

प्राप्त नित्यांतूनच नंतराजि यांच्या वक्तृत्वाच्या खंबांले येथील मुक्कामाचा शेक पंपासूनचि परंपरा आहे. पालखी सोहळ्याच्या जिल्ह्यातील हा शेवटचा मुक्काम, तसेच पंचायत समिती प्रशासनाकडून करण्याच्या स्वागतगत कटुल्याही प्रकार काढण्यात आली नाही. हरिनामाचा गजरात गाढी वारीसाठी पंढरपूरकडे निघालेल्या पालखी सोहळ्याचे खंबांले येथे रविवारी याकाळी व वाजता दातली-खंबांले येथील मुक्काम होताच सरपंच मीननाथ डावरे, माजरा नंच दादा आंधळे, बाळसाहेब खाडे, माजरा आंधळे, केशव नाईक, पोलिसपाटील त वगैरे, म्हाळू आंधळे आदींनी वारीचे प्रारंभ केले.



गर्भवतींच्या जीवाशी खेळ थांबवा ; ग्रामीण आरोग्य उपकेंद्रावर फार्मासिस्ट व आहारतज्ञांची नियुक्ती करा

शिवसेना तालुकाप्रमुख नारायणराव आरू यांची प्रशासनाकडे मागणी

► **महासागर प्रतिनिधी** ►
वाशिम - जिल्ह्यातील ग्रामीण भागात प्राथमिक आरोग्य उप केंद्रंमधून गर्भवती महिलांना कोणत्याही तज्ञांच्या मार्गदर्शना शिवाय औषधं दिली जात असून, त्यामुळे त्यांच्या आरोग्याला गंभीर धोका निर्माण होत आहे. याच पार्श्वभूमीवर शिवसेनेचे रिसोड तालुकाप्रमुख नारायणराव आरू यांनी जिल्हा प्रशासनाकडे प्रत्येक आरोग्य उपकेंद्रावर फार्मासिस्ट आणि आहारतज्ञ नेमण्याची ठोस मागणी केली आहे.दि. १६ जून रोजी जिल्हाधिकारी वाशिम, जिल्हा परिषदेचे मुख्य कार्यकारी अधिकारी आणि जिल्हा आरोग्य अधिकारी यांना निवेदनाद्वारे ही मागणी करण्यात आली.

► **औषध वितरणात घोळ, गंभीर दुष्परिणामांची शक्यता**

नारायणराव आरू यांनी निवेदनात म्हटले आहे की, सध्या अनेक आरोग्य उपकेंद्रांमध्ये फार्मासिस्टची पदे रिक्त असून, औषध वितरणाचे काम नर्स, आरोग्य सेवक, शिपाई किंवा आशा वर्कर्सकडून केले जात आहे. या कर्मचाऱ्यांना औषधांचे योग्य ज्ञान नसल्यामुळे चुकीच्या औषधामुळे रुग्णांना दुष्परिणाम सहन करावे लागत आहेत. फार्मसी कायदा



१९४८ नुसार औषध वितरण, योग्य सल्ला, दुष्परिणाम समजावून सांगणे, औषधांची गुणवत्ता तपासणे या जबाबदाऱ्या केवळ प्रशिक्षित फार्मासिस्टच पार पाडू शकतो.

► **आहारतज्ञांचीही गरज तितकीच महत्त्वाची**

त्याचप्रमाणे, ग्रामीण भागातील गर्भवती महिलांना योग्य पोषण मार्गदर्शन मिळत नाही. महिलांना काय खावे, कोणत्या पोषण तत्त्वांची गरज आहे, हे समजावून सांगण्यासाठी प्रत्येक प्राथमिक आरोग्य केंद्रावर आहारतज्ञाची नेमणूक करणे गरजेचे आहे. योग्य आहार न मिळाल्यास मातामृत्यू, बालकांचे कमी वजनाने जन्म घेणे यासारख्या गंभीर समस्या निर्माण होतात.

► **प्रशासनाकडे ठोस निर्णय घेण्याची मागणी**

‘ग्रामिण भागातील जनतेला

प्रमुख मागण्या पुढीलप्रमाणे:

- सर्व ग्रामीण आरोग्य उपकेंद्रांवर प्रशिक्षित फार्मासिस्टची नेमणूक
- प्रत्येक उपकेंद्रावर आहारतज्ञाची नियुक्ती करून पोषण मार्गदर्शन
- गर्भवती महिलांना आहार व औषधविषयक सक्षम सल्ला मिळण्याची हमी
- जिल्हा प्रशासनाने याबाबत तत्काळ पावले उचलवीत या मागणीनंतर ग्रामीण आरोग्य व्यवस्थेतील तुटींवर प्रकाश पडला असून, जिल्हा प्रशासनाने याची गंभीर दखल घेऊन ठोस पावले उचलणे आवश्यक झाले आहे. ग्रामीण आरोग्याच्या दृष्टीने ही मागणी सकारात्मक व दिशादर्शक असल्याचे जाणकारांनी म्हटले आहे.

फक्त औषध नको, तर योग्य सल्ला आणि माहिती मिळणे गरजेचे आहे. चुकीच्या औषधोपचारामुळे कोणी मरण पावले, तर याची जबाबदारी कोण घेणार?’ असा सवाल उपस्थित करत नारायणराव आरू यांनी या विषयावर तत्काळ निर्णय घेण्याची मागणी केली आहे.

अन्यथा शासकीय दुर्लक्षामुळे जनतेला मोठी किंमत मोजावी लागेल, असा इशारा त्यांनी दिला आहे.

पावसाच्या प्रतीक्षेत शेतकरी चिंतेत पेरण्या उशिरा होण्याची शक्यता

► **महासागर प्रतिनिधी** ►
कारंजा - राज्यातील अनेक भागांत मान्सूनचा प्रवेश अद्याप समाधानकारक न झाल्यामुळे शेतकऱ्यांमध्ये प्रचंड अस्वस्थता आणि चिंता पसरली आहे. विशेषत विदर्भ, मराठवाडा आणि उत्तर महाराष्ट्रातील शेतकरी यंदाच्या खरीप हंगामासाठी भयंकर पावसाळी अनिश्चिततेच्या छायेखाली आले आहेत.कारंजा तालुक्यात नेहमीप्रमाणे जूनच्या दुसऱ्या आठवड्यापासून पेरण्यांची गडबड सुरू होत असते. मात्र, यंदा मान्सूनच्या उशिरामुळे शेतजमिनीत अद्याप ओल नाही.

परिणामी, ट्रॅक्टर चालवून जमीन तयार करण्यास अडचणी येत असून शेतकरी हातावर हात ठेवून आकाशाकडे पाहत बसले आहेत.शेतकऱ्यांनी आधीच बियाणे व खते खरेदी करून पेरणीसाठी तयारी केली आहे. परंतु पावसाअभावी हे सर्व साहित्य उपयोगात आणता आलेले नाही. कृषी तज्ज्ञांच्या मते जर आणखी काही दिवस पाऊस न झाल्यास सोयाबीन, तूर, कापूस यासारख्या पिकांवर परिणाम होऊन उत्पादनात मोठी घट होण्याची शक्यता आहे.स्थानिक शेतकरी राजू पाटील म्हणाले, ‘जमीन तयार केली आहे, बियाणेही आणलेआहेत. पण पावसाची एक सरपण नाही. दररोज आकाशाकडे पाहतो, पण निराशाच पदरी पडते.’



हवामान खात्याच्या अंदाजानुसार लवकरच पावसाला सुरुवात होण्याची शक्यता आहे, पण तोपर्यंत शेतकऱ्यांची मानसिक घालमेल वाढत चालली आहे. दुसरीकडे, कृषी विभाग आणि प्रशासनाने संभाव्य उशीर लक्षात घेता बीज बँका, सल्ला केंद्रे आणि मदतीसाठी उपाययोजना राबवण्यास सुरुवात केली आहे.

राज्य शासनाने हवामान खात्याकडून सातत्याने माहिती घेत परिस्थितीवर लक्ष ठेवले आहे. मात्र, जर लवकरच समाधानकारक पाऊस झाला नाही, तर राज्यातील शेतकऱ्यांसाठी ही खरीप हंगामाची सुरुवातच संकटमय होण्याची भीती व्यक्त केली जात आहे. मान्सूनचा उशिर व त्याचा खरीप हंगामावर होणारा परिणाम ही केवळ कृषी संकटाची नाही, तर ग्रामीण अर्थव्यवस्थेच्या भवितव्याची गंभीर चेतावणी आहे. आता साऱ्या राज्याचे लक्ष एकच आहे - पाऊस कधी येणार?

वत्सगुल्म भूजल पुनर्भरण स्पर्धा २०२५ ; जिल्ह्यातील २४ गावांचे परीक्षण, ग्रामपातळीवर उत्स्फूर्त सहभाग आणि प्रतिसाद

► **महासागर प्रतिनिधी** ►
वाशिम - भूजल पातळीतील घटती स्थिती ही मोठी चिंतेची बाब ठरत असताना, भूजल पातळी सातत्याने खालावत असलेल्या पार्श्वभूमीवर शाश्वत जल व्यवस्थापनासाठी जिल्ह्याच्या जिल्हाधिकारी बुवनेश्वरी एस यांचा जलतारा हा डीम प्रोजेक्ट म्हणून पुढे आला आहे.

या अनुषंगाने ‘वत्सगुल्म भूजल पुनर्भरण स्पर्धा २०२५’ हा एक दूरदृष्टीपूर्ण आणि भेराणादायी उपक्रमाच्या माध्यमातून ग्राम पातळीवर लोक सहभाग वाढवून जलसंधारण, पाणलोट क्षेत्र विकास, आणि भूजल पुनर्भरण यासारख्या महत्त्वाच्या बाबींमध्ये प्रभावी बदल घडवून आणण्याचा



प्रयत्न सुरू आहे. पाणी अडवा - पाणी जिरवा या तत्त्वावर आधारित असलेल्या या स्पर्धेने गावकऱ्यांमध्ये जागरूकता निर्माण केली असून, वाशिम जिल्हा संपूर्ण राज्यासाठी जलसंवर्धनाचा आदर्श ठरत आहे. भूजल संवर्धनासाठी जिल्हा प्रशासनाने वत्सगुल्म भूजल पुनर्भरण २०२५ ही स्पर्धा जाहीर केली होती. त्या

अंतर्गत स्पर्धेच्या परिक्षणासाठी वाशिम जिल्ह्यातील सहा तालुक्यातील २४ गावे पात्र ठरली होती. या गावांचे पात्रतेनुसार परीक्षण दि. १४ जून २०२५ रोजी शनिवारच्या दिवशी प्रत्यक्ष ग्रामपातळीवर पार पडले. या परीक्षणासाठी प्रकल्प संचालक आत्मा, अकोला येथील डॉ. मुरली इंगळे यांच्या नेतृत्वाखाली ५५

नाफेड ची ज्वारी खरेदी बंद झाल्याने धान्य खराब होण्याच्या मार्गावर

► **महासागर प्रतिनिधी** ►
मानोरा - तालुक्यातील शेतकरी निसर्गाच्या कृपेवर आपली शेती करीत असून मागील वर्षी घेतलेल्या सोयाबीन पिकाला शासनाकडून आवश्यक तो भाव ना मिळाल्याने निराशेच्या गर्तेत असलेल्या शेतकऱ्याकडे असलेली ज्वारी नाफेड खरेदी केंद्र बंद असल्याने



दुहेरी संकटाचा सामना करावा लागत असल्याचे बळीराजा बहुउद्देशीय

शेतकरी संस्थेच्या तहसील दारांना दिलेल्या निवेदनावरून पुढे येत आहे. कुपटा महसूल मंडळ अंतर्गत असलेल्या अनेक गावातील शेतकऱ्यांनी नाफेड अंतर्गत ज्वारी खरेदीसाठी नोंदणी केली असून या नोंदणीला दोन महिन्यापेक्षा अधिक कालावधी झाली असल्याची बाब

निवेदनामध्ये नमूद करण्यात आले आहे . नोंदणी करून खूप दिवसाचा कालावधी लोटूनही खरेदी केंद्र सुरू न केल्याने घरातील ज्वारीचे पीक खराब होण्याचा धोका निर्माण होऊन शेतकऱ्यांना नुकसानीला सामोरे जावे लागण्याची स्थिती उद्भवल्याची भावना नागोराव राठोड, विजय धोंडे आणि

मंथन मासोदकर यांनी दिलेल्या निवेदनामध्ये नमूद केले आहे. कुपटा मंडळासह तालुक्यातील इतरही मंडळातील ज्वारी खरेदीसाठी तातडीने नाफेडचे खरेदी केंद्र सुरू करण्याची मागणी चे लेखी निवेदन तहसीलदारांना निवेदनकर्त्यांनी दिली आहे.

ग्रामसेवकाच्या अभावामुळे घरकुलाचे हप्ते ठप्प, ग्रामपंचायतीचा कारभार ठप्प, नागरिक त्रस्त



साळुंखे यांची ग्रामसेवक म्हणून नियुक्ती करण्यात आली होती. मात्र, त्यांचा कार्यकाल संपल्यानंतर सध्या ग्रामपंचायतीत कोणताही अधिकृत ग्रामसेवक कार्यरत नाही. त्यामुळे संपूर्ण गाव

प्रशासनविहीन अवस्थेत आहे. या अवस्थेमुळे प्रधानमंत्री आवास योजनेचे (घरकुल) हप्ते थांबले असून लाभार्थ्यांना मोठ्या आर्थिक अडचणींना सामोरे जावे लागत आहे. याशिवाय, पावसाळा तोंडावर

आला असताना देखील नालेसफाई, दिवा बत्तीच्या दुरुस्ती, पाणी टंचाईच्या उपाययोजना यांसारखी अत्यावश्यक कामे पूर्णतः ठप्प आहेत. गावात निर्माण झालेल्या या परिस्थितीकडे स्थानिक राजकीय नेते मुद्दामपणे दुर्लक्ष करीत असल्याचीही ग्रामस्थांत चर्चा आहे. ग्राम पंचायतीतील रिक्त पदे भरली जात नसल्याने गावातील विकास कामांना आणि गरजू लाभार्थ्यांना उशीर होत आहे. ‘ग्रामपंचायत ही गावाच्या विकासाचा कणा आहे. पण सध्या जऊळका ग्राम पंचायतीला प्रशासनाचा कणा अर्थात ग्रामसेवक उपलब्ध नसल्यामुळे गावकऱ्यांना सरकारी

योजनांचा लाभ मिळत नाही,’ अशी खंत गावकऱ्यांनी व्यक्त केली. गावातील सर्वसामान्य नागरिक, लाभार्थी आणि सामाजिक कार्यकर्ते यांना ्रशासनाकडे मागणी केली आहे की, जऊळका ग्राम पंचायतीसाठी तात्काळ व कायमस्वरूपी ग्राम सेवकाची नियुक्ती करावी. जेणेकरून गावाचा विकास आणि शासकीय योजनांची अंमल बजावणी सुरळीत होऊ शकेल. नियुक्ती न झाल्यास आम्ही उपोषणाचा मार्ग अवलंबू,’ असा इशाराही काही ग्रामस्थांनी दिला आहे. वरिष्ठ अधिकाऱ्यांनी याची तातडीने दखल घ्यावी, हीच सर्वांची अपेक्षा आहे.

केशवनगर विद्युत उपकेंद्राविरोधात ग्राहकांचा संताप

► **महासागर प्रतिनिधी** ►
रिसोड - तालुक्यातील केशवनगर विद्युत उपकेंद्रा अंतर्गत येणाऱ्या शेलगाव राजगुरे परिसरातील नागरिक सध्या ढिसाळ वीज पुरवठ्यामुळे अत्यंत त्रस्त झाले आहेत. अल्प वाऱ्याने, हलक्याशा पावसाने किंवा कोणत्याही किरकोळ कारणाने वीज खंडित होत असल्यामुळे ग्रामस्थांचा संताप वाढत आहे.

वारंवार होणाऱ्या वीज खंडानामुळे घरगुती तसेच शेतीसाठी अवलंबून असलेल्या कामांवर गंभीर परिणाम होत आहे. या पार्श्वभूमीवर गावातील नवतरुण शिवम वाघ यांनी पुढाकार घेत तालुक्यातील वीज वितरण



कार्यालयातील उपकार्यकारी अभियंत्यांना दि. १७ जून रोजी ठोस निवेदन सादर केले आहे. या निवेदनात ‘मसला पेन - शेवगाव’ मार्गावर नव्याने उभारण्यात आलेल्या रोहित्राची तत्काळ जोडणी करून शेलगाव राजगुरे गावाला स्थिर आणि अखंड वीजपुरवठा करावा, अशी ठाम मागणी करण्यात आली आहे. शिवम वाघ यांनी केवळ स्थानिक पातळीवरच नव्हे तर थेट आमदार अमित झनक यांनाही

पत्राद्वारे यासंदर्भातील तक्रार व मागणी सादर केली आहे. त्यामुळे या विषयाकडे अधिकाऱ्यांचे आणि लोकप्रतिनिधींचे लक्ष वेधले गेले आहे. शेलगाव राजगुरेतील नागरिकांचे म्हणणे आहे की, ‘गेल्या अनेक वर्षांपासून आम्हाला समाधानकारक वीजपुरवठा मिळत नाही. पावसाळ्यात हे संकट अधिकच तीव्र होते. त्यामुळे आता या समस्येचे कायमस्वरूपी समाधान व्हावे ही आमची अपेक्षा आहे. नवतरुणाच्या या आक्रमक भूमिकेमुळे प्रशासन हालचाल करते की नाही, आणि नव्याने उभारलेले रोहित्र गावाच्या वीजपुरवठ्यासाठी कधी कार्यान्वित केले जाईल, याकडे सगळ्या गावकऱ्यांचे लक्ष लागले आहे.

एमएसईबीच्या कंत्राटदारांकडून शेतकऱ्यांची थड्डा वादळी वाऱ्यानंतरही विद्युत खांब दुरुस्ती संथ गतीने



शेतकऱ्यांच्या समस्या वाढत असून, त्यांची थड्डा होत असल्याचा आरोप केला जात आहे. सावरगाव येथील शेतकरी संतोष खाडे यांनी सांगितले की, ‘शेतातील खांब कोसळल्याची माहिती आम्ही संबंधित अधिकाऱ्यांना दिली असतानाही त्यांकडे दुर्लक्ष होत आहे. उलट, ‘वाशिमला जाऊन तक्रार द्या’ असे

उडवाउडवीची उत्तरे दिली जात आहेत. आम्ही शेती करू की वाशिमच्या फेऱ्या मारू? विद्युत खांब कोसळल्यामुळे शेतांमध्ये वीजपुरवठा खंडित झाला आहे. त्यामुळे मोटारी बंद असून, शेतीतील उरलेसुरले पीकही वाचवणे अवघड झाले आहे. आधीच निसर्गाच्या प्रकोपाने हवालदिल झालेल्या शेतकऱ्यांना

► **शेतकऱ्यांची मागणी** ►
❖ विद्युत खांबांची दुरुस्ती तातडीने करण्यात यावी.
❖ संथगतीने काम करणाऱ्या कंत्राटदारांवर दंडात्मक कारवाई करावी.
❖ नुकसान भरपाईसाठी विशेष सर्वेक्षण करण्यात यावे.
❖ एमएसईबी अधिकाऱ्यांनी शेतकऱ्यांच्या गावांमध्ये येऊन समस्या ऐकाव्यात.
वाशिम जिल्ह्यातील शेतकऱ्यांची सहनशीलतेची परीक्षाच घेतली जात आहे का, असा सवाल सध्या उपस्थित होत आहे. प्रशासनाने याकडे गांभीर्याने लक्ष देऊन तातडीने उपाययोजना न केल्यास शेतकरी रस्त्यावर उतरू शकतात, असा इशाराही काही शेतकऱ्यांनी दिला आहे.

आता प्रशासन व कंत्राटदार यंत्रणेच्या दुर्लक्षाचा सामना करावा लागत आहे. स्थानिक नागरिकांनी सांगितले की, ‘कंत्राटदारांकडून केवळ गाडी फिरवण्याचे काम चालू आहे. प्रत्यक्ष कामगार दिसत नाहीत. पोल कोसळून ३-४ दिवस झाले

तरी एकही पोल सरळ झालेला नाही. ‘यासंदर्भात एमएसईबीच्या वरिष्ठ अधिकाऱ्यांनी काही कारवाई केली नसल्याचेही स्पष्ट झाले असून, यामुळे कंत्राटदारांमध्ये कसलीच भीती किंवा जबाबदारी दिसून येत नाही.

जिल्हा परिषद शाळा वाचवण्यासाठी कर माफीचा उपक्रम

जांब अढाव ग्रामपंचायतीचा स्तुत्य निर्णय



ग्रामपंचायतीने शाळा ही केवळ इमारत नव्हे, तर ज्ञानाचा दीपस्तंभ आहे’ हे सिद्ध केले आहे. सरपंच सुधाकर अढाव यांनी सांगितले की, ‘आमच्या गावातील शिवाजीराव वाघ हे महाराष्ट्राचे पोलीस आयुक्त झाले आणि त्यांनी याच जिल्हा परिषद शाळेत शिक्षण घेतले. त्यांच्या यशाचे स्मरण ठेवून आम्ही हा निर्णय घेतला आहे, जेणेकरून आजची पिढीही अशीच प्रगती करू शकेल. रिसोड तालुक्यात याआधी लोणी बुद्रुक या गावाने असाच निर्णय घेतला होता. त्यानंतर जांब अढाव ही तालुक्यातील

ठळक मुद्दे:
जिल्हा परिषद शाळेतील प्रवेश घेतलेल्या विद्यार्थ्यांच्या पालकांना करमाफी. गावातील सर्व सदस्यांचा सामूहिक निर्णय. विद्यार्थ्यांचे भविष्य, शाळेचा टिकाव आणि आर्थिक मदत हे उद्दिष्ट. तालुक्यातील लोणी बुद्रुकनंतर जांब अढावचा दुसरा क्रांतिकारी निर्णय. गावकऱ्यांकडून निर्णयाचे जोरदार स्वागत.

दुसरी ग्रामपंचायत ठरली आहे, जी जिल्हा परिषद शाळेतील विद्यार्थ्यांना प्रोत्साहन देण्यासाठी करमाफीचा निर्णय घेते. या उपक्रमामुळे ग्रामस्थांना आपल्या मुलांच्या शिक्षणाबाबत सकारात्मक दृष्टीकोन मिळेल, तसेच खासगी शाळांवरील अवलंबित्व कमी होऊन सरकारी शाळांमध्ये विश्वास निर्माण होईल. हा निर्णय ग्रामीण भागातील शिक्षणविषयक थोरणांमध्ये क्रांती घडवणारा ठरू शकतो.



अलार्म लावताय..सावधान

स काळी वेळेवर उठण्यासाठी अलार्म लावून झोपता का? स्नूझ केल्यामुळे तुमचा सकाळचा अलार्म दर ५ मिनिटांनी वाजतो का? असे असेल तर वेळीच सावध व्हा. कारण यामुळे उच्च रक्तदाबाचा धोका असतो. हृदयविकाराचा झटका आणि स्ट्रोकचा धोकादेखील असतो.

तज्ज्ञांच्या मते, सकाळी अलार्म लावल्याने अनेक आरोग्य समस्या उद्भवू शकतात. सकाळच्या अलार्माचा मेंदूवरही वाईट परिणाम होतो आणि त्याचा मानसिक आरोग्यावर परिणाम होऊ शकतो.

अलार्माचा शरीरावरचा परिणाम

सकाळी अलार्मच्या आवाजाने जागे होणाऱ्यांना उच्च रक्तदाबाचा धोका जास्त असतो, असे 'यूईए स्कूल ऑफ नर्सिंग'च्या अलीकडील संशोधनात



वेगळे काही
डॉ. प्रसन्न नेने

आढळून आले आहे. संशोधनानुसार अलार्म लावून जागे होणाऱ्यांमध्ये उच्च रक्तदाबाचा धोका ७४ टक्के जास्त असतो. हे संशोधन ३२ लोकांवर करण्यात आले.

अलार्म आणि उच्च रक्तदाबाचा संबंध?

संशोधनात असे आढळून आले, की झोपलेल्या व्यक्तीला जबरदस्तीने जागे केले, तर त्याचा रक्तदाब वाढतो. अलार्मदेखील हेच करतो. अलार्म वाजल्यावर शरीराच्या प्रतिक्रियेमुळे रक्तदाब वाढतो. त्यामुळे पहाटे स्ट्रोक आणि हृदयविकाराचा धोका वाढतो.

अंडाशयाच्या कर्करोगाचं प्रमाण वाढतंय

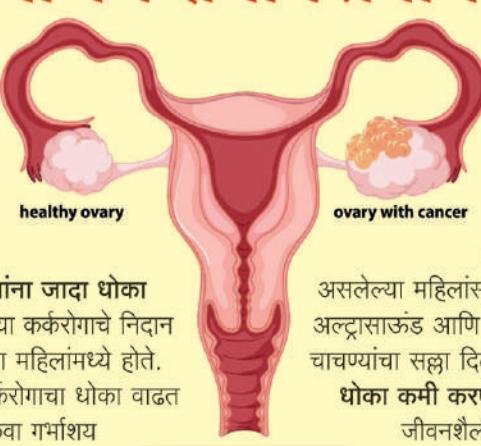
साराख्या अनुवांशिक घटकांबरोबरच लिंच सिंड्रोम, कोलन आणि एंडोमेट्रियल कर्करोगाशी संबंधित स्थितीदेखील अंडाशयाच्या कर्करोगाचा धोका वाढवते.

पन्नास वर्षांवरील महिलांना जादा धोका

बहुतेक वेळा अंडाशयाच्या कर्करोगाचे निदान ५० वर्षांपेक्षा अधिक वयाच्या महिलांमध्ये होते. वाढत्या वयाबरोबरच या कर्करोगाचा धोका वाढत जातो. ओव्हेरियन, स्तन किंवा गर्भाशय मुखाच्या कर्करोगाचा कौटुंबिक इतिहास असल्यास वेळेवर उपचार मिळू शकतात आणि रुग्ण बरा होण्याची शक्यता वाढते. दुर्दैवाने अनेक प्रकरणांमध्ये निदानास विलंब होतो.

कोणत्या चाचण्या कराव्यात?

अंडाशयाच्या कर्करोगासाठी सध्या कोणतीही प्रभावी चाचणी उपलब्ध नाही. त्यामुळे त्याविषयी जागरूकता अधिक गरजेची आहे. नियमित पेल्विक तपासणी, उच्च-जोखीम प्रकरणांमध्ये अल्ट्रासाउंड इमेजिंग आणि लक्षणांबाबत जागरूक राहणे वेळीच निदानास मदत करू शकते. कौटुंबिक इतिहास किंवा अनुवांशिक धोका



असलेल्या महिलांनी नियमित तपासणी करावी आणि आपल्या डॉक्टरांशी याविषयी वेळोवेळी चर्चा करणे गरजेचे आहे. अधिक धोका असलेल्या महिलांसाठी, ट्रान्सव्हायनल अल्ट्रासाउंड आणि सीए-१२५ रक्त चाचण्यांचा सल्ला दिला जातो.

धोका कमी करण्यासाठी...

जीवनशैलीत अचूक बदल करणेदेखील या कर्करोगास प्रतिबंध करण्यास फायदेशीर ठरू शकते. वजन नियंत्रित राखणे, धूम्रपान टाळणे आणि शारीरिकदृष्ट्या सक्रिय राहणे यामुळे या कर्करोगाचा धोका कमी होण्यास मदत होऊ शकते. कौटुंबिक इतिहासाबद्दल माहिती असणे आणि लक्षणे समजून घेणे हे त्या महिलांना वेळीच उपचार घेण्यास मदत करतील. म्हणूनच समजात या कर्करोगाविषयी जागरूकता निर्माण करत अनुवांशिक तपासणी आणि जीवनशैलीत योग्य बदल केल्यास महिलांना कर्करोगाचा धोका कमी करता येतो.

व्याधी विचार
डॉ. मेघा दळे

कमी झोपेमुळे येऊ शकतो हृदयविकाराचा झटका

उत्तम आरोग्य आणि दीर्घयुष्यासाठी झोप अतिशय महत्त्वाची ठरते. वयानुसार प्रत्येकाने आवश्यकतेइतकी झोप घेणे आवश्यक आहे. कामाचा ताण आणि कार्यपद्धतीशिवाय इतर अनेक कारणामुळे अनेकांना रात्री जागरण करण्याची सवय असते. गरज नसतानाही अनेक जण रात्री विनाकारण जागे राहतात. रात्री न झोपणे ही आरोग्यासाठी धोक्याची घंटा आहे. गेल्या काही वर्षांमध्ये कमी वयातही लोकांना हृदयविकाराचा झटक्याने जीवाला मुकावे लागले. स्वीडनमधील उप्पसला विद्यापीठात केलेल्या एका अभ्यासातून सलग तीन रात्री झोप न घेतल्यास हृदयरोगाचा धोका वाढण्याची शक्यता जास्त असते, असा धक्कादायक गौप्यस्फोट झाला आहे. या संशोधनात निरोगी आणि तरुण लोकांचा विचार करण्यात आला होता. त्यांना कोणत्याही प्रकारच्या हृदयरोगाचा धोका नव्हता, तरीही झोपेच्या कमतरतेमुळे त्यांच्या शरीरात जळजळ आणि हृदयरोगाशी संबंधित बदल दिसून आले.

तरुणांनी सजग होण्याची आवश्यकता

आतापर्यंतचे बहुतेक संशोधन मध्यमवयीन किंवा वयस्कर लोकांवर करण्यात आले आहे, पण या अभ्यासातून लहान वयात झोपेचा अभाव हृदयावर परिणाम करतो, असे सिद्ध झाले. म्हणून, तरुणांनी त्यांच्या झोपेबद्दल जागरूक राहणे अतिशय गरजेचे आहे.



आरोग्यविशेष
डॉ. दत्तात्रय मुळे

झोपेत लाळ गळते, पाच आजारांचे मिळतात संकेत

ही लोकांना रात्री झोपताना लाळ येते आणि बहुतेक लोक त्याकडे दुर्लक्ष करतात; परंतु कधीकधी ते अतर्गत आजाराचे लक्षण असू शकते. रात्री झोपताना लाळ येणे ही एक सामान्य समस्या आहे. झोपेत नाक बंद झाल्यास, व्यक्ती तोंडातून श्वास घेऊ लागते. त्यामुळे तोंड उघडे राहते आणि लाळ वाहू लागते. थकवा, एका अंगावर झोपणे किंवा जास्त लाळ येणे हीदेखील याची कारणे असू शकतात. हे वारंवार किंवा रोज होत असेल तर ते गंभीर व्याधीचे लक्षण असू शकते.

पाच आजार

- * **सायनुसायटिस**: सायनस म्हणजे चेहऱ्याच्या हाडांमध्ये हवेने भरलेली, नाकाशी जोडलेली पोकळी. सायनसमध्ये सूज येते किंवा संसर्ग होतो तेव्हा नाक बंद होते. त्यामुळे व्यक्ती
- * **गॅस्ट्रोएसोफेजियल रिफ्लक्स रोग**: लाळ हे गॅस्ट्रोएसोफेजियल रिफ्लक्स या रोगाचे कारणदेखील असू शकते. गॅस्ट्रोएसोफेजियल रिफ्लक्स रोगात, पोटातील



जाणून घ्या
डॉ. कुंदन गायकवाड

तोंडातून श्वास घेऊ लागते. झोपेत तोंड उघडे असल्याने लाळ नियंत्रित होऊ शकत नाही आणि वाहू लागते. ही समस्या बराच काळ राहिली तर उपचार आवश्यक आहेत.

आम्ल घशापर्यंत वाढते. त्यामुळे तोंडात लाळेचे उत्पादन वाढते. झोपेत असताना तोंडातून ही जास्तीची लाळ बाहेर पडू शकते.

* **न्यूरोलॉजिकल समस्या**

पार्किन्सन्स, ब्रेन स्ट्रोक किंवा स्नायू विकारांसारख्या मज्जासंस्थेशी संबंधित समस्या तोंड आणि घशाच्या स्नायूंना कमकुवत करतात. यामुळे लाळ गळण्याच्या प्रक्रियेत व्यत्यय येतो. त्यामुळे ती तोंडात जमा होते आणि बाहेर पडते.

* **झोपेच्या समस्या**

'स्लीप ऑर्गिज्मा'मध्ये झोपेदरम्यान नाकावाटे होणारा श्वासोच्छवास अडूनमडून बंद होतो. त्यामुळे व्यक्ती तोंड उघडे ठेवून श्वास घेऊ लागते. यामुळे तोंड कोरडे पडते आणि लाळेची समस्या निर्माण होते. हा एक गंभीर विकार आहे.

* **दात आणि हिरड्यांच्या समस्या**

तोंडात संसर्ग होतो, दात किडतात किंवा हिरड्या सुजतात, तेव्हा लाळ ग्रंथी अधिक सक्रिय होतात. त्यामुळे लाळेची निर्मिती वाढते.



आहारतंत्र

केशराच्या पाण्याचे लाभ

अस्थमा, कफ, घसा खवखवणं, मळमळणं, उलट्या अशा विविध विकारांवर केशर खूपच प्रभावी ठरतं. केशरयुक्त पाणी प्यायल्याने बरेच लाभ मिळू शकतात. केशराच्या सहा ते सात कांड्या दहा मिनिटं गरम पाण्यात भिजवून ठेवा. हे पाणी नियमितपणे प्या. सकाळी रिकाम्या पोटी हे पाणी प्यायला हवं. केशरामधल्या काही घटकांमुळे

शरमुळे पदार्थांना छान रंग येतो. केशराचा सुगंधही मन मोहवून टाकतो. केशर घातल्यामुळे मिष्टान्नाला वेगळीच चव येते. केशरामुळे पदार्थांची लज्जतच वाढते असं नाही तर केशर खूप गुणकारीही आहे.

आपला मूळ लगेच चांगला होतो. कॅन्सरच्या पेशी मारण्याची क्षमताही केशरात असते. केशरामुळे शरीराचा दाह कमी होतो. इतकंच नाही तर केशरात अँटीऑक्सिडंटही असतात. केशराचं पाणी विविध आजारांवर गुणकारी

उच्च रक्तदाबास कारणीभूत ठरू शकतात. बहुतेक प्रकरणांमध्ये, उच्च रक्तदाबाची चटकन कोणतीही लक्षणे दिसून येत नाहीत. काही लोकांना डोकेदुखी, चक्कर येणे, नाकातून रक्त येणे किंवा अंधुक दृष्टी यासारखी समस्या सतावू शकते. परंतु, अनेकांना हे उच्च



आयुर्वेद आणि विकार

ठरू शकतं. अर्थात केशरयुक्त पाणी पिण्याआधी डॉक्टरांचा सल्ला घेणं योग्य ठरतं. केशरयुक्त पाणी प्यायल्यामुळे चेहऱ्यावर छान चमक येते. केसांचं आरोग्य राखण्यासाठीही केशराचं पाणी प्यायला हवं. महिलांना मासिकपाळी दरम्यान बराच त्रास होतो.

उच्च रक्तदाबामुळे मूत्रपिंडाचे नुकसान

उच्च रक्तदाबामुळे मूत्रपिंडातील लहान रक्तावाहिन्या अरुंद आणि कमकुवत होऊ शकतात. त्यामुळे शरीरातील टाकाऊ पदार्थ मूत्रावाटे बाहेर काढून टाकण्याची त्यांची क्षमता कमी होते. त्यामुळे शरीरात विषारी पदार्थ जमा होऊ शकतात.

क्रॉनिक किडनी डिसीज

दीर्घकालीन उच्च रक्तदाब हे 'सीकेडी'चे एक प्रमुख कारण आहे. जगण्यासाठी डायलिसिस आणि मूत्रपिंड प्रत्यारोपणाची आवश्यकता भासू शकते.

काय काळजी घ्याल?

उच्च रक्तदाबाचे व्यवस्थापन करून मूत्रपिंडाचे आरोग्य चांगले राखा. रक्तदाब नियंत्रणात ठेवण्यासाठी आणि मूत्रपिंडाचे संरक्षण करण्यासाठी, आहारातील मीठाचे सेवन मर्यादित करणे, संतुलित आहाराचे सेवन करणे, नियमित व्यायाम करणे, वजन नियंत्रित राखणे, धूम्रपान टाळणे आणि रक्तदाबाची औषधे घेताना डॉक्टरांच्या मार्गदर्शक तत्वांचे पालन करणे गरजेचे आहे. नियमित तपासणीमुळे रक्तदाबाची समस्या वेळीच ओळखण्यास आणि मूत्रपिंडाचे होणारे नुकसान टाळण्यास मदत होते. उच्च रक्तदाब असलेल्यांनी नेहमी सतर्क राहावे आणि पुरेपूर काळजी घ्यावी. नियमित रक्तदाब तपासणी करावी, औषधे घ्यावीत.

मूत्रपिंडातील रक्तवाहिन्यांना नुकसान



आरोग्य चर्चा
डॉ. दिलीप शिरसाट

ही सवयी कितीही चांगल्या वाटल्या तरी त्यांचा अतिरेक नेहमीच घातक ठरतो. कोणत्या आहेत या सवयी? जाणून घेऊ. शरीरातल्या जीवनसत्त्वांची कमतरता भरून काढण्यासाठी जीवनसत्त्वयुक्त औषधं घेतली जातात. पण या गोळ्यांचा अतिरेक आरोग्याला मारक ठरतो. जीवनसत्त्वांच्या अतिरेकामुळे कर्करोग होऊ शकतो. त्यामुळे कोणतीही औषधं डॉक्टरांच्या

कॉफीऐवजी काय प्याल?

तुमच्या दिवसाची सुरुवात कॉफीने होते का, तुम्ही दिवसभरात कॉफीचे चार ते पाच कप रिचवता का... सतत कॉफी पिण्याची ही सवय आरोग्यासाठी घातक ठरू शकते. कॅफेनचा अतिरेक घातक ठरू शकतो. यामुळे निद्रानाश, अस्वस्थता, उच्च रक्तदाब, पचनसंस्थेच्या तक्रारी अशा समस्यांना सामोरे जावं लागू शकतं. त्यामुळे दिवसाची सुरुवात कॉफीऐवजी दुसऱ्या पेयाने करावी. अशा काही पर्यायांविषयी...

* **ग्रीन टी** हा अत्यंत आरोग्यदायी असा पर्याय आहे. ग्रीन टीमध्ये भरपूर अँटीऑक्सिडंट्स असतात. सकाळी कॉफीऐवजी ग्रीन टी पिता येईल. दोन जेवणांच्या मध्येही तुम्ही ग्रीन टी पिऊ शकता. ग्रीन टी हा अत्यंत आरोग्यदायी असा पर्याय आहे.

* **विविध भाज्या आणि फळांपासून स्मूदी** बनवता येईल. न्याहरीला स्मूदी पिता येईल. हळद घातलेलं दूध हा सुद्धा खूप चांगला पर्याय आहे.



आहारतंत्र

नवसंशोधन

सोशल मीडिया ठरतो घातक!

सध्या मुलांमध्ये स्मार्टफोन, सोशल मीडिया यांच्या वापराचं प्रमाण प्रचंड वाढलं आहे. बरीच मुलं तासनतास मोबाईल वापरताना दिसतात. मात्र सोशल मीडियाचा अतिवापर मुलांच्या सर्वांगीण विकासासाठी मारक ठरू शकतो, असं एका संशोधनातून समोर आलं आहे. सोशल मीडियामुळे वाढत्या वयाच्या तसंच किशोरवयीन मुलांमध्ये खाण्याशी संबंधित विकार बळावण्याची शक्यता असते, असा इशारा शास्त्रज्ञांनी दिला आहे. त्यामुळे पालकांनी आपल्या मुलांच्या मोबाईल वापरावर नियंत्रण ठेवणं गरजेचं आहे. इंटरनॅशनल जर्नल ऑफ इटिंग डिसऑर्डर्स या जर्नलमध्ये हे संशोधन प्रकाशित झालं आहे. सध्या सोशल मीडियाची बरीच व्यासपीठं आहेत. मुलांची बरीच खाती असतात. मात्र एकापेक्षा अधिक सोशल मीडिया व्यासपीठांचा वापर लहानग्यांचं आरोग्य बिघडवू शकतो.



नवसंशोधन

दंतारोग्य

जास्त वेळ दात घासू नका!

बरेचजण बाल्कनीत उभं राहून किंवा फिरत फिरत दात घासतात. त्यांचं दात घासणं अर्धा-पाऊण तास सुरू असतं. मात्र अशा पद्धतीने दात घासणं अयोग्य आहे. अधिक काळ दात घासल्याने कोणतेही लाभ होत नाहीत. दातांवर जोरजोरात ब्रश घासल्यामुळे एनामेलचा थर कमी होत जातो. हिरड्या मागच्या बाजूला सरकरतात. यामुळे दंतविकार डोकं वर काढू शकतात. उगाचच दात घासत बसल्यामुळे खर्चिक उपचार करून घेण्याची वेळ येऊ शकते. १० ते २० टक्के प्रौढांचे दात याच कारणामुळे खराब होतात. म्हणूनच अधिक काळ दात घासण्याचा मोह टाळावा. दोन ते तीन मिनिटं दात घासणं पुरेसं असतं. उगाचच अर्धा तास दात घासत बसण्यात काहीच अर्थ नसतो हे लक्षात ठेवा.



दंतारोग्य

केसांचं आरोग्य

झिंक ठरतं प्रभावी

केस गळणं ही सर्वसाधारण समस्या बनून गेली आहे. महिलांसह पुरुषही केसगळतीने त्रस्त आहेत. केस गळण्यामागे बरीच कारणे असतात. अपुरी झोप, प्रदूषण, पोषक आहाराचा अभाव अशा असंख्य कारणांमुळे केस गळू लागतात. केसांच्या वाढीसाठी बऱ्याच पोषक घटकांची गरज असते. झिंक हा त्यापैकी एक पोषक घटक आहे. झिंकमूळे केसांचे टिश्यू बळकट होतात आणि वेगाने वाढ होऊ लागते. केसांच्या टिश्यूंचं नुकसान झिंकमुळे भरून निघतं. त्यामुळे केसांच्या वृद्धीसाठी आहारात झिंकचा समावेश असायला हवा. जवस, सुका मेवा, पूर्णधान्य, अंडी, दुग्धजन्य पदार्थ, डार्क चॉकलेट यामधून झिंक मिळू शकतं.



केसांचं आरोग्य

आजीवाईचा बटवा

उपयोग मेथीचे

थंडीच्या दिवसात मेथी खायला हवी. मेथीच्या पानांमध्ये तंतुमय पदार्थ आणि भरपूर पोषक घटक असतात. थंडीत बरेचजण वजन कमी करतात. मेथीमध्ये खूप कमी कॅलरी असल्यामुळे आहारात मेथीचा समावेश करता येईल. मेथीच्या सेवनामुळे कोलेस्ट्रॉलचं प्रमाण कमी व्हायला मदत होते. कोलेस्ट्रॉल हृदयासाठी खूपच घातक असतं. मधुमेहींनी मेथीचं सेवन करायला हवं. मेथीमुळे रक्तातल्या शर्करेचं प्रमाण नियंत्रणात राहतं. मेथीमध्ये अँटीऑक्सिडंट्स तसंच बरीच जीवनसत्त्वं असतात. यामुळे त्वचेचं आरोग्य सुधारतं. या दिवसात त्वचा कोरडी पडते, फुटते. पण मेथीमुळे त्वचेचा तजेला टिकून राहायला मदत होते. मेथीमुळे पचनशक्ती सुधारते. पचनाच्या तक्रारी असतील तर मेथी खाता येईल. मेथीमधल्या फायबरमुळे अन्नपचन सुलभतेने होतं. त्यामुळे पचनाच्या तक्रारी असणाऱ्यांनी मेथीचं सेवन करायला हवं.



आजीवाईचा बटवा

