



वर्ष १ अंक १४४, शुक्रवार १६ फेब्रुवारी २०२४

■ संपादक : देविदास आबूज ■ कार्यकारी संपादक : विजय वाघमारे

RNI No.MAHMAR/2015/61493 किमत : ३ रुपये

# पारनेर दर्शन



# पारनेर रहरात गोळीबाराचा परार !

■ दैव बलवत्तर म्हणून नगरसेवक युवराज पठारे बचावले ■ गोळीबार फसल्यानंतर चॉपरने हल्ला करण्याचाही प्रयत्न ■ पारनेर बसस्थानक परिसरातील घटना ■ पाच आरोपींविरोधात खुनाच्या प्रयत्नासह विविध कलमांन्वये गुन्हा ■ तिघे आरोपी अटक, दोघे पसार

■ पारनेर : प्रतिनिधि

गुरुवारी सकाळी पावणेआकारा वाजण्याच्या सुमारास यश बाढू जाधव रा. रांजणांवं मशिंद ता. पारनेर या महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांने नगरसेवक युवराज पठारे यांच्यावर गावडी कटट्यातून गोळीबार करण्याचा प्रयत्न केला. स्ट्रीगर दाबल्यानंतर गोळी कटट्यातून आकल्याने मोठा अनंथ ठळाला. दरव्यान गोळीबार फसल्यानंतर यश याने खिशातील चॉपर काढून पठारे यांच्यावर वार करण्याचा प्रयत्न केला, मात्र पठारे यांच्यासमवेत असलेल्या सहकाऱ्यांनी चॉपरने वार करण्याचा प्रयत्नही हाणून पाडला.

यांसंदर्भात मुख्यांनी युवराज पठारे यांनी पारसेर पोलीस ग्राह्यात दिलेल्या फिरवीनुसार पारसेर बसस्थानक परिसरात नगरसेवक युवराज पठारे यांचे यशवंत हॉटेल आहे, दरराज सकाळी ते हॉटेलबाबोर सहकाऱ्यांसमवेत बसतात, शेजारी असलेल्या वडनर हॉटेलीचे सरपंच लहू भालेकर यांच्या हॉटेल समोराही ते बसतात.

गुरुवारी सकाळी पठारे हे काही वेळी त्याच्या यशवंत हॉटेलसमोर बसल्यानंतर काही वेळीने ते लहू भालेकर यांच्या हॉटेलजवळ जाऊन बसले, पठारे यांच्यासाठी भालू भालेकर रा. पारसेर व सतिश पिंपरकर हे गप्या मारत होते. पावणे आरोपीकारा वाजण्याच्या यश जाधव पठारे यांच्यावर आला, खिशातील गावडी कटटा छातीस लावून त्याने गोळीबार करण्यासाठी गोळी कटट्यातून गोळीबार होऊ शकला नाही.

त्यानंतर त्यांने दोनदा स्थिराव दाबण्याचा प्रयत्न केला मात्र केवळ आवाज झाला गोळी बाबोर आली नाही. हे सुरु असताना पठारे यांनी यश याचा हात झटकला. त्यात गावडी कटटा यांनी वरपाल पडले. तो पठारे यांनी त्याच्या सहकाऱ्याकडे दिला. त्यानंतर यश याने खिशातील चॉपर काढून पठारे यांच्यावर हल्ला करण्याचा प्रयत्न केला. मात्र हा प्रयत्नही पठारे यांच्यासह त्याच्या सहकाऱ्यांनी हाणून पाडला. यश जाधव हा विद्यार्थी गोळीबार करीत असताना त्याच्यासेवत पारसेर येथील मध्ये राजू खेडेकर व दैवीभासेरेये येथील ओमाकार गणेश मुळे दोघे तरुणीही उपस्थित होते. घटनेनंतर ते पसार झाले.

ही घटना घडल्यानंतर पठारे यांच्या सहकाऱ्यांनी पोलीसांसाठी संपर्क करून घटनेची माहीती विली. पोलीस निरीक्षक समीकर भावकर करावी तातडीने पोलीसांसाठी फौजफायसह घटनास्थळी थाव घेत आरोपी यश जाधव यास तात्प्रत्यावर घेतले.

## कोर्मींग अपॅरेशन करा

या घटनेदरम्यान वापरण्यात आलेल्या शर्स्वाचे गंभीर्य ओळखून कायदा व सुव्यवस्था राखण्याच्या उद्देशाने संर्पंग तातुकाप्रकार कोर्मींग अपॅरेशन राबून अशा प्रकारे शेरी वाबासाच्या आरोपीवर कारवाई करण्याची मागणी भाजपाच्या करावील आली. निवेदनाव विवरणात कोरडे, राहल शिंदे, काशीनाथ दावे, विकास रोहोकले, सागर मैड, रुषी गंधाड, शिवाजी खिलारी, संजय मरे, सचिव वरल, पंजाज कारपिले, दता पवार, वाबासाहेब खिलारी, वाबासाहेब माझी, लहू भालेकर, किणण कोकाटे, अनिल दिवेर, रघुनाथ अंबेकर, उमाताई बोर्डे यांच्या सहाया आहेत.

## गणेश व संग्रामने पाठविले

गोळीबार यांच्यावर हल्ला अशेतील झाल्यानंतर यश जाधव यास पकडण्यात आले. त्यानंतर त्यास पठारे यांनी यांच्याकडे विचारणा केली असता गणेश कावरे त्यांनी यांच्याला पाठविले असल्याचे सांगितव्याचे किंविदीत नमुद करण्यात आले आहे.

## तुला संपविल्याशिवाय राहणार नाही

घटना घडल्यानंतर युवराज पठारे हे किंविद देण्यासाठी पोलीस ठाण्यात निघाले असता गणेश कावरे यांनी पठारे यांना फोन करून तु आता वाचला आहेस, तु पोलीस स्टेशनाला गेला तर तुला संपविल्याशिवाय राहणार नाही अशी घटकी दिल्याचे पठारे यांच्या किंविदीत नमुद करण्यात आले आहे.

# विखे पिता-पुत्रांची कांदा प्रश्नी अमित शहांची भेट

■ भेटीत राज्यातील राजकीय घडामोर्डीवर चर्चा झाल्याची माहिती

■ कांदा निर्यात बंदी उठवण्यासंदर्भात दिल्लीत भेट



■ नगर : प्रतिनिधि

राज्यसभेच्या निवडणुकीचे पदयम आला कधीही सुरु होऊ शकतात. अब की वार चारासौ पारव्यां घेण्यात आलेल्या भाजपकडून यादव्यातील उमेदवारांची चाचपणी सुरु असतानाच विखे परिवाराकडून भाजपचे चाचण्यक अमित शहा यांच्या भेटी.

वाढल्या आहेत. मागील आठवड्यातच खा. सुजय विखे यांनी कांदा निर्यात आणि दरवाढ प्रश्नी अमित शहा यांची भेट घेतली होती.

आज(गुरुवारी) पुन्हा खा. विखे यांच्यासह महसूलमंत्री राधाकृष्ण विखे यांनी अमित शहांची भेट घेतली ▶ उर्वरीत पान ३ वर

सुरुमि हॉस्पिटल, अहमदनगर येथील स्त्रीरोग तज्ज्ञ आपल्या परिसरमध्ये

प्रत्येक बुधवारी भाळवणी येथे वेळ १० ते दुपारी २



डॉ. सुलभा पवार

एस.बी.एस. (वी.जे.पुणे), डि.जी.ओ. (मुंबई)

खीरी आरोग्य

### प्रसूती विभाग

■ प्रसूती पुरुष तापसाणी

■ संग्रुप प्रसूती उपचार

■ अंती जाऊनेवे बाळव्याप्ती (High Risk Pregnancy)

### गर्भपिण्याची आजार

■ अंगावल पांढरे किंवा लाला जाणे

■ गर्भपिण्याची मध्ये असणाऱ्या गांधी

■ गर्भपिण्याची मुडाव्याची आजार

### Infertility वंधत उपचार

■ वायावर योग्यांनी उपचार

■ लमांतर अनेक वर्ष गर्भावणा नाहो,

■ परिवाया नंगाव्याप्तीत दुसऱ्या गर्भावणा अंदचण थेणा,

■ टेरेट ट्यूब बैडी (IVF) किंवा IUI उपचार

### स्त्रीला उपचार

■ स्त्रीला उपचार

■ स्त्रीला उपचार

■ स्त्रीला उपचार

■ कुटुंब नियोजन शर्करीकरण

■ स्त्रीला उपचार

# निरोगी आरोग्याचा कानमंत्र...

## जुळ्या बाळांचे संगोपन करताना...



गरोदरपण आणि बाळांतपण हा प्रत्येक स्त्रिच्या आयुष्यातील अतिशय त्रासदायक मात्र तरीही हवाहवासा वाटणारा एक टप्पा असतो. बालाच्या जन्मानंतर स्त्रीचं संपूर्ण आयुष्यच बदलून जातं. बालाची निगा राखणं, त्याला दूध पाजणं, त्याला काय हवं काय नको याचा सतत विचार करणं, त्याला खेळवणं, सतत डायपर बदलणं अशा अनेक गोष्टी दिवसभर कराव्या लागतात. त्यात त्या स्त्रीचं स्वतःचं आरोग्य आणि खाणपणिं याकडे बन्याचदा दुर्लक्ष्यच होतं. म्हणून आई होणे हे सोपं काप नाही, असं म्हटलं जातं. मात्र जर तुम्ही एक नाही दोन म्हणजे जुळ्या बालांच्या आई झाल्या असल तर तुम्हाला जास्त ऊर्जा, इतरांची मदत आणि मानसिक शांततेची गरज लागते. यासाठीच जाणून घ्या जुळ्या बालांना करून सांभाळावं...

■ इतरांची मदत घेण्यासाठी संकोच नसावा : दोन बालांचे संगोपन एकीची कांगं नक्कीच शक्य नाही. त्यामुळे तुम्हाला मदत घ्यावीच लागेल. असा वेळी उत्ताच आदर्शी माता होण्यासाठी स्वतःवर सगळ्या जबाबदार्या ओढून थेण कना. कारण प्रश्न फक्त तुमच्या जबाबदारीचा नाही तुमच्या बालांचे योग्य संगोपन होणं आणि तुमचे आरोग्य उत्तम राहणं हीत तिकंच गरजेच आहे. घरच्यांना समजवा. यासाठी पका बालाला तुम्ही जेव्हा सांभाळत असल तेव्हा दुसऱ्या बालासाठी त्याचे बाबा, आजी, आजोंचा अथवा एखादा मदनांसाठी मदत घेण्याचा संकोच करू नका. शिवाय जेव्हा तुमची मुले झोपातील तेव्हा घरावील इतर कामे उत्कृष्टप्रक्षेप तुम्ही देखील चांगली झोप घ्या. ज्यामुळे तुमचे आरोग्य उत्तम राहील. घरावील कामे आणि इतर जबाबदार्या ताही दिवसांसाठी घरावील इतर लोकांकडे वाढून घ्या. त्यामुळे तुम्हाला तुमच्या मुलांकडे यांग लक्ष देता येईल. ■ रोज बालाला मालिश, अंगोळ हव्वीच... : तुमचे बाल एकेटे असो व जुळे तुम्हाला तुमच्या बालाचा नियमित मालिश आणि अंगोळ घालणं गरजेच आहे. कारण घालणा आणि अंगोळ मुळज्यांच्या मांसपेशी आणि हाडे मबूत होतात. बालाचा विकास लवकर होण्यासाठी त्याला तज्जंगांच्या मदतीने मालिश करणे गरजेच आहे. तुम्हाला आगदीच शब्द नसेल तर एक दिवस एका बालाला आणि दुसऱ्या दिवशी दुसऱ्या बालाला अंगोळ घाला. मालिश आणि अंगोळ घालतान्यामुळे

## स्पर्श आहे वरदान!



लहान असो वा मोठी आपल्या व्यक्तीने प्रेमाने मिठी मारल्यामुळे कुणलालाही सुरक्षित नक्कीच वाटत. प्रेम दशवर्षाचा हा एक सोपा मार्ग आहे. मात्र जेव्हा तुम्ही तुमच्या तान्हुल्याला अशी सतत प्रेमाने मिठी मारता अथवा त्याला जवळ घेणा तेव्हा त्याचा शारीरिक आणि मानसिक विकास होते असतो. बालाच्या शरीराला योग्य प्रमाणात ऊर्जा मिळण्यासाठी सतत जवळ घेणं आवश्यक असतं. यासाठीच जाणून घ्या बालाला सतत असं जवळ घेतल्यामुळे नेमकं काय होतं.

■ रोगप्रतिकारशक्ती वाढो... : लाल तिखात व्हिटैमिन सी, व्हिटैमिन बी, प्रोए व्हिटैमिन आणि भूपूर्य अंटी ऑक्सिडंट असतात. ज्यामुळे तुमच्या शरीरात पुरेची प्रतिकारशक्ती निर्माण होते. आजारणाशी लाढा देण्यासाठी हे पदार्थ तुमच्या शरीराला



मदत करतात. इन्फेक्शन टाळण्यासाठी आणि रोगापासून दूर राहण्यासाठी आहारात तिखट पदार्थ असणं तुमच्या नक्कीच कायद्याचे ठरं.

■ त्याचेसाठी उपयुक्त... : मसालेदार पदार्थ त्याचेसाठी फायद्याचे आहेत. येणून तर तुम्हाला आशयावर तर त्यामुळे मासलेदार पदार्थ असेही तरी तुम्हाला असे चमचमीत हॉट आणि स्पायसी पदार्थ आवडत असतील तर ही माहिती तुमच्या नक्कीच फायद्याची ठस शकते...

## तिखट पदार्थ खातायं?

### फायदे अन् दुष्परिणाम जाणून घ्या...

तिखट, मसालेदार आणि चमचमीत पदार्थ चवीला मस्त लागतात. त्यामुळे असे पदार्थ खाण्याची अनेकांना आवड असते. मात्र मसालेदार पदार्थ खाण्यामुळे आरोग्य बिघडतं असं सांगितलं गेल्यामुळे ते खाऊ नवेत असाच सल्ला अनेकजण देतात. मात्र असं नाही मसालेदार पदार्थ चमचमीत हॉट आणि स्पायसी पदार्थ आवडत असतील तर ही माहिती तुमच्या नक्कीच फायद्याची ठस शकते...

## ब्रेस्टफिडींग सिक्रेट्स!

जर तुम्ही लवकरच आई होणार असाल तर ब्रेस्टफिडींगबाबत तुम्हाला माहिती असलीच पाहिजे. कारण तुमच्या मुलाच्या निरोगी आयुष्याच्या सुरुवातीच्या दिशेने हे एक महत्वपूर्ण पाऊल आहे. ब्रेस्टफिडींग म्हणजे स्तनपान हे प्रत्येक मुलाच्या निरोगी आयुष्याचा पाया आहे. ईश्वराने स्तनपानाला नैसर्गिकरित्या मातृत्वाचा सुखद अनुभव देण्यासाठी बनवलं आहे. प्रत्येक बाबतीत स्तनपान हे आई आणि मुले दोविंसाठी खूप महत्वाचं आहे. पण तरीही याबाबत अनेक गैरसमज आहेत. ज्याबदल जाणून घेणं फार महत्वाचं आहे. आम्ही तुम्हाला स्तनपान म्हणजे ब्रेस्टफिडींगाशी निगडीत काही अशा गोटी सांगणार आहोत, ज्याबाबत फार कमी लोकांना माहिती आहे.

### आईच्या दुधाला पर्याय नाही...

तुम्हाला माहित आहे का, जगातिक आरोग्य संघटना सल्ला देते की, नवजात शिशूला कमीत कमी ६ महिन्यांपर्यंत आईचं दूध दिलं पाहिजे. हो फक्त आईचं दूध आणि काही नाही. याला विशेषत, ब्रेस्टफिडींग किंवा स्तनपान असं म्हटलं जात. जगातिक आरोग्य संघटना असा सल्ला देते की, मुलाच्या चांगल्या आरोग्यासाठी सलिलेंट्री फूडोबाबत स्तनपान कमीतकी २ वर्षांपर्यंत केलं पाहिजे. हेच कारण आहे की, सर्व जगातिक संस्था याबाबत गंभीर आहे. आईच्या दुधामुळे मुलाच्या पायाभूत पोषण होतं आणि हे दूध आईबॉन्डीजुक्त असत. जे जन्मभर मुलाला निरोगिपणा देते हो, आपल्याला मुलांच्या सर्व फॉर्म्युला ब्रॅइंसबाबत माहिती असत. पण आईच्या शरीरात निर्माण होणाऱ्या त्याची बोर्डी दुधाला तुमच्या दुधामुळे फॉर्म्युलाची होऊ शकत नाही आणि मुलांच्या फॉर्म्युलाच्या तुलनेत हे पचायला ही सोपं असत.

### ब्रेस्टफिडींगचे अगणित फायदे...

ब्रेस्ट मिळक हे मुलाला कोणत्याही व्हायरस आणि बॉक्टेरियाशी लढण्याची ताकळ देत. ब्रेस्टफिडींगमुळे मुलांना अस्थमा आणि अंलवीं होण्याची धोका कमी असत. यासोबाबत कोणत्याही फॉर्म्युलाशिवाया सुव्हातीची क्यांची दूध महिन्यांपर्यंत ब्रेस्टफिडींग म्हणजे चे स्तनपान कणाऱ्या मुलांमध्ये कनाहाचा संसर्ग, श्वास किंवा गॅस्ट्रोइंटेस्टाईंडी आजार किंवा डायरिया होण्याची शक्यता कमी असेत. कोणतीही दुधरी गोप्य अशी प्रतिरोधक क्षमता विकसित करू शकत नाही. जे ब्रेस्टमिल्कला शक्य आहे. ब्रेस्टफिडींग म्हणजे चे स्तनपान हे विशेषत: महिलांच्या मानसिक फायदेशीर आहे. कारण याच्या माध्यमातून त्याचा आत्मविश्वास वाढतो आणि त्या भविकरित्या मुलाशी जोडल्या जाता.



■ बालाचोबत बॉर्डिंग वाढतं : बालाला सर्वांची फॉलोवल ठरलेलं असावं... : आईची जबाबदारी सांभाळता तुम्ही स्वतःच्या आरोग्याकडे दुर्लक्ष करत नाही ना याची वेळीच काळजी या, काणण तुमच्या दोन्ही बालांना तुमची मोठेपणीही खूप गरज असणार आहे. त्यामुळे तुम्हाला आता तुमच्या बालासाठी स्वतःच्या आरोग्याकडे ही नीत लक्ष यावेच लागावर. त्यामुळे बालाचे संगोपन करताना स्वतःच्या योग्य पदार्थाचे सेवन करा. नियमित व्यायाम अथवा यांगासाठे करा. ज्यामुळे तुमची तुमच्या बालांचे योग्य संगोपन कराव्याच आहे. जिवाय मग या शेंड्यूल प्रमाणे तुम्हाला तुमच्या खाण्या- पिण्याची वेळ, कापाची वेळ तरवता येऊ शकते.

■ मुलं स्मार्ट होतात... : मुलांना स्मार्ट आणि हशार व्हाव्ह असं प्रत्येक पालकाला वाटत असेत. शिवाय आईचे वेळिंग होते. याची दुधाला तुम्हाला तुमच्या बालाला स्मार्ट आणि अस्थमा आवाहनीची आभासामुळे किंवा अपुण्या व्यवस्थेमुळे स्तनपान देणे सोडून देतात. ज्यामुळे मुलाच्या आरोग्यावर वाईट फॉर्म्युला आहोत. आजाकाला ब्रेस्टफिडींगचा बाबतीत प्रत्येक त-हॉची मदत उपलब्ध आहे. डॉक्टरांशी याबाबत बोला आणि माहिती घ्या. आपल्या बालाला ब्रेस्टफिडींगचा अधिकार नक्की द्या.

■ मुलं नेहमी आनंदी राहतात... : मुलं जेव्हा आई-वॉलिंग पासून दूर होतात. त्यांना असुक्षित वाटते आणि ती रुद्द लागतात. मात्र मुलांना सतत प्रेमाने मिठी मारण्याची सवय लावली तर त्यांच्या मानसिक, बॉलिंग व्हायर वाटते आहेत. ज्याची दुधामुळे स्मार्ट आणि अस्थमा आवाहनीची आहोत. त्यामुळे दूधाली वेळेनेशिवाया आरामात नियंत आणि तुम्ही ही दूध स्टोर करून नंतरी होता बालाला देऊ शकता. त्यांच्या मानसिक, बॉलिंग व्हायर वाटते आहेत. कामाक्षी चांगली होते. त्यांच्या विकासासाठी असं त्यांना सतत विकासाची विकासाची विकासाची आहोत. एकूण चांगली होते. त्यांच्या विकासाची विकासाची आहोत. असू असेत. मुलांना स्मार्ट आणि हशारची होता असेत. त्यांच्या विकासासाठी नियंत आहोत. त्यांच्या विकासासाठी नियंत आहोत. त्यांच्या विकासासाठी नियंत आहोत. त्य



