



ग्लोबल महातेज

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

RNI. NO. MAHBIL /25/A0192

▲ वर्ष १ ले ▲ अंक : २३२ ▲ शुक्रवार, दि. १५ मे २०२६ ▲ पाने : ४ ▲ अमळनेर ▲ किंमत : ३ रुपये ▲ Email - globalmahatej@gmail.com

प्रा. श्री. एस.आर. पाटील
नित्य प्राध्यापकश्री. मॉन्डी साळी
भद्राप्रतीक मॉलगर्व से कहां स्वदेशी है हम...!!
स्वदेशी ही खरिदेंगे हम...!!

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

सोने खरेदी करावे की नाही ?
- अग्रलेख पान २

बळीराजासाठी मोठी बातमी! मॉन्सूनचा प्रवास सुरू अमळनेरकर कधी भिजणार? हवामान खात्याने वर्तविला अंदाज

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

गेल्या काही दिवसांपासून महाराष्ट्र आणि देश कडाक्याच्या उन्हात होरपळत आहे. अमळनेरसह अनेक जिल्हांचा पार ४५ अंशांच्या पार गेल्याने नागरिक हाराण झाले आहेत. मात्र, या प्रचंड उकाड्यात भारतीय हवामान खात्याने एक मोठी गुडन्यूज दिली आहे. यावर्षी मॉन्सून वेळेवर आणि लवकर धडकण्याची शक्यता वर्तवण्यात आली आहे. हवामान

विभागाने दिलेल्या माहितीनुसार, नैऋत्य मोसमी वारे म्हणजेच मॉन्सून शनिवार, १६ मे २०२६ पर्यंत अंदाजाने आणि निकोबार बेटांवर दाखल होण्याची दाट शक्यता आहे. यासाठी बंगालच्या उपसागरातील दक्षिण भाग आणि अंदाजाने समुद्रामध्ये मॉन्सूनच्या आगमनासाठी पोषक वातावरण तयार झाले आहे. अंदाजाने १६ मे रोजी एन्ट्री केल्यानंतर मॉन्सूनचा पुढील प्रवास सुरू होऊन तो केरळमध्ये ३ ते ५ जून दरम्यान धडकण्याची शक्यता वर्तविली

आहे. यानंतर तळकोकणात ७ ते ९ जून आणि मुंबई, पुण्यात येण्यास १२ ते १४ जून उजाडणार आहे. अमळनेरसह जळगाव जिल्ह्यात साधारणपणे मॉन्सून १० ते १५ जून दरम्यान पोहोचतो. यंदा हवामान खात्याच्या अंदाजानुसार मॉन्सून केरळमध्ये ३ ते ५ जून दरम्यान दाखल होण्याची शक्यता आहे. त्यानंतर तो कोकण, मुंबई आणि मध्य महाराष्ट्र मार्गे पुढे सरणार असल्याने

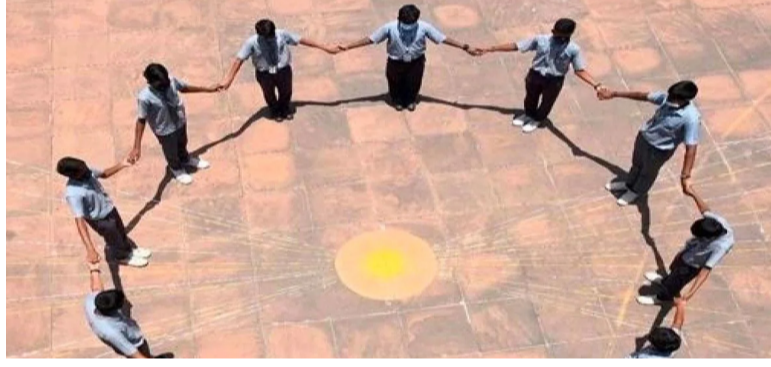
अमळनेरसह जळगावमध्ये १२ ते १५ जून दरम्यान मॉन्सून आगमनाची शक्यता वर्तवली जात आहे. जळगाव जिल्ह्यात २० मे नंतर मॉन्सूनपूर्व पाऊस हजेरी लावणार असल्याची शक्यता वर्तविली गेली आहे. सध्या तापमान वाढीचा कहर पाहायला मिळत असून वाढत्या उष्णतेने अमळनेरकर अक्षरशः होरपळून निघत आहे. यामुळे अमळनेरकर देखील मॉन्सूनच्या आगमनाची वाट पाहत आहे.

हवामान खात्याच्या मते 'एल निनो'च्या प्रभावामुळे मॉन्सूनच्या हालचालीमध्ये बदल होत असून, यंदा तो लवकर येण्याचे संकेत आहेत. उत्तर महाराष्ट्रातही वेळेवर पाऊस सुरू होण्याची अपेक्षा आहे. मात्र, वाऱ्यांची स्थिती आणि बंगालच्या उपसागरातील वातावरणीय बदलांवर अंतिम आगमन अवलंबून असणार आहे.

सावली गायब होणार! १५-१६ मे रोजी अनुभवा 'शून्य सावलीचा' अद्भुत चमत्कार

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

शून्य सावलीचा दिवस ही एक खगोलशास्त्रीय घटना आहे, ज्या दिवशी सूर्य बरोबर आपल्या डोक्यावर येतो आणि आपली सावली अदृश्य होते किंवा अगदी पायाखाली येते. या घटनेची काही प्रमुख वैशिष्ट्ये ही घटना दुपारी बरोबर मध्यान्हीच्या वेळी घडते. यावेळी सूर्याची किरणे पृथ्वीच्या पृष्ठभागावर अगदी काटकोनात (९० अंशांच्या कोनात) पडतात. ही घटना पृथ्वीवरील सर्वच ठिकाणी घडत नाही. ती फक्त कर्कवृत्त (२३.५ उत्तर) आणि मकरवृत्त (२३.५ दक्षिण) या दोन वृत्तांच्या दरम्यान असलेल्या प्रदेशांतच वर्षातून दोनदा अनुभवता येते. पृथ्वीचा अक्ष २३.५ अंशाने कललेला आहे आणि पृथ्वी सूर्याभोवती फिरत असताना सूर्याचे उत्तरायण आणि दक्षिणायन होते. या प्रवासादरम्यान सूर्य जेव्हा संबंधित शहराच्या अक्षांशावर येतो,



तेव्हा तिथे शून्य सावलीचा दिवस अनुभवास मिळतो. जर तुम्ही या वेळी एखादी उभी काठी किंवा बाटली सपाट जमिनीवर ठेवली, तर तिची सावली बाजूला न पडता अगदी तिच्या तळाशी स्थिरावते, ज्यामुळे ती गायब झाल्यासारखी वाटते.

महाराष्ट्रातील विविध शहरांमध्ये भौगोलिक स्थानानुसार हा दिवस एप्रिल आणि मे महिन्यात (उत्तरायणात) वेगवेगळ्या तारखांना येतो. तुमच्या जवळच्या परिसरात ही घटना साधारणपणे १५ ते १६ मे च्या दरम्यान अनुभवायला मिळते.

नेहा मुरलीधर महाजन (भंगाळे) पीएचडी प्रदान

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : तालुक्यातील कळमसरे येथील माजी सरपंच मनिषा महाजन, बांधकाम व्यावसायिक तथा माजी उपसरपंच मुरलीधर महाजन यांची कन्या नेहा मुरलीधर महाजन (भंगाळे) यांना मॅथेमॅटिक्स विषयामध्ये पीएचडी पदवी प्रदान करण्यात आली. नेहा महाजन या संकेत रामकृष्ण भंगाळे यांची पत्नी

व जळगाव येथील नंदिनीबाई मुरलीचे विद्यालय येथील शिक्षिका जयश्री रामकृष्ण भंगाळे व निवृत्त लिपिक रामकृष्ण सिताराम भंगाळे यांची सुन आहे. नेहा महाजन यांना या संशोधन कार्यासाठी त्यांना गार्ड महणू डॉ. नरेंद्र स्वामी यांचे मार्गदर्शन लाभले. तसेच को-गार्ड महणू कळमसरे येथील रहिवासी तथा आर्ट्स, कॉमर्स, सायन्स कॉलेज चिखलदरा येथील प्राचार्य डॉ. व्ही.आर.पाटील यांचे मार्गदर्शन लाभले. नेहा मुरलीधर महाजन

(भंगाळे) यांनी कठोर परिश्रम, चिकाटी आणि सातत्यपूर्ण अभ्यासाच्या जोरावर हे यश संपादन केले. पती संकेत रामकृष्ण भंगाळे यांचाही मॅथेमॅटिक्स विषय असल्याने त्यांचेही मोलाचे मार्गदर्शन लाभले. त्यांच्या या उल्लेखनीय यशामुळे विविध स्तरांतून त्यांच्यावर अभिनंदनाचा वर्षाव होत आहे. कळमसरे येथील पहिली सुकन्या नेहा महाजन (भंगाळे) पी. एच. डी. झाल्याने तीच्यासह आई, वडील, पती, सासू सासरे यांचेही सर्वत्र कौतुक होत आहे.

अॅड. ललिता पाटील स्कूलची १२वी सीबीएसईचा १०० टक्के निकाल दक्ष हसवानी अमळनेर- पारोळा विभागात प्रथम

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : अॅड. ललिता पाटील स्कूलचा यावर्षी देखील सीबीएसई उच्च माध्यमिक विभागात शाळेने पंचक्रोशीत १००% निकालाची परंपरा कायम राखली असून इयत्ता बारावीच्या निकालात नेत्रदीपक गुण मिळवून घवघवीत यश संपादन केले. विद्यार्थ्यांच्या या दैदिप्यमान यशाबद्दल संस्थेच्या अध्यक्ष अॅड. ललिता पाटील, सचिव प्रा. श्याम पाटील संचालक पराग पाटील व प्रा. देवेशी पाटील आणि प्राचार्य डॉ. नीरज चव्हाण यांनी कौतुक व अभिनंदन केले. उच्च माध्यमिक विज्ञान



दक्ष हसवानी अजय सुवेदार आर्यन अहिरराव
विभागातून दक्ष हसवानी याने ९२.२९% मिळवत सीबीएसई बोर्डाच्या परिक्षेत अमळनेर-पारोळा विभागात प्रथम क्रमांक पटकावला आहे. यासह सर्वच विद्यार्थ्यांनी नेत्रदीपक यश संपादन केले असून, अजय सुवेदार ९०.८०%, आर्यन अहिरराव ८९%, रूही पाटील ८८.२८% व नक्षत्रा माळी ८०.८०% मिळवत ह्या विद्यार्थ्यांनी शाळेच्या गुणवत्ता यादीत प्रथम पाच मध्ये येण्याचा मान पटकावला आहे. शिक्षक व पालकांनी देखील विद्यार्थ्यांचे अभिनंदन केले असून पुढील वाटचालीसाठी शुभेच्छा दिल्या आहेत.

एचआयव्ही म्हणजे जीवनाचा अंत नाही

अमळनेर ग्रामीण रुग्णालयाने फुंकले १८९० रुग्णांच्या आयुष्यात उभारीचे बळ ९ बाधित जोडप्यांचे लावून दिले विवाह; समुपदेशन आणि मोफत उपचारांतून सामाजिक क्रांती

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : एकेकाळी एचआयव्ही हा शब्द ऐकताच मनात भीती आणि सामाजिक बहिष्काराची भावना निर्माण होत असे. आजही समाजात या आजाराबद्दल काही प्रमाणात धास्ती असली, तरी जागरूकता, शास्त्रशुद्ध समुपदेशन आणि सकारात्मक दृष्टिकोन यांच्या जोरावर एचआयव्हीबाधित व्यक्तीही सर्वसामान्य माणसाप्रमाणे दीर्घ आणि सुखी आयुष्य जगू शकते. हे अमळनेर येथील ग्रामीण रुग्णालयातील एचआयव्ही सेंटरने सिद्ध करून दाखवले आहे. महाराष्ट्र राज्य एड्स नियंत्रण संस्था, मुंबई यांच्या मार्गदर्शनाखाली २०११ पासून अमळनेर ग्रामीण रुग्णालयात एचआयव्ही जनजागृती आणि तपासणी कार्यक्रमाची मुहूर्तमेढ रोवण्यात आली. गेल्या १३ वर्षात या केंद्राने केवळ उपचार केंद्र न राहता बाधितांसाठी एक 'आधारवड' म्हणून ओळख निर्माण केली आहे. २०१५ पासून डॉ. प्रशांत शिंदे या सेवाकार्यात पूर्ण क्षमतेने कार्यरत असून, त्यांच्या मार्गदर्शनाखाली एक मोठी टीम रुग्णांच्या सुशुभेसाठी झटत आहे. अमळनेर ग्रामीण रुग्णालयातील

केंद्रांतर्गत केवळ अमळनेरच नव्हे, तर शेजारील पारोळा, एंडोल, चोपडा आणि धरणगाव या पाच तालुक्यांतील रुग्णांची सुशुभा केली जाते. सध्या या केंद्रात तब्बल १८९० बाधित रुग्णांची नोंद असून त्यांच्यावर नियमित उपचार सुरू आहेत. या केंद्राचे सर्वात मोठे यश म्हणजे येथील 'मॅज' समुपदेशन संस्था. समाजात एचआयव्ही बाधितांना जोडीदार मिळणे कठीण असते, मात्र येथील समुपदेशकांच्या प्रयत्नांमुळे आतापर्यंत ९ एचआयव्हीबाधित युवक-युवतींचे यशस्वी विवाह लावून देण्यात आले आहेत. त्यांना केवळ औषधे देऊन न थांबता, त्यांचे संसार फुलवण्यासाठी केंद्राने पुढाकार घेतला आहे, ही या केंद्राची विशेष बाब मानली जाते. वैद्यकीय सूत्रांनी दिलेल्या माहितीनुसार, एचआयव्ही उपचार हे अत्यंत खर्चिक असतात. एका रुग्णाच्या औषधोपचारासाठी शासनाकडून दरमहा सरासरी ११ हजार रुपयांपर्यंत खर्च केला जातो. हे सर्व उपचार, महागडी औषधे आणि विविध चाचण्या रुग्णांना पूर्णपणे मोफत उपलब्ध करून दिल्या जातात.

फडणवीसांचा 'ऑन द स्पॉट' दणका!

फोन फिरवला अन् अधिकाऱ्यांना झापले, हॉस्टेलचा प्रश्न मिटला

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस हे शांत संयमी स्वभावाचे व्यक्तिमत्त्व आहे. मात्र हॉस्टेलमधील मुलींच्या प्रश्नासाठी मुख्यमंत्री आक्रमक झाल्याचे पाहायला मिळाले. त्यांना रागवताना किंवा चिडडाना तुम्ही खुप कमी वेळा पाहिले असले. मात्र हॉस्टेलमधील मुलींच्या प्रश्नासाठी मुख्यमंत्री आक्रमक झाल्याचे पाहायला मिळाले. विदर्भात तापमान ४५ अंशांवर गेले असताना वसतिगृहातील मुलींना त्रास सहन करावा लागत होता, मुलींनी अधिकाऱ्यांकडे कुलरची मागणी केली होती, मात्र प्रशासनाने उडवाउडवीची उत्तरे दिली. यानंतर हा मुद्दा थेट मुख्यमंत्री फडणवीसांकडे पोहोचला. त्यानंतर मुख्यमंत्र्यांनी अग्रद्वारा काही तासांमध्ये हा प्रश्न मार्गे लावला.

ही गोष्ट आहे नागपूरच्या बेसा येथील सरकारी मुलींच्या वसतिगृहाची. विदर्भाचा उन्हाळा काय असतो, हे वेगळे सांगायची गरज नाही. तापमान ४० ते ४५ अंशांवर पोहोचलेले. बाहेर अंगाची लाही लाही करणारी गरमी आणि आत वसतिगृहाच्या खोल्यांमध्ये अक्षरशः भट्टीसारखी परिस्थिती. त्या खोल्यांमध्ये राहणाऱ्या मुली घरापासून दूर राहून स्पर्धा परीक्षांची तयारी करत होत्या, तर काही कॉलेजचे शिक्षण पूर्ण करण्यासाठी तिथे राहत होत्या. स्वतःचे भविष्य घडवण्याचे स्वप्न घेऊन त्या तिथे आल्या होत्या. पण सध्या त्यांच्यासमोरचा सर्वात मोठा प्रश्न होता तो म्हणजे उकाडा. रात्रभर झोप नाही, अस्वस्थपणा इतका की काही मुलींना त्वचेचे त्रास सुरू झाले होते. कृपा कूलर लावून द्या ही विनंती वारंवार करूनही त्यांना प्रत्येक वेळी एकच उत्तर मिळायचे की तांत्रिक अडचणी आहेत. दिवसामागून दिवस

गेले. त्रास वाढत होता. पण विचारले तर उत्तर तेच. शेवटी ही बाब स्थानिक भाजप कार्यकर्त्यांमार्फत मुख्यमंत्र्यांपर्यंत पोहोचली आणि इथून पुढे जे घडले, त्याची अपेक्षा ना त्या अधिकाऱ्यांना होती, ना त्या मुलींना. विषय समजताच देवेंद्रजी अक्षरशः संतापले. अधिकाऱ्यांना त्यांनी कडक शब्दांत जाब विचारला. आतापर्यंत कुलर का लावले नाही? एक काम करा आधी तुमच्या कार्यालयातले फॅन आणि कूलर बंद करा, मग कळेल त्या मुली काय सहन करतायत. ह्या एका फोन कॉलनंतर विदर्भातील अधिकाऱ्यांच्या चेहऱ्यावरचा रंग उडाला होता. आवाजात प्रचंड संताप होता. समोर शांतता होती. अधिकाऱ्यांकडे उत्तर नव्हते पण त्या एका फोननंतर संपूर्ण यंत्रणा हलली. ज्या तांत्रिक अडचणी अनेक दिवस सुटत नव्हत्या, त्या काही तासांत सुटल्या. बेसा वसतिगृहात कूलर पोहोचले.

संपूर्ण राज्यासाठी महत्त्वाचा निर्णय

ही समस्या फक्त एका वसतिगृहापुरती मर्यादित कशी असणार? त्यांनी तत्काळ निर्णय घेतला आणि एक-दोन नाही, तर संपूर्ण महाराष्ट्रातील सर्व सरकारी वसतिगृहांसाठी कूलर्स उपलब्ध करून दिले. अनेक दिवसांपासून प्रलंबित असलेला प्रश्न देवाभाऊंच्या एका फोनमुळे सुटल्यामुळे त्या मुलींच्या चेहऱ्यावरचा आनंद पाहण्यासारखा होता. त्यांनी देवेंद्रजींना पर लीहून कृतज्ञता व्यक्त केली. काही मुलींनी प्रत्यक्ष भेटून त्यांचे आभार मानले.



संपादकीय

सोने खरेदी करावे की नाही ?

जेव्हा देशामध्ये सोन्याची मागणी आणि आयात खूप वाढते, तेव्हा सरकार त्यावर आयात शुल्क वाढवते. यामुळे देशात सोने महाग होते आणि लोक खरेदी कमी करतील अशी अपेक्षा असते. रुपया घसरण्याचे कारण भारत स्वतः खूप कमी सोने उत्पादित करतो. त्यामुळे बहुतांश सोने परदेशातून आयात करावे लागते. यासाठी देशाला 'अब्जावधी डॉलर्स' मोजावे लागतात. डॉलर बाहेर गेल्यामुळे आंतरराष्ट्रीय बाजारात भारतीय रुपया कमकुवत होतो. पश्चिम आशियातील वाढत्या अस्थिरतेच्या पार्श्वभूमीवर पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी देशाला तुम्हील एक वर्ष सोने खरेदी न करण्याचे जे भावनिक आणि तितकेच व्यावहारिक आवाहन केले आहे, त्यामागची दाहक आर्थिक वस्तुस्थिती समजून घेतली पाहिजे. भारतीय संस्कृतीत सोने हा केवळ एक धातू नाही. सोने समृद्धी, सुरक्षा, सामाजिक प्रतिष्ठा आणि भावनिक जिद्दळाचे प्रतीक मानले जाते. सण असो, लग्नकार्य असो किंवा कठीण काळातील आर्थिक तऱ्हात भारतीयोंची पहिली पसंती सोन्यालाच असते. मात्र, याच 'सुवर्णवेडा'ने आता देशाच्या अर्थव्यवस्थेसमोर मोठे प्रश्नचिन्ह उभे केले आहे. देशाच्या परकीय चलन साठ्यावर (गंगाजळी) ताण पडण्याची ही काही पहिलीच वेळ नाही. इतिहासाची पाने चाळली तर लक्षात येते की, १९६२ व १९६५ ची अनुक्रमे चीन व पाकिस्तान युद्धे असोत किंवा २०१३ मधील चालू खात्यावर निर्माण झालेली तूट; तत्कालीन राज्यकर्त्यांनी नेहमीच सोन्याची आयात कमी करण्याचे आवाहन केले आहे.

मात्र, सोन्यातील भावनिक गुंतवणुकीमुळे त्यास अपेक्षित प्रतिसाद मिळू शकला नाही. आज पुन्हा एकदा जागतिक परिस्थितीमुळे भारत तशाच एका वळणावर उभा आहे. भारताच्या परकीय व्यापारातील तूट वाढण्यास कारणीभूत घटकांमध्ये खनिज तेलांनंतर सोन्याचा क्रमांक लागतो. आर्थिक वर्ष २०२५-२६ मध्ये भारताची सोन्याची आयात तब्बल ७२ अर्ज डॉलरच्या विक्रमी पातळीवर पोहोचली. गेल्या वर्षीच्या तुलनेत ही वाढ २४ ट्यांहून अधिक आहे. सोन्याच्या जागतिक किमती दीड लाख रुपये प्रति तोळ्याच्या (१० ग्रॅम) वर गेलेल्या असतानाही भारतीयांचे सोन्याचे आकर्षण कमी झालेले नाही. आपण सोने खरेदी करतो, तेव्हा त्यासाठी देशाला डॉलरच्या स्वरूपात किंमत मोजावी लागते. यामुळे देशाची चालू खात्यावरील तूट वाढते आणि रुपयाचे मूल्य घसरू लागते. सध्या सुरू असलेल्या पश्चिम आशियातील युद्धजन्य परिस्थितीमुळे खनिज तेलाचे भाव आधीच कडाडलेले आहेत. अशा स्थितीत सोन्यासाठी खर्च होणारे परकीय चलन वाचवणे हे सर्वोच्च राष्ट्रीय हिताचे ठरते. मात्र, राष्ट्रहिताच्या या आवाहनाला व्यवसायाची व्यवहार्यता आणि रोजगाराची जोड देणे हीदेखील एक बाजू आहे. पंतप्रधानांच्या आवाहनाचे स्वागत होत असतानाच, 'ऑल इंडिया जेम अँड ज्वेलरी कौन्सिल'ने या निर्णयाच्या दुसऱ्या चिंताजनक बाजूकडे लक्ष वेधले आहे. जर नागरिकांनी वर्षभर सोने खरेदी पूर्णपणे थांबवली, तर या व्यवसायावर प्रत्यक्ष आणि अप्रत्यक्षपणे अवलंबून असलेल्या तब्बल एक कोटीहून अधिक लोकांच्या रोजगाराचा प्रश्न निर्माण होऊ शकतो. देशातील ज्वेलरी उद्योगाची वार्षिक उलाढाल जवळपास १० लाख कोटी रुपये आहे.

खरेदी मंदावल्यास या उलाढालीत थेट ३० टक्के म्हणजे सुमारे ३ लाख कोटी रुपयांची मोठी घट होण्याची भीती वर्तविण्यात येत आहे. भारतीयांचे सोन्यावरचे प्रेम हे केवळ दागिन्यांपुरते मर्यादित नाही. ग्रामीण आणि शहरी अशा दोन्ही भागांत सोने ही 'सुरक्षित गुंतवणूक' मानली जाते. मात्र, ही गुंतवणूक अर्थव्यवस्थेच्या दृष्टीने 'मृत भांडवल' ठरते. बँकांमध्ये किंवा शेअर्समध्ये गुंतवलेला पैसा अर्थव्यवस्थेत खेळता राहतो, ज्यातून उद्योग उभे राहतात आणि रोजगारनिर्मिती होते. याउलट, लांकरमध्ये पडून असलेले सोने देशाच्या उत्पादकतेत कोणतीही भर घालत नाही. त्यामुळेच सरकारने ग्राहकांना दागिन्यांपेवजी 'सोव्हेरिन गोल्ड बॉन्ड'सारख्या पर्यायांकडे वळण्याचे आवाहन केले आहे. यात सोन्याच्या किमतीतील वाढीचा फायदा तर मिळतोच; शिवाय व्याजाच्या स्वरूपात अतिरिक्त उत्पन्नही मिळते आणि देशाला प्रत्यक्ष सोने आयात करण्याची गरज भासत नाही. हा मार्ग अवलंबल्यास देशाचे परकीय चलन वाचेल आणि देशांतर्गत उद्योगांनाही आधार मिळेल. सोन्याचे वेड ही आपली संस्कृती असली, तरी सध्याची परिस्थिती ही 'सोन्याहून पिवळ्या' अशा देशहिताला प्राधान्य देण्याची आहे. इंदिरा गांधींपासून पी. चिदंबरम आणि आता पंतप्रधान मोदींपर्यंत सर्वांनी केलेली आवाहने एकाच सूत्रात गुंफलेली आहेत - स्वहितापेक्षा राष्ट्रहित मोठे! मात्र, राष्ट्रहित साधताना एक कोटी कुटुंबांच्या उत्पन्निवाहाचा विचार करणे हेदेखील सरकारचेच कर्तव्य आहे. बँकांमध्ये किंवा शेअर्समध्ये गुंतवलेला पैसा अर्थव्यवस्थेत खेळता राहतो, ज्यातून उद्योग आणि रोजगार वाढतात. याउलट, लांकरमध्ये पडून राहिलेले सोने हे 'मृत भांडवल' ठरते, कारण त्याचा देशाच्या उत्पादकतेत कोणताही वाटा नसतो. सरकारने ग्राहकांना प्रत्यक्ष सोन्यापेवजी 'सोव्हेरिन गोल्ड बॉन्ड' सारख्या पर्यायांकडे वळण्याचे आवाहन केले आहे. आयातीवर नियंत्रण ठेवण्यासाठी सरकारने या मौल्यवान धातूच्या शुल्कात नऊ ट्यांची वाढ केल्याने तसेही सोने-चांदीचे भाव गगनाला भिडले आहेत. चॅडू आता जनतेच्या दरबारी आहे. स्वतःचे लांकर भाषयची की, देशाची तिजोरी मजबूत करून रुपयाची पत राखायची, याचा निर्णय घेण्याची वेळ आली आहे. सोन्यावरील आयात शुल्क वाढवून आयात नियंत्रणात येत नाहीत. उलट देशांतर्गत बाजारातील दर आणखी वाढतात. भांडवलवावर मोठा ताण निर्माण झाला आहे. याचा सर्वाधिक फटका सुक्ष्म, लघू व मध्यम उद्योगांना बसणार आहे. सोन्याचे भाव गगनाला भिडल्यामुळे दागिन्यांच्या विक्रीत दहा ते पंधरा टक्क्यांची घट होऊ शकते. ग्राहक आता वजनाने हलक्या दागिन्यांकडे वळतील, असा अंदाज वर्तविण्यात येत आहे. तर बाजारात यामुळे तस्करी वाढण्याची भीती उद्योगातून होऊ शकते आहे. सरकारने आयात शुल्कावर ६ टक्क्यांवरून थेट १५ टक्क्यांपर्यंत सोने आणि चांदीवरील आयात शुल्क वाढविले आहे. यामुळे देशांतर्गत सोन्याचे दर आणखी भडकण्याची शक्यता असून १० ग्रॅम मागे सुमारे २७ हजारोची वाढ होऊ शकते असा अंदाज सराफा उद्योगाने व्यक्त केला आहे.

शारीरिक आव्हानांना झुगारून शिवप्रसादचे उत्तुंग यश

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

सावित्रीबाई फुले माध्यमिक विद्यालय, नायगाव (ता. खंडाळा) येथील शिवप्रसाद चम्पाती या दिव्यांग मुलाने इयत्ता १० वी च्या बोर्ड परिक्षेत ६६ टक्के गुण मिळविले आहे. शिवप्रसादला चालता व बोलताही येत नसताना, आई-वडिल शिक्षक व विद्यार्थ्यांच्या मदतीने इच्छाशक्तीच्या जोरावर लेखनीकाची मदत न घेता एका दिव्यांग विद्यार्थ्यांने आपल्या कर्तृत्वातून हे यश मिळविले आहे. यानिमित्ताने शिवप्रसादचे सर्वत्र कौतुक होत आहे. मूळचे ओडिसा राज्यातील चम्पाती कुटुंब रोजगारासाठी नायगावमध्ये स्थायिक झाले. मुलगा शिकला पाहिजे या निर्धाराने शिवप्रसादची आई दररोज त्याला कधी व्हीलचेअरवर तर कधी कडेवर घेऊन शाळेत आणायची. वडीलही कामातून वेळ काढून

मुलाच्या शिक्षणासाठी धावपळ करत होते. तर दररोज दुपारी आपल्या हाताने घास भरवायचे काम आई न चुकता करत होती. शाळेतील शिक्षकांनीही शिवप्रसादला केवळ विद्यार्थी म्हणून नाही, तर कुटुंबातील सदस्याप्रमाणे आधार दिला. मुख्याध्यापक संगिता चव्हाण यांच्या मार्गदर्शनाखाली आठवीत दत्तातय रासकर सरांनी वर्गातील विद्यार्थ्यांमध्ये सामाजिक जाणीव निर्माण केली. नववीत दिपाली कुदुळे मंडम यांनी आईसारखी माया दिली. तर दहावीत गणित शिक्षक विपुल नाईक सरांनी त्याच्यासाठी विशेष मेहनत घेतली.

निरोप समारंभात नाईक सरांनी शिवप्रसादला मदत करणाऱ्या सर्व मित्रांना स्वतःच्या खर्चातून रायटिंग पॅड देऊन गौरविले. त्या क्षणी संपूर्ण सभागृह भावूक झाले होते. तर विषय शिक्षक अनुष्का कुलकर्णी यांनीही मार्गदर्शन

केले. शिवप्रसादला शाळेत एका ठिकाणाहून दुसरीकडे नेणे असो किंवा दैनंदिन कामात मदत करणे असो वर्गातील मित्र कायम त्याच्या पाठीशी उभे राहिले. सार्थक भिलारे, स्वरूप चौर, सार्थक दमाळ, राज जाधव, प्रीतम काकडे, वेदांत कानडे, अथर्व नेवसे, विराज नेवसे, ओम नेवसे, ओम राजेशिके, फरहान शेख, रितेश वीर, सिध्दांत वीर व लखन राठोड या मित्रांनी, अगदी लघुशंकेला घेऊन जाणे व इतर कामे ही मुले न लाजता मदत करत होते. भविष्यात काय बनायचे, असा प्रश्न शिक्षक रासकर यांनी विचारल्यावर शिवप्रसादने आत्मविश्वासाने लिहून दाखवले "मला इंजिनिअर बनायचे आहे!" त्याच्या या जिद्दीने आणि संघर्षाने अनेकांना प्रेरणा दिली आहे. आता गरज आहे ती समाजाने त्याच्या स्वप्नांना बळ देण्याची. शिवप्रसादची यशोगाथा आज प्रत्येकासाठी आशेचा आणि प्रेरणेचा दीप बनली आहे. या



यशाबद्दल गरशिक्षणाधिकारी प्रसाद ढगे, भैरवनाथ शिक्षण संस्थेचे अध्यक्ष अविनाश वाडकर, सर्व संचालक, सरपंच व ग्रामस्थ यांनी या उपक्रमाचे कौतुक केले.

हॉटेल सोडताना बॅगेत 'या' वस्तू भरताय?

तुमची एक छोटी चूक चारचौघात घालवेल इज्जत!

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

हॉटेलमध्ये मुकाम करताना काही नियमांचे पालन करावे लागते. अनेकदा लोक नकळत किंवा गैरसमजात हॉटेलमधील काही वस्तू घरी घेऊन जातात. मात्र यामुळे तुम्ही अडचणीत सापडू शकता. तुमच्यापैकी अनेकजण हॉटेलमध्ये मुकाम करत असाल. हॉटेलमध्ये मुकाम करताना काही नियमांचे पालन करावे लागते. इंडोनेशियातील बाली मधील एका लक्झरी रिसॉर्टमध्ये थांबलेल्या भारतीय कुटुंबाचा एक व्हिडिओ सध्या जोरात व्हायरल होत आहे. चेकआउटच्या वेळी या कुटुंबाने अशी काही कृती केली की हॉटेल स्टाफला त्याची बॅग उघडून तपासावी लागले. या कुटुंबाने हॉटेलमधील अनेक वस्तू बॅगमध्ये भरून गण्याचा प्रयत्न केला होता. त्यामुळे त्यांच्यावर चोरीचा आरोप झाला आणि प्रकरण पोलिसांपर्यंत पोहोचले. अनेकदा लोक नकळत किंवा गैरसमजात हॉटेलमधील काही वस्तू घरी घेऊन जातात. मात्र यामुळे अनेकांची इज्जत जाते. याबाबत सविस्तर माहिती जाणून घेऊयात.

व्हायरल व्हिडिओतील कुटुंब बालीतील उबदु येथील एका रिसॉर्टमध्ये थांबले होते. चेक आउटवेळी हॉटेल स्टाफला काही वस्तू गायब असल्याचा संशय आला. बॅग तपासल्यावर त्यांच्या जवळून हॉटेलमधील वस्तू सापडल्या. त्यांच्या बॅगमध्ये शोपीस, हेअर ड्रायर, टॉबेल, साबण डिस्पेंसर, डोरमेंट आणि अगदी चमचची सापडले. त्यानंतर स्टाफसोबत त्यांची जोरदार वादावादी झाली. नंतर कुटुंबाने माफी मागितली आणि पैसे देण्याची तयारी दर्शवली. त्यांनी सर्व सामान परत केले त्यामुळे ते कारवाईपासून वाचले.



कोणत्या वस्तू तुम्ही हॉटेलमधून घेऊन जाऊ शकता?

टॉयलेट्रीज : छोटे साबण, शॅम्पू, कंडिशनर, शॉवर कॅप डेंटल आणि शेव्हिंग किट : टूथब्रश, छोटा टूथपेस्ट, डिस्पोजेबल शेव्हिंग किट
रिसॉर्नी : पेन आणि नोटपॅड
चहा-कॉफी संशे : चहा, कॉफी, साखर, मिल्क पावडर
डिस्पोजेबल चप्पल : यूज-अँड-थ्रो चप्पल
सिलाई किट : सुई-धातूचे छोटे किट
कोणत्या वस्तू घेऊन जाणे चुकीचे आहे?
* टॉबेल आणि बॅडशीट * इलेक्ट्रॉनिक वस्तू (हेअर ड्रायर, केतली) * सजावटीच्या वस्तू (डेकोरेटिव्ह आयटम्स) * मोठे साबण/शॅम्पू डिस्पेंसर * डोरमेंट, कुशन, भांडी तुमच्याकडे चुकूनही वरील वस्तू सापडल्या तर तुमच्यावर चोरीचा गुन्हा दाखल होऊन कार्यदेशीर कारवाई होऊ शकते. तसेच तुमच्या सर्वांसमोर नाचक्रीही होऊ शकते. त्यामुळे तुम्ही एखाद्या ठिकाणी मुकाम केला तर बाहेर पडताना तुमची बॅग एकदा नक्की तपासा, अन्यथा तुम्हाला त्रासाचा सामना करावा लागू शकतो.

छातीतील जळजळ क्षणात होईल कमी!

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

१. बडीशेपचा चहा
बडीशेप पचनासाठी सर्वोत्तम मानली जाते. बडीशेप पोटातील स्नायूंना आराम देते, ज्यामुळे साठलेला गॅस बाहेर पडण्यास मदत होते आणि अॅसिडिटी त्वरित कमी होते.

कसा बनवाल ? : एक ग्लास पाण्यात एक चमचा बडीशेप टाकून चांगले उकळा. गाळून कोमट असतानाच याचे सेवन करा.

२. आल्याचा कोरा चहा
आल्यामध्ये दाहशामक गुणधर्म असतात. दुध न वापरता बनवलेला आल्याचा चहा पोटासाठी अत्यंत गुणकारी आहे. यामुळे पाचक रसांची निर्मिती वाढते, परिणामी अन्न लवकर पचते.

कसा बनवाल ? : पाण्यात आल्याचे काही तुकडे टाकून उकळा. गॅस बंद केल्यावर त्यात थोडा लिंबाचा रस आणि मध मिसळून प्या.

३. ओल्याचा चहा
पोटदुखी आणि गॅसवर ओवा हा पिढ्यानिपट्याचा चालत आलेला प्रभावी उपाय आहे. जेवणानंतर पोटात उड वाटत असेल, तर ओल्याचा चहा मिनिटांत आराम देतो.

कसा बनवाल ? : अर्धा चमचा ओवा एक कप पाण्यात टाकून पाण्याचा रंग बदलेपर्यंत उकळा आणि चहाप्रमाणे घोट घोट प्या.

४. पुदिना चहा :
पुदिना आपल्या थंड गुणधर्मासाठी ओळखला जातो. अॅसिडिटीमुळे छातीत होणारी जळजळ

किंवा आंबट ढेकर येत असल्यास पुदिना चहा अत्यंत गुणकारी ठरतो.

कसा बनवाल ? : पुदिन्याची ८-१० ताजी पाने ५-७ मिनिटे पाण्यात उकळा आणि गाळून घ्या.

५. कॅमोमाइल टी
केवळ शांत झोपेसाठीच नाही, तर पोटाच्या समस्यांसाठीही ओळखला जातो. यामुळे पोटात अॅसिडिटीवर हा चहा सर्वाधिक प्रभावी ठरतो.

कसा बनवाल ? : बाजारात सहज उपलब्ध होणारे कॅमोमाइल टी-बॅग गरम पाण्यात काही वेळ बुडवून ठेवा आणि त्याचा आस्वाद घ्या.

६. जिरे चहा
जिन्त्याचा चहा केवळ वजन कमी करण्यासाठीच नाही, तर पाचक एन्झाइम्स सक्रिय करण्यासाठीही ओळखला जातो. यामुळे पोटात फुगण्याची समस्या दूर होते.

कसा बनवाल ? : एक चमचा जिरे एक कप पाण्यात ५ मिनिटे उकळा. चवीसाठी तुम्ही यात चिमूटभर काळे मीठ देखील घालू शकता.



महाराष्ट्राची कन्या, भारताची पहिली नर्स!

एका मराठी स्त्रीचा जागतिक सन्मान, सेवाभावाचा नवा इतिहास

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

रुग्णालयात डॉक्टरपेक्षा रुग्णाची अधिक काळजी घेते ती म्हणजे नर्स / सिस्टर किंवा परिचारिका. रुग्णाला औषधे देण्यापासून ते प्रसंगी अगदी त्यांची शारीरिक स्वच्छता राखण्यापर्यंत, नर्ससकडून कोणतेच काम टाळले जात नाही. हा केवळ एक पेशा नाही, तर त्यांनी समाजाप्रति केलेले समर्पणच असते ते. 'समाजाय इदं न मम' या भावनेने काम करणाऱ्या प्रत्येक नर्ससाठी आजचा दिवस विशेष आहे. फ्लोरेन्स नाईटिंगेल या आद्य परिचारिकेचा २०६ वा वाढदिवस, हा जागतिक परिचारिका दिन म्हणून साजरा केला जातो. नर्स, नर्सिंग नेमके कधीपासून सुरू झाले? परिचारिकांचा इतिहास किती वर्ष जुना आहे? भारतात पहिल्या फ्लोरेन्स नाईटिंगेल कोण? आशिया खंडात पहिल्यांदाच ऑक्युपेशनल थेरेपीचा इलाज सुरू करणाऱ्या मराठमोठ्या स्त्रीची गोष्ट प्राचीन इजिप्त व ग्रीसमधील परिचर्या

प्राचीन काळात आजारबाबतच्या कल्पना निरनिराळ्या होत्या. पापाचे फळ म्हणून माणसाला रोग होतो, असे त्या काळी मानले जात असे. जादूटोणा, देवाचा वा देवीचा कोप, भूतबाधा यामुळे रोग व्हायचे, असा समज होता. त्या काळात अशांचे उपचार करणाऱ्यांना प्रिस्टर फिजिशियन म्हटले जात असे. कारण ही मंडळी बहुतांशी धार्मिक कार्ये, तंत्रमंत्रादी उपाय करायची. अनेकदा दवा कोडे नाही तर केवळ प्रार्थना.... हिपोक्रेटिसने लिहिलेली शाप्य आजही सगळे डॉक्टर शिक्षण पूर्ण

झाल्यावर व्यवसाय सुरू करण्याआधी घेतात, याच शपथेला हिपोक्रेटिस ओथ म्हणतात. पुढे कित्येक शतकांनंतर फ्लोरेन्स नाईटिंगेलने परिचर्येची प्रतिज्ञा याच हिपोक्रेटिस ओथच्या धर्तीवर लिहिली.

मध्ययुगातील परिचारिका

मध्ययुगात युद्धांचे प्रमाण वाढले आणि शुश्रूषा करणाऱ्यांची गरज भासू लागली. येशू ख्रिस्ताच्या उपदेशाने प्रभावित झालेल्या स्त्रिया डेकोनेस या नावाने ओळखल्या जात. चर्चकडून रुपयाही न घेता, त्या स्वखर्चाने कार्य करीत असत. इ.स.च्या पाचव्या शतकात सेंट पॉल यांनी अशा डेकोनेसेसचा उल्लेख केल्याचे आढळते. फेबी, ट्रिफेना, ट्रिफोजा, पेरेसीस यांचा उल्लेख आढळतो. युद्धात जवान मरत, त्यांच्या विधवा निराधार पत्नींचा सांभाळ 'डेकोनेस' करत आणि याच महिला पुढे डेकोनेसेस बनत, असे चक्र होते. श्रीमंत व सुसंस्कृत ख्रिश्चन स्त्रिया मेट्रन 'चे काम करीत असत. 'मर्सिला', 'फॅबिओला', 'पौला' ही मेट्रन्सची नावे वैद्यकेतिहासात प्रसिद्ध आहेत. या तिघींच्या कार्याची प्रशंसा तेव्हाच्या ग्रेट काउन्सिल ऑफ चर्चमध्ये केल्याचे आढळते.

आधुनिक काळाकडे वळताना...

रेनेसान्स युरोपीय दृष्टिकोण पालटू लागले, मानसिकता बदलली. विचारांच्या केंद्रस्थानी आता ईश्वर नव्हता, मानव होता. धर्मपेक्षा तर्क, बुद्धी आणि विचारांचे प्राबल्य वाढू लागले होते. अशात रेनेसाँच्या उत्तरार्धात फ्लोरेन्सचा जन्म १२ मे १८२० रोजी इंग्लंडमध्ये झाला. अनेक शास्त्रे, भाषांची जाण असलेली फ्लोरेन्स धार्मिक वृत्तीची होती. तिला समाजकार्यात रस होता आणि म्हणूनच जन्मभर अविवाहित राहण्याचे ठरवले. १८४७ ते

५२ दरम्यान युरोपभ्रमंती करून शिक्षण पूर्ण केले. १८५४-५६ च्या क्रिमियन युद्धामध्ये ३८ स्त्रियांच्या ताफ्यासह पहिल्यांदाच युद्धात परिचारिकेच्या रूपात पदार्पण केले. इ.स. १८६० मध्ये लंडनच्या सेंट थॉमस इस्पिटलला नाइटिंगेल स्कूल ऑफ नर्सिंग सुरू करून जगातली पहिली परिचारिकांची शाळा सुरू केली. फ्लोरेन्सच्या परिचारिकांच्या जडणघडणीत व रुग्णांच्या शुश्रूषेत फार मोठे योगदान राहिले आहे. तिच्या या कार्यासाठी १९०७ मध्ये किंग एडवर्डने तिला ऑर्डर ऑफ मेरिट ही पदवी बहाल केली. नाइटिंगेलचे अनेक क्षेत्रातील योगदान खाणण्याजोगे आहे.

भारतातील परिचारिकांची सुरुवात...

पंधराव्या शतकापर्यंत परिचर्येविषयीची फार कमी माहिती मिळते. पोर्तुगीजांनी गोवा, मद्रास येथे डिस्पेंसरीज उघडल्या, वैद्यक कामावर ठेवले इतकेच समजते; पण नर्सिंगची खरी सुरुवात भारतात मिलिटरी नर्सिंगपासून झाली. १८६४ साली मुंबई, मद्रास येथे ईस्ट इंडिया कंपनीने दवाखाने सुरू केले. १८५४ साली मिडवाईफ ट्रेनिंग स्कूलसची स्थापना करण्यात आली आणि १८६१ मध्ये नाइटिंगेलच्याच प्रयत्नांमुळे मिलिटरी व सिव्हिलियन दवाखान्यात सुधारणा होऊन आरोग्याच्या सोयी-सुविधा भारतीयांना उपलब्ध झाल्या. १८७१ मध्ये मद्रासमध्ये सरकारी दवाखान्यात परिचारिकांसाठी शिक्षण सुरू झाले. त्यासाठी इंग्लंडहून परिचारिका आणल्या गेल्या. त्यात पहिल्या सहा विद्यार्थिनींनी मिडवाईफरीचा डिप्लोमा केला आणि जनरल ट्रेनिंगचे प्रशिक्षण घेतले.

पहिलीवहिली भारतीय स्त्री परिचारिका

१८४३ साली मुंबईत सर्वप्रथम जेजे रुग्णालयाची स्थापना झाली. पुढे १८८६ मध्ये कामा अँड आलव्हेस इस्पिटल उघडले गेले. सुरुवातीला परिचर्येचे काम वैद्यकीय शिक्षण घेणाऱ्या विद्यार्थ्यांनी केले; पण पुढे ते काम अँग्लो-इंडियन स्त्रिया करू लागल्या. अशात १८९१ मध्ये पहिली भारतीय स्त्री, जिने स्त्री परिचर्येचे प्रशिक्षण पूर्ण केले, तिचे नाव काशीबाई गणपत होय. काशीबाईचे दोन वर्षांचे परिचारिकेचे शिक्षण जेजे रुग्णालयात पूर्ण झाले. त्यांच्या आयुष्यासंबंधी जन्म-मृत्यू, कारकीर्द यांविषयीची कोणतीच माहिती उपलब्ध नाही. काशीबाईप्रमाणेच इतिहासाच्या पानात हरवलेली अजून दोन नावे म्हणजे मिस. मौला बक्ष (१९२३) व सरस्वतीबाई पाठक (१९२५). यातील बक्षबाईचे शिक्षण इंग्लंडला पूर्ण झाले.

अशियातील पहिल्यावहिल्या व्यावसायिक उपचारक

व्यवसायोपचाराचे तंत्र भारतातच नव्हे, तर आशियातही प्रथम आणले ते कमलाबाई निंबकर यांनी. भारतीय वंशाच्या, पण अमेरिकेत जन्मलेल्या कमलाबाईंनी विष्णुपंत निंबकर यांच्याशी लग्न केले आणि भारतात राहण्याचा निर्णय घेतला. स्वतःच्या शिक्षणाचा व अनुभवाचा फायदा देशाला करून द्यायचा हे नवरा-बायकोत आधीच ठरले होते. कमलाबाईंनी १९५० साली के.ई.एम. हॉस्पिटलच्या अस्थिरोग, शस्त्रक्रिया व बालरुग्ण या विभागांमध्ये एक वर्षभर प्रायोगिक तत्त्वावर काम करून व्यवसायोपचाराची उपयोगिता दाखवून घावी, असे ठरले. तो एका वर्षाचा प्रयोग यशस्वी झाला. तिथून त्या



१९५७ साली निवृत्त झाल्या. पुढे नागपूर येथील महाविद्यालयात व्यवसायोपचार सुरू करण्याची संधी चालून आली. कमलाबाईंनी त्या संधीचे सोने केले आणि नागपूर वैद्यकीय महाविद्यालयात आशियातील पहिला व्यवसायोपचार पदवी अभ्यासक्रम १९६३ साली सुरू झाला. तुरुगातील कैद्यांसाठी व्यवसायोपचाराचा वापर अनेक कैदी तुरुंगात त्यांच्या केसचा निकाल लागण्यासाठी थांबलेले असतात आणि इतर अनेक जण गुन्हेगार म्हणून शिक्षा भोगत असतात. ते सारे कैदी एकत्र ठेवलेले असतात. त्यांच्या हाताशी वेळच वेळ असतो आणि हाताला व डोक्याला काही काम नसते. अशा कैद्यांना काहीतरी काम द्यावे, जेणेकरून जेलमधून बाहेर पडल्यावर या अनुभवाचा उपयोग त्यांना चरितार्थ चालवण्यासाठी करता येईलस असा विचार कमलाबाईंनी केला होता. कमलाबाईंच्या याच कार्याचा गौरव न होता, उपेक्षा वाटायला आली हे दुर्दैवी. आज त्यांच्या नावे ज्येष्ठ भाषातज्ज्ञ मॅक्सिम बर्नसन् यांनी कमलाबाई निंबकर विद्यालय उभारले, ती घावी, असे ठरले. तो एका वर्षाचा प्रयोग यशस्वी झाला. तिथून त्या



उष्ण असलेल्या कोणत्या पालेभाज्या खाणे टाळाव्यात? कोणत्या भाज्या उष्ण असतात?

शरीराला थंडावा देणाऱ्या भाज्या कोणत्या? खाण्याची व शिजवण्याची योग्य पद्धत काय?

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

उन्हाळ्यात शरीराला थंडावा देणारा आणि पचायला हलका आहार घेणे अत्यंत महत्त्वाचे असते. अशावेळी योग्य पालेभाज्यांची निवड केल्यास शरीर हायड्रेट राहते आणि पचनसंस्था निरोगी राहण्यास मदत होते. पुदिना, कोथिंबीर, लेटीस, राजगिरा आणि मर्यादित प्रमाणातील पालक यांसारख्या भाज्या उन्हाळ्यात फायदेशीर मानल्या जातात. मात्र, काही पालेभाज्यांचे अतिसेवन केल्यास शरीरात उष्णता वाढणे, पोट फुगणे किंवा डिहायड्रेशनचा त्रास होऊ शकतो. जाणून घ्या उन्हाळ्यात कोणत्या पालेभाज्या खाव्यात, कोणत्या टाळाव्यात आणि त्या शिजवण्याची योग्य पद्धत काय आहे.

हिरव्या पालेभाज्या हा आपल्या संतुलित आहाराचा एक अविभाज्य आणि अत्यंत महत्त्वाचा भाग आहेत. त्या जीवनसत्त्वे (ए, सी, ई, के आणि फोलेट), खनिजे (सोडियम, पोटॅशियम, लोह आणि मॅग्नेशियम) आणि फायटोकेमिकल्स (कॅरोटीनॉइड्स, फ्लेव्होनॉइड्स) खजिना आहेत. मात्र, ऋतू बदलला की आपल्या शरीराची चयापचय संस्था देखील बदलते. उन्हाळ्यात शरीर प्रामुख्याने हायड्रेशन राखण्याला आणि ऊर्जा खर्च कमी करण्याला प्राधान्य देते. अशा वेळी आपण कोणत्या पालेभाज्या खातो, यावर आपली पचनसंस्था आणि शरीरातील उष्णता अवलंबून असते. एक क्लिनिकल डायटिशियन म्हणून, उन्हाळ्यात कोणत्या पालेभाज्या खाव्यात, कोणत्या टाळाव्यात आणि त्या कशा शिजवाव्यात, याबद्दल मार्गदर्शन करण्यासाठी हा लेख प्रचलित आहे.

उन्हाळ्यात आवर्जून खाव्यात अशा पालेभाज्या

उन्हाळ्यात अन्नामध्ये पाण्याचे प्रमाण जास्त असावे आणि ते पचायला हलके असावे. खालील पालेभाज्या उन्हाळ्यासाठी सर्वोत्तम आहेत.

पुदिना आणि कोथिंबीर : हे केवळ चव वाढवत नाहीत, तर पचन सुधारतात आणि शरीराला नैसर्गिक थंडावा देतात. पालक : पालकामध्ये अँटी-ऑक्सिडंट्स आणि खनिजे भरपूर असतात. यातील 'नायट्रेट' मुळे रक्ताभिसरण सुधारते आणि हृदयाचे आरोग्य चांगले राहते. उन्हाळ्यात याचे मर्यादित सेवन फायदेशीर ठरते.

लेटीस : यामध्ये ९५ टक्के पाणी असते आणि फायबरचे प्रमाणही चांगले असते, जे उन्हाळ्यातील डिहायड्रेशन रोखण्यासाठी उत्तम आहे.

राजगिरा आणि मेथी : या पालेभाज्या रक्तातील साखरेचे



प्रमाण नियंत्रित ठेवण्यास आणि चयापचय क्रिया सुधारण्यास मदत करतात. यातील फायबरमुळे पचनसंस्था निरोगी राहते. **शरीरातील उष्णता वाढवणाऱ्या पालेभाज्या**

अन्न स्वतः उष्णता निर्माण करत नाही, तर ते शरीराच्या चयापचय क्रियेत बदल घडवून आणते, ज्याला आपण 'थर्मोजेनेसिस' म्हणतो. काही पालेभाज्यांमुळे पचनसंस्थेवर ताण येतो, ज्यामुळे पोटाचे विकार किंवा उष्णता वाढल्यासारखे वाटू शकते.

मोहरीची भाजी, बीट आणि सलगमची पाने : या भाज्यांमध्ये ऑक्झलेट आणि FODMAP चे प्रमाण जास्त असते. ज्यामुळे पोट फुगणे, अस्वस्थता किंवा डिहायड्रेशनचा त्रास होऊ शकतो. अतिरिक्त कोबी, केल आणि पालक : या भाज्यांचे उन्हाळ्यात अतिसेवन केल्यास पचनसंस्थेवर ताण येतो. त्यामुळे उन्हाळ्याच्या दिवसांत या भाज्यांचे प्रमाण मर्यादित ठेवणे हिताचे असते. **पालेभाज्या कोणी टाळाव्यात?** काही विशेष आजार किंवा शारीरिक स्थितीमध्ये पालेभाज्यांचे सेवन मर्यादित किंवा बंद करावे लागते.

किडनीचे आजार : क्रॉनिक किडनी डिस्सीज असलेल्या रुग्णांनी पालेभाज्यांमधील उच्च इलेक्ट्रोलाइट्समुळे त्या टाळाव्यात. तसेच, ज्यांना किडनी स्टोनचा त्रास आहे, त्यांनी ऑक्झलेटयुक्त भाज्या (पालक, मोहरी, बीट पाने) मर्यादित खाव्यात.

रक्त पातळ करण्याची औषधे : पालेभाज्यांमध्ये व्हिटॅमिन 'के' भरपूर असते, जे रक्त गोठण्याच्या प्रक्रियेत मदत करते.

त्यामुळे जे रक्त पातळ करण्याची औषधे घेत आहेत, त्यांनी डॉक्टरांच्या सल्ल्यानेच पालेभाज्या खाव्यात. **पचनसंस्थेचे विकार** : ज्यांना 'आयबीएस', आतड्यांचे ट्यूमर किंवा संवेदनशील पोटाचा त्रास आहे, त्यांनी पालेभाज्या टाळणे चांगले.

थायराईड : केल, मोहरीची पाने आणि बीटची पाने यामध्ये 'गॉयट्रोजेन्स' असतात. त्यामुळे थायराईडची समस्या असलेल्यांनी या भाज्या कच्च्या खाऊ नयेत.

शिजवण्याची आणि खाण्याची योग्य पद्धत

भाज्या कशा शिजवल्या जातात, याचा त्यांच्या पोषक तत्वांवर आणि पचनक्षमतेवर परिणाम होतो. शिजवण्याची पद्धत : पालेभाज्यांमधील पाणी आणि पोषक तत्वे टिकवून ठेवण्यासाठी त्या जास्त वेळ उकळण्यापेक्षा किंवा डीप फ्राय करण्यापेक्षा 'स्टीमिंग' (वाफवणे) किंवा 'सॉटिंग' (कमी तेलावर पतणे) करणे उत्तम ठरते.

योग्य जोडी : पालेभाज्यांची पचनक्षमता आणि त्यातील खनिजांचे शोषण वाढवण्यासाठी त्या व्हिटॅमिन 'सी' युक्त पदार्थांसोबत (लिंबू, संतरी) आणि चांगल्या गुणवत्तेच्या स्निग्ध पदार्थांसोबत खाव्यात.

उन्हाळ्यासाठी काही खास 'ग्रीन' रेसिपी टिप्स उन्हाळ्यात पचनसंस्थेवरील ताण कमी करण्यासाठी तुम्ही खालीलप्रमाणे पालेभाज्यांचा आहारत समावेश करू शकता:

रिफ्रेशिंग ड्रिंक्स : लिंबू पाणी, ताक किंवा सत्तूच्या शरबतामध्ये पुदिना आणि कोथिंबीर टाकून घ्या.

कोथिंबीर आणि रायता : दुपारच्या किंवा रात्रीच्या जेवणात दही-पुदिना किंवा दही-कोथिंबीर रायता घ्या. काकडी आणि लेटीसचे सॅलड खा.

आमटी आणि सूप : राजगिराची डाळ किंवा राजगिरा रायता, मेथीचे पराठे (दहासोबत), आणि पालकाचे सूप किंवा स्मूदी यांचा वापर करा.

हलका आहार : उन्हाळ्यात पचन सुलभ करण्यासाठी दुधी भोवळा, पडवळ यांसारख्या भाज्यांचे सूप किंवा स्ट्यू आहारात ठेवा.

उन्हाळ्यात 'जास्त पाणी आणि सुलभ पचन' हे तुमचे सूत्र असावे. पालेभाज्यांचे अतिसेवन टाळा, कारण यामुळे शरीरातील खनिजांचे शोषण कमी होऊ शकते. संतुलित आहार आणि सक्रिय जीवनशैलीचा अवलंब करून तुम्ही उन्हाळ्यातही तुमचे आरोग्य उत्तम राखू शकता.

अभिनय, नृत्य आणि सौंदर्याचा अद्वितीय संगम

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

भारतीय चित्रपटसृष्टीतील सर्वाधिक लोकप्रिय आणि प्रतिभावान अभिनेत्रीपैकी एक म्हणजे माधुरी दीक्षित. आपल्या मोहक हास्याने, अप्रतिम अभिनयाने आणि लाजवाब नृत्यकौशल्याने त्यांनी लाखो प्रेक्षकांच्या मनावर अधिराज्य गाजवले. 'धकधक गर्ल' म्हणून ओळखल्या जाणाऱ्या माधुरी दीक्षित यांचा जन्म १५ मे १९६७ रोजी मुंबई येथे झाला. त्यांच्या वाढदिवसानिमित्त त्यांच्या जीवनप्रवासाचा आणि उल्लेखनीय कार्याचा घेतलेला हा आढावा.

सुरूवातीचा प्रवास

माधुरी दीक्षित यांनी मुंबईतील मध्यमवर्गीय मराठी कुटुंबात बालपण घालवले. लहानपणापासूनच त्यांना नृत्याची विशेष आवड होती. त्यांनी कथक नृत्याचे शास्त्रज्ञ शिक्षण घेतले. अभिनयाची ओढ असल्यामुळे त्यांनी चित्रपटसृष्टीत पदार्पण केले. १९८४ मध्ये आलेल्या अर्बोद या चित्रपटातून त्यांनी अभिनय क्षेत्रात प्रवेश केला. सुरूवातीच्या काही चित्रपटांना अपेक्षित यश मिळाले नाही; मात्र त्यांच्या मेहनतीने आणि जिद्दीने त्यांना यशाच्या शिखरावर पोहोचविले.

'तेजाब' ने दिली ओळख

१९८८ मध्ये प्रदर्शित झालेल्या 'तेजाब' या चित्रपटात माधुरी दीक्षित यांना खरी ओळख मिळवून दिली. 'एक दो तीन' या गाण्यावरील त्यांच्या नृत्याने संपूर्ण देशाला अक्षरशः वेड लावले. या चित्रपटांतर त्या हिंदी चित्रपटसृष्टीतील आघाडीच्या अभिनेत्री बनल्या.

अभिनय आणि नृत्याची जादू

माधुरी दीक्षित यांनी १९९० च्या दशकात अनेक सुपरहिट चित्रपट दिले. त्यामध्ये दिल, बेटा, हम आपके है कौन!, देवदास यांसारख्या चित्रपटांचा समावेश होतो. त्यांच्या अभिनयातील सहजता, भावनांची अचूक

जन्मदिन विशेष

अभिव्यक्ती आणि नृत्यातील लयबद्धता यामुळे त्या प्रत्येक भूमिकेत उदून दिसल्या. 'चौली के पीछे', 'धक धक करने लगा', 'मार डाला' यांसारखी गाणी आजही लोकप्रिय आहेत.

वैशिष्ट्यपूर्ण कार्य

माधुरी दीक्षित यांचे वैशिष्ट्यपूर्ण कार्य म्हणजे त्यांनी अभिनय आणि नृत्य या दोन्ही क्षेत्रांत एक वेगळा आदर्श निर्माण केला. त्या केवळ अभिनेत्री नसून उत्कृष्ट नृत्यांगनाही आहेत. भारतीय पारंपरिक नृत्य आणि आधुनिक शैली यांचा सुंदर मिलाफ त्यांनी आपल्या सादरीकरणातून घडवून

आणला. त्यांनी महिलाप्रधान भूमिका प्रभावीपणे साकारल्या. कौटुंबिक, रोमंटिक, विनोदी तसेच गंभीर अशा सर्व प्रकारच्या भूमिकांमध्ये त्यांनी स्वतःची वेगळी छाप सोडली.

अभिनयातील नैसर्गिकता आणि चेहऱ्यावरील भाव व्यक्त करण्याची कला ही त्यांची सर्वात मोठी ताकद मानली जाते.

पुरस्कार आणि सन्मान

माधुरी दीक्षित यांना अनेक प्रतिष्ठित पुरस्कारांनी गौरविण्यात आले आहे. त्यांना अनेक वेळा फिल्मफेअर पुरस्कार मिळाले असून भारत सरकारने २००८ मध्ये त्यांना 'पद्मश्री' पुरस्काराने सन्मानित केले. हा सन्मान त्यांच्या भारतीय चित्रपटसृष्टीतील योगदानाची पोचपावती मानला जातो.

सामाजिक कार्य आणि दूरचित्रवाणीतील योगदान

चित्रपटांबरोबरच माधुरी दीक्षित यांनी सामाजिक उपक्रमांमध्येही सहभाग घेतला आहे. महिलांचे सक्षमीकरण, आरोग्य आणि शिक्षण यांसारख्या विषयांवर त्या सक्रियपणे काम करतात. तसेच अनेक लोकप्रिय नृत्य आणि रिअॅलिटी शोमध्ये परीक्षक म्हणून त्यांनी नवोदित कलाकारांना मार्गदर्शन केले आहे.



संघर्ष, जिद्द आणि सातत्याची कहाणी

प्रज्ञा चौधरी यांची मुख्याधिकारीपदी निवड

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

सोलापूर शहरातील प्रज्ञा चौधरी यांनी स्पर्धा परीक्षेत उल्लेखनीय यश मिळवत महाराष्ट्र शासनाच्या मुख्याधिकारी पदावर निवड मिळवली आहे. सामान्य कुटुंबातील मुलीने संघर्ष, सातत्यपूर्ण अभ्यास आणि आत्मविश्वासाच्या जोरावर मिळवलेले हे यश आज अनेक विद्यार्थ्यांसाठी प्रेरणादायी ठरत आहे. विशेष म्हणजे याआधी त्यांची सहायक कक्ष अधिकारी पदावरही निवड झाली होती.



प्रज्ञा चौधरी यांचे प्राथमिक शिक्षण दयानंद मॉडेल स्कूलमध्ये झाले. त्यानंतर हरीभाई देवकरण प्रशाला आणि दयानंद महाविद्यालयातून त्यांनी शिक्षण पूर्ण केले. पुढे वालचंद इन्स्टिट्यूट ऑफ टेक्नॉलॉजीमधून त्यांनी बी.ई. मेकॅनिकल इंजिनिअरिंगची पदवी घेतली. अभियांत्रिकीचे शिक्षण



वाचण्यासाठी दिल्यांतर प्रज्ञा यांच्या मनात अधिकारी होण्याची प्रेरणा निर्माण झाली.

घरची आर्थिक परिस्थिती साधारण होती. वडिलांनी अनेक छोटे-मोठे व्यवसाय केले, मात्र परिस्थिती स्थिर नव्हती. अशा वेळी सरकारी नोकरीमुळे आयुष्याला स्थैर्य मिळेल आणि समाजासाठी काम करता येईल, या विचाराने त्यांनी स्पर्धा परीक्षेची तयारी सुरू केली. हा प्रवास मात्र अत्यंत कठीण होता. शिक्षणादरम्यान त्यांना किडनी स्टोनचा त्रास सहन करावा लागला. तब्बल तीन ते चार वर्षे आरोग्याच्या समस्यांशी झुंज देतानाही त्यांनी अभ्यास

सुरू ठेवला. त्याचवेळी कौटुंबिक संकटांनीही त्यांची परीक्षा घेतली. २०२२ मध्ये मेन्स परीक्षेच्या काळात मामांचे आणि काकांचे निधन झाले. लग्नाच्या दुसऱ्याच दिवशी त्यांना मुलाखतीसाठी जावे लागले. मुलाखतीपर्यंत पोहोचूनही केवळ ०.७५ गुणांनी पद हुकले. तरीही त्यांनी हार मानली नाही. स्वतःच्या चुका ओळखून त्यांनी अभ्यासाची दिशा बदलली.

पाठ्यपुस्तकांचा सखोल अभ्यास, टेस्ट सिरीज, जुन्या प्रश्नपत्रिका आणि नियमित

वर्तमानपत्र वाचन यामुळे त्यांचा आत्मविश्वास वाढत गेला. डेकन अॅकॅडमीचे शेल्डके सर, स्टेप अप अॅकॅडमीचे खाटेकर सर आणि इरा अॅकॅडमीचे संकल्प देशमुख सर यांचे मार्गदर्शन त्यांना लाभले. अखेर आयोगाचा निकाल जाहीर झाला आणि मेरिट लिस्टमध्ये स्वतःचे नाव पाहताच त्यांच्या अनेक वर्षांच्या संघर्षाचे चीज झाले. आज त्या महाराष्ट्र शासनात अधिकारी म्हणून कार्यरत असून महिला सक्षमीकरण आणि प्रशासन क्षेत्रात योगदान देत आहेत.

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

॥ श्री हनुमंत कृपा ॥

एसके ज्वेलर्स

शाखा नं. 2

4%

916 दागिन्यांना मजुरी पासून

नगरपरिषद जवळ शॉपिंग कॉम्प्लेक्स स्टेशन रोड अमळनेर

शनी जयंतीची अमावास्या साधनेसाठी अत्यंत फलदायी!

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

शनी जयंती हा भारतीय धर्मपरंपरेतील एक अत्यंत गूढ, गंभीर आणि आत्मपरिवर्तन घडवून आणणारा दिवस मानला जातो. हा दिवस म्हणजे कर्मफलदाता, न्यायप्रिय आणि तपस्वी देवता शनी यांचा अवतरणदिन होय. प्रत्येक वर्षी दक्षिण भारत पंचांग प्रमाणे वैशाख अमावास्याला आणि उत्तर भारत पंचांग प्रमाणे ज्येष्ठ अमावास्याला शनी जयंती साजरी केली जाते. २०२६ मध्येही ही जयंती शनिवारी भरणी नक्षत्रामध्ये अमावास्याला येत आहे. त्या दिवसाचे पंचांग, नक्षत्र स्थिती, ग्रहयोग, खगोलशास्त्रीय स्थिती आणि अध्यात्मिक ऊर्जा यांचा अभ्यास केल्यास हा दिवस अधिक गूढ आणि प्रभावी वाटतो.

या दिवशी तिथी अमावास्या असून चंद्र पूर्णतः अदृश्य असतो. सूर्य आणि चंद्र एकाच राशीत येऊन 'संयोग' निर्माण करतात. हा काळ अंतर्मुखतेचा, ध्यानाचा आणि कर्मपरीक्षांचा मानला जातो. अमावास्या ही तामसिक असली तरी योग्य साधना केल्यास ती अत्यंत शक्तिशाली आध्यात्मिक परिवर्तन घडवते. शनी जयंतीची अमावास्या विशेषतः शनी ग्रहाच्या उर्जेशी सुसंगत असल्याने ती साधनेसाठी अत्यंत फलदायी असते.

खगोलशास्त्रीय दृष्टिकोनातून पाहिले असता शनी हा सूर्यापासून सहावा ग्रह आहे. त्याची प्रदक्षिणा सुमारे २९.५ वर्षांची आहे. त्यामुळेच शनीचा परिणाम मंद पण अत्यंत खोलवर जाणारा असतो. त्याच्या भोवती असलेली वलये ही त्याची अद्वितीय ओळख आहे. ही वलये बर्फ, धूळ आणि खडकांनी बनलेली असून शनीच्या गुरुत्वाकर्षणामुळे स्थिर राहतात. शनीचे अनेक उपग्रह आहेत, त्यापैकी टायटन हा सर्वात मोठा आणि महत्त्वाचा आहे. खगोलशास्त्रात शनीचा अभ्यास केवळ ग्रह म्हणून नाही तर विश्वाच्या रचनेचे आणि संतुलनाचे एक प्रतीक म्हणून केला जातो.

ज्योतिषशास्त्रात शनी हा कर्मफलदाता मानला जातो. तो मकर आणि कुंभ राशीचा स्वामी आहे. शनीची दृष्टी, त्याची गती, त्याचे स्थान आणि त्याच्या दशा या सर्व गोष्टी व्यक्तीच्या जीवनावर दीर्घकालीन परिणाम घडवतात. शनीची साडेसाती, दैव्या आणि महादशा या काळात व्यक्तीला विविध प्रकारचे अनुभव येतात. परंतु हे अनुभव केवळ दुःखद नसून ते आत्मविकासाचे साधन असतात.

शनी ग्रह तीन नक्षत्रांचा अधिपती आहे. पुष्य, अनुराधा



आणि उत्तराभाद्रपदा. ही तीन नक्षत्रे शनीच्या तीन मूलभूत गुणांचे प्रतिनिधित्व करतात. पुष्य नक्षत्र पोषण, धर्म आणि कर्तव्य यांचे प्रतीक आहे. अनुराधा नक्षत्र मैत्री, निष्ठा आणि समर्पण यांचे प्रतीक आहे. उत्तराभाद्रपदा नक्षत्र गूढता, तपस्या आणि मोक्षमार्गाशी संबंधित आहे. या तीन नक्षत्रांद्वारे शनी व्यक्तीला जीवनातील विविध टप्प्यांवर मार्गदर्शन करतो.

पौराणिक दृष्टिकोनातून शनीचा जन्म अत्यंत गूढ आणि प्रतीकात्मक आहे. शनीचे पिता सूर्यदेव आणि माता छाया (संबर्ण) आहेत. छाया ही सूर्याची दुसरी पत्नी असून तिच्या गर्भातून शनीचा जन्म झाला. असे मानले जाते की छाया देवीने अत्यंत कठोर तपस्या केली होती आणि त्या तपस्येच्या प्रभावामुळे शनी अत्यंत गंभीर, तपस्वी आणि न्यायप्रिय बनले. शनीचा

रंग काळा असल्याचे वर्णन केले जाते, जो त्याच्या तपस्येचा आणि गंभीरतेचा प्रतीक आहे. शनीचे बंधू-भगिनी आणि पत्नी होय शनी देव विवहीत आहेत हे सर्व ही पौराणिक दृष्ट्या अत्यंत महत्त्वाचे आहेत. यमराज (मृत्यूचे अधिपती) हे शनीचे सावत्र भाऊ मानले जातात. यमुना ही त्यांची बहीण आहे. अश्विनी कुमार हेही त्यांच्या कुलाशी संबंधित मानले जातात. या सर्व देवतांमध्ये एक समान धागा म्हणजे "धर्म आणि न्याय" होय. यमराज मृत्यूनंतर न्याय देतात, तर शनी जिवंतपणीच कर्मानुसार फळ देतात.

आध्यात्मिक दृष्टिकोनातून शनी हा मुळाधार चक्राशी संबंधित आहे. मुळाधार चक्र स्थैर्य, सुरक्षा आणि जीवनातील मूलभूत आधार दर्शवते. शनीची ऊर्जा या चक्राला संतुलित ठेवते. जेव्हा

मुळाधार चक्र संतुलित असते तेव्हा व्यक्ती स्थिर, धैर्यवान आणि आत्मविश्वासी बनते. शनीच्या प्रभावाखाली ध्यान, मौन, संयम आणि तपस्या यांचा विकास होतो.

शनी जयंतीच्या दिवशी विशेष साधना केल्यास त्याचे फळ अनेक पटींनी वाढते असे मानले जाते. या दिवशी 'ॐ शं शनैश्चराय नमः' या मंत्राचा जप करणे अत्यंत प्रभावी ठरते. काळे तीळ, तिळाचे तेल, उडीद डाळ, लोखंड यांचे दान करणे शुभ मानले जाते. पीपळ वृक्षाची पूजा आणि प्रदक्षिणा केल्यास शनीची कृपा प्राप्त होते. गरीब, अपंग, वृद्ध आणि श्रमिक यांना मदत करणे हेही शनी उपासनेचे एक महत्त्वाचे अंग आहे.

२०२६ या वर्षातील शनी जयंतीच्या काळात शनीची राशी स्थिती मिन राशीत आहे. शनी स्वतःचा उत्तर भाद्रपदा नक्षत्रात चतुर्थ चरणात आहे वार पण शनिवार आहे मिन रास ही समाज, विज्ञान, नवकल्पना आणि मानवतावादी विचारांचे प्रतीक आहे. त्यामुळे या काळात शनीचा प्रभाव समाजातील सुधारणांमध्ये, तंत्रज्ञानातील प्रगतीमध्ये आणि सामूहिक चेतनेच्या जागृतीत दिसून येऊ शकतो. शनी जयंती हा दिवस केवळ

पूजा आणि विधी करण्याचा नसून आत्मपरीक्षांचा आहे. आपल्या जीवनातील चुका, आपल्या कर्मांचे परिणाम आणि आपल्या वर्तनातील दोष यांचा विचार करून त्यात सुधारणा करण्याची ही एक सुवर्णसंधी आहे. शनी आपल्याला शिकवतो की संयम, प्रामाणिकपणा, कष्ट आणि शिस्त यांच्याशिवाय खरे यश प्राप्त होत नाही.

शनी हा भयाचा देव नसून जागृतीचा देव आहे. तो आपल्याला आपल्या मर्यादा दाखवतो, आपल्या चुका सुधारायला लावतो आणि आपल्याला आत्मिक उन्नतीच्या मार्गावर नेतो. त्याच्या कठोरतेमध्ये एक गहन करुणा आणि न्याय आहे. त्यामुळे शनीची उपासना ही भीतीने नव्हे तर श्रद्धेने आणि समजूतीने केली पाहिजे.

अशा प्रकारे शनी जयंती २०२६ हा दिवस पंचांग, खगोलशास्त्र, ज्योतिषशास्त्र आणि अध्यात्म यांचा एक अद्भुत संगम आहे. या दिवशी शनीच्या तीन नक्षत्रांचे स्मरण, त्याच्या कुलपरंपरेचे चिंतन, शनी परिवारचे स्मरण आणि आत्मपरीक्षांची साधना केल्यास जीवनात स्थैर्य, समृद्धी आणि आध्यात्मिक उन्नतीचा मार्ग खुला होतो.

॥ मेगळ ॥ पान



यश आणि आनंदासाठी भगवद्गीतेतील 'हे' उपदेश माहित आहेत का?

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

'भगवद्गीता आपल्याला काय शिकवते?' हा एक मोठा प्रश्न आहे जो आपण अनेकांना विचारतो. भगवद्गीतेमध्ये असा प्राचीन ज्ञानसाठा सामावलेला आहे, जो आधुनिक जीवनासाठी अत्यंत उपयुक्त आहे. जाणून घेऊया भगवद्गीतेतील काही अत्यंत प्रभावी उपदेश, जे तुम्हाला तुमचे जीवन योग्य दिशेने नेण्यास मदत करतील.

१) तुमचे विचारच तुमचे नशीब घडवतात

भगवद्गीतेनुसार माणूस हा त्याच्या विचारांनीच घडतो किंवा बिघडतो. जर तुमचे विचार सकारात्मक आणि दृढ असतील, तर तुम्ही कोणत्याही ध्येयापर्यंत पोहोचू शकता. परीक्षेला सामोरे जाताना किंवा कामाच्या ठिकाणी सादरीकरण करताना जर तुमचे मन शांत आणि सकारात्मक असेल, तर तुमच्या यशाची शक्यता कित्येक पटीने वाढते.

२) मन : मित्र की शत्रू?

गीतेत म्हटले आहे, की "तुमचे मनच तुमच्या बंधनाला आणि तुमच्या मुक्तीला कारणीभूत आहे." आपले विचार सतत बदलत असतात. जर आपण आध्यात्मिक सराव आणि शिस्तीने मनाला योग्य वळण लावले, तर हेच मन आपला सर्वात मोठा मित्र बनते. मात्र, मनावर ताबा नसल्यास, ते आपल्या सर्वात मोठ्या शत्रूचे काम करते.

३) कर्म करा, फळाची अपेक्षा नको

आपल्या दुःखाचे सर्वात मोठे कारण म्हणजे 'अपेक्षा'. गीता आपल्याला शिकवते, की कर्म करणे आपल्या हातात आहे, पण त्याचे फळ नाही. जेव्हा आपण फळाची चिंता न करता पूर्ण निष्ठेने काम करतो, तेव्हा तणाव राहत नाही. अपेक्षाभंग टाळण्यासाठी 'निष्काम कर्म' हाच सुखी जीवनाचा खरा मार्ग आहे.

४) रिकाम्या हाताने आलो, रिकाम्या हाताने जाणार

आपण या जगात काहीही घेऊन आलेलो नाही आणि जातानाही काही सोबत नेणार नाही. मग अशा गोष्टींची चिंता का करावची ज्या कायमस्वरूपी आपल्या नाहीत? हे सत्य स्वीकारल्यास माणसाचा हव्यास कमी होतो आणि तो वर्तमानात जगू लागतो.

५) बदल हाच सृष्टीचा नियम आहे

सृष्टीमध्ये कोणतीही गोष्ट कायमस्वरूपी नसते. आज जो करोडपती आहे, तो उद्या गरीबित असाू शकतो आणि आजचा गरीब उद्या श्रीमंत होऊ शकतो. परिस्थिती कधीच स्थिर नसते. त्यामुळे सुखात हुरहूरून न जाता आणि दुःखात खचून न पडता 'स्थितप्रज्ञ' राहण गरजेचे आहे.

६) निष्काम कर्म आणि जबाबदारी

फळाची आसक्ती न धरता केलेले 'निष्काम कर्म' माणसाला मुक्तीकडे घेऊन जाते. आपल्या जबाबदाऱ्या पूर्ण जबाबदारीने पार पाडणे, पण त्यात गुंतून न पडणे हेच 'कर्मयोग' आहे.

संकल्पपूर्तीसाठी अधिकमासात गुरुचरित्राचे 'हे' निवडक अध्यात्म वाचणे ठरले फलदायी!



ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अधिकमासात हा आध्यात्मिक प्रगती आणि संकटांतून मुक्ती मिळवण्यासाठी अत्यंत शुभ काळ मानला जातो. या काळात भगवान दत्तगुरूंच्या चरणी सेवा अर्पण केल्याने केवळ मानसिक शांतीच मिळत नाही, तर जीवनातील अडथळेही दूर होतात. जर तुम्हाला संपूर्ण 'श्री गुरुचरित्र' ग्रंथाचे पारायण करणे शक्य नसेल, तर विशिष्ट कारणांसाठी ठराविक अध्यायांचे वाचन करणे देखील तितकेच फलदायी ठरते.

अधिकमासात आणि गुरुचरित्र पठणाचे महत्त्व

हिंदू धर्मशास्त्रात अधिकमासाला 'पुरुषोत्तम मास' म्हटले जाते. यंदा १७ मेपासून अधिक मास सुरू होत आहे. या काळात केलेली कोणतीही उपासना किंवा साधना हजार पटींनी अधिक पुण्य मिळवून देते. तुमच्या मनातील संकल्प सिद्धीस येण्यासाठी आणि दत्तगुरूंची कृपा संपादन करण्यासाठी हा काळ सुवर्णसंधी मानला जातो.

विशिष्ट समस्यांसाठी प्रभावी अध्याय

आयुष्यातील विविध संकटांवर मात करण्यासाठी गुरुचरित्रातील खालील अध्यायांचे पठण करावे.

कर्जमुक्तीसाठी : जर तुम्ही आर्थिक विवंचनेत असाल किंवा कर्जाचा डोंगर वाढत असेल, तर चौथा अध्याय वाचणे अत्यंत प्रभावी ठरते. हा अध्याय आर्थिक स्थैर्य मिळवून देण्यास मदत करतो.

संकट निवारणासाठी : आयुष्यात वारंवार येणाऱ्या अडचणी आणि संकटांपासून मुक्ती मिळविण्यासाठी १४ व्या अध्यायाचे वाचन करावे.

नकारात्मक उर्जेतून मुक्ती : मनातील भीती, घरातील नकारात्मकता किंवा बाह्य बाधा दूर करण्यासाठी १८ वा आणि २१ वा अध्याय एकत्र वाचावेत.

उपासनेचे फायदे

अखंड सौभाग्य : या अध्यायांच्या पठणामुळे कुटुंबात सुख-समृद्धी नांदते आणि अखंड सौभाग्य प्राप्त होते.

संकल्पपूर्ती : मनातील सात्विक इच्छा पूर्ण होण्यासाठी या अध्यायांचे पारायण अधिकमासात करणे लाभदायक ठरते.

नवी सुरुवात : आयुष्यात अडथळे येत असतील आणि तुम्हाला नव्या जोमाने सुरुवात करावची असेल, तर हे उपाय आवर्जून करावेत. हे अध्याय वाचताना शुद्ध अंतःकरणाने आणि दत्तगुरूंवर पूर्ण श्रद्धा ठेवून पठण करावे. शक्य असल्यास एकाच वेळी बसून शांत चिंतने वाचन पूर्ण करावे.

मृत्यूच्या ठीक ५ मिनिटे आधी माणसाला काय दिसते?

गरुड पुराणातील 'हे' सत्य वाचून अंगावर काटा येईल!

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

मृत्यूच्या वेळी नक्की काय होते? माणसाला काय दिसते? या गूढ प्रश्नांची उत्तरे भगवान विष्णू आणि त्यांचे वाहन गरुड यांच्यातील संवादातून 'गरुड पुराणात' मिळतात. मरण्यापूर्वीच्या त्या अखेरच्या ५ मिनिटांचा थरार आणि त्यानंतरचा प्रवास गरुड पुराणात सविस्तर मांडण्यात आला आहे.

अखेरच्या क्षणी काय दिसते?

गरुड पुराणातील पहिल्या अध्यायानुसार जेव्हा यमलोकातून बोलावणे येते तेव्हा माणसाच्या संवेदना आणि इंद्रिये शिथिल होऊ लागतात. मृत्यूच्या बरोबर ५ मिनिटे आधी माणूस एका विलक्षण अवस्थेत प्रवेश करतो, ज्याला 'दिव्य दृष्टी'

प्राप्त होते असे म्हणतात. यावेळी त्याच्या संपूर्ण आयुष्यातील चांगल्या-वाईट घटना एखाद्या चित्रपटासारख्या डोळ्यासमोरून तरळून जातात. त्या क्षणी वाचा बसते आणि इच्छा असूनही माणूस बोलू शकत नाही. याच वेळी यमदूत समोर प्रकट होतात. पुण्यवान आत्म्याला ते देवदूताप्रमाणे भासतात, तर पापी जिवांना त्यांचे रूप अत्यंत भयानक आणि भीतीदायक वाटते.

यमलोकाचा खडतर प्रवास

मृत्यूनंतर आत्म्याचा यमलोकाकडे प्रवास सुरू होतो. हा मार्ग अत्यंत कठीण असून वाट रक्ताने माखलेली 'वैतरणी' नदी लागते. या नदीतील भयानक प्राणी आणि मगरी पापी आत्म्यांना त्रास देतात. राजा श्वेताची कथा यात महत्त्वाची आहे; ज्याने आयुष्यभर दान दिले पण पितृ तपण केले नाही. ज्यामुळे त्याला मृत्यूनंतर

सोऱ्याचा महाल मिळाला पण अन्नाविना तडफडावे लागले.

चित्रगुप्ताचा दरवारात कर्मांचा हिशोब

यमराजाच्या सभेत चित्रगुप्त प्रत्येक आत्म्याच्या कर्मांचा लेखाजोखा मांडतात. येथे सत्य लपविणे अशक्य असते.

तम कुंभ नर्क : धन हडपणाचांना या नरकात शिक्षा मिळते.

रोख नर्क : गुरू आणि थोरामोठ्यांचा अयमान करणाऱ्यांना इथे यातना भोगाव्या लागतात.

भगवान विष्णूनुसार जे लोक गोदान, अन्नदान आणि जलसेवा करतात त्यांना हा प्रवास सुसह्य होतो.

कर्मांचे परिणाम पुरुष आणि स्त्रियांसाठी 'गरुड पुराणा'त असे नमूद केले

आहे, की जी स्त्री धार्मिक कर्तव्यभावनेने आपल्या कुटुंबाची सेवा करते तिला 'स्वर्ग' प्राप्त होतो. जो पुरुष आपली पत्नी, कुटुंब आणि मुलांशी आदराने वागतो त्याला 'पितृलोक' प्राप्त होतो. याउलट जी व्यक्ती कुटुंबात कलह आणि द्वेष निर्माण करते तिला एका अंधकारमय आणि खोल अशा नरकात ढकलले जाते; जेथे तिला दीर्घकाळापर्यंत यातना सहन करण्यास भाग पाडले जाते.

पिंडदान आणि दशक्रियेचे महत्त्व

गरुड पुराणात मृत्यूच्या १० दिवसांपर्यंत केल्या जाणाऱ्या पिंडाला अनन्यसाधारण महत्त्व दिले आहे. या विधीमुळे आत्म्याला 'सूक्ष्म शरीर' प्राप्त होते, ज्यामुळे तो यमलोकाचा प्रवास करू शकतो. जर श्राद्ध आणि तर्पण विधीपूर्वक केले नाही, तर आत्मा प्रेत



योनीत अडकून राहते आणि त्याला मानसिक क्लेश सहन करावे लागतात. **मोक्षाचा मार्ग आणि पुनर्जन्म** ऋषी वशिष्ठांच्या उपदेशानुसार शरीर हे केवळ एका वस्त्राप्रमाणे आहे जे आत्मा वेळेवेळी बदलत असतो. ८४ लाख

योर्निंतर मिळणारा मानवी जन्म हा अत्यंत दुर्मिळ असून, तो केवळ सत्कर्मनिष्ठ प्राप्त होतो. मृत्यूच्या वेळी देवाच्या नावाचा जप, गंगाजल आणि तुळशीचे पान मुखात असल्यास आत्म्याला शांती आणि दिव्य मार्ग प्राप्त होतो.