सप्टेंबर २०२६

श्रावण / भाद्रपद
शके १९४८

कालनिर्णय १

*अधिक शास्त्रार्थ

१४. पारशी अर्दिबेहस्त मासारंभ
जैन संवत्सरी (चतुर्थी पक्ष)

रविवार

६ — श्रावण कृ. १०
आदित्य पूजन
मंगलनाथ महाराज जन्मोत्सव -सं. चित्रकूट (इंदौर)
०६.०० | १८.२३ | मिथुन

१३ — भाद्रपद शु. २ — शुभ दिवस
वराह जयंती चक्रधरस्वामी जयंती
चांगदेव राऊळ जयंती-पैठण
सूर्याचा उत्तराफाल्गुनी नक्षत्रप्रवेश
वाहन : बेडूक
मुस्लिम रबिलाखर मासारंभ
शांतीसागर महाराज पुण्यतिथी -कुंथलगिरी (बीड)
०६.०२ | १८.१७ | कन्या २५.२५

२० — भाद्रपद शु. ९
अदु:ख नवमी
भागवत सप्ताहारंभ
श्रीचंद्र जयंती उदासी सांप्र. महोत्सव -वाशिम
०६.०४ | १८.१० | धनु

२७ — भाद्रपद कृ. १ — शुभ दिवस
महालयारंभ प्रतिपदा श्राद्ध
सूर्याचा हस्त नक्षत्रप्रवेश वाहन : उंदीर
ईस्तारी महाराज पुण्यतिथी-पांढरकवडा (यवतमाळ)
०६.०६ | १८.०३ | मीन

सोमवार

७ — श्रावण कृ. ११ — शुभ दिवस
अजा एकादशी (स.६.४०नं.)
पर्युषण पर्वारंभ (चतुर्थी पक्ष)-जैन
('नवकार मंत्रा'साठी मागील पानावरील QR कोड स्कॅन करा.)
श्रावणी सोमवार शिवपूजन
शिवामूठ : गहू
नारायण महाराज पुण्यतिथी -नेर (यवतमाळ)
राजे उमाजी नाईक जयंती
०६.०१ | १८.२२ | मिथुन १२.३८

१४ — भाद्रपद शु. ३ — स्वर्णगौरी व्रत
हरितालिका तृतीया (खुलासा मागील बाजूस)
श्रीगणेश चतुर्थी ('श्री गणपती अथर्वशीर्षा'साठी मागील पानावरील QR कोड स्कॅन करा.)
चंद्रदर्शन निषेध (चंद्रास्त रात्री ०८.१५)
पार्थिव गणपती पूजन *
०६.०२ | १८.१६ | तूळ

२१ — भाद्रपद शु. १० — शुभ दिवस
योम किप्पूर (ज्यू)
रामानंद महाराज पुण्यतिथी-पाटणबोरी (यवतमाळ)
०६.०४ | १८.०९ | धनु ११.१४

२८ — भाद्रपद कृ. २ — शुभ दिवस
द्वितीया श्राद्ध
०६.०६ | १८.०२ | मीन १०.१६

मंगळवार

१ — श्रावण कृ. ४
मंगळागौरी पूजन
पलसिद्धस्वामी पुण्यतिथी-साखरखेर्डा (बुलढाणा)
०५.५९ | १८.२८ | मेष

८ — श्रावण कृ. १२ — शुभ दिवस
भौमप्रदोष (दु.२.४३प.)
पर्युषण पर्वारंभ (पंचमी पक्ष)-जैन
शिवस्वरूपानंद स्वामी पाठक पुण्यतिथी -कारंजा (वाशिम)
संत सेना महाराज पुण्यतिथी
मंगळागौरी पूजन
०६.०१ | १८.२१ | कर्क

१५ — भाद्रपद शु. ४
ऋषिपंचमी जैन संवत्सरी (पंचमी पक्ष)
गजानन महाराज पुण्यतिथी-शेगांव
यशवंतबाबा पुण्यतिथी-मुसळखेडा (अमरावती)
कलावतीदेवी जयंती-बेळगाव
०६.०३ | १८.१५ | तूळ

२२ — भाद्रपद शु. ११ — शुभ दिवस
परिवर्तिनी एकादशी (स.८.५५प.)
०६.०४ | १८.०८ | मकर

२९ — भाद्रपद कृ. ३
अंगारक संकष्ट चतुर्थी
चंद्रोदय ०७.४४
सत्यदेव महाराज पुण्यतिथी-नवी भारवाडी (अमरावती)
तृतीया श्राद्ध
भरणी श्राद्ध
०६.०६ | १८.०१ | मेष

बुधवार

२ — श्रावण कृ. ५/६
बुधपूजन
०५.५९ | १८.२७ | मेष

९ — श्रावण कृ. १३
बुधपूजन शिवरात्री
संत ताजुद्दीनबाबा पुण्यतिथी-नागपूर
०६.०१ | १८.२० | कर्क १५.१४

१६ — भाद्रपद शु. ५ — शुभ दिवस
पर्युषण पर्वारंभ (सायं.५.२१नं.)
(दिगंबर)
०६.०३ | १८.१४ | तूळ १०.४८

२३ — भाद्रपद शु. १२ — शुभ दिवस
मदन महाराज यात्रा-फुलआमला नांदगांव (अमरावती)
गुलाबराव महाराज पुण्यतिथी-माधान (अमरावती)
भारतीय आश्विन मासारंभ
वामन जयंती
श्रवणोपवास
विषुवदिन
०६.०५ | १८.०७ | मकर २१.५६

३० — भाद्रपद कृ. ४
चतुर्थी श्राद्ध
पंचमी श्राद्ध
०६.०६ | १८.०० | मेष १३.१३

गुरुवार

३ — श्रावण कृ. ७
बृहस्पती पूजन
०६.०० | १८.२६ | मेष ०७.२५

१० — श्रावण कृ. १४
दर्श अमावास्या पिठोरी अमावास्या
पोळा मातृदिन बृहस्पती पूजन
अहिल्याबाई होळकर पुण्यतिथी (तिथीप्रमाणे)
अण्णामहाराज (धाण्डेशास्त्री) जन्मोत्सव-इंदौर
अमावास्या प्रारंभ सकाळी १०.३३
०६.०१ | १८.१९ | सिंह

१७ — भाद्रपद शु. ६ — शुभ दिवस
सूर्यषष्ठी (सायं.७.५२प.)
ज्येष्ठागौरी आवाहन सायं. ०७.५२पर्यंत
०६.०३ | १८.१३ | वृश्चिक

२४ — भाद्रपद शु. १३ — शुभ दिवस
प्रदोष
०६.०५ | १८.०६ | कुंभ

शुक्रवार

४ — श्रावण कृ. ८ — शुभ दिवस
कालाष्टमी जरा-जिवंतिका पूजन
श्रीकृष्ण जयंती (उपवास)
पंत महाराज बाळेकुंद्री जन्माष्टमी
श्री ज्ञानेश्वर महाराज जयंती -आपेगांव (छ.संभाजीनगर)
गुलाबबाबा यात्रा-काटेल (बुलढाणा)
०६.०० | १८.२५ | वृषभ

११ — श्रावण अमावास्या
जरा-जिवंतिका पूजन
शनैश्वर शिंगणापूर अभिषेक
गहिनीनाथ यात्रा-छ.संभाजीनगर
अमावास्या समाप्ती सकाळी ०८.५६
०६.०२ | १८.१९ | सिंह १९.०७

१८ — भाद्रपद शु. ७
ज्येष्ठागौरी पूजन
०६.०३ | १८.१२ | वृश्चिक २२.४३

२५ — भाद्रपद शु. १४ — शुभ दिवस
अनंत चतुर्दशी
पर्युषण पर्व समाप्ती (दिगंबर)
पौर्णिमा प्रारंभ रात्री ११.०६
०६.०५ | १८.०५ | कुंभ २९.३२

शनिवार

५ — श्रावण कृ. ९ — शुभ दिवस
गोपाळकाला
अश्वत्थमारुती पूजन शिक्षक दिन
निकालस महाराज पुण्यतिथी-नागपूर
०६.०० | १८.२४ | वृषभ १०.१७

१२ — भाद्रपद शु. १ — शुभ दिवस
भाद्रपद मासारंभ चंद्रदर्शन
सामश्रावणी रोश हाशन्ना (ज्यू)
अमरदासबाबा पुण्यतिथी-रिसोड (वाशिम)
०६.०२ | १८.१८ | कन्या

१९ — भाद्रपद शु. ८
दुर्गाष्टमी दोरक धारण
ज्येष्ठागौरी विसर्जन
महर्षी दधींची जयंती
०६.०४ | १८.११ | धनु

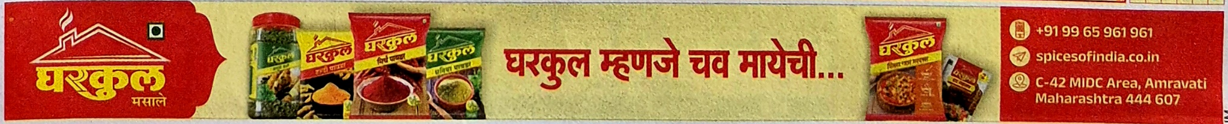
२६ — भाद्रपद पौर्णिमा
प्रौष्ठपदी पौर्णिमा भागवत सप्ताह समाप्ती
पौर्णिमेचा महालय २९ सप्टेंबर, ०२, ०३, ०७ व १० ऑक्टोबर यापैकी कोणत्याही दिवशी करावा.
संन्यासिजनांचा चातुर्मास्य समाप्ती
सुक्कोथ (ज्यू)
पौर्णिमा समाप्ती रात्री १०.१८
०६.०५ | १८.०४ | मीन

ऑगस्ट २०२६

र	३०	२	९	१६	२३
सो	३१	३	१०	१७	२४
मं		४	११	१८	२५
बु		५	१२	१९	२६
गु		६	१३	२०	२७
शु		७	१४	२१	२८
श	१	८	१५	२२	२९

ऑक्टोबर २०२६

र		४	११	१८	२५
सो		५	१२	१९	२६
मं		६	१३	२०	२७
बु		७	१४	२१	२८
गु	१	८	१५	२२	२९
शु	२	९	१६	२३	३०
श	३	१०	१७	२४	३१



घरकुल मसाले
स्वाद आणि मायेचा खमंग मेळ

सुमंगल
कालनिर्णय
भारतीय परंपरेचे सांस्कृतिक प्रतीक

जगातील
सर्वाधिक खपाचे
ABC* प्रकाशन
*Audit Bureau of Circulations

घरकुल मसाले
स्वाद आणि मायेचा खमंग मेळ

आता डिजिटल शुभमंगल सावधान!

❑ ॲड. जान्हवी दांडेकर

हल्ली जोडीदार शोधणे, त्याला भेटणे व लग्न जुळवणे सारे काही ऑनलाइन होताना दिसते. एका क्लिकने अमेरिकेतील मुलगा थेट कन्याकुमारीच्या मुलीशी संपर्क साधू शकतो. हे सारे जरी रोमांचक भासत असले, तरी काही वेळा त्यामागे गंभीर धोकेदेखील दडलेले असतात. शेवटी प्रकरण न्यायालयापर्यंत जाऊन कौटुंबिक अस्वास्थ्य निर्माण होऊन नातेसंबंध तुटू शकतात. आजच्या डिजिटल युगात विविध वेबसाइट्स आणि ॲप्सच्या माध्यमातून जोडीदार शोधताना पुढील मुद्द्यांचा विचार झाला पाहिजे :

संकेतस्थळे, ॲप्स — सुविधा की गुंतागुंत? : हल्ली बरेच पालक/कुटुंबीय विवाहविषयक संकेतस्थळे, व्हॉट्सॲप ग्रूप व समाजमाध्यमांद्वारे 'परफेक्ट जोडीदार' शोधण्याचा प्रयत्न करतात. परंतु मेख अशी आहे की ही संकेतस्थळे, ग्रूप, वधूवर सूचक मंडळे व मध्यस्थ हे फक्त माहितीची देवाणघेवाण करतात. पण ही माहिती किंवा या माहितीच्या आधारे भासवले जाणारे चित्र वास्तव असेलच असे नाही. कोण खरी माहिती देत आहे व कोण खोटे बोलत आहे, याची जबाबदारी संकेतस्थळे किंवा ॲप्स घेत नाहीत. काही जण थोडीशी पार्श्वभूमी तपासत असतील, पण जोडीदार चांगला निघेल याची कोणतीही हमी ते देत नाहीत. त्यामुळे लग्नासारखा महत्त्वाचा निर्णय घेताना आपण सावध असायला हवे.

डिजिटल प्लॅटफॉर्मद्वारे होणारी फसवणूक :

- **आर्थिक फसवणूक:** काही जण विवाहाकडे एखाद्या व्यावसायिक कराराप्रमाणे बघतात. असे लोक आधी तुमचा भावनिक, मानसिक विश्वास संपादन करतात; त्यानंतर गंभीर आजार किंवा दूरच्या प्रवासाची कारणे सांगून तुमच्याकडून पैसे उकळतात आणि फरार होतात. काही वेळा तर यात मोठी फसवणूक होण्याची शक्यता असते. अशा प्रकरणात समोरची व्यक्ती तुम्हाला विश्वासात घेत गुंतवणुकीची एखादी जबरदस्त संधी सांगतात, त्यात पैसे भरण्यास सुचवतात. मात्र, वास्तवात हा सर्व केवळ दिखावा असतो. त्यांच्या टोळीने तुम्हाला ऑनलाइन गंडा घातलेला असतो आणि ही गोष्ट फार उशिरा लक्षात येते. त्यामुळे आर्थिक नुकसान होतेच पण भावनिक आणि मानसिक धक्काही बसू शकतो.
- **पोलीस किंवा न्यायालयीन तक्रारींची धमकी:** एखाद्याकडून तातडीची कारणे सांगून घाईघाईने भेटीगाठी घेत लग्न उरकण्याचा तगादा लावला जातो. काही जण आधी केवळ विवाहनोंदणीचा आग्रह धरतात, ज्यातून नाते पक्के केल्याचे भासवले जाते आणि मग अवास्तव पैशांची मागणी केली जाते. अशी मागणी पूर्ण न केल्यास कायदेशीर तक्रार करून अडकवण्याची भीती घातली जाते.
- **अनिवासी भारतीयांकडून फसवणूक:** एखादी व्यक्ती केवळ परदेशाचा व्हिसा किंवा नागरिकत्व मिळावे यासाठी लग्न करते. मात्र अशा प्रकरणात इच्छित स्थळी पोहोचताच समोरील व्यक्ती गायब झालेली असते. त्यामुळे परदेशात आपण एकटे अडकून पडतो. अशा प्रकरणातील दुसरी शक्यता म्हणजे मनात सुप्त हेतू ठेवून एकत्र आलेल्या जोडप्यांमध्ये प्रेमाअभावी वादविवाद होऊन पुढे विभक्त होणे हा एकमेव मार्ग शिल्लक राहतो.
- **मानसिक/शारीरिक समस्या:** काही प्रकरणात एखादी व्यक्ती आपले जुने आजार किंवा लैंगिक संसर्गासारखी आरोग्यविषयक गंभीर समस्याही लपवून ठेवते. मानसिक विकार वा अतिसंताप येणे यांसारखी मानसिक स्थिती सुरुवातीला लक्षात येणे कठीण असते. जेव्हा ही स्थिती लक्षात येते, तेव्हा खूप उशीर झालेला असतो.
- **सामाजिक दबाव/प्रतिमा:** अनेक जण लग्नासाठी मानसिक व भावनिकदृष्ट्या तयार नसतानाही केवळ कौटुंबिक किंवा सामाजिक दबावामुळे लग्न करतात. याची परिणती सततची भांडणे, दुरावा व विभक्त होणे यात होऊ शकते. लग्न हा एखादा उत्सव नव्हे, तर आयुष्यभराची बांधिलकी असते. मात्र अनेकदा लग्नातील छायाचित्रांची चमक कमी झाल्यावर दोघांच्या लक्षात येते, की आपण दोघे (वधू-वर) अजून एकमेकांना ओळखतच नाहीत.

तुम्ही सांगलीतील ग्रामीण भागातील शेतकरी कुटुंबातील मुलगी असाल अथवा पुण्यातील उच्चशिक्षित घरातील; ऑनलाइन लग्नात वरील प्रकारची खबरदारी आवश्यक असते. एकच सूत्र लक्षात ठेवायला हवे : 'स्पष्टता मिळवा, बुद्धीचा वापर करा आणि तुम्हाला झेपेल इतक्याच वेगाने पुढे जा.' कधीकधी असे वाटते, की दुसऱ्या बाजूकडून 'जोडी जुळवून' लग्न उरकण्यात अती घाई होत, दबाव वाढत आहे. अशा वेळी आपल्या अंतर्मनाचे ऐकायला हवे; महत्त्वाचे म्हणजे समोरील व्यक्तीला नीट ओळखण्यासाठी वेळ घ्यायला हवा आणि हे कोणत्याही दबावाशिवाय होईल याची खात्री करून घ्या.

लग्न करताना सतर्क राहा :

- **पुरेसा वेळ घ्यावा :** आपल्या वयाची मित्रमंडळी लग्न करत आहेत, म्हणून घाई करू नका. महत्त्वाचे म्हणजे समोरची व्यक्ती प्रामाणिक व विश्वासार्ह आहे का, हे तपासून घ्या.
- **पूर्ण माहिती मिळवा :** समोरच्या व्यक्तीच्या व्यवसायाची/नोकरीची माहिती करून घ्या. यासाठी तिच्या/त्याच्या मित्रमंडळी व नातेवाइकांना भेटता येईल. इतर लोक उपस्थित असलेल्या कार्यक्रमांतही तिच्या/त्याच्याबरोबर हजर राहू शकता. काही वधूवर सूचक मंडळे/मध्यस्थ हल्ली नाव नोंदवून घेण्यापूर्वी रक्त तपासणी व आर्थिक माहिती या गोष्टींची पूर्तता करण्यावर भर देतात. तसे नसल्यास तुम्ही ही माहिती मिळवणे आवश्यक आहे.
- **स्पष्टता असल्याशिवाय पैसे देऊ नका :** तुम्ही ज्यांना भेटलासुद्धा नाही किंवा पुरेसे ओळखत नाही, अशा व्यक्तीला पैसे देणे टाळा.
- **व्हिडियो कॉलद्वारे व प्रत्यक्ष भेट :** आभासी जगातील गप्पा पुरेशा नाहीत. प्रत्यक्ष बोला, निरीक्षण करा व प्रश्न विचारा. जीवनाकडून असलेल्या अपेक्षांबद्दल मोकळेपणाने बोला. तरीही अडचण आल्यास वकील, स्वयंसेवी संस्था किंवा संबंधित अधिकाऱ्यांकडून सल्ला व माहिती घेऊ शकता.
- **विश्वासातील नातेवाईक व मित्रांना सोबत घ्या :** तुमच्या लक्षात न येणाऱ्या महत्त्वाच्या गोष्टी तुमचे जवळचे लोक ओळखू शकतात.
- **विश्वासार्ह वधूवर संकेतस्थळांचा उपयोग करा :** संदिग्ध व अप्रमाणित ॲप्सचा वापर टाळायला हवा. संबंधित व्यक्तीचे नाव गुगल, समाज माध्यमे व न्यायालयीन नोंदींमध्ये तपासा.
- **आर्थिक खातरजमा करा :** न फिटलेली कर्जे किंवा प्रलंबित न्यायालयीन खटले आहेत का हेसुद्धा तपासायला हवे.

लग्न हा जीवनभराचा प्रवास आहे. आकर्षक नसलेले, पण आवश्यक असलेले प्रश्न विचारा. जुळवलेले लग्न व प्रेमविवाह अशा दोन्ही बाबतीत हे लागू आहे. 'मुलगा/मुलगी पसंत आहे' असे म्हणण्यापूर्वी समोरच्या व्यक्तीला व्यवस्थित जाणून घ्यायला हवे. विश्वास जसा महत्त्वाचा आहे, तशीच पडताळणीदेखील! पुढे जाऊन गैरसमज होण्यापेक्षा आधीच स्पष्ट बोलणे फायद्याचे असते.

(लेखिका अनुभवी कौटुंबिक न्यायालयीन वकील आहेत.)

jahnavisdandekar@gmail.com

'नवकार मंत्र'साठी सोबतचा QR कोड स्कॅन करा.

'श्री गणपती अथर्वशीर्ष'साठी सोबतचा QR कोड स्कॅन करा.

श्रवणयंत्र देता शब्द येई कानी

❑ डॉ. निनाद गायकवाड

आजारपण, अपघात किंवा दुखापतीमुळे श्रवणशक्ती कमजोर झालेल्या व्यक्तींना श्रवणयंत्राची मदत होते. गेल्या काही वर्षांत वैद्यकीय क्षेत्रात झालेल्या तांत्रिक प्रगतीमुळे ही श्रवणयंत्रे आधुनिक झाली आहेत. यातील प्रगत तंत्रज्ञानामुळे समोरच्याचे बोलणे समजण्याबरोबरच पार्श्वभूमीवरील आवाज कमी करणे आणि श्रवण कौशल्य पुनर्प्राप्त करण्यासाठी मदत मिळते.

जागतिक आरोग्य संघटनेच्या २०२१च्या अहवालानुसार, वयामुळे श्रवणशक्ती कमी होणे (Sensorineural Hearing Loss- SNHL) ही जगातील सुमारे पाच टक्के लोकसंख्येला भेडसावणारी दीर्घकालीन समस्या आहे. सौम्य ते मध्यम श्रेणीतील या समस्येमध्ये (SNHL) श्रवणयंत्राचा वापर ही मुख्य उपचारपद्धती आहे. या उपकरणाच्या वापरामुळे ध्वनी वाढवून भाषेचे आकलन सुधारते, ऐकण्याच्या मर्यादेमुळे येणारा मानसिक ताण कमी होतो तसेच ऐकू न येण्यामुळे मेंदूवर होणाऱ्या परिणामांना प्रतिबंध होतो.

श्रवणक्षितीचे प्रकार :

१) कंडक्टिव्ह : कानाच्या वरच्या (कानात बोट घालू शकतो असा भाग) वा मधल्या भागातून कानाच्या आतल्या भागात आवाज (ध्वनी) पोहचत नाही. अशी समस्या कानात खूप मळ जमा होणे, संसर्ग किंवा कानाच्या पडद्याला झालेल्या इजेमुळे उद्‌भवू शकते.

२) सेन्सरीन्युरल : कानाच्या आतील भागाला किंवा श्रवणनसेला झालेल्या इजेमुळे मेंदूपर्यंत आवाज पोहचवणाऱ्या ध्वनी कंपनांची विद्युत सिग्नलमध्ये रूपांतरित होण्याची क्षमता कमी झाल्यामुळे श्रवणक्षिती कमी होते.

३) संमिश्र (मिक्स्ड) : वरील दोन्ही स्थिती संमिश्रित होऊन उद्‌भवणारी स्थिती.

ऑडिओमेट्री व स्पीच रेकग्निशन टेस्ट्स यांच्या साहाय्याने या श्रवणक्षितीचा प्रकार व तीव्रता ठरवली जाऊन त्यानुसार श्रवणयंत्राची निवड केली जाते.

श्रवणयंत्रांचे प्रकार :

१) बिहाइंडद इअर (BTE) : कानामागे परिधान केले जाणारे हे उपकरण सर्व वयोगटासाठी उपयुक्त.

२) रिसिव्हर इन कॅनाल (RIC)/ रिसिव्हर इन इअर (RITE) : BTE सारखेच हे श्रवणयंत्र असले तरी त्याचा स्पीकर (रीसीव्हर) कानातच बसवला जातो. दिसायला लहान व आकर्षक असे हे उपकरण असते.

३) इन द इअर (ITE) : कानातील वरच्या भागात फिट बसेल अशा प्रकारे बनवलेले आणि सहज हाताळता येईल असे उपकरण.

४) इन द कॅनाल (ITC) व कंप्लीटली इन द कॅनाल (CIC) : कानाच्या आत बसणारे लहानसे उपकरण. श्रवणयंत्र लावले आहे, असे वाटत नाही. सौंदर्यदृष्ट्या आकर्षक.

५) इनव्हिजिबल इन द कॅनाल (IIC) : नजरेला सहज दिसणार नाही (कमी दृश्यमान) म्हणजेच पूर्णपणे कानाच्या आत लपले जाईल असे उपकरण. सौम्य ते मध्यम श्रवणक्षितीसाठी हे उपयुक्त ठरते.

६) बोन-अँकर्ड हिअरिंग एड्स (BAHA) : कानाच्या मागे डोक्यावर शस्त्रक्रियेद्वारे बसवलेल्या उपकरणाद्वारे हाडांमधून कानाच्या आत आवाज पोहचवला जातो. कंडक्टिव्ह/मिक्स्ड श्रवणक्षिती किंवा एका कानाने ऐकू न येणाऱ्या व्यक्तींसाठी हे उपकरण फायद्याचे ठरते.

७) CROS/BiCROS : एकाच कानाने ऐकू येणाऱ्या व्यक्तींसाठी खास हे उपकरण तयार करण्यात आले आहे. ज्या कानाने ऐकू येत नाही त्या कानावर हे उपकरण बसवून येणारा आवाज चांगल्या कानावरील श्रवण यंत्रात पाठवला जातो. तर BiCROS दोन्ही कानातील आवाज वाढवते.

श्रवणयंत्र वापरातील अडथळे : श्रवणयंत्र वापरण्याचा फायदा असूनही फक्त ३० टक्के प्रौढ व्यक्ती ह्याचा वापर करतात. यामागील मुख्य कारणे :

१) या उपकरणाची किंमत अधिक असून यासाठी विमा कवच/संरक्षण उपलब्ध नाही.

२) श्रवणयंत्र वापरणे म्हणजे वृद्धत्व किंवा अपंगत्व अशी धारणा.

३) सामाजिक व मानसिक शरम.

४) अपेक्षेपेक्षा कमी परिणाम मिळाल्याची वापरकर्त्याची भावना.

श्रवणयंत्र वापराचे फायदे : कमी ऐकू येण्यामुळे व्यक्तीच्या आत्मविश्वासावर परिणाम होऊन तिच्यामध्ये न्यूनगंड निर्माण होऊ शकतो. अशा वेळी श्रवणयंत्र वापरणे फायद्याचे ठरते. ऐकू येण्याबरोबरच संवाद सुधारणे, सामाजिक सहभाग व मानसिक स्वास्थ्य सुधारण्यासाठी श्रवणयंत्राची मदत होते. याव्यतिरिक्त श्रवणयंत्राचा नियमित वापर केल्यास स्मृतिभ्रंश (डिमेन्शिया) होण्याचा धोका कमी होतो. या उपकरणाच्या वापरातील अडथळे कमी करून आणि जनजागृती वाढवूनच त्यांचा पूर्ण लाभ लोकांपर्यंत पोचवणे शक्य होईल.

(लेखक कूपर रुग्णालयातील ईएनटी विभागाचे प्रमुख व प्राध्यापक आहेत.)

ninad_19@yahoo.com

कालनिर्णय **पाकनिर्णय** स्पर्धा २०२६ — विजेता क्र. ३

विभाग : जॅम/जेली/मार्मलेड/मुरांबा/मोरावळा

बोर-अंबाडीची जेली

❑ **स्नेहा देवरुखकर**, मिरा रोड

साहित्य : प्रत्येकी $^{१}/_{२}$ किलो अंबाडीची बोंडे, छोटी गावरान बोरे, पाव किलो गूळ, ५ ग्रॅम अगर अगर, आवश्यकतेनुसार पाणी.

कृती : एका भांड्यात पेलाभर पाणी घेऊन त्यात १५ मिनिटे अगर अगर भिजत ठेवा. अंबाडीच्या पाकळ्या वेगळ्या करून बिया टाकून द्या. पाकळ्या मिक्सरमधून बारीक वाटून घ्या आणि रस चाळणीतून गाळून घ्या. मंद आचेवर भांडे ठेवून त्यात एक कप पाणी घ्या. पाणी गरम झाले की त्यात अर्धा गूळ घालून विरघळू द्या. त्यात भिजवलेल्या अगर अगरमधील अर्धा भाग घाला. या मिश्रणात अंबाडीचा रस घालून एकजीव होईपर्यंत ढवळत राहा.

तयार मिश्रण १५ मिनिटे फ्रिजमध्ये सेट करायला ठेवा. बोराच्या बिया काढून गर मिक्सरमधून बारीक करून गाळून घ्या. गॅसवर दुसरे भांडे ठेवून त्यात १ कप पाणी घालून उरलेला गूळ घाला. गूळ विरघळल्यावर त्यात उरलेला अर्धा अगर अगर घाला. मग बोराचा गर घालून ढवळून घ्या. हे मिश्रण एकजीव झाल्यावर गॅस बंद करा. आता पहिले भांडे फ्रिजमधून बाहेर काढून त्यावर हे दुसरे मिश्रण ओता. पुन्हा भांडे १० मिनिटे फ्रिजमध्ये सेट करायला ठेवा. सेट झालेली जेली पाहिजे त्या आकारात कापून घ्या.

हरितालिका आणि श्रीगणेश चतुर्थी एकाच दिवशी

दि. १४ सप्टेंबर सोमवार रोजी हरितालिका तृतीया व श्रीगणेश चतुर्थी एकाच दिवशी दिलेली आहे. या दिवशी तृतीया समाप्ती सकाळी ०७.०६ वाजता आहे. हरितालिका तृतीयेसाठी सूर्योदयव्यापिनी तृतीया आवश्यक असते तर श्रीगणेश चतुर्थीकरिता चतुर्थी तिथी मध्यान्हकालव्यापिनी असावी लागते. दि. १४ सप्टेंबर सोमवार रोजी सूर्योदयकाली तृतीया व मध्यान्ही चतुर्थी असल्याने ही दोन्हीही व्रते एकाच दिवशी दिलेली आहेत. तिथीच्या सूर्योदयकाली असणे, मध्यान्हकाली असणे इत्यादि नियम, व्रत दिन निश्चितीसाठी आहे. व्रतकर्त्याने याच काळात पूजन करावे असे नसून तृतीया समाप्तीपूर्वी किंवा नंतर हरितालिका पूजन करता येते. तसेच उषःकालपासून मध्यान्ह समाप्तीपर्यंत पूजनाचा मुख्य काल असल्याने आणि दोन्ही व्रतांचे कर्ते भिन्न भिन्न असल्याने कोणतीही पूजा आधी अथवा नंतर करता येईल.

हा महिना असा जाईल

जयेंद्र साळगांवकर

मेष : मित्रपरिवारात आपल्या खासगी गोष्टींची चर्चा करू नका. आपल्या आर्थिक व्यवहारासंबंधी गुप्तता राखा. उत्तरार्धात रविच्या पाठबळामुळे विरोधकांवर मात करणे सोपे जाईल. अनोळखी व्यक्तींशी जास्त जवळीक नको. नुकसानीची शक्यता जाणवते.

वृषभ : प्रकृतीच्या तक्रारींचा विपरीत परिणाम आपल्या कामकाजावर होणार नाही याची दक्षता घ्यावी लागेल. लहानशा कामासाठीही जास्त वेळ खर्ची पडेल. उत्तरार्ध अनुकूल आहे. प्राकृतिक स्वास्थ्य सुधारेल. सामाजिक प्रतिष्ठा उंचावेल. नोकरदारांना सहकाऱ्यांकडून पूर्ण पाठबळ मिळेल.

मिथुन : एखादी अप्रिय घटना वगळता महिना तसा चांगला जाईल. ग्रहमानाची साथ आणि आपला सकारात्मक दृष्टिकोन आपल्या कार्यक्षेत्रात लक्षणीय यश मिळवून देईल. आपले ध्येय साध्य करण्यासाठी प्रयत्नांचा वेग वाढवा. नातेवाइकांच्या भेटीगाठींमुळे मन उल्हसित राहील.

कर्क : व्यवसायात सावध व सतर्कपणे निर्णय घ्यावे लागतील. समोरची व्यक्ती विश्वासातील नसेल तर आपल्या योजना उघड करू नका. आर्थिक व्यवहार करताना समोरच्या व्यक्तींची योग्य खातरजमा करून घ्या. आर्थिक प्राप्ती मनाजोगी असेल.

सिंह : महिना तसा तारेवरची कसरत करायला लावणारा आहे. काही आकस्मिक खर्च उद्‌भवतील. नोकरी-व्यवसायात गुप्तशत्रूंपासून सावध राहावे लागेल. 'लष्कराच्या भाकऱ्या भाजण्याचा' सध्याचा काळ नाही. आपण आपल्या कामावरच लक्ष केंद्रित करा.

कन्या : महिन्याच्या सुरुवातीसच थोडा खर्च वाढलेला दिसेल. व्यावसायिक कामानिमित्ताने प्रवास संभवतो. तो लाभदायक ठरेल. कौटुंबिक जबाबदाऱ्यांचा भार थोडा वाढेल. वरिष्ठांशी मिळतेजुळते घेण्याचे धोरण स्वीकारा. सहकाऱ्यांशी गोड बोलूनच कामे करून घ्यावी लागतील.

तूळ : ग्रहमानाची अनुकूलता व तुमचे प्रयत्न आणि हुशारी यामुळे यशाची कमान उंचावणार आहे. कार्यक्षेत्रात तुमच्या कामाचे कौतुक होईल. व्यवसायात आर्थिक लाभाचे प्रमाण वाढणार आहे. कौटुंबिक जीवनात आनंदी व समाधानी वातावरण असेल.

वृश्चिक : या महिन्यात तुमची आर्थिक प्राप्ती चांगली राहणार आहे. बचतीचे प्रमाण वाढेल. मनाजोगती खरेदी करू शकता. गुरुच्या पाठबळामुळे वैचारिक बैठक अधिक बळकट होईल. प्रतिष्ठितांच्या गाठीभेटीचे योग संभवतात.

धनु : कार्यक्षेत्रातील मिळणाऱ्या नवीन संधीचा लाभ घ्या. परिस्थितीनुसार आपल्या विचारात व कार्यात बदल करणे हितावह ठरेल. काहींना परदेश प्रवासाचे योग संभवतात. नोकरी-व्यवसायात नवीन कार्यभागास सुरुवात होईल. जमीन-घराच्या समस्या मार्गी लागतील.

मकर : महत्त्वाच्या निर्णय प्रक्रियेत द्विधा मनःस्थिती होत असेल तर ज्येष्ठ व अनुभवी व्यक्तींशी सल्लामसलत करा. खर्च वाढला तरी तो योग्य कारणांसाठीच होईल. तुमची केलेली मेहनत सार्थकी लागल्याचे दिसून येईल. मोठे व्यवहार थोडे पुढे ढकला.

कुंभ : मंगळ-शुक्राची अनुकूलता आहे. धनप्राप्ती मनाजोगती असेल. मित्रपरिवारातील एखाद्याच्या वर्तणुकीने थोडा मनस्ताप संभवतो. सरकारी कामकाजात अजिबात हलगर्जीपणा करू नका. व्यवसाय क्षेत्रात नव्या योजना कार्यान्वित करता येतील. सामाजिक कार्यात सहभागी व्हाल.

मीन : तुमच्या प्रगतीतील अडथळे हळूहळू दूर होत असल्याचे दिसून येईल. सध्याचा काळ कामात यश प्रदान करणारा ठरणार आहे. वरिष्ठांकडून महत्त्वाच्या जबाबदाऱ्या सोपविल्या जातील. व्यवसायात आर्थिक लाभाचे प्रमाण वाढेल. वाहने चालविताना वेगावर नियंत्रण ठेवा.

संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय

मंगळवार, २९ सप्टेंबर २०२६

मुंबई	२०.१४	जळगाव	१९.५९	छ.संभाजीनगर	२०.०२	चंद्रपूर	१९.४५
ठाणे	२०.१२	वर्धा	१९.४७	भुसावळ	१९.५८	बुलढाणा	१९.५७
पुणे	२०.१०	यवतमाळ	१९.४९	परभणी	१९.५७	इंदौर	१९.५४
रत्नागिरी	२०.१५	बीड	२०.०१	नांदेड	१९.५४	ग्वाल्हेर	१९.३८
कोल्हापूर	२०.१२	सांगली	२०.१०	धाराशिव	२०.०२	बेळगाव	२०.१२
सातारा	२०.११	सावंतवाडी	२०.१५	भंडारा	१९.४२	मालवण	२०.१६
नाशिक	२०.०८	सोलापूर	२०.०३				
अहिल्यानगर	२०.०५	नागपूर	१९.४४				
पणजी	२०.१६	अमरावती	१९.५०				
धुळे	२०.०२	अकोला	१९.५३				

विवाहास उपयुक्त दिवस

शुद्ध मुहूर्त

०४ (१५.४३ पर्यंत), ०५ (२१.३० पर्यंत), १३ (२६.०० पर्यंत), २१ (१६.०४ पर्यंत), २३ (२६.०० पर्यंत), २६ (११.३१ नंतर २६.०० पर्यंत).

पंचांग २०२६

श्री शालिवाहन शके १९४८, पराभवनाम संवत्सर, विक्रम संवत २०८२

आकडे तास मिनिटांत मध्यान्ही १२ नंतर १ पासून प्रारंभ न करता दुसऱ्या दिवशीच्या सूर्योदयापर्यंत सरळ तास मोजले आहेत. दक्षिणायन

सप्टेंबर	श्रावण-भाद्रपद		नक्षत्र	समाप्ती	योग	समाप्ती	करण	समाप्ती	राष्ट्रीय
१ मंगळ	कृ. चतुर्थी	०७.४१	अश्विनी	२६.४१	वृद्धि	२३.३८	कौलव	१८.५९	१०
२ बुध	कृ. पंचमी कृ. षष्ठी	०६.१२ २८.२६	भरणी	२५.४२	ध्रुव	२१.११	गरज	१७.२१	११
३ गुरु	कृ. सप्तमी	२६.२५	कृत्तिका	२४.२९	व्याघात	१८.३२	विष्टि	१५.२७	१२
४ शुक्र	कृ. अष्टमी	२४.१३	रोहिणी	२३.०३	हर्षण	१५.४३	बालव	१३.२०	१३
५ शनि	कृ. नवमी	२१.५३	मृगशीर्ष	२१.३०	वज्र	१२.४६	तैतिल	११.०४	१४
६ रवि	कृ. दशमी	१९.२९	आर्द्रा	१९.५२	सिद्धि	०९.४४	वणिज	०८.४१	१५
७ सोम	कृ. एकादशी	१७.०४	पुनर्वसु	१८.१३	व्यतिपात वरियान	०६.४० २७.३७	बव कौलव	०६.१६ २७.५२	१६
८ मंगळ	कृ. द्वादशी	१४.४२	पुष्य	१६.३९	परिघ	२४.४०	गरज	२५.३५	१७
९ बुध	कृ. त्रयोदशी	१२.३०	आश्लेषा	१५.१४	शिव	२१.५१	विष्टि	२३.२९	१८
१० गुरु	कृ. चतुर्दशी	१०.३३	मघा	१४.०४	सिद्ध	१९.१७	चतुष्पाद	२१.४२	१९
११ शुक्र	अमावास्या	०८.५६	पू.फाल्गुनी	१३.१५	साध्य	१७.०१	किंस्तुघ्न	२०.१७	२०
१२ शनि	शु. प्रतिपदा	०७.४६	उ.फाल्गुनी	१२.५४	शुभ	१५.०८	बालव	१९.२३	२१
१३ रवि	शु. द्वितीया	०७.०८	हस्त	१३.०६	शुक्ल	१३.४२	तैतिल	१९.०२	२२
१४ सोम	शु. तृतीया	०७.०६	चित्रा	१३.५४	ब्रह्मा	१२.४५	वणिज	१९.२०	२३
१५ मंगळ	शु. चतुर्थी	०७.४३	स्वाती	१५.२०	ऐंद्र	१२.१९	बव	२०.१६	२४
१६ बुध	शु. पंचमी	०८.५९	विशाखा	१७.२१	वैधृति	१२.२१	कौलव	२१.४९	२५
१७ गुरु	शु. षष्ठी	१०.४७	अनुराधा	१९.५२	विष्कंभ	१२.४८	गरज	२३.५१	२६
१८ शुक्र	शु. सप्तमी	१३.००	ज्येष्ठा	२२.४३	प्रीति	१३.३३	विष्टि	२६.१२	२७
१९ शनि	शु. अष्टमी	१५.२६	मूळ	२५.४२	आयुष्मान	१४.२७	बालव	२८.३९	२८
२० रवि	शु. नवमी	१७.५०	पूर्वाषाढा	२८.३४	सौभाग्य	१५.२१	तैतिल	अहोरात्र	२९
२१ सोम	शु. दशमी	२०.००	उत्तराषाढा	अहोरात्र	शोभन	१६.०४	तैतिल	०६.५८	३०
२२ मंगळ	शु. एकादशी	२१.४२	उत्तराषाढा	०७.०६	अतिगंड	१६.२८	वणिज	०८.५५	३१
२३ बुध	शु. द्वादशी	२२.४९	श्रवण	०९.०८	सुकर्मा	१६.२५	बव	१०.२१	आश्विन
२४ गुरु	शु. त्रयोदशी	२३.१७	धनिष्ठा	१०.३४	धृति	१५.५३	कौलव	११.०९	२
२५ शुक्र	शु. चतुर्दशी	२३.०६	शततारका	११.२१	शूल	१४.५०	गरज	११.१७	३
२६ शनि	पौर्णिमा	२२.१८	पू.भाद्रपदा	११.३१	गंड	१३.१६	विष्टि	१०.४६	४
२७ रवि	कृ. प्रतिपदा	२०.५८	उ.भाद्रपदा	११.०७	वृद्धि	११.१६	बालव	०९.४२	५
२८ सोम	कृ. द्वितीया	१९.१३	रेवती	१०.१६	ध्रुव	०८.५३	तैतिल	०८.०८	६
२९ मंगळ	कृ. तृतीया	१७.१०	अश्विनी	०९.०३	व्याघात हर्षण	०६.१२ २७.१९	वणिज बव	०६.१७ २८.०३	७
३० बुध	कृ. चतुर्थी	१४.५५	भरणी कृत्तिका	०७.३६ ३०.०२	वज्र	२४.२०	कौलव	२५.४५	८

दि १-०९-२०२६ रोजी सूर्योदयी रवि, बुध-सिंह, चंद्र-मेष, मंगळ-मिथुन, गुरु-कर्क, शुक्र-कन्या, शनि, नेपच्यून-मीन, हर्षल-वृषभ, प्लुटो-मकर.

★ शुक्र : तूळ ०२-९, बुध : कन्या ०७-९, रवि : कन्या १७-९, मंगळ : कर्क १८-९, बुध : तूळ २६-९.

● अमावास्या प्रारंभ : गुरुवार १०-९, सकाळी १०.३३; समाप्ती : शुक्रवार ११-९, सकाळी ०८.५६.

○ पौर्णिमा प्रारंभ : शुक्रवार २५-९, रात्री ११.०६; समाप्ती : शनिवार २६-९, रात्री १०.१८.