





# आदर्श ग्राम चंदनखेडा येथे २ दिवसात दोन मजुराला मारहाण

दबंग माजी जि प सदस्यासह मुलाचीही दबंग गिरी

महासागर तालुका प्रतिनिधी  
भद्रावती, दि. २४ जून : प्रशासनाचा खबरी असल्याने अवैध रेतीबाबत माहिती दिल्याबद्दल मजुरास मारहाण केल्यानंतर दुसऱ्या दिवशी रेतीच्या गाडीवर कामावर का नाही आलास? म्हणून दुसऱ्या मजुराला मारहाण केल्याची घटना दिनांक २३ रोज सोमवारला चंदनखेडा येथे घडली. या प्रकरणात दोन्ही मजूर जखमी झाले असून त्यांच्यावर जिल्हा रुग्णालयात उपचार सुरू आहे. अशा दबंगगिरी करणाऱ्या माजी जिल्हा परिषद सदस्य व त्याच्या मुलासह अन्य आरोपीवर कठोर कारवाई करण्याची मागणी जखमीच्या नातलगसाह गावकऱ्यांनी पत्रकार परिषदेत केली आहे.

रेती तस्करी करणारा मारोती गायकवाड यांनी गावातील मजुराला मारहाण केली यापूर्वीसुद्धा त्यांनी शासकीय अधिकारी तसेच इतर व्यक्तीवर हल्ले केले आहे. या व्यक्तीमुळे गावातील कायदा व सुव्यवस्था भंग होत आहे. या व्यक्तीला सांसद आदर्श ग्राम चंदनखेडा गावातूनच तडीपार करण्याची मागणी प्रशासनाला करणार आहे.

नयन जांभुळे , सरपंच परिषदेत करण्यात आला. अशा आरोपीवर कठोर कारवाई करण्याची मागणी जखमी ची आई कुसुम संतोष गोहणे यांनी पत्रकार परिषदेत केली आहे.

यावेळी चंदनखेडा सरपंच नयन जांभुळे, विकास धांडे, निकेश डोक , शुभम जांभुळे आदि उपस्थित होते .

या मारहाण प्रकरणात गुन्हे दाखल करण्यात आले आहे. एका प्रकरणातील आरोपीला अटक करण्यात आली असून दुसऱ्या घटनेतील आरोपीवर गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. यातील पुढील तपास सुरू आहे.

योगेश्वर पारधी  
पोलिस निरीक्षक भद्रावती

केली तर, दुसऱ्या घटनेत रेतीच्या ट्रॅक्टर वर कामावर का आला नाही, दुसऱ्या च्या कामावर का गेलास म्हणून मजूर व त्याच्या आईला लाथा बुक्क्यांनी मारहाण करून जखमी केले.

या घटनेची भद्रावती पोलिसात तक्रार करूनही त्या आरोपीला अजून पावेतो अटक करण्यात आली नसल्याचा आरोप पत्रकार

# शेतीच्या वादावरून मुलाने केला जन्मदात्या वडिलाचा खून

मासळ क्षेत्रातील अनेक गावातील विजेचा लपंडाव होणार बंद

नंदारा गावठाण फिडर सुरू, आमदार बंटीभाऊ भांगडिया यांच्या प्रयत्नांना आले यश

मुक्ती मिळणार आहे विशेष म्हणजे आता एका गावची लाईन गेली तरी संपूर्ण गाव अंधारात राहणार नाही. ए बि स्विच च्या माध्यमातून प्रत्येक गावाजवळ एक पॉईंट देण्यात आले त्यामुळे आता लाईनची कोणतीही समस्या असली तरी कमी वेळात दूर करण्यात येणार आहे सोमवार ला टेकेपार येथे भाजप नेते ओमप्रकाश गणोरकर, भाजप जिल्हा परिषद प्रमुख प्रवीण गणोरकर तसेच तळोधी नाईक येथे माजी सरपंच कलीम शेख महावितरण चे कंत्राटदार सुभाषजी केमये यांच्या हस्ते पूजा पाठ करून लाईन सुरू करण्यात आली आणि उद्या पासून या सर्व गावातील गावठाण लाईन सुरू करण्यात येणार असल्याचे महावितरणच्या अधिकाऱ्यांनी सांगितले आहे

अनेक वर्षा पासून मासळ परिसरातील तळोधी नाईक, कोलारा, सातारा, टेकेपार, बामणगाव, कीटाळी, खापरी, अलिझंजा या परिसरातील विजेच्या समस्या पासून मुक्ती मिळवून दिल्या बद्दल आमदार बंटीभाऊ भांगडिया यांचे या भागातील जनतेनी आभार व्यक्त केले आहे

महासागर तालुका प्रतिनिधी  
चिमूर, दि. २४ जून : तालुक्यातील मासळ परिसरातील तळोधी नाईक, सातारा, टेकेपार, कोलारा, बामणगाव, कीटाळी, खापरी, अलिझंजा या गावात अनेक वर्षा पासून विजेचा लपंडाव सुरू होता थोडी फार हवा आली तरी रात्रभर तर कधी कधी दोन - तीन दिवस लाईन येत नव्हती तेव्हा या परिसरातील जनतेनी खास करून तळोधी नाईक येथील जनतेनी आ. बंटीभाऊ भांगडिया यांचे कडे या विषयी अवगत केले तेव्हा आ.

भांगडीया यांनी महावितरण च्या वरिष्ठ अधिकाऱ्यांसोबत पत्रव्यहार करून नवीन गावठाण फिडर लावून देण्याची मागणी केली.

मागील अनेक दिवसा पासून या नवीन नंदारा गावठाण फिडर चे काम सुरू होते अखेर सोमवार ला त्या भागातील लाईनचे काम पूर्ण झाले असून मंगळवार पासून मासळ, तळोधी नाईक, सातारा, टेकेपार, किटाळी, खापरी, अलिझंजा या संपूर्ण परिसरातील गावठाण लाईन सुरू होत असल्याने विजेच्या लपंडाव पासून आता गाव वासियांना

# आ. सुधीर मुनगंटीवार यांच्या पुढाकारातून पाणी टंचाई होणार दूर

आमदार निधीअंतर्गत १९ हातपंप बसविण्याकरीता ३४.३७ लाखांची प्रशासकीय मान्यता आ. मुनगंटीवार यांच्यामुळे बल्लारपूर विधानसभा मतदारसंघातील नागरिकांना मिळणार मोठा दिलासा

महासागर प्रतिनिधी  
चंद्रपूर, दि. २४ जून : पाणी म्हणजे जीवनाचा मूलभूत आधार... बल्लारपूर विधानसभा मतदारसंघातील गावागावांमध्ये नागरिकांची पाण्यासाठी सुरू असलेली वणवण अखेर थांबणार आहे. राज्याचे माजी वने, सांस्कृतिक कार्य व मत्स्यव्यवसाय मंत्री आमदार सुधीर मुनगंटीवार यांच्या पुढाकाराने मोठा दिलासादायक निर्णय घेण्यात आला आहे. आमदार निधीतून ३४.३७ लाख रुपयांची प्रशासकीय मान्यता मिळवून १९ टिकाणी हातपंप बसविण्याचा मार्ग मोकळा झाला आहे. या निर्णयामुळे अनेक गावांतील पिण्याच्या

पाण्याची समस्या दीर्घकाळासाठी सुटणार आहे. बल्लारपूर मतदारसंघातील २१ टिकाणी हातपंप आणि सोलार पंप बसविण्याच्या कामासाठी ७१.६२ लाख रुपयांची प्रशासकीय मान्यता यापूर्वीच मिळालेली होती आणि आता ३४.३७ लाख रुपयांची प्रशासकीय मान्यता मिळाल्याने मुल, बल्लारपूर, पोंभुर्णा आणि चंद्रपूर तालुक्यातील अनेक गावांमधील नागरिकांना शुद्ध पिण्याचे पाणी उपलब्ध होणार आहे.

आ. सुधीर मुनगंटीवार यांचा सातत्यपूर्ण पाठपुरावा आणि ठोस पुढाकार यामुळे प्रशासकिय मान्यता मिळाली असून, ग्रामीण भागातील नागरिकांना मोठा दिलासा मिळणार आहे. उन्हाच्या तिळार तडख्यामुळे वाढलेल्या पाण्याची गरज ओळखून, बल्लारपूर विधानसभा क्षेत्रातील विविध भागांमध्ये हातपंप आणि सोलार पंप बसवण्याची संकल्पना आमदार श्री. मुनगंटीवार यांनी पुढे राबवली.

हातपंप बसवण्याची कामे या मंजूरीअंतर्गत बल्लारपूर

तालुक्यातील कवडजाई येथे स्मशानभूमीजवळ, कवडजाई हेटी, बल्लारपूर येथे सरदार पटेल वार्ड, पोंभुर्णा तालुक्यातील मौजा आष्टा येथे जि. प. शाळेजवळ, चक्राठणेवासना येथे राजु उपासे यांचे घराजवळ, सातारा भोसले येथे हिराबाई कोडापे यांचे घराजवळ तर तुल तालुक्यातील कोंसंबी येथे हनुमान मंदीराजवळ, चितेंगाव, चिमढा, नेवगाव भुजाळा, नांदगाव, फिस्कुटी, भादुर्णी, मारोडा, राजोली आणि सुशी दाबगांव या ठिकाणी हातपंप बसविण्याची कामे करण्यात येणार आहेत. या १९ कामांना एकुण ३४.३७ लाखांचा प्रशासकीय मान्यता मिळाली आहे.

# १ करोड ९९ लाख ९८ हजार रुपये किमतीचे समाजभवन दोन वर्षांपासून अर्धवट नगर पालिकेचे दुर्लक्ष, लेखा परीक्षकांनी अडीच वर्षांपासून अहवाल अप्राप्त

महासागर तालुका प्रतिनिधी  
राजुरा, दि. २४ जून : राजुरा पालिकेच्या अंतर्गत कोटयवधी रुपयांचा निधी खर्च केला, वन विभागाच्या लाकूड डेपोच्या जवळ बांधलेले समाज भवन हे पांढरे हत्ती ठरले असून बांधकामात झालेल्या गैरव्यवहारामुळे व दिरंगाईमुळे सभागृह लोकांच्या दृष्टीने निरुपयोगी ठरले आहेत.

वन विभागाच्या लाकूड डेपो जवळील समाजभवनाचे अर्धवट बांधकाम झाले असून अत्यंत दुर्लक्षित व शहरापासून दूर असलेल्या ठिकाणी हे खुले सभागृह लोकांच्या कामात तरी येणार आहे काय, असा प्रश्न निर्माण झाला आहे.

या समाज भावनाचे व्यास-पीठ बांधकाम अर्धवट झाले आहे. या कामात मोठा गैरव्यवहार झाल्याची शंका व्यक्त करण्यात येत असून याची उच्चस्तरीय चौकशी करून

बांधकामाचा फलकच अस्तित्वात नसल्याने जनतेला काहीच माहिती मिळत नाही. राजुरा शहरात सभागृहे व समाजभवन आहेत, त्यांची दुरावस्था असतांना या नवीन सभागृहाचे प्रयोजन म्हणजे निधीचा अपव्यय आहे, अशी नागरिकांची भावना आहे. हे समाजभवन खुले सभागृह असल्याचे नगर पालिकेच्या बांधकाम विभागाद्वारे सांगण्यात आले. हे बांधकाम अपूर्ण व दोषपूर्ण असल्याचे निदर्शनास आले.

या सभागृहाचे तांत्रिक व सामाजिक लेखापरीक्षण करण्यासाठी ब्रम्हपूरी येथील शासकीय तंत्रनिकेतन या शासकीय यंत्रणेला नियुक्त करण्यात आले. मात्र गेल्या अडीच वर्षांपासून या यंत्रणेने आपला रिपोर्टच सादर केलेला नाही, असे नगरपालिकेच्या वतीने माहिती अधिकाराच्या अंतर्गत सांगण्यात आले.

महासागर प्रतिनिधी  
नागभीड, दि. २४ जून : आंतरराष्ट्रीय योग दिना निमित्त भारतीय जनता पार्टी, मॉर्निंग वॉक संघटना, मातृशक्ती प्रखंड नागभीड, ग्रामीण रुग्णालय नागभीड यांच्या संयुक्त विद्यमाने आयोजित शिबटेकडी नागभीड व वि.आर.मार्ट परिसर येथे आयोजित आंतरराष्ट्रीय योग दिनाच्या कार्यक्रमात अनेक योगप्रेमींनी सहभागी होऊन योग अभ्यासाचे धडे घेतले.

याप्रसंगी योग शिक्षक राजेंद्र आमले , रामसेवक सिंह, नंदाताई गिरीपुंजे यांनी उपस्थित सर्वांना योग अभ्यासाचे धडे दिले. यावेळी भारतीया जनता पार्टीचे अध्यक्ष संतोष रडके, भाजपा जिल्हा महामंत्री प्रियाताई लांबट, तालुका भाजपा महिला अध्यक्षा इंदुताई आंबोरेकर, भाजपा नेते रमेश ठाकरे, दिनेश समर्थ,पवन नागरे, मॉर्निंग वॉक संघटनेचे अध्यक्ष नल्युजी निमजे , अनिलजी लांबट, गुलाबराव भानारकर, दौलत समर्थ , गंगाधर आकरे , राजेंद्र धोलूर, नागरीकर , अरुण लाखे , अशोक समर्थ , रमाकांत

# नागभीड येथे योग दिवस साजरा

महासागर प्रतिनिधी  
नागभीड, दि. २४ जून : आंतरराष्ट्रीय योग दिना निमित्त भारतीय जनता पार्टी, मॉर्निंग वॉक संघटना, मातृशक्ती प्रखंड नागभीड, ग्रामीण रुग्णालय नागभीड यांच्या संयुक्त विद्यमाने आयोजित शिबटेकडी नागभीड व वि.आर.मार्ट परिसर येथे आयोजित आंतरराष्ट्रीय योग दिनाच्या कार्यक्रमात अनेक योगप्रेमींनी सहभागी होऊन योग अभ्यासाचे धडे घेतले.

याप्रसंगी योग शिक्षक राजेंद्र आमले , रामसेवक सिंह, नंदाताई गिरीपुंजे यांनी उपस्थित सर्वांना योग अभ्यासाचे धडे दिले. यावेळी भारतीया जनता पार्टीचे अध्यक्ष संतोष रडके, भाजपा जिल्हा महामंत्री प्रियाताई लांबट, तालुका भाजपा महिला अध्यक्षा इंदुताई आंबोरेकर, भाजपा नेते रमेश ठाकरे, दिनेश समर्थ,पवन नागरे, मॉर्निंग वॉक संघटनेचे अध्यक्ष नल्युजी निमजे , अनिलजी लांबट, गुलाबराव भानारकर, दौलत समर्थ , गंगाधर आकरे , राजेंद्र धोलूर, नागरीकर , अरुण लाखे , अशोक समर्थ , रमाकांत

कोर्ट विद्यमान मामलेदार, राजुरा यांचे न्यायालय

रा.मा.क्र. /TEN-५९/मह. सह।/२०२४-२५/८५५. मौजा - चिंचाळा

// जाहीरनामा //

या जाहीरनाम्याद्वारे सर्व जनतेस कळविण्यात येते की श्री. उत्तम किशन अहिरकर रा. विररु स्टे ता. राजुरा जि. चंद्रपुर यांनी मौजा चिंचाळा भु.क्र. ८५/१ आराजी २.८५ हे.आर. कास्त व ताब्यातील जमीन कुळ घोषीत करून मालकी हक्काचे प्रमाणपत्र मिळण्याबाबत अर्ज या कार्यालयात सादर केलेला आहे. त्या अनुषंगाने प्रकरणात कार्यवाही सुरू आहे.

करीता सदर अर्जदार श्री. उत्तम किशन अहिरकर रा. विररु स्टे ता. राजुरा जि. चंद्रपुर यांना मौजा चिंचाळा येथील शेत सर्व्हे नं. ८५/१ आराजी २.८५ हे. आर या जमीनीवर कुळ घोषीत करून मालकीहक्क प्रमाणपत्र देण्याबाबत कोणास आक्षेप अथवा उजर असले तर त्यांनी आपले लेखी आक्षेप अर्ज हा जाहीरनामा प्रसिध्द केल्यापासून ३० दिवसाचे आत या कार्यालयास सादर करावेत. अन्यथा विहीत मुदती नंतर प्राप्त आक्षेप अर्जाचा विचार केला जाणार नाही. याची सर्वांनी नोंद घ्यावी.

सदर जाहीरनामा आज दिनांक १३/०६/२०२५ रोजी माझे सही स्वा/- शिक्क्यानिशी प्रसिध्द करण्यात येत आहे. तहसिलदार, राजुरा

नगर परिषद नागभीड जि. चंद्रपूर

प्राधिकृत प्रकाशन

मुख्याधिकारी तथा प्रशासक यांचेकडून जाहीर प्रसिध्दीकरण

राज्यातील पात्र व्यक्तींना पारदर्शक, कार्यक्षम व समायोजित लोकसेवा देण्याकरीता तसेच लोकांच्या स्थानिक प्रशासनाकडून वाढत्या अपेक्षा विचारात घेवून त्यांना तत्पर व दर्जेदार सेवा पुरविण्याच्या दृष्टीकोनातून महाराष्ट्र लोकसेवा हक्क अध्यादेश करण्यामागे दिनांक २८/०४/२०१५ रोजी लागू करण्यात आला आहे. सदर अध्यादेश निर्गमित करण्यामागे सर्वाजनिक प्राधिकरणाने पूर्वी असलेल्या सेवा अधिनियमांतर्गत अधिसूचित करून त्याप्रमाणे संबंधित सेवा पुरविणे आवश्यक आहे. त्यामध्ये नगरपरिषद या नागरी स्थानिक संस्थांचा समावेश आहे. नागरी संस्थांमार्फत देण्यात येणाऱ्या विविध सेवा - सुविधांपैकी नागरिक केंद्रबिंदू मानून, नागरिकांना दैनंदिन जीवनामध्ये सातत्याने आवश्यक असणाऱ्या व ज्या लोकसेवांचा जास्तीत जास्त फायदा घेतलेला आहे व ज्या सेवा महत्वाच्या आहेत, अशा सेवा अध्यादेशाच्या कलम ३ (अ) नुसार अधिसूचित करण्याबाबत महाराष्ट्र शासन, नगरविकास विभाग, शासन निर्णय क्रमांक एमसीओ-२०१५/प्र.क्र. १८९/नवि १४, दिनांक २३/०६/२०१५ नुसार मा. शासनाने निर्णय घेतला आहे.

मा. शासन निर्णयामध्ये नमूद केल्यानुसार एकुण ७१ सेवा स्थानिक प्राधिकरणांनी अध्यादेशाचे कलम ३ (अ) नुसार अधिसूचित करावयाच्या आहेत. परंतु त्यापैकी ०५ सेवा या फक्त महानगरपालिकेकरिता लागू असल्याने असल्यामुळे नागभीड नगरपरिषदेकडून नागरिकांना देण्यात येणाऱ्या सेवांची संख्या ६६ इतकी होते.

महाराष्ट्र लोकसेवा हक्क अध्यादेश, २०१५ कलम ३ अन्वये सदर ६६ लोकसेवांची सूची, आवश्यक कागदपत्र, फी, नियत कालमर्यादा, पदनिर्देशित अधिकारी, प्रथम अपिलिय अधिकारी व व्दितीय अपिलिय अधिकारी यांना पदनिर्देशित करण्यात आले आहे. नगरविकास विभागाने विविध शासन निर्णयाद्वारे विहित केलेल्या सेवांची यादी

https://mahaulb.in/PortalSite/#/app/home या वेब पोर्टल वर व नगरपरिषद नागभीड कार्यालयाच्या नोटीस बोर्ड वर प्रसिद्ध करण्यात आलेली आहे.

स्वा/- (अर्चना वंजारी) मुख्याधिकारी नगरपरिषद नागभीड









## काय असते मुहूर्त डिसऑर्डर?

हा लघालींशी संबंधित विकार (मुहूर्त डिसऑर्डर) ही सामान्य समस्या आहे, मात्र न्यूनगंडामुळे त्याकडे फारसे लक्ष दिले जात नाही. शिवाय हा विकार जीवघेणा नसल्याने अनेकदा त्याकडे दुर्लक्ष केले जाते. त्याचे प्रमाण वयोगटानुसार बदलते. विशिष्ट हालचाल विकारांचे प्रमाण वयाबरोबर वाढते. काही वेळा अनुवांशिकतेमुळे किंवा मेंदूला दुखापत झाल्याने हा विकार जडू शकतो.

**वयोगटानुसार प्रमाण**  
'नॅशनल लायब्ररी ऑफ मेडिसीन'  
मध्ये प्रकाशित झालेल्या एका अहवालानुसार २०१२ ते २०१८ या कालावधीत देशातील प्रमुख शहरांमध्ये १४ हजार ५६१ नव्या रुग्णांवर



'मुहूर्त डिसऑर्डर क्लिनिक' मध्ये उपचार झाले. यात ९ हजार ५७८ पुरुष आणि ४ हजार ९८३ महिलांचा समावेश होतो. सामान्यतः ५० ते ५९ वयोगटातील लोकांमध्ये या आजाराचे प्रमाण १८.५५ टक्के तर ८० ते ८९ वयोगटातील लोकांमध्ये ५१.३

टक्क्यापर्यंत प्रमाण आढळते. पुरुषांमध्ये आणि स्त्रियांमध्ये हालचाल विकारांचे प्रमाण समान असते.

'मुहूर्त डिसऑर्डर'मुळे शरीरावरील नियंत्रण सुटते. हात पाय धरथरू शकतात आणि बोलण्यात अडचण येऊ शकते. इच्छेनुसार काम करता येत नाही. प्रत्येक प्रकारच्या हालचालींवर याचा परिणाम होऊ शकतो. अनेक कारणांमुळे मुहूर्त डिसऑर्डर होऊ शकतो.

**नवे काही**

डॉ. संपत केदारे

मध्ये प्रकाशित झालेल्या एका अहवालानुसार २०१२ ते २०१८ या कालावधीत देशातील प्रमुख शहरांमध्ये १४ हजार ५६१ नव्या रुग्णांवर

हल्ली प्रजननक्षम वयाच्या महिलांमध्ये धूम्रपानाचे प्रमाण वाढत चालले आहे. विशेषतः २५ ते ३५ या वयोगटातील महिलांमध्ये ही समस्या आढळते. धूम्रपान प्रजनन क्षमतेवर परिणाम करते, गर्भधारणेच्या गुंतागुंतीची शक्यता वाढवते आणि गर्भशयात तसेच जन्मानंतर बाळाच्या विकासातदेखील अडचणी निर्माण करते.

**निकोटीन आईच्या दुधात**  
गरोदरपणात धूम्रपान केल्याने आई आणि बाळाचे आरोग्य धोक्यात येऊ शकते. सिगारेटमध्ये असलेली निकोटीन, कार्बन मोनोक्साइड आणि टारसारखी विषारी रसायने गर्भाला होणारा ऑक्सिजनचा पुरवठा कमी करतात. यामुळे गर्भाच्या वाढीत अडथळे येऊ शकतात, गर्भपात होऊ शकतो, आकाली जन्म होऊ शकतो किंवा मृत बाळ जन्माला येऊ शकतो. यामुळे आईला गर्भनाळेसंबंधी समस्या (जिथे प्लेसेंटा खूप लवकर गर्भशयातून वेगळे होते) होण्याचा धोकादेखील वाढतो. शिवाय निकोटीन गर्भशयातील रक्तप्रवाहावरदेखील परिणाम करते. त्यामुळे गर्भाचा विकास मर्यादित होतो. निकोटीन आईच्या दुधात जाऊ शकतो. त्यामुळे बाळाची झोप, आहारातील पोषकता आणि दीर्घकालीन न्यूरोडेव्हलपमेंटमध्येही व्यत्यय येऊ शकतो.

## बाळासाठी तरी धूम्रपान टाळा

शकतो. इतकेच नव्हे तर धूम्रपान करणाऱ्यांना एक्टोपिक गर्भधारणा होण्याची आणि प्रसूती आणि प्रसूतीदरम्यान समस्या येण्याची शक्यता अधिक असते. 'इन व्हिट्रो फर्टिलायझेशन' (आयव्हीएफ) सारख्या प्रजनन उपचार घेणाऱ्या महिलांनी धूम्रपान केल्यास त्यांच्या यशाचे प्रमाण कमी होते.

**जाणून घ्या**

डॉ. मेधा दळे

**धूम्रपानाचा बाळावर कसा परिणाम होतो?**  
धूम्रपान करणाऱ्या मातांच्या पोटी जन्मलेल्या बाळांचे वजन कमी असण्याची शक्यता जास्त असते. त्यामुळे भविष्यात त्या बाळाला आरोग्याच्या

विविध समस्या उद्भवू शकतात. अशा बाळांना 'सडन इन्फंट डेथ सिंड्रोम' (एसआयडीएस), श्वसनमार्गातील संसर्ग, दमा आणि वर्तणुकीशी संबंधित समस्यांचा धोकादेखील जास्त असतो. गर्भधारणेदरम्यान धूम्रपान केल्याने बाळाच्या मेंदूच्या विकासावरही परिणाम होऊ शकतो आणि विकासात्मक अडचणींचा धोका वाढतो. गर्भधारणेदरम्यान धूम्रपान केल्याने एपिजेनेटिक बदलांद्वारे बाळाच्या डीएनएमध्येदेखील बदल होतो. त्यामुळे लड्डपणा, मधुमेह आणि हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी समस्या यांसारख्या विकारांचा धोका वाढतो.

**बाळाच्या मेंदूच्या विकासावर परिणाम**  
गर्भधारणेदरम्यान धूम्रपान केल्यास बाळाला पहिला श्वास घेण्यापूर्वीच हानिकारक विषारी पदार्थांचा सामना करावा लागतो. धूम्रपान बाळाच्या मेंदूच्या विकासावर, फुफ्फुसांच्या कार्यावर आणि दीर्घकालीन आरोग्यावरही परिणाम करू शकते. धूम्रपान सोडणे हे आई आणि बाळ अशा दोघांचेही जीवन सुरक्षित ठेवते. महिलांनी गर्भधारणेदरम्यान निरोगी राहण्याची सवय केली पाहिजे. गर्भवती महिलांनी यशस्वी गर्भधारणा आणि प्रसूतीसाठी डॉक्टरांनी दिलेल्या सल्ल्याचे पालन केले पाहिजे.



## मलेरियाचा हृदयावर आणि रक्तवाहिन्यांवरही परिणाम

मलेरिया केवळ ताप येणारा आजार नसून तो हृदयावर आणि रक्तवाहिन्यांवरही परिणाम करू शकतो. मलेरिया हा एक गंभीर आजार आहे. तो प्रामुख्याने प्लाझमोडियम परजीवीमुळे होतो. तो अनेकदा संक्रमित अॅनोफिलीस डास चावल्यामुळे पसरतो. उष्णकटिबंधीय प्रदेशात मलेरिया मोठ्या प्रमाणात पसरण्याची शक्यता असते. मलेरिया असलेल्यांना तीव्र ताप, घाम येणे, थंडी वाजणे, डोकेदुखी, मळमळ आणि पुरेशी विश्रांती घेतल्यानंतरही खूप थकवा जाणवणे अशी लक्षणे दिसून येतात.

**मलेरियाची लक्षणे**

मलेरियामुळे गंभीर गुंतागुंत होऊ शकते. उपचार न

केल्यास ते घातक ठरू शकते. गंभीर प्रकरणांमध्ये हा संसर्ग शरीरात वेगाने पसरतो आणि यकृत, मेंदू आणि मूत्रपिंडांसारख्या अवयवांना नुकसान पोहोचवू शकतो. या विशिष्ट संसर्गामुळे जळजळ होऊ शकते. सामान्य रक्ताभिसरणात व्यत्यय येऊ शकतो आणि हृदय आणि रक्तवाहिन्यांवर ताण येऊ शकतो. हृदयरोग, उच्च रक्तदाब किंवा अशक्तपणा असलेल्या व्यक्तींना याबाबत विशेष सावधगिरी बाळगली पाहिजे कारण त्यांना मलेरियामुळे हृदयाशी संबंधित गुंतागुंत होण्याचा धोका अधिक असतो.

**आराग्यचर्चा**  
डॉ. कुंदन गायकवाड

**कसा होतो परिणाम?**  
हृदयावर आणि रक्तवाहिन्यांवर मलेरियासारख्या आजाराने गंभीर परिणाम होऊ शकतो. यामुळे गंभीर गुंतागुंतदेखील निर्माण होऊ शकते आणि ती रुग्ण बरे झाल्यानंतरही काही काळ टिकून राहू शकते. यामुळे रक्ताच्या गुठल्या तयार होण्याचा धोका वाढू शकतो.



## नियंत्रण फॅटी लिव्हरचं

बाबीकडे लक्ष दिल्यास हा विकार नियंत्रणात राहू शकतो. कर्बोदक, प्रथिन आणि फॅट्स यांचं आहारातलं गुणोत्तर ५:२:१ इतकं असणं गरजेचं असतं. एनएफएलडीच्या नियंत्रणात आहाराची खूप मोठी भूमिका असते.

**कोणते बदल करावेत?**  
गुंतागुंतीच्या कर्बोदकांचं प्रमाण वाढवायला हवं. धान्यं, भाज्या तसंच बीन्समध्ये गुंतागुंतीची कर्बोदकं असतात. तसंच ग्लायसेमिक इंडेक्स कमी असणाऱ्या पदार्थांचं सेवन करावं. तसंच दूध, साखरेसारख्या पदार्थांच्या सेवनावर मर्यादा आणायला हवी. या पदार्थांमध्ये

**दृष्टीक्षेप**

साधारण कर्बोदक असतात. आहारातल्या तेल आणि तुपाच्या प्रमाणाकडे विशेष लक्ष द्यायला हवं. तसंच संपृप्त चरबीयुक्त बटर, मायोनिज असे पदार्थ टाळायला हवेत. डाळी, लो फॅट दुग्धजन्य पदार्थ, अंड्याचा पांढरा भाग तसंच ओमेगा ३ युक्त मासे यांचा समावेश आहारात करायला हवा. आहारातल्या मिठाच्या प्रमाणावरही नियंत्रण ठेवायला हवं. गडद हिरव्या, लाल, नारिंगी आणि पिवळ्या रंगाच्या फळांचा तसंच भाज्यांचा समावेश करणंही गरजेचं आहे. यासोबतच आवळा, हळद, अॅव्हॉकॅडो, जवस, सूर्यफुलाच्या बिया आणि आक्रोड या घटकांचं प्रमाण वाढवता येईल. प्री आणि प्रो बायोटिक पदार्थांचं सेवन वाढवायला हवं. फॅटी लिव्हरमुळे हृदयाशी संबंधित आजार जडू शकतात. त्यामुळे एअरोबिक्स तसंच इतर प्रकारचे व्यायाम करून स्वतःला तंदुरुस्त ठेवता येईल. किमान ३० मिनिटांचा सौम्य ते तीव्र स्वरूपाचा व्यायाम उपयोगी पडू शकतो. जलद चालणं, पोहणं, सायकल चालवणं हे व्यायाम या रुग्णांना खूप लाभदायी ठरू शकतात.

या पद्धतीने जीवनशैलीतल्या थोड्याफार बदलांमुळे तुम्ही फॅटी लिव्हरमुक्त आयुष्य जगू शकता.

असे कपडे घाला. खूप थंड वातावरण असल्यास थर्मल कपड्यांचा वापर करा. थंडीच्या दिवसात थंडीपासून स्वतःचे संरक्षण करण्यासाठी हातमोजे, कान झाकण्यासाठी टोपी आणि पायात मोजे घाला. वेदना कमी करण्यासाठी आणि स्नायूंचा कडकपणा कमी करण्यासाठी शरीर उबदार राखणारे पर्याय निवडा. स्नायूंमधील रक्त प्रवाह सुधारण्यासाठी हीटिंग पॅड, टॉवेल थेरेपी वापरणे किंवा गरम पाण्याने आंघोळ करणे योग्य राहील.

वजनावर नियंत्रण आणि भरपूर पाणी जास्त वजन सांठ्यावर अतिरिक्त दबाव टाकते. त्यामुळे संधीवाताची लक्षणे वाढण्याची शक्यता असते. वजन नियंत्रित राखल्यास ताणातून काही प्रमाणात आराम मिळतो. अस्वस्थता कमी होते. निरोगी तसेच आनंदी राहू शकता. पुरेसे पाणी प्यायल्याने सांध्यांना पुरेसे वंगण मिळेल आणि सांध्यातील सूज कमी होऊ शकते. सांध्याचे आरोग्य चांगले राखण्यासाठी दररोज किमान १२-१५ ग्लास पाणी प्यावे.

आहाराकडे लक्ष द्या संधीवात असलेल्यांनी साखर, रिफाईंड आणि प्रक्रिया केलेल्या पदार्थांचे सेवन टाळावे. मासे, जवस, आक्रोड, बेरी आणि अँटीऑक्सिडंट्सयुक्त पालेभाज्या यासारखे ओमेगा-३ फॅटी अॅसिडयुक्त पदार्थ खावेत. तज्ज्ञांच्या सल्ल्यानुसार व्हिटॅमिन डी सप्लिमेंट्स घ्यावेत.

## संधीवाताने वात आणलाय?

संधीवात म्हणजे एका किंवा अनेक सांध्यांमध्ये होणाऱ्या वेदना. ही एक चिवट व्याधी असून रुग्णाला मोठ्या कालावधीसाठी तिचा सामना करावा लागतो. अस्वस्थता, सांध्यांचा कडकपणा आणि मर्यादित हालचाली ही या व्याधीची वैशिष्ट्ये आहेत. संधीवात एखाद्याच्या हालचालींवर आणि जीवनाच्या गुणवत्तेवर परिणाम करतो. संधीवाताचे विविध प्रकार आहेत. ऑस्टियोआर्थराइटिस हा प्रकार सांध्यांची झीज झाल्यामुळे होतो.

**संधीवात हा एक 'ऑटोइम्युन' प्रकारातला विकार आहे.** हवामानातील बदलांमुळे संधीवाताच्या रुग्णांची लक्षणे वाढतात. अनेकांना उबदार, कोरड्या हवामानापेक्षा थंडीत तसेच पावसाळ्यात जास्त वेदना जाणवू शकतात. **इकडे लक्ष द्या** नियमित शारीरिक हालचाली केल्याने लवचिकता वाढते. स्नायू बळकट होतात आणि संधीवाताचा त्रास कमी होऊ शकतो. पोहणे किंवा

सायकलिंगसारखे हलके व्यायाम करा आणि व्यायाम करण्यापूर्वी पुरेसे 'वॉर्म अप' करत आहात याची खात्री करा. सांध्यांवर दाब येईल अशा क्रिया करणे टाळा. दररोज स्ट्रेचिंग करायला विसरू नका. कोणतीही फिटनेस दिनचर्या सुरू करण्यापूर्वी तज्ज्ञांचा सल्ला घेणे गरजेचे आहे. बाहेरचे हवामान थंड असताना शक्यतो बाहेर फिरणे टाळा. गुडघ्यांमध्ये संधीवात असल्यास खाली बसणे, मांडी घालून बसणे किंवा पायऱ्या चढणे टाळा.

**हे सोपे उपाय** स्नायूंमध्ये उबदारपणा राखण्यासाठी आणि स्नायूंमधील कडकपणा टाळण्यासाठी संपूर्ण शरीर झकले जाईल

**व्याधीविकार**  
डॉ. अंजिक्य बोन्हाडे

राखल्यास ताणातून काही प्रमाणात आराम मिळतो. अस्वस्थता कमी होते. निरोगी तसेच आनंदी राहू शकता. पुरेसे पाणी प्यायल्याने सांध्यांना पुरेसे वंगण मिळेल आणि सांध्यातील सूज कमी होऊ शकते. सांध्याचे आरोग्य चांगले राखण्यासाठी दररोज किमान १२-१५ ग्लास पाणी प्यावे. आहाराकडे लक्ष द्या संधीवात असलेल्यांनी साखर, रिफाईंड आणि प्रक्रिया केलेल्या पदार्थांचे सेवन टाळावे. मासे, जवस, आक्रोड, बेरी आणि अँटीऑक्सिडंट्सयुक्त पालेभाज्या यासारखे ओमेगा-३ फॅटी अॅसिडयुक्त पदार्थ खावेत. तज्ज्ञांच्या सल्ल्यानुसार व्हिटॅमिन डी सप्लिमेंट्स घ्यावेत.

## कोणतं पेय ठरतं योग्य?

आहे. आपण विविध प्रकारची पेयं पितो. आयुर्वेदानुसार शरीरातले दोष आणि पेयं यांचा खूप जवळचा संबंध आहे. म्हणूनच कोणती पेयं प्यायला हवीत याबाबतच हे मार्गदर्शन...

\* वात दोषामुळे शरीर कोरडं पडत असल्यामुळे हा दोष असणाऱ्यांनी जास्तीत जास्त द्रव पदार्थांचं सेवन करायला हवं. फळं, भाज्या तसंच इतर द्रवपदार्थांचं सेवन करून तुम्ही पाण्याची गरज भागवू शकता. वात दोष असणारे लोक



**आयुर्वेद आणि विकार**

भाज्यांचे रस, गोड फळांचे रस तसंच जास्वंद, लवईंगर, गुलाब तसंच जास्मिन फ्लेवरचे हर्बल टीही पिता येईल. बीयर, वाईन तसंच ऑबट फळांचे सर मात्र टाळावेत.

\* कफ दोष असणाऱ्यांना पाणी कमी प्रमाणात प्यायलं तरी चांगलं.

**नवसंशोधन**

**अतिझोप ठरते घातक!**

पुरेशी झोप घेणं किती गरजेचं आहे हे आपण जाणतो. पण जास्तीची झोपही घातक ठरू शकते. नऊ तासांपेक्षा अधिक झोप घेतल्यास पक्षाघाताचा धोका जवळपास २३ टक्क्यांनी



वाढत असल्याचं एका संशोधनातून समोर आलं आहे. सात तास किंवा आठ तासांपेक्षा कमी झोप घेणाऱ्यांच्या तुलनेत नऊ तासांपेक्षा अधिक झोप घेणाऱ्यांना पक्षाघात होण्याची शक्यता अधिक असल्याचं शस्त्रज्ञांचं म्हणणं आहे. इतकंच नाही तर दुपारच्या वेळी अधिक झोप घेतल्यानेही त्रास होऊ शकतो. दुपारच्या वेळी ९० मिनिटांपेक्षा अधिक झोप घेणाऱ्यांनाही पक्षाघात होण्याची शक्यता २५ टक्क्यांनी वाढत असल्याचं हे संशोधन सांगतं. 'न्यूरोलॉजी' या जर्नलमध्ये हे संशोधन प्रसिद्ध झालं आहे. त्यामुळे झोप प्रमाणातच घेणं योग्य ठरतं.

**काळजी डोळ्यांची**

**का सुजतात डोळे?**

पुरेशी झोप घेतल्यानंतरही अनेकदा आपले डोळे सुजल्यासारखे, थकल्यासारखे दिसतात. यामागे बरीच कारणं असतात. अॅलर्जी किंवा जंतुसंर्गामुळे डोळे सुजल्यासारखे दिसू शकतात. प्रदूषित कण किंवा कुत्रा-मंजरासारख्या पाळीव प्राण्यांचे केस डोळ्यात गेल्यामुळे अॅलर्जी होऊ शकते आणि यामुळे शांत झोप घेतल्यानंतरही डोळे सुजल्यासारखे दिसतात. पाण्याच्या कमरतेमुळेही डोळे सुजल्यासारखे वाटतात. आपल्या डोळ्यांलागतची त्वचा खूप नाजूक असते आणि पाण्याच्या कमरतेमुळे ती कोरडी पडून सुजल्यासारखी वाटते.



**जपणूक त्वचेची**



**'बायोटिन'च्या सेवनाने...**

त्वचेचं आरोग्य जपण्यासाठी विविध पोषक घटकांची गरज असते. या पोषक घटकांमुळे त्वचेची संबंधित समस्या दूर होऊ शकतात. 'बायोटिन' नामक जीवनसत्त्व त्वचेसाठी खूप लाभदायी ठरतं. बायोटिन हा बी जीवनसत्त्व गटातला घटक आहे. बायोटिनला 'ब ७' अंशही म्हटलं जातं. पालक, अंडी, मशरूम, बदाम, फ्लॉवर, चीझ, रताळ, शेंगदाणे, आक्रोड आणि दुग्धजन्य पदार्थांमध्ये ब ७ हे जीवनसत्त्व असतं. त्यामुळे यांचा समावेश आहारात करायला हवा.

**आजीबाईचा बटवा**

**आरोग्यदायी जर्दाळू**

जर्दाळू अत्यंत पौष्टिक आहे. हिवाळ्यात जर्दाळूचं सेवन करायला हवं.

यात तंतूय पदार्थांचं प्रमाण बरंच जास्त असतं. त्यामुळे वजन कमी करण्यासाठी जर्दाळूचं सेवन करता येईल. यातल्या फायबरमुळे पोत बराच काळपर्यंत भरलेलं रहातं. पण जर्दाळूचं सेवन प्रमाणातच करायला हवं. जर्दाळूमध्ये लोहही भरपूर प्रमाणात असतं. यामुळे शरीरातली लोहाची कमतरता यामुळे भरून निघते. जर्दाळूतले पोषक घटक त्वचेसाठीही लाभदायी ठरतात. यातल्या 'क' आणि 'ई' या जीवनसत्त्वांमुळे त्वचेला आवश्यक पोषण मिळतं. जर्दाळू डोळ्यांसाठीही लाभदायी आहे. तसंच यामुळे पचनसंस्थेचं कार्यही सुधारतं. तर अशा या जर्दाळूचा समावेश आहारात करायलाच हवा.



