

संजय साबळे 8208137064 / 9921661173

विकी साबळे 8208068315

प्रिती नर्सरी अँड लॉन सप्लायर्स

आमच्याकडे सर्व प्रकारचे शोभीवंत इन्डोअर आऊटडोअर प्लॅन्ट्स तसेच लॉन मिळेल

पुणे - सोलापूर रोड, काळभोर लॉन्सच्यापाठीमागे, कवडीगाव रोड, ता. हवेली, जि. पुणे.

लातूर वर्ष ५ वे अंक १०२ गुरूवार दि.३० ऑक्टोबर २०२५ पृष्ठे ४ स्वागत मूल्य २ रु.

२२७ जागांच्या महापालिकेत शिंदेंची सेना 'इतक्या' जागांसाठी आग्रही; भाजपच्या भूमिकेकडे लक्ष

राज्यात आगामी स्थानिक संस्थांच्या निवडणुकांच्या संभाव्य तारखांबाबत माहिती समोर आली आहे. गेल्या चार ते पाच वर्षांपासून रखडलेल्या स्थानिक निवडणुकांना अखेर मुहूर्त मिळाला असून त्या लवकरच पूर्ण होणार आहेत. सर्वोच्च न्यायालयाने राज्य सरकारला ३१ जानेवारीपर्यंत या निवडणुका घेण्याचे बंधनकारक केले आहे.

त्यामुळे हालचालींना वेग आला आहे. ऑक्टोबर महिना संपून आता नोव्हेंबर महिना सुरू होईल. त्यामुळे या निवडणुकींसाठी तीन महिने म्हणजेच नोव्हेंबर, डिसेंबर आणि जानेवारी हे अत्यंत महत्वाचे असणार आहेत. यामध्ये सर्वाधिक चर्चा सुरू आहे ती म्हणजे मुंबई महापालिकेची निवडणूक. मुंबई महापालिकेसाठी महायुतीने एकत्रित म्हणजेच महायुती म्हणून लढणार असल्याचे स्पष्ट केले आहे. यामुळे ही निवडणूक महायुतीतील घटक पक्षांच्या

प्रतिष्ठेची बनली आहे. मिळालेल्या माहितीनुसार व सुरू असलेल्या चर्चेनुसार मुंबई महापालिकेसाठी महायुतीने एकत्र लढण्याचा निर्धार केला असला तरी जागावाटपवार धुसफुस होऊ शकते, अशी माहिती आहे. त्यामुळे ऐन निवडणुकांच्या तोंडावर जागावाटप करताना पेच निर्माण होऊ शकतो. अशाच एकनाथ शिंदे यांच्या शिवसेना १०० ते ११० जागांसाठी आग्रही असल्याची माहिती आहे. त्यामुळे आता भाजपच्या भूमिकेकडे लक्ष लागलेले आहे.

२०१७ मध्ये मुंबई महापालिकेत शिवसेनेचे संख्याबळ हे ८४ इतके होते. मुंबई महापालिकेत २२७ सदस्यांची संख्या आहे. २०१७ च्या एकूण ८४ जागांपैकी ५० ते ६० नगरसेवक हे उद्धव ठाकरेची साथ सोडून एकनाथ शिंदे यांच्या शिवसेनेत दाखल झाले आहेत.

त्यामुळे सर्व जागा आम्हाला मिळव्यात ही शिवसेनेची आग्रही मागणी आहे. तर इतर उरलेल्या जागांमध्ये समसमान वाटप व्हावे, अशी मागणी देखील करण्यात आली आहे. विधानसभेला मुंबईतही एकनाथ शिंदे यांनी काही जागा जिंकल्या आहेत. त्यामुळे जिंकलेल्या जागा परत मिळवण्यासाठी एकनाथ शिंदे यांची शिवसेना आग्रही असल्याची माहिती आहे.

पश्चिम उपनगरात भाजपचा जोर दुसरीकडे राज-उद्धव यांची राजकीय युतीची चर्चा सुरू आहे. अद्यापर्यंत अधिकृत घोषणा झालेली नसली तरी स्थानिक पातळीवर जागांभंभत चर्चा सुरू झाल्या आहेत. ठाकरे बंधूसाठी आणि पर्यायाने उद्धव ठाकरे यांच्यासाठी मुंबई महापालिका निवडणूक अत्यंत महत्वाची असणार आहे. मुंबईच्या पश्चिम उपनगरात भाजपचा जोर आहे. त्यामुळे भाजपकडून या निवडणुकीसाठी जोर लावला जाणार आहे.

'स्लीपिंग टुरिझम' म्हणजे काय? आता प्रवासात मिळणार रिलॅक्सेशनचा नवा अनुभव!

सध्याच्या धकाधकीच्या आणि धावपळीच्या व्यस्त जीवनशैलीमध्ये आपण शरीरासाठी जे सर्वात गरजेचे असते तीच गोष्ट विसरतो. ती म्हणजे विश्रांती. नेहमीच प्रवास म्हणजे विविध ठिकाणे पाहणे, नव्या ठिकाणी जाणे, स्थानिक खाद्यपदार्थांची चव चाखणे, शॉपिंग करणे असे मानले जाते. मात्र आता टुरिझम मध्ये नवा ट्रेंड उदयास आला असून त्यामध्ये स्लीपिंग टुरिझमचा समावेश करण्यात आलेला आहे. सुरुवातीला तुम्हाला हे काहीसे विचित्र वाटू शकेल, परंतु स्लीपिंग टुरिझमचे प्राथमिक उद्दिष्ट हे विविध ठिकाणी पाहण्याबरोबरच विश्रांती आणि व्यक्तीने ताजेतवाने व्हावे हा असतो. अशा या वैशिष्ट्यपूर्ण स्लीपिंग टुरिझम विषयी आणि तुम्ही या प्रकारच्या टुरिझमची भारतात कुठे अनुभूती घेऊ शकता याविषयी स्लीपिंग टुरिझम मध्ये तुमच्या पर्यटनात विश्रांतीला प्राधान्य देण्यात आलेले असते. ज्यांना नोकरी-व्यवसायामुळे खूप दगदग करावी लागते आणि सतत तणाव, कामाचे वेळापत्रक पाळणे, उशिरापर्यंत काम करावे लागणे अशा जगण्यामुळे त्रस्त असलेल्यांमध्ये हा ट्रेंड लोकप्रिय ठरत आहे. ताणतणाव दूर सारून मस्तपैकी झोप घ्यावी, विश्रांती घेऊन शरीर आणि मन ताजेतवाने, तरतरीत व्हावे यासाठी लोक स्लीपिंग टुरिझमचा स्वीकार करत आहेत. तुम्हांलाही स्लीपिंग टुरिझमचा अनुभव घ्यायचा असेल तर पुढील पाच ठिकाण शांत व सुंदर आहेत. याठिकाणी तुम्ही विश्रांती, शांतता यामुळे ताजेतवाने आणि तरतरीत होऊ शकता.

डॉक्टर तरुणीच्या वडिलांना राहुल गांधींचा फोन, काय झालं बोलणं?



मुंबई : लोकसभेतील विरोधी पक्षनेते राहुल गांधी यांनी बुधवारी सातारा जिल्ह्यात आत्महत्या करून मृत्युमुखी पडलेल्या महिला डॉक्टरच्या कुटुंबीयांशी फोनवरून संवाद साधला आणि न्यायाच्या लढाईत त्यांना पाठिंबा देण्याचे आश्वासन दिले. डॉक्टरच्या कुटुंबीयांनी तिला न्याय मिळवण्याची मागणी करताना, गांधींना तिच्या मृत्यूच्या चौकशीसाठी विशेष तपास पथक (एसआयटी) स्थापन करण्यासाठी सरकारवर दबाव आणण्यास सांगितले. त्यांनी सांगितले की डॉक्टरच्या मृत्यूला एक आठवडा झाला आहे आणि पुरावे नष्ट होण्याची भीती आहे.

बीड जिल्ह्यातील कवडगाव गावात गांधी यांनी महिलेच्या पालकांशी आणि भावंडांशी फोनवरून संवाद साधला. त्यांना आश्वासन दिले की, महिलेच्या मृत्यूची चौकशी करण्यासाठी एसआयटी स्थापन करण्यासाठी सरकारवर दबाव आणू. २३ ऑक्टोबरच्या रात्री सातारा जिल्ह्यातील फलटण शहरातील एका हॉटेलच्या खोलीत २८ वर्षीय डॉक्टर लटकलेल्या अस्थित आढळली. पोस्टमार्टममध्ये फाशीमुळे श्वास गुदमरल्याचे कारण नमूद केले आहे, ज्यामुळे डॉक्टरचा मृत्यू आत्महत्येने झाल्याचे दिसून आले आहे. पोलिसांच्या म्हणण्यानुसार, हॉटेलच्या खोलीत जबरदस्तीने घुसल्याचा कोणताही पुरावा मिळाला नाही, त्यामुळे घटनेदरम्यान इतर कोणीही उपस्थित असण्याची शक्यता नाकारता येत नाही. पीडितेच्या नातेवाईकांनी एसआयटी स्थापन करण्याची मागणी केली आहे, असा आरोप करत की तिच्या मृत्यूनंतर तिच्या मोबाईल फोनमधून महत्वाचा डेटा डिलीट करण्यात आला. तिच्या काकांनी असा दावा केला आहे की, तिच्या मृत्यूनंतर तिच्या बोटॉंच्या ठशांचा वापर करून तिचा फोन अॅक्सेस करण्यात आला, ज्यामुळे घटनेशी संबंधित महत्वाची माहिती मिटवण्यात आली. बीडमधील वडवानी येथील रहिवाशांनी मंगळवारी बंद पाळला आणि याच भागातील रहिवासी असलेल्या डॉक्टरच्या कथित आत्महत्येची एसआयटीमार्फत चौकशी करण्याची मागणी केली.

'मल्लाहचा मुलगा उपमुख्यमंत्री बनू शकतो, तर मग मोहम्मदचा मुलगा का नाही?' ओवैसींचा थेट सवाल

बिहारमध्ये महाआघाडीच्या उपमुख्यमंत्रीच्या चेहऱ्यावरून राजकीय कलह सुरू झाला आहे. यावरून -IMIM² प्रमुख असदुद्दीन ओवैसी यांनी हल्लाबोल केला आहे. एका निवडणूक सभेला संबोधित करताना ओवैसी यांनी, जर मल्लाहचा मुलगा उपमुख्यमंत्री होऊ शकतो, तर मोहम्मदचा मुलगा उपमुख्यमंत्री का होऊ शकत नाही?, असा सवाल केला आहे.

बिहार निवडणुकीसाठी महाआघाडीने मुख्यमंत्री आणि उपमुख्यमंत्री चेहऱ्याची घोषणा केली आहे. तेजस्वी यादव यांना मुख्यमंत्री तर मुकेश सहनी यांना उपमुख्यमंत्री चेहरा निवडले आहे. याच मुद्द्यावरून ओवैसी यांनी महाआघाडीला घेरले आहे. ओवैसींचा महाआघाडीवर हल्लाबोल ओवैसी यांनी ढाका येथे निवडणूक रॅलीला संबोधित केले. ते येथे -IMIM² च्या हिंदू उमेदवार राणा रणजीत यांच्या समर्थनार्थ प्रचारासाठी आले होते. यावेळी ओवैसी म्हणाले, बिहारमध्ये मल्लाह समाजाची लोकसंख्या ३ टक्के आहे आणि ते उपमुख्यमंत्री होतील. मग जर मल्लाहचा मुलगा उपमुख्यमंत्री होऊ शकतो, तर १७% असलेल्या आजमचा मुलगा उपमुख्यमंत्री होऊ शकत नाही, मोहम्मदचा मुलगा उपमुख्यमंत्री होऊ शकत नाही? तेजस्वी यादव यांच्यावर निशाणा साधत पुढे ओवैसी म्हणाले की, १४ टक्के असलेल्या यादवांना तुम्ही ३६% तिकीट दिले. जे १७% आहेत त्यांना लॉलीपॉप दिले. तुम्ही १४ टक्के आणि तिकीट देता ३६ टक्के आम्हाला हिस्सा हवा आहे, समानता हवी आहे. आम्ही कुणाचे गुलाम नाही. आम्ही कुणाचे गुलाम नाही. १५ वर्षे लालू कुटुंबीय



मुख्यमंत्री राहिले, २० वर्षांपासून नीतीश कुमार मुख्यमंत्री आहेत. दोनदा तेजस्वी उपमुख्यमंत्री झाले. आम्ही विचारतो की आमची भूमिका काय आहे?, असा सवालही त्यांनी उपस्थित केला.

ओवैसी यांनी आपल्या मुस्लिम मतदारसंघाला सांभाळत म्हटले की, जेव्हा ३ टक्के लोकसंख्या असलेले मल्लाह अट ठेवतात की महाआघाडीत उपमुख्यमंत्री आमचा असेल. तर त्यांच्या राजकीय ताकदीकडे पहा, त्यांच्या राजकीय कौशल्यातून शिका. त्यांनी मुसलमानांना आवाहन केले की ते एकजूट होऊन -IMIM² ला मत द्या आणि तेजस्वीकडून दिल्या जाणाऱ्या 'लॉलीपॉप' पासून वाचून राहा.

ते पुढे म्हणाले की, बिहार सरकारचा डेटा सांगतो की २८% लोक स्थलांतर करून जातात. हा तुमचा विकास आहे? ही तुमची डबल इंजिनची सरकार आहे? बिहारमध्ये नीतीश कुमारांची २० वर्षांची सरकार आणि १५ वर्षांची ठाऊची लालू कुटुंबाची सरकार. या दोन्ही जंगलराजपासून बिहारला मुक्त करायचे आहे.

-IMIM² ने ढाक्यातून हिंदू उमेदवार उतरवला ढाका विधानसभेत असदुद्दीन ओवैसी यांनी हिंदू उमेदवार देऊन सर्वांना आश्चर्यचकित केले आहे. -IMIM² कडून येथून राणा रणजीत सिंह निवडणूक लढवत आहेत. त्यांचा दावा आहे की, त्यांना सर्व वर्गांचा पाठिंबा मिळत आहे. त्यांच्याच प्रचारादरम्यान ओवैसी यांनी हे भाषण दिले आहे.

राष्ट्रपती द्रौपदी मुर्मूची राफेल भरारी; अंबाला एअरबेसवरून केले ऐतिहासिक उड्डाण

राष्ट्रपती द्रौपदी मुर्मू यांनी अंबाला एअरबेसवरून राफेल या अत्याधुनिक लढाऊ विमानातून उड्डाण केले. यावेळी त्यांचा एक वेगळा लुक पाहायला मिळाला. या निमित्ताने त्यांनी फायटर पायलटचा विशेष सूट परिधान केला होता. विशेष म्हणजे राष्ट्रपती म्हणून त्यांचा हा पहिलाच अनुभव होता. यावेळी त्यांच्यासोबत एअर चीफ मार्शल ए. पी. सिंग हेदेखील विमानात उपस्थित होते.

राष्ट्रपतींनी ज्या विमानातून उड्डाण केले, त्याचे संचालन एका महिला वैमानिकाने केले. यापूर्वी, २००९ मध्ये तत्कालीन राष्ट्रपती प्रतिभा देवीसिंह पाटील यांनी सुखोई-३० एमकेआय या लढाऊ विमानातून उड्डाण करून इतिहास रचला होता. तर ८ एप्रिल २०२३ रोजी राष्ट्रपती



मुर्मू यांनी आसाममधील तेजपूर एअरफोर्स स्टेशनवरून सुखोई-३० मधून उड्डाण घेतले होते. मात्र, राफेल फायटर जेटमधून प्रवास करणाऱ्या त्या पहिल्या राष्ट्रपती ठरल्या आहेत.

लष्करी जवानांना प्रोत्साहन राष्ट्रपती हे तिन्ही दलांचे प्रमुख असल्याने, त्यांनी अशाप्रकारे देशाच्या सर्वात शक्तिशाली लढाऊ विमानांमध्ये उड्डाण केल्याने भारतीय सशस्त्र दलांच्या जवानांमध्ये उत्साहाचे आणि प्रोत्साहनाचे वातावरण निर्माण झाले आहे. याद्वारे जगाला भारताच्या सामरिक ताकदीची झलक पाहायला मिळाली आहे. यापूर्वी दिवंगत राष्ट्रपती ए.पी.जे. अब्दुल कलाम यांनीही लढाऊ विमानातून प्रवास केला होता. आता द्रौपदी मुर्मू यांनी राफेलमधून उड्डाण केले आहे.

सूर्यकुमार यादवने रचला इतिहास! रोहित शर्माला मागे टाकत ठरला नवा सिक्सर किंग

भारत आणि ऑस्ट्रेलिया यांच्यातील पाच सामन्यांच्या टी-२० मालिकेतील पहिल्या सामन्यात भारतीय कर्णधार सूर्यकुमार यादवने ऐतिहासिक कामगिरी केली. या सामन्यात सूर्यने केवळ संधाला भक्कम सुरुवात दिली नाही, तर टी-२० आंतरराष्ट्रीय क्रिकेटमध्ये असा विक्रम आपल्या नावे केला, जो आतापर्यंत जगातील केवळ चार फलंदाजांच्या नावे होता. या कामगिरीसह त्याने रोहित शर्मा सारख्या दिग्गजांलाही मागे टाकले. सूर्यकुमार यादवने रचला नवा इतिहास - कॅनबेरा येथे खेळवल्या जाणाऱ्या पहिल्या टी-२० सामन्यात सूर्यकुमार यादवने दोन शानदार षटकार मारून आपल्या टी-२० आंतरराष्ट्रीय कारकीर्दीत १५० षटकारांचा टप्पा पूर्ण केला. तो असा करणारा जगातील केवळ पाचवा आणि भारताचा दुसरा खेळाडू ठरला आहे. त्यांच्यापूर्वी ही कामगिरी भारतीय संघाच्या 'हिटमॅन' रोहित शर्माने केली होती. मात्र, सूर्यने हा टप्पा रोहितपेक्षा खूपच

कमी डावांमध्ये गाठला. रोहित शर्माने १११ डावांमध्ये १५० षटकार पूर्ण केले होते, तर सूर्यकुमार यादवने हा मैलाचा दगड केवळ ८६ डावांमध्ये पार केला. यामुळे तो भारतासाठी सर्वात जलद १५० टी-२० षटकार मारणारे फलंदाज ठरले आहेत. जगातील सर्वात जलद १५० षटकार मारण्याचा विक्रम संयुक्त अरब अमिरीतीच्या मुहम्मद वसीमच्या नावे आहे, ज्यांनी ही कामगिरी ६६ डावांमध्ये केली होती. त्यांच्यानंतर सूर्यकुमारचे नाव येते. न्यूझीलंडच्या मार्टिन गुट्टलने १०१ डावांमध्ये, रोहित शर्माने १११ डावांमध्ये आणि इंग्लंडच्या जोस बटलरने १२० डावांमध्ये ही कामगिरी केली होती. विशेष बाब म्हणजे, पूर्ण सदस्य देशांच्या खेळाडूंमध्ये सूर्या सर्वात जलद १५० षटकार मारणारा फलंदाज ठरला आहे. टी-२० मालिकेतील पहिल्या सामन्यात सूर्यकुमार यादवची खेळी केवळ विक्रमापुरती मर्यादित नव्हती, तर त्याने आपल्या फॉर्ममध्येही शानदार पुनरागमन केले.

छगन भुजबळ रुग्णालयात दाखल

नाशिक : प्रतिनिधी राज्याचे अन्न, नागरी पुरवठा आणि ग्राहक संरक्षण मंत्री छगन भुजबळ यांना गेल्या काही दिवसांपासून तब्येतीची तक्रार जाणवत होती. सततचा कामाचा ताण आणि थकवा जाणवल्याने त्यांनी वैद्यकीय तपासणीसाठी मुंबईतील प्रसिद्ध जसलोक रुग्णालयात दाखल होण्याचा निर्णय घेतला. भुजबळ यांच्या निकटवर्तीय सूत्रांकडून मिळालेल्या माहितीनुसार,

गेल्या काही दिवसांपासून त्यांना शरीरात थकवा, अशक्तपणा आणि किंचित छातीत जडपणा जाणवत होता. त्यामुळे खबरदारीचा उपाय म्हणून त्यांनी स्वतःच वैद्यकीय तपासणी करण्याचा निर्णय घेतला. नियमित चाचण्यांनंतर डॉक्टरांनी त्यांच्या आरोग्य स्थितीवर लक्ष ठेवत अँजिओग्राफी करण्याची गरज



व्यक्त केली आहे. सध्या भुजबळ यांची प्रकृती स्थिर असून, रुग्णालयात त्यांच्या सर्व तपासण्या केल्या जात आहेत.

दरम्यान, छगन भुजबळ हे गेल्या काही आठवड्यांपासून सतत दौ-यावर होते. नाशिक, मुंबई आणि पुणे येथे ते विविध

शासकीय बैठका, कार्यक्रम आणि जनसंपर्क दौरे करत होते. त्यामुळे प्रवासाचा थकवा आणि अतिव्यस्त दिनचर्या यामुळे त्यांच्या आरोग्यावर परिणाम झाल्याची शक्यता व्यक्त केली जात आहे. रुग्णालयात दाखल झाल्यानंतर मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस, उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे आणि अजित पवार यांनी त्यांच्या प्रकृतीविषयी चौकशी केली आहे.

संपादकीय बांगला देशचा भारतद्वेष

ज्या देशाचा जन्मच मुळी भारताच्या बळावर झाला आहे, त्या देशाने भारताच्या विरोधात कारवाया करणे संतापजनकच मानावे लागेल. भारताच्या १९४७ मध्ये झालेल्या फाळणीमधून भौगोलिकदृष्ट्या एकसंध नसलेले पूर्व पंजाब आणि पूर्व बंगाल हे अविभक्त भारताचे भाग मिळून पाकिस्तान हे राष्ट्र निर्माण झाले होते. हे दोन्ही प्रदेश मुस्लीमबहुल असले, तरी भाषा आणि जीवनशैलीमध्ये त्यांच्यात भिन्नता होती. पश्चिम पाकिस्तानातील सत्ताधीशांनी पूर्व पाकिस्तानी लोकांवर, म्हणजेच तेथील बांगला भाषकांवर सातत्याने अन्याय केला. पूर्व पाकिस्तानातील लोकांची मातृभाषा असलेल्या बांगाली भाषेलाही डावलले. लष्कराने तेथील बांगला भाषकांवर प्रचंड अत्याचार सुरू केले. त्यानंतर तेथून भारतामध्ये निर्वासित येऊ लागले. भारतातील निर्वासित छावण्यांमधील पूर्व पाकिस्तानी नागरिकांनी सशस्त्र संघर्षासाठी बांगला देशमुक्ती वाहिनी स्थापन करून, प्रशिक्षण केंद्रे उभी केली. या केंद्रांना भारतीय सैन्याने सहकार्य केले. यामधून भारत आणि पाकिस्तान यांच्यात युद्ध होऊन, शेवटी पाकिस्तानला शरणागती पत्करावी लागली. त्यावेळी भारतीय लष्कराने मुक्ती वाहिनीला साथ देऊन ढाका काबीज केले होते. दि. १६ डिसेंबर १९७१ रोजी युद्धबंदीची घोषणा झाली आणि पूर्व पाकिस्तान स्वतंत्र होऊन, बांगला देश हे नवे राष्ट्र अस्तित्वात आले.

बांगला देशात ज्या ज्या वेळी लष्करशाहंचे किंवा बेगम खालिदा झिया यांच्या नेतृत्वाखालील सरकार आले, तेव्हा त्यांनी भारतविरोधी पवित्रा घेतला. शेख हसीना यांच्या कारकिर्दीत म्हणजेच अवामी लीगचे सरकार असताना मात्र भारत आणि बांगला देश यांच्यात सलोख्याचे संबंध निर्माण झाले होते. गतवर्षी सरकारविरोधी आंदोलन पेटल्याने शेख हसीना यांना पदत्याग करून भारताच्या आश्रयास यावे लागले. अवामी लीग हा पक्ष भारताशी मैत्री करणारा असल्यामुळे तो पक्ष संपवावा, हे बांगला देशातील सत्ताधीशांचे धोरण आहे. त्यात अंतरिम सरकारचे प्रमुख मोहम्मद युनुस यांची पाकिस्तानचे जॉईंट चिफ ऑफ स्टाफ कमिटीप्रमुख जनरल साहिर शमशाद मिर्झा यांनी अलीकडेच ढाका येथे भेट घेतली. या भेटीच्या वेळी युनुस यांच्याकडून पाकिस्तानला एक नकाशा सोपवण्यात आला. त्यात भारताच्या पूर्वेकडील राज्ये बांगला देशचा भाग असल्याचे दाखवलेले आहे.

या नकाशात आसाम आणि ईशान्येकडील अन्य राज्यांचा समावेश आहे. वास्तविक, पहलगाम हल्ल्यानंतर भारत आणि पाकिस्तान यांचे संबंध विकोपाला गेले. 'ऑपरेशन सिंदूर' द्वारे पाकिस्तानला भारताने गुडघे टेकायला लावले, तरीदेखील पाकिस्तानचे लष्करप्रमुख असीम मुनीर सातत्याने भारतविरोधी विष ओकत असतात. ज्या पाकिस्तानच्या अत्याचारांपासून बांगलावासीयांना भारताने वाचवले, त्याच देशाचे हंगामी सत्ताधीश युनुस आज भारतातील काही राज्ये बांगला देशचा अविभाज्य भाग असल्याचे दाखवू पाहत आहेत, याला काय म्हणायचे? गेल्या काही काळापासून युनुस हे सातत्याने ईशान्येकडील राज्यांचा उल्लेख करत आहेत. एप्रिलमध्ये चीनच्या दैन्यांवर असताना त्यांनी ईशान्येकडील ही राज्ये समुद्रापासून दूर आहेत. त्यांच्याजवळ समुद्राकडे पोहोचण्याचा मार्ग नाही. या भागात आम्ही इथल्या समुद्राचे संरक्षक आहोत. त्यातून मोठ्या संधी उपलब्ध होऊन चिनी अर्थव्यवस्थेचा विस्तार होऊ शकतो, असे उद्गार काढून भारताला जाणीवपूर्वक डिवचले होते. आता मिर्झा यांनीही पाकिस्तानला बांगला देशशी संबंध मजबूत करण्याची इच्छा आहे. उभय देशांतील गुंतवणूक, व्यापार वाढला पाहिजे. तसेच संरक्षणात उभयपक्षांी सहकार्य वाढले पाहिजे, अशी इच्छा व्यक्त केली आहे. एकप्रकारे भारतविरोधी फळी निर्माण करण्याचा हा कट आहे.

दुसरीकडे कुख्यात दहशतवादी आणि लष्कर ए तोयबाचा प्रमुख हाफिझ सईद बांगला देशात वेगाने हातपाय पसरत आहे. हाफिझचा निकटवर्तीय मोलाना इब्तिसाम इलाही झहीर हा २५ ऑक्टोबरला ढाका येथे पोहोचला. त्याचा दौरा इस्लामशी निगडित असल्याचे दाखवले जात असले, तरी ईशान्य भारतात काहीतरी कारस्थान रचण्याचा त्याचा डाव असल्याचे संकेत मिळत आहेत. शेख हसीना सरकार कोसळल्यानंतर झहीर याचा हा बांगला देशाचा दुसरा दौरा आहे. झहीर याने यापूर्वी अनेकदा मुस्लीमेतरांविरोधात हिंसाचाराची भाषा केली आहे. त्याचप्रमाणे भारतात मोस्ट वॉटेड असलेला इस्लामी धर्मगुरू झाकिर नाईक याच्यासाठी बांगला देशात पायघड्या घालण्यात आल्या आहेत. त्याला एक महिन्यासाठी बांगला देशात राहण्याची परवानगी देण्यात आली असून, त्या काळात तो बांगला देशातील विविध भागांत धार्मिक प्रचार करणार आहे. वास्तविक, जुलै २०१६ मध्ये ढाका येथील होली आर्टिसन बेकरीवरील हल्ल्यानंतर झाकिरच्या पीस टीव्ही चॅनेलवर तत्कालीन पंतप्रधान शेख हसीना यांनी बंदी घातली होती. या हल्ल्यानंतर काही तासांतच झाकिर भारतातून पळून गेला होता. एनआयपने झाकिरविरुद्ध द्वेष पसरवणे आणि सांप्रदायिक सलोखा बिघडवण्याच्या संदर्भात गुन्हा दाखल केला आहे. २०१६ पासून तो मलेशियात राहत असून, त्याचे प्रत्यार्पण करण्याची विनंती भारताने केली आहे; परंतु मलेशियाने त्यास नकार दिला आहे.

गेल्यावर्षी बांगला देशात झालेल्या सत्तारानंतर तेथे हिंदूवरील अत्याचार वाढतच गेले. आध्यात्मिक गुरू चिन्मय कृष्ण दास यांच्या अटकेनंतर असंतोष निर्माण झाला. काही हिंदू मंदिरांची नासधूस करण्यात आली आणि हिंदू नागरिकांवर हल्ले करण्यात आले. हल्ल्यानंतर त्याबाबत भारताने चिंता व्यक्त केली; मात्र यासंबंधीची वृत्ते अतिरंजित असल्याचा दावा युनुस यांनी केला होता. वास्तविक, गेल्यावर्षी बांगला देशातील ६४ जिल्ह्यांमध्ये अल्पसंख्य समुदायांवर हल्ले झाले आणि त्यात हिंदूंचा समावेश प्रामुख्याने होता. २०२१ मध्ये दुर्गापूजेच्या मंडपात झालेल्या हल्ल्यानंतर अनेक हिंदू मंदिरे व घरांची नासधूस झाली होती; परंतु त्यावेळी परिस्थिती नियंत्रणात आणण्यासाठी शेख हसीना यांनी उचललेल्या पावलांवर आपला विश्वास आहे, असे भारत सरकारने म्हटले होते.

देवणी तालुक्यात 'दलालशाही'चे राज्य; निराधार योजनांचा निधी कर्मचाऱ्यांच्या कमिशनखाली!

देवणी : देवणी तालुक्यातील निराधार योजना आणि श्रावणबाळ योजनेतून गरीब, वयोवृद्ध आणि विधवा नागरिकांना मदत व्हावी, असा शासनाचा उद्देश आहे. मात्र प्रत्यक्षात तहसील कार्यालयात या योजनांचा दलाली आणि भ्रष्टाचाराचा बाजार सुरू झाल्याचे समोर आले आहे. लाभार्थ्यांच्या खात्यात मागील ७ ते ८ महिन्यांचे हसे अद्याप जमा झालेले नाहीत. काहींना एकदम २० हजार, तर काहींना केवळ ३००० हजार रुपये जमा झाले आहेत. कोणत्या निकषावर ही रक्कम देण्यात आली, याचे स्पष्ट उत्तर तहसील कार्यालयाकडे नाही. आश्र्याची बाब म्हणजे, दलालामार्फत अर्ज गेला तर काम लगेच होते, पण थेट लाभार्थ्यांनी अर्ज दिल्यास महिने महिने फिरावे लागते.या दलालांमार्गे तहसील कार्यालयातीलच काही

कर्मचाऱ्यांचा हात असल्याचा गंभीर आरोप करण्यात आला आहे. लाभार्थ्यांना थोडे पैसे लागतील असे सांगून दलाल त्यांच्या खात्यातील हप्त्यांवर टक्केवारी घेतात. या व्यवहारामुळे गरीबांचा हक्काचा निधी लुटला जात असल्याचे उघड झाले आहे. या प्रकाराची तक्रार देवणी येथील तक्रारदार यांनी ५, ८, २२ सप्टेंबर व १ ऑक्टोबर २०२५ रोजी जिल्हाधिकारी कार्यालयात केली आहे. मात्र, अद्यापपर्यंत कोणतीही लेखी प्रतिक्रिया किंवा प्राथमिक चौकशी झालेली नाही. जिल्हा प्रशासनाने या तक्रारींना केराची टोपलीत टाकल्याचा आरोप तक्रारदारांनी केला आहे. दलालांना काम मिळते, पण गरीबांना न्याय नाही. हे शासनाचं कार्यालय आहे की दलाली केंद्र?

तक्रारदार प्रशासनाकडून चौकशी सुरू झाल्याची कोणतीही अधिकृत माहिती मिळालेली नाही. तथापि, जिल्हा प्रशासनाने या प्रकरणाची तातडीने चौकशी करून दोषींवर कठोर कारवाई करावी, अशी नागरिकांची मागणी आहे. निराधार योजना प्रत्यक्षात निराधारच बनल्याने तालुक्यात संताप व्यक्त होत आहे.

दयानंद कांबळे नागराळकर.
७८८७८२७८८६

आत्मनिर्भरतेत शिक्षकांचे योगदान

गेल्या काही वर्षात डिजिटल आणि मिश्रित शिक्षणामध्ये अभूतपूर्व बदल झाला आहे. या संक्रमणाने आव्हाने उभी केली असताना, त्यासाठी शिक्षकांनी लवचिकता आणि अनुकूलतादेखील दर्शविली आहे.

स्वातंत्र्यदिनाच्या दिवशी लाल किल्ल्यावरून राष्ट्रगाला संबोधित करताना पंतप्रधानांनी २०४७ पर्यंत समृद्ध भारत निर्माण करण्यासाठी स्वदेशी आणि आत्मनिर्भर भारताचे आवाहन केले. आत्मनिर्भरता आणि विकासाच्या दिशेने भारताचा प्रवास हा एक महत्त्वाकांक्षी राष्ट्रीय प्रयत्न आहे, ज्याच्या केंद्रस्थानी राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरण (एनईपी) २०२० आहे. राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरण शिक्षकांना 'परिवर्तक' म्हणून मानते. ते भावी पिढ्यांना जबाबदार, कुशल आणि सुसंस्कृत नागरिकांमध्ये आकार देतात पंतप्रधानांनी या संदर्भात शिक्षकांच्या महत्त्वपूर्ण भूमिकेवर सातत्याने भर दिला आहे.

ते म्हणाले, आई-वडील जन्म देतात, गुरू जीवन देतात. हे जीवनदाता या भय इमारतीचा आत्मा आहेत. ज्या शाळेची इमारत सरकार बांधू शकते, ती शरीरासारखी आहे, परंतु शिक्षक म्हणजे गुरू त्यातील आत्मा आहे. एनईपी लागू झाल्यामुळे, शिक्षक पारंपरिक, पाठोतर-आधारित शैलीपासून अधिक विद्यार्थी-केंद्रित, नावीन्यपूर्ण दृष्टिकोनाकडे व शिक्षण पद्धतीकडे वळत आहेत. यामध्ये विद्यार्थ्यांच्या सामाजिक, भावनिक, शारीरिक आणि संज्ञानात्मक कल्याणावर लक्ष केंद्रित करून त्यांच्या सर्वांगीण विकासाला चालना देणे समाविष्ट आहे. शिक्षकांनी आता सर्जनशीलता, जिज्ञासा, विश्लेषण करण्याची सवय आणि समीक्षात्मक विचारांना प्रोत्साहन देताना मूल्ये, भारताच्या तरुणांमध्ये अभिमानाची भावना निर्माण करणे अपेक्षित आहे.

विशेष गरजा असलेल्या आणि उपेक्षित समुदायातील विद्यार्थ्यांसह सर्व विद्यार्थ्यांच्या विविध गरजा पूर्ण करण्यासाठी सर्वसमावेशकता आणि समानतेला प्रोत्साहन देण्यात शिक्षक नेहमीच आघाडीवर आहेत. आज, आपण एका परिवर्तनाचे साक्षीदार आहोत. आपण शिकतो, शिकवतो आणि शिक्षणात सहभागी असणाऱ्या प्रत्येकाच्या कौशल्यांचा विकास करतो. एनईपी आणि शिक्षण शास्त्रातील राष्ट्रीय अभ्यासक्रम आराखडा (एनसीएफ-एसई) २०२३ ची मार्गदर्शक तत्त्वे प्रत्येक विद्यार्थ्यांच्या अद्वितीय क्षमता विकसित करण्यावर भर देतात.

यामध्ये लवचिक शिक्षण, बहुविद्याशाखीय शिक्षण, बहुभाषिकता, आधुनिक तंत्रज्ञानाचा वापर आणि विविधतेचा आदर याचा समावेश आहे. एनईपीच्या अंमलबजावणीला पाच वर्षे झाली आहेत. शिक्षकांचे सक्षमीकरण आणि शिक्षणात सुधारणा करण्यासाठी अनेक उपक्रम हाती घेण्यात आले आहेत. बहुशाखीय दृष्टिकोन स्वीकारणारा सरकारचा एकात्मिक शिक्षक शिक्षण कार्यक्रम (आय.टी.ई.पी.) वेगाने विकसित होत असलेल्या शैक्षणिक परिस्थितीच्या आव्हानांसाठी उत्साही आणि व्यावसायिक प्रशिक्षित शिक्षकांची एक नवीन पिढी तयार होत आहे. हे निश्चितच आनंददायक व समाधानकारक आहे.

शिक्षकांना सहज करण्यासाठी आणि विद्यार्थ्यांच्या शिक्षणाचे निकाल सुधारण्यासाठी राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरण शिक्षकांच्या क्षमता वाढीवर महत्त्वपूर्ण भर देते. रवींद्रनाथ टागोरांनी म्हटल्याप्रमाणे, एक शिक्षक जोपर्यंत स्वतः शिकत नाही, तोपर्यंत तो खरोखर शिकवू शकत नाही. एक दिवा जोपर्यंत

स्वतःची ज्योत पेटवत नाही, तोपर्यंत तो दुसरा दिवा कधीही पेटवू शकत नाही. शासनाने मालवीय मिशन शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम यासारखे कार्यक्रम सुरू केले आहेत.

अनुभवात्मक, कला-एकात्मिक आणि क्रीडा-एकात्मिक शिक्षण, तसेच डिजिटल साक्षरता आणि क्षमता-आधारित शिक्षण यासारख्या नवीन अध्यापन शास्त्रांमध्ये सतत शिकण्याच्या संधी प्रदान करणे, हे सध्या शिक्षणाचे व्यापक उद्दिष्ट आहे. 'डायव्हर्स ऑफ एक्सलन्स' उपक्रम हा



शिक्षकांच्या शिक्षणासाठी मॉडेल केंद्रांमध्ये सर्व कार्यशील जिल्हा शिक्षण आणि प्रशिक्षण संस्थांचे रूपांतर करण्याचा एक धोरणात्मक प्रयत्न आहे. व्यावसायिक विकास, संशोधन आणि नावीन्यपूर्णतेसाठी गतिमान केंद्रे तयार करून, हा उपक्रम हे सुनिश्चित करते की शिक्षक शिक्षण प्रणालीच्या विकसनशील मागण्या पूर्ण करण्यासाठी सुसज्ज आहेत.

आज, शिक्षक बदलत्या जगाशी वेगाने जुळवून घेत आहेत- डिजिटल वर्ग, कृत्रिम बुद्धिमत्ता, बदलते अभ्यासक्रम आणि विविध शैक्षणिक गरजा. पीएम ई-विद्या, दीक्षा आणि स्वयं सारखे मंच शिक्षकांना साधने, प्रशिक्षण आणि उच्च दर्जाच्या सामग्रीसह सुसज्ज करत आहेत, अशा प्रकारे एक डिजिटल शिक्षण परिसंस्था तयार होत आहे. शिवाय, शिक्षकांचे शिकवण्याचे परिणाम वाढवण्यासाठी एआय-संचालित साधने, वैयक्तिककृत मूल्यमापन आणि डेटा-चालित अंतर्दृष्टी विकसित केली जात आहे. सर्वांचा विश्वास आहे की तंत्रज्ञान कधीही शिक्षकांची जागा घेणार नाही, तंत्रज्ञानामुळे शिकवण्याची, गुंतवून ठेवण्याची आणि प्रेरणा देण्याची शिक्षकांची क्षमता वाढेल.

अलीकडील आकडेवारीच्या आधारे, भारताकडे जगातील सर्वात मोठे शिक्षण कार्यबल असल्याचा अंदाज आहे-शाळांपासून ते उच्च शिक्षण संस्थांपर्यंत सर्व स्तरांवर सुमारे १.१६ कोटी शिक्षक शिक्षण व्यवस्थेत

कार्यरत आहेत. विकसित भारताचे उद्दिष्ट साध्य करण्यासाठी ही एक महत्त्वपूर्ण संपत्ती आहे. एक मोठी, पात्र शिक्षण शक्ती मानवी भांडवलाचे परिवर्तन करून, आर्थिक वाढीस चालना देऊन आणि अधिक न्याय्य समाजाला प्रोत्साहन देऊन देशाच्या विकासाला, आत्मनिर्भरतेत चालना देऊ शकते.

स्वतःचे भविष्य बाजूला ठेवून विद्यार्थ्यांच्या भविष्यासाठी झटणारे, आधी केले मग सांगितले या उक्तीप्रमाणे, स्वतः अभ्यास करून विद्यार्थ्यांसमोर



आदर्श निर्माण करणारे, पदवी, चांगले गुण आणि इतर सन्मानापेक्षा ज्यांचे विद्यार्थी फक्त पाठीवरच्या कोंतुकाची थाप मिळण्याची वाट पाहतात, ते पूज्य व आदरणीय शिक्षक. स्वतःचा संसार आणि सुख-दुःख बाजूला ठेवून विद्यार्थ्यांसाठी झटणारे, अडचणीच्या काळातही विद्यार्थ्यांच्या शैक्षणिक प्रक्रियेतील सहभागासाठी प्रयत्न करणारे, ज्यांचे आशीर्वाद आणि पाठीवरची थाप आयुष्यातील प्रत्येक लढ्यात ऊर्जा देतात, ते पूज्य व आदरणीय शिक्षक.

शिक्षक आत्मनिर्भर आणि विकसित भारताचे शिल्पकार आहेत. शिक्षक म्हणजे उदाचे शास्त्रज्ञ, शासकीय अधिकारी, नवप्रवर्तक, विचारवंत आणि नेते यांना आकार देणारी प्रेरक शक्ती. संशोधन, गंभीर विचार करणे आणि समस्या सोडवण्याच्या संस्कृतीला चालना देऊन, शिक्षक विद्यार्थ्यांना केवळ नोकरी शोधण्यापासून नावीन्यपूर्ण नोकरी- निर्मात्यांमध्ये विकसित होण्यासाठी तयार करीत आहेत. शिवाय, शिक्षक मजबूत नैतिकता आणि लवचिकता निर्माण करून, शिक्षक केवळ स्वतःचीच नव्हे तर समाज आणि मानवतेच्या व्यापक गरजांची सेवा करण्यासाठी, प्रत्येक वर्गाला आत्मनिर्भर भारताचा पायाभूत घटक बनवण्यासाठी तयार आहेत. शिक्षक नेहमी कुतूहल जागृत करणे, धैर्य वाढवणारे आणि विद्यार्थ्यांना स्वावलंबी, सशक्त आणि प्रबुद्ध राष्ट्र निर्माण करण्यासाठी प्रेरित करणारे रहावे.

५० टक्के आरक्षणाचा पुनर्विचार!

सध्या आरक्षण हा विषय चर्चेत आहे. आता सर्वोच्च न्यायालयाने १९९२ सालच्या इंद्रा साहनी खटल्यात घालून दिलेल्या कमाल ५० टक्क्यांच्या मर्यादेचा पुनर्विचार करणे गरजेचे झाले आहे.

मनोज जरांगे पाटील यांच्या आंदोलनामुळे एक वेगळी पण या विषयाशी संबंधित बाब पुन्हा चर्चेत आली आहे आणि ती म्हणजे आपल्या देशात आरक्षणाच्या संदर्भात असलेली ५० टक्क्यांची कमाल मर्यादा. आज आपल्या देशात ४९.५ टक्के आरक्षण दिलेले आहे. आज आरक्षणाच्या मुद्द्यात स्पर्धात्मक राजकारण शिरले आहे. यावर्षी बिहारमध्ये विधानसभेच्या निवडणुका होत आहेत. त्याचे वातावरण आताच तापयला लागले आहे.

बिहारमधील राष्ट्रीय जनता दल या पक्षाचे आजचे नेते तेजस्वी यादव यांनी अलीकडेच घोषणा केली की, जर त्यांचा पक्ष सत्तेत आला तर ते राज्यात ८५ टक्के आरक्षण देतील. ही चर्चा अधिक व्यापक पातळीवर न्यायची असेल तर अलीकडेच सर्वोच्च न्यायालयाने केंद्र सरकारला दिलेल्या नोटीसचासुद्धा उल्लेख करावा लागतो. या नोटीसमध्ये सर्वोच्च न्यायालयाने अनुसूचित जाती आणि अनुसूचित जमातीत 'क्रेमिलेयर्स' का लावू नये, अशी विचारणा केली आहे. क्रेमिलेयर्स हा प्रकार ओबीसीत सुरुवातीपासूनच म्हणजे १९९३ सालापासून आहे.

भारतीय राज्यघटनेतील तरतुदी आधी समजून घ्यायला लागतील. आपल्या घटनेतील कलम १५ आणि १६ मध्ये भारतीय नागरिकांना समानतेचा हक्क दिला आहे. त्याचबरोबर सरकारला अनुसूचित जाती, जमातींच्या विकासासाठी खास कार्यक्रम राबवण्याचे अधिकारसुद्धा दिले आहेत. याचा आधार घेऊनच सरकार अनुसूचित जाती, जमाती आणि ओबीसींना सरकारी नोक- र्या आणि शैक्षणिक संस्थांत आरक्षण देते. आता यात आर्थिकदृष्ट्या मागासलेल्यांसाठी १० टक्के आरक्षण वाढले आहे. 'आर्थिकदृष्ट्या मागासलेले' याबद्दल भारतात अनेक वर्षांपासून वादावादी सुरू आहे. मात्र, २०२२ साली सर्वोच्च न्यायालयाने 'जनहित अभियान' खटल्यात पाच न्यायमूर्तींच्या खंडपीठांने निर्णयानुसार ५० टक्के आरक्षणाची मर्यादा अनुसूचित जाती, जमाती आणि ओबीसींसाठी आहे. 'आर्थिकदृष्ट्या मागासलेले' हा पूर्णपणे वेगळा वर्ग आहे, असे म्हणत ते दहा टक्के आरक्षण ग्राह्य धरण्यात आले. याचा अर्थ असा की आजघटकेला आपल्या देशात ४९.५ टक्के अधिक १० टक्के असे एकूण ५९.५ टक्के आरक्षण आहे. १९९०च्या दशकापासून अनेक सामाजिक घटक आरक्षणाची मागणी करत असल्यामुळे आणि एवढेच नव्हे तर त्यासाठी प्रसंगी आंदोलने करत असल्यामुळे आता ५० टक्क्यांबाबत पुनर्विचार करणे निकडीचे झाले आहे.

याचे कारण अनुसूचित जाती, जमाती आणि ओबीसी या तीन गटांबाहेर

असलेल्या जात समूहांना आरक्षणाची निकड भासायला लागली आहे. म्हणूनच १९९० नंतर जातनिहाय जनगणनेची मागणीसुद्धा व्हायला लागली होती. ही मागणी आता मान्य झाली आहे. एकदा जातनिहाय माहिती समोर आली की मग आरक्षणाचा फायदा कोणाला किती मिळाला आहे यावर प्रकाश पडेल. सरकारने ऑक्टोबर २०१७ मध्ये न्या. जी. रोहिणी आयोग गठीत केला. या आयोगाने ओबीसीत उपवर्गीकरण कसे करता येईल, याबद्दल मार्गदर्शन करावे असे अपेक्षित आहे.

या आयोगाने केंद्रीय यादीत समाविष्ट असलेल्या ओबीसींच्या विस्तृत श्रेणीमध्ये सूचिबद्ध असलेल्या जातींमध्ये आरक्षणाच्या लाभांच्या वाटपाच्या व्याप्तीचा अभ्यास करणे अपेक्षित आहे. तसेच ओबीसींमधील उपवर्गीकरणासाठी शास्त्रीय दृष्टिकोनातून निकष तयार करणे आणि यंत्रणा बनवणे. या आयोगात एकूण चार सदस्य आहेत. अध्यक्षपदी दिल्ली उच्च न्यायालयाचे निवृत्त मुख्य न्यायमूर्ती जी. रोहिणी आहेत. इतर तीन सदस्यांमध्ये एक सदस्य आहेत डॉ. जे. के. बजाज. हे गृहस्थ नवी दिल्लीतील 'सेंटर फॉर पॉलिसी स्टडीज'चे संचालक आहेत.

दुसरे सदस्य पदसिद्ध आहे. हे पद कोलकोता येथील 'अँथ्रोपोलॉजिकल सर्व्हे ऑफ इंडिया'चे संचालक यांच्याकडे जाते. तिसरे पदसुद्धा पदसिद्ध आहे. हे रजिस्ट्रार जनरल आणि जनगणना आयुक्त यांच्याकडे जाते. स्वतः न्यायमूर्ती रोहिणी ओबीसी समाजाचे आहेत. या आयोगाचा अहवाल ऑगस्ट २०२३ मध्ये सरकारला सादर केलेला आहे. पण सरकारने हा अहवाल अद्याप जाहीर केलेला नाही. मात्र, समोर आलेल्या काही बाबी लक्षात घेतल्या पाहिजे. आयोगाने दाखवून दिले आहे ओबीसींसाठी शैक्षणिक

संस्थांत असलेल्या एकूण जागांपैकी आणि एकूण सरकारी नोक्यांपैकी तब्बल ९७ टक्के फायदा ओबीसींत २५ टक्के जातींनी मिळवल्या तर ७५ टक्क्यांना काहीही मिळाले नाही. एवढेच नव्हे तर ओबीसींतील २६०० उपजातींपैकी सुमारे १००० जातींना काहीही फायदा झालेला नाही. हा



विचित्र प्रकारचा अन्याय आहे. २०२४ साली 'स्टेट ऑफ पंजाब वि. दरविंदर सिंग' या खटल्यात सात न्यायमूर्तींचे खंडपीठ बसले होते. यातील चार न्यायमूर्तींनी केंद्र सरकारला अनुसूचितजाती आणि जमातींतसुद्धा क्रिमिलेयर्स असावं या दिशेने विचार करावा, अशी स्पष्ट सूचना केली होती. मात्र ऑगस्ट २०२४ मध्ये झालेल्या केंद्रीय मंत्रिमंडळाच्या बैठकीत या सूचनेचा विचार करायचा नाही आणि जाती-जमातीत क्रिमिलेयर्स आणायचा नाही, असा निर्णय झाला. आज जरी केंद्र सरकार या सूचनेचा विचार करण्याच्या मनःस्थितीत नसले तरी आज ना उद्या ही सूचना विचारात घ्यावी लागेल. सामाजिक न्यायासाठी आपण स्वखुशीने आरक्षणाचे तत्त्व स्वीकारलेले आहे. अशा स्थितीत आता या धोरणाची अंमलबजावणी कशी होत आहे, या अंमलबजावणीत काही त्रुटी निर्माण झाल्या आहेत का, त्या त्रुटी कशा दूर करायच्या इत्यादी बाबींचा विचार झाला पाहिजे.

वापरून वजन कमी करताय? डॉक्टर सांगतात, हृदयावर काय परिणाम होतो?

यूपएसच्या अन्न व औषध प्रशासन विभागाचे हृदयविकाराचा झटका आणि स्ट्रोक टाळण्यासाठी इंजेक्टबल वजन कमी करण्याच्या सेमॅलुटाइड (वेगोव्ही) ड्यारसश्रींळवश (थशर्सू) या औषधाचा मंजुरी दिली आहे. याचा अर्थ असा की, औषध अधिकाऱ्यांनी हृदयविकारावरील प्राथमिक प्रतिबंधात्मक थेरपी म्हणून वेगोव्हीचा वापर मधुमेह नसलेल्या रुग्णांसाठी वाढविला आहे, ज्यांचे वजन जास्त असू शकते, असे डॉ. रंजन शेठ्ठी यांनी द इंडियन एक्सप्रेसला माहिती देताना सांगितले आहे. डॉ. शेठ्ठी हे बंगळुरुच्या मणिपाल हॉस्पिटल इंटरव्हेशनल कार्डिओलॉजी विभागाचे प्रमुख आणि सल्लागार आहेत.

सेमॅलुटाइड आणि हृदयाच्या आरोग्यामधील संबंध स्पष्ट करताना डॉ. शेठ्ठी सांगतात की, मंजुरी मिळाल्यानंतर झालेल्या चाचण्यांमध्ये असे सिद्ध झाले की, सेमॅलुटाइड या औषधाच्या वापराने खरोखरच लडु रुग्णांसाठी ते फायदेशीर ठरते आहे. या औषधामुळे त्यांना हृदयरोग आणि हृदयविकाराचा मृत्यू होण्याची शक्यता २० टक्क्यांनी कमी झाली आहे. याशिवाय असेही समोर आले की, प्लेसबो औषध घेतलेल्या लोकांच्या तुलनेत सेमॅलुटाइड घेतलेल्या एखाद्या व्यक्तीचा हृदय व रक्तवाहिन्यांसंबंधी मृत्यूचा धोका १६ टक्क्यांनी आणि कोणत्याही कारणाने मृत्यू १९ टक्क्यांनी कमी केला आहे.

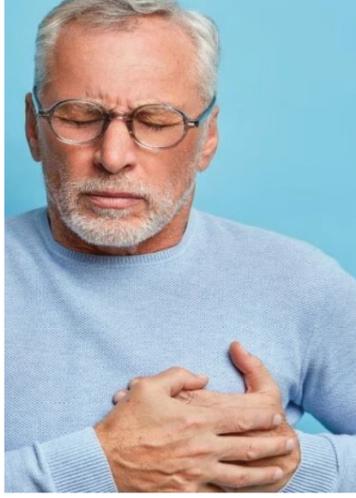
चाचणी आणि मान्यता महत्त्वाची का आहे? वैद्यकीयदृष्ट्या सांगायचे झाले तर लडुपणा हा हृदयविकाराचा एक प्रमुख धोकादायक घटक आहे आणि गोळ्यांचे सेवन करून वजन कमी करणे शक्य नाही हे मान्य आहे, तरी वजन कमी करण्याच्या ध्येयाच्या जवळ जाण्यास मदत होते. सुरुवातीला वजन कमी होण्यासाठी थोडा वेळ लागतो, पण एकदा वजन कमी होण्यास

सुरुवात झाली की, कॅलरी नसलेला आहार आणि व्यायाम करून नियमितपणे निरोगी जीवनशैली आत्मसात करणे आवश्यक असते. तसेच वजन कमी करण्याची पूर्वीची औषधे हृदयाच्या आरोग्यासाठी संबंधित फायदे दर्शवत नाहीत आणि थशर्सू हे सांख्यिकीय रीतीने कार्य करत असल्याने, ते केवळ कॉस्मेटिक वंडर ड्रग म्हणून नव्हे, तर मेनलाइन अँटी-ओबेसिटी थेरपी म्हणून वापरले जाऊ शकते, असे डॉ. शेठ्ठी यांनी स्पष्ट केले.

डॉ. शेठ्ठी सांगतात, माझा विश्वास आहे की, लडुपणाशी संबंधित हृदय विकार असेल तर मृत्यूचा धोका जास्त असतो आणि हा धोका कमी करणारी कोणतीही थेरपी वरदान ठरू शकते.

सेमॅलुटाइड खरंच हृदयाच्या आरोग्याचे संरक्षण कसे करू शकते?

चाचणीमध्ये, सेमॅलुटाइड एकूण कोलेस्ट्रॉल, एलडीएल कोलेस्ट्रॉल किंवा रक्तदाब हे घटक प्रभावित करत नाही, परंतु सरासरी रुग्णांचे वजन सुमारे १० टक्क्यांनी कमी झाल्यामुळे हे धोके कमी झाले. औषध आणि हृदयाच्या आरोग्याच्या थेट संबंधासाठी अधिक संशोधन आवश्यक आहे, असे डॉ. शेठ्ठी यांचे मत आहे.



हृदयासंबंधित आजारांचा धोका जसे की रक्तदाब, कोलेस्ट्रॉल आणि जळजळ नियंत्रित करते. जळजळ ही हृदयातील रक्तवाहिन्या संकुचित करू शकते, ज्यामुळे प्लेक जमा होऊ शकते आणि रक्तवाहिन्यांना हानी

त्यांनी पुढे स्पष्ट केले की, र्लुकागॉनसारख्या पेप्टाइड १ रिसेप्टर एंगोनिस्ट म्हणून ओळखल्या जाणाऱ्या औषधांच्या वर्गामध्ये सेमॅलुटाइडचा समावेश होतो. या औषधाचे सेवन केल्यानंतर आतड्यांद्वारे सोडल्या जाणाऱ्या इंफ्रेटिन हार्मोन ऋह्रह्र-१ सारखे कार्य करते. हे इन्सुलिनचे उत्पादन उरोजित करते. र्लुकागॉनचे उत्पादन कमी करते आणि पचनक्रिया मंदावते. ही सर्व कार्ये रक्तातील साखरेची पातळी कमी करण्यासाठी एकत्रितपणे कार्य करतात, ज्यामुळे हृदय व रक्तवाहिन्यांसंबंधी प्रणालीवरील ताण कमी होतो. पीट भरल्याची भावना वाढून तुमची भूक कमी करते आणि तुमचे जास्त खाणे कमी करते, जे कॅलरी आणि वजनावर परिणाम करते.

वजन कमी करणे आणि वजन नियंत्रणास गती देऊन, सेमॅलुटाइड हृदयासंबंधित आजारांचा धोका जसे की रक्तदाब, कोलेस्ट्रॉल आणि जळजळ नियंत्रित करते. जळजळ ही हृदयातील रक्तवाहिन्या संकुचित करू शकते, ज्यामुळे प्लेक जमा होऊ शकते आणि रक्तवाहिन्यांना हानी

पोहोचू शकते आणि रक्ताच्या गुठळ्या तयार करू शकतात, ज्यामुळे हृदयविकाराचा झटका आणि स्ट्रोक येऊ शकतो, असेही डॉ. शेठ्ठी यांनी सांगितले.

आपण काय लक्षात ठेवावे? डॉ. शेठ्ठी यांनी सांगितले की, काही क्लिनिकल चाचण्या चालू असल्यामुळे भारतीयांसाठी इंजेक्शन म्हणून सेमॅलुटाइड व्यापकपणे उपलब्ध होण्यासाठी थोडा वेळ लागेल. पण, येत्या काही वर्षात ते देशात उपलब्ध होतील अशी आमची अपेक्षा आहे. याक्षणी तुम्हाला ही इंजेक्टबल एका फार्मसीमध्ये मिळू शकतात, जे आयात केलेल्या ब्रँचे असून अविश्वसनीय किमतीने विक्री केले जात आहेत किंवा परदेशात प्रवास करून ते आणणाऱ्या लोकांकडून ते मागवून घेऊ शकता. आमच्याकडे लिराएलुटाइड हे औषध आहे, ज्याचा हृदय आणि मूत्रपिंडाच्या सुरक्षेच्या परिणामावर सकारात्मक परिणाम होत असल्याचे सिद्ध झाले आहे. क्लिनिकल चाचण्यांदरम्यान रुग्णांमध्ये, ते टाइप २ मधुमेह मेल्लिस असलेल्या रुग्णांवर उपचारांचा एक प्रभावी पर्याय ठरते. परंतु, तुमच्याकडे जरी या औषधांचा वापर करण्यासाठी विशेषाधिकार असेल, तरीही तुम्ही डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा आणि प्रिस्क्रिप्शनवर हे औषध घ्यावे. तुमच्या आरोग्याच्या स्थितीचे वैद्यकीय विश्लेषण केल्याशिवाय, फक्त इतर लोक हे औषध घेत आहे म्हणून तुम्ही ते वापरू नका.

याशिवाय, सेमॅलुटाइडमुळे तोष्यत वजन कमी होते, जोष्यत तुम्ही औषध घेत आहात. वजन कमी करणे हा एक दृष्टिकोन आहे आणि केवळ चमत्कारिक औषधांवर अवलंबून राहण्यापेक्षा तुम्ही वजन कमी करण्यासाठी गांभीर्याने प्रयत्न केले पाहिजे, असेही डॉ. शेठ्ठी यांनी सुचवले.

नवरात्री स्पेशल; भगरीपासून सकाळच्या नाशत्याला बनवा चविष्ट आणि कुरकुरीत डोसा

नवरात्रीचा सण सुरु झाला असून या सणात देवीला प्रसन्न करण्यासाठी नऊ दिवस उपवास केला जातो. आता इतके दिवस उपवास करायचा म्हटलं की, पदार्थाची लिस्टही मोठी असायला हवी. उपवासाचे तेच तेच पदार्थ जसे की, साबुदाणा खिचडी, उसळ, बटाटे पिस हे पदार्थ सर्वांच्याच ओळखीचे आहेत पण तुम्हाला माहिती आहे का? तुम्ही उपवासाचा डोसा देखील तयार करू शकता. होय, तुम्ही बरोबर ऐकले आज आपण भगरीपासून उपवासाचा डोसा कसा तयार करायचा ते जाणून घेणार आहोत.

भारतीय पाककृतीत डोसा हा दक्षिणेकडून आलेला परंतु संपूर्ण देशभर लोकप्रिय झालेला पदार्थ आहे. साधारणतः डोसा तोंड आणि उडीद डाळ यापासून बनवला जातो. पण उपवासाच्या दिवसात किंवा हलक्या आहारासाठी आपण वेगवेगळ्या धान्यांचा वापर करून डोशाला एक वेगळा आणि पौष्टिक स्वाद देऊ शकतो. त्यापैकीच एक खास रेसिपी म्हणजे भगरीचा डोसा. भगर उपवासात खाली जाते आणि पचायला हलकी असते.

भगर प्रथिने, फायबर, कॅल्शियम आणि खनिजांनी युक्त असल्यामुळे आरोग्यासाठी खूप फायदेशीर आहे. उपवासाच्या वेळी भगरपासून अनेक पदार्थ केले जातात जसे की खिचडी, थालीपीठ, लाडू; पण डोसा हा प्रकार उपवासात झटपट आणि क्रिस्पी लागतो. हा डोसा बनवायला अगदी सोपा आहे आणि त्यासाठी खूप साहित्य लागत नाही. विशेष म्हणजे हा डोसा बाहेरून कुरकुरीत तर आतून मऊसर लागतो आणि दही, नारळाची चटणी किंवा साध्या लोण्यासोबत खाळा तर अजूनच छान चवदार लागतो. चला तर मग जाणून घेऊया यासाठी लागणारे साहित्य आणि कृती.

साहित्य
भगर - १ कप

साबुदाणा - ८ कप (एच्छिक, कुरकुरीतपणा येतो)

दही - ८ कप
हिरवी मिरची - २
आलं - १ छोटा तुकडा
जिरे - १ टीस्पून
मीठ - चवीनुसार
पाणी - आवश्यकतेनुसार



तूप/तेल - डोसा शेंकण्यासाठी १० मिनिटांमध्ये घरी सोप्या पद्धतीत बनवा कुरकुरीत लसूण चटणी, महिनाभर व्यवस्थित टिकून राहिल पदार्थ
कृती यासाठी सर्वप्रथम भगर आणि साबुदाणा स्वच्छ धुऊन घ्या. त्यांना ३-४ तास पाण्यात भिजवत ठेवा.
भिजवलेली भगर आणि साबुदाणा मिक्सरमध्ये घालून त्यात आलं, हिरवी मिरची, जिरे आणि थोडे पाणी घालून मिक्स करून गुळगुळीत पेस्ट तयार करा.

या पिठात दही आणि मीठ घालून चांगलं मिसळा. हे पीठ साधारण ३० मिनिट झाकून ठेवलं की डोसा छान लागतो.

डोसा शेंकण्यासाठी तवा गरम करून घ्या आणि हलकं तूप/तेल लावा.

गरम तव्यावर एक पळीभर पीठ ओता आणि गोलाकार फिरवत पातळ डोसा पसरवा.

डोश्याच्या कडा सुटू लागल्यावर त्यावर



थोडे तूप/तेल सोडा आणि तो खालून सोनेरी व कुरकुरीत होईपर्यंत शेंकून घ्या.

डोसा उलटण्याची गरज नाही, कुरकुरीत झाला की प्लेटमध्ये काढा. दही, शेंगदाणा चटणी किंवा नारळाची चटणीसोबत सर्व्ह करा.

जर तुम्हाला लगेच डोसा करायचा असेल तर भगर आणि साबुदाणा फक्त २-३ तास भिजवून लोच पीठ बनवायचे येते.

जास्त कुरकुरीत डोसा हवा असेल तर पिठात थोडे साबुदाणा नक्की घाला.

धम्मदीपातून उजळलेलं एक आयुष्य डी. एल. कांबळे यांना ७५ व्या वर्षात अभिवादन! गौरवग्रंथ प्रकाशनानिमित्त

(जीवनसंघर्षकार) दशरथ लक्ष्मण कांबळे (डी. एल. कांबळे) हे नाव आज बौद्ध साहित्यविश्वात एक तेजस्वी धम्मदीपासारखं झळकतंय. २८ ऑक्टोबर १९५० रोजी भंडारा जिल्ह्यातील मासलमेटा या छोट्याशा गावात जन्मलेले कांबळे सर, आयुष्याच्या पहिल्याच वर्षी पित्याच्या छत्रछायेशिवाय राहिले, पण आईच्या कठोर श्रम, त्याग आणि करुण प्रेमातून उभं राहिलं एक तेजस्वी व्यक्तिमत्त्व. गरीबीतही शिक्षणाची ओढ कायम ठेवत, डॉ. बाबासाहेब आंबेडकरांच्या पीपल्स एज्युकेशन सोसायटीच्या मिलिंद सायन्स कॉलेज, औरंगाबाद येथून उच्च शिक्षण घेतलं. याच काळात धम्मचळवळीची जाणीव त्यांच्या अंतःकरणात रुजली आणि पुढे त्या जाणिवेचं रूपांतर एका महान धम्मयोध्याच्या प्रवासात झालं. १९७२ मध्ये दूरसंचार खात्यात टेलिफोन ऑपरेटर म्हणून सुरुवात करून, अखेर BSNL कल्याण येथे -ssistant General Manager (TP) पदावरून ३१ ऑक्टोबर २०१० रोजी निवृत्त झाले. पण त्यांचा खरा प्रवास धम्माचा प्रचार आणि प्रसार निवृत्तीनंतर अधिक जोमाने सुरु झाला.

धम्मकार्यासाठी आयुष्य समर्पित १९९६ पासून त्यांनी ढ्वड्ड येथे धम्ममित्र दीक्षा घेतली. विपश्यना शिबिरांमधून त्यांनी धम्माचे गूढ समजून घेतले. धम्मदीप बुद्धविहारात त्यांनी सुरु केलेल्या धम्मवर्गामुळे अनेकांनी बुद्ध, धम्म आणि संघ यांची ओळख पुन्हा जिवंत केली. साहित्यनिर्मितीची असामान्य साधना २१ मार्च २००४ रोजी धम्मपदगाथा आणि कथाखंड १ या ग्रंथापासून सुरु झालेला साहित्य प्रवास आज २५ हून अधिक ग्रंथांपर्यंत पोहोचला आहे. त्यातील काही महत्त्वाचे ग्रंथ : धम्मपद गाथा आणि कथा (खंड १ ते ७) बोधिसत्त्वाच्या जातक अनुकथा (खंड १ ते ११) तथागतांचा धम्म आणि विज्ञान खरा धम्मधर कोण? बुद्धप्रणीत कमस्सिद्धांत, पुनर्जन्म सिद्धांत, सुगम धम्मपद इत्यादी. यासर्वग्रंथांतून त्यांनी लोकमानसात तथागतांचा खरा धम्मपोहोचण्याचं कार्य केले. त्यांच्या लेखनात विचारांची सखोलता, शब्दांची संयमता आणि त्यांच्या वैज्ञानिक मांडणी यांचा अद्भुत संगम दिसतो. संघटनात्मक आणि साहित्य चळवळ : 'अस्मिता शैक्षणिक धम्मविषयक साहित्यिक चळवळ, उल्हासनगर-४' या संस्थेशी ते सुरुवातीपासून जोडले गेले. ते ५व्या आणि ७व्या बौद्ध साहित्य संमेलनाचे अध्यक्ष राहिले आणि असंख्य धम्मप्रेमींना साहित्यातून जाग करण्याचं काम केलं. नाट्य, पत्रकारिता आणि प्रसारमाध्यमांतून धम्मसेवा : ज्योतीची ज्योत हे ज्योतिराव व सावित्रीबाई फुले यांच्यावर



आधारित संगीत नाटक आचार्य अत्रे रांगमंदिरात हाऊसफुल्ल शो! धम्मसूर्य प्रकाशन या संस्थेतून अनेक ग्रंथ प्रकाशित. धम्मसूर्य चॅनल वर त्यांच्या धम्मविषयक व्याख्यानांचे व महाबोधी महाविहार मुक्ती आंदोलन विषयक ९० हून अधिक व्हिडिओ उपलब्ध. दैनिक वृत्तरत्न सम्राट, दै. विश्व सम्राट आणि जनतेचा महानायक या वृत्तपत्रांतून त्यांनी लेखन करत धम्मप्रबोधनाचा दीप प्रज्वलित ठेवला.

सन्मान व गौरव : १) त्यांच्या अथक कार्याचा गौरव अनेक संस्थांनी केला - २) भदंत आनंद कौसल्यायन धम्मलेखन महानायक पुरस्कार २०१० ३) कल्याण-डोंबिवली महानगरपालिकेचा सन्मानचिन्ह (२०१६-१७) ४) सोशल एज्युकेशन मुहूर्तमेळा 'जीवन गौरव पुरस्कार' (२०२४) ५) मूलभारतीयविचारमंचाचा 'NativeHero-ward' (२०२५) धम्माचा प्रचार आणि प्रसार करणे हिच खरी मानवसेवा होय. या एकाच ब्रीदवाक्याने प्रेरित होऊन त्यांनी आयुष्यभर समाजजागृती, लेखन आणि प्रबोधन यांचा दीप प्रज्वलित ठेवला. आज जेव्हा डी. एल. कांबळे सर आपले ७५वे वर्ष पूर्ण करत आहेत आणि त्यांच्या 'गौरवग्रंथाचे प्रकाशन' झाले आहे तेव्हा त्यांचं संपूर्ण जीवन हेच एक जिवंत धम्मपद वाटतं! अशा या थोर धम्मदीपाला, साहित्यक्षेत्रातील महानायकाला, आमचं कोटी कोटी नमन! दीर्घायुषी व्हा सर, तुमच्या लेखणीचा प्रकाश समाजाला नवी दिशा देत राहो! साहित्यिक नवनाथजी वरखांबे (लेखक हे आंतरराष्ट्रीय व राष्ट्रीय विविध ऐतिहासिक वनडू बुक ऑफ रेकॉर्ड धारक असून आंतरराष्ट्रीय, राष्ट्रीय, राज्यस्तरीय विविध पुरस्काराने सन्मानित)

महिलांमध्ये हार्ट अटॅकचं प्रमाण वाढतंय, दैनंदिन जीवनातील 'या' सवयी कारणीभूत; तज्ज्ञ काय सांगतात ?

हृदयविकाराच्या रुग्णांचे प्रमाण झपाट्याने वाढत आहे. गेल्या काही वर्षांच्या तुलनेत हृदयविकाराचा झटका येण्याची (हार्ट अटॅक) प्रकरणे मोठ्या संख्येने नोंदवण्यात आली आहेत. पूर्वी पुरुषांच्या तुलनेत महिलांना हृदयविकाराचा झटका येण्याचे प्रमाण कमी होते, मात्र आता महिलांमध्येही वाढ नोंदवण्यात आली आहे. अनेक जबाबदाऱ्या आणि कामाचा ताण असल्यामुळे महिला आपल्या आरोग्याकडे दुर्लक्ष करतात. मात्र, असे करणे तुमच्यासाठी घातक ठरू शकते, असे आरोग्यतज्ज्ञांचे सांगणे आहे. पुरुषांच्या तुलनेत महिलांमध्ये हृदयविकाराची लक्षणे ओळखणे कठीण आहे. मात्र, ही लक्षणे कशी ओळखायची? महिलांमध्ये का वाढत आहे हृदयरोगाचे प्रमाण? आपल्या दैनंदिन आयुष्यातील कोणत्या सवयी ठरतात कारणीभूत? या एकूण विषयासंदर्भात सविस्तर समजून घेऊयात

हार्ट अटॅकशी संबंधित महिलेला आलेला अनुभव

५८ वर्षांच्या सविता राजा यांनी त्यांना आलेल्या अनुभवाविषयी सांगितले आहे. काही महिन्यांपूर्वी सविता राजा यांना पहारे २ वाजता घाम फुटला, अस्वस्थ आणि चिंताग्रस्त वाटू लागले. त्यांचे हृदय जोरजोरतात धडधडत होते; छातीत दुखत होते आणि त्यांना भोवळ येत होती. त्या सांगतात, मला मळमळ होत होती, अतिसाराची लक्षणे दिसत होती. मला वाटले की हा 'पुळशी रीरलज' असेल, परंतु, माझ्या हृदयात काहीतरी बिघाड झाला आहे हे दर्शवणारा तो पहिला संकेत होता.

सविता यांची मुलगी स्वाती एक मानसशास्त्रज्ञ आहे, तिने नंतर त्यांचा रक्तदाब तपासला, जो सामान्य होता. त्यांच्या मुलीने सांगितले, आई माझ्या आजारी वडिलांची काळजी घेत होती, ती खूप तणावाखाली होती, म्हणून मला वाटले की तिला 'पुळशी रीरलज' आला असावा. माझ्या वडिलांना ब्रेन स्ट्रोक आणि किडनीचा आजार होता. तिच्या लक्षणांकडे आम्ही दुर्लक्ष केले. तपासण्यांमध्ये त्यांना हृदयविकाराचा झटका आल्याचे उघड झाले. त्यांचे हृदय फक्त ३० टक्के क्षमतेवर काम करत होते. डॉक्टरांनी लगेच त्यांची अँजिओग्राफी आणि अँजिओप्लास्टी केली. (रक्तवाहिन्यांमध्ये अडथळा आहे का हे तपासण्याची एक इमेजिंग प्रक्रिया, त्यानंतर रक्तप्रवाह पूर्ववत करण्यासाठी धमनी रंद करण्यासाठी स्टेन्ट किंवा जाळी बसवणे). या उपचारादरम्यान त्या आयसीयूमध्ये असताना त्यांच्या कुटुंबाला कळले की त्यांना मधुमेहदेखील आहे. त्यांनी यापूर्वी कधीही स्वतःची तपासणी करून घेतली नव्हती.

महिलांमध्ये हृदयविकाराचा झटका येण्याची कारणे काय? हृदयविकाराचा झटका महिलांमध्ये सामान्य नाही असे बहुतेक लोकांना वाटते. परंतु, आता हे प्रमाण महिलांमध्ये वाढत आहे. अगदी ४० वर्षांखालील रजोनिवृत्तीपूर्वीच्या (झीश-१शपेरीरर) महिलांमध्येही हृदयविकाराच्या झटक्याचे प्रमाण वाढत आहे. दिल्लीच्या शालीमार बाग येथील मॅक्स हॉस्पिटलमधील इंटरव्हेशनल कार्डिओलॉजी विभागाचे संचालक आणि प्रमुख डॉ. नवीन भामरी म्हणतात, मी दर महिन्याला ४० वर्षांखालील पाच आणि ५० वर्षांखालील सुमारे १५ महिलांची अँजिओप्लास्टी करतो. ते म्हणतात की, या वाढत्या प्रमाणाला स्थूलपणा, उच्च रक्तदाब आणि मधुमेह यांसारखे घटक तर कारणीभूत आहेतच, मात्र तणावदेखील कारणीभूत आहे.

काही लोक खूप व्यायाम करत आहेत, तर काही लोक अजिबात व्यायाम करत नाहीत. त्यात

लोकांचा स्क्रीन टाइम वाढला आहे, त्यामुळे दैनंदिन जीवन विस्कळीत होत आहे. झोप न लागणे हादेखील एक धोकादायक घटक आहे, असे ते म्हणतात. सर्वात मोठी समस्या म्हणजे बहुतेक महिलांना हृदयविकाराची लक्षणे दिसली तरी त्या अपचन म्हणून त्याकडे दुर्लक्ष करतात. हा अनेक महिलांच्या सवयीचा भाग झाला आहे. पीट आणि छातीत कोणतीही अस्वस्थता जाणवल्यास हॉस्पिटलमध्ये जा, असे नवीन भामरी पुढे सांगतात.

रजोनिवृत्तीनंतर इस्ट्रोजेनच्या पातळीत होणारी घट रक्तवाहिन्यांमध्ये बदल करते आणि हृदयविकाराचा धोका वाढवते. याव्यतिरिक्त महिलांमध्ये असे हृदयविकाराचे झटके येण्याची शक्यता पुरुषांपेक्षा जास्त असते. अशा परिस्थितीत मुख्य रक्तवाहिन्यांमध्ये मोठा अडथळा नसतो, परंतु लहान कोरोनरी धमन्यांमध्ये अडथळा येतो.

उच्च रक्तदाब आणि हृदयविकाराचा संबंध काय?

पीजीआय चंदीगडच्या कार्डिओलॉजी विभागातील इंटरव्हेशनल कार्डिओलॉजिस्ट असलेले प्रोफेसर डॉ. राजेश विजयवर्गीया यांची हिमाचल प्रदेशमधील ४८ वर्षांची एक रुग्ण आहे. जून २०२२ मध्ये सोनालीला तीव्र डोकेदुखी, उलट्या आणि भोवळ येणे अशी लक्षणे दिसू लागली. तिला एन्युरिझम असल्याचे निदान झाले. ही अशी स्थिती आहे, जिथे मंदूतील रक्तवाहिन्यांपैकी एका रक्तवाहिनीतील कमकुवत भाग फुटतो, ज्यामुळे रक्तस्राव होतो. तिच्यावर आपत्कालीन मंदूची शस्त्रक्रिया करण्यात आली आणि दोन आठवड्यांनंतर ती घरी गेली. माझा रक्तदाब जास्त होता, वजन थोडे जास्त होते आणि मी तणाव आणि जास्त विचारात होते. माझ्या जुळ्या मुलीची, घरकामाची आणि ब्युटी सलूनमधील माझ्या कामामुळे मी व्यस्त असल्याने माझा व्यायामाचा कोणताही नियमित क्रम नव्हता, असे सोनाली सांगते.

पण, बरी झाल्यानंतर एक वर्षांच्या आतच ऑक्टोबर २०२३ मध्ये पतीबरोबर किराणा सामान खरेदी करताना तिला छातीत आणि डाय्या खांडावर तीव्र वेदना जाणवली. तिने त्याकडे स्नायूंचे दुखणे म्हणून दिसून घेतली परंतु घरी परतल्यावर तिला भोवळ आली. तिला जवळच्या हॉस्पिटलमध्ये आपत्कालीन विभागात दाखल करण्यात आले. तिला काही औषधे, एक ब्लड थिनर देऊन घरी सोडण्यात आले. त्यानंतरच्या दिवसांमध्ये सोनालीला थकवा जाणू लागला, चालताना धाप लागत होती आणि एके दिवशी वॉशिंग मशीनमध्ये कपडे टाकताना तिला पुन्हा एकदा छातीत आणि डाय्या खांडावर असह्य वेदना झाली, तिला नीट श्वास घेता येत नव्हता.

मला हॉस्पिटलमध्ये नेण्यात आले आणि अँजिओग्राफीमध्ये दिसले की हृदयाला रक्तपुवठा करण्याचा रक्तवाहिन्यांपैकी एका धमनीत ९५ टक्के अडथळा आहे. त्यानंतर आम्ही पीजीआयमध्ये आलो, जिथे तो रक्तवाहिन्यांमध्ये स्टेन्ट बसवण्यात आला. या प्रक्रियेनंतर आणि व्यायाम सुरु केल्यापासून मला छातीत दुखणे किंवा धाप लागणे जाणवले नाही, असे ती सांगते. आता योग, प्राणायाम आणि दररोज चालणे हा माझ्या दैनंदिन जीवनाचा एक अविभाज्य भाग आहे. निर्विकार



राहण्यासाठी मी प्रार्थना आणि ध्यान करते. आमचे जेवण घरी तازे तयार केले जाते आणि आम्ही आमच्या आहारात प्रक्रिया केलेले अन्न वगळले आहे, असे ती पुढे सांगते.

'या' लक्षणांकडे दुर्लक्ष केल्यास वाढतो धोका सोनालीची कहाणी एका मोठ्या चिंतेकडे लक्ष वेधते. १५ ते ४९ वयोगटातील दर पाच भारतीय महिलांपैकी एका महिलेच्या उच्च रक्तदाबावर उपचार करण्यात आलेला नाही. जगभरात महिलांमध्ये स्तन कर्करोगापेक्षाही (झीशरीं लरपलशी) हृदय व रक्तवाहिन्यांसंबंधी रोग हे मृत्यूचे मुख्य कारण आहेत. तरीही महिलांमधील लक्षणांचे अनेकदा चुकीचे निदान केले जाते. मळमळ, थकवा आणि घाम येणे हे बहुतेकदा जठरासंबंधी समस्यांची लक्षणे मानली जातात. हार्मोनल बदल, नैराश्य आणि अनियंत्रित कॉस्मेटिक हार्मोन उपचार हृदयाचा धोका वाढवू शकतात. त्यासाठी लवकर निदान आणि जागरूकता अत्यंत आवश्यक आहे, असे डॉ. विजयवर्गीया म्हणतात.

डॉ. विजयवर्गीया यांनी विभागात केलेल्या एका अभ्यासात असे दिसून आले आहे की, ४० वर्षांखालील रजोनिवृत्तीपूर्व तरुण महिलांनादेखील कोरोनरी धमनी रोग असल्याचे निदान होत आहे. डॉक्टर दर महिन्याला कार्डिओलॉजी क्लिनिकमध्ये उच्च पाच तरुण महिला रुग्णीची नोंद करतात. त्यात मधुमेह, उच्च रक्तदाब आणि स्थूलपणा यांसारखे धोकादायक घटक भूमिका बजावतात. त्यासाठी ब्लड

बायोमार्करसह तपासण्या करून लवकर निदान होणे महत्त्वाचे आहे असे ते सांगतात. तणाव, झोपेची कमतरता, धूम्रपान, अनियंत्रित उच्च रक्तदाब आणि निदान न झालेला मधुमेह यांसारखे जीवनशैली घटक, तरुण आणि वरवर पाहता निरोगी व्यक्तींमध्येही हृदयरोगाचे प्रमाण वाढवतात. प्रक्रिया असेल, रात्री उभिरापर्यंत काम, जास्त स्क्रीन टाइम आणि अनियंत्रित वयातून पद्धती हृदयावर संचयी तणाव निर्माण करू शकतात. बैठी जीवनशैली आणि दीर्घकाळ मानसिक ताण हृदयाची लय विस्कळीत करतात आणि सूज वाढवतात, ज्यामुळे हृदय कमकुवत होते आणि अचानक हृदयविकाराच्या मृत्यूचा धोका वाढतो, असे डॉ. विजयवर्गीया सांगतात.

डॉ. विजयवर्गीया पुढे सांगतात की, हृदयविकाराच्या झटक्यापूर्वी शरीरात अनेकदा भोवळ येण्यासारखी लक्षणे जाणवतात. विश्रांती घेताना किंवा काम करताना अचानक घाम येणे, छातीत अस्वस्थता किंवा दाटणे आणि हृदय धडधडणे हीदेखील लक्षणे असू शकतात. हा त्रास अनेकदा तणाव किंवा कामामुळे होत असल्याचे मानून याकडे दुर्लक्ष केले जाते. परंतु, उच्च रक्तदाब आणि असे डॉ. विजयवर्गीया म्हणतात. त्यांची रुग्ण सोनालीचा ब्रेन एन्युरिझमदेखील तिने रक्तदाबावर उपचार न घेतल्याने आणि तणावामुळे उद्भवल्याचे ते सांगतात. अशा वैद्यकीय आपत्कालीन परिस्थितीत जर वेळेवर उपचार मिळाले नाहीत, तर रुग्णाच्या जीवाला धोका निर्माण होऊ शकतो.

