

राष्ट्रीय अथेलेटिक स्पर्धेकरिता यु-१४ व यु-१६ अमरावती संघाची निवड स्पर्धा

अमरावती (प्रतिनिधी) अमरावती जिल्हा अथेलेटिक संघटना व हनुमान व्यायाम प्रसारक मंडळ यांच्या संयुक्त विद्यमाने दि. ११ रोजी हनुमान व्यायाम प्रसारक मंडळाच्या नविन अथेलेटिक टॅक्कर १४ व १६ वयोगटातील ज्युनियर अथेलेटिक स्पर्धेचे आयोजन करण्यात आले आहे. या स्पर्धेत निवड झालेल्या अमरावती जिल्हा संघ येणाऱ्या १८ वी राष्ट्रीय आंतर जिल्हा ज्युनियर अथेलेटिक स्पर्धा २०२३ (NIDJAM) पटना बिहार येथे दि. १२ ते १४ जानेवारी २०२३ होणाऱ्या स्पर्धेत सहभागी होतील. यु-१४ मुले व मुली या दरम्यान जन्मलेले असावे. :- १५ जानेवारी २००९ ते १४ जानेवारी २०११, यु-१६ मुले व मुली या दरम्यान

जन्मलेले असावे. :- १५ जानेवारी २००७ ते १४ जानेवारी २००९. या स्पर्धेत खालील प्रमाणे क्रिडा प्रकार राहतील. १४ वर्षाखालील वयोगट :- ट्रायथलॉन ग्रुप ए - ६० मीटर, ब्रॉड जम्प , गोळा फेक ट्रायथलॉन ग्रुप बी - ६० मीटर, ब्रॉड जम्प , उंच उडी ट्रायथलॉन ग्रुप सी - ६० मीटर, ६०० मीटर, ब्रॉड जम्प किड्स भाला फेक १६ वर्षाखालील वयोगट:- ८० मीटर, ६०० मीटर, १६०० मीटर, ८० मीटर अडथळा शर्यत, उंच उडी, लांब उडी, गोळा फेक, थाळी फेक, भाला फेक. हॅक्सबथलॉन मुले (६ क्रिडा प्रकार) :-६० मीटर, लांब उडी, गोळा फेक, उंच उडी, भाला फेक,

१००० मीटर हॅक्सबथलॉन मुली (६ क्रिडा प्रकार) :-६० मीटर, लांब उडी, गोळा फेक, उंच उडी, भाला फेक, ८०० मीटर १८ वी राष्ट्रीय आंतर जिल्हा ज्युनियर अथेलेटिक स्पर्धा २०२३ (NIDJAM) पटना बिहार अथेलेटिक स्पर्धेकरिता अमरावती संघाची निवड) तरी दिनांक ०९ डिसेंबर, २०२२ संध्याकाळी ६.०० पर्यंत हनुमान व्यायाम प्रसारक मंडळाच्या नविन अथेलेटिक टॅक्कर वैष्णवी सावरकर यांना भेटून स्पर्धेतील सहभाग निश्चित करावा असे आम्हां डॉ. उत्तमचंद ठाकूर, प्रा. अतुल पाटील, अनिता टी. कु-हे, जया दलाल, प्रा. सुनिल पिंपळे, जया देशमुख केले आहे.

निःशुल्क उद्योजकता विकास प्रशिक्षण कार्यक्रमाचे आयोजन

अमरावती (प्रतिनिधी) महाराष्ट्र उद्योजकता विकास केंद्र यांच्या विद्यमाने जिल्हा उद्योग केंद्रा अंतर्गत १२ दिवसीय निवासी उद्योजकता विकास प्रशिक्षण कार्यक्रमाचे आयोजन अमरावती येथे सर्वसाधारण प्रवर्गातील युवक व युवतींसाठी केले आहे. सदर कार्यक्रमासाठी उमेदवार हा किमान ८ वी पास पूर्ण केलेला असावा, वय १८ ते ४५ असावे. सदर कार्यक्रम निः शुल्क असून या कार्यक्रमात विविध क्षेत्रातील उद्योग संंधी, उद्योग उभारणी कशी करावी, प्रकल्प अहवाल बनविणे, बाजारपेठ

पाहणी, डिजिटल मार्केटिंग, विक्री व्यवस्थापन, उद्योग उभारणीसाठी आवश्यक परवाने व नोंदणी प्रक्रिया, यशस्वी उद्योजक सोबत चर्चा, शासकीय विवध कर्ज व अनुदानित योजनांची माहिती तज्ञ मार्गदर्शकाद्वारे दिली जाणार आहे. सदर प्रवेश अर्ज भरण्याची अंतिम दिनांक ९ डिसेंबर २०२२ रोजी ११ वाजेपर्यंत आहे. कार्यक्रमाचे व प्रत्यक्ष मुलाखतीचे आयोजन दिनांक ०९ डिसेंबर २०२२ रोजी महाराष्ट्र उद्योजकता विकास केंद्र कार्यालय, टांक चेंबर, पहिला

माळा, गाडगे नगर, अमरावती येथे ठिक १२ वाजता आयोजित केले असून त्याच दिवशी प्रत्यक्ष मुलाखतीकरिता उमेदवारांनी मूळ कागदपत्रसह उपस्थित राहावे तरी इच्छुकानी अधिक माहितीसाठी श्री गजेश बहाड , प्रशिक्षण आयोजक, मो. क्रमांक ९४०५४३५७३१, राजेश सुने प्रकल्प अधिकारी ८८५७८६९१८३ यांना संपर्क करावा अथवा एमसीईडी, टांक चेंबर, पहिला माळा, गाडगे नगर, अमरावती येथे संपर्क साधावा असे आवाहन प्रदीप इंगळे, विभागीय अधिकारी, महाराष्ट्र उद्योजकता विकास केंद्र अमरावती यांनी केले आहे.

अमरावती येथे पशुसंवर्धनावार आधारित शेळी, कुकुर व गाय, म्हैस पालन प्रशिक्षण कार्यक्रमाचे आयोजन

महाराष्ट्र उद्योजकता विकास केंद्र (एमसीईडी) यांच्या विद्यमाने अमरावती येथे पशुसंवर्धनावार आधारित शेळी, कुकुर व गाय, म्हैस पालन प्रशिक्षण कार्यक्रमाचे आयोजन दिनांक १२ डिसेंबर २०२२ ते १६ डिसेंबर २०२२ या दरम्यान आयोजित केलेले आहे. या कार्यक्रमात शेळीपालन, कुकुर पालन व गाय, म्हैस पालन, प्राण्यांच्या विविध जाती, गोटा शेड बांधणी, चारा व्यवस्थापन, पशूंचे

लसीकरण, आजार व प्राथमिक उपचार, पशुंचा विमा, प्रकल्प अहवाल, शासनाच्या विविध कर्ज योजना, प्रत्यक्ष भेटटीत तज्ञ मार्गदर्शकाद्वारे प्रॅक्टिकल व थेअरी दवारे सविस्तर माहिती दिली जाणार असून त्यासोबत उद्योजकता विकास विषयाचे मार्गदर्शन दिले जाणार आहे. प्रवेश अर्ज भरण्याची अंतिम दिनांक ११ डिसेंबर २०२२ आहे. तरी इच्छुकानी अधिक माहितीसाठी

श्री. सुधीर आठवले प्रशिक्षण आयोजक, मो. क्रमांक ९७६५२९१७८५, किंवा राजेश सुने प्रकल्प अधिकारी, मो. क्रमांक ८८५७८६९१८३ यांना संपर्क करावा अथवा एमसीईडी टांक चेंबर, पहिला माळा, गाडगे नगर, अमरावती येथे संपर्क साधावा असे आवाहन प्रदीप इंगळे, विभागीय अधिकारी, महाराष्ट्र उद्योजकता विकास केंद्र अमरावती यांनी केले आहे.

निकृष्ट दर्जाच्या कामामुळे नागरिक त्रस्त

अमरावती (प्रतिनिधी) रुद्राक्ष बहुदेशीय सेवाभावी संस्थेचे वतीने मंगळवार दि ०६/१२/२०२२ रोजी सार्वजनिक बांधकाम विभाग(पीडब्ल्यूडी) मुख्य अभियंता व कार्यकारी अभियंता यांना नवीन कॉन्ट्रॉल मार्केट ते पाठ्यापुस्तक मंडळ सिमेंट रोड च्या वाईट दर्जाचे काम केल्यामुळे परिसरातील नागरिकांना होणाऱ्या त्रासाबद्दल निवेदन देण्यात आले व विविध समस्यांवर जसे

नालीवरचे पूल व्यवस्थीत न केल्यामुळे नाली मध्ये कचरा अडकल्यामुळे नालीचे पाणी बाहेर येत आहे व त्यामुळे प्रवीण नगर मस्जिद जवळील नागरिकांच्या घरात पाणी शिरत आहे. तसेच पाण्यामुळे ड्रास व वास येत आहे. निवेदन देताना समस्यांवर चर्चा करून जागेची पाहणी करायला सांगितली व त्वरित प्रकरण निकाली लावण्याची मागणी केली. निवेदन देतांना रुद्राक्ष

बहुउद्देशीय सेवाभावी संस्थेचे अध्यक्ष पिपुष मोरे व परिसरातील नागरिक अब्दुल काशीफ, बरकत उल्ला,सय्यद सत्तार, अफसर खान, शेख दानिश, शोएब खान, शेख नवाज, अक्रम अहमद, आशू मरावे, मो.दानिश, शेख समीर, सागर पेठे, राहुल सोनपरोते, अनिल बिडवाडेक, स.आमीन, योगेश दिवाकर, अंकित मारवे, शोएब शेख, शोकेत खान उपस्थित होते.

गुवाहाटी एक्सप्रेस

गनेशराव,आता काईतरी कराच लागंन आपल्याला. काहून,आता काय झालं मारतीभो? थे गोव्याच्या कुपनवाले पोटे आयकुनच नाई रायले राज्या.धाब्यावरच निभवान काय मनते. तुम्ही तं म्यारंटी घेतली होती तारखावर तारखा घ्याची. हो पन,काई नवटंक्या होते फेल मान्साच्या. मंग आता काय करता. झालं ना तुमाले अध्यक्ष हुन येक वर्स,खिसा करना उलीकसा रिकामा. ऊजुक भरलाच तं नाई बावा, अन् कुडुन रिकामा करतं. तुम्ही डल्ल्यावर डल्ले मारुन रायले अशी चर्चा हाये वाडतं. चर्चा तं कायचीवी करतले लोकं. हो,पन हे चर्चा आपल्याले म्हागात पळू शकते गनेशराव. थे कशी काय? घन्श्याम पोट्यायचे कानं भरुन रायला ना. काय सिकोते थो पोट्याईले. थो सांगुन रायला,कुपन देल्यावर कितिक थांबाचं याची काई सीमा असते कां नाई?...असं मनुन पोट्याईले छिवाळून रायला. लैच उचापती करुन रायला थो तं मंग!.. आता काय! राजकारनात असं चालतंच असते गनेशराव.आपल्याले काई पोटे पाठवाच लागंन

गोव्याले. मी पायतो बराबर कोनाकोनाले पाठवाचं तं.बोबलनारे तोडें बंद कराच लागंन. बरं, ठीक हाये, ज्यमवा. हो,पोट्याईले गोव्याले दिवु पाठवुन अन् आपुन गुहाटीले जावुन यिवु. तुम्ही तं लयच चटावले हो मारतीभो गुहाटीले,कितीक खेपा मारांन फुकटात. फुकटात नाई, तुमच्यासाठी करा लागते मले सबंन. तुमच्यासाठी मनजे. वातावरन लय खराब हाये सध्या.कवा अविश्वास उराव यिन तुमच्यावर सांगता नाई येत. हे तुमी मले आता सांगुन रायले. हो,मनुनच मतलं गुहाटीले जावुन यिवू,ऊजुक नवस करुन यिवू.येक-दोन नवसानं थोळीच ज्यमते सबंन. चाला बॉ तुमी मनता तं,आता उखयात मुनकी घातलीच हाये तं. जावुनच यिवू येक खेप,पन आता हे आखरीचं मारतीभो,लय कटायलो मी ह्या गु-हाटी अन् नवसाले.

कार्यक्रमाची सुरुवात अमरावती शाखेचे अध्यक्ष सीए पवन जाजू यांच्या स्वागतपर भाषणात झाली. त्यांनी सांगितले की बौद्धिक संपदा अधिकार क्षेत्रात सीएची प्रॅक्टिस करण्यास वाव आहे. त्यांनी सराव करणाऱ्या सर्व चार्टर्ड अकाउंटंटना विनंती केली की. त्यांनी फॉर्म जीएसटीआर ९ आणि ९ सी रिटर्न भरण्याची तयारी सुरू करावी. आणि जीएसटी वार्षिक रिटर्नसाठी तारीख वाढवण्याची कोणतीही शक्यता नसल्यामुळे शेवटच्या क्षणाची वाट पाहू नये. पहिल्या सत्रात सीए चेतन गडगुनी यांनी निदर्शनास आणून दिले की, अलीकडेच बौद्धिक संपदा अधिकाराने (आरपीआर) स्टार्ट अपच्या संकल्पनेच्या विकासामुळे आणि अगदी दुर्गम भागातही आयपीआर आणि ब्रँड जागरूकता असलेल्या स्टार्टअपना राष्ट्रीय,आंतरराष्ट्रीय निधी उपलब्ध झाल्यामुळे गती मिळाली आहे. अपार महत्त्व. भूतकाळात भौतिक गुणधर्मांना कमाल मूल्य असते, आणि मालकाचा अनन्य अधिकार असतो. पण जसजसा वेळ निघून जातो, तसतसे आपण डिजिटल

दुध आणि दुधातील पौष्टिक घटके

दुध हे असे अन्न आहे ज्याला आपण पूर्णान्न म्हणू शकतो. दुधामध्ये मानवी शरीराला आवश्यक असणारे बरेच घटक असतात. दुधामध्ये उच्च प्रतीच्या प्रथिनांचा समावेश असतो जे शरीराच्या स्नायू मजबुतीसाठी उपयुक्त असतात. त्याच बरोबर कर्बोदके,स्निग्ध पदार्थ,पाणी आणि स्निग्ध पदार्थांमध्ये विरघळणारी जीवनसत्त्व विशेषतः अ, ड दुधामधून मिळतात. दुधामन्य कॅल्शियम हे खनिज मुबलक प्रमाणात मिळते जे हाडांच्या मजबुतीसाठी अत्यंत आवश्यक आहे. दुधामध्ये सेवनाने हे संपूर्ण अन्न घटक आपल्याला एकाच पदार्थातून मिळतात.

आपल्याकडे अशी धारणा आहे की दुध हे विशेषतः लहान मुलांनीच घ्यावे परंतु दुधामधील पोषक तत्वांचा अभ्यास करता दुध हे सर्वच वयोगटातील लोकांनी आपल्या आहारामध्ये घ्यायला हवे. किमान १ ग्लास दुधाचा समावेश रोजच्या आहारात असावा. लहान मुलांसाठी प्रथम आहार हा आईचे दुध असतो, त्या नंतर गाईचे दुध, म्हशीचे दुध, शेळीचे दुध आणि मेंढीचे दुध हे आरोग्यास चांगले दुध समजले जाते. दुधातील घटकांचा अभ्यास केल्यास हे लक्षात येते की मानवी दुध, गाईचे दुध आणि शेळीच्या दुधामध्ये पाण्याचे प्रमाण जास्ती आहे आणि घन आणि विषाणू प्रतिकारक गुणधर्म आहेत त्यामुळे शरीराची प्रतिकार शक्ति वाढते. व्हे प्रथिने पचण्यास हलके आणि पौष्टिक असतात.

स्निग्ध पदार्थ-दुधामधील स्निग्ध पदार्थांचे प्रमाण हे दुध कोणत्या प्राण्याचे आहे यावर उरते. १००मि.ली. म्हशीच्या दुधातून ६.५ ग्राम स्निग्ध पदार्थ मिळतात. या तुलनेत गायीच्या दुधात ३.९ ग्राम तर अल्सरटेड कोलायटीस सारख्या आजारामध्ये अलर्जी प्रतिकारक म्हणून दुध, गाईचे दुध आणि शेळीच्या दुधामध्ये पाण्याचे प्रमाण जास्ती आहे आणि घन आणि विषाणू प्रतिकारक गुणधर्म आहेत त्यामुळे शरीराची प्रतिकार शक्ति वाढते. व्हे प्रथिने पचण्यास हलके आणि पौष्टिक असतात. लहान मुलांना साय न काढलेले दुध घ्यावे. लडपणा, मधुमेह, हृदयविकार इ. आजार असणाऱ्या लोकांनी साय काढलेले दुध घ्यावे. बिना साईचे दुध हे उत्तम प्रकारचे टॉनिक आहे. दुधामधील संपूक संनिधाम्ले ही आरोग्याला फायदेशीर असतात.दुधा मधील फॅटआणि सॉलिड नॉट फॅट ही दुधाची किंमत उरवतात.

कबाँदके-दुधामधून जी साखर मिळते त्याला लक्टोज असे म्हणतात. १००मि.ली दुधामध्ये लक्टोज शर्करेचे प्रमाण ४.९

मिळतात. प्रथिने ही अमिनो आम्लांची शृंखला आहे. दुधामध्ये केसिन आणि व्हे प्रथिने अशी दोन प्रकारची उच्च प्रतीची प्रथिने असतात. ज्यामध्ये केसिनचे प्रमाण हे पूर्ण प्रथिनांच्या तुलनेत ८० टक्के आणि व्हे प्रथिने २० टक्के आहे.जी शरीराच्या वाढीकरिता आवश्यक आहेत. व्हे प्रथिनांची पौष्टिक गुणवत्ता अत्यंत चांगली आहे. व्हे मध्ये बिटा लक्टोग्लोब्युलीन, अल्फा लक्टोअलब्युमीन, इमोनोग्लोब्युलीन, सिरम अलब्युमिन आणि लक्टोफेरीन हे घटक असतात. व्हे हा पदार्थ चक्का,पनीर हे दुधजन्य

पदार्थ बनवताना मिळतो. व्हे प्रथिने ही प्रांच चेन अमिनो आम्लांनचा उत्तम स्रोत आहे. ज्या मध्ये लुसिन, आईसोलुसिन, वॅलिन या आम्लचा समावेश असतो.ही अमिनो आम्ले आपले शरीर तयार करू शकत नाहीत. लुसिन हे आम्ल मासपेशींच्या वाढीसाठी आणि पेशींची झीज भरून काढण्यास मदत करतात.आईसोलुसिन आणि वॅलिनही प्रथिने ग्लुकोज चे संतुलन ठेवतात तसेच स्निग्ध पदार्थांचे पचन करण्यासाठी आवश्यक असतात. व्हे प्रथिनांमध्ये जिवाणू आणि विषाणू प्रतिकारक गुणधर्म आहेत त्यामुळे शरीराची प्रतिकार शक्ति वाढते. व्हे प्रथिने पचण्यास हलके आणि पौष्टिक असतात.

स्निग्ध पदार्थ-दुधामधील स्निग्ध पदार्थांचे प्रमाण हे दुध कोणत्या प्राण्याचे आहे यावर उरते. १००मि.ली. म्हशीच्या दुधातून ६.५ ग्राम स्निग्ध पदार्थ मिळतात. या तुलनेत गायीच्या दुधात ३.९ ग्राम तर अल्सरटेड कोलायटीस सारख्या आजारामध्ये अलर्जी प्रतिकारक म्हणून दुध, गाईचे दुध आणि शेळीच्या दुधामध्ये पाण्याचे प्रमाण जास्ती आहे आणि घन आणि विषाणू प्रतिकारक गुणधर्म आहेत त्यामुळे शरीराची प्रतिकार शक्ति वाढते. व्हे प्रथिने पचण्यास हलके आणि पौष्टिक असतात. लहान मुलांना साय न काढलेले दुध घ्यावे. लडपणा, मधुमेह, हृदयविकार इ. आजार असणाऱ्या लोकांनी साय काढलेले दुध घ्यावे. बिना साईचे दुध हे उत्तम प्रकारचे टॉनिक आहे. दुधामधील संपूक संनिधाम्ले ही आरोग्याला फायदेशीर असतात.दुधा मधील फॅटआणि सॉलिड नॉट फॅट ही दुधाची किंमत उरवतात.

कबाँदके-दुधामधून जी साखर मिळते त्याला लक्टोज असे म्हणतात. १००मि.ली दुधामध्ये लक्टोज शर्करेचे प्रमाण ४.९

टक्के असते. लक्टोज ही शर्करा फक्त दुधामध्येच आढळून येते. लक्टोज मुळे दुधामध्ये असलेले आणि आहारातील इतर पदार्थांमधून मिळणाऱ्या कॅल्शियमचे शोषण चांगल्या प्रकारे होते. त्याच बरोबर फॉस्फरस, मॅग्नेशियम , झिंक या खानीजांचे देखील व्यवस्थित शोषण होते.. आपल्या शरीरातील उपयुक्त सूक्ष्मजीवांच्या वाढीकरिता लक्टोज आवश्यक असते.

खनिजे - दुधामध्ये खनिजांचे प्रमाण ०.७ टक्के असते. ज्यामध्ये कॅल्शियम, फॉस्फरस, मॅग्नेशियम आणि कमी प्रमाणात झिंक या खानीजांचा समावेश आहे.१०० मि.लीदुधात १२० मि.ली. कॅल्शियम असते. कॅल्शियम हे हाडांच्या वाढीकरिता आवश्यक आहे.

जीवनसत्त्वे -दूधामध्ये जीवनसत्त्व अ, ड सोबतच जीवनसत्त्व 'ब' गटातील थायमीन, रायबोफ्लेविन, पायरीडोक्सिन आणि ब१२ या जीवनसत्त्वांचा समावेश आहे.

दूधाचे प्रकारः १.गाईचे किंवा म्हशीचे संपूर्ण दुध गाय किंवा म्हस व्यायल्यानंतर निरोगी स्तनांतून जे दुध/चीकविरहित साव प्राप्त होतो. त्यामधील घटक जसेच्या तसेच ठेवून ते दुध पिण्यासाठी उपयोगात आणले जाते. या दुधास संपूर्ण दूध whole milk असे म्हणतात.

२. प्रमाणीत दुध विशिष्ट प्रक्रियेद्वारे दुधामधील स्निग्धांश व स्निग्धांश विरहीत घन घटकांचे प्रमाण प्रमाणबद्ध केले जाते. अन्न भेसप्रतिबंधक अधिनियमानुसार प्रमाणित दुधामध्ये स्निग्धांशाचे प्रमाण ४.५ टक्के तर स्निग्धांश विरहीत घन घटकांचे प्रमाण ८.५ टक्के इतके ठेवणे आवश्यक आहे. यालाच प्रमाणीत दूध असे म्हणतात.

३. टोन्ड/ डबल टोन्ड/ स्किम मिल्क : अन्नभेसळ प्रतिबंधक अधिनियमानुसार ज्या दुधामध्ये स्निग्धांश ३.० टक्के तर स्निग्धांश विरहीत घटक ८.५ टक्के या प्रमाणात तर ज्या दुधामध्ये स्निग्धांश १.५ टक्के व स्निग्धांश विरहीत घटकांचे प्रमाण ९.० टक्केया वर स्थिर ठेवले जाते. त्यास अनुक्रमे टोण्ड व डबल टोण्ड मिल्क म्हणतात. तर स्निग्धांश

विरहीत दुधास स्किम मिल्क असे म्हणतात. ४.पाश्चराईज दुध - पाश्चराईजेशन या प्रक्रियेत दुध विशिष्ट काळासाठी उराविक तापमानवर तापवण्यात येते. या प्रक्रियेमुळे दुधातील हानिकारक जीवाणू नष्ट होऊन ते पिण्यालायक होते, तसेच दुधाचे आयुष्यमान वाढते.

५. हो मो जीनाई झे शन - होमोजीनाईझेशन प्रक्रियेत दुधातील स्निग्धकण फोडून ते एकजीव करण्यात येते व ते नासणार नाही याची काळजी घेऊन थंड करण्यात येते.

६.जीवनसत्त्वयुक्त दुध (vitaminized milk) - व्यावसायिकदृष्ट्या (आरोग्य तित्याच्या मागणीनुसार आवश्यक त्या जीवनसत्त्वांची तयार केलेल्या दुधास जीवनसत्त्वयुक्त दूध असे म्हणतात. असे दुध बाजारात जास्त भावाने विकल्या जाते. या दुधामुळे आपल्या शरीरास आवश्यक त्या जीवनसत्त्वांचा पुरवठा होऊन त्यांच्या उपलब्धतेच्या अभावी होणारे रोग टाळले जाऊ शकतात. उदा. जीवनसत्त्वाअभावी होणारा रातआंघळेपणा.

दूध पिण्याचे फायदे : जीवनसत्त्व अ, थायमीन, रायबोफ्लेविन,पायरीडोक्सिन आणि ब १२ ज्यांच्यामुळे डोळ्यांची दृष्टी सुधारण्यास, लाल रक्तपेशी वाढवण्यास मदत होते.

दुधामधील कॅल्शियम, फॉस्फरस मुळे शरीरातील हाडे मजबूत होतात. शरीराच्या स्नायू बळकटी करिता दुधातील प्रथिने लाभदायक असतात. दूधातील के सिन प्रथिने रोगप्रतिकारशक्ति, रक्तदाब आणि ताणतणाव नियंत्रण ठेवण्यास मदत करते. दुधात ८७ टक्के पाणी असते, जे शरीर प्रक्रियेसाठी अत्यंत गरजेचे असून ते रक्त प्रवाह नियंत्रित ठेवते.

दुध हे लॅक्टोज शर्करेचे स्रोत आहे, जे शरीरासाठी शाक्तीवर्धक आहे. दुधात प्रतिजैविके , प्रतिरॅक्सर, अँटीओक्सिडेंट आणि इतर आजारापासून संरक्षण करणारे गुण आहेत.

गायीचे दुध आरोग्यदायी असून हे हृदयविकार, रक्तदाब, मधुमेह, वात, पित्त, कफ, आणि कोलेस्ट्रॉल इत्यादी दोषांवर उपयुक्त आहे.

● मयूरी ठोंबरे

अमरावती सीए शाखेच्या वतीने जीएसटी आणि बौद्धिक संपदा हक्क या विषयावर चर्चासत्र

विविध तज्ञांनी केले सीए व्यावसायिकांना मार्गदर्शन

अमरावती दि. ७ : डब्ल्यूआईआरसीच्या अमरावती शाखेच्यावतीने फार्म जीएसटी आर ९ आणि ९ सी फॉर्मसह बौद्धिक संपदा अधिकार आणि जीएसटीमधील अलीकडील सुधारणांमध्ये सराव कसा सुरू करावा यावर चर्चासत्र नुकतेच पार पडले. या चर्चासत्रासाठी औरंगाबाद येथील सुप्रसिद्ध वके सीए चेतन गडगुनी यांना बौद्धिक संपदा हक्क या विषयावर वक्ता म्हणून आणि जीएसटीआर ९ आणि ९ सी मधील नुकत्याच झालेल्या सुधारणा या विषयावर वक्ते म्हणून मुंबईचे डब्ल्यूआयआरसीचे माजी अध्यक्ष सीए मनीष गडिया यांना आमंत्रित करण्यात आले होते.



जगामध्ये नवीन कल्पना नवनवीन संकल्पना नवनवीन शोध दिवसेंदिवस भरभराट होत आहेत, जे उद्योग आणि मानवजातीसाठी उपयुक्त आहेत. ट्रेडमार्क म्हणजे शब्द, नाव, लोगो, ब्रँड, लेबल इ. हे वस्तू आणि सेवांचे मूळ सूचित करते, आणि ग्राहकांना एका व्यापाऱ्यापासून दुसऱ्या व्यापाऱ्याकडे वस्तू वेगळे करण्यास संभव करते. जेव्हा सेवांच्या संव्धनते ट्रेडमार्कचा वापर केला जातो. तेव्हा त्याला सेवा चिन्ह म्हणतात जसे की हॉटेल, बँक, एअरलाइन्स आदी ते 'उत्पदान कोण बनवते किंवा सेवा कोणी पुरवतो' या प्रश्नाचे उत्तर देण्यास ग्राहकांना मदत करते.

त्यांनी स्पष्ट केले की पेटंट हा एखाद्या औद्योगिक उत्पादनाच्या किंवा प्रक्रियेच्या उघड शोधासाठी अर्जदाराला सरकारने दिलेला एक विशेष अधिकार आहे. जो राष्ट्रीय कायद्यामध्ये निश्चित केलेल्या पेटंटक्षमतेच्या निकषानुसार नवीन, स्पष्टपणे उभययुक्त असलेला आणि पेटंट करण्यायोग्य असावा. पेटंटचे अधिकार शोधकर्त्यांकडून असाइनमेंटद्वारे अर्जदाराकडे हस्तांतरित केले जाऊ शकतात. सरकार ज्या देशात एखाद्या आविष्काराला प्रादेशिक अधिकार प्रदान करते. या सत्राच्या उत्तरार्धात, सीए मनीष गडिया यांनी सांगितले की जीएसटी कायद्यांतर्गत अलीकडेच

अनेक बदल करण्यात आले आहेत. ०१/१०/२०२२ पासून कलम ३८ मधील सुधारणा ज्यामध्ये असे नमूद केले आहे की, पुरवठादाराने जीएसटीआर १ मध्ये दिलेला तपशील करदात्याला स्वयं उत्पन्न केलेल्या जीएसटीआर २ बी मध्ये कळवला जाईल. ते म्हणाले की नियम ८६बी ०१/०१/२०२१ पासून लागू करण्यात आला आहे. ज्याने नोंदणीकृत व्यक्तीच्या इलेक्ट्रॉनिक क्रेडिट लेजरमध्ये उपलब्ध असलेल्या इनपुट टॅक्स क्रेडिटवर ९९% निर्बंध लादले आहेत. या नियमानुसार, आउटपुट कर दायित्वाच्या १% रोखीने भरणे आवश्यक आहे. ही मर्यादा लागू आहे जेथे करपात्र पुरवठा व्यतिरिक्त इतर करपात्र पुरवठा आणि शुल्क-रेट केलेल्या पुरवठ्यांचे मूल्य एका महिन्यात ५० लाखापेक्षा जास्त आहे. जेथे नोंदणीकृत व्यक्तीने रु. १ लाखापेक्षा जास्त आयकर भरला असेल, किंवा नोंदणीकृत व्यक्तीने एल्युटी अंतर्गत किंवा उलट शुल्क संरचनेच्या कारणास्तव मागील आर्थिक वर्षात रु. १ लाखापेक्षा जास्त रकमेचा परतवा प्राप्त केला असेल, तेथे वरील निर्बंध लागू होत नाहीत.

कलम १६(४) नुसार, चुकलेल्या इनपुट टॅक्स क्रेडिटचा दावा करण्याची अंतिम मुदत आर्थिक वर्ष २०२१-२२ साठी २० ऑक्टोबर ते ३० नोव्हेंबर पर्यंत वाढवण्यात आली आहे.

कालावधीत दाखल केले नसेल. या कार्यक्रमासाठी सीए स्नेहल झंवर, सीए शुभदा झंवर, सीए आदित्य खंडेलवाल, सीए राजेश पटेल, सीए गोपाल सोमाणी, सीए गिरीश चांडक, सीए धीरज सारडा, सीए आशिष अग्रवाल, सीए राहुल पसारी, सीए मनीष मेहता, सीए ललित तांबी, सीए सुनील सलामपूर, सीए संतोष केवलरामानी, सीए प्रकाश वर्दे, सीए हितेश चेह्लानी, सीए अनुराग सदानो, सीए शिवम खंडेलवाल, सीए गोविंद कलंत्री, सीए श्रेणिक बोथरा, सीए पराग लाखोटिया, सीए भूषण लठिया, सीए तपेश मुंढडा, सीए सिद्धार्थ सुमित, सीए सतवर सीए शहाजाद हुसेन, सीए कृष्णकुमार लड्डा, सीए मिताली भक्कड, सीए शैलेश झंवर, सीए संदीप सुराणा, सीए आयुषी साहू, सीए कैलाश जयसिंधानी, सीए नंदलाल पटेल, सीए लुकमान जाविलेनवाला, सीए पवन रामटेके, सीए अर्जुन पनपालिया, सीए पोवोला रामटेके, सीए अर्जुन पनपालिया, सीए दुनामी, सीए दुबळे, , सीए स्वप्नील हवानी, सीए साहित बुधलानी, सीए कविश सेवानी, सीए यश तलरेजा, सीए सुमित लखवानी, सीए पवन लुह्ला, सीए पंकज पिंजानी, सीए कपिल लुह्ला, सीए मोहित आहुजा, सीए मनीष खुशलानी, सीए स्वप्निल सीए, नीश गुप्ता, सीए उज्वल बजाज, सीए अभय साहू, आदी उपस्थित होते. या कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन सीए कमलेश मदनानी यांनी केले. आभार सीए विष्णुकंत सोनी यांनी मानले. सीए साकेत मेहता यांनी दोन्ही वक्त्यांची थोडक्यात ओळख करून दिली. अमरावती सीए शाखा व्यवस्थापन समितीचे सदस्य अध्यक्ष सीए पवन जाजू, उपाध्यक्ष सीए विष्णुकंत सोनी, सचिव सीए मधुर झंवर, खजिनदार सीए अनुपमा लड्डा आणि शाखा सदस्य सीए साकेत मेहता उपस्थित होते.