



सबसे 'तेज' ग्लोबल महातेज...!

ग्लोबल महातेज

https://epaper.globalmahatej.com/

▲ वर्ष १ ले ▲ अंक : १७९ ▲ रविवार, दि. २२ मार्च २०२६ ▲ पाने : ४ ▲ अमळनेर ▲ किंमत : ३ रुपये ▲ Email - globalmahatej@gmail.com

आजचे अशीष्टविवन




श्री. तुषार संदानथिव
प्रदेश सचिव - युवक काँग्रेस



श्री. शैलेश भावे
अमळनेर

बायपास शस्त्रक्रियेसाठी विशेष योजना

एक रुपयाही द्यायची गरज नाही, आरोग्यमंत्र्यांचा सभागृहात शब्द!

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा
राज्यातील रुग्णालयांमध्ये अनेकाना महात्मा फुले आरोग्य योजनेचा व्यवस्थितपणे लाभ मिळत नसल्याचा मुद्दा सोमवार, दि. १६ मार्च रोजी भाजपचे आमदार बबनराव लोणीकर यांनी सभागृहात उपस्थित केला. यावेळी लोणीकर यांनी शिवसेनेचे आमदार आणि आरोग्यमंत्री ना. प्रकाश आंबटकर यांना जाब विचारला. आमच्या मतदारसंघातील एका व्यक्तीला बायपासच्या शस्त्रक्रियेसाठी

महात्मा फुले योजना आणि आयुष्यमान भारत योजनेचा लाभ मिळत नाही. योजनेच्या निकषांपेक्षा त्या व्यक्तीला कमी पैसे मिळत असल्याची तक्रार बबनराव लोणीकर यांनी केली. यावर आरोग्यमंत्री ना. प्रकाश आंबटकर यांनी मला महात्मा फुले आरोग्य योजनेच्या निकषांचे पालन न करणाऱ्या रुग्णालयांचे नाव सांगावे. मी तात्काळ त्यांच्यावर कारवाई करतो, असे आश्वासन दिले. आमदार बबनराव लोणीकर यांनी सभागृहात हा मुद्दा जोरदार



लावून धरला. मंत्री महोदय आपल्या विभागाचे काम चांगले होत आहे. पंतप्रधान नरेंद्र मोदी आणि मुख्यमंत्री महोदयांनी या देशातील राज्यातील आणि

देशातील १०० कोटी लोकांसाठी आयुष्यमान भारत योजना आणली आहे. राज्य सरकारने महात्मा ज्योतिबा फुले जीवनदायी योजना आणली आहे. या दोन्ही योजना

एकत्र आहेत. आमचे विठ्ठल कदम नावाचे शेतकरी आहेत. त्यांची बायपास शस्त्रक्रिया करावी आहे. या शस्त्रक्रियेसाठी एका व्यक्तीला ११ लाख रुपये लागतात. सहा लाख रुपये केंद्र आणि राज्य सरकारकडून बायपासच्या शस्त्रक्रियेसाठी दिले जातात. पण त्यांना फक्त १ लाख रुपये मिळत आहेत. बायपासला एक लाख रुपयात होत नाही, दोन महिन्यांपासून ऑपरेशन थांबले आहे. त्याच्यामुळे केंद्राचे ३ लाख आणि राज्याचे ३ लाख असतानाही फक्त विठ्ठल कदम

यांना एक लाख रुपये मंजूर करू, असे सांगितले आहे. त्यामुळे सहा लाख रुपये या लाभाध्यांना देणार का, असा प्रश्न बबनराव लोणीकर यांनी उपस्थित केला. यावर उत्तर देताना आरोग्यमंत्री प्रकाश आंबटकर यांनी म्हटले, की अध्यक्ष महोदय सन्माननीय सदस्य लोणीकर साहेबांनी जो प्रश्न विचारला, आमच्या योजनांमध्ये एक लाख रुपयांची गरज नाही. आमच्या योजनेत बायपास आणि अन्य शस्त्रक्रियांचे निकष स्पष्ट आहेत. आम्ही आयुष्यमान भारत जेव्हा आमच्याबरोबर

जोडली तेव्हा आमच्या चार्जेमध्ये वाढ झाली. त्यामुळे कुठल्याही रुग्णालयात शस्त्रक्रियेसाठी एक रुपयाही देण्याची गरज नाही. त्यामुळे असे कुठले हॉस्पिटल करत असेल तर सांगा. आपण प्राथमिक आरोग्य केंद्रापासून, ग्रामीण रुग्णालयात, उपजिल्हा रुग्णालयात आपण ही योजना प्रभावीपणे आपापल्या मतदारसंघात प्रभावीपणे राबवावी, असे आवाहन आरोग्यमंत्री प्रकाश आंबटकर यांनी केले. ▲

ना दबाव, ना कुणाची भीती

महिलांना आता ऑनलाइन

तक्रार दाखल करता येणार!

महिला सन्मान पोर्टल आणि सायबर वेलनेस सेलचे लोकार्पण



महिलांना प्रभावी व्यासपीठ उपलब्ध!
राज्य शासनाने विकसित केलेले 'महिला सन्मान पोर्टल' हे केवळ तक्रार निवारण केंद्र नसून महिलांच्या हक्कांचे संरक्षण करणारे एक प्रभावी व्यासपीठ आहे. या पोर्टलमुळे तक्रार नोंदवताना येणारा सामाजिक दबाव आणि भीती दूर होण्यास मदत होणार आहे. या सुविधेमुळे आता कोणत्याही वेळी, कोठूनही ऑनलाइन तक्रार नोंदवणे शक्य झाले आहे.

नाहीत. मात्र, आता शासनाच्या अधिकृत 'महिला सन्मान' पोर्टलला भेट देऊन आपला मोबाइल क्रमांक वापरून लॉग-इन करा. गुन्हाचा प्रकार, वेळ आणि ठिकाण याची थोडक्यात माहिती भरा. फोटो किंवा व्हिडीओ असल्यास ते अपलोड करण्याची सुविधाही उपलब्ध आहे. **दाखल तक्रारीवर तातडीने कार्यवाही होणार!** केवळ तक्रार नोंदवून हे पोर्टल थांबणार नाही, तर त्यावर 'फास्ट ट्रॅक' पद्धतीने कारवाई करण्याचे निर्देश देण्यात आले आहेत. गंभीर गुन्हांच्या बाबतीत ठराविक कालमर्यादित प्राथमिक तपास पूर्ण करण्याचे बंधन पोलिसांवर असणार आहे. तक्रार दाखल

अमळनेरात वर्ष प्रतिपदेनिमित्त सघोष पथसंचलन उत्साहात

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : येथील राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघातर्फे वर्षप्रतिपदेनिमित्त सघोष पथसंचलन मोठ्या उत्साहात झाले. प्रारंभी गणशः सर्वांचे संपत करण्यात आले. त्यानंतर ध्वजारोहण व संघ प्रार्थना झाल्यानंतर प्रताप मिल कंपाऊंड भागातून संचलनास सुरुवात झाली. संचलनात सर्वांत पुढे भगवा ध्वज, त्यानंतर गण एक व दोन, त्यापाठोपाठ घोष पथक आणि त्यानंतर गण तीन ते सहा अशा शिस्तबद्ध रचनेत स्वयंसेवक सहभागी झाले होते. प्रमुख वक्ते व राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघाचे अखिल भारतीय कार्यकारिणी सदस्य व्यंकयाजी भागैय्याजी यांनी मार्गदर्शन केले.



अमळनेर : वर्ष प्रतिपदेनिमित्त राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघातर्फे काढण्यात आलेल्या पथसंचलनात सहभागी स्वयंसेवक.

प्रताप मिल कंपाऊंड येथून कॉलेज रोड, धुळे रोड, भगवा चौक, मराठा मंगल कार्यालय, महाराणा प्रताप चौक, कचेरी रोड, बजरंग सुपर शॉप मार्ग पुन्हा प्रताप मिल कंपाऊंड येथे संचलनाची सांगता झाली. संचलन मार्गावर ठिकठिकाणी नागरिकांनी आकर्षक रांगोळ्या काढून तसेच फुलांचा वर्षाव करून स्वयंसेवकांचे स्वागत केले. सर्व स्वयंसेवक गणवेशात शिस्तबद्ध पद्धतीने सहभागी झाले होते. संचलनानंतर वर्षप्रतिपदेचा उत्सव साजरा करण्यात आला. यावेळी आद्य सरसंघचालकांना प्रणाम करण्यात आला. राजेंद्र शिंदे यांनी प्रास्ताविक केले. जिल्हा संघचालक डॉ. मनोज साळुंवे यांनी संघरचनेतील विविध जबाबदाऱ्यांची घोषणा केली. दिनेश पाटील यांनी सांघिक पध, अमृतवचन व सुभाषितांचे सादरीकरण केले. वैयक्तिक पध सादर केले. ▲

मंगळग्रह सेवा संस्थेच्या पदाधिकाऱ्यांकडून श्री भूमी माता, गोमातेचे पूजन

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : वर्ष प्रतिपदा अर्थात भूमी मातेच्या जन्मदिनी अक्षय कृषी परिवार व मंगळग्रह सेवा संस्थेतर्फे भूमी सुपोषण संरक्षण राष्ट्रीय अभियानाचा गुरूवार, दि. १९ मार्च रोजी केंद्रीय कृषिमंत्री ना. शिवराजसिंह चौहान यांच्या हस्ते शुभारंभ झाला आहे. याप्रसंगी अनेक महानुभवांची उपस्थिती होती. त्यांनी भूमी सुपोषण अभियानाबाबत मार्गदर्शन केले. भूमी माता व प्राणीमात्रांची काळजी घेण्याचे आवाहन केले आहे. या पार्श्वभूमीवर येथील मंगळग्रह सेवा संस्थेचे खजिनदार गिरीश कुळकर्णी व सहसचिव दिलीप बहिरम यांनी शेतात श्री भूमी मातेची पूजा केली. तसेच गो मातेचीही पूजा करून या भूमी सुपोषण राष्ट्रीय अभियानात सक्रीय सहभाग घेतला आहे.



अमळनेर : गोमाता पूजन करताना मंगळग्रह सेवा संस्थेचे खजिनदार गिरीश कुळकर्णी, सहसचिव दिलीप बहिरम.

प्रत्येकाने आपल्या भूमीला मातेसमान मानून तीचे सुपोषण करून संरक्षण करावे, असा संदेश त्यांनी शेतकऱ्यांना दिला आहे. ▲

महिलांचे घरातील स्थान अनमोल : डॉ. स्वातीताई बाविस्कर

अमळनेरला म. वा. मंडळ, सावित्रीबाई फुले मंडळातर्फे ज्येष्ठ महिलांचा सत्कार

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा
अमळनेर : कोरोना काळात सामूबाईंनी मुलीप्रमाणे काळजी घेतली होती. ज्येष्ठ महिलांचे घरातील स्थान हे अनमोल असते, असे प्रतिपादन जळगाव येथील डॉ. सौ. स्वातीताई परीक्षित बाविस्कर यांनी केले. येथील मराठी वाङ्मय मंडळ व सावित्रीबाई फुले ज्येष्ठ महिला मंडळाच्या संयुक्त विद्यमाने नांदेडकर सभागृहात महिला दिनानिमित्त रविवार, दि. १५ मार्च रोजी झालेल्या कार्यक्रमप्रसंगी त्या बोलत होत्या. यावेळी ज्येष्ठ महिलांचा सत्कारही करण्यात आला. सौ. कांचनताई शहा

अध्यक्षस्थानी होत्या. सौ. अनिताताई शिरीष चौधरी प्रमुख अतिथी होत्या. डॉ. सौ. बाविस्कर पुढे म्हणाल्या, की महिलांचा सन्मान सत्कार हा केवळ एका दिवसापुरता मर्यादित नको. त्यांचा मान राखून त्यांचा दरोज सन्मान राखणे हाच खरा महिलादिन आहे. ज्येष्ठ महिलांचे मार्गदर्शन हे आताच्या तरुणींसाठी मार्गदर्शक असते. त्यासाठी तरुणींनीही ज्येष्ठ महिलांचा सन्मान करावा. ज्येष्ठ महिलांनी आपल्या प्रकृतीची काळजी घेतली पाहिजे. वयोमानानुसार योग्य आहार करावा. सौ. अनिताताई चौधरी म्हणाल्या, की ज्येष्ठ महिला या घराचा कणा

असतात. त्यांच्या माध्यमातून मुलांवर संस्कार होतात. त्यामुळे वयोमानानुसार त्यांचा सन्मान व सांभाळ करणे आवश्यक आहे. सावित्रीबाई फुले ज्येष्ठ महिला मंडळातर्फे खानदेश शिक्षण मंडळाच्या विश्वस्त सौ. वसुंधराताई लांडगे यांना सामाजिक कार्याबद्दल पुरस्कार देऊन गौरविण्यात आले. प्रा. उषा पाटील यांनी त्यांच्या कार्याचा परिचय करून दिला. सौ. वसुंधराताई लांडगे यांनी (स्व.) डॉ. अपर्णाताई मुठे यांच्यानंतर मला हा दुसरा पुरस्कार मिळत असल्याचा आनंद व्यक्त केला. नगरसेविका सौ. सविता संदानशिव, अपूर्वा चौधरी, सौ. कल्पना शर्मा, तसेच खा. शि.

मंडळाच्या उपाध्यक्षा श्रीमती माधुरी पाटील व कार्यकारिणी सदस्या सौ. लीनाताई पाटील यांचा मोगऱ्याचे रोप देऊन सत्कार करण्यात आला. यावेळी सौ. कांचनताई शहा, सौ. योगिता कापडणेकर व श्रीमती माधुरीताई पाटील यांनी मनोगत व्यक्त केले. सावित्रीबाई फुले ज्येष्ठ महिला मंडळाचे व्यवस्थापक विषयावर घोषवाक्य स्पर्धा घेण्यात आल्या. या स्पर्धेत प्रथम पल्लवी बागुल, अरुणा अलई व योगिता कापडणेकर यांनी प्रथम क्रमांक पटकावला. भारती कोळी यांना उत्तेजनार्थ पारितोषिक देण्यात आले. सावित्रीबाई फुले ज्येष्ठ महिला मंडळाच्या अध्यक्ष प्रा. शीला पाटील यांनी

प्रास्ताविक केले. त्यांनी मराठी वाङ्मय मंडळाची ओळख करून देत ज्येष्ठ महिला मंडळ स्थापन करण्यामागील हेतू स्पष्ट केला. फेस्कॉमच्या माध्यमातून शासनाकडून ज्येष्ठ नागरिकांना मिळणाऱ्या सवलतीबाबतही त्यांनी माहिती दिली. सौ. सुरेखा बाविस्कर यांनी वक्त्यांचा परिचय करून दिला. सौ. गायत्री भदाणे यांनी महिलांना शपथ दिली. रत्ना भदाणे यांनी आभार मानले. श्रीमती स्नेहा एकतारे यांनी सूत्रसंचालन केले. डॉ. प्रा. शैलजा माहेश्वरी, सौ. मंगला चव्हाण, सौ. छाया पाटील, सौ. सुदर्शना पाटील, सौ. आशा भदाणे, सौ. अलका गोसावी, सौ. सुनंदा चौधरी आदींनी सहकार्य केले. ▲



अमळनेर : महिलादिनानिमित्त ज्येष्ठ महिलांच्या सत्कारप्रसंगी बोलताना डॉ. स्वातीताई बाविस्कर. व्यासपीठावर सौ. अनिताताई चौधरी, प्रा. डॉ. शैलजा माहेश्वरी आदी.



उन्हाळ्यात फ्रिजमध्ये ठेवा वाटीभर मीठ!

अनेकांना माहितीच नाही फायदे, कंपनीही सांगत नाही

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

उन्हाळ्यात फ्रिजचा वापर मोठ्या प्रमाणात वाढतो. अशावेळी फ्रिजची काळजी कशी घ्यावी हे आपल्याला माहिती असायलाच हवे. अशीच एक ट्रिक जाणून घ्या. ज्याचा तुम्हाला फ्रिज वापरताना खुप फायदा होईल.

फ्रिजमध्ये पाणी, शीतपेय आणि उन्हाळ्याचे खराब होणारे पदार्थ आपण यात ठेवतो. फ्रिजचा वापर वाढलेला असताना त्याची काळजी घेणेही तेवढेच महत्त्वाचे आहे. उन्हाळ्यामध्ये बाहेरील वातावरण हे उष्ण आणि कोरडे असले तरीही फ्रिजमध्ये ओलावा राहतो. उन्हाळ्यात आपण पाणी घेणे किंवा इतर थंड पदार्थ घेण्यासाठी वारंवार फ्रिज उघडत असतो. असे केल्याने फ्रिजमधील ओलावा वाढत जातो. फ्रिजमध्ये

ओलावा वाढल्याने यातील भाज्या लवकर खराब होतात. यासोबतच फ्रिजमध्ये बॅक्टेरिया निर्माण होतात. मात्र, हे होऊ नये यासाठी एक भारी ट्रिक आहे. जी आपल्याला कोणीच सांगत नाही. अगदी फ्रिज कंपनीही याविषयी कधीच सांगत नाही. मात्र, आपण हे जाणून घेऊयात.

यासोबतच तुम्ही फ्रिजमध्ये जेव्हा वेगवेगळ्या वस्तू ठेवता. तर त्यांचा वास मिळून एक विचित्र दुर्गंधी येते. भाज्या, फळे, शिजवलेले अन्न किंवा डेयरी प्रोडक्ट्स दीर्घ काळ फ्रिजमध्ये

ठेवले तर त्यातून गॅस निघतो. हा गॅस फ्रिजच्या आत पसरतो आणि हळूहळू दुर्गंधी येऊ लागते. मीठ हा वासही शोषून घेते. ज्यामुळे फ्रिजमधून येणारी दुर्गंधी ही गायब होते. ओलावा आणि दुर्गंधी कमी झाली तर फ्रिजच्या सिस्टमवरील लोडही कमी होतो. लोड कमी झाल्याने फ्रिजची लाइफही वाढते.

मीठ कसे ठेवावे ? : एका लहान वाटीमध्ये १००- १५० ग्राम मीठ भरून फ्रिजच्या एखाद्या कोपऱ्यात ठेवा. १५- २० दिवसात हे मीठ बदलत जा. कारण मिठाचे ओलावा शोषून घेतल्याने त्याचा परिणाम होत नाही. चांगला परिणाम मिळावा म्हणून जाड खडे मिठाचा वापर करा. तुम्हाला मीठ वापरायचे नसले तर बेकिंग सोडाही दुर्गंधी दूर करण्यात मदत करतो. हे देखील तुम्ही वाटीत भरून ठेवू शकता.

अक्षय कुमार ने मुंबई में एलपीजी सिलेंडर की कमी पर कहा

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

एक्टर अक्षय कुमार ने नगर निगम के एक इवेंट में मीडिया से बात की। इस दौरान मुंबई में एलपीजी सिलेंडरों की कमी पर रिप्रेक किया। बताया कि उनको कोई कमी महसूस नहीं हुई लेकिन पत्नी द्विकल खन्ना ने दो इंडक्शन मंगावा लिए हैं। देश में एलपीजी सिलेंडर को लेकर हाहाकार मचा हुआ है। हर कोई क्लिंट होने के डर से इसे स्टॉक करना चाहता है। मगर अक्षय कुमार की पत्नी ने इससे निजात पाने के लिए अलग ही उपाय खोज निकाला है। एक्टर ने मंगलवार, १७ मार्च को एक इवेंट में गैस की मौजूदा कमी पर रिप्रेक किया। वह मुंबई बीजेपी अध्यक्ष अमित समत के बीएमसी हेडऑफिस पहुंचे। और वहां नगर निगम की 'मुंबई क्लिन लीग' नाम से स्वच्छता प्रतियोगिता की घोषणा की।

मुंबई के कई घरों और होटल-रेस्टोरेंट में एलपीजी सिलेंडरों की कमी हो गई है। मिडिल-इस्ट देशों के तनाव का असर भारत पर देखने को मिल रहा है। कई लोग अपनी दुकानें बंद करके गांव लौट गए हैं। मगर कुछ



इंडक्शन का सहारा लेकर काम चला रहे हैं। इधर, सरकार का कहना है कि उनके पास गैस पर्याप्त मात्रा में है तो अफवाहों पर ध्यान देने की जरूरत नहीं है। आपूर्ति बाधित नहीं है। फिलहाल प्राथमिकता अस्पतालों और शिक्षण संस्थानों को दी जा रही है। अक्षय कुमार का एलपीजी की कमी पर रिप्रेकशन अक्षय कुमार ने मीडिया से बातचीत के दौरान एलपीजी सिलेंडरों की कमी के बारे में अपना रिप्रेकशन दिया। उन्होंने

मेरी पत्नी द्विकल ने २ इंडक्शन मंगाए थे

कहा, 'अभी तक तो नहीं है प्रॉब्लम कोई। मेरी वाइफ ने कल ही दो इंडक्शन ऑर्डर किए हैं। वो घर पर पहुंचे या नहीं अब तक, वो मुझे नहीं पता।' बता दें कि ईरान-इजराइल युद्ध के बीच गैस सिलेंडर की दिक्कतों से निपटने के लिए लोगों ने इंडक्शन, माइक्रोवेव ओवन और एयर फ्रायर जैसे खाना बनाने वाली मशीनों की खरीदारी शुरू कर दी है।

अक्षय कुमार की फिल्में अक्षय कुमार के वर्कफ्रंट की बात करें तो वह १० अप्रैल को रिलीज हो रही फिल्म 'भूत बंगला' में नजर आएंगे। इसमें तब्बू, परेश रावल, राजपाल यादव, वामिका गब्बी जैसे कलाकार होंगे। इसका प्रोडक्शन एकता कपूर की बालाजी टेलीफिल्म्स और अक्षय की केप ऑफ गुड फिल्म्स ने संभाला है। ये पहले २ अप्रैल को थिएटर में दस्तक देने वाली थी लेकिन बाद में इसे पोस्टपोन कर दिया गया। इसके अलावा, एक्टर के पास 'वेलकम टू जंगल' है, जो २६ जून को रिलीज होगी। और वह 'हेरा फेरी ३' के अलावा 'गोलमाल ५' और 'हैवान' की भी शूटिंग कर रहे हैं।

श्री स्टार आणि फाईव्ह स्टार फ्रीजमध्ये काय फरक ?

वीजबिलावर नेमका काय परिणाम होतो ? जाणून घेऊया...

श्री स्टारच्या तुलनेत खूपच कमी वीज वापरतो.

२) इन्सुलेशन आणि तंत्रज्ञान
फाईव्ह स्टार फ्रीजमध्ये जाड आणि उच्च दर्जाचे इन्सुलेशन वापरलेले असते. यामुळे फ्रिजमधील थंडावा जास्त काळ टिकून राहतो आणि कॉम्प्रेसरला वारंवार सुरू होण्याची गरज पडत नाही. याउलट श्री स्टार फ्रिजची क्षमता चांगली असली, तरी ती फाईव्ह स्टार इतकी प्रभावी नसते.

३) किंमत
खरेदी करताना श्री स्टार फ्रीज स्वस्त मिळतो. फाईव्ह स्टार फ्रीजची किंमत श्री स्टारच्या तुलनेत साधारण पाच हजार ते सात हजार रुपयांनी जास्त असू शकते. मात्र, हा खर्च सुरुवातीचा असतो.

वीजबिलावर होणारा परिणाम
श्री स्टार फ्रीज : वर्षाला साधारण २५० ते ३०० युनिट्स वीज वापरतो.
फाईव्ह स्टार फ्रीज : वर्षाला साधारण १५० ते १७० युनिट्स वीज वापरतो.

कोणता फ्रीज निवडावा ?
फाईव्ह स्टार फ्रीज कधी घ्यावा ? जर तुमचे कुटुंब मोठे असेल, फ्रीजचा वापर जास्त असेल आणि तुम्ही हा फ्रीज पुढील ८-१० वर्षे वापरणार असाल, तर फाईव्ह स्टार फ्रीज हाच सर्वोत्तम पर्याय आहे. हे तुमच्या खिशासाठी आणि पर्यावरणासाठी (कमी कार्बन उत्सर्जन) फायदेशीर आहे.

श्री स्टार फ्रीज कधी घ्यावा ?
जर तुमचे बजेट सध्या खूपच कमी असेल किंवा तुम्ही भाड्याच्या घरात राहत असाल जेथे फ्रीजचा वापर मर्यादित आहे, तर तुम्ही श्री स्टारचा विचार करू शकता.

फाईव्ह स्टार फ्रीज खरेदी करणे ही एक 'दीर्घकालीन गुंतवणूक' आहे. सुरुवातीला थोडे जास्त पैसे गेले तरी दर महिन्याला येणाऱ्या कमी वीजबिलांमुळे तुमचे पैसे बचू लागतील.



उन्हाळा आणि मांसाहार

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

उन्हाळा आणि मांसाहार यांचे समीकरण थोडे जपूनच हाताळावे लागते. आपल्याकडे उन्हाळ्यात अनेक सण-समारंभ, लग्नसराई आणि 'गतारी' किंवा 'आखाड' यांसारखे मांसाहारावर ताव मारण्याचे प्रसंग येतात. पण वाढत्या तापमानाचा विचार करता शरीराला त्रास होऊ नये म्हणून काही गोष्टी लक्षात घेणे गरजेचे आहे.

१) उष्णतेचा विचार
मांसाहार हा मुळातच 'उष्ण' प्रकृतीचा असतो. पचायला जड असल्यामुळे शरीर ते पचवण्यासाठी जास्त ऊर्जा वापरते. ज्यामुळे शरीराचे तापमान वाढते. सल्ला
उन्हाळ्यात अतिमसालेदार किंवा 'झणझणीत' रसा टाळलेला बरा. त्याऐवजी कमी तिखट आणि कमी तेलाचा वापर करा.

२) पचनाच्या समस्या
उन्हाळ्यात आपली पचनशक्ती मंदावलेली असते. जास्त प्रमाणात मांस खाळ्याने

अपचन, अॅसिडिटी किंवा पोट फुगल्यासारखे वादू शकते. काय करावे ?
जेवताना मांसाहारासोबत ताक, कोकम सरबत किंवा लिंबू सरबत यांचा समावेश करा. यामुळे पचन सुलभ होते.

३) कोणत्या प्रकारचे मांस निवडावे ?
सण-समारंभात निवडीला वाच असतो. तेव्हा खालील गोष्टी लक्षात ठेवा. चिकन
मटणापेक्षा चिकन पचायला थोडे हलके असते. तरीही ते 'फ्राइड' करण्यापेक्षा 'ग्रिल्ड' किंवा कमी रश्याचे खावे. मासे
मासे हा उन्हाळ्यासाठी तुलनेने चांगला पर्याय आहे. विशेषतः ताजे मासे. पण ते जास्त तळलेले नसावेत. मटण
मटण पचायला सर्वात जड असते. त्यामुळे उन्हाळ्यात याचे प्रमाण मर्यादित ठेवावे.

४) सण-समारंभातील काळजी
लग्नत किंवा कार्यक्रमात मांसाहारी बेत असेल तर - पाण्याचे प्रमाण

जेवणापूर्वी आणि जेवणांतर अर्ध्या तासांन भरपूर पाणी प्या.

दही/कोशिंबीर
जेवणात काकडी, गाजर आणि दह्याची कोशिंबीर नक्की ठेवा. हे शरीरातील उष्णता संतुलित ठेवण्यास मदत करतात. साठवणूक
उन्हाळ्यात मांस लवकर खराब होते. त्यामुळे समारंभातील जेवण ताजे असल्याची खात्री करा. शिळे मांस खाळ्याने 'फूड पॉयझनिंग' चा धोका उन्हाळ्यात जास्त असतो.

५) काही 'थंड' उपाय
जर तुम्ही मांसाहार केला असेल, तर उष्णतेचा त्रास कमी करण्यासाठी हे करून पाहा. बडीशेप
जेवणांतर बडीशेप खाळ्याने पचन चांगले होते. पांढरा रसा
लाल तिखट रश्यापेक्षा नारळाच्या दुधाचा किंवा कमी तिखट 'पांढरा रसा' उन्हाळ्यासाठी सुखद असतो. मर्यादा
सण आहे म्हणून अति खाणे टाळा. पोट भरेल इतकेच खा, मन भरेल इतकेच नको.

कोट्यधीश पतीकडून किती पोटगी हवीय ?

यूपीएससीमध्ये प्रश्न, रूपलचे भन्नाट उत्तर अन् बनली थेट टॉपर

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

केंद्रीय लोकसेवा आयोगाने (यूपीएससी) सर्विल सेवा परीक्षा २०२५ चा निकाल ६ मार्च २०२६ रोजी जाहीर केला. यामध्ये



मध्य प्रदेशातील खंडवा येथील रूपल जायसवाल हिने देशात ४३ वी रँक मिळवून घवघवीत यशा संपादन केले आहे. रूपलने यापूर्वीच्या प्रयत्नात ५१२ वी रँक मिळविली होती. परंतु तिचे लक्ष्य आयएसएस होण्याचे असल्याने तिने आपले प्रयत्न सुरूच ठेवले. या प्रयत्नात मात्र ती यशस्वी ठरली. तिने थेट ४३ व्या रँकला गवसणी घातली. या आधी तिच्या मुलाखतीत तिला विचारल्या गेल्या प्रश्नाला तिने दिलेले उत्तर हे तिच्या यशाचे गमक ठरले. त्याची चर्चा सध्या सगळीकडे होत आहे. रूपलच्या यशापेक्षा तिच्या मुलाखतीची सध्या मोठी चर्चा होत आहे. मुलाखती दरम्यान तिला विचारण्यात आले, की 'जर पती २० कोटींचा मालक असेल आणि पत्नीने कोणत्याही ठोस कारणाशिवाय घटस्फोट घेतला, तर तिला किती मॅन्स (पोटगी)



मिळायला हवी ?' यावर रूपलने अत्यंत परिष्कृत उत्तर दिले. ती म्हणाली, की हे सर्व त्या महिला कामाला आहे की नाही आणि मुलांचा ताबा कोणाकडे आहे यावर अवलंबून असेल. जेव्हा बोर्डाने तिला एक निश्चित आकडा विचारला, तेव्हा तिने १० टक्के असे सुचवले. बोर्डाने तिला प्रतिप्रश्न केला, की ५० टक्के का नाही ?', त्यावर रूपलने दिलेले उत्तर कौतुकास्पद होते. ती म्हणाली, की 'मॅन्सचा अर्थ पतीला शिक्षा देणे असा नसून, पत्नीच्या मूलभूत गरजा आणि जीवनमान टिकवून ठेवणे हा आहे.' तिच्या या संतुलित वृष्टिकोनामुळे बोर्ड खूप प्रभावित झाले. तिच्या या उत्तराने सर्वच जण प्रभावीत झाले.

घटस्फोटाच्या प्रकरणात एकतर्फी निर्णय नसावेत असं जणू तिने यातून सुचित केले. दोघांना ही समान न्याय मिळाला पाहिजे असं तिचं म्हणणं होती. अलिकडच्या काळात पतीला पोटागीच्या माध्यमातून लुटण्याचे प्रकार समोर आले आहेत. वकिलीचे शिक्षण घेतलेल्या रूपलने प्रशासकीय सेवेत येण्याचे स्वप्न पाहिले होते. ती दररोज ८ तास अभ्यास करायची. महिला सक्षमीकरणबद्दल तिचे विचार अत्यंत स्पष्ट आहेत. तिच्या मते, जोपर्यंत पुरुषांना महिलांचा सन्मान करायला शिकवले जात नाही, तोपर्यंत महिला सुखा अपूर्ण आहे. शालेय पुस्तकांतून स्त्रियांना केवळ स्वयंपाकघरापुरते मर्यादित दाखवणारा मजकूर हटवला पाहिजे, असेही ती ठामपणे मांडते. तिची आयएसएस होण्याची जिद्द होती. ती जिद्द तिने जोपासली. शेवटी तिने तिचे स्वप्न पूर्ण केले. यूपीएससी २०२५ चा निकालात

खंडवाच्या रूपल जायसवालने आपल्या बुद्धिमत्तेची चमक दाखवली आहे. मुलाखतीत विचारलेल्या एका पोटागीच्या प्रश्नावर रूपलने दिलेले उत्तर सध्या चर्चेचा विषय ठरत आहे. घटस्फोटांतरच्या पोटागीवर विचारलेल्या प्रश्नाला उत्तर देताना तिने कायदा आणि भावना यांचा अचूक संगम साधला. 'पोटागी ही शिक्षा नसून उदरनिर्वाहाचे साधन आहे', हे तिने बोडाला पटवून दिले. वकिलीची पार्श्वभूमी असलेल्या रूपलने दुसऱ्या प्रयत्नात ५१२ वी रँक मिळाल्यावरही हार न मानता ४३ व्या क्रमांकावर झेप घेतली आहे. रूपलच्या यशात तिच्या कुटुंबाचा मोठा वाटा आहे. अभ्यासासाठी तिचा भाऊ कागदपत्रे आणि नोट्स आणून द्यायचा, तर आईने तिला घरकामातून सवलत दिली होती.

शांत - चांगल्या झोपेसाठी चांगला पलंग नव्हे तर चांगली गादी आवश्यक आहे. सर्वोत्तम क्वालिटीच्या गादी साठी

एकमेव ४५ वर्षांचा समृद्ध अनुभव असलेले शोरूम

सीमा हॅण्डलूम हॉउस पारोला रोड, धुळे



सव्वा पटीचे धार्मिक, सामाजिक महत्त्व!

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

सव्वा रुपया, सव्वा पाच, सव्वा पावशेर गहू, सव्वा खंडी असे दान धर्म किंवा शुभ कार्यात कोणत्याही अंका सोबत सव्वा जोडला जातो. मात्र, या मागील धारणा काय आहे? हे मात्र आपणास माहीत नसते, 'चला तर मग जाणून घेऊ या मागील धारणा काय आहे ती...

भारतीय संस्कृतीत आणि विशेषतः हिंदू धर्मीय विधींमध्ये 'सव्वा' या संख्येला अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. मग तो सव्वा रुपया असो, सव्वा किलो धान्य असो वा सव्वा महिना. यामागची काही प्रमुख कारणे, श्रद्धा किंवा धारणा अशी आहे, की पूर्णत्वाच्या पलीकडे म्हणजे प्रगतीचे प्रतीक म्हणून असा प्रघात सुरु झाला. 'एक' ही संख्या पूर्ण मानली जाते, तर त्यात पाच भाग मिळवला की ती 'सव्वा' होते. याचा अर्थ असा की, जे आहे त्यापेक्षा काहीतरी अधिक किंवा वृद्धी होणे.

अनेकदा पूर्ण आकडा २२. १०० किंवा १००० हा 'अंता'चा किंवा 'समाप्ती'चा निदर्शक मानला जातो. त्यात एक किंवा सव्वा मिळविल्याने त्या संख्येची साखळी तुटत नाही आणि ती पुढे चालू राहते, असा समज आहे. म्हणूनच दक्षिणा देताना १०० ऐवजी १०१ किंवा

५०० ऐवजी सव्वा पाचशे देण्याची प्रथा आहे. 'सव्वा' आणि सात्विक ऊर्जा यांचाही संबंध अधिक प्रखरतेने पुढे येतो. अध्यात्मिक दृष्टिकोनातून, सव्वा हा आकडा शुभ कार्याचा म्हणजे श्रीगणेशा मानला जातो. देवाच्या चरणी अर्पण करताना किंवा कोणाला ओवाळताना 'सव्वा' रुपया किंवा सव्वाच्या पटीत रक्कम देण्याने नाल्यात आणि कार्यात गोडवा वा वाढ होते असे मानतात. सत्यनारायण किंवा कोणत्याही पूजेसारख्या विधींमध्ये सव्वा पावशेर रवा किंवा गव्हाचा नैवेद्य दाखवण्याची पद्धत आहे. हे प्रमाण विशिष्ट लहरींना आकर्षित करण्यासाठी पूरक मानले जाते. तसेच काळाचे मापन देखील सव्वाच्या पटीत केले जाते, धार्मिक कार्यात केवळ वस्तूच नाही, तर काळही 'सव्वा'च्या पटीत मोजला जातो. उदा. एखादे व्रत सव्वा महिना (४० दिवस) किंवा सव्वा वर्ष करणे. असे मानले जाते की, कोणत्याही सवयीचा किंवा संकल्पाचा पूर्ण परिणाम दिसून येण्यासाठी हा कालावधी पुरेसा असतो. थोडक्यात सांगायचे तर सव्वा म्हणजे 'उणे' काहीच नाही, तर जे आहे त्यापेक्षा 'सव्वापट' जास्त. ही धारणा मानवी जीवनात सकारात्मकता आणि भरभराट घेऊन येते, अशी श्रद्धा आहे.

सायंकाळी झाडू मारू नये किंवा केर बाहेर का टाकू नये? संस्कार, शास्त्र आणि समजूत!

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

मंगलवेळ, सांजवेळ किंवा तिन्हीसांज... भारतीय संस्कृतीत या वेळाला एक अतीव पवित्र स्थान आहे. "शुभं करोति" म्हणण्याची ही वेळ, साक्षात आदिशक्तीच्या आगमनाची वेळ. याच काळात 'केर बाहेर टाकू नये' ही पूर्वापार चालत आलेली प्रथा केवळ अंधश्रद्धा नसून, त्यामागे धार्मिक पावित्र्य,

व्यावहारिक शहाणपण आणि शास्त्रीय दृष्टिकोनाचा एक सुरेख संगम आहे. सायंकाळ हा लक्ष्मीच्या आगमनाचा मांगल्यमय क्षण असतो, असे मानले जाते की, सूर्यास्ताच्या वेळी साक्षात महालक्ष्मी घराच्या उंबरठ्यावर उभी असते. तिन्हीसांजेला घर स्वच्छ, प्रसन्न आणि दीपप्रकाशाने उजळलेले असावे. अशा वेळी झाडू

मारणे म्हणजे घरात येऊ पाहणाऱ्या ऐश्वर्याला आणि मांगल्याला बाहेर लोटण्यासारखे आहे. 'केर' म्हणजे दारिद्र्य किंवा अलक्ष्मी. मात्र, तिचे विसर्जन करण्याची ही वेळ नव्हे. ही वेळ आहे 'बरकत' जपण्याची आणि सकारात्मक ऊर्जेला घरात स्थान देण्याची. प्राचीन काळी जेव्हा विजेचा झगमगाट नव्हता, तेव्हा अंधाराच्या साम्राज्यात कंदील किंवा दिव्यांचा

मिणमिणता प्रकाश असायचा. अशा धूसर प्रकाशात घरातील एखादा मौल्यवान दागिना, सोन्याचे नाणे किंवा महत्त्वाची वस्तू केरासोबत चुकून बाहेर फेकली जाऊ नये, हा त्यामागचा अत्यंत व्यावहारिक आणि सावधगिरीचा उद्देश होता. 'घराची लक्ष्मी घरातच राहावी' यामागे हा आर्थिक सुरक्षेचा विचार दडलेला होता. शास्त्रीय दृष्टीने विचार केला, तर

अधोमुख रे दुःख त्या बाळकासी

मना सज्जना...!

परम स्नेही मित्रहो,

समर्थ सदगुरू स्मरण आणि प्रभू श्रीरामचंद्र यांना वंदन.

श्लोक-
वहु हिंपूटी होई जे मायपोटी ।
नको रे मना यातना तेच मोठी ।
निरोधे पचे कोंडीले गर्भवसी ।
अधोमुख रे दुःख त्या बाळकासी ।
आपण १५ व्या श्लोकाचा अर्थ समजून घेताना योगसूत्रात सांगितलेल्या मनाच्या पाच वृत्ती पाहिल्या. या वृत्तींपैकी ज्या वृत्तीला मन शरण जाते, आधीन होते त्याप्रमाणे मनाचे कार्य होत जाते. यातील निद्रावृत्ती म्हणजे आपल्याकडे असलेल्या अभावाचे, कमतरतेचे सतत स्मरण करून चिंतित होणे, खंत करणे. पुन्हा-पुन्हा त्या गोष्टी आठवून निराश होणे.

'हिंपुटी' हा शब्द काव्यात्मक असला, तरी तो समर्थानी जाणीवपूर्वक वापरलेला आहे. या शब्दातून निराश, तोंड संकुचित झालेल्या, उदास व चिंताग्रस्त चेहेऱ्याच्या अवस्थेला दर्शवितो. याचा अर्थ खिन्न, निराश किंवा उदास झालेली व्यक्ती असाही होतो.

विनवितां तुज जाहालों हिंपुटी ॥
रक्षावं संकटीं विठो आता ॥
असाही एक अभांगत उल्लेख आहे. अर्थातच 'हिंपुटी' ही मनाची होणारी खिन्न अवस्था दर्शविली आहे. ही अवस्था कशामुळे होते, तर ती मायेच्या पोटी होते. संसारात विविध रूपांत असलेल्या जीवांसोबत आपल्याला प्रेम निर्माण होते. त्यांच्याशी असलेल्या बंधनातून त्यांच्या साहाय्याला लागते. त्यातून अपेक्षा वाढतात, पुढे अपेक्षा भंगते आणि दुःख वाटायला येते. हा सारा मायेपोटी



झालेला व्यवहार मनात नैराश्य आणतो. या सान्यातून सुटका करायची असेल, तर मनाला ताब्यात ठेवायला हवे. मनुष्य देहाला अनेक सुखांची लालसा असते. या लालसेपोटी दुःख वाटायला येते. म्हणून समर्थ या श्लोकात मनाला गर्भावस्थेतील बाळाच्या वाट्याला आलेल्या यातनांचे चपखल उदाहरण देतात. ज्याने अजून जगात पाऊलही टाकलेले नाही त्याच्या भाळी देखील अधोमुख राहून यातनांचे प्राक्तन स्वीकारावे लागते. त्याशिवाय त्याची देखील सुटका नाही, हे वास्तव आहे. समर्थानी या श्लोकात अत्यंत सूक्ष्म पण अस्वस्थ करणारे वास्तव उभे केले आहे.

माया म्हणजे फक्त प्रेम नाही; तर त्या प्रेमात गुंतलेली अपेक्षा, आसक्ती आणि 'माझेपणा' ही तिची खरी छाया आहे. जेथे 'माझे' येते, तेथे आपोआप भीती येते. जेथे भीती येते, तेथेच चिंता, काळजी जन्म घेते.

आणि जेथे चिंता वाढते, तेथे मन 'हिंपुटी' होते. आपण संसारात नाती जोडतो आई-वडील, पत्नी, मुले, मित्र, संपत्ती, मान-सम्मान...

ही नाती स्वतःमध्ये दोषी नाहीत; पण त्यांच्याशी जोडलेली आसक्ती मनाला अस्थिर करते. अपेक्षा पूर्ण झाल्या तर आनंद, आणि न झाल्या तर दुःख या चकक्यात आपण फिरत राहतो. समर्थ मनाला सांगताहेत...

'हे मना, या मायेच्या व्यवहारातून निर्माण होणाऱ्या यातना ओळख. त्याच तुझ्या दुःखाचे खरे मूळ

आहेत.' या विचाराला अधिक तीव्र करण्यासाठी समर्थ एक विलक्षण उदाहरण देतात गर्भातील बाळाचे. गर्भात असलेले बाळ ना त्याला बाह्य जगाची जाणीव, ना कोणती अपेक्षा, ना कोणती आसक्ती तरीही त्याला कोंडलेपण, अधोमुख स्थिती आणि यातना भोगाव्याच लागतात. 'निरोधे पचे कोंडीले गर्भवसी', गर्भात बाळ जणू बंधनात आहे, हालचालींवर मर्यादा आहेत. 'अधोमुख रे दुःख त्या बाळकासी' त्याची स्थिती अधोमुख, अस्वस्थ, आणि वेदनादायी आहे. काही काळ त्याला या अटळ परिस्थितीमध्ये काढावाच लागतो. समर्थ यामधून एक मोठा जीवनबंध देतात, की जन्माआधीच जीवावर दुःखाची छाया आहे, तर संसारात पडल्यावर त्यातून सुटका किती कठीण असेल याची जाणीव ठेव. म्हणूनच ते मनाला बोधपर संदेश देतात,

'मना, दुःख टाळायचे असेल तर मायेच्या अतिरेकी बंधनात अडकू नकोस. आसक्ती कमी कर, वास्तव स्वीकार, अपेक्षा संयमित ठेव, आणि विवेकाने जग.' संसार टाळणे हा उपाय नाही, पण संसारात राहून मनाची अलिप्तता राखता येते. जसे कमळाचे पान पाण्यात राहूनही पाण्याचा स्पर्श टाळते याचप्रमाणे मनाला अलिप्त ठेवणे हाच खरा मार्ग आहे. शेवटी समर्थाचा संदेश अत्यंत स्पष्ट आहे

दुःख, नैराश्य बाहेर नाही, ते मनाच्या आसक्तीत आहे. आणि त्यातून मुक्तीही बाहेर नाही, ती मनाच्या आत, मनोनिग्रहातच आहे.

जय जय रघुवीर समर्थ!
-भाऊसाहेब देशमुख,
अमळनेर.
मो. : 94203 89541



माणूस देवापर्यंत पोहोचून स्वतःपर्यंत पोहोचतो का?

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

आज-काल माणूस देवापर्यंत पोहोचतो, पण स्वतःपर्यंत पोहोचतो का? हा प्रश्न सतत मनात उमटतो.

देवपूजा आपल्याला शिकवते कसे देवासमोर उभे राहायचे, पण ती आपल्याला शिकवते का कसे स्वतःसमोर उभे राहायचे?

आपण हात जोडतो, डोळे मिटतो, मंत्र म्हणतो, स्तोत्र वाचतो, पण त्या क्षणात मन खरोखर शांत होते का की अजून गोंधळलेले असते?

देवाला आठवताना आपण किती वेळा स्वतःला विसरतो आणि किती वेळा स्वतःलाच केंद्रस्थानी ठेवतो?

आपल्या प्रार्थनांमध्ये देवासाठी जागा कमी आणि अपेक्षांसाठी जागा जास्त असते असे वाटत नाही का? आपण देवाला आपल्या भीती सांगतो, अडचणी सांगतो, हिशोब सांगतो पण स्वतःच्या चुका कधी शांतपणे मान्य करतो का?

देवाजवळ जाताना आपण जड मन घेऊन जातो, पण परत येताना ते हलके होते का? की आपण तसेच ओझे घेऊन परत येतो आणि म्हणतो 'देवाची इच्छा असेल ते होईल.' ही समर्पणाची भाषा आहे की जबाबदारी टाळण्याचा मार्ग?

आपण म्हणतो देव सर्वत्र आहे, पण तो आपल्यात आहे ही कल्पनाच आपल्याला कधी अस्वस्थ करते.

कारण जर देव आपल्यात असेल, तर आपल्या वागण्यात, निर्णयांत, मौनातही तो दिसायला हवा.

पण अनेकदा देव मंदिरात राहतो आणि माणुसकी उंबरठ्यावरच थांबतो. आपण देवासाठी वेळ काढतो, पण माणसासाठी संयम काढतो का? आपण देवासाठी दान देतो, पण क्षमतेसाठी मन उघडतो का?

स्वार्थ हा दोष नाही. स्वतःचा विचार करणे हे जगण्याचे वास्तव आहे. पण स्वार्थ जर संवेदनशीलता गिळून टाकत असेल, तर तो विचार करायला भाग पाडतो.

देवपूजा जर आपल्याला थोडेसे अधिक नम्र करत नसेल, थोडेसे अधिक सहनशील करत नसेल, थोडेसे अधिक प्रामाणिक करत नसेल तर ती पूजा आपल्याला कुठे नेत आहे?

संतानी देव शोधला डोळे मिटून नव्हे, तर डोळे उघडे ठेवून. माणसात, नाल्यांत, दुःखात आणि सेवेत. कदाचित देवाला रोज आठवणे इतके महत्त्वाचे नाही, जितके रोज थोडे चांगले माणूस होणे महत्त्वाचे आहे. कदाचित खरी प्रार्थना देवाला काही मागण्यात नाही, तर स्वतःला काही कमी करण्यात आहे.

आणि कदाचित देवाला सापडण्याआधी आपल्याला स्वतःला शोधण्याची गरज आहे.

ही उपासना आपल्याला अधिक शांत करतये का, की फक्त अधिक धार्मिक? की फक्त दार्मिक? विचार करण्यासारखा प्रश्न आहे.

या २२ चांगल्या सवयी असल्यास शनीचा होतो प्रकोप दूर!

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

शनी देव न्यायाचे देव आहेत. आपल्यात या २२ चांगल्या सवयी असल्यास असे समजावे की शनी देव आपल्याला कधीच त्रास देणार नाही. आपल्यावर त्यांची कृपा नेहमीच राहणार. आयुष्यातील प्रत्येक संकटात ते आपले मित्र बनून आपल्याला मार्ग दाखवतील. जाणून घ्या त्या चांगल्या सवयी कोणत्या आहेत.

१) नख कापणे

जे आपले नख वाढू देत नाहीत तसेच दररोज त्यांची स्वच्छता करतात, शनी अश्या लोकांची नेहमीच काळजी घेतो. जर आपण नख कापायला कंटाळा करत असाल किंवा आपले नख घाण राहत असतील तर समजावे की आपल्या शनीची दशा सुधारविण्यासाठी काही उपाय केले पाहिजे.

२) देणगी देत राहा

आपले काळीज गोरं गरीब, गरजूंना बघून अस्वस्थ होत असेल आणि प्रत्येक सणासुदीला आपण गरजूंची मदत करीत असाल, तर समजावे की आपल्यावर शनी देवांचा विशेष आशीर्वाद आहे. जर आपण गरीबांना काळे हरभरे, काळे तीळ, उडीद डाळ, आणि कापड चांगल्या हेतूने भेट स्वस्वपात देत असल्यास खात्री बाळगा की शनी देव नेहमीच आपले कल्याण करतील.

३) छत्रीची भेट :

आपल्याला शनी देवांचे छत्र देईल ऊन आणि पाऊस याहून वाचण्यासाठी छत्री देणगी स्वरूपात देणाऱ्यांवर शनी देवांचे छत्र नेहमी असते. आपल्याला आतापर्यंत ही सवय नसल्यास ताबडतोब या सवयीला अंगीकार करा. शेवटी शनी देवांचे आशीर्वाद कोणाला नको.

४) कुत्र्यांची सेवा

कुत्र्यांची सेवा करणाऱ्यांवर शनी देव नेहमी खूश असतात. कुत्र्यांना जेवायला देणाऱ्या आणि त्यांना त्रास न देणाऱ्यांचे कष्ट शनी देव दूर करतात. जर का आपण कुत्र्यांवर माया करीत असाल तर शनी देवांच्या क्रोधपासून नेहमीच वाचाल.

५) आंधळ्यांना मार्गदर्शन करा

कोणत्याही अंध व्यक्तीला मार्ग दाखवणे आणि त्याची मदत करणे शनी देवांना खूश करण्यास उपयुक्त आहे. जे लोक आंधळ्यांची निस्वार्थपणे मदत करतात, त्यांच्याकडे दुर्लक्ष करीत नाही, शनी देव नेहमीच त्यांच्यावर खूश राहतात आणि त्यांच्या यश आणि उन्नतीचा मार्ग मोकळा करतात.

६) शनिवारचे उपास

शनिवारी उपास करून आपल्या वाट्याचे जेवण गरीबांना देण्याची सवय असल्यास समजावे की आपल्या घरात शनीच्या कृपेने अन्नधान्य भरपूर राहणार आहे. आपण हे नियम आयुष्यभर पाळल्यास आपल्याला कधीही धन संपत्तीची कमतरता भासणार



नाही.

७) मासोळ्यांना जेवण देणे

जे लोक मासे खात नाही पण त्यांना खायला देतात त्यांच्यावर शनी नेहमी खूश राहतात. जर आपल्याला देखील अशी सवय आहे तर आपण भाग्यवान आहात. आपल्या या सवयीला बदलू नका.

८) दररोज अंधोळ करून स्वच्छ राहणे

दररोज अंधोळ करून स्वच्छता बाळगणाऱ्यांवर शनीची कृपा राहते. जे पवित्र आहे त्यांना शनी नेहमीच मदत करतात.

९) स्वच्छता कामगारांची मदत करणे

जे लोक स्वच्छता कामगारांचे आदर करतात. त्यांना आर्थिक मदत करतात, शनी देव त्यांचा साथ कधीही सोडत नाही. ही सवय

बदलू नका. भाग्यवंत बनण्यासाठी ही सवयच आपले मार्ग उघडेल. शनी देव या सवयीने आनंदी असतात.

१०) एकमेका साहाय्य करणे

जे लोक गरजू, त्रासलेले आणि मेहनती लोकांची नेहमी मदत करतात ते शनी देवांना लाडके असतात. शनी देव त्यांचे सर्व कष्ट आणि व्याधी दूर करतात. त्यामुळे मदत करण्याची सवय असू द्यावी.

११) आदर करण्याची सवय

म्हटारे आई-वडील आणि बायकांना आईसारखे मानून त्यांना आदर देणाऱ्यांना शनी देव नेहमीच साहाय्य करतात.

१२) झाडांची लागवण आणि पिंपळ-वडाची पूजा

कचऱ्याचा ढीग किंवा झाडू मारणारी व्यक्ती दिसणे हे मानसिकदृष्ट्या अप्रसन्न करणारे ठरते. म्हणूनच, सूर्यास्तापूर्वीच स्वच्छता आटोपून प्रसन्न मनाने संध्याकाळचे स्वागत करणे ही एक सुसंस्कृत जीवनशैली मानली गेली. थोडक्यात सांगायचे तर... ज्या प्रथेला आपण आज धार्मिक बंधन मानतो, त्यामागे अंधारामुळे होणारे नुकसान टाळण्याचे 'शहाणपण' आणि आरोग्याला जपण्याची 'दृष्टी' होती. काळाच्या ओघात या व्यावहारिक कारणांना श्रद्धेची झालर लाभली आणि ती एक परंपरा बनली.