

# पारनेर तालुक्यात नीलेश लंकेच !

सुरुवात करा...  
नव्या समृद्ध जीवनाची  
**लखपती ठेव योजना**

दरमहा रु. १,२५० परा  
६० महिन्याने रु. १,००,००० मिळवा

दरमहा रु. २,३५० परा  
३६ महिन्याने रु. १,००,००० मिळवा

**इंद्रायणी** मुख्य कार्यालय: भाऊगणी बस स्टॅण्ड  
शाखा: इंदूरपुरी, नैरिंगाप, सुपा, टाकळी टोकेकर, अ. नगर

अधिक माहितीसाठी संपर्क: ☎ ९४२३०५९४०५ ☎ ९७६३४८९७३

# पारनेर दर्शन

भारत सरकार मान्यताप्राप्त,  
हॉलमार्क प्रमाणित दागिण्याचे दालन.

**धरमवंद भवरीलाल**  
सराफ अँड ज्वेलर्स

मेन बाजार रोड (आडवा बाजार), पन्ना रीट्टे गवत, पन्ना अर्बन को-ऑपरेटिव्ह बँकेवरील, पोस्टरी, ता. गिरण, जि. पुणे.

☎ (०२१३८) २२ ४५ ४५ 🌐 www.facebook.com/dharmwaddarjeweller

वर्ष १ अंक २३६, बुधवार ५ जून २०२४

■ संपादक : देविदास आबूज ■ कार्यकारी संपादक : विजय वाघमारे

RNI No.MAHMAR/2015/61493

किंमत : ३ रुपये

## विखेच्या वाडवडलांचे साम्राज्य उध्वस्त !

# नीलेश लंके जायंट किलर

## सर्वसामान्य शिक्षकाच्या मुलाकडून डॉ. सुजय विखे यांचा पराभव



■ नगर : विशेष प्रतिनिधी

संपूर्ण राज्याचे लक्ष लागून राहिलेल्या नगर दक्षिण मतदारसंघाच्या निवडणुकीत सर्वसामान्य शिक्षकाच्या मुलाकडून तब्बल ५० वर्षे नगर जिल्ह्यावर राज्य करणाऱ्या विखे कुटुंबातील डॉ. सुजय विखे यांना धुळ चारीत विखे कुटुंबाचे साम्राज्य उध्वस्त केले. एका सर्वसामान्य शिक्षकाच्या मुलाने आव्हान उभे केल्यानंतर

पालकमंत्री राधाकृष्ण विखे, खा. डॉ. सुजय विखे, जिल्हा परीषदेच्या माजी अध्यक्षा शालिनीताई विखे यांनी ही निवडणूक प्रतिष्ठेची करूनही लंके यांनी या लढतीमध्ये बाजी मारल्याने ते या लढतीमध्ये जायंट किलर ठरले आहेत.

नगर जिल्ह्याचे जिल्हाधिकारी तथा निवडणूक निर्णय अधिकारी सिद्धाराम सालीमठ यांनी निवडणूक प्रक्रिया सुरु झाल्यापासूनच

संशयास्पद कामगिरी केली. अगदी मंगळवारी निकाल घोषित करतानाही त्यांनी राज्याचे पालकमंत्री राधाकृष्ण विखे यांचीच तळी उचलली. मतमोजणी आठ वाजता सुरु होणार असताना, देशातील विविध मतदारसंघांचे कल येत असतानाही सालीमठ यांनी नगर मतदारसंघाची मतमोजणी साडेआठ वाजल्यानंतर सुरु केली. देशभरातील निकाल जाहिर झालेले असताना रात्री ९ वाजेपर्यंत नगर मतदारसंघाचा अधिकृत निकाल जाहिर करण्यात सालीमठ यांना यश आलेले नव्हते.

### निवडून येतच असतो !

आज मी कोणाला काही बोलणार नाही. जे होईल ते चांगलेच होईल. ज्यांनी कोणी काय केले असेल त्यांना लख लाभ. मला जनतेने निवडून दिले आहे. मी कोणाविषयी काहीही बोलणार नाही असे सांगत नीलेश लंके यांनी विरोध करणाऱ्यांविषयी बोलणे टाळले.

### लंके २९ हजारांनी विजयी

नीलेश लंके यांना ६ लाख २२ हजार ९४४ तर डॉ. सुजय विखे यांना शेवटच्या २७ व्या फेरीअखेर ५ लाख ९३ हजार ५६८ इतकी मते मिळाली. त्यामुळे मा. आ. नीलेश लंके हे २८ हजार ५७६ इतक्या मतांनी विजयी झाल्याचे स्पष्ट झाले.

### प्रशासनाकडून वारंवार विलंब

डॉ. सुजय विखे व नीलेश लंके यांच्यात निवडणूक निश्चित झाल्यानंतर जिल्हा प्रशासनाकडून विशेषतः विद्यामान खासदार डॉ. सुजय विखे यांना पुरक भूमिका घेतल्याचे वारंवार दिसून आले. मतदान सुरु असताना नीलेश लंके यांचे होम ग्राउंड असलेल्या पारनेर तालुक्यात मोठ्या सुरक्षीने मतदान होत असताना प्रशासनाकडून मात्र पारनेर तालुक्यात अतिशय संथ मतदान सुरु असल्याची आकडेवारी जाहिर केली. प्रत्यक्षात पारनेर-नगर मतदारसंघात सर्वाधिक मतदान झाले होते. मतमोजणी प्रक्रियेतही डॉ. विखे हे मागे पडल्यानंतर आकडेवारी जाहिर करण्यात जिल्हा प्रशासनाने अखंडता घेतल्याचे दिसून आले. राज्यभरातील निकाल जाहिर होत असताना नगरचे प्रशासन मात्र सहा वाजले तरी नगर मतदारसंघाचा निकाल जाहिर करण्यास धजावत नव्हते.



■ नगर दक्षिण मतदार संघाच्या मतमोजणीस मंगळवारी सकाळी नगर येथे प्रारंभ झाला. ■ नीलेश लंके यांचा विजय निश्चित झाल्यानंतर अशोक रोहोकले व त्यांच्या सहकाऱ्यांनी डॉ. सुजय विखे यांच्या लोणी बुद्रुक येथे जात फटाक्यांची आतिषबाजी तसेच गुलालाची उधळण करीत जल्लोष केला. ■ विखे समर्थक नगरसेवक युवराज पठारे यांच्या वाहनाची काच अज्ञात व्यक्तींनी फोडली.

### युवराज पठारेच्या वाहनाची कार फोडली

पारनेर नगरपंचायतीचे नगरसेवक युवराज पठारे हे डॉ. सुजय विखे यांचे मतमोजणी प्रतिनिधी होते. मतमोजणी प्रक्रियेनंतर पठारे हे त्यांच्या वाहनातून मतमोजणी केंद्राबाहेर जात असताना त्यांच्या वाहनावर अज्ञातांनी दगडफेक केल्याने त्यांच्या वाहनाच्या मागाची काच फुटली. सोशल मीडियावर पठारे यांच्या वाहनाचा फोटो व्हायरल झाला होता.

### मतमोजणी केंद्रात मोबाईल

पहिल्या फेरीची मतमोजणी सुरु झाल्यानंतर विखे समर्थक एजंटकाडे मोबाईल आढळून आला. पहिल्या फेरीची मोजणी झाल्यानंतर लंके समर्थक कार्यकर्त्यांच्या ही बाब लक्षात आल्यानंतर त्यांनी पोलीस अधीक्षक राकेश ओला यांच्या ही बाब निदर्शनास आणून दिली. राहुरी मतदार संघाची मोजणी सुरु असलेल्या केंद्रात हा प्रकार घडलेला असताना त्याच केंद्रासमोर उभ्या असलेल्या पोलीस अधीक्षक यांनी त्याकडे दुर्लक्ष केले. सर्वच मतमोजणी केंद्रातील लंके समर्थक बाहेर आले तरीही पोलीसांकडून त्याकडे दुर्लक्ष झाले.

### निकृष्ट भोजन

जिल्हा प्रशासनाकडून मतमोजणी कर्मचारी तसेच उमेदवारांच्या मतामोजणीसाठी आलेल्या एजंटसाठी ठेवण्यात आलेला नास्ता, चहा तसेच जेवणाचा दर्जा अतिशय निकृष्ट असल्याची तक्रार कर्मचाऱ्यांसह मोजणी प्रतिनिधींनी केली. प्रशासनाचे प्रमुख मात्र त्याचे उत्तर देत नव्हते.

### फेऱ्या जाहिर करण्यास विलंब

जिल्हाधिकारी तथा नगर मतदारसंघाचे निवडणूक निर्णय अधिकारी सिद्धाराम सालीमठ यांनी नगर दक्षिण मतदार संघाची आकडेवारी जाहिर करण्यास जाणिवपूर्वक विलंब लावला. शेजारच्या शिर्डी मतदार संघातील निकाल जाहिर झाल्यानंतरही नगर दक्षिणच्या फेऱ्या जाहिर करण्यात येत नव्हत्या. सुजय विखे हे आठव्या फेरीपर्यंत पुढे होते, तोपर्यंत प्रसार माध्यमांपर्यंत फेऱ्यांची माहिती पोहचविण्यात येत होती. विखे पिछाडीवर पडल्यानंतर मात्र माध्यमांपर्यंत माहिती पोहचविण्यात जाणीवपूर्वक विलंब करण्यात येत होता.

### तो व्हिडीओ कुणाचा ?

सोशल मिडियावर व्हायरल व्हिडीओमध्ये एका वाहनातून एक व्यक्ती मतमोजणी केंद्राबाहेर जात असतानाचे दिसत आहे. डॉ. सुजय विखे हे मतमोजणी केंद्राबाहेर जात असल्याचे व्हिडीओ व्हायरल करणाऱ्या व्यक्ती माहिती प्रसारीत करीत होते. मात्र त्यास अधिकृत दुजारा मिळाला नाही.

### हमारी जान !

पवार साहेब हमारी जान है. त्यांना भेटण्यासाठी मी आजच जाणार असल्याचे नीलेश लंके यांनी सांगितले. शरद पवार यांच्याशी संपर्क साधला का ? असा प्रश्न माध्यम प्रतिनिधींनी विचारल्यानंतर लंके यांनी हे उत्तर दिले.

### अनिल राठोड यांच्या स्मृतींना उजाळा

आज स्व. मा. आ. अनिल भैय्या राठोड नाहीत. ते आज असते तर आजच्या या आनंदाचा त्यांना वेगळा आनंद असता. असे सांगत नीलेश लंके यांनी त्यांचे गुरु मा. आ. स्व. अनिल भैय्या राठोड यांच्या आठवणींना या विजयाच्या निमित्ताने उजाळा दिला.

### माध्यमांसाठी वाटा

माझ्या विजयात विविध घटकांचा वाटा आहे तसाच प्रिंट आणि इलेक्ट्रॉनिक माध्यमांच्या प्रतिनिधींसाठी वाटा आहे.

### मतमोजणी केंद्रात प्रतिनिधींची दमछाक

या निवडणुकीत एकूण विसहून अधिक उमेदवार असल्याने दोन इ व्हि एम मशिनच्या माध्यमातून मतदान घेण्यात आले. उमेदवारांची मोठी संख्या असतानाही मतमोजणी प्रतिनिधींना बसण्यासाठीची जागा अतिशय तोटकी होती. उमेदवारांच्या प्रतिनिधींच्या मोठ्या संख्येमुळे अनेक उमेदवारांच्या प्रतिनिधींना त्यांच्या मतमोजणी टेबलपर्यंत पोहचताही आले नाही. मोठ्या उकाड्यामुळे अनेक प्रतिनिधींनी मतमोजणी केंद्र सोडून जाणे पसंत केले. निवडणूक निर्णय अधिकारी यांनी उमेदवारांची संख्या पाहून योग्य नियोजन करणे अपेक्षित असताना त्यांनी ते का केले नाही अशी विचारणाही करण्यात येत होती.

### लंके कृतज्ञ

माझ्या राजकीय जीवनात पवार साहेबांनी मला खऱ्या अर्थाने साथ दिली. काँग्रेस नेते बाळासाहेब थोरात यांनी मला साथ दिली. राष्ट्रवादीचे जिल्हाध्यक्ष राजेंद्र फाळे यांनी विधानसभा निवडणुकीपासून मला वडीलकीचा सल्ला दिला. माझे मार्गदर्शक शिवसेनेचे जिल्हाप्रमुख प्रा. शशिकांत गाडे, काँग्रेसचे जिल्हाध्यक्ष जयंत वाघ यांच्यासह महाविकास आघाडीच्या सर्वच घटक पक्षांच्या पदाधिकाऱ्यांनी मला मदत केली. राहुरीत आ. प्राजक्त तनपुरे, कर्जत जामखेडमध्ये रोहितदादा पवार, पाथर्डी, शेवगांवात प्रतापकाका ढाकणे, श्रीगोंद्यात मा. आ. राहुल जगताप, बाबासाहेब भोस, घनश्याम शेलार, साजन पाचपुते, नगर शहरात मा. आ. दादाभाऊ कळमकर, बाळासाहेब बोरटे, संभाजी कदम, भगवान फुलसौंदर, किरण काळे, विक्रम राठोड, अभिषेक कळमकर यांच्यासह अनेकांनी मला साथ दिली.

### दादागिरी करणारांना लखलाभ

तुमच्यावर दादागिरीचे आरोप करण्यात आले. तुमचा पुढचा अजेंडा काय आहे असा प्रश्न विचारला असता लंके म्हणाले, दादागिरी करणारांना लख लाभ होवो.

### लंके विखे समर्थकांत सोशल वॉर

पहिल्या आठ फेऱ्यांमध्ये खा. डॉ. सुजय विखे हे आघाडीवर असल्याने सोशल मीडियावर विखे समर्थकांचा बोलबाला होता. आठव्या फेरीनंतर मात्र नीलेश लंके यांनी डॉ. विखे यांची आघाडी भेदून विखे यांच्यावर आघाडी घेतल्यानंतर मात्र लंके समर्थक आक्रमक झाले. लंके व विखे समर्थकांकडून आपल्या, आपल्या परीने अधिकच्या मताधिक्याची आकडेवारी सोशल मिडियावर व्हायरल करण्यात येत होती.

### शेतकरी, आघाडीला श्रेय

तुमच्या समोर बलाढ्य शक्ती होती, त्याविषयी कसे बोलता असे माध्यम प्रतिनिधींनी विचारले असता मला माझ्या राजकारणाच्या सुरुवातीपासून ज्यांनी साथ दिली त्यांना त्याचे श्रेय जाते. शेतकरी बांधवांनीही मला साथ दिली. महाविकास आघाडीच्या घटक पक्षातील सर्वच नेत्यांनी माझ्या विजयासाठी परिश्रम घेतले.

### त्यांना राजकीय पाठबळ

मुस्लिम समाजातील विविध संघटनांनी मतभेद विसरून मला मदत केली. माझ्या विरोधकांनीही मला मदत केली. माझ्या विजयामध्ये त्यांचा वाटा आहे. भाजपापधील अदृश्य शक्तींनीही मला साथ दिली. भाजपाच्या व्यासपीठावर बसून मदत मात्र मला करणाऱ्या अशा मान्यवरांना भविष्यात मी राजकीय पाठबळ देणार आहे.

### लोणीमध्ये फटाक्यांची आतिषबाजी !

नीलेश लंके व डॉ. सुजय विखे यांच्यामध्ये या निवडणुकीत मोठी चुरस होती. पालकमंत्री राधाकृष्ण विखे यांनी लंके यांची काँडी करण्यासाठी लंके यांच्यासह त्यांच्या कार्यकर्त्यांना संधी मिळेल तिथे वेढीस धरण्याचा प्रयत्न केला. त्याच उद्देशाने लंके समर्थक अशोक तथा बबलुशेट रोहोकले, विजय गव्हाणे, भैय्या पठाण, अंकुश आडसूळ, निखिल कदम यांनी पालकमंत्री राधाकृष्ण विखे तसेच डॉ. सुजय विखे यांच्या लोणी प्रवरा येथे जात फटाक्यांची आतिषबाजी केली.

### पारनेरकरच जीवाभावाचे !

विखे पिता-पुत्रांनी नीलेश लंके यांचे मताधिक्य घटविण्यासाठी पारनेर मतदारसंघात मोठी ताकद पणाला लावली होती. लक्ष्मीदर्शनामध्येही यंत्रणा तसुभरही मागे नव्हती. काहीही झाले तरी लंके यांना पारनेरमध्ये रोखायचेच असा विडा उचललेल्या विखे यांची ही खेळी मात्र त्यांच्या तालुक्यातील कार्यकर्त्यांच्या अतीआत्मविश्वासामुळे त्यांच्यावरच उलटली. लंके यांना पारनेर तालुक्यातून भरभक्कम आघाडी मिळाल्याने त्यांचा विजय सुकर झाला.

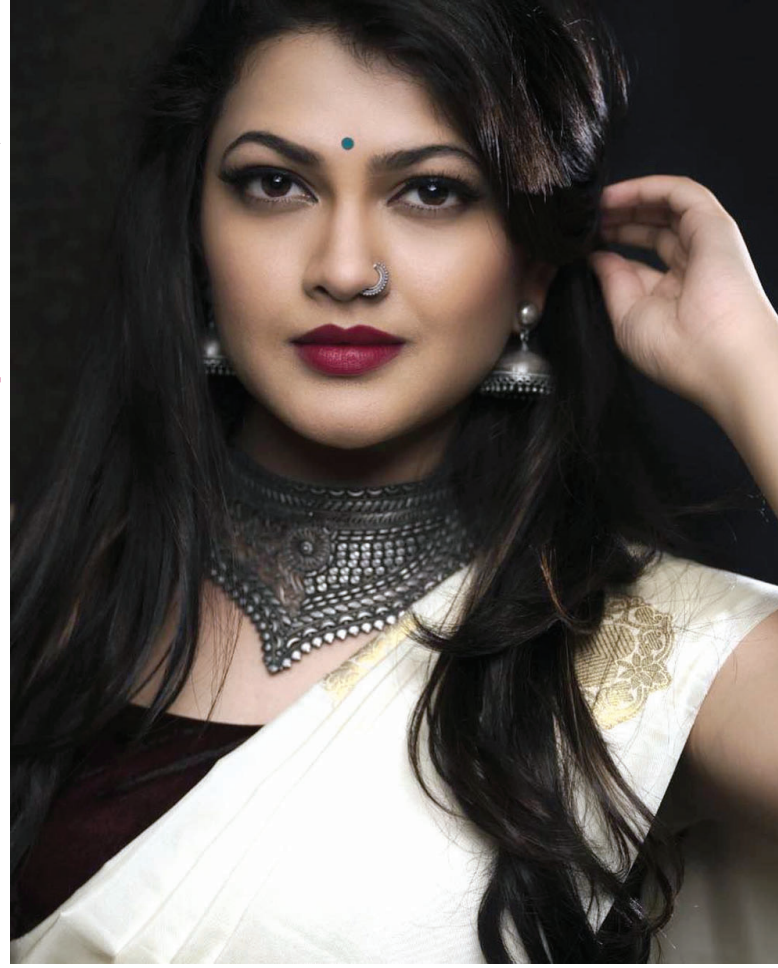


निरोगी आरोग्याचा कानमंत्र...

# निरोगी

## दात काळे, पिवळसर झाले?

दात पिवळे पडणे, दात किडणे, पायोरिया, हिरड्यांमधून रक्त येणे, दातातील जंत किंवा पोकळी यांसारख्या दात- हिरड्यांच्या समस्यांमुळे अनेकांना त्रास होतो. या समस्या टाळण्यासाठी तज्ञ दिवसातून दोनदा ब्रश किंवा फ्लॉसिंग करण्याची शिफारस करतात. अनेकजण हा नियम पाळूनही त्यांना दातांच्या वेगवेगळ्या समस्या जाणवतात. खरं तर, तुमचा आहार हे दात आणि हिरड्यांच्या समस्यांचे सर्वात मोठे कारण आहे. तुम्ही जे काही खाता किंवा पीता, त्याचा काही भाग दातांना चिकटतो. याला प्लेक म्हणतात. ज्याचा रंग पिवळा असतो. जेव्हा ते कडक होते, तेव्हा ते टार्टरचे रूप धारण करते आणि दातांच्या मुळांमध्ये प्रवेश करते, ज्यामुळे किडणे, कृमी, पायोरिया, हिरड्या आणि पोकळीतून रक्तस्राव होतो. अशावेळी नक्की घरगुती काय उपाय करा, ते जाणून घ्या.



## डोळ्यांची फडफड चांगलं की वाईट?

एखाद्या व्यक्तीचा डोळा फडफडायला लागला की, कोणता डोळा फडफडतोय ? डावा डोळा फडफडणं शुभ की अशुभ ? उजवा डोळा फडफडणं कोणासाठी चांगलं असे अनेक प्रश्न लगेच सुरू होतात. मात्र याचा आरोग्याशी संबंध आहे हे तुम्हाला माहितेय का ? पुरुषांचा उजवा आणि महिलांचा डावा डोळा फडफडल्यावर चांगली बातमी मिळते असा समज आहे. मात्र विज्ञानाच्या आणि आरोग्याच्या दृष्टीकोनातून पापणी फडफडण्याचा नेमका अर्थ काय आणि काय संकेत शरीर देतं ते जाणून घ्या.

डोळे का फडफडतात ?

- जर दिवसभर डोळा फडफडत असेल अथवा अधिक दिवस त्रास होत असेल तर डॉक्टरांच्या भाषेत याला मायक्वोमिया असं म्हटलं जातं. पापण्यांमधील स्नायूंचा आकुंचन पावल्यामुळे डोळे फडफडतात. याची अधिक कारणेही असू शकतात.
- अपूर्ण झोप : तुमची झोप जर अपूर्ण राहात असेल आणि शरीराला योग्य आराम मिळत नसेल तर त्याचा परिणाम डोळ्यांवर होऊन पापण्या फडफडतात. याशिवाय अपूर्ण झोपेमुळे डोळ्यांना थकवा येतो आणि त्यामुळे डोळे फडफडू लागतात.
- ताणाचा त्रास : सतत कामाचा त्रास आणि येणारा ताण यामुळेही अनेकदा डोळ्यांवर परिणाम होतो. अनेकदा ताणतणावाचा परिणाम होऊन डोळे फडफडतात. बरेचदा कॉम्प्युटर, लॅपटॉप, टॅब, मोबाईल याचा स्क्रीन टाईम वाढल्यामुळे डोळ्यांवर ताण येऊन त्रास होतो आणि डोळे फडफडतात.
- डोळ्यांचा वाढलेला कोरडेपणा : वयाच्या पन्नाशीनंतर साधारणतः डोळ्यांचा कोरडेपणा वाढतो. पण सततचे स्क्रीन टाईम यामुळे हे वय आता कमी झालेले दिसून येते. डोळ्यांचा कोरडेपणा वाढणे हेदेखील डोळे फडफडण्याचे एक कारण आहे.
- चष्म्याचा नंबर वाढणे : तुम्हाला जर नीट दिसत नसेल चष्मा लागला असेल आणि तुम्ही दुर्लक्ष करत तसं करू नका. चष्म्याचा नंबर वाढला असेल तर डोळ्यांवरील ताण वाढून डोळे फडफडतात आणि यामुळे अधिक त्रास होतो.
- कॅफेनचे अति सेवन : चाहा, कॉफी, सॉफ्ट ड्रिंक्सचे तुम्ही जर अतिसेवन करत असाल तरीही डोळ्यांना त्रास होतो आणि डोळे फडफडतात. त्यामुळे वेळीच याचे सेवन कमी करावे. याशिवाय तुम्ही अल्कोहोलचं सेवनही रोज करत असल्यास बंद करावे.
- मॅनेशियमची आहारात कमतरता : आहारामधून जर तुमच्या शरीराला योग्य प्रमाणात मॅनेशियमचा पुरवठा होत नसेल तर डोळे फडफडण्याचा त्रास तुम्हाला होऊ शकतो.

### बेसिक डेंटल रूटीन फॉलो करा

जर तुम्हाला तुमचे दात लवकर किडण्यापासून वाचवायचे असतील तर सकाळी आणि झोपण्यापूर्वी दात घासावेत. आपल्या दातांच्या सर्व पृष्ठभागांवर ब्रश करण्याचा प्रयत्न करा. हिरड्यांमधून उरलेले अन्न बाहेर काढण्यासाठी फ्लॉसचा वापर करा. जेणे करून तेथे अडकलेल्या जंतुपर्यंत पोहोचण्याचा प्रयत्न करा. कोणत्याही माउथवॉशमध्ये बॅक्टेरियाच्या वाढीस प्रतिबंध करणारा पदार्थ प्रभाव असतो आणि आपल्या तोंडात राहिलेल्या कोणत्याही बॅक्टेरियापासून मुक्त होण्यास मदत होते.



- तुमच्या खाण्याच्या सवयी बदला : ब्रिटीश मेडिकल जर्नल (Ref) मध्ये प्रकाशित झालेल्या एका अभ्यासात असे सुचवण्यात आले आहे की, आहारातील बदल खरोखरच दात किडणे टाळू शकतात. साखरयुक्त पदार्थ दात खराब करतात. म्हणूनच या पदार्थांना आहारातून हद्दपार करा. अशावेळी आहारात दूध, दही, मलई आणि चीज यांचा समावेश करा ज्यामधून कॅल्शियम मिळेल. साखरेशिवाय पेये प्या. सोडा, ज्यूस आणि फिजी ड्रिंक्स पिणे टाळा.
- शुगरलेस गम चावा : शुगरलेस गम चघळल्याने तुम्हाला दात किडणे टाळता येते. जेव्हा तुम्ही चघळता तेव्हा तुमचे तोंड लाळेने भरलेले असते जे नैसर्गिकरित्या अन्नाचा कचरा धुवून टाकू शकते, अँसिड निश्रम करू शकते, दात मुलामा चढवणे मजबूत करू शकते आणि रोगाशी लढू शकते.

- दूधब्रश नियमितपणे स्वच्छ आणि बदला : दातांच्या काळजीसाठी योग्य दूधब्रश निवडणे किती महत्त्वाचे आहे. ब्रश निवडताना देखील काळजी घ्या. लहान किंवा मध्यम आकाराचा ब्रश निवडा. जे ब्रश दाढीच्या फटीपर्यंत जातील आणि अडकलेलं सगळं अन्न बाहेर काढतील. तसेच तुमच्या दूधब्रशसाठी कव्हर वापरू नका. वापरल्यानंतर ब्रश पाण्याने धुवा आणि हवेत कोरडे राहू द्या. टॉयलेटमध्ये ठेवू नका. तुमचा दूधब्रश नियमितपणे बदला कारण वेळ आणि वापरासोबत त्याचे ब्रिस्टल्स कमी होतात.
- डॉक्टरांची भेट घ्या : एखाद्या समस्यावर उपचार करण्यापेक्षा प्रतिबंध करणे केव्हाही चांगले. तुम्ही कितीही चांगले दात घासले किंवा फ्लॉस केले तरीही. प्लेक आणि टार्टर काढण्यासाठी दंतचिकित्सक तुमच्या दातांचा मागचा आणि पुढचा भाग गम लाइनजवळ स्वच्छ करेल.



## चालणं झालंय कठीण ?

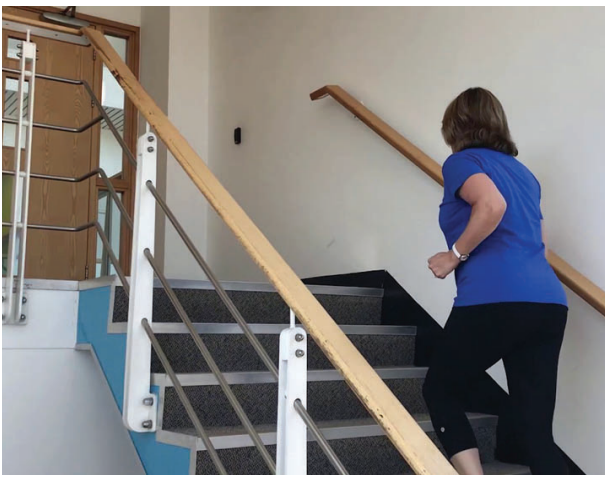


- मसल्स रिलॅक्स आणि लवचिक होणे खूप महत्त्वाचे आहे. कारण, ते अडकले की अनेक समस्या निर्माण होऊ लागतात. म्हणूनच मांड्यांमध्ये घट्टपणा येताच, पायांसह अनेक स्नायूंना त्रास होऊ लागतो. क्वाड मसल्स टाईट करण्याचे लक्षण : मांडीच्या बाहेरील बाजूस दुखणे, पाठीच्या खालच्या बाजूला दुखणे, गुडघा वाढवताना त्रास होणे, गुडघा वाकताना दुखणे, पायात आणि नितंबात अशक्तपणा येणे, मांडीचे स्नायू घट्ट होताच वेदना सुरू होणे.
- हिनो पोझ दिलासा देईल : हिनो पोझला विरासन म्हणतात, असे केल्याने पायांना खूप फायदा होतो. हे क्वाड्स आणि ankles stretching मदत करते. त्यामुळे पाय, गुडघे, मांड्या आणि घोट्याची लवचिकता वाढते आणि त्यांच्यासोबत काम करण्यात कोणतीही अडचण येत नाही.
- विरासन करण्याचा योग्य मार्ग : सर्व प्रथम वज्रासनात बसावे. आता गुडघे एकत्र ठेवा आणि तळव्यामध्ये अंतर करा. त्यानंतर, श्वास सोडताना, नितंब खाली आणा. तळव्याच्या दरम्यान जमिनीवर ठेवा. तुमची बोटे सरळ असावीत आणि खांदे तळाशी स्थिथ ठेवावेत. यानंतर, तळवे मांडीवर ठेवा आणि एक मिनिट या स्थितीत रहा.
- ते कसे सोपे करावे : जर तुम्हाला हा योग करताना अडचण येत असेल आणि नितंब जमिनीवर ठेवले जात नसेल तर तुम्ही त्यात बदल करू शकता. आपण नितंबांच्या खाली एक मऊ उशी ठेवू शकता आणि



हळूहळू त्याशिवाय करण्याचा प्रयत्न करू शकता. अजिबात करू नका या चुका : विरासनाच्या सारवा दरम्यान बहुतेक लोक एक चूक करतात. ते सोपे समजून ते घाईघाईने करतात. पण असे केल्याने तुम्हाला क्वाडमध्ये आवश्यक स्ट्रेच मिळत नाही आणि कधी कधी गुडघेदुखी सुरू होऊ शकते.

## जिने चढण्याचे ५ फायदे!



शरीराची तंदुरुस्ती राखण्यासाठी व्यायामाचे अनेक प्रकार आजमावले जातात. कधी जिमला जाणे तर कधी जॉगिंग करणे तर कधी चालणे. मात्र जेव्हा साधे जिने चढायची वेळ येते तेव्हा मात्र अनेक जण लिफ्टचा वापर करतात. जिने चढण्याचे शरीराच्या फिटनेससाठी खूपच चांगले फायदे होतात. अन्य व्यायाम प्रकाराइतकाच फायदा जिने चढण्यामुळे होताना दिसतो. जिने चढल्याचा व्यायाम केल्याने केवळ वजन कमी होत नाही तर याशिवाय अनेक फायदेदेखील होतात. जिने चढायला आपण सहसा कंटाळा करतो. मात्र तसे न करता, जर २-३ मजले तुम्ही रोज चढलात आणि काही ठराविक वेळ व्यायाम केलात तर तुम्हाला त्याचा फायदाच मिळतो. कसा ते जाणून घ्या...



- अनिद्रेची समस्या होते कमी : झोप न येणे अर्थात अपुऱ्या झोपेची ही समस्याही दिवसेंदिवस वाढीला लागली आहे. एका रिसर्च अनुसार कोणत्याही शारीरिक व्यायामामुळे शरीराचे तापमान वाढते आणि शरीर थकते. त्यामुळे जिने चढल्याचा शारीरिक व्यायाम करून तुम्हाला अधिक चांगली झोप लागते आणि अनिद्रेसारख्या समस्याही दूर होतात.
- हाडे होतात मजबूत : हाडे कमकुवत झाली असतील तर तुम्ही रोज जिने चढण्याचा व्यायाम करावा. रिसर्चनुसार, हाडांची मजबूती वाढविण्यासाठी Weight Bearing Exercise मध्येही जिने चढण्याचा व्यायाम समाविष्ट आहे. या व्यायामामुळे मिनरल डेन्सिटी अर्थात हाडांचे घनत्व वाढते आणि मजबूती मिळते. त्यामुळे जिने चढण्याचा व्यायाम उत्तम ठरतो असे डॉक्टर सांगतात.
- रक्तदाबावर नियंत्रण मिळविण्यासाठी : रक्तदाबाची समस्या असेल तर ती नियंत्रित करण्यासाठी जिन्यावर चढण्याचे फायदे मिळतात. यामध्ये करण्यात आलेल्या शोधानुसार, हायपरटेन्शन

अर्थात उच्च रक्तदाबावर पोस्टमेनोपॉजल महिलांना १२ आठवड्यांकरिता व्यायाम म्हणून जिने चढायला सांगण्यात आले. यानंतर करण्यात आलेल्या अहवालानुसार त्यांच्या रक्तदाबात सुधारणा झालेली दिसून आली होती.

### पोटाची चरबी गाळून वजन होते नियंत्रित

सध्या सर्वात मोठा त्रास म्हणजे वजन वाढणे आणि ते कमी करताना आणि पोटाची वाढलेली चरबी कमी करताना अत्यंत मेहनत करावी लागते. मात्र वजन वाढल्याची समस्या कमी करण्यासाठी जिने चढल्याचा फायदा करून घेता येतो. NCBI च्या शोधानुसार जिने चढण्याचा उपयोग हा मेटाबॉलिक सिंड्रोमचा धोका कमी करण्यासाठी होतो. वजन वाढण्यासाठीचा हे कारणीभूत ठरते. त्यामुळे आपल्या ट्रेनरच्या मदतीने किती जिने चढायचे हे ठरवून रोज हा व्यायाम करावा.

### कोलेस्ट्रॉल होते कमी

कोलेस्ट्रॉल नियंत्रित करण्यासाठी अनेक उपाय केले जातात. जिने चढल्याच्या व्यायामामुळे ट्रायग्लिसराईड्सचा उच्च स्तर कमी होण्यास मदत मिळते. यामध्ये LDL कोलेस्ट्रॉल अर्थात चांगले कोलेस्ट्रॉल वाढविण्याची क्षमता असते. ट्रायग्लिसराईड्स रक्तामध्ये आढळणारे एक प्रकारचे फॅट आहे. त्यामुळे जिने चढण्याचा व्यायाम नियमित करण्याचा सल्ला दिला जातो. याशिवाय एका शोधामध्ये सांगण्यात आले आहे की, रोज जिने चढल्यामुळे कमी घनता असणारे लिपोप्रॉटीन कोलेस्ट्रॉल अर्थात हानिकारक कोलेस्ट्रॉल साधारणतः ७.७ टक्के कमी करता येऊ शकते.

## झोपण्याआधी...

दिवसभर थकल्यावर आपल्याला कधी एका जाऊन झोपतो असे होते. मग जेव्हा समोर बेड दिसतो त्यावर आपण सरळ आडवे होतो. पण गंमत बघा जेव्हा झोपण्याची वेळ येते तेव्हा मात्र ही झोप येत नाही. या समस्यांमागे निद्रेनाश हे कारण असू शकते. परंतु दरवेळी तेच कारण असू शकते असेही नाही, काही अन्य कारणांमुळे सुद्धा झोपेचे चक्र बिघडू शकते. आता तुम्हीही म्हणाला की मग



यावर उपाय काय ? तर मंडळी, यावर उपचार करण्यासाठी झोपण्यापूर्वी काही योगासने करा. बघा तुम्हाला लगेच फायदा दिसतो की नाही. योग टीचर जुही कपूर यांनी रात्री झोपण्यापूर्वी चार आवश्यक योगासने आणि स्ट्रेच करण्याबाबत सांगितले आहे. असे केल्याने मानेच्या समस्या, खांदेदुखी, थकवा, हार्मोन्स इम्बॅलेन्स आणि निद्रेनाश यावर उपचार करता येतात. चला जाणून घेऊया नक्की कोणते आहेत हे योग!

- कॅट काऊ पोझ : बेडवर गुडघे टेकवून बसा. आता शरीराला पुढे वाकवून हात खांद्याच्या खाली सरळ ठेवा. यानंतर श्वास घेऊन मान वरच्या बाजूला करा. या दरम्यान, तुम्हाला कंबर खालच्या दिशेला आणायची आहे. ताण जाणवल्यानंतर श्वास सोडताना डोके खाली आणा. या दरम्यान, तुम्हाला आकाशाच्या दिशेने कंबर वर करायची आहे. अशा प्रकारे या पोझचे किमान ५ सेट करा.
- पपी पोझ : कॅट काऊ पोझसारखा स्थितीत येऊन आता खाली वाकून हात समोरच्या दिशेने बेडवर पसरा. तुमची छाती, हनुवटी आणि खांदे देखील बेडवर राहतील याची काळजी घ्या. या दरम्यान, हिप्स गुडघ्यापेक्षा वरच्या दिशेला घ्या. असे किमान दोन राउंड करा.
- रिक्म लेग्स : हा स्ट्रेच करण्यासाठी पोटावर झोपा. आपल्या कोपरींना पलंगावर ठेवून हनुवटीला तळहातांनी आधार द्या. आता गुडघे वाकवून घाटे हिप्सच्या जवळ आणा. यानंतर, तुम्ही तुमचे पाय अशाप्रकारे हलवावे की जसे काय तुम्ही पोहत आहात. हा स्ट्रेच १ मिनिट करत राहा.
- स्कॉर्पियन : हा स्ट्रेच करण्यासाठी पोटावर झोपा. आता दोन्ही हात खांद्यापर्यंत पसरवा. यानंतर उजवा हात हिप्सच्या वरच्या बाजूला घेऊन डाव्या हाताच्या जवळ घ्या. मग तुम्हाला उजवा पाय सरळ करून डावा हात उजव्या हाताच्या जवळ घ्यावा लागेल. असे किमान सहा राउंड करा.





आपला विजय  
आमचा अभिमान !

मा.श्री.  
**निलेश**  
**लंके साहेब**

यांची खासदार पदी  
निवड झाल्याबद्दल

हार्दिक  
अभिनंदन!

• सुरेश आर्जुन



**सौ.नंदाताई गावडे**  
सरपंच, ढवळपुरी



**श्री.भागाजी गावडे**  
चेअरमन  
वि.का.से.सह.संस्था, ढवळपुरी

उपसरपंच  
बबन जयराम पवार

ग्रामपंचायत  
सदस्य

संतोष वाल्हुजी चौधरी  
रमेश सीताराम केदारी  
सौ.दीप्ती रवी भालेराव  
सौ.यमाबाई नाथा ढेकळे  
सौ.अश्विनी सोपान सांगळे  
सौ.वंदना संदिप वाघ

संतोष बापू गोयेकर  
राजाराम गुलाब ठोकळ  
सौ.सविता मंजाबापू चौधरी  
कु.सीमा सुरेश गांगुर्डे  
सौ.काजल सचिन सांगळे  
**समस्त ग्रामस्थ ढवळपुरी**

बबन अजित कर्हे  
मच्छिंद्र नानाभाऊ व्यवहारे  
सौ.लता सुरेश दरेकर  
सौ.जनाबाई राजु पथवे  
सौ.लता संदिप थोरात



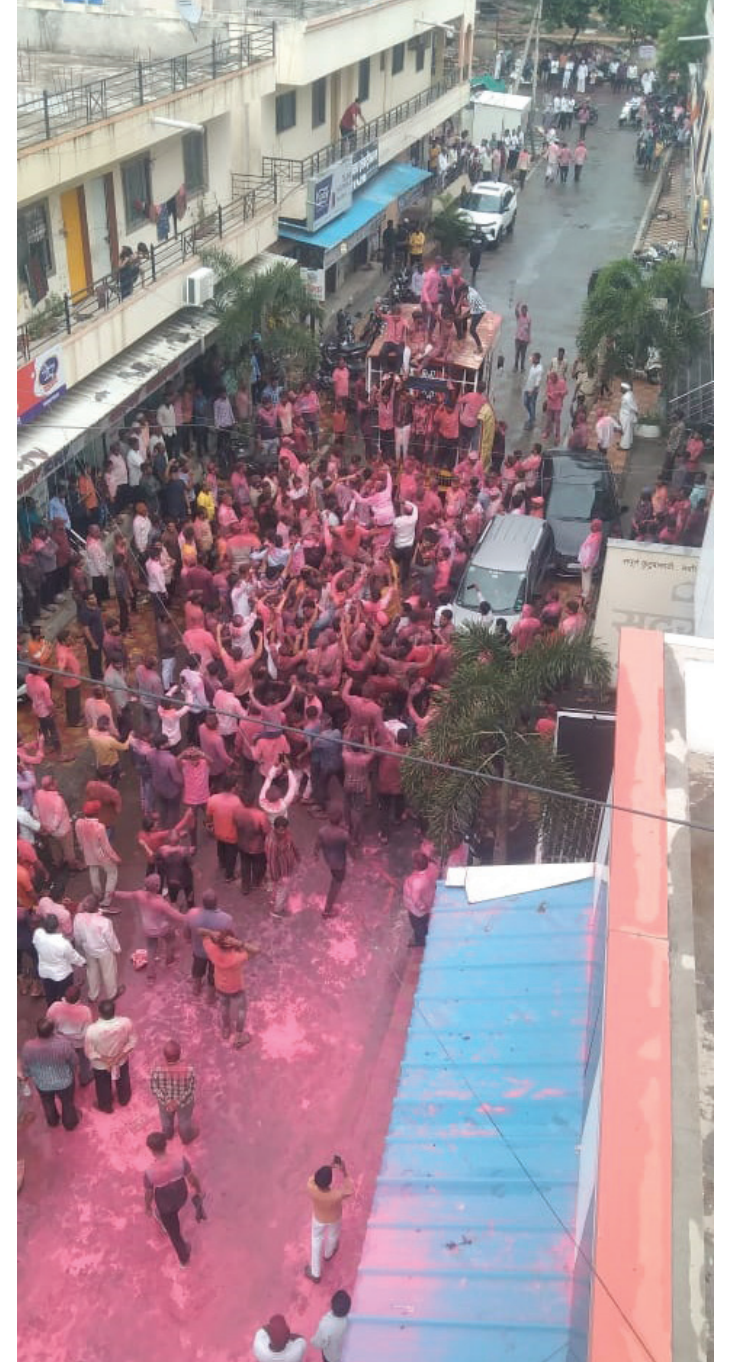
# सदाशिव लोखंडेची हॅट्रिक हुकली, शिर्डीत भाऊसाहेब वाकचौरे विजयी



माजी मंत्री बाळासाहेब थोरात यांची भक्कम साथ, महाविकास आघाडीची एकत्रित ताकद, मुस्लिमबहुल भागात झालेले एकनाडा मतदान, पटार भाग व ग्रामीणमध्येही मिळालेले चांगले मतदान यामुळे वाकचौरेना हा विजय शक्य झाला हेही तितकेच खरे.

**लोखंडेवरील नाराजीनेच बिघडविले गणित**  
खासदार सदाशिव लोखंडे यांच्याविषयी प्रथमपासूनच मतदारसंघात नाराजी दिसून आली. गेल्या दहा वर्षांत मतदारसंघात ते फिरकलेच नसल्याने मतदारांनी मतपेटीतून त्यांच्यावर नाराजी व्यक्त केली. त्यामध्ये विशेष महायुतीच्या आजी-माजी आमदारांनी लोखंडेच्या व्यासपीठावरच केवळ गर्दी केल्याचे दिसून आल्याचेही बोलले गेले. परंतु प्रत्यक्षात म्हणावे तसे मतदान लोखंडेच्या पारड्यात पडले नाही. वंचितच्या तिकिटावर निश्चित असलेले खा. लोखंडे यांना इच्छित मतदान झाले नाही. रूपवते यांच्या मतदानाची आकडेवारी ही एक लाखच्या आत गेली आणि लोखंडे यांना पराभवाचे तोंड पाहावे लागले.

**थोरातांची भक्कम साथ**  
थोरात-तांबे घराण्याची गेली ४०-५० वर्षांपासून या मतदारसंघावर पकड आहे. हातचा न चुकवता येथील गणितं हमखास जुळवली जातात. तीच किमया लोकसभेला दिसून आली. शिर्डी लोकसभा मतदार संघामध्ये यावेळेस माजी मंत्री आमदार बाळासाहेब थोरात यांच्या भिस्तीवरच भाऊसाहेब वाकचौरे हे शेवटपर्यंत आघाडीवर राहिले. एकूणच माजी मंत्री आमदार बाळासाहेब थोरातांची पकड ही आणखीनच मजबूत झाल्याचे दिसून आले.



नगर दक्षिण मतदारसंघात लोकसभेचे राष्ट्रवादी शरदचंद्र पवार पक्षाचे नीलेश लंके यांच्या विजयाबद्दल सुपा गावात घोषणाबाजी करीत मिरवणूक काढण्यात आली.

**शिर्डी: प्रतिनिधी**

शिर्डी लोकसभा मतदारसंघात महाविकास आघाडीचे उमेदवार भाऊसाहेब वाकचौरे यांनी तब्बल ५० हजार मताधिक्याने दणदणीत विजय मिळविला आहे. त्यामुळे तिसऱ्यांदा विजयी होऊन हॅट्रिक करण्याचे त्यांचे स्वप्न धुळीस मिळाले आहे. शिर्डीत तब्बल २२ उमेदवार रिंगणात होते. त्यापैकी महाविकास आघाडीचे भाऊसाहेब वाकचौरे,

महायुतीचे सदाशिव लोखंडे व वंचित-बहुजन आघाडीच्या उत्कर्षा रूपवते यांच्यात खरी लढत होती. यामध्ये महाविकास आघाडी उभाठा गटाचे मशाल चिन्ह घेऊन उभे असणारे वाकचौरे यांनी ४ लाख ७६ हजार ९०० मते मिळाली. शिंदे गटाचे सदाशिव लोखंडे यांना ४ लाख २६ हजार ३७१ तर वंचितच्या उत्कर्षा रूपवते यांना ९० हजार ९२९ मते मिळाली.

महाविकास आघाडीची ताकद दिसली

## पीओपी गणेश मूर्तीवरील बंदी हटवा; मूर्तिकार कारखानदारांचे पालकमंत्र्यांकडे साकडे

**नगर : प्रतिनिधी**

नगरमधील गणेश मूर्ती कारखानदारांना महापालिका प्रशासनाने दोन दिवसांपूर्वी गणेश मूर्ती तयार करणाऱ्या कारखान्यांची झाडाझडती करत, पीओपी मूर्तींना बंदी असल्याची नोटीस बजावली. त्यामुळे धास्तावलेल्या मूर्ती कारखानदारांनी नुकतीच



पालकमंत्री राधाकृष्ण विखे पाटील यांची भेट घेऊन पीओपी मूर्तीवरील बंदी हटवावी, अशी मागणी केली आहे.

गणेशोत्सव काही महिन्यांवर येऊन ठेपला आहे. शहरातील अनेक गणेश मूर्ती कारखानदारांनी लाखो रुपये खर्चून मूर्ती तयार केल्या आहेत. येथे तयार झालेल्या मूर्ती राज्यसह देश-विदेशात पाठवल्या जातात. विविध राज्यातील न्यायालयात

पीओपीच्या मूर्तीबाबत विविध खटले होऊन त्यात पीओपी पर्यावरणाला हानिकारक असल्याचे कोर्टेही नमूद नाही. त्यामुळे गणेश मूर्ती बनवण्यासाठी लावण्यात आलेली पीओपी वापरवरील बंदी हटवावी, अशी मागणी जिल्हा मूर्तिकार संघटनेतर्फे पालकमंत्र्यांकडे केली आहे. यावेळी भाजपचे प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य वसंत लोढा, संघटनेचे अध्यक्ष भरत निंबाळकर, उपाध्यक्ष सुशील देशमुख आदी मूर्तिकार उपस्थित होते.

## विजय विकासाभिमुख नेतृत्वाचा जनसामान्यांचा पाठीराख्याचा !

# निलेश लंके साहेब

यांची खासदारपदी निवड झाल्याबद्दल

हार्दिक अभिनंदन!



संजय काळे सरपंच



सुरेश आबूज

ग्रामपंचायत सदस्य

सौ.सोनाली नवनाथ गांगुर्डे सौ.जयश्री मारुती शिंदे  
सौ.रूपाली प्रदीप शिंदे सौ.रेशमा संदिप ठाणगे  
श्री.अतुल सुभाष पवार



CONGRATULATIONS SAHEB !



# जायंत कारण

खासदार  
मा. श्री. निलेश लंके साहेब  
यांचे खासदार पदी निवडून  
आल्याबद्दल हार्दिक अभिनंदन !



शुभेच्छुक :

**बाळासाहेब लंके निघोज, ता. पारनेर**

अध्यक्ष, दुष्काळ निवारण समिती, पारनेर तालुका

निघोज जिल्हा परिषद गट

लोकनेते आमदार नीलेशजी लंके बैलगाडा संघटना, पारनेर

बाळासाहेब लंके निघोज मित्र परिवार

