सबसे 'तेज' ग्लोबल महातेज...!

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

ग्लोबल महातेज

https://epaper.globalmahatej.com/

RNI. NO. MAHBIL /25/A0192

वर्ष १ ले | अंक : २६५ | बुधवार, दि. १७ 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% : ₹ १४९२००
२२ Ct सोने ९१.६०% : ₹ १३८०००
१८ Ct सोने ७५.००% : ₹ ११४७००
शुद्ध चांदी ९९९% : ₹ २५१०/-
भाव प्रती १० ग्राम

श्री. किरण बोरसे
अमळनेर

श्री. संदीप महाजन
अमळनेर

श्री. राहुल चौधरी
अमळनेर

सौ.प्रतिभा अहिरे (साबे)
शिक्षिका

श्री. प्रेम सासनानी
अमळनेर

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...!!

नियमभंग करणाऱ्या ७७१ वाहनांवर कारवाई

दीड महिन्यांची विशेष मोहीम | ७ लाख ९२ हजार रुपयांचा दंड वसूल

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : नागरिकांकडून वाहतुकीचे नियम पाळले जात नसल्याने अपघातांचे प्रमाण वाढत असल्याच्या पार्श्वभूमीवर अमळनेर विभागातील वाहतूक पोलिसांनी गेल्या दीड महिन्यात विशेष मोहीम राबवत ७७१ वाहनांवर कारवाई केली. या कारवाईतून सुमारे ७ लाख ९२ हजार रुपयांचा दंड वसूल करण्यात आला असल्याची माहिती डीवायएसपी विनायक कोते यांनी दिली. वाहनचालकांनी वाहतुकीचे नियम पाळावेत, अन्यथा कठोर कारवाईला सामोरे जावे लागेल, असा इशारा ही त्यांनी दिला आहे.

मद्यपान करून वाहन चालवणे, क्षमतेपेक्षा जास्त प्रवासी घेऊन वाहतूक करणे, वाहन चालवताना मोबाईलवर बोलणे, विरुद्ध दिशेने वाहन चालवणे, वाहन चालविण्याचा परवाना नसणे, अल्पवयीन मुलांच्या हाती वाहन देणे, हेल्मेटचा वापर न करणे, रस्त्यावर कोठेही वाहन उभे करणे तसेच ब्रेक नसलेली किंवा खराब वाहने रस्त्यावर आणणे यांसारख्या कारणांमुळे अपघातांचे प्रमाण वाढत असल्याचे निदर्शनास आले आहे. या अपघातांमध्ये काहींना आपला जीव गमवावा लागला, तर काहींना कायमचे अपंगत्व आले आहे. त्यामुळे कुटुंबांवर आर्थिक संकट कोसळण्याबरोबरच वैद्यकीय खर्चातही मोठी वाढ होत आहे. घरातील कर्त्या व्यक्तीचा अपघातात मृत्यू झाल्यास किंवा कायमस्वरूपी अपंगत्व आल्यास संपूर्ण कुटुंबावर उपासमारीची वेळ येते. ही गंभीर बाब लक्षात घेऊन वाहतूक पोलिसांनी अमळनेर, पारोळा, एरंडोल आणि मारवड पोलीस ठाण्यांच्या हद्दीत नियमभंग करणाऱ्यांविरुद्ध कठोर मोहीम राबविली.

अमळनेर पोलीस हद्दीत मोटार वाहन कायदा कलम ६६/१९२ अंतर्गत अवैध प्रवासी वाहतूक करणाऱ्या २० वाहनांवर, कलम १८५ अंतर्गत मद्यपान करून वाहन चालविणाऱ्या १६ वाहनचालकांवर तसेच इतर ४०१ वाहनांवर कारवाई करण्यात आली. यामधून ४ लाख ८९ हजार १०० रुपयांचा दंड आकारण्यात आला.

पारोळा पोलीस हद्दीत कलम ६६/१९२ अंतर्गत अवैध प्रवासी वाहतूक करणाऱ्या ९ वाहनांवर, मद्यपान करणाऱ्या ४ वाहनचालकांवर आणि इतर ६५ वाहनांवर कारवाई करून ६० हजार २०० रुपये दंड वसूल करण्यात आला. एरंडोल पोलीस ठाण्याच्या हद्दीत कलम ६६/१९२ अंतर्गत १४ वाहनांवर, मद्यपान करून वाहन चालविणाऱ्या १६ वाहनचालकांवर आणि इतर १५२ वाहनांवर कारवाई करण्यात आली. या कारवाईतून १ लाख ३२ हजार ६०० रुपये दंड वसूल करण्यात आला. तर मारवड पोलीस हद्दीत अवैध प्रवासी वाहतूक करणाऱ्या ७ वाहनांवर तसेच इतर ६७ वाहनांवर कारवाई करून १ लाख १० हजार २०० रुपयांचा दंड करण्यात आला. अवैध प्रवासी वाहतूक, कर्कश सायलेन्सरचा वापर, मद्यपान करून वाहन चालविणे, अतिवेगाने वाहन चालविणे तसेच रस्त्यावर कुठेही वाहने उभी करणाऱ्यांवर सुरुवातीला दंडात्मक कारवाई करण्यात येत असल्याचे पोलिसांनी स्पष्ट केले आहे.

> "अवैध प्रवासी वाहतूक करणारी आणि कर्कश सायलेन्सर वाजवणारे, दारू पिऊन वाहन चालवणारे, अतिशय वेगात वाहन चालवणारे, रस्त्यात कुठेही पार्किंग करणाऱ्यांवर सुरुवातीला दंडात्मक कारवाई केली आहे. नागरिकांवर कठोर कारवाई व्हावी आणि त्यांना शिक्षा व्हावी असा उद्देश तू नियमांचे पालन होऊन शिस्त लागावी अपघात टाळावेत असा उद्देश आहे. मात्र आपल्यापैकी कोणाचा तरी जीव जात असेल तर नाईलाजास्तव कठोर कारवाई करावी लागेल."
>
> **विनायक कोते,**
> **डीवाय.एस.पी.,**
> **अमळनेर विभाग**

अमळनेर परिसरातून तेली समाजातील पहिले एम.बी.बी.एस. डॉ. हेमंत चौधरींना आमदार अनिलदादा पाटलांकडून शुभेच्छा

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर:-येथील साई पापड उद्योगचे संचालक रविंद्र चौधरी व सौ सरला चौधरी यांचा सुपूत्र डॉ.हेमंत चौधरी हा नुकताच एमबीबीएस उत्तीर्ण होऊन अमळनेर सह परिसरातील तालुक्यामध्ये तेली समाजात पहिला एम.बी.बी.एस. होण्याचा बहुमान प्राप्त केल्याबद्दल माजी मंत्री तथा अमळनेरचे आमदार अनिलदादा पाटील यांनी त्यांच्या निवासस्थानी चि. हेमंत यांच्या आई वडिलांचा सत्कार करत चि. हेमंत यास पुढील उच्च शिक्षणासाठी शुभेच्छा दिल्या.

अमळनेर : डॉ. हेमंत चौधरी यांच्या आई वडिलांचा सत्कार करताना आमदार अनिलदादा पाटील शेजारी संजय चौधरी, नरेंद्र चौधरी, चंद्रकांत चौधरी आदी. इन्सेटमध्ये डॉ. हेमंत चौधरी.

यावेळी तेली समाज पंच मंडळाचे अध्यक्ष संजय चौधरी,माजी नगरसेवक नरेंद्र चौधरी, उद्योजक चंद्रकांत चौधरी, देविदास देसले,भाजपाचे माजी शहराध्यक्ष शितल देशमुख, राष्ट्रवादी काँग्रेस पार्टीचे शहराध्यक्ष चेतन राजपूत,पत्रकार किरण पाटील,बाळासाहेब शिसोदे,गोविंदा बाविस्कर यासह मित्र परिवार उपस्थित होता. डॉ हेमंत हा अत्यंत गुणी विद्यार्थी असून पालघर मेडिकल कॉलेज मधून त्याने एम.बी.बी.एस. चे शिक्षण घेतले आहे.सध्या तो इंटर्नशिप करीत असून त्यानंतर मास्टर डिग्री घेऊन अमळनेर येथे सेवा देण्याचा त्याचा मानस आहे.त्याच्या पुढील वाटचालीसाठी आमदारांनी त्याला शुभेच्छा दिल्यात.

अमळनेर रेल्वे स्टेशन हादरले!

आरपीएफ जवानाचा आत्महत्येचा प्रयत्न; प्रकृती चिंताजनक

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : येथील रेल्वे स्थानक परिसरात दि.१६ रोजी मध्य रात्री १२ ते १ च्या दरम्यान एक अत्यंत धक्कादायक घटना घडली असून, रेल्वे संरक्षण दल मधील जयपालसिंह नामक जवानाने स्वतःवर डोक्यात गोळी झाडून आत्महत्येचा प्रयत्न केल्याची माहिती समोर आली आहे.

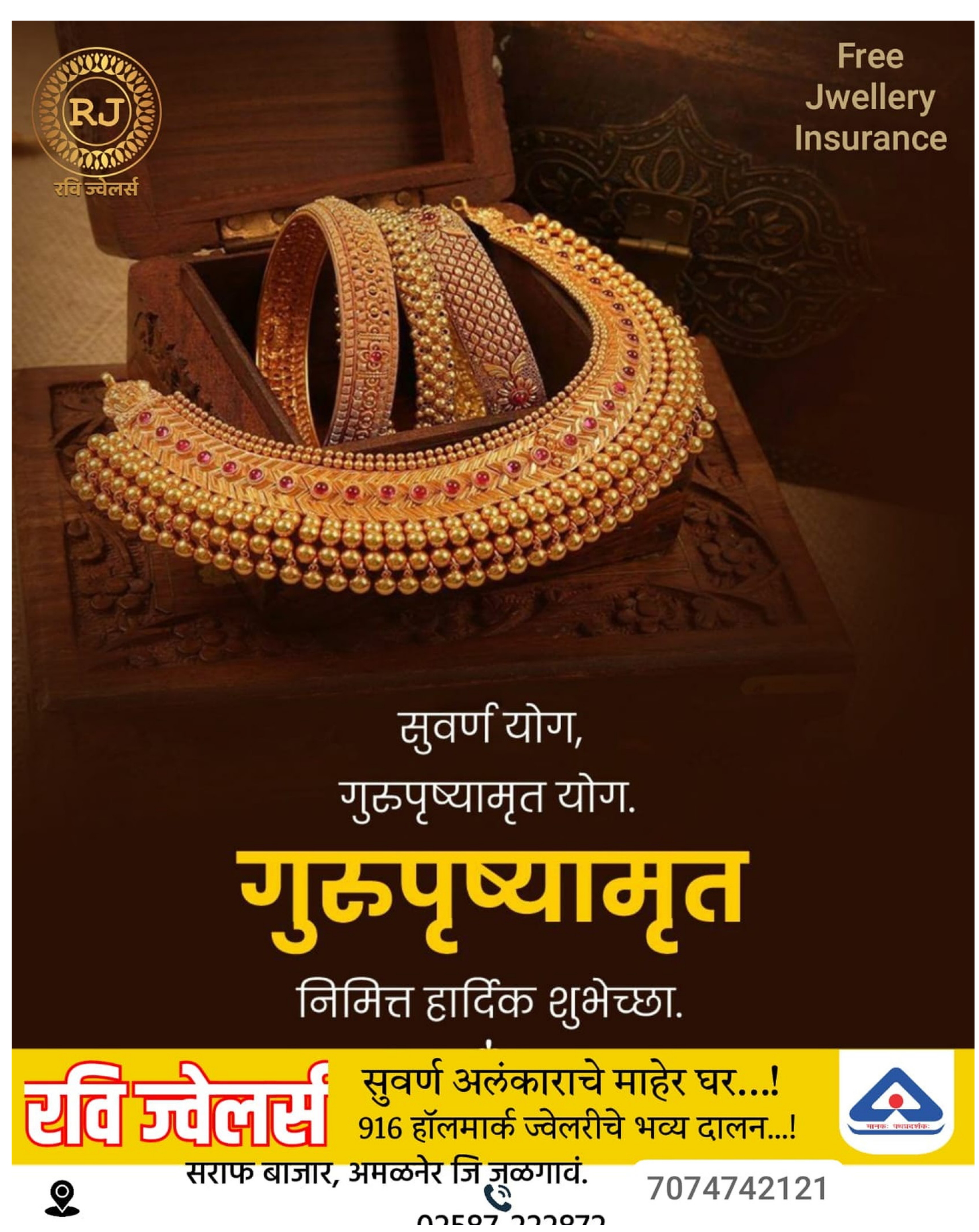
ही घटना आरपीएफ कार्यालयात घडल्याचे समजते. मिळालेल्या प्राथमिक माहितीनुसार, संबंधित जवानाने डोक्यात गोळी झाडून स्वतःचे जीवन संपवण्याचा प्रयत्न केला. या घटनेमुळे रेल्वे स्थानक परिसरात एकच खळबळ उडाली आहे.

घटनेनंतर तात्काळ जखमी जवानाला वैद्यकीय उपचारासाठी हलविण्यात आले. प्राथमिक उपचारानंतर त्यांची प्रकृती अत्यंत गंभीर असल्याने त्यांना पुढील उपचारासाठी धुळे येथे रवाना करण्यात आले आहे. घटनेमागील नेमके कारण अद्याप स्पष्ट झाले नसून, आत्महत्येचा प्रयत्न का केला याबाबत अधिकृत माहिती समोर आलेली नाही. संबंधित प्रकरणाची चौकशी सुरू असल्याचे सूत्रांनी सांगितले.दरम्यान, या घटनेमुळे रेल्वे प्रशासन आणि सुरक्षा यंत्रणांमध्ये खळबळ उडाली आहे.

शाहरुख खान, अजय देवगण व टायगर श्रॉफ यांना ग्राहक न्यायालयाची नोटीस

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

बॉलिवूडमधील तीन अभिनेता शाहरुख खान, अजय देवगण आणि टायगर श्रॉफ यांच्यासमोर नवीन कायदेशीर अडचण उभी राहिली आहे. राजस्थानमधील बारन जिल्हा ग्राहक न्यायालयाने या तिघांना तसेच विमल पान मसालाचे मालक विमल अग्रवाल यांना नोटीस बजावत ९ जुलै रोजी न्यायालयात हजर राहण्याचे आदेश दिले आहेत. गुटखा आणि पान मसाल्याच्या जाहिरातींमधून ग्राहकांची दिशाभूल केल्याचा आरोप या प्रकरणात करण्यात आला आहे.बारन येथील 'नागरिक अधिकार संस्था'चे सचिव वीरेंद्र सिंह यांनी ही तक्रार दाखल केली आहे. त्यांच्या तक्रारीनुसार, विमल पान मसालाच्या जाहिरातींमध्ये पान मसाल्यात 'केशर' असल्याचा दावा केला जातो. मात्र, अवघ्या ५ रुपयांच्या पाऊचमध्ये लाखो रुपये किलो दर असलेले केशर वापरले जाते, हा दावा त्यांना खोटा वाटत असून ग्राहकांना चुकीची माहिती देणारा आहे. या प्रकरणात तक्रारदाराने न्यायालयात असा युक्तिवाद केला आहे की, या प्रकारच्या जाहिराती ग्राहक संरक्षण कायद्याचे उल्लंघन करतात. तसेच आरोग्यासाठी हानिकारक ठरू शकणाऱ्या प्रोडक्टचा अप्रत्यक्ष प्रचार केला जात असल्याचा आरोपही करण्यात आला आहे. त्यामुळे या जाहिरातींवर देशभरात बंदी घालण्याची मागणी त्यांनी केली आहे.या प्रकरणाची पुढील सुनावणी ९ जुलै रोजी होणार असून न्यायालयाने या प्रकरणात अभिनेता शाहरुख खान, अजय देवगण, टायगर श्रॉफ आणि विमल अग्रवाल यांना त्यांच्या कायदेशीर प्रतिनिधीद्वारे उपस्थित राहण्याचे निर्देश दिले आहेत. ग्राहक न्यायालयाच्या आदेशानुसार, नोटीस मिळाल्यापासून ३० दिवसांच्या आत आरोपींनी आपली बाजू आणि आवश्यक पुरावे सादर करणे बंधनकारक आहे.न्यायालयाने स्पष्ट केले आहे की, जर संबंधित पक्ष सुनावणीला अनुपस्थित राहिले, तर त्यांच्याविरोधात एकतर्फी सुनावणी करून निर्णय दिला जाऊ शकतो. या प्रकरणामुळे पुन्हा एकदा सेलिब्रिटी एंडोर्समेंट्स, ग्राहक संरक्षण आणि जाहिरातींमधील दाव्यांच्या विश्वासार्हतेचा मुद्दा चर्चेत आला आहे. आता ९ जुलैच्या सुनावणीकडे सर्वांचे लक्ष लागले असून न्यायालय या प्रकरणात काय भूमिका घेते, हे पाहणे महत्त्वाचे ठरणार आहे.



संपादकीय

झुरळझोंबी !

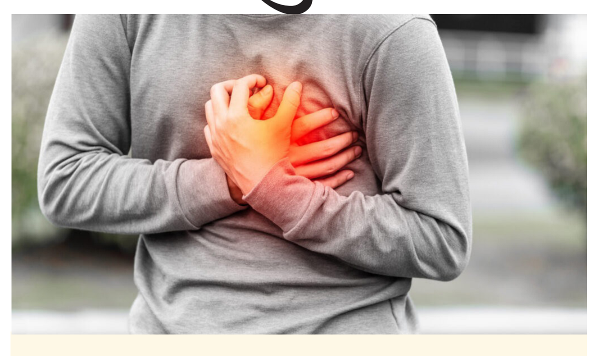
देशात कृमी–कीटकांचे 'पॅरलल युनिव्हर्स' अवतरल्यापासून अजब घटना घडू लागल्या. एक पक्ष स्थापन झाला– झुरळांचा पक्ष आणि चक्क एक विरोधी पक्षही आहे– परजीवींचा पक्ष. यांचे म्हणणे काय? 'तुम्ही गटारे बांधाल तर झुरळांचीच पैदास होणार. आहोत आम्ही झुरळे, तुम्ही कितीही मारा आम्ही संपणार नाही.' आणि खरोखरच बड्या राष्ट्रीय पक्षांना चिरडून टाकणाऱ्या, प्रादेशिक पक्षांचा चेंदामेंदा करणाऱ्या 'विकसित भारता'तल्या सर्वशक्तिमान सत्ताधाऱ्यांना तब्बल आठवडाभर झुंजवण्यात हे कृमी–कीटक यशस्वी ठरले आहेत. झाले असे की, देशाचे सरन्यायाधीश म्हणाले, 'देशातील काही बेरोजगार तरुण झुरळांसारखे आहेत. ते समाजमाध्यामांत, माध्यमांत शिरकाव करतात, माहिती अधिकार कार्यकर्ते होतात आणि सर्वांवर हल्ले करू लागतात.' त्यांच्या या वक्तव्याला प्रतिसाद म्हणून अभिजीत दिपके या पूर्वी 'आप'मध्ये कार्यरत असलेल्या आणि सध्या अमेरिकास्थित तरुणाने समाजमाध्यमावर प्रश्न केला– 'सारी झुरळे एकत्र आली तर?' मग काही झुरळांनी एकत्र येत समाजमाध्यमी पक्ष तयार केला. नाव दिले 'कॉक्रोच जनता पार्टी' (सीजेपी). इथवर सारे लुटुपुटुचे भासत होते, मात्र या पक्षाने अवघ्या काही दिवसांत देशातील 'सर्वांत मोठ्या' पक्षाच्या समाजमाध्यमी फॉलोअर्सची संख्या पार केली आणि सरकार एव्हाना विस्मृतीत गेलेले 'स्वच्छ भारत अभियान' पुन्हा हाती घेत एकेका झुरळाला हुडकून मारू लागले. पण झुरळेच ती. ती काही बधेनात. एक मारावे तर दहा येऊ लागली.आता या साऱ्याचे खापर एकट्या सरन्यायाधीशांच्या माथी फोडणे न्याय्य ठरेल का? ते फक्त 'झुरळ' म्हणाले. पण आता अशी शेलकी विशेषणे एतद्देशीय तरुणांसाठी नवी राहिलेली नाहीत. 'टुकडे–टुकडे गँग', 'अर्बन नक्षल' वगैरे वाट्टेल ते ऐकून घेण्याची सवय त्यांना गेल्या 12 वर्षांत झाली आहे. खरे तर स्वतः मेल्याशिवाय स्वर्ग दिसत नाही, याची जाणीव होण्याचा टप्पा भारतातल्या तरुणांच्या आयुष्यात बहुधा आता आला असावा. 'अच्छे दिना'च्या आश्वासनास भुलून सत्ताबदल घडवला त्याला तप लोटले, पण शिक्षण, नोकरी, महागाईचे प्रश्न सुटावेत म्हणून आरंभलेली तपश्चर्या अद्यापही फलद्रूप होण्याची चिन्हे नाहीत. शिक्षण सर्वसामान्यांच्या आवाक्याबाहेर गेले आहे, खिसा रिता करून परीक्षांची तयारी करावी तर परीक्षेपाठोपाठ पेपरफुटीच्या बातम्या येतात. पात्र ठरूनही नियुया नाहीत, सरकारी पदे लाच देऊन खिशात घातली जातात, खासगी क्षेत्रातही नोकरी मिळणे, ती पुरेशा पगाराची असणे आणि टिकणे दुरापास्त. उमेदीच्या काळात घरात बसलेली मुले पाहणाऱ्या पालकांच्या उद्विग्नतेचा ताण वेगळाच. यावर सरकारने योजलेला उपाय काय तर 'अग्निवीर' सारख्या पाच वर्षे वापरून मग वाऱ्यावर सोडणाऱ्या योजना.

सरकार काही करत नाही, म्हणून विरोधी पक्षाकडे पाहावे तर तिथेही बोंबच. राहुल गांधींच्या 'भारत जोडो'कडे पाहून 'इंडिया आघाडी'ला हात देण्याचा प्रयत्न 2024मध्ये झाला, पण 99 जागा मिळवून काँग्रेसने तृप्ततेचा ढेकर दिला. आघाडीतले मतभेद विविध राज्यांच्या निवडणुकांत चव्हाट्यावर येऊ लागले. दुसरीकडे 'सर्वांत मोठा पक्ष' यंत्रणांचा दट्ट्या दाखवून प्रादेशिक पक्षांचे तुकडे करण्याचे, रेवडीवाटपाचे, मतदार याद्यांतून नावे वगळण्याचे नवनवे विक्रम प्रस्थापित करत होता. ज्या राघव चड्ढांसारख्यांना तरुणांनी आपला आवाज मानले होते, तेही सत्ताधारी बाकांकडे वळले. परिस्थिती अशी की, विरोधकांना पराजयच प्रिय वाटू लागला आहे की काय, असा प्रश्न पडावा.'आई जेवू घालीना आणि बाप भीक मागू देईना' अशी अवस्था झाल्यावर स्वतःलाच हातपाय हलवावे लागतात. 'कॉक्रोच जनता पार्टी' असो वा 'नॅशनल पॅरासिटिक फ्रंट' ही सारी त्या हातपाय हलवण्याने माजलेली खळबळ आहे. खळबळ एवढी जोरदार की, 'समाजमाध्यम धुरंधर पक्षा'पेक्षाही अधिक फॉलोअर्स या नवजात पक्षाने पहिल्या पाच–सहा दिवसांतच उभे केले आहेत. विरोधी पक्षांचे नेते, समाजमाध्यमांतील प्रस्थापित झुरळे, देश–विदेशांतील झुरळ माध्यमे या धडपडीची दखल घेत आहेत.तमिळनाडूत टीव्हीके फार तर 'किंगमेकर' ठरेल, अशा शक्यता वर्तवण्यात येत असताना जोसेफ विजयने अशाच झुरळांच्या पाठबळावर पहिल्याच प्रयत्नात मुख्यमंत्रीपदापर्यंत मजल मारली.लोकशाहीत सत्ताधाऱ्यांकडे विनोद सहन करण्याची क्षमता असणे अपेक्षित. भारतात तर राजे–रजवाड्यांच्या काळातही विदूषक विनोदाच्या आवरणातून राजाला वास्तवाचे भान देत असे. विनोद ही खदखदणाऱ्यास असंतोषाची वाफ बाहेर जाऊ देणारी मोकळी जागा असते, पण आपल्या समाजात गेली काही वर्षे असंतोष दडपला गेला होता. 'सीजेपी' ही झाकण उडवून देऊन बाहेर पडलेल्या त्या असंतोषाचीच अभिव्यक्ती आहे. या पक्षाकडे स्वतःचे चिन्ह आहे, कसा का असेना अजेंडा आहे, भरपूर कार्यकर्ते आहेत, अहिंसेचा पुरस्कार करणारे नेतृत्व आणि मुख्य म्हणजे खऱ्या विश्वात अस्तित्व गमावलेला विरोधी पक्षही इथे 'नॅशनल पॅरासिटिक फ्रंट'च्या रूपाने अस्तित्वात आला आहे. असे असले तरी घरबसल्या पोस्ट करणारे हे फॉलोअर्स कार्यकर्ते होतील का आणि झालेच, तर त्यांचे वर्तन आधीच्या पिढीतल्या कार्यकर्त्यांपेक्षा वेगळे असेल का, हे पाहणे महत्त्वाचे.

'या' एक सवयीमुळे वाढतोय हृदय विकाराचा धोका

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

जगभरातील आरोग्य यंत्रणांवर हृदयविकाराचा बोजासातत्याने वाढत आहे. 30 वर्षांपेक्षा कमी वयाच्या लोकांचा हार्ट अटॅकने मृत्यू झाल्याच्या बातम्या तुम्हीही अनेकदा वाचल्या किंवा पाहिल्या असतील. अशा परिस्थितीत शरीराचा हा सर्वात महत्त्वाचा अवयव इतका कमकुवत का होत चालला आहे, हा एक मोठा प्रश्न आहे.जेव्हा जेव्हा हृदयविकाराचा विषय निघतो, तेव्हा सर्वात आधी खाण्यापिण्याच्या चुकीच्या सवयींना कारणीभूत मानले जाते. परंतु, यासाठी केवळ मानसिक ताण आणि जंक फूडच जबाबदार आहेत का? की यामागे आपल्या रोजच्या अशा काही सवयी आहेत, ज्यांना आपण अगदी सामान्य मानून दुर्लक्ष करतो किंवा ज्यांच्याकडे आपले कधी लक्षच जात नाही? आरोग्य तज्ज्ञांच्या मते, आपण जे काही करतो, खातो किंवा पितो, त्या सर्वांचा थेट परिणाम आपल्या हृदयाच्या आरोग्यावर होतो. ऑफिसमध्ये बहुतांश लोक तासनतास एकाच ठिकाणी बसून काम करतात, लॅपटॉपसमोर 8–9 तास घालवतात; ही सवय हृदयाच्या आरोग्यासाठी सर्वात घातक असल्याचे आढळून आले आहे.



धूम्रपानाइतकीच घातक सवय

जागतिक आरोग्य संघटनेने दीर्घकाळ बसून राहण्याच्या सवयीची तुलना थेट धूम्रपानाशी केली आहे. तज्ज्ञांच्या मते, ही सवय आरोग्यासाठी तितकीच धोकादायक आहे जितकी धूम्रपान करणे.

दीर्घकाळ बसून राहणे जीवघेणे

कॅलिफोर्नियातील ज्येष्ठ कार्डिओलॉजिस्ट तज्ज्ञ म्हणतात, हृदयविकार आणि हार्ट अटॅकच्या वाढत्या प्रकरणांमागे लोकांची 'सिटिंग लाईफस्टाईल' (शारीरिक हालचालींचा अभाव) हे एक मुख्य कारण आहे. एकाच ठिकाणी तासनतास बसून राहिल्याने हृदयविकाराचा धोका दुप्पट होऊ शकतो.

संशोधनानुसार, सतत बसून काम केल्याने शरीरातील रक्तप्रवाह विस्कळीत होतो आणि 'ब्लड क्लॉटिंग' (रक्ताच्या गाठी तयार होणे) चा धोका मोठ्या प्रमाणावर वाढतो. ही सवय शरीराच्या चयापचय क्रियेवर परिणाम करते आणि चरबी जमा होण्याची प्रक्रिया वेगवान करते. या सर्व परिस्थितीचा हळूहळू रक्तवाहिन्यांवर वाईट परिणाम होतो, ज्यामुळे हार्ट अटॅकचा धोका अनेक पटींनी वाढतो.

हृदयरोग तज्ज्ञ काय म्हणतात?

तज्ज्ञ सांगतात की, ही रोजची सवय हार्ट अटॅकचा धोका दुप्पट करते, तरीही अनेक लोक याकडे दुर्लक्ष करतात. माझ्या 20 वर्षांहून अधिक काळाच्या वैद्यकीय अनुभवात मी पाहिले आहे की, हृदयविकाराच्या रुग्णांमध्ये एक गोष्ट प्रामुख्याने समान असते, ती म्हणजे शारीरिक हालचालींचा अभाव. तासनतास बसून राहिल्याने रक्तप्रवाह मंदावतो, रक्तातील साखर वाढते आणि रक्ताच्या गाठी बनण्याचा धोका निर्माण होतो. हे सर्व घटक हार्ट अटॅक आणि ब्रेन स्ट्रोकसाठी कारणीभूत ठरतात."

हृदयविकाराचा धोका कसा कमी करावा?

अमेरिकन हार्ट असोसिएशननुसार, जे लोक नियमित व्यायाम करतात, पण ऑफिसमध्ये सलग ६ ते ८ तास बसून राहतात, त्यांच्यामध्येही हृदयविकाराचा धोका जास्त असतो. कारण दीर्घकाळ निष्क्रिय राहिल्याने शरीरात 'इन्सुलिन रेझिस्टन्स' वाढतो, ज्यामुळे मधुमेह आणि हृदयविकार या दोन्हींचा धोका वाढतो.

तज्ज्ञांचे 'हे' सल्ले करा फॉलो

ऑफिसमध्ये काम करताना दर ३० ते ४० मिनिटांनी आपल्या जागेवरून उठा आणि थोडे चाला. शक्य असल्यास काही 'स्कॅट्स' (उठबस) करा. हृदय निरोगी ठेवण्यासाठी रोज जिममध्ये तासनतास घाम गाळण्याची गरज नाही, तर रोजच्या रूटीनमध्ये लहान–मोठे बदल करूनही तुम्ही मोठा फायदा मिळवू शकता.निरोगी हृदयासाठी दररोज किमान ३० ते ४५मिनिटे चालणे (वॉक), योग किंवा हलका व्यायाम करणे अत्यंत आवश्यक आहे. यामुळे रक्तप्रवाह सुधारतो आणि हृदय मजबूत होते.धूम्रपान आणि मद्यपानापासून दूर राहिल्याने हार्ट अटॅकचा धोका मोठ्या प्रमाणात कमी होतो. तसेच आहारात फळे, भाज्या, कडधान्ये आणि फायबरयुक्त पदार्थांचा समावेश करा.

मागील वादातून दोन गटात तुफान दंगल

चाकू, लोखंडी सळई व काठ्यांच्या हल्ल्यात सात जण झाले जखमी

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : मागील भांडणाच्या कारणावरून तालुक्यातील खवशी येथे दोन गटांमध्ये झालेल्या तुफान दंगलीत चाकू, लोखंडी सळई, फायटर आणि काठ्यांचा वापर करण्यात आल्याने दोन्ही गटांतील सात जण जखमी झाले. ही घटना १३ जून रोजी रात्री साडेनऊ वाजेच्या सुमारास घडली. या प्रकरणी दोन्ही गटांतील एकूण ११ जणांविरुद्ध अमळनेर पोलीस ठाण्यात परस्परविरोधी गुन्हे दाखल करण्यात आले आहेत. या दोन्ही गटांकडून परस्परविरोधी फिर्यादी दाखल झाल्याने पोलिसांकडून घटनेचा सर्वंकष तपास सुरू आहे.

याबाबत पोलिसांनी दिलेल्या अधिक माहितीनुसार, खवशी येथील सीमा अशोक पवार यांनी दिलेल्या फिर्यादीत म्हटले आहे की, त्यांचा पुतण्या प्रतीक जगतराव पवार हा १३ जून रोजी गुरांना पाणी पाजण्यासाठी सार्वजनिक हाळावर गेला असता त्याचा दर्शन भूषण गोसावी, भूषण सुरेश गोसावी आणि दीपक उर्फ कांतीलाल सुरेश गोसावी यांच्याशी मागील भांडणाच्या कारणावरून वाद झाला. त्यावेळी शिवीगाळ व दमदाटी करण्यात आली होती. गावातील नागरिकांनी मध्यस्थी करून हा वाद मिटवला होता.

मात्र रात्री साडेनऊ वाजता सीमा पवार या घरासमोर ओट्यावर बसलेल्या असताना दीपक, भूषण, दर्शन, कल्याणी कांतीलाल गोसावी, रुपाली भूषण गोसावी तसेच त्यांच्या सोबत खेडी, नांद्री, अमळगाव, अमळनेर व गांधली येथील सुमारे वीस ते पंचवीस जण तेथे आल्याचा आरोप फिर्यादीत करण्यात आला आहे. दरम्यान, दुसऱ्या गटातील दर्शन भूषण गोसावी यांनीही अमळनेर पोलीस ठाण्यात फिर्याद दाखल केली आहे. त्यांच्या फिर्यादीनुसार, ते, त्यांचे वडील भूषण गोसावी आणि काका दीपक गोसावी हे प्रतीक पवारच्या वडिलांना त्याच्या वर्तनाबाबत समजावण्यासाठी गेले असता वाद निर्माण झाला.

यावेळी शालुबाई जगतराव पवार व सीमा अशोक पवार यांनी भूषण गोसावी यांची गच्ची धरली, तर दर्शन गोसावी याला खाली पाडण्यात आले. प्रतीक पवार याने दर्शनच्या डोक्यात वीट मारली, तर राज अनिल शिरसाठ याने लोखंडी सळईने डोक्यावर वार केल्याचा आरोप फिर्यादीत करण्यात आला आहे. तसेच दगडू नाना शिरसाठ यांनीही लोखंडी सळईने मारहाण केल्याचे नमूद करण्यात आले आहे. गावकऱ्यांनी हस्तक्षेप करून भांडण थांबविल्यानंतरही जीवे मारण्याच्या धमक्या देण्यात आल्याचे फिर्यादीत म्हटले आहे. या फिर्यादीवरून पोलिसांनी प्रतीक पवार, जगतराव पवार, राज शिरसाठ, दगडू शिरसाठ, शालुबाई पवार आणि सीमा पवार यांच्याविरुद्धे गुन्हा दाखल केला असून या प्रकरणाचा तपास हेडकॉन्स्टेबल विजय भोई करीत आहेत.

प्रवाशांचा अंदाजपंचे खेळ; पाट्यांविना धावणाऱ्या बसमुळे प्रवाशांची गैरसोय

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : येथील बसस्थानकात दुपारच्या कडक उन्हात प्रवाशांची अक्षरशः परीक्षा पाहिली जात असून, एसटी प्रशासनाच्या अनागोंदी कारभाराचा फटका प्रवाशांना सहन करावा लागत आहे. अनेक बसवर त्या कोणत्या गावाकडे जाणार आहेत, याची गंतव्यस्थानाची पाटीच नसल्याने प्रवाशांना बसमागे धावत जाऊन चालक, वाहक किंवा इतर प्रवाशांकडे चौकशी करावी लागत आहे. त्यामुळे बसस्थानकात गोंधळाचे वातावरण निर्माण झाले आहे.

सध्या उन्हाचा तडाखा वाढला असून तापमानाचा पारा चढलेला असताना महिला, ज्येष्ठ नागरिक, विद्यार्थी आणि लहान मुलांसह प्रवास करणाऱ्या नागरिकांची मोठी गैरसोय होत आहे. बस येताच प्रवासी घाईघाईने तिच्याकडे धाव घेतात आणि ती बस नेमकी कुठे जाणार, याची माहिती मिळविण्याचा प्रयत्न करतात. काही वेळा माहिती अभावी चुकीच्या बसमध्ये चढण्याचाही प्रकार घडत असल्याचे प्रवाशांनी सांगितले.

विशेष म्हणजे, बसस्थानकात प्रवाशांना मार्गदर्शन करणारी व्यवस्था अपुरी असल्याची तक्रारही नागरिकांकडून करण्यात येत आहे. अनेक बसवर गंतव्यस्थानाच्या पाट्या नसल्याने बाहेरगावाहून येणारे प्रवासी आणि प्रथमच प्रवास करणाऱ्या नागरिकांची अधिकच अडचण होत आहे. बसस्थानकात दररोज शेकडो प्रवाशांची वर्दळ असते. मात्र अशा मूलभूत सुविधांकडे दुर्लक्ष होत असल्याने प्रवाशांमध्ये नाराजी व्यक्त केली जात आहे.

परिणामी, प्रवाशांना जणू ओळखा पाहू, ही बस कुठे जाते? हा अंदाजपंचेचा खेळच खेळावा लागत असल्याचे चित्र सध्या बसस्थानकात पाहायला मिळत आहे.

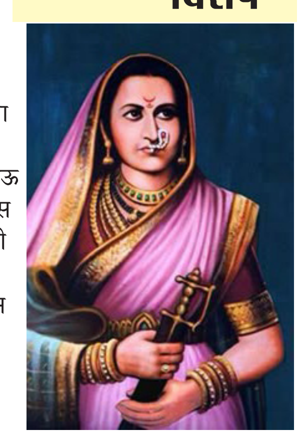
प्रवाशांचा संतप्त सवाल मात्र एकच बस आहेत, चालक आहेत, वाहक आहेत; मग गंतव्यस्थानाच्या पाट्या कुठे हरवल्या?

एसटी प्रशासनाने या प्रकाराची गांभीर्याने दखल घेऊन सर्व बसवर स्पष्ट व वाचनीय गंतव्यस्थानाच्या पाट्या लावण्याची व्यवस्था करावी, तसेच प्रवाशांना योग्य माहिती उपलब्ध करून देण्यासाठी आवश्यक उपाययोजना कराव्यात, अशी मागणी प्रवाशांकडून होत आहे.

हिंदवी स्वराज्याची पायाभरणी करणाऱ्या राष्ट्रमाता

पुण्यतिथी विशेष

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा



महाराष्ट्राच्या इतिहासातील एका विलक्षण स्त्रीच्या स्मरणाचा दिवस म्हणून १७ जून हा दिवस आहे. हिंदवी स्वराज्याचे संस्थापक छत्रपती शिवाजी महाराज यांना घडविणाऱ्या, स्वराज्याची प्रेरणा देणाऱ्या आणि राष्ट्रनिर्मितीची बीजे रोवणाऱ्या राजमाता जिजाऊ यांची पुण्यतिथी म्हणून हा दिवस पाळला जातो. छत्रपती शिवाजी महाराजांच्या राज्याभिषेकानंतर अवघ्या काही दिवसांत १७ जून १६७४ रोजी रायगडाजवळील पाचाड येथे त्यांचे निधन झाले.

राजमाता जिजाऊ या केवळ शिवाजी महाराजांच्या माता नव्हत्या, तर त्या स्वराज्याच्या संकल्पनेच्या मूळ प्रेरक, दूरदृष्टीच्या प्रशासक, धैर्यवान नेत्या आणि संस्कारक्षम राष्ट्रमाता होत्या. त्यांच्या कार्याचा प्रभाव केवळ एका पुत्राच्या घडणीत नव्हे, तर संपूर्ण मराठा साम्राज्याच्या उभारणीत दिसून येतो.

जिजाऊंचे बालपण आणि संस्कार

जिजाऊंचा जन्म १२ जानेवारी १५९८ रोजी सिंदखेडराजा येथे झाला. त्या यादववंशीय सरदार लखूजी जाधवराव यांच्या कन्या होत्या. बालपणापासूनच त्यांच्यावर शौर्य, स्वाभिमान आणि न्यायनिष्ठेचे संस्कार झाले. पुढे त्यांचा विवाह शहाजीराजे भोसले यांच्याशी झाला. त्या काळात दख्खनमध्ये राजकीय अस्थिरता, परकीय आक्रमणे आणि जनतेवरील अत्याचार वाढले होते. या परिस्थितीने जिजाऊंच्या मनात स्वतंत्र, न्यायप्रिय आणि लोककल्याणकारी राज्याची कल्पना दृढ केली.

शिवरायांच्या घडणीत जिजाऊंचे योगदान

जिजाऊंचे सर्वांत मोठे कार्य म्हणजे त्यांनी शिवाजी महाराजांच्या व्यक्तिमत्त्वाची घडण केली. रामायण, महाभारत आणि भारतीय इतिहासातील पराक्रमी व्यक्तिमत्त्वांच्या कथा सांगून त्यांनी शिवरायांमध्ये धर्मनिष्ठा, न्यायबुद्धी, शौर्य आणि लोककल्याणाची भावना रुजविली. बालपणापासूनच त्यांनी स्वराज्याचे स्वप्न शिवरायांच्या मनात जागविले. इतिहासकारांच्या मते जिजाऊंनी शिवाजी महाराजांना युद्धकौशल्य, प्रशासन, राजकारण आणि नेतृत्वाचे प्राथमिक धडे दिले. त्यांच्याकडूनच शिवरायांना स्त्रियांचा सन्मान, सर्वधर्मसमभाव आणि प्रजाहिताची शिकवण मिळाली.

कुशल प्रशासक म्हणून जिजाऊ

शिवाजी महाराज मोहिमांवर असताना अनेकदा पुणे जहागिरीची व्यवस्था जिजाऊ पाहत असत. त्यांनी शेती, न्यायदान, धार्मिक स्थळांचे संरक्षण आणि जनतेच्या अडचणींचे निराकरण याकडे विशेष लक्ष दिले. त्यामुळे त्या केवळ माताच नव्हे, तर एक सक्षम प्रशासक म्हणूनही ओळखल्या जातात. पुण्याच्या विकासात त्यांचे मोठे योगदान मानले जाते. उद्ध्वस्त झालेल्या प्रदेशात पुन्हा वसाहती निर्माण करून लोकांमध्ये सुरक्षिततेची भावना निर्माण करण्याचे कार्य त्यांनी केले.

हिंदवी स्वराज्य संकल्पनेचे प्रेरणास्थान

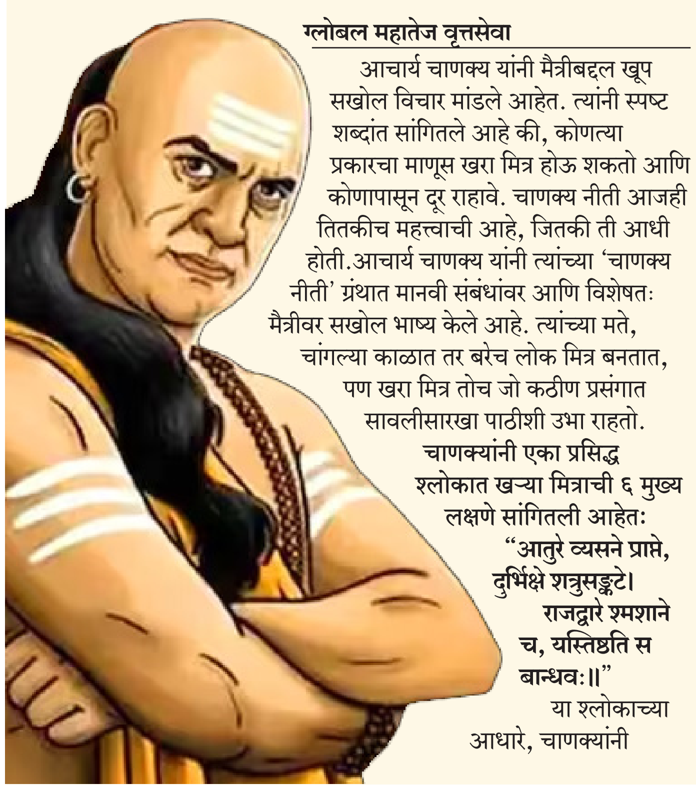
स्वराज्य ही केवळ राजकीय संकल्पना नव्हती, तर ती सामाजिक आणि सांस्कृतिक पुनरुत्थानाची चळवळ होती. जिजाऊंनी शिवरायांना परकीय सत्तेविरोधात संघर्ष करण्याची प्रेरणा दिली. त्यांनी स्वराज्याला धर्म, न्याय आणि जनकल्याणाचा आधार दिला. म्हणूनच अनेक इतिहासकार त्यांना 'हिंदवी स्वराज्याची पायाभरणी करणाऱ्या राष्ट्रमाता' असे संबोधतात.

स्त्रीशक्तीचे प्रेरणादायी प्रतीक

राजमाता जिजाऊंचे जीवन हे स्त्रीशक्ती, नेतृत्व आणि राष्ट्रनिर्मितीचे अद्वितीय उदाहरण आहे. प्रतिकूल परिस्थितीतही त्यांनी धैर्य, संयम आणि दूरदृष्टी यांचा आदर्श घालून दिला. एका आईने आपल्या पुत्राला घडवून संपूर्ण राष्ट्राचा इतिहास कसा बदलू शकतो, याचे सर्वोत्तम उदाहरण म्हणजे जिजाऊ होय.

राजमाता जिजाऊंची पुण्यतिथी हा केवळ स्मरणाचा दिवस नसून राष्ट्रनिर्मितीतील मातृत्वशक्तीचा गौरव करण्याचा दिवस आहे. त्यांनी घडविलेल्या शिवरायांनी स्वराज्याची स्थापना केली; परंतु त्या स्वराज्याच्या पायात जिजाऊंचे संस्कार, त्याग आणि दूरदृष्टीचा मजबूत पाया होता. त्यांच्या स्मृतींना विनम्र अभिवादन करताना मूल्याधिष्ठित समाजनिर्मितीचा संकल्प करणे हीच त्यांना खरी आदरांजली ठरेल.

आचार्य चाणक्य यांनी सांगितलेली मैत्रिची ६ मुख्य लक्षणे



ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

आचार्य चाणक्य यांनी मैत्रीबद्दल खूप सखोल विचार मांडले आहेत. त्यांनी स्पष्ट शब्दांत सांगितले आहे की, कोणत्या प्रकारचा माणूस खरा मित्र होऊ शकतो आणि कोणापासून दूर राहावे. चाणक्य नीती आजही तितकीच महत्त्वाची आहे, जितकी ती आधी होती.आचार्य चाणक्य यांनी त्यांच्या 'चाणक्य नीती' ग्रंथात मानवी संबंधांवर आणि विशेषतः मैत्रीवर सखोल भाष्य केले आहे. त्यांच्या मते, चांगल्या काळात तर बरेच लोक मित्र बनतात, पण खरा मित्र तोच जो कठीण प्रसंगात सावलीसारखा पाठीशी उभा राहतो.

चाणक्यांनी एका प्रसिद्ध श्लोकात खऱ्या मित्राची ६ मुख्य लक्षणे सांगितली आहेतः

**"आतुरे व्यसने प्राप्ते,
दुर्भिक्षे शत्रुसङ्कटे।
राजद्वारे श्मशाने
च, यस्तिष्ठति स
बान्धवः॥"**

या श्लोकाच्या आधारे, चाणक्यांनी सांगितलेली खऱ्या मित्राची ओळख खालीलप्रमाणे आहेः

१. आजारपणात किंवा शारीरिक संकटात (आतुरे)

जेव्हा तुम्ही गंभीर आजारी असता किंवा शारीरिकदृष्ट्या हतबल असता, अशा वेळी जो व्यक्ती तुमची विचारपूस करायला धावून येतो, तुमची सेवा करतो किंवा तुमच्या पाठीशी खंबीरपणे उभा राहतो, तोच तुमचा खरा मित्र असतो.

२. आर्थिक किंवा मानसिक संकटात (व्यसने प्राप्ते)

व्यापारात नुकसान झाले, नोकरी गेली किंवा आयुष्यात अचानक कोणतेही मोठे संकट (वैयक्तिक वा मानसिक) आले, तर स्वार्थी मित्र लगेच दूर पळतात. पण जो अशा कठीण काळातही आपली साथ सोडत नाही आणि जमेल ती मदत करतो, तोच खरा मित्र.

३. दुष्काळ किंवा टंचाईच्या काळात (दुर्भिक्षे)

चाणक्यांच्या काळात दुष्काळाला मोठे संकट मानले जाई. आजच्या संदर्भात याचा अर्थ असा की, जेव्हा तुमच्याकडे अन्न, पैसे किंवा संसाधनांची तीव्र टंचाई असतेथोडक्यात तुमचा 'खराब काळ' सुरू असतोतेव्हा जो स्वतःची पर्वा न करता तुमच्या मदतीला येतो, तो खरा मित्र.

४. शत्रूचे संकट आले असता (शत्रुसङ्कटे)

जेव्हा एखादा बलवान शत्रू तुमच्यावर चालून येतो किंवा तुम्ही एखाद्या मोठ्या वादात, कोर्ट–कचेरीच्या कचाट्यात सापडता, तेव्हा बरेच लोक स्वतःला वाचवण्यासाठी बाजूला होतात. अशा वेळी जो स्वतःचा धोका पत्करून तुमच्या बाजूने लढायला उभा राहतो, तोच खरा मित्र असतो.

५. शासकीय किंवा कायदेशीर कामात (राजद्वारे)

'राजद्वार' म्हणजे राजाचा दरबार (आजच्या काळात कोर्ट, पोलिस स्टेशन किंवा सरकारी कार्यालय). अशा ठिकाणी जेव्हा तुम्हाला मदतीची, साक्षीची किंवा कोणाच्या पाठिंब्याची गरज असते, तेव्हा जो मित्र तिथे तुमच्यासोबत उभा राहतो, तो विश्वासू असतो.

६. आयुष्याच्या शेवटच्या प्रवासात किंवा दुःखात (श्मशाने च)

जेव्हा तुमच्या कुटुंबावर दुःखाचा डोंगर कोसळतो किंवा एखाद्या जवळच्या व्यक्तीचा मृत्यू होतो, तेव्हा श्मशानभूमीपर्यंत किंवा दुःखाच्या शेवटच्या क्षणापर्यंत जो तुमच्या खांद्याला खांदा लावून उभा राहतो, तोच तुमचा खरा 'बांधव' म्हणजेच सच्चा मित्र असतो.

चाणक्यांचा मोलाचा सल्ला : आचार्य चाणक्य पुढे म्हणतात की, "जो माणूस तुमच्या समोर गोड गोड बोलतो आणि पाठीमागे तुमचे काम बिघडवतो, अशा मित्राचा त्याग करा. तो मित्र म्हणजे विषाने भरलेल्या अशा घड्यासारखा आहे, ज्याच्या वरच्या भागावर दूध लावलेले असते."त्यामुळे मैत्री करताना केवळ शब्दांवर जाऊ नका, तर वरील ६ प्रसंगांत समोरची व्यक्ती कशी वागते, यावरूनच खऱ्या मित्राची पारख करा.

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

स्वाभिमान, शौर्य आणि राष्ट्रनिष्ठेचा अमर दीपस्तंभ

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

भारतीय इतिहासात पराक्रम, स्वाभिमान आणि मातृभूमीप्रती अखंड निष्ठा यांचे प्रतीक म्हणून ओळखले जाणारे महाराणा प्रताप हे नाव आजही प्रत्येक भारतीयाच्या मनात आदराने घेतले जाते. ज्येष्ठ शुक्ल तृतीया या तिथीला अर्थात १७ जून रोजी त्यांची जयंती साजरी केली जाते. यानिमित्ताने त्यांच्या जीवनकार्याचा, संघर्षाचा आणि राष्ट्रभक्तीचा स्मरणोत्सव करण्याची संधी मिळते. महाराणा प्रताप यांचे संपूर्ण जीवन हे स्वातंत्र्य, स्वाभिमान आणि कर्तव्यनिष्ठेचा प्रेरणादायी आदर्श आहे.

जन्म आणि बालपण

महाराणा प्रताप यांचा जन्म ९ मे १५४० रोजी कुंभलगड किल्ला येथे झाला. त्यांचे वडील महाराणा उदयसिंह द्वितीय आणि माता राणी जयवंता बाई होत्या. बालपणापासूनच प्रताप यांना युद्धकला, घोडेस्वारी, शस्त्रविद्या आणि राज्यकारभाराचे शिक्षण मिळाले. त्यांच्यामध्ये धैर्य, नेतृत्वगुण आणि प्रजेप्रती असलेले प्रेम लहानपणापासूनच दिसून येत होते.

स्वातंत्र्याचे रक्षण करण्याचा निर्धार

सोळाव्या शतकात अकबर याने भारतातील अनेक राज्ये आपल्या अधिपत्याखाली आणली होती. अनेक राजपूत राजांनी मुघल सत्तेशी संधी केली; परंतु महाराणा प्रताप यांनी कोणत्याही परिस्थितीत मेवाडचे स्वातंत्र्य गमावण्यास नकार दिला. त्यांनी मुघल सत्तेसमोर कधीही शरणागती पत्करली नाही. हा त्यांचा स्वाभिमानी आणि राष्ट्रनिष्ठ स्वभाव त्यांच्या व्यक्तिमत्त्वाचे सर्वात मोठे वैशिष्ट्य मानले जाते.

हळदीघाटीचे युद्ध : शौर्याचा अद्वितीय अध्याय

१५७६ मध्ये झालेल्या हळदीघाटीचे युद्ध हे भारतीय इतिहासातील सर्वांत प्रसिद्ध युद्धांपैकी एक मानले जाते. मुघल सैन्याच्या तुलनेत महाराणा प्रताप यांचे सैन्य संख्येने कमी होते; तरीही त्यांनी अत्यंत शौर्याने युद्ध केले. या युद्धात त्यांनी अद्वितीय पराक्रम गाजविला. या लढाईत त्यांच्या प्रिय घोड्याने, चेतक ने दाखविलेली निष्ठा इतिहासात अमर झाली आहे. गंभीर जखमी असूनही चेतकाने महाराणांना सुरक्षित स्थळी पोहोचवले. त्यामुळे चेतक हे निष्ठा, समर्पण आणि धैर्याचे प्रतीक बनले.

वैशिष्ट्यपूर्ण कार्य आणि योगदान

जयंती विशेष

महाराणा प्रताप यांचे कार्य केवळ युद्धापुरते मर्यादित नव्हते. त्यांच्या जीवनातील काही विशेष कार्यांचा उल्लेख पुढीलप्रमाणे करता येईल:

१) स्वाभिमानाचे रक्षण : महाराणा प्रताप यांनी वैभव, सत्ता किंवा सुखसोयींपेक्षा स्वातंत्र्याला अधिक महत्त्व दिले. त्यांनी आयुष्यभर मेवाडच्या स्वातंत्र्यासाठी संघर्ष केला आणि कोणत्याही परकीय सत्तेसमोर न झुकण्याचा आदर्श निर्माण केला.

२) गुरिल्ला युद्धतंत्राचा प्रभावी वापर

मुघल सैन्याच्या तुलनेत साधने कमी असूनही त्यांनी डोंगराळ प्रदेशाचा उपयोग करून गुरिल्ला युद्धपद्धतीचा अवलंब केला. या तंत्रामुळे त्यांनी अनेक भाग पुन्हा आपल्या ताब्यात मिळवले.

३) प्रजेच्या हिताला प्राधान्य

राज्य संकटात असतानाही त्यांनी आपल्या प्रजेची काळजी घेतली. प्रजेच्या सुरक्षेसाठी आणि राज्याच्या पुनर्बांधणीसाठी त्यांनी सातत्याने प्रयत्न केले.

४) आदिवासी आणि स्थानिक समाजाला एकत्र आणणे

मेवाडच्या संघर्षात त्यांनी विशेषतः भिल समाज आणि इतर स्थानिक समुदायांना सोबत घेतले. सामाजिक एकात्मतेचे हे उत्तम उदाहरण मानले जाते.

५) मेवाडचे पुनरुत्थान

हळदीघाटीनंतरच्या कठीण परिस्थितीतही त्यांनी अनेक प्रदेश पुन्हा जिंकले. विशेषतः चावंड येथे नवीन राजधानी स्थापन करून प्रशासनाची पुनर्बांधणी केली.

त्यागमय जीवन : महाराणा प्रताप यांनी स्वातंत्र्यासाठी प्रचंड हालअपेष्टा सहन केल्या. जंगलात राहणे, कुटुंबासह कठोर जीवन जगणे, आर्थिक अडचणींचा सामना करणे या सर्व संकटांनाही त्यांनी धैर्याने तोंड दिले. त्यांच्या जीवनातील संघर्ष हे राष्ट्रहितासाठी केलेल्या सर्वोच्च त्यागाचे उदाहरण आहे.

महाराणा प्रताप हे केवळ मेवाडचे राजे नव्हते, तर भारतीय स्वाभिमानाचे शाश्वत प्रतीक होते. त्यांनी आपल्या पराक्रमाने, त्यागाने आणि राष्ट्रनिष्ठेने इतिहासात अजरामर स्थान प्राप्त केले. त्यांच्या जयंतीनिमित्त त्यांच्या कार्याचे स्मरण करून स्वातंत्र्य, स्वाभिमान आणि राष्ट्रसेवेची प्रेरणा घेणे हीच त्यांना **दै. 'ग्लोबल महातेज परिवारा'तर्फे खरी आदरांजली ठरेल.**

वैभव सूर्यवंशीवर एका सामन्याची बंदी घातली जाणार?

श्रीलंकन खेळाडूला धक्काबुक्की केल्यानंतर काय शिक्षा मिळणार? वाचा आयसीसीचा नियम

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

वैभव सूर्यवंशी सहसा आक्रमक फटकेबाजीमुळे आणि वादळी खेळींमुळे चर्चेत असतो. परंतु श्रीलंकेत सुरू असलेल्या तिरंगी मालिकेत एका वादामुळे तो चर्चेचा विषय ठरला आहे. 'भारत अ' संघाचा पराभव झाल्यानंतर सूर्यवंशी आणि 'श्रीलंका अ' संघातील एका खेळाडूमध्ये बाचाबाची झाली. सामना जिंकल्यानंतर 'श्रीलंका अ'च्या खेळाडूंनी आक्रमकपणे जल्लोष केला होता आणि ते सूर्यवंशीच्या अगदी जवळ जाऊन सेलिब्रेशन करत होते. या दरम्यान वैभव आणि त्या खेळाडूमध्ये धक्काबुक्की झाली होती. यानंतर आता वैभवने आधी धक्का दिल्याने 'आयसीसी' काय निर्णय घेणार, त्याला कोणती शिक्षा देणार, 'आयसीसी'चा काय नियम आहे, ते जाणून घेऊया.

डंबुला येथे खेळल्या गेलेल्या तिरंगी मालिकेतील एकदिवसीय सामन्यात भारत 'अ' आणि श्रीलंका 'अ' यांच्यात अत्यंत चुरशीचा सामना रंगला. निर्धारित ५० षटकांचा खेळ संपल्यानंतर दोन्ही संघांची धावसंख्या समान (टाय) राहिली. ज्यामुळे विजेते ठरविण्यासाठी 'सुपर ओव्हर' खेळविण्यात आली. मात्र, सुपर ओव्हरमध्ये श्रीलंका 'अ' संघाने विजय मिळवत भारत 'अ' संघाचा पराभव केला.

सामना संपल्यानंतर वातावरण चांगलेच तापले होते. श्रीलंकेचा विशन हलांबागे आणि भारताचा वैभव सूर्यवंशी यांच्यात जोरदार शाब्दिक चकमक उडाली. परिस्थिती इतकी चिघळली, की या दोघा खेळाडूंमध्ये शारीरिक झटापटही झाली. परिस्थिती बिघडत असल्याचे पाहून 'श्रीलंका अ' संघाचा यष्टिरक्षक निरोशन डिकवेला याने मध्यस्थी केली आणि त्या खेळाडूंना एकमेकांपासून दूर केले. आता सर्वांचे लक्ष सामनाधिकाऱ्यांकडे लागले आहे. सामनाधिकारी या दोन्ही खेळाडूंना ताकीद देतात की खेळाडूंवर अधिकृत दंडात्मक कारवाई करतात, असा प्रश्न निर्माण झाला आहे.

काय सांगतो 'आयसीसी'चा नियम?

'आयसीसी'च्या आचारसंहितेतील कलम २.१२ नुसार कोणत्याही खेळाडू, सपोर्ट स्टाफ सदस्य, पंच, सामना रेफरी किंवा इतर व्यक्तीसोबत अयोग्य शारीरिक संपर्क साधणे हा नियमभंग मानला जातो. या नियमानुसार क्रिकेटमध्ये कोणत्याही प्रकारचा अनुचित शारीरिक संपर्क निषिद्ध आहे. एखादा खेळाडू जाणीवपूर्वक किंवा निष्काळजीपणे दुसऱ्या खेळाडूला, पंचाला धक्का देतो, खांदा मारतो किंवा अन्य प्रकारे शारीरिक संपर्क साधतो, तर त्याला दोषी ठरवले जाऊ शकते. अशा प्रकरणांमध्ये संबंधित खेळाडूला इशारा, दंड किंवा डिमेरिट गुणांची शिक्षा दिली जाऊ शकते.

'आई' झाल्यानंतर अवघ्या २४ दिवसांत टी-२० विश्वचषकात शतक

डॅनिएल व्याट-हॉजने 'बेबी-रॉक' सेलिब्रेशनने साजरा केला आनंद

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

महिला टी-२० वर्ल्ड कप स्पर्धेला आता धमाकेदार अंदाजात सुरूवात झाली आहे. या स्पर्धेतील इंग्लंड आणि श्रीलंका यांच्यात झालेल्या सामन्यात इंग्लंडने श्रीलंकेचा दारूण पराभव केला अन् पहिला विजय नोंदविला आहे. या सामन्यामध्ये एक इतिहास देखील रचला गेला. इंग्लंडची स्टार खेळाडू डॅनिएल व्याट-हॉजने पहिल्याच सामन्यात फक्त ६२ बॉलमध्ये १०५ धावांची वादळी खेळी केली. तिने तब्बल १६९.३५ च्या स्ट्राईक रेटने श्रीलंकेच्या गोलंदाजांना धुतले. तिच्या शतकीय खेळीमुळे इंग्लंडने नवा इतिहास रचला आहे.

डॅनिएल व्याट-हॉजच्या शतकामुळे ओपनिंग मॅचमध्येच इंग्लंडच्या टी-२० इतिहासातील सर्वांत मोठा स्कोर उभा केला. तसेच डॅनिएल व्याट-हॉज हिने सेंच्युरी ठोकल्यानंतर दिमाखात सेलीब्रेशन देखील केले. फक्त आपल्या २४ दिवसांच्या लेकीसाठी. लेस्बियन असलेल्या डॅनिएल व्याट-हॉजने चार आठवड्यांपूर्वी मुलीला जन्म दिला होता. त्यानंतर लगेच ती वर्ल्ड कपसाठी मैदानात उतरली अन् पहिल्याच सामन्यात शतक ठोकून मुलीला शतक समर्पित केले आहे. त्यावेळी तिची पार्टनर लाईव्ह मॅच पाहत होती.

दरम्यान, शतक ठोकून डॅनिएल व्याट-हॉजने मुलीला जन्मानंतर मोठे गिफ्ट दिले आहे. त्यानंतर आता सर्वांचे लक्ष टीम इंडियाच्या कामगिरीकडे लागले आहे.

बिना एक हाथ के जन्मीं काजल ने किया कमाल

यूपीएससी में एआयआर १६७ हासिल कर बनीं आयएएस

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

सक्सेस स्टोरी

देश की सबसे कठिन मानी जाने वाली संघ लोक सेवा आयोग (यूपीएससी) की सिविल सेवा परीक्षा को पास करना लाखों युवाओं का सपना होता है। लेकिन कुछ लोग ऐसे होते हैं जो केवल इस परीक्षा को पास ही नहीं करते, बल्कि अपनी असाधारण जीवन यात्रा से इतिहास रच देते हैं। ऐसी ही एक बेहद प्रेरणादायक और आंखों में आंसू ला देने वाली कहानी है केरल की रहने वाली काजल राजू की। काजल का जन्म बिना एक हाथ के हुआ था, लेकिन उन्होंने अपनी इस शारीरिक दिव्यांगता को कभी अपनी कमजोरी नहीं बनने दिया। पहले देश के प्रतिष्ठित संस्थान आईआईटी से इंजीनियरिंग करना, फिर रेलवे में क्लास-वन अधिकारी बनना और उसके बाद यूपीएससी परीक्षा में ऑल इंडिया रैंक १६७ (एआयआर १६७) हासिल कर आईएएस बनने तक का उनका सफर हर उस व्यक्ति के लिए सबक है जो अपनी जिंदगी में दिक्कतों का रोना रोते हैं।

बचपन से ही चुनौतियों को दी मात,आयआयटी से की पढ़ाई

काजल राजू का जन्म से ही एक हाथ नहीं था, जिसके कारण उन्हें बचपन से ही कई सामाजिक और शारीरिक चुनौतियों का सामना करना पड़ा। लेकिन उनके माता-पिता और उनके खुद के मजबूत इरादों ने उन्हें कभी टूटने नहीं दिया। स्कूली शिक्षा में अव्वल रहने के बाद उन्होंने देश की सबसे कठिन इंजीनियरिंग प्रवेश परीक्षा क्रैक की और भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान (आयआयटी) मद्रास में दाखिला लिया। आईआईटी मद्रास से ग्रेजुएशन पूरा करने के बाद उनके पास कॉर्पोरेट दुनिया में आराम की जिंदगी और लाखों का पैकेज पाने का मौका था, लेकिन उन्होंने देश सेवा का कठिन रास्ता चुना।

पहले ही प्रयास में बनीं आयआरएमएस ऑफिसर, पर सपना था और बड़ा

यूपीएससी की तैयारी के दौरान काजल ने अपनी शारीरिक चुनौती को अपनी ताकत बनाया। उनकी एकाग्रता का नतीजा यह रहा कि उन्होंने अपने शुरुआती प्रयासों में ही बड़ी सफलता हासिल की और ऑल इंडिया रैंक (एआयआर) ९१० प्राप्त की। उनका चयन इंडियन रेलवे मैनेजमेंट सर्विस (आयआरएमएस) के लिए हुआ। रेलवे में एक क्लास-वन ऑफिसर के पद पर तैनात होने के बाद भी काजल रुकी नहीं। नौकरी की व्यस्त दिनचर्या, शारीरिक सीमाओं और बड़ी जिम्मेदारियों को संभालते हुए भी उन्होंने अपनी पढ़ाई जारी रखी, क्योंकि उनका अंतिम लक्ष्य देश सेवा के सर्वोच्च पद यानी आईएएस को हासिल करना था।

ड्यूटी के साथ की पढ़ाई और हासिल की एआयआर १६७

एक फुल-टाइम सरकारी नौकरी की कड़ी ड्यूटी और ऊपर से एक हाथ न होने की शारीरिक चुनौती के बीच यूपीएससी जैसी महा-परीक्षा की तैयारी करना किसी चमत्कार से कम नहीं था। काजल अक्सर ऑफिस के काम से वक्त निकालकर देर रात तक जागकर नोट्स बनाती और पढ़ाई करती थीं। उन्होंने एक बार फिर पूरे हौसले के साथ परीक्षा दी और अपने चौथे प्रयास में ऑल इंडिया १६७वीं रैंक हासिल कर यह साबित कर दिया कि अगर मन में कुछ कर गुजरने का जज्बा हो, तो किस्मत और शारीरिक कमियां भी आपके आगे घुटने टेक देती हैं।

भगवान श्रीकृष्णांच्या आयुष्यात ‘८’ अंकाला महत्त्व

काय आहे नेमके कारण? जाणून घेऊया

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

महाभारताला जसा ‘१८’ या अंकाचे विशेष महत्त्व आहे, तसेच भगवान श्रीकृष्णांच्या आयुष्यात ‘८’ या अंकाला खूप मोठे महत्त्व आहे. त्यांच्या आयुष्यातील अनेक घटना ‘८’ या आकड्याशी निगडित आहेत. त्यातील काही जाणून घेऊया.

आधुनिक ग्रंथांनुसार भगवान श्रीकृष्ण हे भगवान विष्णूंचे ८ वे अवतार होते. जरी पौराणिक ग्रंथांमध्ये गौतम बुद्धाऐवजी बलरामाला भगवान विष्णूंचा अवतार मानले जाते. त्यानुसार भगवान श्रीकृष्ण हे भगवान विष्णूंचे नवीन अवतार झाले. त्यांचा जन्म रात्रीच्या ८ व्या प्रहरात झाला. त्यांचा जन्म झाला तेव्हा ८ ग्रहांची शुभ स्थिती होती. शनी व्यतिरिक्त इतर ग्रह शुभ स्थितीत होते. त्यांचा जन्म कृष्ण पक्षातील रोहिणी नक्षत्राच्या अष्टमी तिथीला झाला. ते त्यांच्या आई-वडिलांचे ८ वे अपत्य होते. त्यांच्या इतर भावांची नावे अशी कीर्तिमान, सुषेण, भद्रसेन, ऋजु, समर्दन, भद्र आणि संकर्षण अर्थात बलराम. त्यांच्या ८ प्रमुख पत्नी होत्या रुक्मिणी, सत्यभामा, जांबवती, कालिंदी, सत्या, मित्रविंदा, लक्ष्मणा आणि भद्रा. जरी त्यांना ८० पुत्र होते, तरी ८ ज्येष्ठ पुत्र प्रमुख मानले जातात. ते असे प्रद्युम्न, भानु, सांब, वीर, श्रुत, प्रघोष, वृक आणि संग्रामजित. त्यांची ८ प्रमुख नावे अशी कृष्ण, गोपाळ, गोविंद, वासुदेव, मोहन, गिरिधारी, श्याम आणि हरी. त्यांच्या आयुष्यात ८ शहरांना विशेष महत्त्व होते मथुरा, गोकुळ, गोवर्धन, वृंदावन, अवंतिका, हस्तिनापूर, द्वारका आणि प्रभास क्षेत्र. त्यांचे ८ प्रमुख मित्र होते उद्धव, सात्यकी, कृतवर्मा, सुदामा, अर्जुन, दारुक,

घोर आंगिरस आणि श्रीदामा. त्यांचे ८ प्रमुख शत्रू होते कंस, जरासंध, पौंड्रक, शिशुपाल, रुक्मी, दंतवक्र, शाल्व आणि दुर्योधन. भगवान श्रीकृष्णांनी अर्जुनाला गीतेच्या ८ व्या अध्यायाचे विशेष महत्त्व सांगितले ‘अक्षर ब्रह्मयोग’.

महाभारत युद्धात भगवान श्रीकृष्णांनी मुख्यतः ८ वेळा अर्जुनाचा जीव वाचवला. असेही म्हटले जाते, की राधेच्या ८ प्रमुख गोपिका होत्या.

गोरक्षनाथांचा जन्म नेमका कसा झाला?

काय आहे यामागील पौराणिक आख्यायिका? ते जाणून घेऊया

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

नाथ संप्रदायाचे महान संन्यासी आणि प्रवर्तक गुरू गोरखनाथ (गोरक्षनाथ) यांचा जन्म मानवी गर्भातून झाला नव्हता, असे पौराणिक आख्यायिकांमध्ये मानले जाते. त्यांचा जन्म गोवऱ्यांच्या (गाईच्या शेणाच्या) राशीतून म्हणजेच ‘गोबरातून’ झाला होता, म्हणूनच त्यांना ‘अयोनिज’ (ज्याचा जन्म गर्भातून झालेला नाही) असे म्हटले जाते.

गोरखनाथांच्या अलौकिक जन्माची कथा खालीलप्रमाणे–

मच्छिंद्रनाथांचे आगमन आणि विभूती

एकदा नाथ संप्रदायाचे आदिगुरू मच्छिंद्रनाथ (मत्स्येंद्रनाथ) भ्रमण करत असताना एका गावात आले. ते एका घरासमोर भिक्षेसाठी उभे राहिले. त्या घरातील स्त्री अत्यंत दुःखी होती. कारण लग्नाला अनेक वर्षे होऊनही तिला काहीही अपत्य नव्हते. तिचे हे दुःख पाहून मच्छिंद्रनाथांनी आपल्या झोळीतून पवित्र विभूती (भस्म) काढली आणि तिला दिली. ती विभूती खाल्ल्यास तिला एक अत्यंत तेजःपुंज पुत्र प्राप्त होईल, असा आशीर्वाद नाथांनी तिला दिला.

शेणाच्या उकिरड्यात विभूती टाकणे

मच्छिंद्रनाथ तेथून निघून गेल्यावर त्या स्त्रीने शेजारच्या स्त्रियांना हा प्रकार सांगितला. शेजारच्या स्त्रियांनी संशयाने तिला सल्ला दिला, की कोणाही अनोळखी साधूने दिलेली गोष्ट खाऊ नकोस, त्यात जादूटोणा असू शकतो. त्यांच्या बोलण्यावर विश्वास ठेवून त्या भीतीने त्या स्त्रीने ती विभूती घराबाहेरील गाईच्या शेणाच्या उकिरड्यात (गोवऱ्यांच्या राशीत) फेकून दिली.

१२ वर्षांनंतर नाथांचे पुनरागमन

या घटनेनंतर तब्बल १२ वर्षांनी गुरू मच्छिंद्रनाथ पुन्हा त्याच गावात आणि त्याच स्त्रीच्या दारात आले. त्यांनी त्या स्त्रीला बोलावून विचारले, की आम्ही दिलेल्या विभूतीमुळे जो मुलगा झाला, तो आता १२ वर्षांचा झाला असेल, त्याला कुठे आहे दाखव?

गोवऱ्यांच्या राशीतून जन्म

ते ऐकून ती स्त्री प्रचंड घाबरली आणि तिने रडत-रडत आपली चूक कबूल केली. तिने सांगितले, की तिने ती विभूती गाईच्या शेणाच्या ढिगाऱ्यात फेकून दिली होती. मच्छिंद्रनाथांनी तिला ती जागा दाखविण्यास सांगितली. तेथे गेल्यावर नाथांनी पाहिले की एका मोठ्या गोवऱ्यांच्या राशीवर एक गाय उभी राहून आपले दूध सोडत आहे.

मच्छिंद्रनाथांनी त्या जागेजवळ जाऊन मोठ्या आवाजात हाक मारली, “हे प्रतापवंता, हरिनारायणा, सूर्यसूता, तू जर तिथे असशील तर बाहेर ये” नाथांच्या या दिव्य आवाजासरशी त्या गोवऱ्यांच्या ढिगाऱ्यातून एक १२ वर्षांचा अत्यंत सुंदर, तेजःपुंज आणि आकर्षक बालक बाहेर आला आणि नाथांच्या चरणी लीन झाला.

‘गोरक्षनाथ’ नावाचा इतिहास गो (गाय) आणि रक्ष (रक्षण) : गाईच्या शेणात राहूनही गाईने दिलेल्या दुधामुळे आणि कृपेमुळे ज्याचे रक्षण झाले, म्हणून मच्छिंद्रनाथांनी त्या बालकाचे नाव ‘गोरक्षनाथ’ (किंवा गोरखनाथ) असे ठेवले.

पुढे मच्छिंद्रनाथांनी या बालकाला आपले शिष्य बनवले आणि त्यांना योगविद्या, शाबरी विद्या व अस्त्रविद्येत निपुण केले. हेच बालक पुढे जाऊन नाथ संप्रदायाचे महान योगगुरू म्हणून प्रसिद्ध झाले.

नामस्मरण, स्तोत्र पठणावेळी जांभया का येतात?

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अनेकदा आपण अत्यंत श्रद्धेने आणि एकाग्रतेने देवाचे नामस्मरण, मंत्रजप किंवा स्तोत्र पठण करायला बसतो. पण थोड्याच वेळात आपल्याला अचानक प्रचंड जांभया यायला लागतात, डोळ्यांतून पाणी येते किंवा डोळे जड होऊन चक्क झोप येऊ लागते. माझ्या भक्तीत काही कमी आहे का? किंवा देव माझ्यावर रागावलाय का? असे प्रश्न आपल्याला पडतात. पण यामागे अत्यंत पॉवरफुल आध्यात्मिक आणि वैज्ञानिक कारणे आहेत. माझा हा ६ पॉईंट्सचा अनुभव नक्की वाचा.

१) जेव्हा तुम्ही एखाद्या मंत्राचा उच्चार करता तेव्हा तुमच्या शरीरात आणि नाभीत एक प्रचंड सकारात्मक ऊर्जा निर्माण होते. ही पॉझिटिव्ह ऊर्जा शरीरात साचलेल्या नकारात्मक उर्जेला (ताणतणाव, आजारपण, वाईट विचार) बाहेर

ढकलते. ‘जांभई’ येणे ही शरीराची तीच नकारात्मक ऊर्जा तोंडावाटे बाहेर टाकण्याची अत्यंत नैसर्गिक आणि ‘क्लींजिंग’ प्रक्रिया आहे. हे वाईट नाही, तर चांगले लक्षण आहे.

२) नामस्मरणामुळे तुमचा मेंदू एका विशिष्ट लयीत काम करू लागतो आणि तो ‘अल्फा स्टेट’मध्ये जातो. ही अशी अवस्था असते जिथे तुमच्या मनातील सर्व ताणतणाव, भीती आणि ओव्हरथिंकिंग अचानक थांबते. मेंदूला अशी अथांग शांतता रोजच्या धावपळीत कधीच मिळत नाही. त्यामुळे मेंदू शांत होताच शरीर एकदम रिलॅक्स होते आणि साहजिकच तुम्हाला गुंगी किंवा झोप येऊ लागते.

३) प्रत्येक मंत्राची आणि स्तोत्राची एक अत्यंत उच्च फ्रिक्वेन्सी असते. जेव्हा तुम्ही नव्याने उपासना सुरू करता, तेव्हा तुमचे शरीर आणि मन त्या उच्च उर्जेशी लगेच जुळवून घेऊ शकत नाही. तुमच्या शरीरातील सामान्य ऊर्जा आणि मंत्राची उच्च ऊर्जा यांच्या घर्षणामुळे शरीराला तात्पुरता थकवा जाणवतो आणि डोळे जड होतात. जसा जपाचा सराव वाढतो तसा हे आपोआप कायमचा बंद होतो.

४) शास्त्रानुसार नामस्मरणाने आणि स्तोत्र पठणाने मागील जन्मातील आणि या जन्मातील संचित पापांचे (वाईट कर्मांचे) दहन व्हायला सुरुवात होते. ही एक अत्यंत सूक्ष्म पण प्रचंड मोठी आध्यात्मिक प्रक्रिया आहे. जेव्हा हे जुने पाप कर्म जळून भस्म होत असते, तेव्हा शरीर त्याला जांभया, डोळ्यांतून पाणी येणे, अंगावर शहारे येणे किंवा शरीर जड होणे या स्वरूपात प्रतिसाद देते.

५) अनेकदा आपण ज्या जागेवर बसून जप करतो, तेथे आधीच काही निगेटिव्ह ऊर्जा किंवा वातावरणात जडत्व साचलेले असते. मंत्राच्या सामर्थ्याने ते जडत्व नष्ट होताना तुमच्या आजूबाजूला एक प्रकारचा दाब निर्माण होतो, ज्यामुळे तुम्हाला अचानक प्रचंड आळस किंवा कंटाळा येतो. म्हणूनच जप करण्यापूर्वी दिवा आणि उदबत्ती किंवा कापूर लावण्याचा सल्ला दिला जातो, जेणेकरून वातावरण हलके होईल.

६) जांभया आल्या किंवा झोप लागली म्हणून घाबरून किंवा कंटाळून उपासना मध्येच अजिबात सोडू नका. हा देव तुमची परीक्षा घेत नाही, तर साक्षात मंत्र तुमची ‘अंतर्बाह्य शुद्धी’ करत आहे. जेव्हा खूप झोप येईल, तेव्हा जागेवरून उठू नका. जवळ ठेवलेले थोडे पाणी प्या, डोळ्यांवर पाण्याचा हबका मारा, जोरात श्वास घ्या आणि पुन्हा नव्याने मोठ्याने जप सुरू करा. काही दिवसांतच तुमच्यातील ती नकारात्मक ऊर्जा कायमची नष्ट होईल आणि तुम्हाला अत्यंत ‘फ्रेश’ व पॉवरफुल वाटेल.

पुरुषोत्तम मास : संपला नाही, तर संचित झाला!

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

पुरुषोत्तम मास संपला असे म्हणायचे नाही. कारण जे खरे शुभ असते, ते कॅलेंडरच्या पानाबरोबर संपत नसते. गणितात एक संकल्पना असते. संख्या वाढतच जाते. शेवट नसतो. क्षितिजासारखी. दिसते, पण गाठता येत नाही. पुरुषोत्तम मासाचेही तसेच आहे. काल मध्यान्ही त्याचा क्षय झाला. पंचांग म्हणेल, "मास संपला." पण भक्तिभावाला पंचांग नसते. श्रद्धेला दिनदर्शिका नसते. उपासना ही तारखेच्या चौकटीत अडकत नाही.या महिन्यात आपण जप केला, वाचन केले, दान केले, कोणाला मदतीचा हात दिला, कोणाचे मन दुखावू नये म्हणून स्वतःला आवरले, ईश्वराचे स्मरण केले. ही सर्व कर्मे म्हणजे जणू आध्यात्मिक मुदत ठेवच. आता ती मोडायची नाही; उलट पुढील पुरुषोत्तम मास येईपर्यंत त्यावर व्याज वाढवत राहायचे.पुढचा पुरुषोत्तम मास कधी येईल, हे पंचांग सांगेल. पण तोपर्यंत आपल्या खात्यात किती पुण्य, किती सद्भावना, किती समाधान जमा झाले आहे, याचा हिशेब मात्र वासुदेव ठेवत असेल. म्हणून आज एवढीच प्रार्थना तुम्हाला अक्षय सुख लाभो. अक्षय समाधान लाभो. मनातला दिवा अखंड तेवत राहो आणि सर्वात महत्वाचे म्हणजे तुम्ही सर्व जण अखंड नामात रहावे.आणि पुढचा पुरुषोत्तम

मास येईपर्यंत असे संचित निर्माण करूया की प्रत्येक सत्कर्माकडे पाहून श्रीवासुदेव हसत हसत फक्त एकच शब्द उच्चारेल "तथास्तु!

संत केवळ तत्त्वज्ञ नव्हे; मानवी मनाचे अत्यंत सूक्ष्म अभ्यासक

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

संत साहित्याचा अभ्यास करताना एक गोष्ट अत्यंत स्पष्टपणे लक्षात येते. संत हे केवळ कवी नव्हते, केवळ तत्त्वज्ञ नव्हते आणि केवळ समाजसुधारकही नव्हते. ते मानवी मनाचे अत्यंत सूक्ष्म अभ्यासक होते. त्यांना हे पूर्णपणे समजले होते, की सामान्य माणूस कोरडे तत्त्वज्ञान ऐकणार नाही. तो वेदांताचे गहन भाष्य ऐकून भारावून जाईलही कदाचित, पण त्याचे जीवन काही बदलणार नाही. म्हणजे त्याला वाटेल, की अध्यात्मामध्ये पुढे वाटचाल करणे ही बाब आपल्यासारख्या सामान्य माणसाला शक्य असलेली गोष्ट नाही. येथे सामान्य लोकांचा विश्वास कमी पडतो म्हणून संतांनी अध्यात्माला लोकभाषा दिली. त्यांनी तत्त्वज्ञानाला ताल दिला, विनोद दिला, अभिनय दिला, नाट्य दिले आणि लोकांच्या रोजच्या जीवनातले रूपक दिले. या महान परंपरेतून ‘भारूड’ हा अद्भुत काव्यप्रकार जन्माला आला.

खरेतर संत ज्ञानेश्वर माऊलींनी भारूडाची बीजे रोवली आणि संत एकनाथ महाराज यांनी त्या बीजाचा विशाल वटवृक्ष केला. नाथ महाराजांनी भारूडाला लोकांच्या मनात, अंगणात, जगण्यात आणि श्वासात आणले. त्यांनी अध्यात्म मंदिरातून बाहेर काढून थेट गावाच्या पारावर आणले. त्यांच्या भारूडात विद्वत्तेचा मुळी सुद्धा गर्व नाही. तेथे अपार करुणा आहे, लोकभाषा आहे, जीवनाचे निरीक्षण आहे आणि सर्वांत महत्त्वाचे म्हणजे माणसाला आतून जागे करण्याची अद्भुत ताकद आहे.

कल्पना करा, की गावातील सारवलेले अंगण, सायंकाळचा मंद प्रकाश, एका बाजूला टाळ, मृदंग, चिपळ्या, लोकांची प्रचंड गर्दी, कुणी शेतकरी, कुणी स्त्रीया, सासवा-सुना, वारकरी, कुणी लहान मुलेबाळे आणि मध्ये चौकात, पारावर उभे आहेत नाथ महाराज. त्यांच्या चेहऱ्यावर विलक्षण तेज आहे. ते गातात, अभिनय करतात, मध्येच डोळे मोठे करतात, चिमटे काढतात, लोकांना हसवतात, पण त्या हास्यामध्येच ते माणसाच्या अंतर्मनावर शस्त्रक्रिया करीत असतात. हीच भारूडाची खरी ताकद आहे. लोकांना न दुखवता त्यांच्या अज्ञानाला धक्का देणे.

‘विंचू चावला’ हे नाथ महाराजांचे असेच एक अप्रतिम सुंदर भारूड आहे. वरकरणी ते विनोदी वाटते. पण जितके खोल जाऊ तितके लक्षात येते, की हे भारूड म्हणजे मानवी मानसशास्त्राचे, अध्यात्माचे आणि आत्मशुद्धीचे विलक्षण चिंतन आहे.

विंचू चावला वृश्चिक चावला।
कामक्रोध विंचू चावला।

नाथ महाराज सुरुवातीलाच थेट मनुष्याच्या मूळ संकटावर बोट ठेवतात. हा विंचू मनात राहतो.

‘काम’ आणि ‘क्रोध’ हेच त्याचे दोन विषारी डंख आहेत. भगवद्गीतेत भगवान श्रीकृष्ण अर्जुनाला सांगतात–

काम एष क्रोध एष
रजोगुणसमुद्भवः।

मनुष्याच्या पतनाचे मूळ कारण म्हणजे त्याच्या अनियंत्रित इच्छा आणि त्यातून निर्माण होणारा क्रोध. इच्छा पूर्ण झाली नाही, की मन आणखीच विचित्र, बेताल आणि विषारी होते. हे विषच विंचवाच्या विषासारखे शरीरात आणि मनात पसरते.

तम घाम अंगासी आला।

किती विलक्षण निरीक्षण आहे हे. विंचू चावला की आधी प्रचंड घाम फुटतो. पण नाथ महाराज म्हणतात हा घाम म्हणजे तमोगुणाचा घाम आहे. तमोगुण म्हणजे अज्ञान, आळस, मोह, विवेकाचा अभाव. माणूस जेव्हा रागाच्या किंवा वासनेच्या आहारी जातो, तेव्हा त्याची बुद्धी झाकली जाते. म्हणून रागावलेला माणूस नंतर म्हणतो, की ‘माझ्या हातून हे काय झाले ते मला समजलेच नाही.’ कारण त्या क्षणी त्याच्यावर तमोगुणाचा अंधार पसरलेला असतो.

पंचप्राण व्याकुळ झाला,
त्याने माझा प्राण चालिला

येथे नाथ महाराज मानवी मनाची पुढची अवस्था सांगतात. काम आणि क्रोध मनात आले, की केवळ विचार अस्वस्थ होत नाहीत, तर संपूर्ण अस्तित्वच हादरते. श्वास बदलतो, चेहरा बदलतो, झोप उडते, शरीरात आग पसरते. यालाच आज आपण भावनिक असंतुलन म्हणतो, तेच नाथ महाराजांनी एका साध्या रूपकातून सांगितले आहे.

सर्वांगाचा दाह झाला।

हा दाह अंतर्मनाचा आहे. मत्सराचा दाह, अपेक्षाभंगाचा दाह, अपमानाचा दाह. माणूस बाहेरून तर शांत दिसतो, पण आतून मात्र अखंड जळत असतो. म्हणून संत साहित्य आजही इतके आधुनिक वाटते. कारण ते मानवी मनाच्या मूळ वेदनांवर बोलते.

नाथ महाराज पुढे आणखी भेदक रूपक वापरतात,

मनुष्य इंगळी अति दारुण,
मज नांगा मारिला तिनं।

इंगळी म्हणजे अत्यंत विषारी मोठा विंचू. नाथ महाराज येथे आणखी एक कठोर सत्य सांगतात. जगात सर्वांत धोकादायक प्राणी जर कोणता असेल, तर तो माणूसच! कारण तो शब्दांनीही डंख मारतो. अहंकारानेही मारतो. स्वार्थानेही मारतो. विंचवाचे विष शरीराला जाळते, पण माणसाचे विष मात्र आयुष्यभर मनाला जाळत राहते. नाथ महाराजांचा हा दृष्टिकोन केवळ धार्मिक अथवा व्यक्तीगत नाही, तो सामाजिक आहे. त्यांनी मानवी व्यवहारातील, जगातील क्रूर हिंसा ओळखली होती. म्हणून त्यांच्या भारुडात सतत अहिंसा आणि विवेकाचा आग्रह दिसतो. पण गंमत अशी की, संत फक्त मनाचे रोग सांगत नाहीत. ते मनावर औषधही देतात.

या विंचवाला उतारा।
तमोगुण मागें सारा।
पण मग औषध काय आहे?
सत्त्वगुण लावा अंगारा।
विंचू इंगळी उतरे झरझरा।

संपूर्ण वारकरी तत्त्वज्ञानाचा गाभा या एकाच ओळीत आहे. तमोगुणाला विरोध करणारी शक्ती म्हणजे सत्त्वगुण. सत्त्व म्हणजे प्रकाश, शुद्धता, करुणा, संयम, प्रेम, भक्ती, विवेक! माणूस सात्त्विक विचार करतो, नामस्मरण करतो, संतसाहित्य वाचतो, तेव्हा त्याच्या मनातील विष हळूहळू उतरू लागते.

नाथ महाराज ‘अंगारा’ हा शब्द येथे वापरतात. कारण संतांचे विचार हे केवळ माहिती नसतात. ते जीवंत उर्जेसारखे असतात. जसा अंगारा स्पर्शाने भाविकाच्या मनावर मंगल परिणाम करतो, तसे संतविचार मनाला शुद्ध करतात. भारूडाचा सर्वांत सुंदर टप्पा शेवटी येतो.

सत्त्व उतारा देऊन।
अवघा सारिला तमोगुण।

मन शुद्ध होऊ लागते. पण नाथ महाराजांना मानवी मनाचे सूक्ष्म निरीक्षक म्हणतात. ते पुढे सांगतात–

किंचित राहिली फुणफुण।

विंचवाचे विष उतरले तरी थोडासा दाह, थोडीशी आग शिल्लक राहतेच. तसाच हा मनुष्याचा अहंकार आहे. बाहेरून तर जाणवत नाही, शांत दिसतो, पण मनात कुठेतरी मीपणाची सूक्ष्मशी आग आणि राख शिल्लक असतेच! पण ती,

शांत केली जनार्दने।

अध्यात्मामध्ये पूर्णतः विकारहीन होणे हे ध्येय आहे. या ध्येयाची प्राप्ती किंवा अध्यात्मामध्ये यश हे आणखी कशाच्या प्राप्तीने येत नाही मिळत नाही. स्वतःच्या अहंकाराने तर ते अजिबातच मिळत नाही. ते केवळ गुरुकृपेने मिळू शकते. नाथ महाराजांचे सद्गुरू हे जनार्दन स्वामीं. जनार्दन स्वामींनी त्यांच्या अंतर्मनातील उरलेली फुणफुण शांत केली.

भारूडाचे वैशिष्ट्य हेच आहे. ते हसवते, पण अंतर्मुख करते. ते नाट्य निर्माण करते, पण त्यातून विवेक जागवते. सामान्य माणसाला अध्यात्म समजावून सांगण्याची ही भारतीय संस्कृतीची अत्यंत प्रगल्भ पद्धत होती. कारण संतांना माहिती होते की उपदेशाने माणूस बदलत नाही. पण स्वतःचे प्रतिबिंब दिसले की तो विचार करू लागतो.

भारूड म्हणजे लोकमानसाचे विद्यापीठ होते. तिथे तत्त्वज्ञान होते, मानसशास्त्र होते, समाजशास्त्र होते आणि जीवनाचे प्रखर निरीक्षणही होते. म्हणूनच भारूड हा केवळ काव्यप्रकार नाही. तो समाजप्रबोधनाचा अत्यंत प्रभावी सांस्कृतिक प्रयोग आहे.

आजही ‘विंचू चावला’ ऐकताना लोक हसतात. पण जर शांतपणे स्वतःच्या मनात डोकावले, तर त्याला लक्षात येते की, हा विंचू अजूनही आपल्या आतच आहे. रागाच्या रूपात,मत्सराच्या रूपात. लोभाच्या रूपात आणि मग नाथ महाराज हळूच कानात सांगतात, ‘सत्त्वगुण लावा अंगारा...’

संत साहित्याचे सौंदर्य हेच आहे. ते इतरांना दोष देत नाही. ते स्वतःलाच आधी नीट जागे करते.

या संपूर्ण भारूड परंपरेचा सार सांगणारा एक संस्कृत श्लोक पाहूया.

हास्येन लोकचित्तानां
विवेको जागरूकृतः।
ज्ञानदेवेन पूर्वं हि
नाथेन लोकपावितम॥
गीतनृत्यप्रबोधेन
भक्तिमार्गः प्रकाशितः।
भारूडरूपसंवादः
जनजीवनदीपकः॥

– गीताव्रत साधना

हास्य, अभिनय आणि गीतांच्या माध्यमातून लोकांच्या अंतःकरणात विवेक जागवला गेला. संत ज्ञानेश्वरांनी या परंपरेची बीजे रुजवली आणि नाथ महाराजांनी तिला लोकमानसात पवित्र स्वरूप दिले. गीत, नृत्य आणि प्रबोधन यांच्या साहाय्याने भक्तीमार्ग प्रकाशित झाला. भारूड हा सामान्य जनांच्या जीवनाला प्रकाश देणारा संवाद ठरला.

खरोखर संतांनी किती अद्भुत मार्ग निवडला. लोकांना हसवत हसवत त्यांनी त्यांच्या हातात आत्मपरीक्षणासाठी स्वच्छ आरसा दिला. आणि आजही त्या आरशात पाहिले, तर आत कुठेतरी चांगले दोन चार विंचू हालचाल करताना दिसतात.

(वरील माहिती विविध धर्मग्रंथांतून संकलीत केली आहे.)