



सबसे 'तेज' ग्लोबल महातेज...!

Postal Regd. No. JAL/443/2025-2027

ग्लोबल महातेज

https://epaper.globalmahatej.com/

RNI. NO. MAHBIL /25/A0192

▲ वर्ष १ ले

▲ अंक : २९३

▲ बुधवार, दि. १५ जुलै २०२६

▲ पाने : ४

▲ अमळनेर

▲ किंमत : ३ रुपये

» Email - globalmahatej@gmail.com



रवि ज्वेलर्स

सराफ बाजार, अमळनेर.
मो. ७०७४७४२९२९

सोने-चांदी

आजचे भाव

२४ सोने ९९.५०% : ₹ १४१७००

२२ सोने ९९.६०% : ₹ १३०४००

१८ सोने ७५.००% : ₹ १०८०००

शुद्ध चांदी ९९.९% : ₹ २२६०/-
भाव प्रति १० ग्रॅम

**आजचे
अभीष्टचिंतन**



श्री. चेतन राजपूत

शहराध्यक्ष : रा. कां. / पत्रकार



डॉ. महेश पाटील

अमळनेर



श्री. भूषण सुतार

अमळनेर



श्री. मनोज चित्ते

अमळनेर

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

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

दिनविशेष

१५ जुलै

- ५८ नोबेल पारितोषिक विजेत्या शास्त्रज्ञांनी अण्वस्त्रांवर बंदी घालणाऱ्या मैनाऊ घोषणेवर स्वाक्षरी केली.
- पंडित जवाहरलाल नेहरू यांना भारतरत्न प्रदान करण्यात आला.
- पुण्यात ज्ञानप्रबोधिनी संस्था सुरू झाली.
- पांडुरंग शास्त्री आठवले यांना रमन मॅगसेसे पुरस्कार जाहीर.

नगराध्यक्ष भेटत नसल्याने त्यांच्या खुर्चीलाच निवेदन चिटकवून राष्ट्रवादी युवक काँग्रेसने केले अनोखे आंदोलन

अमरधामच्या आधुनिकीकरणासह प्रभाग क्र. ३ मध्ये गटारीच्या मागणीसाठी नगरपरिषदेत निदर्शने

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर:- येथील नगरपरिषदेचे लोकनियुक्त नगराध्यक्ष वारंवार भेटत नसल्याच्या निषेधार्थ राष्ट्रवादी युवक काँग्रेसच्या वतीने मंगळवारी नगरपरिषद कार्यालयात अनोखे आंदोलन करण्यात आले. नगराध्यक्षांची भेट न झाल्याने त्यांच्या कार्यालयातील खुर्चीला निवेदन चिटकवून शांततापूर्ण पद्धतीने निषेध नोंदविण्यात आला.

राष्ट्रवादी युवक काँग्रेसचे अध्यक्ष दुर्गा (डी.पी.) पाटील यांच्या नेतृत्वाखाली झालेल्या या आंदोलनात शहरातील युवक, महिला व नागरिक सहभागी झाले होते. आंदोलनादरम्यान नगराध्यक्षांशी वारंवार संपर्क साधूनही भेट मिळत नसल्याबद्दल तीव्र नाराजी व्यक्त करण्यात आली. लोकप्रतिनिधींनी नागरिकांच्या समस्या ऐकून त्यांचे निराकरण करणे ही त्यांची प्राथमिक जबाबदारी असून, नागरिकांना

भेटण्यासाठी वेळ न देणे योग्य नसल्याचे आंदोलनकर्त्यांनी सांगितले.

यावेळी नगरपरिषद प्रशासनाला सविस्तर निवेदन देण्यात आले. त्यामध्ये अमरधाम (स्मशानभूमी) येथे अत्याधुनिक सुविधा उपलब्ध करून देण्याची मागणी करण्यात आली. अमरधाममध्ये सीसीटीव्ही कॅमेरे, सुरक्षित वाहनतळ, सुसज्ज शोकसभागृह, एलईडी दिवे, पंखे, सार्वजनिक स्वच्छतागृह, लॉकर सुविधा, कॉफी पार्किंग, बोअरवेल व कायमस्वरूपी पाणीपुरवठा, वृक्षारोपण, नियमित स्वच्छता, बसण्याची व्यवस्था, हिरवळ, आकर्षक लँडस्केपिंग तसेच धार्मिक भजने व शांती मंत्रासाठी साउंड सिस्टीम अशा विविध सुविधा तातडीने उपलब्ध करून देण्याची मागणी करण्यात आली.

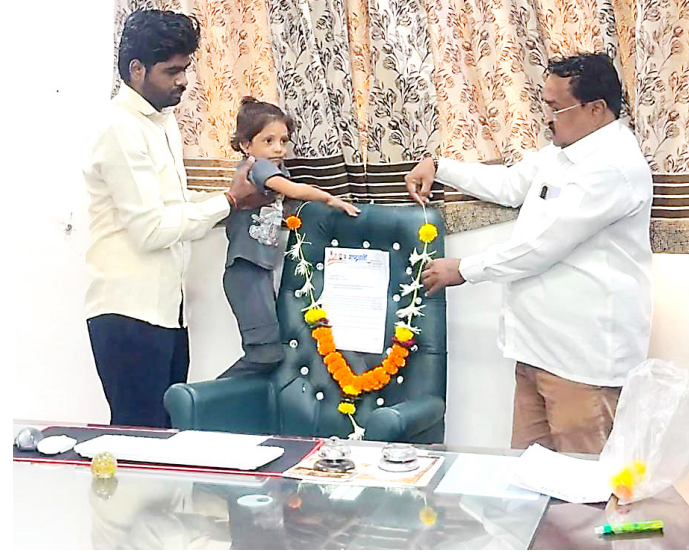
नागरिकांच्या मूलभूत सुविधांचा

प्रश्न पुन्हा ऐणीवर

तसेच प्रभाग क्रमांक ३ मध्ये वैशिष्ट्यपूर्ण योजना अंतर्गत सुरू असलेल्या रस्त्याच्या कामासोबत आवश्यक गटाराचे बांधकाम करण्यात यावे, अशीही मागणी निवेदनातून करण्यात आली. पावसाचे व सांडपाण्याचा योग्य निचरा होण्यासाठी श्री. अशोक बाबुलाल सोनवणे यांच्या घरापासून ते श्री. बापू सोमा भोई यांच्या घरापर्यंत तसेच श्री. दीपक रमेश भिल यांच्या घरापासून ते सी. कलाबाई माधुकर पाटील यांच्या घरापर्यंत गटार बांधण्यात यावे, अशी मागणी करण्यात आली.

यावेळी दुर्गा (डी.पी.) पाटील यांनी सांगितले की, हे आंदोलन कोणाचाही अवमान करण्यासाठी नसून नागरिकांच्या प्रलंबित प्रश्नांकडे प्रशासनाचे लक्ष वेधण्यासाठी लोकशाही मार्गाने करण्यात आले आहे.

नगरपरिषद प्रशासनाने अमरधामच्या आधुनिकीकरणासह प्रभाग क्रमांक ३ मधील गटाराच्या मागणीवर तातडीने सकारात्मक निर्णय घ्यावा, अन्यथा राष्ट्रवादी युवक काँग्रेसच्या वतीने आणखी तीव्र आंदोलन छेडण्यात येईल, असा इशाराही त्यांनी दिला होता. सदर आंदोलनावेळी, राष्ट्रवादी चे सरचिटणीस प्रविण (गुड्डू) संताजीराव देशमुख राष्ट्रवादी युवक काँग्रेसचे पदाधिकारी, दुर्गा रविंद्र पाटील, डीपी, भूषण लोहार, चेतन पवार, चेतन पाटील, कुणाल पाटील, सागर पाटील, ललित पाटील, कुशल पाटील, विवेक निकुम, अविनाश कुंभार, चिन्मय पाटील, मोहीत शिंदे, सतिश पाटील, शरद पाटील, हर्षल शिंपी, मनिषा पाटील, कोमल पाटील, शोभाबाई मिस्त्री, ठगुबाई मराठे, राजश्री धनगर, भिकूबाई कोळी, ज्योती कुंभार, पार्वती मिस्त्री, ममताज रफिक, ऊषाबाई



इंदोरे, मंगळबाई पाटील कलाबाई पाटील, मीनाशी पाटील, बापू भोई, सागर लांडगे जिग्नेश पाटील, विशाल धनगर, हर्षल पाटील, जयेश पाटील,

मनिष पाटील, पंकज पाटील यासह प्रभाग क्रमांक ३ मधील नागरिक मोठ्या संख्येने उपस्थित होते.

कोणताही गैरव्यवहार केला नसल्याने सत्य जनतेसमोर आणू

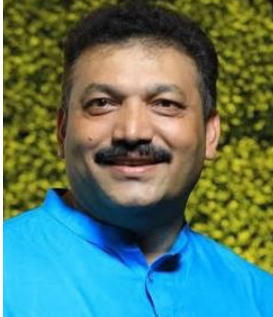
राजकीय सूडबुद्धीतून माझ्याविरुद्ध खोटा गुन्हा दाखल; माजी आमदार शिरीषदादा चौधरी

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : माझ्याविरुद्ध नंदुरबार शहर पोलीस ठाण्यात दाखल केला गेलेला गुन्हा हा वस्तुस्थितीवर आधारित नाही, तर राजकीय सूडबुद्धीने प्रेरित आहे. माझी राजकीय प्रतिमा मलिन करणे, जनतेमध्ये संभ्रम निर्माण करणे आणि माझा आवाज दाबणे, हा या कारवाईमागील खरा हेतू आहे. मी कोणताही गैरव्यवहार केलेला नाही आणि कथित प्रकरणाशी माझा कोणताही प्रत्यक्ष अथवा अप्रत्यक्ष संबंध नाही. त्यामुळे अशा खोट्या गुन्हांना मी अजिबात घाबरत नाही. कायदेशीर मार्गाने सत्य जनतेसमोर आणू, असे स्पष्टीकरण माजी आमदार शिरीषदादा चौधरी यांनी दिले आहे.

नंदुरबार शहरातील विविध समाजांच्या सभागृहांसाठी व मंदिरांसाठी मंजूर झालेल्या सुमारे नऊ कोटी रुपयांच्या विकास निधीबाबत कथित गैरव्यवहार झाल्याचा आरोप करून आमदार चौधरींसह चौघांविरुद्ध गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. यासंदर्भात ते बोलत होते.

कोणतीही निष्पक्ष चौकशी न करता आणि सर्व बाजू पडताळून न पाहता ही कारवाई करण्यात



आल्याने या संपूर्ण प्रक्रियेवर गंभीर प्रश्नचिन्ह निर्माण झाले आहे. या प्रकरणातील सर्वात महत्त्वाची बाब म्हणजे संबंधित पत्र मी तयार केलेले नाही, त्यावर माझी स्वाक्षरी नाही आणि ते पत्र मी कोणाकडून आणलेलेही नाही. संबंधित नगरसेवक आणि त्यांच्या कार्यकर्त्यांनीच डॉ. विजयकुमार गावित यांच्या कार्यालयात ते पत्र जमा केले. तेच पत्र मुंबई येथे मंत्रालयात घेऊन आल्याचे आमदार चौधरी यांनी स्वतः शहर पोलीस ठाण्यात दिलेल्या जबाबात नमूद केले आहे.

माझी भूमिका एवढीच होती, की लोकप्रतिनिधी म्हणून संबंधित नगरसेवक आणि अनेक कार्यकर्ते येत असतात त्या अनुषंगाने माझ्याकडे सामाजिक विकासकामांसाठी मदत मागण्यासाठी आले. त्यानुसार मी मंत्रालयात संबंधित

अधिकाऱ्यांकडे लोकप्रतिनिधी या नात्याने त्यांच्या कामाबाबत विनंती केली. महाराष्ट्रातील लोकप्रतिनिधी आपल्या मतदारसंघातील विकासकामांसाठी अशीच शिफारस करत असतो. मग विकासकामांसाठी शिफारस करणे हा गुन्हा आहे का? हा प्रश्न आज जनतेसमोर उभा आहे. जर संबंधित पत्र बनावट असल्याचा आरोप असेल, तर त्या पत्राची फॉरेन्सिक तपासणी करून सत्य समोर आणावे. पत्र कुठून आले, कोणी तयार केले आणि कोणी सादर केले, याचा तपास होणे आवश्यक आहे. परंतु त्या सर्व बाबी बाजूला ठेवून केवळ शिफारस केली म्हणून माझ्यावर गुन्हा दाखल करणे हे न्याय्य नाही. यापेक्षाही गंभीर बाब म्हणजे कथित प्रकार मुंबईतील मंत्रालयाशी संबंधित असल्याचे सांगितले जात असताना नंदुरबार शहर पोलीस ठाण्यात गुन्हा दाखल करण्यामागील कायदेशीर आधार काय, हा प्रश्नही उपस्थित होतो. जर शासनाची फसवणूक झाल्याचा दावा केला जात असेल, तर तक्रार शासनाच्या सक्षम अधिकाऱ्याने किंवा ज्यांच्या नावाचा कथित गैरवापर झाला असल्याचा आरोप आहे त्या संबंधित व्यक्तीने करणे

अपेक्षित होते. या बाबींचीही निष्पक्ष चौकशी झाली पाहिजे. तसेच या प्रकरणात कथित पत्रांतर शासनाकडून एक रुपयाचाही निधी वितरित झालेला नाही की त्या निधीचा वापर इतर कुठे करण्यात आलेला नाही. जर निधीच वितरित झाला नाही तर अपहार झाल्याचा कोणताही ठोस पुरावा समोर आलेला नाही. अशा परिस्थितीत आर्थिक गैरव्यवहाराचा आरोप कोणत्या आधारावर करण्यात आला, याचे उत्तर संबंधित यंत्रणांनी द्यावे. मी या प्रकरणातील सर्व आवश्यक कागदपत्रे आणि माझी बाजू संबंधित यंत्रणांसमोर मांडली आहे. मला न्यायव्यवस्थेवर पूर्ण विश्वास आहे. सत्य लपवता येत नाही आणि ते लवकरच जनतेसमोर येईल. राजकीय सूडबुद्धीने खोटे गुन्हे दाखल करून मला मागील पाच-सहा महिन्यांपासून खोटे गुन्हे दाखल करून बदनाम करण्याचा प्रयत्न करणाऱ्यांचे षडयंत्र उघड होईल. मी कोणत्याही दबावाला बळी पडणार नाही, कोणत्याही धमकीला घाबरणार नाही आणि सत्यासाठी कायदेशीर लढा शेवटपर्यंत लढत राहीन, असेही आमदार चौधरी यांनी म्हटले आहे. ▲



अमळनेर : मंगळग्रह सेवा संस्थेचे ग्रीनरी कन्सल्टंट सुबोध पाटील यांना सोमवार, दि. १३ जुलै रोजी वाढदिवसानिमित्त पुष्पगुच्छ देऊन मंगलमय शुभेच्छा देताना मंगळग्रह सेवा संस्थेचे अध्यक्ष एस. एन. पाटील, दै. 'ग्लोबल महातेज'चे मार्केटिंग मॅनेजर शरद कुलकर्णी, 'रेडिओ मंगलध्वनी'चे समन्वयक अजय पाटील, आर्टिस्ट विशाल पाटील व सेवेकरी संजय पाटील.

अभीष्टचिंतन



**तुमच्या कीर्तीचा लख्ख उजेड व्हावा
तुमचा आनंद गगनात न समावा
असंच सुख समाधान तुमच्या
पदरात पडत राहो
आपला हा वाढदिवस जल्लोषात
साजरा व्हावा वाढदिवसाच्या
हार्दिक शुभेच्छा**

श्री. चेतन राजपूत

शहराध्यक्ष : राष्ट्रवादी काँग्रेस

संपादक : दै. जनवास्तव, अमळनेर

आपणास वाढदिवसाच्या अनेकोत्तम

‘मंगलमय’ शुभेच्छा...!

* शुभेच्छुक *

**आमदार अनिलदादा मित्र परिवार व
समस्त राष्ट्रवादी काँग्रेस पार्टी**

घरकुल, ई-कार्यालयासह विविध योजनांचा आढावा प्रलंबित कामे तातडीने पूर्ण करा : अतिरिक्त मुख्य कार्यकारी अधिकारी

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : येथील इंदिरा भवनानात सोमवार, दि. १३ जुलै रोजी अतिरिक्त मुख्य कार्यकारी अधिकारी रणधीर सोमवंशी आणि प्रकल्प संचालक राजू लोखंडे यांच्या प्रमुख उपस्थितीत ग्रामपंचायतीमार्फत राबविण्यात येणाऱ्या विविध योजनांचा सविस्तर आढावा घेण्यासाठी बैठक झाली. त्यात प्रलंबित कामे विहीत मुदतीत पूर्ण करून शासनाच्या योजनांची प्रभावी अंमलबजावणी करण्याच्या सूचना त्यांनी संबंधित अधिकाऱ्यांना दिल्या.

या बैठकीत विविध घरकुल योजनांची प्रगती, ई-कार्यालय कामकाज, अनुसूचित जाती व नवबौद्ध



अमळनेर : तालुक्यातील ग्रामपंचायतीमार्फत राबविण्यात येणाऱ्या विविध योजनांचा सविस्तर आढावा घेण्यासाठी येथील इंदिरा भवनानात सोमवार, दि. १३ जुलै रोजी घेण्यात आलेल्या बैठकीत बोलताना अतिरिक्त मुख्य कार्यकारी रणधीर सोमवंशी. समोर उपस्थित अधिकारी.

घटकांच्या विकास योजनांतील अपूर्ण कामे, पंधराव्या वित्त आयोगांतर्गत सुरू असलेली विकासकामे, एमएचयूआयडी

तयार करण्याचा आढावा, व्हीबीजी-आरएएम-जी योजनेंतर्गत मस्टर आणि पान २ वर



संपादकीय

ऑस्ट्रेलियासोबतची भागीदारी

पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांच्या ताज्या ऑस्ट्रेलिया दौऱ्यात दोन्ही देशांमध्ये नागरी अणुकरारासह झालेले विविध करार हे दोन्ही देशांमधील संबंध अधिक दृढ करण्याबरोबरच हिंद-प्रशांत महासागरातील सामरिक हितसंबंध बळकट करण्यासाठी महत्त्वाचे आहेत. यातील युरेनियमच्या पुवठ्याचा मुद्दा गेल्या दशकभरापासून प्रलंबित होता. मात्र, भारताने अण्वस्त्र प्रसारबंदी करारावर सही केलेली नसल्याने आणि अणुचाचणी केली असल्याने युरेनियमचा पुवठा करण्याबाबत ऑस्ट्रेलिया साशंक होता. वास्तविक, भारत आणि अमेरिका यांच्यातील अणुकरारानंतर अशी साशंकता निर्माण होण्याचे कारण नव्हते; परंतु ऑस्ट्रेलियाने याबाबतीत वेळ घेतलेला दिसतो. अखेर आता तो राजी झाल्यामुळे भारताला युरेनियम मिळविण्यासाठी आणखी एक पर्याय उपलब्ध झाला आहे. ऑस्ट्रेलियाशी झालेला करार भारताला स्वच्छ ऊर्जेच्या उद्दिष्टपूर्तीसाठी उपयुक्त असल्याचे पंतप्रधान मोदींनी ऑस्ट्रेलियाचे पंतप्रधान अँथनी अल्बेनीज यांच्याबरोबरील चर्चेत सांगितले. भारतात सुमारे ८ गिगावॉट वीज अणुऊर्जेद्वारे निर्माण होते आणि ती देशाच्या एकूण ऊर्जा निरमितीपैकी तीन टक््यांहून अधिक नाही. हे प्रमाण वाढविण्याचे लक्ष्य समोर ठेवण्यात आले असले, तरी त्या दिशेने वेगाने पावले पडताना दिसत नाहीत. युरेनियमचा पुवठा वाढवून अणुऊर्जेच्या निरमिती क्षमतेत वाढ करण्यासाठी सध्या होत असलेले प्रयत्न म्हणूनच महत्त्वाचे ठरतात. अमेरिका-इझ्रायल आणि इराण यांच्यातील युद्धाने भारतासह काही देशांची इंधनकोंडी झाली.

इंधनाच्या पुवठ्याच्या बाबतीत होर्मुझच्या सामुद्रधुनीवरील अवलंबित्व कमी करण्याचे महत्त्व या युद्धाने अधोरेखित केले असून, भारत अन्य पर्यायांच्या शोधात आहे. युरेनियमच्या साठ्यांनी समृद्ध ऑस्ट्रेलिया यासाठी नक्की उपयुक्त ठरेल. मात्र, मोदींच्या ऑस्ट्रेलिया दौऱ्याकडे केवळ अणुकराराच्या चष्यातून पाहता येणार नाही. भारताची अणुऊर्जा निरमितीची क्षमता आणि ऑस्ट्रेलियाचा नागरी अणुऊर्जा उद्योग या दोहोंनाही काही मर्यादा आहेत. दोन्ही पंतप्रधानांच्या शिखर परिषदेत एकूण अठरा करारांवर सद्दा झाल्या. हे करार प्रामुख्याने संरक्षण, लष्करी उद्योग, सागरी सुरक्षा आदींमधील सहकार्य वाढविणे; तसेच आर्थिक आणि व्यापारी संबंध दृढ करणे, संरक्षण सामग्रीसाठी आवश्यक अशा धातूंचा पुवठा आदीबाबतचे आहेत. या करारांना पार्श्वभूमी आहे, ती बदलत चाललेल्या जागतिक सत्तासमीकरणांची. अमेरिका आणि इझ्रायल यांनी इराणच्या विरोधात पुकारलेले युद्ध आणि त्याचा जगावर झालेला परिणाम, अमेरिकेचे अध्यक्ष डोनाल्ड ट्रम्प यांचे लहरी धोरण, त्यांचा अलीकडेच झालेला चीनचा दौरा आदी अनेक घडामोडींच्या पार्श्वभूमीवर भारत आणि ऑस्ट्रेलिया परस्परांच्या जवळ येत आहेत. दोन्ही देशांमधील क्रिकेटचे संबंध अतिशय मधुर असून, त्याचा राजनैतिक चर्चामध्ये त्याचा उल्लेख अनेकदा केला जातो. हेच माध्यर् द्विपक्षीय संबंधात उतरावे यासाठी होत असलेल्या प्रयत्नांना यश येताना दिसत आहे.

हिंद-प्रशांत महासागर क्षेत्रातील देश चीनबद्दल साशंक आहेत. त्यामुळे हे देश परस्परांतील सहकार्य वाढविण्याच्या प्रयत्नात आहेत. पंतप्रधान मोदींचा ताजा दौरा हा त्याचाच एक भाग म्हणवा लागेल. या दौऱ्यात मोदींनी प्रथम इंडोनेशियाला भेट दिली. या दौऱ्यात दोन्ही देशांमधील संरक्षण आणि आर्थिक क्षेत्रातील सहकार्य वाढविण्यासाठी ; तसेच मलाक्का सामुद्रधुनीवरील सबांग बंदराच्या विकासासाठी करार झाले. ऑस्ट्रेलियाशी झालेल्या करारांतही संरक्षणविषयक मुद्दे अधिक आहेत. हिंद-प्रशांत क्षेत्रातील चीनचे वर्चस्व कमी करून त्याला रोखण्यासाठी भारतासह अमेरिका, ऑस्ट्रेलिया आणि जपान एकत्र आले होते. या चौघांची ‘कांड’ परिषद यंदा भारतात होणार होती; परंतु ट्रम्प यांच्या धोरणामुळे, तसेच त्यांच्या चीनच्या दौऱ्यामुळे ती होण्याची शक्यता नाही. अमेरिकी चीनबरोबर जुळवून घेत असल्याने हिंद-प्रशांत क्षेत्रातील देशांना अन्य पर्याय शोधणे गरजेचे आहे. त्यामुळे भारतासह इंडोनेशिया, ऑस्ट्रेलिया, जपान, दक्षिण कोरिया हे देश परस्परांमधील बंध दृढ करण्याच्या दिशेने पावले टाकत आहेत. जागतिक सत्तासमीकरणे सतत बदलत असल्याने अशा प्रकारचे प्रयत्न गरजेचेच असतात. इंडोनेशिया, ऑस्ट्रेलिया आणि न्यूझीलंड या देशांचा मोदींचा दौरा हीच बाब अधोरेखित करणारा आहे, असे म्हणावे लागेल.

केस धुतल्यानंतर दुसऱ्याच दिवशी टाळूला खाज का येते?

काय आहेत कारणे? प्रतिबंध आणि तज्ज्ञांचा सल्ला जाणून घ्या

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

केस धुतल्यानंतर दुसऱ्याच दिवशी टाळूला खाज येणे ही दुर्लक्ष करण्यासारखी समस्या नाही. तिच्यामागे अनेक कारणे असू शकतात आणि योग्य काळजी घेतल्यास बहुतेक प्रकरणांमध्ये ही समस्या नियंत्रणात ठेवता येऊ शकते. समस्या वारंवार होत असल्यास किंवा ती तीव्र स्वरूपाची असल्यास स्वतः उपचार करण्याऐवजी त्वचारोगतज्ज्ञांचा सल्ला घेणे हा सर्वात सुरक्षित आणि परिणामकारक मार्ग मानला जातो. योग्य माहिती, योग्य सवयी आणि वेळेवर उपचार यांच्या मदतीने टाळूचे आरोग्य जपणे आणि निरोगी, मजबूत केस राखणे शक्य आहे.

केस स्वच्छ, मऊ आणि चमकदार ठेवण्यासाठी नियमितपणे केस धुणे आवश्यक मानले जाते. मात्र अनेकांना असा अनुभव येतो की केस धुतल्यानंतर काही तास सर्व काही ठीक वाटते, पण दुसऱ्याच दिवशी टाळूला खाज, जळजळ किंवा अस्वस्थता जाणवू लागते. काही जण याकडे डॅंड्रफची साधी समस्या म्हणून पाहतात, तर काही जण वारंवार शॅम्पू बदलू लागतात. परंतु त्वचारोग तज्ज्ञांच्या मते, प्रत्येक वेळी खाज येण्यामागे डॅंड्रफ कारणीभूत असतो असे नाही. टाळूची संवेदनशीलता, घुतीची हेअर असेल पद्धत, हवामानातील बदल, वापरल्या जाणाऱ्या उत्पादनांमधील रसायने, त्वचेचे विकार आणि जीवनशैलीशी संबंधित अनेक घटक यामागे असू शकतात. निरोगी टाळू म्हणजे निरोगी केसांचा पाया मानला जातो. त्यामुळे समस्या वारंवार होत असल्यास तिचे मूळ कारण

ओळखणे अत्यंत महत्त्वाचे ठरते.

तज्ज्ञ सांगतात की योग्य शॅम्पू निवडणे, केस धुण्याची योग्य पद्धत अवलंबणे, टाळू स्वच्छ ठेवणे आणि आवश्यक असल्यास डॉक्टरांचा सल्ला घेणे या गोष्टींमुळे अनेक समस्या टाळता येतात. सर्वात सामान्य कारण म्हणजे टाळू कोरडा पडणे. अनेक लोक गरम पाण्याने केस धुतात. गरम पाण्यामुळे टाळूवरील नैसर्गिक तेलांचा थर कमी होतो आणि त्वचा कोरडी पडते. ही कोरडेपणाची स्थिती खाज आणि ताण जाणवण्याचे प्रमुख कारण ठरू शकते. त्यामुळे केस धुण्यासाठी कोमट किंवा थंड पाण्याचा वापर अधिक योग्य मानला जातो.

शॅम्पूची निवड देखील तितकीच महत्त्वाची असते. प्रत्येक व्यक्तीच्या टाळूचा प्रकार वेगळा असतो. काहींची त्वचा तेलकट असते, काहींची कोरडी तर काहींची अतिसंवेदनशील. त्यामुळे सर्वांसाठी एकच शॅम्पू योग्य ठरत नाही. काही उत्पादनांमध्ये असलेले सल्फेट, कृत्रिम सुगंध किंवा इतर रसायने संवेदनशील टाळूला त्रास देऊ शकतात. अशा वेळी सौम्य आणि त्वचेच्या प्रकाराला अनुरूप उत्पादने निवडणे अधिक फायदेशीर ठरते. केस धुताना अनेकदा लोक शॅम्पूचा जास्त वापर करतात. अधिक फेस म्हणजे अधिक स्वच्छता असा समज असला तरी तो चुकीचा आहे. जास्त प्रमाणातील शॅम्पू पूर्णपणे धुतला गेला नाही तर त्याचे अवशेष टाळूवर राहतात. हे अवशेष त्वचेला त्रास देऊ शकतात आणि खाज वाढवू शकतात. त्यामुळे शॅम्पू वापरल्यानंतर स्वच्छ पाण्याने केस पूर्णपणे धुणे आवश्यक आहे. नखांनी टाळू जोरात घासण्याची सवयही अनेकांमध्ये आढळते. असे



केल्याने त्वचेवर सूक्ष्म जखमा होऊ शकतात. या जखमांमधून संसर्ग होण्याचा धोका वाढतो. केस धुताना बोटांच्या टोकांनी हलक्या हाताने मसाज करणे ही अधिक सुरक्षित आणि प्रभावी पद्धत मानली जाते. केस वारंवार धुणेही काही लोकांसाठी समस्या निर्माण करू शकते. दररोज केस धुतल्यास टाळूवरील नैसर्गिक तेलांचे संतुलन बिघडू शकते. उलट खूप दिवस केस न धुतल्यास घाम, धूळ आणि तेल जमा होऊन खाज वाढू शकते. त्यामुळे आपल्या केसांच्या प्रकारानुसार योग्य अंतराने केस धुणे आवश्यक आहे.

डॅंड्रफ हे खाज येण्यामागील एक महत्त्वाचे कारण असले तरी प्रत्येक खाज म्हणजे डॅंड्रफ असे समजणे योग्य नाही. काही वेळा सेबोरिक डर्मटाइटिस, एक्झिमा, सोरायसिस किंवा बुरशीजन्य संसर्गांमुळेही अशी लक्षणे दिसू शकतात. अशा वेळी केवळ घरगुती उपायांवर अवलंबून राहणे टाळावे. टाळूची स्वच्छता

राखणे अत्यंत आवश्यक आहे. घाणेरडे कंगवे, वेळेवर न धुतलेले टॉवेल, उशीचे अग्रे किंवा हेल्मेटमधील घाम यामुळे जंतू आणि बुरशी वाढू शकते. त्यामुळे वैयक्तिक स्वच्छतेच्या सवयींकडे विशेष लक्ष देणे गरजेचे आहे. हेअर स्टायलिंग उत्पादनांचा अतिवापर देखील समस्याला कारणीभूत ठरू शकतो. हेअर स्प्रे, जेल, वॅक्स किंवा सीरम यांचे अवशेष टाळूवर साचल्यास त्वचेची छिद्रे बंद होऊ शकतात. त्यामुळे अशा उत्पादनांचा मर्यादित वापर करणे आणि त्यानंतर केस नीट स्वच्छ धुणे महत्त्वाचे आहे. आहाराचाही केसांच्या आरोग्यावर मोठा परिणाम होतो. प्रथिने, लोह, झिंक, ओमेगा-३ फॅटी ॲसिड, व्हिटॅमिन बी आणि व्हिटॅमिन डी यांसारखी पोषक तत्त्वे शरीराला पुरेशा प्रमाणात मिळणे आवश्यक आहे. संतुलित आहारामुळे टाळूचे आरोग्य सुधारण्यास मदत होऊ शकते. पुरेसे पाणी पिणेही तितकेच महत्त्वाचे आहे. शरीरात पाण्याची कमतरता असल्यास त्वचा कोरडी पडू शकते आणि त्याचा परिणाम टाळूवरही दिसू शकतो. त्यामुळे नियमित पाणी पिण्याची सवय उपयुक्त ठरते. ताणतणावाचाही त्वचेवर परिणाम होतो. दीर्घकाळ मानसिक ताण असल्यास त्वचेशी संबंधित अनेक समस्या वाढू शकतात. पुरेशी झोप, नियमित व्यायाम आणि मानसिक आरोग्याची काळजी घेणे यामुळे एकूण आरोग्याबरोबरच केसांचे आरोग्यही सुधारू शकते. हवामान बदलल्यावरही काही लोकांना टाळूची समस्या जाणवते. विशेषतः हिवाळ्यात कोरडी हवा आणि उन्हाळ्यात घाम यामुळे टाळूवर परिणाम होऊ शकतो. ऋतुनुसार केसांची निगा राखण्याच्या सवयी बदलणे फायदेशीर ठरू शकते. जर खाजेसोबत

लालसरपणा, जखमा, पू, तीव्र वेदना किंवा मोठ्या प्रमाणात केस गळणे दिसत असेल, तर त्वचारोगतज्ज्ञांचा सल्ला घेणे आवश्यक आहे. योग्य तपासणीनंतरच आवश्यक औषधी शॅम्पू किंवा उपचार सुचवले जातात.

तज्ज्ञांच्या मते इंटरनेटवरील प्रत्येक उपाय सर्वांसाठी योग्य असेलच असे नाही. कोणतेही औषधी उत्पादन किंवा घरगुती उपाय दीर्घकाळ वापरण्यापूर्वी तज्ज्ञांचा सल्ला घेणे अधिक सुरक्षित ठरते. घरगुती उपायांचा विचार करताना देखील काळजी घेणे आवश्यक आहे. काही नैसर्गिक घटक काही लोकांना अनुकूल असू शकतात, तर काहींना त्यांची ॲलर्जी होऊ शकते. त्यामुळे नवीन उत्पादन किंवा उपाय वापरण्यापूर्वी छोटा भागावर चाचणी करणे योग्य ठरते. निरोगी केसांसाठी महागडी उत्पादने वापरणेच आवश्यक नसते. योग्य स्वच्छता, संतुलित आहार, पुरेशी झोप, तणाव नियंत्रण आणि टाळूच्या गरजेनुसार उत्पादने निवडणे या साध्या सवयी दीर्घकाळ अधिक प्रभावी ठरतात. आरोग्य तज्ज्ञ सांगतात की टाळूची काळजी ही चेहऱ्याच्या त्वचेइतकीच महत्त्वाची आहे. अनेकदा लोक चेहऱ्याची काळजी घेतात, पण टाळूकडे दुर्लक्ष करतात. परिणामी लहान समस्या मोठ्या स्वरूपात समोर येऊ शकतात. याशिवाय, प्रत्येक व्यक्तीची त्वचा आणि केस वेगळे असतात. त्यामुळे इतरांना उपयोगी पडलेले उत्पादन आपल्यालाही तितकेच फायदेशीर ठरेलच असे नाही. वैयक्तिक गरजेनुसार योग्य दिनचर्या ठरवणे अधिक महत्त्वाचे आहे.

यंदाच्या आषाढ महिन्याची आजपासून सुरूवात

सर्व सणांच्या तारखा, आषाढी वारीचे असे असेल वेळापत्रक

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

आषाढ महिना हा मराठी दिनदर्शिकेतील विशेष महत्त्वाचा मानला जातो. या महिन्यात अनेक सण-वार व व्रत-वैकल्ये केली जातात. धार्मिक दृष्टीने देखील आषाढ महत्त्वाचा मानला जातो. या महिन्यात आषाढी वारीचीही सुरूवात होत असते. संत ज्ञानेश्वर महाराज व संत तुकाराम महाराज यांच्या पालखीचे प्रस्थान पंढरपूरकडे आषाढी वारीत होत असते. यावेळी सर्व भक्तगण वारकरी चितुरायाच्या नामस्मरणात दंगून पालखीत समाविष्ट होतात. तसेच आषाढ महिन्यापासूनच चातुर्मासाची देखील सुरूवात होते. अनेक सण-उत्सव या महिन्यात येतात. या महिन्याची सुरूवात बुधवार, दि. १५ जुलै २०२६ पासून होत आहे.

आषाढ मासाचा आजपासून प्रारंभ

हिंदू दिनदर्शिका व मराठी महिन्यातील चौथा महिना आषाढ हा पंचांगानुसार बुधवार, १५ जुलै

२०२६ रोजी सुरू होत आहे. बुधवार, दि. १२

ऑगस्ट २०२६ रोजी हा मास संपेल.

आषाढ महिन्यातील सण

- आषाढी एकादशी : २५ जुलै
- आषाढ प्रदोष : २६ जुलै
- गुरु पौर्णिमा : २९ जुलै
- संकष्टी चतुर्थी : २ ऑगस्ट
- कामिका एकादशी : ९ ऑगस्ट
- आषाढ प्रदोष : १० ऑगस्ट
- गटारी अमावास्या : १२ ऑगस्ट

संत तुकाराम, संत ज्ञानेश्वर महाराजांची पालखी ‘या’ दिवशी पंढरपुरात

आषाढी एकादशी शनिवारी, दि. २५ जुलै

२०२६ रोजी असून आषाढी वारीची सुरूवात ७ जुलै २०२६ पासून सुरू झाली आहे. संत तुकाराम महाराजांच्या पालखीचे प्रस्थान देहूहून पंढरपूरकडे ७ जुलै रोजी झालेले आहे. ही पालखी २५ जुलै २०२६ रोजी पंढरपूरमध्ये



पोहोचेल. संत तुकाराम महाराजांच्या पालखीचा यंदा ३४१ वा पालखी सोहळा आहे. तर संत ज्ञानेश्वर महाराजांची पालखी यंदा बुधवार, दि.

८ जुलै २०२६ रोजी आळंदीहून प्रस्थान झाले आहे. ती २४ जुलै २०२६ रोजी पंढरपूरमध्ये पोहोचेल.

जयश्रीताई पवार, सीमाताई पाटील, स्वातीताई पाटील ठरल्या विजेत्या

मराठा समाज महिला मंडळाच्या उत्कृष्ट वक्तृत्व स्पर्धेस लाभला उत्स्फूर्त प्रतिसाद

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : येथील अमळनेर तालुका मराठा समाज महिला मंडळातर्फे समाजातील गुणवंत व हौशी महिलांना व्यासपीठ उपलब्ध करून त्यांना प्रेरणा अन् प्रोत्साहन देण्यासाठी अचानक आलेल्या विषयांवर भाषणाची वक्तृत्व स्पर्धा नुकतीच आयोजित करण्यात आली. यात महिलांनी उत्स्फूर्तपणे सहभागी होऊन स्पर्धा गाजविली. स्पर्धेत जयश्रीताई पवार (प्रथम), सीमाताई पाटील (द्वितीय), स्वातीताई पाटील (तृतीय) यांनी बक्षिसे

मिळविली. उत्तेजनार्थ बक्षीस म्हणून रेखाताई मराठे व अपेक्षाताई पाटील यांना देण्यात आली. सहभागी स्पर्धक म्हणून आशाताई पाटील, पूजाताई पाटील, श्वेताताई पाटील, शोभाताई पाटील, रजुताई सूर्यवंशी, मंगलाबाई पाटील, प्रतिभाताई शिसोदे, मनीषाताई पाटील, उर्मिलाताई पाटील, प्रियदर्शनीताई भोसले, माधुरीताई पाटील आणि योगीताताई सूर्यवंशी यांनी सक्रिय सहभाग नोंदविला. कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी सौ. जयश्रीताई पाटील होते. मंडळाच्या अध्यक्षा सौ. सुलोचनाताई वाघ यांनी प्रास्ताविक केले.

सौ. गायत्रीताई भदाणे व सौ. स्वप्नाताई पाटील यांनी सूत्रसंचालन केले. परीक्षक म्हणून सौ. भारतीताई (आक्का) पाटील व सौ. भारतीताई पाटील यांनी काम पाहिले. स्पर्धेचा कार्यक्रम यशस्वितेसाठी मंडळाच्या संचालिका मंगलाताई पाटील, सुनीताताई पाटील, लीनाताई पाटील, पद्मजाताई पाटील, माधुरीताई पाटील, मनीषाताई पाटील, प्रभावतीताई पाटील, राजश्रीताई पाटील, कृपालीताई पाटील व नलिनीताई पाटील यांनी सहकार्य केले. स्पर्धा पाहण्यासाठी महिला मोठ्या संख्येने हजर होते.



अमळनेर : येथील अमळनेर तालुका मराठा समाज महिला मंडळातर्फे आयोजित उत्कृष्ट वक्तृत्व स्पर्धेतील बक्षीस विजेत्या जयश्रीताई पवार, सीमाताई पाटील, स्वातीताई पाटील, रेखाताई मराठे, अपेक्षाताई पाटील यांच्यासमवेत सौ. जयश्रीताई पाटील, सौ. सुलोचनाताई वाघ, सौ. स्वप्नाताई पाटील आदी.



अमळनेर : येथील धुळे येथील गोळीबार टेकडी परिसरातील पंधरावर्षीय जान्हवी जितेंद्र ठाकरे या मुलीच्या आत्महत्येप्रकरणी सोमवार, दि. १३ जुलै रोजी तहसीलदार रूपेशकुमार सुराणा यांना निवेदन देताना रवींद्र जाधव, विजय वाघ, उमेश वाल्हे, भरत जावदेकर, दीपक वाल्हे, गंगाराम वाल्हे, गणेश वाल्हे, अनिल मांडोळे, अनिल पवार, परशुराम महाले, सुरेशचंद्र येशी, विकी जाधव आदी.

अल्पवयीन मुलीच्या मृत्यूने धोबी समाज आक्रमक

तहसीलदारांना निवेदन; दोषींवर कठोर कारवाईची मागणी

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : धुळे येथील गोळीबार टेकडी परिसरातील पंधरावर्षीय जानवी जितेंद्र ठाकरे या मुलीच्या आत्महत्या प्रकरणामुळे परीट धोबी समाजात संतापाची लाट उसळली आहे. अमळनेर युवा परीट धोबी समाज व परदेशी धोबी समाजाच्या वतीने सोमवार, दि. १३ जुलै रोजी तहसीलदार रूपेशकुमार सुराणा यांना निवेदन देत दोषींवर तातडीने कठोर कारवाईची मागणी करण्यात आली. मानसिक छळामुळे एका निष्पाप मुलीला जीवन संपवावे लागल्याचा आरोप करत समाजबांधवांनी

या घटनेचा तीव्र निषेध नोंदविला असून, संबंधितांवर कायद्यानुसार कठोर गुन्हे दाखल करण्याची मागणी केली आहे.

निवेदनानत दोषींवरिरुद्ध भारतीय न्यायसंहितेतील लागू कलमांनुसार तत्काळ गुन्हे दाखल करून प्रकरणाची जलदगती न्यायालयात सुनावणी करण्यात यावी तसेच दोषींना कठोरातील कठोर शिक्षा व्हावी, अशी भूमिका मांडण्यात आली आहे. यावेळी रवींद्र जाधव, विजय वाघ, उमेश वाल्हे, भरत जावदेकर, दीपक वाल्हे, गंगाराम वाल्हे, गणेश वाल्हे, अनिल मांडोळे, अनिल पवार, परशुराम महाले, सुरेशचंद्र येशी, विकी जाधव, अशोक येशी, अरुण जाधव, लक्ष्मण परदेशी, जयसिंग परदेशी, केशव परदेशी यांच्यासह समाजबांधव मोठ्या संख्येने उपस्थित होते. न्याय मिळाल्याशिवाय शांत बसणार नाही, असा इशारा देत समाजाने या प्रकरणाचा सातत्याने पाठपुरावा करण्याचा निर्धार व्यक्त केला आहे.

घरकुल, ई-कार्यालयासह विविध योजनांचा आढावा पान१ करून

अपूर्ण कामे पूर्ण करणे, ग्रामपंचायत कर आकारणी व करवसुली, पाच, दहा आणि पंधरा टक्के निधीची तरतूद व खर्च तसेच लेखापरीक्षण आदी विषयांवर सविस्तर चर्चा करण्यात आली. यावेळी योजनांच्या अंमलबजावणीत येणाऱ्या अडचणी तातडीने दूर करून कामांचा वेग वाढविणे, प्रलंबित कामे त्वरित पूर्ण करणे तसेच शासनाच्या उद्दिष्टानुसार सर्व विकासकामे दर्जेदार आणि वेळेत पूर्ण करण्याबाबत संबंधित अधिकाऱ्यांना मार्गदर्शन करण्यात आले. बैठकीस गटविकास अधिकारी एन. आर. पाटील, ग्रामपंचायत विस्तार अधिकारी एस. एस. काठरे, विकास इदे, दिनेश साळुंखे, जितेंद्र बोर्से, कृषी विस्तार अधिकारी अमोल भदाणे, कोते, शाखा अभियंता दीपक बोर्से, साठे यांच्यासह ग्रामपंचायत अधिकारी, नोडल अधिकारी तसेच ग्रामीण गृह अभियंते उपस्थित होते.



एका हाताशिवाय जन्मलेल्या काजल राजू कशा बनल्या आयएस ?

आयआयटी मद्रास ते यूपीएससी टॉपर; प्रेरणादायी प्रवास नक्की वाचा

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

जिह्वा, चिकाटी आणि कठोर परिश्रम यांच्या जोरावर माणूस कोणत्याही संकटावर मात करू शकतो, याचे जिवंत उदाहरण म्हणजे केरळच्या काजल राजू. एका हाताशिवाय जन्मलेल्या काजल यांनी कधीही आपल्या शारीरिक अपंगातवाला ध्येयाच्या आड येऊ दिले नाही. संकटांशी दोन हात करत त्यांनी आधी देशातील नामांकित आयआयटी संस्थेतून शिक्षण घेतले आणि नंतर थेट यूपीएससी परीक्षेत उत्तुंग यश मिळवून आयएसएस होण्याचे आपले स्वप्न पूर्ण केले.

आयआयटी मद्रास ते कॉर्पोरेट जगताला नकार काजल यांचा जन्म एका हाताशिवाय झाला होता. यामुळे लहानपणापासूनच त्यांना मानसिक आणि सामाजिक पातळीवर अनेक अडचणींचा सामना करावा लागला. मात्र, आई-वडिलांच्या खंबीर पाठिंब्यामुळे आणि स्वतःच्या दृढनिश्चयामुळे त्यांनी कधीही हार मानली नाही. शालेय शिक्षणात नेहमी अव्वल राहणाऱ्या काजल यांनी देशातील अत्यंत कठीण मानली जाणारी प्रवेश परीक्षा उत्तीर्ण केली आणि आयआयटी मद्रासमध्ये प्रवेश मिळवला. इथून पदवी घेतल्यानंतर त्यांना मोठ्या कंपन्यांमध्ये आरामदायी जीवन आणि लाखो रुपयांच्या पॅकेजची नोकरी सहज मिळाली असती, पण त्यांनी देशसेवेचा मार्ग निवडला.

पहिल्याच प्रयत्नात रेल्वेत निवड

यूपीएससीचा अभ्यास करताना काजल यांनी आपल्या शारीरिक मर्यादांनाच आपली सर्वात मोठी ताकद बनविले. त्यांच्या अफाट एकाग्रतेमुळे आणि मेहनतीमुळे त्यांनी पहिल्याच प्रयत्नात अखिल भारतीय पातळीवर ९१० वा रँक मिळविला. या यशाच्या जोरावर त्यांची 'इंडियन रेल्वे मॅनेजमेंट सर्व्हिस' (आय आरएमएस) मध्ये क्लास-१ अधिकारी म्हणून निवड झाली.

सर्वसेस स्टोरी

नोकरी सांभाळत 'आयएस'चे स्वप्न केले पूर्ण रेल्वेत मानाचे आणि जबाबदारीचे पद मिळाल्यानंतरही काजल यांचे समाधान झाले नव्हते, कारण त्यांचे अंतिम ध्येय आयएसएस अधिकारी बनण्याचे होते. क्लास-१ नोकरीच्या व्यस्त वेळापत्रकातून अभ्यासासाठी वेळ काढणे अत्यंत कठीण होते. त्यातच एक हात नसल्यामुळे येणाऱ्या अडचणींवर मात करत त्यांनी आपला लढा सुरू ठेवला. ऑफिसचे काम सांभाळून त्या रात्री उशिरापर्यंत जागून स्वतः नोट्स काढायच्या आणि अभ्यास करायच्या. नोकरीच्या कर्तव्यावर असतानाही त्यांनी अभ्यासातील सातत्य तुटू दिले नाही. अखेर त्यांच्या या अखंड परिश्रमांना यश आले आणि चौथ्या प्रयत्नात त्यांनी थेट १६७ वा रँक मिळवून आपले आयएसएस बनण्याचे स्वप्न साकार केले. काजल राजू यांचा हा थळ करणारा प्रवास आज परिस्थितीचे रडगाणे गाणाऱ्या प्रत्येकासाठी एक मोठा धडा आणि प्रेरणा ठरणारा आहे.

दररोज अश्वगंधा घेण्याचे शरीराला होणारे फायदे

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

दररोज अश्वगंधा घेण्याचा सर्वात मोठा फायदा म्हणजे यामुळे शरीरातील कोर्टिसोल म्हणजेच 'स्ट्रेस हार्मोन' ची पातळी कमी होते.

'अडॉप्टोजेन' वनस्पती अश्वगंधा ही आयुर्वेदातील एक शक्तिशाली 'अडॉप्टोजेन' वनस्पती आहे, जी शरीराला मानसिक आणि शारीरिक ताणाशी लढण्यास मदत करते.

चिंता आणि नैराश्य अश्वगंधा मेंदूला शांत करते. यामुळे ऑफिस किंवा अभ्यासाच्या त्रासामुळे येणारा मानसिक ताण कमी होतो.

शांत झोप

ज्यांना रात्री उशिरापर्यंत झोप येत नाही, त्यांनी रात्री दुधासोबत अश्वगंधा घेतल्यास झोपेची गुणवत्ता सुधारते आणि गाढ झोप लागते.

प्रतिकाराशक्ती यामध्ये असलेल्या अँटीऑक्सिडंट्समुळे शरीराची आजारांशी लढण्याची क्षमता वाढते.

हृदयाचे आरोग्य हे कोलेस्टेरॉल



आणि ट्रायग्लिसराईड्सची पातळी कमी करून हृदयाचे आरोग्य राखण्यास मदत करते.

स्मरणशक्ती मेंदूच्या पेशींचे नुकसान होण्यापासून संरक्षण करून अश्वगंधा लक्ष केंद्रित करण्याची क्षमता आणि स्मरणशक्ती सुधारते.

१९ साल का भारतीय लडका एआय से हर महीने कमा रहा है १ करोड़

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

सिर्फ १९ साल की उम्र में आयुष सिंह एआय की मदद से करोड़ों रुपये कमा रहे हैं। बिना आयआयटी या बड़े कॉलेज की डिग्री के उन्होंने ऐसा काम किया कि आज उनकी कहानी सोशल मीडिया पर वायरल है।

आज के समय में आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस का नाम हर जगह सुनने को मिल रहा है। इसी बीच १९ साल के आयुष सिंह की कहानी सोशल मीडिया पर तेजी से वायरल हो रही है। दावा किया जा रहा है कि आयुष हर महीने करीब १ करोड़ रुपये की कमाई अपने एआय बिजनेस से कर रहे हैं। उनकी सफलता की कहानी लोगों को काफी मोटिवेट कर रही है।

लोगों का रिएक्शन है दिलचस्प

सबसे खास बात यह है कि आयुष ने किसी बड़े और मशहूर कॉलेज जैसे आयआयटी या एमआयटी से पढ़ाई नहीं की है। उन्होंने अपनी मेहनत और लगन के दम पर एआय और मशीन लर्निंग सीखी।

बताया जाता है कि उन्होंने सिर्फ १३ साल की उम्र में ही मशीन लर्निंग और एआय के बारे में सीखना शुरू कर दिया था। उस समय जब ज्यादातर बच्चे गेम खेलने और पढ़ाई में बिजी रहते हैं, तब आयुष नई टेक्नोलॉजी को समझने में लगे हुए थे। धीरे-धीरे उन्होंने एआय

के सेक्टर में अच्छी जानकारी हासिल कर ली। इसके बाद उन्होंने अपने नॉलेज को दूसरे लोगों तक पहुंचाने का फैसला किया। आज आयुष ऑनलाइन ट्रेनिंग प्रोग्राम चलाते हैं, जहां वह एआय सीखने वाले लोगों को पढ़ाते और गाइड करते हैं। इन कोर्स में लोग एआय, मशीन लर्निंग और नई टेक्नोलॉजी से जुड़ी चीजें सीखते हैं।

बताया जा रहा है कि वो टॉपमेट प्लेटफॉर्म पर अपना प्रोग्राम बेचते हैं। लॉकडाउन के दौरान ही उन्होंने आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस को समझना शुरू कर दिया था। हालांकि सोशल

मीडिया पर इस पोस्ट पर मिक्सट रिएक्शन देखने को मिल रहा है। लोगों का कहना है कि ये तुक्का है या किसी तरह का स्कैम है। कुछ यूजर्स का कहना है कि इनके एआई कोर्स में कोई दम नहीं है और एआई से ही कोर्स भी तैयार करके बेचा जा रहा है।

बता दें कि उनके कमाई का जरिया कोर्स बना कर बेचना है। बड़ी संख्या में लोग उनके प्रोग्राम्स में शामिल होते हैं और एआय सीखने के लिए फीस देते हैं। इसी वजह से उनकी कमाई लाखों से बढ़कर करोड़ों रुपये तक पहुंच गई है। सोशल मीडिया पर कई लोग उनकी सफलता की तारीफ कर रहे हैं।

‘हे’ देशी पदार्थ दुधापेक्षा जास्त कॅल्शियम देतात, नियमित सेवन करा

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

मजबूत हाडे आणि दातांसाठी कॅल्शियम आवश्यक आहे. जेव्हा कॅल्शियमचा उल्लेख होतो तेव्हा सर्वात आधी दूध आठवते. मुलांना जन्मापासून दूध पाजले जाते. ते एक संपूर्ण अन्न मानले जाते. पण तुम्हाला माहिती आहे का की भारतीय खाद्यसंस्कृती अत्यंत समृद्ध आहे, आणि त्यात दुधापेक्षाही जास्त कॅल्शियम असलेले अनेक पदार्थ आहेत? हे विशेषतः अशा लोकांसाठी फायदेशीर आहे ज्यांना लॅक्टोजची अॅलर्जी आहे किंवा जे दुग्धजन्य पदार्थ टाळतात. कॅल्शियमयुक्त पदार्थ केवळ खाण्याचीच गरज नसते, तर शरीरात त्यांचे शोषण होणे देखील आवश्यक असते. या पदार्थांमध्ये कॅल्शियम मिळते चला जाणून घेऊया.

कडीपत्ता

कडीपत्ता हा दक्षिण भारतीय खाद्यसंस्कृतीचा एक अनमोल भाग आहे, जरी आता त्याचा वापर प्रत्येक घरात केला जातो. तो केवळ अन्नाची चवच वाढवत नाही, तर कॅल्शियम, लोह, व्हिटॅमिन ए आणि अँटीऑक्सिडंट्सचा एक चांगला स्रोत



देखील आहे. तो डाळ, भाज्या, चटण्या किंवा सूपमध्ये घालता येतो.

रागी

नाचणी कॅल्शियमचा खजिना म्हणून ओळखली जाते. १०० ग्रॅम नाचणीमध्ये अंदाजे ३४४ मिलिग्रॅम कॅल्शियम असते. ती फायबर आणि लोहानेही समृद्ध आहे. नाचणीची रोटी, डोसा, लापशी किंवा चिला बनवून

तिचा आपल्या रोजच्या आहारात समावेश करता येतो.

तीळ

तीळ हे कॅल्शियमचा नैसर्गिक स्रोत आहेत. १०० ग्रॅम तिळामध्ये अंदाजे ९७५-९७६ मिलिग्रॅम कॅल्शियम असते. त्यात प्रथिने, मॅग्नेशियम आणि झिंक देखील असतात. तीळ लाडू, चटण्या,

सॅलडमध्ये खाल्ले जाऊ शकतात किंवा पिठात मिसळून पोळ्या बनवल्या जाऊ शकतात.

राजगिरा

राजगिरा कॅल्शियमने भरपूर आहे. त्याच्या प्रत्येक १०० ग्रॅममध्ये अंदाजे २१५ मिलिग्रॅम कॅल्शियम असते. तसेच तो प्रथिने, फायबर, लोह आणि मॅग्नेशियमचा देखील एक चांगला स्रोत आहे. तो पोळी किंवा लाडूच्या स्वरूपात खाल्ला जाऊ शकतो. उपवासाव्यतिरिक्त त्याचा आपल्या रोजच्या आहारातही समावेश केला पाहिजे.

सुकवलेले अंजीर

सुक्या अंजीरांचा बापर नैसर्गिक गोडवा आणण्यासाठी केला जातो. पण त्यात कॅल्शियमही भरपूर प्रमाणात असते. १०० ग्रॅम सुक्या अंजीरमध्ये अंदाजे १६२ मिलिग्रॅम कॅल्शियम असते. त्यात फायबर आणि पोटॅशियमही भरपूर प्रमाणात असते. सायंकाळी लागणारी छोटी भूक भागवण्यासाठी ते खाल्ले जाऊ शकतात.

चार्ल्स शोभराजची कॉपी! तीनशे ५ स्टार हॉटेल्सना लुटणाऱ्या ठकसेनचे अनेक कारनामे उघड; तब्बल ३६ वर्षे सुरू होता खेळ

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

बिंगसन जॉन या चार्ल्स शोभराज नामक आंतरराष्ट्रीय गुन्हेगाराने एकवेळ जगभरात धुमाकूळ घातला होता. तो अत्यंत धूर्त, हुशार आणि रूप बदलण्यात पटाईत होता. पोलिसांना चकमा देणे, तुरुंगातून पळून जाणे इत्यादी गोष्टी तो लीलया पार पाडत. अनेक हत्या त्याने केल्या, त्याचे वडील भारतीय (सिंधी) आणि आई व्हिएतनामी होती. तो मोस्ट वॉंटेड आंतरराष्ट्रीय क्रिमीनल होता. आता त्याच किता गिरवत तमिळनाडूतील बिंगसन जॉन नामक ठकसेनने अनेक फाईव्ह स्टार हॉटेल्सची लूट केली आहे. त्यांना कोणाचा खून केलेला नाही पण मोठ्या हॉटेल्सना फसवून पळून जाण्यात त्याचा हातखंडा होता. गेले ३६ वर्षे तो हे काम लीलया करत होता. रायपूर पोलिसांनी त्याला नुकतीच अटक केली. यानंतर त्याने केलेले कारनामे

उघड होत आहेत.

तीनशेहून अधिक हॉटेल्सना लावला चुना

देशातील तब्बल तीनशेहून अधिक आलिशान पंचतारांकित हॉटेल्सना कोट्यवधी रुपयांचा चुना लावणाऱ्या प्रक्राम बिंगसन जॉन याने केला आहे. रायपूर पोलिसांनी आता त्याला अटक केली आहे. त्याने इतर देशातील हॉटेल्सनाही गंडा घातला असल्याची शक्यता पोलिसांनी वर्तविली आहे. पोलिस अधिक तपास करत आहेत.

उच्चभ्र राहणीमान अन् इंग्रजीतून संभाषण बिंगसन जॉन हा सर्वसामान्य चोरासारखा नव्हता. त्याची गुन्हे करण्याची पद्धत अत्यंत हायप्रोफाईल होती. कोणत्याही पंचतारांकित हॉटेल्समध्ये प्रवेश करताना तो आपली

खोटी ओळख सांगायचा. कधी तो परदेशी दूर गाईड बनावचा, तर कधी इंग्रजीचा शिक्षक किंवा योग प्रशिक्षक असल्याचे भासवायचा. गेल्या ३६ वर्षांपासून त्याचा हा मुख्य धंदा होता. रायपूर येथील पंचतारांकित हॉटेल प्रशासनाच्या तक्रारीवरून त्याचा तपास सुरू होता. त्याचे इंग्रजी भाषेवरील उत्कृष्ट प्रभुत्व, बोलण्याची दब आणि उच्चभ्र राहणीमान पाहून हॉटेलचे कर्मचारी आणि व्यवस्थापन पुरते प्रभावित व्हायचे. त्याच्या या रुबाबापुढे भल्याभल्यांचा विश्वास बसायचा, ज्यामुळे हॉटेल प्रशासन त्याच्याकडे अँडव्हान्स मागण्याची हिंमतही करत नसत.

मोफत मौजमजा आणि मौल्यवान वस्तूंची चोरी हॉटेलमध्ये विना अडचण प्रवेश मिळाल्यानंतर जॉन तिथल्या सर्व उच्च दर्जाच्या आणि महागड्या सेवासुविधांचा मोफत लाभ



ध्यायचा. काही दिवस तिथे राहून ऐषोआराम केल्यानंतर, बिल भरण्याची वेळ येण्यापूर्वीच तो अचानक गायब व्हायचा. केवळ बिल बुडवणे एवढ्यापुरताच त्याचा गुन्हा मर्यादित नव्हता, तर जाताना तो हॉटेलमधील महागड्या वस्तू, लॅपटॉप यावरही डल्ला मारायचा. हे कारनामे आता उघड होत असून, पोलिस त्याने चोरलेला वस्तूंचा तपास लावत आहेत.

रायपूरमधील 'त्या' एका चुकीमुळे लागला छडा गेली ३६ वर्षे देशातील विविध राज्यांमध्ये हा लुटमारीचा धंदा राजरोसपणे सुरू होता. मात्र, रायपूरमधील एका पंचतारांकित हॉटेलमध्ये

केलेली चोरी त्याला महागात पडली. रायपूरच्या हॉटेलमध्ये दोन दिवस राहून जॉनने ६३,७५५ रुपयांचे बिल तर बुडवलेच, शिवाय हॉटेल प्रशासनाकडून कामासाठी म्हणून घेतलेला एक लाख ४८ हजार रुपयांचा महागडा लॅपटॉपही चोरून तो पसार झाला.

या प्रकरणी हॉटेल प्रशासनाने रायपूर पोलिसांत तक्रार दाखल केली. प्रकरणाचे गांभीर्य ओळखून तपास सायबर युनिटकडे सोपविण्यात आला. सायबर युनिटने तांत्रिक विश्लेषण आणि गुप्त माहितीच्या आधारे बिंगसन जॉनचा माग काढत थेट भुवनेश्वर गाठले आणि त्याच्या मुसक्या आवळल्या.

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



जेवण्यापूर्वी देवाचे स्मरण केलेच पाहिजे...!

काय आहे ही प्रथा? त्यामागील श्रद्धा, धार्मिक महत्त्व जाणून घ्या

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

वदनी कवळ घेता... नाम
घ्या श्रीहरीचे...सहज हवन नोहे नाम
घेता फुकाचे...जीवन कर जिवित्वा
अन्न हें प्रब्रूवन्न...उदरभरण नोहे जाणिजे
यज्ञकर्म...जेवणापूर्वी आजही अनेक
अनेक भारतीय धर्माचे जेवण सुरू
करण्यापूर्वी हा श्लोक म्हणण्याची तसेच
देवाचे स्मरण करण्याची परंपरा पाळली
जते. काही लोक जेवण्यापूर्वी प्रार्थना
करतात, तर काही जण पहिला घास
घेण्यापूर्वी देवाचे नाम घेतात. जेवण्यापूर्व
देवाचे स्मरण करण्याच्या परंपरेमागील
करण आणि तिचे महत्त्व जाणून घेऊया.
अनेक धर्मांमध्ये श्लोक म्हटल्याशिवाय
ताटाळा लाव लावला जात नाही

भारतीय संस्कृतीत अन्नाला
केवळ पोट भरण्याचे साधन न मानता,



एक पवित्र विधी मानले जाते. आपल्या घरातील वडीलधारी मंडळी अनेकदा

आपल्याला जेव्हा सुरु करण्यापूर्वी
क्षण भर थांबून देवाचे ध्यान करण्याचा
सल्ला देतात. जेव्हा चारामध्ये, भोजन
मंज्याचा अनेक कार्यशिव्या ताटाला हात
लावला जात नाही. आजच्या वेगवान
जगात ही परंपरा कमी होत चालली आहे
असे हातरा असले तरी, जेवण्यापूर्वी
देवाचे स्मरण करण्याची परंपरा केवळ
धार्मिक श्रद्धेवर आधारित नाही; तिला
एक खोल आध्यात्मिक आधार आहे. या
प्राचीन परंपरेमगील श्रद्धा जाणून घेऊया.
अन्नपूर्णाचा नेवेद्य...मन:शांती अन्
सकारात्मक ऊर्जा...

हिंदू धर्मात अत्राला
देवतेप्रमाणे पूजनीय मानले जाते. अत्र
हे माता अन्नपूर्णा आणि देवाच्या कृपेने
मिळते, असे मानले जाते. त्यामुळे,
जेवण सुरू करण्यापूर्वी देवाचे आभार

मानणे हे आदराचे प्रतीक मानले जाते. ही भावना आपल्याला जीवनात मिळणाऱ्या प्रत्येक गोष्टीबद्दल देव आणि निसर्गाप्रती कृतज्ञता व्यक्त करायला शिकवते. धार्मिक श्रद्धेनुसार, जेवण्यापूर्वी काही वेळ देवाचे ध्यान केल्याने मन शांत होते आणि सकारात्मक ऊर्जा येते.

अन्न प्रसाद म्हणून स्वीकारण्याची परंपरा
हिंदू धर्मात अनेक
कुटुंबांमध्ये प्रथम देवाला अन्न अर्पण
केले जाते आणि त्यानंतरच कुटुंब जेवते
असे मानले जाते, की देवाला अर्पण
केलेले अन्न प्रसाद बनते आणि त्याचे
सेवन केल्याने घरात आनंद, शांती आणि
समृद्धी येते.
धर्मग्रंथांमध्ये काय म्हटले आहे ?
धार्मिक मान्यतेनुसार
जेवण्यापूर्वी देवाचे स्मरण आणि

अन्नाचा आदर करण्यावर भर देतात.
असे मानले जाते की जेवण राग,
चिंता किंवा नकारात्मक विचारांपासून
मुक्त असावे. शांत आणि आनंदी
मनाने जेवण करणे शरीर आणि मन
या दोन्हीसाठी फायदेशीर मानले
जाते.

मुलांवर चांगले संस्कार
 भारतीय कुटुंबांमध्ये
 लहानपणापासूनच ही सवय लावली
 जाते. जेवणापूर्वी देवाचे स्मरण
 करण्याची परंपरा मुलांना शिस्त आणि
 अन्नाचे महत्त्व देखील शिकवते.
 यामुळे त्यांना हे समजण्यास मदत
 होते, की अन्न हे केवळ कष्टाचे फळ
 नसून, ते निसर्ग, शेतकरी आणि
 देवाचा आशीर्वाद देखील आहे.

आषाढ : वर्षा, आरोग्य आणि अध्यात्म यांचा समन्वय

आषाढ' हा शब्द उच्चारला तरी डोळ्यांसमोर उभा राहतो तो दादुरा आलेला काळाभोर मेघ, नमाला दरवळणारा ओल्या मातीचा मृदंध आणि नमाला साद घालणारी एक अमनिका हुरहुर. हिंदू पंचांगानुसार ग्रीष्म ऋतूच्या तम झळानंतर येणारा हा वर्षा ऋतूचा पहिला महिना. आषाढ हा केवळ एक महिना नसून, ती निसर्गाची, मानवी भावनांची आणि भक्तीची एक अत्यंत सुंदर अवस्था आहे. या महिन्याची सुरुवातच मुळी महाकवी कालिदासाच्या 'मेघदूत' या अजरामर 'खंडकाव्यातील "आषाढस्य प्रथमं दिवसे मेघमासिलिष्टः॥" या ओळीत होते. कुबेराच्या शापामुळे रामगिरी पर्वतावर विजयनवासात असलेल्या यक्षाला आषाढाच्या पहिल्या दिवशी आकाशात एक काळाभोर ढग दिसतो. तो ढग डोंगराच्या शिखराला असा बिलगला आहे, जणू एखादा मग्न होती खेळताना डोंगराला धडका मारत आहे. आषाढाचा पहिला दिवस हा 'विरह' आणि 'मैलनाची आस' याचे सर्वांचे प्रतीक मानला जातो. महिनाभर तापलेल्या जमिनीवर जेव्हा आषाढातील पहिला पाऊस पडतो, तेव्हा माती जशी सुगंधित होऊन मोहरते, तशीच अवस्था मानवी मनाची होते. विवाहाच्या तीव्र वेदनेत यक्षाला तो निर्वीज ढाही सजीव वाटू लागतो आणि तो त्या ढगालाच आपला 'दूत' बनवून प्रियेकडे पाठवतो.

आषाढाचा पहिला ढग जरी मानवी मनातील
सुप्त भावनांना आणि शृंगाराला जागृत करत
असला, तरी त्यानंतरचे आषाढाचे रूप हे

निसर्गनि धारण केलेले एक अथांग, रौद्र आणि जिवंत रूप असते. आषाढाचा पाऊस म्हणजे श्रावण महिन्यासारखी लाजवणारी रिमझिम किंवा वळीचाच शिडकावा मुळीक नसतो; तर तो असाच आंगार बेसाण होऊन कोसळणारा 'धुवाधार' पाऊस! आकाशात काळ्याकुट्ट ढगांची दाटी दाटी होते, क्षितिजावर काळोभोर दग एकमेकांवर झोडतात आणि बघता बघता सृष्टीला अक्षरशः झोडपून काढणारा पाऊस सुरू होतो. हा पाऊस तुफान आक्रमक असतो. या संततधार पावसामुळे अनेकदा आठ-आठ दिवसांची झड लागते आणि या धुवाधार, तुफान पावसात कोरडे पडलेले नदी-नाले दुधडी भरून खूळाळून वाहू लागतात. पर्वतांच्या कडेचांवरून कोसळणारे पांढरे शुभ्र पध्दथे या आक्रमक पावसात निसर्गाचे रौद्र तरीही नयनरम्य रूप दाखवून देतात. ग्रीष्माच्या प्रखर उन्हाने होरपळलेली सृष्टी याच झोडपून काढणाऱ्या आषाढ सरींनी शांत होते आणि बघता बघता सगळीकडे हिरवागार शांत पांघरण्यासारखे दृश्य दिसते. मात्र, या आक्रमक निसर्गासोबतच आषाढ महिन्याला अत्यंत सखोल शास्त्रीय आणि आरोग्यविषयक महत्त्वाही आहे. आयुर्वेद सांगतो की, या काळात वातावरणातील बदलांमुळे आणि दगाळ हवामानामुळे माणसाची पचनशक्ती मंदावते, ज्याला 'अग्निमांद' म्हणतात. शिवाय, या धुवाधार पावसामुळे जमिनीत मुलेले गढळ पुणे जलस्रोतांमध्ये मिसळते. पचनशक्ती कमीपण असल्याने या काळात हलका आहार घेणे गरजेचे असते आणि म्हणूनच भारतीय

संस्कृतीत अषाढ महिन्यात अनेक उपवास आणि व्रतवैकल्ये सांगिलेली आहेत. याच उपवासांच्या आणि व्रतवैकल्यांच्या निमित्ताने अषाढ महिना हा भक्ती आणि साधनेचाही महिना बनतो. अषाढ शुद्ध एकादशीला (देशशयनी एकादशी) भगवान विष्णू योगनिद्रेसाठी जातात आणि इथून पुढे चारुमास सुरू होतो. महाप्रपट्टाचे सर्वात मोठे आध्यात्मिक वैभव असणारी पंढरीची वारी याच महिन्यात येते. अषाढाच्या या तुकान आक्रमक पावसाची, झोडपून काढणाऱ्या वाऱ्याची आणि चिखलाची तमा न बाळगता लाखो वारकी केवळ विठ्ठल दर्शनाच्या ओढीने पायी चालत पंढरपूरला पोहोचतात. अषाढ संपूर्णतःका हा भक्तीचा प्रवाहही अखंड आणि छळाळणारा असतो. याच महिन्यात महर्षी व्यासांचा जन्मदिवस म्हणून गुरुपौर्णिमा आणि महिन्याच्या शेवटच्या दिवशी मांगल्याचे स्वागत करण्यासाठी दीप अमावस्या साजरी केली जाते. थोडक्यात सांगायचे तर, अषाढ हा केवळ एका कर्तूचा प्रारंभ नाही. अषाढ म्हणजे कालिदासाची शृंगारिक कविता, धर्तरीला तुम करणाऱ्या आणि झोडपून काढणाऱ्या धुवाधार सरी, छळाळून वाहणारी नदी-नाले, वारकऱ्यांच्या टाळ-तडगांचा गजर आणि मानवी शरीराला आरोग्याकडे नेणारे आयुर्वेद, अशा या बहुआयामी आणि रौद्र-सुंदर अषाढाचे स्वागत म्हणजे जीवनातील एका नव्या, आक्रमक तरीही जीवनदायी चैतन्याचे स्वागत होय!

—धनंजय सोनार

लोकहितवादी पत्रकार 7972881440

सर्वांचा हिशेब होणार, यमलोकाचे 'हे' ४ दरवाजे, पुण्यवान की पापी ?

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

निसर्गाचा नियमच आहे, की जो जन्माला येतो, त्याला मृत्यूलाही सामोरे जावे लागते. हिंदू धर्मानुसार जन्म आणि मृत्यू हे असं चक्र आहे, की कोणी या चक्रात प्रवेश करतो, त्याला एक दिवस आपले शरीर सोडावेच लागते. मृत्यूनंतर आत्मा कुठे जातो, असा प्रश्न पुण्यालाही पडला असेल, तर हिंदू धर्मातील महान शास्त्र गरुड पुराण या बान्नीत रहस्य उलगडते. असं म्हणतात की मृत्यूनंतर आत्मा यमलोकाचा प्रवास सुरू करतो. पण यमलोकाला असं ४ दरवाजे आहेत. जित्युही कोणत गाणार ? आणि कोण नकात जाणार ? याबाबतीत प्रवास सुरू होतो. गरुड पुराणानुसार आज आपण जाणून घेऊया, यमलोकाच्या त्या चार दरवाजांबद्दल... तेथे कोणता मार्ग पुण्याचा आत्म्यांना स्वर्गात जसेच पापी जीवांना नरकात घेऊन जातो.

यमलोकाचे ते ४ दरवाजे कोणते?
कोणता दरवाजा स्वर्गाकडे घेऊन जातो

गरुड पुराणानुसार ४ दिशांमधील
दरवाजांवर अत्यात्मच्या शुद्धीकरणकाची आणि
त्याच्या पुण्याची प्रतीक्षा घेतली जाते. पुर्वेकडील
दरवाजा योगी आणि सिद्धांचा मार्ग म्हणून
ओळखला जातो. हा दरवाजा अल्पवै मनमोहक
आणि अलौकिक आहे. येथे हिने, नीलम आणि
पुष्कराज यांसारखी मूल्यवान रत्ने जडलेली
आहेत. ज्या जीवांनी आपले जीवन योग, ध्यान



आणि ईश्वरभक्तीसाठी समर्पित केले आहे,
त्यांच्यासाठी हा दरवाजा उघडतो. या दरवाजावर
देव आणि गंधर्वांकडून आत्म्याचे भव्य स्वागत
केले जाते.

दयाळू, सत्याचे पालन करणाऱ्यांसाठी
कोणता दरवाजा?

गरुड पुराणानुसार हा दवाजा देखील
सोने आणि रत्नांनी सुशोभित केलेला आहे.
उत्तरेकडील दवाजा अशा जीवांना प्रवेश देतो,
ज्यांनी निस्स्वार्थपणे आपल्या आईवडिलांची सेवा
केली आहे, नेहमी सत्याचे पालन केले आहे
आणि अहिंसेच्या मार्गाचे अनुसरण केले आहे.
पुरोपकारी आणि दयाळू जीव या मार्गातून जातात.
सदैव गरजूंना दान, धार्मिक
लोकांचा मार्ग कोणता?

गरुड पुराणानुसार पश्चिमेकडील

द्वार त्यांच्यासाठी राखीव आहे ज्यांनी आपल्या
हयातीत दानधर्माला प्राधान्य दिले आणि धर्माच्य
नियमांचे पालन केले. जे तीर्थयात्रा करतात आणि
ज्यांचे विचार शुद्ध असतात, त्यांना या मार्गातून
एक सुखद अनुभव येतो.

नरकाचे प्रवेशद्वार...

गरुड पुराणातील दक्षिणकडील
द्वाराचे वर्णन आचार्य कारा आसणारा आहे.
याला नरकाचे प्रवेशद्वार असेही म्हटले जाते. हे
द्वार अशा लोकांसाठी उघडले ज्यांनी आयुष्यभर
आधार्मिक कृत्ये, हिंसा, चोरी केली आहे आणि
इतरांना दुःख दिले आहे. येथील मार्ग काटे,
भाजूत काढणारी आग आणि भयंकर अध्वाने
भरलेला आहे. पापी जीवांना यमदुतांद्वारे येथून
ओढले जाते, जिथे त्यांना त्यांच्या कर्माची भयंकर
शिक्षा भोगावी लागते.

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

नवग्रहांमध्ये फक्त केतू एक असा ग्रह आहे, की तो आपल्याला मोक्षाच्या दरवाज्यापर्यंत घेऊन जाऊ शकतो. मग हे काम गुरू का करीत नाही, तर गुरू धर्माचा कारक ग्रह आहे, तो मोक्ष देत नाही, तर धर्माकडे घेऊन जातो. धर्माच्याही पुढची पाणी आहे मोक्षाची. म्हणजे धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष. धर्मापासून सुरू करूनच मोक्षापर्यंत जाता येते. म्हणून गुरू धर्म देतो आणि त्यानंतर मोक्ष मार्ग केतू निश्चित करतो. हाच केतू जर कुंडलीत शुभ स्थितीत असेल तर संपत्तीक दृष्टीही केतू शुभ फळ देतो. पण जर अशुभ आणि वाईट स्थितीत असेल तर खूप त्रासही देतो. म्हणूनच जेव्हा केतूची जी ७ वर्षांची महादशा येते त्यात पुष्कळ जातक असाहाय, कष्टदायक त्रासातून जाताना दिसतात. कुंडलीत केतू ज्या स्थानात स्थित असतो त्या स्थानासंबंधित कामे आपण मागच्या जन्मी जास्त प्रभावीत केलेले असते. मा शुभ आणि अशुभ दोन्ही असू शकतात, मग केतू हे दर्शवतो त्याच स्थानाविषयी संधी, स्पर्धा जास्त होणार, म्हणूनच तर आपण आपल्या कुंडलीत केतूला व्यवस्थित समजले, तर आपण हे समजू शकता की आपले कौशल्य कशात आहे, कुठले कार्य करून या जगात प्रगती करू शकतो म्हणूनच हे व्यवस्थितपणे पाहा आणि समजा.

राहू आणि केतू हे एकाच राक्षसाचे दोन तुकडे आहेत. पण राहू जेथे मोह, माया, इच्छा, अपेक्षा दाखवितो तेथे केतू इच्छा-अपेक्षापासून मुक्ती दर्शवितो. मुक्तीनंतरच मोक्ष आहे. केतू सुद्धा आपल्या मागच्या जन्माचे गोळा केलेले कर्म दर्शवितो. राहू जर भोगी असल तर केतू योगी आहे. राहू भविष्य आहे तर केतू भूतकाळ आहे म्हणून केतू प्रभावित व्यक्ती मागच्या भूतकाळातील गोष्टी जास्त करत असतात. आपल्या पूर्वजांनी हे असे केले, आजोबा-पजोबा असे होते त्यांनी असे केले आणि तसे केले, मा चांगल्या-वाईट दोन्ही गोष्टी असतील. केतू आपल्याला मागे खेचून घेऊन जातो, मागच्या सर्व जन्माचे गोळा केलेले कर्म, म्हणूनच केतूच्या प्रत्ययादी देवता चित्रगुप्त महाराज आहेत. जे प्रत्येक गोष्टीचा हिशेब ठेवतात म्हणून केतू आपल्या महादशेत सर्वात तेज गतीने रिझल्ट देतो. केतू समजण्यासाठी केतूचे मित्राहही समजणे आवश्यक आहेत. केतूचा मित्र ग्रह ते गुरूच आहेत, सप्त ग्रह शनी, बुध आणि शुक आहेत. शत्रू ग्रह केतूचा सूर्य आणि चंद्र आहेत. केतूच

परम मंगळ आहे. मंगळाच्या राशीत वसून केतू शुभ होतो. पण मंगळाच्या बुढी योगातीला केतू जास्त खतरनाक होतो, ऑपरेशन योग स्थिती निर्माण होतो म्हणूनच गुरूच्या योगात असलेला केतू शुभ होतो.

राहू म्हणजे डोके आहे तर केतू धड. म्हणजे ज्या ग्रहाबरोबर असेल त्याला विचार करायला पाहू घेईल. पण केतूकडे डोकी नसल्याने ज्या ग्रहाबरोबर असेल त्या ग्रहाला बुद्धीही नसेल, त्याला विचारहीन, कल्पनाहीन करेल. पण जर हा केतू शुभ असेल तर त्या ग्रहाचे कारकतत्त्व दुरुपट करेल. म्हणून केतू शुभ आहे की अशुभ हे कळवईल. केतू जर कुंडलीत एकदा बसेल तर उत्तम किंवा गुरूच्या योगात चांगला, इतरत्र कोणत्याही योगात केतू संसारीक दृष्टीने चांगला नाहीच आहे, म्हणून केतू महादशा संसारीक लोकांसाठी खूप कष्टदायी होऊ शकते. कारण केतू एक धावाप्रमाणे आहे. ज्यावेळी धाव हळूहळू वाढत जातो तेव्हा आपण डॉक्टरकडे जातो आणि डॉक्टर त्याची सर्जरी करतात तेव्हा आपणस सर्वात जास्त त्रास सहन करावा लागतो. केतू आपले सर्व भोग, आपण एकाच वेळी फोडतो आणि ते फुटण्याची वेळ म्हणजे केतूची महादशा आणि वरून जर त्यात सांडांशी-पनोती आली तर जखमेवर मीठ चोळल्यासारखेच होईल.

केतू महादेशेत जर कर्माचे रिझल्ट शीर्षगतीने मिळतात तेथे कर्म भोगाचा क्षयही शीर्षगती होतो, म्हणून कर्म बंधनानून मुक्तीही लवकर प्राप्त होते, म्हणून योगी आणि महान्या मात्र या महादेशाची आतुतेने वाट पाहताना करण नसतात। आपल्या पुढे जन्माचा कारणापसून मुक्त होण्याचा मार्ग शीर्षगतीने प्राप्त होतो, पण संसारीक लोकांसाठी ही दशा शुभ मानली जाऊ शकत नाही. कारण आपल्याला माहीत नसलेल्या कर्माची फळे शीर्ष गतीत समोर येत असात.

कर्माचे असे होते की आपली चूक नसताना आपण त्यात पसतो, अडकलो जातो. मा म्हणतो माझी काहीच चूक नाही तरी मीच दोषी का होतो ? मलाच सर्व का दोषी ठरवताय ? केतू आपल्या मनाच्या चुका पुढे आणतो.

केतू आपल्या मित्र गुरू आणि मंगळाच्या राशीत गुरू उच्चचा मानला जातो. म्हणजे जे राशी आणि धनुष्ये केतू उच्च मानला जातो. मीन राशी स्वर्णाशीचा मानला जातो. मिथुन आणि कन्यामध्ये अशुभ मानला जातो. काही प्रघात वर्षामध्येही अशुभ सांगितला आहे. मग केतू प्रभाव पाहताना प्रस राशी आणि क्षत्राक्षरांही विचार अथवा क्रमाव. त्याचबरोबर केतू कोणत्या ग्रहाशी योग करत आहे, शनीबरोबर

केतू म्हणजे
साक्षात
मोक्षाचा
दरवाजा...!

केतू मोटे शारीरिक त्रास देतो हे खूप कुंडल्यांत पाहण्यात आले आहे. केतूच्या युतीत अशुभ ग्रह चुकीच्या औषधोपचाराने जातकाचा मृत्यू होतो. प्रत्येक स्थानात केतू कसा फिरतो विचारतो ?

प्रथम स्थानात स्थित केतू व्यक्तीच्या विचारात, कल्पनेत, तर्कशक्तीत कमरता आणतो. केतू शिर नाही धड आहे, डोके नाही, म्हणजे विचार करू शकत नाही तर फक्त जाणवू शकतो, तो संवेदनशील आहे, त्याच्याकडे हृदय आहे डोके नाही. भावनाशील करून, विचार नाही घेऊन फिरत करून काम करणारा ग्रह आहे, असे लोक समजत नसतात. काय कार्याचे केवळ करतच जातात, दिशा भेटत नसते. जर येथे केतू शुभ असेल तर उत्तम फलप्राप्तीही होते, नाहीतर जातक आयुष्यभर विचारात राहिल की नकी त्याला काय कार्याचे.

द्वितीय स्थानात स्थित केतू जातकाला घनाविषयी नेहमी गोंधळात टाकतो. नेहमी जातक आपल्या कुटुंबासाठी धन कमावण्यासाठी संघर्ष करतच राहतो. म्हणजे जेव्हा काही कामातों सर्व काही आपल्या परिवारासाठी खर्च करण्यात जात असते. परिवारात आजारपणासाठी खर्च होतो. बँक बॅलन्स होत नाही. धन संचयन राहत नाही आणि धन उदास होतो. संसाराची चक्रे करण्याची इच्छा राहत नाही. कुटुंबात मतभेद होतात. अशा लोकांनी कधीही अचानक धनप्राप्ती मार्ग स्वीकारू नये अन्यथा खड्ड्यात पडेल.

तृतीय स्थानात स्थित केतू प्रवास आणि भावजाविषयी त्रासदायक बनतो. नवीन काम कार्याचे की नाही असा नेहमी गोंधळ

देतो. त्यामुळे नवीन काम चालूच होत नाही. काम्युनिकेशनमध्ये अडचणी येतात. कामदप्र व्यवहार वेळेवर होत नाही, भावंडांशी गैरसमज होतात, प्रवासाचे त्रास होतात, आपल्या परंपरांव्यतिरिक्त दुसरे काहीच योग्य वाटत नसते. चतुर्थ स्थानी केतू काही विषयात शुभ सांगितला आहे. कारण चौथे घर मोक्ष त्रिकोणात येते. पण हे स्थान सुख-सुविधांचे आहे आणि केतू तर वेगवेगळीक आहे, म्हणजे सुखाचे वैराग्य होते, म्हणजे असा जातक नेहमी आतून दुखी होतो. जगतो केवळ प्रापंचिक असेल तर कालपुरुष कुंडलीत येथे चंद्र राशी येथे चंद्र तर केतूचा शत्रू आहे. मा एकप्रकारे ग्रहण दोष आणि त्यातून तमासीक त्रास निर्माण होतात. आईच्या पायांना व तब्यातीला त्रासदायक होतात. असे जातक आपल्या घरापासून लांब जातात आणि त्यामुळेच त्यांची प्रगती शक्य असते, अन्यथा हा योग प्रगती होऊ देत नाही. पंचम स्थानात केतू काही विषयात शुभही होतो. कारण हे स्थान पूजा-पाठ, इष्टदेवता, जप-उपासना यांचे कारण असल्याने या स्थानात केतू शुभ उरतो. जर केतू चांगल्या स्थितीत असले तर हे पंचम स्थान आपल्या पूर्वजन्मांचे पुण्यकर्मांचे स्थान आहे. केतू सर्व पूर्व पुण्य येथे खेचून आणतो आणि शुभ फलित होतो, असे लोक जगविख्यातही होतात. पण असा केतू शिक्षणात अडथळे आणतो, संततीवेळी मेडिकल खर्च जास्त कवतो, पोटाचे त्रास देतो. षष्ठ स्थानी केतू हे तर स्थान पूर्णपणे संघर्षांचे आहे. रोग, शत्रू, कर्जांचे आहे. येथे पाप ग्रह एकठा असेल तर शुभ फलितही होतो.

पण केतू बंधनकारक ग्रह आहे. आपले विरोधी आणि शत्रूंपासून नुकसान होते. ज्या गोष्टी समोहन दिसत नसतात पण घडतात. कोण आपले आहेत आणि कोण पराहे हे लक्षात येत नाहीत. तर शुभ बलवान असले तर शत्रूहनताही करतो. पण जहा हा केतू खराब असले तर शारीरिक त्रासात ढकलतो. तर एखादा ग्रह येथे केतूच्या युतीत असले तर त्याच्या ग्राहसंबंधित शारीरिक रोग निर्माण करतो. हा केतू हलवहूड गुरू आणि मंगळ पण अचाक एकच वेळी सर्व आजारापण उभे करतो. अल्सर, कॅन्सर, जखमा असे शारीरिक त्रास देतो. जेवढे काही गूढ आजार आहेत जे खूप उशिरा निच्छित होतात. हे सर्व आजार केतूच्या कारक तत्वात होतात. या स्थानातील केतूविषयी नेहमी उपाय आणि उपचारांमध्ये राहणे योग्य आहे.

समम स्थानी केतू हे स्थान वैवाहिक जीवनाचे आहे. आपल्या जोडीदाराचे आहे.

येथे येथे केतू आपल्या जोडीदाराबद्दल आकर्षकता कमी देतो, एकमेकात मतभेद स्थितीही निर्माण करतो. तर येथे जोडीदार धार्मिक व आध्यात्मिक प्रवृत्तीचा असले तरच स्थिती चांगली राहते.

तर असा केतू अशुभ स्थितीत असले तर शुक्र कुंडलीत चांगला असणे आवश्यक आहे, अन्यथा हा केतू समाप्त संघर्ष निर्माण करतो. भागीदारी विषयावरील असफल करतो, अशी स्थिती असले तर शुक्र मजबूत करावा. अशुभ स्थानी केतू प्रापंचिकदृष्ट्या अशुभ फळ देणारा असतो. पण हे स्थान मोक्ष स्थानांपैकी एक स्थान असल्याने केतू येथे आध्यात्मिक दृष्टीने शुभ मानला आहे. केतू पुरुष कुंडलीत येथे वृश्चिक राशी असतो. यावेळी पुरुष कुंडलीला समाधानी मानतो. या स्थानात केतू ध्यान, समाधी, जप, तप, साधना यामध्ये अतिशय चांगला असतो. या मार्गात उमम प्राप्ती देतो. खूप पुढेपुढीचे घेऊन जातो. अशा लोकांनी अशात कातमात गेले पाहिजे तरच हा केतू उमम होतो, अन्यथा विपरीत परिणाम होतात, अशुभ केतू जोडीदारासाठी त्रासदायकही होतो. हा केतू शारीरिकदृष्ट्या मूळव्यथ, उष्णतेचे त्रास, अपेक्षेपण योग्य करवतो.

नवम स्थानात केतू हे स्थान धर्म, भाव्य, गुरू यांचे प्रबळ स्थान आहे. हा केतू गुरुदीक्षा देतो, उत्तम मार्गदर्शक लाभणार.

भाष्याने गुरूची प्राप्ती होतो. उच्च शिक्षण, परदेशात शिक्षण करतो. या केतूवर गुरुदृष्टी असले तर धर्ममार्गात उत्तम प्राप्ती योग्य घडवतो. पण हा केतू अशुभ आणि नकारात्मक स्थितीत असले तर असे लोका नास्तिकही होतात. अशा स्थितीत जातक भाष्याने हॉर्डल.

दशम स्थानात केतू हे दशम स्थान

कर्म स्थान आहे आणि केतू कर्माचा कारक कधीही होत नाही. केवळ मोक्ष आणि धार्मिक कर्माचा होऊ शकतो. प्रापंचिक नाही, माया आणि परमेश्वर दोन्ही मार्ग वेगवेगळे आहेत. पण विनाकार्य आपण या जगात राहू शकत नाही, काहीतरी करावेच लागेल. पण हा केतू जातकास आपले करिअर सेट करण्यात खूप अडचणी आणतो. खूप संघर्ष करावा लागतो. काहीवेळा जातकास समजतच नसते की काय करावे आणि काय करू नये, अशा जातकांचे स्वप्न मोठी असतील पण काम तर होणार नाही. त्यामुळे जातक नेहमी कामात बदल करत राहतो की काहीतरी बदल करून फरक पडेल. अशा स्थितीत जातक मेहनत खूप करतो; पण सफलता अपेक्षित होतच नसते. पण हा केतू शारीरिक ताकद चांगली देतो. त्यामुळे हाडवर्क करून असे लोक जातक सफल होतात.

एकाद्रा स्थानात केतू हे स्थान लाभ स्थान आहे. मित्र वर्ग, इच्छापूर्तीचे घर आहे. शास्त्र सांगते लाभ स्थानी कुठलाही ग्रह शुभ फळ देतोच, शुभ असतील तर जास्त देतील. पण जर केतू अशुभ ग्रहाच्या योगात येथे असले तर अत्यंत अशुभ फळही देईल, लाभ हानी करेल, आपण काम तर खूप कराल. पण परतावा काहीच येणार नाही. हा केतू आपल्या महादशेत धनहानीही करू शकतो. पण हा केतू शुभ स्थितीत असेल तर असे लोक इतरापेक्षा वेगळेच काहीतरी करून खूप फेमस होतात असे अपेक्षित धनप्राप्ती करतात, हा केतू संततीविषयी खूप समस्या कावतो.

द्वादशस्थानी केतू, हे स्थान मोक्ष मार्गाला जोडले आहे. कारण सव विषय जन्म लग्नापासून चालू होऊन येत बाराव्या स्थानात येऊन थांबतात. नेहमी सर्वजण सांगतील केतू या स्थानात असेल तर मोक्ष मिळेल. केतू आहे म्हणून मोक्ष मिळेल असे नाहीच. बघा प्रत्येक दिवशी दोन तासांसाठी केतूव्यय स्थानात असतो. माग या दोन तासांत जन्मलेल्या सर्वांना मोक्ष मिळेल का ? अशक्य. हा केतू मुक्ताला मोक्षाची पावरी दाखवू शकतो, पण तेही सहजपणे नाही, हा केतू असलेला प्रत्येक जातक धर्म आणि मोक्ष मार्गावर जाईल असे नाहीच. जास्त शक्यता तेथे आहे की ही या केतूवर गुरूची दृष्टी आणि पण योग होत असले तरच शक्यता बनते की येथून मोक्षाचा मार्ग बनतो.