लातूर भूकंप

LATUR BHUKAMP

संपादक: अशोक चिंचोले

सांज दैनिक : शुक्रवार - ४ ऑगस्ट २०२३
वर्ष - ३७ वे
अंक - १२६
पाने - ४

किंमत २ रूपये

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
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.

बदनामी खटल्यात राहुल गांधींना सर्वाधिक शिक्षेची गरज होती का?

- सर्वोच्च न्यायालय

नवी दिल्ली : राहुल गांधी यांना जास्तीत जास्त दोन वर्षांची शिक्षा सुनावण्यात आली. हे हेतूपरस्पर करण्यात आले का? अशी विचारणा गुजरात न्यायालयाकडे करत आज सर्वोच्च न्यायालयाने राहुल गांधी यांना बदनामी प्रकरणी गुजरात न्यायालयाने ठोठावलेल्या शिक्षेला स्थगिती दिली आहे.

याविरोधात राहुल गांधींना उच्च न्यायालयात दिलासा मिळाला नव्हता, म्हणून ते सर्वोच्च न्यायालयाच गेले होते. या याचिकेवर आज सुनावणी झाली. यामध्ये सर्वोच्च न्यायालयाने या पेक्षा कमी शिक्षा देखील करता आली असती, अशी टिप्पणी केली आहे. राहुल गांधी यांच्या विरोधात युक्तिवाद करणाऱ्या तक्रारदार पूर्णेश मोदी यांचे ज्येष्ठ वकील महेश जेठमलानी यांना सर्वोच्च न्यायालयाने फटकारले आहे. राहुल गांधी यांना सुरतच्या न्यायालयाने जास्तीत जास्त शिक्षा देण्यासाठी कोणती कारणे दिली आहेत. यापेक्षा कमी शिक्षा देता आली असती. त्यामुळे लोकसभा मतदारसंघातील जनतेचे हक्कही अबाधित राहिले असते, असे सर्वोच्च न्यायालयाने म्हटले आहे.

तसेच अधिकाधिक शिक्षा का दिली हे सुरत न्यायालयाच्या न्यायाधीशांना सांगावे लागणार आहे, असे सर्वोच्च न्यायालयाने म्हटले आहे. राहुल गांधी यांच्यावतीने ज्येष्ठ वकील अभिषेक मनु सिंघवी यांनी युक्तिवाद केला. तक्रारदार पूर्णेश मोदी यांच्यावतीने ज्येष्ठ वकील महेश जेठमलानी यांनी युक्तिवाद केला. राहुल यांच्या याचिकेवर न्यायमूर्ती बीआर गवई, न्यायमूर्ती पीएस नरसिंहा आणि प्रशांत कुमार मिश्रा यांच्या खंडपीठासमोर सुनावणी झाली. न्यायालयाने दोन्ही पक्षांना प्रत्येकी १५ मिनिटांचा अवधी दिला होता.

सुप्रीम कोर्टाने म्हटले आहे की हे प्रकरण एखाद्या व्यक्तीच्या अधिकारांबद्दल नाही तर ते संसद सदस्याच्या अधिकारांबद्दल आहे. सत्र न्यायालयाच्या न्यायाधीशांनी जास्तीत जास्त शिक्षा सुनावली आहे, त्याचे कारणही त्यांना स्पष्ट करावे लागेल. आपल्या निकालात न्यायाधीशांनी यावर काहीही सांगितलेले नाहीय. जर राहुलना १ वर्ष ११ महिन्यांची शिक्षा झाली असती तर ते खासदार म्हणून अपात्र ठरले नसते, असे मत सर्वोच्च न्यायालयाने नोंदविले आहे.

सत्याचा विजय झाला आहे. कोर्टातून आम्हाला न्याय मिळाला. भाजपने षडयंत्र रचले. कितीही ढग असले तरी सूर्याला उगवण्यापासून रोखता येत नाही, अशी प्रतिक्रिया काँग्रेस खासदार इम्रान प्रतापगढ़ी यांनी दिली आहे.

राहुल गांधी यांना सुरतच्या सत्र न्यायालयाने राहुल गांधी यांना मानहानीच्या प्रकरणात दोषी ठरवले होते. यासोबतच त्यांना दोन वर्षांची शिक्षाही ठोठावली होती. यानंतर राहुल यांनी गुजरात हायकोर्टात याचिका दाखल करून कनिष्ठ न्यायालयाच्या निर्णयाला स्थगिती देण्याची मागणी केली होती. तिथे त्यांना अपयश आले होते. याचिका फेटाळल्यानंतर राहुल यांनी गुजरात उच्च न्यायालयाच्या निर्णयाविरोधात खटला दाखल केला आहे. ट्रायल कोर्टाने राहुलला जामीन मंजूर केला होता पण त्याच्या शिक्षेला स्थगिती देण्यास नकार दिला होता.

नीरव मोदी, ललित मोदी, नरेंद्र मोदी हे आडनाव कॉमन का आहे? सगळ्या चोरांची आडनाव मोदी का?'', असे राहुल गांधी २०१९ च्या सभेत म्हणाले होते. याविरोधात भाजपचे आमदार आणि माजी मंत्री पूर्णेश मोदी यांनी त्यांच्यावर कलम ४९९, ५०० अंतर्गत फौजदारी मानहानीचा खटला दाखल केला होता.

शेतकरी शिधापत्रिकाधारकांच्या खात्यात धान्याऐवजी रोख रक्कम

लातूर : आपल्या राज्यात शासनाने १ जानेवारी २०२३ पासून राज्यातील १४ आत्महत्याग्रस्त जिल्ह्यातील शेतकरी शिधापत्रिकाधारकांना धान्याऐवजी रोख रक्कम देण्याचा निर्णय घेतला. त्या १४ जिल्ह्यात लातूर जिल्ह्याचा समावेश असून जिल्ह्यातील ५३ हजार ६३ इतक्या शेतकरी शिधापत्रिकाधारक कुटुंबांना याचा लाभ मिळणार असून लाभधारक व्यक्तींची एकूण संख्या २ लाख ४८ हजार ६७० एवढी आहे. आजपर्यंत १७ हजार ७९८ लाभार्थ्यांना लाभ दिला असून ८० लाख ८ हजार ९५० एवढी रक्कम आज रोजी वाटप करण्यात आली आहे.

अन्न, नागरी व ग्राहक संरक्षण विभागाच्या शासन आदेशानुसार राज्यातील औरंगाबाद, जालना, नांदेड, बीड, उस्मानाबाद, परभणी, लातूर हिंगोली, अमरावती, वाशिम, अकोला, बुलढाणा, यवतमाळ व वर्धा या १४ शेतकरी आत्महत्याग्रस्त जिल्ह्यातील राष्ट्रीय अन्न सुरक्षा नियमांतर्गत प्राधान्य कुटूंब लाभार्थ्यांप्रमाणे प्रतिमहा प्रति सदस्य ५ किलो अन्नधान्य रुपये प्रतिकिलो गहू व रुपये ३ प्रतिकिलो तांदूळ या दराने अन्नधान्याचा लाभ देण्यात येत होता. मात्र या योजनेतील शेतकरी लाभार्थ्यांना अन्नधान्याऐवजी थेट रोख रक्कम हस्तांतरण (डायरेक्ट बेनिफिट ट्रांन्सफर - डिबीटी) योजना कार्यान्वित करण्यात आली आहे.

लातूर जिल्ह्यात लाभार्थ्यांना जानेवारी ते मार्च, एप्रिल ते जून अशा दोन टप्प्यांत सहा महिन्यांच्या धान्याऐवजी रक्कम देण्यासाठी पुरवठा विभागाकडे निधी वर्ग करण्यात आला आहे. प्रति लाभार्थी दीडशे रुपयांप्रमाणे अडीच लाख लाभार्थ्यांना सहा महिन्यांची रक्कम मिळणार आहे. यासाठी २३ कोटी १६८ लाखांचा निधी पुरवठा विभागाकडे प्राप्त झाला आहे, अशी माहिती जिल्हा पुरवठा अधिकारी प्रियांका कांबळे-आयरे यांनी दिली.

अहमदपूर तालुक्यात पात्र शिधापत्रिकांची संख्या ५ हजार ८४८ असून २८ हजार १८५ लाभार्थी संख्या आहे. आतापर्यंत २ हजार ५२२ लाभार्थ्यांना वाटप करण्यात आले आहे. त्यासाठी ११ लाख ३४ हजार ९०० इतकी रक्कम वाटप करण्यात आलेली आहे. औसा तालुक्यात ९ हजार ३२५ शिधापत्रिकाधारकांची संख्या असून ४२ हजार ५४४ लाभार्थी संख्या आहे. ९३२ लाभार्थ्यांना ४ लाख १९ हजार ४०० इतकी रक्कम वाटप करण्यात आलेली आहे. चाकूर तालुक्यात ५ हजार ३८५ शिधापत्रिकाधारकांची संख्या असून २५ हजार ५४५ लाभार्थी संख्या आहे. ३ हजार ९७७ लाभार्थ्यांना १७ लाख ८९ हजार ६५० इतकी रक्कम वाटप करण्यात आली आहे.

देवणी तालुक्यात २ हजार ६८५ शिधापत्रिकाधारकांची संख्या असून १२ हजार ६५९ लाभार्थी संख्या आहे. ९६२ लाभार्थ्यांना वाटप ४ लाख ३२ हजार ९०० इतकी रक्कम वाटप करण्यात आलेली आहे. जळकोट तालुक्यात १ हजार ७३० शिधापत्रिकाधारकांची संख्या असून ७ हजार ११० लाभार्थी संख्या आहे. ५४५ लाभार्थ्यांना २ लाख ४५ हजार २५० इतकी रक्कम वाटप करण्यात आलेली आहे. लातूर तालुक्यात ६ हजार ३३१ शिधापत्रिकाधारकांची संख्या असून २८ हजार ८०२ लाभार्थी संख्या आहे. आतापर्यंत ३ हजार ३४८ लाभार्थ्यांना १५ लाख ६ हजार ६०० इतकी रक्कम वाटप करण्यात आलेली आहे. निलंगा

तालुक्यात १० हजार ७४३ शिधापत्रिकाधारकांची संख्या असून ५३ हजार ५४७ लाभार्थी संख्या आहे. २ हजार १८१ लाभार्थ्यांना ९ लाख ८१ हजार ३०० इतकी रक्कम वाटप करण्यात आलेली आहे. रेणापूर तालुक्यात ५ हजार ५५६ शिधापत्रिकाधारकांची संख्या असून२५ हजार २१४ लाभार्थी संख्या आहे. १ हजार २० लाभार्थ्यांना ४ लाख ५९ हजार इतकी रक्कम वाटप करण्यात आलेली आहे.

शिरुर अनंतपाळ तालुक्यात २ हजार ९१७ शिधापत्रिकाधारकांची संख्या असून १३ हजार २२० लाभार्थी संख्या आहे. १ हजार ९७० लाभार्थ्यांना ८ लाख ८६ हजार ५०० इतकी रक्कम वाटप करण्यात आलेली आहे. उदगीर तालुक्यात २ हजार ५४३ शिधापत्रिकाधारकांची संख्या असून ११ हजार ८४४ लाभार्थी संख्या आहे. ३४१ लाभार्थ्यांना १ लाख ५३ हजार ४५० इतकी रक्कम वाटप करण्यात आलेली आहे.

लातूर जिल्ह्यात एकूण ५३ हजार ६३ पात्र शिधापत्रिकाधारका असून २ लाख ४८ हजार ६७० लाभार्थी संख्या आहे. आतापर्यंत १७ हजार ७९८ लाभार्थ्यांना ८० लाख ८ हजार ९५० इतकी रक्कम वाटप करण्यात आलेली आहे.

अवैध उपचार; देवणीत एकाविरूद्ध गुन्हा

देवणी : वैद्यकीय उपचार करण्यासाठी मेडीकल कौन्सीलची मान्यता नसताना सर्रास उपचार केला जात असल्याचे लक्षात आल्यानंतर रावणगाव येथील एका व्यक्तीविरूद्ध देवणी पोलिसांत गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

जगदीश व्यंकटराव सूर्यकर रा. रावणगाव हा ॲलोपॅथीक व आयुर्वेदीक औषधे ठेऊन रूग्णांवर अवैध स्वरूपात उपचार करत असल्याची माहिती मिळाल्यावरून देवर्जन प्राथमिक आरोग्य केंद्राचे वैद्यकीय अधिकारी डॉ. किरण दिनदयाळ गोरे यांच्या फिर्यादीवरून जगदीश सूर्यकर याच्या विरोधात देवणी पोलिसात भारतीय वैद्यकीय परिषद व महाराष्ट्र वैद्यकीय व्यवसाय अधिनियम अंतर्गत गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. यावेळी सूर्यकर यांच्याकडून ९ हजार २३१ रूपयांचे औषधेही जप्त करण्यात आल्याचे सांगण्यात येत आहे.

गावातील घरासमोरून मोटारसायकल चोरी

किल्लारी : शहरी भागात दुचाकी चोरीच्या बातम्या आपण ऐकत आलो आहोत. आता दुचाकी चोरीचे हे लोण गावापर्यंत पोहचले आहे. दीपक वैजनाथ सूर्यवंशी रा. कुमठा, ता. औसा यांनी गावातील आपल्या घरासमोर लावलेली मोटारसायकल चोरट्यांनी चोरून नेली आहे. किल्लारी पोलिसांत गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

एक हात मदतीचा...नाहीच! लाचखोर तलाठी रंगेहाथ

लातूर : १ ऑगस्टपासून राज्यभरात महसूल सप्ताह साजरा करण्यात येत आहे. या सप्ताहात रोज एक संकल्प करून हा सप्ताह साजरा केला जात आहे. लातूर जिल्हा प्रशासनाच्या वतीने ३ ऑगस्ट हा दिवस एक हात मदतीचा हे घोषवाक्य ठेऊन साजरा केला जात असताना याच दिवशी लातूरच्या जिल्हाधिकारी कार्यालयातील पुनर्वसन विभागात नेमणुकीस असलेल्या तलाठ्यास २ हजार रूपयांची लाच घेत असताना लाचलुचपत प्रतिबंधक विभागाने रंगेहाथ पकडले आहे.

किमान महसूल सप्ताहानिमित्त तरी महसूल कर्मचाऱ्यांनी नागरिकांना सरळ सेवा देणे अपेक्षीत आहे. असे असले तरी ३ ऑगस्ट रोजी दुपारी साडेबारा वाजण्याच्या सुमारास जिल्हाधिकारी कार्यालयातील पुनर्वसन विभागात कार्यरत असलेला तलाठी केरबा गोविंद शिंदे रा. चंद्रोदय कॉलनी, प्रकाश नगर लातूर यास २ हजार रूपयांची लाच स्वीकारत असताना लातूरच्या लाचलुचपत प्रतिबंधक विभागाने जिल्हाधिकारी कार्यालयातच रंगेहात पकडले आहे.

लातूर जिल्ह्यातील एका तालुक्यातील एका नागरिकास प्रकल्पग्रस्त प्रमाणपत्र हवे होते. हे प्रमाणपत्र देण्यासाठी तलाठी केरबा शिंदे याने तक्रारदार व्यक्तीकडे ५ हजार रूपयांच्या लाचेची मागणी केली. मात्र तडजोड २ हजार रूपयांत झाली. २ हजार रूपये एवढी लाच जिल्हाधिकारी कार्यालयाच्या पुनर्वसन विभागात काम करत असलेल्या तलाठ्याने दुपारी साडेबारा वाजण्याच्या सुमारास स्वत: स्वीकारत असताना लाचलुचपत विभागाने त्यास रंगेहात पकडले. लाचलुचपत प्रतिबंधक विभागाचे पोलीस उपअधीक्षक पंडीत रेजीतवाड, पोलीस निरीक्षक भास्कर पुल्ली, अन्वर मुजावर व इतर कर्मचाऱ्यांनी लाचखोर तलाठ्यास रंगेहात पकडले. आश्चर्य म्हणजे तलाठी केरबा गोविंद शिंदे हा लाच घेत असताना काल दुसऱ्यांदा पकडला गेला आहे. २०१४ मध्ये लाच घेताना तो पकडला गेला होता. हे प्रकरण अद्यापही न्यायालयात चालू आहे. पहिले प्रकरण घडले असतानाही तो सेवेत कसा काय आला, याचीही उलट-सुलट चर्चा चालू आहे.

उदगिरात महिलेच्या गळ्यातील गंठन हिसकावले

उदगीर : उदगीर शहरातील रघुकूल मंगल कार्यालयाच्या कोपऱ्यावर राँग साईड मोटारसायकलीवरून येणाऱ्या दोघा जणांनी पायी चालत जाणाऱ्या महिलेच्या गळ्यातील सोन्याचे अडीच तोळ्याचे गंठन हिसकावले आहे. या प्रकाराने उदगीर शहरातील महिलांच्या मनामध्ये असुरक्षिततेची भावना निर्माण झाली आहे.

ब्रम्हाशक्ती बालाजी चौधरी रा. आदर्श कॉलनी जळकोट रोड उदगीर या काल रात्री ८ वाजण्याच्या सुमारास पायी जात असताना समोरून राँग साईडने मोटारसायकलीवरून दोघे तरूण आले. त्यांनी अचानक त्या महिलेसमोर मोटारसायकल उभी केली.

मोटारसायकलीवर मागे बसलेल्या तरूणाने त्या महिलेच्या गळ्यात हात घालून त्यांच्या गळ्यातील अडीच तोळे वजनाचे गंठन हिसकावले व पळ काढला. या प्रकरणी उदगीर शहर पोलिसांत अज्ञात चोरट्याच्या विरोधात गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

त्यांच्या मते....

▣ ईटलीहून आलेल्या सोनिया गांधी भारतात राजकारण करू शकतात, पंतप्रधानपदाच्या दावेदार होऊ शकतात तर सीमा हैदर राजकारणात का येऊ शकत नाहीत.

-आरपीआयचे किशोर मासूम

☛ सीमा हैदरला पक्षात घेता कि काय?

▣ राहुल गांधी यांना अधिकाअधिक शिक्षा का दिली हे सूरत न्यायालयाच्या न्यायाधिशांना सांगावे लागणार आहे.

- सर्वोच्च न्यायालय

☛ सोनारानेच कान टोचले, बरे झाले.

▣ मन की बातच्या धर्तीवर मुख्यमंत्री ना. एकनाथ शिंदे यांचा 'मी मुख्यमंत्री बोलतोय'

- एक बातमी

☛ वर्षभरापासून बोलतच आहात.

▣ प्रत्येक राज्यसभा सदस्यांनी एकदा तरी लोकसभा लढवावी.

-पंतप्रधान नरेंद्र मोदी

☛ नियुक्ती आणि निवडणूक या दोन्ही परीक्षाच म्हणावे लागेल.

कोर्टरुममध्येच न्यायाधिशाचा राजीनामा

नागपूर : आज नागपूर येथे खंडपीठातील न्यायाधीश रोहित देव यांनी कोर्ट रूममध्येच राजीनामा दिल्याने आश्चर्य व्यक्त करण्यात येत आहे. बदली कारणावरून त्यांनी राजीनामा दिला असावा अशी चर्चा न्यायालय परिसरात चालू आहे.

नागपूर खंडपीठाचे न्यायमूर्ती रोहित देव हे आज कोर्टरुममध्ये दाखल झाले. त्यानंतर उपस्थितांना बोलतांना त्यांनी सर्वांची दिलगिरी व्यक्त केली. मी राजीनामा देत आहे, माझ्यामुळे कुणाचे मन दुखावले असेल तर दिलगिरी व्यक्त करतो, असं म्हणत त्यांनी राजीनामा दिला.

न्यायमूर्ती रोहित देव हे दीड ते दोन वर्षांनंतर निवृत्त होणार होते, असं सांगितलं जात आहे. परंतु त्यांनी त्यापूर्वीच राजीनामा दिला. बदलीमुळे व्यथित होत राजीनामा दिल्याचं बोललं जातंय. मात्र राजीनाम्याचं नेमकं कारण स्पष्ट झालेलं नाही.

५ जून २०१७ रोजी न्यायमूर्ती रोहित देव यांची मुंबई उच्च न्यायालयाच्या अतिरिक्त न्यायमूर्तीपदी नियुक्ती करण्यात आलेली होती. दोन वर्षे सेवा बजावल्यनंतर देव यांना न्यायमूर्तीपदी कायम करण्यात आले. ते मुंबई उच्च न्यायालयाच्या नागपूर खंडपीठाचे न्यायमूर्ती होते. आज अचानक त्यांनी राजीनामा देत असल्याचं स्पष्ट केलं.

दोन म्हशी, एक वगार व रेडा चोरीला

जळकोट : जळकोट परिसरामध्ये शेतकऱ्याचे पशुधन चोरून नेण्याचे प्रकार वाढले आहेत. सोनवळा, ता. जळकोट येथील एका शेतकऱ्याच्या दोन म्हशी, एक वगार व एक रेडा आखाड्यातून चोरून नेण्यात आले आहेत. पाशासाब हसनसाब सय्यद रा. सोनवळा, ता. जळकोट यांच्या सोनवळा शिवारातील शेतामध्ये आखाड्यावर बांधलेल्या दोन म्हशी, एक वगार व एक रेडा किंमत एकूण १ लाख ९ हजार रूपये चोरट्यांनी चोरून नेल्या प्रकरणी जळकोट पोलिसांत अज्ञात चोरट्यांच्या विरोधात गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

कायदा व सुव्यवस्था राखण्यात महाराष्ट्राची स्थिती चांगली-देवेंद्र फडणवीस

मुंबई : पावसाळी अधिवेशनाचा आज शेवटचा दिवस आहे. विरोधकांनी विधानसभेत कायदा व सुव्यवस्थेचा मुद्दा उपस्थित केला होता. यावर उपमुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी उत्तर दिलं. कायदा व सुव्यवस्थेचा विचार आकड्यांच्या आधारावर केला जातो. त्यानुसार महाराष्ट्रातील गुन्हेगारीचं प्रमाण मागच्या वर्षीच्या तुलनेत कमी झालंय. राज्यात राहत असलेल्या प्रत्येक व्यक्तीला सुरक्षित वाटणं महत्वाचं असतं. मुंबई महिलांसाठी सुरक्षित शहर आहे. मुंबईत महिला रात्री एकट्याने प्रवास करु शकतात, असं फडणवीस म्हणाले.

देशात महाराष्ट्र दोन क्रमांकाच्या लोकसंख्येचे राज्य आहे. एक लाख लोकसंख्येमागे गुन्हे किती घडतात हे पाहिलं जातं. यानुसार महाराष्ट्रात २९४.३ गुन्ह्यांची नोंद आहे. गुन्ह्यांच्या बाबतीत महाराष्ट्राचा दहावा क्रमांक आहे. २०२३ च्या अखेरपर्यंत जे गुन्हे दाखल झालेत, मागील वर्षीच्या गुन्हांच्या तुलनेत त्यांची संख्या कमी आहे. जेव्हा एखादी महिला गायब होते तेव्हा ७२ तासांच्या आत एफआयआर दाखल करुन घ्यावा लागतो. तसेच अपहरण म्हणून या प्रकरणाचा शोध सुरु करावा

लागतो. महिला व बालकांच्या अत्याचारामध्ये महाराष्ट्राचा बारावा क्रमांक लागतो. बाललैंगिक गुन्ह्याचा विचार केल्यास महाराष्ट्राचा १७ वा क्रमांक लागतो, अशी माहिती फडणवीसांनी सभागृहात दिली.

महिला जेव्हा गायब होतात तेव्हा त्यामागे वेगवेगळे कारणं असू शकतात. काही वयस्कर महिला घर सोडून जात असतात. २०२१ मध्ये गायब झालेल्या महिलांपैकी ८७ टक्के महिला परत आल्या आहे. २०२२ मधील प्रकरणापैकी ८० टक्के महिला परत आल्या आहेत. २०२३ मध्ये जुलै महिन्यातील आकडेवारीनुसार ६३ टक्के महिला घरी परत आल्या आहेत. हा आकडा नक्कीच ९० टक्क्यांवर जाईल. ९० टक्के हा आकडा भूषावहं नाही, पण देशातील इतर राज्यांची तुलना करता आपली कामगिरी चांगली आहे. देशाच्या तुलनेत आपली सरासरी १० टक्क्यांनी जास्त आहे, असं ते म्हणाले.

बालकांच्या बाबतीत मुस्कान ऑपरेशनच्या माध्यमातून पोलिसांनी चांगली कामगिरी केली आहे. २०२१ मध्ये गायब झालेल्या बालकांपैकी ९६ टक्के बालके परत आणलेली आहेत. २०२२ मध्ये ९१ टक्के कर २०२३ मध्ये ७१ टक्के बालकांना परत घरी आणण्यात आलं आहे. १०० टक्के बालकांना परत आणण्याचे प्रयत्न सुरु आहेत. ऑपरेशन मुस्कानच्या माध्यमातून पोलिसांनी चांगलं काम केलं आहे, केंद्रानेही याचा उल्लेख केला असल्याचं फडणवीस म्हणाले.

दिल्ली सेवा विधेयकावरुन राज्यसभेत प्रचंड गोंधळ

नवी दिल्ली : दिल्ली सेवा विधेयकावरुन राज्यसभेत आज मोठा गदारोळ झाला. त्यामुळं राज्यसभा दिवसभरासाठी तहकूब झाली. यामुळं आज या विधेयकावर चर्चा होऊ शकली नाही. यानंतर आता थेट सोमवारी यावर चर्चा होणार आहे.

लोकसभेत विधेयक मंजूर झाल्यानंतर आज ते राज्यसभेत मांडण्यात आलं. राज्यसभेत सरकारचं संख्याबळ हे काठावर असल्यानं इथं विधेयक मंजूर होण्यात अनेक अडचणी येणार आहेत. त्यातच आज राज्यसभेत विरोधकांचा जोरदार गोंधळ घातला. यानंतर सभापती जगदीप धनकड यांनी कामकाज तहकूब केलं. सोमवारी सकाळी अकरा वाजेपर्यंत कामकाज तहकूब राहिलं असं त्यांनी जाहीर केलं.

दरम्यान, राज्यसभेत विरोधी पक्ष नेते मल्लिकार्जुन खर्गे बोलायला उभे राहिल्यानंतर सत्ताधारी पक्षाच्या खासदारांकडून गोंधळ सुरू झाला. खर्गे बोलताना आक्रमक झाले होते. त्यानंतर सुरुवातीला दुपारी १२ वाजेपर्यंत राज्यसभेचं कामकाज तहकूब करण्यात आलं. त्यानंतर संपूर्ण दिवसभरासाठी कामकाज थांबवल.

SIP मधून कमवायचे असतील पैसे, कायम लक्षात ठेवा या ६ गोष्टी, अन्यथा होईल नुकसान

एक काळ होता, जेव्हा लोक बँक एफडी किंवा पोस्ट ऑफिसच्या माध्यमातून पैसे साठवायचे. पण आता लोक म्युच्युअल फंडात पैसे गुंतवायला मागेपुढे पाहत नाहीत. आजच्या काळात गुंतवणुकीचे हजारो पर्याय आहेत. यापैकी एक म्हणजे म्युच्युअल फंडाची एसआयपी. जर तुम्ही योग्य वेळी योग्य ठिकाणी पैसे गुंतवले, तर तुम्हाला नफा मिळविण्यापासून कोणीही रोखू शकणार नाही. असेच काहीसे SIP गुंतवणूकदारांच्या बाबतीत घडले आहे. एसआयपीने गेल्या काही वर्षांत गुंतवणूकदारांना श्रीमंत केले आहे. अशा परिस्थितीत, जर तुम्हालाही डखझ मधून पैसे

कमवायचे असतील, तर तुम्ही काही गोष्टींची काळजी घेतली पाहिजे. अन्यथा कष्टाने कमावलेला पैसा वाया जाईल. तुम्ही काय काळजी घ्यावी ते आम्ही तुम्हाला सांगतो.

लक्षात ठेवा या गोष्टी

मोठ्या रकमेची गुंतवणूक करू नका- SIP मध्ये गुंतवणूक करताना तुम्ही हे लक्षात ठेवावे की तुम्ही मोठी रक्कम गुंतवू नये. मोठी रक्कम गुंतवून भविष्यात पैशांच्या कमतरतेमुळे, तुमची एसआयपी खंडित होते आणि तुम्हाला कमी नफा मिळतो.

अशी बनवा मार्केट स्ट्रॅटेजी - जेव्हा मार्केटमध्ये तेजी असते, त्या वेळी गरज पडल्यास थोडा नफा घ्यावा. त्याचबरोबर शेअर बाजारात मोठी घसरण झाल्यास थोडे अधिक पैसे गुंतवले पाहिजेत.

कंपाउंडिंगचा फायदा - एसआयपीमध्ये चक्रवाढ व्याजाचा फायदा प्रचंड आहे. म्हणूनच एसआयपी दीर्घकाळासाठी केली पाहिजे, ती जितकी जास्त असेल तितकाच चक्रवाढ व्याजाचा फायदा होईल.

मध्येच थांबवू नका SIP - शेअर बाजारात चढ-उतारांची प्रक्रिया सुरूच असते, यामुळे तुम्हाला घाबरण्याची गरज नाही. मंदी पाहून अनेक जण गुंतवणूक करणे थांबवतात. असे करू नका. अशा वेळी तुम्हाला बरेच शेअर्स स्वस्तात मिळतील. अशा परिस्थितीत गुंतवणूक करून, जेव्हा तेजी येते, तेव्हा गुंतवणुकीचा भरपूर फायदा मिळवता येतो.

घाईघाईत गुंतवणूक करू नका - जेव्हा लोक बाजारात तेजी पाहतात, तेव्हा ते गुंतवणूक करण्यास सुरवात करतात. पण गुंतवणुकीच्या दृष्टीने हे चांगले नाही, कारण शेअर बाजार अप्रत्याशित आहे. यामध्ये बाजार वेगाने वाढतो, त्यानंतर दुप्पट वेगाने घसरतो देखील. त्यामुळे अशी गुंतवणूक टाळा.

गुगलने केली प्रायव्हसीची मजबूत व्यवस्था, अशा प्रकारे संपणार युजर्सचे टेन्शन

डेटा लीक होऊ शकतो, म्हणून तुम्हाला गोपनीयतेची काळजी वाटते का? ही भीती अपरिहार्य आहे, ती देखील जेव्हा एखाद्याची वैयक्तिक माहिती Google शोध परिणामात दिसते तेव्हा. सर्च रिझल्ट पाहिल्यानंतर तुमची वैयक्तिक माहिती सार्वजनिक झाल्याची भीती वाटते, त्यामुळे घाबरण्यासारखे काही नाही, गुगलने यूजर्सची गोपनीयता आणि ऑनलाइन सुरक्षितता लक्षात घेऊन गुगल सर्चमध्ये नवीन आणि महत्त्वाचे फिचर्स जोडले आहेत. या नवीन फीचरच्या येण्यामुळे, आता तुम्ही तुमची वैयक्तिक माहिती नियंत्रित करू शकाल.

तुम्हाला आठवण करून देतो की गेल्या वर्षी Google ने रिझल्ट अबाउट यू टूल लाँच केले. या टूलच्या मदतीने तुम्ही तुमची वैयक्तिक माहिती जसे की फोन नंबर, ईमेल, घराचा पत्ता आणि शोध परिणामात येणारा ईमेल आयडी काढून टाकू शकता.

गुगलचे म्हणणे आहे की आता हे टूल पूर्वीच्या तुलनेत अपडेट आणि सुधारित करण्यात आले आहे, हे टूल सर्च रिझल्टमध्ये तुमची वैयक्तिक माहिती ट्रॅक करेल आणि सर्च रिझल्टमध्ये तुमच्याशी संबंधित कोणतीही माहिती मिळताच तुम्हाला अलर्ट करेल.

गुगलने सांगितले की, लवकरच युजर्सना एक नवीन डॅशबोर्ड मिळणार आहे, जो तुम्हाला कळवेल की तुमची संपर्क माहिती वेब रिझल्ट सर्चमध्ये दिसत नाही. यानंतर तुम्ही या टूलच्या मदतीने माहिती काढून टाकण्याची विनंती करू शकता. एवढेच नाही तर वापरकर्त्यांच्या सोयीसाठी आता वेबवर दिसणाऱ्या नवीन निकालांमध्ये आणि शोधांमध्ये तुमची माहिती दिसल्यास त्रेस्रश्रश तुम्हाला सूचित करेल. तुम्ही हे टूल गुगल ॲपमध्ये ॲक्सेस करू शकता, यासाठी गुगल ॲपवर गेल्यानंतर तुम्हाला सर्वप्रथम तुमच्या गुगल अकाउंटच्या फोटोवर क्लिक करावे लागेल. त्यानंतर तुम्हाला रिझल्ट्स अबाऊट यू ऑप्शनवर टॅप करावे लागेल.

गुगलचे हे नवीन प्रायव्हसी टूल सुरुवातीला फक्त अमेरिकेत राहणाऱ्या युजर्ससाठी इंग्रजी भाषेत उपलब्ध करून देण्यात आले आहे, परंतु गुगलचे म्हणणे आहे की कंपनी हे टूल इतर देशांतील युजर्ससाठी इतर भाषांमध्ये आणण्याच्या दिशेने काम करत आहे.

इन्कम टॅक्स रिटर्न भरून बरेच दिवस झाले, पण अद्याप रिफंड आला नाही, हे असू शकते कारण

आयकर रिटर्न भरण्याची अंतिम मुदत आता संपली आहे. आयकर विभागानुसार सुमारे ७ कोटी लोकांनी आयकर रिटर्न भरले आहेत. यापैकी, ३.४४ कोटी आयटीआरवर प्रक्रिया केली गेली आहे, म्हणजे परताव्यासाठी पात्र असलेल्यांना परतावा पाठविला गेला आहे. अशा परिस्थितीत, जर आयटीआर दाखल होऊन बराच काळ लोटला असेल आणि आजपर्यंत परताव्याची प्रक्रिया झाली नसेल, तर काही कारणांमुळे परतावा रोखला गेला असेल. तुम्हाला आत्तापर्यंत परतावा का मिळाला नाही आणि तो कसा मिळवायचा ते आम्ही तुम्हाला सांगतो.

वास्तविक, तंत्रज्ञानाच्या प्रगतीमुळे, ऑनलाइन रिफंड प्रक्रियेचा सरासरी वेळ आता खूपच कमी झाला आहे. सामान्यतः कर रिटर्नचा परतावा ७ दिवसांत येतो, तर काही प्रकरणांमध्ये १२० दिवसांचा कालावधी लागतो.

परतावा न मिळण्याची असू शकतात ५ कारणे

जर तुम्हाला तुमचा परतावा अद्याप मिळाला नसेल, तर याची ५ कारणे असू शकतात. प्रथम, चुकीचे बँक खाते तपशील, अपूर्ण कागदपत्रे, परताव्यासाठी चुकीची माहिती देणे, ढळ्ढ/ढउड जुळत नाही आणि परताव्याची प्रक्रिया कमी आहे. या कारणांमुळे तुमचा परतावा अडकू शकतो. अशा परिस्थितीत तुम्ही आयकर विभागाला नॉन रिफंडची माहिती ऑनलाइन देऊ शकता.

परतावा न मिळाल्यास काय करावे?

तुम्हाला रिटर्न भरून बराच वेळ झाला असेल आणि तुम्हाला परतावा मिळाला नसेल, तर सर्वप्रथम तुमचा मेल तपासा. हे शक्य आहे की आयकर विभागाने तुम्हाला आयटीआरशी संबंधित कोणत्याही अतिरिक्त माहितीसाठी ई-मेल पाठवला असेल. मेल आला असेल, तर त्याला उत्तर द्या. जर खढठ स्थिती दर्शविते की परतावा कालबाह्य झाला आहे, तर तुम्ही परतावा पुन्हा जारी करण्याची विनंती करू शकता. दुसरीकडे, जर स्थिती परत आल्यासारखी दिसत असेल, तर तुम्ही ई-फायलिंग पोर्टल/असेसिंग ऑफिसरकडे रिफंड रि-इश्यूसाठी अर्ज करू शकता.

तुम्ही येथे करू शकता तक्रार

इन्कम टॅक्स रिटर्न भरल्यानंतर ३० दिवसांच्या आत रिफंड न मिळाल्यास, स्टेटस तपासणे आवश्यक आहे. रिफंड न मिळाल्याचे कोणतेही कारण ई-फायलिंग पोर्टलवर नमूद केले नसल्यास, करदाते ळपलेशीर्ीु.सीीं.ळप वर रिफंड न मिळाल्याबद्दल तक्रार करू शकतात. याशिवाय, तुम्ही आयकर विभागाच्या १८००-१०३-४४५५ या टोल फ्री क्रमांकावरही याबाबत तक्रार करू शकता. या क्रमांकावर प्रत्येक कामकाजाच्या दिवशी सकाळी ८ ते रात्री ८ या वेळेत कॉल करता येईल. तसेच, आपण इच्छित असल्यास, आपण त्याबद्दल ई-फायलिंग पोर्टलवर देखील तक्रार करू शकता.

या राज्यात कमी झाली खासगी वैद्यकीय महाविद्यालयांची फी, जाणून घ्या एमबीबीएस, बीडीएससाठी किती करावा लागणार खर्च ?

NEET UG परीक्षेनंतर वैद्यकीय महाविद्यालयांमध्ये प्रवेश प्रक्रिया सुरू झाली आहे. दरम्यान, हरियाणा सरकारकडून वैद्यकीय विद्यार्थ्यांना दिलासा देणारी बातमी आली आहे. हरियाणातील खासगी वैद्यकीय महाविद्यालयांच्या शुल्काबाबत सरकारने महत्त्वपूर्ण निर्णय घेतला आहे. राज्यात एमबीबीएस आणि बीडीएस अभ्यासक्रम करण्यासाठी आता विद्यार्थ्यांना केवळ सरकारने ठरवून दिलेले शुल्क भरावे लागणार आहे.

आता इतर राज्यांच्या तुलनेत हरियाणातील खासगी महाविद्यालयांमध्ये एमबीबीएस करण्यासाठी कमी खर्च येईल. हरियाणाच्या वैद्यकीय महाविद्यालयांमध्ये एमबीबीएससाठी १८३५ जागा आणि बीडीएस अभ्यासक्रमासाठी ९५० जागा आहेत. तथापि, एनआरआय वैद्यकीय विद्यार्थ्यांसाठी शुल्क वेगळे असेल.

हरियाणाच्या वैद्यकीय शिक्षण आणि संशोधन विभागाच्या अतिरिक्त मुख्य सचिव डॉ. सुमिता मिश्रा यांनी यासंदर्भात माहिती दिली आहे. त्या म्हणाल्या की, आता राज्यातील खासगी महाविद्यालयांमध्ये एमबीबीएस करणाऱ्या विद्यार्थ्यांना १४ ते १९ लाख रुपये शुल्क भरावे लागणार आहे. यापूर्वी खासगी महाविद्यालयांमध्ये ६० लाखांपर्यंत शुल्क आकारले जात होते. दुसरीकडे, जर आपण बीडीएस अभ्यासक्रमाबद्दल बोललो, तर वर्षाला १.९४ लाख ते ४ लाख रुपये जमा करावे लागतील.

हरियाणा वैद्यकीय शिक्षण आणि संशोधन विभागाने नुकतीच राऊंड १ साठी हरियाणा छएएढ णऋ तात्पुरती गुणवत्ता यादी २०२३ प्रसिद्ध केली आहे. जारी करण्यात आलेल्या अधिसूचनेनुसार, ज्या विद्यार्थ्यांना चइइड आणि इऊड च्या जागा वाटप करण्यात आल्या आहेत, त्यांना आजपासून म्हणजेच ४ ऑगस्ट २०२३ पूर्वी शिक्षण शुल्क भरावे लागेल.

ज्या विद्यार्थ्यांना प्रवेश हवा आहे, त्यामुळे हरियाणा सरकारने खासगी वैद्यकीय महाविद्यालयांमध्ये एमबीबीएस आणि बीडीएस अभ्यासक्रमांसाठी निश्र्चित शुल्काची घोषणा केली आहे. त्यामुळेच राज्यातील एकाही खासगी वैद्यकीय महाविद्यालयाला किंवा विद्यापीठाला जादा पैसे आकारण्याची परवानगी दिली जाणार नाही. अधिसूचनेनुसार एमबीबीएस अभ्यासक्रमासाठी सुरक्षा शुल्क २ लाख रुपये आणि बीडीएससाठी ५०००० रुपये ठेवण्यात आले आहे.

इंजिनिअरने सरकारी नोकरी सोडून सुरु केली या पिकाची शेती, आता करत आहे वार्षिक ३ कोटींची कमाई

लोकांना वाटते की शेती करून काही उपयोग नाही, पण तसे काही नाही. पारंपारिक पिकांऐवजी शास्त्रोक्त पद्धतीने औषधी वनस्पतींची लागवड केली, तर लाखो नाही तर करोडोंची कमाई होऊ शकते. देशात असे अनेक शेतकरी आहेत, जे औषधी वनस्पतींची लागवड करून मोठी कमाई करत आहेत. असे अनेक शेतकरी आहेत, ज्यांनी औषधी वनस्पतींच्या लागवडीत चांगली कमाई केल्यामुळे चांगली सरकारी नोकरी सोडली आहे. आज आपण अशाच एका शेतकऱ्याबद्दल बोलणार आहोत, ज्याने कोरफडीची शेती करण्यासाठी सरकारी इंजिनिअरची नोकरी सोडली आणि गावात येऊन शेतकरी म्हणून काम करायला सुरुवात केली.

खरे तर आम्ही बोलत आहोत शेतकरी हरीश धनदेव यांच्याबद्दल. हरीश धनदेव हा राजस्थानचा रहिवासी आहे. तो आधी सरकारी अभियंता होता. त्याची पोस्टिंग जैसलमेर नगरपरिषदेत कनिष्ठ अभियंता या पदावर होती. पण नोकरी करण्यात त्याचे मन लागत नव्हते. त्यामुळेच कनिष्ठ अभियंत्याची नोकरी सोडून गावात येऊन कोरफडीची शेती करायला सुरुवात केली. यामुळे त्याचे आयुष्य बदलले आहे. कोरफड विकून आज तो लखपती नव्हे, तर करोडपती झाला आहे.

कोरफड शेतीतून बनला उद्योजक

हरीश धनदेव सांगतात की, एके दिवशी तो दिल्लीत एका कृषी प्रदर्शनाला गेला होता. प्रदर्शनाला गेल्यानंतर हरीश धनदेव यांचा नोकरीबाबत भ्रमनिरास झाला. शेतीचे स्वप्न पूर्ण करण्यासाठी त्याने नोकरीचा राजीनामा दिला. त्यानंतर, जैसलमेरमधील त्याच्या गावात आल्यानंतर त्याने १२० एकर जमिनीवर कोरफडीची लागवड सुरू केली. तथापि, राजस्थानमधील बहुतेक शेतकरी बाजरी, मका आणि गहू या पारंपरिक पिकांची शेती करतात. मात्र हरीश धनदेव यांनी याशिवाय इतर औषधी पिकांची लागवड करण्याचा निर्णय घेतला. कोरफडीची लागवड करून आज तो केवळ शेतकरीच नाही, तर उद्योजकही बनला आहे.

व्यापारी कोरफडीचे पीक लगेच घेतात विकत

विशेष बाब म्हणजे हरीश धनदेव हे बार्बी डेनिस या एलोवेरा या एकाच जातीची लागवड करतात. हाँगकाँग, ब्राझील आणि अमेरिकेत या जातीला खूप मागणी आहे. बार्बी डेनिस एलोवेरा लक्झरी कॉस्मेटिक्स उत्पादनांमध्ये कच्चा माल म्हणून वापरला जातो. यामुळेच व्यापारी आपल्या शेतात उगवलेले कोरफडीचे पीक खरेदी करतात.

वार्षिक उलाढाल आहे २-३ कोटी

हरीशने जैसलमेरसे जिल्ह्यातच नॅचरलो ॲग्रो नावाने स्वतःची कंपनी उघडली आहे. हरीशने ८०,००० कोरफडीची रोपे घेऊन शेती सुरू केली. आता त्याच्या शेतात कोरफडीची लाखो रोपे लावली आहेत. धनदेव हे पतंजलीचे थेट कोरफडीचे अधिकृत पुरवठादार आहेत. त्याचा कंपनीला खूप फायदा होत आहे. आता धनदेव ग्लोबल ग्रुप चालवत आणि जगभरात कोरफड निर्यात करणारा करोडपती शेतकरी बनला आहे. त्याची वार्षिक उलाढाल २-३ कोटी रुपये आहे.

केवळ कार-एसीच नव्हे, तर फ्रीजची सर्व्हिसिंगही आहे आवश्यक, एवढ्या महिन्यांनी करा तपासणी

रेफ्रिजरेटर ही प्रत्येक घराची गरज आहे आणि उन्हाळ्यात रेफ्रिजरेटरचा वापर वाढतो, याचे कारण अन्न जास्त काळ ताजे ठेवण्यासाठी थंड पाण्यासाठी फ्रिज आवश्यक आहे. पण तुम्ही कधी विचार केला आहे का की या कडक उन्हाळ्यात तुमचा फ्रीज सतत बंद पडत असेल, तेव्हा काय होईल? तुम्हाला काळजी वाटेल, पण जर तुम्ही कार आणि एसी प्रमाणे फ्रिजची नियमित सर्व्हिसिंग सुरू केली, तर अशा प्रकारची समस्या कधीच येणार नाही.

रेफ्रिजरेटरचे बिघाड म्हणजे माल खराब होण्याची समस्या आणि त्याच्या दुरुस्तीसाठी मोठा खर्च, ज्यामुळे तुमचे बजेट खराब होऊ शकते, ते दुरुस्त केल्याशिवाय काम होणार नाही. तुम्हालाही अशा त्रासापासून वाचवायचे असेल, तर आम्ही तुम्हाला सांगतो की वर्षातून किती वेळा फ्रीज सर्व्हिस करणे योग्य आहे.

जर तुम्ही रेफ्रिजरेटरची सर्व्हिस न करता वर्षानुवर्षे सतत वापरत असाल, तर आम्ही तुम्हाला सांगतो की सामान्यत: लोकांना रेफ्रिजरेटरमध्ये जी समस्या भेडसावत असते, ती म्हणजे थंड होण्याची समस्या. कमी थंडीमुळे भाज्या, फळे इत्यादी ताजी ठेवणे कठीण होते.

रेफ्रिजरेटर वर्षानुवर्षे चालत असल्याने त्याच्या सर्व्हिसिंगकडे कोणीही लक्ष देत नाही, अशा परिस्थितीत जर रेफ्रिजरेटरची सर्व्हिसिंग केली नाही, तर रेफ्रिजरेटरमध्ये काही अडचण निर्माण झाली, तर १० हजार किंवा त्यापेक्षा अधिक रुपयांपर्यंत खर्च येऊ शकतो.

वर्षातून किती वेळा करायची सर्व्हिसिंग?

तुम्हाला या प्रश्नाचे उत्तर माहित आहे का, तुम्ही वर्षातून किती वेळा फ्रीज सर्व्हिस करून घ्यावा, जर तुमचे उत्तर नाही असेल तर आम्ही तुम्हाला याबद्दल माहिती देऊ.

वर्षातून किमान दोनदा फ्रीज सर्व्हिस करा. सेवेचा अर्थ असा आहे की फ्रीजच्या चेकअपसाठी तुम्ही फ्रीज दुरुस्त करण्यात निष्णात असलेल्या व्यक्तीला बोलवावे, जेणेकरुन तो फ्रिज तपासू शकेल आणि काही अडचण किंवा समस्या आहे का ते सांगू शकेल. जर कोणताही भाग खराब होत असेल तर तो भाग ताबडतोब बदलावा जेणेकरून तुम्हाला जास्त काळ अन्न साठवण्यात कोणतीही अडचण येणार नाही.

माती नाही तर पाण्यात लावा झाडे

प्रत्येकाला घरात झाडे लावण्याची आवड असते. पण काही करणास्तव इच्छा असताना देखील तुम्ही झाडे वाढवू शकत नाही. अशातच घरात जास्त माती न वापरता तुम्ही हवी तशी पाण्याच्या मदतीने झाडे लावू शकता. तसेच जर तुम्ही जास्त वेळ न घालवता घरी काही हिरवळ वाढवू इच्छित असाल तर सर्वात सोपा पर्याय म्हणजे पाण्यात रोपे वाढवणे. पाण्यात झाडे वाढवण्याचे अनेक फायदे आहेत.

बरीच घरातील झाडे ही मातीशिवाय पाण्यामध्ये वाढतात. त्या झाडांना शेल्फ, टेबल टॉप आणि मेंटलमध्ये ठेवल्यास तुमच्या घरात सकारात्मक ऊर्जा येऊ शकते. जागा आणि कंटेनरच्या आकारावर अवलंबून, एखादी व्यक्ती साध्या पद्धतीने पाण्याचा वापर करून तुम्ही लावू शकतात. ज्यामुळे घर हिरवेगार वाटेल.

आपण घरात एक कॉर्नर झाडांसाठी तयार करू शकतो. किंवा काही झाडे एकत्र करून एका कोपऱ्यात ठेवू शकतो. अशातच भिंतीच्या बाजूला त्यांना नीट बांधून ठेवू शकतो. महत्वाचे म्हणजे पाण्याची झाडे योग्यरित्या ठेवणे महत्वाचे आहे. तसेच झाडांच्या चांगल्या वाढीसाठी ज्या दिशेला सूर्यप्रकाश आहे तिथे ही झाडे लावा. सामान्यतः, ही झाडे उबदार ठिकाणी चांगली वाढतात तसेच या झाडांना जास्त सूर्यप्रकाशाची देखील गरज नसते. बहुतेक वनस्पतींसाठी दमट हवामान सर्वोत्तम आहे.

घरातील पाण्याच्या वनस्पतींचे पालनपोषण 'अशा' प्रकारे करा

कोणतेही झाड घरात लावताना त्या झाडाला खालच्या बाजूने नीट कात्रीने किंवा चाकूने कापून घ्या.

यानंतर ज्या कुंडीत आपण झाड लावणार आहोत त्याला योग्य छिद्रे आहेत का हे तपासून पहा.

झाडाचे खोड किंवा रोपाची खालची बाजू नीट कुंडीत बसेल का ? याची खात्री करा आणि मगच ते कापून लावा. सगळ्यात महत्वाचे म्हणजे झाडाला अशा ठिकाणी ठेवा जेथे त्याला तेजस्वी ते मध्यम सूर्यप्रकाश मिळेल.

तसेच जे झाड लावलेल आहे त्यामध्ये डासांच्या अळ्या किंवा एकपेशीय वनस्पतींची वाढ टाळण्यासाठी दर चार ते पाच दिवसांनी त्याचे पाणी बदला. झाडाची पाने पाण्याखाली बुडू देऊ नका. तसेच नियमित अंतराने पाणी बदलत राहा.

२००० रुपयांच्या नोटा जमा करण्यासाठी शेवटची संधी? आतापर्यंत किती नोटा जमा झाल्या

नवी दिल्ली : रिझर्व्ह बँक ऑफ इंडियाने १९ मे २०२३ रोजी २००० रुपयांच्या नोटांवर पूर्णपणे बंदी घातली आहे. २००० रुपयांच्या नोटा चलनातून बाद करताना रिझर्व्ह बँकेने त्या बँकेत जमा करण्याची घोषणा केली आहे. यासाठी रिझर्व्ह बँकेने नागरिकांना ३० सप्टेंबरपर्यंतची म्हणजेच ६० दिवसांची वेळ दिली आहे.

रिझर्व्ह बँकेने दिलेल्या माहितीनुसार, १९ मे २०२३ पर्यंत ३.५६ लाख कोटी रुपयांच्या मूल्याच्या २००० रुपयांच्या नोटा चलनात होत्या. ३१ जुलै २०२३ पर्यंत ३.१४ लाख कोटी रुपये मूल्यांच्या २००० रुपयांच्या नोटा बँकांमध्ये परत आल्याची माहिती बँकेने दिली आहे. आता फक्त ४२,००० कोटी रुपयांच्या नोटा चलनात उरल्या आहेत. २००० रुपयाच्या नोटा जमा करण्याची किंवा बदलण्यासाठी ३० सप्टेंबर २०२३ ही शेवटची तारीख आहे.

रिझर्व्ह बँकेच्या आकडेवारीनुसार, ३१ जुलै २०२३ पासून ८८ टक्के नोटा बँकेत परत आल्या आहेत. आता बाजारात फक्त ०.४२ लाख कोटी रुपयांच्या नोटा म्हणजेच १२ टक्के २ हजार रुपयांच्या नोटा बाजारात उरल्या आहेत. रिझर्व्ह बँकेने जून महिन्यातही आकडेवारी सादर केली होती. त्यावेळी २.७२ लाख कोटी रुपये मूल्याच्या नोटा परत आल्या होत्या आणि आतापर्यंत ८४,००० कोटी रुपये लोकांकडे उपलब्ध होते, मात्र एका महिन्यात हा आकडा निम्म्यावर आला आहे. परंतु अजूनही ४२,००० कोटी रुपये मूल्याच्या २,००० रुपयांच्या नोटा बाजारात आहेत. म्हणजेच आता २००० चे एकूण २१ लाख बंडल बाजारात आहेत. त्यामुळे रिझर्व्ह बँकेने आवाहन केले आहे की, नोटा जमा करण्यासाठी किंवा बदलण्यासाठी दोन महिने शिल्लक आहेत. शेवटच्या क्षणी होणारी गर्दी टाळण्यासाठी, लोकांनी ३० सप्टेंबर २०२३ पूर्वी नोटा जमा कराव्यात.

रिझर्व्ह बँक ऑफ इंडियाने दोन हजार रुपयांची नोट चलनातून मागे घेतल्यानंतर बँकांमधून नोटा बदलण्यास सुरुवात झाली. याशिवाय नोटा बदलून घेण्यासाठी ३० सप्टेंबर २०२३ ही शेवटची मुदत देण्यात आली आहे. परंतु ही मुदत वाढवून मिळेल का? याबाबत चर्चा सुरू असताना केंद्र सरकारकडून भूमिका स्पष्ट करण्यात आली आहे. अर्थ मंत्रालयाने स्पष्ट केले की, दोन हजार रुपयांची नोट बदली करून घेण्याच्या प्रक्रियेसाठी मुदतवाढ देण्याबाबात कोणताही प्रस्ताव नाही.

मोदी सरकारची मोठी घोषणा : लॅपटॉप, टॅबलेट आणि पर्सनल कॉम्प्युटरच्या आयातीवर बंदी

एक मोठी घोषणा करत, केंद्रातील मोदी सरकारने गुरुवारी लॅपटॉप, टॅब्लेट आणि वैयक्तिक संगणकांच्या आयातीवर तात्काळ बंदी घालण्याची नोटीस जारी केली. ही नोटीस भारत सरकारच्या वाणिज्य आणि उद्योग मंत्रालयाच्या वाणिज्य विभागाकडून जारी करण्यात आली आहे. या नोटीसमध्ये असे म्हटले आहे की ई-कॉमर्स पोर्टलवरून पोस्ट किंवा कुरिअरद्वारे खरेदी केलेले संगणक वैयक्तिक संगणक आयात करण्यास पात्र आहेत, अल्ट्रा लहान संगणकांना आयात परवाना आवश्यकतांमधून सूट दिली जाईल

देशात मेक इन इंडिया मोहीम सुरू असताना सरकारने हा निर्णय घेतला आहे. या निर्णयामुळे स्थानिक उत्पादक आणि अशा परदेशी कंपन्यांना फायदा होईल, जे सतत देशात युनिट्सचे उत्पादन करतात, स्थानिक पातळीवर पुरवठा करतात आणि इतर देशांमध्ये निर्यात करतात.

मे महिन्यात, GTRI च्या अहवालात म्हटले आहे की चीनमधून लॅपटॉप, वैयक्तिक संगणक, इंटिग्रेटेड सर्किट्स आणि सोलर सेलसारख्या इलेक्ट्रॉनिक वस्तूंची आयात गेल्या आर्थिक वर्षात कमी झाली आहे. ग्लोबल ट्रेड रिसर्च इनिशिएटिव्हच्या वतीने असे सांगण्यात आले की, इलेक्ट्रॉनिक वस्तूंच्या आयातीत घट त्या क्षेत्रांमध्ये जास्त दिसून आली आहे जिथे पीएलआय योजना सुरू झाली आहे. यासह, सौर सेलच्या आयातीत ७०.९ टक्के घट झाली आहे. या कालावधीत लॅपटॉप, पर्सनल कॉम्प्युटर (पीसी) ची आयात २३.१ टक्क्यांनी तर मोबाईल फोनच्या आयातीत ४.१ टक्क्यांनी घट झाली आहे. लॅपटॉप, पर्सनल कॉम्प्युटर, मोबाईल फोन या इलेक्ट्रॉनिक वस्तूंच्या आयातीवर बंदी घातल्यानंतर त्याचा परिणाम अर्थव्यवस्थेवरही दिसून येईल. देशाची व्यापारी तूट कमी होईल. यासोबतच योग्य वस्तू देशातच बनवल्या जातात आणि जागतिक पुरवठा साखळीत स्थानिक पुरवठा साखळीबरोबर सहकार्य वाढले, तर देशाच्या अर्थव्यवस्थेला चालना मिळेल. सध्या भारताची सर्वात मोठी व्यापारी तूट चीन आणि अमेरिकेसोबत आहे. तसे पाहता भारत सरकारने चीनला डोळ्यासमोर ठेवून ही बंदी घातली आहे.

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

लाजाळू वनस्पतीचे फायदे

पूर्वी गावाच्या सभोवताल अनेक औषधी वनस्पती असायच्या. या औषधी वनस्पतींच्या वापराने अनेक छोटे-मोठे आजार पटकन बरे व्हायचे. त्यातीलच एक लाजाळू. अतिशय नाजूक असलेल्या लाजाळूच्या रोपट्याला हात लावलं की ते आपोआपच पाने मिटवून घेते. त्यामुळेच या वनस्पतीची लाजाळू' अशी ओळख आहे. मात्र, गेल्या काही वर्षांत प्रदूषण, मानवी हस्तक्षेपामुळे लाजाळू' कोमेजली असून ही औषधी वनस्पती दुर्मिळ होत चालली आहे.

काही वर्षांपूर्वी गावाशेजारी, शेताच्या परिसरात लाजाळू, सांढेवाल, खंडूचक्का, अक्कल काढा, मंजिष्ठा यासह अन्य औषधी वनस्पती मोठ्या प्रमाणावर आढळून येत होत्या. या औषधी वनस्पतींचा उपयोग छोट्या-मोठ्या व्याधींवर केला जायचा. या औषधी वनस्पतींचे गुण लक्षात त्यांच्याकडून नागरिकही याचे संवर्धन करीत होते. मात्र, गेल्या काही वर्षांत हे चित्र बदलले आहे.

लाजाळूसह अन्य औषधी वनस्पती दुर्मिळ होत चालल्याचे आयुर्वेदतज्ज्ञांचे म्हणणे आहे. ग्रामीण भागात शेत असलेल्या जागेवर आता फ्लॉट पडले. शेतीच्या जागी आता मोठ-मोठ्या इमारती बनल्या. वृक्षांची कत्तल मोठ्या प्रमाणावर करण्यात येत असल्याने पर्यावरणाचा समतोलही बिघडत चालला आहे. उद्योगांमुळे प्रदूषण वाढले. या सर्व घटकांमुळे लाजाळू व अन्य औषधी वनस्पती दुर्मिळ होत चालल्या आहेत.

ह्या वनस्पतींच्या पानांस स्पर्श केल्यास दले व दलके एकमेकांवर पडून मिटतात व शेवटी सर्वच पान सैलपणे लोंबू लागते; कारण दलकाच्या फुगीर तळभागातील पातळ भित्ती असलेल्या पेशींतील पाण्याचा अंश कोणत्या तरी कारणाने कमी होतो. परिणामी या पेशी लुळ्या पडून दलके मिटली जातात आणि पाने खाली वाकतात. त्याचे मूळ स्वरूप बदलते; या हालचालीने स्पर्श करणाऱ्या वस्तु-व्यक्तीपासून त्याचे संरक्षण होते. स्पर्शाचा परिणाम जसजसा कमी होत जातो, तसतसे ते पान पूर्ववत होत जाते. तीव्र प्रकाशात व अंधारात अशीच प्रतिक्रिया होते.

एका पानास दिलेले उत्तेजन दुसऱ्या पानाकडे देठ व खोड यांमधून नेले जाते व इतर पानेही मिटतात. या हालचालीचा विशेष प्रायोगिक अभ्यास सर जगदीशचंद्र बोस .यांनी केला होता व वनस्पती कमीअधिक प्रमाणात संवेदनक्षम असतात व प्राण्यांप्रमाणे त्या प्रतिसाद देतात, असे सिद्ध केले. प्राण्यांशी तुलना करता येईल असे सूक्ष्म व पूर्ण विकास न पावलेले तंत्रिका तंत्र वनस्पतीत असल्याचा हा पुरावा आहे.

लाजाळू वनस्पतीचे फायदे (The benefits of shy plants)

लाजालू हे थंड गुणांनी समृध्द असून त्याच्या सेवनाने कफ आणि पित्त या आजारांवर गुणकारी आहे.

तुम्हाला मूळव्याधीचा त्रास असेल तर तुम्ही याच्या पांनाची पावडर दुधासोबत घ्या.

मुतखडा किंवा अन्य कोणतेही मुत्र विकार असतील तर तुम्ही याच्या मुळांचा काढा करून प्या.

खोकला येत असेल तर या झाडाची पाने किंवा मुळ चाऊन खा आराम मिळतो.

जखम झाली असेल आणि रक्त थांबत नसेल तर अशा वेळी या झाडाची पाने वाटून ही पेस्ट जखमेवर लावा रक्त थांबते.

अशी भरपूर झाडे वनस्पती आपल्या आजूबाजूला आहेत त्यांचा उपयोग आपल्याला माहीत नाही पण ह्या वनस्पती खरोखर खूप उपयोगी आहेत त्यामुळे त्या काढून फेकु नका त्यांचा उपयोग जाणून घा.

हाडांच्या आरोग्यामध्ये कॅल्शिअम चे महत्व

जर मानवी शरीराचा विचार केला तर मानवी शरीरामध्ये साधारणतः एक किलो पर्यंत कॅल्शियम आढळते. यापैकी ९९ टक्के हाडांमध्ये असते. या कॅल्शियम चे प्रमाण कमी झाल्यास होणारा त्रास व त्यामुळे घ्यावयाच्या काळजी याबद्दलची माहिती या लेखात घेऊ

हाडे, मणक्यातील ताकद तसेच हृदय आणि इतर स्नायूंचे कामकाज सुरळीतपणे चालण्यासाठी कॅल्शिअमची नितांत आवश्यकता असते. शरीरातील इतर आणि प्रक्रिया तसेच शरीरातील असंख्य भागांवर आणि रक्त गोठण्याच्या प्रक्रियेमध्ये कॅल्शिअम महत्त्वाची भूमिका बजावते.

कॅल्शियमची कमतरता आणि त्याची लक्षणे

ज्यावेळी शरीरामध्ये कॅल्शियमची कमतरता निर्माण होते, त्याला हैपोकल्समिया असे म्हणतात. यामध्ये स्नायू आकुंचन पावतात व त्याचा परिणाम सरळ हृदयावर होऊन रक्त गोठण्याची प्रक्रिया व्यवस्थित होत नाही. अशा स्थितीमध्ये हाडांमध्ये असलेले कॅल्शिअम रक्तामध्ये ओढले जाऊन ते हृदय, मेंदू, नसा इत्यादी शरीरातील भागांना पुरविले जाते. त्याचा परिणाम हाडे ठिसूळ होणे मध्ये होतो. हृदय, मेंदू, नसा त्यांचे कामकाज सुरळीत करण्याचा प्रयत्न शरीर करत असते. ज्या लोकांच्या आहारामध्ये कॅल्शियमची कमतरता असते अशा लोकांचे हाडे ठिसूळ होत जातात. परिणामी अशा लोकांना पाठ दुखी, कंबर दुखी, पायांमध्ये क्रॅम्प येणे इत्यादी त्रास उद्भवतात अशा लोकांमध्ये हाडांचे फ्रॅक्चर होण्याचे प्रमाण वाढते.

कॅल्शियमची गरज भागवण्यासाठी कोणता आहार घ्यावा?

दूध व दुधापासून बनवलेले पदार्थ, हिरव्या पालेभाज्या, नाचणी, सोयाबीन, बदाम, अंजीर, अंडी, मासे इत्यादी दैनंदिन आहारातून आपल्याला कॅल्शियम भरपूर प्रमाणात मिळते.

कॅल्शियम रेगुलेशन : कॅल्शियम शरीरातील विटामिन डी, थायरॉईड हार्मोन आणि कॅल्शिटोनीन याद्वारे नियंत्रित केले जाते. या तीनही घटकांवर ते शरीरातील रक्तातील कॅल्शियमचे प्रमाण समतोल राहण्यास मदत होते. विटामिन डी आतड्या मधील व किडनी मधील कॅल्शियम रक्तामध्ये शोषून घेण्यास मदत करते. सूर्यप्रकाशामुळे आपल्याला व्हिटॅमिन-डी भरपूर प्रमाणात मिळते. विटामिन डी ची कमतरता असेल तर हाडातील कॅल्शियम कमी होऊन हाडे ठिसूळ बनतात.

कॅल्शियम युक्त घटक / खनिजे

कॅल्शियम कार्बोनेट (४०% मूलभूत कॅल्शिअम घटक)

कॅल्शियम साइट्रेट (२१ टक्के मूलभूत कॅल्शियम घटक)

कॅल्शियम ग्लु को नेट (नऊ टक्के मूलभूत कॅल्शियम घटक)

कॅल्शियम लॅक्टेट (तेरा टक्के मूलभूत कॅल्शियम घटक)

कॅल्शियमची कमतरता भासू नये म्हणून काय करावे?

कॅल्शियम युक्त आहार हा एकाच वेळेस न घेता दिवसभरात थोड्या प्रमाणात घ्यावा. जेणेकरून कॅल्शिअम शरीरामध्ये शोषला जातो. धूम्रपान, मध्यपान, लोणचे, मीठ, कॅफीन, कोला, पेप्सी कोला, कोको कोला इत्यादी घटक कॅल्शिअम कमी होण्यास कारणीभूत असतात. त्यामुळे त्यांचे सेवन टाळणे केव्हाही फायदेशीर असते. कॅल्शियमची कमतरता होऊ नये यासाठी आहारातील कॅल्शियम कमी होऊ न देणे महत्त्वाचे आहे. ज्यांच्या शरीरात कॅल्शियमची कमतरता असते ते कॅल्शियमच्या गोळ्या घेऊ शकतात. या गोळ्यांमध्ये वेगवेगळ्या प्रकारच्या कॅल्शियमयुक्त घटकांचा समावेश असतो. कॅल्शियम घेताना शरीरातील विटामिन डी योग्य प्रमाणात आहे किंवा नाही याची खात्री करून घेणे व त्यानुसार व्हिटॅमिन-डी घेणे फायद्याचे असते.

जर तुम्हाला हृदय निरोगी ठेवायचे असेल तर आहारात उडीद डाळ समाविष्ट करा

भारतीय घरात सर्वत्र डाळ वापरली जाते. मूग, मसूर, अरहर, चणा डाळ, उडदाची डाळही घरी बनवली जाते. जरी बऱ्याच लोकांना उडीद डाळ फार आवडत नाही, परंतु जर तुम्ही त्याचे विविध आरोग्य फायदे आणि उच्च पौष्टिक मूल्यांबद्दल सांगितले तर आज तुम्ही नक्कीच तुमच्या आहारात त्याचा समावेश कराल. डोसा, इडली, वडा इत्यादी दक्षिण भारतीय खाद्यपदार्थ बनवण्यासाठी याचा वापर केला जातो. जर आपण त्याच्या पोषक घटकांबद्दल बोललो तर त्यात लोह, प्रथिने, पोटॅशियम, मॅग्नेशियम, व्हिटॅमिन बी इत्यादी मुबलक प्रमाणात आढळतात. तर जाणून घेऊया त्याचे आरोग्य फायदे काय आहेत.

उडदाच्या डाळीचे फायदे

१. हाड मजबूत बनवतो

काळ्या सालीचे उडदाची डाळ हाडांच्या आरोग्यासाठी खूप फायदेशीर आहे. त्याचे सेवन ऑस्टियोपोरोसिस टाळण्यास मदत करते. यात पोटॅशियम, कॅल्शियम, फॉस्फरस इत्यादी भरपूर असतात, ज्यामुळे हाडे निरोगी आणि मजबूत राहतात.

२. मधुमेही रुग्णांसाठी फायदेशीर

ही डाळ आहारातील फायबरमध्ये समृद्ध आहे आणि रक्तातील साखर आणि ग्लूकोजची पातळी नियंत्रित करण्यास मदत करते. अशा परिस्थितीत मधुमेहाने ग्रस्त असलेल्या व्यक्तीने उडदाची डाळ अवश्य खावी.

३. पचन मध्ये मदत

उडदाच्या डाळीत विद्राव्य फायबर असते जे पोषकद्रव्ये शोषण्यास मदत करते. तर अघुलनशील फायबर बद्धकोष्ठतेची समस्या दूर ठेवते. त्यामुळे उडदाची डाळ पचन सुधारण्यास खूप मदत करते.

४. हृदयासाठी फायदेशीर

उडदाच्या डाळीत असलेले पोटॅशियम रक्तवाहिन्या आणि रक्तवाहिन्यांमधील ताण कमी करण्यास मदत करते, ज्यामुळे धमनीच्या भिंतीचे संरक्षण होते. ज्यामुळे हृदय देखील निरोगी राहते. अशा स्थितीत हृदय निरोगी ठेवण्यासाठी रोज उडदाची डाळ खावी.

५. सूज कमी करते

यात मुबलक अँटीऑक्सिडेंट गुणधर्म आहेत जे शरीरातील वेदना आणि सूज कमी करण्यासाठी खूप उपयुक्त आहेत. तसेच स्नायू आणि सांधेदुखी कमी करते.

(Disclaimer: या लेखात दिलेली माहिती आणि सूचना सामान्य माहितीवर आधारित आहे. आम्ही त्याची पुष्टी करत नाही. हे लागू करण्यापूर्वी, कृपया संबंधित तज्ञांशी संपर्क साधा.)

गुणधर्म वनौषधींचे

असंख्य वनस्पतींचा समावेश आपल्या आहारात असतो. यात कोथिंबीर, पुदिना, कोरफड अशा वनस्पतींचा उल्लेख करावा लागेल. या वनस्पतींमधल्या औषधी

गुणधर्मांविषयी...

कोरफड औषधी गुणधर्मांनी समृद्ध आहे. विविध प्रकारच्या जखमा, भाजणं, कापणं यावर कोरफडीचा गर प्रभावी ठरतो. कोरफडीमुळे शरीराचा दाह कमी होतो. त्वचेचा काळपटपणा दूर करण्यासोबतच इतर त्वचाविकारही कोरफडीच्या वापरामुळे दूर होऊ शकतात. त्वचा, केसांसोबत विविध विकारांमध्येही कोरफड वापरली जाते. अल्सरेटिव्ह कोलायटिस, जुनाट बद्धकोष्ठता, अपचन, पचनसंस्थेशी संबंधित इतर विकार यावरही कोरफड प्रभावी ठरू शकते. कोरफडीचा गरमिश्रित पाणी प्यायल्याने शरीरातले विषारी घटक बाहेर पडायला मदत होते.

कोणत्याही पदार्थांची चव वाढवणारी कोथिंबीरही खूप औषधी आहे. यात फायबर, मॅग्नेशियम, मँगनिज, प्रथिनं आणि लोह असे घटक असतात. यासोबत 'क' जीवनसत्त्व आणि इतर पोषक तत्त्वांनीही कोथिंबीर समृद्ध आहे. कोथिंबिरीमुळे रक्तातल्या कोलेस्टेरॉलचं प्रमाण कमी होतं. उलटी, मळमळ, पोटदुखी अशा विकारांमध्येही कोथिंबीर लाभदायी ठरू शकते. कोथिंबिरीमुळे उच्चरक्तदाबावर नियंत्रण मिळवता येतं. मासिक पाळीशी संबंधित विकार यामुळे दूर होऊ शकतात.

-पंकजा देव

कोविडनंतरची केसगळती

आपल्या शरीरावर एखादा ताण पडतो, तेव्हा केसांना रक्तपुरवठा आणि ऑक्सिजन मिळत नाही. कोविडमधून बरे झालेल्या लोकांत कार्टिसोलसारखे स्ट्रेस हार्मोनचे प्रमाण वाढल्याचे आढळून आले आहे. त्यामुळे शरीर सरवाईवल मोडमध्ये जाते आणि त्यामुळे अनेक भागात रक्ताचा पुरवठा कमी होतो. अशावेळी केसांना संपूर्णपणे ऑक्सिजन मिळत नाही आणि वाढणारे केस गळण्याच्या श्रेणीत जातात.

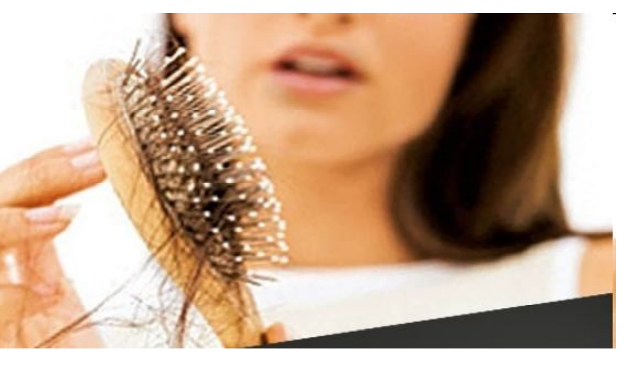
केस वाढण्याचा टप्पा: आपले केस तीन टप्प्यातून जातात. ॲनाजन (जेव्हा केस वाढतात, कॅटाजन (केस आल्यानंतर थांबण्याची स्थिती) आणि टिलोजन (गळतीची स्थिती).

सर्वसाधारणपणे आपल्या केसातील ९० ते ९५ ट्रक्के केस हे ग्रोथ फेजमध्ये असतात आणि ५ ते १० टक्केकेस हे शेडिंग फेजमध्ये असतात. ग्रोथ फेजचे आयुष्य हे सर्वसाधारणपणे तीन ते चार वर्षांपर्यंत असते आणि शेडिंग फेजचा टाइम हा तीन ते चार महिन्यांचा असतो. शेडिंग फेजचे केस नॉर्मल प्रक्रियेत थोड्या थोड्या प्रमाणात गळत राहतात. याकडे फारसे लक्ष नसते.

परंतु जेव्हा एखादा गंभीर आजार होतो, तेव्हा आपले केस ग्रोथ फेजमधून शेडिंग फेज म्हणजेच टिलोजेन स्टेजमध्ये येतात. यात टिलोजनएफलुवियम फेज असेही म्हटले जाते. अनेकांत या फेजमध्ये केस गळण्याचे प्रमाण ४० ते ५० टक्के

राहू शकते. ही गळती आजारपणानंतर दोन ते अडीच महिन्यानंतर सुरू होते. कारण आजारपणाच्या काळात खूप केस टिलोजन फेजमध्ये जातात आणि तब्बल दोन महिन्यानंतर रुग्णांचे केस गळू लागतात. केस वाढीच्या सायकलमध्ये दररोज शंभर केसांची गळती सामान्य मानली जाते. परंतु कोविडमधून बरे झालेल्या लोकांत टिलोजन स्टेजमध्ये ३०० ते ४०० पेक्षा अधिक केस गळती होऊ शकते.

अनेकांच्या मते, आपण दररोज भांग पाडला नाही किंवा केस धुतले नाही तर ते कमी गळतील. परंतु शास्त्रीयदृष्ट्या ही बाब चुकीची आहे. आज गळणारे कसे हे दोन अडीच महिन्यांपूर्वीच शेडिंग फेजमध्ये गेलेले असतात आणि ते हळूहळू गळू लागतात. जर पाच दिवस एखाद्याने भांग पाडला नाही आणि त्यानंतर कंगवा केसात फिरवला तर पाच दिवसाएवढेच केस एकाचवेळी गळतील.



केस गळण्याचे अन्य कारणे : केस गळण्याचे अनेक कारणे असू शकतात. परंतु आपल्याला एखादा गंभीर आजार म्हणजेच मुदतीचा ताप, डेंगी, मलेरिया यासारखा तापेचा आजार असेल तेव्हा केस गळतीची शक्यता राहते. क्रॅशन डायटिंग करताना किंवा बेरियाट्रिक सर्जरी करतो, तेव्हा हेअर फॉलिंग होते. इमोशनल कंडिशन, अभ्यास किंवा कामामुळे स्ट्रेस जाणवतो, तेव्हाही केस गळतात. पोषक तत्त्वांच्या अभावामुळे देखील स्ट्रेस होतो, तेव्हा केस गळतात किंवा शेडिंग फेजमध्ये जातात.

उपचार : केसगळतीचे निदान केल्यानंतर केस गळती रोखण्यासाठी न्यूट्रिशनल सप्लिमेंटस दिले जाते. यात बायोटिन, कॅल्शियम, मॅग्नेशियम, प्रोटिन, व्हिटॅमिन, मिनरल्स याचा समावेश असतो. हेअर लॉसपासून वाचण्यासाठी हेल्दी लाइफस्टाइल आणि हेल्दी डायटला फॉलो करायला हवे. काहीकाळ सूर्यप्रकाश अंगावर घ्यायला पाहिजे. सकारात्मक राहा, मेडिटेशन करा, व्यायाम करा या सर्व गोष्टी रक्तपुरवठा सुरळीत राहण्यासाठी मदत करतात. गळणारे केस परत येतील, यावर विश्र्वास ठेवा.

-जगदीश काळे

युवानांही सतावतोय निद्रानाश

तरुणांमध्ये आढळणार्या निद्रानाशाचे बरेच प्रकार आहेत. काही वेळा आयुष्यात घडलेल्या घटनांमुळे निद्रानाश होतो. ही समस्या थोड्या काळासाठी उद्भवते. कामातला बदल, परीक्षेचा ताण, आयुष्यातली दुःखद घटना किंवा सततचा प्रवास यामुळेही निद्रानाश होतो. हा त्रास औषधोपचारांशिवायही बरा होतो.

काही वेळा रात्री झोपेत अडथळे येतात. गाढ झोपल्यानंतर रात्री अचानक जाग येते. त्यानंतर पुन्हाझोप येत नाही. ऑब्स्ट्रक्टिव्ह स्लीप ॲझप्नियामध्ये झोपेत अचानक श्र्वास थांबतो. टॉन्सिल्सचा आकार वाढल्यामुळे ही समस्या निर्माण होऊ शकते. यासोबतच स्थूलपणाही या त्रासाला कारणीभूत ठरतो. ही समस्या असणारे लोक घोरतात. त्यांना श्र्वास घ्यायला त्रास होतो आणि झोपेत घामही येतो.

निद्रानाशाची समस्या एका महिन्यापेक्षा अधिक काळपर्यंत टिकून राहिल्यास त्याला क्रोनिक इन्सोमनिया म्हटलं जातं. मानसिक आरोग्यविषयक तक्रारी, औषधांचे दुष्परिणाम अशा कारणांमुळे हा त्रास होतो. अशा परिस्थितीत उपचारांची गरज लागते. नैराश्य, भीती, पाठीचं दुखणं यामुळे निद्रानाश झाला असेल तर त्याला कॉमॉरबिड इन्सोमनिया म्हटलं जातं.

इतर काही कारणांमुळेही निद्रानाश होतो. विशिष्ट प्रकारचे अन्नघटक निद्रानाशाला कारणीभूत ठरतात. टायरामाईनमुळे झोप येत नाही. चीझ, चॉकलेट, बटाटे, वांगी, साखर, सॉस यात टायरामाईन असतं. त्यामुळे रात्रीच्या वेळी हे पदार्थ खाऊ नयेत. रात्रीच्या वेळी तळलेले, मसालेदार पदार्थ खाणं टाळावं. पचायला जड पदार्थांमुळे झोप येत नाही.

झोपण्याआधी चहा-कॉफी पिऊ नये. कॅफेनमुळे मेंदू ताजातवाना झाल्याने झोपेवर परिणाम होतो.त्यामुळे चहा-कॉफीसारखी पेयं झोपायच्या किमान चार तास आधी घ्यावीत.

सकाळी उठल्यावर थकवा येतो, मग शरीरात या व्हिटॅमिनची कमतरता असू शकते

कधीकधी,पुरेशी झोप घेतल्यानंतरही, सकाळी उठल्यावर थकवा जाणवतो.शारीरिकदृष्ट्या थकल्यावर कोणतेही काम करावेसे वाटत नाही.कधीकधी चक्कर येतात,शरीरात वेदना जाणवते,अशक्तपणा जाणवतो तसेच कोणत्याही कामावर लक्ष केंद्रित करता येत नाहीत.या रोगाचे मूळ कारण व्हिटॅमिन बी १२ असू शकत.व्हिटॅमिन बी १२ च्या कमतरतेमुळे अशी समस्या उद्भवू शकते. चला तर मग व्हिटॅमिन बी -१२ बद्दल आणि व्हिटॅमिन इ १२ ची कमतरता कशी भरून काढता येईल जाणून घेऊया .

व्हिटॅमिन बी १२ च्या कमतरतेची लक्षणे

वजन जलद गतीने कमी होणे

भूक न लागणे

अशक्त पणा जाणवणे

डोकेदुखी

हृदयाचा ठोका वाढणे

हे फळे आणि भाज्या व्हिटॅमिन बी १२ ची कमतरता पूर्ण करतील

१ बीटरूट - व्हिटॅमिन बी १२ची कमतरता असल्यास बीटरूटचे सेवन करा.दररोज सॅलड म्हणून बीटरूटचा एक गोल तुकडा खा.याचे सेवन केल्याने रक्ताची कमतरता पूर्ण होते.रक्ताच्या कमतरतेमुळे,रक्त पेशी योग्यरित्या तयार होत नाही आणि एखाद्याला थकल्यासारखे वाटते.यात प्रामुख्याने लोह,खनिजे,कॅल्शियम मुबलक प्रमाणात आढळतं.

२ डेयरी उत्पादक -दुधजन्य पदार्थ पोषक तत्वांनी समृद्ध असतात.यासह, दररोज एक ग्लास दूध पिणे देखील आवश्यक आहे.जर आपल्याला दूध पिणे शक्य नसेल तर दही खा किंवा ताक प्या. यामुळे शरीरात

असलेल्या आवश्यक घटकांची कमतरता पूर्ण होते.दह्यामध्येआवश्यक व्हिटॅमिन आणि खनिजे देखील असतात.

३ ब्रोकोली - हे व्हिटॅमिन बी १२ मध्ये समृद्ध आहे.याला रिच फूड किंवा सुपर फूड असेही म्हणतात. शरीरात व्हिटॅमिन बी १२ सह फोलेट असतं,या मुळे शरीरात हिमोग्लोबिनची कमतरता होत नाही.

४ पनीर - चीज व्हिटॅमिन बी १२ चा सर्वोच्च स्रोत आहे.कॉटेज चीजमध्ये देखील व्हिटॅमिन बी १२ आढळतं.या मुळे ह्याचे अधिकाधिक सेवन केले पाहिजे.

५ सिरियल्स - मांसाहार आणि अंड्यांमध्ये व्हिटॅमिन बी १२ मुबलक प्रमाणात आढळतं.पण शाकाहारी असल्याने ओट्स आणि मुसली व्हिटॅमिन बी १२ चे चांगले स्रोत आहे.लक्षात ठेवा की संपूर्ण ग्रेन सिरियल्स घ्यावे.

लातूर
भूकंप
http://epaper.dainikbhukamp.com
LATUR BHUKAMP
शुक्रवार ४ ऑगस्ट २०२३

दयानंद वाणिज्य वरिष्ठ महाविद्यालयाच्या उपप्राचार्यपदी डॉ. लहाने

लातूर : लातूर येथील शैक्षणीक गुणवत्तेची परंपरा असलेल्या येथील दयानंद वाणिज्य महाविद्यालयाच्या उपप्राचार्यपदी डॉ.गणेश लहाने यांची नुकतीच निवड करण्यात आली. तर वाणिज्य विभाग प्रमुखपदी डॉ.सौ. मनीषा आष्टेकर यांची निवड दयानंद शिक्षण संस्थेचे अध्यक्ष लक्ष्मीरमणजी लाहोटी, सचिव रमेशजी बियाणी, संयुक्त सचिव सुरेशजी जैन, कोषाध्यक्ष संजयजी बोरा, संस्थेचे नियामक मंडळाचे सदस्य विशाल लाहोटी, विशाल अग्रवाल यांच्या उपस्थितीत डॉ. गणेश लहाने यांना उपप्राचार्य पदाचा कार्यभार सोपविण्यात आला आहे तर डॉ. मनीषा अष्टेकर यांना वाणिज्य विभाग प्रमुख पदी निवड करण्यात आली या निवडीबद्दल महाविद्यालयाचे प्र.प्राचार्य डॉ. राजाराम पवार आयक्यूएस्सी समन्वयक डॉ. बालाजी कांबळे नॅक समन्वयक डॉ.बी. टी. चव्हाण, कार्यालयीन अधीक्षक राजेश सेलुकर आदींसह प्राध्यापक शिक्षकेतर कर्मचाऱ्यांनी या निवडीबद्दल अभिनंदन केले.

लातूर परिमंडलातील चौदा हजार वीजग्राहकांची पर्यावरणस्नेही वाटचाल

लातूर दि. ३ ऑगस्ट : वीजग्राहकांना ऑनलाईन वीजबील भरण्यास प्रोत्साहीत करण्याकरिता महावितरणने विविध पर्याय उपलब्ध करून दिले आहेत. या धोरणाला अधिक प्रोत्साहित करण्यासाठी जे वीजग्राहक छापील वीजबिलाऐवजी ई-मेल व एसएमएसचा पर्याय स्विकारतील अशा सर्व ग्राहकांना प्रतीबील १० रुपये सवलत दिली जात आहे. गो-ग्रीनचा पर्याय निवडल्यास वीजबिलावरील सवलतीसह ग्राहकांना तातडीने वीजबील मिळणार असून संदर्भासाठी वीजबिलाचे जतन करणेही सोपे राहणार आहे.तसेच गो-ग्रीनचा पर्याय पर्यावरणाला पूरक असणार आहे. वीजग्राहकांनी जास्तीत जास्त कागद विरहीत गो-ग्रीन सुविधेचा वापर करावा, असे आवाहन लातूर परिमंडलाचे मुख्य अभियंता लटपटे यांनी केले आहे. लातूर परिमंडलांतर्गत गो-ग्रीनचा वीजबिलांचा १४ हजार ५६३ वीजग्राहकांनी पर्याय निवडून आर्थिक बचत तर केलीच आहे शिवाय पर्यावरणस्नेही पाऊलही टाकले आहे. यामध्ये लातूर जिल्हयातील सहा हजार २७२ वीजग्राहकांचा, बीड जिल्हयातील चार हजार ९१३ तर धाराशिव जिल्हयातील तीन हजार ३७८ वीजग्राहकांचा समावेश आहे.

वसंतराव नाईक हरित महाराष्ट्र अभियानांतर्गत

लातूर जिल्ह्यात होणार एक कोटी २६ लक्ष वृक्ष लागवड

लातूर : राज्य शासनामार्फत सन २०२० ते २०२४ या कालावधीत कै. वसंतराव नाईक हरित महाराष्ट्र अभियान राबविण्यात येत आहे. या अभियानांतर्गत दरवर्षी १० कोटी वृक्ष लागवड करण्यात येत असून या अंतर्गत २०२३ मध्ये लातूर जिल्ह्यात एक कोटी २६ लक्ष ५८ हजार २०० वृक्ष लागवडीचे उद्दिष्ट निश्र्चित करण्यात आले आहे. या वृक्ष लागवडीसाठी ७ ऑगस्ट ते १३ ऑगस्ट या कालावधीत वृक्ष लागवड मोहीम राबविण्यात येत आहे. या मोहिमेत स्वयंसेवी संस्था, बचत गट आणि नागरिकांनी सहभागी होण्याचे आवाहन जिल्हा प्रशासनाने केले आहे.

वृक्ष लागवड मोहिमेंतर्गत ७ ऑगस्ट रोजी कृषि विभाग व इतर कार्यालये, ८ ऑगस्ट रोजी जिल्ह्यातील सर्व शासकीय तंत्रनिकेतन आणि सर्व औद्योगिक प्रशिक्षण संस्था, ९ ऑगस्ट रोजी महानगरपालिका, सर्व नगरपरिषद व नगरपंचायती, वैद्यकीय शिक्षण व सार्वजनिक आरोग्य विभाग, १० ऑगस्ट रोजी सर्व शासकीय

कार्यालये, सर्व उच्च शिक्षण विभागांतर्गत महाविद्यालये, ११ ऑगस्ट रोजी लातूर जिल्हा परिषद अंतर्गत सर्व विभाग, महसूल विभाग आणि गृह विभाग, १२ ऑगस्ट रोजी सर्व शैक्षणिक संस्था वन विभाग व सामाजिक वनीकरण विभाग आणि १३ ऑगस्ट रोजी जिल्ह्यातील ७५ अमृत सरोवरांच्या ठिकाणी जिल्हा जलसंधारण अधिकारी यांच्यामार्फत वृक्ष लागवड केली जाणार आहे.

या मोहिमेत स्थानिक नागरिक, विद्यार्थी, महिला, महिला बचत गट, ज्येष्ठ नागरिक तसेच वृक्ष लागवड, संवर्धन बाबत काम करणाऱ्या सामाजिक संस्था, स्वयंसेवी संस्था, संघटना यांनी सहभागी व्हावे. वृक्ष लागवड करताना शासकीय कार्यालय परिसर, शक्यतोवर बंदिस्त जागा, शाळा-महाविद्यालये परिसर, साखर कारखाने परिसर, औद्योगिक परिसर, स्मशानभूमी परिसर, धार्मिक स्थळे परिसर, शासकीय खुल्या जागा, नगर पालिका खुल्या जागा, ग्रीन बेल्टमध्ये संबंधित विभागाच्या पूर्व परवानगीने वृक्ष लागवड करावी, असे आवाहन जिल्हा प्रशासनाच्यावतीने करण्यात आले आहे.

राज्यस्तरीय किक बॉक्सिंग स्पर्धेत श्रीकिशन सोमाणी विद्यालयाच्या विद्यार्थ्यांचे यश

लातूर : पुण्याच्या खराडी येथे नुकत्याच पार पडलेल्या राज्यस्तरीय किक बॉक्सिंग स्पर्धेत श्रीकिशन सोमाणी विद्यालयाच्या विद्यार्थ्यांनी नेत्रदीपक यश संपादन केले असून विद्यालयाचा विद्यार्थी श्रीनिवास ईश्वरप्रसाद अजमेरा याची राष्ट्रीय स्पर्धेसाठी निवड झाली आहे.

अभिनव मानव विकास संस्था द्वारा संचलित श्रीकिशन सोमाणी विद्यालयाच्या यशाचा आलेख मागच्या काही वर्षात सातत्याने चढता राहिला आहे. या विद्यालयात विद्यार्थ्यांना विद्यार्जनासोबतच त्यांच्या सुप्त कलागुणांना योग्य वाव देण्याचे काम नियमितपणे केले जाते. आपला प्रत्येक विद्यार्थी केवळ अध्ययनातच नव्हे तर सर्वच क्षेत्रात आघाडीवर राहिला पाहिजे, या उदात्त हेतूने संस्था पदाधिकारी प्रयत्नशील असतात. पुण्याच्या खराडी येथील राजाराम भिखू पठारे स्टेडिअम वर पार पडलेल्या राज्यस्तरीय किक बॉक्सिंग स्पर्धेत श्रीनिवास ईश्र्वरप्रसाद अजमेरा, निरज सुधीर गरड , दीपक गोविंद चव्हाण, कु. प्राप्ती श्यामसुंदर खंडेलवाल, रुद्राक्ष श्रीनिवास गाडेकर , अथर्व युवराज जाधव, यश सतीश मस्के, क्षितिज भास्करराव शिंदे या विद्यार्थ्यांनी सहभाग नोंदवला होता. या स्पर्धेत विद्यार्थ्यांनी नेत्रदीपक कामगिरीचे प्रदर्शन केले. या स्पर्धेत श्रीनिवास अजमेरा याने गोल्ड मेडल मिळवून राष्ट्रीय स्पर्धेसाठी पात्र ठरला आहे तर यश मस्के याने ब्रॉन्झ पदक जिंकले. किक बॉक्सिंग राष्ट्रीय स्पर्धा येत्या २३ व २४ ऑगस्ट २०२३ रोजी झारखंड मधील रांची येथे होणार आहेत.

राष्ट्रीय स्पर्धेसाठी निवड झालेल्या श्रीनिवास अजमेरा यासह यशस्वी विद्यार्थ्यांना क्रीडा शिक्षिका रुपाली कांबळे, क्रीडा शिक्षक गोरख राठोड, शिवराज हाके यांचे मार्गदर्शन लाभले. यशस्वी विद्यार्थ्यांसह त्यांच्या मार्गदर्शकांचे संस्थेचे अध्यक्ष डॉ. चेतन सारडा, सचिव कमलकिशोर अग्रवाल, कोषाध्यक्ष जयेश बजाज, शालेय समिती अध्यक्ष अतुल देऊळगावकर, मुख्याध्यापक रमाकांत स्वामी, पर्यवेक्षक गिरीश कुलकर्णी, राहुल पांचाळ, सुनिता जाधव यासह सर्व शिक्षक - शिक्षिका, शिक्षकेत्तर कर्मचाऱ्यांनी अभिनंदन केले आहे.

मुरुड उपजिल्हा रुग्णालयाच्या २५.४७ कोटीच्या खर्चास प्रशासकीय मान्यता

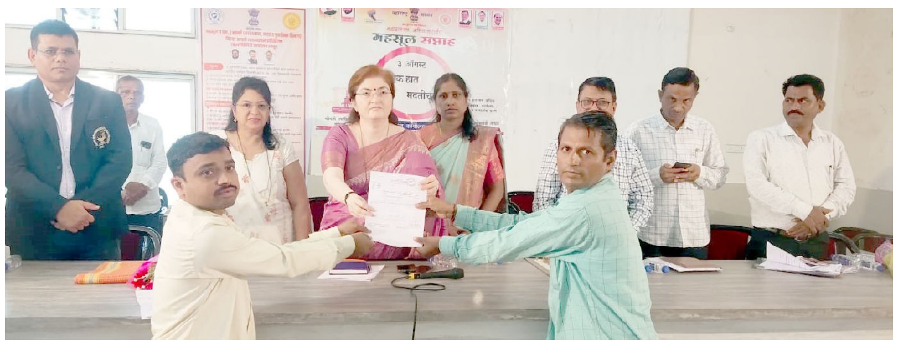
लातूर : लातूर तालुक्यातील मुरुड येथील उपजिल्हा रुग्णालय इमारतीच्या २५ कोटी ४७ लक्ष रुपये खर्चाच्या अंदाजपत्रकास प्रशासकीय मान्यता मिळाली असून या कामाकरिता सर्व संबंधित मंत्री महोदयाशी पाठपुरावा करून लवकरात लवकर शंभर टक्के निधीची तरतूद करून घेणार असल्याचे भाजपाचे नेते आ रमेशआप्पा कराड यांनी बोलून दाखविले.

लातूर ग्रामीण विधानसभा मतदार संघातील मुरुड येथील ३० खाटांचे ग्रामीण रुग्णालयाचे ५० खाटाच्या उपजिल्हा रुग्णालयात श्रेणीवर्धन विशेष बाब म्हणून गेल्या ४ जुलै २०२२ रोजी मुख्यमंत्री एकनाथजी शिंदे आणि उपमुख्यमंत्री देवेंद्रजी फडणवीस यांच्या नेतृत्वातील सरकारने मान्यता दिली. मुरुड येथे उपजिल्हा रुग्णालय कार्यान्वित व्हावे यासाठी सातत्याने पाठपुरावा करणारे भाजपाचे जिल्हाध्यक्ष आ रमेशआप्पा कराड यांनी निधीची तरतूद व्हावी यासाठी संबंधित मंत्री

महोदय आणि वरिष्ठ अधिकाऱ्यांना लेखी तोंडी मागणी करून पाठपुरावा केला. केलेल्या पाठपुराव्यामुळे सदर उपजिल्हा रुग्णालयाचा प्रस्ताव ११ जुलै २०२३ रोजी झालेल्या उच्चाधिकार सचिव समितीने २५.४७ कोटी रुपये खर्चाच्या प्रस्तावास सहमती दर्शविली.

उच्चस्तरीय समितीच्या शिफारशीनुसार १ ऑगस्ट २०२३ रोजीच्या परिपत्रकानुसार मुरुड उपजिल्हा रुग्णालय इमारत बांधकाम अंदाज पत्रकास २५ कोटी ४७ लक्ष ३७ हजार रुपये खर्चाच्या अंदाजपत्रकास प्रशासकीय मान्यता देण्यात आली आहे. प्रशासकीय मान्यतेनंतर सदरील कामाकरिता निधीची तरतूद करणे महत्त्वाचे असून त्यानंतर जागेची प्रत्यक्ष पाहणी करून बांधकामाचा आराखडा तयार करणे ही प्रशासकीय बाब आहे. जनतेच्या प्रश्र्नांची जाणीव लक्षात घेऊन आणि वाढत्या रुग्णांची संख्या पाहता लवकरात लवकर सदरील मुरुड उपजिल्हा रुग्णालयाच्या इमारत बांधकाम व इतर कामाकरिता अंदाजपत्रकानुसार निधी उपलब्ध व्हावा याकरिता राज्याचे राज्याचे उपमुख्यमंत्री माननीय देवेंद्रजी फडणवीस साहेब आणि राज्याचे आरोग्यमंत्री माननीय तानाजी सावंत साहेब यांच्याशी सातत्याने संपर्कात राहून शंभर टक्के सदरील मुरुड उपजिल्हा रुग्णालयाकरिता निधीची तरतूद करून घेतली जाईल असे भाजपाचे नेते आ रमेशआप्पा कराड यांनी बोलून दाखविले.

'एक हात मदतीचा' उपक्रमांतर्गत निलंगा येथे दाखले, धनादेश वितरण



लातूर : महसूल सप्ताहानिमित्त निलंगा तहसीलदार कार्यालयात 'एक हात मदतीचा' उपक्रमाचे आयोजन करण्यात आले होते. कार्यक्रमाचे उद्घाटन अपर जिल्हाधिकारी सुनील यादव यांच्या हस्ते झाले. नैसर्गिक आपत्तीमध्ये झालेल्या नुकसानीचे धनादेश, सातबारा व आठ अ दाखल्याचे त्यांच्या हस्ते वितरण करण्यात आले.

उपजिल्हाधिकारी संगीता टकले, उपविभागीय अधिकारी शोभा जाधव, तहसीलदार श्रीमती उषाकिरण शृंगारे, स्वामी रामानंद तीर्थ विद्यापीठाचे डॉ. प्रमोद पाटील यावेळी उपस्थित होते.

नैसर्गिक आपत्ती काळात शासनाकडून करण्यात येणाऱ्या उपाययोजना, देण्यात येणारी मदत याविषयी अपर जिल्हाधिकारी श्री. यादव यांनी माहिती दिली. तसेच स्वामी रामानंद तीर्थ विद्यापीठाचे डॉ. पाटील यांनी 'नैसर्गिक आपत्तीमध्ये आपली जबाबदारी' या विषयावर मार्गदर्शन करताना पावसाळ्यात येणाऱ्या नैसर्गिक आपत्ती, भूकंप आदी आपत्तीमधून स्वतःचा बचाव कसा करावा, याबाबत मार्गदर्शन केले.

कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक उपविभागीय अधिकारी श्रीमती जाधव यांनी केले. नैसर्गिक आपत्तीमध्ये कोणती काळजी घ्यावी, याविषयी त्यांनी मार्गदर्शन केले. तहसीलदार श्रीमती शृंगारे यांनी उपस्थितांचे आभार मानले.

हाडोळी येथील हनुमान माने यांच्या दोन बैलांचा वीज पडून मृत्यू झाला होता. त्यामुळे श्री. माने यांना ६४ हजार रुपयांचा मदतीचा धनादेश महसूल सप्ताहानिमित्त आयोजित 'एक हात मदतीचा' कार्यक्रमामध्ये सुपूर्द करण्यात आला. तसेच प्रधानमंत्री पीक विमा योजनेसाठी तळेगाव (बोरी) येथील शेतकरी सुनील दत्तात्रय सूर्यवंशी यांना प्रतिनिधीक स्वरुपात सातबारा व आठ अ वितरीत करण्यात आला. यावेळी उपस्थित नागरिकांना विविध योजनांची माहिती असलेल्या पुस्तिकेचे वितरण करण्यात आले.

'डोळे येणे' आजारापासून बचावासाठी योग्य खबरदारी घ्या-मुख्य कार्यकारी अधिकारी अनमोल सागर

लातूर : 'डोळे येणे' हा एक विषाणूमुळे होणारा संसर्गजन्य आजार आहे. विशेषतः पावसाळ्यात हा आजार पसरतो. डोळ्यांना खाज, चिकटपणा, सूज येणे, डोळे लालसर होणे, डोळ्यातून पिवळा द्रव बाहेर येणे यासारखी लक्षणे हा आजार झाल्यानंतर दिसून येतात. हा आजार एका व्यक्तीपासून दुसऱ्या व्यक्तीला होतो. त्यामुळे आजारी व्यक्तींना विलगीकरणात ठेवावे. अशा व्यक्तींनी पूर्ण बरे झाल्याशिवाय इतरांचा संपर्कात जावू नये, असे आवाहन जिल्हा परिषदेचे मुख्य कार्यकारी अधिकारी अनमोल सागर यांनी केले आहे.

'डोळे येणे'पासून वाचण्यासाठी अशी घ्या खबरदारी

डोळ्यांना सतत स्पर्श करू नये. डोळ्यांना स्पर्श करून इतर व्यक्तींशी हस्तांदोलन करणे, वस्तूंना स्पर्श करणे, इतर व्यक्तींचा रुमाल, टॉवेल, कपडे इत्यादीने आपले डोळे हात साबणाने वारंवार धुवावे. गॉगल अथवा चष्मा वापरावा. खोकताना, शिंकताना रुमालाचा वापर करावा. नियमितपणे मास्कचा वापर करावा. तसेच सभोवतालचा परिसर स्वच्छ व कोरडा ठेवावा. माशाहपुसणे टाळावे. डोळ्यांना स्वच्छ पाण्याने सतत धुवावे., चिलटांमुळे हा संसर्ग पसरू शकतो. त्यामुळे खबरदारी घ्यावी. जवळच्या शासकीय दवाखान्यातून, डॉक्टरांच्या सल्लयानुसारच औषधोपचार घ्यावा. आपल्या गावात या आजारांचे रुग्ण आढळल्यास जवळच्या शासकीय दवाखान्यास कळवावे, असे आवाहन जिल्हा परिषदेचे मुख्य कार्यकारी अधिकारी अनमोल सागर यांनी केले आहे.

'सैनिक हो तुमच्यासाठी' कार्यक्रमाचे उद्या जिल्हाधिकारी कार्यालयात आयोजन

लातूर : माजी सैनिकाच्या समस्यांचे निराकरण करण्यासाठी महसूल सप्ताह अंतर्गत जिल्हाधिकारी कार्यालयातील जिल्हा नियोजन सभागृहात ५ ऑगस्ट २०२३ रोजी सकाळी अकरा वाजता 'सैनिक हो तुमच्यासाठी' उपक्रमाचे आयोजन करण्यात आले आहे. तरी जिल्ह्यातील सर्व आजी, माजी सैनिक, माजी सैनिक विधवा पत्नी, शहीद जवानाच्या वीरपत्नी, वीरमाता, वीरपिता व त्यांचे अवलंबित यांनी या कार्यक्रमास उपस्थित राहण्याचे आवाहन जिल्हा सैनिक कल्याण अधिकारी ले. कर्नल (नि.) शरद पांढरे यांनी कळविले आहे.

महसूल विभागामार्फत १ ऑगस्टपासून महसूल सप्ताह साजरा करण्यात येत आहे. त्याअनुषंगाने माजी सैनिकाच्या अडीअडचणी दूर करणे, त्यानां लागणारी महसूल विभागामार्फत प्रमाणपत्र, दाखले व इतर लाभ वितारणासाठी ५ ऑगस्ट २०२३ रोजी 'सैनिक हो तुमच्यासाठी' उपक्रमाचे आयोजन करण्यात आले आहे. यापूर्वी जिल्हा सैनिक कल्याण कार्यालयामार्फत या कार्यक्रमासाठी संबधित तहसिल कार्यालयात उपस्थित राहण्याबाबत कळविण्यात आले होते. मात्र हा कार्यक्रम लातूर जिल्हाधिकारी कार्यालयाच्या नियोजन सभागृहात ५ ऑगस्ट रोजी सकाळी ११ वाजता होणार आहे.

तरी या कार्यक्रमास जिल्ह्यातील आजी, माजी सैनिक, माजी सैनिक विधवा पत्नी, शहीद जवानाच्या वीरपत्नी, वीरमाता, वीरपिता व त्यांचे अवलंबित यांनी त्यांच्या तक्रारी असल्यास सोबत निवदेन व संबधित कागदपत्रासह तक्रारीचे निवारण करणेसाठी अर्जदारांनी स्वत: उपस्थित राहावे, असे आवाहन जिल्हा सैनिक कल्याण अधिकारी ले. कर्नल (नि.) श्री. पांढरे यांनी कळविले आहे.

वैज्ञानिकांच्या आयुष्याचा संघर्ष व संशोधनाचा आदर्श समोर ठेवून विद्यार्थ्यांनी संशोधन करावे

- माजी प्राचार्य लड्डा

लातूर : येथील दयानंद विज्ञान महाविद्यालयात दि.३ ऑगस्ट २०२३ रोजी जैवतंत्रज्ञान मंचच्या वतीने वैज्ञानिक 'कोइची टनाका' यांची ६४ वी जयंती साजरी करण्यात आली.कार्यक्रमाची सुरुवात प्रमुख पाहुणे माजी प्राचार्य आर. एच. लड्डा आणि महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. जयप्रकाश दरगड, एन. आय. आर. एफ. , आय. आय. सी., एन. एस. एस. प्रभारी प्रा. डॉ. श्रेयस माहुरकर यांनी वैज्ञानिकांच्या प्रतिमेला वंदन करून केली. कार्यक्रमाची रूपरेषा बी. एस्सी. जैवतंत्रज्ञान प्रथम वर्षांची विद्यार्थिनी पर्णवी ढवरे यांनी सांगितली. वैज्ञानिकांबद्दल बी. एस्सी. जैवतंत्रज्ञान प्रथम वर्षाची विद्यार्थीनी श्रुती बिराजदार यांनी प्रकाशझोतात आणली.

कोइची टनाका हे एक जपानी विद्युत अभियंता आहेत.ज्यांनी जॉन बेनेट फेन आणि कर्ट वुथ्रिच (NMR स्पेक्ट्रोस्कोपीमधील कामासाठी नंतरचे) यांच्यासोबत जैविक मॅक्रोमोलिक्यूल्सच्या मास स्पेक्ट्रोमेट्रिक विश्लेषणासाठी एक नवीन पद्धत विकसित केल्याबद्दल २००२ मध्ये रसायनशास्त्रातील नोबेल पारितोषिक प्राप्त केले.

माजी प्राचार्य आर.एच.लड्डा असे म्हणाले की,विद्यार्थ्यांनी वैज्ञानिकांच्या जयंतीच्या निमित्ताने वैज्ञानिकांनी आयुष्यभरात जो संघर्ष केला त्याचा व त्यांनी केलेल्या संशोधनाचा आदर्श सामोरे ठेवून आजच्या पिढीने,तरूणाईंनी संशोधन केले पाहिजे,असे सांगत विद्यार्थ्यांना यशस्वीतेसाठी शुभेच्छा दिल्या.

महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ.जयप्रकाश दरगड यावेळी असे म्हणाले की,संशोधकांनी अभ्यासू वृत्ती,चिकाटी व आत्मविश्र्वास बाळगून कार्य केले पाहिजे.शिवाय वैज्ञानिक कोईची टनाकासारख्या वैज्ञानिकांच्या संशोधनाचा आदर्श डोळ्यांसमोर ठेऊन पदवी व पदव्युत्तर शिक्षण घेत असतानाच विद्यार्थ्यांनी आपले शोधनिबंध सादर केले पाहिजेत.नोबेल प्राईज मिळेल असे संशोधनही केले पाहिजे,असे आवाहनही विद्यार्थ्यांना त्यांनी केले.

प्राचार्य डॉ. जयप्रकाश दरगड व उपप्राचार्य डॉ. सिद्धेश्वर बेल्लाळे यांच्या मार्गदर्शनाखाली संपन्न झालेल्या या कार्यक्रमात विशेष उपस्थितीत एसईआरबी शास्त्रज्ञ डॉ. महादेव पंडगे, जैवतंत्रज्ञान विभाग प्रमुख डॉ. कोमल गोमारे, डॉ. फिरदोस बिरादार, प्रा. अवंती बिडकर, प्रा. मयुरी जाधव, प्रा.श्रीनिवास कुलकर्णी, प्रा. स्वरूप गावकरे त्याचबरोबर जैवतंत्रज्ञान विभागातील बी. एस्सी . प्रथम, द्वितीय व तृतीय वर्षाचे विद्यार्थी तसेच शिक्षकेत्तर कर्मचारी विशाल टर्फे, बी. एल. चौगुले, श्रावण माळी, के. एस. सरतापे, एल. बी. शिंदे यांची उपस्थिती होती.

TENDER NOTICE (II nd Call)

Online Tenders (E - Tender) in B – 1 form from Contractors registered in appropriate class/category with Govt. of Maharashtra . For the following work are invited by the Chairman & Secretary, Agricultural Produce Market Committee, Latur APMC premises, Latur.

Name of work	Amount put to tender Rs.	Online EMD amount Rs (1%)	Online Tender Fees in Rs	Class of Contractor
Providing E.I. in Girls Hostel Building At. Sy. No.43, Gul Market for A.P.M.C. Latur	29,69,842 /-	29,700 /-	1000 /- Non refundable	A

Phone no. (02382/242251), E-Mail id : apmclatur@gmail.com on Government of Maharashtra Electronic Tender Management System https://mahatenders.gov.in

The name of work, estimated cost, earnest money, security deposit, time limit etc. are as under the complete bidding process will be online.

1. The bid can be submitted in format at the above Office on or before 16:30 hours on Dt. 08/08/2023.
2. Technical Bids will be opened online on 09/08/2023 at 16:30 hours if possible or later at above Office.

Secretary APMC, Latur — **Vice Chairman** APMC, Latur — **Chairmen** APMC, Latur

CHANGE OF NAME DECLARATION

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

OLD NAME :- SHAIKH MOHSIN NAZIR
NEW NAME :- SHAIKH MOHSIN NAZEER
ADDRESS :- SMATA NAGAR SABITIYA MASJID UDGIR DIST.LATUR MS

CHANGE OF NAME DECLARATION

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

OLD NAME :- SYED AZEEMODDIN NIZAMODDIN USTAD
NEW NAME :- SYED AZEEMODDIN NIJAMODDIN USTAD
ADDRESS :- MEHBOOB PURA UDGIR DIST. LATUR (MS)

जाहीर प्रगटन

मी शिवलिंग सुभाष भंडारे (**SHIVLING SUBHASH BHANDARE**) या जाहीर प्रगटना द्वारे जाहीर करतो कि माझे नाव जुन्या पासपोर्ट वर भंडारे शिवलिंग सुभाषराव (**BHANDARE SHIVLING SUBHASHRAO**) आणि आधार कार्ड वर शिवलिंग सुभाष भंडारे (**SHIVLING SUBHASH BHANDARE**) आणि पॅन कार्ड वर भंडारे शिवलिंग सुभाष (**BHANDARE SHIVLING SUBHASH**) असे आहे तरी या पुढील सर्व शासकीय कागदोपत्री शिवलिंग सुभाष भंडारे (**SHIVLING SUBHASH BHANDARE**) असे गृहीत धरण्यात यावे याची नोंद घ्यावी

जुने नाव : भंडारे शिवलिंग सुभाषराव
(BHANDARE SHIVLING SUBHASHRAO)
नवीन नाव : भंडारे शिवलिंग सुभाष
(BHANDARE SHIVLING SUBHASH)

जाहीर प्रगटन देणार
भंडारे शिवलिंग सुभाषराव
रा. बाभळगांव, तालुका जिल्हा लातूर

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.तिरुपती 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