



आर.एस.मुंडले  
धरमपेठ कला वाणिज्य महाविद्यालय

**Dharampeth Education Society's  
R.S. Mundle Dharampeth Arts & Commerce  
College, Nagpur  
( Recognized by UGC & Maharashtra State Govt. )  
Affiliated to RTMNU Nagpur  
NAAC Accredited Grade - A  
Third issue of  
Abhivyakti e- magazine .  
Volume No.3, August 2019**

# Abhivyakti e-magazine

**“Sow the seeds of Love”**





## **Our Founder President Strong pillars**

### **Shri. Prabhakar R. Mundle- A Visionary**

**Shri. Prabhakar Ramchandra Mundle was a dynamic and industrious President of Dharampeth Education Society from 1985 to 2007 which is considered a golden era of the Society. The Society had 3 colleges and 9 schools then. Under his regime the colleges and schools achieved name and fame. This was possible only due to his dedication, perseverance and untiring efforts. He is among those benevolent philanthropists who have donated whole heartedly to Dharampeth Education Society. Our college is named after his father Ramchandra Sitaram Mundle. A renowned builder and a true social worker with zeal and enthusiasm he is a beacon and guiding light of many social organizations in Nagpur. He has been actively involved with Vidarbha Cricket Association, Builders' Association of India, Contractors' Association, Cricket Control Board, Vanvaasi Kalyan Ashram, Deendayal Shodh Sansthan, Andha Vidyalaya etc. His inspiring social engagements are:-**

# **Social Involvement**

<b>Achievements</b>	<b>Year wise</b>
Vice President, Deendayal Research Institute, Delhi	Since 2001
National President, Builders' Association of India	2007-2008
Vice President, Builders' Association of India	1994-1995
State Chairman, (Maharashtra) Builders' Association of India	1991-1992
Chairman, Apex Body of Contractors Associations of Vidarbha	1989-1991
President, Vidarbha Cricket Association, Nagpur	1991-1997
Treasurer, The Board of Control for Cricket in India	1992-1993
Organizing Committee Member (INDCOM) Wills World Cup Cricket	1996
President, Dharampeth Education Society, Nagpur (3 Colleges & 9 Schools)	1985-2007
President, Vanrai Vidarbha Region	
President, Blind Relief Association, Nagpur 90 year old Institution working for the education & rehabilitation of Blinds	1989-2007
President, Mundle Educational Trust, Nagpur	
Chairman, Nag-Bhushan Award Foundation, Nagpur	2003-2016
Vice President (Past), Vidarbha Economic Development, Nagpur	
Rotarian - Nagpur South Club, Nagpur since	Since 1979
Trustee - Akhil Bhartiya Marathi Sahitya Mahamandal	2008-2014
Chairman, “Tarun Bharat”, Marathi Newspaper, Nagpur	1995-2000
Recipient of “Nagpur Bhushan Nagri Sanmanpatra”	1999

### **Life Member**

- 1. Indian Concrete Institute**
- 2. Maharashtra Chapter of American Concrete Institute**
- 3. Indian Water Resource Society**
- 4. Builder's Association of India**
- 5. Patron — Bhonsala Military School, Nasik**

### **Contribution to Educational Field**

**Late R. S. Mundle College of Arts & Commerce,  
Nagpur**

**Late R. S. Mundle Academy of Commerce Research &  
Management, Nagpur**

**Late Smt. M. R. Mundle College of Architecture,  
Nagpur (B. Arch & M. Arch)**

**Mundle Public School & Junior College , Nagpur**

**Mundle's Central India School of Fine Arts, (Degree & PG  
Level) Nagpur.**

**Late R. S. Mundle English Medium School & Junior College,  
Wardha Road, Nagpur**

**Mundle English Medium School, South Ambazari  
Road, Nagpur**

**Late Smt. M. R. Mundle Primary School, Nagpur**

**“SAHAS The Camp” Adventure Training Park, Wadgaon  
Dam, District Nagpur, affiliated to International Adventure  
Association “Outward Bound”**

**“PASAAAYADAN PARISAR?” Spiritual Education Park,  
Wadgaon Dam, District Nagpur**

**Fulwari Nursery School, 2 Nos. at Laxminagar &  
Trimurthinagar, Nagpur.**





## Our former Principal Dr. Krishnarao K. Bhagdikar

Our former Principal Dr. Krishnarao Bhagdikar was born on 18<sup>th</sup> September, 1930 in lower middle class family in Saoner village of district, Nagpur. He was the fourth child of Late Shri. Khanderao and Late Shrimati Ramabai Bhagdikar. After completion of primary education in Saoner, the whole family shifted to Nagpur for future education of their children. Although the economic condition of his family was not good they had to struggle a lot for meeting basic necessities of life yet due to the support of well-wishers he could complete his education as desired. He completed his M.A. (Political Science) in the year 1966 and was awarded Ph.D. in the year 1980. His topic of research was ***“Administration Policy of Raja Bhoj Paramar with Special Reference to his Yuktikalpataru”***. Since his childhood he was attracted towards the Ideology of R.S.S and later on he actively participated as a Swayamsevak in R.S.S. Shakhas and various Training Programmes and also in allied organizations of R.S.S. He carried out the RSS work relentlessly at various positions till the last moment of his life. He was Organizing Secretary (1968-73) of ***Akhil Bharatiya Vidyarthi Parishad*** and also carried out the pioneering work for ***Akhil Bharatiya Itihasa Sankalan Yojana***, New Delhi. He was also founder of ***Dhyanayodha*** –a movement initiated after Emergency to create awareness among the masses on varied subjects by through organizing series of lectures of the experts in the field. This activity was well

supported by Dharampeth Education Society's Management Committee and is still continuing in the college premises.

He started his career in Dharampeth Education Society's school as a Teacher in the year 1951 and continued till 1965 .Later on he joined the Senior College as Lecturer in the year 1966 .He was selected as Principal of the M.P. Deo Memorial Science, Arts and Commerce College, Nagpur in the year 1986 and superannuated from this noble profession in the year 1990.

His tenure in the Dharampeth Education Society was very remarkable. He was very popular among every pillar of college viz. Management, Teachers, Non-Teaching staff and Students. As a Principal he was known for two things- firstly for his out of the box thinking and secondly for his courageous decisions in the interest of Teaching fraternity as well as students. He was creative as well as innovative administrator known for having sense of belongingness for the institution and always tried to maintain the discipline without using any code or stick but simply by his love and affinity towards everyone.

During his Tenure as a Principal he displayed his administrative traits by given promotion to almost more than 40 employees of the Institution by over ruling the minimum competency criteria using his discretionary powers but at the same time also followed the due procedure of selection. This is an example of courage and love for employees in the history of Dharampeth

Education Society. By this decision he has set a precedent for his fellow colleagues.

He was not only Principal but also a Guide and Philosopher for everyone who came in contact with him. The most important aspect of his personality was that he never gave priority to his individual goals but always thought about others. The motto of his life was -

‘Be Courageous, Be Compassionate and Be Considerate’







**Adv. Sanjeev Deshpande**

**Vice President**

**Dharampeth Education Society**

At the outset let me congratulate Dr.R.G Ashtikar and his team of E-Magazine 'Abhivyakti' for innovative and creative student centric E-Bulletin with a difference. This year theme of E-magazine is very apt and appealing in today's scenario. Abhivyakti E- bulletin is definitely going to add many dimension to the cause of saving environment. All the sub themes have been thoughtfully projected to raise awareness about environment.

One major thing about this E- magazine is its Soft Copy format, hence Eco-friendly which itself is an initiative towards environmental practices adopted by the College. Abhivyakti is truly going to be a model platform for the students to bring out with their expressive and creative talents which will be getting wider exposure with Abhivyakti. Also a complete panorama of various and wide array of College activities will get wider focus and publicity through Abhivyakti.

At last I wish all the very best to Abhivyakti E- bulletin team to continue with their encouraging leads and I am hopeful that students are going to enrich and enhance their talent and skills by way of Abhivyakti..

With Best Wishes.







**Dr. Rajiv Ashtikar**

## Principal's message

We are coming with this third issue of *Abhivyakti e-magazine* which is in continuation with our last issue on *Rain Water Harvesting* which appeals us to go beyond and so the theme for the August month was *"Sow the Seed of Love"*. Yes my dear friends it was about Seed ball preparation campaign in our College.

Every year we see lakhs of trees getting planted by spending crores of rupees for Environment day or other but has anyone taken a count of how many of them have actually survived? How frustrating it would be when you come to know that the sapling that you have planted has breathed its last due to lack of care and nurturing or due to cattle grazing. In these days of depleting forests and disappearing greenery in and around us we need to protect nature and find innovative ways to regenerate plant species.

Seed Ball is an innovative way to grow plants. It basically consists of a mixture of red soil (mud) and cow dung mixed with other bio compost. The semi solid mix is prepared by adding little water proportionate to the quantity of mixture after which a particular plant seed is inserted in it. These semi soil seed balls are allowed to dry in the sun and stored to be used later. These seed balls are thrown near hills, lakes, ponds so that they sprout and become plants and eventually trees that help in capturing and retention of rain water. So, what's the big deal in it? A seed ball provides the required moisture imbibed from rain water and manure for the seed to germinate nurture and eventually grow as a tree. Our college small initiative in this regard will encourage our future generation to  
G o   G r e e n   i n   a   s m a r t e r   w a y .

We included this theme for our E-Magazine August issue because among initiatives to improve green cover, making and distributing seed balls is a ***quicker and cost-effective*** method to recalm the lost green cover of our environment. Hence, it is an emerging ***afforestation*** technique adopted worldwide, most commonly used for ecological restoration.

Finally I just want to appeal to you that "A sweet ball (could be laddoos) fills the stomach but a seed ball feeds a seed to become a successful plant. Conversation of Nature is the need of the hour and hope this simple yet committed effort by Our College pay off in the long run for future generation.

***"If your project is for a year, sow a seed  
If it is for ten years, plant a tree  
If a hundred, teach the people"***







# Our Shining Star



**Major Dr.Mohan Bhanudas Nagrale**

**Vice Principal and Head of Department (Sociology)**



Dr.Mohan Nagrale, NCC Officer of our College has been promoted as a Major of NCC in November 2018, He has attended many NCC Camps at state and national level. He attended special NCC camps like the National Integration Camp held at Leh (J&K), Bihar Trekking Camp held at Buddhagaya. He was selected as Best NCC Officer for the academic session 2013-14. Many NCC cadets have joined Armed Forces under his able guidance and supervision. Twenty NCC Cadets were selected for the Chief Minister Scholarship for the Best NCC Cadets.







**Dr. Mohan Nagrale is Associate Professor and Head of the Department of Sociology in our college. He completed his Ph.D. in 2011 and published one reference book. He is a RTMNU approved Supervisor in the Subject Sociology and two students have submitted their Ph.D. Thesis under his guidance.**





# Activities of the month of August



9 ओगस्ट को अण्णभाउसाठे जयंती के अवसर पर  
दिक्षाभुमी स्थित मूर्ती को माल्यर्पण और । । ।  
अवसर पर प्रा.विजय राठोड सर का 9२० स्वयंसेवको को मार्गदर्शन







**Shri Annabhau Sathe Jayanti  
and NSS inauguration day celebrated on 1st August with  
great zeal in the college**





# Student Welfare Activity: Financial help for students



## **Cheque Distribution under Student's Aid Scheme of Deptt. of Students' Development of RTMNU (Vidhyarthi Sahayta Nidhi) 2018-19:**

The cheque distribution programme was organised on 02/08/19 for the beneficiaries and to make the new students aware about the Students' Aid Scheme of Deptt. of Students' Development of RTMNU. Guest of Honor was Shri Chandrashekar Shelke, working in the Development Department of RTMNU. Chairperson of the function was Principal Dr. R.G. Ashtikar. The programme was conducted by Prof. Ajinkya G. Deshpande Co-ordinator of Students Aid Scheme. Prof. Supriya Dani and Prof. Yogesh Nikam worked hard for the successful functioning of the scheme in the college. The details about beneficiaries are as follows :

Sr No	Class	No. of beneficiaries	Amount
1	BBA-I	11	77,000
2	BBA-III	06	42,000
3	BCCA -I	14	98,000
4	BCCA - II	04	28,000
5	BCCA - III	03	21,000
6	B.Com -I	02	4,000
7	B.Com -III	02	2,000
	<b>Total</b>	42	2,72,000

## Initiatives of Students' Quality Assurance Cell (SQAC):



### **Parents Teacher Meeting**

Parents Teacher meeting was organised on 02/08/19, around 40 parents were present. The chairperson of the meeting was Dr. R.G. Ashtikar. Principal of RSMDACC.





A short presentation on the time line of the success story of DES was presented on the occasion of foundation day of DES





# Dignitaries present on the occasion of Foundation day of Dharampeth Education Society on 3 August

Respected President of DES.Adv.Ulhas Aurangabadkar, Dr.Mrs.Shrikhande graced the function





## Sickle cell detection programme held on 3rd of August



On 3rd August and 8th August 152 and 122 students were screened respectively for Sickle Cell. Out of them total 19th students were diagnosed positive. Dr.Mrs. Shrikhande and her team collaborated and worked hard with College NSS unit for the success of the camp.





**A skit displaying  
hard work ,dedication of the Founder  
members of DES was presented on 3rd of August  
Around 250 students were present**



# **Report of the activities conducted on the Foundation Day of Dharampeth Education Society**

The Foundation day of Dharampeth Education Society was celebrated on 3 August 2019 with various activities done as a part of the celebration. Below are the unique activities which were conducted to mark the event:

- ★ On 3 August 2019, a programme was organised by the College which was graced by President of DES, Adv.Ulhas Aurangabadkar. A presentation of Timeline of the success story of DES along with information of various founder members of DES was shown.
- ★ The programme was marked by the performance of a Skit “Appa aani Anna” by the students of the College. This skit bring to fore the complete scroll of events of the making of DES with the prime objective of ‘Education to All’ especially to the marginalised section of the society. Also the skit revealed of the suffering and pains taken by the founder member Shri Annasaheb Welankar and Shri Appasaheb Phatak. College student Chaitanya Dubey of BBA played main role in the skit.
- ★ The second issue of the Abhivyakti E-magazine with Sub theme ‘Rain Water Harvesting’ was released at the hands of President ,DES Adv.Aurangabadkar .
- ★ A ‘Sickle Cell Awareness ‘Programme was organised in the College by Dr.Mrs.Shrikhande in the month of July. Students were given detailed briefing about the Causes,symptoms, diagnosis and treatment of Sickle Cell.
- ★ Sickle Cell diagnosis camp was organised on 3 August 2019, in which 152 students were screened and 10 students were found positive.This sickle cell check up camp was organised following ‘Sickle Cell Awareness Programme’ which was conducted by Dr. Mrs.Shrikhande. On 8 August, Sickle Cell camp was again organised in which 122 students were screened and 9 students were found positive.In all 275 students were examined in all.

Also on 3 August, an Eye Check up camp was conducted in which a total of 154 people (110 students of the College and 44 from Kanchipura Locality) were examined .The camp was conducted by Madhav Netralaya which has extended overwhelming support and help in organising this camp. Out of the



- total examined, 25 beneficiaries will be given Spectacle from the College with the financial help from Rotary Club, Nagpur North. Also 16 patients of cataract were detected during this camp and they will be operated soon with the financial aid from rotary club.
- ★ On 3 August, a special programme was organised by the Junior College wherein financial support was given to the Divyang students as a part of 'Samagra Siksha Abhiyaan', Government of India initiative. Under this programme total 12 students of the College were given **financial aid of 16,800 rupees.** ( Rupees 1600 each for 9 XII class students and Rupees 800 each for 3 XI class students)
- ★



# Blood check up camp on 7th August



**NSS Unit of the College in collaboration with Govt. Medical College took initiative in successful organisation of this check up camp.**

**To mark the foundation day of DES, Blood group check up and Haemoglobin check up camp was organised .**

**Total 167 students and people from the adjoining Kanchipura locality were the beneficiaries of this check up camp.**





## Eye check up camp on 7th August



An Eye Check up camp was organised in collaboration with Madhav Netralaya on 7 August. About 100 students of the College got benefitted by this Eye check up camp. Also 42 people from the Kanchipura locality got their eye check up done in this camp. The programme was a part of Integrated Community Development Programme conducted by the College as a part of its Social responsibility.

Spectacle distribution to 25 people of Kanchipura slum will be done accordingly. Also cataract detection checking was also done in which 07 people will be operated free of charge with the financial assistance from Rotary Club, Nagpur, North. Also a project grant of rupees 15000 was received by the rotary club for this programme.



# Blood Donation camp held on 8th of August



To mark the Death Anniversary of Shri.Vinayakrao Phatak, the first Principal, Blood Donation programme was organised in the College in collaboration with Govt.Medical College.The programme got a overwhelming response in which 30 bottles of blood was donated by the students and College staff.





**Our revered principal Dr.Ashtikar sir  
paying obeisance to our late founder principal  
Shri Vinayakrao Pathak on 8th of August**



## Book Exhibition held on 9th of August in the College library



On the Occasion of Birth Anniversary of Dr. S.R. Ranganathan, Father of Library Science, Librarian Day was celebrated in the College on 9th August 2019. A Book Exhibition was organised to mark the event. The Exhibition was inaugurated at the hands of Principal Dr. R.G. Ashtikar. All the faculty members and students visited in large numbers to the Book Exhibition.





On the occasion of Dr.Ranganathan Birthday on 9th August , a book Exhibition was organized which got overwhelming response.Various famous publisher and distributors participated in this exhibition.All the students,faculty and staff of the College visited the exhibition.



## Press Coverage about the Book Exhibition and Dr.S.R Ranganathan Day celebration in the College

**तरुण भारत**

Nagpur Edition | 2019-08-10 | Page- 7

राजश कुबड याना कल आह.  
४ (तथा वृत्तसेवा)

1वद्यापाठातून  
महाविद्यालयाचा दर्जा मिळणारे जे.

स्वायत्त

वावध साया-सुवधाचा तपासणा  
केली.

सहकाऱ्याच आभनदन कल आह.  
४ (तथा वृत्तसेवा)

### धरमपेठ कला व वाणिज्य महाविद्यालयात ग्रंथप्रदर्शन

◆ नागपूर, ९ ऑगस्ट  
आर. एस. मुंडले धरमपेठ कला  
व वाणिज्य महाविद्यालयात पद्मश्री  
डॉ. रंगनाथन जयतिनिमित्त शुक्रवार,  
९ ऑगस्ट रोजी ग्रंथप्रदर्शन आयोजित  
करण्यात आले. या प्रदर्शनात  
नागपुरातील नामवंत प्रकाशकांनी  
आणि ग्रंथ विक्रेत्यांनी आपली पुस्तके  
मांडली. ग्रंथ प्रदर्शनाचे उद्घाटन  
महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. राजीव  
आष्टीकर यांनी डॉ. रंगनाथन यांच्या  
प्रतिमेला माल्यार्पण करून केले.  
याप्रसंगी उपप्राचार्य डॉ. मोहन  
नगराळे, प्रा. वर्षा जपे, ग्रंथपाल डॉ.  
मंजु दुबे व ग्रंथालयातील सर्व कर्मचारी  
उपस्थित होते.  
नागपुरातील नामवंत प्रकाशक



साई ज्योती पब्लिकेशन्स, ओम साई  
पब्लिकेशन्स, पिंपळपुरे प्रकाशन,  
रावत प्रकाशन, एस. चांद प्रकाशन  
यांनी आपली विविध विषयांवरील  
पुस्तके आणि संदर्भ ग्रंथ प्रदर्शनात  
मांडले होते. दरवर्षीप्रमाणे यावर्षीही

ग्रंथप्रदर्शनाला विद्यार्थी आणि  
शिक्षकांकडून उत्स्फूर्त प्रतिसाद  
मिलाला. सर्व प्रकाशकांनी  
अभ्यासक्रमावरील पुस्तकांसोबत  
चालू घडामोडींवर आधारित आणि  
स्पर्धा परीक्षांची विविध पुस्तके

प्रदर्शनात मांडली होती. तसेच  
व्यक्तिमत्त्व विकास, सोशल मीडिया  
या विषयांवरील पुस्तकांना देखील  
विद्यार्थी व शिक्षकांची विशेष पसंती  
होती.  
ग्रंथप्रदर्शनाच्या माध्यमातून  
महाविद्यालयाच्या विविध शिक्षक/  
विभाग प्रमुखांनी आपल्या विषयाची  
नवीन अभ्यासक्रमांची पुस्तके आणि  
काही संदर्भ ग्रंथ खरेदी केले.  
ग्रंथप्रदर्शनाला महाविद्यालयाच्या सर्व  
शिक्षकांनी भेट दिली.  
प्रकाशक, पुस्तक विक्रेते,  
महाविद्यालयातील विद्यार्थी, शिक्षक  
आणि सर्व ग्रंथालयीन सहकाऱ्यांच्या  
प्रयत्नांनी हे ग्रंथप्रदर्शन यशस्वी ठरले.  
४ (तथा वृत्तसेवा)

## ***Open Access hour System made functional in the Central Library of the College from 9th Aug on the occasion of Librarians' Day celebration***

Learning Resource Centre (Central Library) of the College introduced Open Access hour system during 11 am to 12 pm, one hour daily for all the students of the College to facilitate students to select books of their choice. The new system was introduced as a part of the decision taken in the Library committee meetings and lead initiative by Dr.Ashtikar, Principal of the College.

Now the library will render service of Open Access facility from 11.00 am to 12.00 pm, One hour daily wherein any students will be allowed to browse the library collection of his/her liking .As a result of the initiative students are encourage to issue and read books of their interest and beyond their regular syllabus related books. The objective behind this initiative is to encourage reading habit and culture amongst the students.

All the New Arrival Display of new books (Reference and other books) proved to be received overwhelmingly by the students and new collection was well received by the students and faculties in terms of increase in demand of the new arrival books.





## Rakhi making workshop in Home Economics Dept. on 14th of August



आर .एस.मुंडले धरमपेठ कला व वाणिज्य महाविद्यालयातील गृह अर्थशास्त्र विभागात राखी तयार करण्याचे प्रशिक्षण दिनांक १४ ऑगस्ट २०१९ ला महाविद्यालया तीन विद्यार्थिनींना देण्यात आले या कार्यशालेत कनिष्ठ महाविद्यालय,बी बी ए, बी सी सीए, तसेच कला शाखेतील अशा एकंदर ३५ मुलींनी सहभाग घेतला. या मुलींनी याकार्यशालेत एकंदर ९५ राख्या तयार केल्या. या कार्यशाळेसाठी प्रा. डॉ. सौ निलीमा दामले आणि प्रा. डॉ. भावना देशमुख यांचे मार्गदर्शन लाभले.





**Independence day celebrated with a great zeal and patriotic fervour in the college premises**





**Rakshasutra tied by college students in the adjacent Kachipura slum  
on 15th of August**



**एकात्म समुदाय प्रकल्प उपक्रमाद्वारे काचीपूरा वस्तीत रक्षासूत्र बांधण्याचा  
कार्यक्रम संपन्न**





# Inauguration of students' study circle and installation of Rotaract on 21st of August



As a part of SQAC initiatives Students' study Circle for Commerce, Humanities and Management faculty was inaugurated and installation of Rotract club in collaboration with Rotary Club Nagpur north.

The function was graced by honourable pro vice Chancellor Dr.Vinayak Deshpande and Dr.Jambhiya,President Rotary Club Nagpur north.





# Seed ball preparation training by Rotary on 21 August







## मुंडले महाविद्यालयात अभ्यास मंडळाचे उद्घाटन

♦ नागपूर, २३ ऑगस्ट

आर. एस. मुंडले कला व वाणिज्य महाविद्यालयात एस. क्यू. ए. सी. अभ्यास मंडळ व रोटरेक्ट क्लब यांच्या संयुक्त विद्यमाने विद्यार्थी अभ्यास मंडळाचा उद्घाटन सोहळा नुकताच पार पडला. कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी संस्थेचे सचिव रत्नाकर केकतपुरे तर प्रमुख अतिथी म्हणून नागपूर विद्यापीठाचे प्र-कुलगुरू डॉ. विनायक देशपांडे, उत्तर नागपूर रोटरीचे अध्यक्ष डॉ. जांभिया व प्राचार्य डॉ. राजीव अष्टीकर उपस्थित होते. यावेळी डॉ. देशपांडे यांनी विद्यार्थ्यांना मोलाचे मार्गदर्शन केले. डॉ. जांभिया यांच्या हस्ते विद्यार्थ्यांचा सत्कार करण्यात आला. तर स्थापन करण्यात आलेल्या रोटरेक्ट क्लबच्या विद्यार्थी सदस्यांना अली अकबर मेमून यांनी शपथ दिली. कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक डॉ. मंजूश्री सरदेशपांडे यांनी केले. संचालन प्रा. गोविंदराज भट्टा यांनी केले. तर डॉ. नगराळे यांनी आभार मानले. यशस्वितेसाठी एस. क्यू. ए. सी. अभ्यास मंडळाच्या सदस्यांनी परिश्रम घेतले.

◀ (तभा वृत्तसेवा)

हिं

आशुत  
यांचे प्र

किमय  
विशेष

♦ नागपूर  
दैनंदि

माध्यमात  
विज्ञानाची  
गेली आ  
साहित्या  
प्रतिपादन  
व्याख्याते  
केले.

नवन  
वतीने अ  
सहस्रावर्त  
म्हणून बो  
नाथ संप्र  
उपासक



पुस्तक



# Rotract Club Activities : Students spreading smiles by their noble activities.

HAPPY SPREADING DAY

## SPREADING SHIKSHA

White Board, Pens & Duster  
Donation

*organised by*

Rotaract  RID 3030  
Zone 1

*hosted by*

**ROTARACT CLUB OF  
R.S MUNDLE**



HAPPY SPREADING DAY

## SPREADING SMILES

Chocolate Distribution

*organised by*

Rotaract  RID 3030  
Zone 1

*hosted by*

**ROTARACT CLUB OF  
R.S MUNDLE**





# Sports Day on 23rd August



श्री क्रीडा विभाग शारीरिक शिक्षण व क्रीडा विभागच्या द्वारे २९ ऑगस्ट रोजी राष्ट्रीय क्रीडा दिनाचे आयोजन करण्यात आले हा कार्यक्रम महाविद्यालयाच्या जिम्नॅशियम मध्ये सकाळी साडेदहा वाजता आयोजित करण्यात आला कार्यक्रमामाचै अध्यक्ष महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. राजीव आष्टीकर होते तर प्रमुख पाहुणे म्हणून महाविद्यालयाचे उप प्राचार्य डॉ. मोहन नगराले सर होते शारीरिक शिक्षण व क्रीडा विभागच्या प्रमुख डॉ. विषाखा जोशी प्राध्यापक गोवर्धन वानखेडे प्राध्यापक श्रीनिवास मानेकर हेदेखील मंचावर उपस्थित होते महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. राजीव आष्टीकर यांनी याप्रसंगी विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन केले तर उपप्राचार्य डॉ. नगराले यांनी आपले मनोगत व्यक्त केले कार्यक्रमामाचै प्रास्ताविक डॉक्टर विषाखा जोशी यांनी केले तर सूत्रसंचालन प्राध्यापक गोवर्धन वानखेडे यांनी केले । या कार्यक्रमाला महाविद्यालयातील खेलाडू व विद्यार्थी मोठ्या संख्येने उपस्थित होते विद्यार्थ्यांना मिठाई वाटून या कार्यक्रमाची सांगता झाली हा कार्यक्रम यशस्वी करण्यासाठी महाविद्यालयाच्या विविध प्राध्यापकांनी आणि विद्यार्थ्यांनी अथक परिश्रम घेतले





**Library Orientation programme** was organised from 23 August to 27 August for the first year students of B.Com, BBA, BCCA, and BA students.



Information literacy programme on **‘National Digital Library of India’** was conducted on the same days.



# Students' English Literary Association Inaugurated at R.S.Mundle Dharampeth College

नेतृ हे. झाली. बैठकीला संघटनेच्या अध्यक्षा कुंदरा सहारे, उपाध्यक्ष माया रंगारी, आदी मागण्यांचा समावेश आहे. आहे. (तथा वृत्तसेवा) (तथा वृत्तसेवा)



## धरमपेठ महाविद्यालयात इंग्रजी साहित्य मंडळाचे उद्घाटन

◆ नागपूर, ३० ऑगस्ट  
आर. एस. मुंडले धरमपेठ महाविद्यालयात विद्यार्थ्यांच्या इंग्रजी साहित्य मंडळाचे उद्घाटन झाले. हे मंडळ विद्यार्थ्यांना सर्जनशील लेखनासाठी व्यासपीठ उपलब्ध करून देते. महाविद्यालयातर्फे तज्ज्ञ मार्गदर्शकांना आमंत्रित करण्यात येऊन कार्यशाळा घेण्यात येते व त्यांच्या लेखन कौशल्य, अभिव्यक्ती सामर्थ्याला वाव मिळेल असे प्रयत्न केले जातात. महाविद्यालयाचा वार्षिकांक प्रेरणा, ई-मॅगझीन, वृत्तपत्रातून विद्यार्थ्यांचे लेख, कविता प्रसिद्ध केले जातात. इंग्रजी विषयाच्या विभाग प्रमुख डॉ. मंजुश्री सरदेशपांडे यांनी या मंडळामार्फत घेण्यात येणाऱ्या उपक्रमांबद्दल माहिती सांगितली. कार्यक्रमाचे प्रमुख अतिथी भंडार्याच्या जे. एम. पटेल महाविद्यालयाचे अधिष्ठाता व इंग्रजी विभाग प्रमुख डॉ. कार्तिक पाणीकर यांनी विद्यार्थ्यांना साहित्याबद्दल गोडी, रूची कशी निर्माण होईल, जीवनोपयोगी मूल्ये कशी आत्मसात करता येतात हे पटवून सांगितले. महाविद्यालयीन जीवनात साहित्य लेखनाची गरज, उपयोग, योग्य दृष्टिकोन तयार होणे, माणुसकीचा जवळून परिचय, एकमेकांबद्दल संवेदनशीलता जागृत करण्याचे मोठे काम साहित्याच्या रूचीतून निर्माण होते. त्यासाठी विविध कौशल्य विद्यार्थ्यांना शिकवणे आवश्यक असल्याचे प्राचार्य डॉ. राजीव आटीकर यांनी सांगितले. इंग्रजी साहित्य मंडळाच्या विद्यार्थ्यांनी आपल्या उत्कृष्ट साहित्य लेखनाचे सादरीकरण केले. मंडळाच्या अध्यक्ष- सुशब् भागचंदानी, उपाध्यक्ष अश्विन बघेल व अनघा देशमुख तसेच कार्यवाह नंदिनी मंडल यांचा सत्कार करण्यात आला. संचालन हर्ष बारपात्रे यांनी, तर आभारप्रदर्शन निधी इंगोले हिने केले. (तथा वृत्तसेवा)

Student's English Literary Association (SELA) of R.S.Mundle Dharampeth Arts and Commerce College was inaugurated on 27th of August 2019 at the hands of Dr.Karthik Panicker, Head of the Department (English) & Dean(Administration), J.M Patel College, Bhandara. At the outset the Head of the Department, Dr.Manjushree Sardeshpande in her introductory remarks informed about the activities conducted by SELA. Student members from all the streams Arts, Commerce and BCCA & BBA are taught creative writing. SELA provides a platform to the students hone their literary skills. The creative writings of the students are published in the e-magazine Abhivyakti of the college, college magazine Prerna and also in the Youth Zone of the Hitavada. The members of SELA who presented their creative activities were Mrs.Nidhi Ingole, Ms Khushboo Bhagchandani, Ms Kalyani Gadre, Ms.Srishti Bhajipale, Mr. Gaurav Kolhe, Ms Summaiya Sheikh, Ms Isha Bodele, Ms Prapti Dahiwalale and Mr. Abhishek. The Chief Guest Dr.Panicker appreciated the creative talent of the budding writers and spoke at length about how literature moulded the views, opinions and perceptions of an individual. Principal Dr.Rajeev Ashtikar explained how the power of expression can enhance one's career. He also elaborated on the various platforms available to the students in the college. The office bearers of SELA, Ms Khushboo Bhagchandani, President-Mr.Arvind Baghel & Ms Anagha-Vice Presidents, Ms Nandini Mandal-Secretary were felicitated on the occasion. Mr. Harsh Barapatre of B.A conducted the proceedings and Ms Nidhi Ingole of B.com proposed the vote of thanks. The faculty members of the English Department and all the members of SELA graced the occasion.





# Seed ball training and preparation programme on 23rd of August



Going with the monthly theme, NSS volunteers were briefed about the monthly activities of NSS by Dr. Satish Chaple and Dr. Alka Badge.

Students actively participated in Seed ball preparation and a good number of Seed ball were prepared for future plantation purpose.





# Visit to Antarbharti Ashram khamla, Nagpur with 20 NSS volunteer





# Indradhanu Activities



**Installation ceremony of Indradhanu College cluster  
at L.A.D College. Our College representative  
Dr. Unnati Datar along with Students Ambassadors of the  
cluster were present at the installation ceremony on 19th of August**

# Student Katta

॥ कार्यदक्षता ॥

गणवदगुणवदवा कर्वता कार्यमादौ  
परिणतिरवधार्यो यत्नतः पण्डितेन ।  
अतिरभसकृतानां कर्मणामविपत्ते-  
र्भवति हृदयदाही शल्यतुल्यो विपाकः ॥

बुद्धिमान व्यक्तींनी कठलेही कार्य करण्याआधी त्याचे परिणाम इष्ट होतील की अनिष्ट याचा प्रयत्नपूर्वक विचार केला पाहिजे . अतिघाईने केलेल्या कामामुळे जर विपत्ती ओढवली तर त्याचे शल्य बाणाच्या टोकासारखे मृत्यूपर्यंत हृदयात बोंबत राहाते.

बुद्धिमान व्यक्तियों को कोई भी कार्य करने से पूर्वही उस के इष्ट वा अनिष्ट परिणामों के बारे में यत्नपूर्वक सोच लेना चाहियें । बहुत जल्दी में किए हुए काम से यदि विपत्ती का सामना करना पड़े तो इस का शल्य तीर की नोक के समान मनुष्य की हृदय में मृत्युपर्यंत चुभता रहता है ।

Wisemen should carefully think over the good or bad results of the deeds they are going to do . If the results of the deeds done in rashness are adverse , then it would go on hearting till the death like an arrowhead pierced in the heart .





## साधूनां जीवनम्

इगातीरे एकः साधुः आसीत्। सः बहु उपकारं करोति स्म। यः  
अपकारं करोति तस्यापि उपकारं करोति स्म। एकस्मिन् दिने सः  
गङ्गानद्यां सनानं कर्तुं नदीं गतवान्। नदीप्रवाहे एकः वृश्चिकः  
आगतः। साधुः वृश्चिकं दृष्टवान्। तं हस्तेन गृहीतवान्। तीरे  
स्थापयितुं प्रयत्नं कृतवान्। किन्तु सः साधोः हस्तम् अदशत्।  
साधुः तं त्यक्तवान्। वृश्चिकः जले अपतत्। पुनः साधुः वृश्चिकं  
गृहीत्वा तीरे स्थापयितुं प्रयत्नं कृतवान्। पुनः वृश्चिकः हस्तम्  
अदशत्। एवम् अनेकवारं साधुः वृश्चिकं गृहीतवान्। वृश्चिक-

अपि अदशत्।

नदीतीरे एकः पुरुषः आसीत्।

सः उक्तवान्

साधुमहाराज। अयं वृश्चिकः दुष्टः। सः पुनः पुनः दशति। भवान्  
किमर्थं तं हस्ते वृथा स्थापयति। वृश्चिकं त्यजतु।

साधुः उक्तवान्

वृश्चिकः क्षुद्रः जन्तुः। दंशनं तस्य स्वभावः। सः स्वस्य स्वभावं न  
त्यजति। अहं तु मनुष्यः। अहं मम परोपकास्वभावं कथं

त्यजामि।

यः अपकारिणाम् अपि उपकारं करोति सः एव साधुः भवति।

## बीज

बीज कि एहेमियत सिमित नही है , धरा से अंकूर तक अंकूर से वृक्ष तक ।  
बीज तो सृष्टी का वो अंग है , जो आरंभ है कण कण का धरती से आसमान तक ।  
सागर से निकले बीज आसमान में बारिश का , सूर्य से निकले बीज सृष्टी में  
प्रकाश का ।

कोयल सुरोंका बीज है जंगल में , माता संस्कार का बीज है जीवन में , बीज है  
हिम्मत संघर्ष का जीत में बीज है विश्वास रिश्तो का प्रीत में बीज है भक्ति प्रेम का  
मन में बीज है शक्ति युद्धका रण में पहचान हे मुझे आत्मा के भूमी पर बीज की  
क्योंकि हम दृवीज है और अजय - अतुल वो बीज है ।





## *As you sow, so shall you reap*

It is often said that “as you sow, so shall you reap” which means your actions dictate the consequences. Lord Jesus spoke this in bible by saying, we should do unto others as we would also have done unto us.” This is known as the golden rule. All the sacred texts in the world describe about the word “KARMA.”

It is hard to believe or understand karma because sometimes victims or survivor of badluck or misfortune are necessary not the producer or are not with any harmful intentions. But karma has its own rules, karma sometimes reflects from your past lives which is sometimes hard to believe. So it is important to perform good acts, deeds and think positively.

I want to explain this by a story- there were two kings who had kingdoms beside each other. King Arya was a good king who was honest to his people by helping them in their difficult times. He used to listen to needs of people by helping them in their difficult times. He used to take care of his kingdom, while the other king- King Vishal, the neighbouring king, was lazy and a foolish king, he used to spend all his time in palace/castle chilling and seeing dances. Later these two small kingdoms were attacked by a big Mughal Sultan, King Vishal was left alone by his army and people of his kingdom because of his bad and ungrateful nature towards them. King Arya was supported by his people of kingdom and army of the kingdom because of his supportative and kind nature towards them.



**SEEDS OF LOVE**  
**MINISTRIES**



## पर्यावरण

“मुळे रुजतात, माती घट्ट धरून ठेवतात, खोडे वाढतात, लाकूड बनतात.

पाने बहरतात, प्राणवायू सोडतात, फुले फुलतात, सुगंध देतात.

फळे पिकतात, आनंद देतात, झाडांचे सगळेच कुंटूबीय माणसासाठी किती झटतात.

फळे देते, फुले देते, पशु पक्षी याची माऊली होते, उन्हातान्हात उभे राहून झाड मानवाला सावली देते.

चिऊताईचे घरटे झाडांच्या फांदयात, तिच्या पिलांची चिवचिव घुमतेय कानात.

तिची पिल्ले राहते अशीच हसत खेळत झाडयाच्या फांदया राहो वाऱ्यावर डोलत.”

आपल्या आजूबाजूला असणाऱ्या सर्व गोष्टी जसे की झाडे, प्राणी, पशु, पक्षी, डोंगर, नदया, वारा, भूमी ह्या सर्व म्हणजेच पर्यावरण. पण आपल्या आयुष्यात पर्यावरणचे एवढे महत्त्व का आहे ? कारण माणसाने कितीही प्रगती केली. तरी कितीही उच्च झाला तरी आपण सर्व सुद्धा या पर्यावरणाचाच एक भाग आहोत. आपण असा भाग आहोत जो पर्यावरणाची रक्षा सुद्धा करण्यास समर्थ आहोत आणि नष्ट करण्यास सुद्धा पण पर्यावरणाची रक्षा करण्यापेक्षा कळत नकळत हानीच करत असतात.

पण एक गोष्टी लक्षात ठेवा, कि आपणही याच पर्यावरणाचा एक भाग आहोत पर्यावरणा सोबतच आपण हळूहळू नकळत आपलाही विनाश करत आहोत.

आपण पृथ्वीवरच का राहतो ? इतर ग्रहांवर का नाही. याचे कारण आहे की आपल्या सौरमालेतील सर्व ग्रहांपैकी फक्त पृथ्वीवरच राहण्यायोग्य पर्यावरण आहे. सौरमाला काय आपल्या आजूबाजूच्या आपल्या माहितीतील सर्व ग्रहांपैकी फक्त पृथ्वीवरच असे पर्यावरण आहे. कित्येक वर्षे अनेक शास्त्रज्ञ संशोधन करत आहेत. पण कोणालाही आजतागायत असा ग्रह शोधू शकले नाही, कि ज्यावर माणूस वस्ती करू शकतो. खोलवर विचार करून बघा, आपल्याला एखादे घर आवडले नाही. किंवा तिथे काही समस्या असतील जसे की, पाणी पुखण होत नाही, वीज नाही तर आपण दुसरे घर घेऊ शकतो. पण आपल्या पृथ्वीवरील नैसर्गिक संसाधने संपली किंवा दुषित झाली तर आपण दुसऱ्या ग्रहावर राहायला जाऊ शकतो का ? नाही ना म्हणूनच आपल्याला आपल्या पृथ्वीची काळजी घेतली पाहिजे. इथल्या पर्यावरणाला जपले पाहिजे. नाहीतर आपल्या पुढच्या पिढीसाठी

आपण खूप मोठी संकटे निर्माण करून ठेऊ ज्यासाठी ती पिढी आपल्याला कधीही माफ करणार नाही.

आधुनिक तंत्रज्ञान येण्यापूर्वी लोक अतिशय साधेपणाने आयुष्य जगत होते. जास्त लोभ नव्हता, जास्त हाव नव्हता, पण जशी माणसाची प्रगती होत गेली तस तशी माणसाने दुसऱ्यापेक्षा वरचढ होण्याची स्पर्धा सुरू केली. प्रगतीच्या नावाखाली पर्यावरणाचे संतुलन बिघडवण्यास माणसाची हाव हे सर्वात मोठे कारण आहे. आपण आज ज्या प्रकारे जगतो आहोत ज्याप्रकारे पृथ्वीवरील सिमीत असलेली संसाधने झपाट्याने संपवतो आहोत ही भविष्यातील एका मोठ्या संकटाची नांदी आहे. ह्या संकटाची सुरुवात झालेली आहे हे आपल्याला बातम्या बघताना समजू शकेल, कमी होत जाणारी पाण्याची पातळी, पावसाची अनियमितता, वाढणारा, दुष्काळ, वारंवार येणारी वादळे हे सर्व पर्यावरणांच्या असतुलांचे परिणाम आहेत. माणसे जंगलतोड करून शहरे वसवू लागल्याने जंगलातील प्राण्यांचे आयुष्य धोक्यात आले आहे. गेल्या काही

दशकात अनेक प्राणी जाती दुर्मिळ झाल्या आहेत किंवा नष्ट झाल्या आहेत.

प्रदुषण हा पर्यावरणासाठी खूप मोठा धोका आहे. व हे प्रदुषण फक्त मानवच करतो, आणि मोठ्या प्रमाणावर करतो प्रदुषणाचे परिणाम माहित असूनही प्रदुषण कमी करण्यासाठी आपण कोणतेच ठोस पाउल उचलत नाही. वाढत्या लोकसंख्येच्या गरजा पुरविण्यासाठी कारखाने वाढत चालले आहे. हे कारखाने हवेत अनेक प्रकारचे अनेक नैसर्गिक वायू



सोडतात ज्यामुळे दिवसेंदिवस वायू प्रदुषण वाढत चालले आहे. आपण जर गच्चीवर उभे राहून दुरवर नजर टाकली तर आपणास लांबच्या इमारती किंवा टेकड्या खूप पुसर दिसतात, पण जर एखाद्या गावाला जाऊन दुरचे डोंगरही स्पष्ट दिसतात. यावरून आपणास समजू शकते की शहरात किती मोठ्या प्रमाणावर वायू प्रदुषण कातात असे नाही तर ते जलप्रदुषण हि खूप मोठ्या प्रमाणावर करतात. त्याचमुळे शहरातील नद्या, खाड्या, किनारे यामधील पाणी नितळ न दिसता काळे दिसते. प्रदुषण फक्त कारखाने नाही करत तर सामान्य माणसेही प्रदुषण करण्यात मागे नाहीत. आजकाल बऱ्याच लोकांच्या कडे गाड्या असतात काही जणांकडे एकापेक्षा जास्त गाड्या असतात. छोट्या छोट्या अंतरावर जाण्यासाठी गाड्या वापरल्या जातात. गाड्यांच्या अतिरिक्त वापरामुळे पेट्रोल, डीझेल सारखी मोल्यवान संसाधने तर संपतातच पण प्रदुषण सुद्धा होते.

पर्यावरणाला वाचविण्यासाठी सर्वांनी मिळून प्रयत्न केले पाहिजेत, कारण आपण पूर्णपणे पर्यावरणावर अवलंबून आहोत. सर्वात सोपा उपाय म्हणजे वृक्षतोड थांबविणे व जास्तीत जास्त झाडे लावणे. झाडे लावल्यामुळे प्रदुषण कमी होण्यास मदत होईल. व पर्यावरणाचा न्हास कमी होईल. शहरामध्ये सुद्धा झाडे, लावण्यासाठी जागा ठेवली गेली पाहिजे व शाळांच्या मदतीने तिथे झाडे लावून विद्यार्थ्यांना झाडांचक संगोपन करण्यासाठी प्रोत्साहन दिले पाहिजे, यामुळे येणारी पिढी पर्यावरणाबाबत जागरूक राहील. तसेच वाहनांमुळे येणारे प्रदुषण सुद्धा कमी करण्यावर भर दिला पाहिजे थोड्याच अंतरावर जायचे असेल तर पायाची चालत जावे किंवा सायकलचा वापर करावा. शक्य तेथे बस व रेल्वेच्या वापरावर भर द्यावा ज्यामुळे प्रदुषण कमी होण्यास मदत होईल. कारखान्यांवर सुद्धा प्रदुषणासंबंधी कारवाई केली गेली पाहिजे. आणि योग्य पर्यायी मार्ग उपलब्ध करून दिले गेले पाहिजेत. जेव्हा पृथ्वीवरील सर्व देश, या देशातील सर्व लोक पर्यावरणाबाबत जागरूक होतील तेव्हाच आपली पृथ्वी पुन्हा एकदा “सुजलाम् सुफलाम्” होईल.

**Achal . V . Kulsange**



## SOW THE SEED OF LOVE FOR THE FUTURE

अलसी के फायदे – अलसी के बीज खाने के फायदे:

अलसी के बीज एक Superfood है, यानि इनके फायदे बहुत सारे हैं, अलसी के बीज को English में Flax Seeds कहा जाता है। विज्ञान की नई खोजों में चला है कि अलसी का सेवन वजन घटाने, कोलेस्ट्रॉल कम करने, ब्लड शुगर कण्ट्रोल करने जैसी कई बीमारियों और सामान्य स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभकारी है। अलसी कैसे खाय एक दिन में कितना अलसी खाना चाहिए, किन बीमारियों में अलसी के बीज बालों, स्किन, नाखून और आँखों के लिए किस प्रकार लाभकारी है।

अलसी में पाए जाने वाले पोषक तत्व:-

अलसी के बीज में प्रोटीन, आयरन, जिंक, पोटेशियम, फोस्फोरस, विटामिन बी कॉम्प्लेक्स, कैल्शियम, विटामिन सी, विटामिन ई, मैग्नीशियम, कॉपर, जिंक, सेलेनियम, फाइबर, कैरोटीन तत्व पाए जाते हैं।

ओमेगा 3 फैटी एसिड हमारे शरीर को स्वस्थ रखने के सहायक होते हैं। ये सबसे अधिक मात्रा के समुद्री मछलियों से प्राप्त होता है।

लेकिन शाकाहारी लोग अलसी का सेवन करके इसके लाभ प्राप्त कर सकते हैं।

अलसी के बीज Omega 3 fatty acids का बहुत अच्छा स्रोत माने जाते हैं। अलसी Omega 3 fatty acids Capsules का अच्छा विकल्प है। डाइटिशियन और डाक्टर भी इसे खाने की सलाह देते हैं।

अलसी बालों के लिए:-

जैसा कि आप जानते हैं अलसी Omega 3 fatty acids का बढ़िया स्रोत है। ये फैटी एसिड्स बालों की अच्छी बढ़त के लिए जरूरी है।

अलसी का सेवन बालों की जड़ों से लेकर सिरों तक को पोषण देता है। इससे बाल लम्बे और मजबूत होते हैं। इसलिए कम टूटते-झड़ते हैं। नए निकलने वाले बाल भी स्वस्थ और सुंदर होते हैं। Omega 3 fatty acids सर की स्किन को भी सूखने से बचाते हैं, जिससे dandruff यानि रुसी की समस्या भी नहीं होती।

अलसी के फायदे स्किन के लिए अलसी के बीज खाने से शरीर को मिलने वाले ओमेगा 3 फैटी एसिड्स के फायदे स्किन के लिए भी लाजवाब हैं। यह बढ़ती उम्र के अकस जैसे झुर्रियों, महीन रेखाओं को दूर करता है। यह त्वचा के कील-मुहांसों को दूर करके स्किन को नयी चमक देता है। त्वचा का कसाव बनाये रखता है।

अलसी का स्किन की खुजली लालपन, सूजन, दाग-धब्बे दूर करके एक बढ़िया Moisturizer का काम करता है। यह स्किन समस्या Eczema, psoriasis के उपचार में भी कारगर माना गया है। अलसी के बीज खाने से घाव भी जल्दी भरता है।

अलसी से बना पेय डायबिटीज, शुगर कण्ट्रोल करने में भी असरकारक है। इसे पीने से आर्थराइटिस, जोड़ों के दर्द, हार्ट ब्लॉकेज, पेट की दिक्कतों जैसे कब्ज, अपच, मोटापे, बाल झड़ने, स्किन समस्या में भी लाभ मिलता है।

अलसी के आयुर्वेदिक फायदे:-

आयुर्वेद में अलसी को मंद गंधयत्क, मधुर, बलकारक, धित्रनाराक, किंचित कफ वात-कारक, पीठ के दर्द और सूजन को मिटानेवाली कहा गया है। जाड़ों में अलसी खाने से शरीर गर्म रहता है।

अलसी के तेल को Flax seed oil या linseed oil कहते हैं। इसमें Alpha-linolenic Acid (ALA) नामक तत्व होता है जो एक प्रकार का ओमेगा 3 फैटी एसिड (omega-3 fatty acid) है, जिसके कई चिकित्सकीय लाभ हैं।

अलसी के फायदे आँखों के लिए:-



अलसी में मिलने वाला ओमेगा ३ फैटी एसिड्स तत्व नेत्र विकार, आँखों में खूखापन(Dry Eyes) के उपचार में प्रभावी हैं और डॉक्टर भी इसकी सलाह देते हैं ओमेगा ३ फैटी एसिड्स आँखों में नमी बराबर बनाये रखता हैं, जिससे ग्लूकोमा, High eye pressure के खतरे कम होते हैं.

अलसी विटामिन B complex, मैगनीशियम, मैगनीस तत्वों से भरपूर है जोकि LDL नामक बुरे कोलेस्ट्रॉल को कम करते हैं. अलसी के सेवन से कोलेस्ट्रॉल के लेवल में कमी आना देखा गया हैं.

हृदय की धमनियों में कोलेस्ट्रॉल के जमने से हृदय रोग की सम्भावना बड़ जाती हैं. इसलिए असलि कोलेस्ट्रॉल कम करके हृदय रोग होने के खतरे को कम करता हैं.

अमेरिकी वैज्ञानिकों के एक शोध में पता चला है कि अलसी में जो Poly Unsaturated Fatty acids होता हैं. वह विशेष रूप से ब्रेस्ट कैंसर, प्रोस्टेट और कोलन कैंसर ( पेट के कैंसर ) से बचाव करता हैं.

अलसी के बीज (Flax Seeds In English) ब्लड, शुगर कंट्रोल में अत्यंत लाभदायक हैं Type1 और type2 Diabetes रोगियों के लिए अलसी डायबिटीज रोकने में कारगर पाया गया हैं. British Journal of Nutrition में प्रकाशित एक स्टडी में भाग लेने | i

Tulas:- तुळस हे भारतातील एक पवित्र आणि औषधी गुणांनी भरलेले एक बहुउपयोगी रोपटे आहे.

भारतात हिन्दी धर्मीयाच्या प्रत्येक घरासमोर तूम्हास तुळस नक्कीच दिसेल. तुळस वृंदावनात माता लक्ष्मीचे रूप मानले जाते. त्यामुळे तुळस भारतीयांच्या मनाशी जूळलेले रोपटे आहे. त्यामुळे यास सर्वत्र एक खास महत्व असते. तुळशीस टॉनिकही म्हटले जाते. कारण यात जीवन सत्व अ,ब आणि अनेक पोषके आहेत याचे बेल एक जैवप्रतिविरोधी आणि प्रतिरोधी मानले जाते. त्यामुळे याचा विविध आजारांवरही केला जातो. भारतात यास एक घरगुती औषधाचा भंडार मानले जाते. सर्दी, खोकला, ताप, दातदुखी, श्वासारोध, श्वासात दुर्गंधी, दमा, फुफ्फुसाचे रोग, हृदयाचे विकार, हया सर्वांमध्ये तुळस वापरली जाते. तुळशीची ताजी पाने खाल्यास तोंडातील दुर्गंधी कमी होते. तुळस आपल्याला विविध संक्रमणापासून वाचवते. तुळस पानांचे २,३थेंब पाण्यात टाकल्यास पाणी निर्जंतुक होते. लहान बाळाच्या अंघोळीसाठी तुळशीच्या पानांना पाण्यात टाकून त्याने अंघोळ केल्यास आरोग्यदायासाठी मानले जाते. तुळस पाने सुगंधीत असतात. याच्या पानांचा सुगंध घेतल्यास श्वसनतंत्रातील जिवाणूंचे संक्रमण कमी होतो. भारतात पारंपारिक पध्दतीने विविध जैविक संक्रमणात विविध औषधीसोबत तुळसपानाचा वापर केला जातो.

मेथी के फायदे, उपयोग और नुकसान- Fenugreek seeds (Methi) Benefits, uses and Side effects.

सर्दिया आते ही बाजार में मेथी बहुतायत नजर आने लगती हैं। सब्जी से लेकर पराठे तक में इसका प्रयोग किया जाता हैं। जहाँ यह खाने में स्वादिष्ट हैं, वहीं आयुर्वेद के नजरिए से भी इसके कई फायदे हैं। भारत में सदियों से इसके पत्ते और दानों को आयुर्वेदिक औषधि के रूप में प्रयोग किया जा रहा है। इसका पौधा दो-तीन फुट लंबा होता है और इसकी फली में छोटे छोटे पीले-भुरे रंग के सुगंधित दाने होते हैं। भूमध्य क्षेत्र, दक्षिण युरोप और पश्चिम एशिया में इसकी खेती बहुतायत में होती हैं।

Benefits of Fenugreek Seeds

डायबिटीज:-

शुगर के मरीजों को अक्सर अपनी डाइट में मेथी के दाने शामिल करने के लिए कहा जाता हैं। इसके सेवन से शुगर को नियंत्रित करने में मदद मिलती हैं।

कैसे हैं फायदेमंद:-

टाइप-२ डायबिटीज के लिए मेथी के दाने किस तरह से फायदेमंद है, इस पर वैज्ञानिकों ने कई शोध किए, जिसके सकारात्मक प्रभाव नजर आए।



## Sabja Seeds Benefits

सब्जा के बीज को स्वीज बेसिल सीड, तुकमारिया सीड, फालूदा सीड, या चिया सीड, के नाम से भी जाना जाता हैं। इसे आमतौर पर गर्मियों में फालूदा आइसक्रीम या मिल्कशेक में इस्तेमाल किया जाता हैं। इसके फायदे जानने से पहले यह जानते हैं कि इस सीड्स का इस्तेमाल कैसे किया जाता है। आप दो चम्मच सब्जा को एक कप या एक बाउल में दाल दें और उसमें इतना पानी डाल दें। कि ये बीज उस पानी में अच्छे से भीग जाए आधे घंटे बाद आप देखेंगे कि यह फुल कर डबल हो गए हैं। अब इन्हें छान ले और इसका सारा एक्स्ट्रा पानी फेक दे। अब आपके सब्जा सीड्स यूज में नींबू पानी में मिल्क शेक में या फिर आइसक्रीम में डालकर खा सकते हैं। यह इन सब चीजों का टेस्ट बढ़ाएंगे साथ ही साथ सब्जा आपकी हेल्थ और आपकी सेहत के लिए बहुत ही उपयोग है। सब्जा सीड्स में बहुत सारा फाइबर होता है। इन्हें खाने से पेट काफी समय तक भरा रहता है। इसलिए अगर आप वजन कम करना चाहते हैं। पतले होना चाहते हैं तो सब्जा सीड्स को नींबू पानी में मिलाकर खाना-खाने से पहले पी ले। इसे पीने के बाद आपको भूख कम लगेगी। आप कम कैलोरी कंज्यूम करेंगे और जब आप कम कैलोरीज कंज्यूम करेंगे तो आपका वेट अपने आप ही कम हो जाएगा।

सब्जा सीड्स हमारे शरीर के लिए एक क्लिंग का काम करते हैं। हमारे बॉडी को यह ठंडा करते हैं इसीलिए गर्मियों में आप इसे मिल्क शेक में आइसक्रीम में नींबू पानी में मिलाकर पी लें। या फालूदा बनाकर खाएं आपको कभी लूनहीं लगेगी और आप गर्मी से बचे रहेंगे। सब्जा सीड्स हमारे शरीर में ब्लड शुगर लेवल को भी रेगुलेट करते हैं। इसीलिए डायबिटीज लोगों के लिए शुगर के पेशेंट के लिए भी यह काफी उपयोगी और फायदेमंद है। आप इन्हें ठंडे दुध में मिलाकर पी लें इससे आपके दूध का टेस्ट भी बढ़ जाएगा और ब्लड शुगर लेवल भी रेगुलेट हो जाएगा।

Dipak . M. Singh  
B.A 1<sup>st</sup> Year





## SOW THE SEED OF LOVE FOR THE FUTURE (TREE PLANTATION)

“तडागकृत् वृक्षरोपी इष्टयज्ञश्च यो द्विजः ।  
एते स्वर्गे महीयन्ते ये चान्ये सत्यवादिनः ॥  
तस्मात्तडागं कुर्वीत आरामांश्चैव रोपयेत् ।  
यजेच्च विविधैर्यज्ञैः सत्यं च सततं वदेत् ॥

आपल्या भारतातील जमिनिवरील झाडांची संख्या ही खूप कमी झालेली दिसून येते. त्यामुळे “वृक्षारोपण” करणे हे अतिशय आवश्यक झालेले आहे. झाडांन पासून आपल्याला सर्व काही मिळत असत. पण सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे ऑक्सीजन मिळत असत. दुषित प्रदूषणांमुळे मानवी जीवनाला होणारा त्रास हा झाडे तोंडल्या मुळे हा त्रास होतो. म्हणून सर्वांनी वृक्षारोपण करणे हे काळाजी गरज आहे. देश डिजिटल होतो आहे. पण त्याच सोबत झाडे देखील नष्ट होतात आहे.

### वृक्षारोपणांचे फायदे.

वृक्षारोपणांमुळे जास्ती जास्त प्रमाणात प्रदूषण कमी होईल.  
वृक्षारोपणांमुळे जो ऋतूचा काळ हा महत्त्वपूर्ण ठरेल.  
वृक्षारोपणांमुळे मानवी जीवाला शुध्द वातावरण मिळते.  
वृक्षारोपणांमुळे आपल्याला मिळणारी वन औषधी ही अतिशय महत्त्वपूर्ण ठरेल.  
वृक्षारोपणांमुळे आपला भारतदेश अजूनच सुंदर दिसेल.

Abhay Kathale

BA-III



## Student Editorial committee of e-magazine



**Nidhi Ingole**  
**B.com**



**Abhay Kathale**  
**BA**



**Kalyani Gadare**  
**BBA**

*Thank  
you!*

Send your articles, write up  
or other related matter for this e-magazine  
at [abhivyakti2019rsm@gmail.com](mailto:abhivyakti2019rsm@gmail.com)

### **Guiding Spirit of the e-Magazine**

- 1. Dr. Rajiv Ashtikar**
- 2. Dr. Manju Dubey**
- 3. Prof. Varsha Jape**
- 4. Dr. Satish L. Chaple**

**Upcoming September month's theme is E-waste management and Nirmalay disposal**

**August month magazine designed by Sheetal Jaikar**