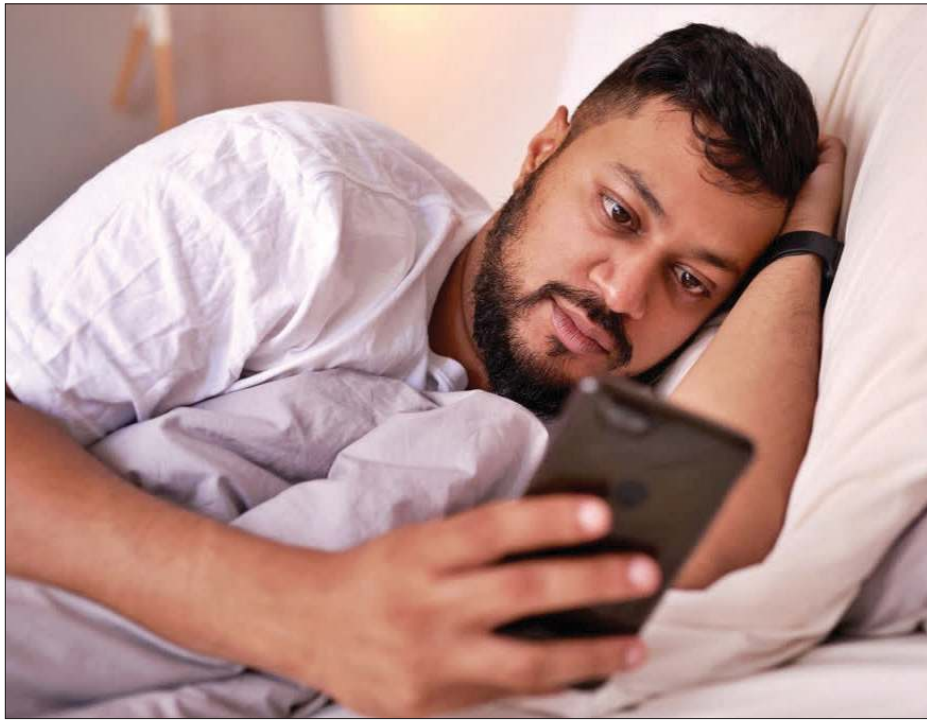


निरोगी आरोग्याचा कानमंत्र

दिवसातून 8 तास झोप कशी घ्यावी?



माना किंवा नका मानू, पण हे खरे आहे की केवळ चांगली झोपच शरीर तंदुरुस्त ठेवते. एखादी व्यक्ती मानसिक आणि शारीरिकदृष्ट्या तंदुरुस्त असेल तरच ती गाढ झोप घेऊ शकते. ज्याप्रमाणे मूत्रपिंड आपले रक्त स्वच्छ करण्यास आणि टाकाऊ पदार्थ काढून टाकण्यास मदत करतात, त्याचप्रमाणे झोप आपल्या मेंदूसाठी देखील काम करते. चांगल्या झोपेदरम्यान मेंदू शुद्ध होतो. जर आपण योग्य झोप घेतली नाही तर मेंदूमध्ये कचरा जमा होतो. यामुळे अल्झायमर आणि डिमेंशिया सारख्या समस्या उद्भवू शकतात...

फक्त गाढ झोपेद्वारेच मिळते तंदुरुस्ती

दर नवीन वर्षात आपण संकल्प करतो, की भरपूर शारीरिक हालचाली करू, स्नायूंना बळकटी देणारे व्यायाम करू, पण नवीन वर्षाचा एखादा महिना सरला, की आपली इच्छाशक्ती कमकुवत होते. आपण व्यायाम करत नाही. योग्य आहार घेत नाही. त्यामुळे झोपेवर परिणाम होतो. लवकर आणि नीट झोप होत नसल्याने सकाळी उठणे कठीण होते. दिवसभर थकवा टिकून राहतो. शरीर दोन पद्धतीने नियंत्रित होत असते. एक म्हणजे, न्यूरल आणि दुसरे हार्मोनल. न्यूरल नियंत्रणे जलद प्रतिसादासाठी असतात, तर हार्मोनल नियंत्रणे मंद प्रतिसादासाठी असतात. भूक लागणे आणि पोट भरल्याचे संकेत मिळणे हे सर्व हार्मोनल प्रतिसादाचा भाग आहेत. भूक आणि तुत्तेमध्ये दोन प्रकारचे हार्मोन्स भूमिका बजावतात. ‘ग्रेलिन’ला भूक वाढवणारे हार्मोन म्हणतात. जेव्हा आपण उशिरापर्यंत जागे राहतो किंवा पुरेशी झोप घेत नाही तेव्हा हा हार्मोन जास्त प्रमाणात सोडला जातो. ज्यामुळे आपली भूक वाढते. जंक फूड, गोड पदार्थ आणि बरेच काही खातो. शेवटी, यामुळे वजन वाढते. दुसरा हार्मोन आहे लेप्टिन. तो पोट भरल्याचे संकेत देतो. जेव्हा आपण जागे असतो तेव्हा हा हार्मोन कमी प्रमाणात सोडला जातो, म्हणजेच त्याचे प्रमाण कमी होते. यामुळे मेंदूला आपण कधी पोट भरले आहे हे कळत नाही आणि आपण जास्त खातो. जास्त खाणे म्हणजे जास्त कॅलरीज घेणे आणि वजन वाढणे, कारण कॅलरीज शेवटी चरबीमध्ये रूपांतरित होतात आणि शरीरात साठवल्या जातात.

मेटाबॉलिजम मंदावतो...

जेव्हा आपण कमी झोपतो किंवा झोपेचा अभाव असतो तेव्हा आपल्या शरीराचे मेटाबॉलिजमदेखील मंदावते. यामुळे कॅलरीज योग्यरित्या बर्न होत नाहीत आणि कॅलरीज शरीरात साठवल्या जातात, बहुतेकदा पोटाच्या चरबीच्या स्वरूपात. झोपेच्या अभ्यासांना पॉलीसोम्नाग्राफी असेही म्हणतात. ही सुविधा अनेक मोठ्या रुग्णालयांमध्ये उपलब्ध आहे आणि ती घरी देखील केली जाते. निद्रानाश असलेल्यांना सहसा रात्री ८ ते सकाळी ६ पर्यंत रुग्णालयाच्या खोलीत झोपायला लावले जाते. मेंदूची ॲक्टिव्हिटी, हार्ट बीट, श्वासोच्छ्वासाच्या पद्धती, ऑक्सिजनची पातळी, स्नायूंच्या ॲक्टिव्हिटी, घोरणे आणि श्वसनक्रिया थांबण्याचे निरीक्षण करण्यासाठी व्यक्तीला विविध उपकरणे बसवली जातात.

डोळे सूर्यप्रकाश ओळखतात...

आपल्या शरीराला ज्या प्रणालीखाली काम करायचे असते, त्यात प्रकाश महत्वाची भूमिका बजावतो. त्याला माहित आहे की रात्र झोपेसाठी आहे आणि दिवस काम किंवा ॲक्टिव्हिटीसाठी आहे. हे सुसंगत पद्धतीने घडते. याला सर्केडियन रिदम किंवा शरीराचे नैसर्गिक शरीर घड्याळ म्हणतात. हे शरीर घड्याळ २४ तासांच्या चक्रावर आधारित आहे आणि झोप आणि जागे होण्याच्या चक्रांचे नियमन करते. असे मानले जाते की ही लय केवळ झोपेवरच नव्हे तर शरीराचे तापमान, स्प्रेंकर स्त्राव आणि पचनावर देखील परिणाम करते. आपल्या शरीरातील सर्व बायोलॉजिकल प्रोसेसची एक सायकल चालते. जेव्हा सकाळ होते आणि रेटिनावर प्रकाश पडतो तेव्हा रेटिना मेंदूला संदेश पाठवते. मेंदू जागे होण्याचे संकेत देतो. झोप संपते.

स्वप्नांमुळे झोप कधी बिघडते?

जेव्हा आपण झोपतो तेव्हा मेंदूची ॲक्टिव्हिटी कमी होऊ लागते. अगदी गाढ झोपेतही मेंदूची क्रिया शून्य नसते, परंतु ती खूपच कमी सक्रिय असते. कधीकधी, आपण स्वप्नातच बोलणे किंवा हातपाय हलवण्यासारखे प्रकार करतो. काही लोक झोपेत चालतात. जर कोणाला अशा समस्या असतील तर त्यांची झोप खराब होण्याची शक्यता असते. कारण त्यांचा मेंदू झोपेतही खूप सक्रिय राहतो. हे त्यांना गाढ झोपेत जाण्यापासून रोखते. तथापि, जर अशा कोणत्याही समस्या किंवा व्यत्यय नसतील तर गाढ झोप लागते. सोप्या भाषेत सांगायचे तर, जागे झाल्यानंतर तुम्हाला आठवत नसलेली झोप चांगली मानली जाऊ शकते. जागे झाल्यावर तुम्हाला ताजेतवाने वाटले पाहिजे. तुम्हाला असे वाटू नये, की तुम्हाला अजून जास्त झोप हवी आहे, ८ तास झोपल्यानंतरही तुमची झोप झालेली नाही...

या प्रश्नांची उत्तरे नक्की वाचा...

- » **प्रश्न : वाइन किंवा इतर मादक पदार्थ पिल्याने तुम्हाला चांगली झोप येते का ?**
- » उत्तर : बरेच लोक या गैरसमजात राहतात की झोपण्यापूर्वी अल्कोहोल पिल्याने चांगली झोप येते. सत्य यापासून दूर आहे. खरं तर, अल्कोहोल निद्रानाशासाठी जबाबदार आहे. आणखी एक समस्या अशी आहे की सतत मद्यपान केल्याने व्यसन लागू शकते.
- » **प्रश्न : स्लीपिंग गमीज घेण्याचे काही नुकसान किंवा फायदे आहेत का ?**
- » उत्तर : स्लीपिंग गमीजमध्ये अनेकदा मेलॅटोनिन असते. डॉक्टरांचा सल्ला घेतल्याशिवाय हे देखील घेऊ नये. ते व्यसन लावू शकते.
- » **प्रश्न : जर तुम्ही झोपल्यानंतरही सतत एका कुशीवरून दुसऱ्या कुशीवर वळत राहिलात तर काय होईल ?**
- » उत्तर : जर ताणामुळे तुमची झोप कमी होत असेल आणि हे वारंवार घडत असेल, तर प्रथम ताण दूर करा. जर हे अधूनमधून घडत असेल, तर उपाययोजना करता येतील. खरं तर, झोप न येण्याचे आणखी एक कारण म्हणजे सतत विचार येत राहणे. अशा परिस्थितीत व्यक्तीने पुस्तके वाचणे किंवा कमी आवाजात संगीत ऐकणे यासारख्या ॲक्टिव्हिटीमध्ये व्यस्त राहावे. जर खोलीत कुटूनही प्रकाश येत असेल तर तो देखील बंद करावा.

चांगल्या झोपेसाठी घरगुती उपाय

- » गाईच्या दुधात एक चिमूटभर जायफळ किंवा खसखस मिसळून पिल्याने झोपेसाठी फायदा होतो.
- » तेल लावलेल्या कापसाचे फायदे : ब्राह्मी आवळा किंवा नारळाच्या तेलात बुडवलेले कापसाचे तुकडे (पायाच्या तळव्याएवढे) डोक्याच्या वरच्या बाजूला स्कार्फ किंवा मफलरने बांधल्याने मनाला आराम मिळतो.
- » डोक्याची मालिश : यामुळे शरीर आणि मनातील ऊर्जा संतुलित होते, शरीराचे तापमान नियंत्रित होते आणि शरीरात रक्त आणि इतर द्रवपदार्थांचा प्रवाह सुधारतो. दररोज हे मसाज केल्याने मानसिक शांती राहते. आंघोळीपूर्वी हलका डोके मालिश केल्याने केवळ निरोगी केसांनाच नव्हे तर दृष्टी सुधारण्यास देखील मदत होते. यामुळे ताण कमी होतो आणि रात्री शांत झोप येते. हलक्या हातांनी मालिश करावी.
- » ओवा (ओवा) हे निसर्गतःच झोप आणणारे आहे. जर पित्त प्रकृती असलेल्या व्यक्तीने २५० मिलीग्राम (अर्धा चिमूटभर) आणि वात आणि कफ प्रकृती असलेल्या व्यक्तीने झोपण्यापूर्वी १ चिमूटभर ओवा पाण्यासोबत घेतला तर ते फायदेशीर ठरते.
- » जेवणात एक चमचा गाईचे तूप घेतल्याने झोप येते असे म्हटले जाते. गायीचे तूप मन शांत करते.
- » जर झोप न लागण्याची तक्रार असेल तर श्रीखंड (दह्यापासून बनवलेले) किंवा अर्धा वाटी दही सेवन करावे.

झोपेसाठी आयुर्वेद आणि घरगुती उपचार

- » आयुर्वेद निरोगी शरीराच्या तीन स्तंभांचे वर्णन करतो : आहार, झोप आणि ब्रह्मचर्य. झोप हा एक महत्वाचा आधारस्तंभ आहे आणि मुख्य मुद्दा असा आहे की हे तिन्ही एकमेकांशी जोडलेले आहेत आणि एकमेकांवर अवलंबून आहेत. म्हणून, चांगली झोप आवश्यक आहे.
- » हिवाळ्यात : जर आंघोळ करणे शक्य नसेल तर कोमट पाण्याने चेहरा, पाय इत्यादी धुवा. कोमट पाण्यात तुमचे पाय १० मिनिटे बुडवा. यामुळे पायांच्या स्नायूंना आराम मिळतो आणि चांगली झोप येते.
- » उन्हाळ्यात : उन्हाळा आणि पावसाळ्यात रात्री झोपण्यापूर्वी सामान्य पाण्याने आंघोळ करण्याची शिफारस केली जाते. यामुळे शरीर ताजेतवाने होते. जर आंघोळ करणे शक्य नसेल तर डोके, हात, पाय इत्यादी स्वच्छ पाण्याने धुवा.
- » शवासन : जर तुम्हाला झोपेचा त्रास होत असेल, तर शवासन खूप फायदेशीर ठरू शकते. पायांपासून डोक्यापर्यंत एक-एक करून शरीर मोकळे करा. शरीरातील स्नायू मोकळे होतात आणि शरीरातील ताण कमी होऊ लागतो. सुरुवातीला १५ मिनिटे शवासन करा. हळूहळू तुम्ही दररोज रात्री झोपण्यापूर्वी ५-१० मिनिटे ध्यानाचा सराव करू शकता. मन शांत करण्यात हे महत्वाची भूमिका बजावते.
- » मालिशदेखील प्रभावी : तुमच्या पायांच्या तळव्याला तेलाने (मोहरी, नारळ किंवा तीळ) हलक्या हाताने मालिश करा. अनेक औषधी आयुर्वेदिक तेलेही उपलब्ध आहेत. जर तुमच्याकडे घरी शुद्ध तूप असेल तर ते थोडेसे गरम करा आणि तुमच्या पायांच्या तळव्याला ५ ते १० मिनिटे मालिश करा. पोटाऱ्यांची मसाजदेखील फायदेशीर आहे.

मधुमेह, रक्तदाब नियंत्रित करते का?

असेही आढळले आहे की जर एखाद्याला मधुमेह, रक्तदाब आणि झोपेच्या समस्या असतील तर त्यांची झोप सुधारणे (दररोज ६ ते ८ तास झोप घेणे आणि गाढ झोप घेणे) त्यांच्या मधुमेह आणि रक्तदाबावर लक्षणीयरीत्या नियंत्रण ठेवू शकते. कारण जेव्हा झोप सतत अपुरी असते तेव्हा शरीरात अंतर्गत दाह होतो...हे सायटोक्राइन....प्रथिनांच्या थोड्या प्रमाणात निर्मितीमुळे होते. दोन- तीन दशकांपूर्वीपर्यंत झोपेला फारसे गांभीर्याने घेतले जात नव्हते. ‘जो झोपतो तो हरतो, जो जागृत राहतो तो यशस्वी होतो.’ असे मानले जात होते. लोकांचा असा विश्वास होता की झोप आपल्या आरोग्यात महत्वाची भूमिका बजावत नाही. तथापि, अभ्यास आणि नवीन संशोधनांनुसार, हे स्पष्ट झाले की झोप जवळजवळ प्रत्येक शारीरिक कार्यात भूमिका बजावते. चांगल्या झोपेचा आपल्या शारीरिक आणि मानसिक क्षमतेवर सकारात्मक परिणाम होतो. आपले पचन सुधारते, आपली प्रतिकारशक्ती सुधारते आणि आपण इतर अनेक समस्या देखील टाळू शकतो.



झोपेची गुणवत्ता सांगणारी उपकरणे

- » स्मार्ट रिंग आणि स्लीप ट्रॅकिंग उपकरण : झोपेची पद्धत समजून घेण्यासाठी आणि शरीरातील ऑक्सिजनची उपलब्धता मोजण्यासाठी हे उपकरण वापरले जातात. त्याचा वापर करून तुम्ही एखाद्या व्यक्तीच्या झोपेच्या व्यत्ययाचे कारण ठरवू शकता. किंमत : २,५०० रुपयांपासून सुरू.
- » स्मार्ट उशा आणि गाद्या : ही दोन्ही उपकरणे योग्य झोपेला प्रोत्साहन देतात. ते घोरणे आणि ओपसएपासून देखील काही आराम देऊ शकतात. किंमत: १,५०० ते ५,००० रुपयांपर्यंत.

झोपताना संगीत ऐकल्यावर काय होते?

जर कोणी मंद संगीत ऐकत झोपी गेला तर ते खूप छान आहे. ते अंगाई ऐकण्यासारखे आहे. ते झोपेसाठी योग्य वातावरण तयार करते. असे उपाय मेलॅटोनिनला उत्तेजन देतात. आपण लवकर झोपी जातो, पण मोठा आवाज टाळला पाहिजे. यामुळे झोप येणार नाही, तर आपल्याला त्रास होईल.

रोज ब्रश केल्यानंतरही तुमचे दात पिवळे कसे?

रिकाम्या पोटी लिंबू पाणी पिणे, नाशत्यात बेरी स्मूदी घेणे किंवा संध्याकाळी एक कप मसाला चहा घेणे सोपे आणि सुरक्षित वाटू शकते. परंतु या तिन्ही गोष्टी हळूहळू एका घटकाला नुकसान पोहोचवू शकतात, ते म्हणजे दूध इन्मल.



इन्मल हाडांपेक्षा मजबूत असतो. हे लक्षात ठेवणे महत्वाचे आहे, की इन्मलमध्ये जिवंत पेशी नसतात. म्हणून, एकदा ते नष्ट झाले, की पुन्हा निर्माण करता येत नाही. यामुळे ते टिकवणे आवश्यक आहे.

प्रत्येक दातावरील पातळ थराला इन्मल म्हणतात. हा पातळ थर मानवी शरीरातील सर्वात कठीण पदार्थ आहे.

- » **इन्मल म्हणजे दातांची ढाल...** : इन्मल हे मिनरल्सपासून बनलेले असते आणि दातांना आम्ल आणि बॅक्टेरियापासून संरक्षण करते. त्यांना गरम आणि थंड, चघळणे आणि पिसणे यांचा दाब सहन करण्यास सक्षम बनवते. तरीही, बरेच लोक त्याचे संरक्षण करण्यासाठी दृष्टपेस्टकडे लक्ष देत नाहीत. यामुळे दातांचा इन्मल हळूहळू झिजते. ज्यामुळे दात संवेदनशील, निस्तेज, पिवळे आणि पोकळ होतात.
- » **कोलिट्रिक्स, टोमॅटो अन् व्हिनेगरचे हानिकारक परिणाम** : लिंबूवर्गीय फळे, ज्यूस, फिजी ट्रिक्स, कोलिट्रिक्स, कॉफी, चटण्या, संत्री, टोमॅटो, व्हिनेगर आणि बेरी यांसारखे आम्लयुक्त पदार्थ दातांसाठी हानिकारक आहेत. पीएच पातळी ७ पेक्षा कमी असेल तर नुकसान जास्त होते. उदाहरणार्थ, लिंबूची pH पातळी सुमारे २ असतो आणि संत्र्यांचा pH पातळी ३ ते ४ असतो. ज्यामुळे लिंबू अधिक हानिकारक बनतात. जास्त घासल्याने दात कमकुवत होऊ शकतात. इन्मल काढून टाकल्याने डेंटिनाचा थर बाहेर पडतो, जो पिवळा असतो.
- » **इन्मल घालविण्याची सुरुवातीची चिन्हे** : दातांची

चमक कमी होणे, दात पिवळे पडणे, दातांच्या कडा गोल किंवा पारदर्शक होणे, गरम आणि थंडीची संवेदनशीलता, पोकळी निर्माण होणे.

- » **इन्मल संरक्षण करणारा आहार** : आम्लयुक्त

लहान पण मोठ्या फायदेशीर सवयी...

- » नियमित तपासीणीसाठी तुमच्या दंतवेद्याला भेटा.
- » खाल्ल्यानंतर गुळणा नक्की करा. लगेच ब्रश करू नका.
- » दही, पनीर आणि हिरव्या पालेभाज्यांमधून कॅल्शियम मिळवा.

पदार्थांच्या जागी दूध, चीज किंवा काकडी यासारख्या कमी आम्लयुक्त पदार्थांचा वापर करा. दुग्धजन्य पदार्थ तोंडाचे पीएच संतुलित करतात आणि कॅल्शियम प्रदान करतात. आंबट सोडा, लिंबूपाणी, आइस्ड टी किंवा आम्लयुक्त पेये स्ट्रॉमधून प्या. भरपूर पाणी प्या.

- » **ब्रश करण्याचा योग्य मार्ग...** : आम्लयुक्त पदार्थ खाल्ल्यानंतर लगेच ब्रश करू नका; किमान ३० मिनिटे



थांबा. मऊ ब्रिस्टल असलेला दूधब्रश वापरा. गोलाकार हालचालीत हळूवारपणे ब्रश करा. फ्लोराईड किंवा इन्मल बळकट करणारे घटक असलेले दूधपेस्ट निवडा. दिवसातून दोनदा सकाळी आणि रात्री ब्रश करा. दर तीन महिन्यांनी तुमचा ब्रश बदला.

प्रशासकीय क्षेत्रातील लेखणीचा जागर! नवी दिल्लीत ७-८ मार्च रोजी पहिले महिला शासकीय अधिकारी मराठी साहित्य संमेलन



माजी लेफ्टनंट जनरल माधुरी कानिटकर यांना निमंत्रित करण्यात आले आहे.

हे संमेलन अत्यंत भव्य स्वरूपात नियोजित असून, एकाच वेळी तीन समांतर सभागृहांमध्ये विविध उपक्रम रंगणार आहेत. सभागृह १: सामाजिक व साहित्यिक परिसंवाद, चर्चासत्रे आणि मान्यवरांच्या मुलाखती.

सभागृह २: निमंत्रित कवींचे भव्य काव्य संमेलन. सभागृह ३: पुस्तक प्रकाशन, गझल सादरीकरण आणि विविध सांस्कृतिक कार्यक्रम होणार आहेत.

नोंदणी आवाहन
देशभरातील विविध राज्यांमध्ये उच्च पदांवर कार्यरत असलेल्या म

राठी महिला शासकीय अधिकार्यांनी या संमेलनात मोठ्या संख्येने सहभागी व्हावे, असे आवाहन संयोजकांतर्फे करण्यात आले आहे.

नोंदणीसाठी संपर्क: संकेतस्थळ: sahityasammelan.sarhad.in संपर्क: लेशपाल जवळगे (सह-संयोजक), सरहद) - ८४८४०५५२५२. प्रशासकीय जबाबदाऱ्या साहित्यातील खर्चाची जोपासना करणाऱ्या महिलांसाठी हे संमेलन एक मैलाचा दगड उरणार आहे.

**झाडे लावा,
झाडे जगवा**

Change In Name

My Old Name is ROHIT RAJU PHULE which now I am changing as New Name ROHIT RAJIV PHULE Hence forth my all Correspondance will be done as per my new name I. E. ROHIT RAJIV PHULE Please consider the Same.

Address - GAJANAN MANDIRT PHULE NAGAR ARDHAPUR DIST. NANDED Mo.No. 7030766381

जाहीर प्रगटन

याद्वारे प्रगटन देण्यात येते की, अर्जदार श्री. प्रकाश तुकारामपंत जोशी रा. लोकमित्र नगर, वाडी बु. नांदेड ता. जि. नांदेड यांनी या कार्यालयात त्यांचे नातीचे जन्म प्रमाणपत्र मिळण्यासाठी आदेश होणेकरीता मागणी केली आहे.

जन्म झालेल्याचे नाव श्रीनिधी प्रशांत कुलकर्णी वय ०३ रा. पडेगाव, छत्रपती संभाजीनगर ता.जि.छत्रपती संभाजीनगर यांचा जननी हॉस्पिटल, छत्रपती चौक, आर्शावाड गाईन जवळ नांदेड ता. जि. नांदेड या ठिकाणी दिनांक ११.०९.२०२३ या दिवशी जन्म झाला असून जन्म प्रमाणपत्र मिळणे करीता आदेश होणेसाठी सदर कार्यालयात दिनांक ०९.०९.२०२६ रोजी तहसील कार्यालय नांदेड येथे अर्ज सादर केला आहे.

वरील जन्म दिनांकाबाबत कोणाचा आक्षेप असल्यास हे प्रगटन प्रसिद्ध झालेपासून पंधरा (१५) दिवसांच्या आत आपला लेखी आक्षेप या तहसिल कार्यालय नांदेड येथे सादर करावा. दिलेल्या मुदतीनंतर आक्षेपाचा विचार केला जाणार नाही.

दिनांक - २१.०९.२०२६

स्थळ - नांदेड

तहसीलदार नांदेड करिता

शेअर बाजारात ८ महिन्यातील सर्वात मोठी तेजी, गुंतवणूकदारांची एका दिवसात १२ लाख कोटींची कमाई

मुंबई(प्रतिनिधी)—भारतीय शेअर बाजारात सलग दुसऱ्या दिवशी म्हणजेच ३ फेब्रुवारीला जोरदार तेजी पाहायला मिळाली. भारत आणि अमेरिका यांच्यातील व्यापार कराराच्या घोषणेमुळे बाजार तेजीसह बंद झाला. बीएसई सेंसेक्स २०७३ अंकांनी वाढून ८३७३९.१३ अंकांवर बंद झाला. तर निफ्टी ६३९ अंकांच्या तेजीसह २५७२७.५५ अंकांवर बंद झाला. सेन्सेक्स आणि निफ्टीमध्ये १२ मे २०२५ नंतर सर्वाधिक तेजी आज पाहायला मिळाली.

भारतीय शेअर बाजारात सलग दुसऱ्या दिवशी म्हणजेच ३ फेब्रुवारीला जोरदार तेजी पाहायला मिळाली. भारत आणि अमेरिका यांच्यातील व्यापार कराराच्या घोषणेमुळे बाजार तेजीसह बंद झाला. बीएसई सेंसेक्स २०७३ अंकांनी वाढून ८३७३९.१३ अंकांवर बंद झाला. तर निफ्टी ६३९ अंकांच्या तेजीसह २५७२७.५५ अंकांवर बंद झाला. सेन्सेक्स आणि निफ्टीमध्ये १२ मे २०२५ नंतर सर्वाधिक तेजी आज पाहायला मिळाली.

गुंतवणूकदारांची मानसिकता सकारात्मक असल्यानं बाजारात खरेदीचा ट्रेंड सुरू होता. बीएसई १५० मिडकॅम निर्देशांक २.७९ टक्क्यांनी वाढला, बीएसई २५० स्मॉलकॅम निर्देशांक २.११ टक्क्यांच्या

तेजीसह बंद झाला. १६ प्रमुख सेक्टरल निर्देशांक तेजीसह बंद झाले. गुंतवणूकदारांची मानसिकता सकारात्मक असल्यानं बाजारात खरेदीचा ट्रेंड सुरू होता. बीएसई १५० मिडकॅम निर्देशांक २.७९ टक्क्यांनी वाढला, बीएसई २५० स्मॉलकॅम निर्देशांक २.११ टक्क्यांच्या तेजीसह बंद झाला. १६ प्रमुख सेक्टरल निर्देशांक तेजीसह बंद झाले.

बीएसईवर लिस्ट असलेल्या कंपन्यांचं बाजारमूल्य आज ४६७.०९ लाख कोटीवर पोहोचलं आहे. सोमवारी बीएसईचं बाजारमूल्य ४५५.०३ लाख कोटी रुपयांवर होतं. म्हणजेच बीएसईवरील कंपन्यांचं बाजारमूल्य १२.०६ लाख कोटींनी वाढलं आहे. म्हणजेच गुंतवणूकदारांच्या संपत्तीत १२.०६ लाख कोटींची वाढ झाली आहे.

बीएसईवर लिस्ट असलेल्या कंपन्यांचं बाजारमूल्य आज ४६७.०९ लाख कोटीवर पोहोचलं आहे. सोमवारी बीएसईचं बाजारमूल्य ४५५.०३ लाख कोटी रुपयांवर होतं. म्हणजेच बीएसईवरील कंपन्यांचं बाजारमूल्य १२.०६ लाख कोटींनी वाढलं आहे. म्हणजेच गुंतवणूकदारांच्या संपत्तीत १२.०६ लाख कोटींची वाढ झाली आहे.

सेन्सेक्सवरील टॉप ३० पैकी २८ शेअर तेजीसह बंद झाले. अदानी पोर्ट्स, बजाज

फायनान्स, इंडिगो, पॉवरग्रीड, सन फार्माच्या शेअरमध्ये सर्वाधिक तेजी दिसून आली. तर, टेक महिंद्रा आणि भारत इलेक्ट्रॉनिक्सच्या शेअरमध्ये घसरण झाली.

सेन्सेक्सवरील टॉप ३० पैकी २८ शेअर तेजीसह बंद झाले. अदानी पोर्ट्स, बजाज फायनान्स, इंडिगो, पॉवरग्रीड, सन फार्माच्या शेअरमध्ये सर्वाधिक तेजी दिसून आली. तर, टेक महिंद्रा आणि भारत इलेक्ट्रॉनिक्सच्या शेअरमध्ये घसरण झाली.

आज शेअर बाजारात ४४२२ शेअरमध्ये ट्रेडिंग झलं. यापैकी ३२९९ शेअर तेजीसह बंद झाले. तर, १८९ शेअरमध्ये घसरण झाली आहे. १३४ शेअरमध्ये तेजी किंवा घसरण झाली नाही. तर, १२१ शेअरनं ५२ आठवड्यांचा उच्चांक गाठला. तर, ११७ शेअरनं ५२ आठवड्यांचा निचांक गाठला.

आज शेअर बाजारात ४४२२ शेअरमध्ये ट्रेडिंग झलं. यापैकी ३२९९ शेअर तेजीसह बंद झाले. तर, १८९ शेअरमध्ये घसरण झाली आहे. १३४ शेअरमध्ये तेजी किंवा घसरण झाली नाही. तर, १२१ शेअरनं ५२ आठवड्यांचा उच्चांक गाठला. तर, ११७ शेअरनं ५२ आठवड्यांचा निचांक गाठला.

नगरपरिषद, उमरी जि. नांदेड.

जाहीर प्रगटन

(नाव परिवर्तन करणे बाबत)

नसीमा बेगम ताकूबद्दीन शेख रा. उमरी ता. उमरी, सव्हे नं. १६०/सी पैकी प्लॉट नं. ४६ चा भाग, वाई नं. ९, झोन क्र. ३, न.पा.मा.क्र. १८४८ जुना व नवीन मालमत्ता क्र. २०४१, या जाहीर प्रगटनाद्वारे उमरी नगरवासिना जाहीरित्या कळविण्यात येते की, शेख जाहेदा बेगम शेख इब्राहीम व शेख अब्दुल शेख इब्राहीम रा. उमरी यांच्या नावे असलेली मालकी हक्काची उमरी उमरी सव्हे नं. १६०/सी पैकी प्लॉट नं. ४६ चा भाग, वाई नं. ९, झोन क्र. ३, न.पा.मा.क्र. १८४८ जुना व नवीन मालमत्ता क्र. २०४१ ज्याची तत्तु.सिमा खालीलप्रमाणे आहे. पूर्वेस- प्लांट नं. ४५, पश्चिमेस- प्लांट नं. ४७, दक्षिणेस- प्लांट नं. ४३, उत्तरेस- १० फुट रस्ता. खोदीखत/बयनामा रजिस्ट्री/वाटणीपत्रक क्र. १४२३/२५ दि. ०८/१०/२०२५ आधारे खोदी केली आहे. वाटणीनुसार हिरयास आली आहे. म्हणून नगरपालिकेच्या मालमत्ता रजिजन रजिस्टरमध्ये नसीमा बेगम ताकूबद्दीन शेख यांच्या नावे नोंद घेण्यात येत आहे. ज्या कोणा नातेवाईक व हितसंबंधितांना वरील प्रमाणे नाव परिवर्तन होत असल्याबाबत आक्षेप असले तर त्यांनी हे जाहीर प्रगटन प्रसिद्ध झाल्यापासून १५ दिवसांच्या आत आपला लेखी आक्षेप सबळ पुराव्यासह या कार्यालयात सादर करावा. नसता मुदत संपल्यानंतर अर्जदाराचे नाव मालमत्ता रजिहीजन रजिस्टरमध्ये नोंदविण्यात येईल.

मुख्याधिकारी

नगरपरिषद, उमरी ता. उमरी जि. नांदेड

नगरपरिषद, उमरी जि. नांदेड.

जाहीर प्रगटन

(नाव परिवर्तन करणे बाबत)

श्री लक्ष्मीबाई नामन गोंडगे रा. गोरठा ता. उमरी, सव्हे नं. १६०/बी पैकी प्लॉट नं. २३१ चा भाग, वाई नं. ९, झोन क्र. ३, न.पा.मा.क्र. १५२७ जुना व नवीन मालमत्ता क्र. ८०/१, या जाहीर प्रगटनाद्वारे उमरी नगरवासिना जाहीरित्या कळविण्यात येते की, श्री देवराव भाऊराव बळीराम पुवड रा. उमरी यांच्या नावे असलेली मालकी हक्काची उमरी उमरी सव्हे नं. १६०/बी पैकी प्लॉट नं. २३१ चा भाग, वाई नं. ९, झोन क्र. ३, न.पा.मा.क्र. १५२७ जुना व नवीन मालमत्ता क्र. ८०/१ ज्याची तत्तु.सिमा खालीलप्रमाणे आहे. पूर्वेस- नागनाथबाबा गोंडगे, पश्चिमेस-गांडगा चांभार यांचे घर नं. ३२, दक्षिणेस-बाबूराव हुंडेकर, उत्तरेस-२० फुट रस्ता. खोदीखत/बयनामा रजिस्ट्री/वाटणीपत्रक क्र.६९५ दि. १३/७/२०१७ आधारे खोदी केली आहे. वाटणीनुसार हिरयास आली आहे. म्हणून नगरपालिकेच्या मालमत्ता रजिजन रजिस्टरमध्ये लक्ष्मीबाई नामन गोंडगे यांच्या नावे नोंद घेण्यात येत आहे. ज्या कोणा नातेवाईक व हितसंबंधितांना वरील प्रमाणे नाव परिवर्तन होत असल्याबाबत आक्षेप असले तर त्यांनी हे जाहीर प्रगटन प्रसिद्ध झाल्यापासून १५ दिवसांच्या आत आपला लेखी आक्षेप सबळ पुराव्यासह या कार्यालयात सादर करावा. नसता मुदत संपल्यानंतर अर्जदाराचे नाव मालमत्ता रजिहीजन रजिस्टरमध्ये नोंदविण्यात येईल.

मुख्याधिकारी

नगरपरिषद, उमरी ता. उमरी जि. नांदेड

नगरपरिषद, उमरी जि. नांदेड.

जाहीर प्रगटन

(नाव परिवर्तन करणे बाबत)

श्री दत्ताराम देवराव वडने रा. बोळसा ता. उमरी, सव्हे नं. १६०/बी पैकी प्लॉट नं. २३६ चा भाग, वाई नं. ९, झोन क्र. ३, न.पा.मा.क्र. ५७ जुना व नवीन मालमत्ता क्र. १५४, या जाहीर प्रगटनाद्वारे उमरी नगरवासिना जाहीरित्या कळविण्यात येते की, श्री बळीराम शंभोबा गाढवे रा. उमरी यांच्या नावे असलेली मालकी हक्काची उमरी उमरी सव्हे नं. १६०/बी पैकी प्लॉट नं. २३६ चा भाग, वाई नं. ९, झोन क्र. ३, न.पा.मा.क्र. ५७ जुना व नवीन मालमत्ता क्र. १५४ ज्याची तत्तु.सिमा खालीलप्रमाणे आहे. पूर्वेस- गाढवे सर यांचा प्लॉट, पश्चिमेस- सोलापुर सर यांचा प्लॉट क्र. २३६ चा भाग, दक्षिणेस- १५ फुट रस्ता, उत्तरेस- प्लांट क्र. २३७. खोदीखत/बयनामा रजिस्ट्री/वाटणीपत्रक क्र.३१ दि. ८/१/२२६ आधारे खोदी केली आहे. वाटणीनुसार हिरयास आली आहे. म्हणून नगरपालिकेच्या मालमत्ता रजिजन रजिस्टरमध्ये श्री दत्ताराम देवराव वडने यांच्या नावे नोंद घेण्यात येत आहे. ज्या कोणा नातेवाईक व हितसंबंधितांना वरील प्रमाणे नाव परिवर्तन होत असल्याबाबत आक्षेप असले तर त्यांनी हे जाहीर प्रगटन प्रसिद्ध झाल्यापासून १५ दिवसांच्या आत आपला लेखी आक्षेप सबळ पुराव्यासह या कार्यालयात सादर करावा. नसता मुदत संपल्यानंतर अर्जदाराचे नाव मालमत्ता रजिहीजन रजिस्टरमध्ये नोंदविण्यात येईल.

मुख्याधिकारी

नगरपरिषद, उमरी ता. उमरी जि. नांदेड

नगरपरिषद, उमरी जि. नांदेड.

जाहीर प्रगटन

(नाव परिवर्तन करणे बाबत)

श्री युसुफ वहीद चाऊस रा. उमरी व सरस्वतीबाई सज्जोराव पवार रा. उमरी सव्हे नं. १६६/ए व १६६/ए पैकी प्लॉट नं. २१५ वाई नं. ९, झोन क्र. ३, न.पा.मा.क्र. जुना ११६३ व नवीन मालमत्ता क्र. १११५, या जाहीर प्रगटनाद्वारे उमरी नगरवासिना जाहीरित्या कळविण्यात येते की, श्री शेख सुलतान शक्ति मियाँ रा. उमरी यांच्या नावे असलेली मालकी हक्काची उमरी उमरी सव्हे नं. १६६/ए व १६६/ए पैकी प्लॉट नं. २१५ वाई नं. ९, झोन क्र. ३, न.पा.मा.क्र. जुना ११६३ व नवीन मालमत्ता क्र. १११५ ज्याची तत्तु.सिमा खालीलप्रमाणे आहे. पूर्वेस- अर्गत रस्ता, पश्चिमेस - प्लांट क्र. २१२, दक्षिणेस - प्लांट क्र. २१६, उत्तरेस - प्लांट क्र. २१४. खोदीखत/बयनामा रजिस्ट्री/वाटणीपत्रक क्र. १५४३ दि. ६/११/२२५ आधारे खोदी केली आहे. वाटणीनुसार हिरयास आली आहे. म्हणून नगरपालिकेच्या मालमत्ता रजिजन रजिस्टरमध्ये श्री युसुफ वहीद चाऊस व सरस्वतीबाई सज्जोराव पवार यांच्या नावे नोंद घेण्यात येत आहे. ज्या कोणा नातेवाईक व हितसंबंधितांना वरील प्रमाणे नाव परिवर्तन होत असल्याबाबत आक्षेप असले तर त्यांनी हे जाहीर प्रगटन प्रसिद्ध झाल्यापासून १५ दिवसांच्या आत आपला लेखी आक्षेप सबळ पुराव्यासह या कार्यालयात सादर करावा. नसता मुदत संपल्यानंतर अर्जदाराचे नाव मालमत्ता रजिहीजन रजिस्टरमध्ये नोंदविण्यात येईल.

मुख्याधिकारी

नगरपरिषद, उमरी ता. उमरी जि. नांदेड

महाराष्ट्र शासन

सहकार, पणन व वस्त्रोद्योग विभाग

तालुका सहकारी निवडणूक अधिकारी तथा सहाय्यक निबंधक, सहकारी संस्था ता. भोकर

यांचे कार्यालय डॉ.बाबासाहेब आंबेडकर चौक, भोकर (एच.डी.एफ सी.बँकेच्या बानुला, सुशिल मुंदडा यांची बिल्डींग)

{ E-mail : aresbhokar40@rediffmail.com }

जा.क्र.सहानि/कक्ष-4/ सेवा सह सं. म.बेंद्री/प्रा.म.यादी/प्रसिध्दी२०२६ दिनांक :- 02 / 02 / २०२६

व्यवस्थापन समिती पंचवार्षीक निवडणूक कार्यक्रम सन 2026-2031

प्रारुप मतदार यादीचा कार्यक्रम (केवळ सभासदासाठी)

महाराष्ट्र सहकारी संस्था अधिनियम 1960 सुधारणा 2013 चे कलम 73 कब व त्या खालील नियम 2014 व नियम ६ ते १० मधील तरतुदीनुसार संस्थेची प्रारुप मतदार यादी 1/11/2025 या अर्हता दिनांकावर तयार केली आहे. संस्थेचा प्रारुप मतदार यादीचा कार्यक्रम खालील प्रमाणे प्रसिध्ध करण्यात येत आहे.

संस्थेचे नांव :- सेवा सहकारी संस्था म. बेंद्री ता. भोकर जि. नांदेड

अ.क्र.	तपशील	दिनांक	वेळ	स्थळ
1	प्रारुप मतदार यादी प्रसिध्द करणे	0४/0२/२०२६	सकाळी ११ वा	सहाय्यक निबंधक, सहकारी संस्था ता. भोकर व संबंधीत संस्थेच्या सुचना फलकावर
२	प्रारुप मतदार यादीवर हरकती/आक्षेप स्विकारणे	0४/0२/२०२६ ते १०/0२/२०२६	स.११.०० ते सांय.०५.०० वाजेपर्यंत	सहाय्यक निबंधक, सहकारी संस्था ता. भोकर यांचे कार्यालयात
३	प्राप्त हरकतीवर निर्णय देणे	१६/0२/२०२६	दु.४.०० वा.	सहाय्यक निबंधक, सहकारी संस्था ता. भोकर यांचे कार्यालय
४	अंतीम मतदार यादी प्रसिध्द करणे	१७/२/२०२६	सायं.०४.वा	सहाय्यक निबंधक, सहकारी संस्था ता. भोकर व संबंधीत संस्थेच्या सुचना फलकावर

(एन.पी.कडपेवाड)

तालुका सहकारी निवडणूक अधिकारी तथा सहाय्यक निबंधक सहकारी संस्था ता.भोकर जि. नांदेड

प्रतिलिपी,

- सचिव, सेवा सहकारी संस्था म. बेंद्री ता. भोकर जि. नांदेड यांना देवून सुचित करण्यात येत की, संस्थेची प्रारुप मतदार यादी व यादीचा कार्यक्रम संस्थेच्या सुचनाफलकावर प्रसिध्ध करून तसा अहवाल पंचनाम्यासह या कार्यालयास सादर करावा.
- प्रस्तुत कार्यालयाचे सुचनाफलकावर प्रसिध्दीस्तव.

तालुका सहकारी निवडणूक अधिकारी तथा सहाय्यक निबंधक सहकारी संस्था ता.भोकर जि. नांदेड

सहकार, पणन व वस्त्रोद्योग विभाग

तालुका सहकारी निवडणूक अधिकारी तथा सहाय्यक निबंधक, सहकारी संस्था ता. भोकर

यांचे कार्यालय डॉ.बाबासाहेब आंबेडकर चौक, भोकर (एच.डी.एफ सी.बँकेच्या बानुला, सुशिल मुंदडा यांची बिल्डींग)

{ E-mail : aresbhokar40@rediffmail.com }

जा.क्र.सहानि/कक्ष-4/ जिल्हापशिवकर्मसंपम/प्रा.म.यादी/प्रसिध्दी२०२६ दिनांक :- 02 / 02 / २०२६.

व्यवस्थापन समिती पंचवार्षीक निवडणूक कार्यक्रम सन 2026-2031

प्रारुप मतदार यादीचा कार्यक्रम (केवळ सभासदासाठी)

महाराष्ट्र सहकारी संस्था अधिनियम 1960 सुधारणा 2013 चे कलम 73 कब व त्या खालील नियम 2014 व नियम ६ ते १० मधील तरतुदीनुसार संस्थेची प्रारुप मतदार यादी 1/11/2025 या अर्हता दिनांकावर तयार केली आहे. संस्थेचा प्रारुप मतदार यादीचा कार्यक्रम खालील प्रमाणे प्रसिध्ध करण्यात येत आहे.

संस्थेचे नांव :- जिल्हा परिषद शिक्षक व कर्मचारी सहकारी पतसंस्था म. भोकर ता. भोकर जि. नांदेड

अ.क्र.	तपशील	दिनांक	वेळ	स्थळ
1	प्रारुप मतदार यादी प्रसिध्द करणे	0४/0२/२०२६	सकाळी ११ वा	सहाय्यक निबंधक, सहकारी संस्था ता. भोकर व संबंधीत संस्थेच्या सुचना फलकावर
२	प्रारुप मतदार यादीवर हरकती/आक्षेप स्विकारणे	0४/0२/२०२६ ते १०/0२/२०२६	स.११.०० ते सांय.०५.०० वाजेपर्यंत	सहाय्यक निबंधक, सहकारी संस्था ता. भोकर यांचे कार्यालयात
३	प्राप्त हरकतीवर निर्णय देणे	१६/0२/२०२६	दु.४.०० वा.	सहाय्यक निबंधक, सहकारी संस्था ता. भोकर यांचे कार्यालय
४	अंतीम मतदार यादी प्रसिध्द करणे	१७/0२/२०२६	सायं.०४.वा	सहाय्यक निबंधक, सहकारी संस्था ता. भोकर व संबंधीत संस्थेच्या सुचना फलकावर

(एन.पी.कडपेवाड)

तालुका सहकारी निवडणूक अधिकारी तथा सहाय्यक निबंधक सहकारी संस्था ता.भोकर जि. नांदेड

प्रतिलिपी,

- सचिव, जिल्हा परिषद शिक्षक व कर्मचारी सहकारी पतसंस्था म. भोकर ता. भोकर जि. नांदेड यांना देवून सुचित करण्यात येत की, संस्थेची प्रारुप मतदार यादी व यादीचा कार्यक्रम संस्थेच्या सुचनाफलकावर प्रसिध्ध करून पंचनामा करून तसा अहवाल पंचनाम्यासह या कार्यालयास सादर करावा.
- प्रस्तुत कार्यालयाचे सुचनाफलकावर प्रसिध्दीस्तव.

तालुका सहकारी निवडणूक अधिकारी तथा सहाय्यक निबंधक सहकारी संस्था ता.भोकर जि. नांदेड

