सबसे 'तेज' ग्लोबल महातेज...!

Postal Regd. No. JAL/443/2025-2027

ग्लोबल महातेज

https://epaper.globalmahatej.com/

RNI. NO. MAHBIL /25/A0192

वर्ष १ ले | अंक : २३८ | गुरुवार, दि. २१ मे २०२६ | पाने : ४ | अमळनेर | किंमत : ३ रुपये | Email - globalmahatej@gmail.com

रवि ज्वेलर्स
सराफ बाजार, अमळनेर.
मो. ७०७४७४२१२१

सोने-चांदी

आजचे भाव

२४ Ct सोने ९९.५०%	₹ १५२३००
२२ Ct सोने ९१.६०%	₹ १४२३००
१८ Ct सोने ७५.००%	₹ ११७५००
शुद्ध चांदी ९९९%	₹ २६७०/-

भाव प्रती १० ग्राम

अमळनेर : इराण-इस्त्रायल-अमेरिका यांच्यातील संघर्षामुळे आंतरराष्ट्रीय बाजारात कच्च्या तेलाच्या किमती भडकल्याने देशात इंधन दरवाढीचे सत्र सुरूच आहे. मंगळवार, दि. १९ मे रोजी मध्यरात्रीपासून पेट्रोलची प्रतिलीटर ९० पैसे, तर डिझेलची प्रतिलीटर ९६ पैसे वाढ करण्यात आली. पाच दिवसांत ही दुसऱ्यांदा दरवाढ करण्यात आलेली आहे. मात्र, राज्यातील अनेक शहरांप्रमाणेच येथील मोजक्याच पेट्रोलपंपांवर पेट्रोल व डिझेल उपलब्ध असल्याचा अनुभव वाहनधारकांना सध्या येत आहे. त्याचा परिणाम म्हणून बुधवार, दि. २० मे रोजी दुपारी रणरणत्या उन्हात आर. के. नगराजवळील पेट्रोलपंपावर पेट्रोल व डिझेल खरेदीसाठी वाहनधारकांना रांगा लावून मोठ्या प्रमाणावर दमछाक करावी लागत असल्याचे चित्र पाहावयास मिळाले. (छायाचित्र : रजनीकांत पाटील)

इंधन संपल्याचे सांगताच कर्मचाऱ्याच्या पोटात खुपसला चाकू

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : राज्यात सुरू असलेल्या इंधन टंचाईच्या पार्श्वभूमीवर एरंडोल तालुक्यात पेट्रोल-डिझेलचा साठा संपल्याने इंधन देण्यास नकार देणाऱ्या एका २१ वर्षीय पेट्रोलपंप कर्मचाऱ्यावर दोन तरुणांनी चाकूने प्राणघातक हल्ला केला. या हल्ल्यात कर्मचारी गंभीर जखमी झाला असून हा संपूर्ण थरार पंपावरील सीसीटीव्ही कॅमेऱ्यात कैद झाला आहे. या घटनेमुळे संपूर्ण जिल्ह्यात आणि पेट्रोलपंप चालकांमध्ये प्रचंड खळबळ उडाली आहे.

ही घटना एरंडोल तालुक्यातील म्हसावद गावातील पेट्रोल पंपावर घडली. तुषार गुरव (वय २१) असे गंभीर जखमी झालेल्या कर्मचाऱ्याचे नाव आहे. गेल्या काही दिवसांपासून जिल्ह्यात इंधनाचा तुटवडा असल्याने या पंपावरील पेट्रोल आणि डिझेलचा साठा पूर्णपणे संपला होता.दरम्यान, पंपावर दोन तरुण दुचाकीत इंधन भरण्यासाठी आले. कर्मचारी तुषार याने 'साठा संपल्यामुळे पेट्रोल देता येणार नाही' असे सांगताच शिवीगाळ करत तरुणांनी खिशातील चाकू काढून तुषारच्या पोटात वार केला.

मुदतबाह्य शीतपेये, ताक पाऊच, बंद पाणी बॉटलची सर्रास विक्री

आरोग्याशी होणाऱ्या खेळाचा जागरूक ग्राहकाने दुकानदारास विचारला जाब; प्रशासन सुस्तच!

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : तालुक्यातील किराणा दुकाने, पानटपऱ्या व छोट्या हॉटेलमधून मुदतबाह्य शीतपेयांसह बंद पाणी बॉटलची सर्रास विक्री केली जात असल्याचा धक्कादायक प्रकार उघडकीस आला आहे. तालुक्यातीस एका चहाच्या दुकानातून मुदत संपलेल्या ताकाची विक्री केली जात असल्याचा प्रकार समोर आल्याने या परिस्थितीची गंभीरता अधिकच अधोरेखित झाली आहे. या सर्व प्रकारामुळे ग्राहकांच्या आरोग्याशी उघडपणे खेळण्याचे विविध प्रकार सुरू असल्याचे स्पष्ट होत आहे. मात्र, यासंदर्भात प्रशासनाच्या भूमिकेबाबत प्रश्नचिन्ह उपस्थित होत आहे.

तालुक्यातील अनेक ठिकाणी मुदतबाह्य शीतपेये कमी दरात खरेदी करून ग्राहकांना ती विक्री केली जात आहेत. बाटल्यांवरील उत्पादन व मुदत समाप्तीची तारीख स्पष्ट दिसत असतानाही दुकानदारांकडून त्याकडे जाणीवपूर्वक दुर्लक्ष केले जात आहे. उन्हाळ्याच्या पार्श्वभूमीवर शीतपेयांची मागणी वाढल्याने ग्राहक नकळत ही उत्पादने खरेदी करत असल्याचे दिसून येत आहे.

दरम्यान, एका चहाच्या दुकानात मुदतबाह्य ताकाचे पाऊच विक्रीसाठी ठेवण्यात आल्याची घटना सोमवार, दि. १८ मे रोजी रात्री १० वाजेच्या सुमारास घडली. जागरूक ग्राहकास ताक खरेदी करताना त्यावरील एक्सपायरी डेट संपलेली असल्याचे लक्षात येताच त्यांनी दुकानदाराला जाब विचारला. मात्र, चूक मान्य करण्याऐवजी दुकानदाराने उलट ग्राहकांशी वाद घालत अरेरावी केल्याचा आरोप करण्यात आला. काही काळ परिसरात तणावपूर्ण वातावरण निर्माण झाले होते. आरोग्य तज्ज्ञांच्या मते, मुदतबाह्य अन्नपदार्थ व शीतपेये सेवन केल्यास अन्नविषबाधा, पोटदुखी यांसारख्या गंभीर समस्या उद्भवू शकतात. त्यामुळे ही बाब अत्यंत चिंताजनक मानली जात आहे.

स्थानिक नागरिकांनी अन्न व औषध प्रशासनाने तातडीने विशेष तपासणी मोहीम राबवून दोषी दुकानदारांवर कठोर कारवाई करावी, अशी जोरदार मागणी केली आहे. तसेच ग्राहकांनीही कोणतेही अन्नपदार्थ किंवा पेय खरेदी करताना त्यावरील मुदत समाप्तीची तारीख तपासावी, असे आवाहन करण्यात येत आहे. दरम्यान, प्रशासनाने याकडे गांभीर्याने लक्ष न दिल्यास नागरिकांच्या आरोग्याशी होणारा हा खेळ अधिकच वाढण्याची भीती व्यक्त होत आहे.

जाहीर सभेच्या चित्रीकरणाचा केला बहाणा; मोबाईल हातात घेत तरुणीचे व्हिडिओ लीक

विनयभंगासह माहिती तंत्रज्ञान कायद्यान्वये पोलिसांत गुन्हा दाखल

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : शिवसेनेचे खासदार तथा नेते डॉ. श्रीकांत शिंदे यांच्या येथील जाहीर सभेचे चित्रीकरण करण्यासाठी दिलेल्या मोबाईलमधून निकेश ऊर्फ राज पाटील याने संबंधित तरुणीचे खासगी फोटो व्हिडिओ व्हायरल केले. याबाबत निकेश पाटीलविरुद्ध विनयभंगासह माहिती तंत्रज्ञान कायद्यान्वये (आय. टी. ॲक्ट) गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

> *या प्रकरणात निकेशसह आणखी काहींची नावे समोर आली आहेत. लवकरच आरोपी आणि व्हिडिओ व्हायरल करणाऱ्यांना अटक केली जाईल. कोणाचीही गय न करता कठोर कारवाई केली जाईल.*
> **- दत्तात्रय निकम, पोलीस निरीक्षक, अमळनेर.**

२६ नोव्हेंबर २०२५ रोजी येथील स्वामीनारायण मंदिरासमोर खासदार शिंदे यांची जाहीर सभा होती. यावेळी एका तरुणीने आपला मोबाईल निकेश यास चित्रीकरणासाठी दिला होता. त्यामुळे त्याला मोबाईलचा पासवर्डही तिने दिला होता. त्यावेळी त्याने तरुणीच्या मोबाईलमधील खासगी फोटो व्हिडिओ स्वतःच्या मोबाईलमध्ये चित्रीकरण करवून घेतले. याबाबत जानेवारीमध्ये अविनाश चौधरी याने तरुणीला सांगितले, की तुझा अशा प्रकारचा व्हिडिओ व्हायरल होत आहे. त्यावेळी तरुणीने कोणता व्हिडिओ असल्याचे विचारून खात्री केली असता तिच्या मोबाईलच्या गॅलरीमधील व्हिडिओ एका तरुणाने व्हायरल केल्याचे आढळून आले. त्यामुळे सभेच्या फोटोंवरून निकेशचा शोध घेऊन

पान २ वर

दिनविशेष

२१ मे

- भारताचे माजी पंतप्रधान राजीव गांधी यांची हत्या.
- मिस इंडिया सुष्मिता सेनने ४३ व्या जागतिक सौंदर्य स्पर्धेत मिस युनिव्हर्सचा किताब जिंकला. ही पदवी मिळवणारी ती पहिली भारतीय आहे.
- सांगली जिल्ह्यातील माधवराव पाटील हे ब्रिटन मधील इलिंग शहराचे महापौर झाले.

अनैतिकतेच्या पायावर उभे साम्राज्य अखेर कोसळतेच!

पान २ वर

संपादकीय

सात्त्विकता आणि सकारात्मकतेचा अधिक महिना

भारतीय कालगणनेने आपले स्वतंत्र महत्त्व प्राचीन काळापासून टिकवून ठेवले आहे. जगभरामध्ये वेगवेगळ्या प्रकारची कालगणना होत असते. परंतु भारतामध्ये सूर्य आणि चंद्राच्या भ्रमणाला अनुकूल अशा प्रकारची कालगणना प्राचीन काळापासून अस्तित्वात आहे. या कालगणनेत वर्ष, महिना, आठवडा आणि दिवसाचे विभाग तर केलेले आहेतच. परंतु वर्षभरातून येणारे उत्तरायण आणि दक्षिणायन हे सुद्धा सूर्य सिद्धांताप्रमाणे वेगळ्या प्रकारे लक्षात घेता येते. एकूणच काल या संकल्पनेकडे अधिक डोळसपणे पाहण्याची आणि मनुष्यजीवन विविध अनुभवांनी समृद्ध करण्याची व्यवस्थाही भारतीय कालगणनेचे मोठे वैशिष्ट्य ठरते. या वैशिष्ट्यापैकी एक वैशिष्ट्य म्हणजे दर तीन वर्षांनंतर येणारा अधिक महिना प्रत्येक वर्षी अकरा दिवस भरतील एवढ्या काळाचा संचय होतो आणि तीन वर्षांनी जास्त होणारे तेहतीस दिवस अधिकमास किंवा मलमास म्हणून ओळखले जातात. याच महिन्याला पुरुषोत्तममासही म्हटले गेले आहे. कालगणनेची ही प्राचीन पद्धती आहे. ज्यातून सामाजिक स्तरावर सकारात्मक मानसिकता वाढविण्याचाच मूळ उद्देश आहे हे विशेषत्वाने लक्षात येते. पुरुषोत्तम हे भगवान विष्णू किंवा कृष्णाचे दुसरे नाव आहे. या महिन्यात विष्णू किंवा कृष्ण उपासनेला अधिक महत्त्व दिले गेले आहे. खरेतर त्याचा दुसरा मतितार्थ असा, की व्यक्तीला सुद्धा आपल्या गुणसंवर्धनातून पुरुषोत्तम होता येते. उत्तम पुरुष म्हणून आवश्यक ती सात्त्विक मानसिकता वाढविण्याचा हा अधिक महिना एक निमित्त ठरते. 'अधिकस्य अधिक फलम' अशा शब्दांमध्ये या महिन्याचे वर्णन करून आध्यात्मिक किंवा भक्तीच्या माध्यमातून या काळात सामूहिकरित्या म्हणजे सलग ३३ दिवस साधना आणि उपासनेची एक पर्वणीच उपलब्ध होत असते. व्यक्तिगत स्तरावर आपापल्या श्रद्धा किंवा परमेश्वराविषयीची अनन्य शरणागत भावना नेहमीपेक्षा थोड्या अधिक प्रमाणात व्यक्त करता येते. म्हणूनच रोज केल्या जाणाऱ्या उपासना किंवा साधनेपेक्षा या काळात त्याचे प्रमाण वाढवावे. अधिक प्रमाणात आणि अधिक एकाग्रतेने ही उपासना घडून येत असल्याने त्याचे एक मानसिक समाधान प्राप्त करता येते.

शेकडो वर्षांपासूनची ही अधिक महिन्याचे महत्त्व लक्षात आणून देणारी परंपरा कालगणनेबरोबरच अधिक सात्त्विकता आणि सकारात्मकतेला सहजपणे वृद्धिंगत करते. आपल्याकडे दरवर्षी चातुर्मासाचा कालावधीसुद्धा अशाच सलग आणि एकाग्र उपासनेसाठी सांगितला गेलेला आहे. परंतु या काळात प्रत्येकजण आपापल्या उपासनेप्रमाणे किंवा उपास्य देवतेप्रमाणे साधना उपासना करत असतो. मात्र अधिक मासामध्ये प्रामुख्याने विष्णू किंवा कृष्णाचीच उपासना विशेषत्वाने सांगितले गेले आहे. ज्यांची या सगळ्या गोष्टींवर श्रद्धा आणि निष्ठा आहे तेच लोक या कालावधीचा अतिशय जाणीवपूर्वक उपयोग करून घेतात. मग अगदी नेहमीच्या नामस्मरणापासून ते तीर्थस्थानांना भेटी देण्यापर्यंत किंवा नेहमीपेक्षा अधिक दानधर्म करण्यापासून ते महिनाभर विशेष उपक्रम राबवण्यापर्यंत हा अधिक महिना विचारात घेतला जातो. साधारणपणे आध्यात्मिक स्तरावरची सक्रियता या काळात वाढवणे आणि त्याची अनुभूती घेण्याची संधी अनेकजण साधत असतात. या काळात दीपदानाला विशेष महत्त्व दिलेले आहे. दीप हे तेजाचे तर प्रतीक असतेच. परंतु अंधार दूर करून आत्मविश्वासाच्या यशाच्या किंवा आध्यात्मिक साधना अधिक प्रकाशमान करता येऊ शकते. भारतात आजपासून सुरू होत असलेल्या या अधिक महिन्याच्यानिमित्ताने अनेक तीर्थक्षेत्रांच्या ठिकाणी नेहमीपेक्षा अधिक गर्दी होईल. स्नानदान पुण्य पदरात पाडून घेण्याचा प्रयत्न होईल. यात प्रामुख्याने प्रत्येकाला मिळणारे मानसिक समाधान हा भाग तर महत्त्वाचा आहेच. परंतु व्यापक अर्थाने विचार केला तर व्यक्ती आणि समाजातली सभ्यता, सात्त्विकता आणि सकारात्मक मानसिकता जपण्याचे किंवा वाढवण्याचे हे एक महत्त्वपूर्ण औचित्य आहे हे विसरून चालणार नाही. खरे तर भारतीय संस्कृतीची जाणीव करून जी काही सण व्रत किंवा उत्सवांची परंपरा निर्माण केली आहे त्यामागेसुद्धा श्रद्धा आणि भक्तीच्या माध्यमातून व्यक्तीला आणि समाजाला बौद्धिकदृष्ट्या समृद्ध ठेवण्याचाच हेतू दिसून येतो.

बदलत्या काळातही व्यक्तीला सुखापेक्षा हा मानसिक आनंद महत्त्वाचा वाटत असतो. मग ती महाराष्ट्रातली पंढरीची वारी असो किंवा जगन्नाथपुरीची यात्रा असो. एवढेच नव्हे तर विशिष्ट कालावधीनंतर येणारा कुंभमेळा असो. या सर्वांमध्ये संपूर्ण सृष्टीचे संचालन करणाऱ्या ईश्वरीय शक्तीचाच शोध घेण्याचा प्रयत्न होतो. ज्याची जशी श्रद्धा, भक्ती आणि साधनेची पराकाष्ठा असते तसा त्या व्यक्तीला अनुभव येत असतो. रोज केले जाणारे नामस्मरण चांगल्या ग्रंथांचे वाचन, ज्ञानेश्वरी, तुकोबाची गाथा, एकनाथी भागवत, दासबोध, श्रीमद्‌भागवताचे पारायण किंवा भगवद्‌गीता विष्णुसहस्त्रनाम यासारख्या ग्रंथांच्या वाचनातून मिळणारी मनशांती शब्दांत व्यक्त करण्यापलीकडची असते. प्रत्येकजण आपापल्या स्तरावर त्याची अनुभूती घेतो. आणि आपली उपासना, भक्ती अधिकाधिक वाढवण्याचा प्रयत्न करीत असतो. अत्यंत कठीण प्रसंगांमधून तारुन नेणारी किंवा येणाऱ्या संकटांचा सामना करण्याची शक्ती देणारी ही साधना, उपासनाच प्रत्येकाला मोठा आधार वाटत असते. अधिक महिन्याचे पौराणिक महत्त्व वेगवेगळ्या प्रकारे सांगितले गेले आहे. परंतु कोणत्याही प्रकारची उपासना, साधना,, नेहमीपेक्षा अधिक प्रमाणात करता येणे आणि त्याचाही मनसोक्त आनंद घेऊन आपल्या जीवनाची समृद्धता विकसित करणे यातून सहज शक्य होते. या काळात केले जाणारे दानधर्म म्हणजेच आपल्यातला सत्प्रवृत्त माणूस जागा ठेवण्याचा अतिशय सूक्ष्म प्रयत्न असतो. भगवद्‌गीतेमध्ये भगवान श्रीकृष्ण यांनी

मय्या वेश्य मनो ये मां, नित्ययुक्ता उपासते।
श्रद्धया परयोपेतास्ते मे युक्ततमा मता:।

म्हणजेच जो माझी एकाग्रतेने निरंतर भक्ती करतो. जे परमश्रद्धेने माझी उपासना करतात. ते सर्वश्रेष्ठ भक्त मानले जातात. अशा प्रकारचे ठोस आश्वासन कृष्णाने दिलेले असल्यानेच त्यालाच शरण जाण्याचा आणि अधिक पुण्य प्राप्त करण्याचा कालगणनेतून आलेला हा अधिक महिन्याचा योग आहे.

अनैतिकतेच्या पायावर उभे साम्राज्य अखेर कोसळतेच!

वैभव, सत्ता आणि पैशाच्या हव्यासापुढे प्रामाणिक श्रमांचे मूल्य अधिक मोठे

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : 'एक हजार कोटींचा मालक' म्हणून ओळखला जाणारा व्यक्ती जेव्हा चौकशी यंत्रणेकडून अर्थात 'सीबीआय'कडून तोंडाला रुमाल बांधून नेला जातो तेव्हा समाजाला एक कठोर वास्तव समोर दिसते. अनैतिकतेच्या पायावर उभे राहिलेले साम्राज्य कितीही मोठे असले, तरी त्याचा अंत निश्चित असतो.

गेल्या काही वर्षांत आर्थिक गैरव्यवहार, भ्रष्टाचार, फसवणूक, काळा पैसा, सत्तेचा गैरवापर आणि राजकीय संरक्षण यांच्या जोरावर उभे राहिलेले अनेक तथाकथित 'बलाढ्य' लोक काही क्षणांतच कोसळताना देशाने पाहिले आहे. कालपर्यंत ज्यांच्या दारात गाड्यांच्या रांगा लागत होत्या, ज्यांच्या एका फोनवर व्यवस्था हलायची, अशी मंडळी आज न्यायालये, चौकशी आणि समाजाच्या अविश्वासासमोर उभी आहेत.

'राजाचा रंक' होण्याची वास्तव कहाणी

समाजात अनेक उदाहरणे आहेत जेथे प्रचंड पैसा, राजकीय पाठबळ आणि बाह्य वैभव असूनही व्यक्तींचे आयुष्य एका झटक्यात उद्ध्वस्त झाले. काही जण उद्योगविश्वात मोठे नाव कमावत असताना गैरव्यवहारांच्या दलदलीत अडकले; काहींनी सत्तेचा वापर करून साम्राज्य उभे केले, पण कायद्याच्या चौकटीसमोर त्यांचे वैभव टिकले नाही.

लोकमानसात 'कॅप्टन खरात ते शिवराज मोटेगावकर' यांसारखी नावे ही केवळ व्यक्तींची नव्हेत, तर एका मानसिकतेची प्रतीके बनली आहेत. जलद श्रीमंती, प्रभाव आणि दडपशाही यांच्या जोरावर समाजात मोठेपणा मिळविण्याची मानसिकता.

शिळी भाकरी असो, पण कष्टाची असावी

आजच्या काळात प्रामाणिकपणा, श्रम आणि स्वाभिमान या मूल्यांची किंमत कमी होत चालल्याची भावना समाजात वाढताना दिसते. 'यश' म्हणजे फक्त पैसा, बंगले, गाड्या आणि प्रभाव अशी व्याख्या निर्माण झाली आहे. त्यातून अनेक तरुण शॉर्टकटच्या मार्गाकडे वळताना दिसतात. परंतु वास्तव वेगळे आहे. शिळी भाकरी का असेना, ती आपल्या कष्टाची असेल तर त्यात समाधान असते. कारण कष्टाने कमावलेला पैसा रात्री शांत झोप देतो; तर फसवणूक आणि अन्यायातून उभे राहिलेले वैभव कायम भीतीत जगायला भाग पाडते. साम्राज्य लहान असले तरी त्याच्या भिंती श्रम, सेवा, स्वाभिमान आणि इमानदारीच्या असतील तर ते अधिक मजबूत असते. कारण अशा पाया असलेल्या व्यक्तीला चौकशी, बदनामी किंवा कायद्याची भीती नसते.

आजच्या पिढीसाठी मोठा संदेश

आजच्या तरुण पिढीसमोर दोन मार्ग आहेत. एक म्हणजे शॉर्टकट, दिखावा आणि अनैतिक श्रीमंतीचा. दुसरा म्हणजे संघर्ष, मेहनत आणि स्वाभिमानाचा. पहिला मार्ग सुरूवातीला आकर्षक वाटतो, पण शेवटी अपमान, भीती आणि पतन देतो. दुसरा मार्ग कठीण असला तरी दीर्घकाळ टिकणारा सन्मान देतो. अनैतिकतेच्या खांबावर उभे राहिलेले साम्राज्य कितीही उंच असले, तरी त्याला कोसळायला वेळ लागत नाही. पैसा, सत्ता आणि प्रभाव तात्पुरते असतात; पण श्रम, प्रामाणिकपणा आणि स्वाभिमान हीच खरी कायमची संपत्ती असते. समाजाने आता बाह्य वैभवापेक्षा व्यक्तीच्या चारित्र्याला महत्त्व देण्याची गरज आहे. कारण इतिहास पुन्हा पुन्हा हेच सांगतो 'कष्टाने उभे राहिलेले घर छोटे असले तरी टिकते; फसवणुकीवर उभे राहिलेले साम्राज्य मात्र एका झटक्यात कोसळते.'

समाजाने कोणती काळजी घ्यावी?

१) 'जलद श्रीमंती'च्या मोहापासून दूर राहणे
आज सोशल मीडियावर आणि समाजात "रातोरात श्रीमंत होण्याचे" अनेक भ्रम पसरवले जात आहेत. युवकांनी या दिखाव्यापेक्षा कौशल्य, शिक्षण आणि प्रामाणिक व्यवसायावर भर द्यायला हवा.

२) नैतिक शिक्षणाची गरज
शाळा-कॉलेजांमध्ये केवळ गुण आणि करिअर नव्हे, तर नैतिकता, सामाजिक जबाबदारी आणि प्रामाणिकतेचे शिक्षण दिले जाणे आवश्यक आहे.

३) भ्रष्टाचाराला सामाजिक मान्यता नको
"पैसा आला म्हणजे सर्व माफ" ही मानसिकता समाजासाठी धोकादायक आहे. भ्रष्ट मार्गाने पैसा कमावणाऱ्यांचे अंधानुकरण थांबवणे आवश्यक आहे.

४) कष्टकरी वर्गाचा सन्मान
शेतकरी, कामगार, छोटे व्यावसायिक, नोकरदार आणि प्रामाणिकपणे कर भरणारे नागरिक हे समाजाचे खरे आधारस्तंभ आहेत. समाजाने त्यांच्या श्रमांचा आदर केला पाहिजे.

५) पारदर्शक व्यवस्था आणि कठोर कायदा
भ्रष्टाचाराविरोधात चौकशी संस्था, न्यायव्यवस्था आणि प्रशासन अधिक सक्षम व निष्पक्ष असणे गरजेचे आहे. कायद्याची भीती संपली तर अनैतिकता वाढते.

अत्याचार करून खून करणाऱ्या आरोपीस जन्मठेप

अमळनेर येथील जिल्हा व सत्र न्यायालयाचा निकाल

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : विरवाडे (ता. चोपडा) येथे १३ वर्षीय मुलीवर अत्याचार करून तिच्या डोक्यात दगड मारून खून करण्यात आल्याची घटना घडली होती. या घटनेतील आरोपी अंकेश ऊर्फ अनिकेश पुण्या बारेला (वय २२) यास येथील जिल्हा व सत्र न्यायालयाने मरेपर्यंत जन्मठेपेची शिक्षा सुनावली आहे. जिल्हा सत्र न्यायाधीश सी. व्ही. पाटील यांनी हा निकाल दिला.

विरवाडे येथील एका शेतमजुराने बाबू रामडू भिल यांच्या पहाडपट्टीतील शेताची निमबटाईने शेती घेतली होती. संबंधित मजुराने आपल्या चार मुलींना निंदणीसाठी शेतात पाठविले होते. शेजारील गोलबर्डी गावात राहणाऱ्या बाली सीताराम बारेला हिचा भाऊ अंकेश बारेला हा त्या भागात ये-जा करत असल्याने मजुरांच्या मुलींशी त्याचा परिचय होता. दि. ७ सप्टेंबर २०२४ रोजी सायंकाळी मजुरांच्या तिन्ही मुली घाबरलेल्या अवस्थेत घरी परतल्या व त्यांनी आईला सांगितले, की अंकेश त्यांचा पाठलाग करत होता आणि त्यांच्या एका बहिणीला वाघ्या नाल्याकडे ओढून घेऊन गेला. यानंतर पालकांनी शोध घेतला असता भगवान गोटू पाटील यांच्या कपाशीच्या शेतात पीडित मुलगी नग्नावस्थेत आढळून आली. तिच्या डोक्यावर गंभीर जखम होती व शेतात रक्ताने माखलेला दगड तसेच रक्ताचे ठसेही आढळून आले.

पोलिसांनी पंचनामा करून शवविच्छेदन केले असता आरोपीने पीडित मुलीवर अत्याचार करताना तिचा पाय मोडला असल्याचे तसेच अत्याचारानंतर तिला सुमारे शंभर मीटर अंतरावर ओढत नेल्याचे निष्पन्न झाले. या घटनेप्रकरणी चोपडा शहर पोलीस ठाण्यात बालकांच्या लैंगिक अपराधांपासून संरक्षण कायद्यान्वये गुन्हा दाखल करण्यात आला होता. पोलिसांनी ८ सप्टेंबर २०२४ रोजी आरोपी अंकेश ऊर्फ अनिकेश बारेला (रा. बालवाडी, ता. वरला, जि. बडवानी; सध्या मुक्काम पाटचारी, ता. चोपडा) याला अटक केली.

येथील जिल्हा व सत्र न्यायालयात या खटल्याची सुनावणी झाली. सरकारी वकील ॲड. के. आर. बागूल यांनी १४ साक्षीदारांची साक्ष नोंदविली. यामध्ये वैद्यकीय अधिकारी डॉ. मयुरी दाभाडे, डॉ. चंद्रहास पाटील, पोलीस निरीक्षक मधुकर साळवे, उपनिरीक्षक वलटे यांसह अन्य साक्षीदारांचा समावेश होता. तसेच घटनास्थळी व आरोपीच्या कपड्यांवरील रक्ताचे डीएनए परीक्षण करून पुरावे सिद्ध करण्यात आले.

न्यायालयाने आरोपीला 'पोक्सो' कायद्यान्वये दोषी ठरवत नैसर्गिक मृत्यू येईपर्यंत जन्मठेपेची शिक्षा सुनावली. याशिवाय आरोपीने पीडितेच्या वडिलांना तीस हजार रुपये भरपाई द्यावी, तसेच शासनाने पंचवीस हजार रुपये मदत द्यावी, असे आदेशही देण्यात आले. खटल्यादरम्यान आरोपी न्यायालयीन कोठडीत होता. निकालानंतर त्याला पुढील कारवाईसाठी जिल्हा कारागृहात रवाना करण्यात आले. या प्रकरणात पीएसआय उदयसिंग साळुंखे, हवालदार प्रमोद पाटील, पुरुषोत्तम वालडे, राहुल रणधीर, सतीश भोई आणि भरत ईशी यांनी सहकार्य केले.

शासकीय कामात अडथळा; माय-लेकाविरोधात तक्रार दाखल

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : येथील तांबेपुरा भागातील घरकुलप्रश्नी वाद तसेच मुलाकडून पालिकेतील आई व कर्मचाऱ्यांना मारहाणीसह करण्यात आलेली शिवीगाळ याबाबत पोलिसांत शासकीय कामात अडथळा आणल्यावरून तक्रार दाखल करण्यात आली आहे.

शहरातील तांबेपुरा भागातील उज्ज्वला लोटन पाटील यांचे घरकुल मंजूर झालेले आहे. त्यांना पालिकेकडून एक लाख रुपये अनुदानदेखील देण्यात आलेले होते. मात्र, शेजारील भूखंडधारकाशी सीमांकनासंबंधी वाद असल्याने त्यांचे घरकुल बांधणे रखडले. मात्र, पालिकेकडून पुढील अनुदानदेखील मिळावे यासाठी त्यांचा आटापिटा सुरू होता. दि. १९ मे रोजी सकाळी साडेदहा वाजता पालिकेत जाऊन उज्ज्वला पाटील व त्यांचा मुलगा नीलेश पाटील याने पालिकेतील कर्मचारी धीरज पाटील, अविनाश संदानशिव व राधेश्याम अग्रवाल यांना शिवीगाळ करून फरशी मारण्याचा प्रयत्न केला तसेच ठार मारण्याची धमकीही दिली. त्यावरून संबंधितांविरोधात गुन्हा दाखल करण्यासाठी मुख्याधिकारी गणेश शिंदे यांनी पोलीस निरीक्षकांना पत्र दिले असून कर्मचारी राधेश्याम अग्रवाल यांच्या फिर्यादीवरुन अमळनेर पोलिसांत शासकीय कामात अडथळा आणल्याचा गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. पुढील तपास पो.हे.काँ. विनोद भोई करत आहेत.

गुणवंत विद्यार्थ्यांच्या घरी जाऊन अभिनंदन करण्याचा वाढतोय 'ट्रेंड'

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : नुकताच माध्यमिक शालान्त परीक्षेचा ऑनलाईन निकाल जाहीर झाला. त्यात प्रत्येक शाळेतून कोणीतरी प्रथम, व्दितीय आणि तृतीय आलेले आहेत. त्या विद्यार्थ्यांना प्रोत्साहन देण्यासाठी तालुक्यातील अनेक शाळांनी पुढाकार घेऊन संस्थाचालक, मुख्याध्यापक व शिक्षक यांनी संबंधित यशस्वी विद्यार्थ्यांच्या घरी जाऊन त्यांचे व पालकांचे अभिनंदन केले.

काही वर्षांपूर्वी तालुक्यातील एखादी शाळा असा उपक्रम राबवीत होती. परंतु यावर्षी अनेक शाळांचा चांगला निकाल लागलेला आहे. विद्यार्थ्यांनी चांगली गुणवत्ता प्राप्त केलेली आहे. त्यामुळे सर्वच शाळांमध्ये आनंदाचे वातावरण निर्माण झाले आहे. कॉपीमुक्त अभियान वापरूनही निकाल चांगला लागला. त्यामुळे शिक्षक वर्गात मोठ्या प्रमाणात समाधानी आहे. त्यातच शाळेतून प्रथम आलेल्या विद्यार्थ्यांची परिसरात वेगळी चर्चा असते. अशा गुणवंत आणि कीर्तिवंत विद्यार्थ्यांना प्रोत्साहन देण्यासाठी शहरी व ग्रामीण भागातील अनेक शाळांनी पुढाकार घेऊन त्या विद्यार्थ्यांना प्रोत्साहन दिले आहे. या प्रोत्साहनाच्या बळावर हे विद्यार्थी पुढील शिक्षणात चांगली कामगिरी करतील यात शंका नाही. अर्थात अशाप्रकारे अभिनंदन केल्यामुळे इतर विद्यार्थ्यांना प्रेरणा मिळते व ज्यांनी यश संपादन केले त्यांचे कौतुक देखील होते. परिसरात या ट्रेंडची चर्चा सर्वत्र होत आहे. अनेक शाळा व त्यातील शिक्षक या उपक्रमाचे अनुकरण करून विद्यार्थ्यांना प्रोत्साहन देत आहेत. पालक वर्ग सुद्धा या घटनांकडे लक्ष देऊन पाहत आहे.

"सर्वसाधारणपणे विद्यार्थी शाळेत येतात; परंतु शाळेचे शिक्षक विद्यार्थ्यांच्या घरी क्वचितच जातात. पण यश मिळविल्यानंतर किंवा काही चांगले काम केल्यानंतर शिक्षक आपल्या घरी येतात, याचा अभिमान विद्यार्थ्यांना असतो. यामुळे 'शाळा आपल्या दारी' हा उपक्रम यशस्वी होताना दिसतो. शिक्षक शालेय इमारतीपलीकडे गावात जाऊन पालकांशी संवाद साधत आहेत.
– डी. ए. धनगर, शिक्षक,
साने गुरुजी विद्यालय, अमळनेर.

मोबाईल हातात घेत तरुणीचे व्हिडिओ लीक

पान १ वरून : त्याच्या मोबाईलमधून व्हिडिओ डिलीट केले. घाबरून तरुणीने आपल्या आई-वडिलांनाही हा प्रकार सांगितला नाही. मात्र, १६ मे २०२६ रोजी पुन्हा तो व्हिडिओ निलेश भांडारकर यांच्या मोबाईलमध्ये कोणाकडून तरी आल्यानंतर त्यांनी पीडितेच्या वडिलांना बोलावून सदरची घटना सांगितली. त्यावेळी पीडितेची खात्री झाली, की तो व्हिडिओ निकेशनेच व्हायरल केला आहे. पीडिताने यासंदर्भात अमळनेर पोलीस ठाण्यात फिर्याद दिल्यावरून निकेशविरुद्ध गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. पोलीस निरीक्षक दत्तात्रय निकम पुढील तपास करीत आहेत.

हे वृत्तपत्र मुद्रक, प्रकाशक व मालक श्री. आनंद डिगंबर महाले यांनी महातेज पब्लिकेशनसाठी अविष्कार ग्राफिक्स, प्लॉट नं. 17, रामचंद्र नगर, भुसावळ रोड, जळगाव (महाराष्ट्र) 425002 येथे छापून गट नं. 160, प्लॉट नं. 51/52, सुप्रभा अपार्टमेंट, मराठा मंगल कार्यालयाजवळ, पटवारी कॉलनी, अमळनेर, जि. जळगाव (महाराष्ट्र) 425401 येथे प्रसिद्ध केले. संपादक :- आनंद डिगंबर महाले (रजि नं. MAHBIL/25/A0192), कार्यकारी संपादक श्री. भरत रघुनाथ पाटील (पी. आर. बी. कायद्यानुसार संपादकीय जबाबदारी यांची राहील.) या अंकात प्रसिद्ध झालेल्या बातम्या व लेख यातून व्यक्त झालेल्या मतांशी संपादक व कार्यकारी संपादक सहमत असतीलच असे नाही. महातेज पब्लिकेशन तथा ग्लोबल महातेज संबंधित कोणतेही वाद तथा खटले फक्त अमळनेर न्यायालयातच चालविले जातील. संपर्क : 7711004040, 7711004242, ई-मेल : globalmahatej@gmail.com

मालाडच्या चाळीत जन्म, फिल्मसाठी सोडली नोकरी

आज तीनशे कोटींचा मालक आहे फोटोतील चिमुरडा

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

फोटोत वडिलांच्या पाठीवर बसलेल्या चिमुकल्या मुलाला ओळखले का? आज आहे बॉलिवूडमधील सुपरस्टार. मालाडच्या एका छोट्याशा चाळीत जन्मलेला हा चिमुरडा आज बॉलिवूडमधील मोठे नाव बनला आहे. घरची परिस्थिती साधी असतानाही त्याने अभिनयाचे स्वप्न पाहिले आणि ते पूर्ण करण्यासाठी नोकरीही सोडली.

संघर्ष, मेहनत आणि जिद्दीच्या जोरावर त्याने इंडस्ट्रीत स्वतःची वेगळी ओळख निर्माण केली. आज त्याच्याकडे आलिशान घरं, लक्झरी गाड्या आणि तब्बल २०० कोटींची संपत्ती आहे. फोटोतील हा चिमुरडा आता मनोरंजन विश्वातील सुपरस्टार म्हणून ओळखला जातो. तुम्ही या अभिनेत्याला ओळखलं का? तो उत्तम मराठी देखील बोलतो. फोटोतील हा मुलगा दुसरा तिसरा कोणी नाही तर अभिनेता विकी कौशल आहे. कठोर परिश्रम आणि समर्पणाने स्वतःला सिद्ध करून, एका खडतर प्रवासानंतर बॉलिवूडच्या नंबर वन अभिनेत्यांच्या रांगेत उभा आहे.

विकीचा जन्म १६ मे १९८८ मध्ये मुंबईतील मालाडच्या एका चाळीत दहा बाय दहाच्या खोलीत झाला. त्याचे वडील श्याम कौशल एक प्रसिद्ध स्टंटमॅन असून त्यांनी अनेक चित्रपटांचे दिग्दर्शन केले असले तरी. एक काळ असा होता जेव्हा विकीच्या वडिलांना बॉलिवूडमध्ये काम मिळवण्यासाठी मोठ्या अडचणींचा सामना करावा लागला होता. विकी कौशलने मुंबईतील राजीव गांधी इन्स्टिट्यूट ऑफ टेक्नॉलॉजीमधून इंजिनिअरिंगची पदवी मिळवली. त्याच्या वडिलांची इच्छा होती की त्याने करिअर घडवण्यासाठी चांगली नोकरी करावी पण विकीला नेहमीच अभिनेता व्हायचे होते. विकीला अभिनयाची इतकी आवड होती की त्याने अनेक नोकरीच्या संधी नाकारल्या. अभिनयात करिअर करण्यासाठी, विकीने किशोर नामित कपूर ॲक्टिंग अकादमीमध्ये अभिनयाचे शिक्षण घेतले आणि बॉलिवूडमध्ये आपले नशीब आजमावण्यासाठी तो सज्ज झाला.

विकीने आपल्या करिअरची सुरुवात अनुराग कश्यपसोबत 'गँग्स ऑफ वासेपूर' या चित्रपटात सहाय्यक दिग्दर्शक म्हणून केली. २०१२ मध्ये अनुराग कश्यपने त्याला त्यांच्या 'लव्ह शव ते चिकन खुराना' या चित्रपटात एक छोटी भूमिका देऊ केली. विकी 'बॉम्बे वेलवेट'मध्येही एका छोट्या भूमिकेत दिसला होता. विकीच्या कारकिर्दीतील महत्त्वाचा टप्पा म्हणजे २०१५ मध्ये प्रदर्शित झालेला 'मसान' हा चित्रपट. या चित्रपटाला प्रेक्षकांकडून चांगला प्रतिसाद मिळाला. चित्रपटातील विकी कौशलच्या अभिनयाचेही खूप कौतुक झाले, ज्यामुळे त्याला अनेक चित्रपटांच्या ऑफर्स येऊ लागल्या. यानंतर विकी 'जुबान', 'रमन राघव २.०', 'राझी' आणि 'संजू' यांसारख्या चित्रपटांमध्ये दिसला. 'उरी: द सर्जिकल स्ट्राइक' या चित्रपटाने विकी कौशलला स्टारडमच्या शिखरावर पोहोचवले. २०२५ मध्ये आलेला 'छावा' हा चित्रपट विकीच्या करिअरमधील आणखी एक मैलाचा दगड ठरला.

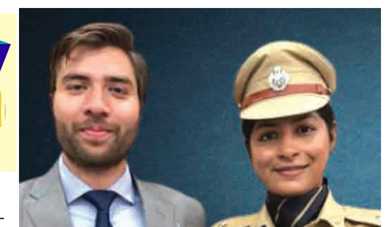
एका प्रसिद्धीमाध्यमातील वृत्तानुसार विकी आणि त्याची बायको अभिनेत्री कतरिना यांनी मुंबईत एक घर पाच वर्षांसाठी भाड्याने घेतले आहे. त्याचे महिन्याचे भाडे ८० लाख रुपये आहे. विकी कौशलकडे रेंज रोव्हर एएलबी मॉडेल आहे. या जोडप्याकडे बीएमडब्ल्यू एक्स ५ आणि मर्सिडीज-बेंझ या गाड्याही आहेत. विकी कौशलकडे ४१ कोटी रुपयांची मालमत्ता आहे. कतरिना कैफची एकूण संपत्ती २६३ कोटी रुपये आहे. दोघांची एकूण मिळून ३०० कोटींची मालमत्ता आहे.

महाराष्ट्राच्या प्रशासनात पॉवरफूल कपलची एन्ट्री!

आएएस पती, आयपीएस पत्नी यांच्या हातात संपूर्ण जिल्ह्याचा कारभार

सक्सेस स्टोरी

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा



काही दिवसांपूर्वी महाराष्ट्र गृह विभागाने एकाचवेळी तब्बल ९६ वरीष्ठ अधिकाऱ्यांच्या बदलीचे आदेश काढले. या आदेशानुसार सोलापूरच्या नव्या पोलीस उपायुक्त म्हणून २०२२ च्या बॅचच्या आयपीएस अधिकारी वृष्टी जैन यांची नियुक्ती करण्यात आली आहे. विशेष म्हणजे वृष्टी जैन यांचे पती कुशल जैन हे आधीपासूनच सोलापूर जिल्हा परिषदेचे मुख्य कार्यकारी अधिकारी (सीईओ) म्हणून कार्यरत आहेत. त्यामुळे आता सोलापूरचा प्रशासकीय आणि पोलीस विभागाचा कारभार पती-पत्नीच्या हातात असणार आहे.

सोलापूरच्या नव्या पोलीस उपायुक्त म्हणून आयपीएस अधिकारी वृष्टी यांची नियुक्ती झाली आहे. दुसरीकडे त्यांचे पती कुशल हे आधीपासूनच जिल्हा परिषदेचे सीईओ म्हणून कार्यरत आहेत. त्यामुळे सोलापूर जिल्ह्याच्या प्रशासन आणि पोलीस यंत्रणा अशा दोन्ही महत्त्वाच्या जबाबदाऱ्या आता पती-पत्नी सांभाळणार आहेत. एकाच जिल्ह्यात दोघेही महत्त्वाच्या पदांवर कार्यरत असल्याने या अधिकारी दाम्पत्याचे सर्वत्र कौतुक होत आहे.

कोण आहेत वृष्टी जैन?

वृष्टी जैन या महाराष्ट्र केडरच्या २०२२ बॅचच्या भारतीय पोलीस सेवा (आयपीएस) अधिकारी आहेत. त्या यूपीएससी नागरी सेवा परीक्षेद्वारे थेट भरती (आरआर) म्हणून रुजू झाल्या. त्यांनी नागपूर जिल्ह्यातील उमरेड येथे अप्पर पोलीस अधीक्षक (एएसपी) आणि उपविभागीय पोलीस अधिकारी (एसडीपीओ) म्हणून उत्कृष्ट कामगिरी बजावली आहे. गृह विभागातील त्यांच्या सेवाकाळाचा आणि प्रशासकीय कौशल्याचा विचार करून आता त्यांच्याकडे सोलापूर शहराच्या कायदा व सुव्यवस्थेची महत्त्वाची जबाबदारी सोपविण्यात आली आहे.

कोण आहेत कुशल जैन?

कुशल जैन हे २०२२ च्या बॅचचे भारतीय प्रशासकीय सेवा अधिकारी आहेत. त्यांनी २०२१ च्या नागरी सेवा परीक्षेत संपूर्ण भारतातून ४० वा क्रमांक पटकावला होता. ते मध्य प्रदेश राज्यातील जबलपूरचे रहिवासी आहेत. त्यांनी यापूर्वी गडचिरोली जिल्ह्यातील अहेरी येथे एकात्मिक आदिवासी विकास प्रकल्पाचे (आयटीडीपी) प्रकल्प अधिकारी आणि सहाय्यक जिल्हाधिकारी म्हणून आपल्या कामाचा ठसा उमटवला होता. त्यानंतर त्यांची सोलापूर जिल्हा परिषदेच्या मुख्य कार्यकारी अधिकारी पदावर नियुक्ती झाली.

दरम्यान, प्रशासकीय आणि पोलीस यंत्रणेतील दोन अत्यंत महत्त्वाची आणि संवेदनशील पदे आता एकाच घरात आणि तेही एकाच अधिकारी दाम्पत्याकडे आल्यामुळे सोलापूरच्या वर्तुळात याची जोरदार चर्चा रंगली आहे. कुशल जैन यांच्याकडे जिल्ह्याच्या ग्रामीण विकासाची, तर वृष्टी जैन यांच्याकडे शहराच्या कायदा आणि सुव्यवस्थेची धुरा आहे.

मोबाईलची १ सेटिंग लगेच बंद करा, फोन कधीच हँग होणार नाही

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

सायबर तज्ज्ञांच्या मतानुसार फोनमधील 'रॅम प्लस' किंवा मेमरी एक्सटेंशन हे फीचर्स बॅटरी आणि अंतर्गत मेमरीचे आयुष्य कमी करते. अनेकदा ६ जीबी किंवा ८ जीबी रॅम असलेल्या फोनला याची गरज नसते. युजर्सनी डिव्हाइस केअर सेटिंगमध्ये जाऊन हे फीचर ऑफ केल्यास फोनचा लॅग प्रॉब्लेम केवळ १० मिनिटांत कायमचा दूर होऊ शकतो. (आरईएफ) अनेक अँड्रॉइड फोन्समध्ये (जसे की सॅमसंग, शाओमी, रिअलमी) ३जीबी, ४जीबी किंवा ८जीबीपर्यंत व्हर्च्युअल रॅम वाढविण्याचा पर्याय असतो. हे फीचर ऑन केल्यावर फोन तुमच्या अंतर्गत अंतर्गत स्टोरेजचा काही भाग तात्पुरता रॅम म्हणून वापरण्यास सुरूवात करतो.

परंतु फिजिकल रॅमचा स्पीड हा फोनच्या अंतर्गत स्टोरेजच्या (रोम) तुलनेत प्रचंड वेगवान असतो. जेव्हा फोन व्हर्च्युअल रॅमचा वापर करतो, तेव्हा बॅकग्राउंडमध्ये डेटा ट्रान्सफर होताना मोठा उशीर होतो आणि प्रोसेसरवर अतिरिक्त ताण पडतो. परिणामी, ॲप्स वेळेवर उघडत नाहीत, गेमिंग करताना फोन अडकतो आणि बॅटरी देखील लवकर संपते. जर तुमच्या फोनमध्ये आधीपासूनच ६जीबी किंवा ८जीबी रॅम असेल, तर तुम्हाला या व्हर्च्युअल रॅमची अजिबात गरज नसते. परंतु फिजिकल रॅम चा स्पीड हा फोनच्या अंतर्गत स्टोरेजच्या (रोम) तुलनेत प्रचंड वेगवान असतो.

सकाळचा नाश्ता म्हणजे निरोगी आरोग्याचे औषध!

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

आयुर्वेद आणि आधुनिक विज्ञान या दोन्हींचा असा विश्वास आहे, की आपल्या उत्तम आरोग्याचा मार्ग आपल्या पोटातून जातो. तुम्हाला हे माहीत आहे का की, तुम्ही दररोज आरोग्यदायी नाश्ता समजून जे काही खाता, ते प्रत्यक्षात तुमची चयापचय क्रिया मंद करीत असते. त्या अयोग्य आहारामुळे वायू सरणे आणि आम्लपित यांसह रोगप्रतिकार शक्ती आणि मानसिक आरोग्यावरही विपरीत परिणाम होतो. तज्ज्ञांच्या मते, नाश्ता हा दिवसातील सर्वांत महत्त्वाचा भाग आहे. कारण रात्रभर उपाशी राहिल्यानंतर शरीर नाश्त्यातील पोषक तत्त्वे उत्तम प्रकारे शोषून घेते. सकाळी चुकीचे पदार्थ खाल्ल्याने रक्तातील साखरेची पातळी वाढणे, इन्सुलिन प्रतिरोध, आतड्यांना सूज येणे यांसारख्या समस्या उदभवू शकतात.

नवी दिल्लीतील वसंत कुंज येथील आयएसआयसी मल्टीस्पेशालिटी हॉस्पिटलमधील डॉ. शुभम वात्स्य सांगतात, की नाश्ता आपल्या सर्वांसाठी आवश्यक आहे. सुमारे १०-१२ तास उपवास केल्यानंतर सकाळी शरीराची चयापचय क्रिया अधिक सक्रिय झालेली असते. या काळात अन्नाचे पचन करणारे घटक अधिक चांगल्या प्रकारे कार्य करतात आणि शरीर पोषक तत्त्वे अधिक शोषून घेते. त्यामुळे नाश्ता केवळ पोट भरण्यासाठी नव्हे, तर यांचे आरोग्य हार्मोनल संतुलन आणि ऊर्जेसाठीही महत्त्वाचा मानला जातो. नाश्त्यामध्ये कोणते पदार्थ खावेत आणि आरोग्य चांगले राखण्यासाठी कोणते पदार्थ टाळावेत?

आरोग्यदायी नाश्ता का महत्त्वाचा?

आरोग्यदायी नाश्ता केल्याने तुमची पचनक्रिया सुधारते आणि वायू सरणे, आम्लपित्त व पोटफुग यांसारख्या त्रासांपासून बचाव होतो. नाश्त्यामध्ये आरोग्यदायी पदार्थ खाल्ल्याने तुमची ऊर्जा पातळी टिकून राहते. आरोग्यदायी पदार्थ वारंवार लागणारी भूक टाळण्यास मदत करतात आणि तुमच्या आतड्यांमधील सूक्ष्मजीवांने संतुलन सुधारतात. आरोग्यदायी नाश्ता तुमच्या चयापचयाला चालना देतो.

आरोग्यासाठी घातक असलेले 'हे' पदार्थ टाळा

आरोग्यासाठी घातक असलेला नाश्ता

- रिकाम्यापोटी चहा आणि बिस्किटे खाऊ नका. रिकाम्यापोटी चहामधील कॅफिनमुळे ॲसिडिटी वाढू शकते. बिस्किटांमध्ये रिफाईंड पीठ, रिफाईंड साखर व पाम तेल यांसारखे प्रक्रिया केलेले घटक असतात, जे आतड्यांच्या आरोग्याला हानी पोहोचवू शकतात.
- ब्रेड बटर आणि जॅमपासून दूर राहा
- पांढऱ्या किंवा पांढऱ्या किंवा तपकिरी ब्रेडमध्ये अनेकदा प्रक्रियायुक्त पीठ आणि पदार्थ टिकवणारे घटक असतात. जॅममध्ये साखरेचे प्रमाण जास्त असते. या मिश्रणामुळे रक्तातील साखरेची पातळी झपाट्याने वाढू शकते आणि लगेच पुन्हा भूक लागू शकते.

फ्लेवर्ड कॉर्नफ्लेक्स आणि पॅक केलेली मुसली

फ्लेवर्ड कॉर्नफ्लेक्स आणि पॅक केलेल्या मुसळीमध्ये उच्च प्रमाणात साखर, कृत्रिम स्वाद आणि प्रक्रिया केलेली कर्बोदके जास्त प्रमाणात असतात. ते पदार्थ आरोग्यदायी आहेत, असे समजून त्यांचे सेवन केल्यास इन्सुलिनची पातली अचानक वाढू शकते.

तळलेले पदार्थ

मेदू वडा, वडापाव, समोरा, पुरी, कचोरी, छोले-भटुरे यांसारखे तळलेले पदार्थ सकाळी खाणे त्रासदायक ठरू शकतात. त्यामुळे पोटफुगीचा त्रास होऊ शकतो.

नाश्त्यात फक्त फळे खाणे

केवळ फळ किया फळांचा रस प्यायल्याने शरीराला पुरेशी प्रथिने आणि आरोग्यदायी चरबी मिळत नाही. त्यामुळे पुन्हा लवकर भूक लागू शकते आणि रक्तातील साखरेची पातळी झपाट्याने वाढू शकते.

आतड्यांच्या आरोग्यासाठी काय खावे?

मुगाच्या डाळीचा चिल्ला आणि दही खा.
आरोग्यदायी नाश्त्यामध्ये फायबर, प्रथिने, प्रो-बायोटिक्स हे घटक असलेले पदार्थ असावेत. त्यामुळे नाश्त्यामध्ये मूग आणि दही खावे. मूग हे सहज पचणारे कडधान्य मानले जाते. त्यामध्ये प्रथिने आणि फायबर दोन्ही असतात. दही एक प्रो-बायोटिक म्हणून आतड्यांच्या आरोग्यास मदत करू शकते.

इडली, नारळाची चटणी आणि ताक

इटली हा एक आंबवलेला पदार्थ आहे, जो पचायला सोपा मानला जातो. नारळाच्या चरणीतून आरोग्यदायी चरबी मिळते. तर ताकातील घटक आतड्यांतील मायक्रोबायोमसाठी पोषक ठरू शकतात.

बाजरी किंवा ज्वारीचा उपमा

बाजरी आणि ज्वारी यांसारख्या भरडीच्या धान्यांमध्ये फायबरचे प्रमाण जास्त असते आणि ती ग्लुटेनमुक्त असतात. त्यामुळे बद्धकोष्ठता कमी होण्यास आणि पोट जास्त वेळ भरलेले राहण्यास मदत होते.

नाचणी डोसा

नाचणीमध्ये कॅल्शियम, लोह आणि रेझिस्टंट स्टार्च आढळतात, जे आतील जीवाणूंसाठी फायदेशीर मानले जाते.

मूग डाळ खिचडी

तूप आणि दह्याबरोबर मूग डाळ खिचडी हलकी आणि सहज पचणारी मानली जाते. पोटाच्या त्रासातून सुटका आणि आतड्यांच्या आरोग्यासाठी हा एक चांगला पर्याय असू शकतो.

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

एकमेव ४५ वर्षांचा समृद्ध अनुभव असलेले शोरुम

सीमा हॅण्डलूम हॉउस पारोला रोड, धुळे

अधिकमासात 'श्री गजानन विजय'चे पारायण महत्त्वपूर्ण

महाराज सदैव साथ देतील, अनंत कृपा–लाभही होईल

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

गण गण गणात बोते...
गण गण गणात बोते...

महाराष्ट्रातच नव्हे तर देश–विदेशातील असंख्य भक्तगणांचे गजानन महाराज श्रद्धास्थान आहेत. आपापल्यापरिने गजानन महाराजांची सेवा करतात. 'श्री गजानन विजय' हा अतिशय पवित्र ग्रंथ असून, अधिक मासात याचे आवर्जून पारायण करावे, असे म्हटले जाते. दर तीन वर्षांनी येणाऱ्या अधिक महिन्यात जेवढी उपासना करता येईल, तेवढी करावी, याचे अनेक पटींनी फल आणि पुण्य मिळते, असे सांगितले जाते.

मराठी पंचांगानुसार दर तीन वर्षांनी एक महिना अधिक धरला जातो. अधिकमासाला पुरुषोत्तममास, मलमास, धोंड्याचा महिना असेही म्हटले जाते. रविवार, १७ मे २०२६ रोजी अधिक ज्येष्ठ सुरू झाला. सोमवार, १५ जून २०२६ पर्यंत अधिक ज्येष्ठ महिना असणार आहे. सोमवार, १५ जून २०२६ याच दिवशी निज ज्येष्ठ सुरू होत आहे. मंगळवार, १४ जुलै २०२६ रोजी निज ज्येष्ठ मास संपणार आहे. या अधिक महिन्यात कुलदेवता, इष्टदेवता, श्रीविष्णू तसेच सद्गुरूंची विशेष उपासना, सेवा, नामस्मरण, पूजन, व्रत करावे, असे म्हटले जाते. 'श्री गजानन विजय' या ग्रंथाचे पारायण कसे करावे, याबाबत सविस्तरपणे जाणून घेऊ.

एका दिवसात श्री गजानन विजय ग्रंथ पारायण करता येते?

संत श्री दासगणू महाराज विरचित 'श्री गजानन विजय' हे गजानन महाराजांचे ओवीबद्ध चरित्र अतिशय प्रसिद्ध आणि लोकप्रिय आहे. या ग्रंथांतील ओव्यामध्ये गजानन महाराजांची महती, आध्यात्मिक तत्त्वज्ञान, जीवनाचे सार ओतप्रोत भरलेले आहे. काही ओव्या खूप विचार करायला भाग पाडतात. जीवनाचे रहस्य जणू अलगद उलगडून टाकतात. या ग्रंथातील ओव्यांमधील एक ओवी 'कोठोनी आलो आपण। याचे करा हो चिंतन', ही जीवनाचे तत्त्वज्ञान विशद करते. भक्तगण या ग्रंथाचे नित्यनेमाने पारायण, वाचन करतात. एका दिवसांत श्री गजानन विजय ग्रंथ पारायण करता येऊ शकते, असे म्हटले जाते.

श्री गजानन विजय ग्रंथ हा एक सामर्थ्यशाली ग्रंथ

'श्री गजानन विजय' ग्रंथ हा एक सामर्थ्यशाली ग्रंथ आहे. भक्तांच्या जीवनातील कोणतीही समस्या सोडवण्याचे सामर्थ्य श्री गजानन विजय ग्रंथ पठणात आहे, असे मानले जाते. संपूर्ण ग्रंथाचे पारायण केले तर त्वरित आपल्याला इष्ट फळ मिळते, असा भक्तांचा अनुभव आहे. एकदा तरी वर्षातून घ्यावे गजाननाचे दर्शन अन् एकदा तरी पारायण करा श्री गजानन विजय ग्रंथाचे, असे म्हटले जाते. अधिकमास हा वारंवार येणारा कालावधी नाही. त्यामुळे अधिकमासात या ग्रंथाचे पारायण करणे पुण्यफलदायक मानले जाते. श्री गजानन विजय ग्रंथातील प्रत्येक अध्यायाचे महत्त्व आणि महात्म्य वेगळे आहे. जीवनातील विविध समस्या, अडचणींवर श्री गजानन विजय हा ग्रंथ रामबाण उपाय मानला गेल्याचे सांगितले जाते.

'श्री गजानन विजय' ग्रंथ पारायण पद्धत

'श्री गजानन विजय' ग्रंथ पारायण करताना शुद्ध वस्त्रे नेसावी. मस्तकी गंध लावावे. कुलदेवता, इष्टदेवता, गुरुदेव, स्वामी समर्थ महाराज, गजानन महाराज यांचे स्मरण करावे. वडीलधाऱ्यांना वंदन करावे. नमस्कार करावा. एका चौरंगावर उत्तम वस्त्र ठेवावे. त्यावर श्री गजानन महाराजांची तसबीर किंवा मूर्ती ठेवावी. रांगोळी काढावी. समई लावावी. गंध, पुष्प, धूप, दीप आणि नैवेद्य या पंचोपचारांनी श्रींची पूजा करावी. सकाळी एक वेळ निश्चित करावी. शक्यतो ही वेळ चुकवू नये. पारायण करताना एक दिवा कायम तेवत ठेवावा. पोथीला अक्षता, फुले वाहावीत. पोथीला धूप, दीप दाखवावा. पोथीला मनापासून नमस्कार करावा. 'श्री गजानन विजय' ग्रंथात जसे सांगितले असे, त्यानुसार पारायण करावे.

'श्री गजानन विजय' पारायण करताना संकल्प अवश्य करावा

सकाळी नित्याची देवपूजा करून 'श्री गजानन विजय' पारायण करण्यास बसावे. उजव्या तळहातावर पळीभर पाणी घेऊन आपले नाव, तिथी, दिनांक आणि वार यांचा उल्लेख करून आपण कोणत्या इच्छापूर्ततेसाठी हे पारायण करीत आहोत, हे गजानन महाराजांना सांगून संकल्प करावा. तो उद्देश सफल व्हावा, म्हणून श्रींची प्रार्थना करावी. हे झाल्यावर पळीभर हातात घेतलेले पाणी ताम्हनात सोडावे. निर्माल्य आणि हे पाणी नंतर तुळशीत टाकावे.

'श्री गजानन विजय' ग्रंथ पारायण करताना नेमके काय करावे?

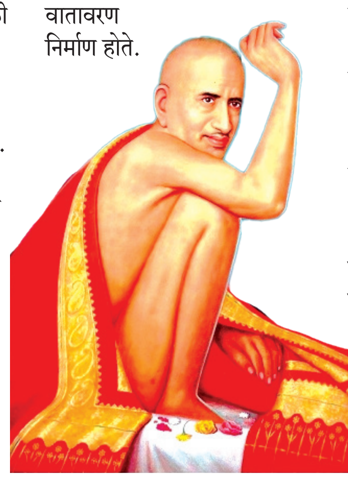
पारायण करताना श्री गजानन महाराजांचे स्मरण करून पोथीला वंदन करावे. त्यातील अर्थ नीट समजून घेऊन शांतपणे वाचन करावे. या समयी महाराज आपल्यासोबत आहेत, असा भाव असावा. चित्त प्रसन्न असावे. वाचन झाल्यावर गंध, हळद–कुंकू आणि फुले अर्पण करावीत. धूप, दीप, नैवेद्य दाखवून आरती करावी. प्रसाद मनोभावे ग्रहण करावा. पारायणाची सांगता झाल्यावर यथाशक्ती दान करावे.

'श्री गजानन विजय' ग्रंथ पारायण करताना काय काळजी घ्यावी?

'श्री गजानन विजय' पोथीचे वाचन करताना मन एकाग्र ठेवावे. इतर विचारांना दूर ठेवावे. शब्दांचा उच्चार योग्य रीतीने करावा. वाचनाचा अर्थ समजून घेऊन त्याचा विचार करावा. पारायण करताना भक्तीभावाने वाचन करावे. पूर्ण श्रद्धा आणि विश्वासाने पारायण करावे. पारायण काळात सदाचाराने राहावे. ब्रह्मचर्य पाळावे. वादविवाद, भांडण, तंटे टाळावेत. श्रींचे नामस्मरण करावे. महाराजांच्या चरित्र कथांचा आशय लक्षात घेऊन त्यावर चिंतन आणि आत्मपरीक्षण करावे. वरील नियम हे सामान्य मार्गदर्शनासाठी आहेत. आपण आपल्या परिस्थितीनुसार आणि श्रद्धेनुसार त्यात बदल करू शकता.

अधिकमासात 'श्री गजानन विजय' पारायण केल्याने काय होते?

'श्री गजानन विजय' पोथीचे पारायण केल्यावर मन शांत, प्रसन्न आणि एकाग्र होते. भक्ती, श्रद्धा आणि आत्मविश्वास वाढतो. आध्यात्मिक उन्नतीसाठी अनुकूल वातावरण निर्माण होते.



नकारात्मक विचारांपासून मुक्तता मिळून सकारात्मक विचारसरणी विकसित होते. इच्छा पूर्ण होण्यास मदत होते. संकटांवर विजय प्राप्ती आणि जीवनातील अडचणी दूर होतात. सुख–समृद्धी वाढते. समाधान प्राप्त होते. क्षमाशीलता, सहनशीलता विकसित होते. जीवनाकडे सकारात्मक दृष्टीकोन विकसित होण्यास मदत होते. पुण्य संचय वाढतो. गजानन महाराजांच्या सेवेचे समाधान प्राप्त होऊ शकते, असे म्हटले जाते. गजानन महाराजांवर पूर्ण श्रद्धा आणि विश्वास ठेवावा. महाराजांप्रति केवळ नम्र, शरणागत आणि समर्पण भाव ठेवावा. निष्ठा आणि श्रद्धा कधीही कमी होऊ देऊ नका.

'श्री गजानन विजय' या ग्रंथाचे पारायण किती अन् कशा प्रकारे करता येते?

सप्ताह पारायण : सात दिवस दररोज 3 अध्याय वाचून हे पारायण केले जाऊ शकते. मंदिरांमध्ये व घरी सप्ताहाचे आयोजन करून असे पारायण आपण करू शकतो.

तीन दिवसीय पारायण : तीन दिवस दररोज ७ अध्याय (किंवा ९, ७ व ५ अध्याय) वाचून हे पारायण केले जाते. दशमी, एकादशी व द्वादशीच्या निमित्ताने केलेल्या तीन दिवसीय पारायणाचे विशेष महत्त्व संतकवी दासगणू महाराजांनी सांगितले आहे.

एक दिवसीय पारायण : एका दिवसात पहाटेपासून रात्री उशिरापर्यंत आपल्या सवडीनुसार २१ अध्यायांचे पारायण करता येऊ शकते. आजच्या धकाधकीच्या काळात एक आसनी पारायण करणे शक्य होत नाही. म्हणून एक–दोन ब्रेक घेऊन बरीच भक्तमंडळी पारायण करतात. ते एक दिवसीय पारायण.

सामूहिक पारायण : एकापेक्षा जास्त भक्तांनी एकाच दिवशी एकाच ठिकाणी एकाच वेळी पारायणाची सुरुवात करून आपापल्या गतीने ग्रंथ वाचन करून पारायण करता येऊ शकते. येथे प्रत्येकाने संपूर्ण ग्रंथ (२१ अध्याय) वाचन करणे अपेक्षित आहे. प्रत्येकाच्या वाचन गतीनुसार वेगवेगळ्या वेळी पारायणाची सांगता होईल.

चक्री पारायण किंवा २१ दिवसीय पारायण : खूप जास्त भक्तांनी मिळून आणि ठरवून दररोज एक अध्याय वाचन करून २१ दिवसात हे पारायण करता येऊ शकते. यात भाग घेणाऱ्या भक्तांची संख्या कितीही असू शकते. येथे प्रत्येकाने दररोज अध्याय वाचणे व नियमांचे पालन करणे अनिवार्य आहे.

संकीर्तन पारायण : एका भक्ताला व्यासपीठावर बसवून त्याने ग्रंथाचे वाचन करणे व इतरांनी ते श्रवण करणे, असे या संकीर्तनाचे स्वरूप असावे. ही एक श्रवण भक्ती आहे. व्यासपीठावर बसून पारायण करतात, त्यावेळी बरेचदा ते काही प्रसंगांचे निरुपण करतात, काही अनुभव सांगतात. हे पारायण ऐकणे म्हणजे एक आगळी–वेगळी पर्वणीच असते. असे पारायण म्हणजे संकीर्तन पारायण.

गुरुवारचे पारायण : गुरुवार हा महाराजांचा शुभ दिन व २१ हा महाराजांचा शुभ अंक. २१ भक्तांचा गट तयार करून दर गुरूवारी प्रत्येक भक्ताने एक अध्याय वाचावयाचा व सगळे मिळून २१ अध्याय वाचून पारायण पूर्ण करायचे. यामध्ये दर गुरुवारी एक पारायण व २१ गुरुवार मिळून प्रत्येक भक्ताचे एक पारायण पूर्ण होते, असा द्विगुणीत लाभ मिळतो. एका गटात एकवीस भक्तच भाग घेऊ शकतात. हे गटाने करायचे पारायण असल्यामुळे ठरवून दिलेले नियम पाळणे अतिशय महत्त्वाचे आहे. अन्यथा ते पारायण पूर्ण होत नाही.

विशेष म्हणजे अधिकमासातील गुरुवारी २१ मे तारीख येत आहे. तसेच याच दिवशी अतिशय शुभ मानला गेलेला गुरुपुष्यामृत योग जुळून आलेला आहे. विशेष म्हणजे गुरुवार, २१ मे २०२६ रोजी सकाळी ०६ वाजून ०५ मिनिटांपासून ते उत्तररात्रौ ०२ वाजून ४९ मिनिटांपर्यंत म्हणजेच संपूर्ण दिवस गुरुपुष्यामृत योग जुळून आलेला आहे. गजानन महाराजांचा शुभ दिन, शुभ अंक आणि गुरुपुष्यामृत योगासारखा अद्भुत योग असा महासंगम जुळून आलेला आहे. ही सुवर्णसंधी साधता येऊ शकते.

॥ श्री गजानन जय गजानन ॥
॥ गण गण गणात बोते ॥

गुरुपुष्यामृताचा असा करून घ्या लाभ

गुरुवार, दि. २१ मे २०२६ रोजी गुरुपुष्यामृत योग आहे. अशुभते पासून वाचण्यासाठी गुरुपुष्यामृत श्रेष्ठ योग मानला जातो. हा योग सर्व कार्यांसाठी शुभ समजला जातो. सकाळी ६ वाजून ५ मिनिटांपासून ते उत्तररात्री २ वाजून ४९ मिनिटांपर्यंत म्हणजेच संपूर्ण दिवस गुरुपुष्यामृताचा योग जुळून आलेला आहे. ज्या गुरुवारी पुष्य नक्षत्र येते त्या दिवशी गुरुपुष्यामृत योग असतो. ऋग्वेदात पुष्याला तिष्य म्हणजे मंगलदायी किंवा मांगलिक तारा असेही म्हणतात. या दिनी लक्ष्मी देवीचे विशेष पूजन अतिशय शुभ आणि लाभदायक मानले जाते. तसेच सद्गुरूंची सेवा, उपासना अनेक पटींनी पुण्यकारक ठरते, अशी शास्त्रात मान्यता आहे. या दिवशी चंद्राचे पूजन करताना **'ओम बृं बृहस्पते नमः'** या मंत्राचा १०८ वेळा जप करावा.

(वरील माहिती विविध धर्मग्रंथांतून संकलीत केली आहे.)