सबसे 'तेज' ग्लोबल महातेज...!
ग्लोबल महातेज
स्वागत मूल्य १ रु.
https://epaper.globalmahatej.com/
वर्ष १ ले | अंक : १११ | रविवार, दि. ११ जानेवारी २०२६ | पाने : ४ | अमळनेर | किंमत : १ रु. | Email - globalmahatej@gmail.com

आजचे अभीष्टचिंतन

श्री. प्रदिप कुलकर्णी
निवृत्त महसूल अधिकारी

श्री. विलास पाटील
संपादक

डॉ. श्री. पंकज चौधरी
अमळनेर

श्री. योगीता रायसोनी
इडली जंक्शन

बांधकाम कामगारांसाठी खंडीभर योजना; दलालच ठरताहेत लाभार्थी!

कष्टकऱ्यांच्या हक्कावर गदा : 'बनावट' नोंदणीचा बसतोय विळखा

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : महाराष्ट्र इमारत व इतर बांधकाम कामगार कल्याणकारी मंडळाच्या वतीने नोंदणीकृत कामगारांच्या कल्याणासाठी कोट्यवधींचा निधी खर्च केला जातो. मात्र, सध्या या योजनांचा मूळ उद्देश बाजूला पडला आहे. अनधिकृत संघटना, संस्था आणि दलालांनी या सरकारी तिजोरीवर डल्ला मारण्यास सुरुवात केली आहे. बनावट कागदपत्रांच्या आधारे नोंदणी करून खऱ्या कष्टकऱ्यांचा हक्क हिरावला जात असल्याचा आरोप होत आहे.

कामगारांची बनावट नोंदणी, कागदपत्रांची फेरफार, लाभ मिळवून देण्याच्या नावाखाली पैसे उकळणे, निम्मा लाभ हडप करणे असे प्रकार सातत्याने उघडकीस येत आहे. त्यामुळे शासनाच्या कोट्यवधी रुपयांच्या योजनेवर प्रश्नचिन्ह निर्माण झाले आहे. त्यामुळे बांधकाम कामगारांनी अशा दलालांपासून सतर्क राहणे गरजेचे झाले आहे. अनधिकृत संस्था, दलालांचा विळखा अमळनेर तालुक्यासह खानदेशात काही ठिकाणी अनधिकृत 'कामगार मदत केंद्र' थाटून दलालांनी जाळे विणले आहे. ज्यांचा बांधकामाशी दुरान्वयानेही संबंध नाही, अशा व्यक्तींनाही कामगार दाखवून त्यांचे फॉर्म भरले जातात. दलालांचा सुळसुळाट वाढला असून, अशिक्षित कामगारांची दिशाभूल केली जाते. नोंदणी करण्यासाठी आवश्यक असलेले '२० दिवस काम केल्याचे प्रमाणपत्र' मिळविण्यासाठी बनावट शिक्के आणि स्वाक्षऱ्यांचा वापर केला जात असल्याचा आरोप होत आहे. लाभासाठी घेतले जातात पैसे या योजनेचा लाभ मिळवून देण्यासाठी दलाल कामगारांकडून सुरुवातीलाच २ ते ५ हजार रुपये वसूल करतात. नोंदणी नूतनीकरण असो किंवा लाभाचा अर्ज, प्रत्येक पायरीवर कामगारांकडून पैसे उकळले जात आहेत. संगणकीय प्रणालीची माहिती नसण्याचा फायदा हे मध्यस्थ घेत आहेत.

३२ पेक्षा जास्त योजना

मंडळाच्या माध्यमातून कामगारांच्या सामाजिक सुरक्षा, शिक्षण, आरोग्य आणि आर्थिक मदतीसाठी ३२ पेक्षा जास्त कल्याणकारी योजना राबवल्या जातात. यात प्रामुख्याने लग्नासाठी आर्थिक मदत, प्रसूती लाभ, पाल्यांच्या शिक्षणासाठी शिष्यवृत्ती, घरकूल योजना आणि अवजारे खरेदीसाठी अर्थसाहाय्य, गंभीर आजारांवरील उपचारांसाठी मदत आणि विमा संरक्षण आदी योजनांचा समावेश आहे.

आवर कोण घालणार ?

दलालांचा सुळसुळाट झाला असताना एकाही दलालावर कारवाई झालेली नाही. तक्रार देण्यासाठी कोणी पुढे येत नसल्याने या दलालांचे फावत आहे. याला आवर कोण घालणार? असा प्रश्न उपस्थित होत आहे. दलाल लाभमिळवून देण्यासाठी कामगारांकडून पैसे उकळत असल्याचे चित्र दिसत आहे.

निम्मा लाभ दलालांच्या घशात सर्वांत संतापजनक बाब म्हणजे, जेव्हा एखाद्या कामगाराच्या खात्यावर ५० हजार किंवा १ लाख रुपयांचे अनुदान जमा होते, तेव्हा त्यातील ३० ते ५० टक्के रक्कम दलाल कमिशन म्हणून घेत असल्याचे समजते. त्यामुळे कामगारांची दिशाभूल होत आहे

लाडक्या बहिणींची मकरसंक्रांत गोड

खात्यात जमा होणार ३ हजार, 'या' महिलांना नाहीत पैसे

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : लाडकी बहीण योजनेच्या लाभार्थ्यांसाठी जानेवारी महिना आनंदाचा ठरणार आहे. या महिलांना खात्यात दोन हप्ते जमा होणार आहेत. लाडक्या बहिणींना डिसेंबर आणि जानेवारीचे पैसे लवकरच दिले जाणार आहे. मकरसंक्रांतीला महिलांचे तोंड गोड होणार आहे. महिलांच्या खात्यात ३ हजार रुपये जमा होणार आहेत. दरम्यान, एकीकडे आनंदाचे वातावरण आहे, तर दुसरीकडे काही महिलांना हा हप्ता मिळणार नाही.

लाडकी बहीण योजनेत केवायसी करण्याची शेवटची तारीख ३१ डिसेंबर २०२५ होती. दरम्यान, मुदतीपूर्वी लाखो महिलांनी केवायसी पूर्ण केलेले नाही. सुमारे ३० लाख महिलांनी केवायसी न केले असल्याची माहिती समोर आली आहे. त्यामुळे या महिलांना योजनेचा लाभ मिळणार नाही.

निकषात न बसणाऱ्या महिलांचा लाभ बंद

लाडकी बहीण योजनेत ज्या महिला निकषात बसत नाही त्यांचा लाभ बंद केला जाणार आहे. ज्या महिलांच्या कुटुंबाचे उत्पन्न २. ५ लाखांपेक्षा जास्त आहे. त्या महिलांची माहिती उघडकीस येणार आहे. महिलांसोबतच त्यांच्या पती किंवा वडिलांची केवायसी करणे अनिवार्य होते. त्यामुळे जर तुमचे उत्पन्न अडीच लाखांपेक्षा जास्त असेल तर ही माहिती उघडकीस येणार आहे आणि लाभ बंद होणार आहे.

बारावीचे 'हॉल तिकिट' उद्यापासून संकेतस्थळावर

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : महाराष्ट्र राज्य माध्यमिक व उच्च माध्यमिक शिक्षण मंडळातर्फे फेब्रुवारी-मार्चमध्ये होणाऱ्या बारावीच्या परीक्षेची प्रवेशपत्रे (हॉल तिकिट) सोमवार, दि. १२ जानेवारीपासून उपलब्ध होणार आहेत. सर्व उच्च माध्यमिक शाळा आणि कनिष्ठ महाविद्यालयांना मंडळाच्या 'www.mahahsscboard.in' या संकेतस्थळावर प्रवेशपत्रे उपलब्ध होणार आहेत, अशी माहिती राज्य मंडळाचे सचिव डॉ. दीपक माळी यांनी दिली आहे.

बारावीच्या परीक्षेसाठी सर्व विभागीय मंडळातील विद्यार्थ्यांना ऑनलाइन प्रवेशपत्र उपलब्ध करून देण्यात येत आहे. विभागीय मंडळाच्या कार्यक्षेतील सर्व उच्च माध्यमिक शाळा, कनिष्ठ महाविद्यालयांनी परीक्षेची ऑनलाइन प्रवेशपत्रांची छायांकित प्रत काढून विद्यार्थ्यांना द्यावयाची आहे. प्रवेशपत्र विद्यार्थ्यांना देताना, त्यांच्याकडून कोणतेही वेगळे शुल्क घेऊ नये. प्रवेशपत्राची छायांकित प्रत काढून त्यावर मुख्याध्यापक किंवा प्राचार्य यांनी शिक्का उमटवून स्वाक्षरी करावी, अशा सूचना राज्य मंडळाने दिल्या आहेत. प्रवेशपत्रावरील छायाचित्र सदोष असल्यास त्यावर विद्यार्थ्याचे छायाचित्र चिकटवून त्यावर संबंधित मुख्याध्यापक, प्राचार्य यांनी शिक्का मारून स्वाक्षरी करायची आहे. तसेच, प्रवेशपत्र विद्यार्थ्यांकडून गहाळ झाल्यास संबंधित शाळा, महाविद्यालयांनी पुनःश्च छायांकित प्रत काढून त्यावर लाल शाईने द्वितीय प्रत असा शेरा देऊन विद्यार्थ्यांस प्रवेशपत्र द्यायचे आहे, असेही डॉ. माळी यांनी स्पष्ट केले आहे.

बारावीच्या परीक्षेचे वेळापत्रक : लेखी परीक्षा (सर्वसाधारण, द्विलक्षी आणि व्यवसाय अभ्यासक्रम) : १० फेब्रुवारी ते १८ मार्च. प्रात्यक्षिक, श्रेणी, तोंडी आणि अंतर्गत मूल्यमापन, तसेच एनएसक्यूएफ अंतर्गत व्यावसायिक अभ्यासक्रम परीक्षा : २३ जानेवारी ते ९ फेब्रुवारी

दिनविशेष

११ जानेवारी

- मधुमेहावर उपचार करण्यासाठी प्रथमच इन्सुलिनचा वापर करण्यात आला.
- गुलझारीलाल नंदा यांनी भारताचे अंतरिम पंतप्रधान म्हणून पदभार स्वीकारला.
- केंद्र सरकारने कमाल जमीन कार्यकाळ कायदा रद्द करण्याचा आदेश जारी केला.
- छत्तीसगड उच्च न्यायालयाची स्थापना.
- एस. पी. भरुचा यांनी भारताचे ३० वे सरन्यायाधीश म्हणून पदभार स्वीकारला.

धनादेश अनादर प्रकरणी एकाची निर्दोष मुक्तता

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : येथील आशापुरी नागरी पतसंस्थेच्या एका धनादेश अनादरप्रकरणी सुधाकर कोळी यांची न्यायालयाने सबळ पुराव्यांअभावी नुकतीच निर्दोष मुक्तता झाली आहे.

येथील आशापुरी नागरी पतसंस्थेने सुधाकर कोळी यांच्यावर २ लाख ५६ हजारांच्या धनादेश अनादर प्रकरणी न्यायालयात खटला दाखल केला होता. या खटल्यात अॅड. नंदलाल सूर्यवंशी यांनी प्रभावी बाजू मांडली. श्री. मुंडके, अॅड. व्ही. एन. चौधरी व अॅड. संभाजी पाटील यांचे सहकार्य केले.

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 तेंव्हा-तेंव्हा ते प्रचंड त्वेषाने पेटून उठतात...!! आता तीच वेळ येऊन ठेपली आहे...!!! जय भारत...! जय स्वदेशी...!!

तुमचे 'आधार कार्ड' लॉक करा, नाही तर बँक खाते होईल रिकामे

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

आजकाल आधार बायोमेट्रिक्सचा गैरवापर करून सायबर चोरटे अनेकांची फसवणूक करीत आहेत. त्यामुळे आपले आधारकार्ड लॉक करणे अत्यंत गरजेचे आहे. आधार कार्ड लॉक केले नाही, तर तुमचे बँक खाते रिकामे होऊ शकते. आधारकार्डला लॉक कसे करायचे, याची माहिती आपण जाणून घेऊयात... आपल्याला वाटते, की जोपर्यंत आपण आपला ओटीपी कोणाला सांगत नाही, एटीएम पीन शेअर करत नाही किंवा कोणत्याही संशयास्पद लिंकवर क्लिक करत नाही, तोपर्यंत आपले पैसे सुरक्षित आहेत. मात्र, सध्या अशा काही हाय-टेक पद्धती आल्या आहेत. ज्यात तुमचा कोणताही थेट सहभाग नसतानाही तुमच्या खात्यातून पैसे गायब होऊ शकतात. कारण आधारचा गैरवापर करून मोठ्या प्रमाणात नागरिकांची फसवणूक होत आहे. तुमचे बायोमेट्रिक्स सुरक्षित ठेवल्याने तुम्ही बिनधास्त राहू शकता. तुम्ही तुमचे आधार बायोमेट्रिक्स दोन प्रकारे लॉक करू शकता. तुम्ही UIDAI वेबसाइट किंवा नवीन आधार अॅपला भेट देऊन तुमचे आधार बायोमेट्रिक्स लॉक करू शकता.

UIDAI वेबसाइटद्वारे असे करा....

- UIDAI वरील बायोमेट्रिक लॉक/अनलॉक पेजवर जा.
- 'लॉक/अनलॉक बायोमेट्रिक्स' वर क्लिक करा.
- तुमचा १२ अंकी आधार क्रमांक आणि कॅप्चा कोड एंटर करा.
- तुमच्या नोंदणीकृत मोबाइल नंबरवर पाठवलेला ओटीपी मागवा.
- ओटीपी एंटर करा आणि 'लॉकिंग सक्षम करा' वर क्लिक करा.
- तुमचे बायोमेट्रिक्स आता लॉक झाले आहेत. तुम्ही प्रमाणीकरणासाठी ते तात्पुरते अनलॉक करू शकता आणि नंतर पुन्हा लॉक करू शकता.

आईच्या दुसऱ्या लग्नात साक्षीदार म्हणून सही केली

गिरिजा ओक पहिल्यांदाच झाली व्यक्त; म्हणाली, "तिचं खूप..."

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

मुलीचे लग्न झाल्यावर तिला सासरी सर्वात जास्त आपल्या आईची आठवण येते. अभिनेत्री गिरिजा ओकने सुद्धा नुकत्याच दिलेल्या एका मुलाखतीत तिच्या आईबद्दल भावना व्यक्त केल्या आहेत. गिरिजाच्या आई पद्मश्री यांनी तिला लहानपणापासून खूप शिस्तीत वाढविले. स्वावलंबी बनवले या दोघींमध्ये आजही खूप सुंदर बॉण्डिंग आहे. या मायलेकींनी सुलेखा तळवलकर यांच्या 'दिल के करीब' कार्यक्रमात उपस्थिती लावली होती. गिरिजा ओक यावेळी म्हणाली, की आई मी तुला हे कधीच बोलले नाहीये. आता सगळ्यांनाच माहिती आहे, की इंडस्ट्रीत सलग १०-१२ तास आपल्याला काम करावे लागते. लग्नाआधी मी एकटी राहायचे, त्यानंतर सुहृद आणि माझे लग्न झाले त्यावेळी कसे व्हायचे. आम्ही दोघेही आपापल्या कामात व्यस्त होतो. कधी तो कामानिमित्त बाहेर असायचा, कधी मी कामानिमित्त बाहेर जायचे. कबीरच्या जन्मानंतर सुद्धा जेव्हा मी कामानिमित्त मुंबईला राहायला यायचे. तेव्हा मी एकटी असायचे. आपल्या शिफ्ट अनेकदा १२-१२ तासांच्या असतात. प्रवास वगैरे सगळे पकडून अनेकदा १६ तास होतात. दिवसभर शूटिंग नंतर प्रवास करून घरी आल्यावर. आता आपल्या घरी कुणीच नाहीये ही भावना मला आवडत नव्हती.

गिरिजा पुढे म्हणाली, माझ्या घरात सगळे या क्षेत्रात सक्रिय असल्याने सगळेच बिझी असायचे. कोणाच्या घरी यायच्या वेळा ठरलेल्या नसायच्या. त्यामुळे मला कधीतरी खूप असे वाटत होते, की आता जर आई माझ्याबरोबर असती, तर एकदा तरी मला गरम जेवण मिळाले असते. कुणीतरी माझ्यासाठी दार उघडले असते. मला तेव्हा खरेच तिची फार आठवण यायची. तेव्हा आईचेही दुसरे लग्न झाले होते. म्हणजे माझ्या लग्नाच्या थोडेसे आधी तिने जेव्हा दुसऱ्या लग्नाचा निर्णय घेतला तेव्हा ती आधी माझ्याशी बोलली होती. अर्थात तेव्हा मलाही खूप आनंद झाला होता. पहिली गोष्ट म्हणजे यासाठी खूप हिंमत लागते. बऱ्याच बायकांच्या मनात असे असते की, आता कोण यात पडणारे पण, मला माझ्या आईचे नेहमीच कौतुक वाटायचे. तिने पुन्हा स्वतःचे आयुष्य उभे केले. स्वतःचे सुख तिने स्वतः घडवले. कशाला उगाच... आता मी फक्त पडून राहते वगैरे असा विचार तिने केला नाही. तिने तिचे घर, नवरा, मुले यांच्याबरोबर एक नवीन नातं निर्माण केले. त्या वयात तिने हा निर्णय घेतला ही मोठी गोष्ट आहे. आम्ही दोघींनी एकत्रच याबद्दलचे निर्णय घेतले होते. मला या गोष्टीचं खूप कौतुक आहे इतकंच नव्हे तर मी तिच्या लग्नात साक्षीदार म्हणून सही केली होती. मी माझ्या आईला तुमच्याकडे पाठवतेय अशी ती भावना होती... तिच्या सुखासाठी मी आनंदी होती. पण, कधीतरी मनात असे वाटायचे....का? माझी आई माझ्याजवळ का नाही?" अशा भावना गिरिजाने व्यक्त केल्या आहेत.

दरम्यान, अभिनेत्री गिरिजा ओक ही ज्येष्ठ अभिनेते गिरीश ओक यांची मुलगी आहे. गिरिजाच्या आईचे नाव पद्मश्री फाटक. लग्नानंतर काही वर्षांनी या दोघांनी वेगळे होण्याचा निर्णय घेतला होता. आई-बाबा वेगळे झाल्यावर मी प्रचंड तणावात होते. मी एका घटस्फोटित आई-वडिलांची मुलगी आहे याचे ओझे, दडपण कायम माझ्यावर असायचे असे गिरिजा 'हॉटरफ्लाय'ला दिलेल्या मुलाखतीत म्हणाली होती. पुढे, अभिनेत्रीने वैयक्तिक आयुष्यात २०११ मध्ये निर्माता सुहृद गोडबोलेशी लग्न केलं. गिरिजा ओक ही प्रसिद्ध दिग्दर्शक व लेखक श्रीरंग गोडबोले यांची सून आहे. गिरिजा व सुहृद यांना मुलगा असून त्याचं नाव कबीर आहे.

'तू यूपीएससी पास करूच शकत नाही', एका टोमण्याने अखवे आयुष्यच बदलले

तीन सरकारी नोकऱ्या सोडून झाले आयपीएस

सक्सेस स्टोरी

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

रतनलाल डांगी यांनी यूपीएससी परीक्षेसाठी दिवस-रात्र मेहनत केली. त्यांनी तीनवेळा सरकारी नोकरी सोडली. त्यानंतर यूपीएससी परीक्षा पास केली.

यूपीएससी परीक्षा ही सर्वांत अवघड परीक्षा आहे. यूपीएससी परीक्षा पास करण्यासाठी खूप मेहनत करावी लागते. दरम्यान, तुमची जर इच्छाशक्ती आणि जिद्द असेल तर तुम्ही कोणतेही यश सहज मिळवू शकतात. असेच काहीसे रतनलाल डांगी यांच्यासोबत झाले. ते सध्या चांगलेच चर्चेत आले आहेत.

एका टोमण्याने केला निश्चय आणि बनले आयपीएस

रतनलाल डांगी हे मूळचे राजस्थानमधील नागौर जिल्ह्यातील रहिवासी आहेत. ते सोशल मीडियावर नेहमी सक्रिय असतात. त्यांनी एकदा त्यांच्या आयपीएस प्रवासाबद्दल व्हिडिओ शेअर केला आहे. त्यामध्ये त्यांनी सांगितले, की त्यांना कोणीतरी टोमणा मारला होता. त्यामुळे त्यांनी जिद्दीने यूपीएससी परीक्षा पास केली.

एका टोमण्याने अखवे आयुष्यच बदलले

रतनलाल यांनी सांगितले, की १९९६-९७ मध्ये त्यांची प्रकृती अचानक बिघडली होती. ते चक्कर येऊन पडले होते. तेव्हा एका दुकानदाराने त्याला हॉस्पिटलमध्ये ॲडमिट केले. दुसऱ्या दिवशी त्यांना जाग आली. तेव्हा तो दुकानदार तेथेच बसलेला होता. तेव्हा त्यांना विचारण्यात आले, की काय झाले तुम्हाला? तेव्हा रतनलाल यांनी सांगितले, की मी अभ्यास करता-करता बेशुद्ध पडलो. तेव्हा त्या दुकानदाराने त्यांच्याकडे पाहिले आणि म्हटले, की तुमच्यासारखे लोक कधीच ही परीक्षा पास करू शकत नाही. कशाला स्वतःचा वेळ वाया घालवतो. स्वतःचा चेहरा एकदा आरशात बघ. दुकानदाराचे हे शब्द

रतनलाल यांच्या मनाला लागले. त्यांनी त्यावेळी राजस्थान लोकसेवा आयोगाची परीक्षा पास केली. ते तहसीलदार बनले. त्यानंतर ते पुन्हा त्या दुकानदाराकडे गेले आणि सांगितले, की तुम्ही मला बोलला होता, की मी परीक्षा पास करू शकत नाही. परंतु मी परीक्षा पास केली.

लग्नासाठी घातलेल्या मुहूर्त वड्यांचे नंतर काय करतात?

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

मराठी लग्नपरंपरेतील 'मुहूर्त वडे' घालणे हा विधी लग्नाच्या तयारीची सुरुवात म्हणून केला जातो. यामध्ये वडे बनविण्यापूर्वी मुहूर्त साधून काही प्रक्रिया केल्या जातात. हा विधी मुख्यतः घरातील ज्येष्ठ स्त्रिया आणि सवाष्णी स्त्रिया मिळून करतात.

मुहूर्त वड्यांचे नंतर काय करतात?

मुहूर्त वडे घालण्याचा विधी पूर्ण झाल्यावर जे वडे बनवले जातात ते देवतेला नैवेद्य म्हणून दाखवले जातात. त्यानंतर ते वडे कुटुंबीय आणि सोहळ्यात उपस्थित असलेल्या पाहुण्यांना वाटले जातात किंवा जेवण म्हणून दिले जातात. हा आनंदाचा आणि तयारीच्या सुरुवातीचा भाग असतो. त्यामुळे ते वडे सर्वांनी मिळून खाणे शुभ मानले जाते.

ज्या सवाष्णींनी वडे बनवण्याच्या विधीत सहभाग घेतला असतो, त्यांना जेवणात आवर्जून हे वडे दिले जातात आणि त्यांचा मान-सन्मान केला जातो.

सवाष्णीचा मानः

काही परंपरांमध्ये मुहूर्त वडे वाळवून ठेवले जातात. नंतर ग्रहमख अर्थात ग्रहयज्ञ किंवा घरचे गडगनेर (केळवण) या दिवशी स्वयंपाकात वापरले जातात. अनेक लोक पातळभाजीत हे मिसळतात. किंवा घरगुती स्वयंपाक केला जाणार असेल त्यात याचा समावेश वडे, घावन किंवा धिरडे तयार करताना केला जातो.

'इंटरमिटेंट फास्टिंग' म्हणजे काय?

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

इंटरमिटेंट फास्टिंग म्हणजे ठराविक वेळेसाठी उपवास करणे. त्यानंतरच्या ठराविक वेळेत खाणे म्हणजेच खाण्याच्या वेळापत्रकात बदल करणे. यात काय खावे यापेक्षा कधी खावे यावर भर दिला जातो. जसे की १६ तास उपवास आणि ९ तासांच्या वेळेत जेवण करणे (१६.८ पद्धत). ज्यामुळे वजन कमी होण्यास आणि आरोग्याच्या इतर फायद्यांसाठी मदत होऊ शकते.

मूलभूत कल्पना : आपण दिवसातील काही तास किंवा आठवड्यातील काही दिवस उपवास करतो. उरलेल्या वेळेत खाणे ठेवतो. यामुळे शरीराला 'रेस्ट पिरीयड' मिळतो आणि ते साठवलेले चरबी वापरायला लागते.

काही लोकप्रिय प्रकार : १६.८ पद्धती : २४ तासांपैकी १६ तास उपवास आणि ८ तासांत खाणे. उदा. - सकाळी नाश्ता टाळून दुपारी १२ ते रात्री ८ या वेळेत खाणे.

५.२ डाएट : आठवड्यातील ५ दिवस सामान्य खाणे. २ दिवस कमी कॅलरी (सुमारे ५००६०० कॅलरी).

अल्टरनेट डे फास्टिंग

एक दिवस खाणे, दुसरा दिवस उपवास अशा पद्धतीने आलटून-पालटून.

फायदे (संशोधनावर आधारित)

- वजन आणि चरबी कमी होऊ शकते.
- इन्सुलिन संवेदनशीलता वाढते.
- स्नायू टिकवून ठेवून चरबी कमी करण्यास मदत.
- सेल रिपेअर सुधारते.
- मेंदूची कार्यक्षमता आणि लक्ष वाढण्याची शक्यता.
- सुरूवातीला भूक, डोकेदुखी, थकवा जाणवू शकतो.
- दिवसभरामध्ये पुरेसे पाणी आणि प्रोटीन, फायबरचा समावेश करा.

कैलेंडर आज भी गोरों के हिसाब से चलता है

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

"नया साल शुरू हो गया है, मुबारक़ तो बनती है, लेकिन साथ ही यह भी ख़्याल आता है कि यह नया साल गोरों का शुरू हुआ है। यह कैलेंडर हमें गोरों ने दिया था।

हमारे अपने देसी लोगों का, पंजाबियों का भी एक कैलेंडर है जो अपने लोकल मौसम के हिसाब से बनाया गया था। उनका नया साल अभी चैत्र में शुरू होना है।

गोरों को यहां से गए हुए क़रीब ८० साल होने वाले हैं, लेकिन हमारे यहां कैलेंडर उनका ही चलता है। साथ ही बॉर्डर के नाम पर जो खूनी लाइनें वे खींच कर गए थे वे आज भी ना सिर्फ बरक़रार हैं, बल्कि पहले से भी ज़्यादा खूनी हो गई हैं।

यह जो साल बीता है उसमें पूरे साल जंग का माहौल बना रहा। चार-पांच दिन जंग भी चली, प्लेन गिराए गए, मिसाइलें दागी गईं. फिर सात समंदर पार बैठे एक और गोरे डोनाल्ड ट्रंप ने कहा कि उसने फ़ोन करके हमारा सीज़फ़ायर करवाया। उसके बाद भारत कहता है कि हमने जंग जीत ली है. वहीं पाकिस्तान कहता है 'हमने नाको चने चबा दिए' हैं।

'अफ़ग़ानिस्तान भी नाराज़'

जंग जीतने की खुशी में पाकिस्तान को एक फ़ील्ड मार्शल मिल गया और इंडिया ने जंग जीत कर फ़िल्म धुरंधर बना ली है। अब दोनों अपने-अपने घरों में खुश हैं। जो खूनी लाइन गोरा खींच कर गया था उस पर अब बिजली की करंट की तारें हैं और ऊपर से ड्रोन उड़ते हैं।

भारत और पाकिस्तान ने एक-दूसरे को हराया। तो वहीं हमारे पड़ोस में एक और देश है अफ़ग़ानिस्तान। वह पूरी दुनिया को हरा चुका है। एक बार नहीं बल्कि दो बार।

पाकिस्तान के साथ उसका बहुत भाईचारा था। लोग भी आते-जाते थे और इधर का सामान उधर और उधर का सामान इधर भी आसानी से आता-जाता था।

अब वे भी हमसे नाराज़ हैं। उस बॉर्डर पर भी अब सिर्फ़ मिसाइल और रॉकेट ही आ-जा सकते हैं। गेहूं और अनार की फसलें हम अपने घरों में रख कर खराब कर रहे हैं। सीमाओं के भीतर अपनी-अपनी अवाम को बंद करके और डराकर हमारे शासक खुश हैं। अगर कोई शिकायत करता है कि हमारे दाल-रोटी के ख़र्चे पूरे नहीं होते या आप हमें आज़ादी से सांस नहीं लेने देते, तो वे हमसे कह देते हैं कि हमारा शुक्रिया अदा करो कि हमने तुम्हें तुम्हारे पड़ोसी दुश्मन से बचा लिया है।

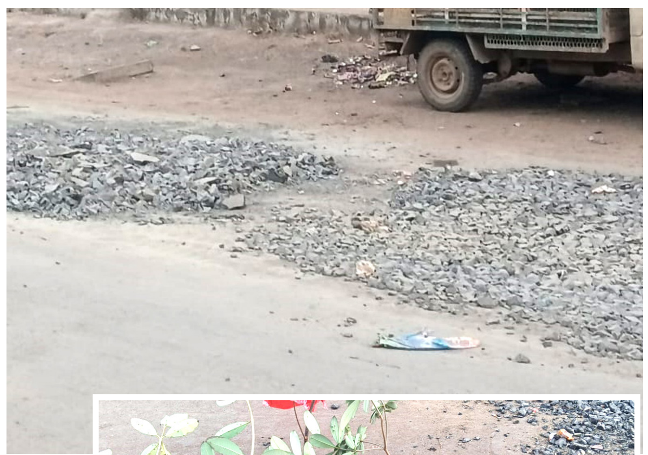
ट्रंप का दावा

यहां से बहुत दूर बैठा अमरीका का सदर (राष्ट्रपति) ट्रंप अब भी जब मुंह खोलता है तो यही कहता है कि भारत और पाकिस्तान में डेढ़ अरब लोग रहते हैं और वे सब एक-दूसरे को मारने को तैयार थे और उन्हें सिर्फ़ 'मैंने ही बचा लिया है'।

गोरों की बातें और गोरों का नया साल मुबारक़ तो है ही लेकिन हमारे यहां जो देसी कैलेंडर है, उसमें भी १२ महीने होते हैं। वारिस शाह से लेकर बाबा फ़रीद तक, हमारे सभी महान कवियों ने इन मौसमों पर कविताएं लिखी हैं, जिन्हें बाराहमा कहा जाता है। जिसमें उन्होंने अपने मौसमों के हर महीने के दुःख-सुख का वर्णन किया है।

गोरे लोगों का दिसंबर और जनवरी चल रहा है और हमारा यह पौष का महीना है। पंजाबी के महान कवि मौलवी गुलाम रसूल पौष महीने के बारे में कुछ इस तरह बताते हैं- "पोह पाला पिया कमाल होइया थर थर काम्बे जान वेचारी हो कुञ्ज वांग पुकारदी रात सारी , लगी हिजर दी सख्त बीमारी हो बाग़ उजड़िया ते पत्र चढ़ गए बुलबुल क़ैद दे विच दुखारी हो गुलाम रसूल की आखे माली तईं हुन मिट गयी सब अयारी हो"

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



अमळनेर : गांधलीपुरा पोलीस चौकीसमोर चौथ्यांदा रस्ता खचला असून तेथे अपघात होण्याची शक्यता असल्याने त्यावर नागरिकांनीच स्वतःहून टाकलेली झाडे–झुडपे व दगड.
(छायाचित्रे : रजनीकांत पाटील)

गांधलीपुरा पोलीस चौकीसमोरील रस्ता पुन्हा खचला

निकृष्ट कामामुळे प्रवाशांसह नागरिकांमध्ये नाराजी

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : येथील गांधलीपुरा परिसरातील पोलीस चौकीसमोरचा मुख्य रस्ता पुन्हा एकदा खचला आहे. विशेष म्हणजे महिन्याभरातच चौथ्यांदा हा रस्ता खचला आहे. या खड्ड्यात खबरदारी म्हणून नागरिकांनीच अपघात टाळण्यासाठी झाडांच्या फांद्या, कापडी गोण्या व दगड टाकले आहेत. प्रशासनाकडून केवळ तात्पुरती माती, खडी, दगड टाकून खड्डे बुजविले जातात. हा रस्ता कायमस्वरूपी दर्जेदार व्हावा, अशी मागणी प्रवाशांसह नागरिकांनी केली आहे.

गेल्या आठवड्यात या रस्त्यावर एक अवजड वाहन खड्ड्यात अडकले होते. त्यामुळे वाहतुकीला अडथळा निर्माण झाला होता. त्यानंतर नागरिकांच्या रोषानंतर संबंधित यंत्रणांनी त्या जागी बारीक खडी, कच्ची माती व दगड टाकून खड्डे बुजविले होते. मात्र, हे काम वारंवार निकृष्ट दर्जाचे होते, असा आरोप नागरिकांनी केली आहे. आज दुपारच्या सुमारास त्याच जागेवर पुन्हा दोन मोठे खड्डे पडले. वाहनचालकांना अंदाज येत नसल्याने त्यात अनेक दुचाकी व चारचाकी वाहने अडकून पडली. काही वाहनचालक थोडक्यात बचावले आहेत. गांधलीपुरा परिसरात रोज मोठी वर्दळ असते. ▲

पारोळामार्गे अमळनेर– चाळीसगाव बस सुरू करा!

प्रवाशांची आगार व्यवस्थापकांकडे मागणी

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : अमळनेर–चाळीसगाव बस पारोळामार्गे सुरू करावी, अशी मागणी प्रवाशांनी केली आहे. याबाबत शनिवार, दि. १० जानेवारी रोजी आगार व्यवस्थापकांना निवेदन देण्यात आले आहे.

निवेदनात म्हटले आहे, की अमळनेर– चाळीसगाव बस पारोळा, टेहू, मेहू, शिंदी, कोळगांव, कजगावमार्गे सकाळी ८ वाजेला सुरू करावी. विद्यार्थी, व्यापारी व शेतकरी या गावांना नेहमी जात असतात. मात्र, एकही बस नसल्याने त्यांच्या दैनंदीन कामाचा खोळंबा होतो. त्यामुळे आगार व्यवस्थापकांनी गांभिर्याने लक्ष देवून लवकरात लवकर ही बस सुरू करावी. निवेदनावर भावेश पाठक, अक्षय शहा, दर्शन चव्हाण आदींच्या सह्या आहेत.

अमळनेर : आगार व्यवस्थापकांना निवेदन देताना भावेश पाठक, अक्षय शहा आदी.

आमदारांनीही दिले पत्र

अमळनेर– चाळीसगाव बस पारोळामार्गे सुरू व्हावी, याबाबत आमदार अनिलदादा पाटील यांच्याकडेही प्रवाशांनी तक्रार केली आहे. त्याअनुषंगाने आमदार अनिलदादा पाटील यांनीही आगार व्यवस्थापकांना पत्र देवून ही बस तत्काळ सुरू करण्याचे आदेश दिले आहेत. ▲

धुळे रस्त्यावर चक्क फूटपाथवर थाटली दुकाने

प्रशासनाचे दूर्लक्ष; पर्यायी जागा उपलब्ध करून देण्याची मागणी

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : येथील पावली देवी मंदिर परिसरात अमळनेर– धुळे या मुख्य रस्त्यावर 'नो पार्किंग' झोन आहे. मात्र, तरीही अनेकांनी त्यावर दुकाने थाटली आहेत. त्यांना पर्यायी जागा उपलब्ध करून द्यावी, अशी मागणी होत आहे.

फूटपाथवर स्वेटर व हिवाळी कपड्यांची दुकाने थाटण्यात आली आहेत. या ठिकाणी ग्राहकांची मोठी गर्दी होत आहे. रस्त्याच्या कडेला दुचाकी उभ्या राहत असल्याने वाहतुकीस अडथळा निर्माण होत आहे.

हा मार्ग आधीच वर्दळीचा आहे. त्यातच फूटपाथ व्यापल्यामुळे पादचाऱ्यांना रस्त्यावरून चालावे लागत आहे. त्यामुळे अपघाताचा धोका वाढला आहे. नागरिकांच्या सुरक्षिततेचा प्रश्न गंभीर बनला आहे. विशेषतः रात्रीच्या वेळेस वाहनांची ये– जा अधिक असल्याने परिस्थिती अधिक धोकादायक ठरत आहे. शहरात वाहतूक नियमांची अंमलबजावणी करण्याची जबाबदारी असलेल्या यंत्रणेकडून मात्र याकडे दूर्लक्ष होत आहे. फूटपाथ मोकळे करून पादचाऱ्यांसाठी सुरक्षित मार्ग उपलब्ध करून द्यावा, अशी मागणी वाहनचालक व स्थानिक नागरिकांकडून होत आहे. ▲

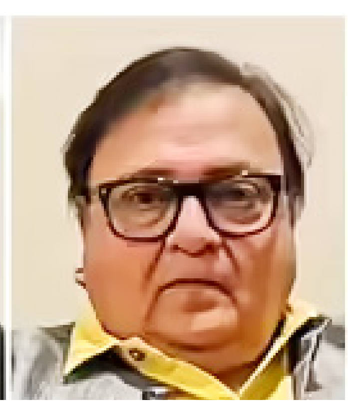
अमळनेर : धुळे रस्त्यावरील फुयपाथवर थाटलेले दुकाने.

एका कोपऱ्यात बसून पुस्तक वाचायचा...

अक्षय खन्नाबद्दल 'धुरंधर' फेम राकेश बेदी काय म्हणाले?

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अक्षय खन्ना सध्या 'धुरंधर' चित्रपटामुळे चर्चेत आहे. यामध्ये त्याने साकारलेल्या रेहमान डकैत या भूमिकेसाठी त्याचे कौतुक होत आहे. चित्रपटातील नायकापेक्षाही खलनायकाची जास्त चर्चा होताना दिसते. अशातच आता या चित्रपटातील एका अभिनेत्याने अक्षय खन्नाबद्दल सांगितले आहे. ५ डिसेंबर २०२५ रोजी प्रदर्शित झालेला आदित्य धर लिखित व दिग्दर्शित 'धुरंधर' चित्रपटात बॉलीवूडमधील लोकप्रिय कलाकारांनी महत्त्वपूर्ण भूमिका साकारल्या आहेत. यापैकीच एक अभिनेता म्हणजे राकेश बेदी. चित्रपटात राकेश बेदी यांनी भ्रष्टाचारी पाकिस्तानी नेते जमील जमाली ही भूमिका साकारली आहे. चित्रपटात राकेश बेदी यांचे अक्षय खन्नासह बरेच सीन्स पाहायला मिळतात. अशातच आता त्यांनी अक्षय खन्ना सेटवर कसा असायचा आणि त्या दोघांमध्ये काय बोलणे व्हायचे याबद्दल सांगितले आहे.



अक्षय खन्ना वेगळा आहे : राकेश बेदी

फरीदून शहारयरसह संवाद साधताना अक्षय खन्नाबद्दल राकेश बेदी म्हणाले, मी अशा स्वभावाचा व्यक्ती आहे, की मी सेटवर सगळ्यांबरोबर गप्पा मारतो. सगळ्यांबरोबर विनोद करतो. मात्र, अक्षय खन्ना थोडा वेगळा आहे. तो एका कोपऱ्यात शांतपणे बसून त्याची पुस्तक वाचायचा. फोनमध्ये बघायचा. मात्र, जेव्हा केव्हा आमच्यामध्ये बोलणे व्हायचे तेव्हा आमच्यामध्ये खूप महत्त्वपूर्ण संवाद झाला. तो मला रंगभूमीबद्दल अनेक प्रश्न विचारायचा, मीही त्याला काही प्रश्न विचारले. आम्ही खूप गप्पा मारल्या. मात्र, जेव्हा सीन असायचा तेव्हा आम्ही खूप रिहर्सलही करायचो. त्याची भूमिका थोडी भारदस्त आहे. फासला या गाण्यामुळे त्याचे पात्र अधिक व्हायरल झाले. जेव्हा असे होते तेव्हा व्हिलन खूप आवडता होतो. इतका की, काही वेळेला खलनायकाला नायकापेक्षाही जास्त प्रेम मिळते. उदाहरण द्यायचे झाले तर शत्रुघ्न सिन्हा. जेव्हा त्यांची एन्ट्री व्हायची तेव्हा लोक टाळ्या, शिट्ट्या मारायचे. ते सुद्धा एक प्रेमळ खलनायक होते. राकेश बेदी 'धुरंधर'च्या साक्वलबद्दल पुढे म्हणाले, मी चित्रपटाबद्दल अशी कुठलीही माहिती देणे योग्य नाही. मात्र, मी एवढे सांगू शकतो की माझे पात्र अजून जास्त वाईट होणार आहे. ▲

लायन्स क्लबतर्फे हृदयरोग तपासणी शिबिर

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : येथील लायन्स क्लब, नर्मदा मेडीकल फाउंडेशन व नाशिक येथील 'एसएमबीटी' हॉस्पिटलतर्फे शुक्रवार, दि. १६ जानेवारी रोजी मराठा मंगल कार्यालयाजवळ सकाळी ११ ते दुपारी ३ वाजेपर्यंत हृदयरोग तपासणी शिबिर होणार आहे. यावेळी लहान मुलांसाठी (० ते १८ वर्ष) २डी इको मोफत होणार आहे. प्रौढांसाठी नावनोंदणी शुल्क फक्त ५० रुपये ठेवण्यात आले आहे. ईसीजी, शुगर व बीपी तपासणी मोफत होईल. २ डी इको तपासणी केवळ ५०० रुपयांत होईल. शिबिरास अनुभवी डॉक्टरांची उपस्थिती राहील. ▲

हिवाळ्यात आरोग्य मजबूत करणारे ८ देशी सुपरफुड्स

ग्लोबल महातेजत वृत्तसेवा

गूळ लोहयुक्त असून रक्तशुद्धी व उर्जा वाढविण्यास मदत करतो. पालक, मोहरीची पाने या पालेभाज्या लोह व जीवनसत्त्वांचा उत्तम स्रोत आहेत. बदाम, अक्रोड यांसारखा सुकामेवा ऊर्जादायी व मेंदूसाठी उपयुक्त आहे. तीळ हाडे मजबूत करतात व थंडीमध्ये शरीराला उष्णता देतात. लसूण अँटीव्हायरल व अँटीबॅक्टेरियल गुणधर्मांनी युक्त आहे. हळदीमध्ये असणाऱ्या कर्क्युमिनमुळे दाह कमी होतो व रोगप्रतिकारशक्ती वाढते. आले शरीराला उबदार ठेवते, पचन सुधारते आणि सर्दीवर प्रभावी आहे.
आवळा व्हिटॅमिन 'सी'चा खजिना असून सर्दी, खोकल्यापासून संरक्षण करतो. ▲

पत्नीच्या साथीने व्यवसायाला सुरूवात, ८ वर्षात उभारले १६० कोटींचे साम्राज्य

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

ग्राहकांची समस्या ओळखत एका सेवेची कल्पना सुचली... आपल्या पत्नीसोबत व्यवयास सुरू केला अन् हल्ली या कंपनीचा टर्नओव्हर आहे. १६० कोटींचा..एका दाम्पत्याने मिळून २०१७ मध्ये यू क्लिन नावाची लॉन्ड्री आणि ड्राई क्लिनिंग कंपनी सुरू केली. ती आज १०० कोटी रुपयांपेक्षा जास्त वार्षिक उलाढाल करत आहे. आयआयटी मुंबईतून शिक्षण घेतलेल्या तरुणाने नोकरी सोडल्यानंतर स्वतःची कन्सल्टिंग फर्म सुरू केली आणि नंतर हॉटेल उद्योगातील एक समस्या ओळखून लॉन्ड्री व्यवसायात उतरले.

शिक्षण आणि पहिला व्यवसाय

अरुणाभ सिन्हा यांचा जन्म बिहारमधील भागलपूर येथे झाला. त्यांचे वडील सरकारी रुग्णालयात सहायक आणि आई गृहिणी होती. लहानपणी शाळेत जाण्यासाठी त्यांना अनेक किलोमीटर पायी जावे लागत असे. त्यांनी आयआयटी मुंबईतून मेटलर्जी आणि मटेरियल सायन्समध्ये पदवी मिळविली. त्यांना टाटा स्टील आणि 'झेडएस असोसिएट्स' सारख्या मोठ्या कंपन्यांकडून नोकरीच्या संधी मिळाल्या. टाटा स्टीलने त्यांना वार्षिक ४. ५ लाख रुपये तर 'झेडएस असोसिएट्स' ८. ९ लाख रुपयांची ऑफर दिली. अरुणाभ यांनी 'झेडएस असोसिएट्स' निवडले. पुण्यात काम सुरू केले. २०११ मध्ये अरुणाभ यांनी स्वतःची कन्सल्टिंग फर्म फ्रॅन्ग्लोबल सुरू केली. या फर्मचा उद्देश परदेशी कंपन्यांना भारतात व्यवसाय सुरू करण्यास मदत करणे हा होता. त्यांचे पहिले गुंतवणूकदार गौरव मार्या होते. ते फ्रॅन्चाईज इंडियाचे संस्थापक होते. गौरव मार्या यांनी अरुणाभ यांना सुमारे ५० लाख रुपयांची मदत केली.

व्यवसायाला सुरूवात

सुरुवातीला पैसे उभारणे खूप कठीण होते. अरुणाभ यांनी सुमारे ५०–६० गुंतवणूकदारांशी बोलणी केली. त्यांना त्यांची आयडिया आवडली. मात्र, कोणीही जोखीम घेण्यास तयार नव्हते. अरुणाभ जवळजवळ हार मानण्याच्या तयारीत होते. तेव्हा त्यांना एक गुंतवणूकदार भेटला. ज्याचे दिल्ली– एनसीआरमध्ये सहा पारंपरिक ड्राई क्लिनिंग स्टोअर्स होते. या गुंतवणूकदाराने अरुणाभ यांना दिल्लीतील वसंत कुंज आणि गुरुग्राममधील सुशांत लोक येथील त्यांचे दोन स्टोअर्स भाड्याने दिले. या स्टोअर्सना यूक्लिनच्या मॉडेलमध्ये बदलण्यासाठी गुंतवणूकदाराने २५ लाख रुपये गुंतवले. त्यांनी अरुणाभ यांना व्यावसायिक वॉशिंग मशीन, स्टीम टेबल आणि कॉम्प्युटर यांसारखी आवश्यक यंत्रसामग्री दिली. अरुणाभ यांनी कर्मचाऱ्यांचे पगार, विजेचे बिल आणि डिटर्जंटचा खर्च उचलला.

नोकरी, व्यवसाय, पत्नीची साथ

अरुणाभ यांनी २०१५ मध्ये फ्रॅन्गग्लोबल फ्रेंचाइजी इंडियाला विकली. २०१५ मध्ये अरुणाभ यांचे गुंजन तनेजा यांच्याशी लग्न झाले. त्यानंतर त्यांनी ट्रीबो या बजेट हॉटेल चेनमध्ये नोकरी सुरू केली. यामध्ये काम करताना अरुणाभ यांनी एक मोठी समस्या पाहिली. हॉटेलच्या ग्राहकांना अस्वच्छ टॉवेल, चादरी आणि पडद्यांमुळे त्रास होत होता. अरुणाभ यांना लॉन्ड्री सेवेमध्ये एक मोठी संधी दिसली. हा बाजार ९९ टक्के असंघटित होता आणि पूर्णपणे पारंपरिक धोब्यांवर अवलंबून होता. अरुणाभ यांना वाटले, की याला एका व्यावसायिक सेवेत रूपांतरित केले जाऊ शकते. २०२६ मध्ये अरुणाभ यांनी ही कंपनी सोडले. त्यांनी पत्नी गुंजन तनेजा यांच्यासोबत मिळून २०१७ मध्ये यू क्लिनची सुरुवात केली. कंपनीचे नाव यू कॉन्सेप्ट्स सोल्युशन प्रा. लि. ठेवण्यात आले. ▲

मना सज्जना...

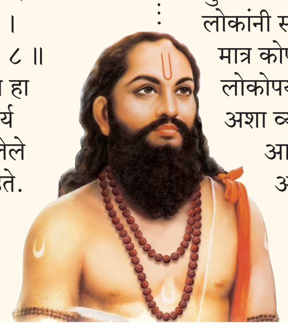
परम स्नेही मित्रहो...
सद्गुरू समर्थांचे स्मरण करून पुढे जाऊया...

श्लोक

देह त्यागिता कीर्ती मागे उरावी ।
मना सज्जना हेचि क्रीया धरावी ।
मना चंदनाचे परी त्वा झिजावे ।
परी अंतरी सज्जनां निववावे ॥ ८ ॥

जन्माला आलेल्या प्रत्येकाला हा इहलोक सोडून जाणे अपरिहार्य आहे. तथापि या लोकात केलेले बरे-वाईट कार्य मात्र मागे राहते. या वैश्विक सत्याचा उच्चार समर्थांनी आपल्या ८ व्या श्लोकात केलेला आहे.

‘जनी मरोन उरवावे...’



मनुष्याला त्याच्या मृत्यूनंतर आपले नाव लोकांनी सन्मानाने घ्यावे, असे वाटते. यासाठी मात्र कोणत्याही अपेक्षे शिवाय दीर्घकाळ लोकोपयोगी कार्य करणे आवश्यक असते. अशा व्यक्तीला समाजात मानाचे आणि आदराचे स्थान मिळते. ज्याचे चरित्र आणि चारित्र्य निष्कलंक असते. ज्याने आपल्या आचरणातून आणि वर्तनातून उत्कृष्ट जीवनशैलीचा परिचय दिलेला असतो. जो आपल्या कर्तव्याची पराकाष्ठा करून जीवन व्यतीत करतो. अशी व्यक्ती समाजात एक आदर्श घालून देते म्हणून आदरास पात्र ठरते. त्याची कीर्ती वाढते.

लौकिक आणि कीर्ती

मग ही कीर्ती कशी टिकवली पाहिजे? आणि माणूस लोकांच्या स्मरणात कसा राहतो? याचे सूक्ष्म इंगित आपण समजून घेऊया.
प्रथम आपण ‘लौकिक’ आणि ‘कीर्ती’ यामधील फरक समजून घेऊ. अलीकडे लौकिक म्हणजेच कीर्ती असे काही लोक समजतात. लौकिक हा ‘मिळतो’ आणि कीर्ती ‘लाभते’ असे म्हटले जाते. दोन्ही गोष्टींना लोकमान्यता असावी लागते. लौकिक जिवंत असताना मिळतो अन मृत्यू नंतर नष्ट होतो. कीर्ती मात्र मृत्यू नंतर ही टिकून राहते. असे का होते?
संतांच्या मते कीर्ती ही घोषणेतून नाही, आचरणातून, कृतीतून टिकते. ती स्वतः मागे धावल्यावर नाही, तर आपण कर्तव्याशी, सत्याशी, करुणेशी निष्ठावान राहिल्यावर आपोआप मागे येते. कीर्ती स्वतः बोलत नाही. माणसाचे निस्पृहपणे केलेले कामच त्याची ओळख करून देते.

– भाऊसाहेब देशमुख, अमळनेर.
मो. : 94203 89541

सूर्य पूजेला रविवारच का समर्पित आहे?

जाणून घ्या कथा आणि महत्त्व

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

सूर्याला ग्रहांचा राजा मानले जाते. सूर्य उगवल्यावर जगातील अंधकार नाहीसा होतो. सूर्यदेव हे एकमेव असे देव आहेत ज्यांचे दरदोज दर्शन होते. धार्मिक मान्यतेनुसार रविवार हा सूर्यदेवाच्या पूजेसाठी समर्पित आहे. हिंदू धर्मानुसार रविवार हा भगवान विष्णू आणि सूर्यदेवाला समर्पित आहे. रविवारी सूर्यदेवाची भक्तीभावाने पूजा केल्यास भक्तांच्या सर्व मनोकामना पूर्ण होतात. यासह सूर्याला नियमित अर्घ्य दिल्याने व्यक्तीला जीवनातील प्रत्येक कार्यात यश मिळते, असे मानले जाते. रविवारी सूर्यदेवाला जल अर्घ्य देण्याचे विशेष महत्त्व आहे. रविवारी सूर्यदेवाला जल अर्घ्य अर्पण केल्याने अनेक पटींनी लाभ होतो. चला जाणून घेऊया सूर्यदेवाच्या पूजेसाठी रविवार का विशेष आहे.

पूजेसाठी रविवारचे महत्त्व

सूर्यदेवाला रविवारचा दिवस समर्पित असण्यामागे प्रमुख कारण म्हणजे रविवारी सूर्याची ऊर्जा जास्त असते. ज्याप्रमाणे पौर्णिमेच्या दिवशी चंद्र पूर्णपणे प्रकाशित होतो, त्याचप्रमाणे रविवारी सूर्य अधिक तेजस्वी होत प्रखर सूर्यप्रकाश उत्पन्न होतो. रविवारी सूर्यदेवाची शक्ती अधिक पटीने वाढते. त्यामुळे पौराणिक मान्यतेनुसार सूर्यदेवाची रविवारी पूजा केल्याने अधिक लाभ होतो.

रविवार व्रत कथा

एके काळी एका शहरात वृद्ध महिला राहत होती. ती दर रविवारी सूर्योदयापूर्वी उठून स्नानादी आटोपून सूर्यदेवाची पूजा करायची आणि त्यानंतर रविवारच्या व्रताची कथा ऐकून ती सूर्यदेवाला नैवेद्य अर्पण करायची. ही म्हातारी महिला पूजेनंतर दिवसातून एकदाच अन्न ग्रहण करायची. सूर्यदेवाच्या कृपेने या वृद्ध महिलेला कोणत्याही प्रकारची चिंता किंवा त्रास नव्हता. हळूहळू त्याचे घर धन आणि धान्याने भरू लागले. तिची ही परिस्थिती पाहून शेजारच्यांना हेवा वाटू लागला. म्हातारीने गाय पाळली नाही. त्यामुळे ती अंगण सारवण्यासाठी शेजाऱ्याकडून गायीचे शेण मागायची. त्यानंतर शेजाऱ्याने आपली गाय घरात बांधली. रविवारी शेण न मिळाल्याने वृद्ध महिलेला अंगण साफ करता आले नाही. यामुळे ही महिला दुःखी होते. त्या दिवशी ती सूर्यदेवाला नैवेद्य अर्पण करत नाही आणि स्वतःदेखील भोजन न करता रात्री झोपी गेली.

दुसऱ्या दिवशी सूर्योदयापूर्वी वृद्धेला जाग येते तेव्हा तिच्या अंगणात एक सुंदर गाय आणि वासरू दिसते. हे पाहून तिला आश्चर्य वाटते. त्या महिलेने आनंदाने गाईला अंगणात बांधले आणि पटकन चारा आणून चारा दिला. यामुळे शेजारी अधिकच जळाले. तेवढ्यात गायीने सोन्याचे शेण दिले, यामुळे ते बघतच राहिले.

शेजारच्यांनी लपून जात लगेच गायीकडे गेला आणि शेण उचलून घरी आणले. सोन्याचे शेण मिळाल्याने काही दिवसांतच ते श्रीमंत झाले. दररोज शेण चोरीचा हा प्रकार सुरू होता, तर या सोन्याच्या शेणाबाबत वृद्ध महिलेला काहीच कळले नाही. नेहमीप्रमाणे म्हातारी दर रविवारी सूर्यदेवासाठी उपवास करून कथा ऐकत राहिली. पण सूर्यदेवाला शेजाऱ्याच्या धूर्तपणाची कल्पना येताच सूर्यदेवाने जोरदार वादळ निर्माण केले. हे भयंकर वादळ पाहून वृद्ध महिलेने गाय घरामध्ये बांधली. मग दुसऱ्या दिवशी सकाळी वृद्धा उठली आणि तिला सोन्याचे शेण बघून आश्चर्य वाटले. त्यानंतर ती वृद्ध महिला नेहमी तिची गाय घरात बांधू लागली. सोन्याच्या शेणामुळे ती वृद्ध महिला काही दिवसांतच खूप श्रीमंत झाली. यामुळे शेजारचे अधिक जळू लागले. शेजारचीने तिच्या नवऱ्याला पटवून नगरच्या राजाकडे पाठवले. या गायीबद्दल ऐकून राजाला खूप आनंद झाला. दुसऱ्या दिवशी सकाळी गाईचे सोन्याचे शेण पाहून राजाला धक्काच बसला. तेव्हा राजाने त्या म्हातारीकडून गाय आणि वासरू दोन्ही हिसकावून घेतले. यानंतर वृद्ध महिलेची परिस्थिती पुन्हा दयनीय झाली.

यामुळे वृद्ध महिला खूप दुःखी झाली आणि सूर्यदेवाची प्रार्थना करू लागली. भुकेल्या आणि तहानलेल्या वृद्ध स्त्रीची भगवान सूर्याला खूप दया आली. त्याच रात्री सूर्यदेव राजाला स्वप्नात म्हणाले, हे राजा! वृद्ध महिलेची गाय आणि वासरू तिच्याकडे त्वरित परत करा. अन्यथा तुमच्यावर संकटांचा डोंगर कोसळेल. त्यानंतर सूर्यदेवाच्या स्वप्नाने घाबरलेल्या राजाने सकाळी उठल्याबरोबर गाय आणि वासरू त्या वृद्ध महिलेला परत केले. त्यानंतर राजाने आपल्या चुकीचे प्रायश्चित केले आणि वृद्ध स्त्रीची क्षमा मागितली. यानंतर राजाने शेजारी आणि तिच्या पतीला त्यांच्या या कृत्याबद्दल शिक्षा दिली. तसेच राजाने संपूर्ण राज्यात घोषणा केली की सर्व जनतेने रविवारचा व्रत व्यवस्थित पाळावा. हे व्रत केल्याने घरात कधीही धन आणि धान्याची कमतरता भासणार नाही. त्यानुसार सर्वांनी उपवास केला. यामुळे राज्या समृद्ध झाले. यासह सर्वांची शारीरिक समस्या देखील दूर झाले.

रविवार व्रत, पूजा विधी

रविवारी सूर्योदयापूर्वी उठून आंघोळ करून लाल रंगाचे कपडे परिधान करा. सर्वप्रथम सूर्यदेवाला जल अर्पण करत पूजा सुरू करावी. पूजेसाठी घरातील मंदिरात सोन्याची मूर्ती किंवा सूर्याची प्रतिमा स्थापित करा. यानंतर अक्षत, रक्तचंदन, लाल फुले आणि दुर्वा यांनी भगवान सूर्याची विधिवत पूजा करावी. पूजेनंतर व्रत कथा ऐका. व्रत कथा ऐकून आरती करावी.

सूर्यदेवाची आरती

जय जय जगत्महरणा दिनकर सुखकिरणा ।
उदयाचल जगभासक दिनमणि शुभस्मरणा ॥
पद्मासन सुखमुर्ती सुहास्यवरवदना ।
पद्मकरा वरदप्रभ भास्वत सुखसदना ॥ 1 ॥
जय देव जय देव जय भास्कर सूर्या ।
विधिहरिशंकररूपा जय सुरवरवर्या ॥ ध्रु ॥
कनकाकृतिरथ एकचक्रांकित तरणी ।
सप्ताननाश्वभूषित रथिं ता बैसोनी ॥
योजनसहस्त्र द्वे द्वे शतयोजन दोनीं ।
निमिषार्धे जग क्रमिसी अद्भुत तव करणी ॥
जय ॥ २ ॥
जगदुद्भवस्थितिप्रलय-करणाद्यरूपा ।
ब्रह्म परात्पर पूर्ण तूम अद्वय तद्रूपा ॥
तत्त्वंपदव्यतिरिक्ता अखंड -सुखरूपा ।
अनन्य तव पद मौनी वंदित चिद्रूपा ॥ जय ॥ ३ ॥

रविवार व्रत मंत्र

ॐ ह्रीं घृणिः सूर्य आदित्यः क्लीं ॐ।
ॐ घृणिं सूर्य्यः आदित्यः।
ॐ ऐहि सूर्य सहस्त्रांशों तेजो राशे जगत्पते,
अनुकंपयेमां भया, गृहाणार्घ्य दिवाकरः ।।
ॐ ह्रीं ह्रीं सूर्याय नमः ।।
ॐ ह्रीं ह्रीं सूर्याय सहस्रकिरणराय मनोवांछित फलम् देहि देहि स्वाहा ।।

या गोष्टी लक्षात ठेवा

रविवारी व्रत करत असाल तर या दिवशी तांब्यापासून बनवलेल्या वस्तू खरेदी करणे टाळा. या दिवशी निळे, काळे किंवा राखाडी रंगाचे कपडे घालू नयेत. रविवारी दिवसभर उपवास ठेवा आणि सूर्यास्तानंतर एकदाच अन्न घ्या. या दिवशी जेवणात तेल किंवा मीठ वापरू नये. या दिवशी दूध आणि गूळ मिसळून भात खावा.

(टीप– येथे दिलेली माहिती धार्मिक मान्यता आणि गृहितकांवर आधारित आहे. यासाठी संबंधित क्षेत्रातील तज्ज्ञांचा सल्ला आणि मार्गदर्शन घेणे आवश्यक आहे.)

शनिवारी सकाळी ‘या’ तीन गोष्टी दिसणे म्हणजे शुभसंकेत

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

शनिवारचा दिवस न्यायदेवता शनी देवाचा असतो. शनी आणि शनिवाराबद्दल बऱ्याच लोकांमध्ये गैरसमज असतो. बरेच लोक शनिवारचा दिवस शुभ मानत नाहीत. कुठल्याही चुकीच्या कार्यासाठी या दिवसाला जबाबदार ठरवितात. मात्र, शनिवारच्या दिवशी सकाळी जर तुम्हाला या ३ गोष्टी दिसल्या तर तुमचा दिवस शुभ असू शकतो.

१) भिकारी

शनिवारी सकाळी जर कोणी भिकारी किंवा गरीब व्यक्ती तुमच्या दारावर येतो किंवा दिसतो तर याला शुभसंकेत मानले जाते. जर असे झाले तर तुम्हाला त्यांची योग्य मदत करायला पाहिजे. ज्यामुळे शनी देव प्रसन्न होतात.

२) सफाई कर्मचारी

शनिवारच्या सकाळी सफाई कर्मचारी दिसला, तर तुमचा दिवस शुभ जाईल. खास करून तेव्हा जेव्हा तो झाडू लावत असेल. असे झाले तर त्याला काही पैसे जरूर द्या. यामुळे तुमचे कार्य निर्विघ्न संपन्न होतील.

३) काळा कुत्रा

शनिवारी काळा कुत्रा दिसणे शुभ मानले गेले आहे. असे झाले तर काळ्या कुत्र्याला तूप लावून पोळी किंवा बिस्कील खाऊ घालावे.

सूर्य स्तुती...

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

जयाच्या रथा एकची चक्र पाहीं।
नसे भूमी आकाश आधार काहीं।
असे सारथी पांगुळा ज्या रथासी।
नमस्कार त्या सूर्यनारायणासी
॥१॥

करी पद्म माथां किरीटी झळाळी।
प्रभा कुंडलांची शरीरा निराळी।
पाहा रश्मी ज्याची त्रिलोकासी कैसी।
नमस्कार त्या सूर्य. ॥२॥

सहस्त्रद्वये दोनशे आणि दोन।
क्रमी योजने जो निमिषार्धतेन।
मना कल्पवेना जयाच्या त्वरेसी।
नमस्कार त्या सूर्य. ॥३॥

विधीवेध कर्मासि आधार कर्ता।
स्वधाकार स्वाहाही सर्वत्र भोक्ता।
असे अन्नदातां समस्तां जनांसीं।
नमस्कार त्या सूर्य.॥४॥

युगे मंत्र कल्पांत ज्याचेनि होती।
हरिब्रह्मरूद्रादी त्या बोलिजेती।
क्षयांतीं महाकाळरूप प्रकाशी।
नमस्कार त्या सूर्य. ॥५॥

शशी तारका गोवुनी जो ग्रहांते।
त्वरें मेरू वेष्टोनियां पूर्वपंथें।
भ्रमे जो सदा लोक रक्षावयासी।
नमस्कार त्या सूर्य. ॥६॥

समस्तांसुरांमाजि तूं जाण चर्या।
म्हणोनीच तू श्रेष्ठ त्यानाम सूर्या।
दुजा देव तो दाखवी स्वप्रकाशीं।
नमस्कार त्या सूर्य.॥७॥

महामोह तो अंधकारासी नाशी।
प्रभा शुद्ध सत्त्वाची अज्ञान नाशी।
अनाथा कृपा जोकरी नित्य ऐशी।
नमस्कार त्या सूर्य.॥८॥

कृपा ज्यावरी होय त्या भास्कराची।
न पाहू शके शत्रु त्याला विरंची।
उभ्या राहती सिद्धी होऊनि दासी।
नमस्कार त्या सूर्य. ॥९॥

फळे चंदनें आणि पुष्पे करोनी।
पुजावें वरें एकनिष्ठा धरोनी।
मनी इच्छिले पाविजे त्या सुखासी।
नमस्कार त्या सूर्य. ॥१०॥

नमस्कार साष्टांग बापा स्वभावें।
करोनी तया भास्करलागीं ध्वावें।
दरिद्रें सहस्त्रादि जो क्लेश नाशी।
नमस्कार त्या सूर्य. ॥११॥

वरी सूर्य आदित्य मित्रादी भानू।
विवस्वान इत्यादीही पादरेणू।
सदा वांछिती पूज्य ते शंकरासी।
नमस्कार त्या सूर्यनारायणासी
॥१२॥

सूर्यदेवता

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

सूर्य हा रात्रीचा अंधार संपवून प्रकाशाकडे नेणारा असल्यामुळे, त्याचप्रमाणे त्याच्या झगझगीत, तेजस्वी रूपामुळे मानवाला वंद्य वाटत आलेला आहे आणि त्या भावनेतून अनेक संस्कृतींनी सूर्याला देवता मानलेले आहे. उघड्या डोळ्यांनी जगाकडे पाहणारा सूर्य हा कठोर न्यायदाता, तो प्रज्ञेचा स्रोत, तो सार्वभौम, तो परोपकारी अशी भावना सूर्याबद्दल व्यक्त केली जाते. प्राचीन ईजिप्तमध्ये सूर्यदेवतेचे नाव ‘रा’ (रे) असे होते. ईजिप्शियन संस्कृतीतील देवताविश्वात ‘रा’ एक प्रभावी देवता होती. एका प्राचीन ईजिप्शियन मिथ्यकथेत तरुण सूर्यदेव स्वर्गीय सागरावरून जलपर्यटनास निघतो. माध्यान्हीला तो शेखरबिंदूच्या ठिकाणी दृश्यमान होतो, तेव्हा त्याचे बिंब पूर्ण विकसित स्वरूपात असते. तो ‘रा’ झालेला असतो आणि सायंकाळी पश्चिमेस तो वृद्ध सूर्यदेवाचे अतुमचे रुप धारण करतो, असे दाखविलेले आहे. सुमेरियन आणि अकेडियन धर्मांत सूर्यदेवतेला मध्यवर्ती स्थान आहे. इंडो-युरोपीय संस्कृतीत सूर्य ही अत्यंत लोकप्रिय देवता होती किंबहुना सूर्य हे ईश्वरी शक्तीचे प्रतीक होते. मध्ययुगीन इराणमध्ये इस्लामपूर्व काळापासूनचा सांस्कृतिक वारसा म्हणून सूर्योत्सव साजरे केले जात. कुष्ठरोग ही सूर्यदेवतेने, तिच्या बाबतीत केलेल्या पापाबद्दल माणसाला दिलेली शिक्षा होय, अशी समजूत पर्शियनांमध्ये असल्याचे प्राचीन ग्रीक इतिहासकार हीरॉडोटस याने नमूद केले आहे. चार शुभ घोड्यांच्या रथातून भ्रमण करणाऱ्या सूर्यदेवतेची कल्पना इंडो-यूरोपीय संस्कृतीत आहे. रोमनांच्या इतिहासातील उत्तर कालखंडात सूर्यपूजेला फार महत्त्व आले होते. उत्तर अमेरिकन इंडियन लोक सूर्याला सर्व प्रमुख देवता मानीत. वैदिक साहित्यात ऋग्वेदातील सूर्यदर्शन काही सुंदर ऋचांमधून प्रकट झाले आहे. त्यांतील काही ऋचांचा आशय असा : (१) ‘सर्वांना दिसण्यासाठी त्या सर्वदर्शी सूर्यदेवाला किरण वाहून आणत आहेत’. (२) ‘सर्वदर्शी सूर्यापुढे नक्षत्रे काळोखासह चोराप्रमाणे पळून गेली आहेत’. (३) ‘देवांचे सुंदर मुख, वरुणाचा व अग्नीचा डोळा, स्थावरजंगमांचा जीव उगवला आहे. आकाश, पृथ्वी व अंतरिक्ष यांना त्याने भरून टाकले आहे’. (४) ‘पुरुषाने युवतीच्या मागे लागावे, तसा सूर्य शोभिवंत उषादेवीच्या मागे लागला आहे. या देवाची पूजा करीत, माणसे या कल्याणप्रद देवाकरिता मंगल मार्गाने आपल्या पिढ्यांचा विस्तार करीत असतात’.वैदिक साहित्यात सूर्याला सवितृ, विवस्वत्, पूषन् अशी विविध नामे दिली आहेत. सूर्याच्या विविध अवस्थांना प्रतीकरुप मानून अशी निरनिराळी नावे सूर्याला दिली असणे शक्य आहे.

सूर्य देवाचे ‘सप्ताश्वरूप’ आणि त्याचे महत्त्व

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

हिंदू धर्मात सूर्य देवतेला अत्यंत पवित्र मानले आहे. सूर्य देवतेला जीवनाचा आणि शक्तीचा स्रोत मानले जाते. प्रत्येक दिवसाच्या सुरूवातीला सूर्याची पूजा केली जात आहे. कारण सूर्य भगवान केवळ एक प्रकाश देणारा तत्त्व नाही, तर तो आत्मज्ञान, आरोग्य, समृद्धी आणि जीवनाच्या संपूर्ण चक्राचा प्रतीक आहे. सूर्य देवतेचे ‘सप्ताश्वरूप’ म्हणजेच सूर्याच्या सात विविध रूपांचा उल्लेख आपल्या प्राचीन ग्रंथांमध्ये केलेला आहे. या सात रूपांचा प्रत्येक रूप विशेष महत्त्व राखतो.

सप्ताश्वरूपाची संकल्पना एक गूढ आणि आध्यात्मिक विचार प्रदान करणारी आहे. प्रत्येक रूपाची पूजा आणि त्याची महिमा विशेष प्रकारे वर्णन केलेली आहे. या लेखात, सूर्य देवाच्या सप्ताश्वरूपांची ओळख करून घेऊ आणि त्याचे महत्त्व समजून घेऊ.

सप्ताश्वरूपाची परिभाषा

सूर्य देवतेच्या सप्ताश्वरूपामध्ये सात विशिष्ट रूपांचा समावेश आहे, प्रत्येक रूपाचा परिष्कृत उद्देश आणि कार्य आहे. ही रूपे निम्नलिखित आहेत.

मध्यम रूप

हे रूप सूर्याचे मध्यभागी असलेले रूप आहे. या रूपात सूर्य देवतेची किमान तेजस्विता आणि दिव्यता असते. हा रूप शरीराच्या आरोग्याच्या दृष्टिकोनातून अत्यंत महत्वपूर्ण मानला जातो, कारण ह्या रूपाच्या प्रकाशात शरीराची शुद्धीकरण प्रक्रिया सक्रिय होते.

पूर्व रूप

सूर्योदयाच्या वेळी सूर्याचा उगम होतो. पूर्व दिशा ही नवीन आशा आणि जीवनाची प्रतीक मानली जाते. हे रूप त्या उत्साही वातावरणात उत्सव आणि नवनिर्मितीचा संदेश घेऊन येते. त्यामुळे त्याचे महत्त्व मानवाच्या मानसिक जागरणात आहे.

पश्चिम रूप

सूर्याच्या अस्तावस्थेचा समय म्हणजेच सृष्टीतील संन्यास, निसर्गाच्या एका चक्राचा समारोप. पश्चिम दिशा निराश्रिततेचा आणि आत्मसंशोधनाचा संकेत आहे. या रूपाच्या पूजनाने आंतरिक शांति मिळवता येते.

उत्तर रूप

या रूपात सूर्य देवतेचा तेजस्वी, उंच आणि पवित्र रूप प्रकट होतो. उत्तर दिशा आध्यात्मिक उन्नतीची आणि उत्तम मार्गदर्शनाची द्योतक आहे. या रूपाची पूजा मानसिक शुद्धतेसाठी आणि जीवनातील चांगल्या कर्मांसाठी महत्त्वाची आहे.

दक्षिणरूप

सूर्य देवतेचा हा रूप उष्णता आणि शक्तीचा प्रतीक मानला जातो. या रूपाची पूजा शारीरिक आरोग्य आणि सामर्थ्य प्राप्तीच्या दृष्टीने विशेष महत्त्वाची आहे.

नैर्ऋत्यरूप

दक्षिण-पश्चिम दिशा कधी कधी

धोक्याचा इशारा देणारी असते. या रूपाची पूजा संकटाशी मुकाबला करण्यासाठी आणि मानसिक स्थैर्य प्राप्त करण्यासाठी केली जाते. जीवनातील अडचणींना परत करण्यासाठी हा रूप प्रकट होतो.

आग्नेयरूप

या रूपात सूर्य देवतेचा उग्र आणि प्रचंड तेजस्वी रूप प्रदर्शित होतो. या रूपात आदित्य या सूर्याला वाळवंटातील आग किंवा ज्वाला म्हणतात. ह्या रूपाने अंतर्मनातील अंधकार आणि बुरे विचार नष्ट होतात. हा रूप ज्ञानाची ज्वाला प्रकट करणारा असतो.

सप्ताश्वरूपाचे महत्त्व

दिव्यता आणि पवित्रताः सूर्याच्या प्रत्येक रूपाचे महत्त्व भक्तांच्या जीवनाच्या विविध अंगांमध्ये आपले स्थान ठेवते. प्रत्येक रूप आपल्या भक्ताला त्याच्या जीवनातील विविध अडचणींना पार करणारे दिव्य ज्ञान आणि प्रकाश देते.

आध्यात्मिक प्रगती सूर्य देवतेच्या सप्ताश्वरूपांची पूजा केल्याने एक भक्त आपल्यात आध्यात्मिक उन्नती साधू शकतो. प्रत्येक रूपाने जीवनाच्या विविध पैलूंवर प्रभुत्व ठेवले आहे, आणि प्रत्येक रूप पूजा केल्याने त्यासंबंधित जीवनातील अडचणी दूर होतात.

स्वास्थ्य लाभ

सूर्याची पूजा आपल्या शारीरिक आणि मानसिक आरोग्याला उत्तेजन देणारी आहे. विविध रूपांची पूजा करण्याने शरीराची शुद्धता व मानसिक शांती मिळवता येते. उदाहरणार्थ, “मध्यमरूप” शारीरिक आरोग्याच्या दृष्टिकोनातून अत्यंत लाभकारी आहे.

सृष्टीच्या चक्राचे समज

सप्ताश्वरूप हे सृष्टीच्या विविध चक्रांचा प्रतीक आहे. हे रूप त्या चक्रांच्या वर्तुळाचा एक भाग आहेत ज्यामुळे संसाराच्या एकात्मकतेचे आणि परिपूर्णतेचे दर्शन घडते.

प्रकृतीशी एकात्मता

सूर्य देवतेच्या सप्ताश्वरूपात प्रत्येक रूप पृथ्वीच्या विविध दृष्टिकोनांची आणि प्रकृतीच्या विविध बाबींची ओळख करतो. या रुपांमधून निसर्गाशी अधिक जवळीक साधता येते.

सप्ताश्वरूपाचा अनुभव

एक भक्त सूर्य देवतेच्या सप्ताश्वरूपांची पूजा करत आहे आणि त्याला आंतरिक शांती, शक्ति आणि बळ मिळते. त्याचे जीवन अधिक स्पष्ट होईल आणि त्याच्यात सकारात्मक ऊर्जा निर्माण होईल.

संस्काराची महत्ता

सूर्योदय आणि सूर्यास्त वेळी प्रत्येक रूपाची पूजा केल्याने त्या रूपांतील गुण आपल्या जीवनात प्रकट होतात. उदा.- ‘पूर्वरूप’ या रूपात प्रकट होणारी आशा आणि जीवनातील नवीन आरंभ अधिक चांगले परिणाम देतात.

सूर्य देवाचे ‘सप्ताश्वरूप’ त्याच्या शाश्वततेचे आणि अत्यंत शक्तिशाली तत्त्वाचे प्रतीक आहेत. प्रत्येक रूप आपल्या जीवनातील एक विशिष्ट उद्देश साधण्यासाठी महत्त्वपूर्ण आहे. सूर्य देवतेच्या या रूपांची पूजा आणि त्यांचा विवेकपूर्ण विचार आपल्याला शारीरिक, मानसिक आणि आध्यात्मिक दृष्टिकोनातून समृद्ध करतो. तसेच, हे रूपे आपल्या जीवनातील विविध अडचणींवर विजय प्राप्त करण्याचा मार्ग दर्शवतात. सूर्याच्या सप्ताश्वरूपांमध्ये दिव्यता आहे आणि त्याची पूजा हृदयातील शांती व आत्मज्ञानाची प्राप्ती करण्यासाठी अत्यंत लाभकारी आहे.

(वरील माहिती विविध धर्मग्रंथांतून संकलीत केली आहे.)