सबसे 'तेज' ग्लोबल महातेज...!

ग्लोबल महातेज

स्वागत मूल्य १ रु.

https://epaper.globalmahatej.com/

वर्ष १ ले | अंक : ४५ | रविवार, दि. ९ नोव्हेंबर २०२५ | पाने : ४ | अमळनेर | किंमत : १ रु. | Email - globalmahatej@gmail.com

दिनविशेष

९ नोव्हेंबर

- राष्ट्रीय कायदेशीर सेवा दिन
- 'श्रीमद राजचंद्र' जैन तत्त्वज्ञानी, विद्वान, कवी यांचा जन्म.
- 'पंचानन माहेश्वरी' सपुष्प वनस्पतींतील पुनरुत्पादन क्रियेसंबंधी संशोधन करणारे वनस्पतीशास्त्रज्ञ यांचा जन्म.
- 'पं. चिंतामणी रघुनाथ व्यास' ख्यालगायक, गुरु व बंदिशकार यांचा जन्म.
- 'बाबूराव पेंढारकर' मराठी रंगभूमीचे खलनायक व चित्रपट अभिनेते यांचे निधन.
- 'केशवराव भोळे' सुप्रसिद्ध संगीत समीक्षक, संगीतकार, संगीत दिग्दर्शक व लेखक यांचे निधन.
- 'हर गोविंद खुराना' भारतीय-अमेरिकन नोबेल पारितोषिक विजेते यांचे निधन.
- 'के. आर. नारायणन' भारताचे १०वे राष्ट्रपती यांचे निधन.
- 'विनोद बिहारी वर्मा' मैथिली भाषेतील लेखक व कवी यांचे निधन.

गर्व से कहो स्वदेशी है हम...! स्वदेशी ही खरिदेंगे हम...!!

स्वातंत्र्यपूर्व संग्रामातील स्वदेशीची हाक आता पुन्हा देवू या. नवरात्रोत्सवात आपण आदिमाया आदिशक्तीचा जागर करतो त्याप्रमाणेच स्वदेशीचाही जागर करूया..! सच्च्या भारतीयांवर जेव्हा-जेव्हा परकीय आक्रमण होते तेंव्हा-तेंव्हा ते प्रचंड त्वेषाने पेटून उठतात...!! आता तीच वेळ येऊन ठेपली आहे...!!! जय भारत...! जय स्वदेशी...!!

महामार्ग, रुग्णालये, रेल्वे स्थानकांवरील भटके कुत्रे हटवा

सर्वोच्च न्यायालयाकडून संबंधित प्रशासनांच्या अधिकाऱ्यांना आदेश

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

शैक्षणिक संस्था, रुग्णालये, बसथांबा आणि रेल्वेस्थानके अशा संस्थात्मक क्षेत्रातील भटक्या कुत्र्यांच्या हल्ल्यांमधील घटना चिंताजनक आहे. अशा ठिकाणांहून भटक्या कुत्र्यांना हटवून नियोजित निवारा केंद्रांमध्ये स्थलांतरित करण्याचे आदेश सर्वोच्च न्यायालयाने शुक्रवार, दि. ६ नोव्हेंबर २०२५ रोजी संबंधित प्रशासनांना दिले.

(छायाचित्र: रजनीकांत पाटील)

तसेच महामार्ग आणि द्रुतगती मार्गांवरून भटक्या प्राण्यांना हटविण्याचे आदेशही राष्ट्रीय महामार्ग प्राधिकरणासह (एनएचएआय) संबंधित अधिकाऱ्यांना न्यायालयाने दिले.

राजधानी दिल्लीत भटक्या कुत्र्यांच्या चाव्यामुळे विशेषतः मुलांमध्ये रेबीज होण्याबाबतच्या वृत्तावरून २८ जुलै रोजी स्वतःहून दाखल केलेल्या याचिकेची सुनावणी सर्वोच्च न्यायालयात सुरू आहे. या प्रकरणात सर्व राज्य आणि केंद्रशासित प्रदेशांना पक्षकार बनविण्याचे निर्देश न्यायालयाने दिले आहेत. शुक्रवारी न्यायमूर्ती विक्रम नाथ, संदीप मेहता आणि एन. व्ही. अंजारिया या तीन न्यायाधीशांच्या विशेष खंडपीठांसमोर या प्रकरणाची सुनावणी झाली. यावेळी भटक्या कुत्र्यांबाबत अनेक आदेश खंडपीठाने दिले. राज्य आणि केंद्रशासित प्रदेशांनी त्यांच्या संबंधित स्थानिक किंवा महापालिका अधिकाऱ्याद्वारे अशा संस्थांचा आढावा घ्यावा. भटक्या कुत्र्यांना प्रतिबंध करण्यासाठी पुरेसे कुंपण, भिंती, दरवाजे आणि इतर संरचनात्मक किंवा उपाय योजना राबविले आहेत की नाही याची खात्री संबंधित संस्थांच्या प्रशासकीय प्रमुखांनी करावी. या सर्व सुरक्षात्मक बाबी शक्य तितक्या लवकर आणि आठ आठवड्यांच्या आत पूर्ण कराव्यात, असेही आदेशात न्यायालयाने म्हटले आहे.

सर्वोच्च न्यायालयाच्या आदेशात काय?

- राज्य, राष्ट्रीय महामार्ग आणि द्रुतगती मार्गांवरील गुरे-ढोरे आणि इतर प्राण्यांना हटवावे.
- शैक्षणिक संस्था, रुग्णालये, रेल्वे स्थानकांतील कुत्र्यांना त्वरित निवारा केंद्रात स्थलांतरित करावे.
- सरकारी-खासगी रुग्णालयांनी रेबीज विरोधी लस आणि इम्युनोग्लोबिनचा पुरेसा साठा ठेवावा.
- प्राण्यांभोवतीचे वर्तन, चावल्यास प्रथमोपचार आणि तत्काळ तक्रार करण्याबाबत शैक्षणिक संस्थांनी जागरूकता करावी.
- कुत्र्यांना रोखण्यासाठी संस्थांनी पुरेसे कुंपण, भिंती, दरवाजे उभारावे.

विवाहितेचा छळ, पाच जणांविरुद्ध गुन्हा दाखल

अमळनेर- येथील पिडित विवाहितेने तिचा पती अम्मार अली युनुस अली सय्यद (रा. चोपडा), सासरा युनुस अली सय्यद, सासु नसिनबी, नणंद तरन्नुमबी रहिम शेख (वापी) व तबस्सुम बाबू शेख (शिरपूर) यांनी वापी येथे फ्लॅट घेण्यासाठी पाच लाखांची मागणी पूर्ण न केल्याने अमळनेर येथे येऊन फिर्यादीसह तिच्या आई- वडिलांना शिविगाळ व जबर मारहाण केली. सुदैवाने परिसरातील लोकांनी मध्यस्थी करुन तिला होत असलेली जबर मारहाण थांबविली होती. त्यामुळे फिर्यादीने जळगाव येथील महिला दक्षता समितीकडे तक्रार केली होती. मात्र, सासरची मंडळी तेथे गैरहजर राहिल्याने तीने येथील पोलीस ठाण्यात गुन्हा दाखल केला आहे.

दाखल अधिकारी पोलिस हेड कॉन्स्टेबर संदेश पाटील यांनी फिर्याद नोंदविली आहे. हवालदार प्रमोद पाटील तपास करीत आहेत.

भावी नगरसेवकांची तिकिट मिळविण्यासाठी लगबग

राष्ट्रवादी काँग्रेस, शविआ, भाजपने घेतल्या इच्छुकांच्या मुलाखती

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर- पालिकेच्या आगामी निवडणुकीच्या पार्श्वभूमीवर नगरसेवक पदासाठी इच्छुक उमेदवारांच्या आज राष्ट्रवादी काँग्रेस व शहर विकास आघाडी आणि भाजपने मुलाखती घेतल्या. शिवसेना शिंदे गटाकडून मात्र उमेदवार निवडीबाबत अद्याप कोणत्याही हालचाली झालेल्या नाहीत. भाजपने नगराध्यक्ष पदासाठी इच्छुक उमेदवारांच्या शनिवार, दि. ८ नोव्हेंबर रोजीच मुलाखती घेतल्या. तर राष्ट्रवादी काँग्रेस नगराध्यक्षपदासाठी इच्छुक उमेदवारांच्या रविवार, दि. ९ नोव्हेंबर रोजी मुलाखती घेणार आहे.

एखाद- दुसरा अपवाद वगळता सर्वांनाच कोणत्या तरी सक्षम पॅनल तथा पक्षातर्फेच निवडणूक लढवायची आहे. एक-दोन जणांनी मात्र आधीपासूनच अपक्ष लढायची मानसिकता ठेवली आहे.

जवळपास सर्वच उमेदवारांना असे वाटते, की त्यांच्या विजयाचे गणित सोपे व्हावे यासाठी राष्ट्रवादी काँग्रेस आणि भाजपची युती व्हावी. अमळनेर विधानसभा मतदारसंघात राष्ट्रवादी काँग्रेस आणि भाजप यांच्यात पक्ष पातळीवर आणि नेत्यांमध्ये कोणतेही मतभेद नाहीत. त्यामुळेच जवळपास सर्वच इच्छुक उमेदवार दोन्ही पक्षांच्या एकत्रिकरणाची आशा बाळगुन आहेत.

आज १८ प्रभागांच्या ३६ जागांसाठी मुलाखती झाल्या. काही इच्छुक उमेदवारांनी राष्ट्रवादी काँग्रेस आणि भाजप या दोन्ही पक्षाकडे जाऊन उमेदवारी मागितली आहे. त्यासाठी त्यांनी दोन्हीकडे मुलाखतीही दिल्या आहेत.

भाजपतर्फे मुलाखती

भाजपतर्फे दुपारी १२ वाजेपासून स्वामी विवेकानंद इंग्लिश स्कूलमध्ये उमेदवारांच्या मुलाखती घेण्यात आल्या. जिल्ह्याचे निवडणूक प्रभारी व वस्त्रोद्योग मंत्री ना. संजय सावकारे, खासदार स्मिताताई वाघ व तालुका निवडणूक प्रमुख पोपटतात्या भोळे यांची प्रमुख उपस्थिती होती. सुमारे ९६ जणांनी यावेळी मुलाखती दिल्या. त्यात नगरसेवक पदासाठीचे ९२ तर नगराध्यक्ष पदासाठीचे ४ इच्छुक उमेदवार होते.

वस्त्रोद्योग मंत्री ना. संजय सावकारे यांनी सांगितले, की अमळनेरच्या सर्वांगीण विकासासाठी भाजपचे उमेदवार प्रामाणिकपणे काम करतील. जनता विकासाच्या राजकारणावर विश्वास ठेवते. हा विश्वास जपण्याची जबाबदारी आपली आहे. खासदार स्मिताताई वाघ यांनी सांगितले, की पालिका निवडणूक ही संघटनशक्तीची आणि कार्यकर्त्यांच्या निष्ठेची परीक्षा आहे. जनतेचा विश्वास व कार्यकर्त्यांच्या बळावर आपला विजय निश्चित आहे. याप्रसंगी भाजपचे जिल्हा उपाध्यक्ष लालचंद सैनानी, निरज अग्रवाल, मंडल अध्यक्ष योगेश महाजन, डॉ. अनिल शिंदे, जिजाबराव पाटील, राहुल पाटील, बाळासाहेब पाटील, शितल देशमुख आणि श्याम पाटील यांचा कोअर कमिटीत समावेश होता.

राष्ट्रवादी काँग्रेस

राष्ट्रवादी काँग्रेसतर्फे आमदार अनिलदादा पाटील व माजी आमदार कृषिभूषण साहेबरावदादा पाटील आणि कोअर कमिटीने १२९ नगरसेवक पदासाठीच्या इच्छुक उमेदवारांच्या मुलाखती घेतल्या. सकाळी १० वाजेपासून सुरु झालेल्या मुलाखती रात्री साडे सात वाजेपर्यंत सुरू होत्या. मुलाखत स्थळी इच्छुक उमेदवार व त्यांच्या कार्यकर्त्यांची मोठी गर्दी होती. यावेळी निवड समितीने सूक्ष्म प्रश्नावली विचारुन उमेदवारांची चाचपणी केली. उमेदवारी नाही मिळाली तरी बंडखोरी करणार नाही, असेच जवळपास सर्वांनीच सांगितले. उमेदवार निवडीचे सर्वाधिकार कोअर कमिटीला देण्यात आले. जात, धर्म आणि श्रीमंतीऐवजी उमेदवारांचे चारित्र्य, विकासाबाबतची दूरदृष्टी, सेवाभाव, शिक्षण, अनुभव, मतदारांचा पाठिंबा यावर अधिक भर देण्यात आला.

सूर्य नमस्कार घाला आणि फिट व्हा!

...पान २ वर

विजय देवरकोंडासोबतच्या साखरपुड्यावर रश्मिका मंदानाने प्रथमच केले भाष्य

...पान २ वर

जेथे प्रभू श्रीरामचंद्र तेथे श्रीहनुमंतजी...

...पान ४ वर

सर्वाधिक सोने उत्पादन करणारे १० देश कोणते?

'या' देशात होते सर्वाधिक सोन्याचे उत्पादन!

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

जगभरातील सोने उत्पादनात चीनने पुन्हा आघाडी घेतली आहे. त्या पाठोपाठ रशिया दुसरा, तर तिसरा ऑस्ट्रेलिया आहे. चला, तर जाणून घेऊ जगातील सर्वाधिक सोने उत्पादक १० देश.

चीनने पुन्हा एकदा जगातील सर्वात मोठा सोने उत्पादक देश म्हणून आपले स्थान कायम ठेवले आहे. सुमारे ३८०. २ टन सोने उत्पादन करून चीनचा जगाच्या एकूण सोन्याच्या साठ्यात मोठा वाटा आहे. रशिया ३३० टनाहून अधिक उत्पादनासह रशिया दुसऱ्या क्रमांकावर आहे. सायबीरिया आणि पूर्वेकडील भागातील खाणींमुळे रशियाची जागतिक सोने बाजारात महत्त्वाची भूमिका आहे. ऑस्ट्रेलिया २८४ टन उत्पादन करुन तिसऱ्या स्थानावर आहे. वेस्टर्न ऑस्ट्रेलियातील खाणी देशाच्या अर्थव्यवस्थेचा कणा मानल्या जातात. कॅनेडा २०२ टनांहून अधिक उत्पादनात चौथ्या स्थानी आहे. क्युबेक आणि युकोन या प्रांतांमध्ये आधुनिक तंत्रज्ञानाच्या मदतीने सोने उत्पादन वाढत आहे. अमेरिका १५८ टन सोने उत्पादनात पाचव्या स्थानावर आहे. या देशाच्या उत्पादनात नेव्हाडा राज्याचा ७५ टक्केहून अधिक वाटा आहे. आफ्रिका १४०. ६ टन उत्पादन करुन घाना आफ्रिकेतील सर्वात मोठा सोने उत्पादक देश आहे. या देशाची अर्थव्यवस्था सोन्यावर मोठ्या प्रमाणात अवलंबून आहे. मेक्सिको १४०. ३ टन उत्पादन करुन सातव्या स्थानावर आहे. सोनोर आणि झाकाटेकस प्रदेशांमधील खाणी या देशाच्या सोने उत्खननाचे केंद्र आहेत. इंडोनेशिया १४०. १ टन सोने उत्पादनात आठव्या क्रमांकावर आहे. पेरू १३६. ९ टन उत्पादनात नवव्या स्थानावर आहे. मात्र, अवैध उत्खनन आणि पर्यावरणीय नुकसान ही चिंतेची बाब आहे. उझबेकिस्तान १२९ टन सोने उत्पादनात दहाव्या स्थानावर आहे.

गलवाडे रस्ता बनला 'कचरा हब'

धार्मिक स्थळांनाही घाणीचा विळखा

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर- येथील गलवाडे रस्त्यावरील प्रतापनगर, श्रद्धा नगर, मिलचाळ परिसरात कचऱ्याचे मोठे साम्राज्य आहे. जणू हा परिसर कचरा हबच बनला की काय? असा प्रश्न नागरिक उपस्थित करीत आहेत. परिसरातील धार्मिक स्थळांनाही घाणीचा विळखा आहे. स्वच्छ भारत मोहिमेचा फज्जा उडाला आहे. याकडे पालिका प्रशासनाने लक्ष देणे गजेचे आहे.

गलवाडे रस्त्यावरील सार्वजनिक स्वच्छतागृहांची स्थिती दयनीय झाली आहे. किळसवाण्या स्वच्छतागृहांमुळे नागरिकांमध्ये संताप व्यक्त होत आहे. शहरात ठिकठिकाणी स्वच्छ भारत अभियानाचे फलक, पोस्टर व घोषवाक्ये झळकतात. मात्र, स्वच्छतेचा लवलेशही दिसून येत नाही.श्रद्धा नगर येथील स्वच्छतागृहासमोर प्रचंड प्रमाणात कचऱ्याचे ढिग साचले आहेत. उघड्यावर पडलेले प्लॅस्टिक, कुजलेले अन्न, वाढलेली काटेरी झाडेझुडपांमुळे परिसर विद्रूप बनला आहे. पालिकेकडून नियमित स्वच्छता केली जात नाही. मोकाट जनावरांचा मुक्त संचार असतो. यामुळे हा कचरा रस्त्यावर आलेला आहे. दुर्गंधीमुळे परिसरातील नागरिकांचे आरोग्य धोक्यात आहे. स्वच्छतागृहांमध्ये पाण्याचीही सोय नाही. काही ठिकाणी शौचालयातील भांडी फुटलेली आहेत. बेसिनचे नळ तुटलेले आहेत. परिसरातील पथदिवेही बंद पडलेले आहेत. उड्डाणपूला खाली असलेले प्रसाधनगृहाचीही दयनीय अवस्था झाली आहे. गटारींमध्ये पाणी साचलेले आहे. स्वच्छ भारत अभियान केवळ फलकांपुरते मर्यादित राहिले आहे.

(छायाचित्र: विशाल पाटील)

महाराष्ट्रात थंडीचा जोर वाढला; जळगावचे तापमान १२.६ अंशांवर

बदलत्या हवामानामुळे आरोग्यासह पिकांवर परिणाम होण्याची शक्यता

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

महाराष्ट्रात थंडीचा जोर वाढला आहे. शुक्रवार, दि. ७ नोव्हेंबर रोजी जळगाव जिल्ह्यात महाराष्ट्रातील सर्वाधिक कमी तापमानाची नोंद झाली आहे. त्यानुसार जळगाव जिल्ह्याचे तापमान १२.६ अंश सेल्सिअस नोंदविले गेले. हवामान विभागाच्या माहितीनुसार उत्तरेकडील शीतलहरी मोठ्या प्रमाणात काही दिवसांपासून वाहत आहेत. त्या आणखी सक्रिय झाल्यामुळे आगामी काळात थंडीचा कडाका वाढण्याची शक्यता आहे.

उत्तर भारतातून महाराष्ट्रात शीतलहरी वेगाने येत आहेत. त्यामुळे महाराष्ट्रातील बहुतांश भाग थंडीने गारठू लागला आहे. शुक्रवारी अनेक ठिकाणी तापमानाचा पारा खाली घसरल्याचे दिसून आले. विशेषतः उत्तर महाराष्ट्रात थंडीचा प्रभाव अधिक जाणवायला लागला असून, पुढील काही दिवसांत संपूर्ण महाराष्ट्रात तापमान आणखी २ ते ३ अंशांनी घसरण्याचा अंदाज वर्तविण्यात आला आहे. कोकण, मध्य महाराष्ट्र, मराठवाड्यातही हिवाळा जाणवू लागेल. त्यामुळे नागरिकांनी आणि विशेष करून शेतकऱ्यांनी योग्य ती काळजी घेण्याचे आवाहन प्रशासनाकडून केले जात आहे. या बदलत्या हवामानाचा परिणाम आरोग्यावर आणि पिकांवर होण्याची शक्यताही तज्ज्ञांकडून व्यक्त होत आहे.

महाराष्ट्रात थंडीचा अधिक जोर कुठे?

- जळगाव : १२.६ अंश सेल्सिअस
- अमरावती : १३.१ अंश सेल्सिअस
- महाबळेश्वर : १३.८ अंश सेल्सिअस
- नाशिक : १४.२ अंश सेल्सिअस
- छत्रपती संभाजीनगर १४.३ : अंश सेल्सिअस
- अहिल्यानगर : १४.६ अंश सेल्सिअस
- पुणे : १५.९ अंश सेल्सिअस
- कोल्हापूर : १९.६ अंश सेल्सिअस

रब्बी पिकांसाठी अनुकूल वातावरण

अवकाळी पावसामुळे खरीप पिकांचे नुकसान झाले आहे. मात्र, तरीही आता स्थिर आणि कोरड्या हवामानामुळे रब्बी पेरणीसाठी योग्य परिस्थिती निर्माण होत आहे. गहू, हरभरा, ज्वारी, मेथी, कांदा आणि मटार अशी थंड हवामानात वाढणारी पिके घेण्यासाठी ही वेळ पोषक मानली जाते. सध्या जमिनीत पुरेसा ओलावा असल्याने बीज उगवणीसाठी अनुकूल स्थिती निर्माण झाली आहे.

मसाला पान

साप नसलेले भारतातील एकमेव राज्य कोणते?

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

साप हा पृथ्वीवरील सर्वांत विषारी प्राण्यांपैकी एक आहे. सापाला नुसते पाहिले तरी लोकांना घाम फुटतो.

विषारी प्रजाती

भारतात सापांच्या अनेक प्रजाती आढळतात. परंतु त्यापैकी काही मोजक्याच विषारी आहेत.

साप नसलेले राज्य

तुम्हाला हे जाणून आश्चर्य वाटेल, की भारतात असे एक राज्य आहे जेथे एकही साप नाही.

लक्षद्वीप

खरेतर आपण लक्षद्वीपबद्दल बोलत आहोत. जो भारताचा केंद्रशासित प्रदेश आहे. ३६ लहान बेटे असलेले लक्षद्वीप हे भारतातील एकमेव राज्य आहे जेथे साप आढळत नाहीत.

कुत्रेमुक्त राज्य

हे लक्षात घेण्यासारखे आहे, की लक्षद्वीप हे केवळ सर्पमुक्त राज्य नव्हे, तर कुत्रेमुक्त राज्यही आहे. येथील प्रशासन साप आणि कुत्रामुक्त राज्य राखण्यात मोठी मदत करते.

कडक नियम

लक्षद्वीपला भेट देणाऱ्या पर्यटकांना त्यांच्यासोबत कुत्रे आणण्याची देखील परवानगी नाही. येथे कावळ्यासारखे पक्षी मुबलक प्रमाणात आढळतात.

मानव वस्ती

प्राप्त माहितीनुसार लक्षद्वीपमध्ये ३६ बेटे आहेत. परंतु त्यापैकी फक्त १० बेटांवरच मानव वस्ती आहे.

समुद्री गाय

लक्षद्वीप बेटांवर सिरेनिया किंवा ‘ समुद्री गाय ’ आढळते. पण हा प्राणी नामशेष होण्याच्या मार्गावर आहे.

सूर्य नमस्कार घाला आणि फिट व्हा!

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

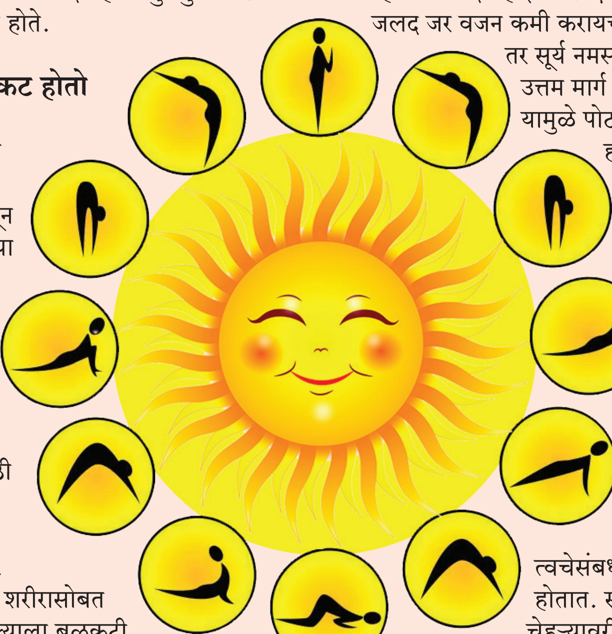
सूर्य नमस्कार हा एक संपूर्ण व्यायाम आहे. यामध्ये पायाच्या बोटांपासून डोक्यापर्यंत प्रत्येक अवयवाला फायदा मिळतो. १२ आसने आणि १० अवयवांच्या मदतीने केल्या जाणाऱ्या या आसनामुळे अनेक आरोग्यदायी फायदे मिळतात. शिवाय तणाव दूर होण्यासही मदत होते. नियमितपणे केवळ १०-१५ मिनिटे किंवा केवळ ११ सूर्यनमस्कार योग्यरित्या केल्याने अनेक आरोग्याच्या समस्या दूर होऊन शरीराला अनेक फायदे मिळतील. इतर व्यायाम किंवा योगा करण्याचीही आवश्यकता भासणार नाही. तेव्हा जाणून घेऊया सूर्य नमस्काराचे फायदे.

पचन सुधारते

नियमित सूर्य नमस्कार केल्याने पचनसंस्थेचे कार्य सुधारण्यास मदत होते. तसेच पचनसंस्थेत रक्तप्रवाह वाढण्यास मदत होते. सूर्य नमस्कारामुळे आतड्यांचे कार्य देखील सुधारते. तसेच गॅस, बद्धकोष्ठता आणि पोटाच्या समस्या दूर करण्यासाठी सूर्य नमस्कार फायदेशीर आहेत.

शरीर डिटॉक्स करण्यास मदत

सूर्य नमस्कार करताना योग्यरित्या श्वासोच्छवास घेणे गरजेचे आहे. यामुळे आसन करताना हवा फुफ्फुसापर्यंत पोहोचते. परिणामी रक्तामध्ये ऑक्सिजनचा पुरवठा वाढतो आणि शरीरातील कार्बन डॉक्साईड आणि इतर विषारी वायू बाहेर पडण्यास मदत होते. फुफ्फुस निरोगी राहण्यास मदत होते.



मणका बळकट होतो

अलीकडे कार्यालयातील एकाच जागी तासन्तास बसून केल्या जाणाऱ्या कामांमुळे पाठीच्या कण्याचे अनेक आजार उद्भवू लागले आहेत. यासाठी सूर्य नमस्कार हे एक उत्तम योगासन आहे. ज्यामुळे संपूर्ण शरीरासोबत पाठीच्या मणक्याला बळकटी मिळते. सूर्य नमस्कार घालताना संपूर्ण शरीराचे स्ट्रेचिंग होत असल्याने स्नायू आणि लिगामेंट देखील मजबूत होतात. तसेच कंबरही लवचिक होते.

पोट आणि वजन कमी हाईल

नियमित सूर्य नमस्कार घातल्याने वजन कमी होण्यास मदत होईल. डाएटिंगहून अधिक जलद जर वजन कमी करायचे असेल, तर सूर्य नमस्कार हा एक उत्तम मार्ग आहे. शिवाय यामुळे पोटाची चरबी कमी होण्यासही मदत होईल.

ग्लोइंग त्वचा

दररोज सूर्य नमस्कार घातल्याने रक्ताभिसरण सुधारल्याने त्वचेवर चमक येते. तसेच त्वचेसंबधी समस्या दूर होतात. सूर्य नमस्कारामुळे चेहऱ्यावरील सुरकुत्या कमी होऊन तुम्ही तरुण दिसू लागता. तरुण दिसण्यासाठी नियमित ११ सूर्य नमस्कार घालणे फायदेशीर ठरू शकते.

मानसिक आरोग्य सुधारते

सध्याच्या ताणतणावपूर्ण जीवनात मानसिक आरोग्य जपण्यासाठी सूर्य नमस्कार फायद्याचे आहेत. सूर्य नमस्कारांमुळे नर्वस सिस्टीम आणि स्मरणशक्ती सक्षम होण्यास मदत होते. सकाळी सूर्य नमस्कार घातल्याने चिंता आणि तणाव दूर होऊन मानसिक आरोग्य चांगले राहते.

मासिक पाळीतील समस्या

नियमित सूर्य नमस्कारामुळे अनियमित पाळीची समस्या दूर होईल. सूर्य नमस्कारामुळे पोटाचे स्नायू मजबूत झाल्याने मासिक पाळीमध्ये होणाऱ्या वेदना कमी होतात. तसेच यामुळे ब्लड फ्लो कमी होण्यासही मदत होते.

इतर फायदे

या काही महत्त्वाच्या फायद्यासोबतच सूर्य नमस्कारामुळे शरीर लवचिक होण्यास मदत होते. तसेच रोगप्रतिकारक शक्ती वाढण्यासाठी, थायरॉइड्चा समस्या दूर करण्यासाठी सूर्य नमस्कार फायदेशीर ठरते.

या व्यक्तींनी सूर्य नमस्कार घालू नये

* गर्भवती महिलांनी सूर्य नमस्कार घालू नये.
* हार्निया आणि उच्च रक्तदाब असलेल्या व्यक्ती
* पाठीचे दुखणे किंवा इतर समस्या असेल्या व्यक्तींनी डॉक्टरांच्या सल्ल्याने किंवा तज्ज्ञांच्या सल्ल्याने सूर्य नमस्कार घालावेत.

सक्सेस स्टोरी मेहनत की मिसाल...

पूजा ने घर से शुरू किया काम, बदली ३० महिलाओं की जिंदगी!

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

उत्तर प्रदेश के कौशांबी जिले के घटमापुर गांव की पूजा सखी अभी ग्रामीण महिलाओं के लिए प्रेरणा की प्रतीक बन चुकी हैं। गरीब परिवार से ताल्लुक रखने वाली पूजा ने अपनी मेहनत और लगन से न केवल अपनी जिंदगी संवारी, बल्कि ३० अन्य महिलाओं को आत्मनिर्भर बनाने का रास्ता दिखाया। उत्तर प्रदेश राज्य ग्रामीण आजीविका मिशन के तहत प्रशिक्षण लेकर उन्होंने हार्पिक, साबुन और वॉशिंग पाउडर जैसे रोजमर्रा के उत्पाद बनाने का काम शुरू किया। इस पहल से वे न सिर्फ अपनी आजीविका चला रही हैं, बल्कि गांव की अन्य महिलाओं को भी रोजगार दे रही हैं।

३० महिलाओं को आत्मनिर्भरता का रास्ता

पूजा ने अपने साथ लगभग ३० महिलाओं को जोड़कर उन्हें उत्पाद बनाने का प्रशिक्षण दिया। ये महिलाएं अब समूह में काम करती हैं और आर्थिक रूप से सशक्त हो रही हैं। पूजा कहती हैं, ‘ मैं महिलाओं को यही कहती हूँ कि किसी से पैसे मांगने की नौबत न आए। मेहनत करें और अपना भविष्य खुद बनाएं ’। इस काम ने न केवल उनकी आर्थिक स्थिति सुधारी, बल्कि आत्मविश्वास भी बढ़ाया।

साधारण पैकेजिंग, बड़ा सपना

फिलहाल पूजा अपने उत्पादों को बिना लेबल के, साधारण कागज में पैक करके स्थानीय स्तर पर बेचती हैं। ये सामान गांव और आसपास के इलाकों में बिकता है। उनका सपना है कि भविष्य में अपने उत्पादों को ब्रांड नाम और आकर्षक पैकेजिंग के साथ बड़े बाजार में उतारें।

महिलाओं का बदला जीवन

पूजा से जुड़ी महिलाओं का कहना है कि इस काम ने उनके जीवन में बड़ा बदलाव लाया है। घर की जिम्मेदारियों के साथ-साथ वे अब आर्थिक रूप से स्वतंत्र हो रही हैं। इस पहल ने उन्हें आत्मनिर्भरता का हौसला दिया, और वे इसे आगे भी जारी रखना चाहती हैं। पूजा सखी की कहानी साबित करती है कि सीमित साधनों में भी मेहनत और लगन से बड़ा बदलाव लाया जा सकता है। उनकी यह पहल उन सभी महिलाओं के लिए प्रेरणा है जो आत्मनिर्भर बनने का सपना देख रही हैं। पूजा ने न केवल अपनी, बल्कि 30 अन्य महिलाओं की जिंदगी को नई दिशा दी है।

मॅरेथॉन कधी आणि कशी सुरू झाली?

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

मॅरेथॉन शर्यतीबद्दल आपण ऐकले असेलच. त्यात अनेक सहभागी एकाच वेळी धावतात. शेवटच्या टप्प्यावर पोहोचण्यासाठी लांब अंतर कापतात.

मनोरंजक कहाणी

या शर्यतीला मॅरेथॉन का म्हणतात, याचा तुम्ही कधी विचार केला आहे का? त्यामागे एक अतिशय मनोरंजक कहाणी आहे. जी तुम्हाला आश्चर्यचकित करेल.

मॅरेथॉनची सुरूवात

मॅरेथॉन नावामागे एक रंजक कथा आहे. मॅरेथॉनची सुरूवात ४९० पूर्वी झाली. ग्रीसमधील किनारी मैदानी मॅरेथॉन हे ग्रीक आणि पर्शियन सैन्यांमधील युद्धाचे ठिकाण होते.

पर्शियन लोकांना पराभूत

एका लहान ग्रीक सैन्याने पर्शियन लोकांना पराभूत केले. ही आनंदाची बातमी देण्यासाठी फिडिप्पीड्स नावाच्या एका सैनिकाला ग्रीसला पाठविण्यात आले.

अथेन्स

मॅरेथॉनपासून अथेन्सपर्यंतचे एकूण अंतर ४० किलोमीटर होते, जे फिडिप्पीड्सने धावून पूर्ण केले. या काळात फिडिप्पीड्सने त्याचे चिलखत आणि कानातलेही काढले.

नैनिकामेन

तो पोहोचेपर्यंत अत्यंत थकलेला आणि रक्ताने माखलेला होता. त्याने फक्त एकच शब्द उच्चारला, ‘ नैनिकामेन ’, ज्याचा ग्रीक भाषेत अर्थ ‘आम्ही जिंकलो.’

फिडिप्पीड्स

या विजयाची घोषणा केल्यानंतर लगेचच फिडिप्पीड्सचा मृत्यू झाला. ही कहाणी नंतर आधुनिक मॅरेथॉनसाठी प्रेरणा बनली.

ऑलिम्पिक

या कथेला कोणताही ठोस पुरावा नसला, तरी १८९६ मध्ये जेव्हा आधुनिक ऑलिम्पिक सुरू झाले तेव्हा फ्रेंच विद्वान मिशेल ब्रेल यांनी या कथेला आदरांजली वाहणारी एक शर्यत प्रस्तावित केली.

पियरे डी कुबर्टिन

ऑलिम्पिकचे संस्थापक पियरे डी कुबर्टिन या कल्पनेने प्रभावित झाले. त्यांनी ती स्वीकारली. ज्यामुळे अथेन्समध्ये पहिले ऑलिम्पिक मॅरेथॉन झाले.

अंतर ४० कि.मी.

मॅरेथॉनच्या कथेने प्रेरित होऊन या स्पर्धेचे एकूण अंतर ४० कि.मी. निश्चित करण्यात आले. तरीही अंतर निश्चित केले गेले नाही.

भूप्रदेश

वेगवेगळ्या ठिकाणच्या रस्त्यांच्या आणि भूप्रदेशाच्या परिस्थितीनुसार ते कधी-कधी ३८ कि.मी., तर कधी-कधी दुसरे काहीतरी बदलले जात असे.

अंतिम रेषा

१९०८ मध्ये लंडन ऑलिम्पिक आले. आयोजकांना ही शर्यत राजघराण्यासाठी खास बनवायची होती. या शर्यतीची अंतिम रेषा राजघराण्यासमोरच संपवायची होती.

व्हाईट सिटी स्टेडियम

त्यामुळेच ही शर्यत विंडसर कॅसलपासून सुरू होऊन व्हाईट सिटी स्टेडियमवर संपेल, असा निर्णय घेण्यात आला. म्हणून हे अंतर ४० वरून ४२.१९५ कि.मी. पर्यंत वाढविण्यात आले.

घरात मांजर पाळण्याचे फायदे आणि तोटे

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

काही जणांना मांजर पाळायची प्रचंड इच्छा असते. मात्र घरातील इतर सदस्य यासाठी परवानगी देत नाहीत. जगात मांजरप्रेमींची संख्या खूप मोठी आहे. मांजरांना आवडणारे अनेक जण त्यांना मोठ्या हौशीने पाळतात. त्यांच्यासोबतचा आनंदही घेतात. परंतु मांजर पाळण्याच्या निर्णयापूर्वी त्याचे फायदे आणि तोटे समजून घेणे अतिशय महत्त्वाचे आहे. चला, त्याबद्दल थोडक्यात जाणून घेऊया.

मांजर पाळण्याचे फायदे

मांजरीसोबत वेळ घालविणे हा तणाव कमी करण्याचा एक उत्तम मार्ग आहे. अभ्यासानुसार मांजरांच्या सहवासामुळे शरीरातील तणावकारक हार्मोन कॉर्टिसोलची पातळी कमी होते. आनंद देणारे सेरोटोनीन हे संप्रेरक वाढते. यामुळे मन शांत राहते आणि दैनंदिन जीवनात सकारात्मक ऊर्जा मिळते. ज्या व्यक्ती एकट्या राहतात त्यांच्यासाठी मांजर हा खरा जवळचा मित्र ठरतो. या प्राण्याची भावनिक साथ माणसाला खूप आधार देते. ती आपल्या सौम्य वर्तनाने आणि खेळकुशलतेने एकटेपणा दूर करते. याशिवाय वैज्ञानिक अभ्यास दाखवितात, की मांजर पाळल्यामुळे रक्तदाब नियंत्रणात राहतो. हृदयरोगाचा धोका कमी होतो. नियमितपणे मांजराशी संवाद साधल्याने शारीरिक आणि मानसिक आरोग्य सुधारते.

मांजर पाळण्याचे तोटे

मांजर पाळण्याचे जसे फायदे आहेत तसे काही तोटेही आहेत. उदा.- काही लोकांना मांजरीच्या केसांची ॲलर्जी असू शकते. यामुळे श्वास घेण्यात अडचण, सतत शिंका येणे किंवा डोळे लाल होणे यासारख्या समस्या उद्भवू शकतात. अशा व्यक्तींनी डॉक्टरांचा सल्ला घेऊनच निर्णय घ्यावा. मांजरांना लाड आणि लक्ष देणे खूप आवडते. जर मालकाने त्यांच्याकडे दुर्लक्ष केले, तर मांजरांवर मानसिक ताण येऊ शकतो. यातून त्या डिप्रेशनमध्ये जाऊ शकतात किंवा आक्रमक वर्तन करू लागतात. त्यामुळे मांजर पाळताना त्यांना पुरेसा वेळ आणि प्रेम देणे आवश्यक आहे. मांजर पाळणे हे एक आनंददायी अनुभव असू शकते. ते तुमच्या जीवनशैलीशी जुळणारे असणे गरजेचे आहे. घरातील सर्व सदस्यांची संमती घ्या. याशिवाय डॉक्टर किंवा पशुवैद्यांचाही सल्ला घ्या. असे केल्यास मांजर आणि तुम्हा दोघांचेही जीवन सुखी होईल.

विजय देवरकोंडासोबतच्या साखरपुड्यावर रश्मिका मंदानाने प्रथमच केले भाष्य

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

इंडियन क्रश अर्थात रश्मिका मंदानाच्या साखरपुड्याच्या चर्चेमुळे अनेकांचे ‘दिल’ तुटले आहे. सध्या तिच्या आगामी चित्रपट ‘ थामा ’मुळे ती अधिक चर्चेत आहे. हा हॉरर-कॉमेडी चित्रपट २१ ऑक्टोबर २०२५ रोजी प्रदर्शित झाला. त्यानंतर अलीकडे तिच्या आणि दाक्षिणात्य अभिनेता विजय देवरकोंडा यांच्या साखरपुड्याच्या बातम्यांनी चाहत्यांचे लक्ष वेधले आहे. ‘ थामा ’च्या प्रमोशनल कार्यक्रमात रश्मिकाचे अभिनंदन केले असता ती लाजली आणि म्हणाली, की मी तुमच्या शुभेच्छा स्वीकारते...याचा व्हिडिओ सोशल मीडियावर व्हायरल झाला आहे.

साखरपुड्याबाबत रश्मिकाचे वक्तव्य

एका मुलाखतीत रश्मिकाचे साखरपुड्याबाबत अभिनंदन करण्यात आले. सुरूवातीला तिला आश्चर्य वाटले. पण नंतर ती लाजली. रश्मिकाने हसत उत्तर दिले, की खरे तर, खूप काही घडतेय. म्हणून मी तुम्हा सर्वांच्या शुभेच्छा स्वीकारते. तिच्या या वक्तव्याने साखरपुड्याच्या चर्चांना आणखी हवा मिळाली. विजयच्या बोटात अंगठी आणि रश्मिकाने शेअर केलेल्या व्हिडिओतील हिऱ्याची अंगठी यामुळे या बातम्यांना बळ मिळाले.

रश्मिका आणि विजय यांचे चित्रपट

रश्मिका आणि विजय यांनी ‘ गीता गोविंदम ’ (२०१८) आणि ‘ डिअर कॉम्रेड ’ (२०१९) या चित्रपटांमध्ये एकत्र काम केले. त्यांच्या ऑन-स्क्रीन केमिस्ट्रीने प्रेक्षकांची मने जिंकली. याच काळात त्यांची मैत्री प्रेमात बदलल्याची चर्चा आहे.

रश्मिकाची कारकीर्द

रश्मिका ‘ थामा ’मध्ये आयुष्मान खुराना आणि नवाजुद्दीन सिद्दीकी यांच्यासमवेत होती. याशिवाय तिने ‘ पुष्पा ’, ‘ पुष्पा २ : द रूल ’, ‘ ॲनिमल ’, ‘ छावा ’, ‘ सिकंदर ’, ‘ कुबेरा ’, ‘ किरिक पार्टी ’, ‘ चलो ’, ‘ वरीसू ’, ‘ पोगारू ’, ‘ गुड बाय ’ यांसारख्या चित्रपटांमध्ये काम केले आहे. तिची बहुमुखी अभिनयशैली आणि लोकप्रियता तिला दाक्षिणात्य आणि बॉलिवूड चित्रपटसृष्टीत आघाडीची अभिनेत्री बनवते.

हे वृत्तपत्र मुद्रक, प्रकाशक व मालक श्री. आनंद डिगंबर महाले यांनी महातेज पब्लिकेशनसाठी अविष्कार ग्राफिक्स, प्लॉट नं. 17, रामचंद्र नगर, भुसावळ रोड, जळगाव (महाराष्ट्र) 425002 येथे छापून गट नं. 160, प्लॉट नं. 51/52, सुप्रभा अपार्टमेंट, मराठा मंगल कार्यालयाजवळ, पटवारी कॉलनी, अमळनेर, जि. जळगाव (महाराष्ट्र) 425401 येथे प्रसिद्ध केले. संपादक :- आनंद डिगंबर महाले (रजि नं. MAHBIL/25/A0192), कार्यकारी संपादक श्री. भरत रघुनाथ पाटील (पी. आर. बी. कायद्यानुसार संपादकीय जबाबदारी यांची राहील.) या अंकात प्रसिद्ध झालेल्या बातम्या व लेख यातून व्यक्त झालेल्या मतांशी संपादक व कार्यकारी संपादक सहमत असतीलच असे नाही. महातेज पब्लिकेशन तथा ग्लोबल महातेज संबंधित कोणतेही वाद तथा खटले फक्त अमळनेर न्यायालयातच चालविले जातील. संपर्क : 7011004040, 7011004242, ई-मेल : globalmahatej@gmail.com

शेफाली वर्मा का ठेवते बॉय कट?

फॅशन नाही तर 'हे' आहे कारण जे ऐकून व्हाल थक्क!

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

भारतीय महिला क्रिकेट संघाची खेळाडू शेफाली वर्मा सध्या विश्वचषकातील उत्कृष्ट कामगिरीमुळे चर्चेत आहे. शेफालीच्या खेळासोबतच तिच्या बॉय-कट लूकचीही मोठ्या प्रमाणात चर्चा होत आहे. मात्र, हे फॅशन स्टेटमेंट नाही तर काहीतरी वेगळंच आहे? शेफालीने बॉय कट का केला ते जाणून घ्या.

भारतीय महिला क्रिकेट टीमची स्टार प्लेयर शेफाली वर्मा तिच्या आक्रमक फलंदाजीसाठी आणि दमदार परफॉर्मन्ससाठी प्रसिद्ध आहे. भारताने पहिल्यांदाच महिला वर्ल्ड कप २०२ जिंकुन इतिहास रचला. या ऐतिहासिक विजयात शेफाली वर्माचा मोठा वाटा राहिला. तिच्या आक्रमक फलंदाजीमुळे टीम इंडियाने विजय आपल्या नावावर केला. सध्या सोशल मीडियावर एक वेगळीच चर्चा रंगली आहे. शेफालीचा बॉय कट हेअरस्टाईल फॅशन आहे की काही खास कारणामुळे ठेवते? या प्रश्नाचे उत्तर ऐकून तुम्हीही भावूक व्हाल. कारण शेफाली वर्मा आज ज्या उंचीवर पोहोचली आहे. त्यामागे तिचा आणि तिच्या कुटुंबाचा जबरदस्त संघर्ष आहे.

एका मुलाखतीत शेफालीच्या आई-वडिलांनी सांगितले, की त्यांच्या मुलीने बॉयकट ठेवण्यामागे एक मोठे कारण आहे. शेफाली जेव्हा लहान होती, तेव्हा तिच्या गावात मुलींना क्रिकेट खेळण्यास मनाई होती. तिच्या वडिलांनी म्हणजे संजीव वर्मा यांनी तिला क्रिकेट खेळण्याचे स्वप्न पूर्ण करण्यासाठी प्रोत्साहन दिले. एक दिवस तिच्या वडिलांनी ठरवले, की शेफालीचे केस कापले जातील. जेणेकरून ती मुलासारखी दिसेल. कोणाचे लक्ष जाणार नाही. तिथूनच शेफाली वर्माच्या बॉयकट लुकची सुरुवात झाली. हा स्टाईल तिच्यासाठी फॅशन नसून तिच्या संघर्षाचा एक भाग आहे.

शेफाली वर्मा आज देशाचे नाव मोठे करीत आहे. या यशामागे तिच्या वडिलांचा सर्वात मोठा हात आहे. गावातील विरोध, समाजाच्या वाकड्या नजरा या सगळ्यांवर मात करुन संजीव वर्मा यांनी आपल्या मुलीला स्वप्न पाहायला शिकवले. शेफाली फक्त १५ वर्षांची असताना भारतीय महिला टी-२० टीममध्ये निवडली गेली. तिची बॅट खराब झाली तेव्हा वडीलांनी स्कूटरवर बसून रोहतकहून मेरठपर्यंत प्रवास केला. तिच्यासाठी नवीन बॅट आणली. अशा छोट्या- छोट्या गोष्टींनी तिचा आत्मविश्वास वाढवला. शेफाली काही काळापासून खराब फॉर्ममधून जात होती. ती सूरतमध्ये महिला टी-२० सिरीज खेळत होती. तेव्हा वनडे टीमसाठी तिला फोन आला. तिला स्वतःलाच विश्वास बसत नव्हता. मात्र, मुंबईत पोहोचल्यावर तीने मैदानात असा परफॉर्मन्स केला की सगळे थक्क झाले.

पिंपळे बुद्रुक आश्रमशाळेच्या पावराची मैदानी क्रीडा स्पर्धेसाठी राज्यस्तरावर निवड

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

क्रीडा व युवक सेवा संचनालय, पुणे अंतर्गत उपसंचालक क्रीडा व युवक सेवा, नाशिक विभाग व जिल्हा क्रीडा अधिकारी कार्यालय, नाशिकमार्फत

५ ते ७ नोव्हेंबर दरम्यान नाशिक येथे शासकीय विभागस्तरीय मैदानी क्रीडा स्पर्धा घेण्यात आल्या. त्यात यशवंत माध्यमिक व उच्च माध्यमिक आदिवासी अनुदानित आश्रमशाळा, पिंपळे बुद्रुक (ता. अमळनेर, जि. जळगाव) येथील इयत्ता १२ वी विज्ञान शाखेचा विद्यार्थी वासुदेव भीमसिंग पावरा याने १९ वर्षांआतील मुलांच्या वयोगटात लांब उडी प्रकारात ६.१५ मीटर अंतरावर उडी मारून प्रथम क्रमांक मिळविला. त्याची डेरवण (ता.चिपळूण, जि. रत्नागिरी) येथे होणाऱ्या राज्यस्तरीय मैदानी क्रीडा स्पर्धेसाठी निवड झाली आहे. तसेच ४१०० मीटर रिले (१९ वर्षांआतील मुले) संघाने तृतीय क्रमांक मिळवून कांस्यपदक मिळविले. या खेळाडूंना शिक्षक स्वप्नील एच. पाटील यांचे मार्गदर्शन लाभले. या यशाबद्दल संस्थेच्या अध्यक्षा सौ. विद्याताई पाटील, संस्थेचे सचिव व मार्गदर्शक श्री. युवराज पाटील, यावल येथील प्रकल्प अधिकारी श्री. अरुण पवार, शिवछत्रपती पुरस्कार्थी श्री. किशोर चौधरी यांनी वासुदेवचे अभिनंदन करून त्यास पुढील वाटचालीसाठी शुभेच्छा दिल्या.

निवडणुकांमुळे खानपान हाऊस फुल

अमळनेर- येथील पालिका व त्या पाठोपाठ येणाऱ्या पंचायत समिती आणि जिल्हा परिषदांच्या निवडणुकांमुळे परमिट रुम-बियर बार, हॉटेल्स, ढाबे हल्ली रोज हाऊस फुल दिसु लागले आहेत. इतकेच नव्हे तर मटण, चिकन, फिश, पनिर आदींच्याही विक्रीत मोठी वाढ झाली आहे. गावाबाहेरील अगदी लहान-लहान ढाब्यांवरही रात्री उशिरापर्यंत इच्छुक उमेदवार, त्यांचे कार्यकर्ते आणि मतदार यांची गर्दी पाहावयास मिळते आहे. अनेक ठिकाणी अवैध दारु विक्रीही सर्रास सुरु झाली आहे. बहुतेक खानपानाच्या ठिकाणी दारु प्यालेलेच मोठ्या संख्येने आढळत असल्याने रात्री अनेकांनी सहकुटुंब सहपरिवार भोजनासाठी जाणे टाळणे सुरु केले आहे. काही छोटे ढाबे व हॉटेल तर या निवडणुकांमुळेच नुकतेच नव्याने सुरु झाले आहेत. अर्थात त्यामुळे मतदारांची मौज होते आहे. आणि बऱ्याच जणांना रोजगारही मिळतो आहे. रात्री उशिरा गैरप्रकार होऊ नये, यासाठी पोलिसांनी प्रयत्नशील राहाण्याची मागणी होत आहे.

ट्रकच्या टपावर बसून जीवघेणा प्रवास

वाहतुकीचे नियम धाब्यावर; पोलिसांकडून कारवाईची मागणी

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर- धुळे मुख्य रस्त्यावरील स्वामी समर्थ प्रवेशद्वारा समोर शनिवार, दि. ८ रोजी दुपारी ट्रकमध्ये अवैधरित्या प्रवासी वाहतूक सुरु असल्याचे दिसून आले. विशेषतः वाहतूक शाखेच्या पोलिसांसमोरुन हे वाहन गेल्यानंतरही कारवाई झाली नाही. प्रवाशांच्या जीवाशी खेळ सुरु आहे. वाहतुकीचे नियम धाब्यावर बसवून ट्रकमधून सफर सुरू आहे. याबाबत वाहतूक शाखा व प्रादेशिक परिवहन विभागाने कारवाई करण्याची मागणी होत आहे.

मालासाठी वापरल्या जाणाऱ्या एका ट्रकमध्ये गचागच प्रवासी भरलेले होते. त्यात १० ते १५ तरुण वाहनाच्या टपावर बसले होते. काहीजण वर लटकलेले दिसले. काहीजण वाहनाच्या मागील फळीत पाय बाहेर काढून बसलेले होते. यात काही महिला प्रवासी देखील असल्याचे निदर्शनास आले आहे. कुठल्याही सुरक्षाविना हा जीवघेणा प्रवास प्रवाशांच्या जीवावर बेतणारा आहे. यामुळे मोठा अपघात होण्याची शक्यताही नाकारता येत नाही. वाहतुकीच्या नियमांचे उघडपणे उल्लंघटन होत आहे. हा प्रवास केवळ धोकादायकच नव्हे, तर निष्काळजीपणाचे लक्ष आहे. शहराच्या मध्यवर्ती भागातून आणि गर्दीच्या रस्त्यावरून असा ट्रक बिनधास्तपणे जातो. विशेष म्हणजे काही टवाळखोर तरुण ट्रकमध्ये बसून धिंगाणाही घालतात. पोलिसांदेखत हे प्रकार होतात. मात्र, तरीही त्यांच्यावर कारवाई होताना दिसत नाही. या वाहनास अचानक ब्रेक लागल्यास किंवा वळण घेताना ते खाली पडण्याची दाट शक्यता आहे. प्रादेशिक परिवहन विभाग व पोलिसांनी याबाबत कारवाई करण्याची मागणी नागरिकांनी केली आहे.

कायद्याची कडक अंमलबजावणी व्हावी

लग्नसराई सुरु झाली आहे. लग्नसराईत अजुनही ग्रामीण भागातील लोक ट्रक, मॅटेडोअरने वऱ्हाडी प्रवास करतात. अशा वाहनांचे अपघातही झाले आहेत. विवाह असलेल्या घरच्या ज्येष्ठ मंडळींनी असे धाडस करणे गैर आहे. राज्य परिवहन महामंडळाच्या बसगाड्या यासाठी उपलब्ध असतात. त्या सुरक्षितही असतात. मात्र, तरीही अनेक जण अशा अवैध मार्गाने प्रवास करताना दिसून येतात. याबाबत कायद्याची कडक अंमलबजावणी होणे आवश्यक आहे.

(छायाचित्र: योगेश महाजन)

तुम्हीच व्हा..! पत्रकार

अनेकांना पत्रकार होण्याची सुप्त इच्छा असते. मात्र त्यासाठी काय करावे ? आपल्याला ते जमेल का ? आपल्याला लिहिता येईल का? सर्वच वृत्तपत्रांनी पुरेशा संख्येत त्यांचे अधिकृत प्रतिनिधी नेमले आहेत मग आपल्याला कोण संधी देईल?

ती संधी आम्ही आपणास उपलब्ध करून देत आहोत. खास करून आपल्या भागातील किंवा अमळनेर विधानसभा मतदारसंघातील कोणतीही समस्या, निधन वार्ता , विवाह वार्ता शक्यतो फोटोसह आम्हास लिहून कळवा. आपल्याला जसे लिहिता येईल तसे लिहा. त्यास आम्ही बातमीचे स्वरूप देऊ. त्याखाली वाचक पत्रकार म्हणून आपले नावही प्रसिद्ध करू. आपले नाव गोपनीय ठेवावे अशी आपली इच्छा असल्यास आपले नाव प्रसिद्ध केले जाणार नाही. बातमी चांगली असल्यास आपल्या फोटोसह प्रसिद्ध करू. आपणास लिहिण्याची इच्छा नसल्यास काही विषयांवर आम्हीच लिहावे, त्यास व्यापक प्रसिद्धी द्यावी असे आपणास वाटत असल्यास आम्हास आपण आपल्या मतदारसंघातील विषय ही सुचवू शकता. चला तर मग होऊया आपण पत्रकार. फोडू या समस्यांना वाचा. देऊयात चांगल्या कार्यांना प्रसिद्धी.

बातमीसाठी संपर्क :
रजनीकांत पाटील : 8788441234
योगेश महाजन : 9850576058
भरत पाटील : 9922408434

जाहिरातीसाठी संपर्क :
शरद कुलकर्णी: 9922547800
रजनीकांत पाटील : 8788441234

जगभरातील ८० कोटी लोकांना जडला मूत्रपिंडाचा आजार

बदलती जीवनशैली, खाण्यापिण्याच्या चुकीच्या सवयींमुळे विविध आजारांचे प्रमाण वाढल्याचे निष्पन्न

ग्लोबल महातेत वृत्तसेवा

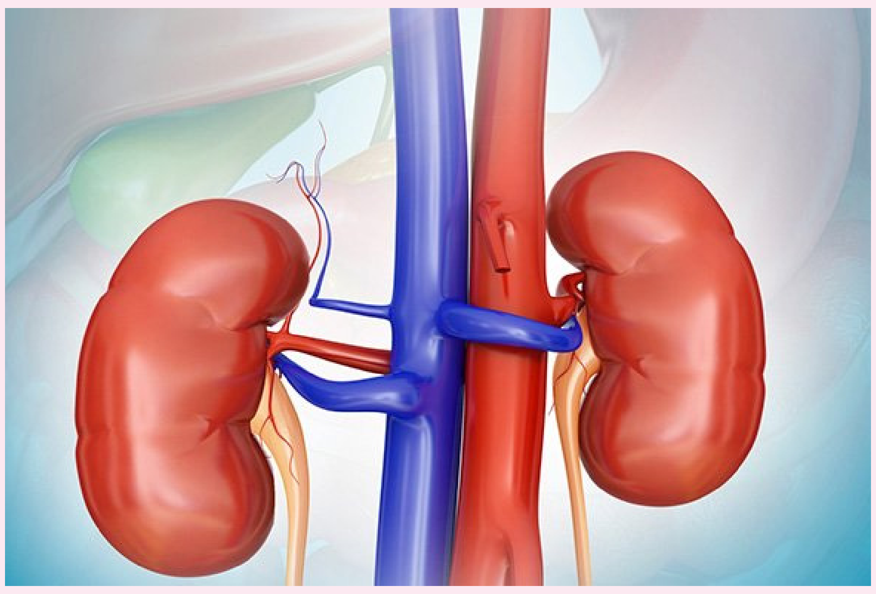
बदलती जीवनशैली आणि खाण्यापिण्याच्या चुकीच्या सवयींमुळे विविध आजारांचे प्रमाण वाढले आहे. जगभरातील 80 कोटींहून अधिक लोक मूत्रपिंडाच्या (किडनी) गंभीर आजाराने ग्रासले असल्याचे निष्पन्न एका अहवालातून झाले आहे. चिंताजनक बाब म्हणजे या आजारामुळे मृत्युमुखी पडलेल्या रोगांची संख्या ही वाढत असल्याचे अहवालात नमूद करण्यात आले आहे.

आरोग्य तज्ज्ञांच्या मते अलीकडच्या काळातील १० प्रमुख आजारांमध्ये मूत्रपिंडाचा आजार सातव्या क्रमांकावर आहे. १९९० पासून या आजाराचे प्रमाण दुप्पट झाले असून, सध्या जगभरातील ८० कोटी लोकांना तशी लागण झाले आहे. मूत्रपिंड आजाराच्या पहिल्या ते तिसऱ्या टप्प्यातील आहेत. या रुग्णांचे एकत्रित प्रमाण सुमारे १३. ९ टक्के असल्याचे अहवालात नमूद करण्यात आले आहे. याचाच अर्थ १० पैकी एका व्यक्तीला हा आजार होत असल्याचे सांगितले जात आहे.

२०५० पर्यंत अनेकांना लागण होण्याची भीती

२०५० पर्यंत या आजाराने ग्रासलेल्या रुग्णांची संख्या आणि त्यामुळे होणारा मृत्युदर दुपटीने वाढण्याची शक्यता वर्तविण्यात आली आहे. भारतात वेगाने वाढणाऱ्या मूत्रपिंड रुग्णांच्या तुलनेत तज्ज्ञांची व उपचारांची व्यवस्था अत्यंत कमी आहे. २०२३ मध्ये मूत्रपिंडाच्या आजाराने जगभरातील १४.८ लाख लोकांचा मृत्यू झाला. मूत्रपिंडाच्या कार्यक्षमतेतील बिघाडामुळे, हृदयविकारामुळे होणाऱ्या मृत्यूचे प्रमाण हे वाढल्याचे सांगितले जात आहे. वैद्यकीय तज्ज्ञांच्या मते जीवनशैलीतील बदल, योग्य आहार आणि नियमित आरोग्य तपासणी यामुळे या आजाराचा धोका मोठ्या प्रमाणात कमी करता येऊ शकतो.

आरोग्य तज्ज्ञांच्या मते मूत्रपिंड आजाराचे कायमचा व तात्पुरता असे दोन प्रकार असतात. तात्पुरत्या विकारात रुग्ण रुग्णालयात दाखल असेल आणि लघवीला झालेला जंतुसंसर्ग, मलेरिया, डेंग्यू गॅस्ट्रो एंटेरिटीस अशा इतर गोष्टी उद्भवलेल्या असतात. अशा रुग्णाला त्या काळापुरता मूत्रपिंड विकार निर्माण होऊ शकतो प्रसंगी डायलिसिस देखील लागू शकतो. मात्र तो कायमचा मागे लागत नाही. ज्या रुग्णांना क्रॉनिक किडनी डिसीज असतो अर्थात त्याचे मूत्रपिंड हळूहळू खराब होत गेलेले असते. त्याला कायम डायलिसिस करण्याची वेळ येऊ शकते. सर्वसाधारणपणे मूत्रपिंडाचे कार्य ५ ते १० टक्के एवढेच सुरू असेल तेव्हा डायलिसिसचा निर्णय घेतला जातो.



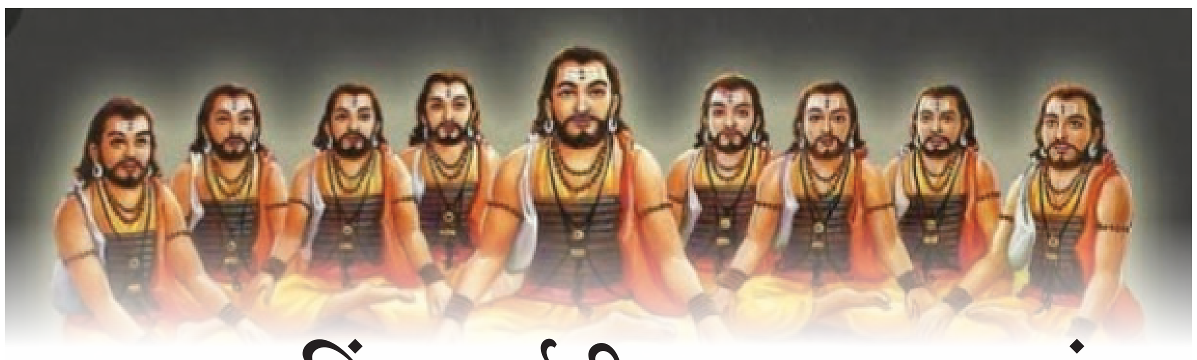
मूत्रपिंडाच्या आजारात भारत कितव्या स्थानी?

मूत्रपिंडाच्या आजाराने ग्रासलेल्या रुग्णांमध्ये चीन आणि भारत अनुक्रमे पहिल्या आणि दुसऱ्या क्रमांकावर आहे. चीनमध्ये १५. २ कोटी आणि भारतात १३. ८ कोटी लोकांना मित्रपिंडाचा आजार असल्याचे अहवालात नमूद आहे. याशिवाय अमेरिका, इंडोनेशिया, जपान, ब्राझील, रशिया, मेक्सिको, पाकिस्तान, नायजेरिया, बांगलादेश, इराण, फिलिपीन्स, व्हिएतनाम, थायलंड आणि तुर्कस्तान या देशांमध्येही एक कोटी होऊन अधिक प्रौढ व्यक्तींना मूत्रपिंडाच्या आजाराने ग्रासले आहे.

मूत्रपिंडाच्या आजाराची लक्षणे

मूत्रपिंडाचा आजार असलेल्या अनेक रुग्णांना कोणतीही लक्षणे जाणवणार नाहीत. त्यामुळे हा विकार लक्षात येत नसल्याचे तज्ज्ञांचे म्हणणे आहे. या आजाराची लागण झालेल्या गुणांना हळूहळू थकवा येणे, अशक्तपणा जाणवणे, वजन कमी होणे, भूक कमी लागणे यासारखे लघवीला जावे लागणे अशी प्राथमिक लक्षणे दिसून येतात. मात्र ही लक्षणे इतर आजारांमध्येही दिसू शकतात. काही जणांमध्ये अंगावर व चेहऱ्यावर थोडी सूज येणे, लघवीचा रंग लाल दिसणे, कोरड्या उलट्या होणे, अशी लक्षणेही दिसतात.

॥ मंगल पान ॥



नवनाथ : हिंदू धर्मातील नऊ महान संत

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

नवनाथ म्हणजे हिंदू धर्मातील नऊ महान संत किंवा योगी. ज्यांना भगवान शंकर आणि भगवान दत्तात्रेय यांचे अवतार मानले जाते. हे नऊ नाथ पुढीलप्रमाणे आहेत. मच्छिंद्रनाथ, गोरक्षनाथ, गहिनीनाथ, जालिंदरनाथ, कानिफनाथ, भर्तरीनाथ, रेवणनाथ, नागनाथ आणि चरपटीनाथ. नवनाथांनी नाथ संप्रदायाच्या माध्यमातून योग, अध्यात्म आणि समाजसुधारणा यावर महत्त्वपूर्ण प्रभाव टाकला. त्यांचे कार्य प्रामुख्याने महाराष्ट्र, उत्तर भारत आणि इतर काही भागांत पसरले आहे.

नवनाथांची थोडक्यात माहिती :

मच्छिंद्रनाथ : नाथ संप्रदायाचे आद्य प्रवर्तक. त्यांनी योग आणि तंत्रविद्येचा प्रसार केला. गोरक्षनाथांना शिष्य म्हणून मार्गदर्शन केले.

गोरक्षनाथ (गोरखनाथ) :
मच्छिंद्रनाथांचे प्रमुख शिष्य आणि नाथ संप्रदायाचे महत्त्वाचे प्रचारक. त्यांनी हठयोग आणि आध्यात्मिक तत्त्वज्ञानाला नवे परिमाण दिले.

गहिनीनाथ :
गोरक्षनाथांचे शिष्य. महाराष्ट्रात त्यांचा प्रभाव विशेष आहे. ते योगसाधना आणि सिद्धींसाठी प्रसिद्ध आहेत.

जालिंदरनाथ :
गोरक्षनाथांचे समकालीन आणि एक महान योगी. त्यांचे योग आणि तपश्चर्येतील कौशल्य प्रसिद्ध आहे.

कानिफनाथ :
जालिंदरनाथांचे शिष्य. सिद्ध पुरुष म्हणून त्यांची ख्याती असून, त्यांनी अनेक आध्यात्मिक साधना केल्या.

भर्तरीनाथ :
राजा असूनही योगमार्ग स्वीकारणारे संत. त्यांच्या आध्यात्मिक कविता आणि योगसाधना प्रसिद्ध आहेत.

रेवणनाथ :
चमत्कार आणि सिद्धींसाठी प्रसिद्ध असलेले योगी. त्यांचे कार्य ग्रामीण भागात विशेष प्रभावी होते.

नागनाथ :
सिद्ध पुरुष आणि नागदेवतेचे उपासक. त्यांनी योग आणि तंत्रसाधनेचा प्रसार केला.

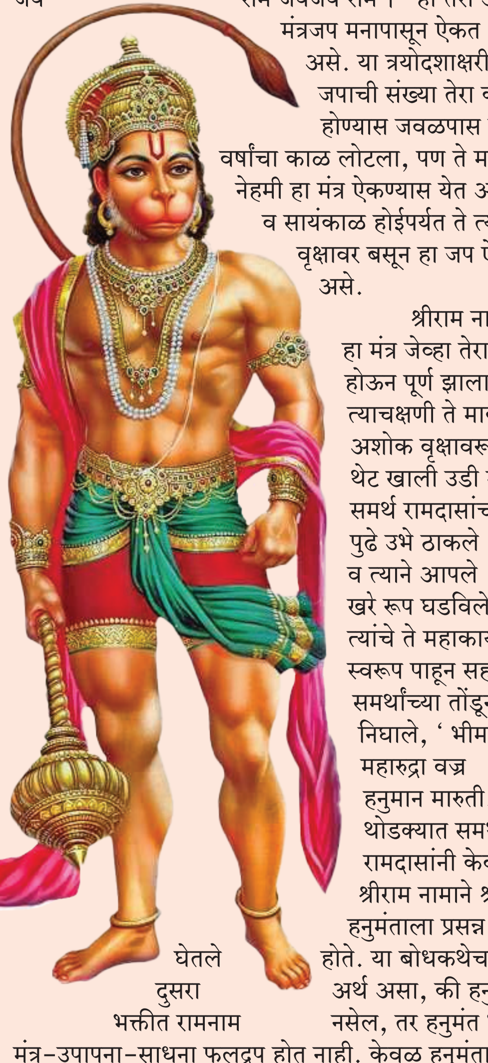
चरपटीनाथ :
गोरक्षनाथांचे शिष्य आणि एक प्रख्यात योगी. त्यांनी नाथ संप्रदायाच्या तत्त्वांचा प्रचार केला.

नवनाथांचे योगदान :
नवनाथांनी हठयोग, तंत्रसाधना आणि आध्यात्मिक मार्गदर्शनाद्वारे समाजात जागृती निर्माण केली. त्यांचे विचार आणि शिकवण महाराष्ट्र, उत्तर भारत आणि इतर क्षेत्रांत आजही लोकप्रिय आहेत. नाथ संप्रदायाच्या मंदिरे, मठ आणि साहित्यामुळे त्यांचा वारसा जपला गेला आहे.

जेथे प्रभू श्रीरामचंद्र तेथे श्रीहनुमंतजी...

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

समर्थ रामदास हे ‘ भीमरुपी ’ या संकटनाशक हनुमान स्तोत्राचे रचियेते आहेत. पण माणसाला तत्त्वशील, सत्त्वशील जीवन जगण्यासाठी ‘ मनाचे श्लोक ’ रचून श्रीरामाचे महत्त्व पटवूनही त्यांनीच दिले, हे विसरता कामा नये. श्री समर्थ रामदासांनी रचलेले ‘ भीमरूपी ’ स्तोत्राची कथाही उद्‌बोधक आहे. ही कथा म्हणजे एक ज्वलंत अनुभवच आहे.



समर्थ रामदास हे नित्यनियमाने गोदावरी नदीपाशी श्रीराम नामाचा जप करीत असताना जवळच्याच एका अशोक वृक्षावर बसून एक माकड रोज समर्थ रामदासांचा ‘ श्रीराम जय राम जयजय राम । ’ हा तेरा अक्षरी मंत्रजप मनापासून ऐकत असे. या त्रयोदशाक्षरी मंत्र जपाची संख्या तेरा कोटी होण्यास जवळपास बारा वर्षांचा काळ लोटला, पण ते माकड नेहमी हा मंत्र ऐकण्यास येत असे व सायंकाळ होईपर्यत ते त्या वृक्षावर बसून हा जप ऐकत असे.

श्रीराम नामाचा हा मंत्र जेव्हा तेरा कोटी होऊन पूर्ण झाला त्याचक्षणी ते माकड अशोक वृक्षावरून थेट खाली उडी मारून समर्थ रामदासांच्या पुढे उभे ठाकले व त्याने आपले खरे रूप घडविले. त्यांचे ते महाकाय स्वरूप पाहून सहज समर्थांच्या तोंडून शब्द निघाले, ‘ भीमरूपी महारुद्रा वज्र हनुमान मारुती...’ थोडक्यात समर्थ रामदासांनी केवळ श्रीराम नामाने श्री हनुमंताला प्रसन्न करून घेतले होते. या बोधकथेचा दुसरा अर्थ असा, की हनुमंत भक्तीत रामनाम नसेल, तर हनुमंत भक्ती, मंत्र-उपापना-साधना फलद्रूप होत नाही. केवळ हनुमंताची उपासना केली म्हणून ती मंत्र-उपासना-साधना शंभर टक्के यशस्वी होते, असे नाही; तर त्यासोबत श्रीरामाचे चिंतन करणे आवश्यक आहे. आपण सर्वजण जाणत असाल, की श्रीराम नवमी आणि श्री हनुमंत जयंती ही एकाच महिन्यात व ते ही केवळ नऊ-दहा दिवसांनी असते.

श्रीराम नवमीनंतर श्री हनुमान जयंती साजरी होण्याचे प्रयोजन हे काहीसे बोधक असले तरी सर्वसामान्यांच्या लक्षात येत नाही. थोडक्यात कोणतीही श्री हनुमंत मंत्रोपासना-साधना यशस्वीरित्या करावयाची झाल्यास सदर मंत्र-उपासनेची सुरूवात श्रीराम नवमी दिवशीच सुरू करून ती सलग श्री हनुमान जयंतीपर्यंत करावी. त्यानंतर ती पुढे किती दिवस करायची यासंबंधी जाणकारांचा सल्ला अवश्य घ्यावा.

सदर श्री हनुमंत मंत्रोपासना सुरू असताना रोजच्या दैनंदिन जीवनातही सतत रामनाम जपावे. त्यासाठी फार काही वेगळा वेळ, वेगळे कार्य संपन्न करावे लागत नाही. याची सुरूवात घरातच करावी. मनातल्या मनात नुसते रामनाम घ्यावे. ज्यांना नुसते रामनाम घेणे योग्य वाटत नसेल त्यांनी मनातल्या मनात उठता-बसता, चालता, प्रवास करता ‘ श्रीराम जय राम जय जय राम । ’ असे उच्चारण केल्यास अधिक उत्तम.

‘ हाक आणि साद ’

मना सज्जना...

परम स्नेही मित्र हो,

मनाचे श्लोक साकारताना समर्थांनी खूप प्रेमळ आणि भावनात्मक साद घातलेली आहे. ती ‘ मना सज्जना ’ अशी. तेच मुळी वैशिष्ट्य म्हणावे. अवखळ मनाला आवर घालणे कठीणच असते. खोडकर मुलाला मारून धाक दाखवून शिस्त लावता येत नाही. तसे केले तर ते अधिकच कोडगे होत जाते. विचारी पालक मात्र पाल्याला समजुतीच्या चार गोष्टी सांगून शिस्त लावतात. मनाचे मात्र तसे नसते. ते अतिशय चंचल, अवखळ आणि सैरभैर फिरणारे असते. त्याला आवर घातले, की ते अधिकच उसळी मारते. म्हणून समर्थ त्याला आपुलकीच्या स्वरात साद घालतात. ते मनाला ‘ मना सज्जना ’ असे संबोधून साद घालतात.

पाण्याचा जसा शीतलता हा मूळ स्वभाव असतो. मात्र त्याचा संपर्क जसजसा थंड, गरम वस्तूशी येतो तसे ते आपले स्वरूप बदलते. अगदी मनाचेही तसेच असते. ते परिस्थितीनुसार आपले आचरण करते. आपले आयुष्य हे एक अखंड सुरू असलेला मनाचा संवाद आहे. आपण स्वतःशी, दुसऱ्यांशी, विश्वाशी सातत्याने बोलत असतो. या संवादाचे दोन टप्पे आहेत. ते म्हणजे हाक आणि साद. ‘ हाक ’ ही बाह्य जगातील क्रिया आहे. ती आवाजात, शब्दांत व भाषेतून उमटते. कोणाचे लक्ष वेधायचे असेल, एखाद्याला बोलवायचे असेल, एखादे कार्य घडवायचे असेल, तर अशा कारणांनी संबंधित व्यक्तीला हाक मारली जाते. आई मुलाला हाक मारते, गुराखी गाईला हाक मारतो, शिक्षक विद्यार्थ्याला हाक मारतो. ही हाक व्यवहाराची आहे, कृतीची आहे, जगण्याच्या व्यवहारातून अगतिकतेतून आलेली आहे, कोरडी आहे. तिच्यात म्हणावा तितका मायेचा ओलावा नाही.

कधीतरी मनात खोल कुठेतरी एक गंभीर ‘ साद ’ उमटते. तिचा आवाज बाहेर ऐकू येत नाही. मात्र आतून तो संपूर्ण अस्तित्व व्यापतो. साद म्हणजे हाक नाही. ती भावना आहे, तळमळ आहे, ऋजू प्रार्थना आहे. भक्त देवाला साद घालतो, प्रिय व्यक्तीला विरहात साद घालतो, कवी प्रतिभेला, शब्दांना साद घालतो. या सादेला प्रत्युत्तर मिळते. बहुधा शांततेतच मिळते. पण त्या शांततेतही एक मनाचा संवाद असतो, ‘ कोणीतरी ऐकले आहे माझे. ’

समर्थ याच भावनेतून मानवी मनाला साद घालतात. ती साद अतिशय प्रेमळ आहे. अंतर्गत ओलावा असलेली आहे. मनाच्या कलाने हळूवारपणे ते समजावतात. मनाचे श्लोक यासाठीच आहेत, की ही साद अंतःकरणात पोहोचावी. यात शब्द असूनही हा एक प्रकारचा ‘ शब्दाविना संवाद ’ आहे.

मन कारक आहे. मन अवघ्या क्रिया-प्रतिक्रिया यासाठी जबाबदार आहे. तेव्हा मनाचे श्लोक या साऱ्या मनोव्यापार विश्वाचा विलक्षण धांडोळा घेतात. त्यातून परमार्थाचे दर्शन घडवितात. ती आत्मप्रचिती घेणे हेच आपल्यासाठी मोठे भाग्याचे आहे. मन सर्व बऱ्या-वाईट अनुभवाला कारण असल्याने त्याला हळूवारपणे हाताळले पाहिजे.

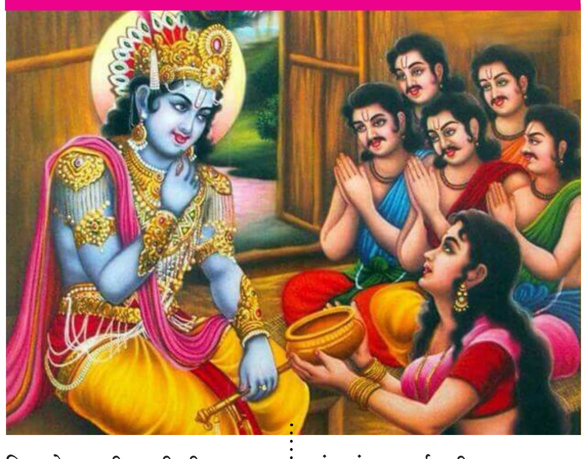
समर्थ म्हणतात, की

सुत गुंतले तें उकलावे । तैसे मन उगवावे ।
मानत मानत घालावे । मुळाकडे ॥

जय जय रघुवीर समर्थ ॥

– भाऊसाहेब देशमुख
मो. : 94203 89541

द्रौपदीची थाळी



ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

पांडवांच्या वनवासाच्या काळातील ही गोष्ट आहे. राजा धृतराष्ट्र हस्तिनापुरावर राज्य करीत होता. त्यामुळे धृतराष्ट्राचा मुलगा दुर्योधन याच्याच हातात राज्यकारभार होता, असे म्हणणे चुकीचे ठरणार नाही. याच काळात महर्षी दुर्वास एकदा अचानकपणे कौरवांच्या दरबारात आले. ते जरी आगंतुकपणे (अचानक) आले होते, तरी दुर्योधनाने त्यांचा यथास्थित आदर सत्कार केला. त्यांची स्नानसंध्या, भोजन, निद्रा यासाठी उत्तमोत्तम अशा सुविधा उपलब्ध करून दिल्या. त्यामुळे दुर्वास मुनी एकदम तृप्त झाले आणि संतुष्टतेने दुर्योधनाला म्हणाले, की ‘ मी तुझ्यावर अत्यंत प्रसन्न झालो आहे. तुला पाहिजे तो वर माग.’ यावर दुर्योधन मनातल्या मनात आनंदून गेला. पांडवांना तोंडघशी पाडण्यासाठी या संधीचा उपयोग करायचा ठरवून तो खोट्या नम्रतेने म्हणाला, ‘ मुनिवर, मी यथाशक्ती आपला आदर-सत्कार केला. त्यामुळे तुम्ही संतुष्ट झालात, ही माझ्यासाठी आनंदाची गोष्ट आहे. तसेच त्यामुळे माझ्या पुण्यात देखील भर पडेल हे विशेष महत्त्वाचे आहे. असेच पुण्य माझे बंधू पांडव यांनाही मिळावे, अशी माझी तीव्र इच्छा आहे. आपण यापुढील मुक्काम वनात राहणाऱ्या माझ्या पांडव बंधूकडे करावा आणि आपल्या शिष्यांसह सर्वांनी एकवेळच्या भोजनाचा पांडवांकडेही लाभ घ्यावा, एवढीच माझी इच्छा पूर्ण करा.’ ‘ तथास्तु ’ म्हणून दुर्वास ऋषी तेथून निघाले. दुर्योधनाला मनातल्या मनात आसुरी आनंद झाला. वनवासातील दरिद्री पांडव काही एवढ्या लोकांची भोजन आणि आदरातिथ्याची व्यवस्था करू शकणार नाहीत. त्यांना दुर्वासांच्या ख्यातनाम रागाचा असा काही फटका बसेल, की पांडवांचे गर्वहरण होईलच. दुर्योधन मनात मांडे खात होता.

दुसऱ्या दिवशी दुर्वास ऋषी त्यांच्या शिष्यगणांसह पांडवांच्या पर्णकुटीत पोहोचेपर्यंत दुपारची भोजनाची वेळ टळून गेली होती. ते पोहोचता क्षणीच द्रौपदीला म्हणाले, की ‘ मुली, आधीच भोजनाची वेळ टळून गेलीय. आम्ही नदीवरून स्नानसंध्या करून येतो. तोपर्यंत तू भोजनाचा प्रबंध करून ठेव.’ एवढे बोलून ते शिष्यगणांसह नदीवर गेले. द्रौपदी काही बोलूच शकली नाही, पण ती पुरती गर्भगळीत झाली होती. कारण त्यांच्या पर्णकुटीत धान्याचा कणही शिल्लक नव्हता.

अशा वेळी शिष्यांसह आलेल्या दुर्वासांची भोजन व्यवस्था कशी करावी या काळजीत ती पडली. शेवटी तिने भगवान श्रीकृष्णाचा आर्तपणे धावा केला. या संकटातून बाहेर पडण्यासाठी फक्त आणि फक्त श्रीकृष्णच आपल्याला मदत करू शकतो, हे तिला माहीत होते. काय आश्चर्य प्रत्यक्ष भगवान श्रीकृष्ण तेथे प्रकट झाले आणि द्रौपदीकडे त्यांनी भोजनाचीच मागणी केली. ती ऐकून हतबल झालेल्या द्रौपदीने त्यांना वास्तव परिस्थिती कथन केली. ते ऐकून भगवान कृष्ण म्हणाले, ‘ जे काही घरात असेल ते आण.’ द्रौपदीने घरभर पाहिले. पण तिला काहीच सापडले नाही. एका थाळीला भाजीचे एक छोटेसे पान चिकटलेले तिला दिसले. तेच तिने भगवान श्रीकृष्ण यांना खायला दिले. श्रीकृष्ण यांनी ते खाल्ले आणि त्याचे पोट भरून ते तृप्त झाले. एवढे तृप्त झाले, की तृप्तीने एक ढेकर दिला. त्याचक्षणी स्नानासाठी गेलेल्या दुर्वास व त्यांच्या शिष्यगणांनाही पोट तुडुंब भरल्याची जाणीव झाली व ते ढेकर देऊ लागले. त्यामुळे पांडवांकडे परत येण्याचा बेत रद्द करून ते पुढच्या प्रवासास निघाले. द्रौपदीने भगवान श्रीकृष्णपरमात्म्याच्या सहाय्याने संकटावर मात केली. आजही एखादी गृहिणी घरात साधनसामग्रीची कमतरता असताना पै-पाहुण्यांचे हसतमुखाने आदरातिथ्य करून त्यांना इष्ट भोजनाने तृप्त करते; तेव्हा तिच्याकडे द्रौपदीची थाळी आहे, असे म्हटले जाते.

शास्त्र असे सांगते

कुंकू

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

कपाळावर मधोमध तांबडा ठिपका लावण्याची पद्धत केव्हा सुरू झाली, हे सांगणे कठीण आहे. प्राचीन काळी स्त्री आणि पुरुष हे दोघेही हा तांबडा ठिपका लावत. हिंदू लोकांत हे सौभाग्य चिन्ह आणि पावित्र्याचे लक्षण मानतात. कपाळावरचा मध्यभाग म्हणजे आत्म्याचे वसतिस्थान. त्यामुळे कुंकू तेथेच लावले जाते.

आता कुंकवाचे सौभाग्यलक्षण हे हळूहळू कमी होऊ लागले. आता बायका साडीला मॅचिंग असे कुंकू लावतात. त्यामुळे तो रंग तांबडाच असेल, असे सांगता येत नाही. तरीही मोठ्या प्रमाणात अजूनही कुंकू हे तांबडेच लावतात.

कुंकू हे रक्तासारखे तांबडे असते. त्यामागे जीवन निरामय, शक्तिशाली आणि प्रेरणादायी व्हावे हीच कल्पना आहे. औक्षण करताना, युद्धावर जाताना, वीरपुरुषांना ओवाळताना हा मंगलतिलक लावतात.

कुंकू हे विजयाचे चिन्ह आहे. मदनाच्या प्रेमाचे प्रतीक. आर्य लोक प्रेमात पडले म्हणजे ती स्त्री आपल्यावर अनुरक्त होईपर्यंत आपल्या कपाळावर कुंकू लावीत. तांबडा रंग सौभाग्य म्हणून प्रचलित झाला तो पूर्वकाळात स्वयंवर किंवा युद्ध करून स्त्रीला प्राप्त करून घेण्याच्या वेळी. पराक्रम दाखवून त्या स्त्रीला पत्नी म्हणून स्वीकारल्यावर तो पुरुष आपल्या रक्ताचा तिलक तिच्या भाळी लावत असे. हल्ली सिनेमातही हा प्रकार आपण पाहतो. भांगात सिंदूर घालण्याची पद्धती अजूनही बंगालमध्ये चालू आहे.

थोडक्यात कुंकू हे अतिशय मंगल आणि सौभाग्यचिन्ह म्हणून मानतात. रक्ताप्रमाणे ते जीवनदायी आणि चैतन्यमय असल्याचे लक्षण आहे. ते गोलाकार असते. याचे कारण सूर्याप्रमाणे ते अखंड असावे, सौभाग्य म्हणून राहावे. आता कालानुरूप त्या कुंकवाच्या आकारात बदल होत आहेत. कुंकवाची एवढी कथा समजल्यावर तरी कुणी त्याचा रंग किंवा आकार बदलू नये, असे वाटते.