत्त समोर आले होते. अशा स्थितीत, जर बांगलादेशात लष्करशाही प्रस्थापित झाली, तर ती केवळ लोकशाहीसाठीच नव्हे, तर नागरिकांसाठीही घातक ठरेल. भारतातील धोरणकर्त्यासाठी बांगलादेशातील स्थिती अत्यंत महत्वाची आहे. भारताने या विषयावर सावध भूमिका घेतली आहे. मोहम्मद युनूस यांच्या सरकारला भारताने मदत केली असली, तरी कोणत्याही प्रकारच्या हस्तक्षेपापासून भारत सध्या दूर आहे. आता पुढील काही दिवस बांगलादेशाच्या राजकीय भवितव्यावर निर्णयक ठरणार आहेत. लोकशाही मागाने पुढील सरकार स्थापन होईल की लष्करशाहीचे वर्चस्व निर्माण होईल, हे पाहणे महत्वाचे ठरेल. बांगलादेशाच्या अस्थिरतेचा परिणाम संपूर्ण दक्षिण आशियावर होऊ शकतो. त्यामुळे भारतासह संपूर्ण उपर्युक्ताला या घडामोडीवर लक्ष ठेवावे लागेल.

# भारतावर ओढावलेले जलसंकट : एक गंभीर आव्हान



पृथ्वीवरील जीवनाचा मूलभूत आधार म्हणजे पाणीपत्रुं आज देच पाणी संपतीच्या रूपात दुर्मिल होत चालले आहे. भारतासह संपूर्ण जगातील जलसंकटाचा समान करावा लागत आहे. वेळाने वाढाणीला लोकसंख्या, अनियंत्रित औद्योगिकीकरण, हवामानबदल, जंगलोड, भूजलाचा अतिरिक्त वापर आणि अपेक्षे तेव्हा वलवस्थापाने यामुळे ही समस्या दिवसेदिवस अधिक गंभीर बनत आहे.

भारतामध्ये वाढता जलउटवट :

वास्तव आणि आकडेवारी

भारतातील जलसंकटाचे स्वरूप समजपण्यासाठी काही महत्वाची आकडेवारी पाणी आवश्यक आहे. नीती आपायाच्या २०१९ च्या भारतासह, भारतात ६० कोटी लोकसंख्या गंभीर जलउटवटच्यावर सामोरे जात आहे, तर दरवर्षी सुमोरे दोन लाख लोक असुविधा पाणी यावल्यामुळे मृत्युमुखी पडतात. वर्ल्ड रिसोर्सेस इन्स्टिट्यूटच्या अव्हालानुसार, भारत हा पाणीटंचीच्या बाबतीत जगातील १३च्या क्रमांकाका देश आहे. भारतात ८०% पाणी शेतकीसाठी वापरात आहे, मात्र पाण्याचा अपव्यय मोठ्याचा प्रमाणात येते, मात्र पाण्याचा अपव्यय मोठ्याचा प्रमाणात येते, मात्र शेती, शेतकी व उद्योगासाठी पाण्याची माणी मेंद्या प्रमाणात वाढत आहे.

जलसंकटाची कारणे

भारतातील जलसंकट वाढण्याची अनेक कारणे आहेत, त्यातील काही महत्वाची खालीलप्रमाणे आहेत: १) लोकसंख्येचा वेळाने होणारा वाढ आणि पाण्याची वाढती माणी हे एक प्रमुख

कारण आहे. भारताची लोकसंख्या सध्या १४० कोटीच्या पुढे पोदेची आहे आणि भविष्यात ती आणंगी वाढेल.

लोकसंख्यासाठी तसेच शेती व उद्योगासाठी तसेच शेती कोटीच्या पुढील वर्षात आहेत. २) भूजलाचा अतिवारा आहे. भारतातील बहुतांश नद्या आणि घूजल प्रदूषण : भारताच्या बहुतांश नद्या आणि तलाव अद्योगिक कवरा, प्लास्टिक आणि रासायनिक दर्थामुळे दूषित झाल्या आहेत. परिणामी प्रियांगण कम तरता निर्माण होत आहे.

३) अपर्याप्त जलव्यवस्थापन आणि पाण्याचा अपव्यय: भारतासरख्या देशात पाण्याचा प्रमुख स्रोत मृत्युमुखी भूजल. मात्र, शेती, शेतकी व उद्योगासाठी भूजलाचा मोठ्या प्रमाणात उपरा केला जात आहे, परिणामी भूजल पातळी सातताव्यापे घटत आहे.

४) नदी आणि घूजल प्रदूषण :

भारताच्या बहुतांश नद्या आणि तलाव अद्योगिक कवरा, प्लास्टिक

सिंचन तंत्रांचा अवलंब करणे. सांदपाणी

प्रक्रिया आणि पुनर्वाप पश्चात शहरी भागामध्ये सांदपाणी प्रक्रिया करून ते शेती किंवा अन्य उपर्योगात उपर्योगासाठी वाढेल. नदी पुनर्जीवन प्रकल्प नानंगाच्या जलसंवर्धनासाठी विस्तृत योजना राबवण्यात.

५) घारात पाण्याचा मोठा अपव्यय होतो.

६) घरात पाण्याचा मोठा अपव्यय होतो.

७) घरात पाण्याचा मोठा अपव्यय होतो.

८) घरात पाण्याचा मोठा अपव्यय होतो.

९) घरात पाण्याचा मोठा अपव्यय होतो.

१०) घरात पाण्याचा मोठा अपव्यय होतो.

११) घरात पाण्याचा मोठा अपव्यय होतो.

१२) घरात पाण्याचा मोठा अपव्यय होतो.

१३) घरात पाण्याचा मोठा अपव्यय होतो.

१४) घरात पाण्याचा मोठा अपव्यय होतो.

१५) घरात पाण्याचा मोठा अपव्यय होतो.

१६) घरात पाण्याचा मोठा अपव्यय होतो.

१७) घरात पाण्याचा मोठा अपव्यय होतो.

१८) घरात पाण्याचा मोठा अपव्यय होतो.

१९) घरात पाण्याचा मोठा अपव्यय होतो.

२०) घरात पाण्याचा मोठा अपव्यय होतो.

२१) घरात पाण्याचा मोठा अपव्यय होतो.

२२) घरात पाण्याचा मोठा अपव्यय होतो.

२३) घरात पाण्याचा मोठा अपव्यय होतो.

२४) घरात पाण्याचा मोठा अपव्यय होतो.

२५) घरात पाण्याचा मोठा अपव्यय होतो.

२६) घरात पाण्याचा मोठा अपव्यय होतो.

२७) घरात पाण्याचा मोठा अपव्यय होतो.

२८) घरात पाण्याचा मोठा अपव्यय होतो.

२९) घरात पाण्याचा मोठा अपव्यय होतो.

३०) घरात पाण्याचा मोठा अपव्यय होतो.

३१) घरात पाण्याचा मोठा अपव्यय होतो.

३२) घरात पाण्याचा मोठा अपव्यय होतो.

३३) घरात पाण्याचा मोठा अपव्यय होतो.

३४) घरात पाण्याचा मोठा अपव्यय होतो.

३५) घरात पाण्याचा मोठा अपव्यय होतो.

३६) घरात पाण्याचा मोठा अपव्यय होतो.

३७) घरात पाण्याचा मोठा अपव्यय होतो.

३८) घरात पाण्याचा मोठा अपव्यय होतो.

३९) घरात पाण्याचा मोठा अपव्यय होतो.

४०) घरात प



# निरासामय

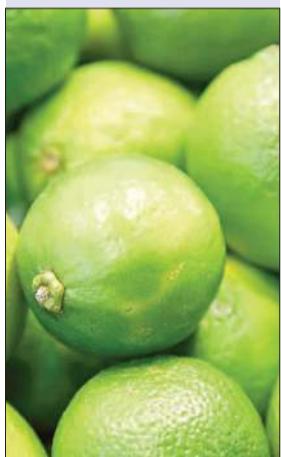
## मोसंबीचे फायदे अनेक

मोसंबी हे फल तुम्हाला देखील माहीत आहे. मोसंबीचा रस तर किंत्याचा खूप आवडता सुद्धा असतो. तसं पाहिलं तर आपण मोसंबीकडे एक भारी चव असणारे गोड फल म्हणूनच पाहतो. पण मोसंबी त्यापेक्षा सुद्धा खूप काही हे बरं का! हे फल लिंबूवर्गीय फळांमध्ये येते, म्हणून याला गोड लिंबू असे सुद्धा म्हणतात. मोसंबीचा आकार सुद्धा तुम्ही पाहिला तर काहीसा लिंबू सारखाच असतो. या मोसंबीमध्ये अनेक पोषक तत्वे आणि हिट्टीमन्स असतात. यात आमल खूप कमी प्रमाणात असतो. मोसंबीच्या एका फलामध्ये ५० मिलीग्रॅमपर्यंत हिट्टीमन सी असते जे दैनिक आहाराच्या गरजेच्या जवल्पास २२ टक्के आहे. हेल्थ एक्सपर्ट तर मोसंबीचे फल किंवा मोसंबीचा ज्यूस रोज पिण्याचा सल्ला देतात. कराण हे फल आरोग्याला सुद्धा खूप फायदेशीर आहे आणि म्हणूनच श्रीमंतच्या घरात ब्रॅकफास्टला मोसंबीचा रसच असतो.

- कोणकोणते हिट्टीमन्स असतात? : आता तुम्हाला देखील प्रश्न पडला असेल की मोसंबीमध्ये खूप सारे हिट्टीमन्स असतात हे मान्य पण हे हिट्टीमन्स नक्की असतात कोणकोणते? चला जाणून घेऊया. हिट्टीमन सी सोबतच मोसंबीमध्ये हिट्टीमन ए, कॅलिश्यम, कार्बोहाइट, फास्फरस, पोटेशियम, फोलेट ही तत्वे असतात. याशिवाय पठावामध्ये अंटीऑक्सीडंट, अंटीबॉक्टेरियल, अंटीफ्याल, अंटी-ट्यूमर, अंटी-डायबिटिक, अंटी-अल्सर असे अनेक औषधी गुणधर्म सुद्धा असतात.
- स्कीन हेल्दी राहते... : मोसंबीमध्ये हिट्टीमन सी मोरक्का प्रमाणात असते. हे हिट्टीमन कॉलेजन नवाचे प्रोटीन बनवायासाठी आवश्यक असते. यामुळे त्वचा टाईट आणि मजबूत राहते. यशिवाय यातील अंटीऑक्सिडंट गुणधर्म संबंधित त्वचा बदलाणी लढा देतात आणि त्वचेचे रक्षण करण्यात मदत करतात. यशिवाय हे चेहेज्यावरील डाग आणि पिपल्याचे उंवर सुद्धा प्रभावी रुतात. मोसंबीमध्ये असणारे अंटीऑक्सिडंट आणि अंटीबायोटिक गुणधर्म त्वचेला संक्रमणासून वाचवण्याचे सुद्धा काम करतात. कॅन्सरचा धोका होतो कमी... : मोसंबीमध्ये लिमोनाइड्स नावाचे एक योगिक आढळते, जे काही प्रमाणात कॅन्सरचा धोका कमी करू शकते, एका रिस्क घेपरमध्ये सांगितले की मोसंबीमध्ये आढळणारे अंटी-कॅन्सर गुणधर्म मुख्यतः लिहर कॅन्सर, ब्रेस्ट कॅन्सर आणि पोटातील ट्यूमरच्या धोक्याला कमी करण्याचे काम करतात. तर मंडळी, हा मोसंबीचा सगळ्यात मोठा फायदा म्हणायला पाहिजे. तुम्हाला सुद्धा कॅन्सरपासून स्वतःचा बचाव करावया असेल आणि हेल्दी राहायचे असेल तर आवर्जन मोसंबी खा.
- पचनसाठी कायद्याची मोसंबी : मोसंबीमध्ये प्लेवोनॅइड्सची एक हाई-कॅटेट वैल्यू असेल जी पचन रस, ऑसिड आणि पित्ताच्या स्त्रावाला वाढवून पचन तंत्राला सक्रीय करते. अशेवेळी पोटात तयार झाले आम्ल पाचक रसाना रोखून पचनात मदत करतात. आणि एवढेच नाही तर उत्सर्जन प्रणालीच्या माध्यमातून विषारी पदार्थ सुद्धा बाहेर फेकले जातात. जर तुम्हाला पचनाचा त्रास असेल तर आवर्जन मोसंबीचे सेवन करा. तुमच्या आसपास कोणाला पचन संबंधी समस्या असतील तर त्याना देखील नक्की मोसंबी खायला सोगा.
- कोलेस्ट्रॉल कंट्रोल : कोलेस्ट्रॉलचा स्तर नियंत्रित राखण्यासाठी मोसंबीच्या ज्यूस मध्ये एंटी-हाइपरलिडेमिक म्हणजेच हाय कोलेस्ट्रॉल कमी करण्याचा प्रभाव असतो. अशेवेळी रजर तुम्ही रोज मोसंबीचे सेवन केले तर शरीरातील कोलेस्ट्रॉलचा स्तर नियंत्रित राहू शकतो.

**हे आहेत  
अन्य फायदे**

मोसंबीचे अन्य फायदे देखील आहे. यशिवाय आणि पिपल्याचे उंवर सुद्धा प्रभावी रुतात. मोसंबीमध्ये असणारे अंटीऑक्सिडंट आणि अंटीबायोटिक गुणधर्म त्वचेला संक्रमणासून वाचवण्याचे सुद्धा काम करतात. कॅन्सरचा धोका होतो कमी... : मोसंबीमध्ये लिमोनाइड्स नावाचे एक योगिक आढळते, जे काही प्रमाणात कॅन्सरचा धोका कमी करू शकते, एका रिस्क घेपरमध्ये सांगितले की मोसंबीमध्ये आढळणारे अंटी-कॅन्सर गुणधर्म मुख्यतः लिहर कॅन्सर, ब्रेस्ट कॅन्सर आणि पोटातील ट्यूमरच्या धोक्याला कमी करण्याचे काम करतात. तर मंडळी, हा मोसंबीचा सगळ्यात मोठा फायदा म्हणायला पाहिजे. तुम्हाला सुद्धा कॅन्सरपासून स्वतःचा बचाव करावया असेल आणि हेल्दी राहायचे असेल तर आवर्जन मोसंबी खा.



पचनसाठी कायद्याची मोसंबी : मोसंबीमध्ये प्लेवोनॅइड्सची एक हाई-कॅटेट वैल्यू असेल जी पचन रस, ऑसिड आणि पित्ताच्या स्त्रावाला वाढवून पचन तंत्राला सक्रीय करते. अशेवेळी पोटात तयार झाले आम्ल पाचक रसाना रोखून पचनात मदत करतात.

आणि एवढेच नाही तर उत्सर्जन प्रणालीच्या माध्यमातून विषारी पदार्थ सुद्धा बाहेर फेकले जातात. जर तुम्हाला पचनाचा त्रास असेल तर आवर्जन मोसंबीचे सेवन करा. तुमच्या आसपास कोणाला पचन संबंधी समस्या असतील तर त्याना देखील नक्की मोसंबी खायला सोगा.

कोलेस्ट्रॉल कंट्रोल : कोलेस्ट्रॉलचा स्तर नियंत्रित राखण्यासाठी मोसंबीच्या ज्यूस मध्ये एंटी-हाइपरलिडेमिक म्हणजेच हाय कोलेस्ट्रॉल कमी करण्याचा प्रभाव असतो. अशेवेळी रजर तुम्ही रोज मोसंबीचे सेवन केले तर शरीरातील कोलेस्ट्रॉलचा स्तर नियंत्रित राहू शकतो.

देखील मदत करू शकते. कलिंगड हे नैसर्गिक अंटीऑक्सिडंट-संस्कृत फल मानले जाते. कडाक्याच्या उन्हात शरीरातून निधन गेलेल्या पदार्थांची कमी पुन्हा भरून काढण्यासाठी हे गोड आणि पाण्यातून समृद्ध फल उत्तम पर्याय आहे. कलिंगडात ९० टक्क्यांपैकी जास्त पाणी असते आणि हिट्टीमन सी, हिट्टीमन ए, बी ६, आणि पोटेशियम, मॅग्नीशियम, लोह, फॉस्फरस, फोलेट आणि कॅलिश्यम यांसारख्या खनिजांचा हे चांगला स्रोत आहे. डिहायड्रेशन रोखण्याबरोबरच हे रसदार आणि स्वादिष्ट फल वजन कमी करण्यास देखील मदत करू शकते. कलिंगड हे नैसर्गिक अंटीऑक्सिडंट-संस्कृत फल मानले जातो. विशेषत: हे लाङ्कोपीन, एस्कॉर्बिक ऑसिड आणि सिद्धीनीन सारख्या घटकांचे भांडार आहे. लाल रोज रोज खूप करण्यापर्यंत अनेक जुनाट आजारांपासून संरक्षण करण्यासाठी उपयुक्त आहे.

## निरोगी आरोग्याचा कानमंत्र



## खरबूज खाण्याचे जबरदस्त फायदे

उन्हाल्याच्या दिवसात तब्बेतीची काळजी घेणे महत्वाचं आहे. कारण गंभीर आजार पसरण्याचाही धोका असतो. लहान सहान गोष्टीतील निक्काळजीपणा गंभीर आजार पसरण्याचं कारण ठरू शकतो. गरमीच्या दिवसात जास्त पाणी पिझन हायट्रॅट राहणं गरजेचं आहे. डाएटचाही आहारात समावेश करावा. उन्हाल्याच्या दिवसात आहारात हेल्दी फूड्स आणि ज्यात पाण्याचे प्रमाण अधिक असते असा पदार्थाचे सेवन करावे.



### फायदे कोणते?

- खरबूजात प्रथमेने, कबोंदेके, पाणी, फॉस्फरस, लोह, पोटेशियम, फायबर, मॅग्नीशियम, जस्त, सोडियम, विविध जीवनसत्त्वे, थायामिन आदी पोषक घटक असतात.
- फायबर आणि पाण्याचे प्रमाण जास्त असते, म्हणून ते अपचन, बद्धकोष्ठता, गॅस किंवा पाचन तंत्राच्या इतर समस्या असलेल्या लोकांसाठी नैसर्गिक उपाय म्हणून कार्य करते.
- खरबूजात नियमित सेवन केल्यास हव्याशी संबंधित आजारांचा धोका कमी होऊ शकतो.
- खरबूज खाल्याने शरीर निरोगी राहते जर तुम्ही किडनी स्टोनच्या समस्येने त्रस असल तर खरबूज खाचा. खरबूजमध्ये भरपूर पाणी आणि ऑक्सीकिनिन असते. ज्यामुळे किडनी स्टोनची समस्या दूर होण्यास मदत होते.
- मधुमेहाच्या रुणांसाठी मर्यादित प्रमाणात याचे सेवन करणे फायदेशीर ठरू शकते. खरबूजमध्ये असलेले एडेनोसिन रक्त पातळ करण्याचे काम करते. यामुळे हद्याशी संबंधित अनेक आजारांचा धोका कमी होऊ शकतो.
- खरबूज खाल्याने शरीर निरोगी राहते आणि व्हायरस, बॅक्टेरियाच्या संसर्गांसाठी पूरा राहते. खरबूजमध्ये हिट्टीमन सी आढळते, त्याचा वापरमुळे रोग प्रतिक्रियाकी मजबूत केली जाऊ शकते.
- पोटाची तक्रार होते दूर : पोटाची तक्रार असलेल्याना आबा आणि अंब्याची कोयीचा पावडर औषध म्हणून उपुक्त आहे. अंब्याच्या कोयीची पावडर करून त्याचा वापर केला जाऊ शकते.
- खरबूजाच्या फलापासून ते त्याच्या बियांपर्यंत सर्व भाग आरोग्यासाठी अत्यंत आरोग्यादायी असतात. जर खरबूज योग्य प्रमाणात आणि योग्य पद्धतीने खाल्ले तर ते शरीराला अनेक आजारापासून वाचवू शकते. त्याचा गर आणि बियाची पेस्ट बनवून फेसमास्क म्हणूनही त्याचा वापर केला जाऊ शकतो. त्वचेशी संबंधित समस्या जसे की डाग, कोरड्या त्वचेची लक्षणे दूर करते.
- उच्च रक्तदाबाने ग्रस्त असलेल्या लोकांना त्याचा आहारात या फलाचा समावेश करण्याचा सल्ला दिला जातो, कारण हे पोटेशियम समृद्ध फल रक्तवाहिन्याना आराम देते आणि रक्त सुरक्षितपणे वाहण्यास मदत करते.



जर खरबूज योग्य प्रमाणात आणि योग्य पद्धतीने खाल्ले तर ते शरीराला अनेक आजारापासून वाचवू शकते. त्याचा गर आणि बियाची पेस्ट बनवून फेसमास्क म्हणूनही त्याचा वापर केला जाऊ शकते.

प्रतिक्रिया कोयीची पावडर होते. कोयीची पावडर खाल्याने ग्रस्त असलेल्याना होते. अंब्याच्या कोयीची पावडर रुक्क्यांनी होते. अंब्याच्या कोयीची पावडर



