दैनिक
E-Mail:dainikmhavratt@gmail.com
महावृत्त
संपादक-अशोक हनवते.मो-9421094991,7264079990

Bharat Chandak
SATYA ELECTRICALS
POLYCAB Raccold legrand HAVELLS L&T SWITCHGEAR INDOASIAN
Finolex KOLORS USHA PHILIPS GreatWhite SIEMENS
Tapadia Market, Chain Sukh Road, Latur-413512
Ph :(O) 243678, 244458, 250776, (R) 242018
Email:satyaelectricals@rediffmail.com

लातूर वर्ष ३ रे अंक १९८ वा गुरूवार दि.४ जानेवारी २०२४ पृष्ठे ४ स्वागत मूल्य २ रू.

क्रांतिज्योती सावित्रीबाई फुले जन्मस्थळी मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांचे अभिवादन

सातारा दि. ३: क्रांतिज्योती सावित्रीबाई फुले यांच्या जयंतीनिमित्त त्यांचे जन्मगाव असलेल्या खंडाळा तालुक्यातील नायगाव येथील स्मारकास मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांनी पुष्पहार अर्पण करून अभिवादन केले. यावेळी ज्ञानज्योती सावित्रीबाई फुले शिल्पसृष्टी येथील नूतनीकृत सभागृहाचे लोकार्पणही मुख्यमंत्री श्री. शिंदे यांच्या हस्ते झाले. यावेळी अन्न व नागरी पुरवठा मंत्री छगन भुजबळ, उत्पादन शुल्क मंत्री तथा जिल्ह्याचे पालकमंत्री शंभूराज देसाई, इतर मागास व बहुजन कल्याण मंत्री अतुल सावे, महिला व बाल विकास मंत्री आदिती तटकरे, अण्णासाहेब पाटील आर्थिक विकास महामंडळाचे अध्यक्ष नरेंद्र पाटील, राज्य महिला आयोगाच्या अध्यक्षा रूपाली चाकणकर, आमदार सर्वश्री मकरंद पाटील, जयकुमार गोरे, महेश शिंदे आदी उपस्थित होते. ज्ञानज्योती सावित्रीबाई फुले सभागृहाचे लोकार्पण ज्ञानज्योती सावित्रीबाई फुले शिल्पसृष्टी येथील नूतनीकरण करण्यात आलेल्या ज्ञानज्योती सावित्रीबाई फुले सभागृहाचे लोकार्पणही मुख्यमंत्री श्री. शिंदे यांच्या हस्ते झाले. या सभागृहाच्या नूतनीकरणाअंतर्गत स्थापत्य कामांसाठी आणि विद्युतीकरणासाठी प्रत्येकी १५ लाख याप्रमाणे एकूण ३० लाख रुपये खर्च करण्यात आले आहेत, अशी माहिती यावेळी देण्यात आली.

आताच्या सरकारपेक्षा खेकडा बरा

मुंबई : राज्यभरातील अंगणवाडी सेविकांचे आझाद मैदानावर आंदोलन सुरू आहे. या अंगणवाडी सेविकांच्या आंदोलनाला समर्थन देण्यासाठी ठाकरे गटाचे प्रमुख उद्धव ठाकरे आज आझाद मैदानावर दाखल झाले. यावेळी त्यांनी अंगणवाडी सेविकांना उद्देशून मोठे वक्तव्य केले. उद्धव ठाकरे यांनी अंगणवाडी सेविकांचा प्रश्न हा गंभीर आहे असे म्हटले आहे.मी आज तुमच्यासमोर, तुमच्याबरोबर तुमचा भाऊ म्हणून आलो आहे. असे म्हणत उद्धव ठाकरेंनी अंगणवाडी मोर्चात भाषण केले. आपल्या भाषणात त्यांनी क्रांतिज्योती सावित्रीबाई फुलेंची जयंती आहे. त्या निमित्ताने हा मोर्चा मुंबईत आला आहे असेही उद्धव ठाकरे म्हणाले. तसेच महायुती सरकारवर त्यांनी जोरदार टीका केली. 'या सरकारपेक्षा खेकडा बरा' असेही ते म्हणाले.दरम्यान, पुढे बोलताना उध्दव ठाकरे म्हणाले, सावित्रीच्या लेकी आज इथे आलेल्या आहेत. पण ज्या सावित्रीबाईंचा उल्लेख आपण करतोय त्यांच्या ज्योती तुमच्यात तेवतात की नाही हा प्रश्न आहे. असंख्य ज्योती एकत्र आल्या की त्याची मशाल पेटते. ती मशाल कुणाचीही सत्ता जाळून खाक करू शकते. तुमच्या हातांमध्ये ताकद आहे. जे हात जनतेची सेवा करतात त्यांनी टाळ्या वाजवल्यावर इतका आवाज येतो हा आवाज सरकारच्या कानाखाली मारली तर केवढा मोठा येईल? आताचे जे काही सरकार झाले आहे त्यांच्यापेक्षा खेकडा बरा इतके हे सरकार तिरके आहे. आम्हाला तिघाडा सरकार म्हणत होते.या सरकारकडे केवळ पोकळ आश्वासने पुढे उद्धव ठाकरे म्हणाले, एका गोष्टीचा मला नक्कीच खेद आहे. मधल्या काळात मी मुख्यमंत्री होतो. माझ्याकडे काही लोक आले, मी त्यांना सांगितले की मुख्यमंत्री असताना काही करू शकलो नाही. कोरोनाचा सामना आपण केला. मी मुख्यमंत्री असताना माझे नाव पहिल्या पाच मुख्यमंत्र्यांमध्ये आले होते. ते माझे नाव नव्हते, ते तुमचे नाव होते.. तर तुमच्यावर ही वेळच आली नसती कोरोनाचे संकट टळले, कामाला सुरुवात केली तेव्हा माझे ऑपरेशन झाले. त्यातून उभा राहिलो तर या गद्दारांनी आपले सरकार पाडले. पण सरकार पाडले नसते तर आज तुमच्यावर आंदोलन करण्याची वेळ आली नसती.

लातूर ग्रामीण भाजपाच्या २०२४ या नवीन वर्षाच्या दिनदर्शिकेचे प्रकाशन

लातूर दि.०३- भारतीय जनता पार्टी लातूर ग्रामीण विधानसभा मतदार संघाच्या वतीने भाजपाचे नेते आ. रमेशआप्पा कराड यांचे छायाचित्र असलेल्या २०२४ या नवीन वर्षाच्या दिनदर्शिकेचे प्रकाशन भाजपाचे नेते राजेश कराड यांच्या शुभहस्ते आणि भाजपाच्या प्रमुख लोकप्रतिनिधी, पदाधिकारी यांच्या उपस्थितीत करण्यात आले. लातूर येथील भाजपाच्या संवाद कार्यालयात बुधवारी झालेल्या एका कार्यक्रमात भाजपाचे नेते आ. रमेशआप्पा कराड यांचे छायाचित्र आणि संपूर्ण परिपूर्ण माहिती असलेली २०२४ या नवीन वर्षाची दिनदर्शिका लातूर ग्रामीण भारतीय जनता पार्टीच्या वतीने तयार करण्यात आली आहे. या दिनदर्शिका भाजपा नेते राजेश कराड यांच्या शुभहस्ते प्रकाशन करण्यात आले. दिनदर्शिका प्रकाशन कार्यक्रमास भारतीय जनता पार्टीचे अँड. दशरथ सरवदे, बन्सी भिसे, वसंत करमोडे सतीश आंबेकर, गोविंद नरहारे, साहेबराव मुळे, उमेश बेद्रे, बाबासाहेब भिसे, सुधाकर गवळी, गोपाळ पाटील लक्ष्मण नागिमे, प्रताप पाटील, भैरवनाथ पिसाळ, चंद्रकांत कातळे, गोपाळ शेंडगे, पांडुरंग बालवाड, ज्ञानोबा भिसे, गंगासिंह कदम, रमाकांत फुलारी, ज्ञानेश्वर जुगल, धनराज शिंदे, विनायक मगर, किशोर काटे, शुभम खोसे, समाधान कदम, अविनाश रणदिवे, राम बंडापल्ले, आदिनाथ मुळे, प्रशांत पाटील, धनराज जाधव, शिला आचार्य श्रीमंत नागरगोजे, सचिन लटपटे, बाबुराव कस्तुरे, सायस कराड, शेख निजाम, किरण मुंडे, हनुमंत कापरे, लक्ष्मण खालंग्रे, ईश्वर बुलबुले, पप्पू गुट्टे, पद्माकर होळकर, किशोर गुट्टे यांच्यासह लातूर ग्रामीण विधानसभा मतदारसंघातील भाजपाचे लोकप्रतिनिधी, पदाधिकारी, कार्यकर्ते मोठ्या संख्येने उपस्थित होते.

सयाजी शिंदेंनी घेतली जरांगे पाटील यांची भेट

जालना : मराठा आरक्षण मिळवण्यासाठी मनोज जरांगे पाटील हे थेट आता मुंबईतील आझाद मैदानावर धडकणार आहेत. येत्या २० जानेवारीला मनोज जरांगे पाटील मराठ्यांसह मुंबईत येणार असून ते आमरण उपोषण करणार असल्याची घोषणा त्यांनी केली. अशातच बुधवारी अभिनेते सयाजी शिंदे यांनी मनोज जरांगे पाटील यांची भेट घेतली.यावेळी माध्यमांशी बोलताना सयाजी शिंदे यांनी मराठा आरक्षणाला पाठिंबा दर्शवत आरक्षणाच्या मागणीला पाठिंबा असल्याचे स्पष्ट म्हटले. मराठा समाजाला सरसकट कुणबी आरक्षण मिळवून देण्याच्या मागणीसाठी राज्यव्यापी आंदोलन केले यासाठी शुभेच्छा देण्यास आल्याचे त्यांनी म्हटले. आमच्यात अशी कोणती चर्चा झाली नाही. मी फक्त आलो, चहापाणी घेतले. मी काही अभ्यासक नसल्याचेही सयाजी शिंदे यांनी म्हटले. तर मराठा समाजाला आरक्षण मिळायला पाहिजे आणि कोणीतरी आवाज उठवला पाहिजे आणि तो आवाज मनोज जरांगे पाटील यांनी उठवला त्यामुळे त्यांना शुभेच्छा देण्यासाठी मी आलो होतो. रस्त्यावर उतरून नाही पण आमचा सपोर्ट असणार आहे, असेही सयाजी शिंदे यांनी आवर्जून यावेळी म्हटले.

सावर्डेमध्ये विज्ञान दिंडीने विज्ञान प्रदर्शनाचा प्रारंभ जिजाऊ,सावित्रीबाई फुले,छत्रपती शिवाजी महाराज व शास्त्रज्ञ डॉ.ए.पी.जे.अब्दुल कलाम अशा विविध वेशभूषांनी वेधले लक्ष

चिपळूण: ढोलताशांचा गजर,लेझीम पथकाच्या सादरीकरणाने सावर्डे बाजारपेठ व परिसरामध्ये काढलेल्या विज्ञान दिंडीने ५१ व्या रत्नागिरी जिल्हा विज्ञान प्रदर्शनाचा प्रारंभ झाला.यामध्ये महाराष्ट्रीय,दाक्षिणात्य,पंजाबी पोशाखांनी सजलेल्या मुलामुलींच्या वेशभूषांनी परिसरातील ग्रामस्थांचे लक्ष वेधून घेतले.याप्रसंगी विद्यार्थ्यांचा उत्साह ओसंडून वाहत होता.

राज्यविज्ञान शिक्षण समिती नागपूर,माध्यमिक शिक्षण विभाग,जिल्हा परिषद रत्नागिरी आणि सह्याद्रि शिक्षण संस्थेचे गोविंदराव निकम माध्यमिक व उच्च माध्यमिक विद्यालय,सावर्डे यांच्या संयुक्त विद्यमाने ५१ वे रत्नागिरी जिल्हा विज्ञान प्रदर्शन आयोजित करण्यात आले आहे.त्याची सुरुवात थोर शास्त्रज्ञ भारताचे माजी राष्ट्रपती डॉ.ए.पी.जे.अब्दुल कलाम यांची प्रतिमा व ग्रंथ पूजनाने झाली.विज्ञान दिंडीमध्ये जिजाऊ,सावित्रीबाई फुले,छत्रपती शिवाजी महाराज व शास्त्रज्ञ डॉ.ए.पी.जे.अब्दुल कलाम,अंतराळवीर कल्पना चावला,गणिततज्ञ आर्यभट्ट,सी. व्ही.रमण,संत ज्ञानेश्वर इ.वेशभूषा साकारल्या होत्या.विज्ञान दिंडीमुळे परिसरातील समाजामध्ये जागृती होण्यास मदत झाली.विद्यालयातील सर्व शिक्षक व विद्यार्थी या दिंडीत उत्स्फूर्तपणे सहभागी झाले होते.परिसरातील बहुसंख्य शाळा या प्रदर्शनाचा लाभ घेत आहेत.

याप्रसंगी सह्याद्रि शिक्षण संस्थेचे कार्याध्यक्ष व आमदार श्री.शेखर निकम,अध्यक्ष बाबासाहेब भुवड,प्राथमिक व माध्यमिक शिक्षण अधिकारी सुवर्णा सावंत,गोपाळ चौधरी,उपशिक्षण अधिकारी रत्नागिरी,गटशिक्षण अधिकारी चिपळूणचे श्री.दादासाहेब इरनाक,सावर्डे पोलिस स्टेशनचे उपनिरीक्षक जयंत गायकवाड,सह्याद्रि शिक्षण संस्थेचे सचिव श्री.महेश महाडिक,संचालक श्री.शांताराम खानविलकर,चिपळूण पंचायत समितीच्या माजी सभापती व सदस्य पूजाताई निकम,अध्यक्ष रत्नागिरी जिल्हा विज्ञान मंडळ श्री.रविंद्र इनामदार,विस्तार अधिकारी राजअहमद देसाई,सर्व विस्तार अधिकारी,केंद्रप्रमुख,मुख्याध्यापक व विविध शिक्षक संघटनेचे पदाधिकारी उपस्थित होते. विद्यालयाचे प्राचार्य राजेंद्र वारे,उपप्राचार्य विजय चव्हाण,पर्यवेक्षक उद्धव तोडकर,पालक व विद्यार्थी उपस्थित होते.

मी गरीब माणूस, माझा कुणाशीही वाद नाही

मुंबई : राष्ट्रवादी काँग्रेसच्या शिबिराला आमदार रोहित पवार यांची अनुपस्थिती असल्याने पक्षांतर्गत कुजबुज सुरू झाली आहे. त्यावरून जयंत पाटलांनी स्पष्टीकरण दिले असून माझा कुणाशीही वाद नाही, असे म्हटले आहे.रोहित पवार हे परदेशात गेल्याने बुधवारी शिबिराला अनुपस्थित होते. त्यामुळे पक्षात रोहित पवार विरुद्ध जयंत पाटील असा वाद सुरू आहे का? असा प्रश्न उपस्थित होतोय. पवारांच्या अनुपस्थितीबद्दल जयंत पाटील म्हणाले की, रोहित पवार हे परदेशात गेले आहेत. त्यामुळे ते आज किंवा उद्या उपस्थित राहतील.पाटील पुढे म्हणाले, मी गरीब माणूस आहे. माझा कुणाशीही वाद नाही. जे बरोबर येतील त्यांच्यासोबत काम सुरू आहे. दरम्यान, सध्या राजकीय वर्तुळामध्ये रोहित पवार आणि जयंत पाटील यांच्याबद्दल कुजबुज सुरू झाली.यावरून प्रतिक्रिया देताना अजित पवार गटाचे प्रदेशाध्यक्ष सुनील तटकरे म्हणाले, सध्या राजकीय परिस्थिती वेगळी आहे. त्यामुळे कोण कधी बाहेर पडेल, हे सांगता येत नाही. भाजप प्रदेशाध्यक्ष चंद्रशेखर बावनकुळे म्हणाले, पक्षामध्ये येण्यासाठी अनेक नेते रांगेमध्ये आहेत. राजकीय वर्तुळात सुरू असलेल्या या विवादांमुळे नेमकं काय सुरूय? असा प्रश्न उपस्थित होत आहे.

दैनिक महावृत्त पहा ऑनलाईन कोठेही mhavratt.com या वेबसाईटवर पाहता येणार

संपादकीय....

आशेची नवी ज्योत!

गेल्या काही वर्षांत भारताचा महासत्तेकडचा खंबीर प्रवास सुरू असला तरी देशांतर्गत आघाडीवर सारे आलबेल नाही. ई-क्रांती होत असली तरी तालुक्यांपासून मंत्रालयांपर्यंत लाल फीत पक्की जम बसवून आहे.महाराष्ट्र, भारत, आशिया आणि सारे जग यांच्या दृष्टीने आज सुरू होत असलेले नवीन वर्ष अनेक अर्थांनी फार महत्त्वाचे ठरणार आहे. नव्या वर्षाचा सूर्योदय होत असताना आज जगात दोन रीतसर युद्धे चालू आहेत. पाकिस्तानी प्रोत्साहन आणि पाठिंब्याने चालू असणाऱ्या इस्लामी दहशतवादाशी भारत कडवे युद्धच करतो आहे. अनेक देशांमध्ये छोटे छोटे वांशिक, धार्मिक, भाषिक, प्रांतीय गट कोपऱ्यात चेचले जात आहेत. त्यांची कोंडी होते आहे.जगात किती देशांमध्ये खरी लोकशाही आहे; हा प्रश्न असला तरी यंदा तब्बल ५८ देशांमध्ये निवडणुका अपेक्षित आहेत. यात सर्वांत मोठा आणि निष्पक्ष निवडणुका होणारा भारतासारखा लोकशाही देश तर आहेच; पण अमेरिकाही आहे. बांगलादेश, पाकिस्तान, श्रीलंका हे भारताचे शेजारी आहेत. भारताशी संबंध बिघडलेला कॅनडा आहे. ब्रिटनसहित युरोपातील अनेक देश आहेत. अमेरिकेत आणि इतरही देशांमध्ये भारतीय वंशाचे राजकीय नेते नव्याने उदयाला येत आहेत. भारतीयांचा अनेक देशांमधील निवडणुकांमध्ये मोठा प्रभाव असेल. ही महत्त्वाची घटना असेल. भारतात तर प्रचाराला सुरुवातही झाली आहे. पंतप्रधान मोदी यांनी शनिवारी अयोध्येत 'विकास आणि विरासत' या दोन शब्दांत प्रचाराचा भर नेमका काय असेल, हे सूचित केले आहे. २२ जानेवारीला अयोध्येत होणारे राम मंदिराचे उद्घाटन ही ऐतिहासिक घटना असून ती भारताच्या राजकीय आणि सामाजिक वर्तमानाला कसे वळण देणार, हे काही आठवड्यांतच कळेल. मोदी यांना जो तिसऱ्या खेपेचा आत्मविश्वास वाटतो आहे; तो खरा आहे की काल्पनिक, याचा निर्णय व्हायला फार काळ उरलेला नाही. गेल्या काही वर्षांत भारताचा महासत्तेकडचा खंबीर प्रवास सुरू असला तरी देशांतर्गत आघाडीवर सारे आलबेल नाही. ई-क्रांती होत असली तरी तालुक्यांपासून मंत्रालयांपर्यंत लाल फीत पक्की जम बसवून आहे. सामान्य माणसांना पिळून काढणारा भ्रष्टाचार तर मुळीच कमी झालेला नाही आणि शिक्षण, आरोग्य या सेवांमध्ये आमूलाग्र सुधारणा होण्यास प्रचंड वाव आहे. दोन्हींच्या गप्पाच जास्त चालल्या आहेत. राज्यातले आणि केंद्रातले सत्ताधारी या वर्षात याकडे गंभीरपणे पाहणार आहेत का, हा सामान्य माणसाचा सवाल प्रचारी झगमगाटात विरून जाता कामा नये.

५८ देशांमध्ये जसे नवे सरकार येईल; तसे वेळापत्रक पाळले गेले तर दिवाळीच्या आगे-मागे महाराष्ट्रातही नवे सरकार येईल. मे महिन्यात राष्ट्रीय निवडणुकांमध्ये काय होते, यावरही महाराष्ट्राचे राजकीय भवितव्य अवलंबून आहे. अर्थात, कोणीही सत्ताधारी आले तरी त्यांना शेतकऱ्यांच्या आत्महत्या किंवा महाराष्ट्राचे झपाट्याने बदलते निसर्गचक्र किंवा अपघातांमध्ये देशात सर्वाधिक मरण पावणारे निष्पाप प्रवासी हे निकडीचे प्रश्न वाटत नाहीतच. महाराष्ट्राला विविध समाज घटकांच्या आरक्षणाचा प्रश्न नवीन वर्षात फार काळजीपूर्वक हाताळावा लागेल. समाजाची वीण झपाट्याने उसवत चालली आहे. ही प्रक्रिया उलटी फिरवू शकणारे ना राजकीय नेतृत्व आहे; ना सामाजिक. एके काळी देशाला वैचारिक आणि बौद्धिक नेतृत्व देणाऱ्या महाराष्ट्राचा त्या आघाडीवर तर पुरता आनंदच आहे. महाराष्ट्रात सर्वाधिक गुंतवणूक येते आहे; हे मात्र खरे. तिचे स्वागत करायला हवे. त्याच प्रमाणात महाराष्ट्राच्या मनुष्यबळात दीर्घकालीन दृष्टी ठेवून भरीव, चौफेर गुंतवणूक होणार की नाही, ही मात्र शंका आहे. 'मराठी विद्यापीठ' मार्गी लागणे, राजभाषा मराठी सर्व पातळीवर सुदृढ स्वरुपात वापरली जाणे, मराठीला अभिजात भाषेचा दर्जा मिळणे आणि आधुनिक तंत्रज्ञानाची सुयोग्य मदत घेऊन मराठीने ज्ञानभाषेचा प्रवास करणे, ही आव्हाने सत्ताधाऱ्यांना झेपणारी वाटत नाहीत. यासाठी मराठी समाज संयुक्त महाराष्ट्राच्या चळवळीसारखा उठून उभा राहील, याचीही शक्यता दुरापास्त वाटते.जागतिक संस्थांचे अहवाल आणि अंदाज पाहिले तर भारत यंदाही जोरदार आर्थिक प्रगती करेल. जगात सर्वाधिक वेगवान अर्थव्यवस्था भारताचीच आहे आणि असेल. त्यात अर्थातच सर्वांत मोठा वाटा महाराष्ट्राचा आहे. ही समाधानाची आणि अभिमानाची बाब आहे. मात्र, या विकासाची फळे आणि त्यातून निपजणाऱ्या संपत्तीचा वाटा किती सर्वदूर जातो, विकासाचे विकेंद्रीकरण होते की नाही, अप्रगत जिल्ह्यांमधील बेरोजगारी पूर्णपणाने संपते की नाही, या निकषांवर या घोडदौडीचे मोल जोखावे लागेल. काळाच्या अखंड, अपार प्रवाहाला माणसाने युगांच्या, वर्षांच्या, महिन्यांच्या तुकड्यांनी आकलनाच्या परिघात आणून ठेवले; ते आपल्याच वाटचालीची सापेक्षता जोखण्यासाठीसुद्धा! त्यामुळेच, जुन्या वर्षापेक्षा नवे संवत्सर जरा बरे जावे, ही आशा माणूस तेवती ठेवतो. निसर्गाने दिलेल्या त्याच्या जिजीविषेलादेखील ही आशा आवश्यक असते. नवीन वर्षाचे मन:पूर्वक स्वागत यासाठीच करायचे असते आणि काजळी झाडून सगळ्याच -जीवनाच्याही- ज्योतींना नवे स्नेहन पुरवायचे असते. आज सुरू होणाऱ्या नव्या वर्षात सर्वांच्या जीवनात नव्या आशेची ज्योत तेवत राहो!

संग्राम भीमा कोरेगावचा.

सूड झाडू, अन मडक्याचा.

१ जानेवारी २०२४. भीमा कोरेगावच्या संग्रामातील महार सैनिकांच्या पराक्रमाला व बलिदानाला आदरांजली वाहून, त्यांच्या दैदीप्यमान विजयाचे स्मरण करण्याचा दिवस. असे काय घडले होते की, इंग्रजांनी येथे महार सैनिकांच्या स्मृतीप्रीत्यर्थ विजय स्तंभ उभारला?, या स्तंभाला ०१/०१/१९२७ रोजी स्वतः डॉ. बाबासाहेब आंबेडकरांनी भेट देऊन का मानवंदना दिली?, देशभरातील लाखो लोक दरवर्षी येथे येऊन का नतमस्तक होतात.? त्यासाठी आपल्याला महारांच्या इतिहासाची थोडक्यात ओळख करून घेणे आवश्यक आहे.

महार हे मूळचे नागवंशीय असून, त्यांच्या दैदीप्यमान पराक्रमाचा इतिहास आर्य पूर्व काळापासूनचा आहे.भारता ला प्राचीन काळात राजकिय क्षेत्रातील कीर्ती व गौरव प्राप्त झाले. त्याचे संपूर्ण श्रेय अनार्य नागांना आहे. अलीकडच्या काळाचा विचार केल्यास १४७५ च्या दरम्यान, महारांच्या पराक्रमावर खुश होऊन बिदरचा बादशाह तिसरा मोहम्मद शाह ह्याने ५२ हक्कांची सनद दिल्याचा उल्लेख आहे. शिवाजी महाराजांनी जातीभेदाला तिलांजली देऊन, समस्त सैनिकांना मावळा संबोधून, महारांची मोक्याच्या जागी नेमणूक केली होती. त्यांच्यावर अनेक जबाबदारीची कामे सोपविण्यात आली होती. महाराष्ट्रातील लेण्यांमध्ये पुरुषांसाठी महारठ्ठ आणि स्त्रियांना महारठ्ठी असा उल्लेख सापडतो. शूर महार सेनापतींमध्ये आगीननाक, कफनाक, रामनाक , सिदनाक ह्यांची नावे आहेत. औरंगजेब दक्षिणेत आल्यानंतर त्याचा मराठ्यांबरोबर दीर्घकाळ लढा चालला. या लढ्यात इतरांबरोबर महार सैनिक देखील होते. यापैकी महार समाजातील सीदनाक सरदाराने महारांची पलटण उभारून मोगलांना झुंज दिली. त्याच्या पराक्रमावर खुश होऊन संभाजी पुत्र शाहूने (पहिले) कळंबी हे गाव इनाम दिले. वाई प्रांतातील नागेवाडी या गावची पाटिलकी महार घराण्याकडे असल्याचा उल्लेख आहे. पेशवाईत मात्र जाती व्यवस्थेला ऊत आला होता. त्यांनी मनुवादी समाज रचनेला प्राधान्य देऊन त्याची कडक अंमलबजावणी केली. परंतु महारांची इमानी वृत्ती, कर्तव्यनिष्ठा, पराक्रम, कणखरपणा लक्षात घेऊन त्यांनी शनिवार वाड्यात महार सैनिकांची रक्षक म्हणुन नेमणूक केली. त्यांतील गणपत नावाचा सुंदर, देखणा आणि धिप्पाड महार होता. त्याच्यावर शनिवार वाड्यातील एका स्त्रीचा जीव जडला. ही गोष्ट पेशव्यांना समजली. मुळातच पेशव्यांच्या राजवटीत जातीद्वेषाने चरम सीमा गाठली होती. त्यात एका महाराचे राजवाड्यातील स्त्रीचे संबंध आल्याच्या घटनेमुळे पेशव्यांचे पित्त खवळले नसते तर नवलच. त्यांच्या रागाचा अतिरेक होऊन, ताबडतोब त्या सैनिकाची धिंड काढून त्याला मृत्यूदंड तर दिलाच, परंतु एवढ्याने पेशव्यांचा राग शांत झाला नाही. ह्या प्रकारामुळे त्यांनी संपूर्ण महारांना वेठिस धरले. त्यांनी आज्ञा काढून महार सैनिकांना तातडीने सेवेतून बडतर्फ केले. त्यांच्यावर अनेक बंधने टाकली. पुण्यातील व पुण्यात येणार्या महार लोकांना ढुंगणावर झाडू व गळ्यात मडके बांधण्याची सक्ती केली. त्यामुळे त्यांच्या पायाच्या खुणा पुसल्या जाऊन इतरांना विटाळ होऊ नये, तसेच त्यांच्या थुंकीने जमीन बाटते , म्हणुन थुंकण्यासाठी गळ्यात मडके बांधण्याची सक्ती केली. त्याचबरोबर काळा धागा बांधणे, जोहार मायबाप म्हणणे, अशी अनेक बंधने घालण्यात आली. नंतरच्या काळात जातीयवादी समाज व्यवस्थेत ही बंधनं संपूर्ण महाराष्ट्रात पसरली. ह्या जाचक अटींमुळे महारांचे जिणे मुश्किल झाले. त्यांनी अनेकदा ह्या जाचक अटी रद्द करून, त्यांना पुन्हा सैन्यात घ्यावे यासाठी विनवण्या केल्या. परंतु पेशवे आपल्या निर्णयावर ठाम होते. त्याच काळात पेशव्यांनी इंग्रजांशी तह केल्यामुळे, त्यांच्या सैनिकी वसाहती पुण्याच्या आसपास उभ्या राहिल्या. इंग्रजांना महारांच्या पूर्व पराक्रमाची गोष्ट कळताच, त्यांनी महारांना इंग्रज लष्करात भरती केले. ह्या अपमानित जिन्याचा राग महारांच्या मनात सतत खदखदत होता. विचार करण्यासारखी गोष्ट आहे. मुळात वर्ण व्यवस्थेमध्ये जातिभेदाचे चटके इतर शूद्रांसह महार जातीला बसत होते. त्यात ह्या सक्तीची भर पडली. समाजात वावरताना ह्या अपमानकारक गोष्टींमुळे महारांकडे लगेच लक्ष्य जावून लोक त्यांच्यापासून दूर जात.

दुसरा बाजीराव पेशवा(१८०२ ते १८१८) मराठा साम्राज्याचा शेवटचा पेशवा. सन १८०२ ला इंग्रजांशी पेशव्यांचा वसईचा तह झाल्यानंतर, इंग्रजांचा राज्यकारभारातील वाढलेला हस्तक्षेप, अटी ह्यांना कंटाळून नोव्हेंबर १८१७ मध्ये पेशव्यांनी इंग्रजांच्या पुण्यातील खडकी वसाहतीवर हल्ला केला. तिथून युद्धाला सुरुवात झाली. भीमा कोरेगाव येथिल युद्ध ०१/०१/१८१८ रोजी ब्रिटिश ईस्ट इंडिया कंपनी व दुसरा बाजीराव पेशवा ह्यांच्यामध्ये झाले.त्यावेळी सुमारे २५००० ते २८००० पेशव्यांचे सैन्य व इंग्रजांचे दुसर्या बॉम्बे नेटीव्ह इन्फ्रट्री बटालियनचे ५०० महार सैनिक, व इतर घोडदळ मिळुन एकुण ८३४ सैनिकांसह मैदानात उतरले होते. त्यांचे नेतृत्व कॅप्टन फ्रान्सिस एफ. स्टॉटनने केले. या लढाईत महार सैनिकांनी दैदीप्यमान पराक्रम गाजविला. त्यांच्या मनातील ढुंगणावर झाडू आणि गळ्यात मडके ह्या पेशव्यांच्या सक्तीचा राग उफाळून आला.त्यांनी पेशव्यांच्या सैन्याशी करो या मरो या निर्धाराने प्राणाची बाजी लावून झुंज दिली. त्यांच्या पराक्रमाने इंग्रजांना पराभूत होण्यापासून वाचवलेच, त्याचबरोबर इंग्रजांचा होणारा नरसंहार देखील थोपवण्यात ते यशस्वी झाले. या युद्धानंतर पेशव्यांच्या सत्तेचा अस्त झाला. पेशव्यांच्या व इंग्रजांच्या सैन्याची संख्या पाहता, महार सैनिक किती चिवटपणे, तसेच जिवाची बाजी लावून लढले असतील, ह्याची कल्पना येते. मुळातच तो लढा होता, माणसाने माणसाला दिलेल्या जनावरांपेक्षाही हीन वागणूकीच्या विरोधातील उद्रेक बाहेर पडण्याचा, स्वाभिमानाचा, अस्तित्वाचा, लादलेल्या अपमानकारक जोखडातून मुक्त होण्याचा, आणि अन्यायाविरुद्ध मानव मुक्तीचा देखील. नाहीतर एवढ्या प्रचंड पेशव्यांच्या सैन्याला पळता भुई थोडी करण्याचा, आश्चर्यचकित करणारा, न भूतो, न भविष्यती पराक्रम त्यांच्याकडून घडलाच नसता. म्हणुन तर येथे इंग्रजांनी महार सैनिकांच्या स्मृती प्रीत्यर्थ विजय स्तंभ उभारला.

वास्तविकता अशी आहे की, जगात हे एकमेव श्रद्धास्थान असे आहे की, इथून आपल्या पूर्वजांच्या पूर्व पराक्रमाची, स्वाभिमानाची, निष्ठेची, अन्याया विरुद्ध चवताळून उठण्याची, प्रेरणा घेऊन भविष्यातील लढ्यासाठी ऊर्जा घेऊन जायचे असते.

****

जयभीम.

अरुण निकम,

९३२३२४९४८७.

मुंबई.

आपण सावित्रीबाईंचा वसा पुढे नेणार का?

अत्यंत प्रतिकूल परीस्थितीतही सावित्रीबाईंनी समाजाच्या विरोधाची, होणाऱ्या हल्ल्यांची, टीकेची पर्वा न करता स्त्रीशिक्षणासाठी संघर्ष केला. समाजातील अनेक प्रश्न आजही कायम आहेत, नवे निर्माण होत आहेत. आपण त्यांना तोंड देण्यासाठी काय करत आहोत?सावित्रीबाई फुले यांचा इतिहास आणि त्यांचे कार्य केवळ एका लेखात मावणारे नाही. त्यांचा जीवनपट अनंत आव्हाने आणि खडतर वळणांनी भरलेला आहे. या महामानवांची चरित्रे वाचताना आपण काय करत आहोत? आपल्या भोवतालात आणि एकूणच देशाच्या उभारणीत आज आपले योगदान काय, असे प्रश्न पडतात आणि आपण या परीक्षेत नापास झाल्याचे जळजळीत वास्तव समोर उभे ठाकते. वयाच्या नवव्या वर्षी सावित्रीबाईंचा विवाह झाला. तेव्हा जोतीरावांचेही वय होते अवघे १३ वर्षांचे. सावित्रीबाईंच्या वडिलांच्या घरी पाटीलकी होती. नेवसे गावचे पाटील असलेले वडील विठ्ठलराव यांनी आपल्या लेकीवर शिक्षणाचे संस्कार केले होते. त्या काळात सर्वत्र क्रांतिकारी विचारांचे वारे जोरात वहात होते. एकोणिसाव्या शतकात जगभर स्वातंत्र्य, समता, बंधुतेच्या मूल्यांसाठी चळवळी सुरू होत्या. दुसरीकडे भारतीय समाजमनावर धर्माचा प्रचंड पगडा होता! कट्टर वर्णव्यवस्था, जातीभेद यांनी भारतातील वातावरण गढूळ झाले होते. मानवतेच्या धर्माला ग्लानी आली होती.अनेक शतकांपासून चालत आलेला वारकरी संप्रदाय केवळ मंदिरात बंदिस्त झाला होता. 'या रे या रे लहान थोर' हा विचार मावळतो की काय अशी परिस्थिती होती. ज्ञानोबा-तुकोबांचे अभंग ऐकू येत नव्हते. सगळीकडे भोंदू-बाबांचा सुळसुळाट झाला होता. असे असताना युवा जोतीराव फुले काहीतरी वेगळे करण्याचा विचार करत होते. सत्यनारायणाची कथा मोठ्या भावभक्तीने ऐकणारा समाज आपल्या घरातील बालविधवा सुनेला सती जाण्यास भाग पाडत होता. तिचे केशवपन करून तिला बंदिस्त कोठडीत टाकण्यास मागेपुढे पहात नव्हता. भोवतालची प्रचंड विषारी विषमता, गरिबी, दारिद्र्य, उपासमार, स्त्रियांचा प्रचंड छळ इत्यादी पाहून जोतीराव मनोमन व्यथित झाले होते. तरुण जोतीराव रात्र-रात्र याचाच अखंड विचार करत. यासाठी आपण

काहीतरी केले पाहिजे, हा विचार त्यांना स्वस्थ बसू देत नव्हता.असे विचारांचे वादळ सुरू असताना सावित्रीबाई १५-१६ वर्षांच्या झाल्या. भोवताली अनेक बालविधवा झालेल्या, केशवपन केलेल्या, घरात बंदिस्त आयुष्य कंठणाऱ्या युवा भगिनी पाहून यांच्यासाठी काहीतरी करायला हवे, यांना लेखन, वाचन शिकवायला हवे, असे जोतीरावांना मनापासून वाटू लागले, मात्र यांना शिकवायला स्त्री शिक्षिका कुठून आणायची, हा फार मोठा यक्ष प्रश्न त्यांच्या समोर उभा राहिला आणि हा प्रश्न आपल्या घरातूनच सोडवायचे त्यांनी ठरवले. आपली पत्नी सावित्रीबाईंना लेखन, वाचन आणि अध्यापन शिकवायचे असे जोतीरावांनी ठरवले. हे फार मोठे क्रांतिकारी पाऊल होते! चूल आणि मूल विचारसरणीत अडकलेला बुरसटलेला समाज हे स्वीकारेल का, याचा तीळभरही विचार न करता जोतिबा कामाला लागले आणि त्यांच्या युवा पत्नी सावित्रिबाईंनी त्यांना खंबीर साथ द्यायचे ठरवले! त्यानंतरचा त्या दोघांचा संपूर्ण जीवनपट मोठा क्रांतिकारी ठरला.जोतीराव-सावित्रीबाई यांनी १८४८ साली पुण्यात मुलींची पहिली शाळा काढून आपल्या क्रांतीचे रणशिंग फुंकले. आधी घरातील पाण्याची विहीर समाजासाठी खुली करून त्यांनी क्रांतिकारी कार्य सुरू केले होतेच. मुलींच्या शाळेत जाताना सावित्रीबाईंना कर्मठ विचारांच्या समाजाने अतोनात छळले. शिव्यांची लाखोली, शेण, चिखल, सडकी अंडी असे बरेच काही त्यांना सहन करावे लागले. एवढ्यावरही समाज थांबला नाही. सावित्रीबाईंना अक्षरशः दगडही मारले जात. त्यात सावित्रीबाई रक्तबंबाळ होत, तरीही त्यांनी त्यांचे काम थांबवले नाही. अविरतपणे आपले काम करताना प्रचंड त्रास सहन करावा लागला. अंगावरील एका लुगड्याचे दोन तुकडे करून त्यांनी एक अंगावर शेण-चिखल-सडकी अंडी झेलण्यासाठी आणि दुसरे शाळेत गेल्यावर शिकवण्यासाठी वापरले!शिक्षणाचे काम सुरू असताना जोतीरावांकडून लेखनाचे बाळकडू घेतले आणि एकही दिवस शाळेत न गेलेल्या सावित्रीबाई लेखिका, कवयित्री झाल्या. त्यांचे 'काव्यफुले' (काव्य संग्रह), 'सुबोध रत्नाकर', 'सावित्रीबाईंची गाणी', 'बावनकशी' इत्यादी चार महत्वपूर्ण ग्रंथ उपलब्ध आहेत.शाळेशिवाय ज्ञान नाही विद्या नाही, ते घेण्याची गोडी नाही बुद्धी असुनी चालत नाही, तयास मानव म्हणावे का?

असे रोखठोक काव्य लिहून समाजाची कानउघाडणी करणाऱ्या सावित्रीबाई फुले या केवळ वर्गातीलच नाही तर समाजातील लोकशिक्षक झाल्या. त्यांचे विचार फारच प्रगल्भ आणि दिशादर्शक होते. जोतीरावांचे निधन झाल्यानंतर दत्तक पुत्राने अग्नी देण्यास लोकांचा विरोध झाला, तेव्हा सर्व रीतीरिवाज झुगारून स्वतः आपल्या पतीच्या सरणाला अग्नी देण्याचे क्रांतिकारी पाऊल त्यांनी उचलले. पुढे पुण्यात प्लेगची भयंकर साथ आली. स्वतःला झोकून देऊन प्लेगग्रस्तांना दवाखान्यात नेण्याचे काम सावित्रीबाईंनी केले. यातच प्लेगची लागण होऊन वयाच्या ६६ व्या वर्षी त्यांचे निधन झाले. एका क्रांतिकारी, कृतिशील, समाजऋण फेडणाऱ्या महान व्यक्तीचा अंत झाला.आज आपण स्वातंत्र्याच्या 'अमृत काळा'त काय करत आहोत? आज चळवळी कुठे आहेत? शिकेलेली मंडळी काय करत आहे? उच्च शिक्षित स्त्रिया काय वाचत, लिहित, बोलत आहेत? असे अनेक प्रश्न आपल्यासमोर उभे आहेत. तासनतास मोबाइलच्या निर्जीव काचेवर बोट फिरवून थकलेला तरुण वर्ग काय चिंतन करत आहे? शिक्षणाची अवस्था काय आहे? असे अनंत प्रश्न आज महान कवयित्री सावित्रीबाई फुले यांच्या जयंती दिनी सतावत आहेत. त्यावर उत्तर शोधणे हे प्रत्येकाचे कर्तव्य आहे.

काळ्या चण्याची उसळ, मसूरासह 'हे' पदार्थ रक्तातील साखर ठेवतील तुमच्या नियंत्रणात; वाचा डॉक्टरांचा सल्ला

तुमच्या आहारात धान्य आणि कडधान्ये समाविष्ट करण्याचा एक महत्त्वाचा फायदा म्हणजे रक्तातील ग्लुकोजची पातळी नियंत्रित करणे. रक्तातील साखर नियंत्रणात ठेवण्यासाठी कोणती धान्य/कडधान्य खावीत? (फोटो: लोकसत्ता ग्राफिक्स टीम)

इश्रेव डीसरी उपीीश्र उळशीं: तुमच्या आहारात धान्य आणि कडधान्ये समाविष्ट करण्याचा एक महत्त्वाचा फायदा म्हणजे रक्तातील ग्लुकोजची पातळी नियंत्रित करणे. अगदी रोजच्या जेवणात काही महत्त्वाचे बदल करून तुम्ही ब्लड शुगर कशी नियंत्रणात आणू शकता हे आज आपण पाहणार आहोत. यासाठी डॉ मोहन डायबिटीज स्पेशॅलिटी सेंटर, चेन्नईचे अध्यक्ष डॉ व्ही मोहन यांनी इंडियन एक्सस्प्रेसच्या लेखात दिलेली माहिती जाणून घेऊया. डॉ. मोहन सांगतात की, संपूर्ण धान्य आणि कडधान्ये हळूहळू रक्तप्रवाहात ग्लुकोज सोडतात, ज्यामुळे ग्लायसेमिक इंडेक्सवरील नियंत्रणाशी तडजोड न करता टिकणारी ऊर्जा शरीराला मिळते. याउलट कार्बोहायड्रेट मात्र रक्तातील साखर अचानक वाढवू शकतात. शिवाय, डाळी, कडधान्य फायबरने समृद्ध असतात, जे पचनाचा वेग वाढवण्यास आणि कार्बोहायड्रेट्सचे शोषण कमी करण्यास मदत करतात. हे केवळ स्थिर रक्तातील साखरेची पातळी राखण्यात मदत करत नाही तर अधिकवेळ पोट भरल्याचा भास घडवून वारंवार खाण्याचे प्रमाणही कमी करतात, ज्याचा थेट प्रभाव तुमच्या वजन नियंत्रणात होऊ शकतो.धान्य व कडधान्य ही कार्बोहायड्रेट्सचे उत्कृष्ट स्त्रोत आहेतच पण त्यासह, आवश्यक जीवनसत्त्वे, खनिजे, अँटिऑक्सिडंट्स सुद्धा प्रदान करतात. संशोधनात असे आढळून आले आहे की, अशा प्रकारच्या आहारामुळे हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी रोगांचा धोका कमी होऊ शकतो. एचडीएल (चांगले) कोलेस्टेरॉल वाढवताना कडधान्ये एलडीएल (खराब) कोलेस्टेरॉलची पातळी कमी करतात.१) तपकिरी तांदूळ, गहू, रवा, ओट्स, क्विनोआ, संपूर्ण गव्हाचा ब्रेड, बार्ली, नाचणी, बाजरी आणि ज्वारीमध्ये भरपूर प्रमाणात फायबर असते, जे रक्तातील ग्लुकोजची पातळी नियंत्रित करण्यास आणि पचन सुधारण्यास मदत करतात. मात्र या गोष्टींमध्ये कार्बोहायड्रेट्स सुद्धा अधिक असल्याने यांचे सेवन सुद्धा प्रमाणात करणे गरजेचे आहे.२) बंगाल चणे, काळे चणे, राजमा आणि हिरवे चणे यासारख्या डाळींसह तपकिरी तांदूळ (ब्राऊन राईस) सारख्या धान्यांचा समावेश आहारात केल्यास फॅट्स कमी आणि फायबरचे प्रमाण जास्त असे समीकरण जुळून येते. तसेच प्रथिनांचा संपूर्ण स्रोत मिळत असल्याने मधुमेह प्रभावीपणे नियंत्रणात ठेवता येतो. तसेच या धान्यांचा ग्लायसेमिक इंडेक्स कमी असल्याने रक्तातील साखरेची पातळी वेगाने वाढत नाही.३) अनेक डाळींचा वापर इडली, डोसा आणि वडा यांसारखे पदार्थ बनवण्यासाठी केला जातो. मसूर शिजवण्यास सोपे आहे आणि पोषणाच्या अतिरिक्त डोससाठी सूप किंवा सॅलडमध्ये जोडले जाऊ शकते. चणे वपूर्ण हुमस सारखे पदार्थ बनवता येतात. मांसविरहित किंवा व्हीगन पर्यायासाठी बर्गरमध्ये सुद्धा काही धान्य वापरली जातात.

तुमच्या रोजच्या जेवणात धान्य आणि कडधान्ये कशी जोडावीत?

१) चणे, मसूर आणि काळे बीन्स यांसारखे कडधान्यांसह एकत्रित केल्यावर, संपूर्ण धान्य जेवणाचा ग्लायसेमिक इंडेक्स कमी करण्यासह प्रथिने आणि फायबर सुद्धा पुरवतात. आपण सूप, स्ट्यू, सॅलडमध्ये डाळींचा समावेश करू शकता किंवा हुमस सारखे डिप्स तयार करण्यासाठी त्यांचे मिश्रण देखील करू शकता. इडल्या, डोसे आणि पॅनकेक्स बनवण्यासाठी उडीद डाळीबरोबर तपकिरी तांदूळ मिसळणे हा साधा सोपा बदल आपण करू शकता.

२) भाज्यांसह कडधान्ये एकत्र करा: तुमच्या जेवणात डाळी कडधान्यांचा समावेश करण्याचा आणखी एक चांगला मार्ग म्हणजे त्यांना भाज्यांमध्ये मिसळणे. शिजवलेल्या डाळीसह काही रंगीबेरंगी भाज्या घालून आपण तितकेच पौष्टिक व सकस अन्न तयार करू शकता.३) पोर्शन कंट्रोल: संयम ही गुरुकिल्ली आहे. तुमच्या रक्तातील साखरेची पातळी प्रभावित न करता तुम्हाला पोषक तत्वांचे योग्य संतुलन मिळत आहे हे सुनिश्चित करण्यासाठी किती प्रमाणात सेवन करता याकडे लक्ष द्या.४) चिकन, मासे आणि अंड्याचा पांढरा भाग यांसारख्या प्रथिनांच्या स्त्रोतांसह धान्य किंवा कडधान्ये एकत्र केल्यास पोट भरल्याची भावना वाढते आणि रक्तातील साखरेची पातळी स्थिर ठेवण्यास मदत होते.५) तुमचा आहार वैविध्यपूर्ण असेल याकडे लक्ष द्या. फक्त पदार्थांच नव्हे तर पोषक घटकांचे वैविध्य सुद्धा शरीराच्या विकासासाठी आवश्यक आहे.लक्षात ठेवा की मधुमेह नियंत्रणात ठेवणे हा एखाद्या दिवशी अचानक करता येणारा उपाय नाही, तर नियमित आहार व व्यायाम यासह तुम्ही शरीराची निरोगी लै साधू शकता.

हिवाळ्यात तिळगूळ का खावा? जाणून घ्या, तज्ज्ञांनी सांगितलेले तिळगुळाचे फायदे

तीळ आणि गूळ हे एकत्र खाण्यामागे काय कारण आहे ? आणि विशेषत: हिवाळ्यात जेव्हा अनेक लोकांना सर्दी-खोकल्याचा त्रास असतो; अशा वेळी तिळगूळ खाणे फायदेशीर ठरते का? मकर संक्रांत आली की, आपल्याला तिळगुळाची आठवण होते आणि ते आपण आवडीने खातो. मकर संक्रांतीमध्ये तिळगुळाला अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. तीळ आणि गूळ हे एकत्र खाण्यामागे काय कारण आहे ? आणि विशेषत: हिवाळ्यात जेव्हा अनेक लोकांना सर्दी-खोकल्याचा त्रास असतो; अशा वेळी तिळगूळ खाणे फायदेशीर ठरते का? हिवाळ्यात शरीराला रोगप्रतिकारशक्ती वाढवण्यासाठी उष्ण पदार्थांची आवश्यकता असते. तज्ज्ञ सांगतात, तीळ आणि गूळ हे दोन्ही पदार्थ पचनक्रिया आणि रोगप्रतिकारशक्ती सुरळीत ठेवण्यासाठी मदत करतात. तिळगुळामध्ये तूप टाकून खाल्ले, तर आपल्या शरीराला ओमेगा ३, ६ व ९ मिळतात.शेफ चिनू वाजे हे त्यांच्या इन्स्टाग्राम अकाउंटवरून या संदर्भात पोस्ट शेअर करताना लिहितात, तिळामध्ये भरपूर प्रमाणात कॅल्शियमची मात्रा असते. एक पाव कप तीळ एक कप दुधापेक्षा जास्त कॅल्शियम शरीराला पुरवतात. तिळामध्ये असलेले तेल आपल्या शरीराला हिवाळ्यात ऊब देण्यास मदत करतात.त्यापुढे ते लिहितात, याचप्रमाणे गुळामध्येसुद्धा लोह आणि जीवनसत्त्व क भरपूर प्रमाणात असते; ज्यामुळे तुम्हाला श्वसनासंबंधीच्या समस्यांपासून सहज आराम मिळतो. त्याशिवाय पचनक्रिया सुरळीत राहते आणि बद्धकोष्ठतेचा त्रास दूर होतो.मुंबई येथील अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटलच्या आहारतज्ज्ञ जिनल पटेल यांनी द इंडियन एक्स्प्रेसशी बोलताना तीळ आणि गुळाचे फायदे सांगितले.तिळाचे फायदे तिळामध्ये कर्बोदके कमी प्रमाणात असतात. त्याशिवाय यामध्ये भरपूर प्रमाणात प्रोटीन आणि चांगले फॅट्स असतात; ज्यामुळे ते रक्तातील साखर नियंत्रित ठेवण्यास मदत करतात. त्यामुळे मधुमेहाचा धोका कमी होतो.तिळात मॅग्नेशियमचे प्रमाण अधिक असते; ज्यामुळे रक्तदाब नियंत्रित राहतो.पांढऱ्या तिळामध्ये फायटोस्टेरॉल्स असतात; जे कोलेस्ट्रॉल तयार होणे थांबवतात. काळ्या तिळामध्ये अधिक प्रमाणात फायटोस्टेरॉल्स असतात; जे कोलेस्ट्रॉलची पातळी नियंत्रित ठेवण्यास अधिक फायदेशीर आहेत.तिळामध्ये फायबरचे प्रमाण अधिक आहे; ज्यामुळे पचनक्रिया सुरळीत ठेवण्यास मदत होते.

गुळाचे फायदे गुळ खाल्ल्याने शरीराला भरपूर ऊर्जा मिळते आणि रक्तातील साखरेची पातळी वाढत नाही. थकवा दूर करण्याससुद्धा गूळ फायदेशीर आहे. गूळ खाल्यामुळे मासिक पाळीत होणारा त्रास कमी होतो. त्याशिवाय मासिक पाळी नियमित येत नसेल, तर त्यासाठी गूळ साह्यभूत ठरू शकतो.गुळामध्ये भरपूर प्रमाणात लोह आणि फोलेटचे प्रमाण आढळते. गूळ खाल्ल्याने रक्ताची कमतरता दूर होते.हिवाळ्यात तिळगूळ का खावा? तिळामध्ये फायबरसह भरपूर प्रमाणात जीवनसत्त्व ई, बी६, लोह व तांबे असते. हिवाळ्यात तिळाचे सेवन केल्याने शरीराला ऊब मिळते. त्यात असलेल्या प्रोटीनमुळे चयापचय क्रिया सुधारते आणि भूक कमी लागते. हिवाळ्यात तिळगुळाचे जे लाडू आपण आवर्जून खातो; त्यात भरपूर प्रमाणात असलेले ई जीवनसत्त्व रक्तवाहिन्यांमध्ये कोणताही अडथळा निर्माण होऊ देत नाही. तिळगुळामध्ये भरपूर प्रमाणात प्रोटीन, कॅल्शियम व झिंक असते; जे घटक आपले स्नायू मजबूत ठेवण्यास मदत करतात. गूळ रक्त शुद्ध करण्याससुद्धा मदत करतो; तसेच गुळामुळे रक्तातील साखरेची पातळीदेखील वाढवत नाही, असे डॉ. पटेल सांगतात.असे म्हणतात की, कोणत्याही गोष्टीचा अतिरेक शरीरासाठी चांगला नसतो. अतिप्रमाणात गूळ खाल्ल्याने वजन वाढते. त्याचप्रमाणे तीळ अतिप्रमाणात खाल्ल्याने रक्तातील साखरेची पातळी कमी होऊ शकते.

सकाळच्या नाश्त्यात अंड्यांऐवजी दररोज मूठभर काजू खाल्ल्याने हृदय राहील निरोगी, ठणठणीत? तज्ज्ञांचे मत जाणून घ्या

नाश्त्याच्या वेळी काही दिवस अंड्यांऐवजी, मूठभर काजू खाल्ल्यास हृदय व रक्तवाहिन्यांसंबंधीचे रोग होण्याचा धोका कमी होतो का..? आपल्या दिवसाची चांगली सुरुवात करण्यासाठी नाश्ता खूप महत्त्वाचा मानला जातो. असे असले तरी या धावपळीच्या जीवनात बरेच लोक न्याहारी वगळतात; परंतु काही लोक असे आहेत की, सकाळी नक्कीच काहीतरी खायला आवडते. नाश्ता हे दिवसातील सर्वांत महत्त्वाचे जेवण असते हे अगदी खरे आहे. कारण- तुम्ही सकाळी जे खाता, ते तुमच्या शरीराला संपूर्ण दिवसाच्या कामकाजासाठी ऊर्जा देते. सकाळचा नाश्ता हा फक्त पोट भरण्यासाठी करू नका; तर जे काही खाता, त्यातून तुम्हाला आवश्यक ते सर्व पोषक घटक मिळतील असा नाश्ता केला जाईल, असे बघा. नाश्त्यामध्ये भरपूर पदार्थ खाणे तुमच्या आरोग्यासाठी धोकादायक ठरू शकते.बरेच लोक सकाळच्या नाश्त्यात अंडी, सॉसेज खाणे पसंत करतात. अंडी आपल्या शरीरासाठी खूप लाभदायी आहेत; तसेच त्यात अनेक प्रकारचे पोषक घटक आढळतात. अंडी हे प्रथिनयुक्त अन्न आहे. त्यामुळे अंडी खाल्ल्याने स्नायू मजबूत होतात आणि शरीराचे सर्व अवयव व्यवस्थित काम करतात. अंड्यांमध्ये प्रथिने, तसेच निरोगी चरबी असतात ज्यामुळे शरीराला शक्ती मिळते. अंड्यांमध्येही अनेक जीवनसत्त्वे आढळतात. अंड्यांमुळे वजन कमी होतं हे अगदी खरं आहे. पण सकाळच्या नाश्त्यात अंडी, सॉसेजऐवजी अक्रोड खाल्ले, तर ते तुमच्या हृदयासाठी चांगले असू शकते का? नाश्त्याच्या वेळी काही दिवस अंडी बदलून, मूठभर काजू खाल्ल्यास हृदय व रक्तवाहिन्यांसंबंधीचे रोग होण्याचा धोका १७ टक्क्यांपर्यंत कमी होऊ शकतो का?

याच विषयावर आरोग्य तज्ज्ञांनी माहिती दिली असल्याचे वृत्त द इंडियन एक्स्प्रेसने दिले आहे. त्यासंबंधी सविस्तर माहिती जाणून घेऊ.तुम्ही रोज काजू, बदाम, मनुक्यासारखा सुकामेवा खाल्ल्यास शरीरात काय बदल होतील? तज्ज्ञांनी सांगितले फायदे व तोटे यूके जर्नल बायोमेड सेंट्रल (बीएमसी)मध्ये प्रकाशित झालेल्या अभ्यासानुसार दिवसातून एक अंडे कमी खाणे आणि त्याऐवजी काजू खाल्ल्यास हृदयविकाराचा धोका १७ टक्क्यांनी, मधुमेहाचा धोका १८ टक्क्यांनी कमी होऊ शकतो आणि २५ ते २८ ग्रॅम काजू खाल्ल्यास १५ टक्के मृत्यूचे प्रमाण कमी होऊ शकते. अर्थात, अंडीही तुमच्या हृदयासाठी सुरक्षित आहेत आणि हृदयाच्या रुग्णांसाठीही दिवसातून एक अंडे पुरेसे आहे, अशी माहिती समोर आली आहे.काजू चांगला पर्याय आहे?अनेक लोक त्यांच्या दिवसाची सुरुवात अंडी किंवा सुक्या मेव्याने करतात. या दोन्ही गोष्टी आपल्या आरोग्यासाठी खूप फायदेशीर आहेत. पण, या दोघांपैकी काय उत्तम आहे हे शोधणे कठीण आहे. निरोगी आहारासाठी लोक त्यांच्या आहारात विविध प्रकारचे खाद्यपदार्थ समाविष्ट करतात. हे अन्नपदार्थ अनेक पोषक घटकांनी समृद्ध असतात; जे आपल्या विकासात आणि आपल्याला निरोगी बनवण्यात महत्त्वाची भूमिका बजावतात.

बदाम, अक्रोड व पिस्ता यांसारखे सुक्या मेव्यातील पदार्थ आपल्या आरोग्यासाठी खूप फायदेशीर आहेत. कारण ते निरोगी चरबी, फायबर, प्रथिने, जीवनसत्त्वे व लोहाने समृद्ध असतात. ते ओमेगा-३ फॅटी ॲसिडस्, व्हिटॅमिन ई, मॅग्नेशियम व अँटिऑक्सिडंट्ससारख्या अनेक पोषक घटकांनीदेखील समृद्ध आहेत; जे आपले संपूर्ण आरोग्य सुधारण्यास मदत करतात. काजू कोलेस्ट्रॉल नियंत्रित ठेवतो. त्यामध्ये प्रथिनांचे प्रमाण जास्त असते आणि ते लवकर पचते. काजू हा लोहाचा चांगला स्रोत मानला जातो. त्यामुळे तुम्ही अशक्तपणावर मात करण्यासाठी ते खाऊ शकता.

सावित्रीमाई:- ती सद्या काय करते.....?

मी:- सद्या ती तुझा फक्त फोटो व्हाट्सएॅप-फेसबुकवर वि स्टेटसला लावते, पण तुझ्यावर भाषण देतांना विद्येची आराद्य दैवत सरस्वती आहे म्हणते, शिकून-सवरून निरर्थक उपवास वगैरे करते, अंगात देवी आणते, पायी वाऱ्या करते, दगड-धोंड्यांना भजते, एक लोटा जल सारी समस्या का हल वाल्या भोंदूवर विश्वास ठेऊन अनेकानेक बाबा-बुवांच्या नादी लागते, वैभवलक्ष्मी, अथर्वशीर्ष, सत्यनारायण, गरुडपुराण इत्यादी पोथ्यांची पारायणं करून तू दिलेल्या शिक्षणावरच शेण फेकून मारते !पण सावित्रीमाई, तुझ्या काही लेकी आणखीही आहेत ज्या तू अंगावर झेललेल्या शेणा-मातीचा बदला घेत सनातन्यांच्या नाकावर टिच्चून शिकत आहेत, अन्यायाविरोधात लढत आहेत,लिहित आहेत,बोलत आहेत, विमानं उडवत आहेत, डॉक्टर बनत आहेत, अधिकारी बनत आहेत, शास्त्रज्ञ बनत आहेत, शेतकरी नवऱ्याने आत्महत्या केल्यावर समर्थपणे शेत पिकवत आहेत, मोठमोठे उद्योग सांभाळत आहेत, आपल्या लेकरांना सावित्री-जोतीरावा सारखे घडवत आहेत, त्या तुझी जयंतीच्याच दिवशी नाही तर आयुष्यभर आठवण काढतात

!!!=

- गौरव लता मोहन भराटे
(शोध अविरत सत्याचा)
३ जानेवारी २०१९

२०२४ चांगलं जावं यासाठी करूया या २४ गोष्टी

नवीन वर्ष सुरू होत आहे आणि नवीन वर्ष म्हटलं की नवे संकल्प, नव्या गोष्टी. नव्या वर्षाच्या निमित्ताने आहाराच्या नव संकल्पनेला सुरुवात करूया.२०२४ चांगलं जावं यासाठी करूया या २४ गोष्टी

नवीन वर्ष सुरू होत आहे आणि नवीन वर्ष म्हटलं की नवे संकल्प, नव्या गोष्टी. नव्या वर्षाच्या निमित्ताने आहाराच्या नव संकल्पनेला सुरुवात करूया. कधी साखर बंद करा, कधी भात बंद करा, कधी गहूच बंद करा, कधी पाणी भरपूर प्या, कधी पाणी पिऊच नका, कधी दूध पिऊ नका, कधी फळ खा, तर कधी फळ खाऊ नका. एक ना अनेक असे वेगवेगळ्या आहाराचे ट्रेंड्स येत असतात आणि त्यामुळे आपल्या नेहमीच्या आहाराची सोपी गणितं अनेकदा कठीण होऊन जातात.१९ ऑक्टोबरपासून मिथुनसह 'या' राशींचे सुखाचे दिवस? सूर्य आणि बुधदेवाच्या युतीमुळे घरात येऊ शकतो गडगंज पैसा नव्या वर्षात प्रवेश केल्यानंतर काही गोष्टींचे आपण सुरुवात करूया दररोज पंधरा मिनिटं स्वतःसाठी दिले तर तुमचे आहाराचे आणि व्यायामाचे गणित सोपे होऊ शकते. म्हणजे कसं तर सकाळी उठून तर दररोज खालील गोष्टी २०२४ मध्ये दिवसाच्या चोवीस तासात किमान २४ मिनिट तुम्ही स्वतःसाठी देऊ शकता. तुमच्या खाण्यापिण्याचे नियोजन हे केले जाऊ शकते एक दररोज किमान

२०२४ साठी आहाराचे २४ नियम १ दररोज किमान २४ मिनिटे व्यायाम करा २ पुढच्या आठवड्यात लागणारी फळे आणून ठेवा. लागणाऱ्या भाज्याही आणून ठेवा. ३ रोज किमान दोन फळे तरी खाल्ली जातील याची काळजी घ्या. ४ भारतीय मसाल्यांचा आहारामध्ये नक्की समावेश करा. ५ जिरे किंवा धने याचे पाणी नियमितपणे आहारात समाविष्ट करा.६ जर तुम्हाला मधुमेह असेल असेल तर साखरेचे प्रमाण तपासून विशिष्ट औषधी पाणी आहारात समाविष्ट करा.७ महिन्यातून किमान २१ दिवस साखर पूर्णपणे व्रर्ज्य करा ८ फळं खाताना शक्यतो ती संपूर्णपणे चावून खा. त्याचा रस पिऊ नका.९ आठवड्यातून किमान दोन दिवस आहारामध्ये आलं लिंबू किंवा ओली हळद आणि लिंबू यांचा रस समाविष्ट करा .१० तहान लागण्याआधी पाणी प्या.११ तुम्हाला आवश्यक असेल किंवा तुम्हाला जेवढी भूक असेल त्याहून अर्धे च अन्न ताटात घ्या.१२ कोणतेही अन्नपदार्थ खाताना घाई करू नका ते हळूहळू चावून चावून नीट चावून खा. १३ अन्न खाताना बसून खा.१४ पाणी पिताना देखील बसून पाणी प्या.१५ शक्य असल्यास पंधरा मिनिटे उत्तम सूर्यप्रकाशामध्ये चालण्याचा व्यायाम करा किंवा उत्तम सूर्यप्रकाश मिळेल अशी व्यवस्था करा.१६ जेवणानंतर तेलबिया खा.१७ एक चमचा तूप आहारामध्ये नियमितपणे समाविष्ट करा.१८ भरपूर तेलात भाज्या तयार करण्यापेक्षा भाज्यांचे सॅलड आहारात समाविष्ट करा.१९ मांसाहार करताना त्यात तेल नक्की वापरा.२० कोणत्याही प्रकारची फळे दुधाबरोबर खाऊ नका.२१ दही ताक यासारखे दुधाचे पदार्थ ताजे असतील तरच खा.२२ पालेभाज्या आहारात जरूर असू द्या.२३ शक्यतो जेवण झाल्यानंतर वज्रासन जरूर करा.२४ जेवल्यानंतर किमान २ तास झोपणे टाळा.

मुलाच्या खून प्रकरणातील आरोपींना पोलीस पाठीशी घालत असल्याचा माता - पित्याचा आरोप

लातूर : औसा तालुक्यातील वडजी येथे अनैतिक संबंधाच्या संशयावरुन आपल्या मुलाचा निर्घृण खून करण्यात आला असून या प्रकरणी भादा पोलिसांनी केवळ एका अल्पवयीन आरोपीला अटक केली असून इतर चार आरोपींना पोलीस पाठीशी घालत असल्याचा आरोप मयत रंजीत मुळे याचे आई – वडील सौ. पद्मिनबाई तानाजी माळी व तानाजी सोपान माळी यांनी लातुरात पत्रकारांशी बोलताना केला. या प्रकरणातील सर्व आरोपींवर गुन्हे दाखल करून त्यांच्यावर कठोर कारवाई करण्याची मागणीही त्यांनी केली. औसा तालुक्यातील वडजी येथे दि. २९ डिसेंबर २०२३ च्या मध्यरात्रीनंतर रंजीत तानाजी माळी याची शेतातील गोठ्यात तीक्ष्ण हत्याराने वार करून निर्घृण हत्या केल्याची घटना घडली आहे. या प्रकरणी भादा पोलिसात गुन्हा दाखल करण्यात आला असून पोलिसांनी खून केल्याची कबुली देणाऱ्या शंकर शिवाजी मुळे या अल्पवयीन आरोपीला ताब्यात घेतले आहे. हा खून केवळ एका अल्पवयीन मुलाने करणे शक्य नाही. यामध्ये इतर आरोपी बबन कोंडीबा मुळे , विनोद राम पाटील, बाळू

उत्तम जाधव, सौ.अंजना बबन मुळे , हणमंत बबन मुळे यांचाही समावेश असल्याचा आरोप मयताच्या माता – पित्यांनी पोलीस अधीक्षक, औसा उपविभागीय पोलीस अधिकारी व भादा पोलीस ठाण्याच्या सहायक पोलीस निरीक्षकांना दिलेल्या निवेदनात केला आहे. सौ. पद्मिनबाई माळी यांनी यावेळी बोलताना सांगितले की, वरील आरोपींनी दि. २८ डिसेंबर रोजी दुपारी दोनच्या सुमारास आपल्या घरात घुसून शिवीगाळ करीत माझ्या मुलाचे रंजीतचे तुकडे – तुकडे करून खल्लास करण्याची धमकी दिली होती. मुलाला २०२४ वर्ष उजाडल्याचे पाहू देणार नाही,असेही धमकावले होते. पण आपण त्या धमकीकडे गांभीर्याने पाहिले नव्हते. पण आरोपींनी धमकी खरी करून आपल्या निष्पाप मुलाचा बळी घेतल्याचा आरोप केला. तानाजी माळी यांनी यावेळी बोलताना पोलीस आरोपींना जाणीवपूर्वक पाठीशी घालत असल्याचे सांगितले. या खून प्रकरणाची रितसर फिर्याद द्यायला गेल्यावरही भादा पोलिसांनी आपण इतर आरोपींची नावे सांगण्याचा प्रयत्न केला असता आमचे काहीही ऐकून घेतले नसल्याचे सांगितले. त्यामुळे आपण हा सर्व प्रकार पोलीस अधीक्षक सोमय मुंडे यांची भेट घेऊन त्यांच्याही कानावर घातला असून या प्रकरणातील उपरोक्त आरोपींवरही गुन्हे दाखल करून त्यांच्यावरही कठोर कारवाई करण्याची मागणी केल्याचे सांगितले. अजूनही आरोपींकडून आपल्याला व आपल्या कुटुंबियांना, तसेच आम्हाला या प्रकरणी मदत करणाऱ्यांना जीवे मारण्याच्या धमक्या दिल्या जात आहेत. त्यामुळे येत्या काही दिवसात आमच्यापैकी कोणाला काही झाल्यास, कोणावर हल्ला, जीवे मारण्याचा प्रयत्न घडल्यास पोलिसांनी वर नमूद आरोपींना जबाबदार धरावे, असे आपण निवेदनात नमूद केल्याचे तानाजी माळी यांनी सांगितले. या प्रकरणी आपल्याला पोलीस प्रशासनाकडून न्याय नाही मिळाल्यास प्रसंगी न्यायालयाचा दरवाजा ठोठावू तसेच जिल्हाधिकारी कार्यालयासमोर आंदोलन करणार असल्याचा इशाराही पालकांनी यावेळी बोलताना दिला. याप्रसंगी नेताजी सोपान माळी , सौ. सुनिता फुलचंद माळी यांची उपस्थिती होती.

उल्हासनगर महापालिकेचे डीप क्लिनिंग अभियान दुसऱ्या दिवशी ही सुरु

उल्हासनगर / प्रतिनिधी : डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर प्रवेश द्वार येथे आयुक्त अजिज शेख , आमदार कुमार आयलानी अतिरिक्त आयुक्त जमीर लेंगरेकर यांच्या प्रमुख उपस्थितीत डीप क्लिनिंग मोहिमेचा शुभारंभ करण्यात आला असुन दुसऱ्या दिवशी सुध्दा ही मोहिम सुरु असल्याने रस्ते साफ सफाई व्यवस्थित होत आहे.

सदर अभियानाची सुरुवात साईबाबा मंदिर, कल्याण अंबरनाथ रोड, उल्हासनगर – अंबरनाथ प्रवेश द्वार पासून करण्यात आली. सदर अभियानामध्ये उल्हासनगर शहराचे आमदार आमदार कुमार आयलानी, आयुक्त अजिज शेख, अतिरिक्त आयुक्त जमीर लेंगरेकर, उपायुक्त डॉ. सुभाष जाधव, सर्व सहा. आयुक्त, सर्व विभागप्रमुख, माजी नगरसेवक, समाजसेवक, सामाजिक कार्यकर्ते, स्वच्छता निरीक्षक, सफाई कर्मचारी, महिला बचत गट, वृक्ष फाऊंडेशन, सखी सामाजिक संस्था, सोहम फाउंडेशन आदींचे सदस्य उपस्थित होते.

सदर सखोल स्वच्छता मोहीमे मध्ये रस्ते सफाई, रस्ता , पदपथ , दुभाजक लगतची अनावश्यक झुडुपे, गवत काढण्यात आले. रस्ते व पदपथावरील अतिक्रमण हटविण्यात आले असुन पार्क केलेल्या वाहनांखालील कचरा साफ करण्यात आला आहे .तर बेवारस वाहने हटविण्यात आली. पॉवर स्वीपिंग मशीनद्वारे दुभाजकाच्या लागत असलेली धूळ साफ सफाई करून घेण्यात आली. सदर ठिकाणी धुळीचे प्रमाण कमी करण्याकरता टँकरद्वारे रस्ते पाण्याने धुवून घेण्यात आले. रस्ता दुभाजक मधील झाडावर मिस्ट मशीनद्वारे पाण्याची फवारणी करण्यात आली. सदरची मोहीम संपूर्ण शहरात महिनाभर राबविण्यात येणार असून निवडणुकीच्या प्रभाग निहाय कर्मचाऱ्यांची नियुक्ती करण्यात आलेली आहे.

दरम्यान नागरिकांनी कचऱ्याचे वर्गीकरण करूनच घंटागाड्यात कचरा टाकण्यात यावा. आपल्या परिसरात इकडे तिकडे कचरा न टाकता आपला परिसर स्वच्छ व सुंदर राखण्यासाठी या मोहिमेत सक्रिय सहभाग घ्यावा असे आवाहन आयुक्त अजिज शेख व अतिरिक्त आयुक्त जमीर लेंगरेकर यांनी केले आहे.

औशाची अतीक्रमण विरोधी कारवाई ही बेकायदेशीर व कोर्ट आदेशाचे अवमान करणारी–अफसर शेख

औसा /आसिफ पटेल:– औसा प्रतिनिधी मुंबई उच्च न्यायातील जनहित याचिका क्रमांक १२७/२२ तसेच सु–मोटो याचिका क्रमांक ०२/२२ मधील दिनांक २०.०१.२०२३, दिनांक २७.२.२०१३ दिनांक ३.५.२०२३ व दिनांक ६.४.२०२३ मधील आदेशाचे अवमान मुख्याधिकारी न.प यांच्याकडून होऊन गायरान जमिनीत व शासकीय जमिनीतील अतिक्रमणधारकांचे अतिक्रमण बेकायदेशीरपणे काढले जात असले बाबत व ते तात्काळ थांबविणे बाबत माजी नगराधयक्ष अफसर शेख यांनी निवेदन दिले आहे. उच्च न्यायालयाच्या वरील दिनांकाच्या निर्देशामध्ये स्पष्ट असे आदेश असताना मुखयाधिकारी यानी त्याचे डोळेझाकव पायमल्ली केली आहे व मा उच्च न्यायालयाचे आदेशाचे अवमान करीत मुख्याधिकारी औसा यांनी औसा शहरात

गेल्या पंधरा दिवसापासून अतिक्रमण हटाव मोहीम जी सुरू केली आहे ते पूर्णतः कायद्यानुसार बेकायदेशीर आहे व विधीसंगत नाही. सदरील अतिक्रमण हे फार जुने अर्थात १९९० च्या पूर्वीची असून त्यासंबंधी त्यांच्याकडे सबळ पुरावे आहेत, उच्च न्यायालयाने सदरील अतिक्रमण धारकांना त्यांचे अतिक्रमण काढण्यापूर्वी महाराष्ट्र जमीन महसूल कायदा अधिनियम १९६६ चे कलम ५० अन्वये नोटीस देण्याचे सूचित केले आहे व तसे मान्य केले आहे व शासनाने ही या प्रकरणी सदर स्वरूपाची नोटीस देण्याचे ही मान्य केले आहे व महाराष्ट्र मंत्रिमंडळानेही कोणसही बेघर किंवा कोणास ही बेदखल न करण्याचे आदेश दिले आहे.व मुख्याधिकारी यांना कलम ५० अन्वये नोटीस काढण्याचे अधिकार ही नाहीत किंवा सदर अतिक्रमण काढण्याची कारवाई करण्याचे सुद्धा अधिकार नाहीत. शहरातील अतिक्रमण धारकांच्या बाजूने जे की वर्षानुवर्षे शासकीय जमिनीवर नियमाप्रमाणे भाडे भरून किंवा काबीज आहेत त्यांच्या वतीने जनहितार्थ अफसर शेख यांनी अर्ज दिलेला आहे.

क्रांती ज्योती सावित्रीबाई फुले यांची जयंती लातूर जिल्हा वकील मंडळाच्या वतीने उत्साहात साजरी

लातूर जिल्हा वकील मंडळातील महीला विधीज्ञ कक्षात अध्यक्ष अध्यक्ष अँड महेश बामणकर व अँड अण्णाराव पाटील यांच्या हस्ते प्रतिमेचे दिपाने , धुपाने पूजन करून पुष्पहार घालून अभिवादन करण्यात आले. यावेळी अँड अण्णाराव पाटील, अँड इरफान शेख, सचिव अँड प्रदिपसिंह गंगणे,अँड चामे , अँड राजेंद्र लातूरकर यांनी समुचित भाषणे केली. यावेळी ग्रंथालय सचिव अँड संतोष सोनी, कोषाध्यक्ष अँड अमोल पोतदार, अँड अश्विन जाधव, अँड सलिम डावकरे, अँड सचिन बावगे, अँड वसुधा फड, अँड मेघा पाटणकर, अँड सुनंदा मोटे इंगळे, अँड नयना देवताळकार , अँड यशवंत चव्हाण, अँड प्रतिभा कुलकर्णी, अँड गायत्री नल्लें, अँड सचिन कांबळे आदी मोठया संख्येने महीला विधीज्ञ उपस्थित होते

७ जानेवारीला नवी मुंबई येथे भव्यदिव्य बौद्ध धम्म परिषदेचे आयोजन

नवी मुंबई / के. एच. हनवते :– (उलवे) येथे दिनांक : ०७–०१–२०२४ रोजी प्रथमच भव्यदिव्य बौद्ध धम्म परिषदेचे आयोजन करण्यात आलेले आहे. मी सारा भारत बौद्धमय करिन..! डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांच्या कार्यास अनुसरून उलवे येथे बौद्ध धम्म परिषद आयोजित करण्यात आली आहे. या परिषदेचे प्रमुख पाहुणे : आदरणीय डॉ. भीमराव यशवंत आंबेडकर भारतीय बौद्ध महासभेचे राष्ट्रीय कार्याध्यक्ष तथा समता सैनिक दल अध्यक्ष उपस्थित राहणार आहेत. व तसेच श्रीलंकेचे पुज्य भन्ते डॉ. भिक्खू एस. आर. इंदवंस महाथेरो यांच्या करकमलाने व त्यांच्या शुभ हस्ते या भव्यदिव्य बौद्ध धम्म परिषदेचे उदघाटन होणार असून त्यांच्या उपस्थितीत तसेच देश विदेशातील भिखुणी संघ उपस्थितीत असणार आहेत. या कार्यक्रमास प्रमुख उपस्थिती निखिल मेश्राम (जीएसटी आयुक्त) व आदरणीय वनिता मेश्राम (अतिरिक्त जिल्हाधिकारी) उपस्थित रहाणार आहेत. तरी सर्व बंधूभगिनींना या जाहीर परिपत्रकाद्वारे विनंती करण्यात येते की, सर्व धम्म उपासक, उपासिका यांनी या धम्म कार्यक्रमास तन मन धनाने सहकार्य करून सहकुटुंब आणि सहपरिवार, मित्रमंडळीसह उपस्थित राहावे. असे आवाहन बौद्ध धम्म परिषद कोअर कमिटी उलवे यांच्या वतीने करण्यात आले आहे.

क्रांतीज्योती सावित्रीमाई फुलेंच्या संघर्षामुळे महिला उच्च पदावर...

लातुर–सावित्रीमाई फुलेंच्या संघर्षामुळे आज महिला उच्च पदावर असल्याचे मत भाजपा महिला मोर्चाच्या सरचिटणीस सौ. निर्मलाताई यांनी व्यक्त केले आहे. त्या क्रांतीज्योती सावित्रीमाई फुले यांच्या जयंतीनिमित्त आज ३ जानेवारी रोजी पुर्व भागातील प्रभाग क्रमांक २ मधील गवळी नगर येथे आयोजित कार्यक्रमात प्रमुख पाहुण्या म्हणून बोलत होत्या. महिला बचत गट व महिला भजनी मंडळ यांच्या वतीने या कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले होते.याप्रसंगी अनेक मुलींनी क्रांतीज्योति सावित्रीमाई फुले यांची वेशभुषा करीत सावित्रीमाईच्या जीवनपटावर भाषणे केली. या कार्यक्रमाचे प्रस्ताविक कविता बनसोडे यांनी केले, सुत्रसंचालन कविता कांबळे

यांनी केले तर आभार प्रदर्शन शारदाबाई पारगावे यांनी मानले. कार्यक्रमाच्या यशस्वीतेसाठी उषा कल्लेकर, इंदुमती कस्बे, दंडेताई, सुर्यवंशीताई, मीरा गायकवाड, रोहिनी कुलकर्णी, विमलबाई शिंदे, साक्षी कांबळे, सुलक्षणा निकम, सोनाली गायकवाड, प्रतिक्षा बनसोडे यांनी परिश्रम घेतले. यावेळी प्रभागातील महिला मोठ्या संख्येने उपस्थित होत्या.

क्रांतीज्योती सावित्रीबाई फुले यांनी समाजात शैक्षणिक क्रांती केली' प्रा. वनिता पाटील

लातूर दि. ०३महात्मा ज्योतिबा फुले व सावित्रीबाई फुले यांनी भारतीय समाजात शैक्षणिक क्रांती केली असे प्रतिपादन भौतिकशास्त्र विभागातील प्रा. वनिता पाटील यांनी केले.महात्मा बसवेश्वर महाविद्यालयात क्रांतीज्योती सावित्रीबाई फुले यांच्या जयंतीनिमित्त त्या प्रमुख वक्त्या म्हणून बोलत होत्या.हा कार्यक्रम महात्मा बसवेश्वर महाविद्यालय, लातूर (आयक्यूएसी, जयंती उत्सव समिती आणि महिला सबलीकरण समिती) यांच्या संयुक्त विद्यमाने महाविद्यालयात क्रांतीज्योती सावित्रीबाई फुले यांची जयंती उत्साहात संपन्न झाली.कार्यक्रमात सर्वप्रथम क्रांतीज्योती सावित्रीबाई फुले

यांच्या प्रतिमेला पुष्पहार अर्पण करून अभिवादन करण्यात आले.या कार्यक्रमाला महाविद्यालयाचे प्रभारी प्राचार्य डॉ. संजय गवई, उपप्राचार्य डॉ. राजकुमार लखादिवे, उपप्राचार्य प्रा. संजय पवार, डॉ. बाळासाहेब गोडबोले, महिला सबलीकरण कक्षाच्या डॉ. शीतल येरुळे, जयंती उत्सव समिती समन्वयक प्रा. धोंडीबा भुरे, डॉ. भास्कर रेड्डी नल्ला, डॉ. विनायक वाघमारे, प्रा. आशिष क्षीरसागर, वीरसेन उटगे, यशपाल ढोरमारे, रंगनाथ लांडगे, संतोष यंचेवाड, आणि भीमाशंकर सुगरे आदी उपस्थित होते. पुढे बोलताना त्या म्हणाल्या की, भारतातील स्त्री जनसमुदायाच्या विकासाचे खरे श्रेय हे क्रांतीज्योतीनाच जाते. त्यांच्या विचाराचा वसा व वारसा पुढील पिढीने जपला पाहिजे.कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक उपप्राचार्य ॉ. राजकुमार लखादिवे यांनी केले. कार्यक्रमाचा अध्यक्षीय समारोप प्रभारी प्राचार्य डॉ. संजय गवई यांनी केला. कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन प्रा. कल्पना गिराम यांनी केले तर आभार कार्यालय प्रमुख नामदेव बेंदरगे यांनी मानले.

लातूर जिल्हा लॅबोरेटरी टेक्निशीयन जिल्हाध्यक्षपदी प्रदिप शिंदे

लातूर : असोसिएशन ऑफ क्लिनीकल लॅबोरेटरी आनालाईट्स अँड प्रॅक्टिसनर्स, लातूर (अउङअझ) लातूर जिल्ह्यातील लॅबोरेटरी टेक्निशियनची दि.२९ डिसेंबर २०२३ रोजी बैठक आयोजीत करण्यात आली होती. या बैठकीमध्ये दरवर्षीप्रमाणे लातूर जिल्हाध्यक्षाची बिनविरोध निवड करण्यात आली. या निवडी बैठकीचे अध्यक्ष साजीद पटेल व दत्तात्रय अपसिंगेकर यांच्या मार्गदर्शनाखाली

नवीन कार्यकारिणीची निवड करण्यात आली. यावेळी जिल्हा प्रतिनिधी शंकर काळे, लातूर जिल्हाध्यक्षपदी प्रदिप शिंदे, उपाध्यक्षपदी विनोद लोमटे, मोहन जाधव, सचिव सलीम शेख, कोषाध्यक्ष सत्तार ताशेवाले, संघटकपदी अवधूत मगर, प्रसार माध्यमप्रमुखपदी हिराप्रकाश कांबळे यांची निवड करण्यात आली. या बैठकीत लॅबटेक्निशियनच्या विविध अडीअडचणींवर चर्चा करण्यात आल्या. यावेळी येणार्या काळात आपण कशा प्रकारे कार्य करायचे व नवनवीन तंत्रज्ञानासोबत अवगत राहून आपण रूग्णांना कशा प्रकारची उत्तम सेवा देवू याविषयीही सखोल असे मार्गदर्शन मान्यवरांकडून करण्यात आले. लातूर जिल्ह्यामध्ये टेक्निशीयन बांधवांना नवनवीन तंत्रज्ञानाचा अभ्यास व माहिती देण्यासाठी सएमईच्या माध्यमातून कार्यक्रम आयोजित करण्यात येणार असल्याचे यावेळी सांगितले. हा कार्यक्रम अत्यंत खेळीमेळीच्या वातावरणात नवजीवन कॉन्फरन्स हॉल येथे पार पडला. यावेळी मोठ्या संख्येने लॅबेटेक्निशीयन बांधव उपस्थित होते.

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