



દુધ પ્રશ્નાવર રવા. નીલેશ લંકે યાંની સંસદ દળાણૂન સોડલી!

■ नवी दिल्ली : विशेष प्रतिनिधी

॥ श्री गणेशाय नमः ॥

THE MULTI BRAND TYRE SHOP...

तिरुपती टायर्स

3D व्हील अलाइनमेन्ट, व्हील बॅलन्सिंग, नायट्रोजन



अत्यआधुनिक तंत्रज्ञानयुक्त जगातील नं १ मशिनद्वारे आपल्या सेवेत मंगळवार दि. ६ ऑगस्ट २०२४ रोजी सकाळी १० वा. येत आहोत तरी आपली उपस्थिती प्रार्थनीय आहे

शुभहस्ते

ह.भ.प जंगले महाराज शास्त्री, डोंगरगण

निर्मंत्रक

नैत्री ट्रान्सपोर्ट



श्री.मयूर नामदेव औटी
मो.९८३४०४६३५८



श्री.ओंकार नामदेव औटी
मो.९४२०३४५९६४





BRIDGESTONE **apollo** **YOKOHAMA** **JKT TYRE** **CEAT** **MRF**

TOTAL CONTROL

HUNTER
Engineering Company

स्थळ : पारनेर - पानोली रोड, पारनेर ता.पारनेर जि.अ.नगर

DESIGN BY SAHIR SAYYAD - 9552831013

निरोगी आरोग्याचा कानमंत्र...

निरोगी

मासिक पाळी नीट राहावी म्हणून काय खाऊ नये?

मासिक पाळी हा कोणत्याही महिलेसाठी जिव्हाळ्याचा विषय. प्रत्येक महिलेला निदान ३०-३५ वर्षे दर महिन्याला पाळी येते आणि त्यासोबत येणारे त्रासही सहन करावे लागतात. पाळी फक्त गर्भधारणेशी संबंधित नसून मासिक पाळीचं चक्र नियमित राहिलं तर महिलांचं इतर आरोग्यही चांगलं राहतं. मासिक पाळी सुरळीत राहाण्याचा आणि तुम्ही काय आहार घेताय याचाही फार जवळचा संबंध असतो.

समतोल आहारामुळे पाळीचं चक्र नियमित राहातं. पाळीमध्ये अगोदरपासूनच गुंतागुंत असेल तर आहारात योग्य बदल केल्यानं फायदा होऊ शकतो. जंक फूडमुळे मासिक पाळी नियंत्रित करणाऱ्या हार्मोन्सवर परिणाम होतो आणि त्यामुळे पाळी उशीरा येणं किंवा वेळेपेक्षा जास्त लांबणं असे प्रकार घडू शकतात. अन्नात हिमोग्लोबिनची कमतरता असेल पाळीच्या वेळी कमी रक्तस्राव होऊन त्रास होऊ शकतो. पाळी संदर्भात आहाराचं खूपच महत्त्व आहे, पण अनेक महिलांना हे माहितीच नसतं की आपण जे खातोय त्याने आपल्या पाळीवर परिणाम होतोय. सतत शिळं अन्न खाणं किंवा चौरस आहार न घेणं यामुळे तुमची पाळी अनियमित होते, उशीरा येते. मासिक पाळी नियमित असावी यासाठी आहारातलं फॅट्सचं प्रमाण कमी करायला हवं. तुमच्या जेवणात खूप तेलकट पदार्थांचा समावेश असेल तर त्याने हार्मोनल बदल होऊन पाळीवर परिणाम होतो. जंक फुड खाल्ल्याने पाळी अनियमित होऊ शकते. गोड पदार्थांचं अतिसेवन करणंही टाळावं. अनेकदा असं लक्षात आलं आहे की, मासिक पाळी सुरू असताना जर तुम्ही गोड जेवण केलंत तर तुम्हाला होणारा त्रास वाढतो. तुमच्या आहारातल्या कॅलरीचं प्रमाण खूप वाढलं तर शरीरात हार्मोन्सचं संतुलन बिघडतं. कधी कधी शरीरात पुरुषी हार्मोन्सचं प्रमाणही वाढतं. त्यामुळे स्कीन खराब होणं, मासिक पाळी अनियमित होणं असे साईड इफेक्ट होतात. खूप मसालेदार, खूप गरम जेवण करू नये. यामुळे मासिक पाळीच्या काळात अतिरक्तस्राव

काय खावं ?

अनेक स्त्रियांमध्ये हिमोग्लोबिनचं प्रमाण कमी असतं. त्यामुळे त्यांना पाळीच्या काळात रक्तस्राव कमी होतो किंवा पाळीच अनेकदा येत नाही. अशा परिस्थितीत कोथिंबीर, पालक, बीट यांचा आहारात जास्तीत जास्त समावेश करावा. त्याच बरोबर जेवताना डाळी, शेंगदाणे, सोयबीन, वाटाणे अशा प्रथिनयुक्त पदार्थांचा समावेश असायला हवा. पनीर, मासे, चिकन असा प्रोटीनचा साठा असणारे पदार्थही आहारात अधून मधून असायला हवेत. रोजच्या जेवणात कोशिंबीरी असाव्यात.

होऊ शकतो किंवा पाळीचा कालावधी लांबू शकतो. पाळी दरम्यान होणारा त्रास कमी करायचा असेल, पाळी नियमित यावी असं वाटत असेल तर आहाराची काही महत्त्वाची सूत्रं पाळली पाहिजेत. दिवसात तीन आहार घेतलेच पाहिजेत. सकाळचा नाश्ता, दुपारचं जेवण आणि रात्रीचं जेवण नियमितपणे, टारलेल्या वेळेला करा. पण दोन जेवणांच्यामध्ये शक्यतो काहीही खाणं टाळा. रात्रीचं जेवण शक्यतो झोपण्याच्या तीन तास आधी घ्या. रात्री जेवल्याजेवल्या लगेच झोपू नका. रात्रीचं जेवण आणि सकाळचा नाश्ता यात कमीत कमी १२ तासांचं अंतर ठेवा. या गोष्टी पाळल्या तर आपल्या पचनसंस्थेचं कार्य सुधारतं आणि आपण जे अन्न घेतोय त्याचं चरबीत रुपांतर होत नाही.

४ दिवसांत आंघोळ करताना कोणती काळजी घ्यावी?

मासिक पाळीचे ते चार दिवस हे प्रत्येक स्त्रीच्या आयुष्यातील अतिशय नाजूक दिवस असतात. या चार दिवसांत स्त्रीच्या शरीरात अतिशय वेगवेगळे बदल घडून येतात, याचबरोबर अनेक हार्मोनल चेंजेस होतांना दिसतात. मासिक पाळीच्या दरम्यान त्या स्त्रीला शारीरिक आणि मानसिक विश्रांतीची खरी गरज असते. बहुतेक स्त्रियांना मासिक पाळीच्या काळात पाटदुखी, डोकेदुखी, मळमळ होणे, मूड स्विंग, पायात पेटके येणे यांसारख्या समस्यांचा सामना करावा लागतो. या दिवसांत स्त्रियांनी स्वतःची विशेष काळजी घेणं गरजेचं असत. मासिक पाळीच्या काळात थोडासा निष्काळजीपणा किंवा आरोग्याची देखभाल न करणे यांसारख्या गोष्टी आपल्याला भविष्यात त्रास देऊ शकतात. या दिवसांत पर्सनल हायजिनसोबतच महिलांनी आपल्या तब्येतीची पुरेपूर काळजी घेतलीच पाहिजे.

मासिक पाळी दरम्यान पर्सनल हायजिन व शरीराची स्वच्छता ठेवण्यासाठी दिवसांतून किमान दोनवेळा आंघोळ करणे हा उत्तम पर्याय आहे. या काळात आंघोळ केल्याने शारीरिक स्वच्छतेसोबतच आपल्याला फ्रेश राहण्यास मदत मिळते. मासिक पाळीदरम्यान पुरेशी स्वच्छता न ठेवल्यामुळे महिलांना युरिनरी ट्रॅक्ट इन्फेक्शनची (यूटीआय) समस्या होऊ शकते. म्हणूनच मासिक पाळीदरम्यान काही खास गोष्टींकडे लक्ष देणे गरजेचे आहे. यासाठीच मासिक पाळी दरम्यान आंघोळ करताना नेमक्या कोणकोणत्या गोष्टींची खबरदारी घेतली पाहिजे, ते पाहूयात...



या गोष्टींची काळजी घ्यावी...

- मासिक पाळी दरम्यान आपण जे पॅड किंवा कप वापरत असाल ते काढून टाकण्याची खात्री करा : मासिक पाळी दरम्यान आंघोळ करताना आपण जर कप किंवा पॅड लावले असेल तर ते आंघोळीपूर्वी काढून टाकावे. काहीजणी आंघोळ करताना रक्तस्राव थांबवावा म्हणून पॅड किंवा कप तसाच ठेवून मग आंघोळ करतात, परंतु हे चुकीचे आहे. आंघोळ करताना मासिक पाळीचा रक्तस्राव होत असेल तर तो नैसर्गिकरित्या होऊ द्यावा. आंघोळ करताना होणारा रक्तस्राव थांबवू नका. याचबरोबर प्रायव्हेट पार्टजवळ असणाऱ्या प्यूबिक हेअर्सची स्वच्छता राखा. आंघोळी दरम्यान जुने वापरलेले पॅड, टॅम्पॉन काढून टाकताय याची खात्री करून घ्यावी.
- योनी मार्गाची स्वच्छता करणे गरजेची : मासिक पाळीत आंघोळ करत असताना योनी मार्गाची स्वच्छता करणे अतिशय महत्त्वाचे असते. योनी मार्गाची स्वच्छता करण्यासाठी गरम किंवा थंड पाण्याचा वापर न करता साध्या नॉर्मल पाण्याचा वापर करावा. योनी मार्ग स्वच्छ करण्यासाठी साबण किंवा इतर केमिकल्सयुक्त प्रॉडक्ट्सचा वापर करणे

टाळावे. कारण केमिकल्सयुक्त व सुगंधित प्रॉडक्ट्सचा वापर केल्याने इन्फेक्शन होण्याची शक्यता आहे.

- योनी मार्ग आतून स्वच्छ करण्याचा



प्रयत्न करू नका : साबण किंवा पाण्याचा वापर करून योनी मार्ग आतून स्वच्छ करण्याचा प्रयत्न करू नका. योनी मार्ग स्वतःची स्वच्छता स्वतः करत असते. त्यामुळे आपल्याला त्याची वेगळी स्वच्छता करण्याची गरज भासत नाही. जर आपण योनी मार्ग आतून स्वच्छ करण्याचा प्रयत्न केला तर आपल्याला इन्फेक्शन होऊ शकते. यामुळे योनी मार्गात जळजळ होणे, पुरळ येणे, खाज उठणे यांसारख्या समस्या होऊ शकतात.

‘मासिक पाळी’च्या

अज्ञानाचा परिणाम

- ६० ते ७० टक्के मुली या दिवसांमध्ये शाळेत जात नाहीत.
- २३ टक्के मुली पहिल्या पाळी नंतर शाळाच कायमची सोडून देतात.
- ४३ टक्के मुली मासिक पाळीचे स्वच्छता व्यवस्थापन योग्य प्रकारे करत नाही.
- ५४ टक्के मुलींना मासिक पाळी येण्याआधी तिच्या योग्य व्यवस्थापनेबद्दल काहीही माहिती नसते.
- ७७ टक्के मुलींना गर्भाशय हे पाळी दरम्यान येणाऱ्या रक्ताचे स्रोत असते व ५५ टक्के मुलींना मासिक पाळी ही नैसर्गिक बाब असल्याचे माहिती नसते.
- १० टक्के मुली याला भयानक रोग मानतात. त्यामुळे बरेच गैरसमज वाढतात.



पाळी आधी, पाळी दरम्यान आणि पाळीनंतर आहारात थोडे बदल करावेत. यूकेच्या नॅशनल हेल्थ सिस्टिमने याबद्दल काही मार्गदर्शक तत्त्वेही जारी केली आहेत. पाळीच्या आधी तुमच्या शरीरात काही बदल होत असतात, प्रीमेन्स्ट्रुअल सिंड्रोममधून शरीर जात असतं. याकाळात शारीरिक तसंच मानसिक त्रास होण्याची शक्यता असते. अनेक महिलांना मुड स्विंग्स, थकवा, चिडचिड अशी लक्षणे जाणवतात. याकाळात भूकही जास्त लागते. विशेषतः गोड किंवा चटपटीत, मीठाचं प्रमाण जास्त असलेले पदार्थ खाण्याची इच्छा होते. याच कारणं म्हणजे पाळी यायच्या काही दिवस आधी तुमच्या रेस्टिंग मेटबोलिझम रेटमध्ये तात्पुरती वाढ झालेली असते. त्यामुळे काही रिसर्च असं सुचवतात की या काळात दिवसाला १०० ते ३०० कॅलरी जास्त घेतल्या तरी चालू शकतं. भुकेच्या बाबतीत तुमच्या शरीराचं ऐकणं ही एक चांगली गोष्ट आहे. त्यामुळे आपल्या शरीराला उर्जा मिळते आणि आपलं शरीर नीट काम करू शकतं. या काळात फायबरयुक्त कार्बोहायड्रेड्स (जसं की बाजरी, गव्हाचा जाडसर आटा, ज्वारी, नागली अशी धान्यं) किंवा प्रोटीनयुक्त

आहार घ्यायला हवा. गोड पदार्थ किंवा जंक फुड खाण्याची या काळात इच्छा होते पण त्याचा शरीराच्या गरजेशी संबंध नसतो तर ते आपल्या मुडवर अवलंबून असतं. या काळात आपल्याला असं अन्न खाण्याची इच्छा होते ज्याने आपल्याला आनंद होईल. पण त्यामुळे उलट थकवा, वेदना, झोप न येणं अशी लक्षणे जाणवतात. काही संशोधनांमधून असंही लक्षात आलंय की फळं खाल्ल्याने महिलांना पाळीआधी आणि पाळीदरम्यान होणारा त्रास कमी होऊ शकतो. चॉकलेटपैकी फक्त डार्क चॉकलेट (ज्यात ७० टक्के कोको असतो), ज्यात साखर कमी असते, खाता येऊ शकतं. इतर चॉकलेट्सने त्रास होण्याची शक्यता असते. या काळात कॉफीचं प्रमाणही कमी केलं पाहिजे. पाळीत डार्क चॉकलेट खाल्लं तरच फायदा होऊ शकतो, इतर प्रकारच्या चॉकलेट्सने नुकसानच होतं. मासिक पाळीच्या काळात पाणीही जास्त प्यायला हवं. या काळात जास्त पाणी प्यायलत तर अतिरक्तस्राव होत नाही. तसंच पाळीच्या काळात ज्या कळा येतात त्याही कमी होऊ शकतात. या काळात कोणत्याही प्रकारचं अल्कोहोल घेता कामा नये.

टॅम्पून्स, मेनस्ट्रअल कप म्हणजे काय?

वयाच्या साधारण बाराव्या-तेराव्या वर्षापासून पन्नाशीपर्यंत स्त्री प्रजननक्षम असते, याचाच अर्थ या काळात ती प्रत्येक महिन्यात मासिक पाळीच्या चक्रातून जात असते. हल्ली ही प्रक्रिया अगदी दहाव्या वर्षापासूनसुद्धा सुरू होत असल्याचे दिसू येते. महिन्याच्या या चार ते पाच दिवसांत होणाऱ्या रक्तस्रावाच्या काळात स्वच्छतेची योग्य काळजी न घेतल्यास जंतुसंसर्ग होणे, चट्टे येणे आदी आरोग्य समस्या उद्भवण्याची शक्यता असते. रक्तस्राव शोषण्यासाठी सॅनिटरी नॅपकिन, टॅम्पून हे एकदा वापरण्यासारखे, तर कापड/कापडी पॅड आणि कप हे पुनर्वापर करता येण्यासारखे पर्याय आहेत. अविवाहित मुली सहसा नॅपकिनचा (पॅड) पर्याय निवडतात. विवाहित महिलांनी टॅम्पून, कप आदी पर्याय वापरावेत, असे सुचविले जाते...

कापड/कापडाची घडी

आर्थिकदृष्ट्या न परवडणे, उपलब्धता नसणे किंवा पॅड्स विकत घ्यायला संकोच वाटणे आदी कारणांमुळे काही ठिकाणी अजूनही मुली आणि स्त्रिया पाळीच्या दिवसांत जुने कपडे वापरतात. हे कपडे धुऊन परत वापरले जातात. धुतल्यानंतर बऱ्याचदा हे कापड उन्हात न वाळवणे, योग्य न धुणे तसेच पाळीच्या दिवसानंतर अडगळीत ठेवणे यामुळे अशा कपड्यांच्या वापराने योनीचा जंतुसंसर्ग होण्याची शक्यता असते. हे कपडे धुवावे लागत असल्याने याचा वापर करणे शक्यतो टाळले जाते. परंतु दर महिन्याला बाजारातील पॅड्स विकत घेऊन वापरणे शक्य नसल्यास कापडी घडीचाच पर्याय निवडला जातो.

कापडी पॅड

कापडी घडीला पर्याय म्हणून आता पर्यावरणपूरक कापडी पॅड ही बाजारात उपलब्ध आहेत. अंतर्वस्त्राच्या आतून याचा वापर केला जात असून धुवून पुनर्वापर करता येतो. बाजारातील सॅनिटरी पॅडच्या तुलनेत मऊ आणि नैसर्गिक असल्याने याच्या वापराने त्वचेवर शक्यतो चट्टे येत नाही किंवा मांड्यांमध्ये घर्षण होऊन चालताना त्रास होत नाही. पुनर्वापर केला जात असल्याने सॅनिटरी नॅपकिनप्रमाणे प्लास्टिक कचरा निर्माण होत नाही, तसेच आर्थिकदृष्ट्यादेखील परवडते. मात्र धुवून वाळवताना स्वच्छतेची काळजी न घेतल्यास महिलांना अंतर्भागात संसर्ग होण्याची भीती असते.

सॅनिटरी पॅड्स/नॅपकिन

महिलांमध्ये सर्वाधिक वापरला जाणाऱ्या हा प्रकार आहे. हे पॅड एकदाच वापरण्यासारखे असून कापूस, प्लास्टिक आणि शोषक जेल (अबझॉर्बंट जेल) यापासून बनवले जातात. यात रेग्युलर, लाजर्, ते अल्ट्रा थिन असे विविध प्रकार असतात. संसर्ग किंवा चट्टे येऊ नयेत यासाठी दर चार ते सहा तासांनी पॅड बदलणे अपेक्षित असते. रक्तस्राव अधिक असल्यास दोन ते तीन तासांनी बदलवेत. वापरणे, बदलणे यासाठी सोपा प्रकार असला तरीही दरमहा होणारा खर्च आणि मोठ्या प्रमाणात निर्माण होणारा प्लास्टिक कचरा हे याचे तोटे आहेत. वापरलेल्या पॅड्सची नीट विल्हेवाट न लावल्यास परिसरात आरोग्य समस्या उद्‌वण्याचा धोका असतो.

टॅम्पून्स

टॅम्पून्स म्हणजे एक प्रकारे कापसाचा गोळा. योनीच्या आतल्या बाजूस घालून हे वापरता येतात. हे एकदाच वापरता येण्यासारखे असून रक्तस्रावानुसार दर दोन ते तीन तासांनी बदलणे आवश्यक आहे. आठ तासांहून अधिक काळ एक टॅम्पून वापरू नये. अधिक काळ योनीमार्गात राहिल्यास इथली जागा अतिकोरडी किंवा जंतुसंसर्ग होण्याचा धोका असतो. यातून इतर तक्रारी उद्भवण्याची शक्यता असते. त्यामुळे याचा वापर करीत असताना योग्य ती काळजी घेणे आवश्यक आहे. तसेच बदलल्यानंतर हातांची स्वच्छता राखणे गरजेचे आहे. या प्रकारचा प्रमुख फायदा म्हणजे हालचालींना अडथळा येत नाही व मुक्तपणे वावरता येते. नॅपकिन किंवा कापडी पॅडच्या तुलनेत टॅम्पून्स महाग असल्याने सर्वांनाच हा पर्याय परवडणारा नाही.

मेनस्ट्रअल कप

अधिक प्रचलित नसलेला पण आरोग्यदृष्ट्या फायदेशीर आणि पर्यावरणपूरक साधनप्रकार आहे. यात एकदाच आणि पुनर्वापर करता येणारे असे दोन्ही प्रकार आहेत. योनीच्या आत ठेवण्यात येणाऱ्या या कपमध्ये रक्तस्राव शोषला जात नाही तर साठवला जातो. काही काळावधीनंतर हा कप काढून त्यात साठलेला स्रावची शौचालयात विल्हेवाट लावली जाते. बारा तासांपर्यंत न बदलता या कपचा वापर करणे शक्य आहे. एक कप अनेक वर्षे वापरता येत असल्याने आर्थिकदृष्ट्या परवडते, तसेच विघटन न होणारा जैविक कचराही यातून निर्माण होत नाही. सुरुवातीला कप नीट बसवणे जिकिरीचे होऊ शकते. म्हणूनच मग बऱ्याचदा विवाहित महिलांनाच हा पर्याय वापरण्याचा सल्ला दिला जातो. पुनर्वापर होणारा कप असेल तर नियमित स्वच्छता ठेवणे गरजेचे आहे. कप काढताना नीट काळजी घेणे अत्यावश्यक आहे. योग्य खबरदारी घेऊन याचा वापर केल्यास हा सोयीस्कर पर्याय ठरू शकतो.

मासिक पाळीत घ्यावयाची काळजी

- वारंवार कापड/ पॅड बदलणे : एकदा रक्त शरीरावाटे बाहेर पडले की ते जंतूंच्या वाढीसाठी अनुकूल माध्यम बनते. म्हणून स्राव कमी असला तरी जंतुसंसर्ग होऊ नये म्हणून वारंवार साधने बदलणे आवश्यक असते. तसेच हे बदलल्यावर हात आणि योनीची जागा स्वच्छ करणे आणि वापरलेल्या साधनांची योग्य विल्हेवाट लावणे गरजेचे आहे. पुनर्वापर करता येणाऱ्या साधनांची स्वच्छता कापड किंवा अन्य पुनर्वापराच्या साधनांचा वापर करीत असल्यास ही साधने स्वच्छ धुणे आवश्यक आहे. जंतुविरहित राहण्यासाठी जंतुनाशकाचा वापर न करता कडक उन्हात वाळवावीत.
- साधनांची विल्हेवाट : एकदाच वापरण्याचे साधन असेल तर ते वापरून झाल्यानंतर योग्य पद्धतीने त्याची विल्हेवाट लावणे आवश्यक आहे. त्यावरील रक्तस्रावामुळे ते जंतुसंसर्ग पसरण्याची शक्यता असते. सॅटनरी नॅपकिन वापरानंतर पेंपरमध्ये गुंडाळून कचऱ्यात टाकावेत. कचरा नेणाऱ्या घंटा गाडीत कधी कधी नॅपकिनसाठी वेगळा कपा असतो. अशा वेळी पॅड्स त्यातच टाकावेत. पॅड्स ओल्या कचऱ्यात टाकू नयेत, शौचालयामध्ये फ्लश करू नयेत, उघड्यावर फेकू नयेत.
- चट्टे येणे : एकच पॅड अधिक काळ वापरल्यास ओले होऊन मांड्यांना घासले जाते आणि मांड्यांवर चट्टे येतात. हे टाळण्यासाठी पॅड वारंवार बदलवेत आणि ती जागा कोरडी राहील याची काळजी घ्यावी. चट्टे आल्यास त्या जागी जंतुप्रतिबंधक पावडर किंवा मलमचा वापर करावा.

पारनेरची जागा शिवसेनेसाठी मागणार!

जिल्हाप्रमुख प्रा.शशिकांत गाडे यांचे सुतोवाच



■ भगव्या सप्ताहानिमित्त टाकळीढोकेश्वर येथून मशाल यात्रेला प्रारंभ करण्यात आला.

■ टाकळीढोकेश्वर : प्रतिनिधी

लोकसभा निवडणुकीत महाविकास आघाडीचे उमेदवार खा. नीलेश लंके यांच्या पाठीशी तालुक्यातील शिवसैनिक खंबीरपणे उभे राहून विजयामध्ये मोलाची कामगिरी केली असून आता आगामी विधानसभा निवडणुकीसाठी महाविकास आघाडीकडून पारनेर मतदारसंघाची जागा शिवसेनेला मागणार असल्याचे सुतोवाच शिवसेनेचे जिल्हाप्रमुख प्रा.शशिकांत गाडे यांनी केले.

शिवसेनेने राज्य पातळीवर आयोजित केलेल्या भगव्या सप्ताहानिमित्त पारनेर तालुक्यात मशाल यात्रेचे आयोजन करण्यात आले असून त्याचा शुभारंभ टाकळीढोकेश्वर येथून करण्यात आला. यावेळी प्रा. गाडे यांनी उपस्थितांशी संवाद साधला.

प्रा.गाडे म्हणाले, लोकसभा निवडणुकीत जुन्या-नव्या शिवसैनिकांनी महाविकास आघाडीचा धर्म पाळून शिवसेना

पक्ष प्रमुख उध्दव ठाकरे यांच्यासोबत राहण्याचा निर्णय घेतला. खा. नीलेश लंके यांच्या विजयामध्ये पारनेर तालुक्यातील शिवसैनिकांचा सिंहाचा वाटा आहे. तालुकाप्रमुख डॉ. श्रीकांत पठारे यांच्या कामाची व संघटनकौशल्याची चुणूक पक्षप्रमुखांच्या लक्षात आली असून पारनेर-नगर मतदारसंघाची जागा हक्काने शिवसेनेसाठी मागणार असल्याचे गाडे म्हणाले.

यावेळी संदेश कालें, डॉ. श्रीकांत पठारे, अनिल शेते, प्रियंका खिलारी, डॉ. भास्कर शिरोळे, गुलाबराव नवले, किसन सुपेकर, संतोष साबळे, संतोष येवले, सखाराम उजधरे, बाबा रेपाळे, रामदास खोसे, सुनिता मुळे, देवराज मगर, धनंजय निमसे, दिपक मावळे, नितीन आहिर, अनिकेत देशमाने, अक्षय गोरडे, शुभम गोरडे, सुयोग टेकुडे, स्वप्नील पुजारी, प्रशांत निंबाळकर, विशाल पठारे, गोरख पठारे, मंगेश सालके, गंगाधर पठारे,

मशाल यात्रेच्या

माध्यमातून प्रचार

उध्दव ठाकरे यांना पुन्हा मुख्यमंत्री करण्यासाठी तालुक्यातील शिवसैनिक जोमाने कामाला लागले असून मशाल यात्रेच्या माध्यमातून प्रचार करण्यात येणार असल्याचे डॉ. श्रीकांत पठारे म्हणाले. तालुक्यातील नागरीकांशी संवाद साधून त्यांच्या अडीअडचणी समजून त्या सोडविण्याचा प्रयत्न करण्यात येणार असल्याचे डॉ. पठारे म्हणाले.

विधानसभेची तयारी

पारनेर तालुका हा शिवसेनेला माणणारा मतदारसंघ आहे. या मतदारसंघात शिवसेनेचे मोठे संघटन असून अनेक सर्वसामान्य शिवसैनिक बाळासाहेब ठाकरे व उध्दव ठाकरे यांच्या विचारांवर काम करतात. भगवा सप्ताह व मशाल यात्रेच्या माध्यमातून उध्दव ठाकरे यांना मुख्यमंत्री करण्यासाठी व पारनेर-नगर मतदारसंघावर भगवा फडकविण्यासाठी शिवसैनिक कामाला लागले असल्याचे डॉ. पठारे म्हणाले.

श्याम पठारे, दत्ता टोणगे, महेंद्र पांढरकर, ऋषीकेश नरसाळे, दिपक सुपेकर, अशोक सालके, कानिफनाथ पठारे, रामेश्वर टाणगे, अशोक भोसले, नितीन पठारे, पप्पू रोकेडे, मोहित जाधव, ऋषीकेश माने, प्रदीप चौधरी, राहुल मोरे, अशोक चौधरी, अभिजित पवार यांच्यासह शिवसैनिक मोठ्या संख्येने उपस्थित होते.

कुकडी प्रकल्पातुन

२८ हजार क्युसेस्कने विसर्ग सुरू

पारनेर सह जून्नर, शिरूर तालुक्यातील नदीकाठच्या गावांना सतर्कतेचा इशारा

■ निघोज : प्रतिनिधी

निघोज परिसरातील जगप्रसिद्ध रंजणखळगे परिसर जलमय झाला असून कुकडी प्रकल्पातील येडगाव धरनातून रविवारी दुपारी साडेसात हजार क्युसेस्कने पाण्याचा विसर्ग झाल्याने जगप्रसिद्ध रंजणखळगे परिसरातील पाणी पाहण्यासाठी ग्रामस्थांनी गर्दी केली होती.



■ जगप्रसिद्ध रंजणखळगे परिसरात कुकडी नदीचे पाणी आल्याने रंजणखळगे जलमय झाले आहेत.

(छाया : जयसिंग हरेल ,निघोज)

धरणातून अठरा हजार क्युसेक्स,वडज मधून पाच हजार क्युसेक्स तर येडगाव धरणातून साडेसात हजार क्युसेक्स असा अठ्ठावीस हजार क्युसेक्सने

धरणांचा पाणीसाठा वाढल्याने समाधान

कुकडी नदी पात्रात (जुन्नर,पारनेर व शिरूर तालुका) पाणी प्रवाह सुरू होणार आहे व तो कोणत्याही क्षणी वाढण्याची शक्यता आहे तरी आपल्या गावातील तमाम नागरिकांना दवडी द्वारे किंवा ध्वनि प्रक्षेपकाद्वारे सावधनतेचा इशारा देण्यात यावा. तसेच आपली जनावरे व इतर उपयोगी वस्तू सुरक्षित ठिकाणी हलवाव्यात..जेणेकरून कोणत्याही प्रकारची जीवित हानी /वित्तहानी होणार नाही याची खबरदारी घ्यावी.

प्रशांत कडूसकर, कार्यकारी अभियंता कुकडी पाटबंधारे विभाग क्र.१ नारायणगाव.

कुकडी नदीपात्रात विसर्ग सोडण्यात आला असल्याने नदीकाठच्या गावांना सतर्कतेचा इशारा देण्यात आला आहे. सध्या कुकडीच्या धरणांमध्ये सरासरी पासष्ट टक्के पाणीसाठा झाला असला

तरी पाऊसाचे प्रमाण जास्त असल्याने गेल्या वर्षी पेक्षा यावर्षी धरणातील पाणीसाठा समाधान कारक होईल.यामुळे पारनेर, श्रीगोंदा, कर्जत आदी तालुक्यातील शेतकऱ्यांना समाधानाचे वातावरण आहे.

देवीभोयरे परिसरातील वाडी वस्तीवरील अंतर्गत रस्त्यांची दुरावस्था

ग्रामपंचायतीने पाठपुरावा करण्याची मागणी

■ देवीभोयरे : प्रतिनिधी

पारनेर तालुक्यातील देवीभोयरे गाव व परिसरातील वाडी वस्तीवरील अंतर्गत रस्त्यांची दुरावस्था मोठ्या प्रमाणात झाली असून या रस्त्यांची कामे ग्रामपंचायत माध्यमातून पाठपुरावा करून झाले पाहिजे अशी मागणी ग्रामस्थांनी केली आहे.

सध्या पाऊसाचे प्रमाण सर्व परिसरात मोठ्या प्रमाणात असल्याने तालुक्यातील जवळपास सर्वच गावांत वाडी वस्तीवर जाणारे कच्चे रस्ते खराब झाले आहेत. यापूर्वी ग्रामपंचायत माध्यमातून



■ पारनेर तालुक्यातील देवीभोयरे परिसरातील रस्ते पावसामुळे खराब झाले आहेत.

मुरुम टाकून या रस्त्याची डागडुजी मोठ्या प्रमाणात केली जात होती. मात्र

सध्या मुरुम टाकल्यानंतर ग्रामपंचायतमध्ये याचे बिल कसे काढायचे हा वादाचा मुद्दा होऊन बसला आहे. यासाठी अशा रस्त्यांची दुरवस्था कायमची दूर करायची असेल तर यासाठी यावर डॉबरी किंवा कॉंक्रीटकरणे करणे आवश्यक आहे.

यासाठी देवीभोयरे ग्रामपंचायतने वाढती लोकसंख्या तसेच वाडी वस्तीवर असणारे हे रस्ते याचा सव्हई करून शासनाकडे या रस्त्यासाठी पाठपुरावा करणे आवश्यक आहे जेणेकरून हे रस्ते मजबूत करता येतील अशी मागणी ग्रामस्थांनी केली आहे.

वितुरायाच्या दारी माजी सैनिकाची पंढरपूरची सायकल वारी!

सामाजिक संदेश देत पुणे ते पंढरपूर सायकल प्रवास

■ सुपा : प्रतिनिधी

शिवजयंती उत्सव समिती वस्तू व सेवा कर कार्यालय पुणे यांच्यातर्फे पुणे ते पंढरपूर सायकल वारीचे नुकतेच आयोजन करण्यात आले होते. त्यामध्ये २७ सायकल पट्टू व ७ स्वयंसेवक सामील झाले होते.

त्यामध्ये पारनेर तालुक्यातील रूई छत्रपती येथील माजी सैनिक राजू बबन मेहेरे हेही सहभागी झाले होते. यापूर्वीही त्यांनी पुणे ते शिवनेरी सहित अनेक ठिकाणी सायकल वरून प्रवास केला आहे. प्रदूषण मुक्तीसह पर्यावरण संवर्धन व शारीरिक तंदुरुस्तीसाठी नियमित सायकल चालविण्यासाठी त्यांनी अनेक तरुणांना प्रेरित केले आहे.

तुड्या कालचक्रातील करारा आषाढी वारी,पेऊंनी व्रीचक्री निघाली आमची स्वारी ! सायकलवारीचे मुख्य निघोजक अमित शेंदारकर, राज्यकर सह आयुक्त यांनी सायकल वारीचे सूबद्ध नियोजन केले होते. सोबत प्रदीप गोंगर्डे, राज्यकर निरीक्षक यांनी सर्व



सायकल पट्टेकडून सायकल वारी पूर्व तयारी करून घेतली व वेळोवेळी प्रवासादरम्यान सूचना दिल्या.

शनिवार दिनांक ३ ऑगस्ट रोजी पहाटे ४:३० वाजता निघालेले सायकल पट्टू ताशी २० किलोमीटर वेगाने संध्याकाळी ७ वा. २२० की. मि. अंतर पार करून पंढरपूर येथे सुखरूप पोहोचले.प्रवासादरम्यान रिमझिम पाऊस, ऊन व जोरदार वाऱ्याचा सामना करत कधी सायकलचा बिघाड तर कधी रस्त्यावरील चढउताराला न जुमानता

वितुरायाच्या दर्शनासाठी निघालेल्या या धावपटूंनी एकाच दिवसात ही सायकल वारी पूर्ण केली. संध्याकाळी चंद्रभागेतील भक्त पुंडलिक मंदिराचे दर्शन घेतल्यानंतर विटेवर उभ्या असलेल्या सावळ्या हरीच्या दर्शनाने प्रवासादरम्यान झालेल्या सर्व वेदना नाहीशा झाल्या. सकाळी भक्त निवास परिसरात हरित पंढरी स्वच्छ पंढरी उपक्रमांतर्गत वृक्षारोपण करून स्वच्छता मोहीम राबवली. आनंदी जीव झाली दर्शनाने पंढरीच्या द्वारी, हरी कृपे झाली पूर्ण जी एस टी विभागाची सायकलवारी.

जातेगाव श्री भैरवनाथ देवस्थानच्या उपाध्यक्षपदी सुरेश बोरूडे

सहसचिवपदी विशाल फटांगडे यांची बिनविरोध निवड



■ सुपा : प्रतिनिधी

पारनेर तालुक्यातील जातेगाव येथील लाखो भविकांचे श्रद्धास्थान श्री काळभैरवनाथ देवस्थानच्या उपाध्यक्ष व सहसचिव पद रिक्त होते, भैरवनाथ देवस्थानचे सचिव सचिन ढोरमले यांच्या वतीने उपाध्यक्ष व सचिवपदाच्या निवडीसाठी विश्वस्त मंडळाची सभा बोलवण्यात आली होती.

देवस्थानच्या उपाध्यक्षपदी सुरेश बोरूडे यांच्या नावाची सुचना विश्वस्त जयसिंग धोत्रे यांनी मांडली व त्याला अनुमोदन विशाल फटांगडे यांनी दिले व सहसचिव पदासाठी विश्वस्त दत्तात्रय ढोरमले यांनी विशाल फटांगडे यांच्या नावाची सुचना मांडली व

त्यास अनुमोदन कार्याध्यक्ष विजय जगताप यांनी दिले. या निवड एकमताने करण्यात आल्या.

सभेच्या अध्यक्षस्थानी अध्यक्ष सौ. सुनिता पोटघन या होत्या. काळभैरवनाथ देवस्थान हे निसर्गरम्य वातावरणात ढोंगर कपारीत वसलेले आहे. याठिकाणी दिवसेंदिवस भविकांची वर्दळ वाढत आहे. नवीन पदाधिकाऱ्यांचा सत्कार करण्यात आला.

यावेळी पंचायत समितीचे मा. सभापती गणेश शेळके, अध्यक्ष सुनिता पोटघन, सचिव सचिन ढोरमले, मा सरपंच विठ्ठल पोटघन, कार्याध्यक्ष विजय जगताप, खजिनदार शिवराम पोटघन, दत्तात्रय ढोरमले, शिवाजी भगत, उपसरपंच सोनाली ढोरमले, जयसिंग धोत्रे आदी यावेळी उपस्थित होते.

शिरूर - हवेली विधानसभा मतदारसंघात रासप निवडणूक लढवणार

तालुकाध्यक्ष शिवाजीराव कुन्हाडे यांची माहिती

■ निघोज : प्रतिनिधी

राष्ट्रीय समाज पक्षाचे राष्ट्रीय अध्यक्ष महादेव जानकर यांनी महाराष्ट्रात आणि विशेष करून अहिल्यानगर व पुणे जिल्ह्यात मोठ्या प्रमाणात विकासकामे करीत जनसंपर्क मोठ्या प्रमाणात केला असून या दोन्ही जिल्ह्यांत विधानसभा मतदारसंघात बहुतांश ठिकाणी निवडणूक लढवणार असून शिरूर - हवेली विधानसभा मतदारसंघात निवडणूक लढविण्याची तयारी पूर्ण केली असून याबाबत नियोजन बैठक नुकतीच शिरूर येथे घेण्यात आली यावेळी मोठ्या संख्येने पदाधिकारी व कार्यकर्ते उपस्थित होते अशी माहिती राष्ट्रीय समाज पक्षाचे शिरूर तालुका अध्यक्ष शिवाजीराव कुन्हाडे यांनी दिली आहे.

शिरूर येथील डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर सभागृहात झालेल्या या बैठकीस महिला तालुका अध्यक्ष चेतना पिंगळे , उपाध्यक्ष राजेंद्र पुणेकर, सचिव गोरख दुबे ,उपाध्यक्ष वाल्मीक कन्हे, कार्याध्यक्ष सतीश तागड, गोरख पुणेकर, शिरूर शहराध्यक्ष सिकंदर पटेल, युवती महिला तालुका अध्यक्ष अॅड .अपेक्षा कुन्हाडे, विकास पवार, गोकुळ पिंगळे, चंद्रकांत मलगुंडे , प्रियंका कुन्हाडे आदी तसेच कार्यकर्ते पदाधिकारी मोठ्या संख्येने उपस्थित होते.

शिरूर तालुका अध्यक्ष शिवाजीराव कुन्हाडे



यांनी यावेळी सांगितले राष्ट्रीय समाज पक्षाचे संस्थापक अध्यक्ष माजी मंत्री महादेव जानकर यांच्या आदेशानुसार , प्रदेशाध्यक्ष काशिनाथ शिवते, महासचिव माऊली नाना सलगर , पश्चिम महाराष्ट्रचे समन्वयक विधानसभा निरीक्षक सचिन गुरव यांच्या मार्गदर्शनाखाली राज्यात राष्ट्रीय समाज पक्ष १०९ जागेवर उमेदवार देणार असून शिरूर हवेली विधानसभा मतदारसंघात देखील राष्ट्रीय समाज पक्षाच्या वतीने उमेदवार देण्याचा निर्धार करण्यात आला.

जिल्हाध्यक्ष किरण गोपने यांनी पक्षाची ध्येय धोरणे, व येणारी विधानसभा यावर मार्गदर्शन केले बैठकीमध्ये बुध किमटी करणे पक्ष संघटन मजबूत करणे या विषयांवर चर्चा झाली , रासपचे नेते रामकृष्ण बिडगर यांनी पक्ष संघटन

तसेच आगामी निवडणुका संदर्भात मोलाचे मार्गदर्शन केले, महिला आघाडीच्या तालुका अध्यक्षा चेतना पिंगळे यांनी लवकरात लवकर शिरूर हवेली विधानसभा तसेच लवकर बुध प्रमुख, गन प्रमुख, गटप्रमुख यांचा मेळावा घेणार आहे . येणारी विधानसभा पूर्णपणे ताकतीने निवडणुकीत उतरणार असून महिला आघाडीच्या कार्यकर्त्यांनी संपर्क ठेवत पक्षाची ध्येयधोरणे जनतेपर्यंत नेण्यासाठी प्रयत्न करण्याचे आवाहन केले.

जिल्हा नियोजन समितीचे सदस्य तानाजी शिंगाडे, जिल्हाध्यक्ष विनायक मामा रुपनर आर्विची यावेळी भाषणे झाली. या कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन पक्षाचे उपाध्यक्ष राजेंद्र पुणेकर यांनी केले शेवटी अॅड. अपेक्षा कुन्हाडे यांनी मानले.