

लातूर

भुकम्प

LATUR BHUKAMP

संपादक: अशोक चिंचोले

सांज दैनिक : बुधवार - १२ जुलै २०२३

वर्ष - ३७ वे

अंक - १०६

पाने - ८

किंमत
२ रुपये

E-Mail : dailybhukamp@gmail.com

RNI No. MAHMAR/2012/42770

9422072823, 251822

epaper.dainikbhukamp.com

लातूर - तिरुपती

श्री. बालाजी दर्शनासहित

A/C SLEEPER / AIR SUSPENSION

जुलै महिन्याचे वेळापत्रक

जुलै महिन्याच्या तारखा

• दर मंगळवारी •

4 11 18 25

दुपारी २.०० वा.

अधिक माहितीसाठी संपर्क
88888 50441
88888 45404

विश्व[®]
इंडिल्स
लातूर.

नवनियुक्त कॅबीनेट मंत्री
ना. संजय बनसोडे यांचा लातूर दौरा

लातूर : राज्याचे नवनियुक्त मंत्री संजय बनसोडे हे लातूर जिल्हा दौच्यावर

येत असून त्यांचा दौरा कार्यक्रम पुढील प्रमाणे राहील.

गुरुवार दिनांक १३ जुलै रोजी सकाळी ६.३० वा. रोव्हे स्थेन लातूर येथे आगमन व शंकुलाला निवास धनंतरी कॅलनी, अंबाजोगाई रोड, लातूर निवासस्थानाकडे मोठारीने प्रयास व राखीव. सकाळी ९.३० वाजता सुरत शहावती दर्गा, दर्शन व चादर चढविणे कार्यक्रम. सकाळी १०.३० वाजता छत्रपती शिवाजी महाराज याच्या पुतल्यास अभिवादन (स्थळ- छत्रपती शिवाजी महाराज चौक,लातूर)

सकाळी १०.३० वाजता भारतरत डॉ.बाबासाहेब आंबेडकर याच्या पुतल्यास अभिवादन (स्थळ- डॉ. बाबासाहेब ॲंबेडकर पार्क,लातूर), सकाळी १०.४५ वाजता महात्मा जोतिबा फुले यांच्या पुतल्यास अभिवादन (स्थळ- डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर पार्क,लातूर), सकाळी ११.३० वाजता महात्मा बसवेश्वर यांच्या पुतल्यास अभिवादन (स्थळ- महात्मा बसवेश्वर महाविद्यालय,लातूर), सकाळी ११.३० वाजता महात्मा गांधी यांच्या पुतल्यास अभिवादन (स्थळ- महात्मा गांधी चौक,लातूर),

सकाळी ११.४५ वाजता साहित्यन्त आण्याभाऊ साठे यांच्या पुतल्यास अभिवादन (स्थळ- साहित्यन्त आण्याभाऊ साठे चौक,लातूर), दुपारी १२ वाजता छत्रपती शाहू महाराज यांच्या पुतल्यास अभिवादन (स्थळ- छत्रपती शाहू महाराज चौक,लातूर), दुपारी १२.३० वाजता भारतरत डॉ.बाबासाहेब आंबेडकर यांच्या पुतल्यास अभिवादन (स्थळ- डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर चौक,लातूर), सर्व समाज बांधवांकडून स्वागत अभिवादन (स्थळ- डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर पार्क,लातूर),

दुपारी १२.४५ वाजता स्वामी विकेन्द्रांदं यांच्या पुतल्यास अभिवादन (स्थळ- स्वामी विकेन्द्रांदं चौक,लातूर), दुपारी १ वाजता पुष्यश्तोक अहिल्यादेवी होळकर यांच्या पुतल्यास अभिवादन (स्थळ- पुष्यश्तोक अहिल्यादेवी होळकर चौक, अंबाजोगाई रोड,लातूर), दुपारी १.३० वाजता नालंदा बुद्ध विहार, प्रकाश नगर, लातूर येथे भेट दुपारी १.४५ ते ३ वाजेपैतं राखीव (स्थळ- शासकीय विश्रामगृह, औसा रोड,लातूर),

दुपारी ३ ते सार्व.५ पर्यंत मान्यवारांच्या भेटी, (स्थळ- स्थळ- शासकीय विश्रामगृह, औसा रोड, लातूर) व सोर्वेसुर शंकुलता निवास धनंतरी कॅलनी, अंबाजोगाई रोड, लातूर निवासस्थानाकडे प्रयाण.

तरुण-तरुणींना आडोसा २४ कॅफे हाऊसवर धाडी

लातूर : तरुण-तरुणींना बसण्यासाठी आडोसा निर्माण करून डेजन जिल्हा दंडाधिकारी, लातूर यांच्या आदेशाची पायामल्ली करणाऱ्या लातूर जिल्ह्यातील २४ कॅफे हाऊसवर लातूर पोलिसांनी गेली दोन दिवसात कारवाई केली आहे. लातूर पोलीसांच्या या कारवाईने अशा ठिकाणी चालणाऱ्या गैरप्रकाशाला आला बयेल अशी प्रतिक्रिया जनतेतून येत आहे.

जिल्ह्यात विशेषत: लातूर शहरात कॅफे हाऊस चालकासाठी जिल्हाधिकारी तथा जिल्हा दंडाधिकारी यांनी नियमावली ठरविली आहे. पण चालकांनी जिल्हा दंडाधिकारी यांच्या कोणत्याच नियमाचे पालन केले नाही. कॅफे बसण्यासाठी आहे. लातूरचे शिवाजीनगर, अत्यंत तोकडी जागा, तिथे अंधार, आडोसा निर्माण करून सर्वधीकृत कॅफे हाऊस चालवित असल्याचे निदर्शनास येत आहे. पण चालकांची वारपाली यांनी कारवाई करून असून कॅफे शासेल, अशी अपेक्षा आहे. लातूरचे शिवाजीनगर, एमआयडीसी पोलीस ठाणे अंतर्गत तापासांची वारपाली कॅफे हाऊसवर कारवाई करून आहे. लातूरचे शिवाजीनगर, एमआयडीसी पोलीस ठाणे अंतर्गत तापासांची वारपाली कॅफे हाऊसवर कारवाई करून आहे.

एक असे २४ कॅफे हाऊसवर काल व परवा धाडी टाकून चालकासाठी जिल्हाधिकारी तथा जिल्हा दंडाधिकारी यांनी नियमावली ठरविली आहे. पण चालकांनी जिल्हा दंडाधिकारी यांनी कोणत्याच नियमाचे पालन केले नाही. कॅफे बसण्यासाठी आहे. लातूरचे शिवाजीनगर, अत्यंत तोकडी जागा, तिथे अंधार, आडोसा निर्माण करून सर्वधीकृत कॅफे हाऊस चालवित असल्याचे निदर्शनास येत आहे. पण चालकांची वारपाली यांनी कारवाई करून असून कॅफे शासेल, अशी अपेक्षा आहे. लातूरचे शिवाजीनगर, एमआयडीसी पोलीस ठाणे अंतर्गत तापासांची वारपाली कॅफे हाऊसवर कारवाई करून आहे. लातूरचे शिवाजीनगर, एमआयडीसी पोलीस ठाणे अंतर्गत तापासांची वारपाली कॅफे हाऊसवर कारवाई करून आहे.



चालकांवर पुरेसे निर्बंध नसल्याने व बाहेर राज्यातून मोठ्या प्रमाणात विद्यार्थी-विद्यार्थिनी शिक्षणासाठी जिल्ह्यात येत असून शिक्षणासाठी येणाऱ्या मुला-मुलीचे प्रमाण दिवसेंदिवस वाढत आहे.

यामध्ये शिवाजीनगर पोलीस ठाणे यांनी वारपाली कॅफे हाऊसवर कारवाई करून आहे. लातूरचे शिवाजीनगर, एमआयडीसी पोलीस ठाणे अंतर्गत तापासांची वारपाली कॅफे हाऊसवर कारवाई करून आहे. लातूरचे शिवाजीनगर, एमआयडीसी पोलीस ठाणे अंतर्गत तापासांची वारपाली कॅफे हाऊसवर कारवाई करून आहे.

तसेच लातूर शहर व जिल्हा शिक्षणिक ठैंगी अंतर्गत प्रसिद्ध व महत्वाचा असून लातूर तापासांची वारपाली कॅफे हाऊसवर कारवाई करून आला आहे.

त्यावरून अपर पोलीस



सावधान : रस्ता अडला, प्रशासन गाढ

लातूर शहरामध्ये शेकडोंच्या संडेत बांधकामाचे साहित्य रस्त्यावर पडल्याने रस्ता बंदचा प्रकार निर्दर्शनास येत आहे. लातूरच्या लोखंड गल्ली परिसरातही बांधकामाचे साहित्य पूर्णपणे रस्त्यावर असल्याचे रस्ता ब्लॉक आहे. लातूर महापालिकेने रस्त्यावर खडी पडली म्हणून एका नागरिकास २५ हजाराचा दंड ठोठावला होता. अशा इतर प्रकारावर कारवाई करण्यासाठी पालिका पुढे का येत नाही.

गांजाची वाहतूक

एकास ५ वर्षांची शिक्षा, १० हजार रुपयांचा दंड

लातूर : खुटेगाव-हासेगाववाडी रस्ता, ता. औसा येथे बी मिश्री गांजाची वाहतूक केल्या प्रकारी दाखल गुन्ह्यात जिल्हा व सत्र न्यायालयाने एका व्यक्तीस ५ वर्षांची शिक्षा व १० हजार रुपयांचा

दंड ठोठावला आहे.

काशीशीरांग रा. हासाळा, ता. औसा यास त्यावेळ्याचे स्थानीक गुन्हे अव्येषण विभागाचे सहाय्यक पोलीस निरीक्षक आर. एस. पडवळ यांनी खुटेगाव-हासेगाववाडी रस्ता येथे टीव्हीएस मोपेंड गाडीवर बी मिश्री गांजाची वाहतूक करीत असताना आढळून आला होता. या प्रकरणी औसा पोलीस ठाण्यात गुन्हा दाखल करण्यात आला. प्रकरण जिल्हा व सत्र न्यायालयाने या गुन्ह्यात काशीशीरांग यास ५ वर्षांची शिक्षा व १० हजार रुपयांचा दंड ठोठावला. यामध्ये सहाय्यक पोलीस निरीक्षक आर. एस. पडवळ, विहीडीओग्राफर सुहास याधव, पंच विजय कांबळे, पोलीस अधिकारी सुरेश धुमाळे यांची साक्ष महत्वाची ठरली. कोर्ट पैरवाकर म्हणून विजय पकाले यांनी काम पाहिले. तर या प्रकरणात सरकारी वकील अड. बालाजी खेडकर यांनी शासनाची बाजू मांडली.

देवाचा गल्ला चोरीला

लातूर : मौजे हांगुळ बु. येथील मल्हारी विश्वंभर मजो रा. मंदार वस्ती यांच्या घरात घुसून शेजारीच राहणारा सोहळे युनूस शेख याने घरात ठेवलेले बचत गटाचे रोख १७ हजार रुपये व देवाचा गल्ला चोरून नेला आहे. या प्रकरणी एमआयडीसी पोलीसांत गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

मा.ना.संजयभाऊ बनसोडे यांचे
लातूर नगरीमध्ये हार्दिक स्वागत आणि
14 जुलै रोजी उदगीर येथे
भव्य नागरी सत्कार

कॅन्सरच्या औषधापासून तेसिनो हॉलच्या पाँपकॅर्नपर्यंत हे सर्व झाले स्वस्त, सर्वसामान्याना मिळणार असा दिलासा

जीएसटी कौन्सिलच्या ५० व्या बैठकीची सुखावत खूपच रंजक होती. सर्वप्रथम, दिल्ली आणि पंजाबच्या अर्थमंत्र्यांनी जीएसटीला मनी लॉडिंगच्या कक्षेत अणण्यास विरोध केल्याची बातमी सुनांगद्वारा आली आणि देशाच्या अर्थमंत्र्यांशी वाढ झाला. बंग, संध्याकाळी जीएसटीच्या या ऐतिहासिक बैठकीत असे काही निर्णयही घेण्यात आले, ज्यामुळे सर्वसामान्याना मोठा दिलासा मिळणार आहे. होय, ते होते कॅन्सरसरखाया आजारावरील औषधांवर जीएसटीपासून पूर्णपणे मुक्त करण्याबाबत. यासोबतच सिनेप्रेमिना दिलासा देत सरकारने सिनेमागृहांनी खाण्यापिण्याच्या वस्तूवरील जीएसटी कमी केला आहे. या दोन्ही विषयांची सविस्तर माहितीही आणि घेऊया. सिनेमा प्रेमिसाठी एक आनंदाची बातमी देऊन सुखावत करूया. जीएसटी कौन्सिलने जाहीर केले की खिटेऱरमधील रेस्टरेंट्स आधीच्या १८ टक्क्यांच्या तुलनेत ५ टक्के जीएसटी लावतील. बदलापूर्वी, १०० रुपयांपेक्षा कमी किमतीच्या चिप्रपटोच्या तिकिटावर १२ टक्के कर आकारला जात होता, तर मर्यादेपेक्षा जास्त असलेल्या तिकिटावर १८ टक्के जीएसटी होता. कौन्सिलने सिनेमाच्या तिकिटांची विक्री आणि पाँपकॅर्न किवा कोल्डिंग्स इत्यादी खाण्याच्या वस्तूचा पुरवठा यावरही प्रकाश टाकला आहे, जेव्हा ते एकत्र विकले जातात, तेव्हा संपूर्ण पुरवठा हा एकदंप पुरवठा मानला जावा आणि त्यानुसार मूलभूत पुरवठा कराचा लागू दर आकारला जावा. अंकुर गुमा, अप्रत्यक्ष कर प्रॅक्टिस लीडर, डथ इंडिया, एका मीडिया रिपोर्टमध्ये म्हणतात की सिनेमा हॉलमध्ये विकल्या जाणाऱ्या खाण्यापादार्थ आणि पेय उत्पादनावर सवलतीचा दर मंजूर करण्यात आला आहे आणि आता रेस्टरेंट्सच्या बरोबरीने सिनेमा हॉल आणण्यासाठी १८ टक्क्यांपेक्षी ५ टक्के कर आकारला जाईल.

दुसरीकडे, जीएसटी कौन्सिलने अनेक उत्पादानावरील जीएसटी दर ५% टक्के करण्याची घोषणा केली आहे. ज्यामध्ये न खिजवलेल्या अन्न, मासे आणि विद्रोह्य पेस्टचा समावेश आहे, जेथे कर १८ टक्क्यांवरून ५ टक्के करण्यात आला आहे. डथ इंडियाचे अप्रत्यक्ष कर प्रॅक्टिस लीडर अंकुर गुमा यांनी एका मीडिया रिपोर्टमध्ये म्हटले आहे की पैकेज्ड पेये आणि खाण्यापादार्थसह असा वस्तूवर भरपूर कर लादला जात आहे. जीएसटी कौन्सिलच्या घोषणेनंतर या सवलतीनंतर ग्राहकांची किंतू बचत होणार हे पाणी उत्सुकतेचे ठिकारा आहे. त्याच्याबरोबर कर्कोरावरील औषध डायन्युट्रिक्समध्ये आणि ट्रुमेल आजारांच्या उपचारात वापरण्यात येणारे विशेष मेडिकल फूड यांच्या आयातीवर जीएसटीमध्ये सूट देण्याचा निर्णय घेण्यात आला आहे. सध्या औषधांवर १२ टक्के एकान्विक जीएसटी आकारला जातो. गुमा यांनी मीडिया रिपोर्टमध्ये म्हटले आहे की जीएसटी कौन्सिलने कर दर कमी करण्याचा आणि विशिष्ट उत्पादांवर सूट देण्याचा निर्णय स्वागतावर पाऊल आहे. कर्कोरागाशी संबंधित/दुर्मिळ रेगांच्या औषधांच्या बाबतीत औषधांची किंतू खूप जास्त आहे आणि अशा शिथिलता निश्चितपणे लोकाना मोठ्या प्रमाणात मदत करेल.



घोड्यांच्या शर्यतीपासून ते कॅसिनो आणि युटिलिटी वाहनांसाठी रिकामा करावा लागणार एवढा खिसा, किंतू वाढला करा

जीएसटी पारिदेंदी ५० वी बैठक अनेक अर्थांनी ऐतिहासिक ठरली आहे. या बैठकीत सर्वांचे लक्ष लागू राहिले लेल्या विषयावर निर्णय घेण्यात आला. या बैठकीत काही वस्तू स्वस्त करण्यात आल्या, तर काही ठिकाणी कर वाढवण्यात आला आहे. होय, येथे आही अॅनलाइन गेमिंग ते घोड्यांच्या शर्यती आणि कॅसिनोबद्दल बोलत आहेत. आता असे छंद खूप महाग होतील. दुसरीकडे, कौन्सिलने मल्टी-यूजर वाहनावर २८ टक्के जीएसटीमध्ये २२ टक्के नुकसानभराई कर लागू करण्याची घोषणा केली आहे. याचा अर्थ चणत खेदी करणे सर्वसामान्यासाठी महाग होणार आहे. देशाच्या अर्थमंत्री आणि जीएसटी कौन्सिलच्या अध्यक्षा निर्मला सीतारामन यांनी महागाई कराशवर वाढवली आहे, हेही आप्स्टी तुम्हाला सविस्तरपणे संगतो.

जीएसटी कौन्सिलने मंगळवारी नवी ठिकीत आवश्यक-प्रतीक्षित कराची घोषणा केली. अॅनलाइन गेमिंग, हॉर्स रेस आणि कॅसिनोबद्दल कर लावण्याचा निर्णय बराच काळव रखद्वारा होता. यावर जीओप्सीही कोणताही निर्णय घेऊ शकती नाही. पांत जीएसटी कौन्सिलच्या बैठकीत बहुमतने निर्णय घेण्यात आला की पूर्ण मूल्यावर २८% जीएसटी लागू केला जाईल. तरे, या प्रकरणी गोव्याच्या वर्तीने अमरहमती व्यक्त करण्यात आली होती. गोव्याला प्लॅटफॉर्म शुल्कावर केवळ १८ टक्के कर आकारायचा होता. या प्रकरणात, एरो शां असोसिएट्युनचे भागीदार पणा मेहता मीडिया रिपोर्टमध्ये म्हणतात की अॅनलाइन गेमिंग, घोड्यांची शर्यत आणि कॅसिनो जिंकण्याच्या संपूर्ण मूल्यावर २८ टक्के जीएसटीमध्ये गेमिंग उद्योगाचे मोठे नुकसान होईल. अॅनलाइन गेमिंग कंपन्यांचे मोठे नुकसान होणार आहे.

ईंटीशी बोलताना, इंडियाप्रेलेजे सीओआओ आदित्य शाह म्हणतात की जीएसटी कौन्सिलने नुकसाच्या केलेल्या घोषणेमुळे नवीन गेम आणि त्रिज्ञान विकसित करण्याच्या अॅनलाइन गेमिंग प्लॅटफॉर्मच्या क्षमतेला बाधा येणार नाही, तर बाजारपेटील त्यांची स्पर्धेमधीकृती केली. त्यामुळे खूप नुकसान होईल, असे ते म्हणाले होते. अॅनलाइन गेमिंग उद्योगाच्या अस्तित्वावरीही प्रश्ननिन्हाव उपस्थित केले जाऊ शकते, कारण एवढ्या मोठ्या कर आकारणीसह कोणताही व्यवसाय ठिक्कू शकत नाही. ठिक्कू कैसिनोलेने युटिलिटी वाहनांची व्याया आणि नोंदविणीसाठीचे नियम कडव काण्याचा निर्णय घेतला आहे. अर्थमंत्र्यांनी पत्रकार परिषदेत सांगितले की चणत साठी २२ टक्के भरप्राप्त उपकर लावण्याच्या शिकाशीत परिषदेने सहाती लॅविली आहे. असे ते म्हणाले होते. अॅनलाइन गेमिंग उद्योगाच्या अस्तित्वावरीही प्रश्ननिन्हाव उपस्थित केले जाऊ शकते, कारण एवढ्या मोठ्या कर आकारणीसह कोणताही व्यवसाय ठिक्कू शकत नाही. ठिक्कू कैसिनोलेने युटिलिटी वाहनांची व्याया आणि नोंदविणीसाठीचे नियम कडव काण्याचा निर्णय घेतला आहे. अर्थमंत्र्यांनी पत्रकार परिषदेत सांगितले की चणत साठी २२ टक्के भरप्राप्त उपकर लावण्याच्या शिकाशीत परिषदेने सहाती लॅविली आहे. असे ते म्हणाले होते. अॅनलाइन गेमिंग उद्योगाच्या अस्तित्वावरीही प्रश्ननिन्हाव उपस्थित केले जाऊ शकते, कारण एवढ्या मोठ्या कर आकारणीसह कोणताही व्यवसाय ठिक्कू शकत नाही. ठिक्कू कैसिनोलेने युटिलिटी वाहनांची व्याया आणि नोंदविणीसाठीचे नियम कडव काण्याचा निर्णय घेतला आहे. अर्थमंत्र्यांनी पत्रकार परिषदेत सांगितले की चणत साठी २२ टक्के भरप्राप्त उपकर लावण्याच्या शिकाशीत परिषदेने सहाती लॅविली आहे. असे ते म्हणाले होते. अॅनलाइन गेमिंग उद्योगाच्या अस्तित्वावरीही प्रश्ननिन्हाव उपस्थित केले जाऊ शकते, कारण एवढ्या मोठ्या कर आकारणीसह कोणताही व्यवसाय ठिक्कू शकत नाही. ठिक्कू कैसिनोलेने युटिलिटी वाहनांची व्याया आणि नोंदविणीसाठीचे नियम कडव काण्याचा निर्णय घेतला आहे. अर्थमंत्र्यांनी पत्रकार परिषदेत सांगितले की चणत साठी २२ टक्के भरप्राप्त उपकर लावण्याच्या शिकाशीत परिषदेने सहाती लॅविली आहे. असे ते म्हणाले होते. अॅनलाइन गेमिंग उद्योगाच्या अस्तित्वावरीही प्रश्ननिन्हाव उपस्थित केले जाऊ शकते, कारण एवढ्या मोठ्या कर आकारणीसह कोणताही व्यवसाय ठिक्कू शकत नाही. ठिक्कू कैसिनोलेने युटिलिटी वाहनांची व्याया आणि नोंदविणीसाठीचे नियम कडव काण्याचा निर्णय घेतला आहे. अर्थमंत्र्यांनी पत्रकार परिषदेत सांगितले की चणत साठी २२ टक्के भरप्राप्त उपकर लावण्याच्या शिकाशीत परिषदेने सहाती लॅविली आहे. असे ते म्हणाले होते. अॅनलाइन गेमिंग उद्योगाच्या अस्तित्वावरीही प्रश्ननिन्हाव उपस्थित केले जाऊ शकते, कारण एवढ्या मोठ्या कर आकारणीसह कोणताही व्यवसाय ठिक्कू शकत नाही. ठिक्कू कैसिनोलेने युटिलिटी वाहनांची व्याया आणि नोंदविणीसाठीचे नियम कडव काण्याचा निर्णय घेतला आहे. अर्थमंत्र्यांनी पत्रकार परिषदेत सांगितले की चणत साठी २२ टक्के भरप्राप्त उपकर लावण्याच्या शिकाशीत परिषदेने सहाती लॅविली आहे. असे ते म्हणाले होते. अॅनलाइन गेमिंग उद्योगाच्या अस्तित्वावरीही प्रश्ननिन्हाव उपस्थित केले जाऊ शकते, कारण एवढ्या मोठ्या कर आकारणीसह कोणताही व्यवसाय ठिक्कू शकत नाही. ठिक्कू कैसिनोलेने युटिलिटी वाहनांची व्याया आणि नोंदविणीसाठीचे नियम कडव काण्याचा निर्णय घेतला आहे. अर्थमंत्र्यांनी पत्रकार परिषदेत सांगितले की चणत साठी २२ टक्के भरप्राप्त उपकर लावण्याच्या शिकाशीत परिषदेने सहाती लॅविली आहे. असे ते म्हणाले होते. अॅनलाइन गेमिंग उद्योगाच्या अस्तित्वावरीही प्रश्ननिन्हाव उपस्थित केले जाऊ शकते, कारण एवढ्या मोठ्या कर आकारणीसह कोणताही व्यवसाय ठिक्कू शकत नाही. ठिक्कू कैसिनोलेने युटिलिटी वाहनांची व्याया आणि नोंदविणीसाठीचे नियम कडव काण्याचा निर्णय घेतला आहे. अर्थमंत्र्यांनी पत्रकार परिषदेत सांगितले की चणत साठी २२ टक्के भरप्राप्त उपकर लावण्याच्या शिकाशीत परिषदेने सहाती लॅविली आहे. असे ते म्हणाले होते. अॅनलाइन गेमिंग उद्योगाच्या अस्तित्वावरीही प्रश्ननिन्हाव उपस्थित केले जाऊ शकते, कारण एवढ्या मोठ्या कर आकारणीसह कोणताही व्यवसाय ठिक्कू शकत नाही. ठिक्कू कैसिनोलेने युटिलिटी वाहनांची व्याया आणि नोंदविणीसाठीचे नियम कडव काण्याचा निर्णय घेत

आरोग्य

पावसाळ्यात या वस्तूपासून राहा दूर



कडक उंहाळ्यानंतर पावसाळा सुख झाला की तर आणि मन देऊनी ताजेतवाने होऊन जातात. पण पावसाळा एकटाच येत नसून आपल्याबोरबर आणतो खुव सारे

आजार. म्हणूनच जर आपल्याला चट-पटर खाण्याची सवय असली तरी पावसाळ्यात या गोष्टीपासून लांब राहण्याच बंद. या दिवसांमध्ये पेट नाजुक होऊन जात ज्याने जेवण नीट पचत

नाही आणि बाजारातील फास्ट फूड खाल्याने आजार पसरण्याची भीती वाढते. शक्योत्तर पावसाळ्यात या गोष्टीपासून लांब राहा:

भजी: पावसाळे थेंब आले की गरमारासम भजी आणि चहा आठवतो. तेलात तगळेली भजी पचवण्यासाठी कठीण असतात ज्याने आपले पेट

प्रत् येक गळीच्या कोपर्याला लागाणारे चातचे ठेले आकर्षित करतात पण हे बनविण्यासाठी वापरले जाणारे पाणी, चटाणी आणि बटाणे आपल्या तथ्यातीव वर वार करू शकतात

पाणी पुरी: या दिवसांमध्ये पाणी पुरी मुळीच खाऊ नये. यात वापरण्यात येण्याची पाण्यात भरपूर जिवाणू असतात. ज्याने आपल्याला उलट्या, अतिसार, पोटाटील वेदाना, भूक न लागणे, आणि टायफॉइंड सारखे रोग होऊ शकतात.

चायनीज फूळ: रस्त्याचा बाजूला लागाणारे चायनीज फूळचे ठेले आपल्याला स्वस्त डिश सव्हर करत असले तरी ते नूदल्स किंवा राईस उकलवण्यासाठी वापरण्यात येणार पाणी घाण असत. यात घातले जाणारे तेल, अजीनोमोटो आणि सॉसेस आपल्या आरोग्यासाठी हानिकारक ठरू शकतात.

कच्ची कोशिंबीर: या दिवसात हिस्त्या पालेभाज्या कोशिंबीरमध्ये घालून येणे. यात सूख्य कीट असतात. हे खाण्याने पोटाचा संतुम्हा होऊ शकतो.

फळांचा रस: ज्यूस पिण आरोग्यासाठी चांगलं असलं तरी या दिवसात फळ लवकर खारब होतात म्हणून बाजारात ज्यूस पिणे टाळा आणि आधीपासून कामूळ ठेवलेले फळं ही खाऊ नका. कामूळ ठेवलेली उद्घळावरची फळे खाल्याने जुलाब व संक्रमण होण्याची शक्यता असते.

औषधापेक्षा कमी नाही खडी साखर, विलंब न लावता जाणून घ्या त्याचे फायदे



Image Credited : The Indian Express

खडी साखरेला मिश्री (रॉक शुगर) असे ही म्हणतात. आयुर्वेदात हे आरोग्यासाठी खूप फायदेशीर मानले जाते. हे साखरेचे अपरिकृत रूप आहे. खडी साखर बनवण्यासाठी उसाचा किंवा खजुराचा रस वापरला जातो. खडी साखर औषधी गुणधर्मानी परिपूर्ण आहे. त्यामुळे आरोग्य चांगले राहते. खडी साखर अनेक प्रकारे वापरली जाते. आपण दुधासह खडी साखर घेऊ शकता.

अनेक प्रकारच्या डेझूमध्येही याचा वापर केला जातो. यासोबतच एका जातीची बटीशेप सोबत मातुथ फ्रेशनर म्हणून खडी साखर घेता येते. खडी साखर खाण्याचे आरोग्यासाठी कोणते फायदे आहत हे जाणून घेऊया.

कोरडा खोकला : कोरड्या खोकल्यामध्ये तुम्ही खडी साखर घेऊ शकता. ते तोंडात ठेवून चावून नका. त्यातून बाहेर पडण्याचा रसातून हव्हळवू आराम मिळतो. खोकल्यामध्ये तुम्ही खडी साखर घेऊ शकता.

मळमळ आणि उलटी :

ऑसिडिटीमुळे अनेक वेळा मळमळ

आणि उलट्या जाणवतात. अशा

परिस्थितीत, आपण आपल्या

तोंडात खडी साखर ठेवू शकता.

यामुळे तुमची चिंता कमी होईल.

अशक्त पणा :

खडी साखरेमध्ये लोह भरपूर असते. हे

साखरेमध्ये लोह घेऊ शकता.

हिमोग्लोबिन पातळी सुधारते. रक्ताभिसरण सुधारते. आपण गरम दुधासह खडी साखर घेऊ शकता. त्यामुळे चक्र घेणे आणि प्यायल्याने उष्णतेपासून आराम मिळतो.

मळमळ आणि उलटी :

ऑसिडिटीमुळे अनेक वेळा मळमळ

आणि उलट्या जाणवतात. अशा

परिस्थितीत, आपण आपल्या

तोंडात खडी साखर ठेवू शकता.

यामुळे तुमची चिंता कमी होईल.

अशक्त पणा :

खडी साखरेमध्ये लोह घेऊ शकता.

पचन साठी :

खडी साखर हेल्दी आहे. ते तुमची

सहज पचवू शकता.

रक्तातील साखरेची पातळी नियंत्रित ठेवण्यासाठी खाण्याच्या सवयीत 'हे' बदल करा

येण्यासाठी एक कट-ऑफ पॉइंट असतात.

उदाहरणार्थ सहा ते आठ तासांच्या उपचासानंतर खुकोजेची पातळी आणि चापल्या शरीरात १०० किंवा त्याचा त्यापेक्षा कमी असणे आवश्यक आहे.

जेवण केल्यानंतर ती १५४ च्या वर जाऊ नये. जर ती त्यापेक्षा जास्त असेल तर ती धोक्याची घंटा आहे.

साखर नियंत्रित
ठेवण्यासाठी काय खावं?

खाण्या-पिण्याच्या सवयी नीट ठेवाव्यात. काही पदार्थ हे गुल्कोजचे नियमन करण्यास मदत करतात. तर इतर पदार्थ त्याउलट कार्य करतात. म्हणजे त्यामुळे शरीरातील साखर वाढू शकते.

योग्य खाण्याच्या पद्धतीमध्ये तीन मूलभूत घटक असतात

१. फळे आणि भाज्या खा

२. साखर जास्त असेलेले पदार्थ खाण टाळा

३. संचुरेटेड फॅट भरपूर असेलेले पदार्थ कमी करा.

त्याएवजी मोनोअनसंचुरेटेड फॅट असेलेले पदार्थ खा

यासाठी तुम्ही आॅलिंच्ह ऑर्किंज्वा वापर करू शकता.

कॅलरी असेलेले आणि कॅलरी नसलेले अशा दोन प्रकारचे स्वीटनर मार्केटमध्ये मिळतात.

कॅलरीपुरुक स्वीटनर वापरल्याने गुल्कोज वाढू शकते. कॅलरी नसलेले स्वीटनर वापरावे असेल डॉक्टर संगतात.

त्याचं आपल्या रक्तातील प्रमाण वाढूलं तर शरीरातील इशुलिन योग्य काय करत नाही.

जर इशुलिन योग्य काय करत नसेल तर ती रक्तातील साखरेची पातळी आपोआप वाढवते.

मधुमेहीनी अधिक फळे आणि भाज्या खाव्यात असेलेले स्वीटनर वापरल्याने न्यूट्रोप्रॅसीटरच्या उत्पादास मदत करते. त्यामुळे आपल्याला चांगले जाणून घेऊ शकते.

आतड्यांतील तील व्यवस्था (Intestinal Flora) शरीराच्या प्रतिकारणसाठी कार्य करते. तसेच शरीराचे जेवण नियंत्रित करण्यासाठी आणि अनंदांशी संबंधित असेलेल्या न्यूट्रोप्रॅसीटरच्या उत्पादास मदत करते. त्यामुळे आपल्याला चांगले जाणून घेऊ शकते.

त्याचं आपल्या रक्तातील प्रमाण वाढूलं तर शरीरातील इशुलिन योग्य काय करत नाही.

जर इशुलिन योग्य काय करत नसेल तर ती रक्तातील साखरेची पातळी आपोआप वाढवते.

मधुमेहीनी अधिक फळे आणि भाज्या खाव्यात असेलेले स्वीटनर वापरल्याने न्यूट्रोप्रॅसीटरच्या उत्पादास मदत करते. त्यामुळे आपल्याला चांगले जाणून घेऊ शकते.

आतड्यांतील तील व्यवस्था (Intestinal Flora) शरीराच्या प्रतिकारणसाठी कार्य करते. तसेच शरीराचे जेवण नियंत्रित करण्यासाठी आणि अनंदांशी संबंधित असेलेल्या न्यूट्रोप्रॅसीटरच्या उत्पादास मदत करते. त्यामुळे आपल्याला चांगले जाणून घेऊ शकते.

त्याचं आपल्या रक्तातील प्रमाण वाढूलं तर शरीरातील इशुलिन योग्य काय करत नाही.

जर इशुलिन योग्य काय करत नसेल तर ती रक्तातील साखरेची पातळी आपोआप वाढवते.

त्यामुळे रक्तातील साखर ही खूप जास्त असणे किंवा खूप कमी असणे हे आरोग्यासाठी अशी साखर वापरावे थांबवाऱ्यांने लागेल.

त्यामुळे रक्तातील साखर ही खूप जास्त असणे किंवा खूप कमी असणे हे आरोग्यासाठी अशी साखर वापरावे थांबवाऱ्यांने लागेल.

त्यामुळे रक्तातील साखर ही खूप जास्त असणे किंवा खूप कमी असणे हे आरोग्यासाठी अशी साखर वापरावे थांबवाऱ्यांने लागेल.

त्यामुळे रक्तातील साखर ही खूप जास्त असणे किंवा खूप कमी असणे हे आरोग्यासाठी अशी साखर वापरावे थांबवाऱ्यांने लागेल.

त्यामुळे रक्तातील साखर ही खूप जास्त असणे किंवा खूप कमी असणे ह

