



Hero
GIFT
Grand Indian Festival of Food

इस नवरात्री
॥ शुभ मुहूर्त आला ॥
हियो सोबत घेऊन आला



नवा मराठा

संस्थापक : मुधाप मुंदेचा

व्यवस्थापक : अनिकेत मुंदेचा

₹ 3000*
पर्यट डिस्कॉन्ट

₹ 12000*
पर्यटचे विशेष
फायदे (स्कूटरसर्वर)

कमी झडत पेमेंट
₹ 1999*

निवडक
कार्ड्सवर कॅशबॅक
₹ 5000*



शुभ मुहूर्त ऑफर्स
अनलॉक
करण्यासाठी
स्वीन करा

98980 51581



DESTINI
ON ROAD PRICE ₹ 89,999*

रजि. नं. ११४३१-५७/३७

पाने १२ (६+६)

किंमत ३ रुपये

अहमदनगर, रजि. नं. ०५.१०.२०२४

अंक नं. १८४

वर्ष ६७ वे

दैनिक वर्ग ६१ वे

ANR/022/2018-2020

यंदा दिवाळी राजपाल सोबत खरेदी मस्त.. बक्षिसे जबरदस्त!

खरेदी करा आणि **जिका** 31 दिवस 21 संध्याकाली बक्षिसे

विश्वसनीय वस्त्रांची अखंड परंपरा

राजपाल

संगमनेर
०२४२३ २२२२८
अ. नगर
०२४१ २९९२९
नारायणगाव
०२१३२ २४२१२
श्रीरामपूर
०२४२३ २२००२

गुंलवणूकदार्यांसाठी सुवर्ण संधी

महावीर वेन्चन हेव योजना

1 लाख रुपये गुंलवणूक एक वर्षासाठी करा व मिळवा

दरमहा **833/4** रुपये व्याज*

दि. जेन मर्चन्टस् को-ऑप. क्रेडीट सोसायटी लि.

इमारत कर्मी, पीएच ऑफिसर जवळ, कायड बाजार, अ. नगर. पिन नं. 0241-2993900

श्री. संजय काठडे (अध्यक्ष) मो. 9272446091

The Club Resort

* Lawns * Ac banquet * luxuries Room
* unique restaurant * and many more ...

Address : Behind D.Mart, Hotel Nagri village, Ahilyanagar
9270570699

सुवर्ण विश्वातील सर्वात जूनी..
विश्वसनीय व नामांकित पेढी...

डॉ. हरी बाकाजी देडवावकर
सरफ अँड ज्वेलर्स

2५७१, एम.जी.रोड, कायड बाजार, अहमदनगर.
फोन : २३४६४४३. मो. ९८२२९९१०२४.

कॅमल शबुदाणा सुपरफाईन शाबुदाणा

उपवासाची कारणे अनेक, शाबुदाणा मात्र एक..

1 किलो | 500 ग्रॅम | 250 ग्रॅम पॅकेजमध्ये उपलब्ध

कॅमल इन्स्टंट शाबुदाणा 1KG पॅकमध्ये उपलब्ध

सर्व किराणा दुकानात उपलब्ध

स्टॉकिस्ट

अशोक बन्सीलाल पारख
कॅमल हाऊस, आडले बाजार, अहमदनगर.
☎ (0241) 2343896/2341196

31 YEARS OF TRUST

पेशवाई श्रीमंत

सर्जेपुरा, अ. नगर.
www.peshwaishrimant.com

अनुभूती नाविन्याची, परंपरा शाही वस्त्रांची !

₹ 2000, ₹ 5000, ₹ 10000 च्या खरेदीवर **हमखास बक्षिस मिळवा.**

आयुष्यातील प्रत्येक शुभप्रसंगी वस्त्ररुपात आम्ही असतो तुमच्या परिवारा सोबत !
पैठणी | पारंपारिक सारिज | डिब्बायनर सारिज | घागरा | ब्रँडेड रेडीमेड्स | सूटिंग | शर्टिंग | एथेनिक | अॅक्सेसरीज

Call - 0241-2325002/3/4

*** * * * * मुलांचे विश्व * * * * *

सुविचार : जे स्वतःजवळच्या ज्ञानाचा उपयोग आवश्यक करतात; तेच लोक खरे बुद्धिमान होत.

मुलांसाठी मेडिकल जनरल नॉलेज

रस्त्यावर फेकलेल्या लिंबू-मिऱ्यांवर पाय पडला तर काय होते ?

शाळेत जाताना सकाळच्या ठेकी रस्त्यावर अनेक दुकानांच्या समोर लिंबू-मिऱ्यांच्या माळा फेकलेल्या तुऱ्हा पाहिल्या असतील. आई-वडिलांनी या लिंबू-मिऱ्यांवर पाय देऊ नकोस, त्यांना ओढावू नका असरी तुम्हाला बजावून सांगितले असतील. त्यामुळे तुऱ्हा त्यापासून दूर राहण्याचा नक्कीच नियम करत असाल! पण जर लिंबू-मिऱ्यांवर पाय पडला तर काय होईल हा प्रश्न तुम्हाला पडलाच असेल.

दुकानांवर लिंबू-मिऱ्या, काळ्या बाहुल्या टांगून ठेवत असतात. दुसऱ्या दिवशी ते लिंबू-मिऱ्याची माळ रस्त्यावर फेकून देतात. दिवसभरात त्या लिंबू-मिऱ्यांमध्ये अनेक दूध शक्तीचा प्रभाव जमा झाल्याबिघी शिवाय उदरगन्नाची खात्री वाटत असते!

खरे तर जागत मुतेखेते नसतात. दुकानदारांना खरी भीती चोरोगी, आगीची वगैरेच असते. नुकसान टाळण्यासाठी सुरक्षासक वा आम प्रतिबंधक यंत्रणा या कामाला येतील का टांगलेल्या लिंबू-मिऱ्यांच्या माळा ? याचे उत्तर आम्ही शब्दां मुलागाही सांगू शकेल. पण तरीही घांगले शिकले-सवरलेले लोक अशा अंधभक्ताना बळी पडून लिंबू-मिऱ्यांवर नाक खर्च करत असतात. शाश्वतीने बजावू दुकानांवर दरोड्यां लाठी तिंबे व फेकून दिल्या टांगण्या जाताना तर दुसऱ्या दिवशी त्या फेकून दिल्या जाताना. यात बरेच मोठे गरीब तुम्हाला आठ याचा विचार सदांनी करायला वजा. लिंबू-मिऱ्यांमध्ये वास्तव तुम्हाला कळले. आता निदान तुम्हाचा व तुम्हाचा नातेवाईकांच्या दुकानांवर लिंबू-मिऱ्यांच्या माळा दिवशांवर नाहीत आणि त्याचा मला पाय पडला तरी तुम्ही धावण्याच नाही याची वचना खात्री घ्यात!

संकलक : अॅड. सौ. पूजा मुद्देचा

गृहीणी

आरोम्य

शरीराला स्फूर्ती देणारे संज्ञे
संज्ञामध्ये विद्येची ए, फोलिक अम्ल, कॅल्शियम, लोह, प्रोटीन, कार्बोहायड्रेट तसेच कमी इन्सुलिनमुद्रा भरपूर मात्रेत आढळतात. संज्ञाच्या मोसाममध्ये याचे निचामित अनेक कठीत राहण्याने लडणुणा कमी होते आणि

नवरात्रोत्सव उपवास स्पेशल पाककला

साबुदाण्याची गोड खिचडी
साहित्य : दोन वाट्या साबुदाणा, एक वाटी दाम्याचे कूट, दोन वाट्या खोबरेलेले ओले खोबरे, दीड वाटी साखर, वेदलेले, तूप.
कृती : ही खिचडी करण्याच्या आधी एक तास साबुदाणा भिजवून, त्याचे पाणी

साहित्य

केसांचे सौंदर्य
केस धुण्यासाठी सावणा वा शांभुचा वापर कमी करावा. केस धुण्याच्या आदल्या रती खोबरेले तेलाने भरपूर मालिश करावी. दुसऱ्या दिवशी अर्ध वाटी बेसनामध्ये दही घालून पातळ द्राव बनवावी. तो केसांच्या मुळाशी लावून मालिश करावी व केस कापल्यानंतर बांधावेत. तासाभरने कोटप पाण्याने धुवावेत. एक मा पाण्यात एक लिंबू निळावे व केसांच्या मुळावर ओतावे. काही ठिकांनाच केस टाडिलेले पुरतून सुक्यावेत. यामुळे कोंडा वा होऊन केस लंब व दाट होतात.

सौंदर्य वास्तू

केसांचे सौंदर्य
देखावट उत्त्यू सोड्याचा गणपती ठेवू नये. उजव्या सोड्याचा गणपती हा सिद्धीविनायक म्हणजे सिद्धीचा दाता व आपण सारी संसारी म्हणजे म्हणजे मायकसुखाचे आसन संसारी. म्हणून आपण भौतिक सुख प्राप्त करणारा सिद्धी प्रवेश म्हणजे डाव्या सोड्याचा गणपती पुजावा.

सल्ला

केस नैसर्गिकरूपाने सुकण्याचे. कायम झरपचा वापर करू नये.
संकलक : अॅड. सौ. पूजा मुद्देचा, नगर.

दैनिक पंचांग

विनायक चतुर्थी. शके १९४६ कोटीनामसंवत्सर. आश्विन शुक्लपक्षा. विशाखा २४शर. सूर्यादय ०६ वा. २२ मि. सूर्यास्त ०६ वा. ३२ मि.

पंच : आजचा दिवस चांगला राशिमित्रित्य
वृक्ष : उरवाह, आलंबिबाजार वाटेले. अडकलेला पैसा मिळेल.
वृत्तिक : खासगी कामाकडे जातल बंधू घाल. पैसा मिळेल.
धनु : शत्रुसुख होवी राहिल. मागील उधारी बसुलु होईल.
मकर : मार्ग प्रशस्त होईल. अडकलेली कामे पूर्ण झाल्याने आनंद वाटेले.
कुंभ : अडकलेला पैसा मिळेल. गैरसमज दूर होईल.
मैतः माण्य प्रचलाने उन्नति कराल. धनमानात वाढील. वारिशी मनीं राहिल.
संकलक : अॅड. सौ. पूजा मुद्देचा, नगर.

हसा आणि शतायुषी कृपा

मास्तरांनी हेमा नावने नंबर जतन केला.
मास्तरांनी बायको - अर्धे तुम्हाला हेमाचा फोन येतो आणि तुम्ही लगेच तयारी करून भिण्टू जाता...खरं खरं सांगा ही हेमा कोण...? आणि केव्हाही का फोन करतो...? म्हणजे रात्र नाही दिवस नाही. सय वाज नाही... कधीही फोन करतो आणि तुम्ही गडबडीत निघून जाता...हा सात आणतयाची काय भरल्या घरात... खरं सांगा, कोण आहे ही हेमा? नाही तर मी जीव देईन...
मास्तर - अगं हळू बोल वे...हेमा' म्हणजे... हेह मास्तर ...!!!

...वाढवूया आपले सामान्य ज्ञान

- * २५ फेब्रुवारी १९९१ मध्ये १९५ प्रवाशांनी वर्तमान कुकासागर विमान प्रवास केला. ते छोटे विमान प्रवास कोणत्याच LVC CIV
* जगातील विमान प्रवास प्रचारांसाठी खास प्रवाशे, हेमन्ट आणि विशिष्ट मॉडल डोक्यावर लावणे सक्तीचे होते. लोकोचिती आद्यपति बटू घांगारे लागत.
- अरविंद ब्राम्हणे, भिंगार मों. ९४३७३४२८१९

शब्दगण क्री. १०२५

शब्दगण क्री. १०२५ चे उत्तर
शब्दगण क्री. १०२५ चे उत्तर
१ २ ३ ४ ५ ६ ७ ८ ९ १० ११ १२ १३ १४ १५ १६ १७ १८ १९ २० २१ २२ २३ २४ २५ २६ २७ २८ २९ ३० ३१ ३२ ३३ ३४ ३५ ३६ ३७ ३८ ३९ ४० ४१ ४२ ४३ ४४ ४५ ४६ ४७ ४८ ४९ ५० ५१ ५२ ५३ ५४ ५५ ५६ ५७ ५८ ५९ ६० ६१ ६२ ६३ ६४ ६५ ६६ ६७ ६८ ६९ ७० ७१ ७२ ७३ ७४ ७५ ७६ ७७ ७८ ७९ ८० ८१ ८२ ८३ ८४ ८५ ८६ ८७ ८८ ८९ ९० ९१ ९२ ९३ ९४ ९५ ९६ ९७ ९८ ९९ १०० १०१ १०२ १०३ १०४ १०५ १०६ १०७ १०८ १०९ ११० १११ ११२ ११३ ११४ ११५ ११६ ११७ ११८ ११९ १२० १२१ १२२ १२३ १२४ १२५ १२६ १२७ १२८ १२९ १३० १३१ १३२ १३३ १३४ १३५ १३६ १३७ १३८ १३९ १४० १४१ १४२ १४३ १४४ १४५ १४६ १४७ १४८ १४९ १५० १५१ १५२ १५३ १५४ १५५ १५६ १५७ १५८ १५९ १६० १६१ १६२ १६३ १६४ १६५ १६६ १६७ १६८ १६९ १७० १७१ १७२ १७३ १७४ १७५ १७६ १७७ १७८ १७९ १८० १८१ १८२ १८३ १८४ १८५ १८६ १८७ १८८ १८९ १९० १९१ १९२ १९३ १९४ १९५ १९६ १९७ १९८ १९९ २०० २०१ २०२ २०३ २०४ २०५ २०६ २०७ २०८ २०९ २१० २११ २१२ २१३ २१४ २१५ २१६ २१७ २१८ २१९ २२० २२१ २२२ २२३ २२४ २२५ २२६ २२७ २२८ २२९ २३० २३१ २३२ २३३ २३४ २३५ २३६ २३७ २३८ २३९ २४० २४१ २४२ २४३ २४४ २४५ २४६ २४७ २४८ २४९ २५० २५१ २५२ २५३ २५४ २५५ २५६ २५७ २५८ २५९ २६० २६१ २६२ २६३ २६४ २६५ २६६ २६७ २६८ २६९ २७० २७१ २७२ २७३ २७४ २७५ २७६ २७७ २७८ २७९ २८० २८१ २८२ २८३ २८४ २८५ २८६ २८७ २८८ २८९ २९० २९१ २९२ २९३ २९४ २९५ २९६ २९७ २९८ २९९ ३०० ३०१ ३०२ ३०३ ३०४ ३०५ ३०६ ३०७ ३०८ ३०९ ३१० ३११ ३१२ ३१३ ३१४ ३१५ ३१६ ३१७ ३१८ ३१९ ३२० ३२१ ३२२ ३२३ ३२४ ३२५ ३२६ ३२७ ३२८ ३२९ ३३० ३३१ ३३२ ३३३ ३३४ ३३५ ३३६ ३३७ ३३८ ३३९ ३४० ३४१ ३४२ ३४३ ३४४ ३४५ ३४६ ३४७ ३४८ ३४९ ३५० ३५१ ३५२ ३५३ ३५४ ३५५ ३५६ ३५७ ३५८ ३५९ ३६० ३६१ ३६२ ३६३ ३६४ ३६५ ३६६ ३६७ ३६८ ३६९ ३७० ३७१ ३७२ ३७३ ३७४ ३७५ ३७६ ३७७ ३७८ ३७९ ३८० ३८१ ३८२ ३८३ ३८४ ३८५ ३८६ ३८७ ३८८ ३८९ ३९० ३९१ ३९२ ३९३ ३९४ ३९५ ३९६ ३९७ ३९८ ३९९ ४०० ४०१ ४०२ ४०३ ४०४ ४०५ ४०६ ४०७ ४०८ ४०९ ४१० ४११ ४१२ ४१३ ४१४ ४१५ ४१६ ४१७ ४१८ ४१९ ४२० ४२१ ४२२ ४२३ ४२४ ४२५ ४२६ ४२७ ४२८ ४२९ ४३० ४३१ ४३२ ४३३ ४३४ ४३५ ४३६ ४३७ ४३८ ४३९ ४४० ४४१ ४४२ ४४३ ४४४ ४४५ ४४६ ४४७ ४४८ ४४९ ४५० ४५१ ४५२ ४५३ ४५४ ४५५ ४५६ ४५७ ४५८ ४५९ ४६० ४६१ ४६२ ४६३ ४६४ ४६५ ४६६ ४६७ ४६८ ४६९ ४७० ४७१ ४७२ ४७३ ४७४ ४७५ ४७६ ४७७ ४७८ ४७९ ४८० ४८१ ४८२ ४८३ ४८४ ४८५ ४८६ ४८७ ४८८ ४८९ ४९० ४९१ ४९२ ४९३ ४९४ ४९५ ४९६ ४९७ ४९८ ४९९ ५०० ५०१ ५०२ ५०३ ५०४ ५०५ ५०६ ५०७ ५०८ ५०९ ५१० ५११ ५१२ ५१३ ५१४ ५१५ ५१६ ५१७ ५१८ ५१९ ५२० ५२१ ५२२ ५२३ ५२४ ५२५ ५२६ ५२७ ५२८ ५२९ ५३० ५३१ ५३२ ५३३ ५३४ ५३५ ५३६ ५३७ ५३८ ५३९ ५४० ५४१ ५४२ ५४३ ५४४ ५४५ ५४६ ५४७ ५४८ ५४९ ५५० ५५१ ५५२ ५५३ ५५४ ५५५ ५५६ ५५७ ५५८ ५५९ ५६० ५६१ ५६२ ५६३ ५६४ ५६५ ५६६ ५६७ ५६८ ५६९ ५७० ५७१ ५७२ ५७३ ५७४ ५७५ ५७६ ५७७ ५७८ ५७९ ५८० ५८१ ५८२ ५८३ ५८४ ५८५ ५८६ ५८७ ५८८ ५८९ ५९० ५९१ ५९२ ५९३ ५९४ ५९५ ५९६ ५९७ ५९८ ५९९ ६०० ६०१ ६०२ ६०३ ६०४ ६०५ ६०६ ६०७ ६०८ ६०९ ६१० ६११ ६१२ ६१३ ६१४ ६१५ ६१६ ६१७ ६१८ ६१९ ६२० ६२१ ६२२ ६२३ ६२४ ६२५ ६२६ ६२७ ६२८ ६२९ ६३० ६३१ ६३२ ६३३ ६३४ ६३५ ६३६ ६३७ ६३८ ६३९ ६४० ६४१ ६४२ ६४३ ६४४ ६४५ ६४६ ६४७ ६४८ ६४९ ६५० ६५१ ६५२ ६५३ ६५४ ६५५ ६५६ ६५७ ६५८ ६५९ ६६० ६६१ ६६२ ६६३ ६६४ ६६५ ६६६ ६६७ ६६८ ६६९ ६७० ६७१ ६७२ ६७३ ६७४ ६७५ ६७६ ६७७ ६७८ ६७९ ६८० ६८१ ६८२ ६८३ ६८४ ६८५ ६८६ ६८७ ६८८ ६८९ ६९० ६९१ ६९२ ६९३ ६९४ ६९५ ६९६ ६९७ ६९८ ६९९ ७०० ७०१ ७०२ ७०३ ७०४ ७०५ ७०६ ७०७ ७०८ ७०९ ७१० ७११ ७१२ ७१३ ७१४ ७१५ ७१६ ७१७ ७१८ ७१९ ७२० ७२१ ७२२ ७२३ ७२४ ७२५ ७२६ ७२७ ७२८ ७२९ ७३० ७३१ ७३२ ७३३ ७३४ ७३५ ७३६ ७३७ ७३८ ७३९ ७४० ७४१ ७४२ ७४३ ७४४ ७४५ ७४६ ७४७ ७४८ ७४९ ७५० ७५१ ७५२ ७५३ ७५४ ७५५ ७५६ ७५७ ७५८ ७५९ ७६० ७६१ ७६२ ७६३ ७६४ ७६५ ७६६ ७६७ ७६८ ७६९ ७७० ७७१ ७७२ ७७३ ७७४ ७७५ ७७६ ७७७ ७७८ ७७९ ७८० ७८१ ७८२ ७८३ ७८४ ७८५ ७८६ ७८७ ७८८ ७८९ ७९० ७९१ ७९२ ७९३ ७९४ ७९५ ७९६ ७९७ ७९८ ७९९ ८०० ८०१ ८०२ ८०३ ८०४ ८०५ ८०६ ८०७ ८०८ ८०९ ८१० ८११ ८१२ ८१३ ८१४ ८१५ ८१६ ८१७ ८१८ ८१९ ८२० ८२१ ८२२ ८२३ ८२४ ८२५ ८२६ ८२७ ८२८ ८२९ ८३० ८३१ ८३२ ८३३ ८३४ ८३५ ८३६ ८३७ ८३८ ८३९ ८४० ८४१ ८४२ ८४३ ८४४ ८४५ ८४६ ८४७ ८४८ ८४९ ८५० ८५१ ८५२ ८५३ ८५४ ८५५ ८५६ ८५७ ८५८ ८५९ ८६० ८६१ ८६२ ८६३ ८६४ ८६५ ८६६ ८६७ ८६८ ८६९ ८७० ८७१ ८७२ ८७३ ८७४ ८७५ ८७६ ८७७ ८७८ ८७९ ८८० ८८१ ८८२ ८८३ ८८४ ८८५ ८८६ ८८७ ८८८ ८८९ ८९० ८९१ ८९२ ८९३ ८९४ ८९५ ८९६ ८९७ ८९८ ८९९ ९०० ९०१ ९०२ ९०३ ९०४ ९०५ ९०६ ९०७ ९०८ ९०९ ९१० ९११ ९१२ ९१३ ९१४ ९१५ ९१६ ९१७ ९१८ ९१९ ९२० ९२१ ९२२ ९२३ ९२४ ९२५ ९२६ ९२७ ९२८ ९२९ ९३० ९३१ ९३२ ९३३ ९३४ ९३५ ९३६ ९३७ ९३८ ९३९ ९४० ९४१ ९४२ ९४३ ९४४ ९४५ ९४६ ९४७ ९४८ ९४९ ९५० ९५१ ९५२ ९५३ ९५४ ९५५ ९५६ ९५७ ९५८ ९५९ ९६० ९६१ ९६२ ९६३ ९६४ ९६५ ९६६ ९६७ ९६८ ९६९ ९७० ९७१ ९७२ ९७३ ९७४ ९७५ ९७६ ९७७ ९७८ ९७९ ९८० ९८१ ९८२ ९८३ ९८४ ९८५ ९८६ ९८७ ९८८ ९८९ ९९० ९९१ ९९२ ९९३ ९९४ ९९५ ९९६ ९९७ ९९८ ९९९ १०००

आडचे शब्द :- १) हेमन्ट १४) मकर संक्रांतीला हा देश जगातील बलाढ्य आहे एकमेकाना देऊन 'गिड बोला' असे म्हटले जाते १५) मित्रा; धाबकट ६) सुखदुःख जाणणारे इंद्रिय; माणूस ७) गोपाट्याचा कुक्कडा; तांदूळ ८) परिणिता (संस्कृत) १०) तीन गुणांपैकी एक; धूम ११) तळलेला एक; घालून खाद्यपदार्थ १२) पमा; पेमेट १४) मकर संक्रांतीला हा देश जगातील बलाढ्य आहे एकमेकाना देऊन 'गिड बोला' असे म्हटले जाते १५) मित्रा; धाबकट ६) सुखदुःख जाणणारे इंद्रिय; माणूस ७) गोपाट्याचा कुक्कडा; तांदूळ ८) परिणिता (संस्कृत) १०) तीन गुणांपैकी एक; धूम ११) तळलेला एक; घालून खाद्यपदार्थ १२) पमा;

स्वामी विवेकानंद भारत भ्रमण करत असताना एकदा वाराणसीला आले. दुर्गामातेचे दर्शन घेऊन स्वामीजी रस्त्या रस्त्याच्या एक बाजूला पाण्याचा तलाव होता. तर दुसऱ्या बाजूला उंच पिंग होती. स्वामीजी रस्त्या रस्त्याच्या तलाव असताना काही वारने त्यांच्या पाठोपाठ देऊ लागली. ती मीठमोठाली वारने पाहून स्वामीजी भ्रमणरूपां लागले. वारनेही वेग घ्यायला लागली. स्वामीजींनी

संकटाचा सामना

आपला वेग वाढवला आणि ते जोराने पळू लागले. वारनेनी जोरात पळत येऊन स्वामीजींनी ती त्यांना आडवी देऊ लागली. आणि अंगाशी धावू लागली. काय करूण स्वामीजींनी त्यांना रस्त्याच्या बाजूला एक खोदून ठेविले. त्यांना हा प्रकार पाहिला आणि स्वामीजींना म्हणाला, "पळू नका,

वारणाकडे तोंड करा."

त्याचे बोलणे स्वामीजी मागे फिरले आणि वारणाकडे तोंड करून उभे राहिले. हे पाहून वारने बिचकली आणि माण्या मागे पळून गेली. हा प्रसंग स्वामीजी नेहमी सांगत, आयुष्यात एक फार मोठा धडा मी या प्रसंगातून शिकलो.
तात्पर्य :- काळ्यापासून पळून जायचे नाही, तर त्याला तोंड द्यावे.

जीवन चक्र - मृत्यू रहस्य (जीवन की रोशनी)



जीवन की रोशनी

अनुभव मं से गुणवत्ता पडता है। सचन प्युटकर इस सम्बन्ध में बताते हैं-
मौत के समय आत्मा उन ही प्रभावों का अनुभव करती है और उसी प्रक्रिया में से गुजरती है जिन्में से कि खलनिष्ठ के महान् पुत्र भूषे में से दीक्षित हुये मनुष्य अप्रवास के समय गुजरते हैं।
परन्तु हम में से कितने ही जो जीते जी मरने का अनुभव प्राप्त करने के लिये तैयार है? हम सभी मौत का नाम सुनकर कोप उठते हैं। परन्तु ऐसा क्यों? खास तौर पर जब कि हम जानते हैं कि जो बनाया है उसे अवश्य टूटना भी है। इसके कारण

जीवन की रोशनी

दुंदना कठिन नहीं। सबसे पहले हमने जीते जी, मर्जी से मरना नहीं सीखा। दूसरा हमें पता नहीं कि मौत के बाद क्या होता है? हम यहाँ बैठकर अनुभव कर के जान के पार क्या है? इसी कारण हम मौत से डरना करते हैं और इसका नाम सुनकर ही कोपने लग जाते हैं।
मरण ते जानु ते जीविया लोडे सब कोइ ॥
गुरप्रसादी जीवितु परे हमने बुझे सोइ ॥
नामक ऐसी मर्त जो परै ता सर जीवप होइ ॥
(बिहाड़े की वार गुरुवाणी)
मौत को भयानक घटना नहीं देदी दार्शनिका

कितनी मनमोहक है। केवल अज्ञानी लोग ही इसे कठिन और डूढ मानते हैं। यह तू ओलानी की बीणा की तरह संतितय मयूरता से भरपूर होती है। नासब में यह मिट्टी रुख परित के लक्ष्मी में डिया लेते, स्या लेते और स्यामा कर लेते वाली ब्रज और ह्राद संस्कार की संपत्त के पालतू मिलने वाले हैं सी शरीर और समाधानों को चाहती है। तू मिट्टी से बना है और मिट्टी में मिल जाता। आत्मा के बारे में नहीं कहा गया। हमारे और वास्तव में पूरे जीवधारियों की अंतरीय चेतनात कमी नहीं मरती। यह तो केवल तत्वों में अनेक बला बदलते (अमश)

(कृपात आश्रम, अडधननगर)

शुद्ध जीवन जीने के मंत्र

अपने आप से प्रेम करना

अपने सफरता के चार्ड को देखने के बाद बड़े ही आराम से राहें नींद में...
सबसे बड़े कि वे आराम से बैठकर निमनलिखित भाष्य का आनंद ले - हम यहाँ बैठकर अनुभव कर पा रहे हैं कि शुद्ध स्वयंके आत्मा का स्वाभाविक अंग है। अच्छाई हर आत्मा की स्वाभाविक इच्छा है। (विश्राम)
मौत में शांति चाहता हूँ, क्योंकि मैं शांतिप्रिय

अपने आप से प्रेम करना

मैं...
मैं प्यार चाहता हूँ, क्योंकि मैं एक स्नेही जीव हूँ। (विश्राम)
शुद्धता, शांति, प्रेम, सदा, दया तथा आध्यात्मिक अन्तः आत्मा का सौंदर्य है। (विश्राम)
मैं एक प्रकाशरूपी आत्मा की अस्तित्व के रूप में अपना मानसिक चित्रण करता हूँ। (विश्राम) (अमश)

अपने आप से प्रेम करना

निरामय

भारत गेल्या काही वर्षात ३०-५० वर्षे वयोगटातील लोकांमध्ये हृदयविकाराच्या झटक्याचा प्रमाण वाढले आहे. ऑक्टोबर २०२३ मध्ये प्रकाशित झालेल्या सर्वसमावेशक वैद्यकीय अभ्यासानुसार, ४० ते ६९ वयोगटातील ४% टक्के लोकांच्या मध्येच मूळ कारण हृदयविकाराचा झटका हे होते. बहुतेक प्रकामांमध्ये कमी हालचाल असलेली जीवनशैली आणि उच्च रक्तचाप, लठ्ठपणा, मधुमेह हे हृदयविकारासाठी कारणीभूत ठरतात.

मुसमल करते. रक्तावाहिन्यांमध्ये चरबी तयार होण्याची शक्यता वाढते आणि येथेलेकरोसिस होतो. कमी वयातील लोकांमध्ये हृदयविकाराच्या झटक्याची लक्षणे जळजळपास गम्यच असतात; परंतु काही ओळखण्यायोग्य लक्षणांमध्ये घाम येणे, थकान, डोळे दुखणे, मळमळ आणि अलवचना, शरीराच्या वरच्या भागात वेदना किंवा असह्यता, हासात अडकणाना घाबरा समावेश होतो. हृदयविकाराच्या समस्येकडल जागरूकता वाढवण्यासाठी नियमितपणे रक्तचाप तपासणे

कमी वयात हृदयविकाराचा झटका.. ?

हृदयविकाराचा झटका नेहमीच कारणीभूत दुष्प्राणे काही सामान्य घटक म्हणजेच कोलेस्ट्रॉल आणि ट्रान्स फॅटिक आम्ल येणे, पुरेशी शारीरिक हालचाल न घरणे, जास्त मद्यपान आणि धूमपान करणे. आनुवंशिक आणि हृदयविकाराचा कोटिंकल इतिहास, उच्च रक्तचाप, तसेच वायू प्रदूषण, आसितिक, **आरोग्य वेद्य** फिसे यांसारखी अडिग्रामणात असलेला संकेत आणि अति उच्चयुक्तेशुद्धी हृदयविकाराचा झटका येऊ शकतो. बऱ्याचदा अशक्त आहाराना फास्ट फूड, अति प्रक्रिये केलेले पदार्थ आणि साखरयुक्त पेये यांचा समावेश असतो. मधुमेह कमी वयातील लोकांमधे लक्षणा, उच्च रक्तचाप, उच्च तणाव, उच्चकोटी लिपिड प्रोफाइलस आशा समस्यया निर्माण होतात. तंबाखू, सूत्र आणि मद्यपान यामुळे कमी वयात 'क्रांतिक ट्रेसर बी' समस्यया निर्माण होऊ शकते. मधुमेह हृदयविकाराचा आरोग्यकारक कारणांचा समावेश होऊ शकतो.

ही पहिली पायरी असू शकते. शक्यतो आपल्या शरीराला जमेस अशा पद्धतीने आणि स्वच्छ तितकाच व्यायाम करावा. अनेकजण येवनाचे चाचण्यांचा सडा देतात; मात्र हा याचे प्रत्येक वयोगटातील स्वरुपातून आणिक प्रत्येक शरीररचनेनुसार येवणेगोळा असतो. आताच्या क्षमतेसोळा अधिक किंसा शरीर पूर्णपणे व्हाऊन जाईपर्यंत व्यायाम करा नका.

स्वस्थाने जीवनातील पाहता तणाव आणि अशुद्धी शोध हा प्रत्येकाच्याच आयुष्याचा एक भाग बनला आहे. अशुद्धी शोध आणि कमी वयातील लोकांमधे उच्च रक्तचाप आतांजना आमंजना देव्यास कारणीभूत ठरतात. त्यांच्याकडे शाब्दिकपुनर्विचार सवयीबाबतही जागरूक असेणे गरजेचे आहे.

अमासत असे आडखळू आले आहे, की 'ज्यांना निरापेक्षी समस्यया आहे, अशा लोकांमध्ये थुर लोकांच्या तुलनेत हृदय आणि रक्तावाहिन्यांची संवर्धित रोगाची शक्यता दुप्पट असते. हृदय किंवा रक्तावाहिन्यांची संवर्धित आजारानी काही पाहणीमुळे रक्तावाहिन्यातील रक्तवाहण लोकांमध्ये इतरांपेक्षा एक पटीने जास्त हृदयविकार संसंधि सामान्य निर्माण होतात. आधुनिक काळ अंधात्वात मधुमेह आणि हृदयविकाराचा झटका यांसारखी परस्परसंबंध असलेखित कल्पनात आला आहे.



वेदना दूर करण्यासाठी आपण वेदनानामक गोळ्या घ्यावे. मात्र अशा गोळ्यांचा प्रभाव होऊ शकतो. त्यापेक्षा शरीररचनेच्या काही बिंदूवर दाब दिल्यानेही तीव्रता कमी होऊ शकते. अंधेपुत्रांपेक्षा तंत्र किंवा उपकरणयुद्धी आरोग्याची पुनर्वाटे. विविध बिंदूवर दाब दिल्याने अवयवाला रक्त आणि ऑक्सिजन पुरवठा अधिक प्रमाणात झाल्याने वेदना कमी होतात. कोणत्या दुष्प्राणाने कुठल्या बिंदूवर दाब द्यावा हा खा बाबामु...

तंत्र अक्षयुपेशास



अंधेपुत्रांनी ही सरिता आडखळणी समस्यया आहे. या वेदना कमी करण्यासाठी मधुमेहा मनामधे साधारण एक मिनिट हलक्या हाताने दाब द्या. मधुमेह लागूकी कमी होईल. तसेच स्या रक्तचापही सुधारेल. एकदाता वाढेल. खावे आणि मधुमेह दुष्टांमधी कमी करण्यासाठी हाताचा अंगठा आणि मगपत बोटे या दरम्यानच्या जागेवर दाब द्या. दातांची वायुमारी, बंदकोणता, खावे, मानदुष्टी वायराचा हा रक्तचाप उतार आहे. या भागावर साधारण मिनिटभर दाब द्या किंवा हलक्या हाताने मसाज करा. पचनसंस्थेमध्ये अक्षय्य सुधारण्यासाठी गुठल्यांच्या साधारण दीड सेकं झाल्याचा भागाच्या बिंदूवर दाब द्या. मुदुध किंवा वेदनांवर दाब देऊन मिनिटभर दाब दिल्याने पचनसंस्थेच्या तक्रारी दूर होतील.

आयुर्वेद आणि विकार

वाढत्या वयानुसार महिलांच्या शारीरिक तसेच मानसिक आरोग्यामध्ये अनेक बदल होत जातात. कामाना ताण, कोटिंकल व्यावसायाना तसेच योग्य सोसायट्यांमध्ये अथक मधुमेह अनेक महिलांमध्ये सामान्य आरोग्याची काळजी असू शकते. विरातात. सध्या सतताच्या आरोग्याचे अनेक प्रकणे सोसत येतात. हा कर्करोग सामान्यतः ५० वर्षाविरल अहिलेमध्ये होतो; परंतु अलीकडच्या काळात, कमी वयातील महिलांमध्येही या कर्करोगाच्या बळी दर आहेत. किशोरावयाने मुलींमध्ये सतताच्या कर्करोग फारच दुर्लभ आहे; परंतु अनेक नवीन. किशोरावयाने मुलींमध्ये सतताच्या कर्करोग होण्याचा जाणकारी कमी असतो; परंतु त्याबद्दल जागरूक असेणे आवश्यक आहे. 'आसोसिएटिव्ह' का अहवालानुसार, सतताच्या कर्करोग महिलांमध्ये एकूण कर्करोगाच्या ४४ टक्के आहे; परंतु २० वर्षांपेक्षा कमी

उत्तर प्रदेशातील बलिया येथील एकाच कुटुंबातील १२४ लोकांना डोळ्यांचा अनेक आजार जडला. या कुटुंबात आठ सदस्य आहेत. त्यातील चौघांना एक दिवसा दिवस नाही, रातीचे दिसते. तर दोघांना रात्री दिसत नाही दिवसा दिवसे.



कुटुंबातील सहजाणांबा डोळ्यांचा आजार

या अनेकांमध्ये कुटुंबातील सनांचा आडखंड वाढत आहे. बलिया जिल्हा रमगावलासारखे कुटुंब ते दुष्काळासारखे राबितातील मोठ्या राबितातील दाखवण्यासाठी हा आजार घा होत नाही. सध्या गायापारुषी देवनाथर या अनेकां आजारवाची कमी वयस आहे. बलियाच्या हनुमान जंय बल्कीच्या बांसरीह रोड येथील टिकरसन गावात हे कुटुंब राहते. या गावातील १२ प्रवेश पायी चोच्या कुटुंबात ही समस्यया आढळते. १२ प्रवेश पायी एकूण सहा मुले आहेत. त्यातील अही पत्नी, रायू, भाणू, जयराण पायी दिवसा दिसत नाही. रात्रीचे दिसते. १२ प्रवेश पायी पत्नी सुनीता देवीबाई हा आजार भेडखानत आहे. सुनीता देवी या अंघे अंघात. १२ प्रवेश पायी दुसरे दोन मुले सुनीता देवीबाई या अंघात अहिले पायी रात्री दिसत नाही. त्यांना दिवसा दिसते. आधी जिज्ञातातील प्रत्येक रमगावलात जाऊन

पोटाचा घेर कमी करण्यासाठी...

पोटाची चरबी किंवा मधुमेह पोट ही अनेकांची समस्या असते. यामुळे कार्यातील आरंभ नियमितच उठून दिसत नाही. किशोरी व्यायाम करतात तरी पोट कमी होत नाही. मात्र आहाराला कमी तसे बदल ही सवयी बनवणे आणि सोबतच सकाळ, पोट कमी करण्यासाठी नेमकं काय करावयात हवं याविषयी...



प्रकारे करतात. त्यामुळे आहाराना प्रथिनांचे प्रमाण वाढवा. या पोषक घटकामुळे पोट वाचूक भरणेलेल राते. अतिशयाना होत नाही. पहिली चरबी कमी होते. फायबर खणजे तंतुयुक्त पदार्थांमध्ये पचनक्रियेला वेग देतो. हा पटक कंबोनेलनची चरबी कमी करावला मदत करतो. आहाराना फळ, भाज्यांचे **आरोग्यमंत्र** प्रमाण वाढवा. जंक फूडमध्ये कोणतीही पोषक घटक नसतात. पिश्या, पातलासारख्या पदार्थांमध्ये चरबी वाढते. त्यामुळे जंक फूड टाळा. भरपूर पाणी प्या. साखरेचे प्रमाण कमी करा. नियमित व्यायाम करा.

गेळ्या काही वर्षात कोरोनाने अवघ्या जगभरात कहर केला. आता मधीपासंसे विविध देशात धमाल घेतला आहे. जागतिक आरोग्य संघटनेने याला महाप्राणी म्हणून घोषित केले आहे. पसारासुद्धा अनेक शारांमध्ये उगी, बरेकरता हे आजार जेके वर काढतात. पसारासुद्धा उगीत ठोकात तर झाल्याने परसतो. हा अतिशय जीवघाणा रोग आहे. थोडा निष्काळजीपणा केल्यास रमगाचा मृत्यू होऊ शकतो. हा तय कोरोनानेबाधा घातक आहे.

देशात दरवर्षी सप्टेंबर-ऑक्टोबरमध्ये उंणीच्या रमगांमध्ये वाढ होते. उंणी हा इसम चाकण्यांमध्ये होतो. त्यामुळे शरीरातील प्लेटलेट्स कमी होऊ लागतात. चरब वेळीच उपचार न केल्यास रमगाचा मृत्यू होऊ शकतो. बौध्द उपचार केवनाय काय रूप ही तरातुळी; परंतु त्यांचा प्रभाव त्या व्यक्तीवर फार काळ ठरतो. कारण उंणी तयामुळे हृदयाची संवर्धित आजारांचा धोका वाढतो. असे फका सोसायट्यांमध्ये समेत आले आहे.

कोरोनापेक्षाही उंणी घातक?



देशातील विविध ठिकाणी उंणीच्या रमगांमध्ये वाढ होत आहे. 'जॅनस ऑफ टॅल्क मेडिसिन' मध्ये प्रमाणित झालेल्या या अभ्यासाना ११ हजार ५०० तुलन अधिक कोरोना हृदयविकाराचा झटका आरोग्याचा धोका ५५ टक्के जास्त आहे. 'जॅनस ऑफ टॅल्क मेडिसिन' मध्ये प्रमाणित झालेल्या या अभ्यासाना ११ हजार ५०० तुलन अधिक कोरोना हृदयविकाराचा झटका आरोग्याचा धोका ५५ टक्के जास्त आहे.

उंणी हा जागतिक स्तरावर सर्वात सामान्य रोगांपैकी एक आहे आणि उंणीमुळे होणारी दीर्घकालीन आरोग्य समस्यया ही शिथिली बाब आहे. महाराष्ट्र आणि दिल्लीसह देशातील दक्षिणेकडील तरांमध्ये उंणीच्या रमगांची संख्या वाढत आहे. अशा स्थितीत हा अहवाल आरोग्याचा मोठा प्रम निमि कोणता. आतातयाने **आरोग्य वेद्य** कोरोना हे देशातील हृदयविकाराचा झटका आणिक हृदयाची संवर्धित आजारवाचा धोकाच प्रकरणांचे प्रमुख कारण मानले जात होते. असे म्हणते जाते. की कोरोनाना उंणीच्या रमगांच्या झटक्यांचे प्रमाण वाढते आहे कारण दीर्घकालीनते न मानावुळे रक्तचापामुळे मुठकी निर्माण होते. त्यामुळे हृदयाचा रक्तवाहिन्यांमध्ये ब्लॉक होऊ शकतो; परंतु उंणी हा कोरोनापेक्षा जास्त जीवघातक आहे. उंणीचे पहिलेच शरीररचने अनेक मंणीर पहिलेच होऊ शकतात. अनेक प्रकरणांमध्ये, उंणीमुळे रक्तचाप येववना, सारोसकॅडिटाट आणि म्येलोमॅलाइक समस्ययांसाठी होऊ शकतात. झाल्यामुळे रक्तमाती तपासणे. त्यामुळे रक्तचाप आणि प्लेटलेट्सची संख्या कमी होऊमुळे अजबत खराब होण्याचा धोका वाढतो. रमगांमध्ये हृदयविकाराचा धोका तर वाढतोच; शिवाय म्येलोमॅलाइक विसर्जित आणि स्तुनियुक्त यंत्रांमध्ये आजारवाचा धोका २.१ टक्क्यांनी वाढतो.

उचवा घेतले; पर काहीच फायदा झाला नाही. ललतणणापारुषक कमी दिसत होते. आम्ही असरेसे न ठेवू झालो, ही समस्यया अधिकच वाढली, मजे या शिर्षी कुटुंबाचे रमगाचे असे.



आरोग्य वेद्य

हे रक्ताचाळक घटका खर्च भागवतात. आम्ही आपल्या आजारांसारखेच कुटुंबात आणि आम **आरोग्य वेद्य** च्या टोपिकांमध्ये अनेकदा विभागीय अधिक्यांना सांगितले; परंतु त्यांच्याकडून आतावना कोणतीही मदत मिळाली नाही, असे कुटुंबाचे मधुमेह आहे. डोळ्यांच्या या आजाराला नाइसटारोपिका मधुमेह रसायनांच्या असे त्याला म्हणतात. या आजाराना लोकांना रात्री प्रखर प्रकाशात स्वरुध दिसत नाही, तर ज्या काळीन दिवसा दिसत नाही, त्यांच्या मुदुधका किंवा ऑप्टिक न्यूरॉमध्ये काही तरी समस्यया असू शकते. तयारी एकाच कुटुंबातील सदस्यांनी ही समस्यया का निर्माण झाली आहे? याबाबत काही सांगता येत नाही. अशा जैनेकडे आजगाला अंती इम्यून डिजिन म्हणजे जाते. हा एक सोसायट्या विषय आहे.

जोषिणी संवर्धित असल्यास हा धोका वाढू शकतो. मुत्तीरी शिष्टाचार येथी येतली आहे, विशेषतः छातीच्या भागात सामान्य शिष्टाचार येथी येतली आहे, त्यांना नंतरच्या आरोग्यात सतताच्या कर्करोगाचा धोका वाढू शकतो. याला 'हार्मोनल फेअर'ही कारणीभूत आहेत. महिला पळी लक्षक सुरू झाली, म्हणजे यथाच्या १२ वर्षांपूर्वी, त्यामुळे संवर्धित सतताच्या कर्करोगाचा धोका किंचित वाढू शकतो. हे एस्ट्रोजेन आणिक प्रोस्टेस्टेन होनांच्या टोपिकांमध्ये प्रदरनामध्ये होत, सतताच्या उनीच्या विकासात भूमिका बनवतात. हे कर्करोगाच्या पेशींच्या वाढीची जोडलेले आहे. किशोरावयाने तरांसाठी सामान्य विकासाक बढल आणि सतताच्या कर्करोगाची आभाय संकेत पांश्यात फरक करत म्हणतात आहे; परंतु या बद्दलाचे कांतातर पीड्यांमध्येच ध्ये सतनांचेच मूळ होऊ शकतात. सततामध्ये कधी किंवा सूर दीर्घकाल रहिल्यास, लक्ष दिले पाहिजे. त्याचे या रंग बदलल्यास किंवा सततामध्ये स्तुनियुक्त, असामान्य किंवा रक्तस्राव यंत्रांच्या समस्यया असल्यास साधार राहणे आवश्यक आहे. ही बुद्धी बाबत असते. सतताच्या आजार किंवा समस्यया बद्दलसुद्धा या बाबतींनी जाणवकता असू शकते.

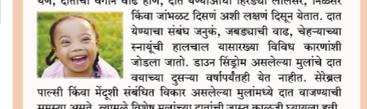
दुष्परिणाम सोशल मीडियाचे...

मुलांनी पोषक, समस अन्न खावं बायलां पालकनी घराडू व्हाऊ असते. जंक फूडच्या कडवाट्यात त्यांना सोसायट्या प्रवृत्त होते. मात्र सोशल मीडिया आणि व्हॉट्सअप इन्स्टाग्रामसारख्या फोटो सोसायटी माध्यमांमध्ये पोषकता या प्रवृत्तनांचे बाधा वेळू शकते, असे एक सोसायट्यात समेत आले आहे. 'मिडियावॉचर्स' नावाच्या संस्थेमध्ये प्रकाशित झालेल्या का अहवालानुसार इन्स्टाग्रामसारख्या सोशल मीडियावर जंक फूडचे फोटो पाहणारी मुले त्यांके ओढारी जाऊन या पदार्थांच्या माध्यमातून अतिरिक्त कॅलरी खातात. जंक फूड किंवा इतर अनारोग्यदायी पदार्थांच्या सोशल मीडियावर होणाऱ्या जाहिरातींनी पुरवठा तयारवाण्याचे इशारे कथ्यात आले. या १ ते ११ वयोगटातील १५% मुले सध्याही खात होते.



विशेष गुलाबा दातांची काळजी

विशेष गुलाबा असलेल्या मुलांच्या दातांनी संवर्धित बऱ्याच समस्यया असतात. शारीरिक वाढीची संवर्धित गुणवत्ता असलेल्या मुलांमध्ये दात उगीत येतात, दातांची येवना वेळू शकतात, दात गुंथतांणी हिश्या वाढतात, निळसर किंवा बांभट्ट दिश्या असे लक्षण दिश्या येतात. दात येवनाच्या संवेध खणजे, उच्चकोटी दात, चेहेऱ्याच्या मधुमेहामुळे दातांच्या यंत्रांच्या विविध कारणांनी जोडता जाते. इडन विविध असल्यामुळे मुलांचे दात वाढण्यात सुलवा सार्वभौमिक येते नाहीत. सोशल पारसी किंवा मुदुध संवर्धित दातांच्या असल्यामुळे दात वाढण्याची समस्यया असते. अशा विविध गुलाबांच्या दातांची जात काळजी घ्यावला हवी. वेळोवेळी दंतचिकित्से जाऊन तयारी कळवणे बंधिवायते प्रस्न सुटवला मदत होईल.



ज्येष्ठांचे कार्निवानी उपपुनः!

कार्निवानी प्रत्यारोग्याच्या माध्यमातून दूर वृषी आणण्यासाठी हल्ली लोकांना नवी दुर्भेदिते. प्रत्यारोग्यासाठी वारसे ज्येष्ठां कार्निवानी निरोगी असावे याकडे विशेष लक्ष दिले जातं. ६५ पेक्षा जास्त वयाच्या लोकांचे कार्निवानी प्रत्यारोग्यासाठी वारसे जात नाहीत. पर ज्येष्ठांचे कार्निवानी अधिक निरोगी आणि स्वस्थ असतात, असे एका सोसायट्यात समेत आले आहे. ५५ वर्षांपेक्षा जास्त ज्येष्ठां कार्निवानी प्रत्यारोग्यासाठी वारसे वेळू शकतात, मजे हा अम्यात सांगिते. साधारण १००० लोकांचे निरीक्षण कथ्यात आले.

आजीबाईंच्या बटवा

आजीबाईंच्या कुटुंबीय विविध विकारांमध्ये उपचारासाठी कुटुंबीयांचा वारर केला जातो. कुटुंबीयांसाठी वैद्यकीय मधुमेह वाढू नये. यथा येवना अनेक विकार दूर होऊ शकतात. त्याचविकारांमध्ये कुटुंबीय उपपुनः ठरते. यातच्या कॅन्डिडियासिसी गुणवत्तांमध्ये केसांम घला कोळा दूर होतो. केसांचे गळणे कमी होते. कुटुंबीयांच्या सेवनात नियमित शुद्धिकरण होतं. शरीररचने विषयी पडत निरुध्द जातात. शरीराची रोगनिरोधक क्षमताही वाढते वाढते. शिष्टाचार हा कमी कथ्यासाठी या अघीणी वयस्करांचा वारर करतावा. पचनसंस्थेची सुधारण्याची कारणीभूत किंवा दात. यालाच दंत कमी कथ्याच्या गुणवत्तांमध्ये पोट तसेच आतड्याची संवर्धित समस्यया होऊ शकतात. पोटेदुष्टी तसेच जंघसंमत् असलेल तर कुटुंबीयांचा वारर करावा.



अशी का साफसफाई

इतरत परसते. अशा इस्ट्रोजेनची कापडी इस्ट्रोजेन वारर करा. यालाच दंत कमी कथ्याचे स्वरुध करू शकता. या कापडी स्वरुध करणेसाठी अनेक उपपुनः आहेत. यंत्रा आणिक आणिक कुठे सुद्धा **आरोग्य वेद्य** यंत्रांमध्ये अनेक उपपुनः आहेत. यंत्रा आणिक आणिक कुठे सुद्धा **आरोग्य वेद्य** यंत्रांमध्ये अनेक उपपुनः आहेत. यंत्रा आणिक आणिक कुठे सुद्धा **आरोग्य वेद्य** यंत्रांमध्ये अनेक उपपुनः आहेत.



इतरत परसते. अशा इस्ट्रोजेनची कापडी इस्ट्रोजेन वारर करा. यालाच दंत कमी कथ्याचे स्वरुध करू शकता. या कापडी स्वरुध करणेसाठी अनेक उपपुनः आहेत. यंत्रा आणिक आणिक कुठे सुद्धा **आरोग्य वेद्य** यंत्रांमध्ये अनेक उपपुनः आहेत. यंत्रा आणिक आणिक कुठे सुद्धा **आरोग्य वेद्य** यंत्रांमध्ये अनेक उपपुनः आहेत. यंत्रा आणिक आणिक कुठे सुद्धा **आरोग्य वेद्य** यंत्रांमध्ये अनेक उपपुनः आहेत.

महामंडळाच्या माध्यमातून जैन समाजाचा सर्वांगीण विकासाला मोठी चालना मिळेल

वसंत लोढा यांचे प्रतिपादन; सरकारच्या निर्णयाचे स्वागत; सकल जैन समाजाच्यावतीने आनंदोत्सव साजरा

नगर - जैन समाजाचा समाजिक व आर्थिक स्तर उचढवण्यासाठी राज्य सरकारने जैन समाजासाठी विकास महामंडळाची स्थापना करण्यात आली आहे. यासाठी मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे व देवेंद्र फडणवीस यांचे अगिन्दीन करतील. या योजनेतून जैन समाजातील तरुणांना व्यवसायासाठी मोठ्या प्रमाणात सवलत होणार आहे. या योजनेत कितीही व्यापक ४ टक्के ५ वर्षांनी परतफेड राहणार आहे. वैयक्तिक कर्ज मिळेल. कर्जाचे हप्ते नियमित परतफेड केल्यास १२ टक्के रकम महामंडळ भरेल. जैन समाजातील विद्यार्थ्यांसाठी देश व परदेशात शिक्षण घेण्यासाठी १० लाख कर्ज उपलब्ध करून देणारा येईल. महामंडळाच्या माध्यमातून जैन समाजाचा सर्वांगीण विकासाला चालना मिळेल असे प्रतिपादन वसंत लोढा यांनी केले आहे.



जैन समाजासाठी आर्थिक विकास महामंडळ स्थापन करण्याचा निर्णय राज्य सरकारने घेतल्याने त्याचे मनसुबेचे पेटवेटाप करून स्वागत करताना समाजबांधव.

कावड बाजार येथील जैन मंदिरात राज्य सरकारने जैन समाजासाठी विकास महामंडळाची स्थापना करण्यात आली. या निर्णयाचे स्वागत करून सकल जैन समाजाच्या वतीने पेटे वाटप करून आनंदोत्सव साजरा करण्यात आला. तसेच सरकारचे प्रतिनिधी म्हणून मातंगीत जनात घाटीचे प्रवेश सदर वसंत लोढा यांना समाजाच्या वतीने सत्कार करण्यात आला. याप्रसंगी जैन समाजाचे अध्यक्ष सुभाष मुधा, माजप्राचे सरचिटणीस प्रशांत सुधा, विश्वर मोधी, विलास मोधी, महबूब बखोजदार, मणिकान्त

भाटे, महावीर मोसावी, जयकुमार मुनोत, शिरीष बोडे, संजय महाजन, विश्वर मोधी, अपय शिराळे, संतोष मोधी, संजय जैन, श्रीकांत लक्ष्मण, प्रतीक बोगमत, लक्ष्मण काठेरे, राजेश शाह, सुभाष सोनार, रमजित साखरे, अजय मिश्रा, कौशल पांडे, अजित कटारिया, अभिजीत बहा, डॉ. विजय शहा, कान्हेस मोधी, नरेंद्र जैन, सचिन चौपडा, सगर पटवा, अॅड. संजय मोते, पाबंनाथ ओटी, संजय कटारिया, आरव्य मोधी, कपिल बहा आदी उपस्थित होते. सुभाष मुधा म्हणाले, सरकारच्या अगिन्दीनचा उत्साह महामंडळात आणत आहे. त्यास स्वतंत्रपणे मंजुरी देणारा अली आहे. महामंडळाची योजना जैन समाजासाठी सर्वांगीण विकासाला चालना देणारे आहेत. समाजाच्या उत्तरीसाठी महामंडळाचे कार्य महत्त्वाचे होईल. याप्रसंगी सकल जैन समाजाचे सत्कार देऊन उपस्थित होते. प्रशांत सुधा यांनी आभार मानले.

जैन समाज अल्पसंख्यांक आर्थिक विकासा महामंडळाची होणार स्थापना

महायुती सरकारचे जैन समाजाच्यावतीने आभार: प्रसाद कर्नावट

नगर - जैन धार्मिक समाजाच्या समाजिक व आर्थिक विकासासाठी स्वतंत्र महामंडळ स्थापन करण्याची मागणी जैनी अनेक वर्षांपासून समाजाने लोकप्रतिनिधीकडे केली आहे. जैन समाज व त्यांच्या विविध पोट जाती ह्या प्रामुख्याने आर्थिक व सामाजिक दृष्ट्या मागसलेल्या आहेत. राज्यपाल सर्व फिल्लारा चौधारी असलेल्या जैन समाजातील युवकांना मोलाचा आहारा अल्पसंख्यांक आर्थिक विकास महामंडळाच्या वतीने विविध योजनांना सौभ भांडवल योजना, शेट वर्क योजना, वैयक्तिक कर्ज व्याज परतवादा योजना, गट वर्क व्याज परतवादा योजनांना सवलत देऊन समाजाच्या सर्वांगीण विकासासाठी व आर्थिक उत्तरीसाठी प्रयत्न करण्यासाठी जैन समाज अल्पसंख्यांक आर्थिक विकास महामंडळाची स्थापना करण्याबाबतचा प्रस्ताव मंत्रिमंडळात ठेवण्यात आला त्यास मंत्रिमंडळाने मान्यता दिली आहे.



सर्व फिल्लारा चौधारी असलेल्या जैन समाजातील युवकांना मोलाचा आहारा अल्पसंख्यांक आर्थिक विकास महामंडळाच्या वतीने विविध योजनांना सौभ भांडवल योजना, शेट वर्क योजना, वैयक्तिक कर्ज व्याज परतवादा योजना, गट वर्क व्याज परतवादा योजनांना सवलत देऊन समाजाच्या सर्वांगीण विकासासाठी व आर्थिक उत्तरीसाठी प्रयत्न करण्यासाठी जैन समाज अल्पसंख्यांक आर्थिक विकास महामंडळाची स्थापना करण्याबाबतचा प्रस्ताव मंत्रिमंडळात ठेवण्यात आला त्यास मंत्रिमंडळाने मान्यता दिली आहे.

राज्यातील जैन समाज व त्या अंतर्गत येणारा सर्व पोट जातीच्या समाजिक व आर्थिक उत्तरीसाठी मोलाचा आहारा अल्पसंख्यांक आर्थिक विकास महामंडळाच्या वतीने जैन समाजाच्या समाजिक व आर्थिक विकासासाठी जैन समाज आर्थिक विकास महामंडळ स्थापन करण्याचे प्रस्तावित करण्यात आले आहे. सदर जैन समाज अल्पसंख्यांक आर्थिक विकास महामंडळाचे नोंदीकरीत करतील मुद्दे येथे मांडिले. महामंडळाचे जिथे सरकारकडे कामकाज मोलाचा आहारा अल्पसंख्यांक आर्थिक विकास महामंडळाच्या विकासासाठी प्रयत्न करणारे आहेत. त्यामुळे सवलत जैन समाजाच्या वतीने महायुती सरकारचे नोकळ करून महामंडळ स्थापन करण्याचे आदेश दिल्यामुळे सरकारचे परतने तातका जैन महामंडळाचे उपाध्यक्ष प्रसाद कर्नावट यांच्या वतीने आभार व्यक्त करण्यात आले.



भिंगार छावणी परिषदेच्यावतीने हरदिन गुणवत्ता अभियानाबद्दल अध्यक्ष सचिन सक्काळ यांचा पदवी प्रतीपत्ता पत्र सादर करताना. सचिन उपस्थित वृत्ते सदर, शिबिरादर रत्नांत शिबिरात आदी.

भिंगार छावणी परिषदेच्यावतीने 'हरदिन गुण'चा पुरस्काराने सन्मान

नगर - आरोग्य व चांगल्या संस्कारांचे वाढवण्यासाठी सक्रीय असलेल्या हरदिनमार्गिण गुणवत्ता भिंगार छावणी परिषदेच्या वतीने पुरस्काराने सन्मानित करण्यात आले. छावणी परिषदेने आयोजित केल्या स्वच्छता ही सेवा उपक्रमांतर्गत स्वच्छता अभियानात सक्रीय सहभाग व परिश्रमांमध्ये सहभाग घेतल्याबद्दल गुणवत्ता सन्मानित करण्यात आले. भिंगारमध्ये झालेल्या छावणी परिषदेच्या कार्यक्रमात पदवी पोस्ट पत्तार यांच्या हस्ते गुणवत्ता संस्कारांच्या सज्ज साजराकडे यांना प्रमाणपत्र देऊन सत्कार करण्यात आला. यावेळी छावणी परिषदेचे अध्यक्ष शिबिरादर रत्नांत शिबिरा, मुख्य कार्यकारी अधिकारी सचिन मोते, आचार्यराज धावपाट मुठा वर्राडे, हरदिनेचे संस्था बर्राडे, दिदीप गुळे, सर्वेस सचकाळ, रमण मेहेरे, अनिलती

राज्य परिवहन निवृत्त कर्मचारी संघटनेचे 'आत्मक्लेश आंदोलन' तुर्तस स्थगित

नगर - राज्य परिवहन निवृत्त कर्मचारी संघटनेने धरणावळी व देवनाथ वादसुर विविध प्रसंगित मागण्यासाठी सोमवारी (३० ऑक्टोबर) जिल्हाधिकारी कार्यालयामध्ये पुढारलेले आत्मक्लेश आंदोलन मुद्रीत झालेले वैयक्तिक घडनेतर तुर्तस स्थगित करण्यात आल्याची माहिती संघटनेचे केंद्रीय सदस्य तथा जिल्हाध्यक्ष बलमीन अजुंन, सचिव मोरख बोळे, कार्यकारी सचिव बर्राडे, सचिनमनर शिबुल देवकार यांनी दिली.



सेवानिवृत्त कर्मचाऱ्यांना वैयक्तिक खर्चाची तातपुर्ती महामंडळाने कार्याची वाढवत त्यातील नोंदी घेण्यात येईल. सेवानिवृत्त कर्मचाऱ्यांना कर्मचार्यांसाठी मोलाचा आहारा व सर्व प्रकारच्या गडामध्ये घडवता यावावत परत दिव्याची सादर करण्याचे आदेश कुकर मुळा कामगार अधिकाऱ्यांना वैयक्तिक मागण्यांसाठी पात्र मिळण्याच्या मार्ग मोकळा झाला आहे. मोफत सेवानिवृत्त कर्मचाऱ्यांना वेतनावढ व रजेच्या रोजी करण्याचे पैसे एक रकमी देण्यात येईल. सदर पैसे अजुलही नोंदीत नाहीत. हा मार अजुने ३०० कोटी रकमांना आहे. याबाबत तातडीने अडवता मागपुर्ती निर्णय घेतला जाईल. निवृत्त कर्मचाऱ्यांना जूनची २-२० पासपुर्ती वेतनश्रेणी लागू करण्यात आली आहे. त्यादरम्यान निवृत्त झालेल्या सेवानिवृत्त कर्मचाऱ्यांना वाढलेली वेतनश्रेणी, महागई सेवा, घडवणडे जी काही कर्मचारी रकम होईल ती एक रकमी मिळाली या बाबत महामंडळ सत्कारात्मक असल्याचे स्पष्ट करण्यात आले आहे. महामंडळाने संघटनेच्या प्रतिनिधींशी आशादायी चर्चा केल्यामुळे सोमवारी होणारे राज्यघटनात सर्व जिल्हाधिकारी कार्यालयांमध्ये सैनानिवृत्त कर्मचाऱ्यांचे होणारे आत्मक्लेश आंदोलन स्थगित करण्यात आले आहे.

नरेंद्र मोदी
प्रधानमंत्री

महाराष्ट्र शासन

एकनाथ शिंदे
मुख्यमंत्री

मुख्यमंत्री माझी लाडकी बहीण योजना

दरमहा ₹ १५००

मिळत आहेत त्याचे लाख करून दाखवणार...

वय वर्ष २१ ते ६५ गटातील महिला पात्र
आतापर्यंत १ कोटी ९६ लाख पात्र महिलांना लाभ

/MahadGDRP

mahasahad.in

MAHARASHTRADIPR

माहिती व जरासंयंक महाराष्ट्रचालनालय, महाराष्ट्र शासन

आपण आजारी नसतानाही

हात-पाय गळून जाणे.
अंग दुखणे, पाठ दुखणे.
कंबर दुखणे, थकवा येणे.
कामाचा उत्साह वाटणे.
अशक्तपणा नसणे.

सर्व आजारांसाठी
रॅडिमिट सुविधा उपलब्ध.
सर्व नामांकित कंपन्यांचे
केसरेस सुविधा उपलब्ध.

या सर्व तक्रारींवर खात्रीशीर
सामाजिक जाणिवेचे मोफत सल्ला व शिबिर

डॉ.सौ. उर्मिला गिते

अक्षय मुलांचे हॉस्पिटल व प्रसूतिगृह
बालिकाश्रम रोड, अ.नगर. **मो. 9422740888**

वाढलेल्या वजनाने त्रस्त आहात? वजन कमी करणे झाले सहज शक्य

7020025541

आता वजन कमी करणे किंवा वाढवणे झाले सोपे तुमच्या घरातून दस्ताने व्यायाम करा.

यासाठी मोफत मार्गदर्शन.
अंखान्दास इंगळे
Ex Army Fitness Expert
मो. 8888352220
8888362220

निश्चित आणि सुखाच्या झोपेसाठी आजच आपल्या घरात, वेगळ्यात ऑफिस व दुकानात लिव्ह्युरिटी अलार्म सिस्टम बसवून घ्या..

सिस्च्युरिटी अलार्म सिस्टम
Ajay Kale
- फक्त एक कॉल करा -
१०३६, महार विल्डिंग, तेलीपुटे, अ.नगर.
मो. 9890674349 / 8329174605

भावपूर्ण श्रध्दांजली

जीवन ज्योत सरते..
स्मृती मनात उरते..

आमच्या पारमेश्वर्या माती खाईस घेवामस व संजालिका

स्व. सौ. राजश्री रामसुखजी मंत्री
(स्वर्गवास दि. ०२-१०-२०२४)

यांनी संखेला दिलेल्या मोलाच्या योगदानाबद्दल कायम ऋणी राहून त्यांच्या प्रेरणादायी स्मृतीस भावपूर्ण श्रध्दांजली !

R रामकृष्ण अर्बन

श्री रामकृष्ण अर्बन सहकारी क्रेडीट सोसायटी लि.

श्रध्दांजली

तुम्ही स्मृती हा एक चिन्ना आहे. सोपापेक्षा अधिक मीलवान आहे..

॥ आम्ही तो नेहमी जपत राहू. त्यांचा पवित्र आत्मास शांती लाभो.. ॥

कै. सुनिलकुमार बत्रिंदलाने कृपावत
सोबत, दि. प्रोफेसियल एज्युकेशन सोसायटी
कोलॅज, अ.नगर

दि. प्रोफेसियल एज्युकेशन सोसायटीचे सर्व संचालक पूर्व प्राथमिक विभाग, वि.त. कुलकर्णी प्राथमिक शाळा व प्रगत माध्य. व उच्च माध्य. विभाग या सर्व विभागातील सर्व मुख्याध्यापक, शिक्षक व शिक्षकेतर कर्मचारी

भावपूर्ण श्रध्दांजली

आमच्या इतक्या हृदयक अस्मरी सार्व मूर्तेन आरी वाटले नव्हते. निवृत्ती घेत केला. तुमच्या श्रध्दांजली आम्हा निवृत्त मनी. जरीतले तुम्ही केलेला मी वराने आमच्यावयास सदैव महान्त रे असा...

कै. प्रमोद गोकुळ इंगळे
मृत्यु दि. - २८-०९-२०२४

॥ दशमिच्या दिवशी ॥
सोमवार, दि. ७ ऑक्टोबर २०२४ रोजी, सकाळी ९ वा.
दिवसा - नाशेकर, आगरकाय, ता.जि. अ.नगर

॥ शोकसूचना ॥
श्री. प्रमोद गोकुळ इंगळे (पुतला) श्री. सुपर प्रकाश इंगळे (पुतला) श्री. शोभिका विनायक काळे (पुतली) श्री. किर्तन प्रमोद इंगळे (पुतला) श्री. भावना गोकुळ नवडी (पुतली) श्री. सोहिल प्रकाश इंगळे (पुतला) श्री. दिग्वि प्रमोद इंगळे (पुतली)

अमरुत इंगळे परिवार
ह.भ.प. रामदास महाराज शिरसागर यांचे प्रवचन होईल.

फ्रि होम डिलिव्हरी 100% शुध्दतेची खात्री Pure A2 Milk

गुलशन डेअरी फार्म

A2 शुध्द देशी गीर गाईचे व म्हशीचे दुध, तूप

ग्याचा क्र.१ : आंगवाढ हारवे, पोखडी फाटा, पोखडी, गेडी, अहमदनगर
ग्याचा क्र.२ : गुरुद्वारा समार, सना येकरी शेजारी, कोटणा, अहमदनगर

Customer Care No : 8605212423

महावीर मॉल...

स्वच्छ परतू मांगल कापडे चारपेडी चरपण्या घालणाऱ्याची शुभया मॉलना भेट द्यावी

लहान मुलांचे कॅनो जोगरूम, स्टूड, ड्रॉ हेव्हेट, सुनॉ, मोदी जॅकेट ड्रेज, इंगेडोईट टीशर्ट बॉय, अरपानी टीट सर्व साईडमध्ये उपलब्ध. (स्विकित, वेवरीटमध्ये ४० मुन्ने)

श्री महावीर कलेक्शन
मातृती मंदिर समोर, चवरे बॅक वळक, मावेरियाई, अ.नगर. Mo. 98222 52001

तृतीय ॥ पुण्यस्मरण ॥

तुमचे चिंतन, तुमच्या स्मृति, आम्हाला त्यांचा आधार...
आमच्या प्रत्येक आचार-विचारात तुमच्या प्रेरणेचा अविकार..

आपल्या पावन स्मृतीस भावपूर्ण श्रध्दांजली

कै. सूर्यनारायण नरसरया ईंगे
स्वर्गवास दि. ६/१०/२०२१

विजय सूर्यनारायण ईंगे (मुलगा) प्रविण सूर्यनारायण ईंगे (मुलगा)
सौ. स्वाती नुळकशीदास मंगलाराम (मुलगी) तुळशीदास रामचंद्र मंगलाराम (जावई)

रमेश नारायण स्वाना
समस्त ईंगे परिवार - भुसुकनवाडी, अ.नगर

GreenLibrary

Indoor Plants for your Home!

Get a Plant Today!
Indoor Plants | Potted Planters | Premium Planters
Garden Accessories | Garden Furniture | Garden Lightings

Amit Sonkhecha | 99231 43334
Website: greenlibrary.in

Opp. Ramadevi Temple, Near to Kamada Machine Tools, Zopadi Canteen, Saverdi, AHMEDNAGAR - 414 003

शालेमध्ये CCTV लावणे मजबुरी नाही तर गरज आहे

ISO 9001 : 2015 Certified
Mandar Mulay 98222 94622
94220 87757

Swami Vivekanand Chowk, Gujjar Gali, Ahmednagar

आनंदरुषिजी हॉस्पिटल अँड मेडिकल रिसर्च सेंटर

शिबीर स्थळ : १२४, आनंदरुषिजी मार्ग, अहमदनगर - ४१४ ००१. फोन : ०२४१-२३२०७३/७४/७५/७६

मोफत तपासणी व सवलतीच्या दरात उपचार शिबीर

कान, नाक, घसा	कॅन्सर	दंतरोग
मंगळवार - दि. ०८-१०-२०२४ * वेळ : सकाळी १० ते २ * ई.एन.टी. सर्जन	बुधवार - दि. १६-१०-२०२४ * वेळ : सकाळी १० ते २ डॉ. अनिकेत शिंदे MBBS, MS, DNB (कॅन्सर सर्जन)	शुक्रवार - दि. १८-१०-२०२४ * वेळ : सकाळी १० ते २ डॉ. अर्पणा पवार, डॉ. प्राची गांधी, डॉ. स्वराज टोले (ओरल सर्जन)
डॉ. सुकेशिनी गाडेकर (ई.एन.टी.सर्जन) डॉ. अतुल तुपे (एम.एस. ई.एन.टी.सर्जन)	तोंडाचा स्तनाचा फुफ्फुसाचा आतड्याचा लिव्हरचा स्वादुपिंड गर्भाशय डॉ. कॅन्सर रोगावर शस्त्रक्रिया व उपचार रेडिएशन थेरेपी आणि केमोथेरेपी उपचार व मार्गदर्शन	गुणवत्तेचे दंत उपचार १०००/- १५००/- २५००/- ३०००/- ५००/- दंतवैद्यकीय उपचार ५००/- ८,०००/- १०,०००/- १४,०००/- इम्प्लॉन्ट १३५००/- सर्वोत्तम संपत्ती अहमदनगर आराम सार्वकालीन ९४०४४७२१९९

हायटेक पॅथोलॉजी लॅब व २४ अत्याधुनिक डायग्नोस्टीक मशिनव्हेरी सेवा उपलब्ध.

दि. कुडी-ने वा क्ला मनु प्रकाश दिवस : ०३ ऑक्टो. ११ १० दिवस. २०२४

नवरा मंत्रा नवरात्री-२	धर्मवीर-२	देवरा	जोकर
AMN ०८:४५ ११:४५ ०६:०० १०:४०	AMN ०८:१५ १०:४५ ०६:०० १०:४०	AMN ०८:१५ ११:३० ०६:०० १०:४०	AMN ०८:०० ०६:००

For Screen No. 3 All Recliner Play 50 Extra & Get 150 Food Voucher
Office Visit On Windows Bookings & Phone Booking
Ahmednagar's First & Most Luxurious Cinematic Paradise!

CONNPLEX
3rd Floor, Kohinor Mall, Premchand Chowk, Saverdi, A. Nagar
0235354618 / 7790994001

24 तास आपल्या सेवेत आनंदकधीची काडी बँक

डिजिटल एक्सरे ₹. 250/-	सोनोग्राफी ₹. 800/-	सिटीस्कॅन ₹. 1250/-	एम.आर.आय. ₹. 2500/-
---------------------------	------------------------	------------------------	------------------------

