

अग्रावलेख

खरीखरी..

असा आपला मराठीपणा

भारतात अनेक प्रांत आहेत, तिथे वेगवेगळ्या भाषा बोलल्या जातात, पण

महाराष्ट्र देशाच्या मध्यभागात आहे. एका बाजूला दीक्षिण

भारतातील राज्ये आणि दुसऱ्या बाजूला पूर्व आणि उत्तरकडील राज्ये

आशा विभागीमध्ये मध्यभागी असलेला महाराष्ट्र भारतातील दूसर

राज्यांपेक्षा वेगल्याचे आहे. भारतावर आक्रमण केलेल्या प्रत्येक सतेशी

संघर्ष करणारा फक्त महाराष्ट्र आणि महाराष्ट्रात राहणारा फक्त आणि

फक्त मराठाचे आहे. मोगली सतेशी झुंजला तो छत्रपती शिवाजी

महाराजांचा महाराष्ट्र आणि महाराष्ट्रातील मराठा. इंग्रजांची लढला तोही

महाराष्ट्रातील मराठाच. अशा प्रकारचे धाडस करणारा देशात एकमात्र

प्रदेश आहे तो म्हणजे फक्त महाराष्ट्र. याच महाराष्ट्र प्रदेशमध्ये पक्षिमेला

सहादी पर्वत आहे. उत्तरेत सातपुडा पर्वत आहे, या द्यायखोलीतील गोदा,

कृष्ण, तापी यासारखा नद्या आणि त्यांच्या इतर उपनद्या यामुळे इथे एक

विशिष्ट जाळे निर्माण झालेले आहे. ते जाळे आणि छत्रपती शिवाजी

महाराजांनी निर्माण लेले किलो म्हणजे महाराष्ट्राची शान आहेत. अशा

आपल्या महाराष्ट्रात शुद्ध महाराष्ट्रीयन म्हटल्यावर आर्य आणि द्विवेदी

यांचे मिश्रण आढळते आणि त्यांचे समिश्र ऊणी मराठी माणसात आढळून

येतात. महाराष्ट्रात धर्म आणि समता आढळते. ते या प्रदेशाचे वैशिष्ट्य

आहे. महाराष्ट्रात स्वातंत्र्यप्रियता ही जन्मजात असते. आपल महाराष्ट्र

उत्तरेकडील राज्यांप्रमाणे धमार्बाबत आग्रही नाही. आपल्याला काही काळ

गुलामगिरी पत्करावी लागली. तरी स्वातंत्र्य मिळवण्यासाठी महाराष्ट्राने

संदैव पुढाकार घेतलेला आहे. मराठी माणसू व्यती स्वातंत्र्याचा महत्त्व

देतो. येथील लोक साधे आहेत. प्रामाणिक आहेत. महाराष्ट्रातील लोक

शेतकरी करतात. पण त्यासोबत ते लढाऊ सुद्धा आहेत. न्यायासाठी किंवा

न्याय मिळवण्यासाठी ते कोणलाही भीत नाहीत. शालूलाही आधीचासूच्य

सूचना देतात आणि मगव त्यांच्यावर आक्रमण करतात. छत्रपती शिवाजी

महाराजांनी कोणत्याही शालूला पकडल्यावर त्यांना करीच ठार केले

नव्हते, असाच इतिहास आहे. या प्रांताची जनता शिक्षणाला महत्त्व देते.

असा आपल महाराष्ट्र आहे. म्हणजे हा महाराष्ट्र स्वराग्सरखाच आहे

चक्रधर स्वामींनी मराठी लोकांचे वर्णन करताना म्हटले आहेत की,

महाराष्ट्र थोर आणिक कैमे थेर,

जेणुका अर्थी आपुनी थेरी असे

ते तुलाही अर्थी अणिकासी थेरी करी,

थोरापासीनी महाराष्ट्र तराते महाराष्ट्र म्हणिजे

असे महाराष्ट्राच्या थोरापासी निर्भयतेचे वर्णन प्राचीन वाढायत दिसून येते. मराठी माणसाच्या अंगी स्वाभिमान आणि बांदेदरपणा कसा आलेला आहे. याचे उदाहरण म्हणजे पंडित नेहरू पंतप्रधान असताना, त्यांच्या मंत्रिमंडळातील चिंतमणाराव देशमुळे यांनी आपल्या अर्थांती पदव्या राजीनामा देऊन आपल स्वाभिमान दाखवून दिला होता. महाराष्ट्राच्या महापुरुषांमध्ये हा मराठीपणा ओतप्रते भरलेला आहे. आग्रा येथे कूरकमी औरंजेबाच्या किंवैशिवाजी महाराजांनी त्याच्या दरबारात गवाव छाती फुगवून त्याला आकान घायला कमी केले नाही. छत्रपती शिवाजी महाराजांच्यांतील राज्यांतील जी जबरदस्त सिंहगंजना म्हणजे शिवार्जना त्याचाकी अनुभवीना अनुभवी नाही. असे सांगून आपला बांदेदरपणा दाखवला. पानिपत्याचा लालाईमध्ये अहमदशहार अब्दलीसंघ त्याच्या सेनापतीला 'बंदेंगे तो और भी लंडेंगे' हे म्हणार्ये दत्ताजी शिवे यांनी मरणाच्या दावावरही यमाला थांबवण्याचा देवीपानाम भारतीपणा सोडला नक्ता. आज या महाराष्ट्राला असाच मराठीपणांची गरज आहे. मराट्याचे हे ऐतिहासिक मराठीपण आणि स्वातंत्र्यप्रियता अगिकारणे हाच महाराष्ट्र धर्म आहे. त्यासाठी मराठा तितुका मेल्वावा. महाराष्ट्र धर्म वाढवावा हेच आपले बीदवावय असले पाहिजे. महाराष्ट्राच्या या स्वातंत्र्यप्रियेतुमुळेच दिलीच्या तकाल मराट्यांची भीती वाटते. त्यामुळेच शक्य असूनही मराठी नेतृत्वाला दिल्लीचे तेज मिळू नये. असे प्रयत्न होतात. यापुढे दिल्लीच्या राज सिंहासनावर मराठा म्हणजे मराठी; आणि मराठी म्हणजे महाराष्ट्र दिसेल काय?

nagpurpost@gmail.com

Mob. No. 9922970023

अग्रावलेख

खरीखरी..

असा आपला मराठीपणा

महाराष्ट्र थोर आणिक कैमे थेर,

जेणुका अर्थी आपुनी थेरी असे

ते तुलाही अर्थी अणिकासी थेरी करी,

थोरापासीनी महाराष्ट्र म्हणिजे

असे महाराष्ट्राच्या थोरापासी निर्भयतेचे वर्णन प्राचीन वाढायत दिसून येते. मराठी माणसाच्या अंगी स्वाभिमान आणि बांदेदरपणा कसा आलेला आहे. याचे उदाहरण म्हणजे पंडित नेहरू पंतप्रधान असताना, त्यांच्या मंत्रिमंडळातील चिंतमणाराव देशमुळे यांनी आपल्या अर्थांती पदव्या राजीनामा देऊन आपल स्वाभिमान दाखवून दिला होता. महाराष्ट्राच्या महापुरुषांमध्ये हा मराठीपणा ओतप्रते भरलेला आहे. आग्रा येथे कूरकमी औरंजेबाच्या किंवैशिवाजी महाराजांनी त्याच्या दरबारात गवाव छाती फुगवून त्याला आकान घायला कमी केले नाही. छत्रपती शिवाजी महाराजांच्यांतील जी जबरदस्त सिंहगंजना म्हणजे शिवार्जना त्याचाकी अनुभवीना अनुभवी नाही. असे सांगून आपला बांदेदरपणा दाखवला. पानिपत्याचा लालाईमध्ये अहमदशहार अब्दलीसंघ त्याच्या सेनापतीला 'बंदेंगे तो और भी लंडेंगे' हे म्हणार्ये दत्ताजी शिवे यांनी मरणाच्या दावावरही यमाला थांबवण्याचा देवीपानाम भारतीपणा सोडला नक्ता. आज या महाराष्ट्राला असाच मराठीपणांची गरज आहे. मराट्याचे हे ऐतिहासिक मराठीपण आणि स्वातंत्र्यप्रियता अगिकारणे हाच महाराष्ट्र धर्म आहे. त्यासाठी मराठा तितुका मेल्वावा. महाराष्ट्र धर्म वाढवावा हेच आपले बीदवावय असले पाहिजे. महाराष्ट्राच्या या स्वातंत्र्यप्रियेतुमुळेच दिलीच्या तकाल मराट्यांची भीती वाटते. त्यामुळेच शक्य असूनही मराठी नेतृत्वाला दिल्लीचे तेज मिळू नये. असे प्रयत्न होतात. यापुढे दिल्लीच्या राज सिंहासनावर मराठा म्हणजे मराठी; आणि मराठी म्हणजे महाराष्ट्र दिसेल काय?

अग्रावलेख

खरीखरी..

असा आपला मराठीपणा

महाराष्ट्र थोर आणिक कैमे थेर,

जेणुका अर्थी आपुनी थेरी असे

ते तुलाही अर्थी अणिकासी थेरी करी,

थोरापासीनी महाराष्ट्र म्हणिजे

असे महाराष्ट्राच्या थोरापासी निर्भयतेचे वर्णन प्राचीन वाढायत दिसून येते. मराठी माणसाच्या अंगी स्वाभिमान आणि बांदेदरपणा कसा आलेला आहे. याचे उदाहरण म्हणजे पंडित नेहरू पंतप्रधान असताना, त्यांच्या मंत्रिमंडळातील चिंतमणाराव देशमुळे यांनी आपल्या अर्थांती पदव्या राजीनामा देऊन आपल स्वाभिमान दाखवून दिला होता. महाराष्ट्राच्या महापुरुषांमध्ये हा मराठीपणा ओतप्रते भरलेला आहे. आग्रा येथे कूरकमी औरंजेबाच्या किंवैशिवाजी महाराजांनी त्याच्या दरबारात गवाव छाती फुगवून त्याला आकान घायला कमी केले नाही. छत्रपती शिवाजी महाराजांच्यांतील जी जबरदस्त सिंहगंजना म्हणजे शिवार्जना त्याचाकी अनुभवीना अनुभवी नाही. असे सांगून आपला बांदेदरपणा दाखवला. पानिपत्याचा लालाईमध्ये अहमदशहार अब्दलीसंघ त्याच्या सेनापतीला 'बंदेंगे तो और भी लंडेंगे' हे म्हणार्ये दत्ताजी शिवे यांनी मरणाच्या दावावरही यमाला थांबवण्याचा देवीपानाम भारतीपणा सोडला नक्ता. आज या महाराष्ट्राला असाच मराठीपणांची गरज आहे. मराट्याचे हे ऐतिहासिक मराठीपण आणि स्वातंत्र्यप्रियता अगिकारणे हाच महाराष्ट्र धर्म आहे. त्यासाठी मराठा तितुका मेल्वावा. महाराष्ट्र धर्म वाढवावा हेच आपले बीदवावय असले पाहिजे. महाराष्ट्राच्या या स्वातंत्र्यप्रियेतुमुळेच दिलीच्या तकाल मराट्यांची भीती वाटते. त्यामुळेच शक्य असूनही मराठी नेतृत

माझी हत्या झाली तर...

मुंबई : कायदेतज्जग गुणरत सदावर्ते यांनी राज ठाकरे आण उद्धव ठाकरे यांच्यावर ५ जुलैच्या मोर्चाच्या अयोजनाबाबत टीका केली होती. त्यानंतर आता सदावर्ते यांनी धमक्या मिळत आहेत.

तसेच सदावर्ते यांच्या निवासस्थानाबाबत काही कार्यक्रमांनी गोळं घालता असल्याचीही सोपर आले आहे.



प्लास्टिक प्रदूषणामुळे समस्त जीवसृष्टीवर संकट



जा गतिक आरोग्य संघटनेच्या मते जगात दर दोन मिनिटांनी एका गर्भवती महिलेचा

मृत्यू होतो. माता मृत्युदर म्हणजे

गर्भधारणेदरम्यान, प्रसूतीच्या वेळी किंवा प्रसूतीनंतर

४२ दिवसांच्या आत होणारा महिलेचा

मृत्यू 'अमेरिकन कॉलेज ऑफ

ऑस्ट्रेलिशन अँड गायन्कॉलोजिस्ट'

ही संस्था अनेक प्रकरणांमध्ये

गर्भधारणेनंतर एक वर्षपूर्वीतच्या

कालावधीत होणाऱ्या मृत्युला माता

मृत्यूच मानते. माता मृत्युदर (एमएम

आर) म्हणजे प्रति एक लाख जन्मांमांगे

झालेला मातांचा मृत्यू २०२३ मध्ये

जागतिक एमएमआर प्रति एक लाख जिवंत जन्मांमांगे १९७ होता. कमी

उत्पन्न असलेल्या देशांमध्ये हा दर ३४६

आणि उच्च उत्पन्न असलेल्या देशांमध्ये तो ९० होता.

महिलांच्या मृत्यूची कारणे

* रक्तस्राव: प्रसूतीनंतर जास्त रक्तस्राव

(पोस्टपार्टम हेमरेज) हे माता मृत्यूचे सर्वांग मोठे

कारण आहे. जागतिक आरोग्य संघटनेच्या मते

१९९० मध्ये एक लाख १४ हजार महिला अतिरिक्त

रक्तस्रावामुळे मृत्युमुरी पडल्या. हा आकडा २०२१

पर्यंत ४७ हजारपैकी कमी झाला.

* उच्च रक्तदाब विकार: प्रीवोल्पसिया आणि

एकलेप्सिया सारखे उच्च रक्तदाब विकार गर्भवती म

हिलामध्ये मृत्यूचे प्रमुख कारण आहेत. हे विकार मैंदू



आरोग्य वेध

गर्भवती महिलांचा मृत्यूदर चिंताजनक!

मूर्तिपेंड आणि इतर अवयवांना नुकसान पोहोचवू शकतात.

* मानसिक आरोग्य स्थिती: नैराश्य, विंता आणि प्रसूतीनंतरचे नैराश्य यासरख्या मानसिक आरोग्य स्थिती माता मृत्यूची प्रमुख कारणे आहेत.

* संसर्ग: गर्भधारणेदरम्यान किंवा प्रसूतीनंतर सेप्सिस-

सासारखे संसर्ग हे माता

मृत्यूचे आणखी एक

प्रमुख कारण आहे.

* हृदयरोग:

हृदयरोग आणि कांडिओमायोपेंडी (हृदयाच्या स्नायूंचे कमकुतव होणे)

ही माता मृत्यूची प्रमुख कारणे आहेत.

उ पचारांपेक्षा प्रतिबंध योग्य ठरतो. आरोग्याच्या नये, वय वाढू लागल्यावर शेरीरात बदल घडू लागतात. अनेक आजारांची सुरुवात होते. या आजारांचे निदान वेळीच झालं तर रोगाकु होता येते. आजाराचे वेळीच निदान होण्यासाठी प्रतिबंधात्मक आरोग्य तपासणी करून धोने घेणे गरजेचं आहे. तिशीनंतर उच्च रक्तदाब, मधुमेह, कोलेस्टरॉल यासह इतरही चाचण्या करून घ्यायला हव्यात. अशाच काही उपयुक्त आणि गरजेच्या आरोग्य चाचण्यांविषयी...

* हृदयविकार कोणत्याही वयात होऊ शकतो.

सध्याचं धकाधीकीचं जीवन, आहाराच्या चुकीच्या

सवारी हृदयविकाराला निमंत्रण देतात. हृदयविकाराची

काही लक्षण दिसू लागतात. हा धोका वेळीच

ओळखण्यासाठी ईसीजी तपासणी करून घ्यायला हवी. ईसीजी म्हणजे इलेक्ट्रोकार्डिंग'म. या चाचणीमुळे भविष्यातला हृदयविकाराचा धोका ओळखता येते.

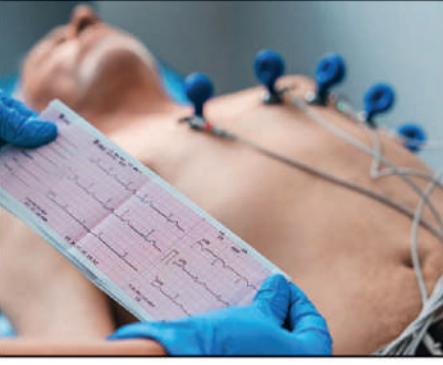
काही उपाययोजना किंवा जीवनशैली बदल करून हृदयविकाराला आला घालता येतो.

* भविष्यातल्या व्यार्थीचा धोका वेळीच

ओळखण्यासाठी जनुकीय चाचण्या करून धेता येतील.

जनुकीय चाचण्यांमुळे डीनेस्मथले बदल टिप्पता येतील.

कॅसरचा धोका ओळखता येईल. बाळाचा विचार करत



करून घ्या प्रतिबंधात्मक चाचण्या

असाल तर जनुकीय चाचण्या दिशार्दशक

ठरू शकतात. या चाचण्यांमुळे तुमच्या

बाळाचं आरोग्याही उत्तम राहू शकत. काही

जनुकीय चाचण्या खूप उपयुक्त ठरू शकतात.

* लिपिड प्रोफाइल चाचणीमुळे कोलेस्टरॉलची

पातळी कवळे. चांगल्या आणि वाईट कोलेस्टरॉलची

पातळी कवळे. कल्प्यांनंतर हृदयाच्या आरोग्याची कल्पना येऊ

शकते. तिशीनंतर साधारण दोन वर्षांनी संपूर्ण लिपिड

प्रोफाइल चाचणी करून घ्यायला हवी. हृदयविकार,

स्थूलपणा, मधुमेह यांचा कौटुंबिक इतिहास असेल तर नियमित लिपिड प्रोफाइल चाचणी खूप उपयुक्त आणि प्रतिबंधात्मक ठरू शकते. वॉईट कोलेस्टरॉलची पातळी कमी करण्यासाठी प्रयत्न करायला हवेत.

* यकृताच्या चाचण्याही करून बघायला हव्यात. यकृताचं आरोग्य खूप महत्वाचं असत. शेरीरातील रसायन, प्रथिन आणि द्रव्यालिसराइझसची तपासणी करून यकृताच्या आरोग्याची माहिती घेतली जाते. यामुळे हैपिटायटिससार'या विकारांचा धोका कमी होऊ शकतो किंवा वेळीच उपचार होऊ शकतात. तिशीनंतर याचीपासी करून घ्यायला हवी.

* पॅप स्मिअर तसंच कोलनोस्कोपीया चाचण्याही गरजेच्या आहेत. पॅप स्मिअर ही चाचणी महिलांसाठी अव्यंत गरजेची आहे. तिशीनंतर या

चाचण्यांनंतर याचण्यांमुळे सर्विंकल कॅसर तसंच इतर घातक आजारांचा धोका वेळीच लक्षत येतो आणि त्या दृष्टीने उपयोग करता येतात. कोलनोस्कोपीया ही चाचणी पुश्यांसाठी गरजेची आहे. या चाचण्या पन्नाशीनंतर केल्या तरी चालत असलं तरी तिशीनंतर केल्यास घातक व्यार्थीचा धोका वेळीच लक्षत येऊ शकतो. कुटुंबात कलोन कॅसरचा इतिहास असेल तर ही चाचणी करून घेणे खूप गरजेचं आहे. ■■■

बॅड कोलेस्टरॉलकडे दुर्लक्ष नका!

शीरीरातील कोलेस्टरॉलचे वाढलेले प्रमाण

'सायरलेट किलर' ठरते.

त्याची लक्षणे चेह्यापासून

शेरीरात पर्यंत दिसतात. काही

वेळा डोल्ब्यांपोवटी किंवा

आजूबाजूला पिवळे डाग

दिसतात. हे डोल्ब्यांलासाचे लक्षण असू शकते हे

डाग बहेतकदा शेरीरात

कोलेस्टरॉलचे प्रमाण वाढले

असल्याचे निर्दर्शक मानले जातात.

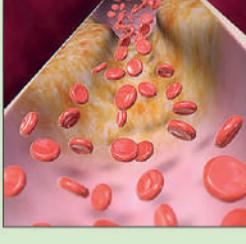
चेहर्याचा रेहिंग आहे डाग

वाढलेले आणखी काही लक्षणे आहेत.

डोल्ब्यांच्या बुब्ल्यांपोवटी हलक्या

रांगाची रिंग तयार होणे हे डोल्ब्यांमध्ये

कोलेस्ट्रॉल जमा होऊ लागल्याचे लक्षण



येण्याची समस्या दिसून येते. निव्या आणि जांभव्या रांगाचे डाग तयार होतात. ही रक्ताभिसरणावर अनिष्ट परिणाम झाल्यामुळे त्वचेवर कोरडेपणासून येतात.

शेरीरातील उच्च कोलेस्टरॉलचे प्रमाण वाढल्यासून येतात. शेरीर धकलेले आणि सुस्त वाढते. कोलेस्टरॉल वाढल्यामुळे त्वचेवर दुखण्याच्या त्रकारी दिसून येतात.

शेरीरातील उच्च कोलेस्टरॉलचे प्रमाण वाढलेले आणखी काही लक्षणे आहेत. त्यामुळे त्वचेवर दुखण्याच्या त्रकारी दिसून येतात.

जांभव्याची काही लक्षणे आहेत. त्यांकूळी द्यावलींपांची असू शकते.

