



**रवि ज्वेलर्स**  
सराफ बाजार, अमळनेर.  
मो. ७०७४७४२९२९  
**सोने-चांदी**  
**आजचे भाव**  
२४ Ct सोने ९९.५०% : ₹ १४९६००  
२२ Ct सोने ९९.६०% : ₹ १३८४००  
१८ Ct सोने ९५.००% : ₹ ११४०००  
शुद्ध चांदी ९९९% : ₹ २४९०/-  
भाव प्रती १० ग्राम

**आजचे अशीष्टविवंत**



श्री. वसंतराव पवार  
अमळनेर



आप्पासो. श्री. प्रमोद गुंजाळ  
अमळनेर

**दिनविशेष**  
८ जून

- मंडाले येथील तुंग्यात असताना लिहिलेले लोकमान्य टिळकांचे 'गीतारहस्य' हे पुस्तक प्रकाशित झाले.
- लष्करप्रमुख म्हणून सॅम माणेकशा यांची नियुक्ती.
- जागतिक महासागर दिवस प्रथमच साजरा करण्यात आला.
- आधुनिक काळातील शुक्राचे (सूर्यावरून) पहिले अधिक्रमण झाले. याआधीचे अधिक्रमण १८८२ या वर्षी झाले होते.

**राव 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 भारतीयांवर जेव्हा-जेव्हा परकीय आक्रमण होते तेव्हा-तेव्हा ते प्रचंड त्वेषाने पेटून उठतात...!! आता तीच वेळ येऊन ठेपली आहे...!!!!  
**जय भारत...!!  
जय स्वदेशी...!!**



अमळनेर : श्री मंगळग्रह मंदिरात सुरु असलेल्या पंचदिन साध्य श्री विष्णू पंचायतन यागांतर्गत पाचव्या दिवशी रविवार, दि. ७ जून रोजी प्रथम सत्रात वेद मंत्रोच्चारण सपत्नीक अभिषेक पूजा, तर द्वितीय सत्रात हवन पूजा करताना मुख्य यजमान डॉ. सुप्रीम पाटील यांच्यासह 'पारस गोल्ड' चे संचालक विनोद थोरात, रवींद्र काळे गुरुजी व जयेंद्र वैद्य गुरुजी. शेजारी पौरोहित्य करताना पुरोहित.



# श्री मंगळग्रह मंदिरात वेद मंत्रोच्चाराने वातावरण जागृती

## पंचदिन साध्य श्री विष्णू पंचायतन यागाची भक्तिमय व श्रद्धापूर्वक सांगता

**ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा**

अमळनेर : येथील श्री मंगळग्रह मंदिरात अधिक मासाचे (पुरुषोत्तम मास) औचित्य साधून बुधवार, दि. ३ मे २०२६ पासून आयोजित करण्यात आलेल्या पंचदिन साध्य श्री विष्णू पंचायतन यागाची आज रविवार, दि. ७ जून रोजी वैदिक मंत्रोच्चार, धार्मिक विधी आणि भक्तिमय आणि श्रद्धापूर्वक वातावरणात जनजागृती करीत सांगता झाली. पाच दिवस चाललेल्या या यागामध्ये अनेक भाविकांनी उपस्थिती देऊन धार्मिक लाभ घेतला.

चार दिवसांपासून दोन सत्रात झालेल्या या यागांतर्गत आज पाचव्या दिवशी प्रथम सत्रात अखिल भारतीय भाविक वारकरी मंडळाचे जिल्हाध्यक्ष तथा समाजकार्य फाऊंडेशनचे अध्यक्ष तथा मुख्य यजमान डॉ. सुप्रीम पाटील यांच्यासह पारस

गोल्डचे संचालक विनोद थोरात, रवींद्र काळे गुरुजी व जयेंद्र वैद्य गुरुजी यांनी सपत्नीक प्रातःपूजन, देवीपीठ व यंत्र देवता, देवीचा अभिषेक (कमलाप्रयोग) केला. तसेच देवीला कमळबीज व कुंकू अर्चन करीत धूप, दीप दाखवून नैवेद्य (खीर) दाखविला. त्यानंतर दुसऱ्या सत्रात हवन करण्यात आले. त्यात श्रीसूक्त (कमळबीज) व खीर, स्थापित देवता हवन, उत्तरांग हवन, उत्तर पूजन, प्रायश्चित्त हवन, बलिदानानंतर पूर्णाहुती करून दान संकल्प करण्यात आला. त्यानंतर पूर्णाहुती, महाआरती, प्रसाद वितरण करण्यात आले. तत्पूर्वी बुधवार, दि. ३ मे २०२६ रोजी यागाच्या प्रारंभी वेदविद्वानांच्या उपस्थितीत गणेशपूजन, पुण्याहवाचन, मातृकापूजन, नांदीश्राद्ध, आचार्य व ऋत्विज वरण, कलश स्थापना आणि मंडपपूजन करण्यात आले.



काल्याचे कीर्तन करताना ह.भ.प. डॉ. सुप्रीम महाराज (कोंढावळकर).

त्यानंतर यज्ञकुंडाची स्थापना करून अग्निप्रतिष्ठा करण्यात आली. वैदिक परंपरेनुसार देवतांचे आवाहन करून यागाची विधिवत सुरुवात करण्यात आली होती. पंचायतन परंपरेनुसार भगवान विष्णू यांच्यासह भगवान शिव, श्री गणेश, आदिशक्ती महालक्ष्मी देवी आणि भगवान सूर्य यांच्या प्रतिमांचे पूजन करण्यात आले. दररोज अभिषेक,

षोडशोपचार पूजन, अर्चन, सहस्रनाम पठण, विष्णुसहस्रनाम पारायण, पुरुषसूक्त, श्रीसूक्त, नारायणोपनिषद, रुद्राध्याय आणि विविध वैदिक सूक्तांचे पठण करण्यात आले. यागांतर्गत पाच दिवसांत विविध धार्मिक विधींचे आयोजन करण्यात आले. यामध्ये देवतांचे आवाहन, नवग्रह पूजन, दिक्पाल पूजन, वास्तुपूजन, योगिनी पूजन,

क्षेत्रपाल पूजन, पंचदेवतांची विशेष आराधना, हवन, जप, होम आणि यज्ञीय आहुतींचा समावेश होता. वेददोषांच्या वातावरणात विष्णू गायत्री जप, अष्टाक्षरी मंत्र जप, पुरुषसूक्त होम, श्रीसूक्त होम, लक्ष्मी-नारायण पूजन आणि विविध काव्य आहुती अर्पण करण्यात आल्या. मंदिराचे पुरोहित शुभम वैष्णव यांनी मुख्य

**काल्याच्या कीर्तनाचे आयोजन**

अधिक मासानिमित्ताने पंचदिन साध्य श्री विष्णू पंचायतन महायागासह श्री मंगळग्रह मंदिरात अधिक मास महात्म्य कथेची पाच दिवस आयोजन करण्यात आले. पाच दिवस सायंकाळी ६.३० ते रात्री ८.३० दरम्यान नाशिक निवासी आचार्य श्री. वे. मू. हरिष कुलकर्णी गुरुजी यांनी आपल्या अमोघ वाणीतून कथा निरूपण केले. त्यांना मृदंग वादक चंद्रकांत जोशी, तर कंसिओ वादक गणेश जोशी यांची साथसंगत लाभली. त्यानंतर आज रविवार, दि. ७ जून २०२६ रोजी सायंकाळी ६.३० ते रात्री ८.३० दरम्यान ह.भ.प. डॉ. सुप्रीम महाराज (कोंढावळकर) यांनी सेवेसाठी निवडलेल्या यथोचित अभंग रचनेसह बहारदार मंडणी करीत केलेल्या काल्याच्या कीर्तनाचे या महात्म्य कथेची सांगता झाली.

पौरोहित्य केले. त्यांना पुरोहित प्रसाद भंडारी, परशुराम शर्मा, यश जोशी, गणेश जोशी, वैभव लोकांशी, तुषार दीक्षित, हेमंत गोसावी, अक्षय जोशी, उमेश पाठक यांनी सहकार्य केले. पाच दिवसांच्या या यागासाठी मंगळग्रह सेवा संस्थेचे अध्यक्ष डॉ. डिगंबर महाले यांचे मार्गदर्शन लाभले. तर उपाध्यक्ष एस. एन. पाटील, सचिव सुरेश बाविस्कर, सहसचिव दिलीप बहिरम, खजिनदार गिरीश कुलकर्णी, विश्वस्त अनिल अहिराव, डी. ए. सोनवणे, मंगल सेवेकरी प्रकाश मेळा तसेच मंदिराच्या सेवेकरी व भाविकांनी मोठ्या संख्येने उपस्थिती दिली.



अमळनेर : शहरातील राजपूत एकता मंचातर्फे महाराणा प्रताप जयंती उत्सव साजरा करण्यासंदर्भात नियोजनासाठी नुकतीच बैठक घेण्यात आली. याप्रसंगी अध्यक्ष रणजीत पाटील यांनी शेतकरी सहकारी संघाच्या निवडणुकीत विजय संपादन केल्याबद्दल त्यांचा विशेष सत्कार करताना समाजबांधव.

## राजपूत एकता मंच करणार महाराणा प्रताप जयंती उत्सव

**नियोजनाच्या बैठकीत विविध विषयांवर चर्चा; समिती स्थापन**

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : शहरात राजपूत एकता मंचातर्फे बुधवार, दि. १७ जून २०२६ रोजी महाराणा प्रताप जयंती उत्सव अतिशय भव्य-दिव्य स्वरूपात साजरा करण्यात येणार आहे. यासंदर्भात राजपूत एकता मंचातर्फे या उत्सव नियोजनासाठी शुक्रवार, दि. ५ जून रोजी समाजबांधवांची बैठक घेण्यात आली. जयंती उत्सव भव्य-दिव्य व यशस्वीरित्या साजरा करण्यासह बैठकीत विविध विषयांवर सविस्तर चर्चा करण्यात आली. उत्सव नियोजनांतर्गत विविध जबाबदाऱ्या निश्चित करून समितीची स्थापना करण्यात आली. या समितीच्या माध्यमातून जयंती उत्सवाचे सर्व कार्यक्रम सुयोग्य पद्धतीने पार पाडण्याचा निर्धार यावेळी करण्यात आला. बैठकीच्या प्रारंभी समाजाचे ज्येष्ठ व मान्यवर यांच्या हस्ते राजपूत एकता मंचाचे अध्यक्ष रणजीत भिमसिंह पाटील (खोखरपाट) यांनी शेतकरी सहकारी संघाच्या निवडणुकीत विजय संपादन केल्याबद्दल त्यांचा विशेष सत्कार करण्यात आला.

तसेच नितीन इंद्रसिंग राजपूत (खोखरपाट) यांची सरपंचपदी निवड झाल्याबद्दल त्यांचाही पुष्पगुच्छ देऊन गौरव करण्यात आला. उपस्थितांनी दोन्ही मान्यवरांचे अभिनंदन करून त्यांच्या भावी वाटचालीसाठी शुभेच्छा दिल्या. यावेळी समाजबांधव मोठ्या संख्येने उपस्थित होते.

## पारधीवाड्यात पोलिसांचा छापा; घरामधून तलवार जप्त

**संबंधिताविरुद्ध शस्त्र अधिनियमांतर्गत गुन्हा दाखल**

**ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा**

अमळनेर : शहरातील सुभाष चौक परिसरातील पारधीवाडा भागात अमळनेर पोलिसांनी टाकलेल्या छाप्पात एका घरातून तलवार जप्त करण्यात आली आहे. शुक्रवार, दि. ५ जून रोजी रात्री सुमारे साडेदहाच्या सुमारास ही कारवाई करण्यात आली. या घटनेबाबत संबंधित व्यक्तीविरुद्ध शस्त्र अधिनियमांतर्गत गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. याबाबत माहिती अशी, की पोलीस निरीक्षक दत्तात्रय निकम यांना गोपनीय माहिती मिळाली होती, की पारधीवाडा परिसरात राहणारा समाधान ऊर्फ दादू संतोष पाटील (मराठे) याने आपल्या घरात तलवार बाळगली



संग्रहित

आहे. या माहितीची खातरजमा केल्यानंतर निकम यांनी तातडीने पोलीस उपनिरीक्षक समाधान गायकवाड यांच्या पथकाला कारवाईचे आदेश दिले. त्यानुसार उपनिरीक्षक गायकवाड, हवालदार सुनील तेली, पोलीस शिपाई प्रशांत पाटील व मोनिका पाटील यांनी संबंधित ठिकाणी छापा टाकला. मात्र, त्यावेळी समाधान ऊर्फ दादू पाटील घरी नव्हता. त्यानंतर पोलिसांनी त्याच्या आईची परवानगी घेऊन घराची झडती घेतली. झडतीदरम्यान घरात तलवार आढळून आली. पोलिसांनी तत्काळ ती जप्त

करून पंचनामा केला. संबंधित व्यक्तीकडे तलवार बाळगण्यासंदर्भात कोणतीही कथदेशीर परवानगी नसल्याचे प्राथमिक तपासात समोर आल्याने पुढील कारवाई करण्यात आली. या प्रकरणी उज्ज्वलकुमार म्हस्के यांनी दिलेल्या फिर्यादीवरून समाधान पाटील याच्याविरुद्ध गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. हवालदार तेली या घटनेचा तपास करीत असून, जप्त करण्यात आलेली तलवार नेमकी कोणत्या उद्देशाने ठेवण्यात आली होती, याचा शोध पोलिस घेत आहेत. तसेच संबंधिताची चौकशी करून अधिक माहिती मिळविण्याचे काम सुरु असल्याचे पोलिसांनी सांगितले.

## आजपासून १४ जूनपर्यंत पुन्हा उकाडाच!

**पावसाच्या आगमनासाठी प्रतीक्षा; सहनशीलतेचीही परीक्षा**

**ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा**

अमळनेर : नाशिक वाळता जळगाव, धुळे आणि नंदुरबार या ठिकाणी सोमवार, दि. ८ जूनपासून हवामान पुन्हा बदलण्याची चिन्हे दिसत आहेत. सुरुवातीला वातावरणात काही प्रमाणात ओलावा टिकून राहणार असला, तरी पुढील काही दिवसांत उत्तर-पश्चिमेकडून कोरड्या हवेचे

प्रवाह सक्रिय होण्याची शक्यता आहे. हवामान अभ्यासकांच्या मते या हवेचा परिणाम विशेषतः ९ ते ११ जूनदरम्यान अधिक जाणवू शकतो. त्यामुळे तापमान पुन्हा वाढून बहुतांश भागात ४० ते ४२ अंशांच्या दरम्यान पोहोचण्याची शक्यता आहे. काही ठिकाणी उष्णतेसोबत दमटपणाही वाढल्याने प्रत्यक्ष जाणवणारे तापमान अधिक असू शकते.

**आकाशात ढग आणि जमिनीवर उकाडा**

पुढील काही दिवसांमध्ये आकाश अंशतः ढगाळ राहण्याची शक्यता आहे. मात्र, ढगांचे अस्तित्व आणि पाऊस यांचा थेट संबंध असेलच असे नाही. वातावरणाच्या मध्यम स्तरांमध्ये कोरडेपणा निर्माण झाल्यास ढगांची उंच वाढ थांबते आणि पर्जन्य प्रक्रिया कमकुवत होते.

त्यामुळे काही भागांत ढगाळ वातावरण असूनही पाऊस पडणार नाही, तर उकाडा मात्र कायम राहील. हवामानतज्ञांच्या मते ही परिस्थिती मॉन्सूनपूर्व काळात वारंवार दिसून येते आणि नागरिकांना हवामान अधिक अस्वस्थ करणारे ठरते.

**मॉन्सून उत्तर महाराष्ट्रात पोहोचण्यासाठी अजून प्रतीक्षा**

दक्षिण भारतात मॉन्सूनची प्रगती सुरु असून त्याचा प्रवास आता मध्य भारताच्या दिशेने होत आहे. तथापि, उत्तर महाराष्ट्रावर अधूनमधून प्रभाव टाकणाऱ्या कोरड्या हवेच्या पड्यांमुळे त्याच्या पुढील वाटचालीचा वेग काहीसा कमी

**पहिल्या पावसावर शेतीचा निर्णय न घेणे योग्य**

नुकताच पडलेला पाऊस हा वातावरणातील बदलाचा महत्त्वाचा संकेत असला, तरी तो स्थिर मॉन्सूनचे लक्षण मानता येणार नाही. त्यामुळे शेतकऱ्यांनी पेरणीसंदर्भातील निर्णय घ्याईघाईत घेणे टाळावे, असे हवामान अभ्यासकांनी सुचविले आहे. १५ जूननंतर पावसाच्या सातत्याबाबत अधिक स्पष्ट चित्र समोर येण्याची शक्यता असल्याने त्यानंतरचा कालावधी शेतीच्या दृष्टीने अधिक महत्त्वाचा ठरू शकतो. एकूणच हवामानतज्ञांच्या सांगण्यानुसार नुकताच महाराष्ट्रातील काही ठिकाणी पडलेला पाऊस हा मॉन्सूनची चाहूल देणारा असला, तरी पुढील आठवडा उष्णता आणि प्रतीक्षेचा ठरण्याची शक्यता अधिक आहे.

## संपादकीय

## आता वस्तुसेवा कर कमी करणे आवश्यक

एप्रिलपासून सुरू झालेले आर्थिक वर्ष बरेच अनर्थकारी ठरण्याची लक्षणे दिसत आहेत. अमेरिका, इराण युद्धानंतर जागतिक स्तरावर बदललेल्या परिस्थितीचे काही महत्त्वपूर्ण परिणाम भारतीय अर्थव्यवस्थेवर होत आहेत. प्रामुख्याने इंधन टंचाई आणि त्यातून अनिवार्यपणे उदभवलेली इंधनाची दरवाढ हे भारताच्या प्रोध इंजिनचा वेग मंदावले की काय अशी परिस्थिती दिसते आहे. देशाच्या पंतप्रधानांनीच येणाऱ्या काळातल्या काही समस्यांची जाणीव करून दिलेली आहे. सरकार करीत असलेले प्रयत्न कदाचित पुरेसे ठरणार नाहीत किंवा सरकारच्या एकट्याच्या प्रयत्नावर परिस्थिती नियंत्रणात राहू शकणार नाही, याकरिता देशातील प्रत्येक नागरिकाचे सहकार्य पंतप्रधानांना गरजेचे वाटते दिसते. साधारणपणे गेल्या महिनाभरात अनेक वस्तूंची टंचाई आणि जीवनावश्यक वस्तूंच्या किमतीतील दरवाढ आपले रंग दाखवू लागलेली आहे. इंधन दरवाढीचे परिणाम केवळ जीवनावश्यक वस्तूंपुरतेच मर्यादित राहत नाही तर त्याचा सर्वच क्षेत्रांवर हळूहळू परिणाम दिसू लागला आहे. येणारा पावसाळा त्यातला खरीपाचा हांगाम, जूनपासून सुरू होणारे शैक्षणिक वर्ष या प्रमुख क्षेत्रांवर इंधन दरवाढीचे सावट घोंघावू लागलेले आहे. सरकार सर्वतो प्रयत्न करून खते, बी-बिनाणे यांच्या किमती वाढणार नाहीत यासाठी प्रयत्न करीत आहेत. तरीदेखील काही ना काही प्रमाणात दरवाढ अटळ ठरते आहे. तर दुसरीकडे या शैक्षणिक वर्षात पाठ्यपुस्तकांपासून ते अनेक प्रकारच्या शैक्षणिक साहित्यातसुद्धा पाच-दहा टक्क्यांची वाढ होऊ शकते. स्कूल बस संघटनांनी आताच पंधरा टक्के दरवाढ करण्याचे जाहीर केले. म्हणजेच वाढते शैक्षणिक शुल्क आणि शिवाय शैक्षणिक साहित्यातली दरवाढ असा दुहेरी भडोमार पालकांवर होऊ घातला आहे. या परिस्थितीचे कारण पुढे करून खासगी शैक्षणिक संस्थासुद्धा आपला स्वार्थ साधून घेण्याचा प्रयत्न करू लागले आहेत. कारण आज महाराष्ट्रातसुद्धा जवळपास साठ टक्के खासगी शैक्षणिक संस्थांकडून शैक्षणिक साहित्य आणि त्यांच्याच स्कूल बसचा वापर करण्याची सक्ती केली जाते. संपूर्ण वर्षाचे लाख दीड लाख रुपये शुल्क घेतले जाते या शुल्कातील वाढीचेही संकेत मिळू लागले आहेत.

येत्या वर्षभरामध्ये या सगळ्याच समस्यांची तीव्रता वाढतच जाईल. अशा परिस्थितीत सरकारने सुचवलेल्या काटकसरीच्या उपाययोजना आणि वाढती महागाई हा परस्पर विरोध अधिकच चिंता निर्माण करणारा ठरू शकतो. महागाई झाली की आपोआपच काही वस्तूंच्या वापरावर मर्यादा येतात. परंतु ज्या जीवनावश्यक वस्तू आहेत. ज्या वस्तूंना कोणतेही पर्याय नाहीत. त्यांच्यामध्ये काटकसर करता येणेदेखील शक्य होत नाही. म्हणजेच अशा काही वस्तूंच्या संदर्भात सरकारने काही वेगळे निर्णय घेण्याची आवश्यकता आहे. सामान्य जनतेच्या महिन्याच्या खर्चावर या इंधन दरवाढीने नियंत्रण आणायला सुरुवात केलेली आहे. परंतु त्यातून होत जाणारी महागाई ही सामान्यांचा खिसा रिकामा करणारी ठरते. महागाईही सहन करा आणि काटकसरी करी, अशा पद्धतीने सामान्यांना कात्रीत पकडण्याचा प्रयत्न होतो आहे. जर देशातील सामान्य माणसांच्या जनजीवनावर या गोष्टींचा फार परिणाम होऊ द्यायचा नसेल तर सरकारला ध्वस्त: काटकसर करावी लागेल. ती काटकसर सरकारच्या उत्पन्नामध्ये किंवा महसूलात घेऊन घेऊ शकते. गेल्या तीन चार वर्षांपासून सगळ्याच वस्तूंच्या वस्तू सेवाकारामध्ये वाढ होत गेली आणि दरवर्षी वस्तू सेवाकाराचे उत्पन्न सतत काही हजार कोटींनी वाढत गेलेले आहे. सरकारने अगदी काटेकोरपणे जास्तीत जास्त वस्तू सेवाकाराच्या अंतर्गत कशा येतील याचे नियोजन केले त्यात जीवनावश्यक अशा अनेक वस्तूंचा समावेश आहे. आता अशी वेळ आलेली आहे की, महागाई नियंत्रणात आणण्याबरोबरच केंद्र सरकारने लावलेल्या करामध्ये कपात करण्याची आवश्यकता आहे.

तीन आठवड्यांपूर्वी इंधनावरच्या शुल्कात सरकारने कपात केली होती. तरीदेखील इंधनाचे दर विशेषत: पेट्रोल-डिझेलचे दर वाढतच असल्याने ते रोखून धरणे केंद्र सरकारलाही शक्य होण्यासारखे दिसत नाही. अशा परिस्थितीत किमान महागाई नियंत्रणात आणण्याकरिता जर वस्तू सेवाकारामध्ये कपात केली तर किमती नियंत्रणात राहू शकतील. म्हणजे सामान्य माणसाच्या महिनाभराच्या खर्चाचा ताळमेळ ठेवता येऊ शकेल. वस्तू सेवाकारातून केंद्राला आतापर्यंत विक्रमी महसूल मिळालेला आहे. त्यातला काही वाटा हा राज्य सरकारांना दिला जातो. म्हणजेच राज्य सरकारना मिळणाऱ्या हिस्स्यावरही परिणाम होऊ शकेल. थोडक्यात केंद्र आणि राज्य सरकारांना मिळणाऱ्या महसूलात कपात होईल. ही कपात झाल्यावर अनाटायी होणारे सरकारी खर्चदेखील नियंत्रणात राहातील म्हणजे तिथे आपोआपच काटकसर होऊ शकेल. संभाव्य परिस्थितीचा विचार केला तर टंचाई आणि महागाई या कचाट्यातून दिलासा मिळण्याकरिता हा एक पर्याय ठरू शकतो. वस्तू सेवाकाराचे ओझे कमी झाले. तर वस्तूंच्या किमती आपोआप खाली येऊ शकतील. परंतु दुर्दैवाचा भाग असा आहे की, सरकार लोकांना काटकसर करायला सांगते आहे. मुळातच मर्यादित उत्पन्न असलेला सामान्य माणूस काटकसर करूनच जीवन जगत असतो. आता खरी काटकसर करण्याची कसोटीची वेळ केंद्र आणि राज्य सरकारवर आलेली आहे. अगदी तेल कंपन्यांना होणारा भ्रमसाठ नफा अशा परिस्थितीत लक्षात घ्यावा लागेल आणि खर्च भरून निघेल एवढ्याच उत्पन्नाची अपेक्षा ठेवून तेल कंपन्यांदेखील आपल्या नफ्यात काटकसर करावी लागेल. सरकारने देशभरातल्या साठ ते सतर टक्के सामान्य मध्यमवर्गीय माणसांचा विचार करायला हवा. कारण या इंधनदरवाढीच्या परिणामांची झळ याच वर्गाला बसते. जसे शैक्षणिक साहित्यातल्या किंमतवाढीपासून ते रिक्षा-बसच्या भाडेवाढीपर्यंतचे चटके सहन करावे लागतात.

## फक्त दारू, सिगारेट नव्हे तर 'या' नेहमीच्या वापरातील गोष्टींमुळेही होतो कॅन्सर

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

ब्रेडमध्ये वापरले जाणारे पोर्टोशियम ब्रोमेट आरोग्यास हानिकारक असून, दीर्घकाळ सेवनाने पोट आणि मूत्रपिंडाच्या कॅन्सरचा धोका वाढू शकतो. कॅन्सरचा वाढता धोका गरम अन्न प्लास्टिकमध्ये ठेवणे किंवा प्लास्टिक कपात चहा पिणे यामुळे हार्मोनल बिघाड आणि कॅन्सरचा धोका वाढतो. मायक्रोप्लास्टिक परिणाम : पाण्याच्या बाटल्या आणि पॅकेजिंगमधील मायक्रोप्लास्टिक हळूहळू शरीरात साठते, दीर्घकाळात पेशींवर परिणाम करून गंभीर आजारांना कारणीभूत ठरते. टूथपेस्ट : काही टूथपेस्टमध्ये

ट्रायक्लोरस आणि पॅराबेन्स असतात, जे हार्मोनल सुतलन बिघडवून स्तन आणि प्रोस्टेट कॅन्सरचा धोका वाढवू शकतात. मेकअप प्रॉडक्ट : क्रीम, लोशन आणि मेकअपमध्ये असलेले केमिकल त्वचेद्वारे शरीरात जाऊन कॅन्सर होऊ शकतो. हेअर कंन्सरचा धोका : हेअर ड्राईमधील पीपीडी आणि अमोनिया टाळूद्वारे शरीरात जाऊन रक्ताचा कॅन्सर होऊ शकतो. दैनंदिन सवयींचा परिणाम आपल्या रोजच्या छोट्या सवयी, जसे की प्लास्टिकचा वापर किंवा केमिकल प्रॉडक्ट्स, दीर्घकाळात आरोग्यावर गंभीर परिणाम करू शकतात.

## देशातील सर्वांत मोठी रेड!

## सहा हजार पगार, उभी केली 'कुबेराला' लाजवणारी संपत्ती; पैसा मोजून अधिकारी थकले, मशीन बंद पडली

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

ओडिशामध्ये भ्रष्टाचाराविरोधात एक अत्यंत मोठी आणि धडाकेबाज कारवाई करण्यात आली आहे. कंदामाल जिल्ह्यातील बालिगुडा येथील 'आयटीडीए'चे सहाय्यक कार्यकारी अभियंता बैकुंठनाथ बेहेरा यांच्या मालमत्तेवर 'ओडिशा व्हिजिलन्स' (लाचलुचपत प्रतिबंधक विभाग) ने शनिवारी एकाच वेळी नऊ ठिकाणी छापे टाकले. या कारवाईत बेहेरा आणि त्यांच्या कुटुंबीयांच्या बँक लॉकरमधून तब्बल दोन कोटी रुपयांची रोकड जप्त करण्यात आली आहे. या मोठ्या कारवाईमुळे संपूर्ण ओडिशात एकच खळबळ उडाली आहे. बैकुंठनाथ बेहेरा यांनी आपल्या उत्पन्नाच्या अधिकृत सोतापेक्षा कोट्यवधी रुपयांची अवैध मालमत्ता जमा केल्याची तक्रार लाचलुचपत विभागाकडे आली होती. या तक्रारीची दखल घेत भुवनेश्वरमधील विशेष व्हिजिलन्स न्यायालयाने वॉट जारी केले. या वॉटच्या आधारे भुवनेश्वर, बालासोर, जाजपूर आणि बालिगुडा येथील ९ वेगवेगळ्या ठिकाणांवर एकाच वेळी छापे टाकण्यात आले. या मोहिमेत लाचलुचपत विभागाचे अतिरिक्त

पोलीस अधीक्षक, उपअधीक्षक, निरीक्षक आणि मोठ्या संख्येने कर्मचाऱ्यांचा ताफा सामील झाला होता. **५ आलिशान इमारती आणि १३ प्राइम प्लॉट्सचा शोध** तपास अधिकार्यांनी दिलेल्या माहितीनुसार या छाप्पादरम्यान अभियंता बेहेरा आणि त्यांच्या कुटुंबीयांच्या मालकीच्या ५ बहुमजली इमारतींचा शोध लागला आहे. यामध्ये भुवनेश्वरमधील निलाद्री विहार परिसरात असलेल्या सुमारे १०,५०० स्केअर फूट जागेवरील एका चार मजली टोलेजंग इमारतीचा समावेश आहे. याशिवाय भुवनेश्वर आणि जाजपूर जिल्ह्यात इतर चार निवासी मालमत्तांचाही शोध लागला आहे. इमारतीसोबतच बेहेरा यांच्या १३ वेगवेगळ्या जमिनींच्या तुकड्यांची (प्लॉट्स) माहिती समोर आली आहे. या पैकी ७ अत्यंत महगाडे आणि मोठ्या भूखंड एकट्या भुवनेश्वर शहरात आहेत, तर उर्वरित जमिनी जाजपूर आणि बारीपाडा परिसरात आहेत. **सहा हजार पगार** लाचलुचपत विभागाच्या अधिकृत

नोंदीनुसार बैकुंठनाथ बेहेरा हे १९९९ मध्ये केवळ सहा हजार रुपये प्रतिमहिना पगारावर 'कनिष्ठ अभियंता' म्हणून शासकीय सेवेत रुजू झाले होते. गेल्या २५ वर्षांच्या सेवेत त्यांनी विविध आदिवासी विकास संस्था आणि अभियांत्रिकी विभागांमध्ये काम केले. याच वर्षाच्या सुरुवातीला त्यांना पदोन्नती मिळून ते 'सहाय्यक कार्यकारी अभियंता' बनले होते. सहा हजार रुपयांच्या नोकरीपासून सुरू झालेल्या या प्रवासात त्यांनी एवढी प्रचंड संपत्ती कशी गोळा केली, याचा तपास आता केला जात आहे. **बँक लॉकर उघडताच अधिकारीही चक्रावले** या तपासाला खरा वेग आला तो बेहेरा यांच्या कुटुंबीयांच्या नावे असलेल्या बँक लॉकरच्या तपासणीनंतर. लॉकर उघडताच त्यात तब्बल २ कोटी रुपयांची रोख रक्कम आढळून आली, जी जप्त करण्यात आली आहे. यापूर्वी बेहेरा यांच्या घराची झडती घेतली असता २.६६ लाख रुपयांची रोकड हस्तगत करण्यात आली होती.



## मूल्यमापन अजूनही सुरू

घरामध्ये सापडलेले सोन्याचे दागिने, बँकेतील ठेवी, पोस्टातील बचत, वेगवेगळ्या शेअर्समधील गुंतवणूक आणि इतर आर्थिक मालमत्तेचे मूल्यांकन अद्याप सुरू आहे. तसेच जप्त केलेल्या जमिनी आणि इमारतींचे चालू बाजारमूल्य निश्चित करण्यासाठी तांत्रिक तज्ज्ञांची मदत घेतली जात आहे. लाचलुचपत विभागाच्या अधिकाऱ्यांनुसार या वर्षातील ओडिशामधील ही सर्वांत मोठी भ्रष्टाचाराविरोधी कारवाई मानली जात आहे. संपूर्ण जमी आणि मूल्यमापनाची प्रक्रिया पूर्ण झाल्यानंतर या बेकायदेशीर मालमत्तेचा एकूण आकडा आणखी मोठा होण्याची शक्यता आहे.

## सोने ४५०० रुपयांनी स्वस्त एक तोळा सोन्यासाठी लागणार फक्त इतके रुपये

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : इराण-अमेरिका यांच्यातील युद्धसंदर्भातील शांतीवार्ता यशस्वी झाली. या वृत्तानंतर सोने आणि चांदीच्या दरात वाढ होण्याची शक्यता सराफ व्यावसायिक व्यक्त करत आहेत. मात्र, सध्या सोन्याच्या भावात घसरण होत चालल्याचे दिसून येत आहे. सोने आणि चांदीच्या दरात कधी वाढ होत आहे, तर कधी हाच भाव घसरतांना दिसत आहे. इराणच्या युद्धामुळे सोने आणि चांदीच्या भावात ही अस्थिरता निर्माण झाली आहे. दरम्यान, एक लाख ५६ हजार ४५

आज रविवार, दि. ७ जून रोजी पुन्हा एकदा सोन्याचा भाव कमी झाला आहे. मिळालेल्या माहितीनुसार जळगावच्या सराफ बाजारात सोने आणि चांदीच्या दरात घसरण झाली आहे. २४ तासांत सोन्याच्या दरात अर्डीच हजार रुपये, तर चांदीच्या दरात तब्बल बारा हजार रुपयांची घसरण झाली आहे. गेल्या चार दिवसात सोन्याच्या दरात चार हजार ५०० रुपयांची घसरण झाली आहे. सोन्याचा दर जीएसटीसह एक लाख ५६ हजार ४५

रुपये प्रतितोळा एवढा खाली आला आहे. तर चांदीचा दर जीएसटीसह दोन लाख ५६ हजार ४७० रुपये प्रतिकिलोपर्यंत कमी झाला आहे. अमेरिका इराण तसेच रशिया युक्रन यांच्यात युद्ध संदर्भात शांतीवार्ता असफल ठरल्याने सोन्या-चांदीच्या दरात घसरण झाल्याचे सराफ व्यावसायिक सांगत आहेत. दर कमी झाले असले तरी मोदींच्या आवाहनामुळे सराफा दुकानामध्ये नागरिकांनी खरेदीकडे पाठ फिरविल्याचे सराफ व्यावसायिक सांगत आहेत.

## फळांचा राजा आंबा, पण फळांची राणी कोण? नाव ऐकूनच अनेकांना बसेल धक्का; चव आणि गुणधर्म दोन्ही आहेत खास

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अनेकजण तर गंमतीने म्हणतात, की उन्हाळा आवडण्यामागे एकमेव कारण म्हणजे 'आंबा' आपल्या गोड चवीमुळे आणि लोकप्रियतेमुळे आंब्याला फळांचा राजा म्हटले जाते. पण तुम्ही कधी विचार केला आहे का की फळांच्या दुनियेत राणी कोणाला म्हटले जाते? उन्हाळा सुरू झाला की बाजारात आंब्यांचा सुगंध दरवळू लागतो. घराघरांत आंब्याच्या फोडी, आमरस आणि विविध पदार्थांची रेलचेल दिसते. अनेकजण तर गंमतीने म्हणतात, की 'उन्हाळा आवडण्यामागे एकमेव कारण म्हणजे आंबा'. आपल्या गोड चवीमुळे आणि लोकप्रियतेमुळे आंब्याला फळांचा राजा म्हटले जाते. पण तुम्ही कधी विचार केला आहे का की फळांच्या दुनियेत राणी कोणाला म्हटले जाते? आश्चर्याची गोष्ट म्हणजे फळांची राणी म्हणून ओळख मिळालेले फळ आंबा, सफरचंद किंवा द्राक्ष नाही. या मानाचा किताब मिळाला आहे मँगोस्टीन या अनोख्या फळाला. जगभरातील पोषणतज्ज्ञ आणि फळप्रेमी मँगोस्टीनला म्हणून ओळखतात. मँगोस्टीन हे फळ बाहेरून खट्टा अशा रंगाचे असते. मात्र त्याचा आतील गर पांढरा, मऊ आणि रसाळ असतो. पहिल्यांदा पाहणाऱ्यांना हे फळ फारसे आकर्षक वाटत नाही, पण एकदा चव घेतल्यानंतर त्याची वेगळी ओळख लक्षात येते. तज्ज्ञांच्या मते मँगोस्टीनची चव गोड आणि किंचित आंबट असते. काही लोक त्याच्या चवीची तुलना पीच, स्ट्रॉबेरी, लिची आणि अननस यांच्या मिश्रणाशी करतात. याच वैशिष्ट्यामुळे हे फळ इतर फळांपेक्षा वेगळे ठरते.



मँगोस्टीनला फळांची राणी का म्हणतात? फक्त चवच नाही, तर पोषणमूल्यांच्या बाबतीतही मँगोस्टीन खूप समृद्ध आहे. या फळामध्ये शरीरासाठी आवश्यक असलेली अनेक जीवनसत्त्वे आणि खनिजे आढळतात. यामध्ये विशेषत: व्हिटॅमिन सी, व्हिटॅमिन ई, विविध बी-कॉम्प्लेक्स जीवनसत्त्वे, पोर्टोशियम, मॅग्नेशियम, कॉपर यांसारखे महत्त्वाचे पोषक घटक भरपूर प्रमाणात असतात.

पचनासाठीही फायदेशीरमँगोस्टीनमध्ये आहाराला तंतू मुबलक प्रमाणात असतात. त्यामुळे पचनक्रिया सुळीत राहण्यास मदत होते. याशिवाय या फळात झॅन्थेन्स नावाचे नैसर्गिक अँटीऑक्सिडंट्स आढळतात. हे शरीरातील पेशींना होणाऱ्या ऑक्सिडेटिव्ह ताणपासून संरक्षण देण्यास मदत करतात. याच कारणामुळे आहाराला तंतू मँगोस्टीनला पोषणमूल्यांनी समृद्ध फळ मानतात.

जगभरात प्रीमियम फळ म्हणून ओळखलेमँगोस्टीनची मागणी अनेक देशांमध्ये प्रीमियम फळ म्हणून आहे. त्याची मर्यादित उपलब्धता, वेगळी चव आणि आरोग्यदायी गुणधर्म यामुळे ते विशेष लोकप्रिय झाले आहे. फळप्रेमींसाठी हा एक वेगळा अनुभव मानला जातो. आंबा आजही फळांचा राजा म्हणून लाखां लोकांच्या मनावर राज्य करतो. मात्र अनोखी चव, पौष्टिक गुणधर्म आणि जागतिक स्तरावरील लोकप्रियता यामुळे मँगोस्टीनने फळांच्या राणीचा किताब मिळवला आहे. त्यामुळे पुढच्या वेळी कोणी तुम्हाला 'फळांची राणी कोण?' असा प्रश्न विचारला, तर उत्तर नक्की लक्षात ठेवा मँगोस्टीन.

## औरंगजेबाला सर्वाधिक भीती कोणाची वाटत होती?

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

मुघल सम्राट औरंगजेबाचा जन्म ३ नोव्हेंबर १६१८ रोजी झाला आणि मृत्यू ३ मार्च १७०७ रोजी झाला. तो ८८ वर्षे जगला. राज्य : औरंगजेबाने जवळपास ५० वर्षे राज्य केले. पण त्याच्या अखेरच्या काळात मराठ्यांनी त्याला मोठे आव्हान दिले. शिवाजी महाराज : छत्रपती शिवाजी महाराज यांच्या उदयानंतर मुघल साम्राज्याला दक्षिणेत मोठा विरोध निर्माण झाला होता. युद्धतंत्र : छत्रपती शिवाजी महाराजांच्या युद्धतंत्रामुळे मुघल सैन्य अडचणीत यायचे. नामुष्की : आग्रा येथून शिवाजी महाराजांची सुटका

ही औरंगजेबासाठी मोठी नामुष्की मानली जाते. संघर्ष : शिवाजी महाराजांनंतरही मराठ्यांचा संघर्ष थांबला नाही. औरंगजेब खऱ्या अर्थाने घाबरला तो शिवायांना, शंभूराजांना आणि मराठ्यांना. प्रभाव मराठ्यांचा प्रभाव वाढत असल्याने औरंगजेबाने आयुष्याची शेवटची अनेक वर्षे दख्खन मोहिमांमध्ये घालवली. पैसा : या मोहिमांमध्ये प्रचंड पैसा आणि सैन्य खर्च झाले, तरी त्याला पूर्ण यश मिळाले नाही. मराठा शक्ती : अनेक इतिहासकारांच्या मते औरंगजेबाला सर्वाधिक चिंता आणि डोकेदुखी मराठा शक्तीमुळेच होती.

## जेवणात, औषधात, मिठाईत भेसळ?

## लगेच तुकाराम मुंडेंना फोन करा, ई-मेल आणि नंबर जारी

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

राज्यभरात प्रतिबंधित गुटखा आणि पानमसालाविरोधात अन्न व औषध प्रशासनाचे धडक मोहीम (एफडीए महाराष्ट्र) राबवत आहे. ६ दिवासांत २०३ छापे टाकण्यात आले असून यामध्ये १०२ अटक करण्यात आली आहे. तर राज्यभरातील जवळपास ६८ दुकाने आणि हॉटेल्स बंद करण्यात आली. आयएएस तुकाराम मुंडें यांनी नुकतीच अन्न व औषध प्रशासनाच्या आयुक्तपदाची जबाबदारी स्वीकारली. यानंतर राज्यभरात प्रतिबंधित गुटखा-पानमसाला विक्रेत्यांविरोधातील कारवाईचा तडाखा लावण्यात आला आहे.



त्यामुळे आता मुंडें यांनी नागरिकांनी थेट त्यांच्याकडे तक्रार करण्यासाठी एक व्हॉट्सॉप उपलब्ध करून दिला आहे. अन्नातील आणि औषधातील भेसळीच्या तक्रारासाठी टोल फ्री नंबर - १८००२२२३६५. बीडमध्ये तब्बल १८ लाख ५० हजार रुपयांचा गुटखा आणि तंबाखूजन्य पदार्थांचा साठा जप्त

अन्न आणि औषध प्रशासन विभागाचे आयुक्त तुकाराम मुंडें यांच्या मार्गदर्शनाखाली संपूर्ण राज्यभरात धडक कारवाया करण्यात येत असून या पारखेभूमीवर ४ मे रोजी धुळे जिल्ह्यात अन्न औषध प्रशासन विभागाने महाराष्ट्रात प्रतिबंधित असलेला गुटखा आणि तंबाखूजन्य पदार्थांची वाहतूक रोखली असून, या कारवाईत तब्बल १८ लाख ५० हजार रुपयांचा गुटखा आणि तंबाखूजन्य पदार्थांचा



साठा जप्त करण्यात आला आहे. मुंबई-आग्रा हा मार्गावरून या गुटखाची वाहतूक होत असल्याची माहिती अन्न व औषध प्रशासन विभागाला मिळाली होती. या माहितीच्या आधारे अन्न व औषध प्रशासन विभागाने तब्बल १८ लाख ५० हजार रुपयांचा मुद्दामाल जप्त केला असून या प्रकरणी चालक सुरेश कुमार गोवरीया राहणार राज्यभर यांच्याविरुद्ध गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. तुकाराम मुंडेंनी २५ मे रोजी स्वीकारला होता पदभार

गेल्या काही काळापासून अन्न आणि औषध प्रशासन खात भ्रष्टाचाराच्या आरोपावरून चर्चेत आले होते. लाचखोरी आणि इतर भ्रष्ट कामांमुळे चर्चेत असलेल्या अन्न आणि औषध प्रशासनात आता आयुक्त म्हणून तुकाराम मुंडेंची बदली करण्यात आली आहे. तसा आदेश राज्य सरकारच्या सामान्य प्रशासन विभागाने जारी केला होता. त्यानुसार २५ मे रोजी तुकाराम मुंडें हे अन्न आणि औषध प्रशासनाच्या आयुक्त पदाचा पदभार स्वीकारला होता.

## तुकाराम मुंडें यांची आतापर्यंत

## कोणकोणत्या ठिकाणी बदली झाली?

- \* ऑगस्ट २००५ : प्रशिक्षणार्थी उपजिल्हाधिकारी, सोलापूर
- \* सप्टेंबर २००७ : उपजिल्हाधिकारी, देगलूर उपविभाग
- \* जानेवारी २००८ : सीईओ, जिल्हा परिषद, नागपूर
- \* मार्च २००९ : आयुक्त, आदिवासी विभाग
- \* जुलै २००९ : सीईओ, वाशिम
- \* जून २०१० : सीईओ, कल्याण
- \* जून २०११ : जिल्हाधिकारी, जालना
- \* सप्टेंबर २०१२ : विक्रीकर सहआयुक्त, मुंबई
- \* नोव्हेंबर २०१४ : जिल्हाधिकारी, सोलापूर
- \* मे २०१६ : आयुक्त, नवी मुंबई महापालिका
- \* मार्च २०१७ : मुख्य कार्यकारी अधिकारी, पीएमपीएल, पुणे
- \* फेब्रुवारी २०१८ : आयुक्त, नाशिक महापालिका
- \* नोव्हेंबर २०१८ : सहसचिव, नियोजन
- \* डिसेंबर २०१८ : प्रकल्प अधिकारी, एड्स नियंत्रण, मुंबई
- \* जानेवारी २०२० : आयुक्त, नागपूर महापालिका
- \* ऑगस्ट २०२० : सदस्य सचिव, महाराष्ट्र जीवन प्राधिकरण, मुंबई
- \* जानेवारी २०२१ : राष्ट्रीय मानवाधिकार आयोग, भारत
- \* सप्टेंबर २०२२ : आयुक्त, आरोग्य सेवा व संचालक, राष्ट्रीय आरोग्य अभियान
- \* २०२२ : मराठी भाषा विभाग
- \* जुलै २०२२ : पशुसंवर्धन आणि दुग्धविकास विभाग
- \* जून २०२४ : विकास आयुक्त (असंचरित कामगार)
- \* ऑगस्ट २०२५ : सचिव, दिव्यांग कल्याण आयुक्तालय, मंत्रालय
- \* मे २०२६ : आयुक्त, अन्न व औषध प्रशासन



# 'जिस परीक्षा में फेल हुआ था, उसी का चेयरमैन बन गया'

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

“जीवन सिर्फ पढ़ाई-लिखाई तक ही सीमित नहीं है। इस बात को समझना ही मजबूत और सकारात्मक बनाने में मदद कर सकता है। हमारे देश के लिए मजबूती और सकारात्मकता बहुत जरूरी है, जिससे हम बच्चों को निराश होने से बचा सकें, जो उन्हें अपनी नजर में मिली असफलताओं की वजह से होती हैं।” आयआयटी मद्रास के डायरेक्टर वी कामकोटी के शब्द संघर्ष से सफलता का असली मतलब बताते हैं। जिस जेईई परीक्षा में वह कभी फेल हो गए थे, बाद में उसके चेयरमैन बन गए और अभी आयआयटी मद्रास के डायरेक्टर हैं। इस सक्सेस स्टोरी में जानते हैं उनका सफर, जो बताता है कि फेलियर

## सक्सेस स्टोरी

से हार नहीं मानी है और हर हाल में खुद को तैयार रखना है। 'असफलता' जैसा कुछ नहीं, आयआयटीएम डायरेक्टर ने बताया 'फेल' का मतलब। आयआयटी मद्रास की ऑफिशियल वेबसाइट iitm.ac.in पर आयआयटीएम डायरेक्टर वी कामकोटी ने अपनी कहानी साझा करते हुए कहा कि 'असफलता' जैसी कोई चीज नहीं होती। सदियों से बुद्धिमान लोग यही कहते आए हैं। भारत के राष्ट्रपति रहे और भारत रत्न डॉ. एपीजे अब्दुल कलाम ने कहा था कि (असफलता = सीखने का पहला प्रयास)। सदियों से समझदार लोग यही कहते आए

## आयआयटी मद्रास निदेशक ने बताया 'फेल' का मतलब

हैं।

'जिस जेईई परीक्षा में फेल हुआ था, बाद में उसी का चेयरमैन बना'

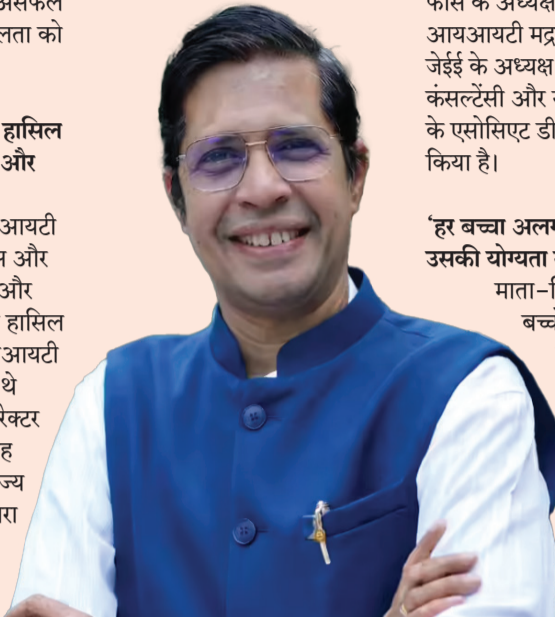
प्रोफेसर ने लिखा कि डॉ. एपीजे अब्दुल कलाम की सोच के अनुसार जीवन में सफलता सिर्फ अंकों, ग्रेड या नंबरों से तय नहीं होती। १९८५ में जब वह जेईई परीक्षा की तैयारी कर रहे थे तो उन्हें केमिस्ट्री सबजेक्ट में १०० में सिर्फ एक अंक (सिंगल-डिजिट) मिला था।

वह दिन उनके लिए बहुत ही निराशाजनक था लेकिन यह उनकी यात्रा का अंत नहीं बना। कई साल बाद वह उसी जेईई परीक्षा के चेयरमैन बने। इससे यह

साबित हुआ कि एक असफल परीक्षा जीवन की सफलता को परिभाषित नहीं करती।

आयआयटी मद्रास से हासिल की सीएसई में एमएस और पीएच.डी. की डिग्री

कामकोटी ने आयआयटी मद्रास से कंप्यूटर साइंस और इंजीनियरिंग में एमएस और पीएच.डी. की डिग्रियां हासिल कीं। वे २००१ में आयआयटी मद्रास के फैकल्टी बने थे जनवरी २०२२ में डायरेक्टर का पदभार संभाला। वह भारत सरकार के वाणिज्य और उद्योग मंत्रालय द्वारा गठित आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस टास्क



फोर्स के अध्यक्ष भी रह चुके हैं। आयआयटी मद्रास में उन्होंने जेईई के अध्यक्ष और इंडस्ट्रियल कंसल्टेंसी और स्पॉन्सर्ड रिसर्च के एसोसिएट डीन के रूप में कार्य किया है।

'हर बच्चा अलग, अंक या रैंक उसकी योग्यता नहीं दिखाते'

माता-पिता की भूमिका बच्चों को दिशा देना है लेकिन यह उनके सपनों, क्षमताओं और रुचि को ध्यान में रखकर होना चाहिए।

बच्चों की तुलना करना गलत प्रभाव डाल सकता है क्योंकि हर बच्चा अलग होता है और अंक या रैंक उसकी पूरी योग्यता को नहीं दिखाते। ज्यादा दबाव कई बार बच्चों में गंभीर तनाव और भावनात्मक समस्याएं पैदा कर सकता है।

असफलता की असली वजह और छात्रों की सोच

आयआयटीएम डायरेक्टर का मानना है कि युवाओं के लिए जब परिणाम उम्मीद के अनुसार नहीं आते तो वे उसे बड़ी असफलता मान लेते हैं। यह निराशा अक्सर गलत अपेक्षाओं और अपनी क्षमता या रुचि से अलग क्षेत्र में खुद को धकेले जाने के कारण होती है। ऐसी स्थिति में छात्र और अभिभावक दोनों को अपनी सोच में बदलाव लाने की जरूरत होती है, क्योंकि असफलता को अंत

नहीं बल्कि सुधार और सीखने का अवसर माना जाना चाहिए।

'जीवन केवल पढ़ाई तक सीमित नहीं, बच्चों को मजबूत बनाना जरूरी

साथ ही यह समझना जरूरी है कि हर क्षेत्र महत्वपूर्ण है। चाहे वह कंप्यूटर साइंस हो, ओशन इंजीनियरिंग, एयरोस्पेस या बायोलॉजिकल साइंस। समाज में हर क्षेत्र का योगदान समान रूप से आवश्यक है। बच्चों पर परिवार की समस्याओं या भावनात्मक दबाव का असर न पड़े, यह भी बड़ों की जिम्मेदारी है। अंत में जीवन केवल पढ़ाई तक सीमित नहीं है। बच्चों को मजबूत और सकारात्मक बनाना जरूरी है, क्योंकि खुशी एक सामूहिक जिम्मेदारी है।

## साखर नसलेला चहा पिऊनही होऊ शकतो डायबेटीस ?



डॉक्टर काय सांगतात ?

आजकाल अनेक लोक सकाळचा चहा किंवा कॉफी साखरेशिवाय पिणे हेच डायबेटीसपासून बचावाचे गुपित मानतात. मात्र तज्ज्ञांच्या मते, हा समज पूर्णपणे चुकीचा ठरू शकतो. मुंबईतील सैफी हॉस्पिटलच्या एंडोक्रायनोलॉजिस्ट डॉ. शहला शेख यांनी याबाबत महत्त्वाची माहिती दिली आहे. डॉ. शेख सांगतात, की फक्त चहातील साखर कमी केल्याने डायबेटीस टाळता येत नाही. शरीराची संपूर्ण जीवनशैली, झोपेची पद्धत, ताणतणाव आणि शारीरिक हालचाल यांचा रक्तातील साखरेवर मोठा परिणाम होतो.

कमी होते, तेव्हा स्नायू ग्लूकोज योग्य प्रकारे वापरत नाहीत. त्यामुळे शरीरगत इन्सुलिन रेझिस्टन्स वाढते आणि हळूहळू डायबेटीसचा धोका निर्माण होतो.

कमी झोपही वाढवते रक्तातील साखर

रात्री उशिरापर्यंत मोबाइल वापरणे, कामाचा ताण आणि अपुरी झोप यामुळे शरीरातील इन्सुलिनची कार्यक्षमता कमी होते. संशोधनात असे दिसून आले आहे, की कमी झोपेमुळे शरीरातील ग्लूकोज मेटाबॉलिझम बिघडतो आणि रक्तातील साखर वाढण्याची शक्यता अधिक असते.

ताणतणावामुळेही वाढतो धोका

सततचा मानसिक ताण शरीरगत कोर्टिसोल हार्मोन वाढवतो. यामुळे लिप्ड अशुद्ध ग्लूकोज तयार करते आणि रक्तातील साखर वाढते. तज्ज्ञांच्या मते, दीर्घकाळ ताणतणावात राहणाऱ्या व्यक्तींमध्ये टाइप-२ डायबेटीसचा धोका दोन ते तीन पट

वाढू शकतो.

'साखरमुक्त' पदार्थ नेहमीच सुरक्षित नसतात

मार्केटमध्ये मिळणारे 'शुगर फ्री' किंवा 'नो शुगर अॅडेड' पदार्थ अनेकदा आरोग्यदायी वाटतात. मात्र त्यामध्ये रिफाईंड मैदा, प्रोसेस्ड तेल आणि इतर घटक असू शकतात, जे रक्तातील साखर वाढवू शकतात. तज्ज्ञ सांगतात, की फक्त 'शुगर फ्री' लेबल पाहून पदार्थ निवडू नयेत. त्याऐवजी फायबरयुक्त आणि नैसर्गिक अन्नपदार्थ खाण्यावर भर द्यावा.

डायबेटीसपासून बचावासाठी काय करावे ?

- १) नियमित व्यायाम करा
- २) दर तासाला थोडे चालण्याची सवय लावा
- ३) पुरेशी झोप घ्या
- ४) ताणतणाव कमी करा
- ५) प्रोसेस्ड फूड टाळा
- ६) फायबरयुक्त आहार घ्या
- ७) साखरेसोबतच संपूर्ण जीवनशैलीकडे लक्ष द्या

## आयुर्वेदानुसार दिवसाच्या कोणत्या वेळी दूध पिणे योग्य ?

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

आयुर्वेदानुसार रात्री झोपण्याआधी गरम दूध पिणे उत्तम मानले जाते. हे शरीराला शांतता आणि स्थिरता देते. दुधात काय मिसळवे ? १. कप गरम दुधात चिमूटभर हळद, चिमूटभर सुंठ आणि १ चमचा तूप घातल्यास त्याचा प्रभाव

अधिक संतुलित होतो.

हळद आणि सुंठ का ?

दूध थंड व कफ वाढविणारे मानले जाते, तर हळद आणि सुंठ उष्ण गुणधर्माची असल्याने शरीरगत संतुलन राखण्यास मदत करतात. शांत झोपेसाठी मदत दुधातील Tryptophan घटक शरीरगत Serotonin आणि

Melatonin तयार करण्यास मदत करतो. ज्यामुळे झोप अधिक खोल आणि शांत होते.

पचन सुधारण्यासाठी उपयुक्त

गरम दूध आणि तूप आतड्यांना स्निग्धता देतात. ज्यामुळे सकाळी पोट साफ होण्यास मदत होऊ शकते. शरीराला ऊर्जा आणि ओजस

दुधाला आयुर्वेदात 'ओजस वाढविणारे अन्न' मानले जाते. हे शरीराला ताकद, तेज आणि स्थिर ऊर्जा देते.

रोज किती आणि कसे घ्यावे ?

झोपण्यापूर्वी साधारण १ कप गरम दूध पुरेसे मानले जाते. ते हळूहळू, शांतपणे पिणे अधिक फायदेशीर मानले जाते.



## भोजनाचा प्रारंभ करा तिखटाने तर शेवट करा गोडाने...!

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

प्रत्येकाची सवय असते, की जेवण झाले की काही गोड धोड खाण्याची. हे फार आधीच्या काळापासून चालत आले आहे. गोड खाण्या विषयी सर्वांनाच त्याचे गुण ठाऊक आहेत, पण जेवणाच्या आधी तिखट पदार्थ का खातात ? हे देखील जाणून घेणे महत्त्वाचे आहे.

तिखट पदार्थ खाण्याचे फायदे

जेवण्यात तिखट पदार्थ आधी खाल्ल्यामुळे पचन तंत्र क्रियाशील होतात. ज्यावेळी आपण तिखट पदार्थ खातो त्यावेळी आपल्या शरीरातून पाचक रस आणि आम्ल तयार होतात, जे अन्नाचे व्यवस्थितरीत्या

पचन करण्यास मदत करतात. जेवणाच्या सुरुवातीला तिखट अन्न खाल्ल्याने पोटामधील पचन तत्त्व आणि आम्ल क्रियाशील होतात, जेणे करून पचन तंत्र सुरळीत काम करते. जेवणाच्या सुरुवातीस तिखट पदार्थ खाल्ल्याने जठर प्रसरण पावतो आणि भूक वाढते.

गोड पदार्थांचे खाण्याचे फायदे

गोड पदार्थांमध्ये कार्बोहायड्रेट आढळते. कार्बोहायड्रेट पचनाची प्रक्रियेस मंद करते. यासाठी जेवणांतर गोड खाल्ल्याने पचनाची प्रक्रिया सुरळीत होते. गोड खाल्ल्याने सेरोटॉनिन हार्मोन्सची पातळी वाढते. हे एक न्यूरोट्रान्स मीटरचे काम करते. ज्यामुळे गोड खाल्ल्यावर आनंद मिळतो. खरं तर गोड खाल्ल्याने

एमिनो ऍसिड ट्रिप्टोफेन शोषणाची क्रिया वाढवते. ट्रिप्टोफेनला सेरोटॉनिनची पातळी वाढविण्यासाठी ओळखले जाते. सेरोटॉनिन एक न्यूरो ट्रान्समीटर म्हणून काम करते. याचे कार्य आपल्याला आनंद मिळवून देणे आहे. कधी-कधी आपण काही वेळा जास्त जेवून घेतो. अशा वेळी आपल्याला हायपोग्लायसेमियाच्या स्थितीमधून जावे लागते. या परिस्थितीत रक्त

दाब (ब्लड प्रेशर) कमी होतो. अशावेळेस जेवणांतर गोड खावे. जेवणांतर गोड खाल्ल्याने आम्ल तयार होत नाही. त्यामुळे पोटात जळजळ

होत नाही. महत्त्वाचे म्हणजे गोडमध्ये आपल्याला साखरेचे सेवन करणे टाळले पाहिजे. साखर आरोग्यास दुष्प्रभावी असते. साखर किंवा त्यापासून बनवलेल्या पदार्थांचे सेवन करणे टाळले पाहिजे, नाही तर जाडी वाढल्या बरोबरच अजून



आजारांना सामोरी जावे लागेल. आपण ऑर्गेनिक गूळ खाण्यात वापरले पाहिजे किंवा थापासून बनविलेल्या वस्तूंचा वापर करावा. नारळाची साखर किंवा ब्राऊन साखर सुद्धा वापरण्यात घेऊ शकता.

## 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 हनुमंत कृपा ॥

# एसके ज्वेलर्स

शाखा नं. 2

## 4%

916 दागिन्यांना मजुरी पासून

नगरपरिषद जवळ शॉपिंग कॉम्प्लेक्स स्टेशन रोड अमळनेर

एस के ज्वेलर्स

सन्-१९८८

गोल्ड | डायमंड | सिल्वर

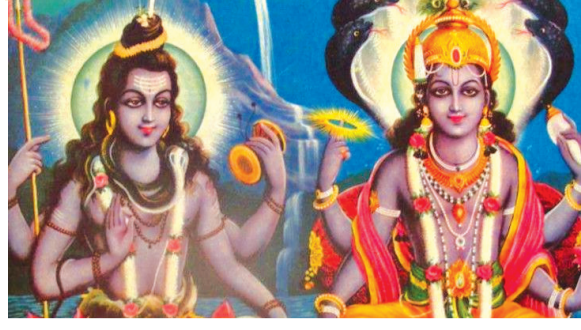
नवीन जागेत

एसके ज्वेलर्स

28787 9284050029

# अधिक मासात सोमवारचे महत्त्व काय ?

## फलश्रुती मिळण्यासाठी नेमके काय कराल ?



### ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अधिक मासात येणारा प्रत्येक सोमवार हा अत्यंत पवित्र आणि फलदायी मानला जातो. कारण या महिन्यात भगवान विष्णू आणि भगवान शिव या दोघांचीही असीम कृपा आपल्याला प्राप्त करून घेता येते.

या विशेष दिवशी पुण्य कमावण्यासाठी नक्की काय कराल ?

**महादेवाचा अभिषेक :** सोमवारी सकाळी महादेवाला पंचामृत किंवा साध्या पाण्याने अभिषेक करावा. पूजेत बेलपत्र आणि अक्षता (अखंड तांदूळ) आवजून अर्पण करा.

**भगवान विष्णूची पूजा :** अधिक मासाचे स्वामी 'भगवान पुरुषोत्तम' (विष्णू) आहेत. त्यामुळे महादेवांसोबतच श्रीविष्णूची पूजा करून त्यांना तुळशीपत्र अर्पण करा. हरि-हराची एकत्र पूजा केल्याने घरात सुख-समृद्धी येते.

**मंत्र जप :** या दिवशी ॐ नमः शिवाय आणि ॐ नमो भगवते वासुदेवाय या मंत्रांचा जमेल तितका जप करा. यामुळे मनाला प्रचंड शांतता लाभते.

**दान धर्म :** अधिक मासात केलेल्या दानाचे फळ अनेक पटींनी मिळते. या सोमवारी तांदूळ, दूध, साखर किंवा पांढऱ्या वस्त्रांचे गरजू लोकांना दान करा. सायंकाळी मंदिरात दीपदान (दिवा लावणे) नक्की करा.

असल्यास अधिक मासात सोमवारचे व्रत ठेवावे. उपवास जमणार नसेल, तर पूर्णपणे सात्विक आहार घ्यावा. कांदा, लसूण आणि मांसाहार पूर्णपणे टाळावा.

**काय टाळावे ?** या दिवशी घरात किंवा बाहेर कोणाशीही वाद घालू नका. अधिक मासाच्या या पवित्र सोमवारी भगवान शिव आणि श्रीविष्णू तुमच्या सर्व मनोकामना पूर्ण करतो, हीच प्रार्थना!

## अधिक मासात पाळले जातात आहाराचे 'हे' नियम!

### ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

धार्मिकरित्या अधिक मास खूप खास मानला जातो. अत्यंत पवित्र मानला जातो. त्यामुळे या काळात आहाराकडे विशेष लक्ष देण्याची परंपरा आहे. अधिक महिन्यामध्ये काय खावे आणि काय खाण्याचे टाळावे ते जाणून घेऊया.

रविवार, दि. १७ मे रोजी अधिक महिन्याची सुरुवात झाली आहे आणि १५ जून रोजी अधिक महिना संपणार असून हा एक दुर्मिळ दोन महिन्यांचा ज्येष्ठ अधिक मास आहे. हिंदू धर्मात अधिक मासाला विशेष धार्मिक आणि आध्यात्मिक महत्त्व आहे. अधिक मास, ज्योती पुरुषोत्तम मास असेही म्हणतात, साधारणपणे दर तीन वर्षांनी एकदा येतो. या महिन्यात भगवान नारायणाची पूजा करणे, दानधर्म करणे आणि आध्यात्मिक साधना करणे विशेष महत्त्वाचे मानले जाते.

### अधिक मास कसा तयार होतो ?

हिंदू पंचांग चंद्र आणि सूर्याच्या हालचालीवर आधारित आहे. चंद्र वर्ष अंदाजे ३५४ दिवसांचे असते, तर सौर वर्ष ३६५ दिवसांचे असते. या दोन्हीमधील फरक अंदाजे ११ दिवसांचा असतो. सुमारे एका महिन्याइतका असलेला हा फरक दर तीन वर्षांनी बदलतो. हा समतोल राखण्यासाठी, हिंदू पंचांगामध्ये अधिक मास नावाचा एक अतिरिक्त महिना जोडला जातो. धार्मिक मान्यतेनुसार, भगवान विष्णूंनी या महिन्याला 'पुरुषोत्तम मास' असे नाव देऊन विशेष महत्त्व दिले आहे.

### अधिक महिन्यात खाण्यापिण्याविषयी नियम

अधिक मास सुरू झाल्याने या पवित्र काळात काय खावे आणि काय खालू नये याबद्दल लोकांना प्रश्न पडला आहे. असे मानले जाते, की अधिक मास हा ईश्वरभक्ती, दानधर्म आणि सद्गुणी जीवनशैलीसाठी एक विशेष काळ आहे, त्यामुळे खाण्यापिण्याच्या सर्वगोळीमध्ये संयम राखणे महत्त्वाचे आहे. धार्मिक परंपरेनुसार या काळात फळे, मांसमी भाज्या, साधे घरगुती जेवण, कडधान्ये आणि कमी तिखट पदार्थ यांसारखे ताजे, हलके आणि सहज पचणारे अन्न खाण्याचा सल्ला दिला जातो.

दरम्यान, तळलेले, अति मसालेदार, जंक फूड, मांस आणि मद्य टाळावे. अनेक भक्त या महिन्यात लसूण आणि कांदा यांचे सेवन टाळतात, उपवास करतात आणि फळे खातात किंवा दिवसातून फक्त एकदाच जेवतात. भक्तांचा असा विश्वास आहे, की अधिक मासात शुद्ध आणि सात्विक आहार घेतल्याने शरीर हलके तर राहतच, शिवाय मन शांत होऊन भक्तीवर लक्ष केंद्रित करण्यास मदत होते.

### अधिक महिन्यात काय खालू नये ?

अधिक महिन्यात डाळ, मुळा, कांदा, लसूण, कोबी, शेंदणे, सोयाबीन, उडीद, वांगी, मध, चंदन, बीट, भाज्या, मासे, मांस, अंडी, कोणताही तापसिक पदार्थ, तिळाचे तेल आणि गाजर यांचे सेवन टाळावे.

### अधिक महिन्यात काय खावे ?

महर्षी वाल्मीकींच्या मते, अधिक महिन्यात गहू, तांदूळ, गाईचे तूप, मूग, जव, वाटाणे, तीळ, फणस इत्यादींचे सेवन करावे. तसेच आंबा, केळ, आवळा, काकडी, बाथुआ, जिरे, सेंट आणि सैधव मीठ यांचेही सेवन करावे.



### ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

भगवान शिव हे विश्वाची सर्वोच्च शक्ती, हिंदू देवतांमधील त्रिमूर्ती (ब्रह्मा, विष्णू, महेश) यांपैकी एक. जे चांगल्याच रक्षण करतात आणि वाईटाचा नाश करतात, असे मानले जाणारे पहिले योगी. भगवान शिव यांची हिंदूंचे जीवत देव म्हणून पूजा केली जाते आणि त्यांना महादेव-देवांचे देव असेही म्हटले जाते. भगवान शिव यांची अर्धनारीश्वर (अर्धा पुरुष आणि अर्धी स्त्री) रूपातही पूजा केली जाते. ज्यामध्ये शिव आणि त्यांची दिव्य पत्नी माता पार्वती यांना एकत्र दर्शविले जाते. भगवान शिव यांची पूजा सर्वांत शुभ मुहूर्तावर केली जाते.

### शिव कोण आहेत ?

महादेव किंवा 'महान देव' की ज्यांना 'देवों के देव महादेव', 'भोलेनाथ' आणि 'महाकाल' (म्हणजे काळ आणि मृत्यूच्या पलीकडेचे) या नावांनीही ओळखले जाते, ही भगवान शिव यांची काही अत्यंत प्रचलित नावे आहेत. त्यांचा संबंध केवळ विनाशाशीच नाही, तर पुनर्जन्म आणि निर्मिती, तसेच मृत्यू आणि जीवन या दोन्हीशीही आहे. शिवपुराणात त्यांना एक महान योगी किंवा 'आदियोगी' (पहिला योगी) म्हणून चित्रित केले आहे. ज्यांना उग्र देव तसेच अत्यंत उदार मानले जाते. कारण असुर आणि देव दोघांची त्यांची पूजा करतात. त्याचप्रमाणे भगवान शिव यांचे १९ अवतार आहेत, त्यापैकी काही वीणाभद्र, भैरव, दुर्वास आणि पिपलाद आहेत.

भगवान शिव यांना नीलकंठ म्हणूनही ओळखले जाते, म्हणजे निळ्या कंठाचे. भगवान शिव यांचा विषकंठ म्हणजे ज्यांच्या कंठात विष आहे, जे हे दर्शवते की ते आपल्या आध्यात्मिक उन्नतीसाठी पूर्वग्रहाचे विष कसे हाताळतात. आता पुढे भगवान शिव यांसारखी निर्मिती, जो स्मशानभूमीत राहणारा आणि कवटीची माळ घालणारा, अंगाला राख फासणारा एक भटका आहे, त्याने सती नावाच्या राजकन्येशी विवाह करून आपले कुटुंब कसे सुरू केले ? याचे उत्तर असे, की एक उग्र तपस्वी जो मानवजातीला आपली क्षमता देण्यासाठी एक कुटुंबवत्सल माणूस बनला, तो आदियोगी जीवनातील शत्रुत्वाकडून उत्कर्षाकडे वाटचाल करतो. शिवाय भगवान शिव यांची पूजा शिवलिंग किंवा लिंगमच्या रूपात केली जाते, ज्यात त्यांचे अस्तित्व प्रकट होते. स्वयंभू लिंगांना ज्योतिर्लिंग म्हणून ओळखले जाते. भारतात १२ ज्योतिर्लिंग मंदिरे आहेत. त्याचप्रमाणे भगवान शिव यांची १०८ नावे आहेत आणि प्रत्येक नावाचा एक वेगळा अर्थ असून त्याच्याशी विशिष्ट ऊर्जा निगडित आहे. उदा. - रुद्र हा भगवान शिव यांचा उग्र अवतार आहे.

### ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

भगवान शिव यांचे वास्तव्य असल्याचे मानले जाणारी पूजनीय स्थळे आध्यात्मिक प्रवासाला पुन्हा चालना देण्याच्या सर्व शक्यतांना पाठविणारे सर्वांत पवित्र तीर्थक्षेत्रे बनवितात. भारतातील आणि भारताबाहेरील भगवान शिव यांची सर्वांत लोकप्रिय तीर्थक्षेत्रे पुढीलप्रमाणे-

### १) कैलास मानसरोवर यात्रा

हिंदू धर्मग्रंथ आणि प्राचीन इतिहास कैलास मानसरोवर हे भगवान शिव यांचे पवित्र निवासस्थान असल्याचे पुष्टी करतात. त्यामुळे कैलास यात्रा, हवाई दर्शन किंवा कैलास मानसरोवर परिक्रमा ही भगवान शिव यांच्या दिव्य शक्तीसह आध्यात्मिक प्रवास सुरू करण्याची अनेकजण संधी साधतात.

### २) आदि कैलास आणि ओम पर्वत यात्रा

छोटा कैलाश असेही म्हटले जाणारे, कैलास पर्वताची (तिबेट) प्रतिकृती असलेले हे ठिकाण उत्तराखंडमध्ये आहे.

काठगोदाम किंवा दिल्लीमार्गे हेलिकॉप्टरने आदि कैलाश आणि ओम पर्वताची यात्रा करणे, हा भारतातील भगवान शिव यांच्या निवासस्थानाला भेट देण्याचा सर्वांत विश्वासार्ह आणि कार्यक्षम मार्गांपैकी एक आहे.

### ३) १२ ज्योतिर्लिंग यात्रा

१२ ज्योतिर्लिंगांना स्वयंभू ज्योतिर्लिंग म्हटले जाते, जे स्वतः भगवान शिव यांनी प्रकट केले आहे. पंच ज्योतिर्लिंग यात्रा, गुजरात ज्योतिर्लिंग यात्रा आणि इतर अनेक पर्यायांसह संपूर्ण भारतातील १२ ज्योतिर्लिंगांच्या परिक्रमेने अनेकजण आध्यात्मिक प्रवास सुरू करतात.

### ४) चार धाम यात्रा

चार धाम यात्रा म्हणजे हिंदूंची चार सर्वांत पवित्र तीर्थक्षेत्रे, ज्यात गंगोत्री, यमुनोत्री, केदारनाथ आणि बद्रीनाथ यांचा समावेश आहे. जेथे भगवान शिव आपल्या भक्तांना दिव्य शांतीचा आशीर्वाद देतात.

### ५) पंच केदार यात्रा

हिंदू धर्मातील शैव पंथ पंच केदारांना भगवान शिव यांची ५ सर्वांत पूजनीय तीर्थक्षेत्रे मानून त्यांची पूजा करतो. केदारनाथ, तुंगनाथ, रुद्रनाथ, मध्यमहेश्वर आणि कल्पेश्वर ही पंच केदारांची प्रमुख मंदिरे आहेत.

### ६) पंच कैलास यात्रा

जर आपण भगवान शिव यांच्या दिव्य शक्तीबद्दल बोललो, तर पंच कैलास म्हणजे भगवान शिव यांचे प्रकटीकरण असून, ते महान हिमालयीन प्रदेशात पाच पर्वतांच्या रूपात उभारलेले आहे. पंच कैलासचे घटक म्हणजे कैलास मानसरोवर, आदि कैलास, किन्नर कैलास, श्रीखंड महादेव आणि मणिमहेश.

### भगवान शिव यांची पाच मूलभूत रूपे

शैव परंपरेत भगवान शिव यांना सर्वोच्च देव, विश्वाचे पिता, सर्वांत दयाळू देव, जो असुर, देवता, किन्नर, भूत,

प्रेत, गण आणि इतर सर्वांच्या इच्छा पूर्ण करणारे म्हणून ओळखले जाते आणि म्हणूनच त्यांना आशुतोष (ज्यांना सहज प्रसन्न करता येते) म्हणून ओळखले जाते.

भगवान शिव हे विश्वाच्या पाच सर्वांत महत्त्वाच्या पैलूंमध्ये, म्हणजेच येथे ओळखल्या जाणाऱ्या पंचमहाभूतांमध्ये उपस्थित आहेत.

### १) योगेश्वर : पहिला योगी (आदियोगी)

भगवान शिव यांना आदियोगी म्हणून ओळखले जाते. ज्यांच्याकडे सर्व योगिक ज्ञान आहे आणि ज्यांनी सर्व इंद्रियांवर प्रभुत्व मिळविले आहे. ते सर्व प्रकारच्या भौतिक गोष्टींपासून अलिप्त आहेत; तथापि, ते वैश्विक अस्तित्वाशी संलग्न आहेत.

### २) भूतेश्वर : पंचमहाभूतांचे स्वामी

भूतेश्वर हे भगवान शिव यांचे आणखी एक महत्त्वपूर्ण रूप आहे. जेथे ते पृथ्वी, पाणी, अग्नी, वायू आणि आकाश या पाचही तत्त्वांवर अधिराज्य गाजवतात. ते निर्माता आणि संहारक या दोन्ही भूमिका बजावतात. प्रत्येक गोष्ट जन्माला येते, विलीन होते आणि त्यांच्याकडेच परत जाते.

### ३) कालेश्वर : महाकाल, काळाचा स्वामी

शिव, काळाचा स्वामी, जो भूत, वर्तमान आणि भविष्य जाणतो आणि काळाच्या आयामांवर राज्य करतो; येथेच तो नशीब बदलतो, असे मानले जाते. भगवान शिव यांच्या या रूपाची उज्वळण महाकाल मंदिरात 'महाकालेश्वर' (काळाचा स्वामी) म्हणून पूजा केली जाते. आणि कालेश्वराच्या एका दर्शनाने प्रत्येक अडथळा नाहीसा होऊन जातो.

### ४) सर्वेश्वर : विश्वनाथ,

### विश्वाचा स्वामी

भगवान शिव म्हणजे विश्वनाथ किंवा सर्वेश्वर, जे विश्वाचे स्वामी आहेत. भगवान शिव हे जीवन आणि अस्तित्वाचे स्रोत असल्याने ते या विश्वातील चैतन्य असलेल्या प्रत्येक गोष्टीचे प्रतिनिधित्व करतात. म्हणूनच काशी विश्वनाथ मंदिरात जे १२ ज्योतिर्लिंगांपैकी एक आहे तेथे त्यांची विश्वाच्या पित्याच्या रूपात पूजा केली जाते.

### ५) महादेव : शांभव, सर्वांत उदार

हिंदू धर्मग्रंथांमध्ये भगवान शिव यांना सर्वांत निष्पाप किंवा उदार देव, शांभवा किंवा देवांचे देव महादेव म्हणून पाहिले जाते. ते सर्वांचे पालनकर्ते आहेत आणि त्यांच्यामध्ये असीम दया व करुणा आहे, तसेच ते आपल्या भक्तांच्या सर्व इच्छा सहजपणे पूर्ण करतात.

## भगवान शिव : देवांचे देव 'महादेव'

### भगवान शिव यांची प्रतिष्ठित प्रतीके

भगवान शिव यांच्या प्रतिष्ठित चिन्हांमध्ये विश्वाशी संबंधित गहन अर्थ दडलेले आहेत. ते खालीलप्रमाणे-

### अर्धचंद्र

भगवान शिव यांना चंद्रशेखर म्हणूनही ओळखले जाते. कारण ते आपल्या डोक्यावर सुंदरपणे अर्धचंद्र धारण करतात. अर्धचंद्र हे त्यांच्या मनाच्या नियंत्रकाचे प्रतीक आहे, आणि भगवान शिव पृथ्वीवरील प्रत्येक जीवाच्या भावना जाणत असल्यामुळे ते काळावरील त्यांच्या नियंत्रकाचेही प्रतीक आहेत. भगवान शिव आपल्या डोक्यावर चंद्र धारण करतात. कारण दक्ष प्रजापतीने चंद्रदेवांना शाप दिला होता. त्यावर उपाय म्हणून चंद्रदेवांनी भगवान शिव यांच्याकडे एक वरदान मागितले. भगवान शिव यांनी त्यांना कृष्णपक्षात चंद्राची कला आणि शुक्लपक्षात चंद्राची कला प्राप्ती हे वरदान दिले. चंद्रदेव 'मनाचे' प्रतिनिधित्व करतात आणि भगवान शिव स्वतः आपल्या मनाबद्दल आणि विचारांबद्दल सर्व काही जाणतात.

### द्राखंड

डमरू असलेला त्रिशूळ सृष्टी आणि विनाशाच्या चक्राचे प्रतिनिधित्व करतो. भगवान शिव यांचे त्रिशूळ विश्वाच्या ऊर्जा अक्षाला संतुलित करते, जे रजस, तमस आणि सत्व या तीन गुणांचे प्रतिनिधित्व करते.

### तिसरा डोळा

भगवान शिव यांचा तिसरा डोळा हा आध्यात्मिक कार्यात गुंतलेली जागृती, अंतर्ज्ञान आणि ज्ञान यांचे प्रतीक आहे. तथापि, भगवान शिव यांचा तिसरा डोळा उघडल्याने विनाश होतो, जे न्यायाच्या सद्गुणांचे प्रतीक

आहे. म्हणूनच त्यांना 'त्र्यंबकम्' असेही म्हटले जाते. कारण त्यांनी आपल्या तिसऱ्या डोळ्याने कामाला जाऊन राख केले.

### साप

भगवान शिव यांच्या गळ्याभोवती गुंडाळलेल्या सर्पाला 'वासुकी' म्हणून ओळखले जाते, जो परिवर्तन आणि या विश्वातील सर्व काही क्षणभंगुर असल्याचे दर्शवितो. तो आरोग्य आणि अमरत्वाचेही प्रतीक आहे.

### डमरू

डमरूचा आवाज हा विश्वातील पहिला 'नाद' होता, जो निर्मितीपासून संपूर्ण विश्वात घुमत आहे, असे मानले जाते. भगवान शिव नेहमी आपल्या हातात डमरू धारण करतात आणि डमरूचे दिव्य सूत्र हे विश्वाच्या वैश्विक नादाचे प्रतीक आहेत.

### नंदी-बैल

नंदी-भगवान शिव यांचे वाहन असलेला बैल-निष्ठा आणि सद्गुणांचे प्रतीक आहे. त्यांच्या प्रेमळ आणि उदार शांत स्वभावामुळे, भगवान शिव यांची पशुपतिनाथ किंवा 'प्राण्यांचा स्वामी' म्हणूनही पूजा केली जाते.

### रुद्राक्ष

रुद्राक्ष हे भगवान शिव यांच्याशी संबंधित एक अर्ध-मौल्यवान रत्न आहे. भगवान शिव यांच्या पवित्र मंत्रोच्चाराला वेळी रुद्राक्ष माळेचा वापर केला जातो. रुद्राक्षाची स्पंदन ऊर्जा योगींना आणि ते धारण करणाऱ्यांना अनुकूल आध्यात्मिकता प्राप्त करण्याची शक्ती देते. रुद्राक्ष मण्यांमध्ये रोग बरे करण्याचे गुणधर्म असल्याचे मानले जाते आणि त्यांची उत्पत्ती शिव यांच्या अश्रूंपासून झाली आहे, असे मानले जाते. रुद्राक्ष हा शब्द 'रुद्र' (शिव) आणि 'अक्ष' (अश्रू) या दोन शब्दांपासून बनला आहे.

### बेल पात्रा

शिवलिंगावर केवळ बेलपत्र आणि दुधाचा नैवेद्य दाखविल्याने भगवान शिव यांचे प्रेम, आशीर्वाद आणि करुणा सहजपणे प्राप्त होऊ शकते. जर तुम्ही भगवान शिव यांचे परम भक्त असाल, तर तुमच्या आगामी सुडीत कैलास मानसरोवर यात्रेचे नियोजन करा आणि त्यांना बेलपत्र अर्पण करा.

### शिव लिंगम

शिवलिंग हे अस्तित्व, निर्मिती आणि संहार व पुनर्निर्मितीचे देव असलेल्या भगवान शिव यांचे प्रतीक आहे. वास्तविक पाहता शिव हे निर्मिती (प्रकृती) आणि शुद्ध चेतना (पुरुष) यांचे मिलन असून, ते भगवान शिव यांच्या निराकार स्वरूपाचे वर्णन करते. जर तुम्ही भगवान शिव यांचे भक्त असाल, तर तुम्ही १२ ज्योतिर्लिंग आणि पाच पंचभूत लिंगांना अवश्य भेट दिली पाहिजे. शिवलिंगांची रचना दंडगोलाकार असते, जे विश्वाच्या आकाराचे प्रतीक आहे.

### भस्म

भगवान शिव यांचे शृंगार भस्माने केले जाते, जे हे दर्शविते की सर्व काही क्षणभंगुर आहे; जे काही जन्माला येते, ते एके दिवशी राखेत रूपांतरित होते. उज्वळण महाकाल मंदिरात, भस्म आरतीच्या मिरवणुकीने महाकाल किंवा शिवाची पूजा केली जाते, ज्यानंतर प्रत्येक शिवलिंगावर बेलपत्र, धोतराची पाने, भांग इत्यादी अर्पण केले जातात. भगवान शिव स्मशान अधिपती (स्मशानभूमीचे स्वामी) म्हणूनही ओळखले जातात, ज्यांना राख धारण करायला आवडते, जे मानवी जीवनावरील त्यांचे नियंत्रण दर्शविते.

### नील-कंठ

अमृतमथन किंवा समुद्रमंथनातून स्रवलेल्या हलाहलामुळे, समुद्रातून एक प्राणघातक विष बाहेर पडले, जे संपूर्ण विश्वाचा नाश करू शकले असते. भगवान शिव यांनी (भोलेनाथांनी) या विश्वाचे रक्षण करण्यासाठी ते विषप्राशन केले आणि ते नीलकंठ महादेव बनले. त्यांनी विषप्राशन केल्यानंतर, माता पार्वतींनी ते त्यांच्या कंठातच रोखून भगवान शिव यांच्या संपूर्ण शरीराला विषबाधापासून वाचविले.

### गंगा

भगवान शिव यांच्या जटांमध्ये गंगा वसलेली आहे, म्हणूनच त्यांना गंगाधर म्हणून ओळखले जाते. आख्यायिकेनुसार राजा भगीरथाच्या पूर्वजांची पापे धुवून काढण्यासाठी गंगेला पृथ्वीवर अवतरावे लागले. नंदीचा प्रवाह पृथ्वीचा नाश करू शकत असल्याने भगवान शिव यांनी आपल्या जटांमधून गंगेचे पाणी हळूहळू सोडून तिचा प्रवाह नियंत्रित करण्याचा निर्णय घेतला.