

मराठवाडा स्वतंत्र राज्य आवश्यक

मराठवाडा समन्वय समितीच्या कार्यक्रमात डॉ. सूरज एंगडे



पुणे : मराठवाडाच्या विकासासाठी हे वेगळे राज्य आवश्यक आहे. राज्यकर्ते या विभागापासून तब्बल ६०० कि.मी. दूर आहेत, असे मत विचारवंत डॉ. सूरज एंगडे यांनी व्यक्त केले.

मराठवाडा समन्वय समितीच्या वतीने आयोजित मराठवाडा मुक्तिदिनाच्या अमृतमहोत्सवी कार्यक्रमात एंगडे बोलत होते. या कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी बिलां परिकसनचे माजी अध्यक्ष विवेकानंद भोसले, अतिरिक्त पोलीस आयुक्त रामनाथ पोळवे उपस्थित होते. कार्यक्रमात मराठवाडाभूषण पुरस्कारांचे वितरण करण्यात आले.

त्यात औद्योगिक सुरक्षा संचालक देविदास गोरे यांना प्रशासकीय पुरस्कार, द प्राइड इंडियाचे (स्पर्श ग्रामीण रुग्णालय सास्तुर) डॉ. रमाकांत जोशी यांना सामाजिक पुरस्कार, डॉ. बबन जोगदंड यांना शैक्षणिक पुरस्कार, उद्योजक अनिरुद्र पावसकर यांना उद्योग पुरस्काराने सन्मानित करण्यात आले. या प्रसंगी ड. जी. आर. देशमुख यांचा विशेष सन्मान करण्यात आला.

मराठवाडा हे वेगळे राज्य केले, तर त्याच्या अर्थव्यवस्थेचे काय, असा प्रश्नही उपस्थित केला जातो. मराठवाड्यात नेमकी

कशातून सधनता येईल, याचे संशोधन करावे लागेल. खनिजांसह इतर आर्थिक स्रोतांचा शोध घेता येईल. झारखंड हे राज्य केवळ खनिज उत्खननावरच चालू आहे. त्याप्रकारे आपल्याला संशोधन करून आर्थिक विकासाचे मार्ग शोधावे लागतील, असे त्यांनी स्पष्ट केले. कार्यक्रमात वैभवशाली मराठवाडा या विशेषांकाचे प्रकाशन करण्यात आले. समितीचे अध्यक्ष राजकुमार धुरगुडे पाटील यांनी कार्यक्रमाच्या आयोजनामागील भूमिका मांडली. प्रास्ताविक समितीचे सचिव दत्ताजी मेहरे यांनी केले.

सध्या देशात सगळीकडे धार्मिक राष्ट्रवाद पसरला आहे. त्यापासून तरुणांनी दूर राहायला हवे. राष्ट्र हे त्यातील नागरिकांपासून बनते. नागरिकांच्या हिताचे वागणे हा राष्ट्रवाद असतो. आता एखाद्या विशिष्ट धर्माच्या विरोधात वागणे हा राष्ट्रवाद ठरत आहे. अशा धार्मिक राष्ट्रवादाला अजिबात थारा देऊ नये, असे आवाहन एंगडे यांनी केले.

...तर गावं ओस पडतील

जलसाक्षर व्हा- आ. निलंगेकर

निलंगा : गुणवत्तेची खाण असणाऱ्या लातूर जिल्ह्यात पाण्याअभावी उद्योगधंदे नाहीत.नोकरी व रोजगाराची सोय नसल्याने येथील तरुणांना नाईलाजाने शहरांची वाट धरवी लागत आहे.यामुळे आगामी काही वर्षात जिल्ह्यातील गावांत केवळ वृद्ध मंडळी शिल्लक राहून गावेच्या गावे ओस पडतील,अशी भीती आ.संभाजीराव पाटील निलंगेकर यांनी व्यक्त केली.

आ.निलंगेकर यांच्या नेतृत्वात मंगळवारपासून सुरू झालेल्या जलसाक्षरता अभियानात दुसऱ्या दिवशी सकाळी त्यांनी तालुक्यातील नगद, मदनसुरी, मुदाग एकोजी, कासारशिर्सी या गावांना दुचाकी रॅलीच्या माध्यमातून भेटी दिल्या. प्रत्येक गावात श्री गणेशाची महाआरती केल्यानंतर उपस्थितांशी संवाद साधला.

यावेळी बोलताना आ. निलंगेकर म्हणाले की, गुणवत्तेच्या बाबतीत लातूर जिल्ह्याचा देशात नावलौकिक आहे परंतु पाण्याच्या बाबतीत नेमके याच्या उलट आहे.लातूर हे गुणवत्तेची खाण असले तरी उच्चशिक्षित युवकांना येथे नोकरी मिळत नाही. कमी शिकलेल्या तरुणांना गावात उद्योगधंदे नसल्यामुळे रोजगार मिळत

नाही.पाणी नसल्यामुळे उद्योजक जिल्ह्यात येण्यास तयार नाहीत.परिणामी जिल्ह्यातील तरुणांना नोकरी व रोजगाराच्या शोधात मोठ्या शहरांकडे जावे लागत आहे.आजही जिल्ह्यातील हजारो तरुण इतर ठिकाणी काम करून उदरनिर्वाह भागवत आहेत.भविष्यात ही संख्या वाढण्याची भीती असून त्यामुळे गावात तरुण शिल्लक राहणार नाहीत.परिणामी गावेगाव केवळ वृद्ध मंडळीच दिसून येतील.यासाठी जिल्ह्यात पाण्याची सुविधा असणे गरजेचे आहे.आपण जलसाक्षर होऊन पाण्याचा योग्य वापर करायला शिकले पाहिजे.

आ.निलंगेकर म्हणाले की,दुष्काळी स्थिती दूर करण्यासाठी राज्य शासन समुद्राला वाहून जाणारे पाणी मराठवाड्यात देण्यास तयार आहे.हे पाणी मांजरा

व तेरणा खोऱ्यात सोडण्यासाठी आपण जनरेटा उभारला पाहिजे,असे आवाहनही आ.निलंगेकर यांनी यावेळी बोलताना केले.

याप्रसंग,प्रवक्त शिवानंद हैबतपुरे, नगद येथे जेष्ठ पत्रकार प्रदीप नगदकर, दगडू साळुंके, संजय दोरेवे यांच्यासह स्थानिक लोकप्रतिनिधी, सोसायट्यांचे पदाधिकारी, गणेशोत्सव मंडळांचे कार्यकर्ते व पदाधिकारी, महिला बचत गटांच्या सदस्या आणि ग्रामस्थांची मोठ्या संख्येने उपस्थिती होती.

लातूर जिल्ह्याला दुष्काळमुक्त करण्यासाठी आ.निलंगेकर सातत्याने प्रयत्नशील आहेत. यापूर्वीही इंद्रप्रस्थ जलभूमी अभियानाच्या माध्यमातून त्यांनी जलसाक्षरतेसाठी कार्य केलेले आहे.आता शासनाने समुद्रात वाहून जाणारे पाणी मराठवाड्याला देण्याचा निर्णय घेतल्यानंतर या पाण्यातील आपला हक्काचा वाटा पदरात पाडून घेण्यासाठी त्यांनी प्रयत्न सुरू केले आहेत. त्याचाच एक भाग म्हणून हे अभियान राबविले जात आहे.मराठवाडा आणि त्यातही लातूर,बीड व धाराशिव हे तीन जिल्हे अधिक प्रभावित असतानाही आ.निलंगेकर वगळता इतर लोकप्रतिनिधींनी



अद्याप याबाबत फारशी हालचाल केल्याचे दिसत नाही. आपल्या हक्कासाठी भांडणारे,प्रयत्न करणारे संभाजीराव पाटील हे एकमेव आमदार असावेत, अशी चर्चा ग्रामीण भागात होऊ लागली आहे.

शासनाने समुद्रात वाहून जाणारे पाणी मराठवाड्याला देण्याचा निर्णय घेतला आहे.या माध्यमातून एकूण १३५ टीएमसी पाणी मराठवाड्याला मिळणार आहे.हे पाणी देतानाच शासनाने त्याचा जिल्हा निहाय वाटा ठरवून द्यावा. त्यामुळे भविष्यात वाद निर्माण होणार नाहीत.ज्या भागात नदीपात्रात बारमाही पाणी राहते किंवा मिळते त्या भागातील शेती समृद्ध आहे.उद्योगधंदेही तेथे आहेत पण या तीन जिल्ह्यात पाणी नसल्यामुळे रोजगाराचा अभाव आहे.मांजरा व तेरणा नदीपात्रात पाणी राहिले तर आपल्या जिल्ह्याचाही विकास होईल,असे मत आ. निलंगेकर यांनी मांडले. आ.निलंगेकर यांनी मंगळवारी जलसाक्षरता अभियानास सुरुवात के ली.बुधवारी सकाळपर्यंत अभियानाला पाठिंबा देणारी २४८ पत्रे त्यांना प्राप्त झाली आहेत. विविध गावातील ग्रामपंचायती,सेवा सहकारी संस्था, गणेशोत्सव मंडळे,महिला बचत गट यांच्यासह विविध संस्था व संघटनांकडून ही पत्रे देण्यात आली आहेत. हक्काचे पाणी मिळावे यासाठी ही मंडळी आ.निलंगेकर यांच्या पाठीशी उभी आहेत.

त्यांच्या मते....

अजित पवार यांच्या संदर्भात आ. गोपीचंद पडळकर यांनी केलेले वक्तव्य अयोग्य - - - देवेंद्र फडणवीस

तुमचं सरकार दुचाकी असताना पडळकरांच्या वक्तव्यावर कधी आक्षेप घेतला होता का ?

समाज माध्यमांचा वापर करण्यासाठी सरकारने वयोमर्यादा निश्चीत करण्याचा विचार करावा.

कर्नाटक उच्च न्यायालय करावेच लागणार आहे. पण समाजमाध्यम हे खेळण हातातून काढून घेताच हि पोर-पोरी अक्षरशा वेडी होतील.

उद्योगपती मुकेश अंबानीच्या गणरायाच्या दर्शनासाठी राजकीय नेते आणि बॉलीवूड सेलिब्रिटींच्या रांगा. - एक बातमी

नवसाला पावणारा 'अँटिलिया गणपती' असावा.

महेश भट्ट मला दिवसा मुलगी म्हणून वागवायचे आणि रात्री पत्नी म्हणून माझं शोषण करायचे.

पाकिस्तानी अभिनेत्री मिरा सिनेमा प्रमाणे प्रत्यक्ष जीवनात 'डबलरोल' ?



ऑनलाईन सुरक्षा कवच 'मोहिमदूत' सलगर यांचा सत्कार

लातूर : भारत सरकारच्या इलेक्ट्रॉनिक्स आणि माहिती तंत्रज्ञान विभागाच्या वतीने लातूर येथील दीपक बाळासाहेब सलगर यांची ऑनलाईन सुरक्षा कवच मोहिमेसाठी 'मोहिमदूत' म्हणून निवड झाली असून त्यांचा येथील महात्मा गांधी शिक्षण संस्थेत सत्कार करण्यात आला.

ऑनलाईन सुरक्षा कवच मोहिमेअंतर्गत ऑनलाईन सुरक्षेसंदर्भात प्रशिक्षण, मार्गदर्शन देण्यासाठी माहिती तंत्रज्ञान विभागाने देशातील दहा व्यक्तींची 'मोहिमदूत' म्हणून निवड केली आहे. दिपक सलगर हे त्या दहा पैकी एक आहेत. महाराष्ट्रातून निवडले गेलेले ते एकमेव मोहिमदूत आहेत. सोशल माध्यम व ऑनलाईन फसवणुकीचे बरेच प्रकार घडतात, अशा संस्था,

व्यक्तींना मार्गदर्शन करण्यासाठी मोहिमदूत म्हणून माहिती व तंत्रज्ञान विभागाने निवड केली आहे. त्यांचा महात्मा गांधी शिक्षण संस्थेत सत्कार करण्यात आला. यावेळी संस्था सचिव संभाजी सूळ, प्रा. नागनाथ सूळ, प्रा. किरण घोरे, प्रा. तानाजी भोसले, प्रकाश काचपूर, सोमनाथ काळे आदींची उपस्थिती होती.

शेळ्या-मेंढ्यासह धनगर आरक्षणासाठी उद्या समाजाचा ममदापुरात रास्ता रोको

लातूर : धनगर समाजास अनुसूचित जमाती (एस. टी.) आरक्षण मिळावे म्हणून राज्यभरात विविध ठिकाणी उपोषण, धरणे आंदोलन चालू असताना सकल धनगर समाजाच्या वतीने गुरुवार, दि. २१ सप्टेंबर रोजी सकाळी ११ वा. शेळ्या-मेंढ्यासह ममदापूर, ता. लातूर येथील नांदेड रोडवर सत्यम पेट्रोल पंपासमोर रास्ता रोको करण्यात येत आहे.

धनगर समाज अनुसूचित जमाती (एस. टी.) मध्ये आहेच, त्याची अंमलबजावणी करायची आहे.

पण राज्यात सत्तेत येणारे प्रत्येक सरकार धनगरांना आरक्षण देण्यासाठी टाळाटाळ करित आहे. आता हा समाज आरक्षण घेतल्याशिवाय राहणार नाही. राज्यभर प्रत्येक जिल्ह्यात आंदोलन चालू आहेत.

लातूर तालुक्यातील ममदापूर येथे नांदेड रोडवर शेळ्या-मेंढ्यासह शेकडो समाज बांधव रास्ता रोको आंदोलनात सहभागी होणार आहेत. प्रत्येक समाज बांधवांनी या आंदोलनात सहभाग नोंदवावा असे आवाहन यावेळी करण्यात आले आहे.



अमर गणेश मंडळांच्या श्री ची आगमन मिरवणूक महात्मा बसवेश्वर शिक्षण संस्थेचे अध्यक्ष शिवशंकरप्पा बिडवे यांच्या हस्ते श्री पूजन करून मिरवणूक काढण्यात आली. रात्री श्री व सौ विपिन नरेंद्र अग्रवाल यांच्या हस्ते गणरायाची विधिवत प्रतिष्ठापना करण्यात आली. या प्रसंगी मंडळांचे आजी, माजी पदाधिकारी, ज्येष्ठ नागरिक, सभासद मोठ्या संख्येने उपस्थित होते.



६ वे पुण्यस्मरण

कै.ज्योती सिद्राम कटारे

मृत्यु दिनांक २०/०९/२०१८
सदैव तुझ्या आठवणीत...

शोकाकुल

प्रा.सिद्राम बळीराम कटारे, सौ.वृषाली शितल गोटके, श्री.शितल दगडू गोटके
डॉ.सौ.वेदश्री विकास सोनाळे, डॉ.विकास तुकाराम सोनाळे,
चि.अद्वय विकास सोनाळे, समस्त कटारे,
करडिले, भोसले परिवार,लातूर...

विनम्र अभिवादन!

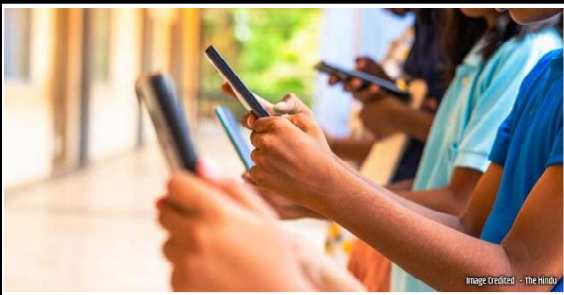
आता सहवास जरी नसला तरी स्मृती सुगंध देत राहील! जीवनाच्या प्रत्येक वळणावर आठवण तुझी घेत राहील!!



गणेश एस. आर. देशमुख यांना

जगन्नाथ पाटील

: शुभेच्छुक :



मुलांच्या सोशल मीडियाच्या वापरावर बंदी घालणे देशासाठी चांगले : उच्च न्यायालय

लहान मुलांच्या सोशल मीडियाच्या वापराबाबत कर्नाटक उच्च न्यायालयाने मोठे विधान केले आहे. मुलांच्या सोशल मीडिया वापरासाठी वय निश्चित करण्यात यावे, असे उच्च न्यायालयाने म्हटले आहे. मुलांनी मतदानाचा अधिकार मिळाल्यानंतरच सोशल मीडियाचा (फेसबुक-इन्स्टा) वापर करावा अन्यथा त्यांचे वय २१ वर्षे निश्चित करावे, असे न्यायालयाने म्हटले आहे.

न्यायमूर्ती जी नरेंद्र आणि विजयकुमार ए पाटील यांच्या खंडपीठाने मुलांच्या सोशल मीडियाच्या वापरावर बंदी घातली, तर ते देशाचे भले होईल. कर्नाटक उच्च न्यायालयाने विशेषतः शाळकरी मुलांना लक्षात घेऊन या गोष्टी सांगितल्या आहेत. वास्तविक, कर्नाटक उच्च न्यायालयाचे हे खंडपीठ एक्स कॉर्प (पूर्वीचे ट्विटर इंक.) ने दाखल केलेल्या रिट अपीलवर सुनावणी करत होते.

यावेळी न्यायमूर्ती जी नरेंद्र आणि विजयकुमार ए पाटील यांच्या खंडपीठाने सांगितले की, शाळेत जाणाऱ्या मुलांना सोशल मीडियाचे इतके व्यसन लागले आहे की त्यांच्या सोशल मीडिया वापरावर बंदी घालावी. हे देशासाठी चांगले होईल. आम्ही तुम्हाला सांगतो की सोशल मीडियाचा जास्त वापर शालेय मुलांसाठी चांगला नाही. मुले बहुतेक वेळा वेळ घालवण्यासाठी वापरतात. यानंतर त्याला लिहिण्या-वाचण्यासारखे वाटत नाही.

जेव्हा जेव्हा त्यांना संधी मिळते, तेव्हा ते फेसबुक आणि इन्स्टा वापरत राहतात. त्यांची वाचनाची आवड कमी होऊ लागते. त्यांना सतत मोबाईल हातात ठेवायचा असतो. असो, आजकालच्या मुलांच्या हातात अँड्रॉइड मोबाईल आहेत. ही परिस्थिती प्रत्येक मुलांची असतेच असे नाही. काही मुले फक्त मनोरंजनासाठी वापरतात. पण सत्य हे आहे की बहुतांश मुलांना सोशल मीडियाचे व्यसन लागले आहे.

गाडी चालवताना या पाच चुका केल्या तर एअरबॅग देखील शकणार नाही तुमचे प्राण वाचवू



आता लोक नवीन कार खरेदी करताना सेफ्टी फीचर्सकडे खूप लक्ष देतात. मागणी लक्षात घेऊन कार कंपन्याही चांगल्या सेफ्टी फीचर्स असलेल्या कार बाजारात आणत आहेत. त्याचवेळी सरकारही या प्रकरणात बऱ्यापैकी सक्रिय असल्याचे दिसून येत आहे. नुकत्याच लॉच झालेल्या इहरीरी छड-झ मुळे भारतात कार सुरक्षेला चालना मिळेल अशी अपेक्षा आहे. कारच्या सेफ्टी फीचर्सबद्दल बोलायचे झाले, तर एअरबॅग खूप महत्त्वाच्या मानल्या जातात. टक्कर झाल्यास लोकांचे प्राण वाचविण्यात हे मदत करतात. मात्र, जर तुमच्या ड्रायव्हिंगच्या सवयी चांगल्या नसतील तर एअरबॅगदेखील तुमचा जीव वाचवू शकणार नाहीत.

काममध्ये बसवलेल्या एअरबॅगमुळे तुम्हाला सुरक्षित वाटतात. पण आपण काही चुका करतो, ज्यामुळे एअरबॅग उघडत नाहीत. परिणामी एखाद्याला आपला जीव गमवावा लागू शकतो. आज आम्ही तुम्हाला त्या पाच चुका सांगत आहोत, ज्यामुळे तुम्हाला अपघात झाल्यास एअरबॅगचा फायदा मिळणार नाही. या पाच चुका केल्या, तर पुन्हा अशा चुका न करण्याचा प्रयत्न करा.

लगेच सुधारा या ५ चुका

सीट बेल्ट: सीट बेल्ट आणि एअरबॅस कारमधील प्रवाशांचे संरक्षण करण्यासाठी एकत्र काम करतात. ही गोष्ट हलक्यात घेतली, तर दुसरी चालणार नाही. कार अपघात किंवा टक्कर झाल्यास या दोन गोष्टी तुमचे संरक्षण करतात. जर तुम्ही सीट बेल्ट घातला नसेल, तर एअरबॅगचाही उपयोग होणार नाही. जर सीट बेल्ट घातला नाही, तर एअरबॅगमुळे जास्त नुकसान होऊ शकते. अपघात झाल्यास जीवही गमवावा लागू शकतो.

शरीराचा काही भाग बाहेर काढणे: कारच्या प्रवासाचा आनंद घेण्यासाठी लोक आपले हात किंवा डोके काचेच्या बाहेर काढतात. असे करणे धोकादायक ठरू शकते. जर तुम्हालाही तुमच्या शरीराचा काही भाग गाडीतून बाहेर काढण्याची सवय असेल, तर भविष्यात असे करू नका. डोके किंवा हात बाहेर राहिल्यास एअरबॅग देखील मदत करू शकणार नाही.

मागील सीट बेल्ट न लावणे: फ्रंट सीट बेल्टप्रमाणेच मागील सीट बेल्ट देखील सुरक्षिततेच्या दृष्टीने महत्त्वाचे आहे. जर मागच्या प्रवाशाने सीट बेल्ट लावला नाही, तर टक्कर झाल्यास तो दबाव सहन करू शकणार नाही. जोरदार टक्कर झाल्यास, एअरबॅग काम करणार नाहीत, ज्यामुळे जीवितहानी होऊ शकते.

बॅपर गाईड: कार सुरक्षित ठेवण्यासाठी काही लोक कारच्या पुढे बॅपर गाईड वापरतात. यामुळे जास्त नुकसान होऊ शकते. एअरबॅस सेन्सरद्वारे काम करतात, परंतु जर बॅपर गाईड असेल, तर एअरबॅग कधी उघडायच्या हे ठरवू शकत नाहीत. या कारणस्तव त्यांच्यावर बंदी घालण्यात आली आहे, आणि यासाठी एक भारी चलन देखील आहे. एअरबॅग व्यवस्थित काम करतात याची खात्री करण्यासाठी, बॅपर गाईड बसवू नका.

मद्यपान करून वाहन चालवणे: मद्यपान करून वाहन चालवणे बेकायदेशीर आहे. तुम्हाला केवळ चलन भरावे लागू शकत नाही, तर तुमचा जीवही गमवावा लागू शकतो. नशेच्या अवस्थेत नियंत्रण नसते, अपघाताचा धोका वाढतो. म्हणून, मद्यपान करून वाहन चालवू नका आणि स्वतःच्या आणि आपल्या कुटुंबाच्या सुरक्षिततेसाठी गाडी चालवण्याच्या चांगल्या सवयी लावा.

हे पत्र, मुद्रक निखील जयप्रकाश माने यांनी मालक, प्रकाशक, संपादक अशोक व्यंकटराव चिंचोले यांचे करिता ऑफसेट प्रिंटर्स, १७ शिवाजी हौसिंग सोसायटी, पद्मनागर बाशी रोड, लातूर येथे मुद्रित केले. हे पत्रक प्रकाशक अशोक व्यंकटराव चिंचोले यांनी दै. भूकंप कार्यालय, मनपा शांतीग कॉम्प्लेक्स गांधी चौक, लातूर, ता.जि. लातूर ४१३५१२(महा.) येथे प्रकाशीत केले. संपादक- अशोक व्यंकटराव चिंचोले ((:२५१८२२) RNI NO. MAHMAR/2012/42770

बेन्जामिन ग्राहम हा अमेरिकी अर्थतज्ज्ञ फार महत्त्वाचे वाक्य बोललेला आहे ते हे की, गुंतवणूकदारांचा खरा शत्रू दुसरा कोणीही नसू तो स्वतःच असतो. फसव्या गुंतवणूक योजना खूप असतात. त्या कशा ओळखायच्या या प्रश्नाचे उत्तर अगदी सोपे आहे. सोशल मीडिया, वर्तमानपत्र, दूरचित्रवाहिनी आणि इतर माध्यमातून फसव्या योजनांची अनेक उदाहरणे दिली जातात. नेटवर्क मार्केटिंग पद्धत हीसुद्धा फसव्या योजनेत वापरली जाते.



१) रोख व्यवहार करणे पूर्णतः टाळावे :- फसव्या योजनांमध्ये पैसे गुंतवत असताना रोख पैशाचे व्यवहार करा, असा गुंतवणूकदारांना सल्ला दिला जातो. रोख पैशाचे व्यवहार करण्यापेक्षा ऑनलाईन किंवा चेकच्या माध्यमातून व्यवहार करावेत. पुरावा म्हणून या दोन्हीला अधिकृत समजले जाते. चेक आणि ऑनलाईन व्यवहार केल्यावर त्याची नोंद बँकेकडे राहते. पुढे काही याबबत वाद झाला, तर कोर्टात फक्त लेखी पुरावा ग्राह्य धरला जातो. जिथे रोख व्यवहाराचा अग्रह धरला जातो, तिथे शंका उपस्थित करा व सजा व्हा .

२) शेअर बाजारतून जास्त परतावाच्याचे आमिष :- शेअर बाजारतून कोणीही खात्रीशीर परतावा मिळवू देऊ शकत नाही. त्यामुळे असे सांगणार्या भूलथापांना बळी पडू नका. शेअर बाजारातील इक्विटीमधून खात्रीशीर परतावा मिळत असता, तर सरास लोकांनी शेअर बाजारात गुंतवणूक करून पैसे कमवले असते. शेअर ब्रोकर सोबत व्यवहार करताना रोख व्यवहार करू नका . स्वतःचे डी मॅट खाते अधिकृत ब्रोकरकडे उघडून त्यात तुम्ही खरेदी केलेले शेअर्स दिसतात का याची मधूनमधून पडताळणी करावी. शेअर बाजार म्हणजे असंयमी लोकांकडून संयमी लोकांकडे पैसे जाण्याची पद्धत आहे, असे वॉस बफेट यांनी सांगितले आहे. हल्ली मार्केटमध्ये मला तुम्ही चेकने पैसे द्या, मी शेअर बाजारात ट्रेडिंग करून तुम्हाला दर महिन्याला परतावा देतो, असे सांगणारे खूप लोक आहेत, परंतु शेअर बाजार व म्युचल फंड हे वर्षाला किती परतावा देतात याचा काही इतिहास आहे. त्यापेक्षा जास्त परतावा कुणीही देऊ शकत नाही.

३. गुंतवणूक करताना काळजी घ्यावी:- कोणत्याही प्रकारची गुंतवणूक करण्याच्या आधी त्यात जोखीम किती आहे हे माहीत करून घेणे गरजेचे असते. त्यासाठी गुंतवणूक सल्लागाराचा सल्ला घेणे अजून लोकांना पचनी पडत नाही. मीच खूप हुशार आणि मला सर्व माहिती आहे, हा भ्रम बाजूला ठेवणे गरजेचे आहे. ६. सामाजिक दबाव टाळावा

शेतीत पिके घेताना शेतकऱ्यांना ज्याप्रमाणे बाजारातील सर्पधंला तोंड द्यावे लागते त्याचप्रमाणे पिकाच्या आयुष्य कालावधीत विविध प्रकारचे धोके आणि अनिश्चितता यांनादेखील तोंड द्यावे लागते. यापैकी नैसर्गिक संकटांवर मात तर करता येत नाही, पण विमा उतरवून त्या संकटांमुळे झालेल्या नुकसानीमुळे झालेली हाणी थोडीफार कमी करता येते. त्याची भरपाई मिळवता येते या पार्श्वभूमीवर पीक विमा योजना महत्त्वाची आणि आवश्यक ठरते. शेतकऱ्याने मशागत करून पिकांच्या संगोपनासाठी वेळ, पैसा खर्च करून पीक घेत असताना, पीक कापणीला आलेले असताना अचानक काही संकटांमुळे जसे वादळ, आग, महापूर, दुष्काळ, गारपीट, टोळखड किंवा इतर गोष्टीमुळे उभे पीक खाण्यायोग्य किंवा वापरण्यायोग्य राहत नाही अशा वेळी शेतकऱ्यांचे मोठ्या आर्थिक नुकसान तर होतेच, पण त्याने त्यांचे मनोवैयर्थदेखील कमी होते. अशा परिस्थितीत त्यांच्याकडून कोणती याचिकी उचलली जातील? पाविष्यी संघाला येत नाही अशा वेळी विमा योग्य धोरण्यांपासून बचाव करण्यासाठी विमा उतरवलेला असेल, तर त्याची नुकसानभरपाई शेतकऱ्यांला भरपाई स्वरूपात मिळते. त्याने शेतकऱ्यांचे पूर्ण नुकसान भरून तर येत नाही, पण त्याच्या कुटुंबाला थोडाफार आर्थिक हातभार लागतो.

फसव्या गुंतवणूक योजना ओळखण्याच्या क्लुप्त्या

१) रोख व्यवहार करणे पूर्णतः टाळावे :- फसव्या योजनांमध्ये पैसे गुंतवत असताना रोख पैशाचे व्यवहार करा, असा गुंतवणूकदारांना सल्ला दिला जातो. रोख पैशाचे व्यवहार करण्यापेक्षा ऑनलाईन किंवा चेकच्या माध्यमातून व्यवहार करावेत. पुरावा म्हणून या दोन्हीला अधिकृत समजले जाते. चेक आणि ऑनलाईन व्यवहार केल्यावर त्याची नोंद बँकेकडे राहते. पुढे काही याबबत वाद झाला, तर कोर्टात फक्त लेखी पुरावा ग्राह्य धरला जातो. जिथे रोख व्यवहाराचा अग्रह धरला जातो, तिथे शंका उपस्थित करा व सजा व्हा .



२) शेअर बाजारतून जास्त परतावाच्याचे आमिष :- शेअर बाजारतून कोणीही खात्रीशीर परतावा मिळवू देऊ शकत नाही. त्यामुळे असे सांगणार्या भूलथापांना बळी पडू नका. शेअर बाजारातील इक्विटीमधून खात्रीशीर परतावा मिळत असता, तर सरास लोकांनी शेअर बाजारात गुंतवणूक करून पैसे कमवले असते. शेअर ब्रोकर सोबत व्यवहार करताना रोख व्यवहार करू नका . स्वतःचे डी मॅट खाते अधिकृत ब्रोकरकडे उघडून त्यात तुम्ही खरेदी केलेले शेअर्स दिसतात का याची मधूनमधून पडताळणी करावी. शेअर बाजार म्हणजे असंयमी लोकांकडून संयमी लोकांकडे पैसे जाण्याची पद्धत आहे, असे वॉस बफेट यांनी सांगितले आहे. हल्ली मार्केटमध्ये मला तुम्ही चेकने पैसे द्या, मी शेअर बाजारात ट्रेडिंग करून तुम्हाला दर महिन्याला परतावा देतो, असे सांगणारे खूप लोक आहेत, परंतु शेअर बाजार व म्युचल फंड हे वर्षाला किती परतावा देतात याचा काही इतिहास आहे. त्यापेक्षा जास्त परतावा कुणीही देऊ शकत नाही.

३. गुंतवणूक करताना काळजी घ्यावी:- कोणत्याही प्रकारची गुंतवणूक करण्याच्या आधी त्यात जोखीम किती आहे हे माहीत करून घेणे गरजेचे असते. त्यासाठी गुंतवणूक सल्लागाराचा सल्ला घेणे अजून लोकांना पचनी पडत नाही. मीच खूप हुशार आणि मला सर्व माहिती आहे, हा भ्रम बाजूला ठेवणे गरजेचे आहे. ६. सामाजिक दबाव टाळावा

४. गुंतवणूक करणारी संस्था मान्यताप्राप्त असावी:- सिक्युरिटीज अँड एक्सचेंज बोर्ड ऑफ इंडिया या सरकारी नियमकाकडे नोंदणी केलेली किंवा भारतीय रिझर्व्ह बँकेने किंवा सदर संस्था कंपनी कार्य मंत्रालय (अरओसी) ने तिला मान्यता दिलेली आहे की नाही याची चौकशी करावी. तसेच तिच्या गुंतवणूक योजनेमसुद्धा परवानगी आवश्यक आहे. हे असेल तर तुम्हाला संबंधित नियमकाकडे तक्रार करणे सोपे जाते. ५. गुंतवणूक सल्लागाराचा सल्ला घ्यावा:- कोणतीही योजना फसवी असल्याची सर्वात जास्त परतावा हेच पहिले लक्षण असते. सरकारी योजनापेक्षा जास्त परतावा देणार्या योजनेमध्ये शक्यतो गुंतवणूक करू नये. जास्त परतावा देणार्या योजनेवर विश्वास ठेवू नये. शेअर बाजार किंवा इतर ठिकाणी जास्त परतावा देणारा कोणत्या योजनेला भुलू नये गुंतवणूक करताना संबंधित योजनेची माहिती काढावी. खात्रीशीर वाटली तरच गुंतवणूक करावी. गरज वाटली तर आर्थिक सल्लागाराचा सल्ला अवश्य घ्यावा. आपल्याकडे गुंतवणूक

पीक विमा योजनेच्या मर्यादा



विविध राष्ट्रीयकृत बँका, सहकारी बँका, जिल्हा मध्यवर्ती सहकारी बँका यांच्यामार्फत पीक विमा उतरवला जातो. हा पीक विमा दर वर्षी उतरवला जात असला तरी तो सर्व पिकांसाठी उतरवला जात नाही. काही ठराविक पिकांची निवड असा विमा उतरवण्यासाठी केला जातो. अशावेळी इतर पिकांना हे विम्याचे संरक्षण मिळत नाही. या विमा प्रकारात जमिनीच्या क्षेत्रानुसार विम्याचा हप्तो ठरत असतो. हा हप्तो भरल्यानंतर विम्याचा कालावधी सुरू होतो, पण त्या विम्याच्या नुकसानभरपाईसाठी विमा कंपन्या किंवा बँकांकडून ठराविक मुदत दिली जाते, त्या मुदतीच्या आत पिकाचे विमायोग्य कारणामुळे नुकसान झाले तरच भरपाई मिळते. ही मुदत संपल्यानंतर किंवा विमा कंपनीच्या यादीत नसणार्या कारणामुळे नुकसान झाले, तर भरपाई मिळत नाही. त्यामुळे शेतकरी विमा उतरवण्यास फारसे उत्सुक दिसत नाहीत.

सर्वसामान्य पीक विमा योजने प्रमाणेच हवामानावर आधारित पीक विमा हादेखील अलीकडील कालावधीत एक विमा प्रकार होय. हा ठराविक पिकांचा लागू होतो. पिकांचा विमा उतरवत असताना किंवा

(कंगाल) करतो हे समजून घ्यावे. १०. पिरॅमिड योजना व मल्टी लेव्हल मार्केटिंग यातला फरक ओळखा:- पिरॅमिड योजना व मल्टी लेव्हल मार्केटिंग यातला फरक आहे तो समजून घ्या. पिरॅमिड योजनेमध्ये कुठलेही प्रॉडक्ट विकण्यासाठी नसते. फक्त एकाकडून पैसे घेणे आणि त्यातून दुसऱ्याला व्याज देणे हा प्रकार असतो. दुसऱ्याला व्याज देणे हे आधी आकर्षित करणारे असते, पण नंतर पैसे घेणे संपले की हा एक मोठा फुगा असतो व तू फुटतो. मल्टी लेव्हल मार्केटिंगमध्ये काहीतरी प्रॉडक्ट विकण्यासाठी असते हे प्रॉडक्ट विकून त्याच्या जो फायदा होणार आहे, त्या फायद्यामध्ये सर्वांना भागीदार केले जाते.

त्यामुळे मल्टी लेव्हल मार्केटिंग आणि पिरॅमिड योजना यांच्यामध्ये फरक आहे. तसेच मल्टी लेव्हल मार्केटिंगमध्ये सुद्धा कुठले प्रॉडक्ट विकले जातात ते कुठल्या किमतीला विकले जातात हेसुद्धा पाहणे गरजेचे आहे. अनेक वेळेस मल्टी लेव्हल मार्केटिंगमध्ये सुद्धा काही प्रॉडक्ट खूप महाग किंवा जास्त किमतीला विकले जातात आणि त्यातून मग मोठ्या प्रमाणात परतावा दिला जातो, परंतु अशा स्कीम फार काही जास्त दिवस चालत नाहीत.

थोडक्यात गुंतवणूकदार स्वतः किती संयमी आहे, यावरच तुमची फसवणूक होणार की नाही हे ठरत असते. काही लोक प्रेमात पडायला नेहमी तयार असतात, त्यापेक्षाही जास्त ते इतरांकडून फसवणूक करवून घेण्यास नेहमी तयार असतात.

-राम डावरे

पंतप्रधान मोदी देशात हुकूमशाही आणतील-पृथ्वीराज चव्हाण

देशांचे अनुकरण करत एक देश, एक निवडणूक ही पद्धत आणतील, असा दावा पृथ्वीराज चव्हाण यांनी पुन्हा एकदा केला आहे. कऱ्हाड दक्षिण काँग्रेस कमिटीने आयोजित केलेल्या जनसंवाद यात्रेनंतर शिरे येथील जाहीर सभेत चव्हाण बोलत होते. स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या निवडणूका गेल्या दोन वर्षांपासून झालेल्या नाहीत. हे नजरेआड करून पाच राज्ये हातातून जातील, या भीतीने पंतप्रधान मोदी लोकसभेच्या निवडणुका मुदतीआधी घेतील. त्यामुळे दुसऱ्या स्वातंत्र्यासाठी जनतेने सज्ज रहावे, असं सांगून देशात लोकशाही राहते अशी यात शंका वाटते. नरेंद्र मोदी यांनी पावलं त्या दिशेने चालू आहेत. तिसऱ्यांदा पंतप्रधान आपणच व्हावे, याकरता ते इतर हुकूमशाही देशांचे अनुकरण करत एक देश, एक निवडणूक ही पद्धत आणतील, असा दावा पृथ्वीराज चव्हाण यांनी पुन्हा एकदा केला आहे.

देशातील समता, मानवता तोडण्याचा मूढभर लोकांचा डाव असून, त्यात नरेंद्र मोदी यांचा चेहरा पुढे दिसत असला तरी खरा बोलवता धनी हा आरएसएसच असल्याचा हल्लाबोल माजी मुख्यमंत्री पृथ्वीराज चव्हाण यांनी केला. तसंच, तिसऱ्यांदा देखील आपणच पंतप्रधान व्हावे, याकरता ते इतर हुकूमशाही

समाजाचा की स्वतःचा करायचा? तुम्हांतून बाहेर यायचं होतं का? असा सवाल त्यांनी अजित पवार यांचं नाव न घेता केला. राज्यातील विश्वासघातकी सत्तेला जनता कधीही आशीर्वाद देणार नाही. गदार व लाचारांचे राज्य झाल्याचं वाईट वाटतं. खोकी घेऊन सरकार पाडलं, पण आता तुम्ही निवडणुका घ्या. जनता तुम्हाला जागा दाखवेल.

अजित पवार म्हणतात, लोकांच्या विकासासाठी सत्तेत गेलो आहे. मग ते आतापर्यंत काय बारामातीत गवत उपटत होते का? पृथ्वीराजबाबांनी मूढयंत्री असताना सिंचन घोटाळ्याला सुरूंग लावला. ती आज अजूनही धुपत आहे. राज्यात सत्तेतील गदारांची वरात काढून त्यांना यशवंतराव चव्हाणसाहेबांच्या समाधीस्थळावर न्या. भावनेने हसन मुश्रीफ यांना ईडीची भीती दाखवली. त्यांना कराड दक्षिणधील बाळ दिसलं नाही का? असं डॉक्टर अतुल भोसले यांना निश्चून चिखलीकर म्हणाले.

मोठे नुकसान होते त्यात पीक कर्ज घेऊन मशागत करणार्या शेतकऱ्यांचे तर प्रचंड नुकसान होते. तसेच पिकांचा विमा उतरवणे, कृषी कर्ज देणे याबाबतीत अनेक बँका फारशा उत्साही असतातच असे नाही, कारण शासन कोणत्या वेळी शेतकऱ्यांना कर्जमाफी देतील हे सांगता येत नाही.

अशावेळी बँकांच्या व्यवसायाचे काय? या परिस्थितीत बँका कृषी कर्जाला प्रोत्साहन देतातच असे नाही. त्यामुळेदेखील कृषी कर्ज तसेच पीक विमा योजना शेतकऱ्यांमध्ये सर्वदूरपर्यंत पोहोचत नाही. यासाठी विमा उतरवणार्या घटकांनी त्याकडे फक्त व्यावसायिक तत्त्वाने पाहू नये, तर मानवतेचा दृष्टिकोन डोळ्यासमोर ठेवून विम्याचा फायदा शेतकऱ्यांला कसा होईल याकडे लक्ष घ्यावे. अर्थात विमा उतरवल्यामुळे किंवा नुकसानभरपाई मिळाल्याने शेतकरी आनंदात असतो असा भाग नसतो. विम्यामुळे त्याचे झालेले खूप मोठे नुकसान भरून येत नाही, तर त्याला थोड्याफार रकमेची मदत होते. शेतकऱ्यांच्या व्यापक हितासाठी कृषी पीक विमा अधिकाधिक सूत्रबद्ध होऊन या योजनेचा उत्तरोत्तर आणखी प्रचार आणि प्रसार होणे आवश्यक आहे.

-प्रा. डॉ. कृष्णा शंकर शहाणे (लेखक अर्थतज्ज्ञ आहेत)

हे पत्र, मुद्रक निखील जयप्रकाश माने यांनी मालक, प्रकाशक, संपादक अशोक व्यंकटराव चिंचोले यांचे करिता ऑफसेट प्रिंटर्स, १७ शिवाजी हौसिंग सोसायटी, पद्मनागर बाशी रोड, लातूर येथे मुद्रित केले. हे पत्रक प्रकाशक अशोक व्यंकटराव चिंचोले यांनी दै. भूकंप कार्यालय, मनपा शांतीग कॉम्प्लेक्स गांधी चौक, लातूर, ता.जि. लातूर ४१३५१२(महा.) येथे प्रकाशीत केले. संपादक- अशोक व्यंकटराव चिंचोले ((:२५१८२२) RNI NO. MAHMAR/2012/42770

आरोग्य

(१) ९०% आजार हे पोटातून होतात, पोटात अँसिडीटी, कब्ज नसला पाहिजे, पोट स्वच्छ, साफ तो आरोग्याचा राजा.

(२) शरीरात न धरता येणारे १३ वेग आहेत. याचा विचार करा.

(३) १६० प्रकारचे रोग फक्त मांसाहाराने होतात हे लक्षात ठेवा.

(४) ८० प्रकारचे आजार नुसत्या चहा पिण्याने होतात. हा आपल्याला इंग्रजींनी दिलेला विषारी डोस आहे.

(५) ४८ प्रकारचे रोग ल्युनियम भांडी वापरल्याने होतात. त्यात आपण ही भांडी सर्रास वापरतो. ही भांडी ब्रिटिशांनी आपल्या कैदी लोकांना त्रास होवा म्हणून वापरत.

(६) तसेच दारू, कोल्ड्रॉक, चहा याच्या अति सेवनेने हृदय रोग होऊ शकतो.

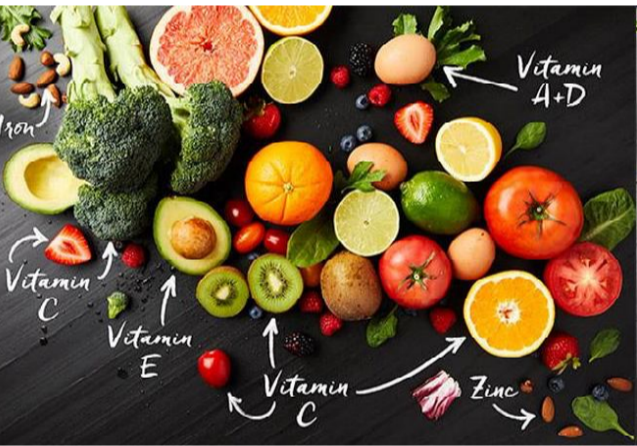
(७) मॅग्नॉट, गुटका, सारी, डुकराचे मांस, पिज्जा, बर्गर, बिडी, सिगारेट, पेप्सी, कोक यामुळे मोठे आतडे सडते.

(८) जेवण झाल्यावर लगेच स्नान करू नये यामुळे पाचनशक्ती मंद होते, शरीर कमजोर होते.

(९) केस रंगवू नका, हेअर कलरने डोळ्यास त्रास होतो, कमी दिसू लागते.

(१०) गरम पाण्याने स्नान

आपल्या शरीराची रोगप्रतिकारशक्ती आपल्या शरीरामध्ये उद्भवू पाहणाऱ्या निरनिराळ्या संक्रमणांपासून आपला बचाव करीत असते. तसेच रोगप्रतिकारशक्ती चांगली असेल तर अनेक विकार, अँलर्जी, ह्यापासूनही आपल्या शरीराचा बचाव होत असतो. रोगप्रतिकारशक्ती सुधारण्यासाठी



आपण आपल्या जीवनशैलीमध्ये आणि आहारामध्ये योग्य ते बदल केले तर आपले शरीर सुदृढ आणि निरोगी राहू शकते. तज्ञांच्या मते ड जीवनसत्व शरीराला योग्य प्रमाणात मिळाल्याने

आहे, जो आपल्या रोगप्रतिकारक शक्तीवर देखील परिणाम करतो. या कर्करोगाची सुखातीची लक्षणे वेळीच ओळखणे महत्त्वाचे आहे. यासाठी या लक्षणांकडे लक्ष दिले पाहिजे. सुजलेल्या लिम्फ नोड्स: लिम्फोमाच्या सर्वात सामान्य सुखातीच्या लक्षणांपैकी एक म्हणजे लिम्फ नोड्सची सूज, सहसा मान, बगल किंवा मांडीचा सांधा. शरीराच्या या भागांमध्ये सूज येण्याकडे दुर्लक्ष करू नये.



थक्का : जर तुम्हाला सतत थक्का येत असेल आणि ही समस्या दीर्घकाळ राहिली, तर ते लिम्फोमा कॅन्सरचेही लक्षण असू शकते. वारंवार ताप: जर तुम्हाला वारंवार ताप येत असेल आणि डॅय्यू, टायफॉइड किंवा विषाणूजन्य ताप यांसारखा कोणताही आजार नसेल तर ते धोकादायक ठरू शकते. तुमची प्रतिकारशक्ती

करण्याने शरीराची प्रतिकार शक्ती कमी होते. गरम पाणी कधीही डोक्यावरून घेऊ नये डोळे कमजोर होतात.

(११) स्नान करताना कधीही

शरीर स्वस्थ व आरोग्यदायी राहण्यासाठी काही उपाय

पटकण डोक्यावरून पाणी घेऊ नका कारण पॅरालिसिसचा, हृदयाचा अॅटक येऊ शकतो. प्रथम पायावर, गुडघ्यावर, मांडीवर, पोटावर, छातीवर, खांद्यावर, पाणी टाकत चोळत पहिल्यांदा स्नान करावे नंतर डोक्यावर पाणी घ्यावे त्यामुळे डोक्यातून रक्तसंचार पाया कडे होतो व त्रास होत नाही, चक्कर येत नाही.

(१२) उभ्याने कधीही पाणी पिऊ नये टाच कायमची दुखू लागते.

(१३) जेवताना वरून कधीही मीठ घेऊ नये त्यामुळे चक्कचाप, ब्लडप्रेसर वाढतो.

(१४) कधीही जोराने शिंकू नये नाहीतर कानाला त्रास होऊ शकतो.

(१५) रोज सकाळी तुळशीचे पाने खावीत कधीच सर्दी, ताप, मलेरिया होणार नाही

(१६) जेवणांतर रोज जुना गुळ आणि सौफ खावी पचन चांगले होते व अँसिडीटी होत नाही.

(१७) सतत कफ होत असेल तर नेहमी मुलहठी चोळावी कफ बाहेर पडतो व आवाज चांगला होतो.

(१८) नेहमी पाणी ताजे प्यावे. विहीरीचे पाणी फार चांगले, बाटलीबंद फ्रिज मधले पाणी कधीही पिऊ नये यामुळे नसानसांत त्रास होतो.

(१९) पाण्याने होणारे रोग यकृत, टायफॉइड, शक्क, पोटाचे रोग या पासून लिंबू आपल्याला वाचवते.

(२०) गहूचा चीक, गहूचे कोंब खाण्याने शरीराची प्रतिकार शक्ती वाढते.

(२२) स्वैयपाक झाल्यावर



नंतर पांढरे मीठ पण हे मीठ फार विषारी असते.

(२७) भाजलेल्या ठीकाणी बटाट्याचा रस, हळद, मध, घृतकुमारी, यातील काही लावले तर थंड वाटते व व्रण पडत नाही

(२८) पायाचा अंगठा सरसूच्या तेलाने चोळल्यास डोळ्याची आग, खाज, लाली बरी होते.

(२९) खाण्याचा चुना ७० प्रकारचे रोग बरे करतो.

(३०) कुत्रा चावल्यास तेथे लगेच हळद लावा.

(३१) लिंबू, सरशी तेल, हळद, मीठ एकत्र करून दात घासल्यास दात स्वच्छ व सफेद होतात, व सर्व दातांचे आजार बरे होतात. डोळ्याचा आजार जेव्हा असेल तेव्हा दात घासू नये.

(३२) फार जागरण केल्याने शरीराची प्रतिकार शक्ती कमजोर होते. पचनक्रिया बिघडते व डोळ्यांचे रोग होतात.

(३३) सकाळचे भोजन राजकुमारा सारखे तर दुपारचे भोजन राजा सारखे आणि रात्रीचे भोजन भिकारयासारखे असते व असावे.

(२६) खाण्यास सैंधा मीठ सर्वश्रेष्ठ त्यानंतर काळेमीठ व

राहते.

आपल्या आहारामध्ये शरीराची रोगप्रतिकारशक्ती वाढविण्याच्या पदार्थाचा नियमित उपभोग करावा. ह्यामध्ये आपण स्वयंपाक करताना वापरतो त्या मसाल्यांचा समावेश आहे. आपण वापरत असलेले मसाले भोजनाचा स्वाद वाढवितातच, पण त्याशिवाय शरीराला अनेक तऱ्हेने लाभकारीही ठरतात. हळद, जिरे, आले, ओवा, ह्यांसारखे पदार्थ शरीराची पचनक्रिया उत्तम ठेवण्यास सहायक आहेत. त्याचबरोबर शरीरामध्ये होऊ शकणारी निरनिराळी संक्रमणे नियंत्रणामध्ये ठेवण्याची क्षमता ह्या पदार्थांमध्ये आहे. त्याचप्रमाणे मध, ग्रीन टी, लिंबाचा रस, गाजरे, पपई, दही ह्या पदार्थांमुळे शरीराला आजारांपासून संरक्षण देणारे अँटी बॉडीज मिळत असतात. आपल्या आहारामध्ये साखरेचे प्रमाण कमी असावे. साखरेचे प्रमाण जास्त असले, तर शरीरातील व्हाईट ब्लड सेल्स कमी होऊ लागतात.

परिणामी शरीराची रोगप्रतिकारशक्ती कमी होऊ लागते. त्यामुळे साखरेचे प्रमाण नियंत्रणामध्ये असणे आवश्यक आहे.

धूपपान आणि मद्यपान ह्या सवयी शरीराच्या दृष्टीने घातक आहेत. सिगारेट मधील तंबाखू शरीराची रोगप्रतिकारशक्ती कमी करून श्रवसनाच्या आजारांना कारणीभूत ठरू शकते. तसेच अतिप्रमाणात केले जात असणारे मद्यपानही अनेक आजारांना कारणीभूत ठरते. शरीराची रोगप्रतिकारशक्ती उत्तम राखण्यासाठी नियमित झोप, संतुलित आहार ह्याबरोबरच नियमित व्यायामाची देखील आवश्यकता आहे. कोणत्याही प्रकारच्या शारीरिक कसरतीमुळे शरीरातील व्हाईट ब्लड सेल्सच्या संख्येत वाढ होते, परिणामी रोगप्रतिकारशक्ती वाढते. तसेच व्यायामाने शरीरातील रक्ताभिसरण सुधारते, आणि वजन नियंत्रणात

थक्का कमी होण्यासाठी मदत मिळते.

सतत कामाचा ताण मनावर असल्यानेही शरीराची रोगप्रतिकारशक्ती कमी होऊ लागते. तसेच सतत कामाच्या घाई गडबडीमध्ये शरीराला आवश्यक असणारी विश्रांती न मिळणे, खाण्यापिण्याच्या वेळा नियमित नसणे, ह्या सवयी देखील आजारांना निमंत्रण ठरतात. त्यामुळे नियमित वेळेवर भोजन आणि दररोज रात्री किमान आठ तासांची उत्तम ठेवण्यास आवश्यक आहे.

दररोजच्या आपल्या दिनक्रमात जेवून मेडीटेशनसाठी साधारण वीस मिनिटे वेळ दिला, तर त्यानेही मनावरील ताण आणि शरीराचा

उत्तम ठेवण्यास आवश्यक आहे.

दररोजच्या आपल्या दिनक्रमात जेवून मेडीटेशनसाठी साधारण वीस मिनिटे वेळ दिला, तर त्यानेही मनावरील ताण आणि शरीराचा

उत्तम ठेवण्यास आवश्यक आहे.

शरीराची रोगप्रतिकारशक्ती वाढविण्यासाठी अवलंबा हे उपाय

रोगप्रतिकारशक्ती वाढण्यास मदत होते. त्यासाठी सकाळच्या

बलक ह्यामुळे ही ड जीवनसत्व मिळते.

सतत कामाचा ताण मनावर असल्यानेही शरीराची रोगप्रतिकारशक्ती कमी होऊ लागते. तसेच सतत कामाच्या घाई गडबडीमध्ये शरीराला आवश्यक असणारी विश्रांती न मिळणे, खाण्यापिण्याच्या वेळा नियमित नसणे, ह्या सवयी देखील आजारांना निमंत्रण ठरतात. त्यामुळे नियमित वेळेवर भोजन आणि दररोज रात्री किमान आठ तासांची उत्तम ठेवण्यास आवश्यक आहे.

दररोजच्या आपल्या दिनक्रमात जेवून मेडीटेशनसाठी साधारण वीस मिनिटे वेळ दिला, तर त्यानेही मनावरील ताण आणि शरीराचा

उत्तम ठेवण्यास आवश्यक आहे.

दररोजच्या आपल्या दिनक्रमात जेवून मेडीटेशनसाठी साधारण वीस मिनिटे वेळ दिला, तर त्यानेही मनावरील ताण आणि शरीराचा

उत्तम ठेवण्यास आवश्यक आहे.

दररोजच्या आपल्या दिनक्रमात जेवून मेडीटेशनसाठी साधारण वीस मिनिटे वेळ दिला, तर त्यानेही मनावरील ताण आणि शरीराचा

उत्तम ठेवण्यास आवश्यक आहे.

दररोजच्या आपल्या दिनक्रमात जेवून मेडीटेशनसाठी साधारण वीस मिनिटे वेळ दिला, तर त्यानेही मनावरील ताण आणि शरीराचा

उत्तम ठेवण्यास आवश्यक आहे.

शरीरात दिसले 'हे' ६ बदल तर समजून जा तुम्ही फिट आहात; तब्येतीची काळजी घेण्याचा सोपा फंडा

एखादी व्यक्ती निरोगी आहे की नाही हे शोधण्यासाठी एखाद्या व्यक्तीची ऊर्जा पातळी एक चांगला मापदंड आहे. जर तुम्ही चांगला आहार घेतला नाही, व्यायाम केला नाही तर तुम्हाला दिवसभर थक्का जाणवतो.

जर तुम्ही निरोगी नसाल तर तुम्हाला लक्षात येईल की सुरुवातीला व्यायाम करताना तुम्ही लवकर थकून जाल. तसेच तुम्ही बराच काळ व्यायाम करू शकणार नाही.

चांगली जीवनशैली, आहार, नियमित व्यायाम अशा काही सवयी आहेत ज्या तुम्हाला मॅटन ठेवण्यासाठी फायदेशीर ठरतात. एक निरोगी शरीर वेगवान आणि सकारात्मक विचारांसाठी पोषक मानल जाते. जर तुम्हाला नेहमी फिट राहायचे असेल तर काही गोष्टी नियमित करणे गरजेचे आहे. रोजच्या कामातून वेळ काढून जिमला जाणे सगळ्यांनाच शक्य होत नाही. घरात जे काही बनवले असेल ते खाऊन लोक दिवस काढतात. त्यातून आपल्याला पुरेसे पोषक तत्व मिळत आहेत की नाही याचा विचार केला जात नाही. असं करणे शरीरासाठी नुकसानकारक ठरू शकते. जेव्हा तुम्ही फिट असता तेव्हा तुमच्या

शरीरात एनर्जी असते आणि शरीरात काही बदल होतात. ज्याला तुम्ही तब्येतीचे गुड साईन्स म्हणू शकतात.

डॉक्टर हरिकृष्ण पांडे यांनी माध्यमांना दिलेल्या माहितीनुसार तुमचे शरीर निरोगी आहे की नाही हे शरीरात होणारे बदल सांगतात. जर तुमच्या लघवीचा रंग जास्त पिवळा असेल तर याचा अर्थ असा की तुम्हाला डिहायड्रेशनची किंवा वजायनल इन्फेक्शनची समस्या उद्भवत आहे. याशिवाय किडनीसंबंधी समस्यासुद्धा असू शकतात. जर तुमचे केस खूप गळत आहेत, पांढरे होत आहेत किंवा ते खूप पातळ आहेत, तर तुमचे मानसिक आरोग्य डायमगलेले असू शकते. जर तुम्ही पौष्टिक आहार घेत असाल आणि व्यायाम करत असाल तर सकारात्मक बदल होतात. अशाच काही लक्षणांबद्दल जाणून घेऊया.

एनर्जी लेव्हल

एखादी व्यक्ती निरोगी आहे की नाही हे शोधण्यासाठी एखाद्या व्यक्तीची ऊर्जा पातळी एक चांगला मापदंड आहे. जर तुम्ही चांगला आहार घेतला नाही, व्यायाम केला नाही तर तुम्हाला दिवसभर थक्का जाणवतो. तर निरोगी व्यक्तीकडे दिवसभराच्या

कामासाठी ऊर्जेचा स्तर चांगला असतो आणि तो आपल्या कामात लक्ष केंद्रित करू शकतो. एवढेच नाही तर त्याची काम करण्याची पद्धतही चांगली असते.

फिटनेस लेव्हल

जर तुम्ही निरोगी नसाल तर तुम्हाला लक्षात येईल की सुरुवातीला व्यायाम करताना तुम्ही लवकर थकून जाल. तसेच तुम्ही बराच काळ व्यायाम करू शकणार नाही. परंतु १ तासाच्या व्यायामात थोडा ब्रेक घेऊन, किमान १० पुशअपस करण्यास आणि धावण्यास सक्षम असाल तर तुमची फिटनेस लेव्हल चांगली आहे असा याचा अर्थ होतो.

BMI (बॉडी मास इंडेक्स)

जर तुमचा BMI १८.५ ते २४.९ दरम्यान असेल तर ते



आरोग्यदायी कारल्याचा चहा

कडूपासाठी प्रसिद्ध असलेले कारले आरोग्यवर्धक गुणधर्मासाठीही तितकेच प्रसिद्ध आहे. आशिया उपखंडामध्ये आहारामध्ये भाजी स्वरूपामध्ये मोठ्या प्रमाणात वापरही होतो. कारले हे कडू असले तरी आरोग्यासाठी अत्यंत फायद्याचे आहे. कारल्याच्या रसापासून विविध पदार्थांना मागणी वाढत आहे. कारल्याचे वाळवलेले काप, भुकटी हे अधिक काळ टिकू शकतात. आरोग्यासाठी जागरूक लोकांमध्ये कारल्याचा चहा लोकप्रिय बनत आहे.

कारल्याचा चहा : कारल्याचा चहाला गोयाह चहा या नावाने ओळखले जाते. आरोग्यवर्धक चहा म्हणून याला मागणी आहे. यकृत, पचन यांच्या समस्या, इन्फ्लुएंजा रोखण्यासाठी, घशाचा दाह यामध्ये उपयुक्त असून, रक्तातील कोलेस्टेरॉल कमी करतो.

चहा तयार करण्याची पद्धत : वाहत्या पाण्यामध्ये कारली स्वच्छ धुऊन घ्यावीत. मऊ स्पंजच्या साह्याने वरील पृष्ठभाग घासून साफ करावा. लांबीच्या बाजूने दोन भाग करून, त्यातील गर व बिया चमच्याने काढून टाकाव्यात. त्यानंतर कारल्याचे पातळ काप करून घ्यावेत. हे काप जितके पातळ असतील, तितक्या लवकर वाळतात आणि बारीक करणे सोपे जाते. ट्रेमध्ये हे काप एका थरातच ठेवून, त्यावर जाळी लावावी. म्हणजे कीटक आणि धूळ रोखली जाते. हे ट्रे सूर्यप्रकाशामध्ये वाळवण्यासाठी ठेवावेत. काही तासांनंतर उलट्या बाजूनेही वाळवून घ्यावेत. यासाठी वातावरणानुसार एक किंवा दोन दिवस लागू शकतात.

कांफी ग्रायंडर किंवा फूड प्रोसेसरच्या साह्याने वाळवलेल्या कापांची भुकटी करून घ्यावी. ही भुकटी हवाबंद डब्यामध्ये भरून थंड आणि कोरड्या जागेमध्ये साठवून ठेवावी. एक चमचा कारल्याची भुकटी एक कप गरम पाण्यामध्ये टाकावी. काही मिनिटे ढवळ्यानंतर त्यात आपल्याला आवश्यक गोडी येईपर्यंत एक किंवा दोन चमचे मध टाकावा.

आरोग्यासाठी फायदे : कारल्यातून फॉस्फरस आणि लोहासोबतच भरपूर प्रमाणात क-जीवनसत्व, आणि काही प्रमाणात अ-जीवनसत्व मिळते. रक्तातील साखरेचे प्रमाण योग्य ठेवण्यासाठी : कारल्यामध्ये इन्सुलिनसारखे संयुग पॉलिपेटाईड-पी असून, नैसर्गिकरीत्या मधुमेहावर नियंत्रण

ठेवण्यासाठी फायदेशीर आहे. नियमितपणे २००० मिलिग्रॅम या प्रमाणात कारले आहारात असल्यास टाइप-२ प्रकारच्या मधुमेहीच्या रक्तातील शर्करेचे मात्रा कमी होण्यास मदत होते. कारल्यातील वनस्पतिजन्य इन्सुलिनचा टाइप-१ मधुमेहामध्येही फायदा होतो.

बॅड कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण कमी करण्यासाठी : कारल्यातील लोह आणि फॉलिक आम्लामुळे हृदयरोग, पक्षाघात यांचा धोका कमी होतो. पोर्टीअमचे प्रमाण भरपूर असल्याने, ते शरीरातील अतिरिक्त सोडियमचे शोषण करते. त्याचा फायदा रक्तदाब स्थिर ठेवण्यात होतो.

त्वचा व केसांच्या चमकदारपणासाठी : त्वचेवरील वार्धक्यांच्या खुणा कमी करण्यामध्ये कारल्यातील एंटीऑक्सिडंट घटक व जीवनसत्व-अ आणि क महत्त्वाचे ठरतात. त्वचेवरील पुरळ, एक्झिमा आणि सोरायसीसचे प्रमाण कमी करण्यास मदत करते. हानिकारक अतिनील किरणामुळे त्वचेवर होणारे विपरीत परिणाम कमी होतात. कारल्याचा रस डोक्यामध्ये लावल्यास केस गळण्याचे, पांढरे होण्याचे प्रमाण कमी होते. दुहेरी केस, केसांचा खरखीतपणा, कोंडा कमी होतो.

यकृताच्या स्वच्छतेसाठी : कारल्यातील मोमोर्डिका चॅराटिया या संयुगामुळे यकृतातील आरोग्यकारक विकारामध्ये (एंडायमस) वाढ होते. वजन कमी करण्यासाठी : कॅलरी, मेद आणि कर्बोदकांचे प्रमाण कमी असल्यामुळे वजन कमी करण्याच्या आहारामध्ये त्यांचा समावेश केला जातो. यामुळे पोट भरल्याची भावना अधिक काळ राहते. कारल्याच्या रसामध्ये स्थूलत्व कमी करण्याचे गुणधर्म आहेत.

प्रतिकारकता वाढवण्यासाठी : विषाणू, जिवाणूंची लढण्याची क्षमता असल्याने विविध एलर्जी रोखण्यासाठी उपयुक्त. ल्युकेमियासह विविध प्रकारच्या कर्करोगाविरुद्ध उपचारांमध्ये फायदेशीर ठरू शकतात.

डोळ्यांसाठी : यातील बीटा-कॅरोटिन आणि जीवनसत्व-अ मुळे दृष्टीसंबंधी समस्यांवर फायदेशीर. त्यासाठी प्रतिदिन ३० मिलि कारले रस घेण्याची शिफारस आहे.

बद्धकोष्ठता रोखण्यासाठी : कारले हा नैसर्गिक उपाय असून, त्यातील अन्य वाईट परिणाम दिसत नाहीत.

व्यवस्थित झोप घेत नसाल, सतत झोप मोड होत असेल तर त्वरीत डॉक्टरांचा सल्ला घ्यायला हवा.

डोळे

निरोगी डोळे हा निरोगी जीवनाचा एक महत्त्वाचा भाग आहे. तुमच्या डोळ्यांचा पांढरा भाग तुमच्या आरोग्याबद्दल बरेच काही सांगतो. तुमच्या पोटाच्या समस्या तुमच्या डोळ्यांवर स्पष्ट दिसतात. तुमच्या डोळ्यांचा पांढरा भाग स्वच्छ पांढरा असावा. डोळ्यांमध्ये रक्तवाहिन्या दिसू नयेत. तसेच त्यांना कोरडेपणा आणि लालसरपणा नसावा. जर तुम्हाला ही लक्षणे दिसली तर तुम्ही तंदुरुस्त नसाल. पण तुमचे डोळे चमकदार आणि स्पष्ट पांढरे असल्यास तुम्ही निरोगी आणि चांगल्या स्थितीत आहात.

शरीरातून येणारा दुर्गंध

शरीराला दुर्गंधी येणे स्वाभाविक आहे. दिवसभर काम, व्यायाम आणि अनेक कामांमुळे शरीराला वास येतो, पण दुर्गंधी हे देखील एक लक्षण आहे की तुम्हाला स्वतःकडे लक्ष देण्याची गरज आहे. जर तुम्हाला आंघोळ करून आणि नियमित स्वच्छता पाळल्यानंतरही दुर्गंधी येत असेल तर अन्तर किंवा सुगंधी द्रव्यांच्या मागे धावण्याऐवजी एकदा डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.

चांगली झोप

जर तुम्हाला अंधरुणावर झोपल्यानंतर २० मिनिटांच्या आत झोप येत नसेल आणि तुम्हाला ६ तासांपेक्षा कमी किंवा १० तासांपेक्षा जास्त झोप घेत असाल तर तुमची स्लिप सायकल अयोग्य आहे. झोपेचे विकार तुमच्यासाठी गंभीर आरोग्य समस्या निर्माण करू शकतात. तुम्ही ७ तास



चांगल्या आरोग्याचे लक्षण आहे. उंचीच्या दृष्टीने एखाद्या व्यक्तीचे वजन मोजून इच्छित निश्चित केले जाते. १८.५ पेक्षा कमी इच्छित असलेले लोक कमी वजनाचे असतात, तर २५ पेक्षा जास्त आणि ३० पेक्षा कमी इच्छित असलेले लोक जास्त वजनाचे असू शकतात.

चांगली झोप

जर तुम्हाला अंधरुणावर झोपल्यानंतर २० मिनिटांच्या आत झोप येत नसेल आणि तुम्हाला ६ तासांपेक्षा कमी किंवा १० तासांपेक्षा जास्त झोप घेत असाल तर तुमची स्लिप सायकल अयोग्य आहे. झोपेचे विकार तुमच्यासाठी गंभीर आरोग्य समस्या निर्माण करू शकतात. तुम्ही ७ तास

चांगल्या आरोग्याचे लक्षण आहे. उंचीच्या दृष्टीने एखाद्या व्यक्तीचे वजन मोजून इच्छित निश्चित केले जाते. १८.५ पेक्षा कमी इच्छित असलेले लोक कमी वजनाचे असतात, तर २५ पेक्षा जास्त आणि ३० पेक्षा कमी इच्छित असलेले लोक जास्त वजनाचे असू शकतात.

चांगली झोप

जर तुम्हाला अंधरुणावर झोपल्यानंतर २० मिनिटांच्या आत झोप येत नसेल आणि तुम्हाला ६ तासांपेक्षा कमी किंवा १० तासांपेक्षा जास्त झोप घेत असाल तर तुमची स्लिप सायकल अयोग्य आहे. झोपेचे विकार तुमच्यासाठी गंभीर आरोग्य समस्या निर्माण करू शकतात. तुम्ही ७ तास

चांगल्या आरोग्याचे लक्षण आहे. उंचीच्या दृष्टीने एखाद्या व्यक्तीचे वजन मोजून इच्छित निश्चित केले जाते. १८.५ पेक्षा कमी इच्छित असलेले लोक कमी वजनाचे असतात, तर २५ पेक्षा जास्त आणि ३० पेक्षा कमी इच्छित असलेले लोक जास्त वजनाचे असू शकतात.

एक चालताना, दोन भाजी घेताना मोबाईल लंपास
लातूर : लातूर शहरामध्ये मोबाईल चोरीचे प्रमाण वाढले आहे. शहरातील एमआयडीसी पोलीस ठाण्याच्या हद्दीत एक तरुण मोबाईलवर बोलत चालला असताना त्याच्या हातातील मोबाईल हिसकावला तर लातूरच्या महात्मा फुले भाजी मंडईतून भाजीपाला घेत असताना दोघांचे मोबाईल चोरले. गजें जीमसमोर राजकुमार मोहन जोधळे हे मोबाईलवर बोलत असताना पांढऱ्या दुचाकीवरून आलेल्या दोघांनी त्यांचा १२ हजार रुपये किंमतीचा मोबाईल हिसकावला तर लातूरच्या महात्मा फुले भाजी मंडईतून अमोल धुळापा काढवडे व व्यंकट गोविंदराव पोतदार भाजीपाला घेत असताना त्यांच्या खिशातील मोबाईल चोरट्यांनी लंपास केले.

मोदी सरकारने आणलेले महिला आरक्षण विधेयकही निवडणुक 'जुमला'च : नाना पटोले
मुंबई : भारतीय जनता पक्षाच्या सरकारने महिला विधेयकाला मंत्रिमंडळ बैठकीत मान्यता दिली असून हे विधेयक आता लोकसभेत मांडले जाणार आहे. परंतु भाजपाची आतापर्यंतची पार्श्वभूमी पाहता हे महिला विधेयक हे आणखी एक निवडणुक जुमलाच ठरेल असे दिसत आहे.
विधेयकातील तरतुदी पाहता महिला आरक्षण विधेयक इव्हेंट मॅनेजमेंटशिवाय दुसरे काहीही नाही. महिला आरक्षण कायदा झाला तरी त्याची अंमलबजावणी २०२४ च्या निवडणुकीसाठी होणार असून देशातील कोट्यवधी महिलांचा मोदी सरकारने भ्रमनिरास केला आहे, असा आरोप महाराष्ट्र प्रदेश काँग्रेस कमिटीचे अध्यक्ष नाना पटोले यांनी केला आहे.

शांततेत गणेशोत्सवासाठी प्रशासनाला सहकार्य करा - क्रीडा व युवक कल्याण मंत्री संजय बनसोडे

लातूर : जिल्हातील सर्व गणेश मंडळानी पोलीसांनी आखून दिलेल्या नियमाच्या चौकटीत राहून गणेशोत्सव साजरा करावा. गणेशोत्सव साजरा करताना कोणती काळजी घ्यावी, यासाठी पोलीस प्रशासनाने 'आचारसंहिता' ही पुस्तिका काढली आहे. गणेश मंडळ कार्यकर्त्यांनी या पुस्तिकेतील सर्व नियमांचे पालन करून गणेशोत्सव शांततेत पार पाडण्यासाठी सहकार्य करावे, असे आवाहन राज्याचे क्रीडा व युवक कल्याण मंत्री संजय बनसोडे यांनी केले आहे. जिल्हा प्रशासनाच्यावतीने



गणेश चतुर्थीनिमित्त वृक्षांना दिले गणपतीचे रूप

लातूर : झाडांचा गणपती, देव दगाडत नाही, देव निसर्गात आहे, देव झाडांमध्ये आहे, देव पशुपती, प्राण्यांमध्ये आहे. हा विचार करून झाडांवर निसर्गावर लोकांचे प्रेम वाढावे या करीता पिंपळाच्या झाडाला माती व लाकडी भुसा वापरून, गेरू रंग देऊन गणपतीचं स्वरूप देण्यात आले. झाडांचा कड्डा तुमच्याजवळचे एक झाड आणून घ्या, येथील कोणतेही एक झाड घेऊन जा. भविष्यात झाड विकत घेण्याचा प्रश्न नसावा. झाडांची देवाण-घेवाण न्हावी, शहरात घरात झाडांची संख्या वाढावी या उद्देशाने भारतातील पहिलाच उपक्रम सुरू

स्वच्छ मन ठेवण्याचे संस्कार हाच एक मूलमंत्र

माजी कुलगुरु मधुकरराव गायकवाड
अध्यक्षस्थानी प्राचार्य डॉ. अजय पाटील हे होते. विचार मंचावर समन्वयक प्रा. दादासाहेब लोंढे, प्रा. डॉ. वेदप्रकाश मलवाडे, प्रा. अनिता गायकवाड, विद्यार्थी प्रतिनिधी अंजली शिंदे आदी मान्यवर उपस्थित होते. पुढे बोलताना माजी कुलगुरु मधुकरराव गायकवाड म्हणाले की, आधुनिक पुरोगामी महाराष्ट्राचे मन मराठी संतांनी घडवले म्हणून महाराष्ट्र घडला. संतांचा प्रभाव समाज सुधारकांच्या विचारावर होता. मन करा रे प्रसन्न हा संदेश संतांनी दिला. मन चंगा तो कटोटी मे गंगा असे म्हणतात म्हणून मनाची स्वच्छता अत्यंत महत्त्वाची असून, सकस आहारामुळे शरीराचा विकास होतो. तसेच सर्वांताम संस्कार व

अध्यक्षीय समारोप करताना प्राचार्य डॉ. अजय पाटील यांनी या उत्सवातून आपल्या सर्वांच्या मनाची स्वच्छता व्हावी. शिक्षण संस्था ही पवित्र अशा ज्ञानाची भूमी असते. येथे आपण चांगले मित्र मिळवले पाहिजे. आपले मन भावना बुद्धीचा विकास हा महाविद्यालयातच होतो म्हणून युवकांनी शिक्षकांचे मार्गदर्शन घ्यावे. हुशार अभ्यास मित्रांच्या सहवासात राहावे. सुशिलादेवी महाविद्यालयाचे सर्व विद्यार्थी आम्ही सुशील हे ब्रीद



विचारामुळे आपल्या मनाचा विकास होतो म्हणून विद्यार्थ्यांनी प्रसन्न मनाने अभ्यास करावा. आई वडील गुरुजनांचे एकाचे स्वतःच्या व्यक्तिमत्त्वाचा विकास करावा. या संदर्भात मौलिक अशी माहिती दिली. प्रारंभी प्रस्ताविक विचार प्रा. डॉ. वेदप्रकाश मलवाडे यांनी मांडले. विद्यार्थ्यांच्या व्यक्तिमत्त्वाचा सर्वांगीण विकास हा मानसिक आत्मिक विचार व संस्कारातून होतो याप्रमाणेच बौद्धिक विकास ही तितकाच महत्त्वाचा म्हणून विद्यार्थी बुद्धी प्रामाण्यवादी होणे, त्यांनी मुल्यांचा विचार करावा. सामाजिक बांधिलकीचे आत्मभान युवकांना प्राप्त व्हावे म्हणून महाविद्यालयाचे प्रयत्न आहेत. याविषयी सविस्तर माहिती दिली.

घेऊन वावरतात म्हणून आपल्या महाविद्यालयास उत्कृष्ट महाविद्यालय हा पुरस्कार मिळाला. हा सर्वांच्या सहभागाचा विजय आहे असे मत प्रतिपादन केले. या समारंभाचे सुरेख असे सूत्रसंचालन धनश्री पोरे, वैष्णवी पुजारी यांनी केले. तर आभार प्रदर्शनाचे यथोचित भाषण प्रा. अनिता गायकवाड यांनी केले. या समारंभास महाविद्यालयातील सर्व शिक्षकवृंद व शिक्षकेतर कर्मचारी विद्यार्थी मोठ्या संख्येने उपस्थित होते.

डॉ. बबन जोगदंड मराठवाडा भूषण पुरस्काराने सन्मानित

पुणे : यशदा पुणे येथील अधिकारी डॉ. बबन जोगदंड यांना शैक्षणिक क्षेत्रातील योगदानाबद्दल मराठवाडा भूषण पुरस्कार देऊन सन्मानित करण्यात आले. मराठवाडा समन्वय समितीच्यावतीने मराठवाडा मुक्तीदिन महोत्सवाचे बालगंधर्व रंगमंदिर पुणे येथे आयोजन करण्यात आले होते. या कार्यक्रमाला प्रमुख पाहुणे म्हणून बिरला इरिगेशन लिमिटेड चे माजी अध्यक्ष विवेकानंद दत्तोबा भोसले तर प्रमुख अतिथी म्हणून

लातूर जिल्हातील प्रत्येक शाळेत पोहचणार 'कथा मराठवाडा मुक्तिसंग्रामाची'

लातूर : मराठवाडा मुक्तिसंग्रामाच्या अमृतमहोत्सवी वर्षानिमित्त शालेय विद्यार्थ्यांना या लढ्याचा इतिहास समजावा, यासाठी लातूर जिल्हा प्रशासनाच्यावतीने 'कथा मराठवाडा मुक्तिसंग्रामाची' ही पुस्तिका तयार करण्यात आली आहे. या पुस्तिकेचे प्रकाशन रविवारी हुतात्मा स्मारक येथे आयोजित कार्यक्रमात जिल्हाधिकारी वर्षा ठाकूर-युगे यांच्या हस्ते झाले. ज्येष्ठ साहित्यिक तथा माजी कुलगुरु डॉ. जनार्दन वाघमारे, जिल्हा परिषदेचे मुख्य कार्यकारी अधिकारी अनमोल सागर, इतिहासकार प्राचार्य डॉ. सोमनाथ रोडे, माहिती उपसंचालक डॉ. सुरेखा मुळे, सामान्य प्रशासनचे उपजिल्हाधिकारी गणेश महाडिक, जिल्हा माहिती अधिकारी युवराज पाटील, माध्यमिक

कमलादेवी राठी यांना श्रीमती सुशिलादेवी देशमुख स्मृती महिला पुरस्कार प्रदान

लातूर : मराठवाडातील नामांकित लक्ष्मी अर्बन को-ऑपरेटिव्ह बँक, लि. लातूर बँकेच्या संचालिका तथा रोटरीचे माजी प्रांतपाल डॉ. विजयभाऊ राठी यांच्या सुविध पत्नी सौ. कमलादेवी राठी यांना महाराष्ट्र स्टेट को-ऑपरेटिव्ह बँक असोसिएशन लि. मुंबईचा सन २०२२चा श्रीमती सुशिलादेवी देशमुख स्मृती महिला पुरस्कार माजी रेल्वे मंत्री सुभाष प्रभू यांच्या हस्ते मानपत्र व स्मृति चिन्ह देऊन प्रदान करण्यात आला. यावेळी महाराष्ट्र राज्याचे सहकार आयुक्त अनिल कवडे,

श्री.तिरुपती ट्रेडिंग कंपनी
शिवाजी चौक, निलंगा, जि. लातूर
जैन टिबळ सिंघव
जैन सिंगलर
जैन पी.व्ही.सी.पाईपचे
-: अधिकृत विक्रेते:-
प्रो. गुणवंत गावकवाड हलपारकर
फोन:- २४२४६३,
मो. ९४०४६८२९९९

माळवदकर एजन्सीज
सावेवाडी, लातूर
मो. 9422656522
सर्व प्रकारच्या फर्निचरचे उत्पादक व विक्रेते

