। धाराशिव । वर्ष २६ वे । अंक ८५ वा । शनिवार दिनांक ०६ जून, २०२६ । पृष्ठे ६ । किंमत ०१ ₹

RNI MAHMAR/2003/11649

लातूर समाचार

(सांज दैनिक)
प्रकाशन: धाराशिव (उस्मानाबाद आवृत्ती)
पोष्ट परवाना L2/RNP/OMD- 52/24-26

dainiklatursamachar@gmail.com
संस्थापक : स्व. शंकर माधव जडे (स्वातंत्र्य सैनिक)

क्राईम न्युज

घरात घुसून मोबाईल व रोख रकमेची चोरी

धाराशिव (प्रतिनिधी)- शहर पोलीस ठाणे अंतर्गत फिर्यादी पद्मीनी जितेंद्र पेटे, वय ४० वर्षे, रा. एकमिनार मस्जिद समोर धाराशिव ता. जि. धाराशिव यांचे घरात अज्ञात व्यक्तीने दि. ०१.०६.२०२६ रोजी प्रवेश करुन ओप्पो मोबाईल व रोख रक्कम ५,७०० असा एकुण ३२,६९९ किंमतीचा माल चोरुन नेला. अशा मजकुराच्या फिर्यादी नामे-पद्मीनी पेटे यांनी दि.०२.०६.२०२६ रोजी दिलेल्या प्रथम खबरेवरुन धाराशिव शहर पो ठाणे येथे भा.न्या.सं.कलम ३०३(२) अन्वये गुन्हा नोंदवला आहे.

अवैध गुटखा विक्रीसाठी जवळ बाळगणाऱ्यावर गुन्हा दाखल.

उमरगा (प्रतिनिधी)- पोलीस ठाणे अंतर्गत डिगंबर वय ३७ वर्षे, रा. गौतम नगर, उमरगा ता. उमरगा जि. धाराशिव यांनी दि.३१.०५.२०२६ रोजी तेलंग चहापाणी हॉटेल समोर साठे चौक उमरगा येथे महाराष्ट्रात शासनाचे प्रतिबंधीत केलेला गुटखा व तत्सव पदार्थ विमल पान मसाला,व्ही ०१ टोबॅको कंपनीचे ११ एकुण १,९८० किंमतीचा माल विक्री करीता जवळ बाळगलेला पोलीस ठाणे उमरगा पोलीसांना मिळून आला. यावरुन पोलीसांनी गुटखा साहित्यासह जप्त करुन नमूद व्यक्तींविरुध्द भा.न्या.सं. कलम-१२३, २२३, २७४, २७५ अन्न सुरक्षा व मानके अधिनियम कलम ५९ अन्वये उमरगा पो ठाणे येथे गुन्हा नोंदवला आहे.

वाळूची विनापास परवाना चोरी:गुन्हा दाखल

वाशी (प्रतिनिधी)- पोलीस ठाणे अंतर्गत पोलिसाकडून समजलेली माहिती अशी की, सुरज शेषेराव भराटे, मेघराज बालाजी भराटे, मंगेश राजाराम भराटे,विलास रमेश कुरुंद, किरण रमेश कुरुंद, संतोष आबादेव तांबडे, धनराज बालाजी भराटे, अशोक गोरख भराटे, अमोल आत्माराम भराटे, यश बाळासाहेब भराटे,सिध्देश्वर लक्ष्मण कुरुंद निवृत्ती लिंबराज भराटे, सर्जेराव सुखदेव भरटे सर्व डोंगरेवाडी ता. वाशी जि. धाराशिव यांनी दि. २१.०५.२०२६ रोजी डोंगरेवाडी येथे मांजरा नदीचे पुर्व बाजूचे पात्रामध्ये अंदाजे ८० ब्रास वाळु एकुण ७,२०,००० किंमतीची विनापास परवाना चोरी केली. व सावैजनिक मालमत्तेचे नुकसान केले. अशा मजकुराच्या फिर्यादी नामे- दिनेश वैजिनाथ बहिरमल, वय ३७ वर्षे, रा. बीड ता. जि. बीड यांनी दि.३१.०५.२०२६ रोजी दिलेल्या प्रथम खबरेवरुन वाशी पो ठाणे येथे भा.न्या.सं.कलम ३०३(२), ३२४(५), ३(५) सह कलम ४, २१ खाण व खनिज अधिनियम, सह कलम ४८(७), ४८(८) महाराष्ट्र जमिन महसुल संहितासह कलम १५ पर्यावरण संरक्षण अधिनियम अन्वये गुन्हा नोंदवला आहे. पोलिस अधिक तपास करीत आहेत.

अंबेजवळगा येथे खरीपपूर्व कार्यशाळा उत्साहात आधुनिक तंत्रज्ञान स्वीकारण्यावर भर

धाराशिव (जिमाका) खरीप हंगाम २०२६-२७ च्या पार्श्वभूमीवर शेतकऱ्यांना पेरणीपूर्व तयारी,गुणवत्तापूर्ण कृषी निविष्ठांचा वापर तसेच आधुनिक शेती तंत्रज्ञानाची माहिती देण्यासाठी तालुका कृषी अधिकारी कार्यालय, धाराशिव यांच्या वतीने आज ४ जून रोजी मौजे अंबेजवळगा येथे ग्रामस्तरीय खरीप हंगाम पूर्वतयारी कार्यशाळेचे आयोजन करण्यात आले.

या कार्यक्रमास जिल्हाधिकारी कीर्ती किरण पुजार व जिल्हा परिषदेच्या मुख्य कार्यकारी अधिकारी प्रियंवदा महाडदळकर यांची प्रमुख उपस्थिती होती.जिल्हा अधीक्षक कृषी अधिकारी श्री.मोरे व उपविभागीय कृषी अधिकारी श्री.असलकर उपस्थित होते.

कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक तालुका कृषी अधिकारी श्री.राहुल दिवाणे यांनी केले. त्यांनी गावामध्ये कृषी विभागामार्फत राबविण्यात आलेल्या विविध योजनांची माहिती देत खरीप हंगामात शेतकऱ्यांनी योग्य नियोजन करून उत्पादन वाढीसाठी आधुनिक तंत्रज्ञानाचा अवलंब करावा,असे आवाहन केले.

कृषी अधिकारी (गुण नियंत्रण) श्री. विठ्ठल भुतेकर यांनी खरीप हंगामासाठी बियाणे, खते व इतर कृषी निविष्ठा खरेदी करताना अधिकृत विक्रेत्याकडून पावतीसह खरेदी करणे,पॅकिंगवरील तपशील तपासणे तसेच दर्जेदार निविष्ठांचाच वापर करावा,याबाबत मार्गदर्शन केले. मंडळ कृषी अधिकारी श्रीमती.गादेकर यांनी बियाणे उगवण क्षमता चाचणीचे महत्त्व,पेरणीपूर्वी घरच्या घरी उगवण क्षमता तपासण्याची पद्धत याविषयी माहिती दिली व प्रत्यक्ष प्रात्यक्षिक सादर केले.उप कृषी अधिकारी श्री.वैभव लेनेकर यांनी बीज प्रक्रियेचे महत्त्व व बीज प्रक्रिया करण्याची शास्त्रोक्त पद्धत याविषयी मार्गदर्शन केले.

यावेळी उपस्थित महिला शेतकऱ्यांनीही प्रत्यक्ष सहभाग घेऊन बीज प्रक्रिया व उगवण क्षमता चाचणीची प्रात्यक्षिके करून दाखविली. कार्यशाळेमध्ये बीबीएफ (ईीरव इशव ऋीीु) तंत्रज्ञानाद्वारे पेरणी,संतुलित खत व्यवस्थापन, मृदापरीक्षणावर आधारित खतांचा वापर, हवामान अनुकूल पीक नियोजन व शाश्वत शेती पद्धती याविषयी सविस्तर माहिती देण्यात आली.

तसेच फळबाग पिकांमध्ये उत्पादनवाढ, गुणवत्तावाढ व संसाधनांचा कार्यक्षम वापर साध्य करण्यासाठी सीआरए (उश्रळारींश ठशीळश्रळशपीं -सीळर्लीश्रीीीश) तंत्रज्ञानाचे प्रात्यक्षिक सादर करण्यात आले.या प्रात्यक्षिकाद्वारे बदलत्या हवामान परिस्थितीत फळबागांचे प्रभावी व्यवस्थापन,पाणी व अन्नद्रव्यांचे नियोजन आणि उत्पादन टिकवून ठेवण्याच्या आधुनिक तंत्रज्ञानाची माहिती शेतकऱ्यांना देण्यात आली.

उपविभागीय कृषी अधिकारी श्री. असलकर यांनी फळबाग लागवड, नैसर्गिक शेती,आधुनिक कृषी तंत्रज्ञान,जलसंधारण,सीआरए तंत्रज्ञानाचा अवलंब तसेच प्रभावी पीक व्यवस्थापन याविषयी सविस्तर मार्गदर्शन केले.

मार्गदर्शन करताना जिल्हाधिकारी कीर्ती किरण पुजार यांनी गावातील तरुण शेतकऱ्यांनी आधुनिक तंत्रज्ञानाचा स्वीकार करून शेती क्षेत्रात केलेल्या प्रगतीचे कौतुक केले.त्यांनी उपस्थित शेतकऱ्यांसह जिल्ह्यातील सर्व शेतकरी बांधवांना आवाहन केले की,खरीप हंगामामध्ये पेरणीपूर्वी बियाण्यांची उगवण क्षमता चाचणी करावी,शिफारशीनुसार बीज प्रक्रिया करावी,संतुलित खत व्यवस्थापनाचा अवलंब करावा,बीबीएफ तंत्रज्ञानाद्वारे पेरणीस प्राधान्य द्यावे तसेच फळबागांमध्ये सीआरए तंत्रज्ञानाचा वापर करून हवामान बदलाच्या आव्हानांना सामोरे जावे.कृषी विभागाच्या विविध योजनांचा लाभ घेऊन आधुनिक व शाश्वत शेती पद्धतींचा स्वीकार केल्यास उत्पादन खर्च कमी होऊन उत्पादकता व शेतकऱ्यांचे उत्पन्न वाढण्यास निश्चित मदत होईल,असे त्यांनी सांगितले.

कार्यक्रमाच्या शेवटी उपस्थित सर्व अधिकारी,कर्मचारी तसेच शेतकरी बांधव व भगिनी यांनी पेरणीपूर्वी बियाण्यांची उगवण क्षमता चाचणी करणे,बीज प्रक्रिया करणे,संतुलित खतांचा वापर करणे व आधुनिक कृषी तंत्रज्ञानाचा अवलंब करणे याबाबत सामूहिक शपथ घेतली. कार्यक्रमास प्रगतशील शेतकरी श्री.विठ्ठल सातपुते यांनी उपस्थित मान्यवर,अधिकारी व शेतकरी बांधवांचे आभार मानले. कार्यक्रमास गावातील प्रगतशील शेतकरी, महिला शेतकरी व ग्रामस्थ मोठ्या संख्येने उपस्थित होते.

वृक्ष फाऊंडेशनचा हरित धाराशिव करण्याचा संकल्प; कृषी उत्पन्न बाजार समिती परिसरात वृक्षारोपण

धाराशिव (शीला उंबरे-पेंढरकर)-पर्यावरण संवर्धन आणि शहराचे हरित क्षेत्र वाढविण्याच्या उद्देशाने आपलं हरित धाराशिव फाउंडेशनच्या वतीने धाराशिव शहरातील कृषी उत्पन्न बाजार समिती परिसरात वृक्षारोपण कार्यक्रम उत्साहात संपन्न झाला. शहर अधिक हिरवेगार आणि पर्यावरणपूरक बनविण्याच्या संकल्पनेतून हा उपक्रम राबविण्यात आला.

कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी धाराशिव कृषी उत्पन्न बाजार समितीचे सभापती राजभाऊ पाटील होते. प्रमुख पाहुणे म्हणून धाराशिव नगर परिषदेच्या नगराध्यक्षा नेहाताई राहुल काकडे, जिल्हा काँग्रेस कमिटीचे अध्यक्ष तथा बाजार समितीचे संचालक उमेशराजे निंबाळकर, बाजार समितीचे उपसभापती शेषराव चव्हाण, नगर परिषदेचे बांधकाम सभापती अभिजीत काकडे, पाणीपुरवठा समितीचे सभापती विलास लोंढे, नगरसेवक राहुल काकडे, बापू पवार, नरसिंह मेटकर, सुनील आंबेकर , जेष्ठ पत्रकार अभिमान हगरगेकर आदी मान्यवर उपस्थित होते.

कार्यक्रमास सहकार्य करण्याच्या दृष्टीने इक्विटास बँकेचे अविनाश गायकवाड व त्यांची संपूर्ण टीम उपस्थित होती. तसेच व्यापारी समूहातील अतुल शेरकर, आनंद (मामा) जगदाळे, अभिषेक बागल, रोहित बागल यांच्यासह बाजार समितीचे सचिव पवन माकोडे, अरुण माने, बप्पा पडवळ, श्रीकांत तट, निपाणीकर काका आणि पर्यावरणप्रेमी नागरिक मोठ्या संख्येने सहभागी झाले होते.

यावेळी पर्यावरण संरक्षणासाठी वृक्ष लागवडीचे महत्त्व अधोरेखित करण्यात आले. केवळ वृक्ष लागवड न करता त्यांचे संगोपन आणि संवर्धन करणे ही प्रत्येकाची सामूहिक जबाबदारी असल्याचे मान्यवरांनी सांगितले. वाढते तापमान, प्रदूषण आणि कमी होत चाललेले हरित क्षेत्र लक्षात घेता अशा उपक्रमांची आवश्यकता अधिक असल्याचे मतही व्यक्त करण्यात आले.

सदर कार्यक्रम यशस्वी करण्यासाठी आपलं हरित धाराशिव फाउंडेशनचे अध्यक्ष सुमित बागल, सचिव प्रमोद हुग्गे, कार्याध्यक्ष अमरसिंह गोरे, सदस्य महेश उंबरे व धीरज मोटे यांनी विशेष परिश्रम घेतले. कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन व आभार प्रदर्शन भालचंद्र कोकाटे यांनी केले.

आचारसंहितेत उत्पादन शुल्क विभागाची धडाकेबाज कारवाई ; १८ दिवसांत १४६ गुन्हे उघड, १२६ आरोपींना अटक,२७ लाखांचा अवैध मद्यसाठा जप्त

धाराशिव (जिमाका)- भारत निवडणूक आयोगाद्वारे महाराष्ट्रातील मुदत संपलेल्या विधानपरिषद स्थानिक स्वराज्य संस्था मतदारसंघ द्विवार्षिक निवडणूक-२०२६ कार्यक्रम निश्चित करण्यात आला असून,आदर्श आचारसंहिता दिनांक १८/०५/२०२६ पासून लागू करण्यात आलेली आहे.या आचारसंहिता कालावधीत अधीक्षक,राज्य उत्पादन शुल्क,धाराशिव कार्यालयाच्या अधिपत्याखालील सर्व अधिकाऱ्यांद्वारे अवैध मद्य निर्मिती,वाहतूक व विक्री यावर पूर्ण प्रतिबंध करण्यासाठी कठोर कारवाई करण्यात येत आहे.

या अनुषंगाने श्री.राजेश देशमुख,आयुक्त, राज्य उत्पादन शुल्क,महाराष्ट्र राज्य,मुंबई; श्री.प्रसाद सुर्वे,सह आयुक्त (अं.ब.द.), राज्य उत्पादन शुल्क,महाराष्ट्र राज्य, मुंबई; श्रीमती संगिता दरेकर,विभागीय उपआयुक्त,राज्य उत्पादन शुल्क,छत्रपती संभाजीनगर विभाग,छत्रपती संभाजीनगर यांच्या निर्देशानुसार तसेच श्री.हर्षवर्धन शिंदे,अधीक्षक,राज्य उत्पादन शुल्क, धाराशिव यांच्या मार्गदर्शनाखाली दिनांक १८/०५/२०२६ ते ०४/०६/२०२६ या कालावधीत कार्यवाही करण्यात आली.

या कालावधीत एकूण १४६ गुन्ह्यांची नोंद करण्यात आली असून १२६ आरोपींना अटक करण्यात आली आहे.तसेच ४ वाहने जप्त करण्यात आली आहेत.या कारवाईत देशी दारू ३८८.६ बल्क लिटर,विदेशी दारू ८२.४४ बल्क लिटर,बिअर ५४ बल्क लिटर,अवैध हातभट्टी ५१५० बल्क लिटर,रसायन ४०२६० बल्क लिटर व ताडी ५४८ बल्क लिटर असा एकूण मुद्देमाल जप्त करण्यात आला असून त्याची अंदाजित किंमत २७ लक्ष ५३ हजार ७७० रुपये इतकी आहे.

कारवाईचा तपशील खालीलप्रमाणे आहे.

हातभट्टी निर्मिती,विक्री व वाहतूक

नोंदविलेले गुन्हे : १२० । अटक आरोपी : १०१ । मुद्देमाल : ५१५० बल्क लिटर । रसायन : ४०२६० बल्क लिटर । वाहने : ४ । मुद्देमाल किंमत : २३ लक्ष १७ हजार १५०/रुपये इतकी आहे.

हॉटेल/ढाबा

नोंदविलेले गुन्हे : १० । अटक आरोपी : १० । मुद्देमाल : १३६.४४ बल्क लिटर (विदेशी मद्य व बिअर) । वाहने : ० । मुद्देमाल किंमत : ३१ हजार ६०० रुपये आहे.

अवैध ताडी

नोंदविलेले गुन्हे : ५ । अटक आरोपी : ५ । मुद्देमाल : ५४८ लिटर ताडी । वाहने : ० । मुद्देमाल किंमत : २१ हजार ६८० रुपये इतकी आहे.

परराज्यातील मद्य

नोंदविलेले गुन्हे : १ । अटक आरोपी : १ । मुद्देमाल : ५४ बल्क लिटर परराज्यातील विदेशी मद्य । वाहने : ० । मुद्देमाल किंमत : २ लक्ष ६३ हजार ६०० रुपये इतकी आहे.

दरम्यान,पुणे जिल्ह्यात दिनांक २६ मे ते २८ मे २०२६ दरम्यान फुगेवाडी, हडपसर,दापोडी (पुणे शहर व पिंपरी-चिंचवड) भागात विषारी दारूमुळे नागरिकांचा दुर्दैवी मृत्यू झाल्याच्या घटनेनंतर संपूर्ण राज्यात खळबळ उडाली आहे.अशा घटना धाराशिव जिल्ह्यात घडू नयेत यासाठी खबरदारीच्या उपाययोजना अधिक कठोर करण्यात आल्या आहेत.

या पार्श्वभूमीवर दिनांक २८/०५/२०२६ ते ०४/०६/२०२६ या कालावधीत करण्यात आलेल्या दुसऱ्या टप्प्यातील कारवाईत आजपर्यंत एकूण ८३ गुन्ह्यांची नोंद झाली असून ७० आरोपींना अटक करण्यात आली आहे.या कारवाईत २ वाहने जप्त करण्यात आली आहेत. या टप्प्यात देशी दारू ३०९.१८ बल्क लिटर,विदेशी दारू ६०.४८ बल्क लिटर,परराज्यातील मद्य ५४ बल्क लिटर,अवैध हातभट्टी ३७६५ बल्क लिटर,रसायन २९५०० बल्क लिटर व ताडी १०० बल्क लिटर असा एकूण मुद्देमाल जप्त करण्यात आला असून त्याची अंदाजित किंमत १७ लक्ष ६५ हजार ९८० रुपये इतकी आहे.

ही कारवाई यापुढेही सातत्याने सुरू राहणार असल्याचे अधीक्षक,राज्य उत्पादन शुल्क,धाराशिव कार्यालयाकडून स्पष्ट करण्यात आले आहे.अवैध मद्य निर्मिती,वाहतूक व विक्री याबाबत माहिती असल्यास नागरिकांनी राज्य उत्पादन शुल्क विभागाच्या टोल फ्री क्रमांक १८००२३३९९९९ अथवा व्हॉट्सअॅप क्रमांक ८४२२००११३३ वर माहिती द्यावी.माहिती देणाऱ्याचे नाव गोपनीय ठेवण्यात येईल,असेही आवाहन करण्यात आले आहे.

स्वच्छ भारत मिशन फक्त फलकावरच ? धाराशिवच्या मध्यवर्ती प्रशासकीय कार्यालयात घाणीचे साम्राज्य !

धाराशिव (शेख अंजुम)-देशभरात स्वच्छ भारत मिशनचा गाजावाजा केला जात असताना धाराशिव येथील मध्यवर्ती प्रशासकीय कार्यालयाची (सेंट्रल बिल्डिंग) अवस्था मात्र याला हरताळ फासणारी दिसत आहे. चार मजली या भव्य इमारतीत तब्बल २५ ते ३० शासकीय कार्यालये कार्यरत आहेत. रोज शेकडो नागरिक विविध कामांसाठी येथे ये-जा करतात. मात्र कार्यालय परिसरात कायमस्वरूपी घाणीचे साम्राज्य पाहायला मिळत असल्याने नागरिकांमध्ये तीव्र नाराजी व्यक्त होत आहे.

प्रशासकीय कार्यालयात स्वच्छतेची जबाबदारी कोणाची? हा प्रश्न आता सर्वसामान्य नागरिकांना पडला आहे. कारण अनेक ठिकाणी कचऱ्याचे ढीग, धुळीने माखलेले जिने, अस्वच्छ गॅलऱ्या आणि दुर्लक्षित परिसर हे चित्र नेहमीचेच झाले आहे. विशेष म्हणजे स्वच्छतेच्या नावाखाली तीन-चार महिने किंवा सहा महिन्यांनी एखादी मोहीम राबवली जाते, मात्र काही दिवसांतच पुन्हा जैसे थे परिस्थिती निर्माण होते.

नागरिकांचे म्हणणे आहे की, स्वच्छ भारत मिशनचा प्रचार मोठ्या प्रमाणात केला जातो, फोटोसेशन केले जाते, मात्र प्रत्यक्षात सरकारी कार्यालयांचीच अवस्था अशी असेल तर सामान्य नागरिकांना स्वच्छतेचा संदेश कसा पोहोचणार? सरकारी कर्मचाऱ्यांनी व संबंधित विभागांनी स्वतः उदाहरण घालून देणे अपेक्षित असताना येथे मात्र कागदाचा एक तुकडाही उचलण्याची तसदी घेतली जात नसल्याचे चित्र आहे.

दररोज हजारो रुपयांचा स्वच्छता निधी खर्च होत असल्याचे सांगितले जाते. मग हा निधी नेमका जातो कुठे? स्वच्छता कर्मचारी आहेत का? असल्यास त्यांचे कामकाज कोण

तपासते? असे अनेक प्रश्न नागरिक उपस्थित करत आहेत.

स्वच्छ भारत मिशन फक्त घोषणांपुरतेच मर्यादित आहे का? धाराशिवच्या मध्यवर्ती प्रशासकीय कार्यालयाला कायमस्वरूपी स्वच्छतेचे दिवस कधी येणार?

नागरिकांनी जिल्हाधिकारी व संबंधित प्रशासनाने तात्काळ दखल घेऊन सेंट्रल बिल्डिंगमध्ये नियमित स्वच्छता व्यवस्था लागू करावी, जबाबदारांवर कारवाई करावी आणि शासकीय कार्यालयांची प्रतिमा सुधारावी, अशी मागणी केली आहे.

कायमस्वरुपी काम देतो असे सांगुन केला लैंगिक अत्याचार

धाराशिव (प्रतिनिधी)- नळदुर्ग पोलीस ठाणे अंतर्गत एका गावातील २२ वर्षीय महिला दि.३१.०५.२०२६ रोजी हिस एका गावातील एका तरुणाने तुला कायमस्वरुपी काम देतो असे सांगुन मोटरसायकलवर बसवुन घेवून जावून मोकळ्या पटांगणात अंधारात नेवुन धमकी देवून तिच्यावर लैंगीक अत्याचार केला. कोणास काही सांगु नको तुला कायम स्वरुपी सांभाळ करतो असे म्हणुन मोटरसायकलवरुन बसवून रोडवर सोडून निघुन गेला.

अशा मजकुराच्या पिडीतेने दि.०२.०६.२०२६ रोजी दिलेल्या प्रथम खबरेवरुन भा.न्या.सं.कलम-६४, ३५१(२), अन्वये गुन्हा नोंदवला आहे. या प्रकरणी पोलिस अधिक तपास करीत आहेत.

ओ३म् भूर्भुवः स्वः ।
तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि ।
धियो यो नः प्रचोदयात् ।।

लातूर समाचार

भारतीयांनी स्वयंपुर्ण बनलेच पाहिजे

जगातील इतर देशातील परिस्थितीचा विचार केला तर एक बाब लक्षात येते ती म्हणजे इतर देशातील नागरिक स्वयंपुर्ण आहेत. केवळ आपल्याकडे मेक इन इंडियाची घोषणा केली जाते. प्रत्यक्षात त्याचा अनुभव फारसा येत नाही. आज मुलभूत गरजा बाबत स्वयंपूर्ण नाहीत. आपली प्राचीन संस्कृतील लाथ मारून पाश्चमात्य संस्कृती स्विकारली आहे, तीचा हा परिणाम आहे. पुर्वी फास्ट फुट नव्हते. नाष्टा हा प्रकार नव्हता. आंधोळ झाली की, भाकरी, दुध, तुप, भाजी कुसकुरून खाणे म्हणजे सकाळचा नाष्टा होता. चपाटी तीला पोळी म्हणतात तीला तुप लावून खाणे हा नाष्टा, भोजन होते. आता नकली जीवन पद्धतीचे अनुकरण केल्याने मोठ्या प्रमाणात शरिरात दोष निर्माण होत आहेत. पुर्वी दुर्धर रोग नव्हते. सध्याला गायी-म्हैस नाहीत मग एवढे मोठ्या प्रमाणता दुध, तुप आदि पदार्थ मिळतात कसे? पनीर मिळते कसे तर अंदाज आहे की, भेसळयुक्त आहे. एवढ्या मोठया राज्यात गायी-म्हैस नाहीत. मग जे सध्याला मिळते ते भेसळयुक्त आहे याचा विचार करा. वस्तूस्थिती जाणून घ्या. आज गरज मोठ्या प्रमाणात कशाची आहे. जनतेला काय पाहीजे ते आपल्या देशात उत्पादित होते का? या बाबत विचार किंवा नियोजन केले जात नाही. भारतीयांना गरज आहे इंधनाची, विद्युत उत्पादनाची! मुळात आपल्यादेशात वीज निर्मिती कोळसा व पाण्यापासून होते. कोळसा खाणी व पाण्याची टंचाई एक ना एक दिवस मोठ्या प्रमाणात भासणार आहे. याला पर्याय शोधला जात नाही. युद्धसामुग्रीबाबत स्वयंपुर्ण नाहीत. इतर देशातून लढावू साहित्य मागवावे लागते. आपल्या देशात तेलाच्याखाणी नाहीत. ठिक आहे मात्र याला पर्याय तरी शोधू शकतोत. पर्याय निर्माण करू शकतोत. ती मानसिकता भारतीयात नाही. भारतीयांनी एक लक्षात ठेवावे, आपली भारतीय प्राचीन संस्कृती ही जीवन सफलतेकडे घेवून जाणारी होती. यात ज्ञान व विज्ञान होते. गोरक्षा किती महत्वाची आहे हे आजच्या पिढीला कळणार नाही. महर्षी दयानंद सरस्वती लिखित गोकरूणानिधी पुस्तक अभ्यासले पाहिजे. त्यावेळी गायीचे महत्व कळेल. राष्ट्रीय पक्ष म्हणून मान्यता मिळाली पाहिजे. वास्तविक भारतीयांचे खाद्य हे शाकाहरी आहे. भारतात मोठ्या प्रमाणात अन्नधान्य व फळे उत्पादित होतात. अतिषय स्वादिष्ट असे फळे व ड्रायफुड्स आहेत. त्याकडे पाठफिरवुन हिंस्त्र प्राण्यासारखे वागले जाते. हिंस्त्र प्राण्याची ठेवन ईश्वराने मानवापेक्षा वेगळी केली आहे. दात, आतडे आदि भिन्न आहेत. यामागील उद्देश एवढा आहे की, आपल्या देशात जे पिकते तेच खावे! दुसरे असे की, आपण अनेक बाबतीत परावलंबि आहोत. भारतीय बनावटीचे एखादे उदा. नाहीत. इंधन, बॅटरी, गाड्या, संरक्षणातील काही बाबी, ऊर्जा आदि क्षेत्रात परावलंबी असल्याचे स्पष्ट जाणवत आहे. त्यामुळे पहिल्यांदा स्वयंपूर्णता व स्वालंबन होणे अपेक्षित आहे. इतर देशापुढे हात परसणे बंद केले पाहिजे. भारतीयांनी आपला स्वाभिमान निर्माण केला पाहिजे. इतर देशाला घाबरण्याचे कारण नाही. सर्वात मोठी कोणत्याही देशाची असो ती म्हणजे देशातील सशक्त व निरोगी जनता आहे. ती जर कमजोर असेल तर मात्र कोणीही टिकली मारून जावू शकतो. ही बाब आज पर्यंत कोणत्याही देशकर्त्यांना कळून आली नाही किंवा कळून आली असली तरी दुर्लक्ष केली असावी. पक्के नियोजन नाही. आज देशातील असे काही महाभाग आहेत की, ज्यांच्याकडे समुद्रासारखी संपत्ती आहे. ती भारत जप्त करून देशाच्या खात्यात जमा करू शकते का? मुळात मुठभर लोकांच्या हाती आर्थिक नाडी आहे. देशातील अनेकाकडे मर्यदिपेक्षा अधिक संपत्ती आहे, संबंधितास जेवढ्या संपत्ती गरज आहे तेवढी सोडून ती जर सरकारी दप्तरी परत घेतली तर काय होईल? असे होवू शकत नाही म्हणून खोऱ्यांनी नव्हे तर जेसीबीने आर्थिक बाब मोजावी लागते एवढी संपत्ती काहीकडे आहे. हे कोठेतरी मान्य करावेच लागते. एखाद्यावर धाड टाकली तर आर्थिकसंपत्ती मोजता दम लागतो. त्यानंतर त्याचे काय होते हे जनतेला कळत नाही. असे होता कामा नये. भारत आता इंधन संकटात सापडला आहे. त्याच प्रमाणे यात कशा प्रकारे मात करावी याबाबत हालचाली केल्याचे दिसून येत नाहीत. मुळात ज्या बाबी जीवनाश्यक आहेत जसे इंधन, गॅस सिलेंडर, खते अशा अनेक बाबी ह्या परदेशातून मागवाव्या लागतात. आपल्याकडे सत्तर वर्षात बऱ्याच बाबी तयार करू शकलो नाहीत. आपल्या देशातील नागरिकांची एक बाबीमध्ये आघाडी घेतली ती म्हणजे महागातील महाग मोबाईल घेणे, विनाकरण वापर करणे, घरात दहा हजाराचे स्वच्छता गृह बांधत नाहीत मात्र वीस हजाराचा मोबाईल घेवून वापरतात. वास्तविक स्वस्तातील मोबाईल तेच करतो तो महागडा करतो. बाकी भारतीय नागरिकांनी काही प्रगती करीत असल्याचे दिसून येत नाही. अनेक बाबी ह्या परदेशातून मागवाव्या लागतात. उगीच म्हणायाचे आम्ही स्वावलंबी आहोत. मेक इन इंडियाचा नारा लावला जातो. भारतीयांचे आर्थिक जीवनमान सुधारण्यासाठी भारतीय बनावटीच्यावस्तूचे उत्पादन वाढविले पाहिजे. त्याच प्रमाणे एकबाब आता लक्षात ठेवावी लागेल की, प्रत्येक बाबीत स्वयंपुर्तता व स्वावलंबनी असले पाहिजे. काही झाले तरी अमेरिका व इराण दरम्यानच्या युद्धामुळे परिस्थिती विचित्र बनली आहे. एकतर इंधन म्हणजे पेट्रोल व डिझेलची कमतरता त्यात गॅस सिलेंडरची तुटवडामुळे जनता त्रासली आहे. आता काही बाबीचा त्यागही करता येत नाहीत. अशा स्थितीत सरकारने तातडीने उपायोजना पर्याय शोधला पाहिजे. एक महिण्याच्यावर युद्ध चालू आहे. अशा एका महिण्यात पर्याय म्हणून कोणती उपायोजना केली. सरकारने किंवा जनतेनी काहीच केल्याचे दिसून येत नाही. केवळ इतराकडे हात परसणे चालू असल्याचे दिसून येत आहे. संकटावर मात करण्यासाठी आपण स्वावलंबी व स्वयंपुर्णता असले पाहिजे. हे लक्षात घेतले पाहिजे.

फणस ठरतोय सुपरफूड! चवदारच नाही तर आरोग्यासाठी ही जबरदस्त फायदेशीर

उन्हाळ्यात बाजारात मोठ्या प्रमाणात दिसणारा फणस हा फक्त चविष्ट पदार्थ नाही, तर आरोग्यासाठी अत्यंत फायदेशीर सुपरफूड मानला जातो. शाकाहारी आणि मांसाहारी दोघांनाही आवडणाऱ्या या फळाला व्हेजिटेरियन मीट असेही म्हटले जाते. फणसापासून भाजी, बिर्याणी, कटलेट, लोणचे असे अनेक स्वादिष्ट पदार्थ टायर केले जातात.

आयुर्वेदानुसार फणसामध्ये शरीरासाठी आवश्यक असलेले अनेक पोषक घटक भरपूर प्रमाणात असतात. यात व्हिटॅमिन्स, मिनरल्स, प्रोटीन, फायबर आणि अँटीऑक्सिडंट्स मुबलक असतात. विशेष म्हणजे व्हिटॅमिन बी समूहातील रिबोफ्लेविन आणि थायामिन यांसोबतच मॅग्नेशियम, पोटॅशियम, कॉपर आणि मँगनीजसारखी खनिजेही यात आढळतात. त्यामुळे शरीराच्या विविध कार्यांसाठी फणस अत्यंत उपयुक्त ठरतो.

फणस रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवण्यासाठीही मदत करतो. यात असलेले व्हिटॅमिन सी शरीराला संसर्गांपासून संरक्षण देते आणि इम्युनिटी मजबूत करते. तसेच फणसात फायबरचे प्रमाण जास्त असल्यामुळे पचनसंस्था सुधारण्यास मदत होते. त्यामुळे बद्धकोष्ठता, अपचन किंवा पोट साफ न होण्याच्या समस्या कमी होतात.

तज्ज्ञांच्या मते, फणसामधील अँटीऑक्सिडंट्स त्वचेसाठीही फायदेशीर आहेत. नियमित प्रमाणात फणस खाल्ल्यास त्वचा निरोगी आणि चमकदार राहण्यास मदत होते. तसेच शरीरातील थकवा कमी करून ऊर्जा टिकवून ठेवण्याचे कामही हे फळ करते. वजन नियंत्रणासाठीही फणस उपयोगी मानला जातो. कारण यात कॅलरी कमी आणि फायबर जास्त असते. त्यामुळे पोट जास्त वेळ भरल्यासारखे वाटते आणि भूक कमी लागते. त्यामुळे वजन कमी करण्याचा प्रयत्न करणाऱ्यांसाठीही फणस चांगला पर्याय ठरू शकतो.

फक्त फणसाचे गरेच नाही, तर त्याच्या बियादेखील पौष्टिक असतात. या बिया उकडून किंवा भाजून खाल्ल्या जातात. त्यामध्ये प्रोटीनचे प्रमाण चांगले असल्यामुळे शरीराला ताकद मिळते.

बिहार सरकारच्या पर्यावरण, वन आणि हवामान बदल विभागानेही फणसाचे महत्त्व अधोरेखित केले आहे. त्यांच्या माहितीनुसार, फणसाचे झाड पर्यावरणासाठीही फायदेशीर आहे. हे झाड मोठ्या प्रमाणात ऑक्सिजन देण्यास मदत करते आणि जमिनीची सुपीकता टिकवून ठेवते. तसेच फणसाची शेती शेतकऱ्यांसाठी उत्पन्नाचे चांगले साधन ठरू शकते.

तज्ज्ञ सांगतात की, फणसाचे शास्त्रीय नाव 'आर्टोकार्पस हेटेरोफिलस' आहे. हे सदाहरित झाड असून त्याचे फळ मोठे आणि काटेरी स्वरूपाचे असते. चव, पोषण आणि आरोग्यदायी गुणधर्म यामुळे फणसाला आता सुपरफूड म्हणून मोठी ओळख मिळत आहे.

'या' हिरव्या पानांत दडलंय अनेक आजारांवरचं नैसर्गिक औषध

आपण बहुतेक वेळा मुळा खातो, पण त्याची पानं फेकून देतो. मात्र, तज्ज्ञांच्या मते मुळ्यापेक्षा त्याच्या पानांमध्ये अधिक पोषक घटक असतात. मुळ्याची पानं शरीरासाठी खूप फायदेशीर मानली जातात. त्यात लोह, कॅल्शियम, फॉस्फरस, फॉलिक ॲसिड, व्हिटॅमिन सी आणि व्हिटॅमिन ए यांसारखे महत्त्वाचे घटक भरपूर प्रमाणात असतात. त्यामुळे ही पानं शरीराला ताकद देण्यास आणि अनेक आजारांपासून संरक्षण करण्यास मदत करतात.

मुळ्याच्या पानांमध्ये लोहाचे प्रमाण चांगले असते. त्यामुळे शरीरातील थकवा कमी होण्यास मदत होते. ज्यांच्या शरीरात हिमोग्लोबिन कमी असते किंवा ज्यांना अशक्तपणा जाणवतो, त्यांच्यासाठी मुळ्याची पानं उपयुक्त ठरू शकतात. नियमित सेवन केल्यास शरीराला ऊर्जा मिळते आणि कमजोरी कमी होऊ शकते.

या पानांमध्ये भरपूर फायबर असते. त्यामुळे पचनक्रिया सुधारते आणि बद्धकोष्ठता, गॅस, ॲसिडिटी यांसारख्या समस्या कमी होण्यास मदत होते. पोट साफ राहण्यासाठी आणि पचन व्यवस्थित होण्यासाठी मुळ्याची पानं फायदेशीर मानली जातात.

मुळ्याच्या पानांचा रस नैसर्गिक मूत्रवर्धक म्हणून काम करतो. त्यामुळे शरीरातील विषारी पदार्थ बाहेर टाकण्यास मदत होते. मुतखडा किंवा मूत्राशयाशी संबंधित त्रास कमी करण्यासाठीही हा रस उपयोगी ठरतो, असे मानले जाते.

व्हिटॅमिन सी भरपूर असल्यामुळे मुळ्याची पानं रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवण्यास मदत करतात. तसेच शरीरातील पेशींना नुकसान करणाऱ्या फ्री रॅडिकल्सपासून संरक्षण मिळते. त्यामुळे त्वचा, डोळे आणि संपूर्ण आरोग्यासाठी ही पानं उपयुक्त आहेत. मुळ्याच्या पानांमध्ये जिवाणूविरोधी आणि सूज कमी करणारे गुणधर्मही असतात. त्यामुळे मूळव्याध आणि सांधेदुखीसारख्या समस्यांमध्ये काही प्रमाणात आराम मिळू शकतो. काही घरगुती उपायांमध्ये मुळ्याच्या पानांची पेस्ट वापरली जाते.

कावीळ झालेल्या व्यक्तींनाही मुळ्याच्या पानांचा रस उपयुक्त ठरतो, असे पारंपरिक उपचारांमध्ये सांगितले जाते. शरीरातील पिवळेपणा कमी करण्यासाठी हा रस वापरला जातो. मात्र, अशा उपचारांपूर्वी डॉक्टरांचा सल्ला घेणे महत्त्वाचे आहे.

मधुमेह असलेल्या लोकांसाठीही मुळ्याची पानं फायदेशीर मानली जातात. ती रक्तातील साखरेची पातळी नियंत्रित ठेवण्यास मदत करू शकतात. त्यामुळे मधुमेहींच्या आहारात मुळ्याच्या पानांचा समावेश केला जातो.

याशिवाय, मुळ्याच्या पानांमध्ये अँटीऑक्सिडंट आणि फायटोकेमिकल्स असतात. हे घटक शरीराला विविध गंभीर आजारांपासून संरक्षण देण्यास मदत करतात. काही अभ्यासांनुसार हे घटक कॅन्सरचा धोका कमी करण्यासाठीही उपयुक्त ठरू शकतात.

साधी वाटणारी मुळ्याची पानं खरंतर आरोग्यासाठी मोठा खजिना आहेत. त्यामुळे पुढच्या वेळी मुळा आणाल, तेव्हा त्याची पानं फेकण्याऐवजी आहारात जरूर वापरा.

कढईत उरलेले तेल कसे स्वच्छ कराल? जाणून घ्या तज्ज्ञांच्या उपयुक्त टिप्स

भारतीय स्वयंपाकघरात पुरी, कचोरी, भजी, वडे आणि इतर तळलेले पदार्थ वारंवार बनवले जातात. अशावेळी तळण झाल्यानंतर कढईत बरेच तेल उरते. अनेकजण हे तेल थेट फेकून देतात, तर काहीजण ते कोणतीही काळजी न घेता वारंवार वापरतात. मात्र या दोन्ही गोष्टी योग्य नाहीत. तेलाचा योग्य प्रकारे वापर आणि साठवणूक केल्यास ते मर्यादित प्रमाणात पुन्हा वापरता येऊ शकते.

पुरी किंवा इतर पदार्थ तळल्यानंतर तेलामध्ये पिठाचे बारीक कण, मसाल्याचे अवशेष आणि जळलेले तुकडे राहतात. हे कण काढून न टाकता तेलाचा वापर केल्यास पदार्थांची चव बिघडू शकते. तसेच तेल लवकर खराब होण्याची शक्यताही वाढते. त्यामुळे उरलेले तेल स्वच्छ करण्याची योग्य पद्धत जाणून घेणे महत्त्वाचे आहे.

तेल पूर्णपणे थंड होऊ द्या

पुरी तळल्यानंतर लगेच तेल गाळण्याची घाई करू नका. सर्वप्रथम तेल नैसर्गिकरित्या थंड होऊ द्या. गरम तेल हाताळताना अपघात होण्याचा धोका असतो. तसेच तेल थंड झाल्यानंतर त्यातील पिठाचे आणि जळलेल्या पदार्थांचे कण खाली बसतात. त्यामुळे तेल स्वच्छ करणे सोपे होते.

मलमलच्या कपड्याने किंवा बारीक गाळणीने गाळा

तेल थंड झाल्यानंतर ते स्टीलच्या बारीक गाळणीने गाळावे. अधिक चांगल्या परिणामासाठी स्वच्छ मलमलचा कपडा वापरता येतो. यामुळे तेलातील बारीक कण आणि जळलेले तुकडे वेगळे होतात. गाळलेले तेल अधिक स्वच्छ आणि पारदर्शक दिसते. यामुळे तेलाची गुणवत्ता टिकून राहण्यास मदत होते.

तेलाचा रंग आणि वास तपासा

तेल पुन्हा वापरण्यापूर्वी त्याचा रंग आणि वास तपासणे आवश्यक आहे. जर तेलातून जळल्यासारखा तीव्र वास येत असेल किंवा त्याचा रंग खूप गडद तपकिरी किंवा काळपट झाला असेल, तर ते वापरणे टाळावे. धूर येणारे किंवा खराब झाल्याची चिन्हे असलेले तेल आरोग्यासाठी हानिकारक ठरू शकते.

योग्य पद्धतीने साठवणूक करा

गाळलेले तेल स्वच्छ आणि कोरड्या डब्यात भरावे. शक्यतो हवाबंद झाकण असलेले भांडे वापरावे. तेल ओलावा, उष्णता आणि थेट सूर्यप्रकाशापासून दूर ठेवावे. योग्य साठवणुकीमुळे तेल जास्त काळ सुरक्षित राहते आणि त्याची गुणवत्ता टिकून राहते.

पुन्हा वापरताना घ्या काळजी

उरलेल्या तेलाचा वापर हलकी फोडणी, भाजी किंवा मर्यादित प्रमाणातील तळणासाठी करता येतो. मात्र एकाच तेलाला वारंवार गरम करणे टाळावे. तसेच जुने आणि नवीन तेल एकत्र मिसळणेही योग्य मानले जात नाही. तेलाचा मर्यादित आणि योग्य वापर केल्यास आरोग्यावर होणारे संभाव्य दुष्परिणाम टाळता येतात.

कधी वापरू नये?

जर तेल अनेक वेळा वापरले गेले असेल, त्याचा रंग खूप गडद झाला असेल, त्यातून धूर निघत असेल किंवा तीव्र जळका वास येत असेल, तर असे तेल पुन्हा वापरणे टाळावे. अशा तेलामुळे आरोग्याला हानी पोहोचू शकते.

स्वयंपाकघरातील छोट्या सवयी बदलल्यास तेलाचा अपव्यय कमी करता येतो. योग्य प्रकारे स्वच्छ करून आणि सुरक्षितपणे साठवून उरलेल्या तेलाचा मर्यादित वापर करता येऊ शकतो. मात्र आरोग्याला प्राधान्य देत तेलाची गुणवत्ता तपासणे आणि आवश्यक ती काळजी घेणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे.

नाश्त्यासाठी पोहे की उपीट योग्य? कोणता पर्याय अधिक आरोग्यदायी?

सकाळच्या नाश्त्यासाठी पोहे आणि उपीट हे दोन्ही लोकप्रिय पर्याय आहेत. पण वजन कमी करणे, आयर्नची गरज, पचन आणि ऊर्जा यांचा विचार करता कोणता पर्याय अधिक आरोग्यदायी ठरतो, जाणून घ्या. सकाळचा नाश्ता हा दिवसाची निरोगी सुरुवात ठरवणारा सर्वात महत्त्वाचा आहार मानला जातो. नाश्ता असा असावा की तो चविष्ट, झटपट तयार होणारा आणि आरोग्यासाठी उपयुक्त असावा. भारतीय घरांमध्ये पोहे आणि उपीट हे दोन पदार्थ सर्वाधिक लोकप्रिय आहेत. दोन्ही पदार्थ पौष्टिक असले तरी त्यांच्या गुणधर्मांमध्ये काही महत्त्वाचे फरक आहेत.

दररोज नाश्त्यासाठी काय खावे, हा प्रश्न अनेकांना पडतो. वजन नियंत्रणात ठेवायचे असेल, पचन सुधारायचे असेल किंवा शरीराला दिवसभरासाठी ऊर्जा द्यायची असेल, तर पोहे आणि उपीट हे दोन्ही उत्तम पर्याय ठरू शकतात. मात्र तुमच्या आरोग्याच्या गरजेनुसार योग्य पर्याय निवडणे अधिक महत्त्वाचे आहे.

पोहे आरोग्यासाठी कसे फायदेशीर?

पोहे हे तांदळापासून तयार केले जातात आणि ते हलके व सहज पचणारे असतात. यामध्ये आयर्नचे प्रमाण चांगले असते, त्यामुळे रक्तातील हिमोग्लोबिन कमी असलेल्या व्यक्तींना पोहे उपयुक्त ठरतात. पोह्यांमध्ये कांदा, मटार, शेंगदाणे आणि लिंबू घातल्यास त्यांची पौष्टिकता आणखी वाढते.

पोहे कमी कॅलरीजचे असल्यामुळे वजन नियंत्रणासाठीही मदत करतात. मात्र त्यामध्ये प्रथिनांचे प्रमाण कमी असल्याने दही, मोड आलेली कडधान्ये किंवा उकडलेले अंडे यांसोबत खाल्ल्यास अधिक संतुलित आहार मिळतो.

उपीट आरोग्यासाठी कसा उपयुक्त?

उपीट हा रवा किंवा सूजीपासून बनवला जातो. यामध्ये कॉम्प्लेक्स कार्बोहायड्रेट्स असल्यामुळे शरीराला हळूहळू ऊर्जा मिळते आणि बराच वेळ पोट भरल्यासारखे वाटते. त्यामुळे वारंवार भूक लागणे कमी होते.

उपम्यामध्ये गाजर, मटार, बीन्स, कढीपत्ता आणि शेंगदाणे घालून तो अधिक पौष्टिक बनवता येतो. वजन कमी करण्याचा प्रयत्न करणाऱ्या लोकांसाठी उपीट एक चांगला पर्याय ठरू शकतो. मात्र प्रमाणापेक्षा जास्त सेवन केल्यास कॅलरीचे प्रमाण वाढू शकते.

वजन कमी करण्यासाठी पोहे की उपीट?

वजन कमी करण्यासाठी दोन्ही पदार्थ उपयुक्त आहेत. पोहे हलके आणि कमी कॅलरीचे असतात, तर उपीट जास्त वेळ पोट भरल्याची भावना देतो. जर सकाळी हलका नाश्ता हवा असेल तर पोहे योग्य ठरतात. दीर्घकाळ भूक नियंत्रणात ठेवायची असेल तर उपीट अधिक फायदेशीर ठरतो.

नाश्ता अधिक पौष्टिक कसा बनवाल?

पोहे किंवा उपीट यांमध्ये अधिक तेल टाळावे. भाज्या, शेंगदाणे, दही, मोड आलेली कडधान्ये किंवा पनीर यांचा समावेश केल्यास प्रोटीन आणि फायबरचे प्रमाण वाढते. अशा संतुलित नाश्त्यामुळे दिवसभर ऊर्जा टिकून राहते आणि पचन सुधारते.

कोणता पर्याय तुमच्यासाठी सर्वोत्तम?

जर तुम्हाला पचायला हलका, आयर्नयुक्त आणि झटपट तयार होणारा नाश्ता हवा असेल तर पोहे हा उत्तम पर्याय आहे. जर दीर्घकाळ पोट भरल्यासारखे वाटावे, ऊर्जा हळूहळू मिळावी आणि वजन नियंत्रणात ठेवायचे असेल तर उपीट अधिक योग्य ठरतो.

तज्ञांच्या मते, दोन्ही पदार्थ आरोग्यदायी आहेत. योग्य प्रमाणात आणि संतुलित पद्धतीने सेवन केल्यास पोहे आणि उपीट दोन्हीही तुमच्या सकाळच्या नाश्त्यासाठी उत्कृष्ट पर्याय ठरू शकतात. सतत डोकेदुखी आणि डोक्यावर दाब जाणवतोय? हे 'टेन्शन टाइप हेडेक'चे लक्षण असू शकते

ढशपीळेप ढूशि क्शरवरलहश आरोग्य तज्ज्ञांच्या मते, टेन्शन टाइप हेडेक हा सध्या सर्वाधिक आढळणाऱ्या डोकेदुखीच्या प्रकारांपैकी एक आहे. यामध्ये संपूर्ण डोक्यावर दाब आल्यासारखे वाटते. काही जणांना डोके घट्ट बांधल्यासारखी किंवा आवळल्यासारखी भावना जाणवते. हा त्रास हलक्या ते मध्यम स्वरूपाचा असू शकतो.

सतत डोकेदुखी आणि डोक्यावर दाब जाणवतोय? हे 'टेन्शन टाइप हेडेक'चे लक्षण असू शकते

आजच्या धावपळीच्या जीवनशैलीमुळे अनेक आरोग्य समस्या वाढताना दिसत आहेत. कामाचा ताण, अपुरी झोप, वाढलेला स्क्रीन टाइम, मानसिक तणाव आणि शारीरिक थकवा यामुळे अनेकजण वारंवार डोकेदुखीचा सामना करत आहेत. अनेकदा लोक या समस्येकडे दुर्लक्ष करतात किंवा साधा थकवा समजून वेदनाशामक गोळ्या घेतात. मात्र सतत डोक्यात जडपणा, दाब किंवा वेदना जाणवत असतील तर ते टेन्शन टाइप हेडेक चे लक्षण असू शकते. आरोग्य तज्ज्ञांच्या मते, टेन्शन टाइप हेडेक हा सध्या सर्वाधिक आढळणाऱ्या डोकेदुखीच्या प्रकारांपैकी एक आहे. यामध्ये संपूर्ण डोक्यावर दाब आल्यासारखे वाटते. काही जणांना डोके घट्ट बांधल्यासारखी किंवा आवळल्यासारखी भावना जाणवते. हा त्रास हलक्या ते मध्यम स्वरूपाचा असू शकतो.

पूर्वी तज्ज्ञांच्या मते चेहरा, मान आणि डोक्याच्या स्नायूंमध्ये ताण निर्माण झाल्यामुळे ही समस्या उद्भवत असे. मानसिक तणाव, चिंता आणि भावनिक दबाव यामुळे स्नायूंमध्ये ताण वाढतो आणि त्यामुळे डोकेदुखी सुरू होते. आजच्या काळात कार्यालयीन कामाचा ताण, आर्थिक चिंता, नातेसंबंधातील तणाव आणि सतत मोबाइल किंवा संगणकाचा वापर ही यामागील प्रमुख कारणे मानली जातात.

टेन्शन टाइप हेडेकची लक्षणे कोणती?

या प्रकारच्या डोकेदुखीमध्ये काही ठराविक लक्षणे दिसून येतात. डोक्यात सतत हलका किंवा मध्यम स्वरूपाचा त्रास जाणवतो. कपाळ, डोक्याच्या बाजूचा भाग किंवा मागील भागावर दाब असल्यासारखे वाटते. तसेच मान, खांदे आणि डोक्याच्या स्नायूंमध्ये ताण किंवा संवेदनशीलता जाणवू शकते. काही वेळा ही डोकेदुखी ३० मिनिटांपासून सुरू होऊन अनेक दिवस टिकू शकते. काही लोकांमध्ये ती अधूनमधून होते, तर काहींना वारंवार त्रास होतो.

धाडसी आणि नि:स्वार्थी स्वातंत्र्ययोद्धा

लोकमान्य टिळक भारतीय स्वातंत्र्यलढ्याच्या असंतोषाचे जनक म्हणून ओळखले जातात. ब्रिटिश सत्तेविरुद्धच्या प्रत्येक स्वातंत्र्य लढ्यासाठी संघर्षाला त्यांचा पाठिंबा होता. लोकमान्य टिळक जहालवादी पक्षाचे नेते होते आणि त्यांच्या 'स्वराज्य हा माझा जन्मसिद्ध हक्क आहे' या घोषणेने जगभरातील भारतीयांनी भारताच्या स्वातंत्र्यलढ्यासाठी हा मंत्र स्वीकारला होता. लोकमान्य टिळक यांना राजद्रोहाच्या आरोपाखाली ६ वर्षे काळ्या पाण्याची शिक्षा झाली. १९०८ ते १९१४ या कालावधीत त्यांचा मंडाले तुरुंगवास चालू असताना ब्रिटिश भारतात तसेच विशेषतः अमेरिकेत गदर चळवळीने स्वातंत्र्यलढ्यासाठी भारतीयांचे योगदान महत्त्वाचे ठरले होते. वांचीनाथन अय्यर यांनी १७ जून १९११ रोजी मणियाच्ची रेल्वेस्थानकावर तिरुनेलवेली जिल्ह्याचे तत्कालीन जिल्हाधिकारी रॉबर्ट ॲश यांची रेल्वेच्या डब्यात घुसून जवळून त्यांच्यावर दोनदा गोळ्या झाडून त्यांची हत्या केली. अटक टाळण्याच्या प्रयत्नात वांचीनाथन यांनी स्वतःच्या पिस्तुलाने स्वतःच्याच डोक्यात गोळी झाडून घेत आत्महत्या केली. रॉबर्ट ॲश यांची हत्या ही दक्षिण भारतातील भारतीय स्वातंत्र्य चळवळीतील एक महत्त्वपूर्ण घटना होती, ती ब्रिटिश राजवटीविरुद्धच्या क्रांतिकारी चळवळीच्या उदयाची नांदी ठरली. शस्त्रांच्या वापराचे समर्थन स्वातंत्र्यलढ्यासाठी करण्याच्या क्रांतिकारी चळवळीचा या घटनेने उदय झाला.

अय्यर यांचे स्मारक

तामिळनाडूतील ज्या रेल्वे स्टेशनवर वांचीनाथन अय्यर यांनी जिल्हाधिकारी रॉबर्ट ॲश यांची हत्या केली त्या स्टेशनला त्यांच्या स्मरणार्थ 'वांची मनिया' जंक्शन रेल्वे स्टेशन असे नाव ठेवण्यात आले. २०१० मध्ये तामिळनाडू सरकारने घोषणा केली की, संगोत्ताई येथील त्यांच्या जन्मस्थानी एक स्मारक बांधले जाईल. स्वातंत्र्यसेनानी वांचिनाथन अय्यर यांच्या स्मरणार्थ तामिळनाडू सरकारने निर्माण केलेल्या सेंगोत्ताई येथील स्मारकाचे उद्घाटन २३ डिसेंबर २०१३ रोजी तत्कालीन मुख्यमंत्री जे जयललिता यांच्या हस्ते झाले. त्यावेळी वांचिनाथन अय्यर यांच्या कार्याचे वर्णन अत्यंत गौरवपूर्ण शब्दांत करताना त्यांना 'धाडसी आणि नि:स्वार्थ कृती' (ईरींश रपव ीशश्रषश्रशीी रलीं) करणारे स्वातंत्र्ययोद्धे असे करण्यात आले. स्वातंत्र्यसेनानी वांचीनाथन यांच्या २० व्या शतकातील पूर्वार्धातील कृतीने ब्रिटिशांना हादरवले आणि स्वातंत्र्यचळवळीला चालना मिळाली, असेही सर्वांनी अभिमानाने सांगत तामिळनाडूच्या गौरवोत्तर इतिहासातील त्यांचे स्थान महत्त्वाचे मानले गेले. सेंगोत्ताई येथील स्मारक हे केवळ एक शिल्प नसून वांचिनाथन यांच्या त्यागाचे प्रतीक आहे. तामिळनाडू सरकारने ते उभारून त्यांच्या कार्याला अधिकृत मान्यता दिली. तामिळनाडू आणि पुदुचेरीमधील अनेक रस्ते आणि परिसरांना स्वातंत्र्यसेनानी वांचिनाथन अय्यर यांचे नाव देण्यात आले आहे.

ब्रिटिश भारतात मद्रास प्रांतात क्रांतीचे स्फुल्लिंग चेतवणारे स्वातंत्र्यलढ्याचे प्रमुख स्वातंत्र्यसेनानी चिदंबरम पिल्लई यांच्या जीवनावर आधारित तामिळ चित्रपट 'कप्पलोट्टिया तमिळन' १९६१ मध्ये प्रदर्शित झाला.

वांचिनाथन अय्यर यांचा जन्म १८८६ मध्ये ब्रिटिश भारतातील त्रावणकोरमधील सेंगोत्ताई (सध्याच्या तामिळनाडूच्या तेनकासी जिल्ह्यात) एका गरीब हिंदू कुटुंबात झाला. त्यांच्या वडिलांचे नाव रघुपती अय्यर तर आईचे नाव रुक्मिणी अम्मल. त्यांचे मूळ नांव शंकरन असे होते. त्यांचे शालेय शिक्षण सेंगोत्ताई येथे झाले. पुढे तिरुवनंतपुरमधील मुलम तिरुनल महाराजा कॉलेजमध्ये पदवीचे शिक्षण पूर्ण केले. त्यांनी आपल्या नोकरीची सुरुवात एका हिंदू मंदिरात लेखापाल पदावर केली. ही कारकीर्द सुरू असतानाच त्यांना त्रावणकोर वन विभागात सरकारी नोकरी मिळाली. वांचिनाथन अय्यर यांनी पोन्नमा यांच्याशी लग्न केले. त्यांना एक मुलगी झाली; पण तिचा लहानपणीच मृत्यू

झाला. वांचिनाथन यांचे आयुष्य दक्षिण भारतातील स्वदेशी चळवळ, राष्ट्रवाद आणि ब्रिटिशविरोधी असंतोषाच्या वातावरणात ढवळून निघाले. बंगालमधील स्वदेशी उठावाचा प्रभाव तमिळ प्रदेशातही पोहोचला होता. या प्रवाहामुळे वांचिनाथन प्रभावी झाले आणि ते चिंदबरम पिल्लई, सुब्रमण्यम शिवा, सुब्रमण्यम भारती, यांच्या संपर्कात आले. स्वातंत्र्यवीर सावरकर यांच्या अटकेनंतर व्ही.व्ही. एस. अय्यर हे पॉंडेचरीला आले व गुप्तपणे क्रांतिपक्षाचा प्रचार, संघटन व शस्त्रशिक्षणाचे कार्य करू लागले. व्ही.व्ही. एस. अय्यर यांचे सहकारी नीलकंठ ब्रह्मचारी व शंकरकृष्ण अय्यर यांनी संपूर्ण मद्रास प्रांत क्रांतीच्या प्रचाराने भरून टाकला. शंकरकृष्ण अय्यर यांचे मेव्हणे म्हणजेच वांचिनाथन अय्यर हे त्यावेळी त्रावणकोरच्या जंगल विभागात नोकरीस होते. वांचिनाथन यांनी क्रांतिपक्षाची शपथ घेतली आणि भारतातील ब्रिटिश राजवटीविरुद्ध कार्यात भाग घेण्यास सुरुवात केली. वांचिनाथन अय्यर यांना उपाख्य व्ही. व्ही. एस. अय्यर यांनी शस्त्र चालविण्याचे तसेच रिव्हॉल्व्हरचे शिक्षण दिले. वांचिनाथन यांचे मेहुणे शंकर कृष्ण अय्यर हे नीळकंठ ब्रह्मचारी यांच्या नेतृत्वाखालील गटाचा भाग होते आणि त्यांनीच वांचिनाथन यांची ब्रह्मचारी यांच्याशी ओळख करून दिली होती. **हिंसाचाराचा वापर**–तिरुनेलवेली जिल्ह्याचे जिल्हाधिकारी रॉबर्ट ॲश यांनी मद्रासमधील क्रांतिकारक पक्षाच्या दमनास प्रारंभ केला होता. रॉबर्ट ॲश यांनी भारतीय राष्ट्रवादी व्ही. ओ. चिदंबरम पिल्लई यांनी स्थापन केलेल्या स्वदेशी टीम नॅव्हिगेशन कंपनीचे दमन केले. या कंपनीला भारतीय व्यापार्यांचा पाठिंबा होता. ही कंपनी भारतीय कामगारांना रोजगार देत होती. रॉबर्ट यांनी भारतीयांविरुद्ध भेदभावाला प्रोत्साहन दिले. स्वातंत्र्य चळवळ दडपली आणि ती शमविण्यासाठी हिंसाचाराचा वापर करण्याचे आदेश दिले. ब्रिटिश अधिकारी रॉबर्ट ॲश आणि त्यांच्या टीमने स्थानिक राजकीय चळवळी दडपण्यासाठी केलेल्या कारवायांनी स्वातंत्र्यलढ्यात भाग घेणार्या वांचिनाथन अय्यर यांच्यासह सर्वांचा संताप अधिक तीव्र झाला. या काळात दक्षिण भारतातील राष्ट्रवादी तरुणांमध्ये ब्रिटिश राजवटीविरुद्ध सशस्त्र प्रतिकाराची भावना वाढत होती. जिल्हाधिकारी रॉबर्ट ॲश यांनी चिदंबरम पिल्लई आणि त्यांचे सहकारी कार्यकर्ते सुब्रमण्यम शिवा यांच्यावर देशद्रोहाचा आरोप ठेवला आणि त्यांना अटक करून दोषी ठरविण्यात आले. १९०८ मध्ये जेव्हा ब्रिटिशांनी कौट्रालमध्ये प्रवेश केला तेव्हा भारतीयांना प्रवेश नाकारण्यात आला. रॉबर्ट ॲश याच्या या कृत्याला प्रत्युत्तर म्हणून नीळकंठ ब्रह्मचारी यांच्या भारत माता संगम या क्रांतिकारक गटाने त्यांची हत्या करण्याचा निर्णय घेतला. या कामासाठी २५ वर्षीय वांचिनाथन अय्यर यांच्यावर जबाबदारी सोपविण्यात आली. वांचिनाथन अय्यर या क्रांतिकारकाने जिल्हाधिकारी रॉबर्ट ॲश यांच्यावर बारकाईने लक्ष ठेवण्यास सुरुवात केली. त्यांना कळले की, रॉबर्ट ॲश १० जून १९११ रोजी मनियाच्ची रेल्वे स्टेशन मार्गे तिरुनेलवेलीहून मद्रासला प्रवास करणार आहेत. या दिवशी जिल्हाधिकारी रॉबर्ट ॲश आणि त्यांची पत्नी सिलोनहून मद्रासला जाणारी बोट मेल एक्स्प्रेस रेल्वे पकडण्यासाठी तिरुनेलवेलीहून मणियाच्ची येथे गेले. त्यांच्या नकळत वांचिनाथन अय्यर आणि त्यांचे सहकारी क्रांतिकारक मदस्वामी सकाळी ९.३० वाजता तिरुनेलवेली येथे याच रेल्वेत बसले होते. १७ जून १९११ रोजी सकाळी १०.३८ वाजता जेव्हा रेल्वेगाडी मणियाच्ची येथे पोहोचली, तेव्हा वांचिनाथन आणि मदस्वामी हे दोघेजण फर्स्ट क्लास डब्याकडे गेले जिथे कलेक्टर रॉबर्ट ॲश बसले होते. वांचिनाथन यांनी आपल्या कोटात लपवलेले पिस्तुल काढले आणि अगदी जवळून कलेक्टर रॉबर्ट ॲश यांच्यावर दोनदा गोळ्या झाडून त्यांना ठार केले. वांचिनाथन तिथून निसटले आणि रेल्वे स्टेशनच्या शौचालयात लपले. पोलिसांनी जेव्हा त्यांचा पाठलाग केला तेव्हा त्यांनी शौचालयात आत्महत्या करण्यासाठी स्वतःच्या डोक्यात गोळी झाडून घेऊन

हौतात्म्य पत्करले. **ॲश यांची हत्या**–जिल्हाधिकारी रॉबर्ट ॲश यांच्याबरोबर त्यांची पत्नी मेरी लिलियन पॅटर्सन या होत्या. त्यांच्या पत्नी नुकत्याच काही दिवसांपूर्वी ब्रिटिश भारतात आल्या होत्या. मेरी लिलियन पॅटर्सन या रॉबर्ट ॲश यांच्यापेक्षा एक वर्षाने मोठ्या होत्या. दोघेही कोडाईकनाल येथे आपली मुले जी शिक्षण घेत होती त्यांना भेटण्यास जात होते. कोडाईकनाल येथे एक बंगला भाड्याने घेऊन त्यांची चार मुले मोली, आर्थर, शेइला आणि हर्बट राहात होते. १०.३८ ला रेल्वे मणियाच्ची येथे पोहोचली आणि रॉबर्ट ॲश आणि त्यांची पत्नी १०.४८ ला येणार्या सीलोन बोट मेल रेल्वेमध्ये बसणार होते. क्रांतिकारक वांचिनाथन अय्यर यांनी नियोजन व्यवस्थित करीत या १० मिनिटांच्या अवधीतच पोलिस बेसावध असतानाच डब्यात प्रवेश करीत आपल्या सहकारी मित्रास डब्याच्या खालीच थांबवत एकट्यानेच कलेक्टर रॉबर्ट ॲश याची हत्या करून संपूर्ण ब्रिटिश भारतातच नव्हे तर इंग्लंडमध्येही भारतीय स्वातंत्र्यलढ्यात युवकांना सहभागी होण्यास उत्साह निर्माण केला. पोलिसांच्या अहवालानुसार वांचिनाथन यांनी पॅरिसहून भिकाईजी कामा यांनी मिळविलेले पिस्तुल वापरले. या घटनेनंतर त्यांचे साथीदार मित्र क्रांतिकारक मदस्वामी पळून जाण्यात यशस्वी झाले. वांचिनाथन अय्यर यांच्या वडिलांनी त्यांचा मृतदेह स्वीकारण्यास नकार दिला. कारण त्यांना आपल्या मुलाचे कृत्य धर्माच्या विरोधात वाटले.ब्रिटिश सत्तेची भीती आणि बंदोबस्त यामुळे प्रथम कोणीही वांचीनाथन यांचे शव घेण्यास पुढे आले नाही; पण काही कालावधीनंतर वांचिनाथन यांच्या संघटनेचे समर्थक त्यांच्याबरोबर स्थानिक राष्ट्रवादी मंडळींनी पुढे येऊन ब्रिटिश पोलिसांकडून हौतात्म्य स्वीकारलेल्या क्रांति कारक वांचिनाथन अय्यर यांचा मृतदेह ताब्यात घेऊन अंत्यसंस्कार केले. या काळातच सम्राट पंचम जॉर्ज भारतात येणार होते व 'भारताचे सम्राट' म्हणून त्यांच्या नावाची अधिकृत घोषणा करण्यासाठी दिल्लीला मोठा दरबार भरविण्याचे आयोजन चालू होते. मुख्यतः त्यांना उद्देशूनच वांचिनाथन अय्यर या क्रांतिकारकांनी आपल्या चिठ्ठीत (पत्रात) लिहिले होते की, ... प्रत्येक हिंदी मनुष्य आज इंग्रजांना या देशातून हाकलून देऊन स्वराज्य व सनातन धर्म यांचा पुनरुद्धार करण्याचा आपापल्या परीने प्रयत्न करीत आहे. श्रीराम, श्रीकृष्णा, अर्जुन, शिवाजी महाराज, गुरु गोविंदसिंह या भारतीय प्रशासकांनी आपल्या शासन व्यवस्थेत सर्वच धर्मांचे आदराने संरक्षण केले होते; परंतु आज इंग्रज लोक पंचम जॉर्जला या भूमीवर राज्याभिषेक करून आमच्या धर्मावर आघात करीत आहेत. इंग्रजी राज्यशासन देशाला रसातळास नेत आहे. या शासनात परिवर्तन घडवून आणण्याचा एकच खरा मार्ग आहे व तो म्हणजे भारतातील प्रशासक इंग्रजांना कंठस्नान घालणे हा. माझ्यापुरते ते दायित्व या हत्येने पार पाडावयाचे आहे. तीन सहस्र मद्रासी बंधूंनी अशी प्रतिज्ञा केली आहे की, इंग्रजांचा राजा पंचम जॉर्ज याने भारताच्या भूमीवर पाय ठेवताच त्याला ठार मारून आपली या सत्तेतील परिवर्तनाची इच्छा व्यक्त करावी. ही इच्छा जनतेच्या हृदयापर्यंत पोहोचविण्याचा अनिवार्य मार्ग म्हणून मी हे कार्य केले. धन्य ते स्वातंत्र्यवीर वांचिनाथन अय्यर ज्यांनी आपल्या भारतमातेच्या चरणी जीवित १७ जून १९११ रोजी समर्पित केले.

–गिरीष चिटणीस

सौर ऊर्जा निर्मितीचा वेग आणि ग्रीडची कसोटी

भारत आज स्वच्छ आणि शाश्वत ऊर्जेकडे मोठ्या वेगाने वाटचाल करत आहे, केंद्र सरकारने जागतिक स्तरावर पर्यावरण बदलासाठी २०३० पर्यंत ५०० गिगावॅट नॉन-फॉसिल ऊर्जा क्षमता उभारण्याचे ध्येय जाहीर केले आहे. सौरऊर्जा ही या परिवर्तनाचा मुख्य आधार बनली आहे. मार्च २०२६ पर्यंत भारतात सुमारे १५० गिगावॅट सौरऊर्जा क्षमता उभारली गेली आहे.

ही प्रगती नक्कीच जागतिक स्तरावर अभिमानाची आहे, पण त्यातून एक अति महत्त्वाचा प्रश्न समोर येतो तो म्हणजे सौरऊर्जा वाढवून आपल्या भारताची वीज व्यवस्था स्थिर विश्वासार्ह आणि चोवीस तास अविरत किफायतशीर पद्धतीने चालू राहील का? याला उत्तर आहे सध्याच्या परिस्थितीत पर्याय सोपा नाही आणि आपल्याकडे असलेल्या उपलब्ध तंत्रज्ञानात स्वस्त तर नक्कीच नाही. सौरऊर्जा उत्तम पर्याय आहे, पण ही ऊर्जा सतत उपलब्ध नाही. सौरऊर्जा उत्पादन फक्त सूर्यप्रकाशातच होते. साधारणपणे सकाळी १० ते दुपारी ४ या वेळेत उत्पादन जास्त असते, तसेच ढगाळ आणि पावसाच्या वातावरणात कमी, सर्वसाधारणपणे भारतात विजेची मागणी सर्वाधिक केव्हा असते? सकाळी कामकाज सुरू होताना, संध्याकाळी आणि रात्री सर्वात जास्त विजेची मागणी असते, म्हणजेच सौर ऊर्जेमार्फत दिवसा वीज जास्त तयार होते, पण ग्राहकांची मागणी मात्र रात्री जास्त असते. यामुळे जर आपण पूर्णपणे सौर ऊर्जेवर अवलंबून असू तेव्हा 'दिवसाची अतिरिक्त वीज'आणि 'रात्रीची कमतरता' अशी परिस्थिती निर्माण होते. मग सध्या रात्री वीज कोण पुरवते, तर कोळसा आधारित वीज प्रकल्प जलविद्युत प्रकल्प, गॅस आणि डिझेल आधारित प्रकल्प, अणुऊर्जा प्रकल्प, आजही भारतातील बहुतेक वीजपुरवठ्यावरील स्त्रोतांवर आधारित आहे. महत्त्वाची बाब म्हणजे, भारताच्या स्थापित ऊर्जा क्षमतेमध्ये कोळसा व इतर प्रकल्पांचा वाटा सुमारे ४३% असला तरी ते अजूनही देशाच्या ७०% पेक्षा जास्त वीज निर्मिती करतात, कारण ते सतत चालू ठेवता येतात. याचाच अर्थ असा की सौरऊर्जा वाढली की, ग्रीडचे प्रमाण बिघडून उपलब्धतेनुसार ग्रीडवर ताण येतो.

ग्रीडमध्ये सौरऊर्जा जास्त प्रमाणात आल्यावर, दिवसा, पारंपरिक वीज प्रकल्पांची गरज कमी होते व संध्याकाळी, सूर्यास्त होताच सौरऊर्जा पूर्णपणे बंद होते, मग ग्रीडला काही मिनिटांत मोठ्या प्रमाणावर इतर प्रकल्प सुरू करावे लागतात. यालाच तांत्रिक भाषेत ऊँलज्ञ ऊीींश म्हणतात. डक कर्व्ह म्हणजे असा आलेख (ग्राफ) ज्यामध्ये दुपारच्या वेळी सौरऊर्जेचे उत्पादन खूप जास्त असल्यामुळे ग्रीडवरील निव्वळ मागणी कमी होते, त्यामुळे आलेखात पोटासारखा खोल भाग दिसतो आणि सूर्यास्तानंतर सौरऊर्जा अचानक कमी झाल्यावर संध्याकाळच्या वाढत्या वीज मागणीची पूर्तता करण्यासाठी इतर स्त्रोतांकडून झपाट्याने वीज पुरवठा वाढवावा लागतो, त्यामुळे ह्याच आलेखात मानेसारखा तीव्र उंचावलेला भाग दिसतो.

याच कारणास्तव सौरऊर्जेवर चार्जेस लावले जात आहेत, कारण सौरऊर्जा कमी खर्चात पारेषित करण्यासाठी ग्रीड सप्लाय सतत चालू असावा लागतो, म्हणून अनेक राज्यांमध्ये सौरऊर्जेवर पुढील अतिरिक्त शुल्क आकारले जात आहेत, बँकिंग चॅर्जेस, व्हीलिंग चार्जेस, क्रॉस सबसिडी अधिभार, अतिरिक्त अधिभार, ग्रिड सपोर्ट चार्जेस, वीज वहन शुल्क त्यामुळेच सामान्य नागरिकांना प्रश्न पडतो, सरकार सौरऊर्जा प्रोत्साहन देते, मग हे चार्जेस का? यामागचे मुख्य कारण म्हणजे, वीज वितरण यंत्रणा आणि ग्रीड प्रणाली अजून विकेंद्रित सोलर मोठ्या प्रमाणात हाताळण्यास पूर्ण सक्षम नाही. याचा अर्थ, समस्या सौरऊर्जेमध्ये नाही तर ही समस्या ग्रीड व्यवस्थेच्या तांत्रिक आणि आर्थिक समायोजनात आहे.

बद्धकोष्ठता आणि पोटाचे आजार

ही प्रामुख्याने बद्धकोष्ठता आणि चुकीच्या जीवनशैलीमुळे होणारी समस्या आहे। यापासून सुटका मिळवण्यासाठी आहारात फायबरचे प्रमाण वाढवणे, भरपूर पाणी पिणे, आणि नियमित व्यायाम करून पचनक्रिया सुधारणे अत्यंत आवश्यक आहे

–फायबरयुक्त आहार: आहारात हिरव्या भाज्या, ताजी फळे (उदा. पपई, केळी), आणि तृणधान्यांचा समावेश करा। जास्तीत जास्त हालचाल: सतत एकाच जागी बसून राहणे टाळा। नियमित व्यायाम, चालणे किंवा धावणे यांसारख्या शारीरिक हालचाली करा।सिट्झ बाथ – कोमट पाण्याने भरलेल्या टबमध्ये दिवसातून दोनदा १० ते १५ मिनिटे बसा। यामुळे वेदना आणि सूज कमी होते। भरपूर पाणी प्या: दिवसभरातून किमान ३ ते ४ लिटर पाणी प्या, जेणेकरून पोट साफ राहील आणि बद्धकोष्ठता होणार नाही।शौचास रोखू नका: शौचाची भावना झाल्यावर लगेच जा, त्याग करताना जास्त जोर लावणे टाळा। खोबरेल तेल: गुदद्वाराच्या भागात खोबरेल तेल लावल्याने जळजळ आणि खाज कमी होण्यास मदत होते।

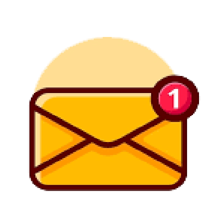
१ Doctor Tips सल्ला डॉक्टरचा

ममुरुमं..फ हा शब्द ऐकल्यावर अनेकांच्या कपाळावर आठ्या येतात. इंटरनेटवर मॲक्नेफ अर्थात मुरमं, तारुण्यपिटिकांच्या समस्येबद्दलची खरीखोटी माहिती दिलेली असते. जुन्याजाणत्यांच्या अनुभवांपासून ते मैत्रीपूर्ण सल्ल्यांपर्यंत, केमिस्टकडे मिळणाऱ्या औषधांपेक्षा परिणामकारक असल्याचा दावा करणाऱ्या घरगुती उपचारांपासून ते नैसर्गिक उपचारांपर्यंत साऱ्यांचा भडिमार होताना दिसतो. त्यामुळे आपल्या ममुरुमांफ्वरील उपचारांना सुरुवात करण्यापूर्वी या समस्येशी जोडलेल्या गैरसमजांपासून स्वत:ला दूर नेणे आवश्यक आहे.

२ Joke विनोद

गुरूजी : सांग असत्यवादी मोठा की सत्यवादी?
शिष्य : असत्यवादी.
गुरूजी : काहीतरी भलतंच कसं काय?
शिष्य : सत्यवादी चार अक्षरी शब्द आहे. असत्यवादी एका अक्षराने मोठा आहे.

३ Message संदेश



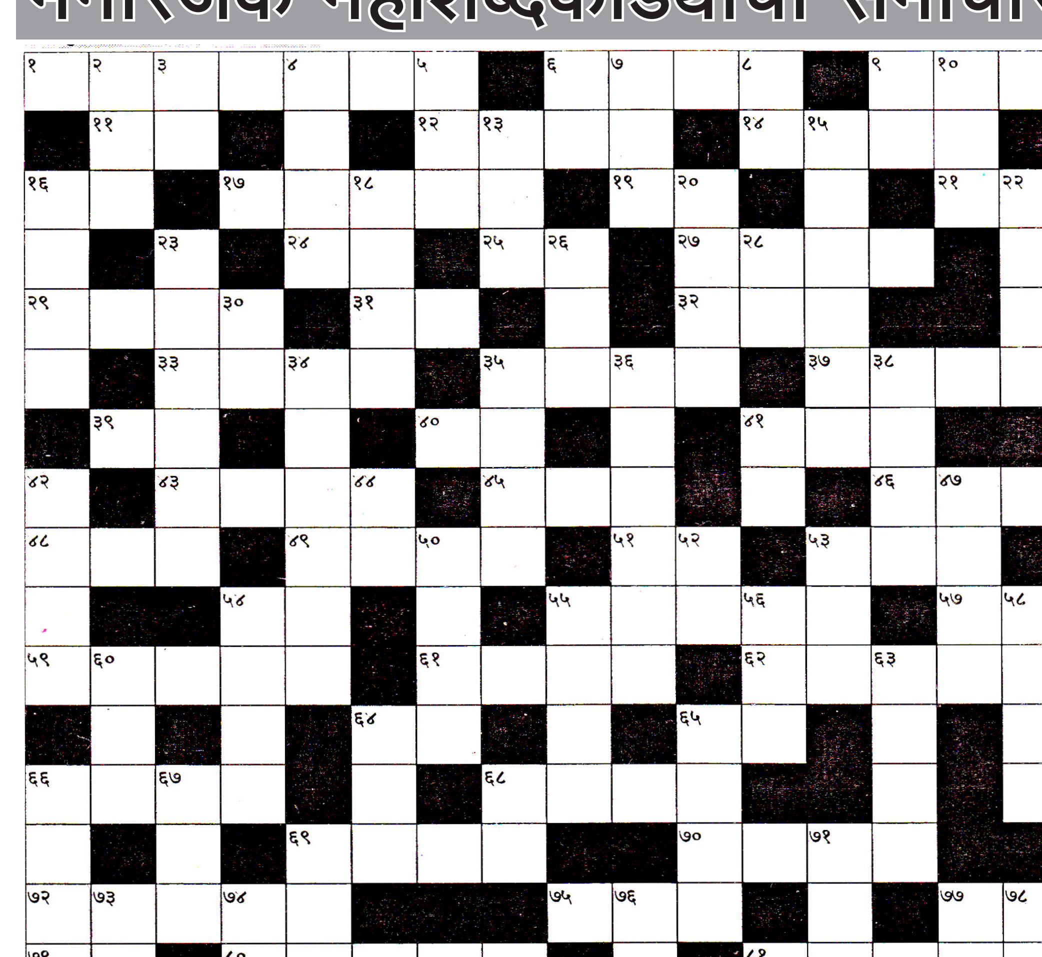
Babu apni girlfriend se- darling kal ghar par aa jana koi bhi nahi hoga!
Jab ladki ghar par aati hai to sachmuch koi nahi tha.
Ladka- kya me tumhara hath tham lu?
Ladki – No thanks ! ye itna bhari nahi he!!

४ Thought सुविचार

जागृतावस्थेतील व्याधींना निद्रा हेच एकमेव औषध.
-सर्वेटिस

संस्कृत सुभाषित
जीवन्तोऽपि मृताः पञ्च व्यासेन परिकीर्तिताः ।
दरिद्रो, व्याधितो, मूर्खः, प्रवासी नित्यसेवकः ।।
अर्थ
दरिद्री, रोगी, मूर्ख, प्रवासी आणि वेठबिगार कामगार हे पाचजण जिवंत असून मेल्यासारखे आहेत अशी व्यासोक्ती आहे.

मनोरंजक महाशब्दकोड्यांचा समाचार



आडवे शब्द

१. रावसाहेब रामराव – अर्थात गृहमंत्री आबांचे नाव
६. पोलिसांवरील अधिकारी
९. ही धरून लगडी घालतात
११. छिद्र, जखम
१२. जय पराजय
१४. घोंगड्या विणणारी जमात
१६. मोठा हातोडा
१७. रम्य दृश्य
१९. धमनी
२१. मला
२४. उपहास
२५. शरीर
२७. खरकट्याचा ढीग
२९. श्रीकृष्णाचे एक नाव
३१. वचक, भीती
३२. हिंदीत शरीर
३३. बारीक झिणझिण
३५. वाक्बगार
३७. अभिमन्यूला ठार मारणारा
३९. फायदा
४०. दहा अब्ज ही संख्या
४१. लाज
४३. रसाळ
४५. मूळ अर्थ शहाणा, सुंदर आणि प्रचलित अर्थ शहरी
४६. जाणे-येणे, वहिवाट
४८. पायताण
४९. सीतेची जुळी मुले
५१. खदक
४३. म--- रे झूठ मत बोलो, खुदा के पास जान हैफ
५४. पौराणिक आयुध
५५. ओझी उचलणारा
५७. सत्त्व
५९. जोखीम
६१. वाई-महाबळेश्वरमधील प्रसिद्ध घाट
६२. पोहणे
६४. गवताचे रुंद पान
६५. निवासस्थान
६६. मत देणारा
६८. उत्पन्नातील सरकारी हिस्सा
६९. भित्रा, पळ काढणारा
७०. कुलीन
७२. जाणकार
७५. पालव
७७. ढीग
७९. रक्तवाहिन्या
८०. जमीनदार
८१. कमीतकमी, निदान एवढे तरी!

उभे शब्द

१. संरक्षण
२. बाहेरच्या विरूद्ध
४. धरणातील पाणीसाठ्याचा प्रदेश
५. छोटी
६. सैनिक
७. जपणे
८. आवड
९. घट्ट, तणावाची स्थिती
१०. उष्ण
१३. प्रजा
१५. दृष्टीभेट
१६. गर्द, गच्च
१८. वेगाने
२०. शीतपेय
२२. सोनिया गांधी यांचे दिल्लीतील निवासस्थान या मार्गावर आहे
२३. खरे तर हे काही जेवण नव्हे!
२६. सापाला कधी धाकला म्हणू नये आणि याला आपला!
२८. माज
३०. आवाज, गोंगाट
३४. डोळ्यात तेल घालून करण्याचे काम
३५. विनाश
३६. राजालाही इथे नतमस्तक व्हावे लागते
३८. मृत्यूचा राजा
४१. संभवनीय
४२. पारशी जनतेचा वर्षारंभ दिन
४४. नूतन
४७. माळी, बागवान
५०. काढलेली खोडी
५२. जाडसर पीठ
५३. सर्व
५४. मारुती, भीम
५५. हिंदुस्थानी
५६. उपस्थित
५८. उत्सवाचे दिवस
६०. च्या बद्दल
६३. तरतूद
६४. साडी
६५. जात्याचा आवाज
६६. मधुमक्षिका
६७. शील, उदारता
६८. गव्हाचे बारीक पीठ
६९. पुन्हा
७१. नवरा
७३. नवरत्नांपैकी एक
७४. खेडे
७६. फितुरी
७७. भूपती
७८. माळ, हार

आडवे उत्तरे

१.आर.आर. पाटील ६.फौजदार ९.तंगडी ११.क्षत १२.हारजीत १४.सनगर १६.घण १७.विलोभनीय १९.नस २१.मज २४.टर २५.तन २७.रमराट २९.दामोदर ३१.धाक ३२.बदन ३३.रवरव ३५.सराईत ३७.जयद्रथ ३९.लाभ ४०.खर्व ४१.शरम ४३.रसवान ४५.नागर ४६.राबता ४८.वहाण ४९.लवकुश ५१.चर ५३.सजन ५४.गदा ५५.भारवाहक ५७.कस ५९.जबाबदारी ६१.पसरणी ६२.जलतरण ६४.पात ६५.घर ६६.मतदार ६८.आयकर ६९.पळपुटा ७०.घरंदाज ७२.माहितगार ७५.पदर ७७.रास ७९.शीरा ८०.वतनदार ८१.गेला बाजार

उभे उत्तरे

१.रक्षण ३.आत ४.पाणलोट ५.लहानी ६.फौजी ७.जतन ८.रस ९.तंग १०.गरम १३.रयत १५.नजरानजर १६.धनदाट १८.भरधाव २०.सरबत २२.जनपथ २३.उदरभरण २६.नवरा २८.मद ३०.रव ३४.रखवालदारी ३५.सर्वनाश ३६.ईश्वरचरणी ३८.यमराज ४१.शक्य ४२.नवरोज ४४.नव ४७.बनकर ५०.कुरापत ५२.रवा ५३.सकल ५४.गदाधर ५५.भारतीय ५६.हजर ५८.सणवार ६०.बाबत ६३.तजवीज ६४.पातळ ६५.घरघर ६६.मधमाशी ६७.दानत ६८.आटा ६९.परत ७१.दादला ७३.हिरा ७४.गाव ७६.दगा ७७.राजा ७८.सर

वस्तुस्थितीला धरुन नसलेल्या सौंदर्याच्या कल्पना सोडून द्या...

अभिनेत्री तापसी पन्नूचा महिलांना सल्ला

नवी दिल्ली : महिलांनी पोट सपाट करण्याच्या फंदात पडू नये. तसेच त्यासाठी स्वत:ला आणि शरीराला यातना देऊ नयेत, असा सल्ला अभिनेत्री तापसी पन्नूने दिला आहे. सौंदर्याच्या वस्तुस्थितीला धरून नसलेल्या कल्पना उराशी बाळगून पोट सपाट करण्याचे अचाट प्रयोग करून आरोग्याचे नुकसान करून घेऊ नये, असेही ती म्हणाली.

पन्नूने इन्स्टाग्रामवर एक पोस्ट टाकून स्वत:चे अनुभव सांगितले. पोटाची चरबी कमी करण्यासाठी आणि ते सपाट करण्यासाठी मी देखील शरीराला यातना दिल्या. मी मोठी होत असताना मला त्याची जाणीव झाली होती. तेव्हा मी तंदुरुस्त होते. तरीही पोट मोठे आणि चरबी अधिक असल्याचे जाणवले होते. पोट सपाट करण्यासाठी व्यायाम केले. पण, जेव्हा असे प्रयोग केले तेव्हा मेंदूला संदेश गेला की, शरीराला संरक्षण हवे आहे. प्रयोगात आढळले की, शरीरातील पाणी कमी होत असताना ते साठवून ठेवण्याची प्रक्रिया आपोआपच पोटात सुरू होते. त्यामुळे पोट वाढल्यासारखे दिसते. त्यामुळे पोट कमी करण्याच्या फंदात महिलांनी पडू नये, असे त्या म्हणाल्या. शरीराची ठेवणच नैसर्गिकरीत्या तशी असते. कधी पोटाचा आकार वाढतो तर कमी कमी होत असतो. पोटात चरबी असते, प्रजनन अवयव त्यात असतो. त्याच्या संरक्षणासाठी पाणी आवश्यक असते. त्यामुळे पोट कधीच सपाट होत नसते. त्यामुळे ते सपाट करण्यासाठी उगाच शरीराला त्रास देता कामा नये. यावेळी त्यांनी त्यांच्या पोषणतज्ज्ञ मुनमुन गनेरीवाल यांनी याबाबत दिलेल्या सल्ल्याचा उल्लेख केला आहे.

अभिनेते आणि माणूस म्हणून सूर्यकांत श्रेष्ठ-आशा काळे

सूर्यकांत यांना प्रथम पाहिले तेव्हा मी तेरा वर्षांची होते. त्यांना पाहून मी भारावून गेले होते. रूपेरी पडद्यावर भविष्यात मी त्यांची नायिका होईन असे स्वप्नातही वाटले नव्हते. त्यांच्यासोबत काम करण्याची संधी मिळाली हा माझा भाग्ययोगच होता. असे मत ज्येष्ठ अभिनेत्री आशा काळे यांनी व्यक्त केले.

पूना गेस्ट हाऊस आणि प्रकाश सूर्यकांत मांडरे व परिवार यांच्या वतीने आयोजित अभिनेते सूर्यकांत मांडरे जन्मशताब्दी वर्ष सांगता समारंभानिमित्त 'सूर्यकांत मांडरे : एक कलासक्त तेजस्वी कलाकार' हा विशेष कार्यक्रम मंगळवारी बालगंधर्व रंगमंदिरात पार पडला. त्यावेळी त्या बोलत होत्या. यावेळी ज्येष्ठ अभिनेत्री लीला गांधी, प्रतिभा शाहू मोडक, ज्येष्ठ वात्राटिकाकार रामदास फुटाणे, ज्येष्ठ नेते उल्हास पवार, विजय कुवळेकर, प्रकाश मांडरे, किशोर सरपोतदार आदी उपस्थित होते.

काळे म्हणाल्या, सूर्यकांत हे अभिनेते म्हणून आणि माणूस म्हणूनही श्रेष्ठ होते. भालजी पेंढारकर यांच्या 'तांबडी माती' या चित्रपटात मी मी सूर्यकांत यांची नायिका झाले. नंतरही अनेक चित्रपटात आम्ही एकत्र भूमिका केल्या. 'गणिमी कावा' या चित्रपटात प्रेम गीत चित्रीत करायचे होते. त्यावेळी मला गजरा हवा होता. ती मागणी सूर्यकांत यांनी पूर्ण केली.

लिला गांधी म्हणाल्या, 'प्रितीसंगम' या चित्रपटाच्या वेळी सूर्यकांत यांच्याशी पहिली भेट झाली. ते नवख्या कलाकारांना प्रसंग समजावून सांगत असत. प्रत्येकाला सांभाळून घेण्याची वृत्ती आणि खेळीमेळीचे वातावरण हे त्यांचे वेगळेपण होते.

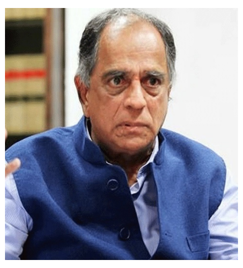
रामदास फुटाणे म्हणाले, सूर्यकांत मांडरे आणि मी चित्रपट महामंडळात एकत्र काम केले आहे. भालजी पेंढारकर हे आमचे गुरू होते. कलाकारांचे मानधन खुप कमी होते. मात्र कलाकार धर्म म्हणून काम करत होते. प्रतिभा मोडक म्हणाल्या, १९९३ मध्ये सूर्यकांत मांडरे आणि आम्ही मुंबई सोडून पुण्यात आलो. त्यांनी मला खुप साथ दिली. सूर्यकांत हे कलाकाराप्रमाणे माणूस म्हणूनही खूप मोठे होते.

विजय कुवळेकर म्हणाले, सूर्यकांत हे उत्तम अभिनेते होते. त्यांनी कायम मैत्री जपली. नव्या कलाकारांना सांभाळून घेतले. त्यांच्या अभिनयात वैविध्य होते. त्यांनी जोखमीच्या चित्रीकरणावेळी डमी कधीच वापरला नाही. बर्याच वेळा ते जखमी झाले, मात्र स्वत:च चित्रीकरण केले. त्यांचे पाय कायम जमिनीवर होते. सूर्यकांत मांडरे यांच्या चित्रपट क्षेत्रातील योगदानाला उजाळा देणारा सांगीतीक कार्यक्रम पार पडला. शिल्पकार सुरेश राऊत यांनी कार्यक्रम सुरू असताना सूर्यकांत यांचा अर्धपुतळा साकारला. युंगधरा मांडरे यांनी प्रास्ताविक केले. रवींद्र खरे यांनी सुत्रसंचालन केले. प्रकाश मांडरे यांनी आभार मानले.

राजकारण्यांचा हस्तक्षेप वाढला

अभिनेते सूर्यकांत मांडरे यांचा काळ भारावलेला होता. कलाकार कलेशी इमान राखून काम करत होते. तेव्हा या क्षेत्रात राजकीय हस्तक्षेप नव्हता. कलाकार आणि राजकारणी निकोप होते. आता काळ बदलला आहे. नाटक आणि चित्रपट क्षेत्रात राजकारण्यांचा अभिनिवेश वाढला आहे. त्यामुळे या क्षेत्रातील वा-तावरणही बिगडले असल्याची खंत ज्येष्ठ नेते उल्हास पवार यांनी व्यक्त केली.

चित्रपट निर्माते पहलाज निहलानी यांचे निधन



मुंबई : ज्येष्ठ चित्रपट निर्माते आणि केंद्रीय चित्रपट प्रमाणन मंडळाचे माजी अध्यक्ष पहलाज निहलानी यांचे गुरुवारी वांद्रे येथील राहत्या घरी निधन झाले. ते ७६ वर्षांचे होते. सांताक्रूझ येथील स्मशानभूमीत त्यांच्या पार्थिवावर अंत्यसंस्कार करण्यात आले.पहलाज निहलानी यांनी १९८२ मध्ये आलेल्या **महाथकडी** या चित्रपटातून चित्रपट निर्माता म्हणून आपल्या कारकीर्दीची सुरुवात केली होती. १९८७ मधील मआग ही **आग** या चित्रपटातून अभिनेता चंकी पांडे यालाही चित्रपटसृष्टीत लाँच केले होते. मशोला और शबनमम, **आँखें, दिल तेरा दिवाना, तलाश** आणि **रंगीला राजा** यांसारख्या अनेक गाजलेल्या चित्रपटांची निर्मिती त्यांनी केली होती. चित्रपट निर्मितीसोबतच निहलानी यांनी दिग्दर्शन क्षेत्रातही पाऊल ठेवले होते. २०१२ मध्ये त्यांनी 'अवतार' चे दिग्दर्शन केले होते. जानेवारी २०१५ मध्ये पहलाज निहलानी यांची केंद्रीय चित्रपट प्रमाणन मंडळाच्या अध्यक्षपदी नियुक्ती करण्यात आली होती.

मराठी कलाकार आणि रंगभूमीचे कंगनाकडून भरभरून कौतुक

मुंबई : अभिनेत्री कंगना रणौतचा बहुचर्चित चित्रपट 'भारत भाग्य विधाता' १२ जून रोजी प्रदर्शित होत आहे. चित्रपटाच्या ट्रेलर लाँच कार्यक्रमात कंगनाने मराठी कलाकार आणि मराठी रंगभूमीबद्दल विशेष भावना व्यक्त करत भरभरून कौतुक केले.

कंगना रणौत म्हणाली, महाराष्ट्रात राहून मला २० वर्षे झाली आहेत. मात्र, मराठी कलाकारांसोबत इतक्या जवळून काम करण्याची संधी मला प्रथमच मिळाली. हा अनुभव माझ्यासाठी खूप खास ठरला. मराठी रंगभूमी आणि चित्रपटसृष्टी किती समृद्ध आहे, हे सर्वांनाच माहिती आहे.

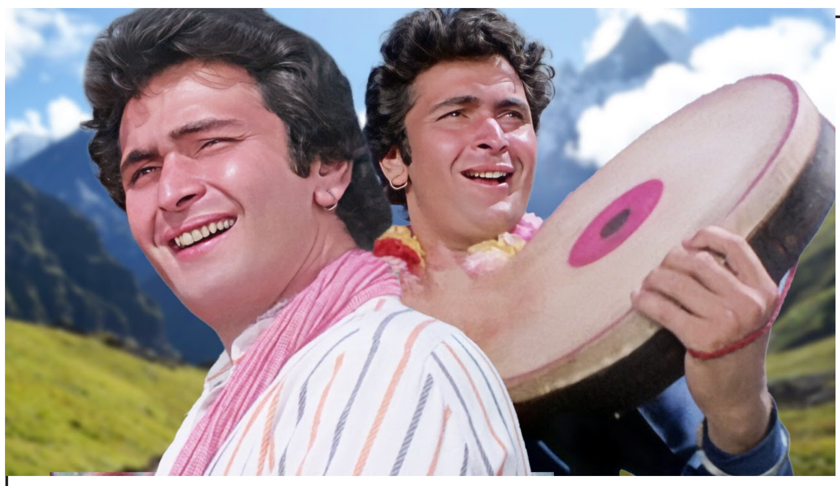
बॉलिवूडचा 'मिस्टर ...

या चित्रपटात कंगनासोबत मराठी अभिनेत्री गिरीजा ओक, स्मिता तांबे, सुहिता थत्ते आणि ईशा डे महत्त्वाच्या भूमिकांमध्ये झळकणार आहेत. ट्रेलर लाँचदरम्यान कंगनाने गिरीजा ओक आणि स्मिता तांबे यांचे विशेष आभार मानले. ती म्हणाली, पात्राचे उच्चार, बोलण्याची शैली आणि येथील जीवनशैली समजून घेण्यासाठी स्मिता आणि गिरीजा यांनी मला खूप मदत केली. त्यामुळे आमच्यातील केमिस्ट्री अधिक नैसर्गिक आणि प्रभावी दिसून आली आहे. कंगनाने पुढे सांगितले की, चित्रपटात महिला मैत्री, कुटुंबासाठीची बांधिलकी आणि देशाप्रती असलेली निष्ठा प्रभावीपणे मांडण्यात आली आहे.

प्रेक्षकांना या महिलांची ताकद, समर्पण आणि संघर्ष नक्कीच भावेल, असेही ती म्हणाली. 'भारत भाग्य विधाता'च्या ट्रेलरमध्ये कंगना एका परिचारिकेच्या भूमिकेत दिसत आहे. सुरुवातीला तिच्या कामाकडे गांभीर्याने पाहिले जात नसले तरी दहशतवादी हल्ल्याच्या प्रसंगी ती धैर्य, प्रसंगावधान आणि कर्तव्यनिष्ठेच्या जोरावर शेकडो लोकांचे प्राण वाचवते.

एका सामान्य परिचारिकेचा असामान्य नायिकेमध्ये झालेला प्रवास या चित्रपटातून दाखवण्यात आला आहे. खरे नायक स्वत:ची जाहिरात करत नाहीत, तर गरज पडल्यावर पुढे येऊन आपले कर्तव्य बजावतात, हा संदेश चित्रपटातून देण्यात आला आहे. 'भारत भाग्य विधाता' हा चित्रपट १२ जून रोजी देशभरातील चित्रपटगृहांमध्ये प्रदर्शित होणार आहे.

ऋषी कपूर यांच्या 'या' गाण्याची आठवण झाली की भावूक होते करिश्मा कपूर



बॉलिवूड अभिनेत्री करिश्मा कपूर सध्या तिच्या नव्या 'ब्राउन' या वेब सीरिजमुळे चर्चेत आहे. याच दरम्यान तिने तिचे काका आणि हिंदी चित्रपटसृष्टीतील दिग्गज अभिनेते ऋषी कपूर यांच्याशी संबंधित एक खास आठवण शेअर केली आहे. ऋषी कपूर यांच्यावर चित्रित झालेल्या 'डफली वाले' या लोकप्रिय गाण्याचा उल्लेख करताना करिश्मा भावूक झाली.

डान्स रिॲलिटी शो 'इंडियाज बेस्ट डान्सर'मध्ये परीक्षक म्हणून काम करत असताना करिश्माने या गाण्याविषयीच्या आठवणी सांगितल्या. ती म्हणाली की, लहानपणी तिने 'डफली वाले' हे गाणे पाहण्यासाठी अनेक वेळा थिएटरमध्ये जाऊन चित्रपट पाहिला होता. आजही हे गाणे पाहिले की तिला ऋषी कपूर यांची आठवण येते आणि ती भावूक होते.

करिश्माने सांगितले की, हे गाणे मी बालपणी मुंबईतील मेट्रो सिनेमागृहात अनेकदा पाहिले आहे. जेव्हा जेव्हा मी हे गाणे पाहते, तेव्हा मला चिंटू अंकल म्हणजेच ऋषी कपूर यांची आठवण येते. या गाण्यात त्यांनी ज्या पद्धतीने डफली वाजवली आहे, ती आजही माझ्या मनात कायम आहे.

या कार्यक्रमात करिश्मासोबत परीक्षक असलेले अभिनेता आणि नृत्यदिग्दर्शक जावेद जाफरी यांनीही ऋषी कपूर यांच्याविषयीच्या भावना व्यक्त केल्या. ते म्हणाले की, ते ऋषी कपूर यांचे मोठे चाहते आहेत. पडद्यावर एखादे वाद्य इतक्या आत्मविश्वासाने आणि सहजतेने सादर करणारे कलाकार फार कमी असतात. 'डफली वाले' गाण्यात ऋषी कपूर यांनी डफली ज्या प्रकारे वाजवली आहे, ती पाहताना ते खरोखरच हे वाद्य वाजवत असावेत असे वाटते. ही चर्चा कार्यक्रमातील स्पर्धक गीतांजली हिने १९७९ मधील सुपरहिट 'सरगम' चित्रपटातील 'डफली वाले' या गाण्यावर सादरीकरण केल्यानंतर रंगली. या गाण्यात ऋषी कपूर आणि जया प्रदा यांची जोडी प्रेक्षकांना पाहायला मिळाली होती. या गाण्याला भारतरत्न लता मंगेशकर आणि मोहम्मद रफी यांनी स्वर दिले होते. प्रसिद्ध संगीतकार जोडी लक्ष्मीकांत-प्यारेलाल यांनी या गाण्याला संगीत दिले होते, तर गीतकार आनंद बक्षी यांनी त्याचे बोल लिहिले होते. प्रदर्शित झाल्यानंतर हे गाणे प्रचंड लोकप्रिय झाले आणि आजही ते रसिकांच्या आवडत्या गाण्यांपैकी एक मानले जाते.

दरम्यान, करिश्मा कपूरची 'ब्राउन' ही वेब

सीरिज ५ जून रोजी ओटीटी प्लॅटफॉर्मवर प्रदर्शित झाली आहे. या मालिकेत करिश्मासोबत सूर्या शर्मा, जीशू सेनगुप्ता, सोनी राजदान, हेलेन खान, शान, परेश पाहुजा आणि अजिंक्य देव यांच्याही महत्त्वाच्या भूमिका आहेत.

शेवटी देवाने एका आईची हाक ऐकलीच

मुंबई : लग्नानंतर प्रत्येक स्त्रीचं स्वप्न असतं की तिने आई व्हाव . काहींचं हे स्वप्न पूर्ण होते तर काहींचं होत नाही . असंच खूप प्रयत्न करून सुद्धा अभिनेत्री संभावना हिचं आई होण्याचे स्वप्न काही पूर्ण होतं नव्हतं. अखेर वयाच्या ४५ व्या वर्षी अभिनेत्रीच्या घरात जुळ्या मुलांनी जन्म घेतला आहे.

संभावना सेठ आणि तिचा पती अविनाश द्विवेदी ह्यांच्या लग्नानंतर ह्या दाम्पत्याला मूल बाळ नव्हत.अनेक प्रयत्न करून सुद्धा त्यांच्या पदरात नेहमी आपयशच येत होत अखेर शेवटी त्यांनी IVF प्रक्रियेचा आधार घेतला पण नशिबाने तिथे सुद्धा साथ दिली नाही. आई होण्याचं स्वप्न पूर्ण करण्यासाठी संभावनाने एक-दोनदा नव्हे, तर तब्बल ८ वेळा खतरऽ प्रक्रियेचा आधार घेऊन सुद्धा नेहमी तिच्या पदरात आपयशच येत होते .

इतकेच नाही, तर तिला गर्भपातनाच्या भीषण वेदनांमधूनही जावे लागले.संभावना मानसिक आणि शारीरिक अशा दोन्ही त्रासांमुळे खचून गेली होती. पण तिने आणि अविनाशने जिद्द सोडली नाही.

अखेर देवाची कृपा झाली :

अनेक प्रयत्ना नंतर देवाने माझं स्वप्न पूर्ण केल .यंदाची दिवाळी आमच्यासाठी लवकरच आली आहे अश्या शब्दात भावनिक पोस्ट संभावना सेठ हिने केली . एका मुलाला आणि एका मुलीला जन्म दिला अशी गूड न्यूज सोशल मीडियाच्या माध्यमातून तिने आपल्या चाहत्यांना सांगितली. घरात लक्ष्मी आणि गणेश अशा दोन्ही रूपांत आनंद आल्याचे सांगताना दोघांचे डोळे आनंदाश्रूंनी भरून आले होते.

वारंवार मेसेज, जवळीक साधण्याचा प्रयत्न; प्रिया बापट

मराठी आणि हिंदी चित्रपटसृष्टीतील लोकप्रिय अभिनेत्री प्रिया बापट सध्या एका मुलाखतीमुळे चर्चेत आली आहे. करिअरच्या सुरुवातीच्या काळात आलेल्या एका अप्रिय अनुभवाबाबत तिने प्रथमच खुलासा केला आहे. एका चित्रपटाच्या शूटिंगदरम्यान सहकलाकाराच्या वागण्यामुळे आपण अस्वस्थ झाल्याचे तिने सांगितले. एका मुलाखतीत बोलताना प्रिया बापट म्हणाली की, तिला चित्रपटातील किसिंग सीनबाबत कधीच आक्षेप नव्हता. तो सीन करायचा नव्हता असा काही भाग नव्हता, तर चित्रपटाच्या कथेत तो कसा योग्य वाटेल, हा माझा प्रश्न होता. कारण तो तिथे फिट बसत नव्हता. संबंधित चित्रपटाच्या स्क्रिप्ट वाचनादरम्यान तिने दिग्दर्शकाला त्या सीनची गरज काय आहे, असा प्रश्नही विचारला होता. अखेरीस दिग्दर्शकाच्या सांगण्यावरून तिने तो सीन करण्यास होकार दिला.

मात्र, प्रत्यक्ष शूटिंगदरम्यान परिस्थिती वेगळीच झाली. प्रियाच्या म्हणण्यानुसार, गाण्याच्या चित्रीकरणावेळी संबंधित अभिनेत्याने सीनमध्ये बदल सुचवण्याच्या नावाखाली वारंवार वैयक्तिक मर्यादा ओलांडल्या. त्या काळात आपण इंडस्ट्रीत नवीन असल्यामुळे अशा प्रसंगी नेमकी कशी प्रतिक्रिया द्यावी, हे समजत नव्हते, असेही तिने सांगितले.

शूटिंग संपल्यानंतरही त्या अभिनेत्याकडून सतत मेसेज येत असल्याचा दावा प्रियाने या मुलाखतीत केला. एकत्र वेळ घालवण्याचे आणि भेटण्यासाठीचे अनेक मेसेज त्या अभिनेत्याकडून येत होते. मात्र, अनेकदा नकार देऊनही तो काही कारणं काढून बोलण्याचा प्रयत्न करत होता. सततच्या मेसेज मुळे मला काही मनस्ताह सहन करावा लागला. त्यानंतर या संपूर्ण घटनेबाबत त्यांनी उमेशला सांगितले. तेव्हा उमेश तिच्यासोबत हॉटेलमध्ये राहिला, जेणेकरून त्या अभिनेत्याला समजावं की ती एकटी नाही आणि त्याला त्याच्या मर्यादांची जाणीव होईल. प्रिया बापट ही मराठी मनोरंजन विश्वा-तील एक आघाडीची अभिनेत्री आहे.

तिने अनेक गाजलेल्या चित्रपट आणि मालिकांमधून प्रेक्षकांची मने जिंकली आहेत. 'मुन्नाभाई एमबीबीएस', 'लगे रहो मुन्नाभाई', 'मी शिवाजीराजे भोसले बोलतोय', 'काकस्पर्श', 'टाइमपास २' आणि 'वजनदार' यांसारख्या चित्रपटांतील तिच्या भूमिका विशेष गाजल्या आहेत.

या मुलाखतीनंतर मनोरंजन विश्वात पुन्हा एकदा कामाच्या ठिकाणी व्यावसायिक मर्यादा आणि कलाकारांच्या सुरक्षिततेचा मुद्दा चर्चेत आला आहे.

महामंडळ बचाव अपक्ष संघ (तिसरी आघाडी) ची स्थापन

लातूर/प्रतिनिधी: अखिल भारतीय मराठी चित्रपट महामंडळाच्या आगामी निवडणुकीच्या पार्श्वभूमीवर महामंडळ बचाव अपक्ष संघ (तिसरी आघाडी)ची स्थापना करण्यात आली असून, भ्रष्टाचारमुक्त, पारदर्शक आणि सभासदकेंद्रित कारभारासाठी ही आघाडी निवडणुकीच्या रिंगणात उतरली आहे.

आघाडीच्या पदाधिकाऱ्यांनी दिलेल्या माहितीनुसार, महामंडळातील वाढता भ्रष्टाचार, अंतर्गत वाद, न्यायालयीन प्रकरणे आणि अपारदर्शक कारभारामुळे सभासदांचा संस्थेवरील विश्वास कमी झाला आहे. हा विश्वास पुन्हा निर्माण करण्यासाठी तसेच सर्वसामान्य सभासदांच्या प्रश्नांना न्याय देण्यासाठी अपक्ष उमेदवारांनी एकत्र येत तिसरी आघाडी स्थापन केली आहे.

या आघाडीत चित्रपटसृष्टीतील विविध क्षेत्रांमध्ये अनेक वर्षे कार्यरत असलेल्या अनुभवी व्यक्तींचा समावेश आहे. मात्र निवडणुकीच्या राजकारणात हे उमेदवार नवे चेहरे असल्याचे सांगण्यात आले. कोणत्याही गटाच्या किंवा मोठ्या पॅनलच्या प्रभावाखाली न राहता स्वतंत्र आणि लोकाभिमुख कारभार करण्याचा निर्धार आघाडीने व्यक्त केला आहे.

महामंडळ बचाव अपक्ष संघ (तिसरी आघाडी)चे उमेदवार व निवडणूक चिन्हे पुढीलप्रमाणे :
अमोल अरविंद भावे (दिग्दर्शक विभाग) – फेटा
संतोष मारुतीराव शिंदे (अभिनेता विभाग) – मोरपीस
अवधुत मनोहर जोशी (दिग्दर्शक विभाग) – गिटार
मनोज उदयसिंह मराठे (निर्मिती व्यवस्था विभाग) – मोटारगाडी
शरद निवृत्ती लोणकर (प्रसिद्धी विभाग) – तबला
महादेव यशवंत शिरोळकर (निर्माता विभाग) – शिट्टी
मानसिंग परशुराम कदम (निर्माता विभाग) – छत्री
उल्हास भालचंद्र नांद्रे (कलादिग्दर्शक विभाग) – पाटी
सभासदांनी सकारात्मक बदलासाठी आणि पारदर्शक, लोकाभिमुख महामंडळाच्या निर्मितीसाठी तिसऱ्या आघाडीच्या उमेदवारांना पाठिंबा द्यावा, असे आवाहन आघाडीच्या वतीने करण्यात आले आहे. महामंडळ हे सर्व सभासदांचे आहे, काही मोजक्या व्यक्तींचे नाही, अशी भूमिका यावेळी आघाडीने मांडली.

आमचे ग्रीन लातूर वृक्ष फाऊंडेशन सदस्यांचे सलग सात तास श्रमदान

२५६२ व्या अखंड दिवसानिमित्ताने २५६२ झाडे लावून सर्व झाडांना पाणी दिले

लातूर/प्रतिनिधी: बाराही महिने तीनशे पासष्ट दिवस दररोज वृक्ष लागवड वृक्ष संवर्धन करणारा ग्रुप म्हणून ग्रीन लातूर वृक्ष फाउंडेशनची ओळख आहे. वर्षातून फक्त एक दिवसाचा कुठलाही इव्हेंट न करता प्रत्यक्षात दररोज कार्य सुरू असते.
शुक्रवार ०५.०६.२६ रोजी सन्माननीय जिल्हाधिकारी साहेब, मनपा लातूर च्या सन्माननीय महापौर मॅडम, शहरातील १६-१७ वेगवेगळ्या संस्था, कृषी महाविद्यालयचे सन्माननीय प्राचार्य व विद्यार्थी, परभणी कृषी विद्यापीठचे सन्माननीय माजी कुलगुरू, पोद्दार इंटरनॅशनल चे शिक्षक व शालेय विद्यार्थी, शहरातील वृक्ष प्रेमी नागरिक, बाहेर गावहून आलेले वृक्ष प्रेमी, भारतीय जनता पार्टी युवा मोर्चा सन्माननीय अध्यक्ष व सदस्य, भारतीय जनता पार्टीचे सन्माननीय शहर अध्यक्ष, शासकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्था प्राचार्य व विद्यार्थी, रोटरी क्लब चे सन्माननीय डिस्ट्रिक्ट गव्हर्नर, रोटरी क्लब ऑफ लातूर मिड टाऊन चे सन्माननीय अध्यक्ष व पदाधिकारी, रोटरी क्लब सॅटेलाईट क्लब आदिशक्ती, एस ओ एस बालग्राम अधिकारी, विद्यार्थी, युनिक फाऊंडेशन पुणे चे सन्माननीय संचालक, अमूल चे मार्केटिंग अधिकारी, ज्येष्ठ नागरिक संघ सदस्य, सिद्धेश्वर व्यायाम संघ सदस्य, थालसिमेया सपोर्ट ग्रुप चे सन्माननीय पदाधिकारी व थालसिमिया ग्रस्त बालक व पालक, सायकलिस्ट क्लब लातूर चे सदस्य या सर्वांच्या उपस्थितीत जागतिक पर्यावरण दिवस एस ओ एस बालग्राम व शासकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्था या दोन ठिकाणी वृक्षारोपण करून उत्साहाने साजरा करण्यात आला.

लावलेल्या २५६२ झाडांमध्ये वड पिंपळ आवळा आंबा चिक्कू सिताफळ अंजीर पेरू सफरचंद करवंद लिंबू फणस बांबू करंज मोहगनी या वृक्षांचा समावेश आहे.

वृक्षारोपण उपक्रमाकरिता आलेल्या सर्व पाहुण्यांचे कापडी पिशव्या झाड फुलांचे झाड व चिमणीचे घरटे देऊन स्वागत करण्यात आले.

याबरोबरच पाणी आडवा पाणी जिरवा या उपक्रम अंतर्गत खोदलेल्या चारी ची जिल्हाधिकारी साहेब यांनी पाहणी करून उपयुक्त असे मार्गदर्शन केले.

रोटरी क्लब ऑफ लातूर मिड टाऊन, आमच ग्रीन लातूर वृक्ष फाऊंडेशन यांच्या संयुक्त विद्यमाने व एसओएस बालग्राम, औद्योगिक प्रशिक्षण संस्था, भारतीय जनता पार्टी युवा मोर्चा यांच्या सहकार्याने २५६२ वृक्ष रोपण उपक्रम संपन्न झाला.

वृक्षारोपण उपक्रमाकरिता परिसराची स्वच्छता, खड्डे खोदणे, झाडांची वाहतूक, झाडे लावणे, झाडे लावल्यानंतर झाडांना भरपूर पाणी देणे ही सर्व कामे ग्रीन लातूर वृक्ष फाऊंडेशन सदस्यांनी सांघिक कार्यातून संपन्न केली. याकरिता ग्रीन लातूर वृक्षचे २२ सदस्य सलग आठ दिवस कार्यरत होते.

ऑक्टोबर २०२५ ते मे २०२६ पर्यंत लातूर शहरातील प्रत्येक भागामध्ये शक्य तितक्या सर्व झाडांना दररोज सरासरी तीन टँकर याप्रमाणे ७२० टँकरद्वारे झाडांना पाणी देऊन झाड हिरवीगार ठेवण्याचा पूर्ण प्रयत्न ग्रीन लातूर वृक्ष सदस्यांनी केला, याचाच परिणाम म्हणून लातूर शहरातील सगळी मुख्य रस्ते भर उन्हाळ्यात देखील हिरवीगार दिसतात.

मागील २५६२ दिवसांमध्ये शहरातील सर्व झाडांचे संगोपन कार्य, झाडांच्या छाटण्यात करणे, झाडाभोवतीचा केरकचरा काढणे, खराब झालेली झाडे वारंवार बदलणे त्या ठिकाणी नवीन झाडे लावणे, झाडांच्या भोवतीच्या जाळ्या काढणे, झाडावरील खिळे काढणे अशी सर्व कामे आमच ग्रीन लातूर वृक्ष फाउंडेशन सदस्य करत आहे.

आज ग्रीन लातूर वृक्ष फाऊंडेशन मध्ये कार्य करणाऱ्या सक्रिय सदस्यांची संख्या जवळपास १०० च्या वरती गेलेली आहे.

जुन २०२६ ते मे २०२७ या नवीन पर्यावरण वर्षामध्ये आणखी ४० हजार लहान मोठी झाडे लावण्याचा संकल्प आमचं ग्रीन लातूर वृक्ष फाउंडेशन सदस्यांनी केला आहे.

महापारेषणच्या 'मिशन वेस्ट टू वेल्थ'मधून गरजू विद्यार्थ्यांना मदतीचा हात

जागतिक पर्यावरण दिनी नवजीवन शाळेला दैनंदिनी, शालेय बॅग आणि रेनकोटसाठी आर्थिक मदत

मुंबई/प्रतिनिधी: पर्यावरण संरक्षण, पुनर्वापर आणि सामाजिक बांधिलकी यांचा सुंदर संगम घडवित महाराष्ट्र राज्य विद्युत पारेषण कंपनी (महापारेषण) आणि वेसॅक इंडिया यांच्या संयुक्त विद्यमाने जागतिक पर्यावरण दिनानिमित्त ठाण्यातील नवजीवन प्राथमिक शाळेतील विद्यार्थ्यांना विविध शैक्षणिक साहित्याचे वाटप करण्यात आले. महापारेषणच्या मिशन वेस्ट टू वेल्थ अभियानांतर्गत हा उपक्रम राबविण्यात आला.

अपर जिल्हाधिकारी तथा महापारेषणच्या कार्यकारी संचालक (मानव संसाधन) श्रीमती सुचिता भिकाने यांच्या हस्ते विद्यार्थ्यांना दैनंदिनींचे वाटप करण्यात आले. यावेळी महापारेषणचे महाव्यवस्थापक (मानव संसाधन) श्री. राजू गायकवाड, सल्लागार श्री. विकास सोनार, वेसॅक इंडियाचे प्रमुख श्री. विजयकुमार कट्टी, नवजीवन प्राथमिक शाळेचे प्रमुख श्री. जितेंद्र बजाज, मुख्याध्यापिका श्रीमती शीला पाटील, श्रीमती अश्विनी तेरकर तसेच विद्यार्थी उपस्थित होते.

यावेळी श्रीमती सुचिता भिकाने यांनी शाळेतील विद्यार्थ्यांसाठी ३५० शालेय बॅग्ज आणि पावसाळी शूज देण्याची घोषणा केली. तसेच अपर जिल्हाधिकारी तथा कार्यकारी संचालक (मानव संसाधन) श्रीमती सुचिता भिकाने, महापारेषणचे महाव्यवस्थापक (मानव संसाधन) श्री. राजू गायकवाड आणि सल्लागार श्री. विकास सोनार यांनी विद्यार्थ्यांच्या रेनकोटसाठी आर्थिक मदत सुपूर्द केली.

दरम्यान, महापारेषणने पर्यावरण संरक्षणासाठी प्लास्टिकमुक्ती अभियान आणि कपडे पुनर्वापर अभियान हाती घेतले आहे. अधिकारी व कर्मचाऱ्यांकडून जुने कपडे, शूज, चप्पल, वह्या, नोटबुक, जुने कागद, डायऱ्या, प्लास्टिक पिशव्या आणि इतर पुनर्वापर योग्य वस्तूंचे संकलन करण्यात येणार आहे. या वस्तूंचा पुनर्वापर करून गरजू घटकांना मदत करण्याबरोबरच पर्यावरण संवर्धनालाही हातभार लावण्याचा उद्देश आहे.

नवजीवन प्राथमिक शाळा ही शिक्षणापासून वंचित आणि आर्थिकदृष्ट्या दुर्बल घटकांतील मुलांसाठी कार्यरत असून, विद्यार्थ्यांच्या शैक्षणिक, सामाजिक आणि सांस्कृतिक विकासासाठी विविध उपक्रम राबविते. महापारेषण आणि वेसॅक इंडियाच्या या उपक्रमामुळे अनेक विद्यार्थ्यांच्या चेहऱ्यावर आनंद फुलला असून, पर्यावरण संवर्धनासोबतच सामाजिक उत्तरदायित्वाचेही प्रभावी उदाहरण बनले आहे.

पीएम सूर्यघर वीज योजनेच्या अंमलबजावणीत महाराष्ट्राला केंद्र शासनाचे तब्बल आठ पुरस्कार

दोन वर्षांच्या कामगिरीमध्ये देशात आघाडीवर; नागपूरही चमकले

मुंबई/प्रतिनिधी: केंद्र शासनाच्या प्रधानमंत्री सूर्यघर मोफत वीज योजनेमध्ये गेल्या दोन वर्षांत केलेल्या कामगिरीसाठी केंद्र शासनाच्या नवीन आणि नवीकरणीय ऊर्जा मंत्रालयाकडून महाराष्ट्राचा गुरुवारी (दि. ४) विविध वर्गवारीमध्ये तब्बल आठ पुरस्कारांनी गौरव करण्यात आला. देशात इतर राज्यांच्या तुलनेत हे सर्वाधिक पुरस्कार आहेत. छतावरील सौर प्रकल्पांची संख्या, नागपूर, जळगाव, पुणे जिल्ह्यांची देशात आघाडी आणि 'मंथ ऑफ सोलर'मध्ये केलेल्या उल्लेखनीय कामगिरीबद्दल महाराष्ट्राचा हा सन्मान करण्यात आला.

नवी दिल्लीतील अटल अक्षय ऊर्जा भवनात आयोजित राष्ट्रीय परिषदेमध्ये केंद्रीय नवीन आणि नवीकरणीय ऊर्जामंत्री श्री. प्रल्हाद जोशी यांच्याहस्ते महावितरणचे कार्यकारी संचालक श्री. धनंजय औंढेकर, मुख्य अभियंता श्री. दिलीप दोडके (नागपूर), अतिरिक्त कार्यकारी अभियंता श्री. राहुल सोनटक्के यांनी हे पुरस्कार स्विकारले. यावेळी नवीन आणि नवीकरणीय ऊर्जा सचिव श्री. संतोषकुमार सारंगी उपस्थित होते.

येत्या मार्च २०२७ पर्यंत देशभरात १ कोटी घरांवर सौर ऊर्जा प्रकल्प बसवण्याचे उद्दिष्ट ठेवून पंतप्रधान श्री. नरेंद्र मोदी यांच्या मार्गदर्शनात फेब्रुवारी २०२४ मध्ये ही योजना सुरू करण्यात आली. अवघ्या दोन वर्षांत देशातील ४० लाखांहून अधिक कुटुंबांना या योजनेचा लाभ मिळाला आहे. महाराष्ट्र राज्यानेही मुख्यमंत्री श्री. देवेंद्र फडणवीस यांच्या मार्गदर्शनात या योजनेच्या अंमलबजावणीमध्ये मोठी आघाडी घेतली आहे.

राज्याच्या अपर मुख्य सचिव (ऊर्जा) आभा शुक्ला, महावितरणचे अध्यक्ष व व्यवस्थापकीय संचालक लोकेश चंद्र यांनी पीएम सूर्यघर योजनेच्या अंमलबजावणीला मोठा वेग दिला आहे. त्यामुळे महावितरणने गेल्या दोन वर्षांत ६ लाख ५ हजार ८४७ घरांच्या छतावर सौर प्रकल्प कार्यान्वित असून देशात द्वितीय स्थान मिळवले आहे. तर गुजरातने ६ हजार ८१ हजार ४११ सौर प्रकल्पांसह प्रथम आणि उत्तर प्रदेशने ५ लाख ६४ हजार ८४६ सौर प्रकल्पांसह तिसरे स्थान प्राप्त केले आहे.

यासोबतच देशपातळीवर १० टॉपर जिल्ह्यांमध्ये (कंसात छतावरील सौर प्रकल्पांची संख्या) नागपूर जिल्ह्याने (८९,२५५) देशात द्वितीय क्रमांक, जळगाव जिल्ह्याने (४२,५७४) नववा क्रमांक आणि पुणे जिल्ह्याने (४२,१५१) दहावा क्रमांक पटकावला आहे. पहिल्या दहा क्रमांकात महाराष्ट्राच्या सर्वाधिक या तीन जिल्ह्यांचा समावेश आहे हे विशेष.

केंद्रीय नवीन आणि नवीकरणीय ऊर्जा मंत्रालयाकडून मे २०२६ मध्ये 'मंथ ऑफ सोलर' ही मोहीम राबविण्यात आली. या विशेष मोहिमेदरम्यान महाराष्ट्रामध्ये तब्बल ६५ हजार ७८६ अर्ज प्राप्त झाले. घराच्या छतांवर तब्बल ५४ हजार २४६ सौर प्रकल्प कार्यान्वित करण्यात आले. या दोन्ही वर्गवारीत महाराष्ट्राने देशात द्वितीय स्थान प्राप्त केले. दि. २९ मे रोजी देशपातळीवर एका दिवसात सर्वाधिक १५ हजार घरांवर सौर प्रकल्प बसविण्यात आले असून त्यापैकी महाराष्ट्राने ४ हजार ७०० घरांवर सौर ऊर्जा प्रकल्प बसवून प्रथम स्थान पटकावले. तसेच ६९ हजार १५६ सौर प्रकल्पांची तपासणी करून देशात अव्वल स्थान पटकावले. यासह ४१३ पुरवठादारांची नोंदणी करून 'मंथ ऑफ सोलर'मध्ये द्वितीय स्थान मिळवले आहे.

१९८१ च्या बॅचची दयानंद शिक्षण संस्थेस आत्मीय भेट

गुरुजनांच्या आठवणींनी दाटले वातावरण

लातूर/प्रतिनिधी: दयानंद शिक्षण संस्थेच्या कला व वाणिज्य महाविद्यालयाच्या १९८१ च्या बॅचमधील माजी विद्यार्थ्यांनी नुकतीच महाविद्यालयास आत्मीय भेट देत आपल्या विद्यार्थी जीवनातील आठवणींना उजाळा माजी विद्यार्थी सेवानिवृत्त न्यायाधीश श्री जोशी जे. के, श्री नरसिंह शेरखाने पोलिस अधीक्षक महाराष्ट्र राज्य अनुसूचित जाती जमाती आयोग, सामाजिक कार्यकर्त्या श्रीमती सुभदा रेड्डी, सेवानिवृत्त प्राचार्य श्री. जाधव तानाजी, सेवानिवृत्त नायब तहसीलदार सुनील जोशी, श्री. विनोद राठी, श्री. शिवाजी पवार, श्री अपसिंगेकर रवींद्र यांनी दिला. विशेष म्हणजे श्रीमती नंदिनी देशमुख, श्रीमती नीता अंधारे, श्रीमती ज्योती मिते या आदर्श गृहिणी म्हणून यांचा महाविद्यालयास सार्थ अभिमान आहे. सुमारे चार दशकांनंतर पुन्हा एकदा महाविद्यालयाच्या परिसरात एकत्र आलेल्या माजी विद्यार्थ्यांनी वर्गखोल्या, ग्रंथालय तसेच विविध विभागांना भेट देत जुन्या आठवणींना उजाळा दिला.

माजी विद्यार्थ्यांनी त्यांनी शिक्षण घेतलेल्या वर्गखोल्यांमध्ये जाऊन त्या काळातील शैक्षणिक वातावरण, शिक्षकांचे मार्गदर्शन, सांस्कृतिक उपक्रम आणि मित्रमैत्रिणींसोबत घालवलेले क्षण यांची मनमोकळी उजळणी केली. वर्गात बसून अनेकांनी विद्यार्थीदशेतील संस्मरणीय प्रसंग सांगितले. महाविद्यालयाने दिलेल्या शिक्षणामुळे आणि गुरुजनांच्या संस्कारांमुळेच जीवनात यशस्वी वाटचाल करता आली, अशा भावना त्यांनी व्यक्त केल्या.

यावेळी माजी विद्यार्थ्यांनी आपल्या आवडत्या शिक्षकांच्या आठवणींना उजाळा देत त्यांच्याप्रती कृतज्ञता व्यक्त केली. काहींनी शिक्षकांच्या अध्यापन पद्धती, शिस्तप्रियता आणि विद्यार्थ्यांप्रती असलेल्या जिव्हाळ्याच्या अनेक आठवणी सांगितल्या. या आठवणींमुळे वातावरण भावनिक झाले होते. माजी विद्यार्थ्यांनी महाविद्यालयातील सध्याच्या शैक्षणिक प्रगतीबद्दल समाधान व्यक्त करत विविध सुविधा, गुणवत्ता वृद्धी उपक्रम आणि विद्यार्थीकेंद्रित उपक्रमांचे कौतुक केले. तसेच भविष्यातही महाविद्यालयाच्या विकासासाठी सहकार्य करण्याची तयारी दर्शविली.

या प्रसंगी कला महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. शिवाजी गायकवाड, उपप्राचार्य डॉ. दिलीप नागरगोजे, वाणिज्य महाविद्यालयाच्या प्राध्यापिका डॉ.मनीषा आष्टेकर, डॉ. साईनाथ उमाटे, अधीक्षक श्री. संजय व्यास, श्री. रामकिशन शिंदे, श्री. सचिन वांगस्कर आणि श्री. प्रमोद मुंगळे उपस्थित होते. त्यांनी माजी विद्यार्थ्यांशी संवाद साधून महाविद्यालयाच्या प्रगतीची माहिती दिली तसेच त्यांच्या आठवणी जाणून घेतल्या.

१९८१ च्या बॅचची ही भेट केवळ पुनर्मिलन नव्हे, तर गुरु-शिष्य नात्याचा सन्मान, महाविद्यालयाबद्दलची कृतज्ञता आणि जपलेल्या मैत्रीचे दर्शन घडविणारा एक भावनिक आणि संस्मरणीय सोहळा ठरला. जुन्या आठवणींच्या सहवासात घालवलेले हे क्षण सर्व माजी विद्यार्थ्यांच्या मनात कायमचे कोरले गेले.
शेतकऱ्यांना महावितरण मोबाईल ॲप व वेबसाईट, २४ तास सुरु राहणारे टोल फ्री क्रमांक आणि संबंधित पुरवठादार कंपनीच्या वेबसाईटवर तक्रार करण्याची सोय उपलब्ध आहे.

उदगीर आगारात १३१ कर्मचाऱ्यांचा गौरव

उदगीर/प्रतिनिधी: महाराष्ट्र राज्य मार्ग परिवहन महामंडळाच्या ७८ व्या वर्धापन दिनानिमित्त येथील बसस्टँडवर प्रवासी व कामगारांचा सन्मान करण्यात आला. यावेळी १३१ कर्मचाऱ्यांचा प्रत्येकी १५०० रुपये रोख रक्कम देऊन गौरव करण्यात आला.

आगार प्रमुख पांडुरंग पाटील यांनी प्रास्ताविक केले. प्रास्ताविकात त्यांनी वर्धापनदिनाचे महत्त्व सांगून प्रवाशांनी राज्य परिवहन महामंडळाच्या बसमधूनच प्रवास करण्याचे आवाहन केले. यावेळी या बस आगाराचे वाहक बाळासाहेब पाटील, चालक जीलानी सुभेदार यांना लाल परी गौरव रत्न पुरस्काराने सन्मानित करण्यात आले. तर तब्बल २५ वर्षे विना अपघात सुरक्षित सेवा केलेले चालक व्यंकट कवठेकर, बळीराम कार्लेवाड यांच्यासह एस. टी. ने प्रवास करीत असलेल्या प्रवाशांचा तसेच २६० दिवस विना अपघात सेवा केलेल्या १३१ कर्मचाऱ्यांना प्रत्येकी १५०० रु. रोख रक्कम देऊन सन्मानित करण्यात आले. या कार्यक्रमासाठी स्थानक प्रमुख अशोक पवार, कार्यशाळा अधीक्षक पृथ्वीराज कोकाटे, लेखाकार अमित बनसोडे, वरिष्ठ लिपिक दिलीप बिरादार, अनमोल चिंचोले, वाहतूक नियंत्रक माधव गुरधाळकर, तुळशीदास बिरादार, शालीवाहन घोणसे, प्रवासी वाहतूक संघटनेचे सचिव व्ही. एस. कुलकर्णी,सरोजा कुंटे, शेख चांद, शाहूबाई नागमवाड, उषा राठोड,महानंदा शेटकार यांनी पुढाकार घेतला.

प्रो. जडे यांचे रबरी शिक्के
कॉम्प्युटर नॉयलॉन रबर असलेले
टिकाऊ रबरी शिक्के
तयार करून मिळतील.
शाखा १.
जडे-भारत प्रिंटिंग प्रेस, मेनरोड, लातूर
शाखा २.
जडे ऑफसेट प्रिंटर्स, मित्र नगर, लातूर
संपर्क: (०२३८२) २४२६०८,२४५४०९

अवैध सिगारेट आणि इतर तंबाखु जन्य उत्पादने विक्रीसाठी जवळ बाळगणाऱ्यावर गुन्हा दाखल

धाराशिव (प्रतिनिधी)- नळदुर्ग पोलीस ठाणे: अंतर्गत अफजल वय ३१ वर्षे, रा. इटकळ ता. तुळजापूर जि. धाराशिव यांनी दि.३०.०५.२०२६ रोजी १९.४५ वा. सु.इटकळ येथे जिल्हा परिषद शाळा समोर किराणा दुकानाच्या बाजूला महाराष्ट्रात शासनाचे प्रतिबंधीत केलेला तत्सव पदार्थ तंबाखु ३९० किंमतीचा माल विक्री करीता जवळ बाळगलेला नळदुर्ग पोलीसांना मिळून आला. तर महादेव वय ३७ वर्षे, रा. खानापुर ता. तुळजापूर जि. धाराशिव यांनी दि.३०.०५.२०२६ रोजी खानापुर येथे स्वरा नावाच्या किराणा दुकानात महाराष्ट्रात शासनाचे प्रतिबंधीत केलेला व तत्सव पदार्थ तंबाखु ३३० किंमतीचा माल विक्री करीता जवळ बाळगलेला नळदुर्ग पोलीसांना मिळून आला. यावरुन पोलीसांनी तंबाखु जन्य साहित्यासह जप्त करुन नमूद व्यक्तींविरुध्द कलम ६(ब), २४, सिगारेट आणि इतर तंबाखु जन्य उत्पादने अधिनियम २००३ अन्वये नळदुर्ग पो ठाणे येथे स्वतंत्र २ गुन्हे नोंदवले आहेत.

तामलवाडी पोलीस ठाणे: अंतर्गत गुणवंत , वय ४८ वर्षे, रा. गंगेवाडी ता. दक्षिण सोलापुर जि.सोलापूर यांनी दि.३१.०५.२०२६ रोजी तामलवाडी टोलनाका येथे तुळजाई हॉटेल चे बाहेर महाराष्ट्रात शासनाचे प्रतिबंधीत केलेला गुटखा व तत्सव पदार्थ तंबाखु ५२५ किंमतीचा माल विक्री करीता जवळ बाळगलेला तामलवाडी पोलीसांना मिळून आला. तर अर्जुन वय ४४ वर्षे, रा. तामलवाडी ता. तुळजापूर जि. धाराशिव यांनी दि.३१.०५.२०२६ रोजी १९.३० वा. सु.तामलवाडी टोलनाका येथे माही हॉटेलचे बाहेर महाराष्ट्रात शासनाचे प्रतिबंधीत केलेला गुटखा व तत्सव पदार्थ तंबाखु ७३५ किंमतीचा माल विक्री करीता जवळ बाळगलेला तामलवाडी पोलीसांना मिळून आला. तर रंजित रा. धोत्री ता. तुळजापूर जि. धाराशिव यांनी दि.३१.०५.२०२६ रोजी २०.१५ वा. सु.धोत्री येथे कदम किराणा दुकानाचे समोर महाराष्ट्रात शासनाचे प्रतिबंधीत केलेला गुटखा व तत्सव पदार्थ तंबाखु ७२० किंमतीचा माल विक्री करीता जवळ बाळगलेला तामलवाडी पोलीसांना मिळून आला. तर दिपक वय ४८ वर्षे, रा. धोत्री ता. तुळजापूर जि. धाराशिव यांनी दि.३१.०५.२०२६ रोजी धोत्री येथे कदम किराणा दुकानाचे समोर महाराष्ट्रात शासनाचे प्रतिबंधीत केलेला गुटखा व तत्सव पदार्थ तंबाखु ८४० किंमतीचा माल विक्री करीता जवळ बाळगलेला तामलवाडी पोलीसांना मिळून आला. तर बापु वय ४५ वर्षे, रा. गवळेवाडी ता. तुळजापूर जि. धाराशिव यांनी दि.३१.०५.२०२६ रोजी माउली किराणा दुकानाचे समोर महाराष्ट्रात शासनाचे प्रतिबंधीत केलेला गुटखा व तत्सव पदार्थ तंबाखु ५७६ किंमतीचा माल विक्री करीता जवळ बाळगलेला तामलवाडी पोलीसांना मिळून आला. यावरुन पोलीसांनी तंबाखु जन्य साहित्यासह जप्त करुन नमूद व्यक्तींविरुध्द कलम ६(ब), २४, सिगारेट आणि इतर तंबाखु जन्य उत्पादने अधिनियम २००३ अन्वये तामलवाडी पो ठाणे येथे स्वतंत्र ५ गुन्हे नोंदवले आहेत.

तुळजापूर पोलीस ठाणे अंतर्गत बापु वय ४५ वर्षे, रा. पाण्याच्या टाकीजवळ सिंदफळ ता. तुळजापूर जि. धाराशिव यांनी दि.३१.०५.२०२६ रोजी तुळजापूर येथील तुळजापूर ते सोलापुर जाणारे रोडचे डावे बाजूस हॉटेल शिवार समोरील टपरीचे बाहेर महाराष्ट्रात शासनाचे प्रतिबंधीत केलेला तत्सव पदार्थ तंबाखु विक्री करीता जवळ बाळगलेला तुळजापूर पोलीसांना मिळून आला. तर इंद्रजीत वय ३५ वर्षे, रा. मंगरुळ ता. तुळजापूर जि. धाराशिव यांनी दि.३१.०५.२०२६ रोजी काकाश्री पान स्टॉल मध्ये खोताचीवाडी येथे महाराष्ट्रात शासनाचे प्रतिबंधीत केलेला व तत्सव पदार्थ तंबाखु विक्री करीता जवळ बाळगलेला तुळजापूर पोलीसांना मिळून आला. यावरुन पोलीसांनी तंबाखु जन्य साहित्यासह जप्त करुन नमूद व्यक्तींविरुध्द कलम ६(ब), २४, सिगारेट आणि इतर तंबाखु जन्य उत्पादने अधिनियम २००३ अन्वये तुळजापूर पो ठाणे येथे स्वतंत्र २ गुन्हे नोंदवले आहेत.

तुळजाभवानी मंदिरात बिडकर पायऱ्यांमार्गे भाविकांना प्रवेश:५८ कोटींच्या संवर्धन कामांमुळे बदल

तुळजापूर (प्रतिनिधी)- तुळजाभवानी मंदिरात सुरू असलेल्या विकासकामांच्या पार्श्वभूमीवर बुधवार (दि. ०३) पहाटेपासून भाविकांना बिडकर पायऱ्यांमार्गे तुळजाभवानी मंदिरात सोडण्यास प्रारंभ करण्यात आला आहे. मात्र पुरेशा जनजागृतीअभावी शेकडो भाविक थेट महाद्वार परिसरात येत असून, बंद महाद्वारामुळे सुरक्षा रक्षक व भाविकांमध्ये वादाचे प्रसंग घडत आहेत.

तुळजाभवानी मंदिरातील निंबाळकर दरवाजालगतच्या ओवऱ्यांचे बांधकाम ०१ जूनपासून पुन्हा सुरू करण्याचा निर्णय मंदिर संस्थानने घेतला होता. या पार्श्वभूमीवर महंत व पुजारी मंडळासोबत झालेल्या बैठकीत ठरल्याप्रमाणे भाविकांचे दर्शन अधिक सुलभ, सुरक्षित व सुरळीत होण्यासाठी भाविकांना कुंभार गल्लीतील बिडकर पायऱ्यांमार्गे मंदिरात सोडण्याचा निर्णय एकमताने घेण्यात आला होता.

या निर्णयानुसार बुधवार (दि. ०३) पहाटेपासून भाविकांना बिडकर पायऱ्यांमार्गे तुळजाभवानी मंदिरात प्रवेश देण्यास सुरुवात करण्यात आली असून, राजे शहाजी महाद्वारासमोर बॅरिकेडिंग करून प्रवेश बंद करण्यात आला आहे. दरम्यान, महाद्वारमार्गे प्रवेश बंद करण्यात आल्याबाबत मंदिर संस्थानकडून पुरेशी जनजागृती न झाल्याने शेकडो भाविक नेहमीप्रमाणे महाद्वार परिसरात गर्दी करत आहेत.

५८ कोटी रुपयांची जतन व संवर्धनाची कामे तुळजाभवानी मंदिर संस्थानच्या स्वनिधीतून मंदिरात ५८ कोटी रुपयांची जतन व संवर्धनाची कामे सुरू आहेत. यामध्ये भवानीशंकर दर्शनमंडप व सिंहगाभाऱ्याचे पुनर्निर्माण तसेच चोपदार दरवाजालगत एक्झॉस्ट फॅनच्या जागी नवीन दरवाजा, पलंगाच्या दोन्ही बाजूंना दरवाजे, कडी दरवाजाची रुंदी वाढवणे, होमकुंडासमोरून बाहेर पडण्यासाठी नवीन मार्ग अशा विविध कामांचा समावेश आहे.

रोजगाराच्या शोधातून पर्यावरणाचे वेड:३० वर्षांत लावली २३ हजार झाडे, 'समाज विकास संस्था'कडून २० हजार झाडे जगवली

धाराशिव (शेख अंजुम)- कधीकाळी रोजगाराचे कोणतेही साधन नसताना सुरू झालेला एक छोटासा शासकीय उपक्रम आज एका मोठ्या पर्यावरण चळवळीत रूपांतरित झाला आहे. जिल्ह्यातील ''समाज विकास संस्थे''ने गेल्या ३० वर्षांत तब्बल २३ हजारावर वृक्षांची लागवड करून त्यातील २० हजार झाडे जगवण्याचा एक अनोखा पॅटर्न तयार केला आहे. इतकेच नव्हे तर आपल्या प्रियजणांच्या स्मृती जिवंत ठेवण्यासाठी अस्थिविर्सजित न करता त्यांच्या नावे झाडे लावून त्यांचे संगोपनही केले जात आहे.

९० च्या दशकात जेव्हा संस्थेकडे रोजगाराचे कोणतेही साधन नव्हते, तेव्हा सामाजिक वनीकरण विभागाने संस्थेला एक प्रस्ताव दिला. ''एक रोप तयार करा आणि त्याबदल्यात १ रुपया मिळवा'' असा तो प्रस्ताव होता. त्यानंतर संस्थेने रोपवाटिका तयार करुन रोपटे तयार करण्यास सुरुवात केली. अवघ्या तीन वर्षात ३० हजार रोपटे तयार करुन वनीकरण विभागाला दिले. या कामातूनच संस्थेच्या सदस्यांना पर्यावरणाचे खरे महत्त्व समजले. त्यानंतर त्यांना जणूकाही वृक्ष लागवडीचे वेडच लागले. त्यांनी २३ हजार रोपटे तयार करुन शाळा, गावे, मंदिरांना दिली. वृक्षांचे संगोपन होत आहे का नाही, याचीही पहाणी सदस्य करतात.

पर्यावरणाचे महत्त्व पटल्यानंतर समाज विकास संस्थेच्या कार्यकारी मंडळातील सात सदस्यांनी मागे वळून पाहिले नाही. त्यांनी उमरगा तालुक्यातील तुरोरी येथील स्वतःच्या एक एकर जमिनीवर तब्बल साडेसातशे झाडांची लागवड केली. या एका एकराच्या नंदनवनात साग, बोरं, सिताफळ, रामफळ, नारळ, चिक्कू, कडूलिंब, पेरु अशा प्रकारची झाडे आहेत.

१९९६ मध्ये जेव्हा आम्ही १ रुपयासाठी रोप तयार करण्याचे काम हाती घेतले, तेव्हा केवळ रोजगाराचा विचार होता. पण त्या ३० हजार रोपांनी आम्हाला निसर्गाची ताकद दाखवून दिली. त्यानंतर आम्ही जे झाडे जगवू शकतात, त्यांना त्यांना रोपटे दिली. लावलेल्या २३ हजार रोपट्यांपैकी २० हजार झाडे समाजाला लाखो रुपयांचा ऑक्सिजन मोफत देत आहेत. पर्यावरण संवर्धनासाठी झाडांचे महत्व ओळखून आई आणि बहिणीच्या निधनानंतर अस्थि नदीत विसर्जित करता त्यांच्या स्मृती जपण्यासाठी वृक्षारोपन केले. आजच्या पर्यावरण दिनी प्रत्येक नागरिकाने हा विचार अंगीकारण्याची गरज आहे. भूमीपुत्र वाघ, कार्यवाहक, समाज विकास संस्था

सात वर्षांपूर्वी संस्थेचे कार्यवाहक भूमीपुत्र वाघ यांना मातृशोक झाला. आईच्या निधनानंतर परंपरेनुसार अस्थी नदीत विसर्जित न करता कळंब तालुक्यातील सातेफळ या मूळ गावी ऑक्सिजनचा उत्तम स्त्रोत असलेले पिंपळाचे झाड लावले. आज हे झाड तब्बल २० फूट उंच झाले असून, परिसरात गारवा देत आहे. पिंपळासोबतच त्यांनी चार आंब्याची झाडे लावली. आईच्या प्रेमाची गोडी जणू या फळांच्या रूपाने निसर्गाने परत केली आहे. दीड वर्षापूर्वी बहिणीच्या निधनानंतही त्यांनी सासरी व माहेरी आंब्याची झाडे लावली आहेत.

Name of Change Declaration

Here in this advertise i am declaring that i have change My Name which was : **SAYYED MOHSIN HUSSAIN AZMAT HUSSAIN**
TO: **SAYYED MOHSIN AJMAT HUSSEN JAHAGIRDAR**
Hence for this Declaration i will be known by this name and will use **SAYYED MOHSIN AJMAT HUSSEN JAHAGIRDAR** in future the same will used by my family wife, children and relative.
OLD NAME :- **SAYYED MOHSIN HUSSAIN AZMAT HUSSAIN**
NEW NAME :- **SAYYED MOHSIN AJMAT HUSSEN JAHAGIRDAR**
Address - Inamadar Gall Naldurg Taluka Tuljapur DIST. Osmanabad. -413602
Adhar No. 390388258444
Mob.No. 9860453281

Name of Change Declaration

Here in this advertise i am declaring that i have change My Name which was : **LAIKHA MOHAMMAD ALI KAZI**
TO: **SAYYEDA LAIKHA SAYYAD ABDUL HAI INAMADAR**
Hence for this Declaration i will be known by this name and will use **SAYYEDA LAIKHA SAYYAD ABDUL HAI INAMADAR** in future the same will used by my family wife, children and relative.
OLD NAME :- **LAIKHA MOHAMMAD ALI KAZI**
NEW NAME :- **SAYYEDA LAIKHA SAYYAD ABDUL HAI INAMDAR**
Address - Inamadar Gall Naldurg Taluka Tuljapur DIST. Osmanabad. -413602
Adhar No. 892647614249
Mob.No.9860065911

तुळजापूर जुने बसस्थानक येथे बसमध्ये चढताना अज्ञात व्यक्तीने गळ्यातील दोन तोळ्याची सोन्याची चैन चोरली

तुळजापूर (प्रतिनिधी)-तुळजापूर पोलीस ठाणे अंतर्गत फिर्यादी शंकर गोविंद कदम, वय ५५ वर्षे, रा. बी/५०४ विश्वविल्ला बिल्डींग विटी ईन्टरनॅशनल स्कुलच्या पाठीमागे रामचंद्र लेन मालाड पश्चिम मुंबई हे दि. ३१.०५.२०२६ रोजी जुने बसस्थानक येथे तुळजापूर ते मालवण बसमध्ये चढताना अज्ञात व्यक्तीने शंकर कदम यांचे गळ्यातील दोन तोळ्याची सोन्याची चैन ३०,००० किंमतीचे चोरुन नेली. अशा मजकुराच्या फिर्यादी नामे-शंकर कदम यांनी दि.३१.०५.२०२६ रोजी दिलेल्या प्रथम खबरेवरुन तुळजापूर पो ठाणे येथे भा.न्या.सं.कलम ३०३(२) अन्वये गुन्हा नोंदवला आहे. या प्रकरणी पोलिस तपास करीत आहेत. तुळजापूरात भाविक मोठ्या प्रमाणात येत असून त्यांच्याकडील सोन्याच्या वस्तू चोरल्या जात आहेत. या प्रकरणी लक्ष देण्याची गरज आहे.

Name of Change Declaration

Here in this advertise i am declaring that i have change My Name which was : **PATEL MERAJ**
TO **MERAJ BEGAM ISMAIL PATEL.**
Hence for this Declaration i will be known by this name and will use . in future the **MERAJ BEGAM ISMAIL PATEL** will used by my family husband /wife, children and relative.
OLD NAME :- **PATEL MERAJ**
NEW NAME:- **MERAJ BEGAM ISMAIL PATEL**
Address :- 27/134, BHAGYA NAGAR, BEHIND Z. P. OFFICE, OSMANABAD -413501
AADHAR NO.- 432138854481
Mob. No.- 8180862630

Name of Change Declaration

Here in this advertise i am declaring that i have change My Name which was : **INAMADAR SAYYEDA UMMEHABEEBA ABDUL BASET**
TO: **SAYYEDA UMME HABEEBA SHAHA HUSSAIN INAMDAR**
Hence for this Declaration i will be known by this name and will use **SAYYADA UMME HABEEBA SHAHA HUSSAIN INAMDAR** in future the same will used by my family wife, children and relative.
OLD NAME :- **INAMDAR SAYYEDA UMME-HABEEBA SAYYED ABDUL BASET**
NEW NAME :- **INAMDAR. SAYYADA UMME HABEEBA SHAHA HUSSAIN INAMDAR**
Address - Inamadar Gall Naldurg Taluka Tuljapur DIST. Osmanabad. -413602
Adhar No. 252232122234

लातूर समाचार धाराशिव
बातम्या,लेख व जाहिराती साठी संपर्क
9422472502
9175325708
9284321472

धाराशिव शहरातील कांही महत्वाचे फोन नंबर

१) रुग्णवाहिका २२३९७६
२) रक्तपेढी २२३९७६
३) जिल्हा रुग्णालय २२६९२७
४) शहरपोलिस स्टेशन२४०९९९
५) अग्नीशामक विभाग २२२१०१
६) रेल्वेस्टेशन २४०९९९
७) एसपी कार्यालय २२७६२०
८) जिल्हाधिकारी का.२२४५०१
९) तहसिल का. २२७८८२
१०) जि.प. २२५४०७
११)नगरपरिषद २२५४०७
१२)जिल्हा माहिती अधिकारी ०२४७२-२२२७४४
१३) जिल्हा उद्योग केंद्र (डीआयसी) ०२४७२-२२२२२६
१४) उस्मानाबाद जिल्ह्याचे उपसंचालक ०२४७२-२२७८ ९ २
१५) उप विभागीय वन कार्यालय, उस्मानाबाद ०२४७२-२२३४०८
१६)अधीक्षक उत्पादन शुल्क कार्यालय ०२४७२-२२३३८७
१७) जिल्हा कल्याण अधिकारी ०२४७२-२२२०१४
१८) प्रादेशिक परिवहन अधिकारी (आरटीओ) ०२४७२-२२२५५५
१९) मुख्य पोस्ट ऑफिस ०२४७२-२२२२९४
२०) जिल्हा रोजगार अधिकारी ०२४७२-२२२२३६
२१) विभागीय नियंत्रक (एमएसआरटीसीसी) ०२४७२-२२२२१६
२२) लातूर समाचार ९४२२४७२५०२
बीडीओ, एम.आर.ए.जी.एस. जिल्हा परिषद ०२४७२-२२०६११
२३)मुख्य कार्यकारी अधिकारी ०२४७२-२२६८४०
२४) २४) अतिरिक्त मुख्य कार्यकारी अधिकारी ०२४७२-२५) २२३३९७ प्रकल्प संचालक ०२४७१-२२१५५२
२५) उपमुख्य कार्यकारी अधिकारी (सामान्य प्रशासन) ०२४७२-२२३३८८
२६) उपमुख्य कार्यकारी अधिकारी (ग्राम पंचायत) ०२४७२-२२३३४३
२७) उप मुख्य कार्यकारी अधिकारी (स्त्री व मुल) ०२४७२-२२२५७०
२८) मुख्य खाते व वित्त अधिकारी ०२४७२-२२२१३२
२९) शिक्षण अधिकारी (प्राथमिक) ०२४७२-२२४१८४
३०) शिक्षण अधिकारी (माध्यमिक) ०२४७२-२२४१८४

सांज दैनिक लातूर समाचार हे मुद्रक,प्रकाशक,संपादक व मालक दयानंद शंकर जडे, यांनी जडे ऑफसेट प्रिंटर्स, मित्रनगर, लातूर येथे छापून समर्थनगर धाराशिव येथे प्रकाशित केले आहे.
Evening Daily Latur Samachar is Published by Dayanand Shankar Jade from Samarth Nagar,Dharashiv on behalf of Dayanand Shankar Jade ,edited by Dayanand Shankar Jade and Printed by Dayanand Shankar Jade at Jade Offset Printers,Mitra Nagar,Latur. Editor : Dayanand Shankar Jade Mob:9422472502 RNI- MAHMAR/2003/11649