

**Bharat Chandak**  
**SATYA ELECTRICALS**  
 POLIPOR, Dabur, Legrand, NAVELLE, S.A. International, ANDALU...  
 Finolux, GELCOES, 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 २४८ वा शुक्रवार दि.२८ मार्च २०२५ पृष्ठे ४ स्वागत मूल्य २ रु.

## लातूर मनपाचे शिलकी अंदाजपत्रक सादर एका वर्षात मनपा करणार १०६३ कोटींचा खर्च वर्षअखेर १७ लक्ष रुपये शिल्लक राहण्याचा अंदाज

लातूर /प्रतिनिधी :- मनपा आयुक्त बाबासाहेब मनोहरे यांनी गुरुवारी (दि.२७)शहर महानगरपालिकेचे सन २०२५-२६ चे अंदाजपत्रक सादर केले.या वित्तीय वर्षात मनपाकडे एकूण १ हजार ६४ कोटी ७ लक्ष रुपये येणार असून त्यापैकी १ हजार ६३ कोटी ९० लक्ष रुपयांचा खर्च विविध योजना आणि उपक्रमावर केला जाणार आहे. वर्षभरात पालिकेकडे १७ लक्ष रुपये शिल्लक राहणार असल्याचा अंदाज आयुक्त मनोहरे यांनी व्यक्त केला आहे.  
 मनपा आयुक्त बाबासाहेब मनोहरे यांनी २०२५-२६ चे मूळ अंदाजपत्रक सादर करताना उत्पन्नाच्या ठळक बाबी अधोरेखित केल्या आहेत.आगामी काळात २०० कोटी ६३ लक्ष रुपयांचे महसुली उत्पन्न अपेक्षित आहे. ४६ कोटी ८८ लक्ष रुपये असाधारण जमा, कर्ज व निधीच्या माध्यमातून १२५ कोटी ९७ लक्ष रुपये तसेच विविध शासकीय कल्याणकारी योजनांच्या माध्यमातून ४० कोटी ७० लक्ष रुपये जमा होणे अपेक्षित आहे. २२४ कोटी ३५ लाख रुपये भांडवली जमा तर केंद्र शासनाच्या विविध अनुदानातून २८५ कोटी १० लक्ष रुपये पालिकेला मिळणे अपेक्षित आहे.या माध्यमातून वर्षभरात पालिकेकडे १ हजार ६४ कोटी ७ लक्ष रुपये येणे अपेक्षित आहे.  
 मनपाच्या तिजोरीत निधी जमा होणार असला तरी त्यातून खर्चही होणार आहे.आगामी आर्थिक वर्षात पालिकेला २३६ कोटी २४ लाख रुपये महसुली खर्च करावा लागणार आहे. ६९ कोटी ६७ लक्ष रुपयांचा असाधारण खर्च असून कर्ज व निधीसाठी १२५ कोटी ९७ लक्ष रुपये खर्च करावयाचे आहेत.विविध शासकीय कल्याणकारी योजना साठी ६२ कोटी २८ लाख रुपये तर भांडवली खर्चासाठी पालिकेला २८४ कोटी ६४ लक्ष रुपये लागणार

आहेत.केंद्र शासनाच्या अनुदानातून २८५ कोटी १० लाख रुपये खर्च होणार असून वर्षात १०६३ कोटी ९० लक्ष रुपये खर्च होणार आहेत.  
 अपेक्षित उत्पन्नातून खर्च वजा जाता पालिकेकडे १७ लक्ष रुपये शिल्लक राहतील,असा अंदाज आयुक्त मनोहरे यांनी व्यक्त केला.  
 आगामी वर्षात बेघरांना निवारा, प्रधानमंत्री पथविक्रेता आत्मनिर्भर निधी, विस्तारित आरोग्यसेवा, प्राथमिक नागरी आरोग्य केंद्र, जननी रथ उपक्रम, अद्यावत नेत्र तपासणी युनिट व अद्यावत दंत चिकित्सा केंद्रासाठी मनपा निधी खर्च करणार आहे.प्रधानमंत्री आवास योजना, रमाई आवास योजना यावर देखील मोठा खर्च होणार आहे.  
 विशेष म्हणजे मनपाकडून शहरातील संकलित कचऱ्यावर प्रक्रिया केली जात असून वरवटी कचरा डेपो येथे दररोज १५० मेट्रिक टन कचऱ्यावर प्रक्रिया केली जात आहे.मनपाच्या वतीने बायोगॅस प्रकल्पातून दररोज ५६० युनिट वीज निर्मिती होत आहे. गांधी चौक येथे घंटगाड्यांसाठी चार्जिंग स्टेशन उभारण्यात आले आहे. मनपात स्थापनेनंतर पहिल्यांदाच सरळ सेवेद्वारे ८० पदांची भरती प्रक्रिया पार पडली आहे.आगामी आर्थिक वर्षात पालिकेच्या वतीने



चालवल्या जाणाऱ्या शाळांचे सक्षमीकरण करण्यासाठी निधीची तरतूद करण्यात आली आहे. विद्यार्थ्यांना गणवेश, शैक्षणिक साहित्य,डिजिटल साहित्य, गुणवत्ता चाचण्या यासाठी निधी उपलब्ध करून देण्यात येणार आहे. मनपा मध्ये ज्येष्ठ व दिव्यांग नागरिकांसाठी लिफ्ट सुरू केली जाणार असून त्यासाठी आर्थिक तरतूद केली गेली आहे.  
 अमृत २.० अभियानांतर्गत वाढीव पाणीपुरवठा योजनेस मान्यता मिळाली असून त्यासाठी २५९ कोटी २२ लक्ष रुपये तरतूद करण्यात आली आहे.नव्या जलवाहिनीसाठी निधी देण्यात येणार असून भुयारी गटार योजनेसाठी ३०५ कोटी १९ लक्ष रुपये निधी मंजूर करण्यात आला आहे. भुयारी गटार योजना भाग २ साठी २९४ कोटी ६७ लक्ष रुपयांचा निधी दिला जाणार आहे. शहर स्वच्छतेसाठी यंत्रणा वापर केला जात असून त्यासाठीही अर्थ पुरवठा पालिका करणार आहे.

यंदाचा अर्थसंकल्प सादर करण्यापूर्वी त्यात नागरिकांचा सहभाग असावा या हेतूने पालिकेने नागरिकांकडून सूचना मागविल्या होत्या. त्या सूचनांचा अर्थसंकल्पात अंतर्भाव करण्यात आला आहे. शहरातील नागरिकांना अधिकाधिक सोयी -सुविधा मिळवण्यात यासाठी पालिका कटिबद्ध आहे.शहर स्वच्छ व सुंदर ठेवण्यासोबतच शिक्षण, आरोग्य,पाणी यासारख्या मूलभूत गरजा पुरविण्यास प्राधान्य दिले जाणार असल्याची माहिती आयुक्त बाबासाहेब मनोहरे यांनी अर्थसंकल्प सादर करताना दिली.  
 याप्रसंगी अतिरिक्त आयुक्त देविदास जाधव, उपायुक्त डॉ. पंजाबराव खानसोळे,मुख्य लेखा अधिकारी रावसाहेब कोलगेणे, मुख्य लेखा परीक्षक कांचन तावडे यांच्यासह सर्व अधिकार्यांची उपस्थिती होती.

## अण्णाभाऊ साठे पुतळ्यापासून काही मीटर अंतरावर देशी दारूचे दुकान

किनवट: शेख शौकत :-किनवट शहरांतर्गत लोकशाहीर अण्णाभाऊ साठे पुतळा तसेच मुख्य बाजारपेठ असलेल्या ठिकाणी वसंत पांडुरंग मुरुगुलवार, नितीन कन्नलवार व इतर, न.प. मालमता क्र. १४-७६ याच्या अनुज्ञाची विरोधात वाद सुरू असून यांनी काही दिवसांपूर्वी देशी दारू विक्रीचे दुकान सुरू केले आहे. अण्णाभाऊ साठे पुतळ्यापासून या देशी दारू दुकानाचे अंतर केवळ २० फुट आहे तर याच ठिकाणी उपविभागीय पोलिस अधिकारी कार्यालय व ह. गोडराजे मैदान आहे या ठिकाणी दिवसभर नागरिकांसह वाहनांची वर्दळ असते तर गोडराजे मैदान व अण्णाभाऊ साठे पुतळा असल्याने विविध राजकीय व सामाजिक कार्यक्रम आयोजित केले जातात. सदर क्षेत्र हे संवेदनशिल असतांनाही वसंत पांडुरंग मुरुगुलवार, नितीन कन्नलवार व इतर, या व्यक्तीचेमुख्य रस्त्यालागत देशी दारूचे दुकान सुरू केले आहे. या दुकानामुळे दिवसभर मद्यपी वावरत असल्याने अण्णाभाऊ साठे पुतळ्याची विटंबना होण्याचा धोका निर्माण होत असून गोडराजे मैदानात सभा असल्यास मद्यपिकडून कायदा व सुव्यवस्था बाधित होण्याची भीती निर्माण झाली आहे. विशेष म्हणजे हे ठिकाण मुख्य बाजारपेठेचे असल्याने बाजाराच्या दिवशी महिला व नागरिकांची वर्दळ असते. गर्दीच्या वेळी मद्यपीकडून महिला वर्गाची छेडछाड होण्याची शक्यता नाकारता येत नाही. या देशी दारू दुकानाला नागरिकांनी विरोध करून सुध्दा अनुज्ञासीधारक वसंत पांडुरंग



मुरुगुलवार, नितीन कन्नलवार व इतर, यांनी नगरपालिका प्रशासन व राज्य उत्पादन शुल्क कार्यालयातील अधिकाऱ्यांना हा-ताशी धरू संवेदनशील क्षेत्रात देशीदारू विक्री परवाना मंजूर करून घेतला. या देशीदारूच्या दुकानामुळे लोकशाहीर अण्णाभाऊ साठे यांच्या पुतळ्याची विटंबना होण्याचा धोका लक्षात घेऊन कायदा व सुव्यवस्था अबाधित ठेवण्याच्या दृष्टीने येथील देशी दारूचे दुकान लयीत हे इतरत्र हलवावे अशी या भागातील नागरिकांची मागण असून या गंभीर बाबीकडे प्रशासनाचे दुर्लक्ष केल्याचे निदर्शनास येत असल्यामुळे कृपया या प्रकरणाची योग्य यंत्रणेमार्फत सखोल चौकशी करून या प्रकरणात योग्य तो न्याय देण्यात यावा अशी मागण राष्ट्रवादी काँग्रेसचे सुगत नगराळे यांनी उपमुख्यमंत्रीअजितदादा पवार यांच्याकडे केली.

## ईदसाठी पूर्वतयारीला वेग

पुणे : रमजान ईदच्या निमित्ताने मुस्लिम बांधवांच्या घरी खास बनविण्यात येणा-या शिरखुर्म्याच्या तयारीला वेग आला आहे. रमजान ईदच्या सणासाठी अवघे काही दिवस शिल्लक असल्याने बाजारपेठामध्ये शिरखुर्मा आणि शेवईसाठी लागणा-या पदार्थांची जोरदार खरेदी सुरू आहे.  
 किराणा दुकाने, सुकामेवा विक्रेत्यांकडे ग्राहकांची गर्दी दिसून येत आहे. दूध आणि सुकामेव्याचे दर किंचित वाढले असले तरी ईदच्या आनंदात त्याचा विशेष फरक जाणवत नाही. बहुतांश महिलांनी या वस्तू खरेदीही केल्या आहेत.  
 रमजान ईदचा खास मेन्यू म्हणजे शिरखुर्मा आणि शेवई हे दोन गोड पदार्थ ईदच्या दिवशी प्रत्येक मुस्लिम कुटुंबाच्या घरी बनवले जातात. कुटुंब किती मोठे, ईदच्या दिवशी किती पाहुणे घरी येणार आहेत आणि किती जणांच्या घरी शिरखुर्मा पाठवायचा आहे, यावरून शिरखुर्मासाठी किती सामान आणायचे, हे ठरवले जाते. काही घरांमध्ये तर १० ते १५ लिटर दुधाचा शिरखुर्मा बनविला जातो.  
 बदाम, काजू, पिस्ता, खोबरे, खसखस, शेवया, खजूर, अंजीर, जदाळू, चारोळी असा सुकामेवा शिरखुर्मासाठी वापरण्यात येतो.

अनेक घरांत आता या गोष्टींची खरेदी झाली असून, खोबरे किसून ठेवणे, बदाम, अंजीर आणि इतर सुकामेव्याचे तुकडे करून तळून ठेवणे, खजूरातील बिया काढणे अशा तयारीची लगबग घराघरात सुरू झाली आहे. ईदच्या दिवशी मोठ्या प्रमाणावर शिरखुर्मा बनवावा लागत असल्यामुळे या गोष्टींची तयारी आठवडाभर आधीपासूनच सुरू होते. नातेवाईक, शेजारी आणि मित्रांसाठी रमजान महिन्यात रोजा पूर्ण झाल्यानंतर ईदचा सण मोठ्या उत्साहात साजरा केला जातो. शिरखुर्माचा गोडसर सुगंध घरभर दरवळतो, तेव्हा ईदचा खरा उत्साह जाणवतो. हा पदार्थ केवळ घरातील सदस्यांसाठीच नव्हे, तर नातेवाईक, शेजारी आणि मित्रांसाठीही पाठवला जातो. ईदच्या दिवशी सकाळी शिरखुर्मा बनवण्याची परंपरा आहे. मुस्लिम धर्मानुसार रमजान महिन्यात उपवास केल्यानंतर ईदच्या दिवशी गोड पदार्थ खाणे पवित्र मानले जाते. ईदच्या दिवशी फक्त शिरखुर्माच नव्हे, तर वेगवेगळ्या प्रकारच्या शेवयाही केल्या जातात, जसे की फक्त दूध आणि साखर घालून तयार केलेल्या साध्या गोडसर शेवया, कमी दुधात आणि जास्त सुकामेवा घालूनही शेवया बनवल्या जातात.



## इंद्रजित सावंतांना मीच फोन केला

कोल्हापूर : प्रतिनिधी इतिहास अभ्यासक इंद्रजित सावंत यांना धमकवणारा प्रशांत कोरटकर याच्या आवाजाचे नमुने बुधवारी फॉरेन्सिकच्या अधिका-यांनी घेतले. त्याआधी मंगळवारी रात्री कोरटकरची पोलिसांनी पाच तास चौकशी केली. यावेळी सावंत यांना आपणच फोन केला होता. मोबाईलमधील डाटा स्वतः डिलिट केला, अशी कबुली कोरटकरने दिली. अटक टाळण्यासाठी हैदराबादमार्गे चेन्नईला पळून जाण्याच्या तयारीत तो होता, अशी माहिती चौकशीतून समोर आल्याचे सूत्रांनी सांगितले. कोरटकरला तीन दिवसांची पोलिस कोठडी सुनावण्यात आली आहे. कोठडीत राजारामपुरी पोलिस ठाण्यात बुधवारी दुपारी फॉरेन्सिकच्या दोन अधिका-यांनी कोरटकरच्या आवाजाचे नमुने घेतले. त्याने फिर्दादी सावंत यांच्याशी मोबाईलवरून केलेला संवाद पोलिसांनी

लिहून काढला. संवादाची प्रत त्याच्याकडून वाचून घेण्यात आली. त्याच्यासह आणखी चौघांच्या आवाजाचे नमुने घेण्यात आले. डाटा डिलिट केला सावंत यांना आपणच फोन केला होता. याबाबत गुन्हा दाखल होताच मोबाईलमधील संभाषणाचा डेटा स्वतःच डिलिट केल्याची कबुली त्याने चौकशीत दिल्याचे सूत्रांकडून समजले. चेन्नईला पळून जाण्याची तयारी कोरटकर हा हैदराबादमार्गे चेन्नईला पळून जाण्याच्या तयारीत होता. यासाठीच तो तेलंगणातील मंचरियाल रेल्वे स्टेशनला गेला होता. अंतरिम जामीन रद्द झाल्यापासून आणि सोशल मीडियाचा वापर बंद केला होता. या काळात त्याने ऑनलाईन आर्थिक व्यवहार करणेही टाळले, अशी माहिती पोलिसांनी दिली.



## मनसेच्या बॅनरवर बाळासाहेबांचा फोटो!

मुंबई : गुढीपाडवा मेळाव्याच्या निमित्ताने शिवाजी पार्कमध्ये महाराष्ट्र नवनिर्माण सेनेच्या मेळाव्याची जोरदार तयारी सुरू असतानाच मनसेच्या एका पोस्टरने सर्वांचे लक्ष वेधून घेतले आहे. मनसेच्या गुढीपाडवा मेळाव्याच्या पोस्टरवर शिवसेनाप्रमुख बाळासाहेब ठाकरेचा फोटो झळकला आहे. बाळासाहेबांबरोबरच प्रबोधनकार ठाकरेसहित राज ठाकरे आणि अमित ठाकरेचाही फोटो या पोस्टरवर आहे. मनसेच्या पोस्टरवर अनेक वर्षांनंतर पहिल्यांदाच बाळासाहेबांचा फोटो झळकल्याने अनेकांच्या भुवया उंचावल्या आहेत.  
 शिवसेनेतून राज ठाकरे बाहेर पडल्यानंतर बाळासाहेब ठाकरे यांनी, 'माझा फोटो वापरायचा नाही', असे सांगितल्यानंतर आतापर्यंत मनसेने बाळासाहेबांचा फोटो वापरला नव्हता. मात्र आता मनसेच्या गुढी पाडवा मेळाव्याच्या निमित्ताने शिवाजी पार्कमध्ये लागलेल्या पोस्टरवर बाळासाहेब ठाकरे, प्रबोधनकार यांचे फोटो लावण्यात आले आहेत.



बाळासाहेब ठाकरे यांचे नाव थोर व्यक्तींच्या यादीत राज्य सरकारने समाविष्ट केले आहे. त्यामुळे त्यांचा फोटो कुणालाही वापरता येऊ शकतो, असा युक्तिवाद उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदेंनी नुकताच केला होता. एकनाथ शिंदेंच्या नेतृत्वाखाली पक्षात फूट पडल्यापासून सातत्याने बाळासाहेबांचा फोटो वापरत आले आहेत.

एकनाथ शिंदेंसहित त्यांचा पक्ष बाळासाहेबांचा फोटो वापरतो. बाळासाहेबांचा फोटो वापरणा-या पक्षांमध्ये आता मनसेचीही भर पडली आहे. त्यामुळे आता तीन पक्ष बाळासाहेबांचे फोटो वापरू लागले आहेत.  
 उद्धव ठाकरेची खोचक प्रतिक्रिया उद्धव ठाकरेना पत्रकार परिषदेमध्ये मनसेने बाळासाहेबांचा फोटो वापरल्यासंदर्भात विचारण्यात आले. यावर उद्धव ठाकरेनी, आता सगळ्यांना कळतंय की बाळासाहेब ठाकरे यांच्या नेतृत्वाशिवाय पर्याय नाही. आता सगळेच पक्ष बाळासाहेब ठाकरे यांचा फोटो वापरत आहेत. त्यांना कळले आहे की याशिवाय आता पर्याय नाही, अशी प्रतिक्रिया नोंदवली. मनसे बॅनर्स काढणार दरम्यान, मनसेचे पदाधिकारी यशवंत किल्लेदार यांनी या बॅनरवरून स्पष्टीकरण दिले आहे. ज्याने बॅनर लावले तो पक्षाचा सुरुवातीपासूनच कार्यकर्ता आहे. भावनेच्या भरात त्याने हे बॅनर्स लावले. बॅनर्स काढण्यात येतील, असे किल्लेदार यांनी म्हटले आहे.

## संपादकीय....

## भार्थिक - व्यापारी

## हिताला प्राधान्य हवे

अमेरिकेचे राष्ट्राध्यक्ष डोनाल्ड ट्रम्प यांनी एका मुलाखतीत भारतासंबंधी धोरणांवर प्रकाश टाकला. ते म्हणाले, भारताशी अमेरिकेचे चांगले संबंध आहेत; पण यात सर्वात मोठा अडथळा म्हणजे तो एक सर्वाधिक शुल्क आकारणार्या देशांत मोडतो; मात्र भारत काही शुल्कात कपात करत असल्याचे समजले आहे. त्यांचे धोरण कळो किंवा न कळो, २ एप्रिलपासून आम्ही 'जशास तसे' शुल्क आकारणी सुरू करणार आहोत.

डोनाल्ड ट्रम्प याच्या भूमिकेमुळे उद्योग वर्तुळात अस्वस्थता राहू शकते. या पार्श्वभूमीवर एक आशेचा किरणही दिसत आहे. जागतिक पातळीवर जारी होणार्या विविध अहवालांचे आकलन करताना एकीकडे ट्रम्प हे भारतासह अन्य देशांना शुल्काच्या चक्रव्यूहात अडकवत असताना आणि मंदीचे सावट असताना भारतात मात्र चित्र वेगळे दिसते. देशांतर्गत वस्तूंना वाढती मागणी ही नवीन आर्थिक शक्तीचे रूप धारण करत आहे. २० मार्चच्या ग्लोबल रेटिंग संस्था 'फिच रेटिंग्स'च्या मते, अमेरिकेचे आक्रमक व्यापार धोरण ही जगातील बहुतांश देशांसाठी एक मोठी समस्या ठरत आहे; मात्र भारताला त्याचा फायसा त्रास होणार नाही आणि या धोरणांच्या परिणामाची तीव्रता खूप होणार नाही. आयातीवरचे अवलंबित्व कमी करण्याचे प्रयत्न होत असल्याने आणि आत्मनिर्भरतेवर भर दिला जात असल्याने भारताची अर्थव्यवस्था या व्यापक परिणामापासून सुरक्षित राहील, असे भाकित केले आहे. 'फिच' संस्थेने यापूर्वीही देशाचा विकास सक्षम असल्याचे म्हटले होते. 'फिच रेटिंग्स'ने परकी चलनसंदर्भात 'डिफॉल्ट रेटिंग' स्थिर असल्याचे सांगत भारताला 'बीबीबी' श्रेणीत ठेवले. 'फिच'च्या म्हणण्यानुसार, भारताची रेटिंग अन्य देशांच्या तुलनेत मजबूत विकास सांगणारी आणि बाह्य स्थितीनुसार लवचिक राहणारी आहे. म्हणून देशाची अर्थव्यवस्था मागील वर्षातील जागतिक घडामोडींमुळे होणार्या धोक्यापासून सुरक्षित राहिली. या अहवालातही आर्थिक वर्ष २०२५-२६ मध्ये भारताचा जीडीपी ६.५ टक्के राहील आणि पुढील काही वर्षांपर्यंत भारताच्या अर्थव्यवस्थेचे चित्र विकासाभिमुख राहील, असे म्हटले आहे.

अलीकडेच 'मार्गन स्टेनली'चा अहवालही भारताच्या दृष्टीने उल्लेखनीय आहे. यात देशांतर्गत मागणीच्या जोरावर २०२८ पर्यंत भारत जगातील तिसऱ्या क्रमांकाची अर्थव्यवस्था होईल, असे म्हटले आहे. २०२३ मध्ये ३.५ ट्रिलियन डॉलरची भारताची अर्थव्यवस्था ही २०२६ पर्यंत ४.७ ट्रिलियन डॉलर होईल. त्याचवेळी भारत २०२६ पर्यंत अमेरिका, चीन आणि जर्मनीनंतर चौथ्या क्रमांकाची मोठी अर्थव्यवस्था होईल आणि २०२८ पर्यंत ५.७ ट्रिलियन डॉलरपर्यंत पोहोचत जर्मनीलाही मागे टाकेल. अर्थात, हे चित्र पाहताना देशातील बाजारपेठेला मध्यमवर्गीय नवी आर्थिक शक्ती प्रदान करत आहे, हे स्पष्ट होते. देशातील आर्थिक सुधारणांसह जादा विकास दर आणि शहरीकरणाचा उच्च विकास दर पाहता भारतात मध्यमवर्गीयांची संख्या वेगाने वाढत आहे. अलीकडेच प्रकाशित 'द राईज ऑफ मिडल क्लास इंडिया' नावाच्या डॉक्यूमेंटच्या मते, भारतात मध्यमवर्गीय लोकांची संख्या वेगाने वाढत, ती २०२०-२१ मध्ये सुमारे ४३ कोटी झाली होती आणि ती २०४७ पर्यंत १०२ कोटीपर्यंत पोहोचण्याची शक्यता आहे. या वर्गात ५ लाख ते ३० लाख रुपयांच्या वार्षिक उत्पन्न गटस सामील केले आहे. साहजिकच शुल्क युद्धाच्या वातावरणात भारताचा मध्यमवर्गीय गट हा भारतीय अर्थव्यवस्थेचा कणा म्हणून समोर येत आहे. मध्यमवर्गीयांची वाढती क्रयशक्ती, नवश्रीमंतांच्या डोळ्यात दिसणारा भौतिकवाद व आनंदाचे स्वप्न पाहता जगातील अनेक देश भारताशी आर्थिक आणि व्यापारी संबंध वाढविण्यासाठी उत्सुक आहेत आणि दुसरीकडे जगातील मोठ्या कंपन्या नामांकित ब्रँडसह भारतातील बाजारात उतरण्यासाठी सज्ज झाल्या आहेत.

जागतिक पातळीवर किरकोळ सेवांशी संबंधित आघाडीवर असणार्या कंपन्या भारतात जम बसविण्याचा प्रयत्न करत आहेत. कारण, देशांतर्गत मागणी आणि खरेदी ही भारताची शक्ती ठरत असून साहजिकच १ एप्रिल २०२५ पासून कर रचनेत होणारा बदल पाहता गुंतवणूकदार आणि मध्यमवर्गीयांची खरेदी क्षमता वाढण्याचे संकेत मिळत आहेत. अर्थमंत्र्यांनी कर कपात आणि कर व्यवस्थेत सुलभता आणत ग्राहकांचा खर्च आणि बचत या दोन्ही गोष्टी वाढविण्याचा प्रयत्न केला आहे. अर्थमंत्र्यांनी सक्षम अर्थव्यवस्था साकारताना नव्या कर प्रणालीच्या माध्यमातून करदात्यांना दिलासा देण्याचा प्रयत्न केला. नव्या कर रचनेत प्राप्तिकराच्या स्लॅबमध्ये मोठा बदल असून जेणेकरून अधिकधिक करदाते या श्रेणीत सामील होतील, अशी अपेक्षा व्यक्त करण्यात आली आहे. नव्या व्यवस्थेतील कर रचनेत बदल आणि अतिरिक्त सवलत देण्याची घोषणा मध्यमवर्गीयांना आकर्षित करणारी आहे. यात १२ लाख रुपयांपर्यंतच्या उत्पन्नावर कोणताही कर नसेल. साहजिकच या अर्थसंकल्पामुळे दीर्घकाळापासून मध्यमवर्गीयांचा असणारा नाराजीचा सूर कमी केला आहे. तसेच आर्थिक विकासाची गती वाढवताना सवलतीचा दिलासा हा एक चांगले आर्थिक चक्र तयार करणारा ठरत आहे. साहजिकच मध्यमवर्गीयांवर करांचा बोजा कमी झाल्याने खरेदी क्षमता वाढेल. त्यामुळे जीएसटी संकलनात वाढ होईल.

ट्रम्प यांच्या शुल्क धोरणामुळे जगभरातील उद्योग आणि व्यापार क्षेत्रात उलथापालथ आणि अस्वस्थता व्यक्त केली जात असताना भारताला मात्र आर्थिक आणि व्यापारी हित बाधित होणार नाही, याची खबरदारी घ्यावी लागणार आहे. सध्या जागतिक व्यापार व्यवस्था नव्याने प्रस्थापित होत आहे. जागतिक व्यापार संघटना ही आता मौनीबाबा म्हणून राहिलेली नाही आणि पसंतीचा देश (एमएफएन) या दर्जानुसार भेदभावासह होणारी शुल्क आकारणीदेखील अस्तंगत होत आहे. प्रत्येक देशाला वाटते की, आपल्यासमवेत अन्य देशांचे चांगले व्यापारी संबंध असावेत. आपल्यालाही याच मार्गावर जावे लागेल आणि देशातील मजबूत मागणी आणि मध्यमवर्गीयांची वाढलेल्या क्रयशक्तीच्या जोरावर विविध देशांसमवेत आर्थिक आणि व्यापारी संबंधांना नवीन दिशा द्यावी लागेल.

## कर्तव्यनिष्ठ शिक्षक : श्रीमान जाधव आर के ( मामा ) सर

गेली ३८ वर्षे सेवा करून नियत वयोमानानुसार आज दिनांक ३१ मार्च २०२५ रोजी सेवेतून निवृत्त होत आहेत म्हणजेच एका शासकीय चौकटीत राहून केलेल्या कार्यातून बाहेर पडून विशाल अशा उर्वरित महान कार्याकडे जाण्यासाठी प्रवेशित होत आहेत .हे म्हणण्याचे कारण म्हणजे जाधव आर के सरांनी सांभाळलेली निरोगी सशक्त शारीरिक प्रकृती म्हणजेच निरोगी शरीरात निरोगी सुदृढ मन असते आणि निरोगी माणसाची कार्यक्षमता ही जास्त असते आणि तिचा विनियोग योग्य करणारे व्यक्तिमत्व म्हणजेच जाधव आर के सर .म्हणून सेवानिवृत्तीच्या प्रसंगी त्यांनी केलेले शैक्षणिक कार्य गौरवास्पद तर आहेच पण आणखी भव्य दिव्य सामाजिक कार्य करण्यासाठी त्यांना शुभेच्छा . खरं पाहता जाधव सर आणि मामा प्रत्यक्ष एकत्र काम करण्याचा सहवास सात वर्षांचा व तसा संपर्कातील वीस वर्षांचा आहे .मी औरंगाबाद जिल्ह्यातून अंतर जिल्हा बदलीने जि प प्रा शा सलगरा बुद्रुक तालुका जिल्हा लातूर येथे जून २००५ मध्ये रूजू झाल्यानंतर जाधव सर एका महिन्यांनंतर प्रशासकीय जिपप्राशा शेडोळ तालुका निलंगा येथून तालुका बदलीने पदवीधर शिक्षक म्हणून रूजू झाले . त्याच दिवशी गावच्या लगतच जाणाऱ्या मांजरा नदीला पूर आला होता तो पाहण्यासाठी आम्ही निघाल्यानंतर जाधव सर ही सोबतच आले म्हणजेच योगायोग पहा शाळेला सुद्धा प्रभावी शैक्षणिक विचार रूजविणाऱ्या विचारांचा जाधव सरांच्या रूपानेच त्यादिवशी महापूर आला होता म्हटले तर चुकीचे ठरणार नाही .कारण सर आणि मी आम्ही दोघेही नवीनच त्या शाळेत रूजू झालेली सरांचा गणित खूप चांगले असल्यामुळे त्यांच्याकडे इयत्ता पाच ते सात ची गणित व माझ्याकडे पाच ते सात ची इंग्लिश त्यामुळे वरच्या वर्गाचा विषय असल्यामुळे खूपच जवळचा संबंध आला आणि तो कायमच एकमेकांचा आदरयुक्तच .सर माझ्यापेक्षा वयाने मोठे जरी असली तरी त्यांनी वयाने लहान असलेल्या शिक्षकांना लहान भावाप्रमाणेच वागवत होते .आमच्या इतर लहान सहकारी बाबांना अर्थातच दत्ताजी शिंदे सर , बाळकृष्ण काळे सर ( महाराज ) , दयानंद शिरसाठे यांना कधी कधी चूक झाल्यानंतर रागावत असत पण एकांतात व वडिलकीच्या नात्याने समजावत त्यामुळे त्यांना पण त्यांच्याविषयी आपलेपना होताच .पण माझ्या बाबतीत तो अनुभव आजता गायत कधीच आला नाही .मलाही त्यांचा कधी राग आला नाही व त्यांनाही माझा राग पण एक सच्चा दिलदार व्यक्तिमत्व असलेला राजा माणूस म्हटले तरी चालेल . जाधव सर जरी पदवीधर शिक्षक असले तरी ते ज्येष्ठ असल्यामुळे जास्तीत जास्त काळ प्रभारी मुख्याध्यापक म्हणूनच काम केले .व त्यांच्या प्रभारी पदाच्या कार्यकाळात एक स्वच्छ जिथे साधं बसू वाटत नव्हते असले ऑफिस आणि त्यातच तिथे जेवण करताना मला पण शाळेत दुपारचा डबा नव्हती नाही एवढं कळस वाणी कोंदट वाटणाऱ्या कार्यालयाच्या रूमचा त्यांनी कायापालटच करून टाकला .प्रशस्त, सुसज्ज कॉम्प्युटरयुक्त विविध संदेश देणारे चार्टर्सने ऑफिस हवशीर व प्रकाशमय केले .कोणतीही गोष्ट करताना त्यांनी पैशाचा विचार न करता रडगांन न गाता स्वतःच्या खिशा

चाट लावून केले .तत्कालीन गटशिक्षणाधिकारी पोपटराव काळे साहेब यांनी शाळेला भेट दिली व तुमच्या शाळेत बाग कराल का ?तेव्हा त्यांनी होकार दिला व त्यांच्या सोबतच आम्ही सर्वजण एक आव्हान स्वीकारून आव्हान यासाठी म्हणतो की ज्या शाळेला कंपाउंड वॉल नाही नळ अथवा बोरवेल नाही तरीपण मनाची तीव्र इच्छा असल्यानंतर काहीही होऊ शकते याचे उदाहरण म्हणजे एक सुंदर असा तुला फळांनी वृक्षाने नटलेली बाग अल्पावधीतच तयार केली रुजवली जगवली आणि सजवली सुद्धा या कामी गावातील लोकांना व्यवस्थापन समितीला सर्व शिक्षक बांधवांना विश्वासात घेऊन सरांच्या नेतृत्वात बाग तयार केली गेली . भौतिक सुविधा शौचालय बांधकाम रांगोटी हे सर्व तर बदलत होते .गावाला ही वाटू लागले खरंच शिक्षक स्टॉप चांगला आला आहे .आपल्या गावची जिल्हा परिषद शाळा सुधारत आहे गावातून चांगल्या प्रतिक्रिया ऐकू येऊ लागली आहे की आम्हालाही आणखी ऊर्जा मिळू लागली .सरांनी गावातील विविध धार्मिक कार्यक्रमांच्या वर्गणीला स्पष्ट शब्दात विरोध केला .शाळेसाठी आम्ही पैसा खर्च करतो हेच आमचे खूप मोठे धार्मिक कार्य आहे हे त्यांनी लोकांना पटवल्यानंतर लोकांचा विश्वास बसला . शाळा केवळ भौतिक बाबतीतच सुधारली असे नसून गुणवत्तेच्या बाबतीतही आदरणीय मुख्य कार्यकारी अधिकारी प्रवीण गेडाम सर यांच्या काळात ममदापूर केंद्रात सलगरा बुद्रुक म्हटलं की नंबर एक शाळा नंबर एक टीम असे म्हटले जाऊ लागले कारण तसेच तरुण होतो पण त्या सर्वांना एकाच शैक्षणिक ध्येयाने गुंतवून एकत्र ठेवणारा टीमचा कॅप्टनच प्रभारी जरी असला तरी तो भारीच होता . या टीम मध्ये प्रत्येक शिक्षक हा विविध गुणांनी सर्वांग परिपूर्ण तसेच विनम्र सौजन्यशील होते . जाधव सर संघटनेचे कामही करत होते पण संघटनेच्या नावावर कधीही शाळेला दांड्या मारल्या नाहीत .पतसंस्थेचे चेअरमन पदवी भूषवले तेथेही पारदर्शक निष्कलंक राहून सोसायटीची पत वाढवण्याचे काम केले .न खाऊंगा और न खाने दूंगा हे ध्येय त्यांनी बाळगलेली होते .हे सर्व करत असताना शाळेच्या वेळेनंतरच .त्यांचे ध्येयच पहिलं काम माझी शाळाआणि नंतर बाकीचे .शाळेला वेळेवरच उपस्थित राहिले पाहिजे असा त्यांचा नियम .आम्ही सर्वजण त्यांच्या फार व्हीलर मध्ये शाळेला जायचं ज्याला दिलेल्या वेळेपेक्षा पाच मिनिट सर उशीर झाला तर त्याला सोडून पुढे निघून



\*\*\*\*\*

लेखक :

गौतमकुमार कांबळे सर

जिल्हा परिषद केंद्रीय प्राथमिक शाळा कासारखेडा ता जि लातूर  
मोबाईल नंबर ९८२२१७२८१८

## रिंगिंगचे बळी

देशभरातील विविध विद्यापीठे आणि महाविद्यालयांत शिक्षण घेणार्या विद्यार्थ्यांमधील आत्महत्येचे प्रमाण वाढले आहे. २०२० ते २०२४ या चार वर्षांत रिंगिंगमुळे अपमानित झाल्याची भावना होऊन किंवा त्या जाचाला कंटाळून तब्बल ५१ विद्यार्थ्यांनी आत्महत्या केल्या आहेत. स्पर्धा परीक्षा आणि अन्य परीक्षांच्या तयारीसाठी मुलांना राजस्थानातील कोटा येथे कोचिंगासाठी पाठवले जाते. गेल्या चार वर्षांत तेथेही ५७ मुलांचा मृत्यू झाला आहे. उच्चशिक्षण घेणार्या विद्यार्थ्यांच्या आत्महत्यांमागे इतर कारणे असतील. तथापि, रिंगिंग हेच त्यातील प्रमुख कारण आहे व त्याहून महत्त्वाचे म्हणजे वैद्यकीयचे शिक्षण देणार्या अन् आयआयटीसारख्या संस्थांमध्ये रिंगिंगच्या अनेक घटना घडत आहे.

किंबहुना या संस्था रिंगिंगच्या हॉट स्पॉटच झाल्या असल्याचे नुकत्याच एका अहवालातही समोर आले आहे. विद्यार्थ्यांचा अपघाती किंवा एखाद्या आजाराने मृत्यू झाला तर त्यावर शोक व्यक्त करून दुःख विसरण्याचा प्रयत्न पालक करतात. यथावकाश जखम भरते. झालेले नुकसान भरून निघत नाही तरीही ज्या गोष्टी मृत्यूस कारणीभूत ठरल्या असतात त्यावर आपला अंकुश नसतो. त्यामुळे हे दुःख काहीसे सुसह्य; पण कोणी मुलाची किंवा मुलीची एवढी छळवणूक करावी की त्याला किंवा तिला जगण्यापेक्षा मरण सोपे वाटू लागावे हा भयंकर आघात असतो. अशा घटना वेगाने घडत आहेत व त्याही अशा ठिकाणी जेथे माता-पिता मुलांना उच्चशिक्षणासाठी पाठवतात. थोड्या दिवसांनी मुलाचे आणि आपले आयुष्य बदलेल या स्वप्नाने ते सुखावत असताना कायमचे मूक करणारा हादरा त्यांना बसतो. मुलांच्या अकाली मृत्यूचा हा प्रकार आता इतका हाताबाहेर गेला आहे की सर्वोच्च न्यायालयालाही याची चिंता वाटावी.

अलीकडेच दिल्ली आयआयटीतील दोन विद्यार्थ्यांनी आत्महत्या केली. त्याबाबत आयुक्त दर्जाच्या अधिकार्यांकडूनच या घटनेची चौकशी करण्याच्या सूचना न्यायालयाने दिल्या. देशातील सद्यस्थितीबाबत न्यायालयाने यावेळी केलेली टिप्पणीही महत्त्वाची आहे. शेतकऱ्यांच्या आत्महत्यांच्या संदर्भात नेहमीच चर्चा केली जाते. संसदेत आणि राज्यांच्या विधानसभामध्येही हा विषय उपस्थित होत असतो. विद्यार्थ्यांच्या आत्महत्येचा दर हा संकटंशी झुंजण्यात अपयशी ठरलेल्या शेतकऱ्यांच्या आत्महत्यांपेक्षाही जास्त असल्याच्या आशयाची टिप्पणी न्यायालयाने केली आहे. विद्यार्थी विविध राज्यांत आणि संस्थांत शिक्षण घेत असतात. त्यामुळे त्यांची अशी एकत्रित आकडेवारी तातडीने समोर येणे शक्य नसते. मात्र, माहिती घेतल्यावर जर हे भयावह वास्तव समोर आले असेल तर फार गंभीर प्रकार आहे.

'सोसायटी ऑनस्टे व्हायलन्स इन एज्युकेशन' नावाची एक संस्था आहे. त्यांनी स्टेट ऑफ रिंगिंग इन इंडिया २०२२-२०२४ नामक अहवाल सादर



केला आहे. त्यात रिंगिंगच्या क्रूर प्रकारामुळे होणार्या आत्महत्येचे वास्तव समोर आणले आहे. यात वैद्यकीय शिक्षण संस्थांबाबत विशेष चिंता व्यक्त करण्यात आली आहे. कारण विद्यार्थ्यांबाबत एकूण ज्या तक्रारी आल्या आहेत त्यातील ३८.६ टक्के तक्रारी या मेडिकल कॉलेजेसशीच संबंधित आहेत. रिंगिंगमुळे होणार्या मृत्यूंचे प्रमाण तब्बल ४५ टक्के आहे. केवळ रिंगिंगविरोधात तक्रारी करण्यासाठी ही जेल्ललाईन तयार करण्यात आली आहे त्यावर गेल्या तीन वर्षांत ३,१५६ तक्रारी करण्यात आल्या आहेत व संबंधित संस्थेकडे करण्यात आलेल्या तक्रारींची आकडेवारी वेगळीच आहे. विविध कारणस्तव ती समोर आणली जाण्याची किंवा येऊ न देण्याची खबरदारी घेतली जाते. बर्बादचा संस्थेच्या कथित प्रतिष्ठेला काळिमा फासला जाईल म्हणून या तक्रारी गुप्त ठेवल्या जातात तर काही वेळा ज्याच्या विरोधात तक्रार करायची आहे त्याचा किंवा त्याच्या गोताबळ्याचा प्रभावही होऊन ठरते.

बलवानासमोर एकट्याने लढण्यापेक्षा अन्याय सहन करणे आणि सहन करत राहणे हाच पर्याय स्वीकारला जातो व काही प्रकरणांत त्याची अखेर सहन करणार्यांच्या दुर्दैवी मृत्यूतच होते. कोणी धाडस करून तक्रार केलीच तर त्याला त्या संस्थेतील उर्वरित कालावधी हा भीतीच्या सावटाखालीच काढावा लागतो. काही वर्षांपूर्वी महाराष्ट्रात वैद्यकीयच्या एक विद्यार्थिनीने आत्महत्या केली होती. तिच्यासोबतच्या दोन मुलीच तिला छळत होत्या असे नंतर उघड झाले होते. दिल्लीत आयआयटीच्या दोन विद्यार्थ्यांनी टोकाचे पाऊल उचलले. प्रत्येक राज्यातील

जायचे व नंतर तुमचे तुम्ही गाडीवर या म्हणायची म्हणजेच वेळेला पक्के वक्तशीरपणा हा गुण तसेच मिटींगला गेल्यानंतरही एक तासाची मीटिंग होऊन सुटल्यानंतर शाळा सुटायला जरी वेळ अर्धा तासाचा असला तरी लातूरला न जाता उलट शाळेकडे येणारा मुख्याध्यापक म्हणजेच शाळेविषयी एवढी असता असलेला आम्ही अनुभवत होतो . रजेच्या बाबतीतही कठोर नियम .सवलत वगैरे हा प्रकारच नव्हता .जाधव सर सोसायटीच्या निवडणुकीला उभे राहिले तेव्हा त्यांच्या प्रचाराला प्रभाकर जाधव सर आणि मी दोघेजण दोन दिवस रजा घेऊन फिरलो आम्हाला वाटले जाधव सर या दोन दिवसाची सवलत कोणत्या ना कोणत्या कामाच्या रूपाने देतील पण ती त्यांनी दिली नाही कारण तुम्ही माझ्या वैयक्तिक मित्रत्वासाठी फिरला शाळेसाठी थोडेच . म्हणजेच खोट ,लबाडी त्यांना आवडत नव्हती . जे आहे ते समोरच स्पष्टपणा सर्वांना भावत होता .राष्ट्रीय सणा दिवशी त्यांच्यातर्फे सर्व शिक्षकांना हॉटेलमध्ये नेऊन स्वखर्चाने जेवण देत असत हा दिलदारपणा . गुणवत्ता वाढीसाठी उपस्थिती वाढली पाहिजे तर मग परिपाठाला ज्या वर्गाची शंभर टक्के उपस्थिती त्या वर्ग शिक्षकांचा पुष्पगुच्छ देऊन स्वागत तर तीन महिन्यात सरासरी ज्या वर्गाची पहिली असेल त्या वर्गाच्या संपूर्ण विद्यार्थ्याला वद्दा पेंन तर शिक्षकाला त्यांच्या मनावर एक सुंदर पेंन बक्षीस म्हणून दिले जात असे .ह्या उपक्रमाचे दखल तत्कालीन लोकमत या वृत्तपत्रांनी सुद्धा घेतलेली होती .तसेच अशाप्रकारे वर्षभरात आणि उपक्रम राबवली जात असत . सरांना सुरुवातीस तंबाखूचे व्यसन होते पण स्टॉप मधील इतर कोणीच खात नसल्याने त्यांनी एका महिन्यांनंतर स्वतःच तंबाखूचे दहन केले व कायमचे सोडले .जे जे चांगले ते आत्मसात करणे व इतरांनाही चांगलेच देणे हा त्यांचा स्वभाव .संघटनेच्या चळवळीत काम करताना झालेल्या चुकीमुळेसरांना निलंबित व्हावे लागले पण वैयक्तिक कारणासाठी नसून सामान्य शिक्षकांच्या प्रशासाठी लढल्यामुळे . सरांच्या बाबतीत खूप काही लिहिण्यासारखे आहे त्यांच्या प्रामाणिक कामामुळेच नोकरीच्या शेवटच्या दोन वर्षांच्या आत मुख्याध्यापक केंद्रप्रमुख व विस्तार अधिकारी पदापर्यंत बढती मिळाली आज ते विस्ताराधिकारी म्हणून निवृत्त होत आहेत तेव्हा त्यांना त्यांच्या दीर्घायुष्य बद्दल हार्दिक हार्दिक शुभेच्छा व सदिच्छा देऊन माझे शब्दांकन येथेच थांबवतो . धन्यवाद

\*\*\*\*\*

लेखक :

गौतमकुमार कांबळे सर

जिल्हा परिषद केंद्रीय प्राथमिक शाळा कासारखेडा ता जि लातूर  
मोबाईल नंबर ९८२२१७२८१८

## तुमच्या वयानुसार तुम्हाला किती तास झोपेची गरज आहे? जाणून घ्या डॉक्टरांनी दिलेली सविस्तर माहिती

एकूण आरोग्य राखण्यात झोप महत्त्वाची भूमिका बजावते. झोप शरीराला रात्रभर स्वतःची दुरुस्ती करण्यास मदत करते, रोगप्रतिकार शक्ती मजबूत करते आणि मेंदूला योग्यरीत्या कार्य करण्यास मदत करते. जेव्हा तुम्हाला पुरेशी झोप किंवा विश्रांती मिळत नाही, तेव्हा तुम्हाला थकवा, चिडचिड, मूड स्विंग्स होणे, थकवा, निराशा, चिडचिडेपणा आणि अस्वस्थता जाणवण्याची शक्यता जास्त असते. म्हणून तुम्ही कधी विचार केला आहे का की, तुम्ही दररोज रात्री किती तासांची अखंड झोप घ्यावी? 'लोकल सर्कल'च्या अलीकडील अहवालात असे म्हटले आहे की, सर्वेक्षण केलेल्या ५९ टक्के भारतीयाना दररोज सहा तासांपेक्षा कमी झोप मिळते. विविध पार्श्वभूमीतील १५,६५९ व्यक्तींच्या प्रतिसादांवर आधारित या अहवालात असे दिसून आले आहे



की, ३९ टक्के लोक दिवसातून फक्त ४-६ तासच व्यत्यय न येता झोपतात; तर २० टक्के लोक चार तासांपेक्षा कमी अखंड झोप घेतात. मुंबईतील परळ येथील स्लेनेगल्स हॉस्पिटलच्या औषध क्षेत्रातील वरिष्ठ सल्लागार डॉ. मंजुषा अग्रवाल यांनी 'दी इंडियन एक्सप्रेस'शी बोलताना या संदर्भात सविस्तर माहिती दिली आहे.

सल्लागार डॉ. मंजुषा अग्रवाल यांनी निदर्शनास आणून दिले की, झोपेच्या चुकीच्या सर्वयींमुळे विविध आरोग्य समस्या उद्भवू शकतात. त्यात उच्च रक्तदाब, लडपणा, तीव्र स्वरूपात मूड स्विंग होणे, रोगप्रतिकार शक्ती कमी होणे यांसारख्या समस्यांचा समावेश असू शकतो. एखाद्याने हे समजून घेतले पाहिजे की, दर्जेदार झोप म्हणजे फक्त तुम्ही किती तास झोपता यापेक्षा बरेच काही असते. दर्जेदार झोप म्हणजे रात्री वारंवार जागे होणे टाळणे. दिवसभर योग्यरीतीने कार्य करण्यासाठी एखाद्याला किमान सात ते आठ तासांची दर्जेदार झोप मिळणे आवश्यक आहे, असे डॉ. अग्रवाल म्हणाले.

काम आणि जीवनातील ताणतणाव या परिस्थितींसारख्या अनेक घटकांमुळे झोपेत व्यत्यय येतात. नियमितपणे कॅफिन व अल्कोहोलचे जास्त सेवन आणि झोपण्यापूर्वी जास्त स्क्रीन टाइम यांसारख्या जीवनशैलीच्या निवडी या घटनेला कारणीभूत आहेत, असे बंगळुरुच्या रमैया मेमोरियल

हॉस्पिटलचे कन्सल्टंट पल्मोनोलॉजिस्ट डॉ. प्रसन्न कुमार टी. म्हणाले. पुढे त्यांनी, दीर्घकाळ झोपेमुळे व्यत्यय, हृदयरोग, रोगप्रतिकार शक्ती कमी होणे, चयापचय विकार, संज्ञानात्मक घट, चिंता, नैराश्य सारख्या मानसिक आरोग्य समस्यांचा धोका वाढवतो, असेही स्पष्ट केले.

तुमच्या वयानुसार तुम्हाला किती तास झोपेची गरज निरोगी व्यक्तींसाठी आवश्यक असलेली झोपेची मात्रा व्यक्तिपरत्वे वेगवेगळी असली तरी ताजेतवाने वाटण्यासाठी प्रौढ व्यक्तीने दररोज रात्री किमान ७-८ तासांची अखंड झोप घेण्याची शिफारस केली जाते, असे डॉ. प्रसन्न यांनी आवर्जून सांगितले. लक्षात ठेवा की, झोपेच्या गरजा आयुष्यभर सातत्याने विकसित होत असतात, असे डॉ. प्रसन्न म्हणाले. पुढे ते म्हणाले, किशोरवयीन मुलांना ८-९ तासांची आवश्यकता असते; तर वृद्धांना प्रमाणाच्या बाबतीत थोडी कमी वेळ लागू शकतो. तुमच्या जागे होण्याच्या वेळेची गुणवत्ता तुमच्या झोपेच्या गुणवत्तेवर अवलंबून असते, त्यामुळे अखंड झोपेला प्राधान्य दिले जाते.

तुमची झोप सुधारण्यासाठी शिस्तबद्ध झोपेची पद्धत तयार करणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. दररोज एकाच वेळी उठण्याचा आणि झोपण्याचा प्रयत्न करा. झोपण्यापूर्वी तुमचा स्क्रीन वेळ टाळा किंवा मर्यादित करा. रात्री कॅफिन किंवा कॅफिनयुक्त पेये टाळणे चांगले. कारण- त्यामुळे तुमच्या झोपेवर नकारात्मक परिणाम होऊ शकतो, असे डॉ. अग्रवाल म्हणाले.

## सर्दी झाल्यावर जास्त प्रमाणात नेझल स्प्रे वापरल्यास शरीरावर कसा परिणाम होतो? जाणून घ्या तज्ज्ञांकडून

आपल्यातील अनेकांना आइस्क्रीम किंवा एखादे थंड पेय किंवा अगदी थंड पाणी जरी प्यायलो तरी महिन्यातून एकदा तरी सर्दी होतेच. त्यामुळे सतत होणाऱ्या सर्दीमुळे कंटाळून आपण सगळेच डॉक्टरकडे जाण्यास नकार देतो आणि क्रोसिन, विक्स, वाफ घेणे वा स्प्रेचा सर्वाधिक वापर करतो. नाकाची एक बाजू सर्दीमुळे बंद पडणे किंवा सततच्या अॅलर्जीपासून आराम मिळविण्यासाठी 'नेझल स्प्रे' बहुतेकदा एक उत्तम उपाय ठरतो. त्यांच्या जलद, लक्षित क्रियेमुळे अनेकांसाठी तो एक सोईस्कर पर्याय ठरतो. पण, जर हे निरुपद्रवी दिसणारे द्रवण जास्त प्रमाणात वापरले तर काय होईल? याचा तुम्ही कधी विचार केला आहे का? नाही तर त्याचे उत्तर तुम्हाला आश्चर्यचकित करेल एवढे तर नक्की

दी इंडियन एक्सप्रेसने याचे उत्तर शोधून काढण्यासाठी मुंबईतील कोकिलाबेन धीरुभाई अंबानी हॉस्पिटलमधील कन्सल्टंट ईएनटी सर्जन डॉक्टर शमा कोवळ यांच्याशी चर्चा केली. त्यांनी स्पष्ट केले की, नेझल स्प्रे वेगवेगळ्या प्रकारांत येतात आणि प्रत्येकाचे विशिष्ट उपयोगसुद्धा असतात जसे की,

१. डिकॉन्जेस्टंट स्प्रे डिकॉन्जेस्टंट स्प्रेमध्ये झायलोमेटाझोलिन किंवा ऑक्सिमेटाझोलिन यांसारखे किटव्ह साहित्य किंवा सक्रिय घटक असतात. ते नाकाच्या मार्गातील सुजलेल्या रक्तवाहिन्या आकुंचित करून कार्य करतात, ज्यामुळे रक्तसंचयातून जवळजवळ त्वरित आराम मिळतो.

२. सलार्इन स्प्रे सलार्इन स्प्रे सर्वात सुरक्षित आहे आणि कोणत्याही दुष्परिणामांशिवाय नाकाच्या पोकळीत क्रस्टिंग रोखण्यास तो मदत करतो.

३. कॉर्टिकोस्टेरॉइड स्प्रे प्रामुख्याने अॅलर्जीक राईनायटिससारख्या आजारांसाठी वापरले जाणारे हे स्प्रे जळजळ कमी करतात आणि अॅलर्जीची लक्षणे प्रभावीपणे व्यवस्थापित करतात. नेझल स्प्रेच्या अतिवापराचे धोके नेझल स्प्रेमुळे तत्काळ आराम मिळत असला तरीही डॉक्टर शमा कोवळ म्हणतात की, या स्प्रेच्या अतिवापरामुळे अनपेक्षित दुष्परिणामसुद्धा होऊ शकतात.

१. रिबाउंड कंजेशन (राईनायटिस मेडिकामॅटोसा) : नेझल स्प्रेचा जास्त वापर केल्याने पुन्हा रक्तसंचय होऊ शकतो. ही स्थिती तेव्हा उद्भवते जेव्हा नाकाचे मार्ग उघडे राहण्यासाठी स्प्रेवर अवलंबून राहतात, ज्यामुळे वापराचे दुष्कर सुरू होते आणि परिस्थिती आणखी बिकट होत जाते.

२. अवलंबून राहणे डिकॉन्जेस्टंट स्प्रेचा वारंवार आणि दीर्घकाळ वापर केल्याने मानसिक किंवा शारीरिक अवलंबित्व निर्माण होऊ शकते, ज्यामुळे स्प्रेशिवाय श्वास घेणे कठीण होऊ शकते.

३. कोरडेपणा आणि रक्तस्राव कॉर्टिकोस्टेरॉइड आणि डिकॉन्जेस्टंट स्प्रे दोन्ही जास्त वापरल्यास, नाकाचा आतील भाग कोरडा होऊ शकतो, ज्यामुळे जळजळ आणि कधी कधी रक्तस्रावसुद्धा होतो.



४. कॉर्टिकोस्टेरॉइड स्प्रेचे दीर्घकालीन धोके कॉर्टिकोस्टेरॉइड स्प्रेचा दीर्घकाळ वापर केल्याने कधी कधी विशेषतः महिलांना रजोनिवृत्तीनंतर ऑस्टिओपोरोसिससारखे दुष्परिणाम होऊ शकतात. (ऑस्टिओपोरोसिस-बाधित हाडांची घनता व मजबूती कमी झाल्याचे दर्शवतो)

नेझल स्प्रे कोणी टाळावा वा डॉक्टरांच्या सल्ल्यानेच वापरावा? खालील नमूद केलेल्या लोकांनी नेझल स्प्रे वापरणे टाळावे किंवा काळजीपूर्वक वापरावा

१. गर्भदर किंवा स्तनपान देणाऱ्या महिला या काळात सुरक्षिततेची नेहमीच हमी दिली जात नाही म्हणून डॉक्टरांचा सल्ला घेणे नेहमीच उपयोगी ठरेल.

२. सहा वर्षाखालील मुले सहा वर्षाखालील मुलांना वैद्यकीय व्यावसायिकाच्या देखरेखीशिवाय वापरण्याची शिफारस केली जात नाही. नेझल स्प्रे कोणी टाळावा वा डॉक्टरांच्या सल्ल्यानेच वापरावा? कंजेशन टफवारण्यामुळे ही परिस्थिती आणखी बिकट होऊ शकते.

नेझल स्प्रे वापरण्याच्या टिप्स १. शिफारस केल्यानुसार स्प्रेचा वापर करा बहुतेक कंजेशन स्प्रे सलग तीन ते पाच दिवसांपेक्षा जास्त काळ वापरू नयेत.

२. तज्ज्ञांचा सल्ला घ्या ईएनटी तज्ज्ञ सुरक्षित पर्याय किंवा दीर्घकालीन उपचार योजनांची शिफारस करू शकतात.

३. सलार्इन स्प्रे वापरा जर तुम्हाला सुरक्षित, दैनंदिन पर्याय हवा असेल, तर सलार्इन स्प्रे हा एक उत्तम पर्याय आहे.

## तुम्हाला सतत जांभया येतात का? मग 'हे' असू शकते गंभीर आजाराचे लक्षण, तज्ज्ञ सांगतात

जांभई येणे ही बाब बहुतेकदा झोप किंवा कंटाळलेपणाशी संबंधित असते आणि ती तुमच्या मेंदूला तुमचे शरीर जागृत ठेवण्याच्या दृष्टीने मदत करते. पण, जर तुम्ही रात्रंदिवस, वारंवार जांभया देत असाल, तर ते अनेक आरोग्य समस्यांचे लक्षण असू शकते.

तज्ज्ञांच्या मते, जास्त जांभया येणे हे हृदयरोग किंवा मानसिक आरोग्य समस्यांसारख्या अनेक आरोग्य समस्या दर्शवू शकते. पण, हे चिंतेचे कारण कधी बनते?

जांभई येण्याची 'खूप जास्त' अशी अचूक गणना प्रत्येक व्यक्ती-व्यक्तीपरत्वे बदलू शकते, असे सर एच. एन. रिलायन्स हॉस्पिटल, मुंबई येथील इंटर्नल मेडिसिन सल्लागार डॉ. दिव्या गोपाल म्हणाल्या.

परंतु, मूलतः जर जांभई वारंवार व सातत्याने येत असेल आणि थकवा, श्वास घेण्यास त्रास होणे किंवा चक्कर येणे यांसारख्या इतर लक्षणांसह जांभई असेल, तर तुम्ही जरूर हेल्थकेअर प्रोफेशनल्सचा सल्ला घ्यावा. हे बहुतेकदा अचानक आणि कोणत्याही स्पष्ट कारणाशिवाय होऊ शकते.

जास्त जांभया येण्यामागे कोणत्या प्रकारच्या कमतरता व शारीरिक समस्या कारणीभूत?

डॉ. गोपाल यांच्या मते, जास्त जांभई येण्यामागचे संकेत खालीलप्रमाणे :

झोपेचा अभाव : चांगली झोप न मिळाल्याने जांभया येण्याचे प्रमाण वाढू शकते.

कंटाळा किंवा थकवा : मानसिक थकव्यामुळे वारंवार



जांभया येऊ शकतात.

हृदय समस्या : जास्त जांभई येणे ही बाब मेंदूपासून हृदय आणि पोटापर्यंत जाणाऱ्या व्हॅंगस मज्जातंतूशी देखील जोडली जाऊ शकते.

मज्जातंतूविषयक समस्या : वाढत्या जांभयांचा संबंध अपस्मार सारख्या मज्जातंतूविषयक समस्यांशीही निगडित असू शकतो.

मेंदूच्या समस्या : जास्त जांभया येणे ही सामान्य बाब नसली तरी काही लोकांमध्ये ती ब्रेन ट्यूमर असण्याचेही निदर्शक असू शकते.

याचा लोहाची कमतरता व ऑक्सिजनचे कमी प्रमाण असण्याशी कितपत संबंध?

रक्तातील ऑक्सिजन वाहतुकीसाठी लोह आवश्यक

आहे. जेव्हा लोहाची पातळी कमी असते, तेव्हा शरीराला ऑक्सिजनचा पुरवठा होण्याचे प्रमाण कमी होऊ शकते, ज्यामुळे भरपाई देणारी यंत्रणा म्हणून जांभई येण्याचे प्रमाण वाढू शकते. शरीर ऑक्सिजनचे सेवन वाढवणे आणि सतर्कता सुधारणे यांसाठीही शरीराकडून जांभई दिली जाते, असे डॉ. गोपाल म्हणाल्या.

स्लीप ऑनिया किंवा फुफ्फुसांच्या दीर्घकालीन आजारांसारख्या परिस्थितींमुळे ऑक्सिजनची पातळी कमी होऊ शकते आणि वारंवार जांभया येऊ शकतात.

परिस्थिती सुधारण्यासाठी काही संभाव्य घरगुती उपाय : आरामदायी झोपेचे प्रयत्न : नियमित झोपेचा पॅटर्न आणि आरामदायी झोपेचे वातावरण सुनिश्चित करा.

लोहाचे सेवन वाढवा: तुमच्या आहारात पालकासारख्या भाज्या आणि सफरचंद, बेरी यांसारख्या फळांचा समावेश करून लोहाचे सेवन वाढवले असे पाहा.

हायड्रेटेड राहा: डिहायड्रेशन आणि लोहाच्या कमतरतेची लक्षणे खूप समान असल्याने हायड्रेटेड राहण्याचा प्रयत्न करा.

नियमित व्यायाम: शारीरिक हालचाल आणि नियमित व्यायामामुळे ही ऑक्सिजनची पातळी आणि एकूणच आरोग्य सुधारण्यास मदत मिळू शकते.

घरगुती उपचारांमुळे सौम्य प्रकारचे कमी होण्यास मदत मिळू शकते; परंतु सतत जास्त जांभया येत असतील, तर हेल्थकेअर प्रोफेशनल्सचा सल्ला घेणे आवश्यक आहे.

## दीर्घायुष्यासाठी माफक तिळगूळ आणि 'हे' बहुगुणी तेल नियमित वापरा!

उष्ण प्रकृतीच्या व्यक्ती सोडल्या तर तीळ व तिळाचे तेल यासारखी; निरोगी, निकोप व दीर्घ आयुष्य जन्म इच्छिणाऱ्यांकरिता रोज वापरू शकू अशी साधी, सोपी चीज नाही. आयुर्वेदात तेल म्हटले की फक्त तीळ तेलच अशीच प्रथा आहे. स्थूल माणसाला वजन कमी करायला तसेच कृश व्यक्तीचे वजन वाढवायला तीळ उपयुक्त आहेत. दर क्षणाला शरीराची झीज होत असेल. शरीरयंत्र चालवण्याला काहीतरी वंगणाची गरज आहे. असे वंगण तेल, तूप, मांस, चरबी यात असते. पण ते पचवण्याला खायला सोपे आहे, परवडणारे आहे असे तिळाचे तेल आहे. शरीरात जिथे जिथे लहान



सांध्यांची झीज होते तेथे बाहेरून मसाज करून व पोटात अल्पमात्रेने घेऊन सांधेदुखी कमी होते.

## तुम्हाला नेहमी गॅसचा त्रास होतो का? पोटातील वायूचा दुर्गंध का येतो? हा दुर्गंधीयुक्त वायू तुमच्या आतड्याबद्दल काय सांगतो?

आजकाल आपल्या आरोग्याविषयी अनेक जण सजग असतात. आपल्या शरीराची काळजी घेण्यासाठी नियमित व्यायाम करतात, आहारात बदल करतात. आहारात कोणताही बदल करताना त्याचा आपल्या आतड्यावर कसा परिणाम होईल हे लक्षात घेतले पाहिजे आणि याचकडे आपल्यापैकी अनेक जण दुर्लक्ष करतात. अनेकांना पचनाच्या समस्या असतात, काही जणांचे पोट साफ होत नाही, ज्याला बद्धकोष्ठता असे म्हटले जाते; तर काही लोकांना गॅसचा खूप त्रास होतो. अनेकदा लोकांना पोटातील गॅसमुळे पोटदुखी होते तर अनेकदा हा गॅस नकळतपणे बाहेर सोडला जातो. या क्रियेला वायू सोडणे असे म्हणतात. आपण या विषयावर मोकळेपणाने बोलत नाही, पण पोटातील गॅस बाहेर पडणे किंवा वायू सोडणे पचनक्रियेचा एक नैसर्गिक भाग आहे. पण, तुम्ही किती वेळा गॅस बाहेर सोडता आणि त्याचा वास या दोन्ही गोष्टी तुमच्या आतड्याच्या आरोग्याबद्दल बरेच काही सांगतात.

दिल्लीतील सीके बिलॉ हॉस्पिटलमधील गॅस्ट्रोएन्टेरोलॉजी विभागातील सल्लागार डॉ. विकास जिंदल यांच्या मते, वेगवेगळ्या

प्रकारचे गॅस विशिष्ट पचन प्रक्रिया आणि समस्यांशी संबंधित असू शकतात. येथे डॉ. जिंदल दुर्गंधीयुक्त गॅस आणि दुर्गंधी नसलेला गॅस म्हणजे काय आणि तुम्ही निरोगी पचनसंस्थेला कसे समर्थन देऊ शकता हे स्पष्ट करतात. दुर्गंधीयुक्त वायू विरुद्ध दुर्गंधी नसलेला वायू जर तुम्हाला गॅसची समस्या असेल आणि जेव्हा तुमच्या पोटातील गॅस बाहेर पडतो, तेव्हा त्याला जर तीव्र वास येत असेल तर ते अंतर्निहित पचन समस्या किंवा असंतुलन दर्शवू शकते. डॉ. जिंदल यांच्या मते, विशेषतः दुर्गंधीयुक्त गॅस हे स्लो ट्रान्स्मिट टाईम (अशी स्थिती जिथे अन्न पचनसंस्थेतून खूप हळू जाते), डिस्बायॉसिस (तुमच्या आतड्यातील बॅक्टेरियामध्ये असंतुलन) किंवा इरिटेबल बोवेल सिंड्रोम किंवा इन्फ्लेमेटरी बोवेल डिझीज सारख्या समस्या दर्शवू शकते. या परिस्थिती सामान्य पचन प्रक्रियेत व्यत्यय आणू शकतात, ज्यामुळे बॅक्टेरिया न पचलेले अन्न अधिक हळूहळू पचवतात आणि दुर्गंधीयुक्त वायू निर्माण करतात. बद्धकोष्ठता, आणखी एक सामान्य पचन समस्या, वास वाढवू शकते, कारण अन्न पचनमार्गात जास्त काळ राहते, ज्यामुळे बॅक्टेरियांना वायू सोडण्यासाठी अधिक वेळ

मिळतो. लहान आतड्यात बॅक्टेरियाची अतिवृद्धी ही आणखी एक स्थिती आहे, जी लहान आतड्यात जास्त प्रमाणात बॅक्टेरियाच्या किण्वनामुळे दुर्गंधीयुक्त वायू निर्माण करू शकते. दुर्गंधी नसलेले वायू दुग्धशर्करा किंवा फायबर पचवण्यास समस्या निर्माण होत असेल तर दुर्गंधी येत नसलेले वायू सामान्यतः उद्भवते, असे डॉ. जिंदल स्पष्ट करतात. ज्या अन्नात काही विशिष्ट साखर असतात, जसे की दुधात लॅक्टोज, फळांमध्ये फ्रुक्टोज किंवा साखरमुक्त उत्पादनांमध्ये साखर अल्कोहोल, ते तीव्र दुर्गंधी न येऊ देता वायू निर्माण करू शकतात. या प्रकारचा वायू बहुतेकदा तुमच्या आतड्यातील बॅक्टेरियाचे उप-उत्पादन असतो, जे न पचलेले कर्बोदके आणि फायबर आंबवतात, जे सूचित करते की, तुमचे मायक्रोबायोम कार्य करत आहे, परंतु काही पदार्थांच्या सेवनामुळे यात अडचण येऊ शकते. पोटातून जास्त गॅस बाहेर पडणे आरोग्यासाठी चिंताजनक आहे का? कधीकधी पोटातील गॅस बाहेर पडणे हा पचनक्रियेचा एक सामान्य भाग असला तरी सतत वास येणे किंवा जास्त प्रमाणात गॅस बाहेर पडणे हे पचनाच्या समस्या दर्शवू शकते. डॉ. जिंदल सांगतात, जर तुमचा

गॅस वारंवार दुर्गंधीयुक्त असेल, तर ते खराब पचन किंवा असंतुलित आतड्यातील मायक्रोबायोममुळे असू शकते, जे ऋतूअंकिचा क्रोहन रोगासारखे जटरांरीय विकार दर्शवू शकते. त्याचप्रमाणे, वारंवार वास नसलेला गॅसदेखील हेच दर्शवतो की, काही कार्बोहायड्रेट्स पचवण्यात अडचण, एंजाइमची कमतरता किंवा अन्न पदार्थांची अॅलर्जी यांसारख्या समस्या आहेत. जेव्हा पोट फुगणे, पोटदुखी किंवा आतड्याच्या कार्यात अडथळा यांसारख्या इतर लक्षणांसह दोन्ही प्रकारच्या गॅसची समस्या निर्माण होते तेव्हा डॉक्टरांचे मार्गदर्शन घ्यावे. पचन आणि आतड्यांचे आरोग्य सुधारण्यासाठी टिप्स जर तुम्हाला दुर्गंधीयुक्त गॅस किंवा वारंवार गॅसचा त्रास होत असेल, तर तुमचे पचन सुधारण्यासाठी आणि निरोगी आतड्यासाठी काही उपाय डॉ. जिंदल यांनी सुचवले आहेत गॅसच्या समस्येतून तात्काळ आराम मिळावा यासाठी पाचनास मदत करणारे जेवणापूर्वी पाचक एंजाइम किंवा कडू पदार्थ घेतल्याने पोटातील आम्ल आणि एंजाइम उत्पादन वाढण्यास मदत होऊ शकते.

# ज्ञानाने परिपूर्ण असणारी माणसे स्वाभिमानी असतात - प्राचार्य डॉ. हरिदास फेरे

मुरुड/ महेंद्र आल्टे : ज्ञान हे जगात सर्वश्रेष्ठ व मौल्यवान आहे म्हणून विद्यार्थ्यांना सतत ज्ञानाची भूक असली पाहिजे. हे ज्ञान शिक्षणाने मिळते. समाजाच्या सर्वांगीण विकासासाठी शिक्षण महत्त्वाचे आहे. शिक्षणाने माणसे मोठी बनतात व माणसाने पाहिलेली स्वप्नेही पूर्ण होतात. तसेच ज्ञानाने परिपूर्ण असणारी माणसे स्वाभिमानी असतात. असे उद्गार प्राचार्य डॉ. हरिदास फेरे यांनी काढले. मुरुड येथील संभाजी महाविद्यालयाला बी.ए. व बी.एस्सी. तृतीय वर्षातील विद्यार्थ्यांसाठी घेण्यात आलेल्या निरोप समारंभ कार्यक्रमात ते बोलत होते. कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. अशोक काळम हे होते. विचारमंचावर प्रा. डॉ. गोरे बी. एम. यांची प्रमुख उपस्थिती होती. पुढे बोलताना ते म्हणाले की, आपल्या घराला लावलेल्या मोठ्या कुलूपामुळे आपल्या घराचे रक्षण होत नाही तर आपल्या घराभोवती असणाऱ्या शेजाऱ्यामुळे आपल्या घराचे रक्षण होते. म्हणून तुम्ही ज्या समाजात, ज्या गावात व ज्या शेजाऱ्या पाजाऱ्या जवळ राहता



त्यांच्याबद्दल सामाजिक जाणीव ठेवून आपण समाजासाठी काहीतरी केले पाहिजे अशी सामाजिक भावना व सामाजिक ईमानदारी असणारी माणसेच इतिहास निर्माण करतात. अध्यक्षीय समारोप करताना प्राचार्य डॉ. अशोक काळम यांनीही विद्यार्थ्यांना त्यांच्या भावी आयुष्याच्या शुभेच्छा देऊन बहुमोल मार्गदर्शन केले. यावेळी कु. काळे प्रतिक्षा व कु. जोशी अक्षता या विद्यार्थिनींनी आपले मनोगत व्यक्त केले. कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन कु. स्नेहा गायकवाड तर उपस्थितांचे आभार कु. गुंड श्रद्धा यांनी मानले. कार्यक्रमाच्या यशस्वीतेसाठी प्रा. जाधव बी.एम., प्रा. दिक्षीत ए.व्ही., प्रा. धाबेकर आर. आर., प्रा. वारे डी. वाय., प्रा. सहलुगडे ए. आर., प्रा. सवासे के. जे., प्रा. पिंजारी ए. आय. व प्रा. मगर आर. एस. यांनी परिश्रम घेतले. कार्यक्रमास प्रा.सौ. कदम एम. एस., प्रा. मधुकर क्षीरसागर, प्रा. डॉ. चावरे एम. व्ही., प्रा. पैठणकर एन. एल., प्रा. दळवे आर.जी., प्रा. सूर्यवंशी ए. व्ही., विद्यार्थी संसदेचा सचिव हिंगे संदेश व विद्यार्थी मोठ्या संख्येने उपस्थित होते.

## वेटिंग तिकीट धारकांना स्टेशनवर आता 'नो एन्ट्री' ! रेल्वे मंत्र्यांची संसदेत घोषणा

नवी दिल्ली : वृत्तसंस्था १५ फेब्रुवारी रोजी महाकुंभला जाण्यासाठी नवी दिल्ली स्थानकावर मोठ्या प्रमाणात गर्दी होऊन चेंगराचेंगरी झाली होती. या चेंगराचेंगरीत १८ जणांचा मृत्यू झाला त्यानंतर रेल्वे मंत्रालयाने कडक पावलं उचलण्यास सुरुवात केली आहे. आता ट्रेनमधील जागांच्या संख्येनुसार रेल्वे तिकीट जारी करेल, असा निर्णय घेण्यात आला. तसेच वेटिंग तिकीट असणा-यांना स्टेशनमध्ये प्रवेश देण्यात येणार नसल्याचे रेल्वेमंत्री अश्विनी वैष्णव सांगितले. रेल्वे स्थानकांवर गर्दीचे व्यवस्थापन करण्यासाठी अनेक महत्त्वाची पावले उचलण्यात आल्याची माहिती केंद्रीय रेल्वे मंत्री अश्विनी वैष्णव यांनी संसदेत दिली. यामध्ये रॅड फूट ओव्हरब्रिज, सीसीटीव्ही आणि वॉर रूमची व्यवस्था करण्यात आल्याचे अश्विनी वैष्णव यांनी सांगितले. सण आणि यात्रांमध्ये होणारी प्रचंड गर्दी नियंत्रित करण्यासाठी रेल्वेने मर्यादित प्रवेश नियंत्रण प्रणाली लागू केली आहे. या प्रणालीनुसार स्थानकांच्या बाहेर होल्डिंग एरिया तयार केले गेले आहेत. कारण ट्रेन प्लॅटफॉर्मवर येईपर्यंत प्रवाशांना प्रवेश दिला जाणार नाही, असेही अश्विनी वैष्णव म्हणाले. देशभरातील ६० स्थानकांवर कायमस्वरूपी होल्डिंग एरिया तयार केले जाणार आहेत, असे अश्विनी वैष्णव यांनी सांगितले. देशभरातील ६० स्थानकांवर, जिथे वेळोवेळी गर्दी असते तिथे संपूर्ण प्रवेश नियंत्रण यंत्रणा लागू केली जाईल. केवळ कन्फर्म आरक्षित तिकीट असलेल्या प्रवाशांनाच प्लॅटफॉर्मवर प्रवेश मिळणार आहे.

## संभाजी महाविद्यालयात पुरस्कार वितरण सोहळा संपन्न

मुरुड /महेंद्र आल्टे : आजच्या विद्यार्थ्यांनी जीवनात यशस्वी व्हायचे असेल तर व्यक्तिमत्त्व विकासावर भर देणे अत्यावश्यक आहे असे प्रतिपादन महाराष्ट्र प्राचार्य महासंघाचे अध्यक्ष प्राचार्य डॉ. बी. यु.जाधव यांनी केले. मुरुड येथील संभाजी महाविद्यालयात दिनांक २६/०३/२०२५ रोजी गुणवंत विद्यार्थ्यांचा पुरस्कार वितरण सोहळा संपन्न झाला यावेळी ते बोलत होते. विद्यार्थ्यांनी आधुनिक आणि तंत्रज्ञानाच्या युगात ज्ञानाच्या कक्षा आणि कौशल्य आपल्यात वृद्धिंगत करावीत तसेच विद्यार्थ्यांनी मराठी भाषेसोबतच इतर भाषांवरही प्रभुत्व मिळावे कारण स्पर्धेच्या युगात टिकण्यासाठी इंग्रजी भाषा अत्यंत महत्त्वाची आहे. विद्यार्थ्यांनी तांत्रिक ज्ञानाचा अवलंब करावा तसेच विविध कौशल्य आत्मसात करावीत जेणेकरून विद्यार्थ्यांचे जीवन समृद्ध होईल. विचारमंचावर यावेळी समाज



जागृती शिक्षण संस्थेचे सचिव ड. विजय पाटील, जयक्रांती महाविद्यालय लातूर येथील प्राचार्य डॉ. श्रीधर कोल्हे व महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. अशोक काळम उपस्थित होते. कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक प्राचार्य डॉ. काळम यांनी केले. सूत्रसंचालन कु. प्रतिक्षा काळे हिने तर आभार कु. प्रिया साखरे हिने मानले. कार्यक्रमाच्या यशस्वीतेसाठी प्रा. पैठणकर एन.एल., प्रा. डॉ. आंबाड आर.एफ व इतरांनी परिश्रम घेतले. कार्यक्रमास विद्यार्थ्यांसह प्राध्यापक व शिक्षकेतर कर्मचारी मोठ्या संख्येने उपस्थित होते.

## आज छत्रपती संभाजीनगरमध्ये भव्य बुद्धमुर्ती प्रतिष्ठापना व लोकार्पण सोहळा

छत्रपती संभाजीनगर प्रतिनिधी :- २८ मार्च २०२५ रोजी शहराच्या वैभवात भर घालणारा ऐतिहासिक सोहळा संपन्न होणार आहे. छत्रपती संभाजीनगर विमानतळ परिसरात भव्य बुद्धमुर्ती प्रतिष्ठापना आणि लोकार्पण सोहळ्याचे आयोजन करण्यात आले आहे. या सोहळ्याच्या प्रमुख उपस्थितीत महाराष्ट्र राज्याचे सामाजिक न्याय मंत्री व छत्रपती संभाजीनगरचे पालकमंत्री मा.संजयजी शिरसाट यांच्या हस्ते बुद्धमुर्तीचे लोकार्पण होणार आहे. तसेच या प्रसंगी महाराष्ट्र राज्याचे उद्योगमंत्री मा.उदयजी सामंत आणि इतर मागास, बहुजन कल्याण, दुध विकास व ऊर्जामंत्री मा.अतुलजी सावे हे विशेष उपस्थित राहणार आहेत. बौद्ध धर्माचा प्रचार व शांतीचा संदेश या मंगलप्रसंगी पूज्यनीय भद्रंत बोधीपालो महाथेरो व भिक्षु संघाच्या वतीने प्रतिष्ठापना पूजन आणि धम्मदेसना होणार आहे. याशिवाय विविध लोकप्रतिनिधी, प्रशासकीय अधिकारी, विमान प्राधिकरणाचे पदाधिकारी आणि बिमाटा संघटनेचे सदस्य व त्यांच्या कुटुंबीयांसह शहरातील औद्योगिक व सामाजिक संघटनांचे पदाधिकारी मोठ्या संख्येने उपस्थित राहणार आहेत. बुद्धमुर्ती स्थापनेमागील संकल्पना आणि प्रयत्न छत्रपती



संभाजीनगर हे जागतिक पातळीवर ओळखले जाणारे शहर आहे. अजिठा-वेरूळ लेण्यांमधून बौद्ध संस्कृतीचे जगभर दर्शन होते. जगभरातून येथे येणाऱ्या पर्यटकांना शहराच्या ऐतिहासिक वारशाची जाणीव व्हावी, यासाठी विमानतळावर भव्य बुद्धमुर्ती उभारण्याची कल्पना पुढे आली. बिमाटा संघटनेच्या सदस्यांनी हा प्रस्ताव विमानतळ प्राधिकरणाचे तत्कालीन प्रमुख श्री.साळवे यांच्याकडे सादर केला. ११ जानेवारी २०२३ रोजी या प्रस्तावाला अधिकृत मंजुरी मिळाली. त्यानंतर योग्य बुद्धमुर्तीच्या शोधासाठी विविध ठिकाणी पाहणी करण्यात आली आणि अखेर तेलंगणातील आलगाट्टा येथे १५.५ फूट उंच आणि अखंड बेंगळोरी ग्रॅनाइटमध्ये कोरलेली अभयमुद्रा असलेली बुद्धमुर्ती

तयार करण्यात आली. ही बुद्धमुर्ती ५ मे २०२३ रोजी बौद्ध पौर्णिमेच्या पवित्र दिवशी स्थानापन्न करण्यात आली होती. त्यानंतर २८ मार्च परिसराचे सुशोभिकरण करून २८ मार्च २०२५ रोजी तिचे भव्य लोकार्पण करण्यात येणार आहे. शांती, अहिंसा आणि बंधुत्वाचा संदेश बुद्धमुर्तीची प्रतिष्ठापना ही केवळ वास्तुशिल्प नव्हे, तर संपूर्ण जगाला शांती, अहिंसा आणि बंधुत्वाचा संदेश देणारी आहे. बुद्धिस्ट इंडस्ट्रियल असोसिएशनच्या पुढाकाराने साकार झालेला हा प्रकल्प बौद्ध संस्कृतीचा जागतिक स्तरावर सन्मान वाढवणारा ठरणार आहे. विमानतळ परिसर अतिसंवेदनशील असल्यामुळे हा सोहळा निवडक निमित्तांच्या उपस्थितीत साजरा करण्यात येणार आहे. तथापि, ही ऐतिहासिक घटना शहराच्या सांस्कृतिक आणि धार्मिक वारशात एक सुवर्णक्षण ठरेल. अशी माहिती पत्रकार परिषदेत देण्यात आली यावेळी बुद्धिस्ट इंडस्ट्रियल मॅन्युफॅक्चरर्स अँड ट्रेडर असोसिएशन संघटनेचे अध्यक्ष मिलिंद थोरात, सुभाष मुद्गावकर, प्रवीण कुमार वसाते, सिद्धार्थ जाधव, मिलिंद बागुल, बाळासाहेब पठारे, सूर्यकांत कोटकर, रामचंद्र पठारे, सुभाष मोरे विनोद अवसरमल, प्रमोद राऊत, सदीप केदार यांची उपस्थिती होती.

## सहाय्यक पोलीस अधीक्षक कमलेश मीना यांची केज शहरातील अवैद्य धंद्यावर कारवाई

केज/प्रतिनिधी सहाय्यक पोलीस अधीक्षक कमलेश मीना यांनी केज शहरातील अवैद्य धंद्यावर कारवाई केली असून केज पोलीस ठाण्यात दोन जणांविरुद्ध गुन्हा दाखल करून २३ हजार ७५० रुपयांचा मुद्देमाल जप्त केला आहे. याबाबतची सविस्तर माहिती अशी की, दिनांक २६ मार्च २०२६ रोजी एका गुप्त खबऱ्यामार्फत माहिती मिळाली की, केज शहरांमध्ये कल्याण नावाचा मटका जुगार घेतला जात आहे. सदर मिळालेल्या माहितीवरून पोलीस अधीक्षक नवनीत कावत, अप्पर पोलीस अधीक्षक चेतना तिडके यांच्या मार्गदर्शनाखाली स्वतः सहाय्यक पोलीस अधीक्षक कमलेश मीना व त्यांच्या पथकातील पोह/९९६ डापकर, पोना/१०३५ मंदे, व पोना/१८६० गुंजाळ यांनी दिनांक २६ मार्च २०२५ रोजी सायं.५-१५ वाजता सदर मिळालेल्या माहितीच्या आधारे केज शहरातील शनि मंदिर जाणाऱ्या रोडवर, मंगळवार पेठ कॉर्नर, कृष्णा पान सेंटर जवळ कल्याण नावाचा मटका जुगार घेणारा अजीम जमीर सय्यद वय ४३ वर्ष रा.अजीजपुरा केज यास ताब्यात घेऊन त्याची अंगझडती घेतली असता त्याच्या ताब्यातून नगदी ३ हजार ८३० रुपये व ६ हजार रुपये किमतीचा एक मोबाईल व कल्याण मटका जुगाराचे साहित्य असे एकूण ९ हजार ८३० रुपये व साहित्य मिळून आले. तसेच २६ मार्च २०२५ रोजी सायं. ५-२० वाजण्याच्या सुमारास सहाय्यक पोलीस अधीक्षक कमलेश मीना यांना मिळालेल्या गुप्त बातमीच्या आधारे त्यांच्या आदेशावरून पोह/१३८४ चोपणे, पोह/३९६ मुंबे व पोर्को/१८८४ टकले यांनी केज शहरातील शनी मंदिर समोरील रोडवर चालता फिरता कल्याण नावाचा मटका जुगार घेणारा इस्म नामे शेख अब्दुल करीम शेख अब्दुल रहीम वय ६३ वर्ष रा. मंगळवार



पेठ केज यास ताब्यात घेऊन त्याची अंगझडती घेतली असता त्याच्या ताब्यातून नगदी १२ हजार ९२० रुपये व १ हजार रुपये किमतीचा एक मोबाईल आणि कल्याण मटका जुगाराचे साहित्य असे एकूण १३ हजार ९२० रुपये व साहित्य मिळून आले. वरील दोन्ही इस्मांना केज पोलीस ठाणे येथे आणून पोह. डापकर व पोह. चोपणे यांनी गुन्हा दाखल केला आहे. सदरची कारवाई पोलीस अधीक्षक नवनीत कावत, अप्पर पोलीस अधीक्षक चेतना तिडके यांच्या मार्गदर्शनाखाली सहाय्यक पोलीस अधीक्षक कमलेश मीना, डापकर, चोपणे, मुंबे, मंदे, गुंजाळ, टकले यांच्यासह उपविभागीय पोलीस अधिकारी कार्यालय केज यांनी केली आहे.

## जिल्हाधिकारी वर्षा ठाकूर-घुगे यांनी केली मध्यवर्ती प्रशासकीय इमारतीमधील कार्यालयांची पाहणी

लातूर :- जुने जिल्हाधिकारी कार्यालय परिसरातील मध्यवर्ती प्रशासकीय इमारतीमधील विविध शासकीय कार्यालयांना जिल्हाधिकारी वर्षा ठाकूर-घुगे यांनी भेट दिली. शासनाच्या शंभर दिवसीय सात कलमी कृती कार्यक्रमांतर्गत करण्यात येत असलेल्या कामकाजाची त्यांनी पाहणी केली. तसेच या इमारतीमधील प्रशासकीय विभाग प्रमुखांची त्यांनी बैठक घेतली. जिल्हा कोषागार अधिकारी डॉ. उज्वला पाटील, जिल्हा अधीक्षक कृषि अधिकारी रमेश जाधव, राज्य उत्पादन शुल्कचे अधीक्षक केशव राऊत, आत्माचे प्रकल्प संचालक शिवसांब लाडके, जिल्हा जलसंधारण अधिकारी अनिल कांबळे यांच्यासह अन्न औषध प्रशासन, सहकार संस्थेचे सहनिबंधक, उपनिबंधक यावेळी उपस्थित होते. मध्यवर्ती प्रशासकीय इमारतीमध्ये असलेल्या सर्व शासकीय कार्यालयांमध्ये व परिसरात स्वच्छतेला प्राधान्य द्यावे. तसेच कार्यालयातील अभिलेखांचे योग्य प्रकारे वर्गीकरण करावे. कार्यालयांमध्ये येणाऱ्या अभ्यागतांसाठी स्वतंत्र कक्ष, पिण्याचे पाणी उपलब्ध करावे. दर्शनी भागात विभागाशी

संबंधित योजनांची माहिती लावावी. प्रत्येक कर्मचारी यांचे नाव, त्यांच्याकडे सोपविलेल्या जबाबदाऱ्यांची माहिती दर्शनी



भागाला लावावी, असे जिल्हाधिकारी श्रीमती ठाकूर-घुगे यांनी सांगितले. जिल्हा कोषागार कार्यालय, राज्य उत्पादन शुल्क विभाग, सिटी सडहें कार्यालय, जिल्हा जलसंधारण अधिकारी कार्यालय, कृषि

विभाग, विभागीय माहिती कार्यालय, आत्मा कार्यालय, जिल्हा दुधविकास अधिकारी कार्यालय आदी कार्यालयांना जिल्हाधिकारी

श्रीमती ठाकूर घुगे यांनी यावेळी भेटी दिल्या. तसेच इमारतीच्या परिसराची पाहणी करून सार्वजनिक बांधकाम विभाग, महानगरपालिका यांना स्वच्छतेबाबत सूचना दिल्या.

## एम.टी.एस. परीक्षेत प्रीशा महेश रोकडे राज्यात द्वितीय

अंबाजोगाई/प्रतिनिधी अंबाजोगाई येथील योगेश्वरी नूतन प्राथमिक विद्यालयाची वर्ग दुसरीची विद्यार्थिनी कु. प्रीशा महेश रोकडे ही एम.टी.एस. परीक्षेत राज्यात द्वितीय आलेली आहे. एम.टी.एस. परीक्षेत राज्यातून दुसरी आलेली प्रीशा महेश रोकडे हिने १५० पैकी १४६ गुण मिळवत राज्यातून दुसरा क्रमांक पटकावला आहे. कु.प्रीशा रोकडे ही महाराष्ट्र विद्यालय मोहा येथील आदर्श



शिक्षक महेश रामहरी रोकडे यांची मुलगी आहे. तिला आई वर्षा रोकडे, वडील महेश रोकडे, आजोबा रामहरी यांची उपस्थिती होती.

रोकडे आणि योगेश्वरी नूतन विद्यालयातील शिक्षकांचे उत्तम असे मार्गदर्शन लाभले. कु. प्रीशा महेश रोकडे हिने मिळवलेल्या घवघवीत यशाबद्दल पुष्पगुच्छ देऊन आणि पेढा भरवून सत्कार करण्यात आला. याप्रसंगी सेवानिवृत्त पेशकार रामहरी रोकडे, संतोष रोकडे, महेश रोकडे, वर्षा रोकडे, मीना रोकडे, साधना रोकडे

## विज वितरण च्या केज ग्रामीण २ ची ४० लक्ष वसुली कर्मचारी घरोघरी जाऊन करत आहेत थकबाकी वसूल

केज/प्रतिनिधी महाराष्ट्र राज्य वीज वितरण कंपनी मर्या. केज ग्रामीण २ ला मार्च २०२५ चे उद्दिष्ट पूर्ण करण्याकरिता कर्मचारी सरसावले असून मार्च असल्याकारणाने म.रा.वि.वी.कं केज ग्रामीण २ वीजबिल वसुली करिता ४४ लाख रुपयेचे उद्दिष्ट दिले गेले होते ते पूर्ण करण्याकरिता उपकार्यकारी अभियंता श्री.सय्यद साहेब व सहाय्यक अभियंता उमेश भोयर साहेब यांच्या मार्गदर्शनाखाली १ मार्च ते २६ मार्च पर्यंत दिलेल्या उद्दिष्टापैकी ४० लाख रुपये थकीत वीजबिलापोटी जमा केले आहेत उर्वरित ४ लाख रुपये व दिलेले उद्दिष्ट पूर्ण करण्याकरिता केज ग्रामीण २ चे कर्मचारी सरसावले असून केज ग्रामीण २ चे कर्मचारी गावोगावी फिरून वसुली करत आहेत. वीज बिल भरा कंपनीस सहकार्य करा केज



ग्रामीण २ चे कर्मचारी व वसुली पथकामध्ये तेलंग विष्णू प्रधान तंत्रज्ञ, गजानन पांचाळ, संतोष कराड, राम सोळंके, सतीश तांदळे, राजेभाऊ राठोड, दिनेश लांडगे, अशोक वैरागे, मोनिका यादव मंडम, गोपाळ मुंडे, आदिनाथ मुंडे इत्यादी कर्मचारी परिश्रम घेत आहेत.