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 : २६९ | रविवार, दि. २१ 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% : ₹ १४६८००
२२ Ct सोने ९१.६०% : ₹ १३४५००
१८ Ct सोने ७५.००% : ₹ १११६००
शुद्ध चांदी ९९९% : ₹ २४००/-
भाव प्रती १० ग्राम

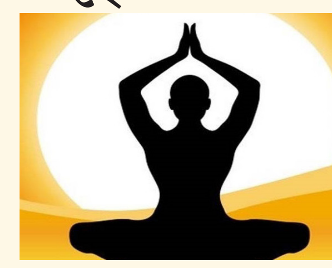
मंगळग्रह सेवा संस्थेतर्फे आज योग, मोफत मोतीबिंदू शिबिर

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : येथील मंगळग्रह सेवा संस्थेतर्फे जागतिक योग दिनानिमित्त रविवार, दि. २१ जून २०२६ रोजी नागरिकांच्या आरोग्य संवर्धनासाठी विशेष योग शिबिर व मोफत मोतीबिंदू शस्त्रक्रिया शिबिराचे आयोजन करण्यात आले आहे. श्री मंगळग्रह मंदिरात सकाळी ७ ते १० या वेळेत योग शिबिर होईल. या उपक्रमातून आरोग्यदायी जीवनशैलीचा संदेश देण्यासोबतच नागरिकांना आरोग्य सुविधा उपलब्ध करून देण्याचा प्रयत्न आहे.

आंतरराष्ट्रीय योग दिन

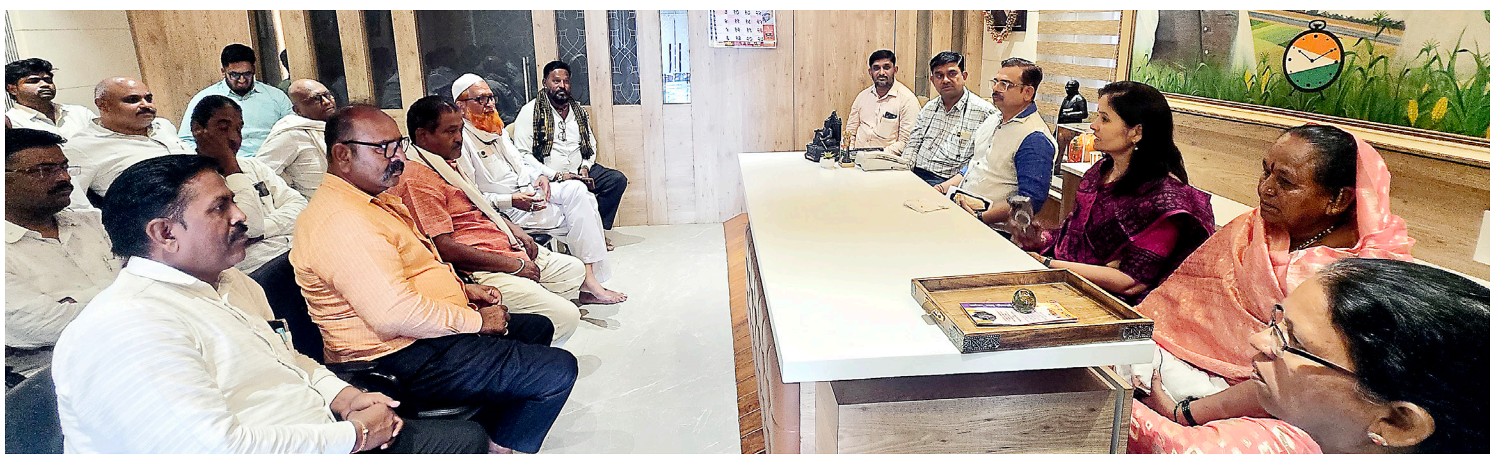
योग शिबिरात आरोग्यदायी जीवनशैली, तणावमुक्ती, प्राणायाम तसेच ध्यान याविषयी मार्गदर्शन करण्यात येणार आहे. योगामुळे शारीरिक व मानसिक आरोग्य सुदृढ राहण्यास मदत होते, याबाबतही उपस्थितांना माहिती दिली जाईल. तसेच मोतीबिंदू शस्त्रक्रिया शिबिरात तज्ज्ञ डॉक्टरांच्या मार्गदर्शनाखाली मोफत तपासणी, आवश्यक औषधोपचार आणि मोफत शस्त्रक्रियेची सुविधा उपलब्ध करून देण्यात येणार आहे. यामुळे गरजू व ज्येष्ठ नागरिकांना मोठा दिलासा मिळणार आहे. या दोन्ही शिबिरांत नागरिकांनी मोठ्या संख्येने सहभाग नोंदवावा, असे आवाहन मंगळग्रह सेवा संस्थेचे अध्यक्ष डॉ. डिगंबर महाले यांच्यासह समस्त विश्वस्त मंडळाने केले आहे.



आजचे
अभीष्टचिंतन

श्री. किशोर पाटील
माजी नगरसेवक

श्री. राजेश कुंदनानी
अमळनेर



अमळनेर : शहरातील पाणीटंचाईच्या पार्श्वभूमीवर अमळनेर तालुका शहर विकास आघाडीने सोमवार, दि. २२ जून २०२६ रोजी मोर्चा काढण्याबाबत शनिवार, दि. २० जून रोजी पालिकेस पूर्वसूचना पत्र दिले होते. त्यावर मुख्याधिकारी गणेश शिंदे यांनी 'शविआ'च्या गटनेत्यांना प्रस्तावित मोर्चा स्थगित करण्यासंदर्भात विनंती पत्र दिले. त्यानंतर दुपारी 'शविआ'च्या गटनेत्या सौ. जयश्रीताई पाटील यांनी बोलाविलेल्या बैठकीस उपस्थित नगरसेवक डॉ. डिगंबर महाले, विजय पाटील, सचिन पाटील, शोभाबाई गढरे, चेतन राजपूत, जितेंद्र ठाकूर, नरेंद्र संदानशीव, विक्रांत पाटील, मुक्तार खाटीक, विजय राजपूत, नसरोद्दीन हाजी, सयाजीराव पाटील, नरेंद्र चौधरी, ॲड. यज्ञेश्वर पाटील, भूषण भदाणे, निलेश महाजन, संजय भिला पाटील, इम्रान खाटीक, गौरव महाजन, दुर्गेश पाटील, सुनील शिंपी, आशाबाई चावरिया, आरिफ मेवाती, तुषार संदानशीव, वेद पाटील आदी.

'शविआ'चा सोमवारी निघणारा मोर्चा मुख्याधिकाऱ्यांच्या विनंतीमुळे तूर्त स्थगित

पालिकेला पाणीपुरवठा सुरळीत करण्यासाठी 'शविआ' देणार आठ दिवसांचे 'अल्टिमेटम'

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : शहरातील वाढत्या पाणीटंचाईच्या पार्श्वभूमीवर अमळनेर तालुका शहर विकास आघाडीने सोमवार, दि. २२ जून २०२६ रोजी सकाळी १० वाजता काढण्यात येणाऱ्या मोर्चासंदर्भात आज शनिवार, दि. २० जून रोजी पालिका मुख्याधिकाऱ्यांना पूर्वसूचनेचे पत्र दिले. त्याची पालिका प्रशासनाने अतिशय गंभीरतेने दखल घेऊन शहर विकास आघाडीच्या गटनेत्या सौ. जयश्रीताई पाटील यांना प्रस्तावित मोर्चा स्थगित करण्याची विनंती पालिका मुख्याधिकारी गणेश शिंदे यांनी पत्राद्वारे केली आहे. त्यामुळे दि. २० जून रोजी सौ. जयश्रीताई पाटील यांनी 'शविआ'चे सर्व नगरसेवक व पदाधिकारी यांची मुख्याधिकाऱ्यांच्या पत्रावर निर्णय घेण्यासाठी दुपारी चार वाजता तातडीची बैठक घेतली. सदर बैठकीत मोर्चा तूर्त स्थगित करण्याचे ठरले. मात्र, सौ. जयश्रीताई पाटील यांनी मुख्याधिकाऱ्यांना मोबाईलवरून सोमवार, दि. २२ जून रोजी दुपारी चार वाजता 'शविआ'सोबत चर्चा करण्यासाठी पालिकेत उपस्थित राहण्यास सांगितले.

सोमवार, दि. २२ जून रोजी सौ. जयश्रीताई पाटील यांच्या नेतृत्वाखाली 'शविआ'चे सर्व नगरसेवक आणि प्रमुख पदाधिकारी पालिकेत मुख्याधिकाऱ्यांसह सर्व विभागप्रमुखांसोबत शहरातील पाणी समस्येसह विविध नागरी सोयी-सुविधांचा जो बोजवारा उडाला आहे त्याबाबत चर्चा करणार आहेत. सदर बैठकीत उपस्थित केल्या जाणाऱ्या समस्याप्रधान प्रश्न मार्गी लावण्यासाठी पालिकेला आठ दिवसांचे 'अल्टिमेटम' देण्यात येणार आहे. अन्यथा शहरातील लोकाभिमुख समस्यांच्या संदर्भात प्रशासनाचे लक्ष वेधण्यासाठी अत्यंत आक्रमक व भव्य मोर्चा काढण्यात येणार आहे.

> **शहरातील कायदा व सुव्यवस्था बिघडू नये, यासाठी आम्ही तूर्तास संयमाची भूमिका घेतली आहे. मात्र, पालिकेने अमळनेरकरांसह आमच्या सहनशीलतेचा जास्त अंत पाहू नये. अन्यथा मोठा उद्रेक अटळ आहे.**
> **– सौ. जयश्रीताई पाटील,** *गटनेत्या, 'शविआ'.*

दरम्यान, शनिवार, दि. २० जून रोजी दुपारी चार वाजता झालेल्या बैठकीस सौ. जयश्रीताई पाटील यांच्यासह नगरसेवक डॉ. डिगंबर महाले, विजय कहारू पाटील, सचिन पाटील, शोभाबाई गढरे, राष्ट्रवादी काँग्रेसचे शहराध्यक्ष चेतन राजपूत, जितेंद्र ठाकूर, नरेंद्र संदानशीव, विक्रांत पाटील, मुक्तार खाटीक, विजय राजपूत, नसरोद्दीन हाजी, सयाजीराव पाटील, नरेंद्र चौधरी, ॲड. यज्ञेश्वर पाटील, भूषण भदाणे, निलेश महाजन, संजय भिला पाटील, इम्रान खाटीक, गौरव महाजन, दुर्गेश पाटील, सुनील शिंपी, आशाबाई चावरिया, आरिफ मेवाती, तुषार संदानशीव, वेद पाटील आदी उपस्थित होते.

वादळी पावसालाही न जुमानता टाळला वीज खंडितचा धोका

महावितरण कर्मचाऱ्यांची सकारात्मक कामगिरी

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : येथील आर. के. नगर परिसरात गुरुवार, दि. १८ जून रोजी सायंकाळी सहाच्या सुमारास वादळी वाऱ्यासह काही वेळ मुसळधार पाऊस बरसला. त्यामुळे या परिसरातील मुख्य वीजवाहिनीचा खांब आणि रोहित्र तिरपे झाल्याने वीजपुरवठा खंडित होण्याचा धोका निर्माण झाला होता. अचानक उद्भवलेल्या या परिस्थितीमुळे संपूर्ण परिसर रात्री अंधारमय राहण्याची शक्यता निर्माण झाली होती. त्यामुळे नागरिकांमध्ये चिंतेचे वातावरण पसरले होते. अशा प्रतिकूल आणि धोकादायक परिस्थितीतही महावितरण कर्मचाऱ्यांनी आपली नैतिक जबाबदारी आणि कर्तव्यनिष्ठा सिद्ध करून दाखविली. जोरदार वारा, सतत कोसळणारा मुसळधार पाऊस याची तमा न बाळगता जीव धोक्यात घालून परिस्थितीवर नियंत्रण मिळविण्यासाठी तातडीने घटनास्थळी धाव घेतली.

शरद गोसावी आणि महेश फुलपगार यांनी कोणतीही भीती मनात न बाळगता भरपावसात वीज सुरळीत करण्यासाठीचे काम हाती घेतले. प्रतिकूल परिस्थितीतही त्यांनी संयम, धैर्य आणि कौशल्याच्या बळावर काम पूर्ण करत परिसरातील वीजपुरवठा सुरळीत करण्यासाठी अथक प्रयत्न केले. त्यांच्या या धाडसी आणि समर्पित कार्यामुळे संभाव्य धोका टळला. या कामासाठी सहाय्यक अभियंता हितेंद्र बढे यांचे मार्गदर्शन लाभले. तसेच जितेंद्र चौधरी, विशाल पाटील आणि शिवाजी शिंदे यांनीही मोलाचे सहकार्य करत काम यशस्वी करण्यात महत्त्वाची भूमिका बजावली.

ही केवळ एक तांत्रिक दुरुस्ती नसून सेवाभाव, कर्तव्यनिष्ठा आणि जनतेप्रती असलेल्या बांधिलकीचे उत्तम उदाहरण असल्याची भावना नागरिकांकडून व्यक्त करण्यात येत आहे. संकटकाळात स्वतःच्या जीवाची पर्वा न करता जनतेची गैरसोय टाळण्यासाठी झटणाऱ्या अशा कर्मचाऱ्यांमुळेच आज समाजाचा प्रशासनावर विश्वास टिकून आहे

अमळनेर : येथील महावितरणचे कार्यालय.

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

अमळनेर : शिवसेनेच्या ६० व्या वर्धापन दिनानिमित्त शुक्रवार, दि. १९ जून रोजी शहरातील श्री संत सखाराम माऊली रिक्षाथांब्याजवळ मिठाई वाटप करून आनंदोत्सव साजरा करताना युवा सेनेचे तालुकाप्रमुख राहुल कंजर, शहरप्रमुख प्रवीण पाटील, उपतालुकाप्रमुख जयेश चव्हाण, उपशहरप्रमुख सनी चव्हाण, तुषार सोनार, शहर संघटक पंकज चौधरी, सोशल मीडिया तालुकाप्रमुख यश हापसे, शहरप्रमुख भरत पवार, विधानसभा क्षेत्रप्रमुख सुरेश पाटील, पालिका गटनेते पंकज चौधरी, पालिकेतील प्रतोद नावीद शेख तसेच नगरसेवक दीपक चौगुले.

शिवसेनेच्या युवा सेनेतर्फे वर्धापन दिनानिमित्त अमळनेरात मिठाई वाटून आनंदोत्सव साजरा

संघटना अधिक मजबूत करण्याचा विविध पदाधिकाऱ्यांचा निर्धार

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : शिवसेनेच्या ६० व्या अर्थात हीरक महोत्सवी वर्धापन दिनानिमित्त युवा सेनेतर्फे मिठाई वाटप करून आनंदोत्सव साजरा करण्यात आला. शिवसेनेची जनसेवेची परंपरा आणि हिंदुत्वाची विचारधारा अधिक बळकट करण्याचा संकल्प यावेळी सर्व युवा शिवसैनिकांकडून करण्यात आला.

शिवसेना ही सामान्य कार्यकर्त्यांना नेतृत्वाची संधी देणारी संघटना असून, माजी मुख्यमंत्री तथा विद्यमान उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांचा एक सामान्य रिक्षाचालक ते राज्याचे मुख्यमंत्री असा प्रेरणादायी प्रवास लाखो युवकांसाठी आदर्श असल्याचे यावेळी नमूद करण्यात आले.

जिल्ह्याचे पालकमंत्री मा. ना. श्री. गुलाबराव पाटील यांच्या नेतृत्वाखाली तसेच माजी आमदार शिरीषदादा चौधरी यांच्या मार्गदर्शनाखाली युवा सेना लोकसभा संपर्कप्रमुख निखिल चौधरी, युवा सेनेचे जिल्हाप्रमुख रोहित कोगटा तसेच शिवसेना तालुकाप्रमुख गुलाब पाटील यांच्या मार्गदर्शनाखाली

पान २ वर

पैलाडच्या मुख्य रस्त्यावर तुटकी जाळी; जीवितहानीची शक्यता

नागरिकांमध्ये तीव्र संताप; पालिकेविरोधात आंदोलनाचा इशारा

अमळनेर : पैलाडमधील मुख्य रस्त्यावरील तुटलेली जाळी.

> **आमच्या प्रभागात लोखंडी जाळी बसविली होती. परंतु पुढील पुलाजवळ काम सुरू असल्यामुळे संबंधित ठेकेदाराने अवजड वाहनांची वाहतूक सुरूच ठेवल्यामुळे ती जाळी पुन्हा तुटली. मात्र, त्यामुळे आमच्या प्रभागातील नागरिकांना याचा मोठ्या प्रमाणावर त्रास होत आहे. आम्ही पालिकेकडे या कामासाठी पाठपुरावा केला आहे. मात्र, तरीही लवकरच या ठिकाणी जाळीसह गतिरोधक बसवून हा प्रश्न मार्गी लावू.**
> **– सौ. पुष्पा पंकज भोई,**
> *नगरसेविका प्रभाग क्र. १२*

> **आमच्या प्रभागातील मुख्य रस्त्यावरील लोखंडी जाळी अवजड वाहनांमुळे तुटलेली आहे. ती दुरुस्त व्हावी, यासाठी आम्ही पालिकेकडे सातत्याने पाठपुरावा केला आहे. लवकरच नवीन लोखंडी जाळी बसविण्यात येणार आहे. त्यामुळे नागरिकांनी काळजी करू नये.**
> **– सुयोग ज्ञानेश्वर धनगर,**
> *नगरसेवक प्रभाग क्र. १२*

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : येथील पैलाड भागातील वॉर्ड क्र. १२ मध्ये संतश्री सखाराम महाराज संस्थानाकडून पारोळ्याकडे जाणाऱ्या मुख्य रस्त्यावरील मोठ्या नाल्यावर बसविलेली लोखंडी जाळी पूर्णपणे तुटली आहे. त्यामुळे या ठिकाणी जीवितहानीची शक्यता व्यक्त होत आहे. सदर जाळी महिनाभरापूर्वीच बदलून बसविली होती. मात्र, ती निकृष्ट दर्जाची असल्याने अवजड वाहनांच्या वाहतुकीमुळे महिनाभरातच पुन्हा तुटली आहे. त्यामुळे स्थानिक नागरिकांमध्ये पालिकेप्रती तीव्र संताप व्यक्त होत आहे.

हा मुख्य रस्ता असून, यावरून अहोरात्र वाहनांची वर्दळ सुरू असते. गटारीवरील ही कटर (खड्डा) अत्यंत मोठी आहे. रात्री अंधारामुळे वाहनचालकांना ही तुटलेली जाळी दिसत नाही. त्यामुळे येथे रोज काहीना काही अपघात घडतच आहेत. एखाद्याचा जीव गेल्यावर पालिका प्रशासनाला जाग येईल का? असा संतप्त प्रश्न स्थानिक नागरिकांकडून केला जात आहे.

या गंभीर समस्येबाबत नागरिकांनी अनेकवेळा वॉर्डातील संबंधित नगरसेवकांकडे धाव घेऊन तक्रारी केल्या. मात्र, नगरसेवक आणि प्रशासन या दोन्ही घटकांकडून या विषयाकडे दुर्लक्षच केले गेले आहे. कोणीही लोकभावना समजून घ्यायला किंवा ही जाळी दुरुस्त करायला तयार नाही. आम्ही पालिका प्रशासनाला हात जोडून विनंती करतो, की कोणत्याही मोठ्या दुर्घटनेची वाट न पाहता नागरिकांच्या सुरक्षेसाठी ही लोखंडी जाळी तातडीने दुरुस्त करण्यात यावी. जर पालिकेने तत्काळ यावर उपाययोजना केली नाही, तर आम्ही सर्व नागरिक मोठ्या संख्येने पालिकेवर मोर्चा नेवू. तसेच येथे कोणतीही दुर्घटना झाल्यास त्याला संपूर्णपणे पालिका प्रशासन जबाबदार राहील, असा इशारा गोलू धनगर, सागर पाटील, सुजीत पाटील, शरद भोई, गुड्डू शिरसाठ, राज भील, सुभाष भील, विशाल बिऱ्हाडे यांनी दिला आहे.

केवळ महिनाभरापूर्वी बसविलेली ही जाळी एवढ्या लवकर तुटतेच कशी? असा प्रश्न करत ही जाळी अत्यंत निकृष्ट दर्जाची असल्याचा आरोप नागरिकांनी केला आहे. या निकृष्ट कामामुळे भविष्यात एखादा मोठा अपघात झाल्यास संबंधित ठेकेदार आणि निष्काळजी प्रशासन यांच्यावर गुन्हे दाखल करण्यात यावेत, अशी मागणीही जोर धरू लागली आहे.

संपादकीय

भेसळखोरांमागील हस्तक कोण?

एखादा सरकारी अधिकारी आपल्या कर्तव्याची अगदी निष्ठेने अंमलबजावणी करतो, त्यावेळी त्याचे किती महत्त्वपूर्ण आणि दूरगामी परिणाम घडून येतात हे तुकाराम मुंढे यांच्या भेसळविरोधी मोहिमेतून सिद्ध झाले आहे. अर्थातच मुंढे यांची मोहीम जितकी भेसळ माफियांविरुद्धची धडाकेबाज कारवाई आहे तितकीच राज्य सरकारचे धिंडवडे काढणारीही ठरते. अन्न आणि औषध प्रशासन विभाग हा अत्यंत महत्त्वपूर्ण आणि एकूण सामाजिक आरोग्याच्यादृष्टीने अतिशय संवेदनशील ठरतो. ज्या पद्धतीने मुंढे एकापाठोपाठ कारवाई करत आहेत. त्यातून अनेक प्रकारच्या जीवनावश्यक वस्तूंमधल्या भेसळीची धक्कादायक माहिती समोर येत आहे. दुग्धजन्य पदार्थांपासून ते रोजच्या जेवणाखाण्यातल्या तेलतूपापर्यंत अत्यंत बेमालूमपणे भेसळ केली जाते. ज्यातून प्रत्येक व्यक्तीच्या आरोग्यावर दूरगामी असे घातक परिणाम होतात. ज्यातून अनेक प्रकारचे आजार, रोग, व्याधी, निर्माण होण्याची शक्यता असते. भेसळ करण्याची ही प्रवृत्ती म्हणजे गेल्या अनेक वर्षांची समाजविघातक विकृतीची परंपरा आहे. तुकाराम मुंढे यांच्या या धडक कारवाईने दोन गोष्टी अतिशय ठळकपणे स्पष्ट झाल्या. एक म्हणजे यापूर्वीचे या विभागातले अधिकारी कसे बेजबाबदारपणे वागत होते. आणि कर्तव्यशून्य अशा या लोकांच्या छुप्या समर्थनातूनच भेसळखोरांनी हैदोस घातला होता. अशा प्रकारचे शासकीय किंवा राजकीय समर्थन असल्याशिवाय भेसळखोरांचा हा धुमाकूळ चालूच शकत नाही. त्या विभागातल्या अधिकाऱ्यांचा बेजबाबदारपणाच यातून ठळकपणे उघडा झाला तर दुसरीकडे राज्य सरकार ज्या पारदर्शक कारभाराचा ढोल बडवत असते. ती पारदर्शकताही किती बेगडी स्वरूपातली आहे हेसुद्धा मुंढे यांच्या या कारवाईतून आपोआप स्पष्ट झालेले आहे. ही केवळ भेसळखोरांविरुद्धची कारवाई नाही तर राज्य सरकारमधल्या भेसळखोरांच्या हस्तकांवरचा तो हल्लाबोल ठरतो.

राज्य सरकारच्या तथाकथित पारदर्शकतेचा बुरखाही त्यानिमित्ताने फाडला जातो आहे. आज मुंढे यांना कारवाईची मोकळीक देऊन सरकार त्यांच्या पाठीशी आहे असा जरी दावा सरकारने केला. यापूर्वी अशाच धडक कारवाया का होऊ शकल्या नाहीत याचे सरकारकडे कोणतेही उत्तर नाही. ही वस्तुस्थिती आहे. भेसळीचे गैरप्रकार हे जेव्हा इतक्या मोठ्या प्रमाणावर होतात त्यावेळेला ती भेसळ करणाऱ्यांचे धाडस निश्चितपणे वाढलेले असते. कारण त्यांना आपल्यावर कोणतीही कारवाई होणार नाही याची खात्री असते. शिवाय कारवाई झाली तरी आपण त्यातून सहिसलामत बाहेर पडू याच्याबद्दलही प्रचंड आत्मविश्वास असतो. म्हणूनच तुकाराम मुंढे यांनी स्वतः पुढाकार घेऊन जी मोहीम सुरू केली आहे ती सर्वसामान्य माणसाला दिलासा देणारी ठरते. त्यांच्या प्रत्येक कृतीला स्वाभाविकपणे सामान्य माणसाचे समर्थनही मिळते. परंतु इथेसुद्धा पुन्हा तोच प्रश्न उपस्थित होतो. मुंढे यांनी या खात्याचा कारभार स्वीकारण्यापूर्वी अन्न, औषध प्रशासन विभागातले अधिकाधिक कर्मचारी इतके सुस्त आणि मस्त कसे काय होते. अशाच प्रकारच्या धडक कारवाया या विभागातल्या अधिकाऱ्यांकडून अपेक्षित असतात. परंतु त्या अधिकाऱ्यांनी इतक्या धडकपणे कोणतीही कारवाई केली नाही. याचीदेखील दोन कारणे असू शकतात. एक म्हणजे अधिकाऱ्याने कारवाई जरी केली तरी स्थानिक स्तरावरचे राजकीय कार्यकर्ते, नेते या अधिकाऱ्यांवर दबाव टाकत असतात. कारण इतक्या बिनधास्तपणे भेसळ करण्याची मुभा जेव्हा मिळते. तेव्हा अशा भेसळखोरांमध्ये अनेक लोक राजकारण्यांचे बगलबच्चे असतात. त्यांना सर्व प्रकारचे संरक्षण मिळत असते. आणि दुसरे कारण म्हणजे या अधिकाऱ्यांचेसुद्धा भेसळखोरांबरोबर साटेलोटे असते. म्हणूनच डोळ्यादेखत भेसळीचे प्रकार करत असताना त्याकडे निर्लज्जपणे डोळेझाक करण्याचा प्रकार घडतो.

तुकाराम मुंढे यांना आमचे आवाहन आहे की, त्यांनी जशी वेगवेगळ्या वस्तू किंवा खाद्यपदार्थांमधली, औषधांमधली भेसळ शोधण्याचे काम सुरू केले आहे. तशीच मोहीम त्यांनी त्यांच्या स्वतःच्याच अन्न, औषध प्रशासन विभागात सुरू करायला हवी. कारण या भेसळखोरांकडे दुर्लक्ष करून त्यांना छुपे समर्थन देण्याचे कामच आतापर्यंत होत राहिले. म्हणूनच अन्न, औषध प्रशासनातली ही भ्रष्टाचारी भेसळही दूर केली पाहिजे. खात्यांतर्गत कारभार तितकाच निर्भेळ करण्याची मोहीम मुंढे यांनी सुरू करावी. साधारणपणे गेल्या महिनाभरापासून राज्यभरात वेगवेगळ्या ठिकाणी छापे टाकण्यात आले. अगदी वडापाव किंवा खाद्यपदार्थ बनवण्याच्या प्रक्रियेपासून ते दुधात बेमालूमपणे होणाऱ्या अत्यंत धोकादायक भेसळीविरोधात कारवाई होत गेली. त्यातले वास्तव पाहिल्यानंतर लोकांच्या रोजच्या जेवणाखाण्यातल्या या वस्तूंमध्ये विष पेरण्याचे कामच भेसळखोरांनी केलेले आहे, या मोहिमेदरम्यान जे भेसळखोर सापडले आहेत त्यांच्याविरुद्ध तितकीच कठोर कारवाई अपेक्षित असते. परंतु दुर्दैवाचा भाग असा आहे की भेसळखोरांविरुद्धचे कायदे अतिशय लेचेपेचे आहेत. कितीही मोठी कारवाई झाली तरी त्यातून सहिसलामत सुटण्याच्या अनेक पळवाटा उपलब्ध आहेत. जोपर्यंत कठोर शिक्षा होणे आणि अशांचे परवाने कायम स्वरूपी रद्द होणे या कारवाया तितक्याच धडाडीने होण्याची गरज आहे. जोपर्यंत मुंढे त्या खात्यामध्ये आहेत, तोपर्यंत ही धडक मोहीम सुरू राहील. त्यांच्यानंतर काय हा प्रश्न पुन्हा अनुत्तरीत राहणार आहे. खरे तर थेट मुख्यमंत्र्यांनी याची दखल घेऊन लोकांच्या दैनंदिन जगण्याच्या विषयाकडे गंभीरपणे लक्ष दिले पाहिजे. एकूणच अन्न, औषध प्रशासन विभागाची साफसफाई केली पाहिजे. मध्यंतरी मुख्यमंत्र्यांनी प्रत्येक विभागाला शंभर दिवसांच्या कामाचे उद्दिष्ट दिले होते. त्यात अन्न आणि औषध प्रशासनाने काय काम केले हेही कळू शकलेले नाही. सरकारकडून गलेलठ्ठ पगार घेतात, पण इतक्या महत्त्वाच्या जबाबदारीचेही भान ठेवत नाही. अन्नाला न जागणाऱ्यांमुळेच भेसळीचा हा हौदोस सुरू राहतो.

अमळनेरात मिठाई वाटून आनंदोत्सव साजरा

पान १ वरून : हा उपक्रम राबविण्यात आला. या कार्यक्रमात अमळनेर युवा सेनेचे तालुकाप्रमुख राहुल भास्कर कंजर, शहरप्रमुख प्रवीण पुरुषोत्तम पाटील, उपतालुकाप्रमुख जयेश चव्हाण, उपशहरप्रमुख सनी चव्हाण, उपशहरप्रमुख तुषार सोनार, शहर संघटक पंकज अरुण चौधरी तसेच शिवसेना सोशल मीडिया तालुकाप्रमुख यश विलास हापसे यांनी हा उपक्रम व कार्यक्रम हाती घेतला कार्यक्रमास शिवसेना शहरप्रमुख भरत पवार, विधानसभा क्षेत्रप्रमुख सुरेश अर्जुन पाटील, गटनेते व नगरसेवक पंकज चौधरी, पालिकेचे प्रतोद व नगरसेवक नावीद शेख तसेच नगरसेवक दीपक चौगुले यांची प्रमुख उपस्थिती लाभली. यावेळी उपस्थित पदाधिकारी व कार्यकर्त्यांनी शिवसेनेच्या गौरवशाली ६० वर्षांच्या वाटचालीचा गौरव करत संघटना अधिक मजबूत करण्याचा निर्धार व्यक्त केला.

राष्ट्रजीवनाला दिशा देणारे युगपुरुष : प. पू. डॉ. केशव हेडगेवार

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

भारतीय राष्ट्रजीवनाच्या पुनरुत्थानासाठी आपले संपूर्ण आयुष्य समर्पित करणाऱ्या प. पू. डॉ. केशव बळीराम हेडगेवार यांची रविवार, दि. २१ जून रोजी पुण्यतिथी. ही पुण्यतिथी केवळ स्मरणाची नव्हे, तर त्यांच्या विचारांचे आणि कार्याचे पुनर्मूल्यांकन करण्याची संधी आहे. राष्ट्रभक्ती, संघटनशक्ती, चारित्र्यनिर्मिती आणि समाजएकात्मता या मूल्यांच्या आधारे त्यांनी उभारलेले कार्य आजही विविध स्तरांवर प्रभाव निर्माण करत आहे.

जन्म, बालपण आणि राष्ट्रभावनेची जडणघडण

डॉ. हेडगेवार यांचा जन्म १ एप्रिल १८८९ रोजी नागपूर येथे झाला. बालपणापासूनच त्यांच्यामध्ये प्रखर देशभक्ती आणि स्वाभिमानाचे संस्कारa होते. त्या काळात भारत ब्रिटिशांच्या अधिपत्याखाली होता. परकीय सत्तेविषयी असलेला त्यांचा विरोध आणि मातृभूमीविषयीचे प्रेम लहानपणापासूनच दिसून येत होते. विद्यार्थीदशेत त्यांनी ब्रिटिशांच्या सत्तेविरुद्ध आवाज उठविला. 'वंदे मातरम' घोषणेमुळे त्यांना शालेय शिक्षणात अडचणींना सामोरे जावे लागले. परंतु राष्ट्रभक्तीचा मार्ग त्यांनी कधीही सोडला नाही.

क्रांतिकारी विचारांचा प्रभाव

उच्च शिक्षणासाठी ते कोलकता येथे गेले. तेथे वैद्यकीय शिक्षण घेत असताना अनेक क्रांतिकारी संघटनांशी त्यांचा संपर्क आला. स्वातंत्र्यप्राप्तीसाठी सशस्त्र क्रांतीचा मार्ग स्वीकारणाऱ्या युवकांच्या कार्याचा त्यांच्यावर प्रभाव पडला. क्रांतिकारी चळवळीतील सहभागातून त्यांनी एक महत्त्वाची गोष्ट अनुभवलीदेशभक्त व्यक्तींची कमतरता नव्हती; मात्र समाज संघटित नसल्यामुळे राष्ट्रीय शक्ती प्रभावीपणे उभी राहत नव्हती. ही जाणीव पुढे त्यांच्या जीवनकार्याचा पाया ठरली.

स्वातंत्र्य चळवळीतील सहभाग

डॉ. हेडगेवार यांनी भारतीय स्वातंत्र्य चळवळीत सक्रिय सहभाग घेतला. ते इंडियन नॅशनल काँग्रेसच्या विविध आंदोलनांत सहभागी झाले. ब्रिटिशविरोधी भाषणांमुळे त्यांना कारावासही भोगावा लागला. त्यांच्या दृष्टीने स्वातंत्र्य हे केवळ राजकीय सत्ता हस्तांतरण नव्हते; तर राष्ट्राच्या आत्मविश्वासाचे, सांस्कृतिक स्वत्वाचे आणि सामाजिक एकात्मतेचे पुनरुज्जीवन होते.

राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघाची स्थापना

विजयादशमीच्या शुभमुहूर्तावर १९२५ मध्ये राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघाची स्थापना हा त्यांच्या जीवनातील सर्वांत महत्त्वाचा टप्पा ठरला. त्यांच्या मते, राष्ट्रनिर्मितीचा पाया व्यक्तिनिर्मितीत आहे. सुसंस्कारित, शिस्तबद्ध, निःस्वार्थी आणि राष्ट्रनिष्ठ व्यक्ती घडल्या तर समाज आणि राष्ट्र आपोआप सुदृढ होईल. या विचारातून संघाच्या शाखा पद्धतीचा जन्म झाला. शाखेमध्ये शारीरिक, बौद्धिक आणि नैतिक विकासाला महत्त्व

पुण्यतिथी विशेष

देण्यात आले. जात, भाषा, प्रांत, आर्थिक स्तर यांपलीकडे जाऊन समाजाला एका सूत्रात बांधण्याचा प्रयत्न त्यांनी केला.

दूरदर्शी संघटक

डॉ. हेडगेवार यांचे सर्वांत मोठे वैशिष्ट्य म्हणजे त्यांची असामान्य संघटनक्षमता. त्यांनी व्यक्तिपूजेऐवजी कार्यपद्धतीला महत्त्व दिले. संघटनेचा विस्तार करताना त्यांनी प्रसिद्धी, पद किंवा वैयक्तिक गौरव यांचा कधीही आग्रह धरला नाही. ते म्हणत असत, की राष्ट्रकार्य हे व्यक्तीपेक्षा मोठे असते. म्हणूनच त्यांनी संघटन उभारताना कार्यकर्त्यांमध्ये नेतृत्वगुण विकसित करण्यावर भर दिला.

चारित्र्यनिर्मितीचे महत्त्व

त्यांच्या विचारांत चारित्र्यनिर्मितीला केंद्रस्थानी स्थान होते. समाजातील अनेक समस्या व्यक्तीच्या स्वार्थी वृत्तीमुळे निर्माण होतात, असे त्यांचे मत होते. त्यामुळे राष्ट्रसेवेची प्रेरणा, शिस्त, कर्तव्यभावना आणि नैतिक मूल्ये यांचे संवर्धन आवश्यक असल्याचे ते सांगत. त्यांच्या कार्यपद्धतीत भाषणांपेक्षा प्रत्यक्ष कृतीला अधिक महत्त्व होते. त्यांनी स्वतःच्या जीवनातून साधेपणा, त्याग आणि सेवाभाव यांचे उदाहरण घालून दिले.

समाज एकात्मतेचा आग्रह

भारतीय समाजातील विविधता ही शक्ती बनली पाहिजे, अशी त्यांची धारणा होती. सामाजिक भेदभाव, जातीय विभाजन आणि परस्पर अविश्वास यांवर मात करून समाजामध्ये एकात्मता निर्माण करणे हे राष्ट्रनिर्मितीसाठी आवश्यक असल्याचे त्यांनी प्रतिपादन केले. संघाच्या शाखांमध्ये सर्व स्तरांतील लोकांना समान स्थान देण्याचा प्रयत्न त्यांच्या कार्यातून दिसून येतो.

नेतृत्वातील वैशिष्ट्ये

डॉ. हेडगेवार यांच्या व्यक्तिमत्त्वातील काही ठळक गुण पुढीलप्रमाणे होते. अद्वितीय राष्ट्रभक्ती, दूरदृष्टी आणि संघटनकौशल्य, साधेपणा व विनम्रता, निर्णयक्षमता, कार्यकर्त्यांवरील विश्वास, प्रभावी संवादशैली, त्याग आणि समर्पण, शिस्तप्रियता, त्यांच्या सहवासात आलेल्या अनेक कार्यकर्त्यांनी पुढे विविध क्षेत्रांत नेतृत्वाची जबाबदारी यशस्वीपणे सांभाळली.

राष्ट्रजीवनावरील प्रभाव

डॉ. हेडगेवार यांनी सुरू केलेल्या कार्याचा प्रभाव पुढील अनेक दशकांत विविध सामाजिक, शैक्षणिक, सेवा आणि राष्ट्रजीवनाशी संबंधित क्षेत्रांमध्ये दिसून आला. त्यांनी रुजविलेली संघटना, स्वयंसेवा आणि राष्ट्रनिष्ठा यांची संकल्पना अनेक पिढ्यांना प्रेरणा देत राहिली आहे. त्यांनी उभारलेली कार्यपद्धती व्यक्तिनिष्ठ नसून मूल्यनिष्ठ असल्यामुळे त्यांचे विचार आणि कार्य आजही अभ्यासाचा विषय ठरतात.

अखेरचा प्रवास

अखंड राष्ट्रकार्य करत असताना त्यांची प्रकृती खालावत गेली. २१ जून १९४० रोजी नागपूर येथे त्यांचे निधन झाले. केवळ ५१ वर्षांच्या आयुष्यात त्यांनी उभे केलेले कार्य पुढील अनेक पिढ्यांसाठी प्रेरणास्थान बनले. डॉ. हेडगेवार यांचे जीवन म्हणजे राष्ट्रभक्ती, संघटनशक्ती आणि समर्पण यांचा प्रेरणादायी आदर्श होय. त्यांनी व्यक्ती घडवून राष्ट्र घडविण्याचा जो मार्ग दाखविला तो आजही अनेकांसाठी मार्गदर्शक आहे. त्यांच्या पुण्यतिथीनिमित्त त्यांचे स्मरण करताना राष्ट्रहिताला सर्वोच्च मानणारी वृत्ती, सामाजिक एकात्मता आणि चारित्र्यसंपन्न जीवनाचा संदेश आत्मसात करणे हीच त्यांना खरी आदरांजली ठरेल. दै. ग्लोबल महातेज परिवारातर्फेही त्यांना भावपूर्ण आदरांजली!

अमळनेर : जळगाव जिल्हा ग्रामीण युवक काँग्रेस आणि अमळनेर विधानसभा युवक काँग्रेस यांच्या वतीने काँग्रेसचे नेते राहुल गांधी यांच्या वाढदिवसानिमित्त शुक्रवार, दि. १९ जून रोजी युवक संवाद कार्यक्रम झाला. तसेच नीट (राष्ट्रीय पात्रता व प्रवेश परीक्षा) पेपरफुटी प्रकरणाच्या निषेधार्थ पदयात्रा काढून निवेदन देताना माजी जिल्हाध्यक्ष प्रदीप पवार, युवक काँग्रेसचे जिल्हाध्यक्ष महेश पाटील, सचिव आशुतोष पवार, किरण पाटील, तुषार संदानशिव आदी.

राहुल गांधींच्या वाढदिवशी युवक संवाद

नीट परीक्षा घोटाळ्याविरोधात युवक काँग्रेसचे आंदोलन

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : जळगाव जिल्हा ग्रामीण युवक काँग्रेस आणि अमळनेर विधानसभा युवक काँग्रेस यांच्या वतीने काँग्रेसचे नेते राहुल गांधी यांच्या वाढदिवसानिमित्त शुक्रवार, दि. १९ जून रोजी युवक संवाद कार्यक्रम झाला. तसेच नीट (राष्ट्रीय पात्रता व प्रवेश परीक्षा) पेपरफुटी प्रकरणाच्या निषेधार्थ पदयात्रा काढून प्रशासनाला निवेदन देण्यात आले.

भारतीय युवक काँग्रेसच्या राष्ट्रीय सचिव शाम्भवी शुक्ला आणि महाराष्ट्र प्रदेश युवक काँग्रेसच्या उपाध्यक्षा तथा मीरा-भाईंदर महापालिकेच्या विरोधी पक्षनेत्या आफरीन सय्यद यांच्या प्रमुख उपस्थितीत कार्यक्रम झाला. जळगाव जिल्हा काँग्रेसचे माजी जिल्हाध्यक्ष प्रदीप पवार अध्यक्षस्थानी होते. नीट पेपरफुटी प्रकरणामुळे आत्महत्या केलेल्या विद्यार्थ्यांना श्रद्धांजली अर्पण करून कार्यक्रमाची सुरूवात करण्यात आली. त्यानंतर राहुल गांधी यांचा वाढदिवस साजरा करण्यात आला. यावेळी विविध मान्यवरांनी युवकांना मार्गदर्शन केले.

युवक काँग्रेसचे जिल्हाध्यक्ष महेश दगडू पाटील यांनी प्रास्ताविक केले. महाराष्ट्र प्रदेश युवक काँग्रेसचे सचिव आशुतोष पवार, किरण पाटील आणि तुषार संदानशिव यांनी युवक काँग्रेसच्या आगामी कार्यक्रमांची माहिती दिली. विविध पदाधिकारी व नेत्यांनी युवकांना संघटनात्मक कामकाज आणि सामाजिक प्रश्नांबाबत मार्गदर्शन केले.

अखिल भारतीय काँग्रेस समितीच्या संघटन सृजन अभियानांतर्गत निवड झालेल्या विविध आघाड्या व विभागांच्या अध्यक्षांचा युवक काँग्रेसतर्फे सत्कार करण्यात आला. यामध्ये सेवादल, इतर मागासवर्गीय विभाग, अनुसूचित जाती विभाग, आदिवासी विभाग, अल्पसंख्याक विभाग तसेच समाजमाध्यम विभागाच्या नवनिर्वाचित पदाधिकाऱ्यांचा गौरव करण्यात आला.

बैठकीनंतर मराठा मंगल कार्यालय ते तहसील कार्यालय अशी पदयात्रा काढून प्रांताधिकारी मयूर भंगाळे व तहसीलदार रूपेशकुमार सुराणा यांना निवेदन देण्यात आले. या निवेदनाद्वारे केंद्रीय शिक्षणमंत्री धर्मेंद्र प्रधान यांच्या राजीनाम्याची मागणी करण्यात आली. तसेच नीट पेपरफुटी प्रकरणाची निष्पक्ष चौकशी करण्याची मागणी करण्यात आली. याशिवाय बाहेरगावी परीक्षा केंद्र असलेल्या विद्यार्थी आणि पालकांना प्रवेशपत्राच्या आधारे मोफत प्रवास सुविधा उपलब्ध करून द्यावी, अशीही मागणी करण्यात आली. कार्यक्रम यशस्वितेसाठी विविध पदाधिकाऱ्यांनी विशेष प्रयत्न केले. मनोहर महाले यांनी सूत्रसंचालन केले. गौरव देशमुख यांनी आभार मानले.

आंतरराष्ट्रीय योग दिनानिमित्त आज योग शिबिराचा समारोप

महिला पतंजली योग समितीतर्फे नागरिकांना उपस्थितीचे आवाहन

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : आंतरराष्ट्रीय योग दिनानिमित्ताने महिला पतंजली योग समितीतर्फे शहरातील छत्रपती शिवाजी महाराज नाट्यगृहात दररोज सकाळी ५.३० ते ७.०० या वेळेत भव्य योग शिबिराचे आयोजन करण्यात आले. शुक्रवार, दि. १९ जूनपासून सुरू असलेल्या या शिबिराचा रविवार, दि. २१ जून २०२६ रोजी समारोप होणार आहे.

यंदा रविवार, दि. २१ जून २०२६ रोजी आंतरराष्ट्रीय योग दिन असल्याने १२ वा आंतरराष्ट्रीय योग दिवस महोत्सव साजरा करण्यात येणार आहे. योग दिनाच्या पार्श्वभूमीवर सुरू असलेल्या या तीन दिवसीय शिबिराचा भव्य योग महोत्सवाने समारोप होईल. 'पहिली अंघोळ घामाची, ती आपल्या कामाची' या संदेशासह 'करो योग, रहो निरोग'चा मंत्र देत महिला पतंजली योग समितीने नागरिकांना संपूर्ण परिवारासह सहभाग नोंदविण्याचे आवाहन केले आहे. योगाचे फायदे सर्वांनाच माहीत असले, तरी त्याची सुरूवात करणे महत्त्वाचे असल्याचे सांगत आळस झटकून योगाचा प्रवास पुन्हा सुरू करण्याचे आवाहन समितीतर्फे करण्यात आले आहे. या शिबिराच्या माध्यमातून नागरिकांनी योगाचा प्रत्यक्ष अनुभव घेत निरोगी जीवनशैली अंगीकारावी तसेच रविवार, २१ जून २०२६ रोजी होणाऱ्या योग महोत्सवात मोठ्या संख्येने सहभागी व्हावे, असे आवाहन केले आहे.

किडनी स्वच्छ करणारे ५ पेये

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

किडनी हा शरीराचा नैसर्गिक फिल्टर आहे, जो रक्तातील घाण, अतिरिक्त क्षार आणि विषारी घटक लघवीवाटे बाहेर टाकतो. चुकीचा आहार, कमी पाणी पिणे किंवा मानसिक ताणामुळे किडनीवर लोड येतो. रोज सकाळी उपाशीपोटी कोमट पाण्यात अर्धे लिंबू पिळून साखर न घालता पिणे फायदेशीर ठरते. कोथिंबीर लघवीचे प्रमाण वाढवण्यास आणि किडनी स्वच्छ ठेवण्यास मदत करते. कॅनबेरी ज्यूस लघवीच्या मार्गातील संसर्ग रोखण्यासाठी अत्यंत गुणकारी आहे. बीट आणि गाजरामध्ये मोठ्या प्रमाणात अँटी-ऑक्सिडंट्स असतात. हे रस शरीरातील युरिक ॲसिड आणि विषारी घटक बाहेर काढून किडनीचे फिल्टर साफ ठेवतात. किडनी स्वच्छ ठेवण्याचा सोपा उपाय म्हणजे भरपूर पाणी पिणे.

निरोगी, संतुलित आणि आनंदी जीवनाचा संदेश

आंतरराष्ट्रीय योग दिन विशेष

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

दरवर्षी २१ जून हा दिवस जगभरात आंतरराष्ट्रीय योग दिन म्हणून साजरा केला जातो. योग ही भारताने जगाला दिलेली एक अमूल्य सांस्कृतिक आणि आध्यात्मिक देणगी आहे. शरीर, मन आणि आत्मा यांचा समतोल साधण्याचे प्रभावी माध्यम म्हणून योगाला जागतिक स्तरावर मान्यता मिळाली आहे. आधुनिक जीवनातील ताणतणाव, धकाधकीची जीवनशैली, वाढते मानसिक आणि शारीरिक आजार यांवर मात करण्यासाठी योगाचे महत्त्व दिवसेंदिवस वाढत आहे. त्यामुळे आंतरराष्ट्रीय योग दिन निरोगी, संतुलित आणि आनंदी जीवनाचा संदेश देणारा जागतिक उपक्रम आहे.

आंतरराष्ट्रीय योग दिनाची पार्श्वभूमी

योगाची परंपरा भारतात हजारो वर्षांपासून अस्तित्वात आहे. प्राचीन ऋषी-मुनींनी योगशास्त्राच्या माध्यमातून शरीर आणि मनाच्या विकासाचा मार्ग दाखविला. योगाचे महत्त्व जगासमोर प्रभावीपणे मांडण्यासाठी भारताने संयुक्त राष्ट्रसंघात प्रस्ताव ठेवला. ११ डिसेंबर २०१४ रोजी संयुक्त राष्ट्रांच्या महासभेने हा प्रस्ताव स्वीकारला आणि २१ जून हा दिवस आंतरराष्ट्रीय योग दिन म्हणून घोषित करण्यात आला. त्यानंतर २१ जून २०१५ रोजी पहिला आंतरराष्ट्रीय योग दिन जगभर उत्साहात साजरा करण्यात आला.

२१ जूनच का निवडला?

२१ जून हा वर्षातील सर्वांत मोठा दिवस मानला जातो. उत्तर गोलार्धात या दिवशी सूर्यप्रकाशाचा कालावधी सर्वाधिक असतो. भारतीय परंपरेनुसार हा दिवस आध्यात्मिक दृष्ट्याही महत्त्वाचा मानला जातो. सूर्य, ऊर्जा आणि जीवन यांचे प्रतीक असल्याने योगाच्या व्यापक संदेशाशी या दिवसाचे विशेष नाते आहे. योग दिन साजरा करण्यामागील उद्देश आहेत.

योगाचे महत्त्व

शारीरिक आरोग्यासाठी उपयुक्त योगामुळे शरीर लवचिक राहते, स्नायू बळकट होतात आणि शरीरातील विविध अवयवांचे कार्य अधिक प्रभावीपणे चालते. नियमित योगाभ्यासामुळे लठ्ठपणा, मधुमेह, उच्च रक्तदाब आणि हृदयविकार यांसारख्या समस्यांवर नियंत्रण ठेवण्यास मदत होते.

मानसिक स्वास्थ्य सुधारते

आजच्या स्पर्धात्मक युगात मानसिक ताणतणाव ही मोठी समस्या बनली आहे. योग आणि ध्यानामुळे मन शांत राहते, एकाग्रता वाढते आणि चिंता, नैराश्य यांसारख्या समस्यांमध्ये घट होते.

जीवनशैलीत सकारात्मक बदल

योग व्यक्तीमध्ये शिस्त, संयम आणि आत्मविश्वास निर्माण करतो. नियमित योगाभ्यासामुळे जीवनाकडे सकारात्मक दृष्टिकोन विकसित होतो.

सामाजिक आणि आध्यात्मिक विकास

योग हा केवळ शारीरिक व्यायाम नसून आत्मशोध आणि आत्मविकासाचा मार्ग आहे. तो व्यक्तीला स्वतःशी आणि समाजाशी अधिक सुसंवादी बनवतो.

आधुनिक काळातील योगाची गरज

तंत्रज्ञानाच्या वाढत्या वापरामुळे शारीरिक हालचाली कमी होत आहेत. दीर्घकाळ संगणक किंवा मोबाईलसमोर बसणे, अनियमित आहार, अपुरी झोप आणि वाढता तणाव यामुळे अनेक आरोग्यविषयक समस्या निर्माण होत आहेत. अशा परिस्थितीत योग हा एक प्रभावी आणि सहज उपलब्ध उपाय आहे.

योग दिनाचे विविध उपक्रम

आंतरराष्ट्रीय योग दिनानिमित्त शाळा, महाविद्यालये, सरकारी कार्यालये, सामाजिक संस्था आणि विविध संघटनांकडून योग शिबिरे, प्रात्यक्षिके, जनजागृती मोहिमा, व्याख्याने आणि सामूहिक योगसत्रांचे आयोजन केले जाते. या कार्यक्रमांद्वारे समाजात आरोग्याविषयी जागरूकता निर्माण केली जाते.

आंतरराष्ट्रीय योग दिन हा भारताच्या प्राचीन ज्ञानपरंपरेचा जागतिक गौरव आहे. योग ही केवळ व्यायामपद्धती नसून निरोगी, संतुलित आणि आनंदी जीवन जगण्याची एक जीवनशैली आहे.

अमळनेर कृषी उत्पन्न बाजार समिती दैनिक बाजारभाव

प्रकार	भाव	
	कमी	जास्त
गहू	२३२१	२३८१
बाजरी	२२००	२३४१
दादर	२९००	३०००
हा.ज्वारी	२३००	२३८१
मका लाल	२०६७	२०८७
मुंग	७३२५	७५००
उडीद	--	७५००
हरभरा काबुली व्ही.टू.	५७००	६२३१
हरभरा गावराणी	--	--
हरभरा गुलाबी	५०००	५१००
हरभरा चापा	५४७५	५५००
हरभरा डॉलर सफेद	६८००	६९००
हरभरा गुल्लर	--	--
चवळी	५२००	५५५५
तूर	६९५१	७१००
शेंगा	--	७९००
तीळ	--	९२००
सोयाबीन	--	--
सूर्यफुल	--	--
धणे	१४८००	१५०००
जिरे	--	--
पांढरी तूर	--	--

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

१२ वीं के बाद कॉलेज में भी फेल, आज हैं आयएएस

इस टर्निंग पॉइंट की वजह से मिसाल बनी अनुराग की कहानी

सक्सेस स्टोरी

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

संघ लोक सेवा आयोग (यूपीएससी) की सिविल सेवा परीक्षा को भारत की सबसे कठिन परीक्षाओं में गिना जाता है। अगर बात आयएएस, आयपीएस, आयएफएस जैसे अफसर बनने की हो तो पढ़ाई में तेज होना बहुत जरूरी माना जाता है। लेकिन ऐसा नहीं है कि अगर आप स्कूल या कॉलेज के दिनों में पढ़ाई में अच्छे नहीं थे, तो यूपीएससी क्रैक करना कठिन है। बिहार के कुमार अनुराग की सक्सेस स्टोरी इस बात की मिसाल है।

१० वीं में आए थे ९० प्रतिशत अंक

कुमार अनुराग बिहार के कटिहार जिले के साधारण परिवार से आते हैं। उनकी शुरुआती पढ़ाई हिंदी मीडियम स्कूल में हुई थी। 8वीं क्लास के बाद पेरेंट्स उनका दाखिला इंग्लिश मीडिया स्कूल में करा दिया। १० वीं क्लास तक उन्होंने खूब मेहनत की और ९० प्रतिशत अंकों के साथ हाईस्कूल बोर्ड परीक्षा पास की। लेकिन इसके बाद उनकी लाइफ में दिक्कतें आनी शुरू हो गई, जिसकी एक बड़ी वजह इंग्लिश का डर भी बताया जाता है।

१२ वीं प्री बोर्ड में फेल

१० वीं क्लास में अच्छे नंबरों से पास होने के बाद, ११ वीं क्लास में परेशानी हुई। वे पढ़ाई से दूर भागने लगे थे और १२ वीं प्री बोर्ड एग्जाम में मैथ्स में फेल हो गए। इसके बाद उन्होंने दिन-रात मेहनत की और १२ वीं में ९४ प्रतिशत अंक प्राप्त किए।

फेल होने के बाद, लाइफ का सबसे बड़ा टर्निंग पॉइंट

१२ वीं में अच्छे नंबरों से पास होने के बाद उन्हें दिल्ली यूनिवर्सिटी के श्रीराम कॉलेज ऑफ कॉमर्स (एसआरसीसी) में आसानी से एडमिशन मिल गया। हालांकि उनका सपना आयआयटी में पढ़ाई करने का था। कॉलेज के दिनों में अनुराग की चुनौतियां खत्म नहीं हुईं। वे सेकेंड ईयर में फेल हो गए। यही उनकी लाइफ का सबसे बड़ा टर्निंग पॉइंट बन गया। उन्होंने ठान लिया कि अब खुद को साबित करना है और यूपीएससी की तैयारी शुरू कर दी।

पहले अटेंप्ट में यूपीएससी क्रैक, फिर भी आयएएस नहीं मिला

ग्रेजुएशन के बाद अनुराग ने पोस्ट ग्रेजुएशन में एडमिशन लिया और सिविल सेवा में जाने के लिए यूपीएससी एग्जाम की तैयारी शुरू कर दी। पहली बार में यूपीएससी सीएसई २०१७ परीक्षा क्रैक करके दिखाई। लेकिन उनकी ऑल इंडिया रैंक ६६७ थी। इसकी वजह से उनका आयएएस बनने का सपना अधूरा रह गया। फिर भी उन्होंने हार नहीं मानी।

दूसरे अटेंप्ट में ४८ वीं रैंक लाकर बिहार में आयएएस बने

अनराग ने भारतीय आर्थिक सेवा में सहायक निदेशक पद मिला था। इस पद पर रहते हुए उन्होंने यूपीएससी की तैयारी नहीं छोड़ी। पहले अटेंप्ट की कुछ कमियों पर काम किया और दूसरे अटेंप्ट में आयएएस बनने का सपना पूरा किया। यूपीएससी सिविल सेवा परीक्षा २०१९ में ४८ वीं रैंक लाकर वे बिहार में आयएएस अधिकारी बने।

आज कहां हैं आयएएस कुमार अनुराग?

बिहार कैडर बैच २०१८ के आईएएस ऑफिसर कुमार अनुराग वर्तमान में बिहार के भवन निर्माण विभाग में मैनेजमेंट डायरेक्टर के पद पर कार्यरत हैं। इससे पहले वे मुंगेर में नगर आयुक्त और नालंदा में एसडीएम पद पर सेवाएं दे चुके हैं।

यूपीएससी एस्पिरेंट्स को आयएएस का संदेश

अनुराग कुमार का मानना है कि अगर आप यूपीएससी की तैयारी करना चाहते हैं, तो अपने पिछले एजुकेशन बैकग्राउंड को छोड़कर नए सिरे से शुरुआत कर सकते हैं। यह एक ऐसी परीक्षा है जहां आप जीरो से शुरू करके भी सफलता हासिल कर सकते हैं। वे कहते हैं कि 'मैं खुद इसका उदाहरण हूं। मैं पढ़ाई से भटक गया था। पढ़ाई से दूर भागता था। लेकिन जब आईएएस बनने की ठानी तो उसे करके दिखाया। वे यूपीएससी एस्पिरेंट्स को सलाह देते हैं कि जल्दबाजी दिखाने के बजाय एक-एक टॉपिक को बहुत गहराई से पढ़ना चाहिए। कड़ी मेहनत और बेहतर प्लानिंग इस कठिन परीक्षा पास करने का मूल मंत्र है।

काळ्या आणि पांढऱ्या छत्रीमध्ये फरक काय?

कोणती वापरणे योग्य? जाणून घ्या

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

संपूर्ण भारतात मॉन्सूनचे आगमन झाले आहे. रस्ते ओले आहेत, आकाश काळवंडले आहे. सर्वत्र रंगबिरंगी छत्र्या दिसत आहेत. रंगबिरंगी छत्र्याही तुम्हाला माहीत आहेत का? तुम्ही रोज वापरत असलेली छत्री योग्य आहे की नाही? बाजारात काळ्या, पांढऱ्या आणि रंगबिरंगी छत्र्या मिळतात, पण बहुतेक लोकांना त्यातील फरक कळत नाही.

चुकीची छत्री

चुकीची छत्री निवडल्याने पावसात भिजणे, आर्थिक नुकसान आणि कधी-कधी आरोग्यालाही धोका निर्माण होऊ शकतो. लोक अनेकदा डिझाईनच्या मोहात पडून मुसळधार पावसात चुकीची छत्री वापरतात.

फरक

ज्यामुळे ते भिजतात. आज आम्ही तुम्हाला वेगवेगळ्या छत्र्यांमधील फरक सांगणार आहोत. काळ्या आणि पांढऱ्या छत्रीमधील फरक विशेषतः लक्षणीय असतो.

संरक्षण

छत्र्या प्रामुख्याने पावसापासून संरक्षण करण्यासाठी बनवलेल्या असतात. त्या जलरोधक कापड, मजबूत धातू किंवा फायबरग्लासची फ्रेम आणि वाऱ्याला रोखणारी रचना यांमुळे ओळखल्या जातात.

तज्ज्ञांचे मत

बहुतेक तज्ज्ञ पावसाळ्यासाठी काळ्या किंवा गडद रंगाच्या छत्र्यांची शिफारस करतात. तज्ज्ञांच्या मते योग्य छत्री निवडण्याचे अनेक फायदे आहेत.

जलरोधक

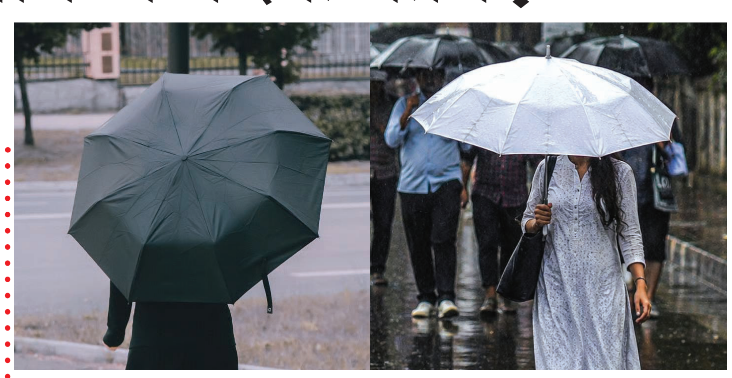
एक चांगली जलरोधक छत्री तुम्हाला केवळ कोरडेच ठेवत नाही, तर बुरशीजन्य संसर्ग, सर्दी आणि इतर आजारांपासूनही तुमचे संरक्षण करते.

उष्णता

चुकीची छत्री वापरल्याने इलेक्ट्रॉनिक वस्तू, कागदपत्रे आणि कपड्यांचे नुकसान होऊ शकते. काळा रंग सूर्याची किरणे शोषून घेतो. ज्यामुळे छत्रीच्या आत उष्णता साचण्याचे प्रमाण कमी होते.

पांढरी छत्री

अतिनील किरणांपासून अधिक चांगले संरक्षण मिळते. पांढरी छत्री उन्हापासून संरक्षण करण्यासाठी असते. ती हलक्या वजनाच्या कापडाची, लेसची बनलेली असते.



कूचकामी

तिची रचना सुंदर असते, पण ती पाण्यासमोर पूर्णपणे कूचकामी ठरते. पांढरी छत्री सूर्यप्रकाश परावर्तित करते, त्यामुळे उन्हाळ्यात फिरायला जाण्यासाठी ती उत्तम ठरते.

चूक

पण पावसात ती पाणी शोषून घेते, जड होते आणि लवकर खराब होते. भारतात, ९० टयांहून अधिक लोक या दोन्हींना 'छत्री' समजण्याची चूक करतात.

दांडा

विशेषतः महिला अनेकदा पावसातही पांढरी लेसची छत्री वापरताना दिसतात. याचा परिणाम असा होतो, की कापड भिजून चिकटते, दांडा वाकतो आणि काही दिवसांतच छत्री निरुपयोगी होते.

अतिनील किरणे

प्रमुख ब्रँड्स आता २-इन-१ छत्र्या देत आहेत. ज्या पाऊस आणि अतिनील किरणांपासून संरक्षण दोन्ही देतात. पण त्या सहसा महाग असतात.

खरेदी

सर्वसामान्य लोक ₹३०० ते १८०० दरम्यान किंमत असलेल्या छत्र्या खरेदी करतात, ज्यापैकी अनेक चिनी बनावटीच्या असून त्यांची फ्रेम कमकुवत असते.

रोज एक अंजीर खाल्ल्याने शरीरात काय बदल होतात?

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अंजीर हे फायबरचे पॉवरहाऊस असल्याने रोज एक अंजीर खाल्ल्याने पोट साफ होते आणि बद्धकोष्ठतेची समस्या दूर होते.

हाडे मजबूत होतात

यामध्ये कॅल्शियम, फॉस्फरस आणि मॅग्नेशियम मुबलक प्रमाणात असतात, जे हाडांच्या आरोग्यासाठी खूप फायदेशीर आहेत.

रक्तदाब नियंत्रणात राहतो

अंजीरामध्ये आढळणारे पोटॅशियम ब्लड प्रेशर नियंत्रित ठेवते आणि हृदयाचे आरोग्य सुधारण्यास मदत करते.

रक्ताची कमतरता दूर होते

अंजीरात लोह चांगल्या प्रमाणात असते. ज्यामुळे शरीरातील हिमोग्लोबिन वाढून ॲनिमियाचा धोका टळतो.

त्वचा तजेलदार होते

अंजीरातील अँटिऑक्सिडंट्स शरीरातील पेशींचे नुकसान टाळतात. ज्यामुळे त्वचेवर नैसर्गिक चमक येते.

खाण्याची योग्य पद्धत

रात्री १ ते २ अंजीर पाण्यात किंवा दुधात भिजवून ठेवा आणि सकाळी रिकाम्यापोटी त्याचे सेवन करा.

अतिसेवनाचे नुकसान

अंजीर आरोग्यासाठी अमृत असले तरी त्याचे जास्त सेवन केल्यास पोटात गॅस किंवा जुलाब होऊ शकतात.

सतत डोके दुखते? दुर्लक्ष करू नका

शरीरात 'या' गंभीर आजाराची होते वाढ; डॉक्टर म्हणतात, आधी 'ही' लक्षणे तपासा

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

ब्रेन ट्यूमरबाबत लोकांमध्ये एक सामान्य गैरसमज आहे की तो नेहमी खूप तीव्र आणि असह्य डोकेदुखी निर्माण करतो. पण प्रत्यक्षात सुरुवातीच्या टप्प्यात ब्रेन ट्यूमरची लक्षणे सामान्य डोकेदुखीसारखीच दिसू शकतात.

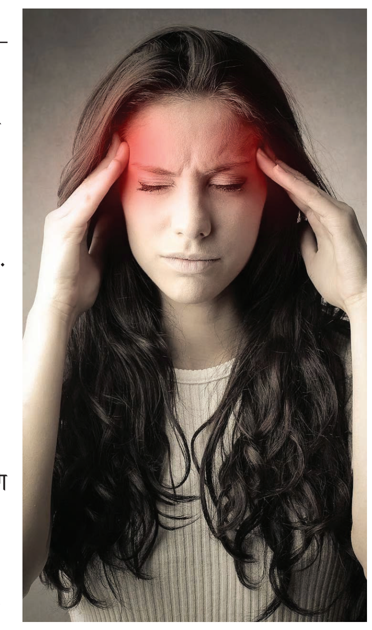
धावपळीचे जीवन आणि वाढता ताणतणाव यामुळे डोकेदुखी ही आजकाल अतिशय सामान्य समस्या झाली आहे. अनेकजण याला थकवा किंवा गॅसची समस्या समजून वेदनाशामक गोळ्या घेतात आणि त्याकडे दुर्लक्ष करतात. बहुतेक वेळा डोकेदुखी ताण, झोपेची कमतरता, शरीरात पाण्याची कमतरता, डोळ्यांवर जास्त ताण किंवा मायग्रेनमुळे होते आणि सहसा ती चिंतेची बाब नसते. पण प्रश्न असा आहे की, सामान्य डोकेदुखी आणि गंभीर आजाराचा इशारा देणारी डोकेदुखी यामध्ये फरक कसा ओळखायचा?

आरोग्य तज्ज्ञांच्या मते प्रत्येक डोकेदुखी सामान्य नसते. जर डोकेदुखीसोबत उलटी होणे, धूसर दिसणे किंवा चक्कर येणे यांसारखे बदल जाणवत असतील, तर तो शरीराचा गंभीर इशारा असू शकतो. मुंबई सेंट्रल येथील वॉकहार्ट हॉस्पिटलचे ब्रेन आणि स्पाइन सर्जन डॉ. शुक्ला यांच्या मते केवळ डोकेदुखी ही चिंतेची बाब नसते, तर तिच्यासोबत दिसणारी लक्षणे आणि तिच्या स्वरूपात होणारे बदल अधिक महत्त्वाचे असतात.

ब्रेन ट्यूमरबाबत लोकांमध्ये एक सामान्य गैरसमज आहे की तो नेहमी खूप तीव्र आणि असह्य डोकेदुखी निर्माण करतो. पण प्रत्यक्षात सुरुवातीच्या टप्प्यात ब्रेन ट्यूमरची लक्षणे सामान्य डोकेदुखीसारखीच दिसू शकतात. बहुतेक डोकेदुखी ब्रेन ट्यूमरमुळे होत नाही. मात्र, जेव्हा डोकेदुखीचा प्रकार व्यक्तीच्या नेहमीच्या अनुभवापेक्षा वेगळा वाटू लागतो, तेव्हा चिंता करण्याची गरज असते. चला जाणून घेऊया की डोकेदुखीसोबत कोणती लक्षणे दिसल्यास ती ब्रेन ट्यूमरची चिन्हे असू शकतात.

डोकेदुखीसोबत कोणती लक्षणे धोकादायक ठरू शकतात?

डोकेदुखी सतत वाढत जाणे किंवा अधिक गंभीर होणे. झोपेतून उठल्यावर लगेच डोकेदुखी होणे. सकाळच्या वेळी तीव्र डोकेदुखी होणे. सामान्य औषधे किंवा उपचारांनी आराम न मिळणे. डोकेदुखीसोबत इतर न्यूरोलॉजिकल लक्षणे दिसणे. ही सर्व डोकेदुखीची धोक्याची चिन्हे मानली जातात.



तपासणी कधी करावी?

डॉ. शुक्ला सांगतात, की जर डोकेदुखीसोबत मळमळ, उलटी, धूसर दिसणे, हात किंवा पायात कमजोरी, बोलण्यात अडचण किंवा झटके (सीझर्स) येणे अशी लक्षणे दिसत असतील, तर तत्काळ डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा. केवळ डोकेदुखी नव्हे, तर तिच्या स्वरूपातील बदल आणि इतर न्यूरोलॉजिकल लक्षणांची उपस्थिती ही सर्वांत महत्त्वाची चिन्हे आहेत.

ब्रेन ट्यूमरची शांतपणे दिसणारी लक्षणे कोणती?

धूसर दिसणे : सतत धूसर दिसणे, एखादी वस्तू दोन दिसणे किंवा इतर दृष्टीसंबंधी समस्या उद्भवू शकतात. हे ट्यूमर मेंदूच्या दृष्टी नियंत्रित करणाऱ्या भागावर परिणाम करत असल्यामुळे किंवा कवटीतील दाब वाढल्यामुळे होऊ शकते.

स्मरणशक्ती आणि एकाग्रता कमी होणे

डॉ. शुक्ला सांगतात, की व्यक्तीला हळूहळू विसरण्याची सवय वाढू शकते, लक्ष केंद्रित करण्यात अडचण येऊ शकते किंवा बोलताना योग्य शब्द आठवण्यात अडचण होऊ शकते. ही लक्षणे ताण, थकवा किंवा वाढत्या वयामुळेही दिसू शकतात, त्यामुळे अनेकदा त्याकडे दुर्लक्ष केले जाते.

मूड आणि वर्तनात बदल होणे

मूड, वर्तन, निर्णय घेण्याची क्षमता किंवा भावनिक प्रतिक्रिया यामध्ये बदल होऊ शकतात, विशेषतः जेव्हा ट्यूमर मेंदूच्या काही विशिष्ट भागांवर परिणाम करतो. अनेकदा कुटुंबातील सदस्य हे बदल सर्वप्रथम लक्षात घेतात.

तोल आणि हालचालींमध्ये अडचण

काही लोकांना चालताना वारंवार तोल जाणे, शरीराचा समतोल बिघडणे किंवा शरीराच्या एका भागात कमजोरी जाणवणे अशी लक्षणे दिसू शकतात, जी ब्रेन ट्यूमरचे संकेत असू शकतात.

ऐकण्याची क्षमता कमी होणे, बधिरपणा आणि झटके येणे

ऐकण्यात अडचण येणे, चेहरा बधिर होणे, कारण नसताना मुंग्या येणे किंवा पहिल्यांदाच झटके येणे ही ब्रेन ट्यूमरची लक्षणे असू शकतात. मात्र, या लक्षणांचा अर्थ नेहमीच ब्रेन ट्यूमर असतो असे नाही. पण ही लक्षणे सतत राहिली किंवा काळानुसार वाढत गेली, तर त्याकडे दुर्लक्ष करू नये.

डॉक्टरांचा सल्ला कधी घ्यावा?

डॉ. शुक्ला यांचा सल्ला आहे, की जर डोकेदुखी अनेक आठवडे कायम राहिली, काळानुसार वाढत गेली किंवा तिच्यासोबत न्यूरोलॉजिकल लक्षणे दिसली, तर त्वरित डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा. काही प्रकरणांमध्ये ब्रेन इमेजिंग (एमआरआय किंवा सीटीस्कॅन) करण्याची गरज पडू शकते, विशेषतः जेव्हा लक्षणांचा दैनंदिन जीवनावर परिणाम होऊ लागतो किंवा डोकेदुखीचा प्रकार आधीपेक्षा पूर्णपणे वेगळा वाटू लागतो.

ब्रेन ट्यूमरपासून बचाव शक्य आहे का?

जीवनशैलीशी संबंधित इतर आजारांप्रमाणे ब्रेन ट्यूमर अनेकदा कोणतेही स्पष्ट कारण नसताना विकसित होऊ शकतो. डॉ. शुक्ला म्हणतात, की 'ब्रेन ट्यूमर पूर्णपणे टाळण्याचा निश्चित मार्ग नाही, कारण अनेक प्रकरणांमध्ये त्याचे कारणच माहीत नसते.'

ब्रेन ट्यूमरचा धोका कमी करण्यासाठी हे उपाय करा

तंबाखूचे सेवन करू नका. अनावश्यक रेडिएशनच्या संपर्कापासून दूर राहा. वजन नियंत्रणात ठेवा. नियमित व्यायाम करा. फळे आणि भाज्यांनी समृद्ध संतुलित आहार घ्या. जुन्या आजारांवर योग्य नियंत्रण ठेवा.

मना पाविजे सर्वही सुख जेथे...

परमस्नेही मित्रहो,

आपण सदैव सुखाच्या शोधात असतो. सुख हे व्यक्ती सापेक्ष असते. कुणाला कशात तर कुणाला कशात सुख वाटते. आयुष्यभर आपण या सुखामागे धावत असतो. आपले सर्व वर्तन व्यवहार, कष्ट हे सारे या सुखप्राप्तीसाठी असतात. ही सारी धडपड लौकिक सुखासाठी असते.
जे सुख मृगजळाप्रमाणे हाती आल्यासारखे वाटते परंतु प्रत्यक्षात हाती येत नाही. त्यामुळे मनुष्य सदैव कष्टी आणि दुःखी राहतो. अशावेळी समर्थ रामनामाची अद्भुत किल्ली आपल्या हाती देतात. जिच्यायोगे आपल्याला सुखाचे भांडार सहज हाती लागते. ते कसे? ते पुढील श्लोकात...

मना पाविजे सर्वही सुख जेथे ।
अति आदरे ठेवीजे लक्ष तेथे ।
विवेके कुडी कल्पना पालटीजे ।
मना सज्जना राघवी वस्ती कीजे ।। ४०।।

अन्न, वस्त्र, निवारा या आपल्या प्राथमिक गरजा असतात. यातील चांगल्या-चांगल्या सुविधा आपल्याला मिळाल्या म्हणजे सुख लाभेल, असे आपल्याला वाटत राहते आणि सदैव त्या शोधात आपण राहतो. झोपडीत असलेल्या व्यक्तीला पक्के घर हवे असते, तर पक्के घर असलेल्या व्यक्तीला बंगल्याची अपेक्षा असते. पायी चालणारा सायकल मागतो, तर सायकलवरचा मोटारसायकलची अपेक्षा ठेवतो. अशा या अपेक्षा सदैव वाढत जाणाऱ्या आहेत. त्यातून जीवघेणी स्पर्धा निर्माण होते. लोक जगायचे विसरून सारे आयुष्य याच खटाटोपात व्यतीत करतात, ही वस्तुस्थिती आहे.

याला कारण आपल्या मनाची अनियंत्रित अवस्था. आपण मागे पाहिले की 'संकल्प', 'विकल्प' हे मनाद्वारेच केले जातात. त्या संकल्पच्या विकल्पाच्या पूर्ततेसाठी मन नावाचे अदृश्य इंद्रिय सतत कार्यरत राहते. ते इतर इंद्रियांना कामाला लावते. पुढे त्यातून साधकबाधक परिणामाला आपल्याला सामोरे जावे लागते.
परंतु मनाला विवेक आणि वैराग्य यांचे लगाम घालता आले की ते नियंत्रणात येते. त्याला योग्य दिशा देता येते. त्यासाठी नामस्मरण हवे. भक्तीभावाने ईश्वरचरणी लीन व्हायला हवे.

येथे 'कुडी' हा शब्द वेगळ्या अर्थाने आला आहे. 'कुडी' म्हणजे 'देह' असाही अर्थ होतो. परंतु या चरणात 'कुडी' म्हणजे वाईट, निकृष्ट, क्षुद्र, मनाला सैरभैर करणारी, भरकटवणारी 'कल्पना' किंवा 'मनीषा' असा अर्थ घ्यावा. विवेकाच्या प्रकाशात मात्र अशा वाईट कल्पना आपोआप नष्ट होतात आणि मनाला योग्य दिशा मिळून ते प्रपंचातील क्षणभंगुर सुखांकडून शाश्वत आनंदाकडे वळते.

समर्थ या श्लोकात मनाला बजावतात, की सर्व सुख जेथे प्राप्त होते ते प्रभू श्रीरामचंद्रांच्या चरणाशिवाय दुसरे काय आहे? म्हणून तेथे आपण अतिशय आदराने लक्ष दिले पाहिजे. शरण गेले पाहिजे. खरे हे सुख कुठे प्राप्त होते? तर ते राघवाचे चरणी प्राप्त होते हे काळातीत सत्य आहे.

समर्थ दासबोधात हे अधिक स्पष्ट करतात...
सांडून राम आनंद घन । ज्यांचे मनी विषय चिंतन ।
त्यासी कैसे समाधान । लोलंगताशी ॥
जयास वाटे सुखचि असावे । तेने रघुनाथ भजनी लागावे । स्वजन सकळ ही त्यागावे । दुःख मूळ ते ॥
जिथे वासना झोंबोन पडे । तेणेचि अपाय दुःख जडे । म्हणोनी विषय वासना मोडे । तो एक सुखी ॥
विषय जनित जें जें सुख । तेथेंचि होते परम दुःख ।
पूर्वी गोड अंती शोक । नेमस्त आहे ॥
गळ गिळता सुख वाटे । वोढून घेतां घसा फाटे ।
कां ते बापुडे मृग आपटे । चारा घेऊन पळतां ॥
तैसी विषय सुखाची गोडी । गोड वाटे परी ते कुडी ।
म्हणोनिया आवडी । रघुनाथी धरावी ॥

मनाच्या वाईट, दुष्ट, मिथ्या अशा कल्पना केवळ विवेकाने नष्ट होतात.
यासाठीच समर्थ सांगताहेत.
मना सज्जना राघवी वस्ती कीजे ।

जय जय रघुवीर समर्थ!

-भाऊसाहेब देशमुख, अमळनेर.
मो. : 94203 89541

सूर्य देवांची उपचारात्मक शक्ती आणि आयुर्वेदातील महत्त्व

ग्लोबल महातेज वृत्तसेव

सूर्य देवांचे स्वरूप आणि पूजा

सूर्य देव हे फक्त प्रकाशाचे स्रोत नाहीत तर जीवनदायी ऊर्जा आणि आरोग्याचे मूळ मानले जातात. ते 'आदित्य', 'भास्कर', 'सविता' या नावांनी ओळखले जातात.

सूर्यप्रकाशामुळे जगातील सगळ्या सजीवांचे जीवन शक्य होते.

उदा. : रोज सकाळी 'ॐ सूर्याय नमः' म्हणत सूर्यनमस्कार करणे आयुर्वेदिक व आध्यात्मिक आरोग्याचा आधार आहे.

आयुर्वेदात सूर्य देवाचे स्थान

आयुर्वेदात सूर्याला 'चिकित्सक देवता' म्हणतात. 'सूर्याद्भवति जीवन्म्, सूर्येण जीवनं धार्यते।' सूर्यापासूनच पचनशक्ती, रोगप्रतिकारशक्ती आणि जीवशक्ती निर्माण होते.

सूर्यकिरणांमुळे शरीरात व्हिटॅमिन डी तयार होते. ज्यामुळे हाडे मजबूत होतात आणि रोग प्रतिकारशक्ती वाढते.

सूर्यनमस्कार, योग आणि उपचाराचा संगम

सूर्यनमस्कार ही १२ मुद्रांची योगप्रक्रिया आहे. जी शरीरात सूर्याच्या उर्जेला संतुलित करते.

लाभ : पचन सुधारते. मानसिक एकाग्रता वाढते. रक्तसंचार सुधारतो. हार्मोनल संतुलन राखते.

सूर्यपूजेमध्ये भक्ति आणि आरोग्य

सूर्यपूजा केवळ आरोग्यासाठीच नव्हे, तर आत्मशक्ती आणि आत्मविश्वास वाढविण्यासाठीही महत्त्वाची आहे. रामायणात हनुमानजींनी 'आदित्य हृदय स्तोत्रा'चा जप केला, ज्याने त्यांना अपार शक्ती दिली.

उदा. : छठ पूजा, रथसप्तमी, रविवार व्रत.

सूर्य आणि पंचमहाभूत तत्त्व

आयुर्वेद पंचमहाभूतावर आधारित आहे. पृथ्वी, जल, अग्नी, वायू, आकाश. सूर्य अग्नीतत्त्वाचा स्वामी आहे, जो जठराग्नी (पचनाग्नी), दृष्टी तेज आणि मानसिक तेज नियंत्रित करतो. सूर्यप्रकाश कमी मिळाल्यास अग्नि कमजोर होते, ज्यामुळे पचनविकार, मानसिक ताण, कमजोरी होऊ शकते.

सूर्यकिरण चिकित्सा

सूर्यकिरणांचा वापर करून रोगांचे उपचार करणे हे 'हेलियोथेरपी' म्हणतात, जे आयुर्वेदिक उपचारात खूप महत्त्वाचे आहे.

उपयोग : त्वचारोग (सोरायसिस, एक्झिमा).

रक्तदाब नियंत्रण

मानसिक ताण-तणाव कमी करणे. डोळ्यांची रोषणाई वाढविणे.

सूर्याचा औषधांमध्ये सहभाग

आयुर्वेदिक औषधांमध्ये त्रिफळा, अश्वगंधा, तुलसी यासारख्या वनस्पती सूर्यप्रकाशात सुकविल्या जातात. सूर्यप्रकाशाने त्यातील औषधीय गुणधर्म वाढतात.

'सूर्यपाक पद्धत' औषधांना सूर्यकिरणांनी संस्कृत करणे.

आयुर्वेदिक दिनचर्येतील सूर्याचा वापर

आयुर्वेदिक दिनचर्या सूर्याच्या चक्रावर आधारित असते.
सूर्योदयापासून जागरण, अन्न ग्रहणाचा वेळ, विश्रांती यांचा निर्धार सूर्याच्या हालचालीवर अवलंबून असतो.

उदा. : ब्रह्ममुहूर्त जागरण, मध्यान्ही जेवण जेव्हा पचनाग्नि सर्वाधिक सक्रिय असते.

प्रतीक, चित्र आणि भावचिन्हे

सूर्य देव ऊर्जा आणि आरोग्याचा स्रोत आहेत. ओम हे आध्यात्मिक चेतना आहेत. तुळस ही आयुर्वेदाचे प्रतीक आहे. ध्यान हे मन आणि शरीराचा समन्वय साधते. माळा हे भक्ती आणि साधना यांच्यातील दुवा म्हणून कार्य करते.

सूर्य हे शरीर, मन आणि आत्म्याचे आरोग्यदायी देव आहेत. सूर्य देव हे फक्त प्रकाशस्तंभ नाहीत तर एक पूर्ण चिकित्सक आहेत.

आयुर्वेद आणि भक्तीमध्ये त्यांचा स्थान सर्वोच्च आहे. सूर्यापासूनच बल, तेज, ओज आणि आत्मविश्वास मिळतो. 'सूर्य हा एक मंत्र आहे, जो आपल्याला आंतरिक शक्तीची जाणीव करून देतो.'

सूर्य देवांची ऊर्जा आणि त्याचा व्यक्तिमत्त्वावर होणारा परिणाम

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

सूर्य देव आपल्या जीवनाचा एक अविभाज्य भाग आहेत. त्यांचा प्रभाव केवळ आपल्या शारीरिक जीवनावरच नाही तर आपल्या मानसिक आणि आध्यात्मिक जीवनावर देखील अत्यंत महत्त्वाचा आहे. सूर्याची ऊर्जा आपल्याला जीवनात शक्ती, आरोग्य, आत्मविश्वास आणि प्रेरणा देते. भारतीय संस्कृतीत, सूर्य देवांना जीवनदाता आणि सर्वोत्तम देवता मानले जाते. त्यांची उपासना केल्याने आपली शारीरिक आणि मानसिक स्थिती सुधारतेच, शिवाय आपल्या व्यक्तिमत्त्वातही सकारात्मक बदल होतात.

सूर्य देवांची ऊर्जा आपल्या शरीरात शक्ती आणते आणि त्याचवेळी ती आपल्या जीवनाची दिशा योग्य दिशेने वळविण्याचे काम करते. जेव्हा आपण सूर्याची पूजा करतो किंवा त्यांची ऊर्जा आपल्या जीवनात ग्रहण करतो तेव्हा आपल्या जीवनात सकारात्मक ऊर्जा येते. ज्यामुळे आपल्याला आत्मविश्वास, सशक्त आणि ऊर्जावान वाटते.

सूर्यदेवाच्या उर्जेचा प्रभाव

आरोग्य आणि ताजेपणा : जीवनाची ऊर्जा सूर्याच्या किरणांपासून येते. सूर्यप्रकाश आपल्या शरीरासाठी खूप फायदेशीर आहे. हे आपल्या हाडांमधील कॅल्शियम वितळण्यास, त्वचा निरोगी ठेवण्यास आणि मानसिक शांती प्रदान करण्यास मदत करते. सूर्याची ऊर्जा शरीराला ताजेतवाने करते आणि थकवा दूर करण्यास मदत करते.

आत्मविश्वास आणि सकारात्मकता : सूर्य देवांचे व्यक्तिमत्त्व नेहमीच तेजस्वी आणि तीव्र असते. जेव्हा आपण सूर्य देवांची पूजा करतो तेव्हा त्यांचे तेज आपल्या व्यक्तिमत्त्वातही भर घालते. सूर्याची ऊर्जा आपल्यामध्ये आत्मविश्वास जागृत करते आणि आपल्याला प्रत्येक कार्यात यश मिळविण्याची प्रेरणा मिळते. त्यांच्या प्रभावामुळे आपल्याला आपल्या समस्यांकडे सकारात्मक दृष्टिकोनातून पाहण्याची क्षमता मिळते.

आध्यात्मिक शांती : सूर्याची उपासना केल्याने मानसिक शांती आणि संतुलन मिळते. जेव्हा आपण सूर्योदयावेळी सूर्याची पूजा करतो तेव्हा आपल्या आत्म्याला शांती मिळते आणि आपण आध्यात्मिक प्रगतीकडे वाटचाल करतो. सूर्य देवांची ऊर्जा आपला मानसिक ताण कमी करते आणि जीवनात संतुलन राखण्याची शक्ती देते.

सकारात्मक विचार आणि जीवनात प्रगती : सूर्य देवांची पूजा केल्याने जीवनाला एक नवीन दिशा मिळते. त्यांचा प्रकाश आपल्याला आपले ध्येय साध्य करण्यासाठी प्रेरणा देतो आणि आपण आपल्या उद्दिष्टांबद्दल अधिक जागरूक आणि उत्साही बनतो. सूर्य देवांची ऊर्जा आपल्याला आपल्या जीवनात सकारात्मक बदल घडवून आणण्यासाठी प्रेरित करते आणि आपले विचार मोकळे आणि सक्षम बनविते.

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

सूर्य सूक्तम हे भगवान सूर्याला समर्पित एक वैदिक स्तोत्र आहे . हे प्राचीन वैदिक साहित्याचा एक भाग असून, उत्तम आरोग्य, ऊर्जा, चैतन्य आणि आध्यात्मिक ज्ञानप्राप्तीसाठी सूर्याचा आशीर्वाद मिळविण्याकरिता याचे पठण केले जाते.
सूर्याला पृथ्वीवरील सर्व जीवन आणि ऊर्जेचा स्रोत मानले जाते आणि हे स्तोत्र त्याच्या दिव्य शक्तींचे गौरव करते.

सूर्य सूक्ताचे महत्त्व

१) सूर्य हा जीवनाचा स्रोत म्हणून हिंदू धर्मग्रंथांमध्ये सूर्याची पृथ्वीवरील जीवन टिकवणारी देवता म्हणून पूजा केली जाते. ऋग्वेद आणि यजुर्वेदात सूर्याला प्रकाश, ज्ञान आणि शक्ती देणारा म्हणून अनेक उल्लेख आढळतात. सर्वात पवित्र वैदिक मंत्रांपैकी एक असलेला गायत्री मंत्र देखील सूर्याला समर्पित आहे.

२) आरोग्य आणि उपचारात्मक फायदे

सूर्यसूक्तामध्ये रोग बरे करण्याचे गुणधर्म आहेत असे मानले जाते. याचे पठण अनेकदा खालील कारणांसाठी केले जाते.
- रोगप्रतिकारशक्ती बळकट करणे आणि शारीरिक आरोग्य सुधारणे.
- त्वचा, डोळे आणि पचनसंस्थेशी संबंधित आजारांवर उपचार करणे.
- मन आणि शरीराला ऊर्जा देणे, सुस्ती आणि थकवा कमी करणे.

३) आध्यात्मिक आणि योगिक महत्त्व

योगामध्ये सूर्य नमस्कार ही सूर्याला समर्पित एक साधना आहे, जी कुंडलिनी जागृत करण्यास आणि आंतरिक शक्ती वाढविण्यात मदत करते. ब्रह्म मुहूर्तावर (सकाळच्या वेळी) सूर्य सूक्ताचे पठण करणे अत्यंत लाभदायक मानले जाते.

सूर्य सुक्तम पठणाचे फायदे

१) आरोग्य आणि चैतन्य वाढवते.
रक्ताभिसरण आणि पचनक्रियेस मदत करते.
दृष्टी आणि मानसिक स्पष्टता सुधारते.

२) आत्मविश्वास आणि शक्ती वाढवते
आत्मशिस्त आणि एकाग्रता आणते.
आळस आणि नकारात्मकतेवर मात करते.

३) अडथळे दूर करून यश मिळवून देते
नेतृत्वगुण बळकट करते.
समृद्धी आणि सुदैव आणते.
सूर्य सूक्तम पठण करण्याची सर्वोत्तम वेळ आणि पद्धत
वेळ : पहाटे सूर्योदयाच्या वेळी (ब्रह्म मुहूर्त).
सूचना : जप करताना पूर्वेकडे तोंड करा.
नैवेद्य : भक्तिभावाने सूर्याला जल (अर्घ्य) अर्पण करणे.
शिफारस केलेले
दिवस : रविवार आणि मकर संक्रांती, रथ सप्तमी यांसारखे महत्त्वाचे सौर सण.

सूर्य देव आणि 'शांती' साधण्यासाठीचे उपाय

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

भारतीय संस्कृतीत 'आदित्य' म्हणून ओळखल्या जाणाऱ्या सूर्य देवांना जीवनदाता आणि शक्तीचे प्रतीक मानले जाते. धार्मिक आणि ज्योतिषशास्त्रीय दृष्टिकोनातून शांती आणि समृद्धी मिळविण्यासाठी सूर्य देवांशी संबंधित अनेक उपाय प्रभावी मानले जातात. सूर्य देवांची पूजा केल्याने केवळ मानसिक शांतीच नाही तर शारीरिक आरोग्य आणि समृद्धी देखील मिळते.

सूर्य देवांच्या पूजेचे आणि शांती मिळविण्याचे मार्ग

१) पहाटे सूर्यनमस्कार आणि ध्यान

सूर्यदेवाला अर्घ्य अर्पण करण्यासाठी सकाळी उठून सूर्यनमस्कार करणे आणि सूर्याकडे ध्यान करणे अत्यंत फायदेशीर आहे. हे केवळ शरीराला बळकटी देत नाही तर मानसिक शांती मिळविण्याचा एक प्रभावी मार्ग देखील आहे.

उदा.- सूर्योदयापूर्वी सकाळी लवकर उठून सूर्याला जल अर्पण करणे हे प्राचीन काळापासून एक चांगला उपाय मानले जाते. यामुळे शरीराला आध्यात्मिक शांती, मानसिक स्थिरता आणि ऊर्जा मिळते.

२) सूर्य देवांचा मंत्र जप करा

'ओम सूर्याय नमः' किंवा 'ओम आर्द्राय नमः'सारख्या मंत्रांचा नियमित जप केल्याने मानसिक शांती मिळते आणि जीवनात सकारात्मकता येते. हा मंत्र सूर्य देवाचा आशीर्वाद मिळविण्यासोबतच आत्मविश्वास आणि प्रेरणा देणारा आहे.

उदा.- ध्यान आणि नामजपाच्या पद्धतीत सातत्य आवश्यक आहे. जर तुम्ही दररोज १०८ वेळा सूर्य देव मंत्राचा जप केला तर तुमची मानसिक शांती आणि सकारात्मक ऊर्जा वाढते.

३) तांब्याच्या भांड्यात पाणी अर्पण करणे

सूर्य देवांना तांब्याच्या भांड्यात पाणी अर्पण केल्याने मानसिक ताण कमी होतो आणि जीवनात शांती आणि समृद्धी येते. विशेषतः रविवारी सूर्याला जल अर्पण करणे आणि तांब्याच्या भांड्यांचा वापर करणे शुभ मानले जाते.

उदा.- रविवारी सकाळी तांब्याच्या भांड्यात सूर्य देवांना जल अर्पण करा. पाणी अर्पण करताना 'ॐ सूर्याय नमः' हा मंत्र म्हणा. ही क्रिया शांती आणि मानसिक स्थिरता प्राप्त करण्यास मदत करते.

४) सूर्य देवांच्या पूजेमध्ये गहू आणि तीळ अर्पण करणे

सूर्य देवांना गहू आणि तीळ अर्पण करणे देखील शांती मिळविण्याचा एक प्रभावी मार्ग मानला जातो. हा उपाय विशेषतः मानसिक शांती आणि आनंद मिळविण्यासाठी केला जातो.

उदा.- रविवारी सूर्य देवांना गहू आणि तीळ अर्पण करा. असे केल्याने मानसिक शांती आणि समृद्धी प्राप्त होते.

सूर्य देव आणि शांती

सूर्यदेवांच्या किरणांपासून जीवनात प्रकाश येतो.
सर्व दुःख दूर कर मनाला शांती मिळते.
त्याचा मंत्र जप करा ओम सूर्याय नमः
आत्म्यात ऊर्जा आपली शक्ती वाढो.
दररोज पाणी द्या, त्याचे पाणी तांब्याचे असावे.
सूर्यदेवाच्या कृपेने आपल्याला आनंद आणि समृद्धी मिळेल.
तुम्हाला शांतीचा आशीर्वाद मिळो,
आपल्याला सूर्यापासून दररोज एक नवीन दिवस मिळतो.
सर्व वेदना दूर होवोत,
आपले जीवन आनंदी राहो, हा आपला विजय आहे.

अर्थ :

सूर्य देवांच्या किरणांना जीवनात प्रकाश आणि शांती आणणारा प्रतिकात्मक मानण्यात आले आहे. त्यांच्या मंत्रांचा जप करून, पाणी अर्पण करून आणि तांब्याच्या भांड्यांचा वापर करून आपल्याला आध्यात्मिक शांती आणि शक्ती मिळते. सूर्य देवांचे आशीर्वाद आपल्याला जीवनात मानसिक स्थिरता, आनंद, समृद्धी आणि सकारात्मकतेकडे मार्गदर्शन करतात.

गंभीर दृष्टिकोन : सूर्य देवांची पूजा करणे आणि त्यांच्याकडून शांती मिळविण्याचे मार्ग मानसिक संतुलन आणि समृद्धीसाठी उपयुक्त आहेत. धार्मिक मान्यतेनुसार सूर्य देव दररोज जीवनात नवीन ऊर्जा आणि आशा घेऊन येतो. त्याची पूजा केल्याने केवळ शारीरिक आरोग्यच नाही तर मानसिक शांती देखील मिळते. सूर्याकडे हे उपाय नियमितपणे केल्याने जीवनात सुख आणि समृद्धी येते. शांती मिळविण्यासाठी जीवनात सूर्य देवांवर श्रद्धा आणि भक्ती अंगीकारणे अत्यंत फायदेशीर ठरते.

प्रतिमा आणि चिन्हे : सूर्य देव, ऊर्जा आणि शक्तीचे प्रतीक. शांती आणि मानसिक स्थिरतेचे प्रतीक. मानसिक आणि शारीरिक शक्तीचे प्रतीक. पाणी, सूर्य देवांना अर्पण केलेल्या पाण्याचे प्रतीक. आनंद आणि समृद्धीचे प्रतीक. सूर्योदय, नवीन आशा आणि उर्जेचे प्रतीक.

सूर्य देवांची पूजा आणि त्यांच्या उपायांमुळे केवळ शांती आणि मानसिक स्थिरता मिळत नाही तर ते आपले जीवन ऊर्जा, समृद्धी आणि सकारात्मकतेने भरतात. सूर्य देवांचे आशीर्वाद जीवनातील सर्व प्रकारच्या अडथळ्यांवर मात करण्याची शक्ती देतात.

(वरील माहिती विविध धर्मग्रंथांतून संकलीत केली आहे.)