सबसे 'तेज' ग्लोबल महातेज...!
ग्लोबल महातेज
Postal Regd. No. JAL/443/2025-2027
https://epaper.globalmahatej.com/
RNI. NO. MAHBIL /25/A0192
वर्ष १ ले | अंक : २६२ | रविवार, दि. १४ जून 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% : ₹ १४७५००
२२ Ct सोने ९१.६०% : ₹ १३५७००
१८ Ct सोने ७५.००% : ₹ ११२१००
शुद्ध चांदी ९९९% : ₹ २४६०/-
भाव प्रती १० ग्राम

आजचे अभीष्टचिंतन

सौ. भारतीताई पाटील
(आक्का)

सौ.अर्चनाताई सूर्यवंशी
पोद्दार स्कूल, अमळनेर

श्री. महेश पाटील
अमळनेर

श्री. कौशल्य (विक्की) पानसे
अमळनेर

सौ.किरणताई पाटील
माजी संचालिका-कृउबा समिती

गर्व से कहो स्वदेशी है हम...!
स्वदेशी ही खरिदेंगे हम...!!
स्वातंत्र्यपूर्व संग्रामातील स्वदे शीची हाक आता पुन्हा देवू या. नवरात्रोत्सवात आपण आदिमाया आदिशक्तीचा जागर करतो त्याप्रमाणेच स्वदेशीचाही जागर करूया..! सच्च्या भारतीयांवर जेव्हा-जेव्हा परकीय आक्रमण होते तेंव्हा-तेंव्हा ते प्रचंड त्वेषाने पेटून उठतात...!! आता तीच वेळ येऊन ठेपली आहे...!!!
जय भारत...!
जय स्वदेशी...!!

मुंदडानगर भागातील पाणीपुरवठा नियोजनाचा बोजवारा

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

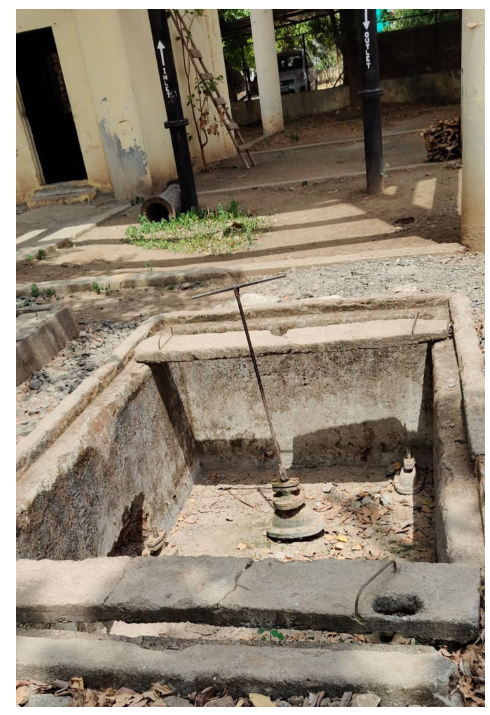
अमळनेर : शहरातील मुंदडा नगर एक भागातील पाण्याच्या टाकी वरील पाणी पुरवठा पूर्णता विस्कळीत झाला असून सत्ता पिपासू यांचे दुर्लक्ष झाल्याचा आरोप सर्व सामान्य जनतेने केला आहे. अमळनेर शहरातील प्रभाग क्रमांक १५,१६,१७,१८ भागात पाणी पुरवठा केला जातो. यासाठी पाणी पुरवठा सुरळीत व्हावा म्हणून पाच व्हॉल्व्हमन यांची नियुक्ती करण्यात आली आहे.यांच्यात मात्र एक सूर नसल्याने या पाण्याच्या टाकीवरून पाणी पुरवठा सुरळीत होत नाही. काही भागात सहा ते आठ दिवसात पाणीपुरवठा होतो तर काही भागात अकरा ते बारा दिवस उलटूनही पाणी पुरवठा झाला नसल्याने तीव्र संताप व्यक्त होत आहे. व्हॉल्व्हमन यांचा मनमानी कारभार यामुळे हव्या त्या भागात पाणी पुरवठा केला जात असून नियोजनाचा अभाव दिसून येत आहे.जबाबदार लोकप्रतिनिधी आणि अधिकारी मात्र सोशल मीडिया पर्यंतच राहिले आहेत की काय? असाही प्रश्न पडला आहे. वॉर्ड मधील नगरसेवक यांच्या सूचनेलाही पाणी पुरवठा अधिकारी व कर्मचारी एकूण न घेता मनमानी कारभार सुरु असल्याचा प्रताप सुरु आहे.

यंत्रणा कुचकामी अन जबाबदार अधिकारी सुस्त

उशाशी पाणी अन घसा कोरडा असा प्रकार झाला असून आयाराम, गयाराम कारभार झाला आहे.यामुळे यंत्रणा कुचकामी अन जबाबदार अधिकारी सुस्त असे चित्र आहे. पिण्याच्या पाण्याचा प्रश्न गंभीर असताना दहा ते बारा दिवस पाणी साठवून ठेवून तेच पाणी पिणे आरोग्याशी खेळ्याण्याच्या केविलवाना प्रकार सुरु असून याकडे लक्ष घातल्यास सर्व सामान्य जनतेत मात्र याबाबत तीव्र संताप व्यक्त होत आहे.

> ***सद्यस्थीतीत मुंदडा नगर एक वरील पाण्याच्या टाकीवरील पाणी पुरवठा सुरळीत होण्यासाठी नेमलेले व्हॉल्व्हमन यांच्यात एक वाक्यता नसून वारंवार सूचना करूनही लोकांना उद्धट उत्तरे देतात.याबाबत मुख्याधिकारी यांच्याकडे तक्रार करणार आहे.***
> ***- नीलिमा विश्वनाथ पाटील***
> ***नगरसेविका (वॉर्ड -१६)***

> ***शहरातील सर्वच ठिकाणाहून अनियमित पाणी पुरवठा बाबत तक्रारी प्राप्त होत आहेत. बऱ्याच ठिकाणी पाणी पुरवठा कर्मचारी यांचा मनमानी कारभार दिसून आला असून यांच्यावर तात्काळ कारवाई करण्यात येईल.***
> ***-डॉ. परीक्षित बाविस्कर***
> ***नगराध्यक्ष, अमळनेर***



यंदा जांभळाचा सडा :
निसर्गाची सुसाईड नोट की दुष्काळाची चाहूल?

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

ह्या वर्षी जेवढी जांभळे बाजारात दिसत आहेत तेवढी गेल्या तीन दशकात कधी पाहिली नाहीत. जांभळाचे अक्षरशः सडे पडत आहेत. ज्या झाडांना मागच्या वर्षी तुरळक फळे आली होती, ती झाडे देखील जांभळाचा सडा टाकत आहेत. ज्या झाडांना फळे आली होती तिथे सडा पडायला लागला आहे.

हे नक्की काय चाललंय. ?

आजी फक्त हेच म्हणायची, की ज्या उन्हाळ्यात जांभळाचे असे सडे पडतात , त्या वर्षी दुष्काळ असतो आजींचे पारंपरिक ज्ञान वनस्पतीशास्त्रानुसार वैज्ञानिक आकलन अगदी बरोबर आणि अचूक आहे. विज्ञानात या रंजक आणि तितक्याच धक्कादायक प्रक्रियेला मास्टिंग किंवा स्ट्रेस फ्रुटिंग म्हटले जाते.

झाडांनी स्वतःला संपवून जास्तीत जास्त फळे देण्याच्या या शेवटच्या प्रयत्नाला कधीकधी सुसाईड फ्रुटिंग किंवा बंपर क्रॉप देखील म्हणतात. हे नक्की काय आहे आणि यामागचे विज्ञान काय सांगते..

१. **'सर्व्हायव्हल इन्स्टिंक्ट' (अस्तित्वाची लढाई)**

हा निसर्गाचा 'जनुके पुढे चालू ठेवण्याचा' नियम आहे. जेव्हा झाडाला जमिनीखालून पाण्याचे दुर्भिक्ष जाणवू लागते किंवा हवामानात मोठे बदल होणार असे संकेत मिळतात, तेव्हा झाड बचावात्मक मोडमध्ये जाते. झाडाला जाणीव होते की कदाचित पुढील काळात आपण जगू शकणार नाही. अशा वेळी स्वतःला वाचवण्याऐवजी, आपली प्रजाती पृथ्वीवर टिकून राहावी म्हणून झाड आपली संपूर्ण ऊर्जा बिया (फळे) तयार करण्यासाठी वापरते.

२. नवीन पाने-फांद्यांवर बंदी

अशा वर्षात झाड नवीन पालवी फुटणे किंवा फांद्या

पान २ वर

थोडक्यात...
जांभळाचे झाड आत्महत्या करत नाही, तर स्वतःचे बलिदान देऊन आपल्या पुढच्या पिढीला (बियांना) जन्म देण्याचा प्रयत्न करत असते. निसर्गाचे हे चक्र थक्क करणारे आहे. आजींचे पिढ्यानपिढ्यांचे निरीक्षण आणि विज्ञानाची तत्त्वे इथे तंतोतंत जुळून आली आहेत. यंदा जांभळाचा आस्वाद नक्की घ्या, पण निसर्गाने दिलेल्या या दुष्काळाच्या' संकेताकडे गांभीर्याने बघून पाणी आणि संसाधनांचा वापर जपून करण्याची गरज आहे, हेच यातून दिसून येते.!

कर्जमाफीतील जाचक अटी रद्द करून सरसकट कर्जमाफी करा
अमळनेर तहसिलदारांना राष्ट्रवादी काँग्रेस (शरदचंद्र पवार) पक्षाचे निवेदन

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : नायब तहसिलदार सी. यू. पाटील यांना निवेदन देताना राष्ट्रवादी काँग्रेसचे शरदचंद्र पवार गटाचे तालुकाध्यक्ष डी. एम. पाटील, प्रशांत निकम, प्रा. अशोक पवार , शांताराम कोळी , वासुदेव भालेराव आदी.

अमळनेर : राज्यातील शेतकऱ्यांसाठी सरकारने जाहीर केलेली 'पुण्यश्लोक अहिल्यादेवी होळकर कर्जमाफी योजना' म्हणजे प्रत्यक्षात कर्जमाफी नसून कर्जवसुली आहे. या योजनेतील अत्यंत क्लिष्ट आणि जाचक अटींमुळे राज्यातील लाखो शेतकरी या लाभापासून वंचित राहणार आहेत. त्यामुळे संबंधित शासन निर्णयात तातडीने बदल करून शेतकऱ्यांना कोणत्याही अटींशिवाय सरसकट २ लाख रुपयांपर्यंत कर्जमाफी देण्यात यावी, अशी मागणी अमळनेर तालुका राष्ट्रवादी काँग्रेस पक्ष - शरदचंद्र पवार यांच्या वतीने करण्यात आली आहे. या संदर्भातील मागण्यांचे निवेदन पक्षाचे तालुकाध्यक्ष डी. एम. पाटील सर यांच्या नेतृत्वाखाली मा. तहसिलदार साहेब यांना सुपूर्द करण्यात आले.

निवेदनात म्हटले आहे की, सरकारने सन २०१९ ते २०२६ दरम्यान शेतकऱ्यांनी घेतलेल्या अल्पमुदत पीककर्जाची २ लाख रुपयांपर्यंत कर्जमाफी करण्याचा निर्णय घेतला आहे. मात्र, ज्या शेतकऱ्यांनी २०१९ च्या महात्मा ज्योतिराव फुले कर्जमुक्ती योजनेचा लाभ घेतला होता, त्यांना यंदा केवळ ५० हजार रुपयांचीच कर्जमाफी मिळणार आहे. २०१९ साली राज्यातील सुमारे ३३ लाख शेतकऱ्यांनी योजनेचा लाभ घेतला होता, म्हणजेच या ३३ लाख शेतकऱ्यांना यंदाच्या योजनेचा संपूर्ण लाभ मिळणार नाही. तसेच, ज्यांचे कर्ज २ लाखांपेक्षा जास्त आहे, त्यांनी एकवेळ समझोता अंतर्गत वरील रक्कम भरल्याशिवाय त्यांना २ लाखांचा लाभ मिळणार नाही. प्रोत्साहनपर ५० हजार रुपयांच्या अनुदानासाठी शेतकऱ्याला आधीच्या दोन वर्षांसह एकूण चार वर्षांचे कर्ज भरणे बंधनकारक करण्यात आले आहे, जे अत्यंत अन्यायकारक आहे.

शेतकऱ्यांच्या प्रमुख मागण्या अश्या आहेत. २०१९ च्या कर्जमाफीचा लाभ घेतलेल्या शेतकऱ्यांवरील ५० हजारांची मर्यादा रद्द करून सर्व पात्र शेतकऱ्यांना सरसकट २ लाख रुपयांपर्यंत कर्जमाफी द्यावी. २ लाखांपेक्षा अधिक थकबाकी असलेल्या शेतकऱ्यांना वरील रक्कम आधी भरण्याची अट न घालता सरसकट २ लाखांपर्यंतची कर्जमाफी लागू करावी. प्रोत्साहनपर अनुदानासाठी सलग चार वर्षे नियमित कर्जफेड करण्याची जाचक अट तातडीने रद्द करावी. २०१७ च्या कर्जमाफीत केवळ कागदपत्रांअभावी लाभापासून वंचित राहिलेल्या ६.५६ लाख शेतकऱ्यांना तत्काळ कर्जमाफीचा लाभ द्यावा. पीकविमा योजनेतील शेतकरीविरोधी अटी रद्द करून १ रुपयात पीकविमा योजना पुन्हा सुरू करावी. पेरणीपूर्वी कर्ज खात्यांचे पुनर्गठन करून शेतकऱ्यांच्या खात्यात आवश्यक रक्कम जमा करावी, जेणेकरून त्यांना पेरणीसाठी

पान २ वर

मॅगीमध्ये अळ्या? नेस्ले, केएफसी आणि फ्लिपकार्टला नोटीस !

अन्न सुरक्षा आणि गुणवत्ता मानकांबाबत वाढत्या तक्रारींची गंभीर दखल घेत भारतीय अन्न सुरक्षा आणि मानक प्राधिकरणाने नेस्ले इंडिया , केएफसी , फ्लिपकार्ट आणि अन्नपदार्थ ब्रँड 'ओपन सिक्रेट' यांना नोटिसा बजावल्या आहेत. सोशल मीडियावर व्हायरल झालेल्या काही ग्राहक तक्रारींनंतर नियामक संस्थेने स्वतःहून या प्रकरणांची चौकशी सुरू केली आहे.

अन्नावरील अस्वच्छता, अळ्या आणि कीटक आढळल्याच्या गंभीर आरोपांवरून ही कारवाई करण्यात आली असून, या वृत्तानंतर शुक्रवारी बाजारात नेस्ले इंडियाचे शेअर्स ३ टक्यांहून अधिक घसरले. एफएसएसएआयकडे पोहोचलेल्या तक्रारींमध्ये मॅगी नूडल्सच्या पाकिटात कीड आढळल्याचा दावा, फ्लिपकार्ट मिनिट्सद्वारे वितरित करण्यात आलेल्या खाद्यपदार्थात किडे सापडल्याची तक्रार आणि आंध्र प्रदेशातील एका केएफसी आउटलेटमध्ये अस्वच्छतेचे आरोप करण्यात आले होते. या सर्व प्रकरणांबाबत संबंधित कंपन्यांकडून स्पष्टीकरण मागविण्यात आले आहे.

नेस्लेने आरोप फेटाळला

नेस्ले इंडियाने मॅगीमध्ये अळ्या आढळल्याच्या आरोपांचे स्पष्टपणे खंडन केले आहे. संबंधित दावा एका सोशल मीडिया खात्यावरून करण्यात आला असून तक्रारदाराकडून नमुना अद्याप प्राप्त झालेला नाही. तसेच संबंधित बॅच आणि बाजारातील नमुन्यांची तपासणी केल्यानंतर कोणत्याही प्रकारचा संसर्ग किंवा कीड आढळली नसल्याचा दावा नेस्लेने केला आहे.

फ्लिपकार्टकडून अंतर्गत चौकशी

फ्लिपकार्टशी संबंधित प्रकरणात 'फ्लिपकार्ट मिनिट्स' मार्फत वितरित करण्यात आलेल्या एका खाद्यपदार्थात किडे आढळल्याची तक्रार करण्यात आली होती. यानंतर कंपनीने संबंधित विक्रेत्याशी संपर्क साधून मूळ कारणांचा शोध घेणारी अंतर्गत चौकशी पूर्ण केली असून त्याचा अहवाल एफएसएसएआयकडे सादर केल्याचे सूत्रांनी सांगितले.

एफएसएसएआयची भूमिका काय?

पारंपारिक मार्गांनी येणाऱ्या अधिकृत तक्रारींची वाट पाहण्याऐवजी, अधिकारी आता सोशल मीडियावर व्हायरल होणाऱ्या ग्राहकांच्या पोस्ट्सवर बारकाईने लक्ष ठेवत असल्याचे आणि अन्न सुरक्षेबाबत चिंता व्यक्त झाल्यास प्राथमिक चौकशी सुरू करत असल्याचे दिसून येत आहे. नियामक संस्थेने स्पष्ट केले आहे की, सध्या जारी करण्यात आलेल्या नोटिसा या तथ्य शोध प्रक्रियेचा भाग आहेत. याचा अर्थ संबंधित कंपन्यांनी नियमांचे उल्लंघन केल्याचे अद्याप सिद्ध झालेले नाही. मात्र ग्राहकांच्या तक्रारींची सखोल चौकशी करून आवश्यक असल्यास पुढील कारवाई केली जाईल.

कारवाईमागची तीन प्रमुख प्रकरणे

मॅगीमध्ये आढळल्या अळ्या, 'मॅगी' नूडल्सच्या पाकिटात अळ्या आढळल्याचा दावा एका ग्राहकाने सोशल मीडियावर केला होता. यावर FSSAIने नेस्ले इंडियाकडून 'ॲक्शन टेकन रिपोर्ट' मागवला आहे. यामध्ये संबंधित बॅचचे अंतर्गत गुणवत्ता रेकॉर्ड, पुरवठा साखळीतून तो साठा हटवण्यासाठी केलेली कारवाई आणि भविष्यात असे घडू नये म्हणून काय उपाययोजना केल्या, याचा तपशील मागवला आहे.

केएफसी आउटलेटमध्ये अस्वच्छता :

आंध्र प्रदेशातील एलुरू येथील 'एमव्हीआर मॉल'मधील केएफसी आउटलेटमध्ये अस्वच्छता असल्याचा आरोप झाला होता. प्राधिकरणाने या आउटलेटला नोटीस पाठवून अन्न हाताळणी, साठवणूक, कचरा व्यवस्थापन, पेस्ट कंट्रोल आणि कर्मचाऱ्यांची स्वच्छता याविषयी पुरावे आणि स्पष्टीकरण सादर करण्याचे आदेश दिले आहेत. खजुरांमध्ये कीटक : फ्लिपकार्टच्या 'फ्लिपकार्ट मिनिट्स' या क्विक-कॉमर्स सुविधेद्वारे मागवण्यात आलेल्या 'ओपन सिक्रेट' ब्रँडच्या 'अन-जंक्ड डेट्स'मध्ये (खजूर) कीटक आढळल्याची तिसरी तक्रार समोर आली होती. याप्रकरणी फ्लिपकार्ट आणि ओपन सिक्रेट या दोघांनाही नोटीस पाठवून गुणवत्ता नियंत्रण रेकॉर्ड सादर करण्यास सांगण्यात आले आहे.

संबंधित कंपन्यांची भूमिका काय?

नेस्ले इंडिया : आम्ही हे सर्व आरोप पूर्णपणे फेटाळत आहोत. सोशल मीडियावरील एका अनधिकृत आणि पडताळणी न झालेल्या अकाऊंटवरून हा दावा करण्यात आला आहे. आमच्याशी अद्याप कोणत्याही तक्रारदाराने संपर्क साधलेला नाही किंवा नमुना मिळालेला नाही. आम्ही आमच्या संबंधित बॅचचे सर्व गुणवत्ता रेकॉर्ड आणि चाचणी अहवाल सक्षम प्राधिकरणाकडे सादर केले आहेत.

केएफसी (देवयानी इंटरनॅशनल) : केएफसीचे व्यवस्थापन पाहणाऱ्या 'देवयानी इंटरनॅशनल'ने सांगितले की, आम्ही या नोटिसीमधील आरोपांची अंतर्गत चौकशी करत असून लवकरच FSSAI कडे आमची बाजू मांडू.

संपादकीय

सामीलकीचे प्रतीक

जगातले २०० देश फुटबॉल खेळतात, त्यापैकी १० आफ्रिकी देश स्पर्धेत आहेत आणि युरोपीय संघांतही अनेक खेळाडू भिन्नवंशीय, भिन्नदेशीय वारसा सांगणारे... सामीलकीचे प्रतीक हा या स्पर्धेचा लौकिक सार्थ ठरवण्याची सदिच्छा नकारात्मकतेवर मात करेल का? अमेरिका, मेक्सिको आणि कॅनडात प्रारंभ झालेल्या विश्वचषक फुटबॉल स्पर्धेच्या पूर्वसंध्येला जे जे काही घडत आहे, त्यातील काहीही उत्तम नाही, उदात्त नाही आणि उन्नत तर अजिबात नाही. युद्धग्रस्त, विखुरलेल्या, गोंधळलेल्या, कावलेल्या, संशयी, विदग्ध जगावर फुटबॉलचा हा सुंदर खेळ स्पर्धा प्रत्यक्ष सुरू झाल्यावर तरी सहवेदनेची, संवादाची, सौहार्दाची सुखद फुंकर मारू शकेल? या स्पर्धेस पात्र ठरलेल्या ४८ देशांच्या संघांपैकी १० आफ्रिका खंडातले, ८ आशिया खंडातले आणि ६ दक्षिण अमेरिकन. जगाच्या नकाशात पटकन दाखवताही येणार नाहीत, असे कुरासाओ, केप व्हर्ड हे देशही या विश्वचषकात खेळणार आहेत. यादीत युरोपियन संघांची संख्या नेहमीप्रमाणे जास्त. स्पर्धेत एकूण १०४ सामने खेळवले जातील, ७८ अमेरिकेत आणि कॅनडा, मेक्सिकोत प्रत्येकी १३. म्हणजे असे इतके सगळे विविध देश प्रामुख्याने खेळणार आहेत त्या अमेरिकेत, ज्या अमेरिकेला सध्या यातील बऱ्याच देशांबद्दल असूया, अनेकांबद्दल घृणा आणि काहींबद्दल थेट द्वेष–मत्सर वाटतो. एरवी फुटबॉल विश्वचषक म्हटल्यावर जो माहोल तयार होतो, तो या वेळी फारसा तयार झालेला नाही, त्याचे हे एक मूलभूत कारण. यजमानांनी पाहुण्यांचे स्वागत करायचे असते, हा संकेत विसरून, येईल त्याच्याकडे संशयाने पाहायला सुरुवात केली की काय होते, त्याचे उदाहरण म्हणून या फुटबॉल विश्वचषक स्पर्धेच्या पूर्वपीठिकेची इतिहासात नोंद होईल. अगदी ताजे उदाहरण सोमालियाच्या पंचाला अमेरिकेत प्रवेश नाकारण्याचे. फुटबॉल विश्वचषक स्पर्धेची आयोजक संस्था 'फिफा'ने ओमर अब्दुलकादिर अर्तन यांना गेल्याच वर्षी आफ्रिका खंडातील सर्वोत्तम पंच ठरवल्यानंतर, विश्वचषक फुटबॉल स्पर्धेतले पहिले सोमालियन पंच म्हणून इतिहास त्यांची नोंद घेणार होता. पण डोनाल्ड ट्रम्प प्रशासनाच्या स्थलांतर धोरणानुसार, अर्तन हे अमेरिकेत प्रवासबंदी असलेल्या १२ देशांपैकी एक सोमालियाचे. केवळ म्हणून, इतर काहीही स्पष्टीकरण न देता त्यांना परत पाठवण्यात आले. इराकचा आघाडीचा खेळाडू अयमेन हुसेनला शिकागो विमानतळावर उतरताच आधी सात तास चौकशीला सामारे जावे लागले. त्यांच्या छायाचित्रकाराची तर थेट परतपाठवणीच झाली. उझबेकिस्तानचा संघ न्यूयॉर्कमधील ज्या शिबिरात सराव करतो आहे, तेथे अमली पदार्थांचा शोध घेणारे श्वानपथक येऊन धडकले आणि त्यांनी सर्व सामान हुंगून पाहिले. सेनेगलचा संघ टेक्सासमधील सॅन अँटोनियोत उतरतो न उतरतो, तो सर्व खेळाडूंच्या सामानाची कसून तपासणी सुरू झाली.

इराणच्या संघावर तर कडक निर्बंध. मुळात आधी त्यांचे अमेरिकेत येणेच अनिश्चित. नंतर यायची परवानगी मिळाली. पण तीही अमेरिकन अध्यक्षांच्या कडवट प्रतिक्रियेने सुरुवात होणारी. 'स्वागत आहे त्यांचे. पण त्यांचा जीव आणि सुरक्षितता धोक्यात घालून त्यांनी येथे खरेच यावे का?' असे विश्वचषक भरवणाऱ्या अमेरिकेचे अध्यक्ष ट्रम्प विचारतात. पण इराण चिवट. त्यांनी उत्तर दिले, 'जागतिक स्पर्धेत सहभागी होणाऱ्या संघाला सुरक्षा पुरवण्याची क्षमता नाही आणि तरी जे यजमानपदाचा मान तर मिरवतात त्यांनाच खरेतर या स्पर्धेतून बाहेर काढायला हवे'. इराणचा संघ स्पर्धेच्या जेमतेम दहा दिवस आधी पोहोचला. त्यातही खेळाडूंसह असलेल्या सहकारी वर्गापैकी अनेकांना व्हिसा नाकारलाच गेला. त्यावर ट्रम्प प्रशासनाचे उर्मट उत्तर असे, 'इराणी संघाला हे (स्पर्धेचे) निमित्त पुढे करून अमेरिकेत अतिरेकी घुसवण्याची संधी आम्ही देणार नाही'. इराणी संघ अमेरिकेत जे सामने खेळणार आहे, ते खेळण्यासाठी तो ज्या दिवशी येईल, त्याच दिवशी अमेरिकेतून परत जाईल, असाही फतवा अमेरिकी प्रशासनाने काढला आहेच.या घटना पाहिल्यास लक्षात येईल, की यजमानांना पाहुणे आलेले फारसे आवडलेले नाही. नकारात्मकता एवढ्यावरच संपत नाही. महागडी तिकिटे, व्हिसा विलंब आणि सार्वजनिक वाहतुकीच्या गगनाला भिडलेल्या किमती यामुळे सामने प्रत्यक्ष स्टेडियममध्ये पाहू इच्छिणाऱ्यांची गळचेपीच झाल्याची स्थिती आहे. त्यात स्पर्धेच्या पूर्वसंध्येलाच अमेरिका–इस्रायल आणि इराण यांच्यातील संघर्षात नव्याने उडू पाहत असलेल्या भडक्याची भर. तिकिटे काढून सामने पाहायला येणाऱ्यांनाही सुरक्षिततेच्या नावाखाली काय काय आणि कशाकशाला सामोरे जावे लागणार, हे कल्पनातीत आहे. सहयजमान कॅनडा आणि मेक्सिकोत होणारे सगळे सामने गट सामने आहेत.

फुटबॉल विश्वचषक स्पर्धेला खऱ्या अर्थाने रंग चढत जातो, तो बाद फेरीतील सामन्यांपासून. ते सर्व सामने अमेरिकेतच होणार आहेत.नाही म्हणायला अमेरिकेतील काही सजग आवाज या सगळ्या विरोधाभासावर बोट ठेवून आता लोकांनी ही स्पर्धा उचलून धरावी, अशी आशा बाळगताना दिसतात. फुटबॉलचे निस्सीम चाहते न्यूयॉर्कचे महापौर झोहरान ममदानी त्यापैकी एक. 'जे काही सुरू आहे, ते म्हणजे ही स्पर्धा ज्या सामीलकीचे प्रतीक आहे, त्यालाच मिळालेला अभिशाप वाटतो,' हे त्यांचे विधान म्हणूनच महत्त्वाचे. अमेरिका ज्या अनेकानेक स्थलांतरितांच्या योगदानामुळे प्रगत झाली, त्यांचा हा प्रातिनिधिक आवाज. सध्याच्या ट्रम्पशासित अमेरिकेचे स्थलांतरितांना नाकारणे या स्पर्धेच्या यजमानपदातही प्रतिबिंबित होत आहे, हा या म्हणण्याचा अर्थ. वास्तविक फुटबॉलला मोठे केले, ते देशोदेशीच्या संघांतून खेळणाऱ्या स्थलांतरितांनी. अगदी या स्पर्धेत युरोपीय संघांमधून खेळणाऱ्या काहींची उदाहरणे. स्पेनचा सर्वोत्तम खेळाडू लमिन यमालचे वडील मोरोक्कन, तर आई इक्वेटोरियल गिनीची. फ्रान्सचा नायक किलियन एम्बाप्पेचे वडील कॅमेरूनचे, आई अल्जीरियन वंशाची. जर्मनीचा तारा जमाल मुसियालाचे वडील नायजेरियन, तर आई पोलिश वंशाची. स्वित्झर्लंडचा प्रसिद्ध खेळाडू ग्रानित झाहकाचे पालक कोसोवोतून स्वित्झर्लंडमध्ये स्थलांतरित अल्बानियन वंशाचे. इंग्लंडच्या जुड बेलिंगहॅमची आई केनियन, तर वडील आयरिश आणि बुकायो साकाच्या कुटुंबाची मुळे नायजेरियात. नेतृत्व बेताल झाले म्हणून नागरिकांचा तोल जातोच असे नाही, हे सिद्ध करून दाखवण्याची संधी अमेरिकनांना हा सामना झाला तर मिळेल. माणसे जोडणाऱ्या फुटबॉल नावाच्या 'ब्यूटिफुल गेम'च्या उत्सव आयोजनाची संधी मिळालेल्या देशाने त्याचे खुल्या दिलाने स्वागत केलेले चाहत्यांना पाहायचे आहे. तसे झाले, तर तेवढेच आसमंतात भरून राहिलेल्या सकल असुंदरातील सुंदर.

मोबाईल आणि सोशल मीडियापासून मुलांना कसे दूर ठेवायचे?

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

ऐश्वर्याकडून शिका ४ गोष्टी

मुलांना फोन न देणे म्हणजे केवळ त्यांच्यावर बंधने घालणे नव्हे. तर त्यांना वास्तविक जागाचा अनुभव घेण्याची संधी देणे आहे. प्रसिद्ध अभिनेत्री ऐश्वर्या राय बच्चन आणि अभिषेक बच्चन यांनी आपली मुलगी आराध्याला फोन आणि सोशल मीडियापासून दूर ठेवत तिचे संगोपन केले आहे. रेड सी फिल्म फेस्टिव्हलमध्ये ऐश्वर्याने सांगितले की आराध्या कोणत्याही सोशल मीडिया प्लॅटफॉर्मवर नाही. तसंच अभिषेकनेही एका मुलाखतीत सांगितलेले की त्याच्याकडे स्वतःचा फोन नाही.

१) डिजिटल एक्सेस ऐच्छिक असावा, सवय नाही

अनेक पालकांना असे वाटते की इतर मुलांकडे फोन आहे म्हणून आपणही मुलाला तो द्यायला हवा पण ऐश्वर्याच्या मते मुलांमध्ये जोपर्यंत तंत्रज्ञान जबाबदारीने वापरण्याची मानसिक परिपक्वता येत नाही तोपर्यंत त्यांना सोशल मीडिया आणि फोनपासून दूर ठेवायला हवे. सुरूवातीच्या वयातच मुलांना ऑनलाईन जगात ढकलल्यामुळे त्यांच्यावर मानसिक दबाव येतो.

२) बालपण स्क्रीनपेक्षा खूप मोठे आणि समृद्ध आहे.

मुलांना फोन न देणे म्हणजे केवळ त्यांच्यावर बंधने घालणे नव्हे. तर त्यांना वास्तविक जागाचा अनुभव घेण्याची संधी देणे आहे. आराध्याचे संगोपन करताना पालकांनी तिच्या सोशल मीडियाच्या चंदेरी दुनियेपासून आणि सततच्या कॅमेऱ्यांच्या नजरेपासून दूर ठेवले. सामान्य कुटूंबातील पालकांनीही स्क्रीन फ्री टाईम पाळायला हवा जेणेकरून मुले कौटुंबिक गप्पा, वाचन आणि मैदानी खेळांमध्ये मन रमवतील.

३) पालकांचा प्रत्यक्ष सहभाग असावा.अभिषेक बच्चनेअनेकदा ऐश्वर्याच्या पालकत्वाच्या कौतुक केले आहे. मूल तंत्रज्ञांनाच्या किंवा सोशल मीडियाच्या आहारी जाऊ नये असे वाटत असेल तर पालकांपैकी किमान एकाने मुलाच्या रोजच्या आयुष्यात सक्रीय असणे गरजेचे आहे. मुलांचा अभ्यास घेणे त्यांच्याशी संवाद साधणे , त्यांच्या आवडीनिवडी समजून घेणे यामुळे नाते घट्ट होते.

४) मुलांची गोपनीयता महत्वाची आहे.

आजकाल अनेक पालक मुलांच्या जन्मापासून प्रत्येक लहान–मोठ्या गोष्टी, फोटो आणि व्हिडीओ सोशल मीडियावर शेअर करतात. पण ऐश्वर्याने आराध्याच्या प्रायव्हसीला नेहमीच प्राधान्य दिले आहे. मुलांचे स्वतःचे असे स्वतंत्र मत किंवा ओळख तयार होण्यापूर्वीच त्यांचे संपूर्ण आयुष्य ऑनलाईन जगजाहीर करणे योग्य नाही. मुलांनाही त्यांच्या वैयक्तिक अवकाश मिळायला हवा. जिथे जे जगाच्या नजरेआड राहून चुका करत शिकू शकतील.

उसनवारीच्या पैशांच्या वादातून तिघांना बांबूने मारहाण; एकावर गुन्हा

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : उसनवार दिलेले पैसे परत दिले नाही म्हणून एकाने तिघाना बांबूने मारहाण करून जखमी केल्याची घटना तालुक्यातील रणाईचे येथे ११ रोजी रात्री ८ वाजता घडली.

किशोर रमेश देवरे रा. रणाईचे हा सलून व्यवसायिक आपल्या आई वडील मुलगी सह दुकानाजवळ गप्पा मारत असताना गावातील गुलाब महारु पाटील हा तिकडून आला त्याने दिलेले उसनवारी पैसे किशोर परत करत नव्हता म्हणून त्याने त्याच्या हातातील बांबूने किशोरच्या डोक्यात मारले त्यामुळे किशोर चक्कर येऊन पडला. त्याचे आई वडील मुलगी आवरायला गेले असता त्याने किशोरचे वडील रमेश दगडू देवरे याना हातावर आणि आई आशाबाई याना पाठीला व कमरेला मारून जखमी केले. मुलीला ढकलून खाली पाडले. तू उसनवार घेतलेले पैसे परत केले नाही तर तुला मारून टाकेल अशी धमकी दिली. किशोरने अमळनेर पोलीस स्टेशनला फिर्याद दिल्यावरून भारतीय न्याय संहिता ११८(१), ११५(२) ,३५१(२),३५२ प्रमाणे गुन्हा दाखल करण्यात आला असून तपास हेडकॉन्स्टेबल विजय भोई करीत आहेत.

पित्ताची गोळी खाण्याचे भयंकर तोटे

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

तुम्ही पित्ताची गोळी रोज किंवा वारंवार खात असाल तर सावधान! पित्ताच्या गोळीचे दीर्घकाळ सेवन केल्याने किडनीवर घातक परिणाम होऊन, किडनी खराब होऊ शकते. फूड अँड ड्रग असोसिएशनने पित्तशामक औषधांवर यापुढे 'सावधानतेचा इशारा' लिहिणे बंधनकारक केले आहे. औषधांच्या सततच्या वापराने किडनीवर दुष्परिणाम होतो, असा इशारा यापुढे या गोळ्यांवर लिहिला जाईल. पित्ताच्या गोळ्या जास्तीत जास्त ५–७ दिवस घेणे ठीक आहे. मात्र ६ आठवड्यांहून अधिक काळ या गोळ्या घेत राहील्यास त्याचा किडनीवर घातक परिणाम होतो. किडनीसोबतच हळूहळू मेंदू, हृदय यांच्यावरही याचा गंभीर परिणाम होतो. पित्ताची गोळी वारंवार खाल्ल्याने जठरातील ॲसिड कमी होते. परिणामी हळूहळू जठराची व आतड्यांची रोगप्रतिकार शक्ती कमी होते. आणि मग पोटात वारंवार इन्फेक्शन होऊ लागते.

पित्त होऊ नये यासाठी या ३ गोष्टी करणे टाळा– 'हरी, करी आणि वरी'

'हरी' म्हणजे प्रत्येक गोष्टींत घाई, अनियमितता, सतत पळापळ, अपुरी विश्रांती व जागरणांनी भरलेली दिनचर्या. 'करी' म्हणजे तळलेले चमचमीत मसालेदार पदार्थ, हॉटेलमधील खाणे, धूम्रपान, मद्यपान, अतिप्रमाणात चहा–कॉफी घेणे, कोल्डड्रिंक्स पिणे. तर 'वरी' म्हणजे चिंता, काळजी, ताणतणाव, असमाधान, डिप्रेशन. पित्त झाल्यानंतर औषधे घेण्याऐवजी पित्तच होणार नाही यासाठी आपण प्रयत्न करावेत.

शिल्पा शेट्टीच्या फिटनेसचे जरुर अनुकरण करा

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

शिल्पा शेट्टी कुंद्रा ही अभिनेत्री, उद्योजिका आणि टीव्ही शो जज म्हणून व्यस्त जीवन जगत असतानाही आपल्या आरोग्याची काळजी घेण्यासाठी एक शिस्तबद्ध दिनचर्या पाळते. नुकतेच तिने आपल्या झोपण्याच्या आणि उठण्याच्या वेळेबद्दल तसेच घरातील साध्या आहाराबद्दल सांगितले. तिच्या या सवयींकडे आरोग्य तज्ज्ञांनी संतुलित जीवनशैलीचा एक चांगला नमुना म्हणून पाहिले आहे.

सकाळची सुरुवात दिवसाची ऊर्जा

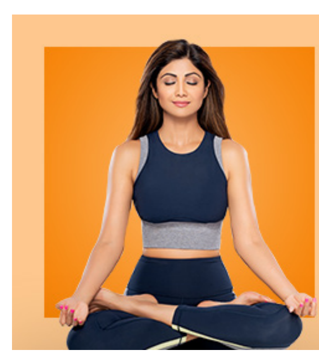
शिल्पा शेट्टीने सांगितले की, ती सकाळी साधारण ६.३० ते ६.४५ वाजता उठण्याचा प्रयत्न करते. तिच्या मते सकाळी ६.३० ते ९ हा वेळ तिच्यासाठी सर्वात उत्पादक असतो. या वेळेत शरीर आणि मन अधिक शांत असते, त्यामुळे दिवसाचे नियोजन, लक्ष केंद्रित करणे आणि सकारात्मक सुरुवात करणे सोपे जाते.

डाएट आणि फिटनेस तज्ज्ञांच्या मते, सकाळी लवकर उठल्याने शरीराच्या नैसर्गिक जैविक घड्याळाशी समतोल राखण्यास मदत होऊ शकते. यामुळे ऊर्जा पातळी, झोपेची गुणवत्ता आणि चयापचय क्रिया सुधारण्यास मदत होते.

व्यायामासाठी ठराविक वेळ महत्त्वाची

शिल्पा सकाळी ९ ते १० या वेळेत व्यायामासाठी वेळ राखून ठेवते. तिच्या मते हा वेळ फक्त फिटनेससाठी असतो आणि त्या काळात ती कामाच्या कॉल्सपासून दूर राहते.

तज्ज्ञांच्या मते, नियमित व्यायामासाठी ठरलेली वेळ ठेवणे ही सवय टिकवण्यासाठी



महत्त्वाची असते. योग, स्ट्रेंथ ट्रेनिंग किंवा हलका कार्डिओ यांसारख्या व्यायामामुळे शरीराची ताकद वाढते, मूड सुधारतो आणि तणाव कमी होण्यास मदत होते.

'साधे घरचे जेवण' का आहे फायदेशीर ?

शिल्पा शेट्टीने आपल्या आहाराबद्दल सांगताना म्हटले की, "आम्ही घरी जेवण करतो ते खूप साधे असते." तिच्या या सवयीमध्ये आरोग्याचा एक महत्त्वाचा संदेश आहे.साध्या घरगुती जेवणात सामान्यतः कमी प्रक्रिया केलेले पदार्थ, भाज्या, डाळी, प्रथिने, हेल्दी फॅट्स आणि संतुलित कार्बोहायड्रेट्स यांचा समावेश असतो. असा आहार शरीराला दीर्घकाळ ऊर्जा देतो आणि पचनासाठीही हलका ठरू शकतो.

फिटनेस तज्ज्ञांच्या मते, महागडे डाएट प्लॅन करण्यापेक्षा रोजच्या आहारात पौष्टिक आणि संतुलित पदार्थांचा समावेश करणे अधिक महत्त्वाचे आहे.

वेळेवर झोपणे शरीरासाठी का गरजेचे?

शिल्पाने २०२६ साठी एक संकल्प सांगितला आहे– रात्री ९.३० वाजता जगापासून "स्विच ऑफ" होणे आणि रात्री १० वाजता झोपणे. तिच्या मते, पुरेशी झोप ही तिच्या आरोग्याचा महत्त्वाचा भाग आहे.

तज्ज्ञांच्या मते, चांगली झोप शरीरातील हार्मोन्सचे संतुलन, स्नायूंची दुरुस्ती, तणाव नियंत्रण आणि मेंदूची कार्यक्षमता सुधारण्यास मदत करते. रात्रीची पुरेशी झोप घेतल्याने दिवसभरातील व्यायाम आणि आहाराच्या चांगल्या सवयींचे फायदे अधिक प्रभावी होतात.

फिट राहण्यासाठी परिपूर्णता नाही, सातत्य महत्त्वाचे

शिल्पा शेट्टीची दिनचर्या दाखवते की निरोगी जीवनशैली म्हणजे कठोर नियम नव्हे, तर रोजच्या छोट्या चांगल्या सवयींचे पालन होय. योग्य झोप, नियमित हालचाल, साधा आहार आणि मानसिक शांतता यांचा समतोल साधल्यास शरीर आणि मन दोन्ही निरोगी राहण्यास मदत होते.

प्रा. अनिल पाटील यांचा अपघातात मृत्यू

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : येथील जय योगेश्वर ज्यूनियर कॉलेजचे प्रा. अनिल दयाराम पाटील यांचा मोटरसायकलवर अपघात झाल्याने त्यांचा दुर्दैवी मृत्यू झाल्याची घटना दि.१३ रोजी दुपारी तीन वाजेच्या सुमारास ढेकू रोडवर पोलीस स्टेशनच्या जवळ घडली.

अनिल पाटील हे मोटरसायकलने आपल्या गावी तरवाडे येथे गेले होते. परत येताना ते एकाला रस्त्याच्या बाजूला पडलेले आढळून आले. कोणत्या तरी अज्ञात वाहनाने मोटरसायकलला धडक दिल्याने त्यांचा जागीच मृत्यू झाला असावा असा प्राथमिक अंदाज व्यक्त करण्यात येत आहे. त्यांचे शव ग्रामीण रुग्णालयात विच्छेदन साठी आणण्यात आले आहे.

कर्जमाफीतील जाचक अटी रद्द करून सरसकट कर्जमाफी करा

पान १ वरून

आर्थिक मदत मिळेल. गेल्या तीन वर्षांपासून सातत्याने होणारी नपिकी, नैसर्गिक आपत्ती आणि शेतमालाचे कोसळलेले दर यामुळे राज्यातील बळीराजा आधीच मोठ्या आर्थिक संकटात सापडला आहे. अशा परिस्थितीत सरकारने अटी शर्तींचे जाळे न पसरवता शेतकऱ्यांना तातडीने सरसकट कर्जमाफी देऊन दिलासा द्यावा, हीच समस्त शेतकऱ्यांची मागणी असून याबाबत शासनाला तात्काळ अवगत करावे, अशी विनंती निवेदनात करण्यात आली आहे.

याप्रसंगी राष्ट्रवादी काँग्रेस (शरदचंद्र पवार) पक्षाचे तालुकाध्यक्ष डी. एम. पाटील सर , शहराध्यक्ष प्रशांत मनोहर निकम, जिल्हा उपाध्यक्ष प्रा. अशोक पवार , दिव्यांग सेलचे जिल्हा अध्यक्ष शांताराम कोळी , तालुका उपाध्यक्ष वासुदेव भालेराव , सरचिटणीस ओंकार वानखेडे , युवक तालुका उपाध्यक्ष दीपक जगन्नाथ यांसह मनोहर दत्तात्रय, जगन्नाथ राजाराम, संजय पाटील (गांधली), पंजाबराव आसाराम व इतर प्रमुख पदाधिकारी व कार्यकर्ते उपस्थित होते.

निसर्गाची सुसाईड नोट की दुष्काळाची चाहूल?

पान १ वरून

वाढवणे पूर्णपणे थांबवते. कारण नवीन पानांना जगवण्यासाठी जास्त पाणी आणि अन्न लागते. झाड ती ऊर्जा वाचवून फक्त आणि फक्त जांभळाचे उत्पादन वाढवण्यावर केंद्रित करते. यामुळेच मागच्या वर्षी ज्या झाडांना तुरळक फळे होती, ती झाडेही यंदा फळांनी डवरून गेली आहेत.

३. आजींचे भाकीत आणि विज्ञान (दुष्काळाचा संबंध) : आजींचे निरीक्षण अगदी अचूक आहे, कारण वनस्पती हवामानातील बदलांना मानवापेक्षा खूप आधी आणि संवेदनशीलतेने ओळखतात.जांभळाचे मूळ सोटमूळअसते, जे जमिनीच्या अगदी खोल थरापर्यंत जाते.जेव्हा भूगर्भातील पाण्याची पातळी कमालीची खालावते, तेव्हाच या मुळांना ताण जाणवतो.हा पाण्याचा ताण म्हणजेच येणाऱ्या दुष्काळाचे किंवा कडक उन्हाळ्याचे संकेत असतात.म्हणूनच, ज्या वर्षी उन्हाळ्यात जांभळाचा असा अभूतपूर्व सडा पडतो, तो निसर्गाचा भविष्यातील कोरड्या कालखंडाचा इशारा असतो.

ऑगस्टपासून महिला, ज्येष्ठांसाठी एनसीएमसी स्मार्ट कार्ड बंधनकारक

परिवहन मंत्री प्रताप सरनाईक यांचे आदेश

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

मुंबई : महाराष्ट्र राज्य मार्ग परिवहन महामंडळाच्या प्रवासी सेवांमध्ये अधिक पारदर्शकता, सुलभता आणि डिजिटल व्यवहारांना चालना देण्यासाठी १ ऑगस्ट २०२६ पासून महिला, ज्येष्ठ नागरिक आणि अमृत ज्येष्ठ नागरिक प्रवाशांसाठी स्मार्ट कार्ड बंधनकारक करण्यात येणार आहे. अशी माहिती परिवहन मंत्री तथा एसटी महामंडळाचे अध्यक्ष प्रताप सरनाईक यांनी दिली.

या निर्णयाच्या पार्श्वभूमीवर राज्यभर एनसीएमसी स्मार्ट कार्ड नोंदणी आणि वितरण मोहिमेला वेग आला आहे.आजअखेर राज्यातील सुमारे ५१ लाख नागरिकांनी एनसीएमसी स्मार्ट कार्डसाठी नोंदणी केली असून त्यापैकी सुमारे २५ लाख स्मार्ट कार्ड कार्यान्वित करण्यात आले आहेत. उर्वरित नोंदणीकृत लाभार्थ्यांची कार्डेही लवकरच सुरू करण्यात येत असल्याने लाभार्थ्यांनी विलंब न करता आपली प्रक्रिया पूर्ण करावी, असे आवाहन करण्यात आले आहे.प्रवाशांची गैरसोय टाळण्यासाठी आणि कार्ड वितरण प्रक्रिया अधिक सुलभ करण्यासाठी राज्यभरात ४ हजारांहून अधिक एनसीएमसी स्मार्ट कार्ड वितरण केंद्रे कार्यरत आहेत. ग्रामीण तसेच शहरी भागातील नागरिकांना सहजपणे कार्ड उपलब्ध व्हावे यासाठी ही केंद्रे सक्रियपणे सेवा देत आहेत.दरम्यान,एनसीएमसी स्मार्ट कार्डच्या वितरणामध्ये कोणत्याही प्रकारचा गैरव्यवहार खपवून घेतला जाणार नसल्याचा इशाराही मंत्री प्रताप सरनाईक यांनी दिला आहे. विहित शुल्कापेक्षा अधिक रक्कम आकारून स्मार्ट कार्डची विक्री करणाऱ्या वितरण केंद्रांवर कठोर कारवाई करण्यात येणार असून अशा केंद्रांचा वितरण परवाना तत्काळ रद्द करण्यात येईल, असे त्यांनी स्पष्ट केले.महिला, ज्येष्ठ नागरिक आणि अमृत ज्येष्ठ नागरिकांना शासनाच्या विविध प्रवासी सवलतींचा लाभ सुरळीतपणे मिळावा, तिकीट वितरण प्रक्रियेत पारदर्शकता यावी आणि प्रवास व्यवस्थापन अधिक आधुनिक व्हावे, या उद्देशाने एनसीएमसी स्मार्ट कार्ड प्रणाली राबविण्यात येत आहे. त्यामुळे संबंधित लाभार्थ्यांनी १ ऑगस्टपूर्वी आपले एनसीएमसी स्मार्ट कार्ड प्राप्त करून ते कार्यान्वित करून घ्यावे, असे आवाहन परिवहन मंत्री प्रताप सरनाईक यांनी केले आहे.

> “ राज्य परिवहन व्यवस्थेच्या डिजिटल परिवर्तनाच्या दिशेने टाकलेले हे महत्त्वपूर्ण पाऊल असून आगामी काळात अधिकाधिक प्रवासी या स्मार्ट प्रणालीशी जोडले जाणार आहे.
>
> **–अभिजीत भोसले,** जनसंपर्क अधिकारी,मा. मंत्री परिवहन

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

नवे फ्रीज खरेदी करताना १० गोष्टी तपासाच!

९० टक्के लोकांना माहिती नाही

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

नवीन फ्रीज खरेदी करताना बहुतांश लोक फक्त किंमत, ब्रँड आणि आकर्षक डिझाईन पाहतात. परंतु, ९० टक्के लोकांना फ्रीजमधील तांत्रिक गोष्टी जसे की ग्रॉस विरुद्ध नेट कॅपॅसिटी, कन्व्हर्टिबल टेक्नॉलॉजी आणि नवीन स्टार रेटिंगची माहिती नसते. यामुळे नंतर अव्वाच्या सव्वा विजेचे बिल येते किंवा फ्रीज लवकर खराब होण्याची शक्यता वाढते. चला तर मग जाणून घेऊया.

घरासाठी रेफ्रिजरेटर निवडताना विजेची बचत आणि दीर्घकाळ टिकणारी कार्यक्षमता तपासणे अत्यंत गरजेचे आहे. स्मार्ट इन्व्हर्टर कॉम्प्रेसर, इन-बिल्ट स्टॅबिलायझर आणि टफंड ग्लास शेल्फ यांसारख्या १० महत्त्वाच्या गोष्टींकडे ९० टक्के ग्राहक दुर्लक्ष करतात. नवीन फ्रीज खरेदी करण्यापूर्वी या गोष्टी तपासून घेतल्यास तुमचे पैसे वाचतील आणि भविष्यातील मनस्तापही टळेल.

१) ग्रॉस विरुद्ध नेट कॅपॅसिटी

कंपन्या फ्रीजच्या डब्यावर 'ग्रॉस कॅपेसिटी' (एकूण आकारमान) मोठ्या अक्षरात लिहितात. पण प्रत्यक्षात फ्रीजच्या आत शेल्फ, ट्रे आणि वेगवेगळ्या कप्प्यांमुळे अन्न ठेवण्यासाठी कमी जागा मिळते, ज्याला 'Net Capacity' म्हणतात. खरेदी करताना नेहमी नेट कॅपॅसिटी तपासा, जेणेकरून खरी साठवणूक क्षमता कळेल.

२) नवीन बीईई स्टार रेटिंग

ब्युरो ऑफ एनर्जी इफिशियन्सी (बीईई) च्या नियमांनुसार दर काही वर्षांनी स्टार रेटिंगचे निकष बदलतात. २०२६ च्या नवीन निकषांनुसार, ३-स्टार किंवा ५-स्टार इन्व्हर्टर मॉडेल हे दीर्घकाळात विजेची मोठी बचत करतात. जुन्या स्टॉक मधील फ्रीज स्वस्त मिळत असला, तरी त्याचे स्टार रेटिंग जुने असू शकते.

३) स्मार्ट इन्व्हर्टर कॉम्प्रेसर

पारंपरिक कॉम्प्रेसर वारंवार चालू-बंद होतो, ज्यामुळे वीज जास्त लागते. रिलायन्स डिजिटलच्या गाईडनुसार 'इन्वर्टर कॉम्प्रेसर' फ्रीजमधील गरजेनुसार स्वतःचा स्पीड नियंत्रित करतो. हे कॉम्प्रेसर शांत चालतात आणि विजेचा वापर ३० टक्क्यांपर्यंत कमी करतात (आरईएफ).

४) डायरेक्ट कूल विरुद्ध फ्रॉस्ट फ्री

डायरेक्ट कूल : हे फक्त सिंगल डोअर फ्रीजमध्ये असते. यात बर्फ मॅन्युअली साफ (डिफ्रोस्ट) करावा लागतो, पण हे वीज कमी खातात.

फ्रॉस्ट फ्री : डबल डोअर किंवा साइड-बाय-साइड फ्रीजमध्ये फॅनद्वारे कूलिंग होते, ज्यामुळे अतिरिक्त बर्फ जमत नाही.

५) कन्व्हर्टिबल फीचर्स

आजकाल अनेक ब्रँड्स (उदा.- एलजी आणि हायर) कन्व्हर्टिबल फ्रीज बनवत आहेत. यामध्ये तुम्ही बटण दाबून फ्रीझर (बर्फाचा कप्पा) चे रूपांतर सामान्य फ्रीजमध्ये करू शकता. घरामध्ये अचानक जास्त सामान साठवायचे असल्यास हे फीचर खूप उपयुक्त ठरते.

६) दरवाजाचा प्रकार आणि किचनची जागा

फ्रीज घेण्यापूर्वी तुमच्या स्वयंपाकघरातील जागेचे मोजमाप (लांबी, रुंदी, उंची) घ्या. सिंगल डोअर, डबल डोअर, ट्रिपल डोअर की फ्रेंच डोअर? फ्रीजचा दरवाजा पूर्ण उघडण्यासाठी आजूबाजूला किमान २ इंच जागा शिल्लक राहणे गरजेचे आहे.

७) इन-बिल्ट स्टॅबिलायझर

आजकालच्या बहुतांश आधुनिक फ्रीजमध्ये (उदा.- गोदरेज आणि सॅमसंग) इन-बिल्ट व्होल्टेज स्टॅबिलायझर असते. हे फ्रीज १०० व्ही ते ३०० व्ही मधील विजेचा उतार-चढाव सहज सहन करू शकतात. ज्यामुळे वेगळा स्टॅबिलायझर लावण्याचा खर्च वाचतो.

८) टफंड ग्लास शेल्फ्स

फ्रीजच्या आतील शेल्फ प्लास्टिकचे किंवा साध्या काचेचे नसून 'टफंड ग्लास'चे असावेत. हे शेल्फ्स १५० किलोपर्यंतच्या जड भांड्यांचे वजन सहज पेलू शकतात आणि लवकर तुटत नाहीत.

९) क्लीन बॅक डिझाईन

जुन्या फ्रीजच्या मागे काळ्या रंगाच्या वायरची जाळी (कंडेन्सर कॉईल) असायची, ज्यावर धूळ जमा होऊन कूलिंग कमी व्हायचे. आता कंडेन्सर कॉईल आत लपवलेली असते (क्लीन बॅक). यामुळे फ्रीज स्वच्छ करणे सोपे होते आणि त्याची कार्यक्षमता वाढते.

१०) वॉरंटी आणि आफ्टर सेल्स सर्व्हिस

केवळ ब्रँडच्या नावावर जाऊ नका. कॉम्प्रेसरवर किमान १० वर्षांची वॉरंटी देणारे मॉडेल्स निवडा. तसेच तुमच्या परिसरात त्या ब्रँडचे सर्व्हिस सेंटर उपलब्ध आहे की नाही, याची खात्री क्रोमाच्या मार्गदर्शक तत्त्वांवरून करून घ्या.

गावकऱ्यांनी तिची थट्टा केली आणि मुलगी बनली आयएएस

सक्सेस स्टोरी

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

राजस्थानमधील एका शेतकरी कुटुंबात जन्मलेल्या सुलोचना मीनाने असे काहीतरी साध्य केले, ज्याची तिच्या गावकऱ्यांनी कधीच अपेक्षा केली नव्हती. ते सतत तिची थट्टा करायचे आणि तिला लग्न करण्याचा सल्ला द्यायचे, पण सुलोचनाने सर्वांकडे दुर्लक्ष केले आणि आयएएस अधिकारी बनून त्यांना गप्प केले.

यूपीएससी परीक्षा उत्तीर्ण करणे हे अनेकांसाठी स्वप्न साकार करण्यासारखे आहे. अनेक उमेदवार अनेक वर्षांपासून यूपीएससीची तयारी करत असूनही अयशस्वी ठरले आहेत, तर असेही प्रतिभावान व्यक्ती आहेत जे पहिल्याच प्रयत्नात परीक्षा उत्तीर्ण करतात आणि उत्कृष्ट रँकिंग मिळवतात. सुलोचना मीना अशीच एक व्यक्ती आहे. राजस्थानमधील एका छोट्या गावातून आलेल्या सुलोचनाने, वयाच्या अवघ्या २२ व्या वर्षी, देशातील सर्वात कठीण परीक्षांपैकी एक असलेल्या परीक्षेत केवळ यशच मिळवले नाही, तर उच्च रँकिंगसह आयएएस अधिकारीही बनली. चला, आयएएस सुलोचना मीनाच्या यशोगाथेबद्दल जाणून घेऊया.सुलोचना मीनाचा यूपीएससीपर्यंतचा प्रवास विलक्षण होता. ती तिच्या जिल्ह्यातील सर्वात तरुण आणि तिच्या गावातील पहिली आयएएस अधिकारी आहे, जी नव्या पिढीला मोठी स्वप्ने पाहण्यासाठी आणि ती साकार करण्यासाठी प्रेरणा देत आहे. राजस्थानच्या सवाई माधोपूर जिल्ह्यातील अडलवारा गावची रहिवासी असलेली सुलोचना, झारखंड केडरची आयएएस अधिकारी आहे.

यूपीएससीमध्ये ४१५ वा क्रमांक मिळवला

सुलोचनाने २०२१ मध्ये यूपीएससी परीक्षा दिली आणि २०२२ मध्ये अंतिम निकाल जाहीर झाल्यावर, तिने संपूर्ण भारतात ४१५ वा क्रमांक आणि अनुसूचित जमाती (एसटी) प्रवर्गात सहावे स्थान मिळवले. इतक्या लहान वयात पहिल्याच प्रयत्नात यूपीएससी परीक्षा उत्तीर्ण करून, तिने देशातील सर्वात तरुण आयएएस अधिकाऱ्यांमध्ये आपले स्थान मिळवले.

शेतकऱ्याची आयएएस कन्या

सुलोचनाचे वडील शेतकरी होते आणि त्यांचे कुटुंब जेमतेम गुजारा करत असे. तिच्या आई-वडिलांनी तिला शिक्षणापासून कधीच परावृत्त केले नसले तरी, गावातील लोक तिची नक्कीच थट्टा करत असत. जेव्हा जेव्हा सुलोचना शिक्षण घेऊन आयएएस अधिकारी बनण्याची इच्छा व्यक्त करायची, तेव्हा गावकरी म्हणायचे, "या अभ्यासाला काय अर्थ आहे? लग्न कर." पण सुलोचना आपले ध्येय गाठण्यासाठी दृढनिश्चयी होती. जेव्हा तिला बारावीत चांगले गुण मिळाले, तेव्हा तिच्या वडिलांनी तिला पुढील शिक्षणासाठी दिल्लीला पाठवले. तिला कोचिंग परवडत नसल्यामुळे, तिने स्वतःच तयारी केली आणि पहिल्याच प्रयत्नात यश मिळवले.

दररोज ८-९ तास अभ्यास

आपल्या तयारीबद्दल सुलोचना सांगते की, कॉलेज संपताच तिने आपले संपूर्ण लक्ष तयारीवर केंद्रित केले. ती दररोज वर्तमानपत्र वाचायची आणि चालू घडामोडींच्या महत्त्वावर भर द्यायची. यात तिचा ५-६ तास वेळ जायचा, तर ती दररोज ८-९ तास अभ्यास करायची. यूपीएससीच्या तयारीसाठी संयम अत्यंत महत्त्वाचा आहे, असे तिला वाटते.

४०/५०/६० वयांच्या ज्येष्ठांसाठी खास टिप्स

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

१) पहिली सूचना : तुम्हाला तहान लागली नसली किंवा गरज नसली तरीही नेहमी पाणी प्या,आरोग्याच्या सर्वात मोठ्या समस्या आणि त्यापैकी बहुतांश शरीरातील पाण्याच्या कमतरतेमुळे होतात.दररोज किमान २ लिटर.

२) दुसरी सूचना : शरीराकडून जास्तीत जास्त काम करवून घ्या , शरीराची हालचाल झाली पाहिजे, जसे की चालणे,पोहणे किंवा कोणत्याही प्रकारच्या खेळाने.

३) तिसरी टीप : कमी खा.जास्त खाण्याची लालसा सोडून द्या.कारण ते कधीच चांगले आणत नाही. स्वतः ला वंचित करू नका, परंतु प्रमाण कमी करा.प्रथिने, कार्बोहायड्रेटयुक्त पदार्थ जास्त वापरा.

४) चौथी सूचना : अगदी आवश्यक असल्याशिवाय शक्यतो वाहन वापरू नका. तुम्ही कुठेही किराणा सामान घेण्यासाठी,कोणाला भेटायला किंवा काही कामासाठी जात असाल तर, पायावर चालण्याचा प्रयत्न करा.लिफ्ट,एस्केलेटर वापरण्या ऐवजी पायऱ्या चढा.

५) पाचवी सूचना राग सोडा : काळजी करणे थांबवा, गोष्टींकडे दुर्लक्ष करण्याचा प्रयत्न करा. त्रासदायक परिस्थितीत स्वतः ला गुंतवू नका, ते सर्व आरोग्य खराब करतात आणि आत्म्याचे वैभव काढून घेतात. सकारात्मक लोकांशी बोला आणि त्यांचे ऐका.

६) सहावी सूचना सर्वप्रथम पैशाची आसक्ती सोडून द्या : तुमच्या आजूबाजूच्या लोकांशी संपर्क साधा, हसवा आणि बोला! पैसा जगण्यासाठी बनवला गेला आहे, पैशासाठीआयुष्य नाही.

७) सातवी टीप स्वतःबद्दल, किंवा तुम्ही जे साध्य करू शकले नाही अशा कोणत्याही गोष्टीबद्दल किंवा ज्या गोष्टीचा तुम्ही अवलंब करू शकत नाही. त्याबद्दल कोणत्याही प्रकारचे दुःख करू नका. त्याकडे दुर्लक्ष करा आणि विसरा.

८) आठवी सूचना पैसा, पद, प्रतिष्ठा, सत्ता, सौंदर्य, जात आणि प्रभाव : या सगळ्या गोष्टी अहंकार वाढवतात. नम्रता ही लोकांना प्रेमाने जवळ आणते.

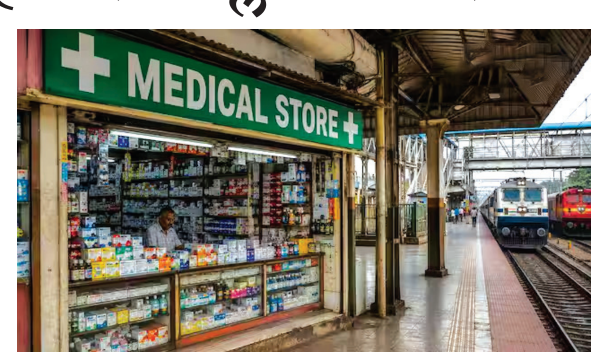
९) नववी टीप जर तुमचे केस पांढरे झाले असतील तर त्याचा अर्थ आयुष्याचा अंत होत नाही. ही एका चांगल्या जीवनाची सुरूवात आहे. आशावादी व्हा, स्मृतीसह जगा, प्रवास करा, आनंद घ्या. आठवणी निर्माण करा!

१०) दहावी सूचना तुमच्या लहान मुलांना प्रेमाने, सहानुभूतीने आणि आपुलकीने भेटा. काही उपहासात्मक बोलू नका. चेहऱ्यावर हसू ठेवा!तुम्ही भूतकाळात कितीही मोठे पद भूषवले असले तरी ते वर्तमानात विसरून जा आणि या सर्वांशी मिळून मिसळून राहावे!

कभी सोचा है... रेलवे प्लेटफॉर्म पर क्यों नहीं होती मेडिकल शॉप?

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

खाने पीने के सामान से लेकर किताबों तक सब मिल जाता है। लेकिन, कभी आपने गौर किया है कि स्टेशन पर दवाइयों की दुकानें नहीं होती हैं। शायद ही कोई ऐसा स्टेशन होगा, जहां दवाइयों के लिए अलग से दुकान होगी। तो क्या आप जानते हैं कि आखिर ऐसा है क्यों, स्टेशन पर मेडिकल जैसी सर्विस की दुकानें क्यों नहीं होती हैं? तो आज समझते हैं कि स्टेशन के प्लेटफॉर्म पर मेडिकल शॉप्स क्यों नहीं होती है।



आपको बता दें कि जिस तरह रेलवे प्लेटफॉर्म पर दूसरी दुकानें अलॉट होती हैं, वैसे ही पहले मेडिकल शॉप्स भी अलॉट हुआ करती थीं। रेलवे के आधिकारिक दस्तावेजों के अनुसार, साल २००१ में रेलवे बोर्ड ने यह स्पष्ट किया था कि डॉक्टर की सुविधा वाले रेलवे स्टेशनों पर केमिस्ट स्टॉल के लिए अधिकतम १०८ वर्ग फुट जगह पर्याप्त मानी जाएगी।

वहीं, अगर केवल दवा बेचने के लिए बुकस्टॉल के अंदर एक छोटा मेडिसिन कॉर्नर बनाया जाता है, तो उस पर १०८ वर्ग फुट की न्यूनतम/अधिकतम जगह वाली शर्त लागू नहीं होगी। इसका मतलब पहले दवा की दुकान के लिए जगह दी जाती थी।

रेलवे के नए नियमों के अनुसार, अब दवाइयों को मल्टी पर्पज स्टॉल में बदल दिया गया है। पहले तीन तरह की दुकानें खोली जाती थीं, जिसमें बुकस्टॉल, केमिस्ट स्टॉल और अलग-अलग सामानों की दुकान शामिल थीं।

लेकिन, इससे प्लेटफॉर्म पर भीड़ होती थी और यात्रियों के लिए जगह कम बचती थी। ऐसे में अब तीनों दुकानों का एक में शामिल करके मल्टी पर्पज स्टॉल खोले जा रहे हैं। यानी अब स्टेशन पर दवा की दुकान की जगह एमपीएस होंगे।

इन स्टॉल्स पर डॉक्टर की पर्ची के बिना बिकने वाली आम दवाइयां बिकेंगी। ये इन दुकानों पर ही बेची जा सकेंगी। साथ ही अब सिर्फ नई दवा की दुकान के लिए स्पेस नहीं दिया जाएगा। लेकिन, इन नियमों के अलावा अब सरकार कई स्टेशन पर जन औषधि केंद्र खोलने पर काम कर रही है। वहीं, ए वन स्टेशन पर भी हेल्थ सुविधाओं को लगातार बेहतर करने पर काम कर रही है। अभी भारत में सिर्फ २१ स्टेशन हैं, जहां अलग से मेडिकल स्टोर काम कर रहे हैं।

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

मंगल पान

सूर्य देव यांचा जन्म कसा झाला ?

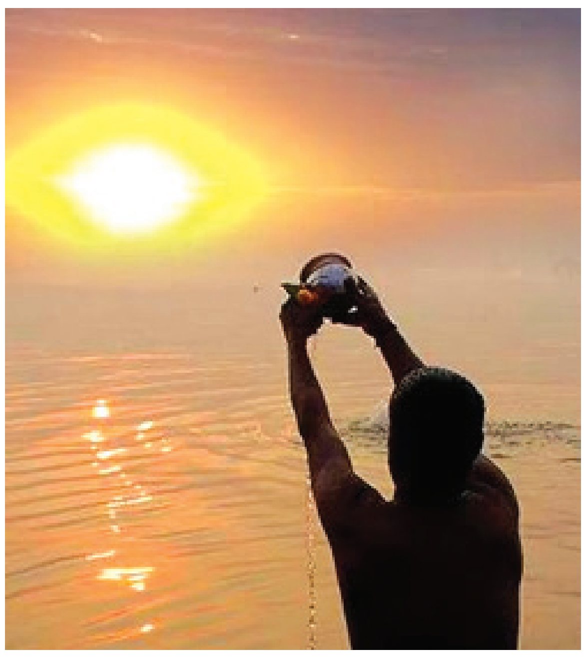
जाणून घ्या पौराणिक कथा

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

हिंदू धर्मात पंचदेवांपैकी एक सूर्य देव मानले जातात. ज्योतिष शास्त्रातही सूर्याचं मोठं महत्त्व आहे. ज्योतिषनुसार सूर्याला ग्रहांचा राजा मानले जाते. हा मनुष्याच्या जीवनात मान-सन्मान, पिता-पुत्र आणि यशकारक मानला जातो. ज्योतिषनुसार सूर्य दर महिन्यात एका राशीतून दुसऱ्या राशीत प्रवेश करतो. या प्रकारे बारा राशींमध्ये सूर्य एक वर्षात आपले चक्र पूर्ण करतो.सूर्याला आरोग्य देवता मानले जाते. सूर्य प्रकाशानेच पृथ्वीवर जीवन शक्य आहे. सूर्याला प्रतिदिन जल अर्पण केल्याने भक्ताला आध्यात्मिक लाभ प्राप्त होतो. सोबतच आरोग्य लाभही प्राप्त होतो. पण, काय तुम्हाला माहिती आहे का सूर्य देवाचा जन्म कसा झाला होता. जाणून घ्या सूर्य देवाच्या जन्माची पौराणिक कथासूर्य देवाच्या जन्माची पौराणिक कथा पौराणिक कथेनुसार, पहिले हे संपूर्ण जग प्रकाशरहित होतं. त्यावेळी कमलयोनी ब्रह्माजी प्रकट झाले. त्यांच्या मुखातून प्रथम शब्द ॐ निघाला जो सूर्याच्या तेज रुपी सूक्ष्म रुप होता. त्यानंतर ब्रह्माजींच्या चार मुखातून चार वेद प्रकट झाले जे ॐ च्या तेजात एकाकार झालेत.ही वैदिक तेजचं आदित्य आहे जो विश्वाच्या अविनाशाचे कारण आहे. हा वेद स्वरुप सूर्यच सृष्टीच्या उत्पत्ती, पालन आणि संहारचं कारण आहे. ब्रह्माजींच्या प्रार्थनेने सूर्याने आपल्या महातेजाला एकत्र करुन स्वल्प तेजाला धारण केले.

सृष्टीच्या रचनेवेळी ब्रह्माजींचे पुत्र मरीची झाले ज्यांचे पुत्र ऋषी कश्यप यांचा विवाह अदितिसोबत झाला. अदितिने घोर तपस्या करुन भगवान सूर्याला प्रसन्न केले. ज्यांनी तिच्या ईच्छापूर्तीसाठी सुषुम्ना नावाची किरणेच्या रुपात त्यांच्या गर्भात प्रवेश केला. गर्भावस्थातही अदिति चान्द्रायण सारखे कठीण व्रतांचे पालन करत होत्या.तेव्हा ऋषी राज कश्यप यांनी क्रोधित होऊन अदितिला म्हटले की, 'तू याप्रकारे उपवास ठेवून गर्भस्थ बाळाचा जीव का घेते आहे'

हे ऐकून देवी अदितिने गर्भातील बालकाला आपल्या उदरातून बाहेर काढले जो आपल्या अत्यंत दिव्य तेजाने प्रज्वलीत होत होता. भगवान सूर्य बाळाच्या स्वरुपात त्या गर्भातून प्रकट झाले. अदितिला मारिचम- अन्डम म्हटले जाण्याचे कारण म्हणजे हे बालक मार्तंड नावाने प्रसिद्ध झाला. ब्रह्मपुराणमध्ये अदितिच्या गर्भातून जन्मलेल्या सूर्याच्या अंशाला विवस्वान म्हटले गेले.



कामात वारंवार अडचण येत असेल तर रविवारी करा हा उपाय

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

हिंदू धर्मात प्रत्येक दिवस कोणत्या ना कोणत्या देवतेला समर्पित असतो. सूर्यदेवाची उपासना करण्यासाठी रविवार हा सर्वोत्तम दिवस मानला जातो. ज्योतिषशास्त्रात सूर्यदेवाला ग्रहांचा राजा म्हटले जाते. सूर्यदेवाची कृपा असेल तर व्यक्तीच्या आयुष्यात खूप प्रगती होते आणि त्याचे आरोग्य नेहमीच चांगले राहते.

कुंडलीत सूर्य बलवान असेल तर..

कुंडलीत सूर्य बलवान असेल तर जीवनात सुख, संपत्ती आणि कीर्ती प्राप्त होते. त्याच वेळी, जर सूर्य अशक्त किंवा पीडित स्थितीत असेल तर व्यक्ती बर्याचदा आजारी राहतो, धनहानी होते आणि तयार केलेली कामे देखील खराब होऊ लागतात. रविवारी काही खास उपाय केल्याने या सर्व समस्या दूर होतात. या उपायांबद्दल जाणून घेऊया.

स्नानानंतर सूर्यदेवाला अर्घ्य अर्पण करावे

रविवारी सकाळी लवकर उठून आंघोळ करून स्वच्छ कपडे घाला. यानंतर सूर्यदेवाला अर्घ्य अर्पण करावे. अर्घ्य अर्पण करताना 'ओम सूर्याय नमः ओम वासुदेवाय नमः ओम आदित्य नमः' या मंत्राचा अवश्य जप करा. यामुळे सूर्यदेव लवकरच प्रसन्न होऊन तुमच्या सर्व मनोकामना पूर्ण होतील.

देशी तुपाचा दिवा लावा

रविवारी घराच्या बाहेरील दरवाजाच्या दोन्ही बाजूला देशी तुपाचा दिवा लावणे खूप शुभ मानले जाते. असे मानले जाते की तुपाचा दिवा लावल्याने सूर्यदेवासह देवी लक्ष्मीही प्रसन्न होते. धनप्राप्तीसाठी हे खूप चांगले मानले जाते.

चंदनाचा टिळा लावावा

रविवारी घरातून चंदनाचा टिळक काढावा. असे मानले जाते की असे केल्याने तुम्ही जे काही कामासाठी बाहेर जात आहात ते नक्कीच पूर्ण होते. यासोबतच रविवारी लाल रंगाचे कपडे घालणे देखील शुभ मानले जाते.

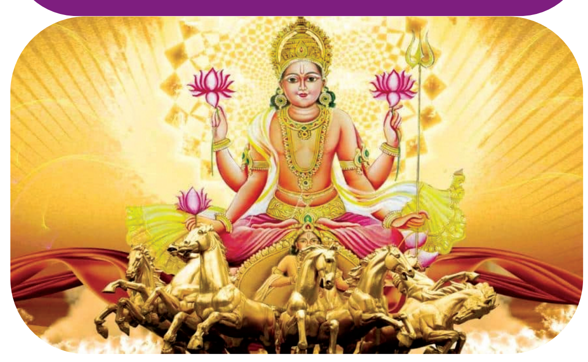
रविवारी या वस्तूंचे दान करा

रविवार हा दानासाठी अतिशय शुभ मानला जातो. या दिवशी सूर्यदेवाला प्रसन्न करण्यासाठी गूळ, दूध, तांदूळ आणि कपडे दान करा. यामुळे तुमच्या कोणत्याही कामात अडथळा येणार नाही आणि तुम्हाला यश मिळेल.

सूर्यदेव माहात्म्य

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

सूर्यदेव हे हिंदू धर्मातील एक महत्त्वाचे आणि पूजनीय दैवत असून, ते शक्ती, आरोग्य, समृद्धी आणि काळाचे प्रतीक आहेत. सूर्यदेवांची उपासना केल्याने शारीरिक आरोग्य, वाढलेला आत्मविश्वास आणि रोगांपासून मुक्ती मिळते. वेदांमध्ये त्यांना आदित्य आणि सवित या नावांनीही ओळखले जाते आणि सूर्यनमस्कार हे योगातील सर्वात महत्त्वाच्या आसनांपैकी एक आहे. सूर्यदेव हे संपूर्ण विश्वाचे नियंत्रक आणि सर्व सजीवांसाठी जीवनदायी ऊर्जेचा स्रोत आहेत.



सूर्यदेवांचे महत्त्व : ऊर्जा आणि जीवनाचा स्रोतः सूर्यदेव हे प्रकाश आणि उष्णतेचे प्राथमिक स्रोत आहेत, जे सर्व सजीवांच्या जीवनासाठी आवश्यक आहेत.

आरोग्य आणि समृद्धी : सूर्यदेवांची उपासना केल्याने शारीरिक आरोग्य, चैतन्य आणि सर्वांगीण कल्याण प्राप्त होते.

आत्मशक्ती आणि यश : सूर्यदेवांची उपासना केल्याने आत्मशक्ती आणि यश प्राप्त होते.

काळाचे प्रतीक : सूर्यदेवांना काळाचे प्रतीक आणि विश्वाचे नियंत्रक मानले जाते.

ज्योतिषशास्त्रीय महत्त्व : ज्योतिषशास्त्रानुसार, सूर्यदेवाला पहिला ग्रह आणि पितृकुळाचा स्वामी मानले जाते.

सकारात्मकता : सूर्यदेवाला शुभ राशींपैकी एक मानले जाते.

सूर्यदेवाची उपासना करण्याच्या पद्धती :
सूर्य अर्घ्य : उगवत्या सूर्याला पाणी अर्पण करणे हा सूर्यदेवाप्रती कृतज्ञता आणि आदर व्यक्त करण्याचा एक सामान्य विधी आहे.

सूर्य नमस्कार : हा सूर्यदेवाला समर्पित योगाचा एक महत्त्वाचा सराव आहे.

सूर्य गायत्री मंत्र : या मंत्राचा जप केल्याने मानसिक स्पष्टता वाढते आणि सूर्यदेवाचा आशीर्वाद मिळतो.

मंदिरांमधील पूजा : भारतातील अनेक प्राचीन सूर्य मंदिरांमध्ये, जसे की कोणार्क सूर्य मंदिरात, सूर्यदेवाची पूजा केली जाते.

सूर्यदेवाचे स्वरूप : सूर्यदेवाचे चित्रण चार हात असलेल्या आणि सात घोड्यांनी ओढलेल्या रथावर स्वार झालेल्या पुरुषाच्या रूपात केले जाते.

ओम सूर्याय नमः, ओम घ्रिण सूर्याय नमः, ओम ह्रं ह्रीं ह्रौं सह सूर्याय नमः, आणि सूर्य गायत्री मंत्र ओम आदित्यय विदमहे दिवाकराय धीमही तन्न सूर्याय प्रचोदयात. जीवनात सकारात्मकता आणण्यासाठी, ऊर्जा आणि आरोग्य मिळविण्यासाठी या मंत्रांचा जप केला जातो.

सूर्य देवता आणि देवी:

जागतिक इतिहासातील सर्वात प्रसिद्ध कोण आहेत ?

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमातेरासू – सूर्याची जपानी देवी आणि स्वर्ग व सृष्टीची राणी
अपोलो – प्रकाश, संगीत, भविष्यवाणी, आरोग्य आणि इतर अनेक गोष्टींचा ग्रीक देव
अतेन – प्राचीन इजिप्तमधील सूर्यबिंब
हेलिओस – ग्रीक सूर्यदेव आणि टायटन्सचा पुत्र
हुइट्झिलोपोच्टली – ॲझ्टेक लोकांचा सूर्य आणि युद्धाचा देव
इंटी – इंका लोकांचा सूर्यदेव आणि इंका साम्राज्याचा संरक्षक देव
किनिच अहाऊ – माया लोकांचा सूर्यदेव
लिसा – फोन लोकांची आफ्रिकन सूर्यदेवता
रा – इजिप्शियन सूर्यदेव आणि सर्व इजिप्शियन देवांचा पिता
सोल – सूर्याचा रोमन देव
सोल – नॉर्स सूर्यदेवता
सोल इन्व्हिक्टस – 'अपराजित सूर्य' चा रोमन देव
सूर्य – हिंदू सूर्यदेवता
टोनाटियुह – 'पाचव्या सूर्या'चा ॲझ्टेक देव
शीहे – सूर्याची चीनी देवी आणि दहा सूर्यांची माता
शमाश – मेसोपोटेमियातील सूर्यदेव आणि एक दिव्य न्यायाधीश

भगवान शिवजींच्या घामातून उगम पावलेली नर्मदा नदी उलट्या दिशेने का वाहते ?

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

भारतातील बहुतेक प्रमुख नद्या, जसे की गंगा, यमुना आणि गोदावरी, पश्चिमेकडून पूर्वेकडे वाहतात आणि बंगालच्या उपसागराला जाऊन मिळतात. तथापि, सनातन संस्कृतीत अत्यंत पवित्र मानल्या जाणाऱ्या नर्मदा आणि ताप्ती नद्यांचा मार्ग देशातील इतर नद्यांपेक्षा पूर्णपणे वेगळा आहे. या दोन नद्या, या नैसर्गिक नियमाच्या विरुद्ध जाऊन, पूर्वेकडून पश्चिमेकडे वाहतात आणि अरबी समुद्राला (खंभातचे आखात) जाऊन मिळतात. या अनोख्या आणि उलट्या प्रवाहामागे भगवान शिवाशी संबंधित पौराणिक कथा आणि एक अपूर्ण प्रेमकथा असली तरी, यामागे एक मोठे भौगोलिक कारणही आहे. धार्मिक ग्रंथ आणि पुराणांनुसार, नर्मदा नदीचा उगम भगवान शिवाच्या शरीरातून झाला असे मानले जाते, म्हणूनच तिला शिवाची कन्या किंवा शंकरी असेही म्हटले जाते. आख्यायिकेनुसार, एकदा

भगवान शिव मैकल पर्वतावर तीव्र तपश्चर्या करत होते. त्यांच्या तपश्चर्येच्या तीव्रतेमुळे आणि श्रमामुळे, त्यांच्या शरीरातून घामाचे काही थेंब पडले आणि त्यातून एक दिव्य सरोवर निर्माण झाले.या सरोवरातून एक सुंदर आणि दिव्य कन्या प्रकट झाली. महादेवाच्या तपश्चर्येतून जन्मलेल्या या कन्येचे नाव देवांनी नर्मदा ठेवले ('नर्म' म्हणजे 'आनंददायी'). तेव्हापासून, या पवित्र प्रवाहाला नर्मदा म्हटले जाते, जी आपल्या भक्तांचे दुःख दूर करते आणि त्यांना आनंद प्रदान करते.

एक अपूर्ण प्रेमकथा आणि आयुष्यभर कुमारी राहण्याची शपथ

स्कंद पुराणात सांगितलेल्या आणखी एका आख्यायिकेनुसार, नर्मदा नदीच्या उलट प्रवाहामागे एक अपूर्ण प्रेमकथा आहे. धार्मिक मान्यतेनुसार, नर्मदा ही राजा मैकलची कन्या होती आणि तिचा विवाह राजकुमार सोनभद्राशी ठरला होता. नर्मदा सोनभद्राच्या प्रेमात आकंठ बुडाली होती. लग्नाच्या अगदी आधी, नर्मदेने आपली दासी जोहिला हिच्यामार्फत सोनभद्रला एक प्रेमसंदेश पाठवला.असे म्हटले जाते की, राजकुमार सोनभद्र दासी जोहिलाच्या सौंदर्याने मोहित झाले. जेव्हा राजकुमारी नर्मदेला हे कळले, तेव्हा तिला तीव्र दुःख आणि क्रोध झाला. तिने तात्काळ आपला मार्ग बदलला आणि आयुष्यभर कुमारी राहण्याची प्रतिज्ञा केली.असे मानले जाते की, याच दुःख आणि क्रोधामुळे नर्मदेने सोनभद्रपासून आपला प्रवाह उलट दिशेने वाहू लागला. आजही, अमरकंटकमध्ये नर्मदा आणि सोनभद्र नद्या वेगवेगळ्या दिशांना वाहताना दिसतात.

'रिफ्ट व्हॅली'ची अद्वितीय रचना

पौराणिक कथांच्या विपरीत, भूगर्भशास्त्रज्ञांकडे या उलट प्रवाहामागे एक अतिशय ठोस वैज्ञानिक कारण आहे. जरी भारतीय द्वीपकल्पाचा सर्वसाधारण उतार पूर्वेकडे असला तरी, नर्मदा आणि ताप्ती नद्या विंध्याचल आणि सातपुडा पर्वतरांगांच्या दरम्यान असलेल्या एका खोलगट दरीतून वाहतात, जी 'रिफ्ट व्हॅली' म्हणून ओळखली जाते.या दोन विशाल पर्वतांमधील भूभाग आणि खडकांची रचना अशी आहे की, येथील उतार पूर्वेऐवजी पश्चिमेकडे आहे. या भौगोलिक कारणामुळे नर्मदा आणि ताप्तीसारख्या नद्या इतर नद्यांच्या विरुद्ध दिशेने वाहण्यास भाग पडतात.

केवळ नदीचे दर्शन घेतल्याने गंगेत स्नान करण्यासारखेच पुण्य मिळते.रेवा म्हणूनही ओळखल्या जाणाऱ्या नर्मदा नदीला सनातन धर्मात एक विशेष स्थान आहे. स्कंद पुराणानुसार, इतर नद्यांमध्ये स्नान केल्याने पुण्य मिळत असले तरी, भगवान शिवाची कन्या असलेल्या नर्मदेचे केवळ दर्शन घेतल्याने भक्तांना गंगेत स्नान करण्यासारखेच पुण्य प्राप्त होते.आध्यात्मिक दृष्टिकोनातून, नर्मदेचा हा उलट प्रवाह दृढनिश्चय, अढळ भक्ती आणि प्रतिकूल परिस्थितीतही स्वतःचा मार्ग निवडण्याचे एक महान प्रतीक मानला जातो.

मन चंचल चंचल...

मना सज्जना...

परम स्नेही मित्र हो,

मनाचे श्लोक समजून घेणे हा सजग व्यक्तीसाठी एक विलक्षण अनुभव आहे. हा चिंतनाचा प्रवास आहे. हा मंथनाचा प्रवास आहे. यातून हाती येणारे अर्थाचे नवनीत मनाचे सर्वार्थाने प्रबोधन करणारे आहे. समर्थांचा 'दासबोध' त्यांचे शब्दरूपी आत्मचरित्र समजले जाते. त्याच प्रमाणे 'मनाचे श्लोक' त्यांची रचना स्वतःचे चंचल मनासाठी उपचारात्मक प्रबोधन आहे. जे आजतागायत लोकांना मार्गदर्शन करीत आहे. पुढेही करीत राहील, यात शंका नसावी.
प्रभू श्रीरामचंद्र यांचे गुणगान वेदशास्त्र पुराणे करतात. या आशयाचा पुढील श्लोक पाहूया...

जया वर्णिती वेदशास्त्रे पुराणे ।
जयाचेनि योगे समाधान बाणे ।
तयालागि हे सर्व चांचल्य दीजे ।
मना सज्जना राघवी वस्ती कीजे ।।३९।।

भारतीय संस्कृतीत वेद, शास्त्रे, पुराणे, उपनिषदे विविध मीमांसा शास्त्रे यात ज्या ईश्वराचे चिंतन आहे. अशा प्रभू श्रीरामचंद्र रूपी ईश्वराचे मनाने ध्यान करावे. म्हणजे समाधान लाभते. ज्याप्रमाणे विविध ज्ञानेंद्रियांना त्यांचे पोषण झाले समाधान लाभते. त्याचप्रमाणे मनाला समाधान लाभावे, असे वाटत असेल तर त्यासाठी ईश्वराचे चिंतन, मनन यासारखे उपचार नाहीत. नामस्मरण यासारखा उपाय नाही. या योगाने सर्वार्थाने मनाला समाधान लाभते असे हे समर्थ वचन सांगते.
ज्ञानेश्वर माऊलींच्या हरिपाठात देखील अशा स्वरूपाचा एक उल्लेख आढळतो.

चहू वेदी जाण साहि शास्त्र कारण ।
अठराही पुराणे हरिसी गाती ।।१।।
मंथुनी नवनीता तैसे घे अनंता ।
वाया व्यर्थ कथा सांडी मार्ग ।।२।।
एक हरी आत्मा जीवशिवसमा ।
वाया तू दुर्गमा न घाली मन ।
ज्ञानदेव पाठ हरि हा वैकुंठ ।
भरला घनदाट हरि दिसे ।।३।।

तया लागी सर्व चांचल्य दिजे......
मनाची 'चंचलता' ही विशेष वृत्ती आहे. ते क्षणात जमिनीवर तर क्षणात आभाळात जाते. त्याचा हा वेग विलक्षण आहे. धरू जाता हाती येत नाही. असे मनाचे हे 'चांचल्य' श्रीरामचंद्ररूपी ईश्वराचे चरणी विलीन करावे म्हणजे मन एका जागी स्थिर होते. त्याचे नियंत्रण सोपे होते.
तुकोबा एका अभंगात सोपी युक्ती सांगतात...

गती अधोगती मनाची युक्ती ।
मन लावी एकांती साधुसंगे ।।१।।
जतन करा जतन करा ।
धावते सैरा ओढाळ ते ।।२।।
मान अपमान मनाचे लक्षण ।
लाविलिया ध्यान तें ची करी ।।३।।
तुका म्हणे मन उतरी भवसिंधू ।

मन करी बंधू चौऱ्याशीचा ।।४।।

मनच माणसाला उन्नतीच्या शिखरावर नेते आणि मनच अधःपतनाचे कारण ठरते. म्हणून त्याचे योग्य दिशेने संवर्धन करणे आवश्यक आहे. मनाला साधुसंग, सत्संग, नामस्मरण आणि ईश्वर चिंतनाची गोडी लागली की त्याची सैरभैर धावपळ कमी होते. मनाला एक केंद्र मिळते. त्या केंद्राभोवती जीवनाचा समतोल निर्माण होतो.
समर्थ 'तयालागी हे सर्व चांचल्य दीजे' असे म्हणतात तेव्हा ते मनाच्या स्वाभाविक चंचलतेला कह्यात ठेवायला सांगतात. कारण मनाचा स्वभाव बदलणे कठीण आहे. मात्र त्या चंचलतेची दिशा बदलणे शक्य आहे.
प्रपंचातील असंख्य विषयांकडे वारंवार धावणारे मन जर प्रभू श्रीरामचंद्रांच्या चरणी स्थिर झाले तर त्याच चंचलतेचे रूपांतर भक्तीत, साधनेत आणि परिणामी आत्मबोधात होते.

आजच्या आधुनिक काळात मनाची चंचलता अधिक वाढलेली दिसते. तिला मोह घालणारे विषय वाढलेले आहेत. माहितीचा प्रचंड ओघ, जीवघेणी स्पर्धा, अवास्तव अपेक्षा, अनावश्यक चिंता, असुरक्षितता, भीती यामुळे मनाला क्षणभरही विश्रांती नाही. अशावेळी समर्थांचे हे वचन अधिकच महत्त्वाचे वाटते. समाधान बाहेर शोधण्याचा प्रयत्न आपण करतो; परंतु समाधानाचा खरा झरा आपल्या अंतर्मनातच आहे. त्या झऱ्याकडे जाण्याचा मार्ग म्हणजे ईश्वराचे स्मरण, चिंतन होय .
'मना सज्जना राघवी वस्ती कीजे' या ओळीत समर्थांनी अत्यंत सुंदर संदेश दिला आहे. प्रभू श्रीरामचंद्रांना बाहेर शोधण्यापेक्षा आपल्या मनात त्याची वस्ती करावी. मनात प्रभू श्रीरामचंद्रांचे विचार, श्रीरामचंद्रांचे गुण, श्रीरामचंद्रांचे नाम आणि श्रीरामचंद्रांचे आदर्श जागृत ठेवावेत. जेथे प्रभू श्रीरामचंद्र आहेत तेथे शांती आहे, समाधान आहे, विवेक आहे आणि करुणाही आहे.

चला तर मग आपल्या मनातील अस्थिरता, चिंता, असमाधान आणि चंचलता यांना प्रभू श्रीरामचंद्रांच्या चरणी अर्पण करूया. मनात राघवाची वस्ती स्थापूया.
ज्या ठिकाणी राघवांचे अधिष्ठान आहे, तेथेच खरे समाधान आणि शांती आहे.

जय जय रघुवीर समर्थ!

भाऊसाहेब देशमुख, अमळनेर
मो. : ९४२०३ ८९५४१

(वरील माहिती विविध धर्मग्रंथांतून संकलीत केली आहे.)