

लातूर वर्ष ५ वे अंक ९४ शनिवार दि. १८ ऑक्टोबर २०२५ पृष्ठे ४ स्वागत मूल्य २ रु.

मतदार संघातील पुरग्रस्तांना अभय भुतडा फाउंडेशनची भरीव मदत : माजी मंत्री आ.संजय बनसोडे आज ह.भ.प. गहिनीनाथ महाराजांच्या हस्ते धनादेशाचे वितरण

*उदगीर / प्रतिनिधी:- उदगीर - जळकोट मतदारसंघात एप्रिल २०२५ ते सप्टेंबर २०२५ दरम्यान झालेल्या अतिवृष्टीने उदगीर मतदारसंघातील विविध भागात मोठ्या प्रमाणावर नुकसान झाले होते. अतिवृष्टीबाधित कुटुंबांना मदत व्हावी म्हणून लातूरचे सुपुत्र आणि प्रसिद्ध उद्योगपती अभय भुतडा यांच्या मार्फत अभय भुतडा फाउंडेशनच्या वतीने एकुण ५२ लाख ९३ हजार ५०० रुपयाची भरीव मदत करण्यात आली असून आपत्तीग्रस्त नागरिकांना त्यांच्या खात्यावरच थेट रकम जमा होणार असून आज ह.भ.प. गहिनीनाथ महाराजांच्या हस्ते धनादेशाचे वितरण होणार असल्याची माहिती आयोजित पत्रकार परिषदेत माजी मंत्री आ.संजय बनसोडे यांनी दिली. ते प्रसिद्ध उद्योगपती अभय भुतडा यांच्या अभय भुतडा फाउंडेशनच्या वतीने मतदार संघातील आपत्तीग्रस्तांना भरीव मदत केल्याबद्दल आभार व्यक्त करताना बोलत होते. यावेळी माजी नगराध्यक्ष राजेश्वर निटुरे, माजी जि.प. अध्यक्ष राहुल केंद्रे, माजी सभापती सिद्धेश्वर पाटील, राष्ट्रवादीचे तालुकाध्यक्ष बालाजी भोसले, शहराध्यक्ष सय्यद जानीमिया, ता.कार्याध्यक्ष वसंत



पाटील, कार्याध्यक्ष शशिकांत बनसोडे, श्याम डावळे, भाजपाचे रामदास बेंबडे, शहराध्यक्ष अमोल अनकळे, अभिजित औटे, शफी हाशमी, प्रा.शिवाजीराव देवनाळे, नायब तहसीलार सोनवणे, माजी उपसभापती बाळासाहेब मरलापळे, मधुमती कनशेट्टे, वैशाली कांबळे, अँड.वर्षा कांबळे, नरसिंग शिंदे, आदी उपस्थित होते. पुढे बोलताना आ.संजय बनसोडे यांनी, मागील काळात मतदार संघात मोठ्या प्रमाणात अतिवृष्टी होवून पुराच्या पाण्यामुळे पशुधन, जिवीतहानी, शेती पिकांचे नुकसान मोठ्या प्रमाणात झाल्याने या भागातील नागरीकांवर मोठे आर्थिक संकट ओढवले होते. या सर्व भागाची प्रत्यक्ष पाहणी आ.संजय बनसोडे यांनी करून विविध

उद्योजकांना भेटून मदतीसाठी आवाहन केले होते. या आवाहनाला प्रतिसाद देत अभय भुतडा फाउंडेशनच्या वतीने मतदार संघातील आपत्तीग्रस्तांना भरीव मदत केली असल्याने आ.संजय बनसोडे यांनी अभय भुतडा यांचे विशेष आभार व्यक्त केले आहेत. त्यात मतदार संघातील पाच मयतांना प्रत्येकी चार लाखाप्रमाणे मदत, आत्महत्याग्रस्त चार शेतकऱ्यांना प्रत्येकी एक लाखाप्रमाणे मदत, १४ गायींच्या पशुपालकांना प्रत्येकी ३७,५०० प्रमाणे मदत, ४० म्हैशींच्या पशुपालकांना प्रत्येकी ३७,५००/- मदत, ५ बैलांच्या पशुपालकांना प्रत्येकी ३२ हजारप्रमाणे मदत, ३ गाईचे व ३ म्हैशीचे वासरू यांच्या पशुपालकांना प्रत्येकी २० हजाराची मदत, १२२ शेळी मंडीच्या पशुपालकांना प्रत्येकी ४ हजारांच्या रुपयाची मदत तर २०५ कोंबडी पालन करणाऱ्यांना प्रत्येकी १०० रु प्रमाणे म्हणजे एकुण ५२ लाख ९३ हजार ५०० रुपयाची भरीव मदत करण्यात आली आहे.

एव्हरेस्टवर पहिल्यांदा चढाई करणाऱ्या संघातील शेवटचे सदस्य कांचा शेर्पा यांचे निधन ; कधी आणि कसा रचला गेला इतिहास ?

नेपाळमधील नामचे गावात जन्मलेले कांचा शेर्पा यांचे निधन झाले आहे. १९५३ मध्ये सर एडमंड हिलरी आणि तेनझिंग नोर्गे यांच्या मार्फत एव्हरेस्टच्या यशस्वी पहिल्या चढाईत त्यांनी महत्त्वाची भूमिका बजावली होती. नेपाळ पर्वतारोहण संघटनेने पुष्टी केली की कांचा शेर्पा यांचे वयाच्या ९२ व्या वर्षी काठमांडूतील कपान याठिकाणी त्यांच्या घरी निधन झाले. १९५३ हे वर्ष इतिहासात नोंदले गेले कारण मानवांनी जगातील सर्वात उंच शिखर माउंट एव्हरेस्टवर पहिल्यांदा पाऊल ठेवले. परंतु या विजयामागे केवळ दोन नव्हे तर शेकडो अनामिक हातांचे योगदान होते. यापैकी एक कांचा शेर्पा होता, जो संघातील शेवटचा जिवंत सदस्य होता. त्यांचा जन्म १९३३ मध्ये नेपाळमधील नामचे येथे झाला. तो अनेकदा म्हणायचा की त्याला त्याची नेमकी जन्मतारीखही आठवत नव्हती, कारण त्यावेळी गावांमध्ये अधिकृत जन्म नोंदी ठेवण्या जात नव्हत्या. हिलरी आणि नोर्गे यांची ऐतिहासिक मोहीम तरुणपणी, कांचा शेर्पा यांना त्यांच्या कुटुंबाचे पालनपोषण करण्यासाठी कामाच्या शोधात भारतातील दार्जिलिंगला पोहोचण्यासाठी पाच दिवस चालावे लागले. या शोधामुळे तो गिर्यारोहणाच्या जगात पोहोचला, एक असा प्रवास ज्याने त्याचे नाव इतिहासात कायमचे कोरले. हिलरी आणि नोर्गेच्या ऐतिहासिक मोहिमेत ३५ गिर्यारोहक आणि शेकडो पोर्टर होते. कांचा शेर्पा यांनी संघासाठी पोर्टर आणि मार्गदर्शक म्हणून काम केले. त्यांनी सुमारे ६० पाँड उपकरणे वाहून नेली, दोरी बांधली आणि धोकादायक प्रदेशातून संघाचे मार्गदर्शन केले.

अगरबत्ती योग्य की अयोग्य.. ?

- पूजे भन्ते : पर्यावजीरो

नवी मुंबई/ के. एच. हनवते :- पनवेल खांदा कॉलनी सेक्टर ९ येथील रहिवाशी कालकथीत : अशोक शामराव सोनावणे (बाबा) यांचा प्रथम स्मृतीदिन १५ ऑक्टोबर २०२५ रोजी पूज्य भन्ते : पर्यावजीरो यांच्या उपस्थितीत सर्वप्रथम विधिवत बुद्ध वंदना व श्रद्धांजली शोक सभेचा कार्यक्रम संपन्न झाला, सदर कार्यक्रमात भन्ते पर्यावजीरो



यांनी आपल्या मंत्रमुद्र प्रवचनात म्हणाले की, अगरबत्ती योग्य की अयोग्य..? आपण हमेशा पूजास्थळी किंवा आनापान-ध्यान साधना करते वेळेस अगरबत्तीचा सदैव वापर करत असतो पण अगरबत्ती किती घातक आहे हे आपणास माहीत नाही शक्यतो अगरबत्तीचा वापर करणे टाळावे कारण अगरबत्तीचे प्रदूषण हे सिगारेट, बिडीपेक्षा ही घातक आहे बंदिस्त कमर्यामध्ये किंवा आनापान करते वेळेस अगरबत्तीचे प्रदूषण आपल्या श्वसननलीके द्वारे अगरबत्ती शरीरात प्रवेश करते

त्यामुळे शरीरातील अनेक पार्स लेन्स वगैरे खराब होतात हे आपण सर्वप्रथम ध्यानात घेऊन शक्यतो अगरबत्तीचा वापर करणे टाळावे तसेच आपण आपल्या दैनंदिन अहारामध्ये पालेभाज्या, कडधान्य फल फ्रुट, ज्वारी, नाचणी, बाजरी ची भाकरी हे पदार्थ सेवन केले पाहिजे, रात्री बेरात्री कोणत्याही वेळी अवेळी भोजन सेवन केल्याने आपली पचनक्रिया खराब होते त्यामुळे आपण अनेक रोगांनी ग्रस्त होतो, इत्यादी उदाहरणासह भन्तेजी यांनी आपल्या प्रवचनाने उपस्थित श्रोत्यांना मंत्रमुद्र

केले, सदर कार्यक्रमस्थळी दुसऱ्या सत्रात महाराष्ट्राचे सुप्रसिद्ध गायक : अशोक निकाळजे सह महाराष्ट्राचे सुप्रसिद्ध कवी गायक : सुयोग केदार यांनी बुद्ध भीम गीते व श्रद्धांजली शोक गीते सादर करण्यात आली, सदर कार्यक्रमात बौद्धाचार्य : कल्याणराव हनवते यांनी शब्दसुमनाने भावपूर्ण श्रद्धांजली वाहिले, सदर कार्यक्रमस्थळी शोकाकुल : सोनावणे, मनोरे, बोर्डे, कांबळे परिवारातील अनेक नातेवाईकांनी उपस्थित राहून कालथीत : अशोक सोनावणे (बाबा) यांना भावपूर्ण श्रद्धांजली वाहून कार्यक्रम संपन्न केला.



पंचशील सामाजिक संस्थे तर्फे धम्मचक्र प्रवर्तन दिन २०२५ आगरी कोळी भवन (थियटर) नेरुळ नवी मुंबई येथे मोठ्या जल्लोषात साजरा करण्यात आला, त्यावेळी दैनिक महावृत्ताचे पत्रकार : कल्याणराव हनवते आणि नेरुळ नवी मुंबई विभागातील सामाजिक कार्यकर्त्या : आयु. सुवर्णाताई हाडोळे यांचा जाहीर सत्कार करताना आयु. धम्म रत्न कांबळे व पंचशील सामाजिक संस्थेचे महासचिव आयु. विशाल खुपटे यांचे क्षणचित्र.

निलंग्याच्या निळकंठेश्वर मंदिराला मिळणार राज्य संरक्षित स्मारकाचा दर्जा

ऐतिहासिक वारसा जपण्यासाठी माजी मंत्री, आ. संभाजी पाटील निलंगेकर यांचा पाठपुरावा

लातूर/प्रतिनिधी :- निलंगा शहराचे ग्रामदैवत निळकंठेश्वर मंदीर ऐतिहासिक असून याची ओळख दक्षिण काशी म्हणून सुध्दा आहे. शेकडो वर्षांचा इतिहास असलेल्या या मंदिराला राज्य संरक्षित स्मारकाचा दर्जा मिळावा, अशी मागणी माजी मंत्री आमदार संभाजी पाटील निलंगेकर यांनी केली होती. या संदर्भात राज्याचे सांस्कृतिक मंत्री आशिष शेलार यांची भेट घेवून माजी मंत्री आ. निलंगेकर यांनी निळकंठेश्वर मंदिराची संपूर्ण माहिती दिली. यावेळी सांस्कृतिक मंत्री शेलार यांनी तात्काळ याबाबत सकारात्मकता दाखवत निळकंठेश्वर मंदिराला राज्य संरक्षित स्मारकाचा दर्जा मिळण्यासाठी कार्यवाही करण्याचे निर्देश दिले आहेत. त्यामुळे आता निलंग्याच्या निळकंठेश्वर मंदिराला राज्य संरक्षित स्मारकाचा दर्जा मिळून हा ऐतिहासिक वारसा जपला जाणार आहे. निलंग्याचे ग्रामदैवत असलेले निळकंठेश्वराचे मंदीर म्हणजे शेकडो वर्षांचा ऐतिहासिक वारसा आहे. या मंदिराची उभारणी चालुक्यांच्या काळात झाली असून हे मंदिर म्हणजे स्थापत्य आणि मूर्तिकलेचा उत्कृष्ट नमूना आहे. या मंदिरात दोन गर्भगृह असून मुख्य गर्भगृहात शिवलिंग स्थापित झाले आहे. तसेच दुसऱ्या गर्भगृहात अतिशय

दूर्मळ मानली जाणारी उमा महेश्वर यांची मूर्ती विराजमान झालेली आहे. त्याचबरोबर मंदिराच्या बाह्यभागावर शंभरहून अधिक विलोभनिय शिल्पमूर्ती कोरलेल्या असून यामध्ये शिव, विष्णू, महिशासूर मर्दिनी यासाख्या देवतांसह सूर सुंदरीच्या प्रतिमांचा समावेश आहे. हे मंदीर हेमाडपंथी असून याची दक्षिण काशी म्हणूनही ओळख आहे. या मंदिराच्या दर्शनासाठी आणि पाहण्यासाठी लातूर जिल्ह्यातीलच नव्हे तर मराठवाड्यातील अनेक भाविक सातत्याने निलंगा येथे येत असतात. त्याच बरोबर श्रावण महिन्यात तर या ठिकाणी मोठी गर्दी होवून कर्नाटक राज्यातील अनेक भाविक येथे दर्शनासाठी येत असतात. काळाच्या ओघात या मंदिराची थोडीफार झालेली झिज लक्षात घेवून आणि या मंदीराचे मूळ रूप परत आणण्यासाठी माजी मंत्री आ. निलंगेकर यांच्या माध्यमातून या मंदिराच्या संवर्धनाचे काम पुरातन खात्याच्या वतीने सुरू झाले आहे. याकरिता राज्य सरकारच्या माध्यमातून अकरा कोटी तेविस लाखोंचा विशेष निधीही उपलब्ध करून देण्यात आलेला आहे. विशेष म्हणजे या मंदिराच्या लगतच दूर्मळ अशा खारवणी व गोडवणी अशी दोन



बारवा आहेत. एकमेकांना लागून असलेल्या या दोन जलस्रोतांपैकी एकात गोड तर दुसऱ्यात खारे पाणी आहे. अतिशय वैशिष्ट्यपूर्ण व चमत्कारिक असलेल्या या बारवांचेही जतन होणे तितकेच आवश्यक असल्याचे माजी मंत्री आ. निलंगेकर यांनी सांस्कृतिक

मंत्री आशिष शेलार यांच्या निर्दर्शनास आणून दिले. त्याच बरोबर दक्षिण काशी म्हणून ओळख असलेल्या या निळकंठेश्वर मंदिराचे महत्त्व आणि त्याची इत्यभूत माहिती दिल्यानंतर सांस्कृतिक मंत्री आशिष शेलार यांनी निळकंठेश्वर मंदिराला राज्य संरक्षित स्मारक म्हणून दर्जा देण्यासाठी तात्काळ मान्यता देवून यासाठी पुढील कार्यवाही करण्याचे निर्देश दिले आहेत. यामहत्त्वपूर्ण निर्णयाबद्दल माजी मंत्री आमदार संभाजी पाटील निलंगेकर यांनी भावना व्यक्त करताना सांगितले की, निळकंठेश्वर मंदीर आपल्या शहराचा आत्मा असून हजारो वर्षांपासून श्रद्धा, इतिहास आणि कला या तीन गोष्टींचा संगम येथे असल्याचे सांगितले. हा ऐतिहासिक आणि पुरातन ठेवा पुढील पिढीसाठी जतन करणे ही आपली सामुहिक जबाबदारी असल्यामुळे या मंदिराला राज्य संरक्षित स्मारकाचा दर्जा मिळावा यासाठी पाठपुरावा केला होता, असे स्पष्ट केले. राज्याचे सांस्कृतिक मंत्री आशिष शेलार यांनी यास मान्यता दिल्याबद्दल त्यांचे आभार मानून या निर्णयामुळे निळकंठेश्वर मंदीर केवळ जिल्ह्याच्याच नव्हे तर मराठवाडा आणि राज्याच्या नकाशावर झळकणार असल्याचे सांगितले.

संपादकीय

नक्षलवादमुक्तीच्या दिशेने

देशभरातून नक्षलवादाचे जलदगतीने उच्चाटन होत असून, ३१ मार्च २०२६ पर्यंत देशातून नक्षलवाद संपेल, असा विश्वास केंद्रीय गृहमंत्री अमित शहा यांनी वारंवार व्यक्त केला आहे. नक्षलवादाने सर्वाधिक प्रभावित असलेल्या जिल्ह्यांची संख्या सहावरून तीनवर आली, तर काही प्रमाणात नक्षलवाद असलेल्या जिल्ह्यांची संख्या १८ वरून ११ पर्यंत कमी झाली. भारत संपूर्णपणे दहशतवादमुक्त करण्याची घोषणा पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी केली आहे. देशाचा जलदगतीने विकास करण्यासाठी आदिवासीबहुल भागांतही पायाभूत सुविधा निर्माण करून उद्योगधंद्यांचे जाळे विणावे लागणार आहे. या मार्गात सुरुंग पेरण्याचे काम नक्षलवादी करतात. म्हणून त्यांचा बीमोड होणे अत्यावश्यकच आहे. गेली ४५ वर्षे नक्षल चळवळीत सदस्य ते पॉलिट ब्युरो समिती सदस्य या पदापर्यंत मजल मारणारा जहाल नक्षल नेता मल्लोचुला वेणुगोपाल ऊर्फ भूपती ऊर्फ सोनू याने अखेर आपल्या ६० सहकाऱ्यांसह आत्मसमर्पण केल्यामुळे महाराष्ट्रानेदेखील नक्षलवादमुक्त भारताच्या दृष्टीने पुढचे पाऊल टाकले आहे. भूपती हा प्रभावशाली रणनीतिकार मानला जातो.

कित्येक वर्षे तो महाराष्ट्र-छत्तीसगड सीमेवरील नक्षली प्लाटूनचा मार्गदर्शक होता. त्याने कैक हल्ले घडवले. गेली अनेक वर्षे नक्षलवाद्यांनी शेकडो पोलिस, सीआरपीएफचे जवान, राजकीय नेत्यांना ठार मारले. असंख्य सामान्य नागरिकांना त्यांच्यामुळे जीव गमवावा लागला. पोलिसांबरोबरच्या चकमकीत मल्लोचिव बसवराजच्या मृत्यूनंतर भूपती आणि संघटनेच्या अन्य नेत्यांमधील मतभेद तीव्र झाले होते. भूपतीने सशस्त्र संघर्ष निष्फळ ठरल्याचे मान्य करून, शस्त्रसंधी स्वीकारण्याचे आवाहन केले होते. संघटनेतून अन्य काही नेत्यांचा या भूमिकेस विरोध आहे. या गटांने संघटनेचा महासचिव धिप्पारी तिरुपती ऊर्फ देवजीच्या नेतृत्वाखाली लढा सुरु ठेवण्याची भूमिका घेतली व केंद्रीय समितीने भूपतीला शस्त्रे खाली ठेवण्याचे आदेश दिले.

यानंतर भूपतीने संघटनेतून बाहेर पडत असल्याचे जाहीर केले. गेल्या जानेवारीतच भूपतीची पत्नी तारुका हिने आत्मसमर्पण केले होते. १५ वर्षांपूर्वी भूपतीचा ज्येष्ठ बंधू व नक्षल चळवळीतील प्रमुख नेता किशनजी पोलिसांच्या चकमकीत ठार झाला होता. दंडकारण्यात गेल्या चार दशकांपासून हिंसक कारवाया करणाऱ्या नक्षल चळवळीचा अंतिम प्रवास सुरु झाल्याचे संकेत भूपतीच्या निर्णयावरून दिसत आहेत. गडचिरोली जिल्ह्यात गेल्या दोन दशकांत ७०० पेक्षा जास्त नक्षल्यांनी आत्मसमर्पण केले. छत्तीसगडमध्ये सुकमा आणि कांकेर जिल्ह्यांत तब्बल ७७ नक्षलवाद्यांनी बुधवारी आत्मसमर्पण केले. भूपतीसह अनेकजणांचे आत्मसमर्पण हे दंडकारण्यातील हिंसक चळवळीच्या अंताच्या दिशेने पडलेले महत्त्वाचे पाऊल आहे, असे मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी म्हटले आहे. या यशस्वी कामगिरीबद्दल राज्य सरकारने गडचिरोली पोलिस दलाला एक कोटी रुपयांचे बक्षीस जाहीर केले.

मुख्यमंत्र्यांनी नक्षल्यांच्या हाती भारतीय संविधान देऊन त्यांना लोकशाहीच्या मुख्य प्रवाहात आणले आहे. आजघडीला गडचिरोलीत प्रचंड औद्योगिक गुंतवणूक होत असून, ती आता भारतातील एक पोलादनगरी म्हणून उदयास येत आहे. या उद्योगधंद्यांमध्ये स्थानिक तरुण-तरुणींना प्राधान्य दिले जाणार आहे. इतके दिवस बेरोजगार युवावर्गाला फितवून हाती शस्त्र घेण्यास भाग पाडले जात होते. आता व्यवसाय-उद्योगांची भरभराट होणार असून, त्यामुळे हिंसात्मक मार्गाकडे कुणी जाणार नाही, अशी अपेक्षा आहे. वर्षानुवर्षांच्या गरिबीमुळे आणि विकासाच्या मुख्य धारेत आणले न गेल्याने लोक हातात बंदुका घेत होते. आता ग्रामीण व आदिवासी भाग नक्षलमुक्त होत असून, यापुढे खरी लढाई शहरी नक्षलवाद्यांविरुद्ध आहे, असे मुख्यमंत्री फडणवीस यांनी म्हटले आहे. ही लढाई शस्त्रांनी नव्हे, तर संविधानानेच जिंकायची आहे, अशीही टिपणी त्यांनी केली. शहरी नक्षलवाद्यांच्या कृत्यांची गंभीर दखल अजून सुशिक्षितांनीही घेतलेली नाही. सरकार, तसेच घटनात्मक संस्थांविषयी आणि एकूणच लोकशाहीविरुद्ध असंतोष निर्माण करणे हे शहरी नक्षलवादाचे मुख्य उद्दिष्ट असते. प्राध्यापक, बुद्धिवादी आणि लेखकवर्गात या मंडळींनी शिरकाव करून घेतला आहे.

काहीजण एनजीओच्या बुरख्याखाली वावरत असतात, तर काहीजण सांस्कृतिक मंचाच्या नावाखाली तरुणांची मने भडकावत असतात. काही वर्षांपूर्वी पुणे जिल्ह्यातील कोरेगाव-भीमा लढाईच्या २०० व्या वर्धापन दिनानिमित्त आयोजित केलेल्या कार्यक्रमावेळी उपस्थितांवर अचानक दगडफेक सुरु झाली. हा प्रकार नक्षल चेहरा झाकलेली मंडळी कुठे पळाली, हे कळालेच नाही. मात्र, या कृत्याद्वारे त्यांनी समाजाच्या दोन घटकांमध्ये काडी लावण्याचे काम केले. शहरी नक्षलवाद हा शब्दप्रयोग प्रथम भाजपप्रणीत एनडीए सरकारने नव्हे, तर काँग्रेसप्रणीत यूपीए सरकारचे तत्कालीन गृहमंत्री पी. चिदम्बरम यांनी वापरला होता. लोकसभा निवडणुकीच्या पार्श्वभूमीवर मध्यंतरी काँग्रेस नेते राहुल गांधी यांनी काढलेल्या भारत जोडो यात्रेला मोठा प्रतिसाद मिळाला. पण, त्यांच्या यात्रेत सहभागी झालेल्या १९० पैकी ४० संघटना शहरी नक्षलवाद्यांशी संबंधित होत्या, असा आरोप झाला. दुर्गम भागातील आदिवासींच्या मनात आम्ही स्वतंत्र आहोत, सरकारने आमच्या भागात येऊच नये, अशाप्रकारची भावना या संघटनांनी जाणीवपूर्वक निर्माण केल्याचे सांगितले जाते.

खऱ्या लोकप्रतिनिधीचा चेहरा : जनतेच्या अश्रूमध्ये दिसणारा आरसा!

लोकशाही ही जनतेच्या विश्वासावर उभी असते. जनतेचा प्रतिनिधी म्हणजेच लोकप्रतिनिधी हा त्या विश्वासाचा आधारस्तंभ असतो. पण आज प्रश्न असा उभा आहे की, आपण निवडून दिलेला लोकप्रतिनिधी खरोखर जनतेचा आहे का, की फक्त सत्तेचा? खऱ्या अर्थाने लोकप्रतिनिधी म्हणजे तो जो आपल्या मतदारसंघातील माणसांचे दुःख स्वतःचे दुःख मानतो, त्यांचा आवाज विधानसभेत किंवा संसदेत बुलंद करतो, आणि जनतेच्या डोळ्यांत आशेची ज्योत पेटवतो. लोकप्रतिनिधी हा केवळ निवडणुकीच्या काळात न दिसता, संकटाच्या क्षणी जनतेसोबत उभा राहतो, त्यांच्यासाठी लढतो, त्याग करतो. आजचे चित्र मात्र काळजाला चटका लावणारे आहे. निवडणूक संपली की जनता विसरली जाते. त्यांचे प्रश्न, त्यांचे अश्रू, त्यांचे हक्क यांची दखल घेतली जात नाही व जनतेचा आवाज दाबला जातो. सत्तेची आसक्तीमुळे काही लोकप्रतिनिधींचा खरा चेहरा सत्ताकेंद्राच्या दालनात दिसतो. तेथे जनतेचे नाही, तर खुर्चीचे राजकारण चालते. भ्रष्टाचार व स्वार्थांमुळे जनतेचे

पैसे विकासासाठी खर्च होण्याऐवजी स्वतःच्या संपत्तीसाठी वापरले जातात. जनता अंधारात राहते, पण नेत्यांचे बंगले उजळून निघतात. संवेदनाहीनतामुळे शेतकरी आत्महत्या करतो, कामगार उपाशी राहतो, महिला अत्याचाराला बळी पडते, तरुण बेरोजगार होतो पण लोकप्रतिनिधींच्या डोळ्यांत पाणी दिसत नाही. खऱ्या लोकप्रतिनिधीचा चेहरा, खरा लोकप्रतिनिधी म्हणजे जो संकटात जनतेला सोडून पळून जात नाही, तर तिच्या खांद्याला खांदी लावून उभा राहतो, जो मतांसाठी नव्हे, तर माणसांसाठी जगतो, जो स्वतःचे घर नाही, तर मतदारसंघाचे घर उजळवतो आणि जो पक्षापेक्षा प्रामाणिकपणाला आणि सत्तेपेक्षा सेवेला महत्त्व देतो. असा लोकप्रतिनिधी दुर्मीळ झाला आहे. पण जेव्हा कुणी खरा नेता उभा राहतो, तेव्हा जनतेच्या डोळ्यांतून आनंदाश्रू वाहतात, कारण त्यांना वाटते हो, हाच आमचा खरा प्रतिनिधी आहे. आजची लोकशाही केवळ निवडणुकीपुरती सीमित राहिली आहे. निवडून आलेल्या प्रतिनिधींनी लोकांशी असलेली आत्मिक नाळ विसरली आहे. हा चेहरा बदलायला हवा.

अन्यथा लोकशाही ही फक्त कागदावरील व्यवस्था राहिल, जनतेच्या हृदयातील श्रद्धा नाही. लोकप्रतिनिधी हे पद नाही, ती जबाबदारी आहे. ते गौरव नाही, तर सेवा आहे. त्यात खोटेपणा असेल तर लोकशाही मरेल; पण जर त्यात प्रामाणिकपणा, त्याग आणि संवेदनशीलता असेल तर लोकशाही जिवंत राहिल. आज जनतेला हवेत भाषण करणारे नेते नव्हेत, तर त्यांच्या डोळ्यांत डोळे घालून, त्यांच्या हातात हात घालून चालणारे खरे लोकप्रतिनिधी. खरा लोकप्रतिनिधी हा केवळ चेहरा नसतो, तो म्हणजे जनतेच्या स्वप्नांचा, आशांचा आणि विश्वासाचा आरसा आणि त्या आरशात जर जनता स्वतःला पाहते, तेव्हाच तो नेता खरा ठरतो.

प्रवीण बागडे
नागपूर
ग्रामध्वनी : ९९२३६२०९१९

अमेरिकन दबाव आणि व्यापारतूट

भारतावर दबाव आणून आपल्या फायद्याचा उभयपक्षी करार व्हावा, ही ट्रम्प यांची व्यूहनीती आहे. या दबावाला बळी न पडता, मोदी सरकार देशाचे आर्थिक हित कसे साधते, हे पाहावे लागेल. सरलेल्या सप्टेंबर महिन्यात भारताची निर्यात ६ टक्क्यांनी वाढून ३६ अब्ज डॉलर्सवर पोहोचली. तर याच महिन्यात आयात मात्र १६ टक्क्यांनी वाढली. आयात-निर्यातीतील फरक म्हणजे व्यापारतूट. ती आता ३१ अब्ज डॉलर्सवर जाऊन पोहोचली आहे. भारतीय रुपयातील तुटीने २ लाख ८३ हजार कोटी रुपयांचा टप्पा गाठला आहे. सोने, चांदी आणि खातांची आयात प्रचंड प्रमाणात वाढली आहे. त्यातच अमेरिकेचे राष्ट्राध्यक्ष डॉनाल्ड ट्रम्प यांनी शुल्कांची करवत चालवल्यामुळे भारताची अमेरिकेला होणारी मालाची निर्यात सप्टेंबर २०२५ मध्ये १२ टक्क्यांनी घटली आहे. अर्थात, चीन आणि संयुक्त अरब अमिरातींमधील भारताची निर्यात वाढलेली आहे.

केंद्र सरकारने जीएसटी दरामध्ये घडवलेली लक्षणीय कपात आणि अन्य सुधारणा घटस्थापनेपासून लागू झाल्या असून, त्याच्या एक दिवस आधी पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी देशाला उद्देशून केलेल्या भाषणात स्वदेशीची हाक दिली होती. 'देशातील लोकांनी स्वदेशी वस्तू साहित्याची विक्री किंवा खरेदी करताना अभिमान बाळगावा' (गर्व से कहिए ये स्वदेशी है, मैं स्वदेशी खरीदता हूँ) असे आवाहन त्यांनी केले होते. एकप्रकारे जीएसटी बचत उत्सव सुरु झाला आहे. त्यामुळे पूर्वीपेक्षा कमी दरात शेतकरी असोत, गोंयारीब किंवा मध्यमवर्गीय लोक असोत त्यांना आपल्या खर्चात बचत करणे शक्य होत आहे.

यामुळे लोक बाजारपेठेत जाऊन विविध माल व सेवांची खरेदी करत असून, त्यामुळे व्यवसाय-उद्योग काही प्रमाणात वाढला आहे. त्याचप्रमाणे देशात अधिक गुंतवणूक आकर्षित होऊ शकेल. तूप, पनीर, लोणी, नमकीन, सुकामेवा, जॅम, टीव्ही, एसी, वॉशिंग मशीन, केशतेल, आंघोळीचा साबण, टूथब्रश, टूथपेस्ट, छोट्या कार्स, औषधे, ग्लुकोमीटर अशा अनेक वस्तू स्वस्त झाल्या आहेत. एवढेच नव्हे, तर हॉटेलमध्ये राहणेदेखील आता स्वस्त झाले आहे. त्यामुळे देशातील पर्यटन व्यवसाय वाढणार आहे. जीएसटी परिषदेच्या निर्णयामुळे ३३.५ वस्तूंचे दर कमी होत आहेत. विकसित भारताचे लक्ष्य गाठण्यासाठी आत्मनिर्भर भारताच्या मार्गावरून जावे लागेल.

भारताला आत्मनिर्भर बनवण्याची मोठी जबाबदारी लघु, मध्यम आणि सूक्ष्म उद्योगांवर आहे. जे देशातील लोकांच्या हिताचे आहे,

ते देशात बनवले पाहिजे. देशाच्या स्वातंत्र्याला स्वदेशीच्या मंत्राने ताकद मिळाली, त्याचप्रमाणे समृद्धीदेखील स्वदेशीच्या मंत्राने मिळेल, असे उद्गार पंतप्रधानांनी काढले आहेत. मी स्वदेशी वस्तू खरेदी करतो आणि स्वदेशी साहित्याची विक्री करतो, हे अभिमानाने सांगा. सर्व राज्य सरकारांनी आत्मनिर्भर भारतासाठी देशांतर्गत उत्पादनांना उत्तेजन द्यावे, हे मोदी यांचे आवाहन आहे.

जीएसटी सुधारणांमुळे अप्रत्यक्षपणे स्वदेशी उद्योगांना चालना मिळणार आहे; परंतु त्याचवेळी लोक केवळ एखादी वस्तू भारतात निर्माण झाली आहे, म्हणून ती घेणार नाहीत. तर त्या वस्तूचा दर्जादेखील चांगला असला पाहिजे. 'स्वदेशी'च्या नावाखाली भंगार माल ग्राहकांच्या गळ्यात मारला जाता कामा नये. भारतातील अनेक कारखानदार आणि व्यापारी केवळ किमतीबाबतच नव्हे, तर



मालाच्या गुणवत्तेबाबतही ग्राहकांना फसवत असतात. वजनमापातही गंडवले जाते. हे चित्र बदलण्याची आवश्यकता आहे.

स्वदेशीच्या या आवाहनास एक पार्श्वभूमी आहे. अमेरिकास्थित उच्चतंत्रज्ञान कंपन्यांमध्ये परदेशी कुशल तंत्रज्ञांची भरती करण्यासाठी आवश्यक असलेल्या एच१बी व्हिसाच्या शुल्कामध्ये प्रचंड वाढ करून, ते वार्षिक एक लाख डॉलर, म्हणजेच सुमारे ८८ लाख रुपये इतके करण्याचा आणि विद्यार्थी व्हिसा सुमारे नऊ लाख करण्याचा निर्णय अध्यक्ष डॉनाल्ड ट्रम्प यांनी घेतला आहे. त्यामुळे अमेरिकेत कामासाठी गेलेल्या आणि जाऊ इच्छिणाऱ्या हजारो भारतीय तंत्रकुशल कामगार-कर्मचाऱ्यांना सर्वाधिक तडाखा बसला आहे. रोजगारात स्थानिकांना अग्रक्रम देण्याच्या अमेरिकी धोरणाचा विपरीत परिणाम भारतीयांच्या 'अमेरिकन ड्रीम्स'वर होणार, हे उघड झाले आहे.

माहिती तंत्रज्ञान, अभियांत्रिकी, वैद्यकीय, वित्तीय सेवा, संशोधन अशा क्षेत्रांमध्ये हा व्हिसा जास्त प्रमाणात दिला जातो.

एकत्रच राहावे!

राज्यातील प्रमुख विरोधी पक्ष एकत्र आल्याचे सलग दोन दिवस दिसले. उद्भव ठाकरेंची शिवसेना आणि शरद पवारांची राष्ट्रवादी बरीच ताकद खची झाली असली तरी लढताना दिसत आहेत. काँग्रेसनेही हवेत जावे अशी स्थिती नाही. लवकरच राज्यात महापालिका निवडणुकांचा बिगूल वाजे. त्यात बलाढ्य भाजपशी आणि त्यांच्यासोबत असलेल्या राष्ट्रवादी आणि शिवसेनेशी विरोधकांना सामना करावा लागणार आहे. मतदार याद्यांचा घोळ आता बिहारचा प्रवास करत राज्यापर्यंत पोहोचला आहे. त्याने महाराष्ट्र नवनिर्माण सेनेच्या राज ठाकरेंसह सगळ्यांना अगोदर निवडणूक अधिकार्यांच्या भेटीनिमित्त आणि नंतर संयुक्त पत्रकार परिषदेत एका व्यासपीठावर आणले. जर ते असे एक झाले तरी सत्ताधार्यांना आव्हान सोपे नाही. तद्रतच याद्यांचा घोळ आणि त्यांच्या ज्या सुरस कथा ऐकवल्या जात आहेत ते पाहता विरोधी पक्षांनाही सहजी काही साध्य करता येईल असेही दिसत नाही.

तथापि, या नंतरच्या गोष्टी. प्रथम महाआघाडीतील अगोदरचे तीन पक्ष एकत्र राहणार का आणि चौथ्या पक्षाला म्हणजे राज ठाकरेंच्या मनसेला ते एन्ट्री देणार का हे मुख्य प्रश्न आहेत. समजा, त्यांनी तसे केले तरी राज ठाकरें उद्भव ठाकरेंच्या शिवसेनेसोबत अन्य दोघांशी जुळवून घेणार का हाही प्रश्नच आहे. विरोधकांचे एकवटणे भाजपसाठी आणि त्यांच्या अन्य दोन मित्रपक्षांसाठी निश्चितच आव्हान निर्माण करणारे आहे. लोकसभा निवडणुकीच्या वेळी पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांच्या नावावर मतदान करायचे असतानाही या तीन पक्षांची काय वाताहत झाली हे सगळ्यांनी पाहिले. मोदी यांचा करिश्मा, भक्कम प्रचार यंत्रणा, पैशाचा ओघ, सरकारी यंत्रणा आदी सगळ्याच जमेच्या बाबी असलेली महायुतीचे गणित बिघडले. मात्र, नंतर विधानसभेत ते सावरले नाही तर पाशवी बहुमताने सत्तेवर आले. अचानक कोणती जादूची छडी त्यांच्या हाती लागली हा संशोधनाचा विषय होता आणि आहे. सत्ताधार्यांकडून याचे श्रेय लाडक्या बहिणींना दिले जाते आहे.



तीन महिन्यांत लाडक्या बहिणींनी एवढे होत्याचे नव्हेत करून टाकले यावर प्रामाणिकपणे कोणाचा विश्वास बसत नाही. काँग्रेस नेते राहुल गांधी आणि त्यांच्या टीमचा तर मुळीच नाही. त्यांनी त्यांच्या म्हणण्यानुसार बिहार, कर्नाटक आणि महाराष्ट्रातील काही मतदार यादीतील घोटाळे सप्रमाण समोर आणले आहे. महाराष्ट्रात आता महापालिकेच्या तोंडावर हाच विषय विरोधी पक्षांनी लावून धरला आहे. त्याला उद्भव ठाकरें यांच्या भाषेत निवडणूक आयोगातील कठपुतळे बाहुले कितपत दाद देतील हाही प्रश्न आहे. तरीही विरोधी पक्षांना लढावे लागणार आहे आणि एकत्र राहावे लागणे ही काळाची गरज आहे. मनसे राज्यात सगळीकडेच समान शक्ती असलेला पक्ष नाही. किंबहुना त्यांचा स्वतःचाही तसा दावा नाही; पण मुंबईसह किमान पाच महापालिकांमध्ये त्यांचा चांगला प्रभाव आहे. मुळात याच महापालिका समाख्यांत प्रमुख आणि महत्त्वाच्या आहेत. वेगळे झाल्याने आणि सुरुवातीचे काही दिवस सत्तेची उब असल्यामुळे उद्भव ठाकरेंना राज यांनी वेगळी चूल मांडल्याची उणीव भासली नाही. त्यांनी आणि त्यांच्या शिलेदारांनी राज यांना टोमणे मारण्यात धन्यता मानत त्यांचा विचललेला पक्ष अशी संभावना करली. जेव्हा भाजपने शिवसेनेला झटका देत वेगळे होणे पसंत केले आणि शिवसेनेचे बाळासाहेब ठाकरेंचे कथित शिलेदार फोडत शिवसेनेला पंगू केले, तेव्हा उद्भव आणि या भाजपच्या कथित

या व्हिसाधारकांना अमेरिकेत राहून काम करणे शक्य होते आणि काहीवेळा आपल्या कुटुंबालाही तिकडे नेता येते. परंतु एच१बी व्हिसावर खरोखरच उच्चकुशल लोकच अमेरिकेत यावेत व त्या व्यतिरिक्त मोठ्या संख्येने इतरांनी येऊन अमेरिकन नागरिकांच्या नोकरी हिरावून नेऊ नयेत, हा या निर्णयामधील उद्देश असल्याचे अमेरिकन प्रशासनाकडून सांगण्यात येत आहे.

एच१बी व्हिसाचा गैरवापर होत असून, त्यामुळे राष्ट्रीय सुरक्षेला धोका निर्माण झाल्याचा दावा ट्रम्प हे करत असून, तो तथ्यहीन आहे. एच१बी व्हिसाधारकांमध्ये सर्वाधिक, म्हणजे ७०% पेक्षा अधिक प्रमाण भारतीयांचे आहे आणि दुसऱ्या क्रमांकावर चिनी नागरिकांचे प्रमाण १२% इतके आहे. 'टीसीएस' ही अमेरिकेतील दुसऱ्या क्रमांकाची एच१बी व्हिसाधारक कर्मचारी असलेली कंपनी आहे. यापूर्वी ट्रम्प यांनी भारतावर ५० टक्के आयातशुल्क लावल्यामुळे ट्रम्प यांनी भारतविरोधी पवित्रा घेतला असून, भारतीय बाजारपेठेत अधिकाधिक शिरकाव करून घेण्यासाठी दबाव आणण्याचाच त्यांचा डाव आहे.

भारतात जास्तीत जास्त अमेरिकी कृषी माल खपावा, म्हणून इथले आयातशुल्क कमी व्हावे यासाठी ट्रम्प सरकार आग्रही आहे. परंतु कोणत्याही परिस्थितीत या दबावाला बळी न पडता, भारतातील शेतकऱ्यांचे संरक्षण करण्याची केंद्र सरकारची भूमिका आहे. भारत आणि अमेरिका यांच्यात व्यापारी करार करण्याबाबत चर्चा सुरु असून, त्यामध्ये अमेरिकेच्या फायद्याच्या अधिकाधिक तरतुदी असाव्यात, हा ट्रम्प यांचा प्रयत्न आहे. दुसरीकडे, एच१बी व्हिसाधारकांना ज्या त्यांच्या कौशल्यासाठी अमेरिकेत रोजगार मिळतो, ती कौशल्ये अमेरिकन तरुणांकडे कमी प्रमाणात आहेत. त्यामुळे यापुढे अमेरिकन कंपन्या विदेशांतून कामे करून घेण्याचा पर्याय अवघडबतील.

एच१बी व्हिसासाठी दरवर्षी एक लाख डॉलर भरण्याच्या नियमाचा फटका अमेरिकी कंपन्यांनाही बसेल आणि त्याचा लाभ भारतालादेखील होऊ शकेल. या निर्णयामुळे अमेरिकेत जाऊन उत्तम कारकीर्द घडवण्याची स्वप्ने पाहणारे लोक आता बंगळूरु आणि हैदराबाद या शहरांमध्ये जाऊन काम करतील. यापुढे या शहरांमधून पेटंटसाठी अर्जांची संख्या वाढेल, अशी अपेक्षा नीती आयोगाचे माजी मुख्य कार्यकारी अधिकारी अमिताभ कांत यांनी व्यक्त केली आहे. दुसरीकडे, भारत रशियाकडून तेल खरेदी करण्याचे धांबणार आहे, असे मोदी यांनी आपल्याला आश्वासन दिल्याचे ट्रम्प यांनी नुकतेच सांगितले आहे.

राजकीय कारस्थानात सहभागी नसतानाही राज यांनाही आपण काय गमावले असल्याची जाणीव झाली असावी. काही कारणे आणि काही घडवून आणलेली कारणे, काही योगायोग आणि काही कौटुंबिक स्वरूपाचे सोहळे यामुळे दोन्ही बंधू एकत्र आले याचा त्यांच्या कार्यकर्त्यांना आनंद आहे. उद्भव ठाकरेंचा आवाज म्हणून ज्यांचा उल्लेख केला जाऊ शकतो त्या संजय राऊतांनीही पाच महापालिकांत एकत्र येण्याबाबत सूतोवाच केले आहे. सध्या तेवढे दोन्ही पक्षांसाठी पुरेसे असावे असे म्हणता येते. त्याचे कारण बाळासाहेब ठाकरेंनी शूच्यातून शिवसेना उभी केली आणि तिला सत्तेवर नेऊन बसवले. मुंबई, ठाणे, पुणे, छत्रपती संभाजीनगर, नाशिक आदी प्रमुख शहरांत सेनेचा दारा निर्माण केला. त्यांनी ज्या शिलेदारांना घडवले तेच आपले राज्य स्थापन मोकळे झाले आहेत.

हे सगळे आपल्या डोळ्यांदेखत झाले आणि आपल्यातल्या दुहीमुळे झाले हे ठाकरें बंधूंना चांगले कळले आणि आता वळलेही असावे. त्यातून जर ते एकत्र लढणार असतील तर त्यांच्यासाठी आणि त्यांच्या कार्यकर्ते आणि समर्थकांसाठी ती आनंदवार्ता ठरवी. महाआघाडीत राज यांचा प्रवेश अवघड दिसतो व त्यामागे कारण म्हणजे काँग्रेस. काँग्रेसची निर्णय प्रक्रिया अत्यंत संथ आहे. ते राज यांना घ्यायचे का याच्यावर विचार करण्यातच पुढच्या विधानसभेपर्यंत वेळ घेतला. प्रदेशाध्यक्ष हर्षवर्धन सपकाळ यांच्या विधानांवरून तेच संकेत मिळत आहेत.

मुळात राज यांनीही काँग्रेससोबत जाण्यात फारसे स्वारस्य असल्याचे दाखवलेले नाही. शरद पवारांना त्यांची किंवा राज यांना शरद पवारांची अॅलर्जी असण्याचे कारण नाही. समजा तसे असले तरी ज्या पाच महापालिकांमध्ये दोघे ठाकरें बंधू एकत्र येऊ इच्छितात तेथे काँग्रेस आणि पवारांची राष्ट्रवादी त्यांच्यासोबत आली नाही तरी दोघा भावांचे फारसे बिघडत नाही. त्यामुळे त्यांच्या एकत्र येण्याने जर सत्ताधार्यांना आव्हान आणि मात दिली जात असेल तर ते राज्याच्या राजकारणासाठी निर्णायक ठरेल.

वृद्धांमधील गंभीर हृदयविकारावरही आता यशस्वी उपचार! खुल्या हृदय राश्ट्रक्रियेला नवा पर्याय

पुणे : एका ७० वर्षीय महिलेच्या हृदयातील महाधमनीची झडप खराब झाली. यातच तिला स्थूलता, उच्च रक्तदाब, थायरॉईड, क्षसनविकार यासह इतर अनेक सहव्याधी होत्या. यामुळे तिच्यावर खुली हृदय शस्त्रक्रिया करणे धोक्याचे बनले होते. डॉक्टरांनी या वृद्धेवर ट्रान्सकॅथेटर एओर्टिक व्हॉल्व्ह इम्प्लांटेशन (टावी) प्रक्रियेसह बलून असिस्टेड बॅसिलिका शस्त्रक्रिया केली. त्यामुळे या महिलेने अखेर या गुंतागुंतीच्या हृदयविकारावर मात केली आहे.

सुरुवातीला ही महिला रुग्णालयात आली त्या वेळी तिला अनेक सहव्याधी असल्याचे समोर आले. तसेच हृदयातील महाधमनीची झडप खराब झाल्याने गंभीर स्थिती निर्माण झाली होती. त्यातच या महिलेला छातीत दुखण्याचाही त्रास होता. महाधमनीची झडप बदलण्यासाठी खुली हृदय शस्त्रक्रिया केल्यास अपंगत्व अथवा मृत्यू येण्याची जास्त शक्यता होती. याचबरोबर या शस्त्रक्रियेनंतर रुग्ण बरा होण्यास लागणारा कालावधीही जास्त असतो. त्यामुळे तिच्या कुटुंबीयांनी कमीत कमी चिरफाड होणाऱ्या प्रक्रियेला पसंती दिली. त्यावर डॉक्टरांनी ट्रान्सकॅथेटर एओर्टिक व्हॉल्व्ह रिप्लेसमेंटचा (टावी) पर्याय सुचवला.

याबाबत खराडीतील मणिपाल हॉस्पिटलमधील हृदयविकारतज्ज्ञ डॉ. तन्मय यरमळ जैन म्हणाले, की या



रुग्णाची महाधमनीची झडप बदलणे गरजेचे बनले होते. रुग्णाचे वय, सहव्याधी आणि धमनीमध्ये अडथळा निर्माण होण्याच्या वाढलेल्या शक्यता याच्यामुळे हे प्रकरण अत्यंत जोखमीचे बनले होते. रुग्णाच्या हृदय व रक्तवाहिन्यांच्या विशिष्ट रचनेमुळे या प्रकरणामध्ये गुंतागुंत आणखी वाढली होती.

महाधमनीच्या झडपेच्या आतमध्ये कॅल्शियमचा थर जमा झाला होता. याचबरोबर सर्वसाधारण स्थितीपेक्षा खालच्या पातळीवर असलेल्या धमनीमुळे आणखी धोका होता. त्यामुळे टावीदरम्यान या धमनीमध्ये अडथळा निर्माण होण्याची शक्यता होती. टावीनंतर उद्भवू शकणारा धोका कमी करण्यासाठी

बलून-असिस्टेड बॅसिलिका तंत्र वापरण्याचा निर्णय घेण्यात आला.

या प्रक्रियेमध्ये झडपेच्या खराब झालेल्या पाकळ्यांचे विभाजन करण्यासाठी बलूनच्या आधारे इलेक्ट्रिक गार्डव्हायरचा उपयोग करण्यात आला. त्यामुळे रक्त खुलेपणाने वाहून व झडपाना धमनीतील रक्तप्रवाहात अडथळा आणण्यापासून रोखले गेले. त्यानंतर खराब झालेल्या महाधमनी झडपेच्या ठिकाणी नवीन झडप बसविण्यात आली. ही गुंतागुंतीची शस्त्रक्रिया पायावाटे, बाहेरून एकही टाका न घालता पार पडली.

रुग्णाला प्रक्रियेच्या दुसऱ्या दिवशी हालचाल करता येऊ लागली व चौथ्या दिवशी त्यांना रुग्णालयातून घरी पाठविण्यात आले, असे डॉ. जैन यांनी सांगितले. ही शस्त्रक्रिया डॉ. तन्मय यरमळ जैन यांच्यासह डॉ. सूरज नृसिंहन आणि मणिपाल हॉस्पिटल, खराडी, पुणेच्या हृदयविकार पथकाने केली.

टावीसह बलून-असिस्टेड बॅसिलिका हृदय शस्त्रक्रियांमधील सर्वाधिक गुंतागुंतीची प्रक्रिया असून, ती क्वचितच केली जाते. दुर्मीळ आणि गुंतागुंतीच्या हृदयविकाराची ही प्रक्रिया आमच्या वैद्यकीय अयुक्तने केली. या प्रक्रियेमुळे रुग्ण बरा होण्याचा कालावधी कमी होऊन तो लवकर रुग्णालयातून घरी जाऊ शकता.

जनुकीय दोष असलेल्या दाम्पत्यालाही निरोगी बाळ शक्य! पुण्यातील डॉक्टरांनी शोधला अणुशास्त्र मार्ग

पुणे : कराड येथील एका दाम्पत्याला झालेली दोन बाळे जन्मानंतर काही दिवसांतच दगावली. आई-वडील दोघांकडूनही आलेल्या अनुवांशिक जनुकीय दोषामुळे या बाळांना गंभीर आजार झाला होता. यामुळे या दाम्पत्याचे अपत्यप्राप्तीचे दरवाजे बंद झाले होते. अखेर पुण्यातील डॉक्टरांनी 'इन व्हिद्रो फर्टिलायझेशन'च्या (आयव्हीएफ) उपचार आणि जनुकीय तपासण्यांचा आधार घेऊन या दाम्पत्याला जनुकीय दोषमुक्त निरोगी बाळ झाले आहे. लग्नाला दहा वर्षांहून अधिक काळ उलटूनही हे दाम्पत्य अपत्यासाठी प्रयत्न करीत होते. त्यांना झालेली दोन बाळे काही दिवसांतच दगावली होती. त्यांच्यावर 'स्पानल मस्क्युलर ट्रॉफी' (एसएमए) या दुर्धर आजाराची छाया होती. हा आजार दोन्ही पालकांकडून पुढे सरकतो आणि अपत्याच्या जिवंत राहण्याच्या शक्यतांवर प्रश्नचिन्ह निर्माण करतो. अपत्य प्राप्तीमध्ये जोखीम घ्यावी लागणार हे स्पष्ट दिसत असले, तरी निरोगी अपत्य प्राप्त करण्याची या दाम्पत्याची जिद्द कायम होती. वैद्यकीय प्रगतीने या अडचणीवर मार्ग मिळाला. जनुकीय तपासणी आणि सततचे वैद्यकीय मूल्यमापन यावर आधारित तयार केलेल्या उपचार



योजनेमुळे या दाम्पत्याने अशक्य वाटणाऱ्या अडथळांवर मात केली. याबाबत इंदिरा आयव्हीएफ येथील आयव्हीएफतज्ज्ञ डॉ. अमोल लुंकड म्हणाले की, 'स्पानल मस्क्युलर ट्रॉफी' सारख्या जनुकीय दोषातून मार्ग काढणे म्हणजे केवळ वंध्यत्वावर उपचार करणे नसते, तर त्यापक उपचार योजना,

काटेकोर वैद्यकीय देखरेख आणि सातत्यपूर्ण मूल्यमापन आवश्यक असते. आम्ही जनुकीय तपासण्या केल्या आणि रुग्णांना विश्वासात घेतले. त्यातून पालकत्वाकडे जाणारा त्यांचा प्रवास सुरू झाला. अखेर हा प्रवास निरोगी बाळाच्या जन्माने यशस्वी ठरला. आयव्हीएफचे उपचार, जनुकीय तपासणी आणि सातत्यपूर्ण देखरेख यामुळे जनुकीय दोषाचा धोका असलेल्या दाम्पत्यांनाही पालकत्वाचा सुरक्षित व विश्वासाहर्ष मार्ग उपलब्ध होतो. उपचारातील महत्त्वाचे टप्पे दाम्पत्यांचा वैद्यकीय इतिहास तपासून, त्यांच्या अनुवांशिक आजाराराची तपासणी. अनुवांशिक आजारामुळे निर्माण होणारी जोखीम समजावून सांगण्यासाठी समुपदेशन. प्रयोगशाळेतून तयार करून त्याची जनुकीय तपासणी. दोष निर्माण होऊ शकणारे भ्रूण वगळले. निरोगी भ्रूणाची निवड करून गर्भाशयात प्रत्यारोपण. या उपचारांनंतर अखेर निरोगी बाळाचा जन्म.

'आयटी' मधील तरुणाईच्या

हृदयविकार समस्यांत पाच वर्षांत वाढ!

मुंबई : वर्क फ्रॉम होम संस्कृती, सतत स्क्रीनसमोर बसून काम, झोपेचे अयोग्य तास, असंतुलित आहार आणि ताणतणाव या सर्वांचा परिणाम आयटी उद्योगातील तरुण कर्मचाऱ्यांच्या हृदयावर थेट होत आहे. जागतिक हृदय दिनानिमित्त (२९ सप्टेंबर) महाराष्ट्रासह देशभरातील मागील पाच वर्षांची आकडेवारी समोर ठेवताच हे संकट स्पष्ट झाले आहे. 'इंडियन हार्ट असोसिएशन'च्या अहवालानुसार भारतात हृदयविकाराच्या झटक्यांमुळे होणाऱ्या मृत्यूंपैकी तब्बल २५ टक्के मृत्यू ४० वर्षाखालील तरुणांमध्ये होत आहेत आणि त्यात आयटी क्षेत्रातील कर्मचाऱ्यांचे प्रमाण जास्त आहे. आयसीएमआर-एनसीडी रिसर्च २०२३ च्या माहितीनुसार २०१८ मध्ये तरुण आयटी कर्मचाऱ्यांमध्ये हृदयविकाराचे प्रमाण ७ टक्के होते ते वाढून २०२२ मध्ये थेट १३ टक्क्यांवर पोहोचले आहे. कर्नाटक आणि महाराष्ट्रातील आयटी हब म्हणजेच बंगळूर आणि पुणे येथील रुग्णालयांच्या आकडेवारीनुसार मागील पाच वर्षांत आयटी क्षेत्राशी संबंधित हृदयविकाराच्या रुग्णांत तब्बल ६० टक्के वाढ झाली आहे. तर राष्ट्रीय आरोग्य अभियानच्या आकडेवारीनुसार २०१९ ते २०२३ या कालावधीत ३० ते ४५ वयोगटातील आयटी कर्मचाऱ्यांच्या हृदयविकारामुळे आकास्मिक रुग्णप्रवेशांत ४२ टक्क्यांनी वाढ झाली आहे. आयटीमधील लोकांना १०-१२ तास संगणकासमोर बसून काम करावे लागते, अजुरी झोप आणि फास्ट फूड संस्कृती यामुळे तरुण वयोगटात कोलेस्ट्रॉल, उच्च रक्तदाब आणि मधुमेह वेगाने वाढतो आहे आणि हे तिन्ही घटक हृदयविकाराचे मुख्य कारण ठरत असल्याचे मुंबईतील हृदयविकार तज्ज्ञ डॉ. गजानन रत्नपारखी यांनी सांगितले. आयटी क्षेत्रातील ४०-४५ वर्षाखालील अनेक तरुण हृदयविकाराच्या झटक्यांमुळे आपत्कालीन विभागात दाखल होतात. यासंबंधी बोलतांना एक लक्षात घ्यावे हे म्हणजे त्यांना असलेली धुम्रपानाची सवय तसेच कामाचा ताण. नोंकरीमधील अस्थिरता ही एक प्रमुख भाग आहे ज्यामुळे तणावाची पातळी मोठ्या प्रमाणात वाढते.

नवरात्र २०२५: नवरात्रीत उपवास करताय? आहारतज्ज्ञ ऋजुता दिवेकर यांनी सांगितलेले 'हे' पदार्थ ठरतील खूपच पोषक

नवरात्र हा उत्सव शक्तीला समर्पित उत्सव आहे. यावेळी दुर्गा देवीच्या नऊ रूपांची पूजा केली जाते. या नऊ दिवसांत उपवास आणि पूजा केल्याने आत्म्याचे शुद्धीकरण होतं आणि मानसिक शक्ती वाढते असे मानलं जातं. या काळात उपवास केल्याने व्यक्तीला त्यांच्या इच्छा आणि तुष्ट्या नियंत्रित करण्यास मदत होते, त्यामुळे आध्यात्मिक प्रगती होते. उपवासाच्या काळात फळे, दूध, दही साबुदाणा, बदाम, शेंगदाणे अशा हलके आणि सात्विक पदार्थांचे सेवन केले जाते. हे पदार्थ शरीराला विषमूक्त करण्यास मदत करतात. फळे आणि दुधातील जीवनसत्त्वे, खनिजे पचन आणि रोगप्रतिकारक शक्ती मजबूत करतात. या काळात धान्य आणि तेलकट पदार्थ टाळल्याने पचन सुधारते, वजन नियंत्रित होते. नवरात्रात उपवास केल्याने मानसिक आरोग्य सुधारते.

नवरात्र हा केवळ धार्मिक सण नाही, तर आध्यात्मिक साधना आणि शारीरिक शुद्धीकरणाचा एक अद्भूत संगम आहे. नवरात्रोत्सवानिमित्त प्रसिद्ध पोषणतज्ज्ञ ऋजुता दिवेकर यांनी स्पष्ट केले की लोक नवरात्रीला उपवास आणि विषमूक्तीचा काळ मानतात. मात्र, ते त्यापेक्षा खूपच शक्तिशाली आहे. नवरात्रात उपवास केल्याने केवळ शरीरच नाही, तर पचनही सुधारते आणि ताण कमी होतो.

नवरात्रीच्या काळात पुरेसे पोषण देणारे, अशक्तपणा दूर करणारे आणि शरीर निरोगी ठेवणारे चार पदार्थ खाण्याचा सल्ला तज्ज्ञांनी दिला आहे. काही पदार्थ निरोगी चरबी, मॅग्नेशियम आणि व्हिटॅमिन बी१२ने समृद्ध असतात. ते आपल्या शरीराला मुबलक शक्ती देतात. हे पदार्थ उपवासाच्या काळात आपल्या शरीराला अशक्तपणापासून मुक्त करतात. उपवासाच्या काळात



कोणते चार पदार्थ खाण्याचा सल्ला तज्ज्ञ देतात ते जाणून घेऊया नवरात्रीत राजगिरा खाणे अत्यंत फायदेशीर मानले जाते. ते लाडू, थालीपौढ, रोटी किंवा चिकी म्हणून खाऊ शकता. राजगिरामधील मुख्य पोषक तत्व लोह आहे. लोह शरीरात हिमोग्लोबिनची पातळी राखते, अशक्तपणा रोखते आणि शरीराला पुरेशी ऊर्जा प्रदान करते. नियमित सेवनाने केशांचे आरोग्य सुधारते, त्वचा चमकदार होते आणि शारीरिक शक्ती टिकते. उपवास करताना लोहयुक्त आहार घेणे आवश्यक आहे.

काजू नवरात्रीत काजू खाणे फायदेशीर आहे. काजू हे मॅग्नेशियमचा उत्तम स्रोत आहे. जर रात्री तुमचे पाय दुखत असतील, गॅस होत असेल

किंवा झोपेचा अभाव असेल तर काजू खाणे फायदेशीर ठरू शकते. यातील मॅग्नेशियमचे प्रमाण नसांना आराम देते आणि झोपेच्या समस्यांपासून सुटका करते. काजू खाल्ल्याने ऊर्जादेखील वाढते आणि शरीर निरोगी राहते. उपवास करताना थोड्या प्रमाणात काजू शरीराला आवश्यक खनिजे मिळतात आणि पचनक्रिया मजबूत होते.

केळी खाणे महत्त्वाचे उपवास करत असताना केळी खाणे आवश्यक आहे. कारण त्यात व्हिटॅमिन बी६ भरपूर प्रमाणात असते. यातील पोषकतत्त्वे तुमचा मूड सकारात्मक ठेवतात आणि तणाव कमी करण्यास मदत करतात. व्हिटॅमिन बी६ स्तनाच्या वेदनांपासून देखील आराम देते. मासिक पाळीपूर्वी ज्या महिलांना हा त्रास होतो, त्यांच्यासाठी केळी खाणे फायदेशीर आहे. केळ्यांमध्ये प्रीबायोटिक गुणधर्म भरपूर असतात. ते निरोगी पचनसंस्था राखण्यास मदत करतात आणि आतड्यांमध्ये चांगल्या बॅक्टेरियाची संख्या वाढवतात. केळी खाल्ल्याने पचन सुधारते, ऊर्जा मिळते आणि मन आनंदी राहते.

डाळी आणि अंकुरलेले धान्य (शेंगा) नवरात्रीच्या काळात अंकुरलेल्या डाळी आणि धान्य खाण्याची परंपरा दक्षिण भारतात आहे. हरभरा, चवळी, राजमा आणि इतर डाळी भिजवून, अंकुरित करून भाजी म्हणून शिजवण्या जातात. हे पदार्थ मॅग्नेशियम आणि अमीनो आम्लांचे उत्तम स्रोत आहेत. त्यांचे सेवन हाडे मजबूत करते आणि मेंदूचे आरोग्य वाढवते. ते ऊर्जादेखील टिकवून ठेवतात आणि जास्त काळ पोट भरलेलं ठेवतात. उपवास करताना त्यांचा समावेश केल्याने पौष्टिक कमतरता टाळण्यास मदत होते आणि शरीर सक्रिय राहते.

कोरोनापश्चात परदेशात आयुर्वेदिक उपचारांना वाढती मागणी! आज राष्ट्रीय आयुर्वेद दिवस

मुंबई : कोरोना महामारीनंतर जगभरातील आरोग्यदृष्टीकोनात आमूलाग्र बदल दिसून येत आहे. रोगप्रतिकारशक्ती वाढविणे, नैसर्गिक औषधोपचार आणि संपूर्ण जीवनशैलीकडे लोकांचा कल वाढला असून त्यातून भारतीय आयुर्वेदशास्त्राला आंतरराष्ट्रीय स्तरावर नवे महत्त्व प्राप्त झाले आहे.

जागतिक आरोग्य संघटनेनेच्या माहितीनुसार, पारंपरिक आणि नैसर्गिक उपचार पद्धतींचा अभ्यास व प्रसार करण्यासाठी विविध देशांत संशोधनाला चालना दिली जात आहे. भारत सरकारच्या आयुष मंत्रालयाने या काळात केलेल्या संशोधनातून सिद्ध झालेले औषधी वनस्पती, काढे, तसेच योग-प्राणायामासारख्या पद्धतींना विदेशातही मान्यता मिळू लागली आहे. विशेष म्हणजे अमेरिका, युरोप, मध्यपूर्व आणि आफ्रिका खंडातील अनेक देशांनी आयुर्वेद दातील औषधी वनस्पतींची निर्यात वाढविण्यासाठी भारताशी करार केले आहेत. हळद, अश्वगंधा, गुळवेळ, त्रिफळा, तुळस अशा वनस्पतींच्या उत्पादनाला विक्रमी मागणी येत असून जागतिक हबल बाजारपेठेत भारताचे वर्चस्व वाढत आहे. तज्ज्ञांच्या मते, कोरोनामुळे आलेल्या मानसिक ताण, निद्रानाश, स्थूलता व मधुमेहासारख्या जीवनशैलीजन्य आजारांवर आयुर्वेद दातील औषधे आणि उपचारपद्धती प्रभावी ठरत असल्याचे अनुभवजन्य पुरावे समोर आले आहेत. त्यामुळे केवळ औषधोपचार नव्हे, तर आहारशास्त्र, दिनचर्या आणि योगावर आधारित 'होलिस्टिक हेल्थकेअर' हा नवा ट्रेंड जगभर बळकट होत आहे. भारताने गोरगिरबांपासून ते शहरी कार्यालयीन आरोग्य पोहोचविण्यात आयुर्वेदाला दिलेला प्राधान्यक्रम आता जागतिक आरोग्य व्यवस्थेसाठी आदर्श ठरत असल्याचे तज्ज्ञ सांगतात. कोरोनापश्चात जग एका सुरक्षित, नैसर्गिक आणि दीर्घकालीन आरोग्य उपायांच्या शोधात आहे, आणि त्यात आयुर्वेद हे एक विश्वासाहर्ष उत्तर म्हणून उदयास आले आहे. जगभर आधुनिक वैद्यकाशास्त्राच्या प्रगतीसोबतच पारंपरिक



बद्धकोष्ठतेवर रामबाण उपाय ठरू शकतं 'हे' एक फळ, योग्यरित्या करा सेवन होतील भरपूर समस्या दूर

बद्धकोष्ठता ही एक अशी समस्या आहे, जी प्रत्येकाला कधी ना कधी त्रास देते. काही लोकांना काही काळ बद्धकोष्ठतेचा त्रास होतो, तर काहींना ही समस्या वारंवार जाणवते आणि ती दीर्घकालीन बद्धकोष्ठतेत रुपांतरित होते. वाईट आहार, बिघडलेली जीवनशैली, ताणतणाव, औषधांचा मारा आणि शारीरिक हालचालींचा अभाव हे देखील बद्धकोष्ठतेसाठी जबाबदार असू शकतात. बद्धकोष्ठता म्हणजे पोट पूर्णपणे साफ होत नाही आणि शौचास त्रास होतो. बद्धकोष्ठतेच्या समस्या म्हणजेच मल कोरडा आणि कठीण असतो, त्यामुळे पोट फुगणे, गॅस, आम्लता अशा समस्या उद्भवतात. बद्धकोष्ठतेच्या त्रासात पोट स्वच्छ होत नाही, पोटात पेटके येतात आणि पचनाशी संबंधित इतर अनेक समस्या उद्भवू शकतात.

बद्धकोष्ठतेवर उपचार करण्याचा नैसर्गिक मार्ग म्हणजे भरपूर पाणी पिणे आणि तुमच्या आहाराकडे लक्ष देणे. तुमच्या आहारात फायबरयुक्त पदार्थांचा समावेश करणे आवश्यक आहे. फायबरची कमतरता भरून काढण्यासाठी आणि चांगले पचन राखण्यासाठी फळे खाणं अत्यंत फायदेशीर आहे. केळी खाल्ल्याने पचन सुधारते का, बद्धकोष्ठतेवर उपचार होतात का किंवा बद्धकोष्ठता होते का या प्रश्नांची उत्तर काय ते जाणून घ्या

बद्धकोष्ठता दूर करण्यासाठी फळे खाणे अत्यंत फायदेशीर आहे. फळांमध्ये केळी हे पोषक

तत्वांनी समृद्ध फळ आहे. केळ्यात व्हिटॅमिन बी ६, व्हिटॅमिन सी, पोटॅशियम, मॅग्नेशियम आणि प्रथिने यांसारखे आवश्यक पोषक घटक असतात. ते केवळ ऊर्जा प्रदान करत नाहीत, तर आतड्यांचे आरोग्यदेखील मजबूत करतात. काही संशोधनानुसार, पिकलेले केळ बद्धकोष्ठता दूर करण्यास मदत करू शकतात, तर कच्चे केळे बद्धकोष्ठता वाढवू शकतात. त्यामुळे दीर्घकालीन बद्धकोष्ठता असलेल्या लोकांनी डॉक्टर किंवा आहारतज्ज्ञांचा सल्ला घेतल्यानंतरच पिकलेली केळ खावीत.

आयुर्वेदिक औषधांचे तज्ज्ञ डॉ. सलीम झैदी सांगतात की, केळी हे असे फळ आहे जे दरोज खाल्ल्यास पचनसंस्था सुधारते. केळीमध्ये भरपूर प्रमाणात फायबर असते. त्यामध्ये असलेले विरघळणारे तंतू आतड्यांची हालचाल सुधारतात आणि निरोगी पचनसंस्था राखण्यास मदत करतात. केळी शरीरात चांगल्या बॅक्टेरियांना देखील प्रोत्साहन देते, त्यामुळे आतड्यांचे आरोग्य सुधारते. केळ्यामुळे लूज मोशन नियंत्रणात येते का? केळ्याचा वापर जुलाब, तुम्हाला माहीत आहे का की केळीचा वापर जुलाब नियंत्रित करण्यासाठी आणि बद्धकोष्ठतेवर उपचार करण्यासाठी केला जाऊ शकतो? पिकलेले केळे जुलाबावर फायदेशीर मानले जातात. केळ्यात असलेले पेक्टिन पाणी शोषून घेते आणि मल घट्ट करते. म्हणूनच

डॉक्टर अनेकदा जुलाब झाल्यास केळी, तांदूळ, सफरचंद आणि टोपट खाण्याचा सल्ला देतात.

केळी दीर्घकालीन बद्धकोष्ठतेवर कसा उपचार करत?

आहारात फायबरचे प्रमाण कमी असणे, पाणी कमी असणे आणि शरीराची हालचाल कमी असणे यामुळे दीर्घकालीन बद्धकोष्ठता होते. काही वैद्यकीय परिस्थितीतही बद्धकोष्ठता होऊ शकते. दीर्घकालीन बद्धकोष्ठतेपासून मुक्त होण्यासाठी भरपूर फायबर असलेली केळी खा. बद्धकोष्ठतेपासून मुक्त होण्यासाठी दरोज पिकलेले केळे खा. पिकलेल्या केळ्यामध्ये विरघळणारे फायबर असते, जे आतड्यांची हालचाल वाढवते. केळीमध्ये असलेले पेक्टिन पचन नियंत्रित करते आणि आतड्यांमध्ये ओलावा राखते.

केळीमधील प्रीबायोटिक्स चांगल्या बॅक्टेरियांना पोषण देतात. ते निरोगी आतडे आण नियमित आतड्यांची हालचाल राखतात. केळ्यात पोटॅशियम आणि मॅग्नेशियम असते, ते आतड्यांच्या स्नायूंना आराम देतात, त्यामुळे आतड्यांची हालचाल सुधारते. बद्धकोष्ठतेवर उपचार करण्यासाठी आणि पचन सुधारण्यासाठी केळीचे सेवन अत्यंत फायदेशीर आहे. बद्धकोष्ठतेवर उपचार करण्यासाठी कच्चे केळे खाणे टाळा. कच्च्या केळ्यांमध्ये स्टार्चचे प्रमाण जास्त असते, जे बद्धकोष्ठता वाढवू शकते.

मधुमेही रुग्ण इडली-डोसा खाऊ शकतात का? रक्तातील साखरेच्या पातळीवर कसा होतो परिणाम? वाचा, तज्ज्ञ काय सांगतात?

सर्वसामान्य लोकांप्रमाणेच मधुमेहीनाही दैनंदिन जीवनशैलीतील अनपेक्षित बदलांना तोंड देताना मनात अनेक शंका येतात विशेषतः आहारासंबंधी. काय खावे, काय खाऊ नये, कोणत्या पदार्थ खाल्ल्यास रक्तातील साखरेची पातळी वाढू शकते किंवा नियंत्रणात राहू शकते; प्रत्येक व्यक्तीला याबाबत माहिती नसते. अशा परिस्थितीमध्ये लोकांना एक सामान्य प्रश्न पडतो की, इडली आणि डोशासारखे पारंपरिक सकाळच्या नाश्ताचे पदार्थ ते खाऊ शकतात का? जेव्हा एका Quora वापरकर्त्याने हा प्रश्न विचारला तेव्हा याचे उत्तर जाणून घेण्यासाठी दी इंडियन एक्स्प्रेसने तज्ज्ञांचा सल्ला घेतला. याबाबत माहिती देताना ठाणे घखचड हॉस्पिटलचे प्रमुख डायटिशियन, डॉ. गुलनाझ शेख यांनी स्पष्ट केले, हो, नक्कीच, मधुमेह असलेले लोक इडली आणि डोसा खाऊ शकतात, पण योग्य पदार्थांचे निवड करणे महत्त्वाचे ठरते. इडली आणि डोसा दोन्ही उडीद डाळ व तांदूळ आंबवून तयार होतात, ज्यामुळे ते हलके व पचयला सोपे असतात. मधुमेह असलेल्या व्यक्तीसाठी डोसा किंवा इडली योग्य प्रमाणात

आणि योग्य पदार्थांबरोबर सेवन करणे महत्त्वाचे ठरते. मर्यादित प्रमाणात या पदार्थांचे सेवन केल्यास तो आरोग्यदायी नाश्याचा भाग बनू शकतो. मधुमेहीसाठी आरोग्यदायी नाश्याचे टिप्स: योग्य प्रमाणात खा : इडली किंवा डोसा मर्यादित प्रमाणात घ्या. योग्य पदार्थांबरोबर सेवन करा : सांबार किंवा कमी फॅट्सयुक्त दहीसह खा. आंबवण्याचे फायदे : आंबवलेले पदार्थ पचयला सोपे असतात आणि रक्तातील साखर नियंत्रणात ठेवण्यास मदत करू शकतात. मधुमेह असलेल्यांनी इडली किंवा डोसा घेताना काय लक्षात ठेवावे? परंपरागत इडली व डोसा या पदार्थांमध्ये कार्बो हायड्रेटचे प्रमाण जास्त असते, ज्यामुळे मोठ्या प्रमाणात सेवनाने रक्तातील साखर वाढू शकते, असे डॉ. गुलनाझ शेख सांगतात. उच्च प्रथिनेसह खा : सांबार, मध्यम प्रमाणात नारळाची चटणी किंवा मोड आलेल्या कडधान्याचे सूप याबरोबर इडली किंवा डोसा खावा तेल व चूप टाळा : तूप किंवा तेलात तळलेले पदार्थांचे सेवन टाळा, जसे मसाला डोसा, घी डोसा. थोडक्यात, योग्य प्रमाणात आणि योग्य पदार्थांबरोबर इडली-डोसा

खाणे मधुमेहीसाठी सुरक्षित आणि आरोग्यदायी नाश्याचा भाग बनू शकतो. कार्बोहायड्रेट असूनही इडली आणि डोसा खाणे का फायदेशीर आहेत? डॉ. गुलनाझ शेख स्पष्ट करतात की, आंबवण्याची प्रक्रिया पचनसंस्थेसाठी फायदेशीर आहे आणि पोषक तत्वांची उपलब्धता वाढवते. सांबारमध्ये वापरल्या जाणाऱ्या डाळीमधून पोषण मिळते तर त्यातील भाज्यांमधून फायबर आणि प्रोटीन मिळते जे रक्तातील साखरेचा वाढता स्तर मंदावतो. इडली किंवा डोसा संतुलित जेवणाचा भाग असल्यास, प्रोटीन आणि फायबरसह घेतल्यास ऊर्जा टिकवून ठेवतात आणि रक्तातील साखर अचानक वाढण्यापासून वाचवतात, असे शेख सांगतात. थोडक्यात, योग्य पदार्थांबरोबर इडली



आणि डोसा खाणे मधुमेहीसाठी फायदेशीर ठरू शकतात आणि रक्तातील साखरेची पातळी कमी करू शकते कोणाला इडली आणि डोसा घेताना जास्त काळजी घ्यावी लागते? डॉ. गुलनाझ शेख स्पष्ट करतात की, आंबवण्याची प्रक्रिया पचनसंस्थेसाठी फायदेशीर आहे आणि पोषक तत्वांची उपलब्धता वाढवते.

सांबारमध्ये वापरल्या जाणाऱ्या डाळीमधून पोषण मिळते तर त्यातील भाज्यांमधून फायबर आणि प्रोटीन मिळते, ते रक्तातील साखरेच्या पातळीची वाढण्याचा दर मंदावतो. इडली किंवा डोसा संतुलित जेवणाचा भाग असल्यास, प्रोटीन आणि फायबरसह घेतल्यास ऊर्जा टिकवून ठेवतात आणि रक्तातील साखर अचानक वाढण्यापासून वाचवतात, असे शेख सांगतात.

वाचन प्रेरणा दिनानिमित्त सम्राट अशोक सार्वजनिक वाचनालयात सामूहिक वाचनाचा उपक्रम संपन्न

लातूर :- कृपा सदन रोडवरील सम्राट अशोक सार्वजनिक वाचनालयात १५ ऑक्टोबर २०२५ रोजी माजी राष्ट्रपती डॉ.ए.पी. जे.अब्दुल कलाम यांच्या जयंतीनिमित्ताने त्यांना अभिवादन करून,सामूहिक ग्रंथ वाचनाचा कार्यक्रम घेण्यात आला. वाचनाची आणवट निर्माण करण्यासाठी,मराठीचा प्रचार आणि प्रचारासाठी १५ ऑक्टोबर हा माजी राष्ट्रपती डॉ.कलाम यांचा जन्मदिवस वाचन प्रेरणा दिन म्हणून राज्यभर साजरा करण्यात आला.सम्राट अशोक सार्वजनिक वाचनालयात या चा एक भाग म्हणून सामूहिक वाचन कार्यक्रम घेण्यात आला. ज्येष्ठ साहित्यिक अमृतराव सूर्यवंशी यांच्या अध्यक्षतेखाली आरंभी माजी राष्ट्रपती डॉ.ए.पी.जे.अब्दुल कलाम यांच्या प्रतिमेला पुष्पहार वाहून अभिवादन करण्यात आले.कार्यक्रमाचे अध्यक्ष अमृतराव सूर्यवंशी व प्रमुख पाहुणे माजी शिक्षक उस्मान शेख यांचा ग्रंथ भेट देवून संत्कार करण्यात आला. यावेळी बोलतांना उस्मान शेख यांनी डॉ. कलाम यांच्या जीवनातील अनेक घटनांची माहिती



देवून,त्यांच्या जगण्यातील साधेपणा,प्रामाणिकपणा आणि चिकित्सक,जिज्ञासू वृत्तीवर प्रकाश टाकला. राष्ट्रपतीपदाचा कालावधी संपल्यावर आले तसे दोन सुटकेस घेवून बाहेर पडणारे डॉ.कलाम हे आदर्श व्यक्तीमत्व होते. प्रत्येकाला आपल्या मातृभाषेतून ज्ञान दिल्यास ते अधिक समजण्यास उपयोगी ठरते,शासनाचे असे उपक्रम वाचन संस्कृती वृद्धिंगत होण्यास मदतगार होतील असे मत व्यक्त केले. अध्यक्षीय समारोपात अमृतराव सूर्यवंशी यांनी ग्रंथ वाचनातून जीवन समृद्ध होते,समाजाकडे व्यापक

दृष्टिकोणातून पाहण्याची ताकद मिळते.आपण किती शिकलो व जगलो यापेक्षा किती चांगले ग्रंथ वाचतो याला महत्त्व असल्याचे सांगितले. ग्रंथालये ही खरे तर ज्ञानभांडारे आहेत,त्यात डुंबता आले पाहिजे.सतत वाचत राहा. डॉ. कलाम यांचे जीवन चरित्र म्हणजे ज्ञान,विद्वत्ता याचे प्रतिक आहे.याची पारख झाल्यानेच त्यांना राष्ट्रपतीपदावर विराजमान करण्यात आले,त्यांच्या जयंतीनिमित्ताने विचारांचा जागर झाला हे उत्तम आहे.असेही ते म्हणाले. त्यानंतर सामूहिक ग्रंथ वाचन झाले.या कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन ग्रंथालयाचे सचिव बाळकृष्ण होळीकर यांनी केले.आभार प्रदर्शन ग्रंथपाल अंजुषा काटे यांनी केले. कार्यक्रमासाठी लिपिक संकेत होळीकर,शिपाई वैशाली नागटिकक यांनी सहकार्य केले.या कार्यक्रमाला वैद्यराज तुकाराम रोकडे यांच्यासह वाचक प्रल्हाद गायकवाड, उत्तम गंडले,आर.एन.खाडप,व्ही.के.जंगले,जी.एन.बसपूर,व्ही. टी.अनंतवाड, जनक माने, एम.आर.शिंदे आदिची उपस्थिती होती.

महिला कामगारांना दीपावली निमित्त फराळाचे वाटप



महिला कामगारांनीही यावेळी मनोगत व्यक्त केले.आपल्या कामाचे स्वरूप जिल्हाधिकारी व आयुक्तांना सांगितले. यावेळी अतिरिक्त आयुक्त देविदास जाधव, उपायुक्त डॉ.पंजाब खानसोळे, मुख्य

लातूर /प्रतिनिधी :- लातूर शहर महानगरपालिकेच्या स्वच्छता विभागात घनकचरा व्यवस्थापनाचे काम करणाऱ्या महिलांना दीपावली निमित्त जिल्हाधिकारी श्रीमती वर्षा घुगे व आयुक्त श्रीमती मानसी यांच्या हस्ते फराळाचे वाटप करण्यात आले. यावेळी जिल्हाधिकारी श्रीमती वर्षा घुगे यांनी महिला कर्मचाऱ्यांशी संवाद साधला. कर्मचाऱ्यांनी सुरक्षिततेसाठी आवश्यक साधनांचा वापर करावा,पीपीई किट वापरावे. पुरुष कामगारांनी पायांना इजा होऊ नये यासाठी मोठे बूट वापरावेत, अशा सूचनाही त्यांनी केल्या.सर्व कामगारांना त्यांनी दीपावली निमित्त शुभेच्छा दिल्या.काही



लेखाधिकारी रावसाहेब कोलगणे, मुख्य स्वच्छता अधिकारी कलीम शेख, मुख्य स्वच्छता निरीक्षक रवी कांबळे,डी.एस. सोनवणे, शिवराज शिंदे, अक्रम शेख यांच्यासह स्वच्छता निरीक्षक आणि कर्मचाऱ्यांची मोठ्या संख्येने उपस्थिती होती.

जातीय दहशतवाद घडवू पाहणाऱ्या दिल्ली व ग्वाल्हेरच्या वकिलांवर कठोर कार्यवाही करा : संजयभाऊ कांबळे पदवीधर मतदार यादीत ६ नोव्हेंबरपर्यंत नाव नोंदविता येणार

लातूर : जातीय दहशतवाद आणि हिंसाचार घडवू पाहणाऱ्या नवी दिल्ली येथील राकेश किशोर आणि ग्वाल्हेरचे अॅड. अनिल मिश्रा यांच्यावर कठोर कार्यवाही करण्यात यावी, अशी मागणी भारतीय दलित पॅंथरचे राज्य कार्यध्यक्ष संजयभाऊ कांबळे यांनी एका निवेदनाद्वारे केंद्रीय गृहमंत्र्यांकडे केली आहे. संबंधित विधिज्ञांच्या निषेधार्थ भारतीय दलित पॅंथर या सामाजिक संघटनेच्या वतीने शुक्रवार, दि. १७ ऑक्टोबर २०२५ रोजी संजयभाऊ कांबळे यांच्या नेतृत्वात लातूरच्या जिल्हाधिकारी कार्यालयासमोर तीव्र निदर्शने करण्यात आली. त्यानंतर जिल्हाधिकाऱ्यांकडे केंद्रीय गृहमंत्र्यांचे निवेदन सुपूर्द करण्यात आले. या निवेदनात असे नमूद करण्यात आले आहे की, सर्वोच्च न्यायालयाचे सरन्यायाधीश भूषणकुमार गर्वई हे दलित असल्याने न्यायालयाच्या दालनामध्ये कामकाज चालू असताना जातीय मानसिकतेतून अॅड. राकेश किशोर यांनी त्यांच्यावर पादत्राणे फेकून हल्ला करण्याचा प्रयत्न केला.



ही कृती अतिशय निंदनीय,लोकशाहीला काळिमा फासणारी, संविधानविरोधी आहे. त्या घटनेचा देशभरातून निषेध केला जात आहे. दिल्ली पाठोपाठ ग्वाल्हेर न्यायालयातही अॅड. अनिल मिश्रा यांनीही डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर आणि भारतीय संविधाना विरोधात गरळ ओकण्याचे काम केले आहे. या दोन्ही घटना जातीय दहशतवाद व जातीय हिंसाचार घडवू पाहणाऱ्या असून त्याचा आम्ही तीव्र शब्दात निषेध

करत असल्याचे नमूद करण्यात आले आहे. त्यामुळे देशात अशांतता पसरविण्याच्या कलमांखाली तसेच देशद्रोहाचे गुन्हे दाखल करून त्यांना तात्काळ अटक करण्यात यावे. भविष्यात अशा घटना घडणार नाहीत याचीही पुरेपूर दक्षता बाळगली जावी,अशी अपेक्षाही या निवेदनात व्यक्त करण्यात आली आहे. या निवेदनावर संजयभाऊ कांबळे यांच्यासह जिल्हाध्यक्ष धम्मनांद घोडके , जिल्हा महासचिव संग्राम कदम, जिल्हा मार्गदर्शक विश्वास कांबळे, सतीश वाघमारे, हरिश्चंद्र वाघमारे, रुपेश गायकवाड, सतीश मादळे, गोविंद गायकवाड, नारायण गायकवाड, महादेव गुळवे, सुनील सरवडे, धम्मपाल सावंत,नितीन कांबळे, अजय शृंगारे , महादेव बनसोडे, राजीव कांबळे, उत्तम कांबळे, दयानंद सोनकांबळे, सायस पाडुळे, संदीप तिगोटे आदींच्या स्वाक्षऱ्या आहेत.

लातूर :- भारत निवडणूक आयोग व राज्याचे मुख्य निवडणूक अधिकारी यांच्या निर्देशानुसार ०५-ऑगस्टाद विभागाकरीता पदवीधर मतदारसंघासाठी नव्याने मतदारयादी तयार करण्याचा कार्यक्रम घोषित करण्यात आला आहे. यानुसार मतदारयादीत नाव समावेश करण्याची अंतिम मुदत ६ नोव्हेंबर २०२५ पर्यंत आहे. पदवीधर मतदारसंघाची मतदारयादी प्रत्येक निवडणुकीपूर्वी नव्याने तयार केली जाते. त्यानुसार सर्व पदवीधारकांनी विहित नमुन्यात नव्याने अर्ज दाखल करणे आवश्यक आहे. या अनुषंगाने ०५-ऑगस्टाद विभागाकरीता नव्याने तयार होणाऱ्या मतदारयादीत नाव समावेश करण्यासाठी लातूर तालुका हद्दीत सर्वसाधारण रहिवासी असलेल्या सर्व पदवीधारकांनी लातूर तहसील कार्यालय येथे नियुक्त पथकाकडे ६ नोव्हेंबर २०२५ पर्यंत अर्ज सादर करावेत, असे आवाहन लातूर उपविभागीय अधिकारी रोहिणी नन्हे-विरोळे व तहसीलदार सौदागर तांदळे यांनी दिले आहे.

लातूर :- भारत निवडणूक आयोग व राज्याचे मुख्य निवडणूक अधिकारी यांच्या निर्देशानुसार ०५-ऑगस्टाद विभागाकरीता पदवीधर मतदारसंघासाठी नव्याने मतदारयादी तयार करण्याचा कार्यक्रम घोषित करण्यात आला आहे. यानुसार मतदारयादीत नाव समावेश करण्याची अंतिम मुदत ६ नोव्हेंबर २०२५ पर्यंत आहे. पदवीधर मतदारसंघाची मतदारयादी प्रत्येक निवडणुकीपूर्वी नव्याने तयार केली जाते. त्यानुसार सर्व पदवीधारकांनी विहित नमुन्यात नव्याने अर्ज दाखल करणे आवश्यक आहे. या अनुषंगाने ०५-ऑगस्टाद विभागाकरीता नव्याने तयार होणाऱ्या मतदारयादीत नाव समावेश करण्यासाठी लातूर तालुका हद्दीत सर्वसाधारण रहिवासी असलेल्या सर्व पदवीधारकांनी लातूर तहसील कार्यालय येथे नियुक्त पथकाकडे ६ नोव्हेंबर २०२५ पर्यंत अर्ज सादर करावेत, असे आवाहन लातूर उपविभागीय अधिकारी रोहिणी नन्हे-विरोळे व तहसीलदार सौदागर तांदळे यांनी दिले आहे.

शारदा इन्स्टिट्यूट ऑफ नर्सिंग, लातूरचा द्वितीय वर्ष जीएनएम निकाल जाहीर विद्यार्थ्यांचे यश; संस्थाचालक डॉ. रफिक शेख व प्राचार्यांकडून अभिनंदन

लातूर :- शैक्षणिक वर्ष २०२४-२५ मधील द्वितीय वर्ष जीएनएम परीक्षा निकाल नुकताच जाहीर झाला असून, शारदा इन्स्टिट्यूट ऑफ नर्सिंग, लातूर येथील विद्यार्थ्यांनी उल्लेखनीय यश संपादन करत संस्थेचे नाव गौरवले आहे. या परीक्षेत एकूण १०१ विद्यार्थी सहभागी झाले होते. त्यापैकी डिस्टिंक्शन: ०४ फर्स्ट डिव्हिजन: ३० सेकंड डिव्हिजन: १८ पास: २३ एटीकेटी: १९

अशा प्रकारे बहुसंख्य विद्यार्थी उत्तीर्ण ठरले असून, संस्थेच्या एकूण निकालात समाधानकारक यशाची नोंद झाली आहे. संस्थाचालक डॉ. रफिक शेख यांनी सर्व उत्तीर्ण विद्यार्थ्यांचे तसेच मार्गदर्शन करणाऱ्या शिक्षकवृंदांचे मनःपूर्वक अभिनंदन केले. त्यांनी विद्यार्थ्यांना भविष्यातही अशीच प्रगती साधून संस्था आणि समाजाचे नाव उज्वल करण्यासाठी शुभेच्छा दिल्या. प्राचार्य तसेच कर्मचारी गुंजरगे संदीपान, अंजली मंडम आणि शेख सिराज यांनीही विद्यार्थ्यांच्या यशाचे कौतुक करत त्यांच्या उज्वल भविष्यासाठी शुभेच्छा व्यक्त केल्या

बॉक्सर अविनाश सकनुरेचा गोल्डन पंच

मुरुड/महेंद्र आल्टे: स्वामी रामानंद तीर्थ मराठवाडा विद्यापीठ नांदेड व शहीद भगतसिंग महाविद्यालय किल्लारी, यांच्या संयुक्त विद्यमाने आयोजित, विद्यापीठस्तरीय आंतरमहाविद्यालयीन सेंट्रल झोनल बॉक्सिंग स्पर्धा जिल्हा क्रीडा संकुल लातूर येथील बॉक्सिंग इंडोर हॉलमध्ये शुक्रवार दिनांक १० ऑक्टोबर २०२५ रोजी पार पडलेल्या पुरुषांच्या ४७.५० इंस ते ५० किलोग्रॅम वजन गटामध्ये संभाजी महाविद्यालयाचा अष्टपैलू खेळाडू बॉक्सर अविनाश उद्धव सकनुरे एम. भाग-१ याने सुवर्णपदक पटकावले. अंतिम लढतीत प्रतिस्पर्ध्यांवर एकतर्फी विजय संपादन करून विद्यापीठाच्या बॉक्सिंग(पुरुष) संघ निवडीचा प्रबळ दावेदार झाला



असून त्याची निवड डिसेंबर मध्ये होणाऱ्या मार्गदर्शन व सराव शिबिरासाठी झाली आहे. आंतरविद्यापीठ शुभेच्छा दिल्या आहेत.

बॉक्सिंग स्पर्धा कुरुक्षेत्र विद्यापीठ कुरुक्षेत्र (हरियाणा) येथे संपन्न होणार आहेत. वरील खेळाडू महाविद्यालयाचे क्रीडा संचालक प्रा. मधुकर कीरसागर यांनी मार्गदर्शन व संघ व्यवस्थापक म्हणून काम पाहिले. वरील खेळाडूचे अभिनंदन समाज जागृती शिक्षण संस्थेचे अध्यक्ष श्री बी. एस. (दादा) पटाडे, सचिव मा. श्री एंड.विजयजी पाटील , महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. अशोक काळम, क्रीडा समिती सदस्य व क्रीडाप्रेमी प्राध्यापकांनी करून पुढील स्पर्धांसाठी शुभेच्छा दिल्या आहेत.

सिध्देश्वर सहकारी बँकेचे सेवानिवृत्त कर्मचारी एस व्ही गंगापुणे यांचे न्याय मागण्यासाठी उपोषण

लातूर :- येथील सिध्देश्वर सहकारी बँकेत ३१ वर्षे प्रामाणिकपणे आपली नौकरी बजावून प्रभारी व्यवस्थापक असताना स्ववादाने वर्षापूर्वी दि.७/६/२०२३ ला सेवानिवृत्त झालेले शिवकांत गंगापुणे यांच्या ग्रॅच्युइटी व मेडिकलची रक्कम बँकेच्या संचालक मंडळाने व प्रशासनाने गत स्ववादाने वर्षापासून बेकायदेशीर व नियमबाह्य पद्धतीने अडवून ठेवली आहे. ही रक्कम २२ लक्ष ८७ हजार ३३७ रुपये व्याजासह मिळावी म्हणून गंगापुणे यांनी सनदशीर मार्गाने न्याय मिळवण्यासाठी दोन दिवसांचे लाक्षणिक उपोषण केले, यासंदर्भात परवा झालेल्या बँकेच्या वार्षिक सर्वसाधारण सभेत अनेक सभासदांनी त्यांची धकीत रक्कम त्वरित द्यावी, अशी मागणी केली. परंतु संचालक मंडळ आपल्या झालेल्या चुकांवर पांचरुणा घालण्यासाठी सदर कर्मचाऱ्याला वेटीस धरत असल्याचे सभासदांच्या लक्षात आले त्यामुळे, सभासदांनी या संदर्भात असे अनेक मुद्दे उपस्थित केले ज्याचे खुद्द संचालक मंडळाकडेही याबाबत ठोस उत्तर नव्हते. त्यानंतर याप्रकरणी गंगापुणे हे जिल्हा उपनिबंधक सहकारी संस्था, सहकार आयुक्त पुणे आणि व्हाख यांच्याकडे सातत्याने गेल्या सहा महिन्यांपासून



दाद मागत आहेत. यासंदर्भात जिल्हा उपनिबंधकांनी अनेक स्मरणपत्रे पाठवून बँकेकडून माहिती मागितली परंतु यालाही बँक प्रशासन दाद देण्यासाठी तयार नाही. यामुळे बँकेचे सभासद , कर्मचारी यांच्यात असुरक्षितता व भीतीचे वातावरण निर्माण झाले असून बँकेच्या संचालक मंडळाच्या आंगागोंदी व नियमबाह्य कारभाराची सखोल चौकशी करून दोषींवर कठोर कारवाई करण्यात यावी आणि मला उपासमारीची वेळ कायदानुसार कोणत्याही निवृत्त कर्मचाऱ्यांची ग्रॅच्युइटीची रक्कम अडवून ठेवणे हे कायदाने गुन्हा आहे तरीही आकसापोटी माझ्या हक्काची ही रक्कम संचालक मंडळाच्या हेकेखोरपणामुळे अडवून ठेवली आहे, यामुळे माझ्या कुटुंबावर उपासमारीची वेळ आली असून माझ्या मुलांचे शिक्षण थांबले आहे अशी विदारक कहाणी गंगापुणे यांनी यावेळी सांगितली.

तरुणाईने व्यसनपासून दूर राहावे - व्यंकटेश गिरवलकर

लातूर :- सध्याच्या काळात तरुणाई अंमली पदार्थ, नशा व मद्याच्या विळख्यात सापडत असून, त्यामुळे समाजात गंभीर गुन्हे घडत आहेत. देशाचे उज्वल भविष्यासाठी तरुणाईने व्यसनपासून दूर राहावे, असे आवाहन जिल्हा विधी सेवा प्राधिकरणचे सचिव व्यंकटेश गिरवलकर यांनी केले. लातूर जिल्हा विधी सेवा प्राधिकरण, जिल्हा पोलीस अधीक्षक कार्यालय व राजर्षी शाहू महाविद्यालय (स्वायत्त) यांच्या संयुक्त विद्यमाने आयोजित व्यसनमुक्ती व अंमली पदार्थ विरोधी जागरूकता कार्यक्रमात श्री. गिरवलकर बोलत होते. प्रमुख जिल्हा व सत्र न्यायाधीश तथा प्राधिकरण अध्यक्ष संजय भारूका यांच्या मार्गदर्शनाखाली राजर्षी शाहू महाविद्यालयात झालेल्या या कार्यक्रमाला महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. महादेव गव्हाणे, लातूर शहर उपविभागीय पोलीस अधिकारी समीर साळवे,



मानसोपचार तज्ज्ञ डॉ. मिलिंद पोतदार, विद्यार्थी व प्राध्यापक वर्ग उपस्थित होते. तरुण पिढी ही उद्याच्या भारताचे उज्वल भविष्य आहे. जर ही पिढी अंमली पदार्थांच्या विळख्यात अडकली, तर देशाचे भविष्य अंधकारमय होईल. त्यामुळे तरुणाईने स्वतःचे व राष्ट्राचे भविष्य उजळण्यासाठी अंमली पदार्थांच्या व्यसनापासून दूर राहण्याची शपथ घ्यावी, असे आवाहन

श्री. गिरवलकर यांनी केले. उपविभागीय पोलीस अधिकारी श्री. साळवे यांनी व्यसनमुळे तरुणांकडून घडणाऱ्या गंभीर अपराधांची उदाहरणे देत विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन केले. आरोग्यदायी मनच व्यसनमुक्त जीवनाचा आधार आहे. युवकांमध्ये वाढत असलेले व्यसन हे मानसिक, भावनात्मक व सामाजिक संतुलन बिघडवते. व्यसनमुक्ती ही केवळ औषधोपचारांपुरती मर्यादित नसून, मनाची शक्ती, आत्मविश्वास व सामाजिक सहकार्याने शक्य आहे. सकारात्मक विचार ठेवा व नकारात्मक आकर्षणांपासून दूर राहा, असा संदेश मानसोपचार तज्ज्ञ डॉ. मिलिंद पोतदार यांनी विद्यार्थ्यांना यावेळी दिला.

लातूर जिल्ह्यात शस्त्रबंदी व जमावबंदी आदेश जारी

लातूर :- कायदा व सुव्यवस्था, सार्वजनिक शांतता व सुरक्षितता अबाधित राखण्यासाठी अपर जिल्हादंडाधिकारी केशव नेटके यांनी महाराष्ट्र पोलीस अधिनियम १९५१ च्या कलम ३७ (१) व (३) नुसार संपूर्ण लातूर जिल्ह्याच्या हद्दीत शस्त्रबंदी व जमावबंदी आदेश जारी केले आहेत. हा आदेश संपूर्ण लातूर जिल्ह्याच्या हद्दीत २२ ऑक्टोबर, २०२५ रोजीच्या ००.०१ वाजेपासून ते ५ नोव्हेंबर, २०२५ रोजीच्या २४.०० वाजेपर्यंत (दोन्ही दिवस धरून) लागू राहील. शस्त्रबंदी व जमावबंदी काळात या आदेशान्वये शस्त्रे, सोटे, तलवारी, भाले, दंडे, बंदुका, सुरे, काठ्या, लाठ्या किंवा शारीरिक इजा करण्यासाठी वापरता येईल, अशी कोणतीही वस्तू सोबत घेऊन फिरता येणार नाही. कोणताही दाहक पदार्थ किंवा स्फोटक पदार्थ बाळगता येणार नाही, दाग किंवा इतर शेंपणाखे, सोडावयाची किंवा फेकावयाची उपकरणे बाळगणे किंवा जमा करणे किंवा तयार करण्यास मनाई राहील. व्यक्तीचे प्रेत, आकृत्या किंवा प्रतिमा यांचे प्रदर्शन करता येणार नाही. तसेच जाहीरपणे घोषणा करणे, गाणे म्हणणे वाद्य वाजविण्यास मनाई राहील. ज्यामुळे सभ्यता अग्र नितीमत्ता यास धोका पोहोचेल अशा किंवा राज्याची सुरक्षितता धोक्यात

येईल किंवा ज्यामध्ये उलथवून टाकण्याची प्रवृत्ती दिसून येत असेल अशी आवेशपूर्ण भाषणे, हावभाव करणे, सोंग आणणे, चित्रे, चिन्हे फलक किंवा इतर कोणत्याही जिन्नस किंवा वस्तू तयार करणे, त्यांचे प्रदर्शन किंवा प्रसार करणे यास मनाई करण्यात आली आहे. जिल्ह्यात सार्वजनिक शांतता व सुव्यवस्था राहण्यासाठी कोणत्याही रस्त्यांवर किंवा कोणत्याही एका ठिकाणी पाच किंवा अधिक व्यक्तींना एकत्र जमण्यास, मिरवणूक काढण्यास मनाई करण्यात आली आहे. हा आदेश अंत्ययात्रा, विवाह, कामावरील पोलीस किंवा इतर शासकीय अधिकारी, कर्मचारी यांना लागू राहणार नाही. तसेच शस्त्रबंदी व जमावबंदी काळात सभा, धार्मिक मिरवणूक, मोर्चा, उपोषण यांना परवानगी देण्याचे सर्व अधिकार हे पोलीस अधीक्षक, पोलीस उपअधीक्षक व संबंधित पोलीस निरीक्षक, पोलीस उपनिरीक्षक यांना राहतील. त्यांनी परवानगी देण्यापूर्वी उपविभागीय दंडाधिकारी यांच्याशी सल्लामसलत करून परवानगी घ्यावी, असे अधिसूचनेत नमूद करण्यात आले आहे.

हे पत्र मालक, प्रकाशक, संपादक अशोक नामदेवराव हनवते यांचे करीता मुद्रक घोणे नरसिंह पांडूरंग यांनी मॅजिक पब्लिकेशन, शॉप नं.१०, मनपा शॉपींग कॉम्प्लेक्स, गांधी चौक, लातूर-४१३५१२ येथे छापून कार्यालय द्रोपत माय निवास खडक हनुमान मंदिर मिलिंद नगर लातूर ता. जि. लातूर ४१३५१२ येथे प्रकाशित केले.