



# ग्लोबल महातेज

<https://epaper.globalmahatej.com/>

RNI. NO. MAHBIL /25/A0192

वर्ष १ ले

अंक : २३०

बुधवार, दि. १३ मे २०२६

पाने : ४

अमळनेर

किंमत : ३ रुपये

Email - globalmahatej@gmail.com

**श्री. सचिन भामरे**  
एम. के. ज्वेलर्स**श्री. देवर्षी गुरव**  
प्रसिद्ध शहनाई वादक / गायक**श्री. धनुषाळ महाजन**  
अमळनेर**श्री. नरेंद्र माळी**  
अमळनेर**श्री. विजय पाटील**  
अमळनेर**चि. चैतन्य भामरे**  
अमळनेर

## उन्हाळी सुट्ट्यांमधील 'मामाच्या गावाची' ओढ दुरावली

### आजोळी जाण्याची प्रचंड ओढ संपुष्टात, सुट्ट्या मोबाईलच्या गर्तेत

**रजनीकांत पाटील :****ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा**

अमळनेर : 'झुक झुक झुक झुक आगीनगाडी, धुरांच्या रेषा हवेत काढी...' या बालगीताने कधी काळी उन्हाळ्याच्या सुट्ट्यांतील आनंदाची आठवणी जाग्या होत असत. मुलांना मामाच्या गावाला, म्हणजेच आजोळी जाण्याची प्रचंड ओढ असायची. मात्र, बदलत्या जीवनशैलीमुळे ही परंपरा आता हळूहळू लोप पावत असल्याचे चित्र दिसत आहे. मुले मोबाईलच्या आहारी गेल्याने त्यांच्या फ्रिण्ड्याच्या आवडीनिवडी बदलत आहेत. पूर्वी उन्हाळ्याच्या सुट्ट्या म्हणजे मुलांसाठी आनंदाचा

खजिनाच असायचा. मामाच्या गावाला जाणे, आंब्यांची मेजवानी, रानमेवा, नदीत पोहणे, विहिरीवर उड्या मारणे, झाडांवर चढणे, सायकल चालवणे आणि मित्रांसोबत दिवसभर खेळण्यातच मुलांचा दिवस जात असे. आजोळी जाण्याची सहावसात गोष्टी, गाणी, संस्कार आणि प्रेमाची ऊब अनुभवायला मिळत असे. त्यामुळे बालपण अधिक समृद्ध होत असे. मात्र, शहरीकरण, विभक्त कुटुंब पद्धती आणि वाढती व्यस्त जीवनशैली यामुळे नात्यांमधील जवळीक कमी होत चालली आहे.



पर्यटनस्थळांना प्राधान्य, हॉटेलमधील मुक्काम आणि नियोजित सहलींमुळे 'मामाचे गाव' ही संकल्पना मागे पडताना दिसत आहे. सध्याच्या काळात मुलांचा कल मोबाइल, व्हिडीओ गेम्स, सोशल मीडिया तसेच एआय, रोबोटिक्स आणि विविध उन्हाळी प्रशिक्षण शिबिरांकडे वाढला आहे.

त्यामुळे नातेवाइकांकडे जाऊन वेळ घालवण्याची परंपरा कमी होत चालली आहे. अनेक मुले सुट्ट्यांमध्येही स्क्रीनसमोरच अधिक वेळ घालवत असल्याचे चित्र आहे. पूर्वी घराघरांत बुद्धिबळ, कॅरम, सापशिडी, पत्ते

यांसारखे खेळ रंगत असत. या खेळांमधून मैत्री, सहकार्य आणि संवाद वाढत असे. एकमेकांची काळजी घेणे, खाऊ वाटून खाणे अशा सवयी मुलांमध्ये भावनिक बंध निर्माण करत असत. मात्र, आज सोशल मीडियाच्या वाढत्या प्रभावामुळे अनेक मुले आभासी जगात रमू लागली आहेत. बदलत्या जीवनशैलीचे काय आहेत कारणे? पूर्वी उन्हाळ्याच्या सुट्ट्या लागल्या की, मुलांची पहिली इच्छा असायची ती मामाच्या गावाला जाण्याची. गावातील मोकळं वातावरण, आंब्यांच्या बागा, रानमेवा, नदी - नाले, विहिरीत पोहणे आणि दिवसभर मित्रांसोबत खेळण्यातच सुट्ट्या आनंदात जात असत. मामाही भाव्यांच्या स्वागतासाठी उत्सुक असत. नातेवाइकांचा सहवास, घरातील गजबज आणि आपुलकी यामुळे मुलांच्या

आठवणीत या सुट्ट्या कायम राहात असत. मात्र, बदलत्या जीवनशैलीमुळे आता ही परंपरा हळूहळू कमी होत चालल्याचे चित्र दिसत आहे. आजोळी - आजोबांचे संस्कारपीठ विरळपुर्वी संयुक्त कुटुंब पद्धतीत आजोळी-आजोबा हे मुलांच्या जडणघडणीचे केंद्र मानले जात होते. गोष्टी सांगणे, संस्कार करणे, परंपरा आणि संस्कृतीची ओळख करून देणे तसेच वाचनाची सवय लावणे, अशी महत्त्वाची भूमिका ते निभावत असत. दुपारच्या वेळेत मुलांना गोष्टींची पुस्तके वाचायला लावणे किंवा बैठे खेळ शिकवणे, हे चित्र सामान्य होते. मात्र, विभक्त कुटुंब पद्धती आणि शहरांकडे वाढती ओढ यामुळे हा सहवास कमी होत असून, मुलांचे नैसर्गिक संस्कारपीठ हळूहळू नाहीसे होत आहे. उन्हाळी शिबिरांकडे वाढता

कलसध्याच्या काळात उन्हाळी सुट्ट्यांचे स्वरूप मोठ्या प्रमाणात बदलले आहे. अनेक पालक मुलांना एआय, रोबोटिक्स, व्यक्तिमत्त्व विकास, इंग्रजी संभाषण किंवा विविध कौशल्य प्रशिक्षण शिबिरांमध्ये सहभागी करून घेत आहेत. पर्यटनस्थळे, रिफ्टस आणि नियोजित सहलींनाही प्राधान्य दिले जात आहे. त्यामुळे नातेवाइकांकडे जाऊन मोकळेपणाने वेळ घालवण्याऐवजी मुलांचा वेळ विविध उपक्रमांमध्ये व्यस्त राहात आहे. ग्रामीण भागातही मोबाइलचे वाढते आकर्षणपूर्वी घराघरात खेळ रंगत असत. मात्र, आता मोबाइल गेम्स, सोशल मीडिया आणि व्हिडीओ पाहण्यातच अनेक मुलांचा वेळ जात आहे. ग्रामीण भागातही मोबाइलचे वाढते आकर्षण जाणवत असल्याचे पालक सांगतात.

## जनगणनेची तयारी : ५८२ प्रणालीक मैदानात

**ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा**

अमळनेर : राष्ट्रीय जनगणना १५ तारखेपासून सुरु होत असून या कार्यास हातभार लावणे देशातील प्रत्येक नागरिकांचे कर्तव्य असून नागरिकांनी १५ तारखेपूर्वी स्व जनगणना करून घ्यावी असे आवाहन उपविभागीय अधिकारी मयूर भंगाळे, तहसिलदार रमेशकुमार सुराणा व मुख्याधिकारी गणेश शिंदे यांनी संयुक्त रित्या केले आहे.



स्व जनगणनेत नागरिकांची प्राथमिक माहिती नोंदली जाऊन त्याचा आय डी तयार होतो. यामुळे प्रणालीक जनगणना करणे सोपे जाऊन चुका होणार नाहीत. कारण नागरिकांनी माहिती स्वतः भरलेली असेल. त्यामुळे माहितीत सत्यता असेल वेळ कमी लागेल. नागरिकांनी आपल्या स्वतःच्या मोबाईल

वरून <https://se.census.gov.in> या लिंकला गुगल कर आपन केत्यास ओटीपी आल्यावर आपली सर्व माहिती त्यात क्रमाक्रमाने भरता येईल. माहिती पूर्ण झाल्यावर तुम्हाला मेल तसेच मेसेज द्वारे जनगणना आय डी मिळेल. तो आय डी प्रणालीक आल्यावर नागरिकांनी त्यांना दाखवावा. स्व गणना करण्यासाठी

करण्यात आली. १६ पासून घराघरी प्रणालीक येतील १६ मे पासून प्रत्यक्ष घराघरी जनगणना सुरु होणार असून एकूण ३४ प्रश्न नागरिकांना विचारले जाणार आहेत. ग्रामीण भागात तहसील खात्याच्या मार्गदर्शनाखाली ३३७ प्रणालीक काम करणार असून ५० सुपरवायझर त्यावर नियंत्रण ठेवतील. तर शहरी भागात नगरपालिकेच्या मार्गदर्शनाखाली १९४ प्रणालीक नेमून दिलेल्या प्रभागात गल्लीत प्रत्येक घरी जाऊन जनगणना करणार आहेत ३२ सुपरवायझर त्यांच्यावर नियंत्रण ठेवतील. नागरिकांनी प्रणालीक सहकार्य करण्याचे आवाहन प्रंत मयूर भंगाळे, तहसिलदार रमेशकुमार सुराणा व मुख्याधिकारी गणेश शिंदे, उपमुख्याधिकारी रवींद्र चव्हाण यांनी केले आहे.▲

## राष्ट्रवादीच्या नेत्या रिता बाविस्कर यांच्या कारवर पहाटे हल्ला

**ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा**

अमळनेर : येथील राष्ट्रवादी काँग्रेसच्या अजित पवार गटाच्या नेत्या रिता भुपेंद्र बाविस्कर यांच्या कारमध्ये लोखंडी खिळ्यांचा रॉड टाकून हल्ला केल्याची घटना धुळे तालुक्यातील वणी गावाजवळ घडली.

गावाबाहेर मंगळूळ येथून त्यांच्या चारचाकीचा वाहन क्रमांक एम. एच. ०२ बीआय १९०२ मोटरसायकलवर दोन जण यांनी पाठलाग सुरु केला. सुमारे सव्वा तीन वाजेच्या सुमारास वणी गावाजवळ वळणार तिघांनी ओव्हरटेक करत चार चाकीच्या मागच्या व पुढच्या टायरमध्ये लोखंडी खिळ्यांचा रॉड टाकून गाडी पंक्चर केली आणि हल्ला करून गाडीची तोडफोड केली. रिता बाविस्कर यांनी तातडीने ११२ डायल केले आणि आपल्या मुलीला देखील घाबरून फोन केला. हल्लेखोर आणि बाविस्कर व त्यांच्या चालक यांच्यात वाद झाले. तेव्हा हल्लेखोरांनी आम्ही गोरक्षक असून आम्हाला गाडीत गाय

असल्याचा संशय आला असे सांगितले. धुळे तालुका पोलीस स्टेशनचे पोलीस निरीक्षक धनंजय पाटील यांनी तातडीने पोलीसांना रवाना करून संबंधित आरोपींना अटक केली असून आरोपी भिल्लिंद पाटील रा. वरखेडी, सौरभ जाधव रा. दंडेवाला बाबा नगर, मोहाडी उपनगर. धुळे, प्रमोद देविदास सोनवणे रा. बाळापूर अशी असल्याचे समजले. धुळे तालुका पोलीस स्टेशनला गुन्हा दाखल करण्यात आला असून तपास पोलीस उपनिरीक्षक प्रशांत राठोड करीत आहेत. दरम्यान घटनेची आमदार अनिलदादा पाटील, खासदार स्मिताताई वाघ यांनी देखील दखल घेतली आहे.

## राष्ट्रीय स्वगणना : मंगळग्रह सेवा संस्थेत सेवेकऱ्यांना प्रशासनाकडून मार्गदर्शन मंगळग्रह सेवा परिवाराकडून उत्स्फूर्त प्रतिसाद

**ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा**

अमळनेर : देशाच्या अत्यंत महत्त्वाच्या असलेल्या 'राष्ट्रीय जनगणना २०२६' चा पहिला टप्पा, म्हणजेच 'राष्ट्रीय स्वगणना कार्यक्रम २०२६' सध्या देशभरात राबवला जात आहे. या ऐतिहासिक मोहिमेत तंत्रज्ञानाचा वापर करून प्रत्येक भारतीयाला आपली अचूक माहिती स्वतःहून भरण्याची सुविधा देण्यात आली आहे.

**अमळनेर : स्वगणना मोबाईल ॲपद्वारे प्रात्यक्षिक समजावून सांगताना डि. ए. धनगर सर ग्रेजोरी सुरेश बाविस्कर, गिरीश कुलकर्णी व मंगळग्रह मंदिर सेवकरी. (छायाचित्र : नितेश बारी)**

याच पारश्वभूमीवर, येथील मंगळ ग्रह सेवा संस्थेच्या सर्व मंगल परिवार सदस्य आणि सेवेकऱ्यांसाठी विशेष मार्गदर्शन सत्राचे आयोजन करण्यात आले होते. यावेळी संस्थेचे सचिव सुरेश बाविस्कर, खजिनदार गिरीश कुलकर्णी उपस्थित होते. यावेळी उपस्थित जनगणना अधिकारी डि. ए. धनगर सर यांनी उपस्थितांना मार्गदर्शन करताना सांगितले की, २०२६ ची जनगणना ही देशातील पहिली 'डिजिटल जनगणना' आहे. नागरिकांनी प्रशासकीय अधिकाऱ्यांची वाट न पाहता, स्वतःहून संस्थेने नेहमीच सामाजिक आणि

राष्ट्रीय उपक्रमांत पुढाकार घेतला आहे. शासनाच्या या महत्त्वपूर्ण मोहिमेत आमचा संपूर्ण मंगल परिवार सक्रिय सहभाग नोंदवेल आणि प्रत्येक सेवेकरी आपली नोंदणी अचूकपणे पूर्ण करेल, अशी ग्वाही संस्थेच्या वतीने देण्यात आली.

या कार्यक्रमांमुळे सेवेकऱ्यांमध्ये जनगणनेविषयी असलेल्या शंकांचे निरसन झाले असून, या डिजिटल सुविधेमुळे नागरिकांना आपल्या सोयीनुसार माहिती भरता येणार आहे. प्रशासनाने या उपक्रमात अधिकाधिक नागरिकांनी सहभाग घेण्याचे आवाहन केले आहे.▲

**अभीष्टचिंतन**

**ऋत्त्विक सुनील भामरे**

यांना वाढदिवसाच्या हार्दिक शुभेच्छा..!

\* शुभेच्छुक \*

रेशम मिसळ परिवार, अमळनेर

मिसळ पावभाजी आणि बरवं काही

9130218505

॥ श्री हनुमंत कृपा ॥

**एस के ज्वेलर्स**

नवीन जागेत

**एसके ज्वेलर्स**

शाखा नं. 2

916 दागिन्यांना मजुरी

**4%** पासून

नगरपरिषद जवळ शांतिंग कॉम्प्लेक्स स्टेशन रोड अमळनेर

सोन्याचे दर ऐकून फुटेल घाम! पान २ वर

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..! सध्या भारतीयोंवर जेव्हा-जेव्हा परकीय आक्रमण होते तेव्हा-तेव्हा ते प्रचंड त्वेषाने पेटून उठतात...!! आता तीच वेळ येऊन ठेपली आहे...!!!! जय भारत...!! जय स्वदेशी...!!

## संपादकीय

आता सज्ज व्हा !!

अमेरिका व इझायलने इराणवर केलेल्या हल्ल्याला सत्तर दिवस उलटल्यानंतर आणि प्रामुख्याने भारतातील पाच राज्यांच्या निवडणुका आटोपल्यानंतर त्या युद्धामुळे देशावर आलेल्या संकटाची जाणीव पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांना हदराबाद येथे झाली. त्यांनी देशवासियांना काटकसरीचे, डॉलर्समधील खर्च टाळण्याचे आवाहन केले. शक्य तिथे घरून काम करा, सार्वजनिक वाहतूक व्यवस्था वापरून पेट्रोल व डिझेल या इंधनाचा वापर कमी करा, परदेशवारी व सोनेखरेदीच्या रूपाने होणारा डॉलर्सचा वापर टाळा, अशा स्वरूपाचे हे आवाहन सहा वर्षांपूर्वीची कोरोना महामारी व लॉकडाऊनची आठवण करून देणारे आहे. खरे तर ही पावले आधीच उचलाल्या हवी होती. विशेषतः इराणवरील हल्ल्यानंतर महिनाभरात त्या युद्धाचे रूपांतर जागतिक महायुद्धात होते की काय, अशी भीती निर्माण झाली होती. होमुझु सामुद्रधुनीतून तेल व एलपीजीचे टँकर अडकून पडले होते. जगाचा व्यापार अडचणीत आला होता. भारतात इंधन व स्वयंपाकाच्या गॅससाठी रांगा लागल्या होत्या. तेव्हा सरकारने अशी काही पावले उचलण्याची गरज होती. तथापि, त्यावेळी सरकारी यंत्रणा व देशाचे अर्थधैर्य मात्र सारेकाही आलबेल आहे, कोणतीही टंचाई नाही, उगीच घाबरून जाण्याची गरज नाही, अफवा पसरविणाऱ्यांवर कारवाई केली जाईल, असे सांगत होते.

आता गेल्या तीन-चार दिवसांत पेट्रोलपंपांवर पुन्हा रांगा दिसत आहेत. रुपयाची घसरण सुरूच आहे. कारण, युद्ध थांबण्याची चिन्हे धूसर झाली आहेत. होमुझुमध्ये पुन्हा टँकर अडकले आहेत. म्हणूनच उग्राणा का होईना, देशवासियांना काटकसरीचे आवाहन करण्याची वेळ पंतप्रधानांवर आली. त्यांना किती प्रतिसाद मिळतो आणि परिणाम काय होताना, हे लगेच स्पष्ट होणार नाही. परंतु, या आवाहानानंतर राजकीय आरोप-प्रत्यारोप सुरू झाले आहेत. लोकसभेतील विरोधी पक्षनेते राहुल गांधी यांनी या आवाहानाची खिळी उडविताना, 'आणूण मार्चमध्येच ही पावले उचलण्यास सांगत होते. परंतु, त्यावेळी पंतप्रधान अमेरिकेला शरण होते', अशी टीका केली आहे. तिचा प्रतिवाद करताना भारतीय जनता पक्षाकडून लाल बहादूर शास्त्री व इंदिरा गांधी यांच्या काळातील अशाच काटकसरीच्या आवाहानांची आठवण करून दिली आहे. ही तुलना आणखी वाढविताना विरोधकांकडून सांगितले गेले की, 'शास्त्री यांनी भुकेचा प्रश्न सोडविण्यासाठी देशवासियांना उपवास धरण्याचे आवाहन केले तेव्हा सुरुवात स्वतःपासून केली होती. इंदिरा गांधी यांनी अमेरिकी निर्बंधांमुळे अडचणीत आलेल्या देश संकटातून बाहेर काढण्यासाठी स्वतःचे दागिने देशाला अर्पण केले होते. याउलट, सामान्य भारतीयांना इंधन वाचविण्याचे आवाहन केल्यानंतर काही दिवसांत खुद्द पंतप्रधानांनी गुजरातमध्ये भव्य रोड शो केला, इंधनाची नासाडी केली.' राजकीय अभिनिवेश बाजूला ठेवून देशहिताला प्राधान्य देण्याची गरज असताना असे राजकीय आरोप-प्रत्यारोप होणे दुर्दैवी आहे खरे. परंतु, त्यासाठी सत्ताधारी आणि विरोधक यांपैकी कोणत्याही एका बाजूला दोष देता येणार नाही.

त्यापेक्षा मोठा विषय देशाच्या स्वावलंबनाचा, स्वयंपूर्णतेचा, आत्मनिर्भरतेचा आहे आणि राजकीय हट्टेपणामुळे त्याकडे मात्र अक्षय्य दुर्लक्ष होत आहे. गेली काही वर्षे उतांबता केली जाणारी आत्मनिर्भर भारताची घोषणेची आणि वस्तुस्थिती यात कमालीची तफावत आहे. मावळच्या २०२५-२६ आर्थिक वर्षात भारताची एकूण आयात एक हजार अरब अमेरिकन डॉलर्सच्या घरात होती आणि त्यात मालाची आयात ७७५ अरब डॉलर्सची होती. पंतप्रधानांच्या आवाहानात ज्या गोष्टींचा उल्लेख आहे, त्या कच्च्या तेलासाठी त्यापैकी १३७ अरब डॉलर्स, अन्य पेट्रोलियम उत्पादनांसाठी आणखी ४० अरब डॉलर्स, सोने आयातीवर ७२ अरब डॉलर्स, खाद्यतेलासाठी २० अरब डॉलर्स व खतांसाठी १५ अरब डॉलर्स असे मिळून जवळपास ३०० अरब डॉलर्स खर्च झाले. याशिवाय इलेक्ट्रॉनिक्स व इलेक्ट्रिकल सामानाची आयात मोठी आहे. तथापि, ती आपल्या उद्योगाची अपरिहार्य गरज आहे. आता युद्ध लांबल्याने आंतरराष्ट्रीय बाजारात कच्च्या तेलाचे दर वाढत आहेत. ही वाढ किती असेल याचा अंदाज बांधता येत नाही. परकीय चलनाची गंगाजळी आटत चालली आहे. फेब्रुवारीपासून परकीय गंगाजळीत किमान चाळीस अरब डॉलर्सची घट झाली आहे. एकूणच पश्चिम आशियातील युद्धामुळे आपली अर्थव्यवस्था अडचणीत आते हे नक्की. तेव्हा, हे संकट निवारण्यासाठी पंतप्रधान नरेंद्र मोदी देशवासियांना काटकसरीची हाक देत असतील तर तिला प्रतिसाद देताना आवाहानाच्या वेळेचे राजकारण नव्हे, तर देशहित अधिक महत्त्वाचे असते.

## तापमानाने गाठला दहा वर्षांचा उच्चांक!

## अमळनेरही पुन्हा चाळीशी पार; तापमानवाढीचे नेमके कारण काय?



## ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : अमळनेरमध्ये या आठवड्याची सुरुवातही कमालीच्या उकाड्याने झाली. सोमवार, दि. १२ मे रोजी तुरळक ठिकाणी उष्णता जाणवेल, असा इशारा प्रादेशिक हवामान विभागाने दिला होता. मात्र, सोमवारी तुरळक ठिकाणी कमाल तापमानाचा पारा ४० अंशांच्या जवळ पोहोचल्याची नोंद झाली. आर्द्रतेमुळे प्रत्यक्ष तापमानापेक्षा अमळनेरकरांना झालेली तापमानाची जाणीव अधिक होती. सोमवारच्या पूर्वानुमानानुसार मंगळवार, दि.

१२ मे पासून चार दिवस कोकण विभागासाठी उष्णतेचा इशारा देण्यात आलेला नाही. मात्र, उत्तर मध्य महाराष्ट्रात उष्णतेच्या लाटेची शक्यता आहे. अमळनेर येथील तापमान दुपारी ४३ अंश सेल्सिअस नोंदविले गेले. मुंबईच्या विविध केंद्रांवरील नोंदीनुसार श्रीराम मंदिर येथे सोमवारी ३९.७ अंश सेल्सिअसपर्यंत कमाल तापमान पोहोचले होते. विक्रोळी येथे ३८.५ अंश सेल्सिअस कमाल तापमानाची नोंद झाली. वांद्रे येथे ३७.३, दहिसर येथे ३७.१ तर विद्याविहार येथे ३६.८ अंश

## उत्तर महाराष्ट्रात उष्णतेची लाट

प्रादेशिक हवामान विभागाच्या माहितीनुसार १२ मे ते १५ मे २०२६ दरम्यान कोकणामध्ये वातावरण कोरडे असेल, तर उष्णतेचा इशारा सध्या तरी नाही. मात्र उत्तर महाराष्ट्रातील धुळे, नंदुरबार, जळगाव, नाशिक तसेच या जिल्हांतील घाट परिसरात या काळात उष्णतेच्या लाटेची स्थिती निर्माण होऊ शकते. येथे पारा ४५ अंश सेल्सिअसपर्यंत पोहोचण्याची शक्यता आहे. या काळात दिवसभर कडक ऊन आणि उष्णतेची लाट असेल. या काळात दुपारी उष्णतेची तीव्रता अधिक असेल. याचा परिणाम उत्तर कोकणातील काही भागांवरही होऊ शकतो.

सेल्सिअस कमाल तापमान नोंदले गेले. हे तापमान सांताक्रूझ आणि कुलाबा या दोन्ही केंद्रांवरील कमाल तापमानापेक्षा अधिक होते. सांताक्रूझ आणि कुलाबा या दोन्ही केंद्रांवर सोमवारी अनुक्रमे ३५.८ आणि ३५.४ अंश सेल्सिअस कमाल तापमानाची नोंद झाली. सांताक्रूझ येथे २.२ तर कुलाबा येथे १.५ अंशांनी सरासरीपेक्षा कमाल तापमान अधिक होते. सोमवारी वातावरणातील आर्द्रता वाढल्याने किमान तापमानही चढे होते. सांताक्रूझ येथे २८ तर कुलाबा येथे २७.५ अंश

## चार दिवस पावसाची शक्यता नाही

दुपारी रस्त्यावर उन्हाचे चटके आणि उष्णतेचा दाह जाणवला. मध्यवर्ती पुण्यासह उपनगरांमध्येही हेच चित्र होते. सूर्यास्तानंतरही गरम हवा होती. रात्रीही उकाडा वाढत गेल्याने नागरिक वेतागले होते. पुढील चार दिवस पावसाची शक्यता नाही. त्यामुळे वाढलेल्या उन्हाची दखल घेऊन आरोग्याची काळजी घ्यावी, असे आवाहन हवामान खात्याने केले आहे. राज्यात सध्या उत्तरेकरील राज्यांकडून उष्ण वारे येत आहेत. हवेतील आर्द्रताही कमी झाली आहे. निरभ्र आकाशामुळे सूर्याची तीव्रता अधिक जाणवते आहे. या सगळ्याचा एकत्रित परिणाम म्हणून सरासरीच्या तुलनेत तापमानात वाढ झाली आहे. पुढील दोन दिवस हेच वातावरण कायम राहील, असे मत हवामानशास्त्रज्ञ यांनी व्यक्त केले आहे.

वाढ होऊन दिवसभरात कमाल ४९.६ आणि किमान २४.८ अंश सेल्सिअस तापमान नोंदविण्यात आले. दहा वर्षांतील मे महिन्यात नोंदविले गेलेले हे उच्चांकी तापमान ठरले आहे. वाढलेल्या किमान तापमानानेही हांगामाचा विक्रम मोडला आहे. मे महिन्याचा दुसरा आठवडा सुरू झाल्याने पुणेकरांना आता पूर्वमोसमी पावसाचे वेध लागले असताना शहरात सध्या उष्णतेच्या लाटसदृश परिस्थिती निर्माण झाली आहे. शहरात तीन दिवसांपासून सरासरीच्या तुलनेत अधिक तापमान नोंदविण्यात येते आहे. गेल्या आठवड्यात सकाळी ऊन आणि दुपारी आकाश ढगाळ होते; त्यामुळे उन्हाची तीव्रता जाणवली नाही. हवेत आर्द्रतेचे प्रमाण अधिक असल्याने दिवसा आणि रात्रीचा उकाडा वाढला होता. उत्तरेकडून येणाऱ्या उष्ण वाऱ्यांमुळे सरासरीपेक्षा तापमान वाढल्याचे स्पष्टीकरण भारतीय हवामानशास्त्र विभागाने (आयएमडी) दिले आहे. मंगळवारी देखील सकाळपासून उन्हाची तीव्रता वाढली होती. ▲

## आशासेविका व गटप्रवर्तक प्रतिनिधीचे जि.प. समोर धरणे आंदोलन

## ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : जळगाव जिल्हातील आशा सेविका आणि गट प्रवर्तकांना ऑक्टोबर २०२५ पासूनचा केंद्र हिस्सा कामाचा थकीत मोबदला अदा करून आशा सेविकांची आणि त्यांच्या कुटुंबियांची आर्थिक उपासमार थांबवावी. आयुक्त तथा संचालक राष्ट्रीय आरोग्य अभियान, मुंबई यांच्या आदेशानुसार जननी सुरक्षा योजनेच्या लाभासाठी लागणाऱ्या कागदपत्रांची पूर्तता करण्याची जबाबदारी लाभाधींची असताना देखील आशा सेविकांना सन २०२३ पासूनचा कागदपत्रे आभावी काम करूनही जननी सुरक्षा योजनेचा कामाचा मोबदला अदा केला जात नाही. सदर अन्याय दूर करून दरमहा जननी सुरक्षा योजनेच्या कामाचा मोबदला अदा करावा, या मागणीकडे सातत्याने दुर्लक्ष केले जात आहे. म्हणून गटप्रवर्तक आणि आशा सेविकांच्या प्रलंबित मागण्या तातडीने सोडवून होत असलेला अन्याय दूर करावा



या मागणीसाठी जळगाव जिल्हातील आशा सेविका व गटप्रवर्तकांचा प्रतिनिधी रामकृष्ण बी. पाटील यांचे नेतृत्वाखाली दि. १५ मे २०२६ रोजी जिल्हा परिषद समोर धरणे आंदोलन करणार असल्याची नोटीस युनियन जिल्हा परिषद प्रशासनाला दिली आहे.

तरी जिल्हातील आशा सेविका आणि गटप्रवर्तक यांनी सदर दिवशी सकाळी १०.०० वाजेपर्यंत जिल्हा परिषद जळगाव येथे एकत्र येऊन धरणे आंदोलन यशस्वी करावे, असे आवाहन श्रीमती कल्पना भोई, सुनंदा पाटील, रविशा मोरे, सुनंदा हडपे, भागीरथी पाटील, भारती नेमाडे भारती तायडे, सुनीता पाटील, उषा मोरे नम्रता पाटील, अनिता पाटील यांनी केले आहे. ▲

## सोन्याचे दर ऐकून फुटेल घाम!

## जळगावमध्ये सोन्याच्या दरात किती रुपयांची झाली वाढ?

## ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : भारतीय संस्कृती मध्ये सोने खरेदीला मोठी परंपरा आहे. लग्न असो की सण उत्सव यावेळी सोने खरेदी करण्यासाठी प्राधान्य दिले जाते. भारतामध्ये सोने सगळ्यात जास्त गुंतवणूकीसाठी आणि अलंकारासाठी उपयोगात आणले जाते. प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी यांच्या आवाहानानंतर देखील सोने खरेदीसाठी बाजारपेठांमध्ये गर्दी दिसत आहे. खरेतर पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी देशाच्या अर्थव्यवस्थेवरचा ताण कमी करण्यासाठी 'एक वर्ष सोने खरेदी टाळा,' असे भावनिक आवाहन केले खरे, पण 'सुवर्णनगरी' म्हणून ओळखल्या जाणाऱ्या जळगावमध्ये त्याचे उलट पडसाद उमटलेले दिसत आहेत. मोदींच्या या आवाहानानंतर दुसऱ्याच दिवशी जळगावच्या सराफ बाजारात ग्राहकांची मोठी गर्दी पाहायला मिळाली. लग्नसर्वाई आणि सोन्याला गुंतवणूकीचा सर्वात



सुरक्षित पर्याय मानणाऱ्या ग्राहकांनी सुवर्ण पेढ्यांमध्ये खरेदीसाठी एकच गर्दी केली आहे.

## चांदी पावणेतीन लाखांच्या पार, सोन्याचा दर किती?

आंतरराष्ट्रीय स्तरावरील भू-राजकीय तणाव आणि डॉलरच्या तुलनेत रुपयाचे होणारे अवमूल्यन यामुळे सोन्या-चांदीच्या दरांनी आजवरचे सर्व विक्रम मोडीत काढले आहेत. जळगावच्या बाजारपेठेत सोन्याच्या दरात

मते पंतप्रधानांचे आवाहन देशहितासाठी असले, तरी भारतीय संस्कृतीत लग्नसर्वाईसाठी सोन्याची खरेदी अपरिहार्य आहे. शिवाय शेअर बाजारातील अस्थिरतेमुळे अनेक गुंतवणूकदार सोन्याकडे वळले आहेत. 'मोदींच्या आवाहानानंतर बाजारात मंदी येईल अशी शक्यता होती. मात्र, जळगावमध्ये नेमके उलट चित्र असून ग्राहकांचा सोन्याचा मोह अजिबात कमी झालेला नाही,' असे व्यावसायिकांनी सांगितले.

दरम्यान, आठवड्याच्या दुसऱ्या दिवशी मंगळवारी १२ मे रोजी जागतिक संकेतांमुळे देशांतर्गत बाजारात सोन्या-चांदीच्या दरात मोठी वाढ पाहायला मिळाली. अमेरिकेतील फेडरल रिझर्व्ह व्याजदरात कधी कपात करणार, यारकडे सर्वांचे लक्ष लागले आहे. महागाई कायम असल्याने आणि व्याजदर उच्च पातळीवर असल्याने सोन्यावर सध्या दबाव आहे. ▲

ग्राहकांचा कल खरेदीकडे सराफ व्यावसायिकांच्या

## मानवी शरीर किती तापमान सहन करू शकते?

## ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

मानवी शरीराचे सामान्य तापमान ३७C असते, परंतु वाढत्या उष्णतेसोबत आर्द्रता (ह्युमिडिटी) वाढल्यास शरीर थंड राहण्याची प्रक्रिया मंदावते. संशोधनानुसार, ३५ सेल्सियस वेट-बल्ब तापमान (जे साधारणपणे ४६सेल्सियस उष्णता आणि उच्च आर्द्रतेच्या बरोबर आहे) ही मानवी सहनशक्तीची शेवटची सीमा मानली जाते. कोरड्या उष्णतेपेक्षा दमट हवामान जास्त जीवघेणे ठरते, कारण अशा वातावरणात घाम सुकत नाही आणि शरीराचे तापमान नियंत्रित होत नाही. शरीराचे अंतर्गत तापमान ४० सेल्सियसच्या वर गेल्यास 'हीट स्ट्रोक' चा धोका निर्माण होतो, ज्यामुळे रक्तदाब अचानक कमी होऊ शकतो. शरीर थंड करण्यासाठी हृदय त्वचेकडे वेगाने रक्त पंप करते, परिणामी हृदय आणि इतर रक्तवाहिन्यांवर प्रचंड ताण येतो. अतिउष्णतेमुळे किडनी, यकृत यांसारख्या महत्त्वाच्या अवयवांना पुरेसा ऑक्सिजन मिळत नाही, ▲



ज्यामुळे 'ऑर्गन फेल्युअर' ची शक्यता वाढते. तरुणांसाठीही धोकादायक: पॅसिव्हिनिया स्टेट युनिव्हर्सिटीनुसार, अगदी निरोगी तरुणांसाठीही उमसयुक्त हवामानातील ३९ सेल्सियस वेट-बल्ब तापमान अत्यंत घातक ठरू शकते. वाढत्या जागतिक तापमानामुळे मानवी शरीराची उष्णता सहन करण्याची नैसर्गिक सीमा वेगाने कमी होत चालली आहे. ▲

## एसीच्या रिमोटचे एक बटण दाबा, घर राहिल शिमल्यासारखे थंड, वाचणार हजारो रुपये

## ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

उन्हाळ्यात एसीचा वापर वाढल्याने वीज बिलाचा आकडाही धडकी भरवणारा असतो. मात्र, एसीच्या रिमोटमध्ये अशा काही खास सेटिंग्स असतात, ज्याचा योग्य वापर केल्यास बिलात मोठी कपात होऊ शकते. अनेकदा लोक चुकीच्या तापमानावर एसी चालवून विजेचा अपव्यय करतात. या सोप्या टिप्स वापरून तुम्ही तुमचे घर थंड ठेवू शकता आणि खाशावरचा ताणही कमी करू शकता. भरमसाठ येणाऱ्या वीज बिलामुळे त्रस्त आहात का? एसीच्या रिमोटमधील 'स्लीप मोड' आणि 'इको मोड' यांसारख्या पर्यायांचा वापर करून तुम्ही महिन्याभराची मोठी बचत करू शकता. याव्यतिरिक्त एसीचे तापमान २४ अंशांवर ठेवल्यास कॉन्सेपरवर कमी ताण येतो आणि वीज कमी खर्च होते. उन्हाळ्यात वीज बिल

वाचविण्यासाठी या काही महत्त्वाच्या गोष्टी नक्की लक्षात ठेवा.

'ब्युरो ऑफ एनर्जी इफिशियन्सी' ही (आरईएफ) भारत सरकारच्या विद्युत मंत्रालयांतर्गत येणारी संस्था आहे. एसीचे तापमान किती असावे आणि स्टार रेटिंगचा फायदा कसा होतो, याचे नियम हीच संस्था ठरवते.

मे महिना सुरू होताच उष्णतेने आपले खरे रंग दाखवायला सुरुवात केली आहे. राजस्थानसह उत्तर भारतातील अनेक भागात तापमान ४५ अंशांच्या पुढे जात आहे. दुपारी घरातून बाहेर पडणे कठीण होत आहे आणि थंड हवेशिवाय घरात राहणे कठीण होत आहे. अशा परिस्थितीत बहुतेक घरांमध्ये एसी चालवणे ही एक अपरिहार्यता बनली आहे, परंतु यासह आणखी एक तणाव सुरू होतो आणि तो म्हणजे वाढते वीजबिल.

अनेक लोक म्हणतात, की एसी कमी चालते, तरीही बिल



हजारोंमध्ये येत आहे. खरेतर, समस्या एसी चालवण्यात नाही, तर चुकीच्या पद्धतीने चालवण्यात आहे. थोडी काळजी घेतली तर तोच एसी कमी खर्चातही आराम देऊ शकतो. अशा काही छोट्या पद्धती आहेत, ज्या वाटण्यापेक्षा सोप्या वाटतात पण प्रभाव वाढवतात. २४ अंश, कूलिंग आणि सेव्हिंगचा सोपा नियम

म्हणजे लोक एसी १६ किंवा १८ अंशांवर सेट करतात, असा विचार करतात की ते लवकर थंड होईल आणि त्याचा फायदा होईल. पण ही सर्वात मोठी चूक आहे. तज्ज्ञांचे म्हणणे आहे की २४ अंशांवर एसी चालविणे शरीरासाठी योग्य आहे.

प्रत्येक एक डिग्री तापमान वाढीमुळे सुमारे ६ टक्के विजेची

बचत होते. याचा अर्थ असा, की जर तुम्ही १८ एवजी २४ वर एसी चालवत असाल तर बिल सुमारे ३० ते ३५ टक्क्यांनी कमी होऊ शकते. शीतलताही टिकून राहते आणि खाशावर जास्त भार पडत नाही. रात्री एसी चालू ठेवून रात्री झोपणे सामान्य अनेक वेळा एसी सकाळपर्यंत चालू राहतो आणि मध्येच थंड होऊ लागतो. अशा परिस्थितीत, स्लीप मोड कामी येतो. जेव्हा स्लीप मोड चालू केला जातो तेव्हा एसी हळूहळू तापमान वाढवते. यामुळे शरीराला धक्का बसत नाही आणि यंत्रावरील दबावही कमी होतो.

जर आपण टाइमर सेट केला असेल, जसे की पहाटे ४ वाजता बंद करणे, तर अनावश्यक वीज वापरली जात नाही. **झाफ मोड आणि स्मार्ट कंट्रोल** जेव्हा उष्णतेबरोबर आर्द्रता वाढते तेव्हा लोक एसीचे तापमान आणखी कमी करतात. परंतु येथे झ्याफ मोड अधिक उपयुक्त आहे. हे हवेची आर्द्रता कमी

करते आणि कमी प्रयत्नांनी आपल्याला थंड वाटते. याशिवाय एसी फिल्टर स्वच्छ ठेवणे देखील महत्त्वाचे आहे. जर फिल्टर घाण असेल तर मशीनला अधिक परिश्रम करावे लागतात आणि जास्त वीज लागते. जर ते दर १५ दिवसांनी स्वच्छ केले तर फरक स्पष्ट आहे.

## पंखा देखील उपयुक्त, थंडपणा लवकर पसरतो

बरेच लोक एसीसह पंखा चालवणे टाळतात, परंतु हलका पंखा चालविल्याने थंड हवा संपूर्ण खोलीत वेगाने पसरते. यामुळे एसी जास्त वेळ चालण्याची गरज भासत नाही. गोष्ट साधी आहे, एसी बंद करून नाही, तो व्यवस्थित चालवल्याने विजेची बचत होते. जर या छोट्या छोट्या गोष्टींची काळजी घेतली गेली तर या कडक उन्हात आराम मिळेल आणि बिल देखील नियंत्रणात राहील. ▲



## कलिंगड खाण्याची योग्य पद्धत व वेळ कोणती?

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

उन्हाळा आला की कैरी, खरबूज आणि कलिंगड यांसारख्या रसाळ आणि स्वादिष्ट हंगामी फळांचा आस्वाद घेण्यास सुरुवात होते. उन्हाळ्यात शरीर थंड आणि हायड्रेटेड ठेवण्यासाठी कलिंगड हा एक चांगला पर्याय मानला जातो. हे एक असे फळ आहे, की ज्यात ९० टक्क्यांहून अधिक पाणी असते. त्यात पोटॅशियम, रायबोफ्लेविन, लोह, कॅल्शियम, झिंक, फायबर, नियासिन, जीवनसत्त्वे ए, बी, सी आणि लायकोपीन यांसारखी अनेक पोषक तत्त्वे असतात. ही सर्व पोषक तत्त्वे शरीर तंदुरुस्त आणि निरोगी ठेवण्यास मदत करतात. कलिंगड हे उन्हाळ्यावर एक रामबाण उपाय आहे. ते खाल्ल्याने केवळ शरीर हायड्रेटेड राहत नाही, तर इतर अनेक आरोग्यदायी फायदेही

मिळतात. उन्हाळ्यात कलिंगड खाण्याचे आणखी इतरही फायदे आहेत.

**कलिंगड खाण्याचे जबरदस्त फायदे**

**निर्जलीकरण टळते :** कलिंगडामध्ये पाण्याचे प्रमाण भरपूर असते, हे सर्वांनाच माहित आहे. ते शरीराची पाण्याची गरज भागवते. ते केवळ डिहायड्रेशन टाळत नाही, तर शरीर थंड ठेवण्यासाठी मदत करते. उन्हाळ्यात आपल्या आहारात कलिंगडाचा नक्कीच समावेश केला पाहिजे.

**पचनक्रिया निरोगी ठेवते :** कलिंगडामध्ये फायबर भरपूर प्रमाणात असते, जे पचनसंस्था निरोगी ठेवण्यास मदत करते. तसेच त्यामुळे बद्धकोष्ठता

### जाणून घ्या उन्हाळ्यात कलिंगड खाण्याचे फायदे

कमी होते आणि पोट हलके राहते.

**वजन कमी करण्यास उपयुक्त :**

ज्यांना वजन कमी करायचे आहे त्यांच्यासाठी कलिंगड एक उत्तम पर्याय असू शकतो. त्यात कॅल्शियम, कमी आणि फायबरचे प्रमाण जास्त असते. ज्यामुळे पोट जास्त वेळ टाळता येते.

**त्वचाही उजळ होते :**

कलिंगडामध्ये अँटीऑक्सिडंट्स आणि



व्हिटॅमिन सी भरपूर

असते, यामुळे त्वचेची चमक टिकून राहण्यास

मदत होते. तसेच ते त्वचेला आर्द्र ठेवते आणि सुरकुत्या कमी करण्यासाठी मदत करते.

**हृदय निरोगी राहते :** कलिंगडामध्ये लायकोपीन नावाचा पदार्थ असतो, जो हृदयाच्या आरोग्यासाठी फायदेशीर ठरतो. तसेच, तो कोलेस्ट्रॉलची पातळी नियंत्रित ठेवण्यास आणि रक्तदाब संतुलित राखण्यासाठी मदत करतो.

**'घा' गोष्टी लक्षात ठेवा**

कलिंगड विकत घेतल्यानंतर ते थोडा वेळ पाण्यात भिजवून ठेवा. कापल्यानंतर ते जास्त काळ साठवून ठेवू नका. कलिंगडात ९० टक्क्यांहून अधिक पाणी असते. त्यामुळे ते खाल्ल्यानंतर पाणी, रस किंवा इतर पेये पिणे

टाळा. याचा पचनक्रियेवर परिणाम होऊ शकतो.

**कलिंगड खाण्याचा सर्वोत्तम मार्ग**

कलिंगडामध्ये पाणी आणि फायबरचे प्रमाण जास्त असते, ते जास्त प्रमाणात खाल्ल्याने अतिसार, सूज येणे, पोट फुगणे यांसारख्या समस्या उद्भवू शकतात. याबरोबरच कलिंगड जेवणाबरोबर खाऊ नये.

**कलिंगड खाण्याची सर्वोत्तम वेळ**

कलिंगड खाण्याची सर्वोत्तम वेळ सकाळी १० ते दुपारी १२ पर्यंत आहे. कारण ही वेळ नाश्ता आणि दुपारच्या जेवणाच्या मध्ये येते. सायंकाळी ५ वाजेपूर्वी नाश्ता म्हणूनही खाऊ शकता. रात्री किंवा जेवणाबरोबर कलिंगड खाऊ नये.

## उन्हाळ्यात ज्वारीची भाकरी खाण्याचे फायदे



ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

उन्हाळ्यात ज्वारीची भाकरी खाणे आरोग्यासाठी अत्यंत फायदेशीर मानले जाते.

**उष्णता**

ज्वारीचा स्वभाव 'थंड' असल्याने ती शरीरातील उष्णता कमी करण्यास मदत करते.

**शरीराला थंडावा**

उन्हाळ्यात शरीराचे तापमान

वाढल्याने होणारा त्रास कमी करण्यासाठी ज्वारीची भाकरी उपयुक्त ठरते.

**पचन**

ज्वारीमध्ये भरपूर फायबर (तंतूमय पदार्थ) असल्याने ती सहज पचते आणि बद्धकोष्ठतेचा त्रास होत नाही.

**ग्लूटेन-मुक्त**

ज्वारीमध्ये ग्लूटेन नसते. त्यामुळे ज्यांना गव्हाचा त्रास होतो त्यांच्यासाठी हा उत्तम पर्याय आहे.

**रक्तातील साखर**

ज्वारीचा ग्लायसेमिक इंडेक्स कमी असतो. त्यामुळे साखर एकदम वाढत नाही.

**लोहाचा उत्तम स्रोत**

उन्हाळ्यात सतत येणाऱ्या थकव्यावर मात करण्यासाठी ज्वारीमधील लोह शरीरातील रक्ताचे प्रमाण आणि ऊर्जा टिकवून ठेवण्यास मदत करते.

## दिवसाला किती आंबे खावेत?

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

आंबा हा फळांचा राजा असला तरी त्याचे अतिसेवन आरोग्यासाठी त्रासदायक ठरू शकते. एका दिवसात किती आंबे खावेत आणि त्याचे काय परिणाम होतात, याची सविस्तर माहिती खालीलप्रमाणे



खाल्ल्याने जुलाब, पोटदुखी किंवा गॅसचा

त्रास होऊ शकतो. आंबा हा कॅल्शियम फळ आहे. सातत्याने जास्त प्रमाणात आंबे खाल्ल्याने शरीरातील कॅल्शियम वाढून वजन वाढण्याची शक्यता असते. आयुर्वेद आणि आहारशास्त्रानुसार, आंब्याचे स्वरूप उष्ण असते. अतिसेवनामुळे शरीरातील उष्णता वाढून उष्णतेचे फोड किंवा पुरळ येऊ शकतात. काही लोकांना आंब्याच्या चिकाची किंवा फळाची एलर्जी असू शकते, ज्यामुळे घसा खवखवणे किंवा इतर त्रास होऊ शकतो.

## या भाज्या उन्हाळ्यात खाऊ नका?

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

उन्हाळ्यात केवळ पाणी पिणे पुरेसे नसते तुम्ही काय खाता हे देखील तितकच महत्त्वाचे असते. अशा अनेक भाज्या आहेत ज्या या काळात खाणे शरीरासाठी त्रासदायक ठरू शकते. तर काही भाज्या शरीरात थंडावा निर्माण करण्यास मदत करू शकतात. उन्हाळ्यात आहाराकडे विशेष लक्ष देणे आवश्यक आहे. त्यातही मे महिन्यात उकाडा जास्त असतो. त्यामुळे या काळात डिहायड्रेशनचा धोका असतो. त्यामुळे जर योग्य पदार्थांची निवड केली नाही तर इनडायजेशन आणि डायरियासारखा त्रास होऊ शकतो. तज्ज्ञानुसार, काही भाज्या शरीरातील उष्णता वाढवतात, ज्यामुळे सुस्ती येणे किंवा डिहायड्रेशन होऊ शकते. यासाठी हलक्या आणि पाणीयुक्त पदार्थांचा आपल्या आहारात समावेश करायला हवा. उन्हाळ्यात कोणत्या भाज्या खायला हव्यात आणि



कोणत्या भाज्या खाणे टाळाल. उन्हाळ्यात या भाज्या खाणे टाळा... १. मुळ्यासारख्या जड कंदमुळे. २. काही पालेभाज्या उदाहरणार्थ सरसोची पाने, ही भाजी हिवाळ्यासाठी फायदेशीर असते. ३. फणस, आले आणि लसूण यामुळे पोट तुरी आणि शरीर जड होते.

**या भाज्या खाणे टाळू शकते त्रासदायक :** पचायला जड असणारे पदार्थ खाल्ल्याने चयापचयाची क्रिया मंदावते. पचायला जड असलेले पदार्थ खाल्ल्याने थकवा किंवा पोट फुगण्याचा त्रास होऊ शकतो. उन्हाळ्यात काही भाज्या खाल्ल्याने अॅसिडिटी किंवा त्वचेची संबंधित त्रास होऊ शकतो. कोणत्या भाज्या खाणे आरोग्यासाठी फायदेशीर? तुम्ही

भोपळा, दोडका आणि भोपळा, काकड्या आणि जास्त पाणी असलेल्या इतर भाज्या. पालकासारख्या हलक्या शिजवलेल्या पालेभाज्या. हिवाळ्यात मुगासारखी सहज पचणारी मॉड आलेली कडधान्ये खावीत.

**उन्हाळ्यासाठी सोप्या डाएट टिप्स**  
एकाच वेळी जास्त खाण्याऐवजी थोडे-थोडे अन्न थोड्या थोड्या अंतराने खा. विटॅमिन सी आणि आर्बन चांगल्या पद्धतीने शोषण घेण्यासाठी जेवणात लिंबाचा वापर करा. शरीरात उष्णता वाढविण्याच्या भाज्या टाळा आणि थंडावा वाढविण्याच्या पदार्थांचा आहारात समावेश करा.

## महाराष्ट्राच्या लावणीचा चारशे वर्षांचा प्रवास

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

पूर्वी मोहिमेवर गेलेल्या सैनिकांचा थकवा घालवण्यासाठी आणि त्यांचे मनोरंजन करण्यासाठी लावणी गायली जात असे.

**पहिली लावणी 'भक्ती' रसाची!**

अनेकांना वाटते लावणी फक्त शृंगारिक असते. पण पहिली लावणी वीरशैव संत शाहीर मन्मथ स्वामी यांनी 'भक्ती' रसावर रचली होती.

**१८ व्या शतकातील सुवर्णकाळ**

रामजोशी, होनाजी बाळा आणि प्रभाकर यांसारख्या थोर शाहिरांनी लावणीला लोकप्रियतेच्या शिखरावर नेले.

**शाहीर आणि बैठकीची लावणी**

डफ-तुणतुण्याच्या साथीने गायली जाणारी 'शाहीरि' आणि



शास्त्रीय वाद्यांच्या साथीने होणारी 'बैठकीची' लावणी हे प्रमुख प्रकार आहेत.

**फडाची लावणी आणि अदाकारी**

सोंगाड्या, नाच्या आणि ढोलकीच्या तालावर रंगणारी 'फडाची लावणी' आजही प्रेक्षकांमध्ये प्रचंड लोकप्रिय आहे.

**समाजाचा आरसा म्हणजे लावणी**

केवळ शृंगार नाही, तर 'पोटासाठी नाचते मी' सारख्या लावण्यांमधून सामाजिक वास्तवाचे दर्शन शाहिरांनी घडवले आहे.

**जागतिक स्तरावर लावणीचा डंका**

आज आपली लावणी सातासमुद्रापार पोहोचली आहे, मात्र तिचे अस्सल आणि पारंपरिक स्वरूप जपण्याची जबाबदारी आपलीच आहे.

## फक्त ३ रुपयांत एक लिटर, असा देश जेथे पाण्याहूनही स्वस्त पेट्रोल!

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

इराण युद्धामुळे संपूर्ण जगापुढे ऊर्जा संकट निर्माण झाले आहे. भारतातही पेट्रोल आणि डिझेलची टंचाई पाहायला मिळत आहे. दुसरीकडे घरगुती गॅस सिलिंडरची किंमतही वाढली असून सिलिंडर वेळेवर मिळत नाही. दरम्यान, या जगात सर्वात महाग आणि स्वस्त पेट्रोल कुठे मिळते, ते जाणून घेऊया. पाकिस्तानात पेट्रोल खूपच महाग आहे. सध्याच्या स्थितीत पाकिस्तानात डिझेलचा भाव ५४.९ टक्क्यांनी वाढून थेट ५२०.३५ रुपये प्रति लिटरवर पोहोचला आहे. पेट्रोलची किंमत ४२.७ टक्क्यांनी वाढून ४५८.४० रुपये प्रति लिटर झाली आहे.



युरोपातही पेट्रोलचा भाव अनेक देशांत वेगवेगळा आहे. डेन्मार्कमध्ये पेट्रोल २.६६ डॉलर (२४७.२५ रुपये) आहे. सिंगापूरमध्ये पेट्रोलचा भाव २.५४ डॉलर (२३६.१ रुपये) आहे. जर्मनीत पेट्रोलचा भाव २.४२ डॉलर (२२४.९५ रुपये) प्रति लिटर आहे. या जगात सर्वात स्वस्त पेट्रोल कुठे आहे, याचे उत्तर म्हणजे इराण. इराणमध्ये

पेट्रोल सर्वात स्वस्त मिळते. इराणमध्ये एक लिटर पेट्रोलची किंमत ०.०९२० डॉलर म्हणजेच साधारण २.६९ रुपये आहे. इराणमध्ये पेट्रोलचे उत्पादन मोठ्या प्रमाणात घेतले जाते. इराणच्या युद्धामुळे जगात अनिश्चितता आहे. तरीदेखील व्हेनेझुएला देशातही पेट्रोल खूपच स्वस्त मिळते. येथे एक लिटर पेट्रोलची किंमत ०.०३५ डॉलर म्हणजेच २.७० रुपये आहे.

## लोहार कुटुंबातून आयएफएस अधिकारी!

अक्षय पवारचा देशात ८१ वा क्रमांक

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

तम लोखंडावर घणाचे घाव घालत आकार देण्यात माहीर असलेल्या कष्टकरी दाम्पत्यांने आपल्या मुलालाही शिक्षणाच्या भड्डीत तापवून जिद्दीच्या ऐणीवर सातत्याचे घाव घालत आकार दिला आणि त्याच्यातून भारतीय वन सेवेतील एक अधिकारी घडविण्याची किमया साधली. तो घडलेला आयएफएस अधिकारी आहे पाथर्डी शहरातील वीर सावरकर मैदान परिसरातील अक्षय हरिभाऊ पवार आणि स्वतः परिस्थितीच्या उन्हाचे चटके सोसत मुलाला शिक्षणाच्या भड्डीत तापवून सुलाखून काढणारे आई-वडील आहेत आणि हरिभाऊ साहेबराव पवार. अक्षयने केंद्रीय लोकसेवा आयोगाच्या (यूपीएससी) इंडियन फॉरस्ट सर्व्हिस परीक्षेत देशात ८१ वी रँक



मिळवत उल्लेखनीय यश संपादन केले आहे. याचा निकाल दोन दिवसांपूर्वी लागला. घिसाडी समाजातील या तरुणाच्या यशामुळे संपूर्ण पाथर्डी तालुक्यात अभिमानाचे वातावरण निर्माण झाले आहे. अक्षयचे वडील हरिभाऊ साहेबराव पवार व आई पारंपरिक पद्धतीने लोखंड तापवून शेतीची अवजारे तयार करण्याचे काम करतात. अत्यंत प्रतिकूल परिस्थितीतही त्यांनी मुलाच्या शिक्षणात कोणतीही कमतरता भासू दिली नाही. लोखंडावर घाव घालत त्यांनी जशी शेतीची अवजारे घडवली, त्याच जिद्दीने आणि कष्टाने आपल्या मुलाचे भविष्यही घडवले. विशेष म्हणजे,



अक्षयसुद्धा आई-वडिलांच्या कामात मदत करत अभ्यास करत होता. अक्षयचे प्राथमिक शिक्षण जिल्हा परिषद शाळा, नाथनगर येथे झाले. त्यानंतर पाचवी ते बारावीपर्यंतचे शिक्षण त्याने पाथर्डी येथील श्री तिलोक जैन विद्यालयत पूर्ण केले. पुढे पुणे येथील कॉलेज ऑफ इंजिनिअरिंगमधून धातुशास्त्र विषयात बी.टेक. पदवी घेतल्यानंतर त्याने स्पर्धा परीक्षांची तयारी सुरू केली.

अक्षय म्हणाला, की मोठ्यांचे आशीर्वाद, सातत्यपूर्ण मेहनत आणि अपयशातून पुन्हा उभे राहण्याची जिद्द यामुळे हे यश मिळाले. अपयश आले तरी खचून न जाता नव्या ताकदीने प्रयत्न करत राहणे गरजेचे आहे.

अक्षय पवार याला मुलाखतीसाठी पाथर्डीचे भूमिपुत्र तथा तेलंगणाचे पोलिस महासंचालक महेश भागवत यांनी विशेष मार्गदर्शन केले होते. त्यांच्या मार्गदर्शनाचा मोठा लाभ झाल्याचे अक्षयने सांगितले. दरम्यान, यंदा देशभरातून १४८ उमेदवारांची भारतीय वन सेवेत निवड झाली. त्यामध्ये २० मराठी उमेदवारांचा समावेश आहे. अक्षयच्या यशामुळे पाथर्डीसह संपूर्ण जिल्ह्यातून त्याच्यावर अभिंदनाचा वर्षाव होत 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

# पापक्षालन, पुण्यप्राप्ती आणि आध्यात्मिक उन्नतीचा पवित्र दिवस

## अपरा एकादशी विशेष

### ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

भारतीय संस्कृतीमध्ये उपवास, व्रत आणि सण यांना विशेष धार्मिक व आध्यात्मिक महत्त्व आहे. हिंदू धर्मातील प्रत्येक एकादशी ही भगवान विष्णूना समर्पित मानली जाते. वर्षभरात येणाऱ्या चौवीस एकादशीपैकी अपरा एकादशी ही अत्यंत पुण्यदायी आणि पापक्षालन करणारी एकादशी मानली जाते. ज्येष्ठ महिन्याच्या कृष्ण पक्षात येणारी ही एकादशी भक्तांना आत्मशुद्धी, सदाचार आणि मोक्षप्राप्तीचा मार्ग दाखवते.

### अपरा एकादशीचा अर्थ

'अपरा' या शब्दाचा अर्थ आहे अमर्याद, अथांग किंवा अपरंपार. या एकादशीच्या व्रतामुळे मिळणारे पुण्य अपरंपार असल्याचे धर्मग्रंथांमध्ये सांगितले आहे. त्यामुळे या दिवसाला 'अपरा पुण्य देणारी एकादशी' असेही संबोधले जाते.

### धार्मिक महत्त्व

अपरा एकादशीविषयीचे वर्णन प्राचीन पुराणांमध्ये आढळते. विशेषतः भविष्य पुराणामध्ये भगवान श्रीकृष्णांनी धर्मराज युधिष्ठिराला या व्रताचे महत्त्व सांगितल्याचे वर्णन आहे.



या एकादशीचे व्रत केल्याने व्यक्तीच्या ज्ञात-अज्ञात पापांचा नाश होतो आणि पुण्यप्राप्ती होते, अशी श्रद्धा आहे. हे व्रत मन, शरीर आणि आत्म्याची शुद्धी करणारे मानले जाते. जीवनातील नकारात्मकता दूर करून सकारात्मकता आणि मानसिक शांतता प्राप्त करण्यासाठी हे व्रत अत्यंत उपयुक्त मानले जाते.

### व्रताची पद्धत

या दिवशी भक्त पहाटे स्नान करून भगवान विष्णूची पूजा करतात. विष्णू सहस्रनाम, भगवद्गीता किंवा हरिनामाचा जप केला जातो. अनेक भक्त दिवसभर उपवास करतात. काहीजण निर्जला उपवास

पाळतात, तर काही फळाहार करून व्रत करतात. रात्री जागरण करून भजन-कीर्तन करण्याचीही परंपरा आहे. दुसऱ्या दिवशी द्वादशीला विधीपूर्वक पारणे करून व्रत पूर्ण केले जाते.

### वैशिष्ट्यपूर्ण महत्त्व

१) **पापक्षालन करणारी एकादशी**  
धर्मग्रंथांनुसार या व्रतामुळे अनेक जन्मातील पापांचा नाश होतो. चुकीच्या कर्तृमुळे निर्माण झालेली मानसिक अपराधी भावना दूर करण्यासाठीही हे व्रत आत्मिक बळ देते.

### २) मोक्षप्राप्तीचा मार्ग

अपरा एकादशीचे पालन केल्याने भगवान विष्णूची कृपा प्राप्त होते आणि मोक्षप्राप्तीचा मार्ग सुकर होतो, अशी श्रद्धा आहे.

### ३) मानसिक शांती आणि संयम

उपवासामुळे मनावर नियंत्रण ठेवण्याची सवय लागते. संयम, साधेपणा आणि आत्मनियंत्रण यांचे महत्त्व या व्रतातून अधोरेखित होते.

### ४) दानधर्मचे महत्त्व

या दिवशी अन्नदान, वस्त्रदान आणि गरजूंना मदत करणे अत्यंत पुण्यकारक मानले जाते. समाजात परस्पर सहकार्य आणि मानवतेची भावना वाढीस लागते.

### ५) आध्यात्मिक जागृती

ध्यान, जप आणि पूजा यांमुळे मन एकाग्र होते आणि व्यक्ती अध्यात्माकडे अधिक आकर्षित होते. आधुनिक तणावग्रस्त जीवनात ही एकादशी मानसिक संतुलन राखण्यास मदत करते.

### आधुनिक काळातील संदेश

आजच्या वेगवान आणि स्पर्धात्मक जीवनात माणूस मानसिक तणाव, अस्वस्थता आणि नकारात्मकतेने ग्रस्तलेला दिसतो. अशा परिस्थितीत अपरा एकादशी आपल्याला संयम, आत्मपरीक्षण आणि सकारात्मक जीवनमूल्यांची शिकवण देते. ही एकादशी केवळ धार्मिक विधी नसून आत्मशुद्धी आणि चांगल्या जीवनशैलीचा संदेश देणारी परंपरा आहे. उपवासामागील वैज्ञानिक दृष्टिकोनाची महत्त्वाची आहे. नियंत्रित आहारामुळे शरीराला विश्रांती मिळते आणि मन अधिक प्रसन्न राहते. अपरा एकादशी ही श्रद्धा, संयम आणि अध्यात्म यांचा सुंदर संगम आहे. या व्रतामुळे व्यक्तीच्या जीवनात सकारात्मक ऊर्जा निर्माण होते आणि चांगल्या विचारांना चालना मिळते. या पवित्र एकादशीच्या निमित्ताने आपणही सदाचार, मानवता, संयम आणि आध्यात्मिकतेचा मार्ग स्वीकारून जीवन अधिक सुंदर आणि अर्थपूर्ण बनविण्याचा संकल्प करूया.



## अधिकमासाला धोंड्याचा महिना का म्हणतात?

### या महिन्यात शुभकार्ये का केली जात नाहीत?

#### ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अधिकमासाला धोंड्याचा महिना देखील म्हणतात. तसेच या महिन्याला पुरुषोत्तम मास असे देखील बोलले जाते. वर्षातील हा वाढीव महिना असल्याने याला अधिकमास म्हंटले जाते. हा महिना धार्मिकदृष्ट्या महत्त्वाचा मानला जातो. मात्र या महिन्याला धोंडा म्हणजेच दगडाचे नाव का दिले आहे काय आहे यामागचे कारण जाणून घेऊया. अधिकमास हा महिना दर तीन वर्षांनी येतो. अधिकमासाला धोंड्याचा महिना देखील म्हणतात. तसेच या महिन्याला पुरुषोत्तम मास असे देखील बोलले जाते. वर्षातील हा वाढीव महिना असल्याने याला अधिकमास म्हंटले जाते. हा महिना धार्मिकदृष्ट्या महत्त्वाचा मानला जातो. मात्र या महिन्याला धोंडा म्हणजेच दगडाचे नाव का दिले आहे काय आहे यामागचे कारण जाणून घेऊया.

#### अधिकमासाला धोंड्याचा महिना का म्हणतात?

अधिकमास हा महिना वाढीव महिना असतो. हा महिना जवळपास ३३ दिवसांचा असतो. वर्षात एकूण १२ महिने असतात मात्र अधिकमासात एक महिना वाढीव असल्याने त्या वर्षात १३ महिने येतात याला खगोलीय कारण असते.

#### सौरवर्षात ३६५ दिवस येतात तर चंद्र वर्षात ३५४ दिवस असतात. या वर्षातील फरक हा ११ दिवसांचा असतो. तीन वर्षे झाल्यानंतर ३३ दिवसांचा फरक येतो त्याला एक वाढीव महिना गणला जाऊन अधिकमास दर तीन वर्षांनी येतो. हा महिना अतिरिक्त असल्याने यामध्ये कोणतेही शुभकार्ये केले जात नाही या महिन्याकडे निष्काम म्हणूनच पाहिले जाते. त्यामुळे पूर्वी या महिन्याला धोंडा, दगड असे म्हणायचे.

### अधिकमासाला पुरुषोत्तम महिना का म्हंटले जाते

अतिरिक्त महिना असल्याने या महिन्यात कोणतीही शुभकार्ये केली जात नव्हती. हा महिना अशुभ मानला जायचा याला दगड म्हणजेच धोंड्याचा महिना म्हणायचे. मात्र भगवान विष्णूंनी या महिन्याचे दायित्व स्वीकारले व या महिन्याला आपले नाव दिले. भगवान विष्णूंच्या पुरुषोत्तम या नावाने हा महिना ओळखू लागला. त्यामुळे या महिन्यात धार्मिक कार्ये, पूजा पाठ साधना केली जातात. भगवान विष्णूंची भक्ती, मंत्र उपासना केली जाते. विष्णू सहस्रनामाचा पाठ या महिन्यात केल्याने भगवान विष्णूंची कृपा प्राप्त होते, अशी मान्यता आहे.

## अधिकमासात जावयाला कोणते वाण द्यावे?



#### ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अधिकमास या महिन्याला हिंदू धर्मात अत्यंत महत्त्व आहे. हा महिना भगवान विष्णू यांना समर्पित असल्याने या संपूर्ण महिन्यात भगवान विष्णूंची पूजा आराधना केली जाते. तसेच या महिन्यात घरी जावयाला जेवायला बोलावले जाते. यामागे देखील एक धार्मिक शास्त्र आहे. जावयाला अधिकमासात वाण देण्याची पद्धत आहे. अधिकमास हा महिना दर तीन वर्षांनी येतो. यंदा ज्येष्ठ अधिकमास असल्याने

ज्येष्ठ महिना दोनदा गणला जाणार आहे. अधिकमास हा जवळपास ३३ दिवसांचा असतो. वर्षात एकूण १२ महिने असतात मात्र अधिकमासात एक महिना वाढीव असल्याने त्या वर्षात १३ महिने येतात याला खगोलीय कारण असते. सौरवर्षात ३६५ दिवस येतात तर चंद्र वर्षात ३५४ दिवस असतात. या वर्षातील फरक हा ११ दिवसांचा असतो. तीन वर्षे झाल्यानंतर ३३ दिवसांचा फरक येतो त्याला एक वाढीव महिना गणला जाऊन अधिकमास दर तीन वर्षांनी येतो. हा महिन्याला धार्मिक महत्त्व तर आहेच शिवाय काही पुरातन चालीरीती प्रंपरा देखील या महिन्याशी जोडलेल्या आहेत. अधिकमासात जावयाला घरी जेवायला बोलावले जाते. जावयाला वाण देण्याची देखील पद्धत आहे.

### अधिकमासात जावयाला मान का दिला जातो?

अधिकमास हा महिना भगवान विष्णू यांना समर्पित केलेला आहे. त्यामुळे या महिन्यात भगवान विष्णूंची पूजा केली जाते. आपल्या जावई व लेकीला साक्षात विष्णू आणि देवी लक्ष्मीचे स्वरूप मानून या महिन्यात घरी जेवायला बोलावले जाते. दोघांची पाय धुवून पूजा केली जाते. तसेच त्यांना जेवायला काही खास पदार्थ बनविले जातात. त्यांचा व्यवस्थित मानपान करून घरी पाठवले जाते. यामुळे भगवान विष्णूंची आपल्यावर व कुटुंबावर कायम कृपा राहते, अशी मान्यता आहे.

### अधिकमासात जावयाला जेवणात काय वाढावे?

अधिकमासात जावयाला घरी

जेवायला बोलावल्या नंतर आपली लेक व जावई यांना पाटावर बसवावे. त्यांच्या ताटापुढे रांगोळी काढावी. दक्षिणा देवाची व पाणाचा विडा ताटापुढे मांडावा. त्यानंतर जावई आणि लेकीला या दिवशी पोटभर जेवू घालावे. **अधिकमासात जावयाला वाण कसे द्यावे?** अधिकमासात जावयाला वाण देण्याची पद्धत आहे. या वाणाला अत्यंत महत्त्वाचे मानले जाते. सर्वात आधी जावयाला जेवू घालावे त्यानंतर त्यांना पाटावर बसवून पुन्हा कुंकू लावून त्यांना ओवाळून घ्यावे. त्यांची थोडक्यात पूजा करावी. वाण देण्यात अनेकजण चांदीचे ताट किंवा निरंजन देण्याची पद्धत आहे. मात्र ज्यांची चांदी देण्याची क्षमता नसेल त्यांनी तांबे किंवा पितळेचे भांडे दिलेले सुद्धा चालते. ताटात

## काय आहे पारंपरिक पद्धत ?

काही गोष्टी ठेवल्या जातात. यामध्ये ३३ अनासे, बत्ताशे किंवा मैसूरुपाक यापैकी काहीही ठेवावे. आंबे ताटात असावेत. त्यावर एक दिवा द्यावा. दिवा हा काहीजण चांदीचा देतात. पितळ किंवा तांब्याचा देखील दिवा चालतो. हे ताट दिल्यानंतर जावयाला कपड्यांचा ओहेर करावा. मग आपल्या लेकीला देखील मान द्यावा. लेकीला हळदकुंकू लावून ओवाळून घ्यावे. तिची साडीकोळीने ओटी भरावी. व दोघांना शेवटी नमस्कार करावा. आपण जावई किंवा लेकीच्या पाया पडत नाही तर त्यांना लक्ष्मी नारायणाचे स्वरूप मानतो हे लक्षात घेऊन दोघांची मनोभावे पूजा करावी व त्यांना वाण देऊन त्यांचा मान ठेवावा.

## घरात कोणत्या प्राण्यांचे पेंटिंग लावणे अशुभ मानले जाते?

#### ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

घरात पेंटिंग लावण्याची अनेकाना आवड असते. आपल्या घरातील भिंतीवर छान युनिक पेंटिंग लावून घराची शोभा वाढवण्याची हीस अनेक लोकांची असते. मात्र वास्तुशास्त्रानुसार घरात कोणत्या प्रकारची पेंटिंग लावावी व कोणत्या प्रकारची लावू नये हे सांगितले जाते. काहीजण प्राण्यांची चित्रे घरात लावतात. मात्र ती लावताना काळजी घ्यावी, असे वास्तुशास्त्र सांगते. पाहूया घरात कोणत्या प्राण्याची चित्रे लावावीत व कोणाची लावू नयेत. घराची शोभा वाढवण्यासाठी अनेकजण घरात पेंटिंग लावतात. काहीजण निसर्गाचे लावतात तर काहीजण प्राण्यांची चित्रे घरात लावतात. यामुळे घराच्या भिंती सुंदर दिसतात मात्र वास्तुशास्त्रानुसार घरात पेंटिंग



लावण्याचे काही नियम आहेत. बहुतेक लोक त्यांच्या घरात सात घोड्यांचे चित्र लावतात. असे मानले जाते की हे चित्र घरात लावल्याने सौभाग्य मिळते. परंतु अनेक वेळा जाणूनबुजून किंवा नकळत आपण शुभ परिणाम देणारे चित्र चुकीच्या ठिकाणी लावतो किंवा चुकीच्या प्रकारचे पेंटिंग लावतो. तसेच घरात कोणत्या प्राण्याचे चित्र लावावे कोणाचे लावू नये याबद्दल आज माहिती जाणून

घेऊयात. पाहूयात घरात प्राण्यांचे पेंटिंग लावण्याचे नियम.

### धावत्या घोड्यांचे चित्र लावताना नियम

धावत्या घोड्यांचे चित्र खरेदी करताना काही गोष्टी लक्षात ठेवल्या पाहिजेत. सात घोडे आक्रमक दिसत असलेले चित्र कधीही खरेदी करू नये. घरात असे चित्र लावल्याने नकारात्मकता येते. सात घोड्यांचे असे चित्र नेहमीच काढावे

ज्यामध्ये घोड्यांचे चेहरे शांत मूढमध्ये दिसतील. घरात असे चित्र लावल्याने कुटुंबातील सदस्यांमध्ये आनंदी वातावरण राहते आणि घरात शांती आणि आनंद राहते. सात घोड्यांचे योग्य चित्र लावल्याने घरगुती त्रासांपासून मुक्तता मिळू शकते. पांढरा रंग शांती, यश आणि विकासाचे प्रतीक आहे. त्यामुळे पांढऱ्या घोड्यांचे चित्र लावल्याने शुभ परिणाम मिळतात.

### प्राण्यांच्या पेंटिंगचे बॅकग्राउंड कसे असावे

प्राण्यांच्या चित्रांच्या पार्वभूमीकडे लक्ष दिले नाही तर ते नकारात्मक परिणाम देऊ शकते. वास्तुनुसार असे चित्र घरगुती कलह आणि जीवनात दुःख निर्माण करू शकते असे मानले जाते. लक्षात ठेवा की फोटोच्या पार्वभूमीत वाढळ, गोंधळ, सूर्याची तीव्र

किरणे, धूळ इत्यादी कोणतेही नकारात्मक हवामान दिसू नये. अशा प्रकारची पार्वभूमी घरासाठी चांगली नाही. त्याऐवजी असा फोटो लावा ज्याच्या पार्वभूमीत समुद्र आणि शांतता दर्शविणारे वातावरण दिसत असेल.

### प्राण्यांचे पेंटिंग कोणत्या दिशेला लावावे

वास्तुशास्त्रानुसार घराच्या उत्तर दिशेला प्राण्यांचे चित्र लावता येते. यामुळे आर्थिक लाभ होण्याची शक्यता निर्माण होते आणि घरात सुख-समृद्धी राहते. याशिवाय उत्तर दिशेला चित्र लावल्याने व्यवसायात प्रगती होऊ शकते. उधळपट्टी देखील कमी होऊ लागते. असे मानले जाते की सात धावत्या घोड्यांचे चित्र पूर्व दिशेला देखील लावता येते. या दिशांना चित्रे लावणे विशेषतः फलदायी मानले

### कोणत्या प्राण्यांचे चित्र घरात लावू नये

घरात नेहमी शांत, प्रेमळ प्राण्यांची चित्रे लावावीत. कोणत्याही हिंस्र जनावराचे चित्र घरात लावू नये असे वास्तुशास्त्र सांगते. कारण कोणत्याही हिंस्र जनावराचे चित्र घरात लावल्यास घरात नकारात्मक ऊर्जा येते. वादविवाद होऊ लागतात. घरात सुख शांती येत नाही. उदास वातावरण पहायला मिळते. हिंस्र जनावरे नकारात्मकतेचे प्रतीक मानले जातात. यामुळे घरात पांझिस्टिच एनर्जीसाठी कायम सकारात्मक आणि प्रसन्न पेंटिंग घरात लावली जाताना.

## जन्मदिन विशेष

#### ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

आजच्या धावपळीच्या, तणावग्रस्त आणि स्पर्धात्मक जीवनात मानसिक शांतता, सकारात्मकता आणि मानवी मूल्यांची जपणूक करणे अत्यंत आवश्यक बनले आहे. अशा काळात संपूर्ण जगाला अध्यात्म, ध्यान आणि मानवतेचा मार्ग दाखविणारे महान आध्यात्मिक गुरू म्हणजे श्री श्री रविशंकर. त्यांच्या जन्मदिनानिमित्त त्यांच्या कार्याचा, विचारांचा आणि मानवसेवेच्या अविस्मरणीय योगदानाचा गौरव करणे ही प्रत्येकासाठी प्रेरणादायी बाब आहे.

श्री श्री रविशंकर यांचा जन्म १३ मे १९५६ रोजी तमिळनाडूतील पापनासम येथे झाला. बालपणापासूनच त्यांची अध्यात्माकडे विशेष ओढ होती. अवघ्या चार वर्षांच्या वयात त्यांनी श्रीमद्भगवद्गीतेचे श्लोक पाठ केले होते. त्यांच्या व्यक्तिमत्त्वात लहानपणापासूनच शांतता, करुणा आणि

## अध्यात्म, मानवता आणि विश्वशांतीचा संदेश

गूढ आध्यात्मिक तेज दिसून येत होते. त्यांनी आधुनिक शिक्षणासोबत वेद, उपनिषद आणि भारतीय अध्यात्माचा सखोल अभ्यास केला. पुढे त्यांनी संपूर्ण मानवजातीसाठी जीवन जगण्याची नवी सकारात्मक दिशा निर्माण केली.

'आर्ट ऑफ लिव्हिंग'ची स्थापना सन १९८१ मध्ये त्यांनी 'दि आर्ट ऑफ लिव्हिंग फाऊंडेशन' या संस्थेची स्थापना केली. या संस्थेच्या माध्यमातून त्यांनी जगभरात तणावमुक्त आणि हिंसासुक्त समाज निर्माण करण्याचा संदेश दिला. आज ही संस्था १८० हून अधिक देशांमध्ये कार्यरत असून लाखो लोकांना ध्यान, प्राणायाम, योग आणि जीवनकीशल्यांचे प्रशिक्षण देत आहे. विशेषतः त्यांनी विकसित केलेली 'सुदर्शन क्रिया' ही श्वसनपद्धती जगभरात अत्यंत लोकप्रिय ठरली आहे. या तंत्रामुळे मानसिक तणाव कमी होऊन व्यक्ती अधिक आनंदी आणि निरोगी जीवन जगू शकते.



### वैशिष्ट्यपूर्ण कार्य आणि मानवसेवा

श्री श्री रविशंकर यांचे कार्य केवळ अध्यात्मापुरते मर्यादित नाही, तर ते सामाजिक परिवर्तनाशीही घट्ट जोडलेले आहे.

### १) तणावमुक्त जीवनाचा संदेश

त्यांनी जगभरातील कोट्यवधी लोकांना ध्यान, योग आणि श्वसनच्या माध्यमातून मानसिक आरोग्याचे महत्त्व पटवून दिले. आज अनेक विद्यार्थी, व्यावसायिक, अधिकारी आणि सामान्य नागरिक त्यांच्या कार्यक्रमांमुळे नवचैतन्य अनुभवत आहेत.

### २) विश्वशांतीसाठी प्रयत्न

त्यांनी विविध संघर्षग्रस्त भागांमध्ये शांतता प्रस्थापित करण्यासाठी महत्त्वपूर्ण भूमिका निभावली. कोलंबिया, इराक, काश्मीर यांसारख्या भागांमध्ये संवाद आणि शांततेसाठी त्यांनी प्रयत्न केले.

### ३) ग्रामीण विकास आणि शिक्षण

'दि आर्ट ऑफ लिव्हिंग फाऊंडेशन'च्या माध्यमातून हजारो खेड्यांमध्ये पाणीपुरवठा, सॅट्रिय शेती, महिला सक्षमीकरण आणि शिक्षणाचे उपक्रम राबवले जात आहेत. ग्रामीण युवकांना रोजगाराभिमूक्त प्रशिक्षण देण्याचे

### कार्यही मोठ्या प्रमाणावर सुरू आहे.

४) **नैसर्गिक आपत्तींमध्ये मदतकार्य**  
पूर, भूकंप, त्सुनामी यांसारख्या संकटांच्या काळात संस्थेच्या स्वयंसेवकांनी मोठ्या प्रमाणावर मदतकार्य केले आहे. मानवसेवा हीच खरी ईश्वरसेवा आहे, हा संदेश त्यांच्या कार्यातून स्पष्ट दिसतो.

### ५) युवकांसाठी प्रेरणास्थान

आजचा युवक तणाव, नैराश्य आणि दिशाहीनतेचा सामना करत असताना श्री श्री रविशंकर यांचे विचार त्यांना आत्मविश्वास, सकारात्मकता आणि नैतिक मूल्यांची प्रेरणा देतात.

### जागतिक सन्मान

मानवतावादी कार्यासाठी त्यांना अनेक राष्ट्रीय आणि आंतरराष्ट्रीय पुरस्कारांनी गौरविण्यात आले आहे. भारत सरकारने त्यांना PADMA VIBHUSHAN

### या देशातील दुसऱ्या सर्वोच्च नागरी सन्मानाने सन्मानित केले आहे.

त्यांचे विचार 'आनंद हा तुमचा स्वभाव आहे.' 'जेव्हा मन शांत असते, तेव्हा जीवन सुंदर बनते.' 'प्रेम, सेवा आणि ध्यान यांतूनच खरी मानवता फुलते.'

त्यांचे हे विचार आजच्या समाजासाठी अत्यंत उपयुक्त आणि प्रेरणादायी आहेत. श्री श्री रविशंकर हे केवळ आध्यात्मिक गुरू नसून ते मानवतेचे दूत आहेत. त्यांनी जगाला शांतता, प्रेम, सहिष्णुता आणि सकारात्मक जीवनशैलीचा मार्ग दाखविला आहे. त्यांच्या जन्मदिनानिमित्त आपणही तणावमुक्त, आनंदी आणि मानवतेची जपणूक करणारे जीवन जगण्याचा संकल्प करूया. त्यांचे कार्य आणि विचार पुढील अनेक पिढ्यांसाठी प्रेरणादायी ठरत राहतील, यात शंका नाही.