संपादकीय....

नेपाळ मध्ये अभिव्यक्ती साठी झेड जनरेशनचे आंदोलन

नेपाळमध्ये झेड जनरेशनचे आंदोलन तीव्र झाले आहे. त्यामध्ये अनेक विद्यार्थ्यांचा मृत्यू झाला . त्यानंतर नेपाळमध्ये सरकारने समाज माध्यमांवरील बंदी मागे घेतली. नेपाळ मध्ये समाज माध्यमांद्वारे केलेले अनेक आंदोलने आणि सामाजिक चळवळी खूप प्रभावी ठरले आहेत त्यामुळे नेपाळमध्ये लोकशाही मानवाधिकार सामाजिक न्याय पर्यावरण संरक्षण यासारख्या महत्त्वाच्या मुद्द्यांवर जनजागृती झाली आहे. नेपाळमध्ये २०१५ मध्ये संविधान विरोधी आंदोलन मोठ्या प्रमाणात झाले. नेपाळमध्ये २०१५ मध्ये नवीन संविधान अमलात आल्यानंतर अनेक समुदायांनी त्याचा विरोध केला . मुख्यतः मधे तर मादन जनजात समुदाय आणि मधे सरतराई भागातील लोकांनी समाज माध्यमांवर मोठ्या प्रमाणात विरोध व्यक्त केला होता. आंदोलनाची मुख्य मागणी होती की संविधानातील सर्व जाती , भाषिक समुदाय आणि क्षेत्रीय समुदायांना समान हक्क दिले जावे. ट्विटर, फेसबुक , युट्युब यासारख्या माध्यमांचा वापर करून लोकांनी मोठा आवाज उठवला होता

महिला हक्क चळवळ

नेपाळच्या महिलांना सशक्त करण्यासाठी समाज माध्यमांनी महत्त्वाची भूमिका बजावली आहे. महिलांचे विरोधातील हिंसा, लैंगिक, बलात्कार करणे आणि समाजातील भेदभाव यावर लोकशाही आवाज उठवण्यासाठी अभियान चालवले गेले. यामुळे उदाहरणे झाल्यास हॅशटॅग मिटू नेपाळ ही चळवळ तिथे महिलांनी बलात्कार, कामाच्या ठिकाणी लैंगिक छळ याबाबत खुलासा केला आणि जबाबदार तीव्र आंदोलन करून न्याय हक्क मिळवले.

पर्यावरण संरक्षण आंदोलन

नेपाळमध्ये खास करून जंगलतोड, जलाशयाचे अतिक्रमण, नदी प्रदूषण, औद्योगिक प्रदूषणाविरुद्ध सोशल मीडियावर मोठ्या प्रमाणात जनजागृती केली गेली. यामध्ये हॅशटॅग सेव हिमालया, हॅशटॅग क्लीन रिव्हर नेपाळ अशा द्वारे नेपाळमधील नागरिकांनी सरकारवर दबाव निर्माण केला होता.

लोकशाही आणि स्वतंत्र आंदोलन

नेपाळमध्ये गोरखा कम्युनिस्ट पार्टी आणि राजकीय भ्रष्टाचार विरुद्ध जनता सोशल मीडियावर आंदोलन करत राहिली आहे. जनतेने फेसबुक पोस्ट, व्हिडिओ शेअर, ऑनलाइन पिटीशन यांचा वापर करून भ्रष्टाचार आणि राजकीय दमण या विरुद्ध आवाज उठवला आहे. नेपाळमधील समाज माध्यम चळवळींनी देशातील सामाजिक जागृत वाढवले आहेत. विशेषता मधे तर अल्पसंख्यांक समुदाय महिलांचा हक्क पर्यावरण आणि लोकशाही संरचना यावर संघर्ष करणे ही समाज माध्यमांची महत्त्वाची भूमिका बनली आहे. या चळवळीचा उद्देश नेहमी सकारात्मक बदल घडवून आणणे आणि लोकांच्या समस्या सरकार व संबंधित संस्थांसमोर मांडणे आहे. झेड जनरेशन आंदोलन अर्थात १९९५ ते २०१० दरम्यान च्या युवकांनी समाज माध्यमावरून केलेले सामाजिक, राजकीय आणि पर्यावरण आंदोलन तीव्र केले होते. त्यांनी डिजिटल आणि सोशल मीडियाचा वापर प्रभावीपणे केला होता. फेसबुक, ट्विटर, इंस्टाग्राम, टिकटॉक यांचा उपयोग करून हे समाजातील विविध प्रश्नावर आवाज उठवत आहेत. त्यामुळे नेपाळ सरकारने आपला भ्रष्टाचार चव्हाट्यावर येऊ नये म्हणून चक्क सोशल मीडियावर बंदी आणली होती . त्यामुळे त्या विरोधात झेड जनरेशनने अवघ्या विशीतल्या युवकांनी हे आंदोलन यशस्वी करून दाखविले आहे. सरकारने अभिव्यक्ती स्वतंत्र्यावरच आणलेली बंदी झुगारून लावली आहे. यामध्ये अनेक युवकांचा मृत्यू झाला पण आंदोलक मागे हटले नाहीत. युवकांनी हे आंदोलन यशस्वी केले. अशा या स्वतंत्र विचाराच्या युवकाच्या आंदोलनाचे कौतुक जगभर होईल यात शंकाच नाही.

मानसिक आघात समजुन घेताना...

आपण सर्वजण जन्माला आल्यापासून ते मृतुपर्यंत सगलेच वेगवेगळ्या अनुभवातून जातो. जय मानसिक ,आर्थिक परिस्थितीत आपण जन्म घेतो त्यावर मोठ्या प्रमाणात आपली मानसिक सुरक्षिता अवलंबून असते.आपली नाती ,कुटुंब,मित्रपरिवार यावर आपल्या व्यक्तिमत्वाची जडणघडण होत असते.

आघात म्हणजे काय ?

आघात बाबत मानसशास्त्रीय व्याख्या करायची म्हटल्यावर. मानसिक आघात म्हणजे अपघात, गुन्हा, नैसर्गिक आपत्ती, शारीरिक आणि भावनिक अत्याचार, दुर्लक्ष, हिंसाचार अनुभवने किंवा पाहणे, प्रिय व्यक्तीचा मृत्यु, युद्ध आणि इतर भयानक घटनेला होणारा भावनिक प्रतिसादम्हणजे आघात. घटनेनंतर लगेचच, धक्का आणि नकार हे सामान्य असतात.

आघाताचे प्रकार कोणते ?

१) बालपणीचा आघात
२) सामूहिक आघात
३) पिढीजातआघात
४) नैतिक दुखापत
५) वांशिक आघात

ह्या प्रकाराबाबत सविस्तर माहिती घेऊ या...

१) बालपणीचा आघात

लहानपणी काही आघात अनुभवाला असेल तर या आघताचा परिणाम प्रौढावस्थेत तुम्हाला मानसिक आरोग्य समस्या येण्याची शक्यता असू शकते. ह्या झालेल्या आघातावर लहानपणी काही उपाययोजना केल्या नाही तर मोठेपणी ह्या आघाताचे परिणाम भोगावे लागतात.त्यामुले वेळीच ह्यावर उपाययोजना करने आवश्यक असते.

२) सामूहिक आघात

सामूहिक आघात म्हणजे एखादी आघातजन्य घटना ही एकाच वेळी मोठ्या संख्येने लोकांसोबत घडते.याचा अर्थ असा नाही की ज्यानी ही घटना अनुभवली आहे त्याना त्याबद्दल सारखीच भावना निर्माण होते. प्रत्येकजण अजूनही आपापल्या पद्धतीने त्याचा सामना करतो. सामूहिक आघात बाबत उदाहरण द्यावयाचे म्हटले तर; भूकंप, महामारी, पुरग्रस्त परिस्थिति आतंकी आक्रमण इत्यादि

३) पिढीजात आघात

पिढ्यान पिढ्या होणारा आघात हा एक प्रकारचा आघात आहे जो कुटुंब, संस्कृति किंवा गटाच्या पिढ्यानपिढ्या अनुभवला जातो. भूतकाळ मध्ये घडलेल्या घटनांचा आघाताचा मानसिक आरोग्यावर परिणाम होतो. पण ते कसे होते हे नेहमीच स्पष्ट नसते. संशोधक म्हणतात की आघाताचा परिणाम जनुकावर होतो. पं आपण जय वातवरणात वाढतो त्या वातावरणावर आघाताचा परिणाम होण्याची जास्त शक्यता असते.

४) नैतिक दुखापत

प्रत्येक व्यक्तीला / मनुष्याला नैतिकता,मुल्ये किंवा श्रद्धा ह्या गोष्टी आयुष्यात खुपच महत्वाच्या असतात आणि ह्या गोष्टीना नकारात्मतक पद्धती ने आपल्या देनंदिनी मध्ये आणले जाते तेव्हा त्या व्यक्तिचे नैतिक दुखापत होते. नैतिक दुखापत होण्याची काही कारणे:– खराब सुरक्षा पद्धती, सर्वाना समानतेच्या नावाखाली कामाच्या ठिकाणी सर्कार किंवा संस्थेकडून पुरवल्या जाणाऱ्या संसाधनांचा अभाव, लोकांचे हिताचे नसलेले नियम, अनैतिक वर्तन या अश्या कारणामुळे आघाताचा परिणाम समाजाकडे आणि आयुष्याकडे पाहण्याचा दृष्टिकोण बदलतो.

५) वांशिक आघात

वंशवाद ही एक गोष्ट मनुष्याच्या मनावर आणि शरीरावर परिणाम करत असते.आणि ह्यालाच वांशिक आघात असेही म्हटले जाते. वांशिक आघात ही एक हिंसा किवा अपमानासह वर्णद्वष यांच्या अनुभवाची प्रतिक्रिया आहे. वांशिक आघात हा आंतरपिढ्याही जसु शकतो, म्हणजेच अनेक पिढ्यावर परिणाम होतो.जसे की गुलामगिरी, नरसंहार, ह्यानुसार सुद्धा

वांशिक आघात होऊ शकतात.

आघातामुळे मानसिक आणि शारीरिक परिणाम काय होतात ते पाहू या....

शारीरिक परिणाम:–

डोकेदुखी, शरिराभोवती वेदना आणि फ़क्त वेदना, थरथरणे, थकवा, घाम येणे, स्मृति समस्या, चक्कर येणे.

मानसिक परिणाम :–

ताण तणाव, झोपेच्या समस्या, निराशा, चिंता, भूख न लागणे, कामात लक्ष न लागणे, उस्ताह कमी होणे, एकटेपणा इत्यादि.

आघातावर उपचार

१) औषधोपचार

इतर मानसिक विकारांप्रमाणे आघात एखाद्या नकारात्मक घटने मुळे किंवा अनुभवामुळे होतो आणि विशिष्ट औषधांच्या मदतीने उपचार केले जाऊ शकतात.आपण हे लक्षात ठेवले पाहिजेकी सर्व आघाताना औषधांची आवश्यकता नसते.

२) समुपदेशन

समुपदेशन ह्या प्रक्रियेतुन व्यक्तिला आघातावर मात करता येऊ शकते.त्यामध्ये सायकोथेरपी चा वापर करण्यात येतो.

– सौ रोहिणी भोसले – शेख
समाज सेवा अधिक्षक
प्रादेशिक मनोरुग्णालय, येरवडा, पुणे तसेच

राजभाषा वैज्ञानिक हिंदी संगोष्ठी-२०२५

जैव विविधता आणि संरक्षण या विषयावर यशस्वी आयोजन

भारतीय प्राणी सर्वेक्षण, पश्चिम प्रादेशिक केंद्र, पुणे यांच्या वतीने राजभाषा वैज्ञानिक हिंदी संगोष्ठी-२०२५ चे भव्य आयोजन दिनांक ०१ सप्टेंबर २०२५ रोजी करण्यात आले. संगोष्ठीचा मुख्य विषय जैव विविधता आणि संरक्षण हा होता. या संगोष्ठीत देशभरातून वैज्ञानिक, प्राध्यापक आणि संशोधक मोठ्या संख्येने सहभागी झाले. ही संगोष्ठी नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिती (का.-२), पुणे यांच्या अधिपत्याखाली आयोजित करण्यात आली होती. या संगोष्ठीचे आयोजन १ सप्टेंबर रोजी करण्यात आले कारण हा दिवस भारतीय प्राणी सर्वेक्षण, पश्चिम प्रादेशिक केंद्र, पुणे यांचा स्थापना दिवस असून याच दिवशी हिंदी महोत्सवाच्या पहिल्या दिवसाची सुरुवातही होते.

या उपक्रमाचा उद्देश विज्ञान आणि तंत्रज्ञान क्षेत्रात राजभाषा हिंदीचा वापर व प्रसार प्रोत्साहन देणे हा होता. वैज्ञानिक, संशोधक, विद्वान व विद्यार्थी यांना हिंदीत वैज्ञानिक अभिव्यक्ती मांडण्यासाठी ही संगोष्ठी एक महत्त्वपूर्ण व्यासपीठ उपलब्ध करून देते. भाषा आणि विज्ञान यांच्या समन्वयातून ज्ञान सर्वसामान्यांपर्यंत पोहोचावे, हा यामागचा हेतू होता.

कार्यक्रमाच्या उद्घाटन सत्रात डॉ. बासुदेव त्रिपाठी (वैज्ञानिक-ई एवं प्रभारी अधिकारी, भारतीय प्राणी सर्वेक्षण, पश्चिमी प्रादेशिक केंद्र, पुणे) यांनी पाहुण्यांचे स्वागत केले तर डॉ. स्वाती चड्डा (सचिव, नराकास- २) यांनी कार्यक्रमाचे विवरण सादर केले. त्यानंतर सार संकलन पुस्तिकेचे प्रकाशन झाले. राष्ट्रीय रासायनिक प्रयोगशाळेचे संचालक व नराकास-२ चे अध्यक्ष डॉ. आशिष लेले यांनी आपल्या प्रेरणादायी भाषणात जैव विविधता संरक्षणाचे महत्त्व अधोरेखित केले. त्यांनीच पोस्टर प्रदर्शनाचे उद्घाटन करून सर्व सहभागी विद्यार्थ्यांचे अभिनंदन केले.

तांत्रिक सत्रात खालील मान्यवरांनी आपले संशोधन व विचार मांडले:

- प्रा. (डॉ.) सुनील मधुकर गायकवाड (शिवाजी विद्यापीठ, कोल्हापूर)
- डॉ. भूपेंद्र बहादूर सिंह (भारतीय उष्णदेशीय हवामान विज्ञान संस्था, पुणे)
- डॉ. पारसनाथ सिंह (आघारकर संशोधन संस्था, पुणे)
- प्रा. (डॉ.) सचिन भारत आगवणे (राष्ट्रीय रासायनिक प्रयोगशाळा, पुणे)
- डॉ. मंदार दातार (आघारकर संशोधन संस्था, पुणे)
- प्रा. (डॉ.) संजय एस. खरात (मॉडर्न कॉलेज, पुणे)
- डॉ. के. पी. दिनेश (भारतीय प्राणी सर्वेक्षण, पश्चिम प्रादेशिक केंद्र, पुणे)

या सर्व तज्ज्ञांनी जैव विविधतेचे संवर्धन, आधुनिक संशोधन व परिसंस्था संतुलनाशी निगडित महत्त्वाच्या मुद्द्यांवर विस्तृतपणे विचार मांडले.

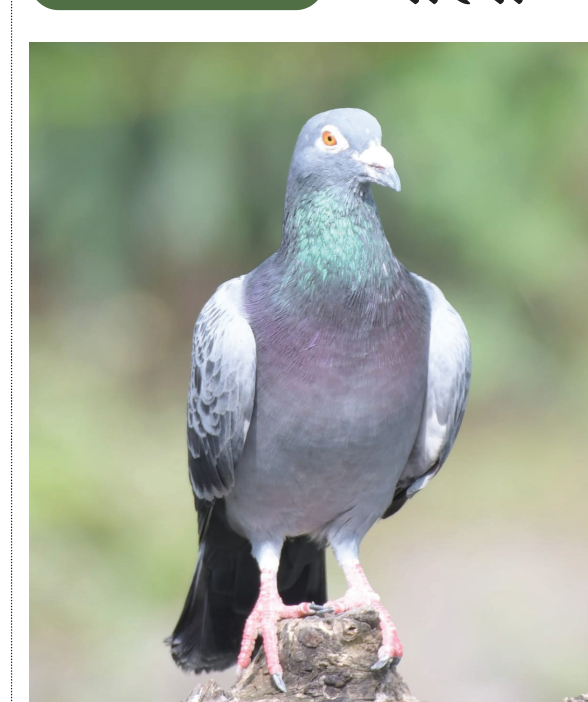
पोस्टर अवलोकन व मूल्यांकनात विद्यार्थ्यांनी व संशोधकांनी उत्साहाने भाग घेतला. ज्युरी सदस्यांच्या निर्णयानुसार निकाल जाहीर करण्यात आले:

- प्रथम पुरस्कार : सौ. पूजा कुमार मिसळ, पीएचडी विद्वान, शिवाजी विद्यापीठ, कोल्हापूर
- द्वितीय पुरस्कार : वि. एस. लोया, नागपूर विद्यापीठ, नागपूर
- तृतीय पुरस्कार : अमृता शिरभाते, सहाय्यक प्राध्यापक, महात्मा फुले कला व विज्ञान महाविद्यालय, पातूर

समारोप समारंभात भारतीय प्राणी सर्वेक्षणाच्या संचालिका डॉ. धृति बॅनर्जी, डॉ. बसुदेव त्रिपाठी (वैज्ञानिक-ई व प्रभारी अधिकारी, भारतीय प्राणी सर्वेक्षण, पश्चिम प्रादेशिक केंद्र, पुणे) आणि डॉ. स्वाती चड्डा (सचिव, नराकास-२) यांच्या हस्ते पोस्टर स्पर्धेतील विजेत्यांना पुरस्कार प्रदान करण्यात आले. सर्व संसाधन व्यक्ती व वक्त्यांना प्रमाणपत्रे देण्यात आली. याच प्रसंगी केंद्राची गृहपत्रिका कोशिका चे प्रकाशन देखील झाले. आपल्या भाषणात डॉ. धृति बॅनर्जी यांनी सांगितले की, जैव विविधतेचे संवर्धन हे फक्त वैज्ञानिकांचे कर्तव्य नाही, तर ते सामूहिक सामाजिक जबाबदारी आहे. सन २०१५ मध्ये प्राणी सर्वेक्षण भारत, पुणे यांनी 'जैवविविधता आणि संवर्धन' या विषयावर मराठीत तीन दिवसीय परिसंवाद आयोजित केला होता, जो अत्यंत यशस्वी ठरला. त्याच पायावर यावर्षी राजभाषा हिंदीत परिसंवाद आयोजित करण्यात आला आहे, असे भारतीय प्राणी सर्वेक्षण, पश्चिम प्रादेशिक केंद्र, पुणे येथील वैज्ञानिक व राजभाषा हिंदी अधिकारी डॉ. अपर्णा कलावटे यांनी सांगितले. याप्रकारे, संगोष्ठीने केवळ वैज्ञानिक दृष्टिकोन समृद्ध केला नाही, तर पुढील पिढ्यांसाठी निसर्ग संरक्षणाचा संकल्पही अधिक दृढ केला.

पक्ष्यांची ओळख

पारवा



हा पक्षी मुळचा रानातला असून, पारव्यांचे वास्तव्य पूर्वी रानातच होते. परंतु मानवाने रानांवर केलेल्या अतिक्रमणामुळे पारवे शहरांकडे शिरकाव करू लागले. शहरातील लोक पारव्यांना पोतीच्या-पोती धान्य टाकू लागल्याने पारव्यांना इतर पक्ष्यांप्रमाणे, उदर निर्वाहासाठी फार कष्ट करण्याची गरजच पडत नव्हती. त्यामुळे पारव्यांनी हळु-हळु शहरांतील इमारतींचाच निवाऱ्यासाठी आसरा शोधला. आणि पारव्यांची संख्या झपाट्याने वाढत गेली. राखाडी-करड्या रंगाच्या पारव्यांच्या मानेवर, जांभळ्या व हिरव्या रंगाच्या चकाकणाऱ्या छटा असतात. उन्हात तर या छटा खूपच चमकतात. पंखांवर दोन काळे आडवे पट्टे असून, शेपटी कडील टोकाचा भाग, काळ्या रंगाचा असतो. पाय गुलाबी रंगाचे असतात. डोळे लालसर नारिंगी रंगाचें असतात. गुटर - गुं, गुटर - गुं करत पारवे इमारतीच्या गच्चीवर व सभोवताली वावरताना दिसतात. आणि याच इमारतीच्या वळचणीला पारवे घरटी करतात. परंतु सद्ध्याच्या काळात पारव्यांच्या बेसुमार वाढत्या संख्येमुळे, पारव्याची विष्ठा मानवालाच हानीकारक ठरत आहे. पारव्यांच्या विष्ठा व पिसांमध्ये (पिजन ड्रॉपिंग्ज) बुरशी अर्थात ऍस्परजीलस फंगस आढळून आले आहेत. त्यामुळे त्यांच्या संपर्कात आलेल्यांना ऍलर्जी होते. तसेच हायपर सेंसेटिंव्ह न्यूमोनायटीस हा फुफ्फुसाचा आजार (दमा) होतो. फुफ्फुसाच्या पडद्याला सूज येते. अशा रुग्णांची संख्या वाढत आहे. तेंव्हा या पारव्याच्या विष्टेपासून दूर राहणे मानवाच्या हिताचे आहे.

विणीचा हंगाम- वर्षभर.

– दिपक शिंदे. (पक्षिमित्र व निसर्ग अभ्यासक)

'दैनिक महा मेट्रो', मालक, प्रकाशक, संपादक दिलीप किसन कुऱ्हाडे, यांनी श्री समर्थ प्रिंटर्स, शॉप नंबर १, बेसमेंट वर्तक अपार्टमेंट, ४९९, शनिवार पेठ, पुणे- ४११०३० येथे छापून फ्लॅट नंबर ९, फ्रेंन्ड्स पॅराडाईज, शिरोळे रोड, शिवाजीनगर, पुणे ४११००४ येथे प्रकाशित केले.
वृत्तपत्रात छापलेल्या बातम्या, लेख, छायाचित्रे व जाहिराती यांच्याशी संपादक सहमत असेल असे नाही. कायदेशीर प्रकरणे पुणे न्यायालयाअंतर्गत सोडविले जातील.
मालक, प्रकाशक आणि संपादक दिलीप किसन कुऱ्हाडे - ९९२२९३०१९५, कार्यालय संपर्क क्रमांक : ९९७०६८८८६५ (पी.आर.बी. कायद्याअंतर्गत बातम्याच्या निवडीसाठी जबाबदार.) Email : Mahametronews.pune1gmail.com

This 'Daily Maha Metro', Owner, Publisher by Dilip Kisan Kurhade printed at Shree Samarth Printers, Shop No. 1, Basement Vartak partment, 499, Shaniwar Peth, Pune 411030, Published from Flat No. 9, Friends Paradise Society, Shirole Road, Shivajinagar, Pune-411004.The editor does not necessarily agree with the news, articles, photographs and advertisements printed in the newspaper. Legal matters will be resolved under Pune Courts. Owner, Publisher Editor Dilip Kisan Kurhade Contact No. - 9922930195, Office Contact No. - 9970688865 (Responsible for selection of news under PRB ct.) Email. - Mahametronews.pune@1gmail.com