

शेतारस्त्याच्या औसा पॅटर्नबाबत खासदारांकडून प्रश्नचिन्ह

हे सरकार नालायक प्रवृत्तीचे-आ. बच्चू कडू

आमदार-खासदारांचा निधी सारखाच का? - खा. ओमराजे निंबाळकर

लातूर : एका आमदाराला विकास निधी म्हणून वर्षाला पाच कोटी दिला जातो आणि सुमारे सहा विधानसभेचा समावेश असलेल्या लोकसभा मतदार संघाच्या खासदारानाही वर्षाला पाच कोटीच विकास निधी मिळते. खासदार निधीतून कसा पुरेल, खासदारांना किमान ३० कोटी रुपयांचा विकास निधी वर्षाला मिळाला पाहिजे, अशी अपेक्षा धाराशिवचे खा. ओमराजे निंबाळकर यांनी व्यक्त केले.

खा. ओमराजे निंबाळकर यांनी निलंगा येथे जनता दरबार घेतला होता. त्यात ते बोलत होते. निलंगा तालुक्यातील ६८ गावे हे धाराशिव लोकसभा मतदार संघात आहेत. या जनता दरबारात खा. निंबाळकर यांनी प्रशासनाला तंबी दिली. ६८ गावातील शेतारस्त्याच्या बाबतीत मोठ्या प्रमाणात नागरिकांनी तक्रारी मांडल्या. तेंव्हा खासदारांनी शेतारस्त्याच्या औसा पॅटर्नवर प्रश्नचिन्ह उपस्थित केला. जनतेच्या कामात दिरंगाई केली तर मी सोडणार नाही अशा शब्दात



अधिकाऱ्यांना तंबी दिली.

यावेळी उपविभागीय अधिकारी शोभा जाधव, गटविकास अधिकारी सोपान अकेले, नायब तहसिलदार प्रविण आळंदकर, लातूर जिल्हा सहसंपर्क प्रमुख संतोष सोमवंशी, जिल्हा प्रमुख शिवाजी माने, विनोद आर्य, बजरंग जाधव, तालुकाप्रमुख अविनाश रेश्मि, उपविभागीय पोलिस अधिकारी नितीन कट्टेकर, पोलिस निरीक्षक बाळकृष्ण शेजाळ अदि प्रमुख उपस्थित होते.

२१ दिवस किंवा ३० दिवस पावसाचा खंड असेल तर विम कंपनीने २५ टक्के रक्कम देण्याचा

कायदा आहे ते विमा कंपनीने दिलाच पाहिजे मदनसुरी, भुतमुगळी, एड्डो मोडूनचा प्रादुर्भाव असणाऱ्या पिकांचा सर्वे करून नुकसानभरपाई देण्यासाठी प्रस्ताव तयार करा.

६८ गावातील बहुतांश गावच्या सरपंचाची निधी देण्याची खासदार ओमराजेकडे मागणी ठरावाचा ढीग शेतारस्ते, गाव अंतर्गत रस्ते स्मशानभूमी विकास निधीची मागणी गावात तलाठी, ग्रामसेवक कृषी सहाय्यक गावात येत नाही अधिकाऱ्यांनी जीओटंग फोटो काढून टाकण्यासाठी आदेश द्या लेखी आदेश काढा अनेक गावात डीपी

मिळत नाही अधिकारी वेळेवर देत नाहीत लोकांच्या तक्रारी हाडोळी शिवारातील एकही पाणंद रस्ता झाला नाही. पाणंद रस्ते आडवले तर पोलिस प्रशासन लावून कामे पूर्ण करण्याची मागणी नाहीतर आडवणा-या व्यक्तीवर ३५३ अंतर्गत शासकीय कामात अडथळा या गुन्हाखाली कारवाई करा ग्रामपंचायतला मंजूर पाण्यासाठी मंजूर झालेल्या विहिरीसाठी गायरान जमीनी देत येत असेल तर तशी मागणी शासन स्तरावर गटविकास अधिकाऱ्यांनी करावी असे आदेश तेणानदीवर कोकळगाव ते सांगवी जाणाऱ्या

नदि पाजावर पुल मंजूर करण्याची मागणी

प्रशांत सोळुंके या व्यक्तीकडून पशुधन विकास अधिकारी डॉ. निंबाळकर यांनी दोन गायी मंजूर करतो म्हणून १४ हजार रूपये फोननेवर घेतले होते त्यांची तक्रार खा. ओमराजे निंबाळकर यांच्याकडे केली असता तात्काळ कारवाई करावी असा फोन वरिष्ठाला खुद्द खासदारानी केला. आकडे टाकून वीज चोरीचे प्रमाण वाढले आहे. अशा आकडे बहादरांवर कारवाई करावी, असे आदेशही वीज मंडळाच्या अधिकाऱ्यांना दिले.

पिंपरी-चिंचवड : मी शेतकऱ्यांच्या बाजूचा आहे. सरकारात सामील आहे. पण, हे सरकार नालायक प्रवृत्तीचे आहे. कधी-कधी नामर्दासारखे वागत आहेत, अशा कडक शब्दात आ. बच्चू कडू यांनी राज्य सरकारवर टिका केली आहे. ते पिंपरी चिंचवड येथे प्रसारमाध्यमांशी बोलत होते.

माजी कृषिमंत्री दादा भुसे यांचा किता आमदार बच्चू कडू यांनी गिरवला आहे. कांदा नाही खाल्ला तर कोणी मरणार आहे का? मेलं आहे का? असा प्रश्न करत त्यांनी नागरिकांपुढे पर्याय ठेवला आहे. कांदाच्या ताकदीचा लसून आहे आणि लसून खायचा नसेल तर मुळा खा, असे वक्तव्य बच्चू कडू यांनी केले आहे. मी सरकारमध्ये असलो तरी हे सरकार नालायक प्रवृत्तीचे आहे. हे सरकार कांदा-कधी नामर्दासारखे वागत आहे. त्यांनी सुधारले पाहिजे. मी शेतकऱ्यांच्या बाजूने आहे. ते माझे कर्तव्य आहे, असे देखील खडे बोल त्यांनी सरकारला सुनावले आहेत. आमदार बच्चू कडू हे पिंपरी-चिंचवडमध्ये प्रसार माध्यमांशी बोलत होते.



माजी कृषिमंत्री दादा भुसे

यांच्या वक्तव्याचे समर्थन बच्चू कडू यांनी केले आहे. दादा भुसे यांनी कांदा परवडत नसेल तर खाल्ला नका, असे वक्तव्य केले होते. याच प्रश्नावर बच्चू कडू म्हणाले, कांदाच्या ताकदीचा लसून आहे. ते पण खायचं नसेल तर मुळा आहे. सरकार नामर्दासारखे वागतं कधी-कधी, ही नामर्दागी आहे. सत्ता टिकावी म्हणून हे सरकार ग्राहकाचा, खाणाऱ्याचा विचार करत आहे. पण, पिकवणाऱ्याचा विचार सरकार का करत नाही. मी सरकारमध्ये असलो तरी ही नालायक प्रवृत्ती सरकारने सुधारली पाहिजे. मी शेतकऱ्यांच्या बाजूने आहे. हे माझे कर्तव्य आहे. भाव वाढले म्हणून हस्तक्षेप करता. मग भाव कमी झाल्यास हस्तक्षेप न करता नाहीत? असा प्रश्नही त्यांनी विचारला.

लोकांनी कांदा खाल्ला नाही तर कोणी मरणार आहे का? मेलं आहे का? असे एक तरी उदाहरण दाखवा, असे बच्चू कडू म्हणाले. पुढे ते म्हणाले, मीडिया भाव वाढल्यास दाखवते मग कमी झाल्यास का दाखवत नाही. निर्यात शुल्क लावण्याची काही गरज नव्हती. ऑक्टोबर, नोव्हेंबरची व्यवस्था आज करून ठेवायचं काण, अटलजी यांचं सरकार कांदांचे भाव वाढले म्हणून पडलं. एवढं घाबरता का तुम्ही. आयात निर्यातमध्ये स्पष्ट धोरण घेतलं पाहिजे. परदेशात कांदा गेला तर सफरचंदाचा भाव येईल. या संदर्भात आम्ही सरकारच्या विरोधात उतरणार आहे, असे कडू म्हणाले.

मोबाईल हिंसकावणाऱ्या दोघा जणांना ऑटोसह अटक



लातूर : ऑटोसह आलेल्या दोघा जणांनी एका व्यक्तीजवळील मोबाईल व पैसे जबरदस्तीने काढून घेवून मारहाण करून पळवून गेलेल्या दोघांना गांधी चौक पोलिसांनी मोठ्या शिताफीने अटक करून त्यांच्याकडून चोरीला गेलेले साहित्य व चोरी

दरम्यान वापरलेला ऑटो जप्त केला आहे.

लातूर येथील गांधी मार्केट परिसरात एक व्यक्ती पायी चालत असताना ऑटोमधून आलेल्या दोघा जणांनी त्यास मारहाण करून त्याच्या जवळील मोबाईल व पैसे

हिसकावून घेवून पळवून गेले. ही घटना घडताच त्या व्यक्तीने त्या ऑटोचा पाठलागही केला. दरम्यान त्याने तात्काळ गांधी चौक पोलिसांशी संपर्क साधला. गांधी चौक पोलिसांच्या पथकाने याबाबत तात्काळ कारवाई करून मोबाईल

हिसकावणाऱ्यांचा पाठलाग करून दोघा जणांना अटक करून त्याच्या ताब्यातील ऑटोही जप्त केला. अटक करण्यात आलेल्या या दोघा जणांनी हा गुन्हा केल्याचे कबुल केले. प्रेमविनोद उर्फ विलास जाधव रा. सिद्धार्थ सोसायटी, लातूर व सिद्धेश्वर बालाजी जाधव रा. संत गोरोबा सोसायटी, लातूर असे अटक करण्यात आलेल्या दोघा चोरट्यांची नावे आहेत. या प्रकरणी गांधी चौक पोलिसांत गुन्हा दाखल असून वरिष्ठांच्या मार्गदर्शनाखाली पोलिस उपनिरीक्षक आक्रम मोमीन अधिक तपास करीत आहेत.

जबरी चोरीच्या घटनेची माहिती मिळताच अतिशय जलद गतीने तात्काळ कार्यवाही करत, पोलिसांनी

जबरी चोरीची घटना घडल्यानंतर काही वेळातच नमूद आरोपींना ताब्यात घेऊन चोरलेला मुद्देमाल व गुन्हात वापरलेला ऑटो असा एकूण १,६५,४००/- रुपयांचा मुद्देमाल जप्त केला आहे.

सदरची कामगिरी पोलिस अधीक्षक सोमय मुंडे, अपर पोलीस अधीक्षक डॉ. अजय देवरे, उपविभागीय पोलिस अधिकारी (लातूर शहर) भागवत फुंदे यांचे मार्गदर्शनात गांधी चौक पोलिस ठाण्याचे पोलिस निरीक्षक प्रेमप्रकाश माकोडे यांचे नेतृत्वात पोलीस उपनिरीक्षक आक्रम मोमीन, अंमलदार राजेंद्र टेकाळे, राम गवारे, दामोदर मुळे, दत्तात्रय शिंदे, रणवीर देशमुख यांनी केली आहे.

त्यांच्या मते....

नांदेड जिल्ह्यात श्रावण महिन्यातील पहिल्याच सोमवारी तलाठी परीक्षा केंद्रात प्रवेश करताना विवाहित परीक्षार्थींना मंगळसूत्र, बांगड्या, जोडवे काढून ठेवण्यास भाग पाडले.
- एक बातमी

अजब सरकार, सौभाग्यवतीवर हि वेळ!
- आ. जयंत पाटील

परवडत नसेल तर उद्या लाम करू नका असे म्हणाले.
- मंत्री दादा भुसे

परवडत नसेल तर उद्या लाम करू नका असे म्हणाले.
- मंत्री दादा भुसे

शरद पवार आणि राष्ट्रवादी काँग्रेस पक्ष नसता तर आमच्याचैकी कुणीही मंत्रीपदापर्यंत पोहचले नसते.
- आ. जयंत पाटील

असे असताना काही जण उगीच वळसा का मारत आहेत.
- मंत्री दादा भुसे

दहीहंडीला खेळाचा दर्जा नाही, मुख्यमंत्र्यांचे आश्वासन प्रलंबीत.
- एक बातमी

आश्वासनाची हंडी दादांनी फोडली का?
- आ. जयंत पाटील

सत्काराला बुके नको, पुस्तक किंवा रोपटे द्या..!

जिल्हाधिकारी वर्षा ठाकूर-घुगे यांचे आवाहन

लातूर : वृक्षांचे आच्छादन कमी असलेल्या लातूर जिल्ह्यात वृक्ष लागवडीला चालना मिळावी, यासाठी वृक्षारोपण ही लोकचळवळ बनणे गरजेचे आहे. त्यामुळे यापुढे कोणत्याही स्वागत, सत्काराला बुके ऐवजी पुस्तक किंवा रोपटे स्वीकारण्याचा निर्णय आपण घेतला असून आता सत्काराला 'बुके' नको, तर बुक किंवा रोप द्यावे, असे आवाहन जिल्हाधिकारी वर्षा ठाकूर-घुगे यांनी केले.



जिल्हातील वृक्षाच्छादन वाढविण्यासाठी मोठ्या प्रमाणात वृक्ष लागवड आणि झाडांचे संगोपन होणे आवश्यक आहे. वृक्ष लागवड ही चळवळ झाली तरच जिल्हातील वृक्षांची संख्या वाढण्यास मदत होईल. त्यामुळे यापुढे सत्कार, स्वागताला बुके ऐवजी पुस्तक किंवा रोपटे स्वीकारण्याचा निर्णय घेतला आहे. जिल्हातील नागरिकांनीही विविध समारंभ आयोजित करताना बुके ऐवजी रोप किंवा पुस्तक देवूनच मान्यवरांचे स्वागत करावे. यानिमित्ताने जिल्ह्यात वृक्ष लागवड आणि संगोपनास चालना मिळेल, असे जिल्हाधिकारी श्रीमती ठाकूर-घुगे यांनी म्हटले आहे.

शाळा अनुदानाची फाईल व अडीच लाख रूपये असलेली बॅग चोरली

लातूर : लातूर ते अहमदपूर प्रवासात आद्य ते लातूररोड दरम्यान एस. टी. बसच्या लगेज कॅरीअरमध्ये ठेवलेली व शाळेच्या अनुदानाची फाईल व अडीच लाख रूपये रोख द्या अशी बॅग चोरट्यांनी चोरली आहे.

संतोष प्रभाकर पवार शिक्षक हे लातूर ते अहमदपूर एस. टी. ने प्रवास करीत होते. त्यांच्याजवळ २ लाख ५० हजार रूपये रोख व खिरचन प्राथमिक शाळा सोनानगर लातूर या शाळेच्या अनुदानाची फाईल होती. ती चोरट्यांनी चोरल्याची तक्रार चाकूर पोलिसांत दाखल करण्यात आली आहे. या प्रकरणी पोलीस अधिक तपास करीत आहेत.

बसस्थानकाच्या पार्किंगमधून शिक्षकाची मोटारसायकल लपाम

लातूर : महेशकुमार दत्तात्रय नागदे रा. जुना औसा रोड हे शिक्षक नेहमीप्रमाणे मध्यवर्ती बसस्थानकाच्या पार्किंगमध्ये मोटारसायकल लावून शाळेकरिता गेले. शाळा करून ते परत आले तेव्हा त्यांनी त्यांची मोटारसायकल चोरी झाल्याचे लक्षात आले. या प्रकरणी गांधी चौक पोलिसांत गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

। विना सहकार नाही उद्वार । नही संस्कार विना सहकार ॥

नोंदणी क्र. व दिनांक एल. टी. आर/ एल. टी. आर/ साधन/ कर्जपत नागरी/३०१/२०००/१७.०८.२००० । धर्मस्य मुलं अर्थी।

अर्थभारती नागरी सहकारी पतसंस्था मर्यादित, लातूर

कस्तुरे कॉम्प्लेक्स, १ ला मजला, देशपांडे कॉलनी, जुना औसा रोड, लातूर

वार्षिक सर्वसाधारण सभेची नोटीस

सन २०२२-२०२३ (फक्त सभासदांकरिता)

अर्थभारती नागरी सहकारी पतसंस्था मर्यादित, लातूर ता. जि. लातूर या संस्थेची तेव्हासवी वार्षिक सर्वसाधारण सभा शनिवार दि. ०२/०९/२०२३ रोजी सकाळी ११.०० वाजता संस्थेचे अध्यक्ष श्री. नितीन विजयकुमार शेते यांच्या अध्यक्षतेखाली स्थळ कस्तुरे कॉम्प्लेक्स, १ ला मजला, देशपांडे कॉलनी, जुना औसा रोड, लातूर येथे आयोजित करण्यात आली आहे. तसे सर्व सभासदांनी वेळेवर उपस्थित रहावे ही विनंती.

सभेपुढील विषय सुची :

- मागील दि. १७/०९/२०२२ रोजी झालेल्या वार्षिक सर्वसाधारण सभेचे इतिवृत वाचून कायम करणे.
- दिनांक ०१/०४/२०२२ ते ३१/०३/२०२३ या आर्थिक वर्षाच्या झालेल्या जमा खर्चास/ आर्थिक पत्रकास (तेरीज पत्रक, नफा तोटा पत्रक, ताळेबंद पत्रकास) वाचून संमती देणे बाबत.
- दिनांक ३१/०३/२०२३ अखेर झालेल्या लेखापरिक्षण अहवालाचे वाचन करून त्यास मान्यता देणे बाबत.
- दिनांक ३१/०३/२०२३ अखेर झालेल्या नफ्याच्या नफा विभागाणीस मान्यता देणे बाबत.
- सन २०२३-२४ या आर्थिक वर्षाचे लेखा परिक्षण करून घेण्यासाठी लेखापरिक्षकाची नेमणूक करणे.
- सन २०२३-२४ या आर्थिक वर्षाचे अंदाजपत्रकास मान्यता देणे बाबत.
- सन २०२२-२३ या आर्थिक वर्षाच्या लेखा परिक्षण अहवालातील निघालेल्या दोषाचा दोष दुरुस्ती अहवाल देणे बाबत.
- मा. अध्यक्षाने परवानगीने ऐन वेळेच्या विषयावर चर्चा करणे.

ठिकाण : लातूर
दिनांक : ०२/०९/२०२३

स्वाक्षरीत/-
मा. संचालक मंडळाच्या आदेशावरून
सुजीत संभाजी शिंदे (व्यवस्थाक)

- गणपुर्ती अभावी सभा तहकुब झाल्यावर सदर सभा ठरलेल्या ठिकाणीच एक तासानंतर घेण्यात येईल. त्या सभेस गणपुर्तीची आवश्यकता राहणार नाही.
- वार्षिक अहवाल २०२०-२०२१, २०२१-२०२२ व २०२२-२०२३ संस्थेच्या मुख्य कार्यालयात उपलब्ध असून, सर्वसाधारण सभेपूर्वी मा. सभासदांनी मुख्य कार्यालयातून ते प्राप्त करून घ्यावेत.
- मा. अध्यक्षाने परवानगीने ऐनवेळी उपस्थित करण्याचे विषय सभासदांनी सभेच्या तीन दिवस अगोदर सभासदांनी प्रश्न लेखी स्वरूपात व्यवस्थापकाकडे कार्यालयात सादर करून नोंद करावी.

आरोग्य

डोकेदुखीत मायग्रेन बरोबरच असतो हार्ट अटॅकचा धोका

मायग्रेन ही सामान्य न्युरोलॉजिकल समस्या आहे. या समस्येत डोकेच्या एक हिस्सा खूप दुखतो. या दुखण्यासह हृदयाचे टोके वाढणे, मळमळ, उलटी आणि ध्वनी-प्रकाशाच्या प्रती अत्याधिक संवेदनशीलतेचा अनुभव येऊ शकतो. मायग्रेनमुळे डोके दुखी ही सामान्य डोकेदुखीच्या तुलनेत अधिक तीव्र असू शकतो. यावर गांभीर्यनि लक्ष देण्याची आवश्यकता असते. कारण काही स्थितीत हा साइकोसोमेटिक डिसऑर्डरचे कारण असण्याची शक्यता असू शकते.

संशोधकांच्या मते, जर तुम्हाला दीर्घकाळ मायग्रेनची समस्या असेल तर त्याकडे गांभीर्यनि लक्ष देण्याची गरज असते. मायग्रेनवर लक्ष न दिल्यास हार्ट अटॅक आणि स्ट्रोक सारख्या काही आरोग्यासंबंधित समस्या वाढू शकतात. हेच कारण आहे



की, वेळीच यावर उपचार केला पाहिजे. तर जाणून घेऊयात मायग्रेनच्या कारणास्तव होणाऱ्या आरोग्यासंबंधितच्या समस्यांबद्दल अधिक.

मायग्रेनच्या कारणास्तव होणाऱ्या समस्या

हेल्थ एक्सपर्ट्सनुसार, जगभरात स्ट्रोकचा मृत्यू दर हे दुसरे सर्वाधिक सामान्य कारण आहे. भारतात वर्षाचा १.८५ लाखोपेक्षा अधिक लोक स्ट्रोकचा शिकार होतात. संशोधकांना असे आढळले आहे की, मायग्रेनमुळे पीडित असलेल्या लोकांमध्ये स्ट्रोक होण्याचा धोका अधिक असू शकतो. मायग्रेन आणि इस्केमिक स्ट्रोक मधील संबंधाबद्दल काही

होण्याचा धोका वाढू शकतो.

मायग्रेन ट्रिगर होण्यापासून असा करा बचाव

हेल्थ एक्सपर्ट्स असे म्हणतात की, मायग्रेनमुळे होणारी डोकेदुखी काही स्थितींमध्ये गंभीर आणि दीर्घकालीन रूपात मेंदूला नुकसान पोहचवू शकते. काही स्थितींमध्ये याचे कारण कार्डियोव्हॅस्कुलर समस्येची सुद्धा जोखिम असते. पुढील काही गोष्टींनी तुम्ही त्यापासून बचाव करू शकता.

जर तुम्हाला डोकेदुखी होत असेल तर त्याला ट्रिगर करणाऱ्या समस्येबद्दल जाणून घ्या आणि त्या पासून बचाव करण्याचे उपाय करत रहा.

हेल्दी फूडचे सेवन करा आणि वेळेवेळी भोजन करा.

कॅफेनच्या अधिक सेवनामुळे मायग्रेनचा धोका वाढू शकतो. यापासून दूर राहण्यासाठी गरजेचे आहे की, चहा-कॉफी सारख्या गोष्टींचे सेवन कमी करा.



केस गळताहेत, मग डाएटमध्ये घ्या दालचिनी

आजकाल केस गळण्याची समस्या वाढत आहे. तसेच तरुणांमध्ये ही समस्या मोठ्याप्रमाणात दिसून येत आहे. केस गळण्यामागे अनेक कारणे असू शकतात. यामध्ये अयोग्य आहार, ताण,तणाव हार्मोनल असंतुलन देखील याचे कारण असू शकते. तुमचे केस सतत गळत असतील तर त्याकडे दुर्लक्ष करण्याऐवजी वेळीच त्याकडे लक्ष द्या. काही घरगुती उपाय आहेत ज्यामुळे तुमचे केस गळणे कमी होईल.

केस गळण्याचे कारण शरीरात मोठ्याप्रमाणात

हार्मोन्सचे बदल होताना पाहायला मिळतात.

चुकीचा आहार, अनियमित झोप, शारीरिक हालचालींचा अभाव यामुळे आरोग्याच्या समस्या तर उद्भवतात.

पण यामुळे तुमच्या केसांचे आरोग्य बिघडते.

हार्मोनल असंतुलनामुळे महिलांना केस गळण्याची समस्या आयुष्यभर भेडसावत असते.

गर्भधारणा, बाळंतपण, मासिक पाळी आणि रजोनिवृत्ती इत्यादी कारणांमुळे महिलांच्या शरीरातील हार्मोनल पातळीमध्ये अनेकदा असंतुलन होते.

इस्ट्रोजेन, टेस्टोस्टेरॉन, DHEA हे काही हार्मोन्स आहेत जे केसांची वाढ थांबवतात.

केस वाढीसाठी प्या दालचिनीचे पेय

केसवाढीसाठी नियमितपणे दालचिनीचे पेय जर का तुम्ही पियालात तर तुमच्या आरोग्यासाठी अतिशय उपयुक्त तर आहेच.

याचबरोबर जर का आठवड्यातून दोन वेळा तुम्ही दालचिनीचे पेय पियालात तर यामुळे शरीराला थंडावा मिळेल आणि हा थंडावा केस वाढीसाठी खूप गरजेचा आहे. अशातच केस वाढीसाठी

दालचिनी गुणकारी मानली जाते.

साहित्य दालचिनी - १ चिमूट भर मेथी दाणे - १/४ टीस्पून ग्रीन टी बॅग - १ पाणी - २०० मि.ली

कृती मेथी दाणे रात्र भर भिजत ठेवा.

एक पॅन घ्या. पॅनमध्ये पाणी घाला आणि उकळवा. आता त्यात दालचिनी आणि मेथीचे दाणे टाका.

हे करत असताना दालचिनी अर्धी होईपर्यंत उकळवा. मग दालचिनी फिल्टर करा. यामध्ये ग्रीन टी पिशवी घाला आणि

५ मिनिटे यामध्ये ती घालून ठेवा.

आता तुमचे पेय तयार आहे. दालचिनी पेय पिण्याचे 'हे' आहेत फायदे

हे पेय प्यायल्याने शरीरातील इन्सुलिन लेवल सुधारते.

तसेच मेथीच्या दाण्यांमध्ये अमिनो अॅसिड असतात, जे पेशींद्वारे आपल्या शरीरात ग्लूकोजचे शोषण वाढवतात.

दालचिनीमध्ये सिनामलडीहाइड असते. ते पेशींमध्ये ग्लूकोज पोहोचवण्यास देखील मदत करते. अशातच जर का दालचिनीमध्ये तुम्ही ग्रीन टी ग्लूकोज मिक्स करून प्यायलात तर पचनसंस्था सुधारते.

नियमित मासे खाल्ल्याने त्वचा आणि डोळे खरंच सुंदर होतात का?



आपल्या आहारातील सर्वाधिक पोषक अन्न म्हणून माशांची ख्याती आहे. माशांचे मानवी शरीरासाठी असणारे अगणित फायदे आपल्याला सांगितले जातात, पण माशांमुळे डोळे आणि त्वचा सुंदर होते असे वक्तव्य केल्या महाराष्ट्र सरकारमधील भाजपाचे मंत्री विजयकुमार गावित यांनी केलंय. एका कार्यक्रमात उपस्थित श्रोत्यांना माशांच्या सेवनाचे फायदे सांगताना विजयकुमार गावित म्हणाले, तुम्ही ऐश्वर्या राय बघितली ना? ती दररोज मासे खावची. बघितले ना तिचे डोळे? नियमित मासे खाल्ल्यामुळेच ऐश्वर्या रायचे डोळे सुंदर झाले.

ते पुढे म्हणाले, मासे खाल्ले तर बाईमाणूस चिकनी दिसायला लागतात, डोळेपण तरतरीत दिसतात. कुणीही बघितलं तरी पटवूनच घेणार. आपली त्वचाही चांगली दिसते. त्यात एक प्रकारचं तेल असतं. त्या तेलामुळे डोळ्यांवर परिणाम होतो. माशांच्या तेलामुळे शरीराची त्वचाही चांगली दिसते.

अर्थात मासे खाल्ले तर बाईमाणूस चिकनी दिसायला लागतात, डोळेपण तरतरीत दिसतात. कुणीही बघितलं तरी पटवूनच घेणार, या वाक्यांचं अजिबात समर्थन केलं जाऊ शकत नाही.

पण, खरंच मासे खाणं तब्येतीसाठी उपायकारक आहे का?

तर जर्नल ऑफ इंटरनल मेडिसीनमध्ये प्रकाशित झालेल्या एका संशोधनानुसार, मासे आणि ओमेगा-३ फॅटी अॅसिड समृद्ध अन्नपदार्थ खाल्ल्याने कर्करोग आणि हृदयविकार यांसारख्या आजारांमुळे मृत्यूचा धोका कमी होऊ शकतो.

सुकरई, बांगडा, कुपा यांसारख्या तेलकट माशांच्या सेवनाने हृदयविकारांचा धोका कमी होतो, कारण त्यात आइकोसेपेन्टाएनोइक अॅसिड

(ईपीए) आणि डोकोसाहेक्सानोइक अॅसिड (डीएचए) यांसारख्या समुद्री ओमेगा-३ प्रकारच्या मेदाम्लांचा समावेश असतो.

मानवी चयापचय क्रियेमध्ये ईपीए आणि डीएचए या दोन्हींच्या अनेक महत्त्वाच्या भूमिका असतात, पण हे घटक आपण आपल्या शरीरातच पोशा प्रमाणात तयार होत नाहीत त्यामुळे आपल्या आहारामध्ये माशांचा समावेश करणं खरोखरच महत्त्वाचं आहे, असं तज्ज्ञ सांगतात.

तर इंग्लंडमधील साउटम्प्टन विद्यापीठातील मानवविकास आणि आरोग्य विभागाचे प्रमुख फिलिप काल्डर म्हणतात, माशांमधील ओमेगा-३ चे शरीरावर कसे परिणाम होतात हे दाखवणारी लोकसंख्याधारित आकडेवारी आपल्याकडे आहे. ईपीए आणि डीएचए यांचे जास्त सेवन करणाऱ्या लोकांमध्ये हृदयविकारासारखे आजार आढळण्याची आणि त्यात त्यांचा मृत्यू होण्याची शक्यता कमी असते.

यावेळी त्या म्हणाल्या की, त्वचा तजेलदार किंवा नितळ करण्यासाठी केवळ माशांचे सेवन केलं पाहिजे असं नसतं. आपल्या आहाराचाही उपयोग आपली त्वचा नितळ ठेवण्यासाठी आणि रंग खुलवण्यासाठी होतो. जसं की माशांमध्ये जे फॅटी अॅसिड असतात ते त्वचा नितळ ठेवण्यासाठी पूरक अशी भूमिका बजावू शकतात पण त्यासोबतच त्वचेचा पोत आणि संवेदनशीलता लक्षात घेऊन इतर औषधही घ्यावी लागतात.

त्या पुढे सांगतात, माशांमध्ये असलेले फिश ऑईल तुमच्या त्वचेसाठी चांगलं असतं. फिश ऑईलमध्ये व्हिटॅमिन ई असतं, मात्र त्याच्या गोळ्या ही बाजारात मिळतात. त्वचा चांगली राहण्यासाठी व्हिटॅमिन सी आवश्यक असतं. पण माशांमध्ये याचे प्रमाण फार

जास्त नसतं. अशावेळी आपल्याला इतर पर्याय शोधावे लागतात.

थोडक्यात त्वचेचा रंग उजळायचा म्हणून केवळ माशांचंच सेवन केलं पाहिजे असं नसतं, पण माशांमधील घटक पूरक भूमिका बजावू शकतात हे देखील तितकंच खरं आहे असं डॉ. वैद्य सांगतात.

डोळ्यांसाठी फायदेशीर ओमेगा-३ फॅटी अॅसिड दृष्टी आणि डोळ्यांच्या आरोग्यासाठी फायदेशीर आहेत. संशोधनानुसार, ओमेगा-३ फॅटी अॅसिडच्या सेवनाने मेंदू आणि डोळ्यांना खूप फायदा होतो. माशांमध्ये या आम्लांचे प्रमाण जास्त असतं. त्यामुळे मासे दृष्टी आणि आरोग्यासाठी फायदेशीर ठरतात.

यासंदर्भात आणखीन माहिती जाणून घेण्यासाठी बीबीसी मराठीने ज्येष्ठ नेत्ररोग तज्ज्ञ डॉ. तात्याराव लहाने यांच्याशी संपर्क केला.

त्यांनी दिलेल्या माहितीनुसार, माशांमध्ये बऱ्याच प्रकारची जीवनसत्त्वं असतात. त्याचा फायदा आपल्या संबंध शरीराला होत असतो. माशांमध्ये अ जीवनसत्त्व असतं. ज्याप्रमाणे गाजर, पपई शेवग्याच्या शेंगां मधून अ जीवनसत्त्व मिळतं तेवढ्याच प्रमाणात ते माशांमधून ही मिळतं. त्यामुळे अ जीवनसत्त्वाचा मुबलक पुरवठा झाल्याने आपल्या डोळ्यांना त्याचा निश्चित फायदा होतो.

पण मासे खाल्ल्याने डोळ्यांचा रंग बदलतो का? या प्रश्नावर डॉ. लहाने सांगतात, माशांच्या सेवनामुळे डोळ्यांचा रंग बदलत नाही. मात्र अ जीवनसत्त्वाच्या कमतरतेमुळे डोळ्यांचा रंग धूसर झालेला असतो तो सुधारतो. अ जीवनसत्त्व कमी असल्यास डोळ्याला पांढरेपणा त्याचा निश्चित फायदा होतो. पण मासे खाल्ल्याने डोळ्यांचा रंग बदलतो का? या प्रश्नावर डॉ. लहाने सांगतात, माशांच्या सेवनामुळे डोळ्यांचा रंग बदलत नाही. मात्र अ जीवनसत्त्वाच्या कमतरतेमुळे डोळ्यांचा रंग धूसर झालेला असतो तो सुधारतो. अ जीवनसत्त्व कमी असल्यास डोळ्याला पांढरेपणा त्याचा निश्चित फायदा होतो.

जीवनसत्त्व मुबलक प्रमाणात घेतल्यास हा रंग सुधारतो असंही त्यांनी सांगितलं.

माशांमुळे बुद्धी वाढते का?

वॉशिंग्टन विद्यापीठातील 'स्कूल ऑफ मेडिसिन'मधील रेडिऑलॉजी आणि न्यूरोलॉजीचे सहायक प्राध्यापक सायक्स राजी सांगतात, सुधारलेलं आरोग्य आणि आजार यांनी आपल्या मेंदूची घनता बदलते. मज्जातंतूंची संख्या जितकी जास्त तितकी मेंदूची घनता जास्त असते.

सरासरी सत्तरीच्या अखेरच्या टप्प्यात असलेल्या १६७ व्यक्तींच्या मासे खाण्याच्या सवयी आणि एमआरआय स्कॅन यांची तुलना संशोधकांनी केली. तेव्हा त्यांना असं आढळलं की, मासे न खालेल्या सहभागी व्यक्तीपेक्षा दर आठवड्याला मासे खालेल्या व्यक्तींच्या मेंदूची घनता जास्त होती.

विशेषतः त्यांच्या अग्रखंडाची (फ्रंटल लोब) घनता जास्त होती- लक्ष्य केंद्रित

करण्यासाठी हा भाग महत्त्वाचा असतो. शिवाय, त्यांच्या शंखंडाची (टेम्पोरल लोब) घनताही जास्त होती- स्मरणशक्ती, अध्ययन आणि बोधक्षमता यांच्यासाठी हा भाग कळीचा असतो.

मासे शरीरातील जळजळ कमी करतात, या परिणामाशी मासे आणि मेंदू यांच्यातील संबंध घनिष्ठ जोडलेले असावेत, कारण जळजळ कमी करण्यासाठी मेंदू प्रतिसाद देतो तेव्हा त्या प्रक्रियेत मेंदूतील पेशींवर परिणाम होत असतो, असं राजी म्हणतात.

याचा अर्थ, माशाला नेहमीच्या आहारात जागा दिली, तरी आपण मेंदूचं आरोग्य सुधारू शकतो आणि त्यातून अल्झायमर्ससारख्या आजारांना प्रतिबंध होऊ शकतो, असं राजी म्हणतात. मेंदू शक्य तितका चिवट व्हावा, यासाठी विशी-तिशोतल्या लोकांनी आठवड्यातून किमान एकदा मासे खायला सुरुवात करावी, असं राजी सुचवतात.

आपल्या आहारात अनेक प्रकारच्या धान्यांचा समावेश केला जातो. जे जेवणाची चव तर वाढवतातच पण आरोग्यासाठीही खूप फायदेशीर असतात. या धान्यांमध्ये बाजरीचा समावेश आहे. हा पोषक तत्वांचा खजिना आहे. त्यात कार्बोहायड्रेट, प्रथिने, एमिनो अॅसिड, लोह, जस्त, फॉस्फरस, मॅग्नेशियम, फायबर आणि पोषक तत्व जसे की रायबोफ्लेविन, फॉलिक अॅसिड, थायामिन, नियासिन आणि बीटा-कॅरोटीन असतात. जे शरीरासाठी आवश्यक असतात.

बाजरीची फायदे बाजरी पोटावर सौम्य मानली जाते. ज्यांना अल्सर आणि अॅसिडिटीची समस्या आहे त्यांच्यासाठी बाजरी वरदानापेक्षा कमी नाही. यामध्ये फायबर पुरेशा प्रमाणात आढळते.

बद्धकोष्ठतेची समस्या दूर करण्यासाठी बाजरी खूप मदत करते. शाकाहारी लोकांसाठी हा प्रोटीनचा चांगला स्रोत आहे. मधुमेहाच्या रुग्णांसाठी बाजरी खूप फायदेशीर मानली जाते.

शक्ती वाढवणाऱ्या फळांपैकी एक मानले जाते, किंवा फळ आहारातील फायबरचा एक चांगला स्रोत आहे, म्हणून

गुणधर्मासाठी ओळखल्या जाणार्या केळीला अतिसार आणि अपचनासाठी घरगुती उपाय म्हणून देखील शिफारस केली जाते. आतड्यांसंबंधी समस्यांचा धोका कमी



त्याचा ग्लायसेमिक इंडेक्स खूपच कमी आहे. हे रक्तातील साखरेची पातळी सामान्य ठेवते.

बाजरी मॅग्नेशियमचा चांगला स्रोत आहे. हृदयरोग्यांसाठी हे खूप फायदेशीर मानले जाते. यामध्ये असलेले मॅग्नेशियम बीपी, मधुमेह आणि हृदयविकाराच्या जोखीम घटकांना प्रतिबंध करण्यास मदत करते. हे वॉईट कोलेस्ट्रॉल नियंत्रित करण्यासाठी देखील उपयुक्त आहे.

अशा प्रकारे आहारात बाजरीचा समावेश करा

भाकरी- बाजरीची भाकरी बनवू याचे सेवन करता येऊ शकतं.

बाजरीची खिचडी - खिचडी ही खूप चविष्ट असते. हे

बनवण्यासाठी तुम्ही अनेक प्रकारच्या भाज्या वापरू शकता.

उपमा- बाजरी उपमा बनवण्यासाठी तुम्ही प्रथम बाजरी रात्र भर भिजत ठेवावी आणि नंतर दुसऱ्या दिवशी उकळवावी. यानंतर तवा गरम करून त्यात मोहरी, सुक्या लाल मिरच्या, कढीपत्ता आणि उडीद डाळ घाला. नंतर त्यात थोडे पाणी घालून शिजवलेली बाजरी घाला. आता हे मिश्रण उपमासारखे घट्ट होईपर्यंत शिजवा. आता गरमागरम मजा घ्या.

बाजरीचे लाडू- हे बनवणे खूप सोपे आहे. हे बनवण्यासाठी बाजरीच्या पिठात गूळ घाला आणि कढईत तूप वितळवून गरम करा. या मिश्रणातून लाडू बनवा.

पचनाचा त्रास दूर करण्यासाठी या ४ फळांचा आहारात समावेश करा

सोतांपैकी एक आहे, म्हणूनच रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवणाऱ्या फळांपैकी एक मानले जाते, किंवा फळ आहारातील फायबरचा एक चांगला स्रोत आहे, म्हणून

गॅस, बद्धकोष्ठता आणि जुलाब यासारख्या पाचक समस्या सामान्य आहेत आणि अनेक कारणांमुळे होऊ शकतात. जीवनशैली आणि आहारातील व्यत्यय हे यामागेचे प्रमुख कारण मानले गेले आहे.

आरोग्य तज्ज्ञांचे म्हणणे आहे की जरी या पचनाच्या समस्या सोप्या औषधांनी आणि घरगुती उपचारांनी सहज दूर केल्या जाऊ शकतात, परंतु काही प्रकरणांमध्ये ते गंभीर अंतर्निहित आरोग्य समस्येचे लक्षण देखील असू शकतात.

पचनाचा त्रास जास्त दिवसांपासून होत असल्यास त्याकडे लक्ष देणे आणि वेळेवर उपचार घेणे खूप महत्त्वाचे आहे.

पचनसंस्था नैसर्गिकरित्या निरोगी ठेवण्यासाठी सर्वांनी प्रयत्न करणे आवश्यक आहे. सल्ल्याचे आहार तज्ज्ञ सांगतात. पोट निरोगी ठेवण्याचा उत्तम उपाय म्हणजे आहारात अधिकाधिक फायबर युक्त गोष्टींचा समावेश करणे आहे. काही फळांमध्ये भरपूर फायबर असते जे पचन सुधारण्यासाठी

तुमच्यासाठी उपयुक्त ठरू शकते. त्यांचे सेवन केल्याने फायदा होऊ शकतो. आपल्या आहारात या ४ फळांचा समावेश करावा. चला तर मग जाणून घेऊ या कोणते आहे ते फळ.

सफरचंद- सफरचंद हे आपल्या आरोग्यासाठी अनेक प्रकारे फायदेशीर फळांपैकी एक मानले जाते, अशीही एक म्हण आहे की जे लोक दररोज सफरचंद खातात त्यांना कमी डॉक्टरांची आवश्यकता असते. संशोधकांना असे आढळून आले आहे की हे फळ तुमच्या पाचक आरोग्यासाठी देखील फायदेशीर ठरू शकते.

सफरचंदांमध्ये पेक्टिन फायबरचे प्रमाण जास्त असते आणि पेक्टिनमुळे बद्धकोष्ठता आणि अतिसार दोन्हीपासून आराम मिळतो. पेक्टिन त्याच्या पाण्यात विरघळणाऱ्या स्वभावासाठी आणि शरीरातील कोलेस्ट्रॉल किंवा विषारी पदार्थ कमी करण्यासाठी देखील ओळखले जाते.

किवी- कीवी फळ हे व्हिटॅमिन-सीच्या सर्वोत्तम

स्रोतांपैकी एक आहे, म्हणूनच रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवणाऱ्या फळांपैकी एक मानले जाते, किंवा फळ आहारातील फायबरचा एक चांगला स्रोत आहे, म्हणून



त्याचे सेवन केल्याने पोटाच्या अनेक समस्यांचा धोका कमी होऊ शकतो. किवी फळांमध्ये ऍक्टिनॅडिन नावाचे एन्झाइम देखील असते जे प्रथिनांचे चांगले पचन करण्यास मदत करते. केळी- केळी उच्च फायबर

गुणधर्मासाठी ओळखल्या जाणार्या केळीला अतिसार आणि अपचनासाठी घरगुती उपाय म्हणून देखील शिफारस केली जाते. आतड्यांसंबंधी समस्यांचा धोका कमी

जाते. आंब्यामध्ये अनेक एन्झाइम्स असतात जे प्रथिनांचे सहज विघटन करण्यास मदत करतात आणि पचन व्यवस्थित ठेवतात.

आंब्यामध्ये फायबरचे प्रमाण पाचन तंत्र निरोगी ठेवण्यासाठी आणि कचरा काढून टाकण्यासाठी फायदेशीर मानले जाते.

आंब्यामध्ये अनेक एन्झाइम्स असतात जे प्रथिनांचे सहज विघटन करण्यास मदत करतात आणि पचन व्यवस्थित ठेवतात.

आंब्यामध्ये फायबरचे प्रमाण पाचन तंत्र निरोगी ठेवण्यासाठी आणि कचरा काढून टाकण्यासाठी फायदेशीर मानले जाते.

आंब्यामध्ये अनेक एन्झाइम्स असतात जे प्रथिनांचे सहज विघटन करण्यास मदत करतात आणि पचन व्यवस्थित ठेवतात.

आंब्यामध्ये फायबरचे प्रमाण पाचन तंत्र निरोगी ठेवण्यासाठी आणि कचरा काढून टाकण्यासाठी फायदेशीर मानले जाते.

सैनिकी मुर्लींचे वसतिगृह पहारेकरी पदभरती

लातूर : जिल्हा सैनिक कल्याण कार्यालयाच्या आस्थापनेवरील लातूर येथील सैनिकी मुर्लींचे वसतिगृहासाठी निवासी अशासकीय पहारेकरी पद तात्पुरत्या स्वरूपात एकत्रित मानधन प्रतिमहा रकम १२ हजार ९६२ रुपये प्रमाणे भरण्यात येणार आहे.

यासाठी इच्छुक उमेदवारांनी २५ ऑगस्ट २०२३ रोजी स्वतः अर्ज व मूळ कागदपत्रांसह उपस्थित राहावे. निवड करण्यात आलेल्या उमेदवारास तात्काळ कामावर घेण्यात येणार असल्याचे लातूर जिल्हा सैनिक कल्याण अधिकारी ले. कर्नल (नि.) शरद पांडे यांनी कळविले आहे.

LATUR BHUKAMP

मंगळवार २२ ऑगस्ट २०२३

४

दयानंद वाणिज्य महाविद्यालयात इंडक्शन प्रोग्राम संपन्न

लातूर : दयानंद वाणिज्य महाविद्यालयातील बीबीए विभागाद्वारे ०७ ऑगस्ट रोजी इंडक्शन प्रोग्राम घेण्यात आला. ह्या कार्यक्रमात बीबीए व बी.व्हेक वगातील प्रथम वर्षाचे ६० विद्यार्थी सहभागी होते. कार्यक्रमासाठी श्री. शिवानंद नळगिरे (सहाय्यक नगर रचनाकार) प्रमुख पाहुणे म्हणून उपस्थित होते.

त्यांनी विद्यार्थ्यांना वेळेचे नियोजन, विविध क्षेत्रातील संधी व कौशल्य विकास कसा करावा ह्यावर सखोल मार्गदर्शन केले. कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थान महाविद्यालयाचे प्रभारी प्राचार्य डॉ.

राजाराम पवार होते. त्यांनी प्रथम वर्षाच्या विद्यार्थ्यांसाठी कार्यपरिचय उपक्रम घेणे बंधनकारक असल्याचे सांगून संस्थेतील प्राध्यापकांचा विद्यार्थ्यांशी सुसंवाद निर्माण व्हावा. त्यांना शैक्षणिक वातावरणाशी जुळवून घेता यावे. हा या उपक्रमाचा हेतू असल्याचे प्राचार्य डॉ. पवार यांनी सांगितले.

तसेच कार्यक्रमासाठी महाविद्यालयाचे उपप्राचार्य डॉ. गणेश लहाने, आय क्यू एसी समन्वयक डॉ. बालाजी कांबळे, बीबीए व बी.व्हेक समन्वयीका डॉ. वैशाली सातपुते उपस्थित होते.

कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन प्रा.दीपिका मुंडा यांनी केले, तसेच कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक डॉ. वैशाली सातपुते यांनी केले, प्रमुख पाहुण्यांचा परिचय प्रा.स्नेहल रामटेके यांनी केला. तसेच आभार प्रदर्शन प्रा.प्रेमसागर मुंडा यांनी केले. कार्यक्रम माच्या यशस्वीतेसाठी प्रा. कल्याणी पाटील, प्रा.नम्रता वाघमारे, प्रा.स्नेहल पाटील, प्रा.रूपा गिल्डा, प्रा.अक्षय पवार, प्रा.अजय चव्हाण, प्रा. अनुजा कांबळे, प्रा.माहेश्र्वरी पटणे, प्रा. शैलजा चिकटे, प्रा.योगेश शर्मा, प्रा.स्वप्नाली माणिकशेठ्ठी यांनी विशेष परिश्रम घेतले.

विजेवर चालणाऱ्या वाहनांच्या वीज विक्रीत तीनपट वाढ

मुंबई : राज्यामध्ये विजेवर चालणाऱ्या वाहनांसाठी होणारी विजेची विक्री गेल्या वर्षी सप्टेंबर २०२२ महिन्यातील ४.५६ दशलक्ष युनिटवरून वाढून जुलै २०२३ मध्ये १४.४४ दशलक्ष युनिट झाली असून विजविक्रीत दहा महिन्यात तीनपट वाढ झाली आहे, अशी माहिती महावितरणचे अध्यक्ष आणि व्यवस्थापकीय संचालक मा. लोकेशचंद्र यांनी दिली.

उपमुख्यमंत्री तथा ऊर्जामंत्री मा. देवेंद्र फडणवीस यांनी पर्यावरण रक्षणासाठी विजेवर चालणाऱ्या वाहनांना प्रोत्साहन देण्याची सूचना केली आहे. महावितरण ही

महाराष्ट्रासाठी विद्युत वाहनांना चार्जिंग सुविधा पुरविण्यासाठी नोडल एजन्सी आहे. विजेवर चालणाऱ्या वाहनांसाठी महावितरणच्या माध्यमातून चार्जिंग स्टेशन उभारणे अथवा खासगी चार्जिंग स्टेशन उभारणीस मदत करणे, विद्युत वाहनांच्या चार्जिंगसाठी मदत करण्याच्या दृष्टीने मोबाईल पची सुविधा उपलब्ध करणे, विद्युत वाहनांसाठी धोरणात्मक निर्णयास सरकारला मदत करणे अशी विविध कामे महावितरणकडून केली जातात.

राज्यात महावितरणची आणि खासगी अशी एकूण ३२१४

संस्कृत सुभाषित पाठांतर स्पर्धेत श्री केशवराज विद्यालयाचे यश

लातूर : वेद प्रतिष्ठान, लातूरच्या वतीने घेण्यात आलेल्या संस्कृत सुभाषित पाठांतर स्पर्धेत श्री केशवराज विद्यालयाच्या विद्यार्थ्यांनी घवघवीत यश संपादन केले.

दहावीच्या वर्गातील रामेश्र्वरी दिवाण हिने स्पर्धेत प्रथम क्रमांक प्राप्त केला. द्वितीय क्रमांक इयत्ता आठवीची कल्याणी देशपांडे व तृती नानजकर या विद्यार्थ्यांनी मिळवला. उत्तेजनार्थ पारितोषिक हर्षवर्धन पाटील व स्वराज गादेवार यांनी मिळवले. परीक्षकांनी विद्यार्थ्यांच्या यशाबद्दल त्यांचे कौतुक केले. मुख्याध्यापक प्रदीप कुलकर्णी, उपमुख्याध्यापक महेश कस्तुरे, पर्यवेक्षक संदीप देशमुख व बबन गायकवाड यांच्यासह संस्कृत विषय शिक्षकांनी विद्यार्थ्यांचे अभिनंदन केले.

श्रमदानातून सामनगावात दोन हजार वृक्ष लागवड



लातूर : वृक्ष लागवड आणि संवर्धन हे राष्ट्रहित कार्य मानून लातूर तालुक्यातील सामनगाव या गावात दयानंद वाणिज्य महाविद्यालयाच्या राष्ट्रीय सेवा योजना विभाग, लायन्स क्लब लातूर, ग्रामपंचायत कार्यालय सामनगाव आणि वसुंधरा प्रतिष्ठान लातूर यांच्या वतीने दिवसभर श्रमदान करून तब्बल २ हजार पर्यावरण पूरक रोपट्यांची लागवड करण्यात आली. या वृक्ष लागवड अभियानाचा शुभारंभ दयानंद शिक्षण संस्थेचे सचिव रमेश बियाणी आणि कोषाध्यक्ष सीए संजय बोपा यांच्या हस्ते करण्यात आला. यावेळी रा.से.यो.विद्यार्थी, लायन्स क्लब टीम आणि वसुंधरा प्रतिष्ठानची टीम यांनी ग्रामपंचायत पदाधिकारी व ग्रामस्थाना सोबत घेऊन गाव हरित करण्यासाठी पुढाकार घेतला.

या अनुषंगाने आयोजित कार्यक्रमाला लायन्स क्लबचे माजी प्रांतपाल मनमथ भातत्रे, संस्थापक रामपाल सोमाणी, लायन्स क्लबचे अध्यक्ष प्रा.अशोक पांचाळ, ला.सुदर्शन केंडे, ला.सतीश नरहरे, प्रा.गोपालप्रसाद आवस्थी, सरपंच सौ.प्रती बुलबुले, उपसरपंच सौ.स्वाती बुलबुले, ग्रामपंचायत सदस्य सौ.मीरा झुंजार, ग्रामसेवक

शिवकुमार नरवणे, दयानंद वाणिज्य महाविद्यालयाचे उपप्राचार्य डॉ.गणेश लहाने, क्रीडा संचालक डॉ. निवेश स्वामी, एस.आर. मोरे, राष्ट्रीय सेवा योजना विभागाचे कार्यक्रमाधिकारी डॉ. विशाल वर्मा, वसुंधरा प्रतिष्ठानचे वृक्ष लागवड आणि संवर्धन अभियान प्रमुख राहुल माशाळकर या समवेत सर्व सहभागी विभागांचे पदाधिकारी, सदस्य, ईश्र्वर बुलबुले, आर्दीची उपस्थिती होती. कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक रासेयो कार्यक्रमाधिकारी डॉ. विशाल वर्मा यांनी केले. यावेळी बोलताना संस्थेचे सचिव रमेश बियाणी म्हणाले, वृक्ष लागवड आणि संवर्धन ही काळाची गरज असून, यात प्रत्येकाने आपापल्या पतीने योगदान देण्याची गरज आहे. मी स्वतः माझ्या वाढदिवसानिमित्त चार एकरमध्ये वृक्ष लागवड केली असून, लावलेल्या झाडांचे संवर्धन करणार आहे.

प्रांभी मान्यवरांच्या हस्ते ग्रामपंचायत कार्यालयासमोर वृक्षारोपण करून या मोहिमेचे उद्घाटन करण्यात आले. यानंतर गावातील प्रत्येक घरासमोर, बांधावर, रस्त्याच्या दुतर्फा वृक्षारोपण उपक्रम राबविण्यात

आले. विद्यार्थ्यांनी श्रमदान केले. विद्यार्थ्यांचा प्रचंड प्रमाणात उत्साह पाहायला मिळाला. विशेष म्हणजे, गावातील जिल्हा परिषद शाळेतील चिमुकले विद्यार्थीही वृक्षारोपण करण्यासाठी पुढे आले. यावेळी लायन्स क्लबच्या लातूर शाखेला

५० वर्ष पूर्ण झाल्याबद्दल वृक्ष लागवड आणि संवर्धन कार्यात अग्रेसर असणारे दयानंद शिक्षण संस्थेचे सचिव रमेश बियाणी, कोषाध्यक्ष सीए संजय बोरा, दयानंद वाणिज्य महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. राजाराम पवार, रासेयो कार्यक्रमाधिकारी डॉ. विशाल वर्मा, ग्रामपंचायत कार्यालय सामनगाव आणि वसुंधरा प्रतिष्ठानच्या टीमचा विशेष पुरस्कार देऊन गौरव करण्यात आला. कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन रासेयो सह-कार्यक्रमाधिकारी प्रा.योगेश शर्मा यांनी तर आभार प्रा.अशोक पांचाळ यांनी मानले.

लातूर सायकलिस्ट क्लब ने साजरा केला विजेत्यांचा जल्लोष

लातूर, दि. २१ : लातूर सायकलिस्ट क्लब द्वारा आयोजित 'जल्लोष २०२३' दि. २० ऑगस्ट २०२३ रोजी ईशान स्केअर हॉल, लातूर येथे संपन्न झाला. लातूर सायकलिस्ट क्लब मधील जुलै २०२२-२३ या वर्षामध्ये सायकलिंग, धावणे, पोहणे तसेच विविध क्रीडा प्रकार व शैक्षणिक क्षेत्रात अतुलनीय कामगिरी केलेल्या सदस्यांचा या कार्यक्रमात सत्कार करण्यात आला.

'जल्लोष २०२३' या कार्यक्रमासाठी प्रमुख अतिथी म्हणून पुणे सायकल प्रतिष्ठानच्या



ज्येष्ठ सायकलिस्ट श्रीमती निरुपमा भावे, उपजिल्हाधिकारी गणेश महाडिक साहेब, आयआयबी व्यवस्थापक बुरांडे सर व दयानंद

आर्य (बॉस) उपस्थित होते. दरम्यान लातूर सायकलिस्ट क्लबच्या सदस्यांनी लातूर ते तुळजापूर पंढरपूर, चाकरवाडी, मुंबई, जम्मू कश्मीर, तिरुपती, संत नामदेव महाराज समाधी घुमान (पंजाब), वैष्णोदेवी, वाराणसी, अडुदारी वाघा सीमा अशा भारताच्या सर्वदूरक्षेत्रात सायकलिंग केल्याबद्दल त्यांचा क्लबतर्फे प्रशस्तीपत्र देऊन सत्कार करण्यात आला. तसेच रनिंग क्षेत्रातही तब्बल सलग ५० किलोमीटर धाव, सलग १०० दिवस धाव करणार्या धावपटूचाही सत्कार करण्यात आला. स्विमिंग, अन्य क्रीडा प्रकार व शैक्षणिक क्षेत्रातही विशेष कामगिरी करणारे खेळाडूंचा सत्कार करण्यात आला. तसेच सतीशजी खोबरे, गिनीज वर्ल्ड रेकार्ड मध्ये नाव कोरलेली सृष्टी सुधीर जगताप, शिवछत्रपती पुरस्कार प्राप्त डॉ. संघर्ष सुमंगल शृंगारे, श्री. शिवकुमार मिरकले यांना विशेष पुरस्काराने गौरविण्यात आले.

याप्रसंगी श्रीमती निरुपमा भावे यांनी उपस्थित क्रीडा प्रेमींना सायकलींग आपल्या शरीरासाठी किती उपयुक्त आहे हे पटवून दिले. वयाच्या ७५ व्या वर्षांही भारतभ्रमण करून त्यांनी उपस्थितांना निरोगी राहण्यासाठी आजही सायकलींग किती आवश्यक आहे असा संदेश त्यांनी दिला. याप्रसंगी लातूर सायकलिस्ट क्लबचे अध्यक्ष विष्णू मदन, उपाध्यक्ष शशिकांत औसेकर, सचिव संदेश महिंद्रकर, कोषाध्यक्ष रवींद्र भूमकर, सहसचिव प्रफुल्लचंद्र कुलकर्णी, व लातूर सायकलिस्ट क्लबचे सर्व समिती सदस्य श्रावण उगीले, गंगाधर बिरादार, जगदीश स्वामी, सतीश खोबरे, मित्ता देशपांडे, कोमल शिंदे, अमृत मेळकुंदे, प्रतापसिंह बिसेन, श्रीरंग मट्टेवार, दयानंद कोडबोले, प्रशांत पेंडकर, रितेश अवस्थी, शाम शेटे, विकास बन, नागेश टाले, प्रवीण खरवळे, गणेश हाके, वेंकुराम गायकवाड तसेच सूत्रसंचालन शारदा बच्चेवार, योगेश जाधव यांनी केले.

खरीप हंगाम-२०२३ पीक स्पर्धेसाठी नावे नोंदवा

लातूर : कृषि विभागामार्फत खरीप हंगाम सन २०२३ मध्ये पीक स्पर्धेचे आयोजन करण्यात आले आहे. या स्पर्धेसाठी भात, ज्वारी, बाजरी, मका, नाचणी (रागी), तूर, सोयाबीन, भुईमुग व सुर्वकुल या पिकांसाठी नोंदणी अर्ज सादर करण्याची मुदत ३१ ऑगस्ट २०२३ पर्यंत आहे. तरी या पीक स्पर्धेत जास्तीत जास्त शेतकऱ्यांनी सहभागी होण्याचे आवाहन कृषि विभागामार्फत करण्यात आले आहे.

स्पर्धेसाठी प्रवेश शुल्क प्रत्येक पिकासाठी स्वतंत्र सर्वसाधारण गटासाठी रकम ३०० रुपये व आदिवासी गटासाठी रकम दीडशे रुपये राहिल. स्पर्धेत भाग घेण्यासाठी शेतकऱ्यांकडे स्वतःच्या नावावर

जमीन असणे व ती जमीन तो स्वतः कसत असणे आवश्यक आहे. स्पर्धेत भाग घेणा-या शेतक-याला एकाच वेळी एकापेक्षा जास्त पिकांसाठी स्पर्धेत सहभाग घेता येईल. पिकस्पर्धेमध्ये सहभाग घेण्याकरता स्पर्धकास स्वतःच्या शेतावर स्पर्धकरिता सहभाग घेऊ इच्छिणाऱ्या पिकाची भात पिकाच्या बाबतीत किमान २० आर व इतर पिकांच्या बाबतीत किमान ४० आर (एक एकर) क्षेत्रावर सलग लागवड असणे आवश्यक आहे. पिकस्पर्धा तालुकास्तरावर आयोजित करण्यात येणार असून सर्वसाधारण व आदिवासी गटासाठी तालुकास्तरावरील पिकस्पर्धेमध्ये सहभाग घेऊन शेतक-यांनी आलेली

उत्पादकता आधारभूत धरून राज्य, जिल्हा व तालुका स्तरावरील स्पर्धेसाठी विजेत्या शेतकऱ्यांची निवड करण्यात येणार आहे. विहित नमुन्यातील अर्ज (प्रप्र-अ), ठरवून दिलेले प्रवेश शुल्क भरल्याचे चलन, सातबारा, आठ अचा उतारा, जात प्रमाणपत्र (आदिवासी असल्यास), पिकस्पर्धेसाठी शेतकऱ्याने संबंधित सातबारा वरील घोषित केलेल्या क्षेत्राचा चिन्हंकित केलेला नकाशा, बँक खाते चेक अथवा पासबुकच्या पहिल्या पानाची छायांकित प्रत अर्जासोबत जोडावी.

पिकस्पर्धा बक्षिसाचे स्वरूप- सर्वसाधारण व आदिवासी गटातील शेतकऱ्यांसाठी तालुका पातळी पहिले

बक्षिस ५ हजार, दुसरे ३ हजार व तिसरे २ हजार रुपये राहिल. जिल्हा पातळी पहिले बक्षिस १० हजार, दुसरे ७ हजार, तिसरे ५ हजार राहिल. तसेच राज्य पातळी पहिले बक्षिस ५० हजार, दुसरे ४० हजार, तिसरे बक्षिस ३० हजार रुपये राहिल. अधिक माहितीसाठी www.krishimaharashtra.gov.in या संकेतस्थळाला भेट द्या किंवा आपल्या गावचे कृषि सहाय्यक, कृषि पर्यवेक्षक, मंडळ कृषि अधिकारी यांच्याशी किंवा संबंधित तालुका कृषि अधिकारी कार्यालयाशी संपर्क साधावा, असे आवाहन रेणापूर तालुका कृषि अधिकारी नितीन कांबळे यांनी केले आहे.

शेतकऱ्यांना त्वरित नुकसान भरपाई द्या

पावसात खंड पडल्याने आ. धिरज देशमुख यांची मागणी; काँग्रेस पक्षातर्फे जिल्हाधिकऱ्यांना निवेदन



लातूर : लातूर ग्रामीण मतदारसंघ आणि लातूर जिल्ह्यात जवळपास महिनाभर पावसाने खंड दिल्याने सोयाबीनसह इतर खरीप पिकांचे अतोनात नुकसान झाले आहे. त्यामुळे शेतकऱ्यांना त्वरित नुकसान भरपाई द्या, अशी मागणी 'लातूर ग्रामीण'चे आ. धिरज देशमुख यांनी केली.

पावसाने पाठ फिरवल्याने लातूर ग्रामीण मतदारसंघ आणि लातूर जिल्ह्यातील शेतकरी चिंताग्रस्त झाला आहे. शेतकऱ्यांवर ओढावलेल्या परिस्थितीची त्वरित दखल घेवून काँग्रेस पक्षाच्या वतीने निवासी उपजिल्हाधिकारी विजयकुमार ढो यांना लातूर जिल्हा काँग्रेस कमिटीचे जिल्हाध्यक्ष श्रीशैल उठगे यांनी निवेदन दिले.

यावेळी लातूर शहर काँग्रेसचे अध्यक्ष अॅड. किरण जाधव, लातूर तालुका काँग्रेसचे अध्यक्ष सुभाष घोडके, प्रवीण पाटील, एकनाथ पाटील, रमेश सुर्यवंशी, लक्ष्मण मोरे, अजय मारंडिकर, कैलास कांबळे, करीम तांबोळी, आसिफ बागवान, दत्तात्रेय पाटील, काशिनाथ वाघमारे, अंगदराव गायकवाड, संदीपान सुर्यवंशी, नरेश पवार, पवनकुमार गायकवाड, फारूख शेख, खाजाभाई शेख, तबरेज तांबोळी, अशोक सुर्यवंशी, सिद्धेश्र्वर जळकोटे, प्रवीण कांबळे, प्रवीण सोनवणे, ज्ञानोबा गवळे, अंजना कांबळे, वैभव त्रिभुवन, बब्रुवान गायकवाड, फारूख शेख, शीतल मोरे, प्रमोद जोशी, सुलेखा कोरेपुरकर, सुनील पडिले, देविदास बोस्ले पाटील, पद्याकर वाघमारे

आदी उपस्थित होते. जून महिन्यात पाऊस नसल्याने पेरण्यांना उशीर झाला. जुलै महिन्यातही दोनच आठवडे पाऊस झाला. ऑगस्ट महिन्याचेही सुरवातीचे दोन आठवडे कोरडे गेले. त्यामुळे पिके माना टाकत आहेत. पिकांचे मोठे नुकसान होत आहे. पावसात सलग खंड पडल्यानंतर शेतकरी पीक विमा भरपाई मिळण्यास पात्र ठरतात. त्यामुळे शेतकऱ्यांना तातडीने नुकसान भरपाई देवून दिलासा द्यावा, असे आ. धिरज

देशमुख यांनी सांगितले. शेतकरी बांधवांवर सातत्याने संकटे कोसळत आहेत. आधी शंखी गोगलगाय, पैसा आळी व इतर कीटकांच्या प्रादुर्भावाने सामोरे जावे लागले. दुसरीकडे, वन्य प्राण्यांकडूनही मोठ्या प्रमाणात पिकांची नासधूस होत आहे. त्यातच पाऊस नसल्याने शेतकरी बांधव भेटाकुटीला आला आहे. या गंभीर परिस्थितीची शासनाने त्वरित दखल घ्यावी, असेही आ. धिरज देशमुख यांनी सांगितले.

गद्दारांना सर्वच गद्दार दिसतात : अतुल लोंढे

मुंबई : शिवसेनेतून फुटून शिंदे गटात सहभागी झालेले बुलढाण्याचे फुटीर खासदार प्रतापराव जाधव यांनी महाराष्ट्रातील काँग्रेस पक्षाचा मोठा गट महायुतीत सामील होणार असे कळविले केले आहे. त्यांच्या या बेताल वक्तव्याचा समाचार घेत, गद्दारांना सर्वच गद्दार दिसतात, पण कावळ्याच्या शापाने गाय मरत नाही, अशी घणाघाती टीका महाराष्ट्र प्रदेश काँग्रेस कमिटीचे मुख्य प्रवक्ते अतुल लोंढे यांनी केली आहे. यासंदर्भात बोलताना लोंढे म्हणाले की, बाळासाहेब ठाकरेंच्या शिवसेनेशी दगा फटका करून काही लोकांनी वेगळा गट तयार केला. या फुटीरांना महाराष्ट्रातील जनता गद्दार म्हणून ओळखते आणि संबोधते. जातील तिथे या गद्दारांना जनतेच्या संतापाचा सामना करावा लागतो त्यामुळे ते सेरभैर झाले आहे. आपण केलेल्या गद्दारीचे पाप पुसता येत नसल्याने हाताश आणि निराश झालेले हे फुटीर लोक दरोडा काँग्रेस पक्ष फुटणार अशा वावड्या उठवत असतात. काँग्रेस पक्षात आपल्या विचारधारेची आणि पक्षनेतृत्वाची इमानदार असणारे प्रामाणिक नेते आणि कार्यकर्ते आहेत. त्यामुळे अशा फुटीर कावळ्यांनी कितीही शाप दिले तरी काही फरक पडणार नाही. राज्यातील जनता सुज्ञ असून आगामी निवडणुकीत ती गद्दारांना त्यांची जागा दाखवेल असा टोला लोंढे यांनी लगावला.

CHANGE OF NAME
Here in this advertise i am declaring that i have change my name only education doucument : SHAIKH SAMEER SALIM MOHAMAD TO : SHAIKH SAMIR SALIM Hence for this declaration i will be known by this name and will use SHAIKH SAMIR SALIM In future the same name will be used by my family wife/ Children and relative.
OLD NAME :- SHAIKH SAMEER SALIM MOHAMAD
NEW NAME :-SHAIKH SAMIR SALIM
ADDRESS :- Labour Colony, Latur.

CHANGE OF NAME
Here in this advertise i am declaring that i have change my name which was earlier : SHAIKH ALFIYA BEGUM SHAIKH CHAND TO : ALFIYA ABDUL GAFFAR MANIYAR Hence for this declaration i will be known by this name and will use ALFIYA ABDUL GAFFAR MANIYAR In future the same name will be used by my family wife/ Children and relative.
OLD NAME :-SHAIKH ALFIYA BEGUM SHAIKH CHAND
NEW NAME :-ALFIYA ABDUL GAFFAR MANIYAR
ADDRESS :- Galli No.3 Gauspura, Latur.

छोटो झेरॉक्स मशीन व प्रिंटर विक्री
कलर प्रिंटर/झेरॉक्स
B/W प्रिंटर/झेरॉक्स
जम्बो झेरॉक्स/प्रिंटर
डिझाईनिंग/पासपोर्ट फोटो
रिफ्लेक्स/टोनर/फोटो पेपर
लॉन्गिनिंग मरिनि व मटेरिअल
झेरॉक्स मशीने अधिकृत विक्रेते :
बोरा झेरॉक्स
व्यापारी धर्मशाळा, महात्मा गांधी चौक, लातूर.
9673344777

श्री.तिरुपती
ट्रेडिंग कंपनी
शिवाजी चौक,
निलंगा, जि. लातूर
जैन टिबळ सिंचन
जैन सिंचकलर
जैन पी.व्ही.सी.पाईपवे
-: अधिकृत विक्रेते:-
प्रो. गुणवंत गायकवाड हरणकर
फोन:-डु. २४२४६३,
मो.९४०४६८२९९९

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