

लातूर वर्ष ३ रे अंक २२६ वा शनिवार दि. १० फेब्रुवारी २०२४ पृष्ठे ४ स्वागत मूल्य २ रु.

वंचितने दिला ३९ मुद्यांच्या मसुदा

मुंबई : आगामी लोकसभा निवडणुकीसाठी राज्यात भाजप महायुतीचा वारू रोखण्यासाठी महाविकास आघाडीकडून शर्तीचे प्रयत्न सुरु आहेत. या प्रयत्नांचाच एक भाग म्हणून राज्यात महत्त्वपूर्ण घटक असलेल्या वंचित बहुजन आघाडीला महाविकास आघाडीचा घटक पक्ष म्हणून सामील करण्यासाठी गेल्या काही दिवसांपासून चर्चा केली जात आहे. मात्र, महाविकास आघाडीला वंचित आघाडीकडून सातत्याने अटी शर्ती देण्यात येत आहेत. त्याचबरोबर मानापमान नाट्य सुद्धा सुरु आहे. या सर्व पार्श्वभूमीवर आता वंचितकडून महाविकास आघाडीला ३९ मुद्यांचा समावेश असलेला जाहीरनाम्याचा मसुदा सादर करण्यात आला आहे. या मुद्यांमध्ये राज्यातील संवेदनशील मराठा आरक्षणासह ३९ मुद्यांचा

समावेश आहे. वंचित आघाडीच्या महाराष्ट्र प्रदेशाध्यक्ष रेखा ठाकूर यांची मसुद्यावर सही असून किमान समान कार्यक्रमासाठी हे मुद्दे वंचितकडून महाविकास आघाडीला सादर करण्यात आले आहेत. हे मुद्दे देत असताना ज्या मुद्द्यांवर महाविकास आघाडीची असहमती असेल ते वाळावे आणि अधिकचे असतील, तर त्यामध्ये टाकावेत असही या जाहीरनाम्याचा मसुद्यामध्ये म्हटले आहे. गेल्या साडेतीन



दशकांपासून वंचितकडून हे मुद्दे उपस्थित करण्यात येत आहे, असे म्हटले आहे. त्यामुळे आता महाविकास आघाडीकडून कसा प्रतिसाद दिला जातो? हे पाहणे महत्त्व ठरणार आहे. या मसुद्यामध्ये सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे मराठा आरक्षणावर सुद्धा भाष्य करण्यात आले आहे. शेतक-यांचे प्रश्न, आरक्षण या मुद्यांना सुद्धा वंचितकडून हात

घालण्यात आला आहे. त्याचबरोबर अनेक नवीन मुद्दे सुद्धा या मसुद्यामध्ये समावेश करण्यात आले आहेत. जाहीरनाम्यातील प्रमुख मागण्या काय आहेत? - अदानी समूहाला धारावी पुनर्विकास योजना देऊ नये. - वडारी समाजाला एसटी (अनुसूचित जमाती) प्रवर्गातून आरक्षण देण्यात यावे - ओबीसी जातीची जातीनिहाय जनगणना करण्यात यावी. - ओबीसीसाठी संसदेत आणि विधिमंडळात राखीव जागांची निर्मिती करण्यात यावी. - अल्पसंख्याक आयोगाला संविधानिक दर्जा देऊन धार्मिक हल्ले रोखण्यासाठी अँट्रॉसिटी प्रिव्हेंशन एक अंतर्गत कायदा करण्यात यावा - जाहीरनामा मसुद्यात मराठा आरक्षण मुद्दा पहिल्या क्रमांकावर!

बाळासाहेब ठाकरेंनाही भारतरत्न द्या : राज ठाकरे

मुंबई : मोदी सरकारने गेल्या काही दिवसांमध्ये जाहीर केलेल्या भारतरत्न पुरस्कारांच्या घोषणेचा पार्श्वभूमीवर मनसेप्रमुख राज ठाकरे यांनी एक महत्त्वाची मागणी केली आहे. केंद्र सरकारने शिवसेनाप्रमुख बाळासाहेब ठाकरे यांना भारतरत्न पुरस्कार घोषित करावा असे राज ठाकरे म्हटले आहे. राज ठाकरे यांनी ट्विट करत आपली भूमिका सविस्तरपणे मांडली आहे. यामध्ये राज ठाकरे यांनी म्हटले आहे की माजी पंतप्रधान स्व. पी.व्ही. नरसिंहराव, स्व. चौधरी चरण सिंग आणि भारतीय हरित क्रांतीचे जनक



एस.स्वामिनाथन यांना भारतरत्न सन्मान घोषित करण्यात आला. या यादीतले एस.स्वामिनाथन यांचे अवघ्या काही महिन्यांपूर्वी निधन झाले. इतकी अफाट कामगिरी करणा-या शास्त्रज्ञाला त्यांच्या हयातीत हा बहुमान मिळायला हवा होता. असा. बाकी पी.व्ही. नरसिंहराव आणि चौधरी चरण सिंग यांना आणि काही वर्षांपूर्वी प्रणब मुखर्जींना भारतरत्न सन्मान घोषित करून, केंद्रातील भारतीय जनता

पक्ष प्रणित सरकारने राजकीय औदार्य दाखवतच आहे तर मग हेच औदार्य त्यांनी हिंदूहृदयसम्राट स्व. बाळासाहेब ठाकरे यांना देखील भारतरत्न घोषित करून दाखवायलाच हवं. देशातील प्रख्यात व्यंगचित्रकार आणि देशभरातील तमाम हिंदूंची अस्मिता जागृत करणा-या अद्वितीय नेत्याला हा सन्मान मिळायलाच हवा. स्व. बाळासाहेबांच्या विचारांचा वारसा ज्यांच्याकडे आलाय अशा माझ्यासारख्या अनेकांसाठी तो अत्यानंदाचा क्षण असेल असे राज ठाकरे यांनी ट्विटमध्ये म्हटले आहे. त्यामुळे आता मोदी सरकार राज ठाकरे यांची ही मागणी मान्य करणार का, हे पाहावे लागेल.

फडणवीसांनी ठार मारण्याचा प्लॅन रचला होता

अकोला : राज्यातील सत्तासंघर्षावेळी मी एकनाथ शिंदे यांच्यासोबत सुरतला गेलो होतो तेव्हा देवेंद्र फडणवीस यांनी माझा गेम करण्याचा प्लॅन रचला होता, असा धक्कादायक आरोप ठाकरे गटाचे आमदार नितीन देशमुख यांनी केला. शिंदे गटातील एका आमदारानेच मला ही माहिती दिली. त्याने सांगितले की, तुम्ही ज्यावेळी सुरतमध्ये होता, तेव्हा देवेंद्र फडणवीस यांनी स्वतः तुम्हाला ठार मारण्याचे षडयंत्र रचले होते. शिंदे गटासोबत सत्तास्थापन करण्याच्या प्लॅनमध्ये मी अडथळा ठरत असल्याने फडणवीस यांना माझा गेम करायचा होता. त्यामुळे देवेंद्र फडणवीस यांनी सुरतमध्ये असताना मला हृदयविकाराचा झटका आल्याची खोटी बातमी प्रसारमाध्यमांना दिली, असा दावाही नितीन देशमुख यांनी केला. ते शुक्रवारी अकोल्यात आयोजित करण्यात आलेल्या पत्रकारपरिषदेत बोलत होते. देवेंद्र फडणवीसांनी या गोष्टी करताना विचार करायला पाहिजे. वेळ आल्यावर आम्ही अशा लोकांचा हिशेब चुकता करू. आम्ही मरणाला न घाबरणारी माणसे आहोत, असेही देशमुख यांनी म्हटले. मी उद्भव ठाकरे यांची साथ सोडायला तयार नसल्याने सुरतमध्येच माझा घात करण्याचा भाजपचा डाव होता. रुग्णालयात मला चुकीच्या पद्धतीने इंजेक्शन टोचण्यात आले. माझ्या मागे पोलिस लावण्यात आले. तसेच डॉक्टरांच्या मदतीने मला ठार मारण्याचा कट रचण्यात आला होता असे आरोप नितीन देशमुख यांनी केले होते. घोसाळकर हत्येत तिस-याचा हात?



ठाकरे गटाचे मुंबईतील माजी नगरसेवक अभिषेक घोसाळकर यांनी गुरुवारी रात्री गोळ्या झाडून हत्या करण्यात आली होती. अभिषेक घोसाळकर यांची हत्या केल्यानंतर मॉरिसने स्वतःवर गोळ्या झाडून आत्महत्या केली होती. या हत्येबाबत नितीन देशमुखांनी एक वेगळीच थिअरी मांडली. घोसाळकर यांच्यावर गोळ्या झाडणा-या मॉरिस नोरोन्हा याचीही नंतर कुणीतरी हत्या केली असावी, असे मला वाटते. यात कुणीतरी तिस-या माणसाचाही हात असावा, अशी दाट शंका मला असल्याचे नितीन देशमुख यांनी म्हटले.

महाराष्ट्रातील मुलींना उच्च शिक्षणही मोफत मिळणार!

जळगाव : मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांनी घेतलेल्या निर्णयानुसार, राज्यातील मुलींना अभियांत्रिकी, तंत्रशिक्षण, वैद्यकीयसह इतर अभ्यासक्रमांना जून २०२४ पासून कोणत्याही प्रकारची फी भरावी लागणार नाही, अशी माहिती राज्याचे उच्च व तंत्र शिक्षणमंत्री चंद्रकांत पाटील यांनी शुक्रवारी (दि.९) दिली. ते कवयित्री बहिणाबाई चौधरी उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठातील एका कार्यक्रमात उपस्थित विद्यार्थी, शिक्षक यांच्याशी संवाद साधताना बोलत होते. विद्यापीठात मंत्री चंद्रकांत पाटील यांच्या हस्ते पदव्युत्तर शिक्षणशास्त्र विभागाच्या इमारतीचे आणि नव्याने सुरु झालेल्या योगशास्त्र पदव्युत्तर विभागाचे उद्घाटन करण्यात आले. यानंतर त्यांनी उपस्थितांना संबोधित केले. कार्यक्रमाची सुरुवात बहिणाबाई चौधरी यांच्या प्रतिमेचे पूजन करून झाली. कुलगुरु डॉ. व्ही.



एल. माहेश्वरी यांनी नवीन राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरण राबविण्यात संदर्भात विद्यापीठ करत असलेल्या प्रयत्नांची माहिती दिली. चंद्रकांत पाटील यांनी आपल्या भाषणापूर्वी विद्यार्थी व प्राध्यापकांनी त्यांचे प्रश्न प्रातिनिधीक स्वरूपात मांडावेत, असे आवाहन केले. जामनेर तालुक्यातील एका विद्यार्थ्याने गरीब विद्यार्थ्यांना स्वस्त दरातील वसतिगृह व भोजन, कमी शुल्क, अशी मागणी केली. त्यावर बोलताना चंद्रकांत पाटील यांनी जून २०२४ पासून महाराष्ट्रातील एकाही विद्यार्थिनीला उच्च शिक्षणाच्या अभ्यासक्रमासाठी कोणतेही शैक्षणिक शुल्क भरावे लागणार नाही. जवळपास ८०० अभ्यासक्रमांसाठी ही सवलत लागू राहणार असल्याची घोषणा केली.

म्हणून भारतीय अर्थव्यवस्था गंभीर संकटात

नवी दिल्ली : अर्थमंत्री निर्मला सीतारामन यांनी लोकसभेत २०१४ पूर्वीच्या भारतीय अर्थव्यवस्थेवर श्वेतपत्रिका सादर केली. ही श्वेतपत्रिका यूपीए सरकारच्या आर्थिक गैरव्यवस्थापना बाबत आहे. यूपीए सरकारने

घेतलेल्या निर्णयांनी देशाला आणखी मागे नेले. यूपीए सरकार सत्तेवर आल्यावर त्यांची आर्थिक धोरणे मध्यम स्वरूपाची होती आणि काळ बदलत असताना ती आणखी बिघडत गेली, असे या श्वेतपत्रिकेत म्हटले

आहे. अर्थमंत्री निर्मला सीतारामन म्हणाल्या, भारतीय अर्थव्यवस्थेला १० वर्षांच्या नाजूक अवस्थेतून बाहेर काढण्यासाठी आणि पहिल्या पाचमध्ये नेण्यासाठी सरकारने श्वेतपत्रिका काढली आहे.

रेणापूर येथे भाजपा युवा नेते ऋषिकेशदादा कराड यांच्या नेतृत्वात राहुल गांधी यांच्या पुतळ्याचे दहन

लातूर : - जगातील लोकप्रिय नेते देशाचे यशस्वी पंतप्रधान मा. नरेंद्रजी मोदी साहेब यांच्या बदल कॉग्रेस नेते राहुल गांधी यांनी अपमानास्पद वक्तव्य केल्याच्या निषेधार्थ रेणापूर येथे भारतीय जनता युवा मोर्चाच्या वतीने युवा नेते मा. ऋषिकेश दादा कराड यांच्या नेतृत्वात राहुल गांधी यांच्या विरोधात घोषणाबाजी करून त्यांच्या पुतळ्याचे दहन करण्यात आले. येत्या काळात होणाऱ्या लोकसभा निवडणुकीसाठी संपूर्ण देश माननीय नरेंद्रजी मोदी साहेब यांच्या पाठीशी खंबीरपणे उभा आहे. तिसऱ्यांदा पंतप्रधान मोदीजी होणार हे सूर्यप्रकाशा इतके सत्य असल्याने परामवाच्या नैराशातून कॉग्रेसचे नेते राहुल गांधी बेताल वक्तव्य करून प्रसिद्धी मिळवण्याचा प्रयत्न करीत आहेत. राहुल गांधी यांनी जगातील लोकप्रिय नेते देशाचे यशस्वी पंतप्रधान माननीय नरेंद्रजी मोदी साहेब यांच्या बदल अपशब्द वापरून अपमानास्पद वक्तव्य केल्याच्या निषेधार्थ भारतीय जनता युवा मोर्चाच्या वतीने रेणापूर येथील छत्रपती शिवाजी महाराज चौकात प्रदेश सचिव ऋषिकेश रमेशआप्पा कराड यांच्या नेतृत्वात शुक्रवारी जाहीर निषेध करून राहुल



गांधीच्या पुतळ्याला जोडे मारून पुतळ्याचे दहन करण्यात आले. देश का नेता कैसा हो नरेंद्र भाई जैसा हो, नरेंद्र मोदी जिंदाबाद, राहुल गांधी हाय हाय, राहुल गांधीचा धिक्कार असो भारतीय जनता

पार्टीचा विजय असो अशा अनेक गगनभेदी घोषणा देऊन रेणापूर येथील छत्रपती शिवाजी महाराज चौक भारतीय जनता युवा मोर्चाच्या कार्यकर्त्यांनी दणाणून सोडला, त्यानंतर राहुल गांधीच्या

पुतळ्याला जोडे मारून पुतळ्याचे दहन करण्यात आले. कॉग्रेस नेते राहुल गांधी यांच्या निषेध आंदोलन प्रसंगी भाजपाचे तालुकाध्यक्ष अॅड. दशरथ सरवदे, भाजपुमोचे तालुकाध्यक्ष अमर चव्हाण, विजय चव्हाण, गणेश तुरुप, चंद्रकांत आलापुरे, उज्वल कांबळे, दत्ता सरवदे, अच्युत कातळे, अविनाश रणदिवे, अजीम शेख, संतोष राठोड, शीला आचार्य, उत्तम चव्हाण, मारुती गायकवाड, दिलीप चव्हाण, प्रदीप चव्हाण, दत्ता आंबेकर, मारुफ आतार, धम्मनंद घोडके, किशोर श्रीगिरे, उत्तम घोडके, शेषराव पवार, लखन आवळे, नरेश चपटे, दिगंबर येवले, पंकज काळे, मनोज चक्रे, रमेश चव्हाण, गणेश चव्हाण, संजय म्हेत्रे, बंडू चव्हाण, पप्पू कुडके, शेषराव पवार, राजू चव्हाण, गणेश आघाव, नरसिंग जांभळे, प्रल्हाद आघाव, प्रशांत मिसाळ, संतोष घोडके, विष्णु आंबेकर, वैभव आघाव, शिंदू कस्तूर, कुमार माने, विठ्ठल गित्ते यांच्यासह रेणापूर शहरातील आणि तालुक्यातील भारतीय जनता युवा मोर्चाचे पदाधिकारी, कार्यकर्ते मोठ्या संख्येने उपस्थित होते.

संपादकीय....

भाजपचे लक्ष्य आणि वास्तव

डॉ. जयदेवी पवार पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी काँग्रेसवर घणाघात घालतानाच आगामी लोकसभा निवडणुकांसाठी भाजपचे लक्ष्यही जाहीर केले. ३७० जागांचे उद्दिष्ट साध्य करण्यासाठी भाजपला दक्षिणेसह काही राज्यांमध्ये अधिक प्रयत्न करावे लागणार आहेत. कसे आहे आकड्यांचे समीकरण? संसदेच्या अर्थसंकल्पीय अधिवेशनामध्ये राष्ट्रपतींच्या अभिभाषणावर बोलताना, पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी काँग्रेसवर घणाघात घालतानाच आगामी लोकसभा निवडणुकांसाठी भाजपचे लक्ष्यही जाहीर केले. त्यानुसार भाजपला या निवडणुकांमध्ये ३७० जागांवर विजय मिळेल आणि एनडीएला ४०० पेक्षा जास्त जागा मिळतील, असा दावा त्यांनी केला. भारताचा वेगवान अर्थिक विकास, लाभार्थीपर्यंत पोहोचलेले योजनांचे लाभ, जागतिक पटलावर वधारलेली भारताची प्रतिमा, अयोध्येतील राम मंदिराची प्राणप्रतिष्ठा, नितीशकुमारांचा एनडीए प्रवेश, इंडिया आघाडीतील घटक पक्षांचा 'एकला चलो रे'चा नारा, ही राजकीय स्थिती पंतप्रधानांच्या उद्दिष्टांमागे असल्याचे दिसते. पण तरीही ३७० जागांचे उद्दिष्ट साध्य करण्यासाठी भाजपला दक्षिणेसह काही राज्यांमध्ये अधिक प्रयत्न करावे लागणार आहेत. कसे आहे सध्याचे आकड्यांचे समीकरण? लोकसभेत राष्ट्रपतींच्या अभिभाषणावरील प्रत्युत्तर प्रस्तावात आपल्या भाषणात बोलताना पंतप्रधान मोदींनी पहिल्यांदाच लोकसभा निवडणुकीतील जागांचे लक्ष्य समोर ठेवले. त्यानुसार एनडीएला ४०० पेक्षा जास्त आणि भाजपला ३७० जागा मिळतील, असा दावा त्यांनी केला. यानंतर देशभरातील राजकीय निरीक्षकांकडून भाजपच्या या आकड्यामागच्या राजकीय गणिताचे आकलन केले जात आहे. २००९, २०१४ आणि २०१९ च्या लोकसभा निवडणुकांचा विचार करता ९५ जागा अशा आहेत, ज्या जागांवर मागील तीनही लोकसभा निवडणुकांमध्ये भाजप विजयी झाला आहे. याउलट काँग्रेससाठी असे संपूर्ण देशातील केवळ १७ मतदारसंघ आहेत. २०१४ आणि २०१९ मध्ये भाजपने जिंकलेल्या १७३ जागा आणि काँग्रेसच्या ३४ जागा, या दोन्ही पक्षांच्या बालेकिल्ला मानल्या जातात. याउलट १९९ जागा अशा आहेत, ज्याठिकाणी भाजपला गत तीन निवडणुकांपैकी एकाही निवडणुकीत एकही निवडणूक जिंकता आलेली नाही आणि ३०९ जागा अशा आहेत, ज्यावर काँग्रेसला एकही निवडणूक जिंकता आली नाही. याशिवाय ७६ जागा अशा आहेत, जिथे या तीनपैकी एका निवडणुकीत भाजप विजयी झाली आहे. काँग्रेसच्या खात्यात अशा जागांची संख्या १८३ आहे. २०१९ च्या निवडणुकीत भाजपने ४३५ जागांवर उमेदवार उभे केले आणि ५० टक्क्यांपेक्षा जास्त मते मिळवत २२४ जागा जिंकल्या. २०१४ मध्ये हा आकडा १३६ होता. म्हणजे २०१९ मध्ये भाजपच्या ८८ जागांची वाढ झाली. हा आकडा आणखी वाढेल, असा दावा यावेळी पंतप्रधान मोदी यांनी केला. याचा अर्थ भाजप २२४ जागांवर मागील विजयाची पुनरावृत्ती करेल, असे गृहीत धरले आहे. भाजपला २२४ जागा जिंकण्याचा विश्वास असला तरी ३७० च्या आकडा अजून दूर आहे. यासाठी आणखी एक ट्रेंड पाहू. २०१९ मध्ये भाजपने ७५ टक्के म्हणजे २१० जागा एक लाखाहून अधिक मतांच्या फरकाने जिंकल्या होत्या. याखेरीज फक्त १० जागा अशा होत्या, जिथे भाजपचे उमेदवार १० हजार मतांच्या फरकाने विजयी झाले. सुमारे ३० जागांवर १० ते ५० हजार मतांच्या फरकाने भाजप उमेदवारांनी विजय मिळवला. जास्त मताधिक्याने मिळवलेल्या जागा यंदाच्या निवडणुकीतही हाताशी राहू शकतील आणि त्यात आणखी ६७ जागांची भर पडेल, असे सद्यःस्थिती दर्शवते. तथापि, ७२ जागांवर भाजपच्या मतांची टक्केवारी ५ टक्क्यांनी वाढली आणि विरोधकांची मते कमी झाल्यास ३८ टक्के जागा वाढू शकतात, असे राजकीय अभ्यासकांचे म्हणणे आहे. विशेषतः सहा राज्यांमध्ये चांगल्या कामगिरीचा फायदा होऊ शकतो. पश्चिम बंगाल, ओडिशा, महाराष्ट्र, बिहार, तामिळनाडू, कर्नाटकमध्ये पक्षाची कामगिरी चांगली राहिल्यास भाजपला ३७० चा आकडा गाठणे सोपे ठरू शकते; मात्र महाराष्ट्र आणि बिहारमध्ये परिस्थिती बदलली आहे. २०१९ मध्ये शिवसेना भाजपसोबत होती; पण यावेळी शिवसेना शिंदे गट आणि उद्धव गटात विभागली गेली आहे. याचा फायदा होणार की नुकसान, हे पाहणे महत्त्वाचे आहे. तीच स्थिती बिहारबाबत आहे. बिहारमध्ये नितीशकुमार पुन्हा भाजपसोबत आले असले तरी लोकसभा निवडणुकीत भाजपला आव्हान देण्यासाठी त्यांनी ज्या प्रकारे पक्षापासून फारकत घेतली होती आणि नंतर सर्व विरोधी पक्षांना एकत्र करून इंडिया आघाडी स्थापन केली, त्याबाबत जनतेचे मत काय आहे, हे आगामी लोकसभा निवडणुकांमधून दिसून येईल.

आधार देणारे अदृश्य खांब हीच खरी संपत्ती तदारुजा 'जागते रहो'!

लोकसत्ता 'सर्वकार्ये सुर्वदा' या उपक्रमात सहभागी झालेल्या प्रत्येक संस्थेची एक कहाणी आहे आणि ती आपल्या सर्वांना नीतीचा, चांगुलपणाचा आणि सद्गवाचा दिलासा देणारी आहे. त्यासाठी 'लोकसत्ता'ने स्वतःचा वापर माध्यम म्हणून करणे ही फार मोठी गोष्ट आहे. कारण इतर सनसनाटी बातम्या येतच असतात. पण या उपक्रमातून समाजामध्ये समाजाच्या भल्यासाठी काम करणारी इतकी सारी मंडळी आहेत, हे कळते. जोडीदाराबरोबर दीर्घकाळ टिकणारे नाते तुमच्या मानसिक आरोग्यासाठी कसे ठरते फायदेशीर? वाचा, तज्ज्ञ काय सांगतात. या संस्थांनी आपल्या देण्यामधून काय घ्यायचे, तर शाबासकीची थाप. या उपक्रमातून त्यांना असे वाटते की माझ्या पाठीशी कुणीतरी उभे आहे आणि ते फक्त शब्दरूपत नाहीयेत. कारण सामाजिक सहभागातून भरघोस रक्कम निर्माण होणे, ही गोष्ट फारच महत्त्वाची आहे. सर्व संस्थांना तो दिलासा सामूहिक कृतीमधून मिळत असतो आणि तो त्यांच्याकरिता प्राणवायूच आहे. एखादी संस्था चालवणे हे कधीच सोपे नसते. या सर्व संस्थांकडे मनोर्धेय, स्वतःच्या ध्येयाची बांधिलकी असते. पण त्या कामासाठी लागणारा पैसा कुठून आणायचा हे कळत नसते. आपण या संस्थांना मदत केली नसती तरीही त्यांचे काम सुरू राहणारच होते. त्यामुळे आम्ही मदत केली आणि तुमचे कार्य चालू राहिले ही भावना नसावी. आपण जी मदत करतो ती स्वतःसाठी आहे. त्या माध्यमातून आपल्या मनामधला सद्भाव जागा होतो. त्यातून या संस्थांना पुढे जाण्यासाठीची उमेद मिळते. 'लोकसत्ता'ने दानयज्ञ हा शब्द खूप छान शब्द दिला आहे. विनोबा असे म्हणतात की 'दान आणि त्याग' या दोन्ही गोष्टी धर्माच्या आहेत. दानाची जागा ही धर्माच्या पर्वताच्या पायथ्याशी आहे. तर, त्यागाची जागा ही त्या पर्वताच्या माथ्याशी आहे. 'लोकसत्ता सर्वकार्ये सुर्वदा'च्या माध्यमातून हितचिंतकांनी केलेले दान म्हणजे त्याग आहे. त्यागाची आरती ही ज्ञानाने करायची असते. या सर्व सेवाभावी संस्था याही धर्माच्या पर्वताच्या माथ्यावर आहेत. सर्व दाते हे या पर्वताच्या पायथ्याशी आहेत. दानाच्या माध्यमातून त्यांच्याकडे पाहून त्यांच्या त्यागाची कदर करून आपण त्यांना दाद देतो. यानिमित्ताने आपण सर्वजण सद्भावला वंदन करतो. सत्प्राप्ती केलेले दान हे इतरत्र कळू नये, असे सांगितले आहे. अलीकडे दानापेक्षाही दातृत्वाची जास्त जाहिरात पाहण्याची सवय आपल्याला झालेली आहे. 'सर्वकार्ये सु सुर्वदा'च्या माध्यमातून दिलेले दान हे सर्व दात्यांनी स्वइच्छेने दिलेले आहे. अनेक हितचिंतक या उपक्रमाशी बांधले गेले आहेत. त्यामुळे हे दान खूप महत्त्वाचे आहे. यज्ञ हा दुसरा शब्द आहे. यज्ञ शब्दाचा अर्थ स्वतःची मालकी सोडणे असा होतो. त्यामुळे कोणतीही गोष्ट यज्ञ वृत्तीने करा म्हणजे संस्कृत भाषेतील उक्तीनुसार 'इदं न मम'. याचा अर्थ असा की, हे माझे नव्हे. यज्ञ वृत्ती म्हणजे सेवा करणाऱ्या व्यक्तींनी कर्तृत्वावरची मालकी सोडलेली आहे. कोणत्याही स्वार्थाशिवाय ते समाजासाठी काम करत आहेत. स्वतः कर्तृत्व करून त्याचे श्रेय मात्र कमीत कमी घ्यायचे, याला यज्ञ म्हणतात. दान करणाऱ्या व्यक्तीसाठी स्वतःच्या भोगतृत्वावरची मालकी सोडणे हा यज्ञ आहे. त्या धनाचे आपण भोगते आहोत, पण त्या भोगतृत्वावरची आणि कर्तृत्वावरची मालकी सोडणे म्हणजे यज्ञवृत्ती आहे. याचमुळे दानयज्ञ या शब्दाची ही जोडी समर्पक आहे. माणूस, समाज

आणि सृष्टी यांचा एकमेकांवरचा विश्वास वाढला पाहिजे. या यज्ञवृत्तीमुळे एकमेकांवरील विश्वास वाढीस लागतो. 'गीताई'मध्ये 'रक्षा देवास यज्ञाने, तुम्हा रक्षते देव' असे सांगितले गेले आहे. हा देव मूर्तीमधला नसून, ती पंचमहाभूते आहेत. सृष्टी, समाज आणि माणूस या सगळ्यांनी एकमेकांबरोबर सहकार्य करत पुढे जावे, हा परस्पर सहकार्याचा दानयज्ञ आहे. या सहकार्यामधून उत्तमच होणार आहे. दोन्ही गोष्टी एकमेकांचे रक्षण करणार आहेत. हेच सेवाव्रती सद्भाव पुढे सुरू ठेवणार आहेत. आपण त्यांना यथाशक्ती मदत करत राहणार आहोत. आपण सर्वजण एकमेकांवर अवलंबून आहोत. आपण एखादी गोष्ट केली असे म्हणतो ते नेहमी अर्धसत्य असते. आपण कोणतीच गोष्ट फक्त स्वतः करत नाही. धास घ्यायचा म्हटले तरी प्राणवायूची पातळी निसर्गावर अवलंबून असते. प्रदूषण किती हे मी ठरवू शकत नाही. त्यामुळे मी काय करतो याला खूप मर्यादा आहेत. त्या मर्यादा आम्ही काय करतो यामुळे कमी होतात. कारण 'मी' पणाच्या ठिकाणी 'आम्ही' येतो. पुरातन काळापासून एकत्र या असे सांगितले आहे. परंतु 'मी' कडून 'आम्ही'कडे जाणे हा प्रवास कठीण आहे. त्याचे कारण पुन्हा मीच आहे. कारण सहजपणे आम्ही होता येत नाही. अनेक सेवाभावी संस्थांमध्ये 'आम्ही'कडून 'मी'कडे खेचणारी चढाओढ चालू

या जिल्हांत गेलो तर कोणाला भेटू शकतो याचे नियोजन करायला हवे. याला पर्यटन नव्हे तर परस्परअनुबंध म्हणावे. अनुबंध हे पर्यटन नाही, तर ती यात्रा असते. या सर्वामुळे एकमेकांमध्ये समरसता निर्माण होते. समाजाला या एकात्मतेची, समरसतेची गरज असते. गीतमध्ये त्याला लोकसंग्रह धर्म असे म्हटले आहे. समरसता, एकच वाढणे हा समाजाच्या वेगवेगळ्या गटातला, घटकांमधला हा लोकसंग्रह धर्म आहे. रुटगर ब्रेगमन या लेखकाने 'ब्रुमन काईड अ होपफुल हिस्टरी' नावाचे पुस्तक लिहिले आहे त्यात असे म्हटले आहे की माध्यमे सद्भाववाचा प्रसार करत नाहीत, तर ती जे आहे ते कसे वाईट आहे, याबद्दल लिहितात. सद्भावला जाहिरात करायची सवय नसते. हे कार्य आयपीएच्या 'वेध' उपक्रमातून केले जाते. आपल्याला माहिती नाही, असे काम ज्या व्यक्ती करतात, त्यांना आपण आपल्या माध्यमाद्वारे लोकांपुढे आणण्याचा प्रयत्न करतो. सर्व सेवाभावी संस्थांना स्वतःच्या ध्येयाबद्दलची बांधिलकी असते, उमाळा असतो. पण संस्था चालवण्यासाठी, स्थिर करण्यासाठी आणि त्यांचा विचार सर्वदूर पसरवण्यासाठी यंत्रणेची आणि कौशल्याची गरज असते. ध्येय आणि निष्ठा याबाबत संस्था कमी पडत नाही. पण कौशल्य आणि यंत्रणा याबाबत त्यांना मर्यादा असतात. आपल्याला आजच्या काळात चांगल्या पद्धतीने

संस्था चालवण्यासाठी कोणती कौशल्ये आत्मसात करायला हवीत आणि कोणत्या यंत्रणा उभारण्या पाहिजेत हे जाणून घेणे गरजेचे आहे. कौशल्यामधून जे शक्य होईल ते करणे ही गोष्ट फार महत्त्वाची आहे. यामुळे दानयज्ञात सहभागी होणारी माणसे अधिक विश्वासाने दान देतात. कारण आपले दान सत्प्राप्ती पडले आहे आणि ही संस्था आपले कार्य पुढे नेत आहेत, याचा एक दिलासा त्यांना मिळतो. एखादी संस्था ही एखाद्या कुटुंबापुरती मर्यादित राहते. पण तिला तिचा विचार रुजवायचा असेल तर तो कुटुंबाच्या बाहेर नेणे गरजेचे आहे.



असते. त्यामुळे दानयज्ञ महत्त्वाचा. कारण, सहकार्यामधून एकमेकांना जोडणे हा एक भाग आहे. त्याला परस्परवलंबन म्हणतात. सगळे दाते हितचिंतक आणि सेवावृत्ती यांच्यामधील नाते म्हणजे परस्परअनुबंध. परस्परअनुबंध असेल तेव्हा परस्परवलंबन स्थायी स्वरूपाचा होईल. परस्परअनुबंध नसेल तर परस्परवलंबन फक्त देवाण-घेवाण राहील आणि ती हिशोबी होईल. परस्परअनुबंध असले तर त्याला भावना जोडल्या जातील आणि कोरडा हिशोब मागे पडेल. म्हणून 'सर्वकार्ये सु सुर्वदा' उपक्रमाच्या माध्यमातून जे होतय, त्यामध्ये आपण एकमेकांसोबत जोडले जात आहोत. आजच्या जगामध्ये पर्यटनासुद्धा उपभोक्तावादी केले आहे. आपण सद्भावजे पर्यटन करणे फार महत्त्वाचे आहे. ज्या संस्था खूप सक्षम झाल्या आहेत, सगळ्यांना माहीत आहेत, तिथेच आपण पर्यटनाला जातो. मात्र या पर्यटनाची खरी गरज ही फारशा माहीत नसलेल्या संस्थांना आहे. त्या आपल्या स्वागतासाठी उत्सुक आहेत. जे आपली भाजीभाकरी प्रेमाने देऊ शकतील, त्यांच्यापर्यंत आपण पोहोचायला हवे. आपण पर्यटनासाठी

त्याकरिता कार्यकर्त्यांची एक फळी तयार करायला लागते. आपला विचार रुजवण्यासाठी वेगळे प्रयत्न करावे लागतात. या सगळ्या कामांमध्ये आपण सगळ्यांनी दान केले. सेवावृत्तींनी त्याग केला, हे महत्त्वाचे आहे. गौतम बुद्धांची एक गोष्ट आहे. त्यांचा एक शिष्य भिक्षा मागण्यासाठी एका खेड्यामध्ये जातो. त्याला कोणीच भिक्षा देत नाही. पण गावाच्या टोकाला एक अतिशय वृद्ध स्त्री एकटी राहत असते. तिच्याकडे एकच भाकरी असते. पण ती कसलाही विचार न करता त्याला आपल्यातली अर्धी भाकरी देते. तो शिष्य गौतम बुद्धांकडे येऊन आपल्याला ती भाकरी कशी मिळाली ते सांगतो. त्यावर ते म्हणतात, की त्या स्त्रीने तुला फक्त भिक्षा नाही, तर एक आधार दिला आहे. आधारचा असे अदृश्य खांब तुझ्या माझ्या आजूबाजूला आहेत म्हणूनच आपण अजूनपर्यंत कोसळले नाही. हे खांब अदृश्य आहेत, तोपर्यंत संस्कृतीचे आकाश कोसळणार नाही, याची ग्वाही तुम्हाला आणि आम्हाला देणारा असा हा 'सर्वकार्ये सु सुर्वदा' उपक्रम आहे.

बिग बॉस जिंकणाऱ्या मुनव्वरला एवढी मतं दिली तरी कोणी?

गेल्या काही वर्षांत विनोद आणि वाद हे अतूट समीकरण झालं आहे. कुणाल कमरा, वीर दास ही त्याची काही बहुरचिंत उदाहरणं. नुकताच बिग बॉस जिंकलेला मुनव्वर फरुकीही याच वर्गातला. तो तर विनोद केल्याच्या आणि हिंदूच्या धार्मिक भावना दुखावल्याच्या आरोपाखाली तब्बल ३७ दिवस तुरुंगात राहून आला आहे. अर्थात त्याच्यावरचा आरोप न्यायालयात सिद्ध होऊ शकला नाही हा भाग वेगळा तो तुरुंगातून बाहेर तर आला, पण त्याचे शो धडाधड रद्द होत गेले आणि मोठ्या प्रयत्नांनी उभारलेल्या स्टॅंड अप कॉमेडीमधल्या करिअरवर त्याला पाणी सोडावं लागलं. इथवर सगळं समजण्यासारखं आहे. यात फार काही नवीन नाही, पण खरे प्रश्न इथून पुढेच सुरू होतात देशभर प्रचंड लोकप्रिय असलेला, त्यातही प्रेक्षकांच्या मतांवर हार जीत अवलंबून असलेला बिग बॉस हा शो मुनव्वर जिंकलाच कसा? त्याला एवढी भरभरून मतं दिली कोणी? एवढे लोक त्याच्या बाजूने आहेत, तर त्याने नक्की कोणाच्या भावना दुखावल्या होत्या? रियलिटी शोच्या सत्यते विषयी शंका असू शकतात. स्टॅंड अप कॉमेडीयन्सच्या दर्जाविषयी वाद असू शकतात, मात्र आपलं म्हणणं मांडण्याच्या हक्कविषयी कोणत्याही शंका किंवा कोणतेही वाद असण्याचं कारण नाही. जे मंडायचं आहे ते मांडताना कायद्याचं उल्लंघन झालं तर शिक्षा व्हायलाच हवी, पण ती ठोठावण्यापूर्वी आरोप सिद्ध व्हायला हवा, याबद्दलही दुमत असण्याचं कारण नाही. एखाद्याचा पोटापाण्याचा व्यवसाय त्याच्याकडून हिरावून घेतला जाऊ नये, कारण घटनेनेच प्रत्येकाला अर्थार्जनाचा अधिकार बहाल केला आहे, त्यामुळे त्या अधिकाराविषयीही संशय असण्याचं कारण नाही. एका विनोदावरून मुनव्वरचे हे सर्व अधिकार हिरावून घेतले गेले. आणि तेही त्या विनोदाचा पुरावाही सादर न करता. मुनव्वरची पार्श्वभूमी पाहता त्याच्यासाठी त्याचं काम किती महत्त्वाचं होतं हे लक्षात येतंमुनव्वर गुजरातच्या जुनागढमध्ये मुस्लीम कुटुंबात जन्मला आणि वयाच्या तैराव्या वर्षापर्यंत तिथेच वाढला. आई - वडील सदैव कर्जबाजारी. तो काळ त्यांच्यासाठी फार खडतर होता. एका मुलाखतीत तो गोधा हत्याकांडानंतरच्या दंगलीची आठवण सांगतो- तुम्ही लॉकडाऊन २०२० मध्ये अनुभवलं असेल, आम्ही २००२ मध्येच त्याचा अनुभव घेतला होता. तब्बल १२ दिवस वीज नव्हती. घराबाहेर पडता येत नसे. छतावरून दिसणाऱ्या घडामोडी एवढाच काय तो बाहेरच्या जगाशी दुवा होतापुढे २००७ मध्ये त्याच्या आईने कर्जबाजारीपणाला कंटाळा आत्महत्या केली. नंतर हे कुटुंब मुंबईत आलं आणि डोंगरीत एका नातेवाइकाच्या बिन्हाडातल्या गदीत स्थिरावतं. लोक म्हणतात नोकऱ्या नाहीत, पण मुनव्वरला मात्र मुंबईत आल्यानंतर अवघ्या तीन तासांत नोकरी मिळाली. नळ बाजारातल्या एका भांड्यांच्या दुकानात- विक्रेत्याची! ६० रुपये रोज. रमत अनेक लहान मोठी काम करत पुढे तो एका जाहिरात

एजन्सीमध्ये शिपाई म्हणून कामाला लागला. तिथे त्याने डिझायनिंगचं काम शिकून घेतलं. तो सांगतो की- जोक तर लहानपणापासूनच खूप सुचायचे पण त्यातून आपलं म्हणणं, आपलं जगणं शेकडो लोकांपर्यंत पोहोचवता येईल आणि पोटही भरता येईल याची जाणीव झाली नव्हती. ती झाली तेव्हा झपाटल्यासारखे खूप विनोद लिहून काढले. परफॉर्म करू लागलो. यूट्यूबवर अपलोड केले तर चांगला



प्रतिसाद मिळू लागला. पण तो कॉमेडीमधून पैसे कमावण्यासाठी पुरेसा नव्हता. काम आवडत होतं त्यामुळे करत राहिलो. तेव्हा अपलोड केलेले शो मला आज पैसे मिळवून देतायत. जरा जम बसला तेवढ्यात लॉकडाऊन लागलं. शो बंद झाले. लॉकडाऊन शिथिल झाल्यावर पुन्हा शो सुरू केले तर तेवढ्यात इंदूरची घटना घडली आणि सगळं करिअरच गुंडाळवं लागलं इंदूरमध्ये नेमकं काय घडलं? मुनव्वर आपल्या शोमध्ये सरकार, राजकारण, धर्म, प्रथा परंपरा, कुटुंबव्यवस्था यावर उपरोधिक भाष्य करत असे. त्यांतील विरोधाभासांवर बोट ठेवत असे, व्यंग्यांकी खिल्ली उडवत असे. १ जानेवारी २०२१ला इंदूरमधील एका कॅफेत त्याचा शो सुरू होता. भाजपच्या आमदार मालिनी गौर यांच्या मुलांने तो शो मध्येच थांबवला. मुनव्वर हिंदू देवतांवर आणि अमित शहांवर विनोद करत आहे, असा त्याचा आरोप होता. प्रकरण एवढ्यावर थांबलं नाही. मुनव्वरला अटक झाली. तब्बल ३७ दिवस तो तुरुंगात होता. त्याने असा काही विनोद केल्याचा कोणताही पुरावा आढळला नाही. सर्वोच्च न्यायालयाने त्याला जाबिनावर मुक्त केलं. तो तुरुंगातून सुटला

मात्र या एका घटनेने त्याचं करिअर धुळीला मिळालं. त्यानंतर त्याने रॅप लिहिली. हिपहॉपमध्ये काही प्रयोग केले. मुझिक अल्बमस केले. अभिनयातही नशीब आजमावून पाहिलं. लॉक अप या कंगना रानौत होस्ट असलेल्या रिलिटी शोचा तो विजेता ठरला आणि आता बिग बॉसचाही. खरंतर हा काही दर्जेदार म्हणावा असा कार्यक्रम नाही. अनेकांच्या मते तो तद्दन फुटकळ शो आहे, मात्र या शोचा चाहता वर्गही मोठा आहे. म्हणूनच तर त्याचे १७ सीझन्स झाले आहेत. मुनव्वरनेही शोला साजेसा, पुरेसा उथळपणा केला. पण तरीही त्याचं यश विशेष आहे. कारण तुम्ही एक दरवाजा बंद कराल तर मी दुसरा उघडने, सगळेच दरवाजे बंद केलेत तर खिडकीतून बाहेर पडेन, खिडक्याही बंद केल्यात तर भिंत फोडून बाहेर येईन, पण प्रत्येक बंदी गणिक मी पुढे जातच राहीन, अशा जिद्दीचं हे उदाहरण आहे. लॉक अप असो वा बिग बॉस डोंगरीकरांचा लाडका मुन्ना जिंकून आल्यानंतर तिथे हमखास गर्दी जमते. जुनाट पडल्या इमारती, चोऱ्यामऱ्या, गुन्हेगारी, गरिबी अशा नकारात्मकतेची प्रत्येक चढलेला हा परिसर त्याच्या प्रत्येक विजयागणिक झळळून निघतो. मुनव्वरच्या ५० लाख जिंकण्याने त्यांचे प्रश्न सुटणार नसतात, त्यांचा संघर्ष पुढेही तसाच सुरू राहणार असतो. पण डोंगरी म्हणजे केवळ गुन्हेगारी नाही. इथे प्रामाणिकपणे मेहनत करणारीही

माणसं आहेत, हे त्यांना जगाला ओरडून सांगायचं असतं. आपणही असं काहीतरी भारी करू शकतो हे स्वतःला पटवून द्यायचं असतं. धर्माच्या नावे एक संघी हिरावून घ्याल तर १०० संघी निर्माण करू हे आढ्वान घायचं असतंराहिला प्रश्न मुनव्वरला मिळालेल्या मतांचा तर ही मतं केवळ आणि केवळ एका विशिष्ट वर्गातून आलीत, असं म्हणावं तर एवढी मतं देणाऱ्या वर्गाला अल्पसंख्य म्हणता येणार नाही मुनव्वरला मतं मिळाली कारण आजही भारतातले बहुसंख्य प्रेक्षक निखळ ज्ञानरंजनासाठी टीव्हीसमोर बसतात. समोरच्या कलाकाराची पार्श्वभूमी, त्याचा धर्म, त्याची जात यातलं काही त्यांच्या गावीही नसतं. त्यांचा ईक्यू म्हणजेच भवनांक उत्तम आहे, दर विनोदागणिक तो दुखावला जात नाही. त्यावर खळखळून हसून सोडून देण्याएवढी उदारता त्यांच्यात शिल्लक आहे समाजात तट पाडू पाहणारे कितीही बलशाली असेल तरीही सामान्यांमध्ये खोलवर रुजलेली ही उदारता ते तट झुगारण्यास पुरून उरलेल मुनव्वरचा विजय हा विश्वास दृढ करतो.

मेंरेथॉन धावायचीय ? तर आहाराचे 'हे' नियम पाळाच !

मेंरेथॉन धावायची तर आपली शारीरिक तंदुरुस्ती किती चांगली आहे हे तपासण्यासाठी विविध चाचण्या तर आवश्यक असतातच पण त्याचबरोबर आहारनियमनही तेवढेच महत्त्वाचे ठरते. हा आहार कसा ठरतो, याविषयी तज्ज्ञांचे मार्गदर्शन मेंरेथॉन म्हटलं की, आहार नियमनाचे अनेक मुद्दे महत्त्वाचे मानले जातात. मागच्या लेखात आपण मेंरेथॉन धावणाऱ्यांसाठी रक्ततपासणी करणे किती व का आवश्यक असते हे जाणून घेतलं आजच्या लेखात धावपटूंच्या आहाराबद्दल सखोल माहिती जाणून घेऊया. 'हे' नियम पाळाच धावपटूंना हृदयाचे आरोग्य राखण्यासोबत पोटाचे आरोग्य राखणेदेखील तेवढेच आवश्यक असते, त्यामुळे खालील नियम कटाक्षाने पाळावे लागतात.मेंरेथॉनची तयारी करत असताना सुरुवातीचे वर्ष आपल्या शरीराला कोणते पदार्थ मानवतायत, हे पाहणं महत्त्वाचं ठरतं.शरीरातील ग्लायकोजेनचे प्रमाण संतुलित राखण्यासाठी हळूहळू कर्बोदकांचे प्रमाण वाढविणे.सकाळची न्याहारी न चुकविणे.मेंरेथॉनची तयारी करताना पूरक प्रथिने, स्निग्ध पदार्थ आणि कर्बोदके यांचे प्रमाण राखणे.या पोषणघटकांचे प्रमाण मोजून मापून आहारात समाविष्ट करणे.पुरेशा पाण्याचा किंवा शरीरातील आर्द्रता राखणाऱ्या द्रव्यांचा समावेश आपल्या ड्रायटमध्ये करणे.पोषणघटकांची शर्यतीप्रमाणे बदलावी लागणारी गणितं धावपटूंना त्यांचा वेळ, वेग आणि शारीरिक क्षमता तिन्ही बाबतीत सरस ठरवू शकतात. कर्बोदकांचे प्रमाण मेंरेथॉनची तयारी सुरु असताना आहारातील कर्बोदकांचे प्रमाण वाढवावे लागते, याचा अर्थ अवाजवी कर्बोदके खाणे असे नव्हे. वजनाप्रमाणे किमान ७-१० ग्रॅम कर्बोदकांचे प्रमाण आहारात असायला हवे. म्हणजे नेहमीच्या ऊर्जेच्या गरजेप्रमाणे किमान ६०-७०% ऊर्जा कर्बोदकांचे सेवन करून मिळायला हवी. प्रथिनांचे प्रमाण वजन आणि व्यायामाच्या कालावधीनुसार बदलले जाते. उदाहरणार्थ - किमान वजनाइतकी प्रथिने आहारात समाविष्ट करताना ३-४ तासांचे व्यायामाचे स्वरूप असेल तर वजनापेक्षा जास्तीची प्रथिने आहारात समाविष्ट करावी लागतात. आहाराच्या संपूर्ण ऊर्जेपैकी किमान २०-२५% इतकी ऊर्जा प्रथिनांपासून मिळायला हवी. हे प्रमाण स्नायूंची मजबुती आणि

संरक्षण करण्यासाठी उपयुक्त आहे. या प्रथिनांचे स्वरूप केवळ प्राणिज्य प्रथिनांपुरेसे मर्यादित नसते, त्यामुळे व्यक्तिनिष्ठ गरजेनुसार वनस्पतीज्य प्रथिनांचे प्रमाण वाढविले जाऊ शकते.प्रथिनांचं प्रमाण विनीत माझ्याकडे गेली तीन वर्षे मेंरेथॉनसाठी आहार नियमन करत आहे, आपण या पोषणघटकांसोबत त्याचा आहार देखील जाणून घेणार आहोत. विनीतचा आहार नियमित करताना मुख्यत्वे जाणवलेली गोष्ट ही की, आहारात धान्य म्हणून फक्त तांदूळ जास्तीत जास्त प्रमाणात आहे. कर्बोदकांचा विचार करता आम्ही विविध धान्यांसोबत भरपूर भाज्यांचा, तुणधान्यांच्या समावेश करण्यास सुरुवात केली. आधी रोज वजनी तीन ग्रॅम इतकीच कर्बोदके आम्ही मधल्या काळात हळूहळू वाढवत नेऊन शर्यतीआधी दीड महिने पाच ग्रॅमपर्यंत प्रमाणात कमी करत आणली होती. त्याच्या नेहमीच्या आहारात डाळी आणि कडधान्ये याशिवाय प्रथिनांचं उत्तम प्रमाण असणारे पदार्थ कमी होते. शिवाय दोन वर्षे सातत्याने धावण्याचे प्रशिक्षण घेऊन शरीरातील स्नायूंचे प्रमाण वजनाच्या प्रमाणात अत्यंत कमी होते. त्यामुळे आहारात सातू, पनीर, सोयाबीन यांचा प्रत्येक जेवणात समावेश आवश्यक होता. सरावानंतर उत्तम प्रतीची प्रथिने आहारात असावीत म्हणून हळूहळू अंडे आहारात समाविष्ट केलं. बाजारात उपलब्ध असणाऱ्या प्रथिनांपेक्षा अंड त्याला जास्त सोयीचं वाटत होतं.स्निग्ध पदार्थही महत्त्वाचे स्निग्ध पदार्थ अर्थात फॅट्स निवडताना उत्तम प्रतीचे फॅट्स आणि शरीरावर परिणामकारक ठरणारे स्निग्ध पदार्थ आहारात असणं तुमचा फिटनेस दर्जेदार बनवू शकतं. विनीतच्या बाबतीत तूप म्हणजे कोलेस्टेरॉल असा त्याचा पक्का गैरसमज झाला होता. तूप असयला हवं यासाठी मी आग्रही होते. त्याच्या पोटाच्या सगळ्या समस्यांवर साधारण तीन आठवड्यात तुपाच्या नियमित सेवनाने उत्तम परिणाम



दिले आणि विनीतच कोलेस्ट्रॉलचं भयसुद्धा दूर झालं. तेलबिऱ्यांचा वापर वाढवून, आहारात तूप-पोडी अशा पदार्थांचा समावेश करून आहारातील उत्तम प्रतीच्या स्निग्ध पदार्थांवर भर दिल्यास आतड्याचे आरोग्य, स्नायूंचे दुखणे, झोपेचा दर्जा सुधारणे यासारखे उत्तम परिणाम दिसून येतात.विनीतचा आहार ठरवताना आम्ही पोषक आणि संतुलित आहारनियमनावर भर दिला. त्याचा आहार खालीलप्रमाणे आखला आहे. धावण्यासाठी : बदाम, खजूर आणि अक्रोड किंवा केळं आणि बदाम धावून आल्यावर : उकडलेली अंड (२-३) सकाळचा नाश्ता : मुगाची इडली + सांबार ११ वाजता : सफरचंद

आणि चणे १ वाजता : दही-भात + वालाची उसळ + पोळ्या + पालेभाजी ३ वाजता : तेलबिऱ्या + ताक ५ वाजता : मुगाची भेळ + संत्र ७ वाजता : कोशिंबीर + मटार उसळ + पोळी + बिसिबेळे भात पाण्याचेही उत्तम प्रमाण आणि सोबत पाण्याचे प्रमाण उत्तम राखले जाईल याची काळजी घेतली. मीठ साखरेचे पाणी/ लिंबूपाणी वेळेत आणि प्रमाणात पोटात जाईल यावर लक्ष दिलं. त्याच्या संध्याकाळच्या व्यायामाचं तंत्र जाणून प्रथिनांचे जास्तीचे प्रमाण आखून दिलं. जूनमध्ये त्याने सराव करताना अर्धे मेंरेथॉन उत्तम वेळात पूर्ण केली आणि त्याला ऑक्टोबरपासूनचा उर्वरित स्पर्धांचा हंगाम खुणावू लागला. महत्त्वाच्या पोषणघटकांच्या कमतरतेमुळे अनेक धावपटूंमध्ये पायात वेदना होणं, झोप पूर्ण न होऊ शकणं, धावताना घेरी येणं, मध्येच थकवा येण्याच्या घटना घडू शकतात. त्यामुळे कुपोषणापायी मेंरेथॉन दरम्यान आणि नंतर होणारे परिणाम जास्त गंभीर असतात. त्यामुळे धावपटूंना सराव करताना आहार नियमन प्रामुख्याने मदात करते.

ग्रीन टी पिण्याने वजन अन् चरबी कमी होत नाही ? नेमके काय म्हणतात आहारतज्ज्ञ जाणून घ्या..

वजन कमी करण्यासाठी किंवा त्यावर नियंत्रण ठेवण्यासाठी अनेकदा ग्रीन टी पिण्याचा सल्ला दिला जातो. तसेच ग्रीन टी हा आपल्या नेहमीच्या चहा किंवा कॉफीपेक्षा अधिक आरोग्यदायी आणि फायदेशीर असतो, असेही समजले जाते. मात्र, खरंच या माहितीमध्ये काही तथ्य आहे का? याबद्दल आहारतज्ज्ञ नामामी अग्रवालने छराळ -सरिुरश्र सोशल मीडियावर, व्हिडीओमार्फत काही साधारण समजावर प्रकाश टाकण्याचे काम केले आहे. ग्रीन टी आरोग्याच्या दृष्टीने खूपच फायद्याचा असतो, असा सर्वांचा समज आहे. मात्र, कोणतेही पेय हे अशा प्रकारच्या गोष्टी करण्यासाठी इतके पोषक किंवा सक्षम नसते, असे आहारतज्ज्ञ नामामीने म्हटले आहे.ग्रीन टीसंबंधी या तीन समजांवर नामामी नेमके काय सांगतात ते पाहा.१. दिवसभरात अनेक कप ग्रीन टी पिणे दिवसभरात अनेक कप ग्रीन टी पिणे आरोग्यासाठी फायद्याचे असते, असा अनेकांचा समज आहे. मात्र, आहारतज्ज्ञ नामामी यांनी सांगितल्यानुसार, भरपूर ग्रीन टी पिण्यामुळे, पोटातील सिडच्या पातळीत वाढ होऊ शकते. परिणामी, व्यक्तीला पिताची समस्या उद्भवू शकते.तसेच दिल्लीमधील, आर्टमिस लाइट येथील आहारतज्ज्ञ संगीता तिवारी यांच्या मते, अतिप्रमाणात ग्रीन टी पिण्यामुळे मळमळ, उलट्या, डोकेदुखी असे त्रास होऊ शकतात. एवढेच नव्हे तर त्यामध्ये असणाऱ्या कॅफिन या घटकामुळे भूक न

लागण्याचे प्रमाणही वाढू शकते. अभ्यासानुसार दिवसभरातून केवळ तीन ते चार कप ग्रीन टी पिणे उपयोगी असू शकते. मात्र, त्याचा अतिरेक आवजून टाळण्याचा सल्ला आहारतज्ज्ञ तिवारी यांनी दिला असल्याचे द इंडियन एक्सप्रेसच्या एका लेखावरून समजते.२. ग्रीन टीमध्ये कॅफिन नसते ग्रीन टीमध्ये कॅफिन नसते, असा जवळपास सर्वांचा समज आहे. मात्र, या चहात सर्वाधिक कॅफिन असल्याचे आहारतज्ज्ञ नामामीने सांगितले आहे. या चहामध्ये कॅफिन अधिक असल्यामुळेच व्यक्ती रात्री उशिरापर्यंत जागी राहू शकते. मात्र, तुमच्या शरीराला जर कॅफिन चालत नसेल तर तुम्हाला एन्झायटी रफळशी, कंप शीशी तसेच झोपेसंबंधित त्रास होण्याची शक्यता असते.३. ग्रीन टी पिण्याने वजन कमी होत केवळ ग्रीन टी पिऊन वजन कमी होत नाही, असे आहारतज्ज्ञ अग्रवाल यांचे मत आहे. मात्र, आहारतज्ज्ञ तिवारी यांच्या मतानुसार, ग्रीन टीमुळे काही अंशी वजन कमी होण्यास मदत होऊ शकते. मात्र, कोणत्याही प्रकारचा व्यायाम न करता, शारीरिक हालचाल किंवा आहारात बदल न करता केवळ ग्रीन टीवर अवलंबून राहून काही उपयोगाचे नाही.ग्रीन टीमध्ये कॅफिन आणि कॅटेचिन नावाचे एक विशिष्ट प्रकारचे फ्लेव्होॅनॉइड असते, जे त्याच्या अँटिऑक्सिडंट गुणधर्मासाठी ओळखले जाते. दोन्ही घटकांमध्ये चयापचय क्रिया वाढवण्याची क्षमता असते. कॅटेचिन अतिरिक्त चरबीचे विघटन करण्यास मदत

करते. कॅटेचिन आणि कॅफिन एकत्रितपणे काम करून शरीरातील ऊर्जा अधिक प्रमाणात खर्च करण्याची क्षमता वाढवतात, ज्यामुळे शरीरात व्यायाम करण्यासाठी अधिक ऊर्जा निर्माण होते; ज्यामुळे कॅलरीज जाळण्याचे प्रमाण वाढते. मात्र, अधिक प्रमाणात वजन कमी करण्यासाठी ग्रीन टीचा वापर केला जाऊ शकत नाही, असेही आहारतज्ज्ञ तिवारी यांनी सांगितले आहे.मात्र, आहारतज्ज्ञ तिवारी यांनी ग्रीन टी पिण्याचे काही फायदेदेखील सांगितले आहेत, ते पाहा १. योग्य प्रमाणात सेवन केल्यास ग्रीन टीमध्ये असणाऱ्या अभिनो सिडमध्ये मन आणि शरीरास शांत म्हणजे लरश्राळपस करण्याची क्षमता असते.२. ग्रीन टीमुळे शरीरातील कोलेस्ट्रॉलची पातळी नियंत्रित राहण्यास मदत होऊ शकते.

३. या चहामुळे शरीरातील रक्तातील साखरेची पातळी नियंत्रित राहू शकते. परिणामी टाईप २ चा मधुमेह टाळण्यास किंवा नियंत्रित करण्यास ग्रीन टी फायदेशीर ठरू शकतो.मात्र, ज्यांना हृदयासंबंधी तसेच उच्च रक्तदाब, यकृत किंवा मूत्रपिंडाच्या समस्या आणि पोटात अल्सर असलेल्या व्यक्तींना ग्रीन टीचे सेवन न करण्याचा सल्ला आहारतज्ज्ञ तिवारी यांनी दिला आहे. याचबरोबर गरदोर आणि स्तनपान करणाऱ्या महिलांनादेखील ग्रीन टीचे सेवन करू नये, असे तिवारी सांगतात.

चेहऱ्यावरील सुरकुत्या कमी करण्यासाठी बदाम खाणं उपयुक्त? एका दिवसात किती सेवन करावे, तज्ज्ञांकडून समजून घ्या योग्य पध्दत

बदाम हे असे एक झायफ्रूट आहे; ज्याचे सेवन आरोग्यासाठी खूप फायदेशीर आहे. बदामामध्ये असंख्य पोषक घटक असतात; जे शरीराच्या अनेक गरजा पूर्ण करतात. बदाम लोक स्क्वॅस म्हणून खातात किंवा मिठाई अथवा खिरीसारख्या खाद्यपदार्थांमध्ये मिसळून खातात. त्याच वेळी बरेच लोक बदाम भिजवून, त्याची साले काढून खातात. व्हिटॅमिन ई, फायबर, मॅग्नेशियम, प्रथिने, मॅंगनीज, तांबे, फॉस्फरस यांसारखे सूक्ष्म पोषक घटक बदामामध्ये आढळतात. हे सर्व पोषक घटक शरीराला रोगांशी लढण्याची ताकद देतात आणि तुम्हाला निरोगी ठेवतात. बदाम त्वचेच्या समस्या दूर करण्यासाठी खूप फायदेशीर आहेत, असे मानले जाते. काय बदाम खाल्ल्याने सुरकुत्या आणि असमान त्वचा, टोन कमी होण्यास मदत होऊ शकते का? याच विषयावर त्वाचाविषयक तज्ज्ञ व कॉस्मेटोलॉजिस्ट डॉ. गीतिका मित्तल गुप्ता यांनी माहिती दिल्याचे वृत्त द इंडियन एक्सप्रेसने दिले आहे. त्यासंबंधी सविस्तर माहिती जाणून घेऊ.तज्ज्ञ सांगतात, बदाम एक असे झायफ्रूट आहे; जे बहुतेक लोकांना खायला आवडते. बदाम खाणे आपल्या आरोग्यासाठी अत्यंत फायदेशीर आहे. त्यात अनेक पोषक घटक असतात. बदाम अँटीऑक्सिडंट्स, निरोगी चरबी, जीवनसत्त्वे व खनिजे यांनी समृद्ध आहे. बदामामध्ये निरोगी अँटीऑक्सिडंट्स, जीवनसत्त्वे व खनिजे भरपूर प्रमाणात असतात. त्यामुळे बदाम खाणे आरोग्यासाठी चांगले असल्याचे त्या सांगतात. बदाम हा व्हिटॅमिन 'ई'चा उत्कृष्ट स्रोत आहे. रोज बदाम खाल्ल्याने त्वचा मुलायम आणि चमकदार होते.बदाम केवळ बुद्धी तल्लख करण्यासाठी नव्हे, तर पदार्थांची चव वाढवत, उत्तम आरोग्यासाठी खा! कसे ते पाहा बदाम खाणे आरोग्यासाठी कितीही फायदेशीर मानले जाते.

किनवट तालुक्यातील जागतिक बौद्ध धम्म परिषद

किनवट.ता.प्रतिनिधीशेख शौकत द्रवर्षीप्रमाणे याहीवर्षी समतानगर येथील बुद्धमूर्ती जवळ तेराव्या जागतिक बौद्ध धम्म परिषदेचे भव्य स्वरूपात आयोजन केले असून या परिषदेला देश विदेशातील भन्ते,राजकीय,सामाजिक क्षेत्रातील नेते विचारवंत व साहित्यिक उपस्थित राहणार आहेत.सलग दोन दिवस धम्मसंवाद,कवीसंमेलन धम्म प्रबोधन तर रात्री धम्म संस्कृतिक संध्या कार्यक्रमत महाराष्ट्राचे ख्यातनाम गायक उत्कर्ष आनंद शिंदे वर्षाताई एखंडे कडूबाई खरात साजन बेंद्रे भाय्यश्री इंगळे विशाल चव्हाण यांचा भीम बुद्ध गीतांचा दणदणीत कार्यक्रम संपन्न होणार आहे या बौद्ध धम्म परिषदेला समाज बांधांणी लाखोंच्या संख्येने उपस्थित राहावे असे आवाहन संयोजन समितीच्या वतीने आयोजक राहुल कापसे व संयोजक अभय नगराळे यांनी केले आहे. दिनांक १० फेब्रुवारी रोजी स ११ वा दीक्षाभूमी नागपूरचे अध्यक्ष भदंत आर्य नागार्जुन सुरेश ससाई यांच्या प्रमुख उपस्थितीत भारतीय बौद्ध महासभेचे अध्यक्ष राजनर आंबेडकर यांच्या हस्ते परिषदेचे उद्घाटन होईल.सायं ५ वा धम्म संवाद कार्यक्रमत भारतीय लोकशाही भांडवली लोकशाही होत आहे काय?या विषयावर ज्योतीताई बगाटे डॉ अनंत राजूत प्रा आनंद भवरे हे मार्गदर्शन करणार आहेत सायं ६ वा.शिक्षण संस्थांचे खाजगीकरण वाढती बेरोजगारी समस्या आणि उपाय या विषयावर भारतीय प्रशासकीय सेवेतील अधिकारी सिद्धार्थ खरात यांचे व्याख्यान होईल त्यानंतर फिनिक्स अकॅडमी वर्धा

येथील संचालक नितेश कराळे डॉ निलेश राणे,कैलास पगारे सुभाष हेगडे दयानंद कांबळे हे मार्गदर्शन करणार आहेत. रात्री ७ वा प्रख्यात समोहनतज्ञ नवनाथ गायकवाड यांचा सममोहणातून धम्म प्रबोधनाचा



कार्यक्रम होईल या काँग्रेसचे महासचिव शिवाजी कांबळे यांची उपस्थिती राहणार आहे.रात्री ८ वा मुक्त संवाद कार्यक्रमात उद्योगक सुगत वाघमारे व शिवसेनेच्या उपन नेत्या सुषमाताई अंधारे, भीमआर्मीचे अध्यक्ष भाई चंद्रशेखर आझाद रावण, जे एन यु विद्यापीठातील विद्यार्थी संघटनेचे अध्यक्ष कन्हैया कुमार,हदगावचे माजी आमदार नागेश पाटील आष्टीकर शिवसेनेचे विधानसभा क्षेत्रप्रमुख ज्योतिबा खराटे यांचा सहभाग असणार आहे. रात्री ८ वा ख्यातनाम गायक उत्कर्ष आनंद शिंदे, वर्षाताई एखंडे व कडूबाई खरात यांचा भीम गीताचा कार्यक्रम होईल. दि ११ फेब्रुवारी रोजी

सकाळी ११ वाजल्यापासून ते सायंकाळी ६ वाजेपर्यंत धम्मसंवाला धम्मदेशना,कवीसंमेलन धम्मसंवाद अशा वेगवेगळ्या क्षेत्रात महाराष्ट्राचे माजी गृहमंत्री जितेंद्र आव्हाड दिल्लीच्या डॉ रिंतू सिंग प्रज्ञानंद खडसे यांच्यासह सामाजिक राजकीय व धम्म चळवळीतील विचारवंत साहित्यिक कवी व्याख्याते व नामांकित प्रबोधनकार उपस्थित राहणार आहेत रात्री ८ वाजता शेवटच्या सत्रात गुजरातचे आमदार जिग्नेश भाई मेवाणी,डॉ अंकुश देवसरकर बालाजी कंटेवाड शर्मिला कंटेवाड, मारोती भगत रंजना भगत शेखर मेश्राम अरुण धनेश्वर दुराम शेखर डॉ अरविंद भुरके सुरेश हटकर पद्मश्री कल्पना सरोज आमदार नागेश पाटील आष्टीकर तीक्ष्णगत वाघमारे बुद्धभूषण गोटे गणेश भाऊ चाचेकर मल्लुजी येकर कुणाल सोनवणे गणेश साळवे नानाभाई साळवे डॉ देवेंद्र ठाकरे संदीप सोनकांबळे गौतम नगराळे यांचा येथोचित सत्कार करण्यात येणार आहे. प्राचार्य मोहनराव मोरे दराटीकर हे परिषदेचे स्वागतध्यक्ष आहेत तर माजी नगराध्यक्ष अरुण आळणे हे निमंत्रक आहेत.किनवट माहूर तालुक्यातील नागरिकांनी या बौद्ध धर्म परिषदेला हजारांच्या संख्येने उपस्थित राहावे असे आवाहन आयोजक राहुल कापसे संयोजक अभय नगराळे, अध्यक्ष विशाल हलवले कार्याध्यक्ष सागर कांबळे व राहुल सरपे यांनी केले आहे.

एक महिना सिगारेट पूर्ण बंद केल्याने शरीरासह मनाला मिळणारे फायदे वाचाच; डॉक्टरांनी सांगितल्या अडचणी व उपाय

किमान बदलाची सुरुवात करणे आवश्यक आहे. आज सुरुवात म्हणून आपण किमान एका महिन्यासाठी सिगारेट सोडल्यास काय फायदे होऊ शकतात हे पाहणार आहोत.धूम्रपान सोडण्याचा निर्णय घेणे हा एक धाडसी आणि जीवन बदलणारा निर्णय आहे. या निर्णयाची अंमलबजावणी करण्याच्या अगदी पहिल्याच दिवसापासून तुम्हाला विविध बदल दिसून येऊ शकता. असं म्हणतात कोणत्याही गोष्टीची सुरुवात करताना काय होईल याचा अंदाज जर मनात- डोक्यात स्पष्ट असेल तर ती गोष्ट करण्याची इच्छा- शक्ती अधिक वाढते. जर तुम्हीही सिगारेट सोडण्याचा विचार करत असाल तर आज आम्ही आपल्याला याचे काही फायदे सांगणार आहोत. अनेकदा सिगारेट सोडण्यामागे 'सवय लागलीये' हे कारण अडथळा ठरते पण सवय प्रयत्नानांनी दूरही करता येते, त्यासाठी संयम व सातत्य महत्त्वाचे असते. म्हणूनच किमान बदलाची सुरुवात करणे आवश्यक आहे. आज सुरुवात म्हणून आपण किमान एका महिन्यासाठी सिगारेट सोडल्यास काय फायदे होऊ शकतात हे पाहणार आहोत. सिग्रेस लक्ष्मी हॉस्पिटलचे जनरल फिजिशियन डॉ संजय कुमार यांनी इंडियन एक्सप्रेसला सांगितले की, सिगारेट बंद केल्यास शरीर काही तासांतच विषारी पदार्थांपासून मुक्त होण्यास सुरुवात करते, ज्यामुळे रक्ताभिसरण सुधारते आणि हृदय व रक्ताहिन्यासंबंधी रोगाचा धोका कमी होतो. तर उजाला सिग्रेस ब्राइटस्टार हॉस्पिटलमधील सल्लागार पल्मोनोलॉजिस्ट डॉ. दीपक कुमार यांनी स्पष्ट केले की, यामुळे फुफुसांचे कार्य सुधारते

कारण श्वसननलिका हानीकारक विषापासून मुक्त होत असते, खोकला, धाप लागणे, श्वास घेताना अडचण येणे हे त्रास यामुळे कमी होतात आणि शरीर उत्साही राहते.दरवर्षी २ दशलक्ष मृत्यूसाठी स्वयंपाकातील 'हा' पदार्थ जबाबदार! जेवणातील वापर कमी करण्यासाठी काय करावे? डॉक्टर म्हणाले शरीराला मिळणारे फायदे सुधारित रक्ताभिसरण आणि हृदयाचे आरोग्य: डॉ. संजय कुमार यांनी स्पष्ट केले की सिगारेट सोडल्यानंतर काही तासांतच तुमचे शरीर विषारी पदार्थ काढून टाकण्यास सुरुवात करते, ज्यामुळे रक्त प्रवाह वेगळा होतो आणि हृदयविकाराचा झटका आणि स्ट्रोकचा धोका कमी होतो.फुफुसांचे कार्य आणि श्वसन आरोग्य: डॉ दीपक कुमार यांनी पुष्टी केल्याप्रमाणे, तुमचे फुफुसे काही दिवसातच सुदृढ होऊ लागतात. हानिकारक विषारी पदार्थ साफ होतात, श्वसननलिका आराम करतात आणि श्वास घेणे सोपे होते, खोकला कमी होतो.मानसिक फायदे वाढलेली स्पष्टता आणि सुधारित मनःस्थिती: डॉ दीपक कुमार यांनी नमूद केले की, निकोटीनच्या पकडीतून मुक्त झालेल्या, व्यक्ती अधिक एकाग्र होतात. तसेच कळू स्विंगची वारंवारता कमी होते.चांगली झोप आणि वाढीव ऊर्जा: निकोटीन कमी झाल्यामुळे झोपेसाठी मदत होते. शरीर विश्रांती घेत असल्याने दिवसभर नवीन ऊर्जा मिळते, ज्यामुळे विचारांमध्ये स्पष्टता येऊन उत्पादन क्षमता सुद्धा वाढते.सिगारेट सोडताना येणाऱ्या अडचणी व उपाय धूम्रपान सोडणे सोपे नसते.

उल्हासनगर महापालिकेचे गोल मैदान खाजगी संस्थांच्या घशात

उल्हासनगर / प्रतिनिधी : उल्हासनगर शहराचे एकमेव असलेले गोल मैदान हे सध्या खाजगी संस्थांची मालमत्ता झाली असून या मैदानात इतर लोकांना प्रवेश नसल्याने त्यांच्या मध्ये नाराजी पसरली आहे. तर हे खाजगी संस्थावाले महापालिकेला सुध्दा जुमानत नसून यांचे फलक सुध्दा इंग्रजी भाषेत आहेत . तेव्हा महापालिका लवकरच त्यांच्यावर कारवाई करणार असल्याचे उपायुक्त अशोक नाईकवाडे यांनी सांगितले आहे. उल्हासनगर कॅम्प २ येथे असलेले गोलमैदान हे येथील नागरिकांसाठी एकमेव मैदान आहे. या मैदानात पूर्वी चांगले कार्यक्रम होत होते. आता मात्र महापालिकेने हे मैदान काही खाजगी संस्थावाल्यांना दिले आहे. या मध्ये रोटरवाले , ब्रम्हकुमारीवाले , योगा सेंटर , व्हॅलीबॉल सेंटर असे खाजगी संस्था शिवा चालत आहेत. ब्रम्हकुमारीवाल्यांनी मैदानाचा मोठा परिसर हडप

केला असून या मध्ये बाहेर च्या नागरिकांना प्रवेश सुध्दा देण्यात येत नाही. आमदार कुमार आयलानी यांनी आपले योगा सेंटर सुरु केले असून या योगा सेंटर ला महापालिकेने कोणती ही परवानगी दिली नसल्याचे समजते . दरम्यान व्हॅलीबॉल खेळण्यासाठी अलग कोर्ट तयार केले आहे. या ठिकाणी उरविक लोकांचीच मोनोपॉली चालत आहेत. त्यातच या खाजगी संस्थावाल्यांनी या सेंटर चे फलक सुध्दा अद्याप पर्यंत मराठी भाषेत केले नाहीत. तेव्हा या फलका बाबत महापालिकेचे उपायुक्त अशोक नाईकवाडे यांना विचारले असता त्यांनी सांगितले की मालमत्ता विभाग व सार्वजनिक बांधकाम विभाग यांना या बाबत सुचना दिल्या आहेत . मात्र महापालिकेने या सर्व खाजगी संस्थाना परवानगी दिली किंवा नाही, हे जाहीर करावे अशी मागणी होत आहे.

महाराष्ट्र व गोवा वकील परिषदेचे सदस्य अँड अण्णाराव पाटील यांना विधीज्ञाची पडताळणी मोफत करण्याची मागणी



लातूर :- लातूर जिल्हा वकील मंडळाच्या वतीने महाराष्ट्र व गोवा वकील परिषदेचे सदस्य अँड अण्णाराव पाटील यांना विधीज्ञाची पडताळणी मोफत करण्याची मागणी करण्यात आली आहे.वेळी अध्यक्ष अँड महेश बामणकर, सचिव अँड प्रदिपसिंह गंगणे, उपाध्यक्ष अँड हर्षला जोशी, कोषाध्यक्ष अँड अमोल पोतदार,अँड जयश्री पाटील अँड सचिन बावगे आदी उपस्थित होते

बदलापूर शिरगाव महोत्सवामध्ये सुरक्षा व्यवस्था नसल्याने जत्रेतील पाळण्यातुन पडून एका तरुणीचा दुर्दैवी मृत्यू

उल्हासनगर / प्रतिनिधी : कुळागव बदलापुर पुर्व परिसरात भरविण्यात आलेल्या एका जत्रेच्या पाळण्यातुन पडून एका मुलीचा दुर्दैवी मृत्यू झाला असल्याची घटना घडली आहे. कुळागव बदलापुर पुर्व शिरगाव येथील माऊली चौकात स्थानिकांकडून दिनांक १८ डिसेंबर २०२३ रोजी अशाच एका जत्रा महोत्सवाचे आयोजन केले होते. या महोत्सवात करमणुकीसाठी विविध पाळणे देखील बोलवण्यात आले होते. याच महोत्सवाचा आनंद लुटण्यासाठी बदलापुर पुर्व स्टेशन पाडा परिसरातील एक तरुणी आली असताना, ती ब्रेक डान्स पाळणा म्हणू प्रचलित असलेल्या पाळण्यात बसली होती . या वेळी तिचा तोल जाऊन तरुणी बाहेर फेकली गेली आणि ब्रेक डान्स पाळणा सुरुच असल्यामुळे पाळण्याचा मार वारंवार या तरुणीच्या डोक्यासह संपुर्ण शरीराला जख्बर बसल्याने तरुणी गंभीर जखमी झाली असल्याची माहिती सूत्रांनी दिली आहे. दरम्यान उपचार सुरु असताना रुग्णालयातच तिचा आता मृत्यू झाला आहे. मात्र या मृत्यू बाबत कोणती ही

चौकशी झाली नसुन हे प्रकरण दडपण्याचा डाव असल्याचा आरोप काँग्रेस चे ठाणे जिल्हा अध्यक्ष (पर्यावरण विभाग) प्रदीप रोकडे यांनी केल्या आहे. दरम्यान या बाबत बरेच दिवस उलटून गेले तरी कुठेही वाच्यता होत नसल्याने आयोजकांनी कार्यक्रमाची बदनामी न होण्यासाठी सदरच्या प्रकारावर पांघरून घालण्याचे प्रयत्न केले असल्याचे लक्षात येते. तसेच घडलेल्या घटने वेळी सदर ठिकाणी कुठलीही सुरक्षा व्यवस्था नसल्याने नागरिका कडून तीव्र नाराजी व्यक्त केली जात आहे. याबाबत पोलिस प्रशासनाला विचारणा केली असता याबाबत एडीआर दाखल करण्यात आला असून पुढील तपास सुरु असल्याचे म्हटले आहे. तसेच घडलेल्या प्रकाराची स्थानिक लोकप्रतिनिधींकडून साधी चौकशी देखील करण्यात आली नसल्याने आश्चर्य व्यक्त केले जात आहे . तर या प्रकरणाची विशेष चौकशी करण्याची मागणी काँग्रेस चे ठाणे जिल्हा अध्यक्ष (पर्यावरण विभाग)प्रदीप रोकडे यांनी केली आहे.

माता : रमाई आंबेडकर यांच्या १२६ व्या जयंती दिनी भा.बौ. महासभा, शाखा : पंचशील बुद्ध विहार तुर्भे स्टोअर येथे १२६ गरजूंना धान्याचे कीट वाटप

राष्ट्रमाता त्यागमूर्ती : माता - रमाई भिमराव आंबेडकर यांच्या १२६ व्या जयंती दिनी नवी मुंबईतील आंबेडकर राईट पक्षांनी एकत्र येऊन निवडणुकीला सामोरे जायचे असा दृढ संकल्प करून माता रमाई आंबेडकर यांना केले विनम्र अभिवादन (आरपीआय, रिपब्लिकन सेना, वंचित बहुजन अघाडी) च्या कार्यकर्त्यांनी केला दृढ संकल्प.



राजकिय सत्ता हिच तुमच्या सर्व समस्यांची गुरुकिल्ली आहे ति प्राप्त करा..! आणि महामानव डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांना अपेक्षित असणारी क्रांती करा..! असा निर्धार नवी मुंबईतील आंबेडकर राईट पक्षातील (आरपीआय) चे सिद्धाम ओव्हाळ, अॅड. यशपाल ओव्हाळ, (रिपब्लिकन सेना) नवी मुंबई जिल्हाध्यक्ष

: विरेंद्र लगाडे आणि (वंचित) चे नवी मुंबई जिल्हाध्यक्ष : दिलीप (भाई) बंदीचोडे इत्यादी नेते कार्यकर्ते यांनी उपस्थित राहून माता रमाई आंबेडकर यांच्या जयंती निमित्त शुभेच्छापर आपल्या भावना व्यक्त केल्या. ते पुढे आसे ही म्हणाले की, पंचशील बुद्ध विहाराचे अध्यक्ष : सतिश खंडाळे यांनी आपल्या बुद्ध विहारातून आंबेडकर राईट पक्षातील विविध नेत्यांना एकत्र करून क्रांतीकारी एक पाऊल पुढेच टाकले आहे त्यांचे कौतुक करावे तेवढे कमीच आहे. नाहीतर नवी मुंबईत महाराष्ट्रातील अशे काही बुद्ध विहार आहेत की, त्यात फक्त आणि फक्त धम्माचाच काम करायचे येथे राजकारण नको अशा वलनाच केल्या जातात, अशा मानसिकतेतून आपण बाहेर पडलो तर नक्कीच आपल्या राजकारणाला आणि धम्मकारणाला योग्य दिशा मिळेल. प्रत्येकांनी आपले विचार हे (बॉड) मोठ्या मनाने कार्यकरण्यास झोकून दिले आणि नवी मुंबईतील आंबेडकर राईट पक्षांनी एकत्र येऊन निवडणूक लढवली तर नवी मुंबईत आपले हक्काचे १५/२० नगरसेवक नक्कीच निवडून येतील..! तेंव्हा उपस्थित भिम सैनिकांनी टाळ्यांच्या गजरत

प्रतिसाद दिला. बा भीमाच्या कर्तुत्वा ची चमक म्हणजे रमाई... संकटामध्ये साथ देणारी धमक म्हणजे रमाई... ज्यांच्यामुळे तुमच्या आणि माझ्या जगण्याला खरी चव आली त्या बा भीमाच्या जीवनातलं नमक म्हणजे रमाई... अशा या त्यागमूर्ती माता रमाई भिमराव आंबेडकर यांच्या १२६ व्या जयंतीनिमित्त १२६ गरजूवंताना आज धान्याचे कीट वाटप करून आगळ्या वेगळ्या पद्धतीने समाजाने आदर्श घेवा अशी जयंती मोठ्या उत्साहात साजरी केली. त्यावेळी समाजसेवक राजेंद्र इंगळे, भारतीय बौद्ध महासभा माजी संघटक बाळासाहेब शिंदे, रिपब्लिकन सेना युवा नवी मुंबई जिल्हाध्यक्ष अमोल पटेकर, उत्तर भारतीय संघटना नवी मुंबई युवा अध्यक्ष अछेंलाल कुशवाह इत्यादी कार्यकर्ते पदाधीकारी मोठ्या प्रमाणात उपस्थित होते या कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन शाखेचे सरचिटणीस : प्रविण खंडाळे यांनी केले तर या कार्यक्रमाचे अयोजक सतिश खंडाळे यांनी सर्व उपस्थित महिला व लहान थोरांचे मनःपूर्वक जाहीर अभार व्यक्त केले व शेवटी भारतीय बौद्ध महासभा बौद्धाचार्य : कल्याणराव हनवते यांनी धम्मपालन व सरणतय गाथा घेऊन कार्यक्रम संपन्न केला.

नवी मुंबई / के. एच. हनवते :- दिनांक: ७ फेब्रुवारी २०२४ रोजी भारतीय बौद्ध महासभा नवी मुंबई जिल्हाअंतर्गत शाखा : पंचशील बुद्ध विहार तुर्भे स्टोअर नवी मुंबई येथे त्यागमूर्ती माता : रमाई भिमराव आंबेडकर यांची १२६ वी जयंती मोठ्या उत्साहात साजरी करण्यात आली. त्यावेळी १२६ विधवा गरजू महिलांना प्रमुख पाहणे यांच्या हस्ते अन्नधान्याचे कीट वाटप केले. नाचून नाही तर पुस्तक वाचून मोठे व्हा..! आणि अद्युनिक भारताचे संविधान निर्माते डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांनी म्हटल्या प्रमाणे ज्या धर्माला राजाश्रय आसतो तोच धर्म वाढतो...

सावित्रीमाई फुले महिला बचतगट यांचे तर्फे हाळदी कुंकू समारंभ संपन्न



दिनांक : ५ फेब्रुवारी रोजी (एमआयडीसी) वार्ड क्र. ३२ रमेश मेटलकॉरी आंबेडकर नगर, शिवाजी नगर येथे राष्ट्रमाता सावित्रीमाई फुले महिला मंडळ व महिला बचतगट यांचे वतीने हाळदी कुंकू समारंभ आयोजित करण्यात आला होता. त्यावेळी स्थानिक नगरसेविका - कुमारी : कविता चंद्रकांत आगोडे यांचे उपस्थित शानदार कार्यक्रम संपन्न झाला. त्यावेळी या कार्यक्रमास स्थानिक लहान थोर महिलांनी कार्यक्रमासाठी उपस्थित राहून विविध स्पर्धा त भाग घेऊन कार्यक्रमाचा मनसोक्त आनंद

माता रमाई जयंती श्लोक क्लासमध्ये साजरी.



नवी मुंबई / के.एच. हनवते :- दिवा विष्णू नगर मधील श्लोक क्लासमध्ये त्यागमूर्ती आदर्श माता रमाई आंबेडकर यांची जयंती उत्साहात साजरी करण्यात आली. सर्वप्रथम माता रमाई आंबेडकर यांच्या जयंती निमित्त क्लासच्या मॅडम क्रांती लक्ष्मण कांबळे व विद्यार्थी यांच्या हस्ते प्रतिमला पुष्प हार घालून अभिवादन करण्यात आले. या वेळी क्लास मधील विद्यार्थी यांनी माता रमाई आंबेडकर यांच्या जीवनाचा भाषण केली व रमाई जयंती निमित्त मुलींनी रमाई गीतावर सुंदर नृत्य केली. या कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन रवि ढवळे सर यांनी केले तर आभार प्रदर्शन मानव कांबळे यांनी केले.

अंकिता मोटर ट्रेनिंग स्कूल नेरुळ व शिव वाहतूक सेवा यांच्या वतीने जनजागृती अभियान



नवी मुंबई / के. एच. हनवते :- नेरुळ शिव वाहतूक सेवा व अंकिता मोटर ट्रेनिंग स्कूल नवी मुंबई आपला माणूस श्री. दिलीप किसनराव आमले यांच्या सहकार्याने रस्ता सुरक्षा व व्यसनमुक्ती जनजागृती अभियान हा उपक्रम राबवण्यात आला. यावेळी प्रमुख उपस्थिती श्री सुरज घोरपडे साहेब सहाय्यक मोटार वाहन निरीक्षक परिवहन विभाग नवी मुंबई, श्री कृष्णा धामापूरकर सहाय्यक पोलीस निरीक्षक वाहतूक विभाग सिवुड नेरुळ, श्री कुणाल मोहिते सहाय्यक मोटार वाहन निरीक्षक, सौ संगीता दिलीप आमले संचालिका अंकिता मोटर ट्रेनिंग स्कूल, मुख्याध्यापिका सौ सुशीला सातकर (कराळे) मॅडम, शिक्षक श्री ठाकूर सर, वाहतूक पोलीस गोविंद जाधव, अंकुश लिबेकर

समता प्रस्थापित करण्यासाठी भारताच्या अर्थसंकल्पात संवैधानिक समूहांना प्राप्त हिस्सेदारी या विषयावर वैचारीक प्रबोधनात्मक कार्यशाळा संपन्न.

छत्रपती संभाजी नगर (प्रतिनिधी) : समाज जीवनात कार्यरत फुले शाहू आंबेडकराईट विचारधारेच्या हितचिंतकांना जागृत करून वैचारिक आंदोलनाचा कारवाा पुढे घेऊन जाण्यासाठी समग्र आंदोलन समजून घेत असताना आर्थिक हिस्सेदारीची स्थिती समजून घेणे आवश्यक आहे. आपण सर्वांना ज्ञात आहेत की, १ फेब्रुवारी २०२४ ला देशाच्या अर्थमंत्री निर्मला सीतारामन यांनी अंतरिम अर्थसंकल्प जाहीर केला. याची जाणीव ठेवून वर्तमान काळात आपण कुठे आहोत? समग्र चळवळीचे नेतृत्व, कार्यकर्ते, संस्था, संघटना, अनुयायी, हितचिंतक नेमके काय करीत आहेत? आपली त्यात भागीदारी कित्ती? यावर विचारमंथन व्हावे म्हणून मूकनायक च्या १०४ व्या वर्धापनदिनानिमित्त मूकनायक सप्ताह अंतर्गत फुले शाहू आंबेडकराईट स्टडी सर्कलच्या विद्यमान वैचारिक प्रबोधनात्मक साप्ताहिक कार्यशाळेचे ४ फेब्रुवारी २०२४ ला आयोजन करण्यात आले होते. या कार्यशाळेचे उद्घाटन एड. चेतन मोरे यांनी केले. ते याप्रसंगी म्हणाले की, ३१ जानेवारी १९२० ला डॉ. बाबासाहेब आंबेडकरांनी पाक्षिक मूकनायकची सुरुवात केली होती. ज्यात समाजोपयोगी विविध विषयांवर मांडणी केली जात होती. चळवळीचे अंतिम ध्येय साध्य करण्यासाठी गवताच्या पेंढी प्रमाणे समाजाला बांधून ठेवण्याचे महत्त्वपूर्ण कार्य तडीस नेण्यासाठी अशा प्रकारच्या विषयावर चर्चा होणे आवश्यक आहे. म्हणून आज आपण वर्तमान काळाची प्रासंगिकता लक्षात घेऊन अर्थसंकल्पीय ज्वलंत विषयांवर चर्चा करीत आहोत. या प्रसंगी भीमराव कचरू आंभोरे म्हणाले की, बाबासाहेब आंबेडकरांनी सामान्य माणसाला केंद्र बिंदू मानून जी चळवळ चालविली त्यामुळे एका काळात शब्दाने व्यक्त न होणारी आम्ही माणसे आज मूकनायकच्या आंदोलनामुळे बोलायला सुरुवात झाली आहे. ही वंचित मूलनिवासी बहुजन समाजाच्या आंदोलनासाठी जमेची बाजू आहे. प्रमुख वक्ते अमोल मेश्राम, (नागपूर) म्हणाले की, फुले शाहू आंबेडकराईट आंदोलन मजबूतीने चालविण्यासाठी आपण विचारधारेचा प्रचार प्रसार नेटाने केला पाहिजे. जेणेकरून समाजातील सामान्य जनतेचे जनमत या विषयावर संघटीत होऊ शकेल. अर्थसंकल्प हा आपल्या जिद्दाळ्याचा विषय असल्याने आपण त्यावर विस्ताराने चर्चा केलीच पाहिजे. त्यामुळे देशाच्या अर्थमंत्र्यांनी आपल्यासाठी काय वाढून ठेवले आहे? याची जाणीव तरी होईल. त्या जाणीवेतून आपण जनसामान्यांना याची जाणीव करून देण्यासाठी आपण प्रयत्न करू शकतो. कार्यशाळेचा अध्यक्षीय समारोप करताना फुले शाहू आंबेडकराईट स्टडी सर्कलचे संचालक बी. बी. मेश्राम म्हणाले की, जनतेचे जनमत तयार करण्यासाठी वृत्तपत्र हे प्रभावी माध्यम आहे. जे कार्य मूकनायकच्या माध्यमातून पार पाडले जात होते. आपण सर्वांना ज्ञात आहेत की, डॉ. बाबासाहेब आंबेडकरांनी आपले बहुतांश शिक्षण अर्थशास्त्र या विषयात पूर्ण केलेले आहे. त्यांनी व्हॅट एडिटरशिप व्हॉलंटियरशिप व खपवळर :- कळीळलरश्र रपव -परश्रीळलरश्र डीव्यू या विषयांत कोलंबिया विश्वविद्यालयातून



पीएचडी पूर्ण केली आहे. तर लंडन स्कूल ऑफ एकोनॉमिक्स येथून झ्रीळपलळरश्र उशालशपीरश्रळरीळपे ष खाशीळरश्र ऋळपरपल्लश ळप ड्रीळीळीह खपवळर या विषयात च. डल. तर व्हश झीलश्रशा ष र्ठीशिश : खीी जीळसळप रपव खीी डेश्रीळपे या विषयात ळ डल. केली आहे. तसेच पहिले अर्थशास्त्रज्ञ तथागत बुद्धांना अर्थशास्त्राचे पितामह असे म्हटले जाते. असा महान ऐतिहासिक वारसा आपल्या सोबत असताना, आपल्या समाजाची आर्थिक बाजू सुटू द का नाही? नुकतेच भारताच्या अर्थमंत्री निर्मला सीतारामन यांनी १ फेब्रुवारी २०२४ ला देशासाठी अंतरिम अर्थसंकल्प सादर केलेला आहे, त्यात आपल्यासाठी काय संकल्प केला आहे? हा आपल्या जीवन मरणाचा प्रश्न आहे. त्या अनुषंगाने वर्तमान काळात आपण कुठे आहोत? समग्र चळवळीचे नेतृत्व, कार्यकर्ते, संस्था, संघटना, अनुयायी, हितचिंतक नेमके काय करीत आहोत? तरी काळाचे भान ठेवून प्रासंगिकतेचा विचार करून मूकनायकच्या १०४ व्या वर्धापनदिनानिमित्त मूकनायक सप्ताह साजरा करताना अर्थसंकल्पावर चर्चा केली पाहिजे म्हणून समता प्रस्थापित करण्यासाठी भारताच्या अर्थसंकल्पात संवैधानिक समूहांना प्राप्त हिस्सेदारी : एक अवलोकन या विषयावर वैचारीक प्रबोधनात्मक साप्ताहिक कार्यशाळेचे आयोजन केलेले आहे. सारे सांग आणता येतात पण, पैशाचे सांग आणता येत नाही. म्हणून आपल्या देशातील सर्व संवैधानिक समूहाची त्यात हिस्सेदारी दिली आहे किंवा नाही हे तपासून पाहणे ही आपली मूलभूत जबाबदारी आहे. देशातील सर्व नागरिकांना अन्न, वस्त्र, निवारा, आरोग्य, शिक्षण आणि रोजगाराच्या सोयीसुविधा उपलब्ध झाल्यास देशातील जनतेचे जीवनमान सुधारू

शकेल. करिता सर्व संवैधानिक समूहांना त्यांच्या लोकसंख्येच्या प्रमाणात अर्थसंकल्पात तरतूद करण्यात आली पाहिजे जेणेकरून त्याचा काटेकोरपणे अंमलबजावणी केल्यास अपेक्षित परिणाम मिळू शकतील. परंतु अर्थसंकल्पात सदरील बाबीकडे सातत्याने दूरलक्ष केले जात आहे. याची शहानिशा होण्याची नितांत आवश्यकता आहे. जगातील प्रमुख ५४ अर्थव्यवस्थांमध्ये भारत हा एकमेव असा देश आहे की, २००० पासून सातत्याने शेतकऱ्यांचे नुकसान होत आहे. स्वातंत्र्यपूर्वकाळात १८६० मध्ये ब्रिटिश अर्थतज्ज्ञ जेम्स विल्सन यांनी अर्थसंकल्प मांडला होता तर स्वतंत्र भारतात आर. के. शंमुखम चेटी यांनी अंतरिम अर्थसंकल्प १९४७ मध्ये मांडला होता. परंतु देश स्वतंत्र झाल्यापासून आजतागायत संवैधानिक समूहांना त्यांच्या विकासासाठी लोकसंख्येच्या प्रमाणात तरतूद करण्यात आलेली नाही असे पहायला मिळते. याचे स्पष्ट उदाहरण म्हणजे आर्थिक वर्ष २०२२-२३ या वर्षीच्या बजेटचे विश्लेषण केले असता हे आपल्या लक्षात येईल की, भारत सरकारचा एकुण खर्च ३९,४४,९०९ कोटी एवढा अपेक्षित असताना १६.६ टक्के जनसंख्या असणाऱ्या अनुसूचित जातीसाठी १,४२,३४२.३६ कोटी म्हणजे ३.६१ टक्के एवढी तरतूद करण्यात आली होती तर अनुसूचित जमातीसाठी ८९२६५.१२ कोटी म्हणजे २.२६ टक्के एवढी तुटपुंजी तरतूद करण्यात आली होती. कमी अधिक प्रमाणात हीच परिस्थिती सर्व अर्थसंकल्पांच्या तरतूदीत पहायला मिळते. याची बॅकलॉगसह भरपाई करण्यासाठी आपण मागणी केली पाहिजे. एवढेच नव्हे तर पाच ट्रिलियन डालर एकोनॉमीचे स्वप्न पहात असताना समाजातील सर्व समूहात, जनतेत समता कशी प्रस्थापित होईल याकडे लक्ष केंद्रित केले पाहिजे. मात्र तसे होताना दिसून येत नाही. याचे बोलके उदाहरण म्हणजे २०२० साली मुकेश अंबानी यांची निव्वळ संपत्ती ३६.८ बिलियन होती तर २०२१ मध्ये ८५.५ बिलियन एवढी झाली. याच काळात भारतातील बिलियनर्सची संख्या १०२ वरून १४२ वर गेली. म्हणजे संपत्तीचे विकेंद्रीकरण होण्याऐवजी केंद्रीकरण झाले, ज्यामुळे गरीब-श्रीमंतातील दरी वाढत आहे. परिणामी शेतकरी, शेतमजूर, बेरोजगारांना पर्याय उपलब्ध नसल्याने आत्महत्येला बळी पडावे लागत आहे. हे विस्ताराने समजून घेण्यासाठी मिलिंद महाविद्यालयाचे सेवानिवृत्त प्राचार्य अर्थतज्ज्ञ डॉ. इंद्रजीत आल्टे लिखित 'अनुसूचित जाती-जमाती आणि आर्थिक-सामाजिक न्याय : भ्रम आणि वास्तव' या पुस्तकाचा आपण सर्वांनी सविस्तर अभ्यास केला पाहिजे, ही माझी आपण सर्वांना विनंती आहे. तरच आपण मूलनिवासी बहुजन समाजाला न्याय देण्यासाठी आपली बाजू मांडू शकतो. जेणेकरून भारताचे संविधानाला अभिप्रेत असणारी समता प्रस्थापित होऊ शकेल. या कार्यशाळेला एड. चेतन मोरे, भीमराव कचरू आंभोरे, एड. अमोल मेश्राम, प्रदीप दहिवले, अमर देवाजी मेश्राम, बी. बी. मेश्राम इत्यादी प्रतिनिधी उपस्थित होते. अशाप्रकारे आभार प्रदर्शनाने हर्षो ल्हासात कार्यशाळेची सांगता झाली.

राष्ट्रीय चर्मकार महासंघ राज्य उपाध्यक्षपदी डॉ. संतोष वाघमारे यांची निवड



लातूर :- राष्ट्रीय चर्मकार महासंघाचे संस्थापक अध्यक्ष माजी समाजकल्याण मंत्री बबनराव घोलप आणि प्रदेशाध्यक्ष माधवराव गायकवाड यांच्या सूचनेनुसार सी.के.मुर्लीकर यांच्या हस्ते नियुक्तीपत्र देऊन डॉ.संतोष वाघमारे यांची राष्ट्रीय चर्मकार महासंघामध्ये राज्य उपाध्यक्षपदी निवड करण्यात आली. येथील शासकीय विश्राम गृह येथे राष्ट्रीय चर्मकार महासंघाचे राष्ट्रीय उपाध्यक्ष मुर्लीकर यांच्या अध्यक्षतेखाली राष्ट्रीय चर्मकार महासंघाची बैठक पार पडली.या बैठकीमध्ये संतोष वाघमारे यांना महाराष्ट्र शासनाचा उद्योजका पुरस्कार मिळाल्याबद्दल सी.के.मुर्लीकर.यांच्या हस्ते फेटा बांधून शाल व गुच्छ देऊन सन्मानित करण्यात आले. तसेच गुरु रविदास यांची जयंती साजरी करण्याबद्दल चर्चा करण्यात आली. यावेळी आर्यन सेनेचे सं अध्यक्ष अविराजे निंबाळकर,बालाजी साबळे,नेताजी राऊत,युवा उद्योजक मारुती बनसोडे, मधुकर शेवाळकर,चंद्रकांत कांबळे,यांचे राष्ट्रीय चर्मकार महासंघामध्ये प्रवेश देऊन सत्कार करण्यात आला.सर्व मान्यवरांचे राष्ट्रीय उपाध्यक्ष सी.के. मुर्लीकर यांनी स्वागत करून मार्गदर्शन केले. यावेळी डॉ संतोष वाघमारे यांनी राष्ट्रीय चर्मकार महासंघ गावागावात पोहचवून घोलप साहेबांचे विचार रुजवण्यासाठी प्रयत्न करणार असे सांगितले. सदरील बैठकीला राष्ट्रीय चर्मकार महासंघाचे जिल्हाध्यक्ष रवि कुरील,जिल्हाकार्याध्यक्ष अनिल कबाडे, जिल्हा उपाध्यक्ष धनराज काजळे,मराठवाडा संघटक ऍड पांडुरंग शिवलीकर,औसा तालुका अध्यक्ष इंजि रवि भावले,कार्याध्यक्ष अनिल कांबळे,गडई कामगार शहराध्यक्ष परमेश्वर कांबळे सह इतर पदाधिकारी उपस्थित होते.