।।विद्या विनयेन शोभते।।

।।न मातृ परम दैवतम्।।

कला व विज्ञान महिला महाविद्यालय

मेहकर

सप्तरंग

वार्षिकांक २०१६-१७

विद्यापीठ गीत

॥ विद्यापीठ गीत ॥

विद्या चिंतन । विद्या मंथन
विद्या सर्जन । विद्या जीवन ॥

जनमन जागर, करीत निरंतर, विद्यापीठ चाले
संत गाडगे बाबा तुमचे स्वप्न पूर्ण झाले ॥
कुणी न आता खुळे अडाणी, ज्ञानासह विज्ञान कळाले
पर्णकुटीतील प्रतिभेलाही, आभाळाचे पंख मिळाले
दशसूत्राचे अक्षर अक्षर, वेद नवा बोले ॥ १ जनमन...

किती रंजले, किती गांजले, किती आंधळे लुळे पांगळे
कर्मयोग निष्काम आचरून, कवेत घेता बांधव सगळे
भूतदयेच्या ओल्याव्याने, मानस मोहरले ॥ 2 जनमन...

धर्मजातीच्या पलिकडेही माणूस केवळ माणूस असतो
भेदभ्रमांचे बंध तोडूनी मानवतेचे पूजन करतो
पिढ्यापिढ्यांचे जीवन दर्शन विश्वात्मक झाले ॥ 3
जनमन सागर, करीत निरंतर, विद्यापीठ चाले ॥

// न मातृ: परम दैवतं //

धर्मवीर दिलीपराव रहाटे शिक्षण व बहु-उद्देशीय संस्था संचालित

कला व विज्ञान महिला महाविद्यालय

मेहकर जिल्हा बुलडाणा

संत गाडगे बाबा अमरावती विद्यापीठ अमरावती संलग्न

सप्तरंग

वार्षिकांक

२०१६-२०१७

प्र.प्राचार्य

डॉ एस टी कुटे

मुख्य संपादक

डॉ एस एम पवार

धर्मवीर दिलीपराव रहाटे शिक्षण व बहु-उद्देशीय संस्था

मेहकर जिल्हा बुलडाणा

संचालक मंडळ

अ.क्र.	पद	नाव
१	अध्यक्ष	श्री प्रतापराव जाधव
२	उपाध्यक्ष	श्री राजेंद्र पळसकर
३	सचिव	श्री ऋषिकेश प्र.जाधव
४	सहसचिव	सौ नम्रता एस वायाळ
५	कोषाध्यक्ष	श्री मधुकरराव रहाटे
६	सदस्य	श्री विनायकराव बोडखे
७	सदस्य	श्री रमेश लिंबाजी टाले
८	सदस्य	सौ राजश्री प्र. जाधव
९	सदस्य	डॉ अण्णासाहेब म्हळसणे
१०	सदस्य	श्री मदनराव भोसले
११	सदस्य	ॲड श्री उल्हास जी.जाधव
१२	सदस्य	सौ शोभा व्ही जाधव
१३	सदस्य	श्रीमती वर्षा पी जाधव

आमचे श्रद्धास्थान

धर्मवीर दिलीपराव रहाटे

आमचे प्रेरणास्थान

मा.खा.श्री. प्रतापराव जाधव

आमचे मार्गदर्शक

प्र.प्राचार्य डॉ एस टी कुटे

सप्तरंग संपादन मंडळ

१. प्रा.बी.डब्ल्यू.सोमटकर
२. प्रा.डॉ.एम.आर.शिंदे
३. प्रा.डॉ.एस.एम.खडसे
४. प्रा.जी.बी.घायाळ
५. प्रा.जी.जे.नागरे

क्षेत्रभेट प्रसंगी विद्यार्थी

युवा महोत्सवात सहभागी विद्यार्थी

युवा महोत्सवात सहभागी विद्यार्थी

कला व विज्ञान महिला महाविद्यालय

मेहकर जिल्हा बुलडाणा

स्थानिक व्यवस्थापन समिती

अ.क्र.	पद	नाव
१	अध्यक्ष	मा. खा.श्री प्रतापराव जाधव
२	पदसिद्ध सचिव	प्र.प्राचार्य डॉ एस टी कुटे
३	सदस्य	श्री राजेंद्र पळसकर
४	सदस्य	डॉ सुनील भराडे
५	सदस्य	श्री गणपतराव रहाटे
६	सदस्य	ॲड श्री मनीष आर मंत्री
७	सदस्य	श्री बबनराव तुपे
८	शिक्षक प्रतिनिधी	प्रा. भा. वा. सोमटकर
९	शिक्षक प्रतिनिधी	प्रा. डॉ. स. मा. पवार
१०	शिक्षक प्रतिनिधी	प्रा. जी. बी. घायाळ
११	शिक्षकेत्तर प्रतिनिधी	श्री प्रताप पाटील

प्राध्यापक वर्ग

Dr Santosh Tukaram Kute	I/C Principal
Dr Ramesh Gulabrao Suralkar	Asst. Professor
Dr Parmeshwar Ramdas Junghare	Asst. Professor
Dr Bhanudas Wamanrao Somatkar	Asst. Professor
Dr Sangita Mangesh Khadse	Asst. Professor
Vaishali Rajiv More	Asst. Professor
Dr Savita Madhavrao Pawar	Asst. Professor
Dr Meghraj Ramhari Shinde	Asst. Professor
Dr Gajanan Baliram Ghayal	Asst. Professor
Dr Sunil Dattatray Dabhadkar	Asst. Professor
Ku. Shailaja Ashok Bobade	Asst. Professor
Dr. Pradip Bajirao Wagh	Asst. Professor
Shri. Sandip V. Kayande	Asst. Professor
Shri Gangadhar Ashru Gadekar	Asst. Professor
Ku. Pallavi Uttamrao Deshmukh	Asst. Professor
Shri Gajanan Parwarta Jare	Asst. Professor
Dr Dipak Shivram Jaitalkar	Asst. Professor
Ku Kavita Niraj Wakhare	Asst. Professor
Ku. Kavita Dagdu Aware	Asst. Professor
Ku. Kalyani Siddheshwar Mitkari	Asst. Professor
Shri Ganesh Jagdish Nagare	Asst. Professor
Ku. Rukmin Achyut Raut	Asst. Professor

शिक्षकेत्तर कर्मचारी

Shri.P.B.Patil	Head Clerk
Shri.R.K.Bajad	Senior Clerk
Shri.V.D.Lodhe	Junior Clerk
Shri.M.R.Mhalasne	Library Attendant
Shri.R.M.Pakhale	Laboratory Assistant
Shri.Y.A.Kale	Laboratory Assistant
Shri.O.V.Sawdatkar	Laboratory Attendant
Shri.V.R.Patil	Laboratory Attendant
Shri.G.B.Deshmukh	Laboratory Attendant
Shri.N.A.Wayal	Laboratory Attendant
Shri.S.B.Gawale	Laboratory Attendant
Shri.M.D.Hiwarkar	Laboratory Attendant
Shri.V.M.Kokate	Laboratory Attendant
Shri.S.N.Faltanker	Peon
Shri.R.R.Yatalker	Peon
Shri.R.B.Pasrate	Peon
Ku.M.B.Dakhore	Peon

संपादकीय

कला व विज्ञान महिला महाविद्यालयाचा 'सप्तरंग' हा वार्षिक अंक दरवर्षी प्रकाशित होतो. शैक्षणिक सत्र २०१६-१७ चा हा वार्षिक अंक तयार करताना, त्यासाठी संपादनाचे काम करताना आनंद वाटला. महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ.एस.टी.साळी यांनी माझ्याकडे ही जबाबदारी सोपविली आणि ती यशस्वीपणे पार पाडण्याचा मी प्रयत्न केला आहे. महाविद्यालयाचे संस्थापक अध्यक्ष मा.खा.श्री प्रतापराव जाधव यांनी ग्रामीण भागातील मुलींच्या शिक्षणाचा उदात्त हेतू समोर ठेवून मेहकर येथे महिला महाविद्यालयाची स्थापना १९९७ मध्ये केली, तेव्हापासून आजतागायत महाविद्यालयाचा विकास होत आला आहे. सत्र २०१६-१७ पासून प्रभारी प्राचार्य डॉ.एस.टी.कुटे महाविद्यालयाच्या विकासाच्या दृष्टीने प्रयत्न करीत आहेत महाविद्यालयाची विज्ञान शाखा मागील सहा वर्षापासून प्रगतीपथावर आहे.

महाविद्यालयाच्या कला व विज्ञान दोन्ही शाखांचे परीक्षा निकाल चांगले राहिले आहेत. या सत्रामध्ये विविध अभ्यासपूरक उपक्रम राबविले गेले. प्रत्येक विषयाच्या अभ्यासमंडळाची स्थापना करण्यात आली. सत्र २०१६-१७ मधील महाविद्यालयीन प्रगतीचा आढावा या अंकामध्ये घेण्यात आला आहे. याशिवाय विद्यार्थ्यांच्या साहित्यविषयक कलागुणांना आविष्कृत करण्याची संधी या वार्षिक अंकाव्दारे उपलब्ध करुन देण्यात आली आहे. काही आवश्यक छायाचित्रेही या अंकामध्ये समाविष्ट करण्यात आली आहेत. हा अंक माहितीपूर्ण आणि वाचनीय झाला असावा, अशी खात्री वाटते.

प्रा.डॉ.सविता मा.पवार

Vision Mission, Goals & Objectives of the college

Vision of the Institute-

To enlighten students of rural area and encourage them to contribute for overall development by promoting education.

Mission Statement of the Institute-

"Shikleli Aai Ghara-Dara pudhe Neyi" meaning: A Woman instills the teaching that lasts a long life.

Goals & Objectives-

To provide education to rural students and improve their overall development.

To imbibe in them a sense of social responsibility and the true spirit of nationality.

To make Students "Ideal" in every sense of the term and provide the society an ideal citizen.

To make them "Swayam Siddh" by knowledge and skill so that they enable to earn their living.

To make them strong self respecting, self-supporting, confident and courageous to fight the atrocities that they have to face in their life.

To prepare the students to face the challenges of the competitive world.

Core Values of the Institution-

Public service is the prime motto.

To strengthen the community's moral and intellectual life by improving education in the community.

Participate in the problem solving activities as would be conducive to the progress of society.

Refrain the activities, which tend to promote feeling of hatred or enmity among different communities, religions or linguistic groups but actively work for national integration.

मराठी विभाग – अनुक्रमणिका

1. बोलण्याचे दुष्परिणाम - कु.दिपाली दिलीप वानखेडे, बी.ए.द्वितीय
2. जगण्याची कला शिकवणारा 'गुरु' हवा! -कु.मेघा गजानन सुरुशे, बी.ए.द्वितीय
3. निसर्गासारखा नाही रे सोयरा - कु संगीता शाळीग्राम अल्हात, बी.ए.तृतीय
4. एक झाड अन चार फांद्या - कु.संजीवनी शिवाजी वानखेडे, बी.ए.तृतीय

बोलण्याचे दुष्परिणाम

महाभारताचं युद्ध अठरा दिवस चालले. याचा द्रौपदीला खूप त्रास झाला. शरीराने व मनाने ती खूप खंगली होती, वयस्कर दिसत होती. हस्तिनापुरात सर्वदूर विधवा दिसत होत्या. अनाथ मुले इकडे तिकडे फिरत होती. एखाद दुसरा पुरुष दिसत होता आणि सर्वांची महाराणी द्रौपदी हस्तिनापुराच्या महालात निजली होती.. तेव्हां श्रीकृष्ण तिच्या कक्षात आले.. त्याला पाहून तिला रहावलं नाही. धावत जाऊन तिने त्याला मिठी मारली.. ती म्हणते,सख्या असा तर मी विचारच नव्हता केला.असं कसं झालं? कृष्ण म्हणाले, पांचाली नियती खूप निष्ठुर असते. ती आपल्या मनाप्रमाणे चालते. द्रौपदी, तुला कौरवांचा बदला घ्यायचा होता ना? तू यशस्वी झालीस. फक्त दुर्योधन आणि दुःशासन नाही, तर सर्वच कौरव संपले.. द्रौपदी तुला तर आनंदच व्हायला हवा होता..? द्रौपदी म्हणते, कृष्णा तू मला सावरायला आला आहेस की हिणवायला आला आहेस? योगेश्वर म्हणतात 'नाही द्रौपदी, मी तुला त्यातलं वास्तव सांगायला आलो आहे. आपल्या कर्माची फळे आपल्याला दिसत नाहीत. पण ती समोर येतात तेव्हा आपण काही करू शकत नाही. द्रौपदी विचारते, कृष्णा मग ह्या युद्धाला मीच पूर्णपणे जबाबदार आहे असं तुला म्हणायचं आहे का? कृष्ण म्हणतात, नाही द्रौपदी, तू स्वतःला इतकं महत्त्व देऊ नकोस. तू तुझ्या कर्मात थोडा जरी दूरदर्शीपणा दाखवला असतास तर तुला एवढा त्रास झाला नसता! द्रौपदी विचारते कृष्णा, मी काय करू शकत होते? कृष्ण म्हणतो, तुझे स्वयंवराच्या वेळी तू कर्णाचा अपमान करायला नको होतास.. त्यानंतर कुंतीने तुला पाच पांडवांची पत्नी होण्याचा आदेश दिला त्याचा तू स्विकार केला नसतास, तर परिणाम काही वेगळे झाले असते.. आणि त्यानंतर तू तुझ्या महालात दुर्योधनाच्या वर्मावर घाव घालणारं वाक्य बोललीस.."अंधे का पुत्र अंधा" व खिदळून हसत त्याचा "सार्वजनिक अपमान" केला नसतास तर तुझं वस्त्रहरण झालं नसतं.. कदाचित त्यावेळीही परिस्थिती वेगळी असती.. आपले शब्दच आपल कर्म बनवतात. आपण

आपला प्रत्येक शब्द विचार करुन बोलायला हवा, लिहायला हवा नाहीतर त्याचे दुष्परिणाम फक्त स्वत:लाच नाही तर आपल्या पूर्ण परिवाराला भोगावे लागतात.

जगात फक्त मानव असा एक प्राणी आहे की त्याच्या दातात नाही तर जिभेत, लेखणीत विष आहे. म्हणून..बोलतांना, लिहीतांना भान ठेवणं महत्वाचं असतं... बेलगाम बोलण्यानंच, लिहीण्यानेच नाती तुटतात व प्रपंचात महाभारत घडतं..! अप्रतिम व सर्व मानवजातीला आपल्या जीवनात उतरवण्यासारखे हे कथन आहे. जसा एक एक पैसा वाढून श्रीमतीचे रूप आणतो, तसे एक एक पैसा संपवून गरीबी आणतो तसेच जीवनात प्रत्येका बरोबर बोलण्यापुर्वी शुध्द शब्द हे करूणामय असले पाहीजे, तसेच लिखानात सुध्दा ! मानवजात तशी तमा न बाळता तोंडातून लेखनीतून विचारी बाण सोडीत असतात व परिणाम भोगत विव्हळत पडतात!

अगदी खरं आहे..मला कुठेतरी वाचलेल्या ओळी आठवल्या..

बोलताना संभ्यतेचे भान
राखले पाहिजे..
स्वत:हा भोवती जरा वलय
आखले पाहिजे...
राग असुदे कितीही आग
ओकणारा सखे..
नजरेच्या आतच त्यास
रोखले पाहिजे..

- कु.दिपाली दिलीप वानखेडे, बी.ए.द्वितीय

जगण्याची कला शिकवणारा 'गुरु' हवा!

तो धिटाईने वृद्ध गुरुसमोर उभा होता. गुरु त्यांच्या अनुभवी नजरेने त्याचे निरीक्षण करत होते. कोवळं वय. असेल साधारण नऊ दहा वर्षाचा. त्याला डावा हातच नव्हता. एका अपघाताने तो हिरावून घेतला होता म्हणे.

"तुला माझ्या कडून काय हवे आहे?" गुरूने त्या मुलाला विचारले.

"सर, मला तुमच्या कडून ज्युडो-कराटेची विद्या शिकायची आहे!"

शरीराला एक हातच नाही आणि ज्युडो शिकायचं आहे? अजब मुलगा दिसतोय.

"कशाला?"

"शाळेत मला मुलं त्रास देतात. थोटक्या म्हणून चिडवतात. मोठी माणसं नको तितकी कीव करतात. मला त्यांच्या या वागण्याचा त्रास होतो मला माझ्या हिमतीवर जगायचंय कोणाची दया नको. हात नसताना मला माझं रक्षण करता आलं पाहिजे

"ठीक आहे पण मी आता तो 'शिक्षण' देणारा गुरु राहिलो नाही. मी आता वृद्ध झालोय आणि आत्मचिंतनात मग्न असतो. तुला माझ्या कडे कोणी पाठवलं?"

"सर, मला एक हात नसल्याने खूप जणांनी त्यांचा 'विद्यार्थी' म्हणून नाकारलं. त्यातल्याच एकाने तुमचे नाव सांगितले. 'तुला फक्त तेच शिकवू शकतील. कारण त्यांना खूप वेळ असतो आणि त्यांच्याकडे एकही विद्यार्थी नाही 'असे ते म्हणाले होते."

'तो उन्मत्त 'शिक्षक' कोण हे गुरूंनी तात्काळ ओळखले. अशा अहंकारी माणसांमुळेच ही विद्या गुंड प्रवृत्तीच्या हाती गेली. याचे त्यांना नेहमीच वाईट वाटे.

"ठीक आहे, आज पासून तुला मी माझा 'शिष्य' करून घेत आहे. या शिष्यत्वाचे नियम तुला आज पहिल्यांदा आणि शेवटचे सांगतो. लक्षात ठेव, आपल्या गुरूवर पूर्ण विश्वास ठेवायचा . मी माझ्या लहरी प्रमाणे शिकवीन ते शिकून घ्यायचे. ज्युडो-कराटे ही खूप घातक विद्या आहे. तिच्यामुळे एखाद्याचा जीव जाऊ शकतो   म्हणून ही विद्या फक्त आत्मरक्षणासाठीच वापरायची. नेहमी नम्र रहायचे. समजले?"

"हो सर. समजले. मी आपल्या या आज्ञांचे पालन करीन." मुलाने गुरूच्या पायावर डोके ठेवले. आणि आपल्या एकुलत्या एक शिष्याच्या शिक्षणास त्यांनी आरंभ केला. एकच डाव गुरूंनी त्याला शिकवला आणि तोच ते त्याच्याकडून करून घेऊ लागले. सहा महिने हेच चालू राहिले. एक दिवशी मुलाने गुरूचा चांगला मूड बघून हळूच विषय काढला. "सर, सहा महिने झालेत. एकच मूव्ह तुम्ही माझ्या कडून करून घेत आहात. नवीन डाव असतीलच ना?"

"आहेत! अनंत डाव आहेत ते आत्मसात करायला, तुला तुझं आयुष्य कमी पडेल पण तुला मी शिकवतो आहे त्याचीच गरज आहे. आणि इतकेच तुझ्या साठी पुरेसे पण आहे गुरुवचनावर विश्वास ठेवून तो शिकत राहिला. बरेच दिवसानंतर ज्युडोचे टुर्नामेंटस जाहीर झाले. गुरूंनी आपला एकमेव शिष्य यात उतरवला. पहिले दोन सामने त्या शिष्याने सहज जिंकले पहाणारे आश्चर्यचकित झाले. एक हात नसलेला मुलगा जिंकलाच कसा? कोण गुरु असावा? तिसरा सामना थोडासा कठीण होता, पण त्या मुलाच्या सफाईदार आणि वेगवान हालचालींनी तो सामना सुद्धा त्यानेच जिंकला आता त्या मुलाचा आत्मविश्वास बळावला. आपणही जिंकू शकतो   ही भावना त्याला बळ देत होती. बघता बघता तो अंतिम सामन्यात पोहोचला.

ज्या शिक्षकाने, त्या मुलास म्हाताऱ्या गुरुकडे पाठवले होते, त्या अहंकारी माणसाचा शिष्यच, त्या मुलाचा अंतिम फेरीतील प्रतिस्पर्धी होता प्रतिस्पर्धी त्या मुलाच्या मानाने खूपच बलवान होता. वयाने, शक्तीने, अनुभवाने सरस होता. या कोवळ्या वयाच्या पोराला तो सहज धूळ चारणार हे स्पष्ट दिसत होते. पंचानी एकत्र येऊन विचार केला. "हा सामना घेणे आम्हास उचित वाटत नाही, कारण प्रतिस्पर्धी विजोड आहेत. एक बलवान तर एक दिव्यांग आहे. हा सामना मानवतेच्या आणि समानतेच्या दृष्टिकोनातून आम्ही थांबवू इच्छितो. प्रथम जेते पद

विभागून देण्यात येईल! अर्थात दोन्ही प्रतिस्पर्धी यास तयार असतील तरच." मुख्य पंचाने आपला निर्णय जाहीर केला.

"मी या चिरगुट पोरा पेक्षा श्रेष्ठ आहे यात दुमत असण्याचे कारण नाही. हे सगळ्यांना स्पष्ट दिसतच आहे. तेव्हा मला विजेता आणि या पोराला उपविजेता म्हणून घोषित करावे तो प्रतिस्पर्धी उर्मटपणे म्हणाला.

"मी लहान असेन, तरी मला हे टाकलेले उपविजेतेपद नको आहे माझ्या गुरूंनी प्रामाणिकपणे लढण्याचे शिक्षण दिलेले आहे. मी ठरलेला सामना खेळून जे माझ्या हक्काचे जेते पद आहे ते स्वीकारीन त्या लढवय्याचे उत्तर ऐकून उपस्थितांनी टाळ्यांचा कडकडाट केला. जाणकारांच्या कपाळावर मात्र आठ्या पडल्या. कारण हे ओढवून घेतलेले संकट होते. थोडे कमी जास्त झाले तर? आधीच एक हात नाही अजून एखादा अवयव गमावला जायचा मूर्ख मुलगा सामना सुरु झाला. आणि सगळी मंडळी आश्चर्याने स्तिमित झाली. त्या एका अनमोल क्षणी त्या अपंग मुलाची जीवघेणी थ्रो केलेली किक, त्या बलवान प्रतिस्पर्ध्याला चुकवता आली नाही. तो रिंगणाबाहेर फेकला गेला. परफेक्ट थ्रो, परफेक्ट टाईमिंग, नेमका लावलेला फोर्स अप्रतिम! केवळ अप्रतिम! गुरुगृही पोहचल्यावर, त्या मुलाने आपल्या उजव्या हातातली विजयाची ट्रॉफी गुरुजींच्या पायाशी ठेवली. त्यांना पायावर डोके ठेवून आपली पूज्य भावना व्यक्त केली.

"सर, एक शंका आहे. विचारू?"

"विचार."

"मला फक्त एकच डाव/ मूव्ह येते. तरीही मी कसा जिंकलो?"

"तू दोन गोष्टी मुळे जिंकलास

"कोणत्या, सर?"

"एक तू घोटून, न कंटाळता केलेला सराव त्या मुळे तुझा तो डाव 'सिद्ध' झाला आहे, आत्मसात झाला आहे त्यात चूक होणे अशक्य आहे

"आणि दुसरे कारण?"

"दुसरे कारण हे, त्याहून महत्वाचे आहे. प्रत्यक डावाचा एक प्रतिडाव असतो तसाच या डावाचाही एक उतारा डाव आहे

"मग तो, माझ्या अनुभवी प्रतिस्पर्ध्यास माहित नव्हता कां?"

"तो त्याला माहित होता पण तो हतबल झाला, कारण? कारण या प्रतिडावात, हल्ला करणाऱ्या प्रतिस्पर्ध्याचा डावा हात धरावा लागतो

आता तुम्हाला समजले असेल की, एक सामान्य, एक हात नसलेला मुलगा कसा जिंकला? ज्या गोष्टीला आपण आपली कमजोरी समजतो, तिलाच जो आपली शक्ती बनवून जगायला शिकवतो, विजयी व्हायला शिकवतो, तोच खरा गुरु! आतून आपण कोठे ना कोठे 'दिव्यांग' असतो, कमजोर असतो. फक्त त्यावर मात करून जगण्याची कला शिकवणारा 'गुरु' हवा!

-कु.मेघा गजानन सुरुशे, बी.ए.द्वितीय

निसर्गासारखा नाही रे सोयरा

निसर्गासारखा नाही रे सोयरा, गुरू सखा बंधू मायबाप
त्याच्या कुशीमध्ये सारे व्यापताप, मिटती क्षणात आपोआप

त्याच्या संगतीत फिटतो संदेह, वितळतो क्षोभ माया मोह
त्याच्या संकीर्तनी मुरविता देह, भेटतो उजेड अंतर्बाह्य

त्याच्या स्मरणाने प्रकाशते मन, उजळते जग क्षणकाली
स्थिरावते पुन्हा चळलेले चित्त, पुन्हा मूळ वाट पायाखाली

- कु संगीता शाळीग्राम अल्हात, बी.ए.तृतीय

एक झाड अन चार फांद्या

एक झाड अन चार फांद्या
असेच काही जगणे असते
लक्ष विखुरली गवत पाती
तरी कुणाशी नाते नसते

सदैव आपल्या अवकाशात
अस्तित्वास असे टिकवणे
अन मुळाशी खोल खोलवर
ज्ञात अज्ञात ओल शोधणे

म्हटले तर छानच असते
हिरवी फांदी हिरवी पाने
अन कुणाची वाट पाहत
फुलाफुलातून असे बहरणे

दोन दिसांचा ऋतू नंतर
तिच धूळ माती वाहणे

जलकण आशा तहानलेली
सदैव उरात होरपळणे

एक वादळ पानापानात
सर्वस्वाला व्यापून उरले
अन विजेची तार लखलख
ल्याया तनमन उत्सुकले

- कु.संजीवनी शिवाजी वानखेडे, बी.ए.तृतीय

English Department – Index

1. **Children's day in India - Swati Subhash Shinde, B.A. Third Year**
2. **Observance of the Constitution day - Puja Dattatray Wagh, B.A. Third Year**

Children's day in India

Children's day is celebrated every year on November 14 in India. The day marks the birth anniversary of Pandit Jawaharlal Nehru, fondly remembered as Chacha Nehru. Pandit Jawaharlal Nehru is India's first Prime Minister. His love for children earned him the title "Chacha Nehru". His birth anniversary - November 14, is celebrated as Children's Day in the country as a tribute to his contribution towards development of the nation and his love for children. The children's day in India is celebrated on November 14 since the year 1964. Before 1964, India celebrated children's day along with the world on November 20 - the Universal Children's Day. In1964, after Pandit Jawahar Lal Nehru's death, it was decided unanimously to commemorate his birth anniversary as Children's Day in the country. Pt. Jawaharlal Nehru was born in Allabahad on November 14, 1889. He received his early education at home under private tutors. At the age of fifteen, he went to England and after two years at Harrow, joined Cambridge University where he took his tripos in Natural Sciences. He was later called to the Bar from Inner Temple. He returned to India in 1912 and plunged straight into politics. Even as a student, he had been interested in the struggle of all nations who suffered under foreign domination. He took keen interest in the Sinn Fein Movement in Ireland. In India, he was inevitably drawn into the struggle for independence. He was the first prime minister of independent India (1947–64). He is considered to be the architect of modern India and contributed immensely towards the development of the country. He died on May 27, 1964.

- Swati Subhash Shinde, B.A. Third Year

Observance of the Constitution day

As part of the celebrations, a number of activities aimed at highlighting and reiterating the values and principles enshrined in the Constitution are being organised. An important part of the celebrations is the reading of the Preamble to the Constitution and reaffirming our commitment to uphold its ideology. The Preamble is a brief introductory statement setting out guidelines for the people of the nation as well as presenting principles of the Constitution. It is the preface which highlights the entire Constitution and embodies fundamental values, philosophy & ethos on which our Constitution is based and built. It includes Fundamental Rights (Liberty of thought, expression, belief, faith & worship) and Fundamental Duties (Justice, social, economic & political). The whole edifice of the Constitution and structure of the political system protect and promote constitutional values embodied in the Preamble

WE, THE PEOPLE OF INDIA, having solemnly resolved to constitute India into a SOVEREIGN SOCIALIST SECULAR DEMOCRATIC REPUBLIC and to secure to all its citizens:

JUSTICE, social, economic and political;

LIBERTY of thought, expression, belief, faith and worship;

EQUALITY of status and of opportunity;

and to promote among them all

FRATERNITY assuring the dignity of the individual and the unity and integrity of the Nation;

IN OUR CONSTITUENT ASSEMBLY this 26th day of November, 1949, do HEREBY ADOPT, ENACT AND GIVE TO OURSELVES THIS CONSTITUTION

- Puja Dattatray Wagh, B.A. Third Year

समाजशास्त्र विभाग – अनुक्रमणिका

1. समाज म्हणजे काय? – कु.पूजा दत्तात्रय वाघ, बी.ए.तृतीय
2. झुरळाची गोष्ट – कु.स्नेहल सुरेश मोरे, बी.ए.तृतीय

समाज म्हणजे काय?

सतत माणुकसी जपता यावी यासाठी मानवाच्या उत्क्रांतीच्या इतिहासात काही समजूतदार माणसांनी जन्माला घातलेली व्यवस्था.

सर्वांनी माणुसकी जपली तर सर्वच माणसांना जगणे सोपे आणि सुखकर होईल कदाचित ह्याच हेतूने निर्माण केलेली व्यवस्था.

कदाचित सम + आज म्हणजे कोणत्याही क्षणी/दिवशी सर्वांच्या अस्तित्वाला, गरजांना आणि भावनांना समान मान असतो ह्याची जाणीव असावी असा लपलेला संदेश.

सर्वांच्या मानवाधिकारांचे जतन करता यावे म्हणून सकस मानसिकता जतन करा असा संदेश कायम देता यावा ह्याची तरतूद.

कु.पूजा दत्तात्रय वाघ, बी.ए.तृतीय

झुरळाची गोष्ट

गूगलचे सीईओ सुंदर पिचाई यांनी सांगीतलेला किस्सा त्यांच्याच शब्दात देत आहे. 'एकदा मी एका हॉटेलात कॉफी प्यायला गेलो होतो. माझ्या जवळच्या टेबलावर एक ग्रुप बसला होता. त्यात काही महिला पण होत्या. अचानक एक झुरळ उडत उडत येऊन एका महिलेच्या अंगावर बसले. ते झुरळ बघून ती महिला घाबरून किंचाळायला व थयथयाट करायला लागली. तिचा हा थयथयाट मिनीटभर तरी चालू होता. मोठ्या मुष्किलीने तिने ते झुरळ झटकून टाकले तर ते झुरळ त्याच ग्रुपमधल्या दुसर्याल महिलेच्या अंगावर जाऊन बसले. मग त्या महिलेने पण किंचाळायला व थयथयाट करायला सुरवात केली. तेवढ्यात त्या हॉटेलचा वेटर तेथे आला. त्या दुस-या महेलेने पण मोठ्या मुष्किलीने ते झुरळ झटकून टाकले तर ते झुरळ त्या वेटरच्या अंगावर जाऊन बसले. मला वाटले की आता वेटर पण थयथयाट करणार. पण तसे काही झाले नाही. ते झुरळ अंगावर पडताच तो वेटर स्तब्ध उभा राहीला. अजिबात हालचाल न करता त्या झुरळाच्या मुव्हमेन्ट्स बघत राहीला. योग्य वेळ येताच त्याने ते झुरळ झटक्यात पकडले आणि हॉटेबाहेर फेकून दिले. मी विचार करू लागलो की जी गोष्ट त्या वेटरला जमली ती गोष्ट त्या दोन महिलांना का जमली नाही? माझ्या लक्षात आले की त्या दोन महिला घाबरून 'रिऍक्ट' (React) होत होत्या तर त्या वेटरने 'रिस्पॉन्ड' (Respond) दिला होता. त्या दोन महिला झुरळाला घाबरून 'रिऍक्ट' होत नव्हत्या तर आपण झुरळाच्या समस्येला तोंड देऊ शकत नाही या विचाराने भितीने गर्भगळीत होऊन 'रिऍक्ट' होत होत्या. पण वेटरचे तसे नव्हते. आपण झुरळाच्या या समस्येला तोंड देऊ शकतो याची त्याला खात्री असल्यामूळे त्याने 'रिस्पॉन्ड' देण्याचे ठरवले होते.' तात्पर्य - पहिली गोष्ट म्हणजे 'रिऍक्ट' (React) आणि 'रिस्पॉन्ड' (Respond) या शब्दांमधला फरक लक्षात घ्या. आयुष्यात कोणतीही समस्या आली की 'आपण ही समस्या सोडवू शकत नाही' या भितीपोटी माणूस 'रिऍक्ट' होत असतो. कुठलीही समस्या आली की तिला 'रिऍक्ट' होणे हा जरी मनुष्यस्वभाव असला तरी त्यामध्ये आपली कमजोरी दिसत असते. कारण मनुष्य जेव्हा 'रिऍक्ट' होतो तेव्हा तो बहुतेकपणे चुकिच्या माहितीमूळे, चुकीच्या विचारांमूळे, चुकीच्या गायडन्स मूळे, आत्मविश्वास नसल्यामूळे किंवा चुकिच्या संगतीने 'रिऍक्ट' होत असतो. पण आपण या समस्येला तोंड देऊ शकतो अशी जेव्हा माणसाची भावना होते तेव्हा तो त्या समस्येला 'रिस्पॉन्ड' द्यायच्या, म्हणजेच तोंड द्यायच्या प्रयत्नांना सुरवात करतो. मग तो यासाठी योग्य ती माहिती गोळा करतो, योग्य व्यक्तिंचा सल्ला घेतो, योग्य विचार मनात आंणतो, मन शांत आणि खंबीर ठेवतो. शांत चित्ताने पण दृढ निश्चयाने त्या संकटाचा मुकाबला करू लागतो. छत्रपती शिवाजी महाराजांच्या चरित्राचा बारकाईने अभ्यास केला तर एक गोष्ट आढळून येईल की त्यांनी संकटांना 'रिऍक्ट' न होता 'रिस्पॉन्ड' करण्याचे धोरण अवलंबीले होते. त्यांच्यावर अनेक संकटे आली. त्यांनी काही वेळा 'रिऍक्ट' होण्याचे नाटक पण केले. पण खरी स्ट्रॅटेजी ही 'रिस्पॉन्ड' देण्याची होती. म्हणुनच ते शाहिस्तेखानाची बोटे कापू शकले, आग्रा येथून सुटका करून घेऊ

शकले तसेच अफजलखानाचा वध करू शकले. आयुष्यात अनेक समस्या येत असतात. अनेक झुरळे अंगावर बसत असतात. या समस्यारूपी झुरळांना 'रिऍक्ट' होऊन थयथयाट करत बसायचे का 'रिस्पॉन्ड' देऊन त्यांना हाकलून द्यायचे हे तुमचे तुम्हीच ठरवायचे नाही का?

–कु.स्नेहल सुरेश मोरे, बी.ए.तृतीय

राज्यशास्त्र विभाग अनुक्रमणिका

1. निवडणूक - कु.स्मिता खंडू ठाकरे, बी.ए.तृतीय
2. भारतीय राष्ट्रध्वज - सुषमा भीमराव भागात, बी.ए.तृतीय

निवडणूक :

एखाद्या संस्थेच्या मान्य सभासदांकडून त्या संस्थेच्या, पदाधिकाऱ्यांची किंवा प्रतिनिधींची संस्थेने ठरविलेल्या नियमांनुसार जी निवड केली जाते, तिला निवडणूक म्हटले जाते. समाजाला विशिष्ट प्रकारे संघटित करण्याचे व धोरणविषयक निर्णय घेण्याचे निवडणूक-यंत्रणा हे एक साधन आहे. ज्या समाजात निवड करण्याचे स्वातंत्र्य असते, त्या समाजात निवडणूक-यंत्रणा सत्तासंबंध निर्धारित करते. निवडणुकीसाठी संबंधित मतदार मतदान करून प्रतिनिधींची निवड करतात. निवडणुकांमुळे प्रतिनिधींची, पदाधिकाऱ्यांची किंवा नेत्यांची निवड करणे जसे शक्य होते, तसेच धोरणाची निवड करणेही शक्य होते. साहजिकच निवडणुकीसाठी मतदारांपुढे पर्याय ठेवणे आवश्यक असतेनिवडणुकीसाठी घेतलेल्या मतदानामुळे मतांची मोजणी करून अनेक पर्यायांपैकी एक पर्याय निवडणे शक्य होते. अर्थात वाटाघाटी करून व करार करूनही असे पर्याय निवडता येतात; परंतु विविध दबावांचे प्रमाण कमी करून सर्वसाधारण पर्याय मान्य करण्याचा व निवडून दिलेल्या प्रतिनिधींना सर्वसाधारण पर्यायांतून निश्चित धोरण ठरवू देण्याचा निवडणुका हा जास्त शास्त्रीय मार्ग आहे. प्रौढ मतदाराद्वारा होणाऱ्या निवडणुकांमुळे लोकांची निवड स्पष्ट होत असते. लोकशाही शासनाच्या कारभारामध्ये आपला सहभाग आहे, ही जाणीव निवडणुकीच्या मार्गाने लोकांत निर्माण करता येते. लोकशाहीमध्ये शासनाला कायदेशीरपणा प्राप्त करून देणे आणि आवश्यक तेव्हा शासनामध्ये शांततामय मार्गाने बदल घडवून आणणे निवडणुकांमुळे शक्य होते. हुकूमशाहीत पुष्कळदा निवडणूक-यंत्रणा औपचारिकपणे राबविली गेली, तरी निवड करण्याचे जे मुक्त स्वातंत्र्य लोकशाहीत असते, ते हुकूमशाहीत नसते. स्वयंस्फूर्तीने निर्माण झालेल्या आर्थिक, सामाजिक, सांस्कृतिक इ. विविध

क्षेत्रांतील संघटनांमध्ये नियमित निवडणुका घेणे आवश्यक असते. चर्चसारख्या धार्मिक संस्थांमध्येही निवडणू-यंत्रणा वापरली जाते. लोकशाहित निवडणूक-यंत्रणा पायाभूत असते, तथापि देशाचे संविधान लोकानुवर्ती शासनसत्तेला किती महत्त्व देते, यावर त्या देशातील निवडणुकांना महत्त्व प्राप्त होत असते. लोकांना शासनात सहभागी करून घेण्याचे विविध मार्ग सातत्याने स्वीकारले जातात. केवळ प्रतिनिधी किंवा राजकीय पक्षांची निवड करून लोकांचा सहभाग थांबत नाही. उपक्रमाधिकार, जनमतपृच्छा व सार्वमत यांद्वारा लोकांना शासनाचे धोरण जोखण्यासाठी व निर्धारित करण्यासाठी सहभागी करून घेतले जाते. निवडणूक-यंत्रणा शासनसंस्थेचे प्रमुख अंग आहे. या अंगाचे महत्त्व विविध देशांनी स्वीकारलेल्या शासनपध्दतींवर अवलंबून असते. भारत, इंग्लंड, अमेरिका यांसारख्या देशांमध्ये निवडणूक-यंत्रणेचा व्याप फार मोठा असतो. केंद्रीय शासनापासून स्थानिक स्वराज्य संस्थांपर्यंत अनेक पातळ्यांवर निवडणुका होत असतात. साहजिकच या देशांमध्ये निवडणुकांना फार मोठे महत्त्व असते. त्यामुळे अशा देशांत सत्तास्थानासाठी सातत्याने स्पर्धा चाललेली असते. ही स्पर्धा निवडणुकीद्वारा निर्णायक ठरते. याउलट एकतंत्री किंवा हुकूमशाही राज्यांमध्ये सत्तास्पर्धा उघडपणे चालू नसते. खुल्या निवडणुकीतून अशी सत्तास्पर्धा निर्धारित होण्याची शक्यताही नसते.

- कु.स्मिता खंडू ठाकरे, बी.ए.तृतीय

भारतीय राष्ट्रध्वज

भारतात १८८५ साली राष्ट्रीय काँग्रेस स्थापन झाली असली, तरी तिने राष्ट्रीय निशाण १९२१ सालापर्यंत स्वीकारले नव्हते. मादाम कामा या राष्ट्रभक्त भारतीय महिलेने २२ ऑगस्ट १९०७ रोजी जर्मनीमध्ये स्टगार्ट येथे भरलेल्या समाजवाद्यांच्या जागतिक मेळाव्यात स्वकल्पनेने तयार केलेले एक तिरंगी निशाण भारताचा राष्ट्रध्वज म्हणून सादर केले. या निशाणात हिरवा, केशरी व तांबडा असे तीन आडवे पट्टे होते. भारताचे राष्ट्रीय फूल समजल्या जाणाऱ्या कमळाची आठ चित्रे हिरव्या पट्ट्यात, वंदेमातरम् ही अक्षरे केशरी पट्ट्यात आणि हिंदुमुसलमानांची प्रतीके म्हणून अनुक्रमे सूर्य व चंद्र यांची चित्रे तांबड्या पट्ट्यात, असा या ध्वजाचा एकूण साज होता. अशा प्रकारचा ध्वज खुद्द भारतात मात्र कधीच वापरला गेला नाही. १९१६ साली होमरूल चळवळीचे भूखंड म्हणून ॲनी बेझंट, लो. टिळक आदींना अटकेत ठेवले असताना त्यांनी पाच तांबडे व चार हिरवे पट्टे असलेला वरच्या डाव्या कोपऱ्यात युनियन जॅक, त्याखाली सात तारे व उजवीकडे चांद अशी चिन्हे धारण करणारा राष्ट्रध्वज तयार करून

फडकविला. सरकारी अधिकाऱ्यांनी अर्थातच तो फोडून टाकला १९१७ सालच्या कलकत्ता काँग्रेसमध्ये अधिकृत राष्ट्रध्वज ठरविण्यासाठी एक समिती स्थापन करण्यात आली. त्यानंतर १९२० पर्यंत काँग्रेसच्या अधिवेशनात ध्वजाबद्दल चर्चा होऊनही निश्चित निर्णय झाला नाही. त्यानंतर गांधीजींच्या पुढाकाराने या प्रश्नाला निश्चित चालना मिळाली. यंग इंडिया, हरिजन या नियतकालिकांतून त्यांनी वेळोवेळी लेख लिहून राष्ट्रध्वजाबाबत मतप्रदर्शन केले. मच्छलीपटनम् शहरातील एक प्राध्यापक पी. व्यंकय्या यांनी गांधीजींच्या सूचनेप्रमाणे ध्वज तयार केला. जलंदरचे लाला हंसराज यांनी सदर ध्वजावर चरखा असावा, अशी केलेली सूचना गांधीजींना व इतरांना अर्थपूर्ण वाटली. हा तिरंगी ध्वज खादीचा असून त्यात तांबडा, हिरवा, पांढरा या रंगांचे आडवे पट्टे व त्यांवर गर्द निळ्या रंगाचा चरखा होता. सर्व धर्मीयांच्या एकतेचे प्रतीक असा हा झेंडा असा त्याचा अर्थ लावण्यात आला. हिंदूंचा तांबडा, मुसलमानांचा हिरवा आणि इतरांचा पांढरा अशी रंगांची वाटणी होती. रंगांना जातीय स्वरूप आल्याने शिखांनी आपला प्रतिनिधी म्हणून काळ्या रंगाचाही पट्टा असावा अशी जाहीर मागणी केली, ती मान्य मात्र झाली नाही. १९२१ पासून हा तिरंगा स्वातंत्र्य चळवळीत राष्ट्रीय निशाण म्हणून पुढे आला. नागपूर व इतरत्र झालेले ध्वजसत्याग्रह खूप गाजले. १९३१ साली केशरी, पांढरा, हिरवा हे रंगपट्टे धर्माचे द्योतक नसून ते अनुक्रमे त्याग-धैर्य, सत्य-शांतता, प्रेम-विश्वास या गुणांची प्रतिके आहेत, असे जाहीर करण्यात आले. भारताचा राष्ट्रध्वज संविधान समितीने २२ जुलै १९४७ रोजी निश्चित केला. त्या संबंधीचा ठराव पंडित जवाहरलाल नेहरू यांनी मांडला. एकाला एक लागून असलेल्या आडव्या समान प्रमाणाच्या तीन पट्ट्यांचा तो आहे. वरती गर्द केशरी, मध्यभागी पांढरा आणि खालच्या बाजूला गर्द हिरवा, अशा क्रमाने हे तीन रंग आहेत. मधल्या पांढऱ्या पट्ट्यावर निळ्या रंगाचे धर्मचक्र असून ते सारनाथ येथे आढळलेल्या सिंहमुद्रेवर असलेल्या अशोकचक्रासारखे आहे. चक्राला २४ आरे आहेत. डॉ. एस्. राधाकृष्णन् यांनी भारतीय राष्ट्रध्वजाच्या एकूण रचनेचे महत्त्व चांगल्या प्रकारे विशद केले आहे. त्यांच्या विवेचनाप्रमाणे केशरी रंग किंवा भगवा रंग हा त्यागाचा द्योतक आहे, पांढरा रंग प्रकाशाचा आणि सत्यमार्गाचा प्रतिनिधी आहे, तर हिरवा रंग मानवाचे निसर्गाशी वा भूमीशी असलेले नाते दर्शवितो.

- सुषमा भीमराव भागात, बी.ए.तृतीय

अर्थशास्त्र विभाग – अनुक्रमणिका

1. धोक्याची घंटा वाजत आहे - कु.अश्विनी दशरथ पवार, बी.ए.तृतीय
2. आदित्य बिर्ला यांच्या एका चांगल्या सवयी बद्दल...! - कु.सोनाली भाऊराव गवळी, बी.ए.तृतीय

धोक्याची घंटा वाजत आहे

पारंपारिक उद्योगांपैकी ७०% उद्योग पुढील १० वर्षात बंद पडतील. जगभरामध्ये टेक्नॉलॉजी, बाजारपेठेचे स्वरूप, संशोधन, ग्राहकांचा माइंडसेट इतक्या वेगाने बदलत आहे की आज चालणारा उद्योग, प्रॉडक्ट, ब्रँड उद्या चालेल का, हे सांगू शकत नाही. कोणालाही कोणतातरी उद्योग पुढील काही दशके चालेल व करा, असा सल्ला देणे आता योग्य नाही. तीन ते पाच वर्षात झटपट धंदा करा किंवा पैसे कमवा. पुढील जगात काय होईल सांगता येत नाही. कारण ब्लॅकबेरी, नोकिया, राजदूत गाडी, अँबेसिडर, लँडलाईन फोन, एसएमएस, ऑरकुट, रेडिफ/याहू मेल, सीडी, कॅसेट, टाईप राईटर अशी शेकडो उत्पादन बंद झाली, कारण ती काळानुसार बदलली नाहीत. एका अंदाजानुसार येत्या १० वर्षात काय बदल होतील? पूर्णवेळ कार्यालये पध्दत बंद होईल. त्यामुळे कमर्शियल कॉम्प्लेक्स मॉलप्रमाणेच बंद होतील. फुड होम डिलिव्हरी वाढेल व रेस्टॉरंटचा धंदा ६०% कमी होईल, ब्युटीपार्लर ही घरपोच सेवा होईल. घरपोच ऑनलाईन हेल्थ सेवा सुरू होणाऱ्या कंपन्या निघतील व मोठी फी घेणारे डॉक्टर व टोलेजंग हॉस्पिटलचे दिवाळं निघेल. शिक्षण ऑनलाईन होईल. भव्य ईमारती असणाऱ्या शिक्षण संस्था खंडर बनतील. त्यामुळे बहुसंख्य शिक्षकांच्या नोकऱ्या जातील किंवा कित्येक महिने पगारच मिळणार नाहीत. कोचिंगची पध्दती पूर्ण बदलून ती ऑनलाईन होईल. प्रायव्हेट ट्यूटर व इन्ट्रक्टर यांचे काम खूप वाढेल. शॉर्ट व कमी खर्चातील व उपयोगी शिक्षणाला महत्व येईल. सर्व राजकीय प्रचारप्रसार ऑनलाईनच असेल, रस्त्यावर भाषण, सभा, आंदोलने, मोर्चे इत्यादी मागास व खुळे समजले जातील. लोकांना उल्लू बनवायचा धंदा बंद होईल. बँकाचे सर्व व्यवहार मोबाईलवर होतील. तुम्हाला केव्हाही बँकेत जाण्याची गरज पडणार नाही. मागास, सहकारी बँका पूर्ण बंद होतील. चित्रपट हे मल्टिप्लेक्समध्ये पाहणे खूप कमी होईल. नवीन चित्रपटसुध्दा ऑनलाईन रिलीज होतील. टीव्ही पाहणे कमी होऊन सर्वजण मोबाईलवरच पाहतील. त्यामुळे टीव्ही चॅनेल तोट्यात जाऊन बरीच चॅनेल बंद होतील. जात, धर्म, वंश ह्या संकल्पना १५ वर्षात संपतील, पैसा व गुण ह्या आधारेच विवाह ठरतील. फक्त पैसे कमविणाऱ्याचेच विवाह ठरतील बाकीचे वरातीत नाचायला व मिरवणुकीलाच कामी येतील. नोकऱ्या हा प्रकार झपाट्याने कमी होईल, फक्त प्रोफेशनल असतील. ९०% कंपन्या आपली कामे आऊटसोर्स करतील, ह्या धंद्याला चांगले दिवस

येतील. ९०% पेट्रोल, डिझेल गाड्या बंद होतील. हे पुढील १५-२० वर्षात नक्कीच घडेल. या आव्हानासाठी आपण तयार आहात का?

- कु.अश्विनी दशरथ पवार, बी.ए.तृतीय

आदित्य बिर्ला यांच्या एका चांगल्या सवयी बद्दल...!

आदित्य बिर्ला हिंदाल्कोचे प्रमुख असतांना त्यांच्या एका वरिष्ठ अधिकाऱ्याच्या चुकीच्या निर्णयामुळे कंपनीला सुमारे ५ करोडचे नुकसान झाले. अनेक सहकार्यांना वाटले की आता आदित्य बिर्ला त्या माणसाला खूप ओरडतील आणि शेवटी कामावरून काढून टाकतील. पण तसे झाले नाही. त्या वरिष्ठ अधिकाऱ्याला बोलावण्या आधी आदित्य बिर्ला यांनी एक नोट पॅड घेतले. आणि त्यावर मथळा लिहिला "या माणसाचे प्लस पॉईंट" नंतर त्यांनी त्याखाली त्याचे सर्व चांगले मुद्दे लिहिले. त्यात त्या माणसाने पूर्वी कंपनीला अडचणीच्या काळात केलेली मदत, की ज्यामुळे कंपनीला करोडो रुपये फायदा झाला होता, असे पण मुद्दे लिहिले. आदित्य बिर्ला यांच्या एका जवळच्या वरिष्ठ अधिकाऱ्याने त्यांचा हा गुण पाहिला होता. त्यांनी सांगितले की, त्यांच्या या गुणामुळे मी पण प्रभावित झालो आणि स्वतः पण तेच अंगिकारले. जेंव्हा जेंव्हा मला एखाद्या सहकार्याचा राग येतो तेंव्हा तेंव्हा मी कागद घेऊन त्या माणसाने आजपर्यंत कंपनीसाठी केलेल्या चांगल्या गोष्टींची यादी लिहून काढतो. मग राग आपोआपच नियंत्रणात येतो. अशाप्रकारे मी किती वेळा घाईगडबडीत निर्णय न घेता सारासार विचार करून माझ्या मनाला टोकाचा निर्णय घेण्यापासून वाचवले आहे. ज्यांचा कामात माणसांशी संबंध येतो अशा सर्वांना मी अशी विनंती करतो की अशी वेळ आल्यावर तुम्ही कुठलाही टोकाचा निर्णय घ्यायच्या आधी, थांबा, एका जागी शांत बसा, पॅड घ्या, त्याव्यक्तीने आजवर केलेल्या चांगल्या कार्याची यादी बनवा, म्हणजे आपोआपच तुम्ही असा कोणताही निर्णय घेणार नाही, की ज्या मुळे तुम्हाला त्या निर्णया बद्दल पाश्चाताप करण्याची वेळ येईल...!!

- कु.सोनाली भाऊराव गवळी, बी.ए.तृतीय

गृह अर्थशास्त्र विभाग – अनुक्रमणिका

1. कैरीच्या झटपट पाककृती - कु.आरती दिलीपसिंग मुनोत, बी.ए.तृतीय
2. शरीरासाठी फायदेशीर कलिंगड - कु संजीवनी विठठल नवले, बी.ए.तृतीय

कैरीच्या झटपट पाककृती

दोन दिवसांतून एकदा घरच्या घरी अगदी सोप्या पद्धतीने कैरीचं लोणचं तयार करणं प्रत्येकालाच आवडतं. जेवणात चटपटीत लोणचं असेल तर जेवण देखील गोड लागतं. अशाच झटपट होणाऱ्या कैरीच्या लोणच्यांची रेसिपी. जी तुमच्या जेवणाला अधिक रंगतदार बनवेल.

१) झटपट कैरीचे लोणचे

साहित्य- एक कैरी, १ वाटी गूळ, गोडे तेल अर्धी वाटी, मेथ्या १/२ चमचा, तिखट ४ चमचे, हळद १ चमचा, मीठ चवीनुसार.

कृती- कैरी साल काढून किसून घ्या. त्यात मीठ व गूळ कालवून घ्या. १ चमचा तेलात १/२ चमचे मेथ्या तळून घ्या. त्या कुटून किसलेल्या कैरीत टाका. ३ चमचे गोडेतेल गरम करून त्यात हळद, तिखट तळून त्याची फोडणी किसलेल्या कैरीत घाला. हे लोणचे साधा वरणभात किंवा खिचडी सोबत स्वादिष्ट लागते.

२) कैरीचा तक्कू

साहित्य- एक कैरी, १ काकडी, १ कांदा, तिखट- २ चमचे, मोहरी १ चमचा, हळद १/२ चमचा, गोडे तेल १/४ वाटी, मीठ चवीनुसार.

कृती- कैरी व काकडी साल काढून किसून घ्या. त्यात कांदा सोलून घाला. तेल गरम करून त्यात मोहरीची फोडणी घालून मंद आचेवर हळद, तिखट तळून घ्या व हे तळलेली फोडणी किसलेल्या कैरी, काकडी, कांदा यावर घाला. चवीनुसार मीठ टाका. झटपट तक्कू तयार!

३) मेथांबा

साहित्य कैऱ्या २, मेथ्या २ चमचे, गुळ १ वाटी, तिखट २ चमचे, हळद १.५ चमचा, हिंग १ पुड, गोडेतेले १/२ वाटी, मीठ चवीनुसार.

कृती- प्रथम कैऱ्या सोलून त्याच्या बारीक फोडी करून घ्या. त्यात १ वाटी गूळ कालवून ठेवा. अर्धी वाटी तेलात मेथ्या बारीक कुटून भाजून घ्या. अर्धी वाटी तेल तापवून त्यात हळद, तिखट तळून घ्या. त्यात कैरीच्या गूळ घातलेल्या फोडी व भाजलेली मेथीपूड तसेच १ पूड हिंग पावडर व चवीनुसार मीठ घालून हे मंदआचेवर शिजवून घ्या.

४) कैरीचे लोणचे

साहित्य- दीड किलो लोणच्याच्या कडक कैर्या (साधारण मध्यम आकाराच्या १३-१४ कैर्या), २५० ग्रॅम मीठ, २ चमचा मेथीचे दाणे, ४ चमचे हळद, १० ग्रॅम हिंग खडे, ८ चमचे तिखट, १०० ग्रॅम मोहरीची डाळ, २५व ग्रॅम गोडेतेल, फोडणीसाठी मोहरी ३ चमचे.

कृती- प्रथम मीठ भाजून घ्यावे म्हणजे कैर्यांना फार पाणी सुटत नाही. कैर्या धुवून, पुसून घ्याव्यात. कैरीच्या बेताच्या आकाराच्या फोडी कराव्यात व त्यांना मीठ व हळद लावून ठेवावे. ३-४ चमचे तेल एका पातेल्यात घालून त्यात हिंग व मेथी तळून घ्यावी, नंतर त्याच तेलात हळद परतून घ्यावी. पातेले खाली उतरवून त्यात तिखट घालून जरा हलवावे. हिंग व मेथी कुटून घ्यावी, नंतर उरलेल्या तेलाची फोडणी करून घ्यावी. स्टीलच्या पातेल्यात किंवा परातीत मोहरीची डाळ, मीठ, हळद, तिखट, हिंग, मेथीची पूड व कैरीच्या फोडी एकत्र कराव्यात, त्यावर गार झालेली फोडणी ओतून लोणचे कालवावे व बरणीत भरावे. लोणच्याच्या फोडींवर तेल राहील इतके असावे.

५) कैरीचे गोड लोणचे

साहित्य- आंबट कैरी १ किलो, मोहरी डाळ १०० ग्रॅं. धणे ५० ग्रॅं. मेथी दाणे २५ ग्रॅं. गूळ ५०० ग्रॅम, मीठ, लालतिखट चवीनुसार, २ टे. स्पू. लवंग दालचिनी जायफळ पुड, हिग, तिळाचे तेल.

कृती- कैरीच्या मध्यम फोडी करून घ्या. धणे-मेथीदाण्याची भरडपूड करा. गूळ किसून घ्या, मोहरीडाळ, धणेपुड, मेथी पुड कोरडी भाजून घ्या. हिग पूड करा, एका परातीत लाल-तिखट, हिग व सर्व मसाले एकत्र करून त्यावर थोडं गरम तेल ओता, किसलेले गूळ व मीठ टाकून एकत्र करा. कैर्यांच्या फोडी घालून कालवा. वरून तेलाची झणझणीत फोडणी करून लोणच्यावर ओतवून बरणीत भरून ठेवा. अधूनमधून हलवत रहा.

- कु.आरती दिलीपसिंग मुनोत, बी.ए.तृतीय

शरीरासाठी फायदेशीर कलिंगड.

कलिंगड सर्वांना आवडणारे फळ आहे. हे अतिशय चविष्ट आणि पौष्टिक फळ आहे. या मध्ये पाणी मुबलक प्रमाणात आढळते. हे उन्हाळ्यात शरीरासाठी फायदेशीर आहे.अनेक रोगांशी लढण्यात देखील हे प्रभावी आहे. या मध्ये कार्बोहायड्रेट, प्रथिने, फायबर, व्हिटॅमिन ए, बी, सी, आयरन, कॅल्शियम, मॅग्नेशियम,पोटॅशियम आणि फास्फोरस मुबलक प्रमाणात आढळते. चला याचे फायदे जाणून घेऊ या...

1 उच्च रक्तदाब मध्ये फायदेशीर- जर आपल्याला उच्च रक्तदाबाचा त्रास आहे तर आपल्याला कलिंगडाचे सेवन आवर्जून करावे.

2 वजन कमी करतो- कलिंगड वजन कमी करण्यासाठी फायदेशीर मानले आहे. या मध्ये सिट्रालीन घटक आहे जे वजन कमी करण्यात मदत करतो. हे शरीरावरील चरबी कमी करण्यात मदत करतो. कलिंगड खाल्ल्याने पोट भरलेले वाटते. आपण जास्ती खात नाही आणि वजन वाढत नाही.

3 डिहायड्रेशन होऊ देत नाही- कलिंगडात 90 टक्के पाणी असते,हे शरीरातील द्रव पदार्थांची कमतरता दूर करतो. डिहायड्रेशन पासून वाचवतो.

- कु संजीवनी विठ्ठल नवले, बी.ए.तृतीय

इतिहास विभाग – अनुक्रमणिका

सावित्रीबाई फुले - कु.श्वेता संजय गवई, बी.ए.तृतीय
राजमाता जिजाऊ - कु पुष्पा शिवाजी इंगळे, बी.ए.तृतीय

सावित्रीबाई फुले

सावित्रीबाई फुले या भारताच्या प्रथम महिला शिक्षीका होत्या तसेच त्या एक उत्तम कवियित्री, अध्यापिका, समाजसेविका आणि आशिया खंडात पहिली मुलींची शाळा सुरू केली. त्यांनी स्त्री व शूद्रांमधे शिक्षणाचा प्रसार केला.याव्यतिरीक्त त्यांना महिलांच्या मुक्तिदाता देखील म्हंटल्या जातं. त्यांनी विधवांचे होणारे केशवपन थांबवण्यासाठी पुण्यात न्हाव्यांचा संप घडवून आणला. त्यांनी आपले संपुर्ण आयुष्य महिलांना शिक्षीत करण्याकरता आणि त्यांना त्यांचा हक्क मिळवुन देण्याकरता खर्ची घातले.स्त्री स्वातंत्र्य नसलेल्या समाजात व काळात सावित्रीबाईंचा जन्म झाला. पण बंधनांचा अर्थच ज्या वयात कळत नाही, त्या वयापासूनच त्यांनी आपल्या कार्याला त्यांच्याही नकळत सुरुवात केली. एका दुबळ्या मुलाचे फुल हिसकावून घेणाऱ्याला त्यांनी अद्दल घडविली, तर पक्ष्यांची अंडी खाणाऱ्या नागाला त्यांनी ठेचून मारले. सावित्रीबाई फुले यांना स्त्री शिक्षणाच्या जननी म्हणत. सावित्रीबाईंचा ज्यावेळेस विवाह झाला त्यावेळेस बालविवाहाची परंपरा होती. तेव्हा सावित्रीबाई नऊ वर्षाच्या होत्या तर तसेच ज्योतिबाराव 12 वर्षांचे होते. त्यांनी वयाच्या दहाव्या वर्षापासून अक्षर ओळख करून घेतली.सावित्रीबाईनी शिकण्यासाठी खूप संघर्ष केला तसेच या रुढी तोडण्यासाठी सावित्रीबाईंनी

पती ज्योतीबांच्या सहाय्याने १ मे, इ.स. १८४७ रोजी सावित्रीबाईंनी सगुणाऊला मागासांच्या वस्तीत एक शाळा काढून दिली. ही त्यांची पहिली शाळा. १ जानेवारी, इ.स. १८४८ रोजी पुण्यातील बुधवार पेठेतील भिडेवाड्यात जोतीराव आणि सावित्रीबाईंनी मुलींची शाळा काढली. ही शाळा भारतातील पहिले महाविद्यालय ठरले.स्त्रियांना कसे शिकवावे याचा पाठ घेण्यासाठी त्या अहमदनगरला जाऊन राहिल्या आणि एक उत्तम शिक्षिका म्हणून १८५२ साली सरकार दरबारी तिचा सन्मान झाला. जोतीरावांनी त्यांना समाजाची दिशा दाखवली. अशा तऱ्हेने त्या देशाच्या पहिल्या शिक्षिका बनल्या. सावित्रीबाई नेहमी म्हणायच्या विनाकारण वेळ व्यर्थ घालवू नका शिक्षण प्राप्त करा. पुणे येथील हे शिक्षण कार्य पाहून १८५२ मध्ये ईस्ट इंडिया कंपनी सरकारने फुले पतिपत्नींचा मेजर कॅन्डी यांच्या हस्ते सत्कार केला आणि शाळांना सरकारी अनुदानही देऊ केले. सावित्रीबाईचा जन्मदिन हा बालिकादिन म्हणून साजरा केला जातो.

- कु.श्वेता संजय गवई, बी.ए.तृतीय

राजमाता जिजाऊ

जिच्या हाती पाळण्याची दोरी ती जगाला उध्दारी उद्धृत केलेल्या ओळी म्हणजे मातृत्वाच्या महन्मंगल अविष्काराच्या परमोच्च क्षणाचा सुंदर रेखीव नमुनाच! युगपुरुष शिवराय घडले, वाढले आणि 'निश्चयाचा महामेरू । बहुता जनांसी आधारू । श्रीमत योगी।' असे ज्यांचे वर्णन केले जाते, ती सारी कुणाची पुण्याई ध्येयवेड्या आईची, निराग्रही मातेची आणि वीरमाता, माँसाहेब जिजाऊंची! राजमाता जिजाऊसाहेबांनी शिवनेरीच्या अंगाखांदयावर लहानाचा मोठा करताना, सह्याद्रीच्या कुशीत निर्भयपणे वावरायला, शिकविताना शिवरायांना महाभारत आणि रामायणातील 'राम आणि कृष्णांच्या' गोष्टींचे बोधामृत पाजताना स्वराज्यस्थापनेचे बाळकडू पाजले. 'हे राज्य व्हावे ही श्रींची इच्छा आहे' त्या मूलमंत्राचा उतरविला, ती मातृत्वशक्ती म्हणजे राजमाता जिजाऊ. १२ जानेवारी १५९५ मध्ये विदर्भातील सिंदखेडराजा येथे गिरिजाबाई व लखुजी जाधवांच्या पोटी जे अद्वतीय कन्यारत्न जन्माला आले ते म्हणजे जिजाऊ आणि ही गुणी पोर, बाबाजी आणि शहाजी भोसल्यांची अर्धांगिनी झाली ती १६०५ च्या रंगपंचमीला अर्थात फाल्गुन वदय पंचमीला. त्या भोसले घराण्याला 'पृष्णेश्वर'मंदिराच्या जीर्णोद्धाराचे श्रेय जाते. जिचे वर्णन 'शिवभारत २-४५' मध्ये केले 'गड:गेव गुणगम्भीरा व्यराजत महोदधिन् (अर्थात गुणगंभीर अशी गंगा समुद्राला शोभून दिसते, तशी जिजाबाई शहाजीला शोभली.) 'मुलाचे पाय पाळण्यात दिसतात' तद्वतच युगपुरुष घडत असताना ते बीज आणि त्यावर होणारे संस्कार यांचा अन्योन्य संबंध होता. कारण शिवबांच्या जन्माच्या पार्श्वभूमीचा विचार करताना

हा गर्भ जिजाऊंच्या उदरी वाढत असताना काय परिस्थिती होती? सभोवताली किंवा उभ्या महाराष्ट्रात. जाधव आणि भोसले या घराण्यांची सोयरीक जुळली खरी; पण मने मात्र जुळली नाहीत, त्यामुळे जिजाबाईंना फार वाईट वाटे. एका अकल्पित प्रसंगी जाधव व भोसले घराण्यात युद्धही जुपले. महाराष्ट्रात आणि सर्वत्र मोगल आणि विजापूरचे सुलतान यांनी धुमाकूळ घातला होता. जिजाबाईंना असह्य होई. मराठ्यांच्या संसाराची, प्रदेशांची आणि तीर्थक्षेत्रांची दैना पाहून जिजाबाईंच्या हृदयाला पीळ 'झगडणे आणि संघर्ष' हा त्यांच्या जीवनाचा पायाच होता. शिवबाच्या जन्मापासून प्रत्यक्ष जन्मदात्या पित्याशी करताना त्या डगमगल्या नाहीत. ही माता ह्या पुत्राच्या समयी गरोदर असताना घोड्यावर मांड देऊन शिवनेरीच्या दिशेने घौडदोड करणारी ही माता, तिने स्वराज्य स्थापनेची मुहूर्तमेढच रोवली असे म्हणावे लागेल. अस्मानी सुलतानी. संकटाची बिकट वाट सगळीकडे असताना ही धुरंधर माता किल्ले शिवनेरीवर विसावली आणि ह्या सद्गुणी पुत्राला जन्म देऊन 'शिवाई' देवीचा कृपाप्रसाद म्हणून शिवाजी नामकरण करून त्यास इतिहासाचे बाळकडू पाजले, पुण्याच्या लालमहालात प्रवेश केल्यावर पुणे भूमी सोन्याच्या नांगराने नांगरून येथील आपल्या अस्तित्वाच्या पाऊलखुणा त्यांनीच उमटविल्या असेच म्हणावे लागेल.

- कु पुष्पा शिवाजी इंगळे, बी.ए.तृतीय

शारीरिक शिक्षण विभाग

महाविद्यालयातील शारीरिक शिक्षण विभाग प्रा.डॉ.संगीता खडसे यांच्या मार्गदर्शनाखाली कार्यरत आहे. महाविद्यालयाच्या शैक्षणिक नियामाकानुसार विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासासाठी या विभागामार्फत विविध कार्यक्रम साजरे केले जातात.

दि.२१ जून २०१६ ला महाविद्यालयात शारीरिक शिक्षण विभागातर्फे आंतरराष्ट्रीय योग दिन संपन्न झाला

दि.२९ ऑगष्ट २०१६ रोजी राष्ट्रीय क्रीडा दिन संपन्न झाला. हया कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी प्रा.डॉ. एस.टी.कुटे सर व प्रमुख मार्गदर्शक शारीरिक शिक्षण विभाग प्रमुख यांनी विद्यार्थ्यांना योगा व प्राणायामविषयक प्रात्याक्षिकरित्या मार्गदर्शन केले

विद्यापीठस्तरीय क्रीडा स्पर्धा सहभाग-

- दि. १६.०९.२०१६ या कालावधीत अमरावती येथे झालेल्या आंतरमहाविद्यालयीन बास्केटबॉल क्रीडा स्पर्धेत विद्यार्थिनीनी सहभाग घेतला.
- दि. २०.०९.२०१६ या कालावधीत अमरावती येथे झालेल्या आंतरमहाविद्यालयीन बास्केटबॉल क्रीडा स्पर्धेत विद्यार्थ्यांनी उत्स्फुर्त पणे सहभाग नोंदविला. दि.४.१०.२०१६ या कालावधीत अकोला येथे झालेल्या आंतरमहाविद्यालयीन कबड्डी क्रीडा स्पर्धेत विद्यार्थ्यांनी सेमी फायनल मध्ये विजय मिळविला. दि. १९.१०.२०१६ ते २१.१०.२०१६ या कालावधीत कबड्डी सिलेक्शन ट्रायल स्पर्धेत वलगाव येथे दोन विद्यार्थ्यांनी सहभाग घेतला दृदि.१५.१२. २०१६ ते ०६.१२.२०१६ ला अमरावती एच.व्ही.पी.एम येथे झालेल्या पॉवरलिफ्टिंग ८४ किलो ग्रॅम प्रथम या क्रीडा स्पर्धेत कु.किरण ज्ञानेश्वर शेवाळे संत गाडगेबाबा अमरावती विद्यापीठ अंतर्गत पंजाब (चंडीगड) येथे झालेल्या पावरलिफ्टिंग मध्ये कलरकोट मिळाला.
- दि. २४ डिसेंबर ते २९ डिसेंबर २०१६ महाराष्ट्र राज्य बास्केटबॉल संघटना नवी मुंबई वसी येथे झालेल्या राज्यस्तरीय बास्केटबॉल क्रीडा स्पर्धेत कु.शितल सास्ते, कु.आश्विनी बुधवत, कु.स्नेहा मोरे हया विद्यार्थ्यांनी सहभाग नोंदविला.
- दि.२०१६/२०१७ या कालावधीत संत गाडगेबाबा अमरावती विद्यापीठाअंतर्गत वेटलिफ्टिंग या क्रीडा प्रकारात कु.किरण शेवाळे, कु. स्नेहा संजय मोरे हया विद्यार्थिनींनी तिसरा क्रमांक मिळविला.

पोट आणि कंबरेसाठीचे खास व्यायाम

वय जसं वाढतं तसा कंबरदुखीचा त्रास अनेकींना जाणवू लागतो. काही जणींमध्ये हे दुखणं इतकं त्रासदायक असतं की रोजच्या कामासोबतच उठणं, झोपणं या शरीराच्या साध्या हालचालीही अवघड बनतात. पण आपण नियमित व्यायामकरून पोटावर असलेली अनावश्यक चरबी कमी केल्यास त्याचा परिणाम लगेच कंबरदुखीवरही जाणवू शकतो. पोटाचे आणि

कंबरेचे काही खास व्यायाम प्रकार आहेत ते केल्यास नक्कीच फायदा मिळतो. पोटाचे व्यायाम पोटाच्या स्नायूंसाठी (अँबडॉमिन मसल) करतात.पोटाचे व्यायाम करण्याआधी पाणी पिऊ नये. त्यामुळे पोटदुखण्याची शक्यता जास्त असते. पोटावरील चरबी कमी करून पोट कमी करण्याआधी पाठ मजबूत होणं आवश्यक आहे. ज्यांना पाठदुखीचा त्रास आहे त्यांनी हे व्यायाम करण्याआधी स्ट्रेचेस केले आणि नंतर हे व्यायाम केले तर व्यायामाचे परिणाम चांगले होतात.क्रंचेसआधी जमिनीवर ताठ झोपावं. पाय गुडघ्यात वाकवावे. दोन्ही पायात नितंबाएवढं अंतर ठेवावं. पाठ आणि नितंब जमिनीला टेकलेले असले पाहिजे. दोन्ही हात डोक्याखाली ठेवायचे. हनुवटी छातीला टेकवावी. नजर छताकडे ठेवावी. पाठीचा वरचा भाग उचलला जाईल इतपत उठायचं आणि परत टेकायचं. टेकताना फक्त खांदे जमिनीला टेकतील मान खाली टेकवायची नाही. उठताना पोटाच्या स्नायूंची मदत आणि ताकद घ्यायची असते. उठताना श्वास सोडायचा आणि टेकताना श्वास घ्यायचा. उठताना सामान्य गतीनं उठावं आणि टेकताना त्याहीपेक्षा हळू टेकावं. हा व्यायाम करताना मानेला झटका बसायला नको. दहा ते पंधरा रिपीटेशनचा एक सेट याप्रमाणे तीन सेटमध्ये हा व्यायाम करावा. सुरुवातीला एक सेट करावा. सवयीनं तीन सेट जमतात. क्रंचेस करताना श्वासोच्छवास नियमित घ्यायचाय; पण तो एका रिदममध्ये घ्यायचा आहे. व्यायाम करताना कंबरेवर ताण जाणवल्यास व्यायाम थांबवावा. ज्यांना स्पॉन्डिलेसिस, कंबरदुखीचा त्रास असेल त्यांनी हा व्यायाम करू नये. हा व्यायाम खास पोटाच्या स्नायूंसाठी असून, तो नियमित केल्यास पोटावरची चरबी कमी होते.

सायकलिंग आणि क्रॉस सायकलिंगव्यायाम पोट आणि कंबरेसाठी करायचा असतो. जेव्हा हा व्यायाम पोटासाठी करायचा असतो तेव्हा हात नितंबाखाली ठेवून फक्त पायाची हालचाल करावी. आणि जेव्हा कंबरेसाठी करायचा असतो तेव्हा क्रॉस सायकलिंग करावी. यासाठी जमिनीवर सरळ झोपावं. दोन्ही हात डोक्याखाली ठेवावे. दोन्ही हातांनी डोकं वर उचलावं. उजवा हाताचा कोपरा डाव्या गुडघ्याला टेकवावा. ही क्रिया करताना उजवा पाय मात्र सरळ ठेवावा. नंतर डाव्या हाताचा कोपरा उजव्या गुडघ्याला टेकवावा. ही क्रिया करताना डावा पाय सरळ ठेवावा. क्रॉस सायकलिंग करताना कंबरेतून वळायचं असतं. म्हणजे कंबरेला पीळ द्यायचा असतो. हा व्यायाम करताना श्वासोच्छवास सामान्य गतीनं चालू ठेवावा. यावेळी सुरुवातीला कंबरदुखणार मग कंबरेच्या वेदना कमी होणार. हा व्यायाम करताना पाठ आणि नितंब जमिनीला व्यवस्थित टेकलेले हवे. ज्यांचा नितंबाचा आकार जास्त आहे किंवा ज्यांच्या कंबरेला बाक आहे त्यांनी रुमालाची वळकटी करून पाठीचा जो भाग जमीनीला टेकत नाही

तिथे ठेवावी. दहा ते पंधरा रिपिटेशनचा एक सेट करावा. साधारणतः तीन सेटमध्ये हा व्यायाम प्रकार करावा.

लेग रेझेस (सिंगल आणि डबल)हा व्यायाम ओटीपोटासाठी केला जातो. यासाठी जमिनीवर सरळ ताठ झोपायचं. दोन्ही हात नितंबाखाली ठेवायचे. व्यायामाची सुरुवात डाव्या पायानं करावी. पाय किंचित गुडघ्यात वाकवून साठ ते सत्तर अंश वर न्यायचा. परत हळुवारपणे खाली आणायचा. टाच जमिनीला न टेकवता पाय परत वर न्यायचा. एका पायाचे सलग दहा रिपीटेशन करून तसाच व्यायाम उजव्या पायाचा करावा. हा व्यायाम करताना पोट किंचित आत खेचलेलं हवं. पाय वर नेताना आणि खाली आणताना ओटीपोटाच्या स्नायूंची ताकद घ्यावी. म्हणजे ओटीपोटावर ताण जाणवेल. पाय मध्यम गतीनं वर न्यावा आणि अतिशय कमी वेगानं खाली आणावा. हाच व्यायाम दोन्ही पाय वर उचलून करता येतो. त्याला 'डबल लेग रेझेस' असं म्हणतात. या व्यायामाचेही दहा ते बारा रिपीटेशन करावेत.साइड बेंन्डिंगपोटाच्यासोबत कमरेचा घेर नियंत्रित करण्यासाठी हा व्यायाम केला जातो. यासाठी दोन्ही पायात नितंबाएवढं अंतर ठेवून उभं राहावं. पोट आत खेचलेलं हवं. एक हात कमरेवर ठेवावा. दुसरा हात कानाला चिकटून वर सरळ नेऊन कमरेतून वाकायचं. परत सरळ व्हायचं. एका बाजूचे पंधरा रिपीटेशन झाल्यावर हा व्यायाम दुसऱ्या बाजूनं करावा. दोन्ही बाजूचे पंधरा पंधरा रिपिटेशनचा एक सेट याप्रमाणो दोन सेटमध्ये हा व्यायाम करावा. दोन्ही हातात फुटबॉल धरून एकदा उजवीकडे आणि एकदा डावीकडे जितकं शक्य आहे तितकं कंबरेतून वाकावं. हा व्यायाम करताना कमरेवर ताण पडायला नको. पोट आत खेचलेलं हवं. खांदे न वाकवता सरळ ठेवावे. गुडघे किंचित वाकलेले पूर्ण लॉक केलेले नसावे. हा व्यायाम गुडघ्यावर खाली बसूनही करता येतो. फक्त नितंब टाचेला टेकलेले नसावे. ज्यांना गुडघेदुखीचा त्रास आहे त्यांनी या पोझमध्ये व्यायाम करू नये.

कु.दिपाली मोहनसिंग चव्हाण, बी.ए.तृतीय

ताण तणावातून स्वतःला कसे मुक्त करावे?

आज प्रत्येकजण आहार आणि व्यायामावर लक्ष केंद्रित करून वजन कमी करण्याचा किंवा आरोग्यास सुधारण्याचा सतत प्रयत्न करताना दिसतो आहे. यासाठी आपल्याला मन आणि भावना याची काळजी घेणे आवश्यक आहे. आपले शरीर मानसिक, भावनिक, शारीरिक, आध्यात्मिक आणि बौद्धिक या पाच गोष्टीभोवती फिरत असते. चांगले आरोग्य केवळ शरीरातच नसते. चांगले आरोग्य म्हणजे वरील पाच गोष्टीमध्ये प्रगती होय. जेव्हा आपण या

पाच गोष्टी सुधारण्याचा प्रयत्न करू तेव्हाच आपण पूर्णपणे विकसित होऊ. चांगले शरीर असले तरी मनाने उदासीन असलेल्या व्यक्तीला ओळखणे सहज शक्य आहे. लक्षात घ्या शारीरिक आरोग्य गमावले म्हणजे तो पूर्णपणे सर्व गमावले आहे असे आपण म्हणू शकत नाही. आपल्या सर्वांना हे माहित आहे की, ताणतणाव प्रत्येक रोगाशी कोणत्याना कोणत्या मार्गाने संबंधित असतोच. म्हणून आम्ही सतत तणावाबद्दल बोलत असतो आणि मला विश्वास आहे की, हे सोपे काम नाही. आपल्यापैकी प्रत्येकाला आयुष्यात वेगवेगळ्या प्रकारचा ताण असतो. मुख्यतः ते भावनिक असते, त्यातील काही मानसिक असते आणि जर तुम्हाला निरोगी शरीर आणि दीर्घ आनंदी आयुष्य हवे असेल तर आपणास आपले मानसिक आणि भावनिक आरोग्य खरोखर चांगले बनविण्याचा प्रयत्न करत रहावे लागेल.

आम्ही यापैकी बरेच सेल्फ-हेल्प पुस्तके वाचत राहतो आणि त्यातून मदत देखील मिळते. आम्ही व्हिडिओ पाहतो, ताणतणावाचे व्यवस्थापन वर्ग घेतो, ध्यान करतो, योग करतो, व्यायाम करतो. त्यानंतरही आपण दररोज सतत ताणतणावाशी संघर्ष करत असतो. तणाव येतो आणि जातो. तणावाची वाईट गोष्ट अशी आहे की, जेव्हा आपण सकाळी उठतो, तेव्हा दिवसभर तणाव आपल्याबरोबरच राहतो आणि आपण तणावासह रात्री झोपी जातो. या कारणास्तव बऱ्याच लोकांना निद्रानाश आणि झोपेचा त्रास सहन करावा लागतो. आपण लिंचपिनबद्दल ऐकले असेल. लिंचपिन हे एक पिन आहे जे जीवनाला संतुलित करण्यास मदत करते. जर लिंचपिन काढली गेली तर जीवनाचे संतुलन पूर्ण बिघडून जाते. आपल्या प्रत्येकाकडे एक लिंचपिन आहे. आपले जीवन चालविणारे आपले लिंचपिन काय आहे? आपल्याला जिवंत आणि उत्साही कसे वाटते? तुम्हाला आयुष्याशी जोडलेले वाटते का? तुमच्या आयुष्यातील कोणत्या गोष्टी तुमच्यासाठी काम करतात? आज आपण अशा समाजात राहत आहोत जिथे जर एखादी व्यक्ती आनंदी असेल तर आपण त्या गोष्टी करण्याचा प्रयत्न करतो. पण आपल्या सर्वांमध्ये एक गोष्ट आहे जी आपल्याला जिवंत ठेवते आणि दररोज कनेक्ट ठेवते. इतरांसाठी, लिंचपिन सकाळचा चहा असू शकतो. जर आपल्याला सकाळचा चहा मिळाला तर आपण उत्साही आणि आनंदी राहता. काही लोकांसाठी हा कदाचित एक कप कॉफी असू शकेल आणि काही लोकांसाठी ते गाणे असू शकेल. काही लोकांसाठी नृत्य आणि बऱ्याच लोकांसाठी सकाळचा व्यायाम असू शकतो. त्याला लिंचपिन म्हणतात आणि ते प्रत्येकासाठी वैयक्तिक आहे.

जर आपण आपले संपूर्ण जीवन इतर लोक आपल्यावर आनंदी आहेत की नाही? हे पाहण्यात घालवले तर आपण आयुष्यात कधीही आनंदी राहू शकणार नाही. जर आपण

फेसबुकवर प्रवासाशी संबंधित सुखी चित्रे सातत्याने लावत असाल आणि प्रवास तुम्हाला आनंद देत असेल तर याचा अर्थ असा नाही की, प्रवास हा आपला लिंचपिन आहे. आपल्याला आपला लिंचपिन काय आहे? हे समजून घेणे आवश्यक आहे. तर मग आपण एक उदाहरण घेऊया की, ते जर एखाद्या व्यायाम आपणास उत्तेजित करतो आणि आपण वर्कआउट सोडता तेव्हा आपण दिवसभर आळशी राहता म्हणून ते दररोज केले पाहिजे. जर सकाळी योगायोगाने आपणास उर्जा आणि चांगले वाटले तर आपण दररोज हे केले पाहिजे. तुम्हाला माहिती असेल की, मी सकाळी योग केला नाही तर माझा अख्खा दिवस खराब होईल. हा तुमचा लिंचपिन आहे. हे लिंचपिन आपले जीवन केंद्रस्थानी आणते. संपूर्ण दिवस चांगला जाण्यासाठी हे आपल्याला उत्साहित करते. असे काय आहे जे आपल्याला उतेजीत करते? लोक म्हणतात माझे वजन वाढत होते तेव्हा मला स्तुल असल्याचे वाटत होते. मी कॉलेजमध्ये टेनिस खेळलो यामुळे मला खूप आनंद झाला. पण ते आता तसे करत नाहीत. त्यांच्या आयुष्यात असे काहीही नाही ज्यामुळे त्यांना जीवनात आनंद वाटेल. काहीजण म्हणतात, मला पेंटिंग आवडते पण मला पेंटिंग करायला वेळ नाही. याचा अर्थ असा आहे की, तो तुमचा लिंचपिन आहे. म्हणून आपण वेळ काढून पुन्हा पेंटिंग करायला सुरू करणे महत्वाचे आहे. आपण सर्वजण विचार करतो आणि विश्वास ठेवतो की आपल्याकडे या गोष्टींसाठी वेळ नाही. हे सर्व निमित्त आहेत की माणूस स्वतः नैसर्गिकरित्या स्वत:ला बनवितो. आपण काय करू शकतो आणि काय करू शकत नाही? याबद्दल नेहमी मनात एक भीती असते. हा मानवांमध्ये असलेला एक नकारात्मक गुण आहे. आम्हाला सतत दोष देण्याचे कारण सापडते. आम्हाला पुरेसा वेळ न दिल्याबद्दल आम्ही आमच्या नोकरीला दोष देतो. आम्हाला पुरेसा वेळ न दिल्याबद्दल आम्ही आमच्या मॅनेजर आणि कंपनीला दोष देतो. बरेच लोक म्हणतात की, सेलिब्रेटीसाठी हे सोपे आहे. त्यांच्यासाठी स्वयंपाक करण्यासाठी शेफ आहेत. जगात काम करण्यासाठी त्यांच्याकडे सर्व वेळ आहे. हे सर्व दोष दोष आहेत आणि त्या आपल्याला नकारात्मक भावना देतात. नक्कीच आपल्या हेतूची कोणतीही प्राप्ती नाही. आपल्याकडे हातपाय आहेत, बऱ्याच लोकांकडे ते सुद्धा नाही. म्हणून जिथे इच्छा आहे तेथे एक मार्ग आहे असे म्हटले जाते. झोपण्यापूर्वी आज रात्री तुमच्या जीवनात उपस्थित असलेल्या लिंचपिनचा शोध घ्या. थांबा आणि डोळे मिटून एक दीर्घ श्वास घ्या आणि आपले लिंचपिन काय आहे? ते शोधा. तुम्हाला ते उत्तर आज मिळणार नाही. आपण उद्या ते मिळवू शकणार नाही परंतु अखेरीस आपल्याला ते समजेल आणि लिंचपीन काय आहे हे माहित होईल तेव्हा तुम्हाला आनंद मिळेल तुम्ही उत्साही रहाल.

-कु.संजीवनी पुरुषोत्तम निकम, बी.ए.तृतीय

युवा महोत्सवात सहभागी विद्यार्थी

युवा महोत्सवात सहभागी विद्यार्थी

यशस्वी विद्यार्थीनीचे कौतुक करतांना संस्थापक अध्यक्ष खासदार श्री.प्रतापराव जाधव व मान्यवर

महिला सक्षमीकरण कार्यशाळेत मान्यवर

राज्यशास्त्र विभागाद्वारे मतदान नोंदणी जनजागृती
करतांना विद्यार्थी

कायदेविषयक कार्यशाळेत मान्यवर

राष्ट्रीय सेवा योजना विभाग

युवकांचे प्रभावी व्यक्तिमत्त्व घडविण्याचे कार्य शिक्षणद्वारे करत असताना तरुणांमध्ये सामाजिक बांधिलकीची जाण व सेवाभाव निर्माण करण्याचे कार्य महाविद्यालयीन स्तरावर राष्ट्रीय सेवा योजना उपक्रमाद्वारे केले जात आहे. तरुणांमध्ये समाजसेवेची जाण झाल्यानंतर त्याचाच पुढचा टप्पा म्हणजे राष्ट्रसेवा होय. शिक्षण क्षेत्रातून सेवासंस्कार तरुणांवर व्हावा, तरुणांकडून राष्ट्रसेवा घडावी, युवाशक्तीचा उपयोग राष्ट्राला व्हावा, या हेतूने महाविद्यालयात राष्ट्रीय सेवा योजना राबविल्या जाते. प्रस्तुत शैक्षणिक वर्षात राष्ट्रीय सेवा योजनेद्वारे पुढील कार्यक्रम राबविले गेले.

- दि.२१.०६.२०१६ रोजी रासेयोच्या वतीने आंतरराष्ट्रीय योग दिन' साजरा करण्यात आला. हया कार्यक्रमाला प्रा.डॉ.संगीता मंगेश खडसे (शारीरिक शिक्षण विभाग प्रमुख) मेहकर यांचे मार्गदर्शन लाभले.
- दि.१ जुलै.२०१६ राष्ट्रीय सेवा योजनेच्यावतीने महाविद्यालयात वृक्षारोपन करण्यात आले
- दि.१८ जुलै २०१६ ला महिला अत्याचार प्रतिबंधक जागृती कार्यशाळेचे आयोजन करण्यात आले.सदर कार्यक्रमाचे अध्यक्ष प्रा.डॉ.एस.टी.कुटे, तसेच प्रमुख मार्गदर्शन पोलीस स्टेशन मेहकर येथील पोलीस उपनिरिक्षक पी.के.गव्हाणे यांनी विद्यार्थ्यांना कायदेविषयक मार्गदर्शन केले.
- दि.२५ जुलै.२०१६ ला महाविद्यालयात स्वच्छ भारत अभियान उपक्रम राबविण्यात आला.
- दि.१९ ऑगस्ट २०१६ रोजी रासेयोच्या वतीने मतदान जनजागृती रॅली नगर परिषद मेहकर येथे जावून मतदार जनजागृती रॅलीला सुरूवात केली.
- दि.२८.ऑगस्ट २०१६ रोजी संत गाडगेबाबा अमरावती विद्यापीठाअंतर्गत दत्तकग्राम उकळी येथे राष्ट्रीय सेवा योजनेअंतर्गत 'मुनिजन स्वच्छ भारत अभियान' राबविण्यात आला, महाविद्यालयातील विद्यार्थ्यांनी संत गाडगेबाबाच्या वेशभूषा करून प्रभातफेरी काढली. तसेच ग्रामस्थांना स्वच्छतेचे महत्व पटवून दिले.

- दि.०३ सप्टें २०१६ ला राष्ट्रीय सेवा योजना पथकाच्या उद्घाटनाचा आणि उद्बोधनाचा कार्यक्रम आयोजीत करण्यात आला. रासेयो क्षेत्रिय समन्वयक मा.प्रा.संगीता धंदर मॅडम यांचे हस्ते रासेयो पथकाचे उद्घाटन झाले.
- दि.५सप्टें २०१६ ला डॉ.सर्वपल्ली राधाकृष्णन यांच्या जयंतीनिमित्त शिक्षकदिन' साजरा करण्यात आला.
- दि.२४ सप्टे २०१६ रोजी राष्ट्रीय सेवा योजना दिन वर्गाचे आयोजन करण्यात आले. प्रा.डॉ.दिपक जैताळकर हयांनी विद्यार्थ्यांची रक्तगट तपासणी केली.
- दि.०२.ऑक्टो.२०१६ रोजी महिला महाविद्यालयात महात्मा गांधी व लालबहादूर शास्त्री' जयंतीनिमित्त नेतृत्व विकास कार्यशाळा संपन्न.
- दि.१०.ऑक्टो. रोजी महिला महाविद्यालयात स्पर्धा परिक्षा मार्गदर्शन कार्यशाळेचे आयोजन करण्यात आले.या कार्यक्रमाला प्रमुख मार्गदर्शन मेहकर येथील शितल ॲकेडमीचे संचालक रोहित चव्हाण सर यांचे मार्गदर्शन लाभले.
- दि.२५.नोंव्हे.२०१६ रोजी संस्थेचे अध्यक्ष मा.खासदार प्रतापराव जाधव यांचे वाढदिवसाप्रित्यर्थ रक्तदान शिबीराचे आयोजन करून रासेयो विद्यार्थ्यांनी शिबीरामध्ये सहकार्य केले.
- दि.१ डिसें २०१६ रोजी एड्स दिन विषयक मार्गदर्शनाचा कार्यक्रम आयोजीत करण्यात आला.
- दि.१५ डिसे.२०१६ ला महाविद्यालयात स्त्री आरोग्य मार्गदर्शन तपासणी मेहकर येथील (स्त्रीरोग तज्ञ) डॉ.जया आव्हाळे हयांनी विद्यार्थीनींची आरोग्याविषयक तपासणी केली.
- दि. २० डिसे.२०१६ ला महाविद्यालयात संत गाडगेबाबा यांच्या वेशभुषेत स्वच्छता करून संत गाडगेबाबा पुण्यातिथिसाजरी केली
- दि.३ डिसेंबर २०१६ ते ०७ जानेवारी २०१७ दत्तकग्राम उकळी येथे विशेष शिबिराचे आयोजन करण्यात आले होते. या शिबिरदरम्यान विविध कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले. योगासन व प्राणायाम यासाठी महाविद्यालयाच्या शारीरिक शिक्षण संचालिका प्रा. डॉ. संगीता खडसे यांचे सहकार्य लाभले.

- दि. १ जाने.२०१७ ला रासेयो श्रम संस्कार शिबिराचे उद्घाटन मा.श्री.आमदार श्री.डॉ. संजय रायमूलकर तसेच उकळी येथील जगदंबा माध्यमिक विद्यालय अध्यक्ष मा.श्री.ज्ञा.द. सावंत गुरूजी, मुख्याध्यापक प्राचार्य एम.बी.काळे यांच्या हस्ते रासेयो श्रमसंस्कार शिबिराचे उद्घाटन झाले. रात्रीच्या सांस्कृतिक कार्यक्रमामध्ये रासेयो स्वयंसेवकांनी तसेच गावातील नागरीकांनी सहभाग घेतला.
- दि.२ जाने. २०१७ ला मेहकर येथील कु.दुर्गा इनकर तायक्वांडो (राष्ट्रीय खेळाडू) दैनंदिन जीवनात योगाचे महत्व या विषयावर मार्गदर्शन केले. दुपारच्या बौध्दिक सत्रात मेहकर येथील नगर परिषदचे उपनगराध्यक्ष मा. श्री.जयचंद बाठीया यांनी मोलाचे मार्गदर्शन कले.त्यांनी विद्यार्थ्यांना समाजाचे प्रश्न मांडून न्यायासाठी सतत संघर्ष करतो,समाजाला दिशा देतो. तोच राजकीय समन्वयक मा.प्रा.संगीता धंदर मॅडम यांनी शिबिरार्थ्यांना मतदान जनजागृती विषयी माहिती दिली. त्यानंतर ४.०० वाजता मेहकर येथील डॉ.आशिष सुरवशे दंत रोग तज्ञ यांनी गावातील व शाळेतील नागरीकांची व विद्यार्थ्यिंच्या दाताची तपासणी केली.
- दि.३ जाने २०१७ ला सावित्रीबाई फुले जयंती निमित्त रासेयो विद्यार्थिंनी 'मी सावित्रीबाई फुले बोलते' या विषयावर पथनाटय सादर करून शिक्षणाविषयी महत्व पटवून दिले. दुपारच्या बौध्दिक सत्रात श्री.प्रविन गिते (लोकजागर) परिवार यांनी स्त्री –पुरूष असमानता कुटूंब, पाणी प्रश्न, पर्यावरण समस्या ,व्यसनमुक्ती आदि विषयावर मार्गदर्शन केले.
- दि.४ जाने २०१७ रोजी रासेयोच्या विद्यार्थ्यांनी गावातील नागरीकांना आव्हान करून मतदानाविषयी पथनाटयाद्वारे जनजागृती हा उपक्रम राबविण्यात आला.दुपारच्या बौध्दिक सत्रात प्रा.डॉ.बी डब्ल्यू सोमटकर यांनी रासेयोद्वारे व्यक्तिमत्व विकास याविषयी रासेयो विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन केले.तसेच प्रा. गजानन घायाळ यांनी पर्यावरण संरक्षण व संवर्धन या विषयी सखोल माहिती सांगितली
- दि. ४ जाने २०१७ रोजी मेहकर येथील स्त्रीरोगतज्ञ डॉ.जया आव्हाळे यांनी गावातील व शाळेतील विद्यार्थ्यांची आरोग्य तपासणी केली. तसेच श्री शिवाजी महाविद्यालय चिखली

येथील प्रा.डॉ.अनुराधा मुळे यांनी 'अभिनय क्षेत्रातील स्त्रीयांच्या आत्मकथना द्वारे घेतलेला मागोवा या विषयावर मार्गदर्शन केले. दुपारच्या बौध्दिक सत्रात महिला सक्षमीकरण' या कार्यक्रमात महिला महाविद्यालयातील प्रा.डॉ.सविता पवार आणि प्रा.वैशाली मोरे यांनी गावातील महिलांना व रासेयोच्या विद्यार्थ्यांना महिला सक्षमिकरणाबाबत मोलाचे मार्गदर्शन केले

- दि.६ जाने २०१७ रोजी मा.श्री.रोहित चव्हाण शितल ॲकेडमी मेहकर स्पर्धा परिक्षा विषय मार्गदर्शन केले. तसेच प्रा.गणेश नागरे सर यांनी कॅशलेश व्यवहार ही गरज या संदर्भात युवकांमध्ये जनजागृती केली.
- दि. ७ जाने २०१७ रोजी महिला महाविद्यालयातील रासेयो स्वयंसेवक व स्वयंसेवकांची ग्राम स्वच्छता वृक्ष संवर्धन करण्यात आले गावात स्वच्छता करून रांगोळी काढण्याचा उपक्रम राबविण्यात आला. महिला महाविद्यालयातल रासेयो स्वयंसेवकांची उकळी येथील शाखा भेट दिली. रासेयो विशेष शिबिराचा समारोपीस कार्यक्रम ग्रामस्थांच्या हस्ते घेण्यात आला.
- दि. १५ जाने २०१७ रोजी राष्ट्रीय सेवा योजने च्यावतीने रस्ता सुरक्षा अभियान राबविण्यात आले. रस्ता सुरक्षा अभियांनाअंतर्गत विविध उपक्रम घेण्यात आले. मेहकर येथील उपविभागीय पोलीस अधिकारी मा.श्री वैंजने साहेब ,तसेच पोलीस निरिक्षक मा. श्री राठोड साहेब, पोलीस उपनिरीक्षक पुंडके मॅडम ,महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ.एस.टी. कुटे यांचे मार्गदर्शन लाभले.
- दि. २७ फेब्रु २०१७ रोजी कला व विज्ञान महिला महाविद्यालय मेहकर महाराष्ट्र राज्य महिला आयोग मुंबई पुरस्कृत व संत गाडगेबाबा अमरवती विद्यापीठ यांचे संयुक्त विद्यमाने कामाचे ठिकाणी महिलांचे लैंगीक छळापासून संरक्षण प्रतिबंधक,मनाई आणि निवारण अधिनियम २०१३ च्या अंमलबजावणी बाबत एक दिवसीय महिला संरक्षण कायदयाबाबत जनजागृती कार्यशाळेचे समायोजन करण्यात आले. या कार्यक्रमाचे अध्यक्ष प्राचार्य डॉ.एस.टी कुटे मार्गदर्शन सौ.रूपाली लोहीया (ॲड) हयांनी रासेयो विद्यार्थ्यांनीना मार्गदर्शन केले.

विद्यापीठ युवा महोत्सवात सहभाग- कला व विज्ञान महिला महाविद्यालयाच्या युवा महोत्सवामध्ये सहभागी विद्यार्थिनींनी एस.पी.एम.तात्यासाहेब महाजन कला आणि वाणिज्य महाविद्यालय, चिखली येथे आयोजित युवा महोत्सवामध्ये आपला सहभाग नोंदवला. संत गाडगे बाबा अमरावती विद्यापीठाच्या युवा महोत्सव २०१६ चे आयोजन एस.पी.एम.तात्यासाहेब महाजन कला आणि वाणिज्य महाविद्यालय, चिखली,जि.बुलडाणा येथे दि. २७ ते ३० सप्टेंबर२०१६ या कालावधीत करण्यात आले होते. या कालावधीमध्ये आयोजित महोत्सवामध्ये समुहगीत,समुहनृत्य,सुगम संगीत ,शास्त्रीय संगीत या कार्यक्रमांमध्ये महाविद्यालयाच्या विद्यार्थिनींनी सहभाग घेतला.

महाविद्यालयाच्या प्राजक्ता गजानन धोटे, नेहा भिमराव राऊत, आरती डिगांबर गारोळे, भाग्यश्री बळीराम धोंडगे, पायल दिलीप सोनुने, मोनिका संजय भुजाडे, रागिणी राधेशाम तापडिया, चैताली दिपक वरूडकर, शितल सुनिल इंगळे, सुनिता नंदू हेंद्रे, स्नेहा संजय पानखेडे, या विद्यार्थिनींनी युवा महोत्सवामध्ये सहभाग घेऊन कार्यक्रमाचे यशस्वी सादरीकरण केले. प्रा.डॉ.सविता पवार यांनी कार्यक्रम अधिकारी म्हणून काम पाहिले. या कार्यक्रमाच्या यशस्वीतेसाठी श्री.मनोहर म्हळसने व श्री अनिल इंगळे यांचे सहकार्य लाभले.

ग्रंथालय विभाग

ग्रंथ हेच गुरू या उक्तीप्रमाणे महाविदयालय शिक्षणात ग्रंथालयाचा अत्यंत महत्वाचा वाटा असतो उच्च 'शिक्षणामध्ये विदयार्थ्यांनी स्वयं: अध्ययन करण्यासाठी त्यांना प्रोत्साहित करण्यासाठी त्यांच्या मध्ये वाचनाची गोडी वाढवण्यासाठी संशोधन वृत्तीमध्ये वाढ होण्यासाठी अध्ययन अध्यापन कौशल्य विकसित होण्यासाठी ग्रंथालयाचे अनन्य साधारण महत्व आहे.

महाविदयालयीन विदयार्थी, प्राध्यापक ,संशोधक यांना वेळोवेळी लागणारे पाठयपुस्तके संदर्भ ग्रंथ वेगवेगळया विषयावरचे मासिके, पाक्षिके ,वार्षिक अंक उपलब्ध करून दयावे लागतात व त्यांची वाचनाची तृष्णा भागवावी लागते. यासाठी विविध विषयावरची पुस्तके ,संदर्भग्रंथ विश्वकोष त्याना उपलब्ध करून दयावे लागतात.

खऱ्या अर्थाने ग्रंथालयाचे जनक डॉ. एस.आर रंगनाथन यांनी सांगितलेली पाच तत्वे अंगिकार करून त्या प्रकारच्या सेवा वाचकांना उपलब्ध करून देणे हेच ग्रंथालय विभागाचे मुख्य कार्य आहे. यासाठी आमच्या महाविदयालयीन ग्रंथालयातुन वाचकांना /विदयार्थांना अधिकाधिक सेवा कमीत कमी वेळेत देऊन त्यांच्या शैक्षणिक ,सामाजिक कार्यात मदत करणे हाच मुख्य हेतु आहे.

स्वतंत्र वाचन कक्षः—

ग्रंथालय विभागामध्ये सर्व सोयीयुक्त स्वतंत्र वाचन कक्षाची निर्मिती करण्यात आली आहे. स्वतंत्र्य वाचन कक्षामध्ये ६० विदयार्थी बसतिल एवढी जागा उपलब्ध करून देण्यात आली आहे. अदयावत माहितीसाठी KRC च्या माध्यमातून दोन संगणक उपलब्ध करून देण्यात आले आहे. तसेच वाचन कक्षामध्ये विविध विषयावरची मासिके व दैनिक वर्तमान पत्रे उपलब्ध केली आहे.

संदर्भ विभाग :—

ग्रंथालयामध्ये स्वतंत्र संदर्भ विभाग असून विदयार्थी प्राध्यापक व संशोधकासाठी वेगवेगळया विषयावरचे अनेक संदर्भ ग्रंथ मोठया प्रमाणावर उपलब्ध करून देण्यात आले आहे.

प्रतिलीपी सेवा (झेरॉक्स सर्विस)

महाविदयालयीन ग्रंथालयामध्ये विदयार्थी व सर्व सभासंदासाठी प्रतिलीपी सेवा उपलब्ध करून देण्यात आली आहे.

संगणकीकृत ग्रंथालयः—

आजच्या आधुनिक युगामध्ये वाचकांना त्वरीत सेवा देण्याच्या हेतूने यु.जी.सी.अंतर्गत अहमदाबाद येथील INFLIBINET सेंटर म्हणून SOUL या ग्रंथालय SOFTWARE ची खरेदी करण्यात आली असून सत्र २०११—१२ मध्ये ग्रंथालयाचे संगणकीकरण करण्यात आले.

OPAC सेवा :—

ग्रंथालय संगणकीकरणामुळे OPAC सेवेच्या माध्यमातून पुस्तकांची माहिती शोध घेणे सोईचे झाले महाविदयालयीन ग्रंथालयाच्या माध्यमातून खालील सेवा उपलब्ध करून देण्यात आल्या आहेत.

संदर्भ सेवा, देवघेव सेवा, ग्रंथ सुची सेवा, इ.मेल.सेवा, इंटरनेट सेवा. ग्रंथ हेच गुरू या उक्तीप्रमाणे वाचकांना अद्यावत माहिती आणि सेवा कमीतकमी वेळेत उपलब्ध करून देणे हेच खरे सेवाकार्य आमच्या महाविदयालयात ग्रंथालय विभगामार्फत केले जाते.

-प्रा.गजानन घायाळ

विज्ञान विभाग

महाविद्यालयात सन २०११ पासून बी.एस्सी. चे वर्ग सुरु झाले. या अंतर्गत वनस्पती शास्त्र, संगणक शास्त्र, प्राणी शास्त्र, सूक्ष्मजीव शास्त्र, गणित, पदार्थ विज्ञान, रसायन शास्त्र या विषयातून बी.एस्सी. पदवी मिळवण्याची सोय आहे. सर्व विज्ञान विषयासाठी तज्ञ प्राध्यापक वर्ग, सुसज्ज प्रयोगशाळा उपलब्ध असल्यामुळे ग्रामीण भागातील युवकांचा ओढा प्रस्तुत महाविद्यालयात प्रवेश मिळवण्याचा दिसून येतो.

संत गाडगे बाबा अमरावती विद्यापीठ परीक्षा निकाल

महाविद्यालयाच्या कला शाखेचा गतवर्षीचा म्हणजे सन २०१६-२०१७ चा बी.ए. तृतीय वर्षाचा निकाल २४ टक्के इतका लागलेला आहे. एकूण २५ विद्यार्थीनी परीक्षेला बसल्या होत्या त्यापैकी ६ विद्यार्थीनी उत्तीर्ण झाल्या आहेत. निकालाचा विषयावर विचार केल्यास, अर्थशास्त्र विभागाचा ७५ टक्के; इंग्रजी साहित्य विषयाचा ९.०९ तर टक्के; इंग्रजी विषयाचा ४० टक्के; गृहअर्थशास्त्र विषयाचा १०० टक्के; इतिहास विषयाचा ४६.१५ टक्के; राज्यशास्त्र विषयाचा ५४.५५ टक्के; समाजशास्त्र विषयाचा ५५.५६ टक्के; मराठी विषयाचा ९२ टक्के आणि मराठी साहित्य विषयाचा ८५.७१ टक्के निकाल लागलेला आहे.

महाविद्यालयाच्या विज्ञान शाखेचा गतवर्षीचा म्हणजे सन २०१६-२०१७ चा बी.एस्सी. तृतीय वर्षाचा निकाल ७८.२६ टक्के इतका लागलेला आहे. एकूण ६९ विद्यार्थी परीक्षेला बसले होते त्यापैकी ५४ विद्यार्थी उत्तीर्ण झाले आहेत. निकालाचा विषयावर विचार केल्यास, वनस्पतिशास्त्र विभागाचा ५६.२५ टक्के; रसायन शास्त्र विषयाचा ८२.२६ तर टक्के; संगणक शास्त्र विषयाचा ४२.८६ टक्के; सूक्ष्मजीवशास्त्र विषयाचा ९०.३२ टक्के; गणित विषयाचा

९५.४५ टक्के; पदार्थविज्ञान विषयाचा ९०.९१ टक्के आणि प्राणी शास्त्र विषयाचा ८५.११ टक्के निकाल लागलेला आहे.

यशस्वी विद्यार्थ्यांचे संस्थेचे संस्थापक अध्यक्ष माननीय खासदार प्रतापराव जाधव यांनी अभिनंदन केले आहे.

महाविद्यालयात सन २०१६-२०१७ मध्ये घेण्यात आलेले इतर उपक्रम पुढीलप्रमाणे

- मराठी अभ्यासमंडळाच्या वतीने पुढील कार्यक्रमांचे आयोजन करण्यात आले दि. ०८/१२/२०१७ ला बहिणाबाई चौधरी स्मृती दिनाचा कार्यक्रम घेण्यात आला. दि. ०६/०१/२०१७ ला कविवर्य नारायण सुर्वे यांच्या स्मृतीदिनाचा कार्यक्रम घेण्यात आला. दि.२०.१०.१७ ला मराठी अभ्यास मंडळाची स्थापना करण्यात आली. यामध्ये संगीता शालिग्राम आल्हाट (अध्यक्ष) रोशनी राजू चौधरी (उपाध्यक्ष), शितल गजानन सास्ते (सचिव),पुजा गजानन पाचपोर (सदस्य),चैताली दिपक वरूडकर (सदस्य),कोमल रामदास धुर्वे (सदस्य) ऐश्वर्या कैलास सारडा (सदस्य) यांची निवड करण्यात आली. दि. २७.०२.२०१७ ला महाराष्ट्र राज्य महिला आयोग पुरस्कृत कामाच्या ठिकाणी महिलांचे संरक्षण अंतर्गत महिला शोषण संदर्भात जागृतीविषयक कार्यक्रमाचे आयोजन केले. दि. २७.०२.२०१७ ला मराठी भाषा गौरव दिनाचा कार्यक्रम घेण्यात आला. दि.१९.१०. २०१६ ला महिला सक्षमीकरण जागृती कार्यशाळेचे आयोजन करण्यात आले. दि.०८. ०३.२०१७ ला जागतिक महिला दिनानिमित्त महाविद्यालयामध्ये 'बदलत्या काळानुसार महिलांच्या समस्या ' या विषयावर मार्गदर्शन केले.
- श्रीमती सिंधुताई जाधव कला व विज्ञान महाविद्यालय मेहकर येथील प्रा.डॉ.आर.जी. सुरळकर यांचे मार्गदर्शनाखाली राज्यशास्त्र विषयाच्या विद्यार्थिंनीनी अभ्यास दौरा निमित्ताने ग्रामपंचायत कार्यालय,विवेकानंद नगर याठिकाणी दिनांक ०३/०२/२०१६ रोजी भेट दिली आणि ग्रामपंचायत अंतर्गत कामकाज समजावून घेतले.

- समाजशास्त्र अभ्यास दौरा महाविद्यालय परिसरातील झोपडपटटीत काढण्यात आला. या दौऱ्यात श्रमकरी कष्टकऱ्याचे जीवन विद्यार्थ्यांनी जवळून पाहिले.
- गृहअर्थशास्त्र अभ्यासमंडळाच्या वतीने पुढील कार्यक्रमांचे आयोजन करण्यात आले. १ ते ७ सप्टेंबर २०१६ पोषण सप्ताह – पोषण सप्ताह अंतर्गत, १६ ऑक्टो २०१६ जागतिक अन्न दिन –आरोग्यदृष्टया महत्वाच्या भाज्या व फळे हयावर आधारित प्रदर्शनीचे आयोजन करण्यात आले होते. २६ डिसें २०१६ विद्यार्थिनींकरिता हस्तकलेतून स्वयंरोजगार हयावर कार्यशाळेचे आयोजन करण्यात आले होते.
- सत्र २०१६–२०१७ या शैक्षणिक सत्रामध्ये दि.२४/०५/२०१६ ते २५/०५/२०१६ जी.एस.महाविद्यालय खामगांव येथे आयोजीत आपत्ती व्यवस्थापन प्रशिक्षण निवड चाचणी शिबिरामध्ये कु.गंगा विष्णु मेहेत्रे, शुभम दिलीप खिल्लारे यांनी सहभाग घेतला.
- दि.५ ते १४ जुन २०१६ ला आयोजित सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ पुणे येथे प्रशिक्षण शिबिरामध्ये महाविद्यालयाचा शुभम दिलीप खिल्लारे याची निवड झाली.
- दि.२ मार्च २०१६ संत गाडगेबाबा अमरावती विद्यापीठ अमरावती विद्यार्थी कल्याण विभाग पुरस्कृत सुवर्णजयंती महोत्सवाचे निमित्त शि.प्र.म तात्यासाहेब महाजन कला व वाणिज्य महाविद्यालय ,चिखली समाजसुधारक भारतरत्न डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर एक संवाद निबंध स्पर्धा सहभाग १) कु. भाग्यश्री बळीराम धोंडगे २) वैष्णवी संजय शेवाळे ३) स्वाती परमेश्वर दुतोंडे हया विद्यार्थिनींना प्रमाणपत्र मिळाले.
- दि. २५नोंव्हे २०१६ ला रासेयो विभागातर्फे शुभम दिलीप खिल्लारे याने रक्तदान केले. DATTAJI BHALE BLOOD BANK AURANGABAD
- दि.१२ जाने २०१७ विद्यापीठस्तरीय आंतरमहा विद्यालयीन वादविवाद स्पर्धा भगवान बाबा कला व वाणिज्य महाविद्यालय लोणार वै.ह.भ.प.अण्णासाहेब सांगळे यांच्या स्मृतिप्रित्यर्थ ''नोटा बंदीमुळे भारतीय अर्थव्यवस्था बळकट होईल यामध्ये कु. भाग्यश्री तारासिंग चव्हाण, आदित्या लक्ष्मीकांत वायाळ या विद्यार्थिनींनी सहभाग घेतला

- दि.२७ फेब्रु २०१७ रोजी संत गाडगेबाबा अमरावती विद्यापीठ अमरावती कै.कु.दुर्गा बनमेरू विज्ञान महाविद्यालय,लोणार स्पर्धा परिक्षा मार्गदर्शन कार्यशाळेत कु.वैष्णवी संजय शेवाळे हिने सहभाग घेतला.
- दि.८ मार्च २०१७ रोजी कला व विज्ञान महिला महाविद्यालयात जागतिक महिला दिनानिमित्त 'महिला सक्षमिकरण कार्यशाळा' संपन्न हया कार्यक्रमात बेटी बचाओ बेटी पढाओ' अभियान कार्यक्रम राबविण्यात आला.या कार्यक्रमाला मेहकर येथील दुर्गा इनकर राष्ट्रीय खेळडू तायक्वांडो यांचे रासेयो विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन लाभले

B.A.III Admission List 2016- 17

S.NO	Name of Student	ENG	MAR	ECO	HIS	POL	MLT	SOC	HEC	ELT
1	Puja Sanjay More	ENG	MAR		HIS	POL			HEC	
2	Ashwini Suresh Ingle	ENG	MAR		HIS	POL			HEC	
3	Swati Subhash Shinde	ENG	MAR		HIS	POL				ELT
4	Puja Dattatray Wagh	ENG	MAR	ECO				SOC		ELT
5	Komal Ramdas Dhurve	ENG	MAR		HIS	POL				ELT
6	Sanjivani Vitthal Nawale	ENG	MAR		HIS				HEC	ELT
7	Pushpa Shivaji Ingle	ENG	MAR		HIS	POL		SOC		
8	Kiran Dnyaneshwar Shewale	ENG	MAR		HIS	POL		SOC		
9	Snehal Suresh More	ENG	MAR		HIS			SOC		ELT
10	Dipali Mohansing Chavhan	ENG	MAR	ECO		POL			HEC	
11	Archana Baban Chatse	ENG	MAR		HIS		MLT		HEC	
12	Smital Khandu Thakare	ENG	MAR		HIS	POL				ELT
13	Sanjivani Purushottam Nikam	ENG	MAR	ECO				SOC		ELT
14	Vaishali Vishwas More	ENG	MAR	ECO				SOC	HEC	
15	Sushma Bhimaro Bhagat	ENG	MAR		HIS	POL				ELT
16	Arti Dilipsing Munot	ENG	MAR	ECO					HEC	ELT
17	Sangita Shalikgram Alhat	ENG	MAR		HIS		MLT		HEC	
18	Manisha Prakash Chavhan	ENG	MAR	ECO				SOC		ELT

19	Sweta Sanjay Gawai	ENG	MAR		HIS	POL				ELT
20	Ujawalla Gajanan Kawarkhe	ENG	MAR	ECO			MLT		HEC	
21	Ashlesha Shankar Sakhalkar	ENG	MAR	ECO					HEC	ELT
22	Ashwini Dasharat Pawar	ENG	MAR	ECO					HEC	ELT
23	Sonali Bhaurao Gawali	ENG	MAR	ECO					HEC	ELT
24	Harshada Dipak Naik	ENG	MAR		HIS	POL			HEC	
25	Neha Suresh Bavskar	ENG	MAR	ECO			MLT	SOC		
26	Sanjivani Shivaji Wankhede	ENG	MAR		HIS		MLT	SOC		

B.Sc.III Admission List- 2016-17

S.No	Name of Student	Che	Phy	MTh	Cps	Bot	Zoo	MCB
1	Punam Jagganth Nawale	Che				Bot	Zoo	
2	Gayatri Mukund Pimparkar		Phy	MTh	Cps			
3	Akshay Nago Muradkar		Phy	MTh	Cps			
4	Gaodavari Subhash Gulve		Phy	MTh	Cps			
5	Ashwarya Vijay Solanke	Che	Phy	MTh				
6	Ashwarya Vijay Solanke	Che	Phy	MTh				
7	Ashwarya Vijay Solanke	Che	Phy	MTh				
8	Dipali Vasantrao Bakal	Che	Phy	MTh				
9	Ashwarya Sunil Thokare	Che	Phy	MTh				
10	Usha Khushalrao Mahske	Che	Phy	MTh				
11	Puja Vijay Lanke	Che	Phy	MTh				
12	Ashwini Atamaram Jadhao	Che	Phy	MTh				
13	Swati Santosh Metkar	Che				Bot	Zoo	
14	Aboli Vijay Rindhe	Che				Bot	Zoo	
15	Pranjali Gajanan Deshmukh	Che				Bot	Zoo	
16	Madhuri Devrao Khandare	Che				Bot	Zoo	
17	Madhuri Devrao Khandare	Che				Bot	Zoo	

18	Madhuri Devrao Khandare	Che				Bot	Zoo	
19	Kiran Santosh Mate	Che	Phy	MTh				
20	Sakshi Sarad Thokare	Che	Phy	MTh				
21	Varsha Pandurang Davande	Che					Zoo	MCB
22	Naj Aafrin Gulam Ahmad	Che				Bot	Zoo	
23	Nikita Nandkishor Bodkhe	Che					Zoo	MCB
24	Divyani Satish Dayma	Che					Zoo	MCB
25	Shubangi Subhas Badar	Che					Zoo	MCB
26	Danshri Uamakant Joshi	Che					Zoo	MCB
27	Ashwini Dilip Deshmukh	Che					Zoo	MCB
28	Snehal Ramrao Deshmukh	Che					Zoo	MCB
29	Dipali Vijay Misal	Che					Zoo	MCB
30	Sapana Ganesh Gawai	Che					Zoo	MCB
31	Vaishali Ramesh Dhondge	Che					Zoo	MCB
32	Megha Dinkar Badar	Che					Zoo	MCB
33	Sk Shajiya Sattar Sk	Che				Bot	Zoo	
34	Sabahat Gauhar aliyar khan	Che				Bot	Zoo	
35	Nayla Nishan Hijifula khan	Che					Zoo	MCB
36	Varsha Gajananappa Deshmane	Che	Phy	MTh				
37	Manisha Vitthal Nikas	Che	Phy	MTh				
38	Gayatri Sunilrao Deshmukh	Che	Phy	MTh				
39	Vaishali Madhukar Thakare	Che	Phy	MTh				
40	Madhuri Vasant Ajagar	Che					Zoo	MCB
41	Monika Santosh Thokal	Che					Zoo	MCB
42	Puja Suresh Gole	Che					Zoo	MCB
43	Shital Dnyanba Kharate	Che				Bot	Zoo	
44	Vaishali Dnyandev Patil	Che				Bot	Zoo	

45	Ashwarya Gajanan Nikam	Che				Bot	Zoo	
46	Vaishali Shubhas Gawai	Che					Zoo	MCB
47	Swapnil Bhagwan Raut	Che					Zoo	MCB
48	Priyanka Dattatray Davnde	Che					Zoo	MCB
49	Gopal Anil Potare	Che					Zoo	MCB
50	Anjali Bhaskar Nikam	Che				Bot	Zoo	
51	Puja Satish Nikam	Che				Bot	Zoo	
52	Sarita Jagganth Shelake	Che				Bot	Zoo	
53	Manisha Janardhan Ghanwat	Che					Zoo	MCB
54	Jayshree Vijay Nikam	CHE					ZOO	MCB
55	Megha Sunil More		Phy	MTh	Cps			
56	Pankaj Mulchand Chahvan	Che					Zoo	MCB
57	Nilesh Manohar Misal	Che				Bot	Zoo	
58	Akash Ganesh Ambhore					ZOO	MCB	
59	Gajanan Prakash Raut	Che					Zoo	MCB
60	Sudhir Digambar Junghare	Che					Zoo	MCB
61	Om Arun Aadav	Che					Zoo	MCB
62	Ashwini Narendra Ingle	Che				Bot	Zoo	
63	Prachi Dinkar Gadekar	Che				Bot	Zoo	
64	Akash Dilip Raj		Phy	MTh	Cps			
65	Pratiksha Achutrao Gadekar	Che				Bot	Zoo	
66	Rajesh Dnyaneshwar Bore	Che					Zoo	MCB
67	Sagar Sanjay Dandade	Che				Bot	Zoo	
68	Kiran Devidas Jagtap							
69	Akash Maroti Junghare	Che	Phy	MTh				
70	Kunti Hemraj Sharma	Che					Zoo	MCB

।। पसायदान ।।

आता विश्वात्मके देवे । येणे वाग्यज्ञे तोषावे ।
तोषोनि मज द्यावे । पसायदान हे ।।१।।

जे खळांची व्यंकटी सांडो । तया सत्कर्मी रति वाढो ।
भूतां परस्परे पडो । मैत्र जिवांचे ।।२।।

दुरितांचे तिमीर जावो । विश्व स्वधर्म सूर्य पाहो ।
जो जे वांछील तोते लाहो । प्राणी जात ।।३।।

वर्षत सकळ मंडळी । ईश्वरनिष्ठांची मांदियाळी ।
अनवरत भूमंडळी । भेटतु तया भूतां ।।४।।

चला कल्पतंरुचे आरव । चेतना चिंतामणीचे गांव ।
बोलते जं अर्णव । पियुषांचे ।।५।।

चंद्रमे जे आलांछन । मार्तंड जे तापहीन ।
जे सर्वाही सदा सज्जन । सोयरे होतु ।।६।।

किंबहुना सर्व सुखी । पूर्ण होऊनि तिन्ही लोकी ।
भजिजो आदि पुरुषी । अखंडीत ।।७।।

आणि ग्रंथो पजीविये । विशेषी लोकीये ।
दृष्टादृष्ट विजये । हो आवे जी ।।८।।

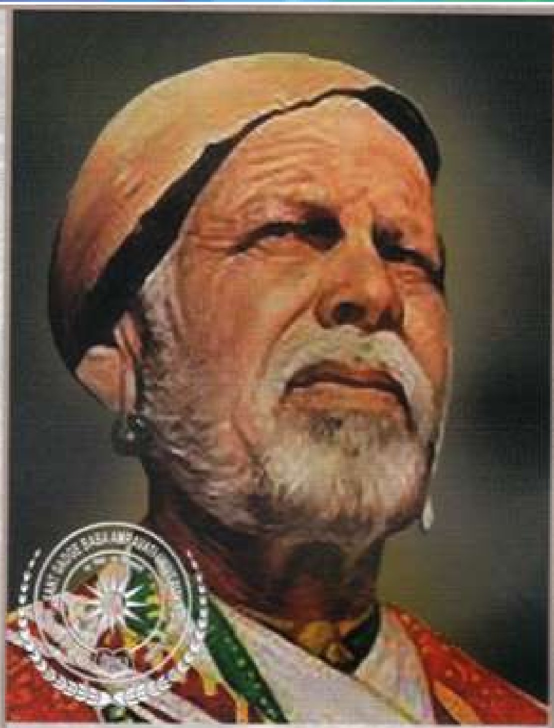
येथ म्हणे श्रीविश्वेश्वरावो । हा होईल दान पसावो ।
येणे वरे ज्ञान देवो । सुखिया झाला ।
सुखिया झाला ।।९।।

रासेयो शिबीरास मान्यवरांची भेट

जागतिक महिला दिन प्रसंगी मान्यवर

युवतींना सुरक्षा विषयक मार्गदर्शन करतांना
पोलीस अधिकारी मेहकर

ग्रामपंचायत भेट प्रसंगी मान्यवर



संत गाडगे बाबांची दशसूत्री

वैराग्यमूर्ती श्री संत गाडगेबाबा

जयंती : 23 फेब्रुवारी पुण्यतिथी : २० डिसेंबर

॥ श्री संत गाडगेबाबांचा दशसूत्री संदेश ॥

भुकेलेल्यांना	अन्न	अंध, पंगू, रोग्यांना	औषधोपचार
तहानलेल्यांना	पाणी	बेकारांना	रोजगार
उघड्यानागड्यांना	वस्त्र	पशु, पक्षी, मुक्या प्राण्यांना	अभय
गरीब मुलामुलींना	शिक्षणासाठी मदत	गरीब तरूण – तरूणींचे	लग्न
बेघरांना	आसरा	दु:खी व निराशांना	हिम्मत

हाच आजचा रोकडा धर्म आहे !

हीच खरी भक्ती व देवपूजा आहे !!

"गोपाला गोपाला देवकीनंदन गोपाला"