

प्रज्ञा

वर्ष पहिले | अंक चौथा | जानेवारी 2025



डॉ. आंबेडकर कला व वाणिज्य
महाविद्यालय येरवडा, पुणे चे वातापित्र

अध्यक्ष : श्री. आनंदराज आंबेडकर | उपाध्यक्ष : डॉ. दत्ता देशकर | सचिव : श्री. संजीव बोधनकर | प्राचार्य : डॉ. गौतम बनसोडे | संपादक : प्रा. सचिन गुळीग

संपादक मंडळ : डॉ. अनिल घोलप, प्रा. सुवर्णा कांबळे | विद्यार्थी प्रतिनिधी : स्नेहल कांबळे, रतन शिंदे

संपादकीय



राजकारण आणि तरुणाई

भारत हा लोकशाही देश आहे हे आपणा सर्वांना माहीत आहे. आज भारतात तरुणांची संख्या सर्वाधिक आहे. युवा गट हा एक वर्ग आहे ज्यामध्ये 14 वर्षे ते 40 वर्षे वयोगटातील लोक असतात.

आज भारतात या वयोगटातील लोकांची संख्या सर्वाधिक आहे. हा एक वर्ग आहे जो शारीरिक आणि मानसिकदृष्ट्या सर्वात शक्तिशाली आहे. जे देशाच्या आणि त्यांच्या कुटुंबाच्या विकासासाठी सर्वतोपरी प्रयत्न करतात. भारताचा कणा तरुण आहे. देश घडवण्यात तरुणांची प्रमुख भूमिका आहे. कोणत्याही देशाचे भविष्य देशातील तरुणांमुळे सुंदर बनते. पण आज भारतीय तरुण स्वार्थी झाला आहे, तो देशाच्या प्रगतीचा विचार करत नाही तर फक्त स्वतःचा विचार करतो. त्यांना रोजगाराच्या पुरेशा संधी उपलब्ध होत आहेत, पण खेदाची गोष्ट म्हणजे आजचा तरुण कितीही शिक्षित झाला असला तरी दिवसेंदिवस ते देश आणि कुटुंबाप्रती असलेले त्यांचे हक्क आणि जबाबदारी विसरत चालले आहेत.

आज भारतातील तरुणांना उंचीला स्पर्श करायचा आहे पण त्या उंचीला स्पर्श करण्यासाठी ते स्वतःचीच मुळं तोडत आहेत हे ते विसरत आहेत. भारतातील तरुण नव्या युवा क्रांतीसाठी सज्ज झाला आहे. दुर्दैवाने, काही त्यांना थांबवत आहेत. भारतातील तरुण भारतासाठी योगदान देण्यापेक्षा परदेशात स्थायिक झाले आहेत. आजच्या तरुणांना केवळ आणि लक्ष्याभिमुख करण्यात आले आहे. याचा अर्थ आजच्या पालकांना आपल्या मुलांना किंवा मुलींना आपल्या कामाव्यतिरिक्त देशाच्या सामाजिक कार्यात हातभार लावावा असे वाटत नाही, कारण सध्याचे वातावरण काहीसे असे आहे. असे झाले आहे की प्रत्येकजण फक्त आपले भविष्य घडवण्यात मग्न आहे.

आज भारताच्या राजकारणात केवळ ज्येष्ठांचेच वर्चस्व आहे आणि काही मोजकेच तरुण राजकारणात आहेत. याचे एक कारण म्हणजे भारतातील राजकीय वातावरण दिवसेंदिवस बिघडत चालले आहे आणि खऱ्या राजकारण्यांची जागा सत्ता आणि संपत्तीच्या लोभी लोकांनी घेतली आहे.

राजकारणात देशभक्तीची जागा कुटुंबवाद, जातिवाद आणि पंथाने घेतली आहे. राजकारण्यांच्या भ्रष्टाचाराचे किस्से रोज ज्याप्रकारे बाहेर येत आहेत, त्यामुळे देशातील तरुणांमध्ये राजकारणाबद्दलची उदासीनता वाढत आहे.

भारतातील तरुण खरोखरच समजदार आहे. ही खरोखर चांगली आणि सकारात्मक गोष्ट आहे जी भारतासारख्या देशासाठी खूप मोठी गोष्ट आहे.



संपादक
प्रा. सचिन गुळीग
इतिहास विभाग
9545600535

महाविद्यालयाची क्षणचित्रे

डॉ. आंबेडकर कला व वाणिज्य महाविद्यालयात 76वा प्रजासत्ताक दिन उत्साहात साजरा. प्रसंगी डॉ. बनसोडे सर, मा. विजय भाटकर सर, मा. गाणार सर यांनी मोलाचे मार्गदर्शन करून दिनाचे महत्त्व समजावून सांगितले.



वाचन संकल्प महाराष्ट्राचा

आज मंगळावर दिनांक १ जानेवारी २०२५ रोजी स. १०.०० ते दु. १२.०० या वेळेत डॉ. आंबेडकर कॉलेज ऑफ आर्ट्स अँड कॉमर्स, येरवडा पुणे ०६, येथे महाविद्यालय ग्रंथालय आणि राष्ट्रीय सेवा योजना यांच्या संयुक्त विद्यमाने "वाचन संकल्प महाराष्ट्राचा" ही कार्यशाळा आयोजित करण्यात आली होती. सदर कार्यशाळेस मा. प्राचार्य डॉ. गौतम बनसोडे, संबधित कार्यशाळा समिती सदस्य डॉ. वर्षारणी वाघमारे, प्रा. शिवाजी माटेगांवकर, प्रा. संपत शिंदे, प्रा. गाणार सर आणि प्रभारी ग्रंथपाल सिद्धार्थ बनसोडे यांनी मार्गदर्शन केले. त्यानंतर विद्यार्थ्यांनी उत्स्फूर्तपणे वाचन सराव केला. सदर कार्यक्रमाची क्षणचित्रे आम्ही याठिकाणी सविनय सादर करीत आहोत.



निर्भय कन्या अभियान कार्यक्रम

प्रमुख मार्गदर्शिका: सोनाली ढोकणे, डॉ. वृषाली मोतलिंग, प्राची साळवे यांनी मुलींना मोलाचे मार्गदर्शन केले.



रोजगार कमतरता ही मोठी समस्या

देशात बेरोजगारी नव्हे, तर रोजगारांची कमतरता ही मोठी समस्या असल्याचे निती आयोगाने म्हटले आहे. देशात अधिक उत्पादक आणि चांगला मोबदला देणाऱ्या रोजगारांचा अधिक प्रचार-प्रसार करण्याची गरजदेखील आयोगाने अधोरेखित केली आहे.

निती आयोगाने गेल्या आठवड्यात प्रसिद्ध केलेल्या आपल्या त्रैवार्षिक कृती आराखड्यात या बाबी नमूद केल्या असून, आयात प्रतियोगी व्यूहरचनेद्वारे स्थानिक बाजारपेठेवर लक्ष केंद्रित केल्यास लहान उद्योग समूहांना वाव मिळेल, असे अहवालात म्हटले आहे.

'भारतात विकासाच्या वाढीचा वेग समाधानकारक आहे, परंतु त्या प्रमाणात रोजगार वाढला नसल्याच्या बाबीला छेद देऊन नॅशनल सॅम्पल सर्व्हे ऑफिसने (एनएसएसओ) एम्प्लॉयमेंट अनएम्प्लॉयमेंट सर्व्हेक्षणामध्ये बेरोजगारीचे प्रमाण गेल्या तीन दशकांत सातत्याने कमी दाखवले आहे,' याकडे या अहवालात लक्ष वेधण्यात आले आहे. २०१७-१८ ते २०१९-२० या कालावधीसाठीच्या त्रैवार्षिक कृती आराखड्यात म्हटले आहे, 'बेरोजगारी ही भारताची त्या मानाने मोठी समस्या नाही. रोजगार कमतरता ही अधिक गंभीर समस्या आहे. उच्च उत्पादन आणि



रोजगार आणि उद्योजकता

7 जानेवारी 2025 रोजी उपरोक्त विषयावर मार्गदर्शन शिबिर कार्यशाळा पार पडली. त्यात प्रमुख व्याख्याते म्हणून प्रा. डॉक्टर नामदेव डोके यांनी मार्गदर्शन केले. तर कार्यक्रचे अध्यक्ष या नात्याने उद्योजकतेसाठी विद्यार्थ्यांकडे जिद्द, चिकाटी व दुरदृष्टीकोन हवा; पीपल्स एज्युकेशन सोसायटीचे उपाध्यक्ष देशकर यांचे मत.

अधिक वेतन असलेल्या रोजगारांची निर्मिती ही खरी गरज आहे.'

दक्षिण कोरिया, तैवान, सिंगापूर आणि चीन यांचा दाखला देऊन, जागतिक बाजारपेठांसाठी उत्पादन करून 'मेक इन इंडिया' मोहीम यशस्वी होणे गरजेचे आहे, असेही अहवालात म्हटले आहे. 'चीनमध्ये वाढत्या वयाच्या कामगारांबरोबर वेतनही वाढत आहे. अशा वेळी कामगारांची मोठी गरज असलेल्या क्षेत्रांचा कमी वेतनाच्या ठिकाणांचा शोध सुरू आहे.

आपल्याकडे असलेले मनुष्यबळ आणि स्पर्धात्मक वेतन यामुळे भारत हा त्यासाठी नैसर्गिक पर्याय ठरू शकतो. त्यामुळे उत्पादन आणि निर्यात आधारित व्यूहरचना आखणे कालसुसंगत ठरू शकेल,' असे यात स्पष्ट केले आहे. रोजगारांच्या कमतरतेवर मात करण्यासाठी काही ठिकाणी कोस्टल एम्प्लॉयमेंट झोन्स (सीईझेड) निर्माण करण्याची गरज आहे. या क्षेत्रांमुळे बहुराष्ट्रीय कंपन्या चीनच्या तुलनेत आपल्याला झुकते माप देतील व भारतात रोजगारनिर्मिती करतील, असे या अहवालात सुचविण्यात आले आहे. या प्रकारच्या क्षेत्रांमध्ये स्थानिक लघु व मध्यम स्वरूपाच्या कंपन्यांनाही सामावून घेता येईल व त्यातून विविध प्रकारचे रोजगार उपलब्ध होतील, याकडे या अहवालाने लक्ष वेधले आहे.

प्रा. सुवर्णा कांबळे, वाणिज्य विभाग

डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांचे स्त्रीमुक्तीचे/स्त्रीवादी विचार व कार्य



विसाव्या शतकातील स्त्री सुधारणावाद्यांच्या फळीमध्ये डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांचे नाव अग्रणी आहे. त्याकाळात अभिजन वर्गातील स्त्री सुधारणांना सुरुवात झाली होती तरी दीन-दलित वर्गातील स्त्रियांचा विचार त्यामध्ये केला नव्हता. परंतु बाबासाहेबांनी मात्र जाती निर्मुलनाबरोबरच दलित स्त्रियांच्या प्रश्नांचीही सोडवणूक करण्यास सुरुवात केली. त्याच बरोबर इतर स्त्रियांच्या प्रश्नांकडेही लक्ष दिले. त्यांच्या जाणिवांची दिशा स्त्रियांच्या प्रश्नांच्या रोखाने सतत विचार व कृती करत गेली. समाज परिवर्तनाची शासनमान्य जाहीर चाके फिरविण्याची अधिकाराची जागा लाभल्यामुळे डॉ. आंबेडकरांना हिंदू कोड बिलाची उभारणी करता आली. घटनेच्या चौकटीतच त्यांनी स्त्रियांना पुरुषांबरोबरचे सर्व समान अधिकार बहाल केले आणि स्त्री विकासाचा मार्ग खुला केला. हिंदू कोड बिलात डॉ. बाबासाहेबांच्या पुरोगामी विचाराचे प्रतिबिंब पडले होते. यामध्ये त्यांची स्त्री मुक्तीची तळमळ स्पष्टपणे दिसून येते. जरी त्याकाळी स्त्रीवाद ही संज्ञा प्रचलित नसली तरी, त्यांची विचारसरणी मात्र स्त्रीवादीच होती.

डॉ. बाबासाहेब आंबेडकरांनी आयुष्यभर केलेल्या समाज परिवर्तनाच्या अनेक महत्वाच्या कृत्यांमध्ये भारतीय स्त्रियांसाठी त्यांनी केलेले योगदान अनेक दृष्टीने महत्वाचे ठरते. बाबासाहेबांनी 'हिंदू स्त्रियांची उन्नती व अनवती' या लेखात स्त्रियांची अवनती घडविण्यास मनुस्मृती जबाबदार आहे हे दाखवून दिले. म्हणूनच महाडच्या सत्याग्रहाच्यावेळी मनुस्मृतीचे दहन करून डॉ. बाबासाहेब आंबेडकरांनी नव्या क्रांतीला सुरुवात केली. डॉ. आंबेडकरांचा स्त्रीमुक्ती-विषयक विचार प्रामुख्याने चार माध्यमांतून व्यक्त होतो. १) नैमित्तिक भाषणे, २) लेखन, ३) हिंदू कोडबिल निर्मिती, ४) घटनेतील स्त्रियांचे अधिकार इत्यादी.

भाषणे व लेखनातून स्त्री जागृती:- देशाची स्थिती आणि समाजाची प्रगती ही स्त्रियांच्या स्थिती आणि गतीवरून ठरत असते असे डॉ. आंबेडकर म्हणतात. कोलंबिया विद्यापीठात शिकत असताना त्यांनी एक शोधनिबंध सादर केला होता. त्यात 'भारतीय जात वास्तव आणि स्त्रियांवरील बंधने' यांचा संबंध उलगडून दाखविला होता. बालविवाह, विधवा विवाह बंदी, सती, केशवपन ही सारी बंधने जातीव्यवस्थेची अपत्ये असल्याचे त्यांनी दाखवून दिले. 'स्त्रिया या जाती व्यवस्थेचे प्रवेशद्वार आहेत.' असे ते लिहितात. त्यामुळे जातीअंताच्या लढाईत

स्त्रियांनी अग्रभागी असावे असे त्यांना वाटते. स्त्रियांना पुरुषांच्या बरोबरीने वागविणे आवश्यक आहे, तसेच स्त्रिया शिकल्या, सामाजिक लढ्यात भाग घेऊ लागल्या तर जातीअंताची लढाई अधिक सोपी होईल हे त्यांनी हेरले होते. म्हणूनच अस्पृश्य स्त्री-पुरुषांना बरोबर घेऊन त्यांनी समतेसाठी संघर्ष सुरू केला. स्त्रियांच्या चळवळी संघटीत करून स्त्रियांचे नेतृत्व विकसित करण्याचा त्यांनी प्रयत्न केला. पुरुषांच्या बरोबर स्त्रियांच्याही परिषदा आयोजित केल्या. दलितानांच्या सर्व प्रमुख परिषदांमध्ये महिलांकरीता स्वतंत्र व्यासपीठ मिळवून दिले. स्त्रियांचे कर्तृत्व पाहून योग्य संधी दिली. त्यांच्या 'जनतापत्र' या वृत्तपत्राच्या कार्यकारणीत स्त्रियांचा समावेश होता. डॉ. बाबासाहेब आंबेडकरांच्या समग्र चळवळीचा स्त्री हा महत्वाचा घटक होता. स्त्रियांनी समतेच्या लढाईत सामील झाले पाहिजे या त्यांच्या आवाहनाला साद देत दलित स्त्रिया सत्याग्रह, मोर्चे, मेळावे, परिषदा इ. आंदोलनात मोठ्या संख्येने उपस्थित रहात. या स्त्रियांना बाबासाहेबांनी त्यांच्या अस्तित्वाची, अस्मितेची जाणीव करून दिली. डॉ. आंबेडकर यांचा संघर्ष आत्मआदर, आत्मगौरव, व्यक्तिप्रतिष्ठा आणि सर्वांना समान मानवी अधिकार यासाठी होता.

स्त्रियांची अस्मिता जागविण्याचे कार्य त्यांनी आपल्या लिखाणातून व व्याख्यानांतून केले. महाडच्या चवदार तळे सत्याग्रह प्रसंगी बाबासाहेबांनी स्त्रियांसमोर जे भाषण केले ते स्त्रियांमध्ये आमूलाग्र क्रांती घडविणारे ऐतिहासिक भाषण ठरले. या भाषणात ते म्हणतात, 'ज्ञान आणि विद्या या गोष्टी काही पुरुषांसाठीच नाहीत, त्या स्त्रियांनाही आवश्यक आहेत. अस्पृश्यता निवारण्याचा प्रश्न फक्त पुरुषांचा नसून तो स्त्रियांचाही आहे हे जाणून घ्या. दारू पिऊन येणाऱ्या नव्याला किंवा मुलाला घरात घेऊ नका.' समाज क्रांतीच्या प्रक्रियेत स्त्रीची भूमिका निर्णायक आहे असे त्यांचे मत होते. पती परमेश्वर मानण्याच्या त्या काळात डॉ. आंबेडकर स्त्रियांना नव्याबाबद्दल जो संदेश देतात त्यावरून त्यांचे विचार काळाच्या किती पुढे होते हे दिसून येते. पुरुषांच्या परिवर्तनाचे स्फुरिल्ले बाबासाहेब स्त्रियांमध्ये चेतवित होते.

डॉ. वर्षा टी. वाघमारे
इतिहास विभाग



आपले महत्त ओळखा

ॲमेझॉनवर एक लिटर पाण्याची बाटली १८ रुपये आहे. सुपरमार्केटमध्ये याच बाटलीची किंमत सुमारे २० रुपये आहे. एका बारमध्ये याच बाटलीची किंमत ५० रुपये आहे. चांगल्या रेस्टॉरंट किंवा हॉटेलमध्ये याची किंमत १०० रुपयांपर्यंत असू शकते विमानतळावर, तुमच्याकडून १००-१५० रुपये आकारले जाऊ शकतात. बाटली आणि ब्रँड एकच आहे, फक्त जागा बदलते.

प्रत्येक ठिकाण एकाच उत्पादनाला वेगळे मूल्य देते. जेव्हा तुम्हाला असे वाटते की तुमची काहीच किंमत नाही आणि प्रत्येकजण तुम्हाला खाली आणतो तेव्हा तिथे राहू नका, उठून नवीन जागा शोधा. ठिकाणे बदलण्याचे धाडस ठेवा आणि अशा ठिकाणी जा जेथे तुम्हाला तुमच्या लायकीचे मूल्य दिले जाईल. स्वतःला अशा लोकांसह वेढून घ्या जे तुमच्या योग्यतेची खरोखर प्रशंसा करतात.

स्नेहल कांबळे
(SYBA)

भारतातील संशोधनाच्या संधी

वैविध्यपूर्ण संस्कृती आणि समृद्ध इतिहासाची भूमी असलेला भारत जागतिक संशोधन आणि नवकल्पना क्षेत्रात एक पॉवरहाऊस म्हणून उदयास आला आहे. शिक्षण आणि वैज्ञानिक विचारा वर भर देऊन, देश विविध क्षेत्रातील संशोधकांसाठी भरपूर संधी उपलब्ध करून देतो.

शैक्षणिक आणि संशोधन संस्था : भारतामध्ये अनेक प्रतिष्ठित शैक्षणिक आणि संशोधन संस्था आहेत. भारतीय तंत्रज्ञान संस्था (IITs), भारतीय विज्ञान शिक्षण आणि संशोधन संस्था (IISERS), आणि भारतीय व्यवस्थापन संस्था (IIMs) त्यांच्या संशोधन उत्पादनासाठी जागतिक स्तरावर प्रसिद्ध आहेत. याव्यतिरिक्त, भारतीय वैद्यकीय संशोधन परिषद (ICMR), वैज्ञानिक आणि औद्योगिक संशोधन परिषद (CSIR) आणि भारतीय अंतराळ संशोधन संस्था (ISRO) यासारख्या संस्था अत्याधुनिक संशोधनात आघाडीवर आहेत.

सरकारी निधी आणि उपक्रम : विविध निधी एजन्सी आणि उपक्रमांद्वारे संशोधनाला चालना देण्यासाठी भारत सरकार महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावते. विज्ञान आणि तंत्रज्ञान विभाग (DST), जैवतंत्रज्ञान विभाग (DBT), आणि विज्ञान आणि अभियांत्रिकी संशोधन मंडळ (SERB) संशोधन प्रकल्पांना समर्थन देण्यासाठी भरीव अनुदान आणि फेलोशिप प्रदान करतात. नॅशनल इनिशिएटिव्ह फॉर डेव्हलपिंग अँड हार्नेसिंग इनोव्हेन्शन्स (NIDHI) आणि अटल इनोव्हेन्शन मिशन (AIM) सारख्या उपक्रमांचा उद्देश नाविन्यपूर्ण आणि उद्योजकतेची संस्कृती वाढवणे आहे.

सहयोगी संशोधन आणि आंतरराष्ट्रीय भागीदारी : भारत देशांतर्गत आणि आंतरराष्ट्रीय भागीदारांसोबत सहकार्यात्मक संशोधनाला सक्रियपणे प्रोत्साहन देतो. इंडोयूएस सायन्स अँड टेक्नॉलॉजी फोरम (IUSSTF), इंडो-जर्मन सायन्स अँड टेक्नॉलॉजी सेंटर (IGSTC), आणि UK-इंडिया एज्युकेशन अँड रिसर्च इनिशिएटिव्ह (UKIERI) हे काही व्यासपीठ आहेत जे संयुक्त संशोधन प्रकल्पांना मदत करतात. हे सहकार्य ज्ञान आणि कौशल्याची देवाणघेवाण वाढवते, ज्यामुळे जागतिक स्तरावर संशोधकांना फायदा होतो.

उभरती संशोधन क्षेत्रे : भारत अनेक उदयोन्मुख संशोधन क्षेत्रात लक्षणीय प्रगती करत आहे, यातः आर्टिफिशियल इंटेलिजन्स आणि मशीन लर्निंग; वाढत्या गुंतवणुकीमुळे आणि वाढत्या टॅलेंट पूलमुळे भारत AI संशोधन आणि अनुप्रयोगांसाठी केंद्र बनत आहे. बायोटेक्नॉलॉजी आणि फार्मास्युटिकल्स: भारत

जेनेरिक औषधे आणि बायोफार्मास्युटिकल संशोधनाच्या उत्पादनात अग्रेसर आहे, असंख्य बायोटेक स्टार्टअप्स उदयास येत आहेत. अंतराळ तंत्रज्ञान: मार्स ऑर्बिटर मिशन (मंगलयान) आणि चांद्रयान मोहिमांसह इस्रोच्या यशस्वी मोहिमा, अवकाश संशोधनातील भारताच्या क्षमतांवर प्रकाश टाकतात. नूतनीकरणक्षम ऊर्जा: भारत आपल्या उर्जेच्या गरजा शाश्वतपणे पूर्ण करण्यासाठी सौर, पवन आणि जैव उर्जेवरील संशोधनावर भर देत आहे. वाणिज्य क्षेत्रातील संशोधन महत्त्वपूर्ण भूमिका निभावत आहे.

या मध्ये मार्केट डायनॅमिक्स समजून घेणे: बाजारातील ट्रेंडचे विश्लेषण करून, संशोधक भविष्यातील बदलांचा अंदाज लावू शकतात आणि व्यवसायांना त्यानुसार जुळवून घेण्यास मदत करू शकतात. ग्राहक वर्तन विश्लेषण: ग्राहकांच्या गरजा आणि प्राधान्ये समजून घेणे व्यवसायांना त्यांची उत्पादने आणि सेवा बाजारातील मागणी पूर्ण करण्यासाठी तयार करण्यास सक्षम करते. आर्थिक वाढ: वाणिज्य क्षेत्रातील संशोधन नवीन व्यवसाय संधी ओळखून, कार्यक्षमतेत सुधारणा करून आणि नवोपक्रमांना चालना देऊन आर्थिक वाढीस हातभार लावते. धोरण तयार करणे: हे धोरणकर्त्यांना प्रभावी आर्थिक धोरणे आणि नियम तयार करण्यासाठी मौल्यवान अंतर्दृष्टी प्रदान करते.

खाजगी क्षेत्र आणि उद्योग सहयोग : भारतातील खाजगी क्षेत्र देखील संशोधन आणि विकासात मोठे योगदान देते. टाटा, रिलायन्स आणि इन्फोसिस सारख्या कंपन्या नाविन्यपूर्ण उपक्रम राबवण्यासाठी R & D मध्ये मोठ्या प्रमाणात गुंतवणूक करतात. सैद्धांतिक संशोधन आणि व्यावहारिक अनुप्रयोगांमधील अंतर कमी करण्यासाठी उद्योग-शैक्षणिक सहकार्यांना प्रोत्साहन दिले जाते.

भारत संशोधकांसाठी गतिमान आणि भरभराटीचे वातावरण निर्माण करीत आहे. सरकार, जागतिक दर्जाच्या संस्थांच्या भक्कम पाठिंब्याने आणि नाविन्यपूर्णतेवर वाढता भार, देश संशोधकांना त्यांच्या आवडीचा पाठपुरावा करण्यासाठी आणि त्यांच्या क्षेत्रात अर्थपूर्ण योगदान देण्यासाठी पुरेशा संधी प्रदान करतो. तुम्ही महत्वाकांक्षी शास्त्रज्ञ असाल किंवा प्रस्थापित संशोधक असाल, भारताची संशोधन परिसंस्था लाभदायक आणि परिपूर्ण करिअरचे वचन देते.

प्रा. मंजुळा खोपडे
वाणिज्य विभाग

पर्यावरण संवर्धन काळाची गरज

पर्यावरण म्हणजे सर्व सजीवांच्या जीवनावर परिणाम करणारी भोवतालची परिस्थिती होय. यात हवा, पाणी, माती, वनस्पती आणि प्राणी यांचा समावेश होतो. पर्यावरण हे मानवी जीवनाचे आधारस्तंभ आहे. आपल्याला जगण्यासाठी, अन्न, पाणी, हवा, औषधे, इमारती, वस्त्रे या सर्व गोष्टी पर्यावरणातून मिळतात. बदलती जीवनशैली, वाढणारे शहरीकरण, वृक्षतोड, पाण्याचा अमर्याद वापर, बांधकामांसाठी टेकड्या-पर्वतांचे खोदकाम, नद्या-खाड्यांमधून होणारे रेती उत्खनन, जल-वायुप्रदूषण, अणू चाचण्या, वाढत्या वाहनांमुळे होणारे वायू-ध्वनिप्रदूषण या सर्व गोष्टींमुळे पर्यावरणाचे नुकसान होत आहे. जीवसृष्टीच्या दृष्टीने जीवनरक्षक कवच असलेला 'ओझोन वायू'चा थर कमजोर होत असून मानवाच्या अस्तित्वाला धोका निर्माण होत आहे. पर्यावरणाचा समतोल बिघडल्यामुळे अवकाळी पाऊस, चक्रीवादळ, अतिवृष्टी, अतिउष्णतामान, क्रतुमानात होणारे बदल, भूकंपाचे हादरे बसणे या समस्यांमध्ये सातत्याने वाढ होत चाललेली आहे.

'निसर्ग' हे मानव, वन्यजीव, जलचर प्राणी, पक्षी अन् वनस्पती यांना लाभलेले मोठे वरदान आहे. निसर्गाचे संवर्धन करण्यासाठी आधी आपल्याला पर्यावरणाचे रक्षण करणं गरजेचं आहे. पर्यावरणाचा समतोल बिघडणे म्हणजे मानवाच्या अस्तित्वाला धोका निर्माण होणं होय. पृथ्वीवरील मानवजातीचे अस्तित्व टिकवून ठेवण्यासाठी पर्यावरणाचे रक्षण व संवर्धन व्हावे तसेच जल अन् वायुप्रदूषण थांबावे, या उद्देशाने ५ जून, १९७२ रोजी स्वीडनमधील स्टॉकहोम येथे आंतरराष्ट्रीय परिषदेचे आयोजन करण्यात आले होते. या परिषदेत १३० देशांनी हजेरी लावली होती. त्यातून 'पर्यावरण' हा विषय सर्वदूर शालेय जीवनापासून अभ्यासक्रमात

सामील करण्यात आला. हे पर्यावरणाचे संवर्धन करण्यासाठी टाकलेले महत्वाचे पाऊल आहे. वृक्षारोपण मोहिमेत राष्ट्रीय कर्तव्य म्हणून तन-मन-धनाने भाग घ्यावा लागणार आहे 'एक मूल, एक झाड' लावून, त्याची निगा राखण्याची जबाबदारी घेतली पाहिजे. पर्यावरणाचे रक्षण व संवर्धन करण्यासाठी केंद्र व राज्य सरकारने कडक कायदे करून जंगलांमधील वृक्षतोड कुठल्याही परिस्थितीत रोखली पाहिजे. जंगलांच्या संवर्धनासाठी वन्यप्राण्यांचे रक्षण करणे अत्यावश्यक आहे. जलप्रदूषण थांबविण्यासाठी विविध उद्योग, कारखाने यातून सोडले जाणारे रसायन युक्त पाणी नद्या, खाड्या, समुद्राच्या पाण्यात मिसळणार नाही यासाठी राज्य शासनाने कठोर कारवाई करण्याची आवश्यकता आहे. आपणही जगा अन् इतरांनाही जगू घ्या' हे ध्येय बाळगून नागरिकांनी आपले जीवन जगण्याला प्राधान्य दिले पाहिजे.

पर्यावरण रक्षण व संवर्धनाच्या कामात प्रत्येक जण सहभागी झाल्यास लोकचळवळीचे स्वरूप प्राप्त होईल. पर्यावरणाचे रक्षण व संवर्धन करून 'वसुधरा बचाव' ही लोकचळवळ उभी राहिली आहे. 'झाडे लावा, झाडे जगवा' ही मोहीम सक्रीयपणे राबविली जाय ही काळाची गरज आहे. 'पाणी अडवा, पाणी जिरवा' हे अभियान राबवून पृथ्वीवरील जलसाठ्याचा वापर सुयोग्य पद्धतीने केल्यास मानवाला पाण्याची कमतरता कधीच भासणार नाही.

पर्यावरण संवर्धन ही आपली सर्वांची जबाबदारी आहे. आपण सर्वांनी एकत्रितपणे प्रयत्न केल्यास आपण पर्यावरणाचे संवर्धन करू शकतो आणि आपले भविष्य सुरक्षित करू शकतो.

डॉ. राजू गुर्व
सहायक प्राध्यापक

गोष्ट पाण्याची - भाग 4

१९९२ साली डब्लिन येथे एक पाणी विषयक जागतिक परिषद भरली होती. या परिषदेत पाण्याच्या संदर्भात चार महत्वाचे ठराव संमत करण्यात आले. पाण्याला आर्थिक मूल्य आहे हा त्या चार ठरावांपैकी एक महत्वाचा ठराव होता. कोणत्याही गोष्टीला आर्थिक मूल्य असण्यासाठी दोन निकष लावण्यात येतात. ते दोन निकष असे:

(१) ती वस्तू दुर्मिळ असावी.

(२) तिला विनिमय मूल्य असावे.

वर्षानुवर्ष आपण पाणी मुबलक आहे, ते कसेही वापरले जाऊ शकते, अशी आपली समजूत होती. पाणी जरी मुबलक असले तरी जे पाणी आपण वापरतो ते मात्र मुबलक नाही. ते आपण इतके दिवस कसेही वापरत होतो. याची दोन कारणे होती. पहिले म्हणजे पाण्याच्या तुलनेत जगाची लोकसंख्याच कमी होती. त्यामुळे ते आपल्याला मुबलक वाटत होते. दुसरे म्हणजे आपल्या पाणी वापराच्या गरजाच कमी होत्या. आज आपण पाणी कितीतरी नवीन कामांसाठी वापरायला शिकलो आहोत. फ्लशच्या संडांसाठी, वॉशिंग मशीन्साठी, भांडी घासण्याच्या यंत्रांसाठी हे वापर तर आपल्याला इतके दिवस माहितच नव्हते. असे कितीतरी नवीन वापर

आहेत की त्याची गणतीच होवू शकत नाही. वाढती लोकसंख्या आणि वाढती पाण्याची गरज यामुळे पाणी आता दुर्मिळ वस्तू झालेली आहे हे आपण नाकारू शकत नाही. जेव्हा नगरपालिका आपल्याला पाणी पुरविते तेव्हा तिचे पाण्याचे बिल आपण भरतोच की.

पाणी आता दुर्मिळ झाले असल्यामुळे त्याला विनिमय मूल्यही प्राप्त झाले आहे. आपण प्रवास करतांना जेव्हा रेल्वे स्टेशनवर गाडी थांबते तेव्हा आपल्याला तहान लागलेली असते. आपण पाण्याचा शोध घेतो तेव्हा एका हातगाडीवर एक माणूस पाण्याच्या बाटल्या घेवून हिंडतांना आपण बघतो. आपण त्याला एक बाटली मागतो तेव्हा तो आपल्याला १५ रुपये मागतो. ते दिले तरच तो ती बाटली आपल्या हातावर ठेवतो. आपल्या घरी लग्नकार्य असले तर आपल्याला जास्तीच्या पाहुण्यांसाठी पाण्याचे टँकर लागते. त्यासाठी आपण ५००० रुपये मोजतोच की. मग मान्य करणार का की पाण्याला विनिमय मूल्य असते म्हणून?

जी गोष्ट पाण्याची तशीच गोष्ट हवेचीही होवू शकते. आज आपण हवा मुबलक आहे म्हणून गमजा मारतो पण न जाणो तीही दुर्मिळ झाली तर. फुग्यात भरली

जाणारी हवा, हॉस्पिटल मधील ऑक्सीजन सिलिंडर हीही हवाच आहे की. पण ती मुबलक नसून दुर्मिळ असलेली हवा आहे. त्यासाठी पैसे मोजावेच लागतात. यावरून दुर्मिळता ही सापेक्ष गोष्ट आहे असे म्हणता येईल.

इतके दिवस आपल्या शेतातील भूजल हे आपलेच आहे असे आपण समजत होतो. पण हे भूजल येते कोठून हो? भूपृष्ठावरील पाणी जेव्हा जमिनीत मुरते तेव्हाच ते भूजल बनते. म्हणजे जो नियम भूपृष्ठावरील पाण्याला लावला जाऊ शकतो तोच भूजलालाही लावला जावा असे म्हंटल्यास वागवे ठरू नये. आपल्या देशात भूजलाचे संबंधात जो नवीन कायदा आला आहे तो याच तत्वावर आधारित आहे. शेतकऱ्याला स्वतःच्या विहिरीतील पाणी त्याला विकत घ्यावे लागणार आहे. माझे मुलाचे कारखान्यात भूजल पातळी चांगली असल्यामुळे त्याचा लाभ घेण्यासाठी तिथे त्याने बोरर खणले. भरपूर पाणी लगेले, पण जेव्हा ही बाब एमआयडीसी च्या लक्षात आली तेव्हा तिने त्या पाण्यासाठी बिल पाठवायला सुरुवात केली.

एखाद्या उत्पादकाला वस्तूचा उत्पादन खर्च काढावा लागतो. त्यात इतके दिवस पाणी सहभागी नव्हते. पण आता मात्र त्याला पाणी विकत घ्यावे लागत

असल्यामुळे त्याला मोजावी लागणारी किंमतही उत्पादन खर्चाचा भाग बनते. ती कमीतकमी राहावी म्हणून तो पाणी वापरत असतांना ते काटकसरीने वापरतो. आज शेतकरीही शेती कसत असतांना सिंचनासाठी पाण्याचा वापर करतो. पण तो मात्र आजही याचा विचार करत नाही. तो पाणी पिकाला नाही तर जमिनीला देतो. त्यापैकी पिकाला फारचकमी पाणी लागत असते. त्यामुळे आजकाल त्याला ठिबक सिंचनाचा वापर करणसाठी प्रवृत्त केले जात आहे.

सिंगापूला पाण्याचे संकट आहे. तिथे पाणी कमी प्रमाणात उपलब्ध आहे. अशावेळी त्या देशाला मलेशियाकडून पाणी विकत घ्यावे लागते. त्यामुळे कमी पाणी खरेदी करावे अशी त्या देशाची इच्छा आहे. त्यासाठी त्याने नवनवीन प्रयोग करून पाण्याची गरज पूर्ण करण्याचे ठरविले. सांडपाणी शुद्ध करून आणि समुद्राचे खारे पाणी गोळे करून तो देश आपली गरज भागवित आहे.

डॉ. दत्ता देशकर
उपाध्यक्ष, PES

न्यायव्यवस्था

आपण लहानपणापासून एक म्हण ऐकत आलोय की सत्याचा नेहमी विजय होतो, ज्यांच्यावर अत्याचार झालेले त्यांना नेहमी न्याय मिळतो. पण आज जे काही आपल्या आजूबाजूला घडतय यावरून या म्हणीवर किती विश्वास ठेवावा हा प्रश्न. आजच्या दिवशी महिलांची सुरक्षा हा सर्वात मोठा प्रश्न आहे. बीड ची घटना, कोलकत्ता प्रकरण आणि रोज कित्येक महिलांवर होणारा अत्याचार यामुळे न्यायपालिकेवर खूप मोठा प्रश्न निर्माण होतो. कित्येक वर्ष उलटून जातात पण कित्येक जणांना न्याय मिळत नाही. गुन्हेगार आपल्या समोर असुनी त्याला आपला कायदा कठोर अशी शिक्षा ऐकवू शकत नाही.

आपल्याला शाळेत शिकवले जाते कि तुमच्यावर काहीही अत्याचार झाले तरही न्यायव्यवस्था आपल्या सोबत आहे न्यायपालिकेसमोर आपण सर्व समान आहोत, आपल्याला न्याय नक्की मिळणार, पण जेव्हा पुणे येथे पोर्श कार (Porsche Car) हे प्रकरण घडले व गुन्हे-गाराला 24 तासांच्या आत बेल मिळाली व शिक्षा म्हणून तीनशे शब्दांचा निबंध लिहायला लावला तेव्हा न्यायपालिकेवर खूप मोठा प्रश्न उभा राहिला.

आजपर्यंत लोक पोलिस प्रशासनाला एक रिशवत खोर व्यवस्था म्हणून पाहतात, आपल्या न्यायपालिकेवर हे दिवस यायला नकोत. न्यायपालिका हा लोकशाहीचा महत्वाचा आधारस्तंभ आहे. आपल्या राज्यघटनेतील कलम 14 = कायदयासमोर समानता व कायदयाचे समान संरक्षण हा आपला मुलभूत अधिकार आहे. सर्व व्यक्ती कायद्यापुढे समान असतात. सर्वसामान्यांमध्ये एक वाक्य खूप प्रसिद्ध आहे कि, " आपल्या सारख्या लोकांनी कधीही न्यायालयाची पायरी चढू नये." न्यायमिळवण्याची ची लांबलचक प्रक्रिया हे याला एक महत्वाचे कारण आहे. न्यायमिळवण्याची प्रक्रिया अत्यंत गुंतागुंतीची झालेली आहे. एखाद्या खटल्याचा निर्णय लागण्यासाठी वर्षानुवर्षे लागतात. सर्वसामान्य लोकांना हे परवडण्यासारखे नाही, म्हणतात ना न्याय महाग नाही पण न्यायाचा रस्ता खूप महाग आहे. वकिलाचा खर्च, वाहतुकीचा खर्च अशा अनेक प्रश्नांना सामोरे जावे लागते. आज आपल्या देशात न्यायालयामध्ये लाखो प्रकरणे

प्रलंबित आहेत. स्थानिक न्यायालय, उच्च न्यायालय मग सर्वोच्च न्यायालय यामधे प्रकरणे वर्षानुवर्षे चालूच राहतात. न्यायाधीशांच्या पदांची कमतरता मोठी समस्या आपल्या देशात दिसून येते. सर्वोच्च न्यायालयाचे न्यायाधिश अभय एस ओका यांनी म्हटले आहे कि भारताला दर 10 लाख लोकसंख्येमागे 50 न्यायाधिशांची आवश्यकता आहे परंतु सध्या ही संख्या प्रति दशलक्ष लोकसंख्येमागे केवळ 21 आहे, ज्यामुळे खटल्यांचा ढीग वाढत आहे. न्याय मिळण्याची प्रक्रिया अजून कठिण होत चालली आहे.

हे सर्व करून आपल्याला न्याय मिळालाच तरीही तो किती दिवस टिकेल हा प्रश्न." बिक्लिस बानो" प्रकरणाबद्दल आपण सर्वजण अवगत आहोत. 2002 च्या गुजरात दंगलीमधे या महिलेवर अत्याचार होऊन तिच्या संपूर्ण कुटुंबाची हत्या केली होती. 2008 मधे या गुन्हेगारांना जन्मठेपेची शिक्षा सुनावण्यात आलेली होती. गुजरात सरकारने 2022 मधे स्वातंत्र्य दिनी जन्मठेपेची शिक्षा भोगणाऱ्या या प्रकरणातील सर्व आरोपींची मुक्तता केली. गुजरात सरकारने फौजच्या धोरणानुसार यांची मुक्तता केली होती. यानंतर पुन्हा हे प्रकरण सर्वोच्च न्यायालयात गेले व सर्वोच्च न्यायालयाने गुजरात सरकारने दिलेला हा निर्णय रद्द केला. न्याय मिळवण्यासाठी एक पिडित महिला तब्बल 22 वर्षे लढली ही आपल्या न्यायपालिकेवर अगदी लाजिरवाणी गोष्ट आहे. अस म्हणतात की जोपर्यंत मिडिया-प्रेस एखाद प्रकरण उचलून धरते तोपर्यंत त्यावर त्वरित कारवाही होते व नंतर ना कधी आपण त्यावर प्रश्न विचारतो ना प्रकरणाची बातमी आपल्यापर्यंत पोहचते.

रोज एक नवा प्रश्न, रोज एक नवी घटना पण जोपर्यंत आपण पहिल्या घटनांच्या निष्कर्ष लावत नाही तोपर्यंत ह्या घटनांची संख्या वाढतच राहिल. सर्व घटना, सर्व प्रकरणे सारखेच दिसतात पण फक्त कुठेतरी कठोर न्यायाची कमतरता भासते. लोकांचा न्याय पालिकेवरून विश्वास उठण्याआधी काहितरी पाऊले उचलणे अत्यंत महत्वाचे आहे.

भक्ती ठोकळ
MA-1 (इतिहास)

सोशल मीडिया आणि आजची तरुणाई



"सोशल मीडिया हा तरुणाईच्या दैनंदिन जीवनातील अविभाज्य भाग बनला आहे आहे सकाळी उठल्यापासून ते रात्री झोपेपर्यंत तरुणाई सोशल मीडियावर सक्रिय असते. फेसबुक ट्विटर इंस्टाग्राम व्हाट्सअप युट्युब अशा माध्यमांचा वापर करण्यात आजची तरुण पिढी अग्रेसर आहे. २००४ साली स्थापन झालेले फेसबुक भारतात २०१४ च्या दरम्यान लोकप्रिय व्हायला सुरुवात झाली, सोशल मीडिया वापरण्यासाठी लागणारे इंटरनेट स्वस्त दरात उपलब्ध झाले. स्वस्त दरातील स्मार्टफोन या दोन मुख्य गरजा पूर्ण झाल्यानंतर सोशल मीडिया वापरण्याचा प्रमाणात वाढ व्हायला सुरुवात झाली. जिओच्या आगमनामुळे तर यामध्ये अजूनच भर पडली सुरुवातीला फक्त फेसबुक वर फोटो अपलोड करणे ओळखीचे अनोळखीचे मित्र जोडणे त्यांच्याशी चॅटिंग करणे मात्र कालांतराने यामध्ये विविध बदल झाले युजरच्या आवडीप्रमाणे फेसबुकने देखील फीचर बदलायला सुरुवात केली तरुण पिढीला अभिव्यक्त होण्यासाठी सोशल मीडिया जवळचा वाट लागला, मातृभाषेतून तरुणाई व्यक्त होऊ लागली स्वतःची सामाजिक राजकीय मतं बिदास मांडू लागली सामाजिक आणि राजकीय घडामोडीत आवड असणारी तरुणाई यामध्ये नेहमीच अग्रेसर राहिली, या सोशल मीडियामुळे तरुणाईच्या अभिव्यक्तीचा विस्फोट घडून आला ज्यांना लेखनातून व्यक्त व्हायचे होते, त्यांनी फेसबुकच्या आधार घेतल्या तर त्यांना बोलून व्यक्त व्हायचे होते काहींनी स्वतःचे यूट्यूब चॅनल काढले त्या चॅनल च्या माध्यमातून तो चालू

घडामोडीवर विश्लेषणात्मक व्हिडिओ तयार करू लागला. त्यांचे सध्या २.५ मिलियन एवढे सब्सक्राइबर आहेत सोशल मीडियाने व्यक्त होण्याचा संधी दिल्यामुळे अनेकांचे व्यक्तिमत्व विकास घडून आला सोशल मीडियाने या तरुणाईला स्वतःची स्वतंत्र ओळख निर्माण करण्यास मोलाची मदत केली. पूर्वी एखादी व्यक्ती मोठ्या पडद्यावर झळकली की सेलिब्रिटी होऊन जायची आता मात्र या सोशल मीडियामुळे अनेकांना सेलिब्रेटी बनवले सोशल मीडियामुळे अनेकांना जॉब मिळण्यास देखील मदत झाली आहे, विविध क्षेत्रात करिअरच्या कोणत्या कोणत्या संधी उपलब्ध आहे यांची माहिती सोशल मीडियामुळे सहज उपलब्ध होत आहे. सोशल मीडिया म्हणजे फक्त मनोरंजन टाइमपास असं चित्र आता राहिलेलं नाही. आजची तरुण पिढी ही हुशार आणि अंडव्हान्स आहे काही तरी करून दाखवायची धमक या तरुणाईच्या नसानसांमध्ये भिनली आहे अगदी विज्ञानाने देखील सिद्ध केले की मागील तरुण पिढीपेक्षा आजची तरुण पिढी दहा पटीने हुशार आहे म्हणूनच तर त्यांचे पडसाद ही प्रगतीपथावर दिसून येत आहेत अगदी अंतराळात जाणारी अनिमा पाटील पासून ते ऑलिंपिक मध्ये सर्वांना पद जिंकून आपल्या देशाचा ठसा उमटविणारी तरुणाई व आपल्या कामातून पुरस्कार प्राप्त करणाऱ्या तरुण मंडळींमध्येही या दोन गोष्टी सहज दिसून येतात ,

“एवढ्याशा आयुष्यात खूप काही हवं असतं पण हवं असतं तेच मिळत नसतं, हवं तेच तेच मिळालं तरी खूप काही कमी असतं, चांदण्यांनी भरून सुद्धा आपलं आभाळ रिकामा असतं”.

आज आपण आपल्या देशात अनेक बेरोजगार पाहतोच यात कोणी कला शास्त्रात पीएचडी केलेले विद्यार्थी आहे आपला देश सोडून अनेक जण चांगल्या देशात कामाला जातात आपण जर आपल्या युवकांना संधी दिली तर आपला देश जग जिंकू शकतो....

पायल सोमनाथ मोहिते
S.Y. BA

नकारात्मकता

तुझ्या शब्दांनी अंधारच फुलवला, सतत दुःखाचा आवाज घुमवला। तू पाहतेस फक्त वाईट गोष्टींचा किनारा, पण चुकवलास सुखाचा प्रकाशमय पसारा। नकारात्मकतेचा मोह सोडून दे, सकारात्मकतेचा सहवास स्वीकारून घे।

नकारात्मक विचार हे मानसिक स्थितीचे एक रूप आहेत, ज्यामुळे माणूस सतत निराश, दुःखी, आणि अस्वस्थ राहतो. हे विचार जीवनातील यश, समाधान, आणि नातेसंबंधांवर गंभीर परिणाम करतात. खाली नकारात्मक विचारांचे मनुष्य जीवनावर होणारे परिणाम आहेत. नकारात्मक विचार करणाऱ्या लोकांचे विचार आणि वर्तन सतत निराशाजनक, संशयपूर्ण, किंवा भयग्रस्त असतात. ते कोणत्याही परिस्थितीत चांगले पाहण्याऐवजी वाईट गोष्टींकडे लक्ष केंद्रित करतात. अशा लोकांचा प्रभाव स्वतःच्या जीवनावर, तसेच त्यांच्या सभोवतालच्या लोकांवरही नकारात्मक असतो.

1. मानसिक आरोग्यावर परिणाम

1. ताणतणाव आणि नैराश्य : नकारात्मक विचारांमुळे मनावर ताण येतो, ज्यामुळे नैराश्याची समस्या निर्माण होऊ शकते. सतत चिंता आणि भविष्याबद्दल भीती वाटते.

2. आत्मविश्वासाची कमतरता : "मी काहीच करू शकत नाही" किंवा "माझ्याकडून काही होणार नाही" असे विचार आत्मविश्वास कमी करतात.

3. स्वतःविषयी तिरस्कार : नकारात्मक विचारांमुळे व्यक्ती स्वतःला कमी लेखते आणि स्वतःच्या क्षमतांवर शंका घेते.

2. शारीरिक आरोग्यावर परिणाम

1. आरोग्य समस्यांचा धोका : सततचे ताणतणाव शरीरात हार्मोन्सचा असमतोल निर्माण करतो, ज्यामुळे उच्च रक्तदाब, हृदयविकार, आणि इतर शारीरिक आजार होऊ शकतात.

2. झोपेचे विकार : नकारात्मक विचारांमुळे झोपेची गुणवत्ता कमी होते, ज्यामुळे शरीराला पुरेशी विश्रांती मिळत नाही.

3. नातेसंबंधांवर परिणाम

1. नकारात्मकता पसरवणे : सततच्या नकारात्मक विचारांमुळे इतर लोकांशी मतभेद वाढतात. कुटुंबीय आणि मित्रांशी संबंध बिघडतात.

2. आक्रमक वागणूक : नकारात्मक विचार आक्रमकता आणि राग निर्माण करतात, ज्यामुळे नातेसंबंध तणावपूर्ण होतात.

4. व्यक्तिमत्त्वावर परिणाम

1. संधी गमावणे : "हे माझ्या हातात नाही" किंवा "माझं नशीब वाईट आहे" असे विचार संधींना नकारतात. व्यक्ती सतत निष्क्रिय राहते.

2. निर्णयक्षमता कमी होणे : नकारात्मक विचारांमुळे योग्य निर्णय घेण्याची क्षमता कमी होते.

3. सर्जनशीलता कमी होणे : अशा विचारांमुळे व्यक्तीची कल्पनाशक्ती आणि सर्जनशीलता मर्यादित होते.

5. व्यावसायिक जीवनावर परिणाम

1. कामाचा आनंद हरवणे : नकारात्मक विचारांमुळे कामातील उत्साह कमी होतो. कामगिरीवर परिणाम होतो.

2. स्पर्धेत मागे राहणे : "मी यशस्वी होऊ शकत नाही" असे विचार प्रयत्न करण्याची इच्छाही मारून टाकतात.

6. समाजावर परिणाम

1. समाजापासून अलगाव : नकारात्मक व्यक्ती स्वतःला समाजापासून वेगळे करते. एकटेपणाची भावना वाढते.

2. समाजात नकारात्मक वातावरण निर्माण होणे : अशा लोकांमुळे समाजात नकारात्मकता पसरते.

आजच्या ताणतणावपूर्ण आणि स्पर्धात्मक जीवनशैलीत सकारात्मकता ही अत्यंत महत्वाची आहे. नकारात्मकता आणि अडचणींवर मात करण्यासाठी सकारात्मक दृष्टिकोन अत्यावश्यक आहे. त्यामुळे प्रत्येकाने आपल्या आयुष्यात सकारात्मकतेचा अवलंब करून जीवन अधिक सुंदर बनवावे.

नकारात्मक विचारांच्या लोकांची वैशिष्ट्ये

1. नेहमी तक्रार करणे : अशा लोकांना कोणत्याही गोष्टीत समाधान वाटत नाही. ते सतत परिस्थिती, इतर लोक, किंवा नशिबावर दोष देतात.

2. भीती आणि चिंता : भविष्यातील घटनांबद्दल सतत भीती वाटते. "हे होणार नाही," किंवा "हे माझ्यासाठी कठीण आहे" असे विचार ते वारंवार करतात.

3. आत्मविश्वासाचा अभाव : ते स्वतःवर विश्वास ठेवत नाहीत आणि इतरांवरही संशय घेतात. स्वतःच्या क्षमतांवर शंका घेतात.

4. इतरांची टीका करणे : इतरांच्या चुका शोधणे किंवा त्यांना कमी लेखणे यात ते पुढे असतात.

5. संधी गमावणे : नकारात्मक दृष्टिकोनामुळे त्यांना नवीन संधींचा स्वीकार करता येत नाही. "हे माझ्या हातात नाही" अशा विचारांमुळे ते निष्क्रिय राहतात.

6. राग आणि द्वेष : अशा लोकांना सहज राग येतो किंवा ते इतरांबद्दल द्वेषभावना बाळगतात.

7. स्वतःला आणि इतरांना दोष देणे : परिस्थितीचा सामना करण्याऐवजी दोषारोप करणे हे त्यांचे वैशिष्ट्य असते.

8. आनंदाची कमतरता : कोणत्याही परिस्थितीत आनंद शोधण्यात ते अपयशी ठरतात.

नकारात्मक विचारांवर मात करण्याचे उपाय

1. सकारात्मक विचारांचा सराव करा : प्रत्येक परिस्थितीत चांगले पाहण्याचा प्रयत्न करणे.

2. ध्यान आणि योगाभ्यास : मन शांत ठेवण्यासाठी नियमित ध्यान आणि योगाभ्यास करणे.

3. आभार मानण्याची सवय लावणे. रोजच्या लहान-लहान गोष्टींसाठी कृतज्ञता व्यक्त करणे.

4. प्रेरणादायी गोष्टी वाचा : चांगल्या विचारांची पुस्तके आणि प्रेरणादायी कथा वाचणे.

5. चांगल्या लोकांशी मैत्री : सकारात्मक आणि प्रेरणादायी लोकांच्या सहवासात राहणे.

6. स्वतःवर विश्वास ठेवा : आपल्या क्षमतांवर विश्वास ठेवून पुढे जाण्याचा प्रयत्न करणे.

सकारात्मकता म्हणजेच आयुष्याकडे आशावादी दृष्टिकोन ठेवणे होय. ती फक्त आपले जीवन बदलत नाही, तर आपल्या आजूबाजूच्या लोकांनाही आनंदी करते. "जिथे सकारात्मक विचार असतात, तिथे यश आणि समाधान आपोआप येते." "जीवन हे आरसा आहे; जसे विचार कराल तसेच प्रतिबिंब दिसेल.

"पायात काटे रूतून बसतात हे अगदी खरं असतं, आणि फुलं फुलून येतात हे काय खरं नसतं? काट्यांसारखं सलायचं की फुलांसारखं फुलायचं तुम्हीच ठरवा! सांगा कसं जगायचं? कणहूत कणहूत की गाणं म्हणत तुम्हीच ठरवा!"

डॉ. श्रेयसी परब
डिपार्टमेंट ऑफ कॉमर्स
Assit. Professor



सुभाष चंद्र बोस

सुभाष चंद्र बोस हे भारताच्या स्वातंत्र्य चळवळीतील एक महान नेता होते. त्यांचा जन्म 23 जानेवारी, 1897 रोजी ओरिसातील कटक येथे झाला होता. त्यांना नेताजी म्हणून ओळखले जाते. सुभाष चंद्र बोस यांच्याबद्दलची माहिती: सुभाष चंद्र बोस यांनी 'जय हिंद' हा नारा दिला होता. त्यांनी 'द इंडियन स्ट्रगल' हे पुस्तक लिहिले होते. त्यांनी ऑल इंडिया फॉरवर्ड ब्लॉक (AIFB) ही राजकीय संस्था स्थापन केली होती. द्वितीय विश्वयुद्धादरम्यान, जापानच्या मदतीने त्यांनी

आझाद हिंद फौजची स्थापना केली होती. त्यांनी बर्लिनमध्ये फ्री इंडिया सेंटरची स्थापना केली होती. त्यांनी आझाद हिंद रेडिओ सुरू केला होता. त्यांनी 'तुम्हाला खून द्या, मी तुम्हाला स्वातंत्र्य देईल' हा नारा दिला होता. त्यांच्यावर विवेकानंदांच्या शिकवणीचा खूप प्रभाव होता. चित्तरंजन दास हे त्यांचे राजकीय गुरु होते.

आरती कांबळे (SYBA)

जानेवारी दिनविशेष

१) शौर्य दिवस:

* 1 जानेवारी, 1818 रोजी पुणे जिल्ह्यातील कोरेगाव भिमा येथे ब्रिटिश ईस्ट इंडिया कंपनी आणि मराठा महासंघाच्या पेशवा गटात युद्ध झाले होते. या लढाईला कोरेगाव भिमाची लढाई किंवा भीमा कोरेगावची लढाई असेही म्हणतात. ही लढाई तृतीय आंग्ल-मराठा युद्धाचा भाग होती.

* दरवर्षी 1 जानेवारीला या विजयस्तंभाजवळ शौर्य दिवस साजरा केला जातो.

२) प्रजासत्ताक दिवस:

* भारताने 26 जानेवारी 1950 रोजी प्रजासत्ताक दिन साजरा करायला सुरुवात केली.

* या दिवशी भारताला प्रजासत्ताक देश म्हणून घोषित करण्यात आले.

* या दिवशी भारताच्या संविधानाची अंमलबजावणी झाली.

३) भारतीय सेना दिवस:

* भारतीय सेना दिवस हा दरवर्षी १५ जानेवारी रोजी साजरा केला जातो

* भारतीय सेना दिवस साजरा करण्याचे कारण:

* लेफ्टनंट जनरल कोर्डेरा एम. करिअप्पा यांनी १५ जानेवारी १९४९ रोजी भारतीय लष्कराचे पहिले कमांडर-इन-चीफ म्हणून कार्यभार स्वीकारला होता.

* भारतीय सेना दिवसाच्या दिवशी काय होते?

४) राष्ट्रीय युवा दिवस:

* 12 जानेवारी हा दिवस राष्ट्रीय युवा दिन म्हणून साजरा केला जातो. हा दिवस स्वामी विवेकानंद यांच्या जयंतीनिमित्त साजरा केला जातो. स्वामी विवेकानंद हे एक महान तत्त्वज्ञ आणि आध्यात्मिक नेते होते. त्यांच्या विचारसरणी आणि कार्यामुळे ते युवकांचे प्रेरणास्थान आहेत.

५) राष्ट्रीय पर्यटन दिवस:

* 25 जानेवारी राष्ट्रीय पर्यटन दिवस 1948 मध्ये साजरा करण्यास सुरुवात झाली. वर्ष 1998 मध्ये, पर्यटन आणि दळणवळण मंत्री यांच्या नेतृत्वाखाली पर्यटन विभागाची स्थापना करण्यात आली.

- मसू गायकवाड (SYBA)

आयुर्वेदातील आहाराचे नियम

*नियम १ : * आपल्या पोटाचे चार भाग करावेत . त्यातील दोन भाग हे घन आहारासाठी ठेवावेत , एक भाग हा जलासाठी ठेवावा आणि उर्वरित एक भाग हा वायुभ्रमणासाठी रिकामा ठेवावा , जेणेकरून अग्नीचे प्रदीप्ती योग्य प्रकारे होते आणि आहार हा सुयोग्यरीत्या पचविला जातो . आहार हा योग्य रीतीने पचला , तरच त्यातील पोषकांश शरीराला लाभतात आणि स्वास्थ्य टिकून राहते.

*नियम २ : * सकाळी उठल्याबरोबर अर्धा ते एक ग्लास गरम पाण्यात एक लिंबू पिळून प्यावे . लिंबाचा रस हा थेट आपल्या पचनशक्तीवर कार्य करतो आणि जुनाट पित्त , तसेच मलबद्धता इत्यादी पचनसंस्थेशी संबंधित तक्रारी कमी करतो.

*नियम ३ : * जेवणाआधी आर्धा तास एक ग्लास पाणी प्यावे आणि जेवणाच्या मध्ये मध्ये एखादा घोट पाण्याचा प्यावा . त्यामुळे आहार हा सुयोग्य रीतीने पचविला जातो.

*नियम ४ : * कोणतेही फळ हे जेवणाच्या अगदी अगोदर किंवा नंतर घेऊ नये . अस वारंवार केल्यास मळमळणे , वा छातीत जळजळणे सुरू होते , तसेच फळांमधील पोषक तत्वे योग्य प्रमाणात शोषिले जात नाही. कारण दोन्हीच्या पचनाच्या वेळा वेगवेगळ्या आहेत.

*नियम ५ : * अतिशय घाईघाईने अथवा अतिशय हळू जेवू नये . पचनसंस्थेवर विपरीत प्रभाव पडतो.

*नियम ६ : * दुपारी जेवणानंतर लगेचच झोपू नये . असे वारंवार केले गेल्यास अवाजी स्थूलता वाढते आणि पचनही बिघडते.

*नियम ७ : * दुपारी जेवण हे सकाळच्या जेवणापेक्षा थोडे कमी असावे, मात्र रात्रीचे जेवण हे लघू असावे आणि सूर्यास्तापूर्वी ग्रहण करावे . रात्री खूप उशिरा जेवल्याने पचनप्रक्रिया मंदावते आणि एक एक व्याधी लक्षणे दिसून येतात.

*नियम ८ : * आहार हा ताजा बनवलेला . फ्रिजमधील थंड नसावा . तसेच फ्रिजमधील पाणी आणि बर्फाने शरीरातील उष्णता वाढते.

*नियम ९ : * पहिला सेवन केलेला आहार जोपर्यंत पचत नाही , म्हणजेच कडकडून भूक लागत नाही तोवर पुढील आहार घेऊ नये . असे न केल्याने पचनाच्या तक्रारी सुरू होऊन इतर आजारांनादेखील कारणीभूत ठरू शकते. दोन जेवणांमध्ये चार तासांचे अंतर असावे.

*नियम १० : * प्रत्येक जेवणानंतर अर्धी वाटी ताक प्यावे . त्यामुळे पचनशक्ती चांगली राहते.

*नियम ११ : * रोजच्या आहारामध्ये तूप हे चार चमचे प्रत्येकी घ्यावे . (केवळ फोडणीपुरते नाही) तूप हे पाचक अग्नीस प्रदीप्त करते , प्रतिकार शक्ती कायम ठेवते , तसेच ते एक उत्तम रसायनदेखील आहे . शक्यतो गाईचे तूप हे उत्तम , मात्र घरी बनवलेले म्हशीचे तूपदेखील उत्तम असते.

*नियम १२ : * दूध आणि फळे एकत्र करून घेऊ नये . जसे फ्रुट कस्टर्ड , शिकरण . असे सवयीने वारंवार खाण्यात आले तर त्वचा रोगनिर्मिती होण्यास कारणीभूत ठरू शकते.

*नियम १३ : * अतिकोरेडे , अतितेलकट , अतिगरम , अतिशीत , अतिस्निग्ध असा आहार नसावा . सर्व प्रमाणात सेवन केल्यास आरोग्य उत्तम राहण्यास मदत होते . आहार नियमानुसार जर आपला दैनंदिन आहार जपला , तर निश्चितच आरोग्य हे उत्तमच राहणार .

माहिती संकलन : रतन शिंदे (MA-1 इतिहास)



नौकरी अपडेट



1. केंद्रीय लोकसेवा आयोग यांच्यामार्फत विविध पदांच्या एकूण ९७९ जागा

2. हिंदुस्थान उर्वरक आणि रसायन अंतर्गत ८५ रिक्त पदाकरीता जाहिरात प्रकाशित

3. सेंट्रल बँक ऑफ इंडिया यांच्या आस्थापनेवरील विविध पदांच्या २६६ जागा

4. महाराष्ट्र लोकसेवा आयोग यांच्यामार्फत विविध पदांच्या एकूण ३२० जागा

5. इंडियन ऑईल कॉर्पोरेशन (IOCL) मध्ये विविध पदांच्या एकूण ३३३ जागा

6. इंडियन ऑईल कॉर्पोरेशनच्या आस्थापनेवरील विविध पदांच्या २०० जागा

7. युको बँकेच्या आस्थापनेवरील बँक अधिकारी पदांच्या एकूण २५० जागा

(स्पर्धा परीक्षेच्या अधिक माहितीसाठी प्रा. सचिन गुळीग 9545600535 यांच्याशी संपर्क करा)