दीर्घ श्वासानंतरचा सुस्कारा आरोग्यदायी

आरोग्य वार्ता

एखादे तणावाचे काम पूर्ण झाल्यानंतर आपण अगदी सहजपणे दीर्घ श्वास घेऊन 'हुश्श' करतो. आता त्यामागे शरीर विज्ञान दडल्याचे संशोधनातून समोर आले आहे. अशा तणावाच्या परिस्थितीत दीर्घ श्वास घेतल्यानंतर फुफ्फुसावरील द्रवाचा ताण कमी होऊन फुफ्फुसे श्वास घेण्यासाठी अधिक मोकळी, लवचीक बनतात, असे स्वित्झर्लंडच्या ईटीएच झुरिक संस्थेतील संशोधकांनी म्हटले आहे.

संशोधकांनी प्रयोगशाळेत सामान्य आणि दीर्घ श्वास घेण्याच्या हालचालींचे निरीक्षण करून फुफ्फुसावरील द्रवाचा ताण मोजला. त्यात दीर्घ श्वासानंतर या द्रवाचा ताण लक्षणीयरीत्या कमी झाल्याचे दिसून आले. त्यामुळे फुफ्फुसे अधिक सहजपणे प्रसरण आणि आकुंचन पावत असल्याचे स्पष्ट झाले. याच प्रक्रियेमुळे सुस्कारा सोडताना छातीत हलकेपणा जाणवतो आणि लोकांना दिलासा मिळतो, असे प्रमुख संशोधक प्रा. यान व्हर्मंट यांनी सांगितले.

दीर्घ श्वास घेतल्यावर पृष्ठभागावर सॅच्युरेटेड लिपिड्स वाढून तेथे एक मजबूत व स्थिर थर तयार होतो. 'डीपीपीसी' या घटकाने समृद्ध असलेला हा थर फुफ्फुसांच्या सामान्य कार्यासाठी अत्यंत आवश्यक आहे, असे संशोधकांचे मत आहे.

आजारापुढे गुढघे टेकू नका !
अंगदुखी, गॅसेस, अपचन इ.साठी आजच डॉ पुष्कराज यांच्याकडून नाडी परीक्षण करून घ्या.
डॉ. मानसी डॉ. पुष्कराज
Tanvi HERBALS क्लिनिक
आजच आरोग्य सल्ल्यासाठी डॉक्टरांची अपॉइंटमेंट घ्या
9920149535 | 9833683021

पोलीस उपनिरीक्षक पद शारीरिक चाचणीला विलंब

निवडणुकांच्या पार्श्वभूमीवर वेळापत्रक रखडण्याची शक्यता

लोकसत्ता खास प्रतिनिधी

नागपूर : महाराष्ट्र लोकसेवा आयोगाच्या (एमपीएससी) महाराष्ट्र गट-ब (अराजपत्रित) सेवा संयुक्त मुख्य परीक्षा २०२४ च्या पोलीस उपनिरीक्षक पदाच्या मुख्य परीक्षेचा निकाल जाहीर झाल्यानंतर अद्याप शारीरिक चाचणीचा कार्यक्रम जाहीर झालेला नाही.

तसेच पोलीस उपनिरीक्षक पदासाठीच्या २०२३ मधील यशस्वी उमेदवारांच्या शारीरिक चाचणीच्या वेळापत्रकातही ऐनवेळी बदल करण्यात आला. आता स्थानिक स्वराज्य संस्था निवडणुकाच्या पार्श्वभूमीवर या चाचण्यांना आणखी विलंब होण्याची शक्यता व्यक्त होत आहे.

महाराष्ट्र गट-ब (अराजपत्रित) सेवा संयुक्त मुख्य परीक्षा २०२४ अंतर्गत पोलीस उपनिरीक्षक पदासाठी शारीरिक चाचणी आणि मुलाखतीकरिता पात्र उमेदवारांची यादी, त्यांचे बैठक क्रमांक आणि कटऑफ गुण एमपीएससीच्या संकेतस्थळावर उपलब्ध करणअयात आले आहेत. अर्जात दिलेल्या माहितीच्या आधारे पात्र उमेदवारांची शारीरिक चाचणीसाठी निवड करण्यात आली आहे. सप्टेंबर महिन्याच्या पहिल्या आठवड्यात मुख्य परीक्षेचा निकाल जाहीर झाल्यानंतर या उमेदवारांच्या शारीरिक चाचणीचे वेळापत्रक आतापर्यंत येणे अपेक्षित होते. मात्र त्या तारखांची अद्याप घोषणा झालेली नाही. दुसरीकडे एमपीएससीने २०२३ मधील पोलीस उपनिरीक्षक पदासाठी पात्र उमेदवारांची शारीरिक चाचणी ३ ते १७ नोव्हेंबर या कालावधीत आयोजित केली होती. मात्र, प्रशासकीय कारणे दाखवून त्या तारखाही पुढे ढकलण्यात आल्या आहेत. चाचणीला विलंब झाल्याने उमेदवारांचीही चिंता वाढली आहे.

खर्चाचा भुर्दंड

शारीरिक चाचणीच्या तयारीसाठी उमेदवारांना नियमित पौष्टिक आहार आणि क्रीडांगणावर तयारी करावी लागते. यासाठी अनेकदा प्रशिक्षकही नेमले जातात. अनेक परीक्षार्थी शहराच्या ठिकाणी राहून परीक्षेची तयारी करतात. यासाठी त्यांना महिन्याला किमान दहा हजार रुपयांचा खर्च येतो. परंतु चाचणी वेळेत होत नसल्याने उमदेवारांना हा भुर्दंड सहन करावा लागत आहे.

'एमपीएससी'चे म्हणणे काय?

पोलीस उपनिरीक्षक पदाची शारीरिक चाचणी मुंबई येथे होणार होती. मात्र काही प्रशासकीय कारणाने ती रद्द करण्यात आली. नवीन वेळापत्रक आयोगाच्या संकेतस्थळावर जाहीर करण्यात येणार आहे, असे एमपीएससीने म्हटले आहे.

पुढील तीन दिवस पावसाचा अंदाज

लोकसत्ता प्रतिनिधी

मुंबई : राज्यात सध्या उन्हाचा कडाका, उकाडा आणि ढगाळ वातावरणही अनुभवयाला मिळत आहे. दरम्यान हवामान विभागाने पुढील दोन दिवस कोकणासह मध्य महाराष्ट्र आणि मराठवाड्यात पवसाचा अंदाज व्यक्त केला आहे. एकीकडे पावसाची शक्यता असताना सांताक्रूझ येथे शुक्रवारी ३७ अंश सेल्सिअस कमाल तापामानाची नोंद झाली. संपूर्ण राज्यात शुक्रवारी सांताक्रूझ येथे सर्वाधिक तापमान नोंदले गेले. मोसमी पावसाने शुक्रवारी संपूर्ण देशातून माघार घेतली. याचबरोबर दक्षिण भारतात ईशान्य मोसमी वारे सक्रिय झाल्याचे हवामान विभागाने जाहीर केले. राज्यातून मोसमी पावसाने माघार घेतल्यानंतर तापमानात वाढ झाली आहे. अनेक भागात ३४ ते ३६ अंशादरम्यान तापमानाची नोंद झाली आहे. त्यामुळे असह्य उकाडा सहन करावा लागत आहे.

अवसायानातील अर्बन बँकेच्या ठेवीदारांना उर्वरित रक्कम

अवसायक गणेश गायकवाड यांची माहिती

अहिल्यानगर : अवसायनात निघालेल्या अहमदनगर अर्बन सहकारी (बहुराज्यीय) बँकेच्या ठेवीदारांना उर्वरित ३५ टक्के रक्कम लवकरच वितरित केली जाईल, त्यासाठी नियोजन सुरू आहे, अशी माहिती बँकेचे अवसायक गणेश गायकवाड यांनी दिली.

नगर अर्बन बँकेचा बँकिंग व्यवसायाचा परवाना भारतीय रिझर्व बँकेने ४ ऑक्टोबर २०२३ रोजी रद्द केला व त्यानंतर बँकेवर प्रशासकाची नियुक्ती केली. प्रशासक गायकवाड यांनी दिलेल्या माहितीनुसार, गेल्या दोन वर्षांच्या काळात थकीत कर्जाची वसुली प्रक्रिया वेगाने राबवून १५ ऑक्टोबर २०२५ पर्यंत बँकेच्या २२१५ ठेवीदारांच्या ६५ टक्के रकमा परत करण्यात आलेल्या आहेत. आता उर्वरित ३५ टक्के रकमा परत करण्याचे नियोजन सुरू असून, या रकमाही लवकरच वितरित केल्या जातील.

बँकेचा परवाना रद्द केल्यानंतर बँकेच्या दैनंदिन खर्चात कपात करण्याच्या दृष्टीने भाडेतत्त्वावरील सर्व शाखा बंद करण्यात आलेल्या आहेत. स्वमालकीची कार्यालयेही बंद करून त्यांचे कामकाज मुख्य शाखेत वर्ग करण्यात आले आहे. त्यामुळे बँकेच्या दैनंदिन खर्चात मोठी बचत झाली आहे.

याबरोबरच थकबाकीदारांनी थकीत कर्ज वसुली, तारण मालमत्ता ताब्यात घेऊन त्यांचा लिलावही प्रक्रिया ही वेगवान करण्यात आली आहे. त्यामुळे जुलै २०२५ अखेर २२१५ ठेवीदारांना ५० टक्के रक्कम म्हणजे ९६ कोटी १६ लाख रुपये तर १५ ऑक्टोबर २०२५ पर्यंत १५ टक्के रक्कम म्हणजे २८ कोटी ८४ लाख रुपये परत करण्यात आले आहेत.

ज्या खातेदारांनी आपली केवायसी कागदपत्रे अद्याप बँकेकडे जमा केली नाहीत, त्यांनी तत्काळ कागदपत्रे आपल्या नजीकच्या शाखेत, मुख्यालयात जमा करावीत. त्याचबरोबर थकीत कर्जदारांनी थकबाकीची रक्कम बँकेकडे भरून प्रशासनास सहकार्य करावे असे, आवाहन बँकेचे अवसायक गणेश गायकवाड यांनी केले आहे.

घरातून रोकड जप्त

पालिका आयुक्तास पोलीस कोठडी

जालना : बांधकामांची देयके अदा करण्यासाठी कंत्राटदाराकडून दहा लाख रूपयांची लाच घेतल्याप्रकरणी अटक झालेल्या जालना पालिकेचे आयुक्त संतोष खांडेकर याला शुक्रवारी न्यायालयाने एक दिवसाची पोलिस कोठडी सुनावली.

चार कामांसाठीचे कार्यारंभ आदेश आणि देयके मंजूर करण्यासाठी खांडेकर यांनी कंत्राटदाराकडून ४० लाख रुपये घेतले होते. लाचलूचपत प्रतिबंधक विभागाच्या जालना कार्यालयातील पोलीस उपअधीक्षक बी. एस. जाधवर यांनी यासंदर्भात संबंधित कंत्राटदाराच्या तक्रारीनंतर आयुक्त खांडेकर यांच्याविरुद्ध कदीम जालना पोलिस ठाण्यात भष्ट्राचार प्रतिबंधक कायद्यान्वये फिर्याद दिली आहे. गुरूवारी मध्यरात्रीनंतर याप्रकरणी गुन्हा नोंदविण्यात आला. खांडेकर यांनी जालना शहरातील शासकीय निवासस्थानी तक्रारदाराकडून रोख दहा लाख रुपये स्वीकारल्याचे फिर्यादीत म्हटले आहे.

दिवाळीत खोबरे ५०० रुपये किलो

पुणे : दक्षिणेकडील राज्यांत नारळाचे उत्पादन कमी झाल्याने चार महिन्यांपासून नारळ, तसेच गोटा खोबऱ्याचे दर तेजीत आहेत. त्यातच दिवाळीत खोबऱ्याला मागणी वाढल्याने पुणे, मुंबई, ठाण्यासह राज्यातील सर्व प्रमुख बाजारपेठांमध्ये एक किलो खोबऱ्याचे भाव ५०० रुपयांपर्यंत पोहोचले आहेत.

दिवाळीत लागणाऱ्या वाणसामानाचे दर गेल्या वर्षीच्या तुलनेने कमी आहेत. हरभरा डाळींसह सर्व प्रकारच्या डाळींच्या दरात घट झाल्याने गृहिणींना दिलासा मिळाला आहे. मात्र, गेल्या चार महिन्यांपासून खोबऱ्याचे दर तेजीत आहेत. दिवाळीत करंजी, चिवड्यासाठी गोटा खोबऱ्याला मागणी असून, किरकोळ बाजारात पाव किलो गोटा खोबऱ्यासाठी १२० रुपये मोजावे लागत असून किलोचे भाव ५०० रुपयांपर्यंत पोहोचले आहेत. 'कर्नाटक, तमिळनाडू, आंध्र प्रदेश, केरळ या राज्यांत पावसामुळे नारळाच्या उत्पादनावर परिणाम झाला. गेल्या वर्षीच्या तुलनेत यंदा नारळ उत्पादनात ३० ते ४० टक्क्यांनी घट झाली आहे. दक्षिणेकडील राज्यातून देशभरात नारळ विक्रीस पाठविले जातात. मागणीच्या तुलनेत आवक कमी होत असल्याने गेल्या चार महिन्यांपासून नारळाचे दर तेजीत आहेत. किरकोळ बाजारात एका नारळाचा भाव प्रतवारीनुसार ४० ते ६० रुपयांपर्यंत आहे, अशी माहिती मार्केट यार्डातील नारळ व्यापारी दीपक बोरा यांनी दिली.

> दिवाळीपूर्व नारळाची आवक वाढून दर कमी होतील, असा अंदाज होता. मात्र, नारळाचे दर तेजीत असून, मागणीच्या तुलनेत आवकही कमी होत आहे. दिवाळीत घरगुती ग्राहक, तसेच मिठाईविक्रेत्यांकडून खोबऱ्याच्या मागणीत मोठी वाढ झाली आहे.
> – दीपक बोरा, नारळ व्यापारी, मार्केट यार्ड

खोबऱ्याचा तुटवडा

दिवाळीत साधारणपणे ७० ते ८० टन नारळाची आवक अपेक्षित असते. मात्र, पुण्या-मुंबईसह राज्यातील सर्व प्रमुख बाजार आवारात नारळाची आवक मागणीच्या तुलनेत कमी होत आहे. त्यामुळे नारळ, खोबऱ्याचे भाव तेजीत आहेत. बाजारात खोबऱ्याचा तुटवडा जाणवत असल्याची माहिती व्यापाऱ्यांनी दिली.

NATIONAL P.G. COLLEGE (AUTONOMOUS)
(NAAC Grade 'A' and C.P.E. College)
2-Rana Pratap Marg, Lucknow
Ph.: 0522-4021304
E-mail: nationalpgcollege@gmail.com Website: www.npgc.in
Admissions Open in
Ph.D. PROGRAMME
for Session 2025-26
Subjects: Geography, Physical Education, Education, English, History
Registration Starts - 10.10.2025
Last Date of Registration - 17.11.2025
Details of Ph.D. Programme are available on College Website - www.npgc.in

SBI
नेटवर्क टेक्नोलॉजी विभाग, भारतीय स्टेट बँक, ग्लोबल आयटी– सेंटर सेक्टर ११, सीबीडी बेलापूर, नवी मुंबई – ४००६१४
निविदा आमंत्रित करणारी सूचना
आरएफपी क्र. SBI/GITC/NWTech/२०२५–२६/१३९६ दिनांक: १८.१०.२०२५
डोमेन नेम सिस्टम (DNS) सोल्यूशनच्या खरेदीसाठी भारतीय स्टेट बँक पात्र बोलीदारांकडून बोली मागवत आहे. अधिक तपशीलांसाठी, कृपया https://www.sbi.co.in या ठिकाणी 'प्रोक्यूरमेंट न्यूज' येथे व ई– प्रोक्यूरमेंट एजन्सी पोर्टल https://etender.sbi/SBI/ येथे भेट द्या.
आरएफपी डाऊनलोड करण्याची सुरुवात : दिनांक १८.१०.२०२५ पासून
बोली सादर करण्याचा अंतिम दिनांक व वेळ : दिनांक १८.११.२०२५ दुपारी ३.३० पर्यंत.
नेटवर्क टेक्नोलॉजी विभाग

शिवालिक स्मॉल फायनान्स बँक लि.
नोंदणीकृत कार्यालय: 501, सालकॉन ऑरम, जसोला डिस्ट्रीक्ट सेंटर, नवी दिल्ली – 110025. CIN: U65900DL2020PLC366027
लिलाव सूचना
शिवालिक स्मॉल फायनान्स बँक लि. च्या पुढील कर्जदारांना याद्वारे सूचित करण्यात येते की त्यांनी बँकेकडून प्राप्त केलेले सुवर्ण कर्ज त्यांनी बँकेद्वारे स्वतंत्र सूचनांसह विविध मागण्या व सूचना पाठवण्यात आल्यावरही फेडलेले नाही. याद्वारे सर्व कर्जदारांना सूचित करण्यात येते की बँकेकडे अनामत म्हणून ठेवलेल्या सोन्याच्या दागिन्यांचा लिलाव करण्याचे ठरविण्यात आले आहे आणि त्यानुसार जेथून हे कर्ज घेण्यात आले होते त्या बँकेच्या शाखेच्या आवारात स. 11.00 वाजता हा लिलाव करण्याचे निश्चित झाले आहे. कर्जदारांसह सर्व खातेधारक आणि आम जनता लिलावाच्या अटी व शर्तींनुसार सदर लिलावात सहभागी होऊ शकतात.
लिलावाचा दिनांक आहे 29.10.2025 रोजी स. 11.00 वाजता

अ. क्र.	शाखा	खाते क्र.	खातेधारकाचे नाव
1.	माजिवडा ठाणे	103742513742	मृणाली टी गायकर
2.	पुणे टिळक रोड	104242513640	प्रसाद टी पाडळे

कोणतीही पूर्वसूचना न देता कोणतेही खाते लिलावातून वगळण्याचा किंवा लिलाव रद्द करण्याचा अधिकार बँक राखून ठेवते.
प्राधिकृत अधिकारी, शिवालिक स्मॉल फायनान्स बँक लि.

कार्यकारी अभियंता, प्रधानमंत्री ग्रामसडक योजना, महाराष्ट्र ग्रामीण रस्ते विकास संस्था, जळगांव
जाहीर ई-निविदा सुचना क्रमांक-जळगांव १ व २/२०२५-२०२६ (द्वितीय प्रसारण)
जळगांव जिल्ह्यातील मुख्यमंत्री ग्रामसडक योजना-३ **संशोधन व विकास (R&D)** अंतर्गत रस्ते दर्जोन्नती व ५ वर्षे देखभाल दुरूस्तीच्या एकुण ०२ पॅकेजेस (०९ कामे, एकुण अंदाजित किंमत रक्कम रू. ५४७१.५८ लक्ष) ई-निविदा मागविण्यात येत आहे.
सदर कामांची बी१, ई-निविदा https://www.mahatenders.gov.in या वेबसाईटवर **दि. २०/१०/२०२५** पासुन उपलब्ध होईल.

ई-निविदा सुचना क्र.	एकुण कामे	एकत्रित अंदाजित किंमत
१ व २/२०२५-२०२६	९	रू. ५४७१.५८ लक्ष

सही/– (संजय राठोड)
कार्यकारी अभियंता, प्रधानमंत्री ग्रामसडक योजना
महाराष्ट्र ग्रामीण रस्ते विकास संस्था, जळगांव

कार्यकारी अभियंता, प्रधानमंत्री ग्रामसडक योजना, महाराष्ट्र ग्रामीण रस्ते विकास संस्था, जळगांव
जाहीर ई-निविदा सुचना क्रमांक-जळगांव ३ व ४/२०२५-२०२६
जळगांव जिल्ह्यातील मुख्यमंत्री ग्रामसडक योजना **आशियाई विकास बँक अर्थसहाय्य (ADB Loan-4097)** अंतर्गत पुलाचे बांधकाम व ५ वर्षे देखभाल दुरूस्तीच्या एकुण ०३ पॅकेजेस (०३ कामे) एकुण अंदाजित किंमत रक्कम रू. १५४.२५ लक्ष ई- निविदा मागविण्यात येत आहे.
सदर कामांची बी २, ई-निविदा https://www.mahatenders.gov.in या वेबसाईटवर **दि. २०/१०/२०२५** पासुन उपलब्ध होईल.

ई-निविदा सुचना क्र.	एकुण कामे	एकत्रित अंदाजित किंमत
३ व ४/२०२५-२०२६	३	रू. १५४.२५ लक्ष

सही/– (संजय राठोड)
कार्यकारी अभियंता, प्रधानमंत्री ग्रामसडक योजना
महाराष्ट्र ग्रामीण रस्ते विकास संस्था, जळगांव

ई–जाहीर निविदा
कार्यालयाचे नाव : चिपळूण नगर परिषद, ता. चिपळूण, जि. रत्नागिरी
ई–निविदा मागविणारी सूचना क्र. ७४ सन २०२५–२६
चिपळूण नगर परिषदेकडील **ई–निविदा सूचना क्रमांक ७४ सन २०२५–अल्पसंख्याकबहुल नागरी क्षेत्रात क्षेत्रविकास कार्यक्रम राबविणे या योजनेंतर्गत** चिपळूण नगर परिषद हद्दीतील विविध विकास कामांसाठी योग्य त्या कंत्राटदारांकडून ई-निविदा प्रणालीद्वारे **ई–निविदा** मागविण्यात येत आहेत. सदर निविदाबाबतचा सविस्तर तपशील, अटी व शर्ती महाराष्ट्र शासनाचे https://www.mahatenders.gov.in/ या संकेतस्थळावर **दिनांक १८.१०.२०२५ रोजीपासून** पाहावयास उपलब्ध करून देण्यात आलेली आहे. निविदा सादर करण्याची अंतिम तारीख **दिनांक २७.१०.२०२५ रोजीपर्यंत** सायंकाळी ०५.०० वाजेपर्यंत राहील.
दिनांक : १७.१०.२०२५
स्वाक्षरी/-
प्रशासक
तथा मुख्याधिकारी
चिपळूण नगर परिषद

ई–जाहीर निविदा
कार्यालयाचे नाव : चिपळूण नगर परिषद, ता. चिपळूण, जि. रत्नागिरी
ई–निविदा मागविणारी सूचना क्र. ७३ सन २०२५–२६
चिपळूण नगर परिषदेकडील **ई–निविदा सूचना क्रमांक ७३ सन २०२५–२६ नागरी स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या परिक्षेत्रात अधिसूचित विशिष्ट नागरी सेवा व सुविधा पुरविण्यासाठी निधी उपलब्ध करून देणे या योजनेंतर्गत** चिपळूण नगर परिषद हद्दीतील विविध विकास कामांसाठी योग्य त्या कंत्राटदारांकडून ई-निविदा प्रणालीद्वारे **ई–निविदा** मागविण्यात येत आहेत. सदर निविदाबाबतचा सविस्तर तपशील, अटी व शर्ती महाराष्ट्र शासनाचे https://www.mahatenders.gov.in/ या संकेतस्थळावर **दिनांक १८.१०.२०२५ रोजीपासून** पाहावयास उपलब्ध करून देण्यात आलेली आहे. निविदा सादर करण्याची अंतिम तारीख **दिनांक २७.१०.२०२५ रोजीपर्यंत** सायंकाळी ०५.०० वाजेपर्यंत राहील.
दिनांक : १७.१०.२०२५
स्वाक्षरी/-
प्रशासक
तथा मुख्याधिकारी
चिपळूण नगर परिषद