

Bharat Chandak

## SATYA ELECTRICALS

Tapadia Market, Chain Sukh Road, Latur-413512  
Ph : (O) 243678, 244458, 250776, (R) 242018  
Email:satyaelectricals@rediffmail.com

लातूर वर्ष ४ थे अंक ०६ वा शनिवार दि.०१ जून २०२४ पृष्ठ ४

स्वागत मूल्य २ रु.

## भाजपच्या अजित कद्वेकरांचे हरपले भान प्रसिद्धीच्या नादात डॉ. बाबासाहेब अंबेडकरांच्या पुतळ्यासमोर ठेवला पाय आंबेडकरी जनता भाजप - कद्वेकरांना धडा शिकविणार?

लातूर-आंदोलनादरम्यान प्रसिद्धीच्या झोतात येण्याचा प्रयत्न करणाऱ्या भाजपच्या अजित कद्वेकर यांचं भान हरपल्याचं चित्रं लातूरात दिसून आलं. डॉक्टर बाबासाहेब अंबेडकर यांच्या पुतळ्याला पुष्पहार अर्पण करताना त्यांनी चक्र डॉ. बाबासाहेब अंबेडकर यांच्या पुतळ्यासमोरच चुबुतयावर पाय ठेवला. दलीत बहुजनाना अमानुष गुलामगिरीच्या जोखडातून बाहेर काढण्यासाठी डॉ. बाबासाहेब अंबेडकर यांनी ज्या मनुस्मृतीचे दहन केले त्या मनुस्मृतीचा शालेय अभ्यासक्रमात समावेश करण्याचा भाजपने घाट घातल्याचा आरोप जितेंद्र आव्हाड यांनी केलाय. तसच त्यांनी मनुस्मृतीचे दहन करत भाजपचा हा मनसुबा उधळून लावण्याचा निश्चय करत मनुस्मृतीचे दहन केले. यावेळी डॉ. बाबासाहेब अंबेडकर यांच्या पोस्टर फोटोचा अवमान झाला. मात्र



डॉ. बाबासाहेब अंबेडकर यांचा अवमान करण्याचा कसलाही उद्देश नव्हता तर तो अनावधानाने झाल्याचे स्पष्ट करत जितेंद्र आव्हाड यांनी दिलगिरी व्यक्त केली. तसेच आंबेडकरी जनतेच्या भावना दुखावल्याने त्यांनी या कृत्याबद्दल आंबेडकरी जनतेची माफीही मागितली. मात्र भाजपने पुतना प्रेम दाखवत जितेंद्र आव्हाड यांच्या विरोधात राज्यभरात आंदोलन करून या घटनेला राजकीय वळण देत आंबेडकरी जनतेची माथी भडकवण्याचा प्रयत्न केला. याच संधीचे सोने करून घेण्याच्या प्रयत्नात भाजपचे अजित कद्वेकर यांनी प्रसिद्धीच्या नादात डॉ. बाबासाहेबांचा अवमान केला. त्यामुळे आता आंबेडकरी जनता अशा पुतना प्रेमाला धडा शिकविल्या शिवाय राहणार नाही हे मात्र नक्की.

## मोदी स्वयंघोषित अहंकारी देव बनलेत

नवी दिल्ली : दिल्लीचे मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल यांनी पुन्हा एकदा पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांच्यावर निशाणा साधला आहे. मोदी अहंकारी झाले आहेत. त्यांनी स्वतःच स्वतःला देव घोषित केले आहे असे म्हणत खोचक टोला लगावला आहे. मुलाखतीत केजरीवालांनी असे म्हटले आहे. इंडिया आघाडीसाठी प्रचार केला, याचा काही फायदा होईल का? असा प्रश्न विचारला असता मुख्यमंत्री म्हणाले, गीतेत लिहिले आहे की, काम करा, फळाची चिंता करू नये. मी प्रचार केला आहे. त्याला खूप चांगला प्रतिसाद मिळाला आहे. पंतप्रधान मोदी महागाईवर बोलत नसल्याचा आरोप दिल्लीच्या मुख्यमंत्र्यांनी केला. जनतेमध्ये भाजपबद्दल



नाराजी आहे. महागाई आणि बेरोजगारीमुळे जनता हैराण झाली आहे. लोकांचा भाजपबद्दल भ्रमनिरास झाला आहे. पंतप्रधान नरेंद्र मोदी या विषयावर बोलले नाहीत, उलट ते दोन महिन्यांपासून इकडच्या-तिकडच्या विषयावर बोलत आहेत.

## शालेय अभ्यासक्रमात मनुस्मृतीच्या समावेशाला महाराष्ट्र राज्य कास्ट्राईब कर्मचारी अधिकारी कल्याण महासंघाचा तीव्र विरोध

जिल्हाधिकारी वर्षा ठाकूर घुगे यांना दिले निवेदन

लातूर :- महाराष्ट्र राज्य शिक्षण परिषद, पुणे शालेय अभ्यासक्रम आराखड्यात मनुस्मृतीच्या समावेशाचा तीव्र शब्दांत निषेध करून त्याबाबतचे निवेदन महाराष्ट्र राज्य कास्ट्राईब कर्मचारी अधिकारी कल्याण महासंघाच्या वतीने महाराष्ट्र राज्याचे शिक्षणमंत्री ना. दीपक केसरकर यांना जिल्हाधिकारी वर्षा ठाकूर घुगे यांच्यामार्फत देण्यात आले. महाराष्ट्र राज्य शिक्षण परिषद पुणेमार्फत शालेय अभ्यासक्रम आराखड्याच्या मसुद्याबाबत दि.२३ मे ते ३ जून, २०२४ पर्यंत नागरिकांना आक्षेप, हरकती व अभिप्राय नोंदविण्यास सांगितले आहे. राज्य शैक्षणिक संशोधन परिषदेच्या अभ्यासक्रम आराखड्यातील (शालेय शिक्षण २०२४) दुसऱ्या विभागात मूल्य आणि स्वभाववृत्ती या पाठाची सुरुवात मनुस्मृतीच्या श्लोकाने केली आहे, यावर संघटनेने आक्षेप घेत तीव्र निषेध नोंदविला आहे. भारतीय संविधानाच्या विरोधात जाणीवपूर्वक राबविण्यात येणारा हा रचनात्मक कार्यक्रम असून भारतीय समाजात विषमतेची बीजे पुन्हा पेरून जातीव्यवस्था अधिक बळकट करण्याचा निंदनीय प्रकार यामधून दिसून येतो. फुले-शाहू-आंबेडकरांच्या पुरोगामी महाराष्ट्रात पुन्हा मनुस्मृती प्रस्थापित करून महामानवांच्या विचारांना खुजे करण्याचा कुटील डाव असल्याचे निवेदनात म्हटले आहे. याचे दुष्परिणाम विद्यार्थ्यांच्या कोवळ्या मनात विषमतेची बिजे पेरण्यात होतील. परिणामी महाराष्ट्राच्या देशभरात असलेल्या पुरोगामी प्रतिमेला धक्का पोहोचेल. त्यास्तव कोणत्याही परिस्थितीत मनुस्मृती किंवा



लांडगे, बळीराम गायकवाड, अरविंद भोसले, विद्यासागर काळे, बळीराम भोगे, प्रवीण सूर्यवंशी, रवी कुरील, माधव कांबळे, सचिन कांबळे, रविकांत सिरसाट, रिकेत भोसले आदींच्या स्वाक्ष्या आहेत.

## भुजबळांकडून जितेंद्र आव्हाडांची पाठराखण, महायुतीच्या नेत्यांचा संताप!

मुंबई : (प्रतिनिधी) मनुस्मृतीचा निषेध करताना अनावधानाने भारतरत्न डॉ. बाबासाहेब अंबेडकर यांचे छायाचित्र फाडल्याच्या घटनेवरून महायुतीच्या नेत्यांनी राष्ट्रवादी काँग्रेसच्या शरद पवार गटाचे नेते जितेंद्र आव्हाड यांना घेरले आहे. राज्यभर त्यांच्याविरोधात आंदोलनं केली जात आहेत. या पार्श्वभूमीवर अजित पवार गटाचे ज्येष्ठ नेते व मंत्री छगन भुजबळ यांनी आज आव्हाड यांची बाजू घेत त्यांचे समर्थन केल्याने महायुतीत मिठाचा खडा तर पडलाच आहे, पण भुजबळ थोरल्या पवारांकडे परतणार असल्याच्या चर्चेलाही जोर आला आहे. दरम्यान राष्ट्रवादी अजित पवार गटाचे मंत्री हसन मुश्रीफ, भाजपा नेते प्रवीण दरेकर यांनी भुजबळ यांच्या भूमिकेवर तिखट शब्दात टीका केली. शालेय अभ्यासक्रमात मनुस्मृतीतील काही श्लोक समाविष्ट करण्याच्या राज्य सरकारच्या प्रस्तावाचा जोरदार विरोध करताना, जितेंद्र आव्हाड यांनी महाडच्या चवदार तळ्यावर जाऊन मनुस्मृतीचे दहन केले होते. यावेळी अनावधानाने डॉ. बाबासाहेब अंबेडकर यांचे पोस्टर आव्हाड यांच्याकडून फाटले गेले. त्याबद्दल त्यांनी माफीही मागितली आहे. परंतु सत्ताधारी महायुतीने यावरून आव्हाड यांना घेरले आहे. पण आज अनपेक्षितपणे अजित पवारांच्या राष्ट्रवादीचे नेते व मंत्री छगन भुजबळ त्यांच्या मदतीला आले. भुजबळ यांनी आव्हाडांची पाठराखण केली. जितेंद्र आव्हाड एका चांगल्या भावनेने तिथे गेले होते. मनुस्मृती जाळली पाहिजे ही त्यांची भावना होती. रागाच्या भरात त्यांनी मनुस्मृती जाळली होती. त्यानंतर त्यांनी न बघताच चित्र फाडलं. आव्हाडानंतर इतर कार्यकर्त्यांनी देखील त्यांचं अनुकरण केले. पण यावर त्यांनी माफीही मागितली. पण मुळ मुद्दा शिक्षणात मनुस्मृतीचा आहे. जितेंद्र आव्हाडांवर जी टीका करावची ती करा. परंतु जेव्हा तुम्ही मनुस्मृतीचा विरोध करता तेव्हा तुम्हाला टीका करण्याचा अधिकार मिळतो. बहुजन समाजाला नको असलेल्या मनुस्मृतीला विरोध केला पाहिजे आणि ती शालेय शिक्षणात येता कामा नये, ही माझीही भूमिका असल्याचे भुजबळ यांनी ठणकावून



सांगितले. भुजबळ यांच्या भूमिकेमुळे अजित पवार गटाची पंचाईत झाली होती. मंत्री हसन मुश्रीफ यांनी भुजबळ यांनी केलेले वक्तव्य अत्यंत दुदैवी असल्याचे सांगत त्यांना घरचा आहेर केला. आव्हाड यांच्या कृतीमुळे संपूर्ण देशाच्या संतप्त भावना व्यक्त होत आहेत. आव्हाडांनी कितीही माफी मागितली तर हे काय धुवून जाईल असे मला वाटत नाही. त्यांना प्रायश्चित घ्यावंच लागेल. भुजबळ साहेबांनी मनुस्मृतीचा विषय बाजूला पडेल म्हणून पाठिंबा देण्याचे वक्तव्य केले, हे अत्यंत दुदैवी आहे. त्यांनी आव्हाडांना खडेबोल सुनावले पाहिजे होते. त्यांनी केलेले कृत्य हे अत्यंत चुकीचे आहे, असे सांगण्याची आवश्यकता होती. पण भुजबळांनी जे केलंय अत्यंत दुदैवी असल्याचे मुश्रीफ म्हणाले. लोकसभा निवडणुकीत नाशिकची जागा अजित पवार गटाला न मिळाल्याने भुजबळ नाराज होते. निवडणूक प्रचारातही ते फारसे दिसले नाहीत. त्यामुळे भुजबळ थोरल्या पवारांकडे परतणार अशी कुजबूज काही दिवसांपासून सुरु आहे. त्यांनी आव्हाडांची उघड पाठराखण केल्याने आता या चर्चेला आणखी जोर आला आहे.

## राजमाता अहिल्यादेवी होळकर यांना आमदार धिरज देशमुख यांचे अभिवादन

लातूर प्रतिनिधी : राजमाता अहिल्यादेवी होळकर यांच्या जयंतीनिमित्त आज लातूर येथील पुष्पश्लोक अहिल्यादेवी होळकर यांच्या पुतळ्याला आमदार धिरज विलासरावजी देशमुख यांनी पुष्प अर्पण करून अभिवादन केले. यावेळी अहिल्यादेवी होळकर सार्वजनिक जयंती उत्सव समितीच्या वतीने यावेळी आमदार धिरज विलासरावजी देशमुख यांचा सत्कार करण्यात आला. यावेळी सेवानिवृत्त जिल्हाधिकारी मा.गो. मांडुरके, महाराष्ट्र विकास आघाडीचे अध्यक्ष ड. अण्णाराव पाटील, उद्योजक चंद्रकांत धायगुडे, लातूर शहर काँग्रेसचे अध्यक्ष ड. किरण जाधव, रेणापूर तालुका काँग्रेसचे अध्यक्ष प्रमोद जाधव, लातूर तालुका काँग्रेसचे अध्यक्ष सुभाष घोडके, लातूर जिल्हा बँकेचे माजी संचालक संभाजी सूळ, बँकेचे संचालक अनुप शेळके, बाळकृष्ण धायगुडे, एकनाथ पाटील, बंडू किसवे, आनंद पाटील, राजकुमार पाटील, विष्णूदास धायगुडे, रमाकांत गडदे, मुन्ना राजे, धनंजय देशमुख, शुभम पडूळकर, सुभाष लवटे,



राजपाल भंडे, ड. मंचकराव डोणे, हरिभाऊ काळे, शिवाजी बैले, दगडुसाहेब हजारे, प्रा. सुरेश वाघमारे, गोपाळ बुरबुरे, राजाभाऊ मदन, संपत गंगथडे, ड कडीले, सुजित वाघे, प्रा. भंडे, ड कवितके, राम गोरड, विशाल देवकते आदी उपस्थित होते.

## माजी मंत्री आमदार अमित विलासराव देशमुख यांनी घेतली मोरे कुटुंबियांची भेट, स्व. सुनील (काका) मोरे यांच्या निधनावद्दल दुःख व्यक्त करत कुटुंबियांचे केले सांतवन



लातूर / प्रतिनिधी : - रेणा सहकारी साखर कारखान्याचे चेअरमन सर्जेराव मोरे यांचे बंधू स्व. सुनील (काका) मोरे यांचे नुकतेच दुःखद निधन झाले. राज्याचे माजी वैद्यकीय शिक्षण व सांस्कृतिक कार्य मंत्री तथा लातूरचे माजी पालकमंत्री आमदार अमित विलासराव देशमुख यांनी रेणापूर तालुक्यातील पोहरेगाव येथील निवासस्थानी जाऊन मोरे कुटुंबियांची भेट घेऊन मोरे कुटुंबियांचे सांतवन केले. यावेळी रेणा सहकारी साखर कारखाना चेअरमन सर्जेराव मोरे, अनिल मोरे, मोहनराव मोरे, बाळकृष्ण मोरे, भरत मोरे, सदानंद शिंदे, ड. किरण जाधव, रविंद्र काळे, ड. समद पटेल, विजय देशमुख यांच्या सह मोरे कुटुंबीय उपस्थित होते.

आंधी रोके तो आप तूफान. तूफान रोके तो आप आण का दर्या....

रघुवीर भाऊ लोंढे

आपणास उर्दड आयुष्याच्या अनंत शुभेच्छा

\*शुभेच्छुक- विनोद भैय्या लोंढे

## संपादकीय....

## हरित अर्थव्यवस्थेतील व्यापारतंत्र कळीचा मुद्दा

संपूर्ण जग हरित अर्थव्यवस्थेकडे वाटचाल करत आहे. हे सर्व सौर आणि पवनसारख्या शाश्वत ऊर्जेच्या विश्वासावर करत असून, परिणामी गॅसची कसर भरून काढली जाईल. वाहतूक व्यवस्थेतील तेलाची गरज संपुष्टात आणण्यासाठी इलेक्ट्रिक वाहनांकडे संपूर्ण जग वळत आहे. उद्योग आणि ऊर्जेला जीवशास्त्र इंधनाची गरज भासणार नाही, यासाठी हायड्रोजनकडे जग वळत आहे. या तीन मोठ्या बदलांच्या आधारावर जगाचे तापमानवाढीला कारणीभूत असलेल्या उत्सर्जनाचे प्रमाण कमी होऊ शकते, अशी आशा आहे; मात्र हरित जगाकडे नेणार्या व्यापारतंत्राच्या मॉडेलचे काय करणार, हा कळीचा मुद्दा आहे.

जगाला अत्यंत वेगाने आणि सर्वंकष रूपातून पुढे जाण्याची गरज आहे आणि तशी अपेक्षा बाळगणेही चुकीचे नाही; मात्र हरित जगाकडे नेणार्या व्यापारतंत्राच्या मॉडेलचे काय करणार, असा प्रश्न विचारण्याचे कारण म्हणजे या स्रोतांचा वापर करणारे जुने मॉडेलच अनेक समस्यांना कारणीभूत आहे. यात सामाजिक आणि पर्यावरणीय दुष्परिणामही जोडले गेले आहेत. कोळसा असो, पोलाद असो, कच्चे खनिज असो किंवा अॅल्युमिनिअम, ऊर्जा आणि उद्योगांच्या गरजांसाठी या कच्च्या मालांचे उत्खनन होत असल्याने पर्यावरणाची मोठी हानी झाली आहे. भारतातही त्याचे भयावह रूप दिसत आहे. अशा प्रकारची खनिज संपदा ही जंगल, वन्यजीवांचा अधिवास आणि आदिवासींच्या रहिवास क्षेत्राजवळच असते. म्हणजेच हे स्रोत समृद्ध जमीन आणि गरीब लोकांच्या जीवनाशी संबंधित आहेत.

अर्थव्यवस्थेसाठी आवश्यक असणारा खनिजसाठा मिळवण्यासाठी जंगलतोड करावी लागत आहे आणि स्थानिक समुदायांना अन्वयत्र जावे लागत आहे. अशा प्रकारचे उत्खनन आणि महसूल मिळवून देणार्या आर्थिक मॉडेलची नकारात्मक बाजू म्हणजे या ठिकाणच्या लोकांना स्रोतांचा लाभ मिळालाच असे नाही. हीच गोष्ट जगात वाईटरीत्या राबविली जात असून, त्यामुळे उद्योगांतील वाढते उत्सर्जन विनाशकारी हवामान बदलाकडे नेत आहे. नव्या हरित अर्थव्यवस्थेतही जगाला खनिजांची गरज भासणार आहे; मग ते विविध प्रकारचे का असेनात. लिथियम, निकेल, कॉपर, कोबाल्ट, ग्रॅफाईट आणि हे सर्व खनिज दुर्गम भागात, घनदाट जंगलात आढळून येतात. त्याचा वापर उद्योगांसाठी केला जातो.

एकापरीने हरित अर्थव्यवस्थेकडे वाटचाल करण्याचा अर्थ म्हणजे अशा खनिज स्रोतांच्या गरजेत अनेक पटीने वाढ करणे आहे का? याउपरही पृथ्वी आणि त्यावर राहणार्या नागरिकांच्या वर्तनात काही फरक पडणार आहे का? संघर्ष तर अगोदरपासूनच आहे. आपल्याकडे खनिज उत्खननाला पर्यावरण आणि सामाजिक रूपातून तर्कसंगत करताना बराच काळ घालवला; मात्र दुर्दैवाने त्यावर समाधानकारक तोडगा निघाला नाही. अनेक वर्षांपूर्वी सर्वोच्च न्यायालयाने आदिवासी समुदायाचा सहभाग असल्याशिवाय त्यांच्या जमिनीवर कोणतेही उत्खनन होणार नाही, असे बजावले होते. याचाच अर्थ आदिवासींना किमान या व्यवसायात बरोबरीचा वाटा मिळेल, अशी अपेक्षा व्यक्त केली गेली; मात्र त्यास नाकारले. यानंतर उत्खननानंतर मिळणाऱ्या महसुलाचा वाटा स्थानिक समुदायाला देण्यात यावा, यासाठीही प्रयत्न केले गेले; मात्र तेही नाकारले. तरीही अखेरचा प्रयत्न प्रयत्न करण्यात आला.

जिल्हा खनिज फाऊंडेशन (डीएमएफ) स्थापन करताना त्याच्या पहिल्याच मसुद्यात स्थानिक समुदायांना व्यवसायात भागीदार करून घेण्याचा मुद्दा होता; मात्र त्याकडे फारसे लक्ष दिले गेले नाही. नफ्यातील वाटा देणे किंवा खनिजकामाच्या विकासात लोकांना सहभागी करून घेण्याचा व्यापक विचार हा केवळ खनिजावर अतिरिक्त उपकर लागू करण्यापुरताच मर्यादित राहिला. हा उपकर 'डीएमएफ'कडे जमा केला जात होता आणि सरकारकडून या निधीचा वापर स्थानिक लोकांसाठी करण्याऐवजी त्यांच्या मुळावर येणार्या कामांना दिला आणि त्यालाच विकास म्हणतो. पर्यावरण आणि जंगलातील कामासंबंधीच्या परवानग्यांच्या बाबतीतही अशीच स्थिती आहे. याचा उद्देश स्थानिक समुदायांच्या परवानगीने विविध विकासकामे सुरू करण्याचा अधिकार देण्याचा होता.

नवीन वनभूमीवर कोणताही प्रकल्प सुरू करताना त्यावर येणार्या आक्षेपांना महत्त्व दिले होते; मात्र विकासाच्या नावावर हे संरक्षणही काढून घेतले जात आहे. त्याकडे सामाजिक रूपातून पाहिल्यास सर्वसमावेशक आणि संपूर्ण हरित भविष्य उभारणीत मदत मिळू शकते, हे लक्षात घेतले पाहिजे. जुन्या अर्थव्यवस्थेत नेहमीच वादग्रस्त ठरणारा एक विषय असतो आणि तो म्हणजे प्रकल्पाची जागा. प्रकल्पातील तप्त पोलाद, आग ओकणार्या भट्ट्यांमुळे स्थानिक समुदायांना प्रदूषण आणि त्यांच्या जीवनामावावर तसेच उदरनिर्वाहावर परिणाम होण्याची भीती वाटायची. आता पवनचक्की आणि सौरऊर्जेबाबतही प्रश्न उपस्थित केला जात आहे. वास्तविक, वन्यप्राण्यांचा अधिवास असणार्या भागातच त्यांची उभारणी केली जात आहे.

यातही आता प्रश्न उपस्थित होत आहे. म्हणून नव्याने प्रस्थापित होणार्या हरित अर्थव्यवस्थेत सरकार संघर्ष टाळणारे आणि तोडगा काढणारे नियम तयार करेल का? जेणेकरून या माध्यमातून स्थानिक समुदाय आणि पर्यावरणाचे संरक्षण केले जाईल. या बदलाकडे धावण्याचा अर्थ जुनेच किंवा त्यापेक्षा वाईट मार्ग अंगीकारणे आहे का? जुन्या अर्थव्यवस्थेच्या काळात संपदा वृद्धीचा प्रत्यक्षपणे गरीब जनतेला काही फायदा झाला नाही. ज्या ठिकाणी कोळसा काढला जातो, ऊर्जानिर्मिती होते, तेथेच आता अंधार आहे. नवीन अर्थव्यवस्थेत सर्वसमावेशक बदलाची हमी आहे का? असे घडले तरच ते शाश्वत राहू शकते. नाही झाले तर नव्या अर्थव्यवस्थेला नवीन म्हणणे योग्य ठरणार नाही आणि हरितही म्हणता येणार नाही.

## आईवडील साक्षात ईश्वररूपः त्यांची आबाळ होऊ नये!

आज जागतिक पालक दिन आहे. जगात आपली ओळख आपल्या पालकांद्वारे केली जाते. आपले पालकच आपल्याला घडवतात आणि त्यांच्या नावानेच आपल्याला ओळख मिळते. आज आपण जे काही आहोत ते आपल्या पालकांच्या संस्कारांमुळे आणि त्यांनी दिलेल्या संगोपनामुळे आहोत. पालक आपल्या मुलांना घडवण्यासाठी आपल्या संपूर्ण आयुष्यातील आनंदाशी तडजोड करतात. पालकांचे आभार मानण्याचा दिवस म्हणजे जागतिक पालक दिन होय. जागतिक पालक दिन हा दरवर्षी १ जून रोजी साजरा केला जातो. दक्षिण कोरियामध्ये ८ मे रोजी आणि युनायटेड स्टेट्समध्ये जुलैच्या चौथ्या रविवारी पालक दिन साजरा केला जातो. दक्षिण कोरियन पदनाम १९७३मध्ये स्थापित केले गेले, पूर्वी ८ मे रोजी चिन्हांकित केलेल्या मर्दस डेच्या जागी, सार्वजनिक आणि खाजगी उत्सवांचा समावेश आहे. युनायटेड स्टेट्स दिवस १९९४मध्ये अध्यक्ष बिल क्लिंटन यांच्या नेतृत्वात तयार करण्यात आला आणि १ जून हा दिवस पालकांचा जागतिक दिवस म्हणून संयुक्त राष्ट्रसंघाने घोषित केला आहे. फिलीपिन्समध्ये तो काटकोरपणे पाळला जात नाही किंवा साजरा केला जात नाही, तर दरवर्षी डिसेंबरचा पहिला सोमवार पालक दिन म्हणून घोषित केला जातो. संयुक्त राष्ट्रसंघाने १ जून हा जागतिक पालक दिन म्हणून घोषित केला. जगाच्या सर्व भागांतील सर्व पालकांचे मुलांशी निःस्वार्थपणे वचनबद्धतेबद्दल आणि या नातेसंबंधाचे पालनपोषण करण्यासाठी त्यांच्या अजीवन बलिदानाबद्दल कौतुक करण्यासाठी भारतात दि.१४ फेब्रुवारी रोजी पालकांचा उपासना दिवस साजरा केला जातो. जागतिक पालक दिनाची सुरुवात सर्वात आधी सन १९९४मध्ये यूनान जनरल असेंलीम्येझी झाली. पालकांचा सन्मान

द्वावा म्हणून या दिनाची सुरुवात करण्यात आली. हा दिवस साजरा करण्याच्या कल्पनेला युनिफिकेशन चर्च आणि सेंटर ट्रेंट लॉट यांनी पाठिंबा दिला आणि तेव्हापासून हा दिवस दरवर्षी साजरा केला जातो. सन २०१२मध्येच हा दिवस पालकांच्या सन्मानार्थ साजरा करण्यासाठी सर्वसाधारण सभेने निवडला होता. जागतिक पालक दिन हा दिवस मुलांच्या जीवनात पालकांचे महत्त्व नेमकं काय? हे पटवून देण्यासाठी साजरा केला जातो. पालकांची आपल्या आयुष्यातील महत्त्वपूर्ण भूमिका साजरी करण्यासाठी जगभरात विविध कार्यक्रमांचं आयोजन केलं जातं. काही ठिकाणी भाषणं, सभा, मैफिली आणि प्रदर्शनांचा समावेश करण्यात येतो. जगभरातील पालकांना कार्यक्रमात सहभागी होण्यासाठी प्रोत्साहित केले जाते. यावेळी आई-वडील आणि मुलांच्या नात्यात एक वेगळीच आपुलकी पाहायला मिळते. आई-वडिलांना देवाचे रूप मानले जाते. मुलांच्या सुखासाठी ते आयुष्यभर निःस्वार्थपणे काम करतात. चांगल्या वाईट काळात त्यांच्या पाठीशी उभे राहतात. प्रत्येक पावलावर मुलांना साथ देतात. आपल्या मुलांना कशाचीही कमतरता भासू नये, यासाठी ते आयुष्यभर प्रयत्न करतात. मुलांच्या आनंदासाठी मेहनत करतात. म्हणूनच आई-वडील ही जीवनाची सर्वात मोठी देणगी मानली जाते. त्याची जागा आपल्या आयुष्यात कोणीही घेऊ शकत नाही. म्हणूनच दरवर्षी पालक दिन साजरा केला जातो. पालक दिनानिमित्त आम्ही आमच्या पालकांसाठी आमची



आवडती डिश तयार करू शकतो. त्यांना बाहेर फिरायला घेऊन जाऊ शकतो. पिकनिकची योजना आखू शकतो. आम्ही घरीच पार्टी करू शकतो. त्यांच्या गरजेची कोणतीही वस्तू त्यांना भेट म्हणून दिली जाऊ शकते. आम्ही त्यांचा आवडता चित्रपट त्यांच्यासोबत घरीही पाहू शकतो. त्यासोबत आम्ही मजेदार स्नॅक्सचा आस्वाद घेऊ शकतो. आई-वडील आपल्या आयुष्यासाठी जे काही करतात, त्यामार्गे कोणताही स्वार्थ लपलेला नसतो. आपल्या मुलांच्या सुखासाठी ते काहीही करायला तयार असतात. आपल्या यशामार्गे सर्वात मोठा हात पालकांचा असतो. मात्र, याबाबत त्यांनी दिलेल्या अमूल्य प्रेमाबाबत आपण त्यांचे कधीही आभार मानत नाही. जागतिक पालक दिन हा पालकांचे आभार मानण्याचा दिवस आहे. तसेच, आपले वृद्ध आई-वडील हे आपले ओझे नसून ते आपली जबाबदारी आहेत याची जाणीव करून देण्याचा दिवस आहे. ही जबाबदारी आपण

कर्तव्य समजून पार पाडली पाहिजे. या निमित्ताने अनेक देशांत आई-वडिलांना शुभेच्छा, भेटवस्तू दिल्या जातात.

!! जागतिक पालक दिनाच्या सर्वांना हार्दिक हार्दिक शुभेच्छा !!

\*\*\*\*\*

- संकलन व सुलेखन -

श्री कृष्णकुमार आनंदी-मोविदा निकोडे गुरुजी. रामनगर वॉर्ड, गडचिरोली.

फक्त व्हॉट्सप- ९४२३७९४८८३.

## लोकांना मोफत धान्य देऊ नका, ते कमावण्याचे कौशल्य द्या

मुंबईत २० मे रोजी सकाळी सात वाजता मतदानाला सुरुवात झाली. मी ६:५५ वाजता तिथे होतो! मी १९५२ मध्ये आणि त्यानंतर झालेल्या सर्व निवडणुकांमध्ये मतदान केले. मी आजवर लोकसभा, महाराष्ट्र राज्य विधानसभा आणि मुंबई महापालिका निवडणुकीसाठी मतदान केले आहे. माझ्यावरील कामाच्या जबाबदारीचा भाग म्हणून मला पंजाब आणि नंतर, रोमानियाला पाठवले होते. या काळातील निवडणुका वगळता जबाबदार नागरिक या नात्याने मी माझे मत देण्याची एकही संधी सोडली नाही. २० मे २०२४ रोजी सकाळी मी माझ्या शेजाऱ्यांबरोबर आमच्या घरापासून पाच मिनिटांच्या अंतरावर असलेल्या

मतदान केंद्रावर गेलो. तिथे प्रत्यक्ष मतदान केंद्रात थोडासा अंधार होता. ही त्रुटी वगळता एकूण वृद्धांसाठीची व्यवस्था अतिशय चांगली होती. इथे दोन उमेदवार आघाडीवर होते. पण मतदारांच्या मनात गोंधळ निर्माण करण्यासाठी एक त्या दोन नावांपैकी एक नाव धारण करणारा उमेदवार उभा करण्यात आला होता. मला ज्याला मत द्यायचे होते, त्याच्या चिन्हाशी साम्य असलेले आणखी एक चिन्ह होते. त्यामुळे मला माझ्या उमेदवाराचे चिन्ह नीट दिसण्यासाठी आणखी प्रकाश हवा होता. पाच वर्षांपूर्वी मी मतदान केले होते. पण आज वयाच्या ९५ व्या वर्षी, माझी दृष्टी तेव्हासारखी राहिलेली नाही. पण तरीही मला अजिबात माझ्या दृष्टीने चुकीच्या मतदाराला मत द्यायचे नव्हते.

या निवडणुकीत प्रत्येक मत महत्त्वाचे ठरणार आहे. मुंबईतील प्रत्येक मतदारासंघात दोन आघाडीच्या उमेदवारांना मिळणाऱ्या मतांमधील फरक कमी असण्याची शक्यता आहे. दोन वर्षांपूर्वी झालेल्या सत्तापालटाचा आणि नंतर शिवसेना आणि राष्ट्रवादी या दोन पक्षांमध्ये झालेल्या विभाजनाचा हा परिणाम असू शकतो.

'येत्या लोकसभा निवडणुकीत आम्ही पुन्हा निवडून आलो तर आम्ही पाकव्यास काश्मीर (पीओके) मुक्त करू', असे गृहमंत्री अमित शहा यांनी त्यांच्या एका निवडणूक सभेतील जाहीर भाषणात सांगितले. नरेंद्र मोदी यांच्या नंतर पंतप्रधान कोण या चर्चेत या पदासाठीचे त्यांचे संभाव्य प्रतिस्पर्धी, योगी आदित्यनाथ यांनी आपल्या दुसऱ्या एका मेळाव्यात म्हटले की, मोदींच्या तिसऱ्या कार्यकाळात पाकव्यास काश्मीर सहा महिन्यात भारतात आलेले असेल!

दुसऱ्या एका राज्यात प्रचार करताना एका सभेत आसामचे मुख्यमंत्री आणि भाजप नेते हेमंता बिस्वा सर्मा म्हणाले की, ते मुल्ला निर्माण करणारी ठिकाणे बंद केली जातील आणि चार लग्ने करण्याची प्रथा बंद केली जाईल. प्रत्येक मुस्लीम पुरुषाला चार बायका असतात या व्यापक परंतु चुकीच्या समजुतीचा या वाक्याला संदर्भ आहे. दोन संभाव्य महत्त्वाकांक्षी पंतप्रधानांनी पाकव्यास काश्मीर परत घेण्याचा निर्णय घेतला आहे. त्यापेक्षा सर्मा यांना त्यांचे वचन पूर्ण करणे जास्त सोपे ठरेल. पाकव्यास काश्मीर परत घेण्याच्या इराद्यात दोन अण्वस्त्रसज्ज शेजाऱ्यांमध्ये युद्ध होण्याची शक्यता नाकारता येत नाही. त्यामध्ये मदतीसाठी चीनही खेचले जाईल. युद्धाचा निर्णय निवडणूक सभामध्ये मतदारांना आकर्षित करण्यासाठी मोठमोठी आश्वासने

देताना घेतला जात नसतो. निवडणूक जाहीरनाम्यांप्रमाणेच निवडणूक आश्वासनांचीही विरोधी पक्षांकडून बारकाईने तपासणी केली जाते, त्यांचे विश्लेषण केले जाते आणि त्यावर भाष्य केले जाते. सध्या दारिद्र्य रेषेखालील शिधापत्रिकाधारकांना पाच किलो तांदूळ किंवा गहू, भाजपकडून मोफत दिला जातो. काँग्रेसने रेशनवरील हे धान्य दुप्पट करण्याचे आश्वासन दिले आहे. भाजपच्या या योजनेमुळे अर्ध्याहून अधिक लोकसंख्येचा दारिद्र्य रेषेखालील या वर्गावरील समावेश झाल्याने (पण त्याच बरोबर आम्ही लाखो लोकांना दारिद्र्य रेषेखालील या श्रेणीतून वर आणले हा सरकारचा दावा या योजनेशी

आवश्यक असते.

या लोकसभा निवडणुकांनंतर इंडिया आघाडी मोडेल असे भाकीत नरेंद्र मोदी यांनी वारंवार केले आहे. या इशान्याची खरेतर सर्व संबंधितांनी गांभीर्याने दखल घेण्याची गरज आहे. भाजपच्या नेतृत्वाखाली उजव्या विचारांच्या पक्षांची आघाडी आणि काँग्रेस, तृणमूल काँग्रेस आणि आप याची डावी आघाडी असे विभागले गेले तर ते चांगलेच आहे. आंध्रप्रदेशमधला टीडीपी, वायएसआरसीपी, तेलंगणाचा बीआरएस, आणि तामिळनाडूमधला डीएमके आणि एआयडीएमके हे पक्ष प्रादेशिक पातळीवर महत्त्वाचे आहेत. त्यांना उजव्यांशी किंवा डाव्यांशी जोडले जाऊ शकत



विंसंगत आहे.), उद्या इंडिया आघाडी जिंकली तर तर तिच्या अर्थमंत्र्यांचे काम कठीण होऊन बसणार आहे. पण इंडिया आघाडी खरेच जिंकेल का? मी काहीसा साशंक आहे. २०१४ आणि २०१९ च्या तुलनेत यावेळची स्पर्धा खूपच अटीतटीची आहे हे खरे आहे. मागील दोन निवडणुकांमध्ये विरोधी पक्षांची आघाडी नव्हती. विरोधी आघाडीतील अनेक बड्या नेत्यांना इडीने तुरुंगात टाकले आहे. इडी आणि सीबीआयच्या प्रकरणांची भीती दाखवून अनेक विरोधी नेत्यांना आपल्या पक्षात खेचून आणण्यात भाजपला यश आले आहे. पण त्याचबरोबर पण इडी आणि सीबीआयच्या भीतीने विरोधी पक्षांना एकत्रही आणले आहे जेणेकरून मोदींचे विरोधी-मुक्त राजकारणाचे स्वप्न पूर्ण होऊ नये.

दरम्यानच्या काळात विरोधी पक्ष जी मोठमोठी आश्वासने देत आहेत ती पूर्ण करायची म्हटली तर देशाच्या अर्थव्यवस्थेवर संकट कोसळेल. इतकेच नाही तर लोकांना अशा पद्धतीने अन्नधान्य मोफत मिळण्याची सवय झाली तर त्यांना काम न करण्याचीही सवय होईल. कोणतीही अर्थव्यवस्था खूप काळासाठी कोणत्याही गोष्टी मोफत देऊ शकत नाही. सत्तेवर येणाऱ्या कोणत्याही सरकारने तरुणांना विविध कौशल्यांचे प्रशिक्षण मिळेल याची व्यवस्था करणे

नाही. हीच गोष्ट ईशान्येकडच्या राज्यांमधल्या प्रादेशिक पक्षांबाबतही आहे.डावीकडे झुकलेल्या पक्षांचा समूह आणि उजवीकडे झुकलेल्या पक्षांचा समूह यांची सत्तास्पर्धा अशी परिस्थिती खरे तर आदर्श असेल. आधी राजकीय कार्यकर्ते आणि नंतर सामान्य मतदारांना आपण कोणत्या बाजूला जायचे हे ठरवण्यासाठी आपले मत बनवण्यासाठी ते अधिक सोपे ठरू शकते.या निवडणुकांनंतर छोटे प्रादेशिक पक्ष भाजप किंवा काँग्रेसमध्ये विलीन होतील, असे भाकीत राष्ट्रवादीचे प्रमुख तसेच ज्येष्ठ नेते शरद पवार यांनी केले होते. सध्याच्या निवडणुकांमध्ये सहभागी असलेल्या ममता बॅनर्जी आणि यांच्यासारख्या नेत्यांच्या वैयक्तिक महत्त्वाकांक्षा लक्षात घेता, असे काही इतक्यात घडेल असे मला वाटत नाही.

नरेंद्र मोदी यांच्यासारखे नेतृत्व नसल्यामुळे मतदार यावेळी सत्ताबदलाच्या मानसिकतेमध्ये नाही, असे सतत एकायला मिळते. गेल्या वर्ष सव्या वर्षात काँग्रेस नेते राहुल गांधी यांनी बरीच मेहनत केली आहे. ते मोदींना तुल्यबळ झाले आहेत, असे म्हणता येणार नाही, पण आता त्यांनी स्वतःला सिद्ध केले आहे. 'आम्हाला मोदींना आणखी एक संधी द्यायची होती,' असे मतदानानंतर काही लोकांनी मला सांगितले. गेल्या वर्षी त्यांना असे वाटत नव्हते.

# उन्हाळ्यात रस्त्यावरील खाद्यपदार्थ खाऊ नका, चे आवाहन; विक्रेत्यांसह ग्राहकांनी कशी बाळगावी सावधगिरी?

## रोज कुणी, किती पाणी प्यावे?

बऱ्याचदा आमच्या बाह्यरुग्ण विभागात रुग्ण किंवा रुग्णाचे नातेवाईक प्रश्न विचारतात की, मी रोज किती पाणी पिऊ? पाणी पिणे ही नेहमीचीच गोष्ट असली तरी सुद्धा किंवा रुग्णाचे दररोज किती पाणी प्यावे, हे समजून घेणे आवश्यक आहे. शरीर टिकवण्यासाठी पाणी हा मूलभूत घटक असून, विविध शारीरिक कार्यांमध्ये तो महत्त्वाची भूमिका बजावतो. पाणी पिण्याचे प्रमाण सर्वसामान्य शिफारस अशी आहे की, दिवसातून सुमारे आठ ग्लास (२५० एमएलचा एक ग्लास) पाणी प्यावे, जे अंदाजे दोन लिटर किंवा अर्धा गॅलन असते. तथापि, वय, वजन, काम करण्याची पातळी आणि हवामान यासारख्या घटकांवर आधारित वैयक्तिक पाण्याची आवश्यकता बदलू शकते. एखाद्याने किती पाणी प्यावे, हे वय आणि स्त्री की पुरुष या प्रमाणे बदलते. सात ते १२ महिन्यांच्या बाळांला दिवसा ०.८ लिटर पाण्याची आवश्यकता असते. ते दूध, इतर द्रव पदार्थ किंवा पाणी यातून घेतले जाते. एक ते तीन वयोगटातील बालकांला दिवसाला १.३ लिटर पाणी लागते. चार ते आठ वर्षे वयोगटातील मुलांसाठी १.७ लिटरची आवश्यकता असू शकते. जेव्हा मुले नऊ वर्षाची होतात तेव्हा लिंगानुसार पाण्याची आवश्यकता बदलते. ९- १३ वयोगटातील मुलांला दिवसाला २.४ लिटर पाणी लागते आणि त्याच वयाच्या मुलीला २.१ लिटर पाणी लागते. १४- १८ वर्षे वयोगटातील पौंगडावस्थेतील मुलांना दिवसाला ३.३ लिटर आणि मुलींना २.२ लिटर आवश्यक असते. उन्हाळ्यात अधिक गरज १९- ७० वयोगटातील प्रौढांना पुरुष आणि महिलांसाठी अनुक्रमे ३.७ आणि २.७ लिटर आवश्यक आहे. याशिवाय, गरोदर मातेसाठी दररोज ३ लिटर पाण्याचा वापर होतो. हे सर्वसाधारण शरीरयष्टी असणाऱ्या व्यक्तींसाठी आहे. सरासरीपेक्षा जास्त किंवा कमी वजन असलेल्या व्यक्तींना वजना प्रमाणे जास्त - कमी पाणी लागते. रोजच्या पाण्याच्या गरजेचा दुसरा महत्त्वाचा घटक म्हणजे हवामान व ज्या परिस्थितीत आपण काम करतो, ते वातावरण. खेळताना, उन्हाळ्यात काम करताना किंवा ट्रेकिंगला जास्त पाणी लागते. उन्हाळ्यात जिथे खूप गरम कोरडी हवा असते तिथे उदाहरणार्थ - नागपूर - इथे जास्त पाणी आवश्यक असते. उष्ण आणि कोरड्या हवामानामुळे घाम घेणे वाढू शकते आणि जास्त पाणी कमी होऊ शकते, ज्यामुळे द्रवपदार्थाचे जास्त सेवन करणे आवश्यक आहे. हिमालयात अधिक गरज थंडीमध्ये किंवा दमट हवेमध्ये पाणी कमी प्यावे लागते. जेव्हा आपण हिमालयात जास्त उंचीवर ट्रेक करायला जातो तेव्हा जास्त पाणी प्यावे. ह्या मुळे रक्तभिसरण चांगले होऊन (ऊंचीमुळे मेंदूचा रक्तपुरवठा कमी होणे व त्यामुळे विविध लक्षणे दिसणे) होण्याची शक्यता कमी होते. संध्याकाळी आमच्या ट्रेकमध्ये नेहमीच छोटा मग भरून बोरनिट्टा किंवा गरम पाणी प्यायला लावते असते हे ह्याचमुळे प्रवासातही पाणी प्या तुम्ही दिवसाचा जास्त काळ एअर कंडिशनमध्ये काम करत असाल तर व आद्रता योग्य असेल तर पाणी कमी लागते. वातानुकूलित वातावरणात काम करणाऱ्या व्यक्ती त्यांच्या द्रव पदार्थांच्या गरजा कमी करू शकतात. डेस्कवर पुन्हा वापरण्यायोग्य पाण्याची बाटली ठेवणे दिवसभर नियमितपणे पाणी पिण्याची आठवण म्हणून कार्य करू शकते.



सामान्य कारणे आहेत. विक्रेते आणि ग्राहकांसाठी प्रतिबंधात्मक उपाय अन्न सुरक्षा सुनिश्चित करण्यासाठी विक्रेत्यांनी आणि ग्राहकांनी अनेक आवश्यक प्रतिबंधात्मक उपाय केले पाहिजेत. विक्रेत्यांसाठी योग्य साठवण: जीवाणूंची वाढ रोखण्यासाठी नाशवंत वस्तू रेफ्रिजरमध्ये ठेवल्या आहेत किंवा योग्य तापमानात साठवल्या आहेत याची खात्री करा.

स्वच्छता पद्धती: नियमित हात धुणे, स्वच्छ भांडी वापरणे आणि अन्नाची तयारी करण्यासाठी वापरला जाणारा टेबल व्यवस्थित स्वच्छ करणे पूर्णपणे शिजवा: हानिकारक जीवाणू नष्ट करण्यासाठी सर्व अन्न सुरक्षित तापमानात शिजवा. सेंटर्स फॉर डिसेज कंट्रोल अँड प्रिव्हेंशन नुसार, अन्नानुसार आजार टाळण्यासाठी अन्न योग्य तापमानात शिजवणे आवश्यक आहे. ग्राहकांसाठी प्रतिष्ठित विक्रेते निवडा: चांगल्या स्वच्छता पद्धतीचे स्पष्टपणे पालन करणारे विक्रेते निवडा. स्वच्छ परिसर आणि योग्य पद्धतीने अन्न हाताळले जात आहे का याची खात्री करा.

नाशवंत पदार्थ टाळा: सॅलेज, दुग्धजन्य पदार्थ आणि उष्णतेमध्ये लवकर खराब होणारे कच्चे मांस यांसारखे पदार्थ टाळा. हे अन्न योग्य प्रकारे साठवले नाही तर बॅक्टेरिया होण्याची शक्यता असते.

स्वच्छतेचे निरीक्षण करा: विक्रेते आणि त्यांच्या स्टॉलच्या स्वच्छतेकडे लक्ष द्या. योग्य प्रकारे झाकलेले अन्न असलेले स्टॉल स्वच्छ केल्याने अन्न

विषबाधा होण्याची शक्यता कमी असते.

नियमांची प्रभाविता आणि अधिक सुधारणांची आवश्यकता डॉ. श्रीनिवासन स्पष्ट करतात, सध्याचे नियम रस्त्यावरील खाद्यपदार्थांची सुरक्षितता सुनिश्चित करण्याचे उद्दिष्ट ठेवतात, परंतु अंमलबजावणी विसंगत असू शकते. फूड सेफ्टी अँड स्टॅण्डर्ड्स अथॉरिटी ऑफ इंडिया च्या मते, नियमित तपासणी करून आणि विक्रेत्यांसाठी प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित करून अन्न सुरक्षा मानकांचे पालन करण्यामध्ये लक्षणीय सुधारणा करू शकतात. सार्वजनिक आरोग्याचे अधिक चांगले संरक्षण करण्यासाठी, त्यांनी खालील सुधारणा सुचवल्या आहेत अधिक वारंवार तपासणी: अन्न सुरक्षा नियमांचे सतत पालन सुनिश्चित करण्यासाठी तपासणीची वारंवारता वाढवा. उत्तम पायाभूत सुविधा: विक्रेत्यांना स्वच्छता मानके राखण्यात मदत करण्यासाठी त्यांना योग्य साठवण सुविधा आणि स्वच्छ पाणी उपलब्ध करून द्या.

कठोर दंड: अन्न सुरक्षा नियमांचे उल्लंघन करणाऱ्या विक्रेत्यांसाठी कठोर दंड लागू करा.

सार्वजनिक जागरूकता मोहिमा: उन्हाळ्यात रस्त्यावरील खाद्यपदार्थ खाण्याच्या जोखिमीबद्दल आणि चांगल्या स्वच्छता पद्धतींचे पालन करणारे विक्रेते निवडण्याचे महत्त्व याबद्दल लोकांना शिक्षित करा.

## काजू, बदाम, शेंगदाणे, सीड्स भाजून खावेत की कच्चे? तज्ज्ञांनी सांगितलेले तुमच्या शरीरावर होणारे 'हे' परिणाम वाचून घ्या निर्णय

: सुका मेवा व सीड्स (सूर्यफूल, सबा, चिया इत्यादी) हे पोषणाचा भांडार आहेत हे वर्षानुवर्षे आपण ऐकत आलो आहोत. यामध्ये निरोमी फॅट्स, प्रथिने, फायबर, जीवनसत्त्व व अनेक खनिजे असतात. त्यामुळे निश्चितच या सुक्या मेव्याच्या सेवनाने आपल्या शरीराला फायदे मिळू शकतात. मात्र जात फायदे द्विगुणित करायचे असतील तर तुम्ही सुका मेवा खाताना काही गोष्टींची काळजी घेणे विशेष महत्त्वाचे असते. सर्वात प्रमुख बाब म्हणजे सुका मेवा खावा कसा? अनेक घरांमध्ये पाण्यात भिजवून, वाटून या गोष्टी खाल्ल्या जातात, तर काहीना भाजून सुका मेवा खाणे आवडते. या पद्धती योग्य आहेत का किंबहुना भाजल्याने सुक्या मेव्यातील पोषणाचे उष्णतेमुळे नुकसान होऊ शकते का याविषयी सध्या सोशल मीडियावर चर्चा चालू आहे. आज आपण ही चर्चा व त्यावर तज्ज्ञांची टोस मते जाणून घेणार आहोत.

क्रिएटर आणि लाइफस्टाइल फिजिशियन डॉ. अच्युथन ईश्वर यांनी त्यांच्या रीलमध्ये नमूद केले होते की, काजू आणि बिया न भाजता खाल्ल्याने नक्कीच अधिक फायदा होऊ शकतो त्यामुळे शक्यतो मी तरी ज्यांना शक्य आहे त्यांना सुका मेवा किंवा सीड्स भाजून खाण्याचा सल्ला देत नाही.

आलोक सिंग, संस्थापक डिमा ऑरगेनिक्स आणि फूड सायन्स तज्ज्ञ, आंबेडकर नगर, उत्तर प्रदेश यांनी इंडियन एक्सप्रेसला याबाबत माहिती देत सांगितले होते की, काजू आणि बिया भाजल्याने कदाचित त्यांच्यातील पोषणाची टक्केवारी कमी अधिक होऊ शकते परंतु हे बदल भाजण्याचे तापमान आणि कालावधी यावर अवलंबून असते. विशेषतः उष्णतेला सवेदनशील असलेले व्हिटॅमिन ई आणि विटॅमिन बी जीवनसत्त्वे, भाजताना खराब होऊ शकतात. पण, बहुतांश खनिजे, जसे की मॅग्नेशियम, कॉल्फरस आणि जस्त, यांच्यावर उष्णतेचा प्रभाव पडत नाही.

दुसरीकडे, सुका मेवा आणि सीड्समधील फॅट्स सुद्धा चितंचे एक कारण ठरू शकतात, मोनोअनसॅच्युरेटेड



फॅट्स (चांगले फॅट्स) भाजताना स्थिर राहतात, पण पॉलीअनसॅच्युरेटेड फॅट्स ऑक्सिडायझ होऊ शकतात, ज्यामुळे हानिकारक संयुगे तयार होतात. या ऑक्सिडेशन प्रक्रियेचा परिणाम झाल्याने 'रॅन्सिडिटी' म्हणजे चव कमी होण्याची शक्यता असते तसेच असे पदार्थ अधिक प्रमाणात खाल्ल्याने संभाव्य कर्करोगजन्य ठरू शकतात. आता इथे ही बाब सुद्धा लक्षात घ्यावी की, तापमान व वेळ कमी असल्यास याचा इतका गंभीर परिणाम होत नाही.

काजू कच्चे खावे का? आता आपण हे पाहिले की भाजून सुका मेवा किंवा सीड्स खाल्ल्याने धोका निर्माण होऊ शकतो पण म्हणजे काऊ किंवा तत्सम सुका मेवा हा कच्चा खाणे योग्य आहे का? तर यावर सिंग म्हणतात की, कच्चे काजू खाल्ल्याने अन्नजन्य आजारकाचा धोका वाढू शकतो. भाजणे हा योग्य रोगजनकांना दूर करण्याचा एक प्रभावी मार्ग आहे, ज्यामुळे भाजलेले काजू सुरक्षित होतात. शिवाय, कच्च्या काजू आणि बियांमध्ये फायटिक ॲसिड आणि ऑक्सॅलेट्स सारखे विरोधी पोषक घटक असतात. ही संयुगे कॅल्शियम आणि लोहासारख्या आवश्यक खनिजांचे शोषण कमी करू शकतात. भाजल्याने या विरोधी पोषक घटकांचे विघटन होण्यास मदत होते, ज्यामुळे या खनिजांचे शोषण वाढते आणि काजू अधिक पौष्टिक बनतात. भाजल्याने सुक्या मेव्याची पचनक्षमता वाढू शकते का? भाजल्याने साधारणपणे

काजू आणि बियांची पचनक्षमता आणि पोषक तत्वांचे शोषण सुधारते. भाजताना उष्णतेमुळे जटिल संयुगे तुटतात, ज्यामुळे आपल्या पचनसंस्थेला पोषक तत्वांवर प्रक्रिया करणे आणि शोषून घेणे सोपे होते. तसेच भाजल्याने काही एन्झाइम्स निष्क्रिय होतात व पचनास हातभार लागू शकतो. तरीही आधी मांडलेल्या मुद्द्यानुसार अति भाजणे योग्य नाही. पचनक्षमता सुधारणे आणि पौष्टिक मूल्य प्राप्त करणे यामधील संतुलन राखण्यासाठी मध्यम तापमानात काजू भाजावेत. भाजलेल्या व कच्च्या सुक्या मेव्याच्या चवीत काय फरक असतो?

कच्च्या आणि भाजलेल्या सुक्या मेव्याच्या किंवा सीड्सच्या पोषणाप्रमाणेच चवीत सुद्धा फरक दिसून येऊ शकतो. भाजल्याने साहजिकच एक वेगळा कुरकुरीत पाया या पदार्थांना प्राप्त होतो. भाजलेले काजू, बदाम, शेंगदाणे ते सूर्यफुलाच्या बिया हे स्नॅक्सचे उत्तम पर्याय ठरू शकतात. तसेच भाज्यांमध्ये किंवा सॅलॅडमध्ये कुरकुरीतपणा याचा यासाठी देखील याचा वापर करता येऊ शकतो.

दुसरीकडे, कच्चे काजू किंवा अन्य सुक्या मेव्यातील घटक हे मऊ असतात तसेच चव सुद्धा सौम्य असते. याचा वापर स्मूदीज, डेअरी-फ्री क्रीम आणि सॅलॅडसारख्या पाककृतींसाठी होऊ शकतो. आपण आपल्याला आवडणाऱ्या चवीनुसार या दोन्ही यापद्धतीने सुका मेवा किंवा सीड्स खाऊ शकता मात्र कुठेही त्याचा अतिरेक होऊ देऊ नका.

## उन्हाळ्यात माठातील पाणी का प्यावे? जाणून घ्या, मातीच्या मडक्यातील पाणी पिण्याचे फायदे

उन्हाळा आला की घरोघरी मातीची मडकी दिसतात. अनेक जण फ्रिजचे पाणी पितात, पण काही लोकांना माठातील थंडगार पाणी प्यायला आवडते. उन्हाळ्यात प्रत्येकाच्या घरी मातीचे मडके दिसते. असं म्हणतात की, माठातील थंडगार पाणी चवीला खूप चांगले असते. खरंच हे पाणी लवकर तहान भागवते का? शरीरातील खराब कोलेस्ट्रॉल आणि रक्तदाब नियंत्रित ठेवण्यास तसेच पचनक्रिया सुरळीत ठेवण्यात मदत करते का? न्यूट्रिशनल रश्मी मिश्रांनी याबाबत इन्टरग्रामवर एक पोस्ट शेअर केली आहे.

माठातील पाणी थंड कसे होते? द इंडियन एक्सप्रेसनी काही तज्ज्ञांच्या हवाल्याने या संदर्भात माहिती सांगितली आहे. मातीच्या मडक्याचा सर्वात मोठा



फायदा म्हणजे यामध्ये नैसर्गिकरित्या पाणी थंड होते. बंगळुरुच्या इलेक्ट्रॉनिक सिटी येथील मद्रहूड हॉस्पिटलच्या आहारतज्ज्ञ सल्लुगार रिनु दुबे सांगतात, मातीच्या मडक्यांना सूक्ष्म अशी छिद्रे असतात. त्यामुळे मडक्याच्या पृष्ठभागावरील पाण्याचे बाष्पीभवन होते आणि पाणी नैसर्गिकरित्या आतून थंड होते.

माठातील पाणी प्यायल्यामुळे पचनक्रिया सुधारते का? माठातील पाणी प्यायल्याने पचनक्रिया सुधारते असे दुबे म्हणतात. खूप जास्त थंड पाणी रक्तवाहिन्या घडू करतात आणि त्यामुळे पचनक्रिया मंदावते, पण माठातील पाणी कमी प्रमाणात थंड असल्यामुळे पचनक्रिया सुरळीत राहते, असे दुबे सांगतात. त्या पुढे म्हणतात, मडक्यातील पाणी थोडे अल्कलाइन असते, म्हणजेच त्या पाण्याची पीएच पातळी सातपेक्षा जास्त असते, त्यामुळे सिडिटी किंवा छातीत जळजळ वाटणे इत्यादी समस्या माठातील पाणी प्यायल्याने कमी होतात.

प्लास्टिक आणि मेटलच्या भांड्यापेक्षा मातीचे मडके पर्यावरणपूरक असतात. जिंदाल नेचरक्योर इन्स्टिट्यूटचे वरिष्ठ

निसर्गपंचारतज्ज्ञ डॉ. श्रीकांत एचएस सांगतात, माठातील पाण्यामुळे प्लास्टिकच्या कचऱ्याचे प्रमाण कमी होते आणि प्लास्टिकच्या बाटल्यांचे उत्पन्न आणि पुनर्वापरसुद्धा टाळता येतो. माठातील पाणी शरीरातील खराब कोलेस्ट्रॉल आणि रक्तदाब नियंत्रित ठेवण्यास मदत करते का?

माठातील पाणी पिण्याचे अनेक फायदे असले तरी हे पाणी वाईट कोलेस्ट्रॉल कमी करण्यास आणि रक्तदाब नियंत्रित करण्यास मदत करू शकतात, असे वर्षानुवर्षांपासून मानले जाते. पण, हा दावा सिद्ध करणारे मर्यादित वैज्ञानिक पुरावे आहेत. माठातील पाण्याची चव ही हायड्रेशनला अधिक प्रोत्साहन देते, जे अप्रत्यक्षपणे हृदय व रक्तवाहिन्यांसंबंधी आरोग्य जपण्यास मदत करते, असे दुबे पुढे सांगतात.

डॉ. श्रीकांत सांगतात, माठातील पाण्यामध्ये नैसर्गिकरित्या फिल्टर केलेले ऑटिऑक्सिडंट गुण असतात. हे ऑटिऑक्सिडंट गुण ऑक्सिडेटिव्ह तणाव कमी करण्यास आणि आजारांचा धोका कमी करण्यास मदत करतात.

डॉक्टरांच्या मते, माठातील पाण्यावर अवलंबून न राहता जीवनशैलीतील बदल करून कोलेस्ट्रॉल आणि रक्तदाब नियंत्रित करणे महत्त्वाचे आहे. संतुलित आहार घेणे, नियमित व्यायाम करणे आणि उपचारांसाठी डॉक्टरांचा सल्ला घेणे गरजेचे आहे, असे दुबे सांगतात

# शिक्षणातून मानसिक व बौद्धिक विकास होतो - प्राचार्य डॉ.दुष्यंत कटारे

क्षितिज बोर्डे यांनी (एसएससी) बोर्ड परिक्षेत ९७% मार्क्स मिळवून घवघवीत यश संपादन केले.



नवी मुंबई / के. एच. हनवते :- मिलिंद बोर्डे यांचे चिरंजीव क्षितिज बोर्डे याला एस.एस.सी. बोर्डे परीक्षेमध्ये ९७% मार्क मिळवून घव घवीत यश संपादन केले त्या यशा मध्ये आपले गुरुजी आणि आई वडिलांचे फार मोठे मोलाचे मार्गदर्शन लाभले आहेत अशीच आपली मुले यशाचे उंच शिखरावर पोहचुन आपल्या समाजाचे व देशाचे नाव उज्वल करावे अन्हा सर्वांना खूप खूप आनंद होतो आहे आणि म्हणून या निमित्ताने समाज सेवक : संतोष मनोरे यांनी बोर्डे परिवार यांच्या घरी जाऊन मास्टर : क्षितिज बोर्डे आणि त्याचे माता पिता बोर्डे परिवाराचा शाल आणि पुष्पगुच्छ देऊन जाहीर सत्कार केला.

लातूर : माणसाला जीवन जगण्यासाठी शिक्षणाची आवश्यकता आहे. संघटना आणि संघर्ष शिक्षणातूनच जिवंत राहतात. माणूस घडवते ते शिक्षण, ती मुक्तीची प्रक्रिया आहे. शिक्षणाने माणसाचा सन्मान वाढतो, शिक्षण नाही मिळाले तर माणूस गुलाम बनतो. शिक्षणातूनच मानसिक व बौद्धिक विकास होत असतो - असे प्रतिपादन



कै. व्यंकटराव देशमुख महाविद्यालय, बाभळगावचे प्राचार्य दुष्यंत कटारे यांनी केले. राजा सिद्धोदन चॅरिटेबल ट्रस्ट, लातूरच्या वतीने गुणवंत विद्यार्थ्यांच्या सत्कार समारंभात प्रमुख पाहुणे म्हणून डॉ. कटारे

बोलत होते. यावेळी गोदावरी हॉस्पिटल, लातूर येथील डॉ. सदानंद कांबळे यांनीही विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन केले ते म्हणाले, दहावी बारावीच्या नंतर विद्यार्थ्यांच्या जीवनामध्ये सकारात्मक विचारांची अत्यंत गरज आहे. वैद्यकीय क्षेत्रामध्ये प्रवेश करताना आपण स्वतःला झोकून देऊन

सिद्ध केले पाहिजे. याप्रसंगी ड. नरेश कुलकर्णी आणि शीलरल सोनवणे यांनीही आपली मनोगत व्यक्त केली. कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक आणि आभार ट्रस्टचे अध्यक्ष . आनंद सोनवणे मानले. सूत्रसंचालन . रोहित सोमवंशी यांनी केले. यावेळी श्रुती रंगसुभे, मुजावर महेक, शेख यास्मीन, राजनंदनी भरबडे, स्नेहा कांबळे, आदिती गायकवाड, दीक्षा कांबळे, पौर्णिमा हनुमंते, पोरे जान्हवी, श्रद्धा लांडगे, भालेराव नामदेव, तलवारे युवराज, स्वाती गायकवाड, कनकेश्वरी बिराजदार, कसबे नम्रता, सूर्यवंशी प्रजादेवी, सूर्यवंशी प्रतिभा

, भाग्यश्री सूर्यवंशी, गौतम सूर्यवंशी, दीक्षा कांबळे, प्रतीक जाधव, जुनेद शेख, ओमकार भरबडे, तन्मय कांबळे, रिहाल पठाण, अमित दांडे, शेख सलीम, शेख रेहान, माडके संतोष, सिद्धांत स्वामी, प्रथमेश रणसुभे, कांबळे सुमित, भालेराव धीरज, भालेराव अनुजित, चव्हाण समाधान यांचा ट्रस्टच्या वतीने एकूण ४० गुणवंत विद्यार्थ्यांचा प्रमुख पाहुण्यांच्या हस्ते सत्कार करण्यात आला. कार्यक्रम यशस्वी करण्यासाठी राजा शूद्धोदन चॅरिटेबल ट्रस्ट सचिव विक्रम चिकाटे , गौतम सूर्यवंशी, सूर्यकांत दांडे, हेमंत जाधव, विशाल कांबळे, धम्मरल सोनवणे, राजकुमार राऊत , विनोद दांडे, दगडू साळवे, राजकुमार कांबळे, राजू चिकाटे, कपिल डबडे यांनी परिश्रम घेतले.

## व्यापारी बंधूनों, कृत्रिम टंचाई दाखवत जादा दराने शेतकऱ्यांना बियाणे विक्री कराल तर खबरदार..! गजानन मुंडे पाटील

किनवट / शेख शौकत :- शेतमालाला हमीभाव मिळत नाही परिणामी शेतकरी तोट्यामध्ये शेती करतो परत तालुक्यातील कृषी सेवा केंद्र चालक बऱ्याच कपाशी वाहनाची कृत्रिम टंचाई भासून मत्केदारी करत जादा दराने बियाणे शेतकऱ्यांच्या माथी मारण्याचा प्रयत्न करतात, खरीप हंगाम २०२४ मध्ये राशी ६५९ या कापूस बियाणाची मोठ्या प्रमाणात



मागणी वाढली आहे. त्याचाच फायदा घेत व्यापारी बंधूनों तुम्ही जर शेतकऱ्यांना जादा दराने बी- बियाणे विक्री कराल तर खबरदार ! असा इशाराच किनवट कृषी उत्पन्न बाजार समितीचे सभापती तथा बोधडी गटातील राष्ट्रवादींचे खंबीर नेतृत्व गजानन पाटील मुंडे यांनी दिला आहे. याबाबत सविस्तर वृत्त असे की, या हंगामात कृषी विभागाच्या प्रशासनाची करडी नजर व्यापाऱ्यांवर राहणार आहेच, प्रशासनाने बैठे पथकही तैनात होणार आहेत. तरीपण ज्या वाणाला

शेतकऱ्याची मागणी जास्त आहे तेथे दुसऱ्यांच्या बोगस पावत्या फाडून माल संपल्याचा देखावा होऊ शकतो आणि कृत्रिम टंचाई भासून मागच्या दाराआड ज्यादा दराने सदर वाणाची विक्री होऊ शकते. परिणामी सामान्य शेतकऱ्यांचे आर्थिक नुकसान होत भरडला जाऊ शकतो, त्यासाठी तसे न करता तोट्यात शेती करीत हात घाईला आलेल्या शेतकऱ्यांचा आशीर्वाद घ्यावा आणि योग्य त्याच दराने बी बियाणाची विक्री करावी असे विनंती वजा आवाहनही मुंडे यांनी केले. मुबलक बियाणे असताना सुद्धा कृत्रिम टंचाई भासून आर्थिक लोभापाई शेतकऱ्यांना वेठीस धरण्याचे काम कराल तर मग तक्रार कर्ता शेतकऱ्यांच्या मागे मी स्वतः उभा राहून दखलपत्र कार्यवाही दाखल करून घेणार असा गंभीर इशाराच गजानन मुंडे यांनी दिल्यामुळे परिसरातील शेतकऱ्यांनी सभापती मुंडे यांचे आभार मानले.

## सीएसटी ते ठाणे रेल्वे मेगाब्लॉक मुळे प्रवाशांचे हाल. या मार्गावर बेस्ट आणि एसटीच्या जादा गाड्या प्रवाशांच्या सेवेला



मुंबई/शहामत शेख :- महाराज टर्मिनल स्थानकाचे रुंदीकरण व विस्तारीकरण करत येत असल्याने मध्य रेल्वेने ३१मे ते २मे २०२४ असा तीन दिवसाचा मेगा ब्लॉक जाहीर करण्यात आला आहे. यामुळे प्रवाशांची होणारी गैरसोय लक्षात घेता एसटी आणि बेस्टच्या अतिरिक्त ज्यादा गाड्या सोडण्यात येणार आहे, यामुळे बेस्टच्या ५५ अतिरिक्त गाड्या चालवून ४८६ फेऱ्यांची सेवा प्रवाशांना उपलब्ध



करून दिली जाणार आहे. एसटीच्या माध्यमातून ५० अतिरिक्त बसेसची सेवा उपलब्ध केली आहे. मध्य रेल्वेचा मेगाब्लॉक दरम्यान लोकल सेवेवर होणारा परिणाम लक्षात घेता या दरम्यान प्रवास करणाऱ्या प्रवासाची गैरसोय होऊ नये म्हणून बेस्ट उपक्रमाने शुक्रवारी ३१मे ते १ जून रात्री साडेबारा वाजल्यापासून रविवार २ जून दुपारी साडेबारा वाजेपर्यंत कुलाबा, धारावी, बँकवे, प्रतीक्षा, या मार्गावर ज्यादा बसेस

सोडल्या जाणार आहे. या मेगाब्लॉकमुळे एसटीच्या २४ गाड्यांचे नियोजन करण्यात आले प्रवाशांची मागणी लक्षात घेता यात आवश्यकतेनुसार वाढ करण्यात येणार आहे. प्रवाशांच्या मार्गदर्शनासाठी ठाणे व मुंबई आगारात अतिरिक्त कर्मचारी नियुक्त करण्यात येणार आहे अशी माहिती एसटी महामंडळाच्या वाहतूक विभागाने दिली.

## मान्सून केरळमध्ये दाखल, १ जून ते ३ जूनपर्यंत राज्यात जोरदार पावसाची शक्यता,



किनवट / शेख शौकत :- सर्वांसाठी दिलासा देणारी बातमी म्हणजे (३० मे) मान्सून दाखल झाला आहे. ३१ मे रोजी मान्सून दाखल होणार असल्याचा अंदाज वर्तवण्यात आला होता. मात्र, एक दिवस आधीच मान्सून दाखल झाला आहे. दरम्यान, मान्सून केरळमध्ये दाखल झाल्यानंतर महाराष्ट्रात काय स्थिती असणार याबाबतची माहिती ज्येष्ठ हवामान तज्ज्ञ माणिकराव खुळे पांनी दिली आहे. मान्सूनचे केरळमध्ये आगमन झाल्यानंतर मुंबईसह कोकण बगळता महाराष्ट्रातील खान्देश, विदर्भ, मराठवाड्यासहित उर्वरित महाराष्ट्रातील २९ जिल्ह्यात, बानिवार दि. १ जून ते सोमवार ३ जूनपर्यंत वारा-वावधानासह गडगडाटी वळी पावसाची शक्यता जाणवते. तर तो पर्यंतच्या पुढील २ दिवसात मात्र उष्णतेत अजून वाढ होण्याची शक्यता जाणवते. मुंबईसह कोकणातील ७ जिल्ह्यात मात्र आजपासून पुढील ३ दिवस म्हणजे एक जूनपर्यंत, सध्या चालू असलेल्या ढगाळयुक्त दमटयुक्त उष्णतेचे वातावरण कायम असेल. दरम्यान, केरळमध्ये आज मान्सूनचे आगमन झाले आहे. यानंतर महाराष्ट्रात मान्सून कधी दाखल होणार याची चर्चा सुरु आहे. तर ७ ते ८ जूनला राज्यात मान्सून दाखल होण्याची शक्यता वर्तवण्यात आली आहे. दरम्यान, मान्सून केरळ राज्याच्या दक्षिण टोकावर पोहोचून तिथे सक्रिय झाला आहे. यावर्षीची त्याची आगमन भाकित तारीख ३१ मे २०२४ च्या आगोदर एक दिवस तर दरवर्षी असणारी त्याची सरासरी १ जून तारखेच्या आगोदर दोन दिवस तो देशाच्या भू- भागावर प्रवेशित झाला आहे. मान्सून केरळ राज्याबरोबरच देशाच्या पूर्वी त्तर भागातील ७ राज्यातही त्याने प्रवेश केला आहे. मान्सून केरळ राज्याच्या टोकावरील सक्रियतेनंतर उर्वरित केरळाचा बराचसा भाग, कन्याकुमारी, दक्षिण तामिळनाडू, मालदीव व लक्षद्वीप भागापर्यंत त्याने मजल मारली आहे.

## पूर्णब्रह्मयोगिनी त्यागमूर्ती प्रयागअक्का कराड समर्पित जीवनगौरव पुरस्काराचे ३ जून रोजी रामेश्वर येथे वितरण

शेतकऱ्यांना जीवनगौरव; शिवलिंगाची प्राणप्रतिष्ठापणा; संत गोपाळबुवा महाराज मंदिराचे पुर्ननिर्माण

लातूर :- विश्वशांती केंद्र (आळंदी), माईस एमआयटी, पुणेतेर्फे पूर्णब्रह्मयोगिनी त्यागमूर्ती श्रीमती प्रयागअक्का कराड यांच्या अकाराव्या पुण्यस्मरण/ स्मृतिदिनाचे औचित्य साधून, ज्ञान-विज्ञान आणि अध्यात्माच्या समन्वयातून आयुष्यभर समाजप्रबोधन व सांप्रदायिक सद्भावनेचे सेवाभावी कार्य समर्पित व निरपेक्ष भावनेने अत्याहतपणे करून, समाजासमोर आदर्श निर्माण करणार्या थोर तपस्विनी कुलीन पंचकन्यांना 'पूर्णब्रह्मयोगिनी त्यागमूर्ती श्रीमती प्रयागअक्का कराड समर्पित जीवनगौरव पुरस्कार' देऊन त्यांचा सन्मान ३ जून २०२४ सोमवार रोजी मानवतातीर्थ म्हणून ओळखल्या जाणार्या लातूर तालुक्यातील मौजे रामेश्वर येथे होणार असून या निमित्ताने संत गोपाळबुवा महाराज मंदिराचे पुर्ननिर्माण उद्घाटन आणि शिवलिंगाची प्राणप्रतिष्ठापणा व कलशारोहन सोहळा आयोजित करण्यात आला आहे अशी माहिती माईस एमआयटीचे अध्यक्ष प्रा.डॉ. मंगेश तु. कराड आणि विश्वस्त व महासचिव प्रा. स्वाती कराड-चाटे यांनी दिली. विश्वशांती केंद्र (आळंदी), माईस एमआयटी, पुणे यांच्यावतीने पूर्णब्रह्मयोगिनी त्यागमूर्ती श्रीमती प्रयागअक्का कराड समर्पित जीवनगौरव पुरस्कार पुण्यातील थोर समाजसेविका श्रीमती मेधा सुरेश घैसास, अयोध्या येथील श्री रामायणम धाम आश्रमाच्या माध्यमातून समाजप्रबोधन व ज्ञान विज्ञान अध्यात्माचा प्रसार करणार्या विद्वेषी दीदी मॉ. मंदाकिनी श्रीराम किंकर, ज्येष्ठ प्रवचनकार व कीर्तनकार ह.भ.प.सौ. भगवतीताई सातारकर-दांडेकर, थोर समाजसेविका श्रीमती मीरा महर्जन आणि थोर निष्ठावंत वारकरी व कवयित्री श्रीमती विजयाबाई गोविंद कदम या पंचकन्यांना देण्यात येणार असून सन्मानपत्र, स्मृतिचिन्ह, स्मृतिपदक व रोख रु. २१,०००/- रुपये असे या पुरस्काराचे स्वरूप आहे. पूर्णब्रह्मयोगिनी त्यागमूर्ती श्रीमती प्रयागअक्का कराड या भारतीय संस्कृती, परंपरा आणि तत्त्वज्ञानाचे मूर्तिमंत प्रतीक, तत्त्वज्ञ संत श्री ज्ञानेश्वर माऊली, जगद्गुरु संत श्री तुकाराम महाराज

आणि समचरण पांडुरंगाच्या सेवेत अत्यंत श्रद्धा, निष्ठा व भक्तिमय असे व्रतस्थ आणि समर्पित जीवन जगल्या. त्यांच्या कार्यापासून सर्वांनी प्रेरणा घ्यावी, हा या पुरस्कार देण्यामागचा हेतू आहे. या समारंभासाठी जगप्रसिद्ध संगणक तज्ज्ञ डॉ. विजय भटकर हे प्रमुख पाहुणे म्हणून उपस्थित राहणार आहेत. हा कार्यक्रम एमआयटी वर्ल्ड पीस युनिव्हर्सिटीचे संस्थापक अध्यक्ष प्रा. डॉ. विश्वनाथ दा. कराड यांच्या अध्यक्षतेखाली होणार असून याप्रसंगी माईस एमआयटीचे कार्याध्यक्ष राहुल विश्वनाथ कराड हे उपस्थित राहणार आहेत. प्राणप्रतिष्ठापणा सोहळा व मंदिराचे उद्घाटन संपूर्ण भारतात मानवतीर्थ म्हणून ओळखल्या जाणार्या लातूर येथील रामेश्वर (रुई) येथील श्री संत गोपाळबुवा महाराज मंदिराचे पुर्ननिर्माण करण्यात आले असून, भगवान महादेवाच्या शिवलिंगाची प्राणप्रतिष्ठापणा कलशारोहन सोहळा व पूर्णब्रह्मयोगिनी त्यागमूर्ती श्रीमती प्रयागअक्का कराड समाधी मंदिराचा उद्घाटन सोहळा आयोजित करण्यात आला आहे. प्राणप्रतिष्ठापणा व मंदिराचा उद्घाटन सोहळा महाराष्ट्रातील प्रसिद्ध पुरोहित मिलिंद राहुरकर गुरुजी यांच्या मार्गदर्शनाखाली होणार आहे. ह.भ.प.हरिहर महाराज दिवेगांवकर यांच्या शुभ हस्ते कलशारोहन सोहळा होणार आहे. या प्रसंगी आर्यव्रत कराड, विरेन कराड आणि श्रीराम नागरे हे उपस्थित राहणार आहेत. जीवनगौरव पुरस्कार मानकरी यांचा अल्प परिचय श्रीमती मेधा सुरेश घैसास:- संपूर्ण जीवनभर त्याग आणि समर्पणाच्या भावनेतून आणि 'मानव सेवा हीच ईश्वर सेवा' हे परमथ्ये ठेऊन, अत्यंत श्रद्धेने व निष्ठेने त्यांनी आपले जीवन समाजसेवेसाठी अर्पण केले आहे. त्या पुण्यातील प्रतिथयश सर्जन वै. डॉ. सुरेश गोविंद घैसास यांच्या सुविद्य पत्नी आहेत. समाजातील तळागाळातील लोक तसेच कष्टकरी, शेतकरी व कामगार यांच्यासाठी मोफत वैद्यकीय सेवा पुरवितात. त्या आजही जनतेची अत्याहतपणे सेवा करीत आहेत. दीदी मॉ. मंदाकिनी श्रीराम किंकर:- अत्यंत समर्पित भावनेने,

श्रद्धेने, निष्ठेने व खऱ्या अर्थाने भारतीय संस्कृती, परंपरा व तत्त्वज्ञानानुसार दीदी मॉ. मंदाकिनी श्रीराम किंकर अतिथय व्रतस्थ जीवन जगत आहेत. त्या थोर साधक व तपस्विनी पद्मभूषण पं. राम किंकर यांच्या कन्या व श्री रामायणम धाम आश्रम, अयोध्याच्या माध्यमातून समाजप्रबोधन व ज्ञान विज्ञान अध्यात्माचा प्रसार करणार्या विद्वेषी आहेत. ह.भ.प.सौ. भगवतीताई सातारकर-दांडेकर:- नाट्यरंगभूषी ह.भ.प.वै. बाबा महाराज सातारकर यांच्या त्या कन्या आहेत. आपल्या सुश्राव्य व सुमधुर कीर्तनाच्या माध्यमातून माऊलीची ज्ञानेश्वरी व हरिपाठ, जगद्गुरुची गाथा, नाथाचे भारूड व भागवत या ग्रंथांचे आयुष्यभर चिंतन, स्वरन व त्यानुसार आचरण त्यांनी केले आहे. अत्यंत मधुर मनमधये त्या प्रवचन व कीर्तन अतिथय तन्मयतेने त्या सादर करतात. गेली अनेक वर्षे त्या आषाढी व कार्तिकी वारी नित्यनियमाने करीत आहेत. श्रीमती मीरा महर्जन:- 'मानव सेवा हीच ईश्वर सेवा' हे जीवनाचे परमथ्ये ठेवले आहे. त्यासाठी त्या अहोरात्र कार्य करीत आहेत. पीडित, दुखी व्यक्तींच्या चेहर्यावर हास्य आणण्यासाठी त्या जीवाचे रान करतात. त्याचेच उदाहरण म्हणजे २०१५ या वर्षी नेपाळ येथे भूकंप आला होता. तेव्हा पीडितांच्या सहाय्यासाठी त्यांनी अहोरात्र कष्ट करून त्या नागरिकांना साहारा दिला. श्रीमती विजयाबाई गोविंद कदम:- मन करा रे प्रसन्न । सर्व सिद्धिचे कारण ॥ जे जे भेटे भूत । तयासि मानिजे भगवंत ॥ या उक्तीचे मूर्तिमंत प्रतीक असेच जीवन त्या जगत आहेत. तत्त्वज्ञ संत श्री ज्ञानेश्वर माऊली, जगद्गुरु तुकाराम महाराज व पंढरीचा पांडुरंग यांच्यावर त्यांची नितांत श्रद्धा व अपार भक्ती हा त्यांच्या जीवनाचा स्थायीभाव आहे. त्या निष्ठावंत वारकरी आहेत. त्यांनी आध्यात्मिक, सामाजिक सारख्या कित्येक ज्वलंत विषयांवर कविताही रचल्या आहेत.

## लोकसभा सार्वत्रिक निवडणुक-२०२४ मतमोजणी निमित्त महिला तंत्रनिकेतन, बार्शी रोड, लातूर येथील वाहतुक मार्गातील बदल.

लातूर :- दि. ०४/०६/२०२४ रोजी लोकसभा सार्वत्रिक निवडणुक-२०२४ मतमोजणी प्रक्रिया महिला तंत्रनिकेतन, बार्शी रोड, लातूर येथे पार पडणार असल्यामुळे मतमोजणीचे ठिकाणी जिन्ह्यातून उमेदवार, पक्षाचे नेते, कार्यकर्ते व मतदान बुध प्रतिनिधी यांचा मोठ्या प्रमाणात जनसमुदाय एकत्र जमा होतो. त्यामुळे सदर ठिकाणी वाहतुक कोंडी निर्माण होण्याची शक्यता आहे. त्यामुळे जनतेच्या सोईच्या व सुरक्षिततेच्या दृष्टीने लातूर शहरातील बिडवे इंजिनियरिंग कॉलेज ते पीव्हीआर चौक या मार्गावर वाहतुक बंद करून इतर मार्गाने वाहतुक वळविणे आवश्यक आहे. दिनांक ०४/०६/२०२४ रोजी ०५.०० ते २०.०० वाजे पर्यंत मुख्य बार्शी रोडवरील पिव्हीआर चौक ते बिडवे इंजिनियरिंग कॉलेज पर्यंतचा रस्ता हा सर्व प्रकारच्या वाहनांना

(मोटार सायकल, थी व्हीलर, एस.टी.बसेस, ट्रक, टॅम्पो, टॅक्सी, ट्रॅव्हल्स, मिनीडोअर इ.) वाहतुकीसाठी बंद करण्यात येत आहेत. तरी जनतेने खालील पर्यायी मार्गांचा अवलंब करावा. १) पी.व्ही.आर चौकातून मुरुड-वार्शी कडे जाणारे सर्व प्रकारच्या वाहनांना (मोटार सायकल, थी व्हीलर, एस.टी.बसेस, ट्रक, टॅम्पो, टॅक्सी, ट्रॅव्हल्स, मिनीडोअर इ.) मुख्य बार्शी रोड वाहतुकीसाठी बंद करण्यात येत असून त्यांना पर्यायी मार्ग म्हणून पी.व्ही. आर. चौकातून जुने रेल्वे लाईनच्या पॅरलल रोडकडे वळून जुने रेल्वे लाईनच्या पॅरलल रोडने मुरुड-वार्शीकडे जाण्यासाठी या मार्गाचा वापर करतील. २) पिव्हीआर चौकातून फक्त मतमोजणी अधिकारी व कर्मचारी यांचीच वाहने मुख्य बार्शी रोडवरून मा. जिन्ह्याधिकारी कार्यालय मधील पार्किंग कडे जातील.

३) निवडणुक निर्णय अधिकारी, सहाय्यक निवडणुक निर्णय अधिकारी, मा. जिन्ह्याधिकारी व मा. पोलीस अधिक्षक यांची बाहने महिला तंत्रनिकेतन येथील मतमोजणी ठिकाणी जातील. ४) बार्शी व मुरुड कडून लातूर शहरात येणाऱ्या सर्व प्रकारच्या वाहनांना (मोटार सायकल, थी व्हीलर, एस.टी. बसेस, ट्रक, टॅम्पो, टॅक्सी, ट्रॅव्हल्स, मिनीडोअर इ.) मुख्य बार्शी रोड वाहतुकीसाठी बंद करण्यात येत असून त्यांना पर्यायी मार्ग म्हणून बिडवे इंजिनियरिंग कॉलेज येथून जुने रेल्वे लाईनच्या पॅरलल रोडकडे वळून पॅरलल रोडने पिव्हीआर चौक किंवा औसाकडील रिंग रोडला जाण्यासाठी या मार्गाचा वापर करतील. तरी जनतेने सदरच्या काळात वरील मार्गांचा अवलंब करून वाहतुक पोलीस व प्रशासनास सहकार्य ही विनंती.