सबसे 'तेज' ग्लोबल महातेज...!

# ग्लोबल महातेज

स्वागत मूल्य १ रु.

https://epaper.globalmahatej.com/

वर्ष १ ले | अंक : १०० | बुधवार, दि. ३१ डिसेंबर २०२५ | पाने : ४ | अमळनेर | किंमत : १ रु. | Email - globalmahatej@gmail.com

# बोरी पात्राचा श्वास कोंडला

## पालिकेचे दुर्लक्ष; असह्य दुर्गंधी, डासांची उत्पत्ती, पशूधनही धोक्यात

रजनीकांत पाटील : ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

**अमळनेर : येथील बोरी नदी पात्रात सांडपाणी तसेच मोठ्या प्रमाणात कचरा साचला आहे. पालिकेकडून स्वच्छता होत नसल्याने बोरी नदी पात्राचा श्वास कोंडला आहे. परिणामी दुर्गंधी, डासांची उत्पत्नी वाढल्याने परिसरातील नागरिकांचे आरोग्य धोक्यात आले आहे. पालिकेने याकडे गांभिर्याने लक्ष द्यावे, अशी मागणी नागरिकांनी केली आहे.**

शासनाकडून स्वच्छ भारत अभियान, नद्यांच्या स्वच्छतेसाठी मोठ्या प्रमाणात निधी खर्च करण्यात येतो. मात्र, येथील बोरी पात्राकडे अक्षम्य दूर्लक्ष झाल्याचे दिसून येत आहे. अनेक दिवसांपासून बोरी पात्रात घाणीचे साम्राज्य आहे. शहरातील गटारींतील सांडपाणी व कचरा नदीपात्रात साचून पात्राची दयनीय अवस्था झाली आहे. सर्वत्र साचलेला प्लास्टिक कचरा, थर्माकोल, पूजेचे साहित्य, घरगुती घाण, दगड-गोटे व काळपट दुर्गंधीयुक्त सांडपाणी यामुळे संपूर्ण परिसरात असह्य दुर्गंधी पसरली आहे. अनेक ठिकाणी पाणी वाहण्याऐवजी साचलेले दिसत आहे. त्यामुळे डासांची उत्पत्ती वाढली आहे. पुलावरून जाताना दुर्गंधीचा सामना करावा लागतो. प्रवासी व पादचारी तोंडाला रूमाल लावून जाताना दिसून येतात. पुलावर थांबणेही मुश्किल झाले आहे. साथीच्या आजारांचा धोका निर्माण झाला आहे.

विशेष म्हणजे नदीपात्रात जनावरे उतरत असतात. दूषित पाणी पिताना आढळतात. त्यामुळे पशुधनाच्या आरोग्यालाही गंभीर धोका निर्माण झाला आहे. पावसाळ्यात बोरी नदीला पूर आल्यास हेच दूषित पाणी परिसरातील वस्तीत शिरते. पालिकेकडून नदी स्वच्छतेसाठी कोणतीही कायमस्वरूपी योजना कार्यान्वित नाही. नदीपात्रात कचरा टाकणाऱ्यांवर कारवाई करण्याचीही आवश्यकता आहे.

### विशेष स्वच्छता मोहीम राबवावी

बोरी नदीचे पात्र दिवसेंदिवस बिभत्स होताना दिसत आहे. त्यामुळे पर्यावरणाची मोठी हानी होत आहे. नदीपात्रात वर्षानुवर्ष साचलेल्या कचऱ्याची विल्हेवाट लावण्याची गरज आहे. नदीपात्रातील गाळ काढून नदीपात्र स्वच्छ व सुंदर करणे गरजेचे आहे. यासाठी पालिकेने विशेष स्वच्छता मोहीम राबवावी. जबाबदार घटकांवर कठोर व दंडात्मक कारवाई करावी, अशी मागणी शहरवासियांकडून होत आहे.

### शिरूड येथे गळफास घेऊन विवाहितेची आत्महत्या

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : तालुक्यातील शिरुड येथील रहिवासी अनिता अर्जुन भिल (वय २२) या विवाहितेने राहत्या घरी छताला दोरीने गळफास घेऊन आत्महत्या केली. ही घटना मंगळवार, दि. ३० डिसेंबर रोजी सकाळी ७ वाजता निदर्शनास आली. पोलीस पाटील विश्वास महाजन यांनी दिलेल्या माहितीवरून अमळनेर पोलीस ठाण्यात अकस्मात मृत्यूची नोंद झाली आहे. आत्महत्येचे नेमके कारण कळू शकले नाही.

## मारवडच्या अपंग लाभार्थ्याचे पंचायत समितीसमोर बेमुदत उपोषण

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : तालुक्यातील मारवड येथील अपंग बांधव योगेश उत्तम पाटील यांचा घरकुल योजनेतील दुसऱ्या टप्प्याचा धनादेश अडविण्यात आला आहे. याबाबत त्यांनी प्रशासनाला निवेदनही दिले आहे. मात्र, अद्याप कार्यवाही होत नसल्याने मंगळवार, दि. ३० डिसेंबरपासून पंचायत समिती कार्यालयासमोर त्यांनी बेमुदत उपोषण सुरू केले आहे.

योगेश पाटील यांनी दिलेल्या निवेदनात म्हटले आहे, की गेल्या ३० वर्षांपासून मी परिवारासह एका बेघर प्लॉटवर वास्तव्य करीत आहेत.

### घरकुलाचा धनादेश अडवला

मी घरपट्टी, पाणीपट्टी व वीजबिलही ते नियमित भरत आहेत. याठिकाणी घरकुल योजनेतून घराचे बांधकाम सुरू केले आहे. सर्व पावत्या उपलब्ध असतानाही, चालू वर्षी २०२५ मध्ये मंजूर झालेल्या घरकुल योजनेच्या अनुदानाचा दुसरा धनादेश थांबविण्यात आला आहे. या संदर्भात ग्रामसेवक, सरपंच व उपसरपंच यांच्याकडे वारंवार विचारणा करूनही त्यांनी टाळाटाळ केली आहे. त्यामुळे माझ्या घरकुलाचे बांधकाम रखडले आहे. मला नाहक मानसिक त्रास सहन करावा लागत आहे. मारवड ग्रामपंचायतीचे सदस्य बाबुराव दौलत पाटील यांनी सदर घरावर दावा केला आहे. हा प्लॉट त्यांच्या मुलाच्या नावावर असल्याचे सांगून त्यांनी बांधकामास अडथळा आणला आहे. बांधकाम थांबविण्यासाठी धमक्या देऊन पैशांची मागणी होत आहे. मी अपंग असून कुटुंबाव्यतिरिक्त कोणाचाही मला आधार नाही. प्रशासनाने मला न्याय द्यावा, असेही त्यांनी निवेदनात म्हटले आहे.

*अमळनेर : पंचायत समिती समोर बेमुदत उपोषणास बसलेले योगेश उत्तम पाटील व ग्रामस्थ.* (छायाचित्र : रजनीकांत पाटील)

# देशसेवेचे स्वप्न मनात ठेवून जर्मनीतील कोट्यवधींची नोकरी सोडली!

सक्सेस स्टोरी

## आयएएस गरिमा अग्रवाल यांचा प्रेरणादायी प्रवास

**ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा**

आयएएस गरिमा अग्रवाल यांनी जर्मनीतील नोकरी सोडून देशाची सेवा करण्याचा निर्णय घेतला. त्यांनी आयआयटी हैदराबादमधून बी.टेक. केले आणि त्यानंतर जर्मनीतील एका प्रतिष्ठित कंपनीत नोकरी मिळवली. मात्र, देशसेवेची तीव्र इच्छा त्यांना भारतात परत घेऊन आली. त्यांनी यूपीएससी परीक्षा उत्तीर्ण होऊन आयएएस अधिकारी बनण्याचा मार्ग निवडला.

गरिमा अग्रवाल यांचा जन्म मध्य प्रदेशात झाला. लहानपणापासूनच त्या अभ्यासात हुशार होत्या. त्यांनी आयआयटी जेईई परीक्षा उत्तीर्ण होऊन आयआयटी हैदराबादमध्ये इलेक्ट्रॉनिक्स इंजिनिअरिंगमध्ये प्रवेश घेतला. तिथेही त्यांनी उत्कृष्ट प्रदर्शन केले. शिक्षण पूर्ण झाल्यावर त्यांना जर्मनीतील एका मोठ्या कंपनीत नोकरीची ऑफर मिळाली. काही काळ तिथे काम केल्यानंतर त्यांच्या मनात एक प्रश्न निर्माण झाला, "मी माझ्या देशासाठी काहीतरी मोठे करू शकते का?" या विचाराने त्यांच्या आयुष्याची दिशा बदलली.

### आयएएस अधिकारी होण्याचे स्वप्न पूर्ण

गरिमा यांनी २०१७ मध्ये पहिल्यांदा यूपीएससी परीक्षा दिली. पहिल्याच प्रयत्नात त्यांनी २४० वी रँक मिळवून आयपीएस अधिकारी बनल्या. प्रशिक्षणानंतरही त्यांची महत्त्वाकांक्षा कायम होती. त्यांनी नोकरी करत असतानाच पुन्हा अभ्यास केला. २०१८ मध्ये यूपीएससी परीक्षेत त्यांनी ४० वी रँक मिळवून आयएएस अधिकारी होण्याचे स्वप्न पूर्ण केले. त्यांची ही यशोगाथा इच्छाशक्ती मजबूत असेल, तर कोणतीही गोष्ट अशक्य नाही हे दाखवून देते.

### समर्पणाचे उत्तम उदाहरण

गरिमा अग्रवाल यांनी आयआयटी आणि यूपीएससी या दोन्ही कठीण परीक्षा उत्तीर्ण करून ' डबल अचीवर ' म्हणून ओळख मिळवली. त्यांनी जर्मनीसारखी विकसित जागा सोडून भारतात समाजसेवा करण्याचा मार्ग निवडला. त्या देशातील अशा महिला अधिकाऱ्यांपैकी एक आहेत ज्यांनी तरुणांसाठी शिक्षण आणि समर्पणाचे उत्तम उदाहरण ठेवले आहे. त्यांची ही वाटचाल हेच दर्शवते की यश केवळ परदेशात नाही, तर आपल्यातील आंतरिक जिद्दीत दडलेले असते.

### जेव्हा एक महिला ठरवते, तेव्हा इतिहास घडतो

त्यांच्या या निर्णयाने अनेक मुलींना मोठे स्वप्न पाहण्याची प्रेरणा मिळाली आहे. त्यांनी हे सिद्ध केले आहे की कोणताही क्षेत्र महिलांसाठी कठीण नाही, जर त्या दृढनिश्चय आणि आत्मविश्वासाने पुढे सरसावल्या. गरिमा अग्रवाल यांची कहाणी हेच सांगते की, आपल्या देशासाठी काहीतरी करण्याची भावना किती महत्त्वाची आहे. परदेशातील आरामदायी जीवन सोडून देशाची सेवा करणे हे सोपे काम नाही. त्यांनी आयपीएस बनल्यानंतरही आपले ध्येय सोडले नाही. त्यांनी पुन्हा एकदा यूपीएससीची तयारी केली आणि आयएएस अधिकारी बनल्या. हे त्यांच्या चिकाटीचे आणि मेहनतीचे फळ होते. त्यांच्या या प्रवासातून हे शिकायला मिळते की, जर मनात जिद्द असेल तर कोणतीही अडचण मोठी वाटत नाही. गरिमा अग्रवाल यांनी दाखवून दिले, की शिक्षण आणि समर्पण यांच्या जोरावर कोणतीही व्यक्ती आपले ध्येय गाठू शकते.

## टाळ्या वाजवा, स्वास्थ्य मिळवा

**ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा**

रोज ४०० टाळ्या वाजविल्याने संधीवात, आमवात बरे होण्यास मदत होते. टाळ्या वाजविल्याने हाताचे रक्ताभिसरण जलद होते. रक्त प्रवाह वाढतो. ज्याने थेट नसा सक्रिय होऊन संधीवात बरा होण्यास मदत होते. हाताचा लकवा, हात थरथर कापणे, हे सर्व टाळ्या वाजविल्याने ५-६ महिन्यांत बरा होऊ शकतो. हृदयरोग, फुफ्फुसांचे आजार, यकृताचा आजार, तसेच अन्य अंतर्गत अवयव बरे होण्यास मदत होते. रोगप्रतिकार शक्ती वाढते. कारण रक्तसंचार वाढल्याने प्रत्येक अवयव प्रभावित होतो.

टाळ्या वाजविल्याने डोकेदुखी, दमा (अस्थमा), मधुमेह नियंत्रणात राहतो. टाळ्या वाजविणेसह सर्व प्रकारच्या आरोग्यविषयक समस्या नियंत्रणात राहतात. केस गळणे व सर्व प्रकारच्या केसांसंबंधीत विकार बरे होतात. कारण टाळ्या वाजवण्यामुळे सूक्ष्म रक्ताभिसरण सुधारते. त्यामुळे केसांच्या मुळापर्यंत पोषक तत्त्वे व पाणी व्यवस्थितपणे पोहोचते. रोज जेवणानंतर टाळ्या वाजविल्याने सर्व आजार बरे होण्यास मदत होते. अतिरिक्त मेद झडतो. त्यामुळे वजन कमी होण्यास मदत होते.
टाळ्या वाजविल्याने स्मरणशक्ती वाढते. शरीराचे सर्व जोडबिंदू हे हाताच्या बोटांशी जोडलेले असल्याने टाळ्या वाजविल्याने शरीर स्वस्थ व निरोगी राहते.

### टाळ्या कशा व कधी वाजवाव्यात

टाळ्या वाजविण्याच्या आधी हाताला बदाम तेल किंवा ऑलिव्ह ऑईल किंवा खोबरेल तेल लावावे. रोज सकाळी २०० व सायंकाळी २०० टाळ्या वाजवाव्यात.

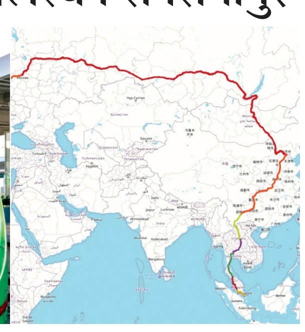
२०० टाळ्या हात वर करून वाजवा आणि २०० टाळ्या सामान्य स्थितीत उभे राहून वाजवा. आपले पूर्वज हे ज्ञानी, हुशार होते. त्यांना माहिती होते, की मनुष्य हा धर्माशी जोडलेले प्रत्येक काम नक्की करतो म्हणून मग देवपूजेनंतर आरती करताना टाळ्या वाजविण्याची प्रथा सुरू झाली.

# २१ दिन, १३ देश, १८,७५५ कि.मी. :

## दुनिया की सबसे अनोखी ट्रेन यात्रा, लिस्बन से सिंगापुर

**ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा**

कल्पना करें, एक ऐसी ट्रेन यात्रा जो २१ दिनों तक चलती हो, दो महाद्वीपों को पार करे और १३ देशों के नजारे दिखाए। पुर्तगाल की राजधानी लिस्बन से शुरू होकर सिंगापुर तक का यह १८,७५५ किलोमीटर का सफर दुनिया की सबसे लंबी और अनोखी रेल यात्रा है। यह न केवल रेलप्रेमियों के लिए रोमांचक है, बल्कि यूरोप और एशिया की संस्कृति व भूगोल को करीब से देखने का दुर्लभ अवसर देती है।



### १३ देशों का सफर, बिना हवाई यात्रा

यह यात्रा पुर्तगाल से शुरू होकर *स्पेन, फ्रांस, जर्मनी, पोलैंड, बेलारूस, रूस, मंगोलिया, चीन, लाओस, थाईलैंड, मलेशिया और अंत में सिंगापुर तक जाती है। यूरोप की हाई-स्पीड ट्रेनों से लेकर एशिया की विशाल रेल लाइनों तक, यह सफर अलग-अलग कनेक्शनों और रुकावटों के साथ २१ दिन में पूरा होता है। यह यात्रियों के धैर्य और जुनून की परीक्षा लेता है।

### बर्फ, जंगल और पुराने शहरों के नजारे

यह यात्रा सिर्फ दूरी तय नहीं करती, बल्कि दो महाद्वीपों की कहानियां बयां करती है। रास्ते में यूरोप के ऐतिहासिक शहर, रूस की बर्फीली जमीन, मंगोलिया-चीन के पहाड़ और दक्षिण-पूर्व एशिया की हरियाली देखने को मिलती है। इस सफर के मुख्य आकर्षण हैं:

**ट्रांस-साइबेरियन रेलवे :** दुनिया का सबसे लंबा रेलमार्ग, मॉस्को से बीजिंग तक।

**बीजिंग-वियनतियाने मार्ग :** तकनीक और प्रकृति का संगम।

**थाईलैंड-मलेशिया लाइन:** दक्षिण-पूर्व एशिया की खूबसूरती।

### कैसे पूरा होता है सफर?

यात्रा लिस्बन से शुरू होकर यूरोप की ट्रेनों के जरिए मॉस्को पहुंचती है। यहां से यात्री *ट्रांस-साइबेरियन रेलवे* से बीजिंग जाते हैं। फिर दक्षिण की ओर लाओस, थाईलैंड और मलेशिया के रास्ते सिंगापुर पहुंचते हैं। यह सफर कई ट्रेनों के कनेक्शन से पूरा होता है, जिसमें हर पड़ाव नई संस्कृति और नजारे पेश करता है।

### क्यों है खास?

यह ट्रेन यात्रा सिर्फ रोमांच नहीं, बल्कि एक संदेश भी देती है कि रेलवे आज भी देशों और संस्कृतियों को जोड़ने का मजबूत जरिया है। हवाई जहाज से तेजी के बजाय, यह धीमा सफर आत्मा को सुकून देता है। पर्यावरण के प्रति जागरूक और स्लो ट्रैवल के शौकीनों के लिए यह सपनों का सफर है। बदलते नजारे, नए चेहरे और हर दिन एक नया देशयही इस यात्रा का असली जादू है।

# स्मृती मानधनाने वर्ल्ड रेकॉर्डसह रचला इतिहास

## जगभरात आतापर्यंत कोणालाही ही गोष्ट जमली नाही

**ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा**

स्मृती मानधनाने पुन्हा एकदा मैदान गाजवल्याचे पाहावयास मिळाले. कारण स्मृतीने श्रीलंकेविरुद्धच्या चौथ्या टी-२० सामन्यात एक मोठा रेकॉर्ड आपल्या नावावर केल्याचे पाहायला मिळाले.

स्मृती मानधनाने वन-डे वर्ल्ड कप चांगलाच गाजवला होता. भारताकडून सर्वाधिक धावा या स्मृतीच्या नावावर होत्या, त्याचबरोबर ती या विश्वविजेत्या संघाची उपकर्णधारही होती. त्यानंतर आता ती या मालिकेत फलंदाजीला उतरली. गेल्या काही सामन्यांत तिला लय सापडली नव्हती, पण या सामन्यात तिला चांगलात सूर गवसला होता आणि त्यामुळेच तिने एक मोठा रेकॉर्ड आपल्या नावावर केला आहे.

स्मृती मानधना या सामन्यात फलंदाजीला आली आणि सुरूवातीपासून तिने धडाकेबाज फटकेबाजी करायला सुरुवात केली. स्मृतीने एकामागून एक चौकार लगावले. स्मृतीने १४ चेंडूंत पाच चौकार लगावत आक्रमकपणे फलंदाजी केली होती. त्यामुळे स्मृती या सामन्यात मोठी खेळी साकारणार, असे दिसत होते. स्मृतीने चौथ्या षटकात दोन सलग चौकार लगावले होते आणि तिला पाचव्या सामन्यात हा महारेकॉर्ड रचण्याची संधी होती.

स्मृतीने आतार्यंत वन-डे आणि टी-२० क्रिकेटमध्ये दमदार फलंदाजी केली आहे. स्मृतीने या सामन्यात १० हजार धावा पूर्ण करण्याचा मोठा विक्रम आपल्या नावावर केला आहे. यापूर्वी भारताकडून मिताली राजने ३१४ सामन्यांत १० हजार धावांचा पल्ला ओलांडला होता. पण स्मृतीने मात्र २८० सामन्यांतच ह मोठा रेकॉर्ड आपल्या नावावर केला आहे. जगभरात कोणालाही एवढ्या कमी सामन्यांत १० हजार धावा करता आल्या नाही आणि त्यामुळे भारताकडून सर्वात जलद १० हजार धावा पूर्ण करण्याचा वर्ल्ड रेकॉर्ड आता स्मृती मानधनाच्या नावावर असणार आहे. त्यामुळे स्मृती मानधनाने भारतीय क्रिकेटमध्ये एक नवा अध्याय लिहिला आहे. त्यामुळे आता भारताकडून सर्वात जलद १० हजार पूर्ण करण्याचा महा रेकॉर्ड आता स्मृती मानधनाच्या नावावर असणार आहे. स्मृतीने या सामन्यात २७ धावा पूर्ण केल्या आणि हा महारेकॉर्ड आपल्या नावावर केला आहे. स्मृती मानधनाने या सामन्यात दमदार फलंदाजी केली. त्यामुळे भारताला पहिल्या पॉवर प्लेमध्ये ६१ धावा करता आल्या.

## स्त्रीचे आरोग्य सांभाळतो गजरा

गजरा, ओल्ड फॅशन म्हणे. आधुनिकतेच्या नावाखाली आपण आपल्या जुन्या, चांगल्या गोष्टीही टाळू लागलो आहोत. गजरा हा शब्द उच्चारला, तरी कसे आल्हाददायक वाटते. सोळा शृंगारांमध्ये गजऱ्याचा समावेश आहे. गोवा, कर्नाटकातील ९०% स्त्रीया आजही रोज गजरा माळल्याशिवाय नोकरीला जात नाहीत.

गजरा - सौंदर्य हा संबंध सर्वश्रुत आहेच. सध्या तीव्र उन्हाळा सुरू आहे. पण निसर्गात पाहिले तर मोगरा, चाफा, बकुळ यांना बहर आला आहे. काळजी आहे निसर्गाला आपली. या सर्वांत जास्त सुगंध पसरविणाऱ्या फुलांची योजना उन्हाळ्यातच केली गेली आहे.

आयुर्वेदाच्या दृष्टीने ही सर्व फुले शीत गुणाची आहेत. म्हणजे उष्णतेची तीव्रता कमी करायला याचा आपण उपयोग करायलाच हवा. सोपा उपाय म्हणजे गजरा माळणे. केसातील गजऱ्याचा तो मंद वास दिवसभर तजेला देत राहतो. मन शांत करतो. अर्थातच फक्त उन्हाळ्यातच नाही तर प्रत्येक ऋतूत त्या-त्या वेळी येणाऱ्या फुलांचा गजरा महिलांनी माळावाच.

स्त्री शरीर हे मुख्यतः उष्ण धर्माचे मानले जाते. दोन भुवयांमध्ये आतील बाजूस असलेल्या पिच्युएटेरी ग्लॅण्ड च्या अधिपत्याखाली स्त्री शरीरात विविध स्त्राव वाहत असतात. त्यावरच स्त्रीचे आरोग्य अवलंबून असते. गजरा किंवा फुलाचा वास नाकाद्वारे जेव्हा घेतो त्यावेळी शिरोभागातील पित्त शमन होते. शिवाय ग्रंथीचे कार्य व्यवस्थित रहाण्यास मदत होते. परिणामी स्त्रीयांमधील संतुलन राहण्यास मदत होते.

मनोरोगात तर फुलांना खूप महत्त्व आहे. स्त्रीयांमध्ये दर महिन्याला होणाऱ्या संप्रेरकांच्या चढ-उतारामुळे होणाऱ्या चिडचिडीमध्ये गजरा घातला तर नक्कीच फायदा होतो. शिवाय गजरा करायच्या पद्धती पाहिल्या तर त्याही कॉन्सन्ट्रेशन, मोटार डेव्हलपमेंट करणाऱ्याच आहेत. परदेशातील बाक थेरपी, अरोमा थेरपी या काय आहेत. फुलांच्या वर आधारित चिकित्साच आहेत. पण कसे आहे... घर की मुर्गी.... भरगच्च पैसे देऊन अरोमा थेरपी घेऊ. पण गजरा माळून ओल्ड फॅशन होणार नाही.

# लवंग.. आकाराला छोटे पण औषधीतत्व मोठे...!

## तोंडाची दुर्गंधी, छाले आणि घशातील खवखव दूर करणारा प्रभावी उपाय

**ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा**

दररोज सकाळी तोंडातून दुर्गंधी येणे, छाले होणे किंवा घशात खवखव जाणवणे ही अनेकांना भेडसावणारी सामान्य समस्या आहे. पण तुम्हाला माहिती आहे का, आपल्या घरात असलेली एक साधी लवंग या तिन्ही समस्यांवर प्रभावी उपाय ठरू शकते? लवंग केवळ मसाल्याचा स्वाद वाढवते असे नाही, तर ती एक प्राकृतिक औषधी दाणे आहे, ज्यात जंतुनाशक आणि सूज कमी करणारे गुण असतात.

### लवंग म्हणजे काय? ती एवढी विशेष का?

लवंग हा मसाल्यांचा राजा म्हणावा असा पदार्थ आहे. स्वयंपाकघरातील मसाल्यांच्या डब्यात सहज मिळणारी ही छोटीशी लवंग, तिच्या आत यूजेनॉल नावाचे घटक द्रव्य असते. ज्यामुळे ती जंतुनाशक, वेदनाशामक आणि सुगंधी गुणांनी परिपूर्ण असते. त्यामुळे ती औषधांमध्ये, टूथपेस्टमध्ये आणि हर्बल उपायांमध्ये मोठ्या प्रमाणावर वापरली जाते.

### लवंगचे आरोग्यदायी फायदे

**तोंडाची दुर्गंधी दूर करते :** सकाळी तोंडातून दुर्गंधी येण्याचे एक मुख्य कारण म्हणजे जंतूंची वाढ. लवंग हे नैसर्गिक अँटीबॅक्टेरियल औषध आहे, जे तोंडातील जंतू मारून ताजेपणा टिकवून ठेवते.

**छाल्यांवर आराम देते :** लवंगमध्ये असलेले वेदनाशामक घटक छाल्यांमुळे होणारी जळजळ आणि वेदना कमी करतात. तसेच ती तोंडातील संसर्ग थांबवते.

**घशातील खवखव दूर करते :** थंड पाणी, धूळ किंवा प्रदूषणामुळे घशात खवखव होते. अशावेळी लवंग नैसर्गिक गळ्याचा संरक्षक म्हणून काम करते आणि सूज कमी करते.

**पचन सुधारते :** लवंग चावल्याने पोटातील वायू कमी होतो आणि पचनक्रिया सुधारते.

**रोगप्रतिकारशक्ती वाढवते :** लवंगातील अँटिऑक्सिडंट्स शरीरातील मुक्त रॅडिकल्सशी लढतात, ज्यामुळे रोगप्रतिकारशक्ती मजबूत राहते.

### वापरण्याची सोपी पद्धत

१) रात्री झोपण्यापूर्वी एक लवंग पाण्यात भिजत ठेवा.
२) सकाळी उठल्यावर ती लवंग रिकाम्या पोटी चावून खा.
३) त्यानंतर ती भिजवलेले पाणी थोडे थोडे घोटभर प्या.

हा उपाय रोज केल्यास काही दिवसांतच तुम्हाला फरक जाणवेल.
तोंडाची दुर्गंधी नाहीशी होईल, छाले आणि खवखव दूर होतील आणि तुम्हाला ताजेतवाने वाटेल.

### काही महत्त्वाच्या गोष्टी लक्षात ठेवा

जर तुम्हाला अतिसंवेदनशील दात किंवा घसा असेल, तर लवंगाचे प्रमाण कमी ठेवा. मुलांसाठी फक्त थोडं भिजवलेलं पाणी द्या, लवंग चावायला देऊ नका. दररोज जास्त प्रमाणात लवंग खाल्ल्यास आम्लपित्त वाढू शकतं, त्यामुळे दिवसातून एकच पुरेशी आहे.

हे वृत्तपत्र मुद्रक, प्रकाशक व मालक श्री. आनंद डिगंबर महाले यांनी महातेज पब्लिकेशनसाठी अविष्कार ग्राफिक्स, प्लॉट नं. 17, रामचंद्र नगर, भुसावळ रोड, जळगाव (महाराष्ट्र) 425002 येथे छापून गट नं. 160, प्लॉट नं. 51/52, सुप्रभा अपार्टमेंट, मराठा मंगल कार्यालयाजवळ, पटवारी कॉलनी, अमळनेर, जि. जळगाव (महाराष्ट्र) 425401 येथे प्रसिद्ध केले. संपादक :- आनंद डिगंबर महाले (रजि नं. MAHBIL/25/A0192), कार्यकारी संपादक श्री. भरत रघुनाथ पाटील ( पी. आर. बी. कायद्यानुसार संपादकीय जबाबदारी यांची राहील.) या अंकात प्रसिद्ध झालेल्या बातम्या व लेख यातून व्यक्त झालेल्या मतांशी संपादक व कार्यकारी संपादक सहमत असतीलच असे नाही. महातेज पब्लिकेशन तथा ग्लोबल महातेज संबंधित कोणतेही वाद तथा खटले फक्त अमळनेर न्यायालयातच चालविले जातील. संपर्क : 7011004040, 7011004242, ई-मेल : globalmahatej@gmail.com

## दै. ग्लोबल महातेजच्या बातमीचा दणका!

# ग्रामीण रुग्णालयातील शवविच्छेदन गृह परिसर चकाचक

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

**अमळनेर : ग्रामीण रुग्णालयातील शवविच्छेदन गृहाच्या आवारातील वाढलेले गवत व काटेरी झुडपांबद्दल शुक्रवार, दि. २१ नोव्हेंबर रोजी दै. ग्लोबल महातेजने ठळक बातमी प्रसिद्ध केली होती. या बातमीची दखल घेत अधिकारी, कर्मचाऱ्यांनी काटेरी झाडेझुडपे तोडून परिसर चकाचक केला आहे.**

ग्रामीण रुग्णालयाच्या आवारात अनेक दिवसांपासून भिंतीबाहेर तसेच शवविच्छेदन गृहाच्या चौफेर पसरलेले गवत व काटेरी झुडपे, तुटलेली गेट, नळाला गळती, चिखल, साचलेल्या पाण्यामुळे या आवारात दुर्गंधीने अस्वच्छतेमुळे रुग्णालयाचा परिसर विद्रूप झाला होता. या समस्येला दै. ग्लोबल महातेजने वाचा फोडली होती. या पार्श्वभूमीवर जिल्हा शल्यचिकित्सक डॉ. स्वप्निल सांगळे यांनी भेट देऊन अधिकाऱ्यांना चांगलेच धारेवर धरले होते. या पार्श्वभूमीवर अधिकारी, कर्मचाऱ्यांनी परिसर स्वच्छ केला आहे. रुग्णालय परिसराने आता मोकळा श्वास घेतला आहे. आता रुग्णालयात दररोज वेळेवर साफसफाई करण्यात येत आहे. वॉर्ड, ओपीडी, शौचालये व परिसर स्वच्छ ठेवण्यावर भर दिला जात आहे. ग्रामीण रुग्णालयात येणारे रूग्ण व नातेवाईकांमध्ये समाधान व्यक्त होत आहे. दै. ग्लोबल महातेजने न्याय मिळवून दिल्याच्या भावना सर्वत्र व्यक्त होत आहे.

*अमळनेर : ग्रामीण रुग्णालयातील शवविच्छेदन गृह परिसरातील काढलेले गवत व काटेरी झुडपे.*

अमळनेर ग्रामीण रुग्णालयातील
...शवविच्छेदन गृहाची दयनीय अवस्था
...ला गळती, चिखल, दुर्गंधीने आरोग्य धोक्यात!
(छायाचित्र : रजनीकांत पाटील)
...महातेज वृत्तसेवा
आहे. भींतीही कमालीच्या जीर्ण झाल्या आहेत. मुख्य गेटही तुटलेले आहे. कचऱ्याच्या वाढलेल्या ढिगाऱ्यांमुळे परिसर विद्रूप झाला आहे. याकडे वरिष्ठ अधिकाऱ्यांनी लक्ष द्यावे, अशी मागणी नागरिकांनी केली आहे.

# डेबूजी झिंगराजी जाणोरकर ग्रंथालयाचा वर्धापनदिन

## परिट धोबी समाजातर्फे अमळनेरला गुणवंतांचा गौरव

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : डेबूजी झिंगराजी जाणोरकर ग्रंथालयाच्या वर्धापन दिनानिमित्त येथील परिट धोबी समाजातील कर्तृत्ववान शिक्षकांचा सन्मान आणि गुणवंत विद्यार्थ्यांचा गुणगौरव सोहळा झाला. येथील साने गुरुजी ग्रंथालयात मंगळवार, दि. ३० डिसेंबर रोजी सकाळी हा कार्यक्रम पार पडला.

धोबी सेवा मंडळाचे माजी प्रदेशाध्यक्ष विवेक ठाकरे अध्यक्षस्थानी होते. नवनिर्वाचित नगरसेवक गोपी कासार, सुरज परदेशी, श्रीराम चौधरी, सचिन पाटील, माजी नगरसेविका सौ. कविता जाधव, प्रताप महाविद्यालयाचे माजी प्राचार्य डॉ. एस. आर. चौधरी, जळगाव ग. स. सोसायटीचे माजी उपाध्यक्ष श्यामकांत भदाणे, पू. साने गरुजी स्पर्धा परीक्षा केंद्राचे मार्गदर्शक प्रा. विजयसिंग पवार, धोबी महासंघाचे प्रदेश उपाध्यक्ष सुरेश ठाकरे, धोबी समाज शिक्षक संघटनेचे जिल्हाध्यक्ष प्रा. राजेश जाधव, धोबी समाजाचे जिल्हाध्यक्ष अरुण राऊत, संत गाडगेबाबा बहुउद्देशीय मंडळाचे अध्यक्ष दीपक बाविस्कर, प्राचार्य गणेश च्छाव, अमळनेर धोबी समाजाचे तालुकाध्यक्ष गंगाराम वाल्हे, सामाजिक कार्यकर्ता अविनाश जाधव, संतोष वाल्हे आदी उपस्थित होते. समाजातील सामाजिक, शैक्षणिक, सांस्कृतिक, धार्मिक व इतर क्षेत्रातील उत्कृष्ट योगदानाबद्दल २० आदर्श शिक्षकांना सन्मानपत्र व लेखणी देऊन गौरवण्यात आले. तसेच विविध क्षेत्रातील विशेष कामगिरी करणाऱ्या १२ समाजबांधवांना आणि १८ गुणवंत विद्यार्थ्यांना भेटवस्तू देऊन सन्मानित करण्यात आले. जाधव क्लासेसचे संचालक विनोद जाधव, बाळासाहेब निकुंभ आदींनी समाजातील उपक्रमांचे कौतुक केले. प्रा. विजयसिंग पवार यांनी ग्रंथालयाच्या विविध उपक्रमांची माहिती दिली. प्राचार्य गणेश बच्छाव यांनी मूल्यशिक्षणावर विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन केले. विवेक ठाकरे यांनी समाजाला एससी प्रवर्गातील आरक्षण पूर्ववत लागू करण्यासाठी सर्वोच्च न्यायालयात लवकरच याचिका दाखल होणार असल्याचे सांगितले. ग्रंथालयाचे अध्यक्ष दीपक वाल्हे यांनी सूत्रसंचालन केले. सचिव सौ. संगीता वाल्हे यांनी आभार मानले.

*अमळनेर : ग्रंथालयाचे अध्यक्ष दीपक वाल्हे यांचा सपत्निक सत्कार करताना परिट समाजाचे माजी प्रदेश उपाध्यक्ष विवेक ठाकरे. शेजारी उपस्थित मान्यवर.*

# स्पर्धा परीक्षेत संकल्पना स्पष्ट होणे आवश्यक : ॲड. पाटील

## प्रताप महाविद्यालयात स्पर्धा परीक्षा मार्गदर्शन

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : स्पर्धा परीक्षेत संकल्पना समजून घेणे आणि त्या स्पष्ट होणे म्हणजेच परीक्षेत हमखास यश मिळविण्यासारखे आहे. म्हणून २ हजार ५०० संकल्पना समजून घेतल्या पाहिजे, असे प्रतिपादन ॲड. चंद्रभान पाटील(शिखर अकॅडेमी) यांनी केले.

येथील खानदेश शिक्षण मंडळ संचलित करिअर कौन्सिलिंग सेंटरमध्ये स्पर्धा परीक्षा मार्गदर्शन वर्गाच्या पाचव्या दिवशी सोमवार, दि. २९ डिसेंबर रोजी सकाळी ११ वाजता झालेल्या 'राज्यशास्त्र व चालू घडामोडी' या विषयावर ते बोलत होते. करिअर कौन्सिलिंग सेंटरचे प्रमुख डॉ.विजय तुंटे, डॉ. डी. डी. कर्दपवार (चोपडा), डॉ. भुसारे(चोपडा), प्रा. सचिन आवटे, प्रा. आकाश गव्हाणे, प्रा. हिमांशू गोसावी, प्रा. अमोल अहिरे व्यासपीठावर होते.

ॲड. पाटील पुढे म्हणाले, की भारतीय राज्यघटना समजून घ्यावी. घटनादुरुस्त्या, सामान्य ज्ञान, बातमीपत्र, महान्यायवादी, महाधिवक्ता, केंद्रीय लोकसेवा आयोग, महाराष्ट्र लोकसेवा आयोग, केंद्रीय कार्यकारी मंडळ, विधिमंडळ, न्याय मंडळ यासंदर्भात सखोल अभ्यास करावा.

दुसऱ्या सत्रात डॉ. बालाजी कांबळे यांनी सांगितले, की स्पर्धा परीक्षेत सातत्य ठेवणे फार आवश्यक आहे. यशस्वी व्हायचे असेल तर सातत्य, उजळणी, दर्जेदार पुस्तकांचे अध्ययन आणि आपणास बी प्लॅन तयार ठेवणे महत्वाचे असते. भारतीय बँकेची रचना, आरबीआयची कार्य, अकाउंटिंग, आयकर तसेच जीएसटी या विषयावर त्यांनी मार्गदर्शन केले. सीसीएमसी विभागातील अनेक विद्यार्थी सहभागी होते. डॉ. विजय तुंटे यांनी वक्त्यांचा परिचय करून दिला. प्रा. विजय साळुंखे यांनी सूत्रसंचालन केले.

## तुम्हीच व्हा..! पत्रकार

अनेकांना पत्रकार होण्याची सुप्त इच्छा असते. मात्र त्यासाठी काय करावे ? आपल्याला ते जमेल का ? आपल्याला लिहिता येईल का? सर्वच वृत्तपत्रांनी पुरेशा संख्येत त्यांचे अधिकृत प्रतिनिधी नेमले आहेत मग आपल्याला कोण संधी देईल?

ती संधी आम्ही आपणास उपलब्ध करून देत आहोत. खास करून आपल्या भागातील किंवा अमळनेर विधानसभा मतदारसंघातील कोणतीही समस्या, निधन वार्ता , विवाह वार्ता शक्यतो फोटोसह आम्हास लिहून कळवा. आपल्याला जसे लिहिता येईल तसे लिहा. त्यास आम्ही बातमीचे स्वरूप देऊ. त्याखाली वाचक पत्रकार म्हणून आपले नावही प्रसिद्ध करू. आपले नाव गोपनीय ठेवावे अशी आपली इच्छा असल्यास आपले नाव प्रसिद्ध केले जाणार नाही. बातमी चांगली असल्यास आपल्या फोटोसह प्रसिद्ध करू. आपणास लिहिण्याची इच्छा नसल्यास काही विषयांवर आम्हीच लिहावे, त्यास व्यापक प्रसिद्धी द्यावी असे आपणास वाटत असल्यास आम्हास आपण आपल्या मतदारसंघातील विषय ही सुचवू शकता. चला तर मग होऊया आपण पत्रकार. फोडू या समस्यांना वाचा. देऊयात चांगल्या कार्यांना प्रसिद्धी.

**बातमीसाठी संपर्क :**
रजनीकांत पाटील : 8788441234
योगेश महाजन : 9850576058
भरत पाटील : 9922408434

**जाहिरातीसाठी संपर्क :**
शरद कुलकर्णी: 9922547800
रजनीकांत पाटील : 8788441234

## नीमच्या तापी पात्रात बुडून पाष्टेच्या प्रौढाचा मृत्यू

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : तालुक्यातील नीम येथील श्रीक्षेत्र कपिलेश्वर मंदिर परिसरातील तापी पात्रात प्रौढाचा बुडुन मृत्यू झाला आहे. शिंदखेडा तालुक्यातील पाष्टे येथील श्रावण रामदास कोळी (वय ५५) असे मृताचे नाव आहे. ही घटना सोमवार, दि. २९ डिसेंबर रोजी सकाळी उघडकीस आली.

याबाबत त्यांचा पूत्र दिनेश दिनेश कोळी यांनी मारवड पोलिसात दिलेल्या महितीनुसार शुक्रवार, दि. २६ डिसेंबर रोजी श्रावण कोळी हे बाहेरगावी कामानिमित्त जाऊन येतो असे सांगितले होते. मात्र, ते घरी न परतल्याने कुटुंबीय व ग्रामस्थांनी त्यांचा शोध घेतला. मात्र, ते कोठेही आढळून न आल्याने शनिवार, दि. २७ डिसेंबर रोजी नरडाणा पोलीस ठाण्यात बेपत्ता झाल्याची नोंद झाली होती. त्यांचा मृतदेह नीम येथील तापी पात्रात आढळला. दिनेश कोळी व ग्रामस्थांनी घटनास्थळी धाव घेतली. श्रावण कोळी यांचा मृतदेह असल्याची ओळख पटल्यानंतर ग्रामीण रुग्णालयात शव विच्छेदन करण्यात आले. मारवड पोलीस ठाण्यात अकस्मात मृत्यूची नोंद झाली आहे.

## कोण आहे श्रवण सिंग?

### ऑपरेशन सिंदूरदरम्यान काय घडले ?

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

कोण आहे श्रवण सिंग? त्याने भारतीय सैन्यदलाची कशी मदत केली? ऑपरेशन सिंदूरदरम्यान नेमके काय घडले होते? त्याविषयीचा आढावा...

सीमेवर तैनात असलेल्या भारतीय जवानांच्या मदतीला धावून जाणाऱ्या १० वर्षांच्या चिमुकल्याचा राष्ट्रपती द्रौपदी मुर्मू यांच्या हस्ते सन्मान करण्यात आला आहे. श्रवण सिंग असे या चिमुकल्याचे नाव असून, त्याला 'प्रधानमंत्री बाल पुरस्कार २०२६' देऊन गौरविण्यात आले आहे.

संकटाच्या काळात आपल्या जीवाची पर्वा न करता, धैर्यासह देशभक्ती दाखविल्यामुळे त्याला हा सन्मान मिळाला आहे. भारतीय सैन्यदलाचा सर्वांत लहान योद्धा म्हणून त्याची ओळख निर्माण झाली आहे.

# भारत कोण कोणत्या देशाला कर्ज देतो?

## 'हा' आहे सर्वात जास्त कर्ज घेणारा देश, आकडा ऐकून बसेल धक्का

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

भारत हा आता फक्त कर्ज घेणारा देश राहिला नाही, तर भारत देखील आता अनेक देशांना कर्ज देत आहे. नुकत्याच समोर आलेल्या आकडेवारीनुसार भारताने अनेक देशांना मोठी आर्थिक मदत केली आहे.

आपल्या शेजारच्या देशांपासून ते अफ्रिका आणि लॅटिन अमेरिकेतल्या देशांपर्यंत भारत हा आज अनेक देशांना कर्जाचा पुरवठा करत आहे. केंद्र सरकारने नुकत्याच जारी केलेल्या आर्थिक बजेटच्या आकडेवारीमधून ही माहिती समोर आली आहे. चला तर मग जाणून घेऊयात भारत कोण- कोणत्या देशाला आर्थिक मदत करतो. आणि भारताने आतापर्यंत कोणत्या देशाला सर्वाधिक कर्ज दिले आहे त्याबद्दल.

अर्थमंत्री निर्मला सीतारमण यांनी सादर केलेल्या २०२४- २५ अर्थसंकल्पानंतर जारी करण्यात आलेल्या एका डॉक्यूमेंटनुसार यावर्षी परराष्ट्र मंत्रालयासाठी २२ हजार १५५ कोटी रुपयांच्या बजेटची तरतूद करण्यात आली आहे. हे बजेट गेल्या वेळच्या बजेटपेक्षा तब्बल १८ हजार 50 कोटी रुपयांनी अधिक आहे.

### भूतानला सर्वाधिक मदत

समोर आलेल्या आकडेवारीनुसार भारताकडून सर्वाधिक आर्थिक मदत भूतानला मिळते. आर्थिक वर्ष २०२४- २५ मध्ये भूतानला जवळपास २, ०६८. ५६ कोटी रुपये कर्ज भारताकडून मिळण्याचा अंदाज आहे. मात्र, ही रक्कम गेल्यावेळच्या कर्जापेक्षा थोडी कमी आहे. आर्थिक वर्ष २०२३-२४ मध्ये भारताने भूतानला २, ३८९. ९७ कोटी रुपयांची आर्थिक मदत केली होती. भूताननंतर नेपाळ, मालदीव आणि मॉरीशस या देशांचा नंबर लागतो, ज्यांना भारताने सर्वाधिक कर्ज दिले आहे.

### भारत कोणत्या देशाला किती कर्ज देतो?

या यादीमध्ये सर्वात वर भूतानचा नंबर लागतो. भारत भूतानला २, ०६८. ५६ कोटी रुपयांचे कर्ज देतो. या यादीमध्ये दुसरा क्रमांक नेपाळचा लागतो. नेपाळला ७०० कोटी रुपयांचे कर्ज दिले जाते. मालदीव ४०० कोटी रुपये, मॉरीशस ३७० कोटी रुपये, मॅनमार २५० कोटी रुपये, श्रीलंका २४५ कोटी रुपये, अफगानिस्तान २०० कोटी रुपये, आफ्रिकन देश २०० कोटी रुपये, लॅटिन अमेरिका ३० कोटी रुपये या देशांना भारत कर्ज देतो. भारत जसा कर्ज देतो, तसाच तो इतर देशांकडून देखील कर्ज घोतो. भारतावर असलेल्या कर्जाचा आकडा २०२० पर्यंत ५५८. ५ अब्ज डॉलरवर पोहोचला आहे. आकडा वाढतच आहे.

ग्लोबल महातेज

आजच...! आपली जाहिरात बुक करा

दैनिक ग्लोबल महातेज उपलब्ध करून देत आहे आपणास

'चमकण्याची' तसेच आपली व्यक्तिगत, राजकीय, व्यावसायिक प्रसिद्धी जाहिरात रूपाने प्रचंड मोठ्या प्रमाणावर करण्याची सुवर्णसंधी...!

रोज साडेतीन हजार पेपरचा खप असलेले ब्रॉडशिट आकारातील चारही पाने रंगीत असलेले महाराष्ट्रातील एकमेव वृत्तपत्र ...!!

डिजिटल पेपरच्या सहाय्याने लाखो लोकांपर्यंत पोहोचणारा अफलातून पेपर...!!!

**जाहिरात दर**

| | | |
|---|---|---|
| १) | पूर्ण पान | 45,000/- रु. |
| २) | अर्ध पान | 25,000/- रु. |
| ३) | पाव पान (16 x 25 सें. मी.) | 13,000/- रु. |
| ४) | 16 x 13 सें. मी. | 7,000/- रु. |
| ५) | 12 x 10 सें. मी. | 4,000/- रु. |
| ६) | 8 x 10 सें. मी. | 2,500/- रु. |
| ६) | ३ वर्षांखालील बाळाचा वाढदिवस | 200/- रु. |
| ७) | शुभविवाह जाहिरात ( वधू-वराच्या रंगीत फोटोसह ) | 300/- रु. |
| ८) | लिगल नोटीस | 150/- रु. |
| ९) | उठावणा जाहिरात | मोफत |

* फ्रंट पेज साठी जाहिरात २०% जादा दर असेल. * शेवटच्या पानासाठी १०% जादा दर असेल.

जाहिरात बुकिंगसाठी संपर्क

शरद कुलकर्णी : 99225 47800/95271 08678

रजनीकांत पाटील : 87884 41234

वरील सर्व दरांत नियमित जाहिरातदारांना विशेष सवलत मिळेल व बातम्यांच्या स्वरूपात मोठी प्रसिद्धी मिळेल.

# भक्ती, ज्ञान आणि आत्मशुद्धीचा पवित्र संगम

**ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा**

हिंदू धर्मपरंपरेत एकादशी व्रताला विशेष महत्त्व आहे. दर महिन्यात येणाऱ्या दोन एकादशांपैकी मार्गशीर्ष शुद्ध एकादशी म्हणजेच भागवत एकादशी ही अत्यंत पुण्यदायी मानली जाते. ही एकादशी भगवान विष्णू व श्रीकृष्ण यांच्या भक्तीशी निगडित असून ज्ञान, भक्ती आणि वैराग्याचा संदेश देणारी आहे.

### भागवत एकादशीचे धार्मिक महत्त्व

पुराणांनुसार या दिवशी श्रीमदभगवदगीतेचा उपदेश अर्जुनाला करण्यात आला. त्यामुळे या एकादशीला ‘ गीता जयंती ‘ असेही म्हटले जाते. या दिवशी श्रीमदभगवदगीतेचे पठण, विष्णुसहस्रनामाचे स्मरण आणि भागवत पुराणाचे श्रवण केल्यास मनुष्याला आत्मिक शांती व सदबुद्धी प्राप्त होते, अशी श्रद्धा आहे.

### व्रत व उपासनेची परंपरा

भागवत एकादशीच्या दिवशी भाविक उपवास करतात. काही जण निर्जल उपवास करतात, तर काही फलाहार

**भागवत एकादशी विशेष**

स्वीकारतात. पहाटे स्नान करून विष्णू किंवा श्रीकृष्णाची पूजा केली जाते. तुळशीपत्र, फुले, दीप आणि नैवेद्य अर्पण करून नामस्मरण, भजन व कीर्तन केले जाते. या दिवशी दानधर्माला विशेष महत्त्व असून अन्नदान, वस्त्रदान आणि गरजूंची सेवा केल्यास पुण्यलाभ होतो, असे मानले जाते.

### अध्यात्मिक आणि सामाजिक संदेश

भागवत एकादशी केवळ धार्मिक विधींपुरती मर्यादित नसून ती कर्तव्य, नीतिमत्ता आणि आत्मज्ञानाचा संदेश देते. भगवदगीतेत सांगितलेले निष्काम कर्मयोग, भक्तीयोग आणि ज्ञानयोग आजच्या धावपळीच्या जीवनातही तितकेच मार्गदर्शक आहेत. स्वार्थापेक्षा कर्तव्य, द्वेषाऐवजी करुणा आणि अहंकाराऐवजी नम्रता अंगीकारण्याची शिकवण ही एकादशी देते.

### आधुनिक जीवनातील उपयुक्तता

आजच्या ताणतणावपूर्ण जीवनात भागवत एकादशीसारखे पवित्र दिवस माणसाला आत्मपरीक्षणाची संधी देतात. उपवासामुळे शरीरशुद्धी होते, तर प्रार्थना व ध्यानामुळे मनःशांती मिळते. त्यामुळे ही एकादशी केवळ धार्मिक श्रद्धा नसून आरोग्य व मानसिक संतुलनासाठीही उपयुक्त आहे. भागवत एकादशी ही भक्ती, ज्ञान आणि सदाचार यांचा संगम आहे. या दिवशी केलेली उपासना माणसाला योग्य मार्गावर चालण्याची प्रेरणा देते. म्हणूनच या एकादशीचे पालन करताना केवळ विधी नव्हे, तर भगवदगीतेतील मूल्ये आचरणात आणणे हाच खरा उद्देश मानावा.

# भगवंताच्या सेवेसाठी शुद्ध भावनाच हवी!

**ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा**

देह म्हटला की हृदय आणि इतर अवयव हे त्याचे भाग होत. पण समजा देहाचे इतर सर्व अवयव शाबूत आहेत आणि हृदय तेवढे बंद पडले, तर सर्व इंद्रिये शाबूत असूनही त्यांचा उपयोग नाही. याउलट हृदय चालू असून इतर अवयव जरी काम करायला समर्थ नसले, तरी उपचार करून पुन्हा पूर्ववत व्यवहार चालू होण्याचा संभव असतो. फार काय, पण एखादा अवयव काढून टाकावा लागला, तरी हृदय शाबूत असेल तर काम भागते. पण जर का हृदयच बंद पडले, तर मात्र सर्व काही संपलेच. नाम हे हृदयासारखे आहे. इतर साधने ही बाकीच्या अवयवांसारखी आहेत. म्हणून नाम नसेल तर इतर साधने फलदायी होऊ शकणार नाहीत. ‘ आता या जन्मात एवढे पुरे ’ हा न्याय फक्त भगवंताच्या स्मरणाला तुम्ही लागू करता, पण पैसे मिळविण्याला किंवा विषय भोगण्याला मात्र तो लागू करीत नाही! याचे कारण भगवंताचे स्मरण केले नाही तरी चालते असे वाटते. प्रपंचात जिला प्रीती असे म्हणतात ती भगवंताकडे लागली की भक्ती बनते. प्रपंचातला लोभ भगवंताची आवड बनते. अशा रीतीने आपले विकार भगवंताकडे लावता येतात.

एक प्रवासी होता. गाडीमध्ये त्याला जागा चांगली मिळाली म्हणून आपल्या स्टेशनावर न उतरता, गाडी शेवटी थांबते तिथपर्यंत तो गेला; आणि त्याच गाडीने तो पुन्हा परत आपल्या गावी आला. त्याचप्रमाणे आपला जन्ममरणाचा प्रवास चालला आहे. तुम्ही त्या प्रवाशाप्रमाणे परत येऊ नका. प्रवासामध्ये केळी, संत्री वगैरे फळे घ्या, म्हणजे इथे घरेबिरे बांधा, पण आपले स्टेशन विसरू नका. भगवंत हे आपले स्टेशन आहे. अलीकडे शास्त्रीपंडितसुद्धा सर्वजण भगवंताच्या उलट बोलू लागले आहेत. म्हणून आपण आधी आपल्या साधनाचा निश्चितपणा करावा, आणि नंतर पोथी-पुराणे ऐकावीत. पुष्कळ लोक जे पोथी ऐकायला जातात ते लोकांनी बरे म्हणावे यासाठी, किंवा करमत नाही म्हणून, किंवा इतर उद्योग नाही म्हणून जातात; असे करणे योग्य नाही. पोथ्या-पुराणांमध्ये दोष नाही; पण सांगणारा आपले काहीतरी त्याच्यामध्ये घालून सांगतो आणि ते बाधक ठरते. कर्तव्याची जाणीव आणि भगवंताचे अखंड अनुसंधान, हेच सर्व पोथ्यांचे सार आहे. आपण जसे करतो तसे बोलण्यासाठी, आपण आपले बोलणे कमी केले पाहिजे. बोलणे कमी करायला मन गुंतवून ठेवणे जरूर आहे. भगवंताची सेवा शुद्ध भावनेनेच होऊ शकते. ह्या भावनेचे मूळ प्रत्येकाच्या हृदयात असते. हीच शुद्ध भावना आपल्याला तारते, मंदिर आणि समाधी तारीत नाही. देहाच्या सहवासाने जशी देहाशी एकरूपता झाली त्याप्रमाणे भगवंताचा विसर पडू न देता त्याचे स्मरण सारखे ठेवले तर त्याच्याशी एकरूपता का होणार नाही?

# नामस्मरणातून परमेश्वरप्राप्तीची अनुभूती!

**ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा**

१) नामाला पूज्य मानून नामस्मरण करावे, म्हणजे हृदयातील आत्मा साक्षीरूपाने प्रकटतो, हीच दिवाळी होय.
२) नामस्मरण करण्याची वेळ झाली की आध्यात्मिक भूक जागी होते. ती वेळ सहसा टाळू नये. म्हणजे हळूहळू ती भूक जीवनाला व्यापून राहते. अखंड नामस्मरणाचे मर्म यात साठविले आहे.
३) नामस्मरण चालू झाले की भगवंताचे (किंवा सद्गुरूचे) सान्निध्य भासले पाहिजे. ते लाभले नाही तर त्याची तीव्र खंत वाटली पाहिजे.
४) नामस्मरण करता-करता इंद्रियांची धडपड व धाव नकळत क्षीण होते. पण नामाची धारा चालते. हीच गुरुकृपेची प्रचिती होय.
५) नामस्मरणाने भगवंत (अथवा सद्गुरू) जवळ आहे, हा भरवसा नकळत निर्माण होतो. त्यामुळे डोळ्यांना जग तर दिसतेच. पण त्याच्या पलीकडे देखील दिसते.
६) नामस्मरण मनात स्थिर झाले, की देहाचा मधून-मधून विसर पडतो. त्या विस्मरणाच्या अवस्थेमध्ये स्थलकालाचे भान उरत नाही.
७) सद्गुरूकडून आलेले नाम भगवंताकडून आलेले असते. त्या नामानेच भगवंताचे दर्शन घडते. देहस्वभाव मुळापासून बदलणे, हा त्या दर्शनाचा दृश्य परिणाम घडून येतो.
८) नामस्मरणाने नकळत भगवंताचे (अथवा सद्गुरूचे) एक रूप मनात तयार होते. पुढे ते रूपच मनाला व्यापून राहते. नाम घेणारा मधून-मधून त्या रूपाशी समरस होतो.
९) नामस्मरणाचा अनुभव लवकर पाहिजे का? मग रोज रात्री बारा ते तीन वाजेपर्यंत एकांतात बसून नामस्मरण करावे. देवाच्या दर्शनाशिवाय मला काही नको हा विचार घट्ट धरून ठेवावा. तेथे तल्लीनता आली की भगवंताचा प्रकाश झळकतो.
१०) नामस्मरण करणाऱ्याने एक नियम पाळावा. तो हा की नाम घेण्याची ऊर्मी आली म्हणजे सारी कामे बाजूला सारावी आणि आसनस्थ होऊन नामस्मरण करावे. अशा ऊर्मींच्या पालनातूनच नामाची ऊर्मी हा स्वभाव बनतो.
११) नामाच्या ऊर्मीला बाधक किंवा मारक तर्क, वातावरण किंवा व्यक्ती कुशलपणे बाजूला कराव्यात. त्याने फारसे नुकसान होणार नाही. झाले तरी सद्गुरू भरून काढतील.
१२) नामाला नित्याचे मोजमाप असावे. पण नामाला आरंभ केल्यावर मनाला भगवंताच्या दर्शनात, पूजनात, संभाषणात व प्रार्थनेत गुंतून ठेवावे. अंतकाळी ही सवय अतिशय उपयोगी पडते. अंतकाळी जीव भगवंताला बरोबर घेऊनच जातो.
१३) एक वर्ष मौन पाळून नामस्मरण केले, तर वाणी पवित्र होऊन वाचासिद्धी प्राप्त होते.
१४) या जगात नामाशिवाय दुसरे काही सत्य नाही, या भावनेने कायम मौन पाळून नामात राहणारा माणूस महापुरुष समजावा. त्याला हृदयातील अंगुष्टमात्र ज्योतीचे अखंड दर्शन घडते.
१५) नामस्मरणाचा छंदच लावून घ्यावा. म्हणजे वायफळ व बाधक बोलण्याला अपोआप खंड पडतो. इंद्रियांची बाहेर धावण्याची धडपड नकळत क्षीण होते. म्हणजे मग आत नामाची धारा अनुभवास येते.
१६) नामाचे अनुभव ज्याचे त्याला. ते सांगू नये हे खरे. पण नामस्मरण करणाऱ्या माणसाची नामावरील श्रद्धा घट्ट व्हावी, या शुद्ध हेतूने नामाचे अनुभव सांगायला सद्गुरू परवानगी देतात. म्हणून प्रचीती सांगण्याला दोष नाही.
१७) थोड्या अभ्यासाने नामस्मरण पचनी पडते. नाम पचनी पडल्यावर मग नामस्मरण ही एक आध्यात्मिक प्रक्रिया माणसाच्या अंतर्यामी आरंभ पावते.
१८) या प्रक्रियेच्या दोन खुणा आहेत. खूण पहिली-आतमध्ये चालणारे नाम मी घेत नसून ते एका निराळ्या शक्तीने चालते हे स्वच्छपणे कळते. दुसरी खूण-हृदयातील ‘ मी ’ च्या असण्याची भावना (म्हणजेच अहंकार) क्षीण होत जाऊन त्याची जागा भगवंत (अथवा सद्गुरू) घेतात. अशा रीतीने भगवंत हृदयात अवतरतो.
१९) ज्याच्या हृदयात सतत नाम घेणारा मी आहे आणि त्याच्या शेजारी भगवंत विराजमान आहे, तो पुरुष खरोखर धन्य होय.
२०) नामस्मरण करता-करता त्याचा नाद आत निनादू लागतो. तो अधिकाधिक सूक्ष्म होऊन स्थिरावतो. अखेर त्याचे पर्यवसान अनाहत नादामध्ये घडून येते.
२१) नाम पचनी पडणे, ही नामस्मरणाची पहिली पायरी आहे. या पायरीची खूण अशी दिवसाच्या चोवीस तासांत आपण देहाच्या आत बाहेर कितीतरी वेळा जातो येतो. ती आत-बाहेर जाण्याची क्रिया नामाच्या संगतीत होऊ लागते.
२२) नाम घेता-घेता आजूबाजूच्या जगाची संवेदना लटकी पडू लागते. मग आत भरलेल्या जगाची कल्पना येते.
२३) नामस्मरणाने आतील जगाचा लोप झाला, की देह स्वभाव पालटतो. जीवनात एक ईश्वरकेंद्रित नवीन लय निर्माण होते. त्यामुळे जीवनाकडे समग्रपणे पाहण्याची कला साध्य होते.
२४) नाम घेणारा एकदा का ईश्वरकेंद्रित झाला, की मग भगवंताकडे लक्ष देण्याचा प्रश्न उरतच नाही. त्याच्याकडे लक्ष असो वा नसो, तो सतत दिसतच राहतो.
२५) सामान्य माणूस नाम घेतल्यानंतर सद्गुरूंना न आवडणाऱ्या व नामाला बाधणाऱ्या गोष्टी करतो. त्यांचा परिणाम धुवून काढण्यास अखेर नामच उपयोगी पडते.
२६) मौज अशी आहे, की श्रीसद्गुरूंचे अंतर्याम नामाने काठोकाठ भरलेले असते. शिष्य नामस्मरण करता-करता नामाने भरत जातो. तो जसजसा नामाने भरत जाईल तसतसा तो गुरूच्या अंतर्यामाशी समरस होतो. म्हणून गुरूला आलेले सर्व अनुभव त्याला विनायास प्राप्त होतात.

२७) नाम घेणाऱ्याने तक्रार न करता प्रपंचात राहावे. त्याने चिकाटीने नामाचा अभ्यास करावा. गुरूला दया येते व तो ‘ स्पेशियल कृपा ’ करून भगवंताची म्हणजे स्वस्वरूपाची गाठ घालून देतो.
२८) कंटाळवाणेपणाने, नाराजीने, कष्टाने नामस्मरण करू नये. नाम सहज व प्रयत्नाशिवाय चालावे. नामाचे बंधन वाटू नये. नामातून आनंद निर्माण व्हावा.
२९) ईश्वरातून ॐकार रूपी नामगंगा सूक्ष्मपणे प्रकटली. पुढे ती दृश्य जगाचे रूप घेऊन विलसू लागली. तसेच सद्गुरूने दिलेले नाम प्रथम एकेकपणे घ्यावे लागते. पुढे त्या नामांची माला बनते, नंतर त्यांची धारा होते. त्या नामधारेमध्ये डुंबणे म्हणजे मोठाच अनुभव असतो. त्या अनुभवत जो लीन होऊन राहतो, त्याला विलक्षण शांती लाभते.

# भगवंताचे स्मरण हेच प्रत्येक साधनेचे मर्म

**ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा**

एका गावाहून दोन सरकारी बैलगाड्या निघाल्या. एका बैलगाडीत सोन्याची नाणी असलेल्या पिशव्या होत्या, आणि दुसऱ्या गाडीत बांधकामाचे दगड होते. सबंध दिवसभर प्रवास करून त्या बैलगाड्या तालुक्याच्या ठिकाणी पोहोचल्यावर गाडीवानांनी गाड्या सोडल्या, सोने आणि दगड अधिकाऱ्यांच्या हवाली केले आणि दोन्ही गाड्यांच्या बैलांना कडबाच घातला. तसे, भगवंताच्या दृष्टीने, विद्वान आणि अडाणी दोघेही सारखेच. सुंदर विचारांचा भार डोक्यात वागवला म्हणजे विद्वानाला भगवंत जवळ होतो असे मुळीच नव्हे. विद्वान् काय किंवा अडाणी काय. दोघांनाही बुडविण्याइतका अभिमान प्रत्येकाजवळ असतो; विद्वानाला अभिमान जास्त मारक होतो, इतकेच. विद्येला जगात किंमत आहे; पण ती साधनरूप आहे, साध्यरूप नाही. विद्या ही भगवंताची दासी बनली पाहिजे. पुष्कळ वेळा विद्वान लोक व्यर्थ चिकित्सेने आपल्या आयुष्याचा नाश करून घेतात. साधेभोळे अडाणी लोक भगवंताचे नाम घेऊन मजेने तरून जातात, पण हे विद्वान लोक, भगवंत कसा आहे, त्याचे गुण काय आहेत, त्याचा आणि आपला संबंध काय आहे, त्याचे नाम त्याच्यापर्यंत पोहोचते की नाही, नामाची सुरूवात केव्हापासून झाली, नाम कोणत्या वाणीने घ्यावे इत्यादी गोष्टींची चिकित्सा करीत बसतात; आणि ती इतकी करतात, की शेवटी आयुष्याचा अंतकाल येतो, आणि नामाची चिकित्सा तेवढी पदरात पडते, नाम घेण्याचा आनंद मिळत नाही. म्हणून शहाण्या विद्वानाने, चिकित्सा करायचीच तर नाम घेत करावी.

ज्याच्या अंगी मीपणा आहे, त्याने चूक केली तर भगवंत त्याचे प्रायश्चित्त देतो; पण ज्याच्या अंगी मीपणा नाही त्याच्या हातून चूक घडली तर भगवंत ती सांभाळून घेतो. समजा आज आपल्या हातून चूक झाली-अगदी जाणतेपणाने झाली, तरी आपण जर पश्चात्ताप पावून भगवंताला शरण गेलो तर खात्रीने तो क्षमा करतो. आपण आपले मागले घडलेले सर्व भगवंताला अर्पण करावे, मग पुढची जबाबदारी त्याच्यावर पडते. प्रत्येक भक्ताने साधनाचे कष्ट स्वतःच सोसले पाहिजेत. कितीही मोठा गुरू असला तरी त्या बाबतीत तो काही करू शकत नाही; फार तर त्या कष्टाची त्याला जाणीव होऊ देणार नाही. आपले मन आपणच आवरले पाहिजे, आणि आपल्या वृत्तीला आपणच वळविले पाहिजे. साधन करीत असताना येणाऱ्या अवस्था आपण शांतपणे सोसल्याच पाहिजेत. भगवंताकडे जायची साधने पुष्कळ आहेत. इतर साधनांचे कष्ट करून जे साधते तेच थोडे नाम घेतल्याने साधते. पण नामावर तशी श्रद्धा मात्र पाहिजे. प्रत्येक साधनाचे मर्म म्हणजे भगवंताचे स्मरण होय. त्याचा पूर्णपणे समावेश भगवंताच्या नामात आहे. म्हणून ज्याला लवकर भगवंत गाठायचा आहे त्याने एका नामाची कास धरावी. नामाबद्दलच्या सर्व शंका नाम घेत गेल्याने आपोआप नाहीशा होतात.

(वरील माहिती विविध धर्म ग्रंथातून संकलीत केली आहे.)