लातूर भूकंप

सांज दैनिक : शनिवार – २९ जुलै २०२३
वर्ष – ३७ वे
अंक – १२१
पाने – ४

किंमत २ रूपये

E-Mail : dailybhukamp@gmail.com
RNI No. MAHMAR/2012/42770
☎ : –9422072823,251822
LATUR BHUKAMP
संपादक: अशोक चिंचोले
epaper.dainikbhukamp.com

लातूर – तिरुपती
श्री. बालाजी दर्शनासहित
A/C SLEEPER | AIR SUSPENSION
ऑगस्ट महिन्याचे वेळापत्रक
ऑगस्ट महिन्याच्या तारखा
◂ दर मंगळवारी ▸
1 8 22 29
दुपारी २.०० वा.
अधिक माहितीसाठी संपर्क
88888 50441
88888 45404
विश्व ट्रॅव्हल्स लातूर.

त्यांच्या मते....

▣ **कासारसिरसी तालुका करणे हा माझा निवडणुकीतील असलेला अजेंडा आहे, तो मी पूर्ण करणारच.**
– आ. अभिमन्यू पवार

☛ तालुका केला म्हणजे विकास आपोआप होतो असे आहे का?

▣ **प्राध्यापकाचे संशोधन, शैक्षणिक क्षेत्रातील कार्य समाज हिताचं ठरत नसतील तर लोक विचारतात, कशाला हवा सहावा, सातवा वेतन आयोग.**
– नितीन गडकरी

☛ गडकरी साहेब एवढे स्पष्ट बोलण्याची आज हिम्मत इतर कोणात नाही.

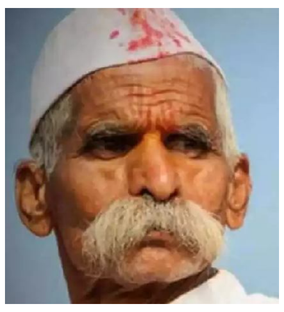
▣ **इंडिया हे नाव गुलामीचे प्रतीक ते घटनेतून वगळायला पाहिजे.**
– भाजप खा. नरेश बंसल

☛ स्वातंत्र्याचे ७५ वर्षानंतर आज अचानक कसा काय भास होतोय.

▣ **अधिवेशन संपत आले तरी विधानसभेत विरोधक विरोधी पक्षनेता निवडू शकले नाहीत**
– एक बातमी

☛ यांना मुख्यमंत्री निवडीची संधी मिळाली तर किती वेळ लागेल?

संभाजी भिडेवर गुन्हा दाखल



अमरावती : महात्मा गांधी यांच्याबद्दल वादग्रस्त विधान करणारे संभाजी भिडे यांच्या विरोधात राजापेठ पोलिसांत प्रक्षोभक भाषण केल्याप्रकरणी कलम १५३ अंतर्गत गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

संभाजी भिडे हे अनेकदा बेताल वक्तव्य करून वाद ओढावून घेत असतात. बडनेरा मार्गावरील जय भारत मंगल कार्यालयात भिडे यांचे गुरुवारी रात्री व्याख्यान होते. यावेळी त्यांनी भारतीय स्वातंत्र्यलढ्याचे नेतृत्व करणाऱ्या महात्मा गांधी यांच्याबद्दलच आक्षेपार्ह वक्तव्य केलं. गांधी यांचे वडील मुसलमान होते, असा अजब दावा त्यांनी केला. महापुरुषांबाबत वादग्रस्त वक्तव्य करणाऱ्यांवर भिडेंवर कठोर कारवाईची मागणी सर्वच स्तरातून केली जात आहे.

भिडे यांच्या कार्यक्रमास वंचित बहुजन आघाडी, भीम आर्मी व भीम ब्रिगेडच्या कार्यकर्त्यांनी विरोध केला होता. त्यामुळे शहरात पोलिसांचा चोख बंदोबस्त होता. कार्यक्रमस्थळी भिडे यांच्या विरोधात आंदोलन करण्यात आले. पोलिसांनी अनेक कार्यकर्त्यांना ताब्यात घेतले.

संभाजी भिडे यांच्या जाहीर व्याख्यानात त्यांनी केलेल्या वादग्रस्त विधानानंतर आमदार यशोमती ठाकूर यांनी भिडे यांचा बोलवता धनी कोण असा प्रश्न केला. महात्मा गांधी यांच्याबद्दल आक्षेपार्ह टिप्पणी केल्याने संभाजी भिडे यांच्यावर कारवाई करावी अशी मागणी केली.

संभाजी भिडे यांच्या वादग्रस्त विधानाचा शहर काँग्रेस कमिटीचे अध्यक्ष बबलू शेखावत यांनी शुक्रवारी जाहीर निषेध नोंदविला. भिडे यांना वादग्रस्त विधान करण्यासाठी भाजपने पुढे केले आहे. राज्यात जातीय दंगली घडवून आणण्याचे हे षड्यंत्र असल्याचे शेखावत म्हणाले.

मलकापुरात दोन ट्रॅव्हल्सचा अपघात; ६ जणांचा मृत्यू

बुलढाणा : आज पहाटे बुलढाणा जिल्ह्यातील मलकापूर शहराशेजारून गेलेल्या राष्ट्रीय महामार्ग क्र. ६ वर दोन खासगी बसेसचा अपघात होवून त्यात ६ जणांचा मृत्यू झाला आहे तर २५ जण जखमी झाले आहेत.

हिंगोली येथील भावीक अमरनाथ येथून दर्शन घेवून परतीच्या प्रवासावर होते. त्यात ४० प्रवाशी होते तर नागपूर येथून नाशिकला जात असलेल्या दुसऱ्या खासगी बससोबत हा अपघात झाला. अपघाताचे वृत्त कळताच राज्याचे मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांनी अपघाताची तातडीने माहिती घेवून मृत्ताच्या नातेवाईकांना ५ लाखाची मदत देण्याचे निर्देश दिले. जखमींपैकी काहिंना बुलढाणा जिल्हा रूग्णालयात दाखल करण्यात आले आहे. संतोष आनंदराव जगताप, राधाबाई सखाराम गाडे, अर्चना गोपाळ धुळसे, सचिन शिवाजी महाडे, शिवाजी धनाजी जगताप रा. हिंगोली जिल्हा यांचा घटनास्थळीच मृत्यू झाला.

तहसीलदार शोभा पुजारी यांची बदली

लातूर : लातूर जिल्हाधिकारी कार्यालयात संगायोच्या तहसीलदार असलेल्या शोभा पुजारी यांची बदली मोहोळ, जि. सोलापूर येथे तहसीलदार म्हणून झाली आहे. शोभा पुजारी यांनी लातूर जिल्ह्यातील औसा येथे तहसीलदार म्हणून उत्कृष्ट कार्य केले आहे. काल महसूल विभागाच्या वतीने त्यांच्या बदलीचे आदेश काढण्यात आले आहेत.

ना. बनसोडे यांचा लातूर जिल्हा दौरा
बाधित शेत, पीक, घरांची पाहणी करणार

लातूर : राज्याचे क्रीडा व युवक कल्याण, बंदरे मंत्री संजय बनसोडे रविवार, दि. ३० जुलै, २०२३ रोजी लातूर जिल्हा दौऱ्यावर येत असून त्यांचा दौरा कार्यक्रमाचा तपशिल पुढीलप्रमाणे राहील.

रविवार, दिनांक ३० जुलै, २०२३ रोजी सकाळी ६–२५ वाजता रेल्वे स्टेशन, लातूर येथे आगमन व मोटारीने निवास्थानाकडे प्रयाण करुन त्यांच्या निवासस्थानी राखीव. सकाळी १०–०० वाजता मोटरीने मौजे शंभु उमरगा ता. उदगीरकडे प्रयाण करतील. सकाळी ११–३० वाजता मौजे शंभु उमरगा ता. उदगीर येथील सर्व धर्मीय अखंड

शिवनाम सप्ताह व २१०० भक्तांचा दिव्य परमहस्य ग्रंथाचा पारायण सोहळ्या उपस्थिती. दुपारी १२–३० वाजता उदगीरहून अतनूर ता. जळकोटकडे प्रयाण. दुपारी १–३० वाजता जळकोट तालुक्यातील अतनूर, मरसांगवी, रावणकोळा येथील अतिवृष्टीमुळे बाधीत झालेल्या पीक, शेतजमीन, घरांची पाहणी करणार आहेत. दुपारी ३–०० वाजता मौजे रावणकोळा येथील अतिवृष्टीमुळे बाधीत शेतकरी बांधव नागरिक यांना धनादेशाचे वाटप कार्यक्रमास उपस्थिती. दुपारी ३–४५ वाजता उदगीरकडे प्रयाण. दुपारी ४–४५ वाजता खडकाळ गल्ली, उदगीर येथील दिवंगत मोलाना हबीबुर रहेमान साब यांच्या निवासस्थानी सांत्वनपर भेट. सांयकाळी ५–०० वाजता गोविंद नगर, उदगीर येथील दिवंगत सचिन बलांडे यांच्या निवासस्थानी सांत्वनपर भेट. सांयकाळी ५–१५ वाजता उदगीरहून शिरुर अनंतपाळकडे प्रयाण. सांयकाळी ६–०० वाजता महत्मा बसवेश्र्वर चौक, जुने बसस्थानक, शिरुर अनंतपाळ येथील राष्ट्रवादी काँग्रेस पक्षाच्या युवक प्रदेशाध्यक्षपदी श्री. सुरज चव्हाण यांची निवड झाल्याबद्दल कार्यकर्ते व पदाधिकाऱ्यांच्यावतीने सत्कार समारंभास उपस्थिती. सोयीनुसार शिरुर अनंतपाळ येथून लातूरकडे प्रयाण करतील.

मराठवाडास्तरीय कार्यकर्ता संमेलन

लातूर : प्रागतीक आघाडी लातूरच्या वतीने मराठवाडास्तरीय कार्यकर्ता संमेलन सोमवार ३१ जुलै रोजी सायंकाळी ५ वाजता डॉ. भालचंद्र ब्लड बँक गांधी मार्केट लातूर येथे आयोजीत करण्यात आले आहे. या संमेलनात लोकसंघर्ष मोर्चाच्या अध्यक्षा सौ. प्रतिभाताई शिंदे, एस. एम. जोशी सोशालिस्ट फाऊंडेशन पुणेचे सुभाष लोमटे हे मार्गदर्शन करणार असून आपचे राज्य समन्वयक रंगा राचुरे हे कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी राहणार आहेत.

या संमेलनास मोठ्या संख्येने उपस्थित रहावे असे आवाहन ॲड. मनोहरराव गोमारे, ॲड. धनंजय पाटील, ॲड. उदय गवारे, डॉ. सोमनाथ रोडे, माधव बावगे, शिवाजी शिंदे, प्रा. नागोराव कुंभार, सुनिता आरळीकर आदिंनी केले आहे.

पोलिसांच्या कोंबिंगने गुन्हेगारांवर बसतोय वचक

लातूर : लातूरचे पोलीस अधीक्षक सोमय मुंडे यांनी पोलीस अधीक्षक पदाची सुत्रे हाती घेतल्यानंतर वेळोवेळी जिल्हाभरात अचानक रात्रीच्या वेळी कोबिंग ऑपरेशन राबविल्याने गुन्हे करणाऱ्या, गुन्ह्याच्या तयारीत असणाऱ्या गुन्हेगारांवर वचक निर्माण झाला आहे.

आगामी सण उत्सवच्या व कायदा सुव्यवस्थेच्या अनुषंगाने सण–उत्सव शांततेत व निर्विघ्नपणे पार पडावे, यासाठी गुन्हेगारी कृत्य करणाऱ्या सराईत गुन्हेगारांना ताब्यात घेऊन त्यांच्यावर कार्यवाही करण्याच्या अनुषंगाने संपूर्ण लातूर जिल्ह्यात कोंबिंग ऑपरेशन राबविण्याचे आदेश पोलीस अधीक्षक श्री.सोमय मुंडे यांनी दिले होते. त्यानुसार, दिनांक २७ व २८ जुलैच्या मध्यरात्री ११ ते पहाटे ५ वाजेपर्यत लातूर पोलिसाकडून संपूर्ण लातूर जिल्ह्यात कोंबिंग ऑपरेशन राबविण्यात आले. या आधीपण कोंबिंग ऑपरेशनचे आयोजन करण्यात आले होते. त्यामध्येही गुन्हेगारावर मोठ्या प्रमाणात कार्यवाही करण्यात आली होती.

दि. २७ ते २८ जूलैच्या मध्यरात्री राबविण्यात आलेल्या कोंबिंग ऑपरेशन मध्ये पोलीस अधीक्षक सोमय मुंडे, अपर पोलीस अधीक्षक डॉ.अजय देवरे यांनी प्रत्यक्ष मार्गदर्शन करून जिल्ह्यातील ३४ अधिकारी व १४० पोलीस अंमलदार व ९० होमगार्ड यांची अनेक पथके तयार करून मोठ्या प्रमाणावर, प्रभावीपणे कोंबिंग ऑपरेशन राबविले.

कोंबिंग ऑपरेशन दरम्यान फरार आरोपी अटक करणे, लॉज व हॉटेल चेक करणे, पॅरोल आदेशाचा उल्लंघन केलेल्या आरोपींचा शोध घेणे, संशयीत वाहने तपासणे, अभिलेखावरील गुंडाचा/गुन्हेगारांचा शोध घेणे, मद्यप्राशन करून वाहन चालविणाऱ्यांवर कारवाई करणे अशा प्रकारच्या कारवाईचा सामावेश होता.

त्यानुसार लातूर पोलिसांनी कोंबींग ऑपरेशन मध्ये ७७ लॉजेस व हॉटेलची तपासणी करण्यात आली, जिल्ह्यात विविध २५ ठिकाणी नाकाबंदीचे आयोजन करून ९३२ संशयित वाहनाची तपासणी करण्यात आली. ०५ मर्मस्थळाची तपासणी करण्यात आली. पोलीस रेकॉर्ड वरील ३६ सराईत गुन्हेगारांना चेक करण्यात आले असून मालाविषयक गुन्हा करण्याच्या उद्देशाने स्वतःचे अस्तित्व लपवून दबा धरुन बसलेल्या ०३ इसमाविरुध्द महाराष्ट्र पोलीस कायदा कलम १२२(क) प्रमाणे गुन्हे दाखल करण्यात आले असून शस्त्र अधिनियम अन्वये एक गुन्हा दाखल करण्यात आलेला आहे.जुगार कायद्यान्वये २८ गुन्हे दाखल करण्यात आले आहेत.

पोलीस अधीक्षक श्री.सोमय मुंडे यांचे मार्गदर्शनात मोठ्या प्रमाणात, प्रभावीपणे कोंबिंग ऑपरेशन मध्ये केलेल्या कारवाईमुळे गुन्हेगारी कृत्य करणाऱ्यांचे धाबे दणाणले आहेत. सदरच्या कोंबिंग ऑपरेशन मध्ये जिल्ह्यातील सर्व पोलीस स्टेशन प्रभारी अधिकारी, सर्व उप विभागीय पोलीस अधिकारी सहभागी झाले होते.

तसेच लातूर जिल्ह्यात मोठ्या प्रमाणात सण उत्सव साजरे होणार असून त्या अनुषंगाने पोलीस अधीक्षक सोमय मुंडे यांचे निर्देशान्वये अनेक पोलीस ठाणे हद्दीत ग्रामभेटी चे आयोजन करण्यात आले आहे. सदरच्या ग्राम भेटीमध्ये ठाणे प्रभारी अधिकारी व बीट अंमलदार यांनी अनेक गावात शांतता समितीच्या बैठका घेऊन गावकऱ्यांशी संवाद साधून त्यांच्या अडीअडचणी जाणून घेऊन आगामी सण उत्सव अतिशय उत्साही वातावरणात, निर्विघ्नपणे पाडण्याचा प्रयत्न करीत आहेत. कोणत्याही प्रकारचा कायदा व सुव्यवस्थेचा प्रश्न निर्माण होऊ नये याकरिता प्रत्येक गावात पोलीस दलातर्फे रूट मार्च चे आयोजन करण्यात आले आहे. आगामी सण उत्सव अतिशय उत्साही वातावरणात पार पाडण्यासाठी लातूर पोलिसांकडून जय्यत तयारी करण्यात आलेली आहे.

बनावट आधारच्या माध्यमातून सीम कार्डची विक्री; एकास अटक
दहशतवाद विरोधी पथकाची कारवाई

लातूर : बनावट आधार कार्डच्या माध्यमातून ५० हून अधिक सीम कार्ड तयार करून त्याची विक्री केल्याप्रकरणी लातूरच्या दहशतवाद विरोधी पोलीस पथकाने उदगिरातील एका सीम कार्ड विक्रेत्यास अटक केली आहे.

महाराष्ट्र सायबर कार्यालय मुंबई यांनी बनावट सिमकार्ड विक्री करणाऱ्या व्यवसायिकावर कार्यवाही करण्यासंदर्भात पोलीस अधीक्षकांना पत्र देऊन कळविले होते. पोलीस अधीक्षक सोमय मुंडे यांनी आदेशित केले वरून दहशतवाद विरोधी शाखा, लातूर यांनी उदगीर येथे कार्यवाही करत एकास ताब्यात घेतले असून त्याने एकूण ४८ सिम कार्ड बनावट कागदपत्राचे आधारे ॲक्टिव्हेट करून इतरांना वापरण्यास दिल्याचे प्रथम दर्शनी निष्पन्न झाले आहे.

सदर संशयित आरोपीचे नाव)शिवकुमार महादेव आंबेसंगे, वय २७ वर्ष, राहणार आंबेसंगे गल्ली, चौबारा रोड, उदगीर सध्या राहणार विजय कॉलनी, शिवाजी विद्यालय जवळील एका अपार्टमेंट मध्ये असे असून सदर सिमकार्ड विक्रेत्यांकडून ग्राहकाने दिलेले आधारकार्ड आणि फोटोचा गैरवापर करत एकाच नावाने अनेक सिमकार्ड नोंदवल्याचा प्रकार उघड झाला आहे. नमुद संशयित आरोपीने सन २०१७ मध्ये उदगीर नगरपरिषद कॉम्प्लेक्स येथे व्हीआयपी कम्युनिकेशन नावाचे दुकान सुरू केले होते. त्यादरम्यान मोबाईल टेलिकॉम कंपन्यांचे सिमकार्ड जास्तीत जास्त विक्री व्हावी यासाठी ग्राहकांना अनेक प्रलोभने दिली यातून सदर विक्रेत्यांने ग्राहकांकडून मिळालेला आधारकार्ड आणि फोटोंचा गैरवापर करत एकाच्याच नावे अनेक सिमकार्डची विक्री दाखवत कंपन्यांची फसवणूक केली. शिवाय बनावट कागदपत्राने ॲक्टिव्हेट केलेले सिमकार्ड अनोळखी व्यक्तींना ज्यादा पैशात विक्री करुन त्याचा राष्ट्रीय सुरक्षेच्या दृष्टीने तसेच सायबर गुन्ह्यांमध्ये गैरवापर होऊ शकतो याची जाणीव असताना सुद्धा असे सिमकार्ड विक्री करून कंपनीचे आर्थिक नुकसान व शासनाची फसवणूक केल्याचे निष्पन्न झाल्याने दहशतवाद विरोधी शाखा, लातूर येथील पोलीस उपनिरीक्षक आयुब शेख यांच्या फिर्याद वरून नमूद आरोपी विरुद्ध पोलीस ठाणे उदगीर शहर येथे गुन्हा रजिस्टर क्रमांक २३२/२०२३ कलम ४२०, ४६५, ४६८, ४७१ भारतीय दंड विधान व ६६ (क) माहिती तंत्रज्ञान अधिनियम अन्वये गुन्हा दाखल करण्यात आला असून नमूद संशयित आरोपीला चार दिवसाची पोलीस कोठडी मिळाली आहे.

सदर गुन्ह्यात केवळ कंपन्यांच्या फसवणुकीपुरता राहिला आहे, की यातून अन्यही काही गैरप्रकार केले गेले आहेत याबाबत व इतर बाबींचा सखोल तपास उदगीर शहर पोलीस ठाण्याचे पोलीस निरीक्षक परमेश्वर कदम हे करीत आहेत. सदरची कारवाई पोलीस अधीक्षक सोमय मुंडे, अपर पोलीस अधीक्षक डॉ.अजय देवरे यांचे मार्गदर्शनात दहशतवाद विरोधी शाखेचे प्रभारी अधिकारी पोलीस उपनिरीक्षक आयुब शेख, श्रेणी पोलीस उपनिरीक्षक आयुब शेख, सहायक फौजदार उत्तम जाधव, अंगद कोतवाड, पोलीस अमलदार युसुफ शेख, चालक श्रेणी पोलीस उपनिरीक्षक मुंडे यांनी केली आहे.

भिडे यांच्यावर गुन्हा दाखल करा
लातुरात काँग्रेसची निदर्शने

लातूर : अमरावती जिल्ह्यामध्ये संभाजी भिडे यांनी राष्ट्रपिता महात्मा गांधी यांच्याबद्दल अत्यंत खालच्या स्तरावर जाऊन विधान केल्याबद्दल भिडे यांच्यावर गुन्हा दाखल करावा, अशी मागणी करीत आज लातूर येथे काँग्रेस पक्षाच्या कार्यकर्त्यांनी महात्मा गांधी चौकात निदर्शने केली.

संभाजी भिडे यांनी अमरावती जिल्ह्यामध्ये एका कार्यक्रमात बोलत असताना महात्मा गांधी यांच्याबद्दल अत्यंत खालच्या पातळीवर जाऊन विधान केले होते. त्याचे पडसाद राज्यभर उमटले. राज्यातील सर्व जिल्ह्यातून भिडे यांच्यावर गुन्हा दाखल करावा, अशी मागणी होत आहे. अनेक कार्यकर्ते भिडे यांचा निषेधही करीत आहेत. आज लातूर शहर व लातूर ग्रामीण काँग्रेस पक्षाच्या पदाधिकारी व कार्यकर्ते यांनी लातूरच्या महात्मा गांधी चौकात एकत्रीत येऊन निदर्शने केली. संभाजी भिडे यांचा धिक्कार केला. यावेळी काँग्रेसचे जिल्हाध्यक्ष श्रीशैल्य उटगे, शहर जिल्हाध्यक्ष ॲड. किरण जाधव, विद्याताई पाटील, पृथ्वीराज शिरसाट आदीसह मोठ्या संख्येने काँग्रेस पक्षाचे शहर व ग्रामीण मधील पदाधिकारी, कार्यकर्ते उपस्थित होते.

काकूशेठ उक्का मार्ग एकेरी

लातूर : लातूर शहरातील चंद्रनगर काकूशेठ उक्का मार्ग (राजर्षी शाहू महाविद्यालय समोरील) एकेरी मार्ग व चारचाकी वाहनासाठी नो पार्किंग घोषीत करण्यात आला असून गुळ मार्केट या दरम्यान बस स्टॅन्डच्या दिशेने जाण्यास प्रवेश बंदी करण्यात आली आहे.

बसस्थानकासमोरुन काकुशेट उक्का मार्ग ते गांधी चौकाकडे जाणेसाठी सकाळी ०९.०० ते रात्री ९ वाजेपर्यंत एकेरी मार्ग म्हणून निश्चीत करण्यात येत आहे. सदर मार्गावर चार चाकी वाहनांना सकाळी ९ ते रात्री ९ वाजेपर्यत नो पार्किंग झोन म्हणून निश्चित करण्यात येत आहे.

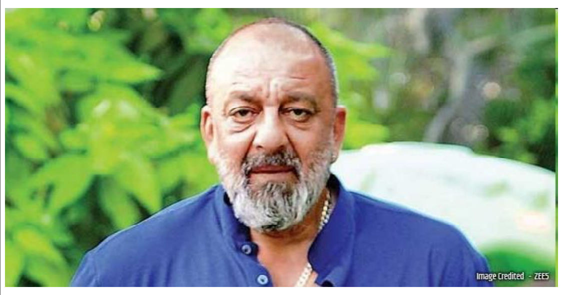
गुळ मार्केटकडून काकुशेट उक्का मार्गावरुन बसस्थानकाकडे मेन रोडला येण्यासाठी सर्व प्रकारच्या वाहनांना प्रवेश बंद असेल त्यामुळे वाहन धारक सकाळी ९ ते रात्री ९ वाजेपर्यंत पर्यायी मार्ग म्हणून गुळ मार्केटकडुन BSNL ऑफिससमोरील रस्त्याने महात्मा गांधी चौकास वळसा घेवून बसस्थानक / हनुमान चौकाकडे जाणेसाठी या मार्गाचा वापर करतील.

राजर्षी शाहू महाविद्यालय समोरील काकुशेट उक्का मार्गाच्या एकेरी वाहतुकीसाठीचा संदर्भीय आदेश प्रथमतः एक महिन्याच्या कालावधीकरीता प्रायोगिक तत्वावर निर्गमित करण्यात आले होते, तथापि उक्त ठिकाणी एकेरी वाहतुकीचा केलेला प्रयोगामुळे सदर ठिकाणच्या वाहतुकीस ब–याच प्रमाणात शिस्त लागल्याने एकेरी वाहतुकीचे आदेश कायम ठेवण्याबाबत पोलिस निरीक्षक, शहर वाहतुक शाखेच्या मागणीनुसार उक्त आदेशातील राजर्षी शाहू महाविद्यालय समोरील काकुशेट उक्का मार्गाच्या रस्त्यावरील एकेरी वाहतुकीचा आदेश पुढील कालावधीसाठी कायम ठेवण्यात येत आहे.

तरी सर्व नागरीकानी बस स्थानकसमोरील काकुसेठ उक्का मार्ग एकेरी वाहतुकीसाठी घोषित केलेप्रमाणे वापर करून दुहेरी वाहतुकीसाठी तसेच चारचाकी वाहनांच्या पार्किंगसाठी पर्यायी मार्गाचा वापर करून प्रशासनास सहकार्य करावे.

संजय दत्तला होता हा धोकादायक आजार, दरवर्षी लाखो लोक मरतात या आजाराने

बॉलिवूड अभिनेता संजय दत्तचा आज वाढदिवस आहे. आपल्या अभिनयाने लोकांची मने जिंकणारा हा अभिनेता काही वर्षांपूर्वी फुफ्फुसाच्या कर्करोगाचा बळी ठरला होता. संजय दत्तला चौथ्या स्टेजचा फुफ्फुसाचा कर्करोग झाला होता. सामान्यतः या अवस्थेत कर्करोगावर मात करणे खूप कठीण असते, परंतु त्याने



फुफ्फुसाच्या कर्करोगाचा पराभव केला आणि आता तो निरोगी जीवन जगत आहेत. आज संजय दत्तच्या वाढदिवसानिमित्त फुफ्फुसाच्या कर्करोगाविषयी सविस्तर माहिती जाणून घेऊया.

वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनायझेशनच्या अहवालानुसार, जगभरात कर्करोगामुळे होणाऱ्या एकूण मृत्यूंपैकी सर्वाधिक मृत्यू हे फुफ्फुसाच्या कर्करोगामुळे होतात. या कर्करोगाच्या रुग्णांमध्येही दरवर्षी वाढ होत आहे. ४० वर्षांखालील लोकही याला मोठ्या प्रमाणात बळी पडत आहेत. फुफ्फुसाच्या कर्करोगाचे २० ते ३० टक्के रुग्ण ४० वर्षांपेक्षा कमी वयाचे आहेत. धूम्रपान न करणारे लोकही याला बळी पडत आहेत, ही चिंतेची बाब आहे.

शरीराच्या कोणत्याही भागात पेशींची अचानक झपाट्याने वाढ होणे म्हणजे कर्करोग होय, असे स्पष्टीकरण कर्करोग सर्जनांनी दिले. जेव्हा ते फुफ्फुसात येते, तेव्हा त्याला फुफ्फुसाचा कर्करोग म्हणतात. तंबाखू, धूम्रपान आणि वायू प्रदूषण ही या कर्करोगाच्या प्रसाराची प्रमुख कारणे आहेत. भारतात दरवर्षी फुफ्फुसाच्या कर्करोगाचे प्रमाण वाढत आहे. रुग्णांमध्ये या कॅन्सरबाबत माहितीचाही अभाव आहे. यामुळेच ८० ते ९० टक्के प्रकरणे प्रगत अवस्थेत समोर येतात. पण आता या आजाराच्या उपचारासाठी अनेक उत्तम तंत्रे आली आहेत. फुफ्फुसाचा कर्करोग हा रोग सुरुवातीच्या अवस्थेत आढळल्यास तो असाध्य नाही.

कर्करोग सर्जन सांगतात की, देशात फुफ्फुसाच्या कर्करोगाच्या अनेक रुग्णांवर क्षयरोगावर उपचार केले जातात. प्राथमिक स्तरावर, डॉक्टर फुफ्फुसातील कोणताही संसर्ग किंवा खोकला टीबी मानतात. असे असताना असे होऊ नये. क्षयरोगावर उपचार सुरू असल्यास आणि तीन ते चार आठवडे रुग्णावर लक्ष ठेवतात. या काळात उपचार करूनही आराम मिळत नसेल तर फुफ्फुसाच्या कर्करोगाची तपासणी करून घ्यावी. असे केल्याने फुफ्फुसाच्या कर्करोगाची प्रकरणे वेळेवर ओळखली जातील. ज्याद्वारे रुग्णांवर उपचार करता येतील.

अशा प्रकारे करता येईल बचाव

फुफ्फुसाच्या कर्करोगापासून बचाव करण्यासाठी या आजाराबाबत लोकांमध्ये जागरुकता असणे सर्वात महत्त्वाचे आहे.

जर एखाद्या व्यक्तीला सतत खोकल्याचा त्रास होत असेल, तर त्यांनी कर्करोगाची तपासणी करावी.

जे धूम्रपान करतात त्यांनी ते सोडण्याचा प्रयत्न करावा

वायू प्रदूषण कमी करण्यासाठीही व्यापक स्तरावर पावले उचलावी लागतील.

मुंबईत होणाऱ्या 'इंडिया'च्या बैठकीसाठी काँग्रेस सज्ज-पटोले

मुंबई : देशपातळीवर विरोधी पक्षांची मजबूत एकजूट झालेली असून इंडिया या नावाने ही आघाडी ओळखली जाते. इंडियाची तिसरी बैठक मुंबईत होणार असून या बैठकीच्या तयारीसंदर्भात राष्ट्रवादी काँग्रेसचे नेते, खासदार शरद पवार यांच्याशी चर्चा झाली. मुंबईतील बैठकीसंदर्भात शरद पवार यांनी मार्गदर्शन केले. मुंबईतील बैठकीसाठी तयारी सुरु असून काँग्रेस पक्ष या बैठकीसाठी सज्ज आहे, अशी माहिती महाराष्ट्र प्रदेश काँग्रेस कमिटीचे अध्यक्ष नाना पटोले यांनी दिली.

यशवंतराव चव्हाण सेंटर येथे काँग्रेस व राष्ट्रवादी काँग्रेसच्या नेत्यांची बैठक झाली. या बैठकीत राष्ट्रवादी काँग्रेस पक्षाचे अध्यक्ष शरद पवार, काँग्रेस प्रदेशाध्यक्ष नाना पटोले, विधिमंडळ काँग्रेस पक्षाचे नेते बाळासाहेब थोरात, माजी मुख्यमंत्री पृथ्वीराज चव्हाण, राष्ट्रवादी काँग्रेस पक्षाचे प्रदेशाध्यक्ष जयंत पाटील, प्रदेश काँग्रेसचे कार्याध्यक्ष माजी मंत्री नसीम खान, आ. शशिकांत शिंदे, आ. संग्राम थोपटे, आ. रोहित पवार आ. सुनिल भुसारा आदी उपस्थित होते.

बैठकीनंतर पत्रकारांशी बोलताना नाना पटोले म्हणाले की, इंडियाची पहिली बैठक पाटण्यात झाली तर दुसरी बैठक बेंगलुरु येथे नुकतीच पार पडली. या दोन्ही बैठकांना शरद पवार उपस्थित होते. तिसरी बैठक मुंबईत होणार आहे. या बैठकीला देशभरातून जवळपास १०० महत्वाचे नेते उपस्थित राहणार आहेत. यात काही मुख्यमंत्री, उपमुख्यमंत्री, मंत्री, विविध पक्षांचे वरिष्ठ नेते असणार आहेत. शिवसेना पक्षप्रमुख उद्धव ठाकरे यांच्याशी शरद पवार यांनी फोनवरून चर्चा केली. मुंबईत होणारी इंडियाची बैठक यशस्वी करण्यावर महाविकास आघाडी म्हणून आमचा सर्वांचा भर आहे.

पत्रकारांनी विचारलेल्या प्रश्नाला उत्तर देताना नाना पटोले म्हणाले की, राज्यातील महाविकास आघाडी मजबूत आहे. पावसामुळे मविआच्या सभा थांबलेल्या आहेत. पावसाळा संपताच या सभा पुन्हा सुरु होणार आहेत. शरद पवार, उद्धव ठाकरे आणि काँग्रेस पक्षही राज्यभर सभा घेणार आहे. या बैठकीत जागा वाटपासंदर्भात कोणतीही चर्चा झाली नाही. काँग्रेस पक्षाने लोकसभा निवडणुकीसंदर्भात चार -पाच बैठका घेतलेल्या आहेत. तीन्ही पक्ष एकत्र बसून चर्चा होईल तेव्हा जागा वाटप व उमेदवार निश्चित करण्यावर चर्चा होईल, असेही नाना पटोले म्हणाले.

आंतरराष्ट्रीय व्याघ्र दिन

अर्थात जंगल नसेल तर वाघ मारले जाणार, वाघ नसतील तर जंगल नष्ट होऊन जाणार, म्हणून वाघ जंगलाचे रक्षण करतात आणि वन वाघाचे रक्षण करतात !

आंतरराष्ट्रीय वाघ दिवस दर वर्षी २९ जुलैला साजर करण्यात येतो. ह्याची सुरुवात २०१० मध्ये रशियाचे सेंट पीटर्सबर्गमध्ये झालेल्या टायगर समिटमध्ये झाली होती. २० व्या शतकाच्या सुरूवातीपासून जंगली वाघांची संख्या ९५% पेक्षा जास्त कमी झाली होती त्यामुळे वाघांची काळजी घ्यायला आणि त्यांना लुप्त होण्यापासून वाचवण्यासाठी हा दिवस साजरा करण्याची सुरुवात केली गेली. ह्याचा मुख्य उद्देश्य वाघांचे संरक्षण हे आहे.

भारतात वाघांची स्थिती :- जगात असलेल्या वाघांमधून ७० % वाघ भारतात आहे. पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी जाहीर केलेल्या आकड्यांप्रमाणे भारतात वाघांची संख्या २०१८ मध्ये २,९६७ वरून २०२२ मध्ये ३,१६७ पर्यंत वाढली आहे.

भारतने वाघ आणि इतर वन्यजीवांचे संरक्षणासाठी अनेकदा पाऊल घेतले आहे. १९७२ मध्ये वाघाला भारताचा राष्ट्रीय प्राणी घोषित करण्यात आलं. १९७३

मध्ये भारत सरकारने प्रोजेक्ट टायगर ह्याची स्थापना केली होती. मुख्यत: ह्याचा उद्देश्य बंगाल टागरर्सचे मूळ वातावरणात संरक्षण करायचं होतं त्याचबरोबर देशात असलेले इतर वाघांची प्रजातींना लुप्त होण्यापासून वाचवण्याचे कार्य देखील होते. ८० च्या दशकात जिथे ९ वाघ आरक्षण केंद्र होते तिथे २०२२ मध्ये उत्तर प्रदेशचे राणीपुर वन्यजीव अभयारण्य येथे देशाचा ५४ व्या वाघ राखीव केंद्राची स्थापना झाली.

वर्ष २०२२ मध्ये टायगर प्रोजेक्टची ५० वी वर्षगाठ साजरी करताना आंतरराष्ट्रीय बिग कॅट अलायन्स ह्याची स्थापना केली गेली. पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी सात मोठ्या मांजरींच्या प्रजाती वाघ, सिंह, लेपर्ड, स्नो लेपर्ड, चित्ता, जग्वार आणि प्यूमा ह्यांना संरक्षित ठेवायला आंतरराष्ट्रीय बिग कॅट अलायन्स सुरू केले. ह्याचे उद्देश्य ९७ देशात असलेले नैसर्गिक अधिवासापर्यंत पोहोचण्याचे आहे.

वाघांचे लुप्त होण्यामध्ये सगळ्यात मोठे कारण म्हणजे शिकार, वन्यजीवांचा अवैध व्यापार, वनस्पती नुकसान, हवामानमधील बदलाव हे आहेत. वाघांच्या संरक्षणाचा मुद्दा समोर आणले कारण ह्यांचे आपले इकोसिस्टममध्ये महत्वाचे योगदान आहे. न केवळ ह्यांचे योगदान पण सगळे जीव-जंतूंनाही जिवंत राहायचं अधिकार आहे.

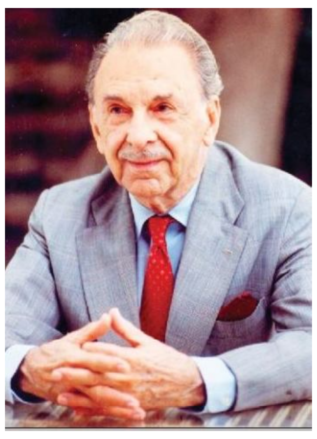
ह्यांच्या संरक्षणासाठी आदिवासी जनजातींचं मोठा योगदान मानलं गेलं आहे. ते न केवळ जनावर आणि वनस्पतींच्या संरक्षणासाठी निस्वार्थ कार्य करतात पण विकसित शहरांप्रमाणे प्रागतीच्या नावावर वन्यजीव आणि नैसर्गिक स्थानानं कष्ट देखील पोहोचवत नाहीत.

भारतमधील काही प्रमुख व्याघ्र प्रकल्प :-

- ✽ कॉर्बेट व्याघ्र प्रकल्प, उत्तराखंड
- ✽ बांधवगड राष्ट्रीय उद्यान, मध्य प्रदेश
- ✽ काझीरंगा राष्ट्रीय उद्यान, आसाम
- ✽ पेंच राष्ट्रीय उद्यान, मध्य प्रदेश
- ✽ रणथंबोर राष्ट्रीय उद्यान, राजस्थान
- ✽ कान्हा राष्ट्रीय उद्यान, मध्य प्रदेश
- ✽ सुंदरबन राष्ट्रीय उद्यान, पश्रि्चम बंगाल
- ✽ पन्ना राष्ट्रीय उद्यान, मध्य प्रदेश
- ✽ बांदीपूर राष्ट्रीय उद्यान, कर्नाटक
- ✽ सातपुडा राष्ट्रीय उद्यान, मध्य प्रदेश

भारतीय उद्योजक जे.आर.डी.टाटा

जहांगीर रतनजी दादाभॉय टाटा उर्फ जे.आर.डी.टाटा हे भारतीय उद्योजक होते. ते भारतातील विमान वाहतूक उद्योगाचे जनक मानले जातात. त्यांचा जन्म २९ जुलै १९०४ मध्ये पॅरिसमध्ये झाला. रतनजी दादाभॉय टाटांचे ते दुसरे पुत्र होते. मुंबईतील कॅथेड्रलंड जॉन केनॉन स्कूल येथे काही वर्ष ते शिकले, पण त्यांची आई फ्रेंच असल्यामुळे त्यांचे बालपण मुख्यत: फ्रान्समध्ये गेले. काही कारणाने ते मॅट्रिक परीक्षेपुढे शिकू शकले नाहीत.



इंग्लिश खाडी विमानाद्वारे पहिल्यांदा पार करणारे सुप्रसिद्ध फ्रेंच वैमानिक लुईस ब्लेरिअट यांच्या जीवनकार्याने ते खूप प्रभावित झाले होते. त्यामुळे त्यांनीही विमान शिकण्याचा ध्यास घेतला. १९२९ साली त्यांनी वैमानिकाचा परवाना मिळवला. १९३२ मध्ये त्यांनी टाटा एअरलाईन्स या पहिल्या भारतीय प्रवासी विमानवाहतूक कंपनीची स्थापना केली. पुढे १९४६ मध्ये तिचे नाव बदलून एअर इंडिया ठेवले गेले. १९३८ मध्ये ते टाटा सन्स उद्योगसमूहाचे चेअरमन बनले. त्यांनी पदभार सांभाळला तेव्हा टाटा सन्स उद्योगसमूहाच्या १४ कंपन्या होत्या.

त्यांच्या काळात ९१ कंपन्यांची भर पडली. रसायन, वाहन, चहा, माहिती, हॉटेले आणि तंत्रज्ञान अशा नवीन क्षेत्रांत त्यांनी टाटा उद्योगसमूहाचा विस्तार केला. त्यांच्या पुढाकाराने १९५६ मध्ये कंपनीतील कामगारांच्या कल्याणासाठी खास योजना राबविण्यात आली. त्यामध्ये 'दिवसातून आठ तास काम', 'मोफत आरोग्यसेवा', 'भविष्य निर्वाह निधी' आणि 'अपघात विमा योजना' अशा पायाभूत गोष्टींचा समावेश करण्यात आला. त्यांना अनेक पुरस्कार मिळाले. भारतीय केंद्र शासनातर्फे त्यांना १९५७ मध्ये पद्मविभूषण, तर १९९२ मध्ये त्यांना भारतरत्न पुरस्काराने गौरवण्यात आले. अशा या कर्तृत्ववान उद्योजकाचे २९ नोव्हेंबर १९९३ रोजी निधन झाले.

दुग्धजन्य पदार्थांची भेसळ करणाऱ्या आस्थापनांवर होणार कारवाई

उस्मानाबाद : दुध भेसळ रोखण्यासाठी आज २८ जुलै रोजी जिल्हास्तरीय समितीचे अध्यक्ष तथा अप्पर जिल्हाधिकारी शिवाजी शिंदे यांच्या अध्यक्षतेखाली बैठक आयोजित करण्यात आली. बैठकीत अप्पर जिल्हाधिकारी श्री. शिंदे यांनी दुध व दुग्धजन्य पदार्थाबाबत जिल्ह्यातील सर्व प्रकारच्या परवानाधारक, वितरक, दुकान, स्टॉल आदी ठिकाणी प्रत्यक्ष भेट देऊन भेसळीबाबत कारवाई करण्यात यावी असे निर्देश संबंधित विभागाला दिले.

यावेळी अप्पर पोलिस अधिक्षक, सहाय्यक आयुक्त (अन्न), अन्न व औषध प्रशासन, जिल्हा पशुसंवर्धन उपआयुक्त, उपनियंत्रक वैद्यमान शास्त्र, जिल्हा दुग्धव्यवसाय विकास अधिकारी आदी उपस्थित होते.

तसेच दुध भेसळबाबत FSSAI टोल फ्री नंबर १८००२२२३६५ हा उपलब्ध करुन दिलेला आहे. या टोल फ्री नंबरवर दुध भेसळीबाबत नागरिकांनी संपर्क साधावा, असे आवाहन त्यांनी केले.

दयानंद कला महाविद्यालयात श्रेष्ठ भारत निर्माणासाठी लोककल्याणकारी प्रशासन व्यवस्था कार्यक्रम यशस्वीरित्या संपन्न

लातूर : येथील दयानंद कला महाविद्यालयात IQAC विभाग, बी.ए. प्रशासकीय सेवा व विश्व कल्याण विचार मंच यांच्या संयुक्त विद्यमाने आयोजित लोककल्याणकारी प्रशासन व्यवस्था कार्यक्रम यशस्वीरित्या संपन्न झाला. श्रेष्ठ भारताच्या निर्माणासाठी हा मार्गदर्शनपर कार्यक्रम सर्व युवकांसाठी समर्पित करण्यात आला. या कार्यक्रमास प्रमुख मार्गदर्शक म्हणून श्री. सोमय मुंडे (आय.पी.एस.) जिल्हा पोलीस अधिक्षक,लातूर, श्री.अरविंद लोखंडे अप्पर जिल्हाधिकारी,लातूर व श्री. डी. सुर्या छात्र राजनेता अध्यक्ष, वि.वि.म.हे उपस्थित होते.

या कार्यक्रमाची सुरुवात मान्यवरांच्या हस्ते दिपप्रज्वलन व सरस्वती प्रतिमेला पुष्प अर्पण करुन झाली. तसेच महाविद्यालयातील संगीत विभागातील डॉ. संदीपान जगदाळे, प्रा. शरद पाडे यांनी उत्कृष्ठ असे स्वागतगीत सादर केले.

श्री.सोमय मुंडे यांनी मार्गदर्शन करताना राज्यघटनेमध्ये असलेली लोककल्याणाची विविध कलमे,नागरिकांची मुलभूत हक्क,राज्यनिती धोरणाची मार्गदर्शक तत्वे यावर प्रकाश टाकला. तसेच पोलीस प्रशासना मार्फत राबविण्यात येणाऱ्या विविध लोककल्याणकारी योजनांची माहीती त्यांनी याठिकाणी दिली.लोककल्याणकरी प्रशासन व्यवस्थेसाठी नागरिक व प्रशासन यामध्ये सर्वात महत्वाचा घटक म्हणजे संवाद हा आहे असे प्रतिपादन त्यांनी केले. तसेच या कार्यक्रमात मार्गदर्शन करताना श्री. अरविंद लोखंडे यांनी लोककल्याणकारी प्रशासन म्हणजे काय याची उकल त्यांनी केली. लोककल्याणारी प्रशासनाचा ऊगम,इतिहास या घटाकवर त्यांनी मार्गदर्शन केले. तसेच आपण राहतो त्या समाजाची सेवा करणारी प्रशासनव्यवस्था कशा प्रकारे कार्य करते याचे मार्गदर्शन त्यांनी केले. प्रशासनामार्फत राबविण्यात येणाऱ्या विविध योजनांचा संदर्भ त्यांनी या प्रसंगी दिला. तसेच श्री. डी सुर्या यांनी लोककल्याणकारी प्रशासन व्यवस्थेची आधुनिक काळातील गरज स्पष्ट केली. सर्वांना समान संधी प्राप्त करून देणे हे लोककल्याणकारी प्रशासन व्यवस्थेचे प्रमुख वैशिष्ट्य आहे असे त्यांनी सांगितले. या कार्यक्रमाला प्रमुख उपस्थिती म्हणून दयानंद कला महाविद्यालयाचे प्राचार्य प्रा.डॉ.शिवाजी गायकवाड उपस्थित होते.

चंद्रावरील एक दिवस पृथ्वीच्या २८ दिवसांच्या बरोबरीचा का असतो, समजून घ्या

चांद्रयान-३ सतत चंद्राच्या दिशेने वाटचाल करत आहे, २३ ऑगस्ट रोजी इस्रोची ही मोहीम शेवटच्या टप्प्यावर पोहोचेल आणि चंद्राच्या पृष्ठभागावर सॉफ्ट लँडिंग करून भारत एक नवा इतिहास रचणार आहे. चांद्रयान-३ सोबत गेलेले लँडर आणि रोव्हर चंद्रावर एक दिवस घालवणार आहे.

जर तुम्ही असा विचार करत असाल की चंद्राचा एक दिवस पृथ्वीच्या एका दिवसाच्या बरोबरीचा असतो, तर तुम्ही चुकीचे आहात, चंद्राचा एक दिवस पृथ्वीच्या २८ दिवसांचा असतो, म्हणजेच तो एकत्र १४ दिवस टिकतो आणि दिवसांची संख्या तितकीच असते. तर पृथ्वीवर रात्र १२ तास आणि दिवस फक्त १२ तास असतो.

चंद्र पृथ्वीभोवती आपली प्रदक्षिणा २७.३ दिवसात पूर्ण करतो. म्हणूनच चंद्राचा दिवस पृथ्वीच्या २७.३ दिवसांच्या बरोबरीचा मानला जातो. याचे कारण म्हणजे चंद्राच्या

परिभ्रमणाचा वेग, खरे तर चंद्र खूप मंद गतीने फिरतो, त्यामुळेच पृथ्वीभोवती आपली प्रदक्षिणा पूर्ण करण्यासाठी त्याला २८ दिवस लागतात, तर पृथ्वी सूर्याभोवती आपली प्रदक्षिणा अवघ्या २४ तासांत पूर्ण करते.

चंद्रावर रात्री तापमान -२०० डिग्री सेल्सिअसपर्यंत पोहोचते, विशेषत: चंद्राचा दक्षिण ध्रुव अधिक थंड मानला जातो, शास्त्रज्ञांच्या मते, दक्षिण ध्रुव हे चंद्रावरील एकमेव क्षेत्र आहे जेथे जीवनाची शक्यता व्यक्त केली जात आहे, परंतु त्याचा सामना करणे. येथे थंडी हे एक मोठे आव्हान आहे. दक्षिण ध्रुवावर असे अनेक विवर आहेत, जेथे सूर्यप्रकाश कधीच पोहोचत नाही, तर दिवसा तापमान १२७ अंश सेल्सिअसपर्यंत पोहोचते.

चांद्रयान-३ चे लँडर आणि रोव्हर चंद्रावर पूर्ण दिवस घालवणार आहे. चंद्रावरचा एक दिवस पृथ्वीवर २८ दिवसांच्या बरोबरीचा असतो, हे तुम्हाला आता माहीत झाले असेलच, जरी तो दिवसभर काम करत असला, तरी तो पृथ्वीवर १४ दिवस सतत माहिती प्रसारित करतो. असे देखील होऊ शकते की ते बऱ्याच काळासाठी कार्य करू शकते.

मणिपूरवरून संसदेत गदारोळ, ३१ जुलैपर्यंत कामकाज तहकूब

नवी दिल्ली : लोकसभा आणि राज्यसभेत मणिपूरच्या मुद्यावरून गोंधळ सुरूच आहे. पावसाळी अधिवेशनाच्या सातव्या दिवशी शुक्रवारी दोन्ही सभागृहात जोरदार गदारोळ झाला. सकाळी अकरा वाजता लोकसभेचे कामकाज सुरू होताच घोषणाबाजी सुरू झाली. विरोधी पक्षनेते अधीर रंजन चौधरी यांनी अविश्वास ठरावावर तातडीने चर्चा करण्याची मागणी केली. राज्यसभेचे कामकाज ४५ मिनिटे चालले. परंतु अध्यक्ष जगदीप धनखड आणि टीएमसीचे खासदार डेरेक ओब्रायन यांच्यातील वादानंतर ते ३१ जुलैपर्यंत तहकूब करण्यात आले.

दुसरीकडे राज्यसभेतील निलंबित खासदार संजय सिंह यांनी आजही संसदेच्या आवारात निदर्शने केली. लोकसभेत काँग्रेस नेते अधीर रंजन चौधरी यांनी अविश्वास ठरावावर तातडीने चर्चा

करण्याची मागणी केली. यावेळी सभापती ओम बिर्ला यांनी विरोधकांना कामकाजात सहभागी होण्यास सांगितले. तुम्हाला सभागृहाचे कामकाज चालू द्यायचे नाही, प्रश्नोत्तराचा तास, जिथे सरकार प्रश्नांची उत्तरे देते, ते खूप महत्त्वाचे आहे. यावर विरोधी पक्षनेते अधीर रंजन चौधरी यांनी १० मे १९७८ रोजी अविश्वास ठराव मांडताच त्यावर चर्चा सुरू झाली होती, असे सांगितले.

यावर संसदीय कामकाज मंत्री प्रल्हाद जोशी यांनी सर्व काही नियमानुसार केले जात आहे. १० दिवसांत चर्चा होऊ शकते.

आमच्याकडे नंबर आहेत, तुमच्याकडे असल्यास आमचे विधयेक रद्द करा, असे म्हटले. हा गदारोळ पाहून सभापतींनी सभागृहाचे कामकाज दुपारी १२ वाजेपर्यंत तहकूब केले. त्यानंतर पुन्हा सभागृह सुरू झाले. सुमारे अर्धा तास कामकाज झाल्यानंतर सोमवारी सकाळी अकरा वाजेपर्यंत कामकाज तहकूब करण्यात आले.

राज्यसभेतही अध्यक्ष जगदीप धनखड आणि टीएमसी नेते डेरेक ओब्रायन यांच्यात वाद झाला. डेरेक ओब्रायन यांनी २६७ अंतर्गत ठराव मांडण्यासाठी दबाव आणण्यास सुरुवात केली. त्यावेळी धनखड आणि ओब्रायन यांच्यात वाद झाला. यावरून गदारोळ सुरू झाल्याने कामकाज दिवसभरासाठी तहकूब करण्यात आले. आता सोमवार, दि. ३१ जुलै रोजी सकाळी ११ वाजता सभागृहाची बैठक होणार आहे.

खाण विधेयक मंजूर

मणिपूरच्या मुद्यावरून लोकसभेत गदारोळ सुरू असतानाच आज सरकारचे खाण आणि खनिज (विकास आणि नियमन) दुरुस्ती विधेयक सभागृहाने मंजूर केले. सत्ताधारी एकीकडे विरोधकांच्या मागणीला डावलून अधिवेशनादरम्यान एक-एक विधेयक मार्गीही लावत आहेत.

होमगार्डना सलग ६ महिने काम

मुंबई : होमगार्डना आता सलग सहा महिने काम दिले जाणार आहे आणि त्यासाठी ३५० कोटी रुपयांची तरतूद करण्यात आली आहे. यासोबतच दर ३ वर्षांनी केली जाणारी त्यांची नोंदणी आता बंद करण्यात येईल, अशी घोषणा उपमुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी केली. सरकारच्या या निर्णयाचा फायदा राज्यातील हजारो होमगार्डना होणार आहे.

होमगार्ड ही स्वेच्छित सेवा आहे. इतर राज्यात १८० दिवस काम दिले जाते. पण आपल्या राज्यात तेवढे काम दिले जात नाही. मात्र, आमच्या काळात १८० दिवस लागू केले. पण आर्थिक अडचणीमुळे हे परत थांबवले. खरे तर होमगार्डची खूप मदत होते, त्यामुळे आता ३५० कोटी रुपयांची तरतूद करून होमगार्डसना सलग ६ महिने काम दिले जाईल. होमगार्डच्या सेवेसाठी १७५ कोटींची मर्यादा घालण्यात आली होती. ती आता वाढविण्यात आली आहे. यासोबतच होमगार्डसाठी दर तीन वर्षांनी केली जाणारी नोंदणी बंद करण्यात येत आहे. होमगार्डना कवायत भत्तादेखील मंजूर केला आहे, अशी माहिती उपमुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी दिली.

राज्यात भाजपचे सरकार असताना २०१९ साली तत्कालिन मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीसांनी होमगार्डचा भत्ता वाढवण्याचा आणि त्यांना किमान १८० दिवस काम देण्याचा निर्णय घेतला होता. त्यावेळी त्यांनी होमगार्डचे बळकटिकरण करणे आवश्यक असल्याचे म्हटले होते. त्यावेळी बरेच महत्त्वाचे निर्णयही घेतले होते. मात्र, १८० दिवस काम देण्याची योजना अंमलात आली नव्हती. दरम्यान आज पुन्हा होमगार्डच्या बळकटीकरणाच्या दृष्टीने महत्त्वपूर्ण घोषणा करण्यात आली. त्यात १८० दिवस कामाचा निर्णय जाहीर करण्यात आला.

हे पत्र, मुद्रक निखील जयप्रकाश माने यांनी मालक, प्रकाशक, संपादक अशोक व्यंकटराव चिंचोले यांचे करिता चेतन ऑफसेट प्रिंटर्स, १७ शिवाजी हौसिंग सोसायटी, पद्मानगर बार्शी रोड, लातूर येथे मुद्रित केले. हे पत्रक प्रकाशक अशोक व्यंकटराव चिंचोले यांनी दै. भूकंप कार्यालय, मनपा शॉपींग कॉम्पलेक्स गांधी चौक, लातूर, ता.जि. लातूर ४१३५१२(महा.) येथे प्रकाशीत केले. संपादक- अशोक व्यंकटराव चिंचोले ((:-२५१८२२) RNI NO. MAHMAR/2012/42770

आरोग्य

शिळी पोळी खाण्याचे फायदे जाणून हैराण व्हाल

Stale Roti Benefits शिळे अन्न आरोग्यासाठी हानिकारक मानले जाते. १५ तासांपेक्षा जास्त काळ ठेवलेले शिळे अन्न खाल्ल्याने विषबाधा, ॲसिडिटी, गॅसची समस्या उद्भवते. पण गव्हाची शिळी भाकरी खाणे आरोग्यासाठी खूप फायदेशीर आहे. तुम्हाला जाणून आश्र्चर्य वाटेल पण हे अगदी खरे आहे. वास्तविक गव्हात पाणी घालून पीठ तयार केले जाते आणि जेव्हा ते विस्तवावर शिजवले जाते तेव्हा त्यातील पाणी भाप बनून उडून जातं.

या प्रकारे पोळीत नमी राहत नाही आणि याची शेल्फ लाइफ वाढते आणि पोळया दुसर्या दिवसापर्यंत खराब होत नाही. दररोज सकाळी दुधासोबत शिळी पोळी खाल्ल्याने एसिडिटी, गॅस, ब्लड प्रेशर यासह डायबिटीज यापासून देखील सुटका मिळू शकतो. तज्ज्ञांच्या मते पोळयांमध्ये व्हिटॅमिन-बी, लोह, कॅल्शियम, मॅग्नेशियम आढळते. शिळ्या पोळयांमध्ये फायबरचे प्रमाण जास्त असते. जाणून घ्या त्याचे काही फायदे-

रक्तदाब संतुलित ठेवतं

शिळी पोळी सकाळी थंड दुधासोबत खाल्ल्याने रक्तदाबाची समस्या दूर होते. सकाळी १० मिनिटे दुधात बुडवून शिळी रोटी खाल्ल्यास रक्तदाब नियंत्रणात राहते.

बद्धकोष्ठतेची समस्या दूर होते

रात्री दुधासोबत शिळी पोळी खाल्ल्याने बद्धकोष्ठता होत नाही. शिळ्या पोळीमध्ये फायबरचे प्रमाण जास्त असते, त्यामुळे पोट फुगणे आणि ॲसिडिटीचा त्रास होत नाही.

मधुमेह नियंत्रणात राहतो

मधुमेहाच्या रुग्णांसाठी शिळी पोळी खूप फायदेशीर आहे. दिवसभरात कधीही दुधासोबत शिळी पोळी खाल्ल्यास साखर नियंत्रणात राहते.

शरीराचे तापमान कमी करते

दुधासोबत शिळी पोळी खाल्ल्याने शरीराचे तापमान नियंत्रणात राहते. उन्हाळ्यात दुधात भिजवलेल्या शिळ्या पोळ्या खाल्ल्याने शरीराचे तापमान सामान्य राहते.

अमेरिकेत कीडा चावल्यामुळे पसरत आहे हा धोकादायक आजार, भारतालाही आहे का धोका?

अमेरिकेतील अनेक भागात रेड मीट ॲलर्जी रोगाची प्रकरणे वाढत आहेत. हा आजार लोन स्टार टीक (एक प्रकारचा कीडा) चावल्यामुळे होतो. या अळीचे शास्त्रीय नाव अॅम्ब्लायोमा अमेरिकनम आहे. तो ज्याला चावतो, त्याला मांस खाल्ल्यामुळे ॲलर्जी होऊ लागते. ही ॲलर्जी सुरुवातीला सौम्य असते, पण नंतर समस्या वाढू लागते. यामुळे, त्या हॉस्पिटलमध्ये भरती देखील होऊ लागू शकते.

डॉक्टरांच्या म्हणण्यानुसार लोन स्टार टीकमध्ये एक विशेष प्रकारची साखर असते. ज्याला अल्फा गॅल म्हणतात. जेव्हा हा कीडा माणसाला चावतो, तेव्हा तो गॅल त्याच्या शरीरात पसरवतो. या अळीमध्ये असलेले गॅल लाल मांस (डुकराचे मांस, गोमांस) मध्ये देखील आढळते. असे घडते कारण हे कीटक काही प्राण्यांना देखील चावतात. अशा स्थितीत जनावरांनाही गॅल टोचते. या प्राण्यांचे मांस बाजारात येते. जर एखाद्या व्यक्तीने हे मांस खाल्ले तर त्याला ॲलर्जी होऊ लागते.

कीटकांच्या चाव्याव्दारे का होते ॲलर्जी?

हे तेव्हा घडते, जेव्हा कीटक चावल्यानंतर अल्फा-गॅल शरीरात प्रवेश करतो, तेव्हा शरीर त्याच्याशी लढण्यासाठी अँटीबॉडीज बनवते. परंतु जेव्हा एखादी व्यक्ती लाल मांस खाते, तेव्हा हे ॲन्टीबॉडीज सक्रिय होतात आणि गंभीर ॲलर्जी निर्माण करतात. सुरुवातीस त्याच्या त्वचेवर ॲलर्जी सुरू होते. तापासोबतच इतरही अनेक समस्या

उद्भवू लागतात.

भारतातही पसरू शकतो का हा आजार?

एपिडेमियोलॉजिस्ट सांगतात की लोन स्टार टीक भारतात क्वचितच आढळतो. ही अळी अमेरिका आणि मेक्सिकोमध्ये अधिक आहे. अमेरिकेत या ॲलर्जीची प्रकरणे वाढण्याची ही पहिलीच वेळ नाही. यापूर्वीही असे प्रकार घडले आहेत. ही ॲलर्जी धोकादायक नाही, परंतु त्याची लक्षणे वेळीच ओळखणे आवश्यक आहे. मात्र यापासून भारताला कोणताही धोका नाही. मात्र, तरीही लोकांनी सावध राहण्याची गरज आहे.

काय आहेत या आजाराची लक्षणे
खाज सुटलेली त्वचा
सतत ओटीपोटात दुखणे
शिंका येणे
सतत वाहणारे नाक
कसा करायचा बचाव
गवत आणि झाडे असलेल्या भागात अनवाणी चालणे टाळा
घराभोवती स्वच्छता ठेवा
घरी कीटकनाशक वापरा
पूर्ण बाही असलेले शर्ट घाला
कीटक चावल्यास डॉक्टरांशी संपर्क साधा

साबण की बॉडीवॉश?

तुमचाही झाला आहे का गोंधळ, कोणते वापरु शकता हे जाणून घ्या

आजकाल बहुतेक लोक साबण किंवा बॉडी वॉश यापैकी एक निवडायचे याबद्दल गोंधळलेले दिसतात. या दोन उत्पादनांपैकी कोणते आपल्या त्वचेसाठी अधिक फायदेशीर ठरतील? काही लोक जास्त साबण वापरतात, तर काही लोक बॉडी वॉशला साबणाचा पर्याय मानतात.

साबण त्वचेवर साचलेली घाण साफ करण्याचेही काम करते आणि बॉडी वॉशमुळे शरीरावर साचलेली अशुद्धताही साफ होते. साबण आणि बॉडी वॉश यात काय चांगले आहे याबद्दल तुमचा गोंधळ दूर करण्याचा प्रयत्न आम्ही करतो.

आजही लोक साबणच वापरतात. ते फक्त अंघोळ करताना किंवा हात धुताना साबण वापरतात. साबण वापरण्यामागचे एक कारण म्हणजे त्याचा सुगंध तीव्र असतो, ज्यामुळे तुम्हाला दीर्घकाळ ताजेतवाने वाटू शकते. पण अनेक वेळा साबणाच्या अतिवापरामुळे त्वचा कोरडी होते.

आंघोळीच्या साबणात सोडियम लॉरील सल्फेट नावाचे रसायन असते, ज्यामुळे आपली त्वचा कोरडी होऊ शकते. साबणाच्या अतिवापरामुळे त्वचेतील नैसर्गिक तेल निघून जाते. याशिवाय, साबण कमी स्वच्छ मानला जातो, कारण तो उघडा राहतो, जो अनेक जीवाणूंच्या संपर्कात येऊ शकतो.

मात्र, साबणासोबतच लोक बॉडी वॉशचाही वापर करत आहेत. साबणापेक्षा बॉडी वॉश त्वचेसाठी अधिक फायदेशीर ठरू शकतो. बॉडी वॉशमध्ये साबणापेक्षा चांगली पीएच पातळी असते. याशिवाय यात साबणापेक्षा जास्त मॉइश्र्चरायझिंग गुणधर्म देखील आहेत.

आंघोळीनंतर तुमची त्वचा कोरडी असेल तर तुम्ही साबणाऐवजी बॉडी वॉशचा वापर सुरू करा. ते त्वचेला आर्द्रता देते. दुसरीकडे, जर तुम्हाला सोरायसिस किंवा मुरुमांसारख्या त्वचेच्या समस्येचा सामना करावा लागत असेल, तर तुम्ही सौम्य बॉडी वॉश देखील वापरू शकता.

गर्भनिरोधक गोळ्या घ्यायल्या हव्यात की नको? त्याचे दुष्परिणाम होतात का?

To take birth control pills or not अमेरिकेत महिला डॉक्टरच्या चिठ्ठीशिवाय गर्भनिरोधक गोळ्या विकत घेऊ शकतात.

याबाबतीत अमेरिकेच्या फूड अँड ड्रग ॲडमिनिस्ट्रेशनने घोषणा केली की गर्भनिरोधक गोळ्या 'ओपिल' प्रत्येक वयाच्या बायका घेऊ शकतात.

'ओपिल' चं म्हणणं आहे की, २०२४ च्या सुरुवातीला औषधाच्या दुकानात त्यांच्या गोळ्या मिळतील.

अमेरिकेसहित १०० असे देश आहेत जिथे औषधाच्या दुकानात गर्भनिरोधक गोळ्या मिळतात.

या देशांच्या शेजारी असलेल्या लॅटिन अमेरिका, चीन, ब्रिटन अमेरिका यांच्याशिवाय भारताचासुद्धा समावेश आहे.

अमेरिकेत महिला तज्ज्ञांच्या मते गर्भनिरोधक गोळ्यांविषयी महिला विशेषत: तरुणींना तो कलंक असल्यासारखं होतं. आता ते दूर होईल. त्याबरोबर प्रजननाशी निगडीत उपचार घेण्यातही त्यांना अडचणी यायच्या. आता त्यांना मदत मिळेल.

नॅशनल लायब्ररी ऑफ मेडिसिनमध्ये प्रकाशित झालेल्या मेडिसिनच्या इतिहासात हजारोंच्या संख्येत औषधं विकसित केली गेली. मात्र, १९५० मध्ये गर्भ निरोधक गोळ्यांच्या विकासानंतर त्यात मोठा बदल झाला.

यात असलेल्या माहितीनुसार महिलांना स्वातंत्र्य मिळालं आहे आणि प्रजननाबद्दल स्वातंत्र्यही दिलं आहे.

भारताततलं कुटुंब नियोजन

आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालयाच्या वेबसाईटवर प्रकाशित झालेल्या माहितीनुसार भारतात पहिल्यांदा १९५२ मध्ये राष्ट्रीय कुटुंब नियोजन योजनेची सुरुवात करण्यात आली होती.

योजना लागू झाल्यावर त्याचा मोठ्या प्रमाणावर विस्तार झाला. त्याच्यानुसार सरकारकडून आरोग्य केंद्रावर गर्भनिरोधक गोळ्या आणि कंडोम मोफत दिले जातात. तसंच आशा कार्यकर्त्यासुद्धा लोकांपर्यंत पोहोचवण्याचं काम करतात.

स्त्रीरोग तज्ज्ञ डॉ. एस . एन. बसू म्हणतात, भारतात गर्भ निरोधक गोळया या कुटुंब नियोजनाची प्रभावी पद्धत आहे. जर योग्य पद्धतीने गोळ्या घेतल्या तर त्या १०० टक्के गर्भधारणा होण्यापासून थांबवतात. तसंच महिलांना पहिल्या मुलानंतर दुसरं मूल कधी हवं याचं स्वातंत्र्य दिलं.

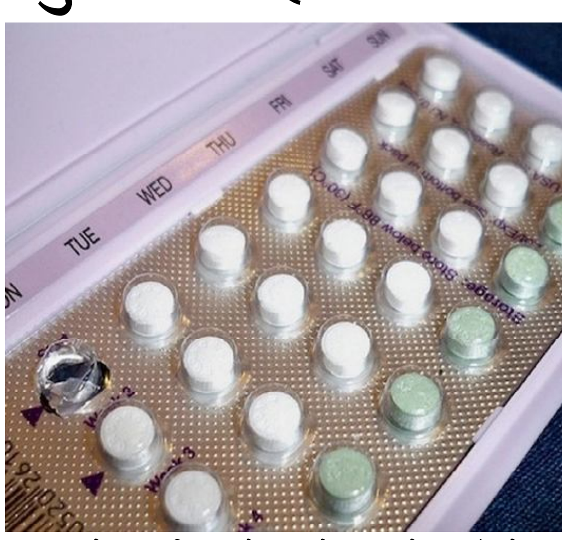
गर्भनिरोधक गोळयांमध्ये इस्ट्रोजेन आणि प्रोजेस्ट्रॉन असतात त्याला सीओसी म्हणतात, तर दुसऱ्या गोळीत प्रोजेस्ट्रॉन असतं. त्याला पीओपी असं म्हणतात.

दिल्ली मधल्या अमृता हॉस्पिटल मध्ये असलेल्या स्त्रीरोग तज्त्र प्रतिमा मित्तल म्हणतात की, आधी तोंडावाटे घेण्यात येणाऱ्या गर्भ निरोधक गोळयांमध्ये इस्ट्रोजनचं प्रमाण जास्त असायचं. त्याचे दुष्परिणाम होते, मात्र त्याची मात्रा कमी होते.

त्यांच्या या मुद्दयाबद्दल स्त्री रोगतज्ज्ञ डॉ. सुचित्रा दळवी म्हणतात की, महिलांच्या शरीरात इस्ट्रोजन आणि आणि प्रोजेस्ट्रॉन दोन्ही हार्मोन्स असतात. गर्भ निरोधनात त्याच हार्मोन्सचा वापर होतो. शरीरावर त्यांचे वेगवेगळे परिणाम होतात.

गर्भनिरोधक गोळ्यांचा प्रभाव

या तीन डॉक्टरांचं असं म्हणणं आहे की गर्भनिरोधक गोळ्यांचा फार काही दुष्परिणाम होत नाही.



मात्र सीओसी आणि पीओपी घेतल्यामुळे महिलांच्या शरीरावर काही परिणाम होऊ शकतो.

ज्या औषधांमध्ये इस्ट्रोजन असतं त्याचा महिलांना फायदा होतो. ज्यांच्या शरीरात रक्ताच्या गुठळ्या असतात, ज्यांना हृदयाशी निगडीत आजार असतात, ज्यांना रक्तदाबाचा त्रास असतो, त्यांना फायदा होतो.

ज्या औषधांमध्ये प्रोजेस्ट्रॉन असतं, त्यांना जीव घाबरणं, डोकेदुखी, अनियमित मासिक पाळी, चक्कर येणं अशासारखे आजार होऊ शकतात.

या गोळ्या घेण्याच्या आधी किडनी, लिव्हर, आणि कॅन्सर सारखे आजार तर नाहीत याची खातरजमा केली जाते.

डॉक्टरांच्या मते गर्भनिरोधक गोळ्या घेतल्यामुळे महिलांवर वेगवेगळे परिणाम होतात.

या गोळ्यांचा शरीरावर होणारे परिणाम

शरीरात पाणी होणं, शरीरात जडत्व येणं, पिंपल्स येण्याचा धोका वाढतो, स्तनांमध्ये जडत्व येणं, मूड स्विंग्स होणं.

डॉ. प्रतिमा मित्तल सांगतात की, गर्भनिरोधक घेता येऊ शकतात आणि त्याचे दुष्परिणाम होत नाही. डॉ. सुचित्रा देळवी महिलांच्या हक्काबद्दलही बोलत असतात. त्या म्हणतात, जर एखादी महिला धूम्रपान करत असेल आणि ती गर्भनिरोधक गोळ्या घेत असेल ज्यात इस्ट्रोजन असेल तर त्यामुळे रक्ताच्या गुठळ्या होतात. त्याच औषधात प्रोजेस्ट्रॅन असेल तर त्याचा परिणाम होत नाही. त्याचवेळी डॉक्टरांचं असं मत आहे की, महिलांच्या आरोग्यानुसार या गोळ्या घेण्याचे काही फायदेही असतात.

गर्भ निरोधक गोळ्यांचे फायदे

सगळ्यात महत्त्वाचं म्हणजे या गोळ्यांमुळे कुटुंब नियोजन करता येतं. मासिक पाळी नियमित होण्यात मदत होते. मासिक पाळी दरम्यान होणारा रक्तस्राव कमी होण्यास मदत होते. ओव्हरींचा कर्करोग होण्याची शक्यता कमी होती. या गोळ्या घेतल्याने कॅन्सरचा धोका वाढतो असा एक गैरसमज आहे मात्र डॉ. प्रतिमा मित्तल म्हणतात की हा एक गैरसमज आहे.

डॉ. सुचित्रा देलवी म्हणतात, याचा अर्थ असा नाही की तुम्ही रोज ही औषधं घेत असाल तर हे हार्मोन तुमच्या शरीरात जमा होतं असं नाही, उलट यकृताद्वारे ते शरीराबाहेर जातं.

डॉक्टर सांगतात की कोणत्याही प्रोटेक्शनशिवाय लैंगिक संबंध प्रस्थापित झाले तर १२० तासाच्या आत आय पिल घेण्याचा सल्ला दिला जातो. त्यामुळे गर्भधारणेची शक्यता कमी होते. आयपिलमध्ये प्रोजेस्ट्रॉनचा वापर होतो आणि त्याचं प्रमाण जास्त आहे.

महिलांवरच ओझं का?

गर्भ निरोधक गोळयांमुळे स्त्रियांना स्वातंत्र्य मिळालं तरी जबाबदारीही त्यांच्यावरच पडली आहे असं तज्ज्ञांचं मत आहे. पुरुषांसाठी गर्भ निरोधनाची साधनं नाही अशातला भाग नाही. सरकारच्या कुटुंब नियोजनाच्या कार्यक्रमाअंतर्गत गोळ्यांबरोबर कंडोमही दिले जातात. मात्र आकडेवारी पाहता त्याचा वापर कमी प्रमाणात होतो. डॉक्टरांच्या मते पुरुषांकडे गर्भ निरोधनाची साधनं कमी आहेत. त्यात कंडोम आणि नसबंदीचा समावेश आहे.

मात्र दोन्ही गोष्टींविषयी अनेक मिथकं किंवा गैरसमज आहेत. कंडोममुळे लैंगिक सुख मिळत नाही हा त्यातलाच एक गैरसमज आहे. तर नसबंदीमुळे शरीरात दुर्बलता येते आणि त्याचा विपरीत परिणाम महिलांवर होतो असाही एक गैरसमज आहे. हे गैरसमज दूर करण्यासाठी जागरुकता पसरवली जात आहेत. पुरुषांच्या विचारसरणीतही बदल झाला आहे मात्र त्याचं प्रमाण अद्याप अत्यल्प आहे.

'फिटनेस'चे सोपे उपाय

Fitness solutions जास्तच जास्त महिला आपल्या प्रकृतीकडे दुर्लक्ष करतात. आपला पती आणि मुलं यांची ते चांगली काळजी घेतात. मात्र या धकाधकीत त्या आपल्याकडेच पाहायला विसरतात.

अनेक महिला म्हणतात की मला स्वत:च्या आरोग्याकडे पाहायला वेळ नाही. मात्र आपल्यासाठी काही साधे आणि सहज असे उपाय आहेत, ज्यामुळे तुम्ही तुमचं फिटनेस कायम ठेऊ शकतात.

रिसर्चने लक्षात आलं आहे की, झोप कमी झाल्यानेही वजन वाढतं. झोप कमी झाल्याने सारखी चिडचिड होत असते.

तणावाशी संबंधित हार्मोन्स शरीराचं पाणी प्रमाणापेक्षा जास्त वाढवतात. त्यामुळे वजन वाढते आणि तुमची झोप होत नाही, तुम्ही व्यायाम करायलाही कंटाळा करतात आणि वजन वाढत असते.

नॉन व्हेज जेवणात खूप सारे पोषक तत्त्व असतात. मात्र तेवढ्या प्रमाणात फॅटस्ही त्यात दिसून येतात. या उलट साधी पोळी भाजी खाल्याने वजन नियंत्रणात राहू शकते. तुमच्या खाण्यात दाळ, हिरवा भाजीपाला जरूर मोठ्या प्रमाणात असला पाहिजे.

नारळ पाण्यात फॅटस् आणि कॅलरी अजिबात नसते, त्यात अतिरिक्त वजन वाढत नाही. दही आणि दुसरे डेअरी प्रॉडक्टस खातांना लो फॅट ऑप्शन्स आहेत, त्यांना ट्राय करायला हरकत नाही.

PCOD आणि पाळीच्या समस्या असणाऱ्या महिलांनी 'हा' आहार घ्या

PCOD Mm शब्दशः अर्थ पॉलीसिस्टिक ओव्हेरियन डिसीज असा आहे. हा एक प्रकारचा हार्मोन संबंधी आजार आहे. हा आजार आजकालच्या मुलींमध्ये सामान्यपणे आढळतो.

यामध्ये ओव्हरीमध्ये एका अंड्याच्या जागी अनेत लहानलहान अंडी तयार होऊ लागतात. पण त्यातील एकही योग्य नसते. यामुळे महिलांची मासिक पाळीचे चक्रही बिघडते.

PCOD झाल्यास स्त्रियांमध्ये अनियमित मासिकपाळी, थकवा येणे, वजन वाढणे, चेहऱ्यावर पिंपल्स येणं किंवा शरीरावर असामान्य केसांची वाढ होणे, केस गळणे हि लक्षणे दिसून येतात.

म्हणून आपल्या आहारात सुधारणा करणे हा या रोगाच्या उपचाराचा सर्वात महत्वाचा भाग आहे.

PCOD असेल तर काय खावे आणि काय खाऊ नये?

PCOD हा इन्सुलिन आणि एन्ड्रोजनच्या वाढलेल्या पातळीमुळे होत असल्याने, आहारात या हार्मोन्सचं उत्पादन कमी करणाऱ्या गोष्टींचा समावेश असावा. अशा गोष्टीदेखील खाल्ल्या पाहिजेत ज्यामुळे प्रोजेस्टेरॉन आणि एस्ट्रोजेन हार्मोन्सचे उत्पादन वाढू शकतं.

प्रत्येक व्यक्तीने तंतुमय पदार्थ खाल्ले पाहिजेत. तंतुमय पदार्थाने युक्त असलेलं अन्न इन्सुलिन नियंत्रित करण्यात मदत करतं, म्हणून तंतुमय पदार्थयुक्त अन्न खा.

तंतुमय पदार्थांमध्ये मुख्यत्वे भाज्या, फळे आणि मोड आलेल्या कडधान्यांचा समावेश असतो.

तृणधान्य, चणे, राजमा, हिरवे मटार, अंबाडी, अंजिर, पालक, पेर, पेरू, खोबरे यांच्यामधून भरपूर फायबर मिळतात. गाजर, सफरचंद, मका, मक्याच्या लाह्या, सालीसह उकडलेले बटाटे, बदाम, स्ट्रॉबेरी, संत्री यामध्येही भरपूर प्रमाणात फायबर असतात.

कमी फॅट असलेल्या प्रथिनांचा आहारात समावेश करा

प्रथिनयुक्त आहार शरीरातील एंड्रोजेन आणि टेस्टोस्टेरॉनची वाढलेली पातळी कमी करण्यात मदत होते, त्याचप्रमाणे वाढलेल वजन नियंत्रणात आणायला पण प्रथिनयुक्त आहाराची मदत होते.

डाळी, कडधान्य, मासे, चिकन, अंडी इत्यादी. तसेच शरीरातील वाढलेल साखरेचं प्रमाण असतं ते सुद्धा नियंत्रित ठेवायला प्रथिनं मदत करतात.

हिरव्या पालेभाज्या जरूर खा.

पालक, मेथी, माठ,राजगिरा यांसारख्या हिरव्या पालेभाज्यांमध्ये फायबर , लोह, मॅग्नेशियम, पोटॅशियम, व्हीटॅमिन बी आणि कॅल्शियमचे प्रमाण जास्त असते.

हिरव्या पालेभाज्यांमधे सर्व महत्त्वाचे पोषक घटक असल्यानं शरीराची वाढ तसेच चांगल्या आरोग्यासाठी त्या महत्वाच्या असतात. व्हिटॅमिन बी हा आठ वेगवेगळ्या व्हिटॅमिन्सचा समूह आहे.

या आठ जीवनसत्वांमध्ये थियामिन, रिबोफ्लेविन, नियासिन, पँटोथेनिक ॲसिड, बायोटिन, फोलेट, कोबालमिन यांचा समावेश असतो.

थकवा कमी करण्यासाठी काय खावं?

हिरव्या पालेभाज्यांमध्ये लोह असतं, त्यांचा आहारात समावेश केला जाऊ शकतो.

लाल मांसातही लोह असतं. सी जीवनसत्त्व असणाऱ्या लिंबासारख्या फळांचा आहारात समावेश हवा.

शरीराला पुरेशा प्रमाणात पाणी मिळायला हवं. आहारात फळं आणि भाज्यांचा समावेश वाढवावा कारण त्यांच्यात पुरेशी जीवनसत्त्वं असतात.

प्रक्रिया केलेलं अन्न टाळावं,

साखरेचं अतिसेवन करू नये आणि दिवसभरात सतत खाण्यापेक्षा पोट भरून तीनदा व्यवस्थित जेवण करून सतत अध्येमध्ये खाणं टाळावं.

साखरेचे पदार्थ टाळा

रक्तातील साखर वाढल्याने लठ्ठपणा वाढतो, तर ते टाळण्यासाठी बेकरी पदार्थ, चॉकलेट्स, फळांचे रस किंवा कुठलेही गोड पदार्थ खाणं पूर्ण बंद करा.

या सगळ्यामध्ये साखरेचं प्रमाण जास्त असतं आणि त्याचा इंसुलिनच्या पातळीवर नकारात्मक परिणाम होतो.

कार्बोहायड्रेटसयुक्त आहार कमी करा

कार्बोहायड्रेटमध्ये फायबर नसतं आणि ते इन्सुलिनची पातळी वाढवतात. जास्त प्रमाणात कार्बोहायड्रेटस् खाल्ल्याने वजन वाढू शकतं. प्रक्रिया केलेल्या कार्बोहायड्रेट स्त्रोतांमध्ये केक, पेस्ट्री आणि पांढरा ब्रेड यांचा समावेश होतो.तसेच पांढरे तांदूळ आणि बटाट्यासारख्या गोष्टींमध्ये हाय ग्लायसेमिक इंडेक्स असतो. त्यामुळे या गोष्टी आहारातून कमी करा

तळलेले पदार्थ खरे तर जास्त प्रमाणात मीठ आणि ट्रान्स फॅट्स युक्त आहेत आणि ते झउजऊसाठी चांगले नाहीत, त्याचप्रमाणे या तळलेल्या पदार्थात कॅलरीज हि जास्त असतात, ज्यामुळे वजन वाढू शकतं. ते टाळण्यासाठी तळलेले पदार्थ टाळलेलेच बरे.

अशाप्रकारे सकस आहार, योगासने किंवा व्यायाम आणि निरोगी जीवनशैलीचा अवलंब करून झउजऊबरा होऊ शकतो.

प्रत्येकाला प्रत्येक गोष्ट चालतेच असं नाही. त्यांच्या आजारानुसार, आजाराच्या तीव्रतेनुसार त्यांच्या आहारात बदल करावे लागतात. त्यामुळे आहारतज्ज्ञ व स्त्रीरोगतज्ज्ञ यांचा सल्ला जरूर घ्या.

लातूर तालुक्यात कोतवालांची १५ पदे भरणार; ३१ जुलैपर्यंत अर्ज सादर करता येणार

लातूर : महसूल व वन विभागाच्या १७ मे २०२३ रोजीचे पत्र आणि जिल्हाधिकारी यांच्या सूचनेनुसार लातूर तालुक्यातील कोतवाल पदाच्या रिक्त १९ जागांपैकी १५ जागांची पदभरती राबविण्यात येत आहे. या पदासाठी २४ जुलै २०२३ ते ३१ जुलै २०२३ या कालावधीत कार्यालयीन वेळेत लातूर तहसील कार्यालयात अर्ज वितरण व स्वीकृत केले जातील. परीक्षेबाबतची सर्व माहिती लातूर जिल्हाधिकारी कार्यालयाच्या www.latur.gov.in या संकेतस्थळावर उपलब्ध करून देण्यात आली. तरी जास्तीत जास्त उमेदवारांनी अर्ज करावेत, असे आवाहन लातूरच्या उपविभागीय अधिकारी रोहिणी नऱ्हे-विरोळे यांनी केले आहे.

शिरूर अनंतपाळ, चाकूर तालुक्यात सार्वजनिक खाजगी भागीदारी तत्वावर स्थापन होणार सघन कुक्कुट विकास गट

लातूर : सन २०२१-२२ अंतर्गत लातूर जिल्ह्यातील शिरूर अनंतपाळ आणि चाकूर तालुक्यात शासनाच्या पशुसंवर्धन विभागाच्या सार्वजनिक खाजगी भागीदारी तत्वावर सघन कुक्कुट विकास गटाची स्थापना करण्यात येणार आहे. या योजनेसाठी अनुसूचित जातीच्या एका लाभार्थीची निवड करण्यात येणार आहे. यासाठी इच्छुक लाभार्थ्यांनी १० ऑगस्ट २०२३ पर्यंत औसा संबंधित पंचायत सामितीचे पशुधन विकास अधिकारी यांच्याकडे अर्ज सादर करावेत, असे आवाहन जिल्हा पशुसंवर्धन उपायुक्त डॉ. एन. एस. कदम यांनी केले आहे. या प्रकल्पाची एकूण किंमत १० लाख २७ हजार ५०० रुपये असून लाभार्थ्याला शासनाचे ५० टक्के अनुदान म्हणजेच ५ लाख १३ हजार ७५० देय राहील. उर्वरित ५० टक्के रक्कम लाभार्थ्याने स्वत:चा हिस्सा किंवा वित्तीय संस्थाकडून कर्ज घेवून उभा करावी लागेल, असे डॉ. कदम यांनी कळविले आहे.

मदतीपासून कोणीही वंचित राहणार नाही- जिल्हाधिकारी

लातूर : जिल्ह्यातील जळकोट तालुक्यात गेल्या काही दिवसांत झालेल्या सततच्या पावसामुळे काही भागात पूर परिस्थिती निर्माण झाली आहे. त्यामुळे पिकांचे, घरांचे नुसकान झाले असून जनावरे मृत्युमुखी पडली आहेत. जिल्हाधिकारी वर्षा ठाकूर-घुगे यांनी आज तालुक्यातील नुकसानग्रस्त भागाची पाहणी करून नुकसानीचे पंचनामे, मदत वाटप आदी बाबींचा आढावा घेतला. तसेच नागरिकांशी संवाद साधून नुकसानीची माहिती घेतली.

उदगीरचे उपविभागीय अधिकारी सुशांत शिंदे, तहसीलदार सुरेखा स्वामी, गट विकास अधिकारी नरेंद्र मेडेवार यांच्यासह विविध यंत्रणांचे विभाग प्रमुख यावेळी उपस्थित होते.

जळकोट तालुक्यातील काही भागात पुराचे पाणी घरात घुसून, तसेच घरांच्या पडझडीने नुकसान झाले आहे. तसेच या परिसरातील जनावरांचा मृत्यू, जमीन खरडून जाण्याच्या घटना घडल्या आहेत. या नुकसानीची पाहणी करण्यासाठी जिल्हाधिकारी वर्षा ठाकूर-घुगे यांनी रावणकोळा, मरसांगवी, आतनुर आणि शिवाजीनगर तांडा येथे भेट देवून नागरिकांशी संवाद साधला.

घरात पाणी घुसल्याने नुकसान झालेल्या रावणकोळा येथील सागरबाई रावसाहेब पोले, पारुबाई भाऊराव पोले आणि राधाबाई बळीराम डोंगरगावे यांच्या घरी भेटी दिल्या. मरसांगावी येथील मौला हुसेन जमादार, तसेच आतनूर येथील प्रल्हाद नारायण सोमवसे यांच्या शेतात झालेल्या नुकसानी बाबत शेतकरी यांच्याशी संवाद साधला. तसेच जनावरांचा मृत्यू, जमीन खरडून जाणे आदी नुकसानीचीही जिल्हाधिकारी यांनी यावेळी माहिती घेतली, तसेच या नुकसानीच्या पंचनाम्याचा आढावा घेतला.

नुकसानग्रस्तांना शासन नियमाप्रमाणे तातडीने द्यावयाच्या मदतीचे विनाविलंब वितरण करण्याच्या सूचनाही त्यांनी यावेळी दिल्या. ज्याठिकाणी पुल वाहून गेले आहेत, त्याठिकाणी संबंधित यंत्रणेला तातडीने आवश्यक कार्यवाही करण्याच्या सूचना दिल्या. तसेच जे तलाव भरलेले आहेत त्याठिकाणी योग्य ती दक्षता घेण्याच्या सूचनाही जिल्हाधिकारी यांनी यावेळी दिल्या. या अतिवृष्टीमुळे बाधित झालेल्या सर्व नागरिकांना शासनाची मदत भेटेल, मदतीपासून कोणीही वंचित राहणार नाही, याची प्रशासन दक्षता घेत असल्याचे त्यांनी सांगितले.

कोविडच्या काळात पालक गमावलेल्या मुलांच्या संगोपनाचा विषय आ. कराड यांनी सभागृहात मांडला

लातूर : कोविडच्या काळात पालक गमावलेल्या, अनाथ झालेल्या मुलांच्या संगोपनासाठी शासनाच्या योजनाची वेळेत अंमलबजावणी होत नाही. बाल न्याय निधीचे वाटप कशा पद्धतीने केले जात आहे याबाबतचा प्रश्न आ रमेशअप्पा कराड यांनी विधान परिषदेच्या सभागृहात गुरुवारी मांडला असता महिला व बाल विकास मंत्री अदिती तटकरे यांनी मार्च २०२३ पर्यंत बालकाच्या खात्यावर ११०० रुपये प्रमाणे लाभ जमा करण्यात आला असून एप्रिल २०२३ पासून दरमहा २२५० प्रमाणे लाभ देण्यासाठी ५४.८४ कोटी रुपये इतका निधी वितरित करण्याची कारवाई सुरू झाली असल्याची माहिती दिली.

कोरोना काळात आई किंवा वडीलांच्या निधनामुळे अनाथ झालेल्या मुलांच्या शिक्षणासाठी व्यवस्था केलेल्या बालसंगोपन योजने अंतर्गत बाल न्याय निधीचे वाटप बहुतांश जिल्ह्यांमध्ये संथगतीने सुरु असल्याचा प्रश्न आ. रमेशआप्पा कराड यांनी विधान परिषदेच्या सभागृहात उपस्थित केला. यावेळी बोलताना ते म्हणाले की २०२१-२०२२ या वर्षाची रक्कम अद्याप अनेक बालकांना मिळालेली नसल्याचे निदर्शनास आले आहे. मा. सर्वोच्च न्यायालयाकडे जमा झालेला दंड किंवा तत्सम रक्कमेतून कोरोना काळात पालक दगावलेल्या मुलांच्या शिक्षणासाठी बाल न्याय विधी विभागात जमा केली आहे. सदर निधीचे बालकांना प्रत्येकी दहा हजार रुपये वाटप झाले काय? काही जिल्ह्यांमधील महिला व बाल विकास विभागाकडून मुलांच्या नावावर रक्कम जमा झाली नसल्याची बाब निदर्शनास आली आहे. या अनाथ बालकांना शासनाच्या वतीने बालसंगोपन योजनेअंतर्गत ११०० रुपयांचे अनुदान माहे जानेवारी २०२३ पासून देण्यात आलेले नसून, सदर अनुदानात दरमहा रुपये ११०० वरुन रुपये २२५० एवढी केलेली वाढसुद्धा अद्याप अदा करण्यात आलेली नसल्याचे निदर्शनास आले असून माहे ऑक्टोबर २०२२ ते मार्च २०२३ या सहा महिन्यांचे अनुदान लाभार्थ्यांच्या बँक खात्यात जमा झालेले नाही, सदर अनाथ बालकांच्या नावे ५ लाख रुपये मुदत ठेव ठेवण्याचा व सदर रक्कम २१ वर्षे पूर्ण झाल्यानंतर व्याजासह देण्याबाबतच्या घेण्यात आलेल्या शासन निर्णयाच्या अनुषंगाने राज्यातील किती बालकांना मदत देण्यात आली, ज्या बालकाची बँकेत खाते नाहीत त्या बाबत शासनाचे काय धोरण आहे असा प्रश्न आ. रमेशआप्पा कराड यांनी उपस्थित केला होता.

आ. कराड यांनी विचारलेल्या प्रश्नावर उत्तर देताना महिला व बाल विकास मंत्री श्रीमती आदिती तटकरे म्हणाल्या की, कोरोना काळात पालकांचे निधन झालेल्या मुलांना बाल संगोपन योजनेचा लाभ ३१ मार्च २०२३ पर्यंत सर्व मुलांना वितरीत करण्यात आला आहे. या योजनेसाठी स्वतंत्र लेखाशीर्षाखाली निधीची तरतूद करण्यात येते. पालक गमावलेल्या बालकांच्या शाळा फी, वसतिगृह शुल्क, शैक्षणिक साहित्य इत्यादी शैक्षणिक खर्चासाठी मा. सर्वोच्च न्यायालयाकडे जमा दंडाच्या रकमेतून रू. २५,५३,२५,५४८ इतकी रक्कम बाल न्याय निधीमध्ये जमा करण्यात आली असून सदर रक्कम ही कोविड मुळे पालक गमावलेल्या सर्व बालकांना सरसकट वितरीत करणे अपेक्षित नसून न्यायालयाने विहीत केलेल्या निकषानुसार पात्र ठरणाऱ्या मुलांनाच रु. १०,००० इतके एक वेळाचे आर्थिक सहाय्य उपलब्ध करुन देण्यात यावे असे आदेश मा. सर्वोच्च न्यायालयाकडून आले आहेत. त्यानुसार पात्र ठरणाऱ्या मुलांनाच रु. १० हजार एक वेळचे आर्थिक सहाय्य उपलब्ध करुन देण्यात आलेले आहे.

बाल संगोपन योजनेंतर्गत मार्च, २०२३ पर्यंत बालकांच्या बँक खात्यावर रु. ११००/- प्रमाणे लाभ जमा करण्यात आला आहे. तसेच शासन निर्णय १७/०२/२०२३ अन्वये दि. १/०४/२०२३ पासून रु. २२५०/- दरमहा प्रमाणे लाभ देण्यासाठी रु. ५४.८४ कोटी इतका निधी वितरित करण्याची कार्यवाही सुरु आहे. अशी माहिती देऊन आदिती तटकरे म्हणाल्या की, माहे ऑक्टोबर २०२२ ते मार्च २०२३ या कालावधीमधील अनुदान एकूण ६२,०५० इतक्या बालकांच्या बँक खात्यावर माहे एप्रिल व मे २०२३ मध्ये जमा करण्यात आले आहे. पालक गमावलेल्या एकूण ८६९ बालकांच्या नावे प्रति बालक रुपये ५ लक्ष रुपये त्यांच्या नावावर बँकेत जमा करण्याची प्रक्रिया सुरू आहे.

स्वातंत्र्याच्या अमृत महोत्सवानिमित्त आयोजित कार्यक्रमांमध्ये नागरिकांनी सहभागी व्हावे-जिल्हाधिकारी वर्षा ठाकूर-घुगे

लातूर : स्वातंत्र्याचा अमृतम होत्सव उपक्रम गेली वर्षभर जिल्ह्यात सर्वत्र मोठ्या उत्साहाने साजरा होत आहे. या अमृत महोत्सवाचा सांगता समारंभानिमित्त ९ ऑगस्ट ते १५ ऑगस्ट २०२३ या कालावधीत विविध उपक्रमांचे आयोजन करण्यात आले आहे. लातूर जिल्ह्यातील सर्व ग्रामपंचायतीचे सरपंच, उपसरपंच, ग्रामपंचायत सदस्य व गावातील सर्व नागरिकांनी या उपक्रमाच्या सांगता समारंभात मोठ्या उत्साहाने व जल्लोषाने सहभागी होण्याचे आवाहन जिल्हाधिकारी वर्षा ठाकूर-घुगे आणि जिल्हा परिषदेचे मुख्य कार्यकारी अधिकारी अनमोल सागर यांनी केले आहे.

स्वातंत्र्याच्या अमृत महोत्सवच्या सांगता समारंभानिमित्त 'मेरी माटी-मेरा देश, मिट्टी को नमन- विरो का वंदन' या शीर्षकाखाली लातूर जिल्ह्यातील ७८६ ग्रामपंचायतींमध्ये विविध उपक्रमांचे आयोजन ग्रामपंचायत पातळीवर करण्यात येणार आहे. सर्व ग्रामपंचायतीमध्ये ५द३ फुट या आकारात केंद्र शासनाच्या विहीत मापदंडानुसार आझादी का अमृत महोत्सव प्रितर्थ शिला फलकाची निर्मिती करण्यात येणार आहे. या स्मारक फलकाची निर्मिती शक्यतो अमृत सरोवर, ग्रामपंचायतीचा परिसर अथवा शाळेच्या आवारात करणे अपेक्षित आहे.

स्वातंत्र्य लढ्यात मातृभूमीसाठी वीरमरण पत्करलेल्या सैनिक व स्वातंत्र सैनिकांना अभिवादन करण्यासाठी ९ ऑगस्ट ते १५ ऑगस्ट या कालावधीत विविध कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात येणार आहे. या अनुषंगाने पंचप्राण पतिज्ञा व्यक्तीगत अथवा सामूहिक स्वरुपात गावपातळीवर घेण्यात यावी व त्याची सेल्फी घेवून केंद्र शासनाच्या साईटवर अपलोड करण्यात यावी. या सांगता समारोह कार्यक्रमानिमित्त प्रत्येक गावातील कलशात प्रातिनिधीक स्वरुपात गावातून एक लिटर तांब्याच्या कलशात माती जमा करून पंचायत समितीकडे जमा करावी. पंचायत समिती स्तरावर सर्व कलशातील माती एकत्रीत करुन पंचायत समितीचा कलश दिल्लीला अमृत रोपवाटीका तयार करण्यासाठी पाठविण्यात येणार आहे.

देशाला स्वातंत्र्य मिळून पंचाहत्तर वर्ष पूर्ण झाल्यानिमित्त वसुधा वंदन उपक्रमांतर्गत प्रत्येक ग्रामपंचायतीमध्ये ७५ देशी प्रजातीच्या वृक्षांची विशेष लागवड करण्यात येईल व त्याठिकाणी तसा फलक लावण्यात येईल. ८ ऑगस्ट रोजी गावातील प्रत्येकाच्या शेतामधून जमा केलेल्या मातीच्या कलशासह मशाल फेरीचे आयोजन शाळेतील विद्यार्थी व गावकऱ्यांच्या सहभागाने करावे. १५ ऑगस्ट रोजी लोकांमध्ये जाज्वल्ल देशभक्तीची भावना जागविणेसाठी ध्वजारोहणानंतर राष्ट्रगान कार्यक्रम तसेच महाराष्ट्र गीत गायन कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात यावे. स्वातंत्र्य सेनानी, स्वातंत्र्यसैनिकांच्या व वीर जवानांच्या कुटुंबाचा १५ ऑगस्ट रोजी यथोचित सत्कार व गौरव करण्यासाठी गावपातळीवर कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात यावे.

देशासाठी वीरमरण पत्करलेल्या सैनिक व हुतात्मा यांचे स्मरण व त्यांना अभिवादन करण्यासाठी गावातील सर्व महिला, बालक, विद्यार्थी, युवक व नागरिकांनी गावस्तरावर आयोजित कार्यक्रमात सहभागी होण्याचे आवाहन जिल्हाधिकारी वर्षा ठाकूर-घुगे आणि जिल्हा परिषदेचे मुख्य कार्यकारी अधिकारी अनमोल सागर यांनी केले आहे.

वीजबील रोखीने भरण्यावर मर्यादा

लातूर : विद्युत नियामक आयोगाच्या आदेशानुसार १ऑगस्ट२०२३ पासून महावितरणच्या वीजबिल रोखीत भरण्यावर कमाल मर्यादा राहणार असून त्यामुळे सुरक्षित व सुविधा जनक असणाऱ्या ऑनलाइन पध्दतीने वीजदेयकाचा भरणा करण्याचे आवाहन महावितरणने केले आहे.

महाराष्ट्र विद्युत नियामक आयोगयांनी ३१ मार्च २०२३ नुसार दिलेल्या आदेशान्वये १ऑगस्ट२०२३ पासून महावितरणच्या रोखीत वीजबिल भरण्याच्या कमाल रकमेवर मर्यादा राहणारआहे. महावतिरणचे सर्व ग्राहक (लघुदाब कृषी वर्गवारी सोडून) यांना दर महा कमाल मर्यादित केवळ ५ हजार रुपयां पर्यंतचे वीजबील भरता येणारआहे. तसेच लघुदाब कृषी वर्गवारीतील ग्राहकांना वीजबिल रोखीत भरण्यासाठीची दरमहा कमाल मर्यादा १० हजार एवढी राहणारआहे.

महावितरणच्या वतीने वीजग्राहकांना www. mahadiscom. in या संकेत स्थळावर तसेच महावितरणच्या मोबाईल अॅपद्वारे केव्हाही व कुठूनही ऑनलाइन पध्दतीने विना मर्यादा वीजदेयकाचा भरणा करता येवू शकतो. या प्रणालीची कार्यपध्दती महावितरणच्या संकेत स्थळावर उपलब्ध आहे. या पध्दतीत ग्राहक वीजदेयकाचा भरणा क्रेडिट/डेबिटकार्ड,नेटबँकींग व यु पी आय इत्यादी इलेक्ट्रॉनिक माध्यमा मार्फत करू शकतो. तसेच भारत बिलपेमेंट(BBPS) मार्फत देखील वीज बिल भरणा करता येऊ शकतो. या व्यतिरिक्त महावितरणने रु.५,०००/- पेक्षा जास्त बिल असणाऱ्या सर्व लघुदाब ग्राहकांना RTGS/ NEFT द्वारे देयक भरण्याची सुविधा उपलब्ध करून दिलेली आहे. त्यासाठी लागणारी आवश्यक ग्राहक निहाय बँकेच्या माहितीचा तपशिल वीजबिलावर उपलब्ध करून देण्यात आलेला आहे.

क्रेडिटकार्ड वगळता इतर सर्वपध्दतीने वीजबिल भरणा निशुल्क आहे. तसेच ऑनलाईन पध्दतीने देयकाचा भरणा केल्यास बिल रकमेच्या ०.२५टक्के (जास्तीत जास्त रु.५००/-) इतकी सवलत देखील देण्यात आलेली आहे. ऑनलाईन पध्दतीने वीजदेयकाचा भरणा करणे अत्यंत सुरक्षित असून या पध्दतीस रिझर्व बँकेच्या पेमेंट व सेटलमेंट कायदा २००७ च्या तरतूदी लागू आहेत. सद्यस्थितीत महावितरणचे ११० लाख ग्राहक (६५टक्के) ऑन लाईन सुविधेचा लाभ घेत असून यातून दरमहा महावितरणला साधारणत: २२५०कोटी महसूलाची वसूली होते.

ऑनलाईन पध्दतीने भरणा केल्यास ग्राहकास त्वरित त्याच्या नोंदणीकृत मोबाईल नंबर वर SMS द्वारे पोच मिळते तसेच www.mahadiscom.in या संकेतस्थळावर Paymnt History तपासल्यास भरणा तपशील व पावती उपलब्ध्द होते. ऑनलाइन वीजबिल भरणा पध्दत अत्यंत सुरक्षित असून या संदर्भात काही तक्रार अथवा शंका असल्यास ग्राहक helpdesk\š pgmaha discom.in याई-मेल आयडी वर महावितरणशी संपर्क साधू शकतात. रांगेत वेळवाया न घालवता महावितरणने उपलब्ध करुन दिलेल्या निशुल्क ऑनलाईन भरणा सेवांचा वीज ग्राहकांनी फायदा घेण्याचे आवाहन महावितरणने केले आहे.

दयानंद कला महाविद्यालयात श्रेष्ठ भारत निर्माणासाठी लोककल्याणकारी प्रशासन व्यवस्था कार्यक्रम

लातूर : येथील दयानंद कला महाविद्यालयात IQAC विभाग, बी.ए. प्रशासकीय सेवा व विश्र्व कल्याण विचार मंच यांच्या संयुक्त विद्यमाने आयोजित लोककल्याणकारी प्रशासन व्यवस्था कार्यक्रम यशस्वीरित्या संपन्न झाला. श्रेष्ठ भारताच्या निर्माणासाठी हा मार्गदर्शनपर कार्यक्रम सर्व युवकांसाठी समर्पित करण्यात आला. या कार्यक्रमास प्रमुख मार्गदर्शक म्हणून श्री. सोमय मुंडे (आय.पी.एस.) जिल्हा पोलीस अधिक्षक,लातूर, श्री.अरविंद लोखंडे अप्पर जिल्हाधिकारी,लातूर व श्री. डी. सुर्या छात्र राजनेता अध्यक्ष, वि.वि.म.हे उपस्थित होते.

या कार्यक्रमाची सुरुवात मान्यवरांच्या हस्ते दिपप्रज्वलन व सरस्वती प्रतिमेला पुष्प अर्पण करुन झाली. तसेच महाविद्यालयातील संगीत विभागातील डॉ. संदीपान जगदाळे, प्रा. शरद पाडे यांनी उत्कृष्ठ असे स्वागतगीत सादर केले.

श्री.सोमय मुंडे यांनी मार्गदर्शन करताना राज्यघटनेमध्ये असलेली लोककल्याणाची विविध कलमे,नागरिकांची मुलभूत हक्क,राज्यनिती धोरणाची मार्गदर्शक तत्वे यावर प्रकाश टाकला. तसेच पोलीस प्रशासना मार्फत राबविण्यात येणाऱ्या विविध लोककल्याणकारी योजनांची माहीती त्यांनी याठिकाणी दिली.लोककल्याणकरी प्रशासन व्यवस्थेसाठी नागरिक व प्रशासन यामध्ये सर्वात महत्वाचा घटक म्हणजे संवाद हा आहे असे प्रतिपादन त्यांनी केले. तसेच या कार्यक्रमात मार्गदर्शन करताना श्री. अरविंद लोखंडे यांनी लोककल्याणकारी प्रशासन म्हणजे काय याची उकल त्यांनी केली. लोककल्याणारी प्रशासनाचा ऊगम,इतिहास या घटाकवर त्यांनी मार्गदर्शन केले. तसेच आपण राहतो त्या समाजाची सेवा करणारी प्रशासनव्यवस्था कशा प्रकारे कार्य करते याचे मार्गदर्शन त्यांनी केले. प्रशासनामार्फत राबविण्यात येणाऱ्या विविध योजनांचा संदर्भ त्यांनी या प्रसंगी दिला. तसेच श्री. डी सुर्या यांनी लोककल्याणकारी प्रशासन व्यवस्थेची आधुनिक काळातील गरज स्पष्ट केली. सर्वांना समान संधी प्राप्त करून देणे हे लोककल्याणकारी प्रशासन व्यवस्थेचे प्रमुख वैशिष्ट्य आहे असे त्यांनी सांगितले.

या कार्यक्रमाला प्रमुख उपस्थिती म्हणून दयानंद कला महाविद्यालयाचे प्राचार्य प्रा.डॉ.शिवाजी गायकवाड उपस्थित होते. तसेच महाविद्यालयाचे उपप्राचार्य डॉ. प्रशांत मान्नीकर, उपप्राचार्य प्रा.अनिलकुमार माळी, पर्यवेक्षक डॉ.दिलीप नागरगोजे हे उपस्थित होते. या कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक श्री.डी.सुर्या यांनी केले. प्राचार्य डॉ.शिवाजी गायकवाड यांच्या मार्गदर्शक सूचनेनुसार कार्यक्रमाचे उत्कृष्ठ संयोजन प्रमुख संयोजक डॉ. संतोष पाटील यांनी केले. या कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन दोरेश शहा यांनी केले.

राज्यातील उत्कृष्ट गणेशोत्सव मंडळांना मिळणार पुरस्कार

लातूर : १९ सप्टेंबर २०२३ पासून सुरु होत असलेल्या गणेशोत्सवात राज्यातील उत्कृष्ट गणेशोत्सव मंडळांना राज्य शासनाकडून पुरस्कार देण्यात येणार आहे. या स्पर्धेत धर्मादाय आयुक्त यांच्याकडे नोंदणी केलेल्या किंवा स्थानिक पोलीस स्टेशन किंवा स्थानिक स्वराज्य संस्था यांची परवानगी घेतलेल्या सार्वजनिक गणेशोत्सव मंडळांना सहभागी होता येणार आहे.

राज्यात अनुक्रमे प्रथम, द्वितीय आणि तृतीय क्रमांक पटकाविणाऱ्या गणेशोत्सव मंडळांना पाच लाख रुपये, अडीच लाख रुपये आणि एक लाख रुपये असे परितोषिक देण्यात येणार आहे. तसेच राज्य समितीकडे ३६ जिल्ह्यातील १ याप्रमाणे ३६ शिफारसीत गणेशोत्सव मंडळापैकी ३ विजेते गणेशोत्सव मंडळ वगळून उर्वरित ३३ गणेशोत्सव मंडळांचाही राज्य शासनाकडून २५ हजार रुपये पारितोषिक व प्रमाणपत्र देवून गौरव करण्यात येणार आहे. या स्पर्धेसाठी लातूर जिल्ह्यातील गणेशोत्सव मंडळानी मराठवाडा मुक्तिसंग्राम, स्वातंत्र्याचा अमृत महोत्सव, पर्यावरण, वृक्ष लागवड अशा देखाव्यावर भर दिला तर लोकांचे प्रबोधन होईल. त्यामुळे गणेशोत्सव मंडळांनी असे देखावे तयार करावेत, असे आवाहन जिल्हाधिकारी वर्षा ठाकूर-घुगे यांनी केले आहे. या स्पर्धेसाठी प्रत्येक जिल्ह्यातील विजेत्या गणेशोत्सव मंडळाची निवड करण्यासाठी जिल्हास्तरीय समिती गठीत करण्याचे निर्देश राज्य शासनाने दिले आहेत, असे उपजिल्हाधिकारी (सामान्य प्रशासन) गणेश महाडिक यांनी कळविले आहे.

CHANGE OF NAME DECLARATION

HERE IN THIS ADVERTISE I AM DECLARING THAT I HAVE CHANGE MY NAME WHICH WAS EARLIER : **SHAIKH ASLAM SHAIKH AYYUB SAHAB TO : ASLAM AYYUB SHAIKH** HENCE FOR THIS DECLARATION I WILL BE KNOWN BY THIS NAME AND WILL USE ASLAM AYYUB SHAIKH IN FUTURE THE SAME NAME WILL BE USED BY MY FAMILY WIFE/ CHILDREN AND RELATIVE.

OLD NAME :- SHAIKH ASLAM SHAIKH AYYUB SAHAB

NEW NAME :- ASLAM AYYUB SHAIKH

ADDRESS :- NOBEL COLONY UDGIR DIST.LATUR MS

CHANGE OF NAME DECLARATION

HERE IN THIS ADVERTISE I AM DECLARING THAT I HAVE CHANGE MY NAME WHICH WAS EARLIER : **SHAIKH ARBAAZ SHAIKH AYYUB SAHAB TO : ARBAAZ AYYUB SHAIKH** HENCE FOR THIS DECLARATION I WILL BE KNOWN BY THIS NAME AND WILL USE ARBAAZ AYYUB SHAIKH IN FUTURE THE SAME NAME WILL BE USED BY MY FAMILY WIFE/ CHILDREN AND RELATIVE.

OLD NAME :- SHAIKH ARBAAZ SHAIKH AYYUB SAHAB

NEW NAME :- ARBAAZ AYYUB SHAIKH

ADDRESS :- NOBEL COLONY UDGIR DIST. LATUR MS

टी. सी. हरवली आहे

गायकवाड ऋषिकेश सुभाष यांची ज्ञानेश्वर माध्यमिक व उच्च माध्यमिक विद्यालय, लातूर येथून इयत्ता दहावी पास झाल्याची टी.सी. विवेकानंद चौक ते शाहू चौक, लातूर प्रवासा दरम्यान हरवली आहे. तरी कोणास सदर टी. सी. सापडल्यास खालील मोबाइल क्रमांकावर संपर्क करावा.

संपर्क : मो. नं. ९८३४३६३८९६

टी. सी. व कागदपत्रे हरवली आहेत

पूनम सुधाकर अरगे राहणार सिरसल ता.औसा जि.लातूर या विद्यार्थ्यीनीची महाराष्ट्र विद्यालय किल्लारी येथून इयत्ता १२ वी (कला) पास ची मुळ टी.सी. व इतर मुळ कागद पत्रांची बॅग किल्लारी ते लातूर प्रवासा दरम्यान हरवली आहे. तरी कोणास सदर बॅग व कागदपत्रे आढळल्यास खालील मोबाइल क्रमांकावर संपर्क करावा.

संपर्क : मो. क्र. ८७९९८९९६५१

छोटी झेरॉक्स मशीन व प्रिंटर विक्री
कलर प्रिंट/झेरॉक्स
B/W प्रिंट/झेरॉक्स
जम्बो झेरॉक्स/प्रिंट
डिझाईनिंग/पासपोर्ट फोटो
रिफीलींग/टोनर/फोटो पेपर
लॅमिनेशन मशिन व मटेरिअल
झेरॉक्स मशीनचे अधिकृत विक्रेते :
बोरा झेरॉक्स
व्यापारी धर्मशाळा, महात्मा गांधी चौक, लातूर.
9673344777

श्री.तिरूपती ट्रेडींग कंपनी
शिवाजी चौक, निलंगा, जि. लातूर
जैन ठिबक सिंचन
जैन स्प्रिंकलर
जैन पी.व्ही.सी.पाईपचे
-: अधिकृत विक्रेते:-
प्रो. गुणवंत गायकवाड हलगरकर
फोन:-दु. २४२४६३,
मो.९४०४६८२९९९

SINCE 1972
माळवदकर एजन्सीज
सावेवाडी, लातूर
mo. 9422656522
सर्व प्रकारच्या फर्निचरचे उत्पादक व विक्रेते