दैनिक
महावृत्त
E-Mail:dainikmhavratt@gmail.com
संपादक-अशोक हनवते.मो-9421094991,7264079990
लातूर वर्ष ४ थे अंक २२३ वा मंगळवार दि.२५ फेब्रुवारी २०२५ पृष्ठे ४ स्वागत मूल्य २ रू.

एआय आणि तंत्रज्ञान क्रांतीचे नेतृत्व महाराष्ट्र करेल

मुंबई : तंत्रज्ञान व कृत्रिम बुद्धिमत्तेच्या (एआय) माध्यमातून राज्य शासनामार्फत प्रशासन व अर्थव्यवस्थेला गती देण्यात येत असून महाराष्ट्र राज्य लवकरच भारताच्या एआय आणि तंत्रज्ञान क्रांतीचे नेतृत्व करेल असा विश्वास मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी व्यक्त केला. हॉटेल ग्रँड हयात येथे नॅसकॉम टेक्नॉलॉजी अँड लीडरशिप समिट कार्यक्रमात मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांची नॅसकॉमचे श्रीकांत वेलामकन्नी यांनी मुलाखत घेतली. मुख्यमंत्री फडणवीस यांनी सांगितले, राज्यात डिजिटल सेवांचे प्रमाण वाढले असून, बहुतांश शासकीय सेवा ऑनलाइन उपलब्ध झाल्या आहेत. राज्य शासनाने मुंबई विद्यापीठात एआय सेंटरची स्थापना केली आहे. जागतिक आर्थिक मंचासोबत भागीदारीतून इंडस्ट्री केंद्र स्थापन करण्यात आले आहे. मुख्यमंत्री म्हणाले, महाराष्ट्राने १ ट्रिलियन डॉलरपर्यंत अर्थव्यवस्था नेण्याचे उद्दिष्ट ठेवले आहे. यासाठी राज्याने नीती आयोगाच्या सहकार्याने नवीन आर्थिक रोडमॅप तयार केला जात आहे. विशेषत: मुंबई महानगर क्षेत्राला १.५ ट्रिलियन डॉलर अर्थव्यवस्थेचा केंद्रबिंदू बनवण्याचा प्रयत्न सुरू असल्याचे ते म्हणाले. डेटा सेंटर, फिनटेक क्षेत्रात महाराष्ट्र आघाडीवर देशातील ६०% डेटा सेंटर्स महाराष्ट्रात आहेत. नवीन मुंबईत डेटा सेंटर पार्क उभारण्यात येत असून, २०३० पर्यंत राज्यातील ५०% वीजनिर्मिती हरित ऊर्जेवर आधारित असेल. मुंबई ही भारताची 'फिनटेक राजधानी' असल्याचेही ते यावेळी म्हणाले. नाशिक कुंभमेळ्यात अत्याधुनिक तंत्रज्ञानाचा वापर नाशिक येथे २०२७ मध्ये कुंभमेळा होणार आहे. या ठिकाणी गर्दी व्यवस्थापन, सुरक्षा, आणि आभासी अनुभव यासाठी अत्याधुनिक उपाययोजना केल्या जातील. यावेळी त्यांनी उत्तर प्रदेशात महाकुंभमेळा यशस्वीपणे आयोजित केल्याबद्दल उत्तर प्रदेशच्या मुख्यमंत्र्यांचे

कौतुकही केले. कृषी क्षेत्रात तंत्रज्ञानाचा वापर वाढवणार मुख्यमंत्री फडणवीस म्हणाले, शेतीमध्ये तंत्रज्ञानाच्या मदतीने शेतक-यांचे उत्पन्न दुप्पट करण्याचा प्रयत्न सुरू आहे. 'ॲग्री-स्टॅट' उपक्रमाअंतर्गत संपूर्ण शेती प्रक्रियेचे डिजिटलायझेशन करण्यात येत आहे. ड्रोन शक्ती कार्यक्रमांतर्गत ड्रोन प्रशिक्षण देऊन कृषी फवारणी खर्च कमी करण्याचा मानस आहे. नवी मुंबई आंतरराष्ट्रीय विमानतळ परिसरात तिसरी मुंबई नवी मुंबई आंतरराष्ट्रीय विमानतळ परिसरात तिसरी मुंबई विकसित करणार असल्याचे सांगून मुखमंत्री म्हणाले, ही 'इनोव्हेशन सिटी' देशातील सर्वात प्रगत शहरांपैकी एक ठरेल.

मुख्यमंत्री युवा कार्य प्रशिक्षण योजनेअंतर्गत केज तालुक्यातील निमशासकीय संस्थेवरील ट्रेनी शिक्षकांच्या थकीत वेतनासाठी उपोषणाचा इशारा

केज/प्रतिनिधी कौशल्य रोजगार उद्योजकता व नाविन्यता विभागाचा शासन निर्णय क्र. सकीर्ण २०२४/ प्र.क्र.९०/व्याशी ३ दि.९ जुलै २०२४ नुसार शिक्षक प्रशिक्षणार्थी ट्रेनी शिक्षक मुख्यमंत्री युवा प्रशिक्षण योजना अंतर्गत शिकाऊ प्रशिक्षणार्थी म्हणून दिनांक २६ ऑगस्ट २०२४ ते दिनांक १० फेब्रुवारी २०२५ या कालावधीसाठी ट्रेन शिक्षकांचा सर्व शाळेवर गटशिक्षण कार्यालय यांच्यामार्फत मुख्यध्यापकांनी शैक्षणिक पात्रतेनुसार रुजू आदेश देऊन सर्व ट्रेनिंग शिक्षकांची निवड करण्यात आली परंतु जिल्हा परिषद शाळेबरोबर निमशासकीय शालेय संस्थेवरील ट्रेनिंग शिक्षकांची ऑनलाईन माहिती अपलोड केली नाही. गेले पाच महिने झाले आम्ही शाळेत नेहमीप्रमाणे जात आहोत. त्यामुळे आतापर्यंत आम्ही केलेल्या कामाचा मोबदला देण्यात यावा यासंबंधी संबंधित कार्यालयाशी वारंवार संपर्क केला असता आमच्याकडे अशी कुठलीही माहिती नसल्याचे ते सांगत आहे. जर

माहिती नाही तर आम्हाला रुजू करून घेण्याचे आदेश दिले कोणी असा प्रश्न उपस्थित होत आहे. आम्ही लोक आधीच बेरोजगार तरुण होतोत आता सरकारने आम्हाला परत बेरोजगार केले व त्यांची फसवणूक केली. त्यामुळे दिनांक १० फेब्रुवारी २०२५ रोजी केज तहसीलदार साहेब, गटशिक्षणाधिकारी केज, गट विकास अधिकारी यांना निवेदनाद्वारे विनंती केली असता आत्तापर्यंत कुठल्याही प्रकारची आम्हाला माहिती मिळाली नसल्याकारणाने शिक्षणाधिकारी कार्यालय बीड याठिकाणी निवेदन देऊ उपोषणाचा इशारा देखील देणार आहेत.

केजच्या नगराध्यक्षा सौ. सीताताई बनसोड यांना जागतिक स्त्रीरत्न पुरस्कार जाहीर

केज/प्रतिनिधी केजच्या नगराध्यक्षा सौ. सीताताई बनसोड यांना जागतिक स्त्रीरत्न पुरस्कार नुकत्याच जाहीर करण्यात आला आहे. जागतिक महिला दिनाचे औचित्य साधत भव्य कार्यक्रम सोहळ्यात बीड येथे मान्यवरांच्या हस्ते पुरस्काराने सन्मानित करण्यात येणार आहे. नगराध्यक्षा सौ. सीताताई बनसोड यांना कसलाही शैक्षणिक, सामाजिक, राजकीय वारसा नसताना देखील प्रतिकूल परिस्थितीवर मात करत सौ. सीताताई प्रदीप बनसोड यांनी उच्च शिक्षण घेतले. एवढेच नव्हे तर गेल्या २५ ते ३० वर्षा पासून सामाजिक संस्थेच्या माध्यमातून व दलित चळवळीच्या माध्यमातून समाज कार्य करत राजकारणामध्ये पदारपण करत गेल्या पंधरा वर्षी पुर्वी केज ग्रामपंचायतची नगरपंचायत झाल्यानंतर प्रथम नगरसेविका झाल्या होत्या त्या नंतर समाज कार्यामध्ये अविरत कार्य करून अनेक महिलांचे संसार यावर पडलेले व्यवस्थित करून अनेक दिन दलित बहुजनांची कामे शासन स्तरावर मार्गी लावली आहे. विविध कमिटीची पदे भूषण सतत सामाजिक राजकीय कार्यामध्ये अग्रेसर राहून स्वतःचे अस्तित्व निर्माण करून स्वतःचे नावलौकिक केले आहे त्याचबरोबर विविध क्षेत्रामध्ये उलटणीय काम करत विविध पुरस्कार प्राप्त केले आहेत. केज नगरीच्या सर्वाधिक कुशल, विकसनशील व कर्तव्यदक्ष नगराध्यक्षा म्हणून सौ. सीताताई बनसोडे यांनी सन्मान मिळवला आहे. शून्यातून विश्व कस

निर्माण करावे याचे प्रतीकात्मक रूप म्हणजेच सौ. सीताताई प्रदीप बनसोड होय. त्यांच्या या अभूतपूर्व कार्याची दखल घेऊन त्यांना बीड येथीलआश्रय सेवा केंद्राच्या वतीने जागतिक महिला दिनी जागतिक स्तरावरील स्त्रीरत्न पुरस्काराने मान्यवरांच्या शुभहस्ते सन्मानित करण्यात येणार आहे. या निवडीचे सर्व स्तरातून अभिनंदन होत आहे. अमरावती जिल्ह्यातील येवदा या खेड्या गावामध्ये अतिशय सामान्य कुटुंबात सीताताई यांचा देविदास बागडे कुटुंबीयात जन्म झाला. त्यांचे वडील देविदास बागडे, आई बेबीबाई,सीताताई, भाऊ अनिल बागडे,सुधिर बागडे,रंजित बागडे असा परिवार आहे.त्यांचे वडील मजुरी करून कस बस कुटुंबांची उपजीविका चालवत होते. सीताताई यांना लहानपणापासूनच शिक्षणाची आवड व जिद्द असल्याने त्यांनी परमपूज्य महामानव डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांचे विचार आत्मसात करुन उच्च शिक्षण घेतले आहे. शिक्षण हे वाघिणीचे दूध समजून सत्तेच्या खुर्चीवर जाण्याचे स्वप्न ज्यावेळी पोटभर एक वेळचे जेवण धड मिळत नव्हत अशा परिस्थितीत त्यांनी पाहिले. व स्वकर्तृत्वावर कुठलाही शैक्षणिक,सामाजिक, राजकीय वारसा नसतानाही त्यांनी अतिशय प्रतिकूल परिस्थितीवर मात करत एक इंग्रजीच्या अध्यापक पासून यशस्वी सामाजिक कार्यापर्यंत आणि पुढे थेट केज नगरीच्या नगराध्यक्षा म्हणून त्यांनी यशस्वी शैक्षणिक सामाजिक आणि राजकीय गरुड झेप घेतली आहे. एवढेच नव्हे तर भविष्यात आता आमदार होण्याचे स्वप्न त्यांनी पाहिले आहे ते पूर्ण करण्याच्या दृष्टीने त्यांनी विधायक पावले उचलण्यास सुरुवात देखील केलेली आहे. त्यांच्या या अभूतपूर्व कार्याची दखल घेऊन त्यांना पत्रकार संघ आणि आश्रय सेवा केंद्राच्या वतीने जागतिक स्तरावरील स्त्रीरत्न पुरस्कार देऊन मान्यवरांच्या शुभहस्ते गौरविण्यात येणार आहे. हा पुरस्कार त्यांना जाहीर झाल्या बद्दल त्यांचे सर्व स्तरातून अभिनंदन होत आहे.

लातूरहून कर्नाटकला बसफे-या नियमित सुरु

लातूर : प्रतिनिधी कर्नाटकात महाराष्ट्र सरकारच्या एसटी बसवर हल्ला करण्यात आला. कन्नड रक्षक वेदिकाच्या कार्यकर्त्यांनी एसटी महामंडळाच्या बसचालकाच्या तोंडाला काळे फसले आणि चालकाला मारहाण केली. या पार्श्वभुमिवर महाराष्ट्रातील काही जिल्ह्यांतून कर्नाटकात जाणा-या एसटी बसच्या फे-या रद्द करण्यात आल्या आहेत. मात्र लातूर आगारातून कर्नाटकात जाणा-या बसेसच्या फे-या नियमितपणे सुरु आहेत.
कर्नाटकातील चित्रदुर्गमध्ये महाराष्ट्रातील एसटी बस चालकाला मारहाणीची घटना घडल्यानंतर राज्य सरकारने राज्यातील काही जिल्ह्यांतील कर्नाटकात जाणा-या बस फे-या बंद करण्याचे आदेश काढले आहेत. कोल्हापूर विभागातून कर्नाटकात जाणा-या बस गाड्या बंद आहेत. लातूर जिल्ह्याच्या सीमेवर कर्नाटक आहे. लातूरहून कर्नाटकात जाणारे आणि कर्नाटकातून लातूरला येणा-या प्रवाशांची संख्या खुप मोठी आहे. त्यामुळे कर्नाटकातून असंख्य बसेस लातूर विभागात येतात आणि लातूर विभागातूनही अनेक बसेस कर्नाटकात नियमित ये-जा करतात. कन्नड रक्षक वेदिकाच्या कार्यकर्त्यांनी केलेल्या प्रकारानंतरही लातूरहून कर्नाटकात जाणा-या बसफे-या नियमित सुरु आहेत. लातूर विभागातून लातूर आगाराच्या कर्नाटकात जाणा-या ७ आणि कर्नाटकातून लातूर आगारात येणा-या ७ असा १४ फे-या नियमित होतात. निलंगा आगारातून ६ जाणा-या व ६ येणा-या अशा १२ तर उदगीर आगारातून २३ जाणा-या व २३ येणा-या असा ४६ एकुण ७२ फे-या नियमित होत असल्याची माहिती एसटी महामंडळाच्या लातूर विभागाचे अधिकारी संदीप पडवळ यांनी दिली.

सामाजिक सलोख्याची पुनर्स्थापना करणार

मुंबई : महाराष्ट्राला छत्रपती शिवाजी महाराज, राजर्षी शाहू महाराज, क्रांतीसूर्य महात्मा फुले, महामानव डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर, महात्मा बस्वेश्वर, चक्रधर स्वामी या महापुरुषांचा व जगद्गुरू संत तुकाराम महाराज, ज्ञानेश्वर माऊली, संत गाडगे महाराज, राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज यांच्यासह महान संतांच्या विचाराचा वारसा लाभलेला आहे. पुरोगामी विचाराच्या महाराष्ट्राने कायमच देशाला दिशा दिलेली आहे.

परंतु मागील काही दिवसात राज्यातील सामाजिक वातावरण बिघडलेले दिसत आहे. महाराष्ट्राची उज्वल संस्कृती व परंपरा लक्षात घेऊन सद्य परिस्थितीत बंधुभाव व सामाजिक सौहार्द वाढवण्यासाठी व महाराष्ट्र धर्म जागवण्यासाठी सद्भावनेची गरज आहे. म्हणून काँग्रेस पक्षाने सद्भावना पदयात्रेचे आयोजन केले आहे अशी माहिती काँग्रेसचे प्रदेशाध्यक्ष हर्षवर्धन सपकाळ यांनी दिली.

टिळक भवन येथे पत्रकार परिषदेला संबोधित करताना काँग्रेसचे प्रदेशाध्यक्ष हर्षवर्धन सपकाळ यांनी सद्भावना पदयात्रेबद्दल सविस्तर माहिती दिली, ते पुढे म्हणाले की, इंग्रजांना देशातून बाहेर काढताना केवळ राजकीय स्वातंर्त्यच नाही तर व्यवस्था परिवर्तनाचाही महत्वाचा भाग होता. स्वातंर्त्याच्या आधीपासून असलेल्या काँग्रेस पक्षाच्या डीएनएमध्येच समाजवाद आहे. जाती भेदाच्या पलिकडे पाहण्याचा वारसा काँग्रेस पक्षाला वारसा लाभलेला आहे. सामाजिक सद्भावनेचा तोच वारसा आपल्या संविधानातही आलेला आहे.

एकीकडे संस्कृती, परंपरा व जाज्वल्य इतिहास आहे तर दुसरीकडे काही लोक आपल्या फायद्यासाठी जातीभेदाचे विष पसरवून सामाजिक भेद निर्माण करत आहेत हे अत्यंत दुर्दैवी असून महाराष्ट्राच्या हिताचे नाही. यात बीड जिल्ह्याचा वारंवार उल्लेख होत आहे. या जिल्ह्यात स्त्री-पुरुष लोकसंख्येच्या गुणोत्तरात ही मोठी तफावत आहे. स्त्री भ्रूण हत्येचा प्रश्न या जिल्ह्यात ऐरणीवर होता. जागतिक महिला दिनाचे औचित्य लक्षात घेऊन बीड जिल्ह्यातील मस्साजोग येथून ही पदयात्रा सुरु केली जाणार आहे.

भगवानगड व नारायणगड या महत्वाच्या प्रेरणास्थानी वंदन करून सामाजिक सद्भावनेसाठी साकडे घातले जाणार आहे. त्यानंतर ८ मार्च रोजी सकाळी मस्साजोग येथून ही पदयात्रा सुरु होईल. तिथून नांदुरफाटा, येळंब, नेकनूर, मांजरसुंभा, पाली या मार्गावरून ५१ किलोमीटरचा प्रवास करून यात्रा बीड शहरात पोहोचेल व बीड शहरात सद्भावना सभेने या यात्रेचा समारोप होणार आहे असे सपकाळ म्हणाले.

दूषीत झालेले सामाजिक वातावरण बदलणार

सद्भावना यात्रा ही राज्यातील सामाजिक सलोखा आणि बंधुभाव पुर्नस्थापित करण्यासाठी आहे. हा फक्त राजकीय नाही तर एक सामाजिक उपक्रम आहे ज्याची सध्या महाराष्ट्राला अत्यंत आवश्यकता आहे. सध्या दूषीत झालेले सामाजिक वातावरण बदलण्यासाठी महाराष्ट्रातील सर्वसामान्य नागरिक, तरुण, महिला, विद्यार्थी, सामाजिक कार्यकर्ते, साहित्यिक, पत्रकार, सामाजिक संघटनांचे प्रतिनिधी यांनीही मोठ्या संख्येने पदयात्रेत सहभागी व्हावे अशी विनंती करून आगामी काळात परभणी व इतर ठिकाणीही अशीच सद्भावना यात्रा काढण्याचा विचार आहे असेही सपकाळ यांनी सांगितले.

अनावश्यक वक्तव्य करणे चुकीचे

दिल्लीतील अखिल भारतीय मराठी साहित्य संमेलनातील राजकीय विधानासंदर्भात पत्रकारांनी विचारलेल्या एका प्रश्नाला उत्तर देताना हर्षवर्धन सपकाळ म्हणाले की, साहित्य संमेलनाच्या माध्यमातून वेदना, व्यथा व कथा मांडल्या जातात, विचारांची देवाणघेवाण होते, वेदनांवर फुंकर घालण्याचे काम या व्यासपीठावरून व्हावे ही अपेक्षा असते. परंतु या व्यासपीठावरून अनावश्यक वक्तव्य करणे चुकीचे आहे, परंपरेला न शोभणारे आहे असे सपकाळ म्हणाले.

साहित्य संमेलनात बोलताना मर्यादा ठेवल्या पाहिजेत

मुंबई : ९८ वे अखिल भारतीय मराठी साहित्य संमेलन सध्या दिल्लीत सुरू आहे. दोन दिवसापूर्वी शिवसेना नेत्या निलम गो-हे उपस्थित होत्या. यावेळी त्यांनी 'असे घडलो आम्ही' या कार्यक्रमात ठाकरे गटावर मोठा आरोप केला. ठाकरेंच्या शिवसेनेत दोन मर्सिडीज दिल्या की एक पद मिळायचे असा खळबळजनक विधान नीलम गो-हे यांनी केले आहे. नीलम गो-हे यांच्या या वक्तव्यानंतर राजकीय वर्तुळात आरोप-प्रत्यारोप सुरू आहेत. दरम्यान, आता मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी यावर प्रतिक्रिया दिली असून गो-हे यांच्यासह (अप्रत्यक्षपणे) तारा भवाळकर यांच्या विधानावरही भाष्य केले आहे. मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी आज माध्यमांसोबत संवाद साधला. यावेळी त्यांनी शिवसेना नेत्या निलम गो-हे यांच्या विधानावर प्रतिक्रिया दिली. फडणवीस म्हणाले, प्रत्येकाने साहित्य संमेलनात बोलताना काही मर्यादा ठेवल्या पाहिजेत, फडणवीस यांनी असा टोला निलम गो-हे यांचे नाव न घेता लगावला, तसेच यावेळी त्यांनी साहित्य संमेलनाच्या अध्यक्ष तारा भवाळकर यांनी केलेल्या विधानावरही टीका केली, फडणवीस म्हणाले, काही विशेषता जे साहित्यिक आहेत. त्यांना वाटत राजकारण्यांनी आमच्या व्यासपीठावर येऊ नये. तशा पद्धतीचे त्यांचे नेहमी वक्तव्य असते. पार्टी लाईनवरच्या कमेंट करणे योग्य नाहीत, त्यांनीही मर्यादा पाळायला पाहिजे, असे माझे मत आहे, असेही मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस म्हणाले. महायुती सरकारच्या मंत्र्यांचे खासगी सचिव, स्वीय सहाय्यक आणि विशेष कार्य अधिकारी यांच्या नियुक्त्या रखडल्याने अनेकजण नाराज असल्याची चर्चा आहे. मंत्र्यांनी पाठवलेल्या नावांना मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी मान्यता न दिल्याने काहींनी आपल्या भावना देखील व्यक्त केल्या आहेत. कृषीमंत्री माणिकराव कोकाटे यांनीदेखील आता आमच्या हातात आता काहीही राहिलेले नाही, खासगी सचिव आणि विशेष कार्य अधिकारी हे मुख्यमंत्री ठरवतात असे विधान केले आहे. त्यामुळे महायुतीमध्ये वादाची ठिणगी पडण्याची शक्यता आहे. दुसरीकडे मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी हे अधिकार मुख्यमंत्र्यांचेच असतात असे स्पष्टीकरण दिले आहे.

संपादकीय....

ताराबाईंचा तेजस्वीपणा!

दरवर्षी होणार्या अखेर भारतीय मराठी साहित्य संमेलनाच्या निमित्ताने भाषा व संस्कृतीचा उत्सव साजरा केला जातो आणि त्यावेळी त्या निमित्ताने काही ना काही वाद होत असले, तरीही संपूर्ण भारतात कुठेही अशा प्रकारची ठोस परंपरा नाही. म्हणजेच हे महाराष्ट्राचे एक वैशिष्ट्य असून, त्याबद्दल कोणालाही अभिमानच वाटला पाहिजे. इंदूर, बेळगाव, घुमान आणि दिल्ली अशा महाराष्ट्राबाहेरील ठिकाणी संमेलने झाल्यामुळे, बाहेरील लोकही मोठ्या संख्येने अशा संमेलनाला हजर राहतात. एखाद्या प्रदेशावर विजय मिळवण्यासाठी प्रथम तिथली संस्कृती ताब्यात घेतली जाते आणि भाषा नष्ट केली जाते. बाराशे-तेराशे वर्षांपूर्वी भारतात आक्रमणे झाली, तेव्हा इथली संस्कृती आणि भाषा नष्ट करण्याचा प्रयत्न झाला. पण, आजही भारतीय भाषांना जगभरात वैशिष्ट्यपूर्ण स्थान आहे, असे उद्गार उपराष्ट्रपती जगदीप धनखड यांनी साहित्य संमेलनाच्या शिष्टमंडळाला ते भेटले असताना काढले. दिल्लीत झालेल्या यंदाच्या संमेलनात उत्तर भारतातूनही मराठीजनांचे जत्थे उपस्थित होते. त्यांनी बर्यापैकी पुस्तकांची खरेदीही केली. संमेलनावर राजकारणाचे वर्चस्व असल्याची टीकाही झाली; पण प्रत्यक्षात संमेलनातील प्रत्येक सत्राला साहित्यरसिकांनी चांगला प्रतिसाद दिला. देशातील विविध भाषांनी एकमेकींना समृद्ध केले, मात्र भाषेवरून भेदभाव निर्माण करण्याचे प्रयत्न होत असून, त्याबाबत सावध राहिले पाहिजे, असा सल्ला संमेलनाचे उद्घाटन करताना पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी दिला. त्यांच्या भाषणात ज्ञानेश्वर, तुकाराम समर्थ रामदास अशा अनेक संतांच्या अभंग-ओव्यांची पेरणी होती. त्यामुळे मराठी भाषेच्या अभिजात सौंदर्याची त्यांना जवळून ओळख असल्याचेच दिसून आले. हे संमेलन गाजवले ते संमेलनाध्यक्ष डॉ. तारा भवाळकर यांनी. ताराबाई यांनी लोकसंस्कृती, संतसाहित्य, लोककला तसेच स्त्री जाणीवांवर लक्ष केंद्रित करणारे विपुल लेखन केले आहे.

चिकित्सक दृष्टी आणि सैद्धांतिक अभ्यास हे त्यांचे वैशिष्ट्य; मात्र त्याचवेळी ताराबाई या स्पष्ट बोलण्याबद्दल प्रसिद्ध आहेत. मराठीला अभिजात भाषेचा दर्जा मिळाल्याबद्दल आनंद व्यक्त करतानाच, त्यांनी भाषणात मराठीच्या भवितव्याबाबत साशंकताही व्यक्त केली. जो मराठी समाज उच्चशिक्षित, आर्थिकदृष्ट्या सक्षम आहे आणि ज्याची आकांक्षा सर्व स्तरांवर जागतिकतेशी स्पर्धा करायची आहे, त्यांची संख्या आजच्या यंत्रयुगात वेगाने वाढत आहे. अशा काळात सर्वसामान्यांच्या मराठीचे काय होणार? अशी शंका मनाला भेडसावत आहे, असे त्या म्हणाल्या. म्हणजेच भाषा आणि संस्कृती या सजीव संस्था आहेत. भाषेचे चलन जोपर्यंत सर्वसामान्य माणसांच्या व्यवहारात व आचरणात जितके असेल, तितकी भाषाविकासाची शक्यता असते. मराठीला अभिजात दर्जा प्राप्त झाला, तरी ती व्यवहारात वापरली गेलीच नाही, तर ती टिकणार कशी आणि तिचा विकास होणार कसा, हा ताराबाईंनी विचारलेला प्रश्न बिनतोड आहे. हल्ली सर्वत्र इंग्रजीचा प्रसार झाला असून, त्यावर टीका करण्याचे कारण नाही; पण इंग्रजीच्या अट्टहासापायी एक भाषा म्हणून मराठीचा विकास आणि वापर थांबणे, योग्य नाही. आज जर्मन भाषेचा जगभरातील भाषांत १० वा क्रमांक असून, जर्मनीखेरीज ऑस्ट्रेलिया, बेल्जियम, डेन्मार्क, इटली, स्वित्झर्लंडसह अनेक देशांत ती बोलली जाते. युरोपात जर्मनी हा सर्वाधिक प्रगत देश असून, त्याने आपली भाषा जपली आहे. आज-काल पुरोगाम्यांची 'फुरोगामी' असे म्हणून टवाळी करण्याची पद्धत प्रचलित असल्याचा उल्लेख करून, ताराबाईंनी आमचे संत पुरोगामीच होते, असे ठासून सांगितले.

'पुरोगामी' याचा अर्थ समाजाच्या प्रगतीचा आधुनिक दृष्टिकोन असणे, मानवी मूल्यांच्या आधारे समकाळाच्या पुढे पाहणे म्हणजे पुरोगामित्व, या अर्थाने वारकरी संत पुरोगामी होते. संतांनी मराठी भाषेच्या साहित्यात योगदान दिलेच, पण मराठी माणसांना नवा मूल्यविचारही दिला. हा मूल्यविचार मानवतेचा होता. सामाजिक समतेचा धर्मचिकित्सेचा, स्त्रियांना सन्मान देणार होता, अशी प्रभावी मांडणी ताराबाईंनी केली. छत्रपती शिवाजी महाराजांच्या स्वराज्य कार्याची पार्श्वभूमी तयार करण्याचे काम संतांनी केले. त्यानंतर संतांच्या कार्याकडे पुरोगामी अंगाने बघण्याचा दृष्टिकोन विकसित होत गेला, त्याचे सार त्यांच्या भाषणात दिसले. एकनाथ महाराज किंवा ज्ञानेश्वर महाराज हे सर्वसामान्य माणसांच्या बोलीमध्ये व भाषेमध्ये रचना करत. उलट स्वतःला शहाणे समजणारे लोक एकदम इंग्रजी फाडफाड सुरू करतात आणि त्यामध्ये बोलण्याने म्हणजे जणू काही विद्वत्ता आणि प्रतिष्ठा सिद्ध होते, असा हल्लाही ताराबाईंनी चढवला. पंचतारांकित चर्चासत्रांतून इंग्रजीत बोलणार्यांनी नव्हे, तर सर्वसामान्य माणसांनी मराठी जगवली असून, भाषेच्या प्रतिष्ठेची मागणी संतांपासूनची आहे, ही त्यांनी केलेली मांडणी प्रभावी आहे.

आजच्या स्त्रीमुक्तीच्या विचारांना मागे टाकतील, अशा प्रकारचे विचार आमच्या संत स्त्रियांनी व विविध जाती-जमातींच्या स्त्रियांनी मांडले, हा त्यांनी मांडलेला विचार पटण्यासारखाच आहे. तसेच स्त्रियांची गुणवत्ता ही पहिल्यापासूनच अशी सिद्ध झाली असून, म्हणूनच एक स्त्री साहित्य संमेलनाच्या अध्यक्षपदी आली, याचे वेगळे कौतुक होण्याची गरज नाही. कारण गुणवत्ता ही महत्त्वाची ठरते, असेही त्यांनी रास्तपणे सुनावले. स्त्रीमुक्तीचा विचार हा पाश्चात्त्यांकडून येण्यापूर्वी, आपल्या परंपरेतल्या स्त्रियांकडून आला होता, या मुद्द्याकडे त्यांनी लक्ष वेधले. सांस्कृतिक आणि भाषिक देवाण-घेवाण सीमाप्रदेश व जात ओलांडून होत असते आणि म्हणून जो एकारलेपणा असतो, तो कुठल्याही बाबतीत टिकत नाही, लोकाचरण महत्त्वाचे. असे सांगून ताराबाईंनी एकारलेपणा आणि विद्वेषाचे राजकारण याविरुद्ध तलवार चालवली. विचारवंतांनी असे झणझणीत अंजन घातलेच पाहिजे. प्रवाहाविरुद्ध पोहणे, हेच विचारवंतांचे वैशिष्ट्य. आणीबाणीत संमेलनाध्यक्ष दुर्गा भागवत यांनी राजकारण्यांना खडे बोल सुनावण्याचे धैर्य दाखवले होते. आज देशात कालबाह्य मूल्यांचा पुरस्कार चहूकडे सुरू आहे. अशा वातावरणात स्त्रीमुक्तीचा, संतपरंपरेचा आणि पुरोगामित्वाचा खंबीरपणे पुरस्कार करून, डॉ. भवाळकर यांनी तेजस्वीपणा पुन्हा दाखवून दिला.

मानवतेचे महान पुजारी संत गाडगेबाबा!

महाराष्ट्र ही क्रांतीभुमी थोर संताची,महापुरुषांची,शुर विरांची,क्रांतीविरांची,समाजसुधारकांची व विचारवंतांची अशा या भुमीला संताच्या विचारांचा खूप मोठा वारसा लाभलेला आहे.संतांच्या स्पर्शाने पावन झालेली भुमी आहे. अनेक संत येथे जन्मले.व आपल्या ज्ञान दिपाने आपल्या शिकवणुकीतून मानवजातीला एक चांगला उपदेश दिला.

त्यातीलच एक संत म्हणजे गाडगेबाबा अडाणी असून सुद्धा शिकलेल्यांना लाजवेल असा उपदेश आपल्या कीर्तनातून केला. म्हणून जगविख्यात विद्वान डॉ बाबासाहेब आंबेडकर सुध्दा त्यांचे किर्तन ऐकत.

अंगात फाटकेतुटके मळकट कपडे,हातात खराटा,एक फुटके गाडगे असा पेहराव असलेले गाडगेबाबा.ज्यांनी गावची गावं झाडून आपल्या समोर स्वच्छतेचा आदर्श ठेवला.आणि स्वच्छतेसोबतच आपल्या कीर्तनाच्या माध्यमातून समाजातील अज्ञान,अंधश्रध्दा,भोळ्या व खुळ्या समजुती,अनिष्ट रूढी परंपरा याविरुद्ध आपल्या कीर्तनातून प्रहार करून लोकांना जागृत करण्याचे काम केले.

लोकांच्या मनातील शंकाकुशंका,दुर्गुन,दोष,अज्ञान दूर करण्यासाठी,देव दगडात नाही तो माणसात आहे. देवा धर्माच्या नावाखाली मुक्या प्राण्यांचे बळी देऊ नका.सावकाराकडुन कर्ज काढू नका, व्यसनाच्या आहारी जाऊ नका.असा आपल्या कीर्तनातून लोकांना हा संदेश देणारे.व आपले संपुर्ण आयुष्य मानवजातीसाठी खर्ची घालणारे,आणि लोकांना स्वच्छतेचे महत्त्व सांगणारे, संत गाडगेबाबा!पण आम्हाला अजुनही स्वच्छतेचे महत्त्व समजले नाही.एवढे आम्ही दुर्दैवी!

असे थोर महान त्यागी,कर्मयोगी संत गाडगेबाबा यांचा जन्म २३फेब्रुवारी १८७६ मध्ये झाला.लहानपणी त्यांना डेबू म्हणत.लहानपणीच वडील गेले म्हणून आपल्या आईसोबत मामाच्या गावी राहायला गेले. तेथेच लहानाचे मोठे झाले. १८९२ मध्ये कुंताबाईसोबत त्यांचे लग्न झाले. १८९९ मध्ये एक मुलगी झाली. मामा गेल्यावर कुटुंबाचा सर्व भार डेबुजीवर आला. मोठ्या हिमतीने कुटुंबाचा गाडा चालवत सावकाराचे कर्ज फेडून सावकाराच्या जाचातून जमीन सोडवून घेतली. म्हणून ते आपल्या कीर्तनातून नेहमी सांगत उपाशी राहा, पण सावकाराकडून कर्ज काढू नका. १९०५ मध्ये कुंताबाईला तीन महिन्याचे दिवस गेले असतांना घरुन निघून गेले ते परत घरी आलेच नाही. आपले जीवन मानवजातीच्या सेवेत अर्पित केले.

संत कबीरांचा एक दोहा आहे.
ज्ञानी ध्यानी संयमी!दाता सुर अनेक!जपिया,तपिया बहुत है। पर शीलवंत कोई एक!

आपल्या देशात खूप काही बुवा,बाबा,व स्वतःला संत म्हणून घेणारे,तेवढ्यापुरते जप तप करणारे खूप ढोंगी लोक आढळतील व आहेत. त्यातच जनतेची फसवणूक करणारे शीलभ्रष्ट पण सापडतील व आहेत. पण गाडगेबाबांसारखे खरे ज्ञानी,शीलवंत संत क्वचितच! आपण मात्र ढोंगी लोकांपासून सावध राहिले पाहिजे.आणि गाडगेबाबांसारखे जे संत होऊन गेले त्यांचे विचार अंगीकारले पाहिजे.त्यातच आपले हित आहे.

पण आज माणूस खोट्या प्रतिष्ठेच्या मागेच धावत आहे. त्यामुळे तो खऱ्या सुख समाधानाला पारखा झालेला असताना दिसतो.अशी परिस्थिती आहे. हि परिस्थिती बदलायची असेल तर गाडगेबाबाचे विचार आम्ही अंगीकारले पाहिजे.

दुसरा दोहा आहे.
सुरत से किरत बडी!बिना पंख उड जाए!सुरत तो जाती रही!किरत कभी ना जाए!

माणूस कसा दिसतो, किती सुंदर दिसतो. किती सुंदर कपडे घालतो.किती सुंदर राहतो याला मोल नाही.फक्त सुंदर दिसून,राहुन किर्ती पसरणार नाही.तर जनहितार्थ,जनसेवेचे चांगले काम केले तरच इतिहासात कुठे नाव राहिल.तरच किर्ती राहील,अन्यथा कितीही श्रीमंत असले कितीही सुंदर दिसले,म्हणजे किर्ती पसरणार नाही.

माणूस जन्माला आला म्हणजे केव्हा ना केव्हा मरणार यात शंकाच नाही.पण इतिहासात तेच लोक अमर राहतात. ज्यांची किर्ती मागे राहते. आणि इतिहास त्यांनाच सदैव स्मरणात ठेवतो.इतिहासाच्या पानावर त्यांचीच नावे सुवर्ण अक्षरांनी लिहली जातात.जे स्वतः मेणबत्ती सारखे जळतात आणि इतरांना प्रकाश देतात.गाडगेबाबा त्यातील एक जे स्वतः मानवजातीच्या सेवेत मेणबत्ती सारखे जळले.

आपण जे श्रम करुन कमावतो त्यात गोरगरिबांचा नि गरजू लोकांचा भाग असतोच असतो,म्हणून आपण घास घेण्यापूर्वी घरचे दारचे कुत्रेमांजरे सुध्दा उपाशी राहता कामा नये.हि त्यांची शिकवण. दगडाच्या देवाला नैवेद्य दाखवल्यापेक्षा जीवंत लोकांना तो द्या.अशी त्यांची उदारमतवादी दयाळू वृत्ती,म्हणून त्यांनी सांगितले भुकेल्या अन्न द्या.तहानलेल्यांना पाणी द्या.उघड्या नागड्यांना कपडे द्या.अडाण्याला शिक्षण द्या. बेघराला घर द्या. या वृत्तीमुळे लोक त्यांना अवतारी पुरुष समजू लागले.

लोकहिताची कामे स्वतः करत नदीकाठचे शेतात जाण्याचे रस्ते नादुरुस्त झाले की स्वत: कुदळ पावडे घेऊन रस्ता नीट करायचे, लोकांना आश्चर्य वाटे,पण मग त्यांच्या सोबत तेही काम करत. सार्वजनिक हिताचे कामे सर्वांनी एकत्र येऊन केली पाहिजे हे ते गावकऱ्यांना सांगत. घाण कचरा कुठे साचला तर ते स्वतः जाऊन ते साफ करत. कोणाचे काही अडले नडले की स्वत: जाऊन ते सावरत.वाईट दिसेल ते आपणहून चांगले करत. काही वाजागाजा नाही, ना लेक्चरबाजी नाही. ना जाहिरातबाजी नाही.

नाहीतर आता आपण पाहतो. ज्यांनी कधी हातात झाडू घेतला नाही. ते स्वच्छतेचे ब्रँड अंबेसेडर! काही नट नटी, राजकीय नेते,मंत्री,आमदार,खासदार आणखी काही बडे लोक झाडू हातात घेतला की, जिकडेतिकडे पेपरला त्यांचेच फोटो,आणि थोडेसे झाडूने झाडले की काय विचारता! मग तर विचारुच नका.पेपरला फोटो! जाहिराती काय!टि. व्ही वर बातम्या काय! लाखो रुपये जाहीरातीवरच खर्च करतांना आपण पाहतो.अशी परिस्थिती आहे.

पण गाडगेबाबांनी गावचे गाव झाडले.आणि आपल्या समोर स्वच्छतेचा आदर्श निर्माण केला.स्वच्छतेचा मूलमंत्र दिला. गाव परिसर स्वच्छतेसोबतच आपल्या विज्ञावादी कीर्तनातून लोकांचा मेंदू साफ करण्याचे काम केले.आपल्या कीर्तनातून ते सांगत.

जत्रा मे फत्रा बिठाया तिरथ बनाया पाणी दुनिया भाई दिवानी पैसो की धुलधानी
असे खरे स्वच्छतेचे महानायक,महामेरु संत गाडगे बाबा आहेत.

बाबाचा मुलगा गोविंदा ९-१० वर्षाचा होता.तो पुण्यात श्री.शिवाजी मराठा बोर्डिंगात मराठी ४थी मध्ये शिकत होता. अचानक गोविंदाला कुत्रे चावले वेळेत उपचार न झाल्याने ५मे १९२३ ला त्याचा मृत्यू झाला.त्यादिवशी गाडगेबाबा रत्नागिरी जिल्ह्यातील खारपाटण येथे किर्तन करीत होते.तेथे तार आली. एक गृहस्थ ती तार हातात घेऊन बाबा जवळ गेला. बाबा त्याला म्हणाले बाप्पा फार भुक लागली.भाकरबिकर आणली का नाही?पण त्याच्या तोंडून शब्द फुटेना, तो ढसाढसा रडू लागला. झाले तरी काय सांग बाप्पा सांग. असे बाबांनी विचारताच त्याने बाबाच्या मुलाच्या मृत्युची बातमी बाबांना सांगितली.निर्विकार मुद्रेने बाबा उद्गारले, मेले असे कोट्यान कोटी काय रडू एकट्यासाठी.असे निस्वार्थी, गोरगरीब,अनाथ पिडीताच्या सेवेत स्वतःचे सर्वस्व अर्पण करणारे गाडगेबाबा!

पुढे पुढे लोकांना गाडगेबाबाची महती कळू लागली आणि मग लोक दान, देणगी,वर्गणी देऊ लागले.त्या पैशातून गाडगेबाबानी अनाथांसाठी आश्रम बांधले.कुठे रोग्यांसाठी दवाखाने बांधले. कुठे तो पैसा शाळेसाठी दिला.असे महान गाडगेबाबा!

आज स्वतंत्र मिळून शंभरीत पदार्पण करीत आहोत पण अजूनही आमच्यासाठी सर्व सुविधा उपलब्ध असताना आमच्यासाठी पाहिजे तसे प्रत्येक तालुक्यात दर्जेदार स्वरुपाचे हॉस्पीटल बनवले गेले नाही हेही एक शोकांतिकाच आहे.

कुठे हॉस्पीटल आहेत. तर डॉक्टरांची कमतरता,तर कुठे डॉक्टर आहेत तर मशीनरी नाहीत. अशी परिस्थिती आहे. गाडगेबाबा लोकांनी दिलेली वर्गणी, देणगी शाळेला देत. त्याचा उद्देश शाळा चालू राहिल्या पाहिजेत. आणि गोरगरिबांची मुले शिकली पाहिजेत.पण आता तर शाळाही बंद करणं लावल्या. अशी परिस्थिती आहे.

अशाप्रकारे संत तुकारामांच्या अभंगाप्रमाणे. जे का रंजले गांजले त्याशी म्हणे जो आपुले,साधू तोची ओळखावा,देव तेथेची जाणावा!

खरे रंजल्या गांजल्यांची सेवा करणारे संत गाडगे बाबा!आपल्याला खरे साधुत्व संत गाडगे बाबा मध्ये दिसेल. अशा या महान संत गाडगेबाबा यांच्या जयंतीदिनी स्वच्छता पाळण्याचा संकल्प करुन आणि अंधश्रद्धा व कर्मकांड या गोष्टीला मूठमाती देऊन रंजल्या गांजलेल्या प्राणीमात्रावर दया करण्याचा संकल्प मनात बाळगा हेच गाडगेबाबांना त्यांच्या जयंतीदिनी खरे अभिवादन ठरेल.

****

विनोद सरदार
फुले आंबेडकर विद्रत सभा
मो.नं.९६८९८४७११५

'व्हेल' प्लॅस्टिकच्या विळख्यात!

शिकारीबरोबरच समुद्रातील प्रदूषणाचा परिणाम व्हेल माशांवर होत आहे. शास्त्रज्ञांच्या मते, ब्लू व्हेल मासा दररोज अनेक किलो मायक्रोप्लॅस्टिकचे सेवन करत असून त्यामुळे व्हेलच्या आरोग्यावर परिणाम होत आहे. पर्यावरण संतुलन राखण्यास समुद्री जीव अत्यंत महत्त्वाची भूमिका बजावतात. वास्तविक माणसांच्या बेदरकार वृत्तीचा फटका समुद्री जीव आणि प्राण्यांना सहन करावा लागत आहे. जंगलतोड होत असल्याने वाघ, बिबट्यांना अन्नाच्या शोधात नागरी वस्तीत घुसावे लागत आहे, तर प्लॅस्टिकच्या कचर्यामुळे समुद्री जीव धोक्यात आले आहे. एवढेच नाही तर महाकाय व्हेल माशाला देखील या कचर्याचा सामना करावा लागत आहे. स्थिती अशीच राहिली तर हा प्राणी लुप्त होण्याचा धोका आहे.

व्हेल मासा हा जगातील सर्वात मोठा सस्तन जलचर प्राणी असून त्याच्याविषयी आजघडीला जनजागृती मोहीम सातत्याने राबविण्यात येत आहे. निळ्याशार खोल समुद्रात असलेल्या व्हेलचा विहार सुरक्षित राहावा यासाठी प्रयत्न सुरू आहेत. सतराव्या शतकात बहुराष्ट्रीय कंपन्यांनी मांस, तेल आणि अत्तर तयार करण्यासाठी व्हेलची शिकार करण्यास सुरुवात केली. अर्थात, औद्योगिक कारणाने प्राण्यांची मोठ्या प्रमाणात शिकार केली जात असल्याने अनेक प्रजाती लुप्त होण्याच्या मार्गावर आहेत. आंतरराष्ट्रीय व्हेलिंग आयोगाच्या अंदाजानुसार, सध्या जगात दीड दशलक्ष व्हेल माशांची संख्या आहे. १९८६ मध्ये आंतरराष्ट्रीय व्हेलिंग आयोगाने व्हेलची व्यावसायिक कारणासाठी शिकार करण्यास बंदी घातली. तरीही बेकायदापणे व्हेलची शिकार करणे सुरूच राहिले. मानववंश विकासाच्या इतिहासात स्थान मिळवलेल्या व्हेल माशाचे अस्तित्व पाच कोटी वर्षांपासून असल्याचे मानले जाते. स्पर्म व्हेल, किलर व्हेल, पायलट व्हेल, बेलुगा व्हेल आदी अनेक प्रजाती असून त्यातही पृथ्वीवरचा सर्वात मोठा आणि वजनदार प्राणी म्हणून ब्लू व्हेलकडे पाहिले जाते.

१९०९ मध्ये दक्षिण अटलांटिक महासागराच्या दक्षिण जॉर्जियाच्या समुद्राच्या किनार्यावर आढळलेला महाकाय ११० फूट लांबीचा निळसर व्हेल हा आतापर्यंतचा सर्वात मोठा व्हेल मासा मानला जातो. त्याचे वजन २०० टन असून तो ९८ फूट लांब होता. त्याने चार कोटी क्रील (लहान जलचर प्राणी) गडप केल्याचे अभ्यासातून आढळून आले आहे. त्याचा मेंदू सात किलो वजनाचा आहे. ब्लू व्हेल माशाचा विहार पाहून मोठमोठी जहाजे देखील आपला मार्ग बदलतात.व्हेलच्या वर्तनावरून शास्त्रज्ञांनी अनेक माहिती गोळा केली आहे. त्यांच्या मते ब्लू व्हेल हा एक संवेदनशील मासा आहे.

मादी व्हेल जेव्हा पिलांना जन्माला घालते तेव्हा लहान ब्लू व्हेलची लांबी वीस ते पंचवीस फूट असते आणि त्याचे वजन २.७ टन असते. हा मासा कमी कालावधीत मोठा होतो आणि त्याचे वजन दररोज नव्वद किलो या वेगाने वाढत जाते. सहा महिन्यांतच हा मासा चाळीस ते पन्नास फूट लांबीचा होतो. ब्लू व्हेल महाकाय असूनही तो माणसासाठी धोकादायक नाही. जसे पिग्मी स्पर्म व्हेलसारखे लहान प्रजातीचे मासे अकरा फूटांपर्यंतच वाढतात आणि माणसांसाठी धोकादायक ठरतात.

व्हेल मासा हा समुद्रात खोलवर ताशी चाळीस किलोमीटर वेगाने कोणत्याही ठिकाणी पोचतो. माशांना जन्म द्यायचा असेल तर मादी ब्लू व्हेल ही समुद्रातील गरम पाण्याच्या भागात जाते. त्यांची सर्वाधिक संख्या प्रशांत महासागरातच आढळून येते. व्हेल माशाचे रक्त गरम असते. अन्य सस्तन प्राण्याप्रमाणे ते देखील हवेत श्वास घेतात. मुलांना जन्म देतात. दूध पाजतात. मादी व्हेल एकावेळी एकाच माशाला जन्म देते. पाण्याच्या आतमध्ये श्वास घेण्यासाठी व्हेल माशात अन्य माशांप्रमाणे गिल्स नसतात. उलट सस्तन प्राणी असल्याने ते फुफ्फुसाद्वारे श्वास घेतात आणि श्वास घेण्यासाठी त्यांना पाण्याच्या पृष्ठभागावर यावे लागते. श्वास घेण्यासाठी त्यांच्या डोक्यावर छिद्र असते. पृष्ठभागावर आल्यानंतर व्हेल सुरुवातीला शरीरातील अशुद्ध हवा बाहेर फेकतो आणि शुद्ध हवा आत ओढून घेतो. जेव्हा शरीरातील हवा बाहेर टाकतात तेव्हा मोठा आवाज येतो. एकदा श्वास घेतल्यानंतर व्हेल ४५ मिनिटांपर्यंत पाण्यात राहू शकतो. सहकार्यांशी संपर्क करताना व्हेल गोड आवाज काढतात. त्याला 'व्हेल साँग' असे म्हटले जाते. व्हेलची मान लवचिक असते आणि पोहताना सहजपणे वळू शकते. व्हेल माशाच्या शेपटीचे दोन टोक हे पोहण्यासाठी मदत करतात. ते वेग देण्यासाठी साह्यभूत ठरतात. व्हेल माशाची विचित्र गोष्ट म्हणजे तो दीर्घकाळ झोपू शकत नाही. झोपताना त्याचा अर्धा मेंदू सक्रिय असतो आणि अर्धा आराम करत असतो. या उपायामुळे तो बुडण्यापासून सुरक्षित राहू शकतो. त्याच्या शरीराचा आकार गोल असल्याने गाढ झोपला तर बुडून मृत्यू होण्याची शक्यता असते. व्हेल आपल्या कुटुंबासह राहण्याबाबत सजग असतो आणि काहीवेळा एकट्याने किंवा गटासमवेत प्रवास करत असतो.

विविध कारणांनी होणार्या शिकारीबरोबरच प्रदूषणाचा परिणामही व्हेलसह अन्य समुद्री जीवांवरही होत आहे. शास्त्रज्ञांच्या मते, ब्लू व्हेल मासा दररोज अनेक किलो मायक्रोप्लॅस्टिकचे सेवन करत असून त्यामुळे त्याच्या आरोग्यावर परिणाम होत आहे. संशोधनानुसार, ब्लू व्हेल मासा दररोज एक कोटी मायक्रोप्लॅस्टिकचे तुकडे (सुमारे ४३.५ किलो) गिळंकृत करत आहेत, तर फिन व्हेल दररोज ०.६ कोटी मायक्रोप्लॅस्टिकचे तुकडे (सुमारे २६ किलो) सेवन करत आहेत. संशोधनानुसार, हंपबॅक दररोज ०.४ कोटी मायक्रोप्लॅस्टिकचे तुकडे (सुमारे १७ किलो) गिळतो. एकुणातच व्हेलबरोबर अन्य समुद्री जीवांसाठी त्यांचा अधिवास सुरक्षित ठेवण्यासाठी उपायोजना करणे गरजेचे आहे.

गोरक्षकांच्या नावाखाली शेतकरी व जनावरांच्या व्यापाऱ्यांची होणारी लूट तात्काळ थांबवा अन्यथा आंदोलन करण्यात येईल- संजय शिंदे

केज/प्रतिनिधी गोरक्षकांच्या नावाखाली शेतकरी व जनावरांच्या व्यापाऱ्यांची होणारी लूट तात्काळ थांबवा अन्यथा शेतकरी व जनावराच्या व्यापाऱ्यांना सोबत घेऊन मोठे उग्र स्वरूपाचे आंदोलन करण्यात येईल असा इशारा माध्यमाशी बोलताना सामाजिक कार्यकर्ते संजय शिंदे व बाबुभाई यांनी दिला आहे. साळेगाव, नेकनूर, काष्टी, जामखेड, वालवड, हिरापूर, वाशी, बारामती यासह अनेक ठिकाणी जनावराचे आठवडी बाजार भरत आहेत या आठवडी बाजारामध्ये अनेक ठिकाणचे शेतकरी व जनावराचे व्यापारी हे जनावर खरेदी करण्यासाठी बाजारात जनावरे घेऊन येतात. परंतु गेल्या काही वर्षापासून गोरक्षणाच्या नावाखाली व पोलिसांच्या संगनमताने काही गुंड प्रवृत्तीच्या युवकाची टोळी सक्रिय झाली आहे. सदर टोळी ही गोरक्षणाच्या नावाखाली शेतकरी व जनावराच्या व्यापाऱ्याकडून पैसे उकळत आहे. सदर टोळीमुळे अनेक व्यापाऱ्यांचे संसार उघड्यावर आले आहेत यामध्ये शेतकरी बांधवांचे मोठ्या प्रमाणात नुकसान झालेले आहे. सध्या शेतकरी व जनावराचे व्यापारी हतबल झालेले आहेत अनेक सावकारांचे या व्यापाऱ्याकडे लाखो रुपये व्याजाने जनावराचा व्यापार करून स्वतःच्या कुटुंबाचा उदरनिर्वाह करण्यासाठी घेतलेले आहेत परंतु पोलीस प्रशासनाच्या आशीर्वादाने गोरक्षणाच्या नावाखाली बाजाराच्या ठिकाणी गुंड प्रवृत्तीच्या लोकांची एक सक्रिय टोळी तयार होऊन यामध्ये सदर टोळी व पोलिसांच्या संगनमताने शेतकरी व व्यापाऱ्याकडून पैसे वसूल करत आहेत यामुळे शेतकरी व व्यापारी हतबल झाले आहेत भविष्यात सदर प्रकरणामुळे बाजार बंद पडण्याची वेळ आली आहे असे माध्यमाशी बोलताना सामाजिक कार्यकर्ते बाबुभाई व संजय शिंदे आणि व्यापारी बांधवांनी स्पष्ट केले आहे. गोसंरक्षण कायदा पास झाला आणि त्याचा उपयोग करून शेतकरी आणि व्यापारी यांना लुटणाऱ्या टोळ्या निर्माण झाल्या आहेत. गाय, बैल, म्हैस यांचा बाजार आठवड्यातून एकदाच तालुक्यातील एखाद्या गावात भरतो. काही तालुक्यात जनावरांचा बाजार भरत नाही. ठराविक ठिकाणीच बाजार भरत असल्याने जनावरांची खरेदी विक्री त्या ठिकाणी करावी लागते आणि तेथील खरेदी विक्री पावती घेतली जाते. पण बऱ्याच वेळा असे होते की, शेतकऱ्यांना पैशाची गरज असते म्हणून शेतकरी व्यापाऱ्यांना बोलवून जनावरांची विक्री करतात. अशावेळी पावती लागलीच पावती करता येत नाही. जवळपास भरणाऱ्या बाजारात जाऊन पावती करून द्यावी लागते. जेंव्हा व्यापारी हे जनावर घेवून निघतो त्याला वाटेत गोरक्षक किंवा पोलीस आडवतात आणि चौकशी करतात व त्यांच्याकडून खरेदी पावती मागतात न दिल्यास गाडी पोलीस स्टेशनमध्ये लावतात. संबधीत व्यापारी यांना दंडा पोटी हाजारो रुपये घेतात. तसेच दोन ते चार तास गाडी पोलीस स्टेशनमध्ये लावतात अशावेळी गाभन जनावर आडवून मारण्याची भिती असते. किंवा जनावरास छोटे वासरे असल्यास ते मरण्याची भीती असते. अशावेळी नुकसान होते त्यास जबाबदार कोण? महत्वाचे म्हणजे जनावर खरेदी विक्री करणाऱ्या व्यापाऱ्यास आडवून दंड ठोकण्याचा अधिकार पोलीस यांना आहे का? भाकड गाय कसायाने कापण्यासाठी घेवून जात असेल तर तो कायद्याने गुन्हा आहे. पण त्यामध्ये म्हैस आणि रेडा वगळून आहे. दुभते, गाभण जनावरांचे व्यापरी यांना त्रास का? आम्ही व्यापार करायचा नाही का? आमच्या जगण्याचे काय? असे विविध प्रश्न व्यापरी करत आहेत. माध्यमाशी बोलताना सामाजिक कार्यकर्ते बाबुभाई व संजय शिंदे म्हणाले की,आमच्या नेकनूर ता. जिल्हा बीड गावातील जनावर खरेदी विक्री करणारे बंडू काळे, गुलाबभाई शेख, राजुभाई शेख हे तीन व्यापारी आहेत. मागील ३० ते ४० वर्षापासून दुभत्या आणि गाभण गाय, म्हैस आणि बैलांची खरेदी विक्री करत आहेत. त्यांनी सांगितले की, आम्ही दिनांक ९ जानेवारी २०२५ रोजी साळेगाव येथून ३ खिलार बैल आणि दुभती ४ गाय आणि १ म्हैस खरेदी केली. हे जनावर टेंपोद्वारे नेकनूरकडे घेवून येत असतांना येळंब येथे गोरक्षक यांनी आडवून पोलिसांच्या ताब्यात दिले. पोलिसांनी आम्हाला अक्षरशः काळे रुमाल बांधून फोटो घेतले आहेत. आम्ही चोर, डाकू, लुटेरे अशी वागणूक आम्हाला दिली. सध्या हे जनावर गोशाळेत सांभाळ करण्यासाठी दिलेले आहेत. याचा निकाल लागेपर्यंत प्रती जनावर ३०० रुपये रोजाने खर्च गोशाळेला आम्हाला द्यावा लागतो असे आदेश न्यायालय देते. खटला लढण्यासाठी वकील देणे गरजेचे असल्याने त्यांची फी २० ते

२५ हजार रुपये द्यावी लागते. गोशाळेत जनावरांचा सांभाळ योग्य पद्धतीने केला जात नसल्याने ताब्याती कमी होतात. आम्हाला एका जनावरा मागे कमीत कमी १० हजराचा तोटा सहन करावा लागतो. जब्बार खुरेशी यांनी त्यांच्या सोबत घडलेली घटना सांगितले की, गोशाळा मालक आमचे चांगले जनावर विकतात आणि भाकड व खराब जनावर आम्हाला देतात यामुळे जनावर गोशाळेतून आणने परवडत नाही. मी स्वतः यामध्ये ५ लाख ५० हजार रुपयाला फसलो आहे. त्यामुळे सध्या मी हा धंदा करणे बंद केले आहे. अशाच प्रकारे गेवाराई पोलीस यांनी दिनांक ९ जानेवारी २०२५ रोजी १५ म्हैस व रेडा संभाजीनगरला घेवून जाणारा टेंपो पकडला. फारूक खुरेशी आणि जमील खुरेशी यांनी सांगितले की, म्हैस आणि रेडा यांना परावानगी असताना सुध्दा काही कारण नसताना पोलीस आणि गोशाळा रक्षक त्रास देत आहेत. त्यामुळे आम्ही या आठवड्यात खरेदी करणे बंद केले आहे. आमच्या समाजावर उपासमारीची वेळ येईल. त्यासोबत शेतकरी आर्थिक अडचणीत येत आहे. यापूर्वी गेवराई पोलिसांनी इलाई खुरेशी आणि आलीम खुरेशी यांच्या ११ म्हीशी असलेला टेंपो ताब्यात घेतला होता. कोर्टाने फाटकारल्या नंतर सोडविण्यासाठी त्रास दिला. त्यावेळी तेथील माझी आमदारांना मध्यस्ती करावी लागली. कोर्ट आदेश असतांना सुध्दा पोलीस व गोशाळा चालक त्रास देतात. चूक नसतांना सुध्दा११ म्हैस सोडविण्यासाठी एकूण १ लाख २० हजाराचा खर्च आला होता. तसेच जनवार खराब झाल्याने त्यांची किंमत प्रती जनावर १० ते १५ हजाराने कमी झाली. चूक किंवा कसलाही गुन्हा केलेला नसतांना आमचे एवढे मोठे आर्थिक नुकसान का सहन करावे. सामाजिक कार्यकर्ते संजय शिंदे यांच्यासमोर घडलेली एक घटना आहे. दिनांक ३० सप्टेंबर २०२५ रोजी रात्री १०. १५ ते १०.४५ दरम्यान नेकनूर ते मांजरसुंभा दरम्यान गवारी शिवारात तीन चार लोकांनी एक ट्रक अडवला. त्यामध्ये गो मांस आहे असे बोलून त्या ट्रक ड्रायव्हर यास त्रास देण्यास सुरुवात केली. आम्ही त्या ठिकाणी गाडी थांबवून माहिती घेतली. तेंव्हा लक्षात आले की, काहीजन पोलीस प्रशासन यांच्या संगनमताने गाड्या आडवून त्रास देत आहेत. वास्तविक पाहता त्या गाडीत फक्त आणि फक्त कांदा गोनी बारदाना होता. केज पोलीस स्टेशनचे महाजन साहेब यांनी त्या गाडीचा पाटलाग केला व प्रत्यक्ष पाहणी केली. त्यावेळी गाडीत गोणी बारदणा व्यतिरिक्त काहीच सापडले नाही. वास्तविकता अशी आहे की, केज पोलीस स्टेशने एवढा पटलाग न करता नेकनूर पोलीस स्टेशनला कळविले असते तर एवढा त्रास घ्यायची गरज लागली नसते. जर गाडी दुसऱ्या पोलीस स्टेशन भागात गेली असेल तर मदत घ्यायला पाहिजे. नेकनूर पोलीस स्टेशन या भागात कार्यरत असताना यांना फोन न करता गाडीचा खाजगी लोक सोबत घेवून पाटलाग करणे कितपत योग्य आहे? असे का केले यावर प्रश्न चिन्ह निर्माण होते. नेकनूर पोलीस स्टेशनची मदत न घेता खाजगी लोकांची मदत घेणे का गरजेचे होते? पोलीस प्रशासन नियमावलीत असे खाजगी लोकांची मदत घेवून चुकीचे काम करण्याचे लिखित आहे का? असा प्रश्न उपस्थित होतो. हे असे अत्यंत चुकीच्या पद्धतीने काम सुरू असून सामान्य जनतेला याचा खूप त्रास आहे.

सर्वोत्तम अंड्यांच्या पदार्थांमध्ये भारताच्या मसाला ऑम्लेटला मिळाले स्थान! रोज मसाला ऑम्लेट खावे का? तज्ज्ञांनी सांगितले फायदे अन् तोटे

अंडी हे जगभरात लोकप्रिय अन्न आहे. ते अनेक प्रकारे शिजवायला सोपे आहेत आणि तुमच्या आरोग्यासाठी खूप चांगले आहेत. भारतात, अंड्यापासून कोणताही पदार्थ तयार करताना त्याला देशी पद्धतीने बनवले जातात, जसे की मसालेदार ऑम्लेट आणि अंड्याची भुर्जी, जे नाश्त्यात आणि जेवणात आवडीने खाल्ले जाते.

अलीकडेच जागतिक स्तरावर मान्यताप्राप्त अन्न आणि प्रवास मार्गदर्शक असलेल्या टेस्टटलासने भारतातील मसाला ऑम्लेटला जगातील सर्वोत्तम अंड्यांच्या पदार्थांमध्ये २२ व्या क्रमांकावर स्थान देऊन सन्मानित केले. यामध्ये जपानच्या तामागो सँडो आणि फ्रान्सच्या क्विचे लोरेनसह काही सर्वात प्रतिष्ठित अंड्यांच्या पदार्थांसह या पाककृतीला स्थान देण्यात आले.

जपानचा अजितसुके तामागो , एक समृद्ध, चवदार मऊ-उकडलेले अंडे, यादीत वरच्या क्रमांकावर आहे. त्यानंतर फिलीपिन्सचा तोर्टांग तालोंग , एक चविष्ट एग्प्लान्ट ऑम्लेट आहे. तिसरे स्थान ग्रीसच्या स्टाका मे आयगा या पदार्थाला देण्यात आले आहे, जे खास बटर वापरून बनवलेले क्रिमी अंडे आहे.

मसाला ऑम्लेट हे अंडी, भाज्या आणि मसाल्यांचे एक चविष्ट मिश्रण आहे. ते भारतातील एक लोकप्रिय नाश्ता आहे,

पण ते आरोग्यदायी आहे का? याबाबत पोषणतज्ज्ञ काय सांगतात हे जाणून घेऊ या

मसाला ऑमलेटचे पौष्टिक फायदे त्याच्या चवीव्यतिरिक्त, मसाला ऑम्लेट पौष्टिकतेच्या बाबतीतही एक उत्तम गुण आहे. सल्लागार आहारतज्ज्ञ आणि मधुमेह शिक्षिका कनिक्का मल्होत्रा म्हणाल्या की, त्यात उच्च प्रथिनेयुक्त घटक असल्याने, स्नायू तयार होण्यास, तृप्त होण्यास आणि रक्तातील साखरेचे नियमन करण्यास मदत होते. तिने त्याचे फायदे सांगितले:

प्रथिनेयुक्त पदार्थ : मसाला ऑम्लेटमध्ये साधारणपणे १३-२४ ग्रॅम प्रथिने असतात, ज्यामुळे पोट जास्त काळ भरलेले राहते आणि स्नायूंच्या वाढीला चालना द्यायची इच्छा असलेल्यांसाठी ते एक उत्तम पर्याय बनते.

लोह आणि पोटॅशियम समृद्ध : हे खनिजे निरोगी लाल रक्तपेशी राखण्यासाठी आणि शरीरातील द्रवपदार्थ संतुलित करण्यासाठी आवश्यक आहेत.

रक्तातील साखर नियंत्रणासाठी उत्तम : कमी कार्ब, उच्च प्रथिनेयुक्त रचना असल्यामुळे मसाला ऑम्लेट ग्लुकोजची पातळी स्थिर ठेवण्यास मदत करू शकते.

तुम्ही दररोज मसाला ऑम्लेट खाऊ शकता का? याबाबत षोषणतज्ज्ञ मल्होत्रा म्हणतात : 'संतुलित आहाराचा भाग म्हणून त्याचा आनंद घ्या, परंतु ते दररोज खाऊ नका. वैविध्यपूर्ण आहारासाठी इतर निरोगी पदार्थांबरोबर त्याचे सेवन करा.'

मसाला ऑम्लेट निर्विवादपणे पौष्टिक असले तरी दररोज ते खाल्ल्याने फायदे आणि संभाव्य तोटे दोन्ही आहेत, असा इशारा मल्होत्रा यांनी दिला.

फायदे : १. प्रथिनांचा दैनिक डोस: मसाला ऑम्लेट हे स्नायूंच्या आरोग्यास आणि उर्जेला आधार देतो.

२. आवश्यक पोषक तत्वे: मसाला ऑम्लेट हे एकूण आरोग्यासाठी लोह आणि पोटॅशियम समृद्ध देते

३. रिफाइंड कार्ब्सचे प्रमाण कमी: मसाला ऑम्लेट हे मधुमेही आणि त्यांचे वजन नियंत्रित करणाऱ्यांसाठी योग्य आहार आहे.

अभिनेत्री सान्या मल्होत्रा कुरळ्या केसांची घेते 'अशी' काळजी; तुम्हीही काळजी घेताना तज्ज्ञांनी सांगितलेल्या 'या' तीन चुका टाळा

बदलत्या ऋतुनुसार केसांची काळजी घेणे गरजेचे असते. विशेषतः कुरळे केस असणाऱ्या लोकांना जास्त काळजी घ्यावी लागते. कारण या केसांवर वातावरण बदलाचा अधिक परिणाम होतो. यावर आपल्या कुरळ्या केसांमुळे ओळखली जाणारी अभिनेत्री सान्या मल्होत्रा हिने काही खास टिप्स दिल्या आहेत. सान्यासाठी कुरळे केस तिच्या व्यक्तिमत्वाचा एक महत्त्वाचा भाग वाटतात. परंतु, कुरळे केसांची काळजी घेणं तिच्यासाठीही फार सोपं काम नाही. यावर सान्याने नुकतंच एका मुलाखतीत ती तिच्या सुंदर कुरळ्या केसांची काळजी कशी घेते याचे डेली रुटीन सांगितले आहे. सान्याने सांगितले की, केस धुतल्यानंतर ती नेहमी कंडीशनिंग करते. यानंतर ओल्या केसांवर ती हळूवारपणे ब्रश किंवा फणी फिरवते. केस धुतल्यापासून ते पुन्हा धुवेपर्यंत मी रोज विविध प्रकारे त्यांची काळजी घेत असते. मी सर्वप्रथम केसांना कर्ल क्रीम लावले. नंतर केस दोन भागांत स्क्रंच करते. ते हेअर जेलने सीलदेखील करते. मी खास करून जेव्हा मुंबईत असते तेव्हा स्ट्राँग होल्ड जेलचा वापर करते, कारण मुंबईतील हवामान दमट असते, त्यामुळे कुरळे केस लवकर खराब होतात. पुढे मी केसांना डिफ्यूज करते, यानंतर केसांना तेल लावून थोडं मोकळं करते जेणेकरून त्यांचा व्हॉल्यूम वाढेल.

नोएडातील गीतांजली सलूनच्या क्रिएटिव्ह स्टायलिस्ट तेहिंग यांग यांनी सांगितले की, कुरळे केसांची काळजी घेताना एक गोष्ट टाळली पाहिजे, ती म्हणजे केस धुताना त्यांच्या मुळांवर शॅम्पूने न घासणे. त्याऐवजी केसांच्या मुळांना हलक्या हाताने शॅम्पू लावून मसाज करा. केसांच्या टोकापर्यंत अशाप्रकारे मसाज करत जा.

केस धुतल्यानंतर ते पुसताना टॉवेल घासू किंवा रगडू नका. कुरळे केस नेहमी मायक्रोफायबर टॉवेलने गुंडाळा, ज्यामुळे केसांचे घर्षण कमी होते आणि केस जास्त भुरेभुरे किंवा राठ होत नाहीत.

कुरळे केस एकमद ओले असताना त्यावर सीरम किंवा कोणतीही क्रीम वापरू नका. केस ४० टक्के कोरडे झाल्यानंतरच त्यावर सीरम आणि हायड्रेशन क्रीम लावा आणि त्यानंतर कर्ल क्रीम लावा.

तुमच्या केसांची रचना किंवा पोत पाहूनच तुम्ही जेल, क्रीम किंवा तेलाची निवड करा, त्यामुळे कोणतेही हेअर केअर प्रोडक्ट वापरताना समजत नसल्यास तज्ज्ञांचा सल्ला घ्या.

कोणत्या फळांमध्ये सर्वात जास्त अन् कमी प्रोटीन असते? रोज किती प्रमाणात सेवन करावे? आहारतज्ज्ञांनी दिले उत्तर

आरोग्याचे संतुलन राखण्यासाठी शरीरास प्रोटीनची खूप गरज असते. प्रोटीनयुक्त आहाराचे सेवन केल्याने स्नायूंना बळकटी मिळते, वजन नियंत्रणात राहते, त्यामुळे आरोग्याचा नीट समतोल राखता येतो. पण, अनेक जण प्रोटीनयुक्त आहाराकडे दुर्लक्ष करतात. विशेषतः प्रौढांना रोजच्या आहारात प्रोटीनची खूप गरज असते. कारण वयोमानानुसार त्यांचे शरीर थकते, अशावेळी प्रोटीनच्या मदतीने त्यांना निरोगी आरोग्य राखता येते. दरम्यान, मांसाहारी पदार्थांमध्येही प्रोटीनचे प्रमाण अधिक असते, पण त्यात चरबी आणि कार्बोहायड्रेट्सचे प्रमाणही जास्त असते. त्यामुळे अनेक जण मांसाहारी पदार्थ खाणं टाळतात. परंतु, तुम्हाला माहीत आहे का की काही अशी फळं आहेत, ज्यात प्रोटीनचे प्रमाण सर्वात जास्त असते. नेमकं कोणत्या फळांमध्ये प्रोटीनचे प्रमाण जास्त आणि कमी असते जाणून घेऊ

इंडियन एक्स्प्रेसशी बोलताना चेन्नईतील श्री बालाजी मेडिकल सेंटरमधील आहारतज्ज्ञ दीपलक्ष्मी म्हणाल्या की, फळं सामान्यतः प्रोटीनचे प्राथमिक स्रोत मानली जात नाहीत, परंतु काही फळांच्या जातीमध्ये इतरांपेक्षा जास्त प्रमाणात प्रोटीन असते, ज्यामुळे त्याचे दैनंदिन सेवन केल्यास शरीरात माफक प्रमाणात प्रोटीन मिळू शकते.

कोणत्या फळात असते सर्वाधिक प्रोटीन?

सर्वसाधारणपणे खाल्ल्या जाणाऱ्या फळांमध्ये पेरू या फळात सर्वात जास्त प्रोटीन असते. शरीरासाठी आवश्यक असलेल्या अनेक पोषक तत्वांसह पेरूमध्ये प्रथिनेही चांगल्या प्रमाणात आढळतात. प्रति १०० ग्रॅम पेरूमध्ये अंदाजे २.६ ते ३ ग्रॅम प्रोटीन असते. तसेच त्यात फायबर, व्हिटॅमिन सी आणि अँटीऑक्सिडंट्सदेखील भरपूर असते, ज्यामुळे पचनक्रिया, रोगप्रतिकारक शक्ती वाढण्यास मदत होते.

आहारतज्ज्ञ दीपलक्ष्मी यांच्या मते, दररोज अंदाजे १५० ते २०० ग्रॅम एक मध्यम आकाराचा पेरू खाल्ल्याने शरीरास ४ ते ६ ग्रॅम प्रोटीन आणि आवश्यक पोषक घटक मिळू शकतात. यामुळे पेरूचा आहारात समावेश करणे शरीरासाठी फायदेशीर ठरू शकते.

कोणत्या फळांमध्ये असते कमी प्रोटीन?

दीपलक्ष्मी यांच्या मते टरबूज हे असं फळ आहे, ज्यात सर्वात कमी प्रोटीन असते. प्रति १०० ग्रॅम टरबूजमध्ये फक्त ०.६ ग्रॅम प्रोटीन असते. या फळात भले प्रोटीनचे प्रमाण अधिक नसले तरी ते हायड्रेटिंग आहे, तसेच त्यात जीवनसत्त्वे अ आणि क, पोटॅशियम आणि लाइकोपीनसारखे अँटीऑक्सिडंट्ससारखे महत्त्वाचे पोषक घटक आहेत. त्यात पाण्याचे प्रमाण जास्त असल्याने त्याच्या सेवनाने शरीर हायड्रेट ठेवता येते. विशेषतः उन्हाळ्यात आणि खूप व्यायाम केल्यानंतर टरबूज खाल्ल्याने डिहायड्रेशनची समस्या कमी होते.

दररोज एक ते दोन कप म्हणजे अंदाजे २०० ते ३०० ग्रॅम टरबूज खाल्ल्याने हायड्रेशन, इलेक्ट्रोलाइट संतुलन आणि अँटिऑक्सिडंट सेवन वाढू शकते, परंतु तुम्हाला यातून प्रोटीन मिळणार नाही.

फळांच्या दैनंदिन सेवनामुळे शरीरास आवश्यक प्रोटीन्सची गरज भागवली जाऊ शकत नाही, पण पेरूसारख्या प्रोटीनयुक्त फळाने काही प्रमाणात का होईना शरीरासाठी आवश्यक प्रोटीनची मात्रा राखता येते. प्रोटीनयुक्त पदार्थ अधिक खाण्याचा विचार करणाऱ्यांसाठी आहारतज्ज्ञ दीपलक्ष्मी यांनी काही पर्याय सुचवले आहेत. तुम्ही दही, काजू, कडधान्य किंवा शेंगदाण्यासह फळांचे सेवन केल्यास प्रोटीनची कमतरता दूर करता येते.

प्रोटीनयुक्त फळं आणि पोषक तत्वांनी युक्त पदार्थांचे एकत्रित सेवन करून तुम्ही स्नायूंचे आरोग्य, चयापचय क्रिया नियंत्रणात ठेवू शकता.

सारा अली खान आहारात दूध, साखर आणि कार्बोहायड्रेट घेत नाही; सकाळी 'या' तीन पदार्थांचे करते सेवन; जाणून घ्या तिच्या फिटनेसमागील रहस्य

सारा अली खान नेहमी तिच्या फिटनेसमुळे चर्चेत राहते. अलीकडेच पिंकविलाला दिलेल्या एका मुलाखतीत तिने तिच्या सकाळच्या दिनचर्ये विषयी सांगितले आहे. ती म्हणाली, मी सकाळी दूध, साखर आणि कार्बोहायड्रेट घेत नाही. जेवणाच्या बाबतीत बोलायचं तर माझं आयुष्य दुःखी आहे. ती सकाळी हळद, पालक आणि गरम पाणी पिते.

आज आपण हळद आणि पालकाच्या पाण्याचे फायदे जाणून घेणार आहोत. तसेच जेव्हा आपण कार्बोहायड्रेटचे सेवन करत नाही तेव्हा नेमकं काय घडते, याविषयीसुद्धा जाणून घेणार आहोत.

आहारतज्ज्ञ कनिक्का मल्होत्रा सांगतात, हळद आणि पालकाचे पाणी प्यायल्याने त्यातील पौष्टिक गुणधर्मामुळे आरोग्यास भरपूर फायदे मिळतात. हळदीमध्ये कर्क्युमिन नावाचे अँटिऑक्सिडंट्स असतात जे पेशींचे नुकसान होण्यापासून वाचवतात, तसेच हृदयाचे आरोग्य सुधारतात आणि रोगप्रतिकारशक्ती वाढवतात.

याशिवाय पालकामध्ये आवश्यक व्हिटॅमिन्स ए, सी आणि के तसेच कॅल्शियमसारखे मिनरल्स असतात, जे शरीराला पोषक घटक पुरवतात. यामध्ये असलेले ल्युटीन आणि झेक्सॅन्थिन डोळ्यांचे आरोग्य सुधारण्यास मदत करतात. यात असलेल्या फायबरमुळे वजन नियंत्रित ठेवण्यास मदत करतात. यामध्ये व्हिटॅमिन केचे प्रमाण जास्त असल्याने हाडांचे आरोग्यसुद्धा सुधारते. पालकामध्ये असलेले पोटॅशियम रक्तदाब नियंत्रित ठेवण्यास मदत करतात. हळद आणि पालक मिळून पौष्टिक पेय तयार करता येते, ज्यामुळे पचनक्रिया सुधारते आणि त्वचेचे आरोग्य सुधारते. पालकाचे पाणी दैनंदिन दिनचर्यामध्ये एक स्वादिष्ट आणि पौष्टिक पर्याय म्हणून कार्य करते, असे मल्होत्रा सांगतात.

पालक बारीक करण्यापूर्वी किंवा पालकाचे पाणी पिण्याआधी पालक नीट स्वच्छ धुवून घ्या.

साखर नसलेला आहार अनेक आजारांचा धोका कमी करण्यात मदत करतो, ज्यामुळे निरोगी जीवन जगता येते. जास्त साखरेच्या सेवनामुळे लठ्ठपणा, टाइप २ मधुमेह, हृदयरोगाशी संबंधित समस्या वाढतात. मल्होत्रा सांगतात, साखरेचे प्रमाण कमी केल्याने तसेच कॅलरीचे सेवन कमी केल्याने वजन कमी होऊ शकते, ज्यामुळे अनेकदा आरोग्याच्या चांगल्या सवयी निर्माण होतात, असे मल्होत्रा सांगतात.

त्या पुढे सांगतात, कार्बोहायड्रेट पूर्णपणे टाळण्यापेक्षा योग्य प्रमाणात आरोग्यास फायदेशीर असे योग्य कार्बोहायड्रेट घेणे गरजेचे आहे. कार्बोहायड्रेटमध्ये भरपूर प्रमाणात ऊर्जा असतात. वय, दैनंदिन क्रिया आणि आरोग्य स्थिती यांसारख्या घटकांवरून कार्बोहायड्रेटच्या वैयक्तिक गरजा बदलतात. मल्होत्रा यांच्या मते प्रौढांना नियमित ऊर्जेसाठी दररोज कमीत कमी १३० ग्रॅम कार्बोहायड्रेट्सचे सेवन करणे महत्त्वाचे आहे.

कार्बोहायड्रेट्सची गुणवत्ता महत्त्वाची आहे. आहारातील कॉम्प्लेक्स कार्बोहायड्रेट्स आवश्यक पोषक आणि फायबर पुरवतात, तर रिफाइन साखरेचे अतिसेवन केल्याने आरोग्याच्या समस्या उद्भवू शकतात.

कोणत्या फळांमध्ये सर्वात जास्त अन् कमी प्रोटीन असते? रोज किती प्रमाणात सेवन करावे? आहारतज्ज्ञांनी दिले उत्तर याशिवाय प्रोटिन्स, फॅट्ससह कार्बोहायड्रेटचे सेवन केल्याने रक्तातील साखरेची पातळी सुधारू शकते. कार्बो हायड्रेटचे सेवन केल्याने व्यक्तीला त्याच्या जीवनशैलीनुसार पुरेशा प्रमाणात पोषक घटक मिळतात, जे संपूर्ण आरोग्यास मदत क

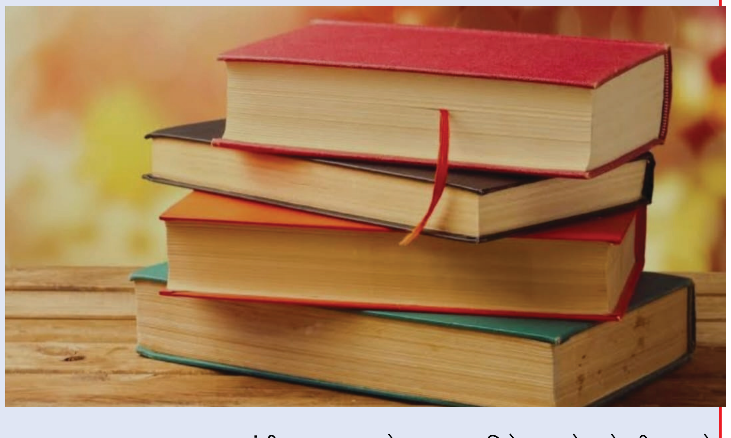
तत्वाप्रमाणे जीवन जगण्याचे शिक्षण देणारी संस्था राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ : रमेश पतंगे

लातूर :- माणसाला तत्वाप्रमाणे जीवन जगण्याचे शिक्षण देणारी संस्था म्हणजेच राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ होय, असे प्रतिपादन हिंदुस्थान प्रकाशन संस्थेचे अध्यक्ष पद्मश्री रमेश पतंगे यांनी केले.

पद्मश्री रमेश पतंगे यांच्या आम्ही संघात का आहोत ! या आत्मकथनपर पुस्तकाचा प्रकाशन सोहळा शनिवारी सायंकाळी लातूरच्या राजस्थान विद्यालयाच्या खुल्या सभागृहात उत्साहात पार पडला. त्याप्रसंगी पतंगे मार्गदर्शन करत होते. कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी महात्मा बसवेश्वर महाविद्यालयाचे प्रभारी प्राचार्य डॉ. संजय गवई हे होते. व्यासपीठावर पद्मविभूषण डॉ. अशोकराव कुकडे काका, शहर संघचालक उमाकांत मद्रेवार यांची उपस्थिती होती. आपल्या मार्गदर्शनात पद्मश्री रमेश पतंगे यांनी आजमितीस राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ सर्व क्षेत्रव्यापी झाला आहे. सर्वच क्षेत्रात संघस्वयंसेवकांनी अत्युचा स्थान संपादन केले आहे, असे सांगितले. संघ कार्याला कोणतीही सीमा नाही, ते अगदी क्षितिजासारखे आहे. तरीसुद्धा आजही काही मंडळी संघाच्या कार्यावर टीकाटिपण्णी करून अज्ञान वर्धनाचे काम करत असल्याबद्दल त्यांनी खंत व्यक्त केली. ज्याप्रमाणे श्रीकृष्णाकडे मथुरेत विविध नजरेने पहिले गेले,अगदी तसेच संघाच्याही बाबतीत घडत गेल्याचे मत त्यांनी व्यक्त केले. मथुरेत श्रीकृष्णाच्या रूपात गोपींना आपला प्रियकर दिसला, मातांना आपला पाळ्या दिसला तसा युवा सवंगड्याना श्रीकृष्णामध्ये जीवश्च कंठश्च सखा दिसला. संघाचेही असेच आहे. आपले राष्ट्र हे हिंदुराष्ट्र आहे, हे निर्विवाद सत्य आहे. हिंदू समाज आत्मविस्मृत झाला आहे. झोपलेल्या हिंदू समाजाला जागृत करण्याचे काम संघ करत आहे. हिंदू कोणाला म्हणायचे ? या प्रश्नाचे उत्तर डॉ. हेडगेवार यांच्या भाषेत ' आम्ही ज्यांना हिंदू समजतो ते हिंदू आहेत' ते असल्याचे सांगून समग्र हिंदू समाजाचे संघटन करण्याचे काम संघाच्या माध्यमातून केले जात असल्याचे त्यांनी सांगितले. हिंदू धर्म जगला पाहिजे, आचरणात आणला पाहिजे, असे सांगून पतंगे यांनी

प्रत्येकाने समाजाभिमुख, राष्ट्राभिमुख व्हावे,असे मत व्यक्त केले. पद्मविभूषण डॉ. अशोकराव कुकडे यांनी यावेळी आपले विचार व्यक्त करताना संघाच्या कामाचे वेगवेगळे आयाम असून संघाचे काम क्षितिजासारखे आहे, ते कधीही न संपणारे असल्याचे सांगितले. पद्मश्री रमेशराव पतंगे यांनी आपल्या पुस्तकात संघ कार्याची महती, समाज विशद करण्याचे काम अतिशय सूत्रबद्धरीत्या नमूद केल्याचे त्यांनी सांगितले. अध्यक्षीय समारोप प्राचार्य संजय गवई यांनी केला. कार्यक्रमाचे प्रास्तविक व आभार प्रदर्शन विलास आराध्ये यांनी केले. विनय दिक्षित यांनी ' मन माझे विसावले रे. . संघ मंदिरी स्थिरावले रे.. ' हे वैयक्तिक गीत सादर केले. कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन डॉ. उमा देशपांडे यांनी केले. अप्पाराव कुलकर्णी यांच्या शांतीमंत्र पठनाने कार्यक्रमाची सांगता झाली.

ग्रंथालये बंद पडण्याच्या मार्गावर शासनाची उदासीनता कारणीभूत ठरत असल्याची खंत



किनवट: शेख शौकत :–शासनाच्या ग्रंथालय चळवळीच्या बाबतीत उदासीन वेळकाढू धोरणामुळे ग्रंथालये बंद पडण्याच्या मार्गावर आहेत. 'गाव तेथे ग्रंथालय' ही चळवळ सक्षम करण्यासाठी कर्मचाऱ्यांचा वेतनश्रेणीचा प्रश्न मार्गी लावावा, अशी मागणी किनवट व माहूर तालुक्यातील ग्रंथालयीन कर्मचारी व पदाधिकारी यांची आहे.

नांदेड जिल्ह्यात एकूण ७५८ ग्रंथालये आहेत. त्यापैकी अनेक ग्रंथालये बंद पडली आहेत. 'गाव तेथे ग्रंथालय' असे शासनाचे धोरण असले तरी ही ग्रंथालय चळवळ जिवंत ठेवण्याकडे मात्र शासनाचे लक्ष नाही वाढत्या महागाईमुळे उदरनिर्वाह व ग्रंथालयीन चळवळ चालवणे अवघड होत असल्याने ग्रंथालयीन कर्मचाऱ्यांना वेतनश्रेणी लागू करावी, अशी मागणी गेली बारा वर्षांपासून होत आहे, उच्च शिक्षण व तंत्रज्ञान मंत्री चंद्रकांत पाटील यांनी ६० टक्के अनुदानात वाढ केली व उर्वरित ४० टक्के लवकरच देऊ तसेच जून २०२४ पासून दर्जावाढ देऊ, असे आश्वासन दिले; पण वेतनश्रेणीच्या प्रश्नास बगल दिली. शासनाने ग्रंथालयीन चळवळ जिवंत ठेवण्यासाठी वरील सर्व प्रश्न तातडीने सोडवावेत अशी मागणी किनवट तालुका ग्रंथालय संघाचे अध्यक्ष ड.मिलिंद सर्पे व सचिव प्रा . दगडू भरकड यांनी शासनाकडे एका निवेदनाद्वारे केली आहे. ग्रंथालयाला शासनाने साठ टक्के अनुदानवाढ दिली. मात्र, चाळीस टक्के मागील तीन वर्षांपासून प्रलंबित आहे. नवीन ग्रंथालयांना मान्यता नाही व दर्जावाढ अद्याप बंद आहे. येत्या नऊ मार्चला हदगाव येथे ग्रंथालय संघाचे अधिवेशन आहे. किनवट व माहूर तालुक्यातील सर्व ग्रंथालयचालकांनी या अधिवेशनास उपस्थित राहावे.

उध्दव रामतिर्थकर, कार्याध्यक्ष किनवट तालुका ग्रंथालय संघ, किनवट

ई-केवायसी न केल्यास रेशन मिळणे होणार बंद :२८ फेब्रुवारी अंतिम तारीख

किनवट: शेख शौकत :–अन्नसुरक्षा योजनेअंतर्गत तालुक्यातील २०१ रेशन धान्य दुकानांमधून अंत्योदय व प्राधान्य कुटुंबातील लाभार्थ्यांना दरमहा अन्नधान्याचे वितरण केले जाते. ही प्रक्रिया पारदर्शकपणे पार पाडण्यासाठी ई–केवायसी करणे बंधनकारक आहे. तालुक्यातील अनेक लाभार्थ्यांनी अद्यापही ई–केवायसी केलेली नाहीत. जे पात्र लाभार्थी ई–केवायसी करून घेणार नाहीत, ते धान्यापासून वंचित राहू शकतात. त्यामुळे २८ फेब्रुवारी ही ई–केवायसी करून घेण्याची शेवटची तारीख आहे. तालुक्यात अंत्योदय व प्राधान्य कुटुंबातील मोठ्या प्रमाणात लाभार्थी आहेत. या लाभार्थ्यांना सुरुवातीपासूनच ई–केवायसी करण्याच्या सूचना करण्यात आल्या आहेत. मंडळनिहाय शिबिराचे आयोजन करण्याच्या सूचनाही सर्व रेशन दुकानदारांना देण्यात आल्या.

शिधापत्रिका आधार संलग्न केल्यानंतर संबंधित कार्डधारकाचा आधार क्रमांक अचूक आणि तोच आहे का? याची पडताळणी म्हणजे ई–केवायसी होय. पत्ता व ओळखीच्या दृष्टीने ई–केवायसी महत्त्वपूर्ण ठरणार आहे. सर्व शिधापत्रिकाधारकांनी २८ फेब्रुवारीपूर्वी आपली ई–केवायसी करून घ्यावी. अन्यथा त्यांचा धान्य पुरवठा बंद केला जाईल.

– निलेश राठोड, पुरवठा अधिकारी, किनवट

उदगीर स्त्रीरोग संघटनेचा राज्यातील सर्वोत्कृष्ट संघटना म्हणून गौरव !

डॉ.प्राजक्ता गुरुडे, डॉ.सविता पदातुरे, डॉ.सुप्रिया जगताप राज्य स्तरीय पुरस्काराने सन्मानित

उदगीर / प्रतिनिधी चंद्रपूर येथे नुकत्याच पार पडलेल्या अखिल महाराष्ट्र स्त्रीरोग संघटनेच्या वार्षिक सर्वसाधारण परिषदेत उदगीर स्त्री रोग संघटनेला राज्यातील सर्वोत्कृष्ट स्त्री रोग संघटना म्हणून डॉ. प्राजक्ता नितीन गुरुडे उत्कृष्ट स्त्री रोग संघटना प्रथम पुरस्काराने सन्मानित करण्यात आले. भाजपाचे ज्येष्ठ नेते, माजी मंत्री आमदार सुधीर मुनगंटीवार यांच्या हस्ते हे पुरस्कार प्रदान करण्यात आले. चंद्रपूर येथे नुकत्याच पार पडलेल्या अखिल महाराष्ट्र स्त्रीरोग संघटनेच्या वार्षिक सर्वसाधारण परिषदेत अखिल भारतीय स्त्री रोग संघटनेच्या अध्यक्षा डॉ.सुनिता तांदूळवाडकर, महाराष्ट्र स्त्री रोग संघटनेचे अध्यक्ष डॉ.किरण कुर्तकोटी, सचिव डॉ.बिपिन पंडित, परिषदेच्या अध्यक्षा डॉ.मनीषा घाटे, परिषदेच्या सचिव डॉ.कल्पना गुलवाडे आदी मान्यवरांची प्रमुख उपस्थिती होती. या परिषदेत उदगीर स्त्री रोग तज्ञ संघटनेस राज्यातील सर्व जिल्ह्यांच्या तुलनेत उत्कृष्ट आरोग्य सेवा व उपक्रम राबविल्याबद्दल प्रथम पुरस्कार प्रदान करण्यात आला. डॉ. प्राजक्ता नितीन गुरुडे यांना आरोग्य तसेच विविध आरोग्य विषयक उपक्रम राबविल्याबद्दल सामाजिक कार्य पुरस्काराने सन्मानित करण्यात आले. डॉ.सविता पदातुरे यांना युवा पुरस्कार तर ज्येष्ठ स्त्री रोग वंध्यत्व निवारण तज्ञ डॉ. सुप्रिया जगताप तसेच माहेर मॅटनिटी या हॉस्पिटल द्वारे सर्वसामान्य गोरगरीब महिलांना कर्करोग संदर्भातील व वंध्यत्व निवारण यात अतिशय मौलिक कार्य केलेल्या डॉ.प्राजक्ता नितीन गुरुडे यांना स्त्रीरोग संघटनेसाठी राष्ट्रीय पातळीवर केलेल्या कार्याबद्दल विशेष पुरस्कार देऊन सन्मानित करण्यात आले. ग्रामीण भागातील

सर्वच क्षेत्रात भारतीय स्त्री रोग संघटना पोहोचवून तळागाळातील स्त्रियांच्या आरोग्य विषयक समस्या सोडविण्यासाठी डॉ. प्राजक्ता नितीन गुरुडे व उदगीर स्त्री रोग संघटनेने यांनी अतिशय मौलिक कार्य केले आहे व अद्यापही त्यांचे हे कार्य अख़ंडीतपणे सुरूच आहे. डॉ.प्राजक्ता नितीन गुरुडे यांनी महिलांच्या आरोग्यविषयक राष्ट्रीय तसेच आंतरराष्ट्रीय पातळीवरील अनेक परिषदांना उपस्थिती नोंदवून त्यांनी वेळोवेळी मार्गदर्शन करण्याचे काम केले आहे. त्यांच्या या कार्याचे दखल घेऊन महाराष्ट्र स्त्री रोग संघटनेच्या वतीने त्यांना विशेष पुरस्काराने गौरविण्यात आले. उदगीर स्त्री रोग संघटनेच्या अध्यक्षा डॉ.सविता पदातुरे, डॉ.सुप्रिया जगताप, सचिव डॉ. प्राजक्ता नितीन गुरुडे व कोषाध्यक्षा, सह सर्व महिला डॉक्टर, उपाध्यक्षा, सहसचिव, वरिष्ठ पदाधिकारी, पदाधिकारी सदस्या यांच्या कुशल नेतृत्वात उदगीर स्त्री रोग संघटनेस हा पुरस्कार मिळाला आहे. हा पुरस्कार मिळाल्याबद्दल स्त्री रोग तज्ञ संघटनेस शहरातील व तालुक्यातील स्त्री रोग महिला डॉक्टर व पुरुष डॉक्टर तज्ञांनी सत्करमूर्तीचे अभिनंदन केले आहे. विशेष म्हणजे माहेर मॅटनिटी हॉस्पिटल अंतर्गत स्त्री वंध्यत्व पासून ते स्त्रीच्या सुखरूप प्रसूती व बाळात पणासाठी, प्रसूतीसाठी सतत दिवस–रात्र कार्यरत असणाऱ्या तसेच कॅन्सर सारखा आजाराला विना शु:ल्क व मोफत महिलांवर उपचार करणाऱ्या प्रसिद्ध व ख्यातनाम अशा डॉ.प्राजक्ता नितीन गुरुडे ह्या सामाजिक क्षेत्रात सतत कार्यरत असतात. तसेच २०२४–२५ या वर्षात उदगीर स्त्रीरोग संघटनेच्या माध्यमातून राष्ट्रीय परिषद, स्त्री रोग विषयक कार्यशाळा व विविध सामाजिक कार्य, जसे शाळा, महाविद्यालयात जाऊन मुलींना आरोग्यविषयक मार्गदर्शन करणे, एचपीव्ही व्हॅक्सिनेशन, व्याख्यान, एचपीव्ही संदर्भात समुपदेशन करणे व महिलांसाठी मोफत आरोग्य शिबिर घेणे असे विविध कार्यक्रम या वर्षात घेण्यात आले. या कामाची दखल घेऊन महाराष्ट्र स्त्रीरोग संघटनेने हा पुरस्कार दिला आहे. याबद्दल त्यांचे सर्वत्र कौतुक होत आहे.

निलंगेकर परिवाराचे सौ. संजीवनीताई कराड यांच्याकडून सांत्वन

लातूर :- माजी मुख्यमंत्री स्वर्गीय शिवाजीराव पाटील निलंगेकर यांच्या पत्नी श्रीमती सुशीलाबाई शिवाजीराव पाटील निलंगेकर यांचे नुकतेच दुःखद निधन झाले. भाजपा महिला आघाडीच्या संजीवनीताई रमेशआप्पा कराड यांनी निलंगा येथे निलंगेकर परिवाराची भेट घेऊन सांत्वन केले. निलंगा येथील निवासस्थानी जाऊन स्वर्गीय सुशिलाबाई आईसाहेब यांच्या प्रतिमेचे दर्शन घेवून आदरांजली अर्पण केली व निलंगेकर कुटुंबीयांचे सांत्वन केले. यावेळी निलंगेकर कुटुंबातील माजी खासदार श्रीमती रूपाताई पाटील निलंगेकर, एमआयटीच्या महिला आरोग्य विभाग प्रमुख डॉ. चंद्रकला पाटील, सौ. वैशालीताई विजयकुमार पाटील, डॉ. सुरेखा शरदराव पाटील, सौ. संगीताताई अशोकराव पाटील यांच्यासह इतर अनेक जण होते.

छत्रपती शिवाजी महाराजांनी रयतेच्या स्वराज्यातून भारतीय लोकशाहीचा पाया घातला शिवव्याख्याते प्रा. विक्रम कदम

लातूर :- छत्रपती शिवाजी महाराजांनी रयतेचे स्वराज्य उभे करून भारतीय लोकशाहीचा पाया घालून दिला. शिवचरित्रात भारतीय संविधानिक मूल्ये दिसून येतात असे प्रतिपादन सुप्रसिद्ध शिवव्याख्याते प्रा. विक्रम कदम (सातारा) यांनी केले. श्री महात्मा बसवेश्वर शिक्षण संस्था द्वारा संचलित महात्मा बसवेश्वर महाविद्यालयातील आय क्यू एसी, भाषा कुल, सामाजिकशास्त्रे, राष्ट्रीय सेवा योजना व जयंती महोत्सव समितीच्यावतीने आयोजित विस्तार व्याख्यानात ते प्रमुख मार्गदर्शक म्हणून बोलत होते.

या कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. संजय गवई हे होते विचारपीठावर आय क्यू एसी समन्वयक डॉ. आनंद शेवाळे, इंजिनीयर राहूल गाडे, श्रीकृष्ण कदम, संपादक उमाकांत उफाडे, पीएसआय रेहमान, जयंती महोत्सव प्रमुख डॉ. डी. आर. भुरे आणि कार्यालय प्रमुख नामदेव बेंदरगे आदी उपस्थित होते. कार्यक्रमाचे प्रारंभी जगतज्योती महात्मा बसवेश्वरांच्या प्रतिमेचे पूजन आणि दीपप्रज्वलनाने झाले. कार्यक्रमात शिवाली मुकडे यांनी स्वागतगीत सादर केले.

पुढे बोलताना प्रा. कदम म्हणाले की, भारतीय संविधानातील स्वातंत्र्य, समता, न्याय, धर्मनिरपेक्षता, मानवतावाद, बंधुता या मूल्यांचा अभ्यास शिवचरित्रातून करता येतो. छत्रपती शिवरायांना जाती–धर्माच्या चौकटीत न अडकवता शिवरायांनी अठरापगड जातीसमूहातील सर्व मावळ्यांना सोबत घेऊन स्वराज्य निर्माण केले. लोककल्याणकारी रयतेचे राज्य निर्माण केले. शिवरायांचे प्रशासन, न्यायव्यवस्था, अर्थव्यवस्था लोककेंद्रीत होती. शेती, शेतकरी, स्त्रिया, कष्टकरी, सैनिक, सर्वसामान्य रयत यांच्याविषयी शिवाजी महाराजांना अत्यंत कळवळा होता. एक आदर्श शासन प्रणाली शिवरायांनी विकसित केली. त्यामुळे छत्रपती शिवाजी महाराज हे केवळ महाराष्ट्राचे नव्हे, भारताचे नव्हे तर विश्वाला प्रेरणादायी असे व्यक्तिमत्त्व आहेत असेही ते म्हणाले.

आपल्या अध्यक्षीय समरोपात प्राचार्य डॉ. संजय गवई म्हणाले की, समाजाला जोडायचे असेल तर महामानवाचे विचार कृतीरूपात यायला हवेत. शिवचरित्रातून समतेची न्यायाची, ज्ञानाची प्रेरणा घेतली पाहिजे. लोककल्याणकारी राज्यात छत्रपती शिवाजी महाराज हे जगातील एकमेवाद्वितीय राजे होत. आजच्या तरुणांनी त्यांचा आदर्श गिरवावा असेही ते म्हणाले. या कार्यक्रमात बेरहाम (ओरिसा) येथे होणाऱ्या राष्ट्रीय सेवा योजनेच्या राष्ट्रीय एकात्मता शिबिरासाठी निवड झालेल्या कु. शिवाली मुकडे आणि कृष्णा धरणे यांचा सत्कार करण्यात आला.

या कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक राज्यशास्त्र विभाग प्रमुख डॉ. यशवंत वळवी यांनी केले. प्रमुख अतिथींचा परिचय डॉ. रत्नाकर बेडगे यांनी करून दिला. सूत्रसंचालन ऋतुजा भिसे व शिवाजी मुकडे यांनी केले तर उपस्थितांचे आभार डॉ. डी आर. भुरे यांनी मानले. या कार्यक्रमाचे यशस्वितेकरिता डॉ. मनोहर चपळे, डॉ. शिवप्रसाद डोंगरे, प्रा. किसनाथ कुडके, डॉ. विनायक वाघमारे, डॉ. मंतोष स्वामी, डॉ. जितेंद्र देशमुख, डॉ. गुणवंत बिरादार, प्रा.व्यंकट दुडिले, प्रा. देविदास वसावे, डॉ. गीता गिरवलकर, डॉ. श्रीराम भालेराव, डॉ. नयन राजमाने, प्रा सुजाता पाटील, डॉ. राहूल डोंबे, प्रा. मारुती माळी, प्रा. सागर ठाकूर, प्रा. शंकर भोसले, प्रा. भाग्यश्री वाघमारे, प्रा. भाग्यश्री भुजबळ, संतोष येंचेवाड, आनंद खोपे यांनी परिश्रम घेतले.

PRINTED BY MAHESH MOTIRAM RATHOD, OWNED, PUBLISHED & EDITED BY ASHOK NAMDEVRAO HANWATE, PRINTED AT MAYUR PRINTERS, PLOT No. B-28, MIDC, NEAR BUS STAND 03, LATUR, Tq. & DIST. LATUR - 413512 (M.S.) PULISHED AT : KHADAK HANUMAN, MILIND NAGAR, LATUR TQ. & DIST. LATUR - 413512 (M.S.) EDITOR : ASHOK NAMDEVRAO HANWATE