



## लोकनेते विलासरावजी देशमुख यांना आदरांजली

लोकनेते माजी मुख्यमंत्री, माजी केंद्रियमंत्री विलासरावजी देशमुख यांचा आज ११ वा स्मृतीदिन. बाभळगाव येथील स्मृतीस्थळी देशमुख कुटुंबीय, पदाधिकारी, नातेवाईक, कार्यकर्ते, पत्रकार, प्रशासनातील अधिकारी यांनी मोठ्या संख्येने उपस्थित राहून आदरांजली अर्पण केली. श्रीमती वैशालीताई देशमुख, दिलीपरावजी देशमुख, आ. अमित देशमुख, रितेश देशमुख, आ. धिरज देशमुख, आदिती देशमुख, राज्याचे क्रीडामंत्री ना. संजय बनसोडे, विलासरावजी देशमुख यांचे मित्र तथा काँग्रेसचे ज्येष्ठ नेते उल्हास पवार, विनायकराव पाटील कवठेकर, अभिजीत देशमुख, सत्यजीत देशमुख, जिल्हाधिकारी वर्षा ठाकूर-युगे, जि. प. चे मुख्य कार्यकारी अधिकारी अनमोल सागर, पोलीस अधीक्षक सोमय मुंडे आदींसह अनेकांनी लोकनेते विलासरावजी देशमुख यांना आदरांजली वाहिली.

## एस. टी.-अॅक्टीव्हा अपघातात माय-लेकाचा मृत्यू

लातूर : लातूर शहरातील औसा-लातूर रोडवर छत्रपती संभाजी महाराज चौकात सकाळी अॅक्टीव्हावरून जाणाऱ्या आई-मुलास एस. टी. ने धडक दिल्याने यात अॅक्टीव्हावरील आई व तिचा ८ वर्षांच्या मुलाचा जागीच मृत्यू झाला.

प्रचंड वाहतूक असलेला हा चौक आहे. औसा, बाशी, लातूर शहरात व खोपेगावकडे जाणारा हा रस्ता आहे. या चौकात वाहनधारक

आपली वाहने कशीही लावतात, या चौकात एखादा स्तंभ, रिंगण नाही कि त्याला वळसा घालावा. इथे वाहतूक पोलीस नसतात, या चौकात सिमलही नाही. आज अपघात होण्याअगोदर वाहतूक पोलीस काही मिनिटे अगोदर होती. पण ते वाहनांना शिस्त लावण्यापेक्षा वाहनांची कागदपत्रे, नंबर प्लेट, तिब्लल सीट यांच्याच केसेस करित होते असे प्रत्यक्षदर्शी सांगत होते.

आज सकाळी साडे

दहाच्या सुमारास बाशी रोडकडून चौकाकडे येणारी अॅक्टीव्हा एम. एच. २४-बीएम-३७५४ ला, औसाहून लातूरकडे येणारी एस. टी. एम.एच. १४-बीटी-१४२४ ने धडक दिली असता अॅक्टीव्हा चालविणारी आई व आठ वर्षांचा मुलगा जागीच मरण पावले. चौकात अपघाताचे चित्र अत्यंत विदारक असे होते. मयत मुलगा व महिला सैनिकांचे कुटुंबीय असण्याची शक्यता आहे.

## महाराष्ट्राचा सहाद्री दिल्लीसमोर झुकणार नाही-आ. पवार



लातूर : कितीही दबाव आणला, संकट आणली तरी शरद पवार साहेब यांच्या रूपातील महाराष्ट्राचा सहाद्री हा दिल्लीसमोर झुकणार नाही असे मत राष्ट्रवादी काँग्रेस पक्षाचे आ. रोहित पवार यांनी आज लातूर येथे पत्रकार परिषदेत एका प्रश्नाला उत्तर देत असताना व्यक्त केले.

शरद पवार हे काका-पुतणे आहेत. त्यांच्या भेटीवरून राज्यात अनेक चर्चा आहेत. आज महाराष्ट्रात-राजकारणात जी काही चर्चा होत आहे. ती शरद पवार यांचीच. काका-पुतणे भेटले म्हणजे या दोघांमध्ये खडाजंगी व्हावे-वाद व्हावेत असे भाजपाला अपेक्षित आहे काय? असा प्रश्न उपस्थित करून आ. रोहित पवार यांनी कौटुंबीक नाते म्हणून अशा भेटी होतच राहतील. उद्या दिवाळी आली तर आम्ही भेटतोच नातेसंबंध म्हणून आमच्या कुटुंबात भांडण नाहीच. मात्र तत्व, विचार समोर येते तेंव्हा भांडण

होणारच असे मत आ. रोहित पवार यांनी व्यक्त केले. आगामी निवडणुकीनंतर लोक भाजपा विरोधात मत व्यक्त करणार आहेत, पुढचे सरकार भाजपाच्या विरोधातील विचाराचे येणार आहे, असा विश्वासही पत्रकार परिषदेत आ. पवार यांनी व्यक्त केला.

अजितदादा यांनी पक्ष म्हणून वेगळी भूमिका घेतली आहे. पवार कुटुंबात नातेसंबंध म्हणून कोठेच वाद होणार नाही, नाते म्हणून आमच्या भेटी होतच राहतील. पण, तत्व, विचार म्हणून निश्चीतच पवारसाहेब व दादा यांच्या वाद, भांडण होणारच आहे. शरद पवार साहेब हे महाराष्ट्र धर्म पाळणारे नेते आहेत. महाराष्ट्र धर्माला ताकत द्यायची आहे. पवार साहेबांनी मी भाजपाबरोबर कधीही जाणार नाही अशी भूमिका स्पष्ट केली आहे. महाराष्ट्राचा सहाद्री कधीही दिल्लीसमोर झुकणार नाही असे मत आ. रोहित पवार यांनी व्यक्त केले.

**आमचे कुटुंबावर**

### संकटाची शक्यता

शरद पवार साहेब भाजपासमोर झुकणार नाहीत. हे लक्षात घेऊन भाजपांचे सरकार पवार साहेबांवर व पवार कुटुंबावर या ना त्या कारणाने संकट आणण्याचा, दबाव आणण्याचा प्रयत्न करणार आहे पण आम्ही त्या दबावाला भिक घालणार नाही, असे मत व्यक्त करून आ. रोहित पवार यांनी शरद पवार यांच्या भूमिके बद्दल आज वेगवेगळ्या पद्धतीने चर्चा होत

आहे. त्या सर्व चर्चेला दि. १७ ऑगस्ट रोजी साहेब बीडच्या सभेत उत्तर देतील मग सर्वांचा संभ्रम दूर होईल अशी भूमिका मांडली. राज्यातील विद्यमान सरकारवर आ. रोहित पवार यांनी खरपूस टिका केली. हे सरकार सामान्यांचे सरकार नाही, तर सत्तेत येणाऱ्यांचे, गुत्तेदारांचे सरकार आहे. हे सरकार सामान्यांचे काही बोलत नाहीत. विधीमंडळात चौकात बोलावे त्याप्रमाणे मुख्यमंत्री भाषणे करतात अशा शब्दात ना. एकनाथ शिंदे यांच्यावर आ. पवार यांनी टिका केली.

### कोणावर तरी विश्वास ठेवावा लागतो

राष्ट्रवादी काँग्रेस पक्षाच्या कार्यकाळात पक्षाध्यक्ष

शरद पवार यांनी अजितदादा पवार यांच्यावर गरजेपेक्षा अधिक विश्वास ठेवला काय? असा प्रश्न विचारता आ. रोहित पवार यांनी कोणावर तरी विश्वास ठेवावा लागतो, तसा विश्वास साहेबांनी दादावर ठेवला. लोहिताची कामे करायची अजितदादा यांची एक हातोटी आहे. पण त्यांना मार्गदर्शन पवार साहेबांचे असायचे, दादा देखील प्रत्येकवेळी साहेबांच्या आर्शिवाद मानायचे असे सांगून शरद पवार साहेब यांचे कुटुंब केवळ पवार फॅमिली नाही, संपूर्ण महाराष्ट्र हे त्यांचे कुटुंब आहे. त्यांचा राज्यातील जनतेवर अधिक विश्वास आहे, अशा शब्दात अजित पवार यांच्यावर शरद पवार यांचा कमी कि अधिक विश्वास यावर त्यांनी आपले मत स्पष्टपणे मांडले नाही.

**14**  
ऑगस्ट

**स्व. भागिरथीबाई व्यंकटराव चिंचोले**  
सातवा स्मृतीदिन

**भावपूर्ण आदरांजली**

अशोक चिंचोले आणि चिंचोले परिवार

**जागृती शुगर अँड अलाईड इंडस्ट्रीज लि.;**  
तळेगाव (भो.), ता. देवणी, जि. लातूर

लातूर कार्यालय : लाईफस्टाईल, १९/२०, औसा रोड, राजीव गांधी चौक, लातूर - ४१३ ५३९

ई-मेल : jagrutisugar@gmail.com फोन नं. : ०२३८२- २४९२४५, फॅक्स : २४९२४४

TUV SUD ISO 9001 An ISO 9001 Company

## ना. संजय बनसोडे यांच्या हस्ते ध्वजारोहण

लातूर : भारतीय स्वातंत्र्याच्या ७६ व्या वर्धापन दिनानिमित्त मंगळवार, १५ ऑगस्ट २०२३ रोजी सकाळी ९.०५ वाजता बाशी रोडवरील नवीन जिल्हाधिकारी कार्यालयाच्या प्रांगणात मुख्य शासकीय ध्वजारोहण कार्यक्रम आयोजित करण्यात आला आहे. क्रीडा व युवक कल्याण, बंदरे विभागाचे मंत्री संजय बनसोडे यांच्या हस्ते यावेळी ध्वजारोहण होणार आहे.

## पोलीस अधीक्षकांचा पुढाकार ५५ पोलीस पाल्यांना नोकरीची संधी

लातूर : पोलीस अधीक्षक सोमय मुंडे, त्यांचे सहकारी जिल्हा कौशल्य विकास केंद्र, रोजगार व उद्योजक मार्गदर्शन केंद्र यांच्या पुढाकारातून आज पोलीस पाल्यांसाठी रोजगार मेळावा घेण्यात आला. यात ५५ पाल्यांची प्राथमिक निवड करण्यात आली. तर पाच जणांना नियुक्तीपत्रही देण्यात आले.

पात्र व त्या त्या क्षेत्रात आवड असणाऱ्या पोलीस पाल्यांची अर्ज गुगल मार्फत मागवून घेवून आज विविध कंपन्यांसोबत लातूरच्या दयानंद महाविद्यालयात रोजगार मेळाव्याचे आयोजन करण्यात आले होते. सुमारे १३४ पोलीस पाल्यांच्या यावेळी मुलाखती घेण्यात आल्या. यावेळी पोलीस अधीक्षक सोमय मुंडे, अप्पर पोलीस अधीक्षक डॉ. अजय देवरे, प्राचार्य डॉ. शिवाजीराव गायकवाड, जिल्हा कौशल्य विभागाचे सहाय्यक आयुक्त बालाजी मरे यांची उपस्थिती होती. मेळाव्याचे नियोजन भरोसा सेलचे सहाय्यक पोलीस निरीक्षक दयानंद पाटील व त्यांच्या टीमने केले होते.

संस्थापक लोकनेते श्रद्धास्थान

**विलासरावजी देशमुखसाहेब**  
यांच्या पावन स्मृतीस  
**विनम्र अर्पण !**

सौ. गौरवी अतुलजी भोसले (देशमुख)  
चेअरमन व कार्यकारी संचालक

गणेश जी. येवले  
जनरल मॅनेजर

\* संचालक मंडळ \*  
दिलीप माने, सूर्यकांत कर्वा

लक्ष्मणराव मोरे  
व्हा. चेअरमन

"जागृती- शेतकऱ्यांची प्रगती"  
या ब्रीदवाक्याप्रमाणे कारखान्याची यशस्वी वाटचाल.



## भारताच्या या रेल्वे स्टेशनवर जाण्यासाठी लागतो पासपोर्ट आणि व्हिसा, काय आहे कारण जाणून घ्या

भारतीय रेल्वे ही जगातील सर्वात मोठी रेल्वे आहे. भारतीय रेल्वे ही देशाची लाईफलाईन मानली जाते. भारतीय रेल्वे हे आशियातील दुसरे सर्वात मोठे आणि जगातील चौथे मोठे रेल्वे नेटवर्क आहे. भारतातील एकूण रेल्वे स्थानकांची संख्या सुमारे ८००० आहे. तुम्हाला कदाचित सर्व स्थानकांची नावे माहित नसतील. भारतीय रेल्वे खूप प्रगत आहे आणि देशातील रेल्वे आणि स्थानके अतिशय हायटेक झाली आहेत.

सध्या भारतीय रेल्वे अनेक हायस्पीड ट्रेन चालवत आहे. भारतीय रेल्वेने दररोज सुमारे २.५० कोटी लोक प्रवास करतात, तर ३३ लाख टन मालाचीही वाहतूक केली जाते. भारतीय रेल्वेची स्थापना ८ मे १८४५ रोजी झाली. भारतीय रेल्वेचे मुख्यालय राजधानी दिल्ली येथे आहे. १७८ वर्षे जुनी भारतीय रेल्वे अजूनही सर्वात स्वस्त आणि पसंतीची वाहतूक साधन आहे. पण तुम्हाला माहित आहे का की भारतात एक रेल्वे स्टेशन आहे, जिथे जाण्यासाठी पासपोर्ट आणि व्हिसा आवश्यक आहे.

वास्तविक, भारतीयांना या स्थानकावर जाण्यासाठी पाकिस्तानी व्हिसाची आवश्यकता असते. तुम्ही येथे व्हिसाशिवाय जाऊ शकत नाही. अटारी असे या रेल्वे स्थानकाचे नाव आहे. देशातील हे एकमेव रेल्वे स्टेशन आहे, जिथे व्हिसा आवश्यक आहे.

हे रेल्वे स्टेशन पंजाबच्या अमृतसर जिल्ह्यात आहे आणि उत्तर रेल्वेच्या फिरोजपूर रेल्वेच्या अखत्यारीत आहे. आता तुमच्या मनात प्रश्न नक्कीच निर्माण झाला असेल की हे स्टेशन भारतात असताना मग देशातील लोकांना येथे जाण्यासाठी व्हिसा का लागतो?

अटारी रेल्वे स्थानक हा भारताचा भाग आहे, परंतु येथे जाण्यासाठी पाकिस्तानची परवानगी घ्यावी लागते. येथे फिरताना आढळल्यास तुरुंगात जावे लागू शकते. यासोबतच दंडही भरावा लागणार आहे. या स्टेशनमध्ये जबरदस्तीने घुसण्याचा प्रयत्न केल्याबद्दल फॉरिनर्स अॅक्टच्या कलम १४ अंतर्गत गुन्हा दाखल केला जाऊ शकतो. असे घडले तर, दोषी सिद्ध होऊनही जामीन मिळणे फार कठीण होते आणि फौजदारी खटला चालवला जाऊ शकतो.

समझौता एक्सप्रेस ही एकमेव आंतरराष्ट्रीय ट्रेन येथून धावत होती. तिने प्रवास करायचा असेल तर तिकीट खरेदी करण्यासाठी पासपोर्ट क्रमांक द्यावा लागतो. हे रेल्वे स्थानक फक्त समझौता एक्सप्रेससाठी खुले आहे. जर या ट्रेनला उशीर झाला, तर भारत आणि पाकिस्तान या दोन्ही देशांच्या रजिस्टरमध्ये नोंद केली जाते. दिल्ली-अटारी एक्सप्रेस, अमृतसर-अटारी डेपू, जबलपूर-अटारी स्पेशल ट्रेन देखील येथे दिसतील, परंतु त्यापैकी एकही अटारी-लाहोर मार्गावरून जात नाही.

## प्रधानमंत्री सूक्ष्म अन्न प्रक्रिया उद्योग योजनेविषयी विभागस्तरीय कार्यशाळेत मार्गदर्शन

लातूर : आत्मनिर्भर भारत मोहिमेअंतर्गत कृषि विभागामार्फत प्रधानमंत्री सूक्ष्म अन्न प्रक्रिया उद्योग योजनेअंतर्गत जिल्हा नोडल अधिकारी, बँक अधिकारी, संलग्न विभागातील अधिकारी, माविम, जिल्हा संसाधन व्यक्ती आणि जिल्हास्तरीय प्रशिक्षण संस्था यांची एक दिवसीय विभागस्तरीय कार्यशाळा लातूर कृषि महाविद्यालय येथे आज झाली.

विभागीय कृषि सहसंचालक साहेबराव दिवेकर, विभागीय अधीक्षक कृषि अधिकारी महेशकुमार तिर्यकर, जिल्हा अधीक्षक कृषि अधिकारी रक्षा शिंदे, विपणन व्यवस्थापक सत्यवान वराळे, एम आय एस व्यवस्थापक विलास बोभाटे, राज्य प्रकल्प व्यवस्थापक अमोल चिद्रावार, दिनेश राठोड, बँकिंग अलाइन्स सुनिल रामटेके, राज्यस्तरीय तांत्रिक संस्था प्रशिक्षण समन्वयक चंद्रकांत भोर, कृषि महाविद्यालयाचे प्राचार्य चव्हाण, प्रशिक्षक सुनिल शेठे, माविमचे जिल्हा व्यवस्थापक मन्सूर पटेल यावेळी उपस्थित होते.

हरित क्रांतीचे जनक वसंतराव नाईक यांच्या प्रतिमेचे पूजन व दीपप्रज्वलनाने कार्यशाळेत प्रारंभ झाला. दूरदर्शी प्रणालीद्वारे नोडल अधिकारी तथा पुणे कृषि आयुक्तालय येथील संचालक सूभाष नागरे यांनी उपस्थितांना मार्गदर्शन केले.

विपणन व्यवस्थापक सत्यवान वराळे यांनी प्रास्ताविक करताना प्रधानमंत्री सूक्ष्म अन्न प्रक्रिया उद्योग योजनेतील प्रस्तावाबाबत सद्यस्थितीबाबत माहिती दिली.

प्रधानमंत्री सूक्ष्म अन्न प्रक्रिया उद्योगांतर्गत जास्तीत जास्त लाभार्थी तयार करावेत. शेतकऱ्यांचे आर्थिक उन्नती साधण्यासाठी या योजनेचा लाभ घ्यावा असे आवाहन विभागीय कृषि सहसंचालक साहेबराव दिवेकर यांनी केले.

माहिती प्रणाली व्यवस्थापन पोर्टलवर अर्ज करणे ते मंजूर करणे पर्यंतची कार्यवाही, सामाईक पायाभूत सुविधा आणि मार्केटिंग व ब्रँडिंग पात्रता, घटक व अर्ज पद्धती, वैयक्तिक व गट लाभार्थी अंदाज, बँक कर्ज मंजुरी कार्यपद्धती, सविस्तर प्रकल्प अहवाल, अधिकारी यांची क्षमता बांधणी याविषयी यावेळी मार्गदर्शन करण्यात आले. कार्यशाळेत लातूर, उस्मानाबाद, नांदेड, परभणी, हिंगोली जिल्हातील जिल्हा नोडल अधिकारी, कृषि उपसंचालक, उपविभागीय कृषि अधिकारी, तालुका कृषि अधिकारी, बँक अधिकारी, विभागीय कृषि अधिकारी, संलग्न विभागातील अधिकारी, जिल्हा संसाधन अधिकारी, जिल्हास्तरीय प्रशिक्षण संस्था प्रतिनिधी उपस्थित होते.

प्रधानमंत्री सूक्ष्म अन्न प्रक्रिया उद्योग व सोयाबीनवरील येलो मोझक रोग नियंत्रण बाबतीतील घडीपत्रिकांचे विमोचन मान्यवरांच्या हस्ते करण्यात आले तसेच उल्लेखनीय काम करणाऱ्या जिल्हा संसाधन व्यक्ती यांना प्रशस्तीपत्र देऊन गौरविण्यात आले. सूत्रसंचालन कृषि पर्यवेक्षक सूर्यकांत लोखंडे यांनी केले तर उपस्थितांचे आभार जिल्हा अधीक्षक कृषि अधिकारी श्रीमती रक्षा शिंदे यांनी मानले.

# कारचे स्पीडोमीटर अचानक काम करणे बंद झाल्यास Google करेल मदत, करा ही सेटिंग



अनेकवेळा गाडी चालवताना, रस्त्यावरील वेगमाप्यांचे बोर्ड पाहून आपण सगळेच स्पीडोमीटरकडे बघतो, पण गाडीचा स्पीडोमीटर अचानक काम करणे बंद झाल्यावर काय होते याचा कधी विचार केला आहे का? अशा परिस्थितीत, तुम्हाला कसे कळेल की कोणत्या वेगाने धावत आहे, जर वेग रस्त्यावर नमूद केलेल्या मर्यादेपेक्षा जास्त असेल, तर चालानची पूर्ण शक्यता आहे. आम्ही तुम्हाला सांगतो की

जर तुमच्यासोबत अशी परिस्थिती उद्भवली तर Google तुमची मदत करेल. यूएसच्या या समस्येवर मात करण्यासाठी गुगलकडे एक अप्रतिम अॅप आहे आणि या अॅपचे नाव आहे गुगल मॅप्स. हे अॅप तुम्हाला केवळ मार्ग दाखवण्यातच मदत करत नाही, तर आता यात एक वैशिष्ट्य देखील आहे, जे तुम्हाला गाडी चालवताना तुमच्या कारच्या वेगाची माहिती देण्यास मदत

## कृषि विभागाची शिवणी खुर्द येथे शेतीशाळा उत्साहात

लातूर : तालुक्यातील शिवणी खुर्द येथे कृषि विभागाच्यावतीने तृणधान्य अभियानांतर्गत शेतीशाळेमध्ये विविध योजनेंविषयी मार्गदर्शन करण्यात आले.

मंडळ कृषि अधिकारी एस. जे. कडवकर, कृषि सहाय्यक सचिनकुमार शिंदे, मनीषा रेनापुरकर, अलका कुसभागे, प्रियंका गिरी व संतोष पुरी यांनी यावेळी शेतकऱ्यांना मार्गदर्शन केले.

ज्वारी पिकांचे पीक परिसंस्था पृथक्करणचे शेतकऱ्यांकडून प्रात्यक्षिक घेण्यात आले. ज्वारी पिकावरील शत्रू कीड व मित्र कीड यांची ओळख करून देण्यात आली. ज्वारी या

पिकाचे एकात्मिक कीड व्यवस्थापन, कृषि विभागाच्या विविध योजना आंतरराष्ट्रीय पौष्टिक तृणधान्य, तृणधान्याचे मानवी आहारातील महत्त्व, कृषक प, फळबाग लागवड, तूर पिकातील कीड व रोग व्यवस्थापन, फवाणी करताना ध्यावयाची काळजी याबद्दल मार्गदर्शन केले.

मंडळ कृषि अधिकारी एस. जे. कडवकर यांनी सोयाबीन कीड व रोग एकात्मिक व्यवस्थापन याबद्दल मार्गदर्शन केले. यावेळी शिवणी खुर्द गावचे उपसरपंच एच.जी.मोरे, पोलीस पाटील एन.पी.गुणाले यांच्यासह बोरी व शिवणी खुर्द गावातील शेतकरी मोठ्या संख्येने उपस्थित होते.

करते.

पण आता तुम्ही विचार करत असाल की गुगल मॅपमध्ये असे फीचर आहे, मग हे फीचर कुठे लपले आहे? हे वैशिष्ट्य कसे सक्रम करायचे, तुम्हाला अनेक प्रश्न असतील, तर या सर्व प्रश्नांची सविस्तर उत्तरे देऊ की तुम्ही Google Maps स्पीडोमीटर वैशिष्ट्य कसे सक्रम करू शकता.

**याप्रमाणे अनेबल करा**  
**ट्रेसश्रश मॅप्स स्पीडोमीटर**  
तुमच्या कारचा स्पीडोमीटर अचानक काम करणे बंद करत असेल, तर तुम्हाला आधी चाबण्याची गरज नाही, तुम्हाला फक्त फोनवर गुगल मॅप उघडायचे आहे.

Google मॅप उघडल्यानंतर, तुम्हाला अॅपच्या वरच्या उजव्या

बाजूला दिसणाऱ्या तुमच्या प्रोफाइल फोटोवर टॅप करावे लागेल.

प्रोफाइल फोटोवर टॅप करताना तुमच्या समोर अनेक ऑप्शन ओपन होतील, तुम्हाला खालच्या बाजूला सेटिंग्जचा पर्याय दिसेल. सेटिंग्जवर टॅप केल्यानंतर, तुम्हाला नेव्हिगेशन पर्यायावर जावे लागेल, त्यानंतर तुम्हाला ड्रयव्हिंग पर्यायामध्ये स्पीडोमीटरचा पर्याय दिसेल. येथून हे वैशिष्ट्य अनेबल करा.

वर नमूद केलेल्या स्टेप्स फॉलो केल्यानंतर, पुढच्या वेळी गाडी चालवताना तुम्ही ट्रेसश्रश चर्चीच्या मदतीने नेव्हिगेट कराल, तेव्हा तुम्हाला तुमच्या कारचा वेग दिसेल. याचा अर्थ असा आहे की आपण स्वतः ला मोठ्या चालानपासून वाचवू शकाल.

## वांग्याची शेती करून शेतकरी झाला लखपती, ३ वर्षात असेच वाढले उत्पन्न

नगदी पिकांच्या लागवडीत फारसा नफा मिळत नाही, असे लोकांना वाटते. विशेषतः हिरव्या भाज्यांना हवामानाचा सर्वाधिक फटका बसतो. कारण हिरव्या भाज्या सरासरीपेक्षा जास्त पाऊस, उष्णता आणि थंडी सहन करू शकत नाहीत. त्यामुळेच उष्णघात, दव आणि अतिवृष्टीमुळे बागायती पिकांना सर्वाधिक फटका बसतो. पण उत्तम नियोजन आणि आधुनिक पद्धतीने भाजीपाला पिकवला, तर यापेक्षा जास्त नफा दुसऱ्या कोणत्याही पिकाच्या लागवडीत मिळत नाही. त्यामुळेच आता महाराष्ट्रातील शेतकरी पारंपारिक पिकांऐवजी भाजीपाला लागवडीत अधिक मेहनत घेत आहेत.

आज आपण एका शेतकऱ्याबद्दल बोलणार आहोत ज्याने एक नवीन यशोगाथा लिहिली

आहे. निरंजन सरकुंडे असे या शेतकऱ्याचे नाव असून तो महाराष्ट्रातील नांदेड जिल्ह्यातील रहिवासी आहे. हद्दगाव तालुक्यातील जांभळा या गावात सरकुंडे पूर्वी पारंपरिक पिके घेत असत. पण आता तो वांग्याची लागवड करत असून त्यातून त्याला चांगले उत्पन्न मिळत आहे. विशेष बाब म्हणजे निरंजन सरकुंडे यांनी केवळ दीड गुंठा जमिनीत वांग्याची लागवड केली आहे. यातून त्यांना २० लाखांचे उत्पन्न मिळाले आहे.

निरंजन यांनी सांगितले की, त्यांच्याकडे ५ एकर जमीन असून, त्यावर ते पूर्वी पारंपरिक पिके घेत असत. मात्र त्यामुळे त्यांच्या घराचा खर्च चालत नव्हता. अशा परिस्थितीत त्यांनी दीड गुंठा शेतात वांग्याची शेती सुरू केली. यानंतर त्याचे नशीब बदलले. दररोज वांगी

## चाकूर, शिरूर अनंतपाळ तालुक्यातील तलाव मत्स्यव्यवसाय संस्थांना ठेक्याने देण्यासाठी २४ ऑगस्ट रोजी सभा

लातूर : शासनाच्या ३ जुलै २०१९ रोजीच्या शासन निर्णयानुसार ५०० हेक्टर खालील जलक्षेत्र असलेल्या चाकूर तालुक्यातील जाणवळ आणि फत्तुनाईक तांडा, शिरूर अनंतपाळ तालुक्यातील उमरदरा येथील पाटबंधारे तलाव मत्स्यव्यवसाय सहाकारी संस्थेसाठी (बोली) जाहीर लिलाव पद्धतीने ठेक्याने देण्यात येणार आहेत. यासाठी २४ ऑगस्ट २०२३ रोजी दुपारी ३ वाजता सहायक आयुक्त मत्स्यव्यवसाय कार्यालयात सभेचे आयोजन करण्यात आले आहे.

या सभेमध्ये लातूर जिल्ह्यातील पाटबंधारे तलाव ठेक्याने देण्याबाबत कार्यवाही करण्यात येणार आहे. लिलावातील तलावाची न्युनतम ठेका रक्कम, तलाव ठेका सुरक्षा

अनामत व वार्षिक इष्टतम मत्स्यबोटूकली संचयन किंमत १० टक्के रक्कम तसेच अटी शर्ती याविषयी माहिती सहाय्यक आयुक्त मत्स्यव्यवसाय, लातूर यांच्या कार्यालयात (सुट्टीचे दिवस वगळून) कार्यालयीन वेळेत पाहण्यास मिळेल.

पात्र संस्थेने बोली लिलाव प्रक्रियेत भाग घ्यावा. भाग घेणाऱ्या मत्स्यव्यवसाय सहाकारी संस्थांना शासन निर्णयानुसार अटी व शर्तीनुसार आवश्यक कागदपत्रे २४ ऑगस्ट, २०२३ रोजी दुपारी १२ वाजेपर्यंत सहाय्यक आयुक्त मत्स्यव्यवसाय, लातूर या कार्यालयास सादर करावीत, असे आवाहन जिल्ह्याचे मत्स्यव्यवसाय सहाय्यक आयुक्त जे. एस. पटेल यांनी केले आहे.



विकून त्यांची चांगली कमाई होऊ लागली. त्याला पाहून शेजारच्या ठाकूरवाडी गावातील शेतकऱ्यांनीही भाजीपाला लागवड सुरू केली. आता सर्व शेतकरी भाजीपाला पिकवून चांगले उत्पन्न घेत आहेत. सरकुंडे गावात पाण्याची टंचाई आहे. त्यामुळे ते टिबक सिंचन पद्धतीने पिकांना पाणी देतात. ते म्हणतात की, लावणीनंतर दोन महिन्यांनी वांग्याचे उत्पादन सुरू होते.

उमरखेड आणि भोकरच्या आसपासच्या बाजारात तो वांगी विकतो. या दीड गुंठा जमिनीत वांग्याची लागवड करून निरंजन सरकुंडे यांना सुमारे तीन लाख रुपयांचा निव्वळ नफा झाला आहे. तर दीड गुंठ्यामध्ये वांगी पिकवण्यासाठी ३० हजार रुपये खर्च झाले. ते मान्य केल्यास आता ते हळूहळू वांग्याखालील क्षेत्र वाढवतील.

## लोककल्याणाच्या विचाराचं शक्तीस्थळ : लोकनेते आदरणीय विलासराव देशमुख

सुविधा, सिंचन व्यवस्था, साखर उद्योगासह अनेक उद्योगांना चालना दिली. त्यांच्या राजकीय कालखंडा या भागात झालेली विकासाची कामे ही पिढ्यानपिढ्या पुरणारी आहेत.

अस म्हणतात माजी केंद्रीय गृहमंत्री यशवंतराव चव्हाण देशात कुठेही त्यांच्या अंगावरून झळकू वाहून गेली तरी ते म्हणत हा सहयाद्रीचा वारा आहे. असेच आदरणीय विलासराव देशमुख जगभर वावरतांना कुठेही काही नवीन पाहिल की त्यांना वाटाघाट हे नव ते आपल्या लातूरला हव. समाजातील सर्व माणस सारखी आहेत. सर्वांचा विकास झाला तर हे सगळे एका माळेत ओवले जातील. हा नवा प्रकाश घराघरात, प्रांताप्रांतातून संपूर्ण राष्ट्रात जातो. विकासाचा मार्ग समाजाच्या भावनीक एकतेचा मार्ग होतो. अशी विधायक सामाजिक ऐक्यांची दृष्टी त्यांच्याकडे होती. काम सुरू असेल तर लोक सोबत येण्यासाठी खारीचा वाटा उचलतात यातच चांगले सहकारी विलासरावजींना त्या काळात लाभले. या त्यांच्या नेतृत्वगुणामुळे पंढरपूर, देहू, आळंदी ही अध्यात्मिक साधनेची तिर्थस्थळ आहेत त्या प्रमाणे येथील लोककल्याणाच्या विचाराच शक्तीस्थळ म्हणून विलासरावजी देशमुख यांचे कार्यक्षेत्र असलेले लातूर नावारूपाला आले आहे.

खऱ्या अर्थाने देशाचा विकास तेव्हाच होईल जेव्हा गावखेड्यांचा विकास होईल. हा विचार स्विकारून सहकार आणि साखर उद्योगातून ग्रामिण भागाचा आणि शेतकरी, कष्टकरी माणसांचा विकास केला. मराठवाडा विशेषत लातूरमध्ये सहकार चळवळीची

मुहूर्तमेंढ रोवली. या सहकार चळवळीमुळे येथे कायापालट झाला आहे.

सहकार आणि कोणताही एकटा ऊसउत्पादक शेतकरी किंवा काही ऊसउत्पादक शेतकरी एकत्र येऊन साखर उद्योग उभारणी करू शकत नाहीत. पण कर्तृत्ववान नेतृत्व लाभल्यास शेतकरी साखर उद्योगाचा व्यवस्थापक होऊ शकतो यांचे उदाहरण म्हणजे विकासरत्न विलासराव देशमुख मांजरा शेतकरी सहकारी साखर कारखाना परीवारातील साखर कारखाने होय. आजही या परीवारातील विलास सहकारी साखर कारखानासह सर्व कारखाने यशस्वीपणे वाटचाल करीत आहेत. शेतकरी आर्थिकदृष्ट्या सक्षम झाले, ग्रामीण भागात पायाभूत सुविधा निर्माण झाल्या, ग्रामीण भागात नवविचारांची जागरूकता वाढली आहे, लोकांना एकत्र येण्याची आणि स्वविकासासाठी संधी मिळाली आहे. या सर्व वाटचालीस साखर उद्योगातील मानाच्या संस्था वसंतदादा शुगर इंडस्ट्रीज ली., पूणे, महाराष्ट्र राज्य सहकारी साखर संघ, मुंबई, राष्ट्रीय सहकारी साखर संघ, नवी दिल्ली यासह देशपातळीवरील विविध संस्थानी पारितोषिके देऊन कारखान्याचा गौरव केला आहे. आदरणीय विलासरावजींनी ही विकासाची निर्माण केलेली चळवळ माजी मंत्री सहकार मंत्री दिलीपराव देशमुख, माजी मंत्री आमदार अमित विलासराव देशमुख, चेरमन वैशाली देशमुख व लातूर ग्रामीणचे आमदार धिरज विलासराव देशमुख पुढे घेऊन जात आहेत.

आज आपण पाहतो नगर, सांगली, सातारा, कोल्हापूर येथे सहकार आणि साखर उद्योगाचा



पाया रचला गेला. पण खऱ्या अर्थाने या क्षेत्राचा कळस पहायचा असेल तर तुम्हाला लातूरलाच याव लागेल. हे लोकोत्तर कार्य विलासरावजींच्या नेतृत्वाची पावती आहे.

लातूर जिल्हा आणि या परिसरातील जनजीवन म्हणजे यात्रा, जत्रा, उरूस, गावकी, भावकीत यात मग्न असलेला समुदाय होता. येथील किमान भावीपिढ्यांना शिक्षण, ज्ञान, विज्ञान आणि काळाची पाऊल ओळखून पुढे घेऊन जाणारा नेता आणि विचार हवा होता. अशा या संकर्मणाच्या काळात विलासरावजी देशमुख यांचे नेतृत्व आपल्याला लाभले. या सर्व शेतकरी, कष्टकरी आणि ग्रामीण भागातल्या युवकांना विकासाच्या प्रवाहात आपण त्यांना नवे पंख उपलब्ध करून देण्याचं फार मोठे कार्य आदरणीय विलासरावजी देशमुख साहेब यांनी त्या काळात केले आहे. मराठवाडा, लातूर म्हणजे दुष्काळ, गरिबी आणि अठराविश्व दारिद्रयातील

या सरकारच्या माध्यमातून विशेषत बहूजनसाठी कार्य केले. राजकीय, सामाजिक, कृषी, आर्थिक, संस्थात्मक क्षेत्रात त्यांनी केलेले कार्य छत्रपती शिवाजी महाराज, राजर्षी शाहू महाराज, महात्मा ज्योतीबा फुले, डॉ.बाबासाहेब आंबेडकर, यशवंतराव चव्हाण यांचा वारसा दाखविणारे आहे. मराठवाडयाचा सिंचन अनुशेष दूर करण्यासाठी पाणी मंजूर करणे, आशिया खंडातील पहिल्या मोनोरिल सेवेस मंजुरी, माहिती अधिकार, मराठवाडा विकासनिधी, महिला बचत गटाना अल्प व्याजाने कर्ज, सामाजिक विकास समन्वय कक्ष, खेळाडूंना आरक्षण, दुय्यम न्यायालयात मराठीत निर्णय, ग्रंथालय अनुदानात वाढ, गृहनिर्माण धोरण, राज्यभारनियमनमुक्त केले, झोपडपट्टी पुर्नवसन, शेतकरी व विद्यार्थ्यांना विमा योजना एक ना अनेक ऐतिहासिक निर्णय घेतले यामुळे महाराष्ट्र विकास, गुंतवणूक यामध्ये देशात क्रमांक एकचे राज्य झाले होते. या सारखी विविध आघाडीवर त्यांनी कर्तबगारी केली.

लोकशाहीतील नेतृत्वाला कर्तृत्वाचा विशेष गुण असेल तर तो मुकुटमनी असतो. असे फुडें वक्तृत्व त्यांना लाभले होते. अवीट गीत गाणाऱ्या लतादीदी आणि आशाजी यांचा आवाज होता काकीळवाणी, विलासरावजींनी शेवट पर्यंत लोकांचे जगण मांडल म्हणून ती होती लोकवाणी. त्यांच्या भाषणाची बोली लोकांचे सुख-दुःख मांडणारी भाषा होती. बहूजन हिताय, बहूजन सुखाय हा विचार त्यांनी मांडला, म्हणून लोकशाहीत त्यांचे विचार चिरंतन आहेत.

आदरणीय विलासराव देशमुख हे आपल्याला लाभलेले कर्तबगार नेतृत्व आहे. प्रांभीपासूनच संघर्षातून त्यांच्या कर्तृत्व, नेतृत्वगुणाची चमक सर्वांना पाहता आली. कठीण काळात अनेक वेळा महत्वाच्या जबाबदारी त्यांनी पार पाडली. देशात पहिल्यांदा काँग्रेस पक्षाचे सर्वाधिक काळ आघाडी सरकार त्यांनी चालविले.

- राहुल इंगळे पाटील  
रा.करकट्टा ता.जि.लातूर  
मो. ९८९०५७७९२८

# आरोग्य

## डाळ भात खाण्याचे आरोग्यदायी फायदे

भारतातील जवळजवळ प्रत्येक घराच्या स्वयंपाकघरात बहुतेक डाळ आणि भात बनवले जातात. रोजच्या जेवणात डाळ भात सर्वात लोकप्रिय आहे. चवीच्या दृष्टीने डाळ भात रुचकर असतो, तर आरोग्यासाठी डाळ भात याचा हेल्दी फूडमध्येही समाविष्ट करता येतो. तज्ज्ञांच्या मते डाळ आणि भात मुलांच्या वाढीसाठी फायदेशीर आहेत. अशा परिस्थितीत मुलांना डाळ आणि भात खायला देण्याचा सल्ला दिला जातो. याशिवाय डाळ आणि भात खाण्याचे अनेक आरोग्यदायी फायदे आहेत. डाळ भात हा प्रौढांसोबतच लहान मुलांच्या आरोग्यासाठी चांगला मानला जातो. डाळ (वरण) मध्ये अनेक पोषक घटक आढळतात, जे शरीराला ऊर्जा देण्यासाठी तसेच रोगप्रतिकारशक्तीसाठी उत्तम असते. ज्यांना वजन नियंत्रणात ठेवायचे आहे किंवा वजन कमी करावचे आहे, त्यांनीही डाळ भातचे सेवन करावे. चला डाळ भाताचे आरोग्यदायी फायदे जाणून घेऊ या.

डाळीमध्ये आढळणारे पोषक तत्व - हे आरोग्यासाठी एक खजिना आहेत. डाळीमध्ये फायबर, बी जीवनसत्त्वे, मॅग्नेशियम, जस्त आणि पोटॅशियम भरपूर प्रमाणात असते. हे सर्व



पोषक तत्व शरीरासाठी आवश्यक आहेत. डाळीमध्ये चरबीचे प्रमाण फारच कमी असते. खनिजे, जीवनसत्त्वे, अँटिऑक्सिडंट्स आणि फायबरने समृद्ध जे पचनास मदत करतात. डाळ पचयला खूप सोपे आहे. यासोबतच कडधान्ये खाळ्याने पोट दीर्घकाळ भरल्यासारखे वाटते. भूक न लागल्याने जास्त कॅलरीज घेण्याची चिंता नसते आणि वजन नियंत्रणात राहते. भातात आढळणारे पोषक

तत्व - डाळी प्रमाणेच भातातही अनेक पोषक तत्वे आढळतात. त्यात सोडियम, पोटॅशियम, कार्बोहायड्रेट, प्रथिने, फायबर, मॅग्नेशियम, लोह, कॅल्शियम आढळतात. भाताच्या सेवनाने शरीराला ऊर्जा मिळते. भातात हानिकारक चरबी किंवा कोलेस्ट्रॉल आणि सोडियम नसते.

भात हा संतुलित आहार आहे. वजन कमी करण्यासाठी तुम्ही ब्राऊन राइसही खाऊ शकता.

वजन कमी करण्यासाठी डाळ आणि भात खाणे - वजन कमी करण्याचा प्रयत्न करणारे लोक आहाराकडे विशेष लक्ष देतात. भात खाळ्याने वजन वाढते असा अनेकांचा समज आहे. पण डाळ आणि भात योग्य पद्धतीने आणि वेळेवर सेवन केल्यास वजन कमी होऊ शकते. डाळ भात खाणे खूप आरोग्यदायी आहे.

तज्ज्ञांच्या मते, रात्रीच्या जेवणात एक महिना डाळ आणि भात सामान्य प्रमाणात खाल्ले तर त्याचा परिणाम तुम्हाला दिसू लागेल.

डाळ आणि भात खाताना लक्षात ठेवा की डाळ जास्त प्रमाणात आणि भात कमी प्रमाणात खाणे आवश्यक आहे.

डाळ-भातावर साजूक तूप घातल्याने तो संतुलित आहार बनतो. तुपात A, D, E आणि K ही जीवनसत्त्वे असतात, जी आरोग्यासाठी फायदेशीर असतात.

आहेत. यामध्ये अँथोसायनिन मोठ्या प्रमाणात असते त्यामुळे शरीरावरील सूज कमी होते व तांदळाच्या वरच्या भागांमध्ये मोठ्या प्रमाणात पोषक घटक असतात पण तांदळाला पॉलिशकेल्यामुळे हे पोषक घटक कमी होतात. त्यामुळे काळे तांदूळ पोलीस न करता वापरले जातात. काळा तांदूळ मध्ये फायबर सारखे अनेक पोषक घटक असतात. ज्यांचा उपयोग टाइप २ डायबिटीसचा त्रास कमी करण्यात होतो. वजन कंट्रोल करण्यासाठी आणि पचनशक्ती सुधारण्यासाठी देखील काळे तांदूळ चांगले उपयोगी ठरतात.

काळा तांदूळ : काळे तांदूळ आरोग्यासाठी अतिशय फायदेशीर आहेत. यामध्ये अँथोसायनिन मोठ्या प्रमाणात असते त्यामुळे शरीरावरील सूज कमी होते व तांदळाच्या वरच्या भागांमध्ये मोठ्या प्रमाणात पोषक घटक असतात पण तांदळाला पॉलिशकेल्यामुळे हे पोषक घटक कमी होतात. त्यामुळे काळे तांदूळ पोलीस न करता वापरले जातात. काळा तांदूळ मध्ये फायबर सारखे अनेक पोषक घटक असतात. ज्यांचा उपयोग टाइप २ डायबिटीसचा त्रास कमी करण्यात होतो. वजन कंट्रोल करण्यासाठी आणि पचनशक्ती सुधारण्यासाठी देखील काळे तांदूळ चांगले उपयोगी ठरतात.

टीप-कुठलेही औषध उपचार करण्यापूर्वी डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.

## ब्रोकोलीचे आरोग्यदायी फायदे



आरोग्यदायी फायदे जाणून घेणार आहोत.

**ब्रोकोलीची आरोग्यदायी फायदे**

ब्रोकोली हे अँटिऑक्सिडंट मुक्त रँडिकल्स नष्ट करून वृद्धत्वाची लक्षणे कमी करते. गर्भवती महिलांसाठी ब्रोकोली खूप चांगले आहे. ब्रोकोली मध्ये आढळणारे लोह, फोलेट मुलांच्या मेंदू आणि शारीरिक विकासासाठी चांगले आहे. ब्रोकोलीची बीटा कॅरोटीन, मोतीबिंदू व पेशींच्या दुर्बल तेस प्रतिबंध करतो. ब्रोकोली मध्ये सापडणारे फायटोकेमिकल्स आणि सल्फरोफेनॉल शरीराला कर्करोगापासून वाचवतात. ब्रोकोली वजन कमी करण्यात प्रभावी आहे. ते उच्च प्रमाणात

फायबर आणि प्रथिने समृद्ध असल्यामुळे उपासनेला वेगवान बनत नाही त्यामुळे रक्तदाब नियंत्रित होतो.

मुलांसाठी, वृद्ध आणि गर्भवती महिलांसाठी हे विशेष फायदेशीर आहे. ब्रोकोली च्या कॅल्शियम हाडे मजबूत करून ऑस्टियोपोरोसिस चा धोका कमी होतो अनिल लोह ऍनिमिया पासून बचाव करतो. ब्रोकोली महिला शरीरात एस्ट्रोजन हार्मोनची पातळी नियंत्रित करते. वाढत्या एस्ट्रोजन हार्मॉन्स मुळे गर्भशयाचे कर्करोग, स्तन कर्करोग होण्याचा धोका वाढतो. ब्रोकोली मध्ये विटामिन के असते जे रक्तमिसरणानंतर रक्तसाव थांबविण्यात मदत करते. ब्रोकोली मध्ये भरपूर फायबर असतात जे पाचनतंत्र व्यवस्थित

ठेवतात व लठ्ठपणा कमी करतात. उच्च फायबर शरीरात खराब कोलेस्ट्रॉल कमी करते व धमणीनिरोगी ठेवते आणि हृदय रोगांपासून रक्षण करते. ब्रोकोली मध्ये क्रोमियम आणि पोटॅशियमचे प्रमाण असते. त्यामुळे आपल्या दैनंदिन आहारात जर आपण ब्रोकोलीचे सेवन केले तर उच्च भरत दाबा सारख्या समस्या दूर होऊ शकतात.

ब्रोकोली मध्ये मधुमेहावर नियंत्रण ठेवणारे घटक असतात. त्यामुळे ब्रोकोली खाल्ल्याने मधुमेह होण्या पासून आपली सुटका होऊ शकते. दररोज एक कप ब्रोकोली खाल्ल्याने आपल्या शरीरातील रोगप्रतिकारक क्षमता वाढण्यास मदत होते. त्यामुळे विविध आजार होण्यापासून आपले संरक्षण होऊ शकते. ज्या लोकांना मोतीबिंदूचा त्रास आहे त्यांनी ब्रोकोली चे सेवन करावे. ब्रोकोली मध्ये बीटा कॅरोटीन आणि एंटीऑक्सिडेंट चे प्रमाण असते.

त्यामुळे डोळ्यांचे आरोग्य निरोगी राहण्यास मदत होते. ब्रोकोली मध्ये कर्करोग रोधक गुणधर्म असल्यामुळे नियमित एक बू कप ब्रोकोली खाल्ल्याने कर्करोगाचा धोका टाळला जाऊ शकतो.

## औषधी गुणांनी युक्त आहे शेवगा शेवग्याचे आयुर्वेदिक लाभ



शेवगा (शास्त्रीय नाव: Moringa oleifera, मॉरिंगा ऑलिफेरा ; इंग्लिश: Drumstick, ड्रमस्टिक ;)

शेवगाचे सेवन केल्यास अनेक प्रकारच्या शारीरिक आजारांपासून आराम मिळतो. तसेच शेवगा त्याच्या औषधीगुणामुळे, कोरोनासारख्या साथीच्या रोगाशी लढण्याचे सामर्थ्य देखील देते.

उष्ण कटिबंधीय व समशीतोष्ण कटिबंधीय प्रदेशांत आढळणारा हा वृक्ष १० मी. उंचीपर्यंत वाढतो. याच्या फुले, पाने तसेच शेंगांचा पाककृती बनवण्यासाठी वापर होतो. याला विदर्भातील झाडीप्रांतात मुंगना

असं म्हणतात.

दुधाच्या ४पट -मटणाच्या ८००पट कॅल्शियम असलेली, तुट असुनही चवीचा बादशहा, ३०० विकारांवर मात करणारी, कुपोषण थांबविणारी अशी शेवग्याची ख्याती आहे.

शेवगा वनस्पती औषध म्हणून देखील वापरले जाते.

भारतात अनेक प्रकारच्या भाज्या आणि फळे आढळतात. या भाज्यांमध्ये शेवग्याचा देखील समाविष्ट आहे. शेवग्याला ड्रमस्टिक किंवा मॉरिंगा असे संबोधले जाते. याचे पाने आणि फळांचा वापर करून भाजी बनवतात. आयुर्वेद मध्ये शेवग्याची चांगली महती आहे.

शेवग्याचा वापर औषध म्हणून केला जातो. पोषक घटकांची मात्रा भरपूर आहे. शेवग्यात पोटॅशियम, आयरन, मॅग्नेशियम, कार्बोहायड्रेट, प्रोटीन, कॅल्शियम, विटामिन-ए, सी आणि बी कॉम्प्लेक्स सारख्या घटकांची मात्रा मोठ्या प्रमाणात आढळली आहे. चला जाणून घेऊया शेवग्याचे औषधी गुणधर्म.

सुज मध्ये फायदेशीर - शेवग्यामध्ये एंटी इन्फ्लेमेटरी गुण आहेत. होय संसर्ग किंवा दुखापत झाल्याने शरीरात सूज येऊ शकते. अशा वेळेस शेवग्याचे सेवन करणे फायद्याचे ठरते.

रक्तातील साखरेची पातळी नियंत्रण करण्यास मदत करते - तुम्ही रक्तातील साखरेची पातळी नियंत्रित करण्यासाठी शेवग्याचा वापर करू शकता. ते सेवन केल्याने मधुमेह आणि हृदयविकार इ. ची समस्या दूर होते. म्हणून, आपण रक्तातील साखर नियंत्रित करण्यास देखील शेवग्याचा वापर करू शकता.

पोटाच्या विकारांवर फायदेशीर - पोटाच्या विकारांवर शेवग्याचा सेवन केल्यास लाभ मिळतो. गॅस, अपचन सारख्या पोटाच्या विकारांवर फायदेशीर ठरते. हो शेवगा पोटाच्या विकार दूर

करण्यासाठी मदत करते.

डोळ्यांच्या तेजीसाठी - शेवग्याच्या शेंगा, पाने आणि फुलांचा वापर डोळ्यांसाठी फायदेशीर आहे. जर आपल्या डोळ्यांची दृष्टी कमी होत असेल तर आपण शेवग्याचे सेवन करू शकता.

केसांसाठी - शेवग्याच्या फुलांचा सेवन केल्यास केसाळती कमी होते. नियमित सेवनाने केस गळती होण्यापासून बचाव होतो व केस वाढतात. आपण याच्या फुलांचा चहा देखील करू शकता यामुळे केस चमकदार बनतात.

डोकेदुखी दूर करण्यासाठी - सहजनच्या पानांचे पेस्ट बनवून जखमेवर लावल्यास जखम भरते. जखमेपासून आराम मिळतो. त्याव्यतिरिक्त शेवग्याच्या पानांच्या भाजीच्या सेवनामुळे डोकेदुखीची समस्या दूर होते.

मुतखड्याची समस्या - बरेच लोक किडनी मधील मुतखड्याच्या समस्यांमुळे पेशाने असतात. या परिस्थितीत शेवग्याचे सुप किंवा भाजीचे सेवन करू शकतात, यामुळे मुतखडा मूत्रद्वारे पडू शकतो. ह्याच्या मुळीचा काढा बनवून देखील पिऊ शकतात यामुळे देखील मुतखडा बाहेर पडतो.

## तुम्हाला माहिती आहेत का ग्रीन टी चे आरोग्यदायी फायदे? जाणून घेऊ त्याबद्दल

ग्रीन टी हे एक आरोग्यदायी पेय म्हणून प्रसिद्ध आहे. इतर चहापेक्षा ग्रीन टी मध्ये एंटीऑक्सिडेंट जास्त प्रमाणात असतात. ग्रीन टी मधील फायटोकेमिकल्स, पॉलिफिनॉल, इन्झाइम आणि अमिनो ऍसिड तुमच्या मनाला निवांत करतात.

तसेच ग्रीन टी मुळे त्वचा नितळ होते व चयापचयाचे कार्य सुधारते. या लेखात आपण ग्रीन टी चे आरोग्यदायी फायदे याविषयी माहिती घेऊ.

टाईप २ डायबिटीज चा धोका कमी होतो - आज-काल टाइप २ मधुमेह चे प्रमाण जास्त प्रमाणात वाढले आहे. शरीरातील रक्तातील साखरेचे प्रमाण वाढल्यास किंवा शरीरातील इन्सुलिनचे निर्मितीचे कार्य थांबल्यास तुम्हाला टाइप २ मधुमेह होण्याची शक्यता असते.

एका संशोधनानुसार दररोज सहा किंवा त्याहून अधिक ग्रीन टी घेतल्यास तुम्हाला टाइप २ मधुमेह होण्याची शक्यता तीस टक्क्यांनी कमी होते. परंतु यासाठी किती प्रमाणात ग्रीन टी घ्यावी डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार ठरवावे. एंटीऑक्सिडेंट चा पुरवठा होतो - ग्रीन टी मध्ये भरपूर प्रमाणात अँटिऑक्सिडेंट असतात. ज्याचा



प्रचंड फायदा होतो त्यामुळे तुमच्या हृदयाचे आरोग्य सुधारते. रक्तातून होणारा ऑक्सिजनचा पुरवठा वाढल्याने पेशींचे पोषण होते आणि नुकसान आपोआप कमी होते. ग्रीन टी पिणाऱ्या लोकांना हृदयरोग होण्याचा धोका ३१ टक्क्यांनी कमी असतो असे आढळले आहे.

कॅन्सरचा धोका कमी होतो - जेव्हा शरीरातील रोगाच्या पेशी अनियंत्रित प्रमाणात वाढतात तेव्हा कॅन्सरचा धोका वाढतो. ग्रीन टी मध्ये केटचीन सारखे अँटीऑक्सिडेंट असतात त्यामुळे विविध प्रकारचे कॅन्सरापासून बचाव होतो. त्याचप्रमाणे ग्रीन टी मधील पॉलिफिनॉल शरीरातील रोगप्रतिकारक शक्ती वाढविण्यास मदत करते.

वजन कमी करण्यासाठी उपयुक्त - ग्रीन टी मुळे चयापचयाचे कार्य सुधारते व फॅट्स बर्न होतात. ज्यामुळे सहाजीकच वजन आपोआप कमी होते तसेच पोट कमी करण्यासाठी ग्रीन टी फारच फायदेशीर आहे.

दीर्घायुष्य प्रदान करते - ग्रीन टी हृदय विकार व कर्करोगावर फायदेशीर असते. ज्यामुळे तुमचे आयुष्य वाढू शकते. स्टॅनफोर्ड मधील एका संशोधनानुसार ग्रीन टी घेणाऱ्या लोकांमध्ये वयोमानानुसार येणाऱ्या समस्या कमी उद्भवतात व कार्यक्षमता कमी न झाल्याने तुम्ही निरोगी राहता हो तुम्हाला दीर्घायुष्य लाभते.

रोगप्रतिकारक शक्ती वाढते - ग्रीन टी मधील कॅटेचीन व एपिगॅलॉ

मध्ये नियामक टी पेशी वाढवण्याची क्षमता अधिक असते. यामुळे रोगप्रतिकारशक्ती वाढते.

पचनक्रिया सुधारते - ग्रीन टी हे एक पाचक पेय आहे. ग्रीन टी मधील कॅटेचीनमुळे तुमच्या पचन क्रिया येथील अडथळे दूर होतात व अन्न पोट आणि आतड्यांमध्ये अडकून राहत नाही.

दातांच्या समस्या पासून मुक्तता - ग्रीन टी पिल्याने तुमच्या दातांमध्ये जंतूसंसर्ग कमी प्रमाणात होतो. ग्रीन टी मधील पॉलिफिनॉल दातांचे जंतूपासून पासून संरक्षण करते. ज्यामुळे तुमच्या दातांचे आरोग्य सुधारते.

डिप्रेशन च्या उपचारांमध्ये मदत - एका संशोधनानुसार जे लोक दररोज चार कप ग्रीन टी घेतात त्यांना नैराश्याची समस्या कमी प्रमाणात होते.

ऊर्जा आणि सहनशक्ती वाढते - ग्रीन टी मधील कॅटेचीनमुळे तुमच्या शरीरातील ऊर्जा आणि सहनशक्ती वाढू लागते. ज्यांना काम करताना कंटाळा घालवण्यासाठी आता प्रेश वाढण्यासाठी कॉफी घ्यावी असे वाटत असेल त्यांनी कॉफी ऐवजी ग्रीन टी घेण्यास काहीच हरकत नाही.

टीप- ( कोणत्याही औषध उपचार करण्यापूर्वी वैद्यकीय सल्ला घ्यावा )

निरोगी आणि सुंदर दिसणाऱ्या त्वचेची योग्य काळजी घेणे आवश्यक आहे. थंड पाण्याने आपला चेहरा धुतल्याने आपल्या त्वचेचा पोत सुधारतो. थंड पाण्यामुळे आपल्या त्वचेवरील पोर्स त्वचेला आकुंचित करतात. यामुळे, आपला रक्त प्रवाह वाढून, अँटी

## बर्फाच्या पाण्याने चेहरा धुतल्यास होणार 'हे' फायदे



एजिंग अर्थात त्वचेच्या वृद्धत्वाच्या प्रक्रियेची गती कमी होते. ज्यामुळे आपला चेहरा कायम चमकदार राहतो. तसेच

आपल्या त्वचेनुसार योग्य क्लींझर निवडणे देखील महत्त्वाचे आहे. याशिवाय बरेच जण चेहरा गरम पाण्याने धुण्याची चूक करतात,

होते. त्याच वेळी, थंड पाणी त्वचेला अनेक फायदे आणते. जर तुम्हाला आतापर्यंत थंड पाण्याने त्वचा धुण्याच्या फायद्यांविषयी माहिती नसेल, तर जाणून घ्या फायदे

चेहऱ्याची सूज कमी होते रात्रभर आपल्या चेहऱ्यावर तेल जमा होते. चेहऱ्यावरील तेलकटपणा दूर करण्यासाठी थंड पाण्याचा वापर करावा. जर तुमचा चेहरा देखील सकाळी सुजलेला असेल तर तुम्ही तुमचा चेहरा थंड पाण्याने धुवा. थंड पाणी त्वचेखाली रक्त प्रवाह कमी करण्यास मदत करते.

त्वचा ओलावा वाढवते थंड पाण्याने चेहरा धुतल्याने त्वचेला आवश्यक असणारी आर्द्रता आणि लवचिकता कायम राहते. थंड पाण्याने चेहरा धुतल्यास किंवा आंघोळ केल्यास शरीरातील थकवा निघून जातो.

होते. त्याच वेळी, थंड पाणी त्वचेला अनेक फायदे आणते.

जर तुम्हाला आतापर्यंत थंड पाण्याने त्वचा धुण्याच्या फायद्यांविषयी माहिती नसेल, तर जाणून घ्या फायदे

चेहऱ्याची सूज कमी होते रात्रभर आपल्या चेहऱ्यावर तेल जमा होते. चेहऱ्यावरील तेलकटपणा दूर करण्यासाठी थंड पाण्याचा वापर करावा. जर तुमचा चेहरा देखील सकाळी सुजलेला असेल तर तुम्ही तुमचा चेहरा थंड पाण्याने धुवा.

थंड पाणी त्वचेखाली रक्त प्रवाह कमी करण्यास मदत करते. त्वचा ओलावा वाढवते थंड पाण्याने चेहरा धुतल्याने त्वचेला आवश्यक असणारी आर्द्रता आणि लवचिकता कायम राहते. थंड पाण्याने चेहरा धुतल्यास किंवा आंघोळ केल्यास शरीरातील थकवा निघून जातो.

त्वचेचे छिद्रे स्वच्छ होतात थंड पाण्याने चेहरा धुतल्याने त्वचेच्या छिद्रांमधील घाण बाहेर फेकली जाते. तसेच रात्री झोपून उठल्यानंतर आपला चेहरा सूजलेला दिसतो. थंड पाण्यामुळे आपल्या त्वचेमधील ओलावा टिकून राहण्यास मदत मिळते. सोबत चेहऱ्यावर ग्लो देखील येतो.

त्वचेची जळजळ कमी होते जर तुमच्या चेहऱ्यावर मुरुमे असतील तर तुम्ही थंड पाण्याने चेहरा धुतल्याने तुम्हाला आराम मिळू शकतो. यामुळे चेहऱ्यावरील जळजळ किंवा सूज लक्षणीयरीत्या कमी होते.

टॅनिंग कमी होईल जर तुमचा चेहरा उन्हामुळे टॅन झाला असेल तर आपण सतत थंड पाण्याने तोंड धुतल्याने टॅनिंग कमी होण्यास मदत होईल. थंड पाणी आपल्या चेहऱ्याला सूर्याच्या हानिकारक किरणांपासून देखील वाचवते. थंड पाणी हळूहळू तुमच्या उन्हाने बाधित त्वचेला मृत पेशींमध्ये रूपांतरित करते. जी स्क्रब करताना आपल्या चेहऱ्यापासून विभक्त होते आणि आपली त्वचा पुन्हा चमकू लागते.

## गरीबाची गाय असलेल्या शेळीचे दूध आहे आरोग्यासाठी फायदेशीर

शेळी म्हटले म्हणजे कमी खर्चिक आणि काटक विविध प्रकारच्या झाड पालांवर आपली उपजीविका करणारा तसेच कमी खर्चात शेळी पालकाला चांगले उत्पन्न मिळवून देणारा प्राणी आहे. त्यातल्या त्यात शेळीचे दूध हे पचयला हलके असल्यामुळे एक सकस आहार आणि आहार मूल्याच्या दृष्टीने महत्त्वाचे समजले जाते. जर आपल्या भारत देशाचा विचार केला तर आपल्या भारतात शेळीच्या जवळ जवळ २७ प्रकारच्या जाती आढळून येतात.

यामधील देशी शेळी एका वेता मध्ये जवळजवळ ६० लिटर दूध देते. जर सानेन सारख्या विदेशी जातीपासून संकर केलेली शेळी एका वेतात ३०० लिटर दूध देते. या लेखामध्ये आपण शेळीच्या दुधाचे आरोग्यदायी फायदे जाणून घेणार आहोत.

**शेळीच्या दुधाचे आरोग्यदायी फायदे**

शेळीचे दूध पचण्यास हलके असते याचे महत्त्वाचे कारण म्हणजे यामध्ये स्निग्ध पदार्थांच्या कणांचा सूक्ष्म आकार हे होय.



शेळीच्या दुधामध्ये शरीराला घातक अशा सूक्ष्मजंतूंचा नाश करणारे घटक अधिक असतात. शेळीच्या दुधामध्ये नऊ ते दहा प्रकारची खनिजे आहेत. त्यामुळे शरीराला आवश्यक असणाऱ्या खनिजांची कमतरता कमी होण्यास चांगल्या प्रकारे मदत होते. जर दररोज एक ग्लास शेळीचे दूध पिले तर आतड्यांना असलेली सूज कमी होते.

शरीरातील कॅल्शियम कमतरता भरून काढण्याचे काम शेळीचे दूध करते. त्यामुळे हाडे मजबूत होण्यास मदत होते. शेळीच्या दुधामध्ये सेलेनियम मुबलक प्रमाणात असल्यामुळे हे

शरीराची रोगप्रतिकारक क्षमता वाढण्यास मदत होते. शेळीच्या दुधात प्रथिने मोठ्या प्रमाणात असल्यामुळे शरीराचा विकास होतो त्यामुळे लहान मुलांना शेळीचे दूध प्यायला देणे आवश्यक असते. आपल्या हृदयाचे आरोग्य सुधारण्यासाठी शेळीचे दूध फायदेशीर आहे. यामुळे कोलेस्ट्रॉलचे प्रमाण नियंत्रणात राहते. यामुळे हार्टअटॅक, स्ट्रोक या समस्यांचा त्रास रोखण्यासाठी शेळीचे दूध महत्त्वाचे ठरते.

शेळीच्या दुधात पोटॅशियम हा घटक मुबलक असल्याने रक्तदाब आटोक्यात राहण्यास मदत होते.

**नागेश चामलेची बॅडमिंटन स्पर्धेत ऐतिहासिक कामगिरी**  
 लातूर : लातूर जिल्ह्यातील उदगीर येथील मास्टर नागेश चामले या बॅडमिंटन पटू नये ऐतिहासिक अशी कामगिरी इंदोर येथे झालेल्या पश्चिम विभागीय बॅडमिंटन स्पर्धेमध्ये केलेली आहे आणि त्याने वैयक्तिक बॅडमिंटन स्पर्धेच्या दुहेरी गटामध्ये प्रथम येण्याचा मान त्याचा जोडीदार क्रिशा देसाई याच्या साह्याने मध्य प्रदेशच्या दोन खेळाडूंचा पराभव करून मिळवलेला आहे. तसेच महाराष्ट्र ग्वाजरात छत्तीसगड आणि मध्य प्रदेश अशा पाच राज्यातील समाविष्ट झालेल्या खेळाडूंमध्ये आलेले आहे या स्पर्धा इंदोर येथे प्रथम दोन दिवस म्हणजे सात ऑगस्ट व आठ ऑगस्ट रोजी आंतरराज्य पश्चिम विभागीय स्पर्धा म्हणून घेण्यात आलेल्या होत्या व त्यानंतर ९ व १० ऑगस्ट रोजी वैयक्तिक स्पर्धा बरिष्ठ व कनिष्ठ गटासाठी म्हणजे १९ वर्षांवरील व १९ वर्षा आतील मुला मुलींसाठी झालेल्या आहेत.

**लातूर जिल्ह्यातील प्रत्येक अधिकारी, कर्मचारी यांनी स्वातंत्र्य दिनी एक झाड लावण्याचे जिल्हाधिकाऱ्यांचे आवाहन**  
 लातूर : जिल्ह्यात राज्यातील सर्वात कमी हरीत पट्टा (ग्रीन बेल्ट) आहे. हे अत्यंत चिंताजनक असल्यामुळे येत्या काळात प्रत्येक नागरिकांनी जागृतपणे वृक्षरोपण आणि ते वृक्ष जगातील याची काळजी घ्यावी लागेल. याची सुरुवात म्हणून १५ ऑगस्ट अर्थात भारतीय स्वातंत्र्याच्या वर्धापन दिनी जिल्ह्यातील प्रत्येक शासकीय अधिकारी, कर्मचारी यांनी एक झाड लावावे, असे आवाहन जिल्हाधिकारी वर्षा ठाकूर-घुगे यांनी केले आहे. १५ ऑगस्ट २०२३ रोजी प्रत्येक व्यक्ती आणि विशेषतः प्रत्येक अधिकारी व कर्मचारी यांनी प्रत्येकी एक झाड वैयक्तिक स्वरूपात लावावे. हा उपक्रम झाल्यानंतर प्रत्येक कार्यालय प्रमुख यांनी अधिकारी-कर्मचारी यांनी कोणते झाड लावले, कोणत्या ठिकाणी लावले. त्या झाडाच्या फोटोसह अहवाल १६ ऑगस्ट २०२३ रोजी जिल्हास्तरीय प्रमुख यांचेकडे पाठवावा, अशा सूचनाही जिल्हाधिकारी श्रीमती ठाकूर-घुगे यांनी दिल्या आहेत.

**LATUR BHUKAMP**

**सोमवार १४ ऑगस्ट २०२३**

**४**

# हत्ती बेट पर्यटनस्थळ देशाच्या पर्यटन नकाशावर आणणार -क्रीडा व युवक कल्याणमंत्री संजय बनसोडे



लातूर : हत्तीबेटाचा पर्यटन विकास करताना आज तीन कोटी २९ लाख रुपये दिले असले तरी इथून पुढे या पर्यटन स्थळाला राष्ट्रीय पर्यटनाच्या नकाशावर आणण्यासाठी विकास केला जाईल, असे प्रतिपादन राज्याचे क्रीडा, युवक कल्याण आणि बंदरे विकास मंत्री संजय बनसोडे यांनी केले. हत्ती बेट येथील ३ कोटी २९ लाख रूपयाच्या विविध विकास प्रकल्पांच्या भूमिपूजनाचा कार्यक्रम आज बनसोडे यांच्या हस्ते झाला. त्यावेळी ते बोलत होते. कार्यक्रमाला माजी आमदार गोविंद केंद्रे, जिल्हाधिकारी वर्षा ठाकूर-घुगे, जिल्हा परिषदेचे मुख्य कार्यकारी अधिकारी अनमोल सागर, बसवराज पाटील, माजी जिल्हा परिषद उपाध्यक्ष रामभाऊ तिरुके, विशेष कार्य अधिकारी अविनाश कांबळे, तहसीलदार रामेश्र्वर गोरे, उदगीर बाजार समितीचे संचालक प्रा.शाम डावळे, हत्ती बेट विकासाला चालना देणारे ज्येष्ठ पत्रकार व्ही. एस. कुलकर्णी यांच्यासह विविध अधिकारी, पदाधिकारी उपस्थित होते. हत्ती बेट लातूर जिल्ह्यातील पहिले 'ब' पर्यटन स्थळ आहे. याचा विकास करताना इथल्या लेण्या पर्यटकांना खुल्या करून देताना वेरूळ - अजिंठा सारखा आपल्याला विकास करायचा आहे. त्यासाठी त्याचा विकास आराखडा सार्वजनिक बांधकाम विभागाने तज्ज्ञ लोकांशी चर्चा

क्रीडा विद्यापीठ उभे राहत आहे. त्या विद्यापीठासाठी क्रीडा क्षेत्रातील अभ्यास व्यक्तीला कुलगुरू म्हणून नियुक्त करणार आहोत. राज्याला पर्यायाने देशाला ऑलिम्पिक सारख्या जगविख्यात स्पर्धेत अधिकाधिक पदक मिळविणारे खेळाडू निर्माण व्हावेत, म्हणून हरियानाप्रमाणे ऑलिम्पिक भवन महाराष्ट्रात उभे करणार असून त्यासाठी ४४ कोटी रुपये शासनाने मंजूर केले असल्याची माहिती क्रीडा मंत्री संजय बनसोडे यांनी यावेळी दिली. तसेच 'खेलो इंडिया खेलो' स्पर्धेत महाराष्ट्राला सर्वाधिक पदक मिळाले आहेत. त्यात अजून प्रगती व्हावी म्हणून 'खेलो इंडिया अकॅडमी' राज्यात उभी करणार असल्याचेही त्यांनी यावेळी स्पष्ट केले. लातूर जिल्हा म्हटले की शिक्षण, कृषी या क्षेत्राचा उल्लेख होतो, त्यात कुठेही पर्यटन येत नाही. हत्ती बेटावर आल्यानंतर इथली वन संपदा पाहून खूप प्रसन्न वाटले. लातूर जिल्ह्यातील पर्यटनाची ठिकाणे अधिक गतीने विकसित करण्यासाठी प्रयत्न करण्यात येतील, असे जिल्हाधिकारी वर्षा ठाकूर घुगे यांनी सांगितले. या पर्यटन स्थळाचा विकास करताना देशी वृक्षाचे संगोपन, फुलपाखर उद्यान, लहान मुलांचे खेळ, धाडसी खेळ, लेण्याचा विकास असा समग्र विचार केला जाईल, अशी ग्वाही जिल्हाधिकारी यांनी

# बालेवाडीच्या धर्तीवर उदगीर शहरात क्रीडा संकुल उभारणार

लातूर : आपल्या ग्रामीण भागात व्हॉलीबॉल, फुटबॉल, कबड्डी, क्रिकेट या खेळासह अनेक खेळांमध्ये राज्य ते देशपातळीपर्यंत आपले खेळाडू खेळ खेळत असून त्यांना पाठबळ देण्यासाठी उदगीर येथे बालेवाडीच्या धर्तीवर क्रीडा संकुल उभारणार असल्याचे राज्याचे क्रीडा व युवक कल्याण मंत्री संजय बनसोडे यांनी सांगितले. महसूल अधिकारी व कर्मचारी यांच्या निवासस्थान बांधकामाचा भव्य भूमीपूजन सोहळ्याप्रसंगी ते बोलत होते. या कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी माजी नगराध्यक्ष राजेश्र्वर निद्रे हे होते तर प्रमुख पाहुणे म्हणून मनमथ किडे, अर्जुन आगलावे, प्रा. प्रवीण भोळे, राष्ट्रवादीचे शहराध्यक्ष समीर शेख, खरेदी विक्री संचाचे चेअरमन भरत चामले, श्याम डावळे, बांधकाम विभागाचे कार्यकारी अभियंता एम.एम. पाटील, तहसीलदार रामेश्र्वर गोरे, मुख्याधिकारी शुभम क्यातमवार, नवनाथ गायकवाड, बाळासाहेब मरलापळे, गटविकास अधिकारी सुरडकर यांच्यासह अधिकारी आणि विविध संघटना आणि पक्षाचे पदाधिकारी उपस्थित होते. आपल्या भागात महसूल विभागाच्या कर्मचाऱ्यांसाठी निवासची व्यवस्था नसल्याने कोट्यावधी रुपयाचा निधी मंजूर करून त्यांच्यासाठी आज आपण तहसील कार्यालयाच्या पाठीमागे निवासस्थानाचे बांधकाम करत असल्याचे सांगून भविष्यात या भागात नोकरी करण्यासाठी येणाऱ्या कर्मचाऱ्यांसाठी अत्याधुनिक सुविधेने पुरेपूर असणारी इमारत उभी राहील आणि त्यात या महसूल विभागातील कर्मचाऱ्यांचे कुटुंब सुखी राहतील यासाठी आपण प्रयत्न करत असल्याचे क्रीडा मंत्री संजय बनसोडे यांनी यावेळी सांगितले. या इमारतीसाठी जवळपास ४ कोटी ७८ लाख रुपयाचा निधी मंजूर केला असून सदर इमारत १ वर्षात पूर्ण होणार आहे. तसेच आपल्या शहराचा विकास करण्यासाठी आता शासन पाठीशी आहे. उदगीर शहरात पुढील ८ दिवसात अंडर ग्राऊंड ड्रेनेजचा प्रस्ताव तयार करून तो शासन दरबारी मंजूरीसाठी पाठवण्याच्या सूचना क्रीडा मंत्र्यांनी यावेळी दिल्या. खेळाडूसाठी पुण्याला आंतरराष्ट्रीय क्रीडा विद्यापीठ मंजूर केले तर औरंगाबाद (संभाजीनगर) येथे क्रीडापीठ मंजूर केल्याची माहितीही श्री. बनसोडे यांनी यावेळी दिली. कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक सार्वजनिक बांधकाम विभागाचे कार्यकारी अभियंता एम.एम. पाटील यांनी केले. सुत्रसंचलन प्रा.मदन पाटील यांनी केले.



लोकनेते विलासराव देशमुख यांच्या ११ व्या स्मृती दिन निमित्ताने बाबळगाव चौक ते पोलीस मुख्यालय रस्ता दुतर्फा १०० विलास वृक्षांचे रोपण ग्रीन लातूर वृक्ष टीमच्या माध्यमातून यशस्वीपणे संपन्न झाले. वड, उंबर, पिंपळ, पारसी पिंपळ, कडुनिंब, आकाश मोगरा, बहावा, बेल, नादुर्गी, तामन, शिवण, शालमली, पांगारा अशा विविध प्रजातीची १०० मोठी झाडे लावण्यात आली. मागील १५-३५ दिवसापासून जिल्ह्यात सव्वा लाख लहानमोठी झाडे लावून त्यांचे संगोपन करण्याचे कार्य ग्रीन लातूर वृक्ष टीमच्या माध्यमातून सुरू आहे.

# 'हर घर तिरंगा' अभियानात उत्स्फूर्तपणे सहभाग नोंदवा

लातूर : भारतीय स्वातंत्र्याच्या अमृत महोत्सवानिमित्त 'हर घर तिरंगा' अर्थात 'घरोघरी तिरंगा' हा उपक्रम गतवर्षी मोठ्या उत्साहात संपूर्ण देशभर साजरा करण्यात आला. यावर्षीही १३ ते १५ ऑगस्ट दरम्यान 'घरोघरी तिरंगा' उपक्रम आयोजित करण्यात आला असून सर्व शासकीय-निमशासकीय कार्यालयांनी या उपक्रमात उत्स्फूर्तपणे सहभागी होण्याचे आवाहन जिल्हाधिकारी वर्षा ठाकूर-घुगे यांनी केले आहे. भारतीय स्वातंत्र्याच्या अमृत महोत्सवानिमित्त 'घरोघरी तिरंगा' या उपक्रमाची अंमलबजावणी गतवर्षी अतिशय यशस्वीरित्या करण्यात आली. नागरिकांनी आपल्या घरावर तिरंगा झेंडा लावून या उपक्रमात उत्स्फूर्त सहभाग नोंदविला. स्वातंत्र्याच्या अमृत महोत्सवी वर्षाच्या समारोपानिमित्त १ ऑगस्ट ते १५ ऑगस्ट दरम्यान 'अमृत सप्ताह' राबविण्यात येत आहे. क्रांती दिनापासून सुरू झालेल्या या सप्ताहात 'मेरी माटी मेरा देश' अर्थात 'माझी माती, माझा देश' अभियान, १३ ऑगस्ट ते १५ ऑगस्ट या कालावधीत 'हर घर तिरंगा' अभियान राबविण्यात येत आहे. या उपक्रमात सहभागी होण्यासाठी नागरिकांना तिरंगा झेंडा उपलब्ध होण्यासाठी ग्रामपंचायत, तालुका आणि जिल्हास्तरावर राष्ट्रध्वज विक्री केंद्रे सुरू करण्यात आली आहेत. जिल्ह्यातील शासकीय कार्यालये, निमशासकीय कार्यालये, विविध सेवाभावी संस्था, शिक्षण संस्थांसह नागरिकांनी 'हर घर तिरंगा' अभियानात सहभागी आपले फोटो, सेल्फी https://hargharhathar.com/ या संकेतस्थळावर अपलोड करावेत, असे आवाहन जिल्हाधिकारी श्रीमती ठाकूर-घुगे यांनी केले आहे. भारतीय स्वातंत्र्याच्या अमृत महोत्सवानिमित्त 'हर घर तिरंगा' हे अभियान उत्साहात राबविण्यासमवेत राष्ट्रध्वज यथाचितरित्या सन्मानाने फडकविण्याबाबत शासनाने निर्देश दिलेले आहेत. राष्ट्रध्वज फडकवितांना राष्ट्रीय व राज्यगीत गाऊन राष्ट्रध्वजास सलामी देण्यात यावी, तसेच राष्ट्रध्वजाचा अवमान होणार नाही याची दक्षता घ्यावी, असे आवाहन शासनामार्फत करण्यात आले आहे.

**Change of Name**  
 To whomever it may concern, this is to declare that, before marriage in my educational documents my name was written as PINKU MOHAN CHAUDHARI But after marriage I have change my name and my new name is SHUBHANGI BABASAHEB BHUJBAL and from now onwards I will use my new name SHUBHANGI BABASAHEB BHUJBAL. Hence declared kindly take a note.  
**Old Name :** PINKU MOHAN CHAUDHARI  
**New Name :** SHUBHANGI BABASAHEB BHUJBAL  
 Address : W/O BABASAHEB BHUJBAL, AT POST TALANI TQ-AUSA Latur - 413516  
 Deponent  
**SHUBHANGI BABASAHEB BHUJBAL**

# महाविद्यालयीन शिक्षण हे ग्रंथालय केंद्रित व्हावे

- सी.ए. संजय बोरा  
 लातूर : महाविद्यालयातील विद्यार्थ्यांना ग्रंथालयाची ओळख होणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. विद्यार्थ्यांना वाचनाची आवड निर्माण व्हावी यासाठी ग्रंथांची माहिती असणे आवश्यक आहे. या दृष्टीने ग्रंथ प्रदर्शन स्तुत्य उपक्रम असून महाविद्यालयीन शिक्षण हे ग्रंथालय केंद्रित व्हावे असे प्रतिपादन दयानंद शिक्षण संस्थेचे कोषाध्यक्ष चार्टर्ड अकाउंटेंट संजयजी बोरा यांनी केले. लातूर : येथील दयानंद वाणिज्य महाविद्यालय ग्रंथालय विभाग आयोजित भारतीय ग्रंथालय शास्त्राचे जनक डॉ. एस.आर. रंगनाथन यांच्या जयंतीनिमित्त ग्रंथ प्रदर्शनाचे उदघाटन प्रसंगी ते बोलत होते. यावेळी प्रमुख उपस्थिती दयानंद शिक्षण संस्थेचे सदस्य मा. विशालजी अग्रवाल यांची होती. कार्यक्रमाची सुरुवातीस डॉ. एस.आर. रंगनाथन यांच्या प्रतिमेचे पूजन करण्यात आले. याप्रसंगी महाविद्यालयाचे उपप्राचार्य डॉ. गणेश लहाने आयक्यू.एसी समन्वयक डॉ. बालाजी कांबळे, वाणिज्य विभाग प्रमुख डॉ. मनीषा अष्टेकर, बीसीए विभाग प्रमुख शशिकांत स्वामी, बीबीए विभाग प्रमुख डॉ. वैशाली सातपुते कनिष्ठ महाविद्यालय पर्यवेक्षिका डॉ. अंजली बुरांडे आदींसह मान्यवर उपस्थित होते. ग्रंथ प्रदर्शनामध्ये ६४० पुस्तके लावली असून संदर्भ

**त्यांच्या मते....**  
 अजित पवार माझा पुतण्या आहे. भेटले तर त्यात गैर काय. -शरद पवार  
 गैर नाही संप्रम आहे  
 देशात लोकशाही राहिल की नाही यासाठी २०२४ ची लोकसभा निवडणूक महत्त्वाची. -पृथ्वीराज चव्हाण  
 तोपर्यंत विरोधकांची आघाडी टिकते का? हे महत्त्वाचे.  
 जनतेच्या मनात महाविकास आघाडीबाबत गैरसमज निर्माण होईल अशी बाब आम्ही कधीही सहन करणार नाही.  
 -नाना पटोले  
 लोकांमध्ये तीन चाकी रिक्षाऐवजी दुचाकीवरून जावे लागण्याची वेळ येऊ नये.  
 उद्धव ठाकरे यांच्यावर टिका करणारे एकनाथ शिंदे तुम्ही आराम करण्यासाठी मुख्यमंत्री झाला आहात का?  
 -संजय राऊत  
 प्रवक्त्यांच्या उलट्या तक्रारी.

**जाहीर प्रगटन**  
 या प्रगटनाद्वारे जाहीर करण्यात येते की, लग्नापूर्वी माझ्या शालेय कागदपत्रांमध्ये माझे नाव PINKU MOHAN CHAUDHARI असे लिहले गेले आहे. परंतु लग्नानंतर माझे नाव बदलून SHUBHANGI BABASAHEB BHUJBAL असे आहे. व मी यापुढे भविष्यात ही माझे नवीन नाव SHUBHANGI BABASAHEB BHUJBAL हेच वापरणार आहे. याची संबंधितांनी नोंद घ्यावी.  
 जुने नाव : PINKU MOHAN CHAUDHARI  
 नवीन नाव : SHUBHANGI BABASAHEB BHUJBAL  
 पत्ता : W/O BABASAHEB BHUJBAL, AT POST TALANI TQ-AUSA Latur - 413516  
 जाहीर प्रगटन  
**SHUBHANGI BABASAHEB BHUJBAL**

**DECLARATION**  
 HERE IN THIS ADVERTISE I AM DECLARING THAT I HAVE CHANGE MY NAME WHICH WAS EARLIER-SHAIKH AKHATARBEGUM KALIMOODDIN TO :SHAIKHAKHATAR KALEEM HENCE FOR THIS DECLARATION I WILL BE KNOWN BY THIS NAME AND WILL USE SHAIKHAKHATAR KALEEM IN FUTURE THE SAME NAME WILL BE USED BY MY FAMILY WIFE/CHILDREN AND RELATIVE  
 OLD NAME : SHAIKH AKHATARBEGUM KALIMOODDIN  
 NEW NAME : SHAIKH AKHATAR KALEEM  
 ADDRESS : GANESH NAGAR OSMANABAD

**टी. सी. हरवली आहे**  
 जाधव पुनम लक्ष्मण यांची देशमुख विद्यालय, सावरगांव ता. जि. लातूर येथून इयत्ता दहावी पास झाल्याची टी.सी. गांधी चौक ते गंगगोलाई, लातूर प्रवासा दरम्यान हरवली आहे. तरी कोणास सदर टी. सी. सापडल्यास खालील मोबाइल क्रमांकावर संपर्क करावा.  
 संपर्क : मो. नं. ८७६६७४५३९

**श्री.तिरूपती ट्रेडिंग कंपनी**  
**शिवाजी चौक, निलंगा, जि. लातूर**  
 जैन ठिबक सिंचन  
 जैन स्थिंकरलर  
 जैन पी.व्ही.सी.पाईपचे  
 -: अधिकृत विक्रेते:-  
 प्रो. गुणवंत यादवशाह हूनगरकर  
 फोन:-डु. २४२४६३,  
 मो.९४०४६८२९९९