

आजची मुदत ठेव उद्याचे भविष्य...

आयुष्यीय आरक्षण (आयुष्यीय)

५६ दिवस ४.००%
९० दिवस ८.२५%
१८० दिवस ९.००%

आयुष्यीय

१ वर्ष ९.५०%
२ वर्ष ९.५०%
३ वर्ष ९.५०%

व्याजमुदत ठेव :- ९० महिने

इंद्रायणी मुख्य कार्यालय: भाऊवणी बस स्टॅण्ड
शाखा: दबळपुरी, नैरावण, सुपा, टाकडी, कोकेबुर, अ.नगर

अधिक माहितीसाठी संपर्क : 9423059405 9763484973

पारनेर दर्शन

भारत सरकार मान्यताप्राप्त, हॉलिवूड प्रमाणित दागिन्यांचे दालन.

धरमचंद भवरीलाल
सराफ अँड ज्वेलर्स

मेरा बाजार पेठ (आग्र बाजार), बस स्टॅण्ड, नगर अर्बे को-ऑप. बँकेबागे, पोस्टरी, ता. शिरूर, जि. पुणे.
(02138) 22 45 45

वर्ष १ अंक २१३, मंगळवार ७ मे २०२४ ■ संपादक : देविदास आबूज ■ कार्यकारी संपादक : विजय वाघमारे RNI No.MAHMAR/2015/61493 किंमत : ३ रुपये

विरवेकडे संपत्ती आणि सत्ता, लंकेकडे मायबाप जनता!

मा. आ. औटींच्या खा. विखे यांच्या पाठिंब्याच्या राजकीय इंगिताची उकल?

■ डॉ. अमोल कोल्हे यांची विखे यांच्यावर टीका
■ नगरच्या माळीवाड्यात लंके यांच्या प्रचारार्थ जाहिर सभा



नीलेश लंके यांच्या प्रचारार्थ डॉ. अमोल कोल्हे यांची नगर शहरातील माळीवाडा येथे जाहिर सभा पार पडली.

नगर : प्रतिनिधी

विखे यांच्याकडे एक मुख्यमंत्री, दोन-दोन उपमुख्यमंत्री, दोनशे आमदार आहेत, आफाट पैसा आहे, पाच-पाच पिढ्यांचे राजकारण आहे, यंत्रणा आहे, राज्यातली सत्ता, केंद्रातली सत्ताही आहे. तर दुसरीकडे नीलेश लंके यांच्याकडे काय आहे तर लंके यांच्याकडे त्यांची मायबाप जनता आहे. याच जनतेची ही निवडणूक असून लंके यांनी अर्ज दाखल केला त्याच दिवशी त्यांचा विजय निश्चित झाल्याचे खा. डॉ. अमोल कोल्हे यांनी सांगितले.

त्या तरुणांचे भविष्य काय ?

मोदी सरकारने सैन्यात अग्रिरीची योजना आणली. सहा महिन्यांच्या प्रशिक्षणानंतर तरुण सैन्यात भरती होतो. देशांच्या सिमांचे रक्षण करण्यासाठी सैन्यात भरती होण्याचे स्वप्न पाहणाऱ्या तरुणांपुढे मोदी सरकारने काय पर्याय ठेवला ? सहा महिन्यांचे प्रशिक्षण, चार वर्षांची नोकरी करा. आठराव्या वर्षी कंत्राटी पध्दतीने सैन्यात भरती होऊन बाविसाव्या वर्षी बाहेर पडेल. बाविसाव्या वर्षी काय असेल त्या तरुणांच्या भविष्यात ? दरवर्षी दोन करोड नोकऱ्यांचे आश्वासन दिले होते. त्याचे काय झाले ? असे प्रश्न डॉ. कोल्हे यांनी यावेळी उपस्थित केले.

नगर-पुण्याचा प्रवास सुकर होईल

पुणे-नगर रेल्वेचा प्रश्न विक्रम राठोड यांनी उपस्थित केला तो धागा पकडून डॉ कोल्हे म्हणाले, काळजी करू नका. तुमचे निम्मे काम मी केलेय. गेल्या २५ ते ३० वर्षांपासून पुणे-नगर महामार्गाच्या वाहतूकीचा जो प्रश्न होता शरद पवार यांच्या मार्गदर्शनाखाली मी मार्गी लावला आहे. पुण्याच्या फिनिक्स मॉलपासून १८ लेनचा फ्लाय ओवर होणार आहे. शिरूरवरून पुण्याला दुसऱ्या मजल्यावरून थेट पोहचता येईल. नगर-पुणे दरम्यान प्रवास असेल तर पहिल्या मजल्यावरून जाता येईल. साडेनऊ हजार कोटी रुपयांचा हा प्रकल्प असून त्याची निविदा प्रक्रिया सुरु होणार असल्याने नगर-पुण्याचा प्रवास सुकर होईल असा विश्वास डॉ. कोल्हे यांनी व्यक्त केला.

लंके खासदार झाल्यावर पुन्हा महानाट्य !

डॉ. विखे म्हणाले, डॉ. अमोल कोल्हे संसदेत आणि नगरमध्येही घोड्यावर दिसले. नगरमध्ये जेव्हा घोड्याच्या टापा पहिल्यांदा इथे उधळल्या त्यावेळी स्व. अनिल भैया राठोड यांनी पहिला महानाट्याचा प्रयोग घेतला होता. स्वतः सुजय विखे हे राजकारणात येत होते, त्यावेळी शिर्डीमध्ये तोच घोडा दौडून आला होता. संगमनेरमध्ये आणि त्यानंतर नगरमध्ये तोच घोडा दौडून आला. घोडा या प्राण्यावर त्यांचे फारच प्रेम असेल नीलेश लंके खासदार झाल्यावर नगरमध्ये पुन्हा महानाट्याचा प्रयोग करू. असे सांगत डॉ. कोल्हे यांनी डॉ. विखे यांना टोला लगावला.

मते दक्षिणेची तजविज मात्र उत्तरेसाठी !

दक्षिण नगर मतदारसंघाचा विचार केला तर जेव्हाही मोठे पाहुणे येतात, मोठे नेते येतात, ते शिर्डी लोकसभा मतदारसंघात जातात. दक्षिण नगरने मते घ्यायची आणि पंतप्रधान, गृहमंत्री आले की ते शिर्डीमध्ये न्यायचे. २०२१मध्ये लोकसभा मतदारसंघांची फेररचना होणार असल्याने त्या मतदारसंघाची विखे हे आतापासूनच तजविज करीत आहेत. ते अशी तजविज करीत असतील तर दक्षिण नगरची माणसं साधी आहेत का ? उत्तरेचे पारसल उत्तरेला पाठविल्याशिवाय ते शांत बसणार नाहीत असा विश्वास डॉ. कोल्हे यांनी व्यक्त केला.

महाविकास आघाडीचे उमेदवार नीलेश लंके यांच्या प्रचारार्थ नगर शहरातील माळीवाडा येथे आयोजित करण्यात आलेल्या जाहिर सभेत डॉ अमोल कोल्हे यांनी तडाखेबंद भाषण करीत विरोधी उमेदवार डॉ. सुजय विखे यांच्यासह भाजपावर सडकून टीका केली.

यावेळी बोलताना डॉ. कोल्हे म्हणाले, आमच्याकडे एक मुख्यमंत्री चार वेळा येऊन गेले. एक उपमुख्यमंत्री पाच वेळा येऊन गेले, उद्याही परत येत आहेत. दुसरे परवा मोकळे होतील, त्यानंतर ते माझ्या मतदारसंघातच असतील. नगरमध्येही सहा, सात आठ काहीतरी मोठ मोठ्या सभा लागल्यात म्हणतात. लंके आणि मी दोघेही सामान्य तरीही आमच्या उमेदवारीचा इतका धसका का असा प्रश्न उपस्थित करीत सर्वसामान्य जनतेने ही निवडणूक हाती घेतली असून वरून कोणीही प्रचारासाठी येऊ घा, कीतीही हेलीकॉप्टर उडू घा, कीतीही लँड होऊ घा, लंके यांचे दिल्लीचे फ्लॉईट पॅके असल्याचा दावा डॉ. कोल्हे यांनी केला.

इंग्रजीतील एखादे चांगले भाषण आहे का ?

सुजय विखे यांनी पाच वर्षात काय केले ? दुसऱ्याने मंजूर करून आणलेल्या कामांचे त्यांनी भुमिपुजने केली. त्यांच्या कामांचे मुख्यमपान मतदारांनी केले पाहिजे. त्यांचे इंग्रजी चांगले आहे मग सभागृहातील इंग्रजीतील त्यांचे एखादे भाषण आहे का ? काही प्रश्न मांडले का ? तुम्ही मतदार संघात नव्हते आणि सभागृहातही नव्हते, मग होते कुठे हाच खरा प्रश्न आहे. मजा करण्यासाठी आणि खासदारकी दाखविण्यासाठीच त्यांना हे पद हवे आहे.

बाळासाहेब थोरात
माजी मंत्री

भयमुक्त नगरचा नारा

अनिल भैया राठोड यांचा भयमुक्त नगरचा नारा होता. विशाल गणपतीची शपथ घेऊन सांगतो की, भयमुक्त नगर करण्यासाठी मी तुमच्या खांद्याला खांदी लावून लढा देईल. व्यापारी, उद्योजक, नोकरदार यांना जर त्रास होत असेल त्यांच्या पाठाशी उभे राहणे हे माझे कर्तव्य असेल. अनिल भैयांचा मावळा म्हणून तुमच्या पुढे दोन पाऊले मी पुढे असेल. अनिल भैयांच्या चितळेरोडवरील शिवालयत बसून नगरकरांच्या समस्या सोडविण्यासाठी मी कटीबद्ध असेल.

नीलेश लंके
उमेदवार, महाविकास आघाडी

96 Years of Legacy
2,30,000 Students

PODAR LEARN SCHOOL

ADMISSIONS OPEN 2024-2025

Playgroup to Std. 6

पोदार स्कूलच का... ?

- अनुभवी व तज्ञ प्राध्यापक वर्ग
- डिजिटल क्लासरूम
- अभ्यास उपकरणे
- योग्य उपचारात्मक शैक्षणिक सामग्री
- सर्वसमावेशक क्रीडा प्रशिक्षण वर्ग
- सुसज्ज व अत्याधुनिक प्रयोगशाळा
- सुरक्षित वाहतूक सुविधा

LIMITED SEATS AVAILABLE

- NO DONATIONS
- NO DEPOSITS
- NO INTERVIEWS

SCHOOL ADDRESS
Shree Swami Samarthnagar, Jamnagon Road, Parner, Dist. A.Nagar.
9960265965 / 8421996394 / 7758849965

Shree Datta Bahuuddeshiya Sanstha's
Saint Vivekanand Public School
R/P-Jamgaon, Tal-Parner, Dist-Ahmednagar
PH-9860815843, 9420812001

REQUIRED TEACHERS 2024-2025

We are looking for passionate experienced /fresher, innovative and qualified teacher with good communication skill and fluency in English for following classes.

Sr.No.	Subject	Qualification	No.of Post
1	Pre-Primary	H.S.C./Graduate/D.Ted	4
2	Primary	H.S.C/Graduate/D.Ted /B.Ed	3
3	Math's	B.sc/M.sc/B.ed	2
4	Science	B.sc/M.sc/B.ed	2
5	STT	B.A./M.A.B.ed/(His/Geo)	1
6	English	B.A./M.A.B.ed	3
7	Marathi	B.A./M.A.B.ed	2
8	Hindi	B.A./M.A.B.ed	1
9	Art Teacher (Drawing)	Diploma ATD	1
10	Administrative Staff	Computer knowledge	1

Walk-in Interview with all document on Thursday 25 April 2024 10.00 AM to 3.PM at Above Address

Note -

- Salary commensurate based on skill, qualification and Experience.
- Training will be provided to Fresher candidate who are Passionate about Education

महाराष्ट्र शासन मान्यताप्राप्त
शु.बा.स कोड-27260709504

संस्कार प्रतिष्ठान राठेगण सिद्धी संस्थान
डी.बी.एम. इंग्लिश मॅडीयम स्कूल (State Board)
डी.बी.एम. इंटरनेशनल स्कूल (CBSE Pattern)

पु.बा.स कोड- 27260709505

राठेगण सिद्धी, ता. पारनेर, जि. अहमदनगर

2024-25 साठी प्रवेश सुरू

नर्सरी **एल.के.जी.** **ब्लू.के.जी.** **९वी ते १०वी**

गुणवत्तापूर्ण शिक्षणासाठी समर्पित

आमच्या शाळेची वैशिष्ट्ये

- महाराष्ट्र शासन मान्यताप्राप्त शिक्षणपद्धती राठेगण सिद्धीमध्ये दर्जेदार इंग्रजी माध्यमाचे शिक्षण.
- शिक्षण कुठेही मिळेल पण सुरक्षेसाठी/सर्वोपयोग दर्जेदार शिक्षण हवे असल्याचे एकदम अवश्य विचार करा.
- विद्यार्थ्यांची शैक्षणिक/सांसात्विक/ भावविक/मानसिक/दैनंदिनी/बौद्धिक प्रगती वा झाल्यास संतुष्टी करीत राहणे.
- आजारीक क्लासरूमची सुविधा नाही.
- शिरूर व पारनेर शहर व सर्व उपनगरांमध्ये सुविधा स्कूलमध्ये सुविधा उपलब्ध.
- शिक्षण प्रकल्प २० मिनिटे अवसर. २ परीक्षेपूर्वी फक्त ९५ मिनिटांचा अवसर

7666120168, 9422755191, 7083758198
<https://dbmralegansiddhi.blogspot.com>

निरोगी आरोग्याचा कानमंत्र...

निरोगी

काही महत्वाच्या सूचना

- उन्हात, गरम हवेत सतत काम करणे टाळावे. मधून मधून सावलीत थांबावे. शक्यतो सकाळी लवकर कामाला सुरुवात करून दुपारी विश्रांती घ्यावी.
- तहान शिल्लक ठेवू नये. त्यासाठी दर तासाला एक ग्लास एवढे पाणी प्यावे. (लघवी गडद पिवळी होणार नाही एवढे.)
- हवेचे तापमान ४४ अंशापेक्षा पेक्षा जास्त असेल तर शाळा, महाविद्यालये, कचेऱ्या, दुकाने इ. सकाळी ११ ते दुपारी ४ बंद ठेवाव्यात.
- दिवसातून तीन-चार वेळा तरी पाण्यात मीठ घालून प्यावे.
- शरीर पूर्ण झाकले जाईल; पण हवा खेळती राहिल असे पांढरे किंवा फिकट रंगाचे, सुती कपडे घालावे.
- घरातून बाहेर पडताना, विशेषतः प्रवासात पुरेसे पिण्याचे पाणी जवळ बाळगावे.
- उष्माघाताची शंका आल्यास लगेच सावलीत नेऊन, अंगावर ओली चादर लपेटून वारा घालत दवाखान्यात न्यावे.



कसा टाळायाचा 'उष्माघात'

उष्माघात होतो म्हणजे काय होते? उष्माघात का होतो, याची माहिती करून घेण्याची गरज आहे. उष्माघात म्हणजे उन्हाळ्यामुळे प्रमाणाबाहेर ताप येऊन आपल्या तब्येतीत तात्पुरता पण गंभीर बिघाड होणे. त्यावर वेळेवर योग्य उपचार केले नाहीत, तर मृत्यू येऊ शकतो. उष्माघातात खूप ताप येऊन शरीराचे तापमान १०४ अंश फॅरेनहाईटच्या पुढे जाते. हवा खूपच दमट असेल तर तापमान एवढे वाढत नाही. त्वचा लाल होते, हाताला खूप गरम, कोरडी लागते. अजिबात घाम येत नाही. ती व्यक्ती ग्लानीत जाते, कधी कधी बेशुद्ध होते, कधी कधी झटकेही येतात. नाडी फार जलद होऊन रक्तदाब खालावतो. रक्त-तापसाणीत काही विशिष्ट दोष आढळतात. वेळेवर, योग्य उपचार केले नाहीत तर मृत्यू येतो.

आपल्या शरीराचे तापमान वर्षातील सर्व ऋतूत ३७ अंशाच्या खाली राहावे, अशी निसर्गाची योजना असते. त्यासाठी शरीरात एक 'तापमान-संतुलन-व्यवस्था' असते. त्यामुळे उन्हाळ्यात आपल्याला घाम जास्त येतो आणि तो वाळताना शरीरातील उष्णता वापरली जाऊन शरीराचे तापमान वाढत नाही. या उलट थंडीत आपल्याला घाम कमी

येतो. या तापमान-संतुलन-व्यवस्थेवर तीव्र उन्हाळ्यात फार ताण पडला तर ती बिघडून उष्माघात होऊ शकतो. विशेषतः उन्हात किंवा गरम वातावरणात श्रमाचे, अंगमहनतीचे काम करावे लागले व त्याच्या दुष्परिणामांपासून बचाव करण्यासाठी काही उपाय केले नाहीत तर आपली तापमान-संतुलन-व्यवस्था कोलमडून 'उष्माघाताचा झटका' येऊ शकतो.

काळजी कशी घ्यावी?

तीव्र उन्हाळा असल्यास म्हणजे हवेचे तापमान नेहमीपेक्षा ५ सेंटीग्रेडेने वाढल्यास किंवा ४५ अंशापेक्षा जास्त झाल्यास उष्माघाताची शक्यता वाढते. अशा परिस्थितीत तहान नक्की भागवावी. त्यासाठी वारंवार म्हणजे दर तासाला एक ग्लास पाणी प्यायला हवे व दिवसातून तीन-चार वेळा तरी पाण्यात, लिंबू-सरबतात किंवा ताकात मीठ मीठ घालून प्यायला हवे. (लघवी गडद पिवळी झाली तर समजायचे की आणखी पाणी प्यायला हवे) तीव्र उन्हाळ्यामध्ये भर उन्हात सतत तसेच खूप श्रमाचे काम करणे टाळावे. मधूनमधून सावलीत थांबावे. शक्यतो सकाळी लवकर कामाला सुरुवात करून दुपारी विश्रांती घ्यावी. उन्हात काम करावे लागलेच, तर पांढरे किंवा फिकट रंगाचे शरीर पूर्ण झाकणारे सुती कपडे घातल्याने सूर्य-किरण शरीरात शोषले न जाता परावर्तित होतात. कपडे गळबंद असू नयेत, हवा खेळती राहिल असे सैलसर असावे. घरातून बाहेर पडताना, विशेषतः प्रवासात पुरेसे पिण्याचे पाणी जवळ बाळगावे. पाच वर्षांखालील मुले, ६५ वर्षांवरील ज्येष्ठ नागरिक, गरीब स्त्रिया, खूप लड्डू व्यक्ती, दारूच्या अमलाखाली असणारे, काही विशिष्ट औषधे घेणारे यांना उष्माघाताचा धोका जास्त असतो. तसेच रस्त्यावर, शेतात काम करणारे श्रमिक, रस्त्यावर विक्रीसाठी फिरणारे निरनिराळे फेरीवाले, उन्हात खूप वेळ वाहने चालवणारे शिक्षाचालक, गरम वातावरणात काम करावे लागणारे कामगार यांनीही विशेष काळजी घ्यावी. दमट हवेत काम करणा-यांना त्या हवेमुळे उन्हाळ्यात नेहमीपेक्षा जास्त घाम न आल्याने अशांनाही उष्माघात होण्याची शक्यता जास्त असते. सर्व सार्वजनिक ठिकाणी (शैक्षणिक संस्था, दुकाने, सरकारी व खाजगी कचेऱ्या, दवाखाने, रुग्णालये, प्रवासी थांबे, रेल्वे स्टेशन आदी) येणाऱ्यांसाठी पिण्याचे शुद्ध पाणी पुरेसे व मोफत उपलब्ध करून देणे हे त्या त्या संस्थांचे कर्तव्य आहे.

उष्माघात कसा ओळखावा?

उष्माघात अगदी अचानक, अनपेक्षित येत नाही. नीट लक्ष दिल्यास त्याची आधी चाहल लागते. उन्हाळ्यात तहान, थकवा घालवण्यासाठी मीठ-पाणी, सावलीत, गरम हवेत विश्रांती अशा गोष्टी पाळल्या नाहीत, शरीरातील तुलनेने सौम्य बिघाडाकडे, पूर्व-सूचनेकडे दुर्लक्ष केले तर खूप थकवा येणे, तोंडाला कोरड पडणे, पायाचे व पोटाचे स्नायू दुखणे, त्यात पेटके येणे असा त्रास होतो. हा त्रास म्हणजे उष्माघाताची पूर्वसूचना होय. ती ओळखून सावलीत, शक्यतो गरम जागेत विश्रांती घेणे, मीठ घालून भरपूर पाणी घेणे हे कटाक्षाने करावयाला हवे. अशी पुरेशी काळजी घेतली गेली नाही आणि पाणी किंवा मीठ कमी पडले तर

शरीरातील बिघाड वाढून उष्म-दमछाक असा त्रास होतो. यात खूप घाम येतो, प्रचंड थकवा येतो, चक्कर मळमळ, उलटी असा त्रास होतो. कधी कधी ताप येत नाही, उलट कातडी थंड लागते. कधी कधी भ्रमिष्टासारखी अवस्था होते. अशा माणसाला वेळीच सावलीत, शक्यतो गरम जागेत हलवून विश्रांती घ्यायला हवी. भरपूर पाणी व पुरेसे मीठ पोटात जाईल असे पाहावे. असे नाही केले तर शेवटी उष्माघाताचा झटका येतो. अशा व्यक्तीमध्ये १०४ डिग्री पेक्षा जास्त ताप, ग्लानी/बेशुद्धी किंवा झटके, कोरडी त्वचा, जलद नाडी, घसरलेला रक्तदाब अशी लक्षणे, चिन्हे दिसतात.

उपचारांचे स्वरूप

उष्माघाताची लक्षणे, चिन्हे दिसली तर त्वरित उपचार करावेत. प्रथमोपचार म्हणून रुग्णाला सावलीत, गरम जागेत हलवणे, कपडे काढून ओली चादर लपेटणे, त्यावर वारा घालत राहावा. गरम पाण्याने अंग पुसत रहावे, बर्फ, बर्फाचे पाणी मिळाल्यास त्याचा वापर करावा. दवाखान्यात नेल्यावर या रुग्णाचे तापमान लवकरात लवकर, शक्यतो काही

मिनिटांमध्ये ३८ अंशांच्या खाली आणण्यासाठी रुग्णावर गरम पाण्याचा फवारा उडवून त्याला पंखाच्या झोताखाली ठेवतात. बर्फ, बर्फाचे पाणी असल्यास वापरतात. फ्रीजमध्ये

ठेवलेले सलाईन नीलेवाटे देणे, बर्फाच्या पाण्याचा एनिमा देणे असे उपायही परिस्थितीनुसार केले जातात. मात्र गरम पाण्याचा फवारा व पंखाचा झोत यावरच सहसा जोर देतात. मलॅरिया आदी दुसरा कोणता आजार नाही ना, उष्माघातामुळे शरीरात आणखी काही बिघाड झालेला नाही ना, हे बघण्यासाठी रक्त तपासतात आणि गरजेनुसार पुढील उपचार करतात.



मुलाला उष्माघातापासून वाचवणाऱ्या ५ गोष्टी

वातावरणातील बदलाचा सर्वात जास्त परिणाम लहान मुलांवर होत असतो. लहान मुलांची प्रतिकार शक्ती कमी असल्याने वातावरणात काही बदल झालेच तर त्याचा थेट परिणाम लहान मुलांवर होतो. सध्या सूर्यनारायण आग ओकत आहे. अशा परिस्थितीमध्ये उष्माघाताचा धोक वाढतो. तीव्र सूर्यप्रकाश आणि उष्णतेपासून संरक्षण करणे खूप महत्वाचे आहे. या काळात लहान मुलांना उन्हापासून व उष्माघातापासून दूर ठेवणे गरजेचे असते. आपण जर या काळात लहान मुलांची काळजी घेतली नाही तर त्याचे दुरोगामी परिणाम आपल्याला सहन करावे लागतात. प्रौढांपेक्षा लहान मुलांना उष्माघाताचा धोका जास्त झालेला पाहायला मिळतो. लहान मुलांच्या शरीरात रक्त कमी असल्याने हे होत असावे. त्यामुळेच लहान मुलांना प्रौढांपेक्षा कमी घाम येतो. अशा परिस्थितीत लहान मुलांची जास्त काळजी घेणे गरजेचे असते...

मुलांमध्ये उष्माघाताची लक्षणे

उष्माघातामुळे लहान मुलांना उच्च ताप घेणे, न्यूरोलॉजिकल समस्या, हृदयाचे ठोके वाढणे, डोकेदुखी, उलट्या आणि अतिसार, लाल आणि कोरडी त्वचा अशी लक्षणे दिसून दिसून येतात. या लक्षणांवर वेळीच उपचार नाही केले तर त्याचे दुरोगामी परिणाम लहानमुलांच्या शरीरावर झालेले पाहायला मिळतात. त्यामुळे या आजारावर वेळीच लक्ष देणे गरजेचे असते.



उष्माघाताची कारणे

काही मुले सतत उन्हात खेळत असतात. अशा मुलांना उष्माघाताचा धोका वाढतो. त्याच प्रमाणे उन्हाळ्यात आपण एसीसीचा वापर मोठ्या प्रमाणात करतो. मुलं बरीच वेळ एसीसी राहिल्याने मग लगेच उन्हात जातात. त्यामुळे या मुलांना उष्माघाताचा जास्त धोका असतो.

उष्माघात झाल्यास काय कराल?

ज्या मुलांना उष्माघाताचा त्रास होतो त्या मुलांना थंडपाण्याने आंघोळ घालणे आवश्यक असते. मुलाचा जास्त त्रास होत असेल तर तुम्ही त्यांनी बर्फाचा पॅक लावू शकता. त्याच प्रमाणे लहान मुलांच्या हाता पायाला थंड पाण्याचा टॉवेलखेळलेला लावू शकता. उष्माघात टाळण्यासाठी लहान मुलांना जास्ती जास्त पाणी द्या. त्यांच्या शरीरात पाण्याची कमतरता निर्माण झाली तर मुलाचे शरीराचे तापमान वाढू शकते. त्यामुळे या काळात लहान मुलांच्या शरीरात जास्ती जास्त पाणी जाईल याचा विचार करा.

या गोष्टींचा आहारात समावेश करा

कांद्यामध्ये प्रेशणीय गुणधर्म आहेत आणि त्यामुळे उष्माघातावर एक रामबाण उपचार बनू शकतो. जर तुम्हाला उष्माघात झाला असेल तर तुम्ही कांद्याची पेस्ट बनवून कपाळाला लावू शकता. यामुळे शरीराचे तापमान कमी होण्यास मदत होते. त्याच प्रमाणे कैरीचे पन्हे, लिंबूचे सरबत या गोष्टीदेखील या काळात औषधाचे काम करतात.

उष्माघात कसा टाळायाचा

- बाहेर जाणाऱ्या मुलासोबत एखादी पाण्याची बॉटल नक्की ठेवा.
- उन्हाळ्यात घराबाहेर पडल्यास छत्री किंवा टोपी घाला.
- रिकाम्यापोटी कोणतेही काम करू नका.
- ताजी फळे, रस किंवा लिंबूपाणी प्या.
- मुलांना ग्लूकोज डी किंवा ओआरएस द्या
- हलके आणि सुती कपडे घाला.
- बाहेरचे अन्न खाणे टाळा
- (मुलांना हलका जरी ताप आला तरी त्यांना डॉक्टरांच्या सल्ल्याने औषध द्या. जर या गोष्टीवर वेळीच उपाय नाही केला तर तो ताप मेंदूमध्ये चढू शकतो.)



तोंडात होणारे हे बदल सांगतील तुम्हाला मधुमेह झालाय...

मधुमेह एक चयापचय विकार आहे. यात शरीरातील ग्लूकोजची पातळी सामान्यपेक्षा जास्त होते. बहुतेक लोक मधुमेह टाईप २ ने ग्रस्त असतात. अनेक प्रकरणांमध्ये त्याचे निदान होत नाही. मधुमेहामध्ये हृदय, किडनी, डोळे आणि त्वचा हे अवयव सर्वात जास्त प्रभावित होतात. तोंडात होणारे काही बदल यावरून तुम्हाला मधुमेह आहे की नाही याचा शोध लावू शकता...

डायाबिटीज हा एक आजीवन राहणारा आजार आहे. त्याला मधुमेह असेही म्हणतात. ही एक अशी स्थिती आहे जेव्हा शरीर पुरेसे इंसुलिन तयार करणे थांबवते किंवा शरीरात असलेल्या इंसुलिनचा वापर करणे थांबवते. यामुळे रक्तामध्ये ग्लूकोजच्या स्वरूपात आढळणाऱ्या साखरेचे प्रमाण वाढते. मधुमेहाचे तीन प्रकार आहेत. टाईप-१ मधुमेह, टाईप-२ मधुमेह आणि गर्भधारणेदरम्यानचा जेस्टेशनल मधुमेह, जे की गर्भधारणे दरम्यान होणारी हाय ब्लड शुगरची समस्या आहेत. सर्वात सामान्य प्रकरण टाईप-२ मधुमेहाची पाहिली जातात. शरीराच्या अनेक भागांसह तोंडातही या आजाराची लक्षणे दिसतात. भारतासह जगभरात मधुमेहाच्या रुग्णांची संख्या सातत्याने वाढत आहे. इंटरनेशनल डायबिटीज फेडरेशनने केलेल्या अभ्यासानुसार, भारतातील सुमारे ७५ कोटी लोक मधुमेहाने ग्रस्त असल्याचे आढळले. त्यापैकी ५३.१ टक्के लोकांमध्ये कोणतीही लक्षणे नसतानाही हा आजार आढळला आहे.

डायाबिटीज कंट्रोल करण्यासाठी योगासने

- पवनमुक्तासन : सुरुवातीला जमिनीवर पाठीच्या आधाराने झोपा. त्यानंतर दोन्ही पाय हाताच्या मदतीने शरीराच्या दिशेने वाकवा. श्वास घ्या. आपला उजवा गुडघा छातीच्या दिशेने आणत श्वास सोडा. आपल्या हातांनी मांड्या पोटाच्या दिशेने आणा. त्यानंतर छाती आणि डोके वरच्या दिशेने आणा आणि हनुवटीने उजव्या गुडघ्याला स्पर्श करा. श्वास सोडा आणि मुठ स्थितीमध्ये या. त्यानंतर डावा पाय घेऊन पुन्हा वरील सांगितल्याप्रमाणे आसन करा. तुम्ही ३ ते ५ वेळा हे आसन करू शकता. हे आसन करत असताना मानेवर ताण येऊ देऊ नका. तसेच शरीर आणि मांडी अधिक स्ट्रेच करणे टाळा.
- मंडुकासन : हे आसन करत असताना गुडघ्याच्या आधाराने वज्रासनाच्या स्थितीमध्ये बसा. त्यानंतर हाताची मुठ घट्ट बंद करा आणि अंगठा आतल्या बाजूलाच ठेवा. बंद मुठ बेंबीच्या वरती ठेवा. त्यानंतर दीर्घ श्वास घ्या आणि श्वास सोडत असताना शरीर पुढच्या दिशेला घ्या. तुमच्या शरीराचं संपूर्ण वजन मांड्यांवर असेल.

नॉर्मल ब्लड शुगर लेवल कित्या असते?

ग्लूकोज हा शरीरातील ऊर्जा मुख्य स्रोत आहे. त्यामुळे रक्तात साखरेचे प्रमाणही पुरेशा प्रमाणात असणे आवश्यक आहे. एका निरोगी व्यक्तीची काहीही खाण्यापूर्वी रक्तातील साखरेची पातळी ही 100 mg/dl पेक्षा कमी असावी. त्याचवेळी, मधुमेहाच्या रुग्णांची खाण्यापूर्वी रक्तातील साखरेची पातळी 80-130 mg/dl इतकी असावी. अन्न किंवा काहीही खाल्ल्यानंतर निरोगी व्यक्तीच्या रक्तातील साखरेची पातळी 140 mg/dl पेक्षा कमी असली पाहिजे, तर डायबिटीक व्यक्तीची रक्तातील साखरेची पातळी 180 mg/dl पेक्षा कमी असावी.



डायाबिटीजची लक्षणे काय आहेत?

सर्वसाधारणपणे मधुमेहाची लक्षणे तोंडात दिसू शकतात. ज्यामध्ये हिरड्यांमध्ये पोकळी निर्माण होणे, तोंडात दुर्गंधी येणे, हिरड्यांमध्ये सूज किंवा पू गळणे, दातांमधून रक्त येणे या समस्यांचा समावेश आहे. दिसते, प्रायव्हेट पार्टला खाज याशिवाय, मधुमेही रुग्णाला रात्री वारंवार लघवीला होते, उशीर होणे अशा समस्या सुद्धा तहान लागते, थकवा येतो, आढळतात.

डायाबिटीजवर उपचार काय?

टाईप १ मधुमेहावर कोणताही निश्चित उपचार नाही. याने ग्रस्त असलेल्या व्यक्तीला आयुष्यभर रुग्णच राहावे लागते. टाईप २ रुग्णांमध्ये आहार, शारीरिक हालचाली, औषधोपचार आणि नियमित तपासणी व उपचारांनी त्याचे परिणाम टाळता येऊ शकतात किंवा त्याच्या परिणामांना पुढे ढकलता येऊ शकते. निरोगी आहार, नियमित शारीरिक



अॅक्टिव्हिटीज, शरीराचे टाईप २ मधुमेहास प्रतिबंध वजन सामान्य राखणे आणि करण्याचा एकमेव मार्ग तंबाखूचे सेवन बंद करणे हाच आहेत.

शॉर्ट न्यूज

स्टाफ लोकशाहीचा अनोखी गुप फोटो सध्या

■ वगार : जिल्हाधिकारी तथा जिल्हा निवडणूक अधिकारी सिद्धाराम सालीमठ यांच्या निदेशानुसार येत्या १३ मे २०२४ रोजी होणाऱ्या अहमदनगर - शिर्डी लोकसभा सार्वत्रिक निवडणुकीमध्ये मतदानाचे प्रमाण वाढण्यासाठी स्वीप नोडल अधिकारी अशोक कडूस यांच्या संकल्पनेतून "स्टाफ लोकशाहीचा" या नाविच्यपूर्ण गुप फोटो स्पर्थेचे आयोजन करण्यात आले आहे. या उपक्रमाचे विमोचन भारत निवडणूक आयोगाच्या वरिष्ठ सल्लागार (स्वीप) आराधना शर्मा यांच्या हस्ते संपन्न झाले.

पोलिसास दमदातीप्रकरण एकावर गुन्हा दाखल

■ वेवसा : गुन्हातील तपासासाठी आवश्यक असलेला जन्माचा दाखला मिळणेकामी ग्रामपंचायत कार्यालयात गेलेल्या पोलीस हवालदाराच्या हातातील कागदपत्र फेकून देण्यात आली. तुझा खूनच करतो, अशी धमकी देत पोलीस हवालदारास मारहाण करून शिवीगाळ करण्याची घटना २ मे रोजी पानसवाडी ग्रामपंचायत कार्यालयात घडली. शनिशिगणापूर पोलीस ठाण्यातील पोलीस हवालदार ग्रामपंचायत कार्यालयात आवश्यक असलेला जन्माचा दाखला मिळणे कामी गेले. ग्रामपंचायत कर्मचारी यांच्याकडे दाखला मिळण्याकरिता दिलेला रिपोर्ट तो फेकून देत मारहाण केली. असे फिर्यादीत म्हटले आहे.

प्रचार कार्यालयाचे जामखेडमध्ये उद्घाटन

■ जामखेड : प्रचार कार्यालयामुळे निवडणूक प्रचार कामाला वेग येणार आहे. मोदी सरकारची विकास कामे, लाभार्थी, पक्षाची भूमिका, योजना जनतेपर्यंत पोहोच करी समोरच्या उमेदवारांकडे दाखवण्यासारखे कसलेही काम नाही. त्यांची हवा फक्त सोशल मीडियावर आहे. प्रत्येक कार्यकर्त्याने आपापले गाव सांभाळा आपले मत मोर्दीना आहे. स्वतः ला झोकून देऊन काम करा, आपापल्या गावात मताधिक्य द्या मोर्दीना पंतप्रधान करण्यासाठी आपला सिंहाचा वाटा असावा असे आवाहन राधाकृष्ण विखे पाटील यांनी केले

मुलीचा पुरातन काळातील वारसात पडून मृत्यू

■ खर्डा : येथील मुलीचे वडील ज्ञानेश्वर हरिभाऊ काशीद यांनी पोलीस स्टेशनला खबर देऊन माहिती दिली की, दिनांक ४ मे २०२४ रोजी दुपारी २ वाजता मी व माझी मुलगी असे आम्ही दोघेजण बारवात पोहत होते. त्यानंतर मी कामानिमित्त गावात आलो. परंतु मुलगी कु. सानिका ज्ञानेश्वर काशीद वय १० वर्षे ही ऑकारेश्वर मंदिरासमोरील पुरातन काळातील बारवात पुन्हा पोहत असताना ती वरती येऊन पोहण्यासाठी उडी मारताना तिचा दगडी पायऱ्याला शेवाळ असल्यामुळे पाय घसरून ती खालील दगडी पायरीवर पडल्याने तिच्या डोक्याला मार लागून ती पाण्यात पडून बुडाली.

ऐन उन्हाळ्यात पाणीटंचाईचा कहर

■ तळेगाव दिधे : भागातील वीस गावांना पाणीपुरवठा करणाऱ्या तळेगाव प्रादेशिक पाणीपुरवठा योजनेद्वारे सध्या दहा दिवसांआड पिण्याच्या पाण्याचा पुरवठा करण्यात येत आहे त्यामुळे ऐन उन्हाळ्यात नागरिकांना पाणीटंचाईच्या झळा सोसाव्या लागत आहेत. योजनेद्वारे नियमित पाणीपुरवठा होण्याची लाभार्थी गावांमधील नागरिकांना शाश्वती नसते. तळेगाव प्रादेशिक पाणी योजनेच्या साठवण तलावात पुरेसे पाणी शिल्लक नसल्याने आठ दिवसांआड केला जाणारा पाणीपुरवठा दहा दिवसांआड करण्यात आला आहे. त्यामुळे नागरिकांमधून नाराजी व्यक्त होत आहे.

कुटुंबात वॉर : बारामतीत आरोप-प्रत्यारोपांचे राजकारण!

■ फुटीनंतर परिस्थिती पाहिली : रोहित पवार ■ नोंदकी चालणार नाही : अजित पवार

■ बारामती : प्रतिनिधी
संपूर्ण देशाचे लक्ष लागून असलेल्या बारामती लोकसभा मतदारसंघामध्ये कोण जिंकणार, याची उत्सुकता शिगेला पोहोचली आहे. तिसऱ्या टप्प्यातील प्रचाराच्या शेवटच्या दिवशी बारामती शहरात प्रथमच राष्ट्रवादी काँग्रेसच्या दोन सभा पार पडल्या. एका बाजूने अजित पवार यांची सुनेत्रा पवार यांच्यासाठी सांगता प्रचारसभा पार पडली. तर दुसरीकडे सुप्रिया सुळे यांच्या प्रचारार्थ शरद पवार पक्षाची सांगता सभा पार पाडली. सुप्रिया यांच्या सभेत रोहित पवार भावुक झाले तर दुसरीकडे अजित पवारांनी लगेच त्या भावुकतेला प्रत्युत्तर देत अशी नोंदकी चालणार नाही, असे म्हटले. यामुळे दिवसभर हा चर्चेचा विषय ठरला.



का खेळता?
अजित पवार यांनी भरसभेतच रोहित यांचा व्हिडिओ दाखवत म्हणाले, आमच्या एका पट्ट्याने बघा काय केले. मी म्हणालो होतो ना, लोक तुम्हाला भावुक करतील. ही नोंदकी चालणार नाही, बारामतीकर याकडे दुर्लक्ष करतील, काम दाखवा ना, असला रडीचा डाव का खेळता, असे

म्हणत अजितदावांनी रोहित यांना सुनावले. मित्रांनो, मी तुम्हाला सांगितलं होतं की, शेवटच्या सभेत कुणीतरी भावनिक करण्याचा प्रयत्न करतील आणि केले.
रोहित पवार- शरद पवारांच्या भावना तेव्हा बरंच सांगत होत्या
पक्ष फुटल्यानंतर टीव्हीवर बातम्या झळकत होत्या. त्या वेळी टीव्हीसमोर शरद पवार साहेब तसेच आम्ही पाहत होते. मात्र, त्यांच्या भावना बरंच काही सांगत होत्या. जोपर्यंत लढण्यासाठी नवी पिढी तयार होत नाही तोपर्यंत मी डोळे मिटणार नसल्याचे पवारांनी म्हटले होते, असे रोहित पवार यांनी सभेमध्ये सांगताच सत्राटा पसरला. पुन्हा असे शब्द वापरू नका, आम्ही लढण्यासाठी सज्ज आहोत, अशी ग्वाही रोहित यांनी शरद पवारांना दिली.

पंतप्रधान मोदींची मंगळवारी तोफ धडाडणार

नगरच्या सभेची जय्यत तयारी पुर्ण



■ नगर : प्रतिनिधी
पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांच्या विजय संकल्प सभेची जय्यत तयारी महायुतीच्या वतीने करण्यात आली असून, प्रधानमंत्र्यांच्या स्वागतासाठी नगर शहर सज्ज झाले आहे. मागील लोकसभा निवडणुकीच्या वेळी याच मैदानावरून मोर्दीनी संबोधित केले होते. या आठवणींना उजाळा देऊन जिल्ह्यातील महायुतीच्या दोन्ही उमेदवारांच्या विजयाचा निर्धार पुन्हा एकदा या ऐतिहासिक सभेतून होणार आहे.
शहरातील निरंकारी भवना शेजारील मैदानावर मंगळवार दिनांक ७ मे २०२४ रोजी दुपारी १ वाजता ही सभा होणार आहे. महायुतीच्या वतीने नियोजन करण्यात येत आहे. या सभेला मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे, उपमुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांच्यासह महायुतीमधील घटक पक्षांचे पदाधिकारी उपस्थित राहणार आहेत.
जिल्ह्यातील महायुतीचे उमेदवार खा.डॉ.सुजय विखे पाटील आणि शिर्डी लोकसभा मतदार संघातील उमेदवार सदाशिव लोखंडे यांच्या निवडणूक प्रचारार्थ या महासंकल्प विजय सभेचे आयोजन करण्यात आले आहे. यासाठी मैदानावर

वेगवेगळ्या ठिकाणी वाहनतळाची व्यवस्था करण्यात आली आहे.
यापुर्वी पंतप्रधान नरेंद्र मोदी शिर्डी येथे महाआवास योजने अंतर्गत चरकुल वितरण कार्यक्रम १९ ऑक्टोबर २०१८ रोजी तसेच मागील लोकसभा निवडणुकीत डॉ.सुजय विखे पाटील यांच्या प्रचारार्थ दि. १२ एप्रिल २०१९ रोजी आणि निळवंडे धरणातून पाणी सोडण्याचा शुभारंभ करण्यासाठी २६ ऑक्टोबर २०२३ रोजी जिल्ह्यात आले होते. आता चौथ्यांदा प्रधानमंत्र्यांचा होत असलेला दौरा लोकसभा निवडणुकीच्या निमित्ताने महत्वपूर्ण असून या सभेस मोठ्या संख्येने उपस्थित राहण्याचे आवाहन महायुतीच्या वतीने करण्यात आले आहे.

PARNER PUBLIC SCHOOL
LKG, UKG, STD 1st
State Board
11th Science (State Board & NCERT Syllabus)
Integrated with NEET & MHT-CET
MHT-CET (Engg., NATA, Architecture, NDA, Other Entrance)
NEET (Medical, Agri, Pharmacy, Other Entrance)
G. M. INTERNATIONAL SCHOOL
LKG, UKG, STD 1st to 5th
CBSE Board
ADMISSIONS OPEN 2024-25
प्रवेश सुरु २०२४-२५

सुरभि हॉस्पिटल, अहमदनगर येथील स्त्रीरोग तज्ज्ञ आपल्या परिसरामध्ये
प्रत्येक बुधवारी भाळवणी येथे वेळ १० ते दुपारी २
डॉ. सुलभा पवार
एम.बी.बी.एस. (बी.जे. पुणे), डि.जी.ओ. (मुंबई)
स्त्री आरोग्य तज्ज्ञ
● प्रसूती विभाग
● Infertility वंधत्व उपचार
● स्तनांचे आजार आणि उपचार
● PCOS आणि मासिक पाळीच्या समस्या
● सरकारमान्य गर्भपात आणि कुटुंब नियोजन शस्त्रक्रिया
सर्व शस्त्रक्रिया अॅडव्हान्स् लॅप्रोस्कोपी सर्जरीद्वारे (म्हणजेच बिन टाक्याच्या आणि दुर्बिणीच्या)
पत्ता: डॉ. मते यांचे नित्यसेवा हॉस्पिटल, भाळवणी, ता. पारनेर
नाव नोंदणीसाठी संपर्क: 9545257575, 7030939211

न्यु सहाद्री अकॅडमी
खान तुमचे मार्गदर्शन आमचे
मुला-मुलींसाठी राहण्याची व जेवणाची उत्तम व्यवस्था एकदा या बघा खात्री करा व मगच प्रवेश घ्या...!
आमी / पोलीस भरती व सरळ सेवा परीक्षेतील भरघोस यशा नंतर MPSC च्या क्षेत्रात दमदार पदार्पण
MPSC FOUNDATION COURSE
PSI | STI | ASO | TAX ASST |
MPSC लिपीक
NEW BATCH STARTING
निवासी/अनिवासीची सोय
स्वतंत्र मुलींची बॅच
* आमची वैशिष्ट्ये *
* १ डिसेंबर पासून नवीन बॅचला सुरुवात *
* एकदम डिजीटल पद्धतीने लेक्चर हॉल *
* प्रत्येक विषयाला अनुभवी शिक्षक *
* मुलींसाठी व मुलांसाठी स्वतंत्र होस्टेल व मेस सुविधा *
* अत्याधुनिक व सुसज्ज अशी अभ्यासिका *
* PSI या पदासाठी स्वतंत्रपणे ग्राऊंडची व्यवस्था *
* पहिले ५ दिवस फ्री डेमो लेक्चर *
* एडमिशन ओपन *
9850046500 | 9834935396 | 9822821095
आमचा पत्ता : स्टाटाईट कंपनी समोर, बडोदा बँक रोजारी, वजाजनगर, छत्रपती संभाजीनगर

