

आधी हिंदी लादणाऱ्यांचे कान उपटा मग आम्हाला शिकवा!



■ मुंबई : राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघाचे सरसंघचालक मोहन भागवत यांनी भाषिक वादाबाबत केलेल्या एका विधानामुळे महाराष्ट्राच्या राजकीय आणि सामाजिक वतुळ्यांत मोठे वादंग निर्माण झाले आहे. भाषेच्या आधारावर होणारे वाद हा एक 'स्थानिक आजार' असल्याची टिप्पणी भागवतांनी केली होती. या विधानाचा खरपूस समाचार घेत महाराष्ट्र नवनिर्माण सेनेचे अध्यक्ष राज ठाकरे यांनी भागवतांवर जोरदार टीकास्त्र सोडले आहे. "देशभरात हिंदी लादणाऱ्या सरकारांचे कान उपटून दाखवा आणि मग आम्हाला शिकवा," अशा परखड शब्दांत राज ठाकरे यांनी भागवतांना सुनावले आहे. संघाच्या शताब्दी महोत्सवानिमित्त मुंबईत आयोजित दोन दिवसीय व्याख्यानमालेत मोहन भागवत यांनी भाषेबद्दल अति-आग्रही राहणे आणि त्यावरून वाद करणे यावर भाष्य केले. भाषेच्या मुद्द्यावरून होणारे आंदोलन किंवा संघर्ष हा एखाद्या 'स्थानिक आजार'सारखा आहे, असे सांगताना त्यांनी महाराष्ट्रातील मराठी विरुद्ध अमराठी वादचा अत्यंत उल्लेख केला होता. त्यांच्या या विधानाचा व्हिडिओ सोशल मीडियावर व्हायरल झाल्यानंतर मराठी अस्मितेच्या मुद्द्यावरून टीकेची झाड उठली आहे. सरसंघचालकांच्या या भूमिकेवर राज ठाकरे यांनी सोशल मीडिया प्लॅटफॉर्म 'एक्स'वर एक लांबलचल पोस्ट लिहून आपला संताप व्यक्त केला आहे.

सलमान खान भारताचा नागरिक नाही का? उपमुख्यमंत्री शिंदे यांचा सवाल



■ मुंबई : बॉलिवूड अभिनेता सलमान खान यांना राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघाच्या कार्यक्रमांला लावलेल्या उपरिश्तीवरून सुरू असलेल्या चर्चेवर राज्यचे उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांनी सडेतोड प्रतिक्रिया दिली आहे. "सलमान खान हा भारताचा नागरिक आहे. त्यामुळे तो राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघाच्या कार्यक्रमांला गेला, तर त्यात चुकीचे काय आहे?" असा थेट सवाल उपस्थित करत शिंदे यांनी संघाच्या कायद्यांचे कौतुक केले आहे. २०२५-२६ हे वर्ष राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघाचे शताब्दी वर्ष म्हणून साजरे केले जात आहे. यानिमित्ताने देशभरात विविध कार्यक्रम, व्याख्यानमाला आणि शिबिरांचे आयोजन करण्यात आले आहे. मुंबईत नुकतीच सरसंघचालक मोहन भागवत यांची व्याख्यानमाला पार पडली. मोहन भागवतांच्या या व्याख्यानमालेत अभिनेता सलमान खानसह अनेक बॉलिवूडमधील मंडळींनी हजेरी लावली होती. तर संघाच्या या कार्यक्रमांला सर्व मंडळी प्रेमाखातर नाही, तर नरेंद्र मोदी यांच्या सरकाराी भीतीमुळे आली होती, अशी टीका विरोधकांनी केली आहे. यावर आता उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांनी आपली प्रतिक्रिया दिली. प्रसारमाध्यमांशी बोलताना एकनाथ शिंदे यांनी राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघाच्या शताब्दी वर्षाचा आणि त्यांच्या कार्याचा विशेष उल्लेख केला. ते म्हणाले, "आरएसएस या संस्थेला १०० वर्षे पूर्ण झाली आहेत. गेली अनेक दशके आपण या संस्थेकडे एक देशभक्त आणि राष्ट्रभक्त संघटना म्हणून पाहत आलो आहोत. कट्टर देशभक्ती आणि राष्ट्रप्रेम काय असते, हे जगाने संघाच्या माध्यमातून अनुभवले आहे."

नवीन इमारती सर्व सुविधायुक्त असाव्यात



■ मुंबई : नागपूर येथील विधानभवन विस्तार प्रकल्प तसेच मुंबई येथील मनोरा आमदार निवास, अजंठा बंगला पुनर्बांधणी आणि मॅजिस्ट्रेट इमारत पुनर्बांधणी कामाचा विधान परिषद सभापती प्रा. राम शिंदे यांनी आज सविस्तर आढावा घेऊन या नवीन इमारती सर्व सुविधायुक्त, दर्जेदार होण्यासाठी सूक्ष्म नियोजन करून त्यानुसार कार्यवाही करावी, अशा सूचना विधान परिषद सभापती प्रा. राम शिंदे यांनी दिल्या. या इमारतींच्या बांधकाम आढावा बैठकीत नागपूर विधानभवन विस्तारार्तगत प्रस्तावित नवीन इमारत, मनोरा आमदार निवास, अजंठा बंगला पुनर्बांधणी आणि मॅजिस्ट्रेट इमारत पुनर्बांधणी बांधकामासंदर्भात सविस्तर सार्वरीकरण करण्यात आले. मनोरा आमदार निवास इमारत मार्च २०२८ त मॅजिस्ट्रेट इमारत ऑगस्ट २०२६ पर्यंत पूर्ण होणार असल्याचे यावेळी सांगण्यात आले. सभापती प्रा. राम शिंदे म्हणाले, या इमारतींचे बांधकाम करताना गुणवत्ता, सुरक्षितता व वेळेचे काटेकोर पालन करावे. तसेच प्रकल्पाची वेळेत पूर्तता होण्यासाठी नियमित आढावा बैठक घेण्यात यावी. नागपूर विधानभवन विस्तार प्रकल्पाचा आढावा घेताना सभापती प्रा. राम शिंदे यांनी सांगितले, नवी इमारत सर्व सुविधायुक्त असावी. अतर्गत व्यवस्था भूषण अफगात, मनोरा आमदार निवास पुनर्बांधणी प्रकल्पाचा आढावा बैठकीत पुनर्बांधणीच्या कामाची सद्यस्थिती, आतापर्यंत झालेली प्रगती, उर्वरित कामांचे नियोजन याबाबत सविस्तर चर्चा करण्यात आली.अमदारांसाठी सुरक्षित, सोयीस्कर आणि आधुनिक निवास सुविधा उपलब्ध करून देण्याचा ध्येय हा प्रकल्प महत्त्वाचा असल्याने विहित कालावधीत हा प्रकल्प पूर्ण करण्याचे सभापती प्रा. शिंदे यांनी सुचित केले.

आंतरराष्ट्रीय नेमबाज संभाजी पाटीलचा भूषण अपघातात मृत्यू

■ महासागर प्रतिनिधी, मुंबई, दि. १० : पुण्याहून गुजरातच्या दिशेने जात असताना मुंबई-अहमदाबाद राष्ट्रीय महामार्गावर पालघर जिल्ह्यातील महानोजवळ झालेल्या भूषण अपघातात आंतरराष्ट्रीय नेमबाज संभाजी शिवाजी पाटील (वय २७) यांचा जागीच मृत्यू झाला. मनोरजवळील दुवेंश गावाच्या हद्दीत त्यांची भरघाव फॉर्च्युनर कार एका अवजड वाहनावर पाठीमागून आदळल्याने हा अपघात झाला. ही धडक इतकी भूषण होती की कारचा पुढचा भाग अक्षरशः चेंदामेंद झाला. या दुर्घटनेत संभाजी पाटील यांनी प्राण गमावले असून, त्यांचा सहकारी यश प्रशांत चौधरी (वय २२) हा गंभीर जखमी झाला असून त्याच्यावर उपचार सुरू आहेत. पुण्याहून गुजरातच्या दिशेने जात असताना मुंबई-अहमदाबाद महामार्गावरील पालघर येथील दुवेंश गावाच्या हद्दीत झालेल्या भूषण अपघातात आंतरराष्ट्रीय क्रीडेत नेमबाज संभाजी पाटील यांचा जागीच मृत्यू झाला. सकाळी १० वाजेच्या सुमारास त्यांचा मित्र प्रणय प्रशांत चौधरी यांना आपली भरघाव कार दुपच्या मार्गिकेतून पहिल्या मार्गिकेत घेताना समोरच्या 'हायवा' ट्रकचा अंदाज न आल्याने ही जोरात धडक असली. या दुर्घटनेत संभाजी पाटील यांनी प्राण गमावले असून, कार चालक प्रणय चौधरी हा गंभीर जखमी झाला आहे.

शेतकरी आत्महत्या रोखण्यासाठी टास्क फोर्सची स्थापना

■ महासागर प्रतिनिधी, मुंबई, दि. १० :

राज्यातील शेतकरी आत्महत्या ही गंभीर सामाजिक समस्या लक्षात घेऊन कृषी विभागाने महत्त्वाचा निर्णय घेतला आहे. शेतकऱ्यांच्या आत्महत्या रोखण्यासाठी विशेष टास्क फोर्स उभारण्याची घोषणा कृषी आयुक्त सूरज मांदरे यांनी परिपत्रकाद्वारे केली आहे. या कृती दलाच्या माध्यमातून शेतकऱ्यांच्या मानसिक आरोग्यासोबतच सामाजिक, आर्थिक आणि हवामान बदलामुळे निर्माण होणाऱ्या संकटांवर एकत्रित उपाययोजना राबविण्याचा आराखडा तयार करण्यात आला आहे. अशा प्रकारचे कृती दल स्थापन करणारे महाराष्ट्र हे देशातील पहिले राज्य ठरले आहे.

या कृती दलाचे नेतृत्व विस्तार व प्रशिक्षण विभागाचे संचालक रफिक नाईकवाडी करणार आहेत. त्यांच्या अध्यक्षतेखाली सुनील बोरकर, उदय देशमुख, गणेश घोरपडे, जीवन बुंदे, नंदकिशोर नाईनवाड, सत्यजित शितोळे आणि सोनाली शिळकर या अधिकाऱ्यांचा समावेश करण्यात आला आहे. या दलात केवळ प्रशासकीय अधिकारीच नव्हे, तर शेतकऱ्यांच्या मानसिक आरोग्यावर काम करणाऱ्या तज्ज्ञांनाही स्थान देण्यात आले आहे.

शिवाय फाउंडेशनच्या माध्यमातून शेतकऱ्यांच्या मानसिक आरोग्यावर संशोधन करणारे कृषी समाजशास्त्रज्ञ डॉ. विनायक हेगाणा आणि महिला

शेतकऱ्यांच्या मानसिक आरोग्यावर अभ्यास करणाऱ्या मानसोपचार तज्ज्ञ सुश्री डोईजड यांची विशेष सदस्य म्हणून नियुक्ती करण्यात आली आहे. त्यामुळे या कृती दलाच्या कामात मानवी आणि वैज्ञानिक दृष्टिकोनाची जोड मिळणार आहे. शेतकऱ्यांच्या समस्यांकडे केवळ कागदी योजनांपुरते न पाहता प्रत्यक्ष परिस्थिती लक्षात घेऊन उपाययोजना करण्याचा उद्देश आहे.

राज्यात शेतकरी आत्महत्या रोखण्यासाठी विविध योजना, उपक्रम आणि कार्यक्रम सातत्याने राबवले जात आहेत. तरीही हवामान बदलामुळे वाढणाऱ्या नैसर्गिक आपत्ती, पिकांचे नुकसान, आर्थिक ताणतणाव, सामाजिक दबाव आणि मानसिक अस्थिरता यामुळे शेतकरी अनेक अडचणींचा सामना करत आहेत. या सर्व घटकांचा विचार करून शेतकऱ्यांना योग्य मार्गदर्शन आणि मानसिक आधार देणे आवश्यक असल्याचे विभागाने स्पष्ट केले आहे.

या टास्क फोर्सच्या माध्यमातून आपत्तीपूर्व, आपत्तीच्या काळात आणि आपत्तीनंतर शेतकऱ्यांना

शेती, आर्थिक, सामाजिक आणि मानसिक अशा चतुःसूत्री दृष्टिकोनातून मदत केली जाणार आहे. म्हणजेच शेतकऱ्यांच्या अडचणींकडे एकात्मिक पद्धतीने पाहून त्यावर ठोस उपाययोजना केल्या जाणार आहेत. शेतकऱ्यांना नैराश्यातून बाहेर काढणे, त्यांना संकटाचा सामना करण्यासाठी सक्षम बनवणे, हा या कृती दलाचा मुख्य उद्देश आहे. यापूर्वी शिवाय संसद आणि शिवाय हेल्पलाइन-८१५५७७१११५ या उपक्रमांद्वारे सुमारे अडीच हजार शेतकऱ्यांना आत्महत्येपासून परावृत्त करण्यात यश आले आहे. या अनुभवाचा आधार आता धोरणात्मक पातळीवर अधिक व्यापक काम करण्याची संधी मिळली असल्याचे डॉ. विनायक हेगाणा यांनी सांगितले. या माध्यमातून शेतकऱ्यांसाठी शाश्वत आणि प्रभावी मॉडेल उभे करता येईल, असा त्यांचा विश्वास आहे.

कृषी आयुक्त सूरज मांदरे यांनी सांगितले की, शेतकरी आत्महत्या हा विषय केवळ आत्महत्येनंतर नुकसानभरपाई देण्यापुरता मर्यादित नाही. शेतकऱ्याला आधीपासून सक्षम बनवणे, त्याच्या उत्पन्नात वाढ करणे आणि मानसिक स्थैर्य देणे हे अधिक महत्त्वाचे आहे. कृषी विभागातील विविध योजना आणि उपक्रम यांची सांगड इतर विभागांशी घालून अधिक प्रभावी पद्धतीने काम करण्याचा प्रयत्न केला जाणार आहे.



मुख्यमंत्री महाराष्ट्र राज्य

राज्यभर अवजड वाहनांवर धडक तपासणी मोहीम राबवा

■ महासागर प्रतिनिधी, मुंबई, दि. १० :

मुंबई-पुणे द्रुतगती महामार्गावरील आडोशी बोगद्याजवळ घडलेल्या भूषण अपघाताच्या पाश्र्वभूमीवर राज्यभरातील अवजड वाहनांवर व्यापक आणि पारदर्शक तपासणी मोहीम राबवण्याचे निर्देश परिवहन मंत्री प्रताप सरनाईक यांनी दिले.

मंत्रालयात झालेल्या उच्चस्तरीय बैठकीत मोटार परिवहन व पोलीस विभागाच्या अधिकाऱ्यांना त्यांनी निर्देश दिले. अपघात रोखण्याचे असतील तर नियमांचे केवळ अंमलबजावणी नव्हे, तर जागरूकतेची चळवळ उभी राहिली पाहिजे असे ते म्हणाले.

३ फेब्रुवारी रोजी झालेल्या अपघातामुळे कित्येक तास महामार्ग वाहतुकीसाठी विस्कळीत झाला. प्रवाशांचे, विशेषतः महिला, लहान मुले आणि ज्येष्ठ नागरिकांचे हाल झाले. प्राथमिक



पाहणीत चालकाच्या बेपर्वाईमुळे, वेगाने ओव्हरटेक करणाऱ्या प्रवाता वाहनावरील ताबा सुटल्याने अपघात घडल्याचे स्पष्ट झाले आहे. मंत्री सरनाईक म्हणाले, चालकांच्या वाहन चालवण्याच्या पद्धतीवर नियंत्रण आणि प्रबोधन हीच अपघातमुक्त महामार्गाची गुरुकिल्ली आहे. राज्यातील सर्व अवजड वाहनांची तांत्रिक तपासणी काटेकोर आणि पारदर्शक पद्धतीने करण्यासाठी सूचना मंत्री सरनाईक यांनी केल्या. विशेषतः फॉर्म १३८/अ अंतर्गत दिल्या जाणाऱ्या

१२ वीच्या परीक्षेसाठी निघालेल्या विद्यार्थ्यांचा लोकल ट्रेनमधून पडून मृत्यू

■ महासागर प्रतिनिधी

मुंबई, दि. १० :

महाराष्ट्रात आजपासून बारावी बोर्डाच्या परीक्षा सुरू झाल्या आहेत. मात्र, परीक्षेच्या पहिल्याच दिवशी पेपरसाठी निघालेल्या विद्यार्थ्यांवर काळाने घाला घातल्याची घटना घडली आहे. डोंबिवली येथील रहिवासी असलेल्या सोहम कटरे या विद्यार्थ्याचा लोकल ट्रेनमधून पडून अपघाती मृत्यू झाला आहे. ही घटना कळवा-मुंब्रा रेल्वे स्थानकादरम्यान घडली असून, या घटनेमुळे परिसरात हळहळ व्यक्त केली जात आहे.

मिळलेल्या माहितीनुसार, डोंबिवली येथील रहिवासी असलेला सोहम कटरे हा विद्यार्थी बारावीच्या पहिल्याच पेपरसाठी घरातून निघाला होता. त्याचे परीक्षा केंद्र कळवा येथील मनिषा विद्यालयात होते. नेहमीप्रमाणेच तो परीक्षेसाठी देखील लोकलनेच निघाला. मात्र सकाळच्या वेळेत लोकलमध्ये मोठ्या प्रमाणात गर्दी होती. या गर्दीमुळे सोहमचा तोल गेला आणि तो चालत्या लोकलमधून खाली पडल्याची शक्यता पोलिसांकडून व्यक्त करण्यात येत आहे.



घेतला आणि पुढील कायदेशीर प्रक्रिया सुरू केली. बारावीच्या पहिल्याच पेपरच्या दिवशी दुदैवी घटना घडल्याने कटरे कुटुंबावर दुःखाचे डोंगर कोसळले आहे. तसेच परिसरातील नागरिकांनी देखील हळहळ व्यक्त केली आहे. या घटनेनंतर पुन्हा एकदा लोकल ट्रेन प्रवासाच्या सुरक्षेचा प्रश्न ऐरणीवर आला आहे.

मुंबईच्या लोकलमधील वाढती गर्दी, हा गेल्या अनेक वर्षांपासूनचा प्रश्न आहे. गर्दीमुळे अनेकांना जीव गमवावे लागले आहेत. तसेच या लोकलमधून हजारो विद्यार्थी प्रवास करत असतात. शाळेला जाण्यासाठी असे किंवा कॉलेज असो, मुंबईतल्या रस्त्यांवरील गर्दीमुळे परवडणारी लोकल मात्र अनेकांच्या जिवावर बेतत असल्याचे दिसत आहे.

खासदार नारायण राणे

रुग्णालयात दाखल

■ महासागर प्रतिनिधी,

मुंबई, दि. १० :

भाजपचे

वरिष्ठ नेते व

खासदार

नारायण राणे

यांना मुंबईच्या

जसलोक

रुग्णालयात

दाखल करण्यात आले असल्याची

माहिती समोर आली आहे.

नारायण राणे यांच्यावर हृदयाशी

संबंधित उपचार करण्यात येणार

असून त्यांना रुग्णालयात भरती

करण्यात आले आहे. सध्या

त्यांच्यावर मुंबईतील जसलोक

रुग्णालयात उपचार सुरू आहेत.

दरम्यान, स्थानिक

नगरपंचायतीच्या निवडणुकांमध्ये

भाजपने मिळवलेल्या यशानंतर

नारायण राणे यांचा कणकवली येथे

सत्कार समारंभ ठेवण्यात आला

होता. त्यावेळी नारायण राणे यांनी

केलेल्या भाषणात आता आपण

शकलो असल्याचे वक्तव्य केले

होते. आता अजून किती करणार

वाला काही मर्यादा असाव्यात,

असे त्यांनी म्हटले होते.



टॅकर चालकाचा होरपळून मृत्यू

मुंबई : मुंबई- नागपूर समृद्धी महामार्गावर कोपरगाव - सिन्नर दरम्यान, नागपूरच्या दिशेने भरघाव वेगाने जाणाऱ्या डिझेल टॅकरने पाठीमागून मालमोटरांला जोराची धडक दिल्याने झालेल्या अपघातात टॅकर चालकाचा होरपळून मृत्यू झाला. अपघातानंतर महामार्गावर

वाहनांच्या लांबवर रांगा लागल्या होत्या.डिझेल टॅकर (एमएच ४९ बीझेड ३१८७) हा मुंबईहून नागपूरच्या दिशेने चालला होता. त्याने पुढे चालणाऱ्या मालमोटरांला (एमएच ०४ एफपी २००८) मागून जोराची धडक दिल्याने टॅकरने पेट घेतला.

बीएमएस १२ फेब्रुवारीच्या संपात सहभागी होणार नाही

■ वृत्तसंस्था, पुणे, दि. १०

भारतीय मजदूर संघ (बीएमएस) ने १२ फेब्रुवारी रोजी प्रस्तावित सार्वत्रिक संपात सहभागी न होण्याचा निर्णय जाहीर केला आहे. काही केंद्रीय कामगार संघटना आणि संयुक्त किसान मोर्चाचे पुकारलेला हा संप राजकीय प्रेरणेनून आयोजित केल्याचे बीएमएसने म्हटले आहे. बीएमएसने चारही श्रम संहितांचे स्वागत केले आहे, परंतु त्यांपैकी दोन संहितांमधील काही तरतुदींवर त्यांनी आक्षेप आणि चिंता व्यक्त केली आहे. वेतन संहिता आणि सामाजिक सुरक्षा संहिता ऐतिहासिक व क्रांतिकारी असल्याचे बीएमएसने म्हटले आहे, तर उर्वरित दोन संहितांमधील काही तरतुदींबद्दल संघटनेला चिंता आहे. या सर्व मुद्द्यांवर १३ आणि १४ नोव्हेंबर रोजी भारतीय मजदूर संघ आणि केंद्रीय कामगार मंत्री मनसुख मांडवीय यांच्यात सविस्तर चर्चा झाली. या चर्चेनंतर, श्रममंत्र्यांनी बीएमएसने मांडलेल्या आक्षेपांवर योग्य तोडगा काढण्याचे आश्वासन दिले.

छत्रपती शिवाजी महाराजांच्या १२ किल्ल्यांचे जागतिक वारसा प्रमाणपत्र स्वीकारण्याकरिता अॅड. आशिष शेलार फ्रान्सला

■ महासागर प्रतिनिधी,

मुंबई, दि. १० :

हिंदवी स्वराज्य संस्थापक छत्रपती शिवाजी महाराजांच्या १२ किल्ल्यांना युनेस्कोने जागतिक वारसा स्थळंदा यादीत स्थान दिले आहे. त्यासंदर्भातील युनेस्कोचे अधिकृत प्रमाणपत्र स्वीकारण्यासाठी सांस्कृतिक कार्य मंत्री अॅड.आशिष शेलार हे आज रात्री शिष्टमंडळासह फ्रान्स दौऱ्यावर जाणार आहेत.

११ फेब्रुवारी ते १६ फेब्रुवारी २०२६ दरम्यान ते पॅरिस येथे होणाऱ्या महत्त्वपूर्ण कार्यक्रमांमध्ये सहभागी होतील. युनेस्को मुख्यालयामध्ये महाराष्ट्र शासनाच्या सांस्कृतिक कार्य विभागातर्फे उभारण्यात आलेल्या भारतरत्न डॉ.बाबासाहेब आंबेडकर यांच्या अर्धपुतळ्याला एका विशेष

कार्यक्रमात ते अभिवादन करणार आहेत.

सुमारे दीड वर्षांच्या प्रदीर्घ प्रक्रियेनंतर गतवर्षी ११ जुलै २०२५ रोजी, युनेस्कोच्या ४७व्या अधिवेशनात, मराठा मिलिटरी लँडस्केप ऑफ इंडिया या नावाने छत्रपती शिवाजी महाराजांच्या काळातील १२ किल्ल्यांना जागतिक वारसा यादीत स्थान देण्यात आले. या मानांकनाचे अधिकृत प्रमाणपत्र मंत्री अॅड.शेलार यांच्या नेतृत्वाखालील शिष्टमंडळ पॅरिस येथे स्वीकारणार आहे.

छत्रपती शिवाजी महाराजांनी परकीय आक्रमणाशी लढून उभारलेल्या हिंदवी स्वराज्याचे रक्षण, सुरक्षित आणि सक्षम शासनव्यवस्था राखणे लोककल्याण, यासाठी साकारलेली गड-किल्ल्यांची साखळी हा भारतीय



इतिहासातील अद्वितीय लष्करी व राज्यकारभाराचा नमुना मानला जातो. रायगड, राजगड, प्रतापगड, पन्हाळ, शिवनेरी, लोहगड, साल्हेर, सिंधुदुर्ग, सुवर्णदुर्ग, विजयदुर्ग, खांदेरी आणि तामिळनाडूमधील जिंजी असा १२ किल्ल्यांचा समूह जागतिक वारसा स्थळ म्हणून संपूर्ण जगासमोर उभा राहिला आहे. या फेब्रुवारी २०२५ मध्ये अॅड.शेलार यांच्या नेतृत्वाखाली महाराष्ट्र शासनाचे चार सदस्यीय

प्रतिनिधीमंडळ पॅरिसमध्ये युनेस्कोसमोर तांत्रिक आणि धोरणात्मक मांडणी करून या मानांकनासाठी सादरीकरण आणि शुक्तीवाद करून आले होते. आता प्रत्यक्ष मानांकन-पत्र स्वीकारण्याच्या ऐतिहासिक क्षणाचे साक्षीदार होण्याच्या या दौऱ्याला छत्रपती शिवाजी महाराजांच्या पराक्रमाचा आणि मराठा साम्राज्याच्या वारशाचा जागतिक सन्मान असा गौरवशाली आयाम लाभत आहे.

या दौऱ्यात मंत्री अॅड. शेलार हे युनेस्कोचे महासंचालक, संबंधित तज्ज्ञ व भारताचे युनेस्कोमधील स्थायी प्रतिनिधी विशाल शर्मा यांच्यासमवेत स्वतंत्र बैठकींमध्ये सहभागी होऊन महाराष्ट्रातील इतर प्रस्तावित वारसास्थळांबाबत सविस्तर चर्चा करणार आहेत.

कोकणातील कातळशिल्पे, महाराष्ट्रातील सागरी किल्ले तसेच अमूर्त सांस्कृतिक वारशांतर्गत पंढरपूर वारी, गणेशोत्सव व दहीहंडी यांना जागतिक वारसा म्हणून मान्यता मिळविण्यासाठी राज्य शासनाने सुरू केलेल्या प्रयत्नांचा हा भेटीत नवे बळ मिळेल, असा विश्वास मंत्री अॅड.शेलार यांनी व्यक्त केला आहे. यासोबतच वाद्रे, मुंबई येथे उभारण्यात येत असलेल्या आंतरराष्ट्रीय दर्जाच्या महाराष्ट्र वस्तुसंग्रहालयासाठी पॅरिसमधील नामांकित संग्रहालये, त्यांचे व्यवस्थापन, प्रदर्शनरचना, डिजिटल तंत्रज्ञानाचा वापर इत्यादी बाबींचा अभ्यास करून त्या धर्तीवर येथील संग्रहालय अधिक समृद्ध करण्यासाठी हे शिष्टमंडळ या दौऱ्यात पाहणी व अभ्यास करणार आहे.

शाळेतील परतणाऱ्या अल्पवयीन मुलीवर गँगरेप

चांदूर रेल्वे हद्दीत धक्कादायक प्रकार; तिथे अटकेत

महासागर प्रतिनिधी
अमरावती, (दि. 10) -

चांदूर रेल्वे पोलिस ठाण्याच्या हद्दीत एका अल्पवयीन विद्यार्थिनीवर सामूहिक लैंगिक अत्याचार झाल्याची गंभीर व संतापजनक घटना उघडकीस आली आहे. या प्रकरणी पोलिसांनी पाच जणांविरुद्ध गुन्हा दाखल केला असून, तिबांना अटक करण्यात आली आहे.

आली आहे. उर्वरित दोन आरोपी अल्पवयीन असून त्यांना बाल न्यायालयात हजर करण्यात आले आहे. पोलिसांनी दिलेल्या माहितीनुसार, काही महिन्यांपूर्वी ही अल्पवयीन विद्यार्थिनी शाळेतून घरी जात असताना तिच्या भावाच्या ओळखीतील दोन तरुणांनी तिचा रस्ता अडवला. बदनामीची धमकी देत त्यांनी तिला निर्जन ठिकाणी नेले आणि जबरदस्तीने लैंगिक अत्याचार केला. त्यानंतर घटनास्थळी आणखी तीन तरुण आले व त्यांनीही पीडितेवर अत्याचार केल्याचा आरोप आहे. भीती आणि धमकीमुळे पीडितेने हा प्रकार कुणालाही सांगितला नाही. मात्र मागील तीन महिन्यांपासून मासिक पाळी थांबल्याने कुटुंबीयांनी तिला वैद्यकीय

त्यानंतर पीडिता व तिच्या कुटुंबीयांनी चांदूर रेल्वे पोलिस ठाण्यात तक्रार दाखल केली. तक्रारीच्या आधारे अंजिक्य शेलोकार, कार्तिक शेलोकार व संकेत काळे यांना अटक करण्यात आली असून, दोन अल्पवयीन आरोपींना ताब्यात घेण्यात आले आहे. अटक करण्यात आलेल्या आरोपींना न्यायालयात हजर केले असता न्यायालयीन कोठडी सुनावण्यात आली आहे.

नांदगाव खंडेश्वरात सरपंचांची ताकद एकवटली!

राष्ट्रीय प्रधान मुख्या सरपंच संघाची नवी कार्यकारिणी जाहीर | सरपंचांच्या विविध समस्यांवर झाले विचार मंथन

नांदगाव खंडेश्वर, (दि. 10) -

राष्ट्रीय प्रधान मुख्या सरपंच संघटनेच्या वतीने नांदगाव खंडेश्वर येथील शासकीय विश्रामगृहात तालुकास्तरीय सरपंचांची बैठक मोठ्या उत्साहात पार पडली.या बैठकीत नांदगाव खंडेश्वर तालुक्याची नवी कार्यकारिणी सर्वानुमते जाहीर करण्यात आली.यामध्ये नांदगाव खंडेश्वर तालुक्यातील तरुण,तडफदार व गोर-गरीब जनतेसाठी सातत्याने झटणारे खेडपिंपरी येथील सरपंच मंगेश हंसराज कांबळे यांची तालुकाध्यक्षपदी सर्वानुमते निवड करण्यात आली. त्याचप्रमाणे जिल्हा उपाध्यक्ष पदी मोरेश्वर दिवटे याची सर्वानुमते निवड करण्यात आली.तालुका उपाध्यक्षपदी धवलसरी येथील सरपंच मलिक

अली,कार्याध्यक्षपदी पिंपरी निपाणी येथील सरपंच विशाल रीटे,सचिवपदी खिरसाना (निरसना) येथील सरपंच विशाल मेश्राम यांची तर कोषाध्यक्षपदी वेणी गणेशपूर येथील सरपंच सौ. मोनिका कराडे यांची सर्वानुमते निवड करण्यात आली.या बैठकीचे अध्यक्षस्थान संघाचे राष्ट्रीय उपाध्यक्ष राहुल उके व प्रदेशाध्यक्ष प्रमोद सांगोले यांनी भूषविले.बैठकीपूर्वी दोन्ही मान्यवरांचा शाल, श्रीफळ व पुष्पगुच्छ देऊन भव्य सत्कार करण्यात आला. या वेळी ग्रामपंचायतीचे अधिकार, सरपंचांवर होणारा प्रशासकीय अन्याय, निधी वितरणातील अडचणी, विकास कामांतील

महामाता आई रमाई यांना ‘भारतरत्न’ बहाल करा

धामणगाव रेल्वे येथे महामाता आई रमाई जयंती महोत्सव उत्साहात

वैभव बावनकुळे यांची ठाम मागणी

महासागर प्रतिनिधी
धामणगाव रेल्वे (दि. 10)

येथील जय संविधान रूप व विवेक विचार मंच यांच्या संयुक्त विद्यमाने महामाता आई रमाई जयंती महोत्सव मोठ्या उत्साहात व प्रेरणादायी वातावरणात साजरा करण्यात आला. कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी प्रज्ञांत भूत होते, तर प्रमुख अतिथी म्हणून वैभव अरुणराव बावनकुळे उपस्थित होते.

या कार्यक्रमास समाजातील विविध क्षेत्रांतील मान्यवर, कार्यकर्ते व नागरिकांची लक्षणीय उपस्थिती होती. प्रारंभी महामाता आई रमाई यांच्या प्रतिमेला पुष्पहार अर्पण करून अभिवादन करण्यात आले. प्रमुख अतिथी वैभव बावनकुळे यांनी आपल्या ओजस्वी भाषणात महामाता आई रमाई यांच्या त्यागमय जीवनकार्याचा

याच अनुषंगाने त्यांनी शासनाकडे जोरदार मागणी करत सांगितले की, महामाता आई रमाई यांना देशाचा सर्वोच्च नागरी सन्मान ‘भारतरत्न’ बहाल करण्यात यावा, तसेच त्यांची जयंती अधिकृतरीत्या राष्ट्रीय पातळीवर साजरी करण्यात यावी.

पुढे बोलताना बावनकुळे म्हणाले, मी भारतीय संघटनेचा अध्यक्ष या नात्याने सर्व लोकप्रतिनिधींना थेट निवेदन देणार आहे. तसेच महामाता आई रमाई यांच्या जीवनचरित्रासह त्यांच्या समाजासाठी केलेल्या त्यागाचे पुस्तक त्यांना सुपूर्द करून संसदेत हा विषय मांडण्याची विनंती करणार आहे, जेणेकरून त्यांना ऐतिहासिक व न्याय्य सन्मान मिळू शकेल. त्यांच्या या ठाम भूमिकेला उपस्थितांनी जोरदार टाळ्यांच्या गजरात उत्स्फूर्त समर्थन दिले. घोषणांनी संपूर्ण परिसर दुमदुमून गेला महामाता आई रमाई जयंती आणि महोत्सव प्रेरणादायी वातावरणात संपन्न झाला.

नांदगाव खंडेश्वरचे पाणी परीक्षण आणि गुणवत्ता केंद्र हलविण्याच्या घाट!

अधिकाऱ्यांच्या सोयीसाठी तालुक्यावर अन्याय | नागरिकांनी दिला रस्त्यावर उतरण्याचा इशारा

महासागर प्रतिनिधी
नांदगाव खंडेश्वर, (दि. 10) -

नांदगाव खंडेश्वर तालुक्यात सध्या सुरुळीत सुरू असलेले पाणी परीक्षण व गुणवत्ता तपासणी केंद्र इतर तालुक्यात स्थलांतरित करण्याच्या हालचाली अमरावती जिल्हा परिषदेच्या अधिकार्यांनी सुरू केल्याने तालुक्यात तीव्र असंतोष पसरला आहे. हे केंद्र नांदगाव खंडेश्वर येथून हलविण्याचा प्रयत्न झाल्यास कोणत्याही परिस्थितीत तो हाणून पाडू आणि तीव्र आंदोलन छेडू असा इशारा सामाजिक कार्यकर्ते मोरेश्वर दिवटे यांनी दिला असून याबाबत राज्याचे मुख्यमंत्री ना. देवेंद्र फडणवीस यांच्याकडे तक्रार दाखल करण्यात आली आहे. अमरावती जिल्हा परिषद अंतर्गत कार्यरत असलेले पाणी परीक्षण व गुणवत्ता तपासणी केंद्र हे पंचायत समिती नांदगाव खंडेश्वर परिसरात अनेक वर्षांपासून सुरू



Latitude: 20.675456, Longitude: 75.88329, Altitude: 250.277 31 m, Accuracy: 3.873 m, Time: 13 02 2026 11:31, Date: 10/02/2026 11:31

आहे.पंचायत समितीची नवीन प्रशासकीय इमारत उभारण्यात आल्यानंतर या केंद्रासाठी अधिकाऱ्यांच्या निवासस्थानाची इमारत देण्यात आली आहे. ही जागा अपुरी असल्याचे कारण पुढे करून अमरावती येथील संबंधित विभागाचे अधिकारी यांनी केवळ आपल्या सोयीसाठी हे कार्यालय तब्बल 25 ते 30 किमी अंतरावर असलेल्या दुसऱ्या तालुक्यात हलविण्याच्या हालचाली सुरू केल्या असल्याचा आरोप करण्यात येत आहे.विशेष म्हणजे सध्या ज्या ठिकाणी हे कार्यालय सुरू आहे त्या परिसरात मोठ्या प्रमाणात मोकळी जागा उपलब्ध असून येथे प्रशस्त आणि स्वतंत्र इमारत उभारणे सहज शक्य आहे.असे असतानाही नांदगाव खंडेश्वर येथील पाणी परीक्षण व गुणवत्ता तपासणी केंद्र इतर तालुक्यात हलविण्याचा घाट हेतुपुरस्सर घालण्यात येत असल्याने प्रशासनाच्या हेतूबाबत संशय व्यक्त केला जात आहे.पूर्वी हे कार्यालय अमरावती जिल्हा



मोटारसायकल चोरी करणारे तीन सराईत गुन्हेगार जेरबंद

गुन्हे शाखेची धडक कारवाई; 3 गुन्हे उघड, चोरीच्या तीन दुचाकी जप्त

महासागर प्रतिनिधी
अमरावती, (दि. 10) -

अमरावती शहरात वाढत असलेल्या मोटारसायकल चोरीच्या घटनांवर अंकुश ठेवण्यासाठी अमरावती शहर गुन्हे शाखेने धडक कारवाई करत तीन सराईत मोटारसायकल चोरांना ताब्यात घेतले असून, त्यांच्या ताब्यातून तीन दुचाकी चोरीचे गुन्हे उघडकीस आणले आहेत.

मा. पोलीस आयुक्त अमरावती शहर यांनी शहरातील मोटारसायकल चोरीचे गुन्हे उघडकीस आणण्याबाबत दिलेल्या आदेशानुसार, पोलीस निरीक्षक संदीप चव्हाण (गुन्हे शाखा) यांच्या नेतृत्वाखालील पथकाने गुप्त माहितीवरून ही कारवाई केली. फ्रेजरपुरा येथील गुन्हाचा समांतर तपास सुरू

असताना, तांत्रिक तपासातून सदर गुन्हा साजीद उर्फ शाहरुख पि. मन्सूर खान (वय 30, रा. रहमत नगर, अमरावती) याने त्याच्या साथीदारांसह केल्याचे निष्पन्न झाले.

आरोपी कॅम्प परिसरात असल्याची गुप्त माहिती मिळताच गुन्हे शाखेच्या पथकाने त्यास ताब्यात घेतले.ल चौकशीदरम्यान आरोपीने आपल्या साथीदारांसह अमरावती शहरात एकूण तीन मोटारसायकल चोरीचे गुन्हे केल्याची कबुली दिली. त्यानंतर आरोपीकडून चोरीच्या गुन्हातील दुचाकी जप्त करून खालील तीन गुन्हे उघडकीस आणण्यात आले. साजीद उर्फ शाहरुख पि. मन्सूर खान (वय 30, रा. रहमत नगर, अमरावती), मो. नईम मो. कलीम (वय 25), रा.

गवळीपुरा, अमरावती) व शेख इरफान उर्फ भुरया पि. शेख मन्सूर (वय 30), रा. सादिया नगर, अमरावती) अशी आरोपींची नावे आहेत. ही यशस्वी कारवाई पोलीस आयुक्त राकेश ओला, पोलीस उपायुक्त गणेश शिंदे, पोलीस उपायुक्त श्याम घुगे, पोलीस उपायुक्त रमेश भुमाळ यांच्या मार्गदर्शनाखाली तसेच सहायक पोलीस आयुक्त गुन्हे शाखा शिवाजी बचाटे यांच्या देखरेखीखाली करण्यात आली. पोलीस निरीक्षक संदीप चव्हाण व पोलीस निरीक्षक सीमा दाताळकर यांच्या नेतृत्वाखाली सपोनि अमोल कडू, पोलीस अंमलदार विकास ठुंगधे, निखिल गेंडाम, सागर ठाकरे व योगेश पवार यांनी ही कारवाई केली.

नांदगाव खंडेश्वर तालुक्यात जिओ नेटवर्क कोलमडले

हजारो ग्राहक त्रस्त; ऑनलाइन व्यवहार, शिक्षण व व्यवसाय ठप्प

महासागर प्रतिनिधी
नांदगाव खंडेश्वर, (दि. 10) -

आधुनिक युगात मोबाईल नेटवर्क व इंटरनेट सेवा जीवनावश्यक ठरली असताना नांदगाव खंडेश्वर तालुक्यात जिओ नेटवर्क पूर्णपणे कोलमडल्याचे चित्र आहे. गेल्या अनेक महिन्यांपासून शहरासह ग्रामीण भागात नेटवर्क अत्यंत मंद असून अनेक ठिकाणी कॉल लागत नाहीत, तर इंटरनेटचा वेग इतका कमी आहे की साथी वेबसाइटही उघडत नाही.

ग्राहक दरमहा 300 ते 899 रुपयांपर्यंतचे रिचार्ज करत असतानाही नेटवर्कचा लाभ मिळत नसल्याने तीव्र नाराजी व्यक्त होत आहे. दररोज दिला जाणारा 2 जीबी डेटा नेटवर्कअभावी वापरत न येता वाया जात असून, त्यामुळे ग्राहकांचे आर्थिक नुकसान होत

आहे. या समस्येचा थेट परिणाम विद्यार्थ्यांच्या ऑनलाइन शिक्षणावर, शेतकऱ्यांच्या ऑनलाइन नोंदणी व अनुदान प्रक्रियेवर, व्यापाराच्या डिजिटल व्यवहारांवर तसेच महिला बचतगटांच्या युपीआय व्यवहारांवर होत आहे.

ग्राहकांनी वारंवार जिओच्या ग्राहक सेवा केंद्राशी तक्रारी केल्या; मात्र काम सुरू आहे अशी उरलेली उत्तरे मिळत असून प्रत्यक्षात कोणतीही सुधारणा दिसून येत नाही. या पार्श्वभूमीवर सामाजिक कार्यकर्ते, पत्रकार, ग्रामपंचायत पदाधिकाारी, शिक्षक व व्यापाऱ्यांनी संताप व्यक्त केला आहे. लवकरात लवकर नेटवर्क सुधारणा न झाल्यास जिल्हाधिकार्यांमार्फत जिओ कंपनीविरोधात निवेदन देण्याचा इशारा देण्यात आला आहे.

अंजनगाव सुर्जी शहरात वाढत्या अपघातांमुळे नागरिकांमध्ये भीतीचे वातावरण

उडान महिला चॅरिटेबल ट्रस्टकडून ठाणेदार, नगराध्यक्ष व बांधकाम सभापतींना निवेदन

महासागर प्रतिनिधी
अंजनगाव सुर्जी, (दि. 10) -

शहरात गेल्या काही महिन्यांपासून भरभाव व बेधुंद वाहनचालकांची संख्या मोठ्या प्रमाणात वाढली असून, त्याचा थेट परिणाम रस्ते अपघातांच्या वाढत्या घटनांवर होत आहे. प्रमुख रस्ते, चौक तसेच वर्दळीच्या भागांमध्ये वारंवार अपघात घडत असून, अनेक निष्पाप नागरिक जखमी होत आहेत. या सततच्या अपघातांमुळे शहरात भीतीचे वातावरण निर्माण झाले आहे.

या पार्श्वभूमीवर उडान महिला चॅरिटेबल ट्रस्ट, अंजनगाव सुर्जी यांच्या वतीने तसेच शहरातील जागरूक नागरिक व व्यापारी बांधवांनी वाहतूक नियंत्रण व रस्ते सुरक्षिततेसाठी तातडीच्या उपाययोजनांची मागणी करत निवेदन सादर केले. हे निवेदन पोलीस निरीक्षक सुरज बोंडे, नगराध्यक्ष अविनाश गायगोले तसेच नगरपरिषद बांधकाम सभापती इब्राहिम बेग हसन बेग यांना देण्यात आले.

निवेदनात नमूद करण्यात आले आहे की, शहरातील अनेक रस्त्यांची दुरवस्था, मोठमोठे खड्डे,



अपुरी वाहतूक व्यवस्था, जड वाहतूकीवर नियंत्रणाचा अभाव, स्पीड ब्रेकर नसणे तसेच वाहतूक नियमांची प्रभावी अंमलबजावणी न होणे ही अपघातांची प्रमुख कारणे ठरत आहेत. विशेषतः शाळा, महाविद्यालये, कोचिंग क्लासेस, बस स्थानक, दवाखाने, बाजारपेठ, प्रमुख चौक आणि वर्दळीच्या रस्त्यांवर लहान मुले, महिला, वृद्ध नागरिक व विद्यार्थ्यांना जीव मुठीत घेऊन रस्ता ओलांडावा लागत आहे.

नागरिकांच्या सुरक्षिततेच्या दृष्टीने निवेदनात विविध मागण्या करण्यात आल्या आहेत. अपघातप्रवण ठिकाणी तात्काळ स्पीड ब्रेकर व रबर स्ट्रिप्स बसविण्यात याव्यात, प्रमुख चौक व वर्दळीच्या रस्त्यांवर झेब्रा क्रॉसिंग करण्यात यावीत, शहरातील सर्व रस्त्यांवरील खड्डे तात्काळ बुजविण्यात यावेत.

तसेच आवश्यक ठिकाणी वाहतूक सिग्नल व फ्लॅशर लाईट बसविण्यात यावेत आणि बस स्थानक, शाळा व महाविद्यालय परिसरात विशेष वाहतूक व सुरक्षितता उपाययोजना राबविण्यात याव्यात.

यासोबतच अल्पवयीन वाहनचालकांवर कठोर कारवाई करण्याचीही मागणी करण्यात आली आहे. या सर्व उपाययोजना तातडीने राबविल्यास भविष्यातील अपघातांवर नियंत्रण मिळू शकेल आणि नागरिकांचे मौल्यवान जीव वाचू शकतील, असा विश्वास निवेदनकर्त्यांनी व्यक्त केला आहे. प्रशासनाने या गंभीर विषयाकडे दुर्लक्ष केल्यास नागरिक लोकशाही मार्गाने आंदोलनाचा मार्ग स्वीकारतील, असा इशाराही यावेळी देण्यात आला.



थायरॉईड नियंत्रण महत्त्वाचे

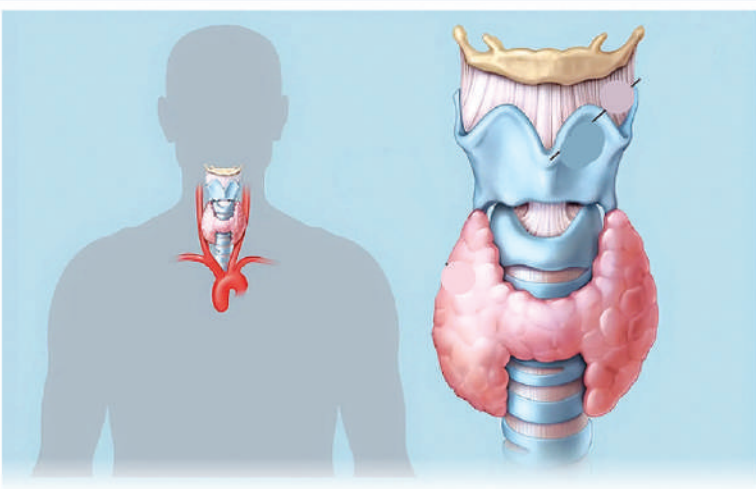
मानेच्या समोरच्या भागात असलेली लहान, फुलपाखराच्या आकाराची ग्रंथी कल्पनेपेक्षा जास्त महत्त्वाचे काम करते. थायरॉईड चयापचय क्रिया नियंत्रित करण्यास मदत करते. ही ग्रंथी वजन, ऊर्जेची पातळी आणि हृदयाच्या ठोक्यांवरदेखील प्रभाव पाडते. मेटाबॉलिक सिंड्रोमसारख्या आजारांमध्ये थायरॉईडच्या भूमि केकडे दुर्लक्ष केले जाते.

व्याधी विचार

मेटाबोलिक सिंड्रोम असलेल्या चारपैकी एका व्यक्तीला हायपोथायरॉईडिझम असू शकतो. मेटाबोलिक सिंड्रोम म्हणजे आरोग्याशी संबंधित समस्यांचा समूह. त्यात अनेक प्रश्न निर्माण होतात. हृदयसंबंधित आजार, स्ट्रोक आणि टाइप २ मधुमेह. व्यक्तीला रक्तातील साखरेचे उच्च प्रमाण, कमी 'गुड' एचडीएल कोलेस्ट्रॉल, उच्च ट्रायग्लिसराइड्स, कमरेचा वाढलेला घेर आणि उच्च रक्तदाब असे तीन किंवा अधिक जोखीम घटक असल्यास मेटाबोलिक सिंड्रोम असल्याचे मानले जाते. या घटकांमुळे अखेर हृदयसंबंधित आजार,

मधुमेह, स्ट्रोक आणि आरोग्याशी संबंधित इतर समस्यांचा धोका वाढतो. हायपोथायरॉईडिझम आणि मेटाबोलिक सिंड्रोम यांचा अनेकदा परस्परांशी रसबंध असतो. त्याचा रक्ताघातील साखरेचे प्रमाण, कोलेस्ट्रॉल, वजन व रक्तरदाब यांचे व्यवस्थापन करण्याच्या शरीराच्या क्षमतेवर प्रभाव पडू शकतो. हा परस्पर संबंध भारतात अधिक दिसून येतो, थायरॉईडशी संबंधित समस्या सामान्य आहेत. दहापैकी एका व्यक्तीला हायपोथायरॉईडिझम आहे. आजची धावपळीची जीवनशैली, अयोग्य पोषण, व्यायामाचा अभाव, अधिक तणाव, पुरेशी झोप न मिळणे आणि पर्यावरणीय घटक यांमुळे जोखीमयुक्त स्थिती निर्माण होते. परिणामतः हायपोथायरॉईडिझम आणि मेटाबोलिक सिंड्रोम या दोन्ही समस्या उद्भवतात.

हायपोथायरॉईडिझमवर बारकाईने लक्ष ठेवा
थायरॉईड ग्रंथी शरीराचे कार्य सुरळीत चालवण्यासाठी पुरेसे हार्मोन्स तयार करू शकत नाही तेव्हा हायपोथायरॉईडिझम म्हणजेच अकार्यक्षम थायरॉईड स्थिती उद्भवते. या संघ गतीने होणाऱ्या प्रक्रियेचा शरीराच्या चयापचय क्रियेवर परिणाम होतो. त्यामुळे वजन, रक्तातील साखर, कोलेस्ट्रॉल आणि हृदयाच्या आरोग्यावर परिणाम होतो.



थायरॉईडचे कार्य मंदावल्यामुळे रक्तामध्ये एलडीएल कोलेस्ट्रॉल वाढू शकते. इन्सुलिनला प्रतिरोध होऊ शकतो आणि मधुमेहाचा धोका वाढू शकतो. 'हायपोथायरॉईडिझम'चे अनेकदा सुरुवातीच्या टप्प्यामध्ये निदान होत नाही. हायपोथायरॉईडिझम आणि मेटाबॉलिक सिंड्रोमची लक्षणे एकमेकांशी मिळतीजुळती असू शकतात. त्यामुळे मेटाबॉलिक सिंड्रोम किंवा संबंधित जोरझोर घटक असलेल्या प्रत्येकाने नियमितपणे थायरॉईडची तपासणी करणे आवश्यक आहे.

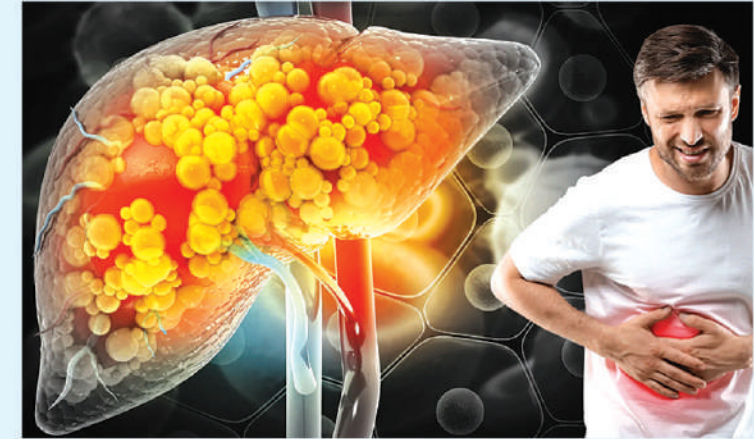
उपाय काय ?
* संतुलित आहार: आरोग्य उत्तम ठेवण्याच्या दिशेने पहिले पाऊल
* थायरॉईड आरोग्य उत्तम ठेवण्याफसाठी योग्य प्रमाणात पौष्टिक घटक असल्याने आहाराचे सेवन करणे महत्त्वाचे आहे. या पौष्टिक घटकांच्या खूप कमी किंवा खूप जास्त प्रमाणाचा थायरॉईडच्या कार्यावर परिणाम होऊ शकतो. संतुलित आहाराचे सेवन करा आणि अधिक प्रक्रिया केलेले खाद्यपदार्थ, सॅच्युरेटेड फॅट्स, सोया-आधारित उत्पादने आणि गोड पदार्थांचे सेवन कमी करा.

उपचारांमध्ये सातत्य राखा
थायरॉईडच्या औषधांचे वेळापत्रक काटेकोरपणे पालन करा. उपचार योग्य दिशेने सुरू राहिल आणि शरीरातील हार्मोन्सचे संतुलन कायम राहिल. डॉक्टरांचा सल्ला घेतल्याशिवाय औषध बंद करू नका किंवा

औषधाच्या डोसमध्ये कोणताही बदल करू नका.

व्यायाम करा
दैनंदिन नित्यक्रमात जलद चालणे, सायकल चालवणे किंवा पोहणे यासारख्या सौम्य प्रमाणात व्यायामामुळे चयापचय क्रिया सक्रिय राहण्यास मदत होते. नियमितपणे शारीरिक व्यायाम केल्याने मेटाबोलिक आरोग्य उत्तम राहते आणि हायपोथायरॉईडिझमच्या लक्षणांचे व्यवस्थापन करण्यास, तसेच वजन वाढवण्यावर नियंत्रण ठेवण्यास मदत होते.

प्रसन्न राहा, आरोग्यपदायी राहा
तणावाचा मूडवर, तसेच थायरॉईडवरदेखील परिणाम होतो. तणाव वाढतो तेव्हा कॉर्टिसॉल पातळ्यांमध्ये वाढ होते. त्याचा थायरॉईडच्या कार्यावर परिणाम होऊ शकतो. आराम करणे आणि स्व-तःची काळजी घेणे याद्वारे तणावाचे व्यवस्थापन केल्यास हार्मोनल संतुलन राखण्यास मदत होते आणि थायरॉईडचे आरोग्य उत्तम राहते. हायपोथायरॉईडिझम आणि मेटाबॉलिक सिंड्रोम अनेकदा एकाच वेळी उद्भवतात आणि ते एकमेकांचे परिणाम अधिक वाढवतात. या सम रयांबद्दल अधिक जागरूकता, नियमित तप-सणी आणि एकीकृत केअर यासह थायरॉईडचे अधिक चांगल्या प्रकारे व्यवस्थापन करण्यास मदत होऊ शकते.



फॅटी लिव्हरच्या विकारांत वाढ

भारतातील बदलत्या जीवनशैलीमुळे, अनेक आजार वेगाने पसरत आहेत. त्यापैकी एक म्हणजे फॅटी लिव्हर. देशातील अंदाजे ३८ टक्के प्रौढांना नॉन-अल्कोहोलिक फॅटी लिव्हर आजाराला लागण होऊ शकते. चिंताजनक बाब म्हणजे हा आजार अनेकदा कोणत्याही स्पष्ट लक्षणांशिवाय हळूहळू वाढतो.

फॅटी लिव्हरचे निश्चित निदान अल्ट्रासाउंड किंवा लिव्हर फंक्शन चाचण्यांद्वारे केले जाते; परंतु काही सुरुवातीच्या लक्षणे घरच्या घरीच लोकांच्या लक्षात येऊ शकतात. फॅटी लिव्हरशी संबंधित थकवा सामान्य अशक्तपणासारखा नसतो. पुरेशा विश्रांतीनंतरही शरीरात उर्जेचा अभाव निर्माण करतो. यकृत पोषक तत्वांचे उर्जेमध्ये रूपांतर करते, परंतु यकृतात चरबी जमा होऊ लागते तेव्हा ही प्रक्रिया मंदावते. परिणामी, तुम्हाला दिवसभर जड, सुस्त आणि थकवा जाणवू शकतो. लोक बरेचदा याकडे दुर्लक्ष करतात. त्यांना वाटते, की हे ताणतणाव किंवा जास्त कामाचे परिणाम आहे, परंतु जेव्हा ते रोजच घडते, तेव्हा सतर्क राहणे महत्त्वाचे आहे.

पोटाच्या आसपास वाढलेली चरबी फॅटी लिव्हरचे एक प्रमुख लक्षण म्हणजे कंबर आणि पोटाभोवती वाढलेली चरबी. कधीकधी, एखादी व्यक्ती बाहेरून पातळ दिसते; परंतु त्यांची कंबर हळूहळू वाढत जाते. यकृत आणि अंतर्गत अवयवाभोवती जमा झालेली चरबी त्वचेखाली साठलेल्या चरबीपेक्षा जास्त धोकादायक असते. हे इन्सुलिन प्रतिरोध आणि खराब चयापचय

आरोग्याशी जोडलेले आहे. ती फॅटी लिव्हरची प्रारंभिक चेतावणी चिन्हे मानली जातात.

उजव्या बरागड्यांखाली जडपणा किंवा सौम्य वेदना पोटाच्या उजव्या बाजूला, बरागड्यांखाली कधीकधी जडपणा किंवा सौम्य वेदनादेखील एक लक्षण असू शकते. ही वेदना अनेकदा तीक्ष्ण नसते, परंतु दाब, घडपणा किंवा पूर्णता जाणवते. यकृत शरीराच्या उजव्या बाजूला असल्याने, थकवा आणि वजन वाढण्यासह अशा अस्वस्थतेला हलके घेऊ नये.

इन्सुलिन प्रतिरोधनाची सौम्य लक्षणे फॅटी लिव्हर हे इन्सुलिन प्रतिरोधनाशी थेट संबंधित आहे. त्यात शरीराच्या पेशी निर्माण करतो. यकृत पोषक तत्वांचे उर्जेमध्ये रूपांतर करते, परंतु यकृतात चरबी जमा होऊ लागते तेव्हा ही प्रक्रिया मंदावते.

आरोग्य चर्चा

अचानक ऊर्जा कमी होणे किंवा मान आणि काखेभोवतीची त्वचा काळी पडणे. ही लक्षणे बहुतेकदा मधुमेहापूर्वी दिसून येतात. वारंवार मळमळ होणे आणि भूक न लागणे यकृत चरबी आणि विचारी पदार्थांचे योग्यरित्या प्रक्रिया करू शकत नाही तेव्हा पचन समस्या निर्माण होऊ शकतात. सौम्य मळमळ, थोड्या प्रमाणात खाल्ल्यानंतर पोट भरल्यासारखे वाटणे किंवा भूक न लागणे, ही याची लक्षणे असू शकतात. हे यकृताच्या कमकुवत कार्यामुळे होते. कालांतराने, पचनसंस्थेचे संतुलन बिघडू लागते. ते लगेच गंभीर नसले तरी, ते एका खोल समस्याकडे निर्देश करू शकते.

डोकेदुखीमुळे हृदयविकाराला निमंत्रण

डोके जड वाटत असेल तर त्याला मानसिक थकवा म्हणून नाकारणे चांगले नाही. ही

व्याधी विकार

लक्षणे बहुतेकदा हृदयरोग दर्शवतात. हृदयरोग नेहमीच छातीत दुखणे किंवा श्वास घेण्यास त्रास होणे यासारख्या सामान्य लक्षणांद्वारे प्रकट होतो, असे नाही. मेंदूची लक्षणे हृदयाच्या समस्या दर्शवतात. अनेक डॉक्टर रुग्णांना स्मृती कमी होणे किंवा मेंदूतील धुके असल्याची तक्रार करताना दिसतात, परंतु त्यांना अनेकदा मूळ कारण हृदयाच्या समस्यांचे आहे हे कळत नाही.

मेंदूचे आरोग्य थेट हृदयाच्या आरोग्याशी संबंधित आहे. मेंदूतील धुके हे हृदयाचे लक्षणदेखील असू शकते. हृदय मेंदूला पुरेशा ऑक्सिजन पुरवू शकत नाही. तेव्हा त्याच्या विचार करण्याच्या क्षमतेवर थेट परिणाम होतो. अनेक अभ्यासातून असे दिसून आले आहे, की हृदयाच्या कार्यात थोडीशी घटदेखील मेंदूतील रक्ताभिसरण कमी करू शकते. याचा स्मरणशक्ती, लक्ष केंद्रित करणे आणि संज्ञानात्मक कार्यावर परिणाम होतो. 'जर्नल ऑफ सेरेब्रल ब्लड फ्लो अँड मेटाबोलिझम' मध्ये प्रकाशित झालेल्या एका अभ्यासातून

असे दिसून आले आहे, की सौम्य हृदय व रक्तावाहिन्यासंबंधी बिघाड मेंदूच्या कार्यावर परिणाम करू शकतो.

सुरुवातीची लक्षणे ओळखणे का महत्त्वाचे आहे ?

मेंदूतील धुके किंवा स्मरणशक्ती कमी होणे हे केवळ व्य किंवा ताणतणावामुळे होत नाही. कार्यात्मक औषधाचे ध्येय म्हणजे शरीरातील लहान लक्षणे गंभीर आजार होण्यापूर्वी ओळखणे. या लक्षणांकडे वेळीच लक्ष दिले, तर हृदयाशी संबंधित गंभीर समस्या

वाढण्यापासून रोखता येतात.

ओव्याने दूर करा तोंडाच्या समस्या

हिरड्या सुजणं, तोंडाची दुर्गंधी या मौखिक आरोग्याशी संबंधित सर्वसाधारण समस्या आहेत. तोंड स्वच्छ ठेवलं नाही तर दातांमध्ये साठलेलं अन्न कुजून दुर्गंध येऊ लागतो. ही समस्या दूर करण्यासाठी बरेच उपाय केले जातात. ओव्याच्या पाण्याने तोंडाची दुर्गंधी दूर होऊ शकते. यासाठी थोड्या पाण्यात ओवा घालून उकळून घ्या. या पाण्याने चूळ भरल्यामुळे तोंडाच्या दुर्गंधीची समस्या कमी होऊ शकते. हिरड्यांमधून रक्त येत असेल तर ओव्याच्या तेलाचे काही थेंब गरम पाण्यात घालून या पाण्याने चूळ भरल्यामुळे हिरड्यांमधलं रक्त थांबू शकतं. पण कोणतीही समस्या असली तरी दंततज्ज्ञाचा सल्ला घ्यायला विसरू नका.



त्वचेवर दिसतात परिणाम

शरीरात एखाद्या पोषक घटकाची कमतरता असल्यास त्याची लक्षणे दिसू लागतात. त्वचा पांढरी पडणं, त्वचेवर चट्टे पडणं, पिंपल्स येणं ही एखाद्या पोषक घटकाच्या कमतरतेची लक्षणे असू शकतात. त्वचा निस्तेज, पांढरट दिसणं हे बी १२ या जीवनसत्त्वाच्या कमतरतेचं लक्षण असू शकतं. त्वचेवर पुरळ किंवा पिंपल्स येत असतील तर हे 'अ' आणि 'ई' या जीवनसत्त्वांच्या कमतरतेचं लक्षण ठरू शकतं. त्यामुळे त्वचेच्या समस्या असतील तर या जीवनसत्त्वांच्या कमतरतेची तपासणी नक्की करून घ्या.

आजीवाईचा बटवा

सध्या अनेकांना नैराश्याने ग्रासल्याचं पहायला मिळतं. नैराश्याच्या या समस्यांवर बरेच उपाचार करावे लागतात. पण काही घरगुती उपायांनी तुम्हाला बरं वाटू शकतं. हळद आणि लिंबाच्या मिश्रणामुळे नैराश्य तसंच इतर मानसिक आजारांमध्ये बरं वाटू शकतं. यासाठी एका भांड्यात चार कप पाणी घ्या. त्यात एका



लिंबाचा रस घाला. यात दोन चमचे हळद आणि चार चमचे मध घाला. हे सर्व घटक नीट मिसळून घ्या. दिवसातून दोन वेळा ही पाणी घ्या. यामुळे लाभ होतील. हळदीतल्या पोषक घटकांमुळे नैराश्याची तीव्रता कमी होऊ शकते.

श्रीमधुमेहीच्या खाण्यापिण्यावर बरीच बंधन येतात. कर्बोदकांचे अधिक प्रमाण असणारे, अधिक कॅलरीचे गोड पदार्थ त्यांना खाता येत नाहीत. अधिक कर्बोदक असणाऱ्या

पदार्थांमध्ये ब्रेडचाही समावेश होतो. मधुमेहीनाही ब्रेड खायला मनाई केली जाते. मात्र ब्रेड खायची वेळ आलीच किंवा एखाद्या वेळी ब्रेड खावासा वाटला तर कोणत्या ब्रेडची निवड करावी, याविषयी...

■ ब्रेड घेण्याआधी त्यातल्या पोषणमूल्यांबाबत जाणून घेणं गरजेचं आहे. त्यामुळे पाकिटातल्या पोषणमूल्यांची माहिती वाचून मगच ब्रेड खरेदी करा.

■ अमेरिकन डायबेटिक असोसिएशनच्या म्हणण्यानुसार मधुमेहींनी पूर्ण धान्याचा किंवा गव्हाचा ब्रेड खावा. मैद्याचा पांढरा ब्रेड शक्यतो टाळावा.

मधुमेहींसाठी ब्रेडचे पर्याय

■ ओट्स, जवस आणि गव्हाचा पीटा ब्रेड मिळतो. या ब्रेडमध्ये फायबरचं प्रमाण बरंच जास्त असतं. यात कर्बोदकही कमी



प्रमाणात असतात. या ब्रेडची चवही चांगली असते. या ब्रेडमुळे तुमची कर्बोदक खाण्याची इच्छा कमी होऊ

काय खावं ?

प्रमाणात असतात.

शकते. ■ फायबरयुक्त गव्हाचा ब्रेडही मधुमेहींसाठी चांगला पर्याय आहे. पण तुम्ही दर्जेदार गव्हाचा ब्रेड घ्या. या ब्रेडमुळे पोट बराच काळ भरलेलं रहातं. यामुळे वजन कमी करण्याची प्रक्रियाही सुलभ होते. ■ मधुमेहींसाठी मल्टीग्रेन ब्रेडचा पर्यायही उपलब्धआहे. मल्टीग्रेन ब्रेडमधल्या फायबरमुळे पोट बराच काळ भरलेलं रहातं. चांगल्या कंपनीचा मल्टीग्रेन ब्रेड रक्तातलं साखरेचं प्रमाण नियंत्रणात ठेऊ शकतो. ■ ग्लुटन फ्री ब्रेड आंधळेपणाने विकत घेऊ नका. कारण ग्लुटन फ्री ब्रेडमध्ये कर्बोदकांचं प्रमाण बरंच अधिक असू शकतं. ग्लुटनची अॅलर्जी असेल तरच ग्लुटन फ्री ब्रेड खरेदी करा.

