

**Bharat Chandak**  
**SATYA ELECTRICALS**

SOLICOR, RAKOR, legrand, MAVELLS, LAF ENTERTAINMENT, INDOSHAWA, Finolux, OKOLOR, USHA, PHILIPS, GreatWhite, SIEMENS

Tapadia Market, Chain Sukh Road, Latur-413512  
Ph : (O) 243678, 244458, 250776, (R) 242018  
Email:satyaelectricals@rediffmail.com

लातूर वर्ष ४ थे अंक ३१ वा रविवार दि.३० जून २०२४ पृष्ठे ४ स्वागत मूल्य २ रु.

## सामूहिक नेतृत्व हे आमचे सूत्र

## डोन्ट अंडर एस्टीमेट द पाँवर ऑफ कॉमन मॅन

## 'कुमार महाराष्ट्र केसरी' पैलवानाने घेतला गळफास

कोल्हापूर : प्रतिनिधी मुख्यमंत्रिपदाचा चेहरा कोण यावरून महाविकास आघाडीमधील तिन्ही घटकपक्षांमध्ये मतभेद असल्याचे चित्र दिसत असतानाच आता राष्ट्रवादी काँग्रेसचे संस्थापक शरद पवार यांनी मुख्यमंत्रिपदाच्या चेहे-यावरून सूचक विधान केले आहे. पत्रकारांच्या या प्रश्नाला शरद पवारांनी अवघ्या सहा शब्दांमध्ये उत्तर दिले. 'सामूहिक नेतृत्व हे आमचे सूत्र आहे,' असे उत्तर शरद पवारांनी दिले.

दरम्यान, सध्या महाविकास आघाडीचा मुख्यमंत्री कोण असेल यावरून घटक पक्षांमध्ये शाब्दिक घमासान सुरु आहे. उद्भव ठाकरेच्या गटाचे प्रवक्ते तसेच राज्यसभा खासदार संजय राऊत यांनी सूचक विधान करत उद्भव ठाकरेच्या नावालाच मुख्यमंत्री म्हणून पसंती असल्याचे आणि तेच महाविकास आघाडीचे मुख्यमंत्रिपदाचा चेहरा असतील असे दोनच दिवसांपूर्वी सूचित केल्यानंतर पवारांनी यावर भाष्य केले आहे.

शरद पवारांनी आज कोल्हापूरमध्ये पत्रकारांशी संवाद साधला. त्यावेळेस पत्रकारांनी संजय राऊतांनी केलेल्या विधानावरून, उद्भव ठाकरेच महाविकास आघाडीचा मुख्यमंत्रिपदाचा चेहरा असतील का? असा थेट प्रश्न विचारला. पत्रकारांच्या

या प्रश्नाला शरद पवारांनी काही शब्दांत उत्तर दिले. सामूहिक नेतृत्व हे आमचे सूत्र आहे, असे उत्तर शरद पवारांनी दिले. आमची आघाडी हाच आमचा सामुदायिक चेहरा आहे. इथे कोणतीही व्यक्ती देण्याचा प्रश्न नाही.

मोर्दींनी महाराष्ट्रात जास्त सभा



४८ पैकी ३१ जागा ज्या विचाराचे खासदार आले आहेत त्यावरून जनतेचा ट्रेण्ड काय आहे लक्षात येते, असा टोला शरद पवारांनी विधानसभेला ट्रेण्ड काय असतील या प्रश्नावरून लगावला. राज्यात सरकार बदलण्याचा आमचा प्रयत्न आहे.

२०८ विधानसभा निवडणुकीत १५५ ठिकाणी भाजपचा पराभव झाला आहे. त्यामुळे आम्हाला अनुकूल परिस्थिती असून संधी आहे, असेही शरद पवारांनी म्हटले आहे. लोकसभेची मानसिकता विधानसभेलाही कायम राहिल, असा विश्वास शरद पवारांनी व्यक्त केला.

१८ पैकी १४ जागांवर पराभव तसेच मोर्दींनी महाराष्ट्रात १८ जागी सभा घेतल्या त्यापैकी १४ जागी पराभव झाल्याची आठवण पवारांनी करून दिली. यावरून मोर्दींच्या कामकाजावर जनता खुश नाही असे दिसतेय. मोर्दींची गॅरंटी चालली नाही. विधानसभेला मोर्दींनी जास्तीत जास्त सभा घ्याव्यात, असा उपहासात्मक टोला पवारांनी लगावला.

अर्थसंकल्पावरून टोला शरद पवार यांनी शुक्रवारी महाराष्ट्राच्या विधानसभेत अर्थमंत्री अजित पवार यांनी मांडलेल्या अर्थसंकल्पावरूनही टोला लगावला.

आगोदरच्या कर्जात असताना या अर्थसंकल्पामुळे त्यात अधिक भर पडणार आहे, असे शरद पवार म्हणाले. पुण्यातील ड्रज प्रकरणावर बोलताना शरद पवारांनी, नव्या पिढीला व्यवसायाधीन बनवण्याचे प्रमाण वाढल्याचे पुण्यावरून दिसते, असे मोजक्या शब्दांमध्ये म्हटले.

अहमदनगर : प्रतिनिधी लोकसभा निवडणुकीत अहमदनगर मतदारसंघाची जोरदार चर्चा झाली. भाजपच्या सुजय विखेंचा पराभव करून शरद पवार गटाचे निलेश लंके हे जायंट किलर ठरले. तर अहमदनगर लोकसभा निवडणुकीचा प्रचारही राज्यभरात गाजला. सुजय विखे पाटील यांनी निलेश लंके यांच्यावर इंग्रजी भाषेवरून टीका केली होती. मी जेवढी इंग्रजी बोलतो तेवढी इंग्रजी समोरच्या उमेदवाराने पाठ करून जरी बोलून दाखवली तरी मी उमेदवारी अर्ज भरणार नाही, असे त्यांनी म्हटले होते. यानंतर निलेश लंके यांनी संसदेत इंग्रजीत शपथ घेऊन सुजय विखे पाटलांना प्रत्युत्तर दिले होते. आता निलेश लंकेच्या समर्थकांनी इंग्रजीत बॅनर लावून सुजय विखेंचा डिवचले आहे.



अहमदनगर शहरातील राष्ट्रवादी कार्यकर्ता मेळाव्यात सुजय विखेंनी संसदेत इंग्रजीत केलेल्या भाषणाचा एक व्हीडीओ दाखवण्यात आला होता. याचा आधार घेत सुजय विखेंनी निलेश लंकेनी इंग्रजी बोलण्याचे आव्हान दिले होते. याचे पडसाद राज्यभर उमटले होते. निलेश लंके यांनी सुजय विखे यांचे आव्हान स्वीकारले होते. इंग्रजी ही केवळ एक भाषा आहे. ती शिकायची म्हटल्यास त्यामध्ये काय अवघड आहे, असे प्रत्युत्तर निलेश लंके यांनी दिले होते. त्यानंतर संसदेत इंग्रजी भाषेत खासदारकीची शपथ घेऊन निलेश लंके यांनी विखे-पाटील यांना प्रत्युत्तर दिले होते.

इंग्रजीत बॅनर लावून टीकेला उत्तर आता निलेश लंके यांच्या कार्यकर्त्यांनी देखील त्यांच्या कार्यालयासमोर इंग्रजीत बॅनर लावून एकप्रकारे टीकेला उत्तर दिले आहे. या बॅनरवर 'आय निलेश ज्ञानदेव लंके, डोन्ट अंडर एस्टीमेट द पाँवर ऑफ कॉमन मॅन', अशा आशयाचा उल्लेख करण्यात आला आहे. या बॅनरची सध्या अहमदनगर लोकसभा मतदारसंघात जोरदार चर्चा सुरु आहे. आता या बॅनरवरून लंके समर्थकांकडून काय प्रत्युत्तर येणार? हे पाहणे महत्त्वाचे ठरणार आहे.



सांगली : प्रतिनिधी जिल्ह्यातील युवा पैलवान सूरज निकम याने राहत्या घरी आत्महत्या केल्याची घटना घडली आहे. सूरज निकम हा 'युवा महाराष्ट्र केसरी' पैलवान होता. त्याच्या आत्महत्येचे नेमके कारण अद्याप समजू शकले नाही. पोलिस या प्रकरणाचा तपास करत आहेत. मात्र कुस्तीच्या आखाड्यात अनेकांना चितपट करण-या सूरज निकमने आत्महत्या केल्याने जिल्ह्यात खळबळ माजली आहे.सांगली जिल्ह्यातील खानापूर तालुक्यातील नागनाथनगर, नागेवाडी येथे राहत्या घरी सूरज निकमने आत्महत्या केली होती. शुक्रवारी दुपारी १ वाजण्याच्या सुमारास ही घटना घडली होती. या घटनेनंतर कुस्ती क्षेत्रात एकच खळबळ माजली आहे. दरम्यान सूरज निकमच्या आत्महत्येमागे कारण अद्याप समजू शकले नाही. पोलिस या प्रकरणात आता सूरज निकमच्या आत्महत्येमागेच कारण शोधण्याचा प्रयत्न करत आहेत. सूरज निकम हा नामवंत मल्ल होता. त्याने यापूर्वी कुस्ती क्षेत्रातील अनेक किताब पटकावले आहेत. विरोधी पैलवानाला कोणत्या डावावर चितपट करायचे यात त्याचा हातखंडा होता. त्याने अल्पावधीतच आपला कुस्ती क्षेत्रात दबदबा निर्माण करत कुमार महाराष्ट्र केसरी होण्याचा बहमान मिळवला होता.

## आता सरकारलाच तीर्थक्षेत्रावर जाण्याची वेळ

मुंबई : राज्यातील ज्येष्ठ नागरिकांना तीर्थस्थळांचे दर्शन घडविण्यासाठी मुख्यमंत्री तीर्थदर्शन योजना सुरु करण्यात येणार असल्याची घोषणा मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांनी आज विधानसभेत केली.

या योजनेसाठी धोरण आणि नियमावली तयार करून ज्येष्ठाना शासनाच्या माध्यमातून तीर्थस्थळांच्या दर्शनासाठी नेण्यात येईल, असेही मुख्यमंत्र्यांनी यावेळी सांगितले. यावरून काँग्रेसचे प्रदेशाध्यक्ष नाना पटोले यांनी मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांच्यावर टीका केली आहे.

नाना पटोले म्हणाले की, आता या सरकारला तीर्थक्षेत्रावर जाण्याची वेळ आली आहे. महाराष्ट्राच्या जनतेने या सरकारला आपली जागा दाखवली आहे. काल बजेट सादर केले, घोषणा केल्या पण पैसे कुठून आणणार? याचे उत्तर सरकारकडे नाही. घोषणांचे पालन पूर्णपणे शून्य आहे. सरकार आता खोट बोलून नॅरेटिव्ह सेट करत आहे.

बोलाचाच भात अन् बोलाची कढी

वारकरी पंथाचे लोक येऊन गेले. वारकरी प्रथेला सुविधा देण्याऐवजी या प्रथेला तोडता कसे येईल, याचा प्रयत्न या सरकारने केला आहे. निरर्थक गवगवा सरकार करत आहे. शेतक-यांचे



यांनी पूजा चव्हाण प्रकरणातील सीडीआर रिपोर्ट मागितले आहेत. याबाबत त्यांनी पुणे पोलिस आयुक्तांना पत्र पाठवले आहे. याबाबत नाना पटोले यांना विचारले असता ते म्हणाले की, राज्याचे मंत्री संजय राठोड यांचे जे प्रकरण झाले होते. त्यावेळेचे विरोधी पक्षनेते देवेंद्र फडणवीस होते. त्यांनी हा मुद्दा उपस्थित केला होता. आता फडणवीस हे गृहमंत्री आहेत. फॉरन्सिक लॅबचा रिपोर्ट आला नाही तरी फडणवीसांनी क्लीन चिट दिली. डाऊटफुल मंत्री जर सरकारमध्ये असेल आणि सरकार चूप असेल तर सरकार सहभागी आहे का? आम्हाला सीडीआर हवा आहे. आम्हाला रिपोर्ट पाहिजे, असे त्यांनी यावेळी सांगितले.

कर्ज माफ केले नाही. मुख्यमंत्री तीर्थयात्रा म्हणजे बोलाचाच भात आणि बोलाचीच कढी, असे सगळे झाले आहे. या सरकारचे वास्तविक दर्शन आम्ही मांडणार आहोत, अशी टीका नाना पटोले यांनी यावेळी केली आहे.

चव्हाण प्रकरणाचा सीडीआर हवा दरम्यान, नाना पटोले यांनी पूजा चव्हाण प्रकरणातील सीडीआर रिपोर्ट मागितले आहेत. याबाबत त्यांनी पुणे पोलिस आयुक्तांना पत्र पाठवले आहे. याबाबत नाना पटोले यांना विचारले असता ते म्हणाले की, राज्याचे मंत्री संजय राठोड यांचे जे प्रकरण झाले होते. त्यावेळेचे विरोधी पक्षनेते देवेंद्र फडणवीस होते. त्यांनी हा मुद्दा उपस्थित केला होता. आता फडणवीस हे गृहमंत्री आहेत. फॉरन्सिक लॅबचा रिपोर्ट आला नाही तरी फडणवीसांनी क्लीन चिट दिली. डाऊटफुल मंत्री जर सरकारमध्ये असेल आणि सरकार चूप असेल तर सरकार सहभागी आहे का? आम्हाला सीडीआर हवा आहे. आम्हाला रिपोर्ट पाहिजे, असे त्यांनी यावेळी सांगितले.

## आयुष्यात यशस्वी होण्यासाठी निर्णय घ्यायला शिका : प्रा. सोनटके

परभणी : सुंदर आयुष्याची सुरुवात ख-या अर्थाने आज ज्ञानसाधनेतून होत आहे. ज्ञानसाधना ही केवळ शैक्षणिक संकुल नसून एक चळवळ आहे. जगत असताना नैतिकतेची आचारसंहिता पाळून बिनधास्त जीवन जगले पाहिजे. माणूस हा स्वतःच स्वतःचा शत्रू असतो. परीक्षेमध्ये मार्क्स मिळविले म्हणजेच सर्व काही जीवन असते असे काही नाही. जो माणूस प्रत्येक क्षण जगतो तो संपूर्ण आयुष्य चांगल्या रीतीने जीवन जगू शकतो. आयुष्यामध्ये यशस्वी व्हायचे असेल तर सर्वप्रथम आनंदी राहायला व योग्य तो निर्णय घ्यायला शिका असे प्रतिपादन ज्ञानसाधना प्रतिष्ठानचे अध्यक्ष प्रा. किरण सोनटके यांनी विद्यार्थ्यांना केले. तालुक्यातील ज्ञानसाधना प्रतिष्ठानच्या ज्ञानसाधना कॉलेज ऑफ फार्मसी महाविद्यालयात दि.२८ रोजी शैक्षणिक वर्ष २०२३-२४ या वर्षातील पदवी फायनल वर्षातील

विद्यार्थ्यांचा निरोप समारंभ आयोजित करण्यात आला. या समारंभाच्या अध्यक्षस्थानी ज्ञानसाधना प्रतिष्ठानचे अध्यक्ष प्रा. किरण सोनटके व प्रमुख पाहुणे प्रा.शितल सोनटके उपस्थित होत्या. या प्रसंगी महाविद्यालयाचे समन्वयक डी.व्ही. सुर्यवंशी, प्राचार्य सलाउद्दीन, विभाग प्रमुख ए. ए. नजन, विभाग प्रमुख पी.एन. काळे, सांस्कृतिक प्रमुख सी.ए. कुमावत व जे.आर. पडोळे, कार्यालयीन प्रमुख एन.व्ही. पन्नाड, एम.बी.ए. प्रमुख आकाश सोनटके उपस्थित होते. प्रास्ताविक प्रा.कुमावत यांनी केले. यावेळी संस्थेच्या सचिव शितल सोनटके यांनी शिक्षणाचा



उपयोग हा समाजासाठी झाला पाहिजे. शिक्षणाने आपल्याला वेगवेगळी प्राप्त झालेली मूल्ये कधीच विसरायची नसतात. स्वधेच्या युगात आपल्याला ज्ञान मिळवणे खूप गरजेचे असले तरी मिळवलेले ज्ञान केव्हा कोठे आणि कशा पद्धतीने आपण दैनंदिन जीवनामध्ये उपयोगी आणतो याला खूप महत्त्व आहे. आपल्याला व्यवहारिक ज्ञान असणे खूप गरजेचे आहे असे सांगितले. या कार्यक्रमांमध्ये नायपर २०२४ गुणवंत विद्यार्थी अल्का बालासाहेब बल्लाळ व विठ्ठल शेषरव भोसले यांचा मान्यवरांच्या हस्ते सत्कार करण्यात आला. यावेळी फायनल वर्षाच्या विद्यार्थ्यांनी आपली मनोगते व्यक्ती केली.

## चांगला माणूस बनविणारी जीवनमुल्ये आत्मसात करा - डॉ.संगीताताई बर्वे संस्था वर्धापन दिनानिमित्त केशवराज विद्यालयातील गुणवंत विद्यार्थ्यांचा गौरव

लातूर/प्रतिनिधी : परीक्षेच्या दृष्टिकोनातून आपण अभ्यास केला. त्यात शंबर टक्के गुणही प्राप्त केले.अभ्यासात जसे १०० टक्के गुण मिळाले तसेच जीवनातील प्रश्न सोडविता नाही मिळायला हवेत.असे प्रश्न सोडविण्यासाठी चांगला माणूस बनणे महत्त्वाचे आहे.त्यासाठी संस्कार आणि जीवनमुल्ये आत्मसात करा,असे प्रतिपादन पुणे येथील प्रसिद्ध लेखिका,डॉ.सौ. संगीताताई बर्वे यांनी केले.

भारतीय शिक्षण प्रसारक संस्था, अंबाजोगाईच्या ७३ व्या वर्धापन दिनानिमित्त लातूर येथील श्री केशवराज शैक्षणिक संकुलाच्या वतीने शालांत प्रमाणपत्र परीक्षा,बारावी व सीबीएसई परीक्षेमध्ये गुणवंत विद्यार्थ्यांचा सत्कार समारंभ संपन्न झाला.याप्रसंगी मार्गदर्शन करताना सौ.बर्वे बोलत होत्या. कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी संस्थेच्या केंद्रीय कार्यकारिणीचे सदस्य प्रवीण सरदेशमुख तर व्यासपीठावर जिल्हाधिकारी सौ. वर्षाताई ठाकूर - घुगे,नांदेड येथील रोगनिदान व आहारतज्ञ सौ. अर्चनाताई बजाज, केंद्रीय कार्यकारिणी सदस्य संजय गुरव,श्री केशवराज शैक्षणिक संकुलाचे अध्यक्ष धनंजय तुंगीकर,कार्यवाह शैलेश कुलकर्णी,विद्यासभा संयोजक महेश कस्तुरे, केशवराज माध्यमिक विद्यालय शालेय समिती अध्यक्ष गंगाधर खेडकर, मुख्यध्यापक मुख्याध्यापक प्रदीप कुलकर्णी,मुख्याध्यापक विष्णू सोनवणे,रेनिसेन्स सीबीएसई स्कूलचे शालेय समिती अध्यक्ष डॉ. मनोज शिरुरे,मुख्याध्यापक महेश बांगर,केशव शिशुवाटिकेच्या



शालेय समिती अध्यक्षा सौ.वर्षा डॉईफोडे,मुख्याध्यापिका मंजुषा जोशी आदी मान्यवरांची प्रमुख उपस्थिती होती. यावेळी मार्गदर्शन करताना डॉ.बर्वे म्हणाल्या की,शिक्षण घेताना केवळ गुण मिळवणे एवढेच महत्त्वाचे नसते.शालेय परीक्षांमध्ये आपण कितीही गुण मिळवले तरी पुढे शिक्षण घेताना तसेच जीवनात समोर येणारे प्रश्न वेगळे असतात.ते प्रश्न देखील आपल्याला सोडवावे लागतात.यासाठी प्रत्येक विद्यार्थ्यांचे व्यक्तिमत्व चोहोबाजूंनी फुलणे आवश्यक आहे. चांगला माणूस बनण्यासाठी संवेदनशीलता,निर्णय क्षमता व कणखरपणा आवश्यक असल्याचेही त्या म्हणाल्या. विद्यार्थ्यांना शुभेच्छा देताना जिल्हाधिकारी सौ. वर्षा ठाकूर

यांनी मुलांच्या जडणघडणीत शिक्षकांचा मोठा वाटा असल्याचे सांगितले.ज्या विद्यार्थ्यांना कमी गुण मिळाले त्यांनी नाराज होण्याची गरज नाही.ज्यांनी पैकीच्या पैकी गुण मिळवले त्या विद्यार्थ्यांनी ही परंपरा टिकवण्याची गरज आहे. शाळेतून पहिले येणे सोपे असते परंतु पहिलेपणाची जबाबदारी टिकवणे कौशल्याचे काम आहे. विद्यार्थ्यांनी अभ्यासासोबतच व्यवहार ज्ञान मिळवावे.संवाद कौशल्य,व्यक्तिमत्व विकास,संभाषण कौशल्य प्रत्येकाकडे

असले पाहिजे.यापुढील आयुष्य चाकोरीबद्ध नाही.असंख्य नवी दालने आपल्यासमोर उघडणार आहेत. अशावेळी पालकांनी मुलांवर बंधने घालू नयेत. विशेषतः मुलींना आर्थिक दृष्या सक्षम करण्याकडे पालकांनी लक्ष दिले पाहिजे.एखाद्या क्षेत्रात अपयश येत असेल तर त्यासाठी दुसरा प्लॅन तयार असायला.हवा शाळा ही माणुसकी शिकवणारी विद्यापीठे आहेत. विद्यार्थ्यांनी मोबाईलच्या व्यसनापासून दूर राहत इतरांच्या चांगल्या गोष्टींचे अनुकरण करावे,असेही त्या म्हणाल्या.

आहारतज्ञ डॉ.अर्चना बजाज यांनी केशवराज विद्यालयातून शिक्षण व संस्कार मनावर बिंबवण्याचे काम केले जात असल्याचे सांगितले. विद्यार्थ्यांना यश मिळविण्यासाठी शारीरिक व मानसिक संतुलन आवश्यक आहे.त्यामुळे पालकांनी मुलांच्या आरोग्याकडे लक्ष द्यावे, असेही त्या म्हणाल्या.

अध्यक्षीय समारोपात प्रवीण सरदेशमुख यांनी संस्थेच्या आजवरच्या वाटचालीची माहिती दिली. व्यक्ती,कुटुंब,समाज व राष्ट्राच्या प्रगतीसाठी संस्था कार्य करत आहे असे सांगतानाच बदलत्या शैक्षणिक धोरणाच्या अनुषंगाने संस्थेने केलेली आखणी त्यांनी स्पष्ट करून सांगितली. प्रारंभी मान्यवरांच्या हस्ते प्रतिमापूजन करण्यात आले. मान्यवरांच्या हस्ते वार्षिक नियोजन पत्रिकेचे प्रकाशन संपन्न झाले. गुणवंत विद्यार्थ्यांना मान्यवरांच्या हस्ते प्रमाणपत्र व स्मृतीचिन्ह देऊन सन्मानित करण्यात आले. विविध विषयात प्रथम येणाऱ्या विद्यार्थ्यांना रोख पारितोषिकेही देण्यात आली. कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक मुख्याध्यापक प्रदीप कुलकर्णी,सूत्रसंचलन वैशाली फुलसे व तेजस्विनी सांजेकर तर आभार प्रदर्शन कार्यवाह शैलेश कुलकर्णी यांनी केले. दहावी प्रमुख आदिनाथ कदम व शैलजा कुलकर्णी यांनी बक्षिसपात्र विद्यार्थ्यांच्या नावांचे वाचन केले. महेश काकनाळे यांच्या कल्याण मंत्राने कार्यक्रमाची सांगता झाली. या कार्यक्रमास गुणवंत विद्यार्थी,पालक,केशवराज शैक्षणिक संकुलातील शिक्षक,कर्मचारी व नागरिकांची मोठ्या संख्येने उपस्थिती होती.

संपादकीय....

# आरोग्य तेथे वास करी!

११.४ टक्के भारतीयांना मधुमेह झाला आहे तर स्थूलतेचा विकार २८.३ टक्क्यांना या आकडेवारीमागे आणखी ५० टक्के आहेत रोग नाही म्हणजे आरोग्य असे सहसा भारतीय लोक मानतात. त्यावर शिक्षामोर्तब केले आहे ते नुकत्याच आलेल्या ‘द लॅन्सेट ग्लोबल हेल्थ’च्या ताज्या अहवालाने. या अहवालानुसार शारीरिक पातळीवर सक्रिय नसलेल्या म्हणजेच आरोग्य राखण्यासाठी नियमित कोणताही व्यायाम न करणाऱ्या १८ वर्षांवरील प्रौढ भारतीयांची संख्या ५० टक्क्यांच्या जवळपास आहे. त्यात स्त्रियांचे प्रमाण ५७ टक्के तर पुरुषांचे प्रमाण ४२ टक्के आहे. या आकडेवारीच्याच भाषेत बोलायचे तर भारतातील निम्मे प्रौढ लोक व्यायामबिनायम करणे फारसे आवश्यक मानत नाहीत. या अहवालानुसार शारीरिक पातळीवर नागरिक फारसे सक्रिय नाहीत, अशा जगातल्या १९५ देशांमध्ये भारताचा क्रमांक १२ वा आहे. भारतासह सगळ्याच आशिया पॅसिफिक आणि दक्षिण आशियाई देशांमध्ये ही परिस्थिती आहे. पण त्यातही भारतात ती गंभीर मानण्याचे कारण म्हणजे आपली लोकसंख्या. ५० टक्के प्रौढ लोकसंख्या शारीरिक पातळीवर तंदुरुस्ती राखणे आवश्यक मानत नसेल, त्या दृष्टीने आवश्यक त्या गोष्टी करत नसेल, तर स्थूलत्व, मधुमेह, हृदयविकार हे जीवनशैलीच्या परिणामी होणारे आजार लाल गालिचा अंधरून उभेच असणार. हे आणि असे आजार, त्यांच्यामुळे कमी होणारी शारीरिक क्षमता, मनुष्यबळीवर त्याचा होणारा परिणाम, जीवितहानी, औषधोपचारांवर होणारा खर्च हे सगळे पाहिले तर स्वतःच्या तंदुरुस्तीसाठी रोजच्या २४ तासांमधली किमान ४५ मिनिटेही बाजूला न काढणे हे आपल्याच नाही तर देशाच्या दृष्टीनेही घातक ठरते.‘लॅन्सेट’च्या या अहवालातून पाहिले आलेल्या या आकडेवारीकडे आपण डोळे उघडून पाहण्याला तयार आहोत का हा प्रश्न आहे. कारण असे की तंत्रज्ञानाच्या क्षेत्रात जसजशी प्रगती होते आहे, तसतसे मानवी जीवन अधिक सुखकर, आरामदायी होते आहे. पण त्याचबरोबर आपली शारीरिक सक्रियता कमी होत जाताना दिसते आहे. या अहवालानुसार जागतिक पातळीवर ३१.३ टक्के प्रौढ लोकसंख्या शारीरिक सक्रियता राखत नाही. हे प्रमाण २०१० मध्ये २६.४ होते. १४ वर्षात हे प्रमाण पाच टक्के वाढले आहे. हे प्रमाण साधारणपणे १५ टक्के किंवा त्याहून कमी असण्याला हवे असे जागतिक आरोग्य संघटनेने गृहीत धरले आहे. पण हे प्रमाण त्यापेक्षा खूपच अधिक आहे आणि दिवसेंदिवस वाढत आहे, हे जास्त गंभीर आहे. भारतापुरते सांगायचे तर २०१० मध्ये भारतात हे प्रमाण ३४ टक्के होते. आता ते ४० टक्क्यांच्या वर गेले आहे.

जागतिक आरोग्य संघटनेच्या मानकांनुसार कोणत्याही निरोगी व्यक्तीने आठवड्याला ३०० मिनिटे एवढा शारीरिक व्यायाम करणे गरजेचे आहे. तरच ती व्यक्ती मधुमेह, स्थूलपणा, हृदयरोग अशा आजारांना लांब ठेवू शकते. २०२३ मधल्या आकडेवारीनुसार भारतात मधुमेहाची संख्या किमान ११.४ टक्के आहे. ज्यांना मधुमेह होण्याची शक्यता (प्रीडायबेटिक) आहे, त्यांची संख्या १५.३ टक्के आहे. तर जवळपास २८.६ टक्के भारतीया स्थूलपणा या विकारांना बळी पडतात. ही आकडेवारी चिंताजनक आहेच, पण त्याहूनही जास्त गंभीर आहे, ते असे आजार टाळण्याचा मार्ग वापरण्याबद्दल अजिबातच गांभीर्य नसणे. हे सगळे जीवनशैलीचे आजार म्हटले जातात. ज्यांच्या जगण्यात शारीरिक हालचालींना फारसे प्राधान्य नसते, ज्यांची बैठी जीवनशैली असते, त्यांना ते सहसा होतात. अर्थात त्याला ते एकटेच कारणीभूत नाहीत. गेली काही दशके वाढत असलेल्या शहरीकरणाने, अत्याधुनिक होत चाललेल्या जीवनमानाने रोजचे जगणे कमालीचे बदलत चालले आहे. अगदी ५० वर्षांपूर्वी ‘अमुक साबण ज्याचे घरी, आरोग्य तेथे वास करी’ ही जाहिरात खरीच वाटे, ती तोच साबण तेव्हा घरोघरी असायचा म्हणून नव्हे! पाचेक दशकांपूर्वी ज्या गोष्टींसाठी किमान शारीरिक हालचाली उत्साहाने होत असत, त्याही आता कराव्या लागत नाहीत. कुठेही जायचे असेल तर घरापासून बस स्टॉप किंवा रिश्वा स्टॅण्डपर्यंत चालण्याचीही गरज नाही. मोबाइलचे एक बटण दाबले की तुम्ही असाल तिथे एखादे वाहन येऊन उभे राहते. खरेदी करायची तरी मोबाइलवरून हवी ती वस्तू, खाद्यापदार्थ तुमच्या दारात येतात. एवढेच नाही तर काही काही कार्यालयीनी आपल्या कर्मचाऱ्यांना घरी बसून काम करण्याची मुभा देऊन टाकली आहे. त्यामुळे एकीकडे जगण्यातील काही गोष्टी सोप्या झाल्या आहेत तर काही गोष्टी कठीण. जणव्याची, उभे राहण्याची, टि्टकून राहण्याची, इतरांच्या पुढे जाण्याची, अधिक वेगाने पुढे जाण्याची जीवघेणी स्पर्धा अपवाद वगळता कुणालाच टाळता येत नाही. या स्पर्धेसाठी मोडण्याचा वेळ्यावित्तिक सारे क्षण आरामाचे मानणे, वेगवेगळ्या अपरिहार्य वाटणाऱ्या कारणामुळे आहारशैलीत झालेला बदल, कधी गरज तर कधी चैन म्हणून, तर कधी फॅशन म्हणून सातत्याने बाहेरचे निकस अन्न (जंक फूड) खाणे, दूरचित्रवाहिनी तसेच ओटीटी माध्यमांमार्फत भारताणामुळे झोपेचे खोबरे, आर्थिक-सामाजिक पातळीवरची असुरक्षितता, वाढत चाललेले शारीरिक तसेच डिप्रेसनसारखे मानसिक आजार हे सगळे आज शहरी-निमशहरी समाजाचे वारस्त आहे. या सगळ्यामध्ये व्यायामासाठी, शारीरिक हालचालींसाठी वेळ कुठून आणायचा हा प्रश्न संबंधितांकडून तज्ञांना नेहमीच विचारला जातो.तो रास्त असला तरी कोणत्याच प्रश्नावर मार्ग निघू शकत नाही असे कधीच होत नाही. त्याची पहिली पायरी म्हणजे जगणे हे असेच असणार आहे, हे सगळ्यात पायरी म्हणजे जगणे हे आणि मग आजारी पडल्यावर उपचारांमार्गे धावण्यापेक्षा आपण आजारी पडूच नये यासाठी मुळात प्रयत्न करणे. लोकमान्य टिळकांच्या बाबतीत असे सांगितले जाते की त्यांच्या महाविद्यालयीन जीवनात ते सतत आजारी पडत. आपल्याला जे करायचे आहे, त्यासाठी असे सतत आजारी पडणे उपयोगाचे नाही, हे लक्षात घेऊन त्यांनी सरळ एका वर्षाची सुट्टी घेतली आणि ‘शरीरमधून खलु धर्मसाधनम्’ असे म्हणत वर्षभर नेटाने शरीर कमावले. ठरवून शरीर कमावणे हा त्यातला महत्त्वाचा मुद्दा. त्यासाठी आयुष्यातले एक वर्ष देण्यापेक्षा आजच्या काळात रोजची ३० ते ४५ मिनिटे देणे केव्हाही श्रेयस्कर.

# सेवा हाच जगण्याचा धर्म मानणारे:पांडुरंग देडे

किसान शिक्षण प्रसारक मंडळ बोरगाव काळेच्या लातूर येथील यशवंतराव चव्हाण विद्यालयात तीस वर्षे लिपीक आणि जेडजवळा येथील समता माध्यमिक विद्यालयात गेली दोन वर्षांपासून वरिष्ठ लिपिक पदावर कार्यरत,शिक्षकेतर कर्मचारी संचाचे प्रदेश उपाध्यक्ष आणि सेवा हाच धर्म मानून सेवेशी ईमान राखणारे पांडुरंग नामदेव देडे हे रविवार,दि.३० जून २०२४ रोजी आपल्या नियत वयोमानाप्राप्तेने सेवानिवृत्त होत आहेत.त्यानिमित्त त्यांच्या जीवन कार्याचा हा लेखाजोखा..

बोरगाव काळे,ता.जि.लातूर येथील सर्वांधाने वंचित,येस्करकी करणार्या देडे परिवारात नामदेव आणि झुलाबाई या निरक्षर माय-बापांच्या पोटी पाच मुले आणि तीन मुली अशी आठ अपत्ये जन्मली.त्यातील एक मुलगा वारला.थोरला विठ्ठल,नंतरचा शिवाजी मजुरी करून निर्वाह करतात.एक भाऊ गौरच्या राजर्षी शाहू विद्यालयात लिपीक पदावर कार्यरत असून,बहिणी आजूबाजूच्या गावांमध्ये आपापल्या सासरी नांदत असतात.त्यात चार नंबरचा पांडुरंग यांचा १६ जून १९६६ रोजी जन्म झाला.त्यांचे बालपण गावीच गेले. शिक्षणाचा गंध नसलेल्या या घरातील पांडुरंगाला वडीलांनी गावच्या जिल्हा परिषद शाळेचा रस्ता दाखविला.तिथे सातवी पर्यंतचे त्यांचे शिक्षण झाले.पुढे आठवीला याच गावातील खाजगी अनुदान विद्यालयात प्रवेश ि म ळ ा ल ा

समाजवादी विचारांचे नेते तथा शिक्षण संस्थाचालक वसंत काळे यांच्या या अनुदान शाळेत विजय चव्हाण या गुरुजींमुळे पांडुरंगाच्या जीवनाला वैचारिक कलाटणीच मिळाली.अभ्यासावर पांडुरंगाची निष्ठा होती म्हणून ते आठवी ते दहावी या काळात पहिल्याच नंबरने उत्तीर्ण होत गेले.विशेष म्हणजे विजय चव्हाण गुरुजी हे या शाळेत सेवारत होते,ते राष्ट्र सेवा दलाचे कार्यकर्ते होते,त्यांनी पांडुरंग व अन्य मुलांवर राष्ट्रप्रेम व संस्कारशील मूल्यांची रुजवण केली.पांडुरंगाने या १९८० ते १९८२ तीन वर्षांच्या शालेय जीवनात राष्ट्रसेवा दलाचा शाखला नायक म्हणून जबाबदारी पार पाडली.राष्ट्रसेवा दलाशी ते तन,मन,धनाने कायमचे जोडले गेले आहेत.महाविद्यालयीन शिक्षणासाठी त्यांना उदगीर गाटावे लागले. तिथे प्राचार्य डॉ.ना.य.डोळे यांच्या छत्रछायेखाली त्यांच्या जीवनाची संस्कारशील वाट अधिक समृद्ध होत गेली.तिथे त्यांचे बी.ए.पदवीपर्यंतचे शिक्षण पूर्ण झाले.मध्यंतरी औसा येथील आजीम पॉलिटेक्निकमधून लिन्हील ड्रॉइंग्स्मनचा कोर्सही करून घेतला. पुढे एम.ए.इतिहास प्रथम वर्षे शिक्षण झाले परिस्थितीमुळे ते अर्धवट र ा ि ह ल

राष्ट्रसेवा दलाच्या तालमीत वाढलेला,उपेक्षित घरातला,गरजू,नामांतराच्या लढ्यात झोकून देणारा,सामाजिक अन्याय,अत्याचाराची चौड असणारा चळवळ्या पोरा काामाचा म्हणून वसंतराव काळे यांनी आपल्या यशवंतराव चव्हाण विद्यालयात पांडुरंगाला १९९० साली लिपीक पदावर सेवेची संधी दिली. पिढ्यानपिढ्या व्यवस्थेने चाबलून टाकलेल्या देडे परिवाराच्या गोतावळ्याला यामुळे अर्थपूर्णाता प्राप्त करून देणारी जणू ही संधी होती.याबद्दल त्यांनी स्मृतीशेष वसंतराव काळे यांची कृतज्ञता व्यक्त क ल ि य

घरादाराच्या गाडा चालण्यासाठी देडे यांना नोकरीची संधी मिळाली, नायगाव येथील जुन्या नातेसंबंधातील हरिभाऊ चव्हाण यांची कन्या प्रेमा यांच्याशी त्यांचा १९९० मध्ये रितीरिवाजाने विवाह झाला. बी.ए.झालेल्या प्रेमाला नोकरीची संधी होती.त्याही बयांपैकी आर्थिक हातभार लावू शकल्या असल्या पण एकत्र कुटुंब पध्दतीमुळे आणि घरातील इतर महिला निरक्षर असल्याने त्यांनी घरात राहूनच सर्वांच्या भल्याबुऱ्यांसाठी कष्ट उपसले, गृहिणी म्हणूनच राहिल्या.प्रेमा याही संघटनात कमी नाहीत,त्यांनी जवळपास ५० दलित शिक्षक,शिक्षकेतर महिलांचे बचत गट स्थापन करून त्यातून या सदस्यांच्या सुख-दुःख,आर्थिक उन्नतीसाठी अनेक वर्षे अध्यक्षपदाची धुरा घेवून कार्यरत आहेत.पांडुरंग आणि प्रेमा देडे यांना तीन अपत्ये आहेत. थोरला अंकुर आयटी इंजिनिअर स्वॉइट्टेवर इंजिनिअर जाँब करतो.दुसरा ऋषिकेश सिन्हील इंजिनिअर असून लातूर येथेच स्पर्धा परीक्षेची तयारी करतो आहे, तर मुलगी अस्मिता पुणे येथे स्वॉइट्टेवर इंजिनिअर म्हणून सेवा बजावत आहे.

कर्मचारी म्हटला की,त्याच्या सेवाशर्ती,पदोन्नती,बदली,वेतनश्रेणी वाढ,संबंधित संस्थेची अकारण मनमानी आलीच.शाळा,महाविद्यालयातील लिपिक,शिपाई, ग्रंथपाल,चौकीदार,प्रयोगशाळा सहाय्याक,परिचर या शिक्षकेतर कर्मचाऱ्यांच्या वाट्याला तर या समस्या आल्याच त्यामुळेच कर्मचाऱ्यांच्या संघटना उदयाला येतात. तशी महाराष्ट्रातील हजारो शिक्षकेतर कर्मचाऱ्यांच्या प्रश्नांची सोडवणूक करण्यासाठी स्थापन

झालेल्या शिक्षकेतर कर्मचारी संघटनेच्या लातूर जिल्हा शाखेची निवडणूक १९९६ ला झाली. आणि त्यामध्ये पांडुरंग देडे हे सचिव म्हणून निवडून आले. पुढे ते विभागाचे अध्यक्ष आणि राज्याचे उपाध्यक्षपदापर्यंत झेप घेवून शकले, यामागे त्यांच्यामध्ये असलेले संघटन कौशल्य महत्त्वाचे आहे.

एकीकडे शिक्षकेतर कर्मचारी संघटना आणि दुसरीकडे किसान शिक्षण प्रसारक मंडळाचे सचिव आ.विक्रम काळे यांच्या पाठराखणीमुळे देडे यांना शिक्षकेतर कर्मचाऱ्यांच्या प्रश्नांची तड लावण्यासाठी मोलाची मदत झाली.खाजगी शिक्षण संस्थेतील किंवा जिल्हा परिषदेतील शिक्षकेतर कर्मचारी यांच्यावर झालेल्या सेवाविषयक अन्यायावर ते तुटून पडत असत. समाजकल्याण अधिकारी,जिल्हा परिषदेचे सीईओदे सातत्याने कर्मचाऱ्यांच्या प्रश्नांची सोडवणूक होण्यासाठी त्यांच्या पाठपुरावा करत असत. संस्थाचालक,मुख्याध्यापक,शिक्षकेतर कर्मचारी यांच्या पदाधिकार्यांची समन्वय समितीचा अग्रह धरून त्या माध्यमातून कर्मचाऱ्यांच्या प्रश्नांची तड लावण्यात त्यांनी कौशल्य पणाला लावले. कर्मचाऱ्यांच्या प्रश्नांसाठी रितसर निवेदने देवून संबंधितांचे लक्ष वेधून,प्रसंगी आंदोलनाची भूमिका घेवून त्या प्रश्नाला वाचा झोडण्याचे त्यांनी काम केले.

शासकीय कर्मचाऱ्यांना सेवेच्या २४ वर्षांनंतर एक वेतनश्रेणी वाढ मिळते पण खाजगी शाळातील शिक्षकेतरांना या नियमाचा लाभ मिळत नव्हता.तो मिळाला पाहिजे यासाठी शिक्षकेतर कर्मचारी संघटनेचे शासन,प्रशासनाकडे अनेक वर्षे सातत्यपूर्ण आग्रह धरला,त्याच्या या प्रयत्नाला अखेर यश आले असून, १जानेवारी २०२४ पासून खाजगी शिक्षकेतर कर्मचाऱ्यांना निवडश्रेणी देण्याचे शासनाने मान्य केले आहे.यामुळे कर्मचाऱ्यांच्या वेतनात वाढ होणार आहे,यात देडे यांचा खारीचा वाटा आहे असेच म्हणावे लागेल.

शिक्षकेतर कर्मचारी आकृतीबंध उठावा ही अनेक वर्षांपासूनची मागणी प्रलंबित होती,शासनाकडून त्यावर सकारात्मक निर्णय होत नव्हता म्हणून शिक्षकेतर कर्मचारी संघटनेच्यावतीने औरंगाबाद येथील मंत्रिमंडळाच्या बैठकीवर मोर्चा काढण्यात आला.तो आक्रमक बनला.वरिष्ठ पोलीस अधिकारी उध्दव कांबळे यांनी तुम्हाला काहीही करणार नाही असे सांगत मोर्चे कर्त्यावर अश्रुधुराचा मारा करण्याचे आदेश दिले. यात शिक्षकेतरांना पोलीसांकडून मारहाणही केली गेली. याची राज्यभर प्रसारमाध्यमातून चर्चा झाली.मार मिळाला पण १२ ते १३ वर्षांपासून प्रलंबित कर्मचाऱ्यांच्या प्रश्नांवर शासनाचे लक्ष वेधले गेले.२००० मध्ये या प्रश्नासाठी नागपूर विधिमंडळावर संघटनेचा मोर्चा काढण्यात आला.या लक्षवेधी मोर्चासमोर आ.वसंत काळे,आ. डी.के.देशमुख,यांच्यामुळे तत्कालीन शिक्षणमंत्री वसंत पुर्के यांनी स्वतः येवून निवेदन स्विकारून आकृतीबंधाचा अन्याय कारक निर्णय मार्गे घेत असल्याची घोषणा केली त्यानंतर अर्धा तास मोर्चे कर्त्यांनी नाचून आनंद व्यक्त केला तो क्षण जीवनातला अत्यानंद देणार होता,असे सांगतात.

माणसाच्या जीवनात यशस्वी होण्यासाठी,घडण्यासाठी तसेच सामाजिक,सांस्कृतिक लढे लढताना अनेकांची प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्ष साथ हवी असते,स्मृतीशेष वसंतराव काळे,आ.विक्रम काळे,आ.सतीष चव्हाण,मुध्यापध्यापक विजय चव्हाण,डॉ.गणेश देवी,प्रा.सुभद्रा वारे,डॉ.व्यंकटेश काळे,माधव बागवे,वैजनाथ कोरे,प्रा.ओमप्रकाश मदनसूरे,डॉ.मधुकर मुंडे,गणतराव तेलंगे,डॉ. सोमनाथ रोडे,डॉ.नागोराव कुंभार,व्यंकटेश हंबीरे,प्रा.मनोहर हिबारे,ए.ड.मनोहरराव गोमारे,डॉ.माधव कोणे,एॅड.शेखर हविले,संग्राम माणकीकर,सूर्यप्रकाश धूत,एॅड.उदय गवारे,कॉ.डॉ.विठ्ठल मोरे,कॉ. विश्वंभर भोसले,संदिपान बडगिरे,निशा बडगिरे,दिलीप आरळीकर,सुनिता आरळीकर,प्रा.अर्जुन जाधव,प्रा.सतीष इंगळे,एॅड.वसंत उगीले,एॅड.वसंत पात्रे,शिवाजी नरहरे,वा.ग.बैबळकर,एॅड.शेख,संजय शेट्टे,रामकुमार रायवाडीकर,गोरख वाघमारे पैलवान,श्रीशैल्य बिराजदार आदी शेकडो साथींचा त्यांना स्नेह लाभला..

शिक्षण क्षेत्रात काम करताना सार्वत्रिक निवडणूक लढण्याचाही त्यांनी दोन वेळा विचार केला.मुरुड,बोरगाव काळे जिल्हा परिषद,पंचायत समिती मतदार संघातून लढण्याचा त्यांनी

प्रयत्न केला.डॉ.बाबासाहेब आंबेडकर मराठवाडा विद्यापीठाच्या पदवीधर सिनेटची निवडणूक त्यांनी लढविली.यशवंत नागरी सहकारी बँकेवर सात वर्षे संचालक असताना शेकडो जनपू तुरुणांना कर्ज मिळवून देण्यासाठी विशेष प्रयत्न केले.

किसान शिक्षण प्रसारक मंडळाचे प्रमुख तथा औरंगाबाद विभाग शिक्षक मतदार संचाचे आ.विक्रम काळे हे अनेक वर्षे विधान परिषदेचे सदस्य राहिले आहेत,त्यांच्यामुळेही शिक्षकेतर कर्मचाऱ्यांचे अनेक प्रश्न मार्गी लागण्यात मदत झाली.काही काळ देडे यांनी आ.विक्रम काळे यांचे जनसंपर्क अधिकारी म्हणूनही काम पाहिले आहे. अंबाजोगाईचे डॉ.द्वाराकादास लोहिया यांच्या मानवलोक या सामाजिक संस्थेमध्येही त्यांनी सामाजिक कामाचा अनुभव घेतला.भूकंपानंतर,भूकंपग्रस्त भागातील काही मुले पालकत्व गमावून बसली,तिथे शासन प्रशासन कमी पडले तिथे राष्ट्रसेवा दलाच्या जाणकार कार्यकर्त्यांनी अशा बेसहारा मुलांच्या शिक्षण,निवा, भोजनाची जबाबदारी घेतली.त्यासाठी नळदुर्ग येथे आपलं घर हा उपक्रम सुरु करण्यात आला. या आपलं घर च्या उभारणीसह त्यातील संस्कार शिबिरे व इतर कामातही देडे यांनी आपल्या परीने अर्थपूर्ण सहभाग दिला.राष्ट्र सेवा दलाचे निळू झुले,डॉ.श्रीराम लागू,डॉ.नरेंद्र दामोळकर,डॉ.एस.एम. जोशी,साथी पन्नालाल सुराणा यांच्या सांनिध्यात राहून विद्यार्थी दशेत सेवा दलाची संस्कार शिबिरे,बैठका, खेळ, पथनाट्ये या माध्यमातून त्यांना शिकायला मिळाले.निजामकालीन मराठवाड्यात उच्च शिक्षणाची सुविधा नव्हती म्हणून डॉ.बाबासाहेब आंबेडकर यांनी औरंगाबादेत मिलिंद महाविद्यालयाचा पाया घातला.त्यांचे नाव मराठवाडा विद्यापीठाला मिळावे म्हणून १९७८ पासून दलित पॅथर व अन्य पुरोगामी संघटना,पक्षांनी अनेक वर्षे नामांतराचा लढा लढला.या लढ्यात पांडुरंग देडेंनी आपल्या परीने वेळ दिला.

विद्यार्थी,शिष्यवृत्ती आदींचे लढेही ते लढले.महाराष्ट्र अंधश्रध्दा निर्मूलन समितीच्या कामात, आंतरजातीय विवाहाच्या उपक्रमातही ते हिरीरीने भाग घेत असतात. उळसप येथे किसान वाचनालय उभारणीचे श्रेय त्यांना जाते. लातूर जिल्हा मराठवाडा विकास परिषदेचे गेली १५ वर्षे ते सचिव म्हणून कार्यरत आ हा त

माणूसपण जगणार्याला स्वस्थ बसून देत नाही,त्यातला देडे परिवार.लातूरच्या बार्शी रोडवरील वाल्मिकी नगरात पांडुरंग देडे यांचे वास्तव्य आहे. तिथे शेजारी मित्र मंडळाच्या माध्यमातून सर्व जातीधर्माच्या र ि ह व ा श ा च

वाददिवस,विवाह,सेवानिवृत्तीचे कार्यक्रम करणे अशा सुख-दुःखाच्या कार्यक्रमात देडे पती-पत्नींचा सहभाग उल्लेखनीय असतो. असे हे दुर्मिळ नगर असावे. परिवर्तनवादी चळवळीत काम करणार्या व्यक्तींच्या विचारांची बैठक असावी लागते,त्यासाठी वाचन,मनन,चिंतन हवे,यासाठी देडे यांनी राष्ट्रसेवा दल पत्रिका,सुगावा,अस्मितादर्श,स त्याग्रही या मासिकांसह,महात्मा ज्योतिराव फुले,डॉ.बाबासाहेब आंबेडकर,अण्णाभाऊ साठे,बाबुराव बागुल यांच्या ग्रंथांचे त्यांनी वाचन केले.समाजवादी विचारांचा त्यांच्यावर विशेष प्रभाव आहे. विशेष म्हणजे त्यांनी कुठल्या पुरस्काराची अपेक्षा केली नाही प्रसंगी त्याला त्यांनी विनम्रपणे नकार दिला आहे, शासन,प्रशासन,नागरिक,संघटना यांचे नाते अतुट आहे,प्रशासनाचा गाडा चालविताना अनेक प्रश्न निर्माण होता,त्यावर आवाज उठविण्यासाठी संघटनेच्या माध्यमातून पुढे आलेच पाहिजे,लढण्याची तयारी ठेवावीच लागते,प्रा.सुट्टेपर्यंत सातत्याने पाठपुरावा हवा असतो.यातच कोणत्याही लढ्याचे यश असते,असे सांगून उर्वरित जीवन वंचितांच्या,सामाजिक सेवेसाठी घालविणार असल्याने पांडुरंग देडे यांनी सांगितले. अशा या समाजशील पांडुरंग देडे यांच्या उर्वरित आयुष्याला मनापासून सद्विच्छा चिंतितो..

\*\*\*\*\* बाळ होळीकर,लातूर. मो.नं.९१७५१०३७६७

# ‘त्या’ धाडसी मुस्लीम मुलीविषयी तुम्हाला माहित आहे का ?

माजी आयएसएस अधिकारी हर्ष मंदर यांचा मी निस्सीम चाहता आहे. २००२ साली तत्कालीन गुजरात सरकार निष्पाप मुस्लिमांच्या हत्याकांडावर नियंत्रण ठेवण्याचा आपला राजधर्म पाळण्यात अपयशी ठरले आणि त्याच्या निषेधार्थ मंदर यांनी सेवेचा राजीनामा दिला. त्यांच्याएवढे धैर्य माझ्यात कधीच नव्हते. अलीकडेच त्यांनी माझ्यासह त्यांच्या असंख्य चाहत्यांना कळवले की, त्यांच्या पुढच्या लेखाचा विषय आहे, ‘नुकत्याच झालेल्या निवडणुकांतील भारतीय मुस्लिमांचे दैवीकरण, त्यांचे अस्तित्व पुसून टाकणे आणि त्यांना वाऱ्यावर सोडणे’. हर्ष यांनी या विषयाचे अतिशय समर्पक शब्दांत वर्णन केले आहे, ‘उपरप्राविरोधातील संघर्ष’उत्तरप्रदेशातील मतदानदरम्यान उडयलेल्या एक घटनेने माझे लक्ष वेधून घेतले. एक आधुनिक विचारांची, सुशिक्षित मुस्लीम तरुणी तिच्या बहिणीबरोबर मतदान केंद्रावर आली होती. तेथील अधिकाऱ्याने हातातील मतदारयाद्यांची पाने चाळली आणि त्या मुलीची नावे यादीत नसल्याचे सांगितले. या मुलीने आधीच तिला ठरवून देण्यात आलेल्या केंद्रावर जाऊन आपली व कुटुंबियांची नावे यादीत असल्याची खातरमाणा करून घेतली होती. तिचे आणि तिच्या बहिणीचे नाव यादीत आहे, याची तिला खात्री होती. तिने पुन्हा यादी तपासण्याची मागणी केली. त्यांची नावे यादीत होती. त्या दोघींनीही मतदान केले. आपले कर्तव्य पूर्ण केले, हक्क बजावला. त्या मुली सुशिक्षित होत्या आणि स्वतःच्या क्षमतांविषयी त्यांना पूर्ण आत्मविश्वास होता.ती मतदान करून बाहेर आली तेव्हा तिला आढळले की बुरखा घातलेल्या महिलांचे घोळकेच्या घोळके गोंधळलेले आहेत. त्यांनाही अंदाची नावे मतदार यादीत नसल्याचे सांगण्यात आले आहे. अधिकाऱ्यांची चलाखी समजण्याएवढ्या त्या महिला हुशार नव्हत्या. अल्पसंख्याकांची मते आपल्या विरोधात जाणार, याची खूपगाठ भाजपने बांधलेली होती. त्यांनी विजयी होण्यासाठी अन्य मार्ग चोखाळल्याच्या अफका उदविष्यात आल्या होत्या, पण तरीही भाजपला उत्तर प्रदेशात पराभवाचा सामना करावा लागलाच.निवडणूक आयोगाने या धाडसी मुलीच्या तक्रारीची दखल घेऊन कायदाई करणे अपेक्षित होते. मी याविषयी इंटरनेटवर वाचले आहे. आयोगाने अशा स्वरूपाच्या गैरप्रकारांवर नियंत्रण ठेवण्यासाठी इंटरनेट आणि समाजमाध्यमांवरील तक्रारींचीही दखल घेतली पाहिजे, विशेषतः ज्या प्रकरणांत कर्तव्यावरील निवडणूक अधिकारी, कर्मचारी सामील आहेत, तिथे तर नक्कीच घेतली पाहिजे. निवडणूक कर्तव्यावर असलेल्या कोणत्याही सरकारी विभागातील अधिकाऱ्यावर नियंत्रण ठेवण्याचा पूर्ण

अधिकार निवडणूक आयोगाला असतो. त्यामुळे निवडणूक आयोगाने दोषी अधिकाऱ्याला शोधून काढून कारवाई करणे आणि कारवाईची माहितीही प्रसिद्ध करणे गरजेचे होते. मोदी-शांच्या नेतृत्वाखालील भाजप सरकार सत्तेत आल्यापासून देशातील मुस्लिमांचे स्थान डळमळीत झाले आहे, या हर्ष यांच्या मताशी मी सहमत आहे. भाजपची प्रोग्रॅंटा टीम स्वप्रतिमेच्या रक्षणासाठी आणि पाश्चिमात्य देशांचे पाठळक कायम राहावे म्हणून कदाचित हे नाकारेल, हा भाग वेगळा. पण मुस्लीम समाज स्वतःही आपल्या प्रतिमासंवर्धनासाठी बरेच काही करू शकतो. भारतीय मुस्लीम जेवढे मोदी शांच्या सरकारमुळे प्रासलेले आहेत, तेवढेच त्यांच्या संकुचित विचारांच्या धार्मिक संस्थांनीही त्रस्त आहेत. ज्यांच्यावर मालकी हक्क गाजविता येतो अशा आणि जाणूनबुजून मागास ठेवण्यात आलेल्या मुस्लीम महिलांची संख्या भारतात लक्षणीय आहे आणि हे वास्तव वेदनादायी आहे. हे केवळ गरीब आणि अशिक्षित मुस्लीम महिलांविषयी माझे स्वतःचे अनेक मुस्लीम मित्र- मैत्रीणी आहेत आणि त्यांची पार्श्वभूमी अतिशय सुशिक्षित आणि समृद्ध आहे. ते माझ्याप्रमाणेच विचार करतात आणि आयुष्याविषयीचा त्यांचा दृष्टिकोनही माझ्यासारखाच आहे.सध्या मी नेटफिलक्सवर ‘व्हॅक मनी’ ही तुर्की मालिका पाहत आहे. त्या देशातील महिला पूर्णपणे स्वतंत्र आचार-विचारांच्या आहेत. मुस्तफा कमाल अतातुर्क यांच्या पुढाकाराने करण्यात आलेल्या सामाजिक सुधारणांचा लाभ तेथील महिलांना मिळाला. भारतातही मुस्लीम धर्मीयांनी अंतर्गत सुधारणांसाठी पुढाकार घेतला पाहिजे. सर्वांत आधी आपल्या धर्मातील सर्व महिला साक्षर होतील, याची खबरदारी त्यांना घ्यावी लागेल. त्यानंतर त्यांना दर्जेदार शिक्षण मिळावे आणि त्या स्वतंत्रपणे विचार करण्यास सक्षम व्हाव्यात यासाठीही प्रयत्न करावे लागतील. केरळने १०० टक्के साक्षरतेचे लक्ष्य गाठले आहे आणि त्यायोगे जन्मदर नियंत्रणात राखण्यातही यश मिळविले आहे. कॉंग्रेसने केवळ मतांसाठी मुस्लीम धर्मीयांचे लांगुलचालन केले, असा आरोप भाजप पूर्वीपासून करत आला आहे आणि आजही त्यावरून कॉंग्रेसला दूषण दिली जातात. हा दावा केवळ धार्मिक प्रथा-परंपरांबाबत लागू पडतो. त्यात हस्तक्षेप केला गेला नाही. शाहबाजो प्रकरणातील सर्वोच्च न्यायालयाच्या निकालाची अंमलबजावणी झाली नाही, कारण पंतप्रधानांना योग्य सल्ला देण्यात आला नव्हता. त्या एका कृत्याने कॉंग्रेसच्या वर्चस्वाला कायमचा आणि फार मोठा

हादरा बसला. माझ्यासारख्या कोणतेही पूर्वग्रह न बाळगणाऱ्या सामान्य नागरिकांनाही हा मोठा धक्का होता. गरीब मुस्लीम मा मते पुरुष असोत वा स्त्रिया आजही तेवढेच अगतिक आणि उपेक्षित आहेत. मुळांच्या फतव्यांना आढान देणारे प्रभावी नेते समाजातूनच पुढे येणे गरजेचे आहे. उदाहरणच द्यायचे तर एका जवानाच्या पत्नीचे देता येईल. या महिलेचा पती तब्बल सात वर्षे बेपत्ता होता. तिने दुसरा विवाह केला आणि तिला बाळही झाले. त्यानंतर पाकिस्तानने तिच्या आधीच्या पतीची सुटका केली. तो परत आल्यानंतर मुलाने तिला तिच्या पहिल्या पतीकडे सुपूर्द केले. तिची इच्छा जाणून घेण्याची तसदीही घेतली नाही. केवळ एखादी मालकी हद्दनाची वस्तू असल्याप्रमाणे तिला धाणूक देण्यात आली. महिलांना पुरुषाने ‘ताव्यात’ ठेवणे, बुरखा घालण्याची सक्ती करणे या प्रथा प्रतिमाही आहेत. महिलांना मागास ठेवणारा कोणताही समाज आजच्या तीव्र स्पर्धेच्या जगात प्राप्ती करूच शकत नाही. मुंबईत १९९२-९३ मध्ये झालेल्या दंगलींनंतर १९९४ पासून मोहल्ला समित्यांनी शहरातील झोपडपट्ट्यांत राहणाऱ्या हिंदू आणि मुस्लीम समुदायांना एकत्र आणण्याचा प्रयत्न केला. मी चार वर्षे रोमानियात राहून परतलो होतो. त्यावेळी सतीश सहानी हे प्रागतिक विचारांचे आयपीएस अधिकारी पोलीस आयुक्तपदी होते. त्यांच्या पुढाकाराशिवाय ही चळवळ प्राथमिक टप्प्याच्या पुढे जाणे शक्यच नव्हते. मला या उपक्रमात सहभागी होण्याचे आवाहन सुशोभा बर्वे यांनी केले होते. केलेल्या नियोजनानुसार उपक्रमाची अंमलबजावणी होत आहे की नाही, याकडे लक्ष देण्याची जबाबदारी आमच्यावर सोपविण्यात आली होती. या उपक्रमातून नैराश्याने ग्रासलेल्या मुस्लीम समुदायाला आशेचे किरण गवसले. अटलबिहारी वाजपेयी पंतप्रधान झाले तेव्हा मी जम्मू आणि काश्मीरचे राज्यपालपद स्वीकारावे, अशी अपेक्षा त्यांनी व्यक्त केली होती. मी दिल्लीतील त्यांच्या निवासस्थानी त्यांची भेट घेतली आणि माझा जिथे जन्म झाला त्या मुंबई शहरात शांतता आणि सामाजिक एकात्मता पुन्हा स्थापित करण्यासाठी मी हाती घेतलेल्या जबाबदारीची त्यांना कल्पना दिली. या संदर्भात फारक अब्दुल्ला यांनीही मला दोनदा लंडनहून फोन केला होता आणि त्यांनाही मला हीच सर्व माहिती द्यावी लागली होती. पण पंतप्रधान वा मुख्यमंत्र्यांपेक्षा पोलीस दलातील पितृतुल्य व्यक्तिमत्त्व असलेल्या के. एफ. रुस्तमजी यांना हे सारे समजावून सांगणे माझ्यासाठी अधिक कठीण काम होते.

# अभिनेत्री हिना खानला स्टेज-३ स्तनाचा कर्करोग; स्टेज-३ कर्करोग नेमका काय असतो? वाचा, तज्ज्ञ काय सांगतात

## वर्षा ऋतूमध्ये आरोग्य कसे सांभाळाल?

लोकप्रिय टीव्ही अभिनेत्री हिना खानने आजवर तिच्या अभिनयाच्या माध्यमातून चाहत्यांचे मनोरंजन केले आहे. हिना सोशल मीडियावर नवनवीन पोस्ट शेअर करीत असते. आज तिच्या एका पोस्टने चाहत्यांना धक्का बसला. हिनाने तिला स्तनाचा कर्करोग झाल्याची माहिती दिली. तिने पोस्टमध्ये लिहिलेय, ती सध्या उपचार घेत असून, या आजारावर मात करण्यासाठी तयार आहे. हिना खानने पोस्टमध्ये लिहिलेय, सर्वांना नमस्कार! काही अफवांवर मला बोलायचं आहे. माझ्यावर प्रेम करणाऱ्या आणि माझी काळजी करणाऱ्या सर्व लोकांबरोबर मला महत्त्वाची गोष्ट शेअर करायची आहे. मला स्टेज-३ स्तनाचा कर्करोग असल्याचं निदान झालं आहे. मी या आजारावर मात करण्यासाठी तयार आहे. माझे उपचार सुरु आहेत. मी खंबीर आहे आणि या आजाराचा सामना करण्यासाठी मी तयार आहे. या कठीण काळात माझ्या प्रायव्हिची आदर करा.

पाहा पोस्ट छत्तीस वर्षीय हिना खान ही नामवंत टीव्ही अभिनेत्री आहे. ये रिश्ता क्या कहलाता है या दीर्घकाळ चाललेल्या टीव्ही मालिकेतून हिनाने साकारलेली अक्षरा ही भूमिका घरोघरी पोहोचली. 'बिग बॉस' व 'खतरों के खिलाडी' यांसारख्या रिलिटी शोमध्ये भाग घेऊन, ती प्रकाशझोतात आली. हिनाला स्तनाचा कर्करोग झाल्याचे निदान झाल्याने आता सर्वांना धक्का बसला. जेव्हा स्तनाच्या टिशूमध्ये अनियंत्रित पेशी वाढतात, तेव्हा स्तनाचा कर्करोग होतो. जागतिक स्तरावर महिलांमध्ये स्तनाच्या कर्करोगाचे प्रमाण दिवसेंदिवस वाढत आहे. पण, हे लक्षात घेणे गरजेचे आहे की, जरी याचे प्रमाण स्त्रियांमध्ये विशेषत्वाने दिसून येत असले तरी पुरुषांनासुद्धा स्तनाचा कर्करोग होऊ शकतो.

स्टेज-३ कर्करोग नेमका काय असतो? स्तनाच्या कर्करोगाची लक्षणे काय असतात, याविषयी दी इंडियन एक्सप्रेसने तज्ज्ञांच्या हवाल्याने सविस्तर माहिती दिली आहे. स्तनाच्या कर्करोगाचे निदान झाल्यानंतर एका भागात व्यक्तीचे आयुष्य बदलते. कर्करोगाची स्टेज कोणती आहे यावर त्याचे उपचार अवलंबून असतात. स्टेज-३ स्तनाचा कर्करोग विकसित झालेला असतो. म्हणजेच कर्करोग ट्युमरच्या पलीकडे पसरला आहे; पण इतर अवयवांपर्यंत पोहोचलेला नाही, असा त्याचा अर्थ होतो. स्टेज-३ स्तनाचा कर्करोग असलेल्या स्त्रिया या आजारावर मात करून, दीर्घकाळ



निरोगी आयुष्य जगू शकतात. स्टेज-३ कर्करोग म्हणजे नेमके काय?

बंगळुरु येथील फोटिस हॉस्पिटलच्या मेडिकल ऑन्कोलॉजी व हेमॅटो ऑन्कोलॉजीच्या संचालिका डॉ. नीती रायजादा सांगतात, स्टेज-३ स्तनाचा कर्करोगामध्ये ट्युमर हा पाच सेंमीपेक्षा मोठा असतो. जवळपास एका लहान लिंबाच्या आकाराएवढा असतो; जो १-३ लिम्फ नोड्समध्ये दिसून येतो. या लिम्फ नोड्स मानेच्या आणि स्तनाच्या भागात दिसून येतात. अशा परिस्थितीत स्तन, त्वचेत बदल जाणवतात. स्तन दुखतात किंवा स्तनातून पांढरा, पिवळा, हिरवा किंवा लाल रंगाचे साव बाहेर पडतात इत्यादी लक्षणे स्तनाच्या कर्करोगामध्ये दिसून येतात. बंगळुरुच्या एचसीजी कॅन्सर सेंटरच्या ऑन्कोलॉजिस्ट सल्लागार डॉ. श्रीनिवास बी. जे. सांगतात. स्टेज-३ कर्करोग हा खालील श्रेणींमध्ये विभागलेला आहे (३-, ३इ व ३उ) कर्करोग कोणत्या श्रेणीत आहे हे ट्युमर लिम्फ नोडमध्ये किती प्रमाणात समाविष्ट आहे आणि इतर घटकांवर अवलंबून असते.

स्तनाचा कर्करोग का ओळखू येत नाही? सुरुवातीच्या टप्प्यातील ट्युमर खूप लहान असतो आणि त्यामुळे लक्षात येण्याजोगी लक्षणे दिसून येत नाहीत, असे डॉ. रायजादा सांगतात. पण, नियमित स्वपरीक्षण केल्याने आणि मॅमोग्राममध्ये आपण ओळखू शकतो.

डॉ. श्रीनिवास सांगतात, ट्युमरचा आकार, लिम्फ नोडचा सहभाग आणि उपचारांना रुग्ण कसा प्रतिसाद देतो यावर रुग्ण बरा होऊ शकतो की नाही, हे ठरविता येते. वेळीच लक्षणे दिसून आली नाहीत, अनियमित तपासणी यामुळे स्तनाचा कर्करोग स्टेज-१ किंवा २ पर्यंत निदान होऊ शकत नाही. डॉक्टर रायजादा सांगतात, वय, आनुवंशिकता, जीवनशैली इत्यादी घटकांमुळे स्तनाच्या कर्करोगाचा धोका निर्माण होऊ शकतो. काही स्त्रियांमध्ये आनुवंशिक जनुके आढळून येतात; ज्यामुळे याचा धोका वाढू शकतो. स्टेज-३ स्तनाचा कर्करोग असलेल्या रुग्णांनी कोणते उपचार घ्यावेत? स्टेज-३ स्तनाच्या कर्करोगासाठी अनेक प्रकारच्या उपचारपद्धती आहेत आणि व्यक्तीच्या आजाराचा तपशील घेऊन, त्यानुसार उपचार केले जातात. स्टेज-३ हा एक विकसित स्तनाचा कर्करोग आहे आणि त्यावर अतिशय वेगळ्या पद्धतीने उपचार केले जातात, असे डॉ. रायजादा सांगतात. अनेकदा यावर कठोर उपचारसुद्धा केले जातात.

त्यामध्ये शस्त्रक्रिया, कर्करोगाच्या पेशी नष्ट करण्यासाठी रेडिएशन थेरेपी आणि संपूर्ण शरीराचा विचार केला, तर केमोथेरापीसारख्या उपचारपद्धतीची आवश्यकता भासते, असे डॉ. श्रीनिवास सांगतात.

डॉ. रायजादा पुढे सांगतात, अनेकदा अशा प्रकरणांमध्ये स्तन वाचविण्याचा आम्ही प्रयत्न करतो. त्यासाठी निओएडजुव्हेंट केमोथेरेपी असते. तसेच सारख्या ट्युमरवर वेगवेगळ्या प्रकारे उपचार केले जातात. अनेकदा रेडिएशनचीसुद्धा आवश्यकता भासते.

कर्करोगाविरुद्ध लुद्धा देण्यासाठी त्याचे लवकर निदान होणे खूप महत्त्वाचे आहे. ४० वर्षांपेक्षा जास्त वयाच्या महिलांनी नियमित शारीरिक तपासणी आणि मॅमोग्राम चाचणी करून घेणे महत्त्वाचे आहे. महिलांना, जर तुम्हाला तुमच्या स्तनांमध्ये थोडा जरी बदल दिसला, तर जवळच्या डॉक्टरांचा सल्ला घेण्यास अजिबात संकोच करू नका.

## काळी मिरी, हळदीसह सद्गुरुंनी सांगितलेले हे ४ उपाय केल्यास कफ पटकन पडेल बाहेर; डॉक्टरांनी दिलेली माहिती वाचा

महाराष्ट्रात पावसाने पुन्हा जोर धरल्यापासूनच आजार सुद्धा डोकं वर काढतायत. जिथे पाहवं तिथे सर्दी, खोकला, ताप, कफ झाल्याच्या तक्रारी करणारे रुग्ण दिसतायत. डॉक्टरांच्या क्लिनिकबाहेर तर पेशंट्सच्या रांगा दिसू लागल्यात असं म्हटलं तरी वावगं ठरणार नाही. अशावेळी अगदी गंभीर स्थिती नसल्यास किंवा काही जुनाट आजार नसल्यास आपण प्रथमोपचार म्हणून काही घरायुती उपाय करू शकतात. सद्गुरु जगमी वासुदेव यांनी कफ झाल्यास करायचे चार उपाय सुचवले आहेत. हे उपाय खरोखरच आपल्या कामी येऊ शकतात का? याविषयी आज आपण तज्ज्ञांचे मत सुद्धा जाणून घेणार आहोत. चला तर मग सर्वात आधी कफ मोकळा करणारे उपाय पाह्या..

१) एका इंस्टाग्राम व्हिडीओमध्ये सद्गुरु यांनी, सर्वप्रथम दुग्धजन्य पदार्थांचे सेवन टाळण्याचा सल्ला दिला आहे.

२) तसेच कपालभाती सारख्या प्राणायामाच्या नियमित सरावाने सुद्धा कफ नैसर्गिकरीत्या काढून टाकू शकता.

३) तिसरा उपाय म्हणजे १० ते १२ काळी मिरीचे दाणे मधात भिजवून ठेवा, पावडर करू नका पण वाटल्यास जाडी भरड काढून घ्या. रात्रभर ८ ते १२ तास मिरी व मधाचे मिश्रण तसेच ठेवा व सकाळी चावून खा.

४) चौथा व शेवटचा उपाय म्हणजे हळद. सद्गुरु सांगतात की, जर तुम्हाला दमा, सायनस किंवा श्लेष्माशी संबंधित आजार असतील तर तुम्ही हळद खाऊन कफ कमी करू शकता, विशेषतः मिरपूड, कडुलिंब, ओल्याची पानं हळदीसह मिसळून आपण वेगवेगळ्या कॉम्बिनेशनच्या स्वरूपात खाऊ शकता.

कफ म्हणजे काय? डॉ रेणू सोनी, एमडी, सल्लागार, पल्मोनोलॉजिस्ट, छ्खखचड मेडिकल कॉलेज, ग्रेटर नोएडा यांनी इंडियन एक्सप्रेसला सांगितले की, श्वसनमार्गात जमा होणारा श्लेष्म म्हणजे कफ. जाड, चिकट श्लेष्म, पाणी, पेशी व श्वास घेताना शरीरात प्रवेश केलेल्या धुळीच्या कणांपासून कफ तयार होतो. रोगजनक बॅक्टेरिया किंवा धुळीचे कण पकडून ते शरीरातून बाहेर टाकण्यासाठी हा कफ एक माध्यम ठरतो. या बॅक्टेरियांचे शरीरात वाढलेले संक्रमण, एलर्जी अशा गोष्टींमुळे कफ तयार होण्याचं प्रमाणही वाढते. ज्यामुळे खोकला किंवा कंजेशन (स्तकसंचय) असे त्रास वाढतात.



सद्गुरु यांनी सांगितलेले उपाय खरंच काम करतात का? छ्खखचड मेडिकल कॉलेज, ग्रेटर नोएडा येथील पल्मोनोलॉजिस्ट डॉ सोनी, यांनी सद्गुरु यांनी सांगितलेल्या उपायांचे फायदे अधोरेखित केले आहेत. डॉ सोनी सांगतात की,

१) कफ कमी करण्यासाठी दुग्धजन्य पदार्थ टाळावे. कारण श्लेष्माचे उत्पादन वाढवण्यासाठी किंवा अगोदरच श्वास नलिकेत साचलेला कफ घट्ट करण्यासाठी दूध कारणीभूत ठरू शकते. यामुळे घशात अस्वस्थता जाणवू शकते. दुधाचे सेवन कमी केल्याने संबंधित लक्षण कमी होऊ शकतात.

२) मिरपूड/काळी मिरी, ही 'कफनाशक गुणधर्मासाठी' ओळखली जाते. काळ्या मिरीमध्ये पाइपरिनसारखी संयुगे असतात जी श्लेष्मा पातळ करण्यास मदत करतात आणि श्वसनमार्गातून कफ बाहेर काढण्यास मदत करतात.

३) प्राणायाम करताना नियंत्रित श्वासोच्छ्वासाचा सराव करावा लागतो. यामुळे फुफ्फुसाची क्षमता सुधारून, श्वसनाने स्नायूंची ताकद वाढते. ऑक्सिजनचा पुरवठा वाढून कफ निघून जाण्यास मदत होऊ शकते. कपालभाती आणि भस्त्रिका या तंत्रांनी दीर्घ श्वास घेतला जातो ज्यामुळे अतिरिक्त श्लेष्म बाहेर काढण्यास मदत होते. याची एकूणच श्वसन आरोग्य सुधारण्यास

मदत होऊ शकते.

४) हळदीमध्ये दाहक-विरोधी आणि अँटिऑक्सिडंट गुणधर्म असतात जे श्लेष्माचे उत्पादन व खोकला कमी करण्यास मदत करू शकतात.

डॉ. सोनी यांनी खालील उपाय देखील सांगितले आहेत, जसे की..

हायड्रेटेड रहा: श्लेष्मल पातळ करण्यासाठी पाणी, हबल टी किंवा मटणाचा कोमट रस्सा/सूप अशा द्रवपदार्थांचे सेवन करा

वाफ घ्या: गरम पाण्यातून किंवा शॉवर दरम्यान वाफ घेतल्याने नाक चौदण्याचे प्रमाण कमी होऊ शकते.

मिठाच्या पाण्याने गुळगुळ्या: कोमट मिठाच्या पाण्याने गुळगुळ्या केल्याने घसा खवखवणे कमी होते व कफ बाहेर पडतो.

हुमिडिफायरचा वापर: हुमिडिफायर वापरल्याने हवेत आर्द्रता वाढते, अनुनासिक परिच्छेद ओलसर राहतो आणि कफ कमी उत्पादित होतो. सिगारेटचा धूर, उग्र गंध आणि इतर त्रासदायक पदार्थांपासून दूर रहा

संतुलित आहार ठेवा, नियमित व्यायाम करा आणि तुमच्या रोगप्रतिकारक शक्तीला वाढवण्यावर भर द्या.

स्तनरही त्रास कमी न झाल्यास आपल्या आरोग्य स्थितीशी परिचित वैद्यकीय तज्ज्ञांचा सल्ला आर्वजून घ्या.

# रात्रभर भिजवलेला भात का आरोग्यदायी असतो?

तांदूळ खाऊन डायबिटीस होतो, वाढतो आणि त्यामुळे तोंडूळ खाणे वाईट याबद्दल असे विविध प्रकारचे गैरसमज विविध माध्यमातून एका पिढीवर लादले गेले. दक्षिणात्य आहाराचा मुख्य भाग असणारा भात हळूहळू घराघरांत वजा होऊ लागला. या सगळ्यात आहारतज्ज्ञ मात्र भात किंवा तांदूळ आहारात समाविष्ट करायला हवेत याबाबत आग्रही होते.

वेळ महत्त्वाची मात्र, भाताचा आहारातील समावेश हा वेळ, प्रकार या गोष्टी लक्षात ठेवू कर्णे आरोग्यदायी असते; त्याचबद्दल थोडेसे !

मी गेले महिनाभर आंबील आणि भात खातेय आणि मला सगळे इतके हसत होते. पण आता सगळ्यांनीच भात खायला सुरुवात केलीये. माझी अँसिडिटी कमी झाली आणि आश्चर्याची गोष्ट ही, की माझं स्टर्बन वेट कमी झालंय! सावी आनंदाने सांगत होती. तिच्या चेहऱ्यावर अर्थात आश्चर्य आणि आनंद दिसत होता. ऊर्जा व पोषणमूल्ये अनेक खेळाडूंच्या आहारात भात आणि त्यापासून तयार केले जाणारे पदार्थ आवर्जून समाविष्ट केले जातात. केवळ ऊर्जाच नव्हे तर आवश्यक पोषणमूल्ये असणारे तांदूळ हे आपल्याकडे मोठ्या प्रमाणात पिकवला जाणाऱ्या धान्यांमधलं महत्त्वाचं धान्य आहे! दक्षिणात्य आहारात रात्रभर पाण्यात भिजवून ठेवलेल्या भाताचं विशेष महत्त्व आहे. अशा प्रकारे भात खाल्ल्यास शारीरिक व्याधी दूर होतात आणि उत्तम ऊर्जा मिळते.

भाताचे विविध प्रकार भाताचे विविध प्रकार भारतात आढळून येतात. तांदळाच्या ग्लायसेमिक इंडेक्स वरून त्याची गुणवत्ता जाणली जाते. ती जाणण्याचा सोपा प्रकार म्हणजे तांदळाचा रंग. जितका तांदूळ कमी प्रक्रिया केलेला असेल तितका तो पोषक असतो. भिजवलेल्या भातामध्ये जीवनसत्त्व, तंतुमय पदार्थ तसेच अनेक पोषण घटकांचे प्रमाण उत्तम असते. संशोधनानुसार असे आढळून आले आहे की, या भातामध्ये कर्बो दकांचे प्रमाण कमी असते आणि प्रथिने तसेच तंतुमय पदार्थांचे प्रमाण वाढलेले असते.

महत्त्वाची जीवनसत्त्व असलेला भात भात शिजवून त्यात पाण्याचं प्रमाण भाताएवढंच ठेवलं जातं. अनेकदा या भाताला दही आणि मिरचीची फोडणी देऊन चविष्ट करून नाश्यासाठी आहारात समाविष्ट केलं जातं. किंबहुना डोसा किंवा आंबोळीच्या पिठांमध्ये हे भाताचं मिश्रण एकत्र करून त्याचे उत्तम डोसे, उत्पते, आंबोळी यासारखे पदार्थ केले जाऊ शकतात. ज्यांना पोटाच्या तक्रारी आहेत त्यांनाही थोडंसं ठीत एकत्र करून हा भात न्याहारीसाठी आहारात समाविष्ट केल्यास मीठ आराम पडतो. केवळ महत्त्वाच्या पोषणघटकांचं नव्हे तर अनेक खनिजांचं प्रमाणही या भातात



जास्त असतं. जीवनसत्त्व बी ६, बी १२ यांचं मुबलक प्रमाण या भातात आढळून येतं.

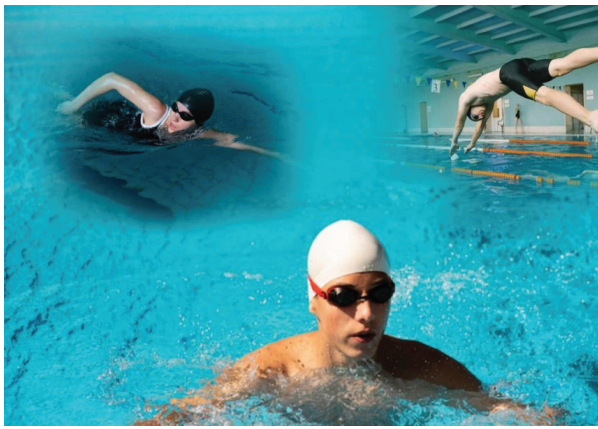
भिजवलेला भात आणि रोगप्रतिकारक शक्ती भिजवलेल्या भातामध्ये लॅक्टिक आम्लाचे प्रमाण वाढते, ज्यामुळे भातातील अनावश्यक घटकांचे प्रमाण कमी होते. हा भात आतड्यातील विविध सूक्ष्माणांसाठी उपयुक्त असतो. अशा भातात लोहाचे प्रमाण नेहमीच्या भातापेक्षा केंक पटींनी जास्त असते. शिवाय सोबत कॅल्शियम, पोटॅशियम यांचे प्रमाण उत्तम असते. असा विविध पोषणघटक, खनिजे, मूलद्रव्ये यांनी युक्त असलेला हा भात केवळ पचनक्रियाच नव्हे तर रोगप्रतिकारशक्ती वाढविण्यास देखील कारणीभूत ठरतो.

मधुमेहींसाठी भात मधुमेहींसाठी देखील अशा प्रकारचा भात ज्याला आंबील किंवा खिमटी असे देखील म्हटले जाते तो अत्यंत उपयुक्त आहे. मॅग्नेशियम आणि तंतुमय पदार्थ यांचे उत्तम प्रमाण असलेला तसेच ग्लायसेमिक इंडेक्स कमी असणारा हा भात रक्तातील साखरेवर अनावश्यक परिणाम करत नाही. शरीरातील हाडांना मजबुती देणे, सांधेदुखी कमी करणे तसेच स्नायूंना बळकटी देण्यासाठी या प्रकारचं भाताचं स्वरूप उपयुक्त ठरतं. रात्रभर भिजवून ठेवलेला भात डोसा, इडली, आंबोळी, घावण यासारख्या विविध प्रकारच्या आहारात समाविष्ट केला जाऊ शकतो.

रात्रभर भिजवलेला भात विशेषतः उन्हाळ्याच्या दिवसात भारतीय थंडांगार नाश्ता म्हणून भाताचे आंबील, दूध आणि घावण, दही -भात या स्वरूपात आपण रात्रभर भिजवलेला भात आवर्जून समाविष्ट करू शकतो. रात्रभर भिजवून ठेवण्याच्या भाताच्या प्रकारात बासमती, इंद्रायणी, उकडा तांदूळ यासारखे तांदळाचे प्रकार आवर्जून वापरावेत. तुम्ही तुमच्या आहारात अशा प्रकारचं आंबील नक्की समाविष्ट करा आणि त्याचे उत्तम परिणाम आम्हाला नक्की कळवा!

वाटते आणि तुमच्या सांधे किंवा स्नायूवर दबाव जाणवणार नाही. फायदे काय आहेत? पाण्यातील व्यायामामुळे तणावाची पातळी कमी होते, हाडे आणि सांधे मजबूत होतात, प्रतिकारशक्ती, चपळता, तग धरण्याची क्षमता सुधारते. हृदयाचे आरोग्य वाढते आणि तुमचे वजन नियंत्रणात राहते. पाण्यामध्ये तुम्ही जमिनीवर केलेल्या व्यायामापेक्षा जास्त कॅलरी बर्न कराल. हे विशेषतः ज्येष्ठ नागरिक, गरोदर महिला आणि गुडघे, घोटे आणि पाठीसारख्या सांधेदुखीतून बरे होणाऱ्यांसाठी चांगले आहेत.

वॉटर वर्कआउट्स कोणते आहेत? पाण्यात जॉगिंग - ज्या प्रकारे जमिनीवर जॉगिंग केले जाते त्याच प्रकारे पाण्यातही जॉगिंग करता येते, त्याचा जास्त फायदा होतो. कमरेएवढ्या पाण्यामध्ये थोडेसे वाकवे व हळूहळू जॉगिंग चालू करावे. सुरुवातीला बाटला पकडून जॉगिंग केले तरी चालू शकेल. स्पीड कमी जास्त करू शकता. टाचा न टेकवता फक्त पायांच्या चवड्यावरती हळूहळू जॉगिंग करावे. स्कॉट व्यायाम - जॉगिंग



झाल्यानंतर पायामध्ये तेवढ्याच अंतरात श्वास घेत खाली जावे व श्वास सोडत वरती यावे. यामध्ये मांड्या आणि पोटाच्या यांचा काटकोन करावा. गुडघे दुखत नसतील तर पाय थोडे खाली गेले तरी चालेल. सुरुवातीला आधार घ्यावा. पाठीचा काठा टाठ पण कडक नको. त्याचे अंतर वाढून वाईड स्कॉटही करू शकता. यामुळे मांड्या, नितंब, पोटाच्या यांची ताकद वाढते, जमिनीवर गुडघ्यांवर जो ताण आलेला असतो तो पाण्यात येणार नाही. पायांची हालचाल - पाण्यात सुरुवातीला रेलिंग धरा. हळूहळू तुम्ही तुमचे पाय वरच्या दिशेने हलवू शकता. नंतर उजवीकडे आणि डावीकडे बाजूला हलवू शकता.खोल पाण्यात चालणे - एकदा तुम्ही कमरेपर्यंत पाण्यात चालण्यात यशस्वी झालात तर हळूहळू खोल पाण्यातही चालणे सुरु करू शकता. या काळात तुमचे हात फिरते असायला हवेत. पाठ एकदम सरळ आणि पोटाचे स्नायू ताठ असायला हवेत, त्यामुळे व्यायामाचा पूर्ण लाभ होईल. त्याशिवाय तुम्ही वॉटर जॉगिंगही करू शकता.

थकीत भाडे वसुलीसाठी  
गाळ्यांना ठोकले सील  
साडेनऊ लाख रुपयांची वसुली



लातूर/प्रतिनिधी: मनपाच्या मालकीच्या व्यापारी संकुलातील गाळ्यांचे भाडे थकीत असल्यामुळे पालिकेने शनिवारी (दि.२९) ८ गाळ्यांना सील ठोकले. या कारवाईत ९ लाख ५० हजार ९६९ रुपयांची वसुलीही करण्यात आली.

मनपाच्या मालकीचे गाळे व्यावसायिकांना करारावर देण्यात आलेले आहेत. अनेक व्यावसायिकांकडून या गाळ्यांचे भाडे वेळेवर भरणा केले जात नाही. पालिकेकडून वारंवार नोटीसा देऊनही भाडे न दिल्यामुळे आयुक्त बाबासाहेब मनोहरे यांच्या आदेशानुसार विशेष वसुली मोहीम सुरू करण्यात आली आहे. त्या अंतर्गत शनिवारी गांधी मैदान साईट क्रमांक १११ व ११२ व्यापारी संकुला मधील ८ गाळ्यांना सील ठोकण्यात आले. यावेळी व्यावसायिकांकडून ९ लाख ५० हजार रुपये रोख व ८ लाख ९६९ रुपयांची वसुली धनादेशाद्वारे करण्यात आली. ज्या गाळेधारकांकडे थकबाकी आहे अशांनी आपल्याकडील बाकीचा तात्काळ भरणा करून महानगरपालिकेस सहकार्य करावे. भाडे भरणा न केल्यास गाळेधारकांवर याच पद्धतीची कार्यवाही करण्याचा इशारा उपायुक्त डॉ.पंजाब खानसोळे यांनी दिला आहे.

# क्षमतेपेक्षा अधिक प्रवेश देणाऱ्या महाविद्यालयांवर कारवाई करा

लातूर : ग्रामीण भागातील उच्च माध्यमिक व कनिष्ठ महाविद्यालयांमध्ये क्षमतेपेक्षा अधिक प्रवेश दिल्यास संबंधितांवर कठोर कारवाई केली जाणार आहे. याशिवाय मंडळाच्या पातळीवर परीक्षेसाठी तालुका पातळीवरीलच केंद्र देण्याविषयी विचार सुरू आहे, असे परिपत्रक छत्रपती संभाजीनगरचे शिक्षण उपसंचालक अनिल साबळे यांनी काढले आहे. छत्रपती संभाजीनगरप्रमाणे लातूर जिल्ह्यातही याची अंमलबजावणी करावी, अशी मागणी नवीन शैक्षणिक धोरण जनजागृती मंचने केली आहे.

देशभरात लातूरने शिक्षण क्षेत्रात आपला एक आगळा वेगळा पॅटर्न निर्माण केला आहे. येथील शिक्षण संस्था व विद्यार्थ्यांच्या अथक परिश्रमातून हे यश मिळाले आहे. मात्र, मागील काही वर्षांपासून ११वी व १२वी विज्ञान शाखेसाठी लागणारी गुणिमिळवून देऊ, असे आमिष दाखवून ग्रामीण भागातील काही महाविद्यालये विद्यार्थी व पालकांची दिशाभूल करीत आहेत. यामुळे प्रवेशासाठी शहरातील अनेक विद्यार्थी ग्रामीण भागात जात आहेत. ही बाब 'लातूर पॅटर्न' साठी धोकादायक आहे. परीक्षेच्या बाबतीत सवलती देऊन मोठ्या संख्येने विद्यार्थ्यांना सामूहिक कॉपी करून उत्तीर्ण केले जात आहे. यामुळे शहरी भागातील गुणवंत विद्यार्थ्यांवर अन्याय होत आहे. यातून पालकांचीही आर्थिक पिळवणूक होत आहे. सामूहिक

कॉपी करण्यात येणाऱ्या महाविद्यालयांची मान्यता रद्द करावी, महाविद्यालयाच्या संच मान्यतेपेक्षा अधिक प्रवेश देऊ नये. विभागीय शिक्षण मंडळ व शिक्षण उपसंचालक यांच्या मार्गदर्शनाखाली एक समिती स्थापन करून याची चौकशी करावी, अशी मागणी नवीन शैक्षणिक धोरण जनजागृती मंचच्यावतीने लातूरच्या जिल्हाधिकारी वर्षा ठाकूर - घुगे व शिक्षण उपसंचालक डॉ. गणपतराव मोरे यांच्याकडे निवेदनाद्वारे करण्यात आली आहे. दरम्यान, ग्रामीण भागातील उच्च माध्यमिक व कनिष्ठ महाविद्यालयांमध्ये क्षमतेपेक्षा अधिक प्रवेश दिल्यास संबंधितांवर कठोर कारवाई केली जाणार आहे. याशिवाय मंडळाच्या पातळीवर परीक्षेसाठी तालुका पातळीवरीलच केंद्र देण्याविषयी विचार सुरू आहे, असे परिपत्रक छत्रपती संभाजीनगरचे विभागीय शिक्षण उपसंचालक अनिल साबळे यांनी काढले आहे. छत्रपती संभाजीनगरप्रमाणे लातूर जिल्ह्यातही याची अंमलबजावणी करावी, अशी मागणी कालिदास माने, पांडुरंग देडे, प्राचार्य प्रशांत धार, प्रा. एकनाथ पाटील, प्रा. एस. टी. बिरादार, प्राचार्य जी. एन. शिंदे, प्राचार्य मारुती सूर्यवंशी, प्राचार्य संजय गर्वई, प्राचार्य सतीश मारकोळे, उपप्राचार्य दादासाहेब संजवडे, संतोष दोरमारे, प्रा. ओंकार होनराव, व्ही. एस. स्वामी आदींनी केली आहे.

## बेकायदेशीर सरकारचा नुसत्या घोषणेवर भर, अंमलबजावणी मात्र शून्य - खा. ओमराजे निंबाळकर

धाराशिव : - या सरकारच्या कामगिरीवर बोलायला गेलं तर 'येड्याची जत्रा व कारभारी सतरा' ही म्हण चपखल बसते. हे सरकारच बेकायदेशीर आहे त्यामुळे त्यांनी कितीही घोषणा केल्या तरी जनतेला त्यावर विश्वासच बसत नाही. आजवर नुसत्या घोषणा केल्या पण प्रत्यक्षात काहीच दिसलं नाही त्यामुळे यावेळी तरी काय वेगळं असणार? असा प्रश्न खासदार ओमप्रकाश राजेनिंबाळकर यांनी उपस्थित केला आहे. सद्याच सरकार हे सर्व पातळीवर अपयशी ठरलं आहे. यामुळेच जनतेने यांना लोकसभा निवडणुकीत मोठा पराभव केला. याचा धक्का बसल्याने आता सरकारला लोककल्याणाच्या योजना राबविण्याचे शहाणपण सुचलं आहे. पण निवडणुका डोळ्यासमोर ठेवून अश्या लोकप्रिय घोषनेचा अर्थ जनतेला चांगला कळतो. सरकारला याच घोषणा करायच्या होत्या तर या अगोदर त्यांना कोणी अडवलेलं नव्हतं पण कमिशन, गैरव्यवहार करण्यापासून त्यांना वेळच मिळाला नसल्याचा घणाघात खासदार राजे निंबाळकर यांनी केला. शेतकऱ्यांना कर्जमाफी देऊन केलेलं पाप धुण्याचीही संधी या सरकारने घालवली आहे असा टोलाही खा. ओमराजे यांनी लगावला आहे.

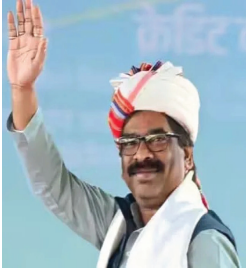


## षडयंत्राचा खेळ संपला, आमचा हेमंत आला

रांची : झारखंडचे माजी मुख्यमंत्री आणि झामुमोचे नेते हेमंत सोरेन यांना काल झारखंड उच्च न्यायालयातून जामीन मिळाल्यानंतर त्यांच्या समर्थनाथी रांचीमध्ये पोस्टर लावण्यात आले आहेत. या पोस्टरमध्ये 'षडयंत्राचा खेळ संपला, आमचा हेमंत आला, असा मजकूर लिहिलेला आहे. यासोबत हेमंत सोरेन यांचा फोटोही लावण्यात आला आहे. हेमंत सोरेन यांच्या सुटकेने झामुमो कार्यकर्त्यांचा मोठा उत्साह वाढत आहे.

दरम्यान, जामिनावर सुटल्यानंतर झारखंडचे माजी मुख्यमंत्री हेमंत सोरेन म्हणाले की, मी गेल्या ५ महिन्यांनंतर तुरुंगातून बाहेर आलो आहे. गेले ५ महिने झारखंडसाठी चिंताजनक होते. मी का तुरुंगात गेलो हे संपूर्ण देशाला माहीत आहे. अखेर न्यायालयाने मला न्याय दिला, त्यामुळे मी आज तुरुंगाबाहेर आहे, मी न्यायालयाचा आदर करतो, असे सोरेन म्हणाले. हेमंत सोरेन यांना या वर्षी ३१ जानेवारी रोजी कथित जमीन घोटाळ्याप्रकरणी ईडीने अटक केली होती. यानंतर शुक्रवारी उच्च न्यायालयाने सोरेन यांना जामीन मंजूर केला आहे. जामीन मिळाल्यानंतर सायंकाळी त्यांची तुरुंगातून सुटका झाली. यानंतर त्यांनी पहिल्यांदा वडील शिबू सोरेन यांची भेट घेतली. यानंतर पक्षाच्या नेत्यांची औपचारिक बैठक झाली.

महूआ खांडी यांनी भाजपवर निशाणा साधला दरम्यान, जेएमएफचे खासदार महूआ मांडी यांनी आज म्हटले की, हेमंत सोरेन हे झारखंडमधील अतिशय लोकप्रिय नेते आहेत. लोकसभा निवडणुकीत त्यांची अनुपस्थिती असतानाही जनतेने आम्हाला साथ दिली. तुरुंगातून सुटल्यानंतर भाजपमध्ये खळबळ उडाली आहे. लोकप्रिय नेते हेमंत सोरेन यांना अटक करून मते मिळवण्याचा भाजपचा डाव फसला आहे.



# मनोज जरांगे हे राजकारणाचे केंद्रबिंदू, येत्या १० दिवसांत ब्रेकिंग न्यूज मिळणार

छ. संभाजीनगर : प्रतिनिधी मनोज जरांगे पाटील हे आता राजकारणाचे आयकॉन केंद्रबिंदू आहेत. त्यांच्या एका शब्दावर लाखो लोक जमा होतात, असे वक्तव्य शिवसेना शिंदे गटाचे मंत्री अब्दुल सत्तार यांनी केले. मनोज जरांगे यांच्या मागण्यांचा महाराष्ट्र सरकार गंभीर विचार करत आहे. येत्या १० दिवसांत या विषयावर टोडगा निघून तुम्हाला ब्रेकिंग न्यूज मिळेल असे मोठे वक्तव्य सत्तार यांनी केले आहे. मनोज जरांगे यांनी मुस्लिमांना आरक्षण देण्याची मागणी केली आहे. त्याचे मी स्वागत केले आहे. पण काही चिल्लर लोक खडखड करत आहेत. मी आजही आपल्या शब्दावर ठाम असून, मनोज जरांगे यांनी केलेल्या निर्णयाचे स्वागतच करतो असे जरांगे पाटील म्हणाले. कुणात दम असेल तर समोर या, असेही सत्तार म्हणाले. कुणाच्या आरक्षणाला धक्का न लागता हे आरक्षण द्यावे, अशी माझी मागणी होती. ओबीसींवर अन्याय करा असे मी काही म्हटले नाही, असेही जरांगे पाटील म्हणाले.

मुस्लिम समाजाला मोठा निधी मनोज जरांगे आता राजकारणाचे आयकॉन केंद्रबिंदू आहेत. त्यांच्या एका शब्दावर लाखो लोक जमा होतात असेही

जरांगे पाटील म्हणाले. मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे आणि उपमुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांना आम्ही मुस्लिम समाजाच्या भावना कळवल्या आहेत. निजाम सरकार असताना देखील मुस्लिमांना जेवढा निधी मिळाला नाही तेवढा आमच्या सरकारमध्ये मिळाला असेही सत्तार म्हणाले. प्रत्येकाला आपल्या समाजाचा अभिमान असतो मुस्लिम आरक्षणाची आम्ही मागणी केली आहे, त्याला न्याय मिळेल. प्रत्येकाला आपल्या समाजाचा अभिमान असतो. आम्हाला न्याय दिला पाहिजे आणि त्याची मागणी आम्ही करत असल्याचे सत्तार म्हणाले. मुस्लिम आरक्षणाबाबत मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांना मी दोनदा बोललो आहे. देशभरात अनेक मतदारसंघात



मुस्लिमांचे विरोधात मतदान झाले आहे. प्रत्येक कॅबिनेटमध्ये मला जे काही बोलायचे आहे, ते मी बोलत असतो असेही सत्तार म्हणाले. मुस्लिमांची एकी पाहायचे असेल तर लोकांनी निवडणुकीत लाईन लावून मतदान केले. माझ्यासारखे दोन-चार टक्के नसतील गेले, पण एखाद्या दिवशी मी देखील त्या लाईनमध्ये जाईल असेही सत्तार म्हणाले. पीक विमा देताना ज्यादा पैसे घेतले तर कारवाई होणार एक रुपयात पीक विमा देण्यात येत आहे. असे असताना कोणी ज्यादा पैसे घेत असेल तर त्यांच्यावर कारवाई होईल असेही अब्दुल सत्तार म्हणाले. दरम्यान, आज फक्त मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांची हवा आहे. मी पैलवान आहे. कोणासोबत तरी लढायचं आहे, असेही सत्तार म्हणाले.

## आरोपी संजय जाधव शाळेत हजर नसताना निघाला पगार

सोलापूर : नीट परीक्षा घोट्यातील आरोपी संजय जाधव हा झेडपीच्या शाळेत हजर नसतानाही त्याचा पगार निघाला आहे. हा चमत्कार कसा झाला. झेडपीच्या शिक्षण विभागात असे अनेक प्रकार सर्रासपणे सुरू असून त्याला कोणी कोणी साथ दिली आता याची चौकशी होणे गरजेचे असल्याचे मत इतर शिक्षकांमधून व्यक्त होत आहे. 'नीट' परीक्षा घोट्यात लातूर येथे दाखल असलेल्या गुन्हात सोलापूर झेडपी शाळेतील शिक्षक संजय जाधव याला पालिसांनी अटक केली आहे. आता हे प्रकरण सीबीआयकडे तपासासाठी गेले आहे. अटक केलेल्या आरोपी संजय जाधव याने 'नीट' परीक्षा घोट्यासंबंधी पोलिसांना धक्कादायक माहिती दिली आहे. त्यामुळे देशभर या प्रकरणाची चर्चा सुरू आहे असे असताना सोलापूर झेडपी शाळेवर त्याने काय काय उद्योग केले? आता याकडे सर्वांचे लक्ष वेधले आहे कोकणातून सोलापूर झेडपीकडे बदलून आल्यावर त्याला पहिल्यांदा मोहोळ तालुक्यात नियुकी मिळाली. त्यानंतर माडा तालुक्यातून मागणी आल्यानंतर त्याला टाकळी येथील झेडपी शाळेकडे पाठवण्यात आले. प्राथमिक शिक्षण विभागाच्या रेकॉर्डवर त्याने सुमारे दहा महिने काम केले पण प्रत्यक्षात तो त्या शाळेवर गेलाच नाही. डमी शिक्षकाद्वारे त्याने आपली हजेरी दाखवली. हा प्रकार तेथील मुख्याध्यापक, शिक्षण विस्तार अधिकारी, केंद्रप्रमुख या सर्वांना माहीत होता. तरीही त्याचा पगार काढण्यात आला. तो गैरहजर असताना पगार निघालाच कसा? आता असा सवाल उपस्थित झाला आहे. संगनमताने हा प्रकार सुरू होता, असा आरोप होत असून आता हे प्रकरण सीबीआयकडे गेल्यामुळे शिक्षण विभागाची अडचण वाढणार आहे.

## बळीराजाचा अडचणीचा फेरा सुटेना; बँकांकडून ४४ टक्केच पतपुरवठा!

लातूर : गेल्या वर्षी सोयाबीनच्या उत्पादनात घट झाल्याने आणि बाजारपेठेत दर घसरल्याने शेतकरी आर्थिक अडचणीत आहेत. त्यामुळे खरीपासाठी कर्जाकडे लक्ष लागून आहे. परंतु, बँकांनी आखडता हात घेतल्याचे पहावयास मिळत आहे. आतापर्यंत केवळ ४४.८६ टक्के पतपुरवठा करण्यात आला आहे. परिणामी, बळीराजाचा आर्थिक अडचणीचा फेरा सुटत नसल्याचे पहावयास मिळत आहे. जिल्ह्यातील शेतकऱ्यांसाठी खरीप हंगाम अत्यंत महत्त्वाचा असून त्यावरच संपूर्ण वर्षभराची भिस्त असते. जिल्ह्यात सोयाबीनचे पीक हकमी मानले जाते. त्यामुळे सर्वाधिक पेरणं होतं. दरम्यान, दोन वर्षांपूर्वी सोयाबीनला उच्चांकी भाव मिळाल्याने शेतकऱ्यांचा ओढा आणखीन वाढला. मात्र, त्यानंतर सतत दरात घसरण होत गेली. सध्या तर ४ हजार ६०० रुपये प्रति क्विंटलच्या जवळपास दर आहे. परिणामी, उत्पन्न व खर्चाचा ताळेमेळ बसत नसल्याचे दिसून येत आहे. त्यामुळे खरीपासाठी आर्थिक अडचण जाणवत आहे. त्यामुळे शेतकऱ्यांची धावाधाव सुरू आहे.

सोयाबीनचे सव्याचार लाख हेक्टर क्षेत्र... जिल्ह्यात खरीपाचा ५ लाख ९७ हजार हेक्टरवर पेरणं होईल, असा अंदाज होता. यंदा वेळेवर मृग बरसल्याने त्यातून शेतकऱ्यांची नड भागल्याने खासगी कर्जाची गरज भासत नाही. मात्र, आतापर्यंत ४४.८६ टक्के कर्ज वितरण झाले आहे. सर्वाधिक कर्ज जिल्हा बँकेकडून... बँक - कर्ज वितरण (टक्के) जिल्हा मध्यवर्ती सहकारी बँक - ७६.२६ व्यापारी व इतर बँका - २३.६५ ग्रामीण बँक - ४७.९५ एकूण - ४४.८६ जिल्ह्यातील सव्यालाख शेतकऱ्यांना कर्ज... खरीप हंगामासाठी जिल्ह्यातील २२ बँकांना २ हजार ३९९ कोटी ९९ लाखांच्या कर्ज वितरणाचे उद्दिष्ट आहे. आतापर्यंत जवळपास ८३ टक्क्यांपेक्षा अधिक क्षेत्रावर पेरणी झाली आहे. त्यात सोयाबीनचा सर्वाधिक ४ लाख ७ हजार हेक्टरवर पेरणं झाले आहे. आर्थिक चणचण दूर करण्यासाठी मदत... शेतकऱ्यांचे वार्षिक अर्थचक्र खरीपावर अवलंबून असते. त्यामुळे खरीपात बी- बियाणे, खते, कीटकनाशके खरेदीसाठी बळीराजास आर्थिक अडचण भासू नये म्हणून बँकांच्या वतीने पतपुरवठा करण्यात येतो.



# 'नीट' परीक्षेतील गैरप्रकार गंभीर, दोषीं विरुद्ध कठोर कारवाई होणार!

मुंबई : (प्रतिनिधी) वैद्यकीय अभ्यासक्रम प्रवेशाच्या 'नीट' परीक्षेत झालेल्या गैरप्रकाराची केंद्र आणि राज्य शासनाने गंभीर दखल घेतली असून वेगवेगळ्या यंत्रणांकडून कारवाई सुरू आहे. भविष्यात असे गैरप्रकार टाळण्यासाठी केंद्र सरकारने अध्यादेश जारी केला असून दोषींवर कठोर कारवाई होईल, अशी ग्वाही उपमुख्यमंत्री अजित पवार यांनी विधानसभेत दिली.

वैद्यकीय अभ्यासक्रम प्रवेश परीक्षेची जबाबदारी पूर्वीप्रमाणे राज्यांकडे सोपविण्याचा प्रस्ताव देण्यात आला असून केंद्र सरकार त्यासंदर्भात तपासणी करून निर्णय घेणार असल्याचे अजित पवार यांनी सांगितले. नीट परीक्षा घोट्याकडे जोरदार पडसाद उमटले. विरोधी पक्षनेते विजय वडेटीवर, माजी अध्यक्ष नाना पटोले आदी सदस्यांनी विधानसभेत 'नीट' परीक्षेतील गैरप्रकाराचा मुद्दा स्थगन प्रस्तावाद्वारे उपस्थित केला होता. अध्यक्षांनी स्थगनला अनुमती नाकारली, पण या गंभीर विषयाकडे लक्ष वेधण्याची परवानगी त्यांना

दिली. विरोधी पक्षनेते विजय वडेटीवर यांनी नीट परीक्षेवरून सरकारला धारेवर धरले. या परीक्षेला महाराष्ट्रात सर्वाधिक विद्यार्थी बसतात. एवढा मोठा घोट्या होऊन सरकारची भूमिका स्पष्ट नाही. शिक्षण मंत्री म्हणतात काही गडबड झाली आहे. मग सरकार जबाबदारी घेणार आहे की नाही असा सवाल वडेटीवर यांनी केला. गैरप्रकार करून प्रवेश मिळवणारे उद्या बोगस डॉकटर झाले तर लोकांच्या आरोग्याशी खेळ होईल असा इशारा त्यांनी दिला. तर पेपर फुटीमुळे शेकडो होतकरू विद्यार्थ्यांवर अन्याय होत आहे.

अशा घटनांना आळा बसावा म्हणून राज्य सरकार पेपर फुटीविरोधात कडक कायदा करावा अशी मागणी नाना पटोले यांनी केली. यावेळी उत्तर देताना उपमुख्यमंत्री अजित पवार यांनी सरकार या विषयावर अत्यंत गंभीर दोषींवर कठोर कारवाई होईल अशी ग्वाही दिली. परीक्षेतील गैरप्रकाराची केंद्र आणि राज्य शासनाने गंभीर दखल घेतली असून वेगवेगळ्या यंत्रणांकडून कारवाई सुरू करण्यात आली आहे. दोषींना अटक करण्यात आली आहे. भविष्यात असे गैरप्रकार होऊ नयेत, तसेच दिवसरात्र अभ्यास करून प्रामाणिकपणे परीक्षा देणा-या विद्यार्थ्यांचे कुठल्याही प्रकारचे नुकसान होऊ नये यासाठी केंद्र सरकारने अध्यादेश जारी केला आहे. त्याद्वारे दोषींवर कठोर कारवाईसह मोठ्या आर्थिक दंडाची तरतूद केली आहे. वैद्यकीय अभ्यासक्रम प्रवेश परीक्षेची जबाबदारी पूर्वीप्रमाणे राज्यांकडे सोपविण्याचा विचारही पुढे आला. केंद्र सरकार त्यासंदर्भात तपासणी करून निर्णय घेणार आहे. दिवसरात्र अभ्यास करून प्रामाणिकपणे परीक्षा देणा-या विद्यार्थ्यांचे कुठल्याही प्रकारचे नुकसान होऊ नये यासाठी राज्य शासन बांधिल असून यासंदर्भात विरोधी पक्षांनी सूचविलेल्या सूचनांचा सकारात्मक विचार केला जाईल, अशी ग्वाही त्यांनी दिली.

