सबसे ‘तेज’ ग्लोबल महातेज...!

ग्लोबल महातेज

स्वागत मूल्य १ रु.

https://epaper.globalmahatej.com/

वर्ष १ ले | अंक : १०७ | बुधवार, दि. ७ जानेवारी २०२६ | पाने : ४ | अमळनेर | किंमत : १ रु. | Email - globalmahatej@gmail.com

आजचे अभीष्टचिंतन

श्री. जगतराव निकुंभ
सेवानिवृत्त मुख्याध्यापक

सौ. सीमाताई पाटील
मुख्याध्यापिक, डी. आर. कन्या

डॉ. जयेश शिंदे
माजी नगरसेवक

श्री. विशाल राजपुत
आर्टीस्ट, दै. ग्लोबल महातेज

अंगारक संकष्ट चतुर्थीनिमित्त भाविकांची मांदियाळी..!

अमळनेर : अंगारक योग म्हणजे ज्योतिषशास्त्रानुसार कुंडलीमध्ये मंगळ किंवा राहू किंवा केतू एकत्र आल्यास किंवा त्यांची दृष्टी पडल्यास तयार होणारा विशेष योग आहे. या पार्श्वभूमीवर अंगारक संकष्ट चतुर्थीनिमित्ताने येथील श्री मंगळग्रह मंदिरात मंगळवार, दि. ६ जानेवारी रोजी सकाळची मंगल आरती, पूजा-अभिषेक, हवनात्मक शांती यासह दर्शनासाठी भाविकांनी केलेली गर्दी. यंदा वर्षाच्या (सन २०२६) प्रारंभीच्या महिन्यात आणि तेही पहिल्याच आठवड्यात हा विशेष योग जुळून आल्याने मंदिर परिसरात दिवसभर दर्शनासाठी भाविकांच्या रांगा लागल्याचे चित्र दिसून आले. (छायाचित्रे : नितेश बारी)

किरकोळ दारू विक्रेत्यांचा अमळनेरमध्ये सुळसुळाट!

‘ लिंबू सोडा ’च्या नावाने हातगाड्यांवरून गल्लीबोळांत खुलेआम विक्री

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : शहरात सध्या किरकोळ व अवैध दारू विक्रेत्यांनी डोके वर काढले आहे. विविध भागांत ‘ लिंबू सोडा ’च्या नावाखाली दुकाने थाटून त्या ठिकाणी सोडा मिक्स करून दारूची खुलेआम विक्री केली जात असल्याचे चित्र आहे.

कायद्याच्या चौकटीबाहेर सुरू असलेला हा व्यवसाय दिवसेंदिवस मोठ्या प्रमाणात फोफावत चालला आहे. शहरातील विविध गल्लीबोळांत, कोपरे, वस्ती परिसर तसेच रहदारी कमी असलेल्या भागांत छोट्या टपऱ्या व हातगाड्यांवर दारू विक्री सुरू आहे. काही ठिकाणी तर कानाकोपऱ्यांत तात्पुरत्या स्वरूपात हातगाड्या उभारून जागेवरच दारू पिण्याची सोयही उपलब्ध करून दिली जात आहे.

यामुळे परिसरातील नागरिकांना याचा त्रास सहन करावा लागत आहे. तसेच यामुळे सार्वजनिक शांतता व सुव्यवस्थेला धोका निर्माण होण्याची शक्यताही नागरिकांकडून व्यक्त होत आहे. अवैध दारू विक्रीमुळे तरुण वर्ग तसेच अल्पवयीन मुले दारूच्या आहारी गेल्यास विपरीत परिणाम होण्याची शक्यता व्यक्त केली जात आहे. दारू पिऊन काही जणांकडून गोंधळ घालणे, भांडण-तंटा करणे, अश्लील शिवीगाळ करणे यासारखे प्रकार रात्री घडत असल्याचे नागरिकांकडून सांगितले जात आहे.

महत्त्वपूर्ण बाब म्हणजे याकडे संबंधित विभाग व पोलीस प्रशासनाकडून पाहिजे तशी कायमस्वरुपाची ठोस कारवाई संबंधितांवर होत नाही. त्यामुळे या व्यावसायिकांचे मनोबल वाढीस लागले असून, त्यांना कायद्याची भीतीच उरलेली नाही, अशी चर्चा शहरात सध्या सुरू आहे.

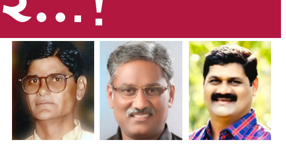
या प्रकाराची प्रशासनाने गंभीरतेने दखल घेऊन शहरात कायदा व सुव्यवस्था अबाधित राखण्यासाठी अवैध दारूविक्री करणाऱ्यांवर तातडीने कठोर कारवाई करावी. तसेच ‘लिंबू सोडा’ विक्रीच्या नावाने हा गैरप्रकार करणाऱ्यांवर वचक निर्माण करावा आणि तरुणाईला व्यसनाच्या विळख्यातून मुक्त करावे, अशी अपेक्षा नागरिक व्यक्त करीत आहेत.

अमळनेर : येथील चोपडा रोडवरील स्मशानभूमीजवळ मंगळवार, दि. ६ जानेवारी रोजी दुपारच्या सुमारास राज्य मार्ग परिवहन महामंडळाच्या अहिल्यानगर आगाराची नादुरुस्त बस चोपडा रस्त्याकडून अमळनेर बस डेपोत दुरुस्तीसाठी नेली जात होती. याचवेळी नादुरुस्त बसला नेणाऱ्या पुढील बसच्या मागील बाजूने जोडलेला एक्सल गतिरोधकामुळे तुटला. त्यामुळे दोन बस एकमेकांपासून विलग झाल्या. सुदैवाने बस संथगतीने येत असल्याने अतिशय वर्दळीचा रस्ता असूनही कुठलीही हानी झाली नाही. मात्र यामुळे तासभर दोन्ही मार्गावरील वाहतुकीला काही वेळ अडथळा निर्माण झाला. वाहतूक पोलिसांनी वेळीच वाहतूक वळवून रस्ता मोकळा केला. त्यानंतर नादुरुस्त बसला नव्याने एक्सल जोडून ती पुढे मार्गस्थ झाली. (छायाचित्र : रजनीकांत पाटील)

दिनविशेष
७ जानेवारी

- मुंबई कौन्सिलने शिवाजी महाराजांशी कराराचा मसुदा तयार केला.
- पंजाब केसरी लाला लजपतराय आणि त्यांचे सहकारी पंडित संतानम यांना राजद्रोहाच्या आरोपावरुन 18 महिन्यांची शिक्षा झाली.
- भारतीय राष्ट्रीय विज्ञान अकादमी (INSA) चे कोलकाता येथे उद्घाटन झाले.
- कन्याकुमारी येथील विवेकानंद केंद्र पूर्ण झाले.

मला मतदान करणारे व माझ्या विजयासाठी झटणारे
सर्व हिंतचिंतक व मित्रपरिवाराचे
मनस्वी आभार...!



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

कार्यकारी मंडळ सदस्य पदाच्या
विजयी उमेदवार
लीना प्रवीण पाटील

मला मतदान करणारे व माझ्या विजयासाठी झटणारे
सर्व हिंतचिंतक व मित्रपरिवाराचे
मनस्वी आभार...!

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

उपाध्यक्षपदाचे
विजयी उमेदवार
कमल आसकरण कोचर

मला मतदान करणारे व माझ्या विजयासाठी झटणारे
सर्व हिंतचिंतक व मित्रपरिवाराचे
मनस्वी आभार...!

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

अध्यक्षपदाचे
विजयी उमेदवार
विनोद जगदीश अग्रवाल

तीन हजार रुपये से शुरूआत, आज दो हजार करोड़ का साम्राज्य : अजय सिंघल की प्रेरणादायी कहानी

प्रेरणादायक

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

दिल्ली के पंजाबी बाग में एक छोटे से कमरे से केवल तीन हजार रुपये की पूंजी के साथ व्यवसाय शुरू करके अजय सिंघल ने कुछ ही वर्षों में दो हजार करोड़ रुपये का व्यवसाय साम्राज्य खड़ा कर दिया। उन्होंने अपना पहला व्यवसाय बेचा, नए क्षेत्र में कदम रखा और नवाचारों के साथ सफलता की नई ऊंचाइयां छू लीं। उनकी यह कहानी हर किसी के लिए प्रेरणादायी है।

तीन हजार रुपये से शुरू किया व्यवसाय अजय सिंघल ने तीन हजार रुपये की छोटी पूंजी से रेडियो पाट्र्स का व्यवसाय शुरू किया। चार साल तक इस व्यवसाय को सफलतापूर्वक चलाने के बाद उन्होंने इसे साठ हजार रुपये में बेच दिया। इस फैसले ने उनके यशस्वी सफर की नींव रखी।

पहला व्यवसाय बेचकर शुरू किया ट्रांसपोर्ट व्यवसाय

रेडियो पाट्र्स का व्यवसाय बेचने के बाद अजय ने अपने चाचा के साथ मिलकर ट्रांसपोर्ट और लॉजिस्टिक्स क्षेत्र में व्यवसाय शुरू किया। इस नए उद्यम में उन्होंने पूरी मेहनत और समर्पण दिखाया, जिससे उनके व्यवसाय को गति मिली।

१९८३ में मारुति सुजुकी बना पहला बड़ा ग्राहक

अजय सिंघल ने १९८२ में ' ओम लॉजिस्टिक्स ग्रुप ' की स्थापना की। अगले ही साल, यानी १९८३ में, उन्हें मारुति सुजुकी जैसा बड़ा ग्राहक मिला। उनकी कंपनी ऑटोमोबाइल लॉजिस्टिक्स और वेयरहाउसिंग क्षेत्र में काम करती है। अजय मारुति कारों की डिलीवरी ट्रक के जरिए करने वाले पहले उद्यमी बने। उन्होंने नई तकनीकों और नवाचारों को अपनाकर अपने व्यवसाय को अलग पहचान दी। तकनीक के बल पर व्यवसाय का विस्तार अजय ने नवाचारों और तकनीक का उपयोग करके अपने व्यवसाय का तेजी से विस्तार किया। उन्होंने २ लाख रुपये में ट्रक तैयार किए, जिनकी बाजार कीमत २० लाख रुपये थी। साथ ही, दिल्ली से मुंबई तक माल ढुलाई, जो आमतौर पर तीन हजार रुपये में होती थी, उनकी कंपनी बारासो रुपये में करने लगी। इस तरह उन्होंने बाजार में प्रतिस्पर्धी बढ़त हासिल की। १९९० में उन्होंने अपने चाचा से अलग होकर १५ ट्रकों के साथ स्वतंत्र व्यवसाय शुरू किया।

दो हजार करोड़ का साम्राज्य

चाचा से अलग होने के बाद अजय ने ' ओम ऑटो कैरियर्स ' की स्थापना की और इसे लिमिटेड कंपनी में तब्दील किया। उन्होंने देशभर में वेयरहाउस स्थापित किए। २००२ तक उनका टर्नओवर सौ करोड़ रुपये तक पहुंच गया था, और अब उनके ओम लॉजिस्टिक्स ग्रुप का टर्नओवर दो हजार करोड़ रुपये से अधिक है। अजय सिंघल की कहानी मेहनत, नवाचार और साहसी फैसलों का शानदार उदाहरण है। छोटी पूंजी से शुरूआत करके उन्होंने तकनीक और रणनीति के दम पर दो हजार करोड़ का साम्राज्य खड़ा किया। उनकी यह यशोगाथा हर उद्यमी के लिए प्रेरणा का स्रोत है।

लसूण खरेदी करताना सावधान!

गंध आणि रंग सांगेल खरे–खोटे

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

सध्या बाजारात भेसळीचे प्रमाण वाढलेले आहे. लसूणही याला अपवाद नाही. बनावट लसूण केवळ आरोग्यावरच नव्हे; तर पदार्थांच्या चवीवरही विपरीत परिणाम करू शकते. त्यामुळे खरा आणि चांगल्या प्रतीचा लसूण कसा ओळखावा, हे जाणून घेणे महत्त्वाचे आहे. खाली काही सोप्या टिप्स दिल्या आहेत.

रंग आणि स्वरूप

खरा लसूण : नैसर्गिक लसूण थोडा असमान आणि डागाळलेला असतो. त्याच्या सालीवर हलके तपकिरी किंवा जांभळे डाग असू शकतात. साल खरखरीत आणि किंचित रुक्ष असते.

बनावट लसूण : खूप चमकदार, एकसमान रंगाचा आणि चकचकीत दिसतो. जर लसूण अगदी परिपूर्ण वाटत असेल, तर सावध राहा.

सुगंध : खरा लसूण : तीव्र, तिखट आणि खास सुगंध असतो. लसूण फोडल्यावर किंवा चिरडल्यावर हा वास लगेच जाणवतो.

बनावट लसूण : सुगंध खूप हलका असतो किंवा अजिबात नसतो. जर लसणातून तिखट वास येत नसेल, तर तो बनावट असण्याची शक्यता आहे.

चव :

खरा लसूण : चटपटीत आणि तिखट चव असते. जी पदार्थांची चव वाढवते.

बनावट लसूण : चव नसते किंवा फारच सौम्य असते. ज्यामुळे पदार्थांवर परिणाम होतो.

पाकळ्यांचा आकार

खरा लसूण : पाकळ्या असमान आकाराच्या असतात. काही लहान तर काही मोठ्या.

बनावट लसूण : पाकळ्या एकसमान आणि कृत्रिम दिसतात.

सावधगिरी बाळगा

लसूण खरेदी करताना त्याचा गंध, रंग, चव आणि स्वरूप तपासा. खरा लसूण निवडल्यास तुमच्या पदार्थांना खमंग चव मिळेल आणि आरोग्यही सुरक्षित राहील.

शिखर धवन दुसऱ्यांदा बोहल्यावर चढणार

सेलिब्रेटींची मांदियाळी; मात्र पत्नी कोण असणार?

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

भारताचा माजी सलामीवीर शिखर धवनच्या घरी दुसऱ्यांदा सनई चौघडे वाजणार आहेत. शिखर धवन आपली गर्लफ्रेंड आणि आयर्लंडच्या सोफी शाईन हिच्यासोबत लवकरच लग्न करणार आहे. हे दोघे एकमेकांना अनेक दिवसांपासून डेट करत आहेत. एका वाहिनीने दिलेल्या वृत्तानुसार फेब्रुवारी महिन्यात दोघेही लग्नबंधनात अडकणार आहेत. यासाठी दिल्ली एनसीआरमध्ये फेब्रुवारीच्या तिसऱ्या आठवड्यात जोरदार सेलिब्रेशन होणार आहे. यात क्रिकेट जगतातील अन् बॉलिवूडमधील अनेक स्टार सामील होणार आहेत. या लग्नाची तयारी आधीपासूनच सुरू झाली आहे.

सूत्रांनी दिलेल्या माहितीनुसार या दोघांसाठीही ही एक नवी सुरूवात असणार आहे. त्यामुळे ते दोघेही खूश आहेत. लग्नाच्या तयारीत शिखर धवन स्वतः जातीने लक्ष घालत आहे. त्याला लग्नाच्या सेलिब्रेशनमध्ये काही कमी पडू नये, असे वाटते.

चॅम्पियन्स ट्रॉफीदरम्यान दिसले होते एकत्र

शिखर धवन आणि सोफी शाईन हे चॅम्पियन ट्रॉफीदरम्यान पहिल्यांदा एकत्र दिसले होते. त्यानंतर त्यांच्या रिलेशनशिपबाबत चर्चांना ऊत आला होता. शिखर धवन २०२५ मध्ये झालेल्या चॅम्पियन्स ट्रॉफीत स्टँडमध्ये शाईनसोबत दिसला होता. यानंतर ते वेळोवेळी सोशल मीडियावर एकमेकांसोबत दिसले होते. यावेळी त्यांनी संकेत देत आपले रिलेशनशिप कन्फर्म केले होते.

कोण आहे सोफी शाईन?

सोफी एक आयरीश प्रॉडक्ट कन्सल्टंट आहे. तिची प्रोफेशनल बॅकग्राऊंड चांगली आहे. तिच्याकडे लिमारिक इन्स्टिट्यूट ऑफ टेक्नॉलॉजीची मार्केटिंगची डिग्री आहे. तिने आयर्लंड कॅसलरॉय कॉलेजमधून शिक्षण घेतले आहे. सध्या ती अबू धाबी युएई येथे नॉर्दन ट्रस्ट कॉर्पोरेशनमध्ये व्हाईस प्रेसिडेंट पदावर आहे. ती फारशी प्रकाशझोतात राहत नाही. मात्र तरी देखील तिच्या स्टायलिश लूक अन् फोटोंची चर्चा असते.

मैत्री बदलली प्रेमात

प्राप्त माहितीनुसार शिखर अन् सोफी यांची भेट काही वर्षापूर्वी दुबईत झाली होती. दोघे पहिल्यांदा मित्र झाले. त्यानंतर ही मैत्री हळूहळू प्रेमात रूपांतरित झाली. यानंतर आयपीएल २०२४ मध्ये सोफी अनेकवेळा दिसली. शिखर धवनचे हे दुसरे लग्न आहे. यापूर्वी त्याने ऑस्ट्रेलियन इंडियन आएशासोबत लग्न केले होते. त्यांना जोरावर हा मुलगा देखील आहे. धवनने त्याच्यापेक्षा १० वर्षाने मोठ्या आएशासोबत लग्न केले होते. आएशा ही किक बॉक्सर आहे. शिखरने २०१२ मध्ये लग्न केले होते. मात्र २०२१ मध्ये आएशा आणि धवन हे एकमेकांपासून वेगळे झाले. २०२३ मध्ये त्यांचा अधिकृत घटस्फोट झाला होता.

शिंका का येतात ?

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

हिवाळ्यात किंवा गार वाऱ्यात फिरून आल्यावर तुम्हाला फटाफट शिंका आल्या असतील. काहीतरी बोलायला तोंड उघडावे आणि तेवढ्यात शिंका येऊन बोलता येऊ नये, असेही कधी झाले असेल. सर्दी पडसे झाल्यावर शिंका येतात. विशेषतः वावड्यामुळे सर्दी आली असेल, तर शिंका जास्तच येतात. धुळीत गेल्यास, विशिष्ट फूल हुंगल्यास किंवा अत्तराचा, उदबत्तीचा वास आल्यास वावडे असलेल्या लोकांना शिंका येतात आणि सर्दी होते.

काय म्हणता तुम्हाला शिंका येत नाहीत? मग एक काम करा. आजोबांच्या कोटाच्या खिशातली तपकिरीची डबी घ्या आणि एक चिमूटभर नाकात सोडा. काय आता आल्या का शिंका? शिंका येणे शुभ की अशुभ? काहीजण म्हणतात एक शिंक येणे वाईट, पण दोन शिंका येणे चांगले. अर्थात या सर्व अंधश्रद्धा बरे का, पण शिंका का येतात, ते पाहू. खोकला आणि शिंका यात बरेच साधर्म्य आहे. आपल्या श्वसन नलिकेत काही त्रासदायक पदार्थ आला तर खोकला येतो. आपण खोकतो म्हणजे काय करतो? सर्वांत आधी आपण दीर्घ श्वास घेतो. त्यानंतर एपिग्लॉटीस नावाचा पडदा श्वासनलिकेवर दाबला जातो. त्यानंतर आपण जोराने श्वास सोडतो. सहाजिकच खोकताना हवा दाबाखाली बाहेर पडते व श्वास नलिकेतील घाण, जिवाणू बेडक्याच्या रूपाने बाहेर टाकले जातात. आता शिंकेविषयी नाकातील हवा जाण्याच्या मार्गात जर काही अपायकारक, त्रासदायक असे पदार्थ आले तर शरीर खोकल्याप्रमाणेच प्रतिसाद देते. नाकातील ही संवेदना मेंदूपासून निघणाऱ्या पाचव्या नसेमार्फत मेंदूच्या मेड्यूला या भागात जाते. येथील पेशींमध्ये संवेदनेचे विश्लेषण होऊन शिंक येण्याची प्रक्रिया होण्याचा आदेश दिला जातो. यात सुरूवातीचे दीर्घ श्वास, नंतर एपिग्लॉटीसचे श्वासनलिकेवर येणे व नंतर जोरात उच्छवास हे खोकल्याप्रमाणेच असते, मात्र जोरात श्वास सोडताना पडजीभ खाली पडते व त्यामुळे हवा तोंडातून बाहेर न पडता नाकातून बाहेर पडते. नाकातील अपायकारक पदार्थ यामुळे बाहेर पडतो. वावड्यामुळे वा जंतूसंसर्गामुळे नाकातील आवरण हुळहुळे होते व त्यामुळे वारंवार शिंका येतात. एव्हीलसारखी गोळी देऊन वावड्यामुळे येणाऱ्या शिंका कमी करता येतात. तसेच ज्या पदार्थांमध्ये आपल्याला वावडे आहे त्यापासून दूर राहून स्वतःचे संरक्षण करणे जास्त योग्य होय.

काविळीमध्ये डोळे, लघवी पिवळी का दिसते?

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

डोळे पिवळे झाले, लघवी पिवळी होऊ लागली, त्वचेला पिवळट रंग आला म्हणजे कावीळ झाली, हे सर्वांनाच माहीत आहे. कावीळ हा एक रोग असून तो विषाणू, जीवाणूंच्या संसर्गामुळे वा काही औषधांच्या दुष्परिणामांमुळे तसेच पित्ताशयाच्या वा पित्तनलिकेच्या काही रोगांमुळेही होऊ शकतो. अर्थात सर्वसामान्यपणे दूषित पाण्यातील विषाणूंच्या संसर्गामुळे बऱ्याच जणांना हा रोग होतो.

रक्तात लाल पेशी असतात. या पेशी १२० दिवसांपर्यंत जगतात. नंतर अस्थिमज्जा, यकृत प्लीहा व लिंफ ग्रंथीत जुन्या पेशींचा नाश केला जातो. यात लाल पेशीतील हिमोग्लाबीनचे रूपांतर हिम व ग्लोबीनमध्ये केले जाते. हिमचे रूपांतर बिलीरूबीन या द्रव्यात केले जाते. याचा रंग पिवळा असतो. डोळ्यांच्या पांढऱ्या भागाबाबत या पदार्थाला विशेष आकर्षण असल्याने प्रथमतः तेथे तो जमा होतो व डोळे पिवळे दिसतात. सामान्यपणे बरेचसे बिलीरूबीन पचनसंस्थेतून परत शोषुन घेतले जाते. यकृत खराब झाले, तर मात्र रक्तातील बिलीरूबीनच्या प्रमाणात वाढ होते व हे पाण्यात विद्राव्य असलेले बिलीरूबीन लघवीतून उत्सर्जित केले जाते. साहजिकच लघवीचा रंग पिवळा दिसतो. यकृतावर परिणाम झाला, तरच लघवी पिवळी दिसते. लाल रक्तपेशींचा नायनाट होण्याचे प्रमाण काही कारणांमुळे वाढले, तर रक्तातील बिलीरूबीनचे प्रमाण वाढते; पण हे बिलीरूबीन पाण्यात विद्राव्य नसल्याने लघवीवाटे बाहेर टाकले जात नाही. आपण आधीच बघितले, की कावीळ अनेक कारणांनी होत असली, तरी विषाणूंमुळे होणारी कावीळ सर्वांत जास्त प्रमाणात आढळते. यात यकृताची कार्यक्षमता कमी होते. त्यामुळे रक्तातील जलविद्राव्य बिलीरूबीनचे प्रमाण वाढते. म्हणूनच काविळीत डोळे पिवळे दिसतात व लघवी पिवळी होते.

सूर्यनमस्कार घाला आणि फिट व्हा

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

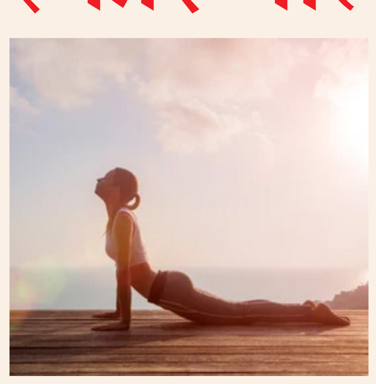
निरोगी राहण्यासाठी तसेच मानसिक स्वास्थ्य जपण्यासाठी योगसाधना किंवा योगाला मोठे महत्त्व आहे. शरीर बळकट करण्यासोबत मानसिक ताण दूर करण्यासाठी योगा फायदेशीर ठरू शकतो. नियमित योगा केल्याने अनेक आजारांपासून मुक्तता मिळते. सूर्यनमस्कार हा एक संपूर्ण व्यायाम आहे. यामध्ये पायाच्या बोटांपासून डोक्यापर्यंत प्रत्येक अवयवाला फायदा मिळतो. १२ आसने आणि १० अवयवांच्या मदतीने केल्या जाणाऱ्या या आसनांमुळे अनेक आरोग्यदायी फायदे मिळतात. शिवाय तणाव दूर होण्यासही मदत होते. नियमितपणे केवळ १०–१५ मिनिटे किंवा केवळ ११ सूर्यनमस्कार योग्यपणे केल्याने अनेक आरोग्याच्या समस्या दूर होऊन शरीराला अनेक फायदे मिळतील. इतर व्यायाम किंवा योगा करण्याचीही आवश्यकता भासणार नाही. तेव्हा जाणून घेऊयात सूर्यनमस्काराचे फायदे.

पचन सुधारते

नियमित सूर्यनमस्कार केल्याने पचनसंस्थेचे कार्य सुधारण्यास मदत होते. तसेच पचनसंस्थेत रक्तप्रवाह वाढण्यास मदत होते. सूर्यनमस्कारामुळे आतड्यांचे कार्य देखील सुधारते. तसेच गॅस, बद्धकोष्ठता आणि पोटाच्या समस्या दूर करण्यासाठी सूर्यनमस्कार फायदेशीर आहेत.

शरीर डिटॉक्स करण्यास मदत

सूर्यनमस्कार करताना योग्यरित्या श्वासोच्छ्वास घेणे गरजेचे आहे. यामुळे आसन करताना हवा फुफ्फुसापर्यंत पोहोचते. परिणामी रक्तामध्ये ऑक्सिजनचा पुरवठा वाढतो. शरीरातील कार्बनडाय ऑक्साईड आणि इतर विषारी वायू बाहेर पडण्यास मदत होते. फुफ्फुस निरोगी राहण्यास मदत होते.



मणका बळकट होतो

अलीकडे कार्यालयातील एकाच जागी तासन्तास बसून केल्या जाणाऱ्या कामांमुळे पाठीच्या कण्याचे अनेक आजार उद्भवू लागले आहेत. यासाठी सूर्यनमस्कार हे एक उत्तम योगासन आहे. ज्यामुळे संपूर्ण शरीरासोबत पाठीच्या मणक्याला बळकटी मिळते. सूर्यनमस्कार घालताना संपूर्ण शरीराचे स्ट्रेचिंग होत असल्याने स्नायू आणि लिगामेंट देखील मजबूत होतात. तसेच कंबरही लवचिक होते.

पोट आणि वजन कमी हाईल

नियमित सूर्यनमस्कार घातल्याने वजन कमी होण्यास मदत होईल. डाएटिंगहून अधिक जलद जर वजन कमी करायचे असेल तर सूर्यनमस्कार हा एक उत्तम मार्ग आहे. शिवाय यामुळे पोटाची चरबी कमी होण्यासही मदत होईल.

पोट आणि वजन कमी हाईल

नियमित सूर्यनमस्कार घातल्याने वजन कमी होण्यास मदत होईल. डाएटिंगहून अधिक जलद जर वजन कमी करायचे असेल तर सूर्यनमस्कार हा एक उत्तम मार्ग आहे. शिवाय यामुळे पोटाची चरबी कमी होण्यासही मदत होईल.

ग्लोइंग त्वचा

दररोज सूर्यनमस्कार घातल्याने रक्ताभिसरण सुधारल्याने त्वचेवर चमक येते. तसेच त्वचेसंबधी समस्या दूर होतात. सूर्यनमस्कारामुळे चेहऱ्यावरील सुरकुत्या कमी होऊन तरुण दिसू लागता. तरुण दिसण्यासाठी नियमित ११ सूर्यनस्कार घालणे फायदेशीर ठरू शकते.

मानसिक आरोग्य सुधारते

सध्याच्या ताणतणावपूर्ण जीवनात मानसिक आरोग्य जपण्यासाठी सूर्यनमस्कार फायद्याचे आहेत. सूर्यनमस्कारांमुळे नर्वस सिस्टीम आणि स्मरणशक्ती सक्षम होण्यास मदत होते. सकाळच्या वेळी सूर्यनमस्कार घातल्याने चिंता आणि तणाव दूर होऊन मानसिक आरोग्य चांगले राहते.

मासिक पाळीतील समस्या

नियमित सूर्यनमस्कारामुळे अनियमित पाळीची समस्या दूर होईल. सूर्यनमस्कारामुळे पोटाचे स्नायू मजबूत झाल्याने मासिक पाळीमध्ये होणाऱ्या वेदना कमी होतात. तसेच यामुळे ब्लड फ्लो कमी होण्यासही मदत होते.

इतर फायदे

या काही महत्त्वाच्या फायद्यांसोबतच सूर्यनमस्कारामुळे शरीर लवचिक होण्यास मदत होते. तसेच रोगप्रतिकारक शक्ती वाढण्यासाठी, थायरॉईडच्या समस्या दूर करण्यासाठी सूर्यनमस्कार फायदेशीर ठरते.

या व्यक्तींनी सूर्यनमस्कार घालू नये

– गर्भवती महिलांनी सूर्यनमस्कार घालू नये.
– हर्निया आणि उच्च रक्तदाब असलेल्या व्यक्ती.
– पाठीचे दुखणे किंवा इतर समस्या असेल्या व्यक्तींनी डॉक्टरांच्या सल्ल्याने किंवा तज्ज्ञांच्या सल्ल्याने सूर्यनमस्कार घालावेत.

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

सप्तशृंग गडाचा प्रवास आता होणार अधिक सुरक्षित

भाविकांसाठी आनंदाची बातमी; गडाला मिळणार नवा स्वतंत्र मार्ग...

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : साडेतीन शक्तीपीठांपैकी एक असलेल्या सप्तशृंग गडावर दर्शनासाठी जाणाऱ्या लाखो भाविकांचा प्रवास आता अधिक सुरक्षित आणि सुखकर होणार आहे. गडावर ये-जा करण्यासाठी असलेल्या एकमेव घाट मार्गाला पर्याय म्हणून सार्वजनिक बांधकाम विभागाने आता एका नवीन स्वतंत्र मार्गाची तयारी सुरू केली आहे. या प्रस्तावित नव्या मार्गाचे सविस्तर सर्वेक्षणाचे काम आणि आवश्यक भूसंपादन प्रस्ताव तयार करण्यासाठी या विभागाने जिल्हा प्रशासनाकडे दीड कोटी रुपयांच्या निधीची मागणी केली आहे.

सद्यःस्थितीत नांदुरी ते सप्तशृंग गड हा साधारण १० किलोमीटरचा एकमेव घाट मार्ग अस्तित्वात आहे. मात्र या मार्गावर पावसाळ्यात दरडी कोसळण्याचे प्रमाण अधिक असते. तसेच नवरात्रोत्सव आणि सलग सुट्ट्यांच्या काळात गडावर वाहनांची प्रचंड गर्दी होऊन मोठी वाहतूक कोंडी निर्माण होते. गडावर खासगी जागांची कमतरता आणि वाहनतळासाठी पुरेशी जागा नसल्याने ही समस्या अधिक गंभीर बनते. अशा परिस्थितीत वाहतूक ठप्प झाल्यास वाहन मागे घेणेही शक्य नसते, ज्याचा थेट परिणाम भाविकांच्या सुरक्षिततेवर होतो. गेल्या डिसेंबर महिन्यात याच मार्गावर मोटार दरीत कोसळून सहा जणांचा मृत्यू झाल्याची भीषण घटना घडली होती. यापूर्वीही अनेक धोकादायक वळणांवर अपघात झाले आहेत. वाहतूक कोंडी, दरड कोसळण्याचा धोका लक्षात घेऊन सुरक्षित वाहतुकीसाठी या एकमेव मार्गाला सक्षम पर्याय शोधणे गरजेचे झाले होते.

या संदर्भात नाशिक जिल्हा प्रशासनासोबत मध्यंतरी झालेल्या बैठकीत पर्यायी मार्गावर सविस्तर चर्चा करण्यात आली. त्या अनुषंगाने सार्वजनिक बांधकाम विभागाने सप्तशृंग गड, नांदुरी, अभोणा, कनाशी, मानूर आणि अलियाबाद या भागांना जोडणाऱ्या रस्त्याचे नवीन संरेखन निश्चित करण्याचे नियोजन केले आहे. सध्या अस्तित्वातील घाट मार्गाचे काँक्रीटीकरण, संरक्षक कठडे बांधणी, वळणांवर जुन्या भिंतीचे मजबुतीकरण प्रगतीपथावर आहे. भाविक व वाहनांची वाढती गर्दी पाहता येण्यासाठी एक आणि जाण्यासाठी दुसरा अशा स्वतंत्र मार्गाची आवश्यकता निर्माण झाली असून, या महत्त्वाकांक्षी प्रकल्पासाठी जिल्हा वार्षिक योजनेतून निधी मिळताच सर्वेक्षणाच्या कामाला वेग येणार आहे. हा नवीन मार्ग कार्यान्वित झाल्यास भाविकांचा वेळ वाचण्यासोबत प्रवासातील धोकाही दूर होणार आहे.

प्रशासनाकडे पाठपुरावा

सप्तशृंग गडावर जाण्यासाठी पर्यायी मार्गाचे संरेखन निश्चित करण्यासाठी सविस्तर सर्वेक्षण करणे तसेच आवश्यक भूसंपादनासाठी प्रस्ताव तयार करणे याकरिता सार्वजनिक बांधकाम विभागाने जिल्हा वार्षिक योजनेतून एक कोटी ५ लाख रुपये उपलब्ध करण्याची मागणी केलेली

आहे. या प्रस्तावाला मान्यता मिळावी, यासाठी प्रशासनाकडे पाठपुरावा केला जात असल्याचे या विभागाच्या सहाय्यक अभियंत्याकडून सांगण्यात आले.

‘अशा शिक्षणाचा उपयोग काय?’

विद्यार्थ्यांनी परत केल्या बी.कॉम.च्या पदव्या

शासकीय नोकरीवरून पेटले वातावरण

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : शासनाच्या विविध भरती प्रक्रियांमध्ये कॉमर्स (बी.कॉम) पदवीधरांवर सातत्याने होत असलेल्या अन्यायाविरोधात आता विद्यार्थ्यांचा संयम सुटत चालला आहे. यापूर्वी अनेक वेळा मुख्यमंत्री, संबंधित विभागांचे वरिष्ठ अधिकारी तसेच मंत्रालयीन स्तरावर निवेदने परत करूनही कोणतीही ठोस दखल न घेतल्याने विद्यार्थ्यांमध्ये तीव्र नाराजी पसरली आहे.

या पार्श्वभूमीवर कॉमर्स शाखेतील विद्यार्थ्यांनी थेट आपल्या विद्यापीठाच्या कुलगुरूंना निवेदन देत कॉमर्स पदवी प्रमाणपत्रांच्या प्रती सादर करून प्रतीकात्मक निषेध नोंदवला आहे. विद्यार्थ्यांनी यावेळी अत्यंत ठाम शब्दांत सवाल उपस्थित केला, की यूजीसी मान्य आणि विद्यापीठाने प्रदान केलेली कॉमर्स पदवी जर शासकीय नोकरीसाठी उपयुक्त नसेल, तर अशा शिक्षणाचा उपयोग काय?

विद्यार्थ्यांच्या प्रमुख मागण्या मध्ये कॉमर्स शाखेला तांत्रिक दर्जा देण्यात यावा, लेखा, लेखापरीक्षण व वित्तीय स्वरूपाच्या पदांसाठी कॉमर्स पदवी अनिवार्य करण्यात यावी. नव्या पदवीधरांना संधी मिळावी यासाठी अनुभवाची अट रद्द करण्यात यावी, या

आहेत. जर यापुढेही शासनाने या गंभीर प्रश्नाकडे दुर्लक्ष केले, तर ही लढाई केवळ विद्यापीठ स्तरावर मर्यादित राज्यव्यापी आंदोलनाच्या दिशेने नेण्यात येईल, असा इशाराही विद्यार्थ्यांनी दिला आहे.

‘कोणतीही पदवी’ची अट; प्रत्यक्ष विषय शिकलेले विद्यार्थी डावलले

विद्यार्थ्यांने सांगीतल्या प्रमाणे लेखाकोषागार विभाग, स्थानिक निधी लेखा विभाग, वन विभाग, महानगरपालिका तसेच विविध शासकीय व निमशासकीय कार्यालयांमध्ये लेखा, लेखापरीक्षण व वित्तीय स्वरूपाच्या पदांसाठी ‘कोणतीही पदवी’ अशी पात्रता ठेवली जात आहे.यामुळे प्रत्यक्षात लेखाशास्त्र, लेखापरीक्षण,

- कॉमर्स पदवीधरांवरील अन्यायाविरोधात विद्यार्थ्यांचा संताप
- पदवी प्रमाणपत्रे परत करत प्रतीकात्मक निषेध
- ठोस दखल न घेतल्याने विद्यार्थ्यांमध्ये तीव्र नाराजी

करप्रणाली, वित्तीय व्यवस्थापन यांचे सखोल शिक्षण घेतलेल्या कॉमर्स पदवीधरांना डावलले जात असून, इतर शाखांतील पदवीधरांना या पदांवर संधी दिली जात आहे. हा प्रकार केवळ अन्यायकारकच नव्हे, तर प्रशासकीय व्यवस्थेच्या गुणवत्तेलाही बाधा पोहोचवणारा असल्याचे सांगीतले आहे.

धोरणात्मक निषेध

विद्यार्थ्यांनी स्पष्ट केले, की पदवी प्रमाणपत्रांच्या प्रती सादर करणे हा कोणताही भावनिक निर्णय नसून, शासनाच्या सातत्यपूर्ण दुर्लक्षाविरोधात घेतलेला प्रतीकात्मक आणि विचारपूर्वक निषेध आहे. ही कृती विद्यापीठ किंवा कुलगुरूंविरोधात नसून, चुकीच्या व विसंगत भरती धोरणाविरोधातील आंदोलन असल्याचेही त्यांनी स्पष्ट केले.

निंब येथील विद्यालयात पत्रकार दिनाचा कार्यक्रम

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : निंब (ता. अमळनेर) येथील नंदादीप माध्यमिक विद्यालयात मंगळवार, दि. ६ जानेवारी रोजी बाळशास्त्री जांभेकर यांची जयंती अर्थात पत्रकार दिनानिमित्त कार्यक्रम झाला. त्यात दर्पणकार बाळशास्त्री जांभेकर यांच्या प्रतिमेचे पूजन करून त्यांना विनम्र अभिवादन करण्यात आले. याप्रसंगी ज्येष्ठ शिक्षक एस. एच. सुतार यांनी विद्यार्थ्यांना पत्रकारितेचे महत्त्व सांगितले. तसेच उपशिक्षक ए. जी. पाटील यांनी पत्रकार हा केवळ बातम्या देणारा नसून, समाजाचा व या व्यवस्थेचा आरसा असून, लोकशाहीचा मजबूत आधारस्तंभ आहे, असे मत व्यक्त केले. विद्यालयातील काही विद्यार्थी-विद्यार्थिनींनीही आजच्या विज्ञान युगातील पत्रकारितेचे महत्त्व आपल्या विचारांतून मांडले. यावेळी विद्यालयातील शिक्षक शिंगाणे, आर. आर. पाटील, व्ही. एम. चौधरी, योगेश चौधरी, विलास पाटील, भोलानाथ चौधरी यांच्यासह विद्यार्थी-विद्यार्थिनी मोठ्या संख्येने उपस्थित होते.

अमळनेर : निंब (ता. अमळनेर) येथील नंदादीप माध्यमिक विद्यालयात मंगळवारी दर्पणकार बाळशास्त्री जांभेकर यांच्या प्रतिमेचे पूजन करून अभिवादन करताना येष्ठ शिक्षक एस. एच. सुतार, उपशिक्षक ए. जी. पाटील, शिंगाणे, आर. आर. पाटील, व्ही. एम. चौधरी, योगेश चौधरी, विलास पाटील, भोलानाथ चौधरी. समोर उपस्थित विद्यार्थी-विद्यार्थिनी.

रेहमान डकैतचे सगळे जग करतेय कौतुक

पण अक्षय खन्नाच्या सख्ख्या भावानेच...

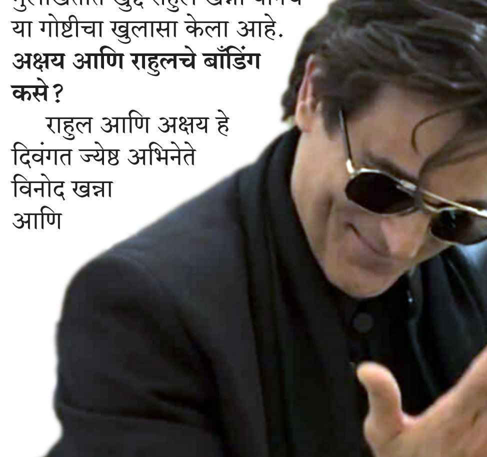
ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

‘धुरंधर’ने सध्या बॉक्स ऑफिसवर धूमाकूळ घातला आहे. अक्षय खन्नाच्या रेहमान डकैतचंही खूप कौतुक होत असून त्याचा सगळीकडे बोलबाला आहे. असे असले तरी त्याचा भाऊ राहुल खन्ना मात्र...

अभिनेता अक्षय खन्ना सध्या त्याच्या करिअरच्या एकदम गोल्डन काळात आहे, असे म्हटले तर वावगे ठरणार नाही. या वर्षाच्या सुरूवातीला आलेला ‘ छावा ’ असो की वर्षाखेरीस आलेला ‘ धुरंधर ’ ... दोन्ही चित्रपटांतील अक्षयच्या कामाचे प्रचंड कौतुक झाले. धुरंधरचा बॉक्स ऑफीसवर कल्ला सुरू आहेच, पण त्यातील रेहमान डकैतच्या कामाचे, त्या भूमिकेचे तर कौतुक करताना लोक थकत नाही. अक्षयच्या अभिनयाचे लोक दिवाने झाले असून, जो तो त्याचे काम, त्याचा स्वॅग, त्याचा अभिनय, डान्सची स्टाइस याचीच तारीफ करत आहेत. सगळे जग अक्षय खन्ना याला नावाजत आहे. असे असताना दुसरीकडे अक्षयचा सख्खा भाऊ, राहुल खन्ना याने मात्र त्याच्या भावाचे उत्तम काम असलेला ‘धुरंधर’ चित्रपट अजून पाहिलाच नाही. एका मुलाखतीत खुद्द राहुल खन्ना यानेच या गोष्टीचा खुलासा केला आहे.

अक्षय आणि राहुलचे बॉंडिंग कसे?

राहुल आणि अक्षय हे दिवंगत ज्येष्ठ अभिनेते विनोद खन्ना आणि



गीतांजली खन्ना यांची मुले आहेत. त्यांच्या कुटुंबाच्या इतिहासाची अनेकदा चर्चा झाली आहे. विशेषतः विनोद खन्ना यांनी चित्रपट आणि कौटुंबिक जीवनापासून दूर राहून आध्यात्मिक गुरू ओशो यांचे अनुसरण करण्याचा आणि नंतर अनेक वर्षांनी अभिनयात परतण्याचा निर्णय घेतल्याबद्दल तर बरेच काही बोलले गेले आहे. राहुलशी असलेल्या त्याच्या नात्याबद्दल आणि

राहुलने अद्याप का नाही पाहिला ‘धुरंधर’?

आदित्य धरचे दिग्दर्शन असलेला रणवीर सिंग स्टारर ‘धुरंधर’ हा चित्रपट बॉक्स ऑफिसवर धुमाकूळ घालत आहे. या चित्रपटाने ‘जवान’ आणि ‘पठाण’सारख्या चित्रपटांना मागे टाकले असून तो बॉलिवूडचा सर्वाधिक कमाई करणारा हिंदी चित्रपट बनला आहे. तसेच अक्षय खन्नाच्या रेहमान डकैतच्या भूमिकेचेही खूप कौतुक होत आहे. ही भूमिका, हे काम त्याच्या सर्वोत्तम अभिनयापैकी एक असल्याचे प्रेक्षकांनी म्हटले आहे. दरम्यान, अक्षय खन्नाचा सख्खा भाऊ राहुल खन्ना याने हा पिक्चर अजून पाहिला नाही. एका वृत्तपत्राला दिलेल्या मुलाखतीत त्याने या गोष्टीचा खुलासा केला असून त्याचे कारणही स्पष्ट केले आहे. ‘मी अजून तो (धुरंधर) चित्रपट पाहिलेला नाही. तो (अक्षय खन्ना) मला हा चित्रपट कधी दाखवतोय याची मी वाट पाहतोय,’ असे राहुल याने सांगितले आहे.

पालक (आई-वडील) गेल्यानंतर असलेल्या अतूट बंधनाबद्दल अक्षय एका जुन्या मुलाखतीत बोलला होता. त्या अर्थाने, ते बदललेले नाही. पण एखाद्या व्यक्तीसाठी सर्वात जवळचे कुटुंब म्हणजे त्याचे पालक आणि भावंडं असतात. आणि जेव्हा ते (कुटुंब) कमी होऊ लागतं, तेव्हा जे लोक उरतात,त्यांना तुम्ही आणखी जास्त महत्व देता, ते जास्त महत्वाचे वाटू लागतात, असे अक्षय तेव्हा म्हणाला होता. विनोद खन्ना यांनी कविता दफ्तरी यांच्याशी दुसरे लग्न केले, त्यांना साक्षी आणि श्रद्धा खन्ना अशी दोन मुले आहेत.

अक्षयसाठी २०२५ ठरले शानदार

२०२५ हे वर्ष अक्षयसाठी एक शानदार वर्ष ठरले. धुरंधरच्या आधी, फेब्रुवारी महिन्यात आलेल्या ‘छावा’ चित्रपटात त्याने औरंगजेब साकारत नकारात्मक भूमिका केली होती. ‘छावा’ हा या वर्षातील सर्वाधिक कमाई करणाऱ्या चित्रपटांपैकी एक होता, मात्र डिसेंबरमध्ये रिलीज ‘धुरंधर’ने त्यालाही मागे टाकले आहे. या दोन्ही चित्रपटांच्या यशानंतर एकाच वर्षात बॉक्स ऑफिसवर दोन हजार कोटी रुपयांचा गल्ला जमवणारा अक्षय खन्ना हा शाहरुख खाननंतर दुसरा बॉलिवूड अभिनेता बनला आहे.

॥ मंगल ॥ पान

दि. ६ जानेवारीच्या अंकात जागेअभावी अंगारकी चतुर्थीसंदर्भातील काही महत्त्वपूर्ण मजकूर प्रसिद्ध करता आला नाही. तो आज प्रसिद्ध करत आहोत.

२०२६ ची पहिली अंगारकी चतुर्थी

धार्मिक, आध्यात्मिक, ग्रहशास्त्रीय व अंकशास्त्रीय विश्लेषण

एक तिथी, एक उपासना आणि एकाच वेळी शनी, मंगळ, राहू, केतूची प्रसन्नता

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

हिंदू धर्मपरंपरेत तिथी, वार, नक्षत्र आणि ग्रह यांचा संगम अतिशय महत्त्वाचा मानला जातो. याच संगमातून काही विशिष्ट दिवस विलक्षण फलदायी, सिद्धीदायक व दोषनिवारक ठरतात. अशाच दिव्य दिवसांपैकी एक म्हणजे अंगारकी चतुर्थी. भगवान श्रीगणेशांची उपासना, श्री मंगळग्रहाचा प्रभाव, केतू ग्रहाची शांती आणि साधकाच्या जीवनातील अडथळ्यांचे निरसन या सर्वांचा अद्भुत समन्वय अंगारकी चतुर्थीत पाहायला मिळतो. यंदा अर्थात २०२६ या वर्षांत येणारी पहिली अंगारकी चतुर्थी ही केवळ एक व्रतदिन नसून, ती अध्यात्म, अंकशास्त्र आणि ग्रहशास्त्र या तिन्ही स्तरांवर अत्यंत महत्त्वाची मानली गेली आहे.

अंगारकी चतुर्थी म्हणजे चंद्रमासातील चतुर्थी तिथी. जेव्हा कृष्ण पक्षात मंगळवारच्या दिवशी येते तेव्हा तयार होणारा विशेष योग. हा योग सूर्यग्रहण इतका पुण्यदायक असतो 'अंगारक' हे श्री मंगळग्रहाचे नाव आहे. श्री मंगळग्रह ऊर्जा, शौर्य, संघर्ष, रक्त, स्नायू, साहस आणि क्रियाशीलतेचे प्रतीक आहे. तर चतुर्थी तिथी ही गणपती बाप्पांची प्रिय तिथी मानली जाते. तसे बघता चतुर्थी तिथी ही रिक्ता तिथी आहे, तरीही या दोन शक्ती म्हणजे मंगळाची तीव्र ऊर्जा आणि चतुर्थी तिथीची स्वतःची शक्ती. लक्षात घ्या प्रत्येक तिथीची देवता आहे त्या तिथीला त्या देवतेची शक्ती जास्त प्रभावी असते, तर अशा प्रकारे दोन शक्ती एकत्र आल्यावर जी तिथी निर्माण होते ती साधकाला जीवनातील अडथळ्यांवर मात करण्याचे सामर्थ्य प्रदान करते. येथे अंगारकी संकष्टी चतुर्थी जी गणपती बाप्पांची परमप्रिय आहे. गणपती बाप्पा हे विघ्नहर्ता, संकटनाशक आहेत. अगदी देवांनी सुद्धा प्रत्येक शुभ कार्याआधी श्रीगणेशांचे पूजन केले आहे.

सन २०२६ मधील पहिली अंगारकी चतुर्थी मंगळवार, ६ जानेवारी २०२६ रोजी सर्वत्र विविध धार्मिक कार्यक्रम, पूजा-विधींद्वारे साजरी झाली. हा दिवस वर्षाच्या सुरूवातीलाच आल्याने त्याचे महत्त्व अधिक वाढले. वर्षाच्या पहिल्याच महिन्यात, पहिल्याच अंगारकी चतुर्थीचे व्रत केल्यास संपूर्ण वर्षावर त्याचा सकारात्मक प्रभाव पडतो, अशी श्रद्धा आहे. धार्मिकदृष्ट्या हा दिवस श्रीगणेशांच्या उपासनेसाठी सर्वोत्तम मानला जातो. अंगारकी चतुर्थीचे मूळ महत्त्व 'विघ्नहर्ता' श्रीगणेशांशी जोडलेले आहे. जीवनात येणारी संकटे, मानसिक अस्थिरता, निर्णयांतील भ्रम, ग्रहदोष, विशेषतः मंगळ व केतूशी संबंधित अडथळे यावर गणपती उपासना प्रभावी ठरते. पुराणांमध्ये असे वर्णन आहे, की देवतांनीही संकटसमयी प्रथम श्रीगणेशांची आराधना केली. त्यामुळेच अंगारकी चतुर्थी ही केवळ व्रत नसून एक शक्तिसंचयाची प्रक्रिया आहे.

६ जानेवारी २०२६ या तारखेचे अंकशास्त्रीय विश्लेषण पाहिले असता या दिवशीची ऊर्जा अधिक स्पष्टपणे समजते. तारीख ६, महिना १ आणि वर्ष २०२६ यांची अंकबेरीज केली असता एकूण योगांक ८ तयार होतो. हा अंक शनीचा आहे. अंकशास्त्रात ६ हा अंक सौहार्द, संतुलन, सेवा आणि दैवी कृपेचा प्रतीक मानला जातो. हा अंक शुक्राशी संबंधित असून भक्ती आणि सौंदर्याशी जोडलेला आहे. तर योगांक ८ हा सामर्थ्य, संघर्ष, कर्मफल, शिस्त आणि दीर्घकालीन यश दर्शवितो. ८ हा अंक कठोर परिश्रमातून मिळणाऱ्या स्थिर यशाचे प्रतीक आहे. अशा प्रकारे ६ जानेवारी २०२६ हा दिवस अंकशास्त्रानुसार साधना, व्रत, आत्मशिस्त आणि निर्णायक बदलांसाठी अत्यंत अनुकूल ठरला. या दिवशी केलेली गणपती बाप्पांची उपासना तात्कालिक लाभापुरती मर्यादित न राहता दीर्घकालीन सकारात्मक परिणाम देते, असे मानले जाते.

चतुर्थी तिथीचा स्वतःचा अंकशास्त्रीय अर्थही महत्त्वाचा आहे. चतुर्थी म्हणजे चौथा दिवस, आणि ४ हा अंक स्थैर्य, पाया, नियमबद्धता आणि शिस्त यांचे प्रतीक आहे. ४ अंकावर मायावी ग्रह राहूचा अंमल आहे. मंगळवार हा श्री मंगळग्रहाचा दिवस असल्याने त्यात ऊर्जा, साहस आणि क्रियाशीलता असते. चौथा अंक आणि मंगळाची ऊर्जा एकत्र आल्यावर साधकाला स्थिरतेसह कृतिशील बनवणारा योग निर्माण होतो. राहू मंगळ कुंडलीत युतीमध्ये असतील, तर त्याला अंगारक योग म्हणतात आणि त्याला चांगला मानत नाहीत. त्यामुळे अशा प्रकारे ज्याच्या कुंडलीत अंगारक योग असेल त्यांनीही अंगारकी चतुर्थीची विशेष उपासना करावी. अंगारकी चतुर्थी ही केवळ उपवासाचा दिवस न राहता जीवनातील ठोस निर्णय घेण्यासाठी योग्य काळ ठरतो.

या अंगारकी चतुर्थीचे आणखी एक महत्त्वाचे अंग म्हणजे केतू ग्रह शांती. ज्योतिषशास्त्रात केतू हा छाया ग्रह मानला जातो. दूषित, कमजोर केतू भ्रम, अनिश्चितता, अचानक अडथळे, मानसिक अस्थिरता आणि आध्यात्मिक असंतुलन दर्शवितो. केतू दूषित स्थितीत असेल तर व्यक्तीला निर्णय घेण्यात अडचणी येतात, कार्यात अचानक अडथळे निर्माण होतात आणि जीवनात अस्थिरता जाणवते.

गणपती हे केतूचे अधिपती मानले जातात. त्यामुळे श्रीगणेशांची उपासना केल्याने केतू ग्रह आपोआप शांत होतो, अशी शास्त्रीय व आध्यात्मिक मान्यता आहे. अंगारकी चतुर्थीच्या दिवशी गणपती मंत्रजप, दूर्वा अर्पण, मोदक नैवेद्य आणि ध्यान केल्यास केतूशी संबंधित दोष कमी होतात.

विशेषतः 'ॐ गं गणपतये नमः' या मंत्राचा जप केल्याने बुद्धी स्थिर होते, भ्रम नष्ट होतो आणि निर्णयक्षमता वाढते.

या दिवशी व्रत करण्याची पद्धतही साधकाच्या श्रद्धेनुसार ठरते. काहीजण निर्जल उपवास करतात, काही फळाहार करतात, तर काही केवळ एकवेळ उपाशी राहून संध्याकाळी गणपती पूजनानंतर भोजन करतात. व्रताचा मुख्य उद्देश देहशुद्धीपेक्षा मनःशुद्धी हा आहे. मन एकाग्र करून गणपतीचे स्मरण, ध्यान आणि जप केल्यास व्रताचे खरे फळ प्राप्त होते. अंगारकी चतुर्थीच्या दिवशी दानालाही विशेष महत्त्व आहे. लाल वस्त्र, मोदक, तांदूळ, गूळ, फळे किंवा गरजूंना अन्नदान केल्यास मंगळ व केतू दोन्ही ग्रह प्रसन्न होतात, असे सांगितले जाते. दानामुळे अहंकार कमी होतो आणि साधकाची साधना अधिक प्रभावी ठरते.

या सर्व आध्यात्मिक, धार्मिक, ग्रहशास्त्रीय आणि अंकशास्त्रीय घटकांचा विचार करता ६ जानेवारी २०२६ ची पहिली अंगारकी चतुर्थी ही अत्यंत महत्त्वाची ठरली.

एक सोपा पण प्रचंड प्रभावी उपाय

संकष्ट चतुर्थीच्या दिवसापासूनच रोज गणपती बाप्पांसमोर तांब्याच्या ताटलीत एक छटाक मसूरडाळ, गुळाचा छोटा खडा, एक नाणे ठेवावे. शक्य असेल तर लाल रंगाचे वस्त्र नेसून लाल आसनावर बसून खालील मंत्राची एक माळ जपावी.

मंत्र खालीलप्रमाणे–

'मंगलमूर्ते विघ्नहरा दुरीत नाशना कृपा करा'

रोज आधीचे सर्व वेगवेगळ्या डब्यांत साठवा. रोज नवीन डाळ, नवीन गूळ खडा, नवीन नाणे, असे सलग चार महिने करा. चार चतुर्थी झाल्यावर सर्व साहित्य गणपती मंदिरात अर्पण करा आणि आयुष्यातील फरक अनुभवा.

अंगारक संकष्टी चतुर्थी दिनी
१२ राशींचे १२ मंत्र आणि प्रसाद

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

राशीप्रमाणे दिलेल्या मंत्राचा जप करून राशीप्रमाणेच गणपती बाप्पांना नैवैद्य अर्पण करावा.

मेष– या राशीसाठी
मंत्र : ॐ वक्रतुण्डाय हुं॥
प्रसाद : खजूर आणि गूळ–खोबऱ्याचा लाडू

वृषभ– या राशीसाठी
मंत्र : ॐ ह्रीं ग्रीं ह्रीं।
प्रसाद : खडीसाखर, साखर, नारळाचे लाडू

मिथुन– या राशीसाठी
मंत्र : ॐ श्रीं गं सौभाग्य गणपतेय वरवरदं सर्वजनं में वशमानायं स्वाहा॥
प्रसाद : मुगाचे लाडू, लाल फळ

कर्क– या राशीसाठी
मंत्र : ॐ एकदंताय हुं
प्रसाद : मोदक, लोणी, खीर

सिंह – या राशीसाठी
मंत्र : ॐ लंबोदराय नमः
प्रसाद : खजूर

कन्या– या राशीसाठी
मंत्र : ॐ गं गणपतयै नमः॥
प्रसाद : हिरवे फळ, मुगाच्या डाळीचे लाडू आणि मनुका.

तुळ– या राशीसाठी
मंत्र : ॐ ह्रीं, ग्रीं, ह्रीं
प्रसाद : खडीसाखर, लाडू आणि केळी

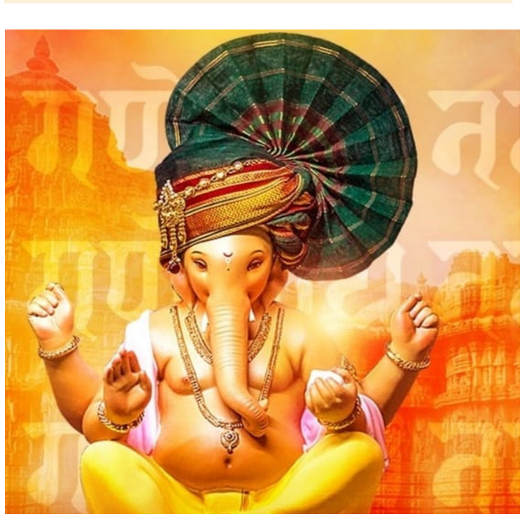
वृश्चिक– या राशीसाठी
मंत्र : ॐ वक्रतुण्डाय हुं
प्रसाद : खजूर आणि गूळ खोबऱ्याचा लाडू

धनू– या राशीसाठी
मंत्र : हुं गं ग्लौं हरिद्रागणपतयै वरवरद दुष्ट जनहृदयं स्तम्भय स्तम्भय स्वाहा॥
प्रसाद : मोदक व केळी

मकर– या राशीसाठी
मंत्र : ॐ लम्बोदराय नमः
प्रसाद : मोदक, मनुका, तिळाचे लाडू

कुंभ– या राशीसाठी
मंत्र : ॐ सर्वेश्वराय नमः
प्रसाद : गूळ खोबऱ्याचा लाडू आणि हिरवे फळ

मीन– या राशीसाठी
मंत्र : ॐ सिद्धी विनायकाय नमः
प्रसाद : बेसनाचे लाडू, केळी आणि बदाम



श्री गणपती बाप्पा ओंकारच!

अकार चरणयुगल। उकार उदर विशाल।
मकार महामंडल। मस्तकाकारे॥

श्री गणपती बाप्पा हे ओंकार आहेत. ओंकार म्हणजे तीन मात्रा. अ, उ आणि म. तर अकार म्हणजे याचे चरण. या विश्वाची रचना ही तीन मजल्यांची आहे. आपण– त्याचे पाय हा अकार, हा द्वैत आहे. म्हणजे हे संबंध दृश्य विश्व जे आहे ते अकार मात्रा आहे आणि त्याला विराट असे म्हणतात. हे विश्व द्वैतानेच चालते. तू आणि मी. उकार उदर विशाल या संबंध दृश्य विश्वामागे एक सूक्ष्म विश्व आहे. अव्यक्त विश्व आहे. अव्यक्तामधून हे व्यक्त येते आणि अव्यक्तात नाहीसे होते. व्यक्त जे आहे ते फार विशाल आहे म्हणून उदर विशाल. श्री गणपती बाप्पांचे पोट मोठे आहे म्हणजे दृश्य विश्व त्या अव्यक्ताचा एक भाग आहे. अशी किती विश्वे त्यांच्या पोटात आहेत माहीत नाही. म्हणून उदर विशाल. मकर मस्तकाकारे, त्यांच्या डोक्याला मंडल म्हणाले आहे म्हणजे त्यांचे डोके गोल आहे. त्याच्याही पलीकडे याचा जो संकेत आहे किंवा संकल्प आहे तो यांच्या मस्तकात आहे. जेथून विश्व निर्माण करण्याची स्फूर्ती येते व ती हालचाल सुरू होते. म्हणून तो मकार आहे.

अंगारक योगाचे महत्त्व!

१) वेदोक्त महत्व.
२) २१ संकष्टी चतुर्थी फल.
३) अंगारक योग म्हणजे काय?

हिंदू धर्मातील सहसा सर्व गणेशभक्त संकष्टी चतुर्थीच्या दिवशी उपवास धरतात. आपापल्या घरी सायंकाळी देव्हाऱ्यातील मंगलमूर्ती श्रीगणेशाची पूजा करून बाप्पांना दुर्वा आणि मोदक अर्पण केले जातात. आणि चंद्रोदयानंतर यथामती स्तोत्र मंत्र सेवा करूनच हा उपवास सोडला जातो. परंतु हीच संकष्टी जेव्हा मंगळवारी येते तेव्हा हिला अंगारकी चतुर्थी म्हणून संबोधिले जाते. यामागची कथाही तितकीच रंजक आहे, ती अशी.

– कृतयुगात अवंती नगरीत वेदवेत्ते अग्निहोत्री ऋषी भरद्वाज हे महान गणेशभक्त आहेत. त्यांनी त्या युगापासूनच मानवसृष्टी ला गणेश पूजेचे महत्त्व पटवून दिले होते.

या ऋषींकडूनच पृथ्वीच्या गर्भातून अंकारक नामक, जास्वंदी वृक्षाच्या सानिध्यात रक्तवर्णीय भौमपुत्र जन्माला आला होता जो सात वर्षांचा झाल्यावर पृथ्वीने त्याला पुन्हा भरद्वाज ऋषींच्या स्वाधीन केले होते. ऋषींनी त्याचे उपनयन केले, वेद शिकविले आणि गणेशमंत्र देऊन उपासना करायला सांगितले. त्यानंतर हा मुलगा अरण्यात गेला. त्यानं एक सहस्त्र वर्षे तप करून गणेशाला प्रसन्न करून घेतले आणि हाच तो दिवस होता मंगळवारी आलेल्या संकष्टी चतुर्थीचा. स्वर्गात राहून अमृतप्राशन करायचा आणि त्रैलोक्यात विख्यात

व्हायाचे वरदान त्याने प्रसन्न झालेल्या श्रीगणेशांकडे मागितला. यावर श्रीगणेशांनी सुद्धा आपल्या परमभक्ताला हे वरदान दिले, की यापुढे भविष्यात येणाऱ्या मंगळवारची संकष्टी चतुर्थी ही तुझ्याच अंगारिका या नावाने ओळखली जाऊन संबंधित उपासकास २१ संकष्टी केल्याची फलप्राप्ती या चतुर्थीमुळे मिळेल आणि तुझ्या या सहस्र वर्षाच्या तपश्चर्येचे पुण्य युगानुयुगे त्यांच्यातही वाटले जाऊन त्यांच्या इच्छित मनोकामना पूर्ण होतील. ते ऋणमुक्त होतील. अशाप्रकारे त्रैलोक्यात तू सुविख्यात होशील आणि तुझे नाव भूमिपुत्र म्हणून भौम, अंकारकासारखा लाल आहेस म्हणून अंकाकर व शुभ करण्याची शक्ती असेल म्हणून मंगळ या नावे तुला ब्रम्हांडातल्या आकाशात ग्रहांमध्ये स्थान मिळेल व तू सदैव अमृत पान करशील. त्यामुळेच श्रीगणेशांच्या या वरदानामुळे तेव्हापासून अंगारकी चतुर्थीला अत्यंत महत्त्व प्राप्त झाले. म्हणूनच ज्या गणेशभक्तांना प्रतिमासी येणाऱ्या संकष्टी चतुर्थीचे व्रत/उपवास करणे जमत नसल्यास अशांनी अंगारकी मात्र न विसरता व न चुकता आवर्जून करावी. ज्यामुळे २१ संकष्टी केल्याचे पुण्य नक्कीच मिळेल, असे वेदवचनही दिले गेले आहे.

मंगळवारी येणारी संकष्टी चतुर्थी ही या वर्षातला पहिला अंगारकी योग असल्याने आपल्याही काही मनोकामना पूर्ण होण्यासाठी अथवा महत्त्वाचे ईप्सित कार्य मार्गी लागण्यासाठी इच्छुकांनी अंगारकीचा उपवास अवश्य करावा. कारण आज ब्रम्हांडातील मंगळग्रहाच्या पुण्य लहरी कैक सहस्रपटीने पृथ्वीकडे आकर्षित होत असतात. त्यामुळे उपवास करणाऱ्यास त्या पुण्यलहरींचा निश्चितच फायदा होतो. असे अनेक गाणपत्य म्हणजे श्रीगणेशांची आयुष्यभर उपासना आराधना करणारे थोर साधक भक्त त्यांच्या स्वानुभवाने सांगत आले आहेत. या दिवशी खालील श्लोक म्हणून, चंद्रदर्शन करून श्री मंगल चंडिका स्तोत्र पठण करून व श्री गणपती अथर्वशीर्षाची शक्य तितकी आवर्तने करूनच उपवास सोडावा. तसेच चतुर्थीचा उपवास चंद्रदर्शन करून त्याच दिवशीच सोडणे केव्हाही श्रेयस्कर आणि शास्त्रानुसार योग्य आहे.

श्रीगणेश अंगारकी श्लोक
गणेशाय नमस्तुभ्यं, सर्व सिद्धि प्रदायक । संकष्ट हरमे देवं,गृहाणार्घ्यम् नमोऽस्तुते कृष्णपक्षे चतुर्थ्यातु, सम्पूजितं विधूदये। क्षिप्रं प्रसीद देवेश,अंगारकाय नमोऽस्तुते ॥

गणपतीची सेवा, मंगळवारची सेवा

प्रभावी मंत्र

खालील विधी करून जपाला (मंगळवार किवा अंगारक योगावर) सुरूवात करावी. कुठलेही काम असो. हमखास यश येईल. मात्र खालील जप १२० दिवस करायचा आणि संकटमोचकांची सेवाही करायची.

काम कुठलेही असो. उदा.– शिक्षणातील अडचणी, विवाह समस्या, संतती प्राप्ती, संततीसुख, कोर्ट कचेरीची कामे, लोकांकडून आपले येणे (पैसे), विविध समस्या व संकट कुठल्याही प्रकारचे असो या सर्वांसाठी एकच जालीम उपाय आहे तो येथे देत आहोत. जो विश्वासाने, श्रद्धेने, खंड न करता नित्य जप करेल त्याला निश्चितच अनुभव येईल व मनोकामना पूर्ण होईल.

मंत्र– । मंगलमूर्ते विघ्नहरा दुरित नाशना कृपा करा ।

या ठिकाणी हे लक्षात घ्यायचे आहे, की जप मंगलमूर्ती नसून मंगलमूर्ते आहे.

१) जपाला सुरूवात मंगळवारी किंवा चतुर्थीच्या दिवशी करावी.
२) प्रथम दिवशी जपाला सरूवात करण्यापूर्वी एखाद्या गणपतीच्या मंदिरात स्नान करून जावे.
३) गणपती बाप्पांना नारळ १, विडा-सुपारी त्यावर एक नाणे, एक फळ (डाळिंब), २१ दुर्वा, एक लाल रंगाचे फूल, खोबरे वाटी व गुळाचा खडा. हे सर्व गणपती बाप्पांना समर्पण करावे.
४) आपली जी मनोकामना असेल ती गणपतीला सांगावी व मी आजपासून या कामाकरता जप करणार आहे तो माझ्याकडून करवून घ्या, अशी प्रार्थना करावी.
५) दररोज न चुकता १२१ वेळा वरील मंत्राचा जप करावा.
६) महिलांनी मासिक पाळीत पाच दिवस जप करू नये.
७) ३ गुरुचरित्राचे पारायण करावे. सेवेच्या काळामध्ये (इतर सेवा सोडून हे ३ गुरुचरित्राचे पारायण अलग)
८) रोज २१ वेळा घोराष्टक स्तोत्र वाचावे.
९) श्री स्वामी महिलांनी मासिक पाळीमध्ये वरील सेवा पाच दिवस करू नये.

वास्तुदोष दूर करण्यासाठी गणपती बाप्पांचे सोपे उपाय

गणपती बाप्पा प्रत्येक रूपात सर्व दिशांमध्ये आमची रक्षा करतात. आपल्याला वास्तु देवाला प्रसन्न करायचे असेल तर बाप्पांचे पूजन अत्यंत शुभ फल देते. त्यांची आराधना केल्याशिवाय वास्तु देवाला संतुष्ट करणे अशक्य आहे. बाप्पांची आराधना केल्याने वास्तुदोष नाहीसे होतात.

असे करा दोष दूर

१) घराच्या मुख्य दारावर बाप्पांचा फोटो किंवा मूर्ती असल्यास दुसऱ्या बाजूला त्याच जागी बाप्पांचा फोटो असेल आणि दोघांची पाठ मिळत असेल तर वास्तदोष नाहीसा होतो.
२) घरात बसलेले गणपती आणि कार्यस्थळी उभे असलेले गणपती असावे. उभे असलेल्या बाप्पांचे पाय जमिनीला स्पर्श करत असावे.
३) घरात किंवा कार्यस्थळी कोणत्याही भागात बाप्पांची मूर्ती किंवा फोटो लावू शकता.
४) केवळ बाप्पांचे मुख दक्षिण दिशेकडे नसावे.
५) सुख - शांती आणि समृद्धी इच्छित असल्यास पांढऱ्या रंगाची विनायकाची मूर्ती किंवा चित् लावले पाहिजे.

काही खास उपाय ज्यामुळे मनातील सर्व इच्छा पूर्ण होऊ शकतात

१) वाणीशी संबंधित दोष दूर करण्यासाठी
श्रीगणेश यांना ११ केळीची माळ बनवून अर्पण करा.
२) वारंवार राग येत असल्यास
श्रीगणेश यांना दररोज लाल गुलाबाचे फुल अर्पण करावे.
३) आई - वडिलांच्या सेवा करणाऱ्या व्यक्तीवर श्रीगणेशांची विशेष कृपा राहते.
यामुळे रोज आई - वडिलांचा आशीर्वाद घ्यावा.
४) श्रीगणेशांचे स्मरण करून
ॐ गं गणपतये नमः चा १०८ वेळेस जप करावा.
५) अडचणी दूर करण्यासाठी
एखाद्या श्रीगणेश मंदिरात ४ नारळांची माळ अर्पण करावी.

(वरील माहिती विविध धर्म ग्रंथातून संकलीत केली आहे.)