

जिल्हा बँकेकडून शेतकऱ्यांचे बचत खाते होल्ड : आंदोलन करण

- शेतकरी संघटनेचा इशारा

लातूर : लातूर जिल्हा बँक हि शेतकऱ्यांची बँक म्हणून ओळखली जाते. पण, या बँकेने काही दिवसांपासून शेतकऱ्यांचे बचत खाते होल्ड केल्याने शेतकऱ्यांना त्या खात्यात जमा झालेले अनुदान मदतीची रक्कम उचलताच येत नाही. शेतकऱ्यांचे होल्ड केलेले बचत खाते तात्काळ उठवा अशी मागणी शेतकरी संघटनेने केली आहे.

जिल्हाभरातील शेतकऱ्यांची बहुतेक बचत खाती लातूर जिल्हा मध्यवर्ती सहकारी बँकेत आहेत. शेतकऱ्यांच्या या खात्यावर अनुदान, विमा, मदत यांचे पैसे जमा झालेले आहेत. हे पैसे उचलण्यासाठी खातेदार बँकेत गेला तर त्याला खात्यात जमा असलेले पैसे उचलता येत नाही. शेतकऱ्यांने एटीएमद्वारे पैसे काढण्याचा प्रयत्न केला तर तिथे

एटीएमही (होल्ड केल्याने) चालत नाही. भारतीय रिझर्व्ह बँकेचे नियमानुसार बचत खाते कोणत्याही कारणास्तव दहा दिवसांपेक्षा जास्त काळ 'होल्ड' करता येत नाहीत. लातूर जिल्हा बँकेकडून या नियमाची पायमल्ली होत आहे. शेतकऱ्यांच्या दृष्टीने महत्वाचा असा पोळा अवघ्या तीन-चार दिवसांवर आला असताना शेतकऱ्यांना स्वतःच्या बचत

खात्यात जमा झालेले पैसे काढता येत नाही. बचत खाते तात्काळ खुले करावे असे निवेदन शेतकरी संघटनेने बँकेच्या कार्यकारी संचालकास दिले आहे. या निवेदनावर जिल्हाध्यक्ष राजकुमार सस्तापुरे, आनंद दोडके, विवेक पाटील यांची नावे आहेत.

महेश्वर येथे पु. अहिल्यादेवी होळकर पुण्यतिथी; राज्यातून समाजबांधव जाणार

लातूर : महेश्वर (मध्यप्रदेश) येथे पुण्यश्लोक अहिल्यादेवी होळकर यांची २२८ वी पुण्यतिथी १३ सप्टेंबर रोजी साजरी करण्यात येते. सर्वांनी महेश्वर येथे जागृत समाधीस्थळी नतमस्तक होऊन अभिवादन करण्यासाठी यावे, असे आवाहन होळकर पुण्यतिथी उत्सव समितीचे सचिव

पुसेसावळीत जाळपोळ कर्फ्यू, इंटरनेटही बंद

सातारा : पुसेसावळी (ता. खटाव, जि. सातारा) येथे रविवारी रात्री उशीरा दोन गट भिडले. समाज माध्यमांवर टाकलेल्या आक्षेपांवर पोस्टवरून रविवारी जाळपोळीची घटना घडली. या घटनेत दोन युवकांनी सोशल मीडियावर आक्षेपांवर पोस्ट केल्याचे आढळून आले. त्यामुळे दोन गट आपसांत भिडले आणि त्यातून परिस्थिती तणावपूर्ण झाली होती. काहींच्या घरावर दांडफेक करण्यात आली, गाड्या स्ल्यावर पाडून मोडोड झाली, जाळपोळही सुरू झाली. परिसरात प्रचंड तणाव निर्माण झाल्यानंतर स्थानिक पोलिस प्रशासनेने परिस्थिती नियंत्रण आणली. सध्या या परिसरातील इंटरनेट सेवा तात्पुरत्या बंद ठेवण्यात आल्या आहेत.

बालासाहेब होळकर यांनी केले आहे. या कार्यक्रमास आ. अनिल गोटे, भाजपाचे प्रदेश प्रवक्ते गणेश हाके, माजी आ. नाना कोकरे, यशवंत सेनेचे माधव गडदे, आ. विजयलक्ष्मी साहुद महेश्वर, माजी आ. राजकुमार मेव महेश्वर आदी नेते येणार आहेत.



'क्रांतिशाली लातूर' चित्ररथाला जिल्हाधिकारी वर्षा ठाकूर-घुगे यांनी दाखवली हिरवी झेंडी

लातूर : मराठवाडा मुक्तिसंग्रामाच्या अमृत महोत्सवी वर्षानिमित्त जिल्हातील महसूल मंडळांच्या गावांमध्ये चित्ररथाद्वारे मुक्तिसंग्रामाचा जागर होणार आहे. यासाठी जिल्हाधिकारी कार्यालयाने तयार केलेल्या 'क्रांतिशाली लातूर' या चित्ररथाला जिल्हाधिकारी वर्षा ठाकूर-घुगे यांनी आज येथे हिरवी

झेंडी दाखवली. अपर जिल्हाधिकारी सुनील यादव, निवासी उपजिल्हाधिकारी विजयकुमार ढो, सामान्य प्रशासनचे उपजिल्हाधिकारी गणेश महाडिक, उपजिल्हा निवडणूक अधिकारी डॉ. सुचिता शिंदे, उपजिल्हाधिकारी अहिल्या गाढाळ, संगीता टकले, जिल्हा पुरवठा अधिकारी प्रियांका

कांबळे, जिल्हा नियोजन अधिकारी एम. एस. दुशिंग, नगरपालिका प्रशासनचे सहायक आयुक्त रामदास कोकरे यांची उपस्थिती होती. जिल्हा माहिती अधिकारी युवराज पाटील यांनी उपस्थितीचे स्वागत केले. मराठवाडा मुक्तिसंग्रामाच्या अमृत महोत्सवी वर्षानिमित्त जिल्हा प्रशासनाच्यावतीने विविध उपक्रम

हाती घेण्यात आले आहे. या अंतर्गत मुक्तिसंग्रामावर आधारित चित्ररथाची निर्मिती करण्यात आली असून हा चित्ररथ जिल्हातील महसूल मंडळांच्या गावांमध्ये जाणार आहे. मराठवाडा मुक्तिसंग्रामाचा लढ्यावर आधारित चित्ररथ ह्या चित्ररथाद्वारे दाखविण्यात येणार आहे.

औराद येथे आजी-आजोबा दिन साजरा

औराद शहाजानी : येथील रोजी युनिव्हर्सल पब्लिक स्कूल शाळेच्या वतीने आजी-आजोबा दिन साजरा करण्यात आला. या आजी-आजोबा दिन साजरा करण्याच्या कार्यक्रमाचे प्रमुख अतिथी म्हणून बाबुराव भंडारे, प्रगतशील शेतकरी म्हणून शिवाजीराव अंचोळे, प्रा.भगवानराव पेठकर यांची उपस्थिती होती.



वेदिका, आमले अनुष्का, उगले प्रियांश, उगले तेजस, फुलारी समर्थ, जोशी श्रीनिधी, काळे अपूर्वा, बिरादार प्रथमेश, कांबळे प्रगती, काबरा गोदा, बडूरे आलीना, सूर्यवंशी प्रिन्स, सूर्यवंशी अमृता, पाटील श्रीधर या विद्यार्थ्यांनी दादाजी की छडी हूँ मी या गाण्यावर नृत्य सादर केले.

या गायन कार्यक्रमा नंतर आजी-आजोबा यांचे महत्त्व सांगत त्यांच्या नातवंडांना आपल्या आजी-आजोबांचे चरण धुऊन, ओवाळणी करून व स्वतःच्या हाताने बनवलेले भेक्वस्तू देण्यात आले व त्यानंतर काही मुलांनी आजी आजोबा चे महत्त्व सगळ्यांच्या आयुष्यामध्ये कसे असते याबद्दल माहिती

दिली. या कार्यक्रमाचे सूत्रसंचलन पाटील सरिता, मुल्ला अमर, स्वामी अंजली, मुल्ला रिहान यांनी केले. तर आभारप्रदर्शन श्रुती कुलकर्णी यांनी केले हा कार्यक्रम व्यवस्थित संपन्न व्हावे यासाठी युनिव्हर्सल पब्लिक स्कूल शाळेच्या संपूर्ण सर्व शिक्षकांनी व कर्मचाऱ्यांनी मेहनत घेतली.

ओबीसी, व्हीजेएनटी, एसबीसी समाज संघटनांची बुधवारी तातडीची बैठक

लातूर : महाराष्ट्र सरकार मराठा संघटनांच्या दबावाखाली आले असून जी. आर. काढून मराठा समाजाला मागच्या दाराने ओबीसीत घुसविण्याचा प्रयत्न करित आहे. याबाबत गांधीयनि विचार करण्यासाठी ओबीसी, व्हीजेएनटी, एसबीसी संघटना पदाधिकारी व कार्यकर्त्यांची तातडीची बैठक १३ सप्टेंबर

बुधवार रोजी सकाळी ११ वाजता परिवर्तन सभागृह शामनगर लातूर येथे आयोजित करण्यात आली आहे. मराठा संघटना मराठा समाजास ओबीसी आरक्षण मिळावे यासाठी आक्रमक झाल्या आहेत. राज्यभर आंदोलने चालू आहेत. राज्य सरकार या समाजाच्या प्रचंड दबावाखाली आहे. मराठा

समाजाला कुणबी जातीचे प्रमाणपत्र देऊन ओबीसीत मराठा समाज मागच्या दाराने घुसविण्याचा प्रयत्न सरकार करित आहे. राज्य सरकारचा हा निर्णय राज्यातील ओबीसी समाजावर मोठा आघात करणारा आहे. जिल्ह्यातील ओबीसी, व्हीजेएनटी, एसबीसी व इतर समाजाच्या संघटना व कार्यकर्त्यांची महत्त्वपूर्ण बैठक

१३ सप्टेंबर रोजी आयोजित करण्यात आली आहे. ओबीसी समाजाने आपले सध्या असलेले ओबीसीचे आरक्षण सुरक्षित रहावे यासाठी या बैठकीला मोठ्या संख्येने उपस्थित रहावे असे आवाहनही ओबीसी, व्हीजेएनटी आरक्षण बचाव कृती समिती लातूरच्या वतीने करण्यात आले आहे.

'मराठा आरक्षण हाच माझा उपचार' - जरांगे पाटील

अंतरवाली : माझा उपचारच मराठा आरक्षण आहे. सोबतच त्यांनी राजकीय पक्षांना आवाहन केले आहे की मराठा समाजाने ७० वर्षे या राजकीय पक्षांना भरभरून दिले आहे, आता त्यांची वेळ आहे. मराठा आरक्षणासाठी मागच्या १४ दिवसांपासून मराठा आंदोलक मनोज जरांगे पाटील हे उपोषणात्ता बसले आहेत. यादरम्यान त्यांच्यात

आणि सरकारमध्ये होणाऱ्या बैठका या फोले ठरताना पाहायला मिळत आहेत. सरसकट सर्व मराठ्यांना कुणबी जातप्रमाणपत्र द्या या मागणीवर जरांगे पाटील ठाम आहेत तर सरकारही त्यांच्याकडून यासाठी महिन्याभराचा कालावधी मागत आहे. आता यावर सर्व पक्षांसाठी एक बैठक देखील मंत्रालयात सुरू आहे. यातच जरांगे पाटील यांनी एक मोठे वक्तव्य केले

आहे. मनोज जरांगे पाटील यांच्या उपोषणावर मनोज जरांगे यांच्यासोबत चर्चा सुरू आहे. मात्र, त्यांच्या मागण्याबाबत कोणतही ठोस आश्वासन दिले जात नसल्याचे त्यांचे म्हणणे आहे. आता जोपर्यंत ठोस आश्वासन मिळत नाही तोपर्यंत आंदोलन मागे घेणार नसल्याचे जरांगे पाटील म्हणाले. त्यांची प्रकृती चिंताजनक आणि ते कोणत्याही

प्रकारचा उपचार घेत नाहीत, त्यावर बोलताना पाटील म्हणाले की, माझा उपचारच मराठा आरक्षण आहे. सोबतच त्यांनी राजकीय पक्षांना आवाहन केले आहे की मराठा समाजाने ७० वर्षे या राजकीय पक्षांना भरभरून दिले आहे, आता त्यांची वेळ आहे. त्यांनी मराठ्यांसाठी आरक्षण मिळवून द्यावे, असेही जरांगे पाटील म्हणाले.

परचंडा येथे १० लाखांच्या सिमेंट रस्ता कामाचे आ. बाबासाहेब पाटील यांच्या हस्ते भूमिपूजन



अहमदपूर : परचंडा ता.अहमदपूर येथे आमदार स्थानिक विकास निधी अंतर्गत १० लक्ष रुपयांच्या निधीतून सिमेंट रस्ते कामाचा भूमिपूजन सोहळा आ.बाबासाहेब पाटील यांच्या हस्ते आयोजित करण्यात आला होता. या प्रसंगी आमदार पाटील यांनी उपस्थित राहून रोकडोबा देवस्थान येथे मनोभावे दर्शन घेत विकासकामाचे भूमिपूजन केले. तसेच ग्रामस्थांशी संवाद साधत केलेल्या सन्मानाचा स्वीकार केला.

एक लोकप्रतिनिधी सत्तेचा विनियोग जनसामान्यांच्या प्रश्नांवर काम करण्यासाठी करत असतो. तेच मी ही निरपेक्ष भावनेने मतदारसंघासाठी

माजी जिल्हा परिषद सदस्य दयानंदराव सुरवसे, माजी उपसभापती तुकाराम पाटील, शहराध्यक्ष अज्ञहरभाई बागवान, माजी चेअरमन दीपकराव जाधव, चेअरमन नारायणराव देशमुख, माजी चेअरमन बालाजीराव रोडके, संचालक सतीशराव नवटके, युवक तालुकाध्यक्ष दयानंदराव पाटील, टाकळगाव सरपंच युवराज घोरे, कंत्राटदार हुसेन शेख, इकबाल शेख, जिल्हाध्यक्ष प्रशांतलाल विभाग नबी सय्यद, धनराज बोडके, प्रतापराव जाधव, नागोराव दादा घोरे, चेअरमन निळकंठराव गोटे, कमलाकराव देशमुख, शेषराव चाकरे, बाळू घोरे,

सर्वकांतराव बेळ्हाळे, बाळासाहेबजी घोडके, गफार शेख, सतीशराव हायुळे, गजानन मेकले, ज्ञानेश्वरराव जाधव, बाळू पवार, गोपाळराव कानवटे, भानुदास कांबळवाड, श्रीधरराव जाधव, प्रशांत जाधव, श्री जाधव, बाबु शेर, विशाल जाधव, तुकाराम रेड्ढेवाड, भागवंत मुंडे, संगम कापसे, तुकाराम बापू जाधव, जनार्दन जाधव, भीमाशंकर रेड्ढेवाड, जनार्दन जाधव, अफजल पठाण, इलाही शेख ग्रामस्थ, पक्षाचे पदाधिकारी, कार्यकर्ते मोठ्या संख्येने उपस्थित होते.

एक लोकप्रतिनिधी सत्तेचा विनियोग जनसामान्यांच्या प्रश्नांवर काम करण्यासाठी करत असतो. तेच मी ही निरपेक्ष भावनेने मतदारसंघासाठी करतो आहे. आज रस्ते ही बाब दिसायला साधी आहे. मात्र अर्थकारण सुधारायचे असेल तर प्रभावी दळणवळणाची साधने ही अत्यंत महत्वाची असतात. मग ती रस्त्याची वाहतूक असेल. अहमदपूर चाक्रू विधानसभा मतदारसंघात रस्ते विकासाला गती देण्याचे काम केले. या पुढील काळातही मतदारसंघात रस्ते अधिक बळकट करण्यासाठी काम करणार आहोत.

१५ सप्टेंबर ते २ ऑक्टोबर पर्यंत 'स्वच्छता ही सेवा' उपक्रम राबविणार

- मुख्य कार्यकारी अधिकारी अनमोल सागर

लातूर : राष्ट्रपिता महात्मा गांधी यांच्या जयंतीचे औचित्य साधून २ ऑक्टोबर हा दिवस स्वच्छ भारत दिवस म्हणून साजरा केला जातो. यावर्षी स्वच्छ भारत दिवस २०२३ चा निमित्ताने १५ सप्टेंबर ते २ ऑक्टोबर २०२३ या कालावधीत स्वच्छता ही सेवा हा उपक्रम स्वच्छ भारत मिशन ग्रामीण व शहरी यांच्या संयुक्त विद्यमाने राबविला जाणार असल्याची माहिती जिल्हा परिषदेचे मुख्य कार्यकारी अधिकारी अनमोल सागर यांनी दिली.

स्वच्छता ही सेवा २०२३ ची थीम कचरामुक्त भारत आहे. यामध्ये दृश्यमान स्वच्छता व सफाईमित्र कल्याण यावरील लक्ष केंद्रित केले आहे. दरवर्षीप्रमाणे याही वर्षी स्वच्छतेचे उपक्रम राबविणे आवश्यक असून यामध्ये स्वयंस्फुरतेने श्रमदान करणे गरजेचे आहे. या स्वच्छता मोहिमेला लक्ष केंद्रित करून ग्रामीण भागातील बसस्थानक, पर्यटन स्थळे, वारसा स्थळे, नदी किनारे, घाट, नाले आदी सार्वजनिक ठिकाणी शहरी व ग्रामीण

भागत संयुक्त मोहीम राबविली जाणार आहे. भारतीय स्वच्छता लीग २.० स्वच्छतेसाठी युवकांच्या कृतीला चालना देण्यासाठी युवकांच्या नेतृत्वाखाली सर्व गटांना एकत्रित करून त्यांच्या गटाकडून स्वच्छतेची दृष्टिकोनातून पर्यावरण विशेषता टाकड्या स्वच्छ करण्यासाठी राज्यभरात १७ सप्टेंबर २०२३ रोजी स्वच्छ मोहिमेसह इतर उपक्रमांचेही आयोजन करण्याचे निर्देश केंद्र सरकारकडून देण्यात आले आहेत. मंत्री महोदय जनशक्ती मंत्रालय , मंत्री महोदय गृहनिर्माण व शहरी

विकास मंत्रालय नवी दिल्ली यांच्या हस्ते १५ सप्टेंबर २०२३ रोजी व्हिडिओ कॉन्फरन्स कार्यक्रमद्वारे संयुक्तपणे स्वच्छता ही सेवा उपक्रमाचा शुभारंभ करून संवाद कार्यक्रमाद्वारे सरपंच, जिल्हाधिकारी, मुख्य कार्यकारी अधिकारी, गट विकास अधिकारी तसेच शहरी व ग्रामीण स्थानिक स्वराज्य संस्थांचे इतर अधिकारी आणि विविध मंत्रालय यांच्यासोबत संवाद साधणार आहेत अशी माहिती पाणी पुरवठा व स्वच्छता विभागाचे उपमुख्य कार्यकारी अधिकारी मोहन अग्रंणे यांनी दिली.

त्यांच्या मते....

मी अमरावती लोकसभा मतदार संघातून निवडणूक लढवावी अशी कार्यकर्त्यांची इच्छा आहे.

- आनंदराज ओंबेडकर
नवनित राणांना कलानगरात हनुमान चालीसा म्हणावे लागणार

मुख्यमंत्री होणे हा नशिबाचा भाग आहे.

- अजितदादा पवार
प्रयत्नांती उपमुख्यमंत्रीपद

विशेष अधिवेशन देशाचे तुकडे करण्यासाठी.

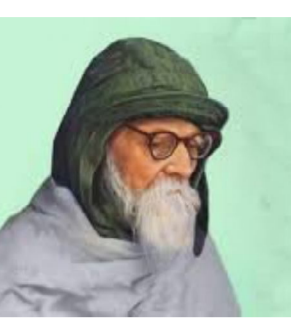
- नाना पटोले
नाना असं होणार असेल तर गंभीर प्रकार आहे.

कोणी वाटेकरी होईल असा पैरसमज ओबीसींनी करून घेऊ नये.

- देवेंद्र फडणवीस
काहीतरी 'जादू' गिरी दिसतेय.

भूदान चळवळीचे प्रणेते विनोबा भावे

भारतीय स्वातंत्र्यसैनिक आणि भूदान चळवळीचे प्रणेते म्हणून आचार्य विनोबा भावे यांना ओळखले जाते. त्यांचा जन्म ११ सप्टेंबर १८९५ रोजी रायगडमधील गागोदे येथे झाला. त्यांचे तिसरीपर्यंतचे शिक्षण त्यांचे काका गोपाळराव यांच्याच घरी झाले. त्यानंतर त्यांचे माध्यमिक आणि उच्च शिक्षण बडोदे येथेच झाले. २५ मार्च १९१६ मध्ये आई-वडिलांना न सांगताच सुरतला उतरून त्यांनी वाराणसी गाठली. वाराणसी येथील हिंदू विश्वविद्यालयात एके दिवशी गांधीजींचे भाषण झाले. या भाषणाचा त्यांच्या मनावर खोल परिणाम झाला. गांधीजींशी

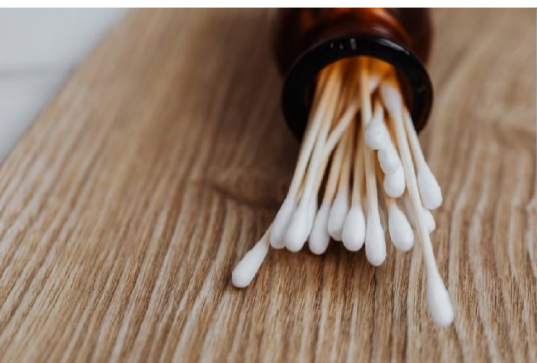


पत्रव्यवहार करून कोयंब आश्रमात त्यांनी गांधीजींची भेट घेतली. १९२१ मध्ये जमनालाल बजाज यांनी वर्धा येथे सत्याग्रह आश्रमाची शाखा सुरू केली. त्या शाखेचे संचालक म्हणून महात्मा गांधीजींनी विनोबांची निवड केली.

१९५१ मध्ये पोचमपल्ली या ठिकाणी गरीब कुटुंबीयांशी त्यांनी संवाद साधला. पोचमपल्लीतील रामचंद्र रेड्डी या सधन शेतकऱ्याने शंभर एकर जमीन दान करण्याचे जाहीर केले. येथूनच विनोबांच्या भूदान चळवळीला प्रारंभ झाला. त्यानंतर त्यांनी संपूर्ण भारत फिरून लोकांना त्यांच्या जमिनीचा १/६ वाटा भूमिहीन शेतकऱ्यांना देण्यास प्रवृत्त केले. भूदानासाठी निघालेली पदयात्रा तब्बल १३ वर्षे ३ महिने आणि ३ दिवस चालली. या यात्रेत जवळपास ८० हजार किलोमीटरचे अंतर कापून शेकडो एकर जमीन मिळवली. त्यानंतर १९५४ मध्ये विनोबांनी ग्रामदान चळवळ सुरू केली. या चळवळीत त्यांनी संपूर्ण गावच दान करण्याचे आवाहन केले. या चळवळीत त्यांना जवळपास एक हजार गावे दानस्वात मिळाली. अशा या थोर राष्ट्रभक्त समाजसेवकाचे १५ नोव्हेंबर १९८२ रोजी निधन झाले.

आता मोबाईलच्या माध्यमातून तुम्ही करू शकणार स्वतःच्या जमिनीची मोजणी, हा आहे सोपा मार्ग

या तंत्रज्ञानाच्या युगातही शेतकरी किंवा इतर लोक जमीन किंवा घराच्या प्लॉटचे मोजमाप करण्यासाठी टेप किंवा दोरीचा वापर करतात. बरेच लोक तर पैसे खर्च करून जमिनीची मोजणी करण्यासाठी एखाद्या प्रायव्हेट कंत्राटदाराला बोलावतात. विशेष म्हणजे अनेकांना टेप, दोरी किंवा कंत्राटदाराच्या साहाय्याने जमीन मोजावी लागते. यामुळे खर्च वाढतो. पण आता तुम्हाला हवे असेल, तर तुम्ही तुमच्या प्लॉटचे मोजमाप फक्त मोबाईलच्या माध्यमातून करू शकता. तुम्ही जमिनीची दिशा देखील तपासू शकता. यासाठी तुम्हाला तुमच्या मोबाईलमध्ये एक ॲप डाउनलोड करावे लागेल. त्यानंतर या ॲपच्या मदतीने तुम्ही तुमच्या मोबाईलवरून तुमच्या जमिनीचे किंवा घराच्या प्लॉटचे मोजमाप सहज करू शकता. विशेष म्हणजे घर बांधताना प्लॉटच्या दिशेची माहिती योग्य असायला हवी. कारण वास्तुनुसार शौचाचार्य, शयनकक्ष, मंदिर आणि स्वयंपाकघर हे योग्य दिशेने बांधले जातात, जेणेकरून नंतर कोणतीही अडचण येत नाही. चला तर मग आम्ही तुम्हाला मोबाईलवरून जमीन किंवा प्लॉटची दिशा मोजण्याची योग्य पद्धत सांगतो. आजच्या युगात जवळपास प्रत्येकाकडे स्मार्टफोन आहे. जर तुम्हाला मोबाईलच्या मदतीने जमीन मोजायची असेल, तर तुमच्या स्मार्ट फोनमध्ये ऱ्हड्ड अश्र्वीश्री -१शर चशरीशी किंवा ऱ्हड्ड -१शर उश्रलीश्री ॲप डाउनलोड करा. जमीन मोजण्यासाठी हे सर्वोत्तम ॲप आहे. आता हे ॲप मोबाईलमध्ये उघडा. काही सेकंदांनंतर एक नवीन पृष्ठ उघडेल. त्यानंतर तुम्हाला सर्च ऑप्शन दिलेले. तुम्हाला त्या सर्च ऑप्शनवर क्लिक करावे लागेल. यानंतर, तुम्हाला येथे मोजमाप करायचे असलेले कोणतेही ठिकाण शोधा. आता तुम्हाला चित्रानुसार १ क्रमांकाच्या बटणावर क्लिक करावे लागेल. बटण क्रमांक १ वर क्लिक करताच तुमच्या मोबाईल स्क्रीनवर तीन पर्याय दिसतील. पण तुम्हाला पर्याय क्रमांक २ वर क्लिक करावे लागेल. आता वर दिलेल्या चित्रप्रमाणे ज्या ठिकाणी तुम्हाला मोजायचे आहे, त्या जागेला हळू हळू स्पर्श करा. असे केल्याने जमिनीचे किंवा शेताचे मोजमाप काढले.



इयरबड्सच्या मदतीने घरातील 'या' वस्तू करू शकता स्वच्छ

घराची स्वच्छता करणे सोपे नव्हे. नेहमीच घराच्या लहान-लहान कोपऱ्यात धूळ जमा झालेली आपण पाहतो. अशातच तेथे झाडूचा वापर केला जाऊ शकत नाही. त्यामुळे ते स्वच्छ कसे करायचे असा प्रश्न पडतो.

वास्तविकरित्या असे करणे गरजेचे नाही. लहान ठिकाणाच्या क्लिनिंगसाठी तुम्ही इअरबड्सचा वापर करू शकता. याला कॉटन स्वॅब असे सुद्धा म्हटले जाते. बहुतांश लोक याचा काय काय स्वच्छ करण्यासाठी करतात. मात्र खरंतर घरातील काही लहान-लहान वस्तू सुद्धा याच्या माध्यमातून स्वच्छ करण्यास मदत होईल.

कंप्युटरचा की-बोर्ड स्वच्छ करा

आजच्या काळात कंप्युटर किंवा लॅपटॉप हा प्रत्येक घराची गरज झाला आहे. मात्र याच्या स्वच्छतेकडे बहुतांश लोक लक्ष देत नाहीत. वेळोवेळी स्वच्छ न केल्यास त्याच्या की-बोर्डमध्ये धूळ जमा होते. हिच धूळ स्वच्छ करण्यासाठी तुम्ही इअरबड्सचा वापर करू शकता.

ज्वेलरी करू शकता स्वच्छ

आंगठी ते झुकेले सुद्धा तुम्ही इअरबड्सच्या मदतीने स्वच्छ करू शकता. मात्र इअरबड्सने स्वच्छता करताना काळजी जरूर घ्या.

लहान इलेक्ट्रॉनिक्स प्रोडक्ट्स करा स्वच्छ

कॅमेरा, गेम कंट्रोलर अथवा लहान स्पीकर सारखे लहान इलेक्ट्रॉनिक्स गॅजेट्स स्वच्छ करणे खर्च कठीण काम असते. अशातच हे गॅजेट्स स्वच्छ करण्यासाठी तुम्ही इअरबड्सचा वापर करू शकता.

फर्निचरवरील डाग हटवा

जर फर्निचरवर एखादा डाग लागला असेल तर तो क्लिन करण्यासाठी इअरबड्सचा वापर करू शकता. कापड किंवा फर्निचरच्या फॅब्रिकवर लागलेले डाग तुम्ही इअरबड्सच्या मदतीने क्लिनिंग सोल्यूशनचा वापर करून स्वच्छ करू शकता.

शेतकरी आत्महत्येचा कलंक पुसता येणार नाही!



मुंबई : कर्जबाजारीपणा, नापिकी, महागाईमुळे बिकट झालेली आर्थिक परिस्थिती, गेल्या वर्षी अतिवृष्टी, त्यानंतर आता दुष्काळाचे संकट या सगळ्यातून शेतकऱ्यांना बाहेर काढण्यात सरकार अपयशी ठरले आहे, अशी टीकाही त्यांनी केली आहे. काय म्हटले जयंत पाटील यांनी ट्वीटमध्ये? एकीकडे सभागृहात बोलताना मुख्यमंत्री राज्याला शेतकरी आत्महत्या मुक्त करण्याची घोषणा करतात. दुसरीकडे मराठवाड्यात मात्र शेतकरी आत्महत्यांचा उच्चांक गाठला आहे. गेल्या आठ महिन्यात तब्बल ८६५ शेतकऱ्यांनी टोकाचे पाऊल उचलून आत्महत्या केल्याची आकडेवारी धक्कादायक आहे. दिवसाला सरासरी २ ते ३ शेतकऱ्यांनी आपले आयुष्य संपवले आहे, असे पाटील यांनी एक्समध्ये नमूद केले आहे.

शेतकरी आत्महत्येच्या एका बातमीच्या आधारे पाटील यांनी सरकारवर निशाणा साधला आहे.

KYC अपडेट न केल्याने निलंबित झाले बँक खाते, आता काय करायचे, हे आहे उत्तर

आजकाल प्रत्येकाची एक किंवा अनेक बँक खाती आहेत. अशा परिस्थितीत हे सर्व सांभाळणे फार कठीण होऊन बसते. ठड्ड देखील वेळोवेळी बँक खात्यांसाठी नवीन अपडेट आणत असते. अलीकडेच आरबीआयने पुन्हा एक मार्गदर्शक सूचना जारी केली आहे. त्यानुसार, जर तुमच्याकडे बँक खाते आहे, पण तुम्ही त्याचे केवायसी पूर्ण केले नाही, तर तुमचे खाते निलंबित केले जाऊ शकते. केवायसी अपडेटमुळे, तुम्हाला खाते निलंबनापासून ते परतवा आणि व्यवहारांपर्यंत समस्या येऊ शकतात. अशा परिस्थितीत, तुमचे बँक खाते निलंबित झाल्यास तुम्ही काय करावे ते आम्ही तुम्हाला सांगतो.

प्रत्येक श्रेणीतील ग्राहकांसाठी केवायसी प्रक्रिया वेगळी असते. उच्च जोखीम असलेल्या ग्राहकांना आजकाल प्रत्येकाची एक किंवा अनेक बँक खाती आहेत. अशा परिस्थितीत हे सर्व सांभाळणे फार कठीण होऊन बसते. ठड्ड देखील वेळोवेळी बँक खात्यांसाठी नवीन अपडेट आणत असते. अलीकडेच आरबीआयने पुन्हा एक मार्गदर्शक सूचना जारी केली आहे. त्यानुसार, जर तुमच्याकडे बँक खाते आहे, पण तुम्ही त्याचे केवायसी पूर्ण केले नाही, तर तुमचे खाते निलंबित केले जाऊ शकते. केवायसी अपडेटमुळे, तुम्हाला खाते निलंबनापासून ते परतवा आणि व्यवहारांपर्यंत समस्या येऊ शकतात. अशा परिस्थितीत, तुमचे बँक खाते निलंबित झाल्यास तुम्ही काय करावे ते आम्ही तुम्हाला सांगतो.

प्रत्येक श्रेणीतील ग्राहकांसाठी केवायसी प्रक्रिया वेगळी असते. उच्च जोखीम असलेल्या ग्राहकांना

जयंत पाटील यांची सरकारवर टीका

आर्थिक परिस्थिती, गेल्या वर्षी अतिवृष्टी, त्यानंतर आता दुष्काळाचे संकट या सगळ्यातून शेतकऱ्यांना बाहेर काढण्यात सरकार अपयशी ठरले आहे, अशी टीकाही त्यांनी केली आहे. काय म्हटले जयंत पाटील यांनी ट्वीटमध्ये? एकीकडे सभागृहात बोलताना मुख्यमंत्री राज्याला शेतकरी आत्महत्या मुक्त करण्याची घोषणा करतात. दुसरीकडे मराठवाड्यात मात्र शेतकरी आत्महत्यांचा उच्चांक गाठला आहे. गेल्या आठ महिन्यात तब्बल ८६५ शेतकऱ्यांनी टोकाचे पाऊल उचलून आत्महत्या केल्याची आकडेवारी धक्कादायक आहे. दिवसाला सरासरी २ ते ३ शेतकऱ्यांनी आपले आयुष्य संपवले आहे, असे पाटील यांनी एक्समध्ये नमूद केले आहे.

शेतकरी आत्महत्येच्या एका बातमीच्या आधारे पाटील यांनी सरकारवर निशाणा साधला आहे.

देशातील टॉप ५ श्रीमंत आमदारांपैकी एक आहेत चंद्राबाबू नायडू, इतकी आहे त्यांची संपत्ती

कौशल्य विकासात सहभागी असल्याच्या आरोपाचा सामना करत असलेले आंध्र प्रदेशचे माजी मुख्यमंत्री चंद्राबाबू नायडू यांना अटक करण्यात आली आहे. पण तुम्हाला माहिती आहे का तेलुगू देसम पक्षाचे अध्यक्ष चंद्राबाबू नायडू यांचा समावेश अजूनही देशातील टॉप-५ श्रीमंत आमदारांमध्ये आहे. कोट्यवधी रुपयांच्या मालमतेचे ते मालक आहेत. जाणून घेऊया त्यांच्याकडे कोणती संपत्ती आहे

एन. चंद्राबाबू नायडू हे आंध्र प्रदेशातील चित्तूरमधील कुपूम मतदारसंघाचे आमदार आहेत. २०१९ च्या आंध्र प्रदेश विधानसभा निवडणुकीत दिलेल्या प्रतिज्ञापत्रानुसार त्यांची एकूण संपत्ती ६०० कोटी रुपयांपेक्षा जास्त आहे. संपूर्ण देशात चंद्राबाबू नायडूपेक्षा जास्त संपत्ती असलेले केवळ ३ आमदार आहेत. हे तीन आमदारही दक्षिणेतील राज्यांचे आहेत.

निवडणूक प्रतिज्ञापत्रानुसार चंद्राबाबू नायडू यांच्याकडे एकूण ६६.८.५७ कोटी रुपयांची संपत्ती आहे. तर त्याचे दायित्व केवळ १५ कोटी रुपये आहे. यापैकी त्यांच्याकडे हेरिटेज फूड्स लिमिटेड कंपनीतील हिस्सेदारीमुळे सुमारे ५४.५ कोटी रुपये आहेत. त्यांच्याकडे कंपनीचे १.०६,६१,६५२ शेअर्स आहेत. २०१९ मध्ये निवडणूक प्रतिज्ञापत्राच्या वेळी, त्याच्या शेअर्सचे मूल्य ५११.९० रुपये होते.

मात्र, सध्या कंपनीच्या शेअर्सचे मूल्य २७२ रुपयांपर्यंत खाली आले आहे. अशाप्रकारे चंद्राबाबू नायडू यांच्या मालमतेतील या कंपनीच्या शेअर्सचे मूल्य केवळ २८९ कोटी रुपये इतके कमी झाले आहे. याशिवाय त्यांच्याकडे विजया बँकेचे १.०० शेअर्स आहेत, जे आता बँक ऑफ बडोदामध्ये विलीन झाले आहेत. त्यावेळी त्यांच्या बँक खात्यात सुमारे ४५ लाख रुपये रोख स्वरूपात जमा आहेत. तर पत्नीच्या खात्यात १६ लाख रुपये जमा करण्यात आले. चंद्राबाबू नायडू यांनी सोने आणि मालमतेत चांगली गुंतवणूक केली आहे. त्यांच्याकडे आणि त्यांच्या पत्नीकडे सोने, चांदी, दागिने आणि रत्ने इत्यादी एकूण दोन कोटी रुपये आहेत. याशिवाय त्यांच्या संपत्तीमध्ये ४५ कोटी रुपयांची शेतजमीन, २९ कोटी रुपयांच्या व्यावसायिक इमारती आणि १९ कोटी रुपयांच्या निवासी इमारतींचा समावेश आहे. अशा प्रकारे त्यांच्याकडे एकूण ९४ कोटी रुपयांची मालमत्ता आहे.

देशातील सर्वात श्रीमंत आमदार कर्नाटकचे उपमुख्यमंत्री डीके शिवकुमार आहेत. त्यांची एकूण संपत्ती १४१३ कोटी रुपये आहे. यानंतर कर्नाटकचे एच. पट्टस्वामी गौडा १२६७ कोटी रुपयांच्या संपत्तीसह दुसऱ्या क्रमांकावर आहेत आणि ११५६ कोटी रुपयांच्या संपत्तीसह कर्नाटकचे प्रियंकुण तिसऱ्या क्रमांकावर आहेत. देशातील पाचवे श्रीमंत आमदार गुजरातचे जयंतीभाई सोमभाई पटेल आहेत. त्यांची एकूण संपत्ती ६६१ कोटी रुपये आहे.

बाबासाहेबांच्या महान संदेशातून 'तो' शब्द काढणार का? दानवेंचा फडणवीसांना सवाल



मुंबई : अमरावतीमधील एका कार्यक्रमात उपमुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी 'इंडिया' आणि 'भारत' वादावरून ठाकरे गटाला लक्ष्य केले. 'भारत माता की जय' म्हणायला चांगले वाटते की, 'इंडिया माता की जय' म्हणायला, असा सवाल उपस्थितांना केला होता. त्याला ठाकरे गटाचे नेते आणि विधान परिषदेतील विरोधी पक्षनेते अंबादास दानवे यांनी प्रत्युत्तर दिले आहे.

अमरावतीत तुम्ही इंडिया शब्दाची आपली खदखद व्यक्त केलीत. 'इंडिया' या शब्दाची आपल्याला ऍलर्जी आहे हे कळायला तुम्हाला आणि तुमच्या पक्षाला ७५ वर्षे लागली! जग भारतीयांना 'इंडियन' म्हणून ओळखतात, त्यामुळे 'इंडिया' ही संकल्पना जगपरिचित आहे, हे माहित असू द्या! खासदार नवनीत राणा आणि आमदार रवी राणा यांनी रविवारी अमरावतीमध्ये आयोजित केलेल्या दहीहंडी उत्सव कार्यक्रमात उपमुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस सहभागी झाले होते. भारताने चंद्राच्या दक्षिण ध्रुवावर यान उतरवले असून, अशी कामगिरी करणारा भारत हा पहिला देश ठरला आहे. तेव्हा 'भारत माता की जय' म्हणायला किती चांगले वाटते; पण 'इंडिया माता की जय' म्हणायला चांगले वाटते का, असा प्रश्न विचारत उपमुख्यमंत्री फडणवीस यांनी माजी

मुख्यमंत्री उद्धव ठाकरे यांच्यासह इंडिया आघाडीला टोला लगावला. ठाकरे गटाचे नेते अंबादास दानवे यांनी ट्वीट करत, त्यांनी फडणवीस यांना प्रत्युत्तर दिले आहे. अमरावतीत देवेंद्र फडणवीस यांनी 'इंडिया' शब्दाबद्दलची खदखद व्यक्त केली. 'इंडिया' या शब्दाची आपल्याला ऍलर्जी आहे, हे कळायला तुम्हाला आणि तुमच्या पक्षाला ७५ वर्षे लागली, असा टोला त्यांनी लगावला आहे. जग भारतीयांना 'इंडियन' म्हणून ओळखतात, त्यामुळे 'इंडिया' ही संकल्पना जगपरिचित आहे, हे माहित असू द्या. भारतरत्न डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर म्हणाले होते "We are Indians, firstly and lastly". मग त्यांच्या या महान संदेशातून तुम्ही 'खपवळपी' शब्द काढणार आहात का? असा थेट सवालही त्यांनी फडणवीस यांना केला आहे.

'डिपीडिपी'ने इलेक्ट्रॉनिक्स रोजगार संधी!

'डिपीडिपी'ने इलेक्ट्रॉनिक्स रोजगार संधीची दगफुटी होणार आहे, असे म्हटले तर ते वावगे ठरणार नाही. पृथ्वीवरील एकंदर रोजगारांच्या २१ टक्के रोजगार हे एकट्या इलेक्ट्रॉनिक्स टेक्नॉलॉजीच्या संदर्भातील रोजगारांशी संबंधित आहेत. तसेच जगातील सर्वात जास्त श्रीमंत व्यक्ती हेदेखील इलेक्ट्रॉनिक्स तंत्रज्ञान क्षेत्रातील कंपन्यांशी

सायन्सकडे पुन्हा दुसरी पदवी घेण्यासाठी ओढा वाढत आहे. अशात नव्याने आलेल्या 'डिपीडिपी' कायद्याने इलेक्ट्रॉनिक्सच्या विद्यार्थ्यांना प्राधान्यक्रमाने रोजगार उपलब्ध होणार आहेत. सुप्रीम कोर्टाने राईट टू प्रायव्हेसी हा मूलभूत अधिकार घोषित केल्यानंतर ६ वर्षांनंतर डिपीडिपी म्हणजे डिजिटल पर्सनल

काळात डेटा कलेक्शन व मॉनिटरिंगसाठी आवश्यक फिनटेक, ब्रेन टू मशिन इंटरॅक्टिंग (बीटूएम), आर्टिफिशियल इंटेलिजन्स (एआय), इंटरनेट ऑफ थिंग्ज (आयओटी), डेटा सायन्स व ऍनॅलिसिस, सायबर सिक्युरिटी, रोबोट व कोबोट, ब्लॉकचेन, व्हर्च्युअल रियॅलिटी (व्हीआर), एग्युमेंटेड रियॅलिटी (एआय), मेटाव्हर्स, क्लाऊड कॉम्प्युटिंग,

काळात डेटा कलेक्शन व मॉनिटरिंगसाठी आवश्यक फिनटेक, ब्रेन टू मशिन इंटरॅक्टिंग (बीटूएम), आर्टिफिशियल इंटेलिजन्स (एआय), इंटरनेट ऑफ थिंग्ज (आयओटी), डेटा सायन्स व ऍनॅलिसिस, सायबर सिक्युरिटी, रोबोट व कोबोट, ब्लॉकचेन, व्हर्च्युअल रियॅलिटी (व्हीआर), एग्युमेंटेड रियॅलिटी (एआय), मेटाव्हर्स, क्लाऊड कॉम्प्युटिंग,

काळात डेटा कलेक्शन व मॉनिटरिंगसाठी आवश्यक फिनटेक, ब्रेन टू मशिन इंटरॅक्टिंग (बीटूएम), आर्टिफिशियल इंटेलिजन्स (एआय), इंटरनेट ऑफ थिंग्ज (आयओटी), डेटा सायन्स व ऍनॅलिसिस, सायबर सिक्युरिटी, रोबोट व कोबोट, ब्लॉकचेन, व्हर्च्युअल रियॅलिटी (व्हीआर), एग्युमेंटेड रियॅलिटी (एआय), मेटाव्हर्स, क्लाऊड कॉम्प्युटिंग,

काळात डेटा कलेक्शन व मॉनिटरिंगसाठी आवश्यक फिनटेक, ब्रेन टू मशिन इंटरॅक्टिंग (बीटूएम), आर्टिफिशियल इंटेलिजन्स (एआय), इंटरनेट ऑफ थिंग्ज (आयओटी), डेटा सायन्स व ऍनॅलिसिस, सायबर सिक्युरिटी, रोबोट व कोबोट, ब्लॉकचेन, व्हर्च्युअल रियॅलिटी (व्हीआर), एग्युमेंटेड रियॅलिटी (एआय), मेटाव्हर्स, क्लाऊड कॉम्प्युटिंग,

काळात डेटा कलेक्शन व मॉनिटरिंगसाठी आवश्यक फिनटेक, ब्रेन टू मशिन इंटरॅक्टिंग (बीटूएम), आर्टिफिशियल इंटेलिजन्स (एआय), इंटरनेट ऑफ थिंग्ज (आयओटी), डेटा सायन्स व ऍनॅलिसिस, सायबर सिक्युरिटी, रोबोट व कोबोट, ब्लॉकचेन, व्हर्च्युअल रियॅलिटी (व्हीआर), एग्युमेंटेड रियॅलिटी (एआय), मेटाव्हर्स, क्लाऊड कॉम्प्युटिंग,



'डिजिटल डेटा संरक्षण विधेयक २०२३' ची यावर्षी ५ जुलै रोजी युनिव्हर्सिटी ऑफ इंडिया मंत्रिमंडळात, ७ ऑगस्ट लोकसभेत, ९ ऑगस्ट राज्यसभेत मंजुरीनंतर ११ ऑगस्ट २०२३ रोजी राष्ट्रपती द्रौपदी मुर्मू यांनी या विधेयकावर संमती-स्वाक्षरी केल्यानंतर त्याच दिवशी राजपत्रात २१ पानांची अधिसूचना जारी केली आहे. यामुळे परदेशात गेलेले भारतीय युवक परत भारतात बोलविण्यासाठी प्रशासन पातळीवरदेखील धोरणात्मक कृती आराखडा बनवून त्याची अंमलबजावणी तातडीने होणे आवश्यक आहे. येल्या तीन वर्षात भारतातील कंपन्यांसोबत 'टायअप' करीत मोठ्या संख्येने भारतात राहूनच काम करीत भारतीय 'ब्रेन' आणि 'डेटा' दोन्ही जगातील १९३ देशांमध्ये भारतीय नागरिकांचा डेटा सुरक्षित करणारा भारत हा एकमेव देश

महाराष्ट्राला कायद्याचा फायदा!

औद्योगिक शहर अशी ओळख असलेल्या नाशिकमध्ये ३५० एकर जमिनीवर सुमारे ७००० कोटीपेक्षा जास्त रकम खर्चून आडागाव येथे 'इलेक्ट्रॉनिक्स क्लस्टर' बनत आहे. अमरावती, औरंगाबाद, नागपूर, अहमदनगर, पुणे, मुंबई, ठाणे, सातारा, कोल्हापूर, सांगली, सोलापूर, लातूर या ठिकाणी मोठ्या प्रमाणात इलेक्ट्रॉनिक्स व इन्फोमेशन टेक्नोलॉजी (आयटी) कंपन्या तसेच इकोसिस्टिम आहे. यामुळे महाराष्ट्रातील इलेक्ट्रॉनिक्स टेक्नोलॉजीच्या विद्यार्थ्यांना कायद्याचा सर्वात जास्त फायदा होणार आहे.

-प्रा. किरणकुमार जोहर

आरोग्य

जर तुम्ही हृदयाचे रुग्ण असाल, तर चुकूनही पिऊ नका हे आरोग्यदायी पेय, जाणून घ्या तोटे



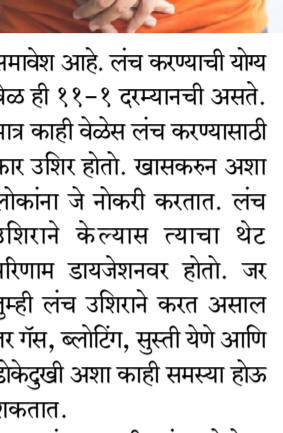
उन्हाळ्यात ताक आरोग्यासाठी खूप फायदेशीर असते. शरीर थंड ठेवण्यासोबतच आतड्यांचे आरोग्यही सुधारते. कॅल्शियम, फॉस्फरस, व्हिटॅमिन बी १२ आणि खनिजे यांसारखे अनेक आवश्यक पोषक घटक ताकामध्ये आढळतात. हे सर्व पोषक आपल्या शरीरातील अनेक समस्या कमी करू शकतात. पण तुम्हाला माहित आहे का की काही परिस्थितींमध्ये ताक

शकते. याशिवाय अशा परिस्थितीत रात्रीच्या वेळीही ताक पिणे टाळावे. जर तुम्हाला किडनी किंवा एंजिमाशी संबंधित काही समस्या असतील, तर अशा परिस्थितीतही ताक पिऊ नका. असे केल्याने आरोग्याला अनेक प्रकारची हानी होऊ शकते. किडनीशी संबंधित

समस्या असल्यास डॉक्टरांचा सल्ला घेतल्यानंतरच ताक सेवन करा. ताकामध्ये सॅच्युरेटेड फॅट मुबलक प्रमाणात आढळते. अशा परिस्थितीत हृदयाशी संबंधित समस्या असलेल्या रुग्णांसाठी ताक सेवन करणे आरोग्यदायी मानले जात नाही. आरोग्य तज्ज्ञांच्या मते, हृदयाच्या रुग्णांनी ताक प्यायल्यास ते कोलेस्ट्रॉल वाढवू शकते, जे त्यांच्यासाठी धोकादायक आहे. वाढत्या वयाबरोबर लोकांना हाडांशी संबंधित समस्यांचा सामना करावा लागतो. या समस्यांमध्ये सांधेदुखी, संधिवात आणि स्नायू दुखणे इ. अशा परिस्थितीत ताक पिणे टाळावे. यामुळे सांधेदुखी आणि कडकपणा वाढू शकतो. ताक पिण्यापूर्वी, कृपया आपल्या डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.

वेळेवर लंच करणे शक्य नसल्यास 'या' टीप्सने सुधारा डाइजेशन

हेल्दी राहण्यासाठी डाइजेशन योग्य असणे अत्यंत गरजेचे असते. आपण धावपळीच्या आयुष्यात काही अशा चुका करून बसतो की, त्याचा आपल्या पचनावर परिणाम होतो. ज्यामध्ये ब्रेकफास्ट स्किप करणे, लंच उशिराने करणे अशा गोष्टींचा



समावेश आहे. लंच करण्याची योग्य वेळ ही ११-१२ दरम्यानची असते. मात्र काही वेळेस लंच करण्यासाठी फार उशिरा होतो. खासकरून अशा लोकांना जे नोकरी करतात. लंच उशिराने केल्यास त्याचा थेट परिणाम डायजेशनवर होतो. जर तुम्ही लंच उशिराने करत असाल तर गॅस, ब्लोटिंग, सुस्ती येणे आणि डोकेदुखी अशा काही समस्या होऊ शकतात.

येतील. जेणेकरून डाइजेशन सुधारण्यास मदत होईल. ११-१२ दरम्यान पाणी प्या. एक्सपर्ट्सच्या मते जर तुम्ही ११-१२ दरम्यान लंच करू शकत नसाल तर एक ग्लास पाणी जरूर प्या. पाणी प्यायल्याने डाइजेशन सुधारते आणि मेटाबॉलिज्म सुधारते. जर ब्रेकफास्ट लवकर केला असेल आणि लंच करण्यास उशिरा होत असल्यास ११-१२ दरम्यान पाणी जरूर प्या.

पल्पी फळं खा
जर तुम्ही लंच वेळेवर करत नसाल तर ११-१२ दरम्यान पपई, चिकू किंवा केळ्यासारखी पल्पी फळं खाऊ शकता. जर तुमच्याकडे फळं नाही तर खजू खा. जेणेकरून लंच करतवेळी गॅस किंवा ब्लोटिंगची समस्या येणार नाही.
लंच नंतर तूप-गुळ खा
११-२ दरम्यान वरील गोष्टी खाल्ल्यानंतर तुम्ही २-३ वाजता लंच करू शकता. त्यानंतर तूप आणि गुळ खा. एक लहान तुकडा गुळाचा तुपासोबत खा. जेणेकरून लंच नंतर गॅस आणि ब्लोटिंगची समस्या होणार नाही.

'हे' पदार्थ शरीराबाहेर फेकतात विषारी रसायने

आहार आणि वातावरणामुळे शरीरात अनेक केमिकल्स प्रवेश करतात जे आपल्या आरोग्यासाठी नुकसानदायक आहेत. लिव्हर आणि किडनी ही रसायने शरीरातून बाहेर काढण्यासाठी मदत करतात पण याव्यतिरिक्त या चार पदार्थांचे सेवन केल्याने देखील विषारी रसायनांचा प्रभाव नाहीसा केला जाऊ शकतो.



'हे' पदार्थ शरीराबाहेर फेकतात विषारी रसायने
शलजम के फायदे और औषधीय गुण : Health Benefits of Shaljam
अॅन्टीऑक्सिडेंट्स आणि सल्फरयुक्त सलगम डीटॉक्सिफिकेशनमध्ये मदत करणार्या एंजाइम्सला सक्रिय करतं.
काकडी : उन्हाळ्यात काकडी खाल्ल्याने शरीराला होतात हे जबरदस्त फायदे होतात. काकडीत आढळणारे ९५ % पाणी लघवीच्या माध्यमातून विषारी रसायने आणि आम्लीय पदार्थांना बाहेर काढण्यात मदत करतं.

अक्रोड : अक्रोडमध्ये ओमेगा-३ फॅटी अॅसिड्स असतात. जे हृदयाला स्वस्थ ठेवत असून डिटॉक्सिफिकेशनचे काम करतं. मेंदूत ६० % फॅट असतात. म्हणून अक्रोडमध्ये असलेले ओमेगा-३ फॅटी अॅसिड्स मेंदूसाठी उत्तम आहार आहे.
कोथिंबीर : कोथिंबीर विषारी तत्वांना शरीरातील पेशींपासून दूर ठेवते. यासोबत कोथिंबीरचे सेवन केल्याने लिव्हरला स्वच्छ करणार्या एन्झाइम्समध्ये उर्जेचा प्रवाह सुळीत होतो.
गाजर : गाजर अ जीवनसत्त्व युक्त असल्याने हे डोळ्यांसाठी अत्यंत उपयुक्त आहे. भरपूर गाजर खाण्याने मोतीबिंदू आणि मंद दृष्टीची भीती नसते.
टोमॅटो : टोमॅटोमध्ये मनुष्याच्या हृदयासारखे चार चेंबर असतात. यात असलेले विटामिनस रक्त शुद्ध करून हृदयाला निरोगी ठेवण्यात मदत करतात.
राजमा : राजमा इंग्रजीत किडनी बीन म्हणून ओळखले जाते. राजमाचे सेवन केल्याने ब्लड प्रेशर आणि मधुमेहावर नियंत्रण राहतं. एकूण हे किडनीसाठी फायदेशीर आहे.

सातत्याने झोप कमी होणे ठरू शकते धोकादायक

हेल्दी राहण्यासाठी जेवढे खाण्याची-पिण्याची आवश्यकता असते तेवढीच गरज झोपेची सुद्धा असते. जेव्हा तुम्ही उत्तम आणि पुरेशी झोप घेताल तेव्हा तुमचा मेंदू रिलॅक्स राहतो. तसेच तुम्हाला फ्रेश ही वाटते. पुरेशी झोप झाल्यास तुमचा मेंदू व्यवस्थितीत काम करू शकतो. या उलट जर तुम्ही पुरेशी झोप घेतली नाही तर तुमच्या मेंदूच्या कार्यावर त्याचा परिणाम होतो. एका रिसर्चमध्ये असा दावा करण्यात आला आहे की, झोपेच्या कमतरतेमुळे मेंदूला नुकसान पोहचू शकते आणि तुम्ही काही आजारांचे शिकार होऊ शकता.



शकतो. उंदरांच्या मेंदूवर करण्यात आलेल्या रिसर्चनुसार असे सांगण्यात आले की, झोपेच्या कमतरतेमुळे कॉग्निटिव्ह डिसफंक्शन म्हणजेच विचार करणे, घेण्याची क्षमता प्रभावित होते. हा अभ्यास एका रिसर्चमध्ये प्रकाशित झाला आहे. संशोधकांनी आपल्या रिसर्चमध्ये मेंदूच्या अशा प्रोटेक्टिव्ह प्रोटीनला एनालिसिस

केले ज्याचा स्तर झोपेच्या कमतरतेमुळे कमी होतो. संशोधकांनी असे म्हटले की, प्लियोट्रोफिन किंवा पीटीएन नावाचे प्रोटीन हाडांचा विकास, सूज आणि कॅन्सर मेटास्टॅसिस सारख्या फॅक्शनमध्ये मोठी भूमिका बजावते. काही संशोधकांना असे आढळून आले की, कमी पीटीएनमुळे मेंदूतील हिप्पोकॅम्पस

कोशिका मृत होऊ लागतात. पीटीएन अल्जाइमर आणि अन्य न्युरोडीजेनेरेटिव्ह रोगांशी संबंधित आहे. त्यांनी असे म्हटले की, झोप आपली स्मरणशक्ती उत्तम ठेवणे आणि शिकण्याची क्षमतेत महत्त्वपूर्ण भूमिका निभावते. झोपेच्या कमतरतेमुळे योग्य प्रकारे लक्ष केंद्रित करणे आणि स्मरणशक्ती प्रभावित होऊ शकते.

थंड अन्न आरोग्यासाठी ठरू शकते घातक, जाणून घ्या का फायदेशीर आहे गरम जेवण

व्यस्त जीवनामुळे बहुतेक लोक त्यांच्या आहाराबाबत बेफिकीर दिसतात. ऑफिस किंवा शाळेला उशीर होऊ नाही, यासाठी बहुतेक लोक रेडी टू इटसारख्या गोष्टींवर अवलंबून असतात. पण अशा गोष्टींमुळे आरोग्याचे अनेक नुकसान होऊ शकते. शरीराच्या विकासासाठी सकस आणि पौष्टिक आहार घेणे आवश्यक आहे.



खातात. आरोग्य तज्ञांच्या मते, गरम अन्न आपल्या आरोग्यासाठी खूप फायदेशीर आहे. गरम अन्न खाल्ल्याने पोट खराब होण्याचा धोकाही कमी होतो, असे आरोग्य तज्ज्ञांचे म्हणणे आहे. जेव्हा गरम अन्न आपल्या शरीरात पोहोचते, तेव्हा ते सहजपणे शोषले जाते. ते पचवण्यासाठी शरीराला फार कष्ट

करावे लागत नाहीत. जर कोणी सतत थंड अन्न खात असेल, तर त्यामुळे पोटदुखी किंवा पोटाशी संबंधित अनेक समस्या उद्भवू शकतात. थंड अन्नामध्ये बॅक्टेरिया असू शकतात. पण थंड अन्नापेक्षा गरम अन्न जास्त पौष्टिक असते. गरम अन्नामध्ये जीवाणू जन्म घेऊ शकत नाहीत. याशिवाय अन्न नीट शिजवून

खाळे, तर संसर्ग होऊन खराब होण्याचा धोका कमी होतो. गरम अन्न खाल्ल्याने मेटाबॉलिझमला चालना मिळते. तथापि, हे नेहमीच घडले पाहिजे, असे नाही. जर तुम्ही गरम अन्न खाळे, तर ते अधिक स्वादिष्ट लागते, ज्यामुळे तुमची भूक आपोआप वाढते. त्याचा थेट परिणाम तुमच्या चयापचयावरही होतो. त्यामुळे गरम अन्न खाण्याचे इतके फायदे झाल्यानंतर आता तुम्हीही थंड अन्न खाणे बंद केले पाहिजे. थंड अन्न आरोग्यासाठी चांगले नसल्यामुळे आहारात गरम आणि ताज्या अन्नाला प्राधान्य द्या.



वजन कमी करण्यासाठी खा

करवंद

पावसाळ्याच्या दिवसात सर्वाधिक मिळणारी करवंद प्रत्येकजण आवडीने खातात. यामध्ये पोषक तत्त्वे भरपूर प्रमाणात असतात. मात्र याचे योग्य पद्धतीने सेवन केल्यास आरोग्याला फायदा होऊ शकतो. वजन कमी करण्यासह त्याचे अन्य सुद्धा फायदे आहेत. यामुळे वजन कमी करण्यास तुमची स्किन ग्लो करण्यासाठी सुद्धा होतो. या व्यतिरिक्त करवंद खाण्याचे नक्की काय फायदे होतात हे पाहूयात.

करण्यात आलेल्या पदार्थांचे सेवन केल्यास पचनक्रिया सुधारली जाते. यामुळे पचनाची क्रिया सामान्य रूपात काम करते आणि पोटदुखी, अपचन अशा समस्यांपासून तुम्ही दूर राहता. **मेंदू राहतो अॅक्टिव्ह**
मेंदूचे हेल्थ उत्तम ठेवण्यासाठी तुम्ही करवंदाचे सेवन करू शकता. याचे सेवन केल्याने हाइपरटेंशन सारख्या समस्यांपासून दूर राहता येते. करवंदापासून तुम्हाला लोह, व्हिटॅमिन-बी आणि व्हिटॅमिन सी मिळते, जे तुमच्या मेंदूला अॅक्टिव्ह ठेवण्याचे काम करते.

ताप आल्यानंतर फायदेशीर
ताप आल्यास करवंदाच्या पानांचे सेवन करणे फायदेशीर मानले जाते. याची पाने चावून खाल्ल्यास ताप कमी होतो आणि तुम्हाला आराम मिळू शकतो. **वजन कमी होते**
आजकाल लोक आपले वाढलेले वजन कमी करण्यासाठी विविध उपाय करतात. त्यासाठी तुम्ही करवंदाचे सेवन करू शकता. याचे दररोज सेवन केल्याने एका महिन्यात तुम्ही काही किलो वजन कमी करू शकता.

रोग प्रतिकारशक्ती वाढवण्यासाठी 'ब्लॅक टी' आहे गुणकारी

भारतात पाण्यानंतर चहा सर्वाधिक प्यायले जाणारे पेय आहे. अनेकांच्या सकाळची सुरुवात चहाच्या घोटाने सुरु होते. पण, बऱ्याच जणांना चहाचे सेवन केल्याने त्रास देखील होतो. त्यामुळे बरेच जण 'ब्लॅक टी' घेतात. ब्लॅक टी ही आरोग्यासाठी एक उत्तम उपाय आहे. शिवाय याचे फायदेशीर अधिक आहेत. **ब्लॅक टी पिण्याचे फायदे**
हृदयाचे आजार : नियमितपणे काळ्या चहाचे सेवन केल्यामुळे हृदयाच्या धमण्यांची कार्यक्षमता वाढते आणि धमणी आकुंचन पावण्याची शक्यताही खूप कमी होते. त्यामुळे हृदयाशी निगडित आजार कमी होण्यास मदत होते. **मधुमेह** : काळ्या चहाचे सेवन केल्यामुळे पॉलीफिनॉल्समुळे इन्सुलिनच्या संवेदनशीलतेत सुधारण्यास मदत होते. काळा चहा मधुमेहासारख्या आजाराला लांब ठेवू शकतो. विशेष म्हणजे

फुफुसांच्या कर्करोगावर काळा चहा वरदान ठरू शकत. नियमित काळा चहा प्यायल्यामुळे हा कॅन्सर टाळता येऊ शकतो. कोलेस्ट्रॉल : ब्लॅक टीमुळे कोलेस्ट्रॉलची पातळी सामान्य राहण्यास मदत होते. जर ब्लॅक टीमुळे संतुलित आणि कमी चर्बीयुक्त आहारासोबत घेत असल्यास, कोलेस्ट्रॉल संतुलित असण्याचे परिणाम दिसून येतात. रोग प्रतिकारशक्ती वाढते : ब्लॅक टीमध्ये रोग प्रतिकारशक्ती वाढविण्याचे गुणधर्म असतात. या गुणधर्मांमुळे, ब्लॅक टी आरोग्य राखण्यासाठी फायदेशीर ठरते. संशोधन हे देखील सांगते की ब्लॅक टीचा प्रभाव प्रत्येक व्यक्तीवरील प्रतिकारशक्तीच्या स्थितीवर अवलंबून असतो. हाडांची ताकद वाढवते : तज्ज्ञांच्या मते, ब्लॅक टीचे सेवन केल्यास वयानुसार हाडांच्या ज्या समस्या आहे, ते ब्लॅक टीच्या सेवनाने दूर होण्यास मदत होते. **मुतखडा** : योग्य प्रमाणात काळा चहा प्यायल्याने मुतखड्यापासून बचाव होऊ शकतो. ज्या स्त्रिया नियमित ब्लॅक टी घेतात त्यांच्यामध्ये किडनी स्टोन होण्याची शक्यता ८ % कमी असते. अतिसारपासून आराम : ब्लॅक टीचा वापर दाहक आतड्यांसंबंधी आजारामुळे पोट संबंधित समस्या दूर करण्यास मदत होते.



काळ्या चहाचे सेवन करणाऱ्यांमध्ये मधुमेह खूपच कमी प्रमाणात आढळतो. ताजेतवाचे वाटते : काळ्या चहामध्ये असणाऱ्या विशिष्ट घटकांमुळे उत्साह वाढण्यास मदत होते. त्यामुळे कार्यक्षमता देखील वाढविण्यास मदत होते. **फुफुसाचा कर्करोग** : सिगारेटमुळे उद्भवणाऱ्या

रात्रीच्या जेवणानंतर 'या' चुका केल्यास वाढेल वजन



बिघडलेली लाइफस्टाइल आणि खाण्यापिण्याच्या कारणास्तव वजन वाढणे एक सामान्य समस्या आहे. या व्यतिरिक्त मधुमेह आणि ब्लड प्रेशर सारख्या कारणामुळे लडपणा वाढला जातो. काही वेळेस खाण्यापिण्याच्या नियमांचे पालन न केल्याने आणि खाण्याच्या काही चुकीच्या सवयीमुळे लोकांचे वजन वाढले जाते. एक्सपर्ट्सच्या मते, रात्रीच्या वेळी जेवल्यानंतर लगेच झोपू नये. कारण यामुळे सुद्धा लडपणा आणि पचनक्रियेवर परिणाम होऊ शकतो. अशातच जाणून घेऊनच रात्रीच्या जेवणानंतर नक्की कोणत्या चुका करणे टाळले पाहिजे. **अधिक पाणी पिऊ नका**
शरीराला हाईड्रेट ठेवण्यासाठी पाणी पिणे अत्यावश्यक आहे. मात्र खाल्ल्यानंतर लगेच पाणी पिऊ नका. हेल्थ एक्सपर्ट्सच्या

मते, शरीरात जेव्हा अन्न जाते तेव्हा ते पचनासाठी कमीत कमी दोन तासांची वेळ लागते. याच दरम्यान पाणी प्यायल्यास याचा पचनक्रियेवर ही परिणाम होतो. त्यामुळे जेवल्यानंतर कमीत कमी ४५-६० मिनिटांनंतर पाणी प्यावे. **जेवल्यानंतर लगेच झोपणे**
खाल्ल्यानंतर लगेच झोपणे आरोग्यासाठी उत्तम नाही. याच कारणास्तव वजन वाढणे, अॅसिडिटी रिफ्लक्स आणि पचनासंबंधित समस्या निर्माण होऊ शकतात. या व्यतिरिक्त ज्वजळ, गॅस अॅसिडिटी, ब्लोटिंगची समस्या ही होते. खाल्ल्यानंतर ते झोपण्याच्या वेळेत कमीत कमी ३-४ तासांचा गॅप असावा. यासाठी प्रयत्न करा की, तुम्ही झोपण्याआधी तीन-चार तास आधी जेवावे. **कॅफेनचे सेवन**

काही लोक चहा आणि कॉफीचे ऐवढे सेवन करतात की, त्याची त्यांना सवय होते. या व्यतिरिक्त जेवल्यानंतर लगेच कॉफी किंवा चहाचे सेवन करणे आरोग्यासाठी घातक ठरू शकता. एक्सपर्ट्सच्या मते, जेवल्यानंतर लगेच कॅफेनचे सेवन केल्याने पचनक्रियेवर त्याचा परिणाम होतो. शरीरात जेवण पचत नाही. त्यामुळे गॅस-अॅसिडिटीची समस्या होऊ लागते. त्याचसोबत वजन ही वाढले जाते. बहुतांश लोक रात्री उशिरा जेवण करतात. खंरतर दिवसभराची कामे आटोपण्यासाठी कधीकधी रात्र होते. अशातच उशिराने जेवल्याने आपण खाल्लेले अन्न व्यवस्थितीत पचले जात नाही. त्यामुळे तुम्ही रात्रीचे जेवण ७-८ दरम्यान केले पाहिजे. तर १०-११ दरम्यान झोपण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे.

पश्चिम महाराष्ट्रातल्या मराठ्यांनी काय घोडे मारलेत का? आरक्षणावरून पृथ्वीराज चव्हाणांचा सवाल सांगली : मराठवाड्यातील मराठा समाजाला कुणबी दाखला देण्याबाबत निर्णय सरकारने घेतला आहे. या निर्णयाला ओबीसी, कुणबी समाजाने विरोध केला आहे. काँग्रेसचे ज्येष्ठ नेते, माजी मुख्यमंत्री पृथ्वीराज चव्हाण यांनीही मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदेंनी घेतलेल्या या निर्णयावर नाराजी व्यक्त केली आहे. मराठवाड्यातल्या मराठा समाजाला मागासवर्गीय आरक्षण दिले, तर मग पश्चिम महाराष्ट्रातल्या मराठ्यांनी काय घोडे मारले आहेत का? अस सवाल पृथ्वीराज चव्हाण यांनी मुख्यमंत्री शिंदेंना केला आहे. सांगलीमध्ये काँग्रेसच्या जनसंवाद यात्रेत ते माध्यमांशी संवाद साधत होते.

आरक्षण हा सामाजिक मुद्दा, राजकारण करू नका; मुख्यमंत्री शिंदेचे विरोधकांना आवाहन
मुंबई : राज्यात सुरू असलेल्या मराठा आरक्षणाच्या प्रश्नावर आरोप-प्रत्यारोप होत असताना या प्रश्नावर मार्ग काढण्यासाठी राज्य सरकारकडून आज सर्वपक्षीय बैठक बोलावण्यात आली आहे. या बैठकीनंतर कार्य निर्णय होते हे पाहणे अगत्याचे असणार आहे. यादरम्यान बैठकीला जाण्याआधी माध्यमांशी संवाद साधताना मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांनी आरक्षण हा सामाजिक मुद्दा असून, त्याचे राजकारण करू नका असे आवाहन विरोधकांना केले आहे. पुढे बोलताना मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे म्हणाले की, मराठा समाजाला न्याय देण्यासाठी सहकाऱ्याची भूमिका विरोधकांनी ठेऊन त्यांनी आरक्षणाची याचिका न्यायालयात कशी टिकेल यासाठी सहकार्य करावे, घाईगरबडीत जीआर काढणे चुकीचे असून, जर याचिका न्यायालयात टिकली नाही तर ती फसवणूक होईल तेव्हा हे सरकार कुणाचीही फसवणूक करणारे नाही आणि तशी इच्छा देखील नाही असेही वक्तव्य मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांनी केले.

मराठा क्रांतीचा उधा जिल्हाभरात मारुती मंदिरात घंटानाद

लातूर : सर्व मराठा समाजाला कुणबी जातीचे प्रमाणपत्र मिळाने यासाठी लातूर मराठा क्रांती मोर्चेने लक्षवेधी आंदोलने करावयाचे ठरवले असून याचाच एक भाग म्हणून मंगळवार दि. १२ सप्टेंबर रोजी रात्री ८ ते साडे आठ या वेळेत जिल्हातील प्रत्येक गाव शहरातील मारुती मंदिरात आरक्षणाचा घंटानाद करण्यात येणार आहे. या घंटानादप्रसंगी मराठा समाजाने आपल्या कुटूंबासह सहभागी व्हावे असे आवाहन लातूर मराठा क्रांती मोर्चेने समाजबांधवांना केले आहे. मराठा समाज हा कुणबी असताना व हे सिध्द करण्याचे बरेच पुरावेही मिळाले असताना सरकार सरकार मराठा समाजास कुणबी जात प्रमाणपत्र देण्यासाठी चालढकल करीत आहे. विविध अटी शर्ती टाकून हा प्रश्न अधिक जटील व गुंतागुंतीचा करीत असल्याने हे प्रमाणपत्र मिळेपर्यंत आंदोलनाची धग धगधगत ठेवण्याचा निर्धार लातूर मराठा

क्रांती मोर्चेने केल्याचे व हा घंटानाद त्याचाच एक भाग असल्याचे मोर्चाच्या वतीने सांगण्यात आले. माझ गाव माझी वस्ती, संपली आता माझी सहनशक्ती, हनुमान मंदीर, मारुतीचा पार कुणबी आरक्षणाची लढाई आरपार अशी हाक या आंदोलनासाठी मराठा क्रांती मोर्चेने दिली आहे. या घंटानादाने सरकारने भानावर यावे व सरसकट मराठा समाजाला कुणबी जातीचे प्रमाणपत्र द्यावे

अशी अपेक्षा समाजबांधवाने सरकारकडून व्यक्त केली आहे. मराठा समाजास आरक्षण मिळेपर्यंत आरक्षणाची लढाई सुरू राहणे अत्यंत गरजेचे असून हा अभिनव घंटानाद राज्यभरातील मराठा समाजबांधवांनीही आपापल्या गाव- शहरात करावा व यासाठी तेथील मराठा क्रांती मोर्चा समन्वयक, युवक व मराठा संघटनांनी पुढाकार घ्यावा असे आवाहन लातूर जिल्हा मराठा क्रांती मोर्चाच्या वतीने करण्यात आले आहे.

राष्ट्रवादीतील शरद पवार गट अजितदादांना धक्का देण्याच्या तयारीत; आमदार अपात्रतेसाठी केले दोन अर्ज

मुंबई : अजित पवार यांनी बंड केल्यानंतर राज्यातील राजकारणात उलथापालथी थांबण्याचे नाव घेत नाही आहेत. एकीकडे शिवसेनेच्या आमदार अपात्रतेचे प्रकरण विधानसभा अध्यक्षकांडे प्रलंबित असताना आता राष्ट्रवादीच्या शरद पवार गटाने अजित पवार गटातील आमदाराना अपात्र करण्यासाठी अर्ज केले आहेत. यामध्ये एक नव्हे तर दोन अर्जांचा समावेश असून, एक विधानसभा अध्यक्षकांडे तर दुसरा विधान परिषदेच्या सभापतीकांडे अर्ज करण्यात आला आहे. शिवसेनेच्या दोन गटांतील आमदार अपात्रतेप्रकरणी आजच्या अपडेटनुसार आता सर्वच आमदारांची एकाच दिवशी सुनावणी होणार आहे. दरम्यान तर आता राष्ट्रवादीतही राजकारण पेटले असून, शरद पवार गटाने अजित पवार गटातील आमदारांना धक्का देण्याचे तंत्र अवलंबिले आहे.

राष्ट्रवादीतील शरद पवार गट अजितदादांना धक्का देण्याच्या तयारीत; आमदार अपात्रतेसाठी केले दोन अर्ज मुंबई : अजित पवार यांनी बंड केल्यानंतर राज्यातील राजकारणात उलथापालथी थांबण्याचे नाव घेत नाही आहेत. एकीकडे शिवसेनेच्या आमदार अपात्रतेचे प्रकरण विधानसभा अध्यक्षकांडे प्रलंबित असताना आता राष्ट्रवादीच्या शरद पवार गटाने अजित पवार गटातील आमदारांना अपात्र करण्यासाठी अर्ज केले आहेत. यामध्ये एक नव्हे तर दोन अर्जांचा समावेश असून, एक विधानसभा अध्यक्षकांडे तर दुसरा विधान परिषदेच्या सभापतीकांडे अर्ज करण्यात आला आहे. शिवसेनेच्या दोन गटांतील आमदार अपात्रतेप्रकरणी आजच्या अपडेटनुसार आता सर्वच आमदारांची एकाच दिवशी सुनावणी होणार आहे. दरम्यान तर आता राष्ट्रवादीतही राजकारण पेटले असून, शरद पवार गटाने अजित पवार गटातील आमदारांना धक्का देण्याचे तंत्र अवलंबिले आहे.

लातूर जिल्ह्यात टीकाऊ रस्त्याचे नवतंत्रज्ञान जळकोट तालुक्यात प्रथमच

क्रीडा मंत्री संजय बनसोडे यांच्या हस्ते भूमिपूजन



लातूर : रस्ते अधिक काळ टिकण्यासाठी सी.टी.डी. नवतंत्रज्ञानाचा देशात वापर सुरू झाला आहे. या तंत्रज्ञानाने जिल्ह्यात पहिल्यांदाच प्रधानमंत्री ग्राम सडक योजनेंतर्गत जळकोट तालुक्यातील जिरगा मोड ते कुणकी -हाळद वाढवणा ते

रावणकोळा या १४ किलो मीटर लांबीच्या रस्त्याचे काम होणार असून या कामाचे भूमिपूजन आज राज्याचे क्रीडा व युवक कल्याण मंत्री संजय बनसोडे व खा.सुधाकर शृंगारे यांच्या हस्ते करण्यात आले. माजी आमदार गोविंद केंद्रे, जळकोटच्या नगराध्यक्ष प्रभावती

कांबळे, उपनगराध्यक्ष मन्मथअप्पा किडे, तहसीलदार सुरेखा स्वामी, रामराव राठोड, प्रा. शाम डावळे आदी मान्यवर यावेळी उपस्थित होते. जळकोट तालुक्यातील आज ज्या रस्त्याचे पंतप्रधानमंत्री ग्राम सडक योजनेंतर्गत भूमिपूजन

झाले. तो रस्ता अत्यंत खराब होता, पण त्याचे इस्टीमेट मध्ये चुका झाल्यामुळे रस्ता करावला उशीर झाला. पण नव्या तंत्रज्ञानाचा वापर करून लातूर जिल्ह्यात होणारा हा पहिला रस्ता आहे. हे नवे तंत्रज्ञानामुळे जुन्या रस्त्याचा माल वापरून लिक्विड बेस अत्यंत टीकावू रस्ते तयार होतात. त्यामुळे जिल्ह्यातील या तंत्रज्ञानातून होणारा पहिला रस्ता त्या अर्थाने ऐतिहासिक ठरणार असल्याचे राज्याचे क्रीडा व युवक कल्याण मंत्री संजय बनसोडे यांनी सांगितले. प्रधानमंत्री सडक योजनेतील कामांना ६० टक्के निधी केंद्र सरकारचा आणि ४० टक्के निधी राज्य शासनाचा असतो. त्यासाठी राज्यस्तरावर आम्ही पाठपुरावा करतो, तर केंद्र स्तरावर खासदार सुधाकर शृंगारे पाठपुरावा करतात. यापुढे जिल्ह्यात अधिकाधिक रस्त्यांच्या कामांना मंजुरी मिळविण्याचा प्रयत्न करू, असेही मंत्री ना. बनसोडे म्हणाले.

जळकोट तालुक्यात सिंचनासाठी बरेजस, कोल्हापूर पध्दतीचे बंधारे, नवीन प्रशासकीय इमारत ही सर्व कामाचे पूर्ण झाली असून थोड्याच दिवसात याचे लोकार्पण करू, असेही यावेळी श्री. बनसोडे यांनी यावेळी सांगितले. लातूर जिल्ह्यात १६५ कि लोमीटरचे रस्ते आपण प्रयत्नपूर्वक मिळविले असून हे रस्ते अत्यंत गुणवत्तापूर्वक करावेत. यात कोणताही दोष निघाला तर खपवून घेणार नसल्याचे सांगून जिल्ह्यातील कोणतेही काम केंद्रात असेल तर आपल्याला सांगावे ते काम आपण प्रयत्नपूर्वक करू, असे खासदार सुधाकर शृंगारे यांनी सांगितले. जळकोटमधील गणपती मंदिर, शादी खाण्यासाठी निधी मिळवून दिल्याबद्दल यावेळी क्रीडा व युवक कल्याण मंत्री संजय बनसोडे यांचा भव्य सत्कार करण्यात आला.

स्वातंत्र्य सैनिक बळीराम सोनटके यांचे कार्य प्रेरणादायी-खा. शृंगारे



लातूर : निजामाच्या पोलीस ठाण्यातील शस्त्रसाठा लुटून हैद्राबाद मुक्ति संग्रामासाठी चाक्रूरच्या स्वातंत्र्य सैनिकांनी दिलेला लढा क्रांतिकारक होता. या लढ्यात वयाच्या बाविसाव्या

वर्षी स्वातंत्र्य सैनिक बळीराम सोनटके यांनी केलेले कार्य प्रेरणादायी आहे, असे प्रतिपादन खासदार सुधाकरराव शृंगारे यांनी हैद्राबाद मुक्ति संग्रामाच्या अमृतमहोत्सवी वर्षानिमित्ताने

सत्कार प्रसंगी केले. पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांच्या 'स्वतंत्रता संग्राम के गुणनाम नायक' उपक्रमांतर्गत हैद्राबाद मुक्ति संग्राम दिनाच्या अमृतमहोत्सवी वर्षानिमित्ताने जेष्ठ स्वातंत्र्य सैनिक बळीराम सोनटके (वय ९८ वर्षे) यांचा चाक्रूर येथील निवासस्थानी जाऊन सत्कार करण्यात आला. यावेळी माजी राज्यमंत्री विनायकराव पाटील, नगराध्यक्ष कपिल माकणे, कृषी उत्पन्न बाजार समितीचे सभापती निळकंठ मिरकले, भाजपाचे जिल्हा

उपाध्यक्ष बालाजी पाटील चाक्रूरकर, तालुकाध्यक्ष शिवाजीराव बैनगिरे, अशोकराव चित्ते, नगरसेवक अभिमन्यू धोंडगे, सागरभैया होळदांडगे, सिद्धेश्र्वर पवार आदी मान्यवर उपस्थित होते. यावेळी माजी राज्यमंत्री विनायकराव पाटील म्हणाले, पारतंत्र्याच्या काळातील परिस्थिती भयावह होती. स्वातंत्र्य सैनिकांनी स्वतःची, कुटुंबाची पर्वा न करता मुक्ति संग्रामाच्या यज्ञकुंडात व्यक्तिगत सुख समाधानाची आहुती दिली. त्यामुळेच आपल्या देशाला स्वातंत्र्य मिळाले. यावेळी मान्यवरांनी स्वातंत्र्य सैनिक बळीराम सोनटके यांच्या प्रकृतीची आस्थेची चौकशी करून त्यांच्याशी हौदार मुक्ति संग्राम लढाई संदर्भात संवाद साधला. याप्रसंगी संभाजी सोनटके, राष्ट्रीय खेळाडू शिवकुमार सोनटके, माजी सरपंच संगमेश्र्वर जनगावे, सिद्धेश्र्वर सोनटके, सुमित सोनटके, शुभम सोनटके, शिवशरण सोनटके, विशाल विविध कार्यकारी सोसायटीचे संचालक अजयकुमार नाकाडे, सावता परिषदेचे आत्माराम डाके आदी उपस्थित होते.

महावितरणकडून आकड्यांचा बंदोबस्त

लातूर : वीजहानी कमी करण्याच्या दृष्टिने अतिवीजहानी असलेल्या वीजवाहिन्यावरील वीजचोरी विरोधात शुक्रवारी (दि.८) राबविलेल्या विशेष महामोहीमेत लातूर जिल्ह्यातील वीजचोरी बहूल भागात राबविलेल्या धडक कारवाईत तब्बल ३६५ आकडे बहादुरांना महावितरणने चांगलाच दणका दिला आहे. लातूर, निलंगा व उदगीर विभागात दिवसभर झालेल्या या कारवाईत आकडे टाकून वापरण्यात आलेल्या शेगड्या, हीटर व केबल जप्त करण्यात आले.



नियमित वीजबिल भरण्याच्या वीजग्राहकांना अखंडीत व योग्यदाबाचा वीजपुरवठा व्हावा या उद्देशाने प्रादेशिक कार्यालयाच्या निर्देशानुसार जास्त वीजहानी असलेल्या वीजवाहिन्यावरील वीजचोरीचा पर्दाफाश करण्यासाठी लातूर परिमंडळाचे मुख्य अभियंता श्री सुंदर लटपटे, अधीक्षक अभियंता श्री मदन सांगळे यांनी धडक मोहीम हाती घेतली असून

जास्त वीजहानी असलेल्या वीजवाहिन्यांवर आकडे टाकून वीजचोरी करणाऱ्यां विरोधात धडक कारवाई करण्याचे सर्व विभागांना निर्देश दिले आहेत. त्यानुसार शुक्रवारी (दि.८) राबविलेल्या धडक कारवाईत जिल्ह्यातील आकडे टाकून वीजवापरणाऱ्यांवर कारवाई करत आकडे मुक्त परिसर मोहिम राबविण्यात आली. या धडक मोहिमेत जिल्ह्यातील आकडे टाकून राबवली जाणार असून वीज कायद्यान्वये दंडात्मक कारवाई करण्यात येणार आहे.

यामध्ये लातूर विभागातील १४६ घरगुती तर २३ कृषीपंप ग्राहकांचे आकडे काढण्यात आले. निलंगा विभागातील १३५ घरगुती ग्राहकांचे आकडे काढण्यात आले. तसेच उदगीर विभागातील ५२ घरगुती तर ११ कृषीपंप ग्राहकांचे आकडे काढण्यात आले. या धडक कारवाईत जिल्ह्यातील १९२ कर्मचाऱ्यांनी सहभाग नोंदवला. यापुढेही वीजचोरी विरोधातील मोहिम अधिक कडक स्वरूपात राबवली जाणार असून वीज कायद्यान्वये दंडात्मक कारवाई करण्यात येणार आहे.

वीजहानी कमी करण्याच्या दृष्टीने आणि आकडेमुक्त परिमंडळ ही संकल्पना अंमलात आणण्याच्या दृष्टिने वीजचोरी विरोधात धडक मोहीम सातत्याने यापुढेही राबविली जाणार आहे. वीजचोरी करणे हा दंडात्मक गुन्हा असून महावितरण मागेल त्याला वीजपुरवठा देण्यास बांधील आहे. नागरिकांनी अधीकृतरित्याच वीज वापरावी. आकडे टाकून चोरून वीज वापरल्याने प्रसंगी अपघात होऊन जीवितहानी होवू शकते. - सुंदर लटपटे, मुख्य अभियंता लातूर परिमंडळ.

छोटो झेरॉक्स मशीन व प्रिंटर विक्री
कलर प्रिंटर/झेरॉक्स
B/W प्रिंटर/झेरॉक्स
जम्बो झेरॉक्स/प्रिंटर
डिझाईनिंग/पासपोर्ट फोटो
रिफ्लेटींग/टोनर/फोटो पेपर
लॅमिनेशन मशिन व मटेरिअल
झेरॉक्स मशीनेचे अधिकृत विक्रेते :
बोरा झेरॉक्स
व्यापारी वसणगावा, महाराष्ट्र गांधी चौक, लातूर.
9673344777

श्री.तिरुपती
ट्रेडिंग कंपनी
शिवाजी चौक,
निलंगा, जि. लातूर
जैन टिबबट सिंघव
जैन सिंगलर
जैन पी.व्ही.सी.पाईपे
-: अधिकृत विक्रेते:-
प्रो. गुणवंत गायकवाड हलगर्कर
फोन:-६. २४२४६३,
मो.९४०४६८२९९९

वसुंधरा ट्री फाउंडेशनने घेतली
माजी मंत्री आ. अमित देशमुख यांची भेट
लातूर : मुंबई येथील वसुंधरा ट्री फाउंडेशन च्या वतीने मराठवाडा मुक्ती संग्राम अमृत महोत्सवानिमित्त इंडिया गेट दिल्ली-सरदार वल्लभभाई पटेल नगर (केवडिया) गुजरात- संभाजीनगर (औरंगाबाद)अशी फलोद्यान क्रांती ज्योत यात्रा काढण्यात आली आहे. सदरील यात्रा रविवारी बाभळगाव येथे पोहोचली असता फाउंडेशनच्या पदाधिकाऱ्याने विलासबाग येथे येऊन माजी मुख्यमंत्री आदरणीय लोकनेते विलासराव देशमुख यांच्या स्मृतीस्थळी अभिवादन केले व आ. अमित देशमुख यांची भेट घेतली. त्यानंतर यात्रेत सहभागी सर्वांचे बाभळगाव निवासस्थानी स्वागत करून त्यांच्याशी चर्चा केली आणि यात्रेचा उद्देश व इतर विषयाची माहिती जाणून घेतली. यावेळी वसुंधरा ट्री फाउंडेशनचे अध्यक्ष कृषीभूषण गोविंदराव पवार, आदर्श भोसले, संजय गायकवाड, लातूर जिल्हा काँग्रेस कमिटीचे अध्यक्ष श्रीशैल उतंगे, लातूर शहर जिल्हा काँग्रेस कमिटीचे अध्यक्ष अॅड.किरण जाधव तसेच वसुंधरा ट्री फाउंडेशनचे विविध पदाधिकारी उपस्थित होते.

श्री केशवराज विद्यालयात दहीहंडी निमित्त प्रतिमा पूजन करताना मुख्याध्यापक प्रदीप कुलकर्णी, उपमुख्याध्यापक महेश कस्तुरे,पर्यवेक्षक संदीप देशमुख,बबन गायकवाड,दिलीप चव्हाण,अभ्यासपूरक मंडळ प्रमुख श्रीमती शैला सांगवीकर,श्रीमती शैला जेऊरकर,संतोष बोडकर आदी.

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

समाजात विचाराचे प्रबोधन होणे ही काळाची गरज-भिक्षू पर्याणंद थरो
लातूर : भारतात विविध जात, वर्ण, धर्म, संप्रदाय शाखा असून वेगवेगळ्या रूढी, परंपरा, रीतीरीवाजाची मानाविध संस्कृती व विचार आहेत परंतु प्रत्येक समाजात लोक कल्याणाची गरज आहे त्यासाठी सामाजिक, वैचारिक आणि धार्मिक विचारांचे प्रबोधन काळाची गरज असल्याचे प्रतिपादन पूज्य भिक्षू पर्याणंद थरो यांनी केले. दर रविवार, चलो बुद्धविहार अभियानांतर्गत विकास नगरातील लॉर्ड बुद्ध बुद्ध विहार येथे सामूहिक बुद्ध वंदना कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले होते यावेळी ते मार्गदर्शन करताना बोलत होते. कार्यक्रमाच्या प्रारंभी भिक्षू पर्याणंद थरो व सर्व उपस्थितांच्या हस्ते महापुरुषांच्या प्रतिमेचे पुष्प, धूप व दीपाने पूजन करण्यात आले. यावेळी त्रिसरण पंचशील ग्रंथात कावून सामूहिक बुद्ध वंदना करण्यात आली. तसेच बावीस प्रतिज्ञा व भारतीय संविधान प्रास्ताविकचे सामूहिक वाचन करण्यात आले. पुढे बोलताना भिक्षू पर्याणंद थरो म्हणाले की, डॉ. बाबासाहेब आंबेडकरांच्या समग्र लढ्यामुळे समाजात प्रबोधन होऊन समाजात आमुलाग्र परिवर्तन झाले आहे. प्रत्येक समाजात सामाजिक, धार्मिक आणि वैचारिक प्रबोधनामुळे परिवर्तन शक्य आहे. त्यासाठी समाजातील जबाबदार मंडळीने सर्वोत्परी कार्य केले पाहिजे. बुद्ध विहार हे समाजाला सर्वांगीण उन्नतीच्या दिशेने नेणारे दिशादर्शक मार्गदर्शन स्थळे आहेत. तेव्हा सहपरिवार बुद्ध विहारात आपण गेले पाहिजे. या प्रसंगी सृष्टी साळवे या बालिकेचा राष्ट्रीयस्तरावरील रस्सीखेच स्पर्धेत तृतीय क्रमांक मिळवल्याबद्दल सत्कार करण्यात आला. या वेळी कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन जयंत कांबळे यांनी केले तर प्रास्ताविक शोभा सोनकांबळे यांनी केले. कार्यक्रमाचा समारोप धम्म पालन गाथा, आशिर्वादाने व सामूहिक राष्ट्रीताने झाली. या वेळी कार्यक्रमाचे आभार मिलिंद धावारे यांनी मानले.