

संजय साबळे  
8208137064 / 9921661173

विकी साबळे  
8208068315

**प्रिती** नर्सरी अँड  
लॉन सप्लायर्स

आमच्याकडे सर्व प्रकारचे शोभीवंत  
इन्डोअर आऊटडोअर प्लॅन्ट्स तसेच लॉन मिळेल

पुणे - सोलापूर रोड, काळभोर लॉन्सच्यापाठीमागे,  
कवडीगाव रोड, ता. हवेली, जि. पुणे.

# महावृत्त

संपादक - अशोक हनवते. मो - 9421094991, 7264079990

लातूर वर्ष ५ वे अंक १०० मंगळवार दि. २८ ऑक्टोबर २०२५ पृष्ठे ४ स्वागत मूल्य २ रु.

## उधाठाला लागलेली गळती थांबायचे नाव घेईना; आता 'ह' नेता लागला भाजपच्या गळाला

महाराष्ट्रात (Maharashtra Politics) लवकरच महापालिका, नगरपालिका, पंचायत समिती आणि जिल्हा परिषदांच्या स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या निवडणुका होणार आहेत. या निवडणुकांच्या घोषणेपूर्वी राज्यात राजकीय पक्षांतराचा जोर वाढला असून, याची सुरुवातही झाली आहे. मागील वर्षाच्या विधानसभा निवडणुकांच्या निकालानंतर महाविकास आघाडीतील पक्षांमधून मोठ्या प्रमाणात नेते आणि कार्यकर्ते बाहेर पडत आहेत. यात शिवसेना (उद्धव बाळासाहेब ठाकरे) गटाला सर्वाधिक फटका बसला आहे. ठाकरे गटातून मोठ्या संख्येने नेते आणि कार्यकर्ते एकनाथ शिंदे यांच्या शिवसेनेत किंवा भारतीय जनता पक्षात (भाजप) प्रवेश करत आहेत. यामुळे आगामी स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या निवडणुकीत ठाकरे गटासमोर मोठे आव्हान उभे आहे.

प्रदेशाध्यक्ष रविंद्र चव्हाण यांच्या उपस्थितीत राठोड भाजपच्या कमळ चिन्हाचा स्वीकार करणार आहेत. आगामी स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या निवडणुकांच्या दृष्टिकोनातून राठोड यांचा हा पक्षप्रवेश रायगड जिल्ह्यात भाजपसाठी महत्त्वाचा ठरणार आहे. पक्षातील अंतर्गत गटबाजीला कंटाळून राठोड यांनी राजीनामा दिला होता. त्यानंतर त्यांच्या पुढील निर्णयाकडे सर्वांचे लक्ष लागले होते. शिवसेनेला लागलेली गळती २०१९ च्या विधानसभा निवडणुकीनंतर महाराष्ट्राच्या राजकारणात मोठे बदल घडले. भाजपसोबत युतीत निवडणुका लढवणाऱ्या शिवसेनेने नंतर काँग्रेस आणि राष्ट्रवादी काँग्रेससोबत महाविकास आघाडी सरकार स्थापन केले. मात्र, अडीच वर्षांनंतर एकनाथ शिंदे यांच्या नेतृत्वाखाली शिवसेनेचे ४० आमदार बंड करून

महाविकास आघाडीतून बाहेर पडले आणि त्यांनी भाजपसोबत नवे सरकार स्थापन केले. त्यानंतर शिवसेनेचे निवडणूक चिन्ह आणि पक्ष कोणाचा, यावरून निवडणूक आयोगाकडे वाद गेला. आयोगाने शिंदे गटाच्या बाजूने निकाल दिला. २०२४ च्या विधानसभा निवडणुकीत शिंदे गटाने ५७ जागा जिंकल्या, तर ठाकरे गटाला केवळ २० जागांवर समाधान मानावे लागले. यानंतर ठाकरे गटाला लागलेली गळती अद्याप थांबायचे नाव घेईना. रायगड जिल्ह्यातील राठोड यांच्यासारख्या नेत्यांचे पक्षांतर ठाकरे गटासाठी चिंतेची बाब आहे. स्थानिक निवडणुका जवळ येत असताना ही गळती थांबवणे आणि पक्षाची ताकद टिकवणे हे ठाकरे गटासमोरचे सर्वात मोठे आव्हान आहे. येत्या काळात रायगडसह इतर जिल्ह्यांमध्येही अशा पक्षांतराचा परिणाम निवडणूक निकालांवर कसा होतो, हे पाहणे महत्त्वाचे ठरेल.



## सोयाबीन हमीभाव खरेदी केंद्र सुरु करा आ. कराड यांची पणन मंत्र्याकडे मागणी

लातूर :- नैसर्गिक संकटात सापडलेल्या शेतकऱ्यांना दिलासा देण्यासाठी शासनाने जाहीर केलेल्या हमीभावाप्रमाणे सोयाबीन खरेदी होणे गरजेचे आहे असे आ. कराड यांनी पत्रात नमूद केले आहे. शासनाने केलेल्या हमीभावाप्रमाणे सोयाबीन खरेदी केंद्र सुरु करण्यात यावेत अशी शेतकऱ्यांतून मागणी होत आहे. तेव्हा नैसर्गिक संकटात सापडलेल्या शेतकऱ्यांना दिलासा देण्यासाठी लवकरात लवकर लातूर जिल्ह्यात सोयाबीन हमीभाव खरेदी केंद्र सुरु करावेत अशी मागणी लातूर ग्रामीणचे आमदार श्री. रमेशआप्पा कराड यांनी एका पत्राद्वारे केली आहे.

लातूर जिल्ह्यात सोयाबीन खरेदी केंद्र सुरु करावेत अशी मागणी लातूर ग्रामीणचे आमदार श्री. रमेशआप्पा कराड यांनी एका पत्राद्वारे केली आहे. शासनाने केलेल्या हमीभावाप्रमाणे सोयाबीन खरेदी केंद्र सुरु करण्यात यावेत अशी शेतकऱ्यांतून मागणी होत आहे. तेव्हा नैसर्गिक संकटात सापडलेल्या शेतकऱ्यांना दिलासा देण्यासाठी लवकरात लवकर लातूर जिल्ह्यात सोयाबीन हमीभाव खरेदी केंद्र सुरु करावेत अशी मागणी लातूर ग्रामीणचे आमदार श्री. रमेशआप्पा कराड यांनी एका पत्राद्वारे केली आहे.



## दिवाळीनिमित्त प्रयाग निवासस्थानी शुभेच्छा देण्यासाठी नागरिकांची गर्दी लातूर ग्रामीणचे आ. रमेशआप्पा कराड यांनी दिल्या सर्वांना शुभेच्छा

लातूर :- दिवाळीच्या निमित्ताने लातूर ग्रामीण मतदार संघातील नागरिकांसाठी आयोजित करण्यात आलेल्या दिवाळी स्नेह मिलन कार्यक्रमास संपूर्ण मतदार संघासह जिल्हाभरातून आलेल्या सर्व स्तरातील नागरिकांनी भाजपाचे नेते आ. रमेशआप्पा कराड यांच्या प्रयाग निवासस्थानी मोठी गर्दी केली होती. यावेळी नागरिकांकडून करण्यात आलेल्या सत्काराचा आ. कराड यांनी आदरपूर्वक स्वीकार केला तर या कार्यक्रमास आलेल्या सर्वांना त्यांनी दिवाळीच्या शुभेच्छा दिल्या. यानिमित्ताने हजारो जणांनी स्नेहभोजनाचा लाभ घेतला. लातूर ग्रामीण विधानसभा मतदार संघात बहादुर मतदारांनी हुकूमशाही एकाधिकारशाही युगारून भाजपाच्या विजयाचा नवा इतिहास घडवून आणल्याने यावर्षीची दिवाळीला वेगळे महत्त्व प्राप्त झाले आहे. यंदा सततचा पाऊस आणि पूर परिस्थितीमुळे ओढावलेल्या संकटावर मात करत बळीराजासह सर्व नागरिकांनी दिवाळीचे स्वागत केले. लातूर ग्रामीण मतदार संघ हेच माझे कुटुंब समजून गेली अनेक वर्षांनुवर्ष मतदारसंघात काम करणारे मतदारसंघातील नागरिकांच्या सुखदुःखात सहभागी होणारे अनेकांच्या न्याय हक्कासाठी सातत्याने लढा देणारे भाजपाचे नेते आ. रमेशआप्पा कराड यांनी सर्व नागरिकासमवेत दिवाळी साजरी करता यावी संवाद साधता यावा यासाठी दि २५ आणि २५ ऑक्टोबर २०२५ रोजी दिवाळी स्नेह मिलन कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले होते. आ. रमेशआप्पा कराड यांच्या प्रयाग या निवासस्थानी आयोजित करण्यात आलेल्या दिवाळी स्नेह मिलन या कार्यक्रमास संपूर्ण मतदार संघातील गावागावातील, वाडी वस्तीतील सर्व स्तरातील नागरिकांनी मोठी गर्दी केली होती. महिला भजनी मंडळाच्या नागिनी, लाडक्या बहिणी यांची संख्या



काळे, शिवाजीराव कव्हेकर, विक्रमकाका शिंदे, प्रदीप पाटील खंडापुरकर, नाथसिंह देशमुख, दिलीपराव देशमुख, बबूदान खंडाडे, शैलेश लाहोटी, अजित पाटील कव्हेकर, राहुल केंद्रे, चंभक आबा गुडे, प्रा संजय शिंदे, जगदीश कुलकर्णी, नवनाथ भोसले, भागवत सोट, उत्तरा कलबुर्गे, अविनाश कोळी, गुरुनाथ मग्गे, गुंडाप्पा पाटील, सुभाष जाधव, धर्मपाल देवशेटे, बसवराज रोडे, राजकुमार कलमे, काकासाहेब मोरे, संजय अग्रवाल, बापूराव राठोड, सुधाकर भताने, अंकुश जाधव, इंग्रजीत केंद्रे, बन्सी भिसे, सतीश आंबेकर, महेंद्र गोडभरले, सुरज शिंदे, प्रताप पाटील, शरद दरेकर, उद्धव काळे, पद्माकर चिंचोलकर, वसंतराव दिघोळे, रोहिदास वाघमारे, माकने, सुनील उटगे, वैभव सापसोड, साहेबराव मुळे, राम जेवरे, हरी तुगावकर, अरुण समुद्रे, शहाजी पवार, जयप्रकाश दगडे, रघुनाथ केंद्रे, भीमाशंकर राजड्रे, बापूराव चामले, शिवसिंह सिसोदिया, रविकांत औसेकर, व्यंकटराव अनामे, श्याम वाघमारे, चंद्रसेन लोंढे, अशोक चिंचोले, संजय देशपांडे, रत्नाकर औसेकर, भास्कर लहाने, शहनुर बागवान, संभाजी वायाळ आदिनाथ मुळे, लक्ष्मण बंडापळे, सचिन सवई, सुधाकर काळे, विजय गंभीरे, संजय डोंगरे, भैरवनाथ पिसाळ, विनायक मगर, सतीश कात्रे, हनुमंत गव्हाणे, सुकेश भंडारे, भाऊसाहेब गुडबिले, सिद्धेश्वर मामडगे, रमाकांत फुलारी, महेश गाडे, फुलचंद अंधारे, राजकुमार आलापुरे, दिनकर राठोड, उत्तम चव्हाण, अमृतेश्वर स्वामी, गणेश राठोड, माधव घुले, नामदेव बोबडे, आदिनाथ मुळे, शंकर चव्हाण, ललिता कांबळे, अनुसया फड, लता भोसले, शिला आचार्य, लक्ष्मण मुळे, संजय ठाकूर, योगीराज साखरे, ओम चव्हाण, संतोष चव्हाण, सुनील चवले, धनराज शिंदे, श्रीमंत नागरगोजे, शिवमूर्ती उरगुंडे, नारायण राठोड, सोमनाथ वाघमारे, गोविंद नांदे, प्रशांत पाटील, बालाजी गवळी, शुभम खोशे, अहमद शेख, शरद शिंदे, संजय सावंत यांच्यासह लातूर ग्रामीण विधानसभा मतदारसंघातील तसेच संपूर्ण जिल्हाभरातील भाजपाचे लोकप्रतिनिधी, पदाधिकारी, कार्यकर्ते, विविध क्षेत्रातील मान्यवर, महिला, पुरुष, युवक मोठ्या संख्येने उपस्थित होते.

महाराष्ट्रात 'ट्रिपल इंजिन' सरकार हवे: स्थानिक निवडणुकीत विरोधकांचा 'सफाया करा' - अमित शहांचा स्पष्ट संदेश  
पुणे: केंद्रीय गृहमंत्री आणि भाजपचे ज्येष्ठ नेते अमित शहा यांनी आज महाराष्ट्रातील भाजप कार्यकर्त्यांना आगामी स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या निवडणुकीत विरोधकांचा 'सफाया' करण्याचा स्पष्ट संदेश दिला. राज्यात सध्या 'डबल इंजिन' सरकार असूनही आपण सभाधानी नसल्याचे सांगत, महाराष्ट्रात जिल्हा परिषद, नगरपालिका आणि नगरपरिषदांमध्येही भाजपचेच वर्चस्व आणि राज्याला 'ट्रिपल इंजिन' सरकार मिळावे, अशी अपेक्षा त्यांनी व्यक्त केली. विरोधक 'दुर्बिणीनेही दिसणार नाहीत' इतकी ताकद वापरून निवडणूक लढवण्याचे आव्हान शहा यांनी केले. मुंबईत महाराष्ट्र भाजपच्या (Maharashtra BJP) नव्या प्रदेश मुख्यालयाचे केंद्रीय गृहमंत्री अमित शहा (-mit Shah) यांच्या हस्ते भूमिपूजन पार पडले. या कार्यक्रमातून ते बोलत होते. यावेळी त्यांनी भाजपच्या कार्यसंस्कृतीवर आणि पक्षातील लोकशाही मूल्यांवर जोर दिला, तसेच उद्धव ठाकरे आणि धरणेशाहीवर नाव न घेता निशाणा साधला. पक्ष कार्यालय हे 'मंदिर', केवळ ऑफिस नव्हे - भाजप कार्यकर्त्यांना मार्गदर्शन करताना अमित शहा यांनी पक्षाच्या कार्यालयाचे महत्त्व विशद केले. इतर पक्षांसाठी कार्यालय हे केवळ ऑफिस असू शकते, पण भाजपसाठी ते मंदिरासारखे आहे, असे शहा म्हणाले. ते म्हणाले, कार्यालयातच आमचे काम होते, पक्षाचे सिद्धांत संवर्धित व संरक्षित होतात आणि कार्यकर्त्यांचे प्रशिक्षण होते.

## आ. कराड यांच्या उपस्थितीत फरदपुर येथील काँग्रेसच्या अनेकांचा भाजपात जाहीर प्रवेश

लातूर :- रेणापूर तालुक्यातील मौजे फरदपूर येथील काँग्रेसचे माजी सरपंच कुंडलिक मदन, सोसायटीचे व्हाईस चेअरमन दत्ता मदन यांच्यासह अनेकांनी भाजपाचे नेते आ. रमेशआप्पा कराड यांच्या नेतृत्वावर विश्वास ठेवून भारतीय जनता पार्टीत जाहीर प्रवेश केला. लातूर ग्रामीण मतदार संघात आ. रमेशआप्पा कराड यांच्या माध्यमातून होत असलेल्या विविध विकास कामांना प्रेरित होऊन विविध गावचे अनेकजण भारतीय जनता पार्टीत जाहीर प्रवेश करत आहेत. लातूर येथील भाजपाच्या संवाद कार्यालयात आ. रमेशआप्पा कराड यांच्या उपस्थितीत झालेल्या पक्षप्रवेश कार्यक्रमास भाजपाचे मंडल अध्यक्ष शरद दरेकर, महेंद्र गोडभरले, ओबीसी मोर्चाचे मंडल अध्यक्ष फरदपूरचे सरपंच बालासाहेब राठोड, भाजपाचे श्रीमंत नागरगोजे, प्रकाश जाधव, दीपक पवार, अजित पाटील, नरेश चपटे, फुलचंद पवार, भास्कर लहाने, संजय डोंगरे, प्रकाश राठोड यांच्यासह अनेकांची यावेळी उपस्थिती होती. भाजपाचे नेते आ. रमेशआप्पा कराड यांच्या उपस्थितीत फरदपूर येथील माजी सरपंच कुंडलीक सुखदेव मदन, व्हाईस चेअरमन दत्ता बाजीराव मदन, ग्रामपंचायत सदस्य कस्तुरबाई मोहन फोलाने, संगीता राजाभाऊ मदन, गोविंद राठोड, सोसायटीचे



लातूर ग्रामीणचे लोकप्रिय आमदार मा.श्री रमेशआप्पा कराड यांना प्रयाग या निवासस्थानी दीपावलीच्या शुभेच्छा देत असताना अशोक हनवते संपादक दैनिक महावृत्त तथा जिल्हा सरचिटणीस महाराष्ट्र राज्य पत्रकार संघ मुंबई जिल्हा शाखा लातूर, बालकिशन सोनी संपादक दैनिक न्याय टाइम्स, महादेव डोबे संवाद संपादक दैनिक मराठी वार्ता तथा शहर अध्यक्ष महाराष्ट्र राज्य पत्रकार संघ मुंबई जिल्हा शाखा लातूर, लिबराज पन्हाळकर पब्लिक प आदि दिसत आहेत.

## संपादकीय

### मतदारांची पडताळणी

भारत हा जगातील लोकशाही व्यवस्था असलेला सर्वात मोठा देश आहे. ही व्यवस्था टिकवण्याचे, बळकट करण्याचे प्रत्येकाचे कर्तव्य आहे. त्या दृष्टीने मतदानाचे महत्त्व अनन्यसाधारणच. पात्र मतदाराने नाव नोंदणी करून निवडणुकीत कोणत्याही आमिषांना बळी न पडता निर्भयपणे मतदानाचा हक्क बजावणे गृहित आहे. जानेवारी २०२३ पर्यंत देशातील मतदारांची संख्या ९४ कोटीपर्यंत पोहोचली होती. १९५१ पासून मतदार यादीत सहापट वाढ झाली असली, तरीदेखील मतदानाबाबतची उदासीनता कायम आहे. जवळपास एक तृतीयांश मतदार लोकसभा निवडणुकीत आपला अधिकारच बजावत नाहीत.

१९५१ मध्ये पहिल्या सार्वत्रिक निवडणुकीसाठी मतदार यादी तयार करण्यात आली. त्यावेळी सुमारे १७ कोटी मतदारांची नोंदणी करण्यात आली. यापैकी ४५ टक्के मतदारांनी स्वतंत्र भारताच्या पहिल्या निवडणुकीत मतदान केले. १९५७च्या लोकसभा निवडणुकीत ४७ टक्के मतदारांनी, तर १९६२च्या निवडणुकीत ५५ टक्के लोकांनी मतदान केले. आता हे प्रमाण २०२४ मध्ये ६५ टक्क्यांवर जाऊन पोहोचले. लोकशाहीत मतदार हा राजा असतो. मतदानाचा मूलभूत अधिकार त्याने बजावलाच पाहिजे. केवळ निवडणुका घेणे, एवढेच निवडणूक आयोगाचे काम नसते, तर लोकशाहीविषयी प्रबोधन करून मतदानाबद्दलची जागृती करणेही अपेक्षित असते. देशात तरुणांची संख्या लोकसंख्येच्या ६० ते ६५ टक्के आहे.

समाजमाध्यमांवरून राजकारणाबद्दल सतत मते व्यक्त करण्याची तरुणांनी प्रत्यक्ष मतदानात अधिक प्रमाणात भाग घेतला पाहिजे. तो घेतला जावा, यासाठी समाजमाध्यमांचा प्रभावीपणे वापर झाला पाहिजे. या सर्व पार्श्वभूमीवर संपूर्ण देशात मतदार यादी अचूक आणि अद्ययावत करण्यासाठी निवडणूक आयोग मतदारांच्या फेरतपासणीची विशेष मोहीम (एसआयआर) हाती घेणार आहे. मोहिमेच्या पहिल्या टप्प्याचे वेळापत्रक लवकरच जाहीर होईल. नोव्हेंबरपासून ही मोहीम राबवली जाईल. बिहारमध्ये २४ जून ते ३० सप्टेंबर या काळात ही मोहीम राबवण्यात आली; मात्र आयोग आता हे काम कमी मुदतीत पूर्ण करणार आहे. त्यासाठी सर्व केंद्रशासित प्रदेश आणि राज्यांना जुन्या व नव्या मतदार याद्यांची तुलना करण्याचे काम आगाऊ स्वरूपात सुरु करण्याचे आदेशही केंद्रीय निवडणूक आयोगाने दिले असून, हे पाऊल स्वागताहर् महणावे लागेल.

दिल्ली, पश्चिम बंगाल, उत्तराखंड आणि केरळने या दृष्टीने कामही सुरु केले आहे. पहिल्या टप्प्यात आसाम, तामिळनाडू, पुदुचेरी, केरळ, पश्चिम बंगाल वगैरे दहा राज्यांत ही मोहीम हाती घेतली जाईल. स्थानिक स्वराज्य संस्था निवडणुकांमुळे महाराष्ट्रातील मोहीम त्यानंतर सुरु होणार आहे. या मोहिमेची घोषणा जूनमध्ये झाली, तेव्हा बिहारमध्ये ७ कोटी ८९ लाख मतदार होते, ती संख्या ४७ लाखांनी घटल्यावर मतदार संख्या ७ कोटी ४२ लाखांवर आली. निधन, स्थलांतर इत्यादी कारणांमुळे मतदार संख्या घटली; परंतु बांगला देशी, रोहिंच्या वगैरे घुसखोर शिरल्यामुळे मतदार यादी फुगल्याचा जो आरोप करण्यात आला होता, तो निराधार ठरला. कारण, मतदारघट बहुसंख्य प्रमाणात झाली, ती अन्य तांत्रिक कारणांमुळे. मतदार वैधतेसाठी आधार कार्ड वगळण्याचा निवडणूक आयोगाचा निर्णयदेखील सर्वोच्च न्यायालयाने रद्दबातल ठरवला.

बिहारमध्ये 'एसआयआर' नंतर निवडणूक आयोगाने जाहीर केलेल्या अंतिम मतदार यादीमधून आणखी ३.६६ लाख मतदार वगळले गेले होते. या मतदारांचे तपशील द्यावे, असे निर्देश सर्वोच्च न्यायालयाने आयोगाला दिले. ज्या कोणाची नावे वगळली गेली आहेत, त्यांची नावे निवडणूक कार्यालयात उपलब्ध करून द्यावीत. तुमच्याकडे मसुदा मतदार यादी आहे आणि ३० सप्टेंबरला अंतिम मतदार यादी प्रसिद्ध झाली आहे. त्यामुळे तुलात्मक विश्लेषण करून आवश्यक तो 'डेटा' मिळवता येईल, असे अचूक निरीक्षण सर्वोच्च न्यायालयाचे न्या. जाँयमाल्या बागची यांनी नोंदवले होते.

आज देशभर सर्वत्र मतदार याद्या हा एकमेव वादविषय बनला असून, त्यातील कथित गैरव्यवहारांबाबत उघड चर्चा सुरु झाली आहे. महाराष्ट्रातील राजुरा मतदारसंघात मतदार याद्यांतून एकाचे नाव कमी करण्याचा अर्ज दुसराच कोणी देतो आणि निवडणूक आयोग त्याच्या फोनवर ऑटीपी पाठवण्याची खातरजमा करून, हे नाव कमी करतो. याविषयी प्रश्न उपस्थित करण्यात आला होता. कर्नाटकातील आळंद मतदारसंघात मोठ्या प्रमाणात मतचोरी झाली, असाही आरोप झाला. विशेष पथकाच्या (एसआयटी) तपासानुसार प्रत्येक मतदाराचे नाव मतदार यादीतून वगळण्यासाठी फक्त ८० रुपये देण्यात येत होते. एका डेटा सेंटरने तब्बल ६,०१८ अर्ज दाखल करून मतदारांची नावे वगळली. त्या बदल्यात डेटा सेंटरने ४.८ लाख रुपये मिळवले, असा निष्कर्ष कर्नाटक सरकारच्या एसआयटीने काढला. हे सर्व धक्कादायकच होते. दुसरीकडे विधानसभा निवडणुकीनंतर जुलै महिन्यापर्यंत मतदार याद्यांमध्ये समाविष्ट झालेल्या किंवा वगळण्यात आलेल्या नावांची यादी अजूनही प्रसिद्ध झालेली नाही. मतदार याद्यांबाबत एवढी गुप्तता का, असा सवाल महाराष्ट्रातील महाविकास आघाडी आणि मनसबदार शिष्टमंडळाने राज्य निवडणूक आयोग तसेच मुख्य निवडणूक अधिकार्यांकडे नुकताच केला; मात्र स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या निवडणुकांसाठी वापरल्या जाणाऱ्या मतदार याद्यांमध्ये नावे वगळण्याचा किंवा त्यात बदल करण्याचा राज्य निवडणूक आयोगाला अधिकार नाही वा ते त्यांच्या कार्यक्षेत्र येत नाही, असे राज्य निवडणूक आयुक्त दिनेश वाघमारे यांनी स्पष्ट केले आहे. शेवटी निवडणूक आयोग ही घटनात्मक संस्था असून, सरसकटपणे कोणत्याही पुराव्याविना आयोगावर आरोप करणे आणि त्यास बदनाम करणे, हेही बरोबर नाही. तसेच कागदपत्रे आणि पुराव्यानिशी मतदार याद्यांतील दुबार नावे, बोगस नावे असे प्रकार जेव्हा दाखवून दिले जातात, तेव्हा आयोगानेही त्याबाबत ताबडतोब योग्य ती दुरुस्तीची कारवाई करणे आवश्यक आहे. मुक्त आणि निःपक्ष निवडणुका या संविधानाच्या पायाभूत चौकटीचा भाग आहेत. त्यासाठी अचूक मतदार याद्या हव्यात, असा आग्रह सर्वोच्च न्यायालयाने वेळोवेळी धरलेला आहे. आता देशभरातील विशेष सखोल फेरतपासणीनंतर मतदार याद्यांची साफसफाई होईल. बनावट आणि बेकायदा मतदार वगळले जातील. त्याने निवडणूक प्रक्रियेची विश्वासार्हता पुनःप्रस्थापित होईल, अशी आशा आहे.

भारतात दिवसेंदिवस वाहतूककोंडीची समस्या वाढतच आहे. बहुतांश महानगरांत वाहतूक हा गंभीर चर्चेचा विषय ठरत आहे. या प्रश्नावर तोडगा काढण्यासाठी सरकार 'कंजेशन टॅक्स'बाबत विचार करत आहे. अर्थात अद्याप हा कर कोणत्याच शहरात लागू नाही, मात्र त्यावर जोरात चर्चा सुरु आहे. वाहतूककोंडीबाबत बंगळुरू कुख्यात आहे. अनेक तास शहरातील रस्ते वाहतूक कोंडीत गुदमरलेले असतात आणि तो स्थानिकांसाठी दैनंदिन जीवनाचा भागच ठरत आहे. म्हणूनच वाहतूककोंडी कमी करण्यासाठी 'कंजेशन टॅक्स'चा प्रस्ताव मांडण्यात आला. तज्ज्ञांच्या मते, वाहतूक कोंडीमुळे प्रवासाचा वेळ खूपच वाढतो. इंधन देखील अधिक खर्ची पडते.

तसेच हवेतील आणि ध्वनी प्रदूषण होते. लंडन, सिंगापूर आणि स्टॉकहोममध्ये 'कंजेशन टॅक्स' योजना अनेक वर्षांपासून लागू आहे. या कारणामुळे वाहतूककोंडीचे प्रमाण १३ ते ३० टक्क्यांपर्यंत कमी झाले आहे. त्याचवेळी ग्रीनहाउस गॅस उत्सर्जनमध्ये देखील १५ ते २० टक्के घट झाली आहे. भारताचा विचार केल्यास आतापर्यंत अनेकदा कंजेशन टॅक्सवर चर्चा झाली. मात्र तो लागू करण्यास अनेक अडचणी आहेत.

कंजेशन टॅक्स म्हणजे काय? कंजेशन टॅक्स हे एकप्रकारचे शुल्क असून ते गर्दीच्या रस्त्यांचा वापर करणाऱ्यांवर लागू केला जातो. प्रामुख्याने वाहतुकीचे प्रमाण अधिक असलेल्या ठिकाणी कंजेशन टॅक्स लागू होतो. यामागचा उद्देश वाहतूक आणि प्रदूषणाचे प्रमाण कमी करणे. हा कर प्रामुख्याने गर्दीच्या वेळेत म्हणजे सकाळी आठ ते नऊ वाजता आणि सायंकाळी पाचच्या सुमारात ऑक्सिड टाइममध्ये लागू केला जातो. यासाठी वाहतूककोंडीची शक्यता असलेले काही भाग निश्चित करण्यात येतात. कंजेशन टॅक्सची आकारणी सर्वप्रथम पन्नास वर्षांपूर्वी सिंगापूर येथे १९७५ मध्ये करण्यात आली. यास 'एरिया लायसंसिंग स्कीम' असे नाव दिले होते.

जे वाहन चालक सेंट्रल बिझनेस डिस्ट्रिक्ट (सीबीडी)मध्ये अत्यंत महत्त्वाच्या वेळेला प्रवेश करतात, त्यांना एक शुल्क भरावे लागते. 'इंटरनॅशनल कौन्सिल ऑन क्लिन ट्रान्स्पॉर्टेशन'चा अभ्यासानुसार, कंजेशन टॅक्स लागू झाल्यानंतर वाहतूक कोंडीच्या प्रमाणात ४४ टक्के घट झाली. या करापासून बचाव करण्यासाठी नागरिकांनी सार्वजनिक वाहतुकीला प्राधान्य दिले आणि त्याचा सकारात्मक परिणाम म्हणजे 'रश अवर'मध्ये सार्वजनिक वाहतुकीचा वापर करण्याची प्रवाशांची संख्या २० टक्क्यांनी वाढली.

स्टॉकहोममध्ये २००६ मध्ये कंजेशन टॅक्स प्रणालीचा प्रायोगिक तत्त्वावर वापर केला. त्यानंतर वाहतूक कोंडीत २० टक्के घट पाहण्यास मिळाली. या चाचणीला सुरुवातीला विरोध झाला. मात्र त्याचे झायदे पाहता ती प्रणाली कायमस्वरूपी कार्यान्वित करण्यात आली. एवढेच नाही तर नागरिक, नोकरदार मंडळी सार्वजनिक वाहतुकीकडे वळाले. लंडन, कॅलिझोर्निया, हॉंगकाँगमध्येही या प्रणालीचा स्वीकार केला आहे.

सार्वजनिक वाहतूक सक्षम करणे भारतात २००९ मध्ये या संकल्पनेबाबत पहिल्यांदा विचार मांडला. ही योजना नवी दिल्लीत लागू करण्याचा विचार केला जात होता. तत्कालिन काळात दिल्लीच्या मुख्यमंत्री शिला दीक्षित यांनी प्रस्ताव मांडला. यानुसार खासगी वाहनांनी दिल्लीत प्रवेश केल्यास त्यांना अतिरिक्त कर भरावा लागेल, असे प्रस्तावात म्हटले होते. सार्वजनिक वाहतुकीचा वापर वाढण्यासाठी त्यांनी हा प्रस्ताव

आणला. त्यानंतर दहा वर्षांनंतर २०१८ मध्ये पुन्हा अशाच प्रकारच्या योजनेवर विचार सुरु झाला.

यानुसार दिल्ली सरकारने काही गर्दीची ठिकाणी निश्चित केली आणि तेथे कंजेशन टॅक्स लागू करण्याचा विचार केला. २०२३ मध्ये महाराष्ट्र सरकारने देखील कंजेशन टॅक्स आणि प्रती कुटुंब मोटारीची संख्या मर्यादित ठेवण्याचा विशेष प्रस्ताव मांडला. मात्र तो लागू करण्यात आला नाही. तज्ज्ञांच्या मते, हा कर आकारण्यास सरकार मार्गपुढे पाहत आहे. भारतातील नागरिक महागाई आणि करामुळे त्रस्त असताना कंजेशन कर आकारला तर अतिरिक्त ओझे म्हणून त्याकडे पाहिले जाऊ शकते. कदाचित जनतेचा विरोध देखील होऊ शकतो.



भारतात सक्षम सार्वजनिक वाहतूक व्यवस्था विकसित झालेली नाही. यामुळेच अनेक नागरिक खासगी वाहनांवर अवलंबून आहेत. रस्त्यावर क्षमतेपेक्षा अधिक गाड्या दिसतात. अनेक तास वाहनांची रांग लागते आणि वाहतूककोंडीमुळे पर्यावरणाची हानी देखील होते. वाहतूककोंडीमुळे गाडी एकाच जागेवर बराच काळ उभी राहते आणि त्यामुळे इंधनाचा वापर वाढतो. केंद्रीय मंत्री नितीन गडकरी यांनी देखील देशात प्रदूषण वाढीत गाड्यांच्या वाटा ४० टक्के असल्याचे म्हटले होते. पर्यावरणवादी संस्था ग्रीनपिसचे अर्बन मोबिलिटी कॅम्पेनर आकिस भट यांच्या मते, कोंडी आणि प्रदूषण याचा थेट संबंध आहे.

जेव्हा वाहतुकीत वाहन अडकते तेव्हा गाड्या हळूहळू चालतात. यात गाड्यातील इंधन अधिक खर्च होते आणि त्यात धूरही जादा प्रमाणात

आहे. भारतात खासगी वाहनांच्या संख्येत उसळी आली आहे. आता जर जीएसटी कमी झाल्याने वाहन खरेदीला उधाण आले आहे. या तुलनेत रस्ते आणि सार्वजनिक वाहतुकीचा विकास मागे पडत गेला. वाहतूक नियमांचे न होणारे पालन आणि बेदरकार ड्रायव्हिंग यामुळे वाहतूककोंडी आणि अपघातांचे प्रमाण वाढले आहे. 'एन्चॉयर्मेंट फ्रॉर डेव्हलपमेंट'च्या एका अभ्यासानुसार, दिल्लीत वाहतूककोंडीमुळे दरवर्षी सुमारे पाच हजार जणांचा मृत्यू होतो. तासन्तान वाहतूककोंडी राहिल्याने प्रदूषणाची पातळी वाढते आणि हृदयविकार व श्वसनासंबंधीचे आजार बळावण्याची शक्यता असते. म्हणूनच या समस्यांचा निपटारा करण्यासाठी वास्तूस्वचनाकार, वाहतूक तज्ज्ञ आणि नगर रचनाकारांनी भारतातील महानगरात कंजेशन टॅक्स लागू करण्याचा प्रस्ताव वेळोवेळी मांडला.

## खरे लाभार्थी वंचितच!

बर्बादचा योजनांसाठीची अर्ज प्रक्रियाही जटील स्वरूपाची असते. सरकारी काम म्हणजे केवळ कागदपत्रे गोळा करण्यातच सगळा उरसाह संपवून टाकला जातो. प्रत्येक कागदासाठी चकरा माराव्या लागणे हेही त्यात अपेक्षितच असते. अशिक्षित आणि गरीब लोकांसाठी हे सगळे भाकरी नको पण कुत्रे आवर असे म्हणण्याची वेळ यावी एवढे कष्टप्रद असते. या कागदपत्र पूर्ततेच्या किंवा जमवाजमवीच्या प्रत्येक टप्प्यात भ्रष्टाचारही असतोच. दाम दिल्याशिवाय काम होत नाही. स्वतःला पूर्ण

लाभ तंत्रकुशल व्यक्तीच्या किंवा व्यक्तीसमूहाच्या पदरात जाऊन पडतो. लाडकी बहीण असो की शेतकऱ्यांच्या विन्याची योजना असो या सगळ्यांत हीच गफलत झालेली दिसते.

मदतीसाठी सुरु केल्या गेलेल्या सर्व योजना कागदावर चांगल्याच असतात. त्याबाबतीत दुमत असण्याचे कारणच नाही. घोडे पेंड खाते ते त्यांच्या अंमलबजावणीत. बेजबाबदारपणा, बेफिकिरी, उत्तरदायित्व निर्धारित नसणे ही त्यामागची ठळक कारणे असतात. राजकीय इच्छाशक्तीचाही



आणि तांत्रिक ज्ञान नसल्यामुळे मध्यस्थांची मदत घ्यावी लागते आणि त्यांचेही हात ओले करावे लागतात. बहुतेक वेळा हे वेगळीच दूम काढून आपले उखळ पांढरे करून घेतात. ज्याला मदतीची खरेच गरज असते तो याचक म्हणून दाराबाहेर ताटकळतच उभा राहतो. प्रगतीशील भारताचा चेहरा दाखवण्याच्या प्रयत्नात किंवा लाभार्थीला थेट मदत मिळावी, मध्येच कोणी पैसे हडप करू नये या उद्देशाने सरकारने बहुतेक योजनांचा निधी थेट बँक खात्यात जमा करण्याचा प्रकार सुरु केला आहे. मात्र याकरताची जी अगोदरची पायरी आहे ती सगळी ऑनलाईन किंवा तांत्रिक स्वरूपाची असल्यामुळे अनेकांना तेथेच ठेच लागते आणि तेच वंचित राहतात आणि

अभाव दिसून येतो. निवडणुकीत लाभ होण्यासाठी आश्वासने तर दिली जातात; पण अनेकदा ती पूर्ण करण्याचा प्रामाणिक हेतू नसतो किंवा तयारी नसते. भारत हा खंडप्राय देश आहे.

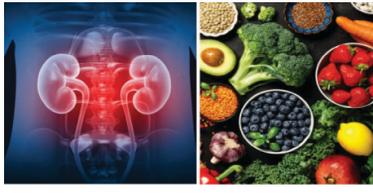
प्रत्येक योजनेचा सर्व घटकांपर्यंत पोहोचण्यासाठी प्रचंड तयारी आवश्यक आहे. तेवढी साधनसामग्री उपलब्ध नसते हेही खरे आहे. म्हणूनच तयारी अधिक जागरूकपणे करूनच अंमलबजावणी करणे आवश्यक आहे. योग्य देखरेख ठेवणे, सर्व प्रकारच्या भेदभावांना, अप्रामाणिकपणाला फाटा देत योजना राबवल्या तरच त्यांचा हेतू साध्य होईल. अन्यथा योजनांचा ओघ पात्र लाभार्थींची वाट विसरून भलतीकडेच जात राहील.

# किडनीला आतून स्वच्छ करतील हे ५ सुपरफूड, आजपासूनच करा आहारात समावेश; भविष्यात कधीही होणार नाही कोणताही त्रास

इतर अवयवांप्रमाणेच किडनी देखील आपल्या शरीरातील एक महत्त्वाचा अवयव आहे. शरीरातील टाकाऊ आणि विषारी पदार्थ शरीरबाहेर टाकण्याचे काम किडनी करत असते. शरीरातील रक्त शुद्ध करण्यासाठीही याची मदत होते. किडनीचे आरोग्य बिघडल्यास अनेक समस्या निर्माण होतात ज्यामुळे त्याची काळजी घेणे गरजेचे आहे. किडनीला आतून स्वच्छ करून असा प्रश्न जर तुम्हाला पडला असेल तर याचेच उत्तर तुम्हाला आजच्या या लेखात मिळणार आहे.

निरोगी आरोग्यासाठी किडनीचे स्वच्छ राहणे फार आवश्यक आहे. तथापि, आजकाल, लोकांच्या बदलती जीवनशैली आणि खाण्याच्या सवयींमुळे किडनीचा आजार वाढत चालला आहे. किडनीच्या समस्या कधीकधी गंभीर समस्या निर्माण करू शकतात, त्याकडे दुर्लक्ष केल्याने दीर्घकालीन किडनीचा आजार (उघड) होऊ शकतो. म्हणूनच, तुमच्या आहारात काही पदार्थांचा समावेश करणे महत्त्वाचे आहे. आम्ही सांगत असलेल्या पाच पदार्थांचा आपल्या आहारात समावेश करून तुम्ही किडनीला विषमुक्त करू शकता आणि यातील सर्व घाण शरीराबाहेर पाडू शकता. चला तर मग हे नक्की कोणते पदार्थ आहेत ते जाणून घेऊयात. लिंबू स्वयंपाकघरात सहज उपलब्ध होणाऱ्या लिंबाचा रोजच्या आहारात समावेश

केल्यास याचे आरोग्याला अनेक फायदे होऊ शकतात. याचा वापर फक्त जेवणाची चव वाढवण्यासाठीच नाही तर किडनीतील विषारी घटक बाहेर काढण्यासाठीही होतो. लिंबूमध्ये असलेले सायट्रिक सिड किडनी स्टोनचा धोका टाळण्यास मदत करतात. काकडी काकडी आपल्या आरोग्यासाठी किती फायद्याची आहे, ते आपल्या सर्वांना ठाऊक आहेच. सामान्यात: सॅलमध्ये वापरल्या जाणाऱ्या काकडीच्या सेवनाने शरीर हायड्रेट राहते आणि शरीरातील विषारी घटक बाहेर काढण्यास मदत होते. किडनीच्या समस्या असणाऱ्यांसाठी याचे सेवन अधिक फायद्याचे ठरते, कारण यात पोटॅशियमचे प्रमाण कमी असते. यामुळे जळजळ कमी होते. लसूण भाजी, डाळ, पराठा अशा सर्वच पदार्थांमध्ये वापरला जाणारा लसूण फक्त जेवणाची चवच वाढवत नाही तर तुमच्या आरोग्याचीही काळजी घेतो. लसूणमध्ये अँटीऑक्सिडंट्स आणि दाहक-विरोधी संयुगे भरपूर असतात जे किडनीच्या पेशींना ऑक्सिडेटिव्ह ताण आणि जळजळीपासून वाचवतात.



अविभाज्य भाग आहे. हळदीमध्ये कर्क्यूमिन असते, जे एक मजबूत अँटीऑक्सिडंट आणि दाहक-विरोधी संयुग असते जे किडनीला विषारी पदार्थ, संसर्ग आणि जुनाट आजारांमुळे होणाऱ्या नुकसानापासून वाचवण्यास मदत करते. लोखंडासारखी शरीरातील २०६ हाडे होतील मजबूत, फक्त या पदार्थांचे सेवन करा; हाडामधील कॅल्शियम वाढेल दुपटीने टरबूज तुम्हाला जर तुमची किडनी निरोगी ठेवायची असेल तर उन्हाळ्यात तुम्ही आपल्या आहारात टरबूजचा समावेश करू शकता. हे एक सीजनल फ्रूट आहे, जे उन्हाळ्यातच उपलब्ध होते. टरबूज शरीराला हायड्रेट ठेवते आणि नैसर्गिक मूत्रवर्धक म्हणूनही काम करते. याचे किडनी स्टोनचा धोका कमी करते आणि किडनीचे आरोग्य सुधारण्यास मदत करते.

हळदीमध्ये कर्क्यूमिन असते, जे एक मजबूत अँटीऑक्सिडंट आणि दाहक-विरोधी संयुग असते जे किडनीला विषारी पदार्थ, संसर्ग आणि जुनाट आजारांमुळे होणाऱ्या नुकसानापासून वाचवण्यास मदत करते. लोखंडासारखी शरीरातील २०६ हाडे होतील मजबूत, फक्त या पदार्थांचे सेवन करा; हाडामधील कॅल्शियम वाढेल दुपटीने टरबूज तुम्हाला जर तुमची किडनी निरोगी ठेवायची असेल तर उन्हाळ्यात तुम्ही आपल्या आहारात टरबूजचा समावेश करू शकता. हे एक सीजनल फ्रूट आहे, जे उन्हाळ्यातच उपलब्ध होते. टरबूज शरीराला हायड्रेट ठेवते आणि नैसर्गिक मूत्रवर्धक म्हणूनही काम करते. याचे किडनी स्टोनचा धोका कमी करते आणि किडनीचे आरोग्य सुधारण्यास मदत करते.

## दिवाळीत चर्चा होईल फक्त तुमच्या फराळाची, जाणून घ्या भरपूर लेयर्सने भरलेली खुसखुशीत करंजी कशी तयार करायची

दिवाळी म्हटली की आपल्या डोळ्यांसमोर लगेच गोडोडोड पदार्थांची रेलचेल उभी राहते. लाडू, चिवडा, चकली, शंकरपाळी आणि करंजी या सगळ्या पदार्थांशिवाय दिवाळी अपुरीच वाटते. त्यातही करंजी म्हणजे दिवाळीचा आत्मा! बाहेरून कुरकुरीत आणि आतून नरम, गोड सारणाने भरलेली ही करंजी प्रत्येकाच्या आवडीचा पदार्थ आहे. दिवाळी होईल आणखीनच स्पेशल! सोप्या पद्धतीमध्ये घरी बनवा टेस्टी केशर बासुंदी, लहान मुलांसह मोठ्यांनाही आवडेल



आपण करंजी तर प्रत्येक दिवाळीत खातो पण तुम्ही कधी लेयर्सने भरलेली करंजी खाईल आहे का? ही करंजी खायला खुसखुशीत, सुंदर दिसणारी आणि अगदी बाजारातील करंजीसारखी होईल. या खास रेसिपीत आपण थर तयार करण्याची खास पद्धत

थावतात. तूप - २ टेबलस्पून मैदा - २ टेबलस्पून तळण्यासाठी: तेल किंवा तूप - आवश्यकतेनुसार चहाची मजा होईल दिगुणित, घरी बनवा कुरकुरीत आणि झटपट तयार होणारी 'मसाला पापडी' कृती सर्वप्रथम मैदा, रवा, मीठ आणि मोहनासाठी गरम तेल एकत्र करून चांगले मिसळा. मग थोडेथोडे पाणी घालून मऊ पण घट्ट असे पीठ मळून घ्या. ते ओलसर कपड्याने झाकून ३० मिनिटे बाजूला ठेवा. कढईत तूप गरम करून त्यात खसखस किंचित भाजा. त्यानंतर किसलेला नारळ, साखर, सुके मेवे आणि वेलदोडा पूड घालून चांगले परतून घ्या. मिश्रण थोडे थंड झाल्यावर बाजूला ठेवा. एका बाऊलमध्ये तूप आणि मैदा मिसळून एक गुळगुळीत पेस्ट तयार करा. हेच थर लावण्यासाठी वापरले जाईल.

## फुफ्फुसांमध्ये अडकलेली सर्व घाण निघेल बाहेर, शरीरात जाईल मोकळी फ्रेश हवा, फक्त सकाळी हे ५ व्यायाम करा

थंडीचे वातावरण सुरु झाले आहे, अशात संसर्गाचा धोका आता अनेक पटींनी वाढला आहे. याकाळात फ्लू आणि विषाणूजन्य संसर्ग सक्रिय होतात. लोकांचे खोकणे आणि शिकणे सुरु होऊ लागते. हे आजार तुमच्या वरच्या श्वसनमार्गावर हल्ला करतात, ज्याचा आपल्या फुफ्फुसांवर वाईट परीणाम होत असतो. ज्यांची इम्युनीटी कमकुवत आहे अशा लोकांना फुफ्फुसांच्या समस्या निर्माण होण्याचा अधिक धोका असतो. तथापि आम्ही तुम्हाला सांगतो की, काही व्यायामांचा आपल्या रोजच्या जीवनशैलीत समावेश करून आपण आपल्या फुफ्फुसे निरोगी बनवू शकता. चला तर मग हे कोणते व्यायाम आहेत ते जाणून घेऊया.



खराब डाएटमुळे शरीरात सडते शौच, बदकोष्ठतेसाठी हार्वर्ड डॉक्टरांकडून ४ देशी उपाय; मेहनतीशिवाय होईल पोट रिकामे अल्टरनेट नॉस्ट्रिल ब्रीदिंग पाठीचा कणा सरळ ठेवून जमिनीवर बसा. आता एका हाताच्या अंगठ्याने एक नाकमुडी बंद करा. या दरम्यान, दुसऱ्या नाकमुडीने श्वास घ्या. आता या बाजूची नाकमुडी बंद करा आणि दुसऱ्या बाजूने सोडा. हे ५ ते १० मिनिटे पुन्हा करत राहा. बेली ब्रीदिंग आरामदायी स्थितीत बसा. आता एक हात छातीवर आणि दुसरा पोटावर

ठेवा. आता नाकातून श्वास घ्या आणि तुमचे पोट फुगू घा. नंतर नाकातून श्वास सोडा आणि पोट आत घ्या. दररोज सकाळी ५ ते १० मिनिटे हे करा. लाइट जॉगिंग रोज सकाळी किमान २०-३० मिनिटे जॉगिंग करा. ही एक उत्तम कार्डिओ कसरत आहे जी तुमच्या फुफ्फुसांना सक्रिय करते. यामुळे सर्दीमुळे होणारा श्वास घेण्यास त्रास कमी होण्यास मदत होते. पर्सड लिप ब्रीदिंग जर तुम्हाला श्वास घेण्यास त्रास होत

असेल किंवा खूप स्ट्रेस असेल, तर हा व्यायाम तुमच्यासाठी अगदी उत्तम आहे. यासाठी नाकातून श्वास घ्या, नंतर तुमचे ओठ गोल आकारात आणा. नंतर हळूहळू पूर्णपणे श्वास सोडा. रिब स्ट्रेचिंग सरळ उभे राहा आणि तुमचे हात तुमच्या कंबरवर ठेवा. श्वास घ्या आणि तुमच्या बरागड्या पसरवा. नंतर श्वास सोडा आणि हळूहळू परत मूळ स्थितीत या. यामुळे फुफ्फुसांच्या स्नायूंमध्ये कडकपणा कमी होतो आणि हाडांचे दुखणेही कमी होते.

## ४०% लोकांना Diabetes झाल्याचे माहीतच नाही, ३५ वय असेल तर 'हे' महत्त्वाचे काम कराच!

डायबिटीस आहे कसे ओळखावे साधारण कधी तपासणी करून घ्यावी डायबिटीस न होण्यासाठी काय करावे मधुमेहाबद्दल माहिती नसणाऱ्या क्वचितच कोणी असेल. सर्वांना माहिती आहे की हा आजार शरीरात रक्तातील साखरेचे प्रमाण वाढवतो आणि खराब आहार, बैठी जीवनशैली, कौटुंबिक इतिहास आणि लडपणा यासारखे घटक ही त्याची कारणे आहेत. पण तुम्हाला माहिती आहे का की मधुमेहाच्या रुग्णांमध्ये वाढ होण्याचे एक कारण म्हणजे त्याचे लवकर निदान होत नाही. तथापि, जर ते सुरुवातीच्या टप्प्यात म्हणजेच प्रीडायबिटीजमध्ये आढळले तर मधुमेह होण्यापासून रोखता येतो.

मधुमेहाचे लवकर निदान झाल्यास उपचार करणे सोपे होते. यामुळे संबंधित गुंतागुंत होण्याचा धोकादेखील कमी होतो. मधुमेह लवकर कसा ओळखायचा ते डॉ. लकडावाला यांच्याकडून जाणून घेऊया. लवकर निदानाची कारणे मधुमेह आज एक सामान्य समस्या बनली आहे, तरीही लोकांकडे त्याबद्दल पूर्ण किंवा अचूक माहिती नसते, ज्यामुळे त्याचे निदान होण्यास उशीर होतो जोपर्यंत तो लक्षणीय नुकसान करू लागतो. एका अहवालानुसार, ४० टक्के मधुमेह रुग्णांचे निदान होत नाही. याचे कारण म्हणजे टाइप २ मधुमेह सहसा सुरुवातीच्या टप्प्यात कोणतीही लक्षणे दाखवत नाही. ३५ वर्षांनंतर या गोष्टी करा जर तुम्हाला मधुमेह होण्यापासून रोखायचे असेल, तर ३० ते ३५ वयोगटातील आवश्यक पावले उचलणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे, विशेषतः जर तुमच्या कुटुंबात मधुमेहाचा इतिहास असेल. आयुर्वेदिक डॉक्टर आणि मधुमेह तज्ञ नील सावळिया यांनी एका इंस्टाग्राम व्हिडिओमध्ये लोकांना सल्ला दिला आहे की जर तुमचे वय ३० किंवा त्याहून अधिक असेल, तर तुम्ही रक्तातील साखरेची चाचणी नक्कीच करून घ्यावी, कारण लवकर निदान झाल्यास



उपचार सोपे होतात आणि तुम्हाला स्थितीचे व्यवस्थापन चांगले करता येते, ज्यामुळे निरोगी जीवन जगण्यास मदत होते. तुम्ही कोणत्या चाचण्या कराव्यात? तुमच्या रक्तातील साखरेची पातळी तपासण्यासाठी, तुम्ही काही महत्त्वाच्या चाचण्या करू शकता, ज्या आहेत: फास्टिंग ब्लड शुगर (FBS) - ही चाचणी ८-१० तास उपवास केल्यानंतर केली जातेपोस्ट प्रॅंडडियल ब्लड शुगर (PPBS) - ही चाचणी जेवणानंतर तुमच्या रक्तातील साखरेची पातळी मोजते. जेवणानंतर २ तासांनी हे करावले- १०८ (ग्लायसेटेड हिमोग्लोबिन) - हे ३ महिन्यांच्या कालावधीत तुमच्या सरासरी रक्तातील साखर (ग्लुकोज) पातळीचे मोजमाप करते रॅडम ब्लड शुगर (RBS) - ही चाचणी दिवसाच्या कोणत्याही वेळी करता येते ओरल ग्लुकोज टॉलरन्स टेस्ट (OGTT) - हे तुमचे शरीर साखरेचे प्रमाण कसे हाताळते हे तपासते जर यापैकी कोणतेही असामान्य असेल, तर तुमच्या डॉक्टरांचा सल्ला घ्या जेणेकरून तुम्हाला योग्य मार्गदर्शन आणि उपचार मिळू शकतील.

## राजस्थानचा फेमस पदार्थ डाल ढोकाळी कधी चाखली आहे का? चवीसह आरोग्यासाठीही फायदेशीर आहे ही डिश

राजस्थानचा मातीचा सुगंध आणि तिथले जेवण सर्वांनाच आवडते. राजस्थानी खाद्यसंस्कृतीतील लोकप्रिय असा एक पदार्थ म्हणजे डाल ढोकाळ. आपण या पदार्थाचे नाव कधी ना कधी ऐकले असेलच. याची चव फार अप्रतिम लागते, शिवाय आरोग्याच्या दृष्टीनेही ही डिश हे हेल्दी पर्याय ठरते. यात घरगुती मसाल्यांचा वापर केला जातो. आज आम्ही तुमच्यासाठी एक स्वादिष्ट राजस्थानी डाल ढोकाळी रेसिपी घेऊन आलो आहोत. येथील पदार्थ केवळ चविष्टच नाहीत तर आरोग्यासाठीही अत्यंत फायदेशीर आहेत.

सण असो किंवा रोजचे जेवण, राजस्थानी डाल ढोकाळी प्रत्येक प्रसंगाला खास बनवते. चला तर मग स्वादिष्ट डाल ढोकाळी तयार करण्यासाठी कोणकोणत्या साहित्याची गरज लागते आणि याला बनवण्याची पद्धत काय आहे ते जाणून घेऊया. साहित्य ढोकाळी तयार करण्यासाठी: एक कप गव्हाचे पीठ बेसन - १ टेबलस्पून मीठ - अर्धा टीस्पून हळद पावडर - चिमूटभर हिरवी मिरची पावडर - अर्धा टीस्पून सेलेरी - अर्धा टीस्पून, तूप - १ टेबलस्पून डाळ तयार करण्यासाठी: चणाडाळ - अर्धा कप मूग डाळ - अर्धा कप तडक्यासाठी: तूप - ४ टेबलस्पून

जिरे-मोहरी १ टीस्पून सुक्या लाल मिरच्या - २ दालचिनी - १ तुकडा, काळी वेलची - १ हिस्वी वेलची - २ लवंगा - २, कांदा, आले लसूण आणि हिरव्या मिरचीची पेस्ट टोमॅटो - १, हळद पावडर - १/४ टीस्पून लाल मिरची पावडर - १ टीस्पून धणे पूड - १ टीस्पून जिरे पूड - १ टीस्पून गरजेनुसार गरम पाणी चवीनुसार मीठ गरम मसाला - १/२ टीस्पून मूळ - १ टीस्पून लिंबाचा रस - १ टीस्पून, चिरलेली धणे पाने चहाची मजा होईल दिगुणित, घरी बनवा कुरकुरीत आणि झटपट तयार होणारी 'मसाला पापडी' कृती डाळ ढोकाळी बनवण्यासाठी,

सर्वप्रथम चणे आणि मूग पाण्यात चांगले धुवून घ्या आणि मग १५ मिनिटे पाण्यात भिजवा. उरलेल्या वेळेनंतर, कुकरमध्ये या डाळी ३ ते ४ शिट्ट्या देईपर्यंत शिजवून घ्या, नंतर ते शिजल्यानंतर गॅस बंद करा. आता ढोकाळी तयार करा. यासाठी गव्हाचे पीठ घ्या आणि त्यात एक चमचा बेसन घाला. पिठात चिमूटभर हळद, थोडे मीठ, हिरव्या मिरच्या, ओवा आणि एक चमचा तूप घाला, चांगले मिसळा आणि नंतर पीठ चांगले मळून घ्या. आता, पिठाचा एक गोळा घ्या आणि चपातीप्रमाणे लाटा आणि चाकूच्या मदतीने त्याचे काप करा. गॅसवर एक



पॅन ठेवा आणि त्यात ४ टेबलस्पून तूप घाला. त्यात जिरे, मोहरी आणि कढीपत्ता घाला. नंतर, एक काळीमिरी, दोन हिस्वी वेलची, दोन लवंगा

आणि नंतर आले, लसूण आणि हिरव्या मिरचीची पेस्ट घाला, चांगले ढवळा. जेव्हा ते हलके सोनेरी रंगाचे होतील तेव्हा कांदे घाला. सोनेरी रंग येईपर्यंत शिजवा. जेव्हा कांदे लाल रंगाचे होतील तेव्हा टोमॅटो घाला. टोमॅटो मऊ होईपर्यंत चांगले शिजवा. आता डाळ घाला आणि चवीनुसार मीठ घाला. डाळ उकळू लागली की यात ढोकाळी घाला आणि दोन ते तीन मिनिटे शिजवा. तयार झालेला ढोकाळी गरम गरम खाण्यासाठी सर्व्द करा.

## दिवाळीच्या आधी करा शरीराचीही आतून 'स्वच्छता', पंचकर्मने करा Body Detox, बाबा रामदेवांकडून जाणून घ्या फायदे

दिवाळीपूर्वी शरीराची आतून स्वच्छता काय आहे पंचकर्म शरीराच्या काळजीसाठी बाबा रामदेव यांचे उपाय दिवाळीला फक्त घराची रोषणाई करणे पुरेसे नाही; तुमच्या आरोग्यासाठी आणि व्यक्तिमत्त्वासाठी घरातील कचरा काढून टाकणे आवश्यक आहे. अशा अनेक गोष्टी असतील ज्या तुम्ही वापरत नाही पण वर्षानुवर्षे कोप्यात ठेवल्या आहेत. जर तसे असेल तर, त्या काढून टाकण्याची आता योग्य वेळ आहे. ज्या वस्तू आता तुमच्यासाठी उपयुक्त नाहीत अशा गरजू व्यक्तीला दान करा. माझ्यावर विश्वास ठेवा, असे केल्याने तुम्हाला आनंद मिळेल. कचरा काढून टाकणे हे केवळ घरासाठीच महत्त्वाचे नाही तर मेंदू, हृदय, मूत्रपिंड आणि तुमच्या शरीरातील सर्व अवयवांसाठी देखील महत्त्वाचे आहे. याला बॉडी डिटॉक्स म्हणता येईल, कारण अनावश्यक वस्तू शरीरात राहिल्या तरी त्या फक्त आजार निर्माण करतात. सोप्या भाषेत सांगायचे तर, तुम्ही तुमच्या जीवनातून जितके जास्त ओझे काढून टाकाल तितके तुमचे आरोग्य आणि कल्याण चांगले होईल. दिवाळीपूर्वी शरीर स्वच्छ करण्यासाठी स्वामी रामदेवांकडून खास टिप्स जाणून घ्या. पंचकर्म पद्धती आणि त्यांचे फायदे काय आहेत? पंचकर्म म्हणजे नेमके काय? कसे होते निरोगी आयुष्य, प्रभावी

उपचारपद्धती दिवाळीपूर्वी शरीराचे डिटॉक्सिकरण मनाची ताणमुक्ती: सध्या आपण घरापेक्षा ऑफिसमध्ये वा बिझनेसमध्ये इतके गुंतून गेलो आहोत की, सतत मनावर ताण असतो. दिवाळीसारख्या सणापूर्वी मनावरील ताण कमी करणे अत्यंत गरजेचे आहे. त्यासाठी तुम्ही पंचकर्माचा उपयोग करून घेऊ शकता. शरीराचे वजन नियंत्रण: वजनाच्या वाढीमुळे अनेक आजार आपल्या मागे लागतात आणि मग जे पैसे कमावतो ते सर्व आपण आजारांच्या मागे आणि डॉक्टरकडे घालतो. त्यामुळे वजन वाढीसारखे आजार सहज होतात आणि वजन नियंत्रण आणण्यासाठी शरीराचे डिटॉक्स होणे खूपच गरजेचे आहे शिरा अभिसरण सुधारणे: पंचकर्मात शिरा अभिसरण अत्यंत महत्त्वाचे आहे. यामुळे रक्तप्रवाह चांगला राहतो. मेंदू सुदृढ राहतो आणि त्यामुळे तुम्ही याचा उपयोग करून घ्यायला हवा लिव्हर-किडनी क्रिस्टल विलअर: अनेक आजारांचं मूळ हे लिव्हर आणि किडनीची अस्वच्छता अथवा त्यावर आलेला ताण हे असते. पंचकर्मांमुळे लिव्हर आणि किडनीवरील ताण कमी करण्यास मदत मिळते आणि त्यामुळे याचा उपयोग करून घ्यावा मजबूत हृदय स्नायू: हृदयाचे स्नायू आजकाल तरुणांमध्येही कमकुवत झालेले पाहायला मिळतात आणि त्यामुळे हृदय मजबूत राहण्यासाठी

शरीराचे डिटॉक्स होणे अत्यंत गरजेचे आहे. त्यासाठी तुम्ही नक्की पंचकर्म करावे असा सल्ला बाबा रामदेव देतात पंचकर्मांनी तुमचे शरीर विषमुक्त करा जर तुम्हाला तुमचे शरीर विषमुक्त करायचे असेल तर पंचकर्मांचा विचार करा. शरीर पाच प्रकारे शुद्ध केले जाऊ शकते. हे शरीराला आतून स्वच्छ करते आणि आयुर्वेदिक औषधांनी ते शुद्ध करते. पाच पंचकर्मा प्रक्रियांमध्ये औषधी तेलाच्या प्रवाहाचा वापर करून शिरोधारा (डोळ्याची मालिश) समाविष्ट आहे. तेलाने स्नेहना (संपूर्ण शरीराची मालिश). स्वेदन (घाम येणे) - वाफे आणि घामाद्वारे विषारी पदार्थ काढून टाकणे. विरेचन (तोंडाद्वारे शरीरातील विषारी पदार्थ काढून टाकणे), विरेचन (मलमार्ग कचरा साफ करणे) आणि नस्य (नाकाद्वारे मेंदूपर्यंत औषधे पोहोचवणे). पंचकर्मांचे परिणाम पंचकर्मा शरीराला आतून स्वच्छ करते. वेगवेगळ्या प्रक्रियांचे वेगवेगळे फायदे आहेत. वामन (उलट्या) खोकला, ताप, अपचन, थायरॉईड समस्या आणि मानसिक आरोग्य समस्या दूर करण्यास मदत करते. विरेचन (शुद्धीकरण) साखर, त्वचा, पचन, यकृत आणि मूत्रपिंडाच्या समस्या दूर करते. नस्य डोळे, घसा, सायनस, मायग्रेन आणि स्पॉन्डिलायटिससाठी फायदेशीर आहे. रक्तमोक्षण नाकातून रक्त येणे, संधिरोग, व्हेरिकोज व्हेन्स आणि त्वचेच्या आजारांवर फायदेशीर आहे. शिरोधारा ताण, ताण, चिंता, नैराश्य आणि डोकेदुखीवर फायदेशीर आहे.

## दिवाळी होईल आणखीनच स्पेशल! सोप्या पद्धतीमध्ये घरी बनवा टेस्टी केशर बासुंदी, लहान मुलांसह मोठ्यांनाही आवडेल

राज्यासह संपूर्ण देशभरात दिवाळी सणाचा मोठा उत्साह आहे. यंदाच्या वर्षी १७ ऑक्टोबरपासून दिवाळी सणाला सुरुवात होणार आहे. या दिवसांमध्ये घरात पाहुण्यांच्या मोठ्या प्रमाणावर ये जा असते. घरी आलेल्या पाहुण्यांसाठी कायमच काहीना काही गोड पदार्थ बनवले जातात. शेवयांची खीर, गुलाबजाम, रसगुळा इत्यादी उराविक पदार्थ बनवले जातात. पण कायमच तेच पदार्थ खाऊन कंटाळा आल्यास तुम्ही सोप्या पद्धतीमध्ये केशर बासुंदी बनवू शकता. बासुंदीचे नाव ऐकल्यानंतर सगळ्यांच्या तोंडाला पाणी सुटते. दूध आणि खव्याचा वापर करून बनवलेली बासुंदी चवीला अतिशय सुंदर लागते. बासुंदी तुम्ही पुरीसोबत किंवा नुसतीच सुद्धा खाऊ शकता. कायमच फराळातील पदार्थ खाऊन सगळ्यांचे खूप जास्त कंटाळा येतो. चला तर जाणून घेऊया सोप्या पद्धतीमध्ये केशर बासुंदी बनवण्याची कृती. साहित्य: केशर दूध साखर सुका मेवा वेलची पावडर खवा कृती: केशर बासुंदी बनवण्यासाठी सर्वप्रथम, मोठ्या टोपात दूध गरम करण्यासाठी ठेवा. दूधाला उकळी आल्यानंतर गॅस मंद आचेवर ठेवून घ्या. कढईमधील दूध चिटकू नये म्हणून चमच्याने सतत मिकस करत राहा. यामुळे दूध कपणार नाही. कढईतील दूध अर्धे झाल्यानंतर त्यात वाटीभर खवा टाकून व्यवस्थित पातळ पेस्ट तयार करून घ्या. त्यानंतर त्यात चवीनुसार साखर, सुका मेवा आणि वेलची पावडर टाकून मिकस करा. बासुंदी घट्ट होईपर्यंत चमच्याने सतत ढवळत राहा. सगळ्यात शेवटी केशर दूध टाकून बासुंदी मिकस करा. काहीना बासुंदी गरम खायला आवडते तर काहीना बासुंदी थंड खायला आवडते. तयार आहे सोप्या पद्धतीमध्ये बनवलेली केशर बासुंदी.

# व्ही एस पॅथर्सचा चाकूर तालुक्यात शाखा अनावरणाचा धडाका व्ही एस पॅथर्स चे काम शेवटच्या घटकापर्यंत पोहचवा - विनोदभाऊ खटके

चाकूर : लातूर जिल्ह्यामध्ये सामाजिक कार्यामध्ये अग्रेसर असलेले संघटन म्हणजे व्हीएस पॅथर्स युवा संघटन, चाकूर तालुक्यातील आठ गावांमध्ये जिल्हाध्यक्ष शरद किणीकर यांच्या मार्गदर्शनाखाली तालुकाध्यक्ष अजय वाघमारे यांच्या नेतृत्वाखाली विविध गावांमध्ये शाखांची बांधणी करण्यात आली. गेल्या अनेक वर्षांपासून संघटनेच्या माध्यमातून विविध सामाजिक कार्याला प्रभावित होऊन अनेक युवकांनी संघटनेत काम करण्याची इच्छा प्रदर्शित केली आणि म्हणून चाकूर तालुक्यातील कडमुळी, मोहणाळ, भाटसंगवी, उमरगा (यल्लमादेवी), मांडुरकी, कबनसांगवी, बावलगाव, घारोळा दहा गावांमध्ये सं अध्यक्ष विनोद भाऊ खटके यांच्या हस्ते शाखा अनावरण सोहळा संपन्न झाला. यावेळी पदाधिकाऱ्यांना मार्गदर्शन करताना विनोद भाऊ खटके म्हणाली की आज चांगले काम करणाऱ्याच्या पाठीमागे बोलणाऱ्यांची संख्या खूप झाली आहे या लोकांच्या नादी न लागता समाजाच्या शेवटच्या घटकापर्यंत संघटनेचे कार्य पोहोचवण्याची जबाबदारी शाखेवरील



पदाधिकाऱ्यांची आहे. अन्यायाला वाचा फोडण्यासाठी व्हीएस पॅथर्स काम करत आहे. समाजाला न्याय मिळवून देण्यासाठी नेहमीच संविधानिक मार्गाने आंदोलने मोर्चे काढून आपण प्रश्न

आगमन झाल्यावर चाकूर येथील प्रथम नगराध्यक्ष तथा नगरसेवक मिलिंदरावजी महालिंगे यांनी निवासस्थानी बोलावून सत्कार केला.

सोडवण्याचा प्रयत्न करत असतो आणि आज समाजामध्ये प्रश्न निर्माण करणाऱ्यांची संख्या वाढत चालली आहे याचा वेळीच बंदोबस्त करून आपण आपल्या कार्याचा ठसा उमटवावा असे आवाहन केले. आपली संघटना शोषित वंचित पीडित घटकासाठी तर काम करतेच परंतु विद्यार्थी, महिला, वृद्ध यांच्यासाठी आपण नेहमीच विशेष प्रयत्नशील असतो. चांगले काम करत असताना अडचणी निर्माण होत असतात अडचणीला न जुमानता आपले काम चालू ठेवायचे आपल्या पाठीशी मी स्वतः खंबीरपणे उभा आहे हे लक्षात ठेवायचे. चाकूर शहरात विनोदभाऊ खटके यांचे

या शाखा अनावरण सोहळ्याला संघटनेचे वरिष्ठ पदाधिकारी संपर्कप्रमुख आनंद जाधव प्रदेश सचिव अमोल सुरवसे गुप अध्यक्ष अमोल कांबळे मराठवाडा अध्यक्ष निलेश कांबळे जिल्हाध्यक्ष शरद किनीकर कामगार आघाडी जिल्हाध्यक्ष किरण पायाळ कामगार आघाडी जिल्हा संघटक गोविंद कांबळे कामगार आघाडी शहराध्यक्ष गौस भाई शेख नितीन सोनवणे अतुल होळकर, जिल्हाउपाध्यक्ष कुलदीप कांबळे, साईनाथ कांबळे यांची प्रमुख उपस्थिती होती. या शाखा अनावरण प्रसंगी प्रदेश सचिव अमोल सुरवसे मराठवाडा अध्यक्ष निलेश कांबळे जिल्हाध्यक्ष शरद किनीकर कामगार आघाडी जिल्हा संघटक गोविंद कांबळे यांनी पदाधिकाऱ्यांना मार्गदर्शन केले. या शाखा अनावरणाच्या नियोजनासाठी जिल्हाध्यक्ष शरद किनीकर यांच्या मार्गदर्शनाखाली चाकूर तालुकाध्यक्ष, अजय वाघमारे, गुप तालुका अध्यक्ष समाधाम गायकवाड, शहर अध्यक्ष विक्रम कांबळे, सिद्धार्थ किणीकर, सचिव गजानन कांबळे, केतन कांबळे तालुका उपाध्यक्ष, विद्यार्थी आघाडी तालुकाध्यक्ष रवी वाघमारे सह आदीजनांनी परिश्रम घेतले.

डॉक्टर तरुणी गोपाल बदनसोबत ६ महिने संपर्कात, बनकरला पाठवले फोटो अन् मेसेज; चाकणकरांचे अनेक धक्कादायक खुलासे



फलटण उपजिल्हा रुग्णालयातील डॉक्टर युवतीच्या आत्महत्या प्रकरणी मुख्य संशयित आरोपी पीएसआय गोपाल बदन हे काळ शनिवार दि. २५ रोजी तो स्वतःहून फलटण ग्रामीण पोलीस ठाण्यात जाऊन हजर झाला. त्यानंतर रविवार दि. २६ रोजी सायंकाळी न्यायालयात हजर केले असता त्याला चार दिवसांची पोलीस कोठडी सुनावण्यात आली असून त्यांची चौकशी सुरु आहे.

या प्रकरणाचा पोलिसांकडून कसून तपास सुरु आहे. आज राज्य महिला आयोगाच्या अध्यक्षा रुपाली चाकणकर यांनी फलटणमध्ये जाऊन जिल्हा रुग्णालयाला भेट दिली आणि पत्रकार परिषद घेत या प्रकरणी अनेक धक्कादायक खुलासे केले आहेत. त्यांनी आरोपी आणि आत्महत्या केलेल्या महिला डॉक्टर यांच्यातील संपर्काविषयी सांगितले.

रुपाली चाकणकरांनी केले अनेक धक्कादायक खुलासे रुपाली चाकणकर म्हणाल्या, 'जानेवारी ते मार्चदरम्यान डॉक्टर आणि पोलिस उपनिरीक्षक गोपाल बदन हे संपर्कात होते त्यांचे अनेकदा बोलणं झालं होतं. त्यानंतर डॉक्टर आरोपी प्रशांत बनकरच्या संपर्कात होती. तसेच पोलिसांनी सीडीआर काढला आहे.

त्यामुळे सुसाईड नोटमध्ये गोपाल बदन, प्रशांत बनकर यांची नावं होती. जानेवारी ते मार्चदरम्यान गोपाल बदनसोबत डॉक्टर संपर्कात होती. त्यानंतर डॉक्टर आणि बदनचा काही संवाद झाला नाही. त्यानंतर प्रशांत बनकरसोबत डॉक्टराचा संवाद झाल्याचा रेकॉर्ड आहे.'

पुढे बोलताना म्हणाल्या की, 'डॉक्टरने सुसाईड नोटमध्ये लिहिले होते की चार वेळा बलात्कार केला. त्यानुसार गोपाल बदन आणि डॉक्टर या दोघांचे लोकेशन कुठे एकत्र होतं का? हे सीडीआरच्या माध्यमातून काढण्याचा प्रयत्न केला जात आहे. सीडीआर आणि फॉरेंसिकच्या अहवालातून लोकेशन शोधलं जाणार आहे.

पोलिसांकडून गोपाल बदनचा जबाब नोंदवला जात आहे. पोलिसांकडून डॉक्टर, बदन आणि बनकर या तिघांचाही सीडीआर काढला जात आहे. तर इतरांचा सीडीआर गरजेचा पडला तर तो काढला जाईल', असं रुपाली चाकणकरांनी सांगितले. या प्रकरणाचे सर्व अपडेट महिला आयोगाकडून रोज घेतले जात आहेत. आम्ही याबाबत आवश्यक सूचना देत आहोत. सीडीआर, फॉरेंसिक अहवाल अशीच कारवाई केली जाईल. या प्रकरणाचा तपास एसपी, डीव्हायएसपी, सायबर सर्व एकत्रितपणे करत आहेत, असं रुपाली चाकणकर यांनी सांगितले.

## देवणी नगराध्यक्षापदाचा नवा मुस्लिम चेहरा युवा नेते उबेद मुसामिया उंटवाले

देवणी : मुल्ला मौलवीचा एकमुखी अलिखित फतवा निघाला की नक्कीच राजकीय परिवर्तन होतं असतं असं बोललं जात असतं ते बहुतांशी खरे आहे जात फॅक्टरच्या नावाखाली आपण कोठे आहोत प्रत्येक जण आपल्या अस्तित्वासाठी लढतोय असाच एक उमदा चेहरा म्हणून मुस्लिम समाजाचे नेतृत्व करण्यासाठी पुढे येतोय त्या युवा नेत्याचे नाव आहे उबेद भैया मुसामिया उंटवाले उबेद उंटवाले हे नाव पुढे आले की सर्वधर्म सम भावाचे प्रतीक समजले जाते एक सामाजिक बांधिलकी असलेला सर्वांना सोबत घेऊन चालणारा सर्वांच्या सुखदुःखात सहभागी होणारा युवा नेता म्हणून त्यांच्याकडे समाज मोठ्या आशेने पाहतोय त्यामुळे युवकांचे प्रेरणास्थान तरुणांचा आदर्श ठरत आहे सर्वधर्म समाजाची युवा पिढी त्यांच्या सोबत आहे त्यामुळे देवणी पंचायतीच्या नगराध्यक्ष पदाचा प्रबळ दावेदार होऊ शकतो शंभर टक्के खरे आहे



आहे एका समाजावर नगराध्यक्ष होणं तितके सोपे नसलं तरी दलित सोशीत बहुजन समाजाला हम सब भाई भाई चा नारा देऊन सर्वसमावेशक राजकारण केले तर मुस्लिम नगराध्यक्ष ही होऊ शकतो व उबेद मुसामिया उंटवाले सारख्या युवा तरुणाला नगराध्यक्ष पदाची संधी मिळू शकते हे मात्र नक्की या उंटवाले यांचा समाजात मोठा प्रभाव आहे नाव उबेद असले तरी युवकात उम्मीद जागवण्याची ताकत या तरुणात दिसून येत असते गेल्या नगरपंचायत निवडणुकीत अमित उर्फ बंटी सूर्यवंशी यांना अपेक्षेपेक्षा निवडून आणण्यात खूप मोठं योगदान आहे सर्वसामान्य लोकांना समोर हिंदू मुस्लिम भाई भाई हा उद्देश ठेऊन राजकीय भरावी घेताना दिसतोय शांत मनमिळाऊ स्वभाव मितभाषी शिक्षित सर्वांना सोबत घेऊन तरुणात नवचैतन्य जागवणारा युवा नेता उबेद कडे पाहिले जाते त्यांना यश प्राप्त होवो या अपेक्षासह नगराध्यक्ष पदाच्या हार्दिक शुभेच्छा गिरीधर गायकवाड

देवणी शहरातील मुस्लिम समाजाचे मतदान हे देवणी नगरपंचायत नगराध्यक्षासाठी निर्णायक मतदान आहे जिसकी जितनी संख्या भारी उतनी उसकी भागीदारी ही संकल्पना पुढे ठेऊन मुस्लिम समाज काय निर्णय घेणार आहे यावर अवलंबून

## राज्यावर दुहेरी चक्रीवादळाचे संकट! पुढील काही तास धोक्याचे, IMD चा गंभीर इशारा

महाराष्ट्रात 'ऑक्टोबर हिट'चा ताप कायम असताना, गेल्या काही दिवसांत मुंबई, ठाण्यासह अनेक जिल्ह्यांमध्ये रिमझिम पाऊस पडला आहे. आता राज्यावर दुहेरी चक्रीवादळाचे सावट आहे. हवामान खात्याने पुढील २४ तासांत वादळाची तीव्रता वाढण्याचा इशारा दिला आहे. यामुळे नागरिकांना सतर्क राहण्याचे आवाहन करण्यात आले आहे.

उपाययोजना सुरु केल्या असून, किनारी भागातील लोकांना सुरक्षित स्थळी हलवले जात आहे. मच्छीमारांना समुद्रात न जाण्याचा इशारा



अरबी समुद्रात खोलवर वादळ घोंगवत असून, बंगालच्या उपसागरात 'मोथा' चक्रीवादळ तयार झाले आहे. हे वादळ २८ ऑक्टोबर रोजी आंध्र प्रदेश आणि ओडिशाच्या किनारपट्टीवर, मच्छलीपट्टणम आणि कलिंगपट्टणम दरम्यान काकीनाडाजवळ धडकण्याची शक्यता आहे.

महाराष्ट्रातही या वादळाचा गंभीर परिणाम होण्याची शक्यता आहे. हवामान खात्याने २८ ऑक्टोबरसाठी विदर्भ-मराठवाड्यात यलो आणि ऑरेंज अलर्ट, तर विदर्भातील काही भागात रेड अलर्ट जारी केला आहे. दक्षिणेकडील राज्यांमध्ये सलग दुसऱ्या दिवशी ऑरेंज अलर्ट देण्यात आला आहे. 'मोथा' चक्रीवादळामुळे महाराष्ट्रात पाऊस कायम राहण्याची शक्यता आहे.

## महागुरुंनी केली ट्रोलर्सची बोलती बंद.! सचिन पिळगावकरांनी सतीश शाह यांचा अखेरचा 'तो' मेसेज दाखवला

गेल्या काही दिवसांपासून सिनेसृष्टीतून निधनाच्या बातम्या समोर येत आहेत. बॉलिवूड इंडस्ट्रीत कॉमेडी कलाकारांमध्ये ज्यांचे नाव वरच्या स्थानी घेतले जात होते, ते ज्येष्ठ अभिनेते सतीश शाह यांचे वयाच्या ७४ व्या वर्षी निधन झाले. त्यांच्या निधनाच्या वृत्ताने सिनेसृष्टीसह सर्वांनाच मोठा धक्का बसला आहे.



अचानक प्रकृती बिघडल्याने त्यांना हिंदुजा रुग्णालयात दाखल करण्यात आले. मात्र, मूर्खपिंड निकामी झाल्याने त्यांची प्राणज्योत मालवली. त्यांच्या निधनाने सर्वजण हळहळ व्यक्त करत आहेत. सतीश शाह आणि मराठी सिनेसृष्टीतील ज्येष्ठ अभिनेते सचिन पिळगावकर यांची घट्ट मैत्री होती. मित्राच्या अकाली जाण्याने सचिन यांना मोठा धक्का बसला आहे. सतीश शाह यांच्या निधनानंतर 'न्यूज १८' ला सचिन पिळगावकर यांनी मुलाखत दिली. या मुलाखतीत त्यांनी आपल्या भावनांना वाट मोकळी करत सुप्रिया तीन दिवसांपूर्वी सतीश आणि मधूला भेटून आली होती. सतीशने कोणते तरी गाणे ऐकवले होते. त्यावर मधू आणि सुप्रिया नाचल्या होत्या, अशी आठवण सांगितली.

पुढे ते म्हणाले, सतीश आणि मी नेहमी बोलायचो. मेसेज करायचो. मला (२५ ऑक्टोबर २०२५) दुपारी १२ वाजून ५६ मिनिटांनी त्याचा मेसेज आला होता. त्यावेळी तो पूर्णपणे ठीक होता. त्याच्या निधनाची अचानक बातमी ऐकून मला मोठा धक्का बसला, असे सचिन पिळगावकर म्हणाले. ही गोष्ट बाहेर आल्यानंतर सोशल मीडियावर गोंधळ उडाला. काहींनी या घटनेला 'योगयोग' म्हटलं, तर काहींनी ट्रोलिंगला सुरुवात केली, प्रत्येकाच्याच शेवटच्या क्षणी सचिन पिळगावकरांनाच का आठवंत? असे जोक्स आणि मीम्स व्हायरल झाले. ट्रोलर्सना

उत्तर देण्यासाठी सचिन पिळगावकर यांनी स्वतःच फेसबुकवर सतीश शाह यांचा शेवटचा मेसेज शेअर केला. त्या मेसेजमध्ये लिहिलं होतं 'Because of my age, people often think I am mature. आणि मेसेज पाठवण्याची वेळ होती १२:५६ दुपारी म्हणजेच मृत्यूपूर्वी अवघ्या दोन तास आधी. सचिन यांनी लिहिलं, हा सतीश शाह यांनी मला काल पाठवलेला शेवटचा मेसेज आहे. त्यांचा आत्मा शांती लाभो. एवढं लिहितच लोक शांत झाले आणि सर्वांनी सतीश शाह यांच्या आठवणींना उजाळा दिला.

सतीश शाह यांनी १९७८ 'अरविंद देसाई' की अजीब दास्तां'मधून बॉलिवूडमध्ये पदार्पण केले. त्यानंतर त्यांच्या वाट्याला अनेक भूमिका आल्या, त्या सर्वच भूमिकांचे सोनं त्यांनी केले. सतीश शाह यांची 'साराभाई वर्सेस साराभाई' ही मालिका खूप गाजली होती. 'ओम शांती ओम', 'मैं हूँ ना' आणि 'जाने भी दो यारों' या सिनेमातील त्यांच्या भूमिकेने प्रेक्षकांना दखल घ्यायला भाग पाडले.

## यंदा कार्तिकी यात्रेनिमित्त जादा बसेस सोडण्यात येणार; मंत्री प्रताप सरनाईकांनी दिली माहिती

मुंबई : यंदा पंढरपूर येथे २ नोव्हेंबर रोजी संपन्न होणाऱ्या कार्तिकी एकादशी यात्रेसाठी भाविक- प्रवाशांच्या सोयीकरता राज्यभरातून एसटी महामंडळ तब्बल ११५० जादा बसेस सोडण्याचे नियोजन आहे, अशी माहिती परिवहन मंत्री प्रताप सरनाईक यांनी दिली. पंढरपूर येथील एसटी महामंडळाच्या 'चंद्रभागा' या यात्रा बसस्थानकावरून दिनांक २८ ऑक्टोबर ते ३ नोव्हेंबर दरम्यान कार्तिकी एकादशी यात्रेनिमित्त जादा बस वाहतूक केली जाणार आहे. या बसस्थानकावर १७ फलाट असून सुमारे १००० बसेस लावण्याची सुसज्ज पार्किंग व्यवस्था या ठिकाणी आहे. तसेच सर्व एसटी कर्मचारी व अधिकाऱ्यांच्या राहण्याची सोय देखील या बसस्थानकामध्ये करण्यात आली आहे. प्रत्यक्ष यात्रेच्या दिवशी एसटी बसेसमुळे वाहतूक कोंडी होऊ नये यासाठी चंद्रभागा बसस्थानकावर तब्बल १२० पेक्षा जास्त एसटी कर्मचारी उपस्थित राहणार आहेत. वाहन दुरुस्ती व देखभालीसाठी स्वतंत्र व्यवस्था करण्यात आली असून पंढरपूर शहराच्या बाहेर मार्गस्थ बिघाड वाहने दुरुस्त करण्यासाठी पथके



तैनात करण्यात येणार आहेत. गरोदर माता, व स्तनदा मातांसाठी बसस्थानकावर हिरकणी कक्षाची देखील व्यवस्था करण्यात आली आहे. गाव ते पंढरपूर थेट सेवा... यात्रा कालावधीमध्ये ४० पेक्षा जास्त प्रवाशांनी एकत्रित मागणी केल्यास आपल्या गावातून थेट पंढरपूरला जाण्यासाठी एसटी महामंडळाने बसेस उपलब्ध करून देण्याची तयारी दर्शवली आहे. विशेष म्हणजे या गट आरक्षणामध्ये ज्येष्ठ नागरिक व महिलांसाठी ५० टक्के व ७५ वर्षावरील ज्येष्ठ नागरिकांसाठी मोफत प्रवास करण्याची सुलवत लागू राहणार आहे. त्यामुळे प्रवासाची गैरसोय टाळण्यासाठी भाविक प्रवाशांनी येता -जाता आपल्या गावातून गट आरक्षण करावे, असे आवाहन प्रताप सरनाईक यांनी केले.

हे पत्र मालक, प्रकाशक, संपादक अशोक नामदेवराव हनवते यांचे करीता मुद्रक घोणे नरसिंह पांडुरंग यांनी मॅजिक पब्लिकेशन, शॉप नं.१०, मनपा शॉपींग कॉम्प्लेक्स, गांधी चौक, लातूर-४१३५१२ येथे छापून कार्यालय द्रोपत माय निवास खडक हनुमान मंदिर मिलिंद नगर लातूर ता. जि. लातूर ४१३५१२ येथे प्रकाशित केले.