

प्रज्ञा

वर्ष दुसरे | अंक सातवा | सप्टेंबर 2025



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

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. धीरज गडहारे | विद्यार्थी प्रतिनिधी : स्नेहल कांबळे, रतन शिंदे

संपादकीय



हृदय रोग आणि जागरूकता

आजच्या धावपळीच्या आणि तणावग्रस्त जीवनशैलीत "हृदय रोग" ही एक अतिशय गंभीर आणि वेगाने वाढणारी आरोग्य समस्या बनली आहे. भारतासारख्या विकसनशील देशात तर ही समस्या आणखीनच तीव्रपणे जाणवत आहे. लहान वयातील लोकांमध्ये देखील आता हृदयविकाराचे प्रमाण झपाट्याने वाढत आहे. त्यामुळे हृदय रोगासंबंधी जनजागृती करणे ही काळाची गरज बनली आहे.

हृदय रोग म्हणजे काय?

हृदय रोग म्हणजे हृदयाशी संबंधित विविध आजारांचा समुच्चय होय. यामध्ये मुख्यतः कोरोनरी आर्टरी डिस्जीज (हृदयातील रक्तवाहिन्यांमध्ये ब्लॉकेज), हार्ट अटॅक, हृदयाच्या झटक्याचे विकार, हार्ट फेल्युअर, अँगिना, हृदयाची झडप बिघडणे, इत्यादी प्रकार येतात. या विकारांमुळे हृदयाचे कार्यक्षमता कमी होते आणि जीवनाला धोका निर्माण होतो.

हृदय रोगाचे मुख्य कारणे

1. अयोग्य आहार - जास्त तेलकट, तुपकट, मीठ व साखरेचा अतिरेकी वापर.
2. शारीरिक निष्क्रियता - व्यायामाचा अभाव व तासन्तास एकाच ठिकाणी बसून काम करणे.
3. मानसिक तणाव - कामाचा व वैयक्तिक जीवनातील तणाव.
4. धूम्रपान व मद्यपान - ही सवयी हृदयासाठी अत्यंत घातक आहेत.
5. मधुमेह, उच्च रक्तदाब आणि कोलेस्ट्रॉल - या आजारांचे योग्य व्यवस्थापन न केल्यास हृदयविकाराचा धोका वाढतो.
6. अनुवांशिकता - कधी कधी हे विकार कुटुंबातूनही येतात.

हृदय रोग टाळण्यासाठी उपाय

1. संतुलित आहार घ्या - फळे, भाज्या, संपूर्ण धान्ये, कमी मेद व प्रथिनयुक्त पदार्थांचा आहार घ्यावा.
2. नियमित व्यायाम करा - दररोज किमान ३० मिनिटे चालणे, सायकलिंग, योगासने व प्राणायाम केल्याने हृदय बळकट होते.
3. तणाव नियंत्रणात ठेवा - ध्यानधारणा व सकारात्मक विचारसरणी यांचा अवलंब करा.
4. धूम्रपान आणि मद्यपान टाळा - या सवयी पूर्णपणे सोडल्यास हृदय निरोगी राहते.
5. नियमित आरोग्य तपासणी - रक्तदाब, कोलेस्ट्रॉल व साखरेचे प्रमाण वेळोवेळी तपासून ठेवावे.

हृदय रोगावरील जनजागृतीची गरज

हृदय रोगाच्या वाढत्या प्रमाणांमुळे समाजात याबाबत जागरूकता निर्माण करणे अत्यंत आवश्यक झाले आहे. शाळा, महाविद्यालये, कार्यस्थळे, ग्रामपंचायती, आरोग्य शिबिरे आणि समाजमाध्यमांच्या माध्यमातून लोकांपर्यंत हृदय रोगाची माहिती पोहोचवणे आवश्यक आहे. डॉक्टरांनी, आरोग्य कर्मचाऱ्यांनी आणि स्वयंसेवी संस्थांनी या दिशेने विशेष प्रयत्न करावेत.

संपादक
प्रा. सचिन गुळीग
इतिहास विभाग
9545600335



माननीय श्री. अजय देशकर, श्री. राहुल सानप (3D इंजिनियरिंग) यांनी डॉ. आंबेडकर कला व वाणिज्य महाविद्यालयास दहा लाख रुपये चा धनादेश संस्थेचे अध्यक्ष आनंदराज आंबेडकर यांच्याकडे सुपूर्द केला त्याबद्दल दात्यांचे विशेष आभार.



पीपल्स एज्युकेशन सोसायटी च्या पुणे स्थित आंबेडकर कला व वाणिज्य महाविद्यालयाच्या 40 व्या वर्धापन दिनानिमित्त संस्थेचे उपाध्यक्ष डॉ. दत्ता देशकर यांचे उद्योजक सुपुत्र माननीय अजय देशकर साहेब यांनी विद्यार्थी व प्राध्यापक यांना संबोधित केले व शुभेच्छा दिल्या.



महाविद्यालयात राष्ट्रीय हिंदी दिवस साजरा. त्यानिमित्त मुख्य अतिथी म्हणून प्राचार्य डॉ. पुरुषोत्तम कुंदे सर यांनी विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन केले. कार्यक्रम यशस्वी व्हावा यासाठी डॉ. अप्पाराव चव्हाण यांनी अथक प्रयत्न केले.



पीपल्स एज्युकेशन सोसायटी च्या पुणे स्थित आंबेडकर कला व वाणिज्य महाविद्यालयाच्या 40 व्या वर्धापन दिनानिमित्त संस्थेचे उपाध्यक्ष डॉ. दत्ता देशकर मोलाचे मार्गदर्शन केले व शुभेच्छा दिल्या.



आविष्कार संशोधन महाविद्यालयीन स्पर्धा पार पडल्या त्यानिमित्त डॉ. श्याम गायकवाड व डॉ. वर्षारानी जाधव यांनी मुख्य अतिथी व पर्यवेक्षक म्हणून काम पाहिले व मार्गदर्शन केले.



आपल्या महाविद्यालयाचा कुस्तीपटू सौरव शिंगाडे (टी वाय बी ए) याने उत्तम खेळाचे प्रदर्शन करून सर्व बाऊट जिंकल्या व त्याची ऑल इंडिया इंटर युनिव्हर्सिटी कुस्ती स्पर्धेसाठी पुणे विद्यापीठाद्वारे निवड झाली त्याचे मनपासून अभिनंदन. त्यांचे मार्गदर्शक म्हणून डॉ. रुपेश थोपटे सर व प्राचार्य डॉ. बनसोडे सरांचे अभिनंदन.

संस्थेच्या ४०व्या वर्धापन दिन

27 सप्टेंबर २०२५ रोजी आपल्या संस्थेचा ४०वा वर्धापन दिन मोठ्या अभिमानाने साजरा होत आहे. ही केवळ संख्या नाही, तर एका दीर्घ, प्रेरणादायी आणि यशस्वी प्रवासाची साक्ष आहे. या संस्थेने शिक्षण, संस्कार आणि समाजोपयोगी कार्यांच्या माध्यमातून हजारो विद्यार्थी घडवले, शिक्षकांना मार्गदर्शनाचे व्यासपीठ दिले आणि समाजात एक मजबूत स्थान निर्माण केले. विद्यार्थ्यांसाठी ही संस्था केवळ ज्ञानाचे मंदिर नसून त्यांच्या स्वप्नांना दिशा देणारी प्रेरणास्थळ आहे. शिक्षकांसाठी ही जागा एक साधना आहे, जिथे ते आपल्या ज्ञानाने पिढ्या घडवतात. संस्थेचे हे यश म्हणजे सर्व शिक्षक, विद्यार्थी, कर्मचारी, पालक आणि प्रशासन यांच्या सामूहिक प्रयत्नांचे फलित आहे.

४० वर्षांची ही वाटचाल आपल्याला हे शिकवते की सातत्य, समर्पण आणि गुणवत्ता यांच्या आधारावर कोणतीही संस्था महानता प्राप्त करू शकते. आता पुढील वाटचाल ही नव्या जोमाने, नव्या ध्येयांनी आणि हट्ट संकल्पाने व्हावी, हीच अपेक्षा. याकामी संस्थेचे अध्यक्ष मा. आनंदराज आंबेडकर साहेब, उपाध्यक्ष डॉ. दत्ता देशकर साहेब, सचिव बोधनकर साहेब यांचे नेहमी मोलाचे मार्गदर्शन मिळत राहते.

चला, आपण सर्वजण एकत्र येऊन संस्थेच्या उज्वल भविष्याचा संकल्प करूया - कारण ही फक्त परंपरा नाही, ही आपल्या सर्वांची ओळख आहे!

- डॉ. गौतम बनसोडे
प्रभारी प्राचार्य

स्त्रीशक्तीचे जागतिकीकरण

प्रस्तावना

“महिला सशक्त झाल्याशिवाय समाज प्रगत होत नाही, आणि समाज प्रगत झाल्याशिवाय राष्ट्र जागतिक मंचावर उभं राहत नाही.”

आजच्या जागतिक युगात प्रत्येक देश आपली आर्थिक, सामाजिक आणि सांस्कृतिक ओळख अधिक दृढ करण्याचा प्रयत्न करत आहे. या प्रक्रियेत महिला सक्षमीकरण हा केवळ सामाजिक न्यायाचा मुद्दा नाही, तर तो जागतिक स्पर्धात्मकतेसाठी आणि विकासासाठी अपरिहार्य घटक आहे.

✘ महिला सक्षमीकरण व जागतिकीकरणातील नाते

1. मानवी संसाधनाचा विकास – जागतिक अर्थव्यवस्था ज्ञान व कौशल्यावर चालते. शिक्षित व आत्मनिर्भर महिला समाजाला अधिक उत्पादनक्षम बनवतात.

2. आर्थिक योगदान – McKinsey Global Institute च्या अहवालानुसार (2015), जर महिलांना समान आर्थिक संधी मिळाल्या तर 2025 पर्यंत जागतिक GDP मध्ये 28 ट्रिलियन डॉलर्सची भर पडेल.

3. शाश्वत विकास – UN च्या Sustainable Development Goals (SDG-5) मध्ये स्पष्टपणे महिला समानतेवर भर दिला आहे.

4. नवीन बाजारपेठा व उद्योजकता – महिला उद्योजक ई-कॉमर्स, टेक्नॉलॉजी, कृषी-व्यवसाय यामध्ये महत्त्वाची भूमिका बजावतात.

5. सांस्कृतिक राजनय – महिला कला, साहित्य, क्रीडा, संस्कृती यांद्वारे जगभर संवाद वाढवतात.

भारतातील स्थिती

• भारतासारख्या लोकसंख्या व कौशल्ययुक्त देशात महिला सक्षमीकरणाला विशेष महत्त्व आहे.

• शिक्षण: राष्ट्रीय शिक्षण धोरण 2020 मुळे मुलींचे उच्च शिक्षणात प्रमाण वाढते आहे.

• आर्थिक सहभाग: सध्या भारतात महिलांचा कामगार सहभाग सुमारे 28% आहे (ILO, 2023). हे वाढल्यास भारताचे 5 ट्रिलियन डॉलर अर्थव्यवस्थेचे स्वप्न लवकर साकार होईल.

• राजकीय प्रतिनिधित्व: स्थानिक स्वराज संस्थांमध्ये 50% आरक्षणामुळे हजारो महिला सरपंच व नेते म्हणून उभ्या राहिल्या.

• डिजिटल इंडिया: महिला स्वयंसहायता गट UPI, ई-कॉमर्स व ई-गव्हर्नन्समुळे जागतिक व्यापारात प्रवेश करत आहेत.

अडथळे

1. लैंगिक भेदभाव व पितृसत्ताक मानसिकता

2. शिक्षण व कौशल्य प्रशिक्षणात मर्यादित संधी

3. डिजिटल गॅप – ग्रामीण भागातील महिलांना इंटरनेट, तंत्रज्ञानाची उपलब्धता कमी.

4. सुरक्षेचा अभाव – कार्यक्षेत्र व सार्वजनिक ठिकाणी सुरक्षिततेचे आव्हान.

5. कमी आर्थिक स्वावलंबन – बँकिंग, क्रेडिट व उद्योजकतेत प्रवेश कमी.

उपाययोजना

• गुणवत्तापूर्ण व सर्वसमावेशक शिक्षण – बालिकांसाठी मोफत व अनिवार्य शिक्षण.

• कौशल्य विकास – आर्टिफिशियल इंटेलिजन्स, डिजिटल मार्केटिंग, ई-कॉमर्स यामध्ये महिलांना प्रशिक्षण.

• आर्थिक धोरणे – महिला उद्योजकतेसाठी सुलभ कर्ज, कर सवलती.

• डिजिटल प्रवेश – ग्रामीण महिलांना स्मार्टफोन, इंटरनेट व प्रशिक्षण.

• सामाजिक बदल – लिंग समानतेसाठी कुटुंब व समाजात मानसिकता बदल.

• आरोग्य व सुरक्षितता – पोषण, आरोग्य सुविधा व कार्यस्थळी सुरक्षा.

उद्धरणे व विचार

• डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर – “मुली शिकल्या तर समाजाची प्रगती आपोआप होईल.”

• मलाला युसुफझाई – “एक मूल, एक शिक्षक, एक पुस्तक आणि एक पेन जग बदलू शकतात.”

• कपिला वात्स्यायन – “महिलांच्या कलात्मक व सांस्कृतिक शक्तीशिवाय राष्ट्राची आत्मा अपूर्ण आहे.”

निष्कर्ष

जागतिकीकरण ही स्पर्धेची लाट आहे, परंतु ती केवळ पुरुषांनी पार केली तर समाजाचे जहाज डगमगेल. पुरुष आणि महिला दोघेही खांद्याला खांदा लावून उभे राहिले, तरच राष्ट्र खऱ्या अर्थाने सक्षम होईल. महिला सक्षमीकरण हे फक्त सामाजिक सुधारणेचे साधन नाही तर ते जागतिक अर्थव्यवस्थेचे इंजिन आहे.

भारताने जर शिक्षण, कौशल्य, आरोग्य आणि सुरक्षितता या चार आधारस्तंभांवर महिलांना उभं केलं, तर 2047 पर्यंत भारत केवळ 5 ट्रिलियन नव्हे, तर जागतिक महासत्ता बनेल.

“स्त्रीशक्तीचे जागतिकीकरण हेच नव्या युगाचे घोषवाक्य आहे.”

प्रा. गीतांजली हाके
अर्थव्यवस्था विभाग



डिजिटल नातं – हरवलेला संवाद

संध्याकाळची वेळ एकत्र जेवणाचा क्षण. टीव्ही बंद, घर शांत... पण प्रत्येकाच्या हातात एक छोटा मोबाईल. डोकं खाली, बोटं सतत हलतं. एकमेकांजवळ बसूनही आपण किती दूर झालोय हे कधी कळतंच नाही.

कधीकाळी जेव्हा मोबाईल नव्हते, तेव्हा वेळ असायचा... किंवा खरंतर, नात्यांसाठी वेळ काढला जायचा. आजी आजोबांच्या गोष्टी, आईचा ओरडा, बाबांची शाबासकी, भावंडांची खोडी – सगळं घर जगायचं. आता घरात माणसं आहेत, पण संवाद हरवलेला आहे.

मोबाईलमुळे नात्यांमध्ये अंतर येतंय, असं अनेकांना वाटतं. खरं पाहिलं तर मोबाईल हे साधन आहे – संवादासाठीच बनलेलं. पण संवाद 'कोणाशी' करायचा हेच विसरायला लागलोय आपण. समोर बसलेला माणूस हळूहळू 'नोटिफिकेशन' पेक्षा कमी महत्त्वाचा वाटू लागलाय.

कधी कधी आई-बाबा मुलांशी बोलायला जातात, पण मुलं कानात हेडफोन घालून 'Busy' असतात. आणि तेच मुले पुढे म्हणतात, "आई-बाबा काही समजून घेत नाहीत." संवादाचा धागा तुटतो... आणि त्याच धाग्याने नात्यांची वीणही शिथिल होते.

मोबाईलच्या दुनियेत प्रत्येकजण 'कनेक्टेड' आहे – पण 'कनेक्शन' कुठेच उरलेलं नाही. एकटेपणा वाढतोय, भावनिक आधार कमी होतोय. आपल्याला वाटतं आपण अनेकांशी बोलतो, पण खरे संवाद कुणाशीच होत नाहीत.

पण या चित्रात एक बदल शक्य आहे – आणि तो आपल्या हाती आहे. दररोज थोडा वेळ तरी मोबाईल बाजूला ठेवून एकमेकांशी मनापासून बोलणं, हासणं, आठवणी शेअर करणं – या सगळ्या छोट्या गोष्टी खूप मोठं काम करतात.

एक दिवस ठरवा – “मोबाईल फ्री डे!” फक्त गप्पा, खेळ, एकत्र जेवण आणि भरभरून संवाद. सुरुवातीला थोडं अ awkward वाटेल, पण नात्यांचा तो हरवलेला स्पर्श हळूहळू परत येईल.

कारण शेवटी, मोबाईलवरून आपण जगाशी जोडले जातो, पण नात्यांशी जोडणं हे फक्त मनाने आणि संवादानेच शक्य आहे.

“मोबाईल हातात ठेवा, मनात नाही...”

नात्यांना स्क्रीनवर नाही, हृदयात जागा द्या!”

प्रा. खोपडे मंजुषा
वाणिज्य विभाग





हरिभाऊ तोरणे

(१७ जुलै १८९२ - १७ जुलै १९६९) हे महात्मा ज्योतिराव फुले, राजर्षी शाहू महाराज आणि डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांच्या मानवमुक्ती चळवळीतील एक

प्रसिद्ध सत्यशोधक जलसाकार, भीमभूपाळीकार आणि परिवर्तनवादी लेखक होते. ते डॉ. बाबासाहेब आंबेडकरांचे निष्ठावान सहकारी आणि सोलापूर जिल्ह्यातील एक धडाडीचे कार्यकर्ते होते. त्यांनी १९२० नंतर बाबासाहेबांच्या सोबत काम केले आणि आंबेडकरी चळवळ देशभर पोहोचवण्यासाठी महत्त्वपूर्ण योगदान दिले.

हरिभाऊ तोरणे यांच्या कार्याविषयी काही महत्वाचे मुद्दे:

- सामाजिक चळवळीतील योगदान:
- हरिभाऊ तोरणे यांनी डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांच्यासोबत काम करून

आंबेडकरी चळवळीला सक्रियपणे पुढे नेले. ते महाराष्ट्रातील सोलापूर जिल्ह्यात बाबासाहेबांचे एक महत्वाचे सहकारी होते, असे त्यांच्या पत्रांमधून दिसून येते.

• कार्यक्षेत्र:

ते एक सत्यशोधक जलसाकार, भीमभूपाळीकार आणि परिवर्तनवादी लेखक होते, ज्यांनी सामाजिक बदलांसाठी आपल्या लिखाणाचा आणि कलेचा उपयोग केला.

• जन्म आणि पार्श्वभूमी:

त्यांचा जन्म १७ जुलै १८९२ रोजी सोलापूर जिल्ह्यातील मेडद गावात झाला. त्यांचे वडील भाऊ तोरणे हे महार समाजातील माळकरी होते.

• बाबासाहेबांशी संबंध:

बाबासाहेबांनी हरिभाऊ तोरणे यांना काही पत्रे पाठवली होती, जी त्यांच्यातील घनिष्ठ संबंध दर्शवतात. डॉ. आंबेडकरांनी त्यांना आपल्या रोजच्या वापरातील एक काठीही भेट दिली होती, जी त्यांच्या वंशजांनी जपून ठेवली आहे.

• अविस्मरणीय कार्य:

हरिभाऊ तोरणे गुरुजींनी शिक्षणाबरोबरच सामाजिक चळवळीत महत्त्वपूर्ण योगदान दिले. त्यांनी आंबेडकरी विचारांचा प्रसार करण्यासाठी आणि बाबासाहेबांच्या स्वप्नातील समाज घडवण्यासाठी आपले जीवन समर्पित केले.

गोष्ट पाण्याची - भाग 7

पुढील वर्षी तरी या वर्षीसारखी परिस्थिती येवू देवू नका:

रोजचे वर्तमान पत्र उघडले किंवा टी. व्ही. वरील कोणतेही चॅनेल लावले की या वर्षी पाण्याचा दुष्काळ किती भयावह आहे यांचे दर्दभरे विवेचन करण्यात अहमहमिका लागलेली दिसते. मागील वर्षी पाऊस कमी झाला पण इतका कमी नाही की इतका हाःहाकार होवू शकेल. हवामान बदल झाला आहे निश्चित पण त्याला दोष न देता आपले कुठे चुकत आहे याचा विचार करण्याची वेळ आली आहे. वातावरणात बदल होतच असतात पण त्या बदलांची नोंद घेवून आपण त्याच्या प्रमाणे बदलणे क्रमप्राप्त आहे याचा विचार करणे गरजेचे आहे. एकाच देशात पूर येणे व दुष्काळसदृष्ट परिस्थिती निर्माण होणे या दोनही गोष्टी दरवर्षी होत राहणे हे चुकीच्या नियोजनाचे फळ आहे. सुरवातीला आपण पूर का येतात याचा विचार करू या. प्रत्येक पाणलोट क्षेत्रात अगणित लहान मोठे नाले, ओढे, जलप्रवाह असतातच असतात. मागील कित्येक वर्षांपासून प्रवाहाबरोबर आलेला गाळ त्या जमा होवून ते उथळ झालेले आहेत. नाल्याशेजारील शेतकऱ्यांनी जमिनी हडप करण्याच्या दृष्टीकोनातून त्यांचेवर आक्रमण केलेले आहे. या दोन कारणांमुळे त्यांची जलधारण क्षमता कमी झाली आहे. हे नाले

जलसंग्रहणाचे मोठे साधन आहे. या नाल्यांवरील अतिक्रमणे काढलीत, त्यांचेमधील गाळ काढला, त्यांचे खोलीकरण केले, ठिकठिकाणी त्यांचेवर चेकडॅम बांधले तर मोठ्या प्रमाणावर जलसंग्रह होवू शकतो. शिवाय बरेचसे पाणी जमिनीत मुरुन भूजल पातळीही वाढविली जावू शकते. पडलेल्या पावसापैकी ४० टक्के पाणी जर अशा प्रकारे अडविले व जिरवले तर ते वाहून जाण्यावर बरीच मर्यादा येवू शकते. बाकीचे उर्वरित पाणी जरा वाहिले तर त्यातील शक्ती क्षीण झालेली राहिल व पूरांची तीव्रता कमी होवू शकेल. काही असाधारण परिस्थितीत ढगफुटीच झाली तर मात्र ही यंत्रणा उपयोगी ठरणार नाही. पण असे प्रसंग कधीकाळीच येत असतात. नाल्यांतील जलसाठे वाढवायचे असल्यास त्यांची खोली वाढविणे क्रमप्राप्त आहे. पण सरकारने खोलीची मर्यादा ठरविल्यामुळे हे जलसाठे वाढत नाहीत. त्यामुळे सरकारने या धोरणाचा फेरविचार करून खोली वाढविण्याची परवानगी दिली तर हे गणित चांगल्या प्रकारे बसू शकेल. पाणी वापरण्यावर व वाचवण्यावर आपले विचार फारच तोकडे आहेत. खर्चावर नियंत्रण ठेवले नाही तर कुबेर सुद्धा भिकारी झाल्याशिवाय राहणार नाही. अति पाणी वापरणे हा जल

दारिद्र्याकडे जाण्याचा सरळ आणि सोपा मार्ग आहे. इथे मला जलतज्ज्ञ श्री. पोपटराव पवार यांचे विचार मोलाचे वाटतात. शेती हा पाण्याचा सर्वात मोठा ग्राहक आहे. जवळपास ८० टक्के पाणी शेती वापरते. दरवर्षी पडणाऱ्या पावसाचे गणित मांडून शेतकऱ्यांने कोणते पीक घ्यायचे हे सहमताने ठरविणे गरजेचे झाले आहे. पाण्याचा दुष्काळ असतांना महाराष्ट्रातील साखर उत्पादन देशात सर्वात जास्त झाले आहे याची शेखी मिरवणे म्हणजे वैचारिक दारिद्र्याचे जाहीर प्रदर्शन होय असे मला वाटते. मराठीत आंथरुण पाहून पाय पसरणे अशी एक म्हण आहे. म्हणी अनुभवावरून तयार झाल्या असतात. अनुभव लाथाडून जर निर्णय घेण्यात आले तर अवनती निश्चितच आहे याची खात्री बाळगावी. इतिहास सांगतो की माणूस जिथे पाणी आहे तिथे स्थिर झाला. वर्षानुवर्षे ही प्रथा चालत राहिली. पण आज मात्र आपण या प्रथेचाही निकाल लावून टाकला आहे. आज माणूस वस्ती कुठे करायची हे पहिले ठरवतो आणि मग तिथे पाणी कसे पोहोचेल याचा विचार सुरु करतो. पुण्याचेच उदाहरण घ्या ना. पुणे शहराची लोकसंख्या दरवर्षी वाढत आहे. नवनवीन वस्त्या तयार होत आहेत आणि तिथे पाणी कसे पोहोचवायचे याचा विचार चालू आहे. कोथरुड भागात रस्ते विकास व मेट्रो

विकास यांचा आधार घेवून एफएसआय चार पर्यंत वाढविला गेला आहे. त्यामुळे या भागातील लोकसंख्येची घनता खूपच वाढणार आहे. ती वाढली म्हणजे पाणी कुठून आणायचे याचा विचार करणे क्रमप्राप्तच ठरणार आहे. थोडक्यात काय तर येरे दगडा, पड माझ्या पाया अशी गत होणार आहे. सांडपाणी व्यवस्थापनाबद्दल आपण विचारच करायला तयार नाही. वापरलेल्या पाण्याचा मोठा हिस्सा सांडपाण्यात परावर्तित होत असतो. अशा सांडपाण्यापासून शुद्ध पाणी मिळवून सिंगापूर आपली पाण्याची ४० टक्के गरज भागवतो. आपणही अशी गरज भागविल्यास आपली पाण्याची मागणी ४० टक्क्यांना कमी झाल्याशिवाय राहणार नाही. पाणी बचतीचे अगणित मार्ग आहेत शोधा म्हणजे सापडेल असे म्हणायची पाळी आली आहे. या संबंधात मला एका जुन्या गाण्यातील निलाजरेपण कटीस नेसले ही ओळ आठवली. पाणी प्रश्नाबद्दल आपण इतके निलाजरे झालो आहोत की आपण आपली लाज कोळून प्यालो आहोत की काय असे वाटायला लागले आहे. आपण सुधारणार की नाही याचा गंभीरपणे विचार होणे आवश्यक आहे.

बुद्धांची प्रेरणादायी कथा

एकदा एक व्यक्ती गौतम बुद्धांकडे आला. तो खूप त्रस्त आणि तणावग्रस्त होता. त्याने बुद्धांना विचारले, “भगवंत, माझं मन सतत अस्वस्थ राहतं. चिंता, राग, द्वेष, लोभ आणि भीती मनात सतत घोळत राहतात. मला या तणावातून मुक्ती हवी आहे. कृपया काही उपाय सांगा.”

बुद्ध शांतपणे हसले आणि त्या व्यक्तीला एका शांत तलावाजवळ घेऊन गेले. त्यांनी त्याला म्हणाले, “या पाण्यात एक मोठा दगड टाक.”

त्या व्यक्तीने तसेच केले. पाण्यात लाटा उठल्या, आणि तलाव अस्वस्थ झाला.

बुद्ध म्हणाले, “आता काही करू नको. फक्त पाहत बस.”

थोड्या वेळाने पाण्याचे हलकेसे तरंग थांबले, आणि तलाव पुन्हा शांत झाला.

बुद्ध म्हणाले, “हेच तुझ्या मनाचं उदाहरण आहे. जेव्हा तू चिंता, राग, ताण यांना मनात टाकतोस, तेव्हा मन अस्वस्थ होतं.

पण तू जर शांत बसलास, विचारांशी झगडा न करता त्यांना जाणून घेतलंस, तर मन आपोआप शांत होतं.”

ते पुढे म्हणाले, “तणावाच्या क्षणी प्रतिक्रिया देण्याऐवजी क्षणभर थांब, श्वासावर लक्ष केंद्रित कर. जसे तलाव स्वाभाविकपणे शांत होतो, तसेच मनही होते. तणाव हा क्षणिक असतो, पण शांतता ही तू निर्माण करू शकतोस.”

ती व्यक्ती भारावून गेली. तिला खरं उत्तर सापडलं होतं – तणावापासून मुक्ती बाहेर नाही, तर आपल्या अंतर्मनात आहे.

शिकवण: तणावापासून मुक्त होण्यासाठी बुद्धीने प्रतिक्रिया न देता, शांतीने स्वतःला समजून घेणे आणि विचारांना सामोरे जाणे हेच खरे समाधान आहे.

- अदिती भोसले
TYBA

डॉ. बाबासाहेब यांच्या शिक्षणाविषयी

- बी.ए. (B.A.) – मुंबई विद्यापीठ (1912)
विषय: अर्थशास्त्र व राज्यशास्त्र
- एम.ए. (M.A.) – कोलंबिया विद्यापीठ, न्यूयॉर्क (1915)
विषय: अर्थशास्त्र (प्रबंध – “Ancient Indian Commerce”)
- Ph.D. – कोलंबिया विद्यापीठ, न्यूयॉर्क (1927)
विषय: अर्थशास्त्र (प्रबंध – “The Evolution of Provincial Finance in British India”)
- D.Sc. (Doctor of Science) – लंडन स्कूल ऑफ इकॉनॉमिक्स (1923)

- विषय: अर्थशास्त्र
- हा उच्च दर्जाचा संशोधन पदवी अभ्यासक्रम आहे.
- Bar-at-Law – ग्रेज इन, लंडन (1923)
– कायद्याची उच्च शिक्षण पदवी (वकिलीसाठी)
- थोडक्यात विशेष:
- आंबेडकरांनी तीन डॉक्टरेट पदव्या मिळवल्या.
 - ते भारताचे पहिले कायदेतज्ज्ञ व अर्थशास्त्रज्ञ होते ज्यांनी परदेशातून इतक्या उच्च पदव्या घेतल्या.
- अश्विनी पवार

भरती नाही सोपी मित्रा

भरती नाही सोपी मित्रा भरती नाही सोपी वर्दीचे स्वप्न आहेत सर्वात मोठी। स्पर्धा आता राहिली नाही पहिल्यासारखी सोपी.

कारण वर्दीचे स्वप्न आहेत सर्वात मोठी. 17000 जागांसाठी 17 लाख फॉर्म 17 लाख स्पर्धेमधून करायचेत आपले काम। त्यासाठी दिवसरात्र घालवाय लागेल घाम तेव्हा जाऊन कुठे होईल आपले काम.

Maths आहे अवघड आणि GK आहे जाम। १६०० आऊट ऑफ आणि कर गोळ्यावर काम. आईचे अश्रू बघ बाबांचे घाम मेहनत घेण्यासाठी घेऊ नको थांब। रक्ताचं पाणी कर जिद्दीवर ठाम वेटींग नको यंदा पूर्ण होऊ दे काम.

- प्रेम गायकवाड.
SYBA

चारोळी

जिवनात मागण्यापेक्षा काहीतरी देण्यात महत्त्व असतं कारण मागितलेला स्वार्थ अन् दिलेलं प्रेम असतं...

- मीनाक्षी (SYBA)

आयुष्याच्या प्रवासात सगळ्यांनाच असते घाई पण कोणाचा प्रवास संपता संपत नाही तर.... कुणाचा सुरुच होत नाही

- मुस्कान (SYBA)



नौकरी अपडेट



१ ऑक्टोबर - आंतरराष्ट्रीय वृद्ध व्यक्ती दिन	१० ऑक्टोबर - राष्ट्रीय टपाल दिन
१ ऑक्टोबर - आंतरराष्ट्रीय कॉफी दिन	१० ऑक्टोबर - जागतिक मानसिक आरोग्य दिन
१ ऑक्टोबर - जागतिक शाकाहारी दिन	११ ऑक्टोबर - आंतरराष्ट्रीय बालिका दिन
२ ऑक्टोबर - गांधीजी जयंती	१५ ऑक्टोबर - जागतिक विद्यार्थी दिन
२ ऑक्टोबर - आंतरराष्ट्रीय अहिंसा दिन	१६ ऑक्टोबर - जागतिक अन्न दिन
२ ऑक्टोबर - लाल बहादूर शास्त्री जयंती	१७ ऑक्टोबर - गरिबी निर्मूलनासाठी आंतरराष्ट्रीय दिन
३ ऑक्टोबर - जर्मन एकता दिन	२१ ऑक्टोबर - पोलिस स्मृतिदिन
५ ऑक्टोबर - जागतिक शिक्षक दिन	२४ ऑक्टोबर - संयुक्त राष्ट्र दिन
८ ऑक्टोबर - भारतीय वायुसेना दिन	३१ ऑक्टोबर - राष्ट्रीय एकता दिवस किंवा राष्ट्रीय एकता दिवस

- मसू (TYBA)



क्रीडा मंडळ, सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ, पुणे आणि पीपल्स एज्युकेशन सोसायटी मुंबई चे, डॉ. आंबेडकर कला व वाणिज्य महाविद्यालय, येरवडा, पुणे यांच्या संयुक्त विद्यमाने आयोजित *आंतर- विभागीय योगासने स्पर्धा २०२५-२६* पार पडल्या. डॉ. रुपेश थोपटे सर, प्रशिक्षक, महाविद्यालयातील प्राध्यापक व प्रध्यापकेतरांनी सहकार्य केले.

शनिवार दिनांक २७/०९/२०२५ रोजी डॉ.आंबेडकर कला व वाणिज्य महाविद्यालयात राष्ट्रीय सेवा योजना विभागामार्फत महाविद्यालयाच्या ४० व्या वर्धापन दिनानिमित्त भव्य रक्तदान शिबिराचे आयोजन करण्यात आले होते.या शिबिरास विद्यार्थी, प्राध्यापक, शिक्षकेतर कर्मचारी तसेच बाहेरील नागरिक यांच्याकडून चांगला प्रतिसाद मिळाला.या रक्तदान शिबिरात एकूण २० रक्तदात्यांनी रक्तदान केले.हे शिबिर महाविद्यालयाचे प्रभारी प्राचार्य डॉ.गौतम बनसोडे यांच्या मार्गदर्शनामुळे व प्रोत्साहनामुळे यशस्वीपणे पार पडले. तसेच या शिबिरासाठी राष्ट्रीय सेवा योजना कार्यक्रम अधिकारी प्रा.संपत शिंदे व राष्ट्रीय सेवा योजना विभागातील इतर सदस्य प्रा.सचिन गुळीग, प्रा.वैभव सूर्यवंशी व प्रा. गीतांजली हाके यांनी शिबिर यशस्वी होण्यासाठी प्रयत्न केले.रक्तदान शिबिरासाठी राष्ट्रीय सेवा योजनेच्या स्वयंसेवकांनी विशेष मदत केली.तसेच शिबिरासाठी इतर प्राध्यापक व शिक्षकेतर कर्मचारी यांचे सहकार्य लाभले.