

अग्रावलेख

खरीखरी..

पक्षांची कथा की, राजकारणी व्यथा

सध्या महाराष्ट्रात महाबृहमत असलेले महायुती सरकार आसनस्थ आहे. त्या सरकार जलक इतके प्रचंड बृहमत आहे की, त्या बहुमतामुळे सरकारला अजीर्ण होण्याची पाली आलीली आहे. या तीन पक्षांच्या सरकार बोरोबर एक चौथा पक्षकी आहे. तो अपक्ष आमदारांचा आहे. काठवरचे बहुमत असले म्हणजे अपक्षांची चांदी असते. पण या टिकाणी सगळे विरोधी पक्षका काठावर आहेत सरकारमध्ये सामील असलेले दोन पक्ष हे मूळ पक्षातून निघालेले आहेत. सध्याच्या मूळ पक्षका ग्रास घेऊन ते सत्तासुख उपभोगत आहेत. यापैकी शिवसेना म्हणजे शिंदे सेना यांचे नेतृत्व उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे करतात. ती आज तरी चांगलीका फार्मात आहे. बाकी असलेली शिवसेना उद्घव ठाकरे यांच्याकडे आहे. उद्घवावांना ही शिंदे यांची शिवसेना डोल्यासारोर नकोशी आहे. मुंबई शहरात मराठी भाषासांच्या हितासाठी बालासाहेब ठाकरे यांनी १९६६ सालामध्ये आपल्या संघटनेचा पाया रचला होता. संयुक्त महाराष्ट्राच्या चलवीलील अग्रण्य नेते प्रबोधनकार केशव सिंताराम ठाकरे यांनी आपल्या पुत्राच्या संघटनेचे नाव शिवसेना असे ठेवले. देशातील अनेक कौटुम्बिक पक्ष सध्यातील चार कुटुंबाकडे आहेत. त्यात तामिळनाडूया द्रुमुक असो, उत्तर प्रदेश मधील समाजावादी पक्ष असो किंवा बिहार मधील जनता दल असो. यासारखे कुटुंबप्रधान पक्ष त्या-त्या कुटुंबाच्या वारसदारांकडे वारसा हक्काने आलेले आहेत. आज महाराष्ट्रातील शिवसेना काय किंवा राष्ट्रवादी कौंगेस काय, हे दोनी पक्ष मोट्या बहुमताने बाहेर पडले. पण 'असुनी खास मालक घराव' तो मात्र वळवायीकरण थोबला. आता कोणे एकेकाळी शिवसेनेचे भवित्व म्हणून ज्यांचे नाव घेतले जात होते. ते राज ठाकरे सर्वांगी बालासाहेब या भूतलावर असतानाच प्रचंड नाराज झाले. मग त्यांनी महाराष्ट्र नवनिर्माण सेना नावाचा पक्ष प्रसूत केला. या पक्षाने सुरुवातीला तेरा अमदार निवडून आपूर्ण चांगलाच दबदवा निर्णय केला होता. पण आता राजसाहेबांचा भाव आणि प्रभाव कायम असूनही निवडूनकीचा रिंगाणत त्यांना डाव काही साधाता आलेला नाही. तिकडे राष्ट्रवादी कौंगेस या पक्षात फूट पडल्यावर लोकसंकेत मोट्या साहेबांचा डंका वाजला. पण विधानसभेत त्याचे पक्षातील लंका अगदी जळूनव गेली. आता त्याचे पक्षांमध्ये बेरजेची भाषा केली जात आहे. औरिजिनल शिवसेनेला (बेर मनरे) मनसे आपल्यारोबर हवा आहे. तिकडे राष्ट्रवादी कौंगेसच्या दोन्ही गटांना आता ऐक्य हवे आहे. या दोनी पक्षांच्या ऐक्यामध्ये सध्या ज्यांच्या हातात शिवसेना आहे. त्या एकनाथ शिंदे यांना दोन्ही पक्षांकडून फारशी विचारणा नाही, अशा वार्ता आहेत. अशा परिस्थितीत राजसाहेब आणि उद्घव साहेब यांचे मनोभिल, युती किंवा एककीरण झाल्यावर भवित्व काळत काय काय होऊ शकते. याचे आडाखे व तडाखे सुरु आहेत. एककीरणवादी म्हणतात प्रचंड फरक पडले. बाकीचे असे म्हणतात की, काहीच फरक पडणार नाही. आता या बाबतीतील खरेहोटे शिवसेनिक आणि मनसे निर्माणक जाणत असतील. तिकडे राष्ट्रवादी पक्षातील अध्यक्षपद रिकामे करावायचे आहे. पण हे पद त्याचे कुणाकडे, याचा निर्णय होत नसल्यामुळे मोट्या पवार साहेबांनी तीन महिने जयंतरावांना थीर धरण्यास सागितलेले आहे. पण काही कार्यकर्ते इतके अधीक आहेत की, त्यामुळे यांनी पुरुते बधीर होण्यातूनी काहीतरी चमत्कार होणे, सध्या गरजेचे वाटते. शिवसेनेचे बंधुद्य आणि राष्ट्रवादी यांचे पक्षातील यांच्या बाबीत अस्या धोला घोल चालू आहे. महाराष्ट्राच्या राजकारणाचा विचार केला. तर लोकसभा आणि विधानसभा यांच्यातील मित्रपक्ष आणि स्थानिक स्वराज संस्थांमधील मित्रपक्ष वेगवेगळे असतात. स्थानिक तडजोडी करून अनेक आधारया मोठमोट्या पक्षांवर सहज विजय मिळवतात. असा आजवरचा आपला अनुभव आहे. महाराष्ट्र भाजपा मधील सर्वेसर्वा म्हणजेच मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीसांनी यांची लागेले तो, आगामी काळात कालसारखी घटना टाळण्यासाठी केंद्र सरकार प्रयत्न कराणे. आहे. लोकलमधील गर्दी टाळण्यासाठी कालसारखी घटना टाळण्यासाठी केंद्र सरकार प्रयत्न कराणे. आहे. अशातच आता वाढलेली गर्दी कमी करण्यासाठी मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीसांनी सकारी कालसारखी घटना टाळण्यासाठी वेळेत बदल कराण्यात आला आहे. मात्र खाजांजी कार्यालयामध्ये थोड्ह कठीण आहे. कारण यामुळे कार्यालयांच्या वेळेत बदल कराण्यात आला आहे. अशातच आता वाढलेली गर्दी जारी करण्यासाठी मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीसांनी सकारी कालसारखी घटना टाळण्यासाठी वेळेत बदल कराण्यात आला आहे. यांची लागेले तो, आगामी काळात यांच्या निर्णय घेतल आहे.

nagpurpost@gmail.com
Mob. No. 9922970023

लोकलमधील गर्दी टाळण्यासाठी सरकारी कार्यालयांच्या वेळेत बदल

महासागर प्रतिनिधी

मुंबई, दि. १० :

सोमवारी (९ जून) कसाराहून सीएसटीकडे

जाणाऱ्या लोकलमधून पडून ४ प्रवाशांचा मृत्यू झाला. यांनंतर आता लोकल

प्रवाशांचा सुरक्षिततेवर प्रश्नचिन्ह निर्माण झाले आहे.

वाढलेल्या गर्दीमुळे अशी घटना घडल्याचे असारे आले आहे.

अशातच आता वाढलेली गर्दी कमी

करण्यासाठी मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीसांनी सकारी कालसारखी घटना टाळण्यासाठी वेळेत बदल कराण्यात आला आहे.

आज झालेल्या प्रक्रान्ती परिप्रेक्षणे

मुख्यमंत्री फडणवीसांनी सांगितले

कालसारखी घटना टाळण्यासाठी कोळी घटना

करण्यात आला आहे.

मुख्यमंत्री फडणवीसांनी कालसारखी

घटना टाळण्यासाठी घटना घटली आहे.

मुख्यमं

आता खूप उशीर...



मुंबई : राज्यात सध्या राज ठाकरे आणि उद्घव ठाकरे यांच्या युतीची चर्चा आहे. मनसे आणि शिवसेना उद्घव बालासाहेब ठाकरे या दोन्ही पक्षांकडून याबाबत संकेत देण्यात आले आहेत. काढी राजकीय नेतृत्वाकून ही युती

महाराष्ट्राच्या फायदाची ठरणार असल्याचे म्हटले जात आहे, तर काही नेतृत्वांनी याचर टीकाही केली आहे. अशातच आता शिवसेना शिंदे याच्या नेत्या दीपाली सव्यद यांनी हाताके बंधूच्या युतीवर भाष्य केले आहे.

उद्घव आणि राज ठाकरे यांच्या एकत्र येण्यावर दीपाली

सव्यद यांनी घटले की, कुटुंबाचा बालासाठी दोघे एकत्र

येत असतील तर ही चांगले गोट आहे. पण जर ते

राजकारणासाठी एकत्र येत असतील तर ही जर आणि

तर ची गोषी आहे.

भावा-भावांमध्ये जर भांडण असेल तर त्यांनी नवकीच

एकत्र याच. पण जर राजकारणासाठी तुम्ही आता एकत्र

येत आहेत तर तुम्ही स्वतःचा स्वार्थ पाहताय. तुम्ही

स्वार्थासाठी एकत्र येतेयेत. आता खूप उशीर झालेला

आहे. युती खूप आधी व्हायला होवी होती.

बालासाहेबाच्या मनात पण ते होते. पण तेव्हा तुम्ही युती

केली नाही, असेही त्या महालाला. दीपाली सव्यद यांनी

एकनाथ शिंदे यांची कौतुक करताना म्हटले की, बालासाहेब

ठाकरे गेल्यानंतर त्यांनी पोकवी जर कापी भरून काढली

असेल तर ते आहेत एकनाथ शिंदे. नेता कसा असावा,

जो त्याच्यावर उत्तरांग गोरगिरावांचा विचार करणारा,

त्यांचा मनातले ऐकणारा यांच्यासाठी काम

करणारा यांचा विचार करावी आहे. जेव्हा आम्हाला बालासाहेब

ठाकरे यांनी सांगितले होत.

दीपाली सव्यद यांनी उद्या शिवसेनेत मोठा पक्षप्रवेश

होणार असल्याची माहिती दिली आहे. हा पक्षप्रवेश

महाराष्ट्राच्या हितासाठी असणार आहे. संजय रातोतांच्या

जवळच काही लोक पक्षप्रवेश करणार आहेत. याचा

राज्यात फायदा होणार आहे अशी माहितीही सव्यद यांनी

दिली आहे.

शरद पवारांना मोठा धक्का

सत्यजितसिंह पाटणकर भाजपात

सातारा : पाटण विधानसभा

मतदारसंघातील शरद पवार गटाचे

नेते सत्यजितसिंह पाटणकर यांनी

आज भाजपमध्ये प्रवेश केला.

पक्षाचे कार्यकारी अधिक्षेत्रवंद्र

चव्हाण याच्या उपस्थितीत हा

प्रवेश सोहऱ्या पार पडला. शरद

पवार यांच्यासाठी हा एक मोठा

धक्का मानला जात आहे.

पाटणकर यांच्या प्रवेशाच्या वेळी

रवोंडा चव्हाण यांच्यासोबत खासदार उदयनराजे भोसले

यांची देखील उपस्थिती होती.

सातारा जिल्हातील पाटण विधानसभा मतदारसंघाचे एक

महत्वाचे नेते सत्यजितसिंह पाटणकर हे सुरातीपासून

राष्ट्रवादी कांग्रेस शरद पवार गटाचे नेते म्हणून ऑफ्हेले

जात होते. २०२४ च्या विधानसंभेद्या निवडणुकीत

त्यांनी अभिप्रेत तिकीव न मिळाल्याने अपक्ष उमेदवार

म्हणून निवडणुकीत उत्तरायाचा निर्णय घेतला. पण

विजयी होऊ शकले नाहीत.

स्थानिक कार्यकार्त्यांशी चर्चा करत, सर्वांना विश्वासात

घेऊन भाजप प्रवेशाचा निर्णय घेतला आहे. स्थानिक

कार्यकार्त्यांनी भाजपमध्ये सामोली होणे आवश्यक

असल्याची भावना व्यक्त केली असून, त्यानुसार ते

कार्यकार्त्यांच्या भावना जाणून घेऊन पुढे जाणार

असल्याचे त्यांनी सांगितले.

गुजराती कुटुंबाकडून

मराठी भाषिकांना मारहाण

मुंबई : मुंबईच्या घाटाकोपर या हो गुजराती समाजबहुल

उपनगरात मराठी कुटुंबाला गुजराती कुटुंबाने मारहाण

केल्याची घटना घडली.

घाटाकोपरचा रायगड चौक भागात मराठी भाषिक तसेच

गुजराती समाजाची मोठी संख्या आहे. अनेक मराठी,

गुजराती कुटुंबे एकमेकाच्या बाजूलाच राहतात. त्यात दोन

कुटुंबांत कुत्रा पालाचावरून जोरावर रागा झाला. गुजराती

कुटुंब मराठी भाषिकांना धरात घुसून मारहाण केली.

सुरुवातील एक व्यक्ती मराठी कुटुंबाच्या दारासामोरे

जाऊन वाढ घालत होता. त्याच वेळी काही महिलाही

त्याच्या बाजूने आल्या. गुजराती कुटुंबी कुटुंबाच्या

धरात घुसून. त्यानंतर मारहाण झाल्याचे बोलते जात आहे.

कुपीही गुजराती कुटुंबाला रोखले नाही.

राज्यात केसाला जरी धक्का लागला तर.... डंपरच्या धडकेत दुचाकीस्वार जागीच ठार

■ वृत्तसंस्था, पुणे, दि. १० :

ओवीसी नेते लक्षण हाके हे गेल्या काही

दिवसांपासून चर्चात आहेत. उपमुख्यमंत्री

अंजित पवार यांच्यावर त्यांनी काही आर्थिक तरतु

कामांसाठी तिकीव आहे. असे विवरण दिले आहे.

पक्षाचे कार्यकारी अधिक्षेत्रवंद्र

चव्हाण याच्या उपस्थितीत हा

प्रवेश भाजपमध्ये प्रवेश करावी आहे.

पक्षाचे कार्यकारी अधिक्षेत्रवंद्र

चव्हाण याच्या उपस्थितीत हा

प्रवेश भाजपमध्ये प्रवेश करावी आहे.

पक्षाचे कार्यकारी अधिक्षेत्रवंद्र

चव्हाण याच्या उपस्थितीत हा

प्रवेश भाजपमध्ये प्रवेश करावी आहे.

पक्षाचे कार्यकारी अधिक्षेत्रवंद्र

चव्हाण याच्या उपस्थितीत हा

प्रवेश भाजपमध्ये प्रवेश करावी आहे.

पक्षाचे कार्यकारी अधिक्षेत्रवंद्र

चव्हाण याच्या उपस्थितीत हा

प्रवेश भाजपमध्ये प्रवेश करावी आहे.

पक्षाचे कार्यकारी अधिक्षेत्रवंद्र

चव्हाण याच्या उपस्थितीत हा

प्रवेश भाजपमध्ये प्रवेश करावी आहे.

पक्षाचे कार्यकारी अधिक्षेत्रवंद्र

चव्हाण याच्या उपस्थितीत हा

प्रवेश भाजपमध्ये प्रवेश करावी आहे.

पक्षाचे कार्यकारी अधिक्षेत्रवंद्र

चव्हाण याच्या उपस्थितीत हा

प्रवेश भाजपमध्ये प्रवेश करावी आहे.

पक्षाचे कार्यकारी अधिक्षेत्रवंद्र

चव्हाण याच्या उपस्थितीत हा

प्रवेश भाजपमध्ये प्रवेश करावी आहे.

पक्षाचे कार्यकारी अधिक्षेत्रवंद्र

चव्हाण याच्या उपस्थितीत हा

प्रवेश भाजपमध्ये प्रवेश करावी आहे.

पक्षाचे कार्यकारी अधिक्षेत्रवंद्र



अकाली रजोनिवृत्तीचं व्यवस्थापन

आ जकाल महिलांना ऑफिसच्या ताण-ताणावामुळे आणि घरातील कामामुळे अनेक समस्यांना तोंड घाव लागत. त्यामुळे आरोग्याशी संबंधित समस्या वाढू लागल्या आहेत. त्यातही महिलांना अनेक समस्यांना तोंड घाव लागत आहे. रजोनिवृत्तीच्या वेळी होणारा त्रास ही एक गंभीर समस्या बनली आहे. शक्यतो ४५ ते ५५ या वयात रजोनिवृत्ती येते; परंतु चुकीची जीवनशैली आणि इतर काही कारागामीमुळे काही महिला ३० ते ४० या वयातच या अवस्थेतून जात आहेत. याचा महिलावर केवळ शारीरिकच नाही, तर मानसिक आणि भावनिकदृष्ट्याही खोलवर परिणाम होतो.

कोणत्याही महिलेला अभी लक्षण जाणवत असतील, तर ती हलक्यात घेऊ नका. कुण्डालातील महिलांना आधीच वेळेपूर्वीच रजोनिवृत्ती आली असेल तर त्यामुळे अनेक समस्या उढवू शकतात. वेळवर निदान, योग्य उपचार आणि काळजी घेतल्यास गुंतागुंत टाळता येते. रजोनिवृत्ती वेळेपूर्वी येण्यासाठी खालील कारागांकांची कारागीभूत ठरतात.

* आरोग्य समस्या: थायरॉइड, ऑटोइम्यून

डिसोडॉर्ड.

* जीवनशैली: ताणताणव, खाण्याच्या वाईट

सवायी, जास्त धूमपान किंवा मद्यापान.

* शशक्रिया किंवा वैद्यकीय कारण: अंडाशय

किंवा गर्भाशयावर शशक्रिया, केमोथेरेपी.

* लहान वयात रजोनिवृत्तीची लक्षण: मासिक



जीवनशैली

डॉ. मेघा दझे

पाळी अनियमित होते किंवा अचानक थांबते. उघाता आणि घाम येण.

* निद्रानाश किंवा व्हापेचा अभाव: मूळ स्विसेस, चिडिंघेपणा आणि नैराश्य. शरीरात थकवा आणि अशक्तपणा जाणवत. त्वचा कोरडी पडणं आणि केस गळणं. लॅंगिंग इच्छा कमी होणं.

आणि वेळानावाक संभोग.

काय काळजी घ्यावी?

अवलंब करा: संतुलित आहार, नियमित व्यायाम आणि ताणव कमी करण आवश्यक आहे.

* वैद्यकीय सळ्हा

च्या: हार्मोन रिस्टेस्मेंट थरेपीची आवश्यकता असू शकते.

* नियमित

तपासणी: हार्मोन्सची पातळी तपासा आणि हांडांकडे लळ द्या.

* मानसिक आरोग्य

काळजी: ध्यान, योग

आणि विश्रांती या तीन बाबी विशेष महत्वाच्या आहेत.

लहान वयात रजोनिवृत्ती येणे ही गंभीर बाबा आहे. त्याकडे दुर्लक्ष करणं आरोग्यासाठी हानिकारक ठरू शकतं.

■ ■ ■

तक्रारी दुर करणारं त्रिफळा

आ पण त्रिफळा हे नाब बरेचदा ऐकलं आहे. त्रिफळा म्हणजे आवळा, हरीतकी आणि विभितिका या तीन फळांच मिश्रण. हरीतकी या फळात विधिं आजार बरे करप्याची क्षमता आहे. त्यातले अंटीऑक्सिडंट्स खुया प्रभावी असतात.

विभितिका हे सुद्धा एक फळ आहे. यात बॅक्टेरिया आणि फळसविरोधी गुणधर्म असतात.

दाह कमी करण्याच्या गुणधर्म मुळे विभितिका विविध विकारांवर प्रभावी ठरत. आवळा खुप गुणकारी आहे. यात 'क' जीवनसत्त्व असत. आवळ्याच्या सेवनाने शरीरातील उघाता कमी होते.

यासोबतच रोगप्रतिकारक शक्तीही बाढते. तीन अत्यंत गुणकारी फळांपासून बनलेले त्रिफळा विविध विविध विकारांवर प्रभावी ठरत.

आवळा खुप गुणकारी आहे. यात 'क' जीवनसत्त्व असत. आवळ्याच्या सेवनाने शरीरातील उघाता कमी होते.

यासोबतच रोगप्रतिकारक शक्तीही बाढते. तीन अत्यंत गुणकारी फळांपासून बनलेले त्रिफळा विविध विविध विकारांवर प्रभावी ठरत.

लक्षण कोणती?

चांगलं कोलेस्टरॉल वाईट कोलेस्टरॉलला नियंत्रित करत. म्हणून शरीरात चांगल्या कोलेस्टरॉलांच म्हणावणी विविध विकारांवर प्रभावी ठरत.

चांगलं कोलेस्टरॉल अधिक असेपर्यंत वाईट कोलेस्टरॉल फळ नुकसान करत नाही. वाईट कोलेस्टरॉल वाढल्यामुळे त्वचेवर काही बदल दिसून येतात. यामध्ये त्वचेवर प्रविळे किंवा पांढरे डाग पडणं,

त्वचेचा रंग बदलणं आणि डोल्यांभोवती गाठी येण यासारखी लक्षण

खे लताना गुडघा वेडावाकडा वाकल्यास किंवा त्याला अचानक मार बासल्यास गुडघ्याच्या दुखापती होतात. गुडघा हा शरीरातील सर्वात महत्वाच्या सांध्यापैकी एक आहे. चालण्यास, थावण्यास, उडी मारण्यास, खाली बसण्यास तसेच उठून उभं राहण्यास गुडघे मदत करतात.

गुडघ्याच्या आत धायांसारख्या काही ऊंची असतात. त्या संधी मजबूतीने एकत्र जोडून ठेवण्यास मदत करतात. त्यांना अस्थिबंधन (लिंगांट्स) म्हणतात. हे अस्थिबंधन गुडघ्याचे सांधी स्थिर राखण्यात मदत करतात. कांधीकी अचानक पडणं, पाय मुरगळां, गुडघा वाकणं किंवा खेळाच्या दुखापतीमुळे अस्थिबंधनावर ताण येऊ शकतो किंवा ते फाटू शकतात. याला गुडघ्याच्या अस्थिबंधनाची दुखापत असू म्हणतात. या दुखापती व्यायाम

गुडघ्याचीकडे दुर्लक्ष नको

करणाऱ्या, मैदानी खेळ खेणाच्या आणि धावताना अचानक दिशा बदलण्याच्या व्यक्तीमध्ये अधिक सामान्य आहेत.

उपचार न घेतल्यास दीर्घकालीन समस्या

गुडघ्याच्या अस्थिबंधनाच्या दुखापतीमुळे तीव्र वेदना, सूज आणि हालचालीवर मर्यादा येऊ शकतात. याकडे दुर्लक्ष केल्यास किंवा उपचार न केल्यास गुडघ्याचे सांधी कमकुवत होऊन दीर्घकालीन समस्यांना आमंत्रण मिळू शकतं. योग्य काळजी आणि विश्रांती घेतल्यास या दुखापती बच्या होऊ शकतात आणि भविष्यातील समस्यादेखील टाळता येतात.

गुडघ्याच्या अस्थिबंधनाच्या दुखापतीचे सांधी अस्थिबंधनावर ताण येऊ शकतो. याला गुडघ्याच्या अस्थिबंधनाची दुखापत असू म्हणतात. या दुखापती व्यायाम



जिम्नेस्टिट कससारखे खेळताना या प्रकारची दुखापत होऊ शकते. डॉ. अंजिक्य बोहाडे

दुखापत

■ ■ ■

नाहीत; परंतु कालांतराने परिस्थिती आणखी बिकंट होऊन चालण्यास त्रास होऊ शकतो

* एम्सीएल (मेडियल कोलेंटरल लिंगांट्स): दुखापत झाल्यावर गुडघे एका बाजूला खूप वाकतो. गुडघे सरल ठेवणं किंवा वाकवणंदेखील कठीण होऊ शकते. गुडघ्याच्या आतील बाजूस जास्त दाब पडल्याने बाहीरील भागावर नकारात्मक परिणाम होऊ शकतो. त्यामुळे एलरीएल (लॅटरल लिंगांट्स) दुखापत होऊ शकते. प्रभावित भाग सुजू शकतो आणि चालताना किंवा गुडघे वाकवताना त्रास होऊ शकतो.

काय करावं?

गुडघ्याची स्थिरता पुनर्संचयित करण्यासाठी आणि हालचालीची श्रेणी सुधारण्यासाठी रुग्णाला आरोग्यास्पदक पद्धतीने अस्थिबंधन दुरुस्तीचा सल्ला दिला जातो. ही 'मिनिमली इंजिनियरिंग' शलकिया आहे. संध्यातील दुरुस्तीचे मार्गदर्शन करण्यासाठी व्हायरिंग कूशिएट लिंगांट्स इजाए (एसीएल) जळीली असेल तर रुग्णामध्ये तीव्र वेदना, दुखापतीनंतर लोगे सूज येण, वजन सहन न होण आणि सांधी कडक होणे अशी लक्षणे दिसून येतात.

* पीसीएल दुखापत (पोस्टेरियर कूशिएट लिंगांट्स): गुडघ्यामध्ये या विशिष्ट प्रकारच्या अस्थिबंधनाच्या दुखापतीचे प्रकारच्या कूशिएट लिंगांट्स इजाए (एसीएल) जळीली असेल तर लोगे सूज येण, वजन सहन न होण आणि सांधी कडक होणे लोगेच तीक्ष्ण वेदना होत.

■ ■ ■

का मंदावते रोगप्रतिकारशक्ती?

आ नेकजंग आरोग्याबाबत

सुधारणं शवक नसल तरी चांगला एअर प्युरिफायर

आणि चांगला फेस मास्क विकत घेणा येईल.

प्रिणांच्या अतिसेवनामुळे होणप्रतिकारक शक्ती कमी होऊ शकते. प्राणीजन्य पदार्थांमधून मिळाण्या प्रिणांच्याने असेल तरी जोरावर आधातामुळे होता. दोन्ही विकारामध्ये वेळेवर उपचार

वन' हार्मोन्सची निर्मिती होते. या हार्मोन्सची निर्मिती होते. या हार्मोन्सची नमुळे वय वाढण्याची प्रक्रिया वेगवान होते आणि रोगप्रतिकारक शक्ती कमी होते.

त्यामुळे दुरुस्त्यन्य उत्पादन, मांस अशा प्राणीजन्य पदार्थांमधून मिळाण्या कॅलरीचं प्रमाण तुम्ही घेत असलेल्या जोरावर आधातामुळे होता. पोस्टेरियर कूश

विकासासाठी भाजपसोबत!

वर्धापन दिनी अजित पवारांचे स्पष्टीकरण



■ वृत्तसंस्था, पुणे, दि. १० :

निशी दिला जातो. आदिवासी समाज असेल, मागासवर्गीय समाज असेल त्याना लोकसंखेप्रमाणे मी निशीचे बाटप करत असतो. त्याचे सूत्र आपण सर्वांनी स्वीकारले आहे. मात्र काही लोक जाणीव्वूपके आपले सकार आल्यासून बदनामी करत आहेत.

काही जण महणतात की, मी समाजिक न्याय जिभागावर अन्याय केला. अजित पवारांनी बजेट वळवले. अजितवादा पैसे देत नाहीत, निशी देत नाहीत. अरे पण मी माझा खिलातले पैसे देतो का?

एकदा अर्थसंकल्प मांडला की त्यासाठी टप्पाटप्पाने पैसे दिले जातात. निशी काही एकदम दिला जात नाही.

यावेळी ७ लाख २० कोटी रुपयाचा अर्थसंकल्प सादर करताना ४१ टक्के निशी आदिवासी जिभागाल दिला आहे.

मारील वर्षाच्या तुलनेत ३८ टक्के जास्त निशी यंदा दिला आहे. हे कधीही पुढे येतच नाही. कोणी तरी सांगते अजित पवारांनी अन्याय केला. कार्यकर्ता हे एकन खाचतो. मात्र त्याला सत्य माहीत नसेत.

अजित पवार यांनी आपल्या कायीकर्त्यांनी स्थानिक स्वराज्य संस्थेचा निबद्धुकीसाठी राज्यभर सदस्य नोंदवी अभियुक्त राबवण्याचे निर्देश दिले. पुणे पिंपरी चिंडवडमध्ये १० लाख सदस्य नोंदवी ज्ञाली पाहिजे. नाशिकमध्ये पाच लाख ज्ञाली पाहिजे. अशा पददतीने एक कोटीचे टार्मेट आपण ठेवले आहे. सर्व ताती धमारी लोकांना समासद करून घ्या. प्रत्येकला आपल्या विचारधरेशी जोडा. तुम्ही लोकांशी संपर्क करा, असे अजित पवार म्हणाले.

अजित पवार यांनी सांगितले.

अजित पवार यांनी सांगितले. आपण ताती निशी दिला जातो. आदिवासी समाज साजरा होत आहे. राज्यादी कांग्रेसचे वर्धापन दिन आज

फूट पडल्यानंतर पक्काचे दोन वेवेगळे वर्धापन दिन साजरे झालेत. अजित पवारांच्या राज्यादीने बालेवाडीत वर्धापन दिन साजरे झालेत. यावेळी विकास राज्यातील शेवटचा माणसाचा विकास हात मुळ्य हेतू होता, असे अजित पवार म्हणाले.

मला काहीजण विचारतात की तुम्ही भाजपसोबत का गेले? आपला राज्यादी कॉर्गेस पक्ष २०१९ साली शिवसेनेसोबत गेला होता. आपण शिवसेनेसोबत सरकार स्थान केले तरी. यावेळी आपण काही तडजोडी होता. आपण काही नाही. आपण लोकांना दिशा दाखवणारे, लोकांचे प्रश्न सोडवणारे आणि त्यातुन बेरजेचे राजकारण करणारे लोक आहेत. त्यामुळे आपण भाजपसोबत, एनडीएसोबत तसेच महाराष्ट्रात महायुतीसोबत जायेते ठरवले, असही अजित पवार यांनी सांगितले.

अजित पवार म्हणाले की, राज्यात मागासलेला समाज आहे. त्यांना निशी द्यावेळे ठरवले, तर संखेच्या प्रमाणात

८४ वर्ष जुन्या वडाच्या झाडाचे अभिनव प्रत्यारोपण

■ महासागर प्रतिनिधी

नागपूर, दि. १० :

पर्यावरण सरकाराच्या आणि हरित नागपूरच्या दिशेने नागपूर महानगरपालिकेएक पायल उत्तरांचल वर्धापन आले आहे. मनपाने ८४ वर्ष जुन्या हेरिटेज झाडाचे वृक्ष ट्रान्सलान्टर मर्शीनच्या सहाय्याने प्राणीगिक तव्वावर यशस्वीपणे प्रत्यारोपण केले.

मनपाच्या उद्यान आणि वर्कशॉप विभागाने खाडे प्लॉट, वेशील पिंपळाचे झाड या मर्शीनला मारी दिवळ वर्धापन क्रमांक सुद्धा प्राप्त झाला आहे.

भाडे प्लॉट चौकात रास्तीय मनपाच्या उद्यानाच्या सहाय्याने शोलाला भविष्य निवाह निशी

कार्यालय जबळ यशस्वीपणे प्रत्यारोपण करण्यात आले.

या मर्शीनच्या खेरदीसाठी जिल्हा नियोजन नियोजन ५ कोटी ४७ लक्ष रुपयांची रसरात झाली आहे. मनपातके खेरदी करण्यात आलेला आलेला या मर्शीनला प्रादेशिक प्रविहन विभागकून वाढन क्रमांक सुद्धा प्राप्त झाला आहे.

भाडे प्लॉट चौकात रास्तीय मनपाच्या उद्यानाच्या सहाय्याने शोलाला भविष्य निवाह निशी

वाहतुकीसाठी अडथळा होता.

या ३० फूट ऊंच झाडाला वृक्ष ट्रान्सलान्टर मर्शीनच्या दुसरा झाडाचा ठिकाणी लावण्यात आले. हे करताना झाडाचा मुळाना आणि खोडाला नुकसान न करता दुसर्या ठिकाणी नेयात आले.

डकोता कंपनीची ही मर्शीन

महाराष्ट्रातील दुसरी मर्शीन आहे. ठाणे महानगरपालिकाकडे सुद्धा ही मर्शीन आहे. या मर्शीनच्या वृक्षांची तावावर मुख्यर्जी मलिस्पेशलालिटी हास्पिटलजवळ पिंपळाचे मोठे ८४ वर्ष जुने झाड

मर्शीनच्या वृक्षांची तावावर मुख्यर्जी नेयात आले.

मर्शीनच्या वृक्षांची तावावर मुख्यर्जी नेयात आले.