

पहिल्या टप्प्यात लातूर जिल्ह्यातील २ लाख ६७ हजार लाडक्या बहिणींना लाभ महिलांच्या सक्षमीकरणासाठी राज्य शासन प्रयत्नशील - ना. संजय बनसोडे

लातूर येथे जिल्हास्तरीय शुभारंभ कार्यक्रमात महिलांचा उत्स्फूर्त सहभाग

लातूर :- राज्यातील महिलांना आर्थिकदृष्ट्या स्वावलंबी बनविण्यासाठी राज्य शासनाने मुख्यमंत्री माझी लाडकी बहीण योजना सुरु केली आहे. या योजनेतून दरमहा दीड हजार रुपये महिलांच्या बँक खात्यावर जमा होणार असून महिला-भगिनींसाठी यामुळे मोठी मदत होईल. यासोबतच महिलांना दरवर्षी तीन मोफत गॅस सिलेंडर देण्यासाठी मुख्यमंत्री अन्नपूर्णा योजना राबविण्याचा निर्णयही घेण्यात आला आहे. मुलींना व्यावसायिक उच्च शिक्षण मोफत करण्यात आले असून या योजनांच्या माध्यमातून महिलांच्या सक्षमीकरणासाठी शासन प्रयत्नशील असल्याचे क्रीडा व युवक कल्याण मंत्री संजय बनसोडे यांनी सांगितले. मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे, उपमुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस, उपमुख्यमंत्री अजित पवार यांच्या प्रमुख उपस्थितीत मुख्यमंत्री माझी लाडकी बहीण योजनेचा शुभारंभ बालेवाडी-पुणे येथून झाला. यानिमित्ताने लातूर जिल्हाधिकारी कार्यालयाच्या नियोजन समिती सभागृहात आयोजित जिल्हास्तरीय शुभारंभ कार्यक्रमांमध्ये ना. बनसोडे बोलत होते. यावेळी राज्यस्तरीय कार्यक्रमाचे थेट प्रक्षेपण करण्यात आले. जिल्हाधिकारी वर्षा ठाकूर-घुगे, जिल्हा परिषदेचे मुख्य कार्यकारी अधिकारी अनमोल सागर, प्रभारी अपर जिल्हाधिकारी संगीता टकले, उपजिल्हाधिकारी डॉ. भारत कदम, जिल्हा महिला व बाल विकास अधिकारी जावेद शेख, राजेश्वर निटूरे, योजनेच्या विधानसभा क्षेत्रनिहाय समितीचे अध्यक्ष हृषीकेश कराड, प्रेरणा होनराव, बापूराव राठोड, व्यंकट बेंद्रे, जिल्हा नियोजन अधिकारी सोमनाथ रेड्डी, नगरपालिका प्रशासनचे जिल्हा सहआयुक्त रामदास कोकरे यांची यावेळी उपस्थिती होती. मुख्यमंत्री माझी लाडकी बहीण योजनेबद्दल काही गैरसमज पसरविले जात आहेत. त्यामध्ये



काहीही तथ्य नाही. जुलै आणि ऑगस्ट महिन्याची एकत्रित तीन हजार रुपये रक्कम गेल्या दोन-तीन दिवसांपासून पात्र महिलांच्या खात्यावर जमा होण्यास सुरुवात झाली आहे. आज योजनेचा राज्यस्तरीय शुभारंभ झाल्यानंतर उर्वरित पात्र महिलांच्या खात्यावरही रक्कम जमा होईल, असे ना. बनसोडे म्हणाले. तसेच ही योजना कायमस्वरूपी सुरु राहणार आहे. त्यामुळे महिलांनी निश्चित राहावे, असे त्यांनी सांगितले. समाजातील प्रत्येक घटक्याच्या विकासासाठी शासन प्रयत्न करीत असून युवकांसाठी मुख्यमंत्री युवा कार्य प्रशिक्षण योजना सुरु करण्यात आली आहे. यामाध्यमातून इयत्ता बारावी ते पदवीपर्यंत शिक्षण घेतलेल्या युवकांना ६ ते १० हजार रुपये विद्यावेतन देण्यात येणार आहे. शेतकऱ्यांच्या कृषीपंपाला मोफत वीज पुरवठा करण्याचा निर्णय घेण्यात आला आहे. ज्येष्ठ नागरिकांसाठीही मुख्यमंत्री वयोश्री योजना आणि मुख्यमंत्री तीर्थ दर्शन योजना सुरु करण्यात आली असून जिल्ह्यातील पात्र नागरिकांनी या योजनांचा लाभ घेण्याचे आवाहन ना. बनसोडे यांनी यावेळी केले. प्रारंभी जिल्हा महिला व बाल विकास अधिकारी जावेद शेख यांनी प्रास्तविकामध्ये मुख्यमंत्री माझी लाडकी बहीण योजनेच्या अनुषंगाने जिल्ह्यातील अंमलबजावणीची माहिती दिली. योजनेसाठी अर्ज करण्याची प्रक्रिया अद्यापही सुरुच असून पहिल्या टप्प्यात २ लाख ६७ हजार ९५ अर्ज पात्र ठरल्याचे त्यांनी सांगितले.

या योजनेच्या विधानसभा क्षेत्रनिहाय समितीचे अध्यक्ष हृषीकेश कराड, प्रेरणा होनराव यांनीही यावेळी आपले मनोगत व्यक्त केले. योजनेच्या पात्र लाभार्थी महिलांना यावेळी ना. बनसोडे यांच्या हस्ते प्रतिनिधीक स्वरूपात प्रमाणपत्र वितरीत करण्यात आले. तसेच या योजनेसाठी महिलांच्या नाव नोंदणीत उकृष्ट कामगिरी करणाऱ्या अंगणवाडी सेविका, पर्यवेक्षिका, आशा सेविका यांचाही गौरव करण्यात आला. मुख्यमंत्री माझी लाडकी बहीण योजनेच्या लाभार्थ्यांना पालकमंत्र्यांनी दिल्या शुभेच्छा यांनी शुभेच्छा दिल्या. त्यांचा शुभेच्छा संदेश यावेळी उपमुख्य कार्यकारी अधिकारी श्री. शेख यांनी सभागृहात वाचून दाखविला. या योजनेमुळे राज्यात आर्थिक सक्षमतेच्या नव्या पर्वाची सुरुवात होत आहे. नारी शक्तीच्या सन्मानासाठी राज्य शासनाने १ जुलै पासून मुख्यमंत्री माझी लाडकी बहीण योजना सुरु केली आहे. त्यामुळे महिलांचे आर्थिक सक्षमीकरण होऊन त्या स्वावलंबी होतील, असा विश्वास पालकमंत्री श्री. महाजन यांनी आपल्या संदेशात व्यक्त केला. तसेच या योजनेचा लाभ मिळालेल्या सर्व बहिणींचे हार्दिक अभिनंदन केले. महिलांनी क्रीडा मंत्री ना. बनसोडे यांना राखी बांधून मानले शासनाचे आभार मुख्यमंत्री माझी लाडकी बहीण योजनेतून मिळणाऱ्या रकमेचे तीन हजार रुपये बँक खात्यात जमा झाल्याबद्दल लाभार्थी महिलांनी आनंद व्यक्त केला. तसेच जिल्हाधिकारी कार्यालयात आयोजित योजनेच्या जिल्हास्तरीय शुभारंभ कार्यक्रमात या महिलांनी क्रीडा व युवक कल्याण मंत्री संजय बनसोडे यांना राखी बांधून या योजनेबद्दल शासनाचे आभार मानले. आता आमची ओळख 'मुख्यमंत्र्यांची लाडकी बहीण' अशी झाली असून हे आमच्यासाठी सुखावह असल्याच्या भावना त्यांनी यावेळी व्यक्त केल्या.

नारायण शिंदे यांच्या सेवापूर्ती समारंभ कार्यक्रमाला आमदार, माजी आमदार, तहसीलदार, नायब तहसीलदार, पत्रकार यांनी दिल्या शुभेच्छा



लातूर :- लातूर तहसील कार्यालयातील अव्वल कारकून नारायण शिंदे सेवानिवृत्त झाल्यामुळे त्यांनी सुभेदार रामजी नगर येथील अनुसया मंगल कार्यालयात सेवापूर्ती समारंभ कार्यक्रम आयोजित केला होता. या कार्यक्रमाला आमदार विक्रम काळे, माजी आमदार वैजनाथ दादा शिंदे, सौदागर तांदळे तहसीलदार लातूर, सुधीर दादा देशमुख नायब तहसीलदार उपविभागीय दंडाधिकारी कार्यालय लातूर, गणेश

सरोदे नायब तहसीलदार, कुलदीप कुलकर्णी नायब तहसीलदार, परमेश्वर कांबळे नायब तहसीलदार, सतीश कांबळे नायब तहसीलदार, रघुनाथ बनसोडे संपादक, लातूर प्रभात, अशोक हनवते संपादक दैनिक महावृत्त तथा जिल्हा सरचिटणीस महाराष्ट्र राज्य पत्रकार संघ मुंबई जिल्हा शाखा लातूर, अव्वल कारकून मंजूर पठाण, आदीने उपस्थित राहून शुभेच्छा दिल्या.

जिल्हाधिकारी वर्षा ठाकूर - घुगे यांच्या हस्ते सुधीर देशमुख यांना प्रशस्तीपत्र देऊन गौरविण्यात आले



लातूर :- महाराष्ट्र शासनाच्या वतीने महसूल विभागातील उत्कृष्ट काम करणा-या अधिकारी महसूल दिनी गौरव करण्यात येतो. श्री. सुधीर हयामतराव देशमुख पद नायब तहसिलदार, उपविभागीय कार्यालय लातूर यांनी सन २०२३-२४ मध्ये केलेल्या उल्लेखनीय आणि प्रशंसनीय कार्याबद्दल महसूल दिनी वर्षा ठाकूर - घुगे जिल्हाधिकारी लातूर यांनी प्रशस्तीपत्र व सन्मानचिन्ह देऊन गौरविण्यात आले. याप्रसंगी संगीता टकले अप्पर जिल्हाधिकारी, डॉ भारत कदम उपजिल्हा निवडणूक अधिकारी, नितीन वाघमारे उपजिल्हाधिकारी (पुनर्वसन), रोहिणी नन्हे - विरोळे उपविभागीय दंडाधिकारी लातूर आदी उपस्थित होते.

महायुतीच्या योजनांचे श्रेय लाटणे बंद करा विकास कामाच्या चर्चेसाठी जनतेसमोर या - ऋषिकेश कराड

लातूर :- केंद्र शासन आणि राज्यातील महायुती शासनाच्या माध्यमातून सर्वसामान्य जनतेच्या हिताच्या राबविण्यात येणाऱ्या मुख्यमंत्री माझी लाडकी बहीण या योजनेसह इतर योजनांचे आणि भाजपा नेते आ. रमेशअप्पा कराड यांनी लातूर ग्रामीण मतदार संघात मंजूर केलेल्या विकास कामांचे श्रेय लाटण्याचा प्रकार नोटाच्या विरोधात निवडणूक आलेल्या काँग्रेस आमदारांनी तात्काळ बंद करावा असे सांगून मतदार संघातील विकास कामाच्या चर्चेसाठी त्यांनी जनतेसमोर यावे असे आवाहन भारतीय जनता युवा मोर्चाचे प्रदेश सचिव तथा मुख्यमंत्री माझी लाडकी बहीण योजना समितीचे लातूर ग्रामीण विधानसभा अध्यक्ष ऋषिकेश रमेशअप्पा कराड यांनी पत्रकारांशी संवाद साधताना केले. भाजपाच्या लातूर येथील संवाद कार्यालयात पत्रकारांशी बोलताना भाजयुमोचे ऋषिकेश कराड म्हणाले की, राज्यातील महिला आणि मुली आर्थिक सक्षम आणि आत्मनिर्भर व्हाव्यात आणि त्यांच्या आरोग्य व पोषणात सुधारणा व्हावी यासाठी अत्यंत महत्त्वपूर्ण मुख्यमंत्री माझी लाडकी बहीण ही योजना सुरु केली. या योजने अंतर्गत लातूर ग्रामीण मध्ये १ लाख ९ हजार ५४५ महिला लाभार्थ्यांचे अर्ज पात्र ठरले आहेत. या पात्र महिला लाभार्थ्यांना शासनाच्या वतीने २ महिन्यांचे प्रत्येकी ३ हजार रुपये याप्रमाणे एकूण ३० कोटी ४६ लक्ष ३५ हजार रुपये बँक खात्यात जमा करून राखी पोषिमेच्या निमित्ताने भेट देण्यात येत आहे. मुख्यमंत्री माझी लाडकी बहीण ही योजना महायुती शासनाने जाहीर केली तेव्हा काँग्रेस व इतर विरोधी पक्षांच्या वतीने ही योजना फसवी आहे, निवडणूकीपुरतीच आहे असे सांगून विरोध केला. न्यायालयात गेले मात्र शासनाने गेल्या दोन दिवसांपासून पात्र ठरलेल्या महिलांच्या बँक खात्यात या योजनेचे पैसे जमा होत असतानाच विरोध करणाऱ्या काँग्रेसच्या स्थानिक आमदारांनी महिलांना अभिनंदानाचे मेसेज पाठवून महिलांची सहानुभूती आणि श्रेय लाटण्याचा केविलवाणी प्रयत्न केला असा आरोप करून योजनेचे माझी लाडकी बहीण असे नावच बदलून टाकले असल्याचे बोलून दाखवले. महायुती शासनाने लाडकी बहीण योजना सुरु करून निराधारांच्या पगारी थांबवत आहे असा आरोप एकरुग्णा येथील कार्यक्रमात जिल्हा बँकेचे चेअरमन काँग्रेस आमदार महाशयाचा



समाचार घेताना ऋषिकेश कराड म्हणाले की, जिल्हा बँक शासनाच्या वतीने वेळोवेळी दिलेल्या अनुदानाची रक्कम गरजू लाभार्थ्यांना गोसगरीब जनतेला वेळेवर वाटप करत नाही. रेणापूर तालुक्यातील संगायो समितीने मंजूर केलेल्या १८ हजार ११४ पात्र लाभार्थ्यांची ७ कोटी ९८ लक्ष ९९ हजार रुपयाची रक्कम लातूर जिल्हा मध्यवर्ती सहकारी बँकेकडे गेल्या २५ जुलै २०२४ रोजीच्या धनादेशद्वारे जमा करण्यात आली आहे मात्र अद्याप सदर रकमेचे निराधार लाभार्थ्यांना अनुदान वाटप केले नाही यावरून जिल्हा बँकेची तत्परता दिसून येत असल्याचे त्यांनी बोलून दाखविले. रेणापूर तालुक्यातील मौजे चाडगाव येथे आ. रमेशअप्पा कराड यांच्या माध्यमातून मंजूर झालेल्या ग्रामपंचायत इमारत, शाळा दुरुस्ती, अंतर्गत रस्ते तसेच विविध विकास कामाचा शुभारंभ दि. ०३ सप्टेंबर २०२२ रोजी गावकऱ्यांच्या साक्षीने झाला असताना या कामासह ९ ऑगस्ट २०२४ रोजी काँग्रेस आमदारांनी जागे अभावी रद्द झालेल्या सिमेंट नाला बंधाऱ्याचे भूमिपूजन केले असल्याचे प्रसिद्धी पत्र काढून श्रेय लाटण्याचा प्रयत्न केला. गेल्या पाच वर्षात निवडून आलेल्या काँग्रेस आमदार महोदयांनी प्रकाश्या विकास कामाची कामे केली नाहीत, जनतेच्या अडीअडचणीला धावून आले नाहीत असा आरोप ऋषिकेश कराड यांनी केला. रेणापूर तालुक्यातील मौजे पानगाव येथील पुरातन श्री. विठ्ठल रुक्मीणी मंदिराचे जतन व्हावे, या मंदिराचा सर्वांगीन विकास व्हावा याकरीता भाजपाचे नेते आ. रमेशअप्पा कराड यांनी पर्यटन व सांस्कृतिक कार्यमंत्री आणि पर्यटन विभाग, पुरातन विभाग यांच्या संबंधित वरिष्ठ अधिकार्यांकडे वेळोवेळी पाठपुरावा करून या मंदिराकरीता तब्बल ९ कोटी ३४ लक्ष ४९ हजार ९३४ रुपयाचा निधी मंजूर करून घेतला. त्याचबरोबर लातूर तालुक्यातील मौजे मुरुड येथील उपजिल्हा रुग्णालय बांधकामासाठी २५ कोटी ४७ लक्ष रुपये आणि मुरुड बसस्थानक परिसरातील सिमेंट कॉक्रीट वाहतूककरीता २ कोटी ४८ लक्ष रुपये विशेष प्रयत्न करून राज्यातील महायुती शासनाकडून मंजूर करून घेतले.

प्रथम पुण्यस्मरण

आयु.

कातकथित मधुकर सिताराम कांबळे

यांच्या गतस्मृतीला उजाळा देण्यासाठी प्रथम पुण्यस्मरणाचा कार्यक्रम आयोजित केता आहे, तटी आपती उपस्थिती प्रार्थनिय आहे.

रविवार दिनांक १८ ऑगस्ट २०२४ रोजी सायं ०६:०० वाजता बुध्दवंदना व फुल वाहण्याचा कार्यक्रम

व सायं ०९:०० वा. भीम शाहीर राजरत्न सोनवणे आणि संच, लातूर यांचा बुध्द व भिम गितांचा जंगी कार्यक्रम

भोजन वेळ : सोमवार दिनांक १९ ऑगस्ट २०२४ रोजी सा. १०:०० ते दु. ०३:०० पर्यंत

"वंदनापरी देह झोड्यावला, कथ्यतु वसंत बहरला, नाही उरली साथ आम्हाला, आठवण येते क्षणाक्षणांला"

स्थळ : "मिनाक्षी निवास" वैशाली बुध्द विहार रोड, बौध्द नगर, लातूर

श्री. शोकाकुल : अ.द. गणेश कांबळे व संयम संकाय परिवार

संपादकीय....

डिझाईन तंत्रज्ञानातील भविष्य भाषादायक

स्वातंत्र्यदिनाच्या निमित्ताने लाल किल्ल्यावरून पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी केलेल्या भाषणात २०४७ पर्यंत विकसित भारताचे स्वप्न पूर्ण करत असताना 'डिझाईन इन इंडिया'ला बळ दिले पाहिजे. भारतीय दर्जा आणि गुणवत्ता ही जागतिक दर्जा आणि गुणवत्ता ही ओळख बनली पाहिजे. आपल्याकडे ती गुणवत्ता आहे आणि म्हणून 'डिझाईन इन इंडिया' या आव्हानाला घेऊन आपल्याला पुढे जायचे आहे, यावर भर दिला. डिझाईन तंत्रज्ञानातील भविष्य आशादायक असल्याचे हे संकेत आहेत.

खरे तर, भारतातील डिझाईन उद्योग झपाट्याने विकसित होत आहे, देशाच्या आर्थिक वाढीचा आणि जागतिक स्थितीचा एक महत्त्वाचा आधारस्तंभ बनत आहे. पारंपारिक कला आणि हस्तकलेपासून ते अत्याधुनिक डिजिटल डिझाइनपर्यंत, भारत नवकल्पना, आर्थिक विकास आणि सांस्कृतिक ओळख यासाठी एक धोरणात्मक साधन म्हणून डिझाईन आणि त्यातील उद्योगाचा स्वीकार करत आहे. ऐतिहासिकदृष्ट्या भारताच्या डिझाईनची मुळे त्याच्या समृद्ध सांस्कृतिक वारशात खोलवर रुजलेली आहेत. शतकानुशतके जागतिक डिझाईन ट्रेण्डवर प्रभाव पाडणारे क्लिष्ट कापड, वास्तुकला आणि हस्तकलेचे प्रमाणीकरण भारताने केले आहे. जागतिक स्तरावर पहिल्या डिझाईन विद्यापीठाची निर्मितीदेखील भारतात अगदी इसवी सन पूर्वीच्या सहाव्या शतकात झाली आहे. तथापि, आधुनिक भारताच्या उभारणीत पहिल्या टप्प्यात आपण औद्योगिक प्रगतीचे उद्दिष्ट ठेवल्याने आपण आपला फोकस विज्ञान, तंत्रज्ञान आणि वाणिज्य शाखेकडे वळविला. त्यातूनच आपले डिझाईन उद्योग आणि त्याचे शिक्षण याकडे दुर्लक्ष झाले, तरीदेखील काळाची पावले ओळखत आपण आता डिझाईन उद्योग आणि शिक्षण क्षेत्रात आपला ठसा उमटवायला सुरुवात केली आहे. अलीकडच्या दशकांमध्ये डिझाईन उद्योगाने पारंपारिक सीमांच्या पलीकडे विस्तार केला आहे, ज्यामध्ये औद्योगिक डिझाईन, ग्राफिक डिझाईन, वापरकर्ता इंटरफेस(UI), वापरकर्ता अनुभव (UX) डिझाईन, फॅशन डिझाईन, ॲनिमेशन, व्हिज्युअल इफेक्ट्स, वेब डिझाईन, व्हर्च्युअल रिअॅलिटी, प्रॉडक्ट डिझाईन आणि बरेच काही यासारख्या क्षेत्रांचा समावेश आहे. आशादायक संधी असूनही भारतातील डिझाईन उद्योगाला अनेक आव्हानांचा सामना करावा लागतो आहे. त्याचे प्रमुख कारण म्हणजे डिझाईन शिक्षणाची गुणवत्ता. भारतामध्ये काही उच्चस्तरीय डिझाईन शाळा आहेत, परंतु देशभरात दिल्या जाणाऱ्या शिक्षणाच्या गुणवत्तेत असमानता आहे. अनेक डिझाईन संस्थांमध्ये सर्वसमावेशक डिझाईन शिक्षण देण्यासाठी आवश्यक पायाभूत सुविधा, विद्या शाखा आणि संसाधनांचा अभाव आहे, ज्यामुळे उद्योगात कौशल्याची कमतरता निर्माण होते. त्याच बरोबर डिझाईन क्षेत्राकडे गुणवत्ता असलेल्या विद्यार्थ्यांचा कल नाही. दुसरे कारण म्हणजे, धोरणात्मक मालमत्ता म्हणून डिझाईनची ओळख नाही. अनेक क्षेत्रांमध्ये डिझाईनकडे अजूनही नावीन्यपूर्ण धोरणात्मक साधन म्हणून न पाहता सौंदर्याचा विचार म्हणून पाहिले जाते. ही मानसिकता व्यवसाय वाढ आणि सामाजिक बदल घडवून आणण्यासाठी डिझाईनची व्याप्ती आणि प्रभाव मर्यादित करू शकते. तिसरे म्हणजे, बौद्धिक संपदा (खझ) समस्या. डिझाईनमध्ये बौद्धिक संपदेचे संरक्षण हा भारतातील चित्तेचा विषय आहे. डिझाईनर सहसा कॉपीराईट, पेटंट आणि साहित्यिक चोरीशी संबंधित समस्यांशी संघर्ष करतात, ज्यामुळे सर्जनशीलता आणि नावीन्य कमी होऊ शकते. चौथे म्हणजे, परंपरा आणि आधुनिकता यांचा समतोल साधणे. या सर्व पार्श्वभूमीवर सरकारी पातळीवर यासंबंधीचे धोरण ठरविले जात आहे. देशात चांगल्या शिक्षण संस्था काम करत आहेत. भारतातील डिझाईनचे भवितव्य आशादायक दिसते. डिझाईन आणि तंत्रज्ञानाचे अभिसरण उद्योगाच्या भविष्याला आकार देत आहे. कृत्रिम बुद्धिमत्ता (अख), आभासी वास्तविकता (तठ) आणि थ्रीडी प्रिंटिंग यासारखी उद्योगमुख तंत्रज्ञाने डिझाईन इनोव्हेशनसाठी नवीन सीमा उघडत आहेत. अधिक इमर्सिव्ह आणि वैयक्तिक अनुभव तयार करण्यासाठी डिझाइनर टूल्सचा वापर वाढत आहे.

आपल्याला चंद्रावर जायचंय, पण वैज्ञानिक मात्र तयार करायचे नाहीत, असं कसं चालेल ?

पॅरिस ऑलिम्पिकमध्ये भारताची कामगिरी फार उत्तुंग नसली, तरी आपण जी काही पदके जिंकली, त्यांचा आपल्याला सगळ्यांनाच अभिमान आहे आणि ते अगदी स्वाभाविक आहे. परंतु दरवर्षी जुलै / ऑगस्टमध्ये आपला देश दुसऱ्या एका क्षेत्रातही अनेक पदके जिंकत असतो. ती असतात जागतिक पातळीवरच्या विज्ञान आणि गणित ऑलिम्पियाड या स्पर्धात्मक परीक्षांमध्ये मिळवलेली. या परीक्षा शालेय / कनिष्ठ महाविद्यालयात शिकणाऱ्या विद्यार्थ्यांसाठी घेतल्या जातात. त्यांचे अनेक टप्पे असतात. यापैकी सुरुवातीचे टप्पे भारतात पार पडतात आणि अगदी तावून सुलाखून मोजक्या भारतीय विद्यार्थ्यांची जागतिक पातळीसाठी निवड होते. प्राथमिक स्तरावर विद्यार्थ्यांचे परीक्षण करण्याचे काम होमी भाभा विज्ञान शिक्षण केंद्र, नेहरू विज्ञान केंद्र, मुंबई आणि इंडियन असोसिएशन ऑफ फिजिक्स टीचर्स, कानपूर या प्रतिष्ठित संस्थातर्फे करण्यात येते. भौतिकशास्त्र, रसायनशास्त्र, जीवशास्त्र, खगोलशास्त्र आणि गणित या विषयांची ऑलिम्पियाड घेतली जातात. शालेय स्तरावर मुलांना मूलभूत विज्ञानाची आवड निर्माण व्हावी आणि त्यांनी पुढे यापैकी एका विषयात करियर करावे या उद्देशाने या स्पर्धात्मक परीक्षांचे आयोजन जागतिक स्तरावर करण्यात येते.

'ऑलिम्पियाड'मधली कामगिरी आपल्या देशाच्या दृष्टीने अतिशय अभिमानाची आणि आनंदाची गोष्ट म्हणजे या अत्यंत आव्हानात्मक आणि बुद्धिमत्तेचा कस लागणाऱ्या परीक्षेत आपले विद्यार्थी दरवर्षी पदकांची लयलूट करतात! यावर्षी देखील ही परंपरा सुरू राहिली आहे. याबाबतच्या बातम्या नुकत्याच प्रसिद्ध झाल्या आहेत. यावर्षी इराण मध्ये झालेल्या भौतिकशास्त्र ऑलिम्पियाडमध्ये ४३ देशांतील १९३ विद्यार्थी सहभागी झाले होते. या ऑलिम्पियाडमध्ये भारताने दोन सुवर्ण आणि तीन रौप्य पदके पटकावली आहेत. पदकांच्या यादीत भारत चौथ्या क्रमांकावर आहे. भारतीय संघाच्या भौतिकशास्त्र ऑलिम्पियाडमधील गेल्या २५ वर्षांच्या कामगिरीचा आढावा घेतला तर तो अतिशय अभिमानास्पद आहे. आपल्या देशाने ४१ टक्के सुवर्ण, ४२ टक्के रौप्य आणि ११ टक्के कांस्य पदके जिंकली आहेत. रसायनशास्त्र ऑलिम्पियाड यावर्षी सौदी अरेबियामध्ये पार पडले. त्यात आपल्या संघाने एक सुवर्ण, दोन रौप्य आणि एक कांस्य पदक संपादन केले आहे. इंग्लंडमध्ये झालेल्या गणित ऑलिम्पियाडमध्ये आपली कामगिरी खूपच सरस ठरली आहे. त्यात आपण चार सुवर्ण आणि एक रौप्य पदक मिळवले आहे. शिवाय एका विद्यार्थ्याला विशेष गुणवत्ता प्रशस्तिपत्र मिळाले आहे. गणित ऑलिम्पियाडमध्ये भारताची ही आतापर्यंतची सर्वात चांगली कामगिरी आहे. जीवशास्त्र या विषयातदेखील आपले विद्यार्थी आघाडीवर आहेत. यावर्षी एक सुवर्ण आणि तीन रौप्य पदकांचे ते मानकरी ठरले आहेत. खगोलशास्त्र ऑलिम्पियाडमध्येही सातत्याने अनेक वर्षे भारतीय संघ सुवर्ण, रौप्य आणि कांस्यपदके संपादन करत आला आहे. डॉक्टर, इंजिनियर की संशोधक? हे सगळे विस्ताराने सांगायचे कारण एका प्रश्नामध्ये सामावलेले आहे. हे विद्यार्थी पुढे जातात कुठे? म्हणजे ते मूलभूत विज्ञानात करियर करतात का? अगदी

थोडे अपवाद सोडले तर दुर्दैवाने त्याचे उत्तर 'नाही' असे आहे. म्हणजे 'कॅच देम यंग' ही गोष्ट त्यांच्या बाबत शक्य होत नाहीये. का होते असे? याचे उत्तर सोपे आहे. आपल्या समाजात चांगले करियर करणे याचा अर्थ 'डॉक्टर किंवा अभियंता होणे' इतका मर्यादित आहे. पूर्वी दहावी आणि बारावीच्या परीक्षेच्या निकालाच्या वेळी गुणवत्ता यादी प्रसिद्ध होत असे. या यादीत आलेला एकही मुलगा किंवा मुलगी 'मला वैज्ञानिक व्हायचे आहे' असे म्हणत नसे. आजही होमी भाभा बाल वैज्ञानिक परीक्षा, किशोर वैज्ञानिक प्रोत्साहन योजना अशा काही परीक्षा घेतल्या जातात. पण यात यशस्वी होणारे फारच थोडे विद्यार्थी मूलभूत विज्ञानाकडे वळतात. आयआयटी प्रवेशासाठी जेव्हा घेतली जाते. पण या मार्गाने जाऊन आयआयटीमध्ये एमएस्सी, पीएच.डी. करता येते हे बहुतेकांना माहीतच नसते किंवा माहीत असले तरी त्यांना त्या वाटेने जायचेच नसते. केंद्र सरकारने काही वर्षांपूर्वी आयएसए नावाच्या संस्था देशात काही ठिकाणी निर्माण केल्या. हुशार विद्यार्थी मूलभूत विज्ञानाकडे वळावेत यासाठी या संस्था स्थापन झाल्या. इंडियन इन्स्टिट्यूट ऑफ सायन्स ही बंगलोरची नामवंत संस्था बारावीनंतर एमएस्सीसाठी प्रवेश देते हे किती जणांना ठाऊक असते? भारताने अंतराळ क्षेत्रात अक्षरशः गरुडभारी घेतली आहे. आ-पले अंतराळयान चंद्रावर पोहोचले. आदित्य एल-१ यान सूर्याचा अभ्यास करत आहे. या सर्व प्रगतीबद्दल आपण मोठ्या अभिमानाने बोलतो. पण आपली मुले वैज्ञानिक व्हावीत असे प्रयत्न मात्र करत नाही. भारतीय अंतराळ संशोधन संस्था (इस्रो) इतक्या वेगाने प्रगती करत आहे की या क्षेत्रात आपला देश जगातील पहिल्या चार देशांमध्ये समाविष्ट झाला आहे. या संदर्भात केंद्र सरकारने २००७ मध्ये अतिशय महत्त्वाचे पाऊल उचलले. ते म्हणजे इसोला लागणारे मनुष्यबळ तयार करण्यासाठी त्रिवेंद्रम येथे इंडियन इन्स्टिट्यूट ऑफ स्पेस सायन्स षड टेक्नॉलॉजी या संस्थेची स्थापना केली. ही संस्था म्हणजे एक अभिमत विद्यापीठ असून तेथेसुद्धा मूलभूत विज्ञानात शिक्षण घेता येते. सबसे बड़ा रुपय्या विज्ञानासाठी इतक्या समर्पित संस्था उभ्या राहिल्या आहेत, मोठा निधी उपलब्ध आहे तरीही हुशार विद्यार्थ्यांना या क्षेत्रात करियर करावेसे वाटत नाही. त्याला वाटले तरी पालक त्या गोष्टीला संधारणपणे परव-नागी देत नाहीत. याचे एक महत्त्वाचे कारण म्हणजे 'उत्तम करियर म्हणजे मोठे पॅकेज मिळवणे' अशी आपल्या समाजाची ठाम धारणा आहे आणि ते अभियंता होऊन मिळवता येते; संशोधक होऊन नाही. 'ये रे ये रे पावसा' ही कविता कधीच कालबाह्य झाली आहे. आता 'ये रे ये रे पैसा' हे आमच्या जीवनाचे ध्येय झाले आहे. किशोरेणु कुसुमग्रजंजींनी एके ठिकाणी अतिशय मार्मिक विधान केले आहे. ते म्हणतात, पृथ्वी सूर्याभोवती फिरत नाही; ती रुपयाच्या नाण्याभोवती फिरते या विधानाचा प्रत्यय करियरबाबत नेहमीच येत असतो. माहिती तंत्रज्ञान क्षेत्रात काम करणाऱ्या तरुणांना १२ / १४ तास अक्षरशः राबावे लागते. त्यांना वैयक्तिक / कौटुंबिक आयुष्य रहात नाही. स्वतःच्या लग्नासाठीसुद्धा पुरेशी रजा मिळत नाही!

संशोधक म्हणून काम करताना उलट स्थिती असते. कामाच्या वेळा निश्चित असतात. संशोधनातून मिळणारा बौद्धिक आनंद आणि समाधान याची तुलना इतर कशाशीही होऊ शकत नाही. पण अभियंत्याच्या पगाराइतका लडू नसला तरी चांगला असतो. आपले संशोधन प्रकल्प पुरे करण्यासाठी सरकारकडून निधी उपलब्ध होती. परदेशात जाण्याच्या अनेक संधी मिळू शकतात. खरे तर मूलभूत संशोधनाचे मोल काय आहे याचा अनुभव आपण कोविड काळात घेतला आहे. या अत्यंत आणीबाणीच्या प्रसंगी मूलभूत विज्ञानच कोविडवरच्या लशीच्या रुपाने मानवजातीच्या मदतीला धावले आहे. त्याने मानवजात जिवंत ठेवली आहे. संशोधनाला प्राधान्य हवे इतरत्र कुठेच प्रवेश मिळत नाही अशा विद्यार्थ्यांने बीएस्सीला प्रवेश घ्यायचा ही आपली धारणा साफ चुकीची आहे. त्यामुळे आणि आधी सांगितलेल्या कारणामुळे आपल्या देशात वैज्ञानिकांचा मोठा तुटवडा निर्माण झाला आहे. नोबेल पारितोषिक म्हणजे या क्षेत्रातील सर्वोच्च सन्मान. १९०१ साली पहिले नोबेल पारितोषिक दिले गेले. म्हणजे या गोष्टीला आता १२३ वर्षे झाली. या काळात या भारत देशात अब्बावधी लोकांनी जन्म घेतला. पण इतक्या प्रदीर्घ इतिहासात अवघ्या एका भारतीय वैज्ञानिकाला हा सन्मान प्राप्त झाला. ही घटना फार वेदनादायी आणि खोलवर विचार करायला लावणारी आहे. इटस्नेटमुळे जग जवळ आले आहे. संशोधन करणे तुलनेने थोडे सोपे झाले आहे. आपल्या देशात उत्तम दर्जाच्या संस्था निर्माण झाल्या आहेत. खगोलशास्त्र या विषयातील उदाहरण घायची तर येथील आंतरविद्यापीठीय खगोलशास्त्र आणि खगोल भौतिकी केंद्र म्हणजे आयुक्ताने जागतिक पातळीवर आपले स्थान निर्माण केले आहे.

त्या संस्थेचा आता मोठा विस्तार होत आहे. नारायणगावजवळ भव्य अशी रेडिओ दुर्बीण उभारली गेली आहे. गुरुत्वीय तरंगांच्या संशोधनासाठी जागतिक पातळीवर जो प्रचंड प्रकल्प उभारला गेला आहे त्यात आपला देश आता महत्त्वाची भूमिका बजावणार आहे. जिल्हात आँडा नागना या गावी या प्रकल्पाचे एक केंद्र उभारले जात आहे. असे अनेक प्रकल्प बुद्धिमान तरुणांची वाट पाहत आहेत. प्रसिद्ध विचारवंत डॉ. अभय बंग यांनी 'या जीवनाचे काय करू?' या शीर्षकाचे एक सुंदर पुस्तक लिहिले आहे. करियरची निवड करण्यापूर्वी प्रत्येक विद्यार्थ्यांने आणि त्यांच्या पालकांनी हे पुस्तक जरूर वाचावे असे मला आग्रहाने सांगावेसे वाटते. त्यात ते म्हणतात, जी-वनाचे प्रयोजन शोधा. हे आयुष्य आपल्याला एकदाच मिळते. इथे वन्स मोअर नाही हे आयुष्य आयुष्य आपण कशासाठी वापरणार? जगण्यासाठी काही गरजा जरूर असणार आ-हेत. त्या पूर्ण कराव्या लागतील. पण 'मिळालेले एकमेव आयुष्य मी पैशासाठी विकणार नाही, आयुष्याचा असला मूर्खपणाचा सोदा मी अजिबात करणार नाही' असा संकल्प करा. आयुष्याला पैशापेक्षाही मौल्यवान असा हेतू पाहिजे केवळ अर्थप्राप्तीसाठी जगू नका, अर्थपूर्ण जगा!

शिक्षण हक्काचे सार आपल्याला समजलेच नाही!

घोड्याला पाण्यापर्यंत नेता येते, पण पाणी त्याचे त्यालाच प्यावे लागते. प्राथमिक शिक्षणाच्या बाबतीत आपल्या व्यवस्थेचे वर्तन या पाणी पिण्याचेही कष्ट घेण्यास तयार नसलेल्या घोड्यासारखे होते. तब्बल एक शतकभर सक्तीच्या प्राथमिक शिक्षणाची अंमलबजावणी करण्यात असत टाळाटाळ करण्यात आली. आता शिक्षण हक्क कायदा संमत होऊन एक दशक लोटले, तरीही त्याच्या काटेकोर अंमलबजावणीत चालढकलच सुरू आहे. संसदेने संमत केलेला शालेय शिक्षणविषयीचा हा पहिलाच आणि ऐतिहासिक कायदा होता. तो संमत होणे हे कोट्यवधी विद्यार्थ्यांसाठी आश्वासक पाऊल होते. भारताच्या सामाजिक इतिहासात एक नवा अध्याय सुरू होणार होता. विविध राज्यांतील नियम आणि अंमलबजावणीच्या स्वरूपात तफावत असली, तरीही सुरुवातीला भविष्य उज्वल असल्याच्या आशा पल्लवीत झाल्या होत्या. प्राथमिक शिक्षण आणि इतर बाल हक्कांना अखेर सामाजिक मान्यता मिळाल्याचे आनंदादायी चित्र स्पष्ट दिसू लागले होते.

मात्र पुढे विविध राज्यांतील सरकारांनी शिक्षण हक्काची वाट भरकटवण्यासाठी कसे डाव खेळले हे मुंबई उच्च न्यायालयाने नुकत्याच दिलेल्या निकालातून अधोरेखित झाले. राज्य सरकारने वर्षाच्या सुरुवातीला दिलेला आदेश न्यायालयाने रद्दबातल ठरविला. या आदेशान्वये आर्थिकदृष्ट्या दुर्बळ गटातील विद्यार्थ्यांना शिक्षण हक्क नाकारण्याचा प्रयत्न या करण्यात आला होता. या कायद्यातील एका महत्त्वाच्या तरतुदीला बगल देण्याचा हा डाव होता. या आदेशाच्या माध्यमातून शिक्षण हक्काअंतर्गत विनाअनुदानित खासगी शाळांतील एक चतुर्थांश जागा राखीव ठेवण्याची अट आडवाटेने रद्द करण्यात आली होती. ज्या खासगी शाळांच्या एक किलोमीटर परिघात सरकारी शाळा असेल, त्या शाळांवर शिक्षण हक्क कायद्याची अंमलबजावणी करण्याची सक्ती असणार नाही, असे राज्य सरकारच्या आदेशात नमूद करण्यात आले होते. जिथे नोकशाहीने अशी नामी शकल लढविली, असे महाराष्ट्र हे एकमेव राज्य नव्हते. सरकारने या आदेशाच्या समर्थनार्थ दोन प्रतिवाद केले. पहिला होता संसाधनांविषयीचा. सरकारी शाळांत सहज प्रवेश मिळवच असेल, तर खासगी शाळांत त्याचीच पुनरावृत्ती कशासाठी? मात्र या प्रतिवादांमध्ये एक आर्थिक कारण दडलेले होते. ज्या खासगी शाळा शिक्षण हक्काअंतर्गत प्रवेश देतात, त्यांना सरकारकडून आर्थिक मोबदला दिला जातो. सरकारच्या प्रतिवादाची पाळेमुळे मुद्द्यात होती. सरकारला प्रत्येक विद्यार्थ्यांच्या शिक्षणशुल्काची पूर्ण रक्कम द्यावी लागत नसे, सरकारी शाळांत प्रत्येक विद्यार्थ्यांवर जेवढी रक्कम खर्च केली जाते, तेवढीच रक्कम खासगी शाळांना दिली जात असे. थोडक्यात हा खासगी शाळांसाठी तोट्याचा व्यवहार होता. सरकारचा खर्चाच्या पुनरावृत्तीचा दावा या नियमाशी संबंधीत आहे.

दुसरा प्रतिवाद खुद्द शिक्षण हक्क कायदाविषयी होता. हा कायदा

अन्य मूलभूत अधिकारांप्रमाणे निखालस नाही. हा तर्क बराच लोकप्रिय दिसतो. राज्य सरकार या तर्काचा वापर करून पळव-ट शोधत होते. यातून संविधानात संसदेने केलेल्या सुधारणेची अंमलबजावणी करण्यासंदर्भातील उदासीनता त्यातून स्पष्ट होते. शिक्षण हक्काकडे निमसांविधानिक अधिकारांप्रमाणे पाहणारे महाराष्ट्र राज्य सरकार हे एकमेव नाही. ही वस्तुस्थिती भारतातील मुलांना न्यायाच्या वाटेवरचा प्रवास किती खडतर आहे, हेच स्पष्ट करते. मुंबई उच्च न्यायालयाचा हा निकाल अन्य राज्य सरकारांना इशारा ठरतो. शिक्षण हक्काशी आणि त्यातील मार्गदर्शक तत्वांशी सुसंगत नसलेले बदल करण्याचा प्रयत्न फसू शकतो, ही खूणगाठ आता अन्य राज्यांनाही बांधावी लागेल.

शिक्षण हक्क कायदा लागू करण्यात आला, तेव्हा त्यातून संवेदनाजागृती होईल, अशी अपेक्षा होती. प्रत्येक मुलाला शाळेत जाण्याचा अधिकार मिळालाच पाहिजे, या विचाराची अंमलबजावणी फार पूर्वीपासून प्रलंबित होती. गोपाळ कृष्ण गोखले यांनी त्यासंदर्भातील प्रस्ताव

किंवा या कायद्याचे पालन टाळण्यासाठी शाळा राजकीय आणि कायदेशीर मदत मिळते का, हे चाचपडून पाहू लागल्या. काही शाळांनी सर्व सामाजिक आर्थिक स्तरातील विद्यार्थ्यांना एकत्र शिकण्याचा अनुभव घेऊ देण्याऐवजी आर्थिकदृष्ट्या दुर्बळ वर्गातील विद्यार्थ्यांसाठी वेगळा वर्ग तयार करून या कायद्याची अंमलबजावणी करण्याची तयारी दर्शवली. काहींनी दुपारचे वर्ग चालविण्याची इच्छा दर्शविली. शिक्षण हक्क कायद्याला यापैकी कोणतीही पळवाट मान्य नव्हती.

आधुनिक अध्यापनशास्त्राच्या सिद्धांतानुसार, वैविध्यपूर्ण पार्श्वभूमीच्या मुलांनी एकत्र शिकणे त्यांना समृद्ध करते. काही मोजक्याच खासगी शाळांनी या कायद्याकडे अशा सकारात्मक दृष्टिकोनातून पाहिले. त्यांनी आर्थिकदृष्ट्या दुर्बळ वर्गातील मुलांना अन्य मुलांमध्ये सामावून घेण्यातील अडथळे दूर करण्यावर तर लक्ष केंद्रीत केलेच, पण त्याचबरोबर त्यातून उच्च आर्थिक स्तरातील विद्यार्थ्यांनाही समृद्ध करणाऱ्या वातावरणाकडे लक्ष वेधले.

कारण त्यांच्याकडे शिक्षण हक्क कायद्याचे सार, त्यातील दूरदृष्टी जाणून घेणाऱ्या आणि ती कर्ता प्रत्यक्षात आणण्यासाठी प्रयत्नशील असलेल्या शिक्षकांचे मोलाचे योगदान हो-ते. शिक्षण हक्क कायद्याची वाटचाल फारशी आश्वासक नाही. मूळ कायद्यात वेगवेगळी सामाजिक-आर्थिक पार्श्वभूमी असलेल्या प्राथमिक शिक्षण घेणाऱ्या मुलांना या भेदांच्या पलीकडे जाऊन सखोल अनुभव घेता येतील असा विचार आणि तरतूद करण्यात आली होती. पण या कायद्यात केलेल्या वेगवेगळ्या दुरुस्त्यांमुळे या उद्देशाच्या अनेक प्रमुख पैलूंना खोळ बसली. शिक्षण हक्काचा दृष्टिकोन राबवण्यात यंत्रणेला आलेले सर्वांत मोठे अपयश शिक्षकांच्या प्रशिक्षणात आहे. शिक्षण हक्काच्या धोरणातील तो सगळ्या कमकुवत दुवा राहिला आहे. सुमारे १५ वर्षांपूर्वी, सर्वोच्च न्यायालयाने नियुक्त केलेल्या जे. एस. वर्मा आयोगाने शिक्षकांच्या प्रशिक्षणात सु-धारणा करण्यासाठी स्पष्ट मार्गदर्शक तत्त्वे मांडली होती. पण या समितीच्या मार्गदर्शक तत्त्वांमधील स्वारस्य जास्त काळ टिकणार कसे नाही, हेच आपल्या व्यवस्थेने पाहिले. शिक्षण हक्कांमधील स्वारस्यही गेल्या काही काळापासून कमी होत आहे. शिक्षण हक्कांचा कायदा हा एकेकाळी भारताच्या सामाजिक

इतिहासात एक नवीन अध्याय होता, तो आता असंयुक्तिक वाटतो. मुंबई उच्च न्यायालयाच्या निकालाने गोंधळ संपला आहे. कर्नाटक आणि पंजाबसारखी इतर राज्येही या निकालावर उचित कृती करतील का? या राज्यांमध्ये, पालक एक किमी अंतरावर सरकारी शाळा नसेल तरच आर्थिकदृष्ट्या मागास विभाग या श्रेणीसाठी अर्ज करू शकतात. पंजाबमधली परिस्थिती थोडी वेगळी आहे. मुलांना काही कारणाने सरकारी शाळेत प्रवेश घेता येत नसेल तर तेथील पालक आपल्या पाठ्याला आर्थिक मागास या निकषावर खासगी शाळेत दाखल करू शकतात. एके काळी मुलांच्या हक्कांचे संरक्षण करण्यासाठी तयार करण्यात आलेला हा कायदा आता राज्य यंत्रणेची मदत घेऊन गरिबांना खासगी शाळांपासून दूर ठेवण्यासाठी वापरला जात आहे.



१९१९ साली मांडला होता. तेव्हा त्यांना त्यात यश आले नाही. २०१० साली संसदेने मुलांना हा हक्क बहाल केला, मात्र शिक्षण हक्क कायद्यातील काही तरतुदींची ऐतिहासिकता त्याही पलीकडची आहे. या कायद्याने प्राथमिक शिक्षण कसे असावे, याचे एक समृद्ध चित्र रेखाटले. शिक्षण क्षेत्रातील प्रागतिक तत्त्वांना यामुळे कायद्याचा दर्जा मिळाला. विविध सामाजिक-आर्थिक पार्श्वभूमीच्या मुलांना एकत्र शिकण्याची संधी मिळणे, ही एक मोठी सामाजिक घडामोड होती. विविध स्तरांत विभागलेल्या समाजाला सांधणारा पूल बांधण्यासाठी एवढा धाडसी निर्णय त्यापूर्वी कधीही घेतला गेला नव्हता. या तरतुदीचे महत्त्व समजून घेण्यात व्यवस्था तोकडी पडली. खासगी शाळांचा या कायदाविषयीचा दृष्टिकोन आपल्या कार्यक्षेत्रातील सरकारी ढवळाढवळ असा होता. त्यामुळे यातून सवलत मिळविण्यासाठी

तुम्ही दहा सेकंद एका पायावर उभं राहू शकता का? नाही! तर तुमचं आयुष्य होऊ शकतं कमी? वाचा डॉक्टरांचे मत

तुम्ही सोशल मीडियावर व्हायरल होणारा ट्रेंड 'एका पायावर किमान १० सेकंद उभे राहणे' कधी करून पहिला आहे का? हा ट्रेंड करण्यात तुम्ही यशस्वी ठरलात का अयशस्वी या प्रश्नावरचं तुमचं उत्तर, तुमचं आयुष्य किती असेल हा अंदाज लावू शकतो; असे सांगितले जात आहे. २०२२ मध्ये प्रकाशित झालेल्या ब्रिटीश जर्नल ऑफ स्पॉर्ट्स मेडिसिनच्या पेपरनुसार, १० सेकंदचा वन-लेग स्टॅंड ट्रेंड यशस्वीरित्या पूर्ण करण्याची तुमची क्षमता, मृत्यूदरसाह, वय, लिंग आणि इतर अनेक मानववंशीय आणि क्लिनिकल व्हेरिएबल्सच्या पलीकडे संबंधित रोगनिदानविषयक माहिती सांगते. तर याबद्दल अधिक जाणून घेण्यासाठी द इंडियन एक्सप्रेसने हैदराबाद मलाकपेट येथील केअर हॉस्पिटल्सच्या सल्लागार न्यूरोलॉजिस्ट डॉक्टर मुरली कृष्णा यांच्याशी चर्चा केली आणि एका पायावर किमान दहा सेकंद उभे राहणे मृत्यूचे धोके कमी करण्यास, वृद्ध, प्रौढांना निरोगी, सुरक्षित ठेवण्यास कशी मदत करू शकतात, हे समजून घेतलं आहे. आपल्या दैनंदिन जीवनात शारीरिक हालचालीच्या अभावामुळे शरीराचे संतुलन बिघडते. हा घटक केवळ तुमच्या दीर्घायुष्याचा अंदाज लावू शकत नाही, तर तुमच्या शरीराच्या आरोग्याबद्दलसुद्धा माहिती देऊ शकतो. एखादी व्यक्ती जर एका पायावर दहा सेकंदांपेक्षा जास्त वेळ स्थिर उभी राहू शकते तर ती दीर्घ आयुष्य जगू शकते, असे डॉक्टर मुरली कृष्णा म्हणाल्या आहेत. एका पायावर उभे राहण्यासाठी मॅटचे कार्य सुरळीत असणे आवश्यक आहे. मॅट अनेक अवयवना कार्य करण्यासाठी परवानगी देतो; जसे की तुमच्या स्नायूंचा अभिप्राय समजून घेणे, कानात द्रवाद्वारे पाठवलेले सिग्नल,



तुमच्या डोळ्यांची हालचाल इत्यादी. एका पायावर तुमचा तोंड राखण्यासाठी डोळ्यातून पाठवलेले सिग्नल महत्त्वपूर्ण असतात. म्हणूनच जेव्हा तुम्ही हा व्यायाम करताना डोळे बंद करता, तेव्हा हा व्यायाम करणे आणखीन कठीण जाते, असे डॉक्टर मुरली कृष्णा म्हणाल्या आहेत.

एका पायावर संतुलन राखण्यासाठी मॅट व शरीराच्या कार्यामध्ये पुढील गोष्टी असणे महत्त्वाचे आहे सेरेबेलम - मॅटच्या मागील भागाला सेरेबेलम असे म्हणतात. हे मोटर

कंट्रोल आणि संवेदनशील सिग्नलवर प्रक्रिया करण्यासाठी जबाबदार आहे. मोटर कॉर्टेक्स - मोटर कॉर्टेक्स शरीराला हालचाल करण्यासाठी सिग्नल पाठवते. बेसल गॅंग्लिया - हालचाली नियंत्रित करते. वेस्टिब्युलर सिस्टम - वेस्टिब्युलर सिस्टम हा कानाचा आतील भाग मॅटला गती समजण्यास मदत करतो. प्रोप्रिओसेप्टिव्ह सिस्टम - मॅट स्नायूमध्ये उपस्थित असलेल्या शरीराच्या हालचालीबद्दल माहिती देण्यास मदत करते.

रिफ्लेक्सस - ताणणे किंवा संतुलन राखणे. व्यायामात शरीराचा समतोल कसा राखता येईल? डॉक्टर कृष्णा यांनी पुढे सांगितले की, तुम्ही न डामगता एका पायावर उभे राहण्याचा सराव सुरु ठेवा. कारण तुमच्या प्रत्येक सरावात मॅटची क्षमता सुधारण्याची एक नवीन संधी असते. मॅट नवीन मज्जातंतू कनेक्शन तयार करण्यास सक्षम असतो आणि तो वेगवेगळ्या अवयवांमधील समन्वय पुन्हा कॅलिब्रेट करण्यास शिकू शकतो. आपल्या स्नायूंना अधिक सहभागी होण्यासाठी प्रशिक्षण दिल्यास संतुलन आणि स्थिरता सुधारू शकते; असे डॉक्टर मुरली कृष्णा म्हणाल्या आहेत. यासाठी कोणता सराव ठरले बेस्ट? डॉक्टर कृष्णाने सॉफ्ट आणि

स्केटबोर्डिंगसारख्या खेळ, नृत्य यामध्ये संतुलन आवश्यक असते असे पर्याय सरावासाठी सुचवले आहेत. तसेच तुम्ही स्क्रॅट्स आणि लेग प्रेस यांसारखे व्यायाम किंवा स्टॅबिलिटी बॉलसह सराव करू शकता. तसेच पायांचे संतुलन सुधारण्यासाठी योगासन हा उत्तम पर्याय आहे. तसेच पिलेट्स शरीरात अधिक संतुलन राखण्यास मदत करू शकतात, असे डॉक्टर मुरली कृष्णा म्हणाले आहेत.

वाढण्याआधी शरीर देते 'हे' सात संकेत; तज्ज्ञांनी सांगितलं कसं ओळखावं? दुर्लक्ष केल्यास पडू शकते महागात

विविध वयोगटातील लोकांमध्ये मधुमेह ही एक मोठी समस्या बनत आहे. हा जीवनशैलीचा आजार आहे; जो निष्काळजीपणामुळे बळावतो. मधुमेह हा चयापचयासंबंधीचा एक जुनाट आजार आहे. भारतातील अनेक जण मधुमेहग्रस्त आहेत. मधुमेह हा जीवनशैलीमुळे झपाट्याने वाढणारा आजार आहे. दुर्दैवाने त्यावर कोणताही इलाज नाही. एकदा का मधुमेहाची लागण झाली, की मग तुम्हाला त्याच्यासोबतच जगावे लागते. मधुमेह होण्यामागचे प्रमुख कारण म्हणजे सध्याची बिघडलेली जीवनशैली, खाण्यापिण्याच्या चुकीच्या सवयी आणि व्यायामाचा अभाव होय. मधुमेह असलेल्या लोकांना विशेषतः उच्च किंवा कमी रक्तातील साखरेचा सामना करावा लागतो आणि त्यामुळे त्यांच्या



दैनंदिन जीवनावर परिणाम होतो. आपले आरोग्य चांगले राहण्यासाठी मधुमेही व्यक्तींना त्यांच्या आहारावर विशेष लक्ष देणे, आरोग्याची काळजी घ्यावी लागते. आरोग्यतज्ज्ञ कनिष्का मल्होत्रा यांच्या मते, शरीरात शर्करा वाढण्याआधी शरीर आपल्याला अनेक संकेत देते; पण लोक त्याकडे दुर्लक्ष करतात. त्यामुळे नंतर वाढलेली शर्करा कायमस्वरूपी मधुमेहाचे रूप घेते. मधुमेह होण्यापूर्वी शरीर कोणते संकेत देते, याबाबतचे वृत्त दी इंडियन एक्सप्रेसने दिले आहे. त्यासंबंधी सविस्तर माहिती जाणून घेऊ.

मधुमेह असल्यास शरीर देतात खालील संकेत
१. दृष्टी कमी होणे जर अंधूक दिसू लागले असेल, तर त मधुमेहाचे लक्षण असू शकते. एखाद्या व्यक्तीच्या

रक्तातील शर्करेची पातळी खूप जास्त होते. त्यावेळी डोळ्यांनी स्पष्ट दिसत नाही.

२. पायांमध्ये वेदना जेव्हा तुम्हाला मधुमेहाची लागण होते. तेव्हा पायांमध्ये प्रचंड वेदना निर्माण होऊ शकतात. तसेच पायांना सूजही येऊ शकते. काही वेळा तर या स्थितीमुळे पाय सुन्न पडू शकतात.

३. जास्त तहान आणि लघवी लागणे जर आपण नेहमीपेक्षा जास्त पाणी पीत असाल, तर हे मधुमेहाचे लक्षण आहे. अशा स्थितीत घसा वारंवार कोरडा पडतो आणि त्यामुळे आपल्याला सतत तहान लागते. त्याचप्रमाणे वारंवार लघवी लागते.

४. जास्त भूक खाल्ल्यानंतरही तुम्हाला असे वाटू शकते की, तुम्ही काही दिवसांपासून अत्राला स्पर्शही केला नाही. असे वाटण्याचे कारण म्हणजे, साखर आपल्या पेशींद्वारे पुरेशा प्रमाणात शोषली जात नाही आणि त्यामुळे त्यांना ऊर्जा मिळत नाही. ५. थकवा सतत

थकल्यासारखे वाटणे हे आणखी एक लक्षण आहे की, आपल्या शरीराला अत्रातून आवश्यक ऊर्जा मिळत नाही. इन्सुलिनच्या कमतरतेमुळे शरीर ग्लूकोजचा प्रभावीपणे वापर करू शकत नाही. त्यामुळे तुम्हाला थकवा आणि अशक्तपणा जाणवू शकतो. ६. वजन कमी होणे मधुमेहाने त्रस्त असलेल्या लोकांना पुरेसे अन्न खाल्ल्यानंतरही वजन कमी होण्याची समस्या असते.

७. त्वचेचा पोत बदलणे जेव्हा मधुमेह होतो तेव्हा पायांची आणि तळव्यांची त्वचा कठीण होऊ लागते. तुम्हाला अचानक हा बदल जाणवल्यास त्वरित तपासण्या करा. त्यामुळे पुढील धोका तुम्हाला टाळता येऊ शकतो.

रोज किती तास झोपल्याने कोलेस्ट्रॉल अन् मधुमेहाचा धोका होईल कमी? संशोधनातून मोठा खुलासा

: झोप ही अन्न, पाण्याइतकीच आपली महत्त्वाची गरज आहे. झोपेमध्ये आपल्या शरीरात महत्त्वाचे जैविक बदल होत असतात. चांगली झोप रोगप्रतिकारकशक्ती वाढवते आणि शरीराला रोगांपासून वाचवते. रात्री शांत आणि सलग झोप लागलेली असेल तरच आपला पुढचा दिवस चांगला जातो, नाही तर दिवसभर आपल्याला आळस आणि थकवा येत राहतो. आजकालच्या ताणताणवणू उपायसुद्धांमुळे काही जणांना झोप न येण्याची समस्या सतावते. कोलेस्ट्रॉल आणि मधुमेह नियंत्रित करण्यासाठी तुम्हाला किती झोपेची गरज आहे, याविषयीचे वृत्त द इंडियन एक्सप्रेसने दिले आहे. त्यासंबंधी सविस्तर माहिती जाणून घेऊ.

मधुमेह ही सध्या अतिशय सामान्य समस्या झाली आहे. मधुमेह झाला की सगळ्यात महत्त्वाचे म्हणजे औषधे आणि डाएट. याबरोबरच व्यायाम, झोप या गोष्टींकडेही पुरेसे लक्ष देणे आवश्यक असते. हार्वर्ड हेल्थ जर्नलमध्ये प्रकाशित झालेल्या एका अहवालात असे म्हटले आहे की, अल्पकालीन झोपेमुळे तुम्हाला कोलेस्ट्रॉल आणि मधुमेह या दोन्हीचा धोका होऊ शकतो.

झोप तुमच्या शरीराला आणि मनाला रिचार्ज करण्यास मदत करते. झोपेच्या वेळी मेलॅटोनिन नावाचे हार्मोन सक्रिय होत असल्याने तुम्हाला आराम मिळतो, ज्यामुळे रक्तदाब आणि हृदय गती नियंत्रित राहते. पण, तुमची अपुरी झोप असेल किंवा तुमची सर्कॅडियन लय बिस्कळीत असेल तर त्याचा विपरित परिणाम तुमच्या शरीरावर होऊ शकतो. निद्रानाशामुळे तुमचे शरीर असामान्यपणे काम करू शकते. तुमच्या मानसिक आणि शारीरिक क्षमतेवर त्याचा परिणाम



होतो. हे तुमच्या मॅटूला थकवते, ज्यामुळे शरीराच्या नैसर्गिक कार्यावर परिणाम होतो.

झोपेच्या कमतरतेमुळे उच्च कोलेस्ट्रॉल आणि रक्तदाब वाढू शकतो. २००९ चा अभ्यासात असे दिसून आले की, जे पुरुष सहा तासांपेक्षा कमी झोपतात त्यांच्यात एलडीएल कोलेस्ट्रॉल जास्त होते. याव्यतिरिक्त, ज्या

स्त्रिया अंदाजे समान प्रमाणात झोपतात, त्यांच्यात कोलेस्ट्रॉलची पातळी कमी होते. झोपेचा पुरुष आणि स्त्रियांवर वेगवेगळा परिणाम झाल्याचे दिसून आले. झोपेच्या कमतरतेमुळे चयापचय आणि भूक नियंत्रित करणारे हार्मोन लेप्टिनची पातळी कमी होऊ शकते.

तसेच २०२० मध्ये इन्स्टिट्यूट ऑफ मिलिटरी कॉन्सिल्टिव्ह अँड ब्रेन सायन्सेस, अकादमी ऑफ मिलिटरी मेडिकल सायन्स, बीजिंग यांच्या संशोधनातून असे दिसून आले की, झोपेच्या कमतरतेमुळे सीरम कोलेस्ट्रॉलची पातळी वाढते आणि यकृतामध्ये कोलेस्ट्रॉलचे प्रमाण वाढते. अपुरी झोप घेतल्याने स्ट्रेस हार्मोन कोर्टिसोलची पातळी वाढते, त्यामुळे लडवणा वाढतो. मधुमेह कधीच नियंत्रणत राहत नाही. झोपेच्या कमतरतेमुळे रात्री आपल्याला खूप भूक लागते, त्यामुळे आपण अनेक पदार्थ खातो. चुकीच्या वेळी खाण्याच्या सवयीमुळे लडवणा आणि रक्तातील साखरेची पातळी वाढते. एका अहवालानुसार, जे लोक सहा तासांपेक्षा कमी तास झोपतात, त्यांना टाइप २ मधुमेह होण्याची शक्यता जास्त असते.

अमेरिकन कॅडमी ऑफ स्लीप मेडिसिन आणि स्लीप रिसर्च सोसायटीने शिफारस केली आहे की, प्रौढांनी दररोज किमान सात ते आठ तासांची झोप घेतली पाहिजे. यासोबतच योग्य आहार आणि नियमित व्यायामामुळेच तुम्ही आजारांना दूर ठेवू शकता, असेही संशोधनातून समोर आले आहे.

रोज थंड पाण्याने अंधोळ केल्यास खरंच वजन कमी होईल का? सुनील छेत्री यांच्या सल्ल्याबाबत तज्ज्ञ काय सांगतात?

अति दमट वातावरणात रक्तातील साखरेची पातळी वाढते का? मधुमेहींनी कोणती काळजी घ्यावी? जाणून घ्या, तज्ज्ञ काय सांगतात.

मधुमेहग्रस्तांना आरोग्याची विशेष काळजी घ्यावी लागते. वातावरणातील अति दमटपणामुळे अनेकदा रक्तातील साखरेची पातळी नियंत्रित ठेवणे कठीण जाते. उष्णता आणि हवेतील ओलावा यामुळे जी आर्द्रता निर्माण होते, त्याचा थेट परिणाम आपल्या रक्तातील साखरेच्या पातळीवर होतो. ज्या लोकांना मधुमेह आहे, त्यांनी ही बाब समजून घेणे गरजेचे आहे की, दमटपणा त्यांच्या शरीरातील ग्लूकोजच्या पातळीवर कसा परिणाम करतो.

अति दमटपणा रक्तातील साखरेच्या पातळीवर कसा प्रकारे परिणाम करतो. विशेषतः मधुमेहींच्या आरोग्यावर त्याचा कसा परिणाम होतो? याबाबतची माहिती दिल्ली येथील सी. के. बिरला हॉस्पिटलच्या इंटर्नल मेडिसिनच्या संचालिका डॉ. मनीषा अरोरा यांनी दिली आहे.

अति दमटपणामुळे तणाव वाढतो आणि त्यामुळे शरीरात कॉर्टिसोल हार्मोनची पातळी वाढते. कॉर्टिसोल हा 'स्ट्रेस हार्मोन' आहे; ज्यामुळे रक्तातील साखरेची पातळी अचानक वाढते. कॉर्टिसोल हार्मोनमुळे मधुमेही रूग्णांच्या रक्तातील साखरेची पातळी कमी होते; ज्याला हायपोग्लायसेमिया म्हणतात.

अति दमटपणामुळे शारीरिक थकवा जाणवतो आणि त्यामुळे तुम्हाला शरीराची हालचाल करण्याची इच्छा होत नाही आणि एका जागी बसून राहावेसे वाटते. कमी शारीरिक हालचालीमुळे रक्तातील साखरेची पातळी वाढू शकते. हे अजूनही सिद्ध झालेले नाही; पण काही पुरावे सांगतात की, दमट वातावरणामुळे शरीरात पाण्याची कमतरता जाणवते. त्यामुळे डिहायड्रेशनची समस्या निर्माण होते. जेव्हा शरीरातील पेशींना रक्तातील ग्लूकोज शोषून घेण्यास अडचण जाणवते तेव्हा शरीराला आणखी इन्सुलिनची आवश्यकता भासते.

दमटपणामुळे जेव्हा तुम्ही औषधी घेत नाही तेव्हा त्याचा थेट परिणाम रक्तातील साखर नियंत्रणेवर होतो आणि रक्तातील साखर अचानक वाढते.

दमट वातावरणात मधुमेहाच्या रूग्णांनी कोणती काळजी घ्यावी? आरोग्यतज्ज्ञांचा नियमित सल्ला आवश्यक : दमटपणामुळे रक्तातील साखरेची पातळी नियंत्रणत ठेवणे खूप कठीण जाते. पण, रक्तातील साखरेच्या पातळीविषयी आपल्या आरोग्यतज्ज्ञांना नियमित माहिती देणे



आणि त्याविषयी आवश्यक सल्ला घेणे गरजेचे आहे.

संतुलित आहार : चांगला संतुलित आहार ही अत्यंत महत्त्वाची गोष्ट आहे. संतुलित आहार हा आपली रक्ताची पातळी स्थिर ठेवण्यास मदत करतो. विशेषतः जेव्हा वातावरणात बदल जाणवतो, तेव्हा पोषक आहार फायदेशीर ठरतो.

भरपूर पाणी पिण्याची गरज : भरपूर पाणी पिणे खूप जास्त गरजेचे आहे. त्यामुळे डिहायड्रेशनसारखी समस्या दूर होते आणि रक्तातील साखर नियंत्रणत ठेवता येऊन, रक्तातील ग्लूकोज शोषून घेणे पेशींना सोपे जाते.

निवासस्थळी थंडावा महत्त्वाचा : दमट वातावरणात थंड ठिकाणी राहा. एसी, कूलर किंवा पंख्याचा वापर करा. त्यामुळे तणाव कमी होतो. त्याचबरोबर खूप जास्त एसीचा वापर करू नका. काही ठराविक कालवधीनंतर ब्रेक घ्या.

तणाव कमी करण्यासाठी योगधारणा : तणाव कमी करण्याचा प्रयत्न करा. त्यासाठी योगा, ध्यान किंवा दीर्घ श्वास घेणे इत्यादी व्यायाम करा. त्यामुळे शरीरातील कॉर्टिसोल हार्मोनची पातळी कमी होईल आणि तुम्हाला तणाव जाणवणार नाही.

मी सकाळी ६ वाजता उठतो. मग माझी तयारी करतो. मी कोमट पाणी पितो. थंड शॉवर घेतो. मी सर्वना हा सल्ला देतो. पहिली गोष्ट म्हणजे तुम्ही थंड पाण्याने अंधोळ करा. आगदी दिल्लीच्या हिवाळ्यातही. ते जितके थंड असेल तितके चांगले. तुम्ही मरणार नाही. तुमचे शरीर लवकर सुधारेल आणि त्यामुळे वजनदेखील कमी होते. तुम्ही हे करून बघा, असा सल्ला दिग्गज फुटबॉलपटू सुनील छेत्री यांनी एका मुलाखतीदरम्यान दिला.

रोज थंड पाण्याने अंधोळ केल्यास शरीर लवकर सुधारते किंवा वजन कमी होईल याबाबत तज्ज्ञांकडून जाणून घेतले. याबाबत दी इंडियन एक्सप्रेसला माहिती देताना गुरुग्राम येथील मरेनो एशिया हॉस्पिटलमध्ये क्रिटिकल केअर अँड इमर्जन्सी विभागामध्ये सीनियर रजिस्ट्रार म्हणून कार्यरत असलेले डॉ. मुझामिल सुलतान कोका यांनी सांगितले, दररोज थंड पाण्याने अंधोळ केल्यास तुमच्या शरीरावर चांगला परिणाम होऊ शकतो. थंड पाण्यामुळे रक्ताभिसरण आणि शरीरप्रकृती चांगली सुधारते आणि वजन कमी होते. पण, थंड पाण्यामुळे अंधोळ करण्याच्या या परिणामांबाबत कोणतेही वैज्ञानिक संशोधन केले गेलेले नाही. परंतु, वैयक्तिकरीत्या आपण असे म्हणू शकतो की, थंड पाण्याने अंधोळ करण्याचे मानसिक आरोग्याचेही काही फायदे आहेत; ज्यामुळे तणाव कमी होतो आणि मूड सुधारतो. थंड पाण्याने अंधोळ करण्याबाबत दिल्ली येथील सी. के. बिरला हॉस्पिटलच्या इंटर्नल मेडिसिन विभागाचे संचालक डॉ. मनीषा अरोरा म्हणाले, थंड पाण्यामुळे शारीरिक प्रणालीला धक्का बसू शकतो. त्यामुळे सिंपथेटिक नर्व्हस सिस्टीम उत्तेजित होते आणि परिणामी हृदयाची गती व रक्तदाब वाढतो. कालांतराने शरीर थंड पाण्यासह जुळवून घेते आणि त्यामुळे अनेक संभाव्य फायदे होऊ शकतात. रक्ताभिसरण सुधारण्यापासून तणाव कमी करण्यापर्यंत थंड पाण्याच्या अंधोळीचे विविध फायदे खालीलप्रमाणे : रक्ताभिसरणात सुधारणा थंड पाण्याने अंधोळ केल्यास रक्तवाहिन्या आकुंचित होतात आणि नंतर विस्तारतात. त्यामुळे एकूणच रक्ताभिसरण सुधारते. शरीरप्रकृतीत लवकर सुधारणा होण्यास मदत

थंड पाण्याने अंधोळ केल्यास तीव्र शारीरिक हालचालीनंतर स्नायू दुखणे आणि सूज कमी होते. रोगप्रतिकार शक्तीमध्ये वाढ नियमित थंड पाण्याने अंधोळ केल्यास पांढऱ्या पेशींचे उत्पादन वाढते आणि त्यामुळे रोगप्रतिकार शक्तीही वाढते. सतर्कतेत वाढथंड पाण्याने अंधोळ केल्यामध्ये सतर्कता आणि ऊर्जेची पातळी वाढते. त्वचा आणि केसांच्या आरोग्यात सुधारणा थंड पाण्यामुळे त्वचेवरील छिद्रे मोकळी होतात आणि क्युटिकल घट्ट होते. परिणामी त्वचा आणि केसांचे आरोग्य सुधारते. वजनत घट थंड पाण्याने

अंधोळ केल्याने ब्राऊन फॅट्स सक्रिय होतात आणि त्यामुळे ऊर्जानिर्मितीसाठी कॅलरीजचा वापर होतो. ब्राऊन फॅट्स, ज्याला तपकिरी अँडिपोज टिश्यूदेखील म्हणतात. ते ब्राऊन फॅट्स जेव्हा आपले शरीर खूप थंड होते तेव्हा आपल्या शरीराचे तापमान राखण्यासाठी मदत करतात. तणावत घट थंड पाण्याने अंधोळ केल्याने कॉर्टिसोलची पातळी घटते आणि तणाव कमी होतो. मूडमध्ये चांगला बदल - थंड पाण्याने अंधोळ केल्याला एंडोर्फिनची पातळी वाढते आणि नैसर्गिकरीत्या मूड सुधारतो.

धोका इतर ते लक्षात घ्या शारीरिक प्रणालीला धक्का : हृदयविकार किंवा दारु आरोग्य स्थिती असलेल्या व्यक्तींसाठी अचानक थंड पाण्याचा संपर्क धोकादायक ठरू शकतो. संभाव्य हायपोथर्मिया : खूप थंड पाण्याचा दीर्घकाल संपर्क राहिल्यास शरीराचे तापमान धोकादायकपणे कमी होऊ शकते. काय लक्षात घ्यावे? थंड पाण्याने अंधोळ करण्याचे अनेक आरोग्य फायदे देतात; परंतु ते सावधगिरीने हाताळणे आवश्यक आहे. तुम्हाला काही आरोग्यविषयक चिंता असल्यास, तुमच्या दिनचर्येत महत्त्वपूर्ण बदल करण्यापूर्वी डॉक्टरांचा सल्ला घ्या. सावकाश ती सुरुवात करा आणि थंड पाण्याने अंधोळीचा लाभ घेण्यासाठी तापमान हळूहळू कमी करा, असे डॉ. कोका म्हणाले. एकंदरीत, सहा महिने दररोज थंड पाण्याने अंधोळ केल्यास शरीर लवकर बरे होते आणि काही प्रमाणात वजन कमी होणे यांसारखे फायदे मिळू शकतात. परंतु, हे परिणाम व्यक्तींपरतून भिन्न असतात आणि इतर निरोगी जीवनशैलीच्या पद्धतींसह ते पूरक असले पाहिजेत.



रोज थंड पाण्याने अंधोळ केल्यास खरंच वजन कमी होईल का?

भ्रष्ट अधिकाऱ्याच्या विरोधात १५ ऑगस्ट रोजी जिल्हाधिकारी कार्यालयासमोर आमरण उपोषण छात्र शिक्षण कृती संस्था उपाध्यक्ष अंगद भोसले यांचा भ्रष्टाचाराच्या विरोधात लढण्याचा ठाम निर्धार

लातूर प्रतिनिधी - जिल्ह्यातील शिक्षण उपसंचालक गणपतराव मोरे, महाराष्ट्र राज्य माध्यमिक व उच्च माध्यमिक शिक्षण मंडळ (बोर्ड) अध्यक्ष सुधाकर तेलंग लातूर तसेच पंचायत विभाग उपमुख्य कार्यकारी अधिकारी, माध्यमिक शिक्षणाधिकारी जिल्हा परिषद लातूर यांच्या भ्रष्टाचाराची चौकशी करावी या मागणीसाठी जिल्हाधिकारी कार्यालयासमोर दि.१५ व १६ ऑगस्ट २०२४ रोजी छात्र शिक्षण कृती संस्था उपाध्यक्ष अंगद भोसले यांनी आमरण उपोषण केले होते.



छात्र शिक्षण कृती संस्था उपाध्यक्ष अंगद भोसले यांनी निवेदनात असे म्हटले आहे की, बनावट व चुकीच्या स्वातंत्र्य सैनिक प्रमाणपत्रे / नामनिर्देशन पत्रांच्या आधारे जिल्ह्यात व शिक्षण उपसंचालक लातूर विभागातील १३ ते १४ कर्मचारी/अधिकारी काम करीत असताना त्यावर आपल्या व संबंधित जबाबदार शिक्षण उपसंचालक विभागाकडून जाणीवपूर्वक कार्यवाही केली जात नाही ही खूप मोठी शोकांतिका आहे. यामागे काय गोंडबंगाल आहे हे समजणे अतिशय कठीण झाले आहे. एवढ्या मोठ्या भ्रष्ट व गंभीर प्रकरणावर तातडीने कार्यवाही का होत नाही याचा खुलासा होणे आवश्यक आहे. गणपत मोरे शिक्षण उपसंचालक, लातूर विभाग

लातूर यांनी अतोनात भ्रष्टाचार करून अनेक नियमबाहय कामे केलेली आहेत व करीत आहेत याबाबत पुराव्यानिशी तक्रारी देऊनही अद्यापपर्यंत कोणतीही कार्यवाही झालेली नाही. तसेच शिक्षण विभागातील अनेक शिक्षणाधिकारी यांनी केलेली नियमबाहय व भ्रष्ट कामांची प्रकरणे प्रलंबित ठेवून त्यांना सहकार्य करण्याचे काम यांनी केलेले आहे. तसेच अध्यक्ष/सचिव सुधाकर तेलंग यांना वेळोवेळी चौकशीसाठी वरीष्ठ कार्यालयाने प्राधिकृत केल्यांतरही जाणीवपूर्वक चौकशी न करणे वेळकाढूपणा करणे व अप्रत्यक्ष नियमबाहय व भ्रष्ट कामांना सहकार्य करणे चुकीच्या मान्यतांची चौकशी/ खात्री न करताच शालार्थ आय.डी. प्रदान करून त्यांना वेतन चालू करण्याचा दरवाजा खोलून देणे इ. कामे केली

त्याचा वापर केल्याचे समजले आहे त्याबाबतही उचित कार्यवाही करण्यात यावी या मागणीचे निवेदनासह पुरावे जिल्हाधिकारी कार्यालय व संबंधित कार्यालयात देऊन सुद्धा काहीही कारवाई झाली नसल्याने छात्र शिक्षण कृती संस्था उपाध्यक्ष अंगद भोसले यांनी स्वतंत्र दिनी १५ ऑगस्ट रोजी आमरण उपोषणास सुरुवात केली होती. १६ ऑगस्ट रोजी शिक्षण उपसंचालक गणपत मोरे यांनी संबंधित उपोषणास भेट देऊन उपोषणकर्त्यांचे समाधान करत एक महिन्यात कारवाई करतो असे लेखी आश्वासन दिल्याने संबंधित उपोषण करत अंगद भोसले यांनी उपोषण मागे घेतले.

लातूरच्या विकासासाठीच माझी पायपीट - अजित पाटील कव्हेकर संवाद लातूरकरांशी उपक्रमाला नागरिकांचा उत्स्फूर्त प्रतिसाद

लातूर दि. १७-०८-२०२४ संवाद लातूरकरांशी या उपक्रमाला शहरातील नागरिकांचा उत्स्फूर्त प्रतिसाद मिळत असल्याचे दिसून येत आहे. या उपक्रमाच्या तिसर्या दिवशी भाजयुमोचे प्रदेश उपाध्यक्ष अजित पाटील कव्हेकर यांनी प्रत्येक गल्लीतील लातूरकरांशी संवाद साधला. लातूरकरांच्या हितासाठीच ही पदयात्रा सुरू असल्याचे ते ठिकठिकाणी संवाद साधताना म्हणाले. शनिवारी (दि. १७) सकाळी संवाद लातूरकरांशी ही यात्रा श्रीकृष्ण मंदिर (गोशाळा) येथून शारदा कॉलनी, रेणुका नगर, बँक कॉलनी, केशवनगर, एसटी कॉलनी, काशी विश्वेश्वर मंदिर या परिसरात पोहोचली. लातूर शहर मतदार संघाच्या विकासाचे व्हिजन घेऊन आम्ही घरोघरी जात आहोत. केंद्र आणि राज्य सरकारने दिलेल्या विविध योजनांची माहिती लोकांना सांगत आहोत. लातूर शहर मतदारसंघातील नागरिकांच्या अडीअडचणी जाणून घेत आहोत, अशी प्रतिक्रिया अजित पाटील कव्हेकर यांनी रॅली दरम्यान बोलताना दिली. सरकारी पातळीवर दिल्या जाणाऱ्या योजनांचा लाभ सर्वांपर्यंत पोहोचतोय की नाही? याचीही ते खातरजमा करत आहेत. एखाद्या योजनेचा लाभ मिळविण्यासाठी येणार्या अडचणी समजून घेऊन त्यावर मार्ग काढण्यासाठी



आम्ही प्रयत्न करत असल्याचे त्यांनी सांगितले. लातूर हे शैक्षणिक क्षेत्रात ओळख असणारे देशपातळीवरील एक महत्वाचे शहर आहे. या शहराला शैक्षणिक हब करण्यासाठी आम्ही प्रयत्न करणार असून आजवर याविषयी इथल्या लोकप्रतिनिधींनी काहीही केले नाही, अशी टीका त्यांनी केली. येणार्या विधानसभा निवडणुकीत योग्य उमेदवार निवडून देण्याची वेळ आली आहे असे ते म्हणाले. या रॅलीत भा.ज.पा. महिला मोर्चा लातूर शहर अध्यक्षा रागिणी यादव, मंडळ अध्यक्ष आबा चौगुले, संजय गिर, सुभाष सुलगुडले, बालाजी शेळके, नारायण लोखंडे, युवा मोर्चा शहर जिल्हा उपाध्यक्ष काकासाहेब चौगुले, मंडळ सरचिटणीस लक्ष्मीकांत खरटमोल, विश्वजीत पाटील कव्हेकर, महीला मोर्चा शहर अध्यक्षा जयश्री धुतेकर, युवा मोर्चा माजी शहर जिल्हाध्यक्ष गौरव मदन, भाजपा शहर उपाध्यक्ष किशोर जैन, रमाकांत बाराटे, भेटके विमुक्त आघाडी शहर जिल्हाध्यक्ष नवनाथ देकर, अॅड. शीतल पाटील, रवी लवटे, अॅड. गणेश देशपांडे, चैतन्य फिस्के, आकाश पिटले, मंदार कुलकर्णी, महादेव पिटले, योगेश गंगणे, ऋषिकेश क्षीरसागर, आदित्य आकनमीरे, अभिजीत उन्हाळे, योगेश झिंजोटे, लक्ष्मण मोरे आदींसह पदाधिकारी मोठ्या संख्येने सहभागी झाले होते.

समाजातील विविध घटकांतील नागरिकांनी राॅबिन हूड आर्मीला सहकार्य करावे : डॉ. उर्वी नागुरे

लातूर : राॅबिन हूड आर्मी ही शून्य पैसे घेऊन चालवण्यात येणारी स्वयंसेवी संघटना असून ती उपाशीपोटी राहणाऱ्या लक्षावधी लोकांना हॉटेल्स आणि मोठ्या कार्यक्रमात शिल्लक राहणारे अन्न संकलित करून ते पुरविण्याचे काम करते. या संघटनेला समाजातील विविध घटकांतील लोकांनी सर्वतोपरी सहकार्य करावे, असे आवाहन लातूर राॅबिन हूड टीमच्या डॉ. उर्वी नागुरे यांनी शनिवारी लातूरत पत्रकारांशी बोलताना केले. आपल्या देशात ४०६ हून अधिक शहरात अडीच लाखांहून अधिक सक्रिय सदस्य असणारी राॅबिन हूड आर्मीने आपला दहा वर्षांचा कालखंड पूर्ण केला आहे. या दशकपूर्तीचे औचित्य साधून राॅबिन हूड आर्मीच्या लातूर टीमच्या वतीने पत्रकार परिषदेचे आयोजन करण्यात आले होते. यावेळी डॉ. उर्वी नागुरे यांनी समाजाकडून एकही पैसा रोखीने न घेणाऱ्या या संघटनेच्या कार्यविषयी विस्तृत अशी माहिती दिली. लातूरत या संघटनेचे काम मागच्या सहा वर्षांपासून अविरोधपणे सुरू आहे. संघटनेत सेवाभावी वृत्तीने काम करणारे अनेक सदस्य असून त्यांना 'राॅबिन' असे संबोधले जाते. हे राॅबिन हॉटेल्स, मंगल कार्यालय, मोठ्या समारंभातून ताजे अन्न संकलित करून ते गरजूंपर्यंत पोहचवितात, असे सांगून डॉ. नागुरे म्हणाल्या की, लातूरच्या टीममध्ये वयाच्या सहाव्या वर्षापासून ते पन्नास वर्षे वयापर्यंतचे राॅबिन कार्यरत आहेत. वाया जाणारे अन्न आम्हाला फोन आल्यापासूनच्या एका तासात संकलित करून ते गरजूंपर्यंत



पोहचवले जाते. या संघटनेचा हेतू केवळ उपाशी असलेल्यांना अन्न उपलब्ध करून देणे एवढाच नसून त्यांना स्वतःच्या पायावर उभे करणे हाही आहे. ह्या मुलांना शिक्षण मिळत नाही, त्यांच्यासाठी शिक्षणाची दारे उघडण्याचे कामही केले जात आहे. समाजातील विविध स्तरातील नागरिकांकडून ज्वारी, गहू, तांदूळ, डाळी,

साखर, गूळ, शेंगदाणे, गोडेतेल असे अन्नधान्य संकलित करून ते गरजू कुटुंबांपर्यंत पोहचविले जात असल्याचे त्यांनी सांगितले. राॅबिन नंदन भुतडा यांनी यावेळी बोलताना समाजातील गरीब लोकांच्या पोटात चांगल्या, सक्त अन्नाचे चार घास जावेत यासाठी आम्ही सर्व राॅबिन एकत्रित येऊन कार्य करतो असे सांगितले. गोरगरिबांना पनीरची भाजी, गुलाब जामून काय असते हेही माहिती नसल्याचे हे कार्य करताना आपल्या दृष्टीपथास आले तेव्हा खूप वाईट वाटले. मोठ्या समारंभात शिल्लक राहणाऱ्या अन्नाचा एक कणही वाया जाणार नाही याची दक्षता घेतली जात असल्याचे भूतडा यांनी सांगितले. राॅबिन नवनाथ खांडेकर यांनी राॅबिन हूड आर्मीच्या माध्यमातून अनेक विद्यार्थ्यांचे आधार कार्ड काढून देण्यात आले. तसेच त्यांच्या शिक्षणाचीही सोय करून देण्यात आली आहे. आपल्या टीमच्या प्रयत्नांमुळे दहावीच्या परीक्षेत काही विद्यार्थ्यांनी ९० टक्क्यांपर्यंत गुण मिळवले असल्याचे त्यांनी नमूद केले. संघटनेच्या दशकपूर्ती निमित्त येत्या २५ ऑगस्टला लातूरत राजस्थान विद्यालयाच्या मैदानावर क्रिकेट स्पर्धेची आयोजन करण्यात आले असल्याचे यावेळी सांगण्यात आले. यापत्रकार परिषदेप्रसंगी प्रसाद बावणे, संगमेश येवणे, पवन भोसले, कृष्ण देशमुख यांसह अनेक राॅबिन उपस्थित होते.

लातूरत दलित हत्याकांडाच्या निषेधार्थ भीम सैनिकांचे अर्धनग्न आंदोलन

लातूर : भारतीय स्वातंत्र्याच्या ७५ वर्षांनंतर देखील फुले शाहू आंबेडकर यांच्या पुरोगामी महाराष्ट्रात दलितवांवर जातीय भावनेतून अत्याचार होत आहेत. हत्याकांड होत आहेत. लातूर जिल्ह्यातील सचिन सूर्यवंशी, अ क 1 श सातपुते, सायली गायकवाड, अरविंद खोपे या चार दलित युवक व विद्यार्थ्यांचे विविध ठिकाणी हत्याकांड झाले. मात्र आरोपीविरुद्ध खून आणि एंट्रॉस्टीचे गुन्हे दाखल करण्यात आलेले नाहीत की त्यांना अटक करण्यात आलेली नाही. जातीयवादी आरोपींना अटक करून त्यांना फाशीची शिक्षा देण्यात यावी, यासाठी आज स्वातंत्र्य दिनी सकाळी ८ वाजता विविध आंबेडकरी पक्ष संघटनांच्यावतीने व समग्र भीमसैनिकांनी लातूर शहरातील डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांच्या पुतळ्यासमोर अर्धनग्न आंदोलन केले. यावेळी स्वातंत्र्या तू कुठे आहेस, आम्हाला न्याय मिळणार का नाही, जातीयवादी आरोपींना अटक करा, न्याय द्या न्याय द्या अशा घोषणा देण्यात आल्या.



जुलैमध्ये ६७,००० मेट्रिक टन कांदा निर्यात घटली

नाशिक : कांदाबाबत सरकारची धरसोड भूमिका, निर्यातीवर लादलेले ४० टक्के किमान निर्यात मूल्य आदी कारणांनी मुंबईच्या न्हावा शेवा बंदरातून समुद्रमार्गे कांदाची निर्यात ६० टक्क्यांनी घटली आहे. मागील वर्षी जुलै महिन्यात या बंदरातून ८९,१७४.७६० मेट्रिक टन कांदा विविध देशांमध्ये भारतातून रवाना झाला होता. या वर्षाच्या जुलै महिन्यात केवळ २१,७६५.३२२ मेट्रिक टन कांदा समुद्रमार्गे विदेशात पोहोचला आहे. या एकाच महिन्यात तब्बल ६७,४०९.४०० मे. टन कांदाची घट दिसून आली. ऑगस्ट महिन्यातही वेगळी स्थिती नाही. देशाची कांदा निर्यात गतवर्षात १३ टक्क्यांनी घटली असल्याचे आकडे जून महिन्यात समोर आले होते. त्यानंतरही निर्यातीचा आलेख सातत्याने घसरत असल्याची बाब प्रकर्षाने जाणवते. वर्ष २०२३-२४ या आर्थिक वर्षामध्ये कांदा निर्यातीतून ३,८७४ कोटी रुपयांचे परकीय चलन मिळाले होते. विदेशात जाणारे कांदाचे कंटेनर घटल्याने बंदराच्या उत्पन्नातही घट झाली आहे. बांगला देशकडील निर्यात सुरळीत - गेल्या चार ते पाच दिवसांपासून बांगलादेशला ट्रकद्वारे कांदा निर्यात सुरळीत सुरू झाली असल्याची माहिती प्रमुख निर्यातदारांनी दिली. - बांगला देशला राजकीय अराजकता माजल्यावर सीमा सील असल्याने दोघा देशांच्या सीमेवर कांदाचे ट्रक अडकून पडले होते. - ३६ तासांनंतर वाहतूक सुरळीत झाली अन् दोन दिवसांनी पुन्हा काही काळ ट्रक थांबले होते. - मात्र, आता चार-पाच दिवसांपासून भारतातून दररोज ८० ट्रक कांदा भरून बांगलादेशला पोहोचत आहे. - हा एक दिलासा कांदा उत्पादक शेतक-यांना मिळाला आहे. दुसरीकडे समुद्रीमार्गे निर्यात मात्र घटली आहे.



कोलकत्ता महीला डॉक्टर अत्याचार व हत्येच्या निषेधार्थ कॅंडल मार्च

लातूर :- विलासराव देशमुख शासकीय महाविद्यालय व रुग्णालय लातूर येथील सर्व संघटनांच्या वतीने कोलकत्ता महीला डॉक्टरवरील बिभत्स अत्याचार व निघृण हत्या निषेधार्थ कॅंडल मार्च १६ ऑगस्ट रोजी सायं ६:३० वाजता मार्च, इंडियन मेडिकल असोसिएशन, वैद्यकीय शिक्षक संघटना, वैद्यकीय अधिकारी संघटना, वैद्यकीय विद्यार्थी परिषद, महाराष्ट्र राज्य परिचारीका संघटना, परिचर्या विद्यार्थी, व इतर सर्व कर्मचारी संघटनांच्या वतीने हजारांच्या संख्येने कॅंडल मार्च काढण्यात आला. यात लातूर शहरातील अनेक पालक, वरिष्ठ अधिकारी व कर्मचारी, डॉक्टर्स, विद्यार्थी परिचारीका व इतर सहभागी झाले होते. तसेच लातूर जिल्ह्याचे खासदार डॉ शिवाजी काळगे हे ही उपस्थित होते व त्यांनी मार्च संघटनेची पुकारलेल्या आंदोलनाला पाठिंबा दर्शविला. यावेळी परिचारीका संघातील कर्मचारी ही मोठ्या संख्येने उपस्थित होते. राज्य सरचिटणीस सुमित्रा तोटे यांनी मार्च नी पुकारलेल्या आंदोलनास पाठिंबा जाहीर केला. कोलकत्ता येथील महीला डॉक्टर वरील अत्याचार नुकताच घडलेला असतानाच उत्तराखंड येथे कामावरून घरी परत जाणाऱ्या परिचारीकेवर बलात्कार करून निघृण हत्या करण्यात आली. ह्या घटना मन विषण्ण करणाऱ्या असून कामाच्या ठिकाणी महीलांना संरक्षण मिळाले पाहिजे. त्याचबरोबर हे आंदोलन किंवा न्यायासाठीचा हा लढा फक्त डॉक्टर किंवा परिचारीकेसाठी नसून समाजातील प्रत्येक स्त्रियांच्या, भाऊ- बहीण, आईवडील पालक या सर्वांचा हा लढा असून समस्त स्त्रीयांच्या संरक्षणासाठी आहे. सदर आंदोलनातील सुरक्षिततेसाठीच्या मागण्या संयुक्तिक असून यास महाराष्ट्र राज्य परिचारीका संघटना मुख्यालय लातूर संघटनेचा जाहीर पाठिंबा घोषित करण्यात आला. तसेच सदर मागण्यांची तातडीने दखल घेतली नाही तर परिचारीका सुद्धा काम बंद आंदोलनात सहभागी होऊ शकतात. असे निवेदन मा. मुख्यमंत्री महोदयांना या अनुषंगाने देण्यात आले. यावेळी महाराष्ट्र राज्य परिचारीका संघटनेचे पदाधिकारी व सभासद मोठ्या संख्येने उपस्थित होते



जि.प. मुख्य कार्यकारी अधिकारी यांच्या हस्ते प्रकल्पाधिकारी आश्विनीताई ठकरोड यांचा गौरव

किनवट/शेख शौकत :- प्रशासनातील कामकाजात प्राणिकता, पारदर्शिता आणि वरिष्ठ प्रशासनाने सोपवलेल्या जबाबदारीला प्राधान्यक्रम देऊन अगदी सच्चोटीने पार पाडल्याने जिल्हा प्रशासनाने दखल घेऊन किनवटच्या बालविकास प्रकल्प कार्यालयाच्या प्रकल्पाधिकारी श्रीमती आश्विनीताई ठकरोड यांचा १५ ऑगस्ट रोजी गौरव करण्यात आला. नांदेड येथे एका विशेष कार्यक्रमात नांदेड जि.प.च्या मुख्य कार्यकारी अधिकारी मिनल करनवाल यांच्या हस्ते प्रोत्साहनपत्र सन्मानपत्र प्रदान करून कार्यव्यवस्था महिला अधिकाऱ्यांचा गौरव केल्याने सर्व अभिर्नंदनाचा वर्षाव होताना दिसतो. नांदेड जिल्हा परिषदेच्या कार्यक्षेत्रातील जिल्ह्यातील विविध विभागात चौखंडरूपे कामकाज करणाऱ्या अधिकारी व कर्मचाऱ्यांना प्रोत्साहन देण्यासाठी ऑगस्ट रोजीच्या स्वातंत्र्य दिनाच्या वर्धापनपूर्वक नांदेड जि.प.च्या वतीने गौरव सोहळ्याचे आयोजन करण्यात आले होते. मुख्य कार्यकारी अधिकारी श्रीमती मिनल करनवाल यांच्या या नाविन्यपूर्ण संकल्पनेतून गौरव सोहळा हा इतरांसाठी प्रेरणास्रोत ठरणार आहे. किनवटच्या बालविकास अधिकारी श्रीमती आश्विनी ठकरोड, प्राथमिक शिक्षण विभागाचे गटशिक्षणाधिकारी ज्ञानोबा बर्ने, पर्यवेक्षिका योगजा पंढरीनाथ जाधव यांच्यासह अन्य काही विभागाच्या कर्मचाऱ्यांचाही गौरव करण्यात आला. या पुढे सुद्धा अशाच कामकाजाच्या सहकार्याची श्रीमती करनवाल यांनी गौरवमूर्तीकडून अपेक्षा व्यक्त केली आहे. श्रीमती ठकरोड यांनी प्रशासन चालवत स्तरातून असतांना कर्मचारी, अंगवाडी सेविका, मदतनीस यांच्याशी समन्वय साधून शासकीय योजनांचा लाभ शेवटच्या घटकपर्यंत पोहोचविण्यासाठी तत्पर दिसतात. काही अंगनवाडी पर्यवेक्षिका मुख्यालयी राहात नसल्याचा किळसवाणा मुद्दा उपस्थित करून मागिल आठवड्यात काही महामागांनी जागिवपूर्वक त्रास देण्याचा प्रयत्न केल्याची चर्चा होती. तरीसुद्धा जिल्हा प्रशासनाने तशाची दखल घेतलेली नाही.