



पारनेर दर्शन



वर्ष ३ अंक १७, शनिवार ३० नोव्हेंबर २०२४

संपादक : देविदास आबूज ■ कार्यकारी संपादक : विजय वाघमारे

RNI No. MAHMAR/2015/61493

किंमत : ३ रुपये

नेतृत्वाने माझ्यावर टाकलेला विश्वास मी कार्यकर्त्यांवर टाकला

■ आ.काशिनाथ दाते यांचे प्रतिपादन ■ कान्हूर पठार येथे नागरी सत्कार



■ विधानसभा निवडणुकीत विजय संपादन केल्याबद्दल कान्हूरपठार येथे आमदार काशिनाथ दाते यांचा नागरी सत्कार करण्यात आला.

मला सामान्यांचा सुर कळाला होता

या निवडणुकीत मला उमेदवारी मिळेल की नाही याची खात्री नव्हती. मात्र संधी मिळाल्यास लढण्याची तयारी आपण केली होती. उमेदवारी जाहीर झाल्यानंतर प्रचारासाठी अवघे तेरा दिवस होते. मात्र मला सामान्य माणसाचा सुर कळाला होता. ज्यांच्यावर अन्याय झाला त्यांची मानसिकता कळाली होती. त्याच जोरावर निवडणुकीस समोरे जाण्याचा निर्णय आपण घेतला होता.

काशिनाथ दाते
आमदार, विधानसभा

कार्यकर्त्यांनी परिश्रम घेतले

पक्षाचे नेते अजितदादा पवार यांनी माझ्यावर यापूर्वीही विश्वास टाकला होता. मात्र त्यावेळी माझ्यावर अन्याय झाला. त्यामुळे या निवडणुकीत संधी देण्याचे अजितदादांनी ठरविले होते. मला संधी मिळाली आणि कार्यकर्त्यांनी परिश्रम घेत मोठे मतदान आणत मला विजयी केले त्यातून मी कधीही उतराई होऊ शकत नाही असे दाते यांनी कृतज्ञतापूर्वक नमुद केले.

बाजार समिती, जिल्हा परिषदेत प्रभावी काम

बाजार समितीमध्ये आपण आठ वर्षे सभापती म्हणून काम पाहिले. सभापतीपदाची सुत्रे हाती घेतली त्यावेळी बाजार समितीचे उत्पन्न पंचवीस लाख रुपये होते ते मी साडेतीन कोटीपर्यंत नेऊन ठेवले. जिल्हा परिषदेच्या बांधकाम समितीचे काम करण्याची संधी आपणास मिळाली त्यावेळी बांधकाम समिती काय असते हे पारनेर तालुक्यास माझ्या कामाच्या माध्यमातून माहीती पडले.

आ.काशिनाथ दाते

दाते यांनी केला.

यावेळी राष्ट्रवादीचे जिल्हाध्यक्ष अशोक सावंत, भाजपाच्या राज्य कार्यकारीचे सदस्य विश्वनाथ कोरडे, जिल्हा बँकेचे संचालक प्रशांत गायकवाड, वसंत चेडे, बी. एल. तुंबे, सुनील थोरात, अर्जुन नवले, सुशांत तुंबे, बबन व्यवहारे, गोकुळ तुंबे, बाळासाहेब नवले, गणेश तुंबे, बबन पानसरे, भरत तुंबे, नवनाथ तुंबे, स्वप्निल तुंबे, संपत लोंढे, कानिफ तुंबे, निखिल तुंबे आदी उपस्थित होते.

भले अण्णा हजारे झोपले असतील !

आढावांच्या आंदोलनाचा संदर्भ देत राऊतांचा निशाणा

■ मुंबई : प्रतिनिधी

नुकत्याच पार पडलेल्या विधानसभा निवडणुकीमध्ये महायुती सरकारने २०० पेक्षा अधिक जागा जिंकल्या. या निवडणुकीमध्ये काँग्रेसच्या दिग्गज नेत्यांना पराभवाचा सामना करावा लागला. या निकालावरून विरोधी पक्षातील नेत्यांनी ईव्हीएमवर शंका उपस्थित केली आहे. फेरमतमोजणीची मागणीही काही उमेदवारांनी केली असून हळूहळू या निकालाला विरोध वाढताना दिसत आहे.

अशातच ज्येष्ठ सामाजिक कार्यकर्ते ९५ वर्षीय बाबा आढाव यांनी यासंदर्भातच आत्मकलेष आंदोलन सुरू केले आहे. याचाच धागा पकडत ठाकरे गटाचे नेते संजय राऊत यांनी आढाव यांच्या आंदोलनाचा संदर्भ देत समाजसेवक अण्णा हजारे यांच्यावर निशाणा साधला.

आम्ही निवडणूक आयोगाच्या निदर्शनास हा विषय आणला आहे. बाबा आढाव यांच्यासारखा ज्येष्ठ सामाजिक कार्यकर्ता ईव्हीएमच्या घोटाळ्याविरुद्ध लोकशाही वाचवण्यासाठी आत्मकलेष आंदोलन करत आहे याची जाणीव महाराष्ट्राच्या जनतेने ठेवावी. भले अण्णा हजारे झोपले असतील अन्य सगळे लोक जे ऐरवी क्रांतीच्या मशाली पेटवतात ते झोपले असतील पण लोकशाहीची मशाल विझू नये म्हणून बाबा आढावांसारखा नेता रस्त्यावर उतरला आहे याची आम्ही जाणीव ठेवतो, असे संजय राऊत यांनी



म्हटले आहे.

देशात लोकशाहीचे वस्त्रहरण सुरू झाले आहे. रोज लोकांचे अधिकार काढून घेतले जात आहेत. निवडणुकीच्या काळामध्ये सरकारी पैशांचा मोठा गैरवापर झाला. लोकसभेचा निकाल आणि त्यानंतर विधानसभा निवडणुकीचा लगेच वेगळा निकाल कसा लागतो? असा सवाल करत बाबा आढाव यांनी आत्मकलेष आंदोलन करणार असल्याचे सांगत यांच्याविरोधात आवाज उठवण्याचे गरजेचे असल्याचे म्हटले आहे.

दरम्यान, भाजप पक्षाला यांच्याकडून जे काम होतं करायचं होतं ते करून झालंय. महाराष्ट्र त्यांनी कमजोर केला, राष्ट्रवादी आणि शिवसेना दोन पक्ष फोडण्यासाठी यांची मदत घेतली आणि बापर केला. आता त्यांचं कार्य संपलं आहे. भविष्यामध्ये जर यांचे पक्ष फोडले आणि भाजपने बहुमत स्थापन केलं तर कोणाला आश्चर्य वाटणार नसल्याचेही संजय राऊत यांनी सांगितले.

गोंदियात शिवशाही बस उलटली, ११ जणांचा मृत्यू

मृतांची संख्या वाढण्याची शक्यता | मुख्यमंत्र्यांकडून १० लाखांची मदत जाहीर

■ गोंदिया : प्रतिनिधी

गोंदियात शिवशाही बस उलटून ११ जण ठार, तर अनेकजण गंभीर जखमी झाले आहेत. हा अपघात आज दुपारी १ वाजताच्या सुमारास गोंदिया-कोहमारा मार्गावरील डव्या जवळ घटना घडली.

दरम्यान, या अपघातात मृतांची संख्या वाढण्याची शक्यता आहे.

मिळालेली माहिती अशी, गोंदिया येथे बस उलटल्यानंतर आतापर्यंत ८ मृतदेह बाहेर काढण्यात आले आहेत. मृतांचा आकडा वाढण्याची शक्यता आहे. मुख्यमंत्र्यांकडून अपघातग्रस्तांना तातडीने १० लाख रुपयांची मदत जाहीर



केली आहे.

मिळालेल्या माहितीनुसार, भंडारा-गोंदिया ही शिवशाही बस शुक्रवारी (दि.२९) दुपारी भंडार्याहून गोंदियाकडे येथे होती. बस चालकाने एका दुचाकीला ओव्हरटेक करताना डव्या जवळ बस उलटून जवळपास २० फूट रस्त्यापासून घासत गेली.

■ उर्वरीत पान ३ वर

समाजाचं सहाशे मतदान, तिथे मतं पडली फक्त ९!

मनसे उमेदवार संतापला | ईव्हीएमवर केली शंका व्यक्त



■ सोलापूर : प्रतिनिधी

नुकत्याच झालेल्या विधानसभा निवडणुकीत उत्तर सोलापूर मतदारसंघाच्या निकालानंतर पराभूत उमेदवारांना आश्चर्याचा धक्का बसला आहे. महाराष्ट्र नवनिर्माण सेनेचे उमेदवार प्रशांत इंगळे यांनी त्यावर संतप्त प्रतिक्रिया दिली आहे. माझ्या समाजाचे देखील मला मतदान पडत नाही, म्हणजे काहीतरी संशयास्पद आहे, अशी शंका त्यांनी व्यक्त केली.

एका बुधमध्ये माझ्या समाजाचे सहाशे मतदान होते, त्या ठिकाणी मी तीनशे मतं पडतील असा अंदाज बांधला होता, पण मला फक्त नऊ मतं पडली आहेत, अशी प्रतिक्रिया प्रशांत इंगळे यांनी दिली. प्रशांत इंगळे यांनी सोलापूर

उत्तर विधानसभा मतदारसंघातून महाराष्ट्र नवनिर्माण सेनेकडून अधिकृतित्या उमेदवारी अर्ज भरला होता. प्रशांत इंगळे यांना एकूण मतदानापैकी फक्त ९९५५ मतं मिळाली आहेत. येथून भारतीय जनता पक्षाचे उमेदवार विजयकुमार देशमुख हे विजयी झाले आहेत. विजयकुमार देशमुख यांना १ लाख १७ हजार २१५ मतं पडली आहेत. राष्ट्रवादी शरद पवार गटाचे महेश कोठे यांना ६२ हजार ६३२ मतं मिळाली आहेत. महेश कोठे यांनी सुद्धा संपूर्ण मतमोजणी प्रक्रियेवर संशय व्यक्त केला होता.

भाजप उमेदवाराला स्वप्नच वाटलं असेल सोलापूर उत्तर विधानसभा मतदारसंघात भाजपचे विजयकुमार देशमुख हे पाचव्यांदा निवडून आले आहेत. निवडणुकांच्या अगोदर भाजप आणि विजयकुमार देशमुख यांना मतदारसंघातून मोठा विरोध होता. आपण निवडून येऊ की नाही, याबाबत विजयकुमार देशमुख यांना स्वतःलाच संशय होता. ज्यावेळी मतमोजणी झाली त्यावेळी भारतीय जनता पार्टीचे ■ उर्वरीत पान ३ वर

सत्ता स्थापनेचा पेच असताना शिंदे अचानक गावाला रवाना

महायुतीची बैठक रद्द | सत्ता स्थापनेला विलंब होणार ?

■ मुंबई : प्रतिनिधी

महायुतीला राज्यातील मतदारांनी सत्ता स्थापनेला कौल दिला. विधानसभा निवडणुकीत महायुतीनं तब्बल २३४ जागा जिंकल्या. त्यानंतर आता सत्ता स्थापनेसाठी बैठकांचे सत्र सुरू आहे. काळजीवाहू मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे, देवेंद्र फडणवीस, अजित पवार यांनी काल दिल्लीत जाऊन केंद्रीय गृहमंत्री अमित शहांशी चर्चा केली. या बैठकीत सत्ता स्थापनेबद्दल चर्चा झाली. यानंतर पुढील चर्चा मुंबईत केल्या जाणार असताना एकनाथ शिंदे त्यांच्या गावी निघून गेले आहेत. त्यामुळे आजच्या प्रस्तावित बैठका रद्द झाल्या आहेत.



त्यांचा मुकाम गावातच असेल. सत्ता स्थापनेसाठी मुंबईत बैठका आयोजित करण्यात आल्या असताना एकनाथ शिंदे अचानक त्यांच्या गावी निघून गेले आहेत. त्यामुळे सत्ता स्थापनेला आणखी विलंब होणार आहे. शिंदे सातात्याला अचानक का गेले, यामागचं कारण अद्याप समजू शकलेले नाही.

विधानसभा निवडणुकीचा निकाल गेल्या शनिवारी लागला. त्यानंतर सत्ता स्थापनेसाठी चर्चा, बैठका सुरू झाल्या. एकनाथ शिंदेंनी दोन दिवस मौन बाळगले. या कालावधीत शिवसेनेच्या आमदार, खासदारांनी ■ उर्वरीत पान ३ वर

माऊली डेंटल क्लिनिक

दातांचा दवाखाना

डॉ.केदार वाय.जी., BDS,BHMS,CRCDM.B.Sc.MLT

उपलब्ध सुविधा

- इंस्ट्रु ओरल कॅमेऱ्याद्वारे मौखिक तपासणी
- दातांचा एक्स-रे डिजिटल
- अल्ट्रासोनिक वर दात साफ करणे
- दातांत चांदी व सिमेंट भरणे
- वेडेवाकडे दात सरळ करणे
- रूट कॅनॉल ट्रीटमेंट
- मूख व दंत सौंदर्य उपचार
- फिक्स दात व कवळी बसवणे
- इम्प्लांट बसवणे
- अक्वल दाढेवर शस्त्रक्रिया
- बाल दंतरोग निदान व उपचार
- जबड्याचे रोगनिदान व उपचार
- हिरड्यांवर आजारावरील उपचार
- दातांवर क्लिनींग करणे (डागविरहित)
- वेदना विरहित दात काढणे
- दातांच्या सर्व समस्यांवरील उपचार
- मावा,तंबाखू,गुटका सोडविण्यासाठी मार्गदर्शन व उपचार
- तोंडाचा कॅन्सर निदान व उपचार
- दात घासण्याची शास्त्रीय पद्धत व दंतक्षय प्रतिबंधक उपचार व मार्गदर्शन
- तज्ञ डॉक्टरांच्या भेटी

We Treat
HE Cures

शिवअमृत कॉम्प्लेक्स, भाळवणी, ता. पारनेर
9423752363 वेळ : स. १० ते सायं. ०६

निरोगी आरोग्याचा कानमंत्र...

निरोगी

हिवाळ्यात संधिवातापासून राहा दूर..!

थंड हवामानात दाब कमी झाल्यामुळे सांध्याजवळील ऊतींचा विस्तार होऊन अधिक वेदनादायक ठरण्याची शक्यता असते. वातावरणातील हवेचा दाब कमी झाल्यामुळे स्नायू, सांधे किंवा जखमेच्या ऊतींना पटकन सूज येते आणि यामुळे वेदना वाढतात. हिवाळ्यात सांध्यांमधील द्रव अधिक घट्ट होतात आणि त्यामुळे सांध्यांमध्ये कडकपणा येतो आणि त्यामुळे स्नायूंची लवचिकता कमी होऊन सांधेदुखी, सांधे आखडपण अशा प्रकारचा त्रास होतो.



सांधेदुखीवर कसे कराल उपचार ?

शारीरिक व्यायामाने हिवाळ्यातील वेदना वेदना कमी केल्या जाऊ शकतात. एरोबिक्स, वेट ट्रेनिंग, पोहणे (अतिथंड पाण्यात पोहणे टाळा) आणि सायकलिंग करणे आदी स्नायूंमधील कडकपणा दूर करण्यास मदत करू शकतात. तसेच रक्तप्रवाह सुधारू शकतात आणि गुडघ्यांना आधार देऊ शकतात. व्यायाम केल्याने हिवाळ्यातील संधिवात प्रभावीपणे व्यवस्थापित करता येते.

आहार कसा असावा ?

हाडांच्या आरोग्यासाठी आहारदेखील खूप महत्त्वाची भूमिका बजावत असून, प्रथिनयुक्त आहार, फायबर, रिफाईंड कार्बोहायड्रेट्स आणि लो सॅच्युरेटेड फॅट्स यांचा समावेश असलेला संतुलित आहार हिवाळ्यात शरीराला चांगले कार्य करण्यास मदत करू शकतो. दिवसभर पाणी प्यायल्याने हिवाळ्यातील सांधेदुखी आणि वेदना कमी होतात. हिरव्या भाज्या आणि पचायला हलका आहार घेणे योग्य राहिल. काकडी आणि गाजराचा आहारत समावेश करावा. भरपूर प्रमाणात द्रवपदार्थांचे सेवन हे मूत्रवाटे शरीरातील कचरा काढून टाकण्यास मदत करते.

व्हिटॅमिन डीचा करावा समावेश

व्हिटॅमिन डीच्या कमतरतेमुळे ऑस्टियोआर्थरायटिस आणखी वाढू शकतो. याकरिता व्हिटॅमिन डी सप्लिमेंट्स तसेच व्हिटॅमिन डी युक्त आहाराचे सेवन करावे. ओमेगा-३ फॅटी अॅसिडचा मुख्य स्रोत म्हणजे फिश ऑइल. रोजच्या आहारात दुधाचा वापर वाढवा, जे हाडांसाठी कॅल्शियम आणि प्रथिनांचा उत्तम स्रोत ठरते. सूर्यप्रकाशामुळे शरीरात व्हिटॅमिन डीचे शोषण होण्यास मदत होते.

शिंक का रोखू नये ?

शिंका येणे ही शरीराच्या श्वसनसंस्थेची नैसर्गिक प्रक्रिया आहे. हे अनुनासिक परिच्छेद साफ करते आणि नाकातील मळ, कण किंवा इतर संभाव्य विषाणू काढून टाकते. यामुळे श्वसनसंस्थेची कार्यक्षमता सुखीत चालू राहते.

शिंक रोखल्यास काय होतं ? : जेव्हा शिंक वेगाने येते आणि तोंड आणि नाक बंद करून ती थांबवली जाते तेव्हा श्वसनसंस्थेवर दबाव वाढतो. जेव्हा शिंकाची शक्ती कमी होते तेव्हा दबाव निसटण्याचा प्रयत्न करतो. एवढेच नाही तर हा दाब शरीराच्या कमकुवत भागांची निवड करतो. शिंका थांबविण्यापासून घशाच्या दुखापतीव्यतिरिक्त, अचानक दाबाने कानाचा पडदा फुटणे, दृष्टी वाढणे किंवा रक्तवाहिनीला इजा होऊ शकते. यामुळे तीव्र वेदना, गिळण्यात अडचण किंवा आवाजाच्या गुणवत्तेवर परिणाम होऊ शकतो.

शिंक धरणे धोकादायक का आहे ? : शिंकताना आपल्या नाकपुड्यातून हवा खूप वेगाने बाहेर पडते. जर तुम्हाला शिंका येणे थांबवले तर हा सर्व दबाव इतर अवयवावर जातो. याचे सर्वाधिक नुकसान हे कानावर होते. यामुळे ईअर ड्रम्स फुटून जातील आणि ऐकण्याची



शक्ती कमी होते.

आपण शिंक का रोखतो ? : सार्वजनिक स्थळी किंवा लोकांचा समूह असतो तेव्हा शिंक रोखली जाते. अनेकदा असं वाटतं की, शिंक रोखणे हे सभ्य काम वाटतं. पण आरोग्यासाठी ही गोष्ट अतिशय घातक असते. शिंक रोखल्यामुळे त्याचा थेट परिणाम हृदयावर होतो. शिंक रोखल्यामुळे ती थांबत नाही तर त्याचा परिणाम शरीरावर होतो.

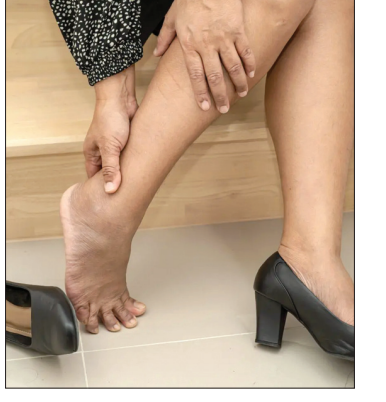
काय नुकसान होते ? : या समस्या कमी करण्यासाठी पुरेसे उपचार आवश्यक आहेत. जर एखाद्याला वाटत असेल की शिंक रोखल्याने काही नुकसान झाले आहे, तर त्वरित वैद्यकीय मदत घेणे आवश्यक आहे. शिंक दाबल्याने तुमचे किती नुकसान झाले आहे याचा अंदाज डॉक्टर लावू शकतात. या टप्प्यावर केवळ तज्ञच योग्य सल्ला देऊ शकतात. एखाद्या व्यक्तीला शिंकणे थांबविण्याची गरज असली तरी, त्याने आपले ओठ आणि नाक बंद करणे टाळावे.

थांबवण्याचे उपाय

जर ती व्यक्ती अशा स्थितीत असेल जिथे त्याला शिंका थांबविण्याची गरज वाटत असेल, तर तोंड मोठ्या प्रमाणात उघडणे आणि शिंकांना अडथळा न करता बाहेर पडू देणे यासारख्या पद्धती वापरा. लक्षात घ्या की शिंका येणे ही एक नैसर्गिक प्रक्रिया आहे. जी आपले शरीर आणि वायुमार्ग निरोगी ठेवण्यासाठी आवश्यक आहे.

हिवाळ्यात टाचांची घ्या काळजी!

हिवाळ्याच्या काळात त्वचेची विशेष काळजी घेण्याची गरज असते. अनेकदा आपण आपला चेहरा आणि हातांच्या त्वचेची काळजी घेतो. पण पायांची आणि टाचांची काळजी घ्यायला विसरतो. यामुळे हिवाळ्यात टाच कोरड्या होतात आणि त्यांना भेगा जातात. क्रॅक टाच फक्त वाईट दिसत नाही तर खूप वेदनादायक देखील आहेत. काही वेळा त्यांच्यातून रक्तही येऊ लागते. अशा परिस्थितीत, बहुतेक लोक वेगवेगळ्या प्रकारच्या फूट क्रीम आणि लोशनचा वापर करतात ज्यामुळे टाचांच्या भेगा दूर होतात. जर तुम्ही हिवाळ्यात टाचांच्या भेगा पडण्याच्या समस्येने त्रस्त असाल तर तुम्ही घरीच फूट क्रीम बनवून वापरू शकता. चला तर जाणून घेऊया ही क्रीम कशी बनवायची...



होममेड फूट क्रीम कसे बनवायची ?

टाचांसाठी होममेड फूट क्रीम बनवणे खूप सोपे आहे. किचनमध्ये उपलब्ध असलेल्या गोष्टींचा वापर करून तुम्ही ते सहज बनवू शकता. यासाठी तुम्हाला मोहरीचे तेल, एलोवेरा जेल आणि वॅक्स या गोष्टी लागतात. जाणून घेऊया ते बनवण्याची संपूर्ण पद्धत.

साहित्य : मोहरीचे तेल, वॅक्स, एलोवेरा जेल, खोबरेल तेल. पद्धत : सर्व प्रथम, एका पॅनमध्ये २ चमचे मेण गरम करा. हे लक्षात ठेवा की तुम्हाला ते फक्त मंद आचेवर ठेवावे लागेल. आता त्यात एक चमचा मोहरीचे तेल, एक चमचा खोबरेल तेल आणि दोन चमचे एलोवेरा जेल घालून चांगले मिस करा. सर्वकाही नीट मिसळले की गॅस बंद करा. आता ते थंड झाल्यावर हवाबंद डब्यात भरा.

होममेड फूट क्रीम कसे वापरावे : रात्री झोपण्यापूर्वी आपले पाय कोमट पाण्याने धुवा आणि नंतर स्वच्छ टॉवेलने वाळा. पाय कोरडे झाल्यानंतर,



ही घरगुती क्रीम टाचांवर लावा आणि हलक्या हाताने मसाज करा. त्यानंतर पायात सुती मोजे घाला. याचा रोज नियमित वापर केल्याने तुमच्या टाचांच्या भेगा दूर होतील. याव्यतिरिक्त टाच

देखील मऊ आणि गुलाबी दिसतील. जर तुम्हाला हिवाळ्यात टाच फुटल्याचा त्रास होत असेल तर तुम्ही घरगुती फूट क्रीम वापरू शकता. मात्र, जर तुमची समस्या वाढत असेल तर तुम्ही रिकन स्पेशलिस्टचा सल्ला घ्यावा.

खोबरेल तेल : नारळाच्या तेलाने भेगा पडलेल्या टाचांना मसाज करा. यानंतर मोजे घाला. रात्रभर पायांना तेल लावावे लागते. सकाळी धुवा. हा सर्वात सोपा आणि प्रभावी उपचार आहे.

लिंबू, ग्लिसरीन आणि गुलाब पाणी : एक बादली अर्धवट कोमट पाण्याने भरा. आता त्यात लिंबाचा रस, एक चमचा ग्लिसरीन आणि एक चमचा गुलाबजल टाका, आता त्यात तुमचे पाय १५-२० मिनिटे भिजवा. त्यानंतर पायाच्या स्क्रबरने टाच स्क्रब करा. यानंतरही एक चमचा ग्लिसरीन, एक चमचा गुलाबजल आणि एक चमचा लिंबाचा रस एकत्र करून पायाला लावा आणि मोजे घाला. रात्रभर आपल्या पायावर सोडा.

हिवाळ्यात सतत लघवी होतेय?

जगभरात ७५ टक्क्यांहून अधिक नागरिक टाईप २ प्रकारच्या मधुमेहाने पीडित असून, दिवसेंदिवस मधुमेहाचे प्रमाण वाढते आहे. हा आजार केवळ प्रौढांपुरताच मर्यादीत न राहता तरुणांमध्ये देखील या आजाराचे प्रमाण वाढत आहे. मधुमेह हा एक जीवनशैलीचा आजार बनला आहे.

रक्तातील असंतुलित साखरेची पातळी ही त्वचेसह शरीराच्या अनेक अवयवांवर प्रतिक्रिया परिणाम करते. मधुमेहाचा शरीरावरील प्रत्येक भागावर परिणाम होतो. मधुमेह किंवा मधुमेहापूर्वीची स्थिती असलेल्या बहुतेक लोकांना हिवाळ्याच्या दिवसांमध्ये विविध समस्यांचा सामना करावा लागतो.

शरीर संतुलनास लागते वेळ : शरीराच्या तापमानात बदल झाल्यामुळे शरीराला संतुलन साधण्यास वेळ लागतो. मधुमेहींनी विशेष काळजी घ्यावी. मधुमेहाचा विचार करता शरीरातील रक्तातील साखरेची पातळी नियंत्रित ठेवणे खूप महत्त्वाचे असते. टाईप १ मधुमेह कोणत्याही वयात होऊ शकतो. हे लहान मुलांमध्ये किंवा तरुणांमध्ये अधिकतः आढळते. यामध्ये शरीरातील पेशी इन्सुलिन तयार करणाऱ्या स्वादुपिंडाच्या पेशींवर हल्ला करून त्यांचा नाश करतात. टाईप २ मधुमेह बहुतेक प्रौढांमध्ये आढळतो. लठ्ठपणा, उच्च रक्तदाब आणि खराब जीवनशैली हे टाईप २ मधुमेहाचे प्रमुख कारण आहे.

ऊर्जेची आणि अधिक इन्सुलिनची गरज : हिवाळ्यात थंडी वाढल्याने शरीराला अधिक ऊर्जेची आणि अधिक इन्सुलिनची गरज असते. या कारणामुळे तसेच या वातावरणात मेटाबॉलिजम बुस्ट होते त्यामुळे जास्त भूक लागते. जेव्हा जास्त भूक लागते तेव्हा कोणतेही पदार्थ अनियंत्रित पद्धतीने खाल्ले जातात. पण त्यातुलने हिवाळ्यात व्यायामाचे प्रमाणही कमी होते आणि शारीरिक हलक्याची अभावी हिवाळ्यात वजन वाढीची समस्या भेडसावू शकते जी मधुमेहींकरिता घातक ठरते.

हिवाळ्यात नियंत्रण ठेवणे कठीण : हिवाळ्यात कमी हालचाल होत असल्याने मधुमेहावर नियंत्रण ठेवणे कठीण जाते. त्यामुळे या काळात आहाराकडे विशेष लक्ष देणे गरजेचे आहे. मधुमेहींनी फायबरयुक्त पदार्थ अधिक प्रमाणात करावे. योग्य आहार घेतल्यास रक्तातील साखर आणि वजन या दोन्हीवरही नियंत्रण ठेवता येते.



कोलेस्ट्रॉल एक वेगाने वाढणारी गंभीर समस्या आहे. कोलेस्ट्रॉल रक्तात आढळणारा एक पदार्थ आहे जो चांगला आणि वाईट दोन्ही प्रकारचा असतो. शरीराने उत्तम काम करावे म्हणून गुड कोलेस्ट्रॉलची खूप जास्त गरज असते तर बॅड कोलेस्ट्रॉल मात्र शरीराचा शत्रू असतो. यामुळे हृदयाचे गंभीर आजार, हृदयविकाराचा झटका आणि हार्ट स्ट्रोकसारख्या गंभीर समस्या उद्भवू शकतात.

थंडीत दुप्पट वेगाने का वाढतं खराब कोलेस्ट्रॉल ?

लिक्वरमधून सुद्धा कोलेस्ट्रॉलची निर्मिती होते आणि आपण जे अन्न पदार्थ खातो त्यातून देखील हे तयार होते. असे म्हणतात की जास्त फॅट, तेल, मसाले आणि कॅलरी असलेले पदार्थ खाल्ले तर कोलेस्ट्रॉल मोठ्या प्रमाणावर निर्माण होते. खाण्याशिवाय कोणत्याही प्रकारची शारीरिक मेहनत न करणे यामुळे सुद्धा कोलेस्ट्रॉल वाढते.

हिवाळ्यात कोलेस्ट्रॉल वाढण्याचा धोका जास्त असतो. जाणकारांच्या मते ज्या पद्धतीने थंडीच्या दिवसांत हृदय रोगांचा धोका वाढतो त्याचप्रमाणे थंडीत रक्तातील कोलेस्ट्रॉलचे प्रमाण देखील वाढते. हेच कारण आहे की हिवाळ्याच्या दिवसांत काही विशिष्ट पदार्थ न खाण्याचा व व्यायाम करण्याचा सल्ला डॉक्टर देतात.

कोलेस्ट्रॉलची लक्षणे काय आहेत ?

गंभीर गोष्ट हीच आहे की शरीरात कोलेस्ट्रॉलचे कोणतेच स्पष्ट लक्षण दिसत नाहीत. त्यामुळे कोलेस्ट्रॉल वाढले आहे का आणि किती वाढले आहे हे आपण लगेच ओळखू शकत नाही. वास्तवात कोलेस्ट्रॉल वाढल्याने रक्त वाहिन्या म्हणजेच रक्ताच्या नसांमध्ये अडथळा निर्माण होतो. त्यामुळे शरीरातील रक्त प्रवाह हा स्लो होतो. या व्यतिरिक्त असे काही संकेत आहेत जे तुमच्या शरीरातील कोलेस्ट्रॉल वाढले आहे असे सांगतात. थंडीच्या दिवसांत अन्य ऋतूच्या तुलनेमध्ये कोलेस्ट्रॉलचे प्रमाण वाढते. पुरुषांमध्ये हे कोलेस्ट्रॉल थंडीच्या दिवसांत 4 mg/dl एवढे वाढू शकते तर स्त्रियांमध्ये 2 mg/dl एवढे वाढू शकते. ही वाढ क्रमशः ३.५ आणि १.७ टक्के एवढी असते. एवढेच नाही तर उन्हाळ्याच्या तुलनेत हिवाळ्यात पुरुषांच्या शरीरातील ट्राइग्लिसराइड्स २.५ टक्के एवढे वाढते.

कशामुळे वाढते कोलेस्ट्रॉल

गोड पदार्थ : हिवाळ्यात गोड जास्त खाण्याची इच्छा होते. लोक अनेकदा चहा आणि कॉफी यांचे या काळात खूप जास्त सेवन करतात. अनेक जण या पदार्थांऐवजी मग आईस्क्रीम, केक, पेस्ट्री, कुकीज, मिठाई आणि गजर हलवा यांसारखे गोड पदार्थ देखील खातात. या गोष्टींमध्ये सेच्युरेटेड फॅटची मात्रा मोठ्या प्रमाणावर असते. नेहमी लक्षात ठेवा की शुगरचे अधिक सेवन केल्याने तुमच्या शरीरात ट्राइग्लिसराइड्स आणि बॅड कोलेस्ट्रॉलचे प्रमाण वेगाने वाढते.

रेड मीट : हिवाळ्यात शरीरात उष्णता वाढवण्यासाठी लोक मांसचे सेवन वाढवतात. तुम्ही सुद्धा असे करत असाल तर तुम्हाला ही गोष्ट माहित असायला हवी की रेड मीट मध्ये कोलेस्ट्रॉल आणि सेच्युरेटेड फॅटची मात्रा अधिक असते. जे व्यक्ती पहिल्यापासून कोलेस्ट्रॉलने लढत आहेत, त्यांच्यासाठी तर ही गोष्ट अधिकच धोकादायक ठरू शकते. म्हणून हिवाळ्यात रेड मीट कधीच खाऊ नये. या ऐवजी तुम्ही ओमेगा-३ फॅटी एसिडने भरपूर अशी मत्स्य आणि चिकन खाऊ शकता.

तळलेले पदार्थ : हिवाळ्यात लोकां तळलेले गरमामार पदार्थ खाण्यावर जास्त भर देतात जसे की सामोसे, वडापाव, भजी, फ्राईज वगैरे

आणि असे पदार्थ खायला मज्जा देखील खूप येतेच, पण ही मज्जा सजा सुद्धा होऊ शकते. म्हणून हे पदार्थ जरी खात असाल तरी ते लिमिटेड मध्येच खावेत. कारण त्यांचे अतिसेवन हे खूप जास्त धोकादायक ठरू शकते. हे सर्व तळलेले पदार्थ कोलेस्ट्रॉल वाढवण्याचे काम करतात. कारण या पदार्थांमध्ये मीठाची मात्रा अधिक असते.

फास्ट फूड : फास्ट फूडचे सेवन लठ्ठपणा, हृदय रोग आणि मधुमेह यांसारख्या आजारांचे प्रमुख कारण आहे. बर्गर, पिझ्झा यांसारख्या पदार्थ केवळ कोलेस्ट्रॉलच वाढवत नाहीत तर शरीरातील ब्लड शुगरचे नियंत्रण देखील बिघडवते. म्हणून फास्ट फूड पासून शक्य तितके लांब राहणेच उत्तम. जेवढे तुम्ही कमी फास्ट फूड खाल तेवढे जास्त हेल्दी राहाल आणि निरोगी आयुष्य जगाल.

चीज : जरी चीज कॅल्शियम आणि प्रथिनांचा एक उत्तम स्रोत आहे, परंतु त्यात संतृप्त चरबी देखील जास्त आहे. हिवाळ्यात याचा मोठ्या प्रमाणावर वापर केला जातो. त्यात भरपूर मीठ देखील असते, ज्यामुळे तुमचा रक्तदाब वाढू शकतो. कोलेस्ट्रॉलची पातळी नियंत्रणात ठेवण्यासाठी हिवाळ्यात चीजचे सेवन मर्यादित करा.

शॉर्ट न्यूज

साथी अभियानांतर्गत अनाथ बालकांना प्रमाणपत्र

■ **वृत्त :** अनाथ बालकांना शासनाच्या विविध सवलतींचा लाभ घेता यावा या उद्देशाने महिला व बालविकास विभाग, तसेच विभागीय उपायुक्त यांच्यामार्फत अनाथ बालकांना अनाथ प्रमाणपत्र वितरित करण्यात येते. त्या अनुषंगाने जिल्हा महिला व बाल विकास अधिकारी, बाल कल्याण समिती व संस्था यांच्या समन्वयातून साथी अभियानाच्या माध्यमातून ३० नोव्हेंबरपर्यंत जिल्हातील पात्र अनाथ बालकांना अनाथ प्रमाणपत्र निर्गमित करण्यात येणार आहे, अशी माहिती जिल्हा महिला व बाल विकास अधिकारी एन. बी. कराळे यांनी दिली.

राहत्यात डाळींबाला १७५ रुपये भाव

■ **राहता :** बाजार समितीत बुधवारी डाळींबाला प्रतिकिलोला १७५ रुपये भाव मिळाला. डाळींबाच्या ३२३ कॅरेटची आवक झाली. डाळींब नंबर १ ला किमान ८१ रुपये तर जास्तीत जास्त १७५ रुपये प्रतिकिलोला भाव मिळाला. डाळींब नंबर २ ला किमान ५६ रुपये तर जास्तीत जास्त ८० रुपये. डाळींब नंबर ३ ला किमान २१ ते जास्तीत जास्त ५५ रुपये. डाळींब नंबर ४ ला किमान १० रुपये तर जास्तीत जास्त २० रुपये असा भाव मिळाला. गव्हाला सरासरी २४०० रुपये भाव मिळाला. अशी माहिती बाजार समितीचे सभापती ज्ञानेश्वर गोंदकर व सचिव सुभाष मोटे यांनी दिली.

शेतगावात ९० लाखांचा कापूस आगीत खाऊ

■ **शेतगाव :** येथील आखेगाव रस्त्यावरील एका खासगी कापूस खरेदी केंद्रात बुधवारी (दि. २७) सायंकाळी पाचच्या दरम्यान आग लागून १ हजार २०० क्विंटल कापूस जळून खाऊ झाला आहे. या आगीत अंदाजे ९० लाखांचे नुकसान झाल्याचे कापूस खरेदी केंद्राचे संचालक अनिल मरकड यांनी सांगितले. शेतकरी वाहनातून कापूस विक्रीसाठी आणतात. त्यावेळी एखाद्या वाहनाच्या सायलेन्सरमधून ठिणगी उडून आग लागली असावी असा अंदाज त्यांनी व्यक्त केला.

राज्यघटनेच्या पालनासाठी दक्ष राहावे

■ **संगमनेर :** देशाला स्वातंत्र्य मिळाले ही राजकीय क्रांती होती. तर राज्यघटना स्वीकारून देशाने सामाजिक क्रांती केली. राज्यघटनेमुळे सर्वांना समान अधिकार मिळाले असून मानवता जपणाऱ्या राज्यघटनेचे पालन होण्यासाठी सर्वांनी दक्ष राहिले पाहिजे, असे आवाहन माजी आमदार व जयहिंद लोक चळवळीचे संस्थापक डॉ. सुधीर तांबे यांनी केले. काँग्रेस पक्षाचे नेते बाळासाहेब थोरात यांच्या यशोधन संपर्क कार्यालयात संविधान दिन साजरा करण्यात आला.

श्रीगोंदा शहरातील आधार केंद्र बंद

■ **श्रीगोंदा :** शहरातील आधार सुविधा केंद्र सध्या बंद असल्याने नागरिकांची आधार कार्ड काढण्यासाठी गैरसोय होत आहे. शहरातील नागरिकांना आधारकार्ड काढणे अथवा लिंक करण्यासाठी श्रीगोंदा शहराबाहेर जावे लागत आहे. त्यामुळे गैरसोय निर्माण झाली असून नागरिकांमध्ये नाराजी पसरली आहे. श्रीगोंदा शहरातील आधार केंद्र काही दिवसांपूर्वी सुरु करण्यात आले होते. परंतु गेल्या काही दिवसांपासून ते बंदच असल्याचे दिसून येत आहे. सध्या या शहरातील नागरिकांना गैरसोयीला सामोरे जावे लागत आहे.

कुटुंबीयांनी बंधांप्रती सहिष्णुता बाळगावी पत्नी, मुलीसह शिक्षकांची आत्महत्या

जिल्हा न्यायाधीश अंजू शेंडे यांचे प्रतिपादन

■ **नगर :** प्रतिनिधी कुटुंबीयांनी बंधी बांधवांच्या पुनर्वसनासाठी, त्यांना समाजाच्या मुख्य प्रवाहात आणण्यासाठी प्रयत्नशील राहावे. त्यांच्या प्रती सहिष्णुता बाळगून नवे आयुष्य जगण्यासाठी त्यांना प्रेरणा द्यावी, असे प्रतिपादन प्रधान जिल्हा न्यायाधीश अंजू शेंडे यांनी केले. तसेच तुरुंगात राहूनही बंधी शिक्षण घेऊ शकतात. कौशल्यआधारित



शिक्षण घेऊ शकतात, जेणेकरून भावी आयुष्यात त्यांना स्वतःच्या पायावर उभे राहता येतात.

जिल्हा विधी सेवा प्राधिकरण, अहमदनगर, अहमदनगर जिल्हा कारागृह, वर्ग-२, यांच्या संयुक्त विद्यमाने नव विद्या प्रसारक मंडळाचे सुलोचना सुधाकर भोपे सभागृहामध्ये मंगळवारी (ता.२६) रोजी राष्ट्रीय विधी सेवा सप्ताह अंतर्गत बंधाच्या कुटुंबियांसाठी कायदेविषयक जागरूकता कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले. यावेळी त्या बोलत होत्या.

■ **परभणी :** प्रतिनिधी गंगाखेड येथील शिक्षकां पत्नी व मुलीसह, रेल्वे रुळांवर झोपून आत्महत्या केली. ही घटना गुरुवारी दुपारी ३ वाजेच्या सुमारास घडली. या सामूहिक आत्महत्येचे कारण स्पष्ट झालेले नाही. मसनाजी सुभाष तुडमे (४५), त्यांच्या पत्नी रंजना तुडमे (४०) व मुलगी अंजली तुडमे (२१, सर्व रा. किनी कडू, ता.अहमदनगर, ह.मु. बळीराजा कॉलनी, गंगाखेड) अशी मृतांची नावे आहेत.



गंगाखेड शहरातील ममता माध्यमिक कन्या विद्यालयातील शिक्षकां पत्नी व मुलीसह, रेल्वे स्टेशनपासून जवळच परभणीकडे जाणाऱ्या लोहमार्गावर, गोदावरी नदीवरील पुलाच्या पुढे आत्महत्या केली. तिघांनी रेल्वे रुळावर डोक ठेवले होते. कोळसा वाहतूक करणाऱ्या मालगाडीखाली तिघांचा मृत्यू झाला.मृताच्या खिशात मोबाइल, पांढरा रूमाल, ३०० रुपये रोख व दुचाकीची चावी मिळाली. तिघांचे मृतदेह शवविच्छेदनासाठी उपजिल्हा रुग्णालयात आणले.

राष्ट्रवादी काँग्रेस दिल्ली विधानसभा लढणार

अजित पवार यांचे संकेत | पराभवासाठी ईव्हीएमला दोष देण्यात फायदा नसल्याची विरोधकांवर टीका

■ **दिल्ली :** प्रतिनिधी राजधानी दिल्ली येथील राष्ट्रवादी काँग्रेस पक्षाच्या कार्यालयात अजित पवार यांनी पत्रकार परिषद घेतली. यावेळी अजित पवारांसोबत प्रफुल्ल पटेल, सुनील तटकरे व इतर मान्यवर उपस्थित होते. यावेळी त्यांनी दिल्ली विधानसभेची निवडणूक लढण्याचेही संकेत दिले.



डिसेंबरच्या नंतर आम्ही राष्ट्रवादी काँग्रेस पक्षाचे राष्ट्रीय अधिवेशन आयोजित करणार आहोत. त्यात जबाबदारीचे वाटप केले जाईल. महिला तसेच आता तरुण पिढीला संधी देणार असल्याचे देखील अजित पवारांनी यावेळी सांगितले.

प्रफुल्ल पटेल हे दरवर्षी प्रमाणे हिवाळी अधिवेशनात सगळ्या पत्रकार मित्रांना बोलवून दुपारी लंचचा कार्यक्रम करत असतात. यासाठी सुनील तटकरे यांनी मला सांगितले होते. मी त्यासाठी इथे आलो आणि पत्रकारांशी संवाद साधता येईल म्हणून इथे आल्याचे अजित पवारांनी यावेळी सांगितले.महायुतीच्या बैठकीबद्दल बोलताना अजित पवार म्हणाले, पुढील मंत्रिमंडळ कसे असणार आहे यावर गृहमंत्री अमित शहा यांच्यासोबत बसून आम्ही तिथे चर्चा करणार आहोत. कुठले मंत्रिपद कोणाकडे, कुठले खाते कोणाकडे, पालकमंत्री पद कोणाकडे, या सगळ्या विषयांवर आम्ही चर्चा करणार आहोत. त्यानंतर पुढील मंत्रिमंडळ अस्तित्वात येईल.

महायुतीच्या बैठकीपूर्वी अजित पवारांनी ही पत्रकार परिषद घेतली. यावेळी बोलताना अजित पवार म्हणाले, लोकसभा निवडणुकीत आपल्याला फारसे यश आले नाही. मात्र त्यात खचून न जाता आम्ही जोमाने विधानसभा निवडणुकीसाठी काम केले. आपले काही उमेदवार १ लाखांच्यावर मते मिळवत विजय मिळवला आहे. ईव्हीएम मशीनवर काही लोक दोष देत आहेत, मात्र त्यात काही तथ्य नाही. यावर सर्वोच्च न्यायालयाने देखील स्पष्टीकरण दिले आहे. त्यात काही घोळ नसल्याचे स्पष्ट करण्यात आले आहे. विरोधकांचे इतर काही राज्यात सरकार स्थापन झाले, त्यावेळी त्यांनी ईव्हीएमला दोष नाही दिले.

पुढे बोलताना अजित पवार म्हणाले, प्रफुल्ल पटेल यांच्याशी बोलताना आम्ही ठरवले आहे की अजून जोमाने काम करावे लागणार आहे. आता जबाबदारी देखील वाढली आहे. आपले आता हिवाळी अधिवेशन देखील सुरु होणार आहे.

अडीच तास चर्चा, सीएम गुलदस्त्यातच!

अमित शहांकडे रात्री १२ वाजेपर्यंत बैठक | मुख्यमंत्र्यांचे नाव २ दिवसांनी सांगणार

■ **मुंबई :** प्रतिनिधी मुख्यमंत्री भाजपचाच होणार हे बुधवारीच स्पष्ट झाले. मात्र त्यानंतरच्या २४ तासांतही त्यांचे नाव गुलदस्त्यातच होते. काळजीवाहू मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे, देवेंद्र फडणवीस, अजित पवार, प्रफुल्ल पटेल, सुनील तटकरे व जे.पी. नट्टा यांची गुरुवारी रात्री ९.३० ते १२ वाजेपर्यंत केंद्रीय मंत्री अमित शहा यांनी दिल्लीत बैठक घेतली. त्यात मुख्यमंत्रिपदी भाजपकडून जे नाव ठरवले जाणार आहे त्यावर चर्चा झाली. मित्रपक्षांची संमती घेतल्यानंतरच हे नाव जाहीर करण्याची भूमिका भाजपने घेतली आहे.



पक्षातील नेत्यांना मात्र एकनाथरावांनी उपमुख्यमंत्रिपदाचा पर्याय स्वीकारावा, असे वाटते. तसे साकडेही त्यांनी शिंदे यांना घातले आहे.

‘सत्तेबाहेर राहून नव्हे, तर सत्तेत सहभागी होऊन सरकार चालवा’ असा आग्रह गुलाबराव पाटील, दादा भुसे, शंभूराज देसाई, संजय शिरसाट, प्रताप सरनाईक, भरत गोगावले यांनी शिंदेंना केला आहे. ‘तुम्ही आमचे सर्वोच्च नेते आहात. केवळ पक्षप्रमुख म्हणून काम न करता तुम्ही सत्तेत सहभागी व्हा. सरकारमध्ये चांगल्या पदावर काम करा,’ अशी त्यांची मागणी आहे.

गृह खात्यासाठी एकनाथ शिंदेही आग्रही, अजित पवारांचा पुन्हा अर्थ खाल्यावर दावा अडीच वर्षे मुख्यमंत्रिपदावर राहिल्यानंतर उपमुख्यमंत्री होण्यास एकनाथ शिंदे तयार नाहीत. हे पद ते आपल्या पक्षातील इतर नेत्याला देऊ शकतात. मात्र मुख्यमंत्री

पद मिळत नसेल तर किमान गृह मंत्रालय तरी आमच्या पक्षाकडे द्यावे, यासाठी शिंदे आग्रही. नगरविकास खाते शिंदे यांच्या आवडीचे आहे. त्यावरही त्यांचा दावा आहे. तर सहाय्यांबा उपमुख्यमंत्री होणारे अजित पवार या वेळीही अर्थ खाते पुन्हा मिळवण्यासाठी आग्रही आहेत.

मुख्यमंत्रिपदासह गृह, नगरविकास, महसूल ही खाती भाजपकडे राहणार मुख्यमंत्रिपदावर देवेंद्र फडणवीस यांचे नाव आघाडीवर आहे. गृह, सामान्य प्रशासन, महसूल यासारखी महत्त्वाची खातीही भाजप स्वतःकडे ठेवण्यासाठी आग्रही आहे. यापूर्वी २०१४ मध्ये फडणवीस मुख्यमंत्री असताना त्यांनी गृह व सामान्य प्रशासन खाते आपल्याकडे ठेवले होते. शिंदे सरकारमध्येही गृह खाते फडणवीसांकडेच होते. या वेळीही देवेंद्र फडणवीस कोणत्याही परिस्थितीत गृह खाते सोडणार नाहीत, असे संकेत आहेत.

अजितदादांचा शिलेदार थेट पंढरपूराला!

दादा मुख्यमंत्री व्हावेत म्हणून विठुरायाला साकडे

■ **पंढरपूर :** प्रतिनिधी विधानसभा निवडणुकीत महायुतीला मिळालेल्या भरघोस यशानंतर आता मुख्यमंत्री पदासाठी रस्सीखेच सुरु झाल्याचे पाहायला मिळत आहे. तिन्ही पक्षांचे कार्यकर्ते आपला नेता मुख्यमंत्री व्हावा यासाठी प्रयत्न करताना पाहायला मिळत आहे. त्यातच, अजितदादा मुख्यमंत्री व्हावे म्हणून पिंपरी चिंचवड राष्ट्रवादीचे शहर उपाध्यक्ष सतीश बाराणे यांनी कार्तिकी एकादशीनिमित्त विठुरायला साकडे घातले आहे.



बाराणे आदींसह कार्यकर्ते उपस्थित होते.

महायुतीला राज्यातील निवडणुकीत घवघवीत यश मिळाले. त्यात पुणे जिल्ह्यावर अजितदादांनी आपले वर्चस्व कायम ठेवण्यात यश मिळवले. त्यामुळे भाजप, शिवसेना आणि राष्ट्रवादी काँग्रेस पक्षाच्या प्रत्येक कार्यकर्त्याने

आपला नेता मुख्यमंत्री व्हावा म्हणून वेगवेगळ्या पद्धतीने साकडे घातले आहे. मात्र अजितदादांच्या शिलेदारांनी थेट पंढरपूर गाठत अजितदादांसाठी पांडुरंगाकडे साकडे घातले आहे. नंतर मुंबई येथे जाऊन अजितदादांचा सत्कार देखील केला.

राज्याच्या मुख्यमंत्री हा दिल्लीवरून ठरवला जाणार आहे. मात्र कार्यकर्त्यांना आपला नेता मुख्यमंत्री व्हावा अशी अपेक्षा आहे. आता येत्या काही दिवसांत त्यावर शिक्षामोर्तेब केले जाईल. मात्र राज्यात कार्यकर्त्यांचा उत्साह पहायला मिळत आहे. राज्याच्या निवडणुकीत पिंपरी चिंचवडमध्ये मताधिक्य देखील अव्वल पाहायला मिळाले. त्यामुळे राज्याच्या राजकारणात पिंपरी चिंचवडचे वजन वाढले आहे.

रोटरीतर्फे गरजू मुलींना सायकलींचे केले वाटप

३ वर्षात ४० सायकलींचे निशुल्क वाटप

■ **अहमदनगर :** प्रतिनिधी अहमदनगर रोटरी क्लबच्या वतीने तालुक्यातील मुलींच्या शिक्षणासाठी पुढाकार घेतला असून, मागील ३ वर्षात रोटरी क्लब अहमदनगर तर्फे तालुक्यातील गरजू मुलींना जवळपास ४० सायकलींचे निशुल्क वाटप करण्यात आले आहे. याचाच एक भाग म्हणून डिस्ट्रिक्ट फंड मधून ५ गरजू विद्यार्थिनींना सायकलींचे वाटप करण्यात आले आहे.



यावर्षी रोटरी डिस्ट्रिक्ट श्री वन श्री टूच्या प्रांतपाल स्वाती हेरकल, असिस्टंट गव्हर्नर विशाल जैन व क्लबचे ज्येष्ठ सदस्य महेंद्र खंडागळे यांच्या मार्गदर्शनाखाली व तत्कालीन अध्यक्ष प्रा. शिवशंकर पाटील सचिव श्रीराम कलमे यांचा या अभियानात पुढाकार आहे. तालुक्यात यापूर्वीही हाळणी, अहमदनगर या ठिकाणी विद्यार्थिनींना सायकलींचे वाटप करण्यात आले होते.

रोटरी नेहमीच शैक्षणिक गुणवत्ता वाढ व दर्जा सुधारण्यासाठी कार्यरत असून यामध्ये तालुक्यात ई-क्लासरूम, शाळांना भौतिक सुविधा, हॅपी स्कूल असे उपक्रम यापूर्वी राबवण्यात आले आहेत. याचाच एक भाग म्हणून यावर्षी शाळांना कपाट व सायकलीचे वाटप करण्यात आले आहे. या कार्यक्रमास यशवंत कनिष्ठ महाविद्यालयाचे उपप्राचार्य, उस्मानिया उर्दू स्कूलचे मुख्याध्यापक, सुप्रसिद्ध हृदयरोग तज्ञ आदींसह लाभार्थी विद्यार्थिनी उपस्थित होत्या.

(पान १ वरून) गोंदियात शिवशाही बस उलटली, ११ जणांचा मृत्यू

प्रवाशांना बाहेर काढले. तसेच १०८ रुग्णवाहिका बोलावून त्यांना गोंदिया येथील शासकीय वैद्यकीय महाविद्यालयात उपचाराती माहिती मिळताच दुर्गीपार पोलिस स्टेशनचे पोलिस घटनास्थळी दाखल होत मदत कार्याला सुरुवात केली आहे. जखमी व मृतक प्रवासी हे गोंदिया जिल्ह्यातीलच असल्याची शक्यता वर्तविली जात आहे. दरम्यान भीषण अपघातामुळे गोंदिया-कोहमारा मार्गावरील वाहतूक काही वेळ ठप्प झाली होती.

उमेदवार विजयकुमार देशमुख यांना विश्वास बसत नव्हता. ते स्वप्नात होते की काय अशी परिस्थिती होती, त्यांनी स्वतःला चिमटा घेतला असेल अशी प्रतिक्रिया मनसेचे पराभूत उमेदवार प्रशांत इंगळे यांनी दिली आहे. आमचा पक्ष रस्त्यावरचा आणि जनतेतील पक्ष आहे. पराभवामुळे आम्ही खचणार नाही, पुन्हा एकदा जोमाने लढणार. सोलापुरात मनसे किंगमेकर ठरणार असे मनसेच्या कार्यकर्त्यांनी आणि पदाधिकाऱ्यांनी सांगितले आहे.

मुख्यमंत्रिपद पुन्हा शिंदे यांनाच मिळावं यासाठी जोरदार बॅटिंग केली. शिवसेना नेते मुख्यमंत्रिपदासाठी प्रचंड आग्रही होते. या दोन दिवसांत शिंदेंनी माध्यमांशी कोणताही संवाद साधला नाही. या कालावधीत शांत राहून शिंदेंनी त्यांची बार्गेनिंग पॉवर वाढवल्याचे बोलले जाते. दोन दिवस मीन बाळगल्यानंतर शिंदेंनी पत्रकार परिषद घेत निर्णयाचे सर्वाधिकार भाजप नेतृत्वाला दिले. माझ्याकडून कोणताही आडकाठी होणार नाही. भाजपचा निर्णय माझ्यासाठी आणि शिवसेनेसाठी अंतिम असेल, असे म्हणत शिंदेंनी मुख्यमंत्रिपदावरील दावा जवळपास सोडून दिला. त्यानंतर काल एकनाथ शिंदे, देवेंद्र फडणवीस, अजित पवारांसह दिल्लीला रवाना झाले. त्यांची शहाशी जवळपास अर्धा तास चर्चा झाली. त्यानंतर शहांनी शिंदे, फडणवीस, पवार यांच्याशी एकत्रित बोलले. शिंदेंनी मुख्यमंत्रिपदाच्या बद्दल्यात गृह विभागासह अनेक महत्त्वाची खाती मागितल्याची चर्चा आहे

समाजाचं सहाशे मतदान, तिथे मतं पडली फक्त ९!

सत्ता स्थापनेचा पेच असताना शिंदे अचानक गावाला रवाना

