



सबसे 'तेज' ग्लोबल महातेज...!

ग्लोबल महातेज

https://epaper.globalmahatej.com/

▲ वर्ष १ ले ▲ अंक : १३८ ▲ रविवार, दि. ८ फेब्रुवारी २०२६ ▲ पाने : ४ ▲ अमळनेर ▲ किंमत : ३ रुपये Email - globalmahatej@gmail.com

आजचे अशीष्टविंशत

प्रा. श्री. नरेंद्र पाटील
अमळनेर



गडखांब (ता. अमळनेर) : गांजाचे क्षेत्र उद्ध्वस्त करून मुद्देमाल ताब्यात घेताना पोलीस निरीक्षक दत्तात्रय निकम, तहसीलदार रुपेशकुमार सुराणा व पथकातील पोलीस कर्मचारी. सोबत ताब्यात घेतलेले आरोपी.

दिनविशेष
०८ फेब्रुवारी

■ छत्रपती शाहू महाराज (सातारा) आणि सरखेल कान्हेजी आंग्रे यांच्यात वळवंड (लोणावळा) येथे तह झाला.
■ १६ सप्टेंबर १९३५ रोजी नोंदणीकृत बँक ऑफ महाराष्ट्रने काम सुरु केले.
■ नीती आयोगाची पहिली बैठक

गडखांब शिवारात एक बिघा गांजा लागवडीचे क्षेत्र उद्ध्वस्त अमळनेर पोलिसांची मोठी कारवाई

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : तालुक्यातील गडखांब शिवारात पोलिसांनी धाड टाकून गांजाचे एक बिघा क्षेत्र उद्ध्वस्त केले आहे. ओला व सुका गांजा पकडला आहे. सुरेश लोटन पाटील असे गांजा लागवड करणाऱ्या शेतकऱ्याचे नाव आहे. शनिवार, दि. ७ फेब्रुवारी रोजी अमळनेर पोलिसांनी ही कारवाई केली.

पोलिसांनी सांगितले, की पोलीस निरीक्षक दत्तात्रय

निकम यांना गडखांब शिवारात गट क्रमांक २३२४ मध्ये एका शेतकऱ्याने गांजाची लागवड केल्याची माहिती मिळाली. त्यांनी पोलीस उपअधीक्षक विनायक कोते यांची परवानगी घेऊन तहसीलदार रुपेशकुमार सुराणा यांना पंचनाम्यासाठी घेऊन पोलीस उपनिरीक्षक भगवान शिरसाठ, पोलीस उपनिरीक्षक शरद काकळीज, पोलीस उपनिरीक्षक नामदेव बोरकर, हेडकॉन्स्टेबल मिलिंद सोनार,

विनोद संदानशिव, प्रशांत पाटील, नीलेश मोरे, नितीन मनोरे, सुनील तेली, विनोद सोनवणे, राहुल पाटील, उदय बोरसे, सिद्धांत शिमोदे, गणेश पाटील, संजय सोनवणे, गणेश पाटील, श्यामल पारधी, नीलेश पाटील, विनोद पाटील यांना घेऊन शनिवार, ७ फेब्रुवारी रोजी सकाळी ६ वाजता छापा टाकला. गडखांब येथील सुरेश लोटन पाटील या शेतकऱ्याने मका सोबत शेतात गांजा लावलेला आढळून आला.

सुमारे सहा फूट उंचीची झाडे उगवलेली होती. शेतकऱ्याने शेतात पाच ते सात गोण्या ओला गांजा बांधून ठेवलेला दिसून आला. तसेच एका ठिकाणी गांजा वाळवायला ठेवलेला दिसला. काही दिवसांपूर्वी शेतकऱ्याने गांजा विकल्याचे देखील कबुल केले. फॉरन्सिक पथकाने देखील पंचनामा सुरु केला. कायदेशीर प्रक्रिया झाल्यानंतर सर्व झाडे उपटवून मुद्देमाल जम करण्यात येणार आहे.

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...!!

वैभव सूर्यवंशीला अटकेची मागणी

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अंतिम सामन्यातील फटकेबाजीनंतर क्रिकेट बोर्डाची धक्कादायक मागणी अंडर १९ वर्ल्ड कपच्या अंतिम सामन्यात टीम इंडियाचा सलामीचा फलंदाज वैभव सूर्यवंशीने तडाखेबंद फलंदाजी केली. १५ षटकार, १५ चौकारच्या जोरावर वैभवने ८० चेंडूत १७५ धावा ठोकल्या. वैभवच्या या स्फोटक फलंदाजीने संपूर्ण क्रिडा विश्वास खळबळ उडवली. त्यादरम्यानच

आईसलँड देशाच्या क्रिकेट बोर्डाने एक मजेशीर मागणी केली आहे. आईसलँड क्रिकेट बोर्डाने द्रिट करत वैभव सूर्यवंशीला अटक करा अशी मागणी केली आहे. "गोलंदाजांवर अत्याचार केल्याप्रकरणी वैभव सूर्यवंशीला तत्काळ अटक करा", अशी पोस्ट या क्रिकेट बोर्डाने शेअर केली आहे. ही पोस्ट सोशल मीडियावर मोठ्या प्रमाणात व्हायरल होत आहे.

गळफास घेऊन तरुणाची आत्महत्या

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : येथील दुर्गा हॉस्पिटलजवळील रहिवासी सागर राजाराम पाटील (वय २९) याने गळफास घेऊन आत्महत्या केली. ही घटना शुक्रवार, दि. ६ फेब्रुवारी रोजी रात्री घडली. याप्रकरणी येथील पोलीस ठाण्यात अकस्मात मृत्यूची नोंद झाली आहे. आत्महत्येचे नेमके कारण

कळू शकले नाही. सागर हा आई सुनंदा राजाराम पाटील व भाऊ दीपक राजाराम पाटील यांच्यासोबत राहत होता. त्याचे वडील राजाराम अर्जुन पाटील यांचे निधन झाले आहे. शुक्रवारी रात्री

सुमारे ९ वाजेच्या सुमारास सागर पाटील याने राहत्या घरातील स्लॅबच्या लोखंडी कडीला सुताच्या दोरीने गळफास घेतल्याची माहिती नातेवाईकांना मिळाली. नातेवाईकांनी तातडीने घटनास्थळी धाव घेतली. सागर यास ग्रामीण रुग्णालयात दाखल केले असता वैद्यकीय अधिकाऱ्यांनी मृत घोषित केले.

भिकारी महिलेवर अत्याचारप्रकरणी कसाली मोहल्ल्यातील तरुणावर गुन्हा

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : रेल्वेत भिक मागणाऱ्या एका मागासवर्गीय महिलेवर अत्याचार केल्याची घटना शुक्रवार, दि. ६ फेब्रुवारी रोजी धार येथील पीर बाबा दर्याजवळ घडली. याप्रकरणी आकिबखान गफ्फारखान (रा. कसाली मोहल्ला, अमळनेर) यावर एंटीसिटी अंतर्गत अत्याचाराचा गुन्हा दाखल झाला आहे.

पोलिसांनी सांगितले, की मध्य प्रदेशातील एक मागासवर्गीय महिला रेल्वेत भिक मागत. तिची अमळनेर येथील आकिबखान गफ्फारखान याच्याशी इन्स्ट्रुग्रामवर ओळख झाली. त्यानंतर ते दोघे एकमेकांना भेटत होते. आकीबखान तिला पैसे देत होता. ६ फेब्रुवारी रोजी ती महिला बऱ्हाणपूरहून रेल्वेत आली. त्यानंतर आकीबने तिला (पान २ वर)

राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ शताब्दी संकल्प

पंच परिवर्तन : समर्थ समाजाच्या निर्मितीची पंचसूत्री

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा
राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ स्थापनेला नुकतेच शंभर वर्ष पूर्ण झाले आहे. भारताच्या सामाजिक आणि सांस्कृतिक जडणघडणीत व्यक्तिगत आचरणाचे मोठे महत्त्व आहे. समाजातील बुटी दूर करून एक सुदृढ, स्वावलंबी आणि समरस समाज निर्माण करण्यासाठी 'पंच परिवर्तन' ही संकल्पना संघाच्या वतीने मांडण्यात आली आहे. **सामाजिक समरसता** जाती-पातीचा भेदभाव पूर्णपणे नष्ट करून समाजात एकता निर्माण करणे हा याचा मुख्य उद्देश आहे. "सर्व हिंदू एक आहेत" आणि "माणूस म्हणून सर्व समान आहेत" ही भावना रुजविणे आवश्यक आहे.

मंदिरे, पाणी आणि स्मशानभूमी या गोष्टी सर्वांसाठी खुल्या असाव्यात, जेणेकरून समाजात फूट पडणार नाही. **कुटुंब प्रबोधन** आजच्या धावपळीच्या आणि डिजिटल युगात कुटुंबातील संवाद कमी होत चालला आहे. कुटुंब प्रबोधन म्हणजे आपल्या कुटुंबात भारतीय संस्कार टिकवून ठेवणे. आठवड्यातून किमान एकदा कुटुंबातील सर्व सदस्यांनी एकत्र बसून भोजन करणे. मोबाईल बाजूला ठेवून एकमेकांशी संवाद साधणे. आपल्या पाल्यांना आपल्या संस्कृतीची आणि इतिहासाची ओळख करून देणे. **पर्यावरण संरक्षण** पर्यावरणाचे रक्षण करणे हे आपले कर्तव्य आहे. निसर्गाचा समतोल राखण्यासाठी तीन

गोष्टींवर भर दिला जातो. पाण्याचे संवर्धन : पाण्याचा अपव्यय टाळणे आणि पावसाचे पाणी जिरवणे. **प्लास्टिक मुक्ती** : एकल वापरच्या प्लास्टिकचा (सिंगल यूज प्लास्टिक) त्याग करणे. वृक्षारोपण : जास्तीत जास्त झाडे लावणे आणि त्यांचे संगोपन करणे. **स्वदेशी** देशाची अर्थव्यवस्था मजबूत करण्यासाठी 'स्वदेशी'चा विचार महत्त्वाचा आहे. आपल्या दैनंदिन जीवनात शक्य तितक्या स्थानिक आणि स्वदेशी वस्तूंचा वापर करावा. त्यामुळे स्थानिक उद्योजकांना बळ मिळते आणि देशाचा पैसा देशातच राहून रोजगाराच्या संधी निर्माण होतात. **नागरी कर्तव्य**

एक चांगला नागरिक म्हणून आपल्या कर्तव्यांचे पालन करणे म्हणजे नागरी कर्तव्य. यामध्ये खालील गोष्टींचा समावेश होतो. - वाहतुकीच्या नियमांचे पालन करणे. - सार्वजनिक ठिकाणी स्वच्छता राखणे. - वेळेवर कर भरणे. - मतदानाचा हक्क बजावणे. - संविधानाचा आदर करणे. 'पंच परिवर्तन' ही आपली जीवनशैली आहे. जेव्हा प्रत्येक नागरिक आपल्या वैयक्तिक आयुष्यात या पाच तत्वांचा अवलंब करेल, तेव्हाच खऱ्या अर्थाने समाज परिवर्तन घडेल. हे बदल घडविण्यासाठी आपल्या सर्वगर्भितेसुधारणा करणे पुरेसे आहे.

सामाजिक, वैयक्तिक संकल्प

३१ जानेवारीनंतर संघ स्वयंसेवक पंच परिवर्तन या विषयांवर घरोघरी जाऊन संवाद करणार आहेत. हा संवाद करण्यापूर्वी आपणही आपल्या वैयक्तिक जीवनात खालील गोष्टी सवय म्हणून अंगीकारल्या पाहिजेत.

- * मी दात घासत असताना नळ उघडा ठेवणार नाही.
- * मी ताटात अन्न उरू देणार नाही तसेच अन्नाची नासाडी करणार नाही.
- * मी कागदाच्या दोन्ही बाजू वापरून आणि कागद वाचवण्याचा पूर्ण प्रयत्न करीन.
- * मी कुठेही कचरा टाकणार नाही.
- * वापरता नसलेली सर्व उपकरणे व चार्जर त्वरित बंद करीन.
- * एसी, आरओ किंवा वॉशिंग मशीनमधून निघणारे पाणी पुन्हा वापरीन.
- * आंघोळीसाठी शॉवरऐवजी छोटी बादली व टब वापरून.
- * घराबाहेर जाताना नेहमी कापडी पिशवी सोबत ठेवीन.
- * बाहेर जाताना स्वतःची पाण्याची बाटली सोबत ठेवीन.
- * गाड्या धुण्याऐवजी ओल्या कापडाने स्वच्छ करीन.
- * दूधाचा पाऊळ किंवा कोणतेही पॅकेट कापताना, वरचा कापलेला भाग त्याला लटकलेला राहिल अशा प्रकारे कापीन.
- * प्लास्टिक पिशव्यांतील स्नॅक्स वापरणे टाळीन. तसेच कागद-प्लास्टिकच्या कपात चहा किंवा ताक पिणेही टाळीन.
- * लाईट, असलेले पंखे कमीत कमी वापरून, खिडक्या व दरवाजे उघडून नैसर्गिक हवा व सूर्यप्रकाशाचा अधिक उपयोग करीन.
- * घराच्या अंगणात पक्ष्यांसाठी पाण्याचे भांडे ठेवीन व त्यांच्यासाठी चणे टाकीन.
- * लहान अंतरासाठी पायी चालीन किंवा सायकलचा वापर करीन.
- * सिंगलवर किंवा रांगेत थांबावे लागल्यास गाडीचे इंजिन बंद करीन.
- * एसीचा वापर कमी करीन आणि वापरताना तापमान २४ ते २६ अंशांदरम्यान ठेवीन.
- * डिस्पोजेबल वस्तूंच्या ऐवजी पुन्हा वापरता येणाऱ्या वस्तू वापरून.
- * आजपासून दररोज किमान एक बादली पाणी वाचवण्याचा प्रयत्न करीन.
- * माझ्या कुटुंबातील खास प्रसंगी एक झाड लावीन.
- * रस्त्याच्या चुकीच्या बाजूने वाहन चालवणार नाही.
- * सीटबेल्ट व हेलमेट न घालता वाहन चालवणार नाही.
- * माझी भाषा, संस्कृती, अन्न, प्रवास, भजने व वास्तुकला अभिमानाने स्वीकारीन आणि स्वदेशीचा आग्रह धरिंन.
- * पर्यावरण संरक्षणासाठी पूर्ण प्रयत्न करीन.
- * मी नेहमी माझ्यापेक्षा मोठ्यांचा आदर व सन्मान करीन.
- * कार्यक्रमात फुग्यांचा वापर, सजावट करणार नाही, त्याचे कारण म्हणजे तेही प्लास्टिकसारखेच हानीकारक आहेत.



संपादकीय

हरवत चाललेले हसू

आजचा माणूस धावतो आहे जबाबदाऱ्यांच्या, अपेक्षांच्या आणि चिंतांच्या ओझ्याखाली. या धावपळीत त्याने एक अतिशय मौल्यवान गोष्ट मागे टाकली आहे. ती म्हणजे हसू. रोज सकाळी आरशात पाहून स्वतःलाच हसण्याची साधी सवयही आता दुर्मिळ होत चालली आहे. कालच्या चिंता चेहऱ्यावर घेऊन आजचा दिवस सुरू होतो, आणि हा कालचा भार जसजसा काळ पुढे जातो, तसतसा कमी होण्याऐवजी अधिकच घट्ट बसत जातो. परिणामी वय वाढते, अनुभव वाढतात; पण चेहऱ्यावरचे हसू मात्र कमी होत जाते. एकदा एका मानसोपचारतज्ञाकडे गेलेल्या व्यक्तीने 'मला आनंदच येत नाही,' अशी तक्रार केली. 'तुम्ही शेवटचे कधी मनापासून हसलात?' या प्रश्नावर तो गप्प झाला. आज हीच अवस्था बहुतेकांची आहे. आपण हसणेच विसरत चाललो आहोत. मात्र मानसशास्त्र सांगते, की हसू हे केवळ आनंदाचे लक्षण नाही, तर ते मनाचे प्रभावी टॅनिक आहे.

हसताना मेंदू एंडॉर्फिन्स नावाची रसायने निर्माण होतात, जी नैसर्गिक वेदनाशामक म्हणून काम करतात. ती तणाव कमी करतात, मन हलके करतात आणि शरीरालाही आराम देतात. म्हणजेच हसू ही भावना नसून, ती एक जैविक प्रक्रिया आहे जी आपल्याला संतुलित ठेवते. अनेक संशोधनांमधून हे स्पष्ट झाले आहे की जे लोक अधिक हसतात ते मानसिकदृष्ट्या अधिक सकारात्मक असतात आणि नैराश्यापासून दूर राहतात. तरीही प्रश्न उरतो आपले हसणे थांबते कशांमुळे? आयुष्य आपण फार गंभीरपणे घ्यायला लागतो, लोक काय म्हणतील याचा अति विचार करतो, अपयश, तुलना आणि चिंता मनावर बळावतात आणि तेव्हाच हसू मागे पडते. मानसशास्त्रात यालाच इमोशनल सप्रेशन म्हणजेच भावना दाबून ठेवणे, असे म्हटले जाते. आपण स्वतःलाच सांगतो, की 'आता मोठे झालो, हसायला वेळ नाही.' प्रत्यक्षात हसण्यासाठी वेळ लागत नाही; लागतो तो मनाला मोकळेपणा.

हसू हे संवादाचे प्रभावी साधन आहे. हसरा माणूस लोकांना आपलासा वाटतो. त्याच्याजवळ मन सहज उघडते. हसू नात्यांमधील ताण कमी करते आणि भावनिक बंध अधिक दृढ करते. महत्त्वाची बाब म्हणजे आनंदी असलो तरच हसू येते असे नाही. अनेक अभ्यासू सांगतात, की जाणीवपूर्वक हसले तरी मेंदू ते खऱ्या आनंदासारखेच स्वीकारतो. म्हणजेच हसू हे केवळ आनंदाचा परिणाम नसून ते आनंदाचे कारणही ठरू शकते. जसे शरीरासाठी व्यायाम आवश्यक आहे तसेच मनासाठी हसू आवश्यक आहे. अर्थात हसताना वेळ, जागा आणि प्रसंग यांचे भान राखणेही तितकेच महत्त्वाचे आहे. म्हणूनच आज प्रत्येकाने स्वतःला एक प्रश्न विचारायला हवाआपण दररोज हसतो का, की फक्त जबाबदाऱ्यांमध्ये अडकून आयुष्य निभावतो? आयुष्याचे ओझे हलके करायचे असेल, तर हसणे शिकावेच लागेल. कारण जसे शरीराला अन्न लागते, तसेच मनाला हसू लागते.

महिलेवर अत्याचारप्रकरणी

कसाली मोहल्ल्यातील तरुणावर गुन्हा

पान १ वरून

मोटासायकलवर (एमएच १९, डीजे २९५५) समीर नावाच्या मित्राला सोबत घेऊन तीन सीट धार येथील पिर बाबांच्या दर्याकडे घेऊन गेला. गाडयस्त्यावर एका पय्याच्या झोपडीत त्याने मद्यपान करून त्या महिलेसोबत शरीरसुखाची मागणी केली. त्या महिलेने नकार दिल्यावर त्याने मारहाण करून बळजबरीने पय्याच्या शेडमध्ये नेऊन तिच्यावर अत्याचार केला. त्यानंतर महिलेने आता कोठे जाऊ असे सांगितल्यावर त्याने तिला परत स्टेशनवर आणून सोडले. महिलेने अमळनेर पोलिसांशी संपर्क साधला. तिने दिलेल्या फिर्यादीवरून मारवड पोलीस ठाण्यात एंट्रासिटीचा गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

डायबिटीज असणाऱ्यांनी 'हे' पदार्थ खाऊच नये!

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

डायबिटीज असणाऱ्यांनी कोणते पदार्थ खावेत व कोणते खाऊच नयेत याबाबत तज्ज्ञांनी सल्ला दिला आहे. त्यांनी एक लिस्टचे सांगितली आहे, जाणून घेऊयात याविषयी.

मधुमेहामध्ये रक्तातील साखरेचे प्रमाण संतुलित ठेवणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. केवळ गोड पदार्थच नाही, तर आपल्या रोजच्या आहारातील काही पदार्थ साखरेची पातळी वाढवू शकतात. साखर आणि गोड पेये : सोडा, एनर्जी ड्रिंक्स, पॅकबंद फळांचा रस आणि फ्लेवर्ड चहा-कॉफी पिणे टाळा. या पेयांमध्ये साखरेचे प्रमाण खूप जास्त असते. ज्यामुळे रक्तातील साखर अचानक वाढू शकते. मैद्याचे पदार्थ : पांढरा ब्रेड, पांढरा भात, पास्ता आणि मैद्यापासून बनवलेले बिस्किटे किंवा केक खाणे टाळावे. हे पदार्थ रक्तातील ग्लूकोजची पातळी झपाट्याने वाढवतात. स्टार्चयुक्त भाज्या : बटाटा, मका आणि मटार यांसारख्या भाज्यांमध्ये स्टार्च आणि साखरेचे प्रमाण जास्त असते. मधुमेहींनी या भाज्यांचे सेवन मर्यादित ठेवावे किंवा टाळावे. तळलेले प्रक्रिया केलेले अन्न : भजी, वडे, चिप्स आणि इन्स्टंट नूटल्समध्ये सॅच्युरेटेड फॅट्स आणि ट्रान्स फॅट्स असतात. हे पदार्थ केवळ साखरेची पातळीच नाही, तर रक्तातील कोलेस्ट्रॉलही वाढवतात. फळ : आंबा आणि चिकू यांसारखी अति गोड फळे मर्यादित खावीत. तसेच मनुका आणि खजूर यांसारखा सुका मेवा टाळलेला बरा, कारण त्यात नैसर्गिक साखरेचे प्रमाण खूप जास्त असते. काय खावे : आहारात फायबरयुक्त पालेभाज्या, कमी साखर असलेली फळे (उदा. सफरचंद, पेरू) आणि संपूर्ण धान्य जसे की नाचणी, ज्वारी आणि ओट्स यांचा समावेश करावा. लहान बदल, मोठा फायदा : प्रक्रिया केलेले पदार्थ टाळून नैसर्गिक आणि घरगुती अन्नाला प्राधान्य द्या. नियमित व्यायाम आणि योग्य आहार हीच मधुमेहावर नियंत्रण मिळवण्याची गुरुकिल्ली आहे.

प्रताप महाविद्यालयातील मराठी विभागाचा अभ्यास दौरा महाबळेश्वरसह विविध ऐतिहासिक स्थळांना भेटी; ३१ विद्यार्थ्यांचा सहभाग

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : येथील प्रताप महाविद्यालयातील मराठी विभाग व राष्ट्रीय उच्चतर शिक्षा अभियान रूसा यांच्यातर्फे सोमवार, दि. २ फेब्रुवारी ते गुरुवार, दि. ५ फेब्रुवारी मराठी विभागाचा शैक्षणिक अभ्यास दौरा झाला. अभ्यास दौऱ्यात विद्यार्थ्यांनी थंड हवेचे ठिकाण महाबळेश्वर व पाचगणी येथे भेट देऊन निसर्ग सौंदर्याचा अनुभव घेतला. पुस्तकांचे गाव म्हणून ओळख असलेल्या 'भिलार' येथे मराठी वाचन संस्कृतीचे महत्त्व समजून घेतले.

विद्यार्थ्यांना मराठी भाषा, साहित्य, संस्कृती, इतिहास व परंपरेचा प्रत्यक्ष अनुभव मिळवून देणे हा अभ्यासदौरा होता. वैदिक शिक्षणाची परंपरा जगणाऱ्या प्राज्ञ पाठशाळेस भेट देऊन



भिलार (ता. महाबळेश्वर) : पुस्तकांच्या गावाला भेटीप्रसंगी उपस्थित मराठी विभागाचे विद्यार्थी. शेजारी प्रा. डॉ. रमेश माने आदी.

प्राचीन भारतीय शिक्षणपद्धती विषयी माहिती मिळवली. याशिवाय महाराष्ट्र शासनाची मराठी विश्वकोश निर्मिती संस्था (वाई) येथे भेट देऊन विश्वकोश निर्मितीची प्रक्रिया, संशोधन व संदर्भ ग्रंथांचे महत्त्व याची ओळख विद्यार्थ्यांना करून देण्यात आली.

पुणे शहरातील ऐतिहासिक, सांस्कृतिक व राष्ट्रीय वारसा जपणाऱ्या स्थळांना देखील भेट देण्यात आली. यामध्ये सारसबाग, तुळशीबाग, भिडे वाडा व श्रीमंत दगडूशेठ हलवाई गणपती मंदिर यांचा समावेश होता. संत साहित्य व भक्तीपरंपरेचा

अभ्यास करण्याच्या दृष्टीने संत ज्ञानेश्वर महाराजांची आळंदी व संत तुकाराम महाराजांची देहू या तीर्थक्षेत्रांना भेट देण्यात आली. संत साहित्याची परंपरा, वारकरी संप्रदाय व सामाजिक परिवर्तनातील संतांचे योगदान याविषयी विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन

करण्यात आले. या अभ्यास दौऱ्यात मराठी विभागातील पदवी व पदव्युत्तर वर्गातील एकूण ३१ विद्यार्थी सहभागी झाले होते. संपूर्ण सहलीदरम्यान डॉ. रमेश माने, डॉ. विलास गावित, प्रा. सागर सेंदणे आणि प्रा.राखी घरटे यांनी विद्यार्थ्यांना

शैक्षणिक व सांस्कृतिक स्वरूपाचे मार्गदर्शन केले. खानदेश शिक्षण मंडळाच्या सर्व पदाधिकाऱ्यांनी अभ्यासदौऱ्याचे कौतुक केले. प्रभारी प्राचार्य डॉ. एच. डी. जाधव व मराठी विभाग प्रमुख डॉ. ज्ञानेश्वर कांबळे यांनी मार्गदर्शन केले. मराठी विभागातील प्रा. योगेश पाटील, प्रा. गोपाळ बडगुजर, प्रा. तुषार पाटील, डॉ. ज्ञानसागर सूर्यवंशी, मराठी विभागाचे माजी विद्यार्थ्यांनी सहकार्य केले. हा अभ्यास दौरा विद्यार्थ्यांच्या शैक्षणिक विकासासोबतच त्यांच्या वैचारिक, सांस्कृतिक व सामाजिक जडणघडणीस उपयुक्त ठरला. विद्यार्थ्यांनी या अभ्यास दौऱ्यातून मिळालेल्या अनुभवांबद्दल समाधान व्यक्त केले. ▲

पाचशे ग्रामपंचायती स्वयंप्रकाशित होणार ऑन-ग्रीड सोलर सौरयंत्रणेमुळे वीजबिलाचा भार मिटणार



ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : मुख्यमंत्री समृद्ध ग्रामपंचायत अभियानांतर्गत जिल्ह्यातील ग्रामपंचायती स्वयंप्रकाशित करण्यासाठी महत्त्वाचा निर्णय घेण्यात आला आहे. पहिल्या टप्प्यात ५०० ग्रामपंचायतींवर ऑन- ग्रीड सोलर सिस्टिम बसविण्याच्या कामाला सुरुवात झाली आहे. गरजेनुसार ३ ते ५ केव्ही क्षमतेची सौर पॅनल बसवली जाणार आहेत. पुढील दोन महिन्यांत काम पूर्ण करण्याचे नियोजन आहे. जिल्ह्यात हे अभियान प्रभावीपणे राबवले जात

असून ग्रामपंचायती अधिक सक्षम व समृद्ध करण्यासाठी विविध नाविन्यपूर्ण उपक्रम हाती घेण्यात आले आहेत. ग्रामपंचायती डिजिटल करणे, महत्त्वाचा निर्णय घेण्यात आला आहे. पहिल्या टप्प्यात ५०० ग्रामपंचायतींवर ऑन- ग्रीड सोलर सिस्टिम बसविण्याच्या कामाला सुरुवात झाली आहे. गरजेनुसार ३ ते ५ केव्ही क्षमतेची सौर पॅनल बसवली जाणार आहेत. पुढील दोन महिन्यांत काम पूर्ण करण्याचे नियोजन आहे. जिल्ह्यात हे अभियान प्रभावीपणे राबवले जात

प्रकल्पासाठी ग्रामनिधीतून होणार खर्च

सौर प्रकल्पासाठी निधी पंधराव्या वित्त आयोगाच्या तरतुदीतून किंवा ग्रामनिधीतून उपलब्ध केला जाणार आहे. ग्रामपंचायतीच्या गरजेनुसार ३ ते ५ केव्ही क्षमतेची पॅनल बसवली जाणार आहे. सोलर बसवण्याचा अधिकार ग्रामपंचायत स्तरावर राहणार आहे. यासाठी प्रत्येकी सुमारे तीन लाख रुपयांपर्यंतची मर्यादा निश्चित करण्यात आली आहे. त्यानुसार प्रक्रिया राबविण्यात येत आहे.

येणार आहे. ग्रीडला पुर्वलेल्या वीजबिलातून वजा होत असल्याने बिल जवळपास शून्य किंवा अत्यल्प राहणार आहे. वीज बिले थकबाकीत जात असल्याची समस्या या योजनेमुळे कमी होण्यास मदत होईल. विजेच्या बाबतीत जिल्ह्यातील गावे होणार स्वयंपूर्ण प्रशासनाने हे काम अत्यंत वेगाने पूर्ण करण्याचे उद्दिष्ट ठेवले असून, पुढील दोन महिन्यांत ५०० ही ग्रामपंचायतींमध्ये ही यंत्रणा कार्यान्वित करण्याचे नियोजन आहे. या निर्णयामुळे केवळ ग्रामपंचायतींच्या तिजोरीवरील भार हलका होणार नाही, तर ग्रामीण भागात अपारंपरिक आणि हरित ऊर्जेच्या वापराला

अँटी स्नेक बाईट इंजेक्शन कसे तयार केले जाते ?



ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

विन्स बायोटेक प्रायव्हेट लिमिटेड द्वारा भारत हैदराबादमध्ये अँटी स्नेक बाईट इंजेक्शन कसे तयार केले जाते हे तुम्हाला माहिती आहे का ? कंपनीकडे गुणवत्ता नियंत्रण आणि गुणवत्तेची हमी असलेले घोडे वाढविणे आणि प्रजनन केंद्र आहे. जगातील सर्वात विषारी साप हत्तीलाही मारू शकतो. मात्र, एक प्राणी जगतो घोडा. साप कितीही प्राणघातक असला तरी भयंकर किंग कोब्रामुळेही घोडा त्याच्या देशामुळे मरत नाही. चावल्यानंतर घोडा सुमारे तीन दिवस थोडा आजारी पडू शकतो. मात्र, नंतर ते पूर्णपणे बरे होते, जणू काही घडलेच नाही. हे निसर्गाच्या सर्वात अविश्वसनीय आश्चर्यांपैकी एक आहे. याच प्राण्यामध्ये मानवांसाठी जीवन वाचविणारे रहस्य दडलेले आहे. प्लाझ्मा (पांढरा भाग) विषविरोधी तयार करण्यासाठी प्रक्रिया केली जाते. साप चावलेल्या माणसांना त्यांचे प्राण वाचवण्यासाठी हे विषरोधी

विषविरोधी लस कशी बनते ?

■ प्रथम सापांचे विष गोळा केले जाते.
■ घोड्याला थोडेसे इंजेक्शन दिले जाते.
■ घोड्याची रोगप्रतिकारक शक्ती प्रतिसाद देते आणि विष निष्पन्न करण्यासाठी प्रतिपिंड तयार करते.
■ २- ३ दिवसांनंतर हे एँटीबाँडींग घोड्याच्या रक्तात असतात.
■ नंतर घोड्यातून रक्त काढले जाते आणि लाल रक्तपेशी काढून टाकल्या जातात.

टोचले जाते. एकट्या भारतात, असाध्य अँटी- वेनम उत्पादन सुविधा आहेत, जिथे शेकडो घोड्यांची काळजी घेतली जाते ते हे जीवनरक्षक सीम तयार करण्यासाठी. या सौम्य प्राण्याबद्दल धन्यवाद, आम्ही पृथ्वीवरील काही घातक विषांपासून संरक्षित आहोत. घोडा नरता तर एकाच सर्पदर्शने अनेक जीव गमावले असते. ▲

जळगाव येथे १ मार्चला मोफत दिव्यांग महाशिबीर

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : रॉकेट सॉफ्टवेअर, भारत विकास परिषद (जळगाव) व दिव्यांग केंद्र (पुणे) यांच्यातर्फे जळगाव येथे मोफत दिव्यांग महाशिबीर होणार आहे. रविवार, दि. १ मार्च रोजी आकाशवाणी चौकाजवळील केमिस्ट भवन येथे सकाळी ९ ते ४ या वेळात हे शिबीर होईल.

शिबिरात दिव्यांगांसाठी मोफत आधुनिक कृत्रिम मांड्युलर पाय, हात आणि कॅलिपर मोजमाप होईल. यासाठी ५०० दिव्यांग लाभार्थ्यांचे उद्दीष्ट ठेवण्यात आले आहे. आधुनिक कृत्रिम मांड्युलर पाय ज्याची बाहेर कमर्शियल किंमत ५० हजार रुपयांपेक्षा जास्त आहे, तो मोफत देण्यात येणार आहे. लाभार्थ्यांनी नोंदणीसाठी श्री.

चौधरी (८३०८४७८६६२४) व श्री. नायर (७५८८४७८६६२४) यांच्याशी संपर्क साधावा, असे आवाहन करण्यात आले आहे. वाहन व्यवस्थेसाठी पूर्वसूचना देणे आवश्यक आहे. वाहन व्यवस्था ही सकाळी ९ वाजेपासून १२ वाजेपर्यंत आकाशवाणी चौक, जळगाव बस स्थानक व रेवे स्थानकावरून करण्यात येणार आहे. ▲



निधन वार्ता

भीमरावजी रामोशे, आज अंत्ययात्रा



अमळनेर : तालुक्यातील गंगापुरी येथील रहिवासी भीमरावजी किसनराव रामोशे (वय ८७) यांचे शनिवार, दि. ७ फेब्रुवारी रोजी दुपारी दीडच्या सुमारास वृद्धापकाळाने निधन झाले. त्यांची अंत्ययात्रा रविवार, दि. ८ फेब्रुवारी रोजी सकाळी साडेनऊला गंगापुरी येथून निघणार आहे. पत्रकार महेंद्र रामोशे यांचे ते वडील होते.

'डीजे' वाजविण्याची नेमकी वेळ किती ?

कर्णकर्कश आवाजाने नागरिक त्रस्त

सामान्यांसाठी १० तर 'व्हीआयपी'ना १२ वाजताची मुभा !



ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : येथील लग्न समारंभांमध्ये रात्री उशिरापर्यंत सुरू असलेल्या डीजे आणि कर्णकर्कश संगीतामुळे नागरिकांमध्ये तीव्र नाराजी व्यक्त होत आहे. पोलीस प्रशासनाने घालून दिलेले नियम स्पष्ट असताना प्रत्यक्षात मात्र वेगळीच परिस्थिती दिसून येत असल्याचा आरोप नागरिकांकडून केला जात आहे. 'डीजे' वाजविण्याच्या नियमांची वेळ नेमकी आहे तरी कोणती ? असा

संतप्त प्रश्न नागरिकांमधून उपस्थित केला जात आहे.

पोलीस प्रशासनाच्या नियमानुसार संध्याकाळी १० ते सकाळी ६ वाजेपर्यंत डीजे व लाउडस्पीकर वाजविण्यावर निर्बंध लावण्यात आले आहेत. त्यानुसार रात्री १० वाजेपर्यंतच डीजे वाजवण्याची परवानगी देण्यात आली आहे. मात्र शहरात काही ठिकाणी १२ वाजेपर्यंत डीजे सुरू असल्याचे चित्र वारंवार दिसून येत आहे. यामध्ये काही श्रीमंत किंवा प्रभावशाली व्यक्तींना दिली जाणारी 'विशेष परवानगी'

कारणीभूत असल्याची चर्चा जोर धरत आहे. १० वाजतानंतर वाजणाऱ्या डीजेमुळे नागरिक त्रस्त झाले आहेत.

नागरिकांना सहन करावा लागतोय त्रास कोणतेही नियम सर्वासाठी सारखेच असतात. अनेक वेळा सामान्य नागरिकांना नियम काटेकोरपणे लागू केले जातात. मात्र, काही मोजक्या व्यक्तींसाठी हेच नियम 'लवचिक' कसे होतात, असा संतप्त सवाल नागरिकांनी उपस्थित केला आहे. रात्री उशिरापर्यंत चालणाऱ्या डीजेमुळे नागरिकांना त्रास सहन करावा लागत आहे. ▲

शहरात नियम

केवळ कागदावरच

वारंवार तक्रारी करूनही कारवाई होत नसल्याने नागरिकांमध्ये पोलिस प्रशासनाविषयी रोष व्यक्त करण्यात येत आहे. यासंदर्भात पोलिस प्रशासनाकडून 'नियम सर्वांसाठी समान आहेत' असा दावा करण्यात येत असला तरी प्रत्यक्षात मात्र, शहरात अनेक ठिकाणी नियमांचे उल्लंघन होत असल्याचे चित्र दिसून येत आहे. डीजे वाजविण्याची १० वाजेपर्यंत वेळ असून, काही खास लोकांसाठी ही वेळ शिथिल केली असल्याचे दिसून येत आहे. त्यामुळे हिंगणघाट शहरात नियम केवळ कागदावरच आहे का ? असा प्रश्न नागरिकांना पडला आहे.



पापा प्रणाम... वर्ल्ड कपसह वैभवचा व्हिडिओ कॉल सामनावीराचा पुरस्कार 'खास' लोकांना समर्पित करून जिंकले मन

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

भारताचा युवा धडाकेबाज फलंदाज वैभव सूर्यवंशीने १९ वर्षांखालील वर्ल्ड कपमध्ये इतिहास रचला. त्याने १७५ धावांची धडाकेबाज खेळी करत भारताला आपला सहावा यू. १९ वर्ल्ड कप जिंकला. भारताने अंतिम सामन्यात इंग्लंडचा १०० धावांनी पराभव केला. या विजयानंतर वैभव सूर्यवंशीने आपल्या वडिलांना व्हिडिओ कॉल केला होता. वैभवच्या वडिलांनी आपल्या मुलाच्या क्रिकेट करिअरसाठी अनेक गोष्टींना त्याग केला होता. त्याचे फळ आता त्यांना मिळत आहे.

धडाकेबाज खेळी

१४ वर्षांच्या वैभवने युवा क्रिकेटविश्वातील सर्वात महत्त्वाच्या स्पर्धेत आपल्या बॅटने जलवा दाखविला. त्याने अवघ्या ८० चेंडूंत १७५ धावा टोकल्या. ही या श्रेणीतील एक ऐतिहासिक आणि स्मरणीय खेळी ठरली. या खेळीत त्याने १५ षटकार टोकले. तर तेवढेच चौकार देखील मारले. वैभवच्या या खेळीमुळे भारताने इंग्लंडसमोर ४११ धावांचा डोंगर उभारला.

इंग्लंडचा १०० धावांनी पराभव

भारताचे ४१२ धावांचे आव्हान घेऊन मैदानात उतरलेल्या इंग्लंडने प्रतिकार करण्याचा प्रयत्न केला. मात्र त्यांनी चांगल्या धावागतीने धाव करण्याचा प्रयत्न केला. मात्र उराविक अंतराने त्यांनी विकेट्स गमावल्या. अखेर त्यांचा १०० धावांनी

पराभव झाला. इंग्लंडकडून कालेब फाल्कॉनने ६७ चेंडूंत ११५ धावांची दमदार खेळी केली. मात्र इंग्लंडचा डाव ४०.२ षटकांत ३११ धावांवर संपुष्टात आला.

पीओटीएम पुरस्कार खास लोकांना अर्पित

दरम्यान, वैभव सूर्यवंशीला सामनावीर आणि मालिकावीर असे दोन्ही पुरस्कार मिळाले आहेत. त्याने सामनावीराचा पुरस्कार हा १९ वर्षांखालील भारतीय संघाच्या सपोर्ट स्टाफला समर्पित केला आहे. पुरस्कार वितरण सोहळ्यावेळी वैभव म्हणाला, की सध्याच्या घडीला मला कसे वाटत आहे हे मी शब्दांत व्यक्त करू शकणार नाही. मात्र आम्ही सर्वांनी यासाठी खूप कष्ट घेतले आहेत. गेल्या ७ ते ८ महिन्यांपासून आम्ही याच्यावर काम करत होतो. आमचा सपोर्ट स्टाफ सतत आमच्यासोबत होता. त्यांनी सतत आमची काळजी घेतली. मी माझा हा पुरस्कार त्यांना समर्पित करू इच्छितो. गेल्या सात-आठ महिन्यांपासून सपोर्ट स्टाफ आणि टीम एकत्रित काम करत



आहे. या तयारीचे आमच्या आजच्या या विजयात मोठे योगदान आहे. विशेष म्हणजे वैभव सूर्यवंशी हा यू१९ वर्ल्ड कप इतिहासातील सामनावीर आणि मालिकावीराचा पुरस्कार जिंकणारा पहिला खेळाडू ठरला आहे. यावरूनच भारताच्या विजयात त्याचे किती मोठे योगदान आहे, हे दिसून येते.

वडिलांना व्हिडिओ कॉल या विजयानंतर राजस्थान रॉयल्सने आपल्या लाडक्या वैभव सूर्यवंशीचा फोटो सोशल मीडियावर शेअर केला. या फोटोत वैभव वर्ल्ड कप ट्रॉफी हातात घेऊन मोबाईलवरून व्हिडिओ कॉलवर वडिलांशी बोलत होता. याला राजस्थान रॉयल्सने पापा प्रणाम असे बोलके कॅप्शन दिले आहे.

रमाबाई आंबेडकर : त्याग आणि प्रेरणेचे जयंती विशेष तेजस्वी प्रतीक

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

भारतीय सामाजिक परिवर्तनाच्या इतिहासात डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांचे योगदान अत्यंत मोलाचे आहे. मात्र या महान क्रांतिकारकाच्या जीवनप्रवासात शांतपणे, निस्वार्थपणे आणि अगार त्यागाने साथ देणाऱ्या रमाबाई आंबेडकर यांचे योगदान अनेकदा दुर्लक्षित राहिले आहे. रमाबाई आंबेडकर यांची शनिवार, दि. ७ फेब्रुवारी रोजी जयंती साजरी करताना त्यांच्या जीवनकार्याचा, संघर्षाचा आणि प्रेरणादायी व्यक्तिमत्त्वाचा सखोल आढावा घेणे आवश्यक आहे.



सामना करावा लागला.

संघर्षमय संसाराची सुरुवात

डॉ. आंबेडकरांच्या शिक्षणासाठी आणि त्यांच्या ध्येयपूर्तीसाठी रमाबाई यांनी स्वतःचे आयुष्य पूर्णपणे समर्पित केले. बाबासाहेब उच्च शिक्षणासाठी परदेशात असताना रमाबाई यांनी अत्यंत कठीण परिस्थितीत संसार सांभाळला. उपासमार, आजारपण, अपमान आणि सामाजिक उपेक्षा हे त्यांच्या दैनंदिन जीवनाचे भाग बनले होते. त्यांना एकूण पाच मुले झाली, परंतु दारिद्र्य आणि आजारपणामुळे चार मुलांचा अकाली मृत्यू झाला. हा दुःखाचा डोंगर सहन करतानाही रमाबाई खचल्या नाहीत. त्यांच्या आयुष्यातील ही वेदना आणि त्याग शब्दात व्यक्त करणे कठीण आहे.

रमाबाईचा जन्म आणि बालपण

रमाबाईचा जन्म ७ फेब्रुवारी १८९८ रोजी महाराष्ट्रातील दापोली तालुक्यातील वगंद गावात झाला. त्यांचे मूळ नाव रमाबाई भीमराव सखपाल असे होते. अतिशय लहान वयात त्यांचा विवाह भीमराव आंबेडकर यांच्याशी झाला. त्या काळातील सामाजिक परिस्थिती पाहता स्त्रीशिक्षणाचा अभाव, बालविवाह, जातीय अन्याय आणि दारिद्र्य यांचा त्यांना

बाबासाहेबांच्या कार्यामागील मौन आधारस्तंभ

रमाबाई आंबेडकर या बाबासाहेबांच्या कार्यामागील मौन प्रेरणास्त्रोत होत्या. बाबासाहेब समाजोद्धार, शिक्षण, कायदे आणि संविधान निर्मितीसाठी अविरत झटत असताना घरची संपूर्ण जबाबदारी रमाबाईंनी खांद्यावर घेतली. त्यांनी कधीही तक्रार केली नाही किंवा स्वतःच्या दुःखाला पुढे आणले नाही. बाबासाहेब त्यांना प्रेमाने 'रामा' असे संबोधत. रमाबाईंच्या सहनशीलतेमुळे आणि त्यागामुळे बाबासाहेबांना आपले ध्येय साध्य करणे शक्य झाले, असे अनेक अभ्यासक मानतात.

अकाली निधन

रमाबाई आंबेडकर यांचे निधन २७ मे १९३५ रोजी झाले. त्यावेळी त्या केवळ ३७ वर्षांच्या होत्या. बाबासाहेबांच्या जीवनातील हा अत्यंत दुःखद क्षण होता. रमाबाईंच्या निधनानंतर बाबासाहेब भावनिकदृष्ट्या अत्यंत खचले होते, हे त्यांच्या पत्रांमधून आणि लिखाणातून स्पष्ट होते.

रमाबाईचे सामाजिक महत्त्व

रमाबाई आंबेडकर या

केवळ बाबासाहेबांच्या पत्नी नव्हत्या, तर त्या त्याग, संयम आणि निःस्वार्थ प्रेमाचे प्रतीक होत्या. त्यांनी कोणतेही सार्वजनिक पद भूषवले नाही, कोणतेही भाषण दिले नाही; मात्र त्यांच्या जीवनातील प्रत्येक क्षण समाजपरिवर्तनाच्या लढ्याला बळ देणारा ठरला. आजच्या काळातील महिलांसाठी रमाबाईंचे जीवन एक मोठी प्रेरणा आहे. कुटुंब, समाज आणि राष्ट्राच्या प्रगतीसाठी स्त्रीचा त्याग किती मोलाचा असतो, याचे उत्तम उदाहरण म्हणजे रमाबाई आंबेडकर. रमाबाई आंबेडकर यांची जयंती ही केवळ स्मरणाची नाही, तर कृतज्ञतेची आणि आत्मपरीक्षणाची संधी आहे. बाबासाहेबांच्या महान कार्यामागील या निःशब्द शिल्पकारिणीला योग्य तो सन्मान मिळणे ही काळाची गरज आहे. त्यांच्या जीवनातून आपण सहनशीलता, निष्ठा आणि समर्पण यांचे मूल्य आत्मसात केले पाहिजे.

रमाबाई आंबेडकर यांना **दै. ग्लोबल महातेज परिवारातर्फे विनम्र अभिवादन!** त्यांचा त्याग आणि संघर्ष सदैव स्मरणात राहो.

श्री चक्रधर स्वामी : भक्ती, वैराग्य आणि समतेचा महान संदेश

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

महाराष्ट्राच्या संतपरंपरेत ज्यांनी भक्ती, वैराग्य, त्याग आणि समतेचा मूलगामी विचार निर्भीडपणे मांडला, असे महान संत म्हणजे श्री चक्रधर स्वामी. त्यांच्या पुण्यतिथीनिमित्त अर्थात शनिवार, दि. ७ फेब्रुवारी रोजी त्यांच्या जीवनकार्याचा आणि तत्त्वज्ञानाचा मागोवा घेणे हे केवळ श्रद्धेचे नव्हे, तर सामाजिक आत्मपरीक्षणाचेही कार्य आहे.

अवतार आणि प्रारंभिक जीवन

श्री चक्रधर स्वामी यांचा जन्म ११९४ साली गुजरात प्रांतातील भडोच (भृगुकच्छ) येथे झाला, असे मानले जाते. त्यांच्या बालपणीचे नाव चांगदेव होते. अत्यंत बुद्धिमान, चिंतनशील आणि वैराग्यशील स्वभावाच्या श्री चक्रधर स्वामींनी अल्पवयातच सांसारिक मोहत्याग करून संन्यास स्वीकारला. ते पुढे दत्तात्रय संप्रदायाचे अवतार मानले जातात. महाराष्ट्रात त्यांनी भ्रमण करून आपल्या विचारांचा आणि आचाराचा प्रसार केला.

महानुभाव संप्रदायाची स्थापना

श्री चक्रधर स्वामी हे महानुभाव (महानुभव) संप्रदायाचे संस्थापक होते. या संप्रदायाचा मूलाधार म्हणजे ईश्वरभक्ती, वैराग्य, अहिंसा, समता, इन्द्रियनिग्रह, सांसारिक आसक्तीचा त्याग. महानुभाव संप्रदायात जातिभेद, स्त्री-पुरुष भेद, उच्च-नीच असा कोणताही भेद मान्य नव्हता. त्या काळात ही भूमिका अत्यंत क्रांतिकारी होती.



समतेचा आणि सामाजिक न्यायाचा संदेश

श्री चक्रधर स्वामींनी समाजातील रूढी, कर्मकांड, अंधश्रद्धा आणि जातिव्यवस्थेला ठाम विरोध केला. त्यांनी ईश्वरभक्तीसाठी कोणत्याही जात, वर्ण किंवा लिंगाची अट नाही, हे स्पष्टपणे मांडले. त्यामुळे दलित, स्वामींनी अल्पवयातच सांसारिक मोहत्याग करून संन्यास स्वीकारला. ते पुढे दत्तात्रय संप्रदायाचे अवतार मानले जातात. महाराष्ट्रात त्यांनी भ्रमण करून आपल्या विचारांचा आणि आचाराचा प्रसार केला. **महानुभाव संप्रदायाची स्थापना** श्री चक्रधर स्वामींचे विचार त्यांच्या शिष्यांनी संकलित करून मराठी भाषेत ग्रंथरूपत जतन केले. यामध्ये लीळाचरित्र (मराठीतील पहिले गद्य चरित्र), सिद्धांतसूत्रपाठ, स्मृतिस्थळ, महानुभाव ग्रंथसंपदा या ग्रंथांनी मराठी भाषेच्या विकासात ऐतिहासिक योगदान दिले. लीळाचरित्र हा मराठी गद्याचा आद्य ग्रंथ मानला जातो.

आचारप्रधान जीवनशैली

श्री चक्रधर स्वामींनी आपल्या अनुयायांसाठी कठोर पण शुद्ध आचारसंहिता घालून दिली. भिक्षावृत्ती, ब्रह्मचर्य, अहिंसा आणि परिग्रहत्याग हे त्यांच्या संप्रदायाचे प्रमुख आधारस्तंभ होते. स्वतः स्वामींनी अत्यंत साधे, संयमी आणि त्यागमय जीवन जगून आदर्श घालून दिला. **पुण्यतिथी आणि निधन** श्री चक्रधर स्वामी यांचे पुण्यतिथीस्थान भीषणदेव (रिद्धपूर) येथे असल्याचे मानले जाते. त्यांचा देहांत १२८२ साली झाला.

पुण्यतिथीनिमित्त महाराष्ट्र महानुभाव पंथीयांकडून विविध धार्मिक, वैचारिक आणि सामाजिक उपक्रम राबवले जातात.

आजच्या काळातील महत्त्व

आजच्या असमानता, भेदभाव आणि सामाजिक तणावाच्या काळात श्री चक्रधर स्वामींचा समतेचा, विवेकाचा आणि मानवतावादी विचार अधिक महत्त्वाचा ठरतो. त्यांनी दिलेला संदेश केवळ धार्मिक नव्हता, तर सामाजिक सुधारणेचा पाया घालणारा होता. श्री चक्रधर स्वामी हे केवळ संत नव्हते, तर समाजक्रांतिकारक विचारवंत होते. त्यांच्या जीवनातून आपल्याला त्याग, शुद्ध आचरण, सामाजिक समता आणि मानवतेचे मूल्य शिकायला मिळते. त्यांच्या पुण्यतिथीनिमित्त त्यांच्या विचारांना स्मरणात ठेवून ते आचरणात आणणे हीच खरी आदर्शजली उरेल.

श्री चक्रधर स्वामींना **दै. ग्लोबल महातेज परिवारातर्फे विनम्र अभिवादन!** त्यांचा समतेचा आणि भक्तीचा संदेश चिरंतन राहो.

पहिले बनली आयपीएस मग आयएएस बनून बजावतेय महत्त्वाची भूमिका

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा



प्रत्येकाचे काहीना काही स्वप्न असते. कुणाला डॉक्टर बनायचे असते, तर कुणाला अभियंता. कुणाला आणखी काही दुसरे. पण त्यातील काही असे असतात, की ज्यांना स्पर्धा परीक्षा पार करायची असते.

सक्सेस स्टोरी

देशसेवेचे वेड त्यांना इतक्या कठीण परीक्षांना सहज पार करण्याचे बळ देते. अशीच काहीशी कथा मुद्रा गौरीला हीची आहे. मुद्राचे वडील पाच दशकांपूर्वी स्पर्धा परीक्षांची तयारी करत होते. तोच वारसा मुलीकडे आला. पण मुलीने फक्त प्रयत्न केले नाही तर वडिलांचे स्वप्न पूर्णही केले. मुद्रा एका छोट्या गावखेड्यातून येते. अभ्यासात इतकी हुशार की दहावीला पोरीने ९६ टक्के मिळविले तर पुढे बारावीला तशाच अभ्यास ठेवून ९७

टक्के मिळविले. त्यानंतर पुढच्या शिक्षणासाठी मुद्रा महाराष्ट्रात आली. येथे तिने डेंटलमध्ये गोल्ड मेडल मिळविले.

मुद्राला तिच्या वडिलांच्या स्वप्नाबाबत माहीत होते. त्यासाठी तिने डेंटलचा अभ्यास अर्ध्यातच सोडला. तिने यूपीएससीची तयारी सुरू केली. तिने एकदा नाही अनेकदा परीक्षा दिली. कधी मेन्समध्ये नापास तर कधी मुलाखतीतून बाहेर. पण तिने जिद्द सोडली नाही. अखेर २०२१ मध्ये १६५ रँकसह तिने यूपीएससी पार केली. पण तिला आयएएस व्हायचे होते. त्यामुळे तिने पुन्हा प्रयत्न केले आणि २०२२ मध्ये पुन्हा प्रयत्न करून

वडिलांचे स्वप्न केले साकार!

आयपीएस मुद्रा झाली आयएएस. मुद्रांच्या वडिलांनी १९७५ मध्ये यूपीएससीची परीक्षा दिली होती. पण त्याकाळी त्यांनी मेन्स तर पार केली. पण मुलाखतीतून ते बाहेर आले. त्यामुळे त्यांची अशी इच्छा होती, की त्यांच्या मुलाने ते अर्धवट राहिलेले काम पूर्ण करावे. जेणेकरून मुलांकडून का होईना पण त्यांना ती गोष्ट पूर्ण करण्याचा आनंद मिळेल. त्यामुळे मुद्राने अहोरात्र कष्ट घेऊन आपल्या वडिलांचे स्वप्न पूर्ण केले. वाटेत अनेक गोष्टी आल्या, पण त्यांना बाजूला सारून, पुन्हा उभे राहून वडिलांचे स्वप्न साकार केले.

शांत - चांगल्या झोपेसाठी चांगला पलंग नव्हे तर चांगली गादी आवश्यक आहे. सर्वोत्तम क्वालिटीच्या गादी साठी



एकमेव ४५ वर्षांचा समृद्ध अनुभव असलेले शोरूम

सीमा हॅण्डलूम हॉउस पारोला रोड, धुळे

श्री गजानन महाराज प्रकट दिन विशेष

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

रविवार, दि. ८ फेब्रुवारी अर्थात माघ कृष्ण पक्ष सप्तमी या तिथीस श्री अनंतकोटी ब्रह्मांडनायक राजाधिराज श्री गुरु गजानन महाराज शेगाव निवासी यांचा प्रकट दिन. त्यानिमित्त...

महाराष्ट्रातील बहुतांश भक्त परिवार हा श्रीविठ्ठल संप्रदाय आणि श्रद्धेय संप्रदाय यांमध्ये विभागलेला आढळतो. बहुसंख्य लोकांचा ओढाही याच दोन संप्रदायांकडे असलेला दिसेल. श्रीदत्त संप्रदायामध्ये स्वामी समर्थ अकलकोटकर 'श्रीदत्तावतार' म्हणून प्रसिद्ध आहेत. अधिक बारकाईने अभ्यास केल्यास महाराष्ट्रातील बऱ्याच संत - सत्पुरुषांचे मूळस्थान स्वामी समर्थांपाशी येऊन थांबते. श्री गजानन महाराजांविषयी श्री देवमामलेदार यांच्या चरित्रात असा उल्लेख आहे, की शेगाव येथे प्रकट होण्यापूर्वी महाराज अकलकोट येथे स्वामी समर्थांकडे काही दिवस मुक्कामास होते.

स्वामी समर्थांनी तारुण्यावस्थेतील गजानन महाराजांना आध्यात्मिक कार्याची दिशा दाखविण्यासाठी सटाणा येथील थोर सत्पुरुष श्रीदेव मामलेदार यांच्याकडे पाठवले. देव मामलेदारांनी महाराजांची अध्यात्मविषयक जाणीव समजूद केली आणि पुढील कार्याची दिशा व स्वरूप स्पष्ट करून सांगितले. त्यांच्याच सूचनेनुसार महाराजांनी इगतपुरीजवळील मुकना नाल्यापाशी असलेल्या कपिलधारा तीर्थावर तप केले आणि पुढे आपले कार्यक्षेत्र शेगाव येथे निश्चित केले.

स्वामी समर्थांचा संबंध आणखी एका कारणाने महत्त्वाचा मानला जातो. १८७८ साली स्वामी समर्थ अकलकोट येथे समाधिस्थ झाले आणि त्याचवर्षी गजानन महाराज शेगाव येथे प्रकट झाले. त्यामुळे श्री गजानन महाराज हे स्वामी समर्थ संप्रदायातील एक महत्त्वाचे सत्पुरुष होते. हे निःसंशय. त्यांचा हा प्रकट दिन शेगावमध्ये उत्साहात साजरा केला जातो. महाराजांचे भक्त आज देशभरच नव्हे, तर परदेशातही पसरलेले आहेत. ते हा प्रकट दिन भक्तिभावाने साजरा करतात.

श्री महाराज कोण होते? कोठून आले?

महाराज कोण होते? कोठून आले? ब्राह्मण होते (कारण ते उत्तम प्रकारे वेदपठण करीत, तसेच वेदश्रवणदेखील त्यांना फार आवडे) किंवा नव्हते या गोष्टींवर बराच वाद चालतो. माघ वद्य ७ शके १८००, २३ फेब्रुवारी १८७८ या दिवशी ऐन तारुण्यात ते शेगाव जि. बुलडाणा येथे दिगंबरावस्थेत दृष्टीस पडले. त्यावेळी ते देविदास पातुरकरांच्या मठाबाहेर उष्ट्या पत्रावळीतील शिते उचलून खात होते. यासंदर्भात दासगण्णी लिहिले आहे-

“कोण हा कोटीचा काहीच कळना ।

ब्रह्माचा ठिकाणा कोण सांगे ।

साक्षात ही आहे परब्रह्ममूर्ति ।

आलीसे प्रचिती बहुतांना ॥”

जसा कुशल जवाहिर कोळशाच्या तुकड्यांमधून अनमोल हिरा शोधून काढतो त्याप्रमाणे बंकटलाल आगरवाल याने त्यांचे महत्त्व ओळखले. त्याला महाराजांचे प्रथम दर्शन झाले ते असे- “दंड गर्दन पिळदार। भव्य छाती दृषि स्थिर। भुकुटी ठायी झाली असे।” जेव्हा बंकटलालाने त्यांना जेवणाविषयी विचारले त्यावेळी महाराजांनी नुसतेच शून्य दृष्टीने त्यांच्याकडे पाहिले. कारण महाराज त्यावेळी तुर्यां (जागृती म्हणजे जाग असणे, सुषुप्ती म्हणजे झोपणे आणि स्वप्नावस्था या तीन अवस्थांच्या पलीकडील स्थितीस तुर्यां अवस्था अथवा ब्रह्मस्थिती अथवा सहजसमाधी असे म्हणतात) अवस्थेत होते. तत्काळ महाराज एक महान आणि असामान्य असे योगी आहेत याची मनोमन खात्री पडली. महान भक्ताने त्यांचे श्रेष्ठत्व ओळखून त्यांना स्वगृही आणले. जेथे संतांचा वास तेथेच भगवंताचा निवास. या उक्तीप्रमाणे-

“बंकटलालाचे घर। झाले असे पंढरपूर।

लांबलांबूनीया दर्शनास येती। लोक ते पावती समाधान॥”

बंकटलालाचे घर भक्तांनी दुमदुमून गेले. सद्गुरु अकलकोटचे श्री स्वामी समर्थ हे गजानन महाराजांचे सद्गुरु होते. त्यांच्याच मार्गदर्शानुसार महाराजांनी नाशिकजवळील कपिलधारा तीर्थाजवळील घनशोर जंगलात बारा वर्षे कठोर तपश्चर्या केली व परमोक्त स्थितीस प्राप्त झाले. त्यावर असे सांगितले जाते, की स्वामी समर्थांनी त्यांना नाशिकच्या देव मामलेदार (हे देखील स्वामी समर्थांच्या श्रेष्ठ शिष्यांपैकी एक होते) यांच्याकडे पाठविले. त्यांच्याकडे काही काळ राहून महाराज जगदोद्वाराकरिता शेगावला आले आणि भक्तांच्या प्रेमाग्रहाखाल तैथेच विसावले. शेगाव येथे प्रकट होण्यापूर्वी महाराज अकलकोट येथे स्वामी समर्थांकडे काही दिवस मुक्कामास होते. स्वामी समर्थांनी तारुण्यावस्थेतील गजानन महाराजांना आध्यात्मिक कार्याची दिशा दाखविण्यासाठी सटाणा येथील थोर सत्पुरुष श्रीदेव मामलेदार यांच्याकडे पाठविले. देव मामलेदारांनी महाराजांची

गण गण गणात बोते...



समाधी

एके दिवशी ही वेदगळ भिकारीण मेळ्याचे वृत्त मठात आले. ते ऐकताच महाराजांच्या डोळ्यांना अश्रूधारा लागल्या. तीन दिवस महाराजांनी शोक केला. त्यांची ही कृती सर्वांना अगम्य वाटली. महाराजांनी जातीपातीचा, उच्चनीचेचा, भेदभावाचा धर्म अंगीकारला नसल्याने प्रत्येकास त्यांच्या दर्शनास येण्याची मुभा होती. शेगावातल्या एका वेश्येच्या ओसरीवर बसून महाराज तिच्या हातची भाकरी खात. तिला महाराज म्हणत, 'तू महानंदा आहेस.' १९१० साली महाराज समाधिस्थ झाले तेव्हा असे म्हणतात, की शिर्डी येथे श्री साई बाबांनी आकांत मांडला. दिवसभर मौन बाळगून असलेल्या साई बाबांनी 'माझा भाऊ चालला' असे कळवळून उद्गार काढले आहे. आज महाराजांचा प्रकटदिन सर्वत्र उत्साहाने व भक्तिभावाने साजरा केला जात आहे. या अवलि्या संतांचा भक्तगण वाढत आहे.

या अवलियाला वंदन. जेव्हा महाराजांना कळले, की त्यांच्या अवतारसमाधीची वेळ येऊन टोपली आहे त्यावेळी ते हरी पाटलासोबत पंढरीला गेले. असे म्हटले जाते, की त्यांचा मानस पंढरीलाच समाधी घेण्याचा होता परंतु विठ्ठलाच्या आज्ञेने त्यांनी शेगावलाच समाधी घेण्याचे ठरविले व ऋषिपंचमीचा पुण्यदिनही ठरविला. लाखांच्या संख्येने लोक त्यांच्या समाधीप्रसंगी हजर होते. तत्पूर्वी महाराजांना सुवासिक द्रव्ये लावून अभ्यंग स्नान घालण्यात आले होते. अनेक सुवासिनींनी त्यांची पूजा करून मंगलारती ओवाळली होती. सर्वत्र सनईचे सूर ऐकू येत होते. सूर्याची पहिली किरणे जमिनीला स्पर्शिली आणि महाराजांनी ब्रह्मरंध्रातून त्यांचे प्राण अनंतात विलिन केले. देहाचे चलनवलन थांबले आणि भक्तगण एकदम शोकसागरात बुडाले. लोकांना आकाश फाटल्यासारखे झाले, सर्वत्र दुःखाश्रूंचा पूर लोटला. त्याचवेळी डोंगणावच्या गोविंद शास्त्रींनी निवाळा दिला, की जोपर्यंत महाराजांचे सर्व भक्त दर्शन घेऊन जात नाही तोपर्यंत महाराज त्यांचे प्राण मस्तकी धारण करतील. महाराजांच्या समाधीचा सोहळा हा अवर्णनीय असा झाला. लाखांच्या गणनेने भक्त समाधीच्या मिरवणुकीत भागीदार झाले. लोकांनी शृंगारीत रथात ठेवलेल्या महाराजांच्या पुण्यमय देहावर अर्बार, गुलाल, फुले, तुळशी आणि पैसे उधळले. संपूर्ण शेगावातून फिरून पहाटे ती मंदिरात आली; तेथे महाराजांवर पुन्हा अभिषेक केला. त्यांचा देह शास्त्रात सांगितल्यानुसार उत्तराभिमुख असा समाधीच्या जागी ठेवला. अखेरची आरती ओवाळली आणि मीठ, अर्गजा अर्बार यांनी भरली. सर्व भक्तांनी एकच जयजयकार केला,

“जय गजानना । ज्ञानांबरीच्या नारायण । अविनाशरुपा । आनंदधना । परात्परा जगत्पते ॥” आणि शिळा लावून समाधिची जागा बंद केली. त्यानंतर दासगण्णी म्हटले आहे, की सार्वभौम राजाचाही त्यांच्यापुढे पाड नाही. अशा सद्गुरूंविषयी परमपूज्य श्री कलावतीदेवी यांनी स्वतः लिहिलेल्या 'गुरुस्तुती' मध्ये सांगितले आहे, “अगा! निर्गुणा, निश्चला, सच्चिदानंदा । अगा! निर्मला, केवला आनंदकंदा ॥

स्थिरचरुपी नटसी जगी या । नमस्कार माझा तुला गुरुग्या ॥१॥ अगा! अलक्षा, अनामा, अरुणा । अगा! निर्विकारा, अद्रुया, ज्ञानरुपा ॥ कृपाकरोनी अक्षयपद दे दासा या । नमस्कार माझा तुला गुरुग्या ॥ २ ॥” सद्गुरूच्या स्वरूपाचे खरे वर्णन या ओळींमध्ये सामावलेले आहे, महाराजांचे हे वर्णन किती चपखल बसते आहे हे तर सर्वांना विदितच आहे. त्यांनी अनेक लोकांना दुःख, संकट, रोग यांपासून मुक्त करून सन्मार्गाला लावले. ते एक योगी होते.

अंतीम संदेश

देह त्याग करण्यापूर्वी महाराज म्हणाले, “मी गेलो ऐसे मानू नका । भक्ति अंतर करू नका । कदा मजलागी विस्तर नका । मी आहे येथेच ॥” यावरून महाराजांचे भक्तांवरील अपरंपार प्रेमच दिसून येते. महाराजांनी भक्तांना सांभाळण्याचे वचन दिले आहे; ते समाधी घेण्यापूर्वी म्हणाले, “दुःख न करावे यत्किंचित । आम्ही आहोत येथेच । तुम्हा सांभाळण्यापरी सत्य । तुमचा विस्तर पडणे नसे ॥” देह त्यागून महाराज ब्रह्मिभूत झाल्याकारणाने ते आता जगदाकार झाले आहेत, ज्यामुळे लाखां भक्तांना आजही त्यांची कृपा, प्रेम, आशिर्वाद आणि मार्गदर्शन लाभत आहे. सर्वांच्या मनोकामना पूर्ण करण्यासाठी श्री गजानन महाराज चरित्राचे पारायण नेहमी करायला हवे.

॥ मंगल ॥ पान

मना मानसी दुःख आणू नको रे

मना सज्जना...

परम स्नेही मित्रां, मना तृप्ति रे पूर्वसंचित केले, तथा सासखे भोगणे प्राप्त झाले।

असे आपण मागील श्लोकाचे निरुपण समजावून घेतले.

पण प्रत्यक्षात व्यवहारात हे कसे आचरणात आणणे? असा प्रश्न पडणे साहजिकच आहे. याचे

मार्गदर्शन समर्थ पुढील १२ व्या श्लोकात करित आहेत.

मना मानसी दुःख आणू नको रे ।

मना सर्वथा शोक चिंता नको रे ।

विवेके देहबुद्धी सोडून घावी ।

विदेही पणे मुक्ती भोगित जावी ॥१२॥

वाचताना सोपे आहे. परंतु आचरणात आणताना तेवढेच कठीण आहे. ते कसे? हे समजून घेऊया. 'मनी वसे ते चिन्ती दिसे' असे म्हटले जाते. आपण जी कल्पना करू तसेच घडत जाते. किंबहुना तेच आपल्या वाट्याला येते. ही मनाची ताकद आहे. प्रत्यक्षात दिसत नसले तरी मन हेच कारक आणि मारक आहे, असेही दिसते. योगमहर्षी पतंजली आपल्या योगशास्त्रात मनाच्या पाच वृत्ती अस्त्युत्थाचे सांगतात. ती सूत्रे अशी-

‘वृत्तयः पंचतयः क्लिष्टा क्लिष्टः ।’

मनाच्या पाच वृत्ती मनुष्याच्या सुख-दुःखाला कारण असतात किंवा त्याला दुःखापासून मुक्तीही देऊ शकतात. त्या कधी आनंददायक तर कधी त्रासदायक ठरतात. त्या मनाला नियंत्रित करित असल्याने सुख-दुःख आपल्याला भोगावे लागते. त्या पाच वृत्ती कोणत्या ते आपण पाहू.

‘प्रमाणविपर्ययविकल्पनिद्रास्मृतयः ।’

प्रमाणवृत्ती ही प्रत्यक्ष पाहिलेल्या गोष्टीच्या आधारावर कार्य करते. विपर्ययवृत्ती ही चुकीच्या माहितीवर आधारित असते. विकल्पवृत्ती ही केवळ कल्पनाविलासावर आधारित असते. निद्रावृत्ती म्हणजे आपल्याकडे असलेल्या कमतरतेचे, अभावाचे सतत स्मरण करणे त्यातून दुःखी होणे. स्मृतीवृत्ती ही वृत्ती भूतकाळातील आठवणी, अनुभव विस्मरणात जाऊ देत नाही. पुन्हा-पुन्हा त्या अनुभवाची स्मृती जागवत राहते.

या त्या पाच वृत्ती.

एखादी वस्तू प्रत्यक्षात पाहून किंवा त्याविषयी एकेकी माहितीवर विसंबून मत तयार होते किंवा एखाद्या गोष्टीविषयी केवळ कल्पना करून किंवा स्वप्नी पाहिलेले तसेच स्मृतीवर, आठवणीवर विसंबून मनात कार्यरत राहते. याप्रमाणे या पाचही वृत्ती आपल्या मनावर सतत नियंत्रण ठेवून असतात. म्हणून समर्थ आपल्याला या श्लोकात सावध करतात. मनी मानसी सतत दुःख आणू नका. तशी कल्पनाही करू नका. सारे काही विवेकाच्या आधारे करा.

तत्वांचे गाठोडे शरीर । याचा पाहता विचार ।

एक आत्मा निरंतर । आपण नाही ॥

देहबुद्धीने बांधला । तो विवेके मोकळा केला ।

देहातीत होता पावला । मोक्ष पद ॥

विवेकाने स्वीकार केला की विदेहीपणे मुक्ती भोगता येते. विवेक ही केवळ तात्त्विक संकल्पना नाही; तर विवेक म्हणजे रोजच्या छोट्या-छोट्या प्रसंगात तारतम्याने वागणे. मनाचे नियंत्रण करून वागणे. मग हे कसे करता येईल? असा प्रश्न पडतो.

समर्थांनी सांगितलेला विवेक नेमका कसा जगायचा ?

याबाबत काही टिप्स...

१) कोणत्याही घटनेवर तत्काळ प्रतिक्रिया देण्याआधी क्षणभर थांबा, विचार करा. कोणी दुखावले, अपमान केला, अपेक्षा फोल उरली तर मन लगेच प्रतिक्रिया देऊ पाहते. त्या क्षणी आपण एक दीर्घ श्वास घेऊन स्वतःला प्रश्न विचारावा. हा मी आहे का, की माझे मन बोलते आहे? २) आपल्या मर्यादा ओळखायला शिका. 'माझ्या हातात काय आहे?' हे ओळखा. भूतकाळ बदलता येत नाही, भविष्यकाळही पूर्णपणे आपल्या ताब्यात नाही; पण सध्याचा वर्तमान क्षण मात्र आपल्या हातात आहे. ही जाणीव ठेवली की चिंता मावळून चिंतन सुरू होते.

३) देह आणि मी यांची गळत टाळा.

थकवा, आजारपण, यश-अपयश, अपमान-सन्मान हे सारे देहाशी आणि प्राप्त परिस्थितीशी संबंधित आहे. मी म्हणजे हे सगळे जग नाही, ही आठवण ठेवली की देहबुद्धीपासून सुटका होते.

४) स्मृती आणि कल्पनांना लगाम घाला.

'आमच्या वेळी असे होते. आम्ही सुखात होते', अशी कल्पना परिणामकारक नसते. 'पुढे असेच होणार किंवा भविष्यात सारे अवघड असेल. अशा स्मृती व कल्पना मनाला दुःखात ठेवतात.' त्या येतील जातील, पण त्यांच्यामागे धावू नका. साक्षीदार बना. पण भागीदार होऊ नका.

५) भगवंताचे नामस्मरण हा विवेकाचा मुख्य आधार आहे. समर्थांनी रामनामाचा आग्रह यासाठीच धरला. नाम हे मनाला वर्तमानात आणते आणि वर्तमानातच विवेक टिकतो.

६) रोज थोडेसे स्वतःला प्रश्न विचारा, आत्मपरीक्षण करा. दिवस संपताना स्वतःला विचारा आपण कुठे होतो? आता कुठे आहोत? भविष्यात कुठे असू? हे निरीक्षणच हळूहळू आपल्याला मुक्तीकडे नेते. अशा प्रकारे विवेक अवलंबणे म्हणजे संसार सोडणे नव्हे, तर संसारात राहून त्याच्या गुलामगिरीत न अडकणे होय. म्हणूनच समर्थ सांगतात-

‘विवेके देहबुद्धी सोडून घावी।

विदेहीपणे मुक्ती भोगित जावी ॥’

जय जय रघुवीर समर्थ !

- भाऊसाहेब देशमुख, अमळनेर.
मो. : 94203 89541

सूर्य देवाचे 'आरोग्य' व 'ऊर्जा' चे महत्त्व

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

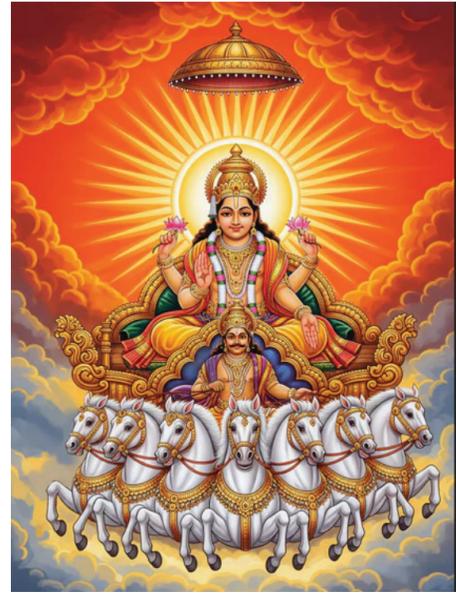
सूर्य देवता हे हिंदू धर्मातील एक अत्यंत पूजनीय देवतेतले एक महत्त्वपूर्ण स्थान असलेले, जीवनदायिनी आहेत. सूर्य देवाचे 'आरोग्य' आणि 'ऊर्जा' आपल्या दैनंदिन जीवनात अत्यंत महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावतात. सूर्याची ऊर्जा पृथ्वीवर जीवन टिकवण्यासाठी अत्यावश्यक आहे. सूर्याची किरणे आपल्या जीवनाच्या प्रत्येक अंगावर प्रभाव टाकते, त्याचे आरोग्यावर आणि उर्जेवर थेट परिणाम होतो. प्रत्येक प्रातःकाळी सूर्याची पूजा करणे हे पौराणिक परंपरेमध्ये आहे आणि ते केवळ धार्मिक दृष्टिकोनातून नाही, तर वैज्ञानिकदृष्ट्याही योग्य आहे.

सूर्याचे आरोग्यावर महत्त्व

सूर्याच्या उर्जेचा आपल्या शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यावर अत्यंत सकारात्मक परिणाम होतो. सूर्याच्या प्रकाशात असलेल्या 'व्हिटॅमिन डी'ची आवश्यकता शरीराला असते, जे हाडांच्या मजबुतीसाठी महत्त्वाचे आहे. सूर्यप्रकाशामुळे शरीरातील विविध जैविक क्रिया सुसंगत होतात आणि आत्मसंतुष्टी मिळवण्याला मदत होते. सूर्याचे आरोग्यावर महत्त्व असण्याचे कारण म्हणजे त्याच्या उर्जेच्या माध्यमातून आपल्या शरीराला नैतिक बल आणि मानसिक शांती मिळते. नियमित सूर्यप्रकाश घेणाऱ्या व्यक्तींचे मनोबल उच्च राहते आणि विविध रोगांपासून बचाव होतो.

सूर्याची ऊर्जा

सूर्याच्या उर्जेचे महत्त्व आपल्या दैनंदिन जीवनात अनन्यसाधारण आहे. सूर्याची ऊर्जा केवळ शारीरिक ऊर्जा मिळविण्यासाठीच नाही, तर तत्त्वज्ञानाच्या दृष्टीने देखील ते अत्यंत महत्त्वपूर्ण आहे. सूर्याचे किरण हे सकारात्मक उर्जेचे प्रतीक मानले जाते. हे एक प्रतीक आहे दिव्यतेचे, जीवनाची नवी प्रेरणा देणारे. सूर्याच्या उर्जेमुळे पृथ्वीवरील सर्व जीव जीवत राहतात. सूर्याच्या उर्जेचा महत्त्व केवळ शारीरिक किंवा मानसिक स्तरावरच नाही, तर



पर्यावरणाच्या संरक्षणात देखील आहे. पर्यावरणातील ग्रीनहाऊस गॅसचे प्रमाण कमी करण्यासाठी सूर्याची ऊर्जा आपल्याला आवश्यक आहे. सौर ऊर्जा हा एक पर्यावरणास अनुकूल पर्याय म्हणून वापरला जातो.

लघु कविता

सूर्य देवतेचा प्रकाश निरंतर,
जीवन आहे त्याच्यामुळे सुंदर,
आरोग्य आणि ऊर्जा मिळवून आम्ही,
त्याच्या आशीर्वादाने वाढवतो खुशी!

अर्थ : ही कविता सूर्य देवतेच्या महत्त्वावर आधारित आहे. सूर्याच्या उर्जेने जीवन सुंदर बनते आणि त्याच्या आशीर्वादाने मनुष्याला आरोग्य व ऊर्जा मिळते. सूर्य देवतेच्या आरोग्यवर्धक आणि ऊर्जावर्धक महत्त्वावर विवेचन करताना आपल्याला हे लक्षात येते, की सूर्याचे प्रत्येक क्षेत्रात महत्त्व आहे. तो मानवाच्या भौतिक आणि मानसिक आरोग्याचा स्रोत आहे, तसेच त्याच्या उर्जेच्या माध्यमातून पृथ्वीवरील सर्व जीवांचा अस्तित्त्व टिकतो. सूर्याची ऊर्जा आपल्या जीवनाचे अंग आहे आणि त्याच्या संपर्कात असण्यामुळेच पृथ्वीवरील जीवन जीवत राहते. सूर्याची पूजा केवळ धार्मिक दृष्टिकोनातून नाही, तर वैज्ञानिक दृष्टिकोनातूनही महत्त्वपूर्ण आहे. सूर्याच्या उजेडात आपण रोज बाहेर जातो, कामे करतो आणि सूर्याच्या उर्जेचा फायदा घेतो. अँटीऑक्सिडंट्सचे प्रमाण शरीरात वाढविणे, हाडांची मजबुती, रक्ताभिसरण सुधारण्यास सूर्याची ऊर्जा मदत करते.

सूर्य देवतेचे आरोग्य आणि ऊर्जा हे आपल्या जीवनात अनमोल द्रव्य आहेत. सूर्याची ऊर्जा शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यासाठी महत्त्वपूर्ण आहे आणि तिच्या प्रभावाने संपूर्ण जीवन बदलते. सूर्याचे आशीर्वाद घेत जीवनाचे हर अंग उजळते आणि जीवनाची कार्यक्षमता व ऊर्जा वाढवते. यासाठी सूर्य देवतेला धन्यवाद देणे, त्याच्या प्रगतीचे पालन करणे आणि त्याच्या प्रकाशाला स्वीकारणे अत्यंत आवश्यक आहे.

(वरील माहिती विविध धर्मग्रंथांतून संकलीत केली आहे.)