



सबसे 'तेज' ग्लोबल महातेज...!

ग्लोबल महातेज

https://epaper.globalmahatej.com/

▲ वर्ष १ ले ▲ अंक : १४० ▲ मंगळवार, दि. १० फेब्रुवारी २०२६ ▲ पाने : ४

▲ अमळनेर ▲ किंमत : ३ रुपये ▲ Email - globalmahatej@gmail.com



कु. समीक्षा जैन
डायजेस्टीयन व कॉस्मेटोलॉजिस्ट



श्री. राजेंद्र पाटील
शिक्षक



श्री. संजय पाटील
पत्रकार



श्री. हरिष चौधरी
पोलीस दल

पोलीस भरतीसाठी पोलीस पालकांना 'नो एन्ट्री' बुधवारपासून मैदानी चाचणी, कडक बंदोबस्ताचे नियोजन

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा
अमळनेर : पोलीस भरती प्रक्रियेसाठी बुधवार, दि. ११ फेब्रुवारीपासून शारीरिक मोजमाप व मैदानी चाचणीला सुरुवात होत आहे. यासाठी कडक पोलीस बंदोबस्ताचेही नियोजन झाले आहे. भरती प्रक्रियेमध्ये ज्या पोलीस अधिकारी, कर्मचाऱ्यांचे पाल्य अथवा नातेवाईक आहेत, अशा अधिकारी, कर्मचाऱ्यांना बंदोबस्तासाठी नो एन्ट्री राहिल, अशी माहिती पोलीस सूत्रांकडून देण्यात आली आहे. जिल्हा पोलीस दलाच्या आस्थापनेवर २०२४-२०२५ या कालावधीत पोलीस शिपाई संवर्गातील रिक्त असलेल्या एकूण १७१ पदे भरण्यासाठी भरती प्रक्रिया

राबविली जात आहे. इच्छुक आणि पात्र उमेदवारांकडून या पदांसाठी सुमारे आठ हजार अर्ज दाखल झाले आहेत. या भरती प्रक्रियेतील मैदानी चाचणीचा टप्पा २० जानेवारीपासून सुरू होणार होता. मात्र, काही जिल्ह्यांमध्ये जि. प. निवडणुकीची आचारसंहिता लागल्याने मैदानी चाचणी पुढे ढकलण्यात आली होती. आता जि. प. निवडणुका झाल्या आहेत. त्यामुळे निवडणुकांच्या बंदोबस्ताचाही ताण कमी होणार असल्याने पोलीस भरती प्रक्रियेसाठी मैदानी चाचणी ११ फेब्रुवारीपासून सुरू होणार आहे व्हिडिओग्राफरचीही असेल नजर पोलीस भरती प्रक्रियेसाठी कोणताही



गैरप्रकार होऊ नये, म्हणून व्हिडिओ ग्राफरचीही नजर राहणार आहे. त्यासाठी ३८ व्हिडिओ ग्राफर नियुक्त करण्यात आले आहे. प्रत्येक घडामोडीचे चित्रण केले जाईल. शंका नको म्हणून दक्षता

शारीरिक मोजमाप व मैदानी चाचणीसाठी जिल्हा पोलीस दलाकडून कडक बंदोबस्ताचेही नियोजन करण्यात आले आहे. सर्व प्रक्रिया पारदर्शक पार पाडावी व कोणीही शंका उपस्थित करू नये, यासाठी पोलीस दलाने अगोदरच दक्षता घेतली आहे. ज्या पोलीस अधिकारी, कर्मचाऱ्यांचे पाल्य, नातेवाईक भरती प्रक्रियेमध्ये उमेदवार आहेत, अशा अधिकारी, कर्मचाऱ्यांना बंदोबस्तासाठी पाठवू नये, अशा सूचना जिल्हा पोलीस अधीक्षक डॉ. महेश्वर रेड्डी यांनी प्रत्येक पोलीस ठाण्यांना दिल्या आहेत. विविध शाखांकडून बंदोबस्त पोलीस भरतीसाठी जिल्हातील प्रत्येक

असा असेल पोलीस भरती बंदोबस्त
अपर पोलीस अधीक्षक २, डीवायएसपी ७, पोलीस निरीक्षक २०, सहायक निरीक्षक १३, उपनिरीक्षक १९, अंमलदार २५४, व्हिडिओ ग्राफर ३८.
पोलीस ठाण्यांसह मुख्यालय, नियंत्रण कक्ष, शहर वाहतूक शाखा, आर्थिक गुन्हे शाखा, एलसीबी, जिल्हा विशेष शाखा, डायल ११२, वेलफेअर, एएचटीयू, संगणक कक्ष अशा विविध शाखांकडून बंदोबस्त मागविला आहे.

बोर्डाच्या परीक्षा कॉपीमुक्त वातावरणात पार पाडा

क्लासेस संघटनेचे गटशिक्षणाधिकारी, प्रांताधिकाऱ्यांना निवेदन

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा
अमळनेर : दहावी व बारावी बोर्डाच्या परीक्षा कॉपीमुक्त वातावरणात पार पाडाव्यात, अशी मागणी येथील क्लासेस संघटनेने (पीटीए) केली आहे. याबाबत सोमवार, दि. ९ फेब्रुवारी रोजी गटशिक्षणाधिकारी व प्रांताधिकाऱ्यांना निवेदन देण्यात आले आहे. यावेळी क्लासेस संघटनेचे अध्यक्ष अॅड. भय्यासाहेब मगर, स्वर्णदीप राजपुत, सुधीर टाकणे, सुनील पाटील आदी उपस्थित होते.



अमळनेर : प्रांताधिकारी मयूर भंगळे यांना निवेदन देताना क्लासेस संघटनेचे अध्यक्ष भय्यासाहेब मगर व पदाधिकारी.

परिणाम गुणवत्त विद्यार्थ्यांवर होतो. परीक्षा केंद्रांवर कॉपीमुक्त वातावरण नसेल, तर प्रामाणिकपणे अभ्यास करणाऱ्या विद्यार्थ्यांचे शैक्षणिक

नुकसान होते. पीटीए संघटनेतर्फे संपूर्ण राज्यात कॉपीमुक्त अभियान राबविण्यात येत आहे. बोर्डाच्या परीक्षा काळात प्रामाणिकता टिकवून ठेवावी. दक्षता घेण्यात यावी. तसेच कॉपीला आळा घालण्यासाठी प्रभावी उपाययोजना राबवाव्यात.

पात्र 'लाडकी बहीण' योजनेपासून वंचित नको पालकमंत्री ना. गुलाबराव पाटील : ३१ मार्चपर्यंत ई-केवायसी करण्याचे आवाहन

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा
अमळनेर : मुख्यमंत्री माझी लाडकी बहीण योजनेच्या लाभासाठी राज्य शासनाने ई-केवायसी करून माहिती दुरुस्त करण्याची ३१ मार्च २०२६ पर्यंत अंतिम मुदत देण्यात आली आहे. जिल्हातील पात्र असलेली एकही लाडकी बहीण योजनेपासून वंचित राहू नये, असे आदेश पालकमंत्री ना. गुलाबराव पाटील यांनी जिल्हा प्रशासनाला दिले आहेत.



- ना. गुलाबराव पाटील, पालकमंत्री, जळगाव.

जिल्हातील सर्व पात्र लाडक्या बहिणींची ई-केवायसी प्रक्रियेत चूक झाली आहे. किंवा ज्यांना अद्याप लाभ मिळालेला नाही, त्यांनी ३१ मार्च २०२६ पूर्वी जवळच्या सेवा केंद्रावर जाऊन ई-केवायसी प्रक्रिया पूर्ण करावी. कोणत्याही अडचणी आल्यास थेट संबंधित अधिकाऱ्यांशी संपर्क साधावा.



जबाबदारी संबंधित यंत्रणेने केवायसी प्रक्रिया राबविणाऱ्या घ्यावी. आपल्या पातळीवर आवश्यक यंत्रणा राबवून प्रत्यक्ष अंमलबजावणी करावी आणि प्रत्येक प्रकरणाचा संवेदनशीलतेने व तत्परतेने पाठपुरावा करावा. तसेच लाडक्या बहिणींसाठी ई-

दिनविशेष

१० फेब्रुवारी
जे. आर. डी टाटा हे पहिले अधिकृत भारतीय वैमानिक बनले.
भारताची राजधानी कोलकाताहून नवी दिल्लीला हलवण्यात आली.
पुणे विद्यापीठाची स्थापना झाली.

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

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

वेटलॉस व पोटाची चरबी कमी होईल, गोड खाण्याची इच्छा खूप कमी होईल, भुकेची तीव्रता कमी होईल, खा फायबरने खच्चून भरलेले हे १० पदार्थ पान ३ वर

डॉ. रोहित धर्माधिकारीची ज्युपिटरच्या विभाग प्रमुखपदी नियुक्ती

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा
अमळनेर : येथील मुख्य प्रताप महा विद्यालयातील माजी विद्यार्थी डॉ. रोहित धर्माधिकारी यांची नव्या मुंबईतील ज्युपिटर हॉस्पिटलमधील ऑर्थोपिडिक्स विभागाचे प्रमुख म्हणून नियुक्ती झाली आहे. ज्युपिटर हॉस्पिटल ही रूग्णालयाची मालिका असून, अनेक मोठ्या शहरांमध्ये अत्याधुनिक रूग्णालय रूग्ण

सेवेसाठी सज्ज आहेत. ज्युपिटर हॉस्पिटल पाचशे खाटांचे असून त्यात चाळीस विभाग आहेत. डॉ. धर्माधिकारी यांनी पहिली पदवी पुण्यातील शासकीय वैद्यकीय महाविद्यालयातून घेतली. एम. एस. पदवी नायर हॉस्पिटल मुंबईतून आणि डीएनबी दिल्लीतून प्राप्त केली आहे. त्यानंतर अमेरिकेतून स्प्राईन सर्जरीची फेलोशिप पूर्ण केली. डॉ. धर्माधिकारी यांच्या चढत्या आलेखामुळे आता त्यांची ज्युपिटर हॉस्पिटलमध्ये स्प्राईन सर्जन म्हणून नियुक्ती झाली आहे.

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा
अमळनेर : येथील मुख्य बाजारपेठा, कॉलनी परिसर व गल्ल्यांमध्ये मोकाट जनावरांचा उपद्रव वाढला आहे. त्यातच अशा जनावरांच्या चोरीचे प्रमाणही वाढले आहे. या पार्श्वभूमीवर विश्व हिंदू परिषद व बजरंग दलाच्या पदाधिकाऱ्यांनी सोमवार, दि. ९ फेब्रुवारी रोजी नगराध्यक्ष डॉ. परीक्षित बाविस्कर व उपनगराध्यक्ष प्रशांत निकम यांना निवेदन दिले आहे. याबाबत योग्य ती कार्यवाही

करण्याची मागणी त्यांनी केली आहे. निवेदनात म्हटले आहे, की गेल्या काही दिवसांपासून शहरात मोकाट जनावरे मोठ्या प्रमाणावर फिरतात. त्यामुळे रस्त्यांवर छोटे मोठे अपघात घडतात. नागरिकांना त्रास सहन करावा लागत आहे. तसेच बाजारपेठांमध्ये मालमत्तेचे नुकसानही होते. तसेच काही जनावरांची चोरीही होत असल्याने पशुपालकांमध्ये चिंतेचे वातावरण आहे.



अमळनेर : उपनगराध्यक्ष प्रशांत निकम यांना निवेदन देताना विश्व हिंदू परिषद व बजरंग दलाचे पदाधिकारी. महाराष्ट्र पोलीस अधिनियम सार्वजनिक ठिकाणी उपद्रव निर्माण करणे दंडनीय गुन्हा आहे. तसेच १९५९ चे कलम ९०/९०अ नुसार महाराष्ट्र नगरपालिका परिषद, पान २ वर

राफेल विमान खरेदीसाठी भारताच्या हालचाली गतिमान संरक्षण दलाच्या ताफ्यात ११४ विमानांची भर पडणार

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा
भारत आणि फ्रान्समधील संरक्षण संबंधांमध्ये लवकरच एक नवीन अध्याय जोडला जाणार आहे. फेब्रुवारी २०२६ मध्ये फ्रान्सचे अध्यक्ष इमॅन्युएल मॅक्रॉन यांच्या भारत भेटीपूर्वी संरक्षण मंत्रालय ११४ राफेल लढाऊ विमानांच्या ऐतिहासिक खरेदीला मुंजुरी देण्याची तयारी करत आहे. बुधवार, दि. १८ फेब्रुवारी रोजी दिल्लीत होणाऱ्या एआय समिटला फ्रान्सचे अध्यक्ष इमॅन्युएल मॅक्रॉन उपस्थित राहण्याची अपेक्षा असून त्यापूर्वी या संरक्षण कारारावरील चर्चा महत्त्वाची मानली जात आहे. अंदाजे ३.२५ लाख कोटी रुपयांचा हा मेगा प्रकल्प भारतीय हवाई दलाच्या कमी होत चाललेल्या स्कॉडन ताकदीला बळकटी देण्यासाठी आणि 'आत्मनिर्भर भारत' मोहिमेला गती देण्यासाठी गेम चेंजर ठरेल. चीन आणि पाकिस्तानकडून येणाऱ्या दुहेरी आव्हानांमध्ये हा कार



भारताच्या हवाई सार्वभौमत्वाची खात्री करण्याच्या दिशेने एक निर्णायक पाऊल आहे. अर्थसंकल्पात संरक्षण क्षेत्रासाठी मोठी आर्थिक तरतूद केल्यानंतर केंद्र सरकारने आता भारतीय हवाई दलाची ताकद वाढविण्यासाठी ११४ राफेल लढाऊ विमानांच्या खरेदीवर चर्चा करू शकते. फेब्रुवारीच्या तिसऱ्या आठवड्यात फ्रान्सचे अध्यक्ष इमॅन्युएल मॅक्रॉन यांच्या नियोजित भारत दौऱ्यापूर्वी संरक्षण मंत्रालय राफेल लढाऊ विमानांच्या खरेदीसाठी सुमारे ३.२५ लाख कोटी रुपयांच्या प्रस्तावावर चर्चा करण्याची अपेक्षा आहे. या प्रस्तावाला

गेल्या महिन्यात संरक्षण खरेदी मंडळाकडून प्राथमिक मान्यता मिळाली होती. संरक्षण अधिग्रहण परिषदेच्या आगामी बैठकीत या प्रस्तावाला हिरवा कंदील मिळण्याची शक्यता आहे. १८-२० फेब्रुवारी रोजी राष्ट्रपती मॅक्रॉन यांच्या भेटीदरम्यान या कारावर औपचारिक स्वाक्षरी होऊ शकते. या प्रकल्पाअंतर्गत भारतीय हवाई दल ८८ सिंगल सीटर आणि २६ ट्विनसीटर विमाने खरेदी करण्याची योजना आखत आहे.

भारतात विमाने बनविणार
या प्रस्तावाअंतर्गत खरेदी केल्या जाणाऱ्या ११४ राफेल विमानांपैकी सुमारे ८० टक्के विमाने भारतात तयार करण्याचा प्रस्ताव आहे. यामध्ये फ्रेंच कंपनी डसॉल्ट एव्हिएशन आणि भारतीय खासगी क्षेत्रातील कंपन्यांमधील सहकार्यांचा समावेश असेल. हा कारा पूर्ण झाल्यानंतर भारतीय वायुदलाकडे एकूण १५० राफेल विमाने असतील. याव्यतिरिक्त भारतीय नौदलाकडे २६ राफेल देखील असतील. ही सर्व लढाऊ विमाने युद्धनौकांमधून उडान करण्यासाठी योग्य असतील. या विमानांमध्ये ६० टक्के स्वदेशी तंत्रज्ञानाचा वापर करण्याचे लक्ष्य असल्यामुळे केवळ रोजगार निर्माण होतीलच असे नाही तर भारताच्या संरक्षण उत्पादन क्षेत्राला जागतिक स्तरावर मान्यता मिळेल.

संपादकीय

प्रशासन, राजकारण आणि
नागरिक : जबाबदारीची त्रिसूत्री

लोकशाही व्यवस्थेत सामान्य नागरिक हा केंद्रबिंदू असतो, हे तत्त्व सर्वमान्य आहे. नागरिकांना मूलभूत व नागरी सुविधा पुरवणे ही प्रशासनाची प्राथमिक जबाबदारी आहे, तर त्या प्रशासनावर नियंत्रण ठेवणे आणि त्याला उत्तरदायी बनवणे हे लोकप्रतिनिधींचे कर्तव्य आहे. मात्र या जबाबदाऱ्यांची साखळी ज्या ठिकाणी तुटते तेथेच सामान्य नागरिकांच्या अडचणी सुरू होतात. नागरी सुविधा देण्यात प्रशासन अपयशी ठरल्यास निष्काळजीपणा, दिरंगाई किंवा भ्रष्टाचारामुळे नागरिकांना त्रास सहन करावा लागल्यास लोकप्रतिनिधींकडे तक्रार करणे हा नागरिकांचा लोकशाही हक्क आहे. परंतु दुर्दैवाने अनेक वेळा प्रशासन आणि राजकीय नेतृत्व यांची अशी युती हीच संपूर्ण व्यवस्थेतील भ्रष्टाचाराचे मूळ आहे. इतिहास याबाबतील आपल्याला मार्गदर्शन करतो. बगदादचा खलिफा हारून अल रशीद हा वेश बदलून सामान्य नागरिकांमध्ये फिरत असे, त्यांच्या अडचणी समजून घेत असे आणि आपल्या राजवटीतील कर्मचारी प्रामाणिकपणे काम करतात की नाही याची खातरजमा करत असे. कामचुकार आणि भ्रष्ट अधिकाऱ्यांना तो कठोर शिक्षा देत असे. आजच्या काळात अशी प्रत्यक्ष फिरती शक्य नसली, तरी सोशल मीडियाच्या माध्यमातून सामान्य नागरिक प्रशासनातील अन्याय, निष्काळजीपणा आणि भ्रष्टाचार रोखच समाजासमोर आणत आहेत.

या पारदर्शनीय गरज आहे ती संवेदनशील, जबाबदार आणि लोकाभिमुख राज्यकर्त्यांची. सोशल मीडियावर व्यक्त होणाऱ्या तक्रारींची शहानिशा करून पीडित नागरिकांना न्याय देणे आणि दोषी, मुजोर अधिकाऱ्यांवर कारवाई करणे, हे सक्षम प्रशासनाचे लक्षण आहे. नागरिकांची टीका ही व्यवस्थेच्या विरोधात नसून, व्यवस्थेच्या शुद्धीकरणसाठी असते, हे समजून घेण्याची परिपक्वता आवश्यक आहे. नागरिकांनी सातत्याने आपल्या समस्या मांडणे, शासकीय यंत्रणेतील चुका दाखवून देणे, हा लोकशाहीचा आत्मा आहे. असा दबाव निर्माण झाला तर प्रशासन आणि लोकप्रतिनिधींना नाईलाजाने का होईना, पण योग्य, वेळेत आणि भ्रष्टाचारमुक्त काम करावे लागते. हाच या टीकेचा, या संघर्षाचा आणि या जागरूकतेचा खरा हेतू आहे. लोकशाही टिकवायची असेल, तर प्रश्न विचारणाऱ्या नागरिकांला गप्प बसवण्याऐवजी, प्रश्न निर्माण होऊ नयेत यासाठी व्यवस्था सुधारणे, हाच खरा परिपक्वतेचा मार्ग आहे.

रस्त्यावरील मोकाट

जनावरांबाबत कार्यवाही करावी

पान १ बरून : नगरपालिका व औद्योगिक नागरी अधिनियम १९६५ अन्वये जनावरे मोकाट सोडण्यास मनाई आहे. याशिवाय कॅटल ट्रेप्सास अॅक्ट १८७९ नुसार मोकाट जनावरे जम करून अधिकृत कोंडवाडा किंवा गोशालेत ठेवण्याची तरतूद आहे. मोकाट गायी रस्त्यावरच वासरांना जन्म देतात. नवजात वासरांवर पिसाळलेल्या कुत्र्यांकडून हल्ले होतात. गेल्या सात दिवसांत सुमारे पाच वासरू दगावले आहेत. जनावर चोरी प्रकरणांचा सखोल तपास करून दोषींवर कठोर कारवाई करावी. जनावर मालकांना चार दिवसांची मुदत देत जनावरे गोठ्यात बांधून ठेवण्याबाबत जाहीर सूचना प्रसिद्ध करावी. मुदत संपल्यानंतर आढळणाऱ्या सर्व मोकाट जनावरे जम करून कोंडवाडा, गोशाळेत जमा करावीत आदी मागण्यांचा निवेदनात समावेश आहे. यावेळी प्रखंड अध्यक्ष संजय शहा, प्रखंड मंत्री सचिन चौधरी, प्रखंड संयोजक सचिन महाजन, परेश उदेवाल, योगीराज चव्हाण, अमोल महाजन, विजय पाटील, सागर बारी, नरेंद्र पाटील, पवन बारी आदी उपस्थित होते.

आजपासून बारावी परीक्षा ; पाच

केंद्रांवर ३ हजार ५४३ परीक्षार्थी

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : बारावी बोर्डाच्या परीक्षेला मंगळवार, दि. १० फेब्रुवारीपासून सुरुवात होत आहे. तालुक्यातील ५ केंद्रांवर ३ हजार ५४३ परीक्षार्थी प्रविष्ट आहेत. ३ केंद्रे शहरात, तर २ केंद्रे ग्रामीण भागात आहेत, अशी माहिती शिक्षणाधिकारी प्रमोद पाटील यांनी दिली. तालुक्यातील सर्व

परीक्षा केंद्रांवर सीसीटीव्ही यंत्रणा कार्यन्वित करण्यात आली आहे. प्रत्येक केंद्रावर बेटे पथकांची नियुक्ती करण्यात आली आहे. पोलिसांचा कडक बंदोबस्त राहिल. परीक्षा शिस्तबद्ध व सुव्यवस्थित पार पाडण्यासाठी सर्व संबंधितांनी जबाबदारीने काम करावे, अशा सूचनाही देण्यात आल्या आहेत.

खानदेश प्रीमियर लीग २०२६

अमळनेर येथे १९ ते २९ मार्च क्रिकेट स्पर्धा

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : येतील तालुका क्रीडा संकुलात खानदेश प्रीमियर लीग २०२६ चे आयोजन करण्यात आले आहे. १९ मार्चला सामन्यांना सुरुवात हाणार आहे. २९ मार्चला अंतीम सामना खेळविला जाणार आहे. क्रिकेटप्रेमींसाठी ही पर्वणी

ठरणार असून, याचा लाभ घ्यावा, असे आवाहन आयोजकांनी केले आहे. या सामन्यांमध्ये भारतीय क्रिकेट संघ, रणजी ट्रॉफी, आयपीएलमधील खेळाडूंची उपस्थिती लाभण्याची अपेक्षा आहे. या स्पर्धेत संपूर्ण भारतातून संघांना सहभागी होता



येईल. क्रिकेटपटूंना कौशल्य

दाखवण्याची मोठी संधी आहे. स्पर्धेतील सामने १०-१० षटकांचे असतील. आकर्षक बक्षिसांची लयलूट विजेत्या संघांना आकर्षक व रोख बक्षिस देण्यात येतील. प्रथम बक्षिस- १ लाख रुपये, द्वितीय- ५१ हजार रुपये, तृतीय- ३१ हजार रुपये राहिल. स्पर्धेसाठी २१ हजार

रुपये नोंदणी शुल्क ठेवण्यात आले आहे. स्पर्धेत सहभागी होण्यासाठी संघांनी २८ फेब्रुवारीपर्यंत नोंदणी करणे आवश्यक आहे. नोंदणीसाठी आधार कार्ड अनिवार्य आहे. संघांची अधिकृत नोंदणी करणे बंधनकारक राहिल. अधिक माहितीसाठी ९५७९७६४००४ व ९१४५४४२३२४ या

क्रमांकांवर संपर्क साधावा. आयोजकांनी दिलेल्या माहितीनुसार पंच आणि समितीचा निर्णय अंतिम राहिल. कोणत्याही दुखापतीस खेळाडू स्वतः जबाबदार असतील. तसेच कोणत्याही प्रकारच्या गैरवर्तनास कडक कारवाई करण्यात येणार आहे.



अमळनेर : स्पर्धा परीक्षेसाठी आवश्यक पुस्तकांचा संच भेट देताना प्रा सुनील गरुड, डी बी पाटील, डॉ पी पी चौधरी, उमेश काटे व प्राध्यापकवृंद.

पुस्तकांच्या माध्यमातून ज्ञानाची भूक भागवावी

प्रा. सुनील गरुड : शिक्षणशास्त्र महाविद्यालयात स्पर्धा परीक्षांवर मार्गदर्शन

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : येणारा काळ हा स्पर्धात्मक युगाचा आहे. येथून पुढची सर्व नोकरी भरती ही स्पर्धा परीक्षांच्या माध्यमातूनच होणार आहे. विद्यार्थ्यांनी जगात घडणाऱ्या घडामोडींचे ज्ञान अवघावत ठेवणे गरजेचे आहे. केवळ पैशाच्या जोरावर नोकरी मिळवण्यापेक्षा विद्यार्थ्यांनी स्पर्धा परीक्षेची कास धरून आपले जीवन सुखकर करावे, असे प्रतिपादन नवलभाऊ प्रतिष्ठानचे मानद शिक्षण संचालक प्रा. सुनील गरुड यांनी केले.

येथील नवलभाऊ प्रतिष्ठान संचलित शिक्षणशास्त्र महाविद्यालयात सोमवार, दि. ९ फेब्रुवारी रोजी ग्रंथालय विभागातर्फे घेण्यात आलेल्या स्पर्धा परीक्षा मार्गदर्शनपर व्याख्यानात ते बोलत होते. नवलभाऊ प्रतिष्ठानचे प्रशासकीय अधिकारी डी. बी. पाटील, राज्य सैनिकी शाळा असोसिएशनचे सदस्य उमेश काटे, प्राचार्य डॉ. पी. पी.

यशस्वी विद्यार्थ्यांचा गौरव

या शिबिराचे औचित्य साधून टीईटी परीक्षेत उज्वल यश संपादन केलेल्या प्राची दीपक पाटील, जयश्री रोहिदास पाटील, वेदांत राजेंद्र चौधरी आणि हरीश जगदीश पाटील या विद्यार्थ्यांचा मान्यवरांच्या हस्ते पुष्पगुच्छ देऊन विशेष सत्कार करण्यात आला. यावेळी विद्यार्थिनी माधुरी पाटील हिने सादर केलेल्या देशभक्तीपर गीताने उपस्थितांना मंत्रमुग्ध केले. उमेश काटे यांनी पाहुण्यांचा परिचय करून दिला. माधुरी पाटील हिने सूत्रसंचालन केले. नूतन पाटील हिने आभार मानले. विनिता पाटील, अनिकेत पाटील, किरण रावल, विनोद पाटील, राजू पाटील, चेतन थोरात आदींनी सहकार्य केले.

चौधरी, प्रा. उषा पाटील, डॉ. नरेंद्र पाचपांडे, डॉ. नयना वाणी, डॉ. जितेश चव्हाण, डॉ. सुनंदा तायडे, प्रा. कैलास देवरे, ग्रंथपाल डॉ. विजय गाढे आदी प्रमुख पाहुणे होते. कार्यक्रमाच्या सुरुवातीला मान्यवरांच्या हस्ते भारतीय सविधान आणि सरस्वती मातेच्या प्रतिमेचे पूजन करण्यात आले. पुस्तकांचा खजिना आणि करिअर कट्टा युनिक अकादमीने स्पर्धा परीक्षेच्या तयारीसाठी अत्यंत दर्जेदार ३० पुस्तकांचा

संच नवलभाऊ प्रतिष्ठान संचलित शिक्षणशास्त्र महाविद्यालयास भेट देण्यात आला आहे. विद्यार्थ्यांनी या पुस्तकांचा पुरेपूर लाभ घ्यावा. तसेच, प्रत्येक महाविद्यालयात 'करिअर कट्टा' सुरू होणे आवश्यक असून, तिथे विद्यार्थ्यांनी केवळ शिक्षणावरच चर्चा करावी, असे आवाहन प्रा. सुनील गरुड यांनी केले. याप्रसंगी महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. पी. पी. चौधरी यांनीही मार्गदर्शन केले.

शिवरायांचे अस्सल चित्र जगापुढे आणणारा मराठी माणूस कोण ?
त्यांनीच शोधली होती शंभूराजांची समाधी; वाचा खरा इतिहास

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

एका मराठी माणसाने तब्बल ८०-९० वर्षापूर्वी लंडनमधून शिवाजी महाराजांची अस्सल प्रतिमा शोधली आणि वडू बुदुक येथे संभाजी महाराजांची समाधी असल्याचे सिद्ध केले. त्यांच्या कष्टपूर्ण संशोधनामुळे आज मराठा इतिहास अधिक स्पष्ट आणि अभिमानास्पद झाला आहे. छत्रपती शिवाजी महाराज आणि स्वराज्यरक्षक संभाजी महाराज यांचा इतिहास आज ज्या प्रखरतेने आपल्यासमोर आहे, त्यामागे एका महान मराठी संशोधकाची तपस्चर्या आहे. त्यांनीच शिवरायांचे अस्सल चित्र जगासमोर आणले. छत्रपती संभाजी महाराजांची समाधी शोधून त्यांचा खरा इतिहास

आपल्या पर्यंत पोहोचवला. चला तर मग जाणून घेऊ या मराठी माणसाबद्दल. शिवरायांची अस्सल प्रतिमा पाहतो, ती जगभरात पोहोचवण्याचे श्रेय वासुदेव सीताराम बेंद्रे (व्ही. एस. बेंद्रे) यांना जाते. १९३३ मध्ये ऐतिहासिक संशोधनासाठी ते लंडनला गेले होते. तिथे त्यांनी वर्मानुषंग ब्रिटिश म्युझियम आणि विविध ग्रंथालयांत शोध घेतला. तिथे त्यांना डच गव्हर्नर व्हॅन हीड याने काढलेले शिवरायांचे एक रेखाचित्र सापडले. हे चित्र शिवरायांच्या हयातीत प्रत्यक्ष पाहून काढले असल्याचा ऐतिहासिक पुरावा होता. या शोधांमुळे शिवरायांचे अस्सल



रूप जगासमोर आले.

वडू-बुदुकचा शोध

छत्रपती संभाजी महाराजांच्या बलिदानानंतर त्यांचा इतिहास आणि त्यांची समाधी नेमकी कुठे आहे, यावर अनेक दशके अनिश्चितता होती. व्ही. एस.

बेंद्रे यांनी पुराव्यांची साखळी जोडत अत्यंत कष्टपूर्वक संशोधन केले. त्यांनीच हे सिद्ध केले की भीमा-इंद्रायणीच्या तीरावर असलेल्या वडू बुदुक येथेच शंभूराजांचा अंत्यविधी झाला होता. त्यांनी शोधून काढलेल्या या पुराव्यांमुळेच आज आपण वडू येथे नतमस्तक होऊ शकतो. संभाजी महाराजांच्या प्रतिमेचे पुनर्वसन बेंद्रे यांच्या संशोधनापूर्वी संभाजी महाराजांच्या चरित्रावर अनेक चुकीचे आरोप लावले जात होते. मात्र, बेंद्रे यांनी 'छत्रपती संभाजी महाराज' हा ऐतिहासिक ग्रंथ लिहून सर्व गैरसमज खोडून काढले. त्यांनी कागदोपत्री पुराव्यांसह हे दाखवून दिले की शंभूराजे हे केवळ पराक्रमी योद्धाच

नव्हते, तर ते एक उत्तम प्रशासक आणि संस्कृतचे गाढे अभ्यासक होते. एका अर्थाने संभाजी महाराजांचे चरित्र त्यांनी शुद्ध करून जगमानसासमोर आणले. पेण ते लंडनचा ऐतिहासिक प्रवास रायगड जिल्ह्यातील पेण येथे जन्मलेल्या बेंद्रे यांनी आपले संपूर्ण आयुष्य इतिहास संशोधनासाठी वाहून घेतले. भारत इतिहास संशोधक मंडळाने त्यांनी केलेल्या कार्यामुळे त्यांना संशोधनाची शिस्त लागली. अतिशय हलाखीच्या परिस्थितीत पदचढे पैसे खर्च करून त्यांनी सातासमुद्रापार जाऊन मराठ्यांचा इतिहास धुंडाळला. जुनी मोडी लिपी, फार्सी कागदपत्रे

आणि परकीय दस्तऐवज वाचून त्यांनी शिवशाहीचा खरा इतिहास मांडला. इतिहासकार व्ही. एस. बेंद्रे यांचे कार्य एखाद्या ऋषीसारखे होते. त्यांनी कधीही प्रसिद्धीची हाव धरली नाही, तर केवळ पुराव्यांच्या आधारे सत्य मांडण्यावर भर दिला. आज आपण जे किल्ले, युद्धनीती आणि शिवकालीन प्रशासनाबद्दल वाचतो, त्यातील अनेक महत्त्वाचे संदर्भ बेंद्रे यांच्या संशोधनामुळेच उजेडात आले आहेत. मराठी मातीसाठी त्यांच्या निस्वार्थ सेवेमुळेच महाराष्ट्राचा देविद्यमान इतिहास आज जास्त स्पष्ट आणि अभिमानास्पद आहे.

'आता ते माझा फोनच उचलत नाही'

सैराटमधील बाळ्याने सांगितला कठीण काळ

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

सैराट सिनेमातून अनेक कलाकार लोकप्रिय झाले. त्यापैकी एक म्हणजे तानाजी गळंगुडे. त्यानंतर तानाजीने अनेक मालिका, सिनेमांमध्ये काम केले. आता तो त्याच्या मुलाखतीमुळे चर्चेत आला आहे. 'सैराट' या गाजलेल्या चित्रपटातून लोकप्रिय झालेला बाळ्या म्हणजेच अभिनेता तानाजी गळंगुडे. गेल्या काही वर्षांत त्यांना अनेक वेगवेगळ्या कलाकृती केल्या आहेत. याच काळात झालेल्या आर्थिक प्रगतीनंतर वाईट अनुभव आल्याचेही

त्याने नुकत्याच दिलेल्या मुलाखतीत सांगितले. सैराट सिनेमानंतर पैसा आला. पण जवळच्यात, मित्र म्हणवणाऱ्या काही जणांनी याचा गैरफायदा घेतल्याचे तानाजीने एका मुलाखतीत सांगितले. नेमके काय म्हटले तानाजी गळंगुडेने? सैराट चित्रपटानंतर खरे तर माझ्याकडे चांगले पैसे येऊ आले होते. या पैशांचे कायचे काय हे माहिती नव्हते. आपले आर्थिक अज्ञान असते. मात्र, असे काही मित्र जवळ होते, की त्यांनी वेगवेगळ्या मार्गांनी पैसे काढून घेतले. कुणी म्हणायचे आपण बिझनेस टाकू, त्यांना पैसे द्यायचे.

कुणी म्हणायचे गरज आहे, नंतर देतो. मी सगळेच त्यांना देऊन टाकले. मात्र, आता त्या सगळ्यांनी मला ब्लॉक करून टाकले आहे. ते माझा फोनही उचलत नाही. आता मी त्यांना माझा मित्रही मानत नाही. यातून मी बरेच काही शिकलो, असे तानाजीने या मुलाखतीत सांगितले. तसेच सैराटनंतर पुस्तक वाचणे सुरू केले. त्यामुळे ज्ञानात मोठी भर पडत गेली. सैराट आधीचा तानाजी आणि नंतरचा तानाजी यात मोठा फरक आहे, असे तो म्हणतो. सैराटनंतरही या क्षेत्रातच अज्ञान होते. तेव्हाच मी बरेच काम करायला हवे होते.

तेव्हा सांगणारे, योग्य मार्ग दाखवणारा कोणी नव्हते. या काळात मिळालेल्या प्रसिद्धीमुळे गोंधळल्याचेही त्याने मान्य केले. त्यानंतर २०-२२ सिनेमे केले पण त्यात काही विशेष भूमिका नसल्याची खंत त्याने व्यक्त केली. सैराटनंतर बऱ्याच गोष्टी बदलल्या सिनेमाच्या आधी मी काय करतो होतो तर, शेती करत होतो. शाळा, महाविद्यालयात अभ्यासात फार हुशार नसल्याने भविष्यात शेतीच करायची आहे, हे नक्की होते. सैराटमध्ये अपघाताने आलो. आताही मी शेतीच करत आहे. येतील तशी अभिनयाची कामे करत असतो. मात्र, सिनेमातून



मिळणारा पैसे पुरेसा नसतो. त्यामुळे आता व्यवसायही केला पाहिजे असे वाटते. सोबतच आता युट्यूबही सुरू केल्याचे त्याने सांगितले.

खानदेश शिक्षण मंडळ, अमळनेर, जि. जळगांव

जाहीर निविदा

खानदेश शिक्षण मंडळ, अमळनेर या संस्थेची प्रताप महाविद्यालयाच्या प्रांगणात असलेली वस्तीगृहाची इमारत (सी-ब्लॉक) जिर्ण व पडकी झालेली असल्यामुळे अमळनेर नगर परिषद, अमळनेर यांचे पत्र जा.क्र.वशी-13/313/2026 दि. 05/02/2026 रोजीच्या पत्रान्वये सदरची इमारत पाडणेस परवानगी देण्यात आलेली आहे. त्यानुसार सदरची इमारतीचे बांधकाम पाडावयाचे (Demolish) आहे. तरी अनुभवी ठेकेदाराकडून निविदा मागविण्यात येत आहे. काम प्रत्यक्ष पाहून निविदा दि. 16/02/2026 पर्यंत संस्थेच्या कार्यालयात जमा करावी.

अटी व शर्ती :-
1) इमारतीचे सर्व लाकडी साहित्य, लोखंड संस्थेत जमा करावे लागेल.
2) संपूर्ण मटेरियल महाविद्यालयाच्या परिसरातच ठेवावे लागेल.
3) निविदेबाबत निर्णय घेण्याचे संपूर्ण अधिकार संस्थेला राहतील.
4) बांधकाम पाडण्यासाठी मुदत पंधरा दिवसांची राहिल.
सही,
(प्रा.डॉ.एच.डी.जाधव)
प्रभारी-प्राचार्य, प्रताप कॉलेज, अमळनेर
सही,
(प्रा. परग पी. पाटील)
चिटणीस, खा.शि. मंडळ, अमळनेर
सही,
(श्री. निरज डी. अग्रवाल)
चेअरमन, खा. शि. मंडळ, अमळनेर

मसाला पान



‘तेव्हा वाटले की मी ना धड आई-वडिलांचा आहे ना माझ्या आजी आजोबांचा...’

केदार शिंदेंनी पहिल्यांदाच शेअर केली मन की बात

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

मराठी सिनेविश्वातील लोकप्रिय दिग्दर्शक केदार शिंदे सध्या चर्चेत आहे. काही दिवसांपूर्वी मंदार शिंदे यांनी दिलेल्या मुलाखतीत त्यांनी वैयक्तिक आयुष्यातले काही प्रसंग, कौटुंबिक गोष्टी, तसेच मनात असलेली सल व्यक्त केली होती. यानंतर आता केदार शिंदे यांनी देखील नुकत्याच दिलेल्या मुलाखतीत त्यांच्या मनातल्या बऱ्याच गोष्टी शेअर केल्या आहेत.

आपल्याला सगळ्यांनाच माहिती आहे, की केदार शिंदे हे शाहीर साबळे यांचे नातू आहेत. केदार यांचे



बाळपण हे शाहीर साबळे यांच्याच सहवासामात, त्यांच्याच घरी गेले. त्यामुळेच आपण इथेपर्यंत पोहोचू शकलो, असे ते नेहमी सांगतात. पण या सगळ्या प्रवासात एक कुणीही न ऐकलेली बाजूही असते. सोमित्र पोटेंच्या मित्र म्हणे या

पॉडकास्टमध्ये केदार शिंदेंनी या सगळ्या गोष्टी शेअर केल्या आहेत.

काय म्हटले केदार शिंदे यांनी नेमके?

आपल्या आयुष्यात एक काळ येतो, जो आपल्याला बरेच काही शिकवून जातो. याबद्दल बोलताना केदार शिंदे म्हणाले, की मी साबळेच्या घराण्यातला पहिला नातू. त्यामुळे दोन-तीन दिवसांचा असताना मला बाबांच्या घरी आणले होते. मी २३ वर्षे त्या घरात काढली. मी झोपतानाही त्यांना बघायचो आणि उठतानाही. सणवार असले, की एकादशीही असले तरी मला नवीन कपडे घ्यायचे ते. मला माहिती नाही, पण आई-मावशी सांगाव्याच्या. नंतर कुटुंबही वाढत गेले. प्रत्येकाची फॅमिली मोठी होत होती. यानंतर एक वेळ अशी आली, की मला जाणवायला लागले, की ना धड मी माझ्या आई-वडिलांचा आहे ना मी माझ्या आजी आजोबांचा आहे. लोकधारा कार्यक्रमातून जे माझी कमाई व्हायची, मला माझ्या कामातून जे पैसे मिळायचे. त्यातून माझे शिक्षण व्हायचे, माझे नवीन कपडे घ्यायचे. यानंतर मला जाणवले की मी आता स्वतंत्र होतोय. तसेच शाहीर साबळे यांच्या घरात राहत होतो. ते तेव्हा नाटकाच्या सेन्सॉर बोर्डवर होते. मोठे-मोठे निर्माते घरी यायचे, मला वाटायचे की बाबांनी त्यांना सांगायचे हा एकांकिका करतोय, याला नाटकात घ्या. पण त्यांनी ते कधी केले नाही. तेव्हा समजले, की आता आपल्याला आपले करावे लागणार आहे. तो आयुष्यातला टर्निंग पॉइंट होता, असेही ते म्हणाले.

२१ की उम्र में शादी, गोद में बच्चा और हाथ में किताबें, पिता के सपने के लिए बिना कोचिंग बनीं आईएएस

सक्सेस स्टोरी

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

सफलता के लिए दृढ़ संकल्प, कड़ी मेहनत और धैर्य जरूरी है। जो यूपीएससी की तैयारी कर रहे हैं उन्हें यह कहानी जरूर पढ़नी चाहिए क्योंकि एक बेटी को पिता का सपना पूरा करना था और इसके लिए उसने शादी के बाद किताबें उठाईं। गोद में बच्चा लेकर बगैर कोचिंग के आईएएस का सफर तय किया था। देश में यूपीएससी जैसी कठिन परीक्षा को पास करना बड़ी उपलब्धि मानी जाती है। हालांकि, जब कोई महिला शादी, पारिवारिक जिम्मेदारियों और मां बनने के बाद आईएएस का सफर तय करती है तो उसकी कहानी प्रेरणादायक बन जाती है। ऐसी ही मिसाल हैं मिननू पीएम जोशी। २१ की उम्र में शादी, मां बनने की



जिम्मेदारी और अन्य चुनौतियों के बीच उन्होंने अपने पिता का सपना पूरा किया था। कोचिंग के बिना ही उन्होंने यूपीएससी परीक्षा पास की और आईएएस अधिकारी बनीं। इस सक्सेस स्टोरी में जानते हैं कैसे उनकी सफलता लाखों महिलाओं के लिए उम्मीद के लिए उम्मीद की नई रोशनी है। **जीवन का लक्ष्य बना पिता का सपना**

मननू पीएम जोशी केरल के एक छोटे से गांव की रहने वाली हैं। उनके पिता राज्य पुलिस में अधिकारी थे और वह चाहते थे

कि उनकी बेटी एक दिन सिविल सेवा में जाकर उनका नाम रोशन करे। हालांकि, ड्यूटी के दौरान उनके पिता निधन हो गया था। इस हादसे मिननू को सदमा दिया लेकिन उन्होंने उसी पल तय कर लिया कि वह उनके सपने को जरूर पूरा करेंगी। **२१ की उम्र में शादी, पहले मिली पिता की नौकरी**

मिननू की शादी २१ की उम्र में हो गई थी। हालांकि, २०१२ में उन्हें अपने पिता की जगह पुलिस विभाग में क्लर्क की नौकरी मिल गई थी। नौकरी

के साथ-साथ वह घर भी देखती थीं। उन्होंने केरल विश्वविद्यालय से बायोकेमिस्ट्री में मास्टर्स की पढ़ाई भी है। **मां बनने के बाद भी पढ़ाई, बगैर कोचिंग यूपीएससी की तैयारी**

वह नौकरी परिवार के साथ-साथ मातृत्व जिम्मेदारी निभा रही थीं लेकिन अपने पिता का सपना नहीं भूली थीं। परिवार और बच्चे की जिम्मेदारियों के बीच यूपीएससी की तैयारी में चुनौतियां थीं लेकिन उनके हाथों ने किताबें उठाकर यूपीएससी का लक्ष्य साध लिया था। **६ साल की मेहनत के बाद यूपीएससी क्लैक कर बनीं आईएएस**

यूपीएससी परीक्षा को पास करने के लिए जहां लोग महंगी कोचिंग ज्वाइन करते तो वहीं मिननू ने कोचिंग को न कह दिया। २०१५ से खूब मेहनत से अपनी तैयारी शुरू कर दी।

उन्होंने प्रीलिम्स, मेंस और इंटरव्यू बगैर कोचिंग के पास किए। ३२ की उम्र में १५०वीं रैंक लाने के बाद उन्हें आयएस की पोस्टिंग मिली। बता दें कि उन्होंने ६ साल तक यूपीएससी की तैयारी की थी।

इच्छों में अधिकारी पति का भी मिला साथ

मिननू के पति इंडियन स्पेश रिसर्च ऑर्गनाइजेशन में अधिकारी हैं। उन्होंने भी इस सफर में पूरा सहयोग किया। आईएएस मिननू पीएम जोशी की कहानी उन सभी महिलाओं के लिए प्रेरणा है, जो जिम्मेदारियों के कारण अपने सपनों को छोड़ देती हैं। उनकी सफलता सिखाती है कि हालात चाहे जैसे हों, अगर हौसला मजबूत है तो जो आप सोच सकते हैं, उसे पा सकते हैं।

वेटलांस व पोट्याची चरबी कमी होईल, गोड खायची इच्छा खूप कमी होईल, भुकेची तीव्रता कमी झोईल, खा फायबरने खच्चून भरलेले हे १० पदार्थ

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

भूक ही सवय रक्तातील साखर, जेवणाची रचना, तुम्ही खाण्याचा वेग आणि तुम्ही तुमच्या ताटात काय ठेवता याचे मिश्रण असते. फायबर ही समस्या शांतपणे बदलते. फायबर पचन मंद्यातून आतड्यांतील सूक्ष्मजंतूंना खायला घालते आणि रक्तातील साखरेच्या चढउतारांना सुरळीत करते त्यामुळे भुकेचे संकेत उशिरा येतात. खाली दहा असे हाय फायबर पदार्थ सांगितले आहेत जे हेल्दी असून नैसर्गिकरित्या वेटलांस करतात व क्रेविंग कमी करतात.

भूक लागणे ही केवळ पोट्याची तक्रार नसते, तर ती आपल्या शरीरातील संप्रेरके, रक्तातील साखर आणि मेंदूचा एक गुंतागुंतीचा खेळ असतो. आपण अनेकदा डाएट सुरू करतो, पण दोन-तीन दिवसांतच ती 'भूक' आपल्यावर इतकी हावी होते की आपण पुन्हा आपल्या जुन्या खाण्याच्या सवयींकडे वळतो. दुपारी ३-४ च्या सुमारास अचानक काहीतरी गोड किंवा तेलकट खाण्याची ती जत्र इच्छा होते, ती रोखणे केवळ इच्छाशक्तीच्या बळावर शक्य नसते. कारण, ही भूक तुमच्या शरीरातील साखरेच्या चढ उतारामुळे निर्माण झालेली असते. येथेच 'फायबर' किंवा तंतुयुक्त पदार्थांची जादू सुरू होते. फायबर हे तुमच्या शरीरातील पचनक्रियेला असा ब्रेक लावतात की ज्यामुळे अन्नातील ऊर्जा हळूहळू रक्तात मिसळते आणि तुम्हाला दीर्घकाळ पोट भरल्यासारखे वाटते.

विचार करा जर तुम्हाला वजन कमी करताना किंवा आरोग्य जपताना उपाशी राहावे लागले नाही आणि तरीही तुमचे शरीर आतून निरोगी झाले, तर किती छान होईल? हा लेख केवळ खाण्याबद्दल नाही, तर तुमच्या भुकेवर नैसर्गिकरित्या ताबा मिळवून तुम्हाला उत्साही ठेवण्याच्या एका शास्त्रीय प्रवासाबद्दल आहे. जर तुम्ही वारंवार लागणाऱ्या भुकेला कंटाळला असाल, तर हा बदल तुमच्या आयुष्यात एक नवी ऊर्जा घेऊन येईल.

नाशपाती किंवा पर

नाशपाती किंवा परमध्ये विरघळणारे आणि अचुलनशील फायबर आणि पाणी यांचे मिश्रण असते, जे एकत्रितपणे पोट्याचा वॉल्युम वाढवते आणि पोट रिकामे होण्यास मंदावते. हे मिश्रण तुम्हाला थोड्या प्रमाणात खाल्ल्यांनंतर पोट भरल्यासारखे वाटण्यास मदत करते, क्रेविंग किंवा सतत काहीतरी खाण्याची इच्छा कमी करते. जेव्हा भूक नियंत्रित करण्याची असेल तेव्हा हे फळ बेस्ट आहे. न्यूट्रिशन टुडेमध्ये प्रकाशित झालेल्या एका अभ्यासात

नाशपातीमधील फायबर, फिनालिक्स आणि आतड्यांसाठी आरोग्यासाठी फायदे अधोरेखित केले आहेत.

केळी



केळीमध्ये विरघळणारे फायबर आणि कमी पिकल्यावर प्रतिरोधक स्टार्च दोन्ही असतात.

हे एक किण्वनशील फायबर असते जे आतड्यांमध्ये जाते आणि शॉर्ट चेन फॅटी अॅसिड निर्माण करून भूक कमी करण्यास मदत करते आणि ग्लुकोजची वाढ कमी करते. म्हणूनच थोडेसे कमी पिकलेले केळे गोड, पिकलेल्या केळ्यांच्या तुलनेत जास्त पोट भरतात आणि नंतर भूक कमी करू शकतात. फूड सायन्स अँड न्यूट्रिशनमध्ये प्रकाशित झालेल्या अभ्यासात, हिरवी केळी मेटाबॉलिक सिस्टम सुधारतात असे सिद्ध झाले.

अॅव्होकॅडो



आजच्या आधुनिक काळात अॅव्होकॅडो हे फळ आरोग्यासाठी अत्यंत महत्त्वाचे मानले जाते, कारण त्यात

फायबर आणि निरोगी चरबी यांचे दुर्मिळ मिश्रण असते. हे मिश्रण पचनक्रियेला इतक्या संथ गतीने चालवते की, जेवणांनंतर कित्येक तास तुम्हाला अन्नाची आठवणही येत नाही. एका प्रसिद्ध 'न्यूट्रिण्ड्स' अभ्यासानुसार, ज्यांनी आपल्या जेवणात अॅव्होकॅडोचा समावेश केला, त्यांच्यामध्ये पुढील ५-६ तास काहीही खाण्याची इच्छा ३० टक्क्यांनी कमी झाली. आपल्याकडे जसे शेंगदाणे किंवा सुकामेवा मर्यादित प्रमाणात खाल्ल्याने पोट भरल्यासारखे वाटते, तसेच काम अॅव्होकॅडो करते. हे केवळ भूक शमवत नाही, तर हृदयाच्या आरोग्यासाठी आणि मेंदूच्या तल्लुखतेसाठीही पोषक ठरते.

स्ट्रॉबेरी



स्ट्रॉबेरी कॅल्शियममध्ये हलक्या असतात परंतु त्यामध्ये फायबर आणि पाण्याचे प्रमाण जास्त असते, त्यामुळे एक

वाटी स्ट्रॉबेरी खाल्ली तरी पोट सहज भरते, जे प्रमाणानुसार एक उत्तम पर्याय आहे. जर्नल ऑफ ऑर्गॅनिकल्चरल अँड फूड केमिस्ट्रीमध्ये प्रकाशित झालेल्या अभ्यासात असे दिसून आले आहे की, स्ट्रॉबेरीमधील फायबर आणि फायटोकेमिकल्स जेवणांनंतर ग्लुकोजच्या वाढीस कमी करू शकतात आणि पोट भरण्यास मदत करू शकतात. पण स्ट्रॉबेरीचा ज्यूस पिण्याऐवजी त्या कच्च्या व संपूर्ण खाल्लेले कधीही बेस्ट.

सफरचंद

सफरचंदासारखी फळे आपण नेहमीच खातो, पण ती सालीसह खाण्याचे महत्त्व



फार कमी लोकांना माहिती आहे. या फळांच्या सालीमध्ये 'पेक्टिन' नावाचे एक खास फायबर असते, जे पोटाला गेल्यावर जेलसारखा थर तयार करते. हे जेल पचनसंस्थेतील अन्न पुढे जाण्याचा वेग मंदावते, ज्यामुळे तुम्हाला लवकर भूक लागत नाही. २०१६ च्या एका संशोधनानुसार, जेवणांनंतर फळांचा रस पिण्यापेक्षा अखंड फळ चवून खाल्ल्यास रक्तातील इन्सुलिनची पातळी सुलभित राहते. सफरचंद खाल्ल्याने मेंदूला 'पोट भरले आहे' असे संकेत देणारे संप्रेरक सक्रिय होतात. जर तुम्हाला दुपारी ऑफिसमध्ये कामाच्या व्यापात काहीतरी चटर-पटर खाण्याची इच्छा झाली, तर एक सफरचंद किंवा नाशपाती हा सर्वात उत्तम पर्याय आहे, जो तुमचा उत्साह टिकवून ठेवतो.

गाजर



गाजरसारख्या भाज्या केवळ आरोग्यासाठी चांगल्या नाहीत, तर त्या तुमच्या 'सॅटायटी सिग्नल' ला चालना देतात. या भाज्या कच्च्या किंवा वाफवून खाताना आपल्याला त्या जास्त वेळ चवून खाव्या लागतात. विज्ञानानुसार, आपण जितका जास्त वेळ अन्न चावतो, तितक्या लवकर आपल्या मेंदूला पोट भरल्याचा संदेश मिळतो. गाजराची पेशीरचना आणि त्यातील तंतु पचायला कठीण असतात, ज्यामुळे शरीराला त्यातून ऊर्जा मिळवण्यासाठी जास्त कष्ट करावे लागतात. ब्रिटिश जर्नल ऑफ न्यूट्रिशनमध्ये प्रकाशित झालेल्या एका चाचणीत असे दिसून आले की, संपूर्ण किंवा किसलेले गाजर एका मिलएवढे पोषक तत्व देते आणि पोटही लवचके भरते व भूक कमी लागते.

बीटरूटस



बीटरूटमध्ये फायबर आणि संयुगे असतात जे जेवणांनंतर रक्तातील साखरेची पातळी कमी करतात, ज्यामुळे सतत लागणारी भूक कमी होते. बीटरूटच्या रसाच्या मानवी चाचण्यांमध्ये जेवणांनंतर लवकर न्हायसेमिया आणि इन्सुलिनमिया कमी आढळून आला आहे, ज्यामुळे सतत लागणारी भूक कमी होऊ शकते.

रताळे



आपल्या महाराष्ट्रात रताळे हे फक्त एकादशी किंवा महाशिवरात्रीच्या उपवासापुरते मर्यादित मानले जाते, पण खऱ्या अर्थाने ते एक 'सुपरफूड' आहे. रताळ्यामध्ये विद्राव्य फायबर आणि जटिल पिष्टमय पदार्थ असतात, जे

शरीरात अतिशय संथ गतीने पचतात. यामुळे रक्तातील साखर एकदम न वाढता स्थिर राहते, ज्याचा परिणाम म्हणून तुम्हाला तासनतास भूक लागत नाही. संशोधनानुसार, रताळ्याचा 'सॅटायटी इंडेक्स' म्हणजे पोट भरून ठेवण्याची क्षमता इतर धान्यांपेक्षा कितीतरी जास्त आहे. तुम्ही जर सकाळच्या नाश्त्यात किंवा दुपारच्या जेवणात उकडलेले रताळे खाल्ले, तर संध्याकाळच्या वेळी होणारी अन्नाची ओढाताण आपोआप कमी होते. हे नैसर्गिक गोडव्यासोबत शरीराला आवश्यक जीवनसत्त्वेही पुरवते, ज्यामुळे 'क्रेविंग्स' वर नियंत्रण मिळवणे सोपे जाते.

ब्रोकोली



ब्रोकोलीमध्ये कॅल्शियम अतिशय कमी आणि फायबर जास्त असल्याने तुम्ही ती हवी तितकी खाऊ शकता. यामुळे पोट

भरलेले वाटते आणि अतिरिक्त कॅल्शियम न घेता तुमचे समाधान होते. आपल्या जेवणात कोशिंबीरिच्या स्वरूपात गाजराचा तर भाजीच्या किंवा सलाडच्या स्वरूपात ब्रोकोलीचा वापर करणे हा भुकेवर ताबा मिळवण्याचा सर्वात स्वस्त आणि प्रभावी मार्ग आहे. न्यूट्रिण्ड्समध्ये प्रकाशित झालेल्या एका अभ्यासात असे दिसून आले आहे की, भातासोबत जेवणात ब्रोकोली खाल्ल्याने जेवणांनंतर ग्लायसेमिक इंडेक्स कमी होतो, यामुळे भरण्याचे प्रभाव वाढून जे नंतर भूक नियंत्रित करण्यास मदत करते.

पालेभाज्या



फ्रंटियस इन न्यूट्रिशनमध्ये एका रिसर्चनुसार, पालक, केल आणि बीट यांसारख्या भाज्या तुमच्या

पचनसंस्थेसाठी एखाद्या 'डिटॉक्स' एजंटप्रमाणे काम करतात. या पालेभाज्यांमध्ये अचुलनशील फायबर मोठ्या प्रमाणात असते, जे आतड्यांची स्वच्छता करण्यास मदत करते. जेव्हा तुमची पचनसंस्था साफ असते, तेव्हा शरीरातील चयापचय क्रिया सुधारते आणि भुकेचे संकेत अधिक स्पष्ट होतात. बीट खाल्ल्याने रक्तातील नायट्रिक ऑक्साईड वाढते, ज्यामुळे रक्तसंचार अधिक ऊर्जा मिळते आणि थकवा जाणवत नाही. संशोधनात असे दिसून आले आहे की, फायबरयुक्त पालेभाज्या खाल्ल्याने आतड्यांतील फायदेशीर बॅक्टेरियांचे पोषण होते, जे भूक नियंत्रित करणाऱ्या संप्रेरकांचे नियमन करतात. दररोजच्या आहारात पालेभाज्यांचा समावेश केल्याने वजन कमी करणे हा 'त्रास' न राहता एक 'आनंददायी' अनुभव बनतो.

सिंगल रहना क्यों पसंद कर रहे हैं लोग? ये हैं ९ वजहें जो आपको सोचने पर कर देंगे मजबूर

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

आज की इस फास्ट-फॉरवर्ड दुनिया में रिलेशनशिप स्टेटस को लेकर नजरिया पूरी तरह बदल चुका है। एक समय था जब २५ की उम्र पार करते ही लोग सवाल पूछने लगते थे कि 'शादी कब है?' लेकिन आज की पीढ़ी 'सिंगल' होने के बजाय 'सिंगल' रहने को एक पावरफुल चॉइस मान रही है। लोग अब इसे मजबूरी नहीं, बल्कि एक लम्बरी समझने लगे हैं। लेकिन आखिर ऐसा क्या हुआ कि 'अकेलापन' अब 'आजादी' लगने लगा है? आइए विस्तार से उन ९ कारणों को समझते हैं जो आज के युवाओं की सोच को दर्शाते हैं।

अपनी शर्तों पर जिंदगी-मनोवैज्ञानिकों के अनुसार, सिंगल रहना असल्याने एक अभ्यासात 'पर्सनल फ्रीडम' है। आज के लोग अपनी मर्जी के मालिक होना चाहते हैं। सुबह कितनी बजे उठना है, वीकेंड पर क्या खाना है और रात को किस समय घर आना है-इन छोटे-छोटे फैसलों के लिए किसी को जवाब न देना एक जबरदस्त मानसिक सुकून देता है। यह आजादी उन्हें खुद को ज्यादा बेहतर तरीके से समझने का मौका देती है।

लक्ष्य पहले, रिश्ता बाद में बढ़ती प्रतिस्पर्धा और कॉर्पोरेट जगत के दबाव के कारण युवा अब अपने करियर को लेकर बहुत गंभीर हैं। शोध बताते हैं कि कई लोग अपनी ऊर्जा को रिश्तों के भावनात्मक उतार-चढ़ाव में खर्च करने के बजाय प्रोफेशनल ग्रोथ में



लागना बेहतर समझते हैं। उनके लिए अपनी पहचान बनाना और आर्थिक रूप से मजबूत होना किसी भी रिश्ते से ज्यादा जरूरी हो गया है। पैसों पर सिर्फ अपना हक आर्थिक स्वतंत्रता ने रिश्तों के समीकरण बदल दिया है। खासकर महिलाओं में यह बड़ा बदलाव देखा गया है; अब शादी या पार्टनर सुरक्षा का एकमात्र जरिया नहीं रहे। लोग अपनी मेहनत की कमाई का आनंद उठाने लेना चाहते हैं। वे अपनी पसंद के हिसाब से निवेश करना या महंगे गैजेट्स और कपड़े खरीदना पसंद करते हैं, बिना इस चिंता के कि उनके पार्टनर की इस पर क्या राय होगी। शांति अब प्राथमिकता-रिलेशनशिप एक्सपर्ट्स का मानना है कि 'टॉक्सिक' रिश्तों या दर्दनाक ब्रेकअप के अनुभव लोगों को अंदर तक हिला देते हैं। ऐसे अनुभवों के बाद, लोग दोबारा उसी इमोशनल ड्रामे और तनाव में नहीं पड़ना चाहते। उनके लिए अब 'शांति' किसी भी रोमांटिक रिश्ते से ज्यादा कीमती हो गई है। वे 'अकेले रहने' को 'दुखी होने' से कहीं बेहतर विकल्प मानते हैं। सेल्फ-लव और मेंटल हेल्थ

का महत्व आजकल लोग अपने मानसिक स्वास्थ्य को लेकर बेहद जागरूक हैं। विशेषज्ञों का कहना है कि लोग अब यह समझ चुके हैं कि खुशी अंदर से आती है, किसी दूसरे इंसान से नहीं। 'सेल्फ-केयर', 'मिडिटेशन' और खुद के साथ समय बिताना अब एक कूल ट्रेंड बन चुका है। लोग अपनी मेंटल पीस के लिए सिंगल रहना पसंद कर रहे हैं।

ट्रेवल और एडवेंचर- सोलो ट्रेवलिंग का क्रेज आज चरम पर है। अकेले घूमना और नई जगहों को एक्सप्लोर करना अब एक लाइफस्टाइल बन चुका है। रिश्तों में अक्सर पार्टनर की पसंद-नापसंद और बजट का खयाल रखना पड़ता है, लेकिन सिंगल लोग बिना किसी रोक-टोक के कभी भी बैग उठाकर कहीं भी निकल सकते हैं। लाइफस्टाइल रहे 'लाइट'-रिश्ता सिर्फ दो लोगों का नहीं, बल्कि दो परिवारों और ढेर सारी सामाजिक जिम्मेदारियों का जुड़ाव होता है। आज की पीढ़ी अपनी लाइफस्टाइल को 'लाइट' और तनावमुक्त रखना चाहती है। वे भारी-भरकम बंधनों और पारिवारिक अपेक्षाओं के बजाय अपनी मीज-मस्ती और व्यक्तिगत विकास को ज्यादा महत्त्व देते हैं। सिंगल रहना किसी रिश्ते के खिलाफ होना नहीं है, बल्कि यह खुद को सबसे ऊपर रखने की एक प्रक्रिया है। चाहे करियर हो, ट्रेवल हो या मानसिक शांति, लोग अब वह रास्ता चुन रहे हैं जो उन्हें सच में खुशी देता है।

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 हनुमान : श्रद्धा, शौर्य आणि सेवाभावाचा अखंड स्रोत

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

भारतीय अध्यात्मपरंपरेत श्री हनुमान हे केवळ एक देवतारूप नाही, तर ते शक्ती, निष्ठा, संयम आणि सेवाभाव यांचे जिवंत प्रतीक आहेत. मंगळवार हा दिवस विशेषतः श्री हनुमान उपासनेसाठी अत्यंत पवित्र मानले जातात. या दिवशी हनुमानांचे स्मरण केल्यास मनोबल वाढते, संकटांपासून संरक्षण मिळते आणि जीवनात सकारात्मक ऊर्जा संचारते, अशी श्रद्धा आहे.

श्री हनुमान हे वायुपुत्र म्हणून ओळखले जातात. बालपणीच त्यांनी सूर्याला फळ समजून गगनभर उडी घेतली, ही कथा त्यांच्या अपार शक्तीचे प्रतीक आहे. मात्र, त्यांच्या आयुष्यातील खरा महान गुण म्हणजे केवळ शारीरिक ताकद नव्हे, तर बुद्धी, नम्रता आणि रामभक्ती होय. "दासोऽहम् कोसलेन्द्रिय" मी श्रीरामाचा सेवक आहे, हीच हनुमानांची खरी ओळख आहे. हनुमान हे अष्टसिद्धी व नवनिधी यांचे अधिपती मानले जातात. तरीही त्यांनी कधीही आपल्या शक्तीचा गर्व केला नाही. रामकाय हाच त्यांचा एकमेव धर्म होता. आजच्या काळात, जिथे अहंकार, स्वार्थ आणि स्वार्थ वाढत चालले आहेत, तिथे हनुमानांचे जीवन आपल्याला सेवाभाव, नम्रता आणि कर्तव्यनिष्ठेचा अमूल्य संदेश देते. मंगळवारच्या दिवशी हनुमान मंदिरात जाऊन दर्शन घेणे, शेंदूर अर्पण करणे, तेलाचा दिवा लावणे, हनुमान चालीसा किंवा सुदरकांडाचे पठण करणे ही परंपरा आजही मोठ्या श्रद्धेने पाळली जाते. हनुमान चालीसामध्ये वर्णन केलेली प्रत्येक चौपाई मनातील भीती, संशय

आणि दुर्बलता दूर करण्याचे सामर्थ्य ठेवते, असे मानले जाते.

हनुमान उपासनेचा आणखी एक महत्त्वाचा पैलू म्हणजे भयमुक्ती. "भूत पिशाच निकट नही आवे, महावीर जब नाम सुनावे" या ओळीतून हेच सांगितले जाते, की जिथे हनुमानांचे नामस्मरण असते, तिथे नकारात्मक शक्ती टिकू शकत नाहीत. त्यामुळे मानसिक तणाव, नैराश्य, भीती किंवा अस्थिरता जाणवणाऱ्या व्यक्तीसाठी हनुमान भक्ती अत्यंत उपयुक्त ठरते.

श्री हनुमान हे ब्रह्मचारी, संयमी आणि आत्मसंयमाचे आदर्श आहेत. त्यांच्या जीवनातून आपण इंद्रियसंयम, शिस्त आणि एकाग्रता शिकू शकतो. आजच्या तरुण पिढीसाठी हनुमान हे एक प्रेरणास्थान आहेत. शक्ती असूनही नम्र राहणे, बुद्धी असूनही सेवकभाव जपणे आणि यश असूनही अहंकार न बाळगणे, हा त्यांच्या जीवनाचा गाभा आहे. हनुमानांची सर्वात मोठी ओळख म्हणजे अटळ भक्ती. श्रीरामासाठी त्यांनी समुद्र ओलांडला, लंकेला आग लावली, संजीवनी आणून लक्ष्मणाचे प्राण वाचवले. पण या सर्व पराक्रमांनंतरही त्यांनी कधी श्रेय घेतले नाही. "राम काजू की-हे बिनु मोहि कहाँ विश्राम" असे म्हणत त्यांनी आयुष्यभर सेवा केली. हीच शिकवण आपल्यालाही जीवनात उपयोगी पडते. कर्तव्य पूर्ण झाल्याशिवाय थांबायचे नाही. मंगळवारचा दिवस हा हनुमानांच्या कृपेसाठी विशेष मानला जातो. या दिवशी मनोभावे केलेली प्रार्थना, संयमित आचार आणि सात्विक विचार मनाला बळ देतात. श्री हनुमानांची उपासना केवळ बाह्य विधी नसून, ती अंतर्मनातील दुर्बलतेवर मात करण्याची साधना आहे.



॥ मंगळ ॥ पान



ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

प्राचीन काळी एकदा विश्वाच्या कल्याणासाठी ऋषी-मुनींनी एका महायज्ञाचे आयोजन केले होते. यज्ञाची तयारी पूर्ण झाली. परंतु यज्ञाचे फळ आणि पहिली आहुती कोणाला अर्पण करावी, म्हणजेच ब्रह्मा, विष्णू आणि महेश या त्रिदेवांमध्ये सर्वश्रेष्ठ कोण, हा पेच निर्माण झाला. या कठीण प्रश्नाचे उत्तर शोधण्यासाठी महर्षी भृगू यांची निवड करण्यात आली. भृगू ऋषी सर्वप्रथम ब्रह्मदेवांकडे आणि नंतर कैलासावर भगवान शंकरांकडे गेले. परंतु दोन्ही ठिकाणी त्यांचा योग्य तो सन्मान झाला नाही. उलट त्यांना अपमानाचा सामना करावा लागला. शेवटी अत्यंत संतापलेल्या अवस्थेत भृगू ऋषी वैकुंठात पोहोचले. तेथे भगवान विष्णू शेषशय्येवर विश्रंती घेत होते आणि देवी लक्ष्मी त्यांचे चरण दाबत होत्या. आधीच संतापलेल्या भृगूंना वाटले की भगवान विष्णू मुद्दाम आपल्याकडे दुर्लक्ष करत आहेत. या रागाच्या भरात त्यांनी भगवान विष्णूच्या वक्षस्थळावर (छातीवर) जोरात लताप्रहार केला. या प्रहाराने विष्णू जागे झाले, पण रागावण्याऐवजी त्यांनी अत्यंत

नम्रतेने ऋषींचे पाय धरले आणि म्हणाले, की 'महर्षी, माझी छाती वज्रासारखी कठोर आहे, पण तुमचे पाय तर अत्यंत कोमल आहेत. तुम्हाला दुखात तर झाली नाही ना? उलट तुमचा हा चरणस्पर्श माझ्या हृदयावर कायम अंकीत राहील.' विष्णूची ही सहनशीलता पाहून भृगू भागवून गेले आणि त्यांनी विष्णूचा सर्वश्रेष्ठ घोषित केले. परंतु या घटनेने माता लक्ष्मीच्या स्वाभिमानाला मोठा धक्का बसला. एका सामान्य ऋषीने आपल्या पतीच्या छातीवर (जे लक्ष्मीचे निवासस्थान आहे) लाथ मारावी आणि पतीने त्याला शिक्षा करण्याऐवजी त्याची माफी मागावी, हे त्यांना सहन झाले नाही. 'ज्या पतीला मी त्रैलोक्याचा स्वामी मानते, ते जर स्वतःचा सन्मान वाचवू शकत नसतील, तर मी येथे का राहू?' असा विचार करून रागाच्या भरात माता लक्ष्मीने वैकुंठाचा त्याग केला आणि त्या पृथ्वीवर निघून आल्या. लक्ष्मी गेल्याने विष्णू व्याकुळ झाले आणि त्यांनीही वैकुंठ सोडून पृथ्वीवर अवतरण्याचा निर्णय घेतला. यावेळी कोणतेही देवी सामर्थ्य न वापरता एक सामान्य मानवाप्रमाणे लक्ष्मीचे मन जिंकून त्यांना परत नेण्याचा त्यांनी निश्चय केला. भगवान विष्णू

'श्रीनिवास' हे नाव धारण करून पृथ्वीवर एका वारूळात राहू लागले. त्याच काळात निःसंतान असलेल्या आकाशराज राजाला नागरणी करताना जमिनीत एका पेटीमध्ये सहस्रदल कमळात एक कन्या सापडली. ती साक्षात लक्ष्मीचा अवतार होती. तिचे नाव 'पद्मावती' ठेवण्यात आले. पद्मावती जसजशी मोठी झाली तिचे रूप आणि गुण सर्वदूर पसरले. एके दिवशी पद्मावती वनात सख्यांसोबत फुले वेचण्यासाठी गेली असताना तेथे श्रीनिवासांचे आगमन झाले. तेथे एका पिसाळलेल्या हत्तीपासून पद्मावतीचे रक्षण करण्यासाठी श्रीनिवास धावून आले. याचवेळी दोघांची नजरभेट झाली आणि ते एकमेकांच्या प्रेमात पडले. श्रीनिवासांनी पुढे एका ज्योतिषाचे रूप धारण करून राजवाड्यात प्रवेश केला आणि राजाला सांगितले, की 'तुमची मुलगी एका तरुणाच्या प्रेमात असून तो तरुण साक्षात विष्णूचा अवतार आहे.' हे ऐकून राजाने आनंदाने विवाहाला संमती दिली. विवाह ठरला, पण श्रीनिवासांसमोर एक मोठी अडचण होती, ती म्हणजे लग्नासाठी लागणारा अमाप पैसा. लक्ष्मी यांनी त्याग केल्यामुळे ते धनही नाही होते. यानून मार्ग काढण्यासाठी

त्यांनी धनपती कुबेरांचे आवाहन केले. श्रीनिवासांनी कुबेरांकडून लग्नासाठी अफाट सुवर्णमुद्रा कर्ज म्हणून घेतल्या. पण हे कर्ज घेताना त्यांनी एक अट मान्य केली. त्यांनी सांगितले, की 'हे कुबेरा, मी हे धन कर्ज म्हणून घेत आहे. ब्रह्मदेव आणि भगवान शंकर या ऋणाचे साक्षीदार असतील. कलियुगात पृथ्वीवर माझी पूजा 'वैकटेश्वर' किंवा 'बालाजी' म्हणून होईल. जे माझे भक्त माझ्या दर्शनासाठी येतील, ते मला जे धन श्रद्धेने अर्पण करतील, त्या दानातून मी तुझे व्याज आणि कर्ज फेडत राहीन. कलियुगाच्या अंतापर्यंत हे कर्ज फिटेल.' अशा प्रकारे कुबेरांच्या धनातून भगवान श्रीनिवास आणि देवी पद्मावती यांचा विवाह अत्यंत थाटामाटात पार पडला. आजही तिरुपतीला जाणारे कोवळवधी भाविक जे दान हुंडीत टाकतात ते भगवान श्रीनिवासांना कुबेरांचे कर्ज फेडण्यासाठी मदत म्हणून दिले जाते, अशी अढळ श्रद्धा आहे. म्हणूनच तिरुपती बालाजी हे जगातील सर्वात श्रीमंत देवस्थान मानले जाते. जेथे भक्त आपल्या ईश्वराचे देणे फेडण्यासाठी हातभार लावतात.

ॐ हा जप का करावा?, त्याचे रहस्य काय?

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

मनावर नियंत्रण करून शब्दाचे उच्चारण करण्याच्या क्रियेला आपण मंत्र म्हणतो. मंत्राचा सर्वात जास्त प्रभाव आपल्या तन आणि मनावर पडतो. मंत्र जप ही एक मानसिक क्रिया आहे. असे म्हटले जाते की जसे असेल मन तसे असेल तन. जर आपण मानसिक रूपांने स्वस्थ असू, तरच आपले शरीरही स्वस्थ असते. मन स्वस्थ ठेवण्यासाठी मंत्राचा जप करणे फार आवश्यक आहे.

ॐ हा तीन अक्षरांनी बनलेला आहे.

अ, उ आणि म ने निर्मित हा शब्द सर्व शक्तिमान आहे. जीवन जगण्याची शक्ती आणि संसार आव्हानाचा सामना करण्याचा अगम्य साहस देणारा ॐ ओम् उच्चारण करण्याने विभिन्न प्रकारच्या समस्या व व्याधींचा नाश होतो. सृष्टीच्या आरंभी एक ध्वनी झाला तो म्हणजे ॐ आणि पूर्ण ब्रह्माण्डात हा ध्वनी पसरला आणि याच ध्वनीव्दारे भगवान शिव, विष्णू आणि ब्रह्मा प्रकट झाले. म्हणून ॐ हा सर्व मंत्रांचा बीजमंत्र आणि ध्वनी व शब्दाचा निर्माता म्हटले आहे. असे म्हटले जाते की ॐ च्या नियमित उच्चाराने आपल्या शरीरातील आत्मा जागृत होतो आणि सर्व रोग व तणावापासून मुक्त होतो म्हणून आपले साधू-संत सदगुरू ॐ होण्यास सांगत असतात. तसेच अनेक

वास्तुतज्ज्ञ सांगतात की घरात ॐ चा उच्चार करत राहिल्यास घरातील वास्तुदोष नष्ट होतो. ॐ मंत्राला ब्रह्मांडाचे स्वरूप मानले आहे. असे मानले जाते की ॐ मध्ये त्रिदेवांचा वास आहे. म्हणून मंत्राच्या अगोदर ॐ चे उच्चारण केले जाते. जसे...

॥ ॐ नमो भगवते वासुदेव ॥
किंवा
॥ ॐ नमः शिवाय ॥
आध्यात्मिक दृष्टीने असे मानले जाते, की ॐ चा जप करत राहिले तर मन शांत आणि शुद्ध होते आणि मानसिक शांती प्राप्त होते. ॐ मंत्राच्या जपाने मनुष्य ईश्वराच्या फार जवळ जातो.

ॐ हेच ईश्वराचे खरे नाव आहे. योग दर्शनात हे स्पष्ट आहे, की हा ॐ शब्द तीन अक्षरांनी मिळून बनला आहे. अ, उ, म. प्रत्येक अक्षर ईश्वराच्या वेगवेगळ्या नावांना आपल्यात सामावून घेतले आहे. जसे 'अ' ने व्यापक, सर्वदेशीय आणि उपासना करण्यायोग्य आहे. 'उ' ने बुद्धिमान, सूक्ष्म, सर्व चांगल्या तत्त्वांचे मूल आणि नियम करणारा आहे. 'म' ने अनंत, अमर, ज्ञानवान आणि पालन करणारा, हे फार सूक्ष्म उदाहरण दिले आहे. तसे बघितले तर ॐ प्रत्येक अक्षराने समजू शकतो. वास्तवात अनंत

ईश्वराचे अनगणित नावे केवळ या ॐ शब्दातच येतात.
१) बराच काळ ॐ चे उच्चारण केल्यास पूर्ण शरीर तणावरहित होते.
२) जर आपणास भीती वाटत असेल, घबराट होत असेल, अंग थरथरत असेल तेव्हा ॐ चे उच्चारण करीत राहिल्यास पटकन फरक पडतो.
३) नित्य ॐ च्या उच्चाराने शरीरातील विषारी तत्त्वे नष्ट होतात, शरीर आरोग्यदायी बनते, स्वस्थ बनते.
४) यामुळे हृदय आणि रक्तप्रवाह संतुलित होतो. पाचनशक्ती सुधारते.
५) यामुळे शरीरात स्फूर्तीचा संचार होतो.
६) थकव्यापासून वाचण्यासाठी हा फार चांगला उपाय आहे.
७) झोप येत नसेल, अनिद्रेचा त्रास असेल तर ॐ च्या उच्चारणे जाते. रात्री झोपताना झोप येईपर्यंत ॐ चा उच्चार करावा. आपोआप नकळत झोप लागून जाते.
८) काही विशेष प्राणायाम करताना ॐ च्या उच्चारणाने फुफ्फुसांमध्ये बळ येते. असे अनगणित उपाय आहेत.

ॐ उच्चारण हे आत्म्याचे संगीत आहे. ॐ हे चिन्ह अद्भुत आहे. हे संपूर्ण ब्रह्मांडाचे प्रतीक आहे. ब्रह्माचा अर्थ विस्तार, पसारा, पारणे, आंकार ध्वनीचे १००

पेक्षा अधिक दिले आहेत. अनादि आणि अनंत व निर्वाणाच्या अवस्थेचे प्रतीक आहे. हा प्रणव मंत्र आहे. हा मंत्राचा प्रारंभ आहे, अंत नाही. हा ब्रह्मांडाचा अनाहत ध्वनी आहे. अनाहत अर्थात दोन गोष्टी एकमेकांना टकरणे दोन गोष्टी एकमेकांना टकरणे त्याचा जो ध्वनी होतो तो हा अनाहत ध्वनी नाही. पण संपूर्ण ब्रह्मांडात हा ध्वनी चालू आहे. तपस्वी आणि ध्यान करणारे जेव्हा ध्यानाच्या खोल अवस्थेत जातात तेव्हा त्यांना हा ॐ चा ध्वनी ऐकू येतो. हा ध्वनी या जगात सर्वत्र चालू आहे. फक्त आपली ऐकण्याची क्षमता पाहिजे. हा ध्वनी ध्यानात ऐकू येऊ लागता मन आणि आत्मा शांती अनुभवू लागतो. साधारण मनुष्य हा ध्वनी ऐकू शकत नाही, पण जो कोणी नेहमी ॐ चे उच्चारण करत असेल त्याच्या आसपास सकारात्मक उर्जाचा विकास होऊ लागतो हा ध्वनी ऐकण्यासाठी पूर्णतः मौन आणि ध्यानात असणे महत्त्वाचे आहे. जो हा ध्वनी ऐकू लागतो त्याचे परमेश्वराशी नाते बनू लागते.

उच्चारण विधी... सकाळी लवकर उठून पवित्र होऊन ॐ ध्वनीचे उच्चारण करावे. उच्चारण करताना पद्मासन, अर्धपद्मासन, सुखासन, वज्रासनात बसून. याचे उच्चारण ५, ७, १०, २१, १०८ वेळा करावे. ॐ मोठ्या आवाजातही म्हणू शकता व हळूहळू बोलू शकता. ॐ चा जप माळेवरही करू शकता. होणाऱ्या

लाभामुळे शरीर आणि मन एकाग्र होण्यास मदत होते. हृदय व रक्तसंचार व्यवस्थित होतो. मानसिक आजार बरे होतात. काम करण्याची शक्ती वाढते. प्रिय व अप्रिय शब्दांचे ध्वनी काढल्याने श्रोता आणि वक्ता दोघांनाही हर्ष, विषाद, क्रोध, घृणा, भय व कामेच्छेचा आवेग येऊ शकतो. अप्रिय शब्दातून निघणारा ध्वनी आपल्या मस्तिष्कात काम, क्रोध, मोह, भय लोभाची भावना उत्पन्न करतो. त्यामुळे हृदय व रक्तसंचारवर परिणाम होतो. याचे धडकणे वाढते. त्यामुळे रक्तात 'टॉक्सिक' पदार्थ निर्माण होतात. म्हणून चांगले प्रिय आणि मंगलमय शब्दांचा उच्चार करावा. त्यामुळे मस्तिष्क, हृदय आणि रक्तावर अमृतसारखा आल्हादकारी रसायनाचा वर्षाव होतो, आनंदी वाटते. कमीत कमी रोज १०८ वेळा ॐ चा उच्चारण केल्याने शरीरातील तणाव नष्ट होतो, रोज नित्यनियमांचे जपल्यास शरीरात एक नवी ऊर्जा संचार करू लागते. चेहऱ्यावर तेज येऊ लागते. हातून चांगली कामे होऊ लागतात. आपले शत्रू मित्र बनू लागतात. मनातील निराशा निघून जाते. वाईट विचार मनात येत नाही. ज्या मुलांचे अभ्यासात मन लागत नाही, वाचलेले लक्षात राहत नाही, स्मरणशक्ती कमजोर आहे त्यांनी ॐ चे उच्चारण नियमित करावे. त्यामुळे स्मरणशक्ती चांगली होऊन अभ्यासात मन लागते.

कर्नाटक राज्यातील आगळे-वेगळे श्री गणपती मंदिर



ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

कर्नाटक राज्यातील गोकर्ण हे प्राचीन तीर्थक्षेत्र भगवान शिवासाठी प्रसिद्ध आहे. मात्र, याच गोकर्णमध्ये असलेले कडले गणपती मंदिर हे भारतातील सर्वात आगळ्या-वेगळ्या गणपती मंदिरांपैकी एक मानले जाते. या मंदिराचे वैशिष्ट्य म्हणजे येथील विशाल, बसलेल्या अवस्थेतील गणपती मूर्ती आणि तिच्याशी जोडलेली पौराणिक कथा.



ते जमिनीत स्थिर झाले. त्या वेळी रावणाने रागाच्या भरात श्री गणपतीला बाजूला फेकले. त्याच ठिकाणी श्री गणपतीची मूर्ती प्रकट झाली, असे मानले जाते. याच घटनेमुळे हे मंदिर विशेष मानले जाते. मंदिराची रचना या मंदिराची रचना अत्यंत साधी असून कोणताही मंडप किंवा गोपुर नाही. गणपती मूर्ती उघड्या स्वरूपात असून भक्त थेट मूर्तीचे दर्शन घेतात. मूर्तीभोवती कोणतेही आवरण नसल्यामुळे

मंदिराचे वैशिष्ट्य

या मंदिरातील श्री गणपतीची मूर्ती सुमारे ५ ते ६ मीटर उंच असून, ती एका दगडात कोरलेली आहे. श्री गणपती मूर्ती बसलेल्या स्थितीत असून पोटावर 'कडले' म्हणजेच कडधान्याचे पोट असल्यासारखा आकार दिसतो. म्हणून या मंदिराला कडले गणपती असे नाव पडले आहे. ही मूर्ती जगातील सर्वात मोठ्या बसलेल्या गणपती मूर्तीपैकी एक मानली जाते.

पौराणिक कथा

पौराणिक कथेनुसार, लंकेचा राजा रावण शिवलिंग घेऊन जात असताना भगवान श्री गणपतींनी बालकाचे रूप धारण करून त्याला फसवले. रावणाने शिवलिंग खाली ठेवताच

- नैसर्गिक प्रकाशात दर्शन होते, ही बाब इतर मंदिरांपेक्षा वेगळी आहे.
- भक्ती आणि परंपरा या मंदिरात श्री गणेश चतुर्थी, संकष्टी चतुर्थी आणि शिवरात्रीच्या काळात मोठ्या प्रमाणात भाविक येतात. गोकर्ण यात्रेला येणारा प्रत्येक भाविक महाबलेश्वर मंदिराच्या दर्शनासोबत असे नाव पडले आहे. ही मूर्ती जगातील सर्वात मोठ्या गणपतीचे दर्शन घेतल्याशिवाय यात्रा पूर्ण मानत नाही.
- निसर्ग सौंदर्य हे मंदिर अरबी समुद्राच्या जवळ असल्याने येथे समुद्रकिनाऱ्याची शांतता आणि आध्यात्मिक ऊर्जा यांचा अद्भुत संगम अनुभवायला मिळतो. मंदिर परिसर अत्यंत शांत व प्रसन्न आहे.

एक दिवसीय श्री गुरुचरित्र पारायण

॥ श्री स्वामी स्मर्त ॥

अमळनेर येथील अतिप्राचीन आणि जागृत श्री मंगळ ग्रह मंदिरात एक दिवसीय सामुदायिक गुरुचरित्र पारायण करण्याचा योग आला आहे. श्री मंगळ ग्रहाची भूमी आणि गुरुचरित्राची शक्ती यांचा संगम भाविकांसाठी अत्यंत फलदायी ठरू शकतो. श्री गुरुचरित्र हे दत्त संप्रदायातील 'वेद' मानले जाते. त्याचे पठण केल्याने आध्यात्मिक प्रगती, घरातील नकारात्मक ऊर्जा दूर होऊन संकटातून मार्ग निघतो. हे मंदिर श्री मंगळ देवाचे स्थान असल्याने, येथे पारायण केल्याने विशेषतः मंगळ दोष, विवाह उशीर किंवा कोट्टिक कलह यांसारख्या समस्यांपासून समाधान मिळते.

॥ दिगंबर दिगंबर श्रीपाद वल्लुभ दिगंबर ॥

दिनांक: 12 फेब्रुवारी 2026, वार: गुरुवार

स्थान: श्री मंगळ ग्रह मंदिर, अमळनेर (जिल्हा जळगाव)

वेळ: सकाळी ६:०० ते ४:०० पर्यंत

टीप: सोबत आसन, गुरुचरित्र ग्रंथ, माळ, पाण्याची बॉटल ठेवावी.

सुचना:- पारायणासाठी नाव नोंदणी करण्याची आवश्यकता नाही.

(पारायणास्थळी नाश्टा आणि भोजनाची व्यवस्था करण्यात येईल)