



सबसे 'तेज' ग्लोबल महातेज...!

ग्लोबल महातेज



<https://epaper.globalmahatej.com/>

वर्ष १ ले अंक : ११३ मंगळवार, दि. १३ जानेवारी २०२६ पाने : ४

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



श्री. राजेश सर्जोराव वाय सामाजिक कार्यकर्ता



सौ. विजयाताई नायकवाड शिक्षिका



श्री. देवदास देसले सामाजिक कार्यकर्ता



डॉ. श्री. कुणाल पवार शिक्षक

दिनविशेष १३ जानेवारी

- गॅलिलिओने गुरूचा चौथा उपग्रह कॅलिस्टो शोधला.
- नाटककार गोविंद बल्लाळ देवल लिखित शांदा नाटकाचा पहिला प्रयोग इंदूरमध्ये झाला.
- मिकी माऊस कार्टून प्रथम प्रकाशित झाले.
- हिराकुंड धरणाचे उद्घाटन झाले.
- पुणे-मुंबई दरम्यान शताब्दी एक्सप्रेस ट्रेन सुरू झाली.
- के.जी. बालकृष्णन यांनी भारताचे ३७ वे सरन्यायाधीश म्हणून पदभार स्वीकारला.

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

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

मनमाड-इंदूर 'एलिव्हेटेड' रेल्वे मार्गाला वेग विकासाचा केंद्रबिंदू; २०२८पर्यंत पूर्ण करण्याचे रेल्वे प्रशासनाचे उद्दिष्ट

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा
अमळनेर : मध्य प्रदेश तसेच उत्तर महाराष्ट्राच्या सर्वांगीण विकासाचा कणा ठरणारा मनमाड-इंदूर हा संपूर्ण रेल्वे मार्ग पृष्ठभागापासून उंच म्हणजेच 'एलिव्हेटेड' पद्धतीने उभारण्यात येत आहे. त्यामुळे हा मार्ग केवळ दळणवळणाच्या दृष्टीनेच नव्हे, तर सौंदर्यात भर घालणारा ठरणार आहे. हा

महत्त्वाकांक्षी प्रकल्प २०२८ पर्यंत पूर्ण करण्याचे उद्दिष्ट रेल्वे प्रशासनाचे ठेवले आहे. मनमाड-इंदूर रेल्वे मार्ग धुळे शहरात जुन्या सुरत-नागपूर महामार्गाला छेदून जाणार आहे. धुळे शहरालगत फागणे गावाजवळ उड्डाणपूल (एलिव्हेटेड मार्ग) उभारण्यात येत आहे. शहरी भागात मर्यादित जमीन उपलब्ध असल्यामुळे देशभरातील रेल्वे प्रकल्पासाठी

उंच मार्गांना प्राधान्य दिले जात आहे. जमिनीच्या पातळीवर रूळ टाकण्याऐवजी उंच मार्ग बांधल्याने जागेचा कमी वापर होतो आणि शहरातील दैनंदिन वाहतुकीवर परिणाम होत नाही. यामुळे रस्ते व रेल्वे वाहतूक स्वतंत्रपणे आणि सुरळीत चालू राहते. सरळ व उंच रचनेमुळे गाड्यांचा वेग वाढतो. तसेच पान ३ वर



कृषि उत्पादकांना मोठा लाभ
जळगाव-मनमाड तिसरी रेल्वे लाईन ही धुळ्याची थेट लाईन नसली, तरी चाळीसगाव मार्गे धुळे परिसराच्या मालवाहतुकीसाठी ती महत्त्वाची ठरणार आहे. यामुळे मालवाहतुकीची क्षमता वाढेल आणि मुख्य मार्गावरील गाड्यांची गर्दी कमी होईल. शेतकऱ्यांचा नाशवंत माल जलद व सुरक्षितपणे बाजारपेठेत पोहोचवण्यासाठीही हा रेल्वे प्रकल्प उपयुक्त ठरणार आहे. धुळे व जळगाव जिल्हा कांदा, केळी, द्राक्षे आणि भाजीपाला उत्पादनासाठी प्रसिद्ध आहेत. किसान रेल्वेमुळे या उत्पादनांची मुंबई, दिल्ली, कोलकाता यासारख्या मोठ्या बाजारपेठांपर्यंत वाहतूक कमी खर्चात आणि कमी नुकसानात होऊ शकणार आहे. या रेल्वे मार्गामुळे राष्ट्रीय महामार्गावरील (एनएच-३ व एनएच-६) ताण कमी होणार आहे.



अमळनेर : दिंडीला संबोधित करताना प्रा. डॉ. सुशील महाराज विटनेरकर. व्यासपीठावर मंगळग्रह सेवा संस्थेचे उपाध्यक्ष एस. एन. पाटील, सीईओ आर. जी. चव्हाण, डॉ. विलास पाटील आदी.

श्रीराम आगमन पदयात्रा महोत्सव चोपडा-शबरीधाम दिंडीची श्री मंगळग्रह मंदिरास भेट

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा
अमळनेर : गुजरातमधील शबरीधाम (डांग) ही दंडकारण्य भूमी मानली जाते. या भूमीत प्रभू श्रीरामांचे आगमन झाले होते. तेथे प्रभू श्रीराम व शबरी यांची भेट झाली. तेथून ते पुढे मार्गस्थ झाले, अशी अख्यायिका आहे. या पार्श्वभूमीवर डांग येथे बुधवार, दि. १४ जानेवारी रोजी मकर संक्रांतीला भव्य श्रीराम आगमन महोत्सव होणार आहे. यासाठी चोपडा येथील आदिवासी भागातून सुमारे अडीचशे आदिवासी बांधवांची दिंडी कार्यक्रमासाठी रवाना झाली आहे. या दिंडीने सोमवार, दि. १२ जानेवारी रोजी दुपारी येथील श्री मंगळग्रह मंदिरास भेट देवून दर्शन घेतले. त्यावेळी जय श्रीराम व श्री मंगलदानीचा जयघोष करण्यात आला. त्यानंतर आदिवासी



अमळनेर : दिंडीत सहभागी असलेले आदिवासी बांधव.

तानाजी महाराज परंपरेचे वंशज महंत प्रा. डॉ. सुशील महाराज विटनेरकर यांनी त्यांचे स्वागत केले. त्यांच्यावर पुष्पछी केली. अरुण पाटील आदी कार्यवाहक आहेत. कुस्ती दंगलीपूर्वी परंपरेनुसार व्यायामशाळेत गदापूजन करण्यात येते. त्यानंतर वाजत-गाजत मिरवणूक काढून कुस्ती मैदानावर आगमन केले जाते. विधिवत कुस्तीच्या जोड्या लावण्यात येतात. या कुस्ती दंगलीस आमदार अनिलदादा पाटील, स्वीकृत नगरसेवक डॉ. डिगंबर महाले, बाजार समितीचे सभापती अशोक पाटील यांची प्रमुख उपस्थिती लाभणार आहे. नामवंत मल्लांच्या थरारक कुस्त्यांचा रसिकांना आनंद घेता येणार आहे.

दिंडीचा मार्ग
चोपडा-अमळनेर, फागणे, साक्री, मडगावपर्यंत वाहनांनी प्रवास. तेथून डांगपर्यंत ३० किलोमीटर पदयात्रा निघणार आहे. गुजरातचे चार ते पाच कॅबिनेट मंत्रीही तेथे उपस्थिती लावून त्यांच्या समवेत पायी जाणार आहेत, अशी माहिती शबरी माता सेवा समितीचे अध्यक्ष डॉ. चिन्तुभाई चौधरी यांनी दिली आहे.

उपस्थित होते. श्री मंगळग्रह सेवा संस्थेचे उपाध्यक्ष एस. एन. पाटील यांनी श्री मंगळ ग्रह मंदिराविषयी उपस्थितांना माहिती दिली. सीईओ आर. जी. चव्हाण यांनी प्रास्ताविक केले.

टाकरखेडा परिसरातील अवैध धंदे तत्काळ बंद करा!

शिवसेनेचे तालुकाध्यक्ष पवारांचे पोलीस निरीक्षकांना निवेदन

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा
अमळनेर : तालुक्यातील टाकरखेडा येथील बस स्थानक परिसरात अवैध दारू विक्री व बेकायदेशीर धंदे, सड्डे व पत्ते तत्काळ बंद करावेत, अशी मागणी शिवसेनेचे तालुकाप्रमुख प्रथमेश पवार यांनी केली आहे. याबाबत त्यांनी पोलीस निरीक्षकांना निवेदन दिले आहे. निवेदनात म्हटले आहे, की टाकरखेडा येथील विविध भागात मोठ्या प्रमाणात देशी, विदेशी दारूची विक्री व बेकायदेशीर

धंदे खुलेआम सुरू आहेत. या परिसरात शाळा व मंदिर आहेत. लहान मुले, महिला, विद्यार्थी, भाविक व नागरिकांची मोठी वर्दळ असते. बस स्थानक परिसरात रात्रीच्या वेळी गावातून जाणाऱ्या सिमेंटच्या ट्रक, गाड्यांमधून सिमेंटच्या गोण्या उतरवून चोरी करण्याचे प्रकार नियमित होत आत. त्यामुळे गावात गुन्हेगारी वाढत आहे. या अवैध व्यवसायांमुळे महिला व मुलींना त्रास सहन करावा लागत आहे. शाळेतील

विद्यार्थ्यांचे भविष्य धोक्यात आले आहे. मंदिर परिसरात मद्यपीकडून गोंधळ, शिवीगाळ व असभ्य वर्तन होत असल्याने शांततेला बाधा निर्माण होत आहे. सार्वजनिक ठिकाणी भांडण, मारहाण व चोरीच्या घटना वाढल्या आहेत. याबाबत तत्काळ विशेष मोहीम राबवून छापे टाकावेत. अवैध दारू विक्री व बेकायदेशीर धंदे पूर्णपणे बंद करून गुन्हे दाखल करावेत. निवेदनावर प्रथमेश पवार यांची स्वाक्षरी आहे.



अमळनेर : राजमाता जिजाऊ जयंतीनिमित्त अभिवादन प्रसंगी उपस्थित उपनगराध्यक्ष प्रशांत निकम व मान्यवर.

राजमाता जिजाऊ जयंतीनिमित्त अमळनेर येथे अभिवादन

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा
अमळनेर : स्वराज्याच्या जननी राजमाता जिजाऊ जयंतीनिमित्त येथील जिजाऊ प्रवेशद्वारावर सोमवार, दि. १२ जानेवारी रोजी सकाळी अभिवादन करण्यात आले. शहरातील विविध सामाजिक, राजकीय व महिला संघटनांचे प्रतिनिधी मोठ्या संख्येने

उपस्थित होते. याप्रसंगी नवनिर्वाचित उपनगराध्यक्ष प्रशांत निकम, नगरसेविका सौ. स्वप्ना पाटील यांची प्रमुख उपस्थिती लाभली. यावेळी मराठा सेवा संघाचे सर्व पदाधिकारी उपस्थित होते. उपनगराध्यक्ष श्री. निकम व नवनिर्वाचित नगरसेवक-नगरसेविकांचा

सत्कार करण्यात आला. राजमाता जिजाऊ यांचे कार्य हे केवळ इतिहासापुरते मर्यादित नाही. जिजाऊंचे कार्य हे महिलांसाठी प्रेरणादायी आहे. विविध निवडणुकीत महिला मोठ्या मताधिक्याने निवडून येत आहेत, हीच त्यांच्या विचारांची खरी फलश्रुती आहे, असे श्री. निकम यांनी सांगितले.

अमळनेरला १८ जानेवारीस भव्य कुस्ती स्पर्धा

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा
अमळनेर : येथील जय हिंद व्यायाम शाळा व राजे शिवाजी मित्र मंडळातर्फे दरवर्षाप्रमाणे यंदाही पारंपरिक आणि भव्य अशा ओपन कुस्ती दंगलीचे आयोजन रविवार, दि. १८ जानेवारी रोजी करण्यात आले आहे. ही कुस्ती दंगल शिरूडनाका परिसरातील छत्रपती शिवाजीनगरात पार पडणार आहे. माजी नगरसेवक प्रताप शिंपी, जीवन पवार, सुनील पाटील, दीपक चौधरी, पिंटू शिंपी यांचे सहकार्य लाभणार आहे. कुस्ती दंगलीचे आयोजक पहिलवान सुरज प्रताप शिंपी व पवन प्रताप शिंपी आहेत. दीपक जिजाबराव पाटील, सागर शिंपी, अमोल चौधरी, बंटी चौधरी, बबलू मगन पाटील, गिरीश मगन

पाटील, हेमंत चौधरी, पवन अरुण चौधरी, गणेश सुदाम पाटील, गणेश चंद्रशेखर पाटील, विनोद महादू निकम, किशोर श्रीकृष्ण पाटील, मधुभाऊ चौधरी, विकी अरुण पाटील आदी कार्यवाहक आहेत. कुस्ती दंगलीपूर्वी परंपरेनुसार व्यायामशाळेत गदापूजन करण्यात येते. त्यानंतर वाजत-गाजत मिरवणूक काढून कुस्ती मैदानावर आगमन केले जाते. विधिवत कुस्तीच्या जोड्या लावण्यात येतात. या कुस्ती दंगलीस आमदार अनिलदादा पाटील, स्वीकृत नगरसेवक डॉ. डिगंबर महाले, बाजार समितीचे सभापती अशोक पाटील यांची प्रमुख उपस्थिती लाभणार आहे. नामवंत मल्लांच्या थरारक कुस्त्यांचा रसिकांना आनंद घेता येणार आहे.



अमळनेर : खा. शि. मंडळाच्या सभेत उपस्थित मावळते अध्यक्ष जितेंद्र झाबक, नवनिर्वाचित अध्यक्ष विनोद अग्रवाल, संचालक, डॉ. संदेश गुजराथी, योगेश मुंदडे, विनोद कदम सर, हरि भिका वाणी, सौ. लिनताई पाटील, सौ. वसुंधराताई लांडगे, कमल कोचर, श्रीमती माधुरीताई पाटील, पंकज मुंदडे, प्रदीप अग्रवाल आदी.

खा. शि. मंडळाचा अधिकृत निकाल घोषित

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा
अमळनेर : येथील खानदेश शिक्षण मंडळाची शनिवार, दि. ११ जानेवारी रोजी सकाळी नऊला विशेष सभा घेण्यात आली. गणसंख्या पूर्ण न झाल्याने सभा तहकूब करण्यात आली होती.

त्यानंतर काही वेळानंतर पुन्हा सभा झाली. याप्रसंगी खानदेश शिक्षण मंडळाच्या त्रैवार्षिक निवडणुकीचा अधिकृत निकाल घोषित करण्यात आला. त्यानंतर नवनिर्वाचित पदाधिकाऱ्यांचा

सत्कार करण्यात आला. मावळते अध्यक्ष जितेंद्र झाबक अध्यक्षस्थानी होते. श्री. झाबक यांच्या हस्ते प्रमाणपत्र वाटप व सत्कार करण्यात आला. याप्रसंगी निवडणूक

उपसमितीचे अध्यक्ष पंडित चौधरी, उपसमितीचे सदस्य मनोहर महाजन, विवेक भांडारकर, प्रा. डॉ. सुनील गरूड, निवडणूक उपसमितीचे कायदा सल्लागार अॅड. सुशील जैन व

के. व्ही. कुलकर्णी यांचाही अध्यक्षत्वाचे हस्ते सन्मान करण्यात आला. नवनिर्वाचित पदाधिकाऱ्यांनी शिक्षण क्षेत्रात गुणवत्ता, पारदर्शकता व संस्थेच्या सर्वांगीण विकासासाठी कार्य करण्याचा संकल्प केला.



आयपीएस तृती भट्ट यांची कहाणी! मेहनतीचे उत्तम उदाहरण

सक्सेस स्टोरी

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

आयपीएस तृती भट्ट यांची कहाणी स्वप्न, त्याग आणि अखंड मेहनतीचे उत्तम उदाहरण आहे. उत्तराखंडमधील मध्यमवर्गीय कुटुंबातून आलेल्या तृतींना आई-वडिलांचा भक्कम पाठिंबा लाभला. स्वप्न म्हणजे केवळ डोळ्यांत साठवलेली इच्छा नाही, तर ते पूर्ण होईपर्यंत जपलेला हट्ट, केलेले त्याग आणि अखंड मेहनत होय. आयपीएस अधिकारी तृती भट्ट यांची कहाणी

हेच शिकवते, की ध्येय स्पष्ट असेल तर आकर्षक संधीसुद्धा मागे टाकाव्या लागतात. सरकारी नोकरीचे स्वप्न अनेकांचे असते, पण तृती भट्ट यांच्यासाठी एकच ध्येय ठरलेले होते, आयपीएस अधिकारी होणे. या ध्येयासाठी त्यांनी सुरक्षित, प्रतिष्ठित आणि उच्च पगाराच्या अनेक नोकऱ्यांना नकार दिला आणि अखेर आपले स्वप्न साकार केले. उत्तराखंडमधील अल्मोडा जिल्ह्यातील तृती भट्ट या मध्यमवर्गीय कुटुंबातून आलेल्या आहेत. लहानपणापासूनच त्यांच्यात काहीतरी वेगळे करण्याची जिद्द होती. घरची परिस्थिती सामान्य असली तरी विचार मोठे होते. या प्रवासात त्यांना

आई-वडिलांचा पूर्ण पाठिंबा मिळाला. 'तू जे ठरवशील, त्यासाठी आम्ही तुझ्या पाठीशी आहोत,' हा विश्वासच त्यांच्या आत्मबळाचा पाया ठरला. तृती यांनी पंतनगर विद्यापीठातून बी.टेक ही अभियांत्रिकी पदवी घेतली. अभ्यासात हुशार असल्याने शिक्षण पूर्ण होताच त्यांच्यासमोर अनेक नामांकित संस्थांमधून नोकरीच्या संधी चालूच आल्या. त्यात देशाची प्रतिष्ठित संस्था असलेल्या इन्सोमधील नोकरीचाही समावेश होता. अनेकांसाठी इथोची नोकरी म्हणजे आयुष्याचे अंतिम ध्येय असते. मात्र तृती यांच्यासाठी ती केवळ एक संधी होती स्वप्न नव्हे.

येथेच त्यांच्या जिद्दीची खरी परीक्षा झाली. इथोसह एनटीपीसीमधील असिस्टंट मॅनेजर पदासारख्या एकूण १६ सरकारी नोकऱ्यांना त्यांनी नकार दिला. सुरक्षित भविष्य, आर्थिक स्थैर्य आणि सामाजिक प्रतिष्ठा असूनही त्यांनी या सर्व गोष्टी बाजूला ठेवल्या. कारण त्यांना केवळ नोकरी नको होती, तर आयपीएस अधिकारी म्हणून देशसेवा कराव्याची होती. सर्व नोकरीच्या ऑफर्स नाकारल्यानंतर त्यांनी पूर्णपणे यूपीएससी सिव्हिल सेवा परीक्षेच्या तयारीला स्वतःला झोकून दिलं. हा काळ त्यांच्यासाठी मानसिक आणि आर्थिकदृष्ट्या आव्हानात्मक होता. पण त्यांनी कधीही मागे वळून पाहिले नाही.

सातत्यपूर्ण अभ्यास, योग्य नियोजन आणि आत्मविश्वास यांच्या जोरावर त्यांनी पहिल्याच प्रयत्नात यूपीएससी २०१३ परीक्षेत यश मिळविले. तृती भट्ट यांनी ऑल इंडिया रँक १६५ मिळविली आणि त्यांचे आयपीएस अधिकारी होण्याचे स्वप्न अखेर पूर्ण झाले. त्यांची ही यशोगाथा आज लाखो तरुणांसाठी प्रेरणादायी आहे. ध्येयावर अडबड विश्वास, कठोर परिश्रम आणि योग्य निर्णयक्षमता असेल, तर कोणतीही उंची गाठणं अशक्य नाही हेच तृती भट्ट यांच्या जीवनातून शिकायला मिळते.



कच्ची की पिकलेली, वजन कमी करण्यासाठी कोणती केळी खाणे फायद्याचे?

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

हिवाळ्यातील दिवसांमध्ये आहाराकडे विशेष लक्ष देणे गरजेचे असते. या दिवसांमध्ये आहारातील बदल आणि चुकीच्या लाइफस्टाइलमुळे अनेक समस्या निर्माण होतात. पण या ऋतूमध्ये काही फळे खाणे शरीरासाठी जास्त फायदेशीर ठरते. त्यापैकी केळी हे एक असे फळ आहे जे केवळ टेस्टीच नाही तर आरोग्यासाठीही खूप उपयोगी आहे. मात्र अनेकांच्या मनात प्रश्न असतो. कच्ची केळी अधिक फायदेशीर की पिकलेली? चला जाणून घेऊया वजन कमी करण्यासाठी कच्ची आणि पिकलेली केळी यात काय फरक आहे आणि कोणते निवडावे.



पिकलेल्या केळीचे फायदे

पिकलेल्या केळीत साखरेचे प्रमाण जास्त असते. त्यामुळे ते उर्जेचा उत्तम स्रोत आहे. त्याचा ग्लायसेमिक इंडेक्स अधिक असतो. म्हणजेच ते शरीराला पटकन ऊर्जा पुरवते. पचनासाठी पिकलेली केळी हलकी आणि सोपी असतात. त्यामुळे लहान मुले आणि खेळाडूंना पिकलेली केळी आदर्श मानली जाते. **कच्च्या केळीचे फायदे** कच्च्या केळीत रेझिस्टंट स्टार्च असतो. हा एक प्रकारचा कार्बोहायड्रेट आहे. जो पचनाची प्रक्रिया स्लो करतो आणि ब्लडशुगर नियंत्रित

ठेवतो. यात फायबरचे प्रमाण जास्त असते, जे पचनसंस्थेसाठी चांगले असते. डायबिटीस किंवा इन्सुलिन रेसिस्टन्स असलेल्या लोकांसाठी कच्ची केळी अधिक फायदेशीर ठरते. **वजन कमी करण्यासाठी कोणती केळी योग्य?** वजन कमी करू इच्छिणाऱ्यांसाठी कच्ची केळी सर्वातम पर्याय आहे. यात कॅलरी कमी आणि फायबर जास्त असते. त्यामुळे पोट जास्त वेळ भरलेले राहते. त्यामुळे वारंवार भूक लागत नाही आणि जास्त खाणे टाळता येते. ज्यामुळे वजन नियंत्रण राहते. **कच्ची की पिकलेली कोणती चांगली?** एक्सपर्टच्या मते, दोन्ही प्रकारची केळी आपापल्या फायद्यांसाठी उपयोगी आहेत. पिकलेली केळी उर्जेसाठी उत्तम, तर कच्ची केळी पचन आणि ब्लडशुगर नियंत्रणासाठी उत्तम.

'या' समस्या असल्यास भेंडी खाऊ नका

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

भेंडीची भाजी सगळ्यांसाठी फायदेशीर नाही. काही वेळात आजार असलेल्या लोकांनी या भाजीचे सेवन करणे घातक ठरू शकते. भेंडीमध्ये अनेक पोषक तत्व असतात. जसे, की व्हिटॅमिन, फायबर, कॅल्शियम, आयर्न, मॅग्नेशियम, फॉस्फोरस असतात. असे असले तरी ही भाजी सगळ्यांसाठी फायदेशीर नाही. काही वेळात आजार असलेल्या लोकांनी या भाजीचे सेवन करणे घातक ठरू शकते. जर काही आजारांमध्ये या भाजीचे

सेवन केले तर अनेक समस्या होऊ शकतात. त्यामुळे कुणी भेंडीची भाजी खाऊ नये हे जाणून घेऊया. **किडनी स्टोन** : किडनी स्टोन असल्यास भेंडीची भाजी खाऊ नये. कारण यात भरपूर ऑक्सलेट असतात. ज्यामुळे किडनी स्टोन होण्याचा धोका अधिक वाढतो. **गॅस्ट्रोइंटेस्टायनल समस्या** : भेंडीमध्ये फायबरचे प्रमाण अधिक असते. ज्यामुळे काही लोकांत गॅस्ट्रोइंटेस्टायनल समस्या होऊ शकते. जसे, की पोटगत गॅस होणे, पोट फुगणे आणि अपचन.

अॅलर्जी : काही लोकांना भेंडीची अॅलर्जी असते. ज्या लोकांना त्वचेवर रॅशेज, खाज किंवा काही रिअॅक्शन असेल, तर त्यांनी भेंडीची भाजी खाऊ नये. **हाय ब्लडप्रेसर** : हाय ब्लडप्रेसर असलेल्यांनी पोटॅशियम असलेले पदार्थ कमी खाणे पाहिजेत. भेंडीत भरपूर पोटॅशियम असते. ज्यामुळे ब्लडप्रेसर आणखी वाढू शकते.



ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

उन्हाळ्यात डायबिटीस अर्थात मधुमेही रुग्णांना मोठ्या त्रासाला सामोरे जावे लागते. कडाक्याच्या उन्हाळ्यात शरीरात निर्माण होणाऱ्या घामामुळे त्वचा आणि श्वासाची कमतरता निर्माण होते, त्यामुळे खूप तहान लागते आणि शरीर थकल्या सारखे वाटते. उष्णतेमुळे होणारा थकवा अनेकदा रक्तातील साखरेची पातळी नियंत्रित राखणे अधिक आव्हानात्मक बनवतो. यामुळे मधुमेहाच्या उपचारांवर पूर्णपणे परिणाम होऊ शकतो. डायबिटीजला मॅनेज करण्यासाठी हेरदी लाइफस्टाइल रूटीन राखणे महत्त्वाचे आहे. परंतु उन्हाळ्याच्या हंगामात अनेक अडचणी उद्भवतात. दैनंदिन सवयींमध्ये बदल झाल्यामुळे मधुमेही रूग्ण शरीराला योग्य असे डायट देण्यास आणि ग्लुकोज लेव्हल वेळेवर चेक करण्यास अपयशी होतात. उन्हाळ्यात उष्णतेच्या लाटेत मधुमेही रुग्णांना डिहायड्रेशनचा धोका जास्त असतो. जेव्हा त्यांची ग्लुकोज पातळी अनियंत्रित असते तेव्हा हा धोका आणखी वाढतो. रक्तातील साखरेची पातळी प्रभावीपणे नियंत्रित करण्यासाठी, ग्लुकोजच्या पातळीचे सतत निरीक्षण करणे महत्त्वाचे आहे.

सतत पाणी पिणे :

उन्हाळ्यात उष्णतेच्या लाटेमुळे शरीरातून पाणी कमी होते. त्यामुळे शक्य तितके पाणी पिणे महत्त्वाचे आहे. तहान लागत नसली तरी भरपूर पाणी प्यावे. सतत पाणी प्यायल्याने रक्तातील साखरेची पातळी नियंत्रणात राहतेच, शिवाय रक्तप्रवाहातील हानिकारक पदार्थ बाहेर पडतात. तथापि, प्रत्येक व्यक्तीने किती पाणी प्यावे हे वजन, वय किंवा व्यक्ती करत असलेली क्रिया यासारख्या अनेक घटकांवर अवलंबून असते. एका व्यक्तीने दिवसातून किमान दोन लिटर पाणी प्यावे. रक्तातील शुगर लेव्हल : उन्हाळ्यात उष्णतेच्या लाटेत रक्तातील साखरेची पातळी सतत तपासणे महत्त्वाचे आहे. फ्रीस्टाइल लिंब्रे सारखी उपकरणे, जी प्रगत सेन्सर्ससह सतत रक्तातील शुगरवर लक्ष ठेवून असतात. यामुळे तुम्ही व्यायाम करत असाल किंवा झोपलेले असाल तरीही ग्लुकोजची पातळी नेहमी लेव्हल मध्ये ठेवणे सोपे होते. ही उपकरणे ग्लुकोजच्या पातळीवर नजर



डायबिटीस नि घरगुती उपाय

देवतात. जर रक्तातील साखरेची पातळी खूप वाढली असेल किंवा खूप कमी झाली असेल, तर हे उपकरण अचूक आणि वेळेत सतर्क करते. तुम्ही त्याच्या रीडिंगवर लक्ष देवावे. आणि रक्तातील साखरेची पातळी दररोज २४ तासांपैकी १७ तास आर्यडिगल लेव्हलवर राखण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. **एक्ससराईजचे नियोजन** : मधुमेही रुग्णांनी सक्रिय जीवनाशैली अंगीकारणे आवश्यक आहे. सूर्याच्या थेट किरणांपासून स्वतःचे संरक्षण करणे

आणि डिहायड्रेशन न होण्याची काळजी घेणे महत्त्वाचे आहे. जेव्हा हवामान खूप गरम असते, तेव्हा बाहेर जाणे टाळावे आणि खोलीतच राहून व्यायाम किंवा योगासने करावीत. सकाळ संध्याकाळ मोकळ्या हवेत व्यायाम करू शकता, परंतु उन्हाळ्यात इनडोर जिम मध्ये किंवा घरी व्यायाम करावा. **हेल्दी डायट** : उन्हाळ्यात आईस्क्रीम खाणे, थंड सरबत किंवा कोल्ड्रिक्स प्यावे असे वाटू शकते. पण मधुमेही लोकांनी सावधगिरी बाळगली पाहिजे आणि शारीरिक स्थितीसाठी योग्य असा संतुलित आणि निरोगी आहार घ्यावा. आहारात उच्च फायबरयुक्त पालेभाज्या, सेलेरी आणि ब्रसेलस स्प्राउट्सचा समावेश केल्यास ग्लुकोजची पातळी नियंत्रित ठेवण्यास मदत होते. रोगप्रतिकारक शक्ती मजबूत करण्यासाठी रोजच्या आहारात संत्री, लिंबू, आवळा

यांसारख्या लिंबूवर्गीय फळांचा समावेश करावा. या फळात व्हिटॅमिन-सी भरपूर प्रमाणात असते. **मॉनिंग ड्रिंक** : डायबिटीज कंट्रोल मध्ये ठेवण्यासाठी तेजपत्त्याच्या पाण्याचे सेवन करावे. हे पाणी तयार करण्यासाठी एका पॅनमध्ये एक ग्लास पाणी गरम करा. यात २ ते ३ तेजपत्ता टाका आणि ५ मिनिट पर्यंत उकळून घ्या. त्यानंतर पाणी गाळून घ्या आणि थोडे थंड होऊ द्या. नियमितपणे हे पाणी प्यायल्याने मधुमेह नियंत्रणात राहण्यास मदत होईल. अनोशापोटी याचे सेवन करा. यामुळे डायबिटीज कंट्रोलमध्ये ठेवण्यास मदत मिळते. तमालपत्राच्या सेवनाने मधुमेहावर नियंत्रण ठेवण्यास बरीच मदत होते. तमालपत्रात पॉलिफेनॉल आढळते, जे शरीरातील रक्तातील ग्लुकोजची पातळी नियंत्रित ठेवण्यास मदत करते. याशिवाय शरीरातील इन्सुलिनची पातळी संतुलित ठेवण्यास मदत होते. याच्या नियमित सेवनाने शरीरातील रक्तातील साखरेची पातळी नियंत्रणात राहते आणि ग्लुकोज चयापचय सुधारते. जर तुमची स्थिती खूप गंभीर असेल तर घरगुती उपाय करत बसण्यापेक्षा चांगल्या तज्ज्ञांचा सल्ला घ्यावा.

शिकण्यासारखे खूप काही, पण विस्मरण झालेले

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

१) दूध तापविले ते तूप काढेपर्यंत आजी धेनु ऋण मंत्र म्हणत असे. धेनु (गाय)मुळे माझा संसार आरोग्यदायी आहे, असे म्हणायची. २) कितीही श्रीमंती असली तरी शक्य असेल तर घेवडा वेल लावावा सांगत असे. असे का याचे उत्तरही तयार. म्हणायची, 'श्रीमंती देवापुढे कधीच नसते, दत्तगुरू जेवण्यास येतात, घरची घेवडा भाजी गुरुवारी करावी. घेवडा कथा वाचावी, कमी असते ते वाढते.' ३) अन्नाचे एक शीत तरी सैनिकासाठी पानात सुरवातीला बाजूला ठेवावे मग तुळशीत अर्पण करावे. देव त्यांना रोजचा घास पोहोचवतो, त्या लेकरांचे आयुष्य वाढते. ४) वाळवण घालताना आजी सूर्यमंत्र म्हणायची, काळजी घे म्हणायची माझ्या संसाराची. ५) रोज एकदा घरच्या झाडांना कुरवाळून घ्यायची. कोरफडीचे पण लाड करायची, आम्हाला नवल वाटायचे. तर म्हणायची, 'स्वतः शुभ दिसते वरून पण अंगी खूप गुण आहेत. एखाद्याला फक्त वरअंगी, रूपावर तपासू नये.' ६) मुंग्यांना साखर ठेवायची. म्हणत असे, 'मी दिलेल्या मार्गावरूनच जा गं बायानो, सुखात राहा, माझ्या लेकरांना डसू नका.' ७) तुळशीला दिवा लावायची, चिल्ले, किडे नष्ट होऊन घरात येत नाहीत. ती माझ्या घशाला आराम देते मी तुळशीच्या पानांना ऊब देते. ८) लाईट असूनही महिन्यातील एक दिवस रात्रीचे जेवण कंदील आणि चिमणीच्या उजेडात असावे, आग्रह असे. भाकरी पण चंद्रासारखी वाटते. सावल्यांची भीती जाते. खेळ करताना मौज असते. अंधाराची सवय आसवी. 'भू'मातेला पण शांतता मिळते म्हणायची. ९) दारातील रांगोळीने सरपटणारे प्राणी लांब राहतात. त्यांच्या कातडीला रांगोळी चिकटते म्हणायची. १०) झोपताना तांब्याच्या तांब्यात पाणी भरून डोक्याशी ठेवायची. चांगले असतेच पण तापलेल्या 'भू' चा तम असा भार किंवा स्पंदने तांबे घेते आणि आपल्याला शांती देते. अजब अशा गोष्टी आणि त्यामागचा अभ्यास, अनुभव आणि ज्ञान कधी लक्षातच घेतले नाही.

बेटे के हारने पर सानिया मिर्झा जरूर देती हैं ये सलाह

हर पैरेंट्स को सीखनी चाहिए ये बात, कमजोर नहीं...पाँवरफुल होगा बच्चा

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

सानिया मिर्झा न सिर्फ टेनिस कोर्ट पर, बल्कि पेरेंटिंग में भी जीत को आसान नहीं मानतीं। अपने बेटे के साथ खेलते वक्त भी वह पूरी ईमानदारी और कामिनिटियन के साथ खेलती हैं। उनका मानना है कि बच्चों को जानबूझकर जिताने से ज्यादा जरूरी है उन्हें हार से सीखने का मौका देना, ताकि वे जिंदगी की चुनौतियों का मजबूती से सामना कर सकें। सानिया मिर्झा सिर्फ कोर्ट पर ही नहीं, बल्कि घर में भी आसान जीत में यकीन नहीं रखतीं। खासकर तब, जब सामने उनका अपना बेटा हो। अपने पाँडकास्ट Serving It Up With Sania में फुटबॉल लीजेंड सुनील छेत्री से बातचीत के दौरान टेनिस स्टार ने खुलासा किया कि वह अपने बेटे के साथ खेलते वक्त भी बेहद प्रतिस्पर्धी रहती हैं। उन्होंने साफ कहा कि वह जानबूझकर उसे जीतने नहीं देतीं। हालांकि मजेदार बात यह है कि

फुटबॉल में उनका बेटा वाकई उनसे बेहतर खेलता है और कई बार उन्हें हरा भी देता है। सानियाने हंसते हुए कहा कि एक टेनिस खिलाड़ी होने के बावजूद उनके 'दो लेफ्ट फीट' हैं। सानिया मिर्झा ने बातचीत में बताया कि वह अपने बेटे के साथ सिर्फ फुटबॉल ही नहीं, बल्कि पेंडल और टेनिस जैसे कई खेल खेलती हैं। उन्होंने अपने बेटे की हैंड-आई कोऑर्डिनेशन की जमकर तारीफ की और कहा कि वह काफी स्मार्ट है। इतना ही नहीं, कई बार जीतने के लिए वह मां के साथ टीम भी बना लेता है। जब सुनील छेत्री ने पूछा कि हारने पर उनका बेटा नाराज होता है या नहीं, तो सानिया ने कहा कि वह बहुत ज्यादा अपसेट हो जाता है। ऐसे में उन्हें खुद ही थोड़ा सॉफ्ट होना पड़ता है और उसे समझाना पड़ता है कि हारना भी ठीक है। बच्चों के भावनात्मक विकास में हार को समझाना और स्वीकार करना बेहद जरूरी माना जाता है। इंडियन एक्सप्रेस

के हवाले से क्लिनिकल साइकोलॉजिस्ट और सेंटरिय वेलनेस की फाउंडर डॉ. रिम्पा सरकार का कहना है कि जब बच्चे सुरक्षित और सपोर्टिव माहौल में हार का सामना करते हैं, जैसे माता-पिता के साथ खेलते समय, तो उनमें रेंजिलिएंस, धैर्य, इमोशनल कंट्रोल और आगे बढ़ते रहने की क्षमता विकसित होती है। अगर बच्चा हर बार जीतता रहे, तो उसका कॉन्फिडेंस भले ही कुछ समय के लिए बढ़े, लेकिन वह निराशा और असफलता से निपटना नहीं सीख पाता, जो कि असल जिंदगी का हिस्सा है। बच्चों के भावनात्मक विकास में हार को समझाना और स्वीकार करना बेहद जरूरी माना जाता है। इंडियन एक्सप्रेस के हवाले से क्लिनिकल साइकोलॉजिस्ट और सेंटरिय वेलनेस की फाउंडर डॉ. रिम्पा सरकार का कहना है कि जब बच्चे सुरक्षित और सपोर्टिव माहौल में हार का सामना करते हैं, जैसे माता-पिता के साथ खेलते समय, तो उनमें रेंजिलिएंस, धैर्य,

इमोशनल कंट्रोल और आगे बढ़ते रहने की क्षमता विकसित होती है। अगर बच्चा हर बार जीतता रहे, तो उसका कॉन्फिडेंस भले ही कुछ समय के लिए बढ़े, लेकिन वह निराशा और असफलता से निपटना नहीं सीख पाता, जो कि असल जिंदगी का हिस्सा है। एक्सपर्ट्स के अनुसार, बचपन में छोटी-छोटी असफलताओं का अनुभव बच्चों को आगे चलकर बड़े झटकों से निपटने में मदद करता है, चाहे वह पढ़ाई हो, रिजेशन हो या करियर से जुड़ी चुनौतियां। हार के बाद बच्चों में गुस्सा, उदासी या शर्म जैसी भावनाएं आ सकती हैं। ऐसे में माता-पिता की भूमिका होती है कि वे इन भावनाओं को पहचानने, स्वीकार करने और उनसे सीखने में बच्चे की मदद करें।





वेरूळ : 'मिल के चलो' उपक्रमांतर्गत अमळनेर व धरणगाव शाळांतील सहभागी विद्यार्थी. समवेत शिक्षक व शिक्षका

मारवड विकास मंच, 'मिल के चलो'ची विद्यार्थ्यांसाठी ज्ञानजत्रा आयुक्त संदीप साळुंखे, सहआयुक्त कपिल पवार यांचा प्रेरणादायी उपक्रम

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : उच्चपदस्थ असूनही गावाशी नाळ न तोडता विद्यार्थ्यांच्या भवितव्यासाठी झटणारे अधिकारी आजही आहेत. याचा प्रत्यय अमळनेर तालुक्यातील विद्यार्थ्यांना आला आहे. पैसा, पद, बंगला यापलीकडे जाऊन सामाजिक बांधिलकी जपणारे नागपूरचे आयकर आयुक्त संदीप साळुंखे आणि आदिवासी विकास आयुक्तालयाचे

(नाशिक) सहआयुक्त कपिल पवार यांच्या संकल्पनेतून तालुक्यातील विद्यार्थ्यांसाठी एक प्रेरणादायी शैक्षणिक उपक्रम साकार झाला आहे. मारवड व परिसर विकास मंच तसेच 'मिल के चलो' असोसिएशनच्या संयुक्त विद्यमाने अमळनेर तालुक्यातील २० व धरणगाव तालुक्यातील १ अशा एकूण २१ शाळांमध्ये घेण्यात आलेल्या डॉ. अब्दुल कलाम विज्ञान

संशोधन परीक्षेत यशस्वी ठरलेल्या विद्यार्थ्यांसाठी छत्रपती संभाजीनगर येथे दोन दिवसीय शैक्षणिक अभ्यासदीप आयोजित करण्यात आला होता. यात २१ शाळांमधून प्रत्येकी तीन विद्यार्थी व एक शिक्षक सहभागी झाले होते. एकूण २६ विद्यार्थी, ३१ विद्यार्थिनी, २१ शिक्षक व ४ शिक्षिका सहभागी झाले. विद्यार्थ्यांच्या प्रवासासाठी दोन बस गाड्यांची व्यवस्था करण्यात आली

होती. विद्यार्थ्यांनी वेरूळ येथील लेणी, कैलासलेणीचे शिल्पकौशल्य, बेलगाईज कंपनीतील औद्योगिक प्रक्रिया, बीबीका मकबरा, सिद्धार्थ गार्डन, देवगिरी किड्या व भद्रा मारुती मंदिर यांना भेट दिल्या. विशेष म्हणजे या सहलीसाठी विद्यार्थ्यांना कोणताही खर्च करावा लागला नाही. संपूर्ण खर्च मारवड व परिसर विकास मंचने केला. 'मिल के

चलो' अभियानाचे संचालक अनिरुद्ध पाटील यांच्या माध्यमातून दर महिन्याला फिरती विज्ञान प्रयोगशाळा शाळांमध्ये मार्गदर्शन करते. या उपक्रमासाठी देवेन्द्र साळुंखे, महेश पाटील, विनायक पाटील, अतुल सैदाणे, चेतन वैराळे व अशोक पाटील यांच्यासह अनेकांचे सहकार्य लाभले. ज्ञान, अनुभव आणि प्रेरणेचा हा प्रवास विद्यार्थ्यांसाठी अविस्मरणीय ठरला आहे. ▲

सावित्रीबाई फुले महिला महोत्सव समारोप

न्यू प्लॉट महिला मंचने मारली सलग चौथ्यांदा बाजी

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : नुकत्याच झालेल्या सावित्रीबाई फुले महिला महोत्सवात न्यू प्लॉट महिला मंचने समूह नृत्य प्रकारात प्रथम पारितोषिक पटकाविले आहे. विशेष म्हणजे या मंचने सलग चौथ्यांदा प्रथम येण्याचा बहुमान प्राप्त केला आहे. न्यू प्लॉट महिला मंचने यंदाही उत्कृष्ट सादरीकरण करून उपस्थित महिलांची मने जिंकली. नाट्य स्पर्धेत 'टाईमपास' या नाटकास प्रथम पारितोषिक मिळाले. या महोत्सवात चार दिवस महिलांनी मनमुराद आनंद लुटला. चार दिवसीय भरागच्च कार्यक्रमांना महिलांचा भरभरून प्रतिसाद लाभला.



अमळनेर : सावित्रीबाई महिला महोत्सवात बक्षिस वितरणप्रसंगी पोलीस निरीक्षक दत्तात्रय निकम व न्यू प्लॉट महिला मंचच्या सदस्या.

२४ डिसेंबर पासून घरगुती गच्चीवरील परसबाग स्पर्धा, पोत्यात पाय ठेऊन चालणे, गीता वाचन स्पर्धा, पाककृती स्पर्धा, १० मिनिटात म्हणी लिहण्याची स्पर्धा, अमळनेर पोलीस ठाण्याच्या वतीने वॉकेथान स्पर्धा, मॅथ्स स्पर्धा आदी स्पर्धा ३१ डिसेंबर पर्यंत पार पडल्या होत्या. महोत्सवा दरम्यान २ जानेवारी रोजी सकाळी पोस्टर रांगोळी स्पर्धा झाली. त्यानंतर महिला महोत्सवाचे, खाऊ गल्ली तथा स्टॉलचे उद्घाटन झाले होते. ३ जानेवारी रोजी दुपारी नाट्यप्रवेश स्पर्धा तर ४ जानेवारी रोजी एकल व समूह नृत्य स्पर्धा झाल्या होत्या. यात सर्वांनीच उत्कृष्ट सादरीकरण केले. ५ जानेवारी रोजी जाहिरात सादरीकरण स्पर्धा पार पडली होती. सौ.

रंजना पवार- गवाडे यांचे 'महिला व अंधश्रद्धा' या विषयावर व्याख्यान झाले होते. त्यानंतर पोलीस निरीक्षक दत्तात्रय निकम व मान्यवरांच्या हस्ते बक्षिस वितरण झाले. महोत्सवात आनंद मेळावा स्टॉल, खाऊ गल्ली, फॅशन बाजार, आकर्षक रूप श्रृंगार, परिधान, बाल गोपालांकरता गेम झोन खुले असल्याने सर्वांनी सहपरिवार आनंद लुटला. **विविध स्पर्धांतील विजेते**
समूह नृत्य स्पर्धा : प्रथम- न्यू प्लॉट महिला मंच प्रस्तुत सावित्रीच्या लेकी ग्रुप, द्वितीय- सुवर्ण सखी, तृतीय- कृषिकन्या ग्रुप, चतुर्थ- रणरागिणी ग्रुप, पाचवा- तेजस्विनी ग्रुप. एकल नृत्य स्पर्धा (वयोगट २० ते ३५) : प्रथम- दिपाली आंबे, द्वितीय- कोमल बाफना, तृतीय-

माधुरी महाजन. मधला गट (वयोगट ३६ ते ५०) : प्रथम- रुपाली राजपूत, द्वितीय- शितल सोनार, तृतीय- मनिषा निकम व मान्यवरांच्या हस्ते बक्षिस वितरण झाले. महोत्सवात आनंद मेळावा स्टॉल, खाऊ गल्ली, फॅशन बाजार, आकर्षक रूप श्रृंगार, परिधान, बाल गोपालांकरता गेम झोन खुले असल्याने सर्वांनी सहपरिवार आनंद लुटला. **विविध स्पर्धांतील विजेते**
समूह नृत्य स्पर्धा : प्रथम- न्यू प्लॉट महिला मंच प्रस्तुत सावित्रीच्या लेकी ग्रुप, द्वितीय- सुवर्ण सखी, तृतीय- कृषिकन्या ग्रुप, चतुर्थ- रणरागिणी ग्रुप, पाचवा- तेजस्विनी ग्रुप. एकल नृत्य स्पर्धा (वयोगट २० ते ३५) : प्रथम- दिपाली आंबे, द्वितीय- कोमल बाफना, तृतीय-

करंजे. जाहिरात स्पर्धा- सौंदर्य आरशात नाही, ऑनलाइन पेक्षा ऑफलाईन, इंदिरा आयव्हीएफ सेंटर, बदाम, ग्राईफ वॉटर, निरमा ऍडव्हांस, योगाचे महत्त्व. महोत्सवासाठी नवनिर्वाचित लोकनिष्ठा नगराध्यक्ष डॉ. परीक्षित बाकिस्कर, मुख्याधिकारी गणेश शिंदे, महिला मंच ट्रस्टच्या अध्यक्षा डॉ. अर्पणा मुठे, उपाध्यक्षा सौ. तिलोत्तमाताई पाटील, सचिव सरोज भांडारकर, कोषाध्यक्ष कंचन शहा तसेच श्रीमती भारती गाला, सौ. पद्मजा पाटील, सौ. वसुंधरा लांडगे, सौ. विजया देसाई, सौ. उज्वला शिरोळे, सौ. करुणा सोनार, डॉ. प्रा. सौ. रंजना देशमुख, प्रा. सौ. शीला पाटील, सौ. विद्या हजारे, श्रीमती माधुरी पाटील यांनी सहकार्य केले. ▲

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अचानक कोणीतरी आयुष्यात येते आणि खास वाटते. मात्र, आनंदी होण्याऐवजी सावधगिरी बाळगण्याची गरज आहे. लव्ह

तुम्हाला खूप जास्त प्रेम, लक्ष आणि भेटवस्तू देते. जेणेकरून तुम्ही त्याच्यावर पटकन विश्वास ठेवू शकता. सुरुवातीला हे सगळे चांगले वाटते पण खरो हेतू म्हणजे तुमच्यावर नियंत्रण ठेवणे. मानसशास्त्रज्ञ स्पष्ट

कॉल करतो आणि नेहमीच आपली उपलब्धता इच्छित असतो. बऱ्याचदा पहिल्या काही आठवड्यांमध्ये तो भविष्याबद्दल बोलू लागतो. जसे की लग्न, एकत्र राहणे किंवा आपण दोघे एकमेकांसाठी बनवलेल्या गोष्टी. सुरुवातीला ते रोमँटिक वाटते, पण कालांतराने त्यावर दबाव येऊ लागतो.

सुरक्षित वाटू लागते. दुसरी पायरी म्हणजे हळूहळू आपल्यावर नियंत्रण ठेवण्यास सुरुवात करणे, आपण नेहमीच उपलब्ध असण्याची अपेक्षा करणे, आपल्या मित्रांपासून किंवा कुटुंबापासून स्वतः ला दूर ठेवण्याचा प्रयत्न करणे आणि आपल्या क्रियांवर प्रश्न विचारणे. बऱ्याच वेळा ते गॅसलाईटिंगच्या बिंदूपर्यंत पोहोचते. जिथे आपण आपल्या स्वतः च्या भावनांवर शंका घेण्यास सुरुवात करता. तिसऱ्या स्टेपमध्ये जेव्हा आपण सीमा निश्चित करण्यास सुरुवात करता, तेव्हा हा जोडीदार एकतर आपल्याला दोष देण्यास सुरुवात करतो किंवा नातेसंबंध सोडतो. प्रेम आणि प्रेम बॉम्बिंग दरम्यान फरक

'लव्ह बॉम्बिंग' म्हणजे काय?

अचानक कोणी आवश्यकतेपेक्षा अधिक खास झाले का?

बॉम्बिंग म्हणजे काय? याविषयीची माहिती जाणून घेऊया. बऱ्याच वेळा नवीन नात्याची सुरुवात इतकी वेगवान असते, की ते प्रेम आहे की काहीतरी विचित्र आहे हे समजत नाही. सुरुवातीला, सर्व काही फिल्मी वाटते, बरेच संदेश, अति-लक्ष, वारंवार आश्चर्य आणि भव्य हावभाव जे आपल्याला खूप खास वाटतात. मात्र, या अतिआसक्तीच्या दरम्यान थोडीशी अस्वस्थता निर्माण झाली तर स्वतःला एक प्रश्न विचारणे महत्त्वाचे आहे की, हे लव्ह बॉम्बिंग आहे का? लव्ह बॉम्बिंग ही अशी स्थिती आहे, जेव्हा एखादी व्यक्ती



करतात, की हा मानसिक आणि भावनिक अत्याचाराचा एक प्रकार आहे. जो बऱ्याचदा नातेसंबंधाच्या सुरुवातीच्या काळात सुरू होतो. सुरुवातीला, लव्ह बॉम्बिंग आपल्याला पुन्हा पुन्हा प्रशंसा आणि लक्ष देऊन वेढतो. तो सतत मजकूर पाठवतो,

त्यात किती पायऱ्या आहेत? क्लिब्लॅंड क्लिनिकच्या मते, बॉम्बिंगवर प्रेम करण्यासाठी तीन स्पष्ट स्टेप्स आहेत. पहिल्या टप्प्यात तुम्हाला इतके प्रेम आणि महत्त्व दिले जाते, की तुमचा गाई आपोआपच खाली जातो. म्हणजे तुम्हाला पूर्णपणे

चिन्हांमध्ये अनावश्यकपणे महागड्या भेटवस्तू देणे, नातेसंबंध खूप वेगाने पुढे नेणे, सर्व वेळ लक्ष देण्याची मागणी करणे, मत्सर आणि नियंत्रित वर्तन आणि आपल्या 'नाही' चा आदर न करणे यांचा समावेश आहे. ▲

पान १ वरून

मनमाड-इंदूर 'एलिव्हेट' रेल्वे मार्गाला

भविष्यात हाय-स्पीड रेल्वेसाठी हे मार्ग उपयुक्त ठरणार आहेत. लेव्हल क्रॉसिंग टाळल्यामुळे अपघातांचे प्रमाण कमी होते आणि रेल्वे व्यवस्थेची एकूण कार्यक्षमता वाढल्याचा अनुभव भारतीय रेल्वे विभागाने व्यक्त केला आहे, अशी माहिती रेल्वे सूत्रांनी दिली. १८ हजार कोटी रुपये खर्चाच्या मनमाड- इंदूर प्रकल्पातील बोरविहीर- नरडाणा हा पहिला टप्पा पूर्ण करण्यासाठी सर्व कामांना वेग आला आहे. बोरविहीर (ता. धुळे) ते नरडाणा (ता. शिंदखेडा) या पट्ट्यातील जमीन अधिग्रहण पूर्ण झाल्याने शेतकऱ्यांची देणी अदा करण्यात आल्याचा दावा करण्यात आला आहे. या भागात सध्या विद्युतीकरण आणि समांतर उंचीवर सपाटीकरणाची कामे सुरू आहेत. **मध्य प्रदेशात जमीन अधिग्रहणास विलंब**
नरडाणा ते शिरपूर तालुक्यातील महाराष्ट्र- मध्य प्रदेश सीमेवरील पळसांनरपर्यंत जमीन अधिग्रहणाची अधिसूचना लवकरच जाहीर होणार आहे. त्यामुळे प्रकल्पासाठीच्या जमीन अधिग्रहणातील अडथळे जवळपास संपुष्टात आले आहेत. मात्र, मध्य प्रदेशातील काही भागांमध्ये जमीन अधिग्रहणास विलंब होत असल्याने प्रकल्पाच्या एकूण गतीबाबत चिंता व्यक्त केली जात आहे. तरीही सुमारे शंभर वर्षांपासून प्रलंबित असलेली मनमाड-इंदूर रेल्वे मार्गाची मागणी प्रत्यक्षात येताना दिसत असल्याने रेल्वे मार्ग संघर्ष समितीने समाधान व्यक्त केले आहे. हा मार्ग पूर्ण झाल्यास उत्तर महाराष्ट्र, खानदेश आणि मध्य प्रदेशातील ग्रामीण व आदिवासी भागाच्या विकासासाठी मोठी चालना मिळणार आहे. धुळे- नरडाणा रेल्वे लाईनचा प्रमुख उद्देश नरडाणा येथील औद्योगिक वसाहती आणि उद्योगांना थेट रेल्वे कनेक्टिव्हिटी देणे हा आहे. अल्ट्राटेक सिमेंटसारख्या मोठ्या उद्योगांना यामुळे कच्चा माल व तयार मालाची वाहतूक कमी खर्चात आणि मोठ्या प्रमाणावर करता येणार आहे. मनमाड- धुळे- इंदूर रेल्वे लाईन हा अनेक दशकांपासून प्रलंबित असलेला महत्त्वाकांक्षी प्रकल्प आहे. या मार्गांमुळे खानदेश थेट मनमाड आणि इंदूरशी जोडले जाईल. परिणामी उत्तर व मध्य भारताशी मालवाहतुकीचा संपर्क मोठ्या प्रमाणात वाढणार आहे. धुळे हे लॉजिस्टिक हब म्हणून विकसित होण्यास मदत होईल. ▲

रेल्वे स्थानक परिसरात आढळली बेवारस दुचाकी ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : येथील रेल्वे स्थानक परिसरात एक बेवारस दुचाकी आढळली आहे. रेल्वे सुरक्षा बलाने याबाबत अमळनेर येथील पोलीस ठाण्यात याबाबत माहिती दिली आहे. रेल्वे पोलीसांनी सांगितले की, रेल्वे स्थानकाच्या परिसरामध्ये डिस्कव्हर (एम.एच.१२-डीके-३४१९) शनिवार, दि. १० जानेवारी रोजी आढळली आहे. ही दुचाकी अनेक दिवसांपासून बेवारस स्थितीत पडलेली होती. याबाबत अमळनेर पोलीसांशी संपर्क साधण्यात आला आहे. दुचाकी मालकाचा शोध घेण्याचे आवाहन करण्यात आले आहे. याचा शोध लागल्यास अथवा कोणाचीही ही दुचाकी असल्यास रेल्वे पोलीस व अमळनेर पोलीसांशी संपर्क साधावा.

दरम्यान रेल्वे स्थानकावर प्रवाशांची वर्दळ असते अशा ठिकाणी एखादे बेवारस वाहन दिव्यकाळ आढळणे ही बाब सुरक्षिततेच्या दृष्टीकोनातून गंभीर मानली जात आहे. ही दुचाकी कोणाची व का लावण्यात आली आहे. यामागे काही कुटील कारस्थान तर नाही ना? असे अनेकविध प्रश्न उपस्थित होत आहेत. ▲

निधन वार्ता...

कलाबाई मोरे



अमळनेर : येथील कलाबाई सखाराम मोरे (वय ७६) यांचे रविवार, दि. ११ जानेवारी रोजी दुपारी बारा वाजता अल्प आजाराने निधन झाले. त्यांच्या मागे पती, तीन मुले, एक मुलगी, सुना व नातवंडे असा परिवार आहे. येथील पत्रकार रवींद्र मोरे यांच्या त्या मातोश्री होत. **कुसुमबाई विसावे**
अमळनेर : येथील देकु रस्त्यावरील आशीर्वाद नगरमधील रहिवासी भं. गा. कुसुमबाई उंबर विसावे (वय ८२) यांचे आज सकाळी पावणे आठ वाजेच्या सुमारास वृद्धापकाळाने निधन झाले. त्यांच्या मागे चार मुले, सुना, नातवंडे असा परिवार आहे. मधुसूदन विसावे, अनिलकुमार विसावे, अजय विसावे व विजय विसावे यांच्या त्या मातोश्री होत.

भूतदया हीच खरी ईश्वर सेवा !!

अमळनेरकर नागरिकांना कळकळीचे आवाहन

लव्ह ऊन... कोरडा घसा... आणि घामाच्या धारा!

पुढच्या काही दिवसांत उन्हाचा तडाखा वाढणार आहे. आपण माणसे 'पाणी-पाणी' करतो तेव्हा त्या मुक्या पशू-पक्ष्यांचे काय? संत ज्ञानेश्वर आणि जगद्गुरू तुकोबारायांनी आपल्याला 'भूतदया' शिकवली. त्यास अनुसरून कडक उन्हात पाण्यासाठी व्याकुळ झालेल्या एका पाखराची तहान भागवणे, हीच मोठी मानवता आहे.

आपण काय करू शकतो?

- १) गॅलरीत किंवा छतावर: पक्ष्यांसाठी एका मातीच्या भांड्यात स्वच्छ पाणी ठेवा.
- २) दाराबाहेर: भटक्या कुत्र्यांसाठी किंवा जनावरांसाठी पाण्याच्या कुंडीची सोय करा.
- ३) शक्य असल्यास इतरांनाही मातीची भांडी किंवा पाण्याची पात्रे भेट देऊन प्रोत्साहित करा.

"वृक्षवल्ली आम्हा सोयरे वनचरे..."

आपल्या एका छोट्या प्रयत्नाने एखाद्या जीवाचा प्राण वाचू शकतो! चला, या उन्हाळ्यात माणुसकीचे 'पाणी' पाजूया!

● विनीत ●

व्हॉइस ऑफ मीडिया
(Voice of Media) शाखा: अमळनेर

सर्व वृत्तपत्र वाचकांना कळकळीची प्रार्थना

कृपया उन, वारा, पाऊसाची तमा न बाळगता रोज सकाळी गावभर फिरकी करून आपल्याला घरपोच वृत्तपत्र आणून देणाऱ्या वृत्तपत्र एजंटंना नियमित व वेळेवर पेपर्सचे बिल देवून सहकार्य करा...! थोड्याशा बिलासाठी त्यांना पुन्हा-पुन्हा फिरकी करायला लावू नका...!



मकर संक्रांतपूर्व भोगी : परंपरा, अर्थ आणि बदलते स्वरूप

भारतीय सण-उत्सवांची परंपरा ही निसर्गाशी, ऋतूशी आणि शेतीशी अतूट नाते सांगणारी आहे. मकर संक्रांत हा त्यातील एक अत्यंत महत्त्वाचा सण असून, या सणाच्या आदल्या दिवशी साजरी केली जाणारी भोगी ही संक्रांतीची नांदी मानली जाते. भोगी हा केवळ धार्मिक विधी नसून, तो जीवनातील जुन्या गोष्टींचा त्याग करून नव्या, सकारात्मक सुरुवातीचे प्रतीक आहे. भोगी हा सण मुख्यतः महाराष्ट्र, कर्नाटक, आंध्र प्रदेश आणि तमिळनाडू या राज्यांमध्ये वेगवेगळ्या स्वरूपात साजरा केला जातो. महाराष्ट्रात भोगी म्हणजे मकर संक्रांतीच्या आदल्या दिवशीचा दिवस. या दिवशी पहाटेपासून घराघरात उत्साहाचे वातावरण दिसून येते. भोगीचा सर्वांत महत्त्वाचा विधी म्हणजे

भोगीची शेकोटी. पहाटे लवकर अंगणात किंवा मोकळ्या जागेत जुनी, न वापरातली लाकडे, गवत, वाळलेली पाने, तुटलेल्या वस्तू एकत्र करून शेकोटी पेटविली जाते. या शेकोटीतून उष्णता घेणे म्हणजे थंडीपासून संरक्षण तर असतेच, पण त्याचबरोबर जुन्या, निरुपयोगी आणि नकारात्मक गोष्टी जाळून टाकण्याचे प्रतिकात्मक महत्त्वही त्याला आहे. जीवनात पुढे जाताना जुन्या आठवणी, वाईट सवयी आणि आडशीणामागे मागे टाकून नव्या आशा आणि उत्साहाने पुढे जाण्याचा संदेश भोगी देतो. ग्रामीण भागात भोगीचा संबंध थेट शेतीशी जोडलेला आहे. हिवाळी पिकांची कापणी जवळ आलेली असते आणि शेतकरी येणाऱ्या समृद्धीच्या स्वागतासाठी भोगी साजरी करतात. जनावरांना या दिवशी विशेष स्नान घालून सजविले जाते. काही ठिकाणी बैलाना रंगवून

त्यांची मिरवणूक काढण्याचीही परंपरा आहे. भोगीच्या दिवशी तीळ, ज्वारी, बाजरी, हरभरा यांसारख्या हंगामी धान्यांचा उपयोग करून विविध पदार्थ तयार केले जातात. घराघरात पुणपोळी, बाजरीची भाकरी, ठेचा, भाजी यांचा आस्वाद घेतला जातो. हे पदार्थ शरीराला उष्णता देणारे असल्याने आरोग्यदृष्ट्याही त्यांचे महत्त्व आहे. लहान मुलांसाठी भोगीचा दिवस विशेष आनंदाचा असतो. शेकोटीभोवती गोळा होणे, पारंपरिक गाणी म्हणणे, कधी-कधी ऊस किंवा शेंगदाणे भाजून खाणे या साऱ्या गोष्टींमुळे सामाजिक एकोप्याचे दर्शन घडते. भोगी हा सण कुटुंब, शेजारी आणि समाजाला एकत्र आणणारा आहे. मात्र, काळानुसार भोगी साजरी करण्याच्या पद्धतीत बदल होत आहेत. पर्यावरणीय समस्यांचा

विचार करता आज अनेक ठिकाणी प्लास्टिक किंवा हानिकारक वस्तू जाळणे टाळले जाते. काही ठिकाणी प्रतिकात्मक शेकोटी, तर काही ठिकाणी सामूहिक कार्यक्रमांच्या माध्यमातून भोगी साजरी केली जाते. परंपरा जपत असताना पर्यावरणाचे रक्षण करण्याची जाणीव निर्माण होणे ही काळाची गरज आहे. एकदरीत पाहता भोगी हा सण म्हणजे परिवर्तनाचा उत्सव आहे. जुन्या गोष्टींचा निरोप आणि नव्या आशा, नवी ऊर्जा यांचे स्वागत करण्याचा हा दिवस आहे. मकर संक्रांतीच्या आधी येणारी भोगी आपल्याला शिकविते, की जीवनात प्रगती करायची असेल तर जुन्या ओड्यांना मागे टाकून सकारात्मकतेकडे वाटचाल करणे आवश्यक आहे. हीच भोगीची खरी भावना आणि सामाजिक शिकवण आहे.

मकर संक्रांतीच्या दिवशी काय करावे?

सकाळी आंगोळ करावी. त्यानंतर या दिवशी सूर्यदेव मकर राशीत प्रवेश करीत असल्याने सूर्याला खूप महत्त्व आहे. त्यामुळे सर्वांनी सूर्याला अर्घ्य द्यावे. तांब्याच्या तांब्यामध्ये हळद, कुंकू, अक्षता, चंदन, पांढरे तीळ टाकून ओम सूर्यदेवता नमः, असे म्हणून सूर्याला अर्घ्य द्यावे. केरसुणीची पूजा करावी. केरसुणी खरेदी करणे या दिवशी शुभ मानले जाते. एकमेकांना तीळ-गूळ वाटप करावे. या दिवशी सर्व रसवे-फुगवे काढून टाकावेत. मोठ्यांनी लहानांना तीळ-गूळ वाटप करावा. लहानांनी मोठ्यांचा पाया पडून आशीर्वाद घ्यावा. **भोगी म्हणजे नेमके काय ?** या दिवशी जुन्या वाईट गोष्टींचा त्याग करावा. अर्धवट खाणे किंवा उपभोगणे करावे. भोगी हा आनंदाचा आणि उपभोगाचा सण म्हणून मानला जातो. या दिवशी इंद्रदेवांची आठवण काढली जाते. इंद्रदेवांनी धरतीवर उर्दंड पीक पिकाचे, यासाठी देवांना प्रार्थना केली होती. बळीराजा वर्षानुवर्षे आपल्या शेतातून असेच पीक काढत राहो. या पृथ्वीवरील माणसांची भूक भागवत राहो, अशी प्रार्थना या दिवशी केली जाते. या दिवशी बऱ्याच राज्यांमध्ये छोटीशी होळी पेटविली जाऊन त्यामध्ये काही वस्तूंची आहुती दिली जाते. या दिवशी शरीरात उष्णता निर्माण करणारे पदार्थ वापरून त्यांची भाजी बनवून तिचा आस्वाद घ्यावा. बाजरीच्या पीठात तीळ टाकून भाकरी बनविली जाते. खर्डा,

सर्व प्रकारच्या शेंगा, वांगी, नवीन बटाटे अशा सर्व प्रकारच्या भाज्यांचे मिश्रण करून भोगीसाठीची भाजी तयार केली जाते. त्यात मटार, वाटाणे, गाजर, हरभरा, तीळ आदीही टाकावेत. या दिवशी देवांनाही हाच नैवेद्य दाखविला जातो. घरातील सर्वांनी स्नानावेळी आंगोळीच्या पाण्यात तीळ टाकावी. **करी दिन किंवा किंक्रांत** या दिवशी कोणतेही शुभ कार्य केले जात नाही. या दिवशी बेसनाचे धिरेड करून खावेत. यामागे कथाही सांगितली जाते. खूप वर्षांपूर्वी शंकासूर नावाचा राक्षस होता. तो लोकांना खूप त्रास देत असे. त्याला ठार मारण्यासाठी देवीने संक्रांतीचे रूप घेतले होते. या संक्रांती देवीने शंकासुराला ठार केले आणि प्रजेला सर्व प्रकारच्या इडापीडामधून मुक्त केले. त्यामुळे हा दिवस किंक्रांत म्हणून पाळला जातो. काही ठिकाणी या दिवसाला करी दिन असेही म्हटले जाते. यानंतरच्या दुसऱ्या दिवसापासून महिला हळदी-कुंकू कार्यक्रम करतात. हा हळदी-कुंकू रथसममीपर्वत करतात. या काळात महिलांनी हळदी-कुंकू कार्यक्रमात वाण वाटावेत. यामध्ये कोणत्याही वस्तूचे वाण देता येते. त्यानंतर त्यांना काहीतरी खायलाही द्यावे. **करी दिन किंवा किंक्रांतला काय टाळावे** ■ लांबचा प्रवास टाळावा. ■ शुभ कार्य करू नये. ■ देवीला तीळ-गूळ अथवा कोणताही गोड नैवेद्या द्यावा. ■ वादविवाद टाळावेत. ■ शांतता प्रस्थापित करावी.

■ मांसाहार टाळावा. **बोरन्हाण म्हणजे काय ?** - मूल जन्माला आल्यानंतर जी



पहिली संक्रांत असते त्या पहिल्या संक्रांतीला लहान बाळाला काळे झबले किंवा काळ्या रंगाचा ड्रेस घालून शेजारची लहान मुले बोलावून बोरन्हाण करावे. हा विधी बाळ पाच वर्षांचा होतो तोपर्यंत करता येतो. बोरन्हाण करताना बाळाच्या अंगावर हलक्याचे दागिने घातले जातात. यामध्ये कानातले, हातातले दागिण्यांचा समावेश असतो. पाटावर बसवून पाच सुवासिनींनी बाळाचे औक्षण करावे. त्यानंतर त्याच्या डोक्यावर गूळ, ऊस, भुईमुगाच्या शेंगा, चुरपे, चॉकलेट या सारखे पदार्थ एकत्र करून टाकावे. यामुळे बाळाला पुढील उन्हाळ्यापासून त्रास होत नाही. उन्हाळा बाधत नाही. त्याचे आरोग्य उत्तम राहते, असे यामागील शास्त्रीय कारणांनी सांगितले जाते. अशा प्रकारे मकर संक्रांतीचा हा तीन दिवसांचा सण अतिशय उत्साहपूर्ण व चैतन्य वातावरणात पार पाडण्यास नक्कीच सर्वांना पुण्यफल मिळते, अशी शास्त्रीय मान्यता आहे.

भोगी, किंक्रांत, यंदा संक्रांत कशावर ?

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा यंदाची संक्रांती १४ जानेवारीला आहे. त्या आधी १३ जानेवारीला आपण भोगी साजरी करत असतो आणि मकर संक्रांतीच्या दुसऱ्या दिवशी म्हणजे १५ जानेवारीला करी दिन अर्थात किंक्रांत साजरी करीत असतो. तर मकर संक्रांती यंदा कशावर आहे ? कोणत्या रंगावर आहे ? आणि त्यामुळे कुठला रंग वर्ज्य करायचा आहे ? मकर संक्रांतीच्या दिवशी कुठले शुभ रंग घातले पाहिजेत ? सुगड पूजन, भोगी, किंक्रांतला काय केले पाहिजे ? मकर संक्रांतच्या दिवशी कुठे दान करायला हवे ? की जेणे करून मकर संक्रांतीचे भरभरून पुण्य आपल्याला मिळेल. या तीन दिवसांची सगळी माहिती जाणून घेऊया. मकर संक्रांत हा खरेतर तीन दिवसांचा सण आहे. अगदी साध्या पद्धतीने हे तीन दिवस घरी कसे साजरे करायचे आहेत ? हा सण नवीन वर्षातील पहिलाच सण असतो. आपल्या प्रमुख सणांपैकी एक महत्त्वाचा सण मानला जातो. संपूर्ण भारतात वेगवेगळ्या राज्यांमध्ये वेगवेगळ्या प्रकारे साजरा केला जातो. जेव्हा सूर्यदेव मकर राशीत प्रवेश करतात त्या दिवसाला मकर संक्रांती म्हटले जाते. मकर संक्रांतीच्या दिवशी पवित्र नदीत स्नान करायला हवे. दान करण्याला खूप महत्त्व आहे. या दिवशी स्नान आणि दान हे पवित्र स्थळी केले तर आपल्याला खूप पुण्य मिळते. कळत नकळत आपल्याकडून जी पापे घडली असतील तर ती सगळी धुतली जातात. मकर संक्रांतीच्या दिवशी पित्रांना नैवेद्य दाखविल्यामुळे आपल्या जीवनातील सगळे अडथळे दूर होतात. सर्व देव-देवतांचे आशीर्वाद मिळतात.

कुठल्या वस्तू दान कराव्यात ? ■ नवे भांडे गोरगरीब, गरजूंना दान करा. ■ गाईला घास द्यायचा आहे. ■ तीळ, गूळ अर्पण करावा. ■ एखादे वस्त्र दान करावे. दानामुळे आपल्या आयुष्यातील अडचणी, येणारे अडथळे दूर होतील. **कुठल्या गोष्टी करायच्या नाहीत ?** ■ या दिवशी उशिरापर्यंत झोपू नये. ■ केस कापणे, केस धुणे करू नये. ■ दात घासू नये. मात्र, कुडुनिंबाच्या काडीने दात घासता येईल. कारण त्याचा आयुर्वेदिकदृष्ट्या आपल्याला खूप फायदा होत असतो. ■ कोणाचीही अपमान करू नये. ■ कोणालाही बरे-वाईट बोलू नये. शब्द जपून वापरावेत. ■ खोटे बालू नये. ■ घरात भांडण-तंटे अजिबात नको. ■ वृक्षतोड करू नये. ■ फुले, तुळशीची पाने तोडू नये. ■ दूध देणाऱ्या जनावरांचे दूध काढू नये. ■ मांसाहार कटाक्षाने टाळावा. सुगड पूजन कोणी करावे ? ■ सुगड पूजन कोणीही करू शकतो. ■ स्त्रीला जर सातवा महिना सुरू असेल, तर तिने ते करू नये. **मकर संक्रांतीचे वैशिष्ट्य** मकर संक्रांती हे देवीचे रूप मानले जाते. त्यामुळे देवीने यावर्षी काय-काय परिधान केले आहे ? कशावर बसली आहे ? आणि देवीने ज्या गोष्टी परिधान केलेल्या आहेत किंवा ज्या गोष्टी देवीला यावर्षी अर्पण आहेत त्या गोष्टी आपल्याला वर्ज्य करायच्या आहेत.



या देवीचे वाहन वाघ आहे. उपवाहन घोडा आहे. पिवळ्या रंगाचे वस्त्र परिधान केलेले आहे. शस्त्र हातात गदा आहे. केशराचा टिळा लावलेला आहे. वयाने कुमारिका आहे. वासाकरिता जाईचे फूल देवीने हातामध्ये धरलेले आहे. जाती सर्प आहे. मोती धारण केलेला आहे. वार नाव आणि नक्षत्र नाव महोदरी आहे. पूर्वेकडून पश्चिमेकडे जात आहे आणि वायव्य दिशेला पाहत आहे. आपण सर्वांनी मकर संक्रांतीच्या दिवशी पिवळ्या रंगाचे कपडे परिधान करायचे नाहीत. तसेच पूजेमध्ये कोणतीही पिवळ्या रंगाची वस्तू वापरायची नाही. त्याव्यतिरिक्त हिरवा, लाल, गुलाबी, जांभळा हे रंग वापरू शकतात. मकर संक्रांतीच्या दिवशी काळ्या रंगाचे कपडे घालायलाही विशेष महत्त्व आहे. हा एकच असा सण आहे, की महिला या दिवशी काळ्या रंगाची साडी अथवा ड्रेस घालू शकतात.

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा श्रीगणेश हे गजानन, हतीमुखी देव म्हणून ओळखले जातात. याबाबत शास्त्रांमध्ये आणखी एक रहस्य आहे. काही मान्यतेनुसार श्रीगणेश यांचे मूळ डोके नष्ट झालेले नाही. भगवान शंकर यांनी ते पुन्हा सुरक्षित ठिकाणी ठेवले आणि ते ठिकाण उत्तराखंडमधील पाताळ भुवनेश्वर गुहा आहे. असे म्हटले जाते, की या गुहेत अजूनही एक गूढ शक्ती अस्तित्वात आहे आणि तेथे ठेवलेले डोके सुरक्षित आहे. भगवान शंकर स्वतः म्हणतात, तसे तुम्हाला माहिती आहे का श्रीगणेश यांना एकदंत का म्हणतात ? त्यांचा एक दात कसा तुटला ? आपल्या शास्त्रांमध्ये याबाबत दोन मनोरंजक कथा आहेत म्हणून चला त्यांचा शोध घेऊया. आपण श्रीगणेश यांना एकदंत म्हणतो, म्हणजे त्यांना फक्त एकच दात आहे, पण तुम्ही कधी विचार केला आहे का, की त्यांच्या दुसऱ्या दाताचे काय झाले ? तो का तुटला ? आणि तो कसा तुटला ? ही सामान्य घटना नव्हती; उलट त्यात दोन आश्चर्यकारक कथा आहेत. पहिल्या कथेनुसार एकदा भगवान विष्णूंचा सहावा अवतार मानल्या जाणाऱ्या भगवान परशुरामांनी कैलास पर्वतावर भगवान शिव यांना भेटण्यासाठी भेट दिली. त्यावेळी शिव ध्यानात मग्न होते आणि श्रीगणेश स्वतः त्यांच्या राजवाड्याच्या दाराचे रक्षण करत होते. जेव्हा परशुरामांनी प्रवेश करण्याची इच्छा व्यक्त केली तेव्हा श्रीगणेशांनी त्यांना थांबवले आणि म्हटले, "माझे वडील सध्या ध्यानस्थ आहेत; त्यांना कोणीही भेटू शकत नाही." हे ऐकून परशुराम संतापले आणि त्यांनी त्यांची कुऱ्हाड, परशु उचलली. तीच कुऱ्हाड होती जी त्यांना स्वतः भगवान शिव यांच्याकडून वरदान म्हणून मिळाली होती. परशुरामांनी त्यांच्या कुऱ्हाडीने हल्ला केला. आपल्या वडिलांच्या शस्त्राचा सन्मान करण्यासाठी श्रीगणेश यांनी त्यांच्या दातावर वार केला. हा वार इतका शक्तिशाली होता की त्यांचा एक दात तुटला. या घटनेनंतर त्यांना एक दंड म्हणून ओळखले जाऊ लागले.

श्रीगणेश अदम्य योद्धा!

तथापि, तुटलेला दात केवळ युद्धाचे प्रतीक नाही तर ज्ञानाचे प्रतीक देखील आहे. महाभारताच्या लेखनाबद्दल आपल्याला आणखी एक कथा सांगते. महर्षी वेद व्यास महाभारत रचत असताना त्यांना अशा लेखकाची आवश्यकता होती जो न थांबता सतत लिहू शकेल. यासाठी त्यांना श्रीगणेश यांची आठवण झाली. श्रीगणेश सहमत झाले, परंतु श्रीगणेश यांनी एक अट घातली: तो न थांबता कथा लिहील. कथेचे लेखन सुरू झाले. व्यास बोलत राहिले आणि श्रीगणेश लिहित राहिले. त्यांची पेन मोरपंखाची बनलेली होती आणि सतत लिहिण्यामुळे ती वारंवार तुटत होती. यामुळे निराश होऊन श्रीगणेश यांनी त्यांचा एक दात तोडला आणि त्याचा पेन म्हणून वापर केला. त्यांनी त्याद्वारे संपूर्ण महाभारत लिहिले. या मजकुराला पाचवा वेद म्हणतात आणि त्याच्या लाखो श्लोकांमध्ये मानवतेचा आरसा आहे. तसे तुम्हाला माहिती आहे का, की श्रीगणेशाने आयुष्यभर ब्रह्मचारी राहण्याचा निर्णय घेतला होता, पण नंतर असे काय घडले ज्यामुळे त्याला रिद्धी आणि सिद्धीशी लग्न करावे लागले. असे म्हटले जाते, की एकदा भगवान श्रीगणेश गंगा नदीकाठावर खोल ध्यानात मग्न होते. तुळशी देवी तेथून जात असताना त्यांची नजर श्रीगणेश यांच्या तेजस्वी आणि मोहक रूपावर पडली. ती त्यांच्यावर मोहित झाली आणि तिने त्यांना लग्नाचा प्रस्ताव दिला. श्रीगणेश यांनी शांत स्वरात उत्तर दिले, "मी ब्रह्मचारी आहे. माझे जीवन तपस्या आणि ध्यानासाठी समर्पित आहे. लग्न माझ्यासाठी नाही." तुलसी देवी हे सहन करू शकल्या नाहीत आणि संतापून त्यांनी श्रीगणेश यांना शाप दिला, "तू नक्कीच लग्न करशील आणि तेही दोनदा." शाप ऐकून श्रीगणेशही संतापले. त्यांनी तुलसी देवीला उलट शाप दिला, "तू कायमची पृथ्वीवर वनस्पती म्हणून राहशील आणि माझ्या पूजेत कधीही स्वीकारली जाणार नाही." तेव्हापासून

श्रीगणेशांच्या पूजेमध्ये तुळशीचा वापर निषिद्ध आहे. तथापि, तुळशीचा शाप खरा ठरला होता. काळ सरत गेला आणि ब्रह्मदेवाने आपल्या योगिक शक्तींनी दोन दिव्य कन्या निर्माण केल्या रिद्धी आणि सिद्धी. रिद्धीला समृद्धीची देवी मानले जाते. ब्रह्मदेवाने श्रीगणेश यांना त्यांचे गुरू बनवले आणि सिद्धी बुद्धिमान होती. दोन्ही बहिणींना श्रीगणेश यांच्याकडून शिक्षण मिळू लागले. हळूहळू काळ बदलला आणि तुळशीच्या शापात जे सांगितले होते ते घडवून आणले. रिद्धी आणि सिद्धीने स्वतः श्रीगणेश यांच्याशी लग्न केले. या पवित्र विवाहापासून श्रीगणेश यांना शुभ आणि लाभ ही दोन मुले झाली. तेव्हापासून परामध्ये असे म्हटले जाते, की जेथे श्रीगणेश असतील तेथे शुभ आणि लाभ आपोआप उपस्थित राहतील. पण लग्नाच्या कथा येथेच संपत नाहीत. भारताच्या पूर्व भागात विशेषतः बंगालमध्ये एक वेगळी परंपरा आहे. तेथे असे मानले जाते, की श्रीगणेश यांचे लग्न एकदा केळीच्या झाडाशी झाले होते. कथेनुसार एके दिवशी आई पार्वती खूप जास्त खाऊ लागल्या. हे पाहून श्रीगणेश यांनी आश्चर्यनि विचारले, "आई, तू इतके जास्त का खात आहेस ? पार्वती यांनी हसत उत्तर दिले, "मला भीती वाटते की तुमची पत्नी मला पुरेसे अन्न देऊ शकणार नाही." हे ऐकून श्रीगणेश लगेच बाहेर गेले आणि केळीचे झाड तोडून ते घेऊन आले. ते आईला म्हणाले, "ही तुझी सून आहे. ती तुला कधीही उपाशी ठेवणार नाही." तेव्हापासून बंगालमध्ये दुर्गापूजेच्या वेळी केळीच्या झाडाला साडी नेसवून श्रीगणेश यांच्या शेजारी त्यांची पत्नी म्हणून बसवले जाते. पण तुम्ही कधी विचार केला आहे का, की श्रीगणेश यांना विघ्नहर्ता आणि विघ्नकर्ता का म्हटले जाते आणि त्यांची पूजा प्रथम का केली जाते ? आता आपण यामागील खरे सत्य जाणून घेऊया. आपण श्रीगणेश यांना सर्व अडथळे दूर करणारे विघ्नहर्ता म्हणतो. म्हणूनच जेव्हा-जेव्हा एखादे नवीन काम सुरू

होते, एखादा शुभ प्रसंग येतो किंवा कोणतीही पूजा केली जाते तेव्हा प्रथम त्यांचे आवाहन केले जाते. शास्त्रांमध्ये स्पष्टपणे लिहिले आहे, की श्रीगणेश यांची पूजा केल्याशिवाय कोणतेही काम यशस्वी होत नाही. परंतु यामागे केवळ परंपराच नाही तर एक खोल रहस्य आहे. एकेकाळी सर्व देवता कोण श्रेष्ठ आहे आणि कोणाची पूजा प्रथम करावी याबद्दल वाद घालू लागले. हा वाद मिटविण्यासाठी एक स्पर्धा आयोजित करण्यात आली होती. जो प्रथम संपूर्ण पृथ्वीला प्रदक्षिणा घालेल आणि परत येईल तो प्रथम पूजनीय मानला जाईल. कार्तिकेय लगेच त्याच्या वेगवान वाहनावर, मोगावर बसून निघाला. पण श्रीगणेश ज्यांचे वाहन एक सामान्य मोर होते तो उंदीर होता. त्याने हसून त्याचे पालक भगवान शिव आणि पार्वती यांना प्रदक्षिणा घातली आणि म्हटले, "माझ्यासाठी, तुम्हीच जग आहात." त्याची बुद्धी आणि भक्ती पाहून देवतांनी स्वीकारले की श्रीगणेश यांची पूजा केली जाणारी पहिली व्यक्ती आहे. तेव्हापासून प्रत्येक पूजा त्यांच्या नावाने सुरू होते. तथापि, श्रीगणेशांचे रूप केवळ अडथळे दूर करणारे इतकेच मर्यादित नाही; तेच अडथळ्यांचा नाश करणारे आहेत. जेव्हा आपण नीतिमत्ता आणि सद्गुणांच्या मार्गावर असतो तेव्हा तो सर्व अडथळे दूर करतो आणि आपला प्रवास सोपा करतो. परंतु जेव्हा आपण चुकीच्या मार्गावर जातो-जेव्हा आपली पावले पाप, कपट किंवा अन्यायाकडे वळतात तेव्हा तेच श्रीगणेश आपल्या मार्गात अडथळे निर्माण करतात. ते अडथळे, ज्यांना आपण अनेकदा दुर्दैव समजतो, ते प्रत्यक्षात आपण चुकीच्या मार्गावर आहोत याची चिन्हे आहेत. कल्पना करा की जर आपल्याला कधीही अडचणी आल्या नसत्या. जर प्रत्येक मार्ग इतका सोपा असता की आपण आपल्या मनाप्रमाणे जगू शकलो असतो, तर कदाचित चुका आपल्याला कधीही थांबवू शकल्या नसत्या. अडथळ्यांचा नाश करणारा म्हणून

श्रीगणेशांचे रूप आपल्याला थांबण्यास भाग पाडते, आपल्याला विचार करण्याची संधी देते आणि आपल्याला योग्य दिशेने निर्देशित करते. म्हणूनच त्यांची पूजा प्रथम केली जाते. कारण तेच पुढचा मार्ग शुभ आहे की अशुभ हे ठरवतात. मित्रांनो, पुढच्या वेळी तुमच्या आयुष्यात जेव्हा तुम्हाला अनपेक्षित अडथळा येतो तेव्हा त्याला फक्त दुर्दैव समजू नका. ते श्रीगणेशांचे आशीर्वाद असू शकतात, जे तुम्हाला चुकीच्या मार्गापासून दूर नेतील आणि तुम्हाला योग्य मार्ग दाखवतील. हेच श्रीगणेशांचे खरे वरदान आहे. ते आपला अडथळा आणि आपला तारणहार दोन्ही आहेत. पण तुम्हाला माहित आहे का, की श्रीगणेश यांनी असे रूप धारण केले आहे जे नेहमीच वासना आणि स्त्रियांशी संबंधामध्ये व्यस्त असते ? का ? आपण नेहमीच श्रीगणेश यांना अडथळे दूर करणारे, बुद्धी आणि समृद्धीचे देव म्हणून ओळखतो. पण तुम्हाला माहित आहे का, की श्रीगणेशांचे देखील एक रूप आहे जे अनेकांना आश्चर्यचकित करते ? ते रूप म्हणजे उच्छिष्ट गणपती. हे रूप सामान्य उपासनेचा भाग नाही तर तंत्र, अघोर आणि गूढ पद्धतींशी संबंधित आहे. कथामध्ये उच्छिष्ट गणपतीचे वर्णन असे केले आहे, की तो नेहमीच वासना आणि स्त्रियांशी संबंधामध्ये व्यस्त असतो. त्याच्या मूर्ती अनेकदा त्याला एका स्त्रीशी खोलवर आलिंगन करताना दाखवतात. प्रश्न असा पडतो, की विवेक आणि संयमाची देवता मानल्या जाणाऱ्या श्रीगणेश यांनी असे रूप का धारण केले ? तांत्रिक मान्यतेनुसार रहस्य आणखी खोलवर आहे. हे रूप आनंद आणि मोक्षाच्या मिलनाचे प्रतीक आहे. तर विचार करा, ज्या श्रीगणेश

