



ग्लोबल महातेज

https://epaper.globalmahatej.com/

RNI. NO. MAHBIL /25/A0192

वर्ष १ ले

अंक : १९६

बुधवार, दि. ८ एप्रिल २०२६

पाने : ४

अमळनेर

किंमत : ३ रुपये

Email - globalmahatej@gmail.com

श्री. किशोर बागुल
अमळनेरश्री. धनंजय पाटील
अमळनेरअहमद बुहानी
अमळनेर

दिनविशेष

०८ एप्रिल

- आचार्य विनोदा भावे यांनी वर्धा येथे पवनार आश्रमाची स्थापना केली.
- भगतसिंग आणि बटुकेश्वर दत्त यांनी दिल्लीतील सेंट्रल असेंब्लीवर बॉम्बस्फोट केला.
- भारत आणि पाकिस्तानने लियाकत-नेहरू करारावर स्वाक्षरी केली.

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 भारतीयंवर जेव्हा-जेव्हा परकीय आक्रमण होते तेंव्हा-तेंव्हा ते प्रचंड त्वेषाने पेटून उठतात...!! आता तीच वेळ येऊन ठेपली आहे...!!! जय भारत...!! जय स्वदेशी...!!!

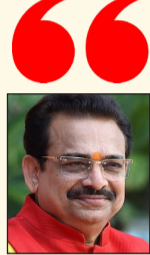
तुळशी अंगणात कोणत्या दिशेला असावी? पान २

वृत्तपत्रांच्या जाहिरात दरात १५० टक्के वाढ करा 'व्हॉईस ऑफ मीडिया'ची मागणी; प्रांताधिकाऱ्यांच्या प्रतिनिधींना निवेदन

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा -

अमळनेर : राज्यातील वृत्तपत्र उद्योगाला भेडसावणाऱ्या आर्थिक समस्या आणि प्रकरांवर होणारे वाढते हल्ले या निषेधार्थ 'व्हॉईस ऑफ मीडिया'च्या वतीने आज प्रशासनाला निवेदन देण्यात आले. गेल्या सात वर्षांपासून जाहिरात प्रलंबित असलेली १५० टक्के दरवाढ तातडीने लागू करावी आणि पत्रकार संरक्षण कायद्याची कडक अंमलबजावणी करावी, अशी आग्रही मागणी या निवेदनाद्वारे मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांच्याकडे करण्यात आली आहे.

अमळनेर येथील प्रांताधिकारी आणि तहसीलदार यांच्यामार्फत हे निवेदन मुख्यमंत्र्यांना पाठवण्यात येणार आहे. यावेळी डॉ.डिगंबर महाले(प्रदेश सरचिटणीस, व्हॉईस ऑफ मीडिया),श्री.उमेश काटे (तालुकाध्यक्ष),जयंत वानखेडे (शहराध्यक्ष), जयेंत शकुमार

- डॉ. डिगंबर महाले,
प्रदेश सरचिटणीस, व्हॉईस ऑफ मीडिया, अमळनेर

वृत्तपत्र उद्योग हा लोकशाहीचा कणा आहे. जर हा कणाच आर्थिकदृष्ट्या मोडला, तर सामान्य जनतेचा आवाज दाबला जाईल. शासनाने आमच्या न्याय्य मागण्यांचा तत्काळ विचार करावा, नाही तर आंदोलन करण्यात येईल.

काटे (जिल्हा संघटक),राहुल पाटील,संजय पाटील,भाऊसाहेब देशमुख,जगदीश पाटील, बी.एल.पाटील, चंद्रकांत निकुंभ, सुखदेव ठाकूर,दिनेश पालवे, रजनीकांत पाटील, कमलेश वानखेडे, उमाकांत ठाकूर,अजय भामरे व स्थानिक पत्रकार मोठ्या संख्येने उपस्थित होते. निवेदनात म्हटले आहे की, सन २०१९ पासून कागद, शाई, वीज आणि मजुरीच्या खर्चात प्रचंड वाढ झाली आहे. मात्र,

शासनाच्या जाहिरात दरांमध्ये कोणतीही वाढ झालेली नाही. यामुळे राज्यातील विशेषतः लघु आणि मध्यम वृत्तपत्रांचे अस्तित्व धोक्यात आले आहे. जाहिरात दरात १५० टक्के वाढ करावी, जाहिरात देयके ३० दिवसांच्या आत अदा करावीत आणि ई-टेंडर जाहिराती पूर्ण स्वरूपात प्रसिद्ध कराव्यात, अशा मुख्य मागण्या करण्यात आल्या आहेत. गेल्या काही दिवसांपासून राज्यात पत्रकारांवर होणारे हल्ले



अमळनेर : वृत्तपत्रांच्या जाहिरात दरात १५० टक्के वाढ करा, या मागणीसाठी मंगळवारी नायब तहसिलदार रवींद्र जोशी यांना निवेदन देताना व्हॉईस ऑफ मीडिया चे प्रदेश सरचिटणीस डॉ. डिगंबर महाले, शेजारी तालुकाध्यक्ष उमेश काटे, शहराध्यक्ष जयंत वानखेडे, जिल्हा संघटक जयेशकुमार काटे यांच्यासह विविध पदाधिकारी व सदस्य.

आणि त्यांच्यावर सूडबुद्धीने केल्या जाणाऱ्या कारवायांबाबत संघटनेने तीव्र संताप व्यक्त केला आहे.

तसेच अकोल्यातील पत्रकारांवर दाखल केलेला हक्कभंग आणि कारावासाची

शिक्षा,वादेमध्ये महिला पत्रकारांवर झालेली कारवाई,अर्धापूर येथे पत्रकार मनोज मन्नपूर्वे यांच्या अपहरणाचा झालेला प्रयत्न व चिपळूण आणि श्रीरामपूर येथील पत्रकारांवरील हल्ले व धमक्या

या सर्व घटना लोकशाहीसाठी घातक असून, पत्रकार संरक्षण कायद्यांतर्गत दोषींवर कठोर कारवाई करण्याची मागणी करण्यात आली आहे. गेल्या तीन दिवसांपासून राज्याच्या सर्व जिल्ह्यांमध्ये

या मागण्यासाठी लाक्षणिक आंदोलने सुरू आहेत. शासनाने याकडे दुर्लक्ष केल्यास 'व्हॉईस ऑफ मीडिया'च्या वतीने राज्यभर अधिक तीव्र आंदोलन छेडले जाईल, असा इशाराही यावेळी देण्यात आला. ▲

पत्रकारांच्या कुटुंबाला २५ हजाराची मदत

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : येथील पत्रकार तथा व्हॉईस ऑफ मीडियाचे सदस्य मधुसूदन वसावे यांच्या पत्नी मल्टी डिसिज मुळे मुंबई येथील हॉस्पिटल मध्ये उपचार घेत आहे. त्यांची आर्थिक परिस्थिती प्रबळ नसल्याने अडचणी येत होत्या. यावर तत्काळ मदत म्हणून व्हॉईस ऑफ मीडियाचे प्रदेश सरचिटणीस डॉ. डिगंबर महाले यांनी अमळनेर टीम कडून २५ हजार रुपयांची मदत देण्यात आली. उर्वरित उपचारासाठी मुख्यमंत्री सहायता निधी साठी

संघटनेकडून पाठपुरावा केला जाणार असल्याचे डॉ महाले यांनी आश्वासित केले. याप्रसंगी जिल्हा संघटक जयेशकुमार काटे, तालुकाध्यक्ष उमेश काटे, शहराध्यक्ष जयंत वानखेडे, भाऊसाहेब देशमुख, संजय पाटील, रजनीकांत पाटील, कमलेश वानखेडे, सुखदेव ठाकूर, अजय भामरे, राहुल पाटील, दिनेश पालवे, चंद्रकांत निकुंभ, उमाकांत ठाकूर, जगदीश पाटील, बी एल पाटील आदींसह उपस्थिती होती

मयत पत्रकारांच्या कुटुंबाला दिला धीर

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : येथील पत्रकार तथा व्हॉईस ऑफ मीडियाचे सदस्य योगेश महाजन यांचे अकाली निधन झाले. या पारश्वभूमीवर द्वार दर्शन करण्यात आले. यावेळी मयत योगेश महाजन यांच्या पत्नी, मुले व वृद्ध आई वडिलांचे सांत्वन केले. मुलांचे शिक्षण,सर्व कुटुंबाला मानसिक आधारामुळे सर्वतोपरि सहकार्य केले जाणार असल्याचे व्हॉईस ऑफ मीडियाचे प्रदेश सरचिटणीस

डॉ. डिगंबर महाले यांनी आश्वासित केले. याप्रसंगी जिल्हा संघटक जयेशकुमार काटे, तालुकाध्यक्ष उमेश काटे, शहराध्यक्ष जयंत वानखेडे, भाऊसाहेब देशमुख, संजय पाटील, रजनीकांत पाटील, कमलेश वानखेडे, सुखदेव ठाकूर, अजय भामरे, राहुल पाटील, दिनेश पालवे, चंद्रकांत निकुंभ, उमाकांत ठाकूर, जगदीश पाटील, बी एल पाटील आदि हजर होते.

जिल्ह्यात १४ एप्रिलला मद्यविक्री बंद

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : १४ एप्रिल रोजी भारतरत्न डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांची जयंती मोठ्या उत्साहाने साजरी केली जाते. याच पारश्वभूमीवर जळगाव जिल्ह्यातील सर्व प्रकारची किरकोळ मद्यविक्री बंद ठेवण्याचे आदेश जिल्हाधिकारी रोहन युगे यांनी दिले आहेत.पोलीस अधीक्षक, जळगाव यांच्या विनंतीनुसार कायदा व सुव्यवस्थेचा प्रश्न निर्माण होऊ नये यासाठी हा निर्णय घेण्यात आला आहे.महाराष्ट्र दारुबंदी कायदा १९४९ मधील कलम १४२ (१) अन्वये प्राप्त अधिकारांचा वापर करून जिल्हाधिकारी यांनी हा आदेश जारी केला आहे. त्यानुसार

संपूर्ण जळगाव जिल्ह्यातील सर्व किरकोळ मद्यविक्री अनुज्ञापत्र्या (सीएल-३ (देशी किरकोळ विक्री) अनुज्ञप्ती, एफएल-२/सीएल/एफएल/टिओडी-३ (विदेशी व याच पारश्वभूमीवर जळगाव जिल्ह्यातील सर्व प्रकारची किरकोळ मद्यविक्री बंद ठेवण्याचे आदेश जिल्हाधिकारी रोहन युगे यांनी दिले आहेत.पोलीस अधीक्षक, जळगाव यांच्या विनंतीनुसार कायदा व सुव्यवस्थेचा प्रश्न निर्माण होऊ नये यासाठी हा निर्णय घेण्यात आला आहे.महाराष्ट्र दारुबंदी कायदा १९४९ मधील कलम १४२ (१) अन्वये प्राप्त अधिकारांचा वापर करून जिल्हाधिकारी यांनी हा आदेश जारी केला आहे. त्यानुसार



उल्लंघन करणाऱ्या अनुज्ञप्तीधारकांवर महाराष्ट्र दारुबंदी कायदा १९४९ नुसार कठोर कारवाई करण्यात येणार असल्याचे जिल्हा प्रशासनाने स्पष्ट केले असून संबंधितांनी आदेशाची नोंद घेऊन त्याचे पालन करावे, असे आदेशात नमुद करण्यात आले आहे.

स्पर्श प्रणालीचा तांत्रिक घोळ; आशा वर्करांचे मानधन रखडले

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा -

अमळनेर : राज्यातील कुपोषण निर्मूलन आणि बालकांच्या पूर्व प्राथमिक शिक्षणाची धुरा वाहणाऱ्या अंगणवाडी सेविका आणि मदतनिंसांना अखेर दिलासा मिळाला आहे. गेल्या तीन महिन्यांपासून रखडलेला केंद्र सरकारचा मानधनाचा हिस्सा अखेर काढण्यात जमा झाला आहे. मात्र, याच आरोग्य व्यवस्थेचा कणा असलेल्या आशा वर्कर यांचे मानधन अद्यापही रखडलेलेच असल्याने त्यांच्यात तीव्र संताप व्यक्त केला जात आहे.गेल्या तीन महिन्यांपासून केंद्र सरकारने आपल्या वाट्याची रक्कम राज्य सरकारकडे वर्ग केली नव्हती. त्यातच मानधन वितरणासाठी सरकारने नवी 'स्पर्श' प्रणाली कार्यान्वित करण्यात आली.नवीन स्पर्श प्रणालीतील तांत्रिक त्रुटी आणि केंद्राकडून डेटा अपडेट होण्यास झालेला विलंब यामुळे या महिला कर्मचाऱ्यांची होरपळ होत होती. अखेर २७ व २८ मार्च रोजी अंगणवाडी सेविकांच्या खात्यात ही रक्कम जमा होण्यास सुरुवात झाली.अंगणवाडी सेविकांना केंद्र सरकारकडून ४५०० तर राज्य सरकारकडून ८५०० असे एकूण १३ हजार



मिळतात. तर मदतनिंसा, आशा वर्कर यांना केंद्राकडून ३५०० व राज्य सरकारकडून ४ हजार असे एकूण ७५०० रुपये मिळतात. अंगणवाडी सेविकांना केवळ बालकांचा आहारच नाही तर लसीकरण, गुहभेटी, गोरद मातांची नोंदणी आणि सर्वेक्षण करावे लागते. अनेकदा ही ऑनलाईन माहिती भरण्यासाठी २४ तास उपलब्ध राहावे लागते. एवढी मेहनत करूनही वेळेवर वेतन नसल्याने आधीच कामाचा डोंगर, त्यात मेहनताना मिळना अशी भावना कर्मचाऱ्यांनी व्यक्त केली आहे.सरकारने पारदर्शकतेसाठी 'स्पर्श' प्रणाली आणली खरी; पण ती कर्मचाऱ्यांसाठी डोकेंदुखी ठरत आहे. नवीन तंत्रज्ञान सोयीचे ठरण्याऐवजी तांत्रिक चुकांमुळे हक्काचे पैसे वेळेवर मिळत नसल्याचा आरोप कर्मचारी संघटनेनी केला आहे. ▲

एचपीव्ही लसीकरणात जळगाव जिल्हा अव्वल; दोन हजार २९३ मुलींचे लसीकरण पूर्ण

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : गर्भाशय मुखाच्या कर्करोगाला आळा घालण्यासाठी राबविण्यात येणाऱ्या एचपीव्ही लसीकरण मोहिमेत जळगाव जिल्ह्याने राज्यात प्रथम क्रमांक पटकावत ऐतिहासिक कामगिरी केली आहे. जिल्हा परिषदेच्या आरोग्य विभागाचे चोख नियोजन आणि प्रभावी जनजागृतीमुळे या मोहिमेला जिल्ह्यात उत्स्फूर्त प्रतिसाद मिळत आहे.जळगाव जिल्ह्याने आतापर्यंत २,२९३ मुलींना लसीकरण करून राज्यात अव्वल स्थान मिळवले आहे. या यादीत ठाणे जिल्हा (१,९९९) दुसऱ्या



क्रमांकावर, तर नागपूर जिल्हा (१,२३४) तिसऱ्या क्रमांकावर आहे.गर्भाशय मुखाच्या कॅन्सरचे वाढते प्रमाण रोखण्यासाठी केंद्र व राज्य शासनाने ही मोहीम हाती घेतली आहे. सुरुवातीला लसीबाबत

नागरिकांमध्ये काहीसा संभ्रम होता, मात्र जिल्हा परिषदेच्या मुख्य कार्यकारी अधिकारी मिनल करनवाल यांनी जिल्हा आरोग्य अधिकारी डॉ. सचिन भायेकर व त्यांच्या संपूर्ण पथकाचे विशेष अभिन्नंदन केले आहे. तसेच, जिल्ह्याचे उर्वरित उद्दिष्ट वेळेत

गैरसमज दूर होऊन लसीकरणाबद्दल विश्वास निर्माण झाला आहे. जळगाव जिल्ह्यासाठी ४९ हजार लसीकरणाचे उद्दिष्ट निश्चित करण्यात आले आहे.८ मार्च रोजी जामनेर तालुक्यातील नेरी प्राथमिक आरोग्य केंद्रातून या मोहिमेचा श्रीगणेश झाला.ही मोहीम पुढील तीन महिन्यांपर्यंत सुरू राहणार आहे. या उल्लेखनीय यशाबद्दल मुख्य कार्यकारी अधिकारी मिनल करनवाल यांनी जिल्हा आरोग्य अधिकारी डॉ. सचिन भायेकर व त्यांच्या संपूर्ण पथकाचे विशेष अभिन्नंदन केले आहे. तसेच, जिल्ह्याचे उर्वरित उद्दिष्ट वेळेत

सोने-चांदीच्या दरात पुन्हा झळाळी; वायदा बाजारात सोन्याने गाठला ₹ १.५० लाखांचा टप्पा

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर - जागतिक राजकीय तणाव आणि गुंतवणूकदारांच्या बदलत्या भूमिकेमुळे मंगळवारी भारतीय वायदा बाजारात सोने आणि चांदीच्या किमतीत पुन्हा एकदा तेजी पाहायला मिळाली. सलग दोन सत्रांच्या घसरणीनंतर आंतरराष्ट्रीय बाजारात दर स्थिर झाले असले, तरी देशांतर्गत बाजारपेठेत मौल्यवान धातूच्या किमतीत वाढ

नोंदवण्यात आली आहे.वायदा बाजारातील सद्यस्थितीत सोन्याच्या दरात ०.२५ टयांनी वाढ झाली असून जीएसटीसह ₹ १,५०,३५८ प्रति १० ग्रॅम या ऐतिहासिक पातळीवर पोहोचला आहे तर चांदीच्या दरात ०.३९ टयांची वाढ होऊन दर जीएसटीसह ₹ २,३४,३०० प्रति किलो वर पोहोचला आहे. अमेरिकेचे अध्यक्ष डोनाल्ड ट्रम्प यांनी इराणला दिलेल्या कडक इश्यांमुळे

जागतिक बाजारपेठेत चिंतेचे वातावरण आहे. मागण्या पूर्ण न झाल्यास इराणच्या नागरी पायाभूत सुविधांना लक्ष्य करण्याची शक्यता ट्रम्प यांनी वर्तवली आहे. या दीर्घकालीन संघर्षांच्या भीतीमुळे सुरक्षित गुंतवणूक म्हणून गुंतवणूकदारांचा कल पुन्हा सोन्याकडे वळताना दिसत आहे.इराणशी संबंधित वाढत्या तणावामुळे जागतिक स्तरावर ऊर्जेच्या (इंधन) किमती वाढण्याची शक्यता आहे. ऊर्जा महागल्यास महागाई

वाढण्याचा धोका निर्माण होतो, ज्याचा थेट परिणाम मध्यवर्ती बँकांच्या व्याजदर धोरणांवर होऊ शकतो. विशेष म्हणजे, या संघर्षांच्या सुरुवातीपासून सोन्याच्या किमतीत आतापर्यंत अंदाजे १२% घट झाली होती, मात्र आता पुन्हा एकदा दरवाढीचे सत्र सुरू झाले आहे.या अनिश्चिततेच्या पारश्वभूमीवर, आगामी काळात सोन्याचे दर आणखी चढे राहण्याची शक्यता बाजार तज्ज्ञांकडून व्यक्त केली जात आहे. ▲

वाढण्याचा धोका निर्माण होतो, ज्याचा थेट परिणाम मध्यवर्ती बँकांच्या व्याजदर धोरणांवर होऊ शकतो. विशेष म्हणजे, या संघर्षांच्या सुरुवातीपासून सोन्याच्या किमतीत आतापर्यंत अंदाजे १२% घट झाली होती, मात्र आता पुन्हा एकदा दरवाढीचे सत्र सुरू झाले आहे.या अनिश्चिततेच्या पारश्वभूमीवर, आगामी काळात सोन्याचे दर आणखी चढे राहण्याची शक्यता बाजार तज्ज्ञांकडून व्यक्त केली जात आहे. ▲



संपादकीय

संपूर्ण उपेक्षा अभियान

शालेय शिक्षणासाठी केंद्रीय योजनेबाबत असा गोंधळ निर्माण झालेला असताना जिल्हा परिषदेच्या एक शिक्षकी शाळाबाबतचा मुद्दाही ऐरणीवर आला आहे. एकट्या ठाणे जिल्ह्यात २२६ एक शिक्षकी शाळा आहेत. देशातील शालेय शिक्षणाचा कणा असलेली 'समग्र शिक्षा अभियान' ही योजना राज्यात सध्या ठप्प अवस्थेत आहे. ही योजना केंद्राने कायमस्वरूपी गुंडाळल्याची काही बातमी नाही. या योजनेच्या अंतर्गत राज्याकडून होणाऱ्या मागणीच्या तुलनेत केंद्राकडून मंजूर केली जाणारी रक्कम काही प्रमाणात कमी असते हे खरे; तसेच नवीन राष्ट्रीय शिक्षण धोरणाची (एनईपी २०२०) अंमलबजावणी करीत नसलेल्या तमिळनाडू, पश्चिम बंगाल आदींसारख्या राज्यांत ही योजना मध्यंतरी अंशतः थांबविण्यातही आली होती हेही खरे. मात्र, याचा अर्थ योजना बंद झाली असा होत नाही. केंद्रीय अर्थमंत्री निर्मला सीतारामन यांनी फेब्रुवारीत सादर केलेल्या अर्थसंकल्पात शिक्षणासाठी असलेल्या एकूण तरतुदीत या योजनेचा समावेश असून, त्यात २ टक्क्यांनी वाढ केल्याचेही दिसते. त्यामुळे ही योजना बंद झाल्याचा निष्कर्ष काढता येत नाही. मात्र, ३१ मार्चपर्यंत केंद्राकडून पुढील सूचना न आल्याने राज्यात ही योजना तूर्त ठप्प झाली आहे आणि योजनेच्या अंतर्गत काम करणाऱ्या ३८०० जणांच्या भवितव्याचा प्रश्न निर्माण झाला आहे. एक एप्रिलपासून सुरू होणाऱ्या आर्थिक वर्षातील तरतुदी, नवीन प्रस्ताव आदींबाबत खरे तर एक एप्रिलच्या आधीच निर्णय होणे अपेक्षित असते; परंतु अनेकदा केंद्रीय स्तरावरील निर्णयविलंब, दफतर दिरंगाई आणि अकार्यक्षमता यामुळे निर्णय होत नाहीत.

परिणामी ३१ मार्चनंतर संबंधित योजना ठप्प होतात. पुढे यथावकाश निर्णय होतात आणि योजनेचा गती येते, असा अनुभव आहे. समग्र शिक्षा अभियानाच्या बाबतीत असे झाले असल्याची शक्यता नाकारता येत नाही. पहिली ते बारावी या इयत्तांच्या शिक्षणासाठी देशभर राबविण्यात येणारी महत्त्वाची योजना आर्थिक वर्षाच्या तंत्रिकेने अडकणे ही बाब धक्कादायक आणि देशाचे भवितव्य ठरविणाऱ्या शिक्षणासारख्या क्षेत्राबाबतची सरकारची अन् प्रशासनाची उदासीनता दाखविणारीही आहे. प्रश्न केवळ या योजनेत काम करणाऱ्या कर्मचाऱ्यांपुरता वा अधिकाऱ्यांपुरता मर्यादित नाही, तर सुमारे २५ कोटी विद्यार्थ्यांचा आहे. पहिली ते आठवी या इयत्तांतील विद्यार्थ्यांच्या शिक्षण हक्काची अंमलबजावणी करण्यापासून कौशल्य शिक्षणापर्यंत आणि शिक्षकांच्या प्रशिक्षणापासून बांधकामांसह शाळांच्या विकासाच्या विविध कामांपर्यंत व्यापी असलेली ही योजना निर्णय अकार्यक्षमतेत अडकत असेल, तर विकसित भारताच्या गण्यमात्रे आपण थांबवायला हवे. एकीकडे २०४७ पर्यंत देशाला विकसित करण्याची भाषा करणे आणि दुसरीकडे या विकासाचा मार्ग ज्या शिक्षणातून जातो त्याकडे दुर्लक्ष करणे हा विरोधाभास आहे; तो तातडीने दूर व्हायला हवा. 'समग्र शिक्षा अभियान' किंवा तिच्या आधीची 'सर्व शिक्षा अभियान' या योजना आणण्यात आल्या, त्याच मुळी शिक्षणाचा परीघ विस्तारण्यासाठी. शाळेत जाण्याच्या वयोगटातील असलेल्या प्रत्येक मुलापर्यंत पोहोचून त्यांना शिक्षणाच्या प्रवाहात आणण्यासाठी ही योजना राबविण्यासाठी निधी आणि मनुष्यबळ या दोहोंची मोठी आवश्यकता आहे.

नवीन शिक्षण धोरणात जड जड शेवटची परेणी करून शिक्षणाबद्दल उदात्त विचार मांडले असले, तरी प्रत्यक्षात शिक्षणासाठी तरतूद एकूण विद्यार्थ्यांची संख्या आणि महागाई यांच्या प्रमाणात वाढताना दिसत नाही; केंद्र आणि राज्य यांच्यातील ताणलेल्या संबंधांचा परिणामही या योजनेच्या अंमलबजावणीवर होताना दिसतो आहे. ही स्थिती सुधारण्याची गरज असताना, नवीन वर्षात योजनेबाबत महाराष्ट्रासारख्या राज्यालाही कल्पना नाही. या पारवर्षीय केंद्र सरकारने 'समग्र शिक्षा अभियान' बाबत तातडीने खुलासा करायला हवा. ही योजना आहे तशी राबविली जाणार की नव्या स्वरूपात आणणार हेही स्पष्ट करायला हवे; अन्यथा योजनेबाबतचा संभ्रम आणि त्यात काम करणाऱ्यांवर टांगती तलवार कायम राहणार. देशात एक लाखहून अधिक एक शिक्षकी शाळा असून, महाराष्ट्रातील त्यांची संख्या लक्षणीय आहे. दुर्गम भागातील वाड्या-वस्त्यांतील मुलांच्या शिक्षणासाठी या शाळा मोलाची भूमिका बजावत आहेत हे खरे; परंतु परिस्थितीत सुधारणा होण्याची आवश्यकता आहे. विद्यार्थी हाच शिक्षणाचा केंद्रबिंदू असून, एक विद्यार्थी असेल, तरी त्याच्यासाठी पूर्ण वेळ शाळा चालविण्याची मानसिकता हवी. याच कारणासाठी शिक्षण हक्क कायदा करण्यात आला आहे. मात्र, तंत्रिकेने मुद्दे उपस्थित करीत दुर्गम भागातील मुलांच्या शिक्षणाकडे दुर्लक्ष होत आले आहे. 'समग्र शिक्षा अभियान' असो, की एक शिक्षकी शाळा... यांनुसार शिक्षणाबद्दलची सरकारची आणि यंत्रणांची उदासीनताच अधोरेखित होते. ती अशीच कायम राहिल्यास शिक्षणाच्या योजनेची उपेक्षा होत राहणार, यात शंका नाही.

ढेकू रोडवरील पाईपलाईनचे काम ठप्प पालिकेचे अक्षम्य दुर्लक्ष : महिनाभरापासून नागरिक हैराण

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : शहरातील ढेकू रोडवरील जिजाऊ नगर परिसरात सुरू असलेल्या पाण्याच्या पाईपलाईन कामाच्या संघ गतीमुळे स्थानिक नागरिक हैराण झाले असून, मागील २५ ते ३० दिवसांपासून काम अर्पूण अवस्थेत असल्याने नागरिकांमध्ये तीव्र नाराजी व्यक्त होत आहे.

ढेकू रोडवरील जिजाऊ नगर परिसरात पाईपलाईन टाकण्यासाठी रस्ते खोदून देण्यात आले आहेत; मात्र काम पूर्ण झालेले नसल्यामुळे परिसरातील नागरिकांना दररोज ये-जा करताना मोठ्या अडचणीचा सामना करावा लागत आहे. विशेषतः वृद्ध नागरिक, महिला आणि शालेय विद्यार्थ्यांना याचा सर्वाधिक त्रास सहन करावा लागत आहे. रस्त्यावर उधडे खड्डे असल्याने अपघात होण्याची शक्यता देखील

वाढली आहे.

स्थानिक नागरिकांच्या मते, नगरपालिकेकडून या कामाकडे पूर्णपणे दुर्लक्ष केले जात आहे. काम सुरू असताना कोणत्याही प्रकारच्या सुरक्षितता उपाययोजना करण्यात आलेल्या नाहीत. तसेच कामाच्या ठिकाणी योग्य नियोजनाचा अभाव स्पष्टपणे दिसून येत आहे. अनेक दिवस कामगार किंवा यंत्रसामग्री दिसून येत नसल्याने काम ठप्प असल्याचे चित्र आहे. या प्रकारामुळे नागरिकांमध्ये संतापाची लाट उसळली असून, स्थानिक प्रशासनाने तात्काळ लक्ष घालून पाईपलाईनचे काम जलद गतीने पूर्ण करावे, रस्त्यांची दुरुस्ती करावी तसेच नागरिकांच्या सुरक्षिततेसाठी आवश्यक उपाययोजना कराव्यात, अशी जोरदार मागणी नागरिकांकडून करण्यात येत आहे.



“ गटारीचे कामाला एक-दोन दिवसांत सुरुवात होईल, याबाबत मीटिंगमध्ये चर्चा झाली आहे. व्हाल्टे खाजगी फ्लॉटमध्ये येत असल्याने तो बाहेर काढण्याचे काम सुरू आहे. तसेच जुनी पाईपलाईन घराखालून गेली असल्यामुळे ती काढणे शक्य नाही. तिला मोकळ्या जागेतून वळण देण्यात येत आहे. लवकरच समस्या सुटेल.

— कैलास पाटील, पाणीपुरवठा सभापती

विद्यापीठ इतिहास अभ्यास मंडळ अध्यक्षपदी प्रा. डॉ. धनंजय चौधरी यांची निवड

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : येथील प्रताप महाविद्यालयातील इतिहास विभाग व संशोधन केंद्र प्रमुख प्रा. डॉ. धनंजय रमाकांत चौधरी यांची क.ब.चौ. उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठ, जळगाव येथील इतिहास अभ्यास मंडळाच्या अध्यक्षपदी कुलपुरुंनी नामनिर्देशन केले आहे.

प्रा. चौधरी यांच्या निवडीबद्दल संस्थेचे कार्याध्यक्ष नीरज अग्रवाल, उपकार्याध्यक्ष जितेंद्र जैन, डॉ. संदेश गुजराथी, प्रदीप अग्रवाल, योगेश मुंदडे, हरी भिका वाणी यांच्यासह सर्व संचालक मंडळ सदस्य व विश्वस्त यांनी अभिनंदन केले. तसेच माजी प्राचार्य डॉ.



अरुण जैन, प्राचार्य एस. आर. चौधरी, संस्थेचे चिटणीस प्रा. पराग पाटील, प्रभारी प्राचार्य डॉ. हर्षवर्धन जाधव, विद्यापीठ सिनेट सदस्य प्रा. डॉ. धीरज वैभव, प्रा. डॉ. संदीप नेरकर यांनीही शुभेच्छा दिल्या. इतिहास अभ्यास मंडळाच्या सदस्यपदी प्रताप (स्वायत्त) महाविद्यालयातील कुलपुरुंनी नामनिर्देशित प्रा. डॉ. व्यंकटेश लांब, प्रा. डॉ. राधाकृष्ण जोशी, प्रा. डॉ. सचितांद बिच्चवार,

पेटंट म्हणजे काय? ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

एखाद्या शोधासाठी एखाद्या देशाचे सरकार तो शोध लावणाऱ्या शास्त्रज्ञाला पेटंट देते. या पेटंटमुळे शोधकर्त्या शारवजाला मर्यादित काळासाठी एक अधिकार मिळतो. हा अधिकार म्हणजे ठराविक काळात त्याने लावलेल्या शोधाचे उत्पादन, वापर किंवा विक्री त्याच्या परवानगीशिवाय करता येत नाही. सर्वसाधारणपणे हा कालावधी वीस वर्षांचा असतो. शोध हा क्षेत्रीय असतो आणि त्याचे तो ज्या देशात लावला गेला असेल तो देश रक्षण करतो. जगातील पहिले पेटंट १४२१ मध्ये इटलीतील फ्लोरेंस येथील फिलीपो बुनेलेशी याला बार्ज केनसाठी देण्यात आले होते. इंग्लंडमध्ये १४४९ मध्ये राजा हेन्री सहावा याने स्ट्रेन्ड प्लासचा जनक जॉन ऑफ उटायनम याला दिले होते.

'यिन मिनिस्ट्री'त उपसभापतिपदी शंतनू भावसार यांची निवड

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : येथील प्रताप महाविद्यालयातील एस.वा.य.बी.सी.ए.चा विद्यार्थी शंतनू श्यामकांत भावसार यांची सकाळ मीडिया ग्रुप आयोजित यिन मिनिस्ट्री २०२६ मध्ये उपसभापतिपदी निवड झाली आहे. ही निवड केवळ वैयक्तिक यश नसून अमळनेर व उत्तर महाराष्ट्रातील युवकांसाठी अभिमानाची बाब ठरली आहे. ३० व ३१ मार्च रोजी झालेल्या अधिवेशनात महाराष्ट्रातील २८८ मतदारसंघांमधून यिन प्रति आमदार सहभागी झाले होते.

अमळनेर मतदारसंघातून शंतनू भावसार यांनी उत्तर महाराष्ट्राचे प्रतिनिधित्व करत युवकांचे प्रश्न प्रभावीपणे मांडले. मंत्रीमंडळ निवड प्रक्रियेत त्यांना संपूर्ण महाराष्ट्रातून पाचव्या क्रमांकाची मते मिळाली. उपसभापती म्हणून त्यांनी तब्बल ९ तास सभागृहाचे कामकाज शिस्तबद्ध पद्धतीने चालवले. तसेच मुंबई येथील विधान भवन येथे अभ्यास दौरा करून विविध मंत्रांशी संवाद साधला. त्यांच्या निवडीबद्दल अमळनेर शहरात त्यांचे कौतुक आणि अभिनंदन केले जात आहे.

गॅस सिलिंडरचा तुटवडा; व्यावसायिकांचे प्रांतांना निवेदन

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : लग्नसराईचे दिवस सुरू असताना व्यावसायिक गॅस सिलिंडरच्या तुटवड्यामुळे केटरर्स व हॉटेल व्यावसायिकांपुढे मोठे संकट उभे ठाकले आहे. गेल्या काही दिवसांपासून गॅसचा पुरवठा विस्कळीत झाल्याने स्वयंपाकाचे प्रश्न निर्माण झाले असून केटरर्स-हॉटेल व्यावसायिकांच्या उदरनिर्वाहावर याचा परिणाम होत आहे. या गंभीर परिस्थितीची दखल घेऊन अमळनेर येथील केटरर्स व हॉटेल व्यावसायिकांनी प्रांताधिकारी मयूर भंगाळे यांना निवेदन देत तातडीने गॅस सिलिंडर उपलब्ध करून देण्याची मागणी केली आहे.



अमळनेर : शहर व परिसरात व्यावसायिक गॅस सिलिंडरचा पुरवठा खंडित झाल्याने व्यवसायावर परिणाम झाल्याने गंभीर प्रश्न निर्माण झालेला आहे. या पारवर्षीय प्रांताधिकारी मयूर भंगाळे यांना निवेदन देताना शहरातील विविध व्यावसायिक शहर व परिसरात स्वयंपाकाचा गंभीर प्रश्न निर्माण झाला आहे. वेळेवर गॅस उपलब्ध होत नसल्याने ग्राहकांना सेवा देणे कठीण झाले आहे. निवेदनात व्यावसायिकांनी पुरवठा तातडीने सुरळीत करण्याची मागणी केली आहे. गॅस वितरण व्यवस्थेतील

प्रशासनाने तातडीने मदत करावी, अशी भावना व्यावसायिकांनी व्यक्त केली. निवेदन देताना उद्योगरत्न कैलास पाटील, अमळनेर टेन्ट अँड केटरिंग असोसिएशनचे अध्यक्ष प्रवीण बडगुजर, अमळनेर हॉटेल असोसिएशनचे अध्यक्ष मनीष जोशी यांच्यासह घनश्याम अग्रवाल, राजूभाऊ शेते, मनोज दीक्षित, बी. बी. जैन, विजय पाटील, गिरीश सराफ, चंदू परदेशी, मयूर चौधरी, अरुण नेरकर, अभिमान पाटील, शाम राणे, दिलीप पावले, अनिल चौधरी, विनोद अनुभवी टेकदारकडून निविदा मागविण्यात येत आहे. काम प्रत्यक्ष पाहून निविदा दि. 11/04/2026 पर्यंत संस्थेच्या कार्यालयात जमा करावी.

स्मृती इराणींनी वजन कमी करताना नेमके काय पथ्य पाळले?

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

टीव्ही मालिकांमधील 'तुलसी' या दमदार भूमिकेमुळे घराघरात पोहोचलेल्या स्मृती इराणी आज केवळ अभिनेत्रीच नाहीत, तर एक यशस्वी राजकारणी म्हणूनही ओळखल्या जातात. अभिनय, मॉडेलिंग व राजकारण अशा तिन्ही क्षेत्रांत त्यांनी आपली वेगळी ओळख निर्माण केली आहे. मात्र, त्यांच्या आयुष्यात एक असा काळ आला, जेव्हा वाढलेले वजन त्यांच्या आरोग्यासाठी आणि आत्मविश्वासासाठी मोठे आव्हान ठरले होते. पण या आव्हानावर मात करीत त्यांनी अवघ्या १८० दिवसांत तब्बल २७ किलो वजन कमी केले. नेमके त्यांनी काय केले? त्यांचा फिटनेस मंत्र काय आहे? हे जाणून घेण्यासाठी अनेक जण उत्सुक आहेत.

वजन वाढले आणि सुरु झाला संघर्ष

राजकारणात सक्रिय झाल्यानंतर स्मृती

इराणी यांचा दिनक्रम पूर्णपणे बदलला. सततच्या बैठका, प्रवास व डेस्क वर्क यामुळे शारीरिक हालचाल कमी झाली आणि वजन झपाट्याने वाढू लागले. वाढलेले वजन केवळ दिसण्यात बदल घडवत नाही, तर शरीरावरही त्याचे गंभीर परिणाम होऊ शकतात. मधुमेह, उच्च रक्तदाब हृदयविकार, सांधेदुखी आणि पाठदुखी, हार्मोनल असंतुलन, र्वास घेण्यास त्रास अशा अनेक समस्यांचा धोका वाढतो. त्यामुळे योग्य वेळी वजन नियंत्रणात आणणे अत्यंत गरजेचे असते.

२७ किलो वजन घटविण्यामागे रहस्य

वजन वाढल्याची जाणीव झाल्यानंतर स्मृती इराणी यांनी स्वतःकडे गंभीरपणे लक्ष दिले. त्यांनी एक शिस्तबद्ध जीवनशैली स्वीकारली आणि प्रसिद्ध अभिनेता जॅकी श्राॅफ यांनी सुचविलेली डाएट पद्धत फॉलो केली. त्यांनी सर्वप्रथम आपल्या आहारात मोठे



बदल केले आणि ग्लूटेन-फ्री व डेअरी-फ्री डाएट स्वीकारला. ग्लूटेन आणि डेअरीला 'नाही' स्मृती इराणी यांनी गन्हापासून बनणारे पदार्थ, ब्रेड, बिस्कीट, पास्ता यांसारख्या ग्लूटेनयुक्त गोष्टी पूर्णपणे टाळल्या. तसेच दूध आणि दुग्धजन्य पदार्थांचाही त्याग केला. या बदलामुळे त्यांच्या पचनसंस्थेला आराम मिळाला आणि

शरीरातील सूज कमी होण्यास मदत झाली. त्यामुळे वजन कमी होण्याची प्रक्रिया वेगाने सुरू झाली. दिवसाची सुरुवात योगाने स्मृती इराणी दररोज सकाळी उठल्यावर अर्धा तास योग आणि ध्यान करतात. यामुळे शरीराला ऊर्जा मिळते. मन शांत राहते. तणाव कमी होतो. त्यानंतर त्या कोमट पाण्यात लिंबू आणि मध मिसळून पितात. ज्यामुळे मेटाबॉलिझम सुधारण्यास मदत होते. प्रोटीनयुक्त नाश्ता-फिटनेसचा पाया त्यांच्या दिवसाची सुरुवात प्रोटीनने भरलेल्या नाश्त्याने होते. अंडी, नट्स, ताजे ज्यूस अशा पदार्थांमुळे पोट जास्त वेळ भरलेले राहते आणि वारंवार भूक लागत नाही. त्यामुळे अनावश्यक खाणे टाळले जाते. वांग्यांचा खास समावेश वजन कमी करताना त्यांनी आपल्या आहारात वांग्याची भाजी आणि भरता यांचा समावेश केला. वांग्यांमध्ये भरपूर

फायबर असल्याने पोट लवकर भरते. भूक कमी लागते. रक्तातील साखर नियंत्रणात राहते. 'वाॅक' सोपा, पण प्रभावी उपाय स्मृती इराणी यांचा फिटनेस मंत्र म्हणजे नियमित चालणे. त्यांच्या मते, "वेळ मिळेल तेव्हा यामुळे शरीराला ऊर्जा मिळते. मन किंवा घर, त्या वेळ मिळेल तेव्हा चालण्याची सवय पाळतात. वाॅकिंगमुळे कॅलरी बर्न होतात. हृदय मजबूत राहते. वजन नियंत्रणात राहण्यास मदत होते. स्मृती इराणी यांचा फिटनेस प्रवास आपल्याला एक महत्त्वाचा धडा देतो. शिस्त, योग्य आहार आणि नियमित व्यायाम यामुळे कोणतीही गोष्ट अशक्य नाही. वजन वाढणे ही सामान्य बाब असली तरी त्याकडे दुर्लक्ष केल्यास मोठे आजार उदभवू शकतात. त्यामुळे वेळेचे योग्य वाचणे उचलणे गरजेचे आहे.

खानदेश शिक्षण मंडळ, अमळनेर, जि. जळगांव

जाहीर निविदा

खानदेश शिक्षण मंडळ, अमळनेर या संस्थेची प्रताप महाविद्यालयाच्या प्रांगणात असलेली सी-ब्लॉकला लागून असलेली इमारत जिर्ण व पडकी झालेली असल्यामुळे सदरची इमारतीचे बांधकाम पाडाव्याचे (Demolish) आहे. तरी अनुभवी टेकदारकडून निविदा मागविण्यात येत आहे. काम प्रत्यक्ष पाहून निविदा दि. 11/04/2026 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 दिवसाची राहिल.

सहो/- (प्रा. पराग पाटील) सहो/- (श्री. डॉ. निरज अग्रवाल) सहो/- (सौ. बसुंधरा डी. लांडगे) चिटणीस, खा. शि. मंडळ, अमळनेर. खा. शि. मंडळ, अमळनेर. विश्वस्त, खा. शि. मंडळ, अमळनेर.



प्रमोशन मिलने पर भी छोड़ दी नौकरी दिल में था बिजनेस; फिर इस आइडिया से बना १५० करोड का मालिक

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा
कोई कितना भी बड़ा बिजनेस हो, उसकी शुरुआत छोटी ही होती है। चाहे टाटा ग्रुप हो या रिलायंस या फिर महिंद्रा इन सभी की ग्रुप की शुरुआत बहुत छोटी रही थी। आज भी हम आपको एक ऐसे ही कारोबारी की जानकारी देंगे, जिसने बहुत साधारण शुरुआत की थी। मगर वो अरबों रुपये का कारोबार संभाल रहा है। आइए जानते हैं ये दिलचस्प कहानी।

सक्सेस स्टोरी

था। वे अपना बिजनेस करना चाहते थे।

१० लाख से शुरू किया कारोबार
अमित को नौकरी शुरू करने के महज ६ महीने बाद ही प्रमोशन मिल गया था। मगर उनका कारोबार की तरफ था। फिर भी उन्होंने एस्कॉर्टल मोबाइल कम्युनिकेशन, उषा और एयरटेल जैसी दिग्गज कंपनी में भी जाँब की। इसके बाद उन्होंने बिजनेस शुरू किया। शुरुआत अमित ने १० लाख रुपये लगाकर की।

९ साल पहले शुरू किया बिजनेस
अमित ने ९ साल पहले २०१७ में बैंकडट नाम से कंपनी शुरू की। इसके लिए उन्होंने १० लाख रुपये लगाए। बैंकडट उन लोगों को फाइनेंशियल सर्विसेज प्रोवाइड करती है, जिनकी बैंकिंग सेवाओं तक

पहुंच नहीं है। इनमें अप्रवासी मजदूर, दिहाड़ी मजदूर और इसी तरह के अन्य लोग शामिल हैं। बैंकडट का सबसे बड़ा ग्राहक आधार अप्रवासी मजदूरों का है।

करोड़ों में पहुंच गया। मगर अब मीडियो रिपोर्ट्स के अनुसार बैंकडट का सालाना टर्नओवर १५० करोड़ रुपये हो चुका है।

मिलती गई कामयाबी

अमित की कंपनी बैंकडट को लगातार कामयाबी मिलती गई। लगातार ग्रोथ हासिल करते हुए इसका टर्नओवर पहले



साखर खाणे ९० दिवस बंद केल्यास शरीरात काय बदल होतात ?

डॉक्टरांनी सांगितलेले 'हे' फायदे पाहून थक व्हाल

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

चहात एक दिवस साखर न टाकता पिऊ शकतो. पण ती पूर्णपणे सोडली तर? ९० दिवसांचा हा प्रवास आपल्या आरोग्याचे गणित कसे बदलू शकतो, हे जाणून घेऊ.

गोड पदार्थ खाणे आवडत नाही, असे लोक फार क्वचित सापडतील. अनेकांच्या दिवसाची सुरुवात गोड चहा, कॉफीने होते; तर दिवसभरातदेखील आपले अनेकदा गोड पदार्थ खाणे सुरु असते. त्यामुळे साखर हा आपल्या आहाराचा मुख्य भाग बनला आहे. पण अनेक जण विविध कारणांसाठी अचानक साखर खाणे सोडण्याचा विचार करतात.

पण खरोखर अशाच प्रकारे ३० किंवा ६० दिवसांसाठीच नव्हे तर ९० दिवसांसाठी साखर खाणे सोडल्यास त्याचा शरीरावर काय परिणाम होऊ शकतो, याचा कधी विचार केला आहे का ?

यासंदर्भात दिल्लीतील सीके बिलाँ हॉस्पिटलमधील इंटर्नल मेडिसीन डायरेक्टर डॉ. मनीषा अरोरा म्हणतात, की साखरेचे सेवन करणे सोडणे म्हणजे सर्व कार्बोहायड्रेट्सचे सेवन करणे सोडून देणे असे नाही. तर टेबल शुगर, हाय-फ्रुक्टोज कॉर्न सिरप आणि अगदी मध यांसारख्या नैसर्गिक गोड पदार्थांचे सेवन करणे टाळणे असा आहे. कार्बोहायड्रेट्स हा शरीरास आवश्यक पोषक घटक आहे, परंतु साध्या साखरेचे जास्त सेवन करणे आरोग्यासाठी घातक ठरू शकते. साखरेचे सेवन करणे बंद



केल्यास सुरुवातीला डोकेदुखी, चिडचिड, थकवा आणि गोड खाण्याची तीव्र इच्छा होणे यांसारखी लक्षणे दिसू शकतात. कारण मॅट्ट साखरेचा वापर जलद उर्जेचा स्रोत म्हणून करत असतो. पण कोणतीही नवीन सवय लागण्यासाठी साधारणपणे २१ दिवस लागतात आणि ती सवय पूर्णवेळ टिकून राहण्यासाठी सुमारे ६६ दिवस लागतात.

९० दिवस साखरेचे सेवन टाळण्याचे अनेक फायदे आहेत जे लक्षात घेण्यासारखे आहेत.

डॉ. अरोरा म्हणतात, की वजन कमी होते, इन्सुलिन सेंसिटिव्हिटी सुधारते, ऊर्जा पातळी स्थिर होते, त्वचेचे आरोग्य सुधारते, मूड स्विंग कमी होतात आणि आतड्यांचे आरोग्य सुधारते. दात किडण्याचा धोका कमी झाल्यामुळे तोंडाच्या आरोग्यासाठीदेखील हे फायदेशीर ठरते. पहिल्या काही दिवसांत तुमचे शरीर या सवयीशी जुळवून घेत असताना आपल्याला साखर खाण्याची तीव्र इच्छा होऊ शकते. मूड स्विंग किंवा थकवा जाणवू

शकतो. पण सवय झाल्यानंतर शरीराची ऊर्जा पातळी स्थिर होते, मूड अधिक चांगला होतो, आपल्याला बरे वाटते. यादरम्यान दुसऱ्या ते तिसऱ्या आठवड्यात पचनक्रिया, त्वचेचे आरोग्य सुधारते आणि झोपेसंबंधित तक्रार दूर होतात. यादरम्यान वजन नैसर्गिकरित्या कमी होऊ शकते, विशेषतः पोटाच्या आसपास चर्बी कमी होते. शरीरातील इन्सुलिनची पातळी नियंत्रणात राहते.

कालांतराने आपल्या तोंडाची चव रिसेट होत जाते. ज्यामुळे फळांसारख्या नैसर्गिक पदार्थांची अधिक गोड चव समाधानकारक वाटू लागते. मग जसजसा वेळ जातो तसते परिणाम दिसू लागतात. यानंतर आपणा स्वतः साखर खाणे टाळण्यास सुरुवात करा. ९० दिवसांच्या अखेरीस टाईप २ मधुमेह, हृदयरोग आणि फॅटी लिव्हरसारख्या आजारांचा धोका कमी होऊ शकतो. आपली खाण्याची लालसा कमी होते, कामावर चांगल्याप्रकारे लक्ष केंद्रित करू शकतो; तसेच यामुळे अधिक आरामदायी वाटते. योग्य नियोजन न करता अचानक साखरेचे सेवन बंद केल्यास शरीरात पोषक तत्वांची कमतरता निर्माण होऊ शकते. त्यामुळे साखरेच्या जागी संतुलित, पोषक तत्वांनी समृद्ध अशा पदार्थांचे सेवन करणे आणि गरज पडल्यास डॉक्टरांचे मार्गदर्शन घेणे महत्त्वाचे आहे. याने शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यात लक्षणीय सुधारणा जाणवू शकतात, ज्यामुळे निरोगी सवयी लागतात.

संगीतविश्वात विलक्षण ठसा उमटविणारे पंडित कुमार गंधर्व

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

भारतीय शास्त्रीय संगीतातील एक विलक्षण आणि प्रयोगशील व्यक्तिमत्त्व म्हणजे पंडित कुमार गंधर्व. त्यांच्या जन्मदिनानिमित्त त्यांच्या अद्वितीय संगीतप्रवासाचा आणि भारतीय संगीतविश्वात त्यांनी उमटविलेल्या ठसाचा मागोवा घेणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे.

जन्म व प्रारंभिक आयुष्य

कुमार गंधर्व यांचा जन्म ८ एप्रिल १९२४ रोजी कर्नाटकातील बेळगाव येथे झाला. त्यांचे मूळ नाव शिवपुत्र सिद्धरामय्या कोमकली असे होते. बालपणापासूनच त्यांच्यातील संगीताची विलक्षण प्रतिभा दिसून येत होती. अल्पवयातच त्यांनी शास्त्रीय संगीतचे शिक्षण घेतले आणि आपल्या अद्भुत गायनामुळे ते लवकरच प्रसिद्ध झाले.

संगीतप्रवास आणि संघर्ष

कुमार गंधर्व यांचा संगीतप्रवास केवळ यशाचा नव्हता, तर तो संघर्षांनीही भरलेला होता. तरुण वयात त्यांना क्षयरोग झाला

आणि काही काळासाठी त्यांना गाणे थांबवावे लागले. या काळात त्यांनी आत्मचिंतन केले, संगीताचा गाभा नव्याने समजून घेतला आणि नंतर नव्या उर्जेने संगीतक्षेत्रात पुनरागमन केले. या पुनरागमनानंतर त्यांच्या गायनशैलीत आमूलाग्र बदल झाला. त्यांनी पारंपरिक घराणेशाहीच्या चौकटीपलीकडे जाऊन स्वतंत्र शैली विकसित केली. त्यांच्या गायनात शब्दप्रधानता, भावनांची खोली आणि स्वरांची मोकळीक यांचा सुंदर संगम दिसतो.

संगीतातील वैशिष्ट्ये

कुमार गंधर्व यांनी निर्गुण भजनांना नवे आयाम दिले. संत कबीर, तुकाराम यांच्या रचनांना त्यांनी आपल्या स्वरांतून जिवंत केले. त्यांच्या गायनात केवळ तांत्रिक कौशल्य नसून, आध्यात्मिक अनुभूतीची गहिरी छाप होती. त्यांनी अनेक नवे राग सादर केले आणि पारंपरिक रागांना नव्या पद्धतीने मांडले. त्यांच्या गायनातील स्वातंत्र्य, विचारशीलता आणि प्रयोगशीलता यामुळे ते इतर गायकांपेक्षा वेगळे ठरले.

जन्मदिन विशेष

मराठी व भारतीय संगीतावर प्रभाव
कुमार गंधर्व यांनी मराठी भावगीत, भजन आणि लोकसंगीतालाही नवी दिशा दिली. त्यांनी शास्त्रीय आणि लोकसंगीत यांच्यातील दुवा मजबूत केला. त्यामुळे त्यांचे संगीत सर्वसामान्य श्रोत्यांपर्यंत पोहोचले. त्यांच्या प्रभावाखाली अनेक गायकांनी संगीताकडे नव्या दृष्टीने पाहायला सुरुवात केली. त्यांनी संगीताला केवळ परंपरेचे बंधन न मानता, सर्जनशील अभिव्यक्तीचे माध्यम म्हणून पाहिले.

पुरस्कार आणि सन्मान

त्यांच्या अद्वितीय योगदानासाठी त्यांना अनेक सन्मान प्राप्त झाले. पद्मभूषण आणि पद्मविभूषण यांसारख्या प्रतिष्ठित पुरस्कारांनी त्यांचा गौरव करण्यात आला. हे पुरस्कार त्यांच्या संगीतकौशल्याची आणि योगदानाची साक्ष देतात.

वारसा आणि प्रेरणा

कुमार गंधर्व यांचे संगीत आजही



श्रोत्यांना अंतर्मुख करते. त्यांच्या रचना, भजन आणि रागदारी आजही तितक्याच ताज्या आणि प्रभावी वाटतात. त्यांनी दिलेला संदेश स्पष्ट आहे-संगीत म्हणजे केवळ परंपरेचा वारसा नसून, तो सतत नव्याने शोधण्याचा प्रवास आहे. कुमार गंधर्व यांचा जन्मदिन हा संगीतसंपदेचा गौरव करण्याचा दिवस आहे. त्यांच्या स्वरांमध्ये विचार, संवेदना आणि आध्यात्मिकता यांचा संगम दिसतो. अशा या महान गायकाला त्यांच्या जन्मदिनानिमित्त 'ग्लोबल महातेज परिवारातर्फे विनम्रतापूर्वक अभिवादन!

राष्ट्रभावनेचे सर्जनशील शिल्पकार बंकिमचंद्र चट्टोपाध्याय

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

भारतीय साहित्य आणि राष्ट्रभावेच्या इतिहासात बंकिमचंद्र चट्टोपाध्याय हे नाव अत्यंत आदराने घेतले जाते. त्यांच्या स्मृतिदिनानिमित्त त्यांच्या साहित्यकृती, विचार आणि भारतीय स्वातंत्र्यचळवळीवर झालेल्या त्यांच्या प्रभावाचा मागोवा घेणे ही कृतज्ञतेची भावना व्यक्त करण्याची योग्य वेळ आहे.

जीवनप्रवास

बंकिमचंद्र चट्टोपाध्याय यांचा जन्म २७ जून १८३८ रोजी बंगालमध्ये झाला. ते उच्चशिक्षित असून त्यांनी ब्रिटिश काळात शासकीय नोकरीही केली. मात्र त्यांच्या मनात भारतीय संस्कृती, परंपरा आणि राष्ट्रभावना यांविषयी खोल आदर होता. हाच भाव त्यांच्या साहित्यामधून प्रकर्षाने दिसून येतो.

साहित्यनिर्मिती आणि वैशिष्ट्ये

बंकिमचंद्र हे आधुनिक बंगाली कादंबरीचे जनक मानले जातात. त्यांनी अनेक कादंबऱ्या, निबंध आणि लेख लिहिले. त्यांच्या लेखनात सामाजिक, सांस्कृतिक आणि राजकीय विषयांचा प्रभावी संगम दिसतो. त्यांची सर्वात प्रसिद्ध कादंबरी 'आनंदमठ' ही भारतीय राष्ट्रभावेला प्रेरणा देणारी ठरली. या कादंबरीत त्यांनी स्वातंत्र्याच्या लढ्याचे आणि देशभक्तीचे प्रभावी चित्रण केले आहे. याच कादंबरीतून जन्माला आलेले ' वन्दे मातरम् ' हे गीत भारतीय स्वातंत्र्यचळवळीचे प्रेरणास्थान बनले.

राष्ट्रभावन आणि योगदान

' वन्दे मातरम् ' या गीताने भारतीय जनतेमध्ये देशप्रेमाची भावना जागृत केली. हे गीत पुढे स्वातंत्र्यलढ्याचे घोषवाक्य बनले. बंकिमचंद्र यांच्या लेखनामुळे भारतीय समाजात स्वाभिमान, एकता आणि राष्ट्रनिष्ठा यांची भावना दृढ झाली. त्यांनी केवळ साहित्यनिर्मिती केली नाही, तर भारतीय समाजाला आत्मभान दिले. त्यांच्या लेखनातून परकीय



सत्तेविरुद्ध उभे राहण्याची प्रेरणा मिळाली. **लेखनशैली आणि प्रभाव** : बंकिमचंद्र यांच्या लेखनात भाषेची सहजता, कथानकाची रंजकता आणि विचारांची खोली दिसते. त्यांनी इतिहास, धर्म आणि समाज यांचा समन्वय साधत साहित्यनिर्मिती केली. त्यामुळे त्यांच्या कादंबऱ्या केवळ मनोरंजनापुरत्या मर्यादित न राहता विचारप्रवर्तक ठरतात. त्यांच्या प्रभावाखाली पुढील पिढ्यांतील अनेक साहित्यिक आणि

स्मृतिदिन विशेष

स्वातंत्र्यसैनिक घडले. त्यांच्या विचारांनी भारतीय राष्ट्रवादाला एक सशक्त दिशा दिली. **स्मृतिदिनाचे महत्त्व** : ८ एप्रिल १८९४ हा त्यांचा स्मृतिदिन. हा दिवस त्यांच्या कार्याचे स्मरण करून देशभक्तीची भावना जागृत करण्याचा आहे. त्यांच्या साहित्याचा अभ्यास करून आजच्या पिढीला राष्ट्रीय एकात्मता आणि संस्कृतीचे महत्त्व समजते. बंकिमचंद्र चट्टोपाध्याय हे केवळ साहित्यिक नव्हते, तर ते राष्ट्रभावेचे शिल्पकार होते. त्यांच्या लेखनाने भारतीय स्वातंत्र्यलढ्याला बळ दिले आणि समाजाला नवी दिशा दिली. त्यांच्या स्मृतिदिनानिमित्त त्यांच्या कार्याला विनम्र अभिवादन करून त्यांच्या विचारांचा वारसा पुढे नेणे हीच खरी आदरांजली ठरेल. 'ग्लोबल महातेज परिवारातर्फे त्यांना विनम्र अभिवादन!

साहित्यविश्वातील दैदीप्यमान व्यक्तिमत्त्व : रणजित देसाई

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

मराठी साहित्यविश्वातील एक दैदीप्यमान व्यक्तिमत्त्व म्हणजे रणजित देसाई. त्यांच्या जन्मदिनानिमित्त त्यांचे साहित्य, विचारविश्व आणि मराठी संस्कृतीवरील योगदान यांचा मागोवा घेणे ही आपली कृतज्ञतेची भावना व्यक्त करण्याची एक संधी आहे.

जन्म व बालपण

रणजित देसाई यांचा जन्म ८ एप्रिल १९२८ रोजी कोल्हापूर जिल्ह्यातील एका सुसंस्कृत कुटुंबात झाला. ग्रामीण वातावरण, परंपरा आणि इतिहासाची साक्ष देणारे परिसर यामुळे त्यांच्या मनावर लहानपणापासूनच संस्कार झाले. या संस्कारांचा प्रत्यय त्यांच्या साहित्यकृतीमध्ये ठळकपणे येतो.

साहित्यसृष्टीतील प्रवास

रणजित देसाई यांनी मराठी कादंबरी, कथा आणि नाट्य या सर्वच साहित्यप्रकारांत उल्लेखनीय कामगिरी केली. मात्र, त्यांची खरी ओळख निर्माण झाली ती ऐतिहासिक कादंबऱ्यांमुळे. इतिहासातील व्यक्तिमत्त्वांना जीवंत करून त्यांना मानवी भावनांची किनार देण्याची त्यांची शैली विलक्षण होती. त्यांच्या 'स्वामी' या कादंबरीने मराठी साहित्याला एक नवे परिमाण दिले. माधवराव पेशव्यांच्या जीवनावर आधारित ही कादंबरी केवळ ऐतिहासिक न राहता

जन्मदिन विशेष

अत्यंत संवेदनशील मानवी कथानक बनते. त्याचप्रमाणे 'श्रीमान योगी' ही छत्रपती शिवाजी महाराजांच्या जीवनावर आधारित कादंबरी मराठी वाचकांच्या मनात अदृढ स्थान मिळवून आहे. या कादंबरीत त्यांनी शिवाजी महाराजांचे व्यक्तिमत्त्व केवळ पराक्रमी राजा म्हणून नव्हे, तर एक दूरदर्शी, करुणामय आणि कर्तव्यदक्ष नेता म्हणून उभे केले. **लेखनशैली आणि वैशिष्ट्ये**
रणजित देसाई यांच्या लेखनात संशोधनाची भक्कम पायाभरणी दिसते. त्यांनी ऐतिहासिक संदर्भ, संस्कृती, भाषा आणि त्या काळातील जीवनशैली यांचा सखोल

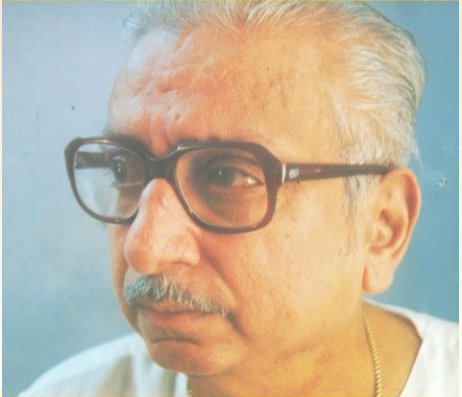
अभ्यास करूनच लेखन केले. त्यामुळे त्यांच्या कादंबऱ्या वाचताना वाचक त्या काळात प्रत्यक्ष जगत असल्याचा भास होतो. त्यांच्या लेखनातील आणखी एक महत्त्वाचे वैशिष्ट्य म्हणजे व्यक्तिरेखांची जीवंतता. त्यांनी ऐतिहासिक व्यक्तींना केवळ आदर्श नायक म्हणून न मांडता त्यांच्या भावभावना, संघर्ष आणि मानवी दुर्बलता यांसह साकारले.

पुरस्कार व सन्मान

रणजित देसाई यांच्या साहित्याला अनेक पुरस्कारांनी गौरविण्यात आले. 'स्वामी' या कादंबरीसाठी त्यांना साहित्य अकादमी पुरस्कारप्राप्त झाला. हा सन्मान त्यांच्या साहित्यिक प्रतिभेची पावतीच आहे.

वारसा आणि प्रेरणा

रणजित देसाई यांचे साहित्य आजही तितकेच प्रेरणादायी आणि ताजेतवाने वाटते. त्यांनी इतिहासाला केवळ घटणांचा संच न ठेवता, त्याला मानवी स्पर्श दिला. त्यांच्या कादंबऱ्या वाचताना वाचकांना आपल्या सांस्कृतिक वारशाचा अभिमान वाटतो आणि इतिहासाशी नवे नाते निर्माण होते. रणजित देसाई यांचा जन्मदिन हा त्यांच्या साहित्यसंपदेचे स्मरण करण्याचा आणि त्यातून प्रेरणा घेण्याचा दिवस आहे. त्यांच्या लेखनातून आपल्याला इतिहासाची जाण, मूल्यांची जाणीव आणि साहित्याची खरी ताकद समजते. अशा या थोर साहित्यिकाला त्यांच्या जन्मदिनानिमित्त विनम्र अभिवादन. 'ग्लोबल महातेज परिवारातर्फे विनम्रतापूर्वक अभिवादन!



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

तुळशी अंगणात कोणत्या दिशेला असावी ?

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

आपल्याकडे तुळशीला पवित्रतेचे प्रतीक मानले जाते. तसेच तुळशीला लक्ष्मीचे रूपही मानले जाते. ज्या घरात तुळस असते, तेथे सुख-समृद्धी आणि सकारात्मक ऊर्जा राहते, अशी मान्यता आहे.

वास्तुशास्त्रानुसार अंगणात किंवा बाल्कनीत तुळशीचे रोप लावल्याने घरातील नकारात्मक ऊर्जा नष्ट होते आणि वास्तुदोष दूर होण्यास मदत होते.

पण वास्तुशास्त्रानुसार तुळस अंगणात किंवा बाल्कनीत कोणत्या दिशेला लावली हे जाणून घेऊ, तुळस ही

केवळ एक वनस्पती नसून ती 'ऊर्जेचा स्रोत' मानली जाते, म्हणून तिची जागा महत्त्वाची ठरते. कारण तुळस लावण्यासाठी विशिष्ट दिशा निवडण्यामागे धार्मिक श्रद्धा, वास्तुशास्त्र आणि वनस्पती विज्ञान अशी तिन्ही कारणे आहेत.

पूर्व दिशा

वैज्ञानिकदृष्ट्या तुळशीला वाढण्यासाठी भरपूर आणि कोवळ्या सूर्यप्रकाशाची गरज असते. पूर्वेकडून येणारी सूर्याची पहिली किरणे तुळशीच्या पानांवर पडल्यास



तिची वाढ उत्तम होते आणि तिचे औषधी गुणधर्म टिकून राहतात. उत्तर दिशा : उत्तर दिशा ही थंड आणि आर्द्र मानली जाते, जी तुळशीच्या

अस्तित्वासाठी पोषक असते. तुळशीचे रोपटे या दिशेला असल्यास अधिक चांगले वाढते.

ईशान्य कोपरा : वास्तुशास्त्रानुसार ईशान्य दिशा ही 'देवतांची दिशा' मानली जाते. या कोपऱ्यात तुळस लावल्याने घरात सकारात्मक ऊर्जा प्रवेश करते.

नकारात्मकता दूर करणे : तुळस घराच्या मुख्य प्रवेशद्वाराजवळ किंवा उत्तर-पूर्व भागात असल्यास ती बाहेरील नकारात्मक ऊर्जा घरात येण्यापासून रोखते, असे मानले जाते. तुळस ही भावान विष्णूला अत्यंत प्रिय आहे. उत्तर आणि पूर्व दिशांना

आध्यात्मिकदृष्ट्या 'शुद्ध' मानले जाते, म्हणून या दिशांना तुळस लावल्याने घरात सुख-समृद्धी आणि शांती लाभते अशी श्रद्धा आहे.

ही दिशा टाळावी : वास्तुशास्त्रानुसार दक्षिण दिशेला तुळस लावणे अशुभमानले जाते. ही दिशा यमाची मानली जाते आणि इथे तुळस लावल्याने घरात अशांती किंवा आर्थिक नुकसान होऊ शकते, अशी मान्यता आहे. तुळस उत्तर, पूर्व किंवा ईशान्य (ईशान्येला तोंड करून) दिशेला लावणे सर्वात उत्तम आहे. यामुळे वनस्पतीला पुरेसा प्रकाश मिळतो आणि घराचे वातावरणही मंगलमय राहते.

साधे राहणे स्वीकारा...होईल मन स्थिर

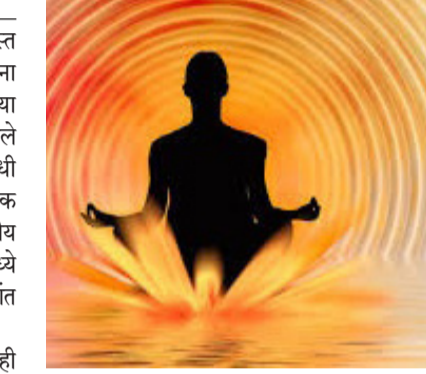
ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

आजचे जग वेगाने धावत आहे. जास्त मिळविणे, जास्त दाखविणे आणि जास्त तुलना करणे यालाच यश मानले जाते. मात्र, या सगळ्या धावपळीत अनेक जण आतून अस्वस्थ, थकलेले आणि असमाधानी असतात. अशा वेळी 'साधी राहणी' स्वीकारणे हे मागे जाणे नसून, मानसिक शांततेकडे जाणारा मार्ग आहे. मानसशास्त्रीय संशोधनही हेच सांगते, की कमी गोष्टींमध्ये समाधान शोधल्याने मन अधिक स्थिर आणि शांत होते.

मानसशास्त्रात 'कॉग्निटिव्ह लोड' ही संकल्पना आहे. म्हणजे आपल्या मेंदूवर एकावेळी किती माहिती, निर्णय आणि चिंता असतात. जास्त वस्तू, जास्त अपेक्षा आणि जास्त गरजा असतील तर मेंदू सतत निर्णय घेत राहते. काय घालायचे, काय खेदी करायचे, कुणासारखे दिसायचे, कसे जगायचे. या सततच्या विचारांमुळे मानसिक थकवा वाढतो. साधी राहणी स्वीकारल्यावर हे ओझे हळूहळू कमी होते. कमी निवडी म्हणजे कमी गोंधळ आणि त्यामुळे मनाला विश्रांती मिळते.

संशोधन असेही सांगते, की ज्या लोकांचे जीवन साधे असते, ते वर्तमान क्षणात जास्त जगतात. जेव्हा आयुष्य दिवावा, स्पर्धा आणि तुलना यांवर आधारित असते, तेव्हा मन सतत भविष्यात अडकलेले असते.

'माझ्याकडे हे नाही', 'मी कमी आहे' अशा विचारांनी मन अस्वस्थ राहते. साधी राहणी ही तुलना कमी करते. स्वतःच्या गरजांवर लक्ष केंद्रित केल्यामुळे आत्मस्वीकृती वाढते. ही आत्मस्वीकृतीच मानसिक शांततेचा पाया असते.



मानसिक आरोग्यावर काम करणाऱ्या अभ्यासांमध्ये असे दिसून आले आहे, की मिनीमालिझम म्हणजेच गरजेपेक्षा जास्त गोष्टी न ठेवणे, यामुळे चिंता आणि स्ट्रेस कमी होते. घरात कमी वस्तू असतील तर दृश्य गोंधळ कमी होतो. मेंदूला सतत उत्तेजन मिळत नाही. यामुळे मन अधिक शांत, एकाग्र आणि स्थिर राहते. बाहेरचा पसारा कमी झाला की आतला पसाराही कमी व्हायला लागतो.

साधी राहणी म्हणजे फक्त कमी वस्तू नव्हे, तर अपेक्षा कमी ठेवणेही होय. अनेक मानसिक ताण अपेक्षांमधून निर्माण होतो. स्वतःकडून, इतरांकडून आणि आयुष्याकडून असलेल्या अवास्तव अपेक्षा मनाला सतत ताण देतात. साधी राहणी स्वीकारलेला माणूस 'जे आहे ते पुरेसे आहे' या विचारात जगतो. हा विचार मेंदूला सुरक्षिततेची भावना देतो. मानसशास्त्रात याला 'कॉन्टेन्ट' म्हणजे समाधानाची अवस्था म्हणतात, जी मानसिक शांततेसाठी अत्यंत महत्त्वाची आहे. साध्या जीवनशैलीमुळे वेळेचे व्यवस्थापनही

सुधारते. जास्त गोष्टी, जास्त योजना आणि जास्त सामाजिक दबाव असेल तर वेळ स्वतःसाठी राहत नाही. साधी राहणी स्वीकारल्यावर माणूस आपल्या प्राधान्यांना ओळखतो. नातेसंबंध, आरोग्य, झोप आणि मनःशांती यांना महत्त्व देतो. संशोधनानुसार ज्या लोकांना स्वतःसाठी वेळ मिळतो, त्यांच्यात डिप्रेशन आणि थकव्याचे प्रमाण कमी असते.

आणखी एक महत्त्वाचा मुद्दा म्हणजे साधी राहणी आणि मूल्यधारित जीवन. जेव्हा जीवन भौतिक गोष्टींपेक्षा मूल्यधारित आधारित असते, तेव्हा निर्णय सोपे होतात. काय योग्य आहे आणि काय नाही, हे ठरवताना मन गोंधळत नाही. ही स्पष्टता मानसिक स्थैर्य वाढवते. मानसशास्त्रीय अभ्यासात असे आढळते, की मूल्यधारित जगणाऱ्या लोकांमध्ये आत्मविश्वास आणि अंतर्गत शांतता जास्त असते.

साधी राहणी स्वीकारणे म्हणजे सगळे सोडून देणे नव्हे, तर आवश्यक तेवढेच स्वीकारणे. हे एक मानसिक कौशल्य आहे. हळूहळू विकसित होणारे. सुरुवातीला कठीण वाटू शकते. कारण आपल्याला जास्त हवे असे शिकविले गेले आहे. पण जसजसे मनाला साधेपणाची सवय लागते, तसतसे शांतता आपोआप येते. शेवटी साधी राहणी ही बाहेरून दिसणारी जीवनशैली असली तरी तिचा परिणाम आतल्या मनावर होतो. कमी गोंधळ, कमी अपेक्षा, कमी तुलना आणि जास्त समाधान. याच गोष्टी मानसिक शांततेकडे नेतात. मानसशास्त्रीय संशोधन हेच सांगते, की आनंद आणि शांतता या गोष्टी बाहेरून मिळत नाहीत, त्या साधेपणातून आतून तयार होतात.

सुंदर वृद्धत्वासाठी काही गोल्डन रूलस...

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

- १) आपल्या स्वतःच्या घरात स्वतंत्रपणे राहा. यामुळे तुमची आणि तुमच्या मुलांची, दोघांची प्रायव्हेंसी अबाधित राहील.
- २) आपल्या हयातीत आपला पैसा, प्रॉपर्टी, सर्व पूर्णपणे आपल्याच नावावर राहू द्या. मात्र मृत्यूपत्र करून त्याची काय वाटणी व्हावी याची व्यवस्था करून ठेवा.
- ३) आपल्या मुलांनी आपली काळजी घ्यावी याची मुळीच अपेक्षा करू नका. काळाप्रमाणे त्यांना त्यांचे प्रॉब्लेम असणार. त्यामुळे त्यांनी आपली काळजी घेतली तर तो आपला बोनस.
- ४) आपल्या वयाच्या मित्र-मैत्रिणींच फ्रेंड्सकल वाढवा म्हणजे आपणच एकमेकांच्या मदतीने जगून आनंदात राहू शकू.
- ५) मुलांच्या संसारात ढवळाढवळ करून मोफतचे सल्ले देऊ नका. त्यांनी विचारले तर मात्र बेस्ट सल्ला द्या.
- ६) आपल्या वृद्धत्वाचा इश्यू करू नका. उलट हा तर जीवनातील सुंदर काळ आहे असे म्हणून या काळाचा आनंदात स्वीकार करा.
- ७) कोणाचेही बोलणे कानाने ऐकून घ्या. पण आपल्या स्वतःच्या मेंदूने विचार करूनच अॅक्शन करा.
- ८) देवाची नियमितपणे प्रार्थना करून त्याचे आशीर्वाद घ्या. 'अनायासेन जीवनम्, विनादैन्येन मरणम्' ही रोज प्रार्थना करा.
- ९) तरुणपणी पहिल्या मिळकतीपासूनच नियमित बचत करा, म्हणजे वृद्धापकाळात कोणासमोरच हात पसरवा लागणार नाहीत.
- १०) वृद्धापकाळात आपले छंद जीवंत ठेवा. कारण छंद जीवंत असतील तर हा काळ स्वर्गासमान सुंदर भासेल.

कधी जाणवले की वेळ आपल्याला काय शिकवते ?

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

जीवनात वेळ या शब्दाला खूप किंमत आहे, हे आपण सर्वच जाणतो. रोजच्या गरजा भागविण्यासाठी आपण रोज धावत असतो काहीतरी साध्य करण्यासाठी, काहीतरी टिकविण्यासाठी. पण या सगळ्या धावपळीत एक गोष्ट हळूच निसटत जाते ते म्हणजे आपण स्वतःला हरवत जातो. मग एक दिवस अचानक म्हणा किंवा योगायोगाने वाडीसारख्या टिकाणी आलो, की आपल्याला आत काहीतरी वेगळेच वाटायला लागते. ते कदाचित शब्दात सांगणे ही काहीसे अवघड.

एकदा वाडीत आपण आलो की तेथे कोणी आपल्याला काही सांगत नाही तरीही खूप काही कळते. लोक येतात, नमस्कार करतात, निधून जातात. पण या सगळ्यांचा एक शांत प्रवाह सतत वाहत असतो. जणू काही अदृश्य हात आपल्याला थांबवतो आणि विचारतो तू एवढे सगळे का धरून बसला? स्वतःला हरवत

(श्रीक्षेत्र नृसिंहवाडी कृपेचा अनुभव देणारे पवित्र स्थान)



चाललाय रोजच्या प्रपंचात. आता हेच पाहा आपण आयुष्यभर गोष्टी साठवत राहते आठवणी, अपेक्षा, राग, ओझे आणि मग त्या सगळ्याखाली दबून जातो. पण एकदा का महाप्राजासमोर उभे राहिल्यावर जाणवते की काहीही कायमचे नाही. जे आले ते जाणारच

आहे. मग एवढे घट्ट पकडून ठेवायचे कशासाठी? खर सांगू का, की दत्त महाराज यांच्यासमोर उभे राहिल्यावर एक वेगळीच जाणीव होते. ते आपल्याकडून काढून तर काही घेत नाहीत. पण आपल्याला नको असलेल्या गोष्टी सोडायला शिकवतात. कारण जेव्हा आपण सोडायला शिकतो, तेव्हाच खरोखर हलके वाटते. जीवनातील बरेच त्रास हे बाहेरून येत नाहीत ते आपणच तयार केलेले असतात. हे माझे ते माझे या विचारांनी आपण स्वतःभोवती भिंत उभी करतो आणि मग त्याच भिंतीत अडकतो. एकदा तरी त्या भिंतीकडे पाहून बघा. खरोखर इतके सगळे आपले आहे का? की फक्त आपण तसे समजून बसलो आहोत? वाडीत आले की एक क्षण असा

येतो जेव्हा मन मोकळे होते, समाधानी होते आणि त्या मोकळेपणात एक वेगळीच गोडी असते काहीही न धरता जगण्याची. ती अवस्था शब्दांत मावत नाही. पण ती एकदा अनुभवली, की परत जुन्या ओझ्याकडे मन जात नाही याची प्रचिती, अनुभव आपल्यापैकी बऱ्याच जणांना आलेला आहेच. खरे समाधान मिळवायचे असेल, तर मिळविण्यापेक्षा सोडण्याची तयारी ठेवावी लागते. कारण हात मोकळे असतील, तरच काही खरे हातात येऊ शकते. एकदा प्रयत्न करून बघा. थोडे कमी धरून ठेवा. थोडे जास्त सोडा. वाडी म्हणजे आपल्या चैतन्याचा आरसा. जे - जे आपण गरज नसताना आठवतो, धरून ठेवतो ते येथे आल्यावर ते काहीच शिल्लक राहत नाही. याहीपेक्षा महाराजांच्या चरणी सर्व गोष्टी अर्पण केल्या, की आपला प्रवास सुखकारक होतोच. अविधूत चिंतन श्री गुरुदेव दत्त ।

श्री शिवमहिम्न स्तोत्र : गंधर्वराज पुष्पदंत का उद्धार और काशी का स्थान महात्म्य

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

भगवान शिवशंकर के चरणों में अर्पित किए गए स्तोत्रों में 'शिवमहिम्न स्तोत्र' को सर्वश्रेष्ठ और अलौकिक माना जाता है। इस स्तोत्र की रचना केवल शब्दों की गुंफन नहीं है, बल्कि यह एक भक्त के अहंकार के नाश और पूर्ण शरणागति की विजयगाथा है। इस अद्भुत कथा का उद्गमम स्वर्ग के गंधर्व लोक और पृथ्वी पर स्थित पवित्र काशी नगरी के एक दिव्य बगीचे से होता है। गंधर्व लोक में 'पुष्पदंत' नाम का एक गंधर्व रहता था, जो भगवान शिव का परम भक्त और देवराज इंद्र के दरबार का मुख्य गायक था। गंधर्व होने के कारण उसके पास अणिमा, लघिमा जैसी अष्टसिद्धियां थीं, जिससे वह अदृश्य होकर कहीं भी विचरण कर सकता था। उसके गायन और रूप में एक दैवीय आकर्षण था, लेकिन इन्हीं सिद्धियों के कारण उसके मन में एक सूक्ष्म अहंकार ने जन्म ले लिया था। उसे लगने लगा था कि उसके समान भगवान शिव की श्रेष्ठ स्तुति और सेवा अन्य कोई कर ही नहीं सकता। उसी कालखंड में पृथ्वी पर चित्रव्रथ नाम के एक महान शिवभक्त राजा राज करते थे। उन्होंने भगवान शंकर की पूजा के लिए काशी नगरी में एक अत्यंत दिव्य 'शिबोद्यान' का निर्माण करवाया था। इस बगीचे की विशेषता यह थी कि वहां के



अपराध होते ही एक क्षण में पुष्पदंत का सारा तेज समाप्त हो गया, उसकी अष्टसिद्धियां नष्ट हो गईं और वह एक साधारण मनुष्य की तरह जमीन पर गिर पड़ा। पुष्पदंत का जमीन पर गिरना केवल एक दुर्घटना नहीं थी, बल्कि यह उसके गंधर्वत्व और सूक्ष्म 'अहंकार का लय' (विघटन) था। जब तक मन के 'मैं-पन' का लय नहीं होता, तब तक सच्ची भक्ति की शुरुआत नहीं होती। अपनी शक्ति छिन जाने से पुष्पदंत भयभीत हो गया और उसे अपने

अहंकार और भूल का अहसास हुआ। भगवान शिव के क्रोध के भय और परचताप की अग्नि में जलते हुए पुष्पदंत ने वहीं मिट्टी का एक 'पार्थिव शिवलिंग' स्थापित किया और आतं भाव से शिव की स्तुति करने लगा। उसके अंतर्मन से जो शब्द निकले, वे ही आज 'शिवमहिम्न स्तोत्र' के नाम से जाने जाते हैं। उसने स्तोत्र की शुरुआत में ही अत्यंत विनम्रता से कहा कि, "हे महादेव, आपकी महिमा अपरंपर है, जिसका अंत स्वयं ब्रह्माजी

भी नहीं पा सकते। ऐसे में मेरे जैसे अल्पबुद्धि प्राणी द्वारा की गई स्तुति आपको कैसे संतुष्ट कर सकती है? फिर भी मैं अपनी वाणी की शुद्धि के लिए यह दुस्साहस कर रहा हूँ।" पुष्पदंत ने महादेव की महिमा का गान करते हुए एक श्लोक में अत्यंत भव्य और रोंगटे खड़े कर देने वाला वर्णन किया है- "असितगिरिसमं स्यात्कज्जलं सिन्धुपात्रे सुरतस्वरशाखा लेखनी जत्रमुर्वी।" इसका अर्थ है कि, "यदि हिमालय जैसे विशाल काले पर्वत की स्याही बना ली जाए, संपूर्ण महासागर को स्याही की दवात बना दिया जाए, कल्पवृक्ष की शाखा की कलम बनाई जाए, पूरी पृथ्वी को कागज बना लिया जाए और साक्षात् ज्ञान की देवी सरस्वती श्याम-युगों तक आपके गुणों को लिखती रहें, तब भी हे ईश्वर, आपकी अगाध महिमा का अंत कभी नहीं हो सकता।" ऐसी अनन्य शरणागति और व्याकुलता देखकर भगवान शिव के वाहन नंदी अत्यंत प्रसन्न हुए। ऐसा माना जाता है कि पुष्पदंत के यह स्तोत्र गाने के बाद, इसे कोई भूल न जाए, इसलिए नंदी ने अपने नाखूनों से इसे कैलाश की एक शिला पर उकेर दिया। महादेव स्वयं प्रकट हुए, उन्होंने पुष्पदंत को न केवल क्षमा किया, बल्कि उसका गंधर्वत्व और सिद्धियां भी उसे पुनः लौटा दीं। जिस स्थान पर पुष्पदंत ने इस स्तोत्र की रचना की और जहां उसे शिव की