नियमित जिने चढल्यास आरोग्याला फायदा

आरोग्य वार्ता

नवी दिल्ली : मानसिक आणि शारीरिक तुंदाड राहण्यासाठी नियमित व्यायाम करणे आवश्यक आहे, हे अनेक संशोधनात सिद्ध झाले आहे. मात्र, व्यायामासाठी अधिक वेळ देणे शक्य नसेल तर अशा व्यक्तींनी 'अॅरोबिक' प्रकारचा व्यायाम काही वेळा केला तरी त्याचा चांगला परिणाम मिळू शकतो.

वर्षभरापूर्वी एका संशोधन चमूकडून करण्यात आले होते. त्यानुसार जे व्यक्ती दिवसातून तीन वेळा किमान १० मिनिटे जिने चढतात त्यांच्या हृदयाचे आरोग्य उत्तम राहते. तसेच त्यांचे आयुर्मानही वाढते. या संशोधनासाठी ४,८४,००० व्यक्तींच्या आरोग्यविषयक माहितीचे विश्लेषण करण्यात आले होते.

मुख्यमंत्र्यांच्या खात्यालाच निधी नाही

वसतिगृहे बंद पडण्याच्या अवस्थेत

देवेश गोंडाणे, लोकसत्ता

नागपूर : सामाजिक न्याय व विशेष सहाय्य विभागाच्या अखत्यारीतील राज्यातील अटोपे राजर अनुदानित वसतिगृहांना तीन महिन्यांपासून अनुदान न मिळाल्याने इमारत भाडे, कर्मचाऱ्यांचे वेतन आणि येथे शिक्षण घेणाऱ्या एक लाखांहून अधिक विद्यार्थ्यांच्या भोजनाच्या प्रश्न निर्माण झाला आहे. विशेष म्हणजे, सामाजिक न्याय मंत्रालय खुद्द मुख्यमंत्र्यांकडे असतानाही यासंदर्भात निर्णयाची ओरड पडत असल्याचा आरोप आता होत आहे.

राज्यात सामाजिक न्याय विभागांतर्गत २ हजार ३८८ अनुदानित व्यक्तिगृहे चालवली जातात. या वसतिगृहांत एक लाखाहून अधिक विद्यार्थी शिक्षण घेतात. वसतिगृहात अधीक्षक, स्वयंपाकी, चौकीदार, माळीपदे हे कर्मचारी २४ तास अहोरात्र काम करतात. या कर्मचाऱ्यांना शासकीय वसतिगृहातील कर्मचाऱ्यांप्रमाणे, सरकारी वेतनश्रेणीप्रमाणे पगार मिळतो. असे असताना सरकारने अनेक वेळा तिने, एप्रिल, २५ ऑक्टोबरपासून आता असलेल्या कर्मचारी झाली नाही. आता तर अनुदान थकवल्याने तीन महिन्यांपासून वसतिगृहे चालवणाऱ्या संस्थांनी विद्यार्थ्यांची जेवणाचे व इतर बाबींचे कारणे देणे बंद केले आहे. परिणामी, वसतिगृहांतील विद्यार्थ्यांच्या जेवणाचे हाल सुरू झाले आहेत.

"निधी उपलब्ध असल्याचे आम्हाला समजले आहे. निधी वितरणाचा अनुक्रम दिले आदेश."
- अनिल कवडिये, अपर आयुक्त, समाज कल्याण, नागपूर

दरम्यान, सामाजिक न्याय मंत्रालयाच्या अखत्यारीतील संस्थांनी थकीत अनुदानासाठी मंत्रालयात अनेक वेळा खेटे घातले. मात्र, सकारात्मक उत्तर मिळाले नाही. त्यामुळे संस्थाचालकांनी आता आंदोलनाचा इशारा दिला आहे. या संदर्भात अपर आयुक्त, समाज कल्याण, नागपूर अनिल कवडिये यांच्याशी संपर्क साधला असता, "निधी उपलब्ध असल्याचे आम्हाला समजले आहे. निधी वितरणाचा अनुक्रम दिले आदेश," असे त्यांनी सांगितले.

औषधी प्राधिकरण कोणाच्या स्वार्थासाठी?

आशिष ठाकरे
यांचा लेख
लोकसत्ता विशेष प्रतिनिधी

चंद्रपूरी संभाजीनगर : अहोरात्र प्रशासनातील अधिकाऱ्यांचे विकेंद्रीकरण करावेत, जिल्हा औषधी प्राधिकरणची स्थापना करण्यात कोणचा स्वार्थ दडला आहे का? राजकारणी असो, अधिकारी असो, सर्वांनी मानवी मूल्यांसह सर्वांत आधी मानवी मूल्यांसह सर्वांत आधी आहे, असे मत मुंबई सेवासमूह महिला डॉक्टरांनी व्यक्त केले.

नवीन आणि शासनाचे संभाजीनगर येथील शासकीय वैद्यकीय महाविद्यालय आणि रुग्णालयातील मनुष्यबळ नसल्याने काम झाली नाही महिती घेण्यासाठी हा दौरा आहे. या प्रसंगी राजकारण करायचे नाही. मात्र, हाफकिन संस्थेकडून औषधे घेने बंद केल्यापासून ते औषधी प्राधिकरण स्थिरता कार्यालयाने नक्की काय चुकू आहे, या प्राधिकरण स्थापनेमागे कोणचा गवर्नर आहे का, हेही राज्यसभाची आवश्यकता निर्माण झाली आहे.'

सामाजिक कार्यकर्ते हेरंब कुलकर्णी यांना मारहाण

शाळा परिसरातील गुटखा विक्रेत्यांवर संशय

लोकसत्ता प्रतिनिधी

नगर : नेवासे कोठला भागात विद्यालयाचे मुख्याध्यापक, सामाजिक कार्यकर्ते हेरंब कुलकर्णी यांच्यावर शनिवारी अज्ञात व्यक्तींनी हल्ला केला. यामध्ये कुलकर्णी जखमी झाले आहेत. कोठेभाग परिसरातील गुटखाव्यापार टायप हटकायाच्या कारणातून हा हल्ला झाल्याचा संशय कुलकर्णी यांनी व्यक्त केला आहे.

याप्रकरणी शेवगावमधे तीन संशयितांना ताब्यात घेतले आहे. दरम्यान, मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांनी कुलकर्णी यांचे निवेदनसुद्ध करत जिल्हा पोलीस अधीक्षकांना कारवाईचा आदेश दिला आहे. तर खासदार सुप्रिया सुळे यांनीही कुलकर्णी यांची भेट घेत या हल्ल्याचा निषेध केला.

या संदर्भात कुलकर्णी यांनी सांगितले, की शनिवारी दुपारी ते सहकारी राजकृष्ण कुलकर्णी यांच्यासह दुचाकीवरून जात असताना तीन अनोळखी व्यक्तींनी त्यांना मारहाण केली. या वेळी राजकृष्ण कुलकर्णी यांनाही मारहाण झाली.

आपण अहिल्यानगर हटकायाच्या माध्यमातून गुटखाविक्रेते आणि अहिल्यानगर कारणाऱ्यांनी मारहाण केल्याचा संशय कुलकर्णी यांनी व्यक्त केला आहे.

मुख्यमंत्र्यांकडून कारवाईचे आदेश

मृत्यूमागे राजकीय दबाव असल्याचा आरोप

मृत्यूमागे राजकीय दबाव असल्याचा आरोप

मृत्यूमागे राजकीय दबाव असल्याचा आरोप

सुप्रिया सुळे यांच्याकडून निषेध

राष्ट्रवादी काँग्रेस पक्षाच्या खासदार सुप्रिया सुळे यांनीही कुलकर्णी यांची भेट घेत या हल्ल्याचा निषेध केला. हेरंब कुलकर्णी यांच्यावर झालेला हल्ला हा भ्याड असून, मुख्यमंत्री, गृहमंत्र्यांनी यांनी दोषींवर कडक कारवाई करावी, अशी मागणी सुळे यांनी केली.

टोलनाक्यावरील फाटकांची तोडफोड

बीड : महाराष्ट्र नवनिर्माण सेनेचे अनेक राज ठाकरे यांचे टोलनाक्यावर पेटलेल्या आंदोलनाचे पडसाद बीड जिल्ह्यातील बीड-मंगरूळ मार्गावरील सौंदाणा पाडळसिंगी (ता.गेवराई) येथील टोलनाक्यावर आंदोलन होत फाटकांची (बॅरिकेड्स)ची तोडफोड केली. या वेळी टोलधारी पोलीसकर्मचाऱ्यांनी करण्याचा आंदोलकांना पोलिसांनी ताब्यात घेतले.

बीड जिल्ह्यातील पाडळसिंगी (ता.गेवराई) येथील टोलनाक्यावर महाराष्ट्र नवनिर्माण सेनेच्या कार्यकर्त्यांनी पहाटेसाडेचार टोल नदेण्याचे आवाहन करत आंदोलन केले.

महा मुंबई मेट्रो संचलन महामंडळ मर्यादित
(महारत्न कंपनी)
ई-निविदा सूचना
महा मुंबई मेट्रो संचलन महामंडळ मर्यादित (MMMOCL) द्वारे खालील नमूद निविदेकरीता तसा निविदाकारकडून सूचना ई-निविदा तत्त्वावर मागवत आहेत.

एजन्सीची मुदत	३ वर्षे
निविदा दस्तऐवजाची किंमत	रु. १,०००/- + जीएसटी (ना परतावा)
निविदा सूचना क्रमांक (EMD)	रु. १,२५,०००/- (अनामती बीजीएसाठी ग्राह्यधरावेत)
निविदा दस्तऐवजाची विक्री	दिनांक १०/१०/२०२३ (सोमवार) ते २१/१०/२०२३ (मंगळवार) दु. ५.०० वाजेपर्यंत) https://mahatenders.gov.in या ई-निविदा वेबपोर्टलवरून उपलब्ध आहेत.
निविदा कधी वाजेपर्यंत ऑनलाईन व ऑफलाईन	दिनांक : २१/१०/२०२३ रोजी दु.३.०० वाजेपर्यंत
निविदा 'अ' आणि 'ब' भाग कधी उघडले जातील व कोठे	दिनांक : २१/१०/२०२३ रोजी दुपारी ३.३० वाजता

वरील निविदा, ई-संचालन यंत्रणेद्वारे महामंडळाच्या संकेतस्थळावर म्हणजेच https://mahatenders.gov.in या ई-पोर्टलवरून उपलब्ध होतील. निविदा व्यवस्थापन प्रणाली (सेवा पुरवठादार) मुंबई मेट्रो रेल कॉर्पोरेशन लिमिटेड (महा मेट्रो)
अतिरिक्त माहितीसाठी संपर्क ई-निविदा व्यवस्थापक संचालनाचे ई-मेल आयडी संपर्क साधावा.
ई-मेल : support@mahatenders.gov.in अथवा दूरध्वनी क्र. ०२२-६७९१०८१०/८०२०.
निविदा संबंधित सर्व व्यवहार फक्त निविदाकारांशी डी. प्रकाश विश्वेरीया, व्यवस्थापक (वित्त) यांच्या mmmocl@mmmocl.co.in ई-मेल आयडीवर संपर्क साधावा.
व्यवस्थापक (वित्त)
दिनांक : १०/१०/२०२३
ठिकाण : मुंबई

NCCF
एन.सी.सी.एफ. उन्हाळी कांदा खरेदी केंद्र वर्ष २०२३-२४
शेतकरी /एफ.पी.ओ. सभासदांकरीता सूचना
एनसीसीएफने निर्धारित मापदंडानुसार उत्पादीत PSF रबी-२०२३ संस्थेत सभासद उत्पादीत कांदाची खरेदी सुरु केली आहे. ते शेतकरी/एफ.पी.ओ. त्यांच्या दर्जेदार कांदा विक्री करण्यास इच्छुक असतील त्यांनी खालील दिलेल्या मुदतीनुसार कांदा खरेदी केंद्रावर विक्री करु शकतात. इच्छुक शेतकरी/एफ.पी.ओ. यांनी वीन (BEAM) पोर्टलवर नोंदणी करणे आवश्यक आहे
कांदा विक्री करतांना आवश्यक कागदपत्रे
१) आधार कार्ड झेरॉक्स २) ७/१२ कांदा पक्की पंचना पिक पेरा तलाठीचा दाखला.
२) बँक पासबुक झेरॉक्स. ४) वरील सर्व कागदपत्रे स्वाक्षरी सहकारी असल्या पाहीजे.
शेतकरी सभासदांसाठी महत्वाची सूचना :
प्रती हेक्टर २८० क्विंटल पेक्षा जास्त कांदा विकायला आणू नाही * टीप : दर्जेदार ४५ एम.एम. पुढचा कांदा खरेदी केला जाईल
खालील नमुन्याचा असलेला कांदा विकायला आणावा नाही
१) बिजा आलेला २) जोडलेले ३) उन्हामुळे फुटे पडलेला ४) कॉल कुजलेला ५) दुहीजन्य
२) पाती निघालेला ४) रंग गेलेला ५) आकार बिघडलेला. ८) नस पक्व असलेला १०) रोग येत असलेला
११) मुळा येत असलेला
खरेदी केंद्र
निफाड, चांदवड, सटाणा, नाशिक, नामपुर, सोनज, मालेगांव, बाजुड, सिन्नरफाटे, पास्ते, झडी, डोंडाचे, टेंभे, वणी, नांदगांव, एचगांव, चांदोरा, खारीफाटा, पिंपळगांव, मुंगसे, पालखेड वणी, पिंपळगांव, नाकोडे, कनकाव, कोटमे, खडकमे, ब्रह्मगांव, लासलगांव, सिंदुर, साक्राबाद, सांगवी, ओझरे, मनमाड, निफाड, दापाशी, देवळा
पुणे जिल्हा खरेदी केंद्र
राजगुरु, दुधडाकडी पुणर, लोणी काळेभोर,शाळेवाडा
सातारा जिल्हा खरेदी केंद्र
शिरवळ जवळी, शिरवळ सांगमनेर, पेठशिरोळी
पुणे जिल्हा खरेदी केंद्र
१. शिरढोणे
सोलापुर जिल्हा खरेदी केंद्र
१. कासेवाडी
महत्वाचे फोन व संपर्क नंबर
शिवाजी सहकार एफ.पी.ओ. १४२७०००७७१ कृषीसेवा एफ.पी.ओ. १४२३०४८८२६ औंदुबरीश्वर एफ.पी.ओ. १६७७७१२१३
सहकार देवळा एफ.पी.ओ. ७८२०९३३१४ जनता शेतकरी एफ.पी.ओ. ९८२०९३३१४ श्रीनाथ शेतकरी एफ.पी.ओ. ९८७०७९९९१
महाजिनान संघ एफ.पी.ओ. १४२३४३७०१४ महाकाली सहकार एफ.पी.ओ. १७७०७९९९१ वेणुटेट वणी भोट एफ.पी.ओ. १५४१४३७७१
श्री निफाडकर एफ.पी.ओ. १६६०७७७८८ पालिक कृषीउत्पादक एफ.पी.ओ. ९८१९९९१९१ महाकाली एफ.पी.ओ. ८७८९८७९१
साद्य एफ.पी.ओ. ८७८२९६८७१ जय जोती एफ.पी.ओ. ७९८८९९९५७ एकनाथ एफ.पी.ओ. ८३२१४३७९१
सिन्नर एफ.पी.ओ. ८८८८८७९१५ शेतकरी कृषी एफ.पी.ओ. ८७३९१९७१४ सिन्नर एफ.पी.ओ. ९८२३२९९९१
शेतकरी एफ.पी.ओ. १७७९८३३१० सिन्नर उद्योग एफ.पी.ओ. ९८७०२३३९१ कृषीसन्मान एफ.पी.ओ. १७७७८८८८८
सिन्नर घोटे एफ.पी.ओ. १४२३९६०१३ वालदेवी शेतकरी एफ.पी.ओ. ७८२४७८३७१ गोदावरी एफ.पी.ओ. ८७९९७०८८८
राजा अंबेकर
एनसीसीएफ, नाशिक
(मो. ७०९७८१७७१)
भारतीय राष्ट्रीय उपभोक्ता सहकारी संघ मर्यादित (एनसीसीएफ) सेंट्रल प्लाझा, चुना आग्रारोड, कालिका मंदीर जवळ, नाशिक (महा.) ४२१००२
Website : https://nccf-india.com * संपर्क : ७४१९४१०००७
कार्यालयीन वेळ : सकाळी ८ ते रात्री ८ आठेपर्यंत

NISSAN
ICC MEN'S CRICKET WORLD CUP INDIA 2023
NISSAN MAGNITE
THE OFFICIAL CAR OF THE ICC MEN'S CRICKET WORLD CUP 2023
TEST DRIVE & WIN TICKETS
RANGE STARTS @ ₹5 99 900*
CRICKET BONANZA UP TO ₹87 000*
#BigBoldBeautiful
TO KNOW MORE CALL: 8879509258
MAGNITE CLASS-LEADING FEATURES
8-inch-segment Around View Monitor
Wireless Connectivity to Android Auto & Apple CarPlay
8-inch-segment Turbo-Matic CVT
8-inch-segment 17.78 cm TFT Advanced Drive-Assist Display
AUTHORIZED NISSAN DEALERS: MAHARASHTRA: MUMBAI: JUNAGAR NAVI MUMBAI: ETCO NISSAN- 9731701163, THANE: ETCO NISSAN- 9731701142, KOLHAPUR: BHARAT NISSAN- 9731168681, NAGPUR: PROVINCIAL NISSAN- 9731708701, PUNE: PROVINCIAL NISSAN- 9731701269, AURANGABAD: AZTRAL NISSAN- 9175699334, GOA: PANJIM: PRAMUKH NISSAN- 7744960000
NISSAN FINANCE