

दैनिक लोकरक्षणाय

www.lokrakshanay.com | epaper.lokrakshanay.com | dainiklokrakshanay@gmail.com | + 91 97023 86118

• कार्यकारी संपादक- अनिकेत घनश्याम भंकाळ • वर्ष-०१, अंक-२७२ • पृष्ठे-०४ • ठाणे, रविवार, १७ मार्च २०२४ • RNI.REG. NO. MAHBIL/2023/86118 • रु.२/-

लोकसभा निवडणुकीच्या तारखांची घोषणा! एप्रिल, मे, जूनमध्ये मतदान

महाराष्ट्रात होणार पाच टप्प्यात निवडणुका- मुख्य निवडणूक आयुक्त



■ नवी दिल्ली, प्रगती शार्मा:

पार पडणार आहे. दे शात लोक सभा निवडणुकीच्या विषयावाच्यात असून केंद्रीय निवडणूक आयोगाने सात टप्प्यातील निवडणूक कांवळम आज जाहीर केला. त्यानुसार १९ एप्रिलपासून देशात लोकसभा निवडणूक होणार आहे. तर, १३ मे रोजी होणार्या चौथ्या टप्प्यातील प्रक्रियेती १२ जागांसाठी मतदान होईल. २० मे रोजी पाच टप्प्यातील मतदान होणार असून १३ जागांसाठी मतदान प्रक्रिया पार पडेल.

अरुणाचल प्रदेश, अंदमान-निकोबार, आंध्र प्रदेश, चंदीगढ, दादरा नगर हवेली, गोवा, गुजरात, हिमाचल प्रदेश, हरियाणा, केरळ, लक्षद्वीप, लडाख, मिजोराम, मेघालय, नागालँड, पुढुचेरी, सिक्किम, तमिलनाडू, पंजाब, तेलंगणा, उत्तराखण्ड आदी राज्यांत एका टप्प्यात मतदान प्रक्रिया पार पडेल.

► **पहिला टप्पा - १९ एप्रिल**
- रमेटेक, नागपूर, भंडारा-गोदावरी, गढचिरोली-चिमूर, चंद्रपूर

► **दुसरा टप्पा - २६ एप्रिल**
- बुलडाणा, अकोला, अमरावती, वर्धा, वतवताळ - वाशिंग, हिंगोली, नादेड, परंगांगी

► **तिसरा टप्पा - ७ मे - गवगड,** बारामती, धाराशाही, लातूर, सोलापूर, माढा, सांगली, सातारा, रत्नगिरी-सिंधुदुर्ग, कोल्हापूर, हातकणगल

► **चौथा टप्पा - १३ मे -**
- नंदूबार, जळगाव, रावर, जालना, छत्रपती संभाजीनगर, मापाळ, पुणे, शिरुर, अहमदनगर, शिरीं, बीड

► **पाचवा टप्पा - २० मे - धुळे,** दिंडोरी, नाशिक, पालघर, भिंवंडी, कल्याण, ठाणे, मुंबईल सह मतदारसंघ

► **मतमोजणी - ४ जून-**लोकसभेच्या निवडणुकोसह रोजी मतदान ५ जागांसाठी मतदान होईल. दुसऱ्यां टप्प्यातील मतदान

होणार आहेत. त्यानुसार, सिक्कीमच्या २२ जागांवर आणि अस्थाचल प्रदेशच्या ६० जागांवर १९ एप्रिल रोजी मतदान होणार आहे. तर, आंध्र प्रदेशच्या १७५ जागांसाठी १३ मे रोजी मतदान होईल. २० मे रोजी पाच टप्प्यातील मतदान होणार असून १३ जागांसाठी मतदान प्रक्रिया पार पडेल.

यंदाच्या निवडणुकीचं वैशिष्ट्य काय?

► देशात ९६ कोटी मतदार आहेत.

► ५ लाख मतदान केंद्र आहेत, १.५ कोटी निवडणूक कर्मचारी

► ५० लाख इव्हीप्स आहेत.
आतार्यंत ४०० विधानसभा

निवडणुकांज्ञानेतील आहेत. २६ राष्ट्रपती, उपराष्ट्रपती पदासाठी निवडणुकांज्ञाल्या आहेत. गेल्या वर्षभरात ११ विधानसभा निवडणूकांज्ञाल्या आहेत.

► १.८ कोटी नवमतदार आहेत जे पहिल्यांदा मतदान करणार आहेत.

► ८२ लाख मतदार ज्यांचे वय ८५ वर्षांपैकी जास्त आहे.

► ५ लाख मतदार आहेत ज्यांचे वय १०० वर्षांपैकी जास्त आहे.

► **पाचवा टप्पा - २० मे - धुळे,** दिंडोरी, नाशिक, पालघर, भिंवंडी, कल्याण, ठाणे, मुंबईल सह मतदारसंघ

► **मतमोजणी - ४ जून-**लोकसभेच्या निवडणुकोसह रोजी मतदान ५ जागांसाठी मतदान होईल. दुसऱ्यां टप्प्यातील मतदान

होणार आहे. त्यांच्या टप्प

पेस्ट्री
आरोग्यदायी सरबत

साहित्य : एक पिकलेला
पेरु, दोन चमचे साखर
(चवीनुसार), अर्धा इंच
अद्रकचा (आलं) तुळडा,
चवीनुसार मीठ, अर्धा चमचा
लिंबाचा रस, एक ते दोन कप
पाणी थंड पाणी

गुर्ती : पिकलेला
पेरु धुवून त्याची साल
काढावी. पेश्चा फोटो
करून खाल्यावत. यानंतर या
फोटो मिस्रसच्चा भाड्यात
टाकावात. सोबत अदक,
मीठ, लिंबाचा रस व एक
कप थंड पाणी टाकून मिस्रस
फिरवावे. हे सर्व मिश्रण गावून



मुलाच्या
सर्वांगीन विकासासाठी
त्यांचा आहार, देखेऱेव व
पोषक वातावरण आदी महत्वपूर्ण
गोष्टींची काळजी घ्यावी लागते. मात्र
याव्यातिरिक्त बाल तंदुशस्त राहावे म्हणून
वेळी मसाज लामदायी उसतो. मसाजमुळे
बेबी मसाजचे फायदे
माहीत आहेत का?

मुलांची हाडे तंदुशस्त होतात. शिवाय
मुलाच्या बुद्धीलाई चालाना मिळत
असते. लहान मुलाच्या मसाजचा भारतीय
आयुर्वेदातील उल्लेख

मसाजचे
फायदे-
मसाजमुळे



सूर्य देवाचा जन्म कसा झाला?



आहे. सूर्याला प्रतिदिन जल अर्पण केल्याने भक्ताला आध्यात्मिक लाभ प्राप्त होतो. सोबतच आरोग्य लाभी प्राप्त होतो. पण, काय तुम्हाला माहिनी आहे का सूर्य देवाचा जन्म कसा झाला होता. जगून घ्या सूर्य देवाचा जन्माची पौराणिक कथा. सूर्य देवाचा जन्माची पौराणिक कथा. पौराणिक कथेनुसार, पहिले हे संपूर्ण जगा प्रकाशरहित होत. त्यावेळी कमलयेनी ब्रह्माजी प्रकट झाले. त्याच्या मुखातून प्रथम शब्द अंत निघाला जो सूर्याच्या तेज रुपांनी सूर्य

आहे. सूर्याला प्रतिदिन जल अर्पण केल्याने भक्ताला आध्यात्मिक लाभ प्राप्त होतो. सोबतच आरोग्य लाभी प्राप्त होतो. पण, काय तुम्हाला माहिनी आहे का सूर्य देवाचा जन्म कसा झाला होता. जगून घ्या सूर्य देवाचा जन्माची पौराणिक कथा. सूर्य देवाचा जन्माची पौराणिक कथा. पौराणिक कथेनुसार, पहिले हे संपूर्ण जगा प्रकाशरहित होत. त्यावेळी कमलयेनी ब्रह्माजी प्रकट झाले. त्याच्या मुखातून प्रथम शब्द अंत निघाला जो सूर्याच्या तेज रुपांनी सूर्य

केवळ चुकल्यानेच नाती तुटतात असं नाही
तर बरीच नाती ही अहंकारानेसुद्धा तुटतात.

उन्हाळ्यात सोडा, पैकड ज्यूस वगळून केवळ प्या पाणी

वजन कमी होतं

हल्लीच्या

लाइफस्टाइलमध्ये सगळे वाढत

असलेल्या वजनामुळे प्रेरणान

असतात. असात वजन कमी

करण्यासाठी शुगर असलेले

पेय पदार्थ न पिता केवळ पाणी

पिणे योग्य ते रुले. याने अधिक

प्रमाणात कॉलरी बर्न होण्यात

मदत मिळेल.

च्यापच्य क्षमता वाढेल

केवळ पाणी पिण्याने

आपली च्यापच्य क्षमता

वाढेल आणि यामुळे ऊऱ्यें

स्टरेडेखील. म्हणून

नियंत्रित करण्यात मदत मिळेल.

अनावश्यक कॉलरी कमी

करण्यासाठी पाणी पीत राहावे.

विषारी पर्याप्त शरीरातून

बाहेर काढते

अधिक पाणी पिण्याने

शरीरातील विषारी पर्याप्त वाहेर

पडतात.

ज्यामुळे त्वचेचे

आरोग्य

उत्तम राहते आणि वय

वाढते तरी तारुण्य

टिकून राहते. या

व्यातिरिक्त अनेक

आजार हाय

ब्लड प्रेशर,

हृदयसंवर्धी

आजार आणि

अपचन सारखे

आजार होण्याचा थोका टळजो.

दिवसभर खेप पाणी घ्या. या

व्यातिरिक्त अधिक पाणी

पिण्याने आपल्याला ध्यान केंद्रित

करण्यात देखील मदत मिळेल.

खाण्यावर नियंत्रण

आपली डाटट घेल्यानंतरी

आपल्याला भूक जाणवत

असेल तर केवळ एक ग्लास

पाणी घ्यावे. याने वजन

नियंत्रित करण्यात मदत मिळेल.

अनावश्यक वाढेली गुणी

प्रमाणात कॉलरी बर्न होण्यात

मदत मिळेल.

च्यापच्य क्षमता वाढेल

केवळ एक ग्लास

पाणी घ्यावे.

प्रेशर वाढेली गुणी

प्रमाणात आढळत आणि

प्रेशर वाढेली गुणी

