



सबसे 'तेज' ग्लोबल महातेज...!

ग्लोबल महातेज



https://epaper.globalmahatej.com/

▲ वर्ष १ ले ▲ अंक : १२ ▲ मंगळवार, दि. २३ डिसेंबर २०२५ ▲ पाने : ४

▲ अमळनेर ▲ किंमत : १ रु. >>> Email - globalmahatej@gmail.com



श्री. प्रदिप साखरी

दिनविशेष

२३ डिसेंबर

- राष्ट्रीय शेतकरी दिवस
- बिजन कुमार मुखर्जी यांनी भारताचे चौथे सरन्यायाधीश म्हणून पदभार स्वीकारला.
- चौधरी चरण सिंग भारताचे ५ वे पंतप्रधान व लोकदल पक्षाचे संस्थापक यांचा जन्म.
- नरसिंह राव भारताचे ९ वे पंतप्रधान, वाणिज्य व उद्योगमंत्री यांचे निधन.
- मेहर चंद महाजन भारताचे तिसरे सरन्यायाधीश यांचा जन्म.
- दत्ता कोरगावकर हिन्दी व मराठी चित्रपट संगीतकार यांचे निधन.
- गंगाधर महाबरे गीतकार कवी व लेखक यांचे निधन.

माधुरी दीक्षितचा मोठा मुलगा अंपलमध्ये करतोय काम

पान २ वर

अंगारकी चतुर्थी(करी दिन): श्रद्धा, उपासना आणि आध्यात्मिक महत्त्व

पान ४ वर

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

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

अमळनेरमध्ये लक्ष्मीला भारी पडली सरस्वती...! निकालात व्यक्ती व पक्षापेक्षा निगेटिव्ह मतदानाचा प्रभाव जास्त

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : येथील पालिका निवडणुकीत माजी मंत्री तथा विद्यमान आमदार अनिलदादा पाटील यांची प्रतिष्ठा पणाला लागली होती. तिला काहीसा धक्का लागला आहे. तर माजी आमदार शिरीषदादा चौधरी यांना अमळनेरच्या राजकीय पटलावर नव्याने उभारीची संधी होती. ती मिळविण्यात बऱ्यापैकी यश मिळाले आहे. या निवडणुकीत प्रथमच असे होत आहे, की नेते आणि पक्षापेक्षाही निगेटिव्ह मतदानाचा प्रभाव अधिक जाणवला आहे. त्यामुळे यश- अपयशाच्या खेळात पक्ष व नेते गौण ठरले आहेत.

अनिलदादांची या निवडणुकीत बऱ्यापैकी पिछेहाट झाली आहे. तर शिरीषदादांनी मुसंडी मारली आहे. मात्र, एकुणच विजयी व पराभूत जागांचा विचार करता त्यात नेते आणि पक्ष यापेक्षाही मतदारांनी उमेदवारांना झुकते माप दिले आहे. त्यामुळे या निवडणुकीत कोणा एका पक्षाला किंवा नेत्याला प्रत्यक्ष फटका किंवा लाभ झाला किंवा होईल असे सुस्पष्ट नाही. विजयी झालेल्या व पराभूत झालेल्या नगरसेवकांच्या चर्चेपेक्षा सुरवातीपासूनच नगराध्यक्षपदी कोण याबाबतची चर्चा व खलबते जास्त झाली. खरे तर अनिलदादांच्या काळात विकासकामे मोठ्या प्रमाणात होत आहेत. मात्र,



त्यातील निकृष्टतेबद्दल लोकांच्या मनात असलेला राग, लोकांनी मतदानप्रसंगी बटने दाबून व्यक्त केला अशी अनेकांची मते आहेत. नगराध्यक्षपदासाठी डॉ. परीक्षित बाविस्कर यांना महायुतीतील एक पक्षाने आणि एका विशिष्ट विचारांच्या संघटनेने गुप्त व सुप्तपणे मोठी मदत केली. खरे तर ज्यांनी डॉ. बाविस्कर यांच्यासाठी गुप्तपणे प्रचार केला त्यांनी डॉ. बाविस्कर यांच्या प्रेमापोटी प्रचार केला असे ठोस म्हणता येणार नाही. त्यांना अनिलदादांविषयीचा विविध कारणांच्या रागापोटी त्यांचे खच्चीकरण करायचे होते. तर शिविआचे नगराध्यक्षपदाचे उमेदवार जितेंद्र ठाकूर यांनी दुखावलेल्या लोकांना तसेच त्यांच्याविषयी भीती असलेल्या

मानकरी स्वतः डॉ. बाविस्करच आहेत.

तर श्री. ठाकूर यांनी उमेदवारी करून पत्रकारीता करताना दुखावलेल्या लोकांना वचपा काढण्याची जणू सुसंधीच दिली होती. त्यांच्या चुकांमुळे निकालावर दुष्परिणाम होतो आहे असे लक्षात आल्यामुळे व्यापाऱ्यांच्या बैठकीत श्री. ठाकूर यांनी सर्वांची जाहीर माफीही मागितली होती. मात्र, शक्तीचे धावापेक्षा शब्दांचे धाव अधिक खोलवर असतात. त्यांच्या जखमा भरल्या तरी ब्रण कायम असतात. या सूत्रप्रमाणे अनेक ब्रणधारीनी श्री. ठाकूर यांच्या विरुद्ध अत्यंत गोपनीयरीत्या प्रखर प्रचार केला.

नुकत्याच झालेल्या विधानसभा निवडणुकीत अत्यंत तगडी यंत्रणा व विपुल रसद असूनही अनिलदादाना शिरीषदादांपेक्षा फक्त १ हजार मते जास्त होती. यावरून शहरी मतदार अनिलदादांना पूर्णतः अनुकूल नाहीत, हे सिद्ध झाले आहे. त्याचीच पुनरावृत्ती आता पालिकेतही पहावयास मिळाली. मात्र, या नाराजीचा फायदा घेण्यात विधानसभेप्रमाणे आताही शिरीषदादा खूप कमी पडले. खरे तर यंत्रणा आणि रसद याबाबतही अनिलदादा शिरीषदादांपेक्षा किती तरी पटीने डोईजड होते. तरी देखील डॉ. बाविस्कर यांचा विजय म्हणजे लोकशाहीत मतदार हाच राजा

असतो. तो मनाचा आणि मतांचाही राजा असतो हेच यातून सिद्ध होते. नगराध्यक्षपदी शिविआचा पराभव झाला आणि शिवसेना जिंकली असे नसून, डॉ. बाविस्कर जिंकले आणि श्री. ठाकूर हरले हीच वस्तुस्थिती आहे. त्याचे कारण म्हणजे श्री. ठाकूर यांच्याविषयीचा राग आणि भीती यामुळे दुखावलेल्या व घाबरलेल्यांनी भविष्यात डॉ. बाविस्कर शहराचा विकास करतील किंवा नाही याचा विचार न करता त्यांच्यापासून आपल्याला भीती नाही. ते आपल्याला त्रास देणार नाहीत हा विचार करूनच त्यांना मतदान केले आहे. काही व्यावसायिकांना शिरीषदादांची भीती वाटत होती. मात्र, अशांना डॉ. बाविस्कर यांचे सालस व्यक्तिमत्व आणि ते कोणाच्याही प्रभावात न येता कोणालाही त्रास देणार नाहीत याची हमी देण्याची अनेक व्हाईट कॉलर्ड लोकांकडून व विशिष्ट क्षेत्रातील मंडळांकडून गुप्त मोहीम चालविण्यात आली होती.

शिवसेनेने खासदार डॉ. श्रीकांत शिंदे, शिक्षणमंत्री ना. दादा भुसे, पालकमंत्री ना. गुलाबराव पाटील यांची सभा घेतली. मात्र, या सभेत उमेदवार व त्यांचे समर्थक मोठ्या प्रमाणावर होते. या सभेला मोठी गर्दी खेचण्यात शिरीषदादा अॅण्ड कंपनी कमी पडली. मोठे नेते

आले म्हणजे सोबत मोठी रसद येईल असेही अनेकांना वाटले होते. मात्र, तसेही फारसे घडले नाही. रसद आली असती तर शिवसेनेला अजूनही मोठे यश मिळाले असते असेही अनेकांचे म्हणणे आहे.

प्रचारा दरम्यान, अनिलदादांनी बोलाविलेल्या व्यापारी व उद्योजकांच्या सभेला लाभलेल्या कमी उपस्थितीच्या पार्श्वभूमीवर आपत्ती व्यवस्थापन व पुनर्वसनमंत्री राहिलेले अनिलदादा यांनी पूर्ण ताकदीने डॅमेज कंट्रोल करण्याचा प्रयत्न केला. मात्र, जेथे आभाळच फाटलेले असते आणि स्विकयिच आतून विरोधक असले तर त्याचा फारसा उपयोग होत नाही असेच काहीसे घडले. कोणत्याही प्रकारच्या प्रयत्नांमध्ये अनिलदादा कोठेही कमी पडले नाहीत. मात्र, त्याचा फारसा उपयोग झाला नाही हे स्पष्ट झाले आहे.

अनिलदादा सत्तास्थानी आहेत. त्यामुळे त्यांच्या अवतीभवती फिरणाऱ्यांची संख्या कमी नाही. मात्र, त्यात मोठा जनाधार असलेले किती आणि सच्चे व निस्वार्थी मावळे किती याचा आता तरी सूक्ष्म व सटीक निर्णय घेणे गरजेचे आहे. विकासकामांचे पितळ वर्षभराच्या आत उघडे होते आहे अशी निकृष्ट कामे करणारे कंत्राटदारही पालिका निवडणुकीतील शिविआच्या

अपयशाचे मोठे मानकरी आहेत. त्यांच्याबाबत आणि भविष्यात होणाऱ्या विकासकामांच्या दर्जाबाबत आता अनिलदादांनी गांभिर्याने विचार करणे गरजेचे आहे. अन्यथा परिस्थिती पुन्हा हाताबाहेर जाऊ शकते. विरोधात उघडपणे बोलायला घाबरणारी जनता गुप्तपणे जावून विरोधात बटने दाबतात हे पुन्हा एकदा सिद्ध झाले आहे.

एकुणच पालिका निवडणुकीच्या त्यातही खास करून नगराध्यक्ष निवडीबाबतच्या विश्लेषणात इतकेच म्हणावेसे वाटते की अनिलदादा व श्री. ठाकूर यांच्याबद्दल जनतेची नाराजी, गुप्त विरोधाची मोठी संख्या यामुळे तगडी यंत्रणा आणि डॉ. बाविस्कर यांच्या निमित्ताने निव्वळ नगराध्यक्षपदाचा उजवा व अत्यंत प्रतिष्ठेच्या क्षेत्रातील उच्चशिक्षित उमेदवार लाभल्याने लक्ष्मीत कमी पडूनही उमेदवाराकडील सरस्वतीचे पारडे जड राहिले. याचा फायदा शिवसेनेला व शिरीषदादांना लाभला. यात भाजपमधील मोठ्या गटासह शिविआने उमेदवारी नाकारलेल्या व नाराज उमेदवारांचीही नकारात्मक भूमिका शिविआला चटक्या तर शिवसेनेला मानाचा भगवा निवडणुकीतील शिविआच्या

बदलत्या काळानुसार पालकांनीही भूमिका बदलावी

राजेंद्र भुतडा; अमळनेरला 'स्मार्ट गर्ल' कार्यशाळेचा समारोप

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : बदलत्या काळात आई-वडिलांनीही आपल्या भूमिकेत बदल करणे आवश्यक आहे.

त्यांच्या आवडीनुसार करिअर निवडू द्या. त्यांना समजूत घ्या. सामाजिक व सामान्य ज्ञानसोबत जीवनकोशल्ये शिकवा, असे प्रतिपादन ज्येष्ठ प्रशिक्षक राजेंद्र भुतडा (नाशिक) यांनी केले. येथील तैरापंथ भवनात आयोजित दोन दिवसीय स्मार्ट गर्ल कार्यशाळेच्या समारोपप्रसंगी "मातापिता संवाद" या विषयावर ते बोलत होते. संघटनेचे खानदेश विभाग अध्यक्ष प्रा. चंद्रकांत डागा, माजी विभाग अध्यक्ष प्रा.



अरुण कोचर, विभाग उपाध्यक्ष व या प्रकल्पाचे खानदेश प्रमुख सुमित मुनोत, जिल्हा अध्यक्ष निर्मल बोरा, जिल्हा सचिव दर्शन देशलहरा, प्रकाश छाजेड, सचिन ओसवाल आदी प्रमुख पाहुणे होते.

श्री. भुतडा पुढे म्हणाले, की पालकांनो मुलींचे मित्र बना. त्यांची इतरांशी तुलना करू नका

असे सांगून मुलींसाठी स्वतःची ओळख, निवड व निर्णय, संवाद व नाते, मित्रता व प्रलोभन, मासिक पाळी, स्वच्छता व पोषण, आत्मसन्मान व आत्मरक्षा अशी सहा सत्रे घेऊन मार्गदर्शन केले.

प्रा. डागा यांनी म्हणाले, की संघटनेचे संस्थापक शांतीलाल मुथा यांचा हा ड्रीम प्रोजेक्ट

आहे. समाजातील मुलींना भविष्यात कोणताही त्रास होऊ नये. त्यांना स्वतःची ओळख निर्माण होऊन सुरक्षित जीवन जगता यावे, या उद्देशाने हा उपक्रम राबविण्यात येत आहे. विवाह जुळविण्यासाठी नवीन परिणय पथ व दिल का रिस्ता हे कार्यक्रम सुरू आहेत. लग्नाला ५ ते ७ वर्षे झालेल्या दांपत्यांसाठी

दांपत्य सक्षमीकरण कार्यशाळा घेण्याचे आवाहनही त्यांनी केले. प्रा. अरुण कोचर यांनी सांगितले, की ईशा शहा, भव्य शहा, प्रचिती मुंदडा, गोल्डी कोचर, महिमा जैन, गुंजन लोढा, काव्या सिंघवी, उर्वी शाह, हिरल फिरोशिया, जिया शाह या सहभागी मुलींनी कार्यशाळेबाबत आपले सकारात्मक अनुभव सांगितले. या कार्यशाळेत १३ ते १९ वयोगटातील ३५ मुलींनी सहभाग घेतला. शहर सचिव प्रतीक लोढा यांनी सूत्रसंचालन केले. अध्यक्ष रोहित सिंघवी यांनी आभार मानले. जिल्हा सदस्य नूतन पाखर व शहर कोषाध्यक्ष प्रणिता लोढा यांनी सहकार्य केले.

शंभर रुपयांमध्ये विकले जातात कपलचे प्रायव्हेट व्हिडिओ...!

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

एका सोशल मीडियाच्या ऑपवर प्रायव्हेट व्हिडिओ विक्रीचा अवैध धंदा उघडकीस आला आहे. कमी पैशांमध्ये कपलचे प्रायव्हेट व्हिडिओ लिंक पुरविले जात आहेत. हे प्रकरण लोकांच्या गोपनीयतेसाठी धकादाक बाब बनली आहे.

हा प्रकार फक्त एका राज्यापुरता मर्यादित नाही, तर अनेक राज्यांमध्ये याचे नेटवर्क पसरलेले आहे. नुकत्याच एका कपलचा व्हिडिओ व्हायरल झाला होता. हा व्हिडिओ फक्त एक उदाहरण आहे. मात्र, असे शेकडो युप सक्रिय आहेत. पैसे घेऊन खासगी व्हिडिओ लिंक शेअर केले जातात. हा बेकायदेशीर व्यवसाय अवैधरीत्या लीक झालेल्या मोबाईल व्हिडिओवर आधारित आहे. काही दलाल अशा प्रकारचे युप चालवत आहेत. पॅमेट झाल्यावर

ग्राहकांच्या मागणीनुसार लिंक पाठवली जाते. पॅमेटसाठी क्युआर कोड पाठवले जातात. रक्कम मिळताच व्हिडिओ लिंक दिली जाते. मिळालेल्या माहितीनुसार, व्हिडिओची किंमत वय आणि लोकेशननुसार ठरते. काही व्हिडिओ १०० रुपयात विकले जातात. खास राज्यांच्या व्हिडिओसाठी २०० ते ४०० रुपये घेतले जातात. छत्तीसगडच्या कपलच्या व्हिडिओंना जास्त मागणी असल्याची चर्चा आहे. सायबर तज्ज्ञांचे म्हणणे आहे, की एका छोट्या चुकीमुळे खासगी फोटो किंवा व्हिडिओ लीक होऊ शकतात. ज्यांचा वापर ब्लॅकमेलिंग आणि अवैध विक्रीसाठी केला जातो. खासगी कंटेंट शेअर न करण्याचे व अॅस व लिंकपासून दूर राहण्याचे आवाहन त्यांनी केले आहे.

खानदेश शिक्षण मंडळ, अमळनेर (जि. जळगाव)
त्रैवार्षिक निवडणूक - २०२५-२०२८

जाहीर नम्र विनंती

मतदान तारीख
रविवार, ता. ४/१/२०२६
सकाळी ८ ते सायं. ५ पर्यंत

मतदान ठिकाण
प्रताप कॉलेज,
अमळनेर, (जि.जळगाव)

कार्यकारी मंडळ सदस्य पदाच्या उमेदवार

अनुक्रमांक १२
निवडणूक चिन्ह : रिक्षा

लीना प्रवीण पाटील

अनुक्रमांक १२ समोरील रिक्षा या चिन्हावर फुलीचा शिक्षा मारा

खानदेश शिक्षण मंडळ, अमळनेर (जि. जळगाव)
त्रैवार्षिक निवडणूक - २०२५-२०२८

जाहीर नम्र विनंती

मतदान तारीख
रविवार, ता. ४/१/२०२६
सकाळी ८ ते सायं. ५ पर्यंत

मतदान ठिकाण
प्रताप कॉलेज,
अमळनेर, (जि.जळगाव)

कार्यकारी मंडळ सदस्य पदाचे उमेदवार

अनुक्रमांक १७
निवडणूक चिन्ह : कपाट

जितेंद्र शांतीलाल झाबक

अनुक्रमांक १७ समोरील कपाट या चिन्हावर फुलीचा शिक्षा मारा

खानदेश शिक्षण मंडळ, अमळनेर (जि. जळगाव)
त्रैवार्षिक निवडणूक - २०२५-२०२८

जाहीर नम्र विनंती

मतदान तारीख
रविवार, ता. ४/१/२०२६
सकाळी ८ ते सायं. ५ पर्यंत

मतदान ठिकाण
प्रताप कॉलेज,
अमळनेर, (जि.जळगाव)

अध्यक्ष पदाचे उमेदवार

अनुक्रमांक २
निवडणूक चिन्ह : पंखा

विनोद जगदीश अग्रवाल

अनुक्रमांक २ समोरील पंखा या चिन्हावर फुलीचा शिक्षा मारा



पिता कांस्टेबल और बेटी बनी कलेक्टर

एमबीबीएस के बाद यूपीएससी में ३० वीं रैंक लाकर रचा इतिहास

सक्सेस स्टोरी

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

मूलरूप से हरियाणा के झज्जर की रहने वाली इंदू रानी आईएएस बनने से पहले दिल्ली के आरएमएल अस्पताल में सीएमओ के पद पर काम करती थीं। इंदू रानी जाखड़ ने दूसरे प्रयास में सिविल सेवा परीक्षा में ३० वीं रैंक हासिल की थी। वह इस समय महाराष्ट्र के पालघर जिले की कलेक्टर हैं। उनके पिता दिल्ली पुलिस में कांस्टेबल हैं।

महाराष्ट्र कैडर की आईएएस अधिकारी इंदू रानी जाखड़



महाराष्ट्र कैडर की आईएएस अधिकारी इंदू रानी जाखड़ मूलतः हरियाणा के सिरसा जिले के गांव बुढ़क

(जिला, हरियाणा) से हैं। उनके पिता वेद प्रकाश दिल्ली पुलिस में हवलदार हैं।

सच्ची लगन से पाई मंजिल
मन में लगन और जज्बा हो तो मंजिल पाने से कोई नहीं रोक सकता। दिल्ली पुलिस के हवलदार वेद प्रकाश जाखड़ की बेटी इंदू ने इस कहावत को सच कर दिखाया है।

पहले बनी डॉक्टर
इंदू रानी आईएएस बनने से पहले दिल्ली के आरएमएल अस्पताल में सीएमओ के पद पर काम करती थीं। इंदू रानी जाखड़ ने दूसरे प्रयास में सिविल सेवा परीक्षा में ३० वीं रैंक हासिल की थी।

मेडिकल टेस्ट में १७ वीं रैंक
उन्होंने २००८ में एमबीबीएस कोर्स शुरू किया था। उन्होंने पहले प्रयास में मेडिकल टेस्ट में १७ वीं रैंक हासिल की थी। मौलाना आजाद मेडिकल कॉलेज से एमडी की डिग्री हासिल करने के बाद वे आरएमएल अस्पताल में सीएमओ रहीं।

२०१४ बैच की आईएएस
सिविल सेवा परीक्षा में इंदू ने वर्ष २०१४ में पहली बार भाग लिया था, जबकि २०१४ में ही उन्होंने परीक्षा पास की। वह इस समय महाराष्ट्र के पालघर जिले की कलेक्टर हैं।

एसे बनी डॉक्टर से आईएएस
उन्होंने डॉक्टर बनने के कारण शुरू में इस परीक्षा की तैयारी नहीं की थी। डॉक्टर बनने वाली इंदू ने बाद में सिविल सेवा की परीक्षा पास करने का निश्चय किया।

पिता का सपना किया पूरा
इंदू के पिता चाहते थे कि वह आईएएस बनें। उन्होंने पिता के इस सपने को पूरा कर दिखाया।

माधुरी दीक्षितचा मोठा मुलगा अॅपलमध्ये करतोय काम

धाकट्याला 'या' क्षेत्रात करायचेय करिअर, बॉलिवूडमध्ये येणार का ?

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

माधुरी दीक्षित १९८० आणि ९०च्या दशकात बॉलिवूडमधील आघाडीची अभिनेत्री होती. करिअरमध्ये यशाच्या शिखरावर असताना माधुरीने डॉ. श्रीराम नेने यांच्याशी लग्न भारत सोडला. ती १९९९ मध्ये अमेरिकेला निघून गेली. माधुरी प्रसिद्धी आणि व्हॅनिस विश्वापासून दूर डेन्व्हरमध्ये स्थायिक झाली. अमेरिकेला जाण्याचा निर्णय, तिची मुले अरिन आणि रायन यांच्याबद्दल माधुरीने सांगितले. तसेच तिची मुले चित्रपटसृष्टीला 'सर्कस' म्हणतात, असे ती म्हणाली.



६ वर्षांचा होता. माझी मुले वेगळी आहेत. माझ्या धाकट्याला तर बॉलीवूडच्या सर्कसमध्ये काहीच रस नाही.

एका मुलाखतीत माधुरीला अमेरिकेतील तिच्या आयुष्याबद्दल विचारण्यात आले. कारण भारताची आघाडीची अभिनेत्री अमेरिकेतील एका लहान शहरात सुरक्षेविषय राहत होती. ती कोण आहे हे तिच्या आजूबाजूला राहणाऱ्यांना माहित नव्हते. प्रत्येकाची आपल्या आयुष्याबद्दल काही स्वप्न असतात आणि हे आयुष्य माझ्या स्वप्नाचा एक मोठा भाग होते. कारण मी नेहमी विचार करायचे, की मी लग्न करेन, माझे स्वतःचे घर असेल आणि मुले असतील. त्यामुळे, जेव्हा या गोष्टी प्रत्यक्षात घडल्या, तेव्हा त्या स्वप्नासारखे होत्या. मला डॉ. नेने आयुष्यभरसाठी जोडीदार म्हणून हवे होते. म्हणून मी लग्न केले आणि अमेरिकेत राहायला गेले. माझे भावंडे तिथे खूप पूर्वीपासून राहत आहेत, त्यांना मी भेटत होते," असे माधुरी दीक्षितने सांगितले.

नाही. त्यामुळे मुलांना बागेत नेणे, त्यांच्याबरोबर मजा करणे, त्यांना स्कीइंगसाठी आणि इतर ऑक्टिव्हिटीजसाठी घेऊन जाणे या सगळ्या गोष्टी मी स्वतः करायचे. मुलांच्या करिअरमधील आवडीनिवडीबद्दलही सांगितले, की तिचा धाकटा मुलगा रायन याला विज्ञान आणि स्ट्रेममध्ये रस आहे. धाकटा मुलगा यूएससीमध्ये कॉलेजमध्ये शिकतोय. आणि मोठा मुलगा याच वर्षी मे महिन्यात ग्रॅज्युएट झाला. तो अॅपलमध्ये काम करतोय. मोठ्याला कदाचित चित्रपटांमध्ये काम करण्याची थोडी इच्छा होती. मात्र, त्याची खरी आवड संगीत आहे. त्यामुळे तो स्वतःचे संगीत तयार करतो. शाळेत असतानाही त्याने संगीत हा मायनर विषय आणि सीएस इंजिनिअरिंग हा मेजर विषय म्हणून निवडला होता. धाकट्याला तंत्रज्ञान, इंजिनिअरिंग आणि गणिताची आवड आहे. तो खूप हुशार आहे. जाणीवपूर्वक मुलांना फिल्म इंडस्ट्रीच्या झगामाटापासून दूर ठेवलेस का ? असे विचारल्यावर माधुरी म्हणाली, की मी त्यांना दूर ठेवले नाही. त्यांना जिथे माझ्याबरोबर यावे चाटते तिथे मी नेते. त्यांना याचचे नव्हते. त्या निर्णयाचा मी आदर केला. आम्ही अमेरिकेतून भारतात आलो तेव्हा मोठा ८ आणि धाकटा



बॉम्बे शब्दाचा अर्थ काय ? बॉम्बे हे नाव कसे पडले होते ?

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

स्वप्नगरी म्हणून जगभरात ओळखली जाणारी मुंबई प्रत्येकाला आपली चाटते. समुद्रकिनार्यावर वसलेले हे सुंदर शहर भारतातील एक सर्वोत्तम व्यावसायिक शहर आहे. मुंबईला देशाची आर्थिक राजधानी मानतात. कारण देशाची अर्थव्यवस्था मजबूत करण्यात मुंबईचे सर्वात मोठे योगदान आहे.

मुंबई शहराचा इतिहास खरे तर खूप मोठा आहे. कधी कुणी या शहराला बॉम्बे म्हणायचे, तर कुणी बंबई. त्यापूर्वी मुंबा, मुंबापुरी या नावांनीही मुंबई ओळखली गेली.

वर्षांमागून वर्षे सरली. दिनदर्शिकेची पाने एकामागोमाग उलटत गेली आणि मग १९९५ मध्ये या शहराला अधिकृतपणे मुंबई हे नाव देण्यात आले. पण माहिती आहे का ? पूर्वी मुंबईला बॉम्बे का म्हणायचे ?

बॉम्बे शब्दाचा अर्थ काय ? आपण त्याविषयी सविस्तर जाणून घेणार आहोत.

मुंबई शहराची जुनी नावे
पूर्वी मुंबई शहराला काकामुची आणि

गालाजुंकरा या दोन नावांनी ओळखले जायचे. ही शहराची जुनी नावे आहेत. ' बॉम्बे ' हे नाव शतकानुशतके वापरले गेले, तरी इतिहासात ' मुंबई ' या नावाचेच अनेक संदर्भ सापडतात.

पहिला संदर्भ पर्शियन लेखक अली मोहम्मद खान यांच्या १५०७ मध्ये लिहिलेल्या मजकुरात होता. जेथे त्यांनी शहराला ' मानबाई ' म्हटले होते. कोळी मच्छीमार समुदाय हे या शहराचे रहिवासी होते. त्यांनी या शहराला ' मुंबई ' नाव दिले. हे नाव कोळी समुदायाची देवी मुंबादेवीच्या नावावरून पडले आहे.

बॉम्बे शब्दाचा अर्थ काय ? बॉम्बे हे नाव कसे पडले ?

युरोपीयन आक्रमणादरम्यान पोर्तुगीज लोकांनी या शहराला ' बॉम्बे ' म्हणून संबोधले होते. ज्याचा अर्थ होता ' गुड बे ' म्हणजे चांगले बंदर. जेव्हा १७ व्या शतकात ब्रिटिशांनी ईस्ट इंडिया कंपनीचे मुख्यालय सुरतहून मुंबईत आणले तेव्हा त्यांनी ' बॉम्बे ' चे ' बॉम्बे ' असे नाव बदलले. शहराला बॉम्बे म्हणून नवीन नाव पडले. १९९५ मध्ये जेव्हा महाराष्ट्रात शिवसेना सत्तेत आली तेव्हा शहराचे नाव मराठा वारसा म्हणून प्रतिबिंबित व्हावे, अशी या पक्षाची इच्छा होती. शिवसेनेच्या पुढाकारामुळे पुढे नोव्हेंबर १९९५ मध्ये केंद्र सरकारने अधिकृतपणे या शहराचे नाव मुंबई, असे केले.

लूज मोशनवर सर्वांत प्रभावी घरगुती उपाय

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

घालून काळी चहा प्या.
एक कप कडक काळी चहा अतिसार रोखण्यास मदत करेल. त्यात लिंबाचा रस आणि थोडी ताजी वेलची किंवा जायफळ घाला. जेव्हा जेव्हा तुम्हाला लूज मोशन असेल तेव्हा हे मिश्रण प्या.

सफरचंद, जायफळ, वेलची आणि तूप
सफरचंदाचे अनेक आरोग्यदायी फायदे आहेत. म्हणून एक सफरचंद घ्या आणि ते तुपात शिजवा. त्यात जायफळ आणि वेलची घालून तुम्ही ते अधिक प्रभावी बनवू शकता. ते खा आणि सैल हालचालीपासून दूर राहा.

लूज मोशन थांबविण्यासाठी इतर प्रभावी घरगुती उपाय

दही आणि तूपसोबत भात
कोमट दही आणि तूप घालून थोडे भात खा. हा घरगुती उपाय तुम्हाला अतिसारापासून आराम देण्यास मदत करेल.

आले आणि पाण्यासोबत दही खा.
दही आणि पाणी समान प्रमाणात मिसळा आणि त्यात थोडे किसलेले आले घाला. अतिसाराची लक्षणे कमी करण्यासाठी दिवसातून दोनदा हे घरगुती उपाय प्या.

आले, साखर आणि कोमट पाणी अतिसार रोखू शकते.
एका कपमध्ये एक चमचा किसलेले आले घ्या. त्यात साखर घालून कोमट पाणी घाला. हे मिश्रण प्यायल्याने अतिसार आणि लूज मोशनवर उपचार होतात.

तूप, आले आणि साखर हे परिपूर्ण उपाय आहेत.
एका भांड्यात थोडेसे तूप घ्या. त्यात थोडे किसलेले आले, जायफळ पावडर आणि नैसर्गिक साखर घाला. चांगले मिसळा आणि हे मिश्रण दिवसातून दोन किंवा तीनदा घ्या.

बडीशेप आणि आले पावडर
बडीशेप आणि आले पावडर खूप प्रभावी आहेत. अतिसार कमी करण्यासाठी तुम्ही दिवसातून एक किंवा दोनदा पावडर सहजपणे चावू शकता.

लिंबाचा रस, वेलची किंवा जायफळ

कैळी : कैळी आणि बटाटे यांसारख्या फळे आणि भाज्यांमध्ये पोर्टोशियमचे प्रमाण जास्त असते. त्यामध्ये पॅक्टिन देखील असते - पाण्यात विरघळणारे फायबर जे आतड्यांमधील अतिरिक्त पाणी शोषण्यास मदत करते. या व्यतिरिक्त, कैळीमध्ये महत्त्वाचे इलेक्ट्रोलाइट्स असतात जे तुमचे शरीर लूज मोशनमुळे गमावते. ते तुमच्या डिहायड्रेटेड आणि थकलेल्या शरीराला आवश्यक असलेली ऊर्जा देखील प्रदान करतात. दर दोन तासांनी एक पिकलेले कैळे खा. जर तुम्हाला थोडे अधिक चविष्ट पदार्थ आवडत असतील तर तुम्ही कैळे मॅग्नॅसियम कॅल्शियम मीट घालू शकता किंवा बटाटे चिवच्या पाकात मुरवलेले खाऊ शकता.

बटाटे : बटाटे पोर्टोशियमने समृद्ध असतात. खरेतर ते पोर्टोशियमचा सर्वोत्तम उपलब्ध आहारतील स्रोतांपैकी एक आहेत. एका मोठ्या (३०० ग्रॅम) भाजलेल्या बटाट्यामध्ये सुमारे १६०० मिलिग्रॅम पोर्टोशियम असते. पोर्टोशियम बटाट्याच्या मांसात आणि सालीत दोन्हीमध्ये आढळते म्हणून ते सोलून न काढता खाणे चांगले.

उकडलेले बटाटे लूज मोशनसाठी चांगले मानले जातात. कारण ते सहज पचण्याजोगे असतात आणि त्यांच्यात कार्बोहायड्रेटचे प्रमाण जास्त असल्याने ते पुरेशी ऊर्जा प्रदान करतात.

अॅवोकॅडो : अॅवोकॅडोचे आरोग्यासाठी खूप फायदे आहेत. ते केवळ पोर्टोशियमचे उत्कृष्ट स्रोत नाहीत तर ते निरोगी चर्बी, व्हिटॅमिन के आणि फोलेटने देखील समृद्ध आहेत. अट्टासह ग्रॅम अॅवोकॅडोमध्ये सुमारे ३४५ मिलिग्रॅम पोर्टोशियम असते, जे तुमच्या एकूण पोर्टोशियमच्या डीव्हीच्या सुमारे ७ टक्के आहे.

अॅवोकॅडोमध्ये सॉर्बिटॉल किंवा पॉलीओल्स (कार्बोहायड्रेट्स) नावाचे पदार्थ असतात. जे संवेदनशील पोट असलेल्या लोकांवर परिणाम करू शकतात. अॅवोकॅडो एकाच वेळी जास्त खाऊन पोर्टोशुगी, अतिसार किंवा तीव्र वेदना होऊ शकतात.

पालक : पालक ही खूप पौष्टिक भाजी आहे. त्यात पोर्टोशियमचे प्रमाण खूप जास्त असते. १ कप किंवा १९० ग्रॅम पालक पोर्टोशियम डीव्हीच्या सुमारे १२ टक्के पुरवतो. पालक मध्यम प्रमाणात खाणे तुमच्या आतड्यांच्या आरोग्यासाठी चांगले.

टरबूज : तुम्हाला वाटले का टरबूजमध्ये फक्त पाण्याचे प्रमाण जास्त असते? त्यात पोर्टोशियमचे प्रमाणही चांगले असते. फक्त दोन टरबूज, सुमारे ५७२ ग्रॅम, पोर्टोशियम डीव्हीच्या जवळजवळ १४ टक्के पुरवतात. हे आहारातील फायबर आणि पाण्याचा एक उत्तम स्रोत आहे जो हालचाली दृष्ट्या तुम्हाला हायड्रेटेड ठेवतो. तथापि, जास्त प्रमाणात टरबूज खाऊन गॅस, पोटफुगी, अतिसार आणि

पोटाच्या इतर समस्या उद्भवू शकतात.

लिंबू : त्याच्या दाहक-विरोधी गुणधर्मांमुळे, लिंबू हा लिंगनिद्रा थांबवण्यासाठी एक उत्तम घरगुती उपाय आहे. तुम्ही ते रस म्हणून घेऊ शकता किंवा तुमच्या फळांवर आणि भाज्यांवर चांगला रस पिळून घेऊ शकता. कृपया त्याचे जास्त सेवन टाळा. कालांतराने जास्त प्रमाणात लिंबू खाऊन तुमचे दात खराब होऊ शकतात आणि छातीत जळजळ होऊ शकते.

आवळा : आवळ्यामध्ये शक्तिशाली रेचक गुणधर्म आहेत आणि ते लूज मोशन बरे करण्यासाठी एक उत्तम अन्न उत्पादन आहे. सुमारे १० ग्रॅम वाळलेला आवळा घ्या, तो बारीक करा आणि बारीक पावडर बनवा. दररोज सकाळी आणि संध्याकाळी जेव्हा जेव्हा तुम्हाला लूज मोशन होते तेव्हा १ ग्रॅम ही पावडर एक ग्लास पाण्यासोबत घ्या. त्यामध्ये भरपूर प्रमाणात फायबर असतात जे आतड्यांचा प्रवाह सुलभ करतात. तथापि, द्राक्षफळात साखर, फायबर आणि अंटीऑक्सिडंट्सचे प्रमाण जास्त असल्याने आतड्यांच्या हालचालीना चालना मिळते आणि अतिसार वाढतो. म्हणून, जरी ते एक निरोगी अन्न पर्याय असले तरी, ते जास्त प्रमाणात सेवन केल्याने पोटफुगी, गॅस आणि अतिसार होऊ शकतो. गोड लिंबू किंवा मोंसंबीच्या रसामध्ये असे आम्ल असतात जे आतड्यांमधील विषारी पदार्थांशी लढण्यासाठी उत्तम असतात. ते आतड्यांची हालचाल सुधारण्यास मदत करते आणि आतड्यांमधील विषारी पदार्थ बाहेर काढण्यास मदत करते, ज्यामुळे सैल हालचाली कमी होतात. तुम्ही गोड लिंबूचा रस कोमट पाण्यासोबत पिऊ शकता आणि दिवसातून १-२ वेळा सेवन करू शकता. चव सुधारण्यासाठी आणि आरोग्यासाठी फायद्यांसाठी थोडे मध घाला. जर तुम्ही इंडियन खाल्ल्या गॅस, पोटफुगी, अतिसार आणि

तर परिणामी पेय तुमचे पोट शांत करण्यास मदत करू शकते. पर्यायी म्हणून, एका कपमध्ये थोडेसे लिंबू कोमट पाण्यात मिसळणे हा एक सोपा आणि आरामदायी घरगुती उपाय आहे. लूज मोशन रोखण्यासाठी सर्वोत्तम घरगुती उपाय म्हणजे भरपूर पाणी पिणे. कैळी आणि मीठ घातलेली काकडी यांसारखी नैसर्गिक इलेक्ट्रोलाइट्स असलेली फळे आणि भाज्या खाऊन तुम्हाला अतिसारापासून दूर राहण्यास मदत होईल. तुम्ही रिकव्हरी डाएट किंवा कैळी, तांदूळ, सफरचंद आणि टोस्ट. हा डाएट तुमच्या आतड्यांना आराम देण्यास आणि मलमध्ये पाण्याचे प्रमाण कमी करण्यास मदत करतो. कॅफिन, अल्कोहोल आणि कार्बोनेटेड पेये यामुळे तुम्हाला अतिसार होण्याची शक्यता वाढते. म्हणून, अशा पेयांचे सेवन मर्यादित करणे शहाण्यापेचे आहे, विशेषतः जर तुम्हाला लूज मोशनची शक्यता असेल तर.

निरोगी आतडे राखण्यासाठी प्रोबायोटिक्स आवश्यक आहेत. जर तुमच्या आहारात किंवा दिवसेंदिवस काही बदल झाले असतील, तर आतड्यांचे आरोग्य संतुलित करण्यासाठी आणि लूज मोशन टाळण्यासाठी तुम्ही काही आहारातील प्रोबायोटिक्स घेण्याची जोरदार शिफारस केली जाते. लूज मोशन दृष्ट्याची कोणत्याही शक्यता आहे. पेयांना अधिक प्रभावी बनवण्यासाठी त्यात चिमूटभर मीठ किंवा साखर घाला.

निरोगी आतडे राखण्यासाठी प्रोबायोटिक्स आवश्यक आहेत. जर तुमच्या आहारात किंवा दिवसेंदिवस काही बदल झाले असतील, तर आतड्यांचे आरोग्य संतुलित करण्यासाठी आणि लूज मोशन टाळण्यासाठी तुम्ही काही आहारातील प्रोबायोटिक्स घेण्याची जोरदार शिफारस केली जाते. लूज मोशन दृष्ट्याची कोणत्याही शक्यता आहे. पेयांना अधिक प्रभावी बनवण्यासाठी त्यात चिमूटभर मीठ किंवा साखर घाला.

निरोगी आतडे राखण्यासाठी प्रोबायोटिक्स आवश्यक आहेत. जर तुमच्या आहारात किंवा दिवसेंदिवस काही बदल झाले असतील, तर आतड्यांचे आरोग्य संतुलित करण्यासाठी आणि लूज मोशन टाळण्यासाठी तुम्ही काही आहारातील प्रोबायोटिक्स घेण्याची जोरदार शिफारस केली जाते. लूज मोशन दृष्ट्याची कोणत्याही शक्यता आहे. पेयांना अधिक प्रभावी बनवण्यासाठी त्यात चिमूटभर मीठ किंवा साखर घाला.

निरोगी आतडे राखण्यासाठी प्रोबायोटिक्स आवश्यक आहेत. जर तुमच्या आहारात किंवा दिवसेंदिवस काही बदल झाले असतील, तर आतड्यांचे आरोग्य संतुलित करण्यासाठी आणि लूज मोशन टाळण्यासाठी तुम्ही काही आहारातील प्रोबायोटिक्स घेण्याची जोरदार शिफारस केली जाते. लूज मोशन दृष्ट्याची कोणत्याही शक्यता आहे. पेयांना अधिक प्रभावी बनवण्यासाठी त्यात चिमूटभर मीठ किंवा साखर घाला.

निरोगी आतडे राखण्यासाठी प्रोबायोटिक्स आवश्यक आहेत. जर तुमच्या आहारात किंवा दिवसेंदिवस काही बदल झाले असतील, तर आतड्यांचे आरोग्य संतुलित करण्यासाठी आणि लूज मोशन टाळण्यासाठी तुम्ही काही आहारातील प्रोबायोटिक्स घेण्याची जोरदार शिफारस केली जाते. लूज मोशन दृष्ट्याची कोणत्याही शक्यता आहे. पेयांना अधिक प्रभावी बनवण्यासाठी त्यात चिमूटभर मीठ किंवा साखर घाला.

निरोगी आतडे राखण्यासाठी प्रोबायोटिक्स आवश्यक आहेत. जर तुमच्या आहारात किंवा दिवसेंदिवस काही बदल झाले असतील, तर आतड्यांचे आरोग्य संतुलित करण्यासाठी आणि लूज मोशन टाळण्यासाठी तुम्ही काही आहारातील प्रोबायोटिक्स घेण्याची जोरदार शिफारस केली जाते. लूज मोशन दृष्ट्याची कोणत्याही शक्यता आहे. पेयांना अधिक प्रभावी बनवण्यासाठी त्यात चिमूटभर मीठ किंवा साखर घाला.

निरोगी आतडे राखण्यासाठी प्रोबायोटिक्स आवश्यक आहेत. जर तुमच्या आहारात किंवा दिवसेंदिवस काही बदल झाले असतील, तर आतड्यांचे आरोग्य संतुलित करण्यासाठी आणि लूज मोशन टाळण्यासाठी तुम्ही काही आहारातील प्रोबायोटिक्स घेण्याची जोरदार शिफारस केली जाते. लूज मोशन दृष्ट्याची कोणत्याही शक्यता आहे. पेयांना अधिक प्रभावी बनवण्यासाठी त्यात चिमूटभर मीठ किंवा साखर घाला.

निरोगी आतडे राखण्यासाठी प्रोबायोटिक्स आवश्यक आहेत. जर तुमच्या आहारात किंवा दिवसेंदिवस काही बदल झाले असतील, तर आतड्यांचे आरोग्य संतुलित करण्यासाठी आणि लूज मोशन टाळण्यासाठी तुम्ही काही आहारातील प्रोबायोटिक्स घेण्याची जोरदार शिफारस केली जाते. लूज मोशन दृष्ट्याची कोणत्याही शक्यता आहे. पेयांना अधिक प्रभावी बनवण्यासाठी त्यात चिमूटभर मीठ किंवा साखर घाला.

निरोगी आतडे राखण्यासाठी प्रोबायोटिक्स आवश्यक आहेत. जर तुमच्या आहारात किंवा दिवसेंदिवस काही बदल झाले असतील, तर आतड्यांचे आरोग्य संतुलित करण्यासाठी आणि लूज मोशन टाळण्यासाठी तुम्ही काही आहारातील प्रोबायोटिक्स घेण्याची जोरदार शिफारस केली जाते. लूज मोशन दृष्ट्याची कोणत्याही शक्यता आहे. पेयांना अधिक प्रभावी बनवण्यासाठी त्यात चिमूटभर मीठ किंवा साखर घाला.

निरोगी आतडे राखण्यासाठी प्रोबायोटिक्स आवश्यक आहेत. जर तुमच्या आहारात किंवा दिवसेंदिवस काही बदल झाले असतील, तर आतड्यांचे आरोग्य संतुलित करण्यासाठी आणि लूज मोशन टाळण्यासाठी तुम्ही काही आहारातील प्रोबायोटिक्स घेण्याची जोरदार शिफारस केली जाते. लूज मोशन दृष्ट्याची कोणत्याही शक्यता आहे. पेयांना अधिक प्रभावी बनवण्यासाठी त्यात चिमूटभर मीठ किंवा साखर घाला.

निरोगी आतडे राखण्यासाठी प्रोबायोटिक्स आवश्यक आहेत. जर तुमच्या आहारात किंवा दिवसेंदिवस काही बदल झाले असतील, तर आतड्यांचे आरोग्य संतुलित करण्यासाठी आणि लूज मोशन टाळण्यासाठी तुम्ही काही आहारातील प्रोबायोटिक्स घेण्याची जोरदार शिफारस केली जाते. लूज मोशन दृष्ट्याची कोणत्याही शक्यता आहे. पेयांना अधिक प्रभावी बनवण्यासाठी त्यात चिमूटभर मीठ किंवा साखर घाला.

निरोगी आतडे राखण्यासाठी प्रोबायोटिक्स आवश्यक आहेत. जर तुमच्या आहारात किंवा दिवसेंदिवस काही बदल झाले असतील, तर आतड्यांचे आरोग्य संतुलित करण्यासाठी आणि लूज मोशन टाळण्यासाठी तुम्ही काही आहारातील प्रोबायोटिक्स घेण्याची जोरदार शिफारस केली जाते. लूज मोशन दृष्ट्याची कोणत्याही शक्यता आहे. पेयांना अधिक प्रभावी बनवण्यासाठी त्यात चिमूटभर मीठ किंवा साखर घाला.

निरोगी आतडे राखण्यासाठी प्रोबायोटिक्स आवश्यक आहेत. जर तुमच्या आहारात किंवा दिवसेंदिवस काही बदल झाले असतील, तर आतड्यांचे आरोग्य संतुलित करण्यासाठी आणि लूज मोशन टाळण्यासाठी तुम्ही काही आहारातील प्रोबायोटिक्स घेण्याची जोरदार शिफारस केली जाते. लूज मोशन दृष्ट्याची कोणत्याही शक्यता आहे. पेयांना अधिक प्रभावी बनवण्यासाठी त्यात चिमूटभर मीठ किंवा साखर घाला.

निरोगी आतडे राखण्यासाठी प्रोबायोटिक्स आवश्यक आहेत. जर तुमच्या आहारात किंवा दिवसेंदिवस काही बदल झाले असतील, तर आतड्यांचे आरोग्य संतुलित करण्यासाठी आणि लूज मोशन टाळण्यासाठी तुम्ही काही आहारातील प्रोबायोटिक्स घेण्याची जोरदार शिफारस केली जाते. लूज मोशन दृष्ट्याची कोणत्याही शक्यता आहे. पेयांना अधिक प्रभावी बनवण्यासाठी त्यात चिमूटभर मीठ किंवा साखर घाला.

निरोगी आतडे राखण्यासाठी प्रोबायोटिक्स आवश्यक आहेत. जर तुमच्या आहारात किंवा दिवसेंदिवस काही बदल झाले असतील, तर आतड्यांचे आरोग्य संतुलित करण्यासाठी आणि लूज मोशन टाळण्यासाठी तुम्ही काही आहारातील प्रोबायोटिक्स घेण्याची जोरदार शिफारस केली जाते. लूज मोशन दृष्ट्याची कोणत्याही शक्यता आहे. पेयांना अधिक प्रभावी बनवण्यासाठी त्यात चिमूटभर मीठ किंवा साखर घाला.

निरोगी आतडे राखण्यासाठी प्रोबायोटिक्स आवश्यक आहेत. जर तुमच्या आहारात किंवा दिवसेंदिवस काही बदल झाले असतील, तर आतड्यांचे आरोग्य संतुलित करण्यासाठी आणि लूज मोशन टाळण्यासाठी तुम्ही काही आहारातील प्रोबायोटिक्स घेण्याची जोरदार शिफारस केली जाते. लूज मोशन दृष्ट्याची कोणत्याही शक्यता आहे. पेयांना अधिक प्रभावी बनवण्यासाठी त्यात चिमूटभर मीठ किंवा साखर घाला.

निरोगी आतडे राखण्यासाठी प्रोबायोटिक्स आवश्यक आहेत. जर तुमच्या आहारात किंवा दिवसेंदिवस काही बदल झाले असतील, तर आतड्यांचे आरोग्य संतुलित करण्यासाठी आणि लूज मोशन टाळण्यासाठी तुम्ही काही आहारातील प्रोबायोटिक्स घेण्याची जोरदार शिफारस केली जाते. लूज मोशन दृष्ट्याची कोणत्याही शक्यता आहे. पेयांना अधिक प्रभावी बनवण्यासाठी त्यात चिमूटभर मीठ किंवा साखर घाला.

निरोगी आतडे राखण्यासाठी प्रोबायोटिक्स आवश्यक आहेत. जर तुमच्या आहारात किंवा दिवसेंदिवस काही बदल झाले असतील, तर आतड्यांचे आरोग्य संतुलित करण्यासाठी आणि लूज मोशन टाळण्यासाठी तुम्ही काही आहारातील प्रोबायोटिक्स घेण्याची जोरदार शिफारस केली जाते. लूज मोशन दृष्ट्याची कोणत्याही शक्यता आहे. पेयांना अधिक प्रभावी बनवण्यासाठी त्यात चिमूटभर मीठ किंवा साखर घाला.

निरोगी आतडे राखण्यासाठी प्रोबायोटिक्स आवश्यक आहेत. जर तुमच्या आहारात किंवा दिवसेंदिवस काही बदल झाले असतील, तर आतड्यांचे आरोग्य संतुलित करण्यासाठी आणि लूज मोशन टाळण्यासाठी तुम्ही काही आहारातील प्रोबायोटिक्स घेण्याची जोरदार शिफारस केली जाते. लूज मोशन दृष्ट्याची कोणत्याही शक्यता आहे. पेयांना अधिक प्रभावी बनवण्यासाठी त्यात चिमूटभर मीठ किंवा साखर घाला.

निरोगी आतडे राखण्यासाठी प्रोबायोटिक्स आवश्यक आहेत. जर तुमच्या आहारात किंवा दिवसेंदिवस काही बदल झाले असतील, तर आतड्यांचे आरोग्य संतुलित करण्यासाठी आणि लूज मोशन टाळण्यासाठी तुम्ही काही आहारातील प्रोबायोटिक्स घेण्याची जोरदार शिफारस केली जाते. लूज मोशन दृष्ट्याची कोणत्याही शक्यता आहे. पेयांना अधिक प्रभावी बनवण्यासाठी त्यात चिमूटभर मीठ किंवा साखर घाला.

निरोगी आतडे राखण्यासाठी प्रोबायोटिक्स आवश्यक आहेत. जर तुमच्या आहारात किंवा दिवसेंदिवस काही बदल झाले असतील, तर आतड्यांचे आरोग्य संतुलित करण्यासाठी आणि लूज मोशन टाळण्यासाठी तुम्ही काही आहारातील प्रोबायोटिक्स घेण्याची जोरदार शिफारस केली जाते. लूज मोशन दृष्ट्याची कोणत्याही शक्यता आहे. पेयांना अधिक प्रभावी बनवण्यासाठी त्यात चिमूटभर मीठ किंवा साखर घाला.

निरोगी आतडे राखण्यासाठी प्रोबायोटिक्स आवश्यक आहेत. जर तुमच्या आहारात किंवा दिवसेंदिवस काही बदल झाले असतील, तर आतड्यांचे आरोग्य संतुलित करण्यासाठी आणि लूज मोशन टाळण्यासाठी तुम्ही काही आहारातील प्रोबायोटिक्स घेण्याची जोरदार शिफारस केली जाते. लूज मोशन दृष्ट्याची कोणत्याही शक्यता आहे. पेयांना अधिक प्रभावी बनवण्यासाठी त्यात चिमूटभर मीठ किंवा साखर घाला.

निरोगी आतडे राखण्यासाठी प्रोबायोटिक्स आवश्यक आहेत. जर तुमच्या आहारात किंवा दिवसेंदिवस काही बदल झाले असतील, तर आतड्यांचे आरोग्य संतुलित करण्यासाठी आणि लूज मोशन टाळण्यासाठी तुम्ही काही आहारातील प्रोबायोटिक्स घेण्याची जोरदार शिफारस केली जाते. लूज मोशन दृष्ट्याची कोणत्याही शक्यता आहे. पेयांना अधिक प्रभावी बनवण्यासाठी त्यात चिमूटभर मी

निधन वार्ता



यमुनाबाई पाटील

अमळनेर : तालुक्यातील तासखेडे येथील रहिवासी यमुनाबाई आत्माराम पाटील (वय ९८) यांचे शनिवार, दि. २० डिसेंबर रोजी रात्री ९ वाजता वृद्धापकाळाने निधन झाले. शालिक पाटील, जी. एस. हायस्कूलचे सेवानिवृत्त शिक्षक तथा मंगळ ग्रह सेवा संस्थेचे सहसचिव दिलीप बहिरम व आर. ए. पाटील यांच्या त्या मातोश्री, तर जी. एस. हायस्कूलचे उपशिक्षक तथा पत्रकार राहुल पाटील यांच्या त्या आजी होत.

जळगावहून इंदूरला अमळनेर, नरडाणामार्गे होणार प्रवासाची सोय !

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : दीर्घकाळ प्रलंबित राहिलेल्या मनमाड-इंदूर रेल्वे मार्गाच्या महत्त्वाकांक्षी प्रकल्पासाठी महाराष्ट्रातील दोन आणि मध्य प्रदेशातील चार जिल्ह्यांमधील जमीन संपादनाची प्रक्रिया सुरु करण्यात आली आहे. खानदेशातील जळगाव आणि मध्य प्रदेशातील प्रमुख व्यापार केंद्र असलेल्या इंदूर शहराना जोडणारा थेट महामार्ग उपलब्ध असला, तरी रेल्वेमार्ग अस्तित्वात नाही. त्यामुळे रेल्वेने जळगावहून इंदूरला जायचे म्हटल्यास बरीच तारेवरची कसरत करावी लागते. या पार्श्वभूमीवर धरणागाव, अमळनेर, बेटावद, नरडाणामार्गे थेट जळगाव-



इंदूर रेल्वे गाडी भविष्यात सुरु होण्याची प्रतीक्षा प्रवाशांना आहे. मनमाड- धुळे- इंदूर असा सुमारे ३०९ किलोमीटर लांबीचा हा रेल्वे मार्ग केंद्र सरकारच्या पायाभूत सुविधा प्रकल्पापैकी एक महत्त्वाचा प्रकल्प मानला जात आहे. या रेल्वे मार्गासाठी अंदाजे १८ हजार कोटी रुपयांचा खर्च अपेक्षित आहे. प्रकल्प पूर्ण झाल्यानंतर सुमारे एक हजार गावांना थेट रेल्वे संपर्क मिळणार आहे. त्यामुळे जवळपास ३० लाख नागरिकांना

या मार्गाचा मोठा फायदा होणार आहे. दळणवळण सुलभ होण्याबरोबरच व्यापार, उद्योग आणि रोजगाराच्या संधीनाही चालना मिळण्याची अपेक्षा व्यक्त केली जात आहे. प्रस्तावित मनमाड- इंदूर रेल्वे मार्ग पश्चिम रेल्वेच्या भुसावळ-उधना मार्गाला नरडाणा स्थानकाजवळ छेदणार आहे. यामुळे नरडाणा येथे चौफुली रेल्वे जंक्शन तयार होणार आहे. उधना, जळगाव, धुळे तसेच शिरपूर-इंदूरकडे रेल्वेने प्रवास करण्याचे विविध पर्याय उपलब्ध होणार आहेत. परिणामी, उत्तर महाराष्ट्र आणि मध्य प्रदेशातील दळणवळण व्यवस्था अधिक मजबूत होणार आहे. हा प्रकल्प देशाच्या पश्चिम- नैऋत्य भागाला मध्य भारताशी जोडणारा

पर्यायी मार्ग उपलब्ध करून देत या प्रदेशातील पर्यटनाला चालना देईल. त्यामुळे श्री महाकालेश्वर ज्योतिर्लिंग मंदिरासह उजैन-इंदूर भागातील विविध पर्यटन, धार्मिक स्थळांना भेट देणाऱ्या पर्यटकांची संख्या वाढेल. विशेष म्हणजे हा नवीन रेल्वे मार्ग पश्चिमपूर ऑटो क्लस्टरला थेट कनेक्टिव्हिटी प्रदान करेल. सध्या जळगावसह भुसावळहून थेट इंदूर-उजैन जाण्यासाठी रेल्वे सेवा उपलब्ध नाही. त्यामुळे प्रवाशांना खंडवा स्थानकावर उतरल्यानंतर तेथून सनावदकडे जाणारी दुसरी रेल्वे गाडी पकडावी लागते. अर्थात, सनावदला उतरल्यानंतर पुढे इंदूरपर्यंतचा प्रवास हा रस्ते मार्गच करावा लागतो. कारण, सनावद ते इंदूर दरम्यानचा जुना रेल्वेमार्ग विस्तारीकरणासाठी सध्या बंद आहे. त्यातही खंडवा ते सनावद दिवसभरात मोजक्याच गाड्या धावतात. त्यामुळे प्रवाशांना जळगावहून इंदूर जायचे म्हटले तर रावेर, बन्हाणपूर किंवा चोपडा, शिरपूर, सैधवामार्गे रस्त्यानेच प्रवास करावा लागतो. त्यासाठी वेळेसह पैशांचा मोठा अपव्यय होतो. महामार्गावरून प्रवास करताना वाहतूक कोंडीसह अपघातांची शक्यता मोठ्या प्रमाणात असते. ही स्थिती लक्षात घेता जळगावहून धरणागाव, अमळनेर, बेटावद, नरडाणामार्गे इंदूर धावणाऱ्या रेल्वेचा पर्याय भविष्यात खूपच फायदेशीर ठरू शकणार आहे. पश्चिम रेल्वेच्या भुसावळ-उधना मार्गावरील जळगाव ते नरडाणा या दोन स्थानकांचे अंतर

जवळपास ८० किलोमीटर इतके आहे. जळगावहून नरडाणासाठी एक्सप्रेसने प्रवास केल्यास दीड तास आणि पॅसेंजरने प्रवास केल्यास दोन तास लागतात. प्रस्तावित मनमाड- इंदूर रेल्वे मार्ग तयार झाल्यानंतर नरडाणा ते इंदूर प्रवास सहज शक्य होणार आहे. भुसावळसह जळगाव येथून इंदूर, उजैन जाणाऱ्या प्रवाशांसाठी हा नवीन मार्ग खूपच सोयीचा ठरेल. त्या दृष्टीने भविष्यात नरडाणा स्थानकालगत जळगाव-इंदूर नवीन रेल्वेसाठी वळण मार्ग उभारण्याचा विचार रेल्वे प्रशासन करू शकते. तसे झाल्यास जळगावहून इंदूर अगदी कमी वेळेत रेल्वेने पोहोचणे शक्य होईल.

युवा कल्याण प्रतिष्ठानतर्फे अमळनेरला महिलांची कार्यशाळा सावित्रीबाई फुलेंवर ३ जानेवारीस व्याख्यान

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा
अमळनेर : क्रांतीज्योती सावित्रीबाई फुले जयंतीनिमित्त येथील युवा कल्याण प्रतिष्ठानतर्फे राष्ट्रीय विचार प्रबोधन अभियानांतर्गत तालुक्यातील शाळा, महाविद्यालयांमध्ये क्रांतीज्योती सावित्रीबाई फुले यांचा जीवनपट ३ जानेवारी रोजी विद्यार्थ्यांसमोर व्याख्यानातून

मांडण्यात येणार आहे. या पार्श्वभूमीवर येथील विठ्ठल नगर येथील अभ्यासिकेत महिलांची कार्यशाळा घेण्यात आली. निवृत्त मुख्याध्यापिका गायत्री भद्राणे यांनी सावित्रीबाई फुले यांच्या कार्याविषयी महिलांना माहिती दिली. यावेळी सावित्रीबाई फुले यांच्या जीवनावर आधारित एक फिल्म दाखवण्यात आली.

प्रा. डॉ. लीलाधर पाटील यांनी सावित्रीबाई फुले यांच्या सामाजिक कार्याची माहिती दिली. याप्रसंगी पुणे येथील संविधान जागर अभियानाच्या श्रद्धा यांनी क्रांतीज्योती सावित्रीबाई फुले यांच्या जीवन कार्यावर आधारित तयार केलेले वाचन साहित्य महिलांना दिले. अनिता संदानशिव यांनी उपस्थितांचा परिचय करून

दिला. याप्रसंगी अनिता बोरसे, प्रा. नलिनी पाटील, प्रा. उषा पाटील, आशा महाजन, प्रमोदिनी पाटील, भारती कोळी, रूपाली राजपूत, भावना देसले, आशा शिंदे, योजना पाटील, कविता पवार, सुषमा निकम, सुलोचना महाले, लता पवार, मंदाकिनी मोरे, भारती चव्हाण, वंदना पाटील, पूनम पारधी, शैला बैसाणे, अशोक

बिन्हाडे, डी. ए. पाटील, बापूराव ठाकरे, मिलिंद निकम, चिंधु बानखेडे, संजय पाटील, गिरीश पाटील आदी उपस्थित होते. प्रा. अशोक पवार यांनी प्रास्ताविक केले. सुनीता मोरे यांनी सूत्रसंचालन केले. प्रा. उषा देवरे यांनी आभार मानले.



विद्यार्थ्यांनो, कौशल्यावर आधारित ज्ञान हवे प्रा. देवेश भावसार; फार्मसी महाविद्यालयात प्रश्नमंजूषा स्पर्धा

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा
अमळनेर : प्रश्नमंजूषा स्पर्धा केवळ जिकण्यासाठी नाहीत. त्या स्वतःचे परीक्षण करण्यासाठी असतात. पुस्तकाच्या चार भिंतींच्या बाहेर जाऊन जेव्हा आपण स्पर्धेत उतरतो. तेव्हाच आपल्याला खऱ्या जगातील स्पर्धेची जाणीव होते. यासाठी केवळ पदवी पुरेशी नाही. कौशल्यावर आधारित ज्ञान हवे, असे समन्वयक प्रा. देवेश भावसार यांनी व्यक्त केले. खानदेश शिक्षण मंडळ संचालित (स्व.) पंढरीनाथ छगनशेट भांडारकर कॉलेज ऑफ डी. फार्मसी व प्रा. र. का केले कॉलेज ऑफ बी. फार्मसी



महाविद्यालयात नुकत्याच झालेल्या प्रश्नमंजूषा स्पर्धेप्रसंगी ते बोलत होते. याप्रसंगी फार्मसीचे चेअरमन योगेश मुंदडे, प्राचार्य प्रा. डॉ. रवींद्र सोनवणे, प्रा. अनिल बोरसे, प्रा. स्वप्नाली महाजन, प्रा. गीतांजली पाटील, प्रा. प्रगती पाटील, प्रा. हर्षदा पवार, प्रा. वैशाली कुलकर्णी, ज्ञानेश्वर चौधरी, प्रकाश पाटील आदी उपस्थित होते. मुंदडे म्हणाले, की अशा स्पर्धेच्या माध्यमातून तुमच्यातील भावी संशोधक आणि तज्ज्ञ पाहायला मिळाले. अशा स्पर्धामधून संशोधनवृत्ती वाढीस लागते. प्राचार्य प्रा. डॉ. रवींद्र सोनवणे यांनीही मनोगत व्यक्त केले. या स्पर्धेत विद्यार्थ्यांनी मोठ्या संख्येने सहभाग घेतला.

काय, अंड्यांमुळे कॅन्सर ? बापरे...!

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा
अंड्याला सुपरफूड मानले जाते कारण त्यामध्ये शरीरासाठी आवश्यक असणारे सर्व पोषक घटक असतात. मात्र, सध्या अंडी खाण्यावरून एक मोठा वाद सुरु झाला आहे. अंड्यांमध्ये कॅन्सरचा धोका निर्माण करणारे नायट्रोफ्लुरोइडन नावाचे प्रतिबंधित अँटीबायोटिक आढळत असल्याचा दावा केला जात आहे. भारतातील खाद्यपदार्थांच्या गुणवत्तेवर लक्ष देवणारी सर्वोच्च संस्था 'भारतीय अन्न सुरक्षा आणि मानक प्राधिकरण'ने आपल्या सर्व कार्यालयाना ब्रँडेड आणि विना-ब्रँड अशा दोन्ही प्रकारच्या अंड्यांचे नमुने गोळा करण्याचे निर्देश दिले आहेत. अंड्यांमध्ये या प्रतिबंधित अँटीबायोटिकचे अवशेष आहेत का, याची तपासणी करण्यासाठी हे नमुने १० वेगवेगळ्या

प्रयोगशाळांमध्ये तपासणीसाठी पाठवले जाणार आहेत. वादाची सुरुवात नेमकी कुठून झाली ? हा संपूर्ण वाद 'एगोज' या प्रसिद्ध अंडी ब्रेडशी संबंधित आहे. भारतातील लोकप्रिय प्रीमियम अंड्यांच्या बॅंडपैकी एक असलेल्या या एगोज न्यूट्रिशनवर प्रसन्नचिन्ह निर्माण झाले आहे. अन्न आणि आरोग्य उत्पादनांची स्वतंत्रपणे चाचणी करण्यासाठी ओळखल्या जाणाऱ्या 'ट्रिस्टिफाइड या ट्यूब्यू चॅनलने एक व्हिडिओ प्रसिद्ध केला. ज्यात दावा करण्यात आला आहे की, एगोज अंड्यांच्या एका बॅचच्या लॅब टेस्टिंगमध्ये 'एओझेड' नावाच्या

संयुगाचे प्रमाण ०.७३ पीपीबी आढळले आहे. एओझेड हे नायट्रोफ्लुरोइडन नावाच्या प्रतिजैविकांचा अवशेष आहे. भारतात या रसायनावर बंदी आहे. कारण त्याचा संबंध 'जेनोटॉक्सिसिटी'शी आहे. हे रसायन मानवी डीएनए खराब करू शकते आणि कर्करोगाचा धोका वाढवू शकते. नायट्रोफ्लुरोइडनचे दुष्परिणाम काय होतात ? एएनएचएसच्या मते, नायट्रोफ्लुरोइडनमुळे काही दुष्परिणाम होऊ शकतात. यामध्ये प्रामुख्याने या समस्यांचा समावेश आहे: मळमळणे आणि उलट्या होणे, जुलाब, भूक कमी लागणे, डोकेदुखी आणि चक्कर येणे, सतत झोप आल्यासारखे वाटणे. काही लोकांमध्ये या औषधामुळे लघवीचा रंग गडद पिवळा किंवा तपकिरी होऊ शकतो. ताप, तीव्र खोकला आणि श्वास घेण्यास त्रास होणे. खोकलाना रक्त येणे, डोळे किंवा त्वचा पिवळी पडणे. (कावीळ सद्दु लक्षणे).



सर्व विजयी उमेदवारांचे हार्दिक अभिनंदन...!

आशिर्वाद पॅनल
खानदेश शिक्षण मंडळ, अमळनेर (जि. जळगांव)

त्रैवार्षिक निवडणुक : २०२५-२०२८

मतदान तारीख : रविवार, ता. ४/१/२०२६ सकाळी ८ ते सायं. ५ पर्यंत

मतदान ठिकाण : प्रताप कॉलेज, अमळनेर (जि. जळगाव)

जाहिर विन्ती

कार्यकारी मंडळ : सदस्य पदाचे उमेदवार

	अग्रवाल नीरज दीपचंद (सी.ए.) (श्री. वरंगलाल अग्रवाल यांचे पुत्रे * सग्या.चेअरमन, भवानी विवेकानंद कुल * कार्याध्यक्ष व संचालक, खा.शि. मंडळ)	
	अग्रवाल प्रदिप कुंदनलाल (मा. कार्याध्यक्ष व संचालक, खा.शि. मंडळ * संचालक, अर्बन बँक, अमळनेर * गीता प्रोव्हीजन)	
	गुजराथी डॉ. संदेश बिपीन (M.B.B.S.) (कार्याध्यक्ष, खानदेश शिक्षण मंडळ, अमळनेर)	
	जैन जितेंद्र मोहनलाल (छोटु जैन) (मा.कार्याध्यक्ष, खानदेश शिक्षण मंडळ * विजय शांणी * महावीर गुप, अमळनेर)	
	मुंदडे योगेश मधूसुदन (कै. श्यामदादा मुंदडे यांचे चिरंजीव * मा. कार्याध्यक्ष व संचालक, खा.शि. मंडळ)	
	पाटील कल्याण साहेबराव (कल्याण बापु) (कै. आप्पासो. एस. के. पाटील यांचे चिरंजीव व संचालक, खा.शि.मंडळ)	
	शिंदे डॉ. अनिल नथु (मा.कार्याध्यक्ष व संचालक, खा. शि. मंडळ, अमळनेर * संचालक, मार्केट कमिटी, अमळनेर)	
	वाणी हरी भिका (मा.कार्याध्यक्ष व संचालक, खानदेश शिक्षण मंडळ * मा. संचालक, मार्केट कमिटी, अमळनेर)	

आपणांस कार्यकारी मंडळ सदस्य पदासाठी ८ मते देण्याचा अधिकार आहे. मतदार बंधू-भगिनींना नम्र विन्ती की, आम्ही खानदेश शिक्षण मंडळाच्या त्रैवार्षिक निवडणुकीत कार्यकारी मंडळ सदस्य पदासाठी 'आशिर्वाद पॅनल' तर्फे उभे आहोत. तरी आपली बहुमोल मते 'आशिर्वाद पॅनल' च्या सर्व उमेदवारांच्या 'पतंग' या चिन्हावर फुलीचा शिक्का मारून प्रचंड मतांनी विजयी करावे व आपल्या सेवेची संधी द्यावी, ही नम्र विन्ती.

निर्धार पक्का ! "पतंग" वर फुलीचा शिक्का !!

आपले विश्वासू, **आशिर्वाद पॅनल** चे सर्व उमेदवार

* प्रकाशक : श्री. कुंदनलालजी वेंसरराजजी अग्रवाल, श्री. वजरंगलालजी बन्तोवालजी अग्रवाल, **शिष्य :-** मतदानाला येताना आधारकार्ड सोबत आणणे अति आवश्यक आहे.

मुद्रक - सत्यनारायण, अमळनेर

जयंती विशेष

अवतारी पुरुष श्री नृसिंह सरस्वती

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

श्री नृसिंह सरस्वती किंवा नरसिंह सरस्वती (इ.स. १३७८-१४५९) हे श्रीपाद वल्लभ यांच्यानंतरचे भगवान दत्तात्रय यांचे दुसरे पूर्णावतार मानले जातात. नरसोबाची वाडी, औदुंबर व गाणगापूर येथे त्यांच्या पादुका असून, लाखो भक्त सेवेसाठी तेथे जातात. २२ डिसेंबर रोजी श्री नृसिंह सरस्वती यांची जयंती सर्वत्र साजरी केली जाते.

अकोला जिल्ह्यातील कारंजा (लाड) या गावी अंबाभवानी आणि माधव यांच्यापोटी श्री नृसिंह सरस्वतींनी जन्म घेतला. त्यांचे मूळ नाव शालिग्राम देवमाधव काळे. परंतु त्यांना नरहरी नावानेच ओळखले जाई. श्रीपाद श्रीवल्लभ हे ब्रह्मचारी होते व श्री नृसिंह सरस्वती हे संन्यासी होते. गुरुचरित्र या दत्त संप्रदायातील प्रासादिक ग्रंथांमध्ये श्री नृसिंह सरस्वती महाराजांच्या जीवनकार्याचे आणि लीलांचे वर्णन आले आहे. हा ग्रंथ दत्तभक्तांचा 'वेद' मानला जातो. श्री नृसिंह सरस्वतीमुळे महाराष्ट्रात दत्त संप्रदायाचा मोठा प्रसार झाला.

गुरुचरित्रातील एक कथा

श्री नृसिंह सरस्वतींनी जन्मतःच अकाराचा उच्चार केला. परंतु त्याशिवाय ते एकही शब्द



बोलत नसत. अशीच सात वर्षे गेली. त्यांनी आपले उपनयन करावे असे मातापित्यांना सुचविले. उपनयन होताच त्यांच्या मुखातून वेदवाणी बाहेर पडू लागली. तेव्हा सगळ्यांची खात्री झाली की हा बालक अवतारी पुरुष आहे. वयाच्या आठव्या वर्षी माता-पित्यांचा आशीर्वाद घेऊन ते ब्रह्मिकेदारला गेले. वाटेत काशी मुक्कामी त्यांची

गाठ कृष्णसरस्वती या वृद्ध संन्याशाशी पडली. कृष्णसरस्वतींनी नरहरीला मठपरंपरेप्रमाणे संन्यास दीक्षा दिली. उत्तरेत शिक्षण पूर्ण केल्यावर श्री नृसिंह सरस्वती दक्षिणेस प्रथम कारंजा येथे आले. माता-पित्यांना भेटले. त्यानंतर ते त्र्यंबकेश्वर, नाशिक, परळी वैजनाथ, औदुंबर, अमरापूर या गावी राहिले. अमरापूर हे गाव कृष्णा-पंचगंगा संगमावर आहे. तेथे श्री नरसिंह सरस्वती बारा वर्षे राहिले. त्यांच्या या गावाच्या प्रदीर्घ निवासामुळेच या गावाला नरसोबाची वाडी हे नाव प्राप्त झाले. त्यानंतर गाणगापुरी ते चोवीस वर्षे राहिले. त्यावेळी वेदचा बादशाह अल्लाउद्दीन (दुसरा) याने त्यांची पूजा केली. आपल्या शिष्यांसह ते श्रीशैलाकडे निघाले.

श्री नृसिंह सरस्वतींनी श्रीपाद वल्लभांचे कार्य पुढे चालवले आणि दत्तभक्तीचा विस्तार केला. त्यांना दीर्घायुष्य लाभले. संपूर्ण भारतामध्ये त्यांनी संचार केला. त्यांच्याभोवती मोठा शिष्यवर्ग तयार झाला. त्यांचे प्रमुख सात शिष्य होते. माधव सरस्वती, कृष्ण सरस्वती, बाळकृष्ण सरस्वती, उपेंद्र सरस्वती, सदानंद सरस्वती, ज्ञानज्योती सरस्वती आणि सिद्ध सरस्वती. या सर्वांनी दत्त परंपरेचा सर्वत्र प्रचार आणि प्रसार केला. नृसिंह स्वामींनी जिथे-जिथे तपश्चर्या केली ती ठिकाणे औदुंबर, नृसिंहवाडी, गाणगापूर ही दत्त

संप्रदायातील अतिशय पवित्र स्थाने आहेत. हजारो भाविक तेथे अनुष्ठाने, जप, तप, पारायणे करतात. त्यातून त्यांना ऐहिक आणि पारलौकिक कल्याणाचा लाभ होतो. त्यांची परंपरा अजूनही आपले कार्य पुढे चालवत आहे. महाराष्ट्रातील दत्त संप्रदायाचा प्रारंभ नरसिंह सरस्वतींच्या अवतारानंतर झाला असे मानले जाते. नरसिंह सरस्वतींनी शिव, विष्णू, देवी, गणेश आणि नृसिंह यांच्या उपासनेचा उपदेश केला. त्यांच्यामुळेच महाराष्ट्रात दत्तोपासना लोकप्रिय झाली. त्यांच्या निवासामुळे औदुंबर, नरसोबाची वाडी, गाणगापूर ही गावे दत्त सांप्रदायिकांची तीर्थक्षेत्रे बनली.

नृसिंह सरस्वती इ.स. १३८८ ते १४२९ या काळात तीर्थयात्रेवर गेले. चातुर्मासात औदुंबर गावी (इ.स. १४२९), इ.स. १४२२ ते १४३४ या काळात नरसोबावाडीत व इ.स. १४३५ ते १४५८ या काळात गाणगापूर येथे राहिले. 'गुरुचरित्र' हा त्यांनी लिहिलेला प्रसिद्ध ग्रंथ होय. याची पारायणे महाराष्ट्रात होतात. हा अपूर्व ग्रंथ दत्त संप्रदायाचा वेदतुल्य ग्रंथ आहे. नृसिंह सरस्वती हे या ग्रंथाचे चरित्रनायक आहेत. गुरुचरित्राच्या ११ ते ५१ या अध्यायांत त्यांचे समग्र लीलाचरित्र आलेले आहे.

॥ मंगळ ॥
पानआता दिवस मोठे
होऊ लागणार!

२१ डिसेंबरपासून उत्तरायणाला सुरुवात झाली आहे. आता दिवस मोठे होऊ लागतील. २१ डिसेंबरला दिवस १० तास ५७ मिनिटांचा होता. २२ डिसेंबरला दिवस ११ तास ३३ मिनिटांचा होतो. २१ डिसेंबरला सूर्य उत्तरायणात प्रवेश करून दिवस वाढू लागण्याची खगोलीय घटना म्हणजे मकर संक्रांत असते. १४ जानेवारी २०२६ रोजी दुपारी ३ वाजून ५ मिनिटांनी सूर्य मकर राशीत प्रवेश करेल. त्यामुळे मकर संक्रांतीचा सण १४ जानेवारीला साजरा करावा. संक्रांत म्हणजे संक्रमण. सूर्य एका राशीतून दुसऱ्या राशीत जातो तेव्हा प्रत्येक वेळी संक्रमण होते. म्हणजे बारा संक्रांती असतात. आषाढातील कर्क संक्रांत

व पौष महिन्यातील मकर संक्रांत महत्त्वाची असते. कर्क राशीत जेव्हा सूर्याचे संक्रमण होते तेव्हा तो जास्तीत जास्त दक्षिणेला गेलेला असतो. त्या दिवसापासून तो उत्तरेकडे वळायला सुरुवात करतो. मकर संक्रांतीपासून सुरु होणारे उत्तरायण शुभ मानले जाते. याला देवायन असेही म्हणतात. उत्तरायणात आत्मा सूर्यलोकी जाऊन परब्रह्म परमेश्वराकडे जातो. त्यामुळे शरपंजरी पडलेल्या असह वेदना होत असतानाही उत्तरायण सुरु होईपर्यंत भीष्माने देह सोडला नाही. अशी ही उत्तरायणाची महान महती आहे. म्हणून मकर संक्रांतीला भरपूर दानधर्म करून पुण्यसंचय वाढवावा.

अंगारकी चतुर्थी (करी दिन) :
श्रद्धा, उपासना आणि आध्यात्मिक महत्त्व

हिंदू धर्मपरंपरेत श्रीगणेश यांना आद्यदेव मानले जाते. कोणतेही शुभकार्य सुरु करण्यापूर्वी गणेशपूजन केले जाते. गणेशभक्तांसाठी प्रत्येक चतुर्थीचे विशेष महत्त्व असले, तरी मंगळवारी येणारी चतुर्थी म्हणजेच अंगारकी चतुर्थी अत्यंत पुण्यदायी मानली जाते. महाराष्ट्रात यालाच प्रेमाने 'करी दिन' असेही म्हटले जाते.

अंगारकी चतुर्थीचे महत्त्व 'अंगारक' हे श्री. मंगळग्रहाचे नाव असून तो पराक्रम, ऊर्जा आणि साहसाचे प्रतीक आहे. मंगळवारी येणारी चतुर्थी असल्यामुळे या दिवशी केलेले श्रीगणेशांचे पूजन, उपासना व व्रत हे अधिक फलदायी मानले जाते. पुराणांनुसार या दिवशी श्रद्धेने उपासना केल्यास संकटांचे निवारण होते, इच्छापूर्ती होते तसेच जीवनातील अडथळे दूर होतात.

करी दिन का म्हणतात ?

ग्रामीण भागात व पारंपरिक मराठी संस्कृतीत अंगारकी चतुर्थीला 'करी दिन' असे संबोधले जाते. या दिवशी उपासना करणाऱ्या भक्तांकडून करी, म्हणजेच उकडलेले कंदमुळे, रताळी, बटाटे, कच्चे केळी, दाणे यांचा नैवेद्य श्रीगणेशांना अर्पण केला जातो. त्यामुळे या दिवसाला 'करी दिन' हे नाव प्रचलित झाले.

व्रत व उपासनेची पद्धत

अंगारकी चतुर्थीच्या दिवशी पहाटे स्नान करून स्वच्छ वस्त्रे

परिधान केली जातात. घरातील देवघरात किंवा गणेशमूर्तीसमोर पूजा केली जाते. दुर्वा, लाल फुले, मोदक किंवा करीचा नैवेद्य अर्पण केला जातो. दिवसभर उपासना करून संध्याकाळी चंद्रदर्शनानंतर व्रत सोडण्याची प्रथा आहे. काही ठिकाणी या दिवशी संपूर्ण उपासना, तर काही ठिकाणी फलाहार केला जातो.

धार्मिक व आध्यात्मिक संदेश

अंगारकी चतुर्थी केवळ उपासनाचा दिवस नसून आत्मसंयम, श्रद्धा आणि सकारात्मकतेचा संदेश देणारा दिवस आहे. गणेशोपासनेमुळे मनाला शांती मिळते, विचारांना स्थिर येते आणि जीवनात योग्य दिशा मिळते, अशी भक्तांची भावना आहे.

आधुनिक काळातील महत्त्व

आजच्या धावपळीच्या जीवनात अशा सणांमुळे माणसाला थोडा विराम घेऊन आध्यात्मिकतेकडे वळण्याची संधी मिळते. कुटुंब एकत्र येते, परंपरांचे जतन होते आणि नव्या पिढीला आपल्या संस्कृतीची ओळख होते.

अंगारकी चतुर्थी म्हणजे श्रद्धा, भक्ती आणि परंपरांचा संगम होय. या दिवशी मनोभावे श्रीगणेशांचे स्मरण व पूजन केल्यास जीवनातील अडचणी दूर होऊन सुख, समृद्धी आणि समाधान प्राप्त होते, अशी भाविकांची दृढ श्रद्धा आहे.



ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

भगवंत अर्पण्याची जी स्थिती तिचे नाव भक्ती. हा सर्व विस्तार माझा नाही, या बुद्धीने राहणे याचे नाव वैराग्य. सर्व काही प्रभू श्रीरामचंद्रांचे आहे असे समजणे म्हणजे सर्वस्व प्रभू श्रीरामचंद्रांना अर्पण करणे होय. परमार्थाच्या आड काय येते? धन, सुत, दारा वगैरे आड येत नाहीत, तर त्यांच्यावरचे जे ममत्व, ते आड येते. वस्तूवर आसक्ती न ठेवणे हे वैराग्य आहे, ती वस्तूच नसणे हे वैराग्य नव्हे. एखाद्याची पत्नी मेली किंवा नसली म्हणजे तो विरक्त आणि असली तर आसक्त, असे म्हणता येणार नाही. पत्नी असून लंपट नसेल तर तो विरक्तच आहे. आहे ते परमात्म्याने दिले आहे आणि ते त्याचे आहे, असे मानून आनंदाने राहणे हे वैराग्य होय. या भावनेत राहून जो इंद्रियांच्या नादी लागत नाही तो वैरागी. संसार हा नश्वर आहे हे ओळखून वागाव्याचे आहे. तो टाकता येत नाही; त्यात राहून आसक्ती न ठेवली की तो टाकल्यासारखाच नाही का? फळाची आशा न करता सत्कार्य करणे हे भक्तीचे

देहसुखाची अनासक्ती म्हणजे वैराग्य

लक्षण आहे. कर्तव्याच्या आड येणारी प्रत्येक गोष्ट बाजूला सारणे हे वैराग्याचे लक्षण आहे. आसक्ती न ठेवता कर्तव्याच्या गोष्टी करणे ही तपश्चर्या होय. देहसुखाची अनासक्ती किंवा हवेनकोपण टाकणे म्हणजेच वैराग्य. खरोखर, विचार करा, प्रपंचात मनासारख्या गोष्टी कुठे मिळतात? त्या मिळणे न मिळणे आपल्या हातातच नसते. अमुक हवे अथवा नको, असे कशाला म्हणावे? असे न म्हणता, रामाचेच होऊन राहावे म्हणजे झाले. जो रामाजवळ विषय मागतो, त्याला रामापेक्षा त्या विषयाचेच प्रेम जास्त आहे असे सिद्ध होते. विषय बाधक नाही, पण विषयासक्ती बाधक आहे. भगवंताला प्रसन्न करून घेऊन नाशिवंत वस्तू मागितली तर काय उपयोग? नामावर प्रल्हादाने जशी निष्ठा ठेवली, तशी आपण ठेवावी. त्याने नाम श्रद्धेने घेतले आणि निर्विषय होण्याकरिता घेतले. आपण ते विषयासाठी घेऊ नये.

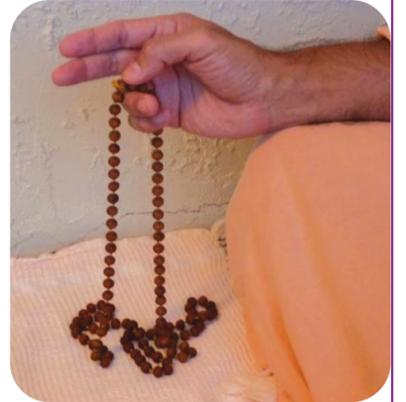
जगातील सर्व लोक सुखासाठी प्रयत्न करीत आहेत. शास्त्रांचे पुष्कळ संशोधन होऊन इतकी सुधारणा झाली. त्यामुळे देहसुख पुष्कळ वाढले;

पण मानव सुखी झाला नाही. आजारी माणसाचा तप जोपर्यंत निघत नाही तोपर्यंत त्याचा रोग बरा झाला नाही. त्याचप्रमाणे मानव सुखी झाला नाही, तोपर्यंत खरी सुधारणा झाली नाही असे समजावे. सध्या जगाला सुधारण्याचा आणि जगावर उपकार करण्याचा काल राहिलेला नाही. प्रत्येकाने आपल्याला तेवढे सांभाळावे. यासाठी भगवंतांचे अनुसंधान चुरू देऊ नये; मग धोका नाही. सगळ्यांनी असा निश्चय करा की, भगवंतांच्या नामापरत्या गोष्टी ऐकायच्या नाहीत. जे मिळेल त्यात समाधान मानायला शिका. 'मी भगवंतांचा आहे' असे म्हटल्यावर सर्व जग तुम्हाला भगवत्स्वरूप दिसू लागेल यात शंका नाही. ही केवळ कल्पना नाही, आपण अनुभव घेऊन पाहात नाही. त्यासाठी नामस्मरण आपण राहूया. जगत भगवंतांचाच सत्य वस्तू नाही ही ज्याची निष्ठा तोच खरा.

अखंड नामस्मरण
म्हणजेच उपासना!

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

देवाच्या आड काय बरे येत असते? आपल्याला देवाची प्रामी होत नाही याला वास्तविक आपणच कारण असतो. आपण लोकांना त्याबद्दल दोष देत असतो, पण इतर लोक त्यांच्या आड येत नसून आपण स्वतःच आड येत असतो, हे थोडा विचार केला असताना समजून येईल. ज्याला आपले म्हणायला पाहिजे होते त्याला आपले न म्हणता, आपण दुसऱ्या कुणाला तरी आपले म्हणत असतो. आपला मुलगा, बायको, भाऊ, या सर्वांना आपले म्हणत असतो. हे सर्वजण काही मर्यादेपर्यंत आपले असतात. परंतु देवाला जर आपण आपले म्हटले, तर तो सदासर्वकाळ आपलाच असतो, आणि आपल्याला तो मदत करायला तयार असतो. तुम्हा सर्वांना द्रौपदीची गोष्ट माहीत आहे ना? आपले भ्रतार आपले रक्षण करतील असे तिला वाटत होते. परंतु त्या कोणाकडून काही होणे शक्य नाही असे तिला दिसले, तेव्हा तिने अनन्यतेने श्रीकृष्णाचा धावा केला आणि तेव्हाच श्रीकृष्ण तिच्याकरिता धावून आले. म्हणजे काय, की आपण ज्याला आपले म्हणत असतो ते खरे आपले नसतात. आपण परमात्म्याला आपले म्हणावे, 'मी त्याचा आहे' अशी सदासर्वकाळ आठवण ठेवावी, आणि जे जे घडत असते ते ते सर्व त्याच्याच इच्छेने होत असते ही भावना ठेवावी. अशी भावना होण्याकरिता आपण त्याची उपासना करायला पाहिजे. उपासना करणे म्हणजे तरी काय? आपण देवाचे आहोत, आपण नेहमी त्याच्या सान्निध्यात आहोत, असे वाटणे. असे वाटण्याकरिता त्याच्या नामस्मरणाने राहणे जरूर आहे. आपण त्याच्या नामस्मरणाने राहिलो म्हणजे तो सदासर्वकाळ आपल्याजवळ राहतो. तुम्ही कुणाचे नाव घेतले म्हणजे त्याची मूर्ती जशी



तुमच्या ध्यानात येते, त्याप्रमाणे देवाचे नाव घेतले म्हणजे तो तुमच्याजवळ असतो. देव रक्षण करतील असे तिला वाटत होते. परंतु त्या कोणाकडून काही होणे शक्य नाही असे तिला दिसले, तेव्हा तिने अनन्यतेने श्रीकृष्णाचा धावा केला आणि तेव्हाच श्रीकृष्ण तिच्याकरिता धावून आले. म्हणजे काय, की आपण ज्याला आपले म्हणत असतो ते खरे आपले नसतात. आपण परमात्म्याला आपले म्हणावे, 'मी त्याचा आहे' अशी सदासर्वकाळ आठवण ठेवावी, आणि जे जे घडत असते ते ते सर्व त्याच्याच इच्छेने होत असते ही भावना ठेवावी. अशी भावना होण्याकरिता आपण त्याची उपासना करायला पाहिजे. उपासना करणे म्हणजे तरी काय? आपण देवाचे आहोत, आपण नेहमी त्याच्या सान्निध्यात आहोत, असे वाटणे. असे वाटण्याकरिता त्याच्या नामस्मरणाने राहणे जरूर आहे. आपण त्याच्या नामस्मरणाने राहिलो म्हणजे तो सदासर्वकाळ आपल्याजवळ राहतो. तुम्ही कुणाचे नाव घेतले म्हणजे त्याची मूर्ती जशी

तुमच्या ध्यानात येते, त्याप्रमाणे देवाचे नाव घेतले म्हणजे तो तुमच्याजवळ असतो. देव रक्षण करतील असे तिला वाटत होते. परंतु त्या कोणाकडून काही होणे शक्य नाही असे तिला दिसले, तेव्हा तिने अनन्यतेने श्रीकृष्णाचा धावा केला आणि तेव्हाच श्रीकृष्ण तिच्याकरिता धावून आले. म्हणजे काय, की आपण ज्याला आपले म्हणत असतो ते खरे आपले नसतात. आपण परमात्म्याला आपले म्हणावे, 'मी त्याचा आहे' अशी सदासर्वकाळ आठवण ठेवावी, आणि जे जे घडत असते ते ते सर्व त्याच्याच इच्छेने होत असते ही भावना ठेवावी. अशी भावना होण्याकरिता आपण त्याची उपासना करायला पाहिजे. उपासना करणे म्हणजे तरी काय? आपण देवाचे आहोत, आपण नेहमी त्याच्या सान्निध्यात आहोत, असे वाटणे. असे वाटण्याकरिता त्याच्या नामस्मरणाने राहणे जरूर आहे. आपण त्याच्या नामस्मरणाने राहिलो म्हणजे तो सदासर्वकाळ आपल्याजवळ राहतो. तुम्ही कुणाचे नाव घेतले म्हणजे त्याची मूर्ती जशी

सफला एकादशी व्रत सर्वतोपरी कल्याणकारी!

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

एकादशीच्या उपवासाला हिंदू धर्मात महत्त्वपूर्ण स्थान आहे. दरवर्षी २४ एकादशी असतात. जेव्हा अधिकमास किंवा मलमास येतात तेव्हा त्यांची संख्या २६ पर्यंत वाढते. पंचपुराणात युधिष्ठिराने पौष मासातील कृष्ण एकादशी, तसेच युधिष्ठिराबद्दल विचारले असता, भगवान यज्ञाच्या वक्तव्याबद्दल तितकेसे कोणालाही समाधान वाटत नाही जितके एकादशी व्रताचे विधी होतात. त्यामुळे एकादशीचे व्रत पाळलेच पाहिजे. पौष महिन्यातील कृष्ण पक्षात सफला नावाची एकादशी असते. या दिवशी भगवान नारायणांची विधिपूर्वक पूजा करावी. ही एकादशी कल्याणकारी



आहे. सर्व व्रतांपैकी एकादशी सर्वोत्तम आहे. सफला एकादशीच्या दिवशी विविध नावे व मंत्रांची पूजा करतात. त्यात अर्चना धूप वापरतात. सफला एकादशीवर दीप दान करावा. रात्री वैष्णवांसोबत नामसंकीर्तन करताना जागे राहावे. रात्री एकादशीला जागृत केल्याने प्राप्त झालेला परिणाम हजारो वर्षांच्या तपानंतरही प्राप्त होत

नाही. श्रीकृष्णाने सांगितल्याप्रमाणे व्रताच्या दिवशी, दशमीच्या दिवशी शुद्ध आणि सात्विक भोजन एकाच वेळी घ्यावा. या दिवसाचे आचरणही सात्विक असेल पाहिजे. उपवास उपभोगताना आनंद आणि कार्याची भावना सोडून देऊन मनमध्ये नारायण यांची प्रतिमा प्रस्थापित करण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. एकादशीच्या

उपवास अनुकूल परिणाम देणारा

सफला एकादशीचे व्रत अशाप्रकारे ठेवणारे आणि रात्री जागरण व भजन, कीर्तन करणारे भाविक उत्तम यज्ञांमध्ये जे मिळतात त्यापेक्षा अधिक फळे प्राप्त करतात. पंचपुराणच्या उत्तराखंडमधील सफला एकादशीच्या उपोषणाची कहाणी विस्तृतपणे वर्णन केली आहे. या एकादशीच्या वैभवाने पापीला तावडीतून मुक्त केले. भगवान विष्णू यांना नतमस्तक होत सफला एकादशीचे व्रत जी व्यक्ती भक्तिभावाने पाळते त्यांच्यावर निश्चितच कृपेची बरसात होते. सफला एकादशीचा उपवास त्याच्या नावानुसार अनुकूल परिणाम देणारा आहे. भगवान श्रीकृष्णांनी या व्रताचे मोठे गौरव सांगितले आहेत. या एकादशीचे व्रत पाळणाऱ्याला आयुष्यातील सर्वोत्तम फळ प्राप्त होते आणि त्याला जीवनाचा आनंद प्राप्त होतो. मृत्यूनंतर त्याला विष्णू लोक मिळतात. हे व्रत अतिशय शुभ आणि पुण्यवान आहे.

दिवशी सकाळी आंधोळ करून शुद्ध कपडे परिधान करून कपाळावर श्रीखंड चंदन किंवा गोपी चंदन लावावे. कमळ किंवा वैजयंती फुले, फळे, गंगाजल, पंचामृत,

धूप, दीप याद्वारे आरती करून लक्ष्मी-नारायणांची पूजा करावी. द्वादशीच्या दिवशी परमेश्वराची पूजा करून कर्मकांडी ब्राह्मणांना भोजनसह दक्षिणा द्यावी.

(वरील माहिती विविध धर्म ग्रंथातून संकलीत केली आहे.)