लातूर
भूकंप
LATUR BHUKAMP
संपादक: अशोक चिंचोले
सांज दैनिक : रविवार - २० ऑगस्ट २०२३
वर्ष - ३७ वे
अंक - १४०
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 I 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.

इथून पुढे मला जर मुलं झाली तर त्यांची नावे मी नक्कीच शिवाजी, संभाजी ठेवेन-भुजबळ

मुंबई : मी माळ्याच्या जातीत जन्माला आलो आहे. या जातीत अनेकांची नावं शिवाजी, संभाजी आहेत. इथून पुढे जर का मला मुलं झाले तर मी त्यांची नावे नक्कीच शिवाजी आणि संभाजी अशी ठेवेन असे मत आज अन्न व नागरी पुरवठा मंत्री छगन भुजबळ यांनी माध्यमांसमोर व्यक्त केले आहे.

दोन दिवसापूर्वीच छगन भुजबळ यांनी एका कार्यक्रमात बोलत असताना ब्राम्हण समाजात शिवाजी, संभाजी अशी नावे ठेवली जात नाहीत, असे मत व्यक्त केले होते. भुजबळ यांच्या या वक्तव्यावरून अनेकांनी आक्षेप घेतला. विशेष करून ब्राम्हण महासंघाचे अध्यक्ष आनंद दवे यांनी भुजबळ यांच्या या वक्तव्याचा निशेष नोंदविला. एवढेच नव्हे तर छगन भुजबळ यांनी आपल्या घरामध्ये किती जणांची नावे शिवाजी, संभाजी अशी ठेवली आहेत, ते सांगावे असा प्रतिप्रश्न केला होता. तसेच त्यांनी इतरांबद्दल बोलण्याआधी भुजबळांनी स्वतःच्या घरातील नावे शिवाजी, संभाजी अशी का ठेवली नाहीत, अशी विचारणा केली. आज भुजबळ यांनी माध्यमांसमोर बोलत असताना दवे यांच्या या टिकेला त्यांनी उत्तर दिले. माळी जातीमध्ये अनेकांची नावे शिवाजी, संभाजी, नेताजी, संताजी, धनाजी अशी आहेत, असे सांगून यापुढे मला जर मुलं झाली तर मी त्यांची नावे नक्कीच शिवाजी आणि संभाजी अशी ठेवेन असे मत व्यक्त केले. बहुजन समाजामध्ये सगळीकडे शिवाजी महाराज यांच्यापासून सर्व थोर व्यक्तींची नावे आहेत, असेही भुजबळ यांनी सांगितले.

महाराष्ट्र अंधश्रद्धा निर्मूलन समितीकडून निषेध आंदोलन

डॉ. नरेंद्र दाभोळकर यांच्या हत्येला १० वर्षे झाली. तसेच कॉ. गोविंद पानसरे, डॉ. कलबुर्गी, गौरी लंकेश यांच्या हत्त्येनंतर मारेकरी मोकाटच आहेत. याचा निषेध म्हणून आज महाराष्ट्र अंधश्रद्धा निर्मूलन समितीच्या वतीने लातूर येथील क्रीडा संकुल येथे निर्भय मॉर्निंग वॉक करण्यात आला. दाभोळकर यांच्या मारेकऱ्यांच्या निषेधार्थ प्रभात फेरी व निषेध आंदोलन करण्यात आले. यात सहभागी आंदोलनकर्त्यांनी डॉ. नरेंद्र दाभोळकर यांच्या प्रतिमा घेवून व घोषणांचे फलक परिधान केले होते.

बनावट एनए, गुंठेवारी करून देणाऱ्या दलालांपासून सावध रहा

-उपजिल्हाधिकारी रोहिणी नऱ्हे

लातूर : एन ए, गुंठेवारी करून देतो, बांधकाम परवाना करून देतो म्हणून नागरिकांकडून मोठ्या प्रमाणात पैसे घेऊन बनावट एनए, गुंठेवारी प्रमाणपत्र देणारी टोळी लातूर तहसील कार्यालय व परिसरात कार्यरत असून अशा तोतया, दलाल मध्यस्थापासून नागरिकांनी सावध रहावे, असे आवाहन लातूरच्या उपविभागीय महसूल अधिकारी रोहिणी नऱ्हे विरोळे यांनी केले आहे.

लातूर शहर व परिसरातील शेतीचे एनए, शहरातील प्लॉटची गुंठेवारी व बांधकाम परवाना काढून देतो म्हणून काही दलाल तहसील परिसरात कार्यरत असल्याचे उघड झाले आहे. ते जनतेकडून अशा कामासाठी म्हणून मोठ्या प्रमाणात पैसे उकळतात, त्यांना बनावट प्रमाणपत्र करून देऊन जनतेची, शासनाची फसवणूक करतात. अशी बनावट कागदपत्रे बनवून देणाऱ्या तोतयांपासून नागरिकांनी सावध रहावे, प्रसंगी अशा व्यक्तींच्या विरोधात पुराव्यानिशी तक्रारी कराव्यात, असे आवाहनही उपजिल्हाधिकारी रोहिणी नऱ्हे यांनी केले आहे.

मागील काही कालावधीत बनावट अकृषी परवाना/ गुंठेवारी परवाना दिला असल्याबाबतची काही प्रकरणेही उघडकीस आलेली असून याबाबत नागरिकांच्या तक्रारीवरुन संबंधितांविरुद्ध फसवणुकीची गुन्हेही पोलीस स्थानकात दाखल केलेले आहेत. अशा व्यक्ती जिल्हाधिकारी कार्यालयात कार्यरत असल्याची बतावणी करुन नागरिकांची आर्थिक फसवणूक करुन शासनाची प्रतिमा मलीन करीत आहेत. तरी याबाबत नागरिकांना जाहीर आवाहन करण्यात येते की, अशा फसवेगिरी करणाऱ्या एजंटांपासून, मध्यस्थांपासून नागरिकांनी सावध राहावे, असे आवाहन उपविभागीय अधिकारी तथा उपविभागीय दंडाधिकारी, लातूर यांनी केले आहे.

अकृषी परवाना / गुंठेवारी परवाना लातूर जिल्ह्यातील संबंधित कार्यालयांकडून निर्गमित झाल्यानंतर जिल्हाधिकारी कार्यालयाचे https://www.laturnaorders.com या संकेतस्थळावर सदर परवाना अपलोड केला जात असून सदर परवाना नागरिकांना मोफत पाहण्यासाठी व तो डाऊनलोड करुन घेण्यासाठी सुविधा उपलब्ध करुन देण्यात आलेली आहे. या संकेतस्थळावर जावून आपण याबाबत अकृषी परवाना / गुंठेवारी परवाना खरा असल्याची पडताळणी करावी त्यासाठी कोणतेही शुल्क किंवा रक्कम आकारली जात नाही.

गुंठेवारी विकास परवाना मिळविण्यासाठी नागरिकांनी उपविभागीय अधिकारी तथा उपविभागीय दंडाधिकारी, तहसील कार्यालयासमोर, लातूर यांच्या कार्यालयाशी तर अकृषी परवानगी मिळविण्याकरिता जिल्हाधिकारी कार्यालय, बार्शी रोड, लातूर येथे संपर्क साधावा. याशिवाय लातूर परिसरातील (महानगरपालिका क्षेत्र वगळून) बांधकाम परवाना व प्लॉटचे विभाजन किंवा दोनपेक्षा अधिक प्लॉटचे एकत्रिकरण करण्याची परवानगी मिळण्याकरिता https://www.mahavastu.maharashtra.gov.in या संकेतस्थळावरून केवळ ऑनलाईनद्वारे अर्ज सादर करण्याची सुविधा उपलब्ध असून या सुविधेचा नागरिकांनी लाभ घ्यावा व बनावट अकृषी परवाना, गुंठेवारी परवाना, बांधकाम परवाना यापासून नागरिकांनी सावध राहावे. तसेच या प्रकरणांमध्ये कोणाची फसवणूक झाली असल्यास उपविभागीय अधिकारी तथा उपविभागीय दंडाधिकारी, मेन रोड, तहसील कार्यालयासमोर, लातूर यांचे निदर्शनास पुराव्यासह तक्रार सादर करावी, असे आवाहन करण्यात येत आहे.

पाण्याच्या टाकीखाली चालणाऱ्या जुगार अडड्यावर धाड; १७ जणांविरूद्ध गुन्हा

वाढवणा : मौजे नळगीर, ता. उदगीर शिवारात महादेव मंदिराच्या पाठीमागे ओढ्याच्या काठावर असलेल्या पाण्याच्या टाकीखालील खोलीमध्ये तिर्रट नावाचा जुगार खेळला जात असताना वाढवणा पोलिसांनी त्यावर धाड टाकून १७ जणांविरूद्ध गुन्हा दाखल केला असून त्यांच्याकडून रोख, जुगाराचे साहित्य व १२ मोबाईल असा एकूण ८७ हजार ६५० रूपयांचा ऐवज जप्त करण्यात आला आहे.

नळगीर शिवारात पाण्याच्या टाकीखालील खोलीमध्ये तिर्रट नावाचा जुगार खेळला जात असल्याची माहिती मिळताच पोलिसांनी छापा टाकला. यावेळी त्यांनी भीमाशंकर धोंडीबा सुतार, आसिफ दस्तगीर शेख, ओंकार शिवानंद बंडे, बालाजी दिलीप बेल्लाळे, नामदेव शंकर माने, हुसेन युसूफ शेख, दिनकर भोजा पवार, मुसा मस्तान कुरेशी, विपुल गुंडेराव सुळकेकर, विनायक भोजा पवार, विकास शिवाजी पवार, संतोष शंकर पवार, सुनील भोजा पवार, संतोष राजाराम पवार, अंकुश दिगंबर पवार, नामदेव प्रल्हाद पवार, सिद्धेश्वर अशोक सकनुरे सर्व रा. नळगीर व नळगीर तांडा यांच्यावर वाढवणा पोलिसांत गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. या सर्वांकडून तिर्रट जुगाराचे साहित्य, रोख रक्कम ७ हजार ७४० व १२ मोबाईल असा एकूण ८७ हजार ६५० रूपयांचा ऐवज जप्त केला आहे. वाढवणा पोलीस अधिक तपास करीत आहेत.

गैरप्रकारास वाव नाही, अफवा पसरवू नका

-मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे

मुंबई : राज्य शासन अतिशय नियोजनबद्धरित्या नामांकित संस्थांच्या माध्यमातून विविध पदभरतीच्या परीक्षा घेत आहे. कुठलाही गैरप्रकार करण्यास वाव नसून परीक्षा केंद्रांवरील कर्मचाऱ्यांना सुद्धा दक्ष राहण्याचे निर्देश आहेत, त्यामुळेच काल नाशिक येथे परीक्षा केंद्रावर तलाठी पदाच्या ऑनलाईन परीक्षेच्यावेळी तीन संशयितांना पकडण्यात यश आले. या परीक्षा व्यवस्थित पार पाडण्यासाठी राज्य शासन कटिबद्ध आहे, याविषयी कुणीही संभ्रम निर्माण करू नये व अफवाही पसरवू नये असे आवाहन मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांनी केले आहे.

नाशिक शहरातील म्हसरूळ पोलीस ठाण्याच्या हद्दीत काल परीक्षा केंद्रावरून पोलिसांनी तीन संशयितांना पकडले आणि त्यांच्याकडून टॅब, वॉकी टॉकी, मोबाईल फोन, हेडफोन असे साहित्य जप्त केले आहे. त्यांना चार दिवसांची पोलीस कोठडीही देण्यात आली असून कोणत्याही परिस्थितीत पारदर्शी आणि शिस्तबद्धरित्या पदभरतीच्या परीक्षा घेण्यात येत आहेत असेही मुख्यमंत्री म्हणाले.

पूर्वीच्या काळात अशा स्पर्धा परीक्षांत काही गैरप्रकार झाल्याचे उघडकीस आले होते. सदोष भरती प्रक्रियेमुळं विद्यार्थ्यांना नाहक मनस्ताप सहन करावा लागला होता. आणि म्हणूनच राज्य शासनाने टीसीएस आणिआयबीपीएस या कंपन्यांकडून या परीक्षा घेण्याचा निर्णय घेतला आहे आणि या संस्था काटेकोरपणे या परीक्षा घेतील. राज्य शासनाचे सर्व प्रक्रियेकडे बारकाईने लक्ष आहे असेही मुख्यमंत्री म्हणतात.

तीन हॉटेल फोडले; मोडस एकच रोख, डीव्हीआरसह ऐवजाची चोरी

लातूर : चोरट्यांनी परवा लातूर शहरातील मलंग गल्ली, अण्णाभाऊ साठे चौकातील तीन हॉटेल फोडून आत प्रवेश करून गल्ल्यातील रक्कम व सीसीटीव्हीचे डीव्हीआर चोरून नेले आहेत. चोरी करण्याची चोरट्यांची तीन हॉटेलातील मोडस एकच दिसून येत आहे.

अण्णाभाऊ साठे चौकातील हॉटेल माशाअल्लाह व हॉटेल गुलशन तसेच मलंग गल्ली येथील हॉटेल रिलॅक्स जिरा राईस सेंटर या तीन हॉटेलाचे शटर उचकाटून आत प्रवेश करून तिन्ही हॉटेलातील गल्ल्यातील रक्कम व तीनही हॉटेलमधील सीसीटीव्हीतील डीव्हीआर असा एकूण ६४ हजार रूपयांचा ऐवज चोरून नेला आहे. हॉटेल माशाअल्लाह येथील रोख रक्कम व डीव्हीआर असा एकूण २० हजार रूपयांचा ऐवज तर हॉटेल गुलशन येथील रोख रक्कम, डीव्हीआर असा २७ हजार रूपयांचा ऐवज चोरून नेला आहे. तर हॉटेल रिलॅक्स जिरा राईस सेंटर येथील रोख रक्कम, सीसीटीव्ही, डीव्हीआर, व्हायफाय असा एकूण १७ हजार रूपयांचा ऐवज चोरून नेला आहे. या तिन्ही प्रकरणी गांधी चौक पोलिसांत अज्ञात चोरट्याच्या विरोधात गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

त्यांच्या मते....

▣ **मी नारायण राणे, देवेंद्र फडणवीस, एकनाथ शिंदे यांना अंगावर घेतोय आता अजित पवार यांनाही अंगावर घ्यावे लागणार आहे.**

- भास्कर जाधव

☛ एवढ्या जणांना उद्धव ठाकरेही अंगावर घेत नाहीत

▣ **अजित पवार सत्तेत गेले याची चीड यायला हवी.**

- राज ठाकरे

☛ तुम्हा आम्हाला नव्हे मतदारांना चीड आली पाहिजे

▣ **ब्राह्मण समाजात कोणीही आपल्या मुलाचं नाव शिवाजी, संभाजी ठेवत नाही.**

- छगन भुजबळ

☛ नावं ठेवून बहुजन, पुरोगामी सिद्ध होणार आहे का?

▣ **ज्यांना मुळचे भाजप नेते म्हणावेत असे फक्त पाच सहा जणच भाजपमध्ये आहेत**

-आदित्य ठाकरे

☛ नितीन गडकरी यांची हीच तक्रार असावी

१ कोटी ९ लक्ष रुपयांच्या निधीतून पाणीपुरवठा योजनेचा भूमिपूजन समारंभ !

अहमदपूर : जल जीवन पाणी पुरवठा योजना अंतर्गत मौजे कोकणगा, जवळगा ता.अहमदपूर गावाच्या पाणी पुरवठा टाकी नळ योजना भूमिपूजन कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले होते. यावेळी आमदार बाबासाहेबजी पाटील साहेब उपस्थित राहून ग्रामस्थांशी संवाद साधत विकासकामाचे भूमिपूजन केले. तसेच केलेल्या सन्मानाचा स्वीकार केला.

या कामासाठी १ कोटी ९ लक्ष रुपयांची तरतूद करण्यात आली आहे. पाणीपुरवठा योजना मार्गी लागल्यामुळे गावांचा पाण्याचा प्रश्न कायमस्वरूपी सुटेल, असे मत यावेळी व्यक्त केले.

प्रसंगी तहसीलदार शिवाजीराव पालेपाड, सभापती मंचकरावजी पाटील, माजी जि.प सदस्य माधवराव जाधव, अविनाश देशमुख, माधव कचवे, अशोकराव सोनकांबळे, आशिष तोगरे, रोहन माने, पिराजी कचवे, शेळके ग्रामस्थ उपस्थित होते.

राहुल गांधी यांच्या प्रश्नावर पंतप्रधानांनी खुलासा करावा-खा. संजय राऊत

मुंबई : 'आपल्या देशातील जमिनीवर कुणी घुसखोरी करत असेल, तर जनतेला त्यामागील सत्य जाणून घ्यायचा अधिकार आहे आणि राहुल गांधी यांनी तोच मुद्दा समोर आणला आहे', असं संजय राऊत यांनी म्हटलं आहे. राहुल गांधी यांनी पँगॉन्ग तलावाच्या काठावर पोहोचून वडील राजीव गांधी यांना श्रद्धांजली वाहिली, त्यानंतर खा. संजय राऊत यांनी आपली प्रतिक्रिया दिली आहे.

राहुल गांधी आपले नेते संसदेमध्ये भूमिका मांडत असतात. गेल्या दोन दिवसांपासून ते लेह-लडाख दौऱ्यावर आहेत. लेहपासून लडाख त्यांनी मोटरसायकलने प्रवास केला. यावेळी त्यांच्या लक्षात आलं की, आपल्या देशात चीनने घुसखोरी केली आहे. हे आम्हीही सांगितलं आहे. यावर आम्ही अनेकदा संसदेमध्ये चर्चाही मागितली आहे. मणिपूरप्रमाणे ती चर्चाही नाकारण्यात आली. राहुल गांधी खोटं बोलत नाहीयत.

चीनच्या घुसखोरीबाबत संजय राऊत यांनी सरकारवर निशाणा साधला आहे. 'राहुल गांधी यांनी जे प्रश्न उपस्थित केले आहे, त्यांच्यावर देशाचे पंतप्रधान आणि संरक्षण मंत्री प्रामाणिकपणे खुलासा करण्याची गरज आहे. मी असं बोलणार नाही की, या देशाचे राज्यकर्ते खोटं बोलतायत पण, ते काहीतरी लपवत आहेत. त्यांनी लपवाछपवी करु नये. मी असं म्हणणार नाही की, ते बेईमानी करतायत पण ते नाइंसाफी करतायत, चुकीचं वागतायत', असंही संजय राऊत यांनी म्हटलं आहे.

काँग्रेस खासदार राहुल गांधी यांनी चीनच्या घुसखोरीबाबत मोठं वक्तव्य केलं आहे. लडाखमध्ये चीननं आपली जमीन बळकावली आहे, तेथी लोकांनी मला सांगितलं आहे, असं राहुल गांधी यांनी म्हटलं आहे. लडाखमध्ये चिनी सैन्य घुसल्याचा दावा राहुल गांधी यांनी केला आहे. पंतप्रधान सत्य लपवतं आहे, चीननं आपली जमी बळकावलीय. लडाखमध्ये प्रत्येकजण हेच सांगत आहे. एक इंचही जमीन गेलेली नाही, असं पंतप्रधान म्हणतायत, पण ते सत्य नाही. ते खरं लपवत आहेत. तुम्ही लडाखमधील लोकांना विचारा, ते तुम्हाला खरं सांगतील. असं म्हणत राहुल गांधी यांनी सरकारला घेरलं आहे.

हे आहेत दलाल स्ट्रीटचे महारथी, अशा प्रकारे मिनिटात करतात करोडोंची कमाई

बॉम्बे स्टॉक एक्सचेंजच्या आकडेवारीनुसार, शुक्रवारी बाजार बंद झाला, तेव्हा सुमारे १४ कोटी गुंतवणूकदारांनी व्यवहार केले. याचा अर्थ देशाच्या काही टक्के लोकसंख्येला बाजारातील गुंतवणूकदार म्हणून ओळखले जाते. तुम्हाला माहिती आहे का की या काही टक्के गुंतवणूकदारांमध्ये किती गुंतवणूकदार आहेत, ज्यांना स्टॉक मार्केटच्या या समुद्राचे शार्क म्हटले जाते. होय, आज आम्ही त्याच बाजारातील दिग्गजांबद्दल सांगणार आहोत की ते महारथी आहेत, ज्यांचा मार्केट पोर्टफोलिओ काही कोटींमध्ये नाही तर हजारो कोटींमध्ये आहे.

एव्हेन्यू सुपरमार्टचे प्रवर्तक राधाकिशन दमानी यांना कोण ओळखत नाही. देशातील पहिल्या दहा श्रीमंतांमध्ये त्यांचा समावेश होतो. दिवंगत राकेश झुनझुनवाला यांचे कुटुंब ज्यांना भारतीय शेअर बाजाराचे वॉरेन बफे म्हटले जात होते, ते आता हा वारसा पुढे नेत आहेत. हेमेंद्र कोठारी, आकाश भंसाली, मुकुल अग्रवाल, आशिष धवन आणि नेमिश शाह हे शेअर बाजाराचे असे दिग्गज आहेत, ज्यांच्या एका इशाऱ्यावर बाजार फिरतो. जर आपण पोर्टफोलिओच्या आधारे ही यादी तयार करण्यास सुरुवात केली, तर पहिला क्रमांक दमाणी यांचा येईल, ज्यांच्या वॉलेटमध्ये १.५० लाख कोटी रुपयांपेक्षा जास्त पोर्टफोलिओ आहे.

त्यानंतर झुनझुनवाला घराण्याचे नाव आहे. देशातील टॉप १० मार्केट एक्सपर्ट्सचा पोर्टफोलिओ एकत्र जोडला, म्हणजे २.३ लाख कोटी रुपये, तर ते देशातील कोणत्याही मोठ्या राज्याच्या बजेटइतके असेल. हा आकडा बीएसईच्या एकूण मार्केट कॅपच्या ०.७ टक्के आहे. चला तर मग आज प्रत्येक पान उलटा आणि या यादीत कोण कोण आहे आणि कोणाकडे किती पोर्टफोलिओ आहे हे समजून घेण्याचा प्रयत्न करूया.

स्टॉक मार्केटचे १० महारथी

राधाकिशन दमानी: व्हीएसटी इंडस्ट्रीज, इंडिया सिमेंट्स, ट्रेंट आणि सुंदरम फायनान्स कंपन्यांमध्ये त्यांचे शेअरहोल्डिंग आहे. १६ ऑगस्ट २०२३ पर्यंत त्यांचा पोर्टफोलिओ १,५९,३८८ कोटी रुपये होता. तर गेल्या आर्थिक वर्षाच्या शेवटच्या तिमाहीच्या समाप्तीनंतर एकूण पोर्टफोलिओ १,५४,००७ कोटी रुपये होता.

राकेश झुनझुनवाला यांचे कुटुंब: राकेश झुनझुनवाला यांच्या निधनानंतर त्यांचे कुटुंब हा वारसा अतिशय चांगल्या पद्धतीने पुढे नेत आहे. सध्या या कुटुंबाकडे स्टार हेल्थ अँड अलाईड इन्शुरन्स, मेट्रो ब्रँड्स, टाटा मोटर्स आणि क्रिसिल सारख्या कंपन्यांमध्ये शेअरहोल्डिंग आहे. ज्याचे मूल्य १६ ऑगस्ट २०२३ पर्यंत ३९,७०३ कोटी रुपये होते. गेल्या आर्थिक वर्षाच्या शेवटच्या तिमाहीच्या समाप्तीनंतर, या शेअरहोल्डिंगचे मूल्य ३२,२९६ कोटी रुपये होते.

हेमेंद्र कोठारी : या यादीत हेमेंद्र कोठारी हे मोठे नाव आहे. ज्यांचे सोनाटा सॉफ्टवेअर आणि एखक असोसिएटेड हॉटेल्स इत्यादी कंपन्यांमध्ये शेअरहोल्डिंग आहे. १६ ऑगस्ट २०२३ पर्यंत, त्यांचे मूल्य ८८२० कोटी रुपये होते, जे गेल्या आर्थिक वर्षाच्या शेवटच्या तिमाहीच्या समाप्तीनंतर ७९७८ कोटी रुपयांवरून वाढले आहे.

आकाश भन्साळी: रामकृष्ण फोर्जिंग्ज, आयडीएफसी, सुदर्शन केमिकल आणि लॉरस लॅब्स यांसारख्या कंपन्यांमध्ये त्यांचे शेअर्स आहेत. ज्यांचे मूल्य १६ ऑगस्ट २०२३ पर्यंत ४७८१ कोटी रुपये आहे. गेल्या आर्थिक वर्षाच्या शेवटच्या तिमाहीच्या समाप्तीनंतर त्यांचे मूल्य ३६१६ कोटी रुपये होते.

मुकुल अग्रवाल : हे नाव मार्केटच्या कॉरिडॉरमध्येही खूप प्रसिद्ध आहे. रेमंड, रॅडिको खेतान, इंटेलेक्ट डिझाईन आणि पीडीएस यांसारख्या कंपन्यांमध्ये त्यांचा मोठा हिस्सा आहे. ज्यांचे मूल्य १६ ऑगस्ट २०२३ रोजी ३९०२ कोटी रुपये होते, तर गेल्या आर्थिक वर्षाच्या शेवटच्या तिमाहीच्या समाप्तीनंतर २६३८ कोटी रुपये दिसून आले.

आशिष धवन: आयडीएफसीमध्ये त्यांचा मोठा हिस्सा आहे आणि एम अँड एम फायनान्शियल सर्व्हिसेस, ग्लेनमार्क फार्मा, इक्विटास एसएफबी आणि ग्रीनलॅम कंपन्यांमध्येही त्यांचे शेअर्स आहेत. ज्याची किंमत १६ ऑगस्ट २०२३ रोजी ३२०६ कोटी रुपये होती. गेल्या आर्थिक वर्षाच्या शेवटच्या तिमाहीच्या समाप्तीनंतर त्यांचे मूल्य २३१३ कोटी रुपये होते.

नेमिष शाह: त्यांच्याकडे असाही इंडिया, बन्नरी अम्मान शुगर्स, लक्ष्मी मशीन वर्क्स, झोडियाक क्लोदिंग इत्यादी कंपन्यांमध्ये शेअर्स आहेत. ज्याची किंमत १६ ऑगस्ट २०२३ पर्यंत २७९२ कोटी रुपये होती. गेल्या आर्थिक वर्षाच्या शेवटच्या तिमाहीच्या समाप्तीनंतर त्यांचे मूल्य २३२३ कोटी रुपये होते.

आशिष कचोलिया: सफारी इंडस्ट्रीज इंडिया व्यतिरिक्त - उत्रू फूड्स, अडोर वेल्डिंग, बीटा ड्रग्स, फेज थ्री इत्यादी कंपन्यांमध्ये त्यांची मुख्यत: शेअरहोल्डिंग आहे. १६ ऑगस्ट २०२३ पर्यंत त्यांचा एकूण पोर्टफोलिओ २०८२ कोटी रुपये इतका अंदाजित होता. गेल्या आर्थिक वर्षाच्या शेवटच्या तिमाहीच्या समाप्तीनंतर त्यांचे मूल्य १३९० कोटी रुपये होते.

अनिल कुमार गोयल: घळ्ड लिमिटेड व्यतिरिक्त, त्यांच्याकडे सध्या -वींश झहेपशीलह, अमरजोती स्पिनिंग मिल्स, -एउ, दालमिया भारत शुगर अँड इंडस्ट्रीज सारख्या कंपन्यांमध्ये शेअरहोल्डिंग आहे. १६ ऑगस्ट २०२३ पर्यंत, त्यांचा एकूण पोर्टफोलिओ १९३६ कोटी रुपये होता, जो गेल्या आर्थिक वर्षाच्या शेवटच्या तिमाहीच्या समाप्तीनंतर १६६० कोटी रुपये होता.

युसूफ अली एमए: फेडरल बँकेत त्यांचा हिस्सा आहे. यासोबतच इतर कंपन्यांचेही शेअरहोल्डिंग आहे. १६ ऑगस्ट २०२३ पर्यंत त्यांच्या पोर्टफोलिओचे मूल्य १३२९ कोटी रुपये होते, तर गेल्या आर्थिक वर्षाच्या शेवटच्या तिमाहीच्या समाप्तीनंतर त्यांचे मूल्य १३३८ कोटी रुपये होते.

मुलांना पाजा आर्थिक साक्षरतेचे बाळकडू!

सध्याच्या या धकाधकीच्या जीवनात प्रत्येकाला आर्थिक सबल आणि साक्षर असणे गरजेचे आहे. यासोबतच आपल्या मुलांनादेखील योग्य वयात आल्यानंतर आर्थिक साक्षर बनवता आले तर फार चांगले. आपण सर्व पालक मुलांना पॉकेट मनी म्हणजे महिन्याचा खर्च देताना पाहिला असेलच. हे सर्व सुरू असताना आता शिक्षण पद्धतीमध्येदेखील खरच बदल होणे आपल्याकडे गरजेचे झाला आहे. बाहेरच्या देशामध्ये १५ वर्षांच्या मुलांना आर्थिक साक्षरतेबाबत शालेय विषय आणि परीक्षादेखील आहे. २०२२ मध्ये अमेरिकेमध्ये एक सर्व्हे करण्यात आला होता. या सर्व्हेमध्ये असे सांगण्यात आले होते की, अमेरिकेतील पाचपैकी फक्त एकाच मुलाला आर्थिक साक्षरतेची कमतरता आहे. भारतात हे प्रमाण खूप कमी आहे.

अजय जरा थोडा आर्थिक अडचणीतच होता. त्याने नुकेच एक नवीन घर घेतले होते आणि एक कार पण घेतली होती. त्याच्या पगारातून घर व कारचे हप्ते हे दर महिन्याला खूप सार्या प्रमाणात जात होते आणि फार कमी पैसे त्याला कुटुंबासाठी उरत होते. दुर्दैवाने त्याचा नुकताच एक ॲक्सिडेंट झाला आणि त्याला बर्यापैकी मार लागला आणि हॉस्पिटलमध्ये ॲडमिट केले आणि त्याचा खूप सारा खर्च होणार होता. सुदैवाने ज्या कंपनीमध्ये तो कामाला होता, तिथे कंपनीने त्याची मेडिक्लेम पॉलिसी काढलेली होती आणि त्या पॉलिसी अंतर्गत त्याचा होणारा उपचाराचा सर्व खर्च त्या पॉलिसीमध्ये कव्हर झाला होता.

त्याची मुलगी नुकतीच बारावीला होती आणि तिला पण शिक्षणासाठी खूप खर्च लागणार होता. घरातीला धावपळ व आर्थिक ओढाताण तिला माहीत होती वडिलांचा ॲक्सिडेंट झाल्यानंतर आता खूप सारे पैसे लागतील म्हणून ती खूप टेन्शनमध्ये होती, पण तिला जेव्हा तिच्या आईने सांगितले की बाळा हा सर्व खर्च आपण मेडिक्लेममधून करणार आहोत. आपल्याला एक पैसासुद्धा खर्च करावा लागणार नाही. त्यावेळेस तिला आश्चर्य वाटले आणि मग तिने हा मेडिक्लेम काय प्रकार आहे याची माहिती घ्यायला सुरुवात केली, तोपर्यंत तिला याबाद्दल काहीही माहिती नव्हते. थोडक्यात ती मुलगी अर्थनिरक्षर होती.

तुम्हाला आश्चर्य वाटेल की, भारतातील फक्त ३५ टक्के नागरिक हे अर्थसाक्षर आहेत. मुले अर्थसाक्षर असणे ही तर फार दूरची गोष्ट. एखाद्या दीड वर्षाच्या मुलाला कागदाचा तुकडा दिला, तर तो त्याकडे पाहतसुद्धा नाही आणि हातातसुद्धा घेत नाही, परंतु त्याला १० रुपयांची नोट दिली, तर तो किंवा ती त्याचा हातातून परत देत सुद्धा नाही. सबसे बडा रुपया हे त्या लहान मुलाला समजते, पण अर्थसाक्षरतेबद्दल काय. अर्थात हे एक पैसे प्राणप्रिय असल्याचे एक उदाहरण मी दिले. मुले थोडी मोठी झाली तर त्यांना अर्थसाक्षर करणे हे काम पालकांनाच करावे लागेल.

सध्याच्या या धकाधकीच्या जीवनात प्रत्येकाला आर्थिक सबल आणि साक्षर असणे गरजेचे आहे. यासोबतच आपल्या मुलांनादेखील योग्य वयात आल्यानंतर आर्थिक साक्षर बनवता आले तर फार चांगले. आपण सर्व पालक मुलांना पॉकेट मनी म्हणजे महिन्याचा खर्च देताना पाहिला असेलच. हे सर्व सुरू असताना आता शिक्षण पद्धतीमध्येदेखील खरच बदल होणे आपल्याकडे गरजेचे झाले आहे. बाहेरच्या देशामध्ये १५ वर्षांच्या मुलांना आर्थिक साक्षरतेबाबत शालेय विषय आणि परीक्षादेखील आहे.

२०२२ मध्ये अमेरिकेमध्ये एक सर्व्हे करण्यात आला होता या सर्व्हेमध्ये असे सांगण्यात आले होते की, अमेरिकेतील पाचपैकी फक्त एकाच मुलाला आर्थिक साक्षरतेची कमतरता आहे. भारतात हे प्रमाण खूप कमी आहे, किंबहुना भारतात आर्थिक साक्षरता असा लहान मुलांच्या बाबतीत काही प्रकारच नाही. आपल्या पाल्यांना आर्थिक साक्षर बनवण्यासाठी आपल्याकडे कोणतेही फायनान्सची डिग्री अथवा काही विशेष ज्ञान असणे गरजेचे नाही. काही मूलभूत आर्थिक गोष्टींचे नियम आपण पाल्यांना शिकवल्यास मुले हे सर्व ज्ञान आरामशीरपणे समजू शकतात.

मुलांचा पहिला पॉकेट मनी किती असावा? आपल्या घरातील पैशाचे बजेट बघता मुलांनाही त्या प्रमाणातच पैसे द्यायला हवे. आपली परिस्थिती एक आणि आपल्या मुलांना पैसे देतो अनेक असे व्हायला नको. मुलांना पैशाच्या बाबतीत काही अनुभव देण्यास सुरुवात करायला हवी, तर त्यांच्यात आर्थिक साक्षरता आणायची असेल, तर तशी शिकवणही द्यावी लागेल. मुलांना ज्यावेळी पहिल्यांदा आपण पॉकेट मनी खर्च करण्यासाठी देतो तो अत्यंत महत्त्वाचा टप्पा असतो. यामधून त्यांच्यात परिपक्वता वाढते आणि पालकांचादेखील त्यांच्यावर विश्वास बसण्यास मदत होते. जेव्हा आपण मुलांना पैसे देतो, तेव्हा ते एखादी आनंददायी वस्तू,खेळणी व इतर गोष्टींसाठी पुरतील इतके असायला हवेत. जर आपण वीस किंवा दहा वर्षांपूर्वीचा काळ आठवल्यास आपल्याकडे लहान मुले छोट्या लाकडी गल्ल्यांमध्ये पैसे साठवायचे. एखाद्या नातेवाईकाने किंवा घरच्यांनी पैसे दिल्यावर मुले गल्ल्यामध्ये पैसे टाकून बचत करायचे. सध्या पिगी बँक किंवा काही ऑनलाईन ॲप्सचादेखील मुले वापर करतात.

जपानमधील बँकांनी लहान मुलांना समजण्यासाठी बँकिंग सुविधांमध्ये खूप चांगले बदल केले आहेत. आपल्याकडे असे काही अस्तित्वात नसेल तरीदेखील आपण पिगी बँक किंवा ऑनलाईन काही ॲपच्या माध्यमातून मुलांना बचत करायला शिकवू शकतो. यातून आपल्या मुलांच्या व्यवहारांवरदेखील लक्ष ठेवू शकतो. मुलांना पैशाची बचत करायची आणि पैसे योग्य ठिकाणी खर्च करायची सवय यामुळे लागते. आपल्या आवडीनिवडी मुलांवर लादू नका, जर समजा मला लहानपणी खेळण्यात कार आवडायची, तर माझ्या मुलाला कार आवडलेच असे नाही.

त्याला त्याच्या मर्जीप्रमाणे काहीही आवडू शकते. त्याने कोणती खेळणी घ्यावी किंवा काय करावे याबाबत मी माझे मत लादू शकत नाही. योग्य गोष्टींची समज मी त्याला देऊ शकतो. छोटे छोटे निर्णय घेण्यास मुलांना मोकळीक द्या, मुलांना छोटे निर्णय त्यांच्या पद्धतीने घेऊ द्या, त्यांना दैनंदिन जीवनातील उदाहरण द्या आणि त्यांना व्यवहार नीट शिकवा. एक उदाहरण द्यायचे झाल्यास आपण फळांच्या खरेदीचे उदाहरण घेऊ शकतो. एखादी गोष्ट किती प्रमाणात आणायची, तिच्या दर्जा कसा हवा, किंमत किती हवी या गोष्टीमुळे फळे खरेदी करण्याच्या उदाहरणातून मुले शिकू शकतात. जसजसे मुले मोठी होतील तसतसे त्यांना आर्थिक तुलना करायला जमेल.

छोट्या छोट्या दैनंदिन गोष्टींमधून आपण मुलांना चांगले व्यवहार व त्याची पारख करणे शिकवू शकतो. त्यांच्या ऐच्छिक भावनांवर काही गोष्टी झाल्यास निश्चित त्यांच्यात निर्णय घेण्याची क्षमता वाढते. अशाप्रकारे उद्याचे नागरिक असणाऱ्या आजच्या लहान मुलांना आर्थिक साक्षरता शिकवणे फार महत्त्वाचे आहे. यासंदर्भात पालकांनी खालील गोष्टी केल्या तर मुले नक्कीच अर्थसाक्षर होतील. इथे मी अगदीच लहान मुलांबद्दल सांगत नाही. साधारणपणे मुलांना कळू लागण्याचे वय हे पाचवीपासून सुरू होते, तर त्याचे लग्न होऊपर्यंतचा काळ हा अर्थसाक्षरतेसाठी फार महत्त्वाचा आहे.

खालील काही गोष्टी पालकांनी केल्या, तर मुलेसुद्धा अर्थसाक्षर होतील :

१. सोशल मीडियाच्या तुलनात्मक जाळ्यात मुलांना अडकू देऊ नका :

आजकाल आपली सर्वांची मुले ही फेसबुक, इंस्टाग्राम व इतर सोशल मीडियावर सक्रिय आहेत. अगदी आठवी-नववीची मुलेसुद्धा सोशल मीडिया वापरतात. त्यातील चंगळवादाच्या जाहिरातीला ते नक्की बळी पडतात. त्यांच्या मित्रांनी काही गोष्टी खरेदी केल्यानंतर ते सोशल मीडियावर टाकले की, इतर मुलांनासुद्धा आपल्याकडे ती वस्तू नाही याची तुलना सुरू होते. मुलांना पालकांची आर्थिक परिस्थिती तुमचे उत्पन्न व खर्च याची योग्य समज देणे गरजेचे आहे.

२. पालकांनी आर्थिक निर्णय घेताना मुलांसोबत पण चर्चा करावी :

भारतात शक्यतो मुलांना पालकांच्या आर्थिक निर्णयात सहभागी करून घेतले जात नाही. उलट पालकांना आर्थिक विषयांबाबत काही चर्चा करायची असेल, तर मुलांना बाजूला जायला सांगितले जाते. हे अत्यंत चुकीचे आहे. त्यांना निर्णयात सामील करून घ्या. तुमचे महिन्याचे उत्पन्न किती व खर्च किती याची योग्य कल्पना मुलांना द्या.

३. मुलांना बचतीची सवय लावा :

मुलांचे बचत खाते बँकमध्ये उघडा. त्यांना बँकेत जायची सवय लावा. माझ्याकडे अनेक अशी उदाहरणे आहेत की, अगदी बी कॉम झालेली मुले बँकेत जाऊन कुणाला न विचारता स्वतःचे बँक अकाऊंट ओपन करण्याचा फॉर्म स्वतः भरू शकत नाहीत. चेकबुक, डिपॉझिट स्लिप, डिमांड ड्राफ्ट, आरटीजीएस, नॉमिनी या सर्व कंसेप्ट मुलांना समजावून सांगा.

४. गुंतवणूक आणि बचत यातील फरक समजून सांगा.

५. गरजा व चैनीच्या वस्तू यातील फरक मुलांना समजावून सांगा. म्हणजे प्रत्येक खरेदी केली जाणारी वस्तू गरज आहे की, चैनीची वस्तू आहे हे बघण्याची सवय त्याना लागेल.

६. घरात आणलेल्या वस्तूवरील किमतीचे स्टिकर, प्रॉडक्टचे एक्सपायरी तारीख, उत्पादन कंपनी याबद्दल मुलांसोबत पालकांनी सामूहिक चर्चा करावी. यातून मुलांना त्याबद्दल माहिती होईल. काही दिवसानंतर घरात लागणार्या छोट्या छोट्या वस्तू आणायची जबाबदारी मुलांवर टाका.

७. आयुर्विमा, मेडिक्लेम यातील फरक मुलांना समजावून सांगा. त्याची गरज काय हेसुद्धा समजावून सांगा. विमा पॉलिसी मुलांना वाचायला लावा त्यातील माहिती, अटी शर्ती मुलांना समजावून सांगा.

८. स्थावर मालमत्तेबाबतसुद्धा मुलांना अवगत कराः

मालमत्तेचे खर्च जसे की, लाईट बिल, महापालिका कर किंवा इतर कर याबाबद्दल माहिती द्या, ते भरले नाही तर त्याचे काय परिणाम होतील याचीसुद्धा माहिती द्या. लाईट बिल, कर पावती मुलांना वाचायला लावा. त्यांना त्यातील माहिती समजावून सांगा.

९. चिट डे सोबत अर्थसाक्षर डे पण करा की :

डायट जे लोक करतात त्यांना एक दिवस चिट डे पण करण्याची मुभा असते. म्हणजे त्यादिवशी ते काही पण खाऊ शकतात. जसा चिट डे तुम्ही करतात, तसा हफ्त्यातून एक दिवस मुलांच्या अर्थसाक्षरतेवर पण घालवा. फार काही नाही हफ्त्यातून एक दिवस एक तास दिला तरी खूप झाले.

१०. मुलांना दिलेल्या पैशाचा हिशोब लिहायला लावा :

पालक मुलांना पैसे देतात व मुले खर्च पण करतात. झालेल्या खर्चाचा हिशोब मुलांना लिहायला लावा. यातून नक्की पैसे कुठे खर्च होतात हे त्यांनासुद्धा समजेल. खर्चाचे व उत्पन्नाचे हिशोब लिहिण्याची आज अनेक ॲप्लिकेशनसुद्धा उपलब्ध आहेत.

थोडक्यात मुलांची आर्थिक साक्षरता ही पालकांचीच खरी जबाबदारी आहे. उगाचच तो किंवा ती अजून खूप लहान आहे मोठी झाली की समजेल आपोआप या भ्रमात राहू नका. पोस्टाच्या पाकिटावर रिव्हेनु स्टॅम्प लावणारे खूप जण आहेत, भारतात त्यात तुमचा मुलगा किंवा मुलगी असू नये असे वाटत असेल, तर त्यांना योग्य अर्थ साक्षर करा.

- राम डावरे

नसीब से ज्यादा

टीव्हीवर एकामागून एक आकडे येत होते. आपला आकडा कधी येतो.. तो येतो की नाही याची प्रतीक्षा करत लोक उभे होते. मग कोणाला हवा असलेला आकडा आला की त्याच्या चेहर्यावरचा आनंद दिसायचा. कोणाचा आकडा फेल जायचा.. मग त्याच्या चेहर्यावर पैसे गमावल्याचं दुःख. मी फार पूर्वी दिवाळी सोडत असली की लॉटरीची तिकिटे घेऊन बघायचो. हो..आपल्या नशिबात जर लॉटरी लागणं असेलच.. तर दहा वीस रुपयाचं तिकीट तर घ्यायला हवं, पण तिकीट घेऊनसुद्धा मला कधी लॉटरी लागली नाही.

सुहास शिरवळकर यांच्या 'दुनियादारी'मध्ये एक प्रसंग आहे. नित्याला जुगाराचा नाद असतो. कुठल्यातरी अड्ड्यावर जाऊन त्यांनं पैसे लावलेले असतात. त्याची नोंद असलेली चिठ्ठी तो श्रेयसला दाखवतो. त्या बोटभर चिठ्ठीबद्दल श्रेयस शंका घेतो. त्यावर नितीन म्हणतो..

नाही यश..जुए में कभी ऐसी चालबाजी नहीं होती.

यु गेट युवर पेमेंट इफ द चिट इज ऑथेंटीक. कोणताही जुगार..जो देशाच्या कानाकोपर्यात पसरलेला असतो..तो विश्वासावर चालतो.

खरं आहे हे.

जुगाराचा..म्हणजेच मटक्याचा अड्ड्यावर जाऊन पैसे लावणे हे आत्ता आत्तापर्यंत चालू होते. चाळीस-पन्नास वर्षांपूर्वी दूध बाजारात एक मटक्याचा अड्डा होता. एकेकाळी तो गोठा होता. कालांतराने गोठा दुसरीकडे शिफ्ट झाला..आणि त्या गोठ्यात अड्डा सुरू झाला. सकाळपासून तिथे पैसे लावणार्यांची गर्दी असे. मुंबई..कल्याण..वरळी..असे बाजार असायचे. सकाळी एक आकडा.. आणि संध्याकाळी एक आकडा जाहीर व्हायचा.

त्यालाच ओपनचा..क्लोजचा आकडा म्हणायचे. पैसे लावल्यावर एक बसचं तिकीट असतं त्या साईजची चिठ्ठी मिळायची. अगदी पातळ कागद.. सिनेमाच्या तिकिटीसारखा. त्यावर वाचता येईल इतक्याच सुवाच्य अक्षरात आकडे असत. ती बोटभर चिठ्ठी घडी करून काळजीपूर्वक संध्याकाळपर्यंत जपून ठेवायची. बरेच जण शर्टाची बाही दुमडून त्यात चिठ्ठी ठेवायचे. संध्याकाळी पुन्हा गोठ्यात जाऊन कोणता आकडा आला ते पहायला गर्दी. १ रुपयाला ९ रुपये असा साधारण तिथला दर. चिठ्ठी कितीही घड्या केलेली असो वा चुरगळलेली असो..पण तुमचा आकडा आला आणि कितीही मोठे पेमेंट असले तरी ते तात्काळ मिळायचे. तिथे अविश्वास हा शब्दच नसायचा.

तिथे जाणारा वर्ग वेगळाच होता. सर्वसामान्य पापभिरू माणसं तिथे जायला घाबरायची, पण नशीब अजमावून बघायचं असतंच ना प्रत्येकाला. ती तर माणसाची प्रवृत्ती असते. मग अशी तुमच्या आमच्यासारखी माणसं लॉटरीचं तिकिट घेऊन बघायची. त्यातही दिवाळी बंपर..दसरा सोडत असेल तर तिकिट घेणारचं. कित्येक साधी माणसं राज्य लॉटरीने लक्षाधीश झालीही होती.

महाराष्ट्र राज्य लॉटरी ही सर्वात विश्वसनीय मानली जायची. दर आठवड्यात सोडत असायची. सोंड उंचावलेल्या..आणि त्या सोंडेत माळ धरलेल्या हत्तींचा लोगो सगळ्यांनाच आकर्षित करत होता. कालांतराने पूर्वेकडील काही राज्यांची लॉटरीची तिकिटे आपल्याकडे मिळू लागली. त्यातही लाभलक्ष्मी ही जास्त फेमस झाली. रोजच्या रोज सोडत जाहीर होऊन बक्षिसं मिळत होती. त्यानंतर ऑनलाईन लॉटरी सुरू झाली. ही गोष्ट दहा-वीस वर्षांपूर्वीची. आमच्या इथे मेनरोडवर एक छोटी टपरी होती. लॉटरीची तिकिटे विकणारी. कालांतराने त्याने एक गाळा घेतला. तो माझा मित्रच असल्याने त्या भागात गेलं की भेट होत असे.

तर एकदा त्याच्या दुकानात गेलो. शटर उघडं होतं..पण पडदा लावलेला होता. आत गेलो, तर समोर भिंतीवर टीव्ही. त्याच्या आजुबाजुला अनेक पोस्टर्स. त्यावर लहान मोठ्या आकाराचे अनेक आकडे. बारा-पंधरा जण टीव्हीकडे तोंड करून उभे. टीव्हीवर पण एकामागून एक आकडे येत होते. आपला आकडा कधी येतो..तो येतो की नाही याची प्रतीक्षा करत ते लोक उभे होते.

मग कोणाला हवा असलेला आकडा आला की त्याच्या चेहर्यावरचा आनंद दिसायचा. कोणाचा आकडा फेल जायचा..मग त्याच्या चेहर्यावर पैसे गमावल्याचं दुःख. मी फार पूर्वी दिवाळी सोडत असली की लॉटरीची तिकिटे घेऊन बघायचो. हो..आपल्या नशिबात जर लॉटरी लागणं असेलच..तर दहा-वीस रुपयाचं तिकीट तर घ्यायला हवं, पण तिकीट घेऊनसुद्धा मला कधी लॉटरी लागली नाही.

त्या ऑनलाईन लॉटरीच्या दुकानात उभा होतो. मला पुन्हा एकदा नशीब अजमावेसे वाटले. मी त्या माझ्या मित्राला.. म्हणजे दिनेशला तसं विचारलं. ही लॉटरी कशी खेळतात.. कुठल्या आकड्यावर पैसे लावू वगैरे.

तर त्यानं चक्क नकार दिला. मला हात धरून बाहेर आणलं.. आणि म्हणाला..हे तुझं काम नाही. तू पुन्हा आत येऊ पण नकोस. आपण बाहेर कुठेतरी भेटत जाऊ. त्यानंतर आमच्या भेटी होत राहिल्या..पण त्या दुकानाच्या बाहेर. कधीतरी लॉटरीचं तिकिट घेऊन नशीब अजमावेसे वाटले होते.. नंतरच्या काळात तेही बंद झाले. महाभारतातील द्युतापासून..तर अलीकडच्या जंगली रमीपर्यंतचा हा प्रवास.

असं म्हटलं जातं की, समय से पहले और नसीब से ज्यादा किसी को कुछ मिलता नहीं, पण त्यात थोडा बदल करून असं म्हणावसं वाटतं की..

समय से पहले नसीब से ज्यादा मेहनत करने से सबकुछ मिलता है।

- सुनील शिरवाडकर

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 कॉम्प्लेक्स गांधी चौक, लातूर, ता.जि. लातूर ४१३५१२(महा.) येथे प्रकाशीत केले. संपादक- अशोक व्यंकटराव चिंचोले ((:-२५१८२२) RNI NO. MAHMAR/2012/42770

आरोग्य

जाणून घ्या मेथी दाणे खाण्याचे फायदे

१. मधुमेह : मधुमेहाच्या रुग्णांना, विशेषतः टाईप-२ च्या रुग्णांना रक्तातील साखर नियंत्रित करण्यास मेथ्यांचा निश्र्चित उपयोग होतो. ज्यांची रक्तशर्करा जास्त आहे अशांना ती नियंत्रित राहण्यास मेथ्यांचा उपयोग होतो.

२. हृदयविकारमध्ये उपयुक्त : रात्री भिजवलेले मेथ्यांचे दाणे सकाळी खाल्ल्याने, रक्तातील चरबीचे प्रमाण कमी होऊ लागते.त्यामुळे उच्च कोलेस्टेरॉलची पातळी कमी होऊन ती नियंत्रित राहण्यास मदत होते. यामुळे हृदयविकाराचा धोका कमी होतो.

३. पित्ताचा त्रास : ज्या लोकांना सिडिटीचा त्रास आहे, त्यांना शरीरातील आम्लता कमी होण्यासाठी मेथ्यांचा उपयोग होतो.

४. बद्धकोष्ठता : सकाळी रिकाम्या पोटी मेथीचे दाणे खाल्याने पोट साफ राहते.

५. वजन कमी करण्यास उपयुक्त : मेथ्या खाल्ल्याने मेटाबॉलिक रेटही वाढतो, चरबी कमी होऊन वजन कमी होण्यास मदत होते.

मासिकपाळी मध्ये उपयुक्त- स्त्रियांना मासिक पाळीच्या काळात पोट दुखणे, कंबर दुखणे किंवा पाय दुखणे अशयाप्रकारचे त्रास मेथ्यांच्या नियमित सेवनाने कमी होतात. तसेच प्रसूती नंतर मातांनी मेथ्यांचे सेवन केल्यास त्यांच्या स्तनपानासाठी दुधाचे प्रमाण वाढते.

७. केसांच्या समस्यांवर : मेथ्यांचे दाणे रात्रभर पाण्यात भिजवून, सकाळी ते कुटून, त्याची पेस्ट बनवावी. आंघोळीपूर्वी तासभर ती पेस्ट केसांच्या मुळाशी लावून कोमट पाण्याने आंघोळ करावी आणि भरपूर पाण्याने केस स्वच्छ धुवावेत. यामुळे केस गळण्याचे कमी होते आणि केसातील कोंडा दूर होतो.

७. केसांच्या समस्यांवर : मेथ्यांचे दाणे रात्रभर पाण्यात भिजवून, सकाळी ते कुटून, त्याची पेस्ट बनवावी. आंघोळीपूर्वी तासभर ती पेस्ट केसांच्या मुळाशी लावून कोमट पाण्याने आंघोळ करावी आणि भरपूर पाण्याने केस स्वच्छ धुवावेत. यामुळे केस गळण्याचे कमी होते आणि केसातील कोंडा दूर होतो.

८. त्वचेच्या समस्या : मेथ्यांमुळे त्वचेवर येणारी मुरुमे दूर होतात तसेच त्वचेविषयक इतर तक्रारी दूर होऊन होऊन त्वचेचा तजेला वाढतो. मेथ्यांचे दाण्याचे सेवन करताना शक्यतो कच्चे खाऊ नयेत. भिजलेल्या किंवा मोड आणून मगच खावेत. थोड्या मेथ्या वाटीभर पाण्यात रात्री भिजत घालाव्यात आणि सकाळी उठल्यावर त्या चावून खाव्यात. त्या कडवट लागतात पण विविध समस्यांवर उपयुक्त असतात.

शरीर स्वस्थ व आरोग्यदायी राहण्यासाठी काही उपाय

(१) ९०% आजार हे पोटातून होतात, पोटात ॲसिडीटी, कब्ज नसला पाहिजे, पोट स्वच्छ, साफ तो आरोग्याचा राजा.

(२) शरीरात न धरता येणारे १३ वेग आहेत. याचा विचार करा.

(३) १६० प्रकारचे रोग फक्त मांसाहाराने होतात हे लक्षात ठेवा.

(४) ८० प्रकारचे आजार नुसत्या चहा पिण्याने होतात. हा आपल्याला इंग्रजांनी दिलेला विषारी डोस आहे.

(५) ४८ प्रकाचे रोग ल्युनियम भांडी वापरल्याने होतात.त्यात आपण ही भांडी सर्रास वापरतो. ही भांडी ब्रिटिशांनी आपल्या कैदी लोकांना त्रास होवा म्हणून वापरत.

(६) तसेच दारू, कोल्ड्रिंक, चहा याच्या अति सेवनाने हृदय रोग होऊ शकतो.

(७) मॅगिनॉट, गुटका, सारी, डुक्कराचे मांस, पिज्जा, बर्गर, बिडी, सिगारेट, पेप्सी, कोक यामुळे मोठे आतडे सडते.

(८) जेवण झाल्यावर लगेच स्नान करु नये यामुळे पाचनशक्ती मंद होते, शरीर कमजोर होते.

(९) केस रंगवू नका, हेअर कलरने डोळ्यास त्रास होतो, कमी दिसू लागते.

(१०) गरम पाण्याने स्नान करण्याने शरीराची प्रतिकार शक्ती कमी होते. गरम पाणी कधीही डोक्यावरुन घेऊ नये डोळे कमजोर होतात.

(११) स्नान करताना कधीही पटकण डोक्यावरून पाणी घेऊ नका कारण पॅरालिसिसचा, हृदयाचा ॲटक येऊ शकतो. प्रथम पायावर, गुडघ्यावर, मांडीवर, पोटावर, छातीवर, खांद्यावर, पाणी टाकत चोळत पहिल्यांदा स्नान करावे नंतर डोक्यावर पाणी घ्यावे त्यामुळे डोक्यातून रक्तसंचार पाया कडे होता व त्रास होत नाही, चक्कर येत नाही.

(१२) उभ्याने कधीही पाणी पिऊ नये टाच कायमची दुखु लागते.

(१३) जेवताना वरुन कधीही मीठ घेऊ नये त्यामुळे चक्तचाप, ब्लडप्रेशर वाढतो.

१४) कधीही जोराने शिंकू नये नाहीतर कानाला त्रास होऊ शकतो.

(१५) रोज सकाळी तुळशीचे पाने खावीत कधीच सर्दी, ताप, मलेरिया होणार नाही

(१६) जेवणानंतर रोज जुना गुळ आणि सौफ खावी पचन चांगले होते व ॲसिडिटी होत नाही.

(१७) सतत कफ होत असेल तर नेहमी मुलहठी चोळावी कफ बाहेर पडतो व आवाज चांगला होतो.

(१८) नेहमी पाणी ताजे प्यावे,विहीरीचे पाणी फार चांगले, बाटलीबंद फ्रिज मधले पाणी कधीही पिऊ नये यामुळे नसानसांत त्रास होतो.

(१९) पाण्याने होणारे रोग यकृत, टायफॉइड, शस्त्र, पोटाचे रोग या पासून लिंबू आपल्याला वाचवते.

(२०) गहूचा चीक, गहूचे कोंब खाण्याने शरीराची प्रतिकार शक्ती वाढते.

(२२) स्वैयपाक झाल्यावर ४८ मिनिटाच्या आत खावा नाहीतर त्यातील पोषक तत्वे नाहीशी होतात.

(२३) मातीच्या भांडयात स्वैयपाक केल्यास १००% पोषक, काशाच्या भांडयात स्वैयपाक केल्यास ९७% पोषक, पिताळाच्या भांडयात स्वैयपाक केल्यास ९३% पोषक, अल्युमिनियमच्या भांडयात स्वैयपाक केल्यास ७ ते १३% पोषक असते

(२४) गव्हाचे पीठ १५ दिवस जुने झालेले वापरू नये.

(२५) १४ वर्षाच्या खालील मुलांना मैदयाचे पदार्थ बिस्किटं, सामोसा व इतर पदार्थ खावू घालू नये.

(२६) खाण्यास सैंधा मीठ सर्वश्रेष्ठ त्यानंतर काळेमीठ व नंतर पांढरे मीठ पण हे मीठ फार विषारी असते.

(२७) भाजलेल्या ठीकाणी बटाट्याचा रस, हळद, मध, घृतकुमारी, यातील काही लावले तर थंड वाटते व व्रण पडत नाही

(२८) पायाचा अंगठा सरसूच्या तेलाने चोळल्यास डोळ्याची आग, खाज, लाली बरी होते.

(२९) खाण्याचा चुना ७० प्रकारचे रोग बरे करतो.

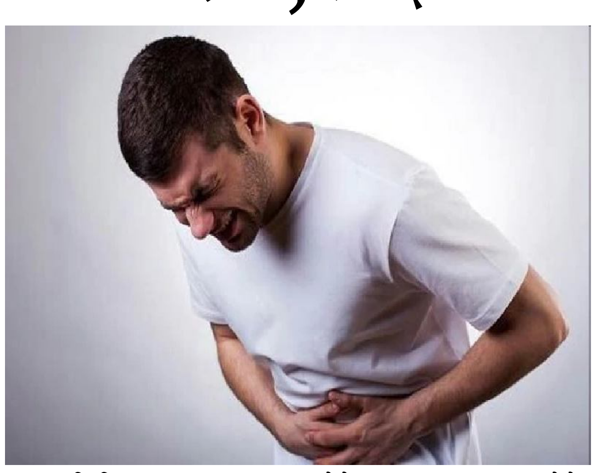
(३०) कुत्रा चावल्यास तेथे लगेच हळद लावा.

(३१) लिंबू, सरशी तेल, हळद, मीठ एकत्र करुन दात घासल्यास दात स्वच्छ व सफेद होतात, व सर्व दाताचे आजार बरे होतात. डोळ्याचा आजार जेव्हा असेल तेव्हा दात घासू नये.

(३२) फार जागरण केल्याने शरीराची प्रतिकार शक्ती कमजोर होते. पचनक्रिया बिघडते व डोळ्यांचे रोग होतात.

(३३) सकाळचे भोजन राजकुमारा सारखे तर दुपारचे भोजन राजा सारखे आणि रात्रीचे भोजन भिकारयासारखे असते व असावे.

जाणून घेऊ ॲसिडीटी होण्याची कारणे,लक्षणे व त्यावरील उपाय



ॲसिडिटीचा त्रास हा आपल्यापैकी बऱ्याच जणांना असतो. या त्रासामध्ये छातीत फार मोठ्या प्रमाणात जळजळ होत असते.जर यामध्येमहत्वाचे कारण पाहिले तर खाण्यापिण्याच्या चुकीच्या सवयी हे एक प्रमुख कारण आहे. ऍसिडिटी म्हणजे आपण जेवतो ते अन्न पचनासाठी हायड्रोक्लोरिक ऍसिड तयार होत असते. या तयार होणाऱ्या ऍसिडचे प्रमाण वाढल्यास ते सिड पोटातुन अन्ननलिकेत आल्यामुळे सिडिटीचा त्रास होऊ लागतो.

ॲसिडिटीची लक्षणे : ॲसिडिटी मुळे पोटात आग व जळजळ होते. छातीत जळजळ होते. घशात जळजळ होते. मळमळते उलटी होते. तोंडात आंबट पाणी येते. तोंडाची चव बदलल्या सारखीवाटते. ढेकर येतात. पित्तामुळे डोके दुखते. अपचन होते इत्यादी प्रमुख त्रास आम्लपित्तात होतात.

ॲसिडिटी होण्याची प्रमुख कारणे : जास्त तिखट, मसालेदार, आंबट आणि चमचमीत पदार्थ जास्त खाल्ल्यामुळे ॲसिडिटीचा त्रास होऊ शकतो. वारंवार चहा किंवा कॉफी पिण्याची सवय असणे. जेवणाच्या अनियमित वेळा. भूक लागलेली असताना जेवण न करणे. गॅसेस, अपचन, जठराचा दाह झाल्यामुळे देखील ॲसिडिटीचा त्रास होऊ शकतो. मानसिक ताणतणाव, पुरेशी झोप न होणे. मद्यपान, धूम्रपान तंबाखू अशा व्यसनामुळे देखील ॲसिडिटी होते.

ॲसिडिटी वरील उपचार व आहार :

ॲसिडिटीचा त्रास झाल्यावर काय खावे?

वरचेवर ॲसिडिटी होत असल्यास आहारात तूप घालून वरण-भात खावा. तुपामध्ये उत्तम पित्तनाशक गुणधर्म असल्याने त्याचा ऍसिडिटी मध्ये खूप चांगला उपयोग होतो. पुरेशा प्रमाणात पाणी प्यावे. केळी, डाळिंब खाणे सिडीटीवर चांगले असते. ॲसिडिटीच्या त्रासात रोज रात्री तांब्याच्या भांड्यात पाणी भरून त्यात एक छोटा चमचा जिरे व धने घालून ठेवावेत व सकाळी उठल्याबरोबर ते पाणी प्यावे. फार वेळ उपाशीपोटी राहू नये. जेवणाच्या वेळा नियमित पाळाव्यात. ॲसिडिटी झाल्यास थंडगार दूध प्यावे. दुधामुळे पोटातील जळजळ कमी होते. तसेच ॲसिडिटी दाबून धरण्यासाठी तुम्हाला थंड दूध मदत करते. जेवणानंतर केळी खाव्यात. कारण की अन्न पचविण्यास मदत करते किंवा अन्न खाली ढकलायला मदत करते. ॲसिडिटी मध्ये पोटात गॅस तयार होतात त्यामुळे एखादा केळ खाल्ला तरी आराम मिळू शकतो. नारळ पाणी सुद्धा ऍसिडिटी वर रामबाण उपाय आहे. ॲसिडिटी झाल्यास नारळाचे पाणी प्यावे कारण त्यामध्ये पोटातील आग शमवणे ची क्षमता जास्त असते. साधारणतः एका नारळाचे पाणी पूर्ण वहळूहळू प्यावे.

ॲसिडिटी झाल्यावर काय खाऊ नये?

तेलकट, तिखट पदार्थ, मसालेदार पदार्थ, खारट पदार्थ, लोणचे, पापड, बटाटा वडा, चिप्स, भजी, मैद्याचे पदार्थ खाणे तसेच चहा, कॉफी आणि कोल्ड्रिंक्स पिने टाळावे. ऍसिडिटी झाल्यावर लिंबू पाणी पिऊ नये. मद्यपान, तंबाखू आणि धुम्रपान पूर्णपणे बंद करावे. वारंवार पेन किलर च्या गोळ्या आणि औषधे घेणे टाळावे. (माहिती स्त्रोत- हेल्थ मराठी)

टीप - कुठलाही औषधोपचार करण्यापूर्वी डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.

आपल्याही आहरात समावेश करा ह्या फळांचा आरोग्यासाठी आहेत फायदेशीर

अननस - अननसाला पौष्टिकतेचा सुपरस्टार म्हटले जाते. एक कप अननस दररोजच्या आहारात १३१ टक्के व्हिटॅमिन सी आणि ७६ टक्के मँगनीज प्रदान करते. अननसमध्ये ब्रोमेलेन असते जे दाहक-विरोधी एंजाइमचे मिश्रण आहे आणि प्रथिने पचवण्याच्या क्षमतेसाठी ओळखले जाते. टेस्ट-ट्यूब आणि प्राण्यांच्या अभ्यासानुसार असे दिसून आले आहे की अननसमध्ये आढळणारे ब्रोमेलेन कर्करोग आणि ट्यूमरच्या वाढीस प्रतिबंध करते.

एवोकॅडो- कार्बोहायड्रेट्स बहुतेक फळांमध्ये आढळतात परंतु एवोकॅडोमध्ये खूप कमी कार्ब्स आणि हेल्दी चरबी आढळते. एवोकॅडोमध्ये आढळणारी मोनोसॅच्युरेटेड फॅट जळजळ कमी करते आणि हृदय निरोगी ठेवते. एवोकॅडो पोटॅशियम, फायबर आणि मॅग्नेशियमने परिपूर्ण आहे. एक संपूर्ण एवोकॅडो पोटॅशियमची २८% गरज पूर्ण करते. पोटॅशियमची योग्य मात्रा उच्च रक्तदाब कमी करते आणि स्ट्रोकचा धोका टाळते.

सफरचंद - सफरचंद सर्वात लोकप्रिय आणि पौष्टिक फळांपैकी एक आहे. त्यात फायबर, व्हिटॅमिन सी, पोटॅशियम, व्हिटॅमिन के आणि व्हिटॅमिन बी जास्त प्रमाणात असते. अभ्यास दर्शवितो की सफरचंदात आढळणारे अँटीऑक्सिडंट्स हृदय निरोगी ठेवतात आणि टाइप २ मधुमेह, कर्करोग आणि अल्झायमरचा धोका कमी करतात. याशिवाय सफरचंद हाडांची घनता देखील वाढवते. सफरचंदात आढळणारे पेक्टिन आतड्यातील चांगले बॅक्टेरिया वाढवते आणि पचन आणि चयापचय सुधारते.

केळी - केळी जीवनसत्त्वे, खनिजे आणि पोटॅशियमने समृद्ध असतात. हलक्या कच्च्या केळयात आढळणारे कार्ब रक्तातील साखर नियंत्रित करते आणि ते खाल्ल्याने तुम्हाला लवकर भूक लागत नाही. केळी पचनसंस्था मजबूत करते. अभ्यासात असे आढळून आले आहे की व्यायामापूर्वी केळे खाल्ल्याने शरीराला भरपूर ऊर्जा मिळते.

पपई - पपई हे व्हिटॅमिन सी, व्हिटॅमिन ए, पोटॅशियम आणि फोलेट समृध्द असलेले अत्यंत आरोग्यदायी फळ आहे. त्यात लाइकोपीन सारखे कर्करोग विरोधी अँटीऑक्सिडंट्स देखील असतात.

अभ्यास दर्शवतात की शरीराला इतर फळे आणि भाज्यांपेक्षा पपईपासून जास्त लाइकोपीन मिळते. पपई पचन सुधारते. याशिवाय हे वजन कमी करण्यासाठी देखील प्रभावी आहे.

डाळिंब - डाळिंब हे आरोग्यदायी फळांपैकी एक मानले जाते. डाळिंबामध्ये ग्रीन टी आणि रेड वाईनपेक्षा तीन पटीने जास्त अँटीऑक्सिडंट्स असतात. अभ्यासातून असे दिसून आले आहे की डाळिंबामध्ये आढळणारे दाहक-विरोधी पदार्थ कर्करोगाचा धोका कमी करण्यास मदत करतात.

टरबूज - टरबूजमध्ये व्हिटॅमिन ए आणि सी चांगल्या प्रमाणात आढळतात. त्यात लाइकोपीन, कॅरोटीनोईड्स आणि कुकुर्बिटासिन ई सारखे अँटीऑक्सिडंट्स आढळतात, जे कर्करोगासारख्या गंभीर आजारांपासून संरक्षण करतात. लाइकोपीन हृदय निरोगी ठेवते आणि उच्च रक्तदाब आणि कोलेस्टेरॉल कमी करते. टरबूज खाल्ल्याने शरीरात पाण्याची कमतरता कधीच भासत नसते.

आंबा - आंबा हा व्हिटॅमिन सी चा चांगला स्रोत आहे. त्यात विद्रव्य फायबर असते, जे शरीरासाठी खूप फायदेशीर आहे. याशिवाय, आंब्यामध्ये अँटीऑक्सिडंट आणि दाहक-विरोधी गुणधर्म असतात जे रोगांचा धोका कमी करतात.

शरीरात 'ही' लक्षणे दिसली तर वेळीत व्हा सावध!

तुमचे आरोग्य उत्तम नसेल तर आयुष्यात कितीही मोठा आनंद मिळवला तर काय उपयोग. निरोगी जीवनशैली असण्याचं कारण म्हणजे आपल्या खाण्या-पिण्याची सवय. आपल्या शरीराला कार्य करण्यासाठी आणि शरीरात ऊर्जा निर्माण करण्यासाठी शरीरास पोषण

मिळणे आवश्यक आहे. आजच्या धकाधकीच्या जीवनात आपली जीवनशैली इतकी व्यस्त झाली आहे की, आपण काय-खातो पितो हे लक्षात ठेवणं देखील मुश्कील झाले आहे. शरीरास योग्य पोषण न मिळाल्याने अनेक समस्या सुरू होतात. याविषयी लोकांना जागरूक करण्यासाठी दरवर्षी सप्टेंबरच्या पहिल्या आठवड्यात पोषण दिन साजरा केला जातो. मात्र तुम्हाला तुमच्यात ही लक्षणं दिसत असतील तर वेळीच सावध व्हा, कारण ही काही लक्षणं तुमच्या शरीरात पोषण नसल्याचे चिन्ह दर्शवतात.

केस गळणं : शरीरातील लोहाची कमतरता केस गळण्यामागील कारण असू शकते. महिलांमध्ये सर्वाधिक केस गळण्याची समस्या असते.

अशक्तपणा आणि चक्कर येणे देखील लोहाच्या कमतरतेची लक्षणं आहेत. त्यामुळे तुम्हाला यापैकी कोणतीही लक्षणे दिसली तर डॉक्टरांचे त्वरीत मार्गदर्शन घ्या.

अचानक वजन कमी होणं : अचानक वजन कमी होणे हे शरीरास पोषक घटक कमतरतेचे प्रमुख लक्षण आहे. शरीर त्याच्या नियमित कार्यासाठी पोषक घटकांवर अवलंबून असते. मात्र जेव्हा त्यांची कमतरता भासते, तेव्हा शरीर उर्जेसाठी आधीच साठवलेल्या चरबीवर अवलंबून राहते आणि वजन कमी होऊ लागते.

रात्री कमी दिसणं : जर तुम्हाला रात्री कमी दिसू लागले असेल तर तुमच्या व्हिटॅमिन-एची कमतरता असल्याचे लक्षण आहे. शरीरातील व्हिटॅमिन ए हे डोळ्याच्या आरोग्याशी संबंधित आहे. याची कमतरता शरीरात असेल तर कोरडे डोळे होणे, घसा आणि छातीत संसर्ग होणे अशा आजारांचा समावेश आहे.

हाडांमध्ये वेदना : हाडांचे आरोग्य हे प्रामुख्याने शरीरात व्हिटॅमिन डी आणि कॅल्शियमच्या मात्रावर अवलंबून असते. जर तुमची हाडे दुखत असतील, तर तुमच्यात कोणत्याही पोषक घटकांची कमतरता असल्याचे लक्षण असू शकते. हाड दुखणे देखील लोहाची कमतरता आणि अशक्तपणाशी संबंधित असते. त्यामुळे तुमची हाडं दुखत असतील तर वेळीच सावध होऊन डॉक्टरांचा सल्ला वेळीच घ्या.

हृदयाचे ठोके अनियमित होणे : अनियमित हृदयाचे ठोके सहसा हृदयाच्या समस्यांशी असतात, याचे कारण शरीरात कॅल्शियमची कमतरता असू शकते. ही लक्षणे ओमेगा -३ फॅटी ॲसिड आणि आवश्यक जीवनसत्त्वे कमी असण्याचे लक्षण देखील असू शकतात. अशा परिस्थितीत, आपण निश्र्चितपणे तुम्ही तुमच्या डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.

तळण्यासाठी वापरलेले तेल पुन्हा वापरणं प्रकृतीसाठी अपायकारक

स्वंयपाक घरातून येणाऱ्या खमंग अशा भजी,बटाटे वडे, पूरी , पापड यांच्या सुवासानेच तोंडाला पाणी सुटते. तसेच हे पदार्थ खाण्यासाठी देखील तितकेच चविष्ट व रुचकर लागतात. अनेक महिलांना आपल्या कुटुंबाला असे चमचमीत पदार्थ करुन देण्याची भारी हौस असते. पण अनेकदा हे पदार्थ तयार करतांना जास्त प्रमाणात तेलाचा वापर करावा लागतो व पदार्थ तळून झाल्यानंतर तेल कढईमध्ये उरते यावर उपाय म्हणून अनेक महिला हे उरलेलं तेल इतर भाज्यामध्ये वापरतात. पण असे करणे आपल्या आरोग्यासाठी धोकादायक ठरू शकते. तेलाचा पुन्हा वापर केल्याने गंभीर आजाराचा सामना करावा लागू शकतो. तज्ञानी दिलेल्या माहितीनूसार, एकदा वापरलेलं तेल पुन्हा गरम केल्यास त्यामधून विषारी पदार्थ बाहेर फेकले जातात. आणि या तेलाचे इतर

कोणत्याही खाद्यपदार्थामध्ये वापर केल्यास शरीरात फ्री रेडिकल्स वाढू लागतात. यामुळे शरिरावर सूजन येणे तसेत अनेक प्रकारच्या आजारांना सामना करावा लागू शकतो. (भारतीय खाद्य सुरक्षा आणि मानक प्राधिकरण) यांनी दिलेल्या गाइडलाइलंस नुसार, एकदा वापरलेल्या तेलाचा पुन्हा वापर करणे अपायकारक ठरु शकते.

जास्त तापमानावर तापवण्यात आलेल्या तेलामधून विषारी धूर निघतो यामुळे तेलाला कमी तापमाणात म्हणजेच स्मोक पॉइंट पर्यंतच तापवावे. प्रत्येक वेळी तेल गरम करताना तेलातून फॅट पार्टिकल्स तूटायला सुरूवात होते. यामुळे तेल स्मोक पॉईंटची सिमा गाठू लागतो. तसेच याचा वारंवार उपयोग केल्याने यातून वास येण्यास सुरूवात होते. जेव्हा असे घडते तेव्हा आजार पसरवणारे पदार्थ हवेमध्ये आणि जेवणात आपसूकच मिसळले जातात.

या तेलामुळे जेवणात आढळणारा दमटपणा, वायुमंडळ ऑक्सीजन, उच्च तापमान, हाइड्रोलिसिस, ऑक्सीकरण, पोलीमराइजेशन सारख्या प्रतिक्रीया निर्माण करतात. आणि या क्रियांचा उपयोग, फॅटी ॲसिड, रेडिकल जो मोनोग्लिसराइड्स, डाइग्लिसराइड्स, ट्राइग्लिसराइड्स उत्पन्न करतात. हे त्यांच्या रासायनिक संरचनेमध्ये बदल घडवून आणतात आणि संशोधित करतात.

या उपायांनी सांधेदुखीवर मिळवा आराम

बदलती जीवनशैली आणि धकधकीच्या जीवनामुळे अनेकदा आपल्या स्वत:कडे लक्ष देण्यासाठी वेळ मिळत नाही. त्यामुळे आजारांचे प्रमाण वाढते. यात सांधे दुखीची समस्या अनेकांना जाणवतेय. कितीही उपाय केले तरी ही सांधेदुखी थांबण्याचे नाव घेत नाही. विशेषत: पावसाळ्यात वाढत्या सांधी दुखीमुळे सामान्य कामं करणही कठीण जाते. यावर दिल्लीतील हाडांचे डॉक्टर अश्र्विनी मॅचंद यांनी गुडघेदुखीवर विस्तृत माहिती दिली आहे.

सांधे दुखीसंबंधीत वेदना या ऋतुनुसार बदलत असतात. त्यामुळे थंड वातावरणात सांधे दुखीचे प्रमाण वाढते. पावसाळ्यात अनेकांना गुडघेदुखी, हाडांचे दुखणे, रक्त गोठणे यांसारख्या आजारांचा सामना करावा लागतो. कारण दिवसांत वातावरणात मोठे बदल होत असून थंडावा अधिक वाढतो. त्यामुळे रक्त वाहिन्यांमधील रक्तदाबाचे प्रमाण वाढते आणि त्यामुळे दैनंदिन कामं करणं देखील कठीण होते.

पावसाळ्यात का वाढते हाडांचे दुखणे?

या थंड वातावरणात डी-हायड्रेशनचे प्रमाण वाढते. त्यामुळे हाडचांच्या सांध्यांभोवती असणाऱ्या द्रव पदार्थाचे प्रमाण कमी होते आणि असह्य वेदना होतात. ६० वर्षावरील सर्वाधिक नागरिकांना या सांधेदुखीचा सामना करावा लागतो. त्यामुळे सांधेदुखीच्या वेदनांकडे दुर्लक्ष न करता वेळीच उपचार करणे गरजेचे आहेत. यामुळे स्नायूंचे दुखणे आणि सांधेदुखीच्या आजारापासून कायमचा आराम मिळवू शकतात.

सांधेदुखीवर 'हे' उपाय कर मिळवा आराम

१) सांध्यांवर तेलाने हळूवार मालिश करा, ज्यामुळे ब्लड सर्कुलेशन वाढते.

२) थंड वातावरणात अधिक वेळ राहू नका. कारण थंड वातावरणात सांधेदुखीचे प्रमाण वाढते.

३) नियमित व्यायाम करा.

४) रोज सकाळी जॉगिंग, किंवा पायांना आराम देणारे व्यायाम करा.

५) हिरव्या भाज्या, बियाणे, माशांचा आहारांत समावेश करा.

६) धान्य, बदाम, अक्रोडचे तुकडे, फळे खाण्यास विसरु नका, मिठाई, लोणचे. केक, पेस्ट्री खाणे टाळा.

७) शीतपेय, डब्बा बंद खाद्यपदार्थ खाणे टाळा.

८) दिवसातून जमेल तितक्यावेळी पाणी प्या.

लातूर
भूकंप
http://epaper.dainikbhukamp.com
LATUR BHUKAMP
रविवार २० ऑगस्ट २०२३

श्रीमती सुशीलादेवी देशमुख महाविद्यालयात सत्कार समारंभ संपन्न

लातूर : येथील मांजरा चॅरिटेबल ट्रस्ट संचलित श्रीमती सुशिलादेवी देशमुख वरिष्ठ महाविद्यालयातील भूगोल विषयाच्या प्राध्यापिका संजयादेवी पवार - गोरे यांना या वर्षाचा महात्मा फुले आदर्श शिक्षक पुरस्कार उदगीर येथे प्रदान करण्यात आला. हा पुरस्कार मराठा सेवासंघ उदगीर व राजमाता जिजाऊ प्रतिष्ठान यांच्या वतीने शैक्षणिक व सामाजिक क्षेत्रात दिलेल्या उल्लेखनीय योगदानाबद्दल देण्यात आला म्हणून महाविद्यालयातील संशोधन समितीच्या वतीने सत्कार समारंभाचे आयोजन करण्यात आले होते.

पदवीधर अंशकालीन कर्मचाऱ्यांचा प्रश्न निकाली काढण्याचे नागपूर खंडपीठाचे सचिवांना आदेश

नागपूर : मुंबई उच्च न्यायालयाच्या नागपूर खंडपीठाने पदवीधर अंशकालीन कर्मचार्यांचा प्रश्न निकाली काढण्याचे सामान्य विभाग सचिवांना आदेश दिलेले आहेत. याबाबत अधिक माहिती अशी की,विदर्भ विभागातील काही पदवीधर अंशकालीन कर्मचार्यांनी शासन स्तवरावरुन काढण्यात आलेल्या परिपत्रकाची अंमलबजावणी करुन नेमणुका देण्यासंदर्भात प्रशासनाला वारंवार विनंती केली,पत्रव्यवहार,आंदोलने,मोर्चे,उपोषण,आदी सर्व काही केले परंतु प्रशासनाच्या वतीने पदवीधर अंशकालीन कर्मचार्यांची दिशाभूल करण्याचे काम चालू होते. या सर्व बाबीला कंटाळून दि.१ नोव्हेंबर २०२१ रोजी नागपूर खंडपीठात राज्य प्रशासनाच्या विरोधात ४६८३/२०२१ नंबरने केस रजिस्टर करुन विलास चतूर व इतरांनी नियमानुसार नागपूर उच्च न्यायालयात दावा दाखल केला होता.सदर याचिकेवर अखेर दि.१० ऑगस्ट २०२३ रोजी न्या.अतुल चांदूरकर आणि न्या.वृषाली जोशी यांच्यासमोर सुनावणी झाली. नागपूर खंडपीठाने यात प्रशासनाला जबाबदार धरुन शासन निर्णय दि.३ मार्च २०१९ आणि सामान्य प्रशासन विभाग,मंत्रालय मुंबई यांनी दि.२२ फेब्रुवारी २०२१ रोजी पारित केलेल्या शासकीय परिपत्रकाच्या आधारे पदवीधर अंशकालीन कर्मचारी संघटनेच्या वतीने दि.३ फेब्रुवारी २०२१ रोजीचे पत्र ग्राह्य धरुन सामान्य प्रशासन विभागाच्या सचिवास पदवीधर अंशकालीन कर्मचार्यांना सहा आठवड्याच्या आत नेमका निर्णय देवून अर्जदारांना कळविण्याचे आदेश दिले आहेत. अर्जदाराची नावे, डाटाबेसमध्ये आहेत हे शासनाने मान्य केल्याचे कोर्टाने आवर्जून नोंदविले आहे.

विद्यार्थ्यांनी मोठी स्वप्ने पाहावीत,ती स्वप्ने साकार करण्यासाठी महाविद्यालय सज्ज

लातूर : येथील दयानंद शिक्षण संस्थेतंर्गत असलेल्या इतर महाविद्यालयांबरोबर दयानंद विज्ञान महाविद्यालय हेही विद्यार्थ्यांची स्वप्नं साकार करणारे सर्वोत्कृष्ट महाविद्यालय म्हणून सर्वपरिचित आहे.विद्यार्थ्यांच्या शैक्षणिक अभ्यासाबरोबर त्यांच्या व्यक्तिमत्त्वाच्या सर्वांगीण विकासासाठी महाविद्यालयात विविधांगी उपक्रमाचे आयोजन केले जाते. विद्यार्थी हा साहित्य, संगीत, कला, नाट्य, क्रीडा आणि विज्ञान इ.अनेक क्षेत्रात झळकला पाहिजेच. संशोधनाच्या क्षेत्रातही त्यांनी नावलौकिक केले पाहिजे.यासाठी महाविद्यालयात तज्ज्ञ व अनुभवी प्राध्यापक आणि सर्व सोयीसुविधा उपलब्ध आहेत. विद्यार्थ्यांसाठी इन्स्पायरसारख्या शिष्यवृत्ती, मूल्यवर्धित कार्यशाळा,आविष्कार महोत्सव, विज्ञान प्रदर्शन, पीएच. डी. कोर्सवर्क,

संशोधनासाठीचे पाठबळ, स्पर्धा परीक्षा मार्गदर्शन आदिं संदर्भात प्रोत्साहन दिले जाते.दयानंद विज्ञान महाविद्यालय हे नॅकचा 'अ' प्लस दर्जा मिळविणारे आणि विविध पुरस्कार प्राप्त असणारे सर्वोत्कृष्ट महाविद्यालय आहे.विद्यार्थी हा सर्वांगीण दृष्टिकोनातून घडलाच पाहिजे,यासाठी विद्यार्थ्यांना सदैव पाठबळ देणारी दयानंद शिक्षण संस्था व दयानंद विज्ञान महाविद्यालय आहे. विद्यार्थ्यांनी, मोठी स्वप्ने पाहावीत,ती स्वप्ने साकार करण्यासाठी महाविद्यालय सज्ज आहे,असे प्रतिपादन महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ.जयप्रकाश दरगड यांनी केले.

येथील दयानंद विज्ञान महाविद्यालयात दि.१८ ऑगस्ट २०२३ रोजी बी. एस्सी. सी. एस., बी. एस्सी. बी. टी. आणि एम. एस्सी. प्रथम वर्षाच्या विद्यार्थ्यांचे स्वागत व इंडक्शन प्रोग्रामचे आयोजन करण्यात आलेले होते. यावेळी कार्यक्रमाचा अध्यक्षीय समारोप करताना ते बोलत होते. याप्रसंगी उपप्राचार्य डॉ. सिद्धेश्वर बेल्लाळे, कार्यक्रम समन्वयक डॉ.गजानन बने, प्राणीशास्त्र व मत्स्यशास्त्र विभाग प्रमुख डॉ.रवी सोळुंके,साहित्य आणि सांस्कृतिक मंडळ प्रभारी प्रा.मेघा पंडित,कमवा आणि शिका प्रमुख ग्रंथपाल प्रा.किरण भिसे, संगणकशास्त्र विभाग प्रमुख डॉ.रोहिणी शिंदे, जैवतंत्रज्ञान विभाग प्रमुख डॉ.कोमल गोमारे, संगणकशास्त्र पदव्युत्तर विभाग समन्वयक डॉ.संगीता जाजू, प्रा.वैभव कुलकर्णी यांची प्रमुख उपस्थिती होती.

यावेळी प्रथम वर्षात प्रवेशित विद्यार्थ्यांना डॉ.रवी सोळुंके यांनी सर्व पदव्युत्तर विभागाची,प्रा.मेघा पंडित यांनी साहित्य आणि सांस्कृतिक मंडळ,ग्रंथपाल प्रा.किरण भिसे यांनी कमवा आणि शिका,डॉ.रोहिणी शिंदे यांनी संगणकशास्त्र विभागाची, डॉ.कोमल गोमारे यांनी जैवतंत्रज्ञान विभागाची आणि त्या अनुषंगाने राबविले जाणारे विविध उपक्रम व विविधांगी सोयीसुविधांची समग्र अशी माहिती सर्वांनी सांगितली.

प्रास्ताविक प्रा.वैभव कुलकर्णी यांनी केले तर आभार चिन्मय कांबळे यांनी मानले.सूत्रसंचालन प्रतिक्षा भोसले व शुभम सूर्यवंशी यांनी संयुक्तरित्या केले.अस्मिता खराबे,प्रकाश गवळी या विद्यार्थ्यांनी मनोगत व्यक्त केले. याप्रसंगी डॉ.जमन अंनगुलवार, डॉ.विश्वनाथ मोटे, डॉ.मनीषा गुरमे, प्रा.राहुल जाधव, प्रा.शितल पाटील, प्रा.सुजाता काळे, प्रा. सुरेंद्र स्वामी, प्रा.ए. जे. शेख, प्रा.नवनाथ ढेकणे यांच्यासह आदिं प्राध्यापक, शिक्षकेत्तर कर्मचारी आणि विद्यार्थी बहुसंख्येने उपस्थित होते.

औराद शहाजानीच्या दलीतवस्तीत निकृष्ट दर्जाचे रस्त्याचे काम जोमात आणि प्रशासन मात्र गेले कोमात

अधिकारी, अभियंता यांच्या गैरहजेरीत रस्त्याचे काम जोमात सुरु

औराद शहाजानी : येथील आंबेडकर नगर मधुन जाणारा मुख्य रस्ता खराब झाल्याची माध्यमातून वारंवार बातमी प्रकाशित केल्यानंतर जवळपास तीस ते चाळीस मिटर लांबी व पाच मिटर रुंदीच्या रस्त्याच्या कामाला मंजुरी मिळाली आणि ते काम सुध्दा निकृष्ट दर्जाचे होत आहे तसेच त्याला प्रशासन ही दुर्लक्ष करीत आहेत.

या विषयी सविस्तर माहिती अशी की, आंबेडकर नगर मधुन वांजरखेडा गेलेला जुना डांबरीकरण केलेला रस्ता हा एक कि.मी. अंतराचा रस्ता पुर्णपणे उखडून खराब झालेला असल्यामुळे गावातुन फिरत असताना या रस्त्यावर खड्डयांमुळे अंगावर चिखल उडत होता व नंतर या रस्त्यावर नळयोजनेचे काम सुरु केल्यामुळे हा रस्ता पुर्णपणे खराब होऊन या रस्त्याला पाणंद रस्त्याचे चिखलमय स्वरुप आलेले होते. तसेच हा रस्ता आंबेडकर नगरमधील मुख्य रस्ता असल्याने रहदारी भरपूर असल्यामुळे हा रस्ता लवकर मंजूर व्हावे आणि चांगल्या दर्जाचे काम व्हावे अशी अपेक्षा गावातील लोकांना होती मात्र या मुख्य रस्त्यावर फक्त तीस ते चाळीस मिटर सिमेंट रस्त्याच्या कामास मंजुरी मिळाली पण हा रस्ता नेमका कोणत्या योजनेच्या माध्यमातून मंजूर झाला व त्याला किती रुपये निधी मिळाला याची कसलीही कल्पना संबंधित काम करणारे लोकांना सुध्दा जास्त माहिती न देता माहिती गुप्त ठेऊन संबंधित रस्त्याचे काम हे पुर्णपणे निकृष्ट दर्जाचे बनविले जात आहे.

महाराष्ट्र सरकारने गावपातळीवर कोणतेही योजनेच्या कामांना सुरुवात करतांना नामफलक लावण्याचे आदेश असतानाही संबंधित कंत्राटदार हा संबंधित विभागाच्या अभियंत्यांना हाताशी धरून आर्थिक समन्वय करुन या मुख्य रस्त्याचे काम हे पुर्णपणे निकृष्ट दर्जाचे करत असल्याचे दिसून येत आहे. कारण या कामाला सुरुवात करत असताना अंथरलेल्या खडीवर दबई करण्यात आलेली नाही तसेच या रस्त्याच्या कामासाठी खडीची खच वापरत आहेत त्यामध्ये फफुट्याचे प्रमाण जास्त आहे आणि नियमानुसार जे योग्य प्रमाणात सिमेंट वापरावयाचे आहे ते सुध्दा वापरले जात नव्हते तसेच या रस्त्याच्या कामाची उंची ज्या प्रमाणात करणे योग्य आहे ती सुध्दा संबंधित कंत्राटदार यांनी केलेली नाही तसेच काम सुरु असताना संबंधित अभियंता , अधिकारी उपस्थित राहणे गरजेचे असतानाही संबंधित अभियंता , अधिकारी हे मात्र फक्त उपस्थित होऊन फोटो व मोजमाप घेऊन बिल अदा करण्याच्या गडबडीत असल्याचे उपस्थित नागरिकांनी सांगितले पण प्रत्यक्षात या निकृष्ट दर्जाच्या कामास प्राशासनाची हलगर्जीपणा जबाबदार असल्याचे लोकांनी बोलुन दाखवले त्यामुळे अर्धवट रस्ता मंजूर करणे तसेच निकृष्ट दर्जाच्या कामामुळे औराद परिसरातील जनता वैतागल्याचे जनतेतुन सुर निघत आहेत व सरकारने वेळीच लक्ष निकृष्ट दर्जाचे काम करणाऱ्या कंत्राटदार यांचे बिल थांबवुन योग्य ती कारवाई करुन शासनाच्या यंत्रणेने लक्ष घालून दर्जेदार रस्ते करुन द्यावे अशी मागणी करत आहेत.

रक्षाबंधनच्या निमित्तानं इकोफ्रेंडली 'तुळस बी' राखी

लातूर : राखी पौर्णिमा म्हणजे स्नेहसंबंध दृढ करणारा सण. भाऊ-बहिणीच्या रेशमी नात्याचा रक्षाबंधन सण अवघ्या दहा दिवसांवर आला आहे. बाजारात रंगीबेरंगी राख्यांची रेलचेल आहे. मात्र याला अपवाद ठरवत कापूर तुळस बियांपासून विघटनशील अर्थात पर्यावरणपूरक राख्या तयार केल्या आहेत. आज या टीमच्या कार्याला १५४० दिवस पूर्ण झाले आहेत आणि या १५४० दिवसात यापूर्वी प्रत्येक सण झाडांसोबत साजरा केला जात होता आता त्यापुढे जाऊन सणा सोबत प्रत्येक घरात झाड उगवले पाहिजे हा उद्देश डोळ्यासमोर ठेऊन या ग्रीन लातूर वृक्ष टीमने ही आगळी वेगळी राखी बनवून सर्वांचे लक्ष वेधले आहे.

बऱ्याचदा राख्या बनवण्यासाठी वापरल्या जाणार्या पदार्थांचे निसर्गात लवकर विघटन होत नाही. शिवाय त्यात वापरले जाणारे रंग हे रासायनिक असतात. त्यामुळे त्याचा पर्यावरणावर गंभीर परिणाम होतो.

कशी बनते कपूर व तुळस बीयांची राखी?

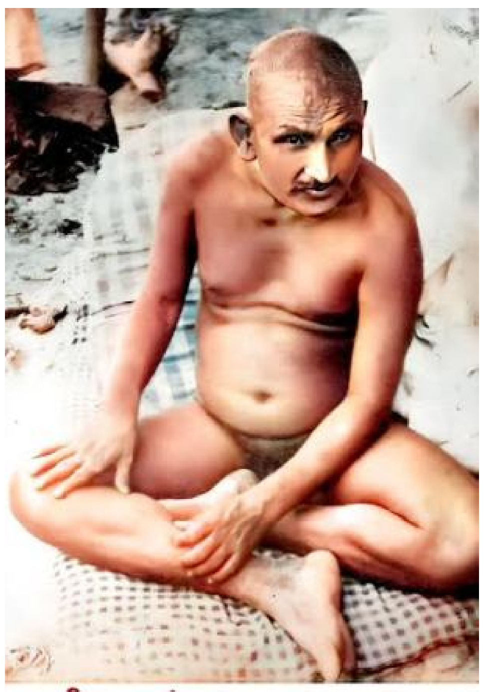
इकोफ्रेंडली राखी बनवण्यासाठी कागद, खपट, लोकर धागा, कापूर तुळस बिया, नैसर्गिक रंग यांचा वापर करण्यात आला आहे. ही तुळस बी राखी कुंडीत टाकल्यावर त्यात वापरण्यात आलेल्या बी मुळे त्यातून रोपटं उगवतं. त्यामुळे निसर्गरक्षणाशी जोडणारा हा राखीचा धागा सर्वांच्या पसंतीस उतरतोय. या राखी पौर्णिमेला बियांच्या राख्यांनी भाऊ- बहीण यांनी हे नाते साजरे करावे असा प्रयत्न लातूर येथील ग्रीन लातूर वृक्ष टीमच्या सदस्यांनी केला आहे.

या राख्या तयार करण्यासाठी शासकीय महिला निवासी तंत्रनिकेतन महाविद्यालयाच्या सत्तर विद्यार्थीनि सहभाग नोंदवला. या पर्यावरणपूरक राख्यां पंतप्रधान नरेंद्रज़ी मोदी, भारतीय सैन्य दलातील सैनिक यांना कुरिअरने पाठविल्या आहेत. हा उपक्रम यशस्वी करण्यासाठी ग्रीन लातूर वृक्ष टीमचे डॉ. पवन लड्डा, ऍड वैशाली यादव, माजी नगरसेविका श्र्वेता लोंढे, दयाराम सुडे, बळीराम दगडे, पांडुरंग बोडके, शुभम आवाड, ओंकार सदरे, अमृता दाताळ, पूजा पाटील, श्रीमती रंजीता कोताळकर, जे. सी. राठोड, संस्थेचे प्राचार्य डॉ. के एम बकवाड सर, श्रीमती प्रोनोती ईतवाडे, अनघा गाढवे, शुभांगी मुंडे अपेक्षा अलगुडे अंकिता घोलप, शिवप्रभा घोडके, स्नेहल कोहाळे, सरिता भुजबळ, एन एस एस टीम यांनी परिश्रम घेतले.

श्री परमहंस परशराम महाराज सेवाधारी परिवार द्वारे सामूहिक पारायण सोहळा

अमरावती : श्री. परमहंस परशराम महाराज सेवाधारी परिवार द्वारे श्रीशेत्र श्री. अंबिका माता मंदिर संस्थान, कौंडण्यपूर, जि. अमरावती येथे परमहंस परशराम महाराज महिमा ग्रंथाचे सामूहिक पारायण रविवार ३ सप्टेंबर२०२३ रोजी हा सोहळा आयोजित करण्यात आला आहे. महाभारतामध्ये कौडण्यपूरच्या श्री. अंबिकामाता मंदिराचा उल्लेख आहे. या मंदिरामधून श्री.द्वारकाधीश श्रीकृष्ण यांनी रुक्मिणीमातेचे हरण केले असा उल्लेख आहे.

अशा पावन ठिकाणी श्री परमहंस परशराम महाराज यांच्या महिमा ग्रंथाचे सामूहिक पारायण करण्याचे अहोभाग्य सर्व पारायण कर्त्यांना व भाविक भक्तांना आपणाला लाभले आहे. तरी जास्तीत जास्त पारायणकर्त्यांनी व भक्तांनी याचा लाभ घ्यावा ही विनंती सदर पारायण सोहळा हा श्री परमहंस परशराम महाराज संस्थान (जलकुंड) पिंपळोद येथील सेवाधारी परिवाराकडून आयोजित केला आहे. श्री परमहंस परशराम महाराज सेवाधारी परिवारातर्फे सर्व भाविक भक्तांना व पारायण कर्त्यांना लाभ घेण्याचे आव्हान केले आहे.



श्री परमहंस परशराम महाराज

महात्मा बसवेश्वरमध्ये सद्भावना दिन साजरा

लातूर : येथील महात्मा बसवेश्र्वर महाविद्यालयमध्ये आय.क्यू.ए.सी., राष्ट्रीय सेवा योजना, राष्ट्रीय छात्र सेना, क्रीडा विभाग आणि जयंती उत्सव समिती यांच्या संयुक्त विद्यमाने भारताचे दिवंगत पंतप्रधान स्व. राजीवजी गांधी यांच्या जयंतीनिमित्त सद्भावना दिवस साजरा करण्यात आला.

यावेळी महाविद्यालयाचे प्रभारी प्राचार्य डॉ. संजय दुर्वासराव गवई यांनी जात, वंश, धर्म, प्रदेश किंवा भाषा विषयक भेद न करता सर्व भारतीय जनतेचे भावनिक ऐक्य आणि सामंजस्य यासाठी काम करील. आमच्यामधील सर्व प्रकारचे मतभेद मी हिंसाचाराचा अवलंब न करता विचार विनिमय करून सवैधानिक मार्गाने सोडविणे अशी सद्भावनेची शपथ उपस्थितांना दिली. यावेळी उपप्राचार्य डॉ. राजकुमार लखादिवे, आय.क्यू.ए.सी. समन्वयक डॉ. आनंद शेवाळे, जेष्ठ प्रा. डी. डी. सूर्यवंशी, राष्ट्रीय छात्र सेनेचे कॅप्टन प्रा. डॉ. बाळासाहेब गोडबोले, रासेयो कार्यक्रमाधिकारी डॉ. रत्नाकर बेडगे, वाणिज्य विभागप्रमुख प्रा. डॉ. विजयकुमार सोनी, क्रीडा विभाग प्रमुख डॉ. नल्ला भास्कर रेड्डी, हिंदी विभाग प्रमुख प्रा. डॉ. मनोहर चपळे, प्रा. उदयकुमार धणुरे, जयंती उत्सव समितीचे समन्वयक प्रा. धोंडीबा भुरे, प्रा. रमेश तडवी, डॉ. टी. घन:श्याम, प्रा. आशिष क्षीरसागर आणि कार्यालय प्रमुख नामदेव बेंदरगे आदीची उपस्थिती होती.

MAHAVITARAN
Maharashtra State Electricity Distribution Co. Ltd.

TENDER NOTICE

The Chief Engineer, Latur Zone, Latur invites e-tender, from reputed and e-registered contractors / bidders for the work of **"Additional Power Transformer (1x5 MVA)** which comprises of Supply, Transport, Construction, Erection, Testing & Commissioning and other allied works, under **Nilanga Division,Latur Circle** of **Latur Zone, MSEDCL,** Maharashtra State under single point responsibility, indivisible, **"Turnkey Contracts"** viz.

SN	Tender No	Activity	Amount(in Lakh)	Substation	Division
	CE/LZL/TS/DPDC-ND/T-04/2023-24	5 MVA Additional Power Transformer	141.31	At Existing 33/11 kvAusa-MIDC Sub-station	Nilanga

The important dates are as below 1) Sale of Tenders:-19.08.2023 onwards 2)Pre-Bid Meeting:- 24.08.2023 @12.00 hrs. 3)Last date of submission :-30.08.2023upto 17.00 hrs. 4) Opening of technical Bids:-31.08.2023 @16.00 hrs. 5) Opening of price Bids:- to be notified later on. For further details of Invitation for Bids & Bid Documents please visit our website **https://etender.mahadiscom.in/eatApp/ Contact Person: EE (Admin), Latur Zone, Latur: (7875762002)**

PRO LTR No:63 Dt. 18.08.2023

Chief Engineer
MSEDCL, Latur Zone, Latur

आम्ही गडकरींना पंतप्रधान करू- ठाकरे गटाची ऑफर

मुंबई : कॅगच्या अहवालात केंद्रीय मंत्री नितीन गडकरी यांच्या विभागावर ठपका ठेवण्यात आला. यानंतर विरोधकांनी भ्रष्टाचाराचे आरोप करत मोदी सरकारवर जोरदार हल्ला चढवला. आता शिवसेनेच्या ठाकरे गटाचे खासदार विनायक राऊत यांनी हा दिल्लीतील राजकारण्यांनी नितीन गडकरींना संपवण्याचा केलेला कट आहे, असा आरोप केला. तसेच गडकरींना मोठी 'ऑफर' दिली.

विनायक राऊत म्हणाले, महाराष्ट्राचं एक नेतृत्व लोकप्रिय होत आहे. उद्या ते पंतप्रधानपदाचे दावेदार होतील म्हणून नतद्रष्ट दिल्लीच्या राजकारण्यांनी नितीन गडकरींना संपवण्याचा कट केला आहे. हा कट उधळून लावण्याचं काम महाराष्ट्र करेन. आमची नितीन गडकरींना विनंती आहे की, त्यांनी मराठी माणसाचं पाणी त्यांना दाखवावं.

दरम्यान, काँग्रेस नेते विजय वडेट्टीवार यांनी कॅगच्या अहवालातून केंद्रीय मंत्री नितीन गडकरी यांचा काटा काढण्याचा प्रयत्न होत असल्याचा गंभीर आरोप केला होता. विजय वडेट्टीवार म्हणाले होते, कॅगचा रिपोर्ट दोन गोष्टींसाठी महत्त्वाचा आहे. एक म्हणजे भाजपाच्या अंतर्गत राजकारणाचा भाग म्हणून नितीन गडकरींचा काटा काढण्यासाठी कॅगच्या रिपोर्टचा वापर होत आहे. प्रत्येक विभागात प्रचंड भ्रष्टाचार होत असताना कॅगने केवळ गडकरींवर ताशेरे ओढले. यातून हे स्पष्ट होत आहे.

नितीन गडकरींविषयी सगळे सांगतात की, स्वच्छ प्रतिमा वगैरे. त्यांची प्रतिमा विकासाची आणि स्वच्छ अशी झाली आहे. त्यामुळे त्यांना बाजूला करून त्यांचं राजकारण संपवायचं हेही एक कारण असू शकतं, असा आरोप विजय वडेट्टीवार यांनी केला होता.

कॅगमध्ये भ्रष्टाचार समोर आला आहे. रस्त्यांच्या त्या समितीचे अध्यक्ष स्वतः पंतप्रधान नरेंद्र मोदी आहेत. त्यामुळे या कॅग अहवालावर त्यांची भूमिका काय हा प्रश्न उपस्थित होत आहे. केंद्रात सगळीकडे मोठ्या प्रमाणात भ्रष्टाचार आहे. हा अहवाल समोर आल्यावर आता केंद्र सरकार काय कारवाई करतं याकडे आमचं लक्ष आहे, असंही वडेट्टीवारांनी नमूद केलं होतं.

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

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

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