



विश्वास + सुझिता = समता

समता चॅरीटेबल ट्रस्टचे मुख्यपत्र.

# समता वातां



RNI NO. MAHMAR/2014 /63847  
P.P. No. : BIURNP/SPR/115/2018-20

वर्ष सातवे – अंक ८ वा। जून २०२०। संपादक – ओमप्रकाश दादाप्पा तथा काका कोयटे। पृष्ठे २८। किंमत ५ रु.



सहकार विभागाचे कोपगाव येथील सहाय्यक निवंधक श्री आर.एल.विभूवन यांचा सेवापूर्ती सोहळ्याप्रसंगी  
सहकार तज्ज श्री शाम क्षीरसागर सम्मानपूर्वक सत्कार करताना समता नागरी सहकारी पतसंस्थेचे चेअरमन काका कोयटे  
समवेत डावीकडून जनरल मैनेजर श्री संचिन भट्टड, सहकार अधिकारी श्रेणी १ चे श्री किरण पवार, मुख्य लिपीक श्री राजेंद्र वाघ



समता नागरी सहकारी पतसंस्थेचे अधिकारी, पदाधिकारी, कर्मचा-याचे कोरेना विषयां च्या संरक्षणार्थ व रोगप्रतिकार शक्ती वाढविण्यासाठी सोनतारा भन्साळी ट्रस्ट संचलित  
स्व. श्रीमती तारावार्ड धनराज भन्साळी धर्मार्थ दवाखायायमार्फत होमिओपॅथी गोळांचे वाटप भन्साळी ट्रस्ट चे ट्रस्टी श्री अरविंदजी भन्साळी यांच्या उपस्थितीत करण्यात आले  
समवेत संस्थेचे चेअरमन काका कोयटे, प्रशिक्षण व्यापारी श्री. राजकुमारजी बंब, संचालक श्री चांगदेव शिरोडे, श्री संदीप कोयटे व कर्मचारी



वाढदिवसाच्या  
हर्दिक शुभेच्छा!

## सर्वांना सुख लाभावे, तशीच आरोग्य संपदा !



सोनिशा साखरे  
१ जून



आयान शेख  
१ जून



पालवी दहीवाडकर  
१ जून



प्रज्वल गांधी  
१ जून



साईफ लाहोटी  
२ जून



सुहानी समदाडिया  
२ जून



तनय वर्मा  
३ जून



प्रथमेश भड्रे  
३ जून



अवंतिका जगताप  
३ जून



विराज जगताप  
४ जून



आर्विन पटारे  
४ जून



गौरांग कन्हाळे  
४ जून



जिया वर्मा  
४ जून



योगेश्वरी गाडे  
४ जून



तिथी कोठारी  
४ जून



कुश शहा  
४ जून



आरव आढाव  
४ जून



उम्मती भवर  
५ जून



तिर्था रोहेनम  
५ जून



धर्मी रावत्लिया  
५ जून



अन्वित सोमवंशी  
६ जून



समर्थ गवारे  
७ जून



सोहम साताळकर  
७ जून



निभिश सरकार  
७ जून



गीतेश होडे  
८ जून



अनुज्ञा थोरेता  
८ जून



कृष्णा सासनप  
९ जून



श्रीलळ्य श्रीपद  
९ जून



श्लोका सालुंके  
१० जून



युग वेर्डे  
११ जून

समता पतसंस्थेमध्ये आता मिळवा प्रति १० ग्रॅम वर ३३,००० ₹ सोने तारण कर्ज



वाढदिवसाच्या  
हर्दिक शुभेच्छा!

## सर्वांना सुख लाभावे, तशीच आरोग्य संपदा !



पायल मांजरे  
११ जून



पार्थ गोर्डे  
११ जून



हितप्रणित ओस्तवाल  
१२ जून



क्रुतुराज आसने  
१२ जून



सताश्री गोंदकर  
१२ जून



स्तवन तांबे  
१३ जून



श्रेया कालेकर  
१३ जून



समर्थ हजारे  
१३ जून



पुर्वीनी सिसोदिया  
१४ जून



सम्यक मोकळ  
१४ जून



क्रितीका अजमेरा  
१५ जून



हर्षित राज  
१६ जून



मनस्वी आदाव  
१६ जून



साईफ देशमुख  
१६ जून



नेतल गुजरानी  
१७ जून



चिन्मय लोढा  
१७ जून



विराज निर्मल  
१७ जून



गार्मी खोरेटे  
१७ जून



सिद्धी गवळी  
१७ जून



सिद्धांत जोशी  
१७ जून



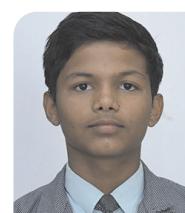
प्रमोद्धी साराडा  
१८ जून



पियुष राजपूत  
१८ जून



तिर्था होले  
१८ जून



सार्थक गुलवे  
१८ जून



मुआज मनियार  
१८ जून



अमेय केकाण  
१९ जून



अनस सय्यद  
१९ जून



शोएब शेख  
२० जून



अश्वद गुरासा  
२० जून



धवल कोठारी  
२० जून



वाढदिवसाच्या  
हार्दिक शुभेच्छा!

## सर्वांना सुख लाभावे, तशीच आरोग्य संपदा !



दिव्य आदाव  
२० जून



कार्तिक लोकचंदानी  
२१ जून



मीन दोशी  
२१ जून



सम्यक शिंगमी  
२२ जून



अद्वैता औंताडे  
२२ जून



ओमकार कथले  
२२ जून



तुषार चोपडा  
२२ जून



राघव गिरे  
२३ जून



आसावरी गुडये  
२३ जून



अनुज वालझडे  
२४ जून



वेदांत बागडे  
२४ जून



पलक भुटडा  
२४ जून



रक्षा दोशी  
२४ जून



परिक्षीत गाडेकर  
२४ जून



तनुजा कांगणे  
२५ जून



राजस देशपुंख  
२७ जून



दिपंकर वैद्य  
२७ जून



अनुष्का लहारे  
२७ जून



अन्या बागडे  
२७ जून



श्रेया आदाव  
२८ जून



कुणाल शिंदे  
२८ जून



कृणा गुसा  
२९ जून



हृदय लोकचंदानी  
२९ जून



वंश लोंगाणी  
३० जून



ओम धोरे  
३० जून



शुभेच्छुक :

सप्तता परिवार



समता पतसंस्थेमध्ये आता मिळवा प्रति १० ग्रॅम वर ३३,००० ₹ सोने तासण कर्ज



विश्वास + सुरक्षितता = समता

## समता चॉरिटेबल ट्रस्टचे मुख्यपत्र

# समतावार्ता

वर्ष ७ वे                    अंक ८ वा  
जून २०२०

### ❖ संपादक ❖

ओमप्रकाश दादाप्पा तथा काका कोयटे

### ❖ सहागार संपादक ❖

सो. सा. गायकवाड गुरुजी

### ❖ सहसंपादक ❖

पोपट लक्ष्मण साळवे

### प्रशासकीय कार्यालय

समता नागरी सहकारी पतसंस्था मर्यादित  
स्व. यशवंतगाव चव्हाण समता मार्ग,  
ता. कोपरगाव, जि. अहमदनगर (महाराष्ट्र)  
ऑफिस फोन ०२४२३-२२५५५७/८,  
ई-मेल : samatawarata@gmail.com



## अंतरंग

१. संपादकीय	७
२. समता पतसंस्था महाराष्ट्रात अग्रगण्य ...	९
३. सहाय्यक निबंधक श्री. आर. एल. त्रिभुवन ...	१०
४. राज्य शासनाने स्थापन केलेल्या समितीत ...	११
५. समता पतसंस्थेने केला स्वदेशी वस्तुंचा ...	१२
६. समता सहकार सुगंध (एस३) शुद्ध कापूर ....	१३
७. प्रेरक बोधकथा	१४
८. जूनपर्यंत कर्जाची कठोरपणे वसुली ...	१५
९. समताचे कर्मचारी बनले कोरोना योध्दे	१६
१०. रक्तदान हेच श्रेष्ठदान	१७
११. कौन बनेगा समता कोरोनटाईन चॅम्प अंतर्गत ...	१८
१२. विद्यार्थ्यांची संशोधक वृत्ती वाढीस ...	१९
१३. अभिप्राय	२०
१४. 'मी, आई व शाळा' स्पर्धा समता ...	२१
१५. कोरोना व्हायरस - पावसाळ्यामध्ये ...	२२



विश्वास + सुरक्षितता = समता

या अंकातील लेखकांच्या मताशी संपादक सहमत असतीलच असे नाही.

'समता वार्ता' हे मासिक प्रकाशक ओमप्रकाश दादाप्पा तथा काका कोयटे "समता चॉरिटेबल ट्रस्ट" कोपरगाव यांचेसाठी शिवम ग्राफिक, निवारा कॉन्सर्न, कोपरगाव, जि. अहमदनगर (महाराष्ट्र) येथे छापून समता पतसंस्था कोपरगाव, ता. कोपरगाव, जि. अहमदनगर (महाराष्ट्र) येथे प्रसिद्ध केले.  
संपादक ओमप्रकाश दादाप्पा तथा काका कोयटे मो. ९८२२४३५२५५/९३७१३३३५५५, सहसंपादक - पोपट लक्ष्मण साळवे, मोबा. ८००७२११२४० ऑफिस फोन ०२४२३-२२५५५७/८,  
ई-मेल : samatawarata@gmail.com (या अंकामध्ये छापलेल्या मजकुरांशी संपादक/प्रकाशक सहमत असतीलच असे नाही. वादविवाद कोपरगाव न्यायक्षेत्र)

RNI NO. MAHMAR/2014/63847

पोस्टल परवाना नं. : BII/RNP/SPR/115/2018-20

समता पतसंस्थेमध्ये आता मिळवा प्रति १० ग्रॅम वर ३३,००० ₹ सोने तारण कर्ज



## वाढदिवसाच्या हार्दिक शुभेच्छा!



श्री. दिलीप शिंग  
१ जून



श्री. सोनान पटारे  
(विभागीय अधिकारी)  
१ जून



श्री. तुकाराम कदम  
१ जून



श्री. सतीश निंबळकर  
१ जून



श्री. नारायण जाधव  
१ जून



श्री. विजय कानडे  
१ जून



श्री. पोपट सालवे  
(सहसंपादक)  
१ जून



श्री. दिनेश गायकवाड  
१ जून



सौ. जयमाला पवार  
१ जून



श्री. दत्तात्रेय सांगले  
२ जून



श्री. बालासाहेब वाईडिके  
(सहायी, शाखाधिकारी)  
२ जून



श्री. सचिन फेपाळे  
६ जून



सौ. योगिता जाधव  
६ जून



श्री. तुषार देशपांडे  
१३ जून



श्री. मिलिंद बनकर  
१६ जून



श्री. गुरभुम गायकवाड  
१८ जून



श्री. वसंत पाटिले  
२८ जून



श्री. नंदू राजगुरु (SIS)  
१ जून



श्री. भाऊसाहेब चांदपुढे (SIS)  
१ जून



श्री. बद्रीनाथ उंडे (SIS)  
१ जून



श्री. युसूफ शेख (SIS)  
१ जून



श्री. इकबाल सल्यद (SIS)  
२ जून



सौ. गितांजली लुटे (SIS)  
४ जून



श्री. विजय सितगर (SIS)  
५ जून



श्री. असिफ शेख (SIS)  
५ जून



सौ. आईश्वर्या शेख (SIS)  
६ जून



सौ. रेखा पवार (SIS)  
१ जून



श्री. शंकर वाबळे (SIS)  
११ जून



श्री. अल्का शेख (SIS)  
१४ जून



श्री. डिग्रान खान (SIS)  
१७ जून



श्री. प्रशांत मोरे (SIS)  
२१ जून



\* शुभेच्छुक \*

# समता परिवार



समता पतसंस्थेमध्ये आता मिळवा प्रति १० ग्रॅम वर ३३,००० ₹ सोने तारण कर्ज



## संपादकीय

## समताची लॉकडाऊन काळातील ग्राहकाभिमुख सेवा व घ्यावयाची कळजी



ओमप्रकाश दादाप्पा तथा काका कोयटे

समता नागरी सहकारी पतसंस्था ही राज्यातील प्रत्येक शाखेतील ग्राहक, सभासदाचे हित जपणारी संस्था आहे. सभासदांचे हित जपत असल्यामुळे आज संस्था महाराष्ट्रातील शहरी व ग्रामीण भागत आर्थिक, सामाजिक दृष्ट्या पोहचली असून

विश्वास + सुरक्षितता = समता हे ब्रीदवाक्य साथेक करत आहे. पण गेल्या ४ महिन्यांपासून जगावर कोरोना सारख्या आगंतुक विषाणुचा प्रादुर्भाव झाल्यामुळे प्रत्येक माणसाच्या जीवनाशी खेळ चालविलेला आहे. जगातील प्रत्येक देशाला कोरोना हा विषाणु डोकेदुखी ठरु लागला आहे. यामुळे लहान मुलांपासून ते प्रौढांपर्यंत धोका निर्माण झाला आहे. एक संसर्गजन्य साथीला जगातील प्रत्येक नागरीक आज सामोरा जात आहे.

या संसर्गजन्य महामारीचे लोण महाराष्ट्रातील मोठ्या प्रमाणात पसरत असून भारत देशात महाराष्ट्र राज्याने कोरोना बाधितांमध्ये उच्चांक गाठला आहे. या आगंतुक विषाणुजन्य रोगाशी सामना करण्यासाठी संचारबंदी व लॉक डाऊनचा उपयोग करून महाराष्ट्रातील लोक काळजी घेत आहे. राज्य सरकारने दिलेल्या आदेशाचे पालन करत कोरोनाच्या संचारबंदी व लॉकडाऊन काळात राज्य सरकारने राज्यातील बँका, सहकारी पतसंस्था पुर्णपणे बंद न करता चालू ठेवण्याचे आदेश दिले होते. या दिवसात आम्ही सरकारने घालून दिलेल्या सर्व नियमांचे आदेशांचे पालन करत संस्थेच्या प्रत्येक शाखेतुन ऑनलाईन पद्धतीने व्यवहार करण्यात येत होता.

या कालावधीमध्ये संस्थेच्या कर्मचाऱ्यांचा काही प्रमाणात वर्क फ्रॉम होमच्या सूचना व्यवस्थापनाकडून करण्यात आल्या होत्या. या सुचनेनुसार मोजक्याच कर्मचाऱ्यांनी घरी बसून मोबाइलद्वारे ग्राहक सभासदांशी संपर्क साधत ज्या ग्राहकांना पैसे हवे असतील, भरणा करायचा असेल, ठेवी पावत्यांचे नूतनीकरण करायचे असेल त्यांना घरपोहोच सेवा सभासद ग्राहकांना देण्यात येत होती.

त्यामध्ये एखाद्या सभासदाला पैसे हवे असल्यास संस्थेने दिलेल्या ७७२२०१०२०७ या क्रमांकावर संस्थेत फोन करून ग्राहक सभासदास हवी असलेली रक्कम सांगण्यात येत होती. ती रक्कम घेऊन संस्थेचा कर्मचारी त्या सभासद ग्राहकाच्या घरी संस्थेचा गणवेश व ओळखपत्र परीधान करून संस्थेचे चलन घेऊन जात असे व थेट घरात न जाता सॅनेटायझर व मास्क चा वापर करून सोशल डिस्टन्सचे पालन करत ती रक्कम त्या ग्राहक सभासदाला देण्यात येत असे व त्याचेकडुन ते चलन भरू पुन्हा तो कर्मचारी संस्थेच्या शाखेत घेऊन येवुन तो व्यवहार पुर्ण होत असे व त्याला हवी असलेली रक्कम घर पोहोच मिळाल्याने तो समाधानी होत असे व संस्थेचे संचालक मंडळ व कर्मचा-यांप्रती आभार व्यक्त करीत असे. तसेच लॉकडाऊन मुळे ग्राहकांना बाहेर पडणे जिकरीचे झाले होते पण संस्थेच्या मिनी ए.टी.एम.द्वारे त्याचे इतर कोणत्याही बँकेत जमा असलेली रक्कम ग्राहकांच्या घरी रोखीने नेऊन देण्याची सेवा ग्राहकांना उपलब्ध करून दिली जात होती. विशेषत: जेष्ठ नागरीक व सेवा निवृत्त नागरीक यांना घरपोहोच रोखीने पैसे मिळाल्यामुळे ते दुवा देत आहे. त्यामुळे सहकारी पतसंस्था चळवळीतील समता पतसंस्थेने या लॉकडाऊनचे काळातील ग्राहकाभिमुख समाधान-कारक सेवा दिल्याने ग्राहक व सभासदांचा विश्वास अधिकच वृद्धींगत होत आहे.

संस्थेच्या संचालक मंडळ आणि कर्मचारी यांनी देखील कोरोना पासून बचाव व्हावा यासाठी राज्य सरकारने घालून दिलेल्या नियमांचे पालन करत संस्थेच्या सर्व शाखा सुरु आहेत. संस्थेच्या कर्मचाऱ्यांबरोबरच संस्थेचा सभासद हा केंद्रबिंदु आहे. शाखेत आल्यानंतर प्रत्येक सभासदाची काळजी घेणे हे देखील संचालक मंडळ, अधिकारी, पदाधिकारी व कर्मचारी यांचे प्रथम कर्तव्य आहे. यासाठी समता पतसंस्थेचे ग्राहकांचे हिताचे निर्णय घेत आर्थिक व्यवहारांबरोबरच स्वतःच्या आरोग्याची देखील काळजी घ्यावी यासाठी प्रयत्न केले जात आहे. सभासद शाखेत आल्यानंतर अधिकारी कर्मचारी त्यांची घेत असलेल्या काळजीचे विशेष कौतुक होत आहे.

प्रत्येक सभासदाने कोरोनासारख्या विषाणुला प्रतिकार करण्यासाठी स्वतःमधील प्रतिकार शक्ती वाढवुन लहान मुलांपासून ते प्रौढ सभासदाने संरक्षणार्थ

योग्य ती काळजी घेतल्यास कोरोना विषाणुची लागण होऊ शकत नाही. तसेच घरी किंवा शाखेत आल्यानंतर जास्त गर्दी न करता सोशल डिस्टन्सचा वापर करावा. तसेच घराच्या बाहेर निघाल्यानंतर मास्क किंवा रुमाल तोंडाला बांधावा. सॅनीटायझरने दिवसातुन ४ वेळेस हात स्वच्छ करावे किंवा हँड वॉशचा वापर करत २० सेकंद हात धुवावेत. दरोज आहाराच्या बाबतीत काळजी घेऊन आहार नियमितपणे वेळेवर घ्यावा.

योग्य वेळी विश्रांती घ्यावी आणि सर्वांत महत्वाचे म्हणजे शरीराचे मुख्य इंद्रिय नाक, डोळे आणि तोंड या तीनही इंद्रियांची काळजी घ्यावी कारण या इंद्रियाद्वारेच हा विषाणु शरीरात प्रवेश करत असतो. तसेच वेळोवेळी घरातील वातावरण स्वच्छ व निर्जुकीकरण केल्यास विषाणु घरात प्रवेश करत नाही. वेळोवेळी योगासने, प्राणायाम, ध्यान आदि प्रकारचे व्यायाम केल्यास श्वसन प्रक्रिया सुरक्षीत होते.

आयुर्वेद शास्त्रात सांगितल्याप्रमाणे १) अथंग २) काढा ३) ध्यान ४) नत्स्य चिकित्सा ५) धुपन या पाच पंचतत्वाच्या आधारे कोरोनापासुन संरक्षण करता येऊ शकते. रात्री झोपताना पुन्हा हळद टाकलेले दुध प्यावे यामुळे कोरोनासह इतर कोणत्याही प्रकारची व्याधी कोणत्याही सभासदाला होऊ शकत नाही. संस्थेच्या

प्रत्येक सभासदाने औषधांच्या बाबतीत गांभीर्य लक्षात घेऊन काळजी घ्यावी. प्रतिकार शक्ती वाढविण्यासाठी सकाळी-संध्याकाळी एक चमचा च्यवनप्राश पाण्याबरोबर किंवा दुधाबरोबर न घेता लाळेबरोबर व्यवस्थित मिक्स करून घ्यावेत. संस्थेच्या कर्मचाऱ्यांना दिवसभर कामासाठी समता पतसंस्थेच्या शाखेत यावे लागते तसेच इतरही कामांसाठी गर्दीत जावे लागते. त्यासाठी सोशल डिस्टन्सचे पालन करावे.

मन प्रसन्न ठेवणे सुधा या परिस्थितीत खुप महत्वाचे असते. मन प्रसन्न असेल तर आध्यात्मिक शांती मिळते. तसेच मनोरंजनाच्या दृष्टीकोनातून शासनाने रामायण, महाभारत श्रीकृष्ण यांसारख्या अनेक मालिंकातून धार्मिकवृत्ती तयार होते व मनही प्रसन्न राहते. प्रकृती स्थिर राहते. संस्थेच्या प्रत्येक शाखेतील सभासदाकडे एक ग्राहक म्हणुन न पाहता समता परिवारातील एक सदस्यच समजतो व परीवारातील सदस्यांप्रमाणे सभासदाला शाखेत आल्यानंतर संस्थेचे अधिकारी, पदाधिकारी, कर्मचारी राज्य शासनाने लॉकडाऊनचे काळात लागु केलेल्या निर्देशांचे पालन करत, आदरातिथ्य करत कमीत कमी वेळेत ग्राहक सभासदांची कामे तत्परपणे करत आहोत.

०००

ते बाही नाही म्हणवाई नियम म्हणजे नियम कोजच्या प्रमाणे  
समुदायी कडा-गंगोळी टी  
झालीच पाहिजे.



श्री.प्रभाकर झळके,  
येवला

०००

समता पतसंस्थेमध्ये आता मिळवा प्रति १० ग्रॅम वर ३३,००० ₹ सोने तारण कर्ज



## समता पतसंस्था महाराष्ट्रात अग्रगण्य पतसंस्था - श्री. अरविंदजी भन्साळी



**कोपरगाव** - 'सध्या कोरोना या संसर्गजन्य विषाणूने जगभर थैमान घातले असून या विषाणूने संक्रमित अवस्थेत मार्गक्रमण केले आहे. या संसर्गजन्य विषाणूपासून संरक्षण होऊन स्वतःमधील रोग प्रतिकारशक्ती वाढली पाहिजे व त्यामुळे कोरोना सारख्या विषाणूशी संघर्ष करता येऊ शकतो. एक समाजसेवेचे काम म्हणून महाराष्ट्रात अग्रगण्य असणाऱ्या समता नागरी सहकारी पतसंस्थेच्या अधिकारी, पदाधिकारी कर्मचारी यांना सोनताळा भन्साळी ट्रस्ट संचलित स्व. श्रीमती ताराबाई धनराजजी भन्साळी धर्मार्थ दवाखान्यामार्फत चालविण्यात येणारा उपक्रम हा स्तुतीपूर्ण असून या ट्रस्टने महाराष्ट्रात विश्वास आणि सुरक्षिततेसाठी ओळखल्या जाणाऱ्या समता पतसंस्थेच्या कर्मचाऱ्यांच्या संरक्षणार्थ, रोगप्रतिकारक होमिओपॅथीक गोळ्या वाटप करण्याचा निर्णय घेतला. ही आमच्यासाठी अभिमानाची गोष्ट आहे'.

सोनतारा भन्साळी ट्रस्ट संचलित स्व. श्रीमती ताराबाई धनराजजी भन्साळी धर्मार्थ दवाखाना यांच्याद्वारे समता नागरी सहकारी पतसंस्थेत २६ मे २०२० रोजी होमिओपॅथीक गोळ्यांचे वाटप करण्यात आले या प्रसंगी ते बोलत होते. तसेच यांनी होमिओपॅथीक गोळ्यांचे महत्त्व स्पष्ट करून सांगताना गोळ्या घेताना घ्यावयाची काळजी व पाळावयाचे नियम सांगत सर्वाना काळजी घेण्याचे आवाहन केले.

या प्रसंगी समता पतसंस्थेचे चेअरमन ओमप्रकाश दादाप्पा तथा काका कोयटे म्हणाले की, 'सोनतारा भन्साळी ट्रस्ट संचलित स्व. श्रीमती ताराबाई धनराजजी भन्साळी धर्मार्थ दवाखान्यामार्फत चालविण्यात येणारा उपक्रम हा स्तुतीपूर्ण असून या ट्रस्टने महाराष्ट्रात विश्वास आणि सुरक्षिततेसाठी ओळखल्या जाणाऱ्या समता पतसंस्थेच्या कर्मचाऱ्यांच्या संरक्षणार्थ, रोगप्रतिकारक होमिओपॅथीक गोळ्या वाटप करण्याचा निर्णय घेतला. ही आमच्यासाठी अभिमानाची गोष्ट आहे'.

याप्रसंगी कोपरगाव शहरातील सुप्रसिद्ध व्यापारी श्री. राजेंद्रजी बंब यांची प्रमुख उपस्थिती तसेच समता पतसंस्थेचे जेष्ठ संचालक श्री. चांगदेव शिरोडे, श्री. संदीप कोयटे उपस्थित होते. या कार्यक्रमाचे सुत्रसंचालन तज्ज्ञ संचालक श्री. संदीप कोयटे यांनी केले. या कार्यक्रमाला समता नागरी सहकारी पतसंस्थेच्या मुख्य कार्यालयातील अधिकारी, पदाधिकारी, कोपरगाव शाखेतील कर्मचारी, हितचिंतक उपस्थित होते. उपस्थितांचे आभार संस्थेचे जनरल मैनेजर श्री. सचिन भट्ट यांनी मानले.

○○○

समता पतसंस्थेमध्ये आता मिळवा प्रति १० ग्रॅम वर ३३,००० ₹ सोने तारण कर्ज



## सहाय्यक निबंधक श्री. आर. एल. त्रिभुवन यांचा सेवापूर्ती सोहळा संपन्न

**कोपरगाव :** समता नागरी सहकारी पतसंस्थेच्या मुख्य कार्यालयात २९ मे २०२० रोजी सहकार तज्ज्ञ श्री. शाम क्षीरसागर, संस्थेचे चेअरमन ओमप्रकाश दादाप्पा तथा काका कोयटे यांच्या शुभहस्ते सहाय्यक निबंधक सहकारी संस्था. कोपरगावचे सहाय्यक निबंधक श्री. आर. एल. त्रिभुवन यांचा यथोचित सत्कार करून सेवापूर्ती सोहळा उत्साहवर्धक वातावरणात संपन्न झाला.

याप्रसंगी सहाय्यक निबंधक श्री. आर. एल. त्रिभुवन म्हणाले की, ‘महाराष्ट्र राज्याच्या सहकार विभागात गेली अनेक वर्षे काम करत असताना अनेक वेळा फेडोशनचे अध्यक्ष काका कोयटे यांच्याशी कामाच्या अनुषंगाने संबंध आला तेव्हापासून राज्य फेडोशन आणि सहकार विभागाच्या अखत्यारीत येणारी अनेक कामे केली. या विभागातील माझी सेवानिवृत्ती कोपरगाव सारख्या शहरात होईल असे मला कधीही वाटले नव्हते, पण योगायोगाने तो योग आला. तसेच समता नागरी सहकारी पतसंस्थेच्या सेवापूर्ती सोहळ्यानिमित्त संस्थेच्या वर्तीने माझा काका कोयटे आणि त्यांच्या संचालक मंडळाने यथोचित सत्कार केला तो अविस्मरणीय आहे.

सहकार तज्ज्ञ श्री. शाम क्षीरसागर, सहकार निबंधक सहकारी संस्था, कोपरगाव कार्यालय, सहकार अधिकारी श्रेणी १ चे श्री. किरण पवार, मुख्य लिपीक श्री. राजेंद्र वाघ यांची प्रमुख उपस्थिती होती. समता नागरी सहकारी पतसंस्थेचे चेअरमन ओमप्रकाश दादाप्पा तथा काका कोयटे या सेवापूर्ती कार्यक्रमाचे अध्यक्ष होते. अध्यक्ष स्थानावरून बोलताना ते म्हणाले की,

‘सेवानिवृत्ती म्हणजे त्या व्यक्तीला त्या विभागातून, कामातून मोकळीक मिळत असते, पण त्या व्यक्तीने जपलेले प्रेमाचे संबंध निवृत्त झाल्यानंतरही टिकून राहत असतात. श्री. आर. एल. त्रिभुवन यांनीही कोपरगाव शहरात सहकार विभागांतर्गत कामे करताना सहकार खाते आणि कोपरगावातील पतसंस्थांच्या असणाऱ्या समस्यांवर योग्य तोडगा काढून पतसंस्थांना विकासाच्या दृष्टीने अनेक मार्ग मोकळी करून दिले. तसेच कामा व्यतिरिक्त असणारे प्रेमाचे, जिव्हाळ्याचे संबंध तितकेच महत्वाचे आहे.’ असे गौरवोद्गार काढले.

तर सहकार तज्ज्ञ श्री. शाम क्षीरसागर मनोगत व्यक्त करताना म्हणाले की, ‘त्रिभुवन यांनी विभागात नोकरी करत असताना प्रत्येकाशी प्रेमाचे संबंध ठेवत अशक्य वाटणारी कामे हसत खेळत व शिस्तपूर्ण वातावरणात करून घेतली’. त्यांच्याशी असणारे संबंध विभागापुरते मर्यादित न ठेवता आयुष्यभर ठेवले जातील.

या कार्यक्रमाला प्रमुख उपस्थितांसह मुख्य कार्यालयातील तसेच कोपरगाव शाखेचे पदाधिकारी, शाखाधिकारी, कर्मचारी, हितचिंतक श्री. आर. एल. त्रिभुवन यांचे नातेवाईक उपस्थित होते. सर्व उपस्थितांनी त्रिभुवन यांचा सत्कार करून पुढील आयुष्यासाठी शुभेच्छा दिल्या. या कार्यक्रमाचे सुत्रसंचालन आणि उपस्थितांचे आभार जनरल मैनेजर श्री. सचिन भट्ट यांनी मानले.

○○○



## राज्य शासनाने स्थापन केलेल्या समितीत काका कोयटे यांची निवड

**कोपरगाव :** कोरोना या महारोगाच्या पाश्वर्भूमीवर देशात व विशेषतः महाराष्ट्रात लॉकडाऊन जाहीर झाल्यामुळे महाराष्ट्राच्या सर्व बाजारपेठा ठप्प झाल्या आहेत. याचा परिणाम सहकारी पतसंस्थांच्या भवितव्यावर काय होऊ शकतो. या विषयी विचार विनिमय करून सहकारी पतसंस्थांचे कामकाजासाठी दीर्घकालीन उपाय योजना करणेसाठी विविध उपाय योजनांचा अभ्यास करून शासनास अहवाल सादर करण्यासाठी महाराष्ट्र शासनाने स्थापन केलेल्या समितीत महाराष्ट्र राज्य सहकारी पतसंस्था फेडरेशनचे अध्यक्ष ओमप्रकाश दादाप्पा तथा काका कोयटे यांची नियुक्ती करण्यात आलेली आहे.

या समितीचे अध्यक्षपदी महाराष्ट्र अर्बन बँक फेडरेशनचे अध्यक्ष व जेष्ट बँकिंज तज्ज्ञ मान. विद्याधरजी अनास्कर यांची निवड झालेली असून महाराष्ट्र राज्य सहकार विभागाचे अप्पर निबंधक डॉ. पी. एल. खंडागळे, उपनिबंधक मिलिंद सोबले, उपनिबंधक आनंद कटके, प्रादेशिक सहसंचालक सहकार धनंजय डोईफोडे या अधिकाऱ्यांचा समावेश आहे. या समितीने पुढील दोन महिन्यात महाराष्ट्रातील पतसंस्थांशी संपर्क साधून भविष्यकालीन वाटचालीचे दृष्टीने दीर्घकालीन धोरण आखण्याकरता आढावा घेणार आहे.

महाराष्ट्र राज्य सहकारी पतसंस्था फेडरेशनने पतसंस्थांच्या गुंतवणूका अडकून पडलेल्या जिल्हा मध्यवर्ती बँका, विविध नागरी



सहकारी बँका यातील गुंतवणूक परत मिळणेसाठी शासनाने विशेष धोरण आखावे. सहकारी पतसंस्थांची थकीत कर्जे वसुलीसाठी अऱ्सेट रिकन्ट्रक्शन (Asset Reconstruction) कंपनीची स्थापन करावी. सहकारी पतसंस्थांची वैधानिक तरलतेची मर्यादा कमी करावी. सहकारी पतसंस्थांच्या ठेवीना विमा संरक्षण मिळावे यासह विविध २२ मागण्या राज्य सरकारकडे केलेल्या आहेत.

महाराष्ट्राचे अर्थव्यवस्थेत सहकारी पतसंस्था चळवळीचा मोठा हिस्सा आहे. १६००० नागरी सहकारी व ६००० पगारदार सहकारी पतसंस्थांच्या माध्यमातून १ लाख कोटी रूपयांचेवर ठेवी व ७० हजार कोटी रूपयांचे कर्ज वाटप करण्यात आलेले असून २.२५ कोटी सभासद, ४.५० लाख अधिकारी व कर्मचारी तसेच २.५० लाख पदाधिकारी या चळवळीशी संबंधित आहे.

○○○



**समता पतसंस्थेने केला स्वदेशी वस्तुंचा पुरस्कार**

कोपरगाव - 'अनेक महिन्यापासून कोरोना या आगुंतक संसर्गजन्य विषाणूने संपूर्ण जगात धुमाकूळ घातला असून या विषाणूची अनेक लोकांना लागण होऊन उपचाराने बरे होत आहे, तर काहींचा मृत्युदेखील होत आहे. या परिस्थितीत केंद्र सरकार आणि राज्य सरकारने नागरिकांची काळजी घेण्याच्या दृष्टीने अनेक आदेशांचे निर्बंध घालून देत पालन करण्यास सांगितले आहे. केंद्र व राज्य सरकारने संचारबंदी लागू करून वारंवार लॉकडाऊन वाढत आहे. त्यामुळे केंद्र व राज्य सरकारची आर्थिक परिस्थिती ढासळत आहे. या लॉकडाऊनच्या काळात परदेशी कंपन्यांच्या वस्तुदेखील संशयास्पद वाटू लागल्या आहे. त्यामुळे आपल्या दररोजच्या व्यवहारातील वापरातील, स्वदेशी वस्तुंचा वापर करून राज्याची, देशाची आर्थिक, परिस्थिती व भारतीय कंपन्यांना आर्थिक दृष्ट्या भक्कमपणा आला पाहिजे. या हेतूने भारतीय स्वदेशी कंपन्यांनी बनविलेल्या दररोज वापरातील वस्तु वापराव्यात'. असे आवाहन समता नागरी सहकारी पतसंस्थेचे चेअरमन ओमप्रकाश दादाप्पा तथा काका कोयटे यांनी केले

समता नागरी सहकारी पतसंस्थे अंतर्गत कोपरागाव नगरपालिकेच्या माजी नगराध्यक्षा व समता परिवाराच्या कुटुंबप्रमुख सौ. सुहासिनीताई कोयटे यांच्या अध्यक्षतेखाली समता महिला बचत गटांनी तयार केलेल्या वस्तुंना ‘स्वदेशी अपनाओ, देश बचाओ’. या शीर्षकाखाली प्रोत्साहन देण्यात येत आहे. समता महिला बचत गटांच्या महिलांनीही ‘भारतीय ब्रा. भारतीय खरेदी करा. भारतीय संस्कृतीचा अभिमान बाळगा’ या अनुषंगाने भारतीय कंपन्यांनी उत्पादित केलेल्या वस्तुंबरोबरच समता महिला बचत गटाने तयार केलेल्या वस्तुंची विक्री केली जात आहे.

समृद्धा पतसंस्थेच्या ब्रत्येक शाखेत कोरेना

विषाणूच्या संरक्षणार्थ शाखेत येणाऱ्या प्रत्येक सभासद  
ग्राहकाला सॅनिटायझेशन, मोफत मास्क वाटप, प्रत्येक  
ग्राहकाचे-कर्मचाऱ्याचे तापमान तपासणी आदि  
प्रकारची काळजी घेतली जात आहे.

# સ્વદેશી અપાનાંઓ - દેશ બચાઓ

**भारतीय व्हा, भारतीय खरेदी करा, भारतीय संस्कृतीचा अभिमान बाळगा...!**

वस्तु	भारतीय उत्पादने - वापरा ✓	परदेशी उत्पादने - वापरण नकार
आंगोड़ीचे साबण	गोदरेज, संतुर, निरास, मेंतुर, चिपो-सिंगावां, मेडिमेस्या, सिंयांया, नीमा	लवक, लिरीला, लाईव्हेक्य, विप्रवर, डेक्सोन, डब, पॉट्टा, मापालिव, जॉन्सन, डॉलेर, अंगमे व्हिल, एपिक, सर्के एस्केप, ब्ल्यू, विम्बर,
कपड़े व फरश साबण	खस्तिक्ष, सत्ता, पत्ता, निरास, विम्ल, हीपोलिन, केट, फेना, उत्तमाल, इडी, भीज, जेलिन, अर्सी, दो कैमी, स्त्रासन, वैस	उत्तमाल, डिस्ट्री, ब्लैंड, संतुर, एंड्रिया, विम्लाव, बोर्डीन, बजाना शेषाम, ब्लैंड, बैक, बैक्स, अब्र
पांडीर्घ वापराधने - गोपये	पार्क अंबेंग्यू, चिंगारी, संतुर, इडारी, बोरेल्सा, तुलसी, फीको टैर्मीन, हॉर्ट अंड कैरें, विम्ल, पैरासॉल, बार, बैक, संतुर, विम्लाव, बोर्डीन, बजाना शेषाम, ब्लैंड, बैक, बैक्स, अब्र	जॉन्सन, पार्लेंड, जेम्स व्हाईस, फेझर अंड लवलीज मेडिमेस्या, नार्सिंग, लिरीला, लैन्डन, वेटीन, हैंड एंड शोल, अंगमे, लिम्निक
वपेट, द्रात्मनन, डिं	बैलू, प्रापित, चिपो, जैरै, डावर, निसावाक, अजंता, वैद्यावाय, डग्गी, डैनी, डैनीला, डैनोलीन	कैलेन्ट, लिराका, जॉन्जेव, वेपोडैंड, अलेन-बी अंगमे, सेपेनोइन
हड्डीचे साबण, ब्लैड	गोदरेज, इडारी, सुपर, सुरामेवास, थी-जॉन, दोपांग, पार्क अंबेंग्यू,	नीवीया, ऑल राईस्ड, जिलेट, सेवन आंड वॉर्क
बैस्टिक्ट, मॉक्कें, एपि उत्पादन, डिं	वेकेमेन, वोर्को, क्लैक्सॉन, शारीमार, फी, राश्वामार, वेक्सामेन, अल्ल, न्यूट्रोफॉन, रातान, वेक्सा, सापांग, विया गोल्ड, न्यूट्रीन, थीटा, मदर एंडी, चिमीन, राता, सन्फिल्ट, पार्ल, कानिंघम, व्हालकॉमी, हॉलीव्हीन-विकानेन	विटानिया, टाईर्म, बैंडी, नेसले, कैंडीबी, बोनीहिटा हॉलीव्हीन, ब्लूट, विसाना, थींगी, कॉम्प्लान, निल्कुन्ड
वहा-कॉफी	दाटा ई, आसाम ई, बंकन, ब्रह्मपुत्र, टिप्पस, देज, दाटा कैंपे, दाटा-टेक्टी, वाहा-वाही, आर्मिंगेन, विया	बुक बॉड, लाजाग्हल, रेड-लेबल, लिप्टन, ग्रीन-लेब, नेसकैंप, नेले, तु
यंडपेये, चटपी, लोंगचे, मुरव्वा	एल्ली, कॉंपोकोला, जामिन, कुटी, डावर, रसाना, हमार्द, लह-ए-कामाळा, हैंडीवार, गोकुल, बीकानेर, विया, अशोक मदर्स, वियर ज्युस्ट	लेह, बेची, लेवन-अप, मिर्चिडा, लोका- कोला, रोडा, लिम्ना, धान-अ-प, फैटा, रसाईट
पेण्याचे पाणी	वैंडी, नैरबल, रेतानी	अंकामिना, किल्ले, फोर्सर्ट
आईसक्रिम	दिव्यांग, विश्वामित्र, अमूल, विमालय, निरासा, मदर डेअरी, हैंड थोर, वेका, जीटा, चिमीन, प्रिया अंगमे, विद्यावाह	कैंडीबी, कालिटी वॉल्स, वारिक्सन-राविन्स, किरिशो
खाद्यतोत्तम, खाद्य पदार्थ	सरवन्तील, माराती, पोर्सेन्स, धारा, निशी, चिपारात, सन्धौर्दं, रथ, वैश्वार, अशोक, सरोवरा, गान, अमूल, वर्षाकी, रामरेत, एस-एस-एस, एक्स्ट्री, डिवार, डिवार, शाकीनोंगा आदा, दाटा नमक, एम. थी. आर. हैंडीवार, विकानों, महालक्षी	बालाना, लिप्टन, अप्रेसो नमक, आदा और फैटी, विसाना, बुक बॉड, लिम्निकी आदा, कैंडीबी तुक नान और आदा, अंकल विय, लेज, लेह
विद्युत उत्करणे गृहउपयोगी वस्तु	विद्योलिका, थी. ए. एल., ओनिक, रसोना, ली-सी-रीजी, वेटन, थी. ए. एल., मोरेज, बालाना, ऊजा, पोलर, रुक्ति, सुमा, एपिलिंग, कॉन्ट्रो, लाईव्हेक्य, ल्यूक्स्ट्रॉन, लोटान, लेटान, एप्लीकॉ, लिप, नोविनो, लाली-वाल्स, मेर्स्टीन, महाराजा, प्रेगर युवर, युजाना वियरी	फिलीपी, सोनी, नियो, श्री, रह्वीलू, तंत्रंगं, नैनंगं-पैनार्सिकॉ, लोवांग, थी. ए. एल., वियाती, सेन्नेन्ड, कैनेन्ड, टार्सेवर, ओमेगा, डाईव्हैन्स, पायायनियर
डड्याळ	टाईर्म, अंजन, वैंडीप्रॉट, वैंसिमो, फारस्टर्क	ओमेगा, टाईर्मेस, रैंडी, टीसेट, गेस, मार्ट वॉक
लेहीप्पाचे साहात्यक	विम्ल, चिपोला, शेर्टेसॉल, रेसो, विक्टो, मोटेवेल, कैमल, अचारा, विक, विंट, बोहान भैरव	पारस्कर, पायलट, चैंबर-कैसेल, लवजर, कोरस
चपल-बुट, पॉलीशी	लवाना, लिव्हरी, अंरवाल, चंगान, करोना, विलेचो, रेट-टेप, लिव्हरी, युलैन्क	युगा, पारर, चैंबर-वॉल्स, आटास, रिकांक, लीवराक, नीलावर, वैंसोली, बादा
रेडीमेड कपड़े	स्टार्किंग, ड्यूल, मारात्मक, च्यूपोट, विलर, वालाई ग मधीन, जोउलिंग, डेमें, प्रोत्सान, थीटी, लाच, अमूल, थी. आपा.पी., रुगा, रेषांग, पारिश, अंबेंग्यू, अलिमो, मोटी लालों	ली, वीट इंवॉन, अंगे, लोकार्स्टे, वैन हुसेन, लुर्ड जिल्पॉल, लेविस, पैटी जैस, रिलैक्स, बैनटोन, रेड अंग एलर, लून नानी, युग्स पोलो

महाराष्ट्रातील समता नागरी सह पतसंस्थेच्या  
प्रत्येक शाखेत समता महिला बचत गट द्वारानिर्मित वस्तु  
उपलब्ध असून या उपक्रमात महाराष्ट्रातील स्वदेशीचा  
पुरस्कार करणाऱ्या अनेक संस्था एकत्र येत असून  
प्रत्येकानेच स्वदेशी वस्तु वापराव्यात अशी इच्छा व्यक्त  
केली आहे



## समता सहकार सुगंध (एस ३) शुद्ध कापूर उत्पादनाचा शुभारंभ

महाराष्ट्र राज्य पतसंस्था फेडरेशन व सहकार उद्यमी यांच्या मार्गदर्शनाखाली समता नागरी सहकारी पतसंस्थेच्या समता महिला बचत गटाच्या अध्यक्षा सौ. सुहासिनीताई कोयटे यांच्या पुढाकारातून समता महिला बचत गट निर्मित समता सहकार सुगंध (एस ३) अगरबत्तीचे उत्पादन केले जात आहेत. आजच्या कोरोनासारख्या विषाणूपासून तसेच इतर प्रकारच्या व्यार्थीपासून संरक्षण होण्यासाठी समता महिला बचत गट निर्मित समता सहकार सुगंध (एस ३) शुद्ध कापूराचा शुभारंभ करण्यात आला आहे. या शुद्ध कापूराचे फायदे पुढीलप्रमाणे :

**कर्पूरांवरूप करुणावतारं, संसारसारं भुजगेन्द्रहारम् ।**

**सदावसन्तं हृदयाविन्दे, भवं भवानीसहितं नमामि ॥**

याचं कारण म्हणजे शिवशंकराची कांती कापरासारखी गोरी असते. कापूर जाळल्यास अनेक दोषांचे निवारण होते. पितृदोष, देवदोष यांचेही निवारण होते. कापराचा चुरा घरात ठेवल्यास घरातील वातावरण शांत राहाते. एकाग्रता वाढते. कापराचं संप्लवन होत असल्यामुळे कापूर जाळण्यासाठी तेल-तुपाची गरज पडत नाही. पुजेनंतर आरती केली जाते आणि आरती संपत्ताना कापूर जाळून शेवटची आरती केली जाते.

**आरतीच्या वेळी कापूर का जाळावा, यामागे एक शास्त्र आहे.**

कापूराचा वास सुंदर असतो. तसंच कापूर जाळल्यावर त्याचे माग कुठलेही चिन्ह उरत नाही. असा कापूर जाळल्यामुळे वातावरण पवित्र आणि शुद्ध होतं. कर्पूरातीचा धूप घेतल्यास शरीराची वेगवेगळ्या व्यार्थीपासून सुटका होते. कापूर जाळताना विशेषतः वरील मंत्र म्हटला जातो-हिंदू धर्मियांमध्ये पूजेमध्ये कापूर हा प्रामुख्याने वापरला जातो. धूप, आरती यामध्ये कापूर वापरला जातो. कापूर घरात जाळल्याने घरातील नकारात्मक शक्ती दूर होण्यास मदत होते.

**आरोग्यदायी कारणांसाठी कापराचा वापर कसा कराल.**

घराला शुद्ध करण्यासोबत कीटकांना दूर ठेवण्यासाठी कसा कराल धूपाचा वापर.

कापूरामुळे कीटकांना दूर ठेवण्यास मदत होते. कापूर वातावरणातील हवा शुद्ध ठेवायला मदत करते.



त्यामुळे दररोज कापूर जाळणे ही सवय तुमच्यासाठी फायदेशीर ठरू शकते. यामुळे नैसर्गिकरित्या घरातील कीटकांचा प्रादुर्भाव कमी करण्यास मदत होते.

**घरात दुर्गंध कमी होतो**

बाजारात मिळाणारी आर्टिफिशियल रूम फ्रेशनऐवजी कापूर हा नेहमीच फायदेशीर आहे. आर्टिफिशियल रूम फ्रेशनर्समध्ये phthalates हे केमिकल आढळते. यामुळे लहान मुलं तसेच गरोदर खियांना त्रास होऊ शकतो. त्यामुळे अशा त्रासदायक केमिकलयुक्त रूम फ्रेशनर्सपेक्षा घरात सुगंध दवळत राहण्यासाठी कापूर वापरा. जळता कापूर खोलीत मध्यभागी ठेवल्यास सर्वत्र त्याचा सुगंध पसरण्यास मदत होते.

**कीटकांना मारतात :** नैसर्गिकरित्या कीडे-कीटकांना मारण्यास कापूर फायदेशीर ठरते. त्यामुळे मुऱ्या, ढेकूण, डास यांचा प्रादुर्भाव कमी करण्यासाठी कापूरचा वापर करा.

**मुऱ्या कमी करण्यासाठी :** पाण्यामध्ये कापराचा तुकडा भिजवून ते पाणी घरात मारल्यास मुऱ्यांचा त्रास कमी होण्यासाठी मदत होते. या उपायाने तात्काळ मुऱ्या कमी होतात.

**ढेकूण :** ढेकण्यांचा त्रास कमी करण्यासाठी कापूर प्रभावी ठरते. चादरी पाण्यात स्वच्छ धुवा तसेच गादी उन्हांत ठेवा. सुती कापडामध्ये कापराच्या वड्या बांधून बिछान्यामध्ये ठेवा. यामुळे ढेकण्यांचा त्रास कमी होईल.

**डास :** कापूर घरातून डासांचा वावर कमी करण्यासाठी फायदेशीर ठरते. वनस्पतीच्या अर्कापासून किंवा कापरापासून तयार केलेले मॉस्कीटो रिपलंट्स इतर नैसर्गिक उपायांपेक्षा अधिक फायदेशीर आहे. घराची दां -



खिडक्या बंद करून घरात कापराची वडी जावा. १५-२० मिनिटं घरात धूपाचा वास तसाच राहू घ्यावा. यामुळे डास दूर राहण्यास मदत होते.

### कापूर पासून होणारे आयुर्वेदिक फायदे.

**पोट दुखी :** एक ग्लास पाण्यामध्ये एक चमचा ओवा टाकून उकळवणे. पाणी अर्धे राहील तेव्हा त्यामध्ये थोडेसे कापूर टाकून प्यावे. पोट दुखी मध्ये लवकर आराम मिळतो.

**सांधेदुखी :** सांधेदुखी किंवा मसल्स वेदनेच्या समस्या असेल तर वेदना असलेल्या जागी कापूरच्या तेलाने मालिश करावी. लवकर आराम मिळतो.

**खाज येणे :** त्वचेला खाज येत असेल किंवा फंगल इन्फेक्शन झाले असेल तर प्रोब्लेम असलेल्या जागी नारळाच्या तेला मध्ये कापूर टाकून लावल्यास आराम मिळतो.

**भाजल्या वर :** भाजल्यावर कापूर किंवा कापराचे तेल लावावे. त्वचेची जळजळ कमी होईल आणि इन्फेक्शनची भीती कमी होईल.

**इन्फेक्शन पासून बचाव :** घरामध्ये कापराचा धूर केल्यास आजूबाजूला असलेले बैक्टीरीया नष्ट होतात. यामुळे इन्फेक्शन करणाऱ्या बैक्टीरीयाचा धोका कमी होतो.

**हेल्दी हेयर :** नारळाच्या तेला मध्ये कापूर मिसळा. याला कोमट करून डोक्याला मालिश करा आणि एक तासाने डोके धुवून टाका. यामुळे डॅंड्रफ प्रोब्लेम संपेल आणि केस मजबूत होतील.

**त्वचे वरील डाग :** कापूर मिक्स केलेले नारळाचे तेल रोज पिम्पल्स, जळलेले किंवा कापलेले डाग वर लावा. काही दिवसातच डागांच्या खुणा नाहीश्या होतील.

**टाचांच्या भेगा :** कोमट पाण्यामध्ये थोडेसे कापूर आणि मीठ टाका. यामध्ये थोडावेळ पाय बुडवा आणि नंतर स्क्रब करून मोइश्च्याइजर क्रीम लावा. टाचांच्या भेगा दूर होतील.

**स्ट्रेस :** ऑलिव ऑइल मध्ये कापूर मिक्स करून डोक्याला मालिश करा. स्ट्रेस आणि डोकेदुखी दूर होईल.

**दात दुखी :** दात दुखी होत असेल तर दुखत असलेल्या जागेवर कापूर पावडर करून टाकावी. लवकर आराम मिळेल.

**सर्दी :** सर्दी झाली असल्यास तिळाच्या तेला मध्ये किंवा नारळाच्या तेला मध्ये कापूर टाकून चेस्ट आणि

डोक्यावर लावा. तसेच पाण्यामध्ये टाकून याची वाफ घ्या आराम मिळेल.

**लूज मोशन :** कापूर, ओवा, पिपरमेंट सम प्रमाणात घेऊन काचेच्या भरणीत भरा. याला उन्हा मध्ये ठेवा. ६-८ तासानंतर उन्हातून काढून घ्या. तयार मिश्रणचे ४-५ थेंब टाकून सरबत बनवून प्यावे. आराम मिळेल.

**कापूरचे ५ उपाय :** याच्या गंधाने वाढू शकते घराची सुख-समृद्धीपूजन कर्मामध्ये विविध प्रकारच्या गोर्टींचा वापर करण्यात येतो. यामध्ये कापूरचाही समावेश आहे. सामन्यतः कापूरचा उपयोग आरतीमध्ये केला जातो परंतु ज्योतिषमध्ये याचे इतरही काही खास उपाय सांगण्यात आले आहेत. यामुळे वाईट काळ दूर होऊन घरातील नकारात्मकता नष्ट होऊ शकते. कापूरचे पाच उपाय, ज्यामुळे घरातील सुख-समृद्धी वाढू शकते.

१) पहिला उपायरोज सकाळी गंगाजल किंवा स्वच्छ ताब्यात कापूर मिसळून मेनगेट तसेच संपूर्ण घरात शिंपडावे. या उपायाने घरामध्ये नकारात्मकता प्रवेश करणार नाही. दृष्ट लागणार नाही. घरामध्ये सकारात्मकता वाढेल.

२) दुसरा उपायदररोज सूर्यास्तानंतर कापूर जाळावा आणि घरामध्ये हा धूर फिरवावा. तुळशीजवळ कापूर लावून आरती करावी. देवघरात कापूर लावावा. अशाप्रकारे कापूरचा गंध सर्व घरात केल्यास सकारात्मकता वाढेल. या उपायाने देवी लक्ष्मीची कृपा प्राप्त होऊ शकते.

३) तिसरा उपायरोज संध्याकाळी बेडरूममध्ये कापूर जाळल्याने आरोग्य लाभ होऊ शकतो. पती-पत्नीमधील प्रेम कायम राहते. बेडरूममधील वास्तुदोषाचा प्रभाव कमी होतो.

४) चौथा उपायबुधवारी तूप, कापूर आणि खडीसाखर दान करावी. या उपायाने भविष्यात येणाऱ्या संकटापासून दूर राहू शकाल. हा उपाय प्रत्येक बुधवारी करणे आवश्यक आहे.

५) पाचवा उपायघरामध्ये ज्या भागात जास्त नकारात्मकता जाणवत असेल तेथे एका वाटीमध्ये कापूर ठेवावा. हा उपाय वेळोवेळी करत राहावा.

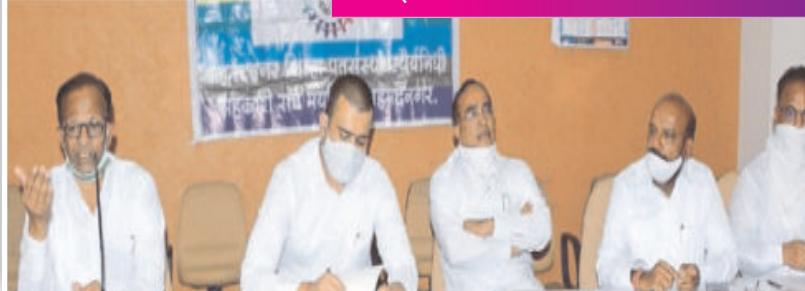
### संकलन

श्री. सतीश अलोणी

०००



## जूनपर्यंत कर्जाची कठोरपणे वसुली नाही - काका कोयटे



**कोपरगाव -** जिल्ह्यातील पतसंस्था करोनाच्या काळात सेवाभावीवृत्तीने ग्राहकांना सेवा देत आहेत. लॉकडाऊन कालावधीमध्ये पतसंस्थांनी ग्राहकांना घरपोहच बँकिंग सेवा दिली. तसेच हजारो गरजुंना मदतीचा हातही दिला आहे. या सामाजिक उपक्रमांमुळे जिल्ह्यातील पतसंस्थांवरील नागरिकांचा विश्वास अधिक वाढला असून पतसंस्थांच्या ठेवीत ५% वाढ झाली आहे. या संकट काळात नगर जिल्ह्यातील कोणत्याही पतसंस्थेने ठेवीवर ९% पेक्षा अधिक दराने व्याज आकारणी करू नये. त्याचप्रमाणे किमान ३० जून किंवा लॉकडाऊन वाढल्यास त्यापुढे पतसंस्थांनी कठोर पद्धतीने थकित कर्जवसुली न करण्याचा निर्णय घेतल्याची माहिती महाराष्ट्र राज्य सहकारी पतसंस्था फेडरेशनचे अध्यक्ष काका कोयटे यांनी दिली. लॉकडाऊननंतर उद्भवलेल्या परिस्थीतीचा आढावा घेऊन नवे निर्णय घेण्यासाठी अहमदनगर जिल्हा सहकारी स्थैर्यनिधी संघ व जिल्हा उपनिबंधक कार्यालय यांच्या संयुक्तपणे स्थैर्यनिधी संघाच्या संचालक मंडळाची बैठक जिल्हा उपनिबंधक दिग्विजय आहेर यांच्या अध्यक्षतेखाली झाली. यावेळी अहमदनगर जिल्हा सहकारी स्थैर्यनिधी संघाचे अध्यक्ष सुरेश वाबळे, उपाध्यक्ष वसंत लोढा, विशेष लेखापरीक्षक राजेंद्र निकम, तालुका पतसंस्था फेडरेशनचे अध्यक्ष सबाजी गायकवाड, शिवाजी कपाळे, वासुदेव काळे, वसंत पवार, सुशीला नवले, उमेश मोरगावकर, आदिनाथ हजारे, किसनराव लोटके, आर. डी. मंत्री, पुखराज पिपाडा, व्यवस्थापक महेश जाधव आदी उपस्थित होते. काका कोयटे म्हणाले, थकबाकीदारांनी पतसंस्थांच्या सौजन्याचा गैरफायदा न घेता थकबाकी वेळेवर भरून सहकार्य करावे. जिल्हा बँकेने पतसंस्थांना

अर्धा टक्का अधिक व्याज द्यावे, गुंतवणूक महामंडळाची स्थापना करावी, तसेच स्थैर्यनिधी संघासारख्या संस्थेची स्थापना पूर्ण महाराष्ट्रात करावी, आदी मागाऱ्या सहकार खात्याकडे केल्या आहेत. उपनिबंधक श्री. दिग्विजय आहेर म्हणाले, लॉकडाऊनमध्ये सहकार खात्याने काही महत्त्वाचे निर्णय घेतले. या काळात राज्यातील पतसंस्थांना वार्षिक सभा घेण्यास अद्याप परवानगी दिली नाही. तसेच लाभांश वाटपही होणार नाही. श्री. सुरेश वाबळे म्हणाले, लॉकडाऊन काळात नगर जिल्हा सहकारी पतसंस्था स्थैर्यनिधी व नाशिक विभागातील सहकारी पतसंस्थांच्या फेडरेशनच्यावतीने नाशिक विभागातील सहकारी पतसंस्थांची व्हिडीओ कॉन्फरन्सिंगद्वारे बैठक घेण्यात आली. त्यामध्ये पतसंस्थांचे प्रश्न समजावून घेतलेच त्याचबरोबर त्यांना संकटकाळात दिलासा देण्याचे काम केल्याने जिल्ह्यातील एकही पतसंस्था लॉकडाऊनमध्ये अडचणीत आली नाही. यापुढील काळात सर्व पतसंस्थांनी ठेवीवर एक समान व्याजदर दिल्यास आपसातील स्पर्धा कमी होईल. श्री. वसंत लोढा म्हणाले, करोनाच्या संकटकाळात छोटे व्यवसाय बंद पडल्याने व्यवसायिक अडचणीत आले आहेत. त्यांना पुन्हा उभे करण्यासाठी जिल्ह्यातील पतसंस्था तातडीने १०० ते ३०० दिवसांपर्यंत १० हजार ते एक लाखापर्यंत कर्जस्वरूपात भांडवल उपलब्ध करून देणार आहे.

### आणखी निर्णय :

- ठेवीवर ९% पेक्षा अधिक दराने व्याज आकारणी करू नये. लाभांश वाटपही होणार नाही.
- व्यावसायिकांना १०० ते ३०० दिवसांपर्यंत १० हजार ते एक लाखापर्यंत कर्ज देणार.

○○○



## समताचे कर्मचारी बनले कोरोना योध्दे

जगावर आलेल्या कोरोनाच्या महासंकटामुळे महाराष्ट्राच्या बाजारपेठा ठप्प झालेल्या आहेत. परंतु तरीही या कालावधीत महाराष्ट्रातील पतसंस्था ग्राहकांना अधिकाधिक चांगली सेवा देत आहे. ज्याप्रमाणे नोटाबंदीच्या काळात ग्राहकांना रोखीने पैसे देऊन सहकारी पतसंस्थांनी ग्राहकाभिमुख सेवा दिली. त्यामुळे सहकारी पतसंस्थांची प्रतिमा उजळून निघाली. सहकारी पतसंस्था चळवळीवरील लोकांचा विश्वास वाढू लागला. त्याचप्रमाणे सध्या कोरोनाच्या महासंकटामुळे महाराष्ट्रातील बाजारपेठा ठप्प झालेल्या असताना सहकारी पतसंस्थांनी ग्राहकाभिमुख सेवा देऊन ग्राहकांचा विश्वास संपादन केला आहे. ग्राहकाभिमुख सेवा देण्यात समता पतसंस्थेने नेहमीप्रमाणे अग्रभागी राहून पतसंस्था चळवळीचे नाव उंचावले आहे.

समताच्या अनेक कर्मचाऱ्यांना लॉकडाऊनमुळे पतसंस्थेच्या कार्यालयात कामावर येता येत नव्हते. परंतु आपापल्या घरी बसून देखील हे कर्मचारी वर्क फ्रॉम होम प्रामाणिकपणे करीत होते. घरी बसून आपल्या मोबाईल वरून ग्राहकांशी संपर्क साधून त्यांच्या प्रकृतीची आपुलकिने विचारपूस समताचे कर्मचारी करत होते. तसेच कोणत्याही ग्राहकाला पतसंस्थेच्या कार्यालयात न येता देखील सेवा कशी मिळेल हे फोनवरून सांगीतले जात होते. ग्राहकाला विनंती केली जात होती की, तुम्ही घराबाहेर पढू नका, तुम्हाला पाहीजे असलेली सेवा आप्ही घरपोहोच देऊ. ग्राहकांना रकमेचा भरणा करावयाचा किंवा रकम काढावयाची असेल तर समताचा गणवेशधारी ओळखपत्र गळ्यात अडकवलेला कर्मचारी ग्राहकाच्या घरात प्रवेश न करता ग्राहकांना पाहिजे असतील तेवढे पैसे घरपोहोच नेऊन देत असे किंवा ग्राहकाला भरणा करावयाचा असल्यास तेवढे पैसे घेऊन जागेवरच पावती देत असे. या व्यवहाराचा एस.एम.एस. देखील ग्राहकांचे मोबाईलवर त्याच मिनिटाला जात असे. हिशोब देत असताना मास्क, सॅनिटायझर व सोशल डिस्टर्सिंग यांचे पुरेपूर पालन केले जात असे.

वरील प्रकारच्या सेवा दिल्याने ग्राहकांत अतिशय आनंदाचे व समाधानाचे वातावरण पसरले

असून या ग्राहकाभिमुख सेवेमुळेच ३० जून २०२० रोजी संपलेल्या पहिल्या तिमाहीस समताच्या ठेवीमध्ये तब्बल ८ कोटी रूपयांच्या वाढ झाली आहे.

तसेच कोपरगांव तालुका किराणा मर्चटस् असोसिएशन व समता परीवारामार्फत दररोज ७०० ते ८०० गरजु, निराधार व गरीब नागरीकांना समताचे कर्मचारी कोरोना योध्द्यांप्रमाणे कोपरगांव शहराच्या प्रत्येक भागात जाऊन घरपोहोच जेवणाचे डबे वाटप करत होते. या सामाजिक उपक्रमामुळे समता परीवारातील प्रत्येकाला त्यांची दुवा मिळत आहे. कोपरगांव तालुका व्यापारी महासंघ व समता, नागरी सहकारी पतसंस्था यांचे संयुक्तपणे समता महिला बचतगट निर्मित १० हजार हॅण्ड वॉश बॉटल्सचे मोफत वाटप समताच्या कर्मचाऱ्यांनी कोपरगांव शहरातील नागरीकांना घरपोहोच केले. समाजाचे काहीतरी देणे लागतो या तत्वानुसार अशा प्रकारच्या अनेक सामाजिक उपक्रमामुळे शहरातील व ग्रामीण भागातील ग्राहक, सभासदांबरोबरच इतर नागरीकांचाही समतावरील विश्वास वाढत असून महाराष्ट्रातील संस्थेच्या प्रत्येक शाखांत ठेवीमध्ये वाढ होत असून आर्थिक व्यवहारात वाढ होत आहे. ग्राहक, सभासदांबरोबरच हितचिंतकांबरोबर सामान्य नागरीकही समता परिवाराशी जोडला जात आहे.

कोरोनाच्या या परिस्थितीत समताच्या प्रत्येक कर्मचारी दररोज डबे वाटपाच्या सामाजिक कार्यात स्वतःहून सहभाग घेऊन डबे वाटपांसाठी शहरी व ग्रामीण भागात जात असे. त्यामुळे समताचा प्रत्येक अधिकारी, कर्मचारी हा शासनाचा अधिकारी, कर्मचारी यांच्यासारखे कोरोना योध्द्याप्रमाणे खांद्याला खांदा लावून कोरोना योध्याची भूमिका बजावत होते. शासनाने सांगितलेल्या सर्व नियमांचे पालन करत संस्थेतील कर्मचाऱ्यांनी डबे वाटपाच्या सामाजिक उपक्रमात कोरोना योध्द्याची बजावलेली भूमिका ही उल्लेखनीय असून कोपरगांव शहरात व ग्रामीण भागात या उपक्रमांचे कौतुक होत आहे.

○○○



## रक्तदान हेच श्रेष्ठदान



श्री. संदीप कोयटे

कोपरगाव - गेल्या दोन महिन्यापासून कोरोना विषाणूच्या संसर्गामुळे लहान मुलांपासून ते वयोवृद्धांपर्यंत सर्वसामान्य नागरिक धास्तावलेले आहेत. या धास्तावले ल्या नागरिकांनी तसेच कोरोना संसर्ग झालेल्या नागरिकांनी देशातील पोलीस, जवान, डॉक्टर, नगरपालिका कर्मचारी स्वतःच्या जीवांची परवा न करता रात्रं-दिवस कोरोना योध्दे बनून विषाणूशी संघर्ष करत आहे. आज आपल्या महाराष्ट्रातही ग्रामाणिकपणे हे योध्दे संरक्षणाचे कर्तव्य बजावत असून आपले देखील कर्तव्य आहे की, आपणही स्वतःहून आपली भूमिका या महामारीशी संघर्ष करीत असताना बजावली पाहिजे. ही भूमिका बजावतानां कोरोना महामारीशी लढणारे आणि योध्दे बनून संघर्ष करणाऱ्यांना रक्तदानाची गरज आहे. त्यासाठी कोपरगाव तालुक्यातील अनेक संघटना एकत्र येऊन शहरातील रक्तपेढ्यांशी चर्चा करून शासनाने घालून दिलेल्या नियमांचे पालन करत 'कोपरगाव रक्तदान कर्तव्य सोहळा' शहरातील कलश मंगल कार्यालयात ३१ मे २०२० रोजी सकाळी ८.०० ते दुपारी २.०० वाजे दरम्यान मुख्यमंत्र्यांच्या आवाहनाला कोपरगावकरांनी उत्सूर्त प्रतिसाद दिला. समता चॅरिटेबल ट्रस्टचे श्री. संदीप कोयटे यांच्या पुढाकारातून व श्री. राजेश ठोळे, श्री. अरविंद भन्साळी, श्री. राहूल अमृतकर, श्री. सुनील फंड यांच्या सहकार्यांनी केलेल्या आवाहानाला ही उत्तम प्रकारे प्रतिसाद मिळाला.

या उपक्रमात अहमदनगर जिल्ह्यातील आनंद क्रृषीजी ब्लड बँक, श्री साईबाबा संस्थान रक्तपेढी, संजीवनी ब्लड बँक, अर्पण ब्लड बँक आदि ब्लड बँकातील डॉक्टर्स, परिचारिका यांनीही सहभागी होत विशेष सहकार्य केले. विशेषत: कोपरगाव

नगरपालिकेचे मुख्याधिकारी श्री. प्रशांत सरोदे, कोपरगाव पोलिस स्टेशनचे पी.एस.आय. श्री. भरत नागरे या प्रशासकीय अधिकाऱ्यांनी ही रक्तदान करून सहभाग नोंदविला. तसेच पोलीस, जवान डॉक्टर, नगरपालिका विभागातील कर्मचारी आदींनी देखील



उत्सूर्तपणे स्वतः येऊन रक्तदान केले. या प्रसंगी रक्तदात्यांमध्ये कोपरगाव शहरातील नागरिकांसह ग्रामीण भागातील रक्तदात्यांनी सहभाग नोंदविला होता. या रक्तदात्यांच्या निमित्ताने ५५५ रक्तदात्यांनी रक्तदान केले.

या रक्तदान कर्तव्य सोहळ्याला समता नागरी सहकारी पतसंस्थेचे चेअरमन ओमप्रकाश दादाप्पा तथा काका कोयटे, बँकिंग तज्ज्ञ श्री. कैलासशेठ ठोळे यांची प्रमुख उपस्थिती होती. मार्गदर्शन करताना काका कोयटे म्हणाले की, 'रक्तदान हे श्रेष्ठ दान असून आपण केलेल्या रक्तदानामुळे एखाद्या व्यक्तीला जीवनदान मिळते. त्यामुळे हे पुण्याचे काम असून आयुष्यात प्रत्येकाने एकदा तरी केले पाहिजे. तसेच सध्या निर्माण झालेल्या कोरोना महामारीशी चांगल्याप्रकारे कोपरगावकर संघर्ष करीत असून येथून पुढेही स्वतः सोबत परिवाराची, शेजाऱ्यांची, गावाची तालुक्याचे जिल्ह्याचे देशाचे काळजी आपल्याला द्यायची आहे.'

पान नं १८ वर पाहावे...



## कौन बनेगा समता कोरोनटाईंन चॅम्प अंतर्गत 'टाकाऊ पासून टिकाऊ' स्पर्धा संपन्न

**कोपरगाव -** दोन महिन्यापासून कोरोना विषाणुमुळे लॉकडाऊनची परिस्थिती निर्माण झाल्यामुळे व्यवसाय करणाऱ्या व्यक्ती, शाळेत शिकणारे विद्यार्थी यांना घरातच थांबावे लागत आहे. यामुळे लहान मुलांना घरात सांभाळणे, व्यस्त ठेवणे अवघड आहे. मोबाईल, टि.व्ही पासून अलिस ठेवण्यासाठी समता इंटरनेशनल स्कूलने कौन बनेगा समता कोरोनटाईंन चॅम्प अंतर्गत विविध स्पर्धा घेण्यात आल्या, या सर्व स्पर्धाचे आयोजन ऑनलाईन पध्दतीने करण्यात आले होते. त्यातीलच 'टाकाऊ पासून टिकाऊ' ही स्पर्धा घेण्यामागे 'टाकाऊ पासून टिकाऊ वस्तू बनविणे' हा या स्पर्धेचा मूळ हेतू होता पर्यावरणाच्या दृष्टीने आवश्यक असणाऱ्या टाकाऊ वस्तूपासून टिकाऊ वस्तू बनविण्यासाठी विद्यार्थ्याच्या कल्पकतेचा शोध घेण्यात आला. या स्पर्धेत स्कूलमधील प्राथमिक विभागातील इ. १ली ते ४ थी आणि माध्यमिक विभागातील इ. ५वी ते ८ वी तील विद्यार्थ्यांनी सहभाग नोंदवला होता.

या स्पर्धेत इ. १ ली तील ओजस तांबे, भाव्या भवानी, हृदय लोकचंदानी, रुचिमणी जपे, इ. २ री तील आदिश आचार्य, मल्हार जपे, क्रतुजा काळे, कलश बागरेचा, ईश्विता राय, इ. ३ री तील खुशी इंजेती, ईशान पंजाबी, पहेल लोकचंदानी, धर्मी

रावलिया, ज्ञानेश्वरी मोरे, इ. ४ थी तील समर राजपूत, वेदांत परदेशी, आस्था बोथरा, वैष्णवी भडकवाडे या विद्यार्थ्यांनी प्राथमिक विभागाचे नेतृत्व करत विविध पर्यावरण पूरक जीवनावश्यक वस्तू बनविल्या.

तर माध्यमिक विभागातील इ. ५ वीतील लक्ष्य भुतडा, राजेश्वरी तांबे, अद्वैता भोसले, तनिष्का गायकवाड इ. ६ वी तील प्रथमेश भट्टूड, हृदया बागरेचा, हेतुल पारिख, अन्वी उंबरकर, नेतल समदाडिया, इ. ७ वी तील अनुष्का जपे, अंश शिंदे, शार्विल शिरोडे, इ. ८ वी तील समृद्धी भडकवाडे, सुधांश आदिक, युग बडजाते आदि विद्यार्थ्यांनी नेतृत्व केले आणि टाकाऊपासून टिकाऊ वस्तू बनवून यश संपादन केले.

या यशस्वी विद्यार्थ्यांचे समता इंटरनेशनल स्कूलचे संस्थापक ओमप्रकाश दादाप्पा तथा काका कोयटे, समता इंटरनेशनल स्कूलच्या मैनेजिंग ट्रस्टी सौ. स्वाती कोयटे, विश्वस्त श्री. संदीप कोयटे, शैक्षणिक संचालिका सौ. लिसा बर्धन उपप्राचार्य श्री. विलास भागडे, उपप्राचार्या सौ. शैला द्विंजाराव, शिक्षक-शिक्षकेतर कर्मचाऱ्यांनी अभिनंदन करून पुढील वाटचालीस शुभेच्छा दिल्या.

○○○

पान नं १७ वरून पुढे

असे आवाहन केले.

या प्रसंगी शिर्डी मतदार संघाचे खासदार श्री. सदाशिव लोखंडे, कोपरगाव मतदार संघाचे आमदार श्री. आशुतोषदादा काळे, कोपरगाव न.पा.नगराध्यक्ष श्री. विजयराव वहाडणे, गोदावरी दुध संघाचे चेअरमन श्री. राजेश परजणे यांनी प्रत्यक्ष येऊन भेटी दिल्या.

रक्तदान सोहळा यशस्वितेसाठी प्रामुख्याने

समता चॅरिटेबल ट्रस्ट, भागचंद माणिकचंद ठोळे उद्योगसमूह, सोनतारा भन्साळी ट्रस्ट, साईबाबा पालखी सोहळा यांचेसह कोपरगाव शहरातील अठरा पगड जातीतील अनेक सामाजिक संघटना, संस्था, गणेशोत्सव मंडळ यांनी सहभागी होऊन कोपरगावच्या सामाजिक एकतेचा एक आदर्श देशांसमोर ठेवत विशेष परिश्रम घेतले.

○○○

समता पतसंस्थेमध्ये आता मिळवा प्रति १० ग्रॅम वर ३३,००० ₹ सोने तासण कर्ज



## विद्यार्थ्यांची संशोधक वृत्ती वाटीस लागते - सौ. स्वाती कोयटे (मैनेजिंग ट्रस्टी)

कोपरगाव : 'समता इंटरनॅशनल स्कूल विद्यार्थी केंद्रीत संस्था असल्यामुळे विद्यार्थ्यांचा विकास हेच संस्थेचे प्रमुख ध्येय आहे. सध्याच्या लॉकडाऊनच्या काळात घरी असताना सुधा त्यांची संशोधक वृत्ती, सृजनात्मकता, कल्पकतांचा विकास व्हावा यासाठी 'उभरते शास्त्रज्ञ' या स्पर्धेचे नियोजन केले होते. इयत्ता १ ली ते इयत्ता ८ वी तील विद्यार्थ्यांनी या स्पर्धेत सहभाग नोंदवून यशाची उज्ज्वल परंपरा राखत बौद्धिक क्षमतेला वाब देण्याचा प्रयत्न केला'. अशी माहिती समता इंटरनॅशनल स्कूलच्या मैनेजिंग ट्रस्टी सौ. स्वाती कोयटे यांनी दिली.

२९ एप्रिल ते २० मे या दरम्यान ही स्पर्धा ऑनलाईन पद्धतीने घेण्यात आली. २० मे ला विद्यार्थ्यांनी बनविलेले उपकरणे, समता स्कूलच्या प्रयोगशाळेत जमा केली होती. विद्यार्थ्यांनी सृजनात्मकता आणि कल्पकतेच्या आधारे बनविलेल्या उपकरणांची निवड करत विजेत्या विद्यार्थ्यांना सहभाग प्रमाणपत्रे आणि बक्षीसे देण्यात आली.

या स्पर्धेचे नियोजन विज्ञान विभागाचे श्री. अनिस शेख, सौ. रुक्सार इनामदार, सौ. आफरिन शेख, सौ. सोनल चोबे या शिक्षक आणि शिक्षिकांनी केले होते. या सर्व यशस्वी विद्यार्थ्यांना विज्ञान विभागाचे अनमोल मार्गदर्शन लाभले.

या विजेत्या विद्यार्थ्यांमध्ये इ. १ ली तील भाव्या थवानी, ओजस तांबे, साई भांगे, श्रीतेज त्र्यंबके, गोविंद कराचीवाला, शुभ्रा गुरावे, इ. २ री तील रुही फुलसौंदर, निषिषा सरवार, रूजूला काळे, आरूष सारंगधर, विश्वजीत शिंदे, वेद मिश्रा, क्रांती जगताप, इ. ३ री तील अऱ्णा वेस्ली, आयुषी सामल, खुशी इंजेती, रूद्र राठोड, पहेल लोकचंदानी, इ. ४ थी तील ओम वाणी, वेदांत परदेशी, ईशान शर्मा,

समर राजपूत, इ. ५ वी तील शांभवी देशमुख, ओम काटके, श्रेयश्री पाटील, अद्वैता भोसले, आनंदी जगताप, तनिष्का गायकवाड, देशना अजमेरा इ. ६ वी तील अदिती बारहाते, शुभ मत्सागर, प्रथमेश राजेभोसले, संस्कार वाणी, हेतुल पारीख, अन्वी उंबरकर, अवदूत उकिडे, इ. ७ वी तील इशिका शर्मा, अनय देशमुख, अंश शिंदे, सोहम भुतडा, इ. ८ वी तील दिवा सांड, साई मगर, संस्कृती कदम, अनय बोरनारे, आदिती रावलिया, तर लिटल कोरोना सायंटिस्ट वॉरियर्स इ. ५ वी तील शांभवी सौ. स्वाती कोयटे यांनी दिली.



देशमुख आणि ओम काटके आदिंचा समावेश आहे. वरील सर्व विद्यार्थ्यांनी वेगवेगळे प्रयोग करून उपकरणे बनवून विज्ञानात भरच घातली आहे.

या सर्व यशस्वी विद्यार्थ्यांचे समता स्कूलचे संस्थापक ओमप्रकाश दादाप्पा तथा काका कोयटे, मैनेजिंग ट्रस्टी सौ. स्वाती कोयटे, ट्रस्टी श्री. संदीप कोयटे, शैक्षणिक संचालिका सौ. लिसा बर्धन, उपप्राचार्य श्री. विलास भागडे, उपप्राचार्या सौ. शैला द्वांजाराव, शिक्षक-शिक्षकेतर कर्मचाऱ्यांनी अभिनंदन करून पुढील वाटचालीस शुभेच्छा दिल्या. सर्व स्तरातून त्यांनी केलेल्या कामगिरीबद्दल त्यांच्यावर अभिनंदनाचा वर्षाव होत आहे.

○○○



## अहमदनगर शाखेच्या समासदाने मा. चेअरमन यांच्या नावे शाखेविषयी पत्राद्वारे दिलेला अभिप्राय

स्त्री बळूलाले बिहंरीलाल राठी  
 टिळकरोड  
 अहमदनगर  
 दि- ५१०६/२०२०

मा. चेअरमन सो-

समता नागरी सहारी पतसंरथा लि.

प्रवान फार्मीलय,

छंदकनाला,

फेपरगाव

माननिय-

२२ मार्च २०२० ते ३१ मे २०२० पर्यंतपर

साथारां ७० दिवसांचा हा म्यावह काळ नगरकांच्या कायमचे  
 लक्षात राठील असाय आहे. अल्यावध्यक सेवा वगळता भर्व  
 व्यवहार या काळात अशरसः बंदच होते - सर्व दुकांने,  
 वाजारपेठा, खरेदी विळी, देणे, घेणे, सर्व आर्थिक व्यवहार ठाप  
 होते. खंडा, पतसंरथा, रेल्वे, रास-ती वाहतुक बंद.....

रेज सांगासुदीच्या काळात, वार्षिक समारंभ,

लग्न समारंभ, अंत्यगावर बंधने असा या मनाचा केंडामारा  
 करावाच्या यिचित्र मानसिक अवरथे मर्यादे कुठे ही घेवो जाऊ  
 होत नक्ते. असा घेळी आपल्या अहमदनगर शाखेने घरपोहच  
 सेवा देऊन पैशाचे देणो-घेणो पावत्यांचे नुतनीकरण र. ००मे  
 घरपोहच सेवा देऊन केली. पतसंरथेत देखील सामाजिक  
 सारिशी डुरावा (५०वांची Distancing) केंद्र सर्वांसी  
 मांसिक अलाव्यांने कायेयत असावारे नगर शाखेचे सर्व  
 कर्मचारी मला दिसले

त्यांना धन्यवाद....!

आपला विश्वासु  
 श्री बळूलाले बिहंरीलाल राठी  
 (स्त्री बळूलाले बिहंरीलाल राठी)

## ‘मी, आई व शाळा’ स्पर्धा समता स्कूलमध्ये संपन्न

**कोपरगाव :** कोरोना विषणूच्या प्रादुर्भावामुळे सर्व विद्यार्थ्यांना ‘लर्न फ्रॉम होम’ अंतर्गत अध्यापनाची कामे चालू असून बौद्धिकतेबोरोबरच मानसिकतेचा विकास व्हावा त्यासाठी विविध स्पर्धा, उपक्रम घेण्यात येत आहे. जागतिक मातृदिनानिमित्त समता इंटरनेशनल स्कूलमध्ये प्राथमिक आणि माध्यमिक विभागातील विद्यार्थ्यांनी व त्यांच्या आईंनी ‘मी, आई व शाळा’ या स्पर्धेत सहभाग घेतला होता. या स्पर्धेत सहभागी झालेल्या प्रत्येक विद्यार्थ्यांने आणि त्याच्या आईंने कला-गुण, उत्कृष्ट विचार सादर करत उत्तम अभिनय केला. या स्पर्धेचे परिक्षक म्हणून सौ. राखी सुरादकर या होत्या.

**परीक्षक म्हणून** उपस्थित असलेल्या सौ. राखी सुरादकर यांनी विद्यार्थी आणि त्यांच्या आईंनी सादर केलेल्या कला-गुणांचे कौतुक करत स्पर्धेत यशस्वी झालेल्या विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन केले. त्या म्हणाल्या की, ‘समताच्या प्रत्येक विद्यार्थ्यांत कला ही जन्मतः च भरली आहे. समता स्कूलचे शिक्षक आणि स्पर्धेत सहभागी झालेल्या विद्यार्थ्यांच्या मातांनी केलेले संस्कार त्यांच्या अभिनयातून दिसून येत आहे. ही खूप अभिनामाची बाब आहे. हेच विद्यार्थी पुढे समतातून उज्ज्वल भविष्य घडवू शकतात’.

आराध्या कामतकर, निभिष सरवार, शिवतेज त्र्यंबके, ओजस तांबे, सिया शाह, वैष्णवी भडकवाडे, श्रावणी भालेराव, ईशान वर्मा, आयुषी सामल, समर राजपूत, वेदांत रोडे, युगांत रोडे, धार्मी खालीया, अदिती खालीया, अन्वी दुबे, राजेश्वरी



तांबे, ओवी जपे, श्रेयश्री पाटील, अर्णिका कंचुस्तांमभम, तनिष्का गायकवाड, अद्वैता भोसले, नुतन लाहोटी, प्रथमेश भट्टू, आर्यन पटारे, ईशिका वर्मा, समृद्धी भडकवाडे, सम्मती सारडा या विद्यार्थ्यांनी स्पर्धेत समता स्कूलची यशस्वी परंपरा राखली.

तसेच या स्पर्धेत समता टायनी टॉट्स विभागातील तिन्ही शाखांचे विद्यार्थी सहभागी झाले होते. एल. के. जी. (LKG) तील युवान शेळके, शौर्य शर्मा, अविका वेद, अन्वी भांगे, ज्ञानेश्वरी जपे,

आराध्या भडकवाडे, दर्श खुबानी, सीया राजपूत, संस्कार गंगवाल, आरोही गोरे, मृणाल काले आदि विद्यार्थ्यांनी स्वतःच्या मातांसह या स्पर्धेत सहभागी होत उत्कृष्ट कामगिरी केली. तर यु.के.जी. (UKG) तील स्वरा लुटे, श्रेयस नागरे, राजस देशमुख, पेहल भंडारी, दिया बागरेचा, रिषभ बोथले, गणेश बनसोडे, क्रिशनव पटेल, श्लोक सोमाणी, अन्वीत सोमवंशी, वैष्णवी शर्मा, लावण्या गायकवाड यांनीही या स्पर्धेत उत्कृष्ट विचार मांडत अभिनय केले.

या यशस्वी विद्यार्थ्यांचे व त्यांच्या मातांचे समता इंटरनेशनल स्कूलचे संस्थापक ओमप्रकाश दादाप्पा तथा काका कोयटे, मॅनेजिंग ट्रस्टी सौ. स्वाती कायटे, विश्वस्त श्री. संदीप कोयटे, शैक्षणिक संचालिका सौ. लिसा बर्धन, उपप्राचार्य श्री. विलास भागडे, उपप्राचार्या सौ. शैला झुंजाराव, शिक्षक-शिक्षकत्तर कर्मचारी यांनी अभिनंदन केले व शुभेच्छा दिल्या.

○○○



## कोरोना व्हायरस - पावसाळ्यामध्ये घ्यावयाची काळजी

**बदलत्या जीवनशैलीला अनुसून, शरीराच्या व मनाच्या स्वास्थ्यासाठी, लहान मुले, प्रौढ व जेण नागरिक या सर्वांसाठी पुढील, योग्य आहार, योग्य योग व योग्य संकल्प या त्रिसूत्रींचे जीवनामध्ये आचरणाचे महत्त्व**

\* हा लेख लिहीण्याचे कारण शारीरिक व मानसिक सुदृढता ही काही प्रमाणात अनुवंशिक किंवा निसर्गदत्त देणगी असली तरी तिची उपासना व जोपासना कोणीही व्यक्ती स्वच्छेने करू शकते. सुदृढ व्यक्ती कार्यक्षम जीवन जगत असताना सहसा आजारी पडणार नाही याची काळजी घेतो परंतु काही कारणाने आजारी पडल्यास सकारात्मक दृष्टीकोनामुळे लवकर बरा होतो. दुँदिवाने दिर्घकालीन व्याधी जडल्या, तर त्या परिस्थितीत समजावून स्विकार करून त्या व्याधींसह पुढील वाटचाल करू शकेल व आपल्या जीवनाची गुणवत्ता सांभाळण्याचा नक्कीच प्रयत्न करेल.

\* **आरोग्याचा अर्थ** – शरीर सुदृढ असाव. तब्येत मस्त आसावी. स्वतः जगण्याचा आनंद घेतांना इतरांनाही तो द्यावा. मन, शांत समाधानी असाव असं प्रत्येकालाच वाटत, पण नुसतं वाटणं वेगळं व प्रत्यक्षात अवतरणं वेगळ केवळ आजार नसांन किंवा तक्रारी नसांन म्हणजे उत्तम आरोग्य नव्हे, त्या पलीकडे जाणारी शरीर, मन कवेत घेणारी, समजणारी ही संकल्पना आहे.

‘शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, कौटुंबिक व अध्यात्मिक पातळीवस्थी सक्षमता व आनंदीवृत्ती (यामध्ये सुंदर व प्रसन्न अनुभव) म्हणजेच आरोग्य’.

\* **आजार** – हृदयरोग, कर्करोग, मधुमेह, उच्च रक्तदाब व कोलेस्टरॉल सारख्या खानदानी (अनुवंशिक) व्याधी म्हणजे सर्वांच्या मनात दबदबा निर्माण करणाऱ्या याच बरोबर हार्निया, अपेंडिक्स, स्लिपडिस्क तसेच ‘अलर्जीक’ सर्दी, खोकला व इतर अनेक आजार आपण

अनुभवत आहोत. एकंदीत लोकांना याविषयी बोलायला खू पच आवडत. या आजाराची काळजी घ्यायला. तज्ज्ञ, सुपर तज्ज्ञ लोकांची फौज सज्ज असतें. मग स्ट्रेस्टेस्ट, अॅंजियोग्राफी, कलर डॉप्लर, एम. आर.



श्री. अभिजीत शहा

कै. शांतीलालजी शहा ज्येष्ठ स्वातंत्र्य सेनानी महात्मा गांधीसोबत एवडा जेलमध्ये असताना सूर्यनमस्कारांचा अभ्यास. १९६८-६९ मध्ये कोपरागावात सूर्यनमस्काराचे वर्ग सुरू केले.

श्री. उत्तमभाई शहा हे ही योगाचार्य म्हणून प्रसिद्ध होते. त्यांनी १९६९-७० ते २०११ पर्यंत विनामूल्य योगासनांचा प्रचार व प्रसार केला.

**स्वतः:** श्री. अभिजीत शहा १९८१-१९८८ या कालावधीत योगासनांचे सर्व शिक्षण घेऊन १९९० साली पुणे येथील स.प. महाविद्यालयातून विद्यापीठ या स्पर्धेत सहभाग घेत पुण्यातील अनेक योगज्ञांकडून मार्गदर्शन घेत १९९३ साली कोपरागाव येथे विनामूल्य योगवर्ग घेण्यास सुरुवात. २००८ साली कैवल्य धार्म येथे योगाचे पूर्ण शिक्षण घेऊन योग थेरपीचे शिक्षण घेण्यास सुरुवात केली. आज अनेक आजारांवर योगाच्या माध्यमातून प्राणायाम, ध्यान, आहार, घरगुती औषधे यांच्या साहाय्याने अनेक आजारांवर मात केली आहे.

आय, सिटीस्कॅन एक एक नाव जबरदस्त धाकं दाखविणारं.

(दिवसेंदिवस वैद्यक तंत्रज्ञान तर इतकं प्रगत होतंय की, मरणाऱ्या माणसाला ‘जिवंत’ करता येईल. परंतु माणसांच आरोग्य मुळात बिघडूच नये म्हणून धडाडणारे आरोग्य. ह्या मूलभूत संकल्पनेत विचार करणारा डॉक्टर विरळच). आजाराची भिती नसावी त्यामागे समज ठेवावी. ‘भिती पोटी ब्रह्मराक्षस, घाबरवणाऱ्याच्या मागे कुत्रा लागतो, त्यापेक्षा त्याला सापोरे जाणे.

सुश्रूत क्रष्णीनी आयुर्वेद ग्रंथामध्ये श्लोक सांगितला असून हा शेकडों वर्षांपूर्वी वर्णनकेलेला



आहे. आज तोच विज्ञान युगामध्ये तंतोतंत लागू होताना दिसतोयं.

**‘प्रसंगात गात्रसंस्पर्शेन’ विश्वासात सहमोजणम्.  
एक शैव्या सनादपि, वस्त्राल्यपानु लपेलं  
कुष्ठज्वरंस्य, शोषस्य, नेत्राभिषाद ऐक्य,  
आपसर्गिक रोगांस्व, सक्रमंती नरावरंनम्’.**

ह्या श्लोकाचा अर्थ असा की जे आजार एका व्यक्तीपासून दुसऱ्या व्यक्तीस संसर्ग करतात त्याचे नियम वर्णित केलेले आहे. जसे ज्वर, त्वचारोग, डोळे येणे, श्वसाशी निगडीत (संबंधित)असलेले. उदा : टी. बी, रात्रेत्तका तसेच स्पशनी होणारे आजार म्हणजेच आलिंगन, हातात हात घेणे, चुंबन, कुरवाळणे, गोंजारणे, पेशंटला हात लावणे याची काळजी घेणे, त्यांना (रुणांना) वेगळे ठेवणे, स्पर्श टाळणे, तसेच सुरक्षित अंतर ठेवून श्वासाशी श्वास एक होणार नाही याची काळजी घेणे. उष्ट न खाणे, एकत्र भोजन वर्ज्य, त्याचप्रमाणे त्याच ग्लासामध्ये पाणी न पिणे, तोंडाला केक लावून तो न खाणे, एक शैव्यावर न झोपणे, एकाच आसना वर न बसणे ह्यामधून सुद्धा संसर्ग होतो तो टाळणे, ओढणी, रुमाल, कपडे (वस्त्र) वापरलेले (दुसऱ्याने), आपण वापरू नये, सॉक्स, (शूज) बुट, कानातले, नाकातले

उदा : भाड्याने आणलेले कपडे, अलंकार इ. (कार्यक्रमांसाठी), इअरफोन, मोबाईल, लिपस्टिक, गंध इतरांच्या संपर्कातले वापरणे टाळावे. नॅपकीन, टॉवेल इत्यादी.

**\* हा आजार होऊ नये म्हणून पुढील काळजी घ्यावी.**

**१) अग्निहोत्र** – ह्यामुळे वातावरणसुद्धी होऊन सूक्ष्मजीव जंतूचा नाश होतो. कडुलिंब / नारळाच्या शेंड्या.

**२) घरगुती सॅनीटायझर** – कडूनिंबाचा रस, गोमूत्र, हळदीचे पाणी, तूरटीचे पाणी, तुळशीचे पाणी.

**३) स्वच्छता** – हात पाय स्वच्छ धुणे, कपडे स्वच्छ ठेवणे, प्रत्येकाचा वेगळ्या साबण असावा, साबणाचा योग्य वापर करणे, हातावर साबण राहणार नाही याची काळजी घेणे, पूर्वी शेणाने सारवलेली घरे असायची, घरामध्ये तुपाचा दिवा लावणे, सण व घरामध्ये पूजा असेल तर हवन करणे, काजळ घालणे.

**४) आहार हेच औषध** – निसर्गाला ओळखून म्हणजेच

शरीराला जाणून योग्य आहार घेणे. सध्या पावसाळा येत असल्याने घरातील औषधांचा वापर करा. रोज वेगवेगळे पाणी प्यावे. उदा. एक दिवस हळद टाकावी, एक दिवस जिरे पुड, ओवा, दालचिनी, लवंग, गुळ, तुळस, सुंठ, आल्याचा रस याप्रमाणे घशामध्ये झालेला संसर्ग कमी करण्यासाठी संसर्ग होऊ नये, प्रतिकार शक्ती वाढावी यासाठी उपयुक्त होईल. यामुळे पचन शक्ती सुधारेल. भुक लागल्यावर व भूक लागेल इतके खाल्यावर थांबावे.

५) आपल्या परंपरा, संस्कृती याचे जतन करणे, गोचिकित्सा, सण व ऋतुकाळाप्रमाणे आहारातील तसेच जीवनशैलातील बदल करावे. निसर्गोपचार अभ्यंग, योग, प्राणायाम, ध्यान धारणा, पूजन करावे, मासिक पाळीमध्ये बाजूला बसावे, मौन ठेवावे (कमी बोलावे), जंतुसंसर्ग कमी होईल.

६) संकल्पशक्ती, सहनशक्ती वाढविते, अनुशासन (शिस्त).

आपण यम, नियम, आसन व प्राणायाम यांच्या अभ्यासातून स्वयं अनुशासन समजावून घेणार आहोत. तसेच योगसुत्रांमध्ये शरीर व मन यांचा अभ्यास आहे.

**१) यम** – अहिंसा, सत्य, असत्य, ब्रह्मचर्य व अपरिग्रहांमुळे आपल्या बाही जीवनावर आचरणावर परिणाम होईल.

**२) नियम** – शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय व ईश्वर प्रणिधान ( या अभ्यासामुळे मनावर खोलवर परिणाम होतो ) आंतरिक.

**३) आसन** – आसनांचा सराव केल्याने शरीराच्या प्रत्येक ईंट्रियांवर तसेच सांध्यावर, शारीरिक संरचनेवर सकारात्मक परिणाम साधता येतो व ईंट्रियांवर नियंत्रण मिळविता येते.

**४) प्राणायाम** – याचा अभ्यास म्हणजेच श्वास घेणे, पूरक थांबणे, कुंभक व सोडणे रेचक होय. तसेच लोमविलोभ, चंद्रभेदन, सूर्यभेदन, शितली, भास्थिका, उज्जवी, भ्रामरी यांसारखे विविध प्रकार वेगवेगळ्या नियमांनी केल्यामुळे मनावर नियंत्रण तसेच भावनांवर नियंत्रण मिळविता येते.

पातंजल योगसुत्रांचा अभ्यास करताना लक्षात



येते की, सर्व दुःखातून मुक्त होण्यासाठी आचरण म्हणजेच योग्य जीवनशैली आत्मसात करणे होय.

### योगसुत्र

१) स्थिरसुख आसनम – एखाद्या आसन स्थितीत सहज, सुख स्थितीत स्थिर थांबणे.

२) योगाश्रितवृत्ती निरोध – चित व वृत्ती समजावून योग्य पद्धतीने कर्म करणे.

३) योग कर्मशु कौशल्यम – कुशलता पूर्वक कर्म करणे की ज्यामुळे आपण योग्य व नवीन निर्माण करू व त्यातून आनंद व प्रसन्नता लाभेल.

कोरोना हा श्वासाशी म्हणजेच फुफ्फुसांशी संबंधित आजार आहे. त्या फुफ्फुसांची प्रतिकार शक्ती व कार्यक्षमता वाढविणे महत्त्वाचे ठरते. कारण श्वास म्हणजेच जगण्याचा विश्वास होय. श्वास आहे म्हणून आपले अस्तित्व आहे. श्वास आहे म्हणजेच तो प्राण जो आपल्या जीवनावर नियंत्रण ठेवतो. तो श्वास निरोगी



ठेवण्यासाठी आपण काही आसनांचा विचार करणार आहोत.

आसनांची नावे –

- |                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| १) भुजंगासन       | २) नौकासन (पोटावर) |
| ३) उष्ट्रासन      | ४) मत्स्यासन       |
| ५) सेतुबंधासन     | ६) सुप्तवज्रासन    |
| ७) रांजकपोतासन    | ८) चक्रासन         |
| ९) धनुरासन        | १०) वक्रासन        |
| ११) सुर्यनमस्कार. |                    |

वरील अभ्यास हा आंतरिक व बाह्य शरीरावर

तसेच चेतातंतुवर सकारात्मक परिणाम घडवून आणतो. स्नायूंची ताकद व सांध्याची लवचिकता वाढविणे. चिवटपणा म्हणजेच कोणतेही एकाच प्रकाराचं काम दिर्घ काळ सतत त्याच क्षमतेने करत राहणे. त्यातुनच सहनशक्ती वाढते. चित एकाग्र होते व जे काम आपण करतो त्यामध्ये कुशलता प्राप्त होते. तसेच अस्थिबंध (लिंगमेंट्स) व स्नायुबंध (टेंडन्स) यांची जपणारी कॅप्सूल हे सारखं निरोगी असावं लागते. त्यामुळे सहजता व चपळता येते.

**प्राणायम तसेच एरोबिक व्यायाम** – आपली फुफ्फुस, हृदय व रक्तवाहिन्या यांच्यामुळे शरीरातील प्रत्येक पेशीला प्रत्येक क्षणाला प्राण वायू व पोषक द्रव्यांचा पुरवठा होतो. स्टेमिना वाढवितो. मानसिक तणाव व भिती कमी होते.

**बाह्य व्यायाम** – सायकल चालविणे, टेकडी चढणे, चालणे, धावणे, एरोबिक नृत्य, पोहणे (सध्या नाही) कोरोनासाठी योग्य नाही.

**षटक्रिया** – कुंजल, जलनेती, कपालभाती शिकून घ्यावे. सिंहमुद्रा सर्वांसाठी योग्य असून आपल्या क्षमतेनुसार करावी.

**योगनिद्रा** – योगनिद्रा किंवा शवासन शरीर व मन तणावमुक्त करते.

**मार्गदर्शनानुसार योगअभ्यास का करावा ?**

प्रत्येक व्यक्तीनुसार त्याची गरज व क्षमता यांनुसार योग अभ्यास महत्त्वाचा आहे. त्या व्यक्तीची (योग साधकाची) समज, शारीरिक समस्या, योग व शरीरशास्त्राविषयी माहिती त्याचे परिणाम ह्याविषयी अभ्यास असणे गरजेचे. कोणता व्यायाम अथवा आसने किंवा प्राणायाम किंती प्रमाणात करावा त्याचे (ज्ञान) माहिती आवश्यक आहे.

**निरोगी शरीर व आनंदी मन**

**श्री. अभिजित उत्तमचंद शहा**

योगतज्ज्ञ

योग संस्कार भवन, कोपरगांव

मो.नं : ९८६००९४०४०

९९६०२९४०४०

०००



## कोरोना मुळे संचारबंदी व लॉकडाऊनच्या काळात समताचे कर्मचारी कोरोना योध्दे बनून गरजू, अनाथ व निराधारांना डबे वाटप करताना



कोपरगाव रक्तदान कर्तव्य  
सोहळ्यात समता चॅरिटेबल  
ट्रस्ट चे  
श्री सदीप कोयटे  
रक्तदान करताना समवेत  
ठोळे उद्योग समुहाचे  
श्री राजेश ठोळे व इतर.



समता पतसंस्थेच्या स भासदांना मुख्य कार्यालयाच्या एच.आर उज्ज्वला बोरावके मोफत मास्क वाट प करताना

समता नागरी सहकारी पतसंस्था ग्राहक, सभासद, कर्मचारी यांची  
कोरोना विषाणू पासून घेत असलेल्या काळजी ची क्षणचित्रे



समता पतसंस्थेमध्ये आता मिळवा प्रति १० ग्रॅम वर ३३,००० ₹ सोने तारण कर्ज



## समता चॅर्क्रीटेवल ट्रस्टचे मुख्यपत्र समता वार्ता



समता नागरी सहकारी पतसंस्था ग्राहक, सभासद, कर्मचारी  
यांची कोरोना विषाणू पासून घेत असलेल्या काळजी ची क्षणचित्रे



समता पतसंस्थेमध्ये आता मिळवा प्रति १० ग्रॅम वर ३३,००० ₹ सोने तारण कर्ज

पंजीकरण क्र. : RNI NO. MAHMAR/2014/63847 पोस्टल प्रवाना नं. : BII/RNP/SRP/115/2018-20\* अंक पोर्स्ट कोपरगाव PSO मध्ये पोर्स्ट केला जातो.

अंक पोर्स्ट करण्याची तारीख १० ते १७ प्रत्येक महिन्याची \* प्रकाशन दिनांक : दर महिन्याची १० तारीख

## खास शेतकरी बांधवांसाठी

८.९०% व्याजदरात\*

# सोने ताटण

## कर्ज व्यापारीत उपलब्ध

₹ ३६,०००/-

(प्रती १० ग्रॅम कर्ज)



# समता पत्रसंस्था | संपर्क :

विश्वास + सुविळता = समता

मुख्य कार्यालय : स्व.यशवंतराव चव्हाण समता मार्ग, कोपरगांव

शाखा : शिर्डी, राहाता, श्रीरामपूर, येवला, पुणे, गांधीचौक (कोपरगांव), नाशिकरोड, अहमदनगर, वैजापुर, राहुरी, नांदेड, औरंगाबाद

प्रेषक :

समता चॉरिटेबल ट्रस्ट

समता नागरी सहकारी पत्रसंस्था मर्यादित

स्व.यशवंतरावजी चव्हाण समता मार्ग, ता. कोपरगाव,

जि. अहमदनगर (महाराष्ट्र)

ऑफिस फोन ०२४२३-२२५५५७/८,

प्रति,

---

---

---