● बुधवार, दि. १ जानेवारी २०२५ ● जालना ● वर्ष १२ वे ● अंक १३ वा ● किमंत २ रु. ● पाने ४ 8390098886 yuva.aadarsh@gmail.com 8390048886

विघ्नहर्ता हॉस्पिटल
टेंभुर्णी ता.जाफ्राबाद जि.जालना (मेन रोड)
मोरया मेडीकल अँण्ड जनरल स्टोअर्स
MEDICAL
टेंभुर्णी ता.जाफ्राबाद जि.जालना (मेन रोड)
एक वेळ अवश्य भेट द्या
डॉ. आनंद भाले Mob. 8208427524
प्रो.प्रा. विशाल देशमुख Mob. 7770084597

https://yuvaadarsh.com

युवा आदर्श

संपादक : दीपक श्रीकृष्ण शेळके

https://facebbook.com/yuva.aadarsh/ https://youtube.com/@Yuva_Aadarsh/ https://twitter.com/Yuva_aadarshjln/ MAHMAR/2013/50827

नवीन वर्षाचा संकल्प स्वतःचा आत्मविश्वास वाढवूया

जीवनात एक संधी स्वतःला प्रत्येकाने देणे अतिशय महत्त्वाचे असते. आपल्याजवळ काय आहे त्यापेक्षा काय नाही याकडे मन सतत लक्ष वेधत असते. स्वतः जवळ नसलेल्या गोष्टींसाठी, वस्तूंसाठी, व्यक्तींसाठी मन सतत दुःखी कष्टी होत असते, शिवाय असे झाले असते तर ? तसे केले असते तर? असे जर तर सारखे प्रश्न मनात अधिकच विचारांचा गोंधळ निर्माण करतात.

आत्मविश्वास कमी होण्यास बऱ्याच वेळा बाहेरील व्यक्ती, परिस्थिती, नातेवाईक इत्यादीनाच गृहीत धरले जाते. ते खरचं आहे का? तर त्याचे उत्तर हे नाही असे आहे., कारण स्वतः बद्दलच्या प्रत्येक गोष्टीसाठी सर्वप्रथम आपण स्वतः जबाबदार असतो. हा मूलमंत्र आधी लक्षात ठेवणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. मग यासाठी आपण काय करायला हवे तर आत्मचिंतन, मनन, एकांतात विचार आवश्यक असतो जो आपण कधी केलाय का? स्वतः सोबत काही वेळ मुद्दामहुन राहिलात का? जर असे केले नसेल तर तसे करायला सुरुवात करा.

मी मला स्वतः ला आवडतो का? मी स्वतः साठी आनंदाने जगतो का?

की सतत स्वतः विषयीं नकारात्मक असतो, माझ्या जगण्या विषयीच्या काही तक्रारी आहेत का? माझ्या आवडीनिवडी विषयी स्वतः ला प्राधान्य देतो का?

आत्मविश्वास कमी होण्यामागील कारणे

तसेच स्वतःबद्दल इतरांचे मत काय असेल, चांगले की वाईट हा विचारही आत्मविश्वास कमी करत असतो.

स्वयंकेंद्री व्हाल तेव्हा काही प्रश्न स्वतः ला विचारा.

मी फार एकटा पडलो ही भावना निर्माण होण्यामागे खालील गोष्टीचा समावेश होतो का ते तपासून पहा. असे अनेक का चें प्रश्न प्रत्येकाच्या जीवनामध्ये दररोज येत असतात त्यावर विचार करण्यासाठीच हा लेख.

इतरांशी तुम्ही जुळवून घेता का?

इतरांच्या सुख दुःखात सहभागी होता का ?

तुम्ही कुणाला जाणीवपूर्वक टाळता का?

इतरांच्या मनासारखे तुम्ही वागण्याचा प्रयत्न करता का?

तुमचा जीवनाकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन सकारात्मक आहे का?

अश्या एक ना अनेक प्रश्नांची उत्तरे प्रत्येकाला एकांतात स्वतःसोबत असताना मिळतात.

वरील गोष्टीवर विचार केल्यास त्या आपली चिंतनशील वृत्ती व विचरक्षमता वाढवितात.

आनंदी, यशस्वी जीवन जगण्यासाठी आवश्यकता आहे ती आत्मविश्वासाची. कारण त्याशिवाय आनंदी जीवन जगणेच अशक्य आहे..

माणूस हा समाजशील प्राणी आहे हे खरे, त्याला भावना, बुद्धी आहे जी इतर प्राण्यांकडे नाही.

बोलणे व विचार करणे केवळ मानवाला जमले आहे, त्यामुळेच तो सर्वश्रेष्ठ ठरला आहे. व तितकाच एकटाही पडला आहे. याला कारण आपलेच शब्द. कधीकधी आपले शब्दच शस्त्रासारखे काम करतात व आपणास इतरांपासून दूर करतात. त्यातून येणारे एकटेपण, डिप्रेशन, ताणतणाव, चिंता, स्पर्धा, सतत विचार करण्याची प्रवृत्ती, अतिजागरण, सोशल मीडियाचा अतिवापर, फोनवर जास्त वेळ बोलत राहणे या गोष्टी व्यक्तीच्या व्यक्तिमत्व अधोगतीला घेऊन जात असतात. तसेच काही वेळा आत्महत्येसारखे निकृष्ट विचार देखील वारंवार मनात येत असतात, व एक दिवस स्वतःला नकळत संपवून टाकतात

वरील सर्व गोष्टी टाळून सुखी, आनंदी जीवन जगायचे असेल तर, काही महत्त्वपूर्ण पण अगदी साध्या सोप्या गोष्टी करण्यास प्रत्येकाने सुरुवात करावी जेणेकरुन जीवनात आनंद, उत्साह व तणावमुक्त आयुष्याला सुरवात होईल.

टेन्शन घेऊ नका:

तुम्हाला कितीही टेन्शन असले तरी ते तुमच्या चेहऱ्यावर दिसू देऊ नका. लोकांशी प्रेमाने बोला व आदराने वागा. सतत आनंदी राहा, तुमचा त्रास कुटुंबीय, मित्रासोबत शेयर करा.

अपयश आलं तरी त्याचा त्रास करून घेऊ नका. अति टेन्शनमुळे आपला आत्मविश्वास कमी कमी होत जातो व जीवनाकडे बघण्याचा दृष्टीकोन नकारात्मक होत जातो. त्यामुळे सतत उत्साही व कामात व्यस्त राहा, समाजासाठी काही सतकृत्य करण्याची प्रेरणा घेऊन जगत राहा.

चांगली, प्रेरणादायी पुस्तके वाचत रहा..

तुमच्या पेहराव आकडे विशेष लक्ष द्या:

तुम्ही कोणत्या प्रकारचे कपडे परिधान करता त्याचा तुमच्या आत्मविश्वासावर, तुमच्या कार्यावर सकारात्मक परिणाम होत असतो. तुम्ही चांगले दिसत असल्याने लोकांना आत्मविश्वासाने सामोरे जाऊ शकता, चारचौघात आपण कसे दिसतो अशा शंकामुळे मनात न्यूनगंड निर्माण होत नाही. त्यामुळे योग्य पेहराव हा आकर्षक व्यक्तिमत्वांसाठी महत्त्वाचा घटक ठरतो, त्यामुळे प्रत्येक वेळी कपडे खरेदी करताना आपण त्यामध्ये कसे दिसू, आपल्या आजूबाजूचे वातावरण, आपले कार्यक्षेत्र, याच्याशी तो पेहराव मिळताजुळता आहे का, पाहणे तसेच स्वतःच्या मनाला त्यातील रंग आवडणे महत्वाचे असते.

यशस्वी लोकांकडे लक्ष द्याः

प्रत्येकाच्या आजूबाजूला असे काही लोक असतात ज्यांना पाहून वाटत असते की, ती व्यक्ती आत्मविश्वासाने परिपूर्ण अशी आहे, आनंदी, उत्साही आहे. तसे तुम्ही बनाण्याचा प्रयत्न करा. आणि अशा लोकांकडे लक्ष द्या. ते करत असलेल्या गोष्टी तुम्ही तुमच्या दैनंदिन जीवनात करण्यास सुरुवात करा.

इतरांना पाहून आपल्या यशाचा राजमार्ग जर तुम्हाला भेटत असेल तर सरळ सरळ तुम्ही त्या गोष्टीचे अनुकरण करण्यास सुरुवात करा.

सतत प्रयत्न करत राहाः

एखादी गोष्ट जमत नसेल तर मधेच सोडून देऊ नका. ती पूर्ण करण्यासाठी सातत्याने प्रयत्न सुरू ठेवा. ती केल्यावर जर अपयश आले तरी सुद्धा ते प्रयत्न तुम्हाला खूप काही शिकवून जातात व अपयशामुळेच तर यशाचं गमक ठाऊक होईल. म्हणून प्रयत्न करणे कधीही न सोडता सातत्याने त्यात स्वतःला गुंतवून ठेवणे व यशाची दिशा निश्चित करून त्या दृष्टीने वाटचाल करणे आवश्यक आहे.

तुलना कोणाशीही करू नका :

स्वतःची तुलना इतरांशी कधीही करू नका. कारण समोर दिसणार्या व्यक्ती ह्या कश्या आहेत हे फक्त समोरूनच दिसत असते. त्यांचाबद्दल पूर्ण माहिती आपल्याला ठाऊक नसते, त्यामुळे कोणत्याही व्यक्तीस पाहताक्षणी त्याच्यावर विश्वास ठेवू नका त्यांना पूर्णपणे जाणून घ्या आणि मगच ठरवा की ते तुलना करण्याच्या योग्य आहेत की अयोग्य.

नाविन्याचा स्वीकार करा व मान्य कराः

स्वतःमध्ये बदल करण्यासाठी व नाविन्याचा स्वीकार जरण्यासाठी नेहमी तयार राहा. कोणतीही गोष्ट मान्य केल्यास त्या परिस्थितीला स्विकारण्याची मानसीक तयारी होतें.

उदाहरणार्थ तुम्हाला येत नसलेल्या गोष्टीं मान्य करा व नाविन्याचा स्वीकार करा, उपयोगी गोष्टींचा अंगीकार करा, नवीन गोष्टी स्विकारा, म्हणजे जीवन सोपे होईल.

नवीन जनरेशन हे सहजपणे सर्वांमध्ये मिसळणारे आहेत. विचार आणि आचाराने सुद्धा सकारात्मक असतात. न येणाऱ्या गोष्टी शिकण्याची मानसिकता व्यक्तीस सतत विचाराने तरुण ठेवते.

बिनधास्त बोलाः

कोणालाही बोलताना स्पष्ट आवाजात आणि मोकळे बोलण्यास आतापासूनच सुरुवात करा, कारण तुमचा हळू दबलेला असा आवाज हा तुमच्याला आत्मविश्वास कमी करत असतो. त्यामुळे तुम्ही तुमचे मत, विचार व्यक्त करण्यास बिनधास्तपणे सुरुवात करा, मनमोकळ्या पद्धतीने बोलल्यामुळे कायम प्रसन्न राहू शकता, व मनवरील ताण कमी होतो.

तुमचे स्वतःबद्दल मत स्पष्ट असेल तर तुमच्या शब्दाला मान राहील व तुमचा आत्मविश्वास द्विगुणित होईल

स्वतःची स्तुती कराः

जगातील प्रत्येक व्यक्तिमत्व हे अद्वितीय आहे.कोणीच कुणासारखे असू शकत नाही. ना विचाराने, ना आचाराने, न दिसण्यात, बघण्यात त्यामुळे इतरांबरोबर तुलना करून दुखी होण्यापेक्षा मी कसा चांगला आहे, माझ्यात कोणते उत्तम गुण आहेत याविषयी स्वतःला समजून सांगत जा. दररोज सकाळी आरशात पाहून स्वतःलाच स्वतः विषयीच्या सर्व चांगल्या गुणांची उजळणी करा. स्वतःची स्तुती करा, यामुळे आपण काय आहोत हे आपणास कळेल व नव्याने जगण्याची उभारी मिळेल. उत्साह, आनंद, आत्मविश्वास द्विगुणित होत राहील.

सकारात्मक लोकांच्या संगती मध्ये जास्तीत जास्त राहण्याचा प्रयत्न कराः

आपलू अवती भोवती नकारात्मक विचार करणारे अनेक लोक भेटतात. त्यांच्या बोलण्यात एक ,उदासीनतेचा सूर ठरलेला असतो त्यामुळे आपला आत्मविश्वास कमी होत जाते व जगण्यात तथ्य नसल्याचा आभास वारंवार होत असतो. म्हणून आचार व विचाराने सकारात्मक असणार्या मोजक्या लोकांच्या संगती मध्ये तुमची बैठक वाढवा, कमी परंतु चांगले मित्र बनवा, त्यामुळे तुमचे जीवनही आनंदी व सकारात्मक होईल.

स्वतःसाठी आवर्जून वेळ काढा :

सूक्ष्म व्यायाम, योगा, चालणे, गाणे ऐकणे ,पुस्तके वाचणे, छोटी मोठी खरेदी करणे, बाहेर जेवायला जाणे, मित्रांसोबत गप्पा गोष्टी मारणे, नातेवाईकांसोबत, कुटुंबीयांसोबत तुमच्या लहानपणीच्या सुंदर गोष्टी आठवणे, लहान मुलांसोबत खेळणे त्यांना वेळ देणे त्यांच्याशी गप्पा मारणे ही तुमची ऊर्जा वाढवत असतात. लहानपणीचे फोटो पाहणे, मनमुराद हसणे व हसवणे यामुळे प्रसन्नता वाढेल स्वतःच्या शरीराला व मनाला आनंदी ठेवल्यास तुम्ही दीर्घायुषी होऊ शकतो हे लक्षात असू द्या.

आपला आनंद आपल्याच हाती असतो व तो वाढविण्यासाठी सतत स्वतःवर किती काम करता हे महत्त्वाचे असते.

प्रत्येक व्यक्तीमध्ये आत्मविश्वास हा असतोच मात्र वेळ, काळ ,परिस्थितीनिहाय, वातावरणानुसार व्यक्ती काही वेळा तणावाखाली जीवन जगत असतो. आयुष्याला कंटाळून बऱ्याचदा जीवन संपविण्याचा प्रयत्नही करत असतो. जीवन संपविणे जेवढे सोपे आहे त्यापेक्षा जीवन जगणे अधिक अवघड आहे. अशा वेळी फक्त जगण्यासाठी स्वतःला बळ देण्याचे कार्य करावे लागते, जे प्रत्येक जण स्वतःलाच करू शकतो. आपल्या समस्या अडचणी स्वतः सोबत जाणून घ्या त्याचा स्वीकार करा आणि आत्मविश्वासाने पुढील कार्यासाठी सज्ज व्हा हेच खरे जीवन आहे जीवन जगण्यासाठी काय आवश्यक आहे त्यापेक्षा आनंदी जीवन जगण्यासाठी मी काय केले, मी काय करायला हवे हा विचार प्रत्येक क्षणी ज्यांच्या मनामध्ये येतो तोच व्यक्ती आनंदाने जीवन जगू शकतो. स्वतःचा आत्मविश्वास वाढवू शकतो व स्वतःबरोबरच इतरांना सुद्धा आत्मविश्वासाने जगण्यास शिकवू शकतो. म्हणून मनातल्या जखमांना ताटकळत ठेवू नका, उगीच झुरत राहू नका, स्वतःला कधीही एकटे पडू नका, स्वतःची कंपनी एन्जॉय करायला शिका. एक संधी स्वतःलाही जगण्यासाठी नक्कीच द्या. जिंदगी ना मिलेगी दोबारा हे वाक्य कायम लक्षात ठेवून जीवनाचा प्रवास सुरु ठेवा

डॉ.रेणुका भावसार
लेखिका ह्या सामाजिक कार्यकर्त्या व समुपदेशक आहेत

मुंबईला प्रदूषणाचा विळखा

महाराष्ट्राची राजधानी असलेली मुंबई आता प्रदूषणाचीही राजधानी बनू लागली आहे. मुंबईतील प्रदूषणाने धोक्याची पातळी ओलांडली आहे. मागील काही दिवसात मुंबईतील हवेचा दर्जा अतिशय खराब नोंदवला गेला त्यामुळे दिल्ली पाठोपाठ आता मुंबईही सर्वाधिक प्रदूषित शहर बनले आहे. अर्थात ही काय भूषणावह बाब नाही उलट यामुळे महाराष्ट्राची मान खाली झुकली आहे अर्थात त्यात आश्चर्य वाटण्यासारखे काही नाही मुंबईतील प्रदूषणावर नियंत्रण आणण्यासाठी ठोस उपाय करा असा अनेक सामाजिक व सेवाभावी संघटनेने सरकारला इशारा दिला होता मात्र सरकारने त्याकडे दुर्लक्ष केले. केवळ मुंबईचं नाही तर मुंबईसह राज्यातील काही शहरांच्या हवेचा दर्जा देखील खराब श्रेणीत नोंदवला गेला आहे. गेल्या काही दिवसासून मुंबई शहरावर धुळीची चादर पसरली आहे. पश्चिम आशियातून येणाऱ्या धुळीच्या वादळाचा हा परिणाम असल्याचे तज्ज्ञांचे म्हणणे आहे. मात्र मुंबईतील प्रदूषणाचे केवळ हेच एकमेव कारण आहे असे नाही. मुंबईतील वाढत्या प्रदूषणाला इतर अनेक घटकही कारणीभूत आहेत. वाढत्या प्रदूषणामुळे मुंबई करांच्या आरोग्याला धोका निर्माण झाला आहे त्यामुळे मुंबई करांची चिंता वाढली आहे.

मागील वर्षी स्विस संस्था आयक्युएअरने जागतिक प्रदूषणावर एक अहवाल प्रसिद्ध केला होता. या अहवालात जगातील सर्वाधिक प्रदूषित शहरांची यादी प्रसिद्ध करण्यात आली होती. या यादीत भारतातील दिल्ली, मुंबई, कोलकाता, हैदराबाद, चेन्नई यासारख्या मोठ्या आणि महत्वाच्या शहरांचा समावेश होता. या शहरात वातावरणातील प्रदूषणकारी घटक म्हणून ओळखल्या जाणाऱ्या पीएम - २.५ कणांचे प्रमाण ५३.३ मायक्रोग्राम क्यूबिक मीटर या पातळीवर आले असून ते आरोग्य संघटनेने निर्धारित केलेल्या सुरक्षेच्या पातळीपेक्षा दहापटीने अधिक असल्याचे या अहवालात नमूद करण्यात आले होते.

आज देशातील सर्वच महत्वाची शहरे प्रदूषणाने गुदमरत आहेत. त्या शहरात राहणाऱ्या नागरिकांचे जीवन प्रदूषणामुळे धोक्यात आले आहे. एकीकडे २१ व्या शतकातील सुखासीन जीवनाचे मनोहरी चित्र उभे केले जात आहे. स्मार्ट सिटीचे स्वप्न दाखवले जात आहे तर दुसरीकडे याच शहरांची फुफ्फुसे प्रदूषणाने निकामी होत आहेत. प्रदूषणामुळे या शहरातील नागरिकांचे आरोग्य धोक्यात आले आहे. प्रदूषणामुळे या शहरातील नागरिकांना फुफ्फुसाचे, हृदयाचे, रक्ताभिसरणाचे आजार मोठ्या प्रमाणावर होत आहेत. न्यूमोनिया, पक्षघात, हृदयविकार, फुफ्फुसाचा कर्करोग यासारखे मोठे आजार प्रदूषित हवेमुळेच होत आहेत. प्रदूषणामुळे दिल्लीसारख्या देशाच्या राजधानीची किती वाईट अवस्था झाली आहे हे आपण पाहत आहोतच. प्रदूषणामुळे दिल्लीतील शाळा कॉलेजसना सुट्टी देण्याची वेळ प्रशासनावर येते. चार वर्षांपूर्वी दिल्लीत इंग्लंड आणि भारत यांच्यात झालेल्या कसोटी सामन्यात खेळाडू चक्क मास्क लावून मैदानात उतरले होते. नंतर हा सामना देखील प्रदूषणामुळे रद्द करावा लागला होता त्यामुळे भारताची जगात नाचक्की झाली होती. जे दिल्लीत आहे तेच मुंबईत आहे. देशाची आर्थिक राजधानी असलेली मुंबई प्रदूषणाच्या बाबतीत आता देशाच्या राजधानीची बरोबरी करू लागली आहे. मुंबईचे प्रदूषणही उच्चतम पातळीवर पोहचले आहे.

प्रदूषणामुळे लोकांना शुद्ध हवा मिळणे दुरापास्त झाले आहे. शुद्ध हवेसाठी लोकांना पैसे मोजावे लागत आहे. मुंबई - दिल्लीसारख्या मोठ्या लोकसंख्येच्या शहरात ऑक्सिजन बार सुरू करण्यात आले आहेत. एका तासाला २०० ते ५०० रुपये मोजून नागरिक ऑक्सिजन विकत घेत आहेत. इतके होऊनही आपण त्यातून बोध घेत नाही. या मोठ्या शहरात वाहनांची संख्या मोठ्या प्रमाणात वाढत आहे. मुंबई, पुणे, नागपूर यासारख्या मोठ्या शहरात लोकसंख्येपेक्षा वाहनांची संख्या अधिक आहे. वाढत्या वाहनांमुळे प्रदूषणात भर पडत आहे. वाहनातून बाहेर पडणाऱ्या धुरात प्रदूषणाचे प्रमाण खूप असते. धूळ, कारखान्यातून निघणारा धूर, बांधकामातून पसरणारे कण, वृक्षतोड, पृथ्वीचे वाढते तापमान, प्लास्टिकचा भस्मासुर अशा अनेक कारणांमुळे प्रदूषणाचा आलेख उंचावत आहे.

वाढते प्रदूषण कमी करण्यासाठी वेळीच ठोस उपाय करायला हवेत. कारखान्यातून बाहेर पडणाऱ्या धुरातून प्रदूषणकारी घटक कमी करण्यासाठी अत्याधुनिक तंत्रज्ञानाचा वापर करायला हवा. दगड खाणींवर नियंत्रण आणायला हवे. वाहनांची संख्याही कमी करायला हवी. प्रसंगी सम - विषम सारखे कठोर निर्णय घ्यायला हवेत. बांधकामांवर नियंत्रण आणायला हवे. युरोपीय देशात प्रदूषण कमी करण्यासाठी काय उपाययोजना केल्या जातात याचा अभ्यास करायला हवा. नागरिकांनी सार्वजनिक वाहतूक व्यवस्थेचा अधिकाधिक वापर केला पाहिजे. याशिवाय कचऱ्याचे योग्य वर्गीकरण आणि विल्हेवाट तसेच सौरऊर्जेच्या वापरावर भर द्यायला हवा. वृक्षारोपण करुन ते वृक्ष जगवले पाहिजेत. शासन, प्रशासन आणि नागरिकांच्या एकत्रित प्रयत्नांतूनच प्रदूषणाचा हा भस्मासुर रोखता येईल.

श्याम ठाणेदार
दौंड जिल्हा पुणे. ९९२२५४६२९५

थोर पुरुषांचा इतिहास बघूनच आपण आपले आयुष्य पुढे नेले पाहिजे - शिवव्याख्याते सतीश उखर्डे

दत्ता देशमुख

टेंभुर्णी - येथील नवभारत कनिष्ठ महाविद्यालय व श्रीमती जे बी के विद्यालय येथे प्रसिद्ध शिवव्याख्याते सतीश उखर्डे यांचे प्रासंगिक व्याख्यान झाले. या व्याख्यानाला इयत्ता पाचवी ते बारावीचे सर्व विद्यार्थी उपस्थित होते. या व्याख्यानाच्या कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी होते प्राचार्य नंदकुमार काळे. कार्यक्रमाला प्रमुख पाहुणे म्हणून उपस्थित होते नवभारत शिक्षण संस्थेचे संचालक तथा उपप्राचार्य प्राध्यापक दत्ता देशमुख टेंभुर्णीकर, पर्यवेक्षक धनंजय पुराणे, प्राध्यापक सुनील बनसोडे, यांची आवर्जून उपस्थिती होती. कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालक प्राध्यापक अरुण आहेर यांनी शिवव्याख्याते सतीश उखर्डे यांचा परिचय करून दिला. शिवव्याख्याते सतीश उघडे यांनी थोरामोठ्यांचा इतिहास बघूनच आपण आपले आयुष्य पुढे नेले पाहिजे. थोर पुरुषांनी आपल्या जीवन कार्यामध्ये काय केले, समाजासाठी त्यांची योगदान किती महत्त्वाचे आहे याचा इतिहास आपण बघितला पाहिजे. त्यांनी थोर पुरुषांचा इतिहास सांगताना ऐतिहासिक सामाजिक महापुरुषांचा इतिहास सांगितला. त्यांचा इतिहास बघूनच आपण आपली नैतिकता बाळगली पाहिजे. विद्यार्थ्यांनी त्यांच्याकडे बघून त्यांनी आपल्यासाठी किती कष्ट घेतले याची जाणीव ठेवली पाहिजे. छत्रपती शिवाजी महाराजांनी राज्य कसे केले, त्यांनी जनतेसाठी काय केले जनतेसाठी किती झटले, जनता हीच देव आहे हे राजाने ओळखलेलं असताना, त्यांनी जनतेसाठी फार मोठे कार्य करून ठेवले आहे. स्वराज्याचा इतिहास उघडताना त्यांनी अनेक पुरावे देऊन विद्यार्थ्यांना खेळवत ठेवले, त्यांनी ३ जानेवारी च्या सावित्रीबाई फुले यांच्या जयंतीच्या विद्यार्थ्यांना शुभेच्छा देतानाच सावित्रीबाई फुलेंचे कार्य किती महत्त्वाचा आहे हे सुद्धा समजावून सांगितले. विद्यार्थ्यांना नैतिकता चे धडे देताना अनेक उदाहरणं देऊन विद्यार्थ्यांना समजावून सांगण्याचा प्रयत्न केला. त्यांच्या खुमासदार झालेल्या या व्याख्यानातून विद्यार्थ्यांनी बोध घेतला पाहिजे असे प्राचार्य नंदकुमार काळे यांनी अध्यक्ष स्थानावरून सांगितले. या कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन प्राध्यापक अरुण आहेर यांनी केले. व्याख्याते सतीश उखर्डे दत्ता पंडित यांचे स्वागत करण्यात आले. प्राध्यापक अरुण आहेर यांनी त्यांचा परिचय करून देताना ते आपल्या कॉलेजचे विद्यार्थी आहेत आवर्जून सांगितले. या कार्यक्रमाला उपस्थितांमध्ये प्रा रामदास भांगे, प्राध्यापक केजी जाधव, प्राध्यापक गजानन धोटे, सखाराम बोरकर, विष्णू जाधव, रमेश इंगळे, भिवसन ससाने, राजेंद्र जगताप, कैलास भुतेकर, राजेश शेवाळे, रवींद्र मोरे, गणेश सावसाक्के, दत्ता उखर्डे, संजय कुलकर्णी, आवटी मॅडम, पाटील मॅडम, शेख मॅडम, भिलावेकर मॅडम, लंबे मॅडम, राजू डोमळे, नागोराव देशमुख, डीजे तांबेकर, दीपक देशमुख उपस्थित होते.

जाहीर प्रगटन
टिसी हरवली

ऋषिकेश पांडुरंग मंदे वय २१ वर्ष व्यवसाय शिक्षण रा. मेसखेडा ता. मंठा जि. जालना मोनं. ९५४५२५६७८१. आपणास याद्वारे प्रमाणपत्र देण्यात येते की, आपण पोस्टे मंठा येथे दिनांक २०/१२/२०२४ रोजी स्वामी विवेकानंद कनिष्ठ महाविद्यालय, मंठा येथील १२ वी वर्गाची मुळ टि. सी. ही मंठा ते जालना असा बस ने प्रवास करतांना कुठेतरी हरवली आहे. बाबत अर्ज दिला असुन सदरील अर्जाच्या अनुषंगाने चौकशी केली असता मिळुन आली नाही. करीता हे प्रमाणपत्र देण्यात येत आहे.

मा.राज्यमंत्री तथा आमदार मा.श्री. अर्जुनराव खोतकर साहेब
यांना वाढदिवसाच्या भगव्या शुभेच्छा...:
सत्य परेशान हो सकता हैं ।
पराजित नही ।।
दिपक त्रिवेदी
* शुभेच्छुक *
भाऊ
* शुभेच्छुक : दिपक त्रिवेदी, जय पशुराम सोशल ग्रुप मित्र मंडळ, जालना.

जालना जिल्ह्याचे लाडके
आमदार
मा.श्री.
अर्जुन भाऊ
खोतकर
आपणांस
वाढदिवसाच्या
हार्दिक शुभेच्छा...
1
शुभेच्छुक. मनोज देवरे. शिवसेना उपशहर प्रमुख जालना

दै.जालना टाईम्सचे
मुख्य संपादक
मा.रज्जाकभाई
बागवान
यांना वाढदिवसाच्या
हार्दिक शुभेच्छा
शुभेच्छुक :- समस्त मित्र परिवार जालना व बीड जिल्हा

आमचे लाडके आमदार
मा. श्री अर्जुनरावजी खोतकर
आपणास
वाढदिवसाच्या
हार्दिक शुभेच्छा
शुभेच्छुक
लखन कणिसे, मित्र मंडळ, जालना.

Follow Us On-
आकर्षक
दागिन्यांची
EXCLUSIVE
RANGE
लक्ष्मी ज्वेलर्स
जयपुर रोड,वाटूर फाटा,
,ता.परतूर जि.जालना
9423729006

दर्पण दिनानिमित्त पत्रकार सन्मान सोहळा व जिल्ह्यातील नवनिर्वाचित आमदारांचा जाहिर सत्कार

पीसीएम जिल्हा रत्न पुरस्कार	पत्रकारांची जिल्हस्तरीय बॉक्स क्रिकेट लिग स्पर्धा
ज्येष्ठ व युवा पत्रकार सन्मान पुरस्कार	जिल्ह्यातील सर्व पत्रकारांचा सत्कार
पत्रकार-सोशल पुरस्कार	जिल्ह्यातील सर्व नवनिर्वाचित आमदारांचा सत्कार

कार्यक्रम स्थळ व वेळ

भारती लॉन्स, भोकरदन नाका, राजुर रोड, जालना.

सोमवार, दि. ६ जानेवारी २०२४ सकाळी ११ वाजता

विनीत दीपक शेळके, दर्पण जैन, गणेश काबरा, आमेर खान, नितेश महाजन, नरेंद्र जौगड, शेख चांद पी.जे., बाबुजी तिवारी, सय्यद रफिक, सुनील भारती प्रा. दत्ता देशमुख, दिनेश नंद, चैतन बजाज, सौं. करुणा मौरे, शेख नबी सिपौराकर

हे पत्र मुद्रक, प्रकाशक, मालक दीपक श्रीकृष्ण शेळके यांनी मंदार ऑफसेट कचेरी रोड, जूना जालना जालना. ४३१२०३ (महाराष्ट्र) येथे छापून युवा आदर्श कार्यालय, १-२९-७४४, गांधीनगर, रोहनवाडी रोड, जालना ४३१२०३ (महाराष्ट्र) येथून प्रकाशित केले आहे. संपादक : दीपक श्रीकृष्ण शेळके, ८३९००९८८८६, ८३९००४८८८६, कायदेशीर सल्लागार : ॲड. राहुल अरुणराव चव्हाण. या अंकात प्रसिद्ध झालेले मजकूर, लेख व त्यामधून व्यक्त होणारे मत याच्याशी संपादक मंडळ सहमत असेलच असे नाही
Printer, Publisher and Owner Deepak Shrikrushna Shelke Printed At Mandar Offset, Kacheri Road, Old Jalna. Jalna. 431203 (Maharashtra) Place of Publication Office Weekly Yuva Aadarsh ,1-29-744, Gandhinagar, Rohanwadi Road, Jalna. 431203 (Maharashtra). Editor : Deepak Shrikrushna Shelke, Mob. 8390098886, 8390048886 RNI.: MAHMAR/2013/50827
Email. : yuva.aadarsh@gmail.com Website : https://yuvaadarsh.com