

पुण्यात दिवाळी, मंदिरे विद्युत रोषणाईने झळळली

पुणे : अयोध्येत साकारण्यात आलेल्या भव्य श्रीराम मंदिरात रामललांच्या मूर्तीची प्राणप्रतिष्ठा सोमवारी, २२ जानेवारीला होणार आहे. यानिमित्ताने संपूर्ण शहरात आनंदोत्सव साजरा केला जात आहे. शहरातील मंदिरे विद्युत रोषणाईने झळळली आहेत. संस्था, सामाजिक संघटना आनंदोत्सव साजरा करण्यासाठी जयंत तयारीला लागल्या आहेत. शहरातील बाजाराला दिवाळीचे स्वरूप प्राप्त झाले आहे. प्रभू श्रीरामांच्या मूर्तीची प्राणप्रतिष्ठा होणार असल्याने शहरात व उपनगरातील वातावरण राममय झाले आहे. बाजारपेठेत दिवाळीचे स्वरूप प्राप्त झाले आहे. बाजारात भगवे झेंडे, पताका, बॅनर्स विकत घेण्यासाठी रामभक्त गर्दी करत आहेत. पूजेचे साहित्य खरेदीसाठी महिलांची लगबग सुरु आहे. श्रीरामांचे चित्र असलेल्या झेंड्यांना सर्वाधिक मागणी आहे. हे झेंडे उपलब्ध होत नसल्याने त्यांच्या किमती खूप वाढलेल्या आहेत. शहरातील मंदिरांमध्ये मोठ्या प्रमाणात कार्यक्रमाले आयोजन करण्यात आले आहे. घरोघरीही विविध कार्यक्रम साजरे केले जात आहेत. प्रभू रामांच्या मूर्तीबरोबर आकर्षक सजावटीचे साहित्य खरेदीसाठी नागरिकांनी बाजारात गर्दी केली आहे. ठिकठिकाणी धार्मिक विधी पूजा, गीत रामायण कार्यक्रम यावेळी पार पडत आहेत. काही ठिकाणी मिरवणुकीत राम मंदिराची प्रतिकृती, भाविकांसाठी विविध स्पर्धा, त्याचबरोबर नृत्य, भजन, भावगीते आणि एक दिवस राम नामाचा जप, असे विविध

कार्यक्रमांचे आयोजन करण्यात आले आहे. शहरातील रस्ते, मुख्य चौक झाले राममय शहरातील मुख्य चौकात शुभेच्छापर फ्लेक्स लागले आहेत. सिंगल रस्ता, हडपसर रस्ता, सातारा रस्त्यावर रामभक्तांनी ठिकठिकाणी भव्य मिरवणूक, आरती, प्रसाद, लाडू वाटप असे विविध उपक्रम गणेश मंडळ, सामाजिक संस्था व मंदिरात २२ जानेवारीला घेतले जाणार आहेत. शहरासह उपनगरेही भगवी झाली असून, सर्वत्र राममय आनंद उत्सव साजरा केला जात आहे. राम पूजन साहित्याची मागणी वाढली शहरात श्रीरामांचे चित्र असलेले झेंडे ४० ते १५० रुपयांपर्यंत उपलब्ध आहेत. भगवी टोपी १५ रुपये, श्रीरामांचे चित्र असलेले बिल्ले १० ते ३० रुपये, भगवे गमजे २० रुपये, दुचाकीला लावण्याचे छोटे झेंडे २० ते ५० रुपये, आकाश कंदील ४०० ते ७०० रुपयांना उपलब्ध आहेत. प्रभू श्रीरामाची छबी असलेली फोटो फ्रेम ५० रुपयांपासून ते २ हजार रुपयांपर्यंत आहे. या साहित्याची मागणी प्रचंड प्रमाणात वाढली आहे. श्रीरामाची दीड, दोन



फुटांच्या मूर्तीची किंमत अडीच हजार ते साडेतीन हजार रुपयांपर्यंत आहे. तर प्रभू श्रीराम, सीता, लक्ष्मण, हनुमान असा दरबार असलेल्या मूर्तीची किंमत १० ते २५ हजार रुपयांपेक्षा जास्त आहे. तर प्रभू रामाची फायबरची मूर्ती २५ हजारांपासून ते १ लाखांपर्यंत विक्री केली जात आहे. राम झेंडे, पताका, पूजेचे आणलेले सर्व साहित्य एक-दोन दिवसांतच संपले. आकाश कंदीलदेखील संपले आहेत. संपूर्ण शहरात या साहित्याची मागणी वाढली आहे. शिवाजीनगर ते कात्रजवरून ग्राहक खरेदीसाठी येत आहेत. रामललांच्या विविध प्रकारच्या डेकारेशनचे साहित्य उपलब्ध असल्याने येथे मागणी वाढली आहे. सहकारनगर भागात स्वीटचे दुकान आहे. दुकान सजवण्यासाठी राम साहित्य खरेदीसाठी आलो असता बाजारात प्रचंड प्रमाणात गर्दी असल्याने सातारा रस्त्यावरील दुकानात साहित्य खरेदी केली. उपनगरातही ठिकठिकाणी दुकाने थाटली असून राम प्रतिष्ठापनेचे साहित्य मिळत आहे. या उत्सवास दिवाळीचे स्वरूप प्राप्त झाले आहे. दुकानात व घरात राम कंदील, पताका व पूजेचे साहित्य खरेदी केले आहे.

राष्ट्रवादीच्या आमदारांच्या अपात्रतेबाबत फेब्रुवारीत निर्णय

मुंबई (प्रतिनिधी) : राष्ट्रवादी काँग्रेस आमदार अपात्रता प्रकरणी विधानसभा अध्यक्ष राहुल नार्वेकर यांनी नवीन वेळापत्रक जाहीर केले असून त्यानुसार ३१ जानेवारीपर्यंत सुनावणी पूर्ण करून १० फेब्रुवारीपर्यंत अध्यक्ष आपला निर्णय जाहीर करणार आहेत. शिवसेना आमदारांच्या अपात्रतेच्या याचिका निकाली काढल्यानंतर विधानसभा अध्यक्षांनी राष्ट्रवादी काँग्रेसच्या दोन्ही गटांकडून परस्परविरुद्ध दाखल केलेल्या याचिकांवर सुनावणी सुरु केली आहे. आज अध्यक्षशासन सुनावणी झाली तेव्हा अजित पवार गटाच्या वकिलांनी प्रतिपक्षाकडून सादर करण्यात आलेल्या प्रतिज्ञापत्रांचा अभ्यास करण्यासाठी वेळ मागितला. शरद पवार गटाच्या वकिलांनी याला विरोध केला; परंतु अध्यक्षांनी वेळ देण्याची विनंती मान्य करून २३ तारखेपर्यंत वेळ दिला त्या नंतर रोज सुनावणी होणार आहे. विधानसभा अध्यक्षांनी ४ दिवसांचा वेळ फायनल सबमिशनसाठी देण्याची मागणी मान्य केली आहे. पुढील सुनावणी ही २३ जानेवारी रोजी सकाळी ११ वाजता होणार आहे. २३ व २४ जानेवारीला शरद पवार गटाच्या ४ जणांची उलट तपासणी होणार आहे तर २५ जानेवारीला अजित पवार गटाच्या २ साक्षीदारांची उलट तपासणी होईल. २९ जानेवारीला दोन्ही गटांचे लेखी सबमिशन असणार आहे आणि ३० जानेवारीला अंतिम युक्तिवाद होणार आहे. ३१ जानेवारीपर्यंत निकाल देण्याचे निर्देश सर्वोच्च न्यायालयाने दिले असले तरी ३० जानेवारीला सुनावणी संपवून एका दिवसात निर्णय देणे कठीण आहे. यामुळे अध्यक्षांकडून २ आठवड्यांची मुदतवाढ मागितली जाण्याची शक्यता आहे. १० फेब्रुवारीपर्यंत निकाल येऊ शकेल, असे सूत्रांनी सांगितले. भाकरी फिरवण्याची भाषा म्हणजे मनमानी अजित पवार गटाकडून सादर करण्यात



आलेल्या प्रतिज्ञापत्रात शरद पवार हे मनमानी करतात, असा आरोप करण्यात आला आहे. या बाबत अजित पवार गटाचे प्रतोद व मंत्री अनिल पाटील यांना पत्रकारांनी विचारले तेव्हा, "शरद पवार हे सतत त्यांच्या भाषणामधून भाकरी फिरवली जाईल, असे म्हणत होते. पक्षांतर्गत मोठ्या प्रमाणात असंतोष आणि नाराजी आहे, असे त्यांचे म्हणणे होते. त्या संदर्भात सातत्याने चर्चा केली जात होती. भाकरी फिरवली जाईल त्याचा अर्थ असा होता की, पक्षात कुठे तरी मनमानी सुरु असल्यामुळे असे निर्णय झाले आहेत, असे त्यांनी सांगितले. आमच्या बाजूचे सर्व पुरावे दिले आहेत आणि ते सर्व पुरावे हे कायदा आणि घटनेला धरून आहेत. आमच्या अधिकार क्षेत्रातील जे काही पुरावे असतील ते न्यायालयात सादर करण्यात आले आहेत. यामुळे शरद पवार गटाने काय पुरावे दिले आहेत, त्यापेक्षा आम्ही काय पुरावे सादर केलेत तेच अंतिम सत्य असणार आहे, असा दावा अनिल पाटील यांनी केला तर शरद पवार गटाचे प्रदेशाध्यक्ष जयंत पाटील यांनी पत्रकारांशी बोलताना अनिल पाटील हे भाजपाने उमेदवारी दिली नाही म्हणून २०१९ ला राष्ट्रवादीत आले आहेत त्यांना पक्षाची फारशी माहिती नसल्याचा टोला लगावला.

अयोध्येतील भव्य मंदिरात मर्यादा पुरुषोत्तम प्रभू श्रीराम मूर्तीची प्राणप्रतिष्ठापणा सोहळा निमित्त सर्व राम भक्तांना मनःपूर्वक हार्दिक शुभेच्छा

आ.रमेशअण्णा कराड
भाजपा नेते, लातूर ग्रामीण विधानसभा

अयोध्यापती

२३ जानेवारीपासून युद्धपातळीवर सर्वेक्षण

मुंबई : प्रतिनिधी मराठा समाजाचे सामाजिक, आर्थिक, शैक्षणिक मागासलेपण तपासण्यासाठी राज्य मागासवर्ग आयोगामार्फत २३ जानेवारीपासून युद्धपातळीवर सुरु होणा-या सर्वेक्षणासाठी सर्व शासकीय यंत्रणा सज्ज ठेवण्याची तसेच या कामाला सर्वोच्च प्राधान्य देऊन कालबद्धरितीने अचूक सर्वेक्षण करण्याचे निर्देश मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांनी आज दिले. गावोगावी दवडंती घा, सूचना फलकांवर माहिती घा, लोकांना या सर्वेक्षणीय कळू घा, अशा सूचनाही त्यांनी दिल्या. मराठा समाजाला टिकणारे आणि कायद्याच्या चौकटीत बसणारे आरक्षण मिळवून देण्यासाठी राज्य शासन कटिबद्ध असून प्रशासनातही पूर्ण शक्ती एकवटून काम करावे, असे आवाहन मुख्यमंत्र्यांनी केले. मराठा आरक्षणासाठी मनोज जरांगे-पाटील यांनी मुंबईच्या दिशेने कूच केली आहे. या पार्श्वभूमीवर मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांनी

आज वर्षा निवासस्थानी बैठक घेतली. दूरदृश्य प्रणालीद्वारे झालेल्या या बैठकीला राज्यातील सर्व विभागीय आयुक्त, जिल्हाधिकारी, मनपा आयुक्त उपस्थित होते. निवृत्त न्या. दिलीप भोसले, निवृत्त न्या. मारोती गायकवाड, निवृत्त न्या. संदीप शिंदे, महसूल अपर मुख्य सचिव राजगोपाल देवरा, मुख्यमंत्र्यांचे प्रधान सचिव विकास खारगे, नगर विकास प्रधान सचिव डॉ. के. एच. गोविंदराज, इतर मागास विभागाचे सचिव अंशु सिन्हा, विधि व न्याय सचिव कल्लोते यांची उपस्थिती होती. प्रारंभी सामान्य प्रशासन विभागाचे सचिव सुमंत भांगे यांनी मराठा आरक्षणासंदर्भात आजवर घेण्यात आलेल्या निर्णयांची माहिती दिली. या वेळी गोखले इन्स्टिट्यूटचे अजित रानडे यांनी सर्वेक्षणाबाबत माहिती दिली. शिक्षक, ग्रामसेवक, अंगणवाडी सेविका, तलाठी असे सव्वा लाखपेक्षा जास्त प्रगणक ८ दिवसांत हे काम पूर्ण करणार आहेत,

संपादकीय....

दहशतवाद विरुद्ध दहशतवाद!

पाकिस्तान व इराणने परस्परांच्या भूमीत हल्ले केले, पण ‘परस्परांवर’ हल्ले केले नाहीत. त्यांपेजी पदरी बाळांलेल्या उचापतखोरांना लक्ष्य केले..

शेजारी देशावर छुपे हल्ले करण्याची पाकिस्तानला सुरसुरी आणि खुमखुमी फार. खरे तर प्रत्येक देशाची स्वतःची अशी सहनशीलता असते. ती ओलांडली गेल्यावर प्रतिहल्ले करण्याची हिंमत आणि क्षमता भारतासारखे देश दाखवू शकतात. तशी ती आपण वेळोवेळी दाखवलेलीही आहे. पण विश्व संपर्भावावर अलीकडे हे दोन ठरलेले कलाकार सोडून तिसऱ्याच कलाकाराने प्रवेश केला. त्या कलाकाराचे नाव इराण. गेले तीन दिवस या दोन देशांनी परस्परांच्या भूमीवर बेपणास्र आणि द्रोण हल्ले केले. ‘आमच्या’ देशाविरुद्ध ‘त्या’ भूमीतून कट रचला जातो, असे दोघांचे मत. या हल्ल्यांनी ईप्सित उद्दिष्ट साध्य केले असे दोघांचे दावे. त्यांतील सत्यासत्यता पडताळून पाहण्याची सध्या कुणाला फुरसत नाही आणि तशी गरजही नाही. आपले घर जळत असतानाही दुसऱ्याच्या घरा-तील चुलीत पाणी वा तेल ओतणे इतपतच वकूब असलेल्या या दोन देशांचे उपद्रवमूल्य उच्च कोटीचे आहे. तरीही अमेरिका, रशिया, चीन अशा विविध महासत्तांनी या देशांचा स्व-हितसंबंध-वर्धनासाठी वापर करून घेतला. आता परिस्थिती अशी आहे की पश्चिम आशियातील आगडोंब पूर्वेकडे सरकू लागला आहे. तिकडे इस्रायल आणि येथे इराण-पाकिस्तान अशी ही व्यापी वादू लागली आहे. अरबी समुद्रात किंवा एडनच्या आखातामध्ये यापूर्वीच काही व्यापारी जहाजांवर हथ्थी बंडखोरांचे हल्ले सुरू आहेतच. म्हणजे झळ भारताच्या समीप पोहोचली आहे. या सगळ्याच्या मुळाशी राजकीय वा साामरिक विस्तारावाद नसून धर्माधिष्ठित दहशतवाद आहे. धर्मयुद्धाच्या मध्ययुगीन अजागळ संकल्पनांच्या जाळ्यातून पश्चिम आशिया बाहेर पडलेला नाही आणि लोकशाहीवादी प्रात म्हणवणाऱ्या अमेरिकेसारख्या देशांच्या कुटिल व्यापावादांमुळे तसा तो पडूही शकत नाही. परंतु धर्माधिष्ठित दहशतवादाने कधीही धर्माचे भले झाले नाहीच. उलट पोशिंधांनाच तो डोईजड होतो. जणू सिंदबादच्या त्या कथेतला मानेला वेदून बसलेला ओरांगउटांग. वजन वागवत चालता येत नाही आणि मानेवरून उतरवताही येत नाही अशी स्थिती! इराण आणि पाकिस्तान हे अशा तथाकथित धर्मयोद्ध्यांचे प्रधान पोशिंदे. इस्रायल आणि काही प्रमाणात सुन्नी अरबांविरोधात इराणने हे केले. भारत आणि पूर्वीच्या अफगाणिस्तानविरोधात पाकिस्ताननेही हेच केले. परिणाम काय? आज विविध प्रकारच्या जिहादी फौजा वापरूनही हे दोन्ही देश विजयी तर सोडाच, निर्धास्तही बनू शकलेले नाहीत. अशा दोन देशांनी परस्परांवर अग्निबाणांचा मारा करणे हा त्यामुळेच काव्यात्म न्याय ठरतो.ही परिस्थिती उद्भवली, याची कारणे जशी तात्कालिक, तशी ऐतिहासिकही. काही दिवसांपूर्वी इराणच्या सिस्तान-बलुचिस्तान प्रांतात एका पोलीस ठाण्यावर झालेल्या हल्ल्यात ११ पोलीस मारले गेले. हे झाले तात्कालिक कारण. या हल्ल्यामध्ये पाकिस्तानच्या बलुचिस्तान प्रांतात सक्रिय असलेल्या ‘जैश अल-अदल’ या दहशतवादी संघटनेचा हात असल्याचा इराणचा दावा आहे. बलुचिस्तान हा क्षेत्रफळानुसार पाकिस्तानातील सर्वांत मोठा प्रांत. इराणमध्येही सिस्तान-बलुचिस्तान हा प्रांत पाकिस्तानी सीमेलागतच आहे. या दोहोंचे स्वतंत्र बलुचिस्तान राष्ट्र व्हावे, अशी दोन्ही देशांतील बलुच राष्ट्रावाद्यांची इच्छा. त्यामुळे इराण-पाकिस्तान समीपच चकमकी सुरूच असतात. जैश अल-अदल हा सुन्नी दहशतवादी गट इराणमध्ये जैश अल-धुमल या नावाने सक्रिय आहे. शियाबहुल इराणविरोध हे या गटाचे प्रमुख उद्दिष्ट. जैशला आश्रय देणारा पाकिस्तानच, ही नवी बाब नाही. तो त्यांच्या राष्ट्रीय धोरणाचाच जणू एक भाग. पोलिसांवरील हल्ल्यांमुळे इराणने याच ‘जैश’च्या पाकिस्तानमधील तळांवर हल्ले केले. याला पाकिस्तानने वरकवणी सार्वभौमत्वावरील हल्ला म्हटले. प्रत्यक्षात प्रत्युत्तर हल्ल्यांमध्ये इराणस्थित बलुच दहशतव-दी संघटनांना लक्ष्य करण्यात आले. म्हणजे दोन्ही देशांनी परस्परांच्या भूमीत हल्ले केले, पण ‘परस्परांवर’ हल्ले केले नाहीत. त्यांपेजी पदरी बाळांलेल्या उचापतखोरांना लक्ष्य केले. हे झाले तात्कालिक कारण. ऐतिहासिक कारण दोन्ही देशांच्या गंभीर धोरणदोषात आणि संकुचित दृष्टीत दडलेले आहे. अमेरिकेविरोध आणि इस्रायलविरोध ही या धोरणा-तील एक छटा. ती इराणच्या बाबतीत ठसठशीत आणि गडद आहे, तर पाकिस्तानच्या बाबतीत बरीचशी पुसट. दोन्ही देशांना इस्लामी जगताचे नेतृत्व करण्याची खुमखुमी आहे. म्हणजे आकांक्षा कोणती, तर आपल्याच टापूत नि आपल्याच धर्मात महासत्ता बनण्याची! तशीच ती सौदी अरेबिया आणि तुर्कीये यांच्यातही आहे. आता नेतृत्व करण्यासाठी पदरी संसाधनमूल्य तरी हवे किंवा उपद्रवमूल्य तरी. सौदी अरेबिया तेल आणि इस्लामची जन्मभूमी या भांडवलवार दावा सांगत होता. तर पारंपरिक संपत्ती आणि युरोपशी जवळीक ही तुर्कीयेसाठी जमेची बाजू ठरत होती. इराण आणि पाकिस्तानने उपद्रवमूल्याचा मार्ग अनुसरला. पाकिस्तानने गतशतकाच्या उत्तरार्धात अणुबॉम्ब विकसित करून या शर्यतीत आघाडी घेतली. त्या उपलब्धीचे वर्णन पाकिस्ताननेच ‘इस्लामी बॉम्ब’ असे केले. इराणमध्येही इस्लामी क्रांतीनंतर मुबलक जणू एक तेल व नैसर्गिक वायूचा साठा आणि समृद्ध संस्कृती असे भांडवल असूनही इराणच्या इस्लामी नेतृत्वाने दहशतावाद्यांच्या टोळ्या पोसण्याचा अधिक उथळ मार्ग पत्करला. सीरिया, लेबनॉन, इराक, येमेन या देशांमधील विस्कळीत सरकारे आणि शिया-सुन्नी दुभागून या धोरणाच्या पथ्यावर पडले. हेडाबोला, कधी आणि काही प्रमाणात हमास या संघटनांनी एका विस्तीर्ण पट्ट्यामध्ये उच्छाद मांडला.केरळमध्ये लष्कराच्या जवानावर अज्ञातांचा हल्ला. हात बांधून पाठीवर लिहिलं इस्लामिक संघटनेचं नाव भारताच्या ‘ह्रिसाबंदी’ नंतरही कॅनडाची ताठर भूमिका; खलिस्तानवादी नेत्याचे हत्याप्रकरण गांभीर्याने घ्यावे : टुडो तिकडे पाकिस्ताननेही भार-ताशी थेट युद्धांमध्ये होणाऱ्या पराभवांनंतर अप्रत्यक्ष युद्धाचा मार्ग पत्करला. केवळ काश्मीर खोऱ्यात नव्हे, तर भारतात अन्व्यत्रही घातपाती कृत्ये करण्याचे कट पाकिस्तानात शिजत होते. कधी ‘लष्कर’, कधी ‘जैश’ अशी बिरुदे लावत या संघटना आणि त्यांचे म्होरके पाकिस्तानात उरळळ माथ्याने वाढवले. सोद्दिष्ट माघारीनेंतर अफगाणिस्तानातील अस्थयींचा फायदा उठवण्यासाठी तालिबानला पोसत. अफगाण सीमेवर ओसासा बिन लादेन आणि त्याच्या अल-कैदाला आश्रय दिला गेला. इराणमधील धर्मसत्ता आणि पाकिस्तानातील लष्करशाहीची या दहशतप्रेणीमागे निश्चित अशी गणिते होती. सुन्नी दहशतवाद हे काही प्रमाणात सौदी अरेबिया आणि तुर्कीये यांचे पाप. पण येमेनचा अपवाद वागळता आणि सीरियातील काही हल्ले वागळता, सौदी आणि तुर्की सरकारांनी दहशतव-दी टोळ्या पोसल्या नाहीत. याउलट इराण आणि पाकिस्तानचे मात्र ते राष्ट्रीय धोरण बनले. यातून त्यांना मिळाले काय? गेली दोन वर्षे इराणमध्ये सरकारविरोधी निर्दशांची तीव्रता वाढली. निर्बंधजर्जर धारा अर्थव्यवस्था आजही पूर्वपदावर आलेली नाही. दहशतवादाला थारा दिल्यामुळे आंतरराष्ट्रीय वित्तीय संस्था आणि पाश्चिमात्य देशांनी पाकिस्तानला मदतीचा हात आखडता घेतला. बेपणास्रे आहेत, पण बाजारात जीवनावश्यक वस्तूंची वानवा अशी कहाणी. या दोन देशांनी पश्चिम आणि दक्षिण आशियाचे अतोनात नुकसान केले हे खरेच. पण यात त्यांचे स्वतःचे एकसुप्त गणतीपलीकडेच झाले हेही खरे. लोकशाही मुरली नाही आणि एकीकडे धर्मसत्ता तर दुसरीकडे लष्करशाही हीच धोरणे ठरवणारी केंद्रे बनली. द्वेष हे यांचे टॉनिक. त्यांचे पोषणमूल्य शून्य. विवेक आणि विचारापासून भरकटलेली व्यक्तीच दहशतवादी बनू शकते. अशा व्यक्तींमध्ये मा वर्तस्ववाद आणि संहार या आदिम भावना जागृत होतात. इराण आणि पाकिस्तानमध्ये असे ‘आदिमानव’ आधुनिक काळातही देश चालवतात, म्हणूनच संहार आणि संपर्षांच्या फेऱ्यातून यांची सुटका संभवत नाही. यातून भविष्यात दहशतवाद्यांना लक्ष्य करण्यासाठी ती युक्ती तेहरान आणि इस्लामाबादवर हल्ले केले तरी आश्चर्य वाटायला नको. दहशतवाद विरुद्ध दहशतवाद या लढ्यात अखेर विजयी कोणीच होणार नाही. पण हे कळण्याइतके दोन्ही देशांतील नेतृत्व सरकारांनी नाही.

सांस्कृतिक राष्ट्रवादाचे

भारताच्या अनेक पिढ्यांनी पाहिलेले प्रभू रामचंद्रांच्या जन्मभूमी मुक्तीचे स्वप्न साकार झाल्याच्या भावनेने हिंदू समाजात समाधानाचे वारे वाहू लागले, आणि ज्यासाठी भारतीय जनता पाटीने व त्याही अगोदर जनसंघाने विश्व हिंदू परिषदेच्या व संघ परिवाराच्या खांद्याला खांदो लावून संघर्ष केला, त्या तीन दशकांहून अधिक काळाच्या संघर्षाला यश मिळाल्याने संकल्पपूर्तीची भावना दृढ झाली. सर्वोच्च न्यायालयाच्या त्या ऐतिहासिक निर्णयानंतर पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी देशवासीयांना उद्देशून लिहिलेल्या पत्रात याचाच उल्लेख केला. सर्वोच्च न्यायालयाचा हा निर्णय म्हणजे भाजप सरकारच्या दुसऱ्या पर्वाची सर्वांत मोठी उपलब्धी असून आपल्या तीन दशकांच्या प्रदीर्घ लढयाचे फळ आहे, त्यामुळे आता रामचंद्रांच्या जन्मस्थानावर भव्य मंदिर उभारण्याच्या आपल्या बांधीलकीस बळ मिळाले आहे, अशी भावना पंतप्रधान मोदींनी या पत्रात व्यक्त केली होती.एका अर्थाने, अयोध्येतील जन्मस्थळावर राम मंदिर व्हावे यासाठी वर्षानुवर्षे संयमी प्रतीक्षा करणाऱ्या कोटयवधी हिंदूंच्या भावनांना पंतप्रधान मोदी यांनी या पत्रातून आश्स्त केले होते. कारण, १९९२ मध्ये या जागेवरील ती वादग्रस्त वास्तू रामभक्त कारसेवकांच्या आंदोलनात उद्ध्वस्त झाल्यानंतरच्या निवडणुकीच्या संकल्पपत्रातही भाजपने मंदिर उभारण्याची व्वाही दिली होती. भाजपच्या त्या आश्वासनाची अनेकांनी सातत्याने खिळी उडविली. अगोदर द्रमुकने सनातन धर्म संपुष्टात आणण्याची दर्पोक्ती केली, शरद पवार यांच्या राष्ट्रवादी काँग्रेसने प्रभू रामचंद्रांच्या आहारावरून अकारण वाद माजविण्याचा असफल प्रयत्न करून पाहिला, आणि मंदिर वही बनाएणे, तारीख नही बताएणे अशा शब्दांत भाजपच्या त्या वचनावर चिखलफेक करणाऱ्यांत महाराष्ट्रातील भाजपच्या एके काळच्या सहकारी पक्षाचे नेतेही टीका करून टाळ्या मिळविण्याचा खेळ खेळू लागले. केंद्रातील भाजप सरकारने मात्र, आश्वासनाच्या पूर्ततेचाही प्राधान्यक्रम निश्चित केला होता. भव्य-दिव्य राम मंदिराच्या उभारणीचा संकल्प भाजपने कधीच सोडला नव्हता, काश्मीरला विशेष अधिकार बहाल करणारे ३७० वे कलम रद्द करणे आणि नागरिकत्व सुधारणा विधेयक लागू करणे हे भाजपच्या प्राधान्यक्रमाचे मुद्दे कायमच होते. सर्वोच्च न्यायालयाने राम जन्मभूमीवरील हिंदूंचा दावा मान्य करून त्या जागेचा ताबा दिल्यानंतर अवघ्या चार वर्षांत राम जन्मभूमीवर प्रभू श्रीरामांचे भव्य मंदिर उभे राहात आहे. हिंदूंच्या संयमी आणि संघटित संघर्षांचा तो विजय आहेच, पण या विजयाचा आनंद साजरा करतानाही, देशातील सामाजिक सौहार्दास कोणतेही गालबोट लागणार नाही अशा संयमाचे दर्शनही घडवून हिंदू समाजाने सामाजिक ऐक्याची भावनादेखील जपली आहे. ‘सर्वोच्च न्यायालयाने राम मंदिराच्या बाजूने एकमताने दिलेल्या निर्णयामुळे शतकानुशतके सुरू असलेल्या चर्चेचा सर्वमान्य शेवट झाला आहे’, अशी भावना त्यामुळेच पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी त्या पत्रातूनही व्यक्त केली होती.मंदिर उभारणीचा मार्ग कायदेशीररीत्या मोकळा झाल्यानंतर कोविड महामारीमुळे त्या कामात संकल्पित वेळेपेक्षा काहीसा विलंब झाला असला, तरी येत्या २२ तारखेस अयोध्येतच नव्हे, तर संपूर्ण देशभरात आणि जगातही, जेथ जेथ रामभक्तीच्या भावना जल्म्या जातात, तेथे तेथे केवळ रामकारणाचे वातावरण दिसेल. राम मंदिराचे उद्घाटन, प्रत्येक भारतीयच्या मनात सांस्कृतिक राष्ट्रवादाची ज्योत जागी राहील आणि भविष्यात ती सातत्याने तेवत राहील’, असा विश्वास तेव्हा अडवाणी यांनी व्यक्त केला होता. देशाच्या सांस्कृतिक राष्ट्रवादाचे प्रतीक ठरणाऱ्या या मंदिराच्या उभारणीकरिता उभा देश सर्व भेदभाव विसरून शुभेच्छा देत असताना काँग्रेस किंवा अन्य काही विरोधीनीं मात्र कडवट भूमिका घ्यावी हे राजकीयदृष्ट्या अनाकलनीय तर आहेच, पण समाजाच्या भावनांशी नाते तुटल्याचेच हे लक्षण आहे. प्रभू रामचंद्रांच्या प्रतिष्ठापना सोहळ्याचे निमंत्रण नाकारून काँग्रेसने ही प्रवृत्ती पहिल्यांदाच दाखविलेली

‘रामकारण’!

वाद वर्षानुवर्षे चिघळत राहण्यासही काँग्रेसच जबाबदार आहे. देशाला स्वातंत्र्य मिळाल्यानंतर १९४९ मध्ये राम जन्मभूमीवरील मंदिराच्या मुद्द्याने उचल घेतली आणि मंदिराच्या उभारणीसाठी विश्व हिंदू परिषदेने १९८४ पासून व्यापक आंदोलनाच्या मार्गाने देशभर जनजागृती केली. हे आंदोलन प्रखर होत गेले, तसतसे या लढयाला वेगवेगळे राजकीय व सामाजिक संदर्भ प्राप्त होत गेले. रामजन्मभूमी हा देशाच्या सांस्कृतिक अस्मितेचा मुद्दा आहेच, पण या देशातील कोटयवधी हिंदूंच्या धार्मिक भावनांशीही तो जोडलेला आहे. या जागेवरील वादाला वेळोवेळी मिळत गेलेल्या राजकीय वळणांमुळे कोटयवधी हिंदूंच्या भावनांशी झालेला राजकीय खेळ हिंदू समाजाने अनुभवला आहे. एकीकडे राजकीय संघर्ष आणि दुसरीकडे न्यायालयीन लढा अशा दुहेरी मार्गाने विश्व हिंदू परिषद व भाजपने केलेल्या एका संयमी संघर्षातून आता हे मंदिर उभे राहात असताना पुन्हा एकदा राजकीय वाद उभा करून काँग्रेसने पुन्हा एकदा झारीतील शुकाचार्यांची भूमिका घेणे दुर्दैवी तर आहेच, पण देशातील बहुसंख्यांच्या भावनांचा, भक्तीचा आणि सांस्कृतिक परंपराचा तो अपमानदेखील आहे.बंडखोरांच्या अपात्रतेबाबतचा घडामोडींना वेग, दिल्लीतील भेटीगाठीवर राहुल नावेंकर म्हणाले या



जागेवरील वादग्रस्त वास्तू उद्ध्वस्त झाल्यानंतर ८ डिसेंबर १९९२ रोजी भाजपचे ज्येष्ठ नेते लालकृष्ण अडवाणी यांना अटक झाली होती. १० जानेवारी १९९३ रोजी त्यांना न्यायालयाच्या आदेशानंतर मुक्त करण्यात आले, त्यानंतरच्या पत्रकार परिषदेत अडवाणीजींनी केलेले एक विधान या संघर्षानंतच्या सामंजस्याची भावना स्पष्ट करण्यासाठी पुरेसे बोलके आहे. ‘राम जन्मभूमीची अतिक्रमित जागा मोकळी झाल्यानंतर तेथे उभे राहणाऱ्या भव्य राम मंदिरामुळे प्रत्येक भारतीयच्या मनात सांस्कृतिक राष्ट्रवादाची ज्योत जागी राहील आणि भविष्यात ती सातत्याने तेवत राहील’, असा विश्वास तेव्हा अडवाणी यांनी व्यक्त केला होता. देशाच्या सांस्कृतिक राष्ट्रवादाचे प्रतीक ठरणाऱ्या या मंदिराच्या उभारणीकरिता उभा देश सर्व भेदभाव विसरून शुभेच्छा देत असताना काँग्रेस किंवा अन्य काही विरोधीनीं मात्र कडवट भूमिका घ्यावी हे राजकीयदृष्ट्या अनाकलनीय तर आहेच, पण समाजाच्या भावनांशी नाते तुटल्याचेच हे लक्षण आहे. प्रभू रामचंद्रांच्या प्रतिष्ठापना सोहळ्याचे निमंत्रण नाकारून काँग्रेसने ही प्रवृत्ती पहिल्यांदाच दाखविलेली

..तेव्हा शिवसेना नसती तर ?

विश्व हिंदू परिषदेने कारसेवेसाठी अयोध्येत हिंदूजनांना निमंत्रण दिले असताना भाजपला मात्र उत्तर प्रदेशचे सरकार वाचवायची चिंता पडली होती, याचा आजच्या भाजप नेत्यांना विस्र पडला काय? तेव्हा झाल्या घटनेचा अभिमान बाळगणारे आणि आपल्या शिवसैनिकांची पाठ थोपटणारे एकमेव नेते होते, ते म्हणजे शिवसेनाप्रमुख बाळासाहेब ठाकरे!विश्व हिंदू परिषदेने ६ डिसेंबर १९९२ चा मुहूर्त ठरवून देशातील हिंदूंना अयोध्येत कारसेवा करण्यासाठी निमंत्रण दिले. लालकृष्ण अडवाणी यांनी देशात सर्वत्र रथयात्रा काढली. प्रमोद महाजन या रथयात्रेचे महारथी होते. महाराष्ट्रात शासनाने रथयात्रेला अडवण्याची भाषा करताच शिवसेना प्रमुखांनी खणखणीत आवाजात रथयात्रा रोखाल तर परतवाप असे आह्वान दिले. नाशिक येथे पोलिसांनी रथयात्रेला परतवानी नाकारताच शिवसैनिकांनी रथाभोवती संरक्षक गट तयार करून रथयात्रा पुढे नेली. देशभरातून राममंदिर बांधण्यासाठी विटा गोळा केल्या गेल्या. ठिकठिकाणी या विटांच्या मिरवणुका, पूजा असे सोहळे झाले.पण ६ डिसेंबरच्या तोंडावर विहिंप्र प्रमुख अशोक सिंघल भूमिगत झाले. संघ आणि भाजपचे अनेक नेते अदृश्य झाले. भाजप नेत्यांनी तर बाबरी पाडली जाऊ नये म्हणून आटापिटा सुरू केला. सर्वोच्च न्यायालयाने २०२२ मध्ये जमिनीच्या वादाचा निकाल मशिदीविरोधात देऊन राममंदिर बांधण्याचा मार्ग मोकळा करताच भाजपची नवी पिढी अंधभक्तांसह जोर बैठका काढू लागली. त्यांनी १९९२ चा तो इतिहास पाहावा. गेल्या काही दिवसांमध्ये त्यावेळच्या नेत्यांच्या मुलाखती एकमेकांना पाठवून लोक भाजपचा पळपुटा चेहरा उघडा करत आहेत.भाजपचे तत्कालीन आणि सर्वकालीन सर्वोच्च नेते अटल बिहारी वाजपेयी एनडीटीव्हीला दिलेल्या मुलाखतीत बाबरी पडल्याचे तीव्र दुःख व्यक्त करताना म्हणताहेत –प्रणव रॉय यांना २९ डिसेंबर २००० रोजी दिलेल्या मुलाखतीत तर राम मंदिरासाठी देशभर रथयात्रा काढणारे अडवाणी ते हेच का असा प्रश्न पडावा अशी विधाने अडवाणींनी केली. ते म्हणतात..त्यावर लालकृष्ण अडवाणींनी उत्तर दिले बाबरी पडल्याचे दुःख व त्या ऐतिहासिक कृतीची निंदा आणि निषेध करण्याची जणू एकमेकांशी स्पर्धाच भाजप नेत्यांनी केली. वाजपेयी, अडवाणी, रज्जुभैर्या, सुंदरसिंह भंडारी हे सर्व जण तेव्हा बाबरी पतनाबद्दल अश्रू ढाळताना देखाणे पाहिले आहे.

गर्व तो है ही! दुसरीकडे शिवसेना प्रमुख बाळासाहेब ठाकरे यांनी घुमट जमीनदोस्त करणाऱ्या शिवसैनिकांना शाबासकी तर दिलीच व त्यांचा गर्व वाटतो असे ठणकावून सांगितले. एखाद्या मोहिमेवर सैन्याला जमवायचे आणि त्या शूरवीरांनी मोहीम फत्ते करताच त्यांचा धिक्कार करायचा हे कोणताच सेनापती करणार नाही. शिवसेना प्रमुखांचे ते उद्गार याची साक्ष देतात आणि कतईय पूर्ण करणाऱ्या सैनिकांचे मनोबल वाढवतात. भाजप नेत्यांनी कारसेवकांच्या मनात आपण केले ते बरोबर की चूक असा संभ्रम निर्माण केला तर बाळासाहेबांनी ‘भले बहाद्दर’ म्हणून त्यांचा गौरव केला. एकमेव बाळासाहेब ठाकरे त्यांच्यामागे पहाडासारखे उभे

नाही. जी-२० परिषदेच्या निमित्ताने जेव्हा भारत देश आपल्या संपन्न संस्कृतीचे दर्शन घडवून जगाशी एका कौटुंबिक भावनेने नाते जोडण्यास सिद्ध होत होता आणि भारतीय संस्कृतीच्या ‘एक पृथ्वी, एक कुटुंब’ या संस्काराचा स्वीकार करण्याची मानसिकता जगभर दृढ होत होती, तेव्हा काँग्रेसने या परिषदेवरच बहिष्कार घालून आपली राजकीय संकुचितता उघड केलीच होती. २००४ पासून २००९ पर्यंत काँग्रेसने कारगिल विजय दिवस साजरा करण्यातही उदासीनताच दाखविली, आणि तत्कालीन पंतप्रधान अटलबिहारी वाजपेयी यांच्या सरकारने मे १९९८ मध्ये भारताने पोखरण अणुचाचणी केल्यानंतर तब्बल दहा दिवसांनंतर एक निवेदन जारी करून देशासाठी अभिमानास्पद असलेल्या या घटनेविषयीची तटस्थता दाखवून दिली होती. इतकेच नव्हे, तर ज्या प्रणव मुखर्जी यांनी आपल्या राजकीय आयुष्यात काँग्रेसची सेवा केली, काँग्रेसच्या उभारणीकरिता आपली राजकीय कारकीर्द वेचली, त्यांना भारतरत्न प्रदान करण्याच्या सोहळ्यापासूनही काँग्रेस अलिप्त राहिली. देशाभिमानाच्या घटनांवर बहिष्कार घालून केवळ राजकीय विरोधाची भूमिका घेणाऱ्या अशा राजकारणास जनता मतदानातून उत्तर देत असते. भारताची लोकशाही प्रामल



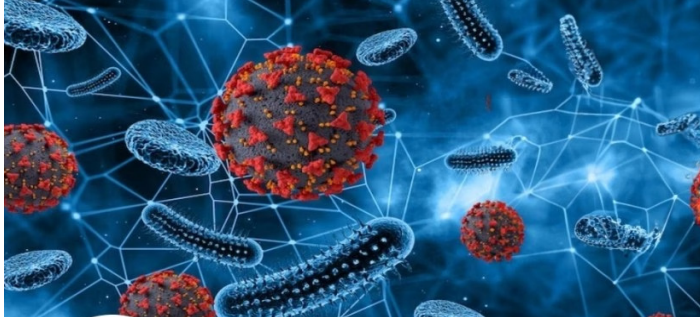
आहे, आणि जनता जागरूक आहे. बहिष्काराचे अनाटायी अस्त्र उपसणाऱ्या काँग्रेसवर आगामी निवडणुकांत जनतेने बहिष्कार घातला तर आजवरच्या काँग्रेसी राजकारणाचाच तो परिणाम असेल यात शंका नाही. म्हणूनच, अशा राजकारणावर मात करून २२ जानेवारी हा दिवस देशभर दिवाळीसारख्या जल्लोषात साजरा होणार, शतकानुशतकांच्या प्रतीक्षेनंतर भगवान राम आपल्या जन्मस्थानावरील मंदिरात विराजमान होणार आहे. भारताच्या सांस्कृतिक राष्ट्रवादाचा हा अभिमानास्पद विजय आहे. आता प्रभू श्रीरामांच्या जन्मस्थानावरील मंदिराच्या रूपाने भारतीयांना एक भक्तिक्षेत्र प्राप्त झाले आहेच, पण हजारो वर्षांच्या सांस्कृतिक आणि संस्कृतीरक्षणासाठी झालेल्या संघर्षांच्या इतिहासाचे प्रतीक देशात उभे राहिले आहे. पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांच्या नेतृत्वाखालील सरकारने भारतीयांच्या मनातील संकल्प साकार केला आहे. कोटयवधी हिंदूंच्या संघर्षाला यश मिळवून देण्यासाठी लढाईच्या समंजस संघर्षाची भावी इतिहासात अभिमानास्पद नोंद होईल यात शंका नाही. लेखक महाराष्ट्र भाजपचे प्रदेशाध्यक्ष आहेत.

जनता पक्षाचे वा राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघाचे कार्यकर्ते नसून हे कृत्य शिवसैनिकांनीच केले असल्याची प्रतिक्रिया भारतीय जनता पक्षाचे राष्ट्रीय उपाध्यक्ष सुंदरसिंह भंडारी यांनी तात्काळ व्यक्त केली. उत्तर प्रदेशातील भाजपचे सरकार केंद्राने बरखास्त करून तेथे राष्ट्रपती राजवट लागू केली.बाळासाहेबांची प्रतिक्रिया बाबरीचे घुमट पाडणाऱ्या शिवसैनिकांचा मला गर्व आहे, असे छातीठोक विधान शिवसेना प्रमुखांखेरीज आणखी कोण करणार? बाळासाहेबांनी पुढे म्हणाले, ‘मी अत्यंत समाधानी आहे. या हिंदूस्थानात नेहरूंपासून नरसिंहरावांपर्यंत एकाही पंतप्रधानाने हिंदूंना न्याय दिला नाही. पण आज एकजुटीची वज्रमूठ आवळून हिंदूंनीच न्याय मिळवला आहे. ही एकजूट कायम ठेवायची असेल तर पक्षीय लेबल बाजूला टाका कारण सऱ्यांनी हिंदू म्हणून यात भाग घेतला पाहिजे.’अयोध्येत बाबरी उद्ध्वस्त होताच जात्यधं मारेकरी मिळतील ती शस्त्रे घेऊन रस्त्यावर उतरले. मुंबईसह सर्वच हिंदूस्थानात हिंसाचाराचा आगडोंब उसळला. पुन्हा एकदा शिवसेनाच हिंदू नागरिकांच्या पाठीशी उभी राहिली. त्यामुळेच अनेक नागरिकांनी दर्यांना घाबरून मुंबई सोडण्याचा विचार चालवला होता तो रद्द केला. मुंबई वाचली, मुंबईकर वाचले ते शिवसेनेमुळेच. राज्य सरकारही त्या आगडोंबामुळे गर्भगळीत झाले होते.आज अयोध्येत राममंदिर उभे राहात आहे त्याचा आनंद आहेच. परंतु त्या जागेवर आक्रमक बाबराने बांधलेली बाबरी पाडली गेली. त्यामुळेच ती जमीन मंदिर उभारणीसाठी मोकळी झाली, हे कोण नाकारेल? अंधभक्त मात्र शिवसेनेचे अयोध्या आंदोलनातील योगदान कबूल करीत नाहीत. भाजप नेते तर प्रभू रामचंद्रांचे मंदिर उभारले जात आहे याचा आनंद व्यक्त करण्यापेक्षा या घटनेचा राजकीय लाभ कसा घेता येईल, पुढची निवडणूक कशी जिंकता येईल याचीच फिकीर करीत आहेत.देशातील जनता मात्र आज आनंदोत्सव साजरा करताना तेव्हा शिवसेना नसती तर, या प्रश्नाचे उत्तर मनोमन जाणते. आज अयोध्येत राममंदिर उभे राहात आहे त्याचा आनंद आहेच. परंतु त्या जागेवर आक्रमक बाबराने बांधलेली बाबरी पाडली गेली.विश्व हिंदू परिषदेने कारसेवेसाठी अयोध्येत हिंदूजनांना निमंत्रण दिले असताना भाजपला मात्र उत्तर प्रदेशचे सरकार वाचवायची चिंता पडली होती, याचा आजच्या भाजप नेत्यांना विस्र पडला काय? तेव्हा झाल्या घटनेचा अभिमान बाळगणारे आणि आपल्या शिवसैनिकांची पाठ थोपटणारे एकमेव नेते होते, ते म्हणजे शिवसेनाप्रमुख बाळासाहेब ठाकरे!ठाण्याच्या ऐतिहासिक कोपीनेश्वर मंदिराचा जीर्णोद्धार की दुरुस्ती? महापालिका आयुक्त आणि जिल्हाधिकाऱ्यांनी केली मंदिराची पाहणी कौटुंबिक वादातून खडकवासला धरणात तरुणाची आत्महत्या भाजपाशी हातमिळवणी केल्यानंतर जेडीएसमध्ये खडखड, आरोपि करताना अंधारात ठेवल्याचा बड्या मुस्लीम नेत्याचा सुतोप!विश्व हिंदू परिषदेने ६ डिसेंबर रोजी विराट हिंदू शक्तीने लष्करी तुकडीची तटबंदी भेदून वादग्रस्त बाबरी मशिदीवर चाल केली. या कारसेवकांनी बाबरीचे तीनही घुमट पूर्णपणे उद्ध्वस्त केले. मशिदीचे घुमट तोडणारे भारतीय

बॅक्टेरिया आपला मित्र कसा ?

बॅक्टेरिया आपला मित्र कसा ? बॅक्टेरिया आणि माणसाचे मित्र, हे आपल्याला पटूच शकत नाही. बॅक्टेरिया हे खरं म्हणजे खलनायक म्हणूनच आपण जास्त ओळखतो. न्युमोनिया, टीबी, मेंदूज्वर फूड पॉयझनिंग, टायफॉइड, कॉलरा टीबी, लेप्रसी, धनुर्वात, प्लेग या आणि यासारख्या अनेक संसर्गाकरता बॅक्टेरिया कारणीभूत असतात आणि म्हणूनच सर्वसामान्य माणसाला ते वाईट म्हणूनच माहिती आहेत. या बॅड बॅक्टेरियाचा त्रास होऊ नये म्हणूनच आपण वारंवार आपले हात, आपले किचन कट्टे वारंवार स्वच्छ करतो, बाथरूमचे सिंक स्वच्छ करतो कारण ज्या ज्या ठिकाणी हे जीवाणू एकगट येऊ शकतात ते ठिकाण आपण वारंवार स्वच्छ करत असतो. एवढेच नाही तर यांचा बंदोबस्त करता यावा म्हणून अँटिबायोटिक्स या नावाने प्रसिद्ध असणारी औषधेही आपण वापरत असतो.पण सगळेच बॅक्टेरिया वाईट नसतात. खरे तर आपल्याला मदत करणा-या गुड बॅक्टेरियांची संख्या त्यांच्या वाईट भावंडांपेक्षा किती तरी पट अधिक आहे. एक ट्रिलियन म्हणजे एक हजार अब्ज आणि असे सुमारे शंभर ट्रिलियन गुड बॅक्टेरिया आपल्या शरीरामध्ये राहत असतात आणि त्यातले बरेच जण मुख्यत्वे आपल्या आतड्यात राहत असतात. त्यांच्याशी आपण एकोप्याने आणि प्रेमाने राहतो असं नव्हे तर आपले अवघ जगणं आपलं अस्तित्त्व त्यांच्यावर आहे हे आपण समजून घ्यायची गरज आहे. आपल्या एकूण मानवी पेशींच्या तुलनेत वीस पट अधिक बॅक्टेरिया आपल्या शरीरामध्ये असतात. आपल्या शरीरातील पाणी वजा केले तर आपले दहा टक्के वस्तुमान हे बॅक्टेरियांचेच असते. म्हणजे हे शरीर आपले की बॅक्टेरियांचे, असा प्रश्न पडावा असे आहे सारे.१९०८ साली नैसर्गिक प्रतिकारशक्ती म्हणजे इनेट इम्युनिटी संदर्भातील संशोधनासाठी नोबेल मिळवणा-या इली मेचीनीकॉप या रशियन प्राणीशास्त्रज्ञाने विसाव्या शतकाच्या अगदी सुरुवातीला अशी मांडणी केली की आपल्या आतड्यातील मायक्रोबायोम (जीवाणू बेट) मैत्रीपूर्ण बॅक्टेरियांनी भरून आपण आपल्या आरोग्यामध्ये वृद्धी करू शकतो आणि आपले येणार म्हणतारपण लांबवू होऊ शकतो. त्या काळात त्याच्या या कल्पनेची खूप काळ चर्चा झाली पण नंतर ती कल्पना थोडी बाजूला पडली पण आज कालच्या काळात वाढत चालू लागली आहे ते प्रोबायोटिक्स म्हणजे एली मेचीनीकॉप यानेच मांडलेली संकल्पना आहे.हे आपले मित्र असणारे बॅक्टेरिया आपल्याला नेमकी कशी मदत करत असतात? १) आपलं अन्नपचन करण्याकरता मदत करतात.२) आतड्यामध्ये फॉलिक एसिड, नियासीन विटामिन बी ६ बी १२

तयार करतात.३) महत्त्वाचं म्हणजे ते त्यांची जी वाईट भावंडे आहेत म्हणजे बॅड बॅक्टेरिया त्यांच्यापासून देखील आपलं रक्षण करतात. गुड बॅक्टेरिया गर्दी करून या बॅड बॅक्टेरियांना जागा मिळू देत नाहीत, कधी अँसिड तयार करून त्यांची वाढ रोखतात आणि आपल्या प्रतिकारशक्तीला प्रेरित करून या बॅड बॅक्टेरिया विरुद्ध लढण्याची ताकद देतात.४) हे गुड बॅक्टेरिया आपली त्वचा मूद मुलायम ठेवतात. तिच्यावरचे तेल शोषून घेतात.५) दात किडू नयेत याची काळजी घेतात.६) स्त्रियांमध्ये योनीमार्गाचा कर्करोग हा सर्वाधिक आढळणारा कर्करोग आहे. त्यामध्ये देखील स्त्रीच्या जनन मार्गामध्ये असणारे जे गुड बॅक्टेरिया आहेत त्यांचं संतुलन बिघडलं तरच तिथं ह्युमन पापिलोमा व्हायरससारखा विषाणू वाढून कर्करोगाची शक्यता वाढते.७) फार काय आत्ता कोविड संकटकाळात काही लोकांना अत्यंत गंभीर आजार झाला तर काही जणांना अगदी सामान्य सर्दी खोकला व्हावा इतक्या सहजतेने त्यांनी कोविडचा सामना केला. याच्यामध्ये देखील आपल्या श्वसन मार्गामध्ये असणारे जे गुड बॅक्टेरिया आहेत त्यांची भूमिका काय याचा अभ्यास तज्ज्ञ करत आहेत. ज्या व्यक्तींच्या मध्ये श्वसनमार्गात गुड बॅक्टेरिया हे संतुलित आणि योग्य प्रमाणात होते त्यांनी निश्चितपणे या लोकांना कोविडचा प्रतिकार करण्याकरता मदत केलेली आहे असं तज्ञांचं सध्याच्या प्राथमिक संशोधनावरून झालेले मत आहे.गट ब्रेन एक्सप्रेस हायवे आपल्या शरीरात आतडी आणि मेंदू यांना जोडणारा एक एक्सप्रेस हायवे असतो. तज्ज्ञ याला गट ब्रेन विसस म्हणतात. आपली आतडी आपल्या मेंदूशी चेतापेशी, काही रसायने आणि प्रतिकार शक्ती या तीन मार्गाने जोडलेली असतात. या मार्गावरील वाहतूकीत देखील या मैत्रीपूर्ण बॅक्टेरियांची भूमिका अत्यंत महत्त्वाची असते.वेगस नावाची नवई (चेता) आतडी आणि मेंदू यांना जोडते. तुम्हाला जेव्हा ताण येतो तेव्हा वेगस नवई मेंदूकडे आतड्यापासून जे सिग्नल पाठवते. त्यांचं ट्रॅफिक जाम होतं आणि त्याच्यामुळे अनेकदा आपल्याला अपचन, सिड्डीटी असा त्रास होतो. या चेतेशिवाय मेंदू आणि आतडी ही न्यूरोट्रान्समीटर प्रकारातील रसायनांनी देखील जोडलेली असतात. आपल्या भावना नियंत्रणात ठेवण्यासाठी मेंदू ही रसायने तयार करतो. उदाहरणार्थ सिरोटोनिन हे रसायन आपल्या आनंदासाठी महत्त्वाचे आहे आणि ते तुमचं बॉडी क्लॉक देखील सांभाळते.पण हे न्यूरोट्रान्समीटर केवळ मेंदू तयार करत नाही तर त्यातील खूपसे आपल्या आतड्यांच्या पेशी आणि आतड्यामध्ये राहणारे अब्जावधी



जीवाणू निर्माण करत असतात. खूप मोठ्या प्रमाणावर आपल्या आतड्यांमध्ये निर्माण होत आपल्या आतड्यामधील जीवाणू आपणखी एक रसायन तयार करतात ज्याला आपण गाबा (गॅमा अमायनो ब्युटीरिक एसिड) म्हणू शकतो. हे रसायन भीती आणि वझायटी यावर नियंत्रणासाठी मदत करते. प्रयोगशाळेमध्ये उंदरावर केलेल्या प्रयोगांमध्ये असं दिसून आलं आहे की प्रोबायोटिक्स आपण जेव्हा वापरतो तेव्हा ते गाबाचं उत्पादन वाढवतात. त्यामुळे आपली वझायटी / डिप्रेशनमध्ये सुधारणा होते.आपण चोथायुक्त म्हणजे फायबर असलेले अन्न घेतो ते पचवून जीवाणू त्यापासून शॉर्ट चेन फॅटी एसिड निर्माण करतात. याचाशिवाय हे जीवाणू बाईल आणि अमिनो एसिड यांचे पचन करून इतर रसायने तयार करतात. त्यांचाही मेंदूच्या कार्यावर सकारात्मक परिणाम होत असतो. काही प्रयोगांमध्ये ताण किंवा सामाजिक अडचणींमध्ये आतड्यामधील जीवाणू कडून बाईल एसिडची निर्मिती कमी होते असे दिसून आले आहे.आपला गट ब्रेन विसस हा आपल्या प्रतिकारशक्तीशी देखील जोडलेला असतो. आपल्या प्रतिकार संस्थेमध्येदेखील आपली आतडी आणि आतड्यातील जीवाणू महत्त्वाची भूमिका पार पाडत असतात. आपल्या शरीरामध्ये काय प्रवेश करते आणि काय बाहेर टाकलं जातं यावर देखील आपली प्रतिकारशक्ती आणि होणारा संसर्ग अवलंबून असतो. त्याचाही परिणाम आपल्या मानसिकतेवर होत असतो. एकूण आपल्या शारिरिक आणि मानसिक आरोग्यासाठी हे बॅक्टेरिया महत्त्वाचे ठरतात.डॉक्टरसं अनेकदा उपचारात प्रोबायोटिक्स नावाची औषधे वापरतात. प्रोबायोटिक्स म्हणजे जिवंत बॅक्टेरिया. प्रत्येक प्रोबायोटिकमध्ये वेगवेगळे बॅक्टेरिया असतात. काही प्रोबायोटिक्स

ताण आणि उदासी कमी करतात, असे देखील आढळलेले आहे. अनेकदा म्हणूनच त्यांना सायकोबायोटिक्स असेही म्हटलं जातं. प्रोबायोटिक्स डायरिया, इरिटेबल बॉवेल, अल्सरटिव कोलाइटिस, दात किडणे, हिरड्यांचा संसर्ग, एन्ड्रिमा अशा अनेक आजारांमध्ये उपयुक्त ठरतात. दही, ताक, चीज, बियर, चॉकलेट यामध्ये आपल्या आरोग्याशी मैत्रीपूर्ण असे बॅक्टेरिया असतात. याशिवाय विशिष्ट पद्धतीच्या फायबर्सनी तयार केलेली प्री-बायोटिक्स सुद्धा उपचारासाठी वापरली जातात.मैत्रीपूर्ण बॅक्टेरिया वाढविणारा आहार आपल्या शरीरातील या मैत्रीपूर्ण बॅक्टेरियांचे प्रमाण वाढावे यासाठी प्रोबायोटिक्स औषध म्हणून घेण्याची गरज प्रत्येकवेळी नसते. आपल्या आहारात योग्य पदार्थांचा समावेश करून आपण ते साध्य करू शकतो.१) ओमेगा ३ फॅट्स हे माशांमध्ये आणि मानवी मेंदूमध्ये देखील भरपूर प्रमाणात आढळतात. ओमेगा ३ फॅट्समुळे आपल्या आतड्यातील गुड बॅक्टेरियांच्या संख्येमध्ये वाढ होते आणि त्यातून मेंदूचे विकार कमी होतात.२) दही, ताक, चीज यासारखे आंबवलेले पदार्थ देखील गट ब्रेन विसस करता उपयुक्त ठरतात. या आंबवलेल्या पदार्थांमुळे मेंदूचे कार्य कार्यक्षमता सुधारते. याच्यामध्ये लॅक्टिक एसिड बॅक्टेरिया असतात.३) अधिक चोथा असणारे अन्नपदार्थ - पालेभाज्या, फळे, मोज आलेली धान्ये यातून मोठ्या प्रमाणावर फायबर्स मिळतात. त्यांना आपण प्री-बायोटिक असेही म्हणतो. यामुळे आतड्याच्या पदार्थांमध्ये मोठ्या प्रमाणावर आढळते, त्याचेच रूपांतर सिरोटोनिन या आनंददायी रसायनामध्ये होत असते.अनेकदा न्टीबायोटिक्सच्या अतिरेकी, अविवेकी, अनावश्यक वापरामुळे आपण आपल्या शरीरातील वाईट बॅक्टेरियासोबत हे मित्र बॅक्टेरियाही मारत असतो. त्यामुळे न्टीबायोटिक्सचा मर्यादित, गरज असले तेव्हाच वापर आणि योग्य आहार यामुळे आपण आपल्या शरीरातील मैत्रीपूर्ण बॅक्टेरियांचे इवलेसे पण आपल्या अस्तित्त्वासाठी अत्यंत आवश्यक असे जण शाबूत ठेवून आपले आरोग्य जपू शकतो.

जोडीदाराबरोबर दीर्घकाळ टिकणारे नाते तुमच्या मानसिक आरोग्यासाठी कसे ठरते फायदेशीर? वाचा, तज्ज्ञ काय सांगतात.

नवरा-बायको, गर्लफ्रेंड-बॉयफ्रेंड यांच्यातील नाते हे इतर नात्यांपेक्षा वेगळे असते. या नात्यात काळजी, प्रेम, जिज्हाळा, समजूतदारपणा व आपुलकी दिसून येते. जेव्हा दोन व्यक्तींचे विचार जुळतात, तेव्हा त्या दोन व्यक्ती एकत्र येतात आणि नव्या नात्याची सुरुवात करतात. अनेकदा काही नाती दीर्घकाळ टिकत नाहीत, पण काही नाती मात्र दीर्घकाळ टिकतात. जोडीदाराबरोबर दीर्घकाळ टिकणाऱ्या नात्याचा अनेकदा आपल्या मानसिक आरोग्यावरही सकारात्मक परिणाम दिसून येतो.जोडीदाराबरोबरचा सहवास हवाहवासा वाटतो. जोडीदाराबरोबर राहायला, त्याच्याबरोबर अनेक गोष्टी शेर करायला आवडतात. या नात्यात एकमेकांवर विश्वास असतो, जो त्यांना आयुष्यात येणाऱ्या अनेक अडचणींना सामोरे जाण्यास मदत करतो. एकमेकांना ते संकटाच्या वेळी आधार देतात. या सर्व गोष्टींचा विचार केला तर दीर्घकालीन संबंध खूप महत्त्वाचे ठरते; त्यामुळे या दीर्घकालीन नातेसंबंधाचा व्यक्तीच्या मानसिक आरोग्यावर सकारात्मक प्रभाव दिसून येतो. याविषयी द इंडियन एक्सप्रेसनी फोटिस हेल्थ केअरच्या मानसशास्त्रज्ञ डॉ. कामना छिब्रर यांच्या हवाल्याने सविस्तर माहिती दिली आहे. जोडीदाराबरोबर दीर्घकाळ टिकणारे नाते तुमच्या मानसिक आरोग्यासाठी कसे फायदेशीर ठरते, याविषयी डॉ. कामना छिब्रर यांनी खालील गोष्टी सांगितल्या आहेत.या नात्यात तुम्ही सहज विश्वास ठेवू शकता -दीर्घकालीन नातेसंबंधात एकमेकांचा सहवास अधिक घट्ट दिसून येतो. या नात्यात समोरीची व्यक्ती तुमच्यासाठी नेहमी हजर असते आणि तुम्ही सहज तिच्यावर विश्वास ठेवू शकता. आयुष्यात अनेकदा असे प्रसंग येतात जेव्हा आपण खवतो आणि आपला आत्मविश्वास कमी होतो, तेव्हा तुम्हाला जोडीदार



आत्मविश्वास वाढवण्यास मदत करेल आणि त्याच्याबरोबर असताना तुम्हाला कोणतेही दडपण जाणवणार नाही.या नात्यात तुम्ही योग्य दृष्टिकोन शोधू शकता -अनेकदा आयुष्यात कट्टू प्रसंग येतात किंवा वाईट परिस्थिती येते, जी हाताळणे अनेकदा कठीण जाते. अशावेळी काय करावे हे कळत नाही. अशावेळी हे दीर्घकालीन नाते तुम्हाला यातून बाहेर पडण्यास मदत करू शकतात. तुमच्या जोडीदाराबरोबर

चर्चा करून तुम्ही योग्य तो निर्णय घेऊ शकता. तुम्हाला योग्य तो दृष्टिकोन शोधण्यास तुमचा जोडीदार महत्त्वाची भूमिका बजावतो. तुम्ही आत्मपरीक्षण करू शकता -दीर्घकालीन नात्यात जोडीदार तुम्हाला खूप चांगल्या पद्धतीने ओळखतो. तुमच्या चांगल्या आणि वाईट अशा दोन्ही गोष्टी त्याला माहीत असतात. या नात्यात तुम्ही स्वतःला समजून घेऊ शकता, आत्मपरीक्षण करू शकता.समस्या सोडवण्यास जोडीदार मदत करू शकतो -दीर्घकालीन नात्यात प्रामाणिकपणा असतो. जर तुम्ही एखाद्या संकटात असाल तर जोडीदार तुम्हाला अशा परिस्थितीत एकटेपणा जाणवू देणार नाही. जोडीदार तुम्हाला समस्या सोडवण्यास मदत करेल आणि तुम्हाला अडचणीतून बाहेर काढेल. तो वाईट काळात तुमच्याबरोबर राहील आणि त्यामुळे तुम्हाला एकटेपणा जाणवणार नाही प्रेरणा आणि प्रोत्साहनाचा मुख्य स्रोत -दीर्घकालीन संबंध तुमच्या जीवनावर खोलवर परिणाम करतात. तुम्हाला चांगल्या गोष्टी निवडण्यास प्रेरित करतात. जोडीदार तुम्हाला अनेक नवनवीन गोष्टींसाठी प्रोत्साहन देतो. प्रोत्साहन आणि प्रेरणेचा मुख्य स्रोत म्हणून जोडीदार तुमच्या आयुष्यात महत्त्वाची भूमिका बजावतो. मानसिक स्थिती आणि त्वचाविकार यांचा संबंध असतो का?दीर्घकालीन टिकणारे नातेसंबंध आपल्याला तणावातून बाहेर काढतात. तुमचा जोडीदार तुमची योग्य ती काळजी घेतो. लहान-मोठ्या आव्हानांना सामोरे जाण्यास मदत करतो. कोणत्याही परिस्थितीचा सामना करण्यासाठी बळ देतो. त्याच्या सहवासामुळे तुम्हाला एकटेपणा जाणवत नाही. त्याच्यामुळे तुम्हाला आधार मिळतो आणि तुमचे मानसिक आरोग्य सुदृढ राहते.

२० किलो वजन कमी करून सोनम कपूर झाली 'फिट आई' ! प्रसूतीनंतर वजन कमी करण्याचा काय आहे मंत्र ? बॉलिवूडची फॅशन आयकॉन अशी ओळख असलेल्या सोनम कपूरने २०२२ च्या ऑगस्ट महिन्यात गॉडस बाळाला जन्म दिला. वायूच्या जन्मानंतर अभिनेत्रीने आता तब्बल २० किलो वजन कमी केले आहे. पूर्वीच्या वजनावर येण्यासाठी सोनमला तब्बल २६ किलो वजन कमी करायचे होते. सध्या ती या वजन कमी करण्याच्या प्रवासात असून याबाबत अलीकडेच तिने आपल्या इंस्टाग्राम अकाउंटवर एका स्टोरी शेअर करत माहिती दिली. पोस्टपार्टम म्हणजेच प्रसूतीच्या नंतरच्या कालावधीत वजन कमी करण्याबाबत अनेक महिलांना कुतूहल असते. बाळंतपणानंतर विशेषतः जोपर्यंत बाळाला दूध पाजायचे असते तोपर्यंत आईला आहारात अचानक बदल करून घ्यायत नाही शिवाय शरीरही नालूक झाले असल्याने पटकन उच्च तीव्रतेचा व्यायामही करणे शक्य नसते. अशावेळी वेळ घेऊन वजन कमी कसे करायचे व त्यासाठी नेमक्या कोणत्या गोष्टी लक्षात घ्यायला हव्यात याविषयी आज आपण तज्ज्ञांची माहिती जाणून घेणार आहोत.डॉ. सुश्रुता मोकादम, सल्लागार प्रसूती तज्ञ, मद्रहड हॉस्पिटल, खराडी, पुणे यांनी इंडियन एक्सप्रेसला सांगितले की, गर्भधारणेत एखाद्या महिलेचे वजन साधारणतः १०-१५ किलो वाढते आणि बहुतेक स्त्रिया बाळंतपणानंतर पहिल्या तीन महिन्यांत वजन कमी करतात. ज्यांचे वजन खूपच वाढलेले असते (असं म्हणूया २० किलो किंवा त्याहून अधिक वजन वाढलेले असते) तेव्हा बाळाचे व आईचे आरोग्य लक्षात घेऊन जीवनशैलीत बदल करणे आवश्यक असते.

पंतप्रधान मोदींचा ११ दिवस केवळ नारळ पाणी पिऊन उपवास; पण शरीरासाठी हे कितपत फायदेशीर ?

अयोध्येत २२ जानेवारी २०२४ रोजी राम मंदिरात प्रभू श्रीरामाचा प्राणप्रतिष्ठा सोहळा होणार आहे. या भव्य सोहळ्यानिमित्त पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी विशेष ११ दिवसीय धार्मिक अनुष्ठान सुरु केलं आहे. यादरम्यान मोदी कडक व्रत पाळत असून जमिनीवर झोपत आहेत व केवळ नारळ पाण्याचे सेवन करत आहेत. ते अष्टांग योगातील यम नियमांचे पालन करून हे अनुष्ठान करत आहेत. पण, पंतप्रधान मोदींप्रमाणे ११ दिवस केवळ नारळ पाणी पिऊन उपवास करणे शरीरासाठी कितपत फायदेशीर आहे, असा प्रश्न उपस्थित केला जात आहे. याच विषयावर 'द इंडियन एक्सप्रेस' शी बोलताना दिल्लीतील इंद्रप्रस्थ अपोलो हॉस्पिटलच्या मुख्य आहारतज्ज्ञ डॉ. प्रियंका रोहतगी यांनी सविस्तर माहिती दिली आहे. त्यामुळे आज आपण ११ दिवस उपवासदरम्यान नियमित केवळ नारळ पाणी पिण्याचे फायदे पाहणार आहोत आहारतज्ज्ञ डॉ. प्रियंका रोहतगी यांनी सांगितले की, केवळ नारळ पाणी पिऊन उपवास करणे शरीरासाठी फायदेशीर आहे का असा प्रश्न बऱ्याच रुग्णांकडून विचारला जातो. निश्चितपणे नारळ पाण्यात अँटिऑक्सिडंट, रिहायझंट घटक आहे, याशिवाय ते शरीराचे इलेक्ट्रोलाइट संतुलन करते. परंतु, अधूनमधून किंवा सलग अनेक दिवस उपवास करणार असाल तर केवळ नारळ पाण्याचे सेवन करणे फायदेशीर ठरू शकत नाही. तसेच पोषणाचा एक विशेष स्रोत म्हणून त्यावर अवलंबून राहू शकत नाही. कारण त्यात नैसर्गिक साखरेचे प्रमाण जास्त असते, ज्यामुळे तुमच्या शरीरातही साखरेचे प्रमाण वाढू शकते.दरवर्षी २ दशलक्ष मृत्यूसाठी स्वयंपाकातील 'हा' पदार्थ जबाबदार! जेवणातील वापर कमी करण्यासाठी काय करावे? डॉक्टर म्हणाले 'या' लोकांनी नारळ पाणी पिणे टाळा याशिवाय सगळ्यांचे शरीर एकसारखे नसते. त्यामुळे उपवासदरम्यान नारळ पाणी पिणे सर्वांनाच फायदेशीर ठरू शकते असे म्हणू शकत नाही. विशेषतः मधुमेह असलेल्या लोकांना तर



पीएम मोदींचा 11 दिवस केवळ नारळ पाणी पिऊन उपवास

नारळ पाण्याचे योग्य प्रमाणातच सेवन करण्याचा सल्ला दिला जातो. तसेच मूत्रपिंडाचा आजार असलेल्यांनाही नारळ पाण्याचे सेवन न करण्याचा सल्ला दिला जातो. नारळ पाणी पिण्याचे फायदे नारळ पाण्याचे नियमित माफक प्रमाणात सेवन करणे शरीरासाठी फायदेशीर ठरू शकते. या नैसर्गिक निर्जंतूक द्रवामध्ये पोटॅशियम, मॅग्नेशियम आणि कॅल्शियमसारखे अनेक महत्त्वपूर्ण घटक असतात, त्यामुळे याचे नियमित सेवन केल्याने शरीरात इलेक्ट्रोलाइट संतुलन राखण्यास हातभार लागतो.नारळ पाण्याचे सेवन पचनसंस्थेसाठीदेखील फायदेशीर असते. कारण यात शरीरात थंडावा निर्माण करणारे घटक आहे, ज्यामुळे पचनसंबंधित आजार दूर करण्यास मदत होते. नारळ पाणी त्वचेच्या आरोग्यासाठी, पोत सुधारण्यासाठी आणि तेजस्वी आणि ताजेतवाने दिसण्यासाठीदेखील फायदेशीर ठरते.वजन कमी करण्यास फायदेशीर याशिवाय एखादी व्यक्ती केवळ कमी साखरेचे प्रमाण असलेल्या नारळाच्या पाण्याचे सेवन करत असेल तर तिला शरीरातील कॅल्शियी संख्या कमी करता येते. ज्यामुळे वजन कमी होते आणि प्रभावी वजन नियंत्रणात ठेवता येते, यामुळे चरबी

आणि कोलेस्ट्रॉलचे प्रमाणही घटवता येते, कारण संशोधनात असे दिसून आले की, नारळ पाण्यात फक्त ४८ कॅल्शियम असतात.रक्तदाबासंबंधित समस्यांवरही नारळ पाणी अधिक फायदेशीर मानले जाते, कारण यात पोटॅशियम भरपूर प्रमाणात असते, ज्यामुळे रक्तदाब नैसर्गिकरित्या कमी होण्यास मदत होते. एक कप नारळाच्या पाण्यात ६०० मिलीग्राम पोटॅशियम असते. नारळाच्या पाण्यातील अँटिऑक्सिडंट घटक ऑक्सिडेटिव्ह तणाव आणि पेशींचे होणारे नुकसान कमी करण्यास मदत करते.याव्यतिरिक्त त्यातील हायड्रेशन गुणधर्म शरीरासाठी एक प्रभावी हायड्रेंटिंग एजंट बनवतात. तरीसुद्धा, लघवीचे प्रमाण वाढवणारे औषधी गुणधर्म लक्षात ठेवणे महत्त्वाचे आहे, तसेच काळजीपूर्वक सेवन करणेही आवश्यक आहे.संशोधनातून नारळ पाण्यातील अटी-लिथिक गुणधर्म समोर आले आहे, जे किडनी स्टोनची समस्या दूर करण्यात मदत करतात; तसेच पोटॅशियम, क्लोराईड आणि सायट्रेटचे उत्पादन वाढवण्यासही हातभार लावतात. परंतु, लघवी संदर्भात कोणताही त्रास असल्यास नारळ पाणी पितांना डॉक्टरांचा योग्य सल्ला घ्या.व्यायामानंतर नारळ पाणी पिणे उत्तम व्यायाम केल्यानंतर रिहायझेंटिंगसाठी नारळ पाणी उत्तम मानले जाते. जास्त घाम आणि निर्जलीकरणानंतर शरीरात एनर्जी निर्माण करण्यासाठी आणि आवश्यक खनिजे प्रदान करण्यासाठी नारळ पाणी बेस्ट मानले जाते. इतर कोणत्याही एनर्जी ड्रिंकेपेक्षा नारळ पाणी पिणे केव्हाही उत्तमच आहे.१०० ग्रॅम मखाण्यामध्ये किती पौष्टिकता असते? दररोज मुठभर खाणे चांगले? आहारतज्ज्ञ सांगतात की परंतु, तुमची शारीरिक क्षमता आणि आजार लक्षात घेता नारळ पाणी पिण्यासाठी तुम्ही आरोग्य आहारतज्ज्ञ किंवा डॉक्टरांचा सल्ला घ्या. तुम्ही नारळ पाणी स्वयंपाक करताना विविध पदार्थांमध्येही सहज वापरू शकता

कॅलरीजचं गणित कसं सांभाळावं ?

मागच्या लेखात आपण कॅलरीज बदल जाणून घेत होते. कॅलरीज म्हणजे अन्नानून मिळणारी ऊर्जा. अन्न पदार्थांवर केलेली प्रक्रिया आणि त्यांचे मिश्रण यावर पदार्थातील उर्जेवर परिणाम होतो. मानवी शरीराला लागणारी ऊर्जा वजन, वय, लिंग यावर अवलंबून असते.लेप्टीन आणि ग्रेलिन ही दोन महत्त्वाची संप्रेरके. लेप्टीन मूक शमल्याचं मेंदूला जाणीव करून देते आणि ग्रेलिन भूक असण्याचं. आपण खात असलेल्या कर्बो दकांच्या, प्रथिनांच्या आणि स्निग्धांशाच्या प्रमाणानुसार लेप्टीन आणि ग्रेलिनचे कार्य बऱ्यापैकी अवलंबून असते. अनेकदा उत्तम पोषणमुळे, फायबर, प्रथिनेयुक्त पदार्थ चूक शमल्याचा संदेश मेंदूला पाठवून आहार उत्तम राखण्यास मदत करते.इन्शुलिन : शरीरातील कर्बोदकांचे प्रमाण, वेळा, ताण यांचा थेट परिणाम इन्शुलिनच्या पातळीवर होतो. तसेच भुकेच्या संप्रेरकांसोबत योग्य तऱ्हेने काम करण्याचे कार्य इन्शुलिन करते. स्त्रियांच्या शरीरात इस्ट्रोजेन, प्रोजेस्टेरॉन, थायरॉईड या ग्रंथींवर देखील उर्जेचे प्रमाण अवलंबून असते. विशिष्ट मासिक पाळीच्या सुमारास स्त्रियांना नेहमीपेक्षा जास्त भूक लागते. शरीरातील विशेष कारणीभूत असते.मासिक पाळीदरम्यान जास्तीच्या उर्जेचे अन्न खावे खावे का ? याचे उत्तर आहे- हो. आहारशास्त्रज्ञ आणि आहारतज्ज्ञ तुमच्या नेमक्या कॅलरीजची गरज ओळखून त्याप्रमाणे जास्तीचे पदार्थ किंवा किमान प्रमाणात उत्तम ऊर्जा देणारे पदार्थ आहारात समाविष्ट करू शकतात. स्त्रीच्या आहाराचा विचार करताना मूळ ऊर्जा -१५००- १८०० कॅलरीज इतके असणे आवश्यक असते. पुरुषांसाठी १७००-२००० इतक्या कॅलरीज म्हणजे उर्जा आहार आवश्यक असतो.स्त्रियांच्या शरीरात संप्रेरकांचे बदल होत असताना उर्जेची पातळी बदलत असते आणि याचा विचार देखील आहारातील उर्जेचे नियमन करताना करणे आवश्यक आहे. या कॅलरीज रोज



किमान १ तास कसरत करणाऱ्या व्यक्तींसाठी लागू होतात. नियमित व्यायाम करणाऱ्या किंवा मैदानी खेळ खेळणाऱ्या व्यक्तींना आहाराची उर्जे ची आवश्यकता बदलू शकते.सध्या विविध अॅप्स दररोज आवश्यक असणाऱ्या कॅलरीज आपल्याला सहज मोजून देऊ शकतात. या कॅलरीजचे पालन करताना त्या केवळ कर्बोदकांपासून (कार्ब्स पासून) येणार नाहीत किडहना लेव्हल एकाच प्रकारच्या आपण घटकापासून मिळणार नाहीत तर वेगवेगळ्या पोषक घटकांचा आहारत समावेश असायला हवा याची काळजी घेणे गरजेचे आहे.शरीरात ऊर्जा स्नायूंमध्ये साठवली जाते. आहारातून अतिरिक्त ऊर्जा मिळाल्यास आणि त्याचे वेळेत विघटन न झाल्यास हळूहळू स्निग्धांशाचं पेशीत साठवण होऊ लागते. जस एखाद्या गाडीची इंधन क्षमता असते तशीच आपल्या शरीराची देखील क्षमता असते. जेव्हा बद्धकोष्ठ, अजीर्ण यासारखे विकार सुरु होतात तेव्हाच त्याकडे लक्ष देऊन ते दुरुस्त करायला हवेत. अनेकदा शूच्य ऊर्जा किंवा अति ऊर्जा यासाठी कारणीभूत ठरू शकते. अन्न घटकांमधून मिळणाऱ्या कॅलरीज शरीराच्या क्षमतेप्रमाणे आणि आवश्यकतेप्रमाणे जाणून शरीरास पुरविणे आरोग्यासाठी ठरते. कॅलरीज मोजताना पोषणमुळे, वय, शरीरातील स्नायूंचे प्रमाण यांचा आवकून विचार करून त्याप्रमाणे आहार घेतल्यास असा आहार कायम पोषक ठरू शकतो.

धामापुर तर्फे संगमेश्वर येथे आमदार शेखर निकम यांच्या हस्ते विविध विकास कामांचे भूमिपूजन संपन्न

माखजन / प्रतिनिधी: संगमेश्वर तालुक्यातील धामापुर तर्फे संगमेश्वर गावातील आमदार शेखर निकम यांच्या विकास निधीतील जिल्हा वार्षिक योजना, २५१५ योजना, आमदार स्थानिक विकास कार्यक्रम, बजेट या योजनांतून मंजूर केलेल्या माखजन आंबेट मावळगे रस्ता मजबुतीकरण डांबरीकरण करणे-६०लाख, माखजन बौद्ध विहार शेजारी संरक्षण भिंत बांधणे, धामापुर तर्फे संगमेश्वर गोवळवाडी भायजेवाडी रस्ता डांबरीकरण करणे-५०लाख, भडवलेवाडी रस्ता डांबरीकरण करणे -१५लाख, रामनवाडी अंतर्गत रस्ता डांबरीकरण करणे -७ लाख,तांबडवाडी रस्ता डांबरीकरण करणे १० लाख, दोपरखोल वाडी रस्ता डांबरीकरण करणे -२०लाख, धनावडेवाडी रस्ता डांबरीकरण करणे - ८लाख, धनावडेवाडी शाळा नं.६ नवीन वर्ग खोली बांधणे -१० लाख या कामांचे भूमिपूजन आमदार शेखर निकम यांच्या हस्ते झाले. धामापुर तर्फे संगमेश्वर गावचे सरपंच शांताराम भायजे



व ग्रामस्थांच्या बहुसंख्य उपस्थितीत हा भूमिपूजनाचा कार्यक्रम पार पडला. आमदार शेखर निकम यांनी गेली अनेक वर्षांपासून गावातील रस्त्यांची रखडलेली रस्त्यांची कामे होण्यासाठी ग्रामस्थांनी आमदार निकमांकडे मागणी केली. या मागणीला प्रतिसाद देत ग्रामस्थांची होणारी अडचण पाहता आपल्या विकास फंडातून सदर कामे मंजूर केल्याबद्दल ग्रामस्थांनी आमदार शेखर निकम यांचे आभार मानले व सदैव त्यांच्या सोबत राहून आगामी काळात होणा-या निवडणुकांमध्ये जास्तीत जास्त मताधिक्य आमदार शेखर निकम यांना देऊन विजयी करणार असे सांगितले. यावेळी चिपळूण मतदार संघातून जयंत

शिंदे, राष्ट्रवादी काँग्रेस पार्टी सोशल मीडिया रत्नागिरी जिल्हा अध्यक्ष सचिन साडविलकर तसेच संगमेश्वर तालुक्यातील सुशील भायजे, महेश बाष्टे, शशिकांत घाणेकर, सरपंच-शेखर उकारडे, गणपत चव्हाण, झाकीर शेखासन, दिपकजी जाधव, सिद्धार्थ पवार, अक्षय चव्हाण, अशोक मांडरकर, किशोर धनावडे, रघु भायजे सुभाष धनावडे- वाडीप्रमुख, शांताराम धनावडे शर्मिला मीडे, पांडुरंग येळोडे, मावळगे सरपंच प्रकाश विर, कलंबुशी सरपंच सचिन चव्हाण, बावा जड्यार, रमाशेट घाणेकर, अजित कांबळे गुरुजी, लहू सुर्वे, तुकाराम मेस्त्री,गंगाराम भायजे, दिपक शिगवण,सुरेश रामाने,दत्ताराम भायजे, काशिराम शिगवण ,राजाराम भायजे, शंकर बोले ,पांड्या पट्टे, यशवंत पड्डे, देवस्थली सर ,पांडुरंग मिंडे गावकर ,हेमंत बाष्टे, भास्कर मांडरकर ,प्रवीण गोमने ,सीताराम भायजे -रामनवाडी वाडीप्रमुख,शैलेश चव्हाण, सुभाष कुळ्ये,संतोष भायजे,बबू कवलकर ,ग्रामस्थ आदी उपस्थित होते.

रविकांत तुपकर यांच्या पत्नी शर्वरी यांना अटक; ४० शेतक-यांवर गुन्हा दाखल

बुलढाणा : शेतक-यांच्या मागण्यांसाठी आंदोलन करीत असताना रविकांत तुपकर यांच्या पत्नी शर्वरी तुपकर यांना पोलिसांनी अटक केली. या आंदोलनात सामिल ४० शेतक-यांवर गुन्हे दाखल करण्यात आले.सोयाबीन आणि कापसाला दरवाढ, पीकविमा, शेतीपिकांची नुकसान भरपाई मागण्यासाठी मलकापूर रेल्वे स्थानकावर रेल्वे रोको आंदोलनाचा इशारा देणारे शेतकरी नेते रविकांत तुपकर यांना बुलढाणा पोलिसांनी आंदोलनापूर्वीच अटक केली आहे. त्यांना रात्रभर पोलीस ठाण्यात डांबले होते. त्यांची बुलढाणा जिल्हा न्यायालयाने सुटका केली असली तरी तुपकरांच्या नंतर हे आंदोलन रविकांत तुपकर यांच्या पत्नी एॅड. शर्वरी तुपकर या पुढे नेत आहेत. शेतक-यांचा हक्क मागणा-या एॅड. शर्वरी तुपकर यांच्यासह आंदोलक ४० शेतक-यांवर पोलिसांनी मलकापूर शहर पोलीस ठाणे तसेच मेहकर पोलीस ठाण्यात गुन्हे दाखल केले आहेत. या गुन्हांत लवकरच संबंधित शेतकरी तसेच एॅड. शर्वरी तुपकर यांना अटक करण्यात आली आहे. ज्या कलमाखाली हे गुन्हे दाखल झाले ते पाहता पोलिसांना तुपकर दाम्पत्याला जिल्हाबाहेर हद्दपार करायचे का? असा सवाल शेतकरी करत आहेत.

मधमाशांमुळे पीक उत्पादनात ५ ते ४० टक्के होते वाढ.

मुंबई : आहारातील एक तृतीयांश भाग हा पिकांच्या परागीभवनाद्वारे मिळत असतो. मधमाशांमुळे होणाऱ्या परागीभवनाद्वारे पीक उत्पादनात ५ ते ४० टक्के वाढ होते. त्यामुळे मधमाशांबद्दल जागरूकता निर्माण करण्याची गरज आहे, असे प्रतिपादन राहुरी कृषी विद्यापीठातील कीटकशास्त्र विभागाप्रमुख डॉ. सी. एस.पाटील यांनी केले. यशवंतराव चव्हाण प्रतिष्ठान येथे आयोजित मध महोत्सवातील 'शेती व मधमाशापालन या विषयावरील परिचयादात अध्यक्ष म्हणून ते बोलत होते. यात सातारा जिल्ह्यातील बोरसाव येथील स्वाती गुरवे ठाणे जिल्ह्यातील कृषी विज्ञान केंद्र कोसवाड येथील उत्तम सहाणे सहभागी झाले होते. डॉ.पाटील म्हणाले की, आहारातील एक तृतीयांश भाग परागीभवनाद्वारे मिळतो. परागीभवनाची प्रक्रिया होण्यासाठी राज्यात नैसर्गिक आणि भौगोलिक परिस्थिती प्ररक आहे. मधमाशांद्वारे होणाऱ्या परागीभवनामुळे ५ ते ४० टक्क्यांपर्यंत पीक उत्पादनात वाढ झाली आहे. उत्पादनांची गुणवत्ता राखून उत्पन्न अधिक पौष्टिक होते, असेही संशोधनात पुढे आले आहे. कीडनाशकांचा अतिरेकी वापर मधमाशांसाठी घातक ठरत आहे.

राम मंदिर मुर्ती स्थापनेच्या पूर्वसंध्येला जुना औसा रोड परिसरात भव्य शोभायात्रा शेकडो महिला व नागरिकांचा सहभाग

लातूर/प्रतिनिधी: अयोध्येत प्रभू श्रीरामांच्या मूर्ती स्थापनेच्या पूर्वसंध्येला रविवारी (दि.२१) सायंकाळी शहरातील जुना औसा रोड परिसरात भव्य शोभायात्रा काढण्यात आली.या शोभायात्रेत शेकडो महिलांसह नागरिकांनी सहभाग नोंदवला. अयोध्येत सोमवारी प्रभू रामांच्या मूर्तीची स्थापना होत आहे.यानिमित्त देशभर विविध कार्यक्रम होत आहेत.लातूर येथेही शहराच्या प्रत्येक भागात कार्यक्रमांची रेलचेल दिसून येत आहे.जुना औसा रोड परिसरात या भागाचे माजी नगरसेवक तथा माजी उपमहापौर चंद्रकांत बिराजदार यांच्या पुढाकारातून या शोभायात्रेचे आयोजन करण्यात आले होते. चंद्रकांत बिराजदार यांनी श्रीराम मूर्ती स्थापनेच्या उत्सवात सक्रिय सहभाग नोंदवत या भागातील ११ मंदिरांवर विद्युत रोषणाई केली आहे.या सर्व मंदिरांच्या परिसराची स्वच्छता करण्यात आली असून तेथे सोमवारी सायंकाळी दीपोत्सव साजरा केला जाणार आहे. राधेवेंद्र कॉलनीतील सिद्धिविनायक मंदिर,मीरा नगर येथील ओंकार हनुमान मंदिर,अयोध्या कॉलनीतील श्रीराम मंदिर, कृषी कॉलनीतील विठ्ठल- रुक्मिणी मंदिर,विराट हनुमान मंदिर,ज्ञानेश्वर नगरातील पंचमुखी हनुमान मंदिर,विद्यानगर येथील



विद्या हनुमान मंदिर,एलआयसी कॉलनीतील रुद्रेश्वर मंदिर, रुद्रेश्वर नगर मधील रुद्र हनुमान मंदिर,सहयोग कॉलनीतील शनी मंदिर आणि कन्हेरी गाव परिसरातील विठ्ठल रुक्मिणी मंदिरावर बिराजदार यांनी रोषणाई केली आहे.त्या- त्या मंदिरांचे विश्वस्त किशोर सास्तुरकर,ठाकूर,भगवान माकणें,भोसले,सौ. शोभाताई पाटील, कवठाळकर,विकास बटुटे,कोरके,जोशी व अमर देशमुख यांच्या समन्वयातून मंदिरात विविध धार्मिक कार्यक्रमांचे आयोजनही करण्यात आले आहे. रविवारी सायंकाळी काढण्यात आलेल्या शोभायात्रेस लगसकर



लातूर : बौद्ध धम्म हा मातृसत्ताक आहे. आचरणांनी बौद्ध धम्मामे जगावर राज्य केले आहे. आजही जगाला तितकीच बुद्ध धम्माची गरज आहे. बौद्ध धम्म हा माणसाला आपल्या मनुष्यत्वाची जाणीव करून देतो. यामध्ये महिलांना प्रशिक्षण देऊन धम्म प्रचारासाठी तयार केले पाहिजे. विहाराचे नाते प्रत्येक घराशी जोडले पाहिजे. ते काम प्रत्येक विहारातून झाले पाहिजे. विहारे हेच संस्काराचे केंद्र बनली पाहिजेत - असे प्रतिपादन भारतीय बौद्ध महासभेचे राष्ट्रीय कार्याध्यक्ष मा. भीमराव यशवंतराव आंबेडकर यांनी केले. सिद्धार्थ हौसिंग सोसायटी लातूर येथे सिद्धार्थ बुद्ध विहारांमध्ये ध्यायलंड येथून आणलेल्या बुद्ध रूपाच्या प्रतिष्ठापना सोहळ्यामध्ये मा. भीमराव यशवंतराव आंबेडकर हे बोलत होते. त्यांच्या हस्ते यावेळी बुद्धरूपाची प्रतिष्ठापना करण्यात आली. या कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी अखिल भारतीय भिक्खू संघाचे कार्याध्यक्ष डॉ. उपगुप्त महाधरो हे होते तर प्रमुख अतिथी म्हणून महाराष्ट्र राज्याचे क्रीडा व युवक कल्याण मंत्री मा. संजयजी बनसोडे यांची उपस्थिती होती. याप्रसंगी उपस्थितांना मार्गदर्शन करताना मंत्री संजय बनसोडे म्हणाले, डॉ.बाबासाहेब आंबेडकरांच्या संविधानामुळे मी मंत्री झालो आहे. बौद्ध धम्म हा सदाचारचा धम्म आहे. नीतिमान समाज घडविण्याची कार्यशाळा म्हणजे धम्म आहे. सिद्धार्थ सोसायटी मधील सर्व नागरिक धम्माच्या या कसोटीवर उतरतात. भविष्यामध्ये या विहाराचे परिवर्धन आपण राखले पाहिजे. यापुढे आपण लातूर आणि परिसरातील कोणत्याच विहाराला निधी कमी पडू देणार नाही. प्रारंभी डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर चौक ते सिद्धार्थ

सोसायटी बुद्ध विहार इथपर्यंत भव्य अशी मिरवणूक काढण्यात आली. यामध्ये मोठ्या प्रमाणात उपासक उपासिका सहभागी झाल्या होत्या. या कार्यक्रमाचे नियोजित अध्यक्ष पूजनीय भदंत डॉ.उपगुप्त महाधरो भिक्खू पर्यायानंद थेरो, भिक्खू महाविरो, भिक्खू पी. धम्मामंद, भिक्खू नागसेनबोधी, भिक्खू सुमेधजी नागसेन, भिक्खू धम्मसार, भिक्खू बुद्धशील यांनी उपस्थितांना त्रिशरण पंचशील देऊन विविध गाथांचे पठण केले. विहार पिठावर एस. के.भंडारे, भिवाजी कांबळे, एम.एम. बलांडे, प्रा. बापू गायकवाड चंद्रकांत चिकटे, ड. व्यंकट बेद्रे, चेअरमन विठ्ठल जाधव यांची उपस्थिती होती. याप्रसंगी भारतीय बौद्ध महासभेच्या वतीने दहा दिवसांच्या उपासिका शिबिरामध्ये सहभागी झालेल्या भगिनींना पाहुण्यांच्या हस्ते प्रमाणपत्र देण्यात आले. कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक प्राचार्य डॉ.दुष्यंत कटारें यांनी केले. सूत्रसंचालन ड.रोहित सोमवंशी तर आभार ड. अतिश चिकटे यांनी मानले. कार्यक्रम यशस्वी करण्यासाठी सोसायटीचे सचिव प्रकाश कांबळे, आशा चिकटे, दैवशाला गायकवाड, माजी नगरसेवक नवनाथ आल्टे, डॉ. मा. ना.गायकवाड, वैभव आचार्य, राजाभाऊ माने, सुशील चिकटे, विश्वनाथ आल्टे, राज क्षीरसागर, उदय सोनवणे, टी एस सोनवणे, सुधाकर कांबळे, देवदत्त बनसोडे, बंटी गायकवाड, वैभव कदम, समता सैनिक दल सैनिकांनी यांनी परिश्रम घेतले. कार्यक्रमाला लातूर मधील विविध नगरातून नागरिक मोठ्या संख्येने उपस्थित होते.

सामाजिक चळवळीतील कार्यकर्त्यांचा सन्मान व्हावा..! -डॉ.सिद्धार्थकुमार सूर्यवंशी

अहमदपूर दि.२१ के कार्यकर्ता घडण्यासाठी आयुष्यातील किमान पंचविस वर्षे खर्च करावे लागतात तेंव्हा कूठे एक सजग कार्यकर्त्यांचा जन्म होतो.समाजातील सर्वच प्रश्नांच्या सोडवणूकीसाठी कूठलाही कार्यकर्ता हा आग्रही भूमिका घेत असतो तेंव्हा सामाजिक क्षेत्रात बरोबर विविध क्षेत्रात काम करणाऱ्या अशा कार्यकर्त्यांचा समाजाने सन्मान करावा अशी अपेक्षा युवकनेते डॉ.सिद्धार्थकुमार सूर्यवंशी यांनी व्यक्त केली. येथील विश्रामगृह येथे राष्ट्रवादी काँग्रेस पक्षाचे नेते गोपीनाथराव जोधळे यांच्या अभिष्टचिंतन कार्यक्रमात ते प्रमुख पाहुणे म्हणून बोलत होते. अध्यक्षस्थानी माजी आमदार रामभाऊ गुंडीले हे होते.या प्रसंगी पुढे बोलताना डॉ.सिद्धार्थकुमार सूर्यवंशी म्हणाले की, ज्या प्रमाणे एखाद्या बिया पासून अंकुर फूटून नवे झाड तयार होते त्याच प्रमाणे एक कार्यकर्ता घडत असतो.परंतु एखादा कार्यकर्ता पुढे जावू पहात असेल तर सर्व समाज घटकांनी त्याला प्रोत्साहित करून पुढे पाठविले पाहिजे मात्र प्रस्थापीत व्यवस्थेच्या विचारांची माणसं वृक्षरूपी कार्यकर्त्यांचा अंकुर खूडण्याचे पाप



करीत आहेत.ही बाब चळवळीतील कार्यकर्त्यांसाठी पर्यायाने चळवळीसाठी घातक आहे.कार्यकर्ता हा गूण दोषासहित स्वीकारून त्याच्यातील चांगल्या गोष्टीचा पुरस्कार करत समाजव्यवस्थेच्यासाठी,प्रश्नांच्या सोडवणूकीसाठी त्याचा वापर करून घेणे गरजेचे आहे अशी भूमिका मांडली.तसेच कार्यकर्ता म्हटला की,तो कामासाठी सज्ज असला पाहिजे फक्त नावापुरताच कार्यकर्ता असने हे सूध्दा चुकीचे असल्याचे प्रतिपादन केले. या प्रसंगी सत्कारमूर्ती गोपीनाथराव जोधळे,शिक्षक संघटनेचे

विभागीय अध्यक्ष बाबासाहेब वाघमारे,रिपाई नेते अरुणभाऊ वाघंबर,पोलिस उपनिरीक्षक प्रभाकर अंधोरीकर, माजी नगराध्यक्ष सरस्वतीबाई कांबळे,संतोष गायकवाड,पत्रकार शिवाजीराव गायकवाड,भिमराव कांबळे,प्रभाकर गायकवाड चिखलीकर आदींनी मनोगत व्यक्त केले. माजी आमदार रामभाऊ गुंडीले यांनी अध्यक्षीय मनोगत व्यक्त करताना म्हटले की,सर्वच कार्यकर्त्यांसाठी आजचा काळ अतिशय कठीण असून आपल्यातील एकी हीच महत्वाची बाब

आहे.आपापल्या मधे स्पर्धा जरूर असावी मात्र सूत्र संघर्ष असता कामा नये.सूत्र संघर्ष हेच आपल्या अधोगतीचे कारण ठरू शकते असे प्रतिपादन केले. सत्कारमूर्ती गोपीनाथराव जोधळे म्हणाले की,आंबेडकरी चळवळ मी प्रामाणिक पणे काम करत आलो आहे.मताच्या पेटितून मी नेता म्हणून पुढे आलो आहे.त्यामुळेच तालुकास्तारवर सक्रीय पणे कार्यरत आहे.भविष्यात याच्या पेक्षा अधिक गतीने काम करून चळवळीतील कूठल्याही कार्यकर्त्यांच्या पाठीशी खंबीरपणे थांबण्याची आपली भूमिका आहे.तालुक्याला दिशादर्शक चळवळ असावी यासाठी आपला पूढाकार असणार आहे अशी माहिती दिली. कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन बाबासाहेब वाघमारे गुरुजी यांनी केले तर आभार रिपाई नेते अरुणभाऊ वाघंबर यांनी मानले. या प्रसंगी सचिन बानाटे, डॉ.बालाजी धिडे, बजरंग गायकवाड,माधव बनसोडे, बालाजी बनसोडे,पत्रकार गणेश मुंडे, मनोहर गायकवाड, धम्मामंद कांबळे,संतोष गायकवाड, बालाजी धिडे, माधव बनसोडे, गौतम बनसोडे, कलीमभाई अहमद, मिलिंद कांबळे, माधवराव रायभोळे आदींची उपस्थिती होती.