



श्री. राकेश पाटील

अमळनेर



श्री. विजय संदानशिव पवार

दिवस-रात्र एसीचा गारवा ; श्वसनविकारांचाही धोका वाढत्या उन्हात प्रत्येकाला थंड हवा हवी असली, तरी आरोग्यावर परिणाम

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : उन्हाळ्याचे दिवस असल्याने एसीच्या वापरात वाढ झाली आहे. मात्र, एसीचा अतिवापर आरोग्यासाठी हानीकारक ठरू शकतो. ज्यामुळे कोरडी त्वचा, श्वसनाचे विकार, सांधेदुखी आणि रोगप्रतिकारक शक्ती कमी होण्यासारखे धोके संभवतात. अस्थिमा किंवा अॅलर्जी असलेल्या लोकांना एसीमुळे त्रास वाढू शकतो.

वातानुकूलित यंत्राचा अतिवापर किंवा सतत एसीमध्ये राहणे, श्वसनासंबंधी विकारांना कारणीभूत ठरू शकते. यामुळे घसा कोरडा पडणे, शिंका येणे, खोकला येणे, नाक बंद होणे अशा समस्या निर्माण होतात. एसीमध्ये थांबल्याने हाडांचे दुखणे मोठ्या प्रमाणात बळावतात. याशिवाय अस्थिमा आजार असणाऱ्यांनाही हा आजार आणखी वाढण्याचा धोका असतो. मात्र, उन्हाची तीव्रता पाहता प्रत्येकजण एसीमध्ये स्वतःला सुरक्षित समजत असतो. मात्र, त्याचा आरोग्यावर विपरीत परिणाम होतो. यातून एसीनंतरही आजार वाढतात. सततच्या गारव्याने स्वरंजनावर अधिक ताण येतो.

एसीची थंड हवा त्वचेतील ओलावा

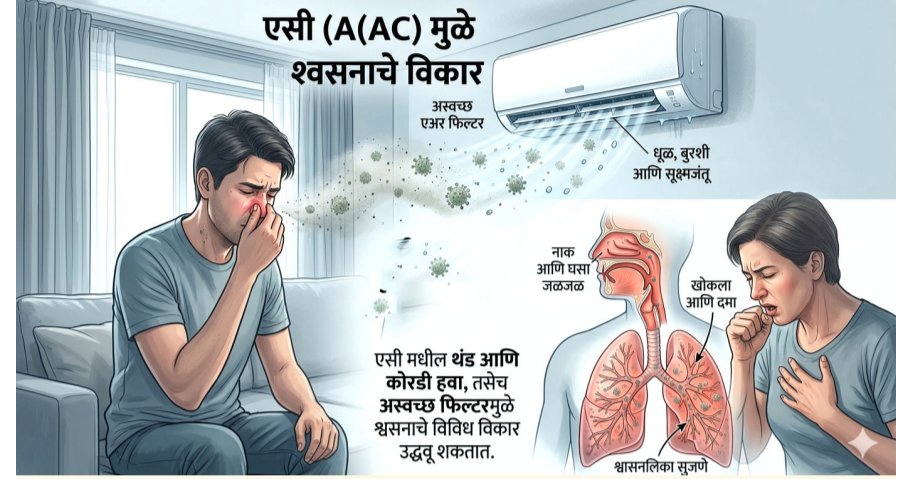
काढून टाकू शकते. यामुळे त्वचेला खाज सुटणे आणि जळजळ होणे हे प्रकार घडतात. यातून रोगप्रतिकारक शक्ती कमी होऊन सर्गाचा धोका होतो. एसीची थंड हवा स्नायूंना लागल्याने स्नायू दुखतात. याशिवाय पेटके येतात. थंड हवेने शरीराचे तापमान कमी होऊन थकवा वाढतो, डोकेदुखी निर्माण होते.

सांधेदुखी, स्नायूदुखी व संधीवात वाढते

खूप कमी तापमानात बसल्याने स्नायूंमध्ये कडकपणा येतो. त्यामुळे पाठदुखी, मानदुखी आणि सांधेदुखीच्या तक्रारी वाढतात. विशेषतः संधीवात असलेल्या रुग्णांना हा त्रास अधिक होतो. एसी असलेल्या बंद खोलीत ताज्या हवेचा अभाव असतो. दीर्घकाळ अशा वातावरणात राहिल्याने रक्तप्रवाहावर परिणाम होऊन सतत डोकेदुखी आणि थकवा जाणवतो. जिल्ह्याचे तापमान ४३ अंशांपर्यंत वर चढले आहे, अशा परिस्थितीत बचाव करण्यासाठी अनेकांनी बाहेर पडणे थांबविले आहे. विशेष म्हणजे वाढत्या उष्णतेमुळे वाचण्यासाठी एसी, कुलरचा सारांस वापर केला जातो. एसीचा अतिवापरचा आरोग्याला धोका निर्माण होतो. यामुळे उन्हाळ्यात काळजी घेण्याची आवश्यकता आहे.

फिल्टरमध्ये धूळ साचल्यास संसर्ग

एसीचे फिल्टर्स वेळेवर स्वच्छ न केल्यास त्यात धूळ, बुरशी आणि बॅक्टेरिया साचतात. हे कण हवेद्वारे शरीरात गेल्याने फुफ्फुसांचे संसर्ग होऊ शकतात. एसीचे तापमान २४ ते २६ अंश सेल्सिअसच्या दरम्यान ठेवावे, एसीमधून थेट उन्हात किंवा उन्हातून थेट एसीत येणे टाळावे, पुरेसे पाणी प्यावे ज्यामुळे शरीर हायड्रेटेड राहील, एसीचे फिल्टर्स नियमितपणे स्वच्छ करावेत काय काळजी घ्यावी ? एसी फिल्टर नियमित स्वच्छ करावे, खोलीत हवेचा प्रवाह कायम ठेवायला हवा, एसीसोबत पंखाही वापरायला हवा. श्वसनाचे विकार असेल तर एसी वापरण्यापूर्वी डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.



एसी (A(AC) मुळे श्वसनाचे विकार

एसी मधील थंड आणि कोरडी हवा, तसेच अस्वच्छ फिल्टरमुळे श्वसनाचे विविध विकार उद्भवू शकतात.

एसीचा तीन मिनिटांचा नियम काय आहे ?

एकवेळेस एसी बंद केल्यानंतर तो पुन्हा सुरु करण्यासाठी तीन मिनिटे थांबावे लागते. यामुळे सिस्टीमवरील वेग नियंत्रित करण्यास मदत होणार आहे. त्वचा आणि डोळे कोरडे पडू शकतात. यामुळे सिक बिल्डिंग सिंड्रोम हा आजार निर्माण होण्याचा धोका असतो. यामुळे डोकेदुखी, चकर येणे, सततचा खोकला, श्वास घेतला तरी घरघर जाणवणे, त्वचेची जळजळ होणे, त्वचेला पुरळ निर्माण होणे, हे प्रकार जाणवतात. दैनंदिन कामकाज करताना वातावरणामध्ये थोडासाही बदल झाला तरी शरीर सहन करीत नाही.

गवं से कव्हो स्वदेशी हे हम...! स्वदेशी ही खरीदेंगे हम...!!

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

दिनविशेष

१२ मे

- आग्रा येथे शिवाजी महाराज आणि औरंगजेब यांची पहिली आणि शेवटची भेट.
- सेवानंद बाळुकाका कानिटकर, डॉ. गजानन श्रीपत तथा अण्णासाहेब खेर आणि वि. ग. केतकर यांनी पुणे अनाथ विद्यार्थी गृहाची स्थापना केली.
- प्रजासत्ताक भारताच्या संसदेचे पहिले अधिवेशन सुरु झाले.
- भाषातज्ज्ञ आणि वैदिक संस्कृतीचे अभ्यासक रामचंद्र नारायण दांडेकर यांना बिरला अॅकॅडमी ऑफ आर्ट अँड कल्चर या संस्थेचा जी. डी. बिरला आंतरराष्ट्रीय पुरस्कार जाहीर.
- एस. एच. कपाडिया यांनी भारताचे ३८ वे सरन्यायाधीश म्हणून पदभार स्वीकारला.

११२ क्रमांकावर खोटा कॉल केल्यास गुन्हा

पो. नि. दत्तात्रय निकम : एकाच दिवशी ४५ निरर्थक कॉल

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : तालुक्यात ११२ डायल करून खोटा तक्रारी करण्याचे प्रमाण वाढले आहे. यामुळे पोलिसांचा वेळ आणि इंधन वाया जात आहे यापुढे खोटा किंवा विनाकारण ११२ डायल केल्यास गुन्हे दाखल केले जातील असा इशारा पोलीस निरीक्षक दत्तात्रय निकम यांनी दिला आहे.

११२ डायल सेवा जनतेच्या सुरक्षेसाठी असून अवघ्या १५ मिनिटांच्या आत पोलीस घटनास्थळी पोहचून तक्रारीचे निराकरण केले जाते. इतकी तत्पर सेवा पोलिसांकडून दिली जात आहे. मात्र काही टवाळखोर, दारुडे, वात्रत लोक विनाकारण ११२ डायल करतात. त्यात पोलिसांचा वेळ आणि वाहनाचे इंधन वाया जात आहे. दि.६ मे रोजी ८ कॉल, दि.७ रोजी ११, दि.८ रोजी ४५ कॉल, ९ रोजी २३ कॉल यामुळे पोलिसांची ताराबळ उडाली. यात काही कॉल निरर्थक व खोटे निघाले. एका बहादुरने तर एस.टी.मध्ये मला



जागा मिळाली नाही. जागा मिळवून घ्या म्हणून कॉल केला. पोलीस देखील मागणे आहेत त्यांना विनाकारण त्रास दिल्यास त्यांच्या कार्यक्षमतेवर व कार्यपद्धतीवर परिणाम होतील. ११२ चा प्रत्येक कॉल गांभीर्याने घेऊन जनतेला न्याय देण्यासाठी तत्परता दाखवण्याचे निर्देश वरिष्ठांनी दिले आहेत. त्यामुळे हातातली सर्व कामे सोडून

११२ वरील कर्मचारी धावत पळत जातात. प्रत्येक कॉलवर काय कार्यवाही केली याचा अहवाल देखील लगेच घ्यायचा असतो म्हणून यापुढे जर बनावट किंवा निरर्थक ११२ डायल केल्यास संबंधित व्यक्तिविरुद्ध कायदेशीर कारवाई केली जाईल याची नोंद घ्यावी असा इशाराही पोलीस निरीक्षक दत्तात्रय निकम यांनी दिला आहे.

यात्रेतून अल्पवयीन मुलीला पळवले ; अमळनेर येथील नदीपात्रात घटना

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : येथील संत सखाराम महाराज यात्रोत्सवातून एका १५ वर्षे ९ महिने वयाच्या मुलीला एका अज्ञात इसमाने फुस लावून, आमिष दाखवून पळवून नेल्याची घटना शुक्रवार दि. १० रोजी रात्री १० वाजता भीड समाज मठीजवळ बोरी नदीच्या पात्रात घडली.

पैलाड येथील भवानी चौकातील एका तरुणाने फिर्याद दिली की त्याची मावस बहीण एक वर्षापासून ११ वीचे शिक्षण घेण्यासाठी त्याच्याकडे आलेली आहे. शुक्रवार दि. ८ रोजी रात्री १० वाजता त्याची मावस बहीण व भाचीला घेऊन ते यात्रेत गेले होते. यात्रोत्सव बघत असताना एक पांढरा शर्ट घातलेल्या

सडपातळ तरुण मावस बहिणीशी काहीतरी बोलत असताना दिसून आला. मावस भावाला संशय आला म्हणून त्याला विचारयला गेला तेव्हात पांढरे कपडे घातलेल्या तरुणाने त्याला जोरात धक्का मारून मावस बहिणीला भाचीला घेऊन आला आणि गर्दीत गायब झाला. भावाने त्यांना दोघांना शोधण्याचा प्रयत्न केला

मात्र जवळ भाची असल्याने तिचा मावस

भाऊ जास्त पाठलाग करू शकला नाही. आपल्या मावसबहिणीला काहीतरी आमिष दाखवून त्याच्या ताब्यातून पळवून नेले अशी फिर्याद अमळनेर पोलीस स्टेशनला गुन्हा दाखल करण्यात आला असून तपास पोलीस उपनिरीक्षक नामदेव बोरकर करीत आहेत.

मान्सून पूर्व अवकाळीचा इशारा

अमळनेर : बंगालच्या उपसागरात कमी दाबाचे क्षेत्र तयार होण्यास सुरुवात झाली असून मान्सून पूर्व अवकाळी पावसाची शक्यता हवामान विभागाचे वर्तविली आहे. १५ मे नंतर वादळी पाऊस होण्याची शक्यता आहे. गेल्या काही दिवसापासून हवेंतील ओलावा, उष्णतेसोबत उकाड्याची तीव्रता वाढल्याने नागरिक हैराण झाले आहेत. विशेषतः दुपारी शरीरातील पाण्याचे प्रमाण झपाट्याने कमी होण्याची शक्यता असल्याने नागरिकांनी काळजी घेण्याची आवश्यकता आहे.

रोज १० हजार पावले चालल्याने खरोखर वजन कमी होते का ?

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

दररोज १० हजार पावले चालल्याने वजन कमी होते का ? हा प्रश्न अनेकांना पडतो. चालणे हा वजन कमी करण्याचा सर्वात सोपा आणि प्रभावी मार्ग मानला जातो, पण त्यामागील विज्ञान समजून घेणे आवश्यक आहे. वेगाने चालणे, सातत्य आणि योग्य आहार यांचा एकत्रित परिणाम शरीरातील चर्बी कमी करण्यात मदत करतो. संशोधनानुसार, १० हजार पावलांपैकी काही पावले ब्रिस्क वॉकिंग स्वरूपात असणे महत्त्वाचे आहे. तसेच, चालण्यासोबत पाणी पिणे, योग्य वेळ निवडणे आणि आहार नियंत्रण ठेवणे यामुळे वजन कमी होण्याची प्रक्रिया अधिक प्रभावी बनते. भारतामध्ये मध्यमवयीन व्यक्ती जेव्हा वजन कमी करण्याचा विचार करतात, तेव्हा त्यांच्या

प्रवासाची सुरुवात एका सोप्या ध्येयाने होते, ते म्हणजे दिवसभरात १० हजार पावले चालणे. हे ध्येय गाठणे व्यावहारिक आहे, खिशाला परवडणारे आहे आणि सुरुवात करण्यासाठी अत्यंत सोपे आहे. पण प्रश्न असा उरतो की, केवळ १० हजार पावले चालल्याने खरोखर वजन कमी होते का ? की हा केवळ एक गैरसमज आहे ? एक गॅस्ट्रोइंटेस्टाइनल आणि बॅरिएट्रिक सर्जन म्हणून, १० हजार पावलांचे गणित आणि त्याचा शरीरातील चर्बीवर होणारा परिणाम याबद्दल काही महत्त्वाच्या गोष्टी समजून घेऊ.

विविध निरीक्षणांतून आणि अभ्यासातून असे सिद्ध झाले आहे की, हाय-इंटेंसिटी चालणे ज्यामध्ये ट्रेडमिलवर चढणे, टेकडीवर चढणे किंवा पायऱ्या चढणे यांचा समावेश होतो यामुळे शरीरातील



सातलेली चर्बी ऊर्जेसाठी वापरली जाते. संशोधनानुसार, तुमच्या दैनंदिन पावलांच्या संख्येत प्रत्येक १,००० पावलांची वाढ तुमच्या शरीरातील चर्बीचे प्रमाण ०.२८

ने कमी करण्यास मदत करू शकते. सहा महिन्यांच्या नियमित चालण्याच्या कार्यक्रमात, योग्य आहारविषयक सल्ल्यासह वजन, बीएमआय, नितंबाचा घेर आणि

फॅट मासमध्ये लक्षणीय घट दिसून आली आहे. हे लक्षात घेणे महत्त्वाचे आहे की, चालण्यामुळे भरपूर ऊर्जा खर्च होत असली तरी वजन कमी होण्याची प्रक्रिया ही संथ आणि बेताची असू शकते. साधारणपणे १० दिवसांच्या कालावधीत सरासरी ०.९ ते १.१ किलो वजन कमी होऊ शकते आणि शरीरातील चर्बीचे प्रमाण १.३ ते २ टक्क्यांनी घसरू शकते. सोप्या भाषेत सांगायचे तर, चालण्यामुळे शरीर अधिक चर्बी वापरण्यास नक्कीच सुरुवात करते, परंतु जर तुमचा आहार अजूनही जास्त असेल, तर वजन कमी होण्याचा वेग अत्यंत कमी असेल. त्यामुळे केवळ चालण्यावर अवलंबून न राहता आहारावर नियंत्रण ठेवणेही तितकेच गरजेचे आहे. आजकाल १० हजार पावले चालण्याचा ट्रेड खूप लोकप्रिय आहे, पण त्याचा फायदा तुम्ही कसे, किती वेळ आणि

किती सातत्याने चालता यावर अवलंबून असतो. हळूहळू, आरामात फिरणे आणि धाप लागेल अशा वेगाने चालणे या दोन गोष्टींचा शरीरावर होणारा परिणाम पूर्णपणे वेगळा असतो. फिटनेसची उद्दिष्टे गाठण्यासाठी केवळ संथ चालणे पुरेसे नाही. संशोधनानुसार, तुमच्या १० हजार पावलांपैकी किमान ३,५०० पावले ही मध्यम ते तीव्र स्वरूपाची असावीत. याचा अर्थ असा की, दिवसभरात किमान ३५ मिनिटे तुम्ही वेगाने चालणे आवश्यक आहे. अनेकांना वाटते की चालण्यापेक्षा जिममध्ये धावणे किंवा जड व्यायाम करणे अधिक प्रभावी आहे. हे खरे आहे की, धावण्यामुळे दर मिनिटाला चालण्यापेक्षा जास्त कॅलरीज जळतात आणि व्यायामानंतरही शरीराचे

पान १ वरून

संपादकीय

मराठीचा अभिमान की आभास?

अनेक वर्षांच्या प्रदीर्घ संघर्षानंतर आणि पुराव्यांच्या महातुलनेनंतर मराठी भाषेला अखेर अभिजात दर्जा मिळाला. अवघ्या महाराष्ट्रभर आनंदाचे भरते आले, साखर वाटली गेली आणि सांस्कृतिक अस्मितेचे झेंडे फडकले. पण, विजयाचा हा जल्लोष सुरू असतानाच दहावीच्या निकालाने एका अस्वस्थ करणाऱ्या वास्तवावर शिक्षामोर्तब केले आहे. मराठी विषयात तब्बल १४ हजार विद्यार्थी अनुत्तीर्ण होणे, हा केवळ एका परीक्षेचा निकाल नसून मराठीच्या भवितव्याला लागलेली ही 'वाळवी' आहे. ज्या मराठीने ज्ञानेश्वरांच्या 'पसायदानाने' विश्वात्मक कल्याणाची मांडणी केली, ज्या भाषेत शिवरायांनी स्वराज्याचे 'राज्यव्यवहार कोश' रचले आणि ज्या भाषेतून सावरकर-टिळकांनी क्रांतीचे स्फुल्लिंग चेतवले, त्या भाषेचे वारसदार आज मराठीच्या व्याकरणत आणि लेखनात नापास होत आहेत. ही शोकांतिका केवळ शैक्षणिक नाही, ती सांस्कृतिक आहे. पूर्वी घराघरातून श्यामची आई किंवा साने गुरुजींचे साहित्य वाचले जात असे. आज मुलांच्या हातात पुस्तकांऐवजी रील आणि डिजिटल कंटेंट आहे, जो प्रामुख्याने इंग्रजी किंवा हिंदीत असतो. बोलीभाषा आणि प्रमाण भाषा यातील अंतर वाढल्याने विद्यार्थ्यांना शुद्धलेखन आणि व्याकरणाचे नियम परकी वाटू लागले आहेत. मराठी मागे पडण्यामागे एक महत्त्वाचे कारण म्हणजे भाषेचे अर्थकारण. पालकांच्या मनात असा समज पक्का झाला आहे की, इंग्रजी म्हणजे प्रगती आणि मराठी म्हणजे पिछेपडे. माहिती तंत्रज्ञान आणि कॉर्पोरेट क्षेत्रात इंग्रजीचे वर्चस्व असल्याने मराठी शाळांमध्ये पाठ फिरवली जात आहे.

इंग्रजी ही ज्ञानाची भाषा म्हणून जरूर शिकावी, पण मराठी ही जगण्याची आणि विचारांची भाषा म्हणून टिकायला हवी. आज बहुतांश मराठी शाळांची अवस्था 'शोचनीय' आहे. पायाभूत सुविधांचा अभाव आणि पटसंख्या घटल्यामुळे बंद पडणाऱ्या शाळा हे मराठीच्या अधोगतीचे दृश्य रूप आहे. केवळ राजकीय अस्मितेसाठी परंप्रांतीयांवर मराठी लादण्यापेक्षा, आपल्याच घरातील मुले मराठीत प्रगल्भ होतील याकडे लक्ष देणे अधिक गरजेचे आहे. आजच्या सोशल मीडियाच्या युगात मराठी भाषेचा वापर 'हिंग्लिश' (Hinglish) किंवा 'मरांग्लिश' स्वरूपात होत आहे. व्हॉट्सअप आणि इंस्टाग्रामवर मराठी लिहितांना ती देवनागरीत न लिहिता रोमन लिपीत लिहिली जाते. यामुळे नवीन पिढीला 'ळ', 'ण' आणि 'क्ष' यांसारख्या अक्षरांचे आणि जोडाक्षरांचे वजन कळनासे झाले आहे.

मराठी शिकवताना ती जुनाट आणि कंटाळवाणी न वाटता, ती आजच्या पिढीला भावेल अशा 'ऑडिओ-व्हिड्युअल' स्वरूपात मांडायला हवी. आज उत्कृष्ट दर्जाचे मराठी बालसाहित्य निर्माण होण्याची गती मंदावली आहे. ऑनमेशन आणि गेमिंगच्या जगात मराठी मजकूर आणणे काळाची गरज आहे. केवळ फलक मराठीत लावून भाषा टिकणार नाही. सरकारी नोकऱ्या, स्पर्धा परीक्षा आणि तांत्रिक शिक्षणात मराठीचा पर्याय उपलब्ध करून द्यावा लागेल. अभिजात दर्जा मिळणे ही सन्मानाची बाब आहेच, पण ज्या भाषेचा कणा असलेली नवीन पिढीच भाषेत कच्चे राहत असेल, तर तो दर्जा केवळ कागदावर उरेल. इजायलने ज्याप्रमाणे आपली मृतप्राय झालेली 'हिब्रू' भाषा पुनरुज्जीवित केली आणि विज्ञानाची भाषा बनवली, तो आदर्श आपल्यासमोर असायला हवा.

मराठीचा पराभव हा परंप्रांतीयांच्या आक्रमणामुळे होणार नाही, तर तो मराठी माणसाच्या स्वतःच्या भाषेप्रती असलेल्या उदासीनेनेमुळे होईल. घोषणा, आंदोलने आणि सत्कार समारंभ यापलीकडे जाऊन जेव्हा मराठी भाषा स्वयंपाकघरात, बैठकीच्या खोलीत आणि सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे मुलांच्या कल्पनाशक्तीत जिवंत राहील, तेव्हाच तिला खऱ्या अर्थाने 'अभिजात' म्हणता येईल. अन्यथा, मराठीचा हा गौरव केवळ 'आभास' ठरेल आणि येणारा काळ आपल्याला कधीही माफ करणार नाही. वेळ अजूनही गेलेली नाही; गरज आहे ती केवळ आत्मपरीक्षणाची आणि प्रत्यक्ष कृतीची!



रोज १० हजार पावले चालल्याने खरोखर वजन कमी होते का?

पान १ वरून
चयापचय २४ ते ४८ तासांपर्यंत वाढलेले राहते. मात्र, चालण्याचा एक मोठा फायदा असा आहे की, यामुळे शरीरावर जिमसारखा अतिरिक्त ताण येत नाही आणि व्यायामानंतर खूप जास्त भूक लागत नाही. यामुळे कॅलरी डेफिसिट (कमी कॅलरीज खाणे) राखणे सोपे जाते. सातत्यपूर्ण चालणे हे अधूनमधून केल्या जाणाऱ्या जिममधील एका सत्रापेक्षा अधिक प्रभावी ठरू शकते.

वजन कमी करण्यासाठी संयम आणि सातत्य ही यशाची गुरुकिल्ली आहे. सकाळी ७ ते दुपारच्या दरम्यान केलेला व्यायाम दुपारच्या किंवा संध्याकाळच्या व्यायामापेक्षा वजन कमी करण्यासाठी थोडा जस्त प्रभावी ठरू शकतो. तसेच, आपल्या परंपरातील शतपावली (जेवणानंतर १०० पावले चालणे) ही सवय वजन कमी करण्यास आणि पचन सुधारण्यास मोठी मदत करते. चालण्याचे सकारात्मक परिणाम म्हणजे ऊर्जा वाढणे, चांगली झोप आणि सुधारलेला मूड हे लवकर दिसतात. मात्र, वजन आणि कंबर कमी झाल्याचे बदल पाहण्यासाठी किमान ८ ते १२ आठवडे नियमित चालणे आवश्यक आहे. चालताना शरीरातून घामावाटे पाणी बाहेर पडते, त्यामुळे चालण्यापूर्वी, चालताना आणि चालल्यानंतर पुरेसे पाणी पिणे अत्यंत आवश्यक आहे. १० हजार पावले चालणे हा फॅट लॉससाठी एक महत्त्वाचा टप्पा आहे, पण त्याला शॉर्टकट समजू नका. वेगाने चाला, दहशेत चाला आणि शक्य असल्यास जेवणानंतर शतपावली करा. यासोबतच योग्य आहार आणि पुरेसे पाणी घेतल्यास तुम्हाला हवे तेवढे वजन कमी करता येईल.

'पुढील एक वर्ष सोने खरेदी करू नका' : पंतप्रधान मोदींचे आवाहन

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी देशाच्या जनतेला पुढचे एक वर्ष सोने खरेदी करू नये असे आवाहन केले आहे. पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांची हेदराबाद येथे सभा पार पडली. यावेळी त्यांनी देशाच्या नागरिकांना उद्देशून महत्त्वाचे आवाहन केले आहे. गेल्या काही दिवसांपासून अमेरिका, इस्त्रायल आणि इराण युद्धामुळे जगात मोठे तेलसंकट ओढावले आहे. युद्धामुळे वस्तूंच्या जागतिक पुरवठा साखळीवर मोठा परिणाम पडला आहे. आता या तेलसंकटाचे धग भारतालाही बसत आहेत. यामुळे पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी या संकट काळात पुढचे एक वर्ष सोने खरेदी न करण्याचे आवाहन केले आहे.

तसेच पेट्रोल, डिझेलचा वापर कमी करण्याचे आवाहन केले आहे. तसेच खाद्य तेलाचा देखील वापर कमी करण्याचे आवाहन पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी केले आहे. पेट्रोल-डिझेल दुसऱ्या देशातून मागवावे लागतात. युद्धामुळे संपूर्ण

जगात पेट्रोल, डिझेल, गॅस आणि फर्टिलायझरचे दर खूप जास्त वाढले आहेत. हे दर गगनाला भिडले आहेत. आजूबाजूच्या देशांमध्ये काय अवस्था आहे ते वृत्तापत्रांमध्ये येत असते. भारत सरकार या युद्धाच्या गेल्या दोन महिन्यांपासून देशवासीयांना या संकटापासून वाचवण्यासाठी प्रयत्न करत आहे. नागरिकांवर ओझे होऊ नये म्हणून सरकार संपूर्ण ओझे आपल्या खांद्यावर घेत आहे. पण जेव्हा पुरवठा साखळीवर संकट कायम राहील तर आपण कितीही उपाय केले तरी अडचणी वाढतच जातात. त्यामुळे आता देशाला प्रथम प्राधान्य ठेवून आपल्याला एकजूट होऊन लढावं लागेल. आपल्याला लक्षात ठेवायचं आहे की, देशासाठी मरणे फक्त देशभक्ती राहत नाही. देशासाठी जगावे आणि देशासाठी आपल्या जबाबदाऱ्या पार पाडणे यालादेखील देशभक्ती म्हणतात. त्यामुळे या जागतिक संकटात आपल्याला आपले कर्तव्य प्राधान्याने पार पाडायला हवेत. यासाठी काही संकल्प आपल्याला करावे लागतील. ते संकल्प पूर्ण करण्यासाठी प्रयत्न करावे लागतील. आपल्याला पेट्रोल-



डिझेलचा वापर कमी करावा लागेल. शहरात जिथे मेट्रो आहेत तिथे आपण केवळ मेट्रोने वापर करायचा निर्णय घ्यावा. कारमधून जाणं जरूरी असेल तर कार फूल करण्याचा प्रयत्न करा. इतर लोकांनाही सोबत बसवावं. आपल्याला कुठे सामान पाठवायचं असेल तर ते रेल्वेने पाठवण्याचे प्रयत्न करा. जेणेकरून इलेक्ट्रिक रेल्वे असल्या कारणाने पेट्रोल-डिझेलची गरज भासत नाही. ज्या लोकांकडे इलेक्ट्रिक गाड्या आहेत, त्यांनीदेखील प्रयत्न करावा की, त्यांचा जास्तीत जास्त वापर करावा. आपण कोरोना संकट काळात वर्क फ्रॉम होम, ऑनलाइन मीटिंग, व्हिडीओ कॉन्फरन्सिंग सारख्या अनेक व्यवस्था विकसित केल्या. आपल्याला त्याची सवय देखील झाली होती.

आता यावेळी आवश्यकता आहे की, त्या व्यवस्थेला आपण पुन्हा सुरू करण्याचा निर्णय घेतला तर तो देशाच्या हिताचा होईल. वर्क फ्रॉम होम, ऑनलाइन कॉन्फरन्सिंग, व्हर्च्युअल मीटिंग या गोष्टींना आपल्याला पुन्हा प्राथमिकता द्यायची आहे. आज जे संकट आहे त्यामध्ये आपल्याला विदेशी मुद्रा वाचवण्यासाठी जोर द्यावा लागेल. कारण जगात पेट्रोल-डिझेल इतके महाग झाले आहे, आधीपेक्षा अनेक पटीने ते महाग झाले आहे. त्यामुळे पेट्रोल-डिझेलच्या खरेदीवर जो विदेशी मुद्रा खर्च होतात, पेट्रोल-डिझेल वाचवून आपल्याला ती मुद्रा वाचवायची आहे. त्यामुळे आपले छोटे प्रयत्नही देशाची खूप मदत करू

शकतात. जसे की, विदेशात फिरायला जायची संस्कृती वाढत आहे, आपल्याला आता उरवायला हवे की, कमीत कमी पुढच्या एक वर्षांपर्यंत विदेशात जाणे टाळले पाहिजे. भारतात खूप जागा आहेत. तिथे आपण जाऊ शकतात. भारतात खूप काही केले जाऊ शकते. आपल्याला विदेश मुद्रा वाचवण्यासाठी ज्या मार्गाचा अवलंब करावयाचा असेल तो करावा लागेल. सोनेची खरेदीमुळे विदेशी मुद्रा खूप जास्त खर्च होते. एक काळ होता, जेव्हा संकट यायचं, युद्ध व्हायचं तेव्हा लोक देशहितासाठी सोने दान करायचे. आज दानची आवश्यकता नाही. पण देशहितासाठी आपल्याला निश्चित करावे लागेल की, वर्षभर घरात कोणताही कार्यक्रम होईल तरी आपण सोने खरेदी करणार नाही. विदेशी मुद्रा वाचवण्यासाठी आपली देशभक्ती आपल्याला आव्हान देत आहे. या आव्हानाला स्वीकारण्यासाठी आपल्याला आपल्याला ती मुद्रा वाचवायची हवी. एक काळ होता की, आपण कॉपर निर्यात करायचो. पण आज आपल्याला कॉपर

देखील खरेदी करावे लागत आहे. त्यामध्ये विदेशी मुद्रा खर्च होतात. त्यामुळे मी सर्वांना आवाहन करतो, आपल्याला या गोष्टींचा जरूर विचार करायला हवा. खाद्यतेलाचे देखील असेच आहे. खाद्य तेलाच्या आयातसाठी आपल्याला खूप मोठ्या प्रमाणात विदेशी मुद्रा खर्च करावे लागते. प्रत्येक कुटुंब खाद्यतेलाचा उपयोग काही प्रमाणात कमी करेल, तेल खाणे आपण कमी केले तरी ते देशभक्तीचे मोठे काम आहे. याने देशसेवा होईल आणि देहसेवादेखील होईल. यामुळे आपलं आरोग्यदेखील चांगले राहील. आपण बाहेरून केमिकल फर्टिलायझर आयात करतो. पण यामुळे आपल्या शेतजमिनीचे नुकसान होत आहे. आपण आज आपल्या शेताला वाचवले नाही तर उद्या आपल्या पिकांचे उत्पादन कमी होईल. त्यामुळे केमिकल फर्टिलायझरचा वापर कमी करावा आणि नैसर्गिक शेती करावी. याने आपण आपलं शेत वाचवू शकतो आणि विदेशी मुद्राही वाचवू शकतो.

जवाईना मान अन् बजेटना ताण धोंड्याच्या महिन्यातील परंपरा टिकवण्यासाठी बजेटमध्ये तडजोड

रजनीकांत पाटील : ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : तीन वर्षांनी येणारा अधिक मास म्हणजेच 'धोंड्याचा महिना' यंदा दि. १७ मेपासून सुरू होत असून, दि. १५ जूनपर्यंत राहणार आहे. या महिन्यात जावयाला सोने किंवा चांदीचा धोंडा, दागिना अथवा भेटवस्तू देण्याची परंपरा ग्रामीण भागात आजही मोठ्या उत्साहात पाळली जाते. मात्र, यंदा सोन्या-चांदीच्या दरांनी उच्चांक गाठला आहे. सोने व चांदीचे दर गगनाला भिडले आहेत, त्यामुळे जावईबापूंना नेमका कोणता 'धोंडा' घ्यायचा, याचा विचार सासरकडील मंडळींना पडला आहे.

यंदा १७ मेपासून अधिक मास यंदा दि. १७ मेपासून अधिक मास अर्थात धोंड्याच्या महिन्याला सुरुवात होत असून तो दि. १५ जूनपर्यंत राहणार आहे. दर तीन वर्षांनी येणाऱ्या या महिन्यात जावयाला सोने, चांदी अथवा भेटवस्तू देण्याची परंपरा असल्याने बाजारपेठेत विशेष हालचाली

सुरू झाल्या आहेत.

गंसह तेलाचा भडका, अनारशांचीही पंचाईत !

गॅस सिलिंडर, खाद्यतेल आणि किराणा सामानाच्या वाढत्या दरांनी यंदा अधिक मासातील अनारसे बनविण्याची परंपराही महागली आहे. तांदूळ, साखर, तूप, तेल यांसह गॅसच्या वाढलेल्या खर्चामुळे गृहिणींचे बजेट कोलमडले

वर्षभरात सोने ४०, तर चांदी १.३० लाखाने महागली

गेल्या वर्षभरात सोन्याच्या दरात तब्बल ३५ ते ४० हजार रुपयांची वाढ झाली असून, चांदीही सुमारे १.३० लाख रुपयांनी महागली आहे.

सराफा बाजाराची तयारी ?

जावयासाठी सोन्या-चांदीचा धोंडा, अंगठी, पोथ, नाणी आणि चांदीच्या वस्तूंची मागणी वाढेल, या अपेक्षेने व्यापाऱ्यांनी विविध वजनातील दागिने आणि आकर्षक भेटवस्तूंचा साठा तयार ठेवला आहे. मात्र सोन्या-चांदीचे दर उच्चांकावर पोहोचल्याने

ग्राहकांचा कल हलक्या वजनाच्या दागिन्यांकडे आणि भेटवस्तूंकडे वाढताना दिसत आहे.

अधिक मासाचे धार्मिक महत्त्व काय ?

हिंदू पंचांगानुसार चंद्र आणि सौर कालगणनेतील तफावट भरून काढण्यासाठी दर तीन वर्षांनी अधिक मास येतो. या महिन्याला धार्मिककट्ट्याचा अत्यंत पवित्र मानले जाते. अधिक मासात भगवान विष्णूची उपासना, दानधर्म, जप-तप, व्रत आणि धार्मिक विधींना विशेष महत्त्व असते.

धोंड्याच्या मानासाठी जावईबापूंना बोलावणे

अधिक मासात 'धोंड्याच्या मानासाठी' जावईबापूंना सासरी खास निमंत्रण दिले जाते. यावेळी जावयाचा सत्कार करून त्याला सोने, चांदी, कपडे किंवा प्रतीकात्मक भेटवस्तू देण्याची परंपरा अनेक कुटुंबांत आजही जपली जाते.



यंदा सोन्याचे सोडा चांदीच्याही धोंड्याचे वाढे

यंदा सोन्याचे दर गगनाला भिडल्याने अनेकांसाठी सोन्याचा धोंडा देणे अवघड झाले आहे. त्यातच चांदीचे भावही वाढल्याने पारंपरिक धोंड्याच्या मानासाठी यंदा सासरकडील मंडळींचे बजेट कोलमडण्याची चिन्हे आहेत.

काय आहेत सोन्या-चांदीचे दर ?

सध्या सोन्याचे दर प्रति १० ग्रॅम १.५० लाख रुपयांच्या पुढे गेले असून, २४ कॅरेट सोन्याचा भाव सुमारे १ लाख ५२ हजार रुपयांपर्यंत पोहोचला आहे. दुसरीकडे चांदीही प्रति किलो २.६० ते २.७५ लाख रुपयांदरम्यान पोहोचली आहे.

एका महिन्यात ४९ जणांच्या हत्या करणारा क्रूरकर्मा!

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

साठ वर्षांपूर्वीची गोष्ट. मुंबईच्या उपनगरांत घराबाहेर, झोपड्यांत, फूटपाथवर झोपणाऱ्या लोकांची झोप उडाली होती. लोक रात्र रात्र जागून काढत होते. रात्री झोपले की सकाळी आपण जीवंत असू, याची खात्रीच वाटत नव्हती. झोपेत असलेल्या लोकांवर हल्ला करून त्यांना ठार मारणारा क्रूर माथेफिरू रात्री शहरभर फिरत होता. दहशतवादीच होता तो. त्यामुळे निम्म्या लोकांनी चार-पाच तास झोपायचे, उरलेल्या निम्म्या लोकांनी जागे राहून येणाऱ्या-जाणाऱ्यांवर लक्ष ठेवायचे, हा प्रकार सुरू होता. पाच तासांनंतर झोपलेले उठून पहायचे आणि मग जागे लोक झोपायला जायचे. असे बराच काळ सुरू होते.

मुंबईला हादरवून टाकणारा एक क्रूरकर्मा. ज्याचे नाव होते रामन राघव. तमिळनाडूच्या तिरुवनलवेली जिल्ह्यातील एका गावी १९२९ मध्ये जन्मलेला रामन राघव १९९५ मध्ये तुंगुगत जन्मदोषेची शिक्षा भोगताना मूत्रपिंडे निकामी होऊन पुण्याच्या रुग्णालयात मरण पावला. तिथल्याच येरवडा तुंगुगत तो होता. रामन राघव हा सायको रामन, वेलुस्वामी, अण्णा, तंबी, सिंधी तलेवी, रिपर अशा नावाने ओळखला जाई. तलेवीचा अर्थ नेता. तामिळ समजत नसल्यामुळे तेव्हा मुंबई पोलिसांनी त्याचे नाव सिंधी दत्तवाई (तलेवीचे दलवाई?) केले.

पुढे विविध लोकांत त्याच्यावर चित्रपट निघाले. भोक्ता रामन राघव हे नाव माहीत झाले. पण त्याची कृत्य व

पोलिसांनी केलेला तपासही माहीत हवा. लाखो मुंबईकर भीतीच्या छायेखाली वावरत होते. कारण म्हणजे १९६५-६६ या दोन वर्षांत पूर्व उपनगरांत रात्री उघड्यावर झोपलेल्या १९ जणांवर जीवघेणे हल्ले झाले होते. त्यातील जखमीपैकी नऊ जण मरण पावले होते. हे हल्ले, खून कोण करते, का करत आहे, हे काही कळत नव्हते. पोलिसांनी एका इसमाला संशयावरून ताब्यात घेतले. वेडसर होता तो. पण त्याने हल्ले केल्याचे कोणतेही पुरावे हाती लागेना. त्यामुळे त्याला सोडून मुंबईबाहेर पाठवले. तो इसम बहुदा गेला पुण्याला. मग मुंबई शांत झाली. हल्ले पूर्णपणे थांबल्याने हळूहळू सर्व मुंबईकरांना शांत झोप मिळू शकतेत गेले. संशयित इसमाला : डोक्यातून निघून गेला. एवढीही मुंबई लवकर रुळावर येते, त्यामुळे वातावरण शांत झाले. पोलिसांनीही सुटकेचा निःश्वास सोडला. दोन वर्षे अतिशय शांततेत गेले. संशयित इसमाला : मुंबईबाहेर पाठवल्यामुळेच सारे शांत झाले होते, याकडे सर्वांचेच दुर्लक्ष झाले. त्याचाही थांगपत्ता नव्हता. ज्या भागात हल्ले झाले होते, तेथे मात्र भीती कायम होती.

अचानक १९६८ मध्ये मुंबईच्या उपनगरांत फूटपाथवर, झोपड्याबाहेर झोपणाऱ्या लोकांवर पुन्हा हल्ले सुरू झाले. रोज रात्री हल्ले करून हल्लेखोर बेपत्ता होत होता. तो कसलेही पुरावे मागे सोडत नव्हता. झोपेत असलेल्या लोकांवर अंधारात हल्ले झाल्याने त्यांना हल्लेखोराचा चेहराही दिसू शकला नव्हता. त्याला कसे शोधायचे हे पोलिसांपुढे मोठे माहीत झाले. हल्ल्याची पद्धत मात्र



सर्वत्र सारखी होती. झोपलेले लोकांच्या डोक्यावर, छातीवर आणि पोटाच्या खाली रॉडने तो हल्ला करायचा. रॉडचा फटका बसताच झोपेतील माणूस शक्यतो जागीच मर्यायचा. हल्लेखोर पुरावा सोडत नसल्याने पोलीस गोंधळले होते. यापैकी बहुसंख्य हल्ले जून-जुलै १९६८ मध्ये झाले होते. एका मृत महिलेवर बलात्काराचा प्रयत्नही झाला होता. मालाडमध्ये मुस्लिम शिक्षकाची आणि यादव कुटुंबातील दोघांची एकाच वेळी हत्या झाली, तर एका शिंप्याला ठार करण्यात आले होते. हल्ल्यात जखमी झालेल्या महिलेने केलेल्या वर्णनानुसार हल्लेखोराचे चित्र तयार करून सर्व पोलिसांना पाठवण्यात आले. पोलीस उपायुक्त मराठमठे कुलकर्णी तपासावर लक्ष ठेवून होते.

ज्याच्याविषयी संशय येई, अशा प्रत्येकाला पोलीस ताब्यात घेऊन पोलीस ठाण्यात नेऊ लागले. दुसऱ्या पाळीतील नोकरी आटोमून मध्यरात्रीच्या सुमारास घरी परतणाऱ्या काही कामगारांनाही त्यांनी ताब्यात घेतले. काहींना रात्रभर रस्त्यावर उभे केले आणि त्यांची तथेच झाडाखडती केली. जे कामगार रात्रभर घरी परतले नाहीत, त्यांच्या घरात खूपच

काळजी व भीती असायची. घरच्या व्यक्तीचे बरे वाईट झाले की काय, हल्ला झाला की काय, असे विचार डोक्यात येत. वसाहतीतील पुरुष हातात लाठ्या-काठ्या घेऊन रात्रभर पहरा देत. अफवांनाही ऊत आला होता. पोलिसांनी मालाडमधून एकाला पकडले, कुल्यातून अटक केली. बोरिवलीला एका माणसाच्या डोक्यावर दगड घालण्याच्या तयारीत तो असताना पोलिसांनी त्याला उचलले, अशा असंख्य अफवा सुरू झाल्या.

मी तेव्हा गोरगावच्या महापालिकेच्या शाळेत चौथीमध्ये होते. आमच्या शाळेत चर्चा सुरू झाली की तो धावत असताना पकडण्यासाठी पोलिसांनी त्याच्या अंगावर कुडा सोडला, तर तो आधी मांजर झाला आणि मग उंदीर बनून तो बिळात शिरला. अटक टाळायला एकदा तो झाडावर बसला. त्याला पकडण्यासाठी पोलीस झाडावर चढले आणि त्यांना पाहताच तो पोपट बनून उडून गेला. अशा गमतीदार अफवा. बऱ्याचदा हल्लेखोर म्हणे गोरगावच्या जंगलात लपायला जायचा, असे पोलिसांना वाटत होते.

यावेळी जुलैमध्ये त्याने उपनगरातील एक दोन नव्हे, तर तब्बल ४९ जणांना हल्ला करून ठार केले होते. मुंबईकरांवरिल दहशत खूप वाढत ठाण्यात नेऊ लागले. दुसऱ्या पाळीतील नोकरी पोलिसांवर टीका होत होती. डॉंगरी पोलीस ठाण्याचे सबइन्स्पेक्टर अलेक्स फियाल्हो १८ ऑगस्ट १९६८ रोजी कामावर जाण्यासाठी बस स्टॉपवर उभे होते. त्यांच्या खिशात त्या संशयातीचा चित्र होते. त्यांना त्याच

स्टॉपवर एक जण दिसला. एका हातात छत्री असलेला. अजिबात पाऊस नसताना हातात छत्री का ? फियाल्हो यांनी चौकशी केली तर तो म्हणाला, की मी मालाडहून आलो आहे. आदल्याच दिवशी मालाडमध्ये हत्या झाली होती. झोपलेल्याची छत्री गायब झाली होती. अलेक्स फियाल्हो यांनी त्याला पोलीस चौकीत आणले. तपासात त्याच्याकडे एक काडी नसलेला चप्पा व सुईत दारा घालताना बोटाला ती लागू नये; यासाठी शिंप्याकडे असतो तो अंगठा सापडला. शिंप्याचीही हत्या झाली होती.

मग त्याचा कसून तपास सुरू झाला. तो आधी प्रश्नांची उत्तरे देत नव्हता. त्याला भरपूर नॉन व्हेज खायला दिल्यानंतर त्याने तोंड उघडले. मग तो एक एक हत्येविषयी सांगू लागला. त्याने लपवलेला रॉडही झाडावर चढले आणि त्यांना पाहताच तो पोपट बनून उडून गेला. अशा गमतीदार अफवा. बऱ्याचदा हल्लेखोर म्हणे गोरगावच्या जंगलात लपायला जायचा, असे पोलिसांना वाटत होते. यावेळी जुलैमध्ये त्याने उपनगरातील एक दोन नव्हे, तर तब्बल ४९ जणांना हल्ला करून ठार केले होते. मुंबईकरांवरिल दहशत खूप वाढत ठाण्यात नेऊ लागले. दुसऱ्या पाळीतील नोकरी पोलिसांवर टीका होत होती. डॉंगरी पोलीस ठाण्याचे सबइन्स्पेक्टर अलेक्स फियाल्हो १८ ऑगस्ट १९६८ रोजी कामावर जाण्यासाठी बस स्टॉपवर उभे होते. त्यांच्या खिशात त्या संशयातीचा चित्र होते. त्यांना त्याच



जिस गाने को नहीं गा पाए मोहम्मद रफी

किशोर कुमार ने उसे कर दिया अमर, ५२ साल भी कम नहीं हुआ क्रेज

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा
किशोर कुमार कई निर्माता-निर्देशकों की पहली पसंद ७० का दशक शुरू होने से पहले ही बनने लगे थे। मोहम्मद रफी का वो बहुत सम्मान करते थे। रफी साहब उनके सीनियर थे। एक मौका ऐसा भी आया जब रफी साहब एक सदाबहार गाना नहीं गा



पाए। उन्होंने संगीताकर से उस गाने को किशोर कुमार से रिकॉर्ड करवाने के लिए कहा। साथ ही यह भी कहा कि किशोर दा ही इस गाने के साथ न्याय कर पाएंगे। किशोर दा ने उस गाने को अपनी बुलंद आवाज से अमर कर दिया। यह गाना उस फिल्म की पहचान बन गया। यह फिल्म कौन सी थी, और वो गाना कौन सा था, आइये जानते हैं दिलचस्प किस्सा... शक्ति सामंत के निर्देशन में बनी राजेश खन्ना की 'आराधना' फिल्म १९६९ में रिलीज हुई थी। इस फिल्म में एसडी बर्मन का म्यूजिक था। किशोर कुमार ने गाने गाए थे। फिल्म ने इतिहास रच दिया। राजेश खन्ना रतोंरत स्टार बन गए। वो

राजेश खन्ना की आवाज बनकर उभरे। रफी साहब और किशोर कुमार एक दूसरे का बहुत सम्मान करते थे। एक मौका ऐसा भी आया जब मोहम्मद रफी एक गाने को नहीं गा सके। उन्होंने संगीतकार जोड़ी लक्ष्मीकांत-प्यारेलाल से कहा कि इस गाने के साथ न्याय किशोर कुमार ही कर पाएंगे। फिर जो हुआ वो इतिहास बन गया। हम धर्मेन्द्र स्टार 'दोस्त' फिल्म की बात कर रहे हैं। 'दोस्त' फिल्म अप्रैल १९७४ में रिलीज हुई थी। दलाल गुहा के निर्देशन में बनी धर्मेन्द्र की इस फिल्म का म्यूजिक लक्ष्मीकांत-प्यारेलाल ने कंपोज किया था। लक्ष्मीकांत-प्यारेलाल को मोहम्मद रफी से बहुत लगाव था। जब इस संगीतकार जोड़ी ने अपना करियर शुरू किया था तो मोहम्मद रफी ने ही साथ दिया था। ऐसे में वो अपनी हर फिल्म के एक-दो गाने रफी साहब से रिकॉर्ड करवाया करते थे। जब 'दोस्त' फिल्म बन रही थी तो लक्ष्मीकांत-प्यारेलाल ने मोहम्मद रफी-लता मंगेशकर से एक गाना 'आ बता दें

तुझे कैसे जीते हैं भला' रिकॉर्ड करवाया। अब बारी फिल्म के सबसे कर्णप्रिय गाने की थी। मोहम्मद रफी ने जब गाना सुना तो उन्होंने लक्ष्मीकांत-प्यारेलाल से इस गाने को रिकॉर्ड करने का अनुरोध किया। रफी साहब ने जो कहा उसकी उम्मीद किसी को नहीं थी। उन्होंने गाना किशोर दा से रिकॉर्ड करवाने की सलाह दी। रफी साहब की बात सुनकर लक्ष्मीकांत-प्यारेलाल हैरान रह गए। उन्होए किशोर कुमार से संपर्क किया। **यह गाना था :** 'गाड़ी बुला रही है, सीटी बजा रही है...' गाना कितना पाँचुलर हुआ, आप सब जानते हैं. इस कालजयी गाने को आनंद बख्शी ने लिखा था। २२ वें फिल्म फेयर अवॉर्ड में किशोर कुमार और आनंद बख्शी को इस गाने के लिए नॉमिनेशन भी मिला था। यह गाना ७० के जमाने में जितना हिट था, आज भी उतना ही दिल को छू लेने वाला है। सबसे दिलचस्प बात यह है कि धर्मेन्द्र को इस फिल्म की शूटिंग के दौरान ही ऐसा

लगने लगा कि यह मूवी क्लॉप हो जाएगा। 'दोस्त' फिल्म का ट्रायल देखने के बाद ही तो शक यकीन में बदल गया। धर्मेन्द्र फिल्म रिलीज होने से पहले ही मुंबई से कश्मीर भाग गए मगर तकदीर को कुछ और ही मंजूर था। जिस फिल्म को उन्होंने क्लॉप समझा, वही हिट निकली। सिनेमाघरों के बाहर हाउसफुल के बोर्ड लगे हुए थे। जब धर्मेन्द्र को इसकी खबर मिली तो वो मुंबई पहुंचे। सीधे डायरेक्टर दलाल गुहा से मिले और माफी मांगी। सवाल उठता है कि धर्मेन्द्र को ऐसा क्यों लगा कि 'दोस्त' मूवी क्लॉप हो जाएगा। इसके पीछे की वजह उनकी १९६९ की फिल्म 'सत्यकाम' थी। इस फिल्म को धर्मेन्द्र के पूरे करियर की बेस्ट मूवी माना जाता है लेकिन यह फिल्म बॉक्स ऑफिस पर क्लॉप हो गई थी। दोस्त फिल्म में जैसा उनका रोल था, उसी से मिलता-जुलता किरदार उन्होंने सत्यकाम में निभाया था। धर्मेन्द्र ने अधूरे मन

से दोस्त फिल्म में काम किया। जैसे-जैसे 'दोस्त' फिल्म की शूटिंग आगे बढ़ी, धर्मेन्द्र को यकीन होता चला गया कि फिल्म क्लॉप हो जाएगी। फिल्म का ट्रायल देखने के बाद धर्मेन्द्र प्रीमियर में शामिल नहीं हुए और मुंबई से भागकर कश्मीर चले गए। दोस्त फिल्म में अमिताभ बच्चन का एक छोटा सा रोल था। उन्हें इस रोल के लिए कोई क्रेडिट नहीं दिया गया। पूरी फिल्म में 'गाड़ी बुला रही है' गाना अलग-अलग सिचुएशन के हिसाब से चलता है। दोस्त फिल्म से जुड़ा सबसे दिलचस्प पहलू यह भी है कि इस मूवी में काम करने वाले सभी हीरो-हीरोइन सांसद बने। अमिताभ बच्चन, शत्रुघ्न सिन्हा, धर्मेन्द्र लोकसभा चुनाव लड़ चुके हैं। हेमा मालिनी भी सांसद हैं। दोस्त १९७४ की सबसे ज्यादा कमाई करने वाली तीसरी फिल्म थी।

उन्हाळ्यात जांभूळ खा

साखर, रक्तदाब नियंत्रणात; हृदय ठेवा निरोगी

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा
रसाळ फळांचा विचार केला, तर त्यात जांभूळ या छोट्याशा फळाचाही समावेश आहे. वजन घटवण्यापासून ते हृदयाच्या आरोग्यापर्यंत हे छोटेसे फळ मदत करते. चवीला गोड आणि आंबट, गडद जांभूळ्या रंगाच्या जांभूळमध्ये भरपूर पोषक घटक असतात. दिवसातून मूठभर जांभूळ खाऊनाने अनेक आरोग्य फायदे मिळतात.



इंडेक्समुळे रक्तातील साखर नियंत्रित ठेवता येते. यूसुडीएनुसार १०० ग्रॅम जांभूळ ७९ मिलिग्राम पोटॅशियम प्रदान करते, जे रक्तदाब नियंत्रित करून हृदयविकाराचा झटका आणि पक्षाघाताचा धोका टाळतो. अँटी-बॅक्टेरियल जांभूळचे सेवन केल्याने दातांचा पिवळेपणा कमी होतो, कॅल्शियमसुद्धा आराम मिळून श्वासाची दुर्गंधीही दूर होऊ शकते. जांभूळ खाऊनाने व्हिटीमिन सी आणि मॅग्नेशियम व्यतिरिक्त पॉलिफेनॉल मिळतात. यामुळे त्वचेची संबंधित समस्यांपासून आराम मिळतो.

पूर्वी मुंबई महापालिका हद्दीत सायकल चालवण्यासाठी लायसेन्स लागत होते. फी २/- रुपये.

आरसीबी पुन्हा चॅम्पियन होणार?

दहा वर्षांनंतर भुवीचा कमाल योगायोग; २०१६ ला काय घडले होते?

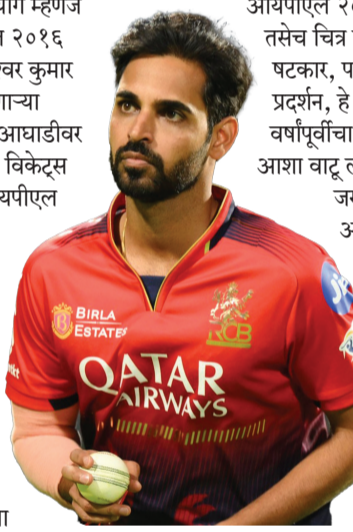
ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा
आयपीएल २०२६ चे विजेतेपद कोण जिंकणार, यावर आता बोलणे घाईचे ठरेल. मात्र, रॉयल चॅलेंजर्स बेंगळूरु सलग दुसऱ्यांदा विश्वकरंडक जिंकू शकते, अशा चर्चा सुरू झाल्या आहेत. यामागील कारण म्हणजे वेगवान गोलंदाज भुवनेश्वर कुमार आणि त्याच्याशी संबंधित दोन मोठे योगायोग. १० मे रोजी झालेल्या आरसीबी विरुद्ध मुंबई इंडियन्स सामन्यातून हे दोन्ही योगायोग पुन्हा चर्चेत आले आहेत. जर इतिहासाने पुनरावृत्ती केली, तर आरसीबीचे आयपीएल २०२६ विजेतेपद जवळपास निश्चित मानले जाऊ शकते, अशी चर्चा चाहत्यांमध्ये रंगली आहे.

आयपीएलमध्ये भुवनेश्वर कुमारने या आधी शेवटचा षटकार तब्बल दहा वर्षांपूर्वी म्हणजे २०१६ मध्ये मारला होता. तेव्हा तो सनरायझर्स हैदराबादकडून खेळत होता आणि रायझिंग्ग पुणे सुपरजायंट्सविरुद्ध त्याने षटकार टोकला होता.

पर्पल कॅपचा दुसरा योगायोग

दुसरा मोठा योगायोग म्हणजे पर्पल कॅप. आयपीएल २०१६ प्रमाणेच यंदाही भुवनेश्वर कुमार सर्वाधिक विकेट्स घेणाऱ्या गोलंदाजांच्या यादीत आघाडीवर आहे. ११ डावांत २१ विकेट्स घेतल्यामुळे सध्या आयपीएल २०२६ ची पर्पल कॅप भुवनेश्वरकडे आहे. जर ही पर्पल कॅप अखेरपर्यंत भुवीच्या डोक्यावर कायम राहिली, जशी ती २०१६ मध्ये राहिली होती, तर आरसीबीसाठी हा मोठा शुभसंकेत मानला जाईल.

जट आहे. **इतिहास पुन्हा घडणार?** आयपीएल २०१६ मध्ये भुवनेश्वर कुमारने षटकार मारला होता, पर्पल कॅप जिंकली होती आणि त्या हंगामात त्याची टीम सनरायझर्स हैदराबाद चॅम्पियनही ठरली होती. आता आयपीएल २०२६ मध्येही जवळपास तसेच चित्र दिसत आहे. भुवनेश्वरचा षटकार, पर्पल कॅप आणि संघाचे मजबूत प्रदर्शन, हे सगळे पाहता चाहत्यांना दहा वर्षांपूर्वीचा इतिहास पुन्हा घडण्याची आशा वाटू लागली आहे.



सरकारी नोकरी सोडून बस सेवा सुरू केली, आता पावणे दोन लाख कोटी रुपयांचे साम्राज्य

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा
१९९१ मध्ये, मद्राईच्या कडक उन्हात, एक माणूस हातात एक मोठी ब्रीफकेस घेऊन रस्त्यावर उभा होता. त्याच्या चेहऱ्यावर एकही सुरकुती नव्हती, पण त्याच्या डोळ्यात एक चमक होती. टी. व्ही. सुंदरम अय्यंगार यांनी नुकतीच आपली प्रतिष्ठित सरकारी नोकरी आणि बँकेची सुरक्षितता सोडून दिली होती. ज्या काळात लोक एका चांगल्या सरकारी नोकरीसाठी आसुसले होते, त्या काळात सुंदरम अय्यंगार यांनी ठरवले की त्यांचा जन्म काम करण्यासाठी नाही, तर काम देण्यासाठी झाला आहे. मद्राईच्या त्या रस्त्यावर उभे राहून त्यांनी पाहिलेल्या स्वप्नाने भारताच्या वाहतूक क्षेत्राचे संपूर्ण चित्रच बदलून टाकले. आज, टीव्हीएस हा एक मोठा समूह आहे हे सर्वांना माहीत आहे की त्यामागे एका अशा माणसाची जिद्द होती, ज्याने आपला प्रवास सायकलवरून सुरू केला आणि आकाशाला गवसणी घातली.



सक्सेस स्टोरी
कराची असेल, तर त्याला वेग वाढवावा लागेल. याच विचाराने एका बँकरचे एका प्रतिष्ठित उद्योगपतीमध्ये रूपांतर केले. नोकरी सोडल्यानंतर सुंदरम यांनी थेट व्यवसायात उडी घेतली नाही. त्यांनी आधी बाजारपेठ समजून घेतली. त्या वेळी, मद्राई आणि दक्षिण भारतातील इतर भागातील लोकांना एका ठिकाणातून दुसऱ्या ठिकाणी जाण्यासाठी तासन्तास थांबावे लागत असे. १९९१ मध्ये, त्यांनी मद्राई कोहिनूर परिवहन सेवा सुरू केली. ही काही सामान्य बस सेवा नव्हती. ज्या काळात टायर आणि सुटे भाग उपलब्ध नव्हते, त्या काळात सुंदरम यांनी आपल्या बसेससाठी एक असे वेळापत्रक तयार केले जे कधीही चुकले नाही. लोक म्हणू लागले की मद्राईमध्ये सूर्य उशिरा उगवला तरी सुंदरमची बस नेहमी वेळेवर पोहोचेल. हाच विश्वास त्यांच्या व्यवसायाचा पाया बनला. व्यवसाय हळूहळू वाढत होता, पण सुंदरम यांची दूरदुष्टी केवळ बस चालवण्यापुरती मर्यादित नव्हती. त्यांना माहित होते की वाहतूक क्षेत्रात टिकून राहण्यासाठी, त्यांना वाहन सर्व्हिसिंग आणि सुटे भागांच्या क्षेत्रात आपले स्थान मजबूत करावे लागेल. त्यांनी लवकरच वाहने दुस्तुत करण्यास आणि सुटे भाग बनवण्यास सुरुवात केली. पहिल्या महायुद्धाच्या आगमनाने तेलाला तीव्र तुटवडा निर्माण झाला. अनेक वाहने रस्त्यावरून हटवण्यात आली, पण सुंदरम आपल्या

निर्णयावर ठाम राहिले. त्यांनी एक गॅस प्लॉट उभारला, ज्यामुळे त्यांच्या बसेस पेट्रोलशिवाय धावू लागल्या. त्यांच्या कल्पकतेमुळेच कठीण काळातही त्यांचा व्यवसाय स्थिर राहिला. त्यांनी संकटाचे संधीत रूपांतर करायला शिकले होते. सुंदरम अय्यंगार यांची सर्वात मोठी ताकद त्यांची शिस्त होती. ते आपल्या कर्मचाऱ्यांना कुटुंबाप्रमाणे वागवत, पण कामाच्या गुणवत्तेशी कधीही तडजोड करत नसत. त्यांनी दक्षिण भारतात पहिल्यांदाच महिलांना रोजगाराच्या संधीही उपलब्ध करून दिल्या. त्यांच्या मुलांनी वडिलांच्या पावलावर पाऊल ठेवत व्यवसायाचा विविध शाखांमध्ये विस्तार केला. १९६० आणि ७० च्या दशकापर्यंत, टीव्हीएस ग्रुप केवळ बस सेवेपुरता मर्यादित राहिला नव्हता. त्यांनी टायर, ब्रेक आणि लहान सुटे भागांच्या उत्पादनात विशेष प्राविण्य मिळवले. त्यांचे सूत्र साधे पण भक्कम होते: सर्वसामान्य माणसाला आवश्यक असलेली आणि वर्षानुवर्षे टिकणारी उत्पादने तयार करणे.

केवळ सौंदर्यासाठी नव्हे तर 'मेंदी' लावण्याचे शरीराला मिळतात 'हे' भन्नाट फायदे

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा
मेंदी केवळ सौंदर्यासाठीच नव्हे, तर आरोग्यासाठीही अत्यंत फायदेशीर आहे. शरीरातील वाढलेली उष्णता कमी करण्यासाठी मेंदी हाता-पायांना लावणे गुणकारी ठरते. कडाक्याच्या उन्हात डोके शांत ठेवण्यासाठी आणि डोकेदुखी थांबवण्यासाठी मेंदीचा लेप उपयुक्त आहे. मेंदीमध्ये नैसर्गिक अँटी-बॅक्टेरियल गुणधर्म असल्याने त्वचेचे संसर्ग दूर होण्यास मदत होते. तणाव आणि थकवा कमी करून मनाला प्रसन्न ठेवण्यासाठी मेंदीचा सुगंध आणि थंडावा मदत करतो. केसांच्या वाढीसाठी आणि काँडा घालवण्यासाठी मेंदी हे एक उत्तम नैसर्गिक कंडिशनर आहे. नखांना भेगा पडत असतील किंवा ती कमकुवत असतील, तर मेंदी लावल्याने त्यांना मजबूती मिळते. औषधी गुणांनी समृद्ध असलेली मेंदी आरोग्यासाठी एक नैसर्गिक वरदान आहे.



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

अधिक मास (पुरुषोत्तम मास) म्हणजे काय ?

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अधिक मास हा हिंदू पंचांगातील एक विशेष महिना आहे. चंद्र वर्ष आणि सौर वर्ष यामध्ये पडणारा फरक भरून काढण्यासाठी हा महिना जोडला जातो. चंद्र वर्ष = साधारण ३५४ दिवस सौर वर्ष = साधारण ३६५ दिवस दरवर्षी सुमारे ११ दिवसांचा फरक पडतो. हा फरक साचत गेल्यावर साधारण २ वर्षे ८ महिन्यांनी एक अतिरिक्त महिना येतो तोच अधिक मास.

अधिक मास (पुरुषोत्तम मास)

सुरुवात : १७ मे २०२६
समाप्ती : १५ जून २०२६
महिन्याचे नाव : अधिक ज्येष्ठ मास

कालावधी : साधारण ३० दिवस या काळात जप, दान, पूजा, पारायण, विष्णुभक्ती यांना विशेष महत्त्व असते. विवाह, गृहप्रवेश, नवीन शुभकार्ये पारंपरिकरित्या टाळली जातात.

अधिक मासाला पुरुषोत्तम मास का म्हणतात ?
पुराणांनुसार हा महिना इतर महिन्यांप्रमाणे मान मिळत



नसल्याने त्याने भगवान विष्णूकडे प्रार्थना केली. तेव्हा भगवान विष्णूंनी त्याला स्वतःचे नाव दिले पुरुषोत्तम मास. म्हणून हा महिना भगवान विष्णूंच्या उपासनेसाठी अत्यंत पुण्यकारक मानला जातो.

अधिक मासात काय करावे ?

- भगवान विष्णूची पूजा
- विष्णुसहस्रनाम पठण
- श्रीमद्भगवद्गीता वाचन
- रामायण, भागवत पारायण
- जप, तप, ध्यान
- अन्नदान, वस्त्रदान, दीपदान
- उपवास आणि सात्त्विक आहार

अधिक मासात काय टाळावे ?

- परंपरेनुसार काही शुभकार्ये टाळली जातात.
- विवाह, साखरपुडा, गृहप्रवेश, मुंज, नवीन व्यवसाय उद्घाटन, मोठ्या शुभ समारंभांची सुरुवात.

अधिक मासाचे आध्यात्मिक महत्त्व

हा महिना आत्मशुद्धी, मनशांती आणि पुण्यसंचयासाठी श्रेष्ठ मानला जातो. अनेकजण या काळात नामस्मरण आणि दानधर्म करून आध्यात्मिक साधना वाढवतात.

अधिक मासात ३३ या संख्येचे महत्त्व

३३ कोटी देवतांचे प्रतीक म्हणून ३३ या संख्येला महत्त्व दिले जाते.

लोक खालील गोष्टी करतात.

- ३३ दिवे लावणे
- ३३ वेळा मंत्रजप

३३ वस्तूंचे दान

३३ दिवस साधना

अधिक मास किती दिवसांचा असतो ?

अधिक मास साधारणपणे २९ ते ३० दिवसांचा असतो, इतर चंद्र महिन्यांप्रमाणेच.

अधिक मासात कोणते मंत्र म्हणावेत ?

'ॐ नमो भगवते वासुदेवाय' 'श्री विष्णवे नमः' हा महिना श्रद्धा, संयम आणि भक्ती यांचा मानला जातो.

। ॐ नमो भगवते वासुदेवाय।

मंगळाचा त्रास कमी करण्यासाठी मंगळवारी काय उपाय करावा ?

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

ज्या व्यक्तीचा मंगळ अधिक प्रभावी आहे, अशा व्यक्तीने नारळाचे पाणी पिणे खूप चांगले असते. यामुळे मंगळ शांत होतो आणि त्या व्यक्तीमधील राग कमी होतो. मंगळवारी हनुमान मंदिरात जाऊन मारुतीरायांचा तेल अर्पण करावे आणि शेंदूर लावावा. हनुमानजींचा शेंदूरचा आपल्या कपाळावर टिळा लावावा. बुंदीचे लाडू आपल्या हाताने तयार करावेत आणि त्यात चार लवंगा टाकून हनुमानजींच्या चरणी मंगळवारी अर्पण करावेत.



गूळ आणि फुटाणे दान करावे. असे म्हणतात, की जो भक्त प्रत्येक मंगळवारी उपवास करतो आणि हनुमंतजींची विशेष पूजा करतो. त्याच्यावर मारुतीरायांची सदैव कृपा राहते.

ज्या तरुण-तरुणींना सौम्य मंगळ किंवा मंगळ आहे, की ज्यामुळे त्यांचा विवाह ठरत नाही. अशा तरुणींनी हे उपाय करून बघण्यास काहीच हरकत नाही. मंगळाचा प्रभाव कमी झाला तर आपला राग शांत होईल आणि त्यामुळे दूर गेलेले व्यक्तीही जवळ येतील आणि जवळचे दूर जाणार नाहीत.

विड्याच्या पानावर कात लावावा आणि असा विडा मंगळवारी बजरंगबलींना अर्पण करावा. दररोज हनुमान चालीसा आणि मारुती स्तोत्राचे पठण करावे. मोहरीच्या तेलात नीळ (पांढरे कपडे धुवायला वापरतो ती नीळ) मिसळून त्याचा दिवा मंगळवारी हनुमानजींसमोर लावावा. मंगळवारी उपवास करून

स्वामी रामकृष्ण परमहंस जी कर्क रोग से पीडित थे...

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

स्वामी रामकृष्ण परमहंस जी कर्क रोग से पीडित थे। उन्हें खॉंसी बहुत आती थी और वे खाना भी नहीं खा सकते थे। स्वामी विवेकानंद जी अपने गुरु जी की हालत से बहुत चिंतित थे। एक दिन की बात है स्वामी रामकृष्ण परमहंस जी ने विवेकानंद जी को अपने पास बुलाया और बोले- "नरेंद्र, तुझे वो दिन याद है, जब तू अपने घर से मेरे पास मंदिर में आता था ? तूने दो-दो दिनों से कुछ नहीं खाया होता था। परंतु अपनी माँ से झूठ कह देता था कि तूने अपने मित्र के घर खा लिया है, ताकि तेरी गरीब माँ थोड़े बहुत भोजन को तेरे छोटे भाई को परोस दें। हैं न ?" नरेंद्र ने रोते-रोते हाँ में सर हिला दिया। स्वामी रामकृष्ण परमहंस फिर बोले - "यहां मेरे पास मंदिर आता, तो अपने चेहरे



पर खुशी का मुखौटा पहन लेता। परन्तु मैं भी झूठ जान जाता कि तेरा शरीर क्षुधाग्रस्त है। और फिर तुझे अपने हाथों से लड्डू, पेड़े, माखन-मिश्री खिलाता था। है ना ?" नरेंद्र ने सुबकते हुए गर्दन हिलाई। अब रामकृष्ण परमहंस फिर मुसुराए और प्रश्न पूछा - "कैसे जान लेता था मैं यह बात ? कभी सोचा है तूने ?" नरेंद्र सिर उठाकर परमहंस को देखने लगे। "बता न, मैं तेरी आंतरिक स्थिति को कैसे जान लेता था ?"

नरेंद्र - "क्योंकि आप अंतर्दामी हैं गुरुदेव"। रामकृष्ण परमहंस - "अंतर्दामी, अंतर्दामी किसे कहते हैं ?" नरेंद्र - "जो सबके अंदर की जाने" !! परमहंस - "कोई अंदर की कब जान सकता है ?" नरेंद्र - "जब वह स्वयं अंदर में ही विराजमान हो।" परमहंस - "अर्थात् मैं तेरे अंदर भी बैठा हूँ। हूँ ना ?" नरेंद्र - "जी बिल्कुल। आप मेरे हृदय में समाये हुए हैं।"

परमहंस - "तेरे भीतर में समाकर मैं हर बात जान लेता हूँ। हर दुःख दर्द पहचान लेता हूँ। तेरी भूख का अहसास कर लेता हूँ, तो क्या तेरी तुमि मुझ तक नहीं पहुँचती होगी ?" नरेंद्र - "तूमि ?" परमहंस - "हाँ तूमि! जब तू भोजन करता है और तुझे तूमि होती है, क्या वो मुझे तूम नहीं करती होगी ? अरे पाले, गुरु अंतर्दामी है, अंतर्जगत का स्वामी है। वह अपने शिष्यों के भीतर बैठा सबकुछ भोगता है। मैं एक नहीं हज़ारों मुखों से खाता हूँ।" याद रखना, गुरु कोई बाहर स्थित एक देह भर नहीं है। वह तुम्हारे रोम-रोम का वासी है। तुम्हें पूरी तरह आत्मसात कर चुका है। अलगवाचक ही है ही नहीं। अगर कल को मेरी यह देह नहीं रही, तब भी जीऊंगा, तेरे माध्यम से जीऊंगा। मैं तुझमें रहूँगा।

जाने कहाँ गए वो दिन..

बदल घडविताना ते सुबदल असावेत

चौकशी करायचे, आज पालकांनाच वृद्धाश्रमात ठेवले जाते. समाज सुसंस्कृत झाला आहे. काळ जुना होता.. खेळण्यांचा तुटवडा होता. तरी शेजारची मुले एकत्र खेळायची. आज खूप खेळणी आहेत, मात्र मुले मोबाईलच्या कचाट्यात अडकलेली आहेत. समाज सुसंस्कृत झाला आहे. काळ जुना होता.. रस्त्यावर फिरणाऱ्या गाईला चारा, ताजी पोळी, गूळ दिला जायचा. रस्त्यावरील प्राण्यांना सुद्धा भाकरी दिली जायची. आज फूटपाथवर, सिग्नलवर, रस्त्याच्या कडेला अनेक माणसे उपाशी झोपलेली दिसतात. समाज सुसंस्कृत झाला आहे.

करायचे. आज खाणे बाहेरून ऑनलाईन मागवतात. आणि ते पण अनेकदा जास्त झाले म्हणून कचरा कुडीत फेकून दिले जाते. समाज सुसंस्कृत झाला आहे. सर्वप्रथम ज्या लोकानी आपल्यावर मनःपासून खूप जीवापार प्रेम, खूप माया केली व आपल्यावर चांगले संस्कार केलेत त्यांना कधीच कधीही विसरू नका. तसेच आपल्यावर कठीणप्रसंगी ज्यांनी अनेक प्रकारची मदत व उपकार केलेले आहेत, त्यांची जाणीव ठेवा व त्यांनी तुमच्यावर जेवढा विश्वास ठेवला आहे, त्या विश्वासास कधीही तडा जाऊ देऊ नका व त्यांचा कधीही विस्वासाघात करू नका. जर तुम्ही करीत असाल तर तुमच्यासारखा

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

काळ जुना होता. अंग झाकायला कपडे नव्हते, तरीही लोक शरीर झाकण्याचा प्रयत्न करायचे. आज कपड्यांची अनेक शोर्मुस आहेत. तरीही जास्तीत जास्त शरीर दाखवायचे प्रयत्न सुरू आहेत. मग खरोखर समाज सुसंस्कृत झाला आहे का ? ते जाणून घेऊया. काळ जुना होता.. रहदारीची साधने कमी होती. तरीही कुटुंबातील लोक भेटत असत, आज रहदारीची साधने भरपूर आहेत. तरीही लोकांकडून न भेटण्याच्या सबबी सांगितल्या जातात... समाज सुसंस्कृत झाला आहे. काळ जुना होता.. घरची मुलगी अखंड गावाची मुलगी होती. आजची मुलगी ही प्रसंगी शेजाऱ्यापासूनही असुरक्षित आहे. समाज सुसंस्कृत झाला आहे. काळ जुना होता.. लोक गावातील वडीलधाऱ्यांची



लग्न एकाच गोत्रात का करत नाही ?

काय आहे यामागील वैज्ञानिक आणि धार्मिक कारण ?

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा
हिंदू धर्मात गोत्राला फार महत्त्व आहे. लग्नाच्या वेळेस वर आणि वधूची पत्रिका जुळविताना सर्वांत आधी गोत्र पाहिले जाते. तसेच गोत्राचा अर्थ व्यक्तीच्या वंशाशी आणि ऋषी पारंपारी संबंधित असून एकाच गोत्रातील लोकांना एकाच पूर्वजाचे वंशज मानले जाते, म्हणून हिंदू धर्मात एकाच गोत्रात लग्न करण्यास मनाई आहे.

मोबाईल स्क्रीनवर देवाचा फोटो लावणे शुभ की अशुभ ?

हिंदू धर्मात पिढ्यान्पिढ्या चालत आलेली गोत्राची संकल्पना आजही खूप महत्त्वाची आहे. एकाच गोत्रात विवाह करणे निषिद्ध मानले जाते. कारण असे करणे म्हणजे स्वतःच्या गोत्रात किंवा वंशात लग्न करण्यासारखे आहे. धार्मिक आणि वैज्ञानिक दृष्टिकोनातून एकाच गोत्रात लग्न का करण्यास परवानगी नाही हे जाणून घ्या.

गोत्र म्हणजे काय ?

हिंदू धर्मात गोत्र ही एक महत्त्वाची संकल्पना आहे. असे म्हटले जाते, की हे कूळ ऋषींच्या काळात निर्माण झाले होते. परंतु प्रश्न असा आहे की हे गोत्र नेमके काय आहे ? गोत्र ही कुळाशी संबंधित संकल्पना आहे. गोत्र एखाद्या व्यक्तीचा वंश, मूळ स्थान आणि विशिष्ट ऋषींशी संबंधित वंश प्रकट करते.

गोत्र कसे तयार झाले ?

सनातन हिंदू पुराणानुसार गोत्र परंपरा चार ऋषींच्या नावांवरून उदभवली : अंगिरा, कश्यप, विशिष्ट आणि भृगु. या ऋषींचा वंश जसजसा वाढत गेला तसतसे पुढील पिढ्यांचे गोत्र या चार ऋषींच्या नावांनी ओळखले जाऊ लागले. यासोबत आणखी चार गोत्र जोडले गेले, अत्री, जन्मद्री, विश्वामित्र आणि अगस्त्य. एकाच गोत्रातील मुले आणि मुलींचे पूर्वज समान असल्याने, त्यांना भावंडे मानले जाते. म्हणून, हिंदू धर्मात एकाच गोत्रातील मुला-मुलींनी लग्न करू नये असे सांगितले आहे.

ब्राह्मण समाजात याकडे विशेष लक्ष दिले जाते

विशेषतः ब्राह्मण समाजात, लग्नाच्या तयारी दरम्यान गोत्र या संकल्पनेकडे खूप लक्ष दिले जाते. सहसा फक्त एकच गोत्र असलेल्या कुटुंबांमध्ये विवाह केले जात नाहीत. असे म्हटले जाते की गोत्र एका कुळाचे प्रतिनिधित्व करते. ब्राह्मण समुदाय गोत्राला महत्त्वाचे मानतो कारण ब्राह्मण समुदायाची उत्पत्ती ऋषींच्या कुळातून झाली होती. म्हणूनच, ब्राह्मण समुदाय गोत्राला विशेष महत्त्व देतो.

जेव्हा गोत्र माहिती नसते तेव्हा कश्यप गोत्र मानले जाते

जेव्हा गोत्र माहिती नसते तेव्हा ब्राह्मण समाजातील व्यक्ती कश्यप गोत्र वापरते. कारण ऋषी कश्यप यांचे लग्न एका प्रतिष्ठित व्यक्तीशी झाले होते आणि त्यांना अनेक मुले होती. म्हणून ज्यांना त्यांचे गोत्र माहिती नाही ते कश्यप गोत्र वापरतात. गोत्राची संकल्पना एकेकाळी खूप महत्त्वाची होती. परंतु आजच्या युगात, गोत्राचा विचार फक्त वैवाहिक संबंधांमध्ये केला जातो. म्हणूनच सध्याच्या युगात गोत्राची संकल्पना हळूहळू नाहीशी झाली आहे.



महिला गरुड पुराण वाचू शकतात का ?

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

गरुड पुराण वाचण्याबाबत समाजात अनेक समज-गैरसमज आहेत. पण धार्मिक ग्रंथांच्या अभ्यासानुसार याचे उत्तर खालीलप्रमाणे आहे. हो, महिला गरुड पुराण वाचू शकतात. हिंदू धर्मातील कोणत्याही पवित्र ग्रंथाचे वाचन करण्यापासून महिलांना रोखले गेलेले नाही. भक्ती आणि शुद्ध अंतःकरणाने कोणीही या ग्रंथाचे वाचन किंवा श्रवण करू शकते.

३) मासिक पाळीचा काळ

हिंदू धर्मातील पारंपरिक रिवाजानुसार मासिक पाळीच्या काळात धार्मिक ग्रंथांना स्पर्श न करण्याचा किंवा त्यांचे वाचन न करण्याचा सल्ला दिला जातो. या काळात वाचन टाळून नंतर ते सुरू ठेवता येते.

४) चुकीचा समज

असा एक गैरसमज आहे, की गरुड पुराण वाचल्याने घरात अशुभ घडते. पण प्रत्यक्षात कोणताही धर्मग्रंथ वाचल्याने केवळ ज्ञानाची वृद्धी होते आणि पापकर्मांपासून दूर राहण्याची प्रेरणा मिळते. थोडक्यात सांगायचे तर भक्तीभाव आणि शुद्धतेचे नियम पाळून महिला नक्कीच गरुड पुराणाचे वाचन करू शकतात. यामध्ये कोणताही धार्मिक अडथळा नाही. गरुड पुराणात महिलांनी स्मशानभूमीत जाऊ नये (भावनात्मक कारणांमुळे) असे सांगितले आहे. परंतु ते वाचण्यावर कोणतीही बंदी नाही.

१) ग्रंथाचा उद्देश

गरुड पुराण हे केवळ मृत्यूशी संबंधित नसून त्यामध्ये नीतिशास्त्र, धर्म, उपासना, आयुर्वेद आणि जीवनाचे सार सांगितले आहे. त्यामुळे ज्ञानप्राप्तीसाठी महिलांनी हे वाचण्यात काहीही हरकत नाही.

२) योग्य वेळ आणि ठिकाण

सामान्यतः असे मानले जाते, की गरुड पुराण घरात कोणाचा मृत्यू झाला असेल तरच वाचावे. परंतु जर तुम्हाला त्यातील ज्ञान घ्यायचे असेल, तर तुम्ही ते