





# राज्यातील उमेदवारांनी निवडणूकीचा जाहीर केलेला खर्च हास्यास्पद.

राज्यात विधानसभा निवडणुकां मोठ्या थाटात आणि उत्साहात संपन्न झाल्या.या निवडणुकीमध्ये उमेदवारांचा खर्च निवडणुक आयोगाने ठरल्याप्रमाणे करावा लागतो.या निवडणुकीत प्रत्येक उमेदवारांची खर्चाची मर्यादा ४० लाख रुपये निश्चित करण्यात आलेली होती.त्यानुसार प्रत्येक उमेदवारानी आपली आकडेवारी जुळवाजुळव केली व प्रत्येकांनी ४० लाखांच्या आत आपला खर्च निवडणुक अधिकाऱ्यांकडे सादर केला. महाराष्ट्रात १३ करोड लोकसंख्या आहे. विधानसभा निवडणुक कशी झाली व कोणत्या पद्धतीने झाली याची जाण राज्याच्या जनतेला चांगल्याप्रकारे अवगत आहे.त्यामुळे सध्याच्या परिस्थितीत नागपूरातील काही उमेदवारांनी निवडणुक काळात जाहीर केलेला खर्च जास्तीत जास्त १५ लाख रुपये पर्यंत दाखविण्यात आलेला आहे. हीच परिस्थिती संपूर्ण महाराष्ट्रातील उमेदवारांचीही असावी यात दुमत नाही.परंतु सध्याच्या काळात विधानसभा निवडणुक खरोखरच १५ लाख किंवा ४० लाखांपर्यंत होने शक्य आहे का?हा सुद्धा मोठा गहन आणि विचार करण्यासारखा प्रश्न आहे.त्यामुळे असे वाटते की उमेदवार निवडणूक अधिकाऱ्यांच्या डोळ्यात धूळ तर झोकत नाही ना! अशी शंकाही निर्माण होते. कारण सध्याच्या परिस्थितीत नागपूरच नाही तर संपूर्ण महाराष्ट्रातील राष्ट्रीय पक्षांचे, क्षेत्रिय पक्षांचे व काही अपक्ष उमेदवारांनी निवडून येण्यासाठी वेगवेगळ्या पद्धतीने छुप्या मार्गाने करोडे रुपयांचा वापर केला ही बाब राज्याच्या १३ कोटी जनतेने आपल्या उघड्या डोळ्यांनी पहाली आहे व ही बाब सर्वांना माहीत सुधा आहे.कारण सध्याच्या कोणत्याही निवडणुका असो आपल्याला सर्वच राजकीय पक्षांकडून पैशाचा पाऊस पडतांना दिसतो ही बाब तेवढीच सत्य आहे.परंतु हिशोब जाहीर करताना मात्र मोठ्या शिताफीने व काटेकोरपणे हीशीब दाखवितात. याला आपण खरोखरच स्वच्छ, इमानदार, विश्वासू उमेदवार म्हणावे काय? आणि निवडून आल्यानंतर लोकप्रतिनिधी म्हणावे काय?हा सुद्धा मोठा प्रश्न उद्भवतो.आपणाला सर्वांनाच म्यात आहे की दारु शिवाय कोणत्याही निवडणुका होत नाही आणि प्रशासनाने याबद्दल मोठे कठोर पाऊल सुधा उचलले आणि मोठी कारवाई सुधा केली व संपूर्ण महाराष्ट्रात

लाखो रुपयांची दारू सुधा पकडली. त्याचबरोबर करोडो रुपये सुधा प्रशासनाने पकडले ही मोलाची कामगिरी प्रशासनाने केली. तरीही विधानसभा निवडणुकीत मोर्या प्रमाणात दारू व पैशांच्या देवावण्यवाण्याचा वापर छुप्या पद्धतीने मोर्या प्रमाणात दिसून आला. याला आपण खरोखरच लोकशाही म्हणाल का! यावरुन स्पष्ट होते की आजच्या परिस्थितीत सर्वसाधारण व्यक्ती कोणतीही निवडणूक लदूच शकत नाही. त्यामुळे आज सिद्ध होते की ज्याच्याजवळ पैसा आहे त्यांनीच निवडणूक लढवावी ती मग कोणतीही निवडणूक असो. त्यामुळे यापुढे असे म्हणायला हरकत नाही की येणाऱ्या कोणत्याही निवडणुका सर्वसाधारण व्यक्तींच्या रहालेल्या नाहीत. जय हिंद!

\* \* \* \* \*  
लेखक  
रमेश कृष्णराव लांजेवार  
(माजी विद्यापीठ प्रतिनिधि नागपूर.  
मो.नं. ९९२९६९०७७९, नागपूर.

# शिवडी येथे भारतीय संविधान दिन अमृतमहोत्सवी वर्षे मोठ्या उत्साहात संपन्न

मुंबई / प्रतिनिधि :- जात-धर्म-पंथ-भाषा, लिंग, प्रांत गरीब-श्रीमत असा कोणताच मेंद्रभाव न करता सर्वच नागरिकांना भारतीय प्रजासत्ताक देशाच्या छत्रछायेखाली समान पातळीवर ठेवण्यासाठी महामानव विश्वरत्न डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांनी भारतीय संविधान हा एक राष्ट्रीय ग्रंथ निर्माण केला, या भारतीय संविधानाचे अमृतमहोत्सवी वर्ष बौद्धजन पंचायत समिती संलग्न शिवडी गटक्रमांक १३ संलग्न सर्व शाखा यांच्या संयुक्त विद्यमाने गटप्रतिनिधि मा. राजाभाऊ तथा रामदास धो. गमरे यांच्या अध्यक्षतेखाली व बौद्धजन पंचायत समितीचे कार्याधीक्ष लक्षण भगत यांच्या प्रमुख उपस्थितीत दि. २६ नोव्हेंबर २०२४ रोजी सायंकाळी ७:०० वाजता डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर स्मारक सभागृह, भोईवडा, परेल, मुंबई - १२ येथे मोठ्या उत्साहात संपन्न झाला. सदर प्रसंगी महापुरुषांच्या प्रतिमांना अध्यक्षांच्या शुभहस्ते पुष्पहार अपण करण्यात आले तर संतोष जाधव यांनी ज्योत प्रज्वलन केले तर आदर्श बौद्धाचार्य प्रविण तांबे गुरुजी यांनी आपल्या सुमधुर वाणीने धार्मिक विधी संपन्न केला, सदर कार्यक्रमाचे सूरत्संचालन विभागीय चिटणीस संदीप मोहिते यांनी अत्यंत लाघवी शैलीत करून सर्वांची मने जिंकली, सदर प्रसंगी उपस्थितांच्या शुभहस्ते संविधानाच्या प्रास्ताविकेला पुष्पसुमने अर्पण करण्यात आले. तद्वार प्रमुख अतिथी लक्षण भगत यांनी सर्व उपस्थितांच्या समवेत संविधान प्रस्तावणेचे सामूहिक वाचन केले. सदर प्रसंगी प्रमुख अतिथी म्हणून बोलत असताना म्हणाले की डॉ. बाबासाहेब आंबेडकरांना संविधान सभेत जाण्यासाठी मोठे परिश्रम घ्यावे लागले त्याकाळी बाबासाहेब आणि कॉर्प्रेस यांच्यामधील वाद सर्वश्रुत होते, भारताचे संविधान कोणी लिहावे हा यक्षप्रश्न योग्य होता, त्यातूनच सन १९४६ रोजी संविधान समितीची स्थापना करण्यात आली, तेव्हा कॉर्प्रेस व कॉर्प्रेसचे लोहपुरुष वळभार्डी पटेल यांनी संविधान समितीमध्ये डॉ. बी.आर.आंबेडकरांनी येताच कामा नये म्हणून शर्थाचे प्रयत्न करून आम्ही संविधान सभेत आंबेडकरच काय पण त्यांना स्पर्श करून आलेली हवा देखील आत घुसू देणार नाही अशी ठाम भूमिका घेतली; परंतु तळागळातील दलित, वंचित, मागासवर्णीय घटकांच्या प्रश्नांना वाचा फोडण्यासाठी बाबासाहेबांना संविधान सभेत जाणे गरजेचे होते कारण त्यांच्याव्यतिरिक्त इतर कोणत्याही शेटजी, भटजी, सवर्ण, उच्चवर्णीय यांना दलित, वंचितांचे देणेघेणे नव्हते, संविधान समितीमध्ये सामील होण्यासाठी तीन निकष होते पहिला प्रांतिक निवडणुकीतून निवडून आलेले प्रतिनिधि किंवा दुसरा संस्थानिक प्रतिनिधि व तिसरा अऱ्णो इंडियन प्रतिनिधि, त्यातील प्रांतिक निवडणूक या निकषावर पुढे जाण्यासाठी बाबासाहेब आंबेडकरांनी तकालीन विरोधी पक्ष असलेल्या त्यांचा स्वतंत्र मजदूर पक्ष एका रात्रीत बरखास्त करून शेंड्युल कास्ट फेडरेशन या पक्षाची स्थापना केली आणि सन १९४५ साली निवडणुकीत उत्तरले परंतु त्यात त्यांना अपयश आले, त्यांचे सर्व उमेदवार पडले परंतु जोगढ नाथ मंडल हे निवडून आले होते परंतु त्यांनी म्हटले की वंचित, शोषितांच्या ज्ञानहक्कासाठी बाबासाहेब आंबेडकरांसारखे ज्ञानसूर्य संविधान

सर्दी खोकला झाल्यानंतर 'या' पद्धतीने घरीच तयार करा  
आयुर्वेदिक चहा, घरगुती उपाय आरोग्यासाठी ठरतील प्रभावी

वातावरणातील बदलांचा परिणाम आरोग्यावर लगेच दिसून येतो. खाण्यापिण्याच्या सर्वांमध्ये सातत्याने होणारे बदल, अपुरी झोप, सतत बाहेरच्या पदार्थाचे सेवन इत्यादी गोर्टींचा परिणाम आरोग्यावर लगेच दिसून येतो. थंडीच्या दिवसांमध्ये आरोग्य लगेच बिघडून जाते. नाक, घसा खवखवणे आणि खोकला इत्यादी समस्या उद्भवू लागतात. शिवाय ताप किंवा सर्दी झाल्यानंतर अंगदुखी, नाकातून सतत पाणी येणे, घसा खवखवणे, नाक चोंदणे इत्यादी अनेक समस्या उद्भवल्यानंतर आरोग्य बिघडून जाते. त्यामुळे थंडीच्या दिवसांमध्ये आरोग्याची काळजी घ्यावी. मुंबईसह इतर सर्वच ठिकाणी हवामानात सतत बदल होत असतात. या बदलांचा परिणाम आरोग्यावर होण्याची शक्यता असते. सर्दी किंवा खोकला झाल्यानंतर अनेक लोक डॉक्टरांच्या सल्ल्याने औषध उपचार घेतात. मात्र त्याचा फारसा फायदा शरीरावर होत नाही. वातावरणात होणाऱ्या बदलांमुळे सतत आरोग्य बिघडून जाते. सर्दी किंवा खोकला झाल्यानंतर गोळ्या औषध घेण्यापेक्षा स्वयंपाक घरातील पदार्थांचा वापर



करून चाटण तयार करावे. यामुळे सर्दी खोकला कमी होऊन आराम मिळेल. आज आम्ही तुम्हाला सर्दी खोकल्यापासून आराम मिळवण्यासाठी कोणत्या पदार्थाचे सेवन करावे, याबद्दल सांगणार आहोत. चला तर जाणून घेऊया.

किंवा साध्या गरम पाण्याची वाफ  
घेटली तरीसुद्धा सर्दीपासून आराम  
मिळ्ले.  
**आल्याचा चहा:**  
आल्यामधले असलेले दाहक विरोधी  
गुणधर्म आरोग्य सुधारण्यासाठी मदत  
करतात. आल्याच्या चहाचे किंवा  
आल्याच्या रसाचे सेवन केल्यास  
सर्दी खोकल्यापासून आराम मिळ्ले  
आणि शरीर निरोगी राहील.  
**आल्याच्या रसाच्या सेवनामुळे**  
सर्दी खोकल्यापासून लगेच आराम  
मिळतो. आल्याचा चहा बनवण्यासाठी  
गरम पाण्यात आलं टाकून व्यवस्थित  
उकळवून घ्या. त्यानंतर पाण्यात मध्य  
टाकून प्या. यामुळे सर्दी खोकला  
कमी होईल.

सर्दी किंवा खोकला झाल्यानंतर सगळ्यात आधी गरम पाण्याची वाफ घ्यावी. वाफ घेतल्यामुळे सर्दी कमी होते. वाफ घेतल्यामुळे तुम्हाला लगेच आराम मिळेल. वाफ घेताना गरम पाण्यात झाडाचे तेल, निलगिरीचे तेल, लेमनग्रास तेल, लवंग तेल इत्यादी गोष्टी टाकून तम्ही वाफ घेऊ शकता. खोकला लगेच बरा होईल.

राज्यभरात सगळीकडे हिवाळा ऋतूला  
सुरुवात झाली आहे. हिवाळ्याच्या  
दिवसांमध्ये वातावरणात गारवा  
असतो. सगळीकडे धुक्यांची चादर  
पसरलेली असते. पण हिवाळा ऋतू  
सुरु झाल्यानंतर आरोग्याची जास्त  
काळजी घेणे गरजेचे आहे. कारण  
या दिवसांमध्ये सर्दी, खोकला आणि  
साथीच्या आजारांसह इतर  
आजार सगळीकडे पसरू  
लागतात. या आजारांपासून  
शरीराचा बचाव करण्यासाठी  
आहारात पौष्टिक आणि  
हेल्दी पदार्थांचे सेवन करावे.  
वातावरणात गारवा निर्माण  
झाल्यानंतर थंड पदार्थांचे  
सेवन करण्याएवजी  
मसालेदार आणि गरमागरम  
पदार्थांचे सेवन करावे ते

पदार्थ खाल्यामुळे शरीरात  
उबदार पणा येतो. ज्यामुळे  
आरोग्य सुधारते. त्यामुळे  
आज आम्ही तुम्हाला  
हिंवाळ्याच्या दिवसांमध्ये  
सकाळच्या नाश्त्यात  
लिंबू आणि ब्रोकोली  
सूप कसे तयार करावे, याची सोपी पाणी  
रेसिपी सांगणार आहोत हा पदार्थ काळीमिरी पावड

**हिवाळ्यात शरीराला ऊर्जा देण्यासाठी सोप्या पद्धतीमध्ये  
बनवा लिंबू-ब्रोकोली सूप, पदार्थ होईल झटपट**

राज्यभरात सगळीकडे हिवाळा ऋतूला  
सुरुवात झाली आहे. हिवाळ्याच्या  
दिवसामध्ये वातावरणात गरवा  
असतो. सगळीकडे धुक्यांची चादर  
पसरलेली असते. पण हिवाळा ऋतू  
सुरु झाल्यानंतर आरोग्याची जास्त  
काळजी घेणे गरजेचे आहे. कारण  
बनवण्यासाठी जास्त वेळ लागत नाही.  
कमीत कमी साहित्यामध्ये सूप तयार  
होते. चला तर जाणून घेऊया लिंबू  
आणि ब्रोकोली सूप बनवण्याची सोपी  
रेसिपी.

आॅलिव्ह आॅइल  
 मीठ  
 आलं लसूण  
 कृताः  
 लिंबु ब्रोकोली सूप बनवण्यासाठी  
 सर्वप्रथम, ब्रोकोली स्वच्छ धुवून घ्या.  
 त्यानंतर तिचे बारीक तुकडे करा.



ठेवा.  
तयार आहे सोप्या पद्धतीमध्ये बनवलेले  
लिंबू ब्रोकोली सूप.

