

नागपूर मुख्य कार्यालय

कॉटन मार्केट, नागपूर - ४४००१८

संपर्क

संपादकीय : ९९२२९७००२३

वितरण : ८८८८६४७७५३

जाहिरात : ७४४७७३५८५१ / ९३२६९०६०६२

नागपूर कार्यालय संपर्क : ७४४७७३५८५१

* वर्ष १६ * अंक ३७ *

* गडचिरोली *

नागपुर, अकोला, अमरावती, खामगांव, यवतमाळ, वर्धा, गडचिरोली, वाशीम, भंडारा, गोंदिया, मुंबई, पालघर (ठाणे), नाशिक आणि चंद्रपूर महासागर

www.dainikmahasagar.in / Epaper: www.epaper.dainikmahasagar.in

nagpurpost@gmail.com / mahasagarngp@gmail.com

८ पाने •

किंमत रु. २/-+ वितरण खर्च रु. १ = एकुण ३ रु.)

* विशेष ऑफर : महासागर + नागपूर पोस्ट = ४ रु. फक्त

अपार्टमेंटच्या सातव्या मजल्यावर आग

■ वृत्तसंस्था, नवी दिल्ली, दि. १० : मंगळवारी सकाळी दिल्लीतील द्वारका सेक्टर-१३ येथील शब्द अपार्टमेंटच्या सातव्या मजल्यावरील फ्लॅटमध्ये आग लागली. एक वडील त्याच्या दोन मुलांसह फ्लॅटमध्ये अडकले. स्वतःला वाचवण्यासाठी, दोन्ही १० वर्षांच्या मुलांनी बाल्कनीतून उडी मारली. त्यांचे वडील यश यादव (३५) यांनीही त्यांच्यासोबत उडी मारली. तिघांनाही तातडीने रुग्णालयात नेण्यात आले, जिथे डॉक्टरांनी त्यांना मृत घोषित केले. आगीची माहिती मिळताच अग्निशमन दलाने कोणताही विलंब न करता बचाव कार्य सुरू केले. आगीचे कारण शोधले जात आहे.

वडिलांसह दोन मुलांचा मृत्यू

अव्हाग्रलेख

खरीखरी..

पक्षांची कथा की, राजकारणी व्यथा

सध्या महाराष्ट्रात महाबहुमत असलेले महायुती सरकार आसनस्थ आहे. त्या सरकार जवळ इतके प्रचंड बहुमत आहे की, त्या बहुमतामुळे सरकारला अजीर्ण होण्याची पाळी आलेली आहे. या तीन पक्षांच्या सरकार बरोबर एक चौथा पक्षही आहे. तो अपक्ष आमदारांचा आहे. काठावरचे बहुमत असले म्हणजे अपक्षांची चांदी असते. पण या ठिकाणी सगळे विरोधी पक्षच काठावर आहेत. सरकारमध्ये सामील असलेले दोन पक्ष हे मूळ पक्षातून निघालेले आहेत. सध्याच्या मूळ पक्षाचा ग्रास घेऊन ते सत्तासुख उपभोगत आहेत. यापैकी शिवसेना म्हणजे शिंदे सेना यांचे नेतृत्व उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे करतात. ती आज तरी चांगलीच फार्मात आहे. बाकी असलेली शिवसेना उद्धव ठाकरे यांच्याकडे आहे. उद्धवरावांना ही शिंदे यांची शिवसेना डोळ्यासमोर नकोशी आहे. मुंबई शहरात मराठी माणसाच्या हितासाठी बाळासाहेब ठाकरे यांनी 1966 सालामध्ये आपल्या संघटनेचा पाया रचला होता. संयुक्त महाराष्ट्राच्या चळवळीतील अग्रगण्य नेते प्रबोधनकार केशव सिताराम ठाकरे यांनी आपल्या पुत्राच्या संघटनेचे नाव शिवसेना असे ठेवले. देशातील अनेक कौटुंबिक पक्ष सध्यातरी चार कुटुंबाकडे आहेत. त्यात तामिळनाडूचा द्रमुक असो, उत्तर प्रदेश मधील समाजवादी पक्ष असो किंवा बिहार मधील जनता दल असो. यासारखे कुटुंबप्रधान पक्ष त्या-त्या कुटुंबाच्या वारसदारांकडे वारसा हक्काने आलेले आहेत. आज महाराष्ट्रातील शिवसेना काय किंवा राष्ट्रवादी काँग्रेस काय, हे दोन्ही पक्ष मोठ्या बहुमताने बाहेर पडले. पण 'असुनी खास मालक घरचा' तो मात्र वळचणीवरच थांबला. आता कोण एकेकाळी शिवसेनेचे भविष्य म्हणून ज्यांचे नाव घेतले जात होते. ते राज ठाकरे स्वर्गीय बाळासाहेब या भूतलावर असतानाच प्रचंड नाराज झाले. मग त्यांनी महाराष्ट्र नवनिर्माण सेना नावाचा पक्ष प्रसूत केला. या पक्षाने सुरुवातीला तेरा आमदार निवडून आणून चांगलाच दबदबा निर्माण केला होता. पण आता राजसाहेबांचा भाव आणि प्रभाव कायम असूनही निवडणुकीच्या रिणगात त्यांना डाव काही साधता आलेला नाही. तिकडे राष्ट्रवादी काँग्रेस या पक्षात फूट पडल्यावर लोकसभेत मोठ्या साहेबांचा डंका वाजला. पण विधानसभेत त्याच पक्षाची लंका अगदी जळूनच गेली. आता त्याच पक्षांमध्ये बेरजेची भाषा केली जात आहे. ओरिजनल शिवसेनेला (बडे मनसे) मनसे आपल्याबरोबर हवा आहे. तिकडे राष्ट्रवादी काँग्रेसच्या दोन्ही गटांना आता ऐक्य हवे आहे. या दोन्ही पक्षांच्या ऐक्यामध्ये सध्या ज्यांच्या हातात शिवसेना आहे, त्या एकनाथ शिंदे यांना दोन्ही पक्षांकडून फारशी विचारणा नाही, अशा वार्ता आहेत. अशा परिस्थितीत राजसाहेब आणि उद्धव साहेब यांचे मनोमिलन, युती किंवा एकत्रीकरण झाल्यावर भविष्य काळात काय काय होऊ शकते. याचे आडाखे व तडाखे सुरू आहेत. एकत्रीकरणवादी म्हणतात प्रचंड फरक पडेल. बाकीचे असे म्हणतात की, काहीच फरक पडणार नाही. आता या बाबतीतील खरेखोटे शिवसैनिक आणि मनसैनिकच जाणत असतील. तिकडे राष्ट्रवादी पक्षातील अध्यक्षपदाची खुर्ची ज्या जयंत पाटलांकडे आहे. त्यांनाही अध्यक्षपद रिकामे करावयाचे आहे. पण हे पद द्यावे कुणाकडे, याचा निर्णय होत नसल्यामुळे मोठ्या पवार साहेबांनी तीन महिने जयंतरावांना धीर धरण्यास सांगितलेले आहे. पण काही कार्यकर्ते इतके अधीर आहेत की, त्यामुळे त्यांनी पुरते बधीर होण्यापूर्वी काहीतरी चमत्कार होणे, सध्या गरजेचे वाटते. शिवसेनेचे बंधुद्वय आणि राष्ट्रवादी यांचे पक्षद्वय यांच्या बाबतीत सध्या घोळत घोळ चालू आहे. महाराष्ट्राच्या राजकारणाचा विचार केला. तर लोकसभा आणि विधानसभा यांच्यातील मित्रपक्ष आणि स्थानिक स्वराज्य संस्थांमधील मित्रपक्ष वेगवेगळे असतात. स्थानिक तडजोडी करून अनेक आघाड्या मोठमोठ्या पक्षांवर सहज विजय मिळवतात. असा आजवरचा आपला अनुभव आहे. महाराष्ट्र भाजपा मधील सर्वसाथी म्हणजेच मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांच्या नेतृत्वाखाली मिळालेल्या बलाढ्य विजयामुळे आता त्या पक्षाकडून भरपूर अपेक्षा आहेत. येणाऱ्या निवडणुकीमध्ये या पक्षाची गत लोकसभेसारखी होऊ नये. म्हणून देवेंद्रजींना कंबर कसावी लागेल. ती त्यांनी कसली असेलच. त्यामुळे येत्या एक ते दीड महिन्यात महाराष्ट्रात किती आघाड्या व किती विधाड्या आहेत किंवा होणार आहेत. याचे मनोरंजक किरसे धडाधड धडाधड बाहेर पडतील, यामध्ये तीळमात्र शंका नाही. अशावेळी भविष्याच्या पोटात आणि जनतेच्या गोटात जे काही शिजेल. त्याचे भक्षण करणे एवढेच आपल्या हाती आहे. बाकी अजून काय लिहावे.

लोकरलमधील गर्दी टाळण्यासाठी सरकारी कार्यालयांच्या वेळेत बदल

■ महासागर प्रतिनिधी

मुंबई, दि. १० : सोमवारी (९ जून) कसाराहून सीएसएमटीकडे जाणाऱ्या लोकलमधून पडून ४ प्रवाशांचा मृत्यू झाला. यानंतर आता लोकल प्रवासाच्या सुरक्षिततेवर प्रश्नचिन्ह निर्माण झाले आहे. वाढलेल्या गर्दीमुळे अशी घटना घडल्याचे समोर आले आहे. अशातच आता वाढलेली गर्दी कमी करण्यासाठी मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीसांनी सरकारी कार्यालयांच्या वेळेत बदल करण्याचा निर्णय घेतला आहे. आज झालेल्या पत्रकार परिषदेत मुख्यमंत्री फडणवीसांनी सांगितले की, कालची घटना गंभीर आहे. मेट्रोचा विस्तार कमी असल्यामुळे लोकलमधील गर्दी जास्त आहे. लोकलला दरवाजे लावले तर व्हॅटिलेशनची व्यवस्था करावी

लागेल हे सरकारला माहिती आहे. त्यामुळे भाई न वाढवता एसी ट्रेन देण्याविषयी केंद्र सरकार विचार करत आहे. पुढे बोलताना फडणवीसांनी सांगितले की, आगामी काळात कालसारखी घटना टाळण्यासाठी केंद्र सरकार प्रयत्न करणार आहे. लोकलमधील गर्दी टाळण्यासाठी सरकारी कार्यालयांच्या वेळेत बदल करण्यात आला आहे. मात्र खाजगी कार्यालयांमध्ये ते करणं थोडं कठीण आहे. कारण यामुळे कंपन्यांच्या नफा-तोड्यावर परिणाम होतो. मात्र आगामी काळात याबाबत निर्णय होऊ शकतो. मुंब्रा लोकल अपघातात १३ जण जखमी झालेत. अपघातात जखमी असलेल्या चार रुग्णांवर कळव्यातील छत्रपती शिवाजी महाराज रुग्णालयात शस्त्रक्रिया होणार आहे.

nagpurpost@gmail.com

Mob. No. 9922970023

राज्य अनुसूचित जाती आयोगास वैधानिक दर्जा!

राज्य मंत्रिमंडळाचा महत्त्वाचा निर्णय : अधिवेशनात विधेयक सादर करणार

■ महासागर प्रतिनिधी, मुंबई, दि. १० : महाराष्ट्र राज्य अनुसूचित जाती आयोगास वैधानिक दर्जा देण्याचा महत्त्वाचा निर्णय मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांच्या अध्यक्षतेखाली आज झालेल्या मंत्रिमंडळ बैठकीमध्ये घेण्यात आला आहे. त्यांच्या या निर्णयामुळे अनुसूचित जाती आयोगाच्या कामकाजाला गती येणार असून आरक्षणाचे महत्त्वाचे प्रश्न सोडण्यास मदत होणार आहे.

मुख्यमंत्री फडणवीस यांच्या अध्यक्षतेखाली आज मंत्रिमंडळाची बैठक झाली. राज्य मंत्रिमंडळाच्या या बैठकीत तीन महत्त्वाचे निर्णय घेण्यात आले असून, हे निर्णय राज्यातील सामाजिक न्याय, शिक्षण आणि महसूल व्यवस्थापन या तिन्ही क्षेत्रांवर परिणाम करणारे आहेत. यामुळे राज्यातील मागासवर्गीय समाजाच्या हक्कांचे संरक्षण, वैद्यकीय शिक्षण घेत असलेल्या विद्यार्थ्यांना आर्थिक मदत आणि राज्याच्या महसूलात वाढ साधण्याच्या दृष्टीने महत्त्वपूर्ण पावले उचलण्यात आली आहेत.

: राज्य मंत्रिमंडळाचे महत्त्वाचे निर्णय :

■ राज्यातील शासकीय भौतिकोपचार आणि व्यवसायोपचार पदवी विद्यार्थ्यांच्या विद्यावेतनात ६,२५० रुपयांची वाढ, पदव्युत्तर पदवी विद्यार्थ्यांच्या विद्यावेतनात १०,००० ची वाढ

■ राज्यात २००५ मध्ये अनुसूचित जाती जमाती आयोगाची स्थापना मुंबई, पुणे, नागपूर, छत्रपती संभाजी नगर आणि नांदेड या पाच ठिकाणी शासकीय परिचर्या महाविद्यालयात बी.एससी. नर्सिंग अभ्यासक्रम सुरू आहे. या प्रत्येकी ठिकाणी ५० विद्यार्थी शिकतात. या विद्यार्थ्यांचा आंतरवासिता कालावधी सहा महिन्यांचा असतो. या विद्यार्थ्यांना दरमहा ८ हजार रुपये विद्यावेतन देण्यास मान्यता देण्यात आली.

■ राज्य उत्पादन शुल्क विभागाच्या महसूल वाढीच्या दृष्टीने उपाय. विविध प्रकारच्या दरांमध्ये सुधारणा करण्याचा निर्णय आज घेण्यात आला. त्याअन्वये देशी आणि राज्यात तयार होणाऱ्या विदेशी मद्याच्या किमतीत वाढ होणार आहे.

जयंत पाटलाकडून राजीनाम्याचे संकेत

■ महासागर प्रतिनिधी

मुंबई, दि. १० : राष्ट्रवादी काँग्रेसच्या दोन्ही गटाचा वधांपात्र दिनाचा कार्यक्रम मंगळवारी पुण्यात होत आहे. शरद पवार यांच्या राष्ट्रवादी काँग्रेसला कार्यक्रमातून प्रदेशाध्यक्ष जयंत पाटील यांनी प्रदेशाध्यक्षपदाचा थेट राजीनामा देण्याचे संकेत दिले आहेत. रोहित पवार यांच्या वक्तव्यानंतर जयंत पाटील यांनी शरद पवार यांना विनंती करत नवीन चेहऱ्यांना संधी देण्याचे वक्तव्य केले. त्यामुळे राष्ट्रवादी काँग्रेस शरदचंद्र पवार पक्षाला लवकरच नवीन प्रदेशाध्यक्ष मिळू शकतो, असे म्हटले जात आहे. पुण्यात बोलताना रोहित पवार यांनी आपल्याकडे पक्षाचे कोणतेही पद नाही, अशी खंत व्यक्त केली. पक्षात काही खदिप्यालट होणार का? असा प्रश्न विचारल्यावर ते म्हणाले, मी फक्त आमदार आहे. साधा कार्यकर्ता आहे. दरम्यान, पवार साहेबांनी बरीच संधी दिली. सात वर्षांचा कालावधी दिला. शेवटी पक्षाने नव्या चेहऱ्यांना संधी देणे आवश्यक आहे, असे सांगत त्यांनी राजीनाम्याचे संकेत दिले.

लोकसभा उपसभापती निवडणुकीची खरगेंची मोदींकडे मागणी

■ वृत्तसंस्था, नवी दिल्ली, दि. १० : काँग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खरगे यांनी मंगळवारी पंतप्रधान मोदींना पत्र लिहिले आहे. यामध्ये त्यांनी लोकसभेच्या उपसभापती निवडीची प्रक्रिया सुरू करण्याची विनंती केली आहे.

स्वतंत्र भारताच्या इतिहासात पहिल्यांदाच, हे पद सलग दोन लोकसभेसाठी रिक्त राहिले आहे. १७ व्या लोकसभेत एकही उपसभापती निवडला गेला नाही. ही चिंताजनक उदाहरणे सध्याच्या १८ व्या लोकसभेतही सुरू आहेत. हे भारताच्या लोकशाही राजकारणासाठी चांगले संकेत देत नाही आणि संविधानातील तरतुदींचे उल्लंघन करते, असे खरगेंनी म्हटले आहे.

निवडणुकीनंतर नव्या नेतृत्वाला संधी

शरद पवारांचे मोठे विधान

■ वृत्तसंस्था पुणे, दि. १० : पुण्यात राष्ट्रवादी काँग्रेस पक्षाचा २६ वा वधांपात्र कार्यक्रम पार पडला. यावेळी अनेक प्रमुख नेत्यांनी भाषण करत शरद पवार यांच्याविषयी तसेच पक्षाच्या संघर्षाविषयी भाष्य केलं. त्यानंतर शरद पवारांनी पक्षातील नेतृत्व बदलावर देखील मोठे विधान केले आहे. निवडणुकीनंतर नव्या नेतृत्वाला संधी देणार असल्याचे देखील त्यांनी म्हटले आहे. तसेच ५० टक्के महिलांना निवडून द्या, असे आवाहन देखील शरद पवारांनी केले आहे.

स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या निवडणुका एकट्याने लढवायच्या की कशा, याचा विचार जिल्हा नेतृत्वाला सोबत घेऊन करू, विश्वास निर्माण करण्याच काम भगिनी सुद्ध करतात. आपल्याला ५० टक्के भगिनींना निवडून द्यायचे आहे. कर्तृत्वाचा वाटा पुरुषांचाच असतो यावर माझा विश्वास नाही. भगिनींना संधी मिळावी, असे ते म्हणाले.

विदर्भस्तरीय ओबीसी महिला अधिवेशन - २०२५

विदर्भस्तरीय ओबीसी महिला अधिवेशनाला हार्दिक शुभेच्छा

11 जून

मुख्य संयोजक डॉ.अशोक जीवतोडे विदर्भवादी ओबीसी नेते

स्थळ : जनता महाविद्यालय पटांगण, सिव्हिल लाईन्स, चंद्रपूर दिनांक : 11 जून 2025 (बुधवार) * वेळ : दुपारी 12.00 वाजेपासून

भारतीय जनता पार्टी

आर्वी विधानसभा क्षेत्र

भुमिपूजन सोहळा

आर्वी विधानसभा मतदार संघाचे तत्कालीन आमदार मा. श्री. दादारावजी केचे यांचे अथक प्रयत्नाने जिल्हा वार्षिक योजना (डी.पी.डी.सी.) सन २०२४-२५ अंतर्गत ५०५४, ३०५४ व तिर्थक्षेत्र विकास योजना आढी तालुक्यातील रस्ते, पुल, सभागृह या कामासाठी एकूण रु. ४ कोटी ५० लक्ष निधी मंजूर केलेल्या विकास कामाचे भुमीपूजन दिनांक ११ जून २०२५ रोज बुधवारला मा. श्री. दादारावजी केचे आमदार विधान परीषद महाराष्ट्र राज्य यांचे शुभहस्ते व मा. श्री सुमितजी वानखडे, आमदार आर्वी विधानसभा क्षेत्र यांच्या अध्यक्षतेखाली व प्रमुख उपस्थितीत सौ. सरिताताई वि. गाखरे माजी (जि.प.अध्यक्ष) वर्धा या प्रमुख मान्यवरांच्या उपस्थितीत खाली दर्शविलेल्या वेळेनुसार भुमीपूजन सोहळा संपन्न होईल.

तरी आपण जास्तीत जास्त संख्येने उपस्थित राहावे हि विनंती.

अ.क्र.	कामाचे नांव	किंमत (कोटी रु.)	वेळ	स्थळ
१	चिस्तुर येथे हनुमान मंदीर देवस्थान सभागृहाचे बांधकाम करणे. वा. आढी.	२० लक्ष	स.११.००	चिस्तुर
२	आनंदवाडी येथे विठ्ठल रुखमीनी देवस्थान सभागृहाचे बांधकाम करणे. ता. आढी.	२० लक्ष	स.११.३०	आनंदवाडी
३	खडकी येथे शंभुशेव बाबा सभागृहाचे बांधकाम करणे. ता. आढी	२० लक्ष	स.११.४५	खडकी
४	परसोडा येथे सरस्वती महाराज देवस्थान सभागृहाचे बांधकाम करणे. ता. आढी.	२० लक्ष	दु.१२.००	परसोडा
५	बेलोरा-अंबिकापूर प्रा.मा.४१ रस्ता बांधकाम करणे. ता. आढी	३० लक्ष	दु.१२.३०	बेलोरा
६	जैतापूर पोचमार्ग प्रा.मा.१७ संरक्षण भिंत बांधकाम करणे. ता. आढी	३० लक्ष	दु.१२.४५	जैतापूर
७	लहान आर्वी श्रीराम मंदीर ते पोरगव्हाण प्रा.मा.४५ रस्ता बांधकाम करणे.ता. आढी	३० लक्ष	दु.१.००	लहान आर्वी श्रीराम मंदीर
८	सिंदीविहीरा पोचमार्ग प्रा.मा.०३ सिमेंट रस्ता बांधकाम करणे. ता. आढी	२० लक्ष	दु.१.१५	सिंदीविहीरा
९	मोई-मुबारकपूर प्रा.मा.१८ आरसीडब्ल्यु पुलाचे बांधकाम करणे. ता. आढी	३० लक्ष	दु.१.३०	मुबारकपूर
१०	आबाद किन्ही-मोई-सुसुंद्रा इजीमा ८५ रस्ता बांधकाम करणे. ता. आढी	३० लक्ष	दु १.४५	मोई
११	जामगांव पोचमार्ग प्रा.मा.१९ सिमेंट रस्ता बांधकाम करणे. ता. आढी	३० लक्ष	दु.२.३०	जामगांव
१२	माणिकवाडा-धाडी प्रा.मा.२१ रस्ता बांधकाम करणे. ता. आढी	३० लक्ष	दु.३.००	माणिकवाडा
१३	माणिकवाडा-तायसावंगा इजिमा ३ रस्ता डांबरीकरण करणे. ता. आढी	६० लक्ष	दु.३.१५	माणिकवाडा
१४	माणिकवाडा-तायसावंगा इजिमा ३ रस्ता आरसीडब्ल्यु पुलाचे बांधकाम करणे. ता. आढी	३० लक्ष	दु.३.३०	तारासावंगा
१५	दुगवाडा-सालोरा-तारासावंगा इजिमा २ आरसीडब्ल्यु पुलाचे बांधकाम करणे ता. आढी	३० लक्ष	दु.४.००	दुगवाडा
१६	साहूर लक्ष्मीनारायण देवस्थान सभागृहाचे बांधकाम करणे. ता. आढी	२० लक्ष	दु.४.३०	साहूर

विनीत : भारतीय जनता पार्टी आष्टी तालुका

चलो अकोला....चलो अकोला...

प्रमुख अतिथी तथा वक्ते

मा. आ. रविंद्रजी चव्हाण

कार्यकारी अध्यक्ष भाजपा महाराष्ट्र प्रदेश

लाडक्या बहिणींचे देवाभाऊ

मा. ना. देवेंद्रजी फडणवीस

महाराष्ट्राचे यशस्वी मुख्यमंत्री

बुधवार, दि. ११ जून २०२५ वेळ : दुपारी १ वाजता

स्थळ : क्रिकेट क्लब मैदान, रेवेचे स्टेशन रोड, टॉवरजवळ, अकोला.

अकोला जिल्ह्यातील तसेच अकोला महानगरपालिका, अकोला पूर्व, अकोट, मूर्तिजापूर विधानसभा क्षेत्रातील विविध विकास कामांचे भूमिपूजन, कोनशिला समारंभ, लोकार्पण.

या विकास संवाद सभेस हजारोंच्या संख्येने उपस्थित राहावे, ही विनंती.

पार्किंगची व्यवस्था

अकोट-नेताराकडून येणाऱ्या गावासाठी - अतिरीडवां पुरे पिकाळ, अग्रजेल चौक मूर्तिजापूर कडून येणाऱ्या गावासाठी - उर्दू हस्पताल, रावलात पेट वाडापूरकडून येणाऱ्या गावासाठी - भोटे लख मैदान, गोंदी रोड पार-प्रांशिकोडकडून येणाऱ्या गावासाठी - मुंगीसत कर्जोडिया पिकाळ

सभेचे प्रखर वक्ते

मा. ना. देवेंद्रजी फडणवीस

महाराष्ट्राचे यशस्वी मुख्यमंत्री

विविध कामांचे भूमिपूजन, लोकार्पण व कोनशिला समारंभ यांचे शुभहस्ते

विनीत : समस्त पदाधिकारी, बुध प्रमुख, शक्ती केंद्र प्रमुख, पन्ना प्रमुख, विविध आघाडी प्रमुख, नगरसेवक, जि.प. सदस्य भारतीय जनता पार्टी, अकोला

मालक, मुद्रक, प्रकाशक श्रीकृष्ण तनसुखदास चांडक यांनी अखणोदय प्रेस, कौंटन मार्केट, नागपूर १८ येथे छापून दैनिक महासागर कार्यालय, एकदा मार्केट, चामोर्शी रोड, गडचिरोली येथे प्रकाशित केले. संपादक श्रीकृष्ण तनसुखदास चांडक
मुख्य कार्यालय फोन ७४४७७३८८५१/९९२२९७००२३ स्थानिक संपादक नरेंद्र माहेश्वरी फोन ९९२२९७००३६/०७९३२३२७७३ (पी.आर.बी. कायदानुसार संपादकीय जबाबदारी यांचेवर राहिल.)



निरामय

अकाली रजोनिवृत्तीचं व्यवस्थापन

आजकाल महिलांना ऑफिसच्या ताण-तणावामुळे आणि घरातील कामांमुळे अनेक समस्यांना तोंड द्यावं लागतं. त्यामुळे आरोग्याशी संबंधित समस्या वाढू लागल्या आहेत. त्यातही महिलांना अनेक समस्यांना तोंड द्यावं लागत आहे. रजोनिवृत्तीच्या वेळी होणारा त्रास ही एक गंभीर समस्या बनली आहे. शक्यतो ४५ ते ५५ या वयात रजोनिवृत्ती येते; परंतु चुकीची जीवनशैली आणि इतर काही कारणांमुळे काही महिला ३० ते ४० या वयातच या अवस्थेतून जात आहेत. याचा महिलांवर केवळ शारीरिकच नाही, तर मानसिक आणि भावनिकदृष्ट्याही खोलवर परिणाम होतो.

कोणत्याही महिलेला अशी लक्षणे जाणवत असतील, तर ती हलक्यात घेऊ नका. कुटुंबातील महिलांना आधीच वेळेपूर्वीच रजोनिवृत्ती आली असेल तर त्यामुळे अनेक समस्या उद्भवू शकतात. वेळेवर निदान, योग्य उपचार आणि काळजी घेतल्यास गुंतागुंत टाळता येते. रजोनिवृत्ती वेळेपूर्वी येण्यासाठी खालील कारणे कारणीभूत ठरतात.

- आरोग्य समस्या:** थायरॉईड, ऑटोइम्यून डिसऑर्डर.
- जीवनशैली:** ताणतणाव, खाण्याच्या वाईट सवयी, जास्त धूम्रपान किंवा मद्यपान.
- शस्त्रक्रिया किंवा वैद्यकीय कारणे:** अंडाशय किंवा गर्भाशयावर शस्त्रक्रिया, केमोथेरेपी.
- लहान वयात रजोनिवृत्तीची लक्षणे:** मासिक



पाळी अनियमित होते किंवा अचानक थांबते. उष्णता आणि घाम येणं.

*** निद्रानाश किंवा झोपेचा अभाव:** मूड स्विंग्स, चिडचिडेपणा आणि नैराश्य. शरीरात थकवा आणि अशक्तपणा जाणवणं. त्वचा कोरडी पडणं आणि केस गळणं. लैंगिक इच्छा कमी होणं

जीवनशैली

डॉ. मेघा दळे

आणि वेदनादायक संभोग.

काय काळजी घ्यावी ?

*** निरोगी जीवनशैलीचा**

अवलंब करा: संतुलित आहार, नियमित व्यायाम आणि तणाव कमी करणं आवश्यक आहे.

*** वैद्यकीय सल्ला**

ध्या: हार्मोन रिप्लेसमेंट थेरपीची आवश्यकता असू शकते.

*** नियमित तपासणी:** हार्मोन्सची पातळी तपासा आणि हाडांकडे लक्ष द्या.

*** मानसिक आरोग्य**

काळजी: ध्यान, योग आणि विश्रांती या तीन बाबी विशेष महत्त्वाच्या आहेत. लहान वयात रजोनिवृत्ती येणं ही गंभीर बाब आहे. त्याकडे दुर्लक्ष करणं आरोग्यासाठी हानिकारक ठरू शकतं.

खेळताना गुडघा वेडावाकडा वाकल्यास किंवा त्याला अचानक मार बसल्यास गुडघ्याच्या दुखापती होतात. गुडघा हा शरीरातील सर्वात महत्त्वाच्या सांध्यांपैकी एक आहे. चालण्यास, थावण्यास, उडी मारण्यास, खाली बसण्यास तसेच उठून उभं राहण्यास गुडघे मदत करतात. गुडघ्यांच्या आत धाग्यांसारख्या काही ऊती असतात. त्या सांधा मजबूतीने एकत्र जोडून ठेवण्यास मदत करतात. त्यांना अस्थिबंधन (लिगामेंट्स) म्हणतात. हे अस्थिबंधन गुडघ्यांचे सांधे स्थिर राखण्यात मदत करतात. कधीकधी अचानक पडणं, पाय मुरगळणं, गुडघा वाकणं किंवा खेळाच्या दुखापतीमुळे अस्थिबंधनावर ताण येऊ शकतो किंवा ते फाटू शकतात. याला गुडघ्याच्या अस्थिबंधनाची दुखापत असं म्हणतात. या दुखापती व्यायाम

गुडघेदुखीकडे दुर्लक्ष नको



नाहीत; परंतु कालांतराने परिस्थिती आणखी बिकट होऊन चालण्यास त्रास होऊ शकतो

*** एमसीएल (मेडियल कोलॅटरल लिगामेंट) :** दुखापत झाल्यावर गुडघा एका बाजूला खूप वाकतो. गुडघे सरळ ठेवणं किंवा वाकवणंदेखील कठीण होऊ शकतं. गुडघ्याच्या आतील बाजूस जास्त दाब पडल्याने बाहेरील भागावर नकारात्मक परिणाम होऊ शकतो. त्यामुळे एलसीएल (लॅटरल कोलॅटरल लिगामेंट) दुखापत होऊ शकते. प्रभावित भाग सुजू शकतो आणि चालताना किंवा गुडघे वाकवताना त्रास होऊ शकतो.

जिम्नॅस्टिक्ससारखे खेळताना या प्रकारची दुखापत होऊ शकते.

डॉ. अजिंक्य बोन्हाडे अचानक थांबताना, उडी मारताना अनाटायीपणे उतरताना किंवा अचानक दिशा बदलतानाही ती होऊ शकते. ॲंटीरियर क्रूशिएट लिगामेंट इजा (एसीएल) झाली असेल तर रुग्णामध्ये तीव्र वेदना, दुखापतीनंतर लगेच सूज येणं, वजन सहन न होणं आणि सांधे कडक होणं अशी लक्षणे दिसून येतात.

*** पीसीएल दुखापत (पोस्टेरियर क्रूशिएट लिगामेंट):** गुडघ्यामध्ये या विशिष्ट प्रकारच्या अस्थिबंधनाच्या दुखापती गुडघ्याच्या पुढच्या बाजूला असलेल्या जोरदार आघातामुळे होतात. पोस्टेरियर क्रूशिएट लिगामेंट दुखापतीमुळे लगेचच तीक्ष्ण वेदना होत

उच्च रक्तदाबामुळे अनेक आजारांना निमंत्रण मिळू शकतं. बदलती जीवनशैली, व्यायामाचा अभाव आणि चुकीचा आहार यामुळे कमी वयातच हा विकार जडू लागला आहे. तसं पाहिलं तर उच्च रक्तदाब हा आजार नाही; परंतु उच्च रक्तदाबामुळे अनेक गंभीर आजार होऊ शकतात आणि ते प्राणघातक ठरू शकतात. उच्च रक्तदाब ही आधुनिक जीवनशैली आणि चुकीच्या खाण्याच्या सवयींमुळे उद्भवणारी आरोग्य समस्या आहे. हल्लीच्या काळात उच्च रक्तदाबाचे अगदी विशीतले रुग्णही आढळून येत आहेत. काही प्रकरणांमध्ये तर १४-१५ वर्षे वयोगटातील मुलांमध्येही उच्च रक्तदाब दिसून येतो. जास्त चरबीयुक्त आहार आणि कमी शारीरिक हालचाल ही याची मुख्य कारणे आहेत. रक्तदाब जास्त असतो, तेव्हा सुरुवातीला फार गंभीर लक्षणं दिसून येत नाहीत. त्यामुळे ते गंभीरपणे घेतलं जात नाही. शरीराचं मोठं नुकसान काही काळानंतर उच्च रक्तदाब



व्याधीविकार हृदयविकाराच्या झटक्यांनंतर आयुष्य पूर्णपणे बदलतं. रुग्णाला आयुष्यभर संतुलित आहार घ्यावा लागतो आणि स्ट्रोक (मेटूली रक्तस्राव) झाल्यास, कधीकधी रुग्ण चालण्याच्या स्थितीतही नसतो.

तक्रारी दूर करणारं त्रिफळा

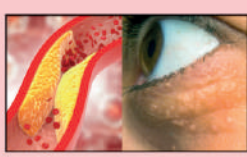
आपण त्रिफळा हे नाव बरेचदा ऐकलं आहे. त्रिफळा म्हणजे आवळा, हरीतकी आणि विभितिका या तीन फळांचं मिश्रण. हरीतकी या फळात विविध आजार बरे करण्याची क्षमता आहे. त्यातले ऑटॉक्सिडंट्स खूप प्रभावी असतात. विभितिका हे सुद्धा एक फळ आहे. यात बॅक्टेरिया आणि फंगसविरोधी गुणधर्म असतात. दाह कमी करण्याच्या गुणधर्मामुळे विभितिका विविध विकारांवर प्रभावी ठरतं. आवळा खूप गुणकारी आहे. यात 'क' जीवनसत्त्व असतं. आवळ्याच्या सेवनाने शरीरातील उष्णता कमी होते. यासोबतच रोगप्रतिकारक शक्तीही वाढते. तीन अत्यंत गुणकारी फळांपासून बनलेलं त्रिफळा चूर्ण विविध विकारांवर प्रभावी ठरतं.



कोलेस्टेरॉल बद्दल बरेच समज-गैरसमज असतं हा ही एक गैरसमजच. शरीरासाठी कोलेस्टेरॉलदेखील आवश्यक आहे. कोलेस्टेरॉलचे दोन प्रकार असतात. एक चांगला आणि दुसरा वाईट. जर वाईट कोलेस्टेरॉल वाढलं, तर परिस्थिती गंभीर होऊ शकते.

लक्षणे कोणती ?

चांगलं कोलेस्टेरॉल वाईट कोलेस्टेरॉलला नियंत्रित करतं. म्हणून शरीरात चांगल्या कोलेस्टेरॉलचं प्रमाण वाढवण्यासाठी प्रयत्न केले पाहिजेत. चांगलं कोलेस्टेरॉल अधिक असेपर्यंत वाईट कोलेस्टेरॉल फार नुकसान करत नाही. वाईट कोलेस्टेरॉल वाढल्यामुळे त्वचेवर काही बदल दिसून येतात. यामध्ये त्वचेवर पिवळे किंवा पांढरे डाग पडणं, त्वचेचा रंग बदलणं आणि डोळ्यांभोवती गाठी येणं यासारखी लक्षणे



आरोग्यचर्चा डॉ. कुंदन गायकवाड

तरुणांनाही सतावतेय केसगळती

आजकाल केस गळतीची समस्या गंभीर बनली आहे. बदललेली जीवनशैली, ताणतणाव आणि खाण्याच्या चुकीच्या सवयींमुळे लोकांच्या डोक्यावरील केस गळत आहेत. केसगळतीच्या समस्येने ग्रस्त असलेले तरुण केस प्रत्यारोपण करून घेत आहेत. काही आजार आणि पोषणाच्या कमतरतेमुळेदेखील केसगळती होऊ शकते. केसगळतीमागे पोषणाचा अभाव हे कारणही असू शकतं. केसगळतीवर केस प्रत्यारोपणाच्या पर्यायाचा असलंब केला जातो. ही प्रक्रिया खर्चिक तर आहेच, पण तज्ज्ञ व्यक्तीकडून करून न घेतल्यास ती जीवघेणीही ठरू शकते.

केस का गळतात ?

आजारांव्यतिरिक्त केस गळतीची समस्या पोषणाच्या कमतरतेमुळे उद्भवते. पोषणाचा अभाव पुरक आहारांद्वारे भरून काढता येतो. एखाद्या आजारामुळे केसगळती होत असेल तर चांगल्या डॉक्टरांकडून उपचार



केसांचं आरोग्य

डॉ. दीप्ती नेने

कमतरतेमुळे केस गळतात. केसांच्या आरोग्यासाठी हे घटक आवश्यक असतात. याशिवाय काही आजारांमुळे केस गळू लागतात. विविध तपासण्यांनंतर केस गळतीची मुख्य कारणे ठरवली जातात. जीवनसत्त्वं आणि इतर घटकांची कमतरता लवकर दूर होऊ शकते. केस वेगाने गळत असतील आणि कोणताही आजार नसेल तर नक्कीच डॉक्टरांचा सल्ला घ्या. शरीरातील पोषक तत्वांची कमतरता ओळखून, डॉक्टर तुम्हाला योग्य पुरक आहार सुचवू शकतात.

नवसंशोधन

फायबरमुळे कॅन्सरला प्रतिबंध !

आहारातल्या तंतूय पदार्थांचं म्हणजे फायबरचं महत्त्व आपण जाणतोच. फायबरमुळे पचनशक्ती सुधारते. रक्तातलं कोलेस्टेरॉल नियंत्रणात ठेवण्यातही फायबर महत्त्वाची भूमिका बजावतं. मधुमेहीच्या आहारात फायबरचा समावेश असणं गरजेचं असतं. फायबरमुळे हे लाभ होतातच. शिवाय फुफ्फुसांच्या कर्करोगाची शक्यता अनेकपटींनी घटत असल्याची बाबही एका संशोधनातून समोर आली आहे. वॅंडरबिल्ट विद्यापीठातल्या संशोधकांनी यावर प्रकाश टाकला आहे.

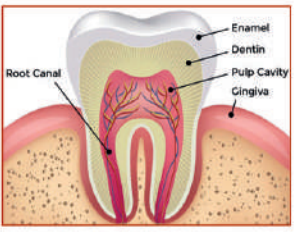
जामा ऑन्कोलॉजी नावाच्या जर्नलमध्ये हे संशोधन प्रकाशित झालं आहे. या संशोधनाच्या निष्कर्षासाठी अमेरिका, युरोप आणि आशिया खंडातल्या सुमारे १.४ दशलक्ष प्रौढांचा अभ्यास करण्यात आला.



दंतारोग्य

एनॅमलचा थर टिकवण्यासाठी...

दातांकडे दुर्लक्ष करणाऱ्यांची संख्या कमी नाही. पण दातांकडे झालेलं दुर्लक्ष तुम्हाला चांगलंच महागात पडू शकतं. नियमित दात घासल्यानंतरही त्यावरचा एनॅमलचा थर नष्ट होण्याचा धोका असतो. गोड पदार्थ आणि आहारातल्या कर्बो दकांमुळे हा थर कमी होत जातो. गोड पदार्थ आणि कर्बोदकांमुळे आपल्या लालटे आम्लाचं प्रमाण वाढतं आणि हे आम्ल दातांवरचं एनॅमलचं प्रमाण कमी करतं. एनॅमल कमी झाल्यामुळे आपले दात संवेदनशील होतात. थंड किंवा गरम पदार्थांचं सेवन केल्यानंतर झिणझिण्या जाणवतात. दातांची झीज, पिवळेपणा अशा समस्यांना सामोरे जावं लागतं. हे टाळण्यासाठी खाल्ल्यानंतर खळखळून चूळ भरायला हवी. यासोबतच फ्लोराइडयुक्त दूधपेस्ट तसंच माउथवॉशचा वापर करायला हवा.



काळजी त्वचेची

ब्लीच करताय ?

बऱ्याच महिला नियमित ब्लीच करतात. बरेचदा घरच्या घरी ब्लीच केलं जातं. ब्लीचमुळे चेहऱ्यावरची लव झाकली जाते. शिवाय त्वचेचा रंग उजळतो. मात्र घरीच ब्लीच करणाऱ्यांनी अधिक काळजी घ्यायला हवी. बाजारात अनेक कंपन्यांची ब्लीच मिळतात. आपल्या त्वचेला साजेसा ब्लीचची निवड करा. महत्त्वाची बाब म्हणजे ब्लीच हातांऐवजी ब्रशने लावा. ब्लीच चेहऱ्यावर १५ मिनिटांपेक्षा अधिक काळ ठेऊ नका. वाळलेले ब्लीच टिशू पेपर किंवा कापसाने काढून टाका. यानंतर ब्लीच केल्यानंतर लावायच्या क्रीमने चेहऱ्याला मसाज करा. ब्लीच १५ मिनिटांपेक्षा अधिक काळ ठेवल्यामुळे त्वचेचा दाह होऊ शकतो. ब्लीचमधल्या काही घटकांमुळे त्वचेवर पुरळ येऊ शकतं. त्यामुळे ब्लीच फार वेळ ठेऊ नये



आजीवाईचा बटवा

पोषक घटकांनी समृद्ध खजूर

थंडीत खजूर खाल्ला जातो. खजूर आरोग्यदायी आणि पोषक घटकांनी समृद्ध आहे. खजुरात फायबर, प्रथिनं, पोटॅशियम, मॅग्नेशियम, तांबं, मँगनिज, लोह आणि बी ६ हे जीवनसत्त्वे हे घटक असतात. खजुरांमुळे झटपट ऊर्जा मिळत असल्यामुळे अशक्तपणा दूर करण्यासाठी त्यांचं सेवन करायला हवं. खजूर शक्यतो सकाळच्या वेळेत खायला हवा. खजुरात विरधळणारं फायबर असल्यामुळे पचनसंस्थेच्या तक्रारी, बद्धकोष्ठता दूर होते. खजुरातल्या पोटॅशियममुळे रक्तदाब नियंत्रणात राहतो. खजुरातले घटक कोलेस्टेरॉलचं प्रमाण कमी करून हृदयाला बळकटी देतात. खजुरांच्या नियमित सेवनामुळे हाडांना बळकटी मिळते. यातल्या 'क' जीवनसत्त्वामुळे हाडांची घनता वाढते. वजन कमी करण्याच्या प्रक्रियेतही खजुराची महत्त्वाची भूमिका असते. सकाळी व्यायाम करणारे दिवसाची सुरुवात खजुराने करू शकतात. खजुरामुळे मेंदूला चालना मिळते. विस्मरणाची तीव्रता कमी होते.



