

**कायदेविषयक
मार्गदर्शन मोफत**

संपर्क
ॲड. सिद्धार्थ
MVSc, MBA, LL.M
मो नं ९४२२५३९४५९

रविवार २१ जून २०२६
Sunday, 21 June 2026

BAHUJAN SAURABHA

बहुजन सौरभ

वर्ष : ६ | अंक : १७९

Year : 6 | Issue : 171

दि. 21 जून 2026

१८८४- साता-यातील
सैनिकांचा पहिला अर्ज
रामजी बाबा
आंबेडकरांनी लहून
सरकारला पाठवला.
१९२७- गव्हर्नमेंट लॉ
कॉलेज मुंबई मध्ये डॉ. बाबासाहेब आंबेडकरांची
प्राध्यापक पदी नियुक्ती.



संकलन प्रा. याशवंत दुपडे

दैनिक किंमत : ₹५/-
Daily Rate: Rs. 5/-



उपवर्गीकरणाविरोधात अनुसूचित जातीसमुहाचा असंतोष

संविधान चौकात राज्य शासनाविरोधात एकवटल्या ५९ जाती

नागपूर : अनुसूचित जातीचे उपवर्गीकरण करून जाती-जातीमध्ये भांडणे लावणे हे भाजपचे षडयंत्र आहे. अनुसूचित जातीत एकसंध राहता कामा नये. त्यांच्या फूट पाडून राजकीय फायद्यासाठी उपवर्गीकरण करण्यात येत आहे, असा आरोप करीत भाजपच्या या उपवर्गीकरणाविरोधात अनुसूचित जातीमधील सर्व जाती एकवटल्या आहेत. शासनाविरोधात आता एल्यार पुकारण्यात येणार असल्याचा निर्धार यावेळी मोर्चात करण्यात आला. दोन वर्षांपासून उपवर्गीकरणाचा विरोध होत आहे, परंतु पहिल्यांदा या महामोर्चातून एका नव्या क्रांतीला चालना मिळाली असल्याची भावना यावेळी विविध जातींच्या प्रतिनिधींनी व्यक्त केली.

माल्यार्पण केल्यानंतर दीक्षाभूमी येथे डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांच्या अर्धपुतळ्याला अभिवादन करून मोर्चा सुरू झाला. चार वाजता मोर्चाला प्रारंभ झाला. मोर्चाचे पहिले टोक वरायटी चौकात होते, तर शेवटचे टोक दीक्षाभूमीवर होते. उपवर्गीकरणाच्या विरोधात मागील दोन वर्षांत पहिल्यांदाच अनुसूचित जातीमधील ५९ जातींनी मोर्चात हजेरी लावली असून सुमारे २५ हजार नागरिकांनी संविधान चौकात उ प व ग र णा वि रो धा त शासनाविरोधात असंतोष भडकल्याचे चित्र दिसून आले. मोर्चानंतर संविधान चौकात झालेल्या सभेचे संवाकन प्रोम प्रोयंशी यांनी केले. आभार क्रांती आगलावे यांनी मानले. हे उपवर्गीकरण नव्हेतर आरक्षण संपवायची प्रोसेस अनुसूचित जाती संवर्गात ५९ जाती

आहे. 'अ, ब, क, ड' अशी गटवारी करणे, हे केवळ घटनात्मक प्रश्न नसून सामाजिक एकता तोडण्याचे सरकारचे धोरण आहे. तर एकूणच अनुसूचित जाती नव्हेतर एकूणच आरक्षण संपवायची ही प्रोसेस भारतीय जनता पार्टीने सुरू केली आहे. या भाजपच्या षडयंत्राचा विरोध करण्यासाठी संविधान चौकात पहिल्यांदा अनुसूचित जातीची संघटीत शक्ती दिसून आली. यामुळे केवळ एका जातीला खुश करण्यासाठी घेतलेला शासनाचा निर्णय पावसाळी अधिवेशनात फेरविचार करावा, उपवर्गीकरण रद्द करावे अशी एकमुखी मागणी सरकारने केली.

महापुरुषांचे फलक, तिरंगी झेंड्यांचे आकर्षण अलंत् शिस्तबद्ध पद्धतीने निघालेल्या मोर्चात लहान मुलांपासून विद्यार्थी, तरुण, महिला, पुरुष आणि साठी उलटलेले अनुसूचित जातीमधील विविध समाजातील सर्व घटकांचे प्रतिनिधी होते. याशिवाय या मोर्चाचे विशेष आकर्षण असे की, राज्य सरकारच्या उपवर्गीकरणाच्या कृतीचा निषेध करण्यासाठी मोर्चात सहभागी जनेच्या हातात छत्रपती शिवाजी महाराज, आरक्षणाचे जनक राजश्री छत्रपती शाहू महाराज, महात्मा फुले, डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर, लोकशाहीर अण्णाभाऊ साठे, संत रविदास यांचे फलक तसेच प्रत्येकाच्या हातात राष्ट्रनिर्माणचा संदेश देण्यासाठी तिरंगा ध्वज होता. तर नागरिकांनी संविधानाचा विजय असो, उपवर्गीकरण करणाऱ्या शासनाचा धिक्कार असो, आरक्षण आमच्या हक्काचे, नाही कोणाच्या बापाचे, आरक्षण विरोधी सरकार मुर्दाबाद अशा घोषणा मोर्चेकऱ्यांनी

क्षणेचिरे...
-दीक्षाभूमी चौकातून शांत, संयमीपद्धतीने निघालेला मोर्चा
-शिस्तबद्ध मोर्चात चहा, नाश्ता, पाणी आणि जेवणाची व्यवस्था
-कडक उन्हातही विदर्भाच्या कानाकोपऱ्यातून आले आंदोलक
-आटोसंघटनेचे नेते विलास भालेकर यांनी थंड ज्यूसची केरी सोय
-छत्रपती शिवाजी, शाहू महाराज, महात्मा फुले, डॉ. आंबेडकर संत रविदास, लोकशाहीरांचे फोटो
-राजकीय पक्षांनी भूमिका जाहीर करावी अशी एकमुखी मागणी दिल्या.
मोर्चाचे आयोजनकर्ते
उपवर्गीकरणाविरोधात विदर्भातील चंद्रकांत सरदार, चंदन हाथगडे, डॉ. प्रदीप आगलावे, डॉ. अशोक उरकुडे, इंजी. अरविंद गेडाम, इंजी. कुलदीप रामटेके, इंजी. प्रदीप नगरारे, राजीव खोब्रागडे, निवृत्त प्राचार्य सचिदानंद दारुपे, अॅड. स्मिता कांबळे, डॉ. सरोज आगलावे. तक्षशिला वाघधरे, अॅड. पायल गायकवाड, अॅड. आकाश मून, अतुल खोब्रागडे, पुष्पा बौद्ध, तक्षशिला वाघधरे, छाया खोब्रागडे, अनिल जवाडे, किशोर भगत, धम्मा कांबळे, विजय तमागडे, रोहिदास राऊत, अंकुश वाकडे, सुरेश पाटील, अतुल सतदेवे, मच्छिन्द्र साळवे, डॉ. सुचित बागडे, करुणा तभाने, अनिल जवाडे, माधवी जांभुळकर, अतुल सतदेवे, दिलीप वाकर, रोहिदास राऊत, सागर शंभरकर, राजकुमार चिबटे, डॉ. चेतना सवाई, प्रकाश कांबळे, गणेश बोरकर, रमेश कटके, अमृत बन्सोडे, तक्षशिला वाघधरे, सेवानिवृत्त पोलिस अधीक्षक किशन बेरिया, अशोक जंजाल, राजकुमार वंजारी, विश्वास पाटील, पायल लोकरे, श्रीराम बन्सोडे, सचिदानंद फुलेकर.

‘काँक्रोच जनता पार्टी’चे दिल्लीत ‘थाळी-चमचा’ वाजवून जोरदार आंदोलन

अभिजीत दिपकेच्या ‘गो प्रधान गो’च्या घोषणा

नवी दिल्ली : देशातील विद्यार्थ्यांच्या आत्महत्या आणि परीक्षामधील पेपर फुटीच्या प्रकरणावरून ‘काँक्रोच जनता पार्टी’ने आक्रमक पवित्रा घेतला आहे. राष्ट्रीय राजधानी दिल्लीतील जंतर-मंतर येथे आज ‘काँक्रोच जनता पार्टी’ने दुसरे मोठे जनआंदोलन छेडण्यात आले. केंद्रीय शिक्षणमंत्री धर्मेंद्र प्रधान यांच्या राजीनाम्याची मागणी करत आंदोलकांनी ‘गो प्रधान गो’ अशा घोषणांनी परिसर दणाणून सोडला.

संस्कारावर खोचक टीका केली. “जंतर-मंतरवरील आंदोलनात सहभागी होणाऱ्या सर्व ‘काँक्रोच’नी (समर्थकांनी) सोबत थाळी आणि चमचा घेऊन यावे, पुढील गोष्ट तुम्हाला माहितीची आहे,” असा व्हिडिओ दिपके यांनी सोशल मीडियावर शेअर केला होता. आज दुपारी १ वाजल्यापासून सुरू झालेल्या या आंदोलनात दिल्ली आणि राज्यातून हजारो विद्यार्थी थाळी-चमचे वाजवत सरकारचा निषेध करताना दिसत आहेत.

पंतप्रधान मोदींना खुले पत्र आणि १ कोटींच्या भरपाईची मागणी

या आंदोलनाच्या पार्श्वभूमीवर अभिजीत दिपके यांनी पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांना एक खुले पत्र लिहिले आहे. या पत्रात त्यांनी देशातील तरुण विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्याविषयी आणि दासळत चाललेल्या शिक्षण व्यवस्थेविषयी



तीव्र चिंता व्यक्त केली. “मी अत्यंत जड अंतःकरणाने हे पत्र लिहीत आहे. देशाचे भविष्य असणाऱ्या तरुण विद्यार्थ्यांच्या जीवाशी खेळ सुरू आहे. गेल्या महिनाभरापासून काँक्रोच जनता पार्टी देशभरात आंदोलन करत आहे. आम्हाला केवळ सरकारकडून या संपूर्ण प्रकरणाची जबाबदारी आणि उत्तरदायित्व हवे आहे,” असे दिपके यांनी पत्रात नमूद केले. गेल्या काही आठवड्यांत परीक्षामधील घोळ आणि तणावामुळे ११ विद्यार्थ्यांनी आत्महत्या केल्याचा दावा दिपके यांनी केला आहे. आत्महत्या केलेल्या विद्यार्थ्यांच्या कुटुंबियांना सरकारने तातडीने २१ कोटींची आर्थिक मदत द्यावी, अशी मागणी करण्यात आली आहे.



शिक्षण व्यवस्थेतील या गोंधळाला संपूर्णपणे जबाबदार धरून केंद्रीय शिक्षणमंत्री धर्मेंद्र प्रधान यांची तात्काळ हकालपट्टी करण्यात यावी, अशा मागण्या पत्रात करण्याच आल्या आहेत.

आंदोलनाचा वाढता जोर

याआधी दिल्लीत झालेल्या आंदोलनाच्या तुलनेत आज जंतर-मंतरवर विद्यार्थ्यांची मोठी गर्दी पाहायला मिळाली. हातामध्ये ‘धर्मेंद्र प्रधान राजीनामा द्या’ अशा आशयाचे फलक घेऊन तरुण वर्ग रस्त्यावर उतरला होता. ‘Gen Z’ म्हणजेच आजच्या तरुण पिढीने चालवलेले हे आंदोलन आता देशभरात चर्चेचा विषय ठरत असून, सरकार यावर काय पाऊल उचलणार याकडे सर्वांचे लक्ष लागले आहे.

होर्मुझ पुन्हा बंद, तेहरानचा कडक इशारा

नवी दिल्ली : ‘स्ट्रेट ऑफ होर्मुझ’बाबत एक मोठी बातमी समोर आली आहे. इराण-अमेरिका करार धोक्यात आला आहे. इराणच्या संयुक्त लष्करी कमांडने, संघर्ष संपवण्यासाठीच्या सामंजस्य कराराचे अमेरिकेने केलेले उल्लंघन, दक्षिण लेबनॉनमधून सैन्य मागे घेण्यास आलेले अपराध आणि इस्रायलकडून शस्त्रसंधीचे सतत होणारे उल्लंघन, ही कारणे देत होर्मुझच्या सामुद्रधुनीतून होणारी जलवाहतूक बंद करण्याची घोषणा केली आहे. या घोषणेमुळे आता जागभरात पुन्हा खळबळ उडाली आहे.

इराण-अमेरिका करार पूर्णपणे धोक्यात



पुन्हा उघडण्यात आली. या कराराला अजून एक आवडडाही पूर्ण झालेला नाही. दरम्यान, अमेरिका आणि इराण यांच्यात शस्त्रसंधी करार झाल्याची बातमी आल्यानंतर काही तासांतच, शनिवारी दक्षिण लेबनॉनमध्ये इस्रायलने केलेल्या हल्ल्यात दोन मुलांसह किमान सात जण ठार झाले. शांतता करार धोक्यात इराणने होर्मुझच्या सामुद्रधुनीवर पुन्हा

निर्बंध लादल्यामुळे कराराभोवतीचे संकट अधिकच गडद झाले आहे. दरम्यान, पाकिस्तानचे गृहमंत्री मोहसिन नक्वी शनिवारी इराणमध्ये दाखल झाले. वाशिंग्टन आणि तेहरान यांनी शांतता प्रस्थापित करण्याच्या उद्देशाने एका करारावर स्वाक्षरी केल्यानंतर काही दिवसांतच त्यांचा हा दौरा होत आहे. इराण आणि अमेरिका यांच्यात सुरू असलेल्या वाटाघाटींवर नक्वी देखरेख ठेवतील आहे.



नागपुरात वैज्ञानिक उपकरणांच्या कंपनीला भीषण आग

80 लाखांचे नुकसान

नागपूर : येथील काचीपुरा भागातील सेंट्रल सायंटिफिक कंपनीच्या कार्यालयाला शनिवारी दुपारी १२.१५ वाजेच्या सुमारास अचानक भीषण आग लागली. या आगीत कंपनीतील वैज्ञानिक उपकरणे, प्रयोगशाळेची साधने, रसायने आणि संगणक जळून खाक असून, प्राथमिक अंदाजानुसार सुमारे ८० लाख रुपयांचे मोठे नुकसान झाले आहे.

काचीपुरा भागातील एका दोन मजली इमारतीत संजय अरोरा यांच्या मालकीची सेंट्रल सायंटिफिक कंपनी आहे. या कंपनीमार्फत विविध रुग्णालयांना वैज्ञानिक उपकरणे, प्रयोगशाळेची साधने आणि रसायनांचा पुरवठा केला जातो. शनिवारी दुपारी या कंपनीच्या स्टोअरूममधून अचानक धूर निघत असल्याचे परिसरातील नागरिकांच्या निदर्शनास आले. कंपनीत रसायने आणि वैज्ञानिक साहित्याचा मोठा साठा असल्याने काही वेळातच आगीने रौद्ररूप धारण केले आणि संपूर्ण कार्यालयाला वेढले. घटनेची माहिती मिळताच नागपूर महानगरपालिकेच्या सिव्हिल लाईन्स आणि त्रिमुर्ती नगर अग्निशमन केंद्राच्या दोन गाड्या तातडीने घटनास्थळी दाखल झाल्या. अग्निशमक दलाच्या जवानांनी शर्थीचे प्रयत्न करून आगीवर नियंत्रण मिळवले.

११ संगणक आणि ३ एसी जळून खाक या भीषण आगीत कार्यालयातील इलेक्ट्रिक उपकरणे, वैद्यकीय साहित्य, ११ संगणक आणि ३ एसी जळून खाक झाले. अग्निशमक दलाने दाखवलेल्या तत्परतेमुळे आग वेळीच आटोक्यात आली, ज्यामुळे आजूबाजूचा परिसर सुरक्षित राहिला आणि कंपनीचे पुढील कोट्यवधी रुपयांचे नुकसान टळले. ही आग नेमकी कशामुळे लागली, याचे कारण अद्याप समजू शकलेले नाही.

सिकलसेल एक्सलन्स सेंटर प्रकल्प आठ वर्षांपासून रखडला; रुग्णांची प्रतिक्षा कायम

नागपूर : जागतिक सिकलसेल दिनांमिंत पुन्हा एकदा नागपुरातील प्रस्तावित ‘सिकलसेल एक्सलन्स सेंटर’ प्रकल्पाचा मुद्दा ऐरणीवर आला आहे. सिकलसेल रुग्णांचे अचूक निदान, अत्याधुनिक उपचार आणि संशोधनासाठी उभारण्यात येणारा हा महत्वाकांक्षी प्रकल्प गेल्या आठ वर्षांपासून कागदावरच असून प्रत्यक्षात कोणतीही ठोस प्रगती झालेली नाही. २०१८ मध्ये शासकीय वैद्यकीय महाविद्यालय (मेडिकल), नागपूर आणि सीएसआयआर यांच्यात सामंजस्य करार झाला होता. या प्रकल्पात अत्याधुनिक प्रयोगशाळा, संशोधन सुविधा आणि तज्ञ मनुष्यबळाची तरतूद करण्यात येणार होती. मेडिकल परिसरात जागाही निश्चित करण्यात आली होती. करारानुसार सुमारे दोन कोटी रुपयांची प्रयोगशाळा उभारण्याची जबाबदारी

सीएसआयआरवर होती. मात्र, त्यानंतर प्रकल्पाला गती मिळाली नाही. परिणामी, विदर्भातील हजारो सिकलसेल रुग्णांना अत्याधुनिक तपासणी व उपचारांच्या सुविधेपासून वंचित राहावे लागत आहे. संशोधनासाठी आवश्यक माहिती संकलन आणि रुग्णांच्या नमुन्यांच्या तपासणीचे कामही रखडले आहे. शेंशेट राईट फोरमचे समन्वयक राज खबरे यांनी सरकारने तातडीने हा प्रकल्प सुरू करून सिकलसेल रुग्णांना जागतिक दर्जाच्या उपचारांची सुविधा उपलब्ध करून द्यावी, अशी मागणी केली आहे. दरम्यान, या प्रकल्पाबाबत अधिकृत सरावर पुढे काय निर्णय झाला, याबाबत स्पष्ट माहिती उपलब्ध नसल्याचे वृत्तांत नमूद करण्यात आले आहे. त्यामुळे विदर्भातील सिकलसेल रुग्ण आणि त्यांच्या कुटुंबीयांमध्ये नाराजी व्यक्त होत आहे.

जागा पाहिजे

प्रसिद्ध को. ऑप. बँके
करिता, एक्स्टेंशन
काऊंटरकरिता 400
ते 500 स्केअर फूटची
अजनी पोलीस स्टेशन ते
त्रिशरण चौक, नागपूर
पर्यंत शॉप किंवा घर
ग्राउंड लेवलवर
जागा पाहिजे.



त्वरित संपर्क करा
8956453801
7385641111

PROPERTY FOR RENT/ LEASE

AVAILABLE ON RENT/ LEASE AT PRIME LOCATION

COMMERCIAL PROPERTY

Total Plot Area: 50,000 Sq.Ft.

Constructed Area: 30,000 Sq.Ft.

LOCATION: WELA (HARI), SHANKARPUR ROAD

IDEAL FOR

- Hostel/ Student Accommodation • New College/ Educational Institution • Residential College Campus
- Car/ Motorcycle Showroom • Warehouse / Godown
- Supermarket (D-Mart Type)

CONTACT

DR. KAMBLE: 9422539451

रविवार, २१ जुन २०२६
Sunday, 21 June 2026

चुकांमधून शिकणे हे प्रगतीचे चिन्ह आहे.

बहुजन सौरभ
BAHUJAN SAURABHA

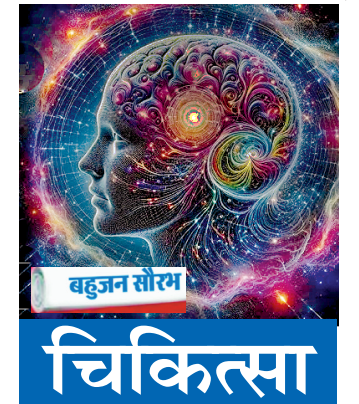
एका का गावात दोन माणसे होती.
पहिला म्हणायचा, "हा मंत्र फार प्रभावी आहे."
दुसरा विचारयचा, "कसा?"

पहिला म्हणायचा, "आमच्या खापर पण जोबाने सांगितलेय."
"पण तो नेमका कसा काम करतो?"
"त्यात व्हायशेन्स असतात."
"अच्छा पण ते कसे काम करतात?"
"माहीत नाही."
"कधी तपासलेत?"
"गरज काय? श्रद्धा असली की सगळे होते."

विज्ञानाचा इतिहास पाहिला तर तो अशा उत्तरांवर कधीच समाधानी बसलेला नाही.. ज्युल्स वॉटसनसारखे शास्त्रज्ञ नेमके इथेच वेगळे उरतात. त्याच्या काळातही लोकांना हे माहीत होते की काही व्यक्ती रोमरुतून बऱ्या होतात, काहींना रोग पुढा होत नाही, रक्तात काहीतरी शक्ती असते. पण 'काहीतरी असते' इथपर्यंत विज्ञान थांबले नाही.. बॉर्तेने प्रश्न विचारला, "ते काहीतरी नेमके काय आहे?" जीवाणूंचा शोध लागला होता, अनेक संसर्गजन्य रोगांची कारणे समजू लागली होती; पण शरीर या आक्रमक शस्त्रांनी नेमके कसे लढते? हा प्रश्न अजूनही गुढच होता. आज कोविड, डेंग्यू, क्षयरोग किंवा इतर संसर्गजन्य रोगांविरुद्ध शरीराची प्रतिकारशक्ती कशी काम करते? याची जी मूलभूत समज आपल्याला आहे तिच्या पायाभरणीत बॉर्ते यांचा सिंहाचा वाटा आहे..

बॉर्तेने अथक प्रयोग सुरू केले. त्याने पाहिले की रक्तातील प्रतिपिंडे अगदी अँटीबॉडी एकटी पुरेशी नसतात. त्यांच्यासोबत आणखी एक अदृश्य घटक काम करत असतो आणि हाच घटक जंतूवर अंतिम घाल घालतो.. १८९५ मध्ये त्यांनी या हस्तमय घटकाचा शोध लावला. आज आपण त्याला कॉम्प्लेमेंट सिस्टिम म्हणतो. हे जणू युद्धातील विशेष कमांडो दलच.. प्रतिपिंडे शत्रूची ओळख पटवतात तर कॉम्प्लेमेंट पणतली त्या शत्रूचा नानादत करते. आज इम्यूनॉलॉजीच्या प्रत्येक आदर्शपुस्तकात या प्रणालीचा केंद्रस्थानी स्थान आहे.. विसाव्या शतकाच्या सुरुवातीला "डॉग्या खोकर" हा बालमुल्युचे एक प्रमुख कारण होते. मुलांना तीव्र खोकल्याचे झटके येत, श्वास घ्यायला त्रास होत असे आणि अनेकदा जीवही जात असे.. १९०६ मध्ये बॉर्ते आणि त्याच्या सहकाऱ्यांनी या रोगाला कारणीभूत असलेल्या जीवाणूला वेगळे करण्यात यश मिळवले. आज तो जीवाणू बॉर्तेला पट्टीसिस या नावाने ओळखला जातो. लक्षात घ्या त्याच्या नावातच 'बॉर्ते' हे नाव कायमचे कोरले गेलेय.

या शोधामुळे पुढे डॉग्या खोकल्यावरील लस विकसित होण्याचा मार्ग मोकळा झाला आणि लाखो बालकांचे जीव वाचले.



बहुजन सौरभ

चिकित्सा

विकसित झालेल्या तत्वांचा वापर करून पुढे प्रसिद्ध बॉरमॅन टेस्ट तयार करण्यात आली. त्याकाळी सिफिलिस हा जगभरातील एक गंभीर आणि कलंकित रोग मानला जात असे. रक्तातील प्रतिकारशक्तीच्या प्रतिक्रिया समजल्यामुळे हा रोग ओळखणे शक्य झाले आणि लाखो रुग्णांना वेळेत उपचार मिळू लागले.. काही वैजनािकांचा शोध लगेच जगाला दिसतो. काहींचा शोध मात्र पडझडामो राहतो. पण संपूर्ण वैद्यकशास्त्र बदलून टाकतो; बॉर्तेने काम दुसऱ्या प्रकारचे होते. त्याने ना एखादी भव्य शक्तीक्या केली, ना एखादे चमकदार संत तयार केले. त्याने रक्ताच्या एका थेंबात दडलेल्या सुक्ष्म संरक्षणव्यवस्थेचे रहस्य उलगडले. आज ज्या प्रतिकारशास्त्रावर आधुनिक लसीकरण, अवयव प्रत्यारोपण, अँटीईम्यून रोगांचे निदान आणि अनेक अत्याधुनिक उपचार उभे त्याच्या पाया बॉर्तेने घातला. या क्रांतिकारी कार्याबद्दल १९१९ मध्ये बॉर्तेला नोबेल पुरस्कार देण्यात आला. हा पुरस्कार केवळ एका वैजनािकाचा सन्मान नव्हता तर तो मानवी शरीराच्या संरक्षणव्यवस्थेचे गुढ उलगडण्याच्या प्रयत्नांचा गौरव होता.. आपल्या शरीरात रोज अजबजबची जंतुविरुद्ध युद्ध सुरू असते. आपल्याला त्याची जाणीवही होत नाही. या अदृश्य युद्धातील सैनिक कोण आहेत? ते कसे लढतात? शत्रूला कसे ओळखतात? कसे नष्ट करतात? याचा आणि मोठा धागा शोधणारा माणूस म्हणजे ज्युल्स वॉटसन.. इतिहासात काही लोकांची नावे पुस्तकाच्या पानांवर राहतात; पण काहींची नावे विज्ञानाच्या शब्दकोशात कायमची कोरली जातात.. 'बॉर्तेला' या जीवाणूच्या नावात आजही ज्युल्स वॉटसन यांचे नाव नावातच 'बॉर्ते' हे नाव कायमचे कोरले गेलेय.

रक्तातील अदृश्य सैनिकांना जगासमोर आणले. कारण नव्यांच्या प्रयोगात त्यांनी रक्तातील कॉम्प्लेमेंट प्रणालीचा शोध लावला म्हणजे शरीरातील अदृश्य सैनिकांचा.. आज आपण त्याबद्दल आत्मविश्वासाने बोलू शकतो. कारण त्यामागे निरीक्षण, प्रयोग, पुनर्निरीक्षण आणि पुरावे आहेत. आपल्या देशात मंत्रोपचार, जप, स्तोत्रपठण, प्रार्थना, ध्यान, नामस्मरण यांची परंपरा हजारो वर्षांची आहे. पण मंत्र अशी की या परंपरांचा सर्वात मोठा शत्रू टीकाकार नाहीत, तर त्यांचे 'भक्त' आहेत.. खरा प्रश्न आहे तो नेमका कसा काम करतो? तात उतरतो की ताण उतरतो? श्रद्धा म्हणते, "हे खरे आहे, म्हणून मान." विज्ञान म्हणते, "हे खरे असू शकते, पण आधी दाखव." श्रद्धेला प्रसन्नता नाही वाटते. विज्ञानाला प्रसन्नता भूक असते. बॉर्तेला जर श्रद्धेवर समाधान मानायचे असते तर तो म्हणाला असता, "रक्तात काही अदृश्य शक्ती असते." आणि गोष्ट तिथेच संपली असती. पण त्याने विचारले, "कोणती शक्ती? कुठे असते? कशी काम करते? ती मोजता येते का?" म्हणूनच त्यांचे नाव इतिहासात राहिले. मंत्रांवर संशोधन झाले तर? कल्पना करा उद्या एखाद्या संशोधनातून सिद्ध झाले की विशिष्ट प्रकारच्या मंत्रोच्चारामुळे मेंदूमध्ये काही विशिष्ट न्युरोकेमिकल बदल होतात, ताण कमी होतो, रक्तदाब नियंत्रित राहण्यास मदत होते किंवा वेदना जाणवण्याची तीव्रता कमी होते, एमआरय रिपोर्ट बदलतो, तर त्याचा सर्वात मोठा फायदा कोणाला होईल? मंत्रोच्चाराने विरोधकांना नाही. मंत्रोपचारांच्या समर्थकांनाच. कारण तेव्हा श्रद्धेला पुराव्याची जोड मिळेल. आज आपण अनेक अदृश्य सैनिकांचे रहस्य उलगडले. कारण त्यांनी तितकाच फरक आहे जितका देवळातील घंटा आणि परंपरेवर नव्हे तर प्रश्नांवर विश्वास ठेवला. कदाचित आपल्या मंत्रोपचारांचेही तसेच आहे. ते पूर्णपणे निरपयोगी असतील, कदाचित काही अंशी उपयुक्त असतील किंवा कदाचित त्यांच्यात अजून न उलगडलेले विज्ञान दडलेले असेल पण एक गोष्ट निश्चित आहे. संशोधनावर गौरव म्हणजे नकाशाशिवाय प्रवास. प्रश्न विचारण्याची हिंमत नसलेली संस्कृती ज्ञाननिर्मिती करत नाही; ती फक्त जुन्या कथांची पुनरावृत्ती करत राहते.. ज्युल्स वॉटसन यांच्या बसोसे ■■

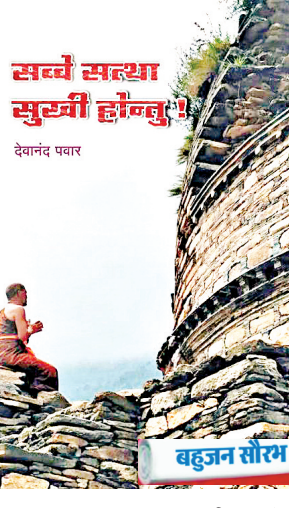
विज्ञानाचा इतिहास पाहिला तर तो अशा उत्तरांवर कधीच समाधानी बसलेला नाही.. ज्युल्स वॉटसनसारखे शास्त्रज्ञ नेमके इथेच वेगळे उरतात. त्याच्या काळातही लोकांना हे माहीत होते की काही व्यक्ती रोमरुतून बऱ्या होतात, काहींना रोग पुढा होत नाही, रक्तात काहीतरी शक्ती असते. पण 'काहीतरी असते' इथपर्यंत विज्ञान थांबले नाही.. बॉर्तेने प्रश्न विचारला, "ते काहीतरी नेमके काय आहे?" जीवाणूंचा शोध लागला होता, अनेक संसर्गजन्य रोगांची कारणे समजू लागली होती; पण शरीर या आक्रमक शस्त्रांनी नेमके कसे लढते? हा प्रश्न अजूनही गुढच होता. आज कोविड, डेंग्यू, क्षयरोग किंवा इतर संसर्गजन्य रोगांविरुद्ध शरीराची प्रतिकारशक्ती कशी काम करते? याची जी मूलभूत समज आपल्याला आहे तिच्या पायाभरणीत बॉर्ते यांचा सिंहाचा वाटा आहे..

कवी देवानंद पवार यांचा 'सबसे सत्था सुखी होतु' हा दुसरा कवितासंग्रह प्रकाशित होतो आहे. या कविता संग्रहाच्या प्रकाशनाच्या निमित्ताने पवारांचे अंतराणापासून अभिनेंदन करतो. त्यांचा 'काळोखाला भेदगारा सूर्य' हा कवितासंग्रह २००९ या वर्षी प्रकाशित झाला. तो संग्रह 'महाराष्ट्र राज्य साहित्य आणि संस्कृती मंडळाने' प्रकाशित केला होता. देवानंद पवार प्रकृतीने कवी आहेत आणि मुख्यत्वे त्यांनी कविता लेखनच केले आहे.

देवानंद पवारांची घडण औरंगाबादेच्या नागसेनवनात झाली. नागसेनवन म्हणजे आंबेडकरी चळवळीचे राणभूमीच आहे. डॉ. बाबासाहेबांच्या प्रेरणानी हा परिसर सतत हलावत असतो. या परिसरात रूजू होणारी मने ही चळवळीतच रूजू होत असतात. प्रत्येकच मनाची इथे नवरचना होत असते, मने दुष्टही भरून वाहायला लागतात. नव्या स्वप्नांसोबत बोलण्याच्या इच्छा या मनांमध्ये निर्माण होतात. हा जिवंत परिसर इथे येणाऱ्या मनांनाही जिवंत करतो. देवानंद पवार यांचे मानसिक निर्माण या परिसरात झालेले आहे. त्यांनी आता स्वतःचे बोधीपूर्ण 'सबसे सत्था सुखी होतु' हे त्यांचे प्रकाशनच त्यांचा 'सबसे सत्था सुखी होतु' हा कविता संग्रह प्रकाशित करीत आहे. कवी देवानंद पवार यांना मी या कविता संग्रहाच्या प्रकाशनाच्या निमित्ताने मनापासून सदिच्छा देतो. देवानंद पवारांनी आपल्या वैचारिक आदर्शांना एका कवितेत वंदन केले आहे. ते त्यांच्या जीवननिष्ठेवर प्रकाश टाकलेच, पण सर्वसामान्य लोकांसंबंधीची त्यांची आस्थाही प्रकट होते. 'ओवी' या रचनाबद्दल ते आपणाला जाणवते. या कवितेतून बुद्ध, तुकोबा, जिजाऊ, छत्रपती शिवाजी, जोतीराव फुले, सावित्री माई, छत्रपती शाहू, सयाजीराव गायकवाड, डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर, रमाई आणि अण्णाभाऊ साठे यांना त्यांनी वंदन केले आहे. या ओव्यांमधून कवीने लोकांच्या माणुसकीचा विकासमार्गच मांडलेला आहे. या कवितेच्या लेखनाचा उद्देश कवीने अनेक ठिकाणी मांडलेला आहे. त्यातली काही ठिकाणे अशी - १. तरातीला आम्ही करतो धडपड माणसासाठी केला आहे. जोडण्यासाठी. २. सबसे सत्था सुखी होतु! म्हणत निर्माण व्हावी माणसे माणसाला जोपासण्यासाठी. ३. ठिकाणीकडून वगळण्याचे जाणारी वाट म्हणजे तोंडा. ४. चारुत राहावे प्रकाशाच्या दिशेने कोळाळाचे पडदे फाडत. ५. स्वातंत्र्यचे गाणे गात अंधाराचा कापत कापत भीम सैनिक निघेल हातात बंडाचे निशाण घेऊन!' ६. मी त्यांना संविधान सांगतो समता, न्याय, स्वातंत्र्य सांगतो. ७. निळा, भगवा, हिरवा, पिवळा,

यांच्या सर्वसन्मानदायी भूमिकांचा एकमय ध्वज खांद्यावर घेतो. छत्रपती शिवाजी राजांनी जाती-धर्मावरून माणसांमध्ये भेद केला नाही. त्यांनी माणसाच्या सभ्यतेवरून माणसाचे मूल्य ठरवले. डॉ. बाबासाहेबांनी तर एकव्यक्ती एकमूल्य सांगितले. सर्व भारतीय समान आहेत. जाती, धर्म, पंथ, प्रांत, वंश या सर्वच ओळखीपेक्षा 'आम्ही केवळ भारतीय आहोत' हा महान आदर्श ठेवला. विविधतेत जहर कालवणारी विषमता त्यांनी नाकारली. भारतीयतेपेक्षा निष्ठा भारतातच भारताचे स्वप्न ठेवले. कवीला या उजेडाच्या दिशेच्या हाका ऐकायला येत आहेत आणि त्या हाकांच्या दिशेने कवी निघालेला आहे. असे मला वाटते. डॉ. बाबासाहेबांनी भारतातील ऐंशी टक्के लोकांना म्हणजे ख्रिया, ओबीसी, आदिवासी, भटके-विमुक्त, मुस्लिम, ख्रिश्चन, बौद्ध आणि इतर ही सर्व अंधःपतिताना हे सांगितले की, 'माझ्या संविधानाने तुम्हाला तत्त्वतः देशाचे नायक करून ठेवले आहे. तुम्ही सर्व एकत्र या आणि निवडणुकीच्या मार्गाने देशाचे शासनकर्ते व्हा... पण हे सर्व लोक व्यवस्थेने चाररल्या जाती धर्माच्या आधारे निरर्थकामध्ये भरत्या घेण्यापेक्षा फक्त माणसाची महत्ता वा माणसाचे महानायकपण मांडावे. मानवी बुद्धिमत्तेचा याहून दुसरा मोठा सन्मान कोणालाही करता येत नाही. हीच गोष्ट डॉ. बाबासाहेबांचे सांगतात आणि बुद्ध या डॉ. बाबासाहेब यांनी मानवी जीवनासाठी युद्धविहीनता हेच ध्येय परम मानले. हिंसेच्या मार्गाने माणसे मारता येतात. माणसे ही आणि माणसे प्रार्थन्याने या कवितासंग्रहात केला आहे. जीवनाला उजेडगामी करणारा हाच शहाणा (विस्मयमय) सिद्धान्त आहे आणि त्याचा उच्चार माणुसकीची हिंसेच्या मार्गाने जगवता येत नाहीत. कवीच्यापेक्षा बुद्ध आहे ते स्वाभिमानाचे! सेल्यूर रिसेक्टर! आजची धर्मांधता आणि धर्मनिरपेक्षता यातील तीव्र संघर्ष कवी मांडतो. बेरोजगारीसारखे तरणांचे प्रश्न, बुडशाली, शेतकऱ्यांचे प्रश्न, र्वियांवरील अत्याचारांचे प्रश्न असे सर्व प्रश्न सुटावेत, असे कवीला वाटते आणि त्यासाठीच कवी म्हणतो - 'म्हणून आम्ही होतो मार्गस्थ, शिव-भीम मार्गाने' आणि याप्रकारे शिवाजी राजे आणि डॉ. बाबासाहेब

देवानंद पवारांची कविता माणसे जोडणारी



देवानंद पवार

पण आता विचारसंस्कृतीला कृतीसंस्कृतीची जोड द्यायला हवी, असे कवीला प्रकटित वाटते. 'आता खूप झाले विचारांचे मंथन करून. आता व्यवस्थेच्या या सिरिअल किलरला मला दीक्षा द्यायची आहे. माणसाची जगात शांतता नांदवी म्हणून आम्हाला युद्ध नको बुद्ध हवा. फक्त माणसासाठी! फक्त माणसासाठी 'बुद्धाने मानवी जीवनाचा एकमेव नायक माणूसच आहे,' हे सांगितले. बुद्धिमत्ता हीच माणसाची सर्वश्रेष्ठ संपत्ती आहे. या बुद्धीने निरर्थकामध्ये भरत्या घेण्यापेक्षा फक्त माणसाची महत्ता वा माणसाचे महानायकपण मांडावे. मानवी बुद्धिमत्तेचा याहून दुसरा मोठा सन्मान कोणालाही करता येत नाही. हीच गोष्ट डॉ. बाबासाहेबांचे सांगतात आणि बुद्ध या डॉ. बाबासाहेब यांनी मानवी जीवनासाठी युद्धविहीनता हेच ध्येय परम मानले. हिंसेच्या मार्गाने माणसे मारता येतात. माणसे ही आणि माणसे प्रार्थन्याने या कवितासंग्रहात केला आहे. जीवनाला उजेडगामी करणारा हाच शहाणा (विस्मयमय) सिद्धान्त आहे आणि त्याचा उच्चार माणुसकीची हिंसेच्या मार्गाने जगवता येत नाहीत. कवीच्यापेक्षा बुद्ध आहे ते स्वाभिमानाचे! सेल्यूर रिसेक्टर! आजची धर्मांधता आणि धर्मनिरपेक्षता यातील तीव्र संघर्ष कवी मांडतो. बेरोजगारीसारखे तरणांचे प्रश्न, बुडशाली, शेतकऱ्यांचे प्रश्न, र्वियांवरील अत्याचारांचे प्रश्न असे सर्व प्रश्न सुटावेत, असे कवीला वाटते आणि त्यासाठीच कवी म्हणतो - 'म्हणून आम्ही होतो मार्गस्थ, शिव-भीम मार्गाने' आणि याप्रकारे शिवाजी राजे आणि डॉ. बाबासाहेब

यांच्या सर्वसन्मानदायी भूमिकांचा एकमय ध्वज खांद्यावर घेतो. छत्रपती शिवाजी राजांनी जाती-धर्मावरून माणसांमध्ये भेद केला नाही. त्यांनी माणसाच्या सभ्यतेवरून माणसाचे मूल्य ठरवले. डॉ. बाबासाहेबांनी तर एकव्यक्ती एकमूल्य सांगितले. सर्व भारतीय समान आहेत. जाती, धर्म, पंथ, प्रांत, वंश या सर्वच ओळखीपेक्षा 'आम्ही केवळ भारतीय आहोत' हा महान आदर्श ठेवला. विविधतेत जहर कालवणारी विषमता त्यांनी नाकारली. भारतीयतेपेक्षा निष्ठा भारतातच भारताचे स्वप्न ठेवले. कवीला या उजेडाच्या दिशेच्या हाका ऐकायला येत आहेत आणि त्या हाकांच्या दिशेने कवी निघालेला आहे. असे मला वाटते. डॉ. बाबासाहेबांनी भारतातील ऐंशी टक्के लोकांना म्हणजे ख्रिया, ओबीसी, आदिवासी, भटके-विमुक्त, मुस्लिम, ख्रिश्चन, बौद्ध आणि इतर ही सर्व अंधःपतिताना हे सांगितले की, 'माझ्या संविधानाने तुम्हाला तत्त्वतः देशाचे नायक करून ठेवले आहे. तुम्ही सर्व एकत्र या आणि निवडणुकीच्या मार्गाने देशाचे शासनकर्ते व्हा... पण हे सर्व लोक व्यवस्थेने चाररल्या जाती धर्माच्या आधारे निरर्थकामध्ये भरत्या घेण्यापेक्षा फक्त माणसाची महत्ता वा माणसाचे महानायकपण मांडावे. मानवी बुद्धिमत्तेचा याहून दुसरा मोठा सन्मान कोणालाही करता येत नाही. हीच गोष्ट डॉ. बाबासाहेबांचे सांगतात आणि बुद्ध या डॉ. बाबासाहेब यांनी मानवी जीवनासाठी युद्धविहीनता हेच ध्येय परम मानले. हिंसेच्या मार्गाने माणसे मारता येतात. माणसे ही आणि माणसे प्रार्थन्याने या कवितासंग्रहात केला आहे. जीवनाला उजेडगामी करणारा हाच शहाणा (विस्मयमय) सिद्धान्त आहे आणि त्याचा उच्चार माणुसकीची हिंसेच्या मार्गाने जगवता येत नाहीत. कवीच्यापेक्षा बुद्ध आहे ते स्वाभिमानाचे! सेल्यूर रिसेक्टर! आजची धर्मांधता आणि धर्मनिरपेक्षता यातील तीव्र संघर्ष कवी मांडतो. बेरोजगारीसारखे तरणांचे प्रश्न, बुडशाली, शेतकऱ्यांचे प्रश्न, र्वियांवरील अत्याचारांचे प्रश्न असे सर्व प्रश्न सुटावेत, असे कवीला वाटते आणि त्यासाठीच कवी म्हणतो - 'म्हणून आम्ही होतो मार्गस्थ, शिव-भीम मार्गाने' आणि याप्रकारे शिवाजी राजे आणि डॉ. बाबासाहेब

यांच्या सर्वसन्मानदायी भूमिकांचा एकमय ध्वज खांद्यावर घेतो. छत्रपती शिवाजी राजांनी जाती-धर्मावरून माणसांमध्ये भेद केला नाही. त्यांनी माणसाच्या सभ्यतेवरून माणसाचे मूल्य ठरवले. डॉ. बाबासाहेबांनी तर एकव्यक्ती एकमूल्य सांगितले. सर्व भारतीय समान आहेत. जाती, धर्म, पंथ, प्रांत, वंश या सर्वच ओळखीपेक्षा 'आम्ही केवळ भारतीय आहोत' हा महान आदर्श ठेवला. विविधतेत जहर कालवणारी विषमता त्यांनी नाकारली. भारतीयतेपेक्षा निष्ठा भारतातच भारताचे स्वप्न ठेवले. कवीला या उजेडाच्या दिशेच्या हाका ऐकायला येत आहेत आणि त्या हाकांच्या दिशेने कवी निघालेला आहे. असे मला वाटते. डॉ. बाबासाहेबांनी भारतातील ऐंशी टक्के लोकांना म्हणजे ख्रिया, ओबीसी, आदिवासी, भटके-विमुक्त, मुस्लिम, ख्रिश्चन, बौद्ध आणि इतर ही सर्व अंधःपतिताना हे सांगितले की, 'माझ्या संविधानाने तुम्हाला तत्त्वतः देशाचे नायक करून ठेवले आहे. तुम्ही सर्व एकत्र या आणि निवडणुकीच्या मार्गाने देशाचे शासनकर्ते व्हा... पण हे सर्व लोक व्यवस्थेने चाररल्या जाती धर्माच्या आधारे निरर्थकामध्ये भरत्या घेण्यापेक्षा फक्त माणसाची महत्ता वा माणसाचे महानायकपण मांडावे. मानवी बुद्धिमत्तेचा याहून दुसरा मोठा सन्मान कोणालाही करता येत नाही. हीच गोष्ट डॉ. बाबासाहेबांचे सांगतात आणि बुद्ध या डॉ. बाबासाहेब यांनी मानवी जीवनासाठी युद्धविहीनता हेच ध्येय परम मानले. हिंसेच्या मार्गाने माणसे मारता येतात. माणसे ही आणि माणसे प्रार्थन्याने या कवितासंग्रहात केला आहे. जीवनाला उजेडगामी करणारा हाच शहाणा (विस्मयमय) सिद्धान्त आहे आणि त्याचा उच्चार माणुसकीची हिंसेच्या मार्गाने जगवता येत नाहीत. कवीच्यापेक्षा बुद्ध आहे ते स्वाभिमानाचे! सेल्यूर रिसेक्टर! आजची धर्मांधता आणि धर्मनिरपेक्षता यातील तीव्र संघर्ष कवी मांडतो. बेरोजगारीसारखे तरणांचे प्रश्न, बुडशाली, शेतकऱ्यांचे प्रश्न, र्वियांवरील अत्याचारांचे प्रश्न असे सर्व प्रश्न सुटावेत, असे कवीला वाटते आणि त्यासाठीच कवी म्हणतो - 'म्हणून आम्ही होतो मार्गस्थ, शिव-भीम मार्गाने' आणि याप्रकारे शिवाजी राजे आणि डॉ. बाबासाहेब

काव्यसंग्रह : देवानंद पवार
पृष्ठ : १८०
मूल्य : १५०
बोधीपत्र प्रकाशन, औरंगाबाद
संपादक : ९१५८३५९६२८
bodhiparnprakashan@gmail.com

जळाली जिंदगी

जखमांची राख झाली, जळाली जिंदगी
विरहाची राख झाली, जळाली जिंदगी...//1//

उभे होते स्वप्न सारे, किनाऱ्यावरी कधी
लाटानी ती बुडाली, जळाली जिंदगी...//2//

कुणी ना वेदना जाणे, कुणी ना अश्रु पसले
मनाची वात विझली, जळाली जिंदगी...//3//

फुलना गंध होना, वसंताचाही सहवास
नशिबाची नजर फिरली, जळाली जिंदगी...//4//

किती विश्वास ठेवावा, मुखवट्यांच्या जगावर
फसवणुकीत हरवली, जळाली जिंदगी...//5//

दयेचा थेंब ना मिळाला, उन्हाच्या गावामध्ये
तहान अंतरी जपली, जळाली जिंदगी...//6//

'रंगराज' शब्द गाती, व्यथांची ही कहाणी
गझल ओठीच थांबली, जळाली जिंदगी...//7//

- रंगराज गोस्वामी



काव्यफुले

संपादक : डॉ. भीमराव गायकवाड
फोन : ९८२५०७२२५
बहुजन सौरभ

उठोनी प्रभात काळी,
करा योगा अभ्यास
होईल मन प्रसन्न
लाभेल दिवायुष

करिता योगाभ्यास नित्य,
लाभे समाधान सोख्य
निरोगी सुंदर काया,
योगा देई आपणांस

योगा सराव ठेवी,
सुदुष्ट सशक्त शरीरास
मन होई प्रसन्न,
लाभे एकाग्रता चित्तास

ठेवी सामान्य रक्ताभिसरण,
लवचिकता लाभे शरीरास
प्राणवायूचा संचार उत्तम,
नव गती देई जीवनास

होई बचत वेळेची,
अणि अर्थाची खास
आधी-व्याधी जवळ न येई,
करिता नियमित योगाभ्यास

लाभता निरामय शरीर,
आनंद वाटे जीवास
सांगून गेले स्वामी जनार्दन,
करा हो निरंतर योगाभ्यास

करा हो निरंतर योगाभ्यास

- चंद्रकांत सावळकर

हा न्याय कुठला

पेपर फुटला, हा,
न्याय कुठला विद्यार्थ्यांची मेहनत वाया गेली
बापही तुटला आता भविष्य अंधारात,
पैसाही तुटला भविष्यासी,
खेळणं हा न्याय कुठला .. १...

भरमसाट टॅक्स घ्या,
देश वाचवा तिजोरी लुटून
न्यायाधीशांना देशाबाहेर नाचवा असा,
जनतेचा पैसा नासवा सामान्यांचा

'न्याय' दूर पाठवा.. २..
आता देश कोणी म्हणतो देश खऱ्यात आहे
देशाचा पैसा लुटत असताना डोळे झाकत आहे

कोणी देश विकत आहे,
कोणी घेच आहे संपत्तीचे एकाधिकरण,
हा न्याय कुठला... ३..

सरकारी उद्योग सर्व विकून टाकले
बेरोजगारींना देणार काम कुठले शिक्षण,
रोगांवर नाही जीवात 'नाम' कुठले चोरी करतात

पुजारी, हा न्याय कुठला.. ४..
आता प्रदूषित नद्या,
प्रदूषित वायू प्रदूषित परिसर,
प्रदूषित झाली आयु प्रदूषित विचार,

प्रदूषित आचरण लोभापाई जातीभेद आणि अंधानुकरण..५...
हा न्याय कुठला..
पैसाच सर्व काही तिथे 'नीतिमत्ता' नाही
जनतेने निवडून दिले त्यांची परवा नाही

आज या पाटीत उद्या त्यात,
आम्ही कुणाचे नाही जाती कुत्र्या समान लाळघोटित,
कुणाचीही पर्वा नाही..६..

हा न्याय कुठला..
- इंजि. शुद्धोदन बडवणे

योग करू या, निरोगी राहू या!

गु रूदेवनगरमध्ये आंतरराष्ट्रीय योग दिनाभिमित उत्साहपूर्ण वातावरण होते. नगरसेविका दिव्याताई, चार योगशिक्षक आणि परिसरातील अनेक महिला यांच्या उपस्थितीत योग दिन सारा करणयात आला. या उपक्रमाचे आयोजन करण्यासाठी संघ्याताईंनी परिसरातील सर्व महिलांना आवर्जून निमंत्रित केले होते. काही जणी उत्साहाने तर काही जणी उत्सुकतेपोटी कार्याक्रमात सहभागी झाल्या. सभागृहात सर्वानी पांढरे शुभ्र वस्त्र परिधान केल्याने प्रसन्न वातावरण निर्माण झाले होते. स्वगतांतर योगशिक्षिका मंगला मंडम यांनी प्रास्ताविक करत सांगितले की, आज केवळ योगाचे महत्त्व सांगितले जाणार नाही, तर विविध योगासनांचे प्रात्यक्षिकही तज्ञ विद्यार्थिनींकडून करून दाखविले जाईल आणि त्यांचे आरोग्याच्या प्राण्यादी समजावून सांगितले जातील. यानंतर प्रमुख मार्गदर्शक ढबाले सर यांनी योग दिनाचे महत्त्व स्पष्ट केले. त्यांनी सांगितले की, २१ जून हा आंतरराष्ट्रीय योग दिन म्हणून जागरूकता देणारा दिनांक आहे. योग म्हणजे शरीर, मन आणि श्वास यांचा समतोल साधणारी आरोग्यदायी जीवनशैली आहे. नियमित श्वास, संतुलित हालचाली आणि एकाग्रता यांमुळे शारीरिक व मानसिक आरोग्य सुधारते. आजच्या धकाधकीच्या जीवनात, अनियमित आहार, अगुरी झोप आणि तणावामुळे अनेक आजार वाढत आहेत. अशा परिस्थितीत नियमित योगाभ्यास अत्यंत उपयुक्त ठरतो. पुढे महिलांनी आपल्या आरोग्यविषयक समस्या मांडल्या. कोणाला पाठदुखी, कंबरदुखी, झोप न लागणे, थकवा किंवा दम लागण्याचा त्रास होता. त्यावर ढबाले सर यांनी स्पष्ट केले की, घरकाम आणि व्यायाम यात मूलभूत फरक आहे. घरकाम करताना शरीराचा मर्यादित वापर होतो, तर योगासनांमुळे शरीराच्या सर्व स्नायूंना संतुलित व्यायाम मिळतो. त्यामुळे शरीर अधिक लवचिक, सक्षम आणि

निरोगी राहते. त्यानंतर कातुरे सर यांनी विविध योगासनांची प्रात्यक्षिके करून त्यांचे फायदे सांगितले. ताडासनामुळे संतुलन क्षमता वाढते, वृक्षासनाने एकाग्रता सुधारते, भुजंगासनाने पाठीचा काग लवचिक होतो, वज्रासन पचनक्रियेसाठी उपयुक्त ठरते, बालासनामुळे मानसिक शांतता मिळते, पवनमुक्तासन बद्धकोष्ठतेपासून आराम देते, कटीचक्रासनामुळे मान, पाठ आणि कंबर मजबूत होतात, चक्की चलनासन पोटावरील चर्बी कमी करण्यास मदत करते, तर नौकासन आणि धनुरासन शरीराचा समन्वय व पचनक्रिया सुधारण्यास उपयुक्त ठरतात. यानंतर योगशिक्षिका माधुरी मते मंडम यांनी प्राणायामाचे महत्त्व स्पष्ट केले. त्यांनी सांगितले की, नियमित प्राणायामामुळे फुफ्फुसांची कार्यक्षमता वाढते, मानसिक ताण कमी होतो, एकाग्रता वाढते आणि मन शांत राहते. अनुलोम-विलोम, नाडीशोधन, भ्रामरी आणि शीतली यांसारख्या प्राणायाम प्रकारांचा योग्य पद्धतीने सराव केल्यास रक्तदाब नियंत्रणात राहण्यास, तणाव कमी होण्यास आणि झोपेची गुणवत्ता सुधारण्यास मदत होत. त्यांनी संतुलित आहार, पुरेसे पाणी, नियमित व्यायाम आणि ध्यान यांचे महत्त्वही अधोरेखित केले. नियमित व्यायामामुळे शरीरात एंडोर्फिन्ससारख्या आनंददायी रसायनांची निर्मिती होते, ज्यामुळे तणाव कमी होतो, सकासमत्का वाढते आणि मानसिक आरोग्य सुधारते. यामुळे हृदयाचे आरोग्य, रक्तातील साखरेचे प्रमाण, रक्तदाब आणि रोगप्रतिकारशक्ती यांवरही सकारात्मक परिणाम होतो. कार्यक्रमाच्या शेवटी उपस्थित महिलांनी नियमित योगाभ्यास सहभागी होण्याचा निर्धार व्यक्त केला. मंगला मंडम यांनी सर्व मान्यवर, शिक्षक आणि उपस्थिततेचे आभार मानले. आरोग्यदायी जीवनशैलीचा संदेश देणारा हा उपक्रम सर्वांच्या पसंतीस उतरला. ●●

निरोगी राहते. त्यानंतर कातुरे सर यांनी विविध योगासनांची प्रात्यक्षिके करून त्यांचे फायदे सांगितले. ताडासनामुळे संतुलन क्षमता वाढते, वृक्षासनाने एकाग्रता सुधारते, भुजंगासनाने पाठीचा काग लवचिक होतो, वज्रासन पचनक्रियेसाठी उपयुक्त ठरते, बालासनामुळे मानसिक शांतता मिळते, पवनमुक्तासन बद्धकोष्ठतेपासून आराम देते, कटीचक्रासनामुळे मान, पाठ आणि कंबर मजबूत होतात, चक्की चलनासन पोटावरील चर्बी कमी करण्यास मदत करते, तर नौकासन आणि धनुरासन शरीराचा समन्वय व पचनक्रिया सुधारण्यास उपयुक्त ठरतात. यानंतर योगशिक्षिका माधुरी मते मंडम यांनी प्राणायामाचे महत्त्व स्पष्ट केले. त्यांनी सांगितले की, नियमित प्राणायामामुळे फुफ्फुसांची कार्यक्षमता वाढते, मानसिक ताण कमी होतो, एकाग्रता वाढते आणि मन शांत राहते. अनुलोम-विलोम, नाडीशोधन, भ्रामरी आणि शीतली यांसारख्या प्राणायाम प्रकारांचा योग्य पद्धतीने सराव केल्यास रक्तदाब नियंत्रणात राहण्यास, तणाव कमी होण्यास आणि झोपेची गुणवत्ता सुधारण्यास मदत होत. त्यांनी संतुलित आहार, पुरेसे पाणी, नियमित व्यायाम आणि ध्यान यांचे महत्त्वही अधोरेखित केले. नियमित व्यायामामुळे शरीरात एंडोर्फिन्ससारख्या आनंददायी रसायनांची निर्मिती होते, ज्यामुळे तणाव कमी होतो, सकासमत्का वाढते आणि मानसिक आरोग्य सुधारते. यामुळे हृदयाचे आरोग्य, रक्तातील साखरेचे प्रमाण, रक्तदाब आणि रोगप्रतिकारशक्ती यांवरही सकारात्मक परिणाम होतो. कार्यक्रमाच्या शेवटी उपस्थित महिलांनी नियमित योगाभ्यास सहभागी होण्याचा निर्धार व्यक्त केला. मंगला मंडम यांनी

