

लातूर - तिरुपती
श्री. बालाजी वर्शानासहित
A/C SLEEPER | AIR SUSPENSION

जुलै महिन्याचे वेळापत्रक

जुलै महिन्याच्या तारखा
दर मंगळवारी

4 11 18 25

दुपारी २.०० वा.

अधिक माहितीसाठी संपर्क

88888 50441
88888 45404

विश्व
ट्रॅवल्स
लातूर.

गौरवीने नेतृत्व करावं

दिलीपराव देशमुख गौरव सोहळ्यात आ. अमित देशमुख

लातूर : संबंध महाराष्ट्रात देशमुख घराण संस्कारासाठी प्रसिद्ध आहे. उद्या राजकारणात काय परिस्थिती उद्भवेल सांगता येत नाही. गौरवी भोसले (देशमुख) यांनी लातूरचे नेतृत्व करावं अशी अनेकांची इच्छा आहे. गौरवीची तशी इच्छा झाली तर स्वागतच आहे. त्यांनी लातूरचे प्रतिनिधीत्व करावं अशी माझीही भावना आहे, असे मत माजी मंत्री आ. अमित देशमुख यांनी व्यक्त केले.



विक्रम काळे आदींच्या उपस्थितीत पुरस्कार देऊन दिलीपरावांचा सन्मान करण्यात आला. या कार्यक्रमास दिलीपराव देशमुख यांच्या कन्या गौरवी भोसले याही उपस्थित होत्या. पुढील कार्यक्रमाची घाई आहे म्हणून उपमुख्यमंत्री ना. अजित पवार यांच्या राष्ट्रवादी काँग्रेस गटाचे असलेले आ. विक्रम काळे यांनी आपले भाषण लवकर केले. तो धागा पकडून माजी मंत्री आ. अमित देशमुख यांनी सद्या काका-पुतण्याचे अनेक किस्से ऐकायला मिळत आहेत. पण लातूर त्याला अपवाद

आहे. राज्यात नुकतेच घडलेला काका-पुतण्याच्या संबंधातील घडामोडी पाहण्याची वेळ आपल्यावर आली आहे. ती यायला नको होती, अशी भूमिका स्पष्ट करून आमचं देशमुख घराणं योग्य संस्कारासाठी प्रसिद्ध आहे, असे नमुद केले. क्षमता, अचूकता, ताकत दिलीपराव देशमुख यांच्यात असतानाही त्यांनी विलासराव देशमुख, मी स्वतः, धिरज देशमुख, वैजनाथ शिंदे, अॅड. व्यंक भिसे यांना त्यांनी निवडून आणलं. काका दिलीपराव देशमुख म्हणजे आमदार-खासदार घडविणारं

नेतृत्व आहे. आजकाल राजकारणात वयाचा प्रश्न उद्भवत नाही. उद्या 'लोकसभा' खुली झाली तर ती ते लढवू शकतात ते काम करणारी, अमर्षाद ताकत असणारे च्यक्तीमत्व आहे असा उल्लेख आ. अमित देशमुख यांनी केला.

आ. विक्रम काळे यांनी आपल्या भाषणात पश्चिम महाराष्ट्रने लातूरला यापूर्वी लोकप्रतिनिधी दिले. गौरवी देशमुख या भोसले आहेत. गौरवी देशमुख यांचा उल्लेख लातूरचं भावी नेतृत्व असा

केला. तो धागा पकडून आ. अमित देशमुख यांनी भविष्यात राजकारणात काहीही उद्भवू शकते असे संकेत देऊन या मंचावर प्रेक्षकात उपस्थित असणारे नेते, कार्यकर्ते या सर्वांची इच्छा आहे कि गौरवी देशमुख यांनी लातूरचं नेतृत्व करावं खरेच गौरवीची इच्छा असेल झाली तर तिचं स्वागतच आहे. त्यांनी लातूरचं प्रतिनिधीत्व करावे अशी भावना अमित देशमुख यांनी व्यक्त केली. कार्यक्रमस वसंत घोषारे, सरोज घोषारे, विविध पक्ष संघटनेचे पदाधिकारी, कार्यकर्ते उपस्थित होते.

तूर्त औरंगाबादच

जिल्हाधिकाऱ्यांचे आदेश

औरंगाबाद : सर्व शासकीय-निमशासकीय कार्यालयांने तूर्त छत्रपती संभाजीनगर असा उल्लेख न करता औरंगाबाद असाच करावा. विभाग, जिल्हा, उपविभाग, तालुका व गावाच्या नावात कोणताही बदल करू नये, असे आदेश औरंगाबाद जिल्ह्याचे जिल्हाधिकारी आस्तीककुमार पाण्डेय यांनी काढले आहेत.

शहराच्या नामांतरासंदर्भात मुंबई उच्च याचिकांच्या सुनावणी दरम्यान न्यायालयाच्या मुख्य पीठात प्रलंबित शासनाच्या वतीने २० एप्रिल २०२३ रोजी करण्यात आलेले निवेदन तसेच ३ मे २०२३ रोजीच्या न्यायालयीन आदेशाच्या अनुषंगाने पाण्डेय यांनी हे आदेश काढले आहेत. त्यामुळे यापुढे जिल्ह्यातील सर्व शासकीय कार्यालयात औरंगाबाद असाच उल्लेख करावा लागणार आहे.

राज्यात शिंदे-फडणवीस सरकार स्थापन झाल्यावर औरंगाबाद जिल्ह्याचे नाव बदलून छत्रपती संभाजीनगर करण्याचा निर्णय घेण्यात आला. त्यानंतर हा प्रस्ताव केंद्राकडे पाठवण्यात आला. केंद्राने देखील या निर्णयाला मान्यता दिली. त्यानंतर महसूल आणि वनविभागाने २४ फेब्रुवारी २०२३ रोजी प्रारूप अधिसूचना काढून औरंगाबाद जिल्ह्याचे नामकरण 'छत्रपती संभाजीनगर' असे केले आहे. दरम्यान या अधिसूचनेस विरोध करत औरंगाबाद येथील स्वयंसेवक मोर्चेनेही इनामदार, मुजाहिद हुसैन, शेख सिक्कर, अंजारोद्दीने कादरी (पैठण), ताहा पटेल, मोहसीन खान व इतरांनी अॅड. सईद एस शेख यांच्यामार्फत मुंबई उच्च न्यायालयात वेगवेगळ्या याचिका दाखल करण्यात आले. तसेच प्रकरण न्यायालयीन

असल्याने शहराचा उल्लेख औरंगाबाद असाच करण्याची मागणी याचिकाकर्त्यांनी केली होती. त्यानुसार शासकीय पातळीवर सध्या औरंगाबाद असाच उल्लेख करण्याचे आदेश न्यायालयाने दिले होते.

न्यायालयाच्या आदेशानंतर शासनाच्या वतीने औरंगाबाद विभाग, जिल्हा, उपविभा तालुका व गावाच्या नावात तूर्तास बदल करणार नाही, अशी माहिती न्यायालयाने देण्यात आली होती.

मात्र त्यानंतरही औरंगाबादच्या नावाचा बेकायदेशीर बदल होत असल्याने औरंगाबादचे जिल्हाधिकारी यांनी संबंधितांना सध्या नावात कोणताही बदल न करण्याचे आदेश दिले आहे. तर छत्रपती संभाजीनगरच्या जागी औरंगाबाद असाच उल्लेख शासकीय पातळीवर करण्याचे आदेश जिल्हाधिकारी यांनी दिले आहेत. कोणत्याही परिस्थितीत उच्च न्यायालयाच्या ३ मे २०२३ च आदेशाचा आणि शासनाच्या एप्रिल २०२३ च्या निवेदनाचा अवमान होणार नाही, याची दक्षता घेण्याबाबत जिल्हाधिकाऱ्यांनी आदेश दिले आहेत. त्यामुळे न्यायालयाच्या पुढील आदेशापर्यंत शासकीय कार्यालय, निमशासकीय कार्यालयांमध्ये औरंगाबाद असाच उल्लेख करणे बंधनकारक असणार आहे.

न्यायालयाने दिलेल्या आदेशानंतर जिल्हाधिकारी यांनी सध्या शासकीय पातळीवर औरंगाबाद असाच उल्लेख करण्याचे आदेश यापूर्वीच काढले होते. मात्र त्यानंतर देखील काही कार्यालयात नावात बदल करण्यात आल्याच्या तक्रारी येत होत्या. त्यामुळे जिल्हाधिकारी यांनी ४ जुलै २०२३ रोजी पुन्हा आदेश काढले आहे.

त्यांच्या मते....

वेवला मतदारसंघात छगन भुजबळ यांचेसंदर्भात माझा अंदाज चुकला. -शरद पवार
बारामतीत जाऊन माझा 'विश्वासघात' केला असे म्हणणार का?

मुंबईचा पाऊस पूर्वी मराठवाड्याच्या दिशेने यायचा, आता तो गुजरातच्या दिशेने जातोय. -पंजाबराव डड
पावसाला मुंबईच्या राजकारणाचा वाण नाही पण गुण लागला म्हणावे लागेल.

शरद पवार स्पष्ट कधी बोलत नाहीत हे मला खूपते -नितीन गडकरी
अजितदादा, छगन भुजबळ, प्रफूल पटेल, सुनील तटकरे यांना देखील हेच 'खूपत' असणार.

मी पुस्तक लिहिलं तर राज्यात गोंधळ उडेल. -प्रफूल पटेल
न लिहता राज्यात 'राजकीय भूकंप' झाला, पुस्तक लिहून 'ज्वालामुखी' ओढवून घेऊ नका, पुस्तक लिहण्याचा विचार डोक्यातही आणू नका.



महात्मा बसवेश्वरच्या प्र. प्राचार्यपदी डॉ. गवई
श्री महात्मा बसवेश्वर शिक्षण संस्था लातूरचे पदाधिकारी अध्यक्ष शिवशंकरअप्पा बिडवे, सचिव मन्मथअप्पा लोखंडे, कोषाध्यक्ष अभिमन्यू रासुरे, कार्यकारी संचालक अशोकअप्पा उपासे यांच्या उपस्थितीत महाविद्यालयाच्या प्रभारी प्राचार्य पदाचा पदभार सामाजिक कार्य विभागातील सहयोगी प्रा. डॉ. संजय गवई यांनी घेतला. प्रभारी प्राचार्य डॉ. दिनेश मौने यांनी प्रभारी प्राचार्य पदाचा पदभार संस्था चालकांच्या उपस्थितीत डॉ. गवई यांच्याकडे सुपूर्द केला. यावेळी उपप्राचार्य राजकुमार लखादिवे, प्रा. संजय पवार, बालाजी जाधव, डॉ. बाळासाहेब गोडबोले आदी शिक्षक, शिक्षकेतर कर्मचारी, पदभार स्वीकारल्यानंतर संस्थेचे उपाध्यक्ष माधवराव पाटील चिंचोलीकर, कार्यकारी संचालक अॅड. काशीनाथअप्पा साखरे, शिवशंकरअप्पा खानापुणे यांनी त्यांचा सत्कार केला.

किती आणि कुठं कुठं माफी मागणार

छगन भुजबळ यांचा शरद पवारांना सवाल
नाशिक : पुण्यापासून बीडपर्यंत, गोंदियापासून लातूरपर्यंत शरद पवार यांना ५० वेळा तरी माफी मागावी लागणार आहे. येवल्यात येऊन त्यांनी काल माफी मागितली. आणखी किती आणि कुठं कुठं जाऊन माफी मागणार असा प्रश्न ना. छगन भुजबळ यांनी शरद पवार यांना केला आहे. येवल्यात शरद पवार पहिल्यांदा आले हे मी ओबीसी नेता म्हणूनच, असा घणाघातही त्यांनी पवारांवर केला.

मंत्री छगन भुजबळ म्हणाले की, शरद पवारांच्या घरातूनच हे झाले ना. ६१-६२ वर्षे जे सोबत होते ते अजित पवार हे राज्याचे उपमुख्यमंत्री झालेत. ही सगळी मंडळी का गेली? दिलीप वळसे पाटील का गेले? अनेक वर्षे दिल्लीत खासदार असलेले प्रफूल पटेल का गेले? याचा विचार करायला पाहिजे. छगन भुजबळ यांनी हे सगळे घडवून आणले असं पवारांना वाटते. ही चुकीची माहिती आहे. २०१४ मध्येच जर भाजपाने शिवसेनेला सोडले तर आम्ही काँग्रेसला सोडू असं शरद पवारांनी ठरवले होते. त्यानंतर सरकारमध्ये राष्ट्रवादीचा सहभाग होईल असं पवारांनी म्हटलं होतं. पहिल्यापासून भाजपासोबतच्या चर्चा प्रफूल पटेल, अजित पवार, शरद पवार हीच मंडळी करत होती असा गौप्यस्फोट भुजबळांनी केला.

प्रथम पुण्यस्मरण

तत्त्वदर्शी प्रज्ञावंत कवयित्री आणि लेखिका
वै. सौ. उर्मिला वि. कराड
(चैकुठवास - आषाढ कृ. ७, बुधवार, दि. २० जुलै २०२२)

॥ आठवणी ॥
आठवणींच्या आसाभवती स्मृतिचक्राचा फेरा भेट आठवे गत जीवाची क्षण भेटीचा सारा वाट संपता आयुष्याची पुन्हा न फिरणे मागे त्या वाटेवर कुणी विणावे व्हिवाटीचे धागे तेथे फुलल्या स्मृतीसुमनांचा कुणी वहावा भारा ?

शोर शिक्षणतज्ञ विश्वधर्मि प्रा. डॉ. विश्वनाथ दा. कराड यांच्या सुविध पत्नी, वै. सौ. उर्मिलाताई (काकू) कराड यांच्या वैकुण्ठगमनाला वर्षपूर्ती होत आहे. त्या निमित्ताने त्यांच्या ज्ञानमय, भक्तीमय आणि विद्वलमय जीवनाच्या स्मृतींना उजाळा देण्यासाठी एक कार्यक्रम स्मृती सुगंध! अवश्य उपस्थित राहून संपूर्ण कराड परिवाराच्या संवेदनात सहभागी व्हावे, ही विनंती.

सविनय
प्रा. डॉ. विश्वनाथ दा. कराड आणि समस्त कराड परिवार

रविवार, दि. ९ जुलै २०२३ | स्थळ : सरस्वती निवास, रामेश्वर (रुई), ता. जि. लातूर

ह. भ. प. श्री. बापूसाहेब मोरे-देहकर यांच्या सुश्राव्य किर्तनाचा कार्यक्रम प्रसाद
सकाळी ९.०० वा सकाळी ११.०० वाजता दुपारी १.०० वा.

भांडण का सोडविला म्हणून विद्यार्थ्यांस कत्तीने मारहाण

लातूर : लातूर शहरातील देशीकेंद्र समोरच्या आर. जे. कॉम्प्लेक्स नजीक तिघा जणांनी बाहेरगावच्या एका विद्यार्थ्यांस भांडण का सोडविला म्हणून कत्तीने मारहाण करून धमकी दिल्या प्रकरणी पोलिसांत गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

लातूर जिल्ह्यातील एका तालुक्यातील २० वर्षीय तरुण शहरात शिक्षणासाठी आहे. त्याने मागच्या काही दिवसापूर्वी दोघांमध्ये लागलेले भांडण सोडविले होते. हा राग मनात धरून परवा सायंकाळी सुमीत खोडे, अभिषेक खोडे, रोहन मालेकर व एक अनोळखी अशा तिघा जणांनी तू मागच्या वेळी आम्ही एकास मारहाण करत असताना तू का सोडविला म्हणून त्या विद्यार्थ्यांस कत्तीने मारहाण करून धमकी दिली आहे. या प्रकरणी त्या विद्यार्थ्यांने पोलिसांत तक्रार केल्यानंतर चौघा जणांविरुद्ध गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

INVITATION

॥ श्री ज्योतीबा प्रसन्न ॥
सप्रेम नमस्कार, विनंती विशेष
आपणास कळविण्यात आनंद होतो की श्री कृपेने

हॉटेल राधिका एक्झिक्युटीव्ह

रविवार दि. 9.7.2023 रोजी सायंकाळी 6:00 वाजता श्री पूजेने करण्याचे योजिले आहे. तरी आपली उपस्थिती प्रार्थनिय आहे.

शुभ्रहस्ते
मा. आ. श्री. अमितभैर्या विलासरावजी देशमुख साहेब (माजी वैद्यकीय शिक्षण व सांस्कृतिक कार्यमंत्री, महाराष्ट्र राज्य)

विनित श्री. विश्वनाथ मारोती क्षिरसागर
श्री. नंदकुमार विश्वनाथ क्षिरसागर व समस्त क्षिरसागर परिवार

तिर्थ प्रसाद
सायंकाळी 6:00 ते 10:00 पर्यंत

स्थळ
हॉटेल राधिका एक्झिक्युटीव्ह
एच.डी.एफ.सी. बँके जवळ, औसा रोड, लातूर
मो. 7775811412, 02382-225001, 225002

9422558726



मुलाला शिक्षणासाठी परदेशात पैसे पाठवत असाल, तर तुम्ही अशा प्रकारे वाचवू शकता २०% टॅक्स

जर तुमचा मुलगा परदेशात शिकत असेल आणि तुम्हाला त्याला पैसे पाठवायचे असतील, तर काळजी करण्याची गरज नाही. आता तुम्ही शिक्षणासाठी पैसे पाठवण्यावर कापला जाणारा मोठा कर वाचवू शकता. आम्ही तुम्हाला सांगतो, अर्थ मंत्रालयाने अलीकडेच सांगितले होते की ७ लाख रुपयांपर्यंत कोणतेही ढडड लागू होणार नाही. ज्यानंतर लोकांच्या मनात प्रश्न होता की शिक्षणासाठी पैसे पाठवल्यावरही कर कपात होणार का?

तर आम्ही तुम्हाला सांगतो की, शिक्षणासाठी परदेशात पैसे पाठवण्यासाठी TCS भरावे लागणार नाही. परदेशी शिक्षणासाठी तुम्ही TCS मोफत पैसे किती आणि कसे पाठवू शकता, ते आम्ही तुम्हाला सांगतो.

LRS पालकांना शिक्षणाशी संबंधित खर्च पूर्ण करण्यासाठी परदेशात शिकत असलेल्या त्यांच्या मुलांना पैसे पाठवण्याची परवानगी देते. LRS अंतर्गत, पालक एका आर्थिक वर्षात २५०,००० पर्यंत पैसे पाठवू शकतात. पालकांना विहित मर्यादेपेक्षा जास्त पैसे पाठवायचे असतील, तर त्यांना रिझर्व्ह बँकेची परवानगी घ्यावी लागते.

परदेशात शिक्षणासाठी पैसे पाठवण्यासाठी TCS साठी अर्ज कसा करावा? LRS अंतर्गत, पालक टीसीएसच्या अधीन न होता शिक्षणाशी संबंधित खर्चासाठी प्रति वर्ष ७ लाख रुपये पाठवू शकतात. परदेशी शिक्षणासाठी पाठवलेले पैसे ७ लाख रुपयांची मर्यादा ओलांडत असल्यास आणि मान्यताप्राप्त वित्तीय संस्थेकडून कर्जाद्वारे वित्तपुरवठा केला जात असल्यास, ०.०५ टक्के टीसीएस आकारला जाईल. ७ लाख रुपयांपेक्षा जास्त शैक्षणिक हेतूसाठी पाठवलेले पैसे, जे कर्जाद्वारे प्राप्त झाले नाहीत, त्यावर ५ टक्के ढडड लागेल.

समजा तुम्ही एका आर्थिक वर्षात ढडड अंतर्गत शिक्षणासाठी ९,००,००० रुपये परदेशात पाठवले आहेत. शैक्षणिक कर्जाद्वारे पैसे न मिळाल्यास ७ लाख रुपयांपेक्षा जास्त रकमेवर ५ टक्के टीसीएस आकारला जाईल. तर, या प्रकरणात ढडड ची रक्कम (९,००,०००-७,००,०००) ५/१००=₹. १०,००० असेल.

मुलाच्या शिक्षणासाठी LRS द्वारे पैसे पाठवण्याचे हे TCS चे सध्याचे दर आहेत. TCS चे उच्च दर १ ऑक्टोबर २०२३ पासून लागू होतील. मात्र, शिक्षणासाठी खर्चाचा विचार केल्यास या कालमर्यादेनंतर कोणताही बदल होणार नाही. तथापि, इतर संबंधित खर्चाबद्दल असेच म्हणता येणार नाही जे स्पष्टपणे शैक्षणिक खर्चाच्या श्रेणीत येत नाहीत.



त्या योजनेबद्दल ज्याद्वारे गर्भवती महिलांना मिळू शकतात मोफत उपचार

शहरी भाग असो की ग्रामीण भाग, सरकारी योजनांचा लाभ सर्वत्र पोहोचवला जात आहे. या योजनांच्या माध्यमातून सरकार लोकांना अनेक फायदे देत आहे. विमा, पेन्शन, घर, बेरोजगारी भत्ता, शिक्षण, रेशन योजना अशा अनेक योजना ते चालवत आहे. अशीच एक योजना गरोदर महिलांसाठी चालवली जात असून तिचे नाव आहे प्रधानमंत्री सुरक्षा मातृत्व योजना. या योजनेअंतर्गत गरोदर महिलांवर मोफत उपचार केले जातात. अशा परिस्थितीत तुम्हालाही या योजनेची माहिती असणे आवश्यक आहे. चला तर मग जाणून घेऊया या प्रधानमंत्री सुरक्षा मातृत्व योजनेबद्दल.

वास्तविक, प्रधानमंत्री सुरक्षा मातृत्व योजनेच्या माध्यमातून गरोदर महिलांवर ५,००० रुपयांपर्यंत मोफत उपचार केले जातात. या योजनेत रोजंदारी कामगार म्हणून काम करणाऱ्या महिलांचा समावेश करण्यावर भर देण्यात आला आहे. यासाठी महिलांना वैद्यकीय केंद्रात जावे लागते.

योजनेत सामील होण्याचा मार्ग: - जर तुम्ही देखील गर्भवती महिला असाल आणि तुम्हाला देखील या प्रधानमंत्री सुरक्षा मातृत्व योजनेत सामील व्हायचे असेल, तर त्यासाठी तुम्हाला तुमच्या जवळच्या वैद्यकीय केंद्रात जावे लागेल.

तेथे जाऊन स्वतःची नोंदणी केल्यानंतर तुम्ही या योजनेचा लाभ घेऊ शकता.

उपलब्ध सुविधा :- या योजनेतर्गत गर्भवती महिलांना अनेक सुविधा मिळतात, ज्यामध्ये पहिली सुविधा म्हणजे गर्भवती महिला प्रत्येक महिन्याच्या ९ तारखेला त्यांच्या जवळच्या आरोग्य केंद्रात जाऊन प्रसूती होईपर्यंत मोफत तपासणी आणि उपचार घेऊ शकतात. गरोदर महिलांची रक्त तपासणी, हिमोग्लोबिन, लघवी तपासणी आणि अल्ट्रासाउंड यांसारख्या गोष्टी येथून करता येतात.

सर्वात महत्त्वाची बाब म्हणजे या सर्व चाचण्या योजनेअंतर्गत मोफत केल्या जातात.

शेती होतेय लाजिरवाणी!

ग्रामीण भागात शेतीची प्रतिष्ठा कमी होण्यासाठी आणखी महत्त्वाचे कारण म्हणजे शहरात आल्यावर व्यक्तीचे बदललेले राहणीमान होय. छोटेसे घर, गाडी, दागिने, स्वच्छ कपडे एवढ्यातच शहरातील नागरिक स्वतःला धन्य मानू लागला. त्यामुळे ग्रामीण भागातील शेतकऱ्यांचे राहणीमान तरुणांना लाजिरवाणे वाटू लागले. काही कारणामुळे कायम शहराच्या सन्नधि्यात राहणार्या काही तरुणांना तर आपले आईवडील शेतकरी आहेत हे सांगण्याचीदेखील लाज वाटू लागली.

भात हा शेतीप्रधान देश आहे याचाच अर्थ देशाचा प्रधान किंवा मुख्य व्यवसाय शेती हा आहे. म्हणजे शेती व्यवसायाला अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. आर्थिक दृष्टीने शेतीला देशात मोठे स्थान आहे. प्रत्यक्ष शेती करणारे शेतकरी, शेतमजूर यांच्याकडे असणारी शेती आणि गुंतवणूक किंवा प्रॉपर्टी, मालमत्ता म्हणून शेती घेऊन ठेवणे असे दोन प्रकार शेतीचे अलीकडील कालावधीत आपल्याला दिसून येतात. ज्यांच्याकडे मालमत्ता म्हणून शेती आहे किंवा ज्यांनी ती मालमत्ता म्हणून घेऊन ठेवलेली आहे त्यांना आणि त्यांच्या शेतीला आज समाजात मनाचे स्थान आणि प्रचंड प्रतिष्ठा आहे. याची दुसरी बाजू असणार्या म्हणजे शेती करणार्या शेतकऱ्यांना किंवा व्यवसाय म्हणून शेतीला पूर्वी असणारी मोठी प्रतिष्ठा आजकाल वेगाने कमी होताना दिसून येत आहे.

पूर्वीच्या काळात शेती क्षेत्राला व्यवसाय म्हणून फार मोठे महत्त्व होते. शेतकरी, शेतमजूर, ग्रामीण जनता यांना मनाचे स्थान होते. कारण खेड्यांची संख्या फार मोठी होती. खेड्यांचा विस्तारही मोठा

अनेक दशकांच्या मूल्यमापन प्रक्रियेनंतर २०१०ला सातत्यपूर्ण सर्वेक्षण मूल्यमापन प्रक्रिया सुरू करण्यात आली होती. या मूल्यमापन प्रक्रियेत मूलभूत बदल करण्यात आल्यानंतर आता परीक्षा नाहीत, असा समज समाजात पसरवला गेला. अभ्यास न करता विद्यार्थी पुढच्या वर्गात जात आहेत. परीक्षाच नाही म्हटल्यावर विद्यार्थी अभ्यास करीत नाहीत. शिक्षणाची गुणवत्ता ढासळत आहे, असा आक्षेप सातत्याने घेतला जात होता. आता पुन्हा एकदा विद्यार्थी नापास होणार आहेत. विद्यार्थी नापास केले तर शिक्षणाची गुणवत्ता खरंच उंचावणार आहे का? नापास केल्याने गुणवत्ता उंचावत असेल तर जगभरात शिक्षणाची गुणवत्ता उंचावण्यासाठी पुन्हा पुन्हा अनेक वाटा का धुंडाळल्या जातात?

शिक्षण हक्क कायद्यानुसार विद्यार्थी मागील वर्गात न ठेवण्यासंदर्भाने गेले १२ वर्षे प्रयत्न झाले. राज्य शासनाने नव्याने तरतूद करीत यापुढे इयत्ता पाचवी, आठवीच्या वर्गात विद्यार्थी नापास झाल्यास त्याची पुनर्परीक्षा घेतली जाणार आहे. पुन्हा नापास झाल्यास त्याच वर्गात विद्यार्थ्यांला ठेवता येणार आहे. शासनाच्या या एका निर्णयामुळे आता सुरू असणारी ढकलगाडी बंद होईल, विद्यार्थी अभ्यास करू लागतील, शिक्षणाची घसरलेली गुणवत्ता उंचावेल, असे सांगण्यात येत आहे. केंद्राने कायद्याची अंमलबजावणी सुरू केल्यानंतर देशभरात सातत्यपूर्ण सर्वेक्षण मूल्यमापनाची प्रक्रिया सुरू करण्यात आली. या मूल्यमापन प्रक्रियेने शाळा स्तरावर आधारित असलेली लेखी परीक्षाकेंद्रित मूल्यमापन प्रक्रियेत मूलभूत बदल करण्यात झाला. विद्यार्थ्यांच्या व्यापक विकासाची प्रक्रिया मूल्यमापनाच्या आधारे मापन करण्याची भूमिका शिक्षणात महत्त्वाची असते.

शिक्षणाच्या त्रिकोणात अध्ययन, अध्यापन आणि मूल्यमापन या तिन्ही गोष्टी महत्त्वाच्या मानल्या जातात. अध्ययन, अध्यापनाइतकेच मूल्यमापन महत्त्वाचे असते. शिक्षणाची अपेक्षित ध्येय, उद्दिष्टे



होता. मोठमोठी साम्राज्येच जणू खेड्यांमध्ये दिसत होती. सर्व सोयींनी युक्त अशी विस्तीर्ण खेडी अस्तित्वात होती. त्यावेळी शहरांची संख्या कमी होती. शहरांचा आवाकाही कमी होता. शेतीमध्ये सर्व प्रकारची पिके जमीनदार घेत होते. मर्यादित असणार्या शहरांना विविध गरजांसाठी खेड्यांवर अवलंबून राहावे लागत होते. ग्रामीण भागात शेतीत काम करताना शेतकरी, शेतमजूर यांच्यात मेहनतीची प्रवृत्ती मोठ्या प्रमाणावर दिसून येत होती. माध्यमांचा पुरेसा विकास झालेला नव्हता.

तंत्रज्ञान फारसे आधुनिक नव्हते. त्यामुळे एकूणच खेड्यांमधील मुख्य व्यवसाय म्हणून शेतीला मोठ्या प्रमाणावर मानसन्मान होता, मोठी प्रतिष्ठा होती. कालांतराने हळूहळू लहान मोठ्या नोकऱ्यांच्या मागे धावणार्या तरुणांचे प्रमाण वाढू लागल्याने आणि शेकडो एकर जमीन असणार्या मोठ्या शेतकऱ्यांचा मुलगा शहरी भागात दोन-पाच हजारांच्या पगारवार काम करू लागला. ही प्रवृत्ती दिवसेंदिवस वाढत चालली. आजही शेतकरी, ग्रामीण जनता यातील बहुतेक लोक हे अशिक्षित, अडाणी आहेत असा अनेकांचा गैरसमज आहे.

पुन्हा गळ्यात परीक्षेचं लोढणं!

कितपत साध्य झाली आहेत? विद्यार्थ्यांच्या विकास प्रक्रियेतील नेमके अडथळे कोणते? विद्यार्थ्यांनी काय साध्य केले आहे? कशा स्वरूपात साध्य केले आहे? विद्यार्थ्यांची विचार प्रक्रिया नेमकी कशी सुरू आहे? या संदर्भाने वास्तव जाणून घेण्यासाठी मूल्यमापन महत्त्वाचे मानले जाते.

अनेक दशकांच्या मूल्यमापन प्रक्रियेनंतर २०१०ला सातत्यपूर्ण सर्वेक्षण मूल्यमापन प्रक्रिया सुरू करण्यात आली होती.

या मूल्यमापन प्रक्रियेत मूलभूत बदल करण्यात आल्यानंतर आता परीक्षा नाहीत, असा समज समाजात पसरवला गेला. गेले १३ वर्षे तेच बोलले जात आहे. त्यामुळे प्राथमिक स्तरावर कोणतीही परीक्षा नाही. अभ्यास न करता विद्यार्थी पुढच्या वर्गात जात आहेत. परीक्षाच नाही म्हटल्यावर विद्यार्थी अभ्यास करीत नाहीत. शिक्षणाची गुणवत्ता ढासळत आहे, असा आक्षेप सातत्याने घेतला जात होता. आता पुन्हा एकदा विद्यार्थी नापास होणार आहेत. विद्यार्थी नापास केले तर शिक्षणाची गुणवत्ता खरंच उंचावणार आहे का? नापास केल्याने गुणवत्ता उंचावत असेल तर जगभरात शिक्षणाची गुणवत्ता उंचावण्यासाठी पुन्हा पुन्हा अनेक वाटा का धुंडाळल्या जातात?

जगभरात शिक्षणासंदर्भात विविध अंगांने विचार केला जात आहे. शिक्षण अनांददायी करण्याबरोबर मूल्यमापन तणावमुक्त करणे, विद्यार्थ्यांचा शिक्षणातून समग्र विकास करणे. शिक्षणाच्या मूलभूत विचाराची पेरणी होण्याच्या दृष्टीने प्रयत्न केले जात आहेत. शिक्षणातील तणाव कमी करण्यासाठी सातत्याने प्रयत्न सुरू आहेत. जगभरात परीक्षेच्या तणावात लाखो विद्यार्थी आहेत. आपल्या देशातही परीक्षाकेंद्रित व्यवस्थेमुळे दरवर्षी किमान चार-पाच हजार विद्यार्थ्यांची पानगळ होते. शिक्षण जीवन फुलविण्यासाठी आहे, मात्र परीक्षाकेंद्रित व्यवस्थेमुळे ही मुले आपले आयुष्य संपुष्टात आणत

आहेत. शिक्षण म्हणजे केवळ एका कौशल्याचा विचार नाही. कौशल्य कमी अधिक प्रमाणात साध्य करण्याचे प्रयत्न केले जातात. शिक्षणातून व्यापक विकास अपेक्षित असेल, तर त्या दिशेचा प्रवास घडतो आहे की नाही हे पडताळून पाहण्यासाठी मूल्यमापनाची गरज आहे.

त्यामुळे समग्र विकासाच्या दिशेने जायचे असेल तर त्यासाठीची मूल्यमापन साधनेदेखील समग्र स्वरूपाची असायला हवीत. प्रत्येक मूल्यमापन साधन विशिष्ट कौशल्यांचे मापन करीत असते. अशा परिस्थितीत सातत्यपूर्ण सर्वेक्षण मूल्यमापनात आठ साधनांची निश्चिती केली होती. ही साधने म्हणजे व्यापक मूल्यमापन करणारी आहेत. लेखी परीक्षेतून केवळ लेखन कौशल्यांचे मूल्यमापन करणे शक्य आहे. काही प्रमाणात आकलन जाणता येईल. केवळ लेखन कौशल्य म्हणजे शिक्षण नाही. विद्यार्थ्यांच्या श्रवण, भाषण आणि वाचन कौशल्यांचे मूल्यमापन कसे करणार? विद्यार्थ्यांची विचार प्रक्रिया, प्रयोग क्षमता, अभिव्यक्ती, व्यवस्थापन कौशल्य, सृजनक्षमता, गाभाघटक, जीवन कौशल्य, मूल्य, २१ व्या शतकासाठीच्या कौशल्यांचे मूल्यमापनाची गरज आहे. प्राथमिक स्तरावरील विद्यार्थ्यांना किमान उत्तम बोलता यायला हवे. आपले विचार, मतांची योग्य स्वरूपात मांडणी करता यायला हवी. आपले विचारांचे प्रगटीकरण उत्तम स्वरूपात करण्याची गरज असते. यातील कौशल्य विद्यार्थ्यांमध्ये रुजली की नाही हे केवळ लेखी परीक्षेच्या माध्यमातून मापन करता येणार नाही. शासनाने समग्रतेने विकास मापनासाठी सातत्यपूर्ण सर्वेक्षण मूल्यमापन प्रक्रियेत आठ साधनांचा समावेश केला आहे. या साधनात काही तंत्रांचाही समावेश आहे. मूल्यमापनात निरीक्षण नोंदी, तोंडीकाम, कृती-उपक्रम, प्रयोग-प्रात्यक्षिक, प्रकल्प,

ग्रामीण भागात शेतीची प्रतिष्ठा कमी होण्यासाठी आणखी महत्त्वाचे कारण म्हणजे शहरात आल्यावर व्यक्तीचे बदललेले राहणीमान होय. छोटेसे घर, गाडी, दागिने, स्वच्छ कपडे एवढ्यातच शहरातील नागरिक स्वतःला धन्य मानू लागला. त्यामुळे ग्रामीण भागातील शेतकऱ्यांचे राहणीमान तरुणांना लाजिरवाणे वाटू लागले. काही कारणामुळे कायम शहराच्या सन्नधि्यात राहणार्या काही तरुणांना तर आपले आईवडील शेतकरी आहेत हे सांगण्याचीदेखील लाज वाटू लागली.तंत्रज्ञानात फार मोठ्या प्रमाणावर प्रगती झाली, पण त्याचा वापर शेती क्षेत्रात फारसा झालेला नाही.

याव्यतिरिक्त इतर क्षेत्रात हा वापर मोठ्या प्रमाणावर वाढला. त्यामुळे त्या क्षेत्राची प्रगती आणि शेती व्यवसायाची अधोगती झाली. हे घटकदेखील शेतीची व्यवसाय म्हणून प्रतिष्ठा कमी करण्यास कारणीभूत ठरत आहेत. काही वर्षांपूर्वी उत्तम शेती, मध्यम व्यापार आणि कनिष्ठ नोकरी असे समीकरण झालेले दिसून येते. आजचे तरुण हे नाईलाजाने शेती करतात. ज्यांना कितीही प्रयत्न करून नोकरी मिळत नाही ते शेवटी शेतीवर काम करण्यासाठी मजबूर असतात. यात आपली मनोवृत्ती जोपर्यंत बदलत नाही तोपर्यंत यामध्ये फरक पडत नाही. यामध्ये बदल करण्यासाठी शहरी जनता, तरुण, सामाजिक कार्यकर्ते, विविध संघटना, शासन अशा सर्वच घटकांकडून प्रयत्न होणे गरजेचे आहे.

-प्रा. डॉ. कुष्णा शहाणे (लेखक अर्थातज्ज्ञ आहेत)



लहान मुलांना गणितात हुशार बनवण्यासाठी

मदत करू शकतात बोर्ड गेम

संख्या-आधारित बोर्ड गेम जसे की मोनोपॉली, ऑथेलो आणि चुरस आणि लॅंडर्स लहान मुलांना गणितात हुशार होण्यास मदत करतात. अभ्यासाच्या पुरावलोकनाच्या आधारे एका अहवालात हे उघड झाले आहे. बोर्ड गेम आधीपासूनच वाचन आणि साक्षरतेसह शिक्षण आणि विकासास मदत करण्यासाठी ओळखले जातात. पीअर-रिव्ह्यू जर्नल अर्ली इयर्समध्ये प्रकाशित झालेल्या नवीन अभ्यासात असे आढळून आले की तीन ते नऊ वर्षांच्या मुलांसाठी संख्या-आधारित बोर्ड गेम मोजणी, जोडणी आणि संख्या दुसऱ्यापेक्षा मोठी आहे की कमी हे ओळखण्याची क्षमता सुधारण्यास मदत करते.

संशोधकांनी सांगितले की मुलांना कार्यक्रमात किंवा हस्तक्षेपांचा फायदा होतो, जेथे ते शिक्षक किंवा इतर प्रशिक्षित प्रौढांच्या देखरेखीखाली बोर्ड गेम खेळतात. चिलीमधील पॉन्टिफिशिया युनिव्हर्सिटी डॅकॅटोलिका डी चिली येथील डॉ. जेम बॅलाडेरेस म्हणाले, बोर्ड गेम लहान मुलांची गणिती क्षमता वाढवतात. बोर्ड गेमचा वापर लवकर आणि कठीण गणित कौशल्यांवर सहाय्य प्रभावासह एक धोरण मानला जाऊ शकतो. गणितीय कौशल्ये किंवा इतर डोमेनशी संबंधित शिक्षण उद्दिष्टे समाविष्ट करण्यासाठी बोर्ड गेम सहजपणे रुपांतरित केले जाऊ शकतात, बॅलाडेरेस म्हणाले.

परीक्षण केले. सन २००० पासून प्रकाशित झालेल्या १९ अभ्यासांच्या पुरावलोकनाच्या आधारे त्यांनी हा निष्कर्ष काढला. यामध्ये तीन ते नऊ वर्षे वयोगटातील मुलांचा समावेश होता. एका अभ्यासाशिवाय सर्व बोर्ड गेम आणि गणितीय कौशल्यांमधील संबंधांवर लक्ष केंद्रित केले.

अभ्यासात सहभागी झालेल्या सर्व मुलांना दीड महिन्यासाठी आठवड्यातून दोनदा सरासरी २० मिनिटे विशेष बोर्ड गेम सत्रे देण्यात आली. या सत्रांचे नेतृत्व करणाऱ्या प्रौढांमध्ये शिक्षक, थेरपिस्ट किंवा पालकांचा समावेश होता. निकालांवरून असे दिसून आले की विश्लेषण केलेल्या कार्यपैकी अर्ध्याहून अधिक (५२ टक्के) सत्रांनंतर मुलांचे गणित कौशल्य लक्षणीयरीत्या सुधारले. एक तृतीयांश (३२ टक्के) प्रकरणांमध्ये, मुले ज्यांनी बोर्ड गेम हस्तक्षेपात भाग घेतला नाही त्यांच्यापेक्षा हस्तक्षेप गटांमध्ये चांगले परिणाम प्राप्त झाले. विश्लेषण केलेल्या अभ्यासातून असेही दिसून आले आहे की आजपर्यंत, जेव्हा बोर्ड गेम भाषा किंवा साक्षरतेच्या क्षेत्रांमध्ये लागू केले गेले आहेत, तेव्हा मुलांवर त्यांच्या प्रभावाचे मूल्यांकन करण्यासाठी थोडे वैज्ञानिक मूल्यांकन (म्हणजे हस्तक्षेप गटांशी क्विझ किंवा हस्तक्षेपापूर्वी आणि नंतरच्या नियंत्रणाची तुलना) केले गेले आहे.

नाही हे लक्षात घ्यायला हवे, मात्र आज शिक्षण म्हणजे परीक्षा इतका अर्थ बदलला आहे.

विद्यार्थी शाळेत नियमित आला, शिक्षकांनी वेगवेगळे अध्ययन अनुभव दिले की विद्यार्थी उत्तीर्ण होणार, मात्र जे विद्यार्थी काही न करता उत्तीर्ण होत आहेत त्यांचा खरा प्रश्न आहे. जी मुले शाळेच्या पटावर आहेत, ज्या विद्यार्थ्यांची अनुपस्थिती अधिक आहे ती मुले वयानुरूप पुढील वर्गात जात आहेत. दिव्यांग विद्यार्थी, गतिमंद, अध्ययन अक्षम विद्यार्थी अपेक्षित क्षमता नसतानादेखील पुढील वर्गात पोहचत होते. शिक्षण हक्क कायद्यातील कलम चारप्रमाणे वयानुरूप समकक्ष वर्गात प्रवेश दिला जातो. त्यामुळे एखादा विद्यार्थी नापास झाला तरी तो कायद्याने पुढील वर्गात जाण्यास पात्र ठरतो. त्यामुळे काही प्रमाणात विद्यार्थी या कलमप्रमाणे पुढील वर्गात जात होते. अर्थात हे विद्यार्थी म्हणजे अपवाद ठराल्या हवेत. अशा स्वरूपातील विद्यार्थी नापास होतील, पण वर्षभर शाळेत येऊनही तो विद्यार्थी काहीही शिकला नाही असे होणार नाही.

त्यामुळे अशा विद्यार्थ्यांला शिकण्याची संधी त्यांच्या बुद्धिमत्तेनुसार उपलब्ध करून देणे ही शाळा आणि शिक्षकांची जबाबदारी असल्याचे कायदात म्हटले आहे. त्यामुळे आज वंचित समूहातील मुले शिक्षणाच्या प्रवाहात टिकवणे महत्त्वाचे आहे. ते विद्यार्थी प्रवाहाच्या बाहेर फेकले गेले, तर उद्या ती शिक्षणाच्या प्रवाहातून कायमची बाहेर फेकले जाण्याचा धोका आहे. मूल्यमापनात काही चुकीचे घडत असेल तर त्यात दुरुस्ती होण्याची गरज आहे. विद्यार्थ्यांच्या शिकण्यातील अडथळे दूर करण्याचे प्रयत्न व्हायला हवेत. मूल नापास होते तेव्हा ते नापास होत नाही, तर व्यवस्था नापास होत असते. त्यामुळे आज मुले नापास करणे सुलभ असले तरी उद्याच्या विकसित भारतासाठी ते पाऊल योग्य नाही. शेवटी सब का साथ, सब का विकास सर्वांचा असेल तर आपल्याला कर्तव्यपथ शिक्षण पोहचवायलाच हवे.

-संदीप वाकचौर

आरोग्य

चाला आणि वजन घटवा

जेव्हा वजन कमी करण्याचा निर्णय घेतला जातो, तेव्हा कडक आहारनियम आणि शेकडोने कॅलरीज खर्च होतील असा व्यायाम असे समीकरण आपल्या डोळ्यांसमोर उभे राहते. वजन कमी करण्याच्या दृष्टीने आहारावर नियंत्रण असणे महत्वाचे आहे हे तर खरेच, पण त्यासाठी अगदी अवघड, अशक्यप्राय वाटणारे व्यायामप्रकार आपल्या रुटीमध्ये समाविष्ट करावेच असे नाही. आहारावर उत्तम नियंत्रण असले, तर चालण्यासारख्या 'लो इम्पॅक्ट' व्यायामप्रकाराने देखील वजन नियंत्रणात ठेवणे सहज शक्य

होऊ शकते. आजकाल आपल्या मोबाईल फोन्सवर अनेक फिटनेस ॲप्स उपलब्ध आहेत, तसेच हातात घालण्याचे फिटनेस बँडही आजकाल खूपच लोकप्रिय झाले आहेत. या बँडच्या किंवा ॲपच्या माध्यमातून आपण किती किलोमीटर चाललो, त्यामध्ये किती कॅलरीज खर्च झाल्या, हृदयाच्या ठोक्यांची गती इत्यादी माहिती आपल्याला सतत उपलब्ध होते असते. या ॲपच्या किंवा बँडच्या मदतीने दररोज पंधरा हजार पावले चालण्याचे ध्येय ठेवावे. यामध्ये व्यायाम म्हणून चालण्याव्यतिरिक्त दिवसभराच्या कामाच्या निमित्ताने चालणेही

अंकित होत असते, त्यामुळे संपूर्ण दिवसामध्ये पंधरा हजार पावले चालणे फारसे अवघड ध्येय नाही.

आहारशास्त्रज्ञ आणि फिटनेस एक्सपर्ट्सच्या मते दररोज किमान वजन घटविण्यासाठी दररोज किमान साठ मिनिटे चालणे आवश्यक असते.



स्नायू बळकट होतात व शरीराची चयापचय शक्ती वाढते. चढावर चालताना थोडेसे पुढे झुकून सावकाश चालावे. जास्त जोरात चालल्याने स्नायूवर अवास्तव तणाव पडण्याची शक्यता असते. सुरुवातीला कमी वेळ चढावर चालावे, कालांतराने अंतर आणि वेग दोन्ही वाढवत न्यावे. चालण्यासाठी बाहेर पडण्यापूर्वी ग्रीन टीचे सेवन केल्याने शरीरातील अतिरिक्त चर्बी घटण्यास मदत होते. त्याचप्रमाणे साखर असलेले पदार्थ किंवा प्रोसेस्ड पदार्थांचे सेवन वर्ज्य करावे. आजकाल व्यायाम करताना 'गेटोरेड' किंवा 'एनर्जी ड्रिंक्स'चे सेवन सर्रास केले जाते. मात्र या ड्रिंक्समध्ये साखरेची मात्रा जास्त असते.

त्यामुळे अथवा पेयांच्या ऐवजी साधे पाणी पिणे कधीही चांगले. चालणे हा व्यायाम कधीही आणि कुठेही करता येणे शक्य आहे. त्यासाठी अनेक पर्यायांचा अवलंब करता येईल. घराच्या जवळच कुठे जायचे असल्यास गाडीचा वापर टाळून चालत जावे, तसेच ऑफिसपासून काही अंतरावर गाडी पार्क करूनही उरलेले अंतर चालत जाण्याचा विचार करता येऊ शकतो. ऑफिसमध्ये बैठे काम असल्यास थोड्याथोड्या वेळाने ऑफिसमध्येच पायी चालावे. त्यामुळे चालणेही होते आणि पायातील रक्ताभिसरण सुरळीत राहण्यास मदत होते. जिथे शक्य असेल तिथे लिफ्टने जाण्याच्या ऐवजी जिज्यांचा वापर करावा.

नाडी शोधन प्राणायाम

नाडी शोधन प्राणायाम फायदे अनुलोम विलोम प्राणायाम केल्याने मन शांत राहतं आणि ध्यान अवस्थेत जाण्यासाठी तयार असतं.

दररोज काही मिनिटांसाठी हा सराव मनाला शांत, आनंदी आणि शांत ठेवण्यास मदत करतो.

हे संचित तणाव आणि थकवा दूर करण्यास मदत करतं.

शांत आणि मनावर लक्ष केंद्रित करण्यासाठी ही खूप चांगली प्रक्रिया आहे.

भूतकाळाबद्दल खेद करणे आणि भविष्याबद्दल काळजी करणे ही आपल्या मनाची प्रवृत्ती आहे. नाडी शोधन प्राणायाम मनाला सध्याच्या क्षणाकडे परत आणण्यास मदत करतं.

श्रवस प्रणाली आणि रक्त-प्रवाह प्रणालीशी संबंधित समस्यांपासून आराम मिळतो.

मन आणि शरीरातील जमा ताण प्रभावीपणे काढून आराम करण्यास मदत करतं.

आपल्या मेंदूच्या डाव्या आणि उजव्या गोलार्धांना संरक्षित करण्यास मदत करतं, जे आपल्या व्यक्तिमत्त्वाच्या तार्किक आणि भावनिक बाबींशी संबंधित आहे.



हे नाड्यांना शुद्ध व स्थिर करतं, जेणेकरून आपल्या शरीरात जीवन ऊर्जा वाहते.

शरीराचे तापमान राखण्यास मदत करतं.

नाडी शोधन प्राणायाम करताना या गोष्टी लक्षात ठेवण्यासारख्या आहे. श्रवासावर ताण येऊ देऊ नका आणि श्रवास घेण्याची गती सोपी ठेवा.

तोंडातून श्रवास घेऊ नका किंवा श्रवास घेताना कोणत्याही प्रकारचे आवाज येता कामा नये.

उजवी श्रवास वापरू नका. कपाळ आणि नाकावर बोट फार हलक्याने ठेवा.

कोणताही दबाव लागू करण्याची आवश्यकता नाही.

नाडी शोधन प्राणायामानंतर जर तुम्हाला सुस्त आणि थकवा येत असेल तर श्रवास आणि श्रवासोच्छ्वासाकडे लक्ष द्या.

श्रवास बाहेर टाकण्याची वेळ इन्हेलेशनपेक्षा जास्त लांब असावी अर्थात हळूहळू श्रवास बाहेर काढा.

बदलत्या हवामानात या प्रकारे घ्या मुलांची काळजी

सध्या हिवाळ्याच्या हंगामात कधी थंड तर कधी उष्ण हवामान होत. अशा परिस्थितीत मुलांवर या बदलत्या हवामानाचा परिणाम होतो. त्यांची विशेष काळजी घ्यावयाची असते. बालरोग तज्ज्ञ सांगतात की मुलांची प्रतिकारक शक्ती कोणत्याही अति हवामानामुळे कमकुवत असते आणि कडाक्याच्या थंडीत तर त्यांची विशेष काळजी घ्यावयाची असते. अशा परिस्थितीत मुलांना उबदार कपडे घालून ठेवण्यासह त्यांना रोग प्रतिकारक शक्ती वाढविण्याचे आहार देणं देखील महत्वाचे आहे. यासाठी मुलांना हिवाळ्यात पालेभाज्या आणि फळे अवश्य द्यावे. पोषक घटकांनी समृद्ध ताजे आणि गरम अन्न घेणं रोग प्रतिकारक शक्ती वाढविण्यात मदत करते.

पाणी द्या. तळपायातून थंडी शरीरावर वाईट परिणाम करते आणि मुलं अनवाणीच चालतात या सर्व गोष्टींपासून त्यांना वाचवायचे असते. पायात उबदार मोजे आणि जोडे घाला परंतु चांगले ऊन आल्यावर हात आणि पाय सूर्यप्रकाशात काही वेळ उघडे ठेवा जेणे करून मुलांमध्ये व्हिटॅमिन डी ची आवश्यकता हिवाळ्यात देखील पूर्ण होईल. पाया प्रमाणेच डोक्याला देखील थंडीपासून बचावाची गरज आहे, बाहेर जाण्यापूर्वी मुलांना डोक्याला टोपी घाला. वाढत्या थंडीमध्ये मुलांना सर्दी, अतिसार आणि श्रवास घ्यायला त्रास होतो. अशा परिस्थितीत ज्या मुलांना

कोणत्याही प्रकारची ऍलर्जी किंवा दम्याचा त्रास असल्यास त्यांना श्रवास घेण्यास त्रास होण्यासारखा समस्या वाढतात. अशा परिस्थितीत मुलांना थोडंही संसर्ग झाल्यावर त्वरितच वैद्यकीय सल्ला घेणं महत्वाचे आहे.

बाहेर निघताना मुलांना आवजून मारू लावावा. या मुळे कोरोनापासून बचाव होतो आणि बऱ्याच हंगामी रोगांपासून देखील संरक्षण होतं. जास्त थंडी वाढल्यामुळे शरीराच्या रोग प्रतिकारक शक्तीवर देखील परिणाम होतो. आणि मुलांच्या संदर्भात तर हमखास असं होतं. कुटुंबात किंवा बाहेरून येणाऱ्या माणसाला सर्दी पडसं झाले असल्यास मुलांना

त्यांच्या पासून लांब ठेवावं. मुलांना शारीरिक आणि मानसिक दृष्ट्या तंदुरुस्त ठेवण्यासाठी त्यांच्या कडून हलका व्यायाम करवावा आणि व्यायाम करण्याची सवय लावावी. तज्ज्ञांच्या मते हवामानाशी जुळवून घेण्यास मुलांना थोडा वेळ लागतो आणि त्यांची रोग प्रतिकारक शक्ती कमकुवत होते. त्यांच्यासाठी तर ही अधिकच वाईट परिस्थिती असते. अशा परिस्थितीत थंडीमध्ये मुलांना सक्रिय ठेवून बचाव करण्याचे प्रभावी प्रयत्न करावे. कोरोनाकाळात 'सवधगिरीचं हा बचावाचा उपाय आहे' हे समजून घेणं आणि आपल्या जीवनात आणणे हे फार महत्वाचे आहे.

पोटाची चर्बी कमी करतात हे व्यायाम

पोटाची चर्बी कमी करण्यासह गतिशीलता सुधारण्यास, कॅलरी बर्न करण्यास आणि बाहेरचे स्नायू सक्रिय करण्यात मदत करतो. हे व्यायाम केल्याने संपूर्ण शरीराचा व्यायाम होतो.

हे करण्यासाठी गुडघ्यावर बसा आणि दोन्ही हात समोर घेऊन जमिनीवर ठेवा. दोन्ही पाय मागे घेऊन सरळ करा. दोन्ही हात आणि दोन्ही पायांमध्ये खांद्यांच्या प्रमाणे अंतर ठेवा. उजवा पायाचा गुडघा दुमडून गुडघ्याला छातीजवळ आणा. उजवा पायाचा गुडघा खाली करून पायाला सरळ करा. उजवा



पायाला सरळ करा आणि डाव्या पायाच्या गुडघ्याला छातीकडे आणा. कुल्ले सरळ ठेवून गुडघे आत बाहेर करा (शक्य तितके). ह्या दरम्यान पायाच्या क्रियेसह श्रवास घ्या आणि सोडा. या व्यायामाला किमान १५ वेळा करा. हा व्यायाम कुल्ल्याच्या स्नायूंना

बळकट करण्यासाठी, पोटाच्या स्नायूंना सक्रिय करण्यासाठी आणि मांड्यांना टोन करण्यासाठी मदत करतात. हे करण्यासाठी मॅटवर झोपा आणि हातांना बाजूला किंवा डोक्याच्या मागे ठेवा. दोन्ही पाय उचला आणि गुडघ्यावर वाका. डाव्या पायाला लांब करून उजव्या गुडघ्याला छातीच्या जवळ आणा. उजव्या पायाला लांब करून डाव्या पायाला छातीच्या जवळ आणा. नंतर आपण सायकल चालवत आहात असं करा. असं किमान १५ वेळा करा.

कात शरीरासाठी फायदेशीर आहे

पान खाण्याची सवय असणाऱ्यांना कात शिवाय पान खार्ण शक्य नाही. कात शिवाय पान कधीही चांगली चव देऊ शकत नाही. पण पानात घालणाऱ्या कातच्या फायद्या विषयी ऐकले आहे का? जर नाही तर आज आम्ही सांगत आहोत पानाच्या कातच्या विषयी माहिती. पानात वापरला जाणारा कात तपकिरी रंगाचा असतो. जो औषधी गुणधर्माचा

म्हणण्याचे अर्थ असे असतात की जेव्हा देखील आपण पानाचे सेवन कराल त्या मध्ये कात आवजून लावावे आणि मगच त्या पानाचे सेवन करावं. असं एक किंवा दोन वेळा केल्याने तोंडातील छाले नाहीसे होतात.

करपट ढेकर दूर होते- आता कळलेच असणार की कात किती फायदेशीर आहे. जर आपण करपट ढेकर येण्यापासून त्रासलेले असाल तर ते दूर करण्यासाठी आपण कात चा वापर करू शकता. यासाठी आपण सकाळ संध्याकाळ एक ते दोन चमचे गरम पाण्यात कातची थुकटी मिसळून सेवन करा. या मुळे करपट ढेकर ची समस्या दूर होईल.

घशात खवखव होणे - जर आपण बदलत्या हवामानामुळे घशात होणाऱ्या खव-खव मुळे त्रासलेले असाल, तर त्याला दूर करण्यासाठी कात वापरू शकता. यासाठी आपण कातची थुकटीला गरम पाण्यात मिसळून किंवा कातची थुकटी चघळून घशातील खवखव दूर करू शकता. बरेच लोक हे सर्दी-पडसं साठी एक प्रभावी औषध मानतात.

कात काय आहे आणि कसं बनतं? कात खैर नावाच्या झाडापासून निघालेल्या लाकडाने मिळतो. हे एक औषधी झाड आहे. असे म्हणतात की आयुर्वेदात विविध प्रकारचे औषध बनविण्यासाठी कातचा वापर करतात. खैरच्या लाकडापासून निघालेल्या रसाला घट्ट करून हे बनविले जाते. हे पानात लावण्याच्या शिवाय हिरड्यांची सूज, वेदना आणि तोंडाचे छाले सारख्या त्रासाला दूर करण्यासाठी ह्याचा वापर करतात.



आहे. ह्याच्या नियमितपणे सेवन केल्याने अनेक रोग नाहीसे होतात. चला तर मग ह्याचे फायदे जाणून घेऊ या.

दातांचे आजार दूर करत -कातचे नियमित सेवन केल्याने दातांचे आजार दूर करू शकता. यासाठी कात मंजनेत मिसळून दात आणि हिरड्यांना नियमितपणे

स्वच्छ केल्याने दातांचे सर्व आजार नाहीसे होतात. ह्याचा वापर करताना लक्षात ठेवा की हे मंजनेत मध्ये जास्त मिसळायचे नसून फक्त अर्ध्या चिमूटभर घ्यावयाचे आहे.

तोंडाचे छाले दूर करत - बऱ्याच वेळा काही लोक तोंडाच्या छाल्यापासून त्रासलेले असतात, तर काही लोक पान खाण्याचा सल्ला देतात. त्यांच्या

हिवाळ्यात या गोष्टींचे सेवन टाळा

बदलत हवामानामुळे सर्दी पडसं होतं, पण आपण जे काही खातो त्यामुळे देखील सर्दी-पडसं होऊ शकतं. जसे की दूध, जरी दूध आपली हाडे बळकट करणारे काम करते.

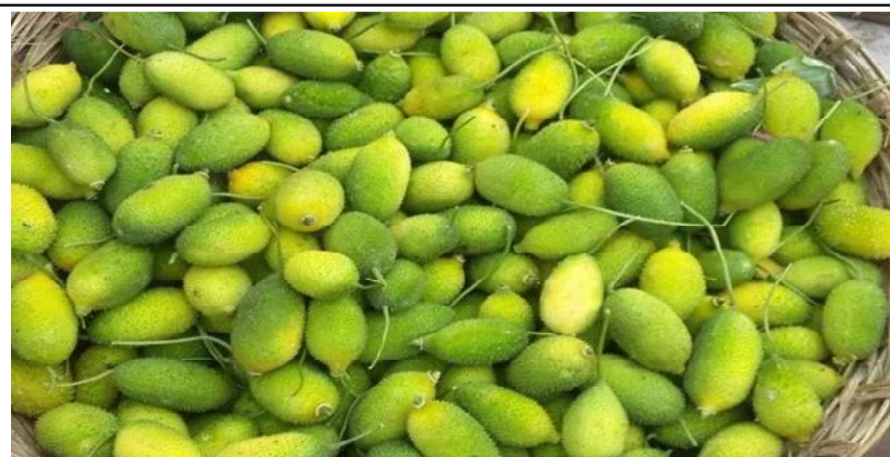
तरी सर्दी पडसं किंवा खोकला असेल तर दुधाचे सेवन आपला त्रास वाढवते. डेअरीच्या पदार्थांमुळे शरीरात कफ बनतो म्हणून दूध पिण्याचा सल्ला तेव्हाच



दिला जातो. ज्यावेळी सर्दी-पडसं नसेल. सर्दी पडसं असल्यावर तळलेले जंक-फूडसं सेवन करीत असाल तर यामुळे सेवन करीत असाल तर यामुळे सेवन करीत असाल तर यामुळे आइसक्रीम, बर्गर, केक,

बिस्किटांपासून लांब राहणेच योग्य आहे, कारण या जंकफूडमध्ये असलेले तेल कफ बनविण्याकत महत्वाची भूमिका निभावते. या तेलाचे सेवन केल्याने शरीरातील चर्बी देखील वाढू शकते. तसेच नाकातून पाणी गळण्याचे कारण तिखट आणि मसालेयुक्त पदार्थांचे सेवन हेदेखील असू शकते.

आजच्या काळात शरीरात प्रतिकारक प्रणाली बळकट होणं महत्वाचे आहे, कारण जर प्रतिकारक शक्ती कमकुवत असेल तर आपण कोरोना विषाणू सारख्या बर्बात गंभीर आजारांना बळी पडू शकतो. म्हणून जर जास्त प्रमाणात साखर घेत असाल तर हे हानिकारक होऊ शकते. साखर शरीरात सूज येण्याला कारणीभूत असू शकते. जास्त प्रमाणात साखर घेतल्याने प्रतिकारशक्ती कमकुवत होते.



करटोलीच्या सेवनाने शरीर बनवा लोखंडासारखे मजबूत

पावसाळ्याच्या दिवसात बाजारात अनेक नवीन भाज्या दिसू लागतात. यातील काही वर्षातून एकदाच म्हणजे पावसाळ्यातच मिळतात. त्यातील एक म्हणजे करटोली.

हिरवी मध्यम आकाराची बाहेरून बारीक कात्यासारखे उंचवटे असलेली ही भाजी विशेष महत्वाची आहे कारण तिच्या सेवनाने शरीर लोखंडासारखे कणखर बनते. अनेक पौष्टिक आणि औषधी गुणांनी युक्त अथवा या

भाजीला गोड कारली, काकोडी, कंदोल या नावानेही ओळखले जाते. जगातील हि सर्वाधिक औषधी भाजी मानली जाते.

ही भाजी स्वादिष्ट आहेच पण यात प्रोटीन भरपूर प्रमाणात असतात. या भाजीतील प्रोटीनपासून मिळणारी ताकद मासापेक्षा ५ पट अधिक आहे. यातील फायटो केमिकल्स आरोग्य प्रदान करतात. अँटीऑक्सिडन्ट, तंतूचे भरपूर प्रमाण यामुळे उच्च रक्तदाब

नियंत्रित ठेवणे, वजन घटविणे, पोट साफ ठेवणे, पचनक्रिया सुधारणे यासाठी ती उपयुक्त आहेच पण त्यातील ल्युटेन सारखे कॅरोनाइड्स डोळ्यांचे रोग, हृदय रोग तसेच कॅन्सरला प्रतिबंध करतात. अँटीऑक्सिडन्ट गुणामुळे सर्दी, खोकला यावर ती गुणकारी आहे.

या १०० ग्राम भाजीत फक्त १७ कॅलरी असतात त्यामुळे तिचे सेवन वजन कमी करण्यासाठी उपयोगी आहे.

धनगर समाजातील गुणवंत विद्यार्थ्यांचा गुणगौरव समारंभ

राज्यपालाच्या वतीने प्राचार्य डॉ.जयप्रकाश दगड यांची स्वरातीम विद्यापीठाच्या विद्या परिषद सदस्यपदी नियुक्ती

लातूर : पुण्यश्लोक अहिल्यादेवी होळकर सर्वांगीण विकास मंडळ लातूरच्या वतीने धनगर समाजातील गुणवंत विद्यार्थ्यांचा सत्कार समारंभ रविवार दि. ३० जुलै २०२३ रोजी सकाळी ११ वा. विरशैव समाज सांस्कृतिक सभागृह, खंडोबा गल्ली, लातूर येथे आयोजित केला आहे. ज्या विद्यार्थ्यांनी २०२२-२३ या शैक्षणिक वर्षात इयत्ता १० वी व १२ वी मध्ये 75%, NEET- 550, JEE-60%, CET- 80% पेक्षा अधिक गुण, एमपीएससी व यु.पी.एससी पात्रताधारक, सेट, नेट, पीएचडी प्राप्त व पदवी पदव्युत्तर (व्यावसायिक अभ्यासक्रम मासह) परिक्षेत विशेष प्राविण्यासह उत्तीर्ण झालेले विद्यार्थी यांचा स्मृतीचिन्ह व प्राणपत्र देऊन गौरव करण्यात येणार आहे.

या गुणगौरव समारंभात विद्यार्थ्यांना पुढील वाटचालीसाठी मान्यवरांचे मौलिक मार्गदर्शनही लाभणार आहे. उपरोक्त नमुद केल्याप्रमाणे पात्र विद्यार्थ्यांनी आपली गुणपत्रिका व जात प्रमाणपत्र झेरॉक्स प्रत गुळवार, दि. २७ जुलै २०२३ पर्यंत पुढील ठिकाणी जमा करावेत. अॅड. मा. गो. मांडूरके गोविंद सदन केशव नगर, डॉ. सिद्राम सलगर आनंद क्लिनीक शाहू चौक, अॅड. एम. बी. डोणे अध्यक्ष बॉईज हॉस्टेल संभाजी नगर, गोपाळराव सुरवसे सुजित मेडीकल चंद्र नगर, खंदारे मेडीकल राजर्षी

शाहू महाविद्यालयजवळ चंद्र नगर, सुभाष लवटे श्रीराम एजन्सी सुनील ट्रेससेस मेन बस स्टॅंड बाजुला, इंजि. सिंधीकुमरे पोलिस स्टेशन समोर शिवाजी चौक, राजेश बनसोडे त्रिमुर्ती सर्व्हिसेस शिवाजी चौक, उद्धव दुधाळे न्यु जया फर्निचर कन्हेरी रोड, भंडे सर्व्हिसेस मुक्ताई मंगल कार्यालयासमोर अंबाजोगाई रोड लातूर.

धनगर समाजातील गुणवंत विद्यार्थ्यांनी जास्तीत जास्त संख्येने सहभाग नोंदवावा असे आवाहन पुण्यश्लोक अहिल्यादेवी होळकर सर्वांगीण विकास मंडळ लातूरच्या वतीने करण्यात आले आहे. १९६०६७५७७७, ९७६३७७९७२३ यावर संपर्क साधावा.

नामनिर्देशानुसार राज्यपाल महोदयांनी विद्यापरिषदेवती त्यांची निवड केलेली आहे.या नियुक्तीनुसार प्राचार्य डॉ.जयप्रकाश दगड हे विद्यापीठ व विद्यापीठ परिषदांतील संलग्न महाविद्यालयाच्या शैक्षणिक विकासासाठी प्रयत्नशील राहून योगदान देणार आहेत.त्याचबरोबर विद्यापीठाला ज्ञानाच्या क्षेत्रात उज्वल अशा प्रगतीपथावर घेऊन जाण्यासाठी आणि विकासासाठी त्यांचा सक्रिय सहभाग असणार आहे.त्यामुळे त्यांच्याकडे असलेल्या प्रदीर्घ अनुभवाचा, ज्ञानाचा, धैर्य आणि डोळस दुरदृष्टीचा सर्वांना निश्चितच फायदा होणार आहे.



प्राचार्य आणि व्यवस्थापन व संघटन कौशल्य असलेले प्राचार्य म्हणून त्यांची सर्वत्र ख्याती आहे.लातूरच्या शैक्षणिक पॅटर्नमध्ये दयानंद शिक्षण संस्थेच्या माध्यमातून त्यांनी भरीव असे योगदान दिलेले आहे आणि देत आहेत.त्याचबरोबर दयानंद विज्ञान महाविद्यालयास नॅकचा 'अ' प्लस दर्जा मिळवून देणारे, ऊर्जा संवर्धनातील उत्कृष्टतेसाठी राज्यस्तरीय व पहिला राष्ट्रीय ऊर्जा संवर्धन पुरस्कार मिळवून देणारे आणि वैज्ञानिक दिनदर्शिकेसाठी राष्ट्रीय स्तरावरील पहिला पुरस्कार मिळवून देणारे आणि विद्यापीठाकडून सर्वोत्कृष्ट प्राचार्य पुरस्कार प्राप्त असणारे सर्वोत्तम प्राचार्य म्हणून त्यांचे नावलौकिक आहे.

यंदाही सोयाबीनवर गोगलगायींचा हल्ला

बांधकाम साहित्य रस्त्यावर टाकणाऱ्यास २५ हजाराचा दंड; मनपाची कारवाई

प्रादुर्भाव वाढण्याआधी तातडीने उपाययोजना करा; नुकसानग्रस्त पिकांची पाहणी करून त्वरित पंचनामे करा

आ. धिरज देशमुख यांची राज्य सरकारकडे मागणी
लातूर : लातूर ग्रामीण मतदारसंघासह लातूर जिल्ह्यात यंदाही ठिकठिकाणी सोयाबीनच्या कोवळ्या मोडांवर गोगलगायींचा हल्ला होत असल्याने शेतकऱ्यांमध्ये चिंतेचे वातावरण आहे. हा प्रादुर्भाव लातूर जिल्ह्यात आणखी वाढू नये यासाठी तातडीने आवश्यक उपाययोजना कराव्यात व नुकसानग्रस्त भागाची पाहणी करून त्वरित पंचनामे करावेत, अशा मागणी 'लातूर ग्रामीण'चे आमदार श्री. धिरज विलासराव देशमुख यांनी राज्य सरकारकडे शनिवारी (ता. ८) केली.



गदारांना सर्व गदारच दिसतात, काँग्रेसमध्ये कोणीही गदार नाही

पर्जन्यछायेच्या अत्यल्प प्रमाणामुळे पर्यावरणात असमतोल वाढला-खा.ओमराजे निंबाळकर

मुंबई : राज्यात फोडाफोडीचे राजकारण सुरू असून त्यामागे भारतीय जनता पक्ष आहे. दिल्लीतून मोदी व शहा जशी स्क्रिप्ट लिहून देतात तीच भाषा बोलली जात आहे. एकनाथ शिंदे यांनी शिवसेना सोडल्यावर जी भाषा वापरली तशीच भाषा अजित पवार वापरत आहेत, हा काही योगायोग नाही तर दिल्लीतून मोदी-शहांनी दिलेली स्क्रिप्टच आहे. शिवसेना व राष्ट्रवादी काँग्रेसमधून काही लोक गेले असले तरी काँग्रेस सोडून कोणीही जाणार नाही, काही लोक जाणिवपूर्वक अफवा पसरवत आहेत. गदारांना सर्वजण गदारच दिसत असतात मात्र काँग्रेसमध्ये कोणी गदार नाही, असे महाराष्ट्र प्रदेश काँग्रेस कमिटीचे अध्यक्ष नाना पटोले यांनी स्पष्ट केले आहे. टिळक भवन येथे प्रसार माध्यमांशी बोलताना काँग्रेस प्रदेशाध्यक्ष नाना पटोले म्हणाले की, सत्तेच्या जोरावर भारतीय जनता पक्ष विरोधी पक्ष फोडत आहे. भाजपाला विरोधी पक्षच नको आहेत म्हणून विरोधी पक्षात फुट पाडून विरोधकांना संपवण्याचा प्रयत्न सुरू आहे. भाजपाचे हे फोडाफोडीचे राजकारण सर्वसामान्य जनतेला आवडलेले नाही म्हणूनच फुटरी नेत्यांच्या मतदारसंघात त्यांना पाठिंबा मिळत नसल्याचे चित्र आहे. शरद पवार यांनी प्रफुल्ल पटेल यांना नेहमीच महत्त्वाची पदे दिली, संघटनेत महत्त्वाची जबाबदारी दिली, दहा वर्षे केंद्रीय मंत्रिपद दिले, लोकसभेला पराभव झाल्यानंतर राज्यसभेवर पाठवले तेच पटेल आज शरद पवार यांच्यावर आरोप करत खालच्या पातळीची भाषा वापरत आहेत.

अवकाशी पाऊस व धाराशिव : पर्जन्यछायेच्या अत्यल्प प्रमाणामुळे पर्यावरण असंतुलन वाढले आहे. भाई उद्धवराव पाटील यांचे कर्तृत्व व नेतृत्व प्रामाणिक होते. भाई उद्धवराव दादा जास्त काळ टिकले असते तर शेतकरी व मजूर समृद्ध झाले असते किंबहुना आत्महत्या थांबल्या असत्या असे प्रतिपादन प्रमुख पाहुणे म्हणून धाराशिव लोकसभेचे खा. ओमराजे निंबाळकर यांनी केले. ते भाई उद्धवराव पाटील शिक्षक व शिक्षकेतर कर्मचारी

लातूर : बांधकाम साहित्य रस्त्यावर टाकून वाहतुकीस अडथळा करणाऱ्या नागरिकास मनपाच्या पथकाने २५ हजार रुपयांचा दंड ठोठावला.नागरिकांनी बांधकाम साहित्य रस्त्यावर टाकू नये,असे आवाहनही मनपाकडून करण्यात आले आहे.



शहरात अनेक ठिकाणी बांधकामे सुरू असून बांधकाम करण्यासाठी आवश्यक असणारे साहित्य रस्त्यावर पडलेले दिसून येते.यामुळे वाहतुकीस अडथळा होतो.याबाबत नागरिक पालिकेकडे तक्रारी करतात.ही बाब लक्षात घेऊन मनपाकडून सूचना करण्यात येतात.परंतु तरीही रस्ता खुला न केल्याने मनपा आयुक्त बाबासाहेब मनोहरे यांच्या आदेशान्वये धडक कारवाई करण्यात आली आहे.

साहित्य बाजूस करून रस्ता मोकळा करण्यात आला. क्षेत्रीय अधिकारी विजय राजुरे,स्वच्छता निरीक्षक धोंडोबा सोनवणे,सिद्धाजी मोरे व शिवाजी कूटकर यांच्या पथकाने ही कारवाई केली.शहरातील नागरिकांनी बांधकाम करताना आपले साहित्य वाहतुकीस अडथळा होणार नाही,अशा ठिकठिकाणी ठेवावे. बांधकाम साहित्यामुळे वाहतुकीस अडथळा होत असल्याचे निदर्शनास आल्यास दंडात्मक कारवाई केली जाईल, असा इशाराही मनपाकडून देण्यात आला आहे.

श्री.तिरुपती
ट्रेडिंग कंपनी
शिवाजी चौक, निलंगा, जि. लातूर

जैन टिबळ सिंघव
जैन सिंघळकर
जैन पी.व्ही.सी.वाईपधे
-: अधिकृत विक्रेते:-
प्रो. गुणवंत गावकवाड हलगर्कर
फोन:-दु. २४२४६३,
मो. ९४०४६८२९९९

छाटो झेरॉक्स मशीन व प्रिंटर विक्री
कलर प्रिंट/झेरॉक्स
B/W प्रिंट/झेरॉक्स
जम्बो झेरॉक्स/प्रिंट
डिझाईनिंग/पासपोर्ट फोटो
रिफ्लेक्टिंग/टोनर/फोटो पेपर
टॉमिनोशन मशीन व मटेरिअल

बोरा झेरॉक्स
व्यापारी यंत्रणा, महत्त्वा गांधी चौक, लातूर.
9673344777

माळवदकर एजन्सीज
सावेवाडी, लातूर
mo. 9422656522