

जे जे आपणासी ठावे, ते ते इतरांसी सांगावे
शहाणे करूनी सोडावे, सकळ जन

संरक्षापक्क संपादकः
कै. दैविदारशाव रसाळ

गोदातीर समाचार

संपादक
केशव घोणसे पाटील

कारखाने आहेत; पण रोजगार कुठे?

भारताच्या अर्थव्यवस्थेची वाढ ही आकडेवारीत दिसते; पण तिचा ठोस लाभ सामान्य माणसाच्या रोजगार, उत्पन्न आणि क्रयशक्तीत किती उतरतो, हा खरा प्रश्न आहे. कारखाने उभे राहत असतील, सेवा क्षेत्राचा विस्तार होत असेल; पण त्या वाढीबरोबर रोजगारनिर्मिती आणि लोकांच्या हातातील पैसा वाढत नसेल, तर विकासाचा गाजरच ठरतो. सध्याची परिस्थिती नेमकी याच विसंगतीकडे बोट दाखवते. भारतासारख्या प्रचंड लोकसंख्येच्या देशात शेतीबाहेरील मोठ्या प्रमाणावर रोजगारनिर्मिती ही अनेक दशकांपूर्वीच विकासाची मध्यवर्ती दिशा व्हायला हवी होती. मात्र आजही कोट्यवधी कामगार अल्प उत्पन्नाच्या, असंपटित किंवा असुरक्षित रोजगारात अडकले आहेत. शेतीवरील लोकसंख्येचा ताण कमी करून ग्रामीण मनुष्यबळाला उद्योगांकडे वळविण्याचे काम अपेक्षित वेगाने झालेले नाही. त्यामुळे एकीकडे शेतीवर अतिरिक्त भार आणि दुसरीकडे शहरांमध्ये रोजगारासाठी वाढती धावपळ, अशी विरोधाभासी परिस्थिती निर्माण झाली आहे. आपले सकल देशांतर्गत उत्पादनात उत्पादन क्षेत्राचा वाटा सुमारे १४ टक्क्यांच्या आसपास आहे. विकसित औद्योगिक अर्थव्यवस्थांच्या तुलनेत हा वाटा कमी आहे. भारताला मोठ्या प्रमाणावर रोजगार देणारे उत्पादन केंद्र बनायचे असेल, तर हा वाटा २५ ते ३० टक्क्यांपर्यंत नेण्याची गरज आहे. मात्र केवळ कारखाने उभारून हा बदल घडणार नाही. उत्पादन वाढण्यासाठी बाजारपेठेत मागणी असावी लागते आणि मागणी वाढण्यासाठी जनतेच्या हातात पैसा असावा लागतो. रोजगार, वेतन, मागणी आणि उत्पादन यांचे हे चक्र सध्या कमकुवत झाले आहे. याचे सर्वाधिक गंभीर परिणाम कापड, वस्त्रनिर्मिती, चामडे, पादत्राणे आणि लाकूड उत्पादन यांसारख्या श्रमप्रधान उद्योगांवर होत आहेत. भारताला मोठ्या प्रमाणावर रोजगार देण्याची क्षमता असलेल्या या क्षेत्रांची वाढ अपेक्षेप्रमाणे होत नाही. निर्यातीसाठी महत्त्वाच्या उद्योगांना जागतिक मागणीतील मंदीचा फटका बसत आहे, तर देशांतर्गत पातळीवर वाहतूक खर्च, पुरवठा साखळीतील अडथळे आणि भांडवलाची कमतरता यांचा भार वाढत आहे. विशेषतः सूक्ष्म, लघु आणि मध्यम उद्योगांची अवस्था चिंताजनक आहे. रोजगारनिर्मितीचे हे सर्वात मोठे केंद्र असतानाही त्यांना स्वस्त आणि सुलभ कर्ज, आधुनिक तंत्रज्ञान, संशोधन-विकास आणि बाजारपेठेपर्यंत पोहोच यांचा पुरेसा आधार मिळत नाही. मोठ्या उद्योगांना मिळणाऱ्या सवलतींच्या तुलनेत लघुउद्योगांच्या अडचणींकडे धोरणकर्त्यांनी अधिक गांभीर्याने पाहण्याची गरज आहे. सेवा क्षेत्राची स्थितीही फार आश्वासक नाही. नव्या व्यवसायांची वाढ मंदावली आहे. केवळ सहा टक्के कंपन्यांनी रोजगार वाढविला, तर तब्बल ९२ टक्के कंपन्यांनी कर्मचारीसंख्येत कोणताही बदल केला नाही. म्हणजे अर्थव्यवस्था वाढत असली, तरी रोजगाराचा दरवाजा मोठ्या प्रमाणावर बंदच आहे. या परिस्थितीचे आणखी एक धक्कादायक चित्र म्हणजे वेतनवाढीतील ठप्पपणा. २०१० ते २०१६ दरम्यान वार्षिक वेतनवाढ सुमारे सात टक्के होती; त्यानंतरच्या काळात ती जवळपास शून्याच्या आसपास गेल्याचे आकडे सूचित करतात. वेतन स्थिर राहिले की घरगुती खर्चाची क्षमता कमी होते. मागणी कमी होते. मागणी घटली की उत्पादन घटते. उत्पादन घटले की, नवीन रोजगार निर्माण होत नाहीत. हे दुष्टचक्र तोडल्याशिवाय आर्थिक वाढीला व्यापक आधार मिळणार नाही. उत्पादन खर्च वाढविणाऱ्या धोरणांचाही पुनर्विचार आवश्यक आहे. इंधनाच्या किमतीतून महसूल मिळविणे सरकारसाठी आकर्षक असले, तरी त्याचा परिणाम वाहतूक आणि उत्पादन खर्चावर होतो. महाग वाहतूक म्हणजे महाग कच्चा माल, महाग उत्पादन आणि शेवटी महाग वस्तू. परिणामी देशांतर्गत मागणी आणि आंतरराष्ट्रीय स्पर्धात्मकता दोन्ही बाधित होतात. रस्ते, इमारती आणि पायाभूत सुविधा यांवर खर्च करणे आवश्यकच आहे; परंतु बांधकाम क्षेत्राच्या विस्तारालाच आर्थिक विकासाचा पर्याय मानणे धोकादायक आहे. देशाला केवळ काँक्रीटच्या रचना नव्हे, तर उत्पादनक्षम अर्थव्यवस्था हवी आहे. जमीन महाग होत असताना उद्योगांसाठी उपलब्ध जमीन, वाहतूक व्यवस्था आणि औद्योगिक पायाभूत सुविधा यांचे दीर्घकालीन नियोजन करणेही तितकेच महत्त्वाचे आहे. आज भारतासमोरचा प्रश्न ‘वाढ किती?’ एवढाच नाही; ‘वाढ कोणासाठी आणि किती रोजगारासह?’ हा आहे. उद्योगधंद्यांना स्वस्त कर्ज, सक्षम ज्ञान, स्थिर धोरणे, तंत्रज्ञान, संशोधन आणि निर्यातीला चालना देणे आवश्यक आहे. त्याचबरोबर सर्वसामान्यांच्या उत्पन्नात वाढ करून देशांतर्गत मागणी मजबूत करावी लागेल. कारखान्यांच्या धुराड्यातून धूर निघणे हे औद्योगिकीकरणाचे लक्षण असू शकते; पण त्या कारखान्यांच्या परिसरात घराघरांत नियमित उत्पन्न पोहोचणे हेच खऱ्या विकासाचे प्रमाण आहे. रोजगाराशिवाय वाढ आणि मागणीशिवाय उत्पादन ही दोन्ही चाके वेगाने फिरू शकत नाहीत. भारताला आता आकडेवारीतील विकासापेक्षा रोजगार, उत्पन्न आणि मागणीवर आधारित विकासाचे अर्थशास्त्र स्वीकारावे लागेल. अन्यथा विकसित भारताचे स्वप्न कारखान्यांच्या भिंतीबाहेर उभ्या असलेल्या बेरोजगार तरुणांच्या वास्तवापुढे फिके पडेल.

मानवतेचा हातच संकटातील खरा आधार



दरवर्षी १९ ऑगस्ट हा दिवस ‘जागतिक मानवतावादी दिन’ म्हणून जगभर साजरा केला जातो. संकटाच्या काळात मानवतेची सेवा करणाऱ्या असंख्य कार्यकर्त्यांना अभिवादन करणे, युद्ध, नैसर्गिक आपत्ती, दुष्काळ, साथीचे रोग, विस्थापन, गरिबी आणि विविध मानवी संकटांमध्ये अडकलेल्या लोकांच्या वेदनांकडे जगाचे लक्ष वेधणे तसेच प्रत्येक मानवाच्या जीवनाचा आणि प्रतिष्ठेचा सन्मान करण्याचा संदेश देणे हा या दिवसाचा मुख्य उद्देश आहे. मानवतावाद म्हणजे केवळ संकटाच्या वेळी मदत करणे नव्हे, तर प्रत्येक व्यक्तीला माणूस म्हणून समान सन्मान, सुरक्षितता आणि जमण्याचा अधिकार आहे, ही जाणीव मनात दृढ करणे होय. संकटग्रस्तांच्या मदतीसाठी स्वतःचा जीव धोक्यात घालून काम करणाऱ्या मानवतावादी कार्यकर्त्यांचे योगदान या दिवशी विशेषत्वाने स्मरणात घेतले जाते. त्यामुळे जागतिक मानवतावादी दिन हा माणुसकीच्या सामर्थ्याचा, करुणेचा आणि सामाजिक उत्तरदायित्वाचा जागतिक जागर ठरतो.

१९ ऑगस्ट २००३ रोजी बागदाद येथील संयुक्त राष्ट्रांच्या कॅनल हॉटेलवरील बॉम्बस्फोटात २२ मानवतावादी कार्यकर्त्यांचा मृत्यू झाला; त्यांच्या स्मरणार्थ संयुक्त राष्ट्रांनी १९ ऑगस्ट हा ‘जागतिक मानवतावादी दिन’ म्हणून घोषित केला. हा दिवस संकटग्रस्तांच्या सेवेसाठी कार्य करणाऱ्या मानवतावादी कार्यकर्त्यांच्या धैर्याला आणि त्यागाला अभिवादन करण्याचा दिवस

आहे.

मानवतावादाची संकल्पना मुळात अत्यंत व्यापक आहे. दुसऱ्याच्या दुःखाची जाणीव होणे, त्याच्या वेदनेशी आपले भावनिक नाते जोडले जाणे आणि शक्य त्या पद्धतीने त्याच्या मदतीला धावून जाणे म्हणजे मानवतावाद. यात दया आणि सहानुभूतीबरोबरच समानता, न्याय, बंधुता आणि मानवी प्रतिष्ठेचा विचार अंतर्भूत आहे. एखादी व्यक्ती कोणत्या धर्माची आहे, कोणत्या जातीची आहे, तिची भाषा कोणती आहे, ती कोणत्या प्रदेशातून आली आहे किंवा तिची आर्थिक परिस्थिती काय आहे, याचा विचार न करता तिच्या संकटात मदतीचा हात पुढे करणे ही मानवतावादी वृत्ती होय. मानवतावाद माणसां- माणसांतील कृत्रिम भेद ओलांडतो. म्हणूनच मानवतावाद हा कोणत्याही एका धर्माचा, देशाचा किंवा समाजाचा विचार नसून संपूर्ण मानवजातीला जोडणारे सार्वत्रिक मूल्य आहे.

आजच्या जगाकडे पाहिले तर मानवतावादी कार्याची गरज किती मोठी आहे, हे सहज लक्षात येते. जगाच्या विविध भागांत युद्धे आणि सशस्त्र संघर्ष सुरू आहेत. लाखो लोकांना आपली घरे सोडून विस्थापित व्हावे लागत आहे. अनेक कुटुंबांचे उपजीविकेचे साधन नष्ट होत आहे. मुलांचे शिक्षण खंडित होत आहे. रुग्णालये आणि आरोग्यसेवा बाधित होत आहेत. अन्न, पाणी आणि औषधांची टंचाई निर्माण होत आहे. अशा परिस्थितीत सामान्य नागरिकांचे जीवन अत्यंत असुरक्षित होते. महिला, बालके, वृद्ध, दिव्यांग व्यक्ती आणि आजारी व्यक्तींना संकटाचा अधिक तीव्र परिणाम सहन करावा लागतो. त्यामुळे मानवतावादी मदत ही केवळ अतिरिक्त सुविधा नसून अशा परिस्थितीत जीवन वाचविण्यासाठी अत्यावश्यक व्यवस्था बनते.

युद्धाच्या काळात मानवतावादी कार्याचे महत्त्व विशेष वाढते. युद्ध कोणत्याही कारणाने सुरू झाले असले तरी त्याची सर्वाधिक झळ सामान्य नागरिकांना बसते. घरांवर बॉम्बहल्ले होतात, रस्ते आणि पूल उद्ध्वस्त होतात, रुग्णालयांवर ताण वाढतो आणि मूलभूत सुविधा कोलमडतात. अशा वेळी मानवतावादी कार्यकर्ते अन्न, पाणी, औषधे, वैद्यकीय सेवा, निवारा आणि सुरक्षिततेशी संबंधित मदत पोहोचविण्याचे काम करतात. अनेक वेळा ते अशा प्रदेशांत काम करतात, जिथे स्वतःच्या जीवाला मोठा धोका असतो. तरीही मानवतेच्या सेवेसाठी ते आपले कर्तव्य पार पाडतात. म्हणूनच मानवतावादी कार्यकर्त्यांची सुरक्षितता ही संपूर्ण जगाची जबाबदारी आहे. मदतकार्य

करणाऱ्या व्यक्तींवर हल्ले होणे म्हणजे मानवतेवरच हल्ला होय.

मानवतावादी कार्य केवळ युद्धाच्या प्रदेशांपुरते मर्यादित नाही. नैसर्गिक आपत्तींच्या वेळीही त्याची भूमिका अत्यंत महत्त्वाची असते. पूर, भूकंप, चक्रीवादळ, भूस्खलन, दुष्काळ, अतिवृष्टी, उष्णतेच्या लाटा आणि जंगलातील अगी यांसारख्या आपत्तींमुळे हजारो कुटुंबांचे जीवन विस्कळीत होते. घरांचे नुकसान होते, पिके नष्ट होतात, जनारे मृत्युमुखी पडतात आणि रोजगाराची साधने हिरावली जातात. अशा वेळी तातडीने अन्न, पाणी, कपडे, औषधे आणि निवारा उपलब्ध करून देणे आवश्यक असते. मात्र मदतकार्य केवळ तात्पुरत्या स्वरूपाचे न राहता पुनर्वसन आणि पुनर्निर्माणाशी जोडले गेले पाहिजे. आपत्तीग्रस्त व्यक्तीला पुन्हा स्वावलंबी बनविणे आणि तिच्या जीवनाला स्थैर्य मिळवून देणे हा मानवतावादी दृष्टिकोनाचा महत्त्वाचा भाग आहे.

मानवतावादाचा केंद्रबिंदू म्हणजे मानवी प्रतिष्ठा होय. मदत करताना गरजू व्यक्तीकडे केवळ ‘दयेचे पात्र’ म्हणून पाहणे योग्य नाही. सकटग्रस्त व्यक्तीलाही स्वाभिमान, निर्णयक्षमता आणि अधिकार असतात. त्यामुळे मानवतावादी मदत ही सन्मानपूर्वक आणि गरजू व्यक्तीच्या गरजा लक्षात घेऊन दिली पाहिजे. अन्न किंवा कपडे देणे ही तातडीची गरज भागविणारी कृती असली तरी त्यापुढे जाऊन रोजगार, शिक्षण, आरोग्य, कौशल्यविकास आणि सामाजिक सुक्षितता उपलब्ध करून देणे आवश्यक आहे. मदत घेणाऱ्या व्यक्तीला पुन्हा स्वतःचा पायावर उभे राहता येईल, अशी परिस्थिती निर्माण करणे हेच खरे सक्षमीकरण होय. जागतिक मानवतावादी दिन हा त्यामुळे केवळ मानवतावादी कार्यकर्त्यांना अभिवादन करण्याचा दिवस नाही; तो आपल्या सामाजिक संवेदनशीलतेची परीक्षा घेणारा दिवस आहे. आपल्या आसपास एखादा वृद्ध मदतीच्या प्रतीक्षेत आहे का, एखादे गरीब कुटुंब अडचणीत आहे का, एखाद्या विद्यार्थ्याला शिक्षणासाठी आधाराची गरज आहे का, एखाद्या दिव्यांग व्यक्तीला सामाजिक सहकार्याची आवश्यकता आहे का किंवा एखादा आपत्तीग्रस्त नागरिक मदतीची अपेक्षा करीत आहे का, याचा विचार करण्याची ही संधी आहे. मानवतावाद मोठ्या घोषणांमध्ये नसतो; तो छोट्या-छोट्या कृतींमध्ये जगतो. एखाद्याला पाणी देणे, रक्तदान करणे, जखमीला रुग्णालयात पोहोचविणे, संकटात असलेल्या व्यक्तीचे म्हणणे शांतपणे ऐकून घेणे किंवा अन्यायाविरुद्ध आवाज उठविणे, या

कृतीही मानवतेच्या सेवाच आहेत.

आज जग विज्ञान आणि तंत्रज्ञानाच्या क्षेत्रात वेगाने पुढे जात आहे; परंतु या प्रगतीला मानवी संवेदनशीलतेची जोड मिळाली नाही तर ती अपूर्ण राहील. उच्च इमारती, वेगवान वाहतूक, आधुनिक तंत्रज्ञान आणि आर्थिक विकास यांना खरे मूल्य तेव्हाच प्राप्त होते, जेव्हा समाजातील प्रत्येक व्यक्ती सुरक्षित, सन्मानाने आणि आशेने जगू शकते. म्हणूनच मानवतावादी मूल्ये ही आजच्या जगाची गरज आहेत. संघर्षऐवजी शांतता, द्वेषाऐवजी प्रेम, भेदभावाऐवजी समता, उदासीनतेऐवजी सहानुभूती आणि स्वाधीऐवजी सहकार्य स्वीकारण्याची आवश्यकता आहे.

१९ ऑगस्टचा जागतिक मानवतावादी दिन आपल्याला याच मूल्यांची आठवण करून देतो. संकटाच्या काळात मदतीचा हात पुढे करणारे मानवतावादी कार्यकर्ते हे जगाच्या सामूहिक सदसद्बिंबेबुद्धीचे प्रतीक आहेत. त्यांच्या कार्याचा सन्मान करण्याचा सर्वोत्तम मार्ग म्हणजे स्वतःच्या जीवनात मानवतेची मूल्ये रुजविणे. मानवतावाद हा एका दिवसापुरता मर्यादित राहू नये; तो आपल्या कुटुंबात, शाळेत, महाविद्यालयात, कार्यस्थळी आणि समाजजीवनात सतत आचरणात आणला पाहिजे. कारण माणुसकी जिवंत ठेवण्यासाठी मोठ्या पदाची किंवा संपत्तीची आवश्यकता नसते; आवश्यक असते ती दुसऱ्याच्या वेदनेची जाणीव आणि मदतीसाठी पुढे येण्याची तयारी.

मानवतेचा खरा विजय तेव्हा होतो, जेव्हा संकटात सापडलेल्या व्यक्तीला आपण एकटे पडू देत नाही. तिच्या अश्रूंमध्ये आपले अश्रू मिसळण्याची, तिच्या वेदनेत सहभागी होण्याची आणि तिच्या अंधारात आशेचा दिवा पेटविण्याची तयारी ठेवतो. जागतिक मानवतावादी दिनाचा संदेश म्हणून आपण एवढेच लक्षात ठेवू या की, जग बदलण्याची सुक्वात मोठ्या घोषणांपासून नव्हे, तर एका माणसाने दुसऱ्या माणसासाठी पुढे केलेल्या मदतीच्या हातापासून होते. संकट कितीही मोठे असो, माणुसकीची शक्ती त्याहून मोठी असते. म्हणूनच मानवतेचा हात धरू या, करुणेची वाट चालू या आणि प्रत्येकाच्या सन्मानाने जाण्याच्या अधिकारासाठी संवेदनशील समाजाची निर्मिती करूया. हाच जागतिक मानवतावादी दिनाचा खरा संदेश आणि मानवजातीच्या उज्ज्वल भविष्याचा भक्षम पाया आहे.

—**डॉ. राजेंद्र बगटे**

हिंगोली

लिव्ह-इन रिलेशनशिप विवाहसंस्थेला पर्याय नाही

बदलत्या जीवनशैलीबरोबर नाते-संबंधांचे स्वरूपही बदलत आहे. शहरांमध्ये काही तरुण-तरुणी विवाह न करता एकत्र राहण्याचा अर्थात ‘लिव्ह-इन रिलेशनशिप’चा पर्याय स्वीकारताना दिसतात. परस्परांची समज, स्वभाव आणि सुसंवाद तपासण्यासाठी हा पर्याय निवडला जात असल्याचे सांगितले जाते. मात्र लिव्ह-इन रिलेशनशिपला विवाहसंस्थेचा पर्याय मानणे योग्य ठरेल का, हा सामाजिक आणि कौटुंबिक पातळीवर विचार करण्याचा विषय आहे.

भारतीय कायद्यात लिव्ह-इन रिलेशनशिपला सरसकट गुन्हा ठरवलेले नाही. मात्र प्रत्येक लिव्ह-इन नात्याला विवाहाचा दर्जा किंवा विवाहातील सर्व कायदेशीर अधिकार आपोआप मिळत नाहीत. सर्वोच्च न्यायालयाने काही विशिष्ट परिस्थितीत ‘विवाहाच्या स्वरूपातील



संबंध’ मानल्या जाणाऱ्या नात्यांना घरगुती हिंसाचारापासून संरक्षणाच्या कायद्यानुसार संरक्षण मिळू शकते, असे स्पष्ट केले आहे. त्यासाठी नात्याचा कालावधी, सामाजिक घर, कौटुंबिक व्यवस्था, आर्थिक व्यवहार आणि दोगांचा नात्याबाबतचा हेतू अशा विविध बाबींचा विचार केला जातो.



म्हणूनच लिव्ह-इन नात्याकडे केवळ स्वातंत्र्याचा किंवा आधुनिकतेचा पर्याय म्हणून पाहणे पुरेसे नाही. कोणतेही नाते परस्परांचा आदर, विश्वास, समानता, जबाबदारी आणि संवादावर टिकते. विवाहसंस्थेतही मतभेद होतात, संघर्ष होतात आणि काही वेळा नाती तुटतात.

त्यामुळे विवाहसंस्थेत समस्या नाहीत, असे म्हणता येणार नाही. मात्र त्याच कारणामुळे विवाहसंस्था निरुपयोगी ठरते, असेही म्हणता येणार नाही.

लिव्ह-इन असो किंवा विवाह, नात्यातील व्यक्तींनी एकमेकांच्या अधिकारांचा, स्वातंत्र्याचा आणि सुरक्षिततेचा आदर करणे आवश्यक आहे. नात्यात हिंसा, दबाव, फसवणूक किंवा शोषणाला कोणत्याही परिस्थितीत स्थान असू नये. कायदाही अशा परिस्थितीत संरक्षणाची तरतूद करतो.

विवाह ही केवळ सामाजिक परंपरा नसून भारतीय समाजजीवनातील एक महत्त्वाची संस्था आहे. प्रेम, विश्वास, परस्पर सहकार्य, त्याग, तडजोड आणि जबाबदारी यांवर तिची उभारणी होते. त्यामुळे आधुनिक जीवनशैली स्वीकारताना परंपरेचा अंधानुकरणाने

पुरस्कार किंवा विरोध करण्याऐवजी प्रत्येक नात्याच्या जबाबदाऱ्या आणि परिणामांचा गांभीर्याने विचार करणे आवश्यक आहे.

लिव्ह-इन रिलेशनशिपचा स्वीकार करणाऱ्या व्यक्तींवर सामाजिक टीका करणे हा उपाय नाही; त्याचप्रमाणे विवाहसंस्थेकडे कालबाह्य व्यवस्था म्हणून पाहणेही योग्य नाही. नात्याचे यश त्याच्या नावात नसून परस्पर आदर, विश्वास, समानता आणि जबाबदारीत असते. त्यामुळे लिव्ह-इन रिलेशनशिप हा काही व्यक्तींसाठी निवडीचा पर्याय असू शकतो; परंतु त्याला विवाहसंस्थेचा सार्वत्रिक पर्याय मानणे योग्य ठरणार नाही.

—**श्याम ठाणेदार**

दौंड, जि. पुणे

ज्ञान आणि प्रेरणेचा ग्रंथ : नंदगिरी ओळख नांदेड जिल्ह्याची



प्रा.संतोष देवराये

आपल्या अमोघ वक्तृत्वाने लोकम नावर अधिराज्य गाजवणारे परिवर्तनवादी विचारांचे व्याख्याते, उत्कृष्ट निवेदक व विद्यार्थीप्रिय शिक्षक आणि प्रतिभावत लेखक म्हणून प्रा. संतोष देवराये यांची सर्वदूर अशी एक वेगळी ओळख आहे. ‘नंदगिरी: ओळख नांदेड जिल्ह्याची’ हे त्यांचे ज्ञान आणि प्रेरणेचा अद्भूत संगम असणारे तेरावे पुस्तक असून प्रकाशक सी. सुरेखा तानाजी हुस्सेकर यांच्या अनुसुगंध प्रकाशन नांदेड या प्रकाशनाने ते प्रकाशित केले आहे.

संस्काराचे विद्यापीठ असणाऱ्या वडिलां-बद्दलचा कृतज्ञताभाव या छोट्या ग्रंथाच्या अर्पण पत्रिकेतून ठळकपणे जाणवतो. नांदेड जिल्ह्याचा सामाजिक, राजकीय, सांस्कृतिक, भौगोलिक, ऐतिहासिक, धार्मिक, कृषीविषयक आणि पर्यावरणीय दृष्टीचा एक आगळावेगळा इतिहास या पुस्तकात वाचायला मिळतो. व्यासणी कलावंत केशव पाटील यांच्या आकर्षक व अर्थपूर्ण मुखपृष्ठाने या ग्रंथाचे मोल अधिक वाढले आहे. बारा प्रकरणात विभागलेला हा छोटा ग्रंथ, ८८ पृशांचा आहे. नांदेड शहरातील पुरातन ऐतिहासिक शिल्प व चित्रे या ग्रंथातील आश्रयाशी नाते सांगणारे आहेत.

प्रा. संतोष देवराये हे समाजात वैचारिक मूल्यांची पेणी करणारे एक सुधारकी शिक्षक आहेत. राष्ट्रमाता जिजाऊ,

छत्रपती शिवाजी महाराज, छत्रपती संभाजी राजे, महात्मा ज्योतिराव फुले, छत्रपती राजर्षी शाहू महाराज, डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर, साहित्यरत्न अण्णाभाऊ साठे या महामानवांचे विचार समाजात रुजविण्यासाठी त्यांनी दोन हजारांच्यावर परिवर्तनवादी व प्रबोधनात्मक व्याख्याने दिली. या उल्लेखनीय कार्याबद्दल त्यांना नांदेड जिल्हा परिषदेचा आदर्श शिक्षक पुरस्कार मिळाला तसेच अनेक नामवंत संस्थांचे पुरस्कारही प्राप्त झाले. ‘नंदगिरी: ओळख नांदेड जिल्ह्या-ची’ या छोट्या ग्रंथातून त्यांनी नांदेड जिल्ह्याची ऐतिहासिक ओळख करून दिली आहे. सुरवातीच्या दोन प्रकरणात महाराष्ट्र व मराठवाड्याची पुसटशी आ-ळख करून देऊन या जिल्ह्याचा वैभवशाली व पराक्रमी इतिहास रेखाटला आहे. स्पर्धा परीक्षेचा अभ्यास करू पाहण-ारे नवतरुण व इतिहासप्रेमी वाचकांना हा ग्रंथ नवचेतना व ऊर्जा देण-ारा आहे. जिल्ह्या-तील ऐतिहासिक ठिकाणे, भौगोलिक स्थाने, थोर पुरुषांचे पुतळे, गडकिल्ले, नद्या, जंगले, अध्यात्मिक व सांस्कृतिक जीवन, हिंदू-मुस्लीम एकतेचे प्रतीक असणारा कंधारचा उरूस, लोकभाषा, म राठवाडा आणि नांदेड जिल्ह्यातील संत परंपरा, देव देवता, लोकजीवन, सांस्कृतिक ऐवज असणारी माळेगाव यात्रा, विविध मंदिरे, स्मिड, सचखंड गुरुद्वारा, दाभाड येथील बावरी नगरचे बौद्ध धर्माचे तीर्थक्षेत्र, माहूर व किनवट येथील आदिवासी व जंगलांचा अभ्यास इत्यादी बाबी लेखकाने ठळकपणे नोंदविल्या आहेत.

महाराष्ट्र राज्याच्या निर्मितीचा इतिहास स्पष्ट करून मराठवाडा सांस्कृतिकदृष्ट्या किती महत्त्वाचा आहे. या राज्यातील महामुभाव वारकरी व सुफी संत परंपरा. इतिहासाची साक्ष देणारे भौगोलिक ठिकाणे हे लेखकाने पुरावे व दाखले देऊन वस्तुनिष्ठ पद्धतीने मांडले आहे. या ग्रंथाची मांडणी करताना प्रा.

संतोष देवराये यांच्या मनात नांदेड जिल्ह्याबद्दल प्रचंड आस्था, प्रेम व जिऱ्हाळा आहे, परंतु या जिऱ्हाळ्या-मध्ये न अडकता त्यांनी योग्यप्रसंगी मराठवाड्यातल्या उणिवा नोडरपणे मांडल्या आहेत. सव्या दोन कोटी लोकसंख्या असणाऱ्या मराठवाड्यात दहा हजारांहून अधिक शेतकऱ्यांनी आत्महत्या केल्या आहेत ही किंता त्यांनी व्यक्त केली. इथे दहा लाख तरुण बेरोपेजगार आहेत. आंतरराष्ट्रीय पातळीवर माल पाठवण्यासाठी दळणवळणाची साधने नाहीत. येथे शेतीचा खर्च वाढल्यामुळे ६०% लोक हलाखीचे जीवन जगतात हे वास्तव निर्भीडपणे मांडले.

दोन हजार वर्षांची ऐतिहासिक परंपरा असलेल्या नांदेड जिल्ह्याची अपडेठ माहिती या ग्रंथात मिळते. या ग्रंथात येणारी आकडेवारी लेखकाच्या चिकित्सक व संशोधकवृत्तीची जाणीव करून देणारी आहे.

लोकसंख्या ३३ लाख ६१ हजार २९२ एवढी आहे. येथील साक्षरतेचे प्रमाण ७५.४५ टक्के आहे. १ लोकसभा, ९ विधानसभा, १ महानगरपालिका, १२ नगरपालिका, ४ नगरपांचायती, १७ स्थानिक स्वराज्य संस्था, २८९८

प्राथमिक शाळा, ८१० माध्यमिक शाळा, १२ ग्रामीण रुग्णालय, ७२ कुटुंब नियोजन केंद्र आणि दरवर्षी ५० ते ६० हजाराच्या वर स्पर्धा परी-क्षेची तयारी करणारे विद्यार्थी, गोदावरी, पैनांगा, मन्याड या नद्या, नांदेड शहरा-तील नंदगिरी किल्ला, कंधार येथील भुईकोट किल्ला, माहूरचा पुरातन किल्ला. किनवट आणि माहूर तालुक्यातील अंध, गोंड, कोलम या आदिवासी जमाती त्यांचे लोकजीवन, बोलीभाषा, रितीरिवाज इत्यादी सर्व गोष्टी लेखकाने बारकाव्यानिशी स्पष्ट केल्या आहेत. पावसाळ्यात फुलणारा किनवट तालुक्यातील सहस्रकुंड धबधबा पिसर्गाचे विलोभनीय दृश्य आहे. संगीत शंकर दरबार, कुसुम महोत्सव, आषाढी महोत्सव या सांस्कृतिक चळवळींचे

त्यांनी केलेले वर्णन नव्या बदलत्या नांदेडची ओळख करून देणारे आहे.

‘**नांदेड जिल्हा:** संस्कृतीची खाण’ या प्रकरणामध्ये देगलूर तालुक्यातील ‘होड्ल’ या ऐतिहासिक स्थळाची तेथील हेमाडपंथी वास्तुकलेची, शिलालेख, सिद्धेश्वर महादेव मंदिर, सोमेश्वर मंदिर, परमेश्वर मंदिर तेथील शिप्यकला, नक्षीकाम, दगडी खांब, देवतांच्या मूर्तींची केलेली वर्णने ही लेखक प्रा. संतोष देवराये यांच्या सूक्ष्म व्यासंगीपणाची साक्ष पटवून देणारी आहेत. शिख धर्मीयांची शौर्यगाथा पराक्रम व त्यांची दक्षिण काशी म्हणून ओळख असणारा नांदेडचा ‘सचखंड गुरुद्वारा’ नांदेड जिल्ह्याचा ऐतिहासिक वैभववा किती मोलाची भर घालतो हे त्यांनी ‘सचखंड गुरुद्वारा: नांदेडची ओळख’ या प्रकरणात स्पष्ट केले आहे. द्वेषाने द्वेष कधी संपत नाही. तो प्रेम करणा आणि मैत्रीनेच संपतो. हा तथ्यागत गौतम बुद्धाचा संदेश ‘बौद्ध धर्माचे पवित्र तीर्थक्षेत्र: बावरी नगर ‘दामर्ड’ या प्रकरणातून स्पष्ट केला आहे. नांदेड जिल्ह्यातील ‘दामर्ड’ हे क्षेत्र बुद्धतत्त्वज्ञ-ानाचे ठिकाण आहे. त्या ठिकाणी देशभरातून बुद्ध अनुयायी येतात. बुद्ध धर्माचा प्रचार आणि प्रसार करतात.

कंधार हे एक ऐतिहासिक शहर असून तेथे साडेसातशे वर्षांचा इतिहास असणारा एक दर्गा आहे. इस्लाम महिन्याच्या सोळा तारखेला त्याठिकाणी भव्य यात्रा भरते. या यात्रेत हिंदू मुस्लिम व इतर सर्वधर्मीय लोक आनंदाने सहभागी होतात म्हणून हा दर्गा हिंदू व मुस्लिम यांच्या एकतेचे प्रतीक आहे हे ‘हरजत शेख सय्यद अली सांगळे सुलतान मुश्किले आसान दर्गा: हिंदू मुस्लिम एकतेचे प्रतीक’ या प्रकरणात प्रा. संतोष देवराये यांनी ऐतिहासिक अनेक पुराव्यांनी मांडले आहेत.

नांदेड जिल्ह्यातील माळेगाव यात्रा ही दक्षिण भारतातील सर्वात प्रसिद्ध अस-लेली साडेसातशे वर्षांचा सांस्कृतिक वारसा लाभलेली यात्रा आहे.‘माळ-गाव यात्रा: नांदेडचे सांस्कृतिक वैभव’ या प्रकरणातून लोककला, लोकनाट्य, लावणी महोत्सव, कुस्तीची दंगल, कृषी प्रदर्शन, पशुप्रदर्शन, संगीत वाद्य इत्यादी लोककलेला

किती महत्त्वाचे स्थान आहे. त्यामुळे नांदेड शहराची कीर्ती महाराष्ट्रभर व अन्य सभोवतालच्या पाच-सहा राज्यात कशी व्यापलेली आहे हे लक्षात येते. ‘भविष्यातील नांदेड’ या प्रकरणात माहूर गडवा विकास, स्टॅडियम, काळेधर मंदिर, शहर रस्ते विकास, नांदेड-कर्नाटक-तेलंगणा-विदर्भ यांचा संबंध, सिंचन क्षेत्र, बंधारे, गोदावरी, पैनांगा, मन्याड या नद्यांचा विकास. लेखक सुधारणा या सर्वोच्च विकासासाठी स्तरेक संतोष देवराये यांनी सर्वपक्षीय नेते, पुढारी व सामाजिक संघटनांचे कार्यकर्ते यांना एकत्र येण्याचे आव-हान केले आहे.

सामान्य वाचक आणि विद्यार्थी यांना सहज समजेल अशी सोपी भाषा या ग्रंथाचे वैशिष्ट्य आहे. स्तंभलेख, डोईजड वाटणारी आकडेवारी, लांबलचक संदर्भसूची, अलंकारिक भाषा या तांत्रिक गोष्टीत हा लेखक कुठेही अडकत नाही.त्यांनी नांदेड जिल्ह्याचा वैभवशाली इतिहास बारा प्रकरणांच्या माध्यम ताून अगदी सहजपणे उजागर केला आहे. काही प्रकरणाच्या शेवटी येणारी शोरो शायरी वाचकांच्या मनाला उभारी व प्रेरणा देते. नांदेड जिल्ह्यातील क्षेत्रीभाषा, सांस्कृतिक जीवन, शैक्षणिक बोली, राजकीय वारसा, लेखक, कलावंत इत्यादी यांची माहिती याबाबत लेखकाने थोडी डोळेझाक केलेली दिसते. या अशा काही सूक्ष्म उणिवा सोडल्या तर हा ग्रंथ स्पर्धा परीक्षेची तयारी करणाऱ्या विद्यार्थ्यांना बळ देणारा, इतिहासप्रेमी वाचक, रसिक, कलावंत यांना प्रेरणा व मार्गदर्शन करणारा आहे त्यामुळे हा ग्रंथ नांदेड जिल्ह्याची ऐतिहासिक परंपरा सांगणारा महत्त्वपूर्ण ग्रंथ वाटतो. शाळा, महाविद्यालया व विद्यापीठातील ग्रंथालयात तो आदराचे स्थान मिळवेल यात शंका नाही म्हणून निश्चितच या ग्रंथाचे सर्वत्र स्वागत होईल, ही मोनोम आशा आहे.

संदर्भ : प्रा. संतोष देवराये, नंदगिरी ओळख नांदेड जिल्ह्याची, अनुसुगंध प्रकाशन नांदेड, प्रथम आवृत्ती २०२६, पृष्ठ ८८, मूल्य १५०

शेतकऱ्यांच्या हितासाठी कारखाना सक्षमपणे चालवणार -राजेश देशमुख कुंदूरकर

नायगाव बाजार (प्रतिनिधी)- शेतकरी आर्थिकदृष्ट्या सक्षम झाला पाहिजे. त्याच्या ऊसाला योग्य भाव मिळावा आणि ऊस उत्पादकांनी आपल्या कारखान्याला प्राधान्य द्यावे, यासाठी कुंदूरकर शुगर अँड प्रो. लि. सक्षमपणे चालविण्यास कटिबद्ध आहेत. शेतकऱ्यांसाठी ही 'कामधेनू' जपण्याची जबाबदारी समर्पित भावनेने पार पाडू, असा विश्वास कारखान्याचे चेअरमन तथा मुंबई कृषी उत्पन्न बाजार समितीचे माजी संचालक राजेश देशमुख कुंदूरकर यांनी व्यक्त केला.

नागपंचमीच्या शुभदिनी राजेश देशमुख कुंदूरकर यांच्या वाढदिवसानिमित्त आयोजित अभीष्टचिंतन सोहळ्यास परिसरातील शेतकरी, कार्यकर्ते, नागरिक तसेच कारखान्याचे अधिकारी-कर्मचाऱ्यांची मोठी उपस्थिती होती. वाढदिवसानिमित्त रक्तदान शिबीर, वृक्षारोपण यांसह विविध समाजोपयोगी उपक्रम राबविण्यात आले.

या सोहळ्याच्या अध्यक्षस्थानी भाजपाचे जिल्हाध्यक्ष चैतन्य बापू देशमुख होते. यावेळी किशोर देशमुख, अंबादास



धर्माधिकारी, बालाजी बच्चेवार, श्रावण पाटील भिलवडे, शिरीष गोरेकर, केलास देशमुख गोरेकर, भगवानराव मनूरकर, कारखान्याचे संचालक रुपेश देशमुख, वसंत सुगावे, उमाकांत देशपांडे, प्रकाश पाटील भिलवडे, संदीप कवळे, पत्रकार बाबूराव आडकीने, सूर्यकांत कदम, रमेश के. गंगाधराव देशमुख कुंदूरकर यांनी शेतकऱ्यांच्या हितासाठी हा कारखाना उभारला. त्यांच्या विचारांचा आणि

संकल्पनेचा वारसा पुढे नेत कारखाना सक्षमपणे चालविणे, शेतकऱ्यांना न्याय देणे आणि त्यांच्या आर्थिक उन्नतीसाठी प्रयत्न करणे, हेच आपले ध्येय आहे.

ऊस उत्पादक शेतकऱ्यांना कारखान्याशी जोडून ठेवण्यासाठी पारदर्शक आणि शेतकरीहिताचे धोरण राबविण्यावर भर देण्यात येईल. कारखाना केवळ उद्योग म्हणून नव्हे, तर परिसरातील शेतकऱ्यांच्या आर्थिक प्रगतीचे केंद्र म्हणून विकसित करण्याचा प्रयत्न राहील, असेही त्यांनी स्पष्ट केले.

तसेच राजकीय आणि सामाजिक वाटचालीचा उल्लेख करताना कुंदूरकर म्हणाले की, भाजपमध्ये राहून जनतेचे प्रश्न सोडविण्यासाठी सातत्याने प्रयत्न करीत

आहे. राजकीय क्षेत्रात काम करण्याची दोन वेळा संधी हुकली; आता तिसऱ्यादा संधी मिळावी, यासाठी पक्षश्रेष्ठींनी विचार करावा, अशी अपेक्षाही त्यांनी व्यक्त केली.

इथेनॉलमधून शेतकऱ्यांसाठी नव्या संधी
केंद्रीय मंत्री नितीन गडकरी यांच्या कृषीविषयक धोरणांचा उल्लेख करताना त्यांनी इथेनॉल निर्मिती क्षेत्रात ऊस उत्पादक शेतकऱ्यांसाठी मोठ्या संधी उपलब्ध होत असल्याचे सांगितले. आगामी काळात शेतकऱ्यांची भक्कम साथ मिळाल्यास पश्चिम महाराष्ट्राच्या धर्तीवर ऊसाला चांगला भाव देण्यासाठी प्रयत्न करू, असा आशावादही त्यांनी व्यक्त केला.

नागपंचमीच्या मुहूर्तावर झालेल्या या अभीष्टचिंतन सोहळ्याला मिळालेला उत्कृष्ट प्रतिसाद हा शेतकरी आणि नागरिकांचा आपल्यावरील विश्वास असल्याचे सांगत, हा विश्वास विकासकामातून सार्थ ठरविण्याचा निर्धार कुंदूरकर यांनी व्यक्त केला. यावेळी पंचक्रोशीतील नागरिकांनी मोठ्या प्रमाणात उपस्थिती लावली होती.

शिवरे येथील ग्रामपंचायत अधिकाऱ्याच्या मृत्यूचा निषेध; राज्य संघटनेचा १८ ऑगस्टपासून ग्रामसभा बहिष्काराचा निर्णय



नॉंदेड (प्रतिनिधी)- जळगाव जिल्ह्यातील शिवरे, ता. पारोळा येथे ग्रामसभेदरम्यान ग्रामपंचायत अधिकाऱ्या पी. एन. पाटील यांच्यावर झालेल्या अमानुष हल्ल्यात त्यांचा दुर्दैवी मृत्यू झाला. या घटनेचा ग्रामपंचायत अधिकाऱ्या संघटनेला, जिल्हा नॉंदेडच्या वतीने तीव्र निषेध करण्यात आला आहे.

ग्रामसभेच्या कर्तव्यावर असताना अधिकाऱ्याचा अशा प्रकारे मृत्यू होणे गंभीर असल्याने,

अधिकाऱ्यांच्या सुरक्षेच्या प्रश्नाकडे शासनाचे लक्ष वेधण्यासाठी राज्य संघटनेने १८ ऑगस्टपासून आयोजित सर्व ग्रामसभांवर बहिष्कार टाकण्याचा निर्णय घेतला आहे. त्यानुसार जिल्ह्यात उद्यापासून ज्या ग्रामपंचायतीत ग्रामसभा आहेत, तेथे अधिकारी उपस्थित राहणार नाहीत.

संघटने म्हटले की, ग्रामपंचायत अधिकाऱ्यांवर शासकीय योजनांची अंमलबजावणीची मोठी जबाबदारी

असते. त्यामुळे त्यांना सुरक्षित व निर्भय वातावरण देणे प्रशासनाची जबाबदारी आहे. नॉंदेड जिल्ह्यातही यापूर्वी ग्रामसभेत वाद, धमक्या व मारहाणीच्या घटना घडल्या आहेत. हा बहिष्कार ग्रामस्थांच्या विरोधात नसून, भविष्यात अशा घटना टाळण्यासाठी व ग्रामसभेची संख्या कमी करण्यासाठी आहे.

यावेळी स्व. पी. एन. पाटील यांना भावपूर्ण श्रद्धांजली अर्पण करण्यात आली.

वेद काकडेचे भारत टॅलेंट सर्च परीक्षेत यश

अर्धापूर (प्रतिनिधी)- भारत टॅलेंट सर्च परीक्षा - २०२६ मध्ये रोडगी जिल्हा परिषद प्राथमिक शाळेचा विद्यार्थी वेद विठ्ठल काकडे याने धन्यवीत यश सापदन केले आहे. त्याचा यशाबद्दल सर्व स्तरातून कौतुक होत आहे.

रोडगी येथील जिल्हा परिषद शाळेत इतर ४ धीमध्ये शिकणाऱ्या वेद काकडे याने राज्यस्तरीय परीक्षेत ६४ गुण मिळवून राज्य गुणवत्ता यादीत १७६ वा क्रमांक पटकावला आहे. त्याच्या या यशाबद्दल मुख्याध्यापक राजाराम राठोड, शिक्षक सुचिन काळे, लक्ष्मण वाघमारे, अरुण बोंबडे, सौ. संगीता धोंगडे, सरपंच सौ.सौराता दागू काकडे, संतोष काकडे, दागूजी काकडे, राजू आदींसह ग्रामस्थ व पालकांकडून कौतुक होत आहे.



श्री हुजूर साहेब नॉंदेड ते शिर्डी पदयात्रेचे सिडको, हडको परिसरातील विविध भागांत उत्स्फूर्त स्वागत, महाराजाद वाटप

नवीन नॉंदेड (प्रतिनिधी)- श्री हुजूर साहेब नॉंदेड सिडको, साईबाबा नगर, बीडी कॉलनी येथील साईबाबा मंदिर येथून १५ ऑगस्ट रोजी शिर्डीकडे निघालेल्या पदयात्रेचे ठिकठिकाणी उत्साहात स्वागत करण्यात आले.

यावेळीमहंत आनंदबन, दत्त महाराज व धोंडिबा महाराज मठ संस्थान, महाकलेश्वर महादेव मंदिर झरी येथे मान्यवरांच्या हस्ते आरती करण्यात येऊन पदयात्रेची सुरुवात ढोलताशांच्या गजराने व भक्तीमय वातावरणात करण्यात आली. सिडको, हडको परिसरातील अनेक भागात जल्लोषात स्वागत करून महाराजाद व फळे वाटप करण्यात आली. यावेळी सहभागी यात्रेकरूंचे



स्वागत करून शुभेच्छा देण्यात आल्या.

दर वर्षीप्रमाणेच सलग १५ व्या वर्षी नॉंदेड हुजूर साहेब ते शिर्डी पालखी सोहळा १५ ऑगस्ट रोजी सकाळी १० वाजता साईबाबा नगर, बिडी कामगार कॉलनी सिडको येथून प्रस्थान झाली. या पदयात्रेत जवळपास १०० भाविक-भक्त सहभागी

झाले असून, ही यात्रा ४१७ किलो मीटर आहे. यात पहिल्या दिवशी सिडको ते मरळक, आरळ, परगणी, पाळोदी, पाथरी, आष्टी, पिंपरखेडा, घुंगरडे, हद्गाव, ऊंचगाव, पैठण, भायेगाव, नेवासा मार्ग शिर्डी येथे २१ ऑगस्ट रोजी ही पदयात्रा पोहचणार असल्याचे संयोजकांनी कळविले आहे.

नॉंदेड जिल्हा भावसार समाजातर्फे गुणवंत विद्यार्थ्यांचा सत्कार



नॉंदेड (प्रतिनिधी)- नॉंदेड जिल्हा भावसार समाजाच्या वतीने सन २०२५-२६ या शैक्षणिक वर्षात उल्लेखनीय शैक्षणिक यश सापदन केलेल्या भावसार समाजातील गुणवंत विद्यार्थ्यांचा तसेच समाजासाठी भरीव कामगिरी केल्याबद्दल समाजरत्न व औद्योगिक क्षेत्रातील उल्लेखनीय कामगिरीबद्दल उद्योगरत्न पुरस्कार मान्यवरांना प्रदान करून गौरविण्यात आले.

हा कार्यक्रम भाऊसाहेब रंगार गल्ली येथील विठ्ठल मंदिर, नॉंदेड येथे उत्साहपूर्ण वातावरणात पार पडला. या कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी नॉंदेड

जिल्हा भावसार समाजाचे अध्यक्ष गोविंद माळवतकर तर प्रमुख पाहणे म्हणून अखिल भारतीय भावसार क्षत्रिय समाजच्या वधू-वर परिचय मेळावाचे राष्ट्रीय अध्यक्ष सुधीर शेळके व नॉंदेड येथील उद्योग व सेवांचे सहायक आयुक्त धीरज पतंगे, नवनिर्मुक्त विश्वस्त आदी मान्यवर व्यासपीठावर उपस्थित होते.

या सत्कार सोहळ्याच्या कार्यक्रमातून दहावी, बारावी, पदव्युत्तर, पदवी, पदविका, नीट, सीईटी तसेच चौथी-पाचवी व सातवी-आठवी शिष्यवृत्ती परीक्षेत प्रथम श्रेणीत यश मिळविलेल्या भावसार समाजातील

माजी सैनिकाच्या पत्नीस मारहाण; महिला पोलीस कर्मचाऱ्याविरुद्ध वजिराबाद ठाण्यात गुन्हा दाखल

नॉंदेड (प्रतिनिधी)- माजी सैनिकाच्या ६२ वर्षीय पत्नीस कुठलेही कारण नसताना वजिराबाद पोलीस ठाण्यात कार्यरत असलेल्या एका महिला पोलिसाने दुकानात घुसून काठीने बेदम मारहाण केल्याप्रकरणी गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. या प्रकरणाची दखल माजी सैनिक कार्यालयाने घेऊन वरिष्ठ पोलीस अधिकाऱ्यांना भेटून या प्रकरणात न्याय द्यावा, अशी मागणी केली. या प्रकरणात लवकरच वरिष्ठ कार्यालयास मारहाण करणाऱ्या महिला कर्मचाऱ्याचा अहवाल पाठवणार असल्याचे पोलीस निरीक्षक अजित कुंभार यांनी सांगितले.

शहराच्या पावडेवाडी नाका जवळील राजनगर परिसरात राहणाऱ्या मिमल नागौराव कांबळे (वय ६२) ह्या आपला मोबाईल नादुरस्त झाल्याने दुस्स्तीसाठी वजिराबाद पोलीस

ठाण्याच्या शेजारी असलेल्या एका मोबाईल शॉपीमध्ये आल्या होत्या. ८ ऑगस्ट रोजी दुपारी ४ ते ५ च्या दरम्यान वजिराबाद पोलीस ठाण्याजवळील गांधी पुतळा येथील एका मोबाईल दुस्स्तीच्या दुकानात थांबल्या होत्या. दुकानात गर्दी असल्याने दुकानदाराने त्यांना थांबा असे सांगितल्याने त्या तेथेच थांबल्या.

यावेळी माझ्या शेजारी साडी नेसलेली एक महिला उभी होती. त्या महिलेने अचानक दुकानदाराच्या हातातील माझा मोबाईल हिसकावून दुकानाबाहेर फेकून दिला. तेव्हा मी दुकानदार व त्या महिलेला माझा मोबाईल आणून द्या असे सांगितले. त्यावर त्या महिलेने मोबाईल फेकला,वाद घातला, अन् मी पोलीसवाली आहे. तुला जे करायचे ते कर असे म्हणत मारहाण केली असल्याच्या तक्रारीवरून गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

लोहा येथील राजर्षी शाहू शिक्षक व शिक्षकेत्तर पतसंस्थेच्या नूतन पदाधिकाऱ्यांची बिनविरोध निवड

लोहा (प्रतिनिधी)- लोहा येथील राजर्षी शाहू शिक्षक व शिक्षकेत्तर पतसंस्थेच्या नूतन संचालक मंडळातील पदाधिकाऱ्यांची उत्साहपूर्ण वातावरणात नुकतीच बिनविरोध निवडणूक पार पडली.

यावेळी सर्वानुमते संस्थेच्या चेअरमनपदी शिक्षक संघाचे लोहा तालुकाध्यक्ष गजानन उपरवाड यांची तर उपाध्यक्षपदी देवासिंह बयास, सचिवपदी मोहन लुंगारे आणि कोषाध्यक्षपदी सौ. सोनटके यांची बिनविरोध निवड करण्यात आली.

या निवड प्रक्रियेसाठी निवडणूक अधिकारी म्हणून पवार यांनी काम पाहिले. अत्यंत सलोख्याच्या आणि खेळीमेळीच्या वातावरणात ही निवड प्रक्रिया पार पडली.

राजर्षी शाहू शिक्षक, शिक्षकेत्तर



कर्मचारी पतसंस्था बिनविरोध काढण्यापासून ते नूतन चेअरमन व इतर पदाधिकाऱ्यांची निवड होईपर्यंत लोहा तालुक्यातील विविध शिक्षक संघटनांच्या पदाधिकाऱ्यांनी घेतलेली भूमिका अत्यंत मोलाची ठरली. सर्व शिक्षक संघटनांनी एकजूट, समन्वय आणि सहकार्याची भावना जपत संस्थेच्या हिताला सर्वोच्च प्राधान्य दिले असल्याचे नूतन पदाधिकाऱ्यांनी सांगितले.

या प्रसंगी शिक्षक परिषदेचे ज्येष्ठ नेते विठ्ठल आचणे, बी. वाय. चव्हाण, बाबुराव फसमले, पाराजी पोले, राजेंद्र

पाटील माळेगावकर, विदुभाऊ चव्हाण, संतोष साखरे, लक्ष्मण अत्रकाडे, वडिले, बबूसाहेब बयास, बालाजी सोनवळे, डॉ. संभाजी गवळी तसेच विजय तेलतवार आदी मान्यवरांची उपस्थिती होती.

सर्वप्रथम नूतन संचालक मंडळाच्या वतीने सर्व मान्यवरांचा यथोचित सत्कार करण्यात आला. उपस्थित मान्यवरांनी राजर्षी शाहू शिक्षक पतसंस्थेचे नूतन चेअरमन गजानन उपरवाड, उपाध्यक्ष देविसिंह बयास, सचिव मोहन लुंगारे, कोषाध्यक्ष सोनटके, व सर्व संचालकांचा सत्कार करण्यात आला.

सुरेश गजभारे यांना वामनदादा कर्डक पुरस्कार जाहीर



नॉंदेड (प्रतिनिधी)- समता सैनिक दलाचे जनरल मेजर सुरेश गजभारे यांना महाकवी वामनदादा कर्डक वाढळ वारा हा पुरस्कार जाहीर करण्यात आला आहे.

संरघद मुजीबभाई मित्र मंडळाच्या वतीने दि. २३ ऑगस्ट रोजी शंकराव चव्हाण प्रेक्षागृह येथे महाकवी वामनदादा कर्डक यांची जयंती साजरी करण्यात येणार आहे. त्यांना जाहीर झालेल्या या पुरस्काराबद्दल अनेकांनी त्यांचे अभिनंदन केले आहे.

पुरस्कार निवडीचे पत्र मुजीबभाई मित्रमंडळाच्या वतीने नुकतेच देण्यात आले आहे. सुरेश गजभारे यांनी आजपर्यंत भारतीय बौद्ध महासभाच्या माध्यमातून सामूहिक विवाह मेळावे, सुशिक्षित बेरोजगारांसाठी प्रशिक्षण व त्यांना उद्योगासाठी लागणारी मदत देऊन त्यांना आत्मनिर्भर करण्याचे काम केले आहे. त्यांना जाहीर झालेल्या या पुरस्काराबद्दल अनेकांनी त्यांचे अभिनंदन केले आहे.

स्वरातीम विद्यापीठात 'रुग्णालय प्रशासन व व्यवस्थापन' पदव्युत्तर पदविका अभ्यासक्रमास प्रारंभ

नॉंदेड (प्रतिनिधी)- स्वामी रामानंद तीर्थ मराठवाडा विद्यापीठाच्या वाणिज्य व व्यवस्थापन संकुलांतर्गत 'रुग्णालय प्रशासन व व्यवस्थापन' (Post Graduate Diploma in Hospital dministration and Management) हा एक वर्षाचा पदव्युत्तर पदविका अभ्यासक्रम शैक्षणिक वर्ष २०२६-२७ पासून सुरू करण्यात आला आहे. विद्यापीठाच्या कार्यक्षेत्रात अशा स्वरूपाचा हा पहिलाच अभ्यासक्रम असून, आरोग्यसेवा क्षेत्रासाठी कुशल व्यवस्थापन मनुष्यबळ तयार करण्याच्या दृष्टीने हा महत्त्वपूर्ण उपक्रम ठरणार आहे.

आधुनिक रुग्णालय व्यवस्थापन, आरोग्य सेवा प्रशासन, गुणवत्ता व्यवस्थापन, रुग्ण सुरक्षा, आरोग्यविषयक कायदे, डिजिटल हेल्थ, हॉस्पिटल इन्फॉर्मेशन सिस्टिम, वित्तीय व्यवस्थापन, मानव संसाधन व्यवस्थापन तसेच आरोग्य क्षेत्रातील नव्या प्रवाहांचा या अभ्यासक्रमात समावेश करण्यात आला आहे.



आला आहे. नॉंदेडसारख्या वाढत्या आरोग्यसेवा केंद्रात रुग्णालये प्रभावीपणे चालविण्यासाठी आवश्यक असलेली व्यवस्थापकीय कौशल्ये विद्यार्थ्यांमध्ये विकसित करणे, हा या अभ्यासक्रमाचा प्रमुख उद्देश आहे.

या अभ्यासक्रमासुरुवातीच्या रुग्णालये, मल्टिस्पेशॅलिटी हॉस्पिटल्स, डायग्नोस्टिक सेंटर्स, हेल्थकेअर संस्था, वैद्यकीय सेवा क्षेत्र तसेच आरोग्य व्यवस्थापनाशी संबंधित विविध संस्थांमध्ये रोजगाराच्या संधी उपलब्ध होणार आहेत. त्यामुळे हा अभ्यासक्रम रोजगाराभिमुख

आणि कौशल्याधारित स्वरूपाचा ठरणार आहे. या अभ्यासक्रमासाठी MBBS, BDS, BMS, BHMS, BPT, B.Sc. Nursing, B.Pharm, BB, B.Com आदी पदवीधारकांना प्रवेशासाठी प्राधान्य दिले जाणार आहे. आरोग्यसेवा क्षेत्रासोबतच व्यवस्थापन क्षेत्रात करिअर करू इच्छिणाऱ्या पदवीधरांसाठी हा अभ्यासक्रम एक नवी आणि उपयुक्त संधी उपलब्ध करून देणार आहे.

अभ्यासक्रमाच्या माध्यमातून आरोग्यसेवा क्षेत्रातील प्रशासकीय व व्यवस्थापनविषयक गरजा पूर्ण करणारे प्रशिक्षित मनुष्यबळ निर्माण होण्यास मदत होणार असून, रुग्णालयांच्या कार्यक्षम व्यवस्थापनाला त्याचा निश्चित लाभ होईल. या अभ्यासक्रमास प्रवेश घेण्यासाठी इच्छुक विद्यार्थ्यांनी विद्यापीठ प्रशासनाशी संपर्क साधावा, असे आवाहन विद्यापीठाच्या वतीने करण्यात आले आहे.

बळीराम पाटील महाविद्यालयात ग्रंथालयशास्त्राचे जनक डॉ. रंगनाथन यांची जयंती साजरी



किनवट (प्रतिनिधी)- येथील बळीराम पाटील कला, वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय ग्रंथालय विभागाच्या वतीने ग्रंथालय शास्त्राचे जनक डॉ. एस. आर. रंगनाथन यांची १३४ वी जयंती शुक्रवार, दि. १४ ऑगस्ट रोजी उत्साहपूर्ण वातावरणात साजरी करण्यात आली.

कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी प्राचार्य डॉ. एस. के. बेंबेकर हे होते. यावेळी उपप्राचार्य डॉ. पंजाब शेर, पर्यवेक्षक डॉ. अनिल पाटील, प्रा. राजकुमार नेम्मानिवार, डॉ. ममता जोनपेलीवार, डॉ. शुभांगी दिवे, प्रा. आम्नापाली हटकर, डॉ. सुलोचना जाधव, डॉ.विजया खामकर, डॉ. योगेश सोमवंशी, डॉ. गजानन वानखेडे, प्रा. माने, प्रा. ऋतुजा

कराळे आदींची उपस्थिती होती. प्राचार्य बेंबेकर यांनी आपल्या मनोगतात ग्रंथालयाचे शैक्षणिक, सांस्कृतिक व बौद्धिक महत्त्व विस्तृतपणे विशद केले. विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण महत्त्व सांगून वाचन संस्कृती जोपासणे ही काळाची गरज असल्याचे त्यांनी नमूद केले.

यावेळी उपप्राचार्य डॉ. पंजाब शेर यांनी विद्यार्थ्यांनी ग्रंथालयातील ग्रंथसंग्रहाचे वाचन कक्षाचा पुरेपूर उपयोग करून यश सापदन करण्याबाबत मार्गदर्शन केले. कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन ग्रंथपाल प्रा. मंदाकिनी राठोड यांनी केले. ग्रंथालय सहायक गौरव पवार यांनी आभार मानले.

निरोगी आरोग्याचा कानमंत्र

निरोगी

डॉक्टरांचे नाव ऐकताच
घाबरायला होते?

‘आयट्रोफोबिया’ तर नाही?

काही लोकांसाठी डॉक्टरांकडे जाणे हा केवळ थोडासा अस्वस्थ करणारा अनुभव असतो. मात्र, काही जण डॉक्टरांचे नाव ऐकताच घाबरतात, वैद्यकीय तपासणीची वेळ वारंवार पुढे ढकलतात किंवा आजारी असतानाही रुग्णालयात जाणे टाळतात. ही भीती दैनंदिन जीवनावर आणि आरोग्यावर परिणाम करू लागल्यास त्याला ‘आयट्रोफोबिया’ (Iatrophobia) असे म्हटले जाते. आयट्रोफोबिया हा एक विशिष्ट प्रकारचा भयविकार आहे. यात व्यक्तीला डॉक्टर, रुग्णालय, वैद्यकीय तपासणी किंवा उपचार यांची तीव्र आणि अवाजवी भीती वाटते. अशा प्रकारची भीती व्यक्तीच्या वर्तनासोबतच तिच्या आरोग्यावरही गंभीर परिणाम करू शकते.



आयट्रोफोबिया म्हणजे काय?

आयट्रोफोबिया म्हणजे डॉक्टर किंवा वैद्यकीय उपचारांची तीव्र भीती. ही सामान्य चिंता किंवा घाबराटीपेक्षा वेगळी असते. या विकारात व्यक्ती डॉक्टरांकडे जाणे टाळण्यासाठी अनेक कारणे सांगते, मग तिची प्रकृती कितीही बिघडलेली असो. काही वेळा रुग्णालयातील विशिष्ट वास, डॉक्टरांचा पांढरा कोट, वैद्यकीय उपकरणे किंवा इंजेक्शन पाहिल्यानंतरही ही भीती निर्माण होऊ शकते. परिणामी वेळेवर उपचार न मिळण्याचा धोका वाढतो.

फरक काय?

मोठी तपासणी, शस्त्रक्रिया किंवा गंभीर आजाराची शक्यता असताना डॉक्टरांकडे जाण्यापूर्वी थोडी चिंता वाटणे स्वाभाविक आहे. मात्र, आयट्रोफोबियामध्ये ही भीती इतकी तीव्र होते की व्यक्ती आवश्यक उपचार घेणेही टाळू लागते.

ही भीती कमी करण्यासाठी काय करता येईल?

- » भीती स्वीकारा : सर्वप्रथम आपल्याला वाटणारी भीती वास्तविक आहे, हे स्वीकारणे महत्त्वाचे आहे. मात्र, त्यावर उपचार आणि नियंत्रण शक्य आहे.
- » विश्वासू डॉक्टर निवडा : तुमचे म्हणणे शांतपणे ऐकणारा आणि प्रत्येक तपासणी किंवा उपचाराची प्रक्रिया समजावून सांगणारा डॉक्टर निवडल्यास

- भीती कमी होण्यास मदत होऊ शकते.
- » जवळच्या व्यक्तीला सोबत घेऊन जा : कुटुंबातील सदस्य किंवा मित्राला सोबत नेल्याने मानसिक आधार मिळू शकतो आणि चिंता कमी होऊ शकते.
- » दीर्घ श्वसनाचा सराव करा : खोल श्वास घेण्याच्या आणि सजगतेच्या (माईंडफुलनेस) तंत्रांचा सराव केल्याने ताण

- आणि घाबराट कमी करण्यास मदत होऊ शकते.
- » संज्ञानात्मक वर्तणूक उपचार (CBT) : विशिष्ट भयविकारांवर संज्ञानात्मक वर्तणूक उपचार प्रभावी ठरू शकतात. या उपचारपद्धतीत व्यक्तीला हळूहळू आपल्या भीतीचा सामना करण्यास आणि त्यावर नियंत्रण मिळवण्यास शिकवले जाते.

डॉक्टरांकडे जाण्याची भीती दुर्लक्षित करू नका



गांभीर्याने पाहणे आवश्यक आहे. आयट्रोफोबियाची वेळीच ओळख करून योग्य मानसिक आरोग्य तज्ञांची मदत घेतल्यास ही भीती मोठ्या प्रमाणात नियंत्रित करता येऊ शकते. डॉक्टरांपासून दूर राहणे हा आजारावरचा उपाय नाही. भीती समजून घेऊन योग्य वेळी मदत घेतल्यास शारीरिक आणि मानसिक आरोग्य दोन्ही चांगले राखण्यास मदत होऊ शकते.

कुटुंबात कोणाला हृदयरोग आहे? तुम्हालाही हृदयविकाराचा झटका येण्याचा धोका किती?

अस्वास्थ्यकर जीवनशैली, धूम्रपान, लठ्ठपणा आणि उच्च रक्तदाब ही हृदयरोगाची प्रमुख कारणे मानली जातात. मात्र, प्रत्येक हृदयरोगाचे कारण जीवनशैलीशी संबंधित असेलच असे नाही. काही हृदयरोगे जनुकीय कारणांमुळे पालकांकडून पुढील पिढीकडे जाऊ शकतात. अशा आजारांना आनुवंशिक हृदयरोगे (Inherited Heart Diseases) म्हटले जाते. हे आजार जन्मापासून अस्तित्वात असू शकतात; मात्र त्यांची लक्षणे अनेकदा किशोरावस्थेत किंवा प्रौढ वयात दिसून येतात. वेळेवर निदान आणि उपचार न झाल्यास काही आनुवंशिक हृदयरोगांमुळे अचानक हृदयक्रिया बंद पडणे, हृदय निकामी होणे किंवा पक्षाघातासारख्या गंभीर समस्या उद्भवू शकतात.

- » कुटुंबातील हृदयरोगाचा इतिहास का महत्त्वाचा ? : आज हृदयरोग केवळ वाढते वय किंवा चुकीच्या जीवनशैलीपुरता मर्यादित राहिलेला नाही. काही व्यक्तींमध्ये हृदयरोगामागे जनुकीय कारणेही असू शकतात. कुटुंबातील एखाद्या सदस्याला पुरुषांमध्ये ५५ वर्षांपूर्वी किंवा महिलांमध्ये ६५ वर्षांपूर्वी हृदयविकाराचा झटका आला असेल, अचानक हृदयक्रिया बंद पडली असेल किंवा गंभीर हृदयरोगाचे निदान झाले असेल, तर कुटुंबातील इतर सदस्यांमध्येही हृदयरोगाचा धोका वाढू शकतो. म्हणूनच अशा व्यक्तींनी आपल्या कौटुंबिक वैद्यकीय इतिहासाकडे गांभीर्याने पाहणे आणि गरजेनुसार वेळेवर तपासणी करून घेणे महत्त्वाचे आहे.
- » हृदयरोग पिढ्यान्पिढ्या होऊ शकतो का ? : काही हृदयरोगे जनुकांमधील बदलांमुळे पिढ्यान्पिढ्या पुढे जाऊ शकतात. पालकांपैकी एखाद्याला आनुवंशिक हृदयरोग असल्याचे निदान झाले असल्यास मुलांमध्येही तो आजार होण्याचा धोका वाढू शकतो. मात्र, जनुकीय धोका आहे म्हणजे प्रत्येक व्यक्तीला तो आजार होईलच असे नाही. जीवनशैली, आहार, व्यायाम आणि इतर पर्यावरणीय घटकही आजाराची तीव्रता आणि परिणामांवर प्रभाव टाकू शकतात.
- » कुटुंबात हृदयरोग असल्यास काय काळजी घ्यावी ? : कुटुंबातील एखाद्या व्यक्तीला कमी वयात हृदयविकाराचा झटका आला असेल, अचानक मृत्यू झाला असेल किंवा आनुवंशिक हृदयरोगाचे निदान झाले असेल, तर त्याकडे दुर्लक्ष करू नये. अशा परिस्थितीत आपल्या कुटुंबातील हृदयरोगाचा वैद्यकीय इतिहास जाणून घ्या. आवश्यकतेनुसार हृदयरोगतज्ञांचा सल्ला घ्या. डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार नियमित तपासण्या करून घ्या. गरज असल्यास जनुकीय तपासणीचा विचार करा. रक्तदाब, कोलेस्टेरॉल आणि वजन नियंत्रणात ठेवा. धूम्रपान टाळा. नियमित व्यायाम आणि संतुलित आहाराचा अवलंब करा.

हृदयरोग आनुवंशिक असण्याची शक्यता दर्शवणारी लक्षणे

- » कमी वयात हृदयविकाराचा झटका आलेला असणे.
- » व्यायाम करताना अचानक बेशुद्ध पडणे.
- » कोणतेही स्पष्ट कारण नसताना हृदयाची धडधड वेगाने किंवा अनियमित होणे.
- » कुटुंबात अचानक हृदयक्रिया बंद पडल्याचा इतिहास असणे.
- » कमी वयात हृदय निकामी होण्याची समस्या निर्माण होणे.
- » कुटुंबातील अनेक सदस्यांना पेसमेकर किंवा आयसीडी बसवण्याची गरज भासणे.

थायरॉइडची औषधे घेताना टाळा ही छोटी चूक; हार्मोन्सच्या पातळीवर होऊ शकतो परिणाम

भारतात सुमारे ४२ दशलक्ष लोक थायरॉइडच्या समस्येने त्रस्त असल्याचे विविध अभ्यासांतून समोर आले आहे. थायरॉइडच्या विकारांमध्ये हार्मोन्सची पातळी नियंत्रित ठेवण्यासाठी नियमित औषधोपचार आवश्यक असतात. मात्र, औषध योग्य पद्धतीने न घेतल्यास त्याचा अपेक्षित परिणाम मिळण्यात अडथळा येऊ शकतो. विशेषतः थायरॉइडची औषधे घेतल्यानंतर लगेच नाश्ता करणे ही अनेकांकडून होणारी सामान्य चूक आहे. हायपोथायरॉइडिझमध्ये प्रामुख्याने लेव्होथायराॅक्सिन हे औषध दिले जाते. हे औषध सकाळी रिकाम्या पोटी, दररोज शक्यतो एकाच वेळी आणि नाश्ता किंवा इतर खाद्यपदार्थ घेण्याच्या किमान ३० ते ६० मिनिटे आधी घेण्याचा सल्ला दिला जातो.

थायरॉइडचे औषध रिकाम्या पोटी का घ्यावे?

लेव्होथायराॅक्सिनचे शरीरात योग्य प्रकारे शोषण होणे आवश्यक असते. अन्नपदार्थासोबत किंवा अन्न घेतल्यानंतर लगेच औषध घेतल्यास त्याच्या शोषणावर परिणाम होऊ शकतो. त्यामुळे औषध घेतल्यानंतर लगेच चहा, कॉफी, नाश्ता किंवा इतर खाद्यपदार्थ घेणे टाळणे महत्त्वाचे आहे.

औषध घेतल्यानंतर ब्रेड खाऊ शकतो का?

ब्रेड खाण्यास पूर्णपणे मनाई नाही. मात्र, थायरॉइडचे औषध घेतल्यानंतर लगेच ब्रेड खाणे टाळावे. विशेषतः अधिक तंतुमय (हाय फायबर) ब्रेडमुळे लेव्होथायराॅक्सिनच्या शोषणावर परिणाम होऊ शकतो. ब्रेडसोबत दूध, चीज, लोणी किंवा कॅल्शियमयुक्त पदार्थ घेतल्यासही औषधाच्या शोषणावर परिणाम होण्याची शक्यता असते.



कोणते हृदयरोग पिढ्यान्पिढ्या होऊ शकतात?

- » कार्डिओमायोपॅथी : कार्डिओमायोपॅथीमध्ये हृदयाच्या स्नायूंमध्ये असामान्य बदल होतात. काही प्रकारांमध्ये हृदयाचे स्नायू असामान्यपणे जाड होतात, तर काही प्रकारांमध्ये ते कमकुवत होऊन हृदयाचा आकार वाढतो. हा विकार आनुवंशिक कारणांमुळेही होऊ शकतो. काही तरुणांमध्ये, विशेषतः खेळाडूंमध्ये, यामुळे अचानक हृदयक्रिया बंद पडण्याचा धोका असू शकतो. याची संभाव्य लक्षणे म्हणजे दम लागणे, छातीत दुखणे, हृदयाची धडधड वाढणे, चक्कर येणे किंवा बेशुद्ध पडणे, सतत थकवा जाणवणे. इकोकार्डिओग्राफी आणि कार्डियाक एमआरआय यांसारख्या तपासण्यांद्वारे याचे निदान करता येते.
- » आनुवंशिक अ‍ॅरिदमिया : काही आनुवंशिक विकार हृदयाच्या विद्युत प्रणालीवर परिणाम करतात. लॉॅंग क्यूटी सिंड्रोम आणि कंटेकोलामिनर्जिक पॉलीमॉर्फिक व्हेंट्रिक्युलर टॅकीकार्डिया (CPVT) हे त्यांपैकी काही विकार आहेत. यामुळे हृदयाची लय अनियमित होऊ शकते आणि काही गंभीर परिस्थितींमध्ये अचानक हृदयक्रिया बंद पडू शकते. अचानक बेशुद्ध पडणे, हृदयाची अनियमित धडधड, झटके येणे किंवा अचानक हृदयक्रिया बंद पडणे यांसारखी लक्षणे दिसू शकतात.
- » ईसीजी, होल्टर मॉनिटरिंग आणि आवश्यकतेनुसार जनुकीय तपासणीच्या मदतीने याचे निदान केले जाऊ शकते.
- » मार्फन सिंड्रोम : मार्फन सिंड्रोम हा संयोजी ऊर्तीशी संबंधित आनुवंशिक विकार आहे. या विकारामध्ये व्यक्तीची शरीरयष्टी उंच आणि सडपातळ असू शकते. मात्र, या आजारातील सर्वात गंभीर धोका महाधमनीचा फुगा येणे (Aortic Aneurysm) किंवा महाधमनीला भेग पडणे (Aortic Dissection) हा असतो. लांब हात-पाय, असामान्य उंची, डोळ्यांशी संबंधित समस्या, छातीच्या हाडाचा असामान्य आकार आणि महाधमनीचा विस्तार यांसारखी

- लक्षणे दिसू शकतात.
- » फॅमिलियल हायपरकोलेस्टेरॉलेमिया : हा एक आनुवंशिक विकार असून यात जन्मापासूनच एलडीएल म्हणजेच ‘वाईट’ कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण खूप जास्त असू शकते. वेळीच उपचार न केल्यास कमी वयातच हृदयविकाराचा झटका येण्याचा धोका मोठ्या प्रमाणात वाढू शकतो. योग्य औषधोपचार, संतुलित आहार आणि नियमित वैद्यकीय तपासणीच्या माध्यमातून हा धोका कमी करता येतो.
- » आनुवंशिक कार्डियाक ट्यूमर सिंड्रोम : काही अत्यंत दुर्मिळ आनुवंशिक सिंड्रोममध्ये हृदयात ट्यूमर तयार होण्याचा धोका वाढू शकतो. कर्नाई कॉम्प्लेक्स आणि ट्युबरस स्कॅलेरोसिस कॉम्प्लेक्स यांसारख्या विकारांमध्ये अशी शक्यता आढळते. यातील बहुतेक ट्यूमर कर्करोगजन्य नसले तरी ते हृदयाच्या कार्यावर किंवा हृदयाच्या टोक्यांच्या लयवर परिणाम करू शकतात. त्यामुळे वेळेवर निदान महत्त्वाचे ठरते. इकोकार्डिओग्राफी, एमआरआय आणि आवश्यकतेनुसार जनुकीय तपासणी केली जाऊ शकते.



थायरॉइडचे औषध घेतल्यानंतर नाश्ता किती वेळाने करावा?

थायरॉइडचे औषध सकाळी रिकाम्या पोटी घ्यावे. औषध घेतल्यानंतर साधारण ३० ते ६० मिनिटांनी नाश्ता करणे योग्य ठरते. औषध दररोज शक्यतो एकाच वेळी घेण्याची सवय ठेवावी. सकाळी औषध घेणे शक्य नसल्यास स्वतःहून वेळ बदलण्याऐवजी डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.

आरोग्यदायी नाशत्याचे पर्याय

औषध घेतल्यानंतर योग्य अंतर ठेवून संतुलित नाश्ता करता येतो. त्यासाठी उकडलेली अंडी किंवा ऑम्लेट, बेसनाचा चिला, ओट्स किंवा दलिया, फळे आणि सुकामेवा, मल्टिग्रेन किंवा होल-व्हीट ब्रेड, पुरेसे पाणी. थायरॉइडच्या उपचारांमध्ये केवळ औषध घेणे पुरेसे नसून औषध कोणत्या वेळी आणि कशा पद्धतीने घ्यायचे, तसेच त्यानंतर काय खायचे-प्यायचे, याकडेही लक्ष देणे महत्त्वाचे आहे. औषध नियमित आणि योग्य पद्धतीने घेत असूनही त्रास कायम राहिल्यास डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा. रुग्णाची प्रकृती आणि गरजेनुसार डॉक्टर औषधाची मात्रा बदलू शकतात. थायरॉइडची औषधे आणि आहारासंदर्भातील नियम व्यक्तिनुसार बदलू शकतात. त्यामुळे औषधाची मात्रा किंवा वेळ स्वतःहून बदलू नये.



औषध घेतल्यानंतर कोणत्या गोष्टींची काळजी घ्यावी?

- » कॅल्शियमची पूरक औषधे
- » लोहाची पूरक औषधे
- » दूध आणि इतर दुग्धजन्य पदार्थ
- » सोया किंवा सोया दूध
- » अतिंतुमय आहार
- » कॉफी
- » अॅसिडिटीवरील अ‍ॅंटीसिड किंवा इतर औषधे
- » कॅल्शियम आणि लोहाची पूरक औषधे साधारणपणे थायरॉइडच्या औषधापासून सुमारे चार तासांचे अंतर ठेवून घेण्याचा सल्ला दिला जातो. मात्र, अशी औषधे घेत असल्यास आपल्या डॉक्टरांना त्याची माहिती देणे आवश्यक आहे.

