

भारतरत्न डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांची जयंती अभूतपूर्व उत्साहात साजरी

माजी मंत्री दिलीपराव देशमुख, माजी मंत्री आमदार अमित देशमुख, खासदार डॉ. काळगे यांनी केले अभिवादन

लातूर / प्रतिनिधी :- भारतीय राज्य घटनेचे शिल्पकार विश्वरत्न डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांची १३४ वी जयंती लातूर शहर व परिसरात उत्साहात साजरी करण्यात आली. बाबासाहेबांना अभिवादन करण्यासाठी डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर पार्कवर जनसागर लोटला होता. माजी मंत्री दिलीपराव देशमुख, माजी मंत्री आमदार अमित देशमुख, खासदार डॉ. शिवाजीराव काळगे यांनी अभिवादन केले. सायंकाळी निघालेल्या मिरवणुकांनी जयंतीचा उत्साहात आणखी भर पडली. विविध प्रभागांतून निघालेल्या मिरवणुकांचे मिरवणुक मार्गावर स्वागत करण्यात आले. बाबासाहेबांच्या जयंतीनिमित्त शहरात दिवसभर विविध उपक्रमांचे आयोजन करण्यात आले होते. यावेळी भंते पर्यानंद थेरो, भंते बुद्धशील, भंते



बोधिराज, माजी आमदार त्र्यंबक भिसे, लातूर शहर जिल्हा कॉंग्रेस कमिटीचे अध्यक्ष किरण जाधव, माजी नगराध्यक्ष लक्ष्मण कांबळे, डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर सार्वजनिक जयंती उत्सव समितीचे लातूरचे अध्यक्ष सुशीलकुमार चिकटे यांच्यासह अन्य मान्यवरांनी लातूर शहरातील भारतरत्न डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर पार्क येथे जाऊन त्यांच्या पुतळ्याला पुष्पहार अर्पण करून विनम्र अभिवादन केले. उद्देर्ग माजी मंत्री दिलीपराव देशमुख यांच्या हस्ते पंचरंगी धम्म ध्वजारोहन विश्वरत्न डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांच्या जयंतीनिमित्त डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर पार्कवर हजारांच्या संख्येत आंबेडकर अनुयायी एकत्र आले होते. या प्रसंगी माजी मंत्री दिलीपराव

देशमुख यांच्या हस्ते पंचरंगी धम्मध्वजारोहन केले. तदनंतर भिक्खू पर्यानंद थेरो यांनी उपस्थितांना त्रिसरण पंचशील दिले. यावेळी जयभीमचानारागुंजला विलास को-ऑपरेटिव्ह बँकेचे व्हाईस चेअरमन समद पटेल, टवेन्टीवन शुगरचे व्हाईस चेअरमन विजय देशमुख, माजी उपनगराध्यक्ष मोहन माने, कैलास कांबळे, चंद्रकांत चिकटे, आतिश चिकटे, पृथ्वीराज शिरसाट, विवेक सिरसाट, राजू गवळी, मोहन सुरवसे, अॅड. गोपाळ बुरुबुरे, राजा माने, राज क्षीरसागर, सचिन बंडापळे, अनंतराव देशमुख, बाबासाहेब गायकवाड, प्रवीण कांबळे, आशाताई चिकटे, शारदा हजारे, नागसेन कामेगावकर, सहदेव मस्के, राजकुमार पाटील, रविशंकर जाधव, हरीराम कुलकर्णी, यशवंतराव पाटील, आयुब मणियार,

धनंजय शेळके, यशपाल कांबळे, बाबा पठाण, व्यंकटेश पुरी, चंद्रकांत धायगुडे, प्रवीण सूर्यवंशी, अक्षय मुरळे, शरद देशमुख, सुमित खंडागळे, विजयकुमार सोबदे, राम स्वामी, हरिभाऊ गायकवाड, अनिलकुमार माळी, एकनाथ पाटील, बिभीषण सांगवीकर, तबरेज तांबोळी, गोरोबा लोखंडे, रविशंकर जाधव, पंडित कावळे, राजकुमार पाटील, विष्णुदास धायगुडे, अॅड. अंगद गायकवाड, अभिजीत इंगे, पवनकुमार गायकवाड, आदीसह भारतरत्न डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर सार्वजनिक जयंती उत्सव समिती लातूरचे विविध पदाधिकारी, कॉंग्रेस पक्षाचे विविध पदाधिकारी, कार्यकर्ते, नागरिक मोठ्या संख्येने उपस्थित होते.

भाजप देशात नव संविधान

आणणार; काँग्रेसचा खळबळजनक दावा

देशाचे पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांना व्यक्तिशः पक्ष संदर्भात आणि विचारधारेची संबंधित भारताचं संविधान मान्य नाही. त्यामुळ संघ आणि भाजपच्या बगलबचांनी देशात नवीन संविधान निर्मितीची प्रक्रिया सुरु केली असून २०३४ साली नवीन संविधान लागू करण्यासाठी बैठका सुरु असल्याचा खळबळजनक दावा काँग्रेस प्रदेशाध्यक्ष हर्षवर्धन सपकाळ यांनी केला आहे. ते एका मराठी वृत्त वाहिनीशी बोलत होते. पुणे गर्भवती महिला मृत्यू प्रकरणात मंगेशकर कुटुंबियांनी महाराष्ट्राची माफी मागवी २०३४ झाली देशात नवीन संविधान लागू करण्यासाठी बैठकाही सुरु झाल्या असल्याचा दावा आज काँग्रेसचे प्रदेशाध्यक्ष हर्षवर्धन सपकाळ यांनी केला आहे. यावेळी त्यांनी पंतप्रधान नरेंद्र मोदी आणि गृहमंत्री अमित शाह यांच्यावर चौफेर टीकाही केली आहे. पुणे गर्भवती महिला मृत्यू प्रकरणात मंगेशकर कुटुंबियांनी

महाराष्ट्राची माफी मागवी असंही त्यांनी म्हटलं आहे. हर्षवर्धन सपकाळ काय म्हणाले? हर्षवर्धन सपकाळ म्हणाले, गेल्या अकरा वर्षात पंतप्रधान राहूनही मोदींनी सांगण्यासारखं काहीचं केलं नसल्याने काल त्यांनी आंबेडकरांचा मुद्रा उपस्थित केला. भ्रम पसरवणे, काँग्रेसला बदनाम करणं एवढेच मोदींनी सुरु केलं आहे. पंतप्रधानांचा असं वर्तन हे अशोभनीय असल्याचे मत हर्षवर्धन सपकाळ यांनी व्यक्त केले. पंडित जवाहरलाल नेहरुंनी त्यांच्या मंत्रिमंडळात डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांना थेट सन्मानाचे कायदामंत्रीपद दिलं होतं, हे मोदींनी विसर नये असंही हर्षवर्धन सपकाळ यांनी म्हटले आहे. पुढे बोलताना म्हणाले, नाशिकच्या काळाराम मंदिरात

डॉ. बाबासाहेब आंबेडकरांना दर्शन घेऊ दिलं नाही हे दुदैव आहे. दलित ओबीसी आणि काँग्रेसमध्ये मोदी दरी निर्माण करू बघत आहेत. समाजातील वेगवेगळ्या घटकांना मोदी फॅसिस्ट करत आहेत. आरएसएस जनसंघ व आजच्या भाजपच्या लोकांनी बाबासाहेबांना नेहमीच असन्मानित केलं आहे. मनुस्मृतिद्वारे संविधान लिहिलं जावं चालावं असं गोळवलकर गुरुजींनी लिहिलेलं बंच ऑफ थॉट हे भाजपच बायबल आहे, असा टोला देखील हर्षवर्धन सपकाळ यांनी लगावला.



देशातील ७८ टक्के नवनियुक्त न्यायाधीश उच्चवर्णीय

नवी दिल्ली : देशातील सर्व उच्च न्यायालयांतील न्यायाधीशांच्या बाबतीत एक मोठी आकडेवारी समोर आली असून खुद्द केंद्र सरकारनेच संसदेत ही माहिती दिली आहे. या माहितीनुसार २०१८ सालापासून म्हणजेच गेल्या सात वर्षांत नियुक्त करण्यात आलेल्या एकूण न्यायाधीशांपैकी ७८ टक्के न्यायाधीश हे उच्च जातीतील आहेत. अनुसूचित जाती, अनुसूचित जमाती तसेच अल्पसंख्याक समाजातून येणा-या न्यायाधीशांचे प्रतिनिधित्व फक्त ५ टक्के राहिलेले आहे.

राजद पक्षाचे खासदेर मनोज झा यांनी संसदेत एक प्रश्न उपस्थित केला होता. उच्च न्यायालय तसेच सर्वोच्च न्यायालयात एससी, एसटी, ओबीसी, महिला तसेच अल्पसंख्याक न्यायाधीशांचे प्रमाण

खूपच कमी आहे. गेल्या काही वर्षात या प्रवर्गातून येणा-या न्यायाधीशांची नियुक्ती करण्याचे प्रमाणही घटले आहे, असा मुद्दा मनोज झा यांनी उपस्थित केला होता. तसेच केंद्र सरकारने हा मुद्दा सर्वोच्च न्यायालयाकडे उपस्थित केला आहे का? असा प्रश्नही त्यांनी विचारला होता. याच प्रश्नाचे उत्तर देताना कायदामंत्री अर्जुन राम मेघवाल यांनी आतापर्यंत कोणत्या प्रवर्गातील किती न्यायाधीशांची सर्वो



च्च न्यायालय आणि उच्च न्यायालयात नियुक्ती करण्यात आलेली आहे याची आकडेवारी सादर केली. अल्पसंख्याक समाजाचे न्यायाधीश फक्त ५ टक्के मेघवाल यांनी दिलेल्या माहितीनुसार गेल्या सात वर्षांत अनुसूचित जाती, अनुसूचित जमाती, अल्पसंख्याक समाजातून येणा-या फक्त ५ टक्के न्यायाधीशांची उच्च न्यायालयात नियुक्ती करण्यात आली आहे. ओबीसी प्रवर्गाचे हेच प्रमाण १२ टक्के आहे. ओबीसी प्रवर्गातील ८९ न्यायाधीश २०१८ सालापासून आतापर्यंत देशातील वेगवेगळ्या उच्च न्यायालयांत एकूण ७१५ न्यायाधीशांची नियुक्ती करण्यात आली. यातील २२ न्यायाधीश हे अनुसूचित जाती प्रवर्गातून येतात. १६ न्यायाधीश हे एसटी

प्रवर्गातून तर ८९ न्यायाधीश हे ओबीसी प्रवर्गातून येतात अशी माहिती मेघवाल यांनी दिली. तसेच या काळात अल्पसंख्याक समाजातून येणा-या एकूण ३७ न्यायाधीशांची उच्च न्यायालयाचे न्यायाधीश म्हणून नियुक्ती करण्यात आली आहे असे मेघवाल यांनी सांगितले. सर्व समाजाचे प्रतिनिधित्व योग्य प्रमाणात असावे न्यायव्यवस्थेत न्यायाधीश या पदासाठी सर्व समाजाचे प्रतिनिधित्व योग्य प्रमाणात असावे म्हणून सरकारकडून प्रयत्न केले जातो असे मेघवाल यांनी सांगितले. न्यायाधीशांची शिफारस करताना सामाजिक विविधतेचा मुद्दा लक्षात घेऊन न्यायाधीशांची नावे शिफारशीसाठी द्यावी, अशी विनंती आम्ही उच्च न्यायालयांच्या न्यायाधीशांना विनंती करतो असे स्पष्टीकरण त्यांनी दिले.

पालकमंत्रिपदासाठी महिनाभर वाट

पहावी लागणार : भरत गोगावले

मुंबई : गेल्या काही महिन्यांपासून रायगड जिल्ह्याच्या पालकमंत्रिपदाचा निर्णय प्रलंबित आहे. हे पालकमंत्रिपद कोणाकडे जाणार? याकडे सर्वांचे लक्ष लागले आहे. मंगळवारी प्रसारमाध्यमांशी संवाद साधताना पालकमंत्रिपदासाठी महिनाभर वाट पहावी लागणार असल्याचे सांगितले आहे. दरम्यान, नुकतेच उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांनी पालकमंत्रिपदाबाबत मुख्यमंत्री आणि गृहमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांची भेट घेतल्याचे सांगण्यात आले. यावेळी झालेल्या चर्चेत रायगडच्या पालकमंत्रिपदासाठी भरत गोगावले यांचे नाव चर्चेत असल्याचेही समोर आले. यावर भरत गोगावले यांना विचारले असता ते म्हणाले की,

“शिवसेनेकडेच रायगड जिल्ह्याचे पालकमंत्रिपद राहणार आहे, म्हणूनच एवढे दिवस सगळ्या घडामोडी सुरु आहेत.” असे त्यांनी स्पष्ट केले. केंद्रीय गृहमंत्री अमित शहा हे छत्रपती शिवाजी महाराज पुण्यतिथीनिमित्त रायगडावर आले होते. त्यावेळेस याबाबत त्यांच्याशी काही बोलणे झाले का? असे विचारले असताना ते म्हणाले की, ९ जूनला तिथीनुसार छत्रपती शिवाजी महाराजांचा राज्याभिषेक सोहळा हा रायगडावर होणार आहे. त्याचे मी निमंत्रण दिले आहे. पालकमंत्रिपदाबाबत आमची कोणतीही चर्चा झालेली नाही, असे त्यांनी स्पष्ट केले.

मुंबईत ठाकरे गटाचा हंडा मोर्चा

मुंबई : प्रतिनिधी दादरमध्ये शिवसेना ठाकरे गटाकडून हंडा मोर्चा काढण्यात आला आहे. गेल्या काही दिवसांपासून दादर, माहिम आणि शिवाजी पार्क परिसरात कमी दाबाने पाणीपुरवठा होत आहे. यामुळे आता ठाकरे गटाने आक्रमक भूमिका घेत पालिका कार्यालयावर हंडा मोर्चा काढला आहे. सध्या या परिसरात शिवसेनेच्या पदाधिका-यांची धरपकड सुरु आहे. गेल्या काही दिवसांपासून दादर, माहिम आणि शिवाजी पार्क परिसरात कमी दाबाने पाणीपुरवठा होत आहे. याच कारणाने आता शिवसेना ठाकरे गटातील पदाधिकारी आक्रमक झाले आहेत. शिवसेना भवन परिसरात ठाकरे गटाकडून हंडा मोर्चा काढण्यात आला आहे. यावेळी मोठ्या संख्येने शिवसैनिक जमले होते. आमदार महेश सावंत यांच्या नेतृत्वात



पालिका कार्यालयावर हा हंडा मोर्चा काढण्यात आला. यावेळी ठाकरे गटाच्या पदाधिका-यांकडून जोरदार घोषणाबाजीही करण्यात आली.

सध्या शिवसेना भवन परिसरात पोलिस दाखल झाले आहेत. या आंदोलकांना अडवण्याचा प्रयत्न केला जात आहे. जोपर्यंत पाणी नाही, तोपर्यंत संघर्ष थांबणार नाही, असे फलक हातात घेऊन सध्या आंदोलक जोरदार घोषणाबाजी करत आहेत. सध्या पोलिसांकडून या आंदोलकांची धरपकड सुरु आहे. अनेक महिला कार्यकर्त्याही या आंदोलनात सहभागी झाल्या आहेत. ठाकरे गटाकडून हा हंडा मोर्चा सुरु आहे. आम्ही शांतपणे मोर्चा काढतोय. माझ्या हातात हंडा नाही. आम्ही इथून अजिबात हटणार नाही, अशी आक्रमक प्रतिक्रिया शिवसेना नेत्या श्रद्धा जाधव यांनी दिली. तर महेश सावंत यांनी पोलिसांकडून मोर्चाला कधीच परवानगी दिली जात नाही. आम्ही पालिका कार्यालयावर जाणारच आहोत.

संपादकीय

सरकारी शाळा वाचवा

भारतातील स्त्री शिक्षणाचे आद्य प्रणेते महात्मा जोतिराव फुले, देशातील प्रथम प्रशिक्षित मुख्याध्यापिका व स्त्री शिक्षणाचा प्रसार करणाऱ्या थोर क्रांतिकारक सावित्रीबाई यांचे शिक्षण क्षेत्रातील स्थान ध्रुव तार्याप्रमाणे अढळ आहे. सर्व प्रकारच्या समाजसुधारणा करायच्या असतील, तर प्राथमिक स्तरावरच शिक्षणाच्या प्रसाराची गरज अधिक आहे, हे महात्मा फुले यांना ठाऊक होते. बहुजनांचे हित इंग्रजांनी लक्षात घेतले नाही. त्यामुळे सर्व लोकांपर्यंत शिक्षण पोहोचलेच नाही. कळसाकडे लक्ष देऊन पायाकडे त्यांनी दुर्लक्ष केले. स्वातंत्र्योत्तर काळात मात्र सरकारने हे धोरण बदलले असले, तरी अद्यापही खेड्यापाड्यांतील वा अगदी शहरांतीलही शिक्षणाच्या गुणवत्तेकडे आपण दुर्लक्षच करत आहोत. शिक्षणावरील खर्च हा सकल राष्ट्रीय उत्पादनाच्या तुलनेत ६ टक्के असला पाहिजे, अशी शिफारस १९६४ मध्ये कोठारी आयोगाने केली होती. प्रत्यक्षात तो ४ टक्केच आहे. त्यात जी काही तरतूद केली जाते, तिचाही नीट वापर होत नाही. या पार्श्वभूमीवर, ‘आता शाळा वाचवायची’ असेल, तर शिक्षकांनाही पटसंख्या वाढवण्यासाठी फिरावे लागेल. आम्ही जसे पक्षाचे लोक फोडतो, तसेच तुम्ही इंग्रजी माध्यमातील मुले फोडा आणि मराठी शाळांचे भविष्य उज्वल करा,’ असे मत जळगाव जिल्ह्याचे पालकमंत्री गुलाबराव पाटील यांनी व्यक्त केले आहे. पालकमंत्रीयांनी शिक्षकांना उद्देशून सांगितले की, विद्यार्थ्यांच्या मनातील राम बना. मराठी शाळांची पटसंख्या वाढणाऱ्या शाळेला आमदार निधीतून १० लाख रुपये देण्यात येतील. इंग्रजी म्हणजे सर्व काही नाही. त्यांचे हे वक्तव्य सरकारी शाळांतील शिक्षणाच्या वास्तवाकडे बोट दाखवणारे आहे. जिल्हा परिषद व पालिका शाळांची पटसंख्या कमी का होत आहे, याचा विचार आधी करण्याची गरज आहे. हे सर्व समजावून न घेता जबाबदार पदावरच्या लोकांनी शिक्षकांसमोर चुकीची भाषा वापरणे चुकीचे आहे. महाराष्ट्रात एकूण ६६ हजार ७५० सरकारी शाळा आहेत. त्यापैकी ९१ टक्के ग्रामीण भागात व नऊ टक्के शहरांत आहेत.

महाराष्ट्र सरकारने दहा किंवा त्यापेक्षा कमी विद्यार्थी असलेल्या चार हजारांवर शाळा बंद करण्याची घोषणा पूर्वीच केली आहे. राज्यातील ग्रामीण भागातील ७७२ शाळांना वीजपुरवठाच केला जात नाही. थकीत वीज बिलामुळे ६२० शाळांचा पुरवठा खंडित करण्यात आला आहे. केवळ उदाहरणादाखल बीड जिल्ह्याचाच विचार केला, तर तेथील ३४९ जिल्हा परिषद शाळांच्या ५९२ वर्ग खोल्या धोकादायक आहेत, तर धुक्यातील जि.प.च्या १६२ शाळांमधील ३९७ वर्ग खोल्या पडक्या आणि जीर्ण झालेल्या आहेत. समग्र शिक्षण व राज्य शासनाच्या मोफत गणवेश योजनेतून शासकीय व स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या शाळांमधील पहिली ते आठवीमध्ये शिकणाऱ्या विद्यार्थ्यांना प्रत्येकी दोन गणवेश उपलब्ध करून देण्यात येणार होते. विद्यार्थ्यांना १५ ऑगस्टपूर्वी ते मिळणे आवश्यक होते; पण ते त्यांना मिळालेच नाहीत. शिक्षणासारख्या पवित्र क्षेत्रात बोकाळलेला गैरव्यवहार हा पुन्हा चिंतेचा भाग आहे. ‘शालार्थ प्रणाली’मध्ये ५८० पात्र शिक्षक-शिक्षकेतर कर्मचाऱ्यांची नावे सामील करत, नागपूर विभागात १०० कोटी रुपयांच्या शासकीय निधीचा अपहार उघडकीस आला, हे त्याचेच उदाहरण. रत्‍नागिरीसारख्या जिल्ह्यात ग्रामीण भागातील तरुणई रोजगारासाठी मोठ्या शहरांच्या दिशेने वळत आहे. दिवसेंदिवस शेतीतील पिकांच्या उत्पन्नापेक्षा तोटाच वाढतो आहे. स्थलांतरामुळे गावे, खेडी ओस पडताना दिसत आहेत. याचा विपरीत परिणाम जिल्हा परिषदेच्या शाळांवर झाला आहे. तेथील १,१०० शाळा २० पटसंख्येच्या आतील आहेत, तर ३०० पेक्षा जास्त शाळांमध्ये सरासरी पाच विद्यार्थीही नाहीत. खाडीपट्ट्यातील पूर्वी विद्यार्थ्यांनी गजबजलेल्या मराठी शाळा आता बंद होण्याच्या मार्गावर आहेत.

महाराष्ट्रात ठिकठिकाणी इंग्रजी शिक्षणाकडे ओढा असल्याने मराठी माध्यमाच्या शाळांना त्याचा फटका बसत आहे. काही ठिकाणी स्थानिक नागरिक पुढाकार घेऊन शाळा वाचवण्याचे प्रयत्‍न करत आहेत. बहुतांश पालक हे आपल्या मुलांच्या शिक्षणासाठी गाव सोडून कुटुंबासहीत शहरांमध्ये स्थलांतर करत आहेत. ही स्थिती सावरण्यासाठी सर्वत्र जि. प. शाळांची वाटचाल ‘डिजिटल’च्या दिशेने होत असली, तरी तेथील विद्यार्थ्यांची गळती रोखण्यात अपेक्षित यश आलेले नाही. २० पेक्षा कमी पटसंख्या असलेल्या स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या शाळांवर कंत्राटी शिक्षक नेमण्याचा निर्णय शालेय शिक्षण विभागाने घेतला आहे. शासनाच्या या नव्या निर्णयामुळे स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या शाळांधील तेवढी पदे कायमची संपुष्टात येतील, अशी भाती आहे. शिक्षण हक्क कायद्यानुसार, कमी पटसंख्या असतानाही त्या शाळांमध्ये दोन ते तीन शिक्षक कार्यरत होते. उलट पटसंख्या जास्त असतानाही अशा शाळांना पुरेशा प्रमाणात शिक्षक मिळत नाहीत, ही दुसरी बाजू आहे. त्यामुळे राज्याच्या शिक्षण विभागाने ‘समूह शाळा’ पॅटर्न राबवण्याचा निर्णय घेतला होता; पण त्यामुळे ‘गाव तेथे शाळा’ ही संकल्पना संपुष्टात येईल व त्या त्या गावातील विद्यार्थी शाळेत शिकणार नाहीत, असा युक्तिवाद करण्यात आला आणि शासनाला तो पॅटर्नच गुंडाळून ठेवावा लागला. मुंबई महानगरपालिकेच्या शाळांचा दर्जा गेल्या काही वर्षांत सुधारला आहे. दिल्लीत तर ‘आप’ सरकारने खासगी शाळांपेक्षा सरकारी शाळांचा दर्जा वाढवण्यात यश मिळवले होते. म्हणजे मूळ मुद्दा शाळांत सर्व पायाभूत सुविधा असणे व अध्यापनाचा दर्जा चांगला असणे, हा आहे. कायमस्वरूपी शिक्षकांचे पगार उत्तम असून, त्या तुलनेत ते विद्यार्थ्यांना चांगल्या प्रकारे शिकवतात का, हे पाहिले पाहिजे. शिक्षण व्यवस्था, ती चालवणारे सरकार आणि समाज या सार्यांनीच अंतर्मुक्त होऊन त्यावर विचार केला पाहिजे. सरकारी शाळा बंद पडल्या तर, सर्वसामान्यांचे, गरिबांचे शिक्षण थांबणार आहे. समाजाच्या मुख्य प्रवाहात येण्याची त्यांची दारे बंद होणार आहेत, याचे भान सर्वच जबाबदार घटकांनी ठेवले पाहिजे. ज्या महाराष्ट्रात शाहू-फुले-आंबेडकरांनी शिक्षणाचे महत्त्व अधोरेखित केले, तेथील शिक्षणाचा पायाच पोखरला जाऊ नये, ही अपेक्षा!

महापुरुषांची जयंती कशासाठी साजरी करायची ?.

विश्वरत्न डॉ.बाबासाहेबांची जयंती ही बाबासाहेबांचे जीवन आणि कार्य याचा प्रचार आणि प्रसार करण्यासाठी करायची असते.बाबासाहेबांच्या विचारधारेचे समर्थक वाढवण्यासाठी बाबासाहेबांची जयंती करायची असते.बाबासाहेबांनी या देशांमधली वर्ण व जातीव्यवस्था नष्ट करण्यासाठी आयुष्यभर संघर्ष केला या जातीव्यवस्थेचे जे तोटे आहेत, ज्या नुकसान करणाऱ्या गोष्टी आहेत त्या इतरांना सांगण्यासाठी बाबासाहेबांची जयंती करायची असते.जातिव्यवस्थेने या देशातल्या एससी,एसटी,ओबीसी आणि महिलांचा जो छळ केला आहे, करत आहेत यापासून या सर्वांना सावध करण्यासाठी बाबासाहेबांची जयंती करायची असते.

बाबासाहेबांनी जो त्याग केला,संघर्ष केला आणि त्यागातून,संघर्षातून जे संविधान या देशाला दिले त्या संविधानातील प्रत्येक कलमांची माहिती सांगण्यासाठी बाबासाहेबांची जयंती करायची असते.स्वातंत्र्य, समता,बंधुता आणि न्याय यावर आधारित समाजव्यवस्था आणि देशाची पुनर्बांधणी करण्यासाठी,या विचारधारेचे समर्थक तयार करण्यासाठी बाबासाहेबांची जयंती करायची असते.आणि हे सर्व काम त्याच लोकांनी करायचे असते जे या विचारधारेचे खंबीर समर्थक असतात.धूमधडाक्यात जयंती साजरी केली म्हणून तुम्ही संघटना मोठी झाली असे गेल्या १३४ वर्षात झाले नाही,संघटनेची ताकद ही केवळ संभासदांच्या संख्येवर अवलंबून नसून संभासदांच्या प्रामाणिकपणावर संघटनेशी एकनिष्ठेवर आणि शिस्तपालनवर अवलंबून असते.

फुले शाहू आंबेडकर यांच्या विचारांचा प्रचार आणि प्रसार या देशांमध्ये ब्राह्मण, कॉम्युनिटी,मारवाडी करतील का ?. त्यांची जबाबदारी आहे का या विचाराचा प्रचार आणि प्रसार करण्याची ?.बाबासाहेबांच्या जयंतीच्या संदर्भाने ज्या काही चुकीच्या बाबींचे पायंडे पडलेले आहेत ते नष्ट करणे हे सुद्धा बाबासाहेबांच्या जयंतीचा एक उद्देश असला पाहिजे.लोकशाही शासन व्यवस्थेला व्यक्तिपूजा ही घातक असते हे बाबासाहेबांनी वारंवार सांगण्याचा प्रयत्‍न केलेला आहे.आज या देशामध्ये लोकशाही पेक्षा मोदी लोकांना जवळचा वाटतो,हा लोकशाहीला व्यक्ती पूजेचा सर्वात मोठा धोका असल्याचे उदाहरण आहे.बाबासाहेबांच्या संदर्भात बोलायचे झाल्यास जयंतीच्या माध्यमातून आम्ही,लोकांना बाबासाहेबांच्या जीवन आणि कार्यापासून व विचारापासून दूर नेऊन व्यक्ती पूजेमध्ये गुंतवत असल्याचे प्रकार जयंतीच्या निमित्ताने घडत आहेत ; जे आंबेडकरवादी चळवळीसाठी आणि त्याच्या

भवितव्यासाठी धोकादायक आहेत. ३६५ दिवसांपैकी फक्त एक दिवस आणि तोही बाबासाहेबांच्या विचारासाठी नसेल, फक्त बँड लावून नाचण्यासाठी असेल तर आंबेडकरवादी चळवळीला भविष्य नसल्याचे सांगण्यासाठी कोण्या ज्योतिषाची गरज पडणार नाही.

आज या देशातील आंबेडकरवादी विचारधारा आणि भारतीय संविधान प्रचंड धोक्यामध्ये अडकलेले आहे याला वाचवण्याची जबाबदारी ही आंबेडकरवादी चळवळीच्या फ्रंट लाईन लीडर आणि विचारधारेचे फायदे घेणाऱ्या समाजाची आहे. सुशिक्षित आणि समजदार लोकांनी समाजाच्या कलाप्रमाणे वागायचं नसते. अशा भोळ्या भावड्या समाजाला बाबासाहेबांच्या विचाराकडे घेऊन जाण्याची जबाबदारी बुद्धिजीवी लोकांची असते ती भूमिका त्यांनी इमानदारी ने पार पडली पाहिजे.मनुवादी लोक बाबासाहेबांच्या विचारधारेपासून देशाला आणि समाजाला दूर नेत आहेत मग त्यांच्यात आणि आपल्यात काय फरक राहिला ?. आर एस एस वाल्यांनी प्रबोधन शिबिराच्या माध्यमातून या देशांमध्ये आरक्षणाच्या विरोधात वातावरण तयार करून ठेवलं आहे आज या लोकांना आरक्षणापेक्षा धर्म मोठा वाटतो जो धर्म यांना काहीही देत नाही.आर एस एस ची प्रबोधन शिबिरं चालू आहेत.आम्ही मात्र प्रबोधन शिबिर घेण्या पासून शेकडो मैल दूर आहोत.आम्ही फक्त डॉल्बी,गाणे,गायक,बँड बाजा,जेवण आणि जयंती मधून इतर लोकांना शिथ्या देणे याच्यामध्ये आहोत.

आंबेडकरवादी चळवळ उभी राहणार नाही,कारण गेल्या ७० वर्षांमध्ये आम्ही जयंती अशाच पद्धतीने केली,त्याचा कोणालाही फायदा झाला नाही.फक्त आम्ही जयंती केली एवढे एक समाधान मनात घेऊन आम्ही वर्षभर फिरत असतो.परंतु आमच्या आजूबाजूला असणाऱ्या आरक्षण धारक लोकांना आम्ही जोडण्यामध्ये अयशस्वी झालेलो आहोत हा आंबेडकरी चळवळीचा सर्वात मोठा पराभव आहे हे आमच्या अजूनही लक्षात येत नाही. लोकशाही जनाधार मागते,संविधान सत्ता मागते,व सत्ता बहुमताची असते.जनाधार असल्याशिवाय बहुमत नसते,आणि बहुमत नसते म्हणून सत्ता नसते, सत्ता नसते म्हणून कायदे करण्याचे अधिकार आपल्या हातात नसतात आणि म्हणून भारताच्या संसदेमध्ये खाजगीकरणाचे कायदे होतात.देशाच्या मालकीचे नफ्यात चालणारे उद्योग विकणारे कायदे होतात,धर्मातर बंदी विधेयक येतात,आरक्षण नष्ट करण्याचे कायदे होतात,ट्रांसिटी कायद्याला दुबळे करण्यात येते. सगळे धोके बाबासाहेबांनी २६ नोव्हेंबर १९४९ च्या भाषणामध्ये सांगितलेले

मिशन-ए-तामिळनाडू

युती तोडली.

आता पुन्हा एकदा दोन्ही पक्षांनी हातमिळवणी केली आहे. यामागे राजकीय कारणेही आहेत. लोकसभा निवडणुकीत तामिळनाडूमध्ये भाजपला ११.४ टक्के मते मिळाली होती. मात्र, त्यांना एकही जागा मिळाली नाही. भाजपला आपले स्थान मजबूत करण्यासाठी प्रादेशिक पक्षाची आवश्यकता भासू लागली. गेल्या लोकसभा निवडणुकीत एआयएडीएमकेला सुमारे २० टक्के मते मिळाली होती ; पण त्यांना एकही जागा मिळाली नाही. जर दोन्ही पक्षांनी एकत्र निवडणूक लढवली असती तर द्रमुक आणि त्यांच्या मित्रपक्षांना ३९ जागांचा फटका बसला असता.

२०२६ मध्ये द्रमुक सरकार १० वर्षे पूर्ण करणार आहे आणि सरकारविरुद्ध सत्ताविरोधी भावना देखील आहे. भाजप याचा फायदा घेऊ इच्छित आहे. मुख्यमंत्री स्टॅलिन हे भाषा आणि



जयललिता यांनी वाजपेयी सरकारकडे काही मागण्या केल्या होत्या. या मागण्या पूर्ण नाही झाल्या तर अन्नाद्रमुक आपला पाठिंबा काढून घेईल अशी धमकी दिली होती. यात तामिळनाडूतील द्रमुकचे सरकार बरखास्त करावे ही एक मागणी होती. तत्कालिन सरकारने याकडे दुर्लक्ष केले. जयललिता यांनी पाठिंबा काढून घेतला आणि वाजपेयी यांचे सरकार एका मताने कोसळले. यानंतर भाजपने जयललिता यांच्यावर भ्रष्टाचाराचे खूप आरोप केले होते. परंतु, राजकारणात कुणी कायमचा शत्रू नसतो आणि कुणी कायमचा मित्र नसतो असे म्हणतात.

एकेकाळी वाजपेयी यांच्या सरकारचा पाठिंबा काढून घेणारा अन्नाद्रमुक पक्षाने आता भाजपला पाठीशी घातले आहे. अर्थात, विधानसभेच्या निवडणुकीत लहान भाऊ म्हणून स्वीकारले आहे. जयललिता यांच्या निधनापासून अन्नाद्रमुकला अस्तित्व टिकविण्यासाठी खूप संघर्ष करावा लागत आहे. लोकसभा आणि माझ्यासोबत येतील.’ ही पेट हाती लागताच भाजपच्या नेत्याने अन्नामलाई यांना दिल्लीत बोलाविले आणि एका वाक्यात समज विधानसभेच्या निवडणुकीत युती केल्यामुळे भाजपला चार जागा मिळाल्या होत्या. मात्र, २०२३ मध्ये अण्णाद्रमुकने भाजपसोबतची

सीमांकनाच्या मुद्द्यावर केंद्राविरुद्ध आक्रमक भूमिका घेत आहेत. यामुळे द्रमुकची ओळख हिंदुविरोधी पक्ष म्हणून झाली आहे. तर दुसरीकडे, अण्णाद्रमुकची प्रतिमा हिंदुवादी पक्षाची आहे. द्रमुकवर घराणेशाहीच्या राजकारणाचा आरोप आहे. या कारणांमुळे, भाजपला अण्णाद्रमुक स्वतःच्या जवळ वाटले.

भाजपने तामिळनाडूतील भाजपचे अध्यक्ष असलेले अन्नामलाई यांना पदावरून हटविले आहे. अन्नामलाई यांना हटविण्यामागचे कारण मजेंदार आहे. तामिळनाडू भाजप अध्यक्ष अन्नामलाई यांची एक टेप भाजपच्या एका वरिष्ठ नेत्याच्या हाती लागली आहे. यात अन्नामलाई यांचा एका पत्रकाराशी संवाद दाखविण्यात आला आहे. अन्नामलाई पत्रकाराला सांगत आहे की, ‘तामिळनाडूत भाजप कुठे आहे? मी माझा नवीन पक्ष सुरू करण्याचा विचार करत आहे. तामिळनाडूमधील हिंदू विचारधारेच्या लोकांना सोबत घेऊन पक्ष वाढवेल. मी नियुक्त केलेले भाजपचे सर्व जिल्हाप्रमुख देखील माझ्यासोबत येतील.’ ही पेट हाती लागताच भाजपच्या नेत्याने अन्नामलाई यांना दिल्लीत बोलाविले आणि एका वाक्यात समज दिली. या घटनेपासून अन्नामलाई पूर्ण शांत झाले आहेत. एक महिना उलटून गेला तरी त्यांच्या तोंडून एक शब्द बाहेर पडला नाही.

असताना सुद्धा आम्ही याकडे दुर्लक्ष केले.त्याचे परिणाम आम्ही आज भोगत आहोत.यामधून सावरण्यासाठी लोकसभा,विधानसभा निवडणुका ह्या सुवर्ण संध्या असतात. निवडणुकीमध्ये आम्ही जर पराभूत झालो तर बाबासाहेबांनी कमावलेलं सगळं आम्हाला गमवावे लागेल हे आता स्पष्ट झाले आहे.लोकशाहीच्या निवडून मार्गाने साम,दाम,दंड,भेद नीती वापरून निवडणुक जिंकली पाहिजे.आणि जिकल्या नंतर शासन प्रशासनावर कब्जा करता आला पाहिजे. आज मोदी दिसतात पण प्रशासनावर आर एस एस प्रणित भारतीय मजदूर संघाची किती मोठी पकड आहे हे आपण समजून घेत नाही.

बाबासाहेबांनी सांगितले होते शासन कर्त्री जमात बना.म्हणजे काय हे आज ही आम्हाला समजले नाही. देशात असंघटित कष्टकरी कामगारांची संख्या ९३ टक्के आहे त्यात सर्वात जास्त मागासवर्गीय समाजाचे कामगार आहेत. त्यातील ३० टक्के कामगारांना आम्ही संघटित केले. तर सत्ता परिवर्तन करू शकतो. आणि सत्ता धारी नाही झालो तरी विरोधी पक्ष म्हणून कायम सत्ताधाऱ्यावर शासन,प्रशासनावर कायम दबाव निर्माण करू शकतो.इतिहास सांगतो जगात जी काही क्रांती झाली ती कामगारांनी केली आहे. म्हणून यापुढे आम्ही समदुखी आणि आरक्षण धारक जातीच्या असंघटित कष्टकरी कामगारांना नागरिकांना मतदारांना म्हणून जोडण्याचे काम करावे लागेल.तेच होत नाही,निवडणूक आली आणि जयंती आली की बाबासाहेबांच्या क्रांतिकारी विचारांची आठवण होते. बाकी दिवस आम्ही कसे जगतो,कोणाचे काम करून जगतो,कोणत्या विचारधारेच्या ट्रेड युनियन,संघटनेचे सभासद बनून वार्षिक वर्गणी देऊन त्यांना आर्थिक दृष्ट्या मजबूत बनवतो याचा विचार करत नाही.म्हणूनच जातिव्यवस्थेने या देशातल्या एससी,एसटी,ओबीसी आणि महिलांचा जो छळ केला आहे,करत आहेत यापासून या सर्वांना सावध करण्यासाठी बाबासाहेबांची जयंती करायची असते.विश्वरत्न डॉ.बाबासाहेब आंबेडकर यांची १३४ वी जयंती साजरी करतांना आपण त्यांचा कोणता आदर्श घेतला आणि त्यांचे काय आचरण करतो,यांचे आत्मचिंतन अपेक्षित आहे.पण ते कोणी करावे ?. आजची पिढी जेव्हा संघर्ष करते तेव्हा उद्याची पिढी सन्मानाने जागते. आणि आजची पिढी जेव्हा लाचार होते तेव्हा उद्याची पिढी गुलाम बनते. यावरूनच आपला प्रवास कोणत्या दिशेने सुरू आहे हे चित्र स्पष्ट होते.

यानंतर भाजपने नवे पक्षप्रमुख म्हणून अण्णाद्रमुकमधून आलेले नागेंद्रन यांचे नाव जाहीर केले.

तामिळनाडूचा समावेश अशा राज्यांमध्ये होतो जेथे सुरुवातीपासून क्षेत्रीय पक्षाचे सरकार राहिले आहे. येथील राजकारणसुद्धा प्रादेशिक पक्षांच्या अवतीभवती फिरणारे आहे. ई. व्ही. रामास्वामी म्हणजेच पेरियार यांनी स्वातंत्र्यापूर्वीच द्रविड कळघम नावाचा राजकीय पक्ष स्थापन केला होता. स्वातंत्र्यानंतर, काँग्रेसचे सी. राजगोपालाचारी मद्रास रेसिडेन्सीचे पहिले मुख्यमंत्री बनले. नंतर मद्रास राज्य बनले आणि नंतर १९६८ मध्ये राज्याचे नाव तामिळनाडू ठेवण्यात आले. सी. एन. अण्णादुराई, एम. करुणानिधी, एम. जी. रामचंद्रन द्रमुकचे मुख्यमंत्री झाले.

१९७२ मध्ये द्रमुकमध्ये फूट पडली आणि एम. जी. रामचंद्रन यांनी अखिल भारतीय द्रविड मुनेत्र कळघमची स्थापना केली. द्रमुक आणि

लिंबाचा रस डोळ्यांत गेला तर काय होईल?तुमच्यासोबत कधी असं झालंच तर काय कराल? जाणून घ्या, डॉक्टरांनी दिली माहिती

स्वयंपाकघरात किंवा स्वयंपाक करताना कधी कधी आपल्याला इजा होते, कधी हाताला कापतं, भाजतं. अशातच अनेकदा लिंबू पिळताना त्याचे थेंबही डोळ्यात उखतात. मात्र तुम्हाला माहितीये का अशाप्रकारे लिंबाचा रस जर डोळ्यात गेला तर काय होईल? किंवा यानंतर काय केलं पाहिजे.

पुणे येथील खराडी येथील मणिपाल हॉस्पिटलमधील नेत्ररोग तज्ज्ञ डॉ. विजय परबतानी यांनी दी इंडियन एक्सप्रेसशी बोलताना यासंदर्भात सविस्तर बातमी दिली आहे. डॉ. विजय परबतानी म्हणाले की, जेव्हा लिंबाचे थेंब डोळ्यात जातात तेव्हा लिंबाच्या रसातील उच्च आम्लतेमुळे डोळ्यात तीव्र जळजळ होऊ शकते. यामुळे डोळ्यात लालसरपणा, फाटणे आणि जळजळ होऊ शकते. आम्लतेमुळे ताल्पुरती अस्वस्थता आणि दृष्टी अंधुक होऊ शकते. यावेळी डॉक्टर डोळे थंड पाण्याने धुण्याचा सल्ला देतात. यावेळी डोळे चोळू नका कारण यामुळे जळजळ वाढू शकते. जर वेदना सुरुच राहिल्या तर डॉक्टरांना भेटा. लोक ज्या सामान्य चुका करतात त्यामुळे परिस्थिती आणखी बिकट होते

डॉ. परबतानी यांनी सांगितले की, लोक अनेकदा डोळे चोळण्याची चूक करतात, ज्यामुळे जळजळ वाढू शकते आणि कॉर्नियावर ओरखडे येऊ शकतात. संसर्गाचा धोका वाढवणारी आणखी एक चूक म्हणजे अस्वच्छ टॉवेल किंवा पाण्याने डोळे पुसणे. तसेच, काही लोक चालू असलेल्या त्रासाकडे दुर्लक्ष करू शकतात, ज्यामुळे आवश्यक वैद्यकीय मदत घेण्यास विलंब होतो आणि समस्या आणखी बिकट होते, असे ते पुढे म्हणाले. डोळे चोळणे तुम्हाला धोकादायक वाटत नसले तरी त्यामुळे अनेक समस्या उद्भवू शकतात. खूप जोरात घासल्यामुळे नाजूक ऊतींना इजा होऊ शकते, ज्यामुळे कॉर्नियाचे ओरखडे होतात किंवा केराटोकाॅणससारखी कंडिशन होऊ



शकते ज्यात कॉर्निया पातळ होतो. या सवयीमुळे सूक्ष्म रक्तवाहिन्या फाटून लालसरपणा किंवा जळजळ होऊ शकते. जेव्हा आपण डोळे चोळतो, विशेषतः अस्वच्छ हातांनी, तेव्हा बॅक्टेरिया आणि घाण डोळ्यात जाऊ शकते, ज्यामुळे (डोळ्यांचा संसर्ग) होऊ शकतो. आपल्या डोळ्यांना स्पर्श करण्याचा योग्य मार्ग म्हणजे आपल्या हातांना स्वच्छ ठेवणे. अस्वच्छ हातांनी थेट डोळा चोळू नका. जर त्यांना खाज सुटली असेल किंवा तुम्हाला त्रासदायक वाटत असेल, तर कोल्ड कॉम्प्रेस थेरपीचा वापर करा. लक्षात ठेवायाच्या खबरदारी लिंबू हळूवारपणे पिळा आणि चेहऱ्यापासून दूर ठेवा जेणेकरून लिंबाचे थेंब डोळ्यांत जाणार नाहीत.

कलिंगड खाण्याची उत्तम वेळ कोणती? वाचा, कोणी हे फळ खाणे टाळावे?

उन्हाळा आला की कैरी, खरबूज आणि कलिंगड यांसारख्या रसाळ आणि स्वादिष्ट हंगामी फळांचा आस्वाद घेणे सुरू होते. उन्हाळ्याच्या दिवसात स्वादिष्ट वाटणारे कलिंगड शरीराला थंड आणि हायड्रेटेड ठेवतातच, पण त्यासह असंख्य आरोग्यदायी फायदे देतात. गोड, रसाळ, पौष्टिक असलेले कलिंगड हे फळ तुमच्या उन्हाळी फळाचा एक भाग असणे अत्यंत आवश्यक आहे. यात १० टक्क्यांहून अधिक पाणी असते, जे व्हिटॅमिन सी, ए, बी६ आणि पोटॅशियम, मॅग्नेशियम, लोह, फॉस्फरस, फोलेट आणि कॅल्शियम यांसारख्या खनिजांचा चांगला स्रोत आहे, असे आयुर्वेदिकतज्ज्ञ डॉ. दिक्षा भावसार सांगतात.

आरोग्यदायी फायदे तज्ज्ञांच्या मते कलिंगडाचे तुमच्या आरोग्यासाठी खालील फायदे आहेत. कलिंगडामुळे तहान कमी लागतेआणि शरीरातील पाण्याची कमतरता दूर होते. कलिंगडाच्या सेवनाने थकवा कमी होतो आणि आपल्याला फ्रेश वाटते. कलिंगडाच्या बिया केवळ कलिंगडामधील लगदाच नाही तर कलिंगडाच्या बियासुद्धा फायदेशीर आहेत. त्या थंड आणि पौष्टिक स्वरूपाच्या असतात. बियांच्या तेलात लिनोलिक ॲसिड, ओलेइक ॲसिड, पामिटिक आणि स्टीरिक ॲसिडचे ग्लिसराइड असतात, असे डॉ. भावसार पुढे सांगतात.

कलिंगड खाण्याचे सर्वोत्तम मार्ग तज्ज्ञांनी कलिंगडाचे सेवन कमी प्रमाणात करण्याचा सल्ला दिला. त्या सांगतात, कलिंगड कमी प्रमाणात खा, ते जास्त प्रमाणात कधीही खाऊ नका अन्यथा तुम्हाला



पोट फुगल्यासारखे वाटू शकते, सॅस होऊ शकतो आणि कदाचित पोटदुखीदेखील होऊ शकते. याशिवाय हे फळ जेवणाबरोबर खाऊ नये. कलिंगड खाण्याची योग्य वेळ आयुर्वेदानुसार, कलिंगड खाण्याची सर्वोत्तम वेळ सकाळी १० ते दुपारी १२ वाजेपर्यंत तुम्ही नाश्यात किंवा दुपारच्या जेवणादरम्यान खाऊ शकता. याशिवाय कलिंगड तुम्ही संध्याकाळी ५ वाजण्यापूर्वी खाऊ शकता. फक्त कलिंगड रात्री किंवा रात्रीच्या जेवणाबरोबर खाऊ नका. डॉ. भावसार सांगतात, मधुमेहाच्या रुग्णांनी आणि पचनाच्या समस्या असलेल्या प्रत्येकाने हे फळ खाणे टाळावे.

मधुमेहींनी कैरी खावी की नाही? कैरी रक्तातील साखर नियंत्रित करू शकते का? डॉक्टर काय सांगतात, वाचा



उन्हाळा सुरू झाला की सर्वांना कैरी आणि आंबा खाण्याचे वेध लागतात. आंबट कैरी आणि गोड आंबे खाल्ल्यानंतर तुम झाल्यासारखे वाटते. आज काल लोक आरोग्याबाबत सजग झाले आहेत, ज्यामुळे कोणतीही गोष्ट खाण्यापूर्वी त्याचा आरोग्यावर कसा परिणाम होईल याचा विचार करतात. याबाबत द इंडियन एक्सप्रेसला माहिती देताना डॉ. रिचा चतुर्वेदी सांगतात की, आंब्यामध्ये साखरेचे प्रमाण जास्त असल्याने ते कच्चा आंबा म्हणजेच कैरी खाऊ शकतात का, असा प्रश्न अनेक रुग्ण मला विचारतात. कच्चे आणि पिकलेले आंबे यांच्यातील फरक आणि मधुमेहींसाठी कैरी चांगले आहे का ते जाणून घेऊ या. मधुमेहींसाठी कैरी सेवन करणे सुरक्षित आहे का? डॉ. चतुर्वेदी सांगतात, आंबे पिकत असताना त्यांच्या स्टार्चचे प्रमाण नैसर्गिकरित्या ग्लुकोज, फ्रुक्टोज आणि सुक्रोजसारख्या साखरेत रूपांतरित होते. ही प्रक्रिया पिकलेले आंबे गोड करते आणि त्यांचा ग्लायसेमिक इंडेक्स लक्षणीयरीत्या वाढवते. जीआय हे अन्न रक्तातील साखरेची पातळी किती लवकर वाढवते हे मोजण्याचे एकक

आहे.

पिकलेले आंबे जीआय : विविधता आणि पिकण्याच्या प्रमाणात अवलंबून ५१ ते ६० दरम्यान जीआय असतो. कैरी जीआय : सामान्यतः कमी जीआय असतो; साधारण ४१ ते ५५ दरम्यान, कारण त्यात नैसर्गिक साखर कमी असते आणि जास्त फायबर आणि स्टार्च घटक असतात. कैरीतील साखर आणि जीआय पातळी कमी असल्याने रक्तप्रवाहात ग्लुकोज मंद आणि स्थिरतेने सोडले जाते, यामुळे मधुमेहींसाठी ते एक सुरक्षित पर्याय बनते; ज्यांना रक्तातील साखरेमध्ये तीव्र वाढ टाळण्याची आवश्यकता असते.

फायबर आणि प्रतिरोधक स्टार्च डॉ. चतुर्वेदी सांगतात, कैरीमध्ये जास्त प्रमाणात आहारातील फायबर आणि प्रतिरोधक स्टार्च असते, जे पचन आणि ग्लुकोज शोषण मंदावते. प्रतिरोधक स्टार्च शरीरात विरघळणाऱ्या फायबरसारखे वागता. ते लहान आतड्यात पचनास विरोध करते आणि आतड्यांतील बॅक्टेरियाद्वारे ते आंबवले जाते. या प्रक्रियेचे अनेक फायदे आहेत. ते इन्सुलिन संवेदनशीलता सुधारते, जेवणानंतर

रक्तातील साखरेची वाढ कमी करते आणि आतड्यांचे आरोग्य सुधारते. याउलट पिकलेले आंबे, साखरेचे प्रमाण जास्त आणि प्रतिरोधक स्टार्चचे प्रमाण कमी असल्याने ते जलद पचतात, ज्यामुळे रक्तातील ग्लुकोजची पातळी जलद वाढते.

पौष्टिकता आणि आम्लता डॉ. चतुर्वेदी सांगतात, कैरीमध्ये व्हिटॅमिन सीदेखील भरपूर प्रमाणात असते, जो एक ॲंटीॲक्सिडंट आहे, जो ॲंक्सिडेटिव्ह ताण किंवा पेशींच्या नुकसानाशी लढण्यास मदत करतो. मधुमेहींमध्ये ही एक सामान्य चिंता आहे. त्यात व्हिटॅमिन ए प्रिक्सर्स (कॅरोटीन्स), बी-कॉम्प्लेक्स जीवनसत्त्वे आणि पोटॅशियम आणि मॅग्नेशियमसारखे इलेक्ट्रोलाइट्सदेखील मध्यम प्रमाणात असतात. मनोरंजक म्हणजे कैरी आम्लयुक्त असते, ही आम्लता पोटातील रिकामेपणा किंचित कमी करण्यास मदत करू शकते, ज्यामुळे ग्लुकोजचे शोषण आणखी कमी होते. पिकलेले आंबे अधिक अल्कधर्मी आणि साखरेने समृद्ध असल्याने हा फायदा देत नाहीत.

पारंपारिक औषधीमध्ये वापर डॉ. चतुर्वेदी सांगतात, आयुर्वेदासारख्या पारंपरिक पद्धतींमध्ये कैरी थंड आणि तुरट मानली जाते, ज्याचा वापर अतिरिक्त उष्णता संतुलित करण्यासाठी आणि पचन सुधारण्यासाठी केला जातो. कैरीच्या पन्ढ्यासारख्या उन्हाळ्यातील पेयांमध्ये त्यांचा वापर केला जातो, ज्यामध्ये बहुतेकदा जिरे आणि काळे मीठ मिसळले जाते; ते रक्तातील साखर नियंत्रित करण्यास आणि इलेक्ट्रोलाइट्स पुन्हा निर्माण करण्यासाठीदेखील वापरले जाते. सावधगिरी आणि संयम अजूनही महत्त्वाचा आहे डॉ. चतुर्वेदी सांगतात, मधुमेहाच्या रुग्णांसाठी कच्चे आंबे फायदे देऊ शकतात, परंतु साखर किंवा गूळ न घालता ते माफक प्रमाणात सेवन करणे महत्त्वाचे आहे. लोणचे किंवा चटण्यांमध्ये सामान्यतः वापरले जाणारे पदार्थ. सॅलेटमध्ये साधी, उकडलेली किंवा किसलेली कैरी किंवा गोड नसलेले मसालेदार कैरीचे पन्हे हे आदर्श पदार्थ आहेत.

संवेदनशील पचनसंस्था असलेल्या किंवा आम्लपित्त किंवा जठराची सूज असलेल्या लोकांनीदेखील सावधगिरी बाळगली पाहिजे, कारण जास्त प्रमाणात सेवन केल्यास कैरीतील आम्लपित्त पोटासाठी त्रासदायक ठरू शकते. शेवटी दररोज अर्ध्या कपापेक्षा जास्त सेवन करू नका आणि प्रथिनांसह ते खा, असेही डॉ. चतुर्वेदी सुचवतात.

शेंगदाणे खाल्ल्यास झपाट्याने वजन कमी होणार? सेवनाची ‘ही’ पद्धत फक्त एकदा तज्ज्ञांकडून समजून घ्या

वजनवाढ ही सध्या सर्वच वयोगटांतील व्यक्तींसाठी एक मोठी समस्या झाली आहे. बिघडलेली जीवनशैली, खाण्यापिण्याच्या चुकीच्या सवयी आणि त्यामुळे सतत वाढणारे वजन हे सध्या अगदी तरुण पिढीसमोरही मोठे आव्हान ठरवते. सध्या तर काही लहान मुलेदेखील लठ्ठपणामुळे त्रस्त असल्याचे पाहायला मिळतेय.

असतात. दररोज याचे सेवन केल्याने शरीर आणि मन आतून मजबूत होते. आजारांपासून दूर राहण्याबरोबरच ते चांगल्या शारीरिक विकासास मदत करते. शेंगदाणे पोषक घटकांनी समृद्ध असतात. त्यातून कॅलरीजचे सेवन नियंत्रित करणे सोपे करते आणि वजन कमी करण्यास मदत होते. शेंगदाण्यांमध्ये कॅलरीज जास्त



बैठ्या जीवनशैलीमुळे जगभरात अतिवजनाची समस्या वाढत आहे. वाढलेल्या वजनाचा दुष्परिणाम केवळ व्यक्तिमत्त्वापुरताच मर्यादित न राहता, त्यामुळे मधुमेह, उच्च रक्तदाब, हृदयविकार यांसारखे गंभीर आजारही होऊ लागले आहेत. आहारामध्ये आपण काय खातो आणि किती प्रमाणात खातो? याला फार महत्त्व आहे. शरीराला आवश्यक स्निग्धता मिळवून देणारा पदार्थ म्हणजेच शेंगदाणा. शेंगदाण्यामुळे तुमचे वजन खरोखरच कमी होऊ शकते काय? याच विषयावर योग्य प्रशिक्षक सौरभ बोधरा यांनी दी इंडियन एक्सप्रेस माहिती दिली, त्याबाबत सविस्तर जाणून घेऊ सौरभ बोधरा यांच्या मते, शेंगदाण्यामध्ये जीवनसत्त्वे, फायबर, लोह, कॅल्शियम, ॲंटी-ॲक्सिडंट्स गुणधर्म

असतात. शेंगदाणे ऊर्जेचा एक चांगला स्रोत आहे, जो चयापचय वाढवतो आणि परिणामी तुम्ही विश्रांतीच्या वेळी व एखादे काम करताना अधिक कॅलरी बर्न करतो, ज्यामुळे वजन कमी होण्यास मदत होते. शेंगदाण्यांचे सेवन केल्यानं वजन कमी करण्याचा प्रवास सोपा होऊ शकतो. वजन कमी करण्यात शेंगदाणे फायदेशीर ठरतात. त्यातील हाय प्रोटीन तुम्हाला एनर्जी देते. पचनक्रिया चांगली राहते. याव्यतिरिक्त शेंगदाण्यात हेल्दी फॅट्स जसे की अल्फा, लिनोलेनिक ॲसिड असते. ज्यामुळे वजन नियंत्रणात राहण्यास मदत होते. हे फक्त शेंगदाणे नाहीत, तर तुमच्यासाठी एक खजिना आहेत. योग्य प्रमाणात सेवन केल्यास ते आपले वजन व्यवस्थापित करण्यात फायदेशीर ठरतात.

तुम्ही देखील दररोज ब्रेड खाता? वेळीच व्हा सावध, नाही तर आरोग्यावर होऊ शकतो गंभीर परिणाम; जाणून घ्या, तज्ज्ञांचे मत

अनेकांच्या सकाळच्या नाश्याची सुरुवात ब्रेड-बटर, ब्रेड-जाम, ब्रेड चहा/कॉफी आणि ब्रेड सॅण्डविच खाल्ल्याने होते. परंतु ब्रेड कमीत कमी कमी करण्याचा प्रयत्न करा. कारण- ब्रेड तुमच्या शरीरासाठी सर्वात धोकादायक गोष्ट असू शकते. डॉ. मिकी मेहता यांनी त्यांच्या इन्स्टाग्राम पोस्टच्या कॅप्शनमध्ये लिहिल्यानुसार, दररोज ब्रेड खाल्ल्याने ऑटो-ब्लूअरी सिंड्रोम होऊ शकतो, ही एक दुर्मिळ स्थिती आहे, जी आतड्यातील मायक्रोबायोमला ब्रेडमध्ये आढळणाऱ्या कार्बोहायड्रेट्सपासून इथेनॉल जास्त प्रमाणात तयार करण्यास अनुमती देते, ज्यामुळे अल्कोहोलयुक्त पेय न घेताही नशेची लक्षणे दिसू शकतात. परंतु, दररोज ब्रेड खाल्ल्याने तुमचे आरोग्य खरेच धोकादायक आहे का? हे जाणून घेण्यासाठी आम्ही एका आरोग्य तज्ज्ञांचा सल्ला घेतला.

बैंगलूर येथील एस्टर व्हाइटफील्ड हॉस्पिटलमधील इंटरनल मेडिसिन कन्सल्टंट डॉ. बसवराज एस. कुंभार म्हणाले की, एबीएस किंवा ऑटो ब्लूअरी सिंड्रोम ही अशी स्थिती आहे, ज्यामध्ये आतड्यामधील सूक्ष्मजीवांद्वारे कार्बोहायड्रेट्सच्या किण्वनामुळे शरीरात अल्कोहोल तयार होते, ज्यामुळे नशेची लक्षणे दिसतात. याला आतड्यांचे किण्वन सिंड्रोम, असेही म्हणतात आणि ही एक अत्यंत दुर्मिळ घटना आहे.

ऑटो-ब्लूअरी सिंड्रोम सहसा कमकुवत आतड्यांचे आरोग्य, अंतर्निहित आजार किंवा कमकुवत रोगप्रतिकार शक्ती असलेल्या लोकांना प्रभावित करतो. या लक्षणांकडे लक्ष ठेवा डॉ. कुंभार यांनी चक्रर येणे, तंद्री, गोंधळ,



मूड स्विंग किंवा आक्रमकता यांसारख्या लक्षणांवर लक्ष ठेवण्याचा सल्ला दिला. काही प्रकरणांमध्ये रुग्णांना अतिसार व मळमळ होण्यासह पोट फुगणे आणि पोटदुखीही होऊ शकते. अशा वेळी तुम्ही वैद्यकीय तपासणी करू शकता.

दररोज ब्रेड खाल्ल्याने तुम्हाला -इड

होऊ शकतो का? दररोज ब्रेड खाल्ल्याने हा सिंड्रोम थेट होत नाही. एबीएस सामान्यतः ॲंटीबायोटिकचा अतिवापर, आतड्यांतील डिस्बिॲसिस किंवा यीस्टच्या अतिवृद्धीला परवानगी देणाऱ्या रोगप्रतिकार शक्ती कमी करण्यासारख्या घटकांशी जोडलेला असतो. ब्रेडमध्ये यीस्ट आणि कार्बोहायड्रेट्स असतात. परंतु, तुमचे आरोग्य पूर्णपणे चांगले असल्यास ब्रेड दररोज खाल्ल्याने एबीएस होत नाही, ज्या व्यक्तीची रोगप्रतिकार शक्ती कमकुवत आहे अशा लोकांना हा आजार होण्याची दाट शक्यता असते.

सामान्य लोकांनी एबीएस टाळण्यासाठी ब्रेडचे सेवन मर्यादित करण्याची आवश्यकता नाही. नियमित आहाराचा भाग म्हणून ब्रेडचे सेवन कमी प्रमाणात करणे पूर्णपणे सुरक्षित आहे, अशी शिफारस डॉ. कुंभार यांनी केली. त्यांच्या मते, कार्बोहायड्रेट आणि साखर नियंत्रणावर लक्ष केंद्रित करून, या आजारावर उपचार करण्यास मदत मिळवू शकतो. त्यावर नियंत्रण ठेवू शकतो. जर बुरशीजन्य संसर्ग आढळला, तर रुग्णाला

ॲंटीफंगल उपचार, प्रोबायोटिक्सयुक्त आहार आणि संज्ञानात्मक वर्तणूक थेरपी (उद्ब्र) सत्रांवर ठेवले जाते, असे ते पुढे म्हणाले.

ना जिम ट्रेनिंग, ना डाएट, दुसऱ्यांदा आई होणारी गौहर खान फिट राहण्यासाठी करतेय काय? वाचा, तिच्या फिटनेसचे सीक्रेट

बॉलीवूड अभिनेत्री गौहर खानने तिच्या दुसऱ्या गरोदरपणाची गोड बातमी शेअर केली आहे. याआधी गौहरला एक मुलगा आहे आणि आता ती दुसऱ्यांदा आई होणार आहे. दरम्यान, गौहरने एका रॅड एफएम पॉडकास्टदरम्यान गरोदरपणानंतर तिने वजन कसे कमी केले आणि स्वतःला कशा प्रकारे फिट ठेवले याविषयीचा खुलासा केला. तिने गर्भधारणेनंतर फिट राहण्यावरून झालेल्या टीकेचा कशा प्रकारे सामना केला याविषयीदेखील मत मांडले. गौहर म्हणाली की, पहिल्या गरोदरपणानंतर मी महागडे जिम ट्रेनिंग आणि कडक डाएट प्लॅन फॉलो करण्याऐवजी फिट राहण्यासाठी स्वतःला काय करता येईल यावर भर दिला. या काळात तिला बरेच लोक कशाचा एवढं वजन कमी केलंसं, कशाला एवढं काम करून दाखवतेय, दुसऱ्या महिलांच्या बाबतीत जरा विचार कर, त्या या गोष्टी करू शकत नाहीत, तुझ्याकडे काय गं महागडे जिम ट्रेनर्स असतील, अशा कमेंट्स करायचे. त्यावर तिने उत्तर दिले की, नाही, माझ्याकडे महागडे जिम ट्रेनर नाहीत, मी कोणताही कडक डाएट प्लॅन फॉलो करीत नाही, पण मी या काळात काय खाल्ले पाहिजे, कोणत्या गोष्टी केल्या पाहिजेत यावर भर दिला. त्यासाठी मी तोंडावर ताबा ठेवला. माझ्या शरीराला आता कशाची गरज आहे याचा मी विचार केला. या काळात तिने शरीराला काय गरजेचे आहे, सामाजिक अपेक्षा आणि फिटनेस ध्येय साध्य करण्यासाठी काय करू शकतो यावर भर दिला. दरम्यान, गौहर खानच्या गरोदरपणानंतरच्या फिटनेस सीक्रेटविषयी दी इंडियन एक्सप्रेसशी बोलताना 'टोन ३० पिलेट्स'मधील फिटनेस कन्सल्टंट व पायलेट्स ट्रेनर डॉ. वाजुल्ला श्रावणी म्हणाल्या की, फिटनेस ही खूप वैयक्तिक गोष्ट आहे. पण, गौहर खानच्या दृष्टिकोनातून विचार केल्यास तुम्हाला फिट राहायचे असेल, तर तुमच्या शरीरास काय आवश्यक आहे याचा विचार करावा लागेल. तसेच, स्वप्रेरणा आणि समावेशकता महत्त्वाची आहे. फिटनेस ध्येय साध्य करण्यासाठी तुम्हाला तुमच्या दिसण्यापेक्षा आरोग्याला प्राधान्य द्यावे लागेल. अशा प्रकारे तुम्ही तुमच्या फिटनेसचा परिपूर्ण प्रवास सुरू करू शकता. रयासाठी आधी स्वतःला समजून घेतले पाहिजे.

भीम नगर येथे भारतरत्न डॉ.बाबासाहेब आंबेडकर यांच्या जयंतीनिमित्त विद्यार्थ्यांना शालेय साहित्य वाटप श्री.आदर्श बहुउद्देशीय सेवाभावी संस्था व सम्यक क्रांति सार्वजनिक वाचनालयाचा स्तुत्य उपक्रम

केज/प्रतिनिधी केज शहरातील भीम नगर येथे भारतरत्न महामानव डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांच्या जयंतीनिमित्त श्री.आदर्श बहुउद्देशीय सेवाभावी संस्था व सम्यक क्रांति सार्वजनिक वाचनालय महात्मा फुले नगर केज यांच्या संयुक्त विद्यमाने विद्यार्थ्यांना शालेय साहित्य वाटप करण्यात आले. गेल्या काही वर्षापासून श्री. आदर्श बहुउद्देशीय सेवाभावी संस्था व सम्यक क्रांती सार्वजनिक वाचनालयाच्या माध्यमातून संस्थापक अध्यक्ष तात्या गवळी, सचिव सौ.मीरा गवळी हे अनेक सामाजिक उपक्रम राबवत आहेत. त्याचाच एक भाग म्हणून यावर्षी केज शहरातील ब्लू स्टार ग्रुप, भीम नगर केज आयोजित भारतरत्न डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांची १३४ वी जयंती मोठ्या उत्साहात विविध सांस्कृतिक उपक्रम राबवून महामानवांची जयंती मोठ्या उत्साहात साजरी करण्यात आली आहे. दिनांक १४ एप्रिल २०२५ रोजी सकाळी ठीक १०-०० वाजता डॉ.

नामांतर लढ्यामध्ये भीम नगर येथील दलित चळवळीतील त्यानंतर कार्यकर्त्यांनी कारावास भोगलेल्या पेंथर कार्यकर्त्यांचा जनविकास परिवर्तन आघाडीचे प्रमुख हारुणभाई इनामदार यांच्या संकल्पनेतून व त्यांच्या मार्गदर्शनाखाली युवा नेते लखन भैय्या हजारे व जयंती उत्सव कमिटी च्या सहकाऱ्यांनी पेंथर कार्यकर्त्यांना हारुणभाई इनामदार यांनी पेंथर कार्यकर्त्यांचा शाल,हार,पुष्पगुच्छ व भर प्याराव कपडे देऊन सन्मान केला.

जनविकास परिवर्तन आघाडीचे प्रमुख हारुणभाई इनामदार व लखन हजारे यांनी नामांतर लढतील पेंथर कार्यकर्त्यांचा सन्मान केल्याबद्दल पेंथर कार्यकर्त्यांनी हारुणभाई इनामदार, लखन हजारे व जयंती उत्सव कमिटीचे आभार व्यक्त केले.



डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांचे कार्य व महत्त्व या विषयावर उपस्थितांना मोलाचे मार्गदर्शन केले. गेल्या पाच ते सहा दिवसांमध्ये विविध सामाजिक उपक्रम ब्लू स्टार ग्रुप व जयंती उत्सव समितीच्या वतीने घेण्यात आले होते यामध्ये विजेते खेळाडू व विद्यार्थ्यांचा

केज शहरातील भीम नगर व क्रांती नगर सह पाच ठिकाणी हारुणभाई इनामदार आणि सीताताई बनसोड यांच्या हस्ते ध्वजारोहण

महामानव डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांची १३४ वी जयंती मोठ्या उत्साहात साजरी

केज/प्रतिनिधी केज शहरातील भीम नगर व क्रांती नगर सह पाच ठिकाणी जनविकास परिवर्तन आघाडीचे प्रमुख हारुणभाई इनामदार व केज नगरपंचायतच्या नगराध्यक्षा सौ. सीताताई बनसोड यांच्या हस्ते भीम नगर व क्रांतीनगर सह शहरातील पाच ठिकाणी भारतरत्न डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांच्या १३४ व्या जयंतीनिमित्त ध्वजारोहण करण्यात आले आहे. केज शहरातील भीम नगर, क्रांतीनगर, वकीलवाडी, शिक्षक कॉलनी, कळंब रोड या भागांमध्ये पाच ते सहा दिवसांपासून डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांच्या जयंतीनिमित्त विविध सामाजिक उपक्रम घेण्यात आले आहेत. दिनांक १४ एप्रिल २०२५ रोजी सकाळी डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर चौक येथे महामानव डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांच्या पुतळ्यास पुष्पहार अर्पण



करून वंदन करण्यात आले. त्यानंतर शहरातील सर्व जयंती उत्साहाच्या ठिकाणी महामानव डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांच्या प्रतिमेला पुष्पहार अर्पण करून धूप दिपानी पूजन करून वंदन करून जयंती मोठ्या उत्साहात साजरी करण्यात आली. यावेळी जनविकास परिवर्तन आघाडीचे प्रमुख

हारुणभाई इनामदार, सीताताई बनसोड, राजूभाई इनामदार, नगरसेविका सौ. पद्मिनी अक्का शिंदे, भीमशक्ती सामाजिक संघटनेचे मराठवाडा संघटक चंद्रकांत खरात सर, आरपीआयचे जिल्हा संदीपान तात्या हजारे, पत्रकार तात्या गवळी, युवा नेते लखन हजारे, प्रवीण मस्के, विजय लांडगे,रोहित कसबे, पवन बनसोड, शकील सय्यद, नागेश जावळे, शितल लांडगे, बाबुराव गालफाडे यांच्यासह सामाजिक,राजकीय, शैक्षणिक, वैद्यकीय क्षेत्रासह विविध क्षेत्रातील मान्यवरांनी शहरातील जयंती उत्सवास उपस्थिती लावली. यावेळी जयंती उत्सव कमिटीच्या वतीने उपस्थित मान्यवरांचे शाल,हार,पुष्पगुच्छ देऊन सन्मान करण्यात आला. यावेळी समता सैनिक दलाच्या वतीने सर्व जयंती उत्सवाच्या ठिकाणी भेटी देऊन निव्व्या ध्वजास मानवंदना दिली.

किल्ले सिंहगडावर विदेशी पर्यटकाबरोबर गैरवर्तन करणाऱ्या तरुणांवर कारवाई करा-दिनकर जाधव

केज/प्रतिनिधी हिंदुस्थानात विकसनशील आणि पुरोगामी देश आपल्याकडे पाहत आहे. हिंदुस्थानातील जनतेचे दैवत म्हणून ज्यांच्याकडे पाहिले जाते त्या छत्रपती शिवाजी महाराजांनी आपल्या रयतेला सुखी ठेवण्यासाठी आयुष्यभर स्वकीय आणि परकीयांशी लढा दिला त्याच छत्रपती शिवाजी महाराजांनी शत्रूला सळो की पळो करून सोडले व किल्ले ताब्यात घेतले. तब्बल ४५० वर्षांनंतरही जगाला आणि देशाला दिशा देणारे किल्ले परदेशी पाहण्यासाठी आणि अभ्यासासाठी येथे येतात, त्यावेळी मात्र काही राक्षसीवृत्तीच्या लोकांकडून त्या पर्यटकांना अपमानास्पद वागणूक दिली जाते. आशीच घटना नुकतीच सिंहगड गड पाहण्यासाठी आलेल्या न्यूजीलंडच्या पर्यटकासोबत घडली आसून त्याचे चलचित्रेही सोशल मिडिया आणि दुरचित्रवाहीनी याद्वारे प्रक्षेपण झाले. या घडलेल्या घटनेने महाराष्ट्र

महाराष्ट्र राज्य राज्याची मान शरमेने खाली झुकत आहे. त्यामुळे राज्य संयुर्ण या नराधमांना कायद्याने वेळीच धडा शिकवा. तसेच अखंड किल्ले सिंहगडावर न्यूझीलंड वरून आलेल्या पर्यटकाबरोबर काही तरुणांनी गैरव्यवहार केल्याची व्हिडीओ व्हायरल झाल्यावर प्रसिद्ध झाली आहे. या तरुणांनी किल्ल्याचे पावित्र्य भंग केले आहे. तसेच या पर्यटकाला मराठी भाषेतील अश्लाघ्य शब्द बोलण्यास सांगितले. त्याचे भाषेबद्दल असलेल्या अज्ञानाचा गैरफायदा घेतला. त्यांनी मराठी भाषेचा आणि हिंदू संस्कृतीचा अपमान केला आहे. यामुळे आपल्या संस्कृतीची, राज्याची आणि देशाची आंतरराष्ट्रीय स्तरावर बदनामी झाली आहे. या तरुणांना शोधून काढून त्यांचे वर गुन्हे दाखल करून कडक कारवाई करण्यात यावी. अशी मागणी पत्रकार दिनकर जाधव यांनी मुख्यमंत्री कार्यालयाला ईमेलद्वारे तसेच प्रसिद्धी पत्रकाद्वारे केली आहे.



शिवछत्रपती महाराष्ट्र गौरव पुरस्काराने

योगतज्ञ राधा सचिन तांबे (घोलप) या सन्मानित

केज/प्रतिनिधी नुकतेच ११ एप्रिल रोजी स्त्री शिक्षणाचे प्रणेते व खंदे पुरस्कारकर्ते महात्मा ज्योतिराव फुले यांची जयंती साजरी करण्यात आली. अशा थोर समाजसुधारकांमुळे आज समाजाच्या सर्व क्षेत्रांमध्ये महिला उत्तुंग भरारी घेत आहेत. अशाच एक आंतरराष्ट्रीय योग खेळाडू श्रीमती राधा तांबे (घोलप) यांना संजीवनी फाउंडेशनतर्फे योग क्षेत्रामध्ये केलेल्या अभूतपूर्व कामगिरीबद्दल शिवछत्रपती महाराष्ट्र गौरव पुरस्काराने सन्मानित करण्यात आले. अवघ्या महाराष्ट्राचे आराध्य दैवत, राजाधिराज श्रीमंत छत्रपती शिवाजी महाराज यांच्या नावाने मिळणारा पुरस्कार इतर कोणत्याही नागरी पुरस्कारापेक्षा कित्येक पटीने अधिक सन्मानकारक वाटतो. कारण पारतंत्र्याच्या गुलामीत खितपत पडलेल्या या महाराष्ट्रभूमीला आणि जनतेला स्वातंत्र्याची जाणीव या देवतुल्य महामानवांनी करून दिली. त्यामुळे परकीय आक्रमकांविरुद्ध स्वातंत्र्याची लाट संपूर्ण भारतभर पसरू लागली. आदर्श राजा कसा असावा आणि आदर्श राज्य कसे असावे याचे उत्तम उदाहरण म्हणजे छत्रपती शिवाजी महाराजांची शासनव्यवस्था होय. त्यांच्या शासनात जात, भेद, पंथ, वर्ण, कुळ अशा संकुचित विचारधारेस थारा नव्हता, उलट अशा गोष्टींवर कठोर प्रतिबंध असायचे. अशी उज्वल परंपरा असलेली ही भूमी महाराजांमुळे घडली. निराशेच्या गतैत सापडलेल्या या भूमीला आशेचा किरण दाखवणारे महाराज होते. सामान्य रयतेसाठी त्यांनी बनवलेले नियम प्रशासनावर बंधनकारक होते. कोणावरही अन्याय होणार नाही यावर त्यांची कडवी नजर असायची. गरीब रयतेकडून त्यांनी कधीही शेतसारा वसूल केला नाही. उलट जे शेतकरी आर्थिक संकटात सापडले असतील, त्यांच्यासाठी महाराज दुष्काळात तगाईची सोय करत असत.



महाराजांच्या राज्यात महिलांना सर्वोच्च सन्मान दिला जात असे, कारण त्यांच्यावर संस्कारांची घडण राजमाता जिजाऊंनी केली होती. लहानपणापासूनच उच्च विचारांचे बाळकडू राजमातांनी आपल्या शिवबांमध्ये बिंबवले, याचेच परिणामस्वरूप आज या महाराष्ट्राला परम आदरणीय छत्रपती शिवाजी महाराज लाभले. महाराजांच्या अष्टप्रधान मंडळात अनेक दिग्गज सल्लागार असले तरी अंतिम निर्णय ते आपल्या मातोश्रींच्या विचारांनेच घेत असत, यावरूनच समजते की महाराष्ट्रात फार पूर्वीपासून महिलांचे राजकीय आणि आर्थिक पातळीवर स्थान सर्वोच्च होते आणि आजही आहे. याच आदर्शाला स्मरून आज श्रीमती राधा तांबे यांनी देश-विदेशामध्ये महाराष्ट्राच्या मातीचे नाव उज्वल केले आहे. जिद्द, चिकाटी, विवेकनिष्ठा, संयम आणि सातत्य ही मूल्ये त्यांनी या महाराष्ट्राच्या मातीने आणि छत्रपती शिवाजी महाराजांच्या प्रेरणेने आत्मसात केली आहेत. त्याच प्रेरणेतून त्यांनी एक नव्हे तर तब्बल तीन देशांमध्ये

आंतरराष्ट्रीय स्पर्धा खेळून सुवर्णपदके पटकावली आहेत. त्यांच्या या उत्कृष्ट कामगिरीच्या पार्श्वभूमीवर त्यांना विविध क्षेत्रांमधून अनेक पुरस्काराने सन्मानित करण्यात आले. मात्र संजीवनी फाउंडेशनतर्फे दिला गेलेला हा पुरस्कार माझ्यासाठी सर्वोत्कृष्ट आहे, कारण या पुरस्काराचे नाव शिवछत्रपती महाराष्ट्र गौरव पुरस्कार' असून यापेक्षा श्रेष्ठ सन्मान आयुष्यात कोणता असेल ? असे त्यांनी आपल्या भावना व्यक्त करताना सांगितले. छत्रपती शिवाजी महाराजांनी दिली प्रेरणा जगण्याची, निराशेतून आशेकडे जाण्याची, हरणार नाही उमेद कधीही मी लढण्याची, कारण मुलगी आहे मी राजा शिवबाची अशी भावनिक प्रतिक्रिया त्यांनी या पुरस्काराच्या निमित्ताने व्यक्त केली. समाजात आज संजीवनी फाउंडेशनसारख्या समाजसेवी संस्था असल्यामुळे समाजातील अशी उत्कृष्ट समाजसेवी व्यक्तित्वे ओळखण्याचे आणि सन्मानित करण्याचे कार्य शक्य होत आहे. संजीवनी फाउंडेशनतर्फे आयोजित शिवछत्रपती महाराष्ट्र गौरव पुरस्कार वितरण सोहळ्यात, महाराष्ट्र राज्याचे कृषिमंत्री माणिकराव कोकाटे साहेब, माननीय खासदार राजाभाऊ वाजे, उपायुक्त विकास नवाळे, राज्य महिला आयोगाच्या सदस्या उत्कर्षाताई, राज्यमंत्री रविकांत तुपकर साहेब, खासदार भाऊसाहेब वाकचौरे, कामगार नेते अभिजीत राणे आणि इतर विविध मान्यवरांच्या उपस्थितीत श्रीमती राधा तांबे यांना हा प्रतिष्ठित पुरस्कार प्रदान करण्यात आला. या सोहळ्याचे प्रमुख निर्मात्रक डॉ. ज्ञानेश्वर सानप (चेअरमन संजीवनी फाउंडेशन, महाराष्ट्र राज्य), रोशन सानप व इंजिनीयर गणेश सांगळे यांच्या उत्कृष्ट आयोजनामुळे पुरस्कार सोहळा अगदी दिमाखात पार पडला.

यंदा १०५ टक्के पाऊस

नवी दिल्ली/ पुणे : भारतीय हवामान विभागाने नुकताच मोसमी पावसाचा अंदाज व्यक्त केला. यावर्षी जून ते सप्टेंबर या कालावधीत देशात १०५ टक्के पडेल. पश्चिम आणि दक्षिण भारतात चांगला पाऊस होईल. तर, महाराष्ट्रात पुरेसा पावसाच्या सरी कोसळतील. तसेच मान्सूनवर अल निनोचा धोका नसल्याने देशात चांगला पाऊस पडेल, असेही हवामान विभागाकडून स्पष्ट करण्यात आले. हवामान विभागाच्या मते, नैऋत्य मान्सून १०५ टक्के (दीर्घ कालावधीची सरासरी - दीर्घकालीन सरासरी) वर राहू शकतो. त्याच वेळी, एल निनोची स्थिती तटस्थ राहण्याची अपेक्षा आहे. जी मान्सूनला आधार देईल. त्यामुळे देशात सामान्यपेक्षा जास्त पाऊस पडण्याची शक्यता आहे. भारतीय हवामान विभागाचे महासंचालक मृत्युंजय महापात्रा आणि शास्त्रज्ञ आर.के. जेनामणी यांनी संयुक्त पत्रकार परिषद घेऊन याबाबतची माहिती दिली. हा फक्त पहिला अंदाज आहे. आयएमडीचा पुढील अंदाज मे मध्ये प्रसिद्ध होईल. देशातील ६० टक्के शेती अजूनही मान्सूनवर अवलंबून आहे. हा अंदाज खरा ठरल्यास सरकारला येणा-या वर्षात अन्नधान्य महागाई नियंत्रित करण्यास मदत होईल. पावसावर अवलंबून असलेल्या राज्यांसाठी हा मान्सून जीवनरेखा ठरू शकतो. स्कायमेटने देशभरात दीर्घकालीन सरासरीच्या १०३ टक्क्यांपर्यंत पाऊस पडण्याचा अंदाज वर्तवला होता. तसेच मान्सून वेळेवर सुरू होईल, म्हणजेच जूनच्या पहिल्या आठवड्यात केरळमधून प्रवेश करेल असेही त्यांनी म्हटले होते. पावसाच्या श्रेणी ० टक्के ते १० टक्के पाऊस - अपुरा पाऊस १० टक्के ते १५ टक्के पाऊस - सरासरीपेक्षा जास्त पाऊस १६ टक्के ते १०४ टक्के पाऊस - सरासरीपेक्षा जास्त पाऊस १०४ टक्के ते ११० टक्के पाऊस - सरासरीपेक्षा जास्त पाऊस ११० टक्क्यांपेक्षा अधिक पाऊस - सर्वाधिक पाऊस



डॉ.आंबेडकर जयंती उत्साहात साजरी: जयंती निमित्त विविध कार्यक्रमाचे आयोजन

किनवट: शेख शौकत :-महात्मा जोतिबा फुले व डॉ.बाबासाहेब आंबेडकर संयुक्त जयंती उत्सव समिती व भारतीय बौद्ध महासभेच्या वतीने डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांची जयंती आज(दि .१४)शहरासह गोकुंद्यात विविध ठिकाणी उत्साहात साजरी करण्यात आली.जयंतीचा मुख्य सोहळा डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांच्या पुतळ्याजवळ सकाळी १० वाजेच्या सुमारास संपन्न झाला. प्रारंभी भारतीय बौद्ध महासभेचे तालुका अध्यक्ष अभियंता प्रशांत ठमके यांच्याहस्ते पंचशिल ध्वजाचे रोहण करण्यात आले. यावेळी अनिल उमरे यांनी ध्वज गीत घेतले.नंतर उपस्थित भिक्षुघ्नी सामुहिक वंदना घेतली. उपस्थित मान्यवरांनी डॉ . बाबासाहेब आंबेडकर यांच्या पुतळ्यास पुष्पहार अर्पण करून अभिवादन केले.याठीकाणी ड.सुनिल येरेकार व गुतेदार अंकुश भालेराव यांच्या हस्ते खिचडीचे वाटप करण्यात आले. सिद्धार्थनगरातील जेतवन बुद्ध विहारात सकाळी ११ वाजता ध्वजारोहण झाले.सूत्रसंचालन उत्तम कानिंदे यांनी केले .त्रिसरण, पंचशिल व सामुहिक वंदना अनिल उमरेड यांनी घेतली.नंतर भोजनदान करण्यात आले. सायंकाळी पाच वाजता महात्मा जोतिबा फुले व डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर



यांच्या तैलचित्राची भव्य मिरवणुकीस सुरुवात झाली. शिव - शाहू - फुले - आंबेडकर - अण्णाभाऊ विचारमंचा द्वारे विश्वरत्न महामानव डॉक्टर बाबासाहेब आंबेडकर यांच्या जयंतीनिमित्त सायंकाळी सहा वाजता साने गुरुजी रुग्णालयाच्या सभागृहात श्रीकांत देशमुख, सुप्रसिध्द कवी व कथाकार यांचे व्याख्यान होणार आहे.जयंती उत्सव समितीच्या कार्यक्रमास विविध पक्ष,संघटनांचे कार्यकर्ते, पदाधिकारी, संयुक्त जयंती उत्सव समितीचे अध्यक्ष व पदाधिकारी, डॉक्टर,वकील, लोकप्रतिनिधी यांच्यासह समाजातील सर्व स्तरातील नागरिक मोठ्या संख्येने उपस्थित होते,यात महिला व बालकांचा सहभाग लक्षणीय होता. जयंतीच्या पूर्वदिवशी ता.१३ रोजी रात्री १२ वाजता डॉ . आंबेडकर पुतळ्याजवळ व रमामाता चौकात फटाक्यांची आकर्षक आतिषबाजी बाजी करण्यात आली. यावेळी संयुक्त जयंती उत्सव समितीचे अध्यक्ष विनोद भरणे,किनवट वकील संधाचे कोषाध्यक्ष ड.सम्राट सर्पे यांची प्रमुख उपस्थिती होती.