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 : २८८ | शुक्रवार, दि. १० जुलै २०२६ | पाने : ४ | अमळनेर | किंमत : ३ रुपये | Email - globalmahatej@gmail.com

रवि ज्वेलर्स
सराफ बाजार, अमळनेर.
मो. ७०७४७४२१२१

सोने-चांदी
आजचे भाव

२४ सोने ९९.५०%	₹ १४३०००
२२ सोने ९१.६०%	₹ १३१५००
१८ सोने ७५.००%	₹ १०९०००
शुद्ध चांदी ९९९%	₹ २३००/-

भाव प्रती १० ग्रॅम

सौ. मनीषाताई कागणे
अमळनेर

श्री. राहुल महाजन
अमळनेर

श्री. पारसमल ललवाणी
अमळनेर

श्री. विजय पाटील
अमळनेर

श्री. अंबरीश कळवे गुरुजी
अमळनेर

श्री. अनिल महाजन
अमळनेर

माझी बदली होताच मुलगा दोन प्रश्न विचारतो! -पान २

अमळनेर बाजार समितीत दीड कोटीचे शेतकरी भवन

शासनाकडून प्रशासकीय मान्यता; ७५ लाख रुपये अनुदान मिळणार

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : येथील कृषी उत्पन्न बाजार समितीच्या परिसरात 'राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज शेतकरी भवन' उभारण्यासाठी महाराष्ट्र शासनाने एक कोटी ५० लाख ३६ हजार ७८८ रुपये खर्चाच्या अंदाजपत्रकास प्रशासकीय मान्यता दिली आहे. सहकार, पणन व वस्त्रोद्योग विभागाने बुधवार, दि. ८ जुलै २०२६ रोजी यासंदर्भात शासन निर्णय प्रसिद्ध केला असून, या निर्णयामुळे अनेक वर्षांपासून प्रलंबित शेतकरी भवन उभारणीचा मार्ग मोकळा झाला आहे.

राज्यातील ज्या कृषी उत्पन्न बाजार समित्यांमध्ये शेतकरी भवन उपलब्ध नाही किंवा विद्यमान इमारती जीर्ण अवस्थेत आहेत अशा ठिकाणी 'राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज शेतकरी भवन' उभारण्याची योजना शासनाने राबविली आहे. या योजनेंतर्गत येथील कृषी उत्पन्न बाजार समितीचा प्रस्ताव मंजूर करण्यात आला आहे.

शासन निर्णयानुसार या प्रकल्पासाठी ७५.१८ लाख (५० टक्के) शासन अनुदान दोन समान टप्प्यांत वितरीत केले जाणार आहे. उर्वरित निधी बाजार समितीस स्वनिधी अथवा कर्जाच्या माध्यमातून उपलब्ध करून द्यावा लागणार आहे. तसेच निविदा प्रक्रियेनंतर मंजूर होणारी रक्कम प्रशासकीय मंजुरीपेक्षा कमी असल्यास त्याच मंजूर निविदा रकमेच्या ५० टक्के इतकेच शासन अनुदान देण्यात येणार असल्याचे शासनाने स्पष्ट केले आहे.

शेतकरी भवनाच्या बांधकामापूर्वी सार्वजनिक बांधकाम विभागाच्या उपअभियंता (स्थापत्य) यांच्याकडून तांत्रिक मान्यता घेणे बंधनकारक राहणार आहे. त्यानंतरच विहीत कार्यपद्धतीनुसार निविदा प्रक्रिया राबवून कार्यारंभ आदेश दिले जाणार आहेत. तसेच बाजार समितीच्या सचिवांनी बांधकामाचा प्रगती अहवाल वेळोवेळी जिल्हा उपनिबंधक, सहकारी संस्था, जळगाव यांच्याकडे सादर करावा, असेही शासनाने निर्देशित केले आहे.

प्रशासकीय मान्यता मिळाल्यापासून एका वर्षाच्या आत हे बांधकाम पूर्ण करण्याचे बंधन बाजार समितीवर घालण्यात आले आहे. याशिवाय शेतकरी भवनाचा दैनंदिन खर्च, देखभाल-दुरुस्ती, वीज, पाणी, मनुष्यबळ तसेच इतर सर्व खर्च संबंधित बाजार समितीलाच करावा लागणार असून, त्यासाठी शासनाकडून कोणताही अतिरिक्त निधी उपलब्ध करून दिला जाणार नसल्याचे शासन निर्णयात नमूद करण्यात आले आहे.

राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज शेतकरी भवनासोबत शेतकऱ्यांना नाममात्र पाच रुपयांत जेवणाची सोय देखील उपलब्ध करून देण्यात येणार आहे. महाराष्ट्रातील मोजक्याच बाजार समित्यांना सदरचे शेतकरी भवन मंजूर झाले असून, त्यात अमळनेर कृषी उत्पन्न बाजार समितीला पणनमंत्री ना. जयकुमार रावल यांच्या विशेष सहकाऱ्याने हा लाभ मिळाला आहे. तर खासदार स्मिताताई वाघ यांच्यासह आमदार अनिलदादा पाटील यांच्या विशेष प्रयत्नांनी सदर भवन अमळनेर बाजार समितीत निर्माण होणार आहे. यासाठी सभापती अशोक पाटील, उपसभापती सुरेश पाटील व संचालक मंडळाने बाजार समितीला मिळालेल्या या शेतकरी भवनासाठी शासनाचे आभार मानले आहेत.

'शेतकरी भवन'साठी तीन वर्षांपासून पाठपुरावा सुरू होता. त्यास यश आल्याचे समाधान आहे. या नवीन दीड कोटीच्या शेतकरी भवनामुळे बाजार समितीत शेतीमाल विक्रीसाठी येणाऱ्या गोरगरीब, कष्टकरी, सामान्य शेतकरी पुरुष, महिलांना मुक्काम, विश्रांतीची सोय तसेच आवश्यक मूलभूत सुविधा उपलब्ध होणार आहेत. सोबतच राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज भोजन व्यवस्था असणार असून, त्यात ४० रुपये शासन अनुदान व ५ रुपये बाजार समितीचा प्रतिव्यक्ती खर्च असेल. सदर भोजन हे शेतकऱ्याला नाममात्र ५ रुपयांत मिळेल. त्यामुळे अमळनेरसह परिसरातील हजारो शेतकऱ्यांसाठी ही सुविधा मोठा दिलासा ठरणार असून, सोबत हमाल-मापाडींसाठीही यात एक भवन असेल. कष्टकरी शेतकऱ्यांना दिलेल्या शब्द पूर्ण होत असल्याचे समाधान आहे. यासाठी पणनमंत्री ना. जयकुमार रावल, खासदार स्मिताताई वाघ, आमदार अनिलदादा पाटील यांची मोलाची मदत व सहकार्य यासाठी लाभले.

– **अशोक आधार पाटील**, सभापती, कृषी उत्पन्न बाजार समिती, अमळनेर.

अमळनेर : 'एलसीबी'ने उघडकीस आणलेल्या गोवंश कत्तल प्रकरणाचा पर्दाफाश करून यातील मुख्य सूत्रधार, आर्थिक लाभार्थी, वाहतूक साखळी व सर्व संबंधितांना कायद्याच्या कक्षेत आणण्याच्या मागणीसाठी गुरुवार, दि. ९ जुलै रोजी तहसीलदार रूपेशकुमार सुराणा, पोलीस निरीक्षक निकम व मुख्याधिकारी गणेश शिंदे यांना निवेदन देताना येथील प्रखंड अध्यक्ष डॉ. संजय शाह, प्रखंड मंत्री सचिन चौधरी, प्रखंड संयोजक सचिन महाजन, विजय पाटील यांच्यासह विश्व हिंदू परिषद व बजरंग दलाचे पदाधिकारी आणि कार्यकर्ते.

'एलसीबी'च्या कारवाईनंतरही अनेक प्रश्न अनुत्तरीतच!

गोवंश कत्तल प्रकरणात रॅकेटचा पर्दाफाश करण्याची 'विहिंप', बजरंग दलाची मागणी

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : शहरात शुक्रवार, दि. ३ जुलै रोजी स्थानिक गुन्हे शाखेने (एलसीबी) उघडकीस आणलेल्या कथित बेकायदेशीर गोवंश कत्तल प्रकरणात अद्यापही अनेक गंभीर प्रश्न अनुत्तरीत आहेत, असा आरोप करत विश्व हिंदू परिषद, बजरंग दल यांच्या वतीने उपविभागीय अधिकारी, तहसीलदार, पोलीस निरीक्षक, मुख्याधिकारी व नगराध्यक्ष यांना सविस्तर निवेदन देण्यात आले आहे.

निवेदनात म्हटले आहे, की गोवंश कत्तल प्रकरणात केवळ घटनास्थळी उपस्थित व्यक्तींवर कारवाई करून प्रकरण संपविण्याऐवजी संपूर्ण रॅकेटचा पर्दाफाश करून या व्यवसायामागील मुख्य सूत्रधार, आर्थिक लाभार्थी, वाहतूक साखळी व संबंधित सर्व व्यक्तींना कायद्याच्या कक्षेत आणावे.

मोठ्या प्रमाणात कातड्यांचा साठा

ज्या ठिकाणाहून तीन जीवंत गोवंशांची सुटका करण्यात आली त्याच परिसरात मोठ्या प्रमाणात गोवंशांच्या कातड्यांचा साठा आढळल्याचा आरोप करण्यात आला आहे. या कातड्यांचा स्वतंत्र पंचनामा करून जप्ती करावी. तसेच त्यांचा उगम, वाहतूक, साठवणूक व संबंधित व्यक्तींची चौकशी करून स्वतंत्र गुन्हे दाखल करावेत, अशी मागणी निवेदनात करण्यात आली आहे.

पालिकेच्या कत्तलखान्याचीही चौकशीची मागणी

पालिकेच्या अधिकृत कत्तलखान्यात परवानगीच्या अटींचे उल्लंघन करून गोवंशाची कत्तल होत असल्याच्या आरोपांची निष्पक्ष चौकशी व्हावी. आरोप सिद्ध झाल्यास संबंधित कत्तलखाना, जबाबदार अधिकारी, पशुवैद्यकीय अधिकारी व संबंधित व्यक्तींवर तत्काळ निलंबनासह कठोर कारवाई करावी. तसेच कत्तलखान्यात कोणत्या प्राण्यांच्या कत्तलीला परवानगी आहे, प्रत्यक्षात कोणत्या प्राण्यांची कत्तल केली जाते, त्याच्या नोंदी, तपासणी व देखरेख यांचीही सखोल चौकशी करावी, अशी मागणी करण्यात आली आहे.

तपासाबाबत उपस्थित गंभीर प्रश्न

या प्रकरणाच्या तपासासंदर्भात विश्व हिंदू परिषद, बजरंग दलाने प्रशासनासमोर अनेक गंभीर प्रश्न उपस्थित केले आहेत. यामध्ये 'एलसीबी'ने धडक कारवाई करून गुन्हा उघडकीस आणल्यानंतर पुढील तपास स्थानिक पोलिसांकडे का वर्ग करण्यात आला? 'एलसीबी' स्वतः या प्रकरणाचा पुढील तपास करू शकत नव्हती का? तसे नसल्यास त्यामागील कारणे काय? घटनास्थळी ताब्यात घेण्यात आलेल्या व्यक्ती आणि नंतर दाखल करण्यात आलेल्या फिर्यादीतील आरोपींच्या नावांमध्ये बदल का झाला? घटनास्थळी आढळून आलेल्या इतर संशयित आरोपींना अटक करण्याऐवजी त्यांना 'फरार' का दाखविण्यात आले? या संपूर्ण प्रकरणातील मुख्य सूत्रधाराचा शोध घेण्यात दिरंगाई का होत आहे? मुख्य सूत्रधाराला वाचविण्याचा अथवा पाठीशी घालण्याचा प्रयत्न होत आहे का? या बाबींची वरिष्ठ स्तरावर निष्पक्ष चौकशी होणे आवश्यक आहे.

कारवाई न झाल्यास तीव्र आंदोलन

प्रशासनाने तातडीने प्रभावी कारवाई केली नाही, चौकशीत दिरंगाई झाली किंवा दोषींना संरक्षण देण्याचा प्रयत्न झाल्याचे आढळल्यास विश्व हिंदू परिषद, बजरंग दल यांच्या वतीने जनआक्रोश मोर्चा, आमरण उपोषण तसेच लोकशाही मार्गाने तीव्र आंदोलन छेडण्यात येईल, असा इशारा निवेदनाद्वारे देण्यात आला आहे.

एक हजाराहून अधिक नागरिकांच्या स्वाक्षऱ्यांसह निवेदन

निवेदन देतेवेळी प्रखंड अध्यक्ष डॉ. संजय शाह, प्रखंड मंत्री सचिन चौधरी, प्रखंड संयोजक सचिन महाजन, विजय पाटील यांच्यासह विश्व हिंदू परिषद, बजरंग दलाचे पदाधिकारी, कार्यकर्ते तसेच एक हजाराहून अधिक हिंदुत्वनिष्ठ नागरिकांच्या स्वाक्षऱ्यांसह प्रशासनाला निवेदन सादर करण्यात आले.

अमळनेर तालुक्यात ३७ तीव्र, २१४ मध्यम कुपोषित बालके

पोषण आहार, नियमित आरोग्य सेवेसाठी महिला व बालविकास विभागाची मोहीम

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : तालुक्यात जून २०२६ मध्ये करण्यात आलेल्या सर्वेक्षणात ३७ तीव्र कुपोषित आणि २१४ मध्यम कुपोषित बालके आढळून आली आहेत. ही बाब चिंताजनक असली, तरी या बालकांना वेळेवर उपचार, पोषण आहार आणि नियमित आरोग्य सेवा उपलब्ध करून देण्यासाठी महिला व बालविकास विभाग तसेच आरोग्य विभागाने विशेष मोहीम हाती घेतली आहे.

महिला व बालविकास विभागाच्या ताज्या सर्वेक्षणानुसार तालुक्यातील अंगणवाड्यांमधून कुपोषित बालकांची ओळख करून त्यांचे नियमित वजन, उंची आणि आरोग्य तपासणी केली जात आहे. कुपोषणाची तीव्रता लक्षात घेऊन बालकांच्या प्रकृतीवर सातत्याने लक्ष ठेवले जात आहे. तीव्र कुपोषित बालकांना आवश्यकतेनुसार पोषण पुनर्वसन केंद्रात दाखल करून त्यांच्यावर वैद्यकीय उपचार केले जात आहेत. याशिवाय त्यांना विशेष पोषण आहार उपलब्ध करून दिला जात आहे. मध्यम कुपोषित बालकांसाठीही स्वतंत्र नियोजन करण्यात आले असून त्यांच्या पालकांना सकस आहार, स्तनपानाचे महत्त्व, पूरक आहार आणि स्वच्छतेबाबत मार्गदर्शन केले जात आहे.

कुपोषणमुक्त अमळनेरचे उद्दिष्ट साध्य करण्यासाठी अंगणवाडी सेविका, आशा स्वयंसेविका आणि आरोग्य कर्मचारी यांच्या माध्यमातून घरोघरी भेटी देऊन बालकांच्या आरोग्याची माहिती घेतली जात आहे. बालकांच्या वाढीची नियमित नोंद ठेवून आवश्यक त्या ठिकाणी तातडीने उपचार आणि पोषण सुविधा उपलब्ध करून दिल्या जात आहेत. प्रशासनाने कुपोषित बालकांच्या कुटुंबांमध्ये पोषणविषयक जनजागृतीवरही भर दिला असून संतुलित आहार, स्वच्छता आणि बालसंगोपनाबाबत सातत्याने मार्गदर्शन केले जात आहे. संबंधित विभागांच्या समन्वयातून कुपोषणाचे प्रमाण कमी करण्यासाठी प्रयत्न सुरू असल्याचे प्रशासनाने स्पष्ट केले आहे.

कुपोषित बालकांची नियमित आरोग्य तपासणी, वजन नोंदणी आणि पोषण आहारावर विशेष भर दिला जात आहे. तीव्र कुपोषित बालकांना तातडीने उपचार व आवश्यक सुविधा उपलब्ध करून दिल्या जात असून, पालकांमध्ये पोषणाबाबत जनजागृतीही केली जात आहे. कुपोषणमुक्त अमळनेरसाठी सर्व यंत्रणा समन्वयाने काम करत आहेत.

– **सौ. प्रमिलाताई पाटील,** महिला व बालविकास प्रकल्प अधिकारी, अमळनेर.

बालकास नाल्यात फेकल्याप्रकरणी महिलेस तीन वर्षे कारावासाची शिक्षा

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : नवजात बालकास नाल्यात फेकल्याप्रकरणी चोपडा तालुक्यातील महिलेस अमळनेर जिल्हा व सत्र न्यायालयाने तीन वर्षे कारावासाची शिक्षा सुनावली आहे. अतिरिक्त सत्र न्यायाधीश सौ. छायाताई पाटील यांनी हा निकाल दिला. ही घटना ६ ऑगस्ट २०२२ रोजी घडली होती. गावात उत्तरकार्याचा कार्यक्रम सुरू असताना काही नागरिकांना नाल्याकडून नवजात बालकाच्या रडण्याचा आवाज ऐकू आला. त्यांनी तातडीने गावातील पोलीसपाटलाला याची माहिती दिली. पोलीसपाटलाने नाल्यात पडलेल्या नवजात बालकास बाहेर काढून कापडात गुंडाळले आणि उपचारासाठी तातडीने रुग्णालयात दाखल केले. त्यामुळे बालकाचा जीव वाचला.

(पान २ वर)

दरसूचीनुसार दोनशे कोटींचा प्रलंबित विकास आराखडा मंजूर करा

संत श्री सखाराम महाराज वाडी संस्थान

माजी आमदार कृषिभूषण साहेबराव पाटील यांची मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांच्याकडे मागणी

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : येथील संत श्री सखाराम महाराज समाधी स्थळ आणि विठ्ठल-रुक्मिणी संस्थानासाठी २०१४-१५ मध्ये तत्कालीन अर्थमंत्र्यांनी ५० कोटींची मान्यता मिळूनही निधी उपलब्ध झालेला नाही. त्यामुळे आता सन २०२५-२६ च्या दरसूचीनुसार दोनशे कोटींचा प्रलंबित विकास आराखडा मंजूर करण्यात यावा, अशी मागणी माजी आमदार कृषिभूषण साहेबराव पाटील यांनी मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांच्याकडे केली आहे. दरम्यान, या मंदिराचे स्ट्रक्चरल आणि फायर ऑडिट करण्यात आले असून, अहवाल येणे अद्याप बाकी आहे.

येथील बोरी नदीकाठी १८१६ मध्ये विठ्ठल-रुक्मिणी मंदिराची स्थापना करण्यात आली होती. संत श्री सखाराम महाराजांच्या वास्तव्यामुळे आणि १८१६ पासूनच्या अखंड वारीमुळे अमळनेर पुण्यभूमी म्हणून व प्रतिपंढरपूर तीर्थक्षेत्र म्हणून ओळखले जाते. महाराष्ट्रासह विविध परिसरातून लाखो भाविक भेट देण्यासाठी येथे येत असतात. अमळनेरमधून मध्य प्रदेश व महाराष्ट्र यांना जोडणारा राज्यमार्ग जातो तसेच शहरात ऐतिहासिक दगडी दरवाजा (वेस). प्रसिद्ध अंबऋषी मंदिर, वर्णेश्वर, खळेश्वर, खार्टेश्वर महादेव मंदिर, जैन मंदिर, श्री मंगळग्रह मंदिर, भूमाता मंदिर, डुबकी मारुती, क्रांतीपर्व, शहीद स्मारके, शनैश्वर मंदिर अशी देवस्थाने, भारतातील एक तत्त्वज्ञान केंद्र, विविध शाळा, प्रताप कॉलेज, सुप्रसिद्ध विप्रो कंपनी, साने गुरुजींचे वास्तव्य होते. एवढ्या मोठ्या प्रमाणात वारसा लाभलेल्या दिग्गजांच्या पावनभूमीत भौगोलिक विपुलता असूनही तीर्थक्षेत्राचा व पर्यटन विकासाला चालना मिळालेली नाही.

एक जुलै रोजी विठ्ठल-रुक्मिणी मंदिरास आग लागल्याने कोट्यवधींचे नुकसान झाले आहे. २०१४ च्या ५० कोटी रुपयांच्या प्रलंबित विकास आराखड्याला दोनशे कोटी रुपयांची प्रशासकीय मान्यता देऊन निधी द्यावा.

दरम्यान, जळगाव येथील शासकीय अभियांत्रिकी महाविद्यालयातर्फे मंदिराचे स्ट्रक्चरल ऑडिट करण्यात आले असून, मालेगाव येथील अग्नीशमन अधिकाऱ्यांनी फायर ऑडिट केले आहे. त्यांचा अहवाल अद्याप येणे बाकी आहे.

संपादकीय

भेसळखोरांना अद्दल घडवा

भारतातील दुधाची भेसळ थांबवली नाही, तर पुढील पिढ्यांचे आरोग्य धोक्यात येईल, असा इशारा पूर्वीच जागतिक आरोग्य संघटनेनेही दिला आहे. धडाकेबाज प्रशासकीय अधिकारी तुकाराम मुंढे यांच्या नेतृत्वाखाली अन्न व औषध प्रशासनाने राज्यभरात सुरू केलेल्या कारवायांच्या धडाक्यामुळे दुधापासून पनीरपर्यंत आणि 'एनर्जी ड्रिंक'पासून सौंदर्य प्रसाधनांपर्यंत अनेक जिन्नसांमधील भेसळीचे प्रकार उघडकीस येत आहेत. एखाद्या अधिकाऱ्याने पुढाकार घेतल्यावर महिन्या-दोन महिन्यांतच इतक्या मोठ्या प्रमाणात गैरप्रकार आढळून येत असतील, तर भेसळ करणाऱ्या माफियांच्या अधोविश्वाची पाळेमुळे किती खोलवर रुजली आहेत, याची कल्पना यावी. विशेषतः पुण्यासह सात जिल्ह्यांमध्ये शाम्पू आणि अत्यंत घातक औद्योगिक रसायनांची दुधात भेसळ करणारी संघटित टोळी उघडकीस आली आहे. कधी काळी शेतकऱ्यांना गाय-म्हैसपालनास प्रोत्साहन देऊन 'दुधाचा महापूर' आणल्यामुळे साऱ्या देशात अभिमानाने उंचावलेली महाराष्ट्राची मान या दूधभेसळीमुळे शरमेने खाली झुकली आहे. घराघरांतल्या लहानग्यांना भेसळयुक्त दुधातून एकप्रकारे विषच पाजणाऱ्या या हैवानांना शिक्षा करण्यासाठी कायद्यातील कलमेही अपुरी ठरावीत! इतकी वर्षे भेसळीची समांतर व्यवस्था चालवणाऱ्या या माफियांना कठोर शिक्षा झालीच पाहिजे; त्याबरोबरच या कृत्यांना आशीर्वाद देणारे सरकारी बाबू आणि पांघरूण घालण्याचा प्रयत्न करणाऱ्या बड्या धेंडांनाही जन्माची अद्दल घडायला हवी.

मुंढे यांची कार्यशैली आणि कायदे-नियमांबाबत तडजोड न करण्याच्या भूमिकेमुळे आजवरच्या २१ वर्षांच्या प्रशासकीय सेवेत त्यांच्या २५ वेळा बदल्या झाल्या असल्या, तरी कायदेभंगाविरोधात कारवायांचा त्यांचा पवित्रा कायम आहे. दोन महिन्यांपूर्वी अन्न व औषध प्रशासनाच्या आयुक्तपदी त्यांची नियुक्ती झाली, तेव्हापासून त्यांनी भेसळखोरांच्या विरोधात बडगा उगारला आहे. विविध अन्नपदार्थ, औषधे आणि सौंदर्य प्रसाधनांमधील भेसळीचे अनेक प्रकार उघडकीस येऊ लागले आहेत. विभागाच्या धडक कारवायांनंतर दुकाने-हॉटेलांमध्ये विकल्या जाणाऱ्या पनीरची तपासणीही बंधनकारक झाली आहे. अनेक तीर्थक्षेत्रांवर प्रसाद म्हणून विक्री होणाऱ्या पेढे व मिठाईतही भेसळ होत असल्याचे उघड झाले. मात्र, पुणे जिल्ह्यातील मंचरमधून सोलापूर, अहिल्यानगर, जालना, ठाणे, जळगाव आणि धाराशिव अशा सात जिल्ह्यांमध्ये प्राणघातक रसायनांची भेसळ करणारी टोळी, हा दुधात भेसळीचा राज्यातील आजवरचा उघडकीस आलेला सर्वांत मोठा गुन्हा ठरावा. शाम्पू, डिटर्जंट, पाम तेल यांसह अनेक प्राणघातक औद्योगिक रसायने मिसळून फक्त भेसळ नव्हे; तर संपूर्ण बनावट दूधच ही टोळी तयार करीत असे. दूध संकलन केंद्रे आणि शीतकरण केंद्रांबरोबरच गावोगावच्या दूध उत्पादक शेतकऱ्यांशी संपर्क साधून हे साहित्य आणि भेसळीसाठी 'मार्गदर्शन' करून त्यांनाही या गुन्ह्यांसाठी प्रवृत्त करण्याचा या टोळीचा कावा, हे या घटनेतील सर्वांत समाजविघातक कृत्य मानले पाहिजे. काही ठिकाणी तर किराणा दुकानांमधूनही या भेसळसाहित्याची राजरोस विक्री होत असे. अशा विषाचे उत्पादन आणि वितरणाची इतकी संघटित साखळी उभी राहीपर्यंत एकाही यंत्रणेला याची कल्पना येऊ नये, ही संतापाची बाब आहे.

लाखो बालकांचे अन्न असलेले दूध सर्वसामान्यांना उपलब्ध करून देण्यासाठी सरकार आणि अनेक धुरिणांनी सहकाराच्या माध्यमातून कष्टाने उभ्या केलेल्या या क्षेत्रास काळिमा फासणाऱ्या आणि नागरिकांचे जीव धोक्यात घालून खिसे भरणाऱ्या काही निवडक भेसळखोरांची गय केली जाऊ नये. मुंढे यांनी सूत्रे स्वीकारल्यापासून दीड-दोन महिन्यांतच विभागाने सुमारे नऊशे ठिकाणी छापे घातले. अन्न व औषध प्रशासनासह अशा टोळ्या उद्ध्वस्त करणारे पोलिसही अभिनंदनास पात्र आहेत. मात्र, अनेकदा अधिकारी बदलले की त्याने पुढाकाराने सुरू केलेल्या कारवाया थंड पडतात आणि पुन्हा चोरपावलांनी गैरप्रकार सुरू होतात; पुढे या चोरवाटाच राजमार्ग बनतात, असे पूर्वानुभव आहेत. त्यामुळे कायदेपालन हा एखाद्या अधिकाऱ्यापुरता अपवाद न ठरता ती व्यवस्थेची कार्यसंस्कृती बनली पाहिजे. मुंढे यांच्या बदलीच्या प्रयत्नांवरून विधिमंडळात झालेल्या चर्चेमध्ये सरकारने 'त्यांची बदली होणार नाही,' अशी हमी दिली आहे. आता भेसळखोरांच्या विरोधातील लढाईत सरकार त्यांच्या पाठीशी राहील आणि त्यात राजकीय हस्तक्षेप होऊ न देता अशा अधिकाऱ्यांना कायद्याच्या चौकटीत पुरेशी स्वायत्तताही दिली जाईल, अशी अपेक्षा चुकीची ठरू नये.

वर्षाव शुभेच्छांचा...!

अमळनेर : येथील धुळे रोडवरील श्री स्वामी समर्थ मंदिरासमोरील 'आराध्या खमण हाऊस' व 'आमरस भंडार'च्या शुभारंभ सोहळ्याप्रसंगी गुरुवार, दि. १० जुलै रोजी संचालक हर्षद पाटील व त्यांच्या पत्नी सौ. वेदांगी पाटील यांना दै. 'ग्लोबल महातेज' परिवारातर्फे 'मंगलमय' शुभेच्छा देताना कार्यकारी संपादक भरत पाटील, मार्केटिंग मॅनेजर शरद कुलकर्णी व संजय सोनवणे. दुसऱ्या छायाचित्रात संचालक हर्षद पाटील व परिवारावर शुभेच्छांचा वर्षाव करण्यासाठी केलेली अमळनेरकरांची गर्दी.

अमळनेर न्यायालय आवाराबाहेरील अतिक्रमणे पालिकेने अखेर हटवली

जिल्हा सत्र न्यायालयाच्या आदेशानंतर मुख्याधिकाऱ्यांनीही दिला आदेश

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : न्यायालयाच्या निर्देशानुसार अमळनेर न्यायालयाच्या आवाराबाहेर असलेली अतिक्रमणे येथील पालिकेने हटवली आहेत. अमळनेर न्यायालयाबाहेर आणि बाजूला टपरीधारक, डिजिटल बॅनर साहित्य, कपडे विक्रेते, पाणीपुरी विक्रेते, बॅग, चप्पल विक्रेते यांनी मोठ्या प्रमाणावर अतिक्रमण केल्याने त्यांच्या ग्राहकांच्या मोटारसायकलींमुळे रस्ता व्यापला जाऊन वाहतुकीची कोंडी होत होती. अनेकदा खाद्यपदार्थ दुकानांवर वादही झाले होते. हळूहळू ज्याला वाटेल तो न्यायालयाबाहेर व्यवसाय करायला सुरूवात करत होता. अखेर जिल्हा व सत्र न्यायालय, जळगाव यांनी न्यायालयाबाहेरील अतिक्रमणे काढण्याचे आदेश दिले. त्यानुसार जूनमध्ये याबाबत दिवाणी न्यायाधीश यांनी पालिकेला पत्र दिले. परंतु पालिकेने याकडे दुर्लक्ष केले होते. अखेर जिल्हा न्यायाधीश १ व अतिरिक्त जिल्हा सत्र न्यायाधीश छा. वा. पाटील यांनी नगरपालिकेला पत्र दिले आणि मुख्याधिकारी गणेश शिंदे यांनी तातडीने अतिक्रमण विभागाला सदर अतिक्रमण हटविण्याचे आदेश दिले. अतिक्रमण विभागप्रमुख राधेश्याम अग्रवाल व संजू बिऱ्हाडे, अविनाश बिऱ्हाडे, राज रामराजे, विशाल सपकाळे, दर्शन बिऱ्हाडे या कर्मचाऱ्यांनी न्यायालयाबाहेर रस्त्यावरील टपऱ्या, किरकोळ अतिक्रमण, हातगाड्या, तात्पुरते व्यवसायिक असे सर्व अतिक्रमण हटविले.

अमळनेर : न्यायालय आवाराबाहेरील अतिक्रमणे हटविण्यासंदर्भात जिल्हा सत्र न्यायालयाच्या आदेशानंतर पालिका मुख्याधिकारी गणेश शिंदे यांनीही अतिक्रमण निर्मूलन विभागाला आदेश दिल्यानंतर करण्यात आलेली अतिक्रमण हटविण्याची कारवाई.

दरम्यान, अतिक्रमण हटविताना काही नगरसेवकांनी हस्तक्षेप करण्याचा प्रयत्न केला. मात्र, न्यायालयाचा आदेश पाहून त्यांनी माघार घेतली. यामुळे न्यायालयाबाहेरील रस्ता आता मोकळा झाला आहे. तथापि, प्रत्येक शासकीय कार्यालयाबाहेर अतिक्रमण वाढले आहे. सार्वजनिक बांधकाम विभागाच्या राज्य मार्गांवर अतिक्रमण आहे, बोरी नदीपुलावर अतिक्रमण आहे; परंतु प्रशासनाला जनहिताचे सोयरसुतक नाही, लोकप्रतिनिधी सर्रास दुर्लक्ष करीत आहेत. तर नगरसेवक अतिक्रमण वाढविण्यात रस घेत आहेत. यामुळे नागरिकांची कोंडी होऊन त्यांना त्रास भोगावा लागत आहे. अतिक्रमणविरोधी पथकावर दबाव आणून त्यांनाच दोषी धरले जात आहे. म्हणून नगरसेवकांनी हस्तक्षेप थांबवून पालिका प्रशासनने अतिक्रमण हटाव मोहीम राबवावी, अशी मागणी नागरिकांनी केली आहे. ▲

दहिवदजवळ भरधाव दुचाकीची बसला धडक; दुचाकीस्वार जखमी

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : तालुक्यातील दहिवद गावाजवळ भरधाव वेगाने येणाऱ्या दुचाकीची महाराष्ट्र राज्य मार्ग परिवहन महामंडळाच्या (एसटी) बसला धडक बसल्याने दुचाकीस्वार जखमी झाला. ही घटना सोमवार, दि. ६ जुलै रोजी रात्री घडली. या प्रकरणी बसचालकाच्या फिर्यादीवरून संबंधित दुचाकी चालकाविरुद्ध अमळनेर पोलीस ठाण्यात गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

याबाबत पोलिसांनी दिलेल्या माहितीनुसार, एसटी बसचालक विजय पाटील ६ जुलै रोजी सायंकाळी जळगाव येथून एसटी बस घेऊन गांधली येथे मुक्कामासाठी निघाले होते. रात्री सुमारे आठ वाजण्याच्या सुमारास बस दहिवद येथील आश्रमशाळेजवळ पोहोचली. यावेळी बस रस्त्याच्या डाव्या बाजूने संतुलित वेगाने जात असताना मागून भरधाव आलेल्या हीरो एचएफ डिलक्स (एमएच १८- बीएस ४७१८) या दुचाकीने बसच्या मागील बाजूस टायरजवळ जोरदार धडक दिली. धडक इतकी जोरदार होती, की दुचाकीस्वार रस्त्याच्या कडेला फेकला जाऊन जखमी झाला. जखमी अवस्थेत त्याने मोबाईलद्वारे संपर्क साधल्यानंतर काही वेळातच एक चारचाकी वाहन घटनास्थळी आले आणि त्याला उपचारासाठी घेऊन गेले.

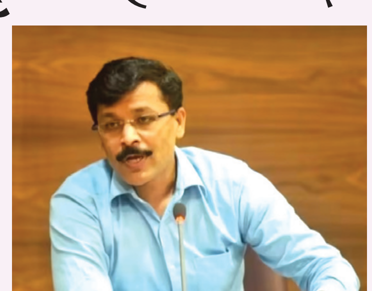
या अपघातात एसटी बसचे किरकोळ नुकसान झाले असून, बसमधील प्रवासी सुरक्षित असल्याचे सांगण्यात आले. घटनेनंतर बसचालक विजय पाटील यांनी अमळनेर पोलीस ठाण्यात फिर्याद दिली. या फिर्यादीवरून संबंधित दुचाकी चालकाविरुद्ध निष्काळजीपणे व भरधाव वाहन चालवून अपघात घडविल्याप्रकरणी गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. या प्रकरणाचा हवालदार संदेश पाटील तपास करीत आहेत. ▲

माझी बदली होताच मुलगा दोन प्रश्न विचारतो!

तुकाराम मुंढे वृत्तवाहिनीला दिलेल्या मुलाखतीत नेमके काय म्हणाले?

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

सध्या आयएएस अधिकारी तुकाराम मुंढे यांची संपूर्ण राज्यासह देशभर चर्चा आहे. राज्यभरात प्रतिबंधित गुटखा आणि पानमसालाविरोधात अन्न व औषध प्रशासन (एफडीए) धडक मोहीम राबवत आहे. अन्न व औषध प्रशासनाचे आयुक्त तुकाराम मुंढे यांच्या राज्यभरातील धडाकेबाज कारवायांनी अन्नभेसळ माफियांना मोठा आळा बसला आहे. याचदरम्यान तुकाराम मुंढेंनी एका मराठी वृत्तवाहिनीला मुलाखत दिली. या मुलाखतीमध्ये त्यांनी विविध प्रश्नांची उत्तरे दिली. यामध्ये माझ्या सततच्या बदल्यांमुळे माझ्या मुलाचे मित्र झाले नाहीत. परंतु मला गोष्टीवरून सहानुभूती नको, असे तुकाराम मुंढेंनी सांगितले.



तुकाराम मुंढे नेमके काय म्हणाले?

मुलाच्या बाबतीत असे झाले, की पाचवीपर्यंत त्याच्या सहा शाळा बदलल्या गेल्या. कारण माझ्या बदलीमुळे त्याची दरवर्षी शाळा बदलायची. म्हणजे ती अगदी सुरूवात मुंबईपासून झाली. मग सोलापूर, मग नवी मुंबई, पुणे, नाशिक, परत मुंबई. हा प्रवास त्याला करावा लागला. आणि एका ठिकाणी एकापेक्षा जास्त वर्षे कधी त्याला भेटले नाहीत. मग येथे आल्यानंतर मात्र त्याला एकाच शाळेत ठेवले. तेव्हापासून मुलगा थोडा स्थिरावला. पण मित्रपरिवार हा त्याला कधी वाढवता आला नाही. त्याचा परिणाम 'माझे मित्र नाहीत', असे तो बोलला. त्यामुळे माझी बदली ज्यावेळेस होते त्यावेळेस मुलाचा प्रश्न असा असतो, की आता तुमच्याबरोबर मला यायचेच का? परत माझी शाळा बदलायची आहे का? आणि त्यावेळेस ही कठीण परिस्थिती असते. परंतु त्याला तोंड द्यावे लागते. कारण जर भूमिका तुमची आहे, भूमिका तुम्ही घेतलेली आहे, एक रोल घेतलेला आहे आणि पब्लिक सर्व्हंट म्हणून तो जर आपल्याला तडीस न्यायचा आहे तर ते माझे दायित्व आहे. त्यामुळे मला गोष्टीवरून सहानुभूती नको, असे तुकाराम मुंढेंनी सांगितले.

तुकाराम मुंढे यांची आतापर्यंत कोणत्या ठिकाणी बदली झाली?

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

बालकास नाल्यात फेकल्याप्रकरणी महिलेस तीन वर्षे कारावासाची शिक्षा

पान १ वरून

या घटनेनंतर चोपडा ग्रामीण पोलीस ठाण्यात गुन्हा दाखल करण्यात आला. पोलिसांनी सखोल तपास सुरू करत गावातील नुकत्याच प्रसूत झालेल्या आणि आरोग्य विभागाकडे नोंद असलेल्या महिलांची पडताळणी केली. तसेच आशा स्वयंसेविका आणि आरोग्य परिचारिकांच्या मदतीने गावात शोधमोहीम राबविण्यात आली. तपासादरम्यान एका महिलेची प्रसूती झाल्याची अधिकृत नोंद नसल्याचे आढळून आले. संशयाच्या आधारे तिची चौकशी करण्यात आली असता तिने नवजात बालकाला नाल्यात फेकून दिल्याची कबुली दिली. त्यानंतर संबंधित महिलेविरुद्ध गुन्हा दाखल करण्यात आला. या प्रकरणाचा खटला अमळनेर येथील जिल्हा व सत्र न्यायालयात चालला. सरकारी पक्षातर्फे ॲड. किशोर बागूल मंगरूळकर यांनी प्रभावी युक्तिवाद केला. खटल्यादरम्यान पोलीसपाटील, आशा सेविका, डॉक्टर यांची साक्ष तसेच डीएनए अहवाल न्यायालयात सादर करण्यात आला. उपलब्ध पुरावे आणि साक्षीदारांच्या जबाबांच्या आधारे अतिरिक्त सत्र न्यायाधीश सौ. छायाताई पाटील यांनी संबंधित महिलेला दोषी ठरवत तीन वर्षांच्या कारावासाची शिक्षा सुनावली.

दोन-तीन फूट खोल खड्ड्यांमुळे मुख्य रस्ता धोकादायक

अपघात झाल्यास ग्रामपंचायतच जबाबदार : रामेश्वर खुर्दच्या ग्रामस्थांचा आरोप

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

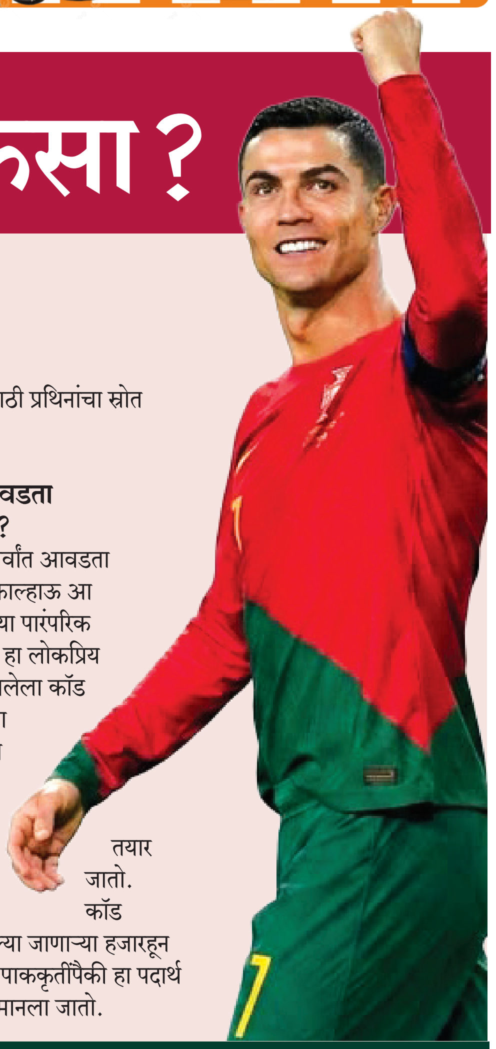
अमळनेर : तालुक्यातील रामेश्वर खुर्द येथील मुख्य रस्त्यावर पावसामुळे दोन ते तीन फूट खोल खड्डे पडले आहेत. त्यामुळे नागरिकांच्या जीवाला गंभीर धोका निर्माण झाला आहे. अनेक दिवसांपासून या रस्त्याची दुरवस्था कायम असूनही ग्रामविकास अधिकारी, सरपंच, उपसरपंच व ग्रामपंचायत सदस्यांकडून कोणतीही दखल घेतली जात नसल्याचा आरोप नागरिकांनी केला आहे. 'एखादी जीवितहानी झाल्यानंतरच प्रशासन जागे होणार का?' असा संतप्त प्रश्न ग्रामस्थांनी उपस्थित केला आहे. या रस्त्याची तातडीने दुरुस्ती करण्यात यावी, अन्यथा भविष्यात होणाऱ्या कोणत्याही अपघातास व जीवितहानीस संबंधित ग्रामविकास अधिकारी व संपूर्ण ग्रामपंचायत प्रशासन जबाबदार राहील, असा इशाराही नागरिकांनी दिला आहे. ▲

अमळनेर : तालुक्यातील रामेश्वर खुर्द येथे नुकत्याच झालेल्या पावसामुळे मुख्य रस्त्यावर ठिकठिकाणी दोन ते तीन फुटांपर्यंत खोल खड्डे पडल्याने पादचाऱ्यांसह वाहन चालकांच्या जीवितास धोका निर्माण झाला आहे.

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

ख्रिस्तियानो रोनाल्डो ४१ व्या वर्षीही सुपरफिट कसा?

नाश्त्यापासून सुरू होते फिटनेसचे गुपित; डाएट प्लॅन पाहाल तर...



ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

पोर्तुगालचा स्टार फुटबॉलपटू ख्रिस्तियानो रोनाल्डो हा फिफा विश्वचषकात खेळणाऱ्या सर्वांत तरुण खेळाडूंपैकी आहे. ४१ वय असतानाही रोनाल्डो आजही फुटबॉलच्या सर्वोच्च स्तरावर खेळत आहे. २०२२ पासून तो सौदी प्रो लीगमधील अल-नासर क्लबकडून खेळत असून पोर्तुगालच्या राष्ट्रीय संघाचं नेतृत्वही करत आहे. सध्या २०२६ च्या फिफा विश्वचषकात तो पोर्तुगालचा कर्णधार म्हणून संघाची धुरा सांभाळत आहे. कारकिर्दीच्या प्रत्येक टप्प्यावर रोनाल्डोने आपल्या फिटनेस, शारीरिक तंदुरुस्ती आणि शिस्तबद्ध जीवनशैलीमुळे वेगळी ओळख निर्माण केली आहे. रोनाल्डोचा स्वतःला फिट ठेवण्यासाठी डाएट कसा असतो हे जाणून घेऊया.

मैदानावरील सातत्यपूर्ण कामगिरी आणि स्वतःला कायम सर्वोत्तम ठेवण्याच्या जिद्दीमुळे रोनाल्डो जागतिक फुटबॉलमधील सर्वात प्रेरणादायी आणि आयकॉनिक खेळाडूंपैकी एक मानला जातो. पोर्तुगालमधील मादेरा बेटावरील फुंचाल येथे जन्मलेल्या ख्रिस्तियानो रोनाल्डो आज ज्या उंचीवर पोहोचला आहे, त्यामागे अनेक वर्षांची कठोर मेहनत आणि शिस्तबद्ध जीवनशैली आहे. त्याच्या यशात दैनंदिन सवयींचाही मोठा वाटा आहे.

रोनाल्डो आपल्या सोशल मीडिया अकाउंटवर नियमितपणे व्यायामाचे व्हिडिओ आणि फोटो शेअर करत असतो. अनेकदा त्याचा मोठा मुलगा ख्रिस्तियानो ज्युनियर आणि त्याची जोडीदार जॉर्जिना रोड्रिग्जही त्याच्यासोबत वर्कआउट करताना दिसतात. मात्र, रोनाल्डोची खरी ओळख त्याच्या अत्यंत शिस्तबद्ध आहारामुळे आहे. योग्य आहार, नियमित व्यायाम आणि फिटनेसबाबतची काटेकोर शिस्त यामुळेच तो चाळिशीनंतरही जगातील सर्वोत्तम फुटबॉलपटूंमध्ये आपलं स्थान कायम राखून आहे.

रोनाल्डो नाश्त्याला काय खातो?

रोनाल्डोच्या दैनंदिन दिनचर्येत आहाराला अत्यंत महत्त्वाचे स्थान आहे. स्नायूंची ताकद आणि शरीरयष्टी कायम राखणे हे त्याचे प्रमुख उद्दिष्ट असल्याने दिवसाची सुरूवात तो पौष्टिक नाश्त्याने करतो. त्याच्या नाश्त्यात ॲव्होकॅडो हा मुख्य घटक असतो. आरोग्यदायी फॅट्स, दीर्घकाळ ऊर्जा देण्याची क्षमता आणि हृदयाच्या आरोग्यासाठी उपयुक्त गुणधर्मांमुळे तो दररोज ॲव्होकॅडो खातो. याशिवाय कॉफी आणि अंडी हेही त्याच्या नाश्त्याचा अविभाज्य भाग आहेत. ॲंटिऑक्सिडंट्स आणि सूक्ष्म पोषकद्रव्यांनी समृद्ध असलेली कॉफी त्याला प्रशिक्षणासाठी आवश्यक ऊर्जा देते, तर उच्च दर्जाच्या प्रथिनांचा उत्तम स्रोत असलेली अंडी स्नायू मजबूत ठेवण्यास मदत करतात.

रोनाल्डोचा दिवसभराचा आहार कसा असतो?

युव्हेंटसमध्ये खेळत असताना रोनाल्डोचा वैयक्तिक शेफ असलेल्या जॉर्जिओ बारोने यांच्या मते, - रोनाल्डो रिफाइंड साखर, दुग्धजन्य पदार्थ, ब्रेड आणि प्रक्रिया केलेले अन्न शक्यतो पूर्णपणे टाळतो. त्याऐवजी तो दिवसातून पाच ते सहा वेळा कमी प्रक्रियायुक्त, ताजे आणि प्रथिनयुक्त अन्न खातो. त्याच्यासाठी योग्य आहाराइतकीच पुरेशी विश्रांती, शरीरातील पाण्याचे संतुलन आणि नियमित व्यायाम यांनाही समान महत्त्व आहे. फिटनेसबाबतची ही कठोर शिस्तच रोनाल्डोला या वयात सर्वोच्च स्तरावर खेळण्यास मदत करत आहे.

दुपारच्या व रात्रीच्या जेवणात रोनाल्डो कोणते पदार्थ खातो?

दुपारचे आणि रात्रीचे जेवणही रोनाल्डो अत्यंत नियोजनबद्ध पद्धतीने घेतो. त्याच्या आहारात मासे, चिकन, गोमांस, अंडी, ॲव्होकॅडो, भात आणि नारळाचे तेल यांचा नियमित समावेश असतो. दुपारच्या जेवणात तो विविध भाज्यांसोबत चिकन, गोमांस किंवा मासे खातो. या आहारातून त्याला भरपूर प्रथिने, तंतुमय पदार्थ (फायबर), खनिजे आणि जीवनसत्त्वे मिळतात, जी सर्वोच्च दर्जाची कामगिरी करण्यासाठी आवश्यक ऊर्जा पुरवतात. रात्रीच्या जेवणातही तो याच प्रकारचा संतुलित आहार घेतो, मात्र वैविध्य राखण्यासाठी प्रथिनांचा स्रोत बदलतो.

रोनाल्डोचा आवडता पदार्थ कोणता?

रोनाल्डोचा सर्वांत आवडता पदार्थ म्हणजे 'बकाल्हाऊ आ ब्राश'. पोर्तुगालच्या पारंपरिक खाद्यसंस्कृतीतील हा लोकप्रिय पदार्थ मीठात मुरवलेला कॉड मासा, अंडी आणि बारीक कापलेल्या बटाट्याच्या फ्राईज यांच्या मिश्रणातून तयार केला जातो. पोर्तुगालमध्ये कॉड माशापासून बनवल्या जाणाऱ्या हजारहून अधिक पारंपरिक पाककृतींपैकी हा पदार्थ सर्वाधिक प्रसिद्ध मानला जातो.

घरच्या घरी मऊसूत पनीर कसे बनवाल?

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

सरिताज किचनची 'घरच्या घरी मऊसूत पनीर' बनविण्याची सोपी रेसिपी आहे. ते जाणून घेऊ.

साहित्य

फुल क्रीम दूध : २ लिटर (म्हशीचे दूध वापरल्यास पनीर जास्त आणि मलाईदार होते)

व्हिनेगर : ५ टेबलस्पून (किंवा लिंबाचा रस)

पाणी : व्हिनेगर मिसळण्यासाठी अर्धा कप

स्वच्छ सुती किंवा मलमलचे कापड : १ [१] [२]

कृती :

१) दूध उकळणे : एका मोठ्या टोपात २ लिटर दूध गरम करायला ठेवा. दुधाला एक चांगली उकळी येऊ द्या.

२) व्हिनेगरचे मिश्रण : एका वाटीत ५ टेबलस्पून व्हिनेगर आणि थोडे पाणी एकत्र करून ठेवा. यामुळे व्हिनेगरचा तीव्र वास पनीरला येत नाही. [१] [२]

३) दूध फाडणे : दुधाला उकळी आली की गॅस मंद करा. [१] [२] आता यामध्ये तयार केलेले व्हिनेगरचे मिश्रण थोडे-थोडे घालत राहा आणि चमच्याने हलवत राहा.

४) पनीर वेगळे करणे : काही वेळातच दूध फाटून पाणी आणि पनीर (छेना) वेगवेगळे दिसायला लागेल. [१] [२] जेव्हा पाणी पूर्णपणे हिरवट दिसू लागेल, तेव्हा गॅस बंद करा.

५) गाळून घेणे : एका गाळणीवर सुती कापड ठेवा आणि तयार झालेले मिश्रण त्यावर ओतून पाणी

गाळून घ्या. [१] [२]

६) पनीर धुणे : आता या पनीरवर थोडे साधे थंड पाणी ओता. [१] [२] यामुळे व्हिनेगरचा आंबटपणा निघून जातो आणि पनीर मऊ राहते. [१] [२]

७) पनीर सेट करणे : कापडाची पोटली बांधून त्यातील जास्तीचे पाणी हाताने दाबून काढून टाका. [१] [२] आता ही पोटली एका सपाट ताटात किंवा गाळणीवर ठेवा आणि त्यावर एखादी जड वस्तू (उदा.- खलबत्ता किंवा पाण्याचा तांब्या) २ तासांसाठी ठेवून द्या.

८) पनीर तयार : २ तासांनंतर पनीर छान सेट होईल. कापडातून बाहेर काढून तुमच्या आवडीनुसार त्याचे छोटे तुकडे (क्यूब्स) करा. [१] [२]

तुमचे ताजे आणि भेसळमुक्त पनीर तयार आहे. तुम्ही हे फ्रीजमध्ये साठवून १०-१२ दिवस वापरू शकता.

गवती चहा आरोग्यासाठी किती फायदेशीर?

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

गवती चहा पिल्याने सर्दी, खोकला आणि सौम्य तापात आराम मिळण्यास मदत होऊ शकते. पचनक्रिया सुधारून गॅस, अपचन आणि पोटदुखी कमी करण्यास सहाय्य मिळते. तणाव कमी करून शरीर आणि मन ताजेतवाने ठेवण्यास गवती चहा मदत करतो.

व्हिटॅमिन ए, सी आणि ॲंटिऑक्सिडंट्समुळे रोगप्रतिकारशक्तीला आधार मिळतो. गवती चहातील पोटॅशियममुळे रक्तदाब नियंत्रणात ठेवण्यास मदत होऊ शकते.

गवती चहा पिल्यामुळे संवेदनशील व्यक्तींमध्ये ॲलर्जी किंवा त्वचेच्या समस्या उद्‌भवू शकतात. गर्भवती महिलांनी डॉक्टरांच्या सल्ल्याशिवाय सेवन टाळावे. जास्त प्रमाणात सेवन केल्यास लोहाचे शोषण कमी होणे आणि वारंवार लघवी होण्याची शक्यता असते.

डायबिटीज व वेटलॉससाठी ब्लॅक कॉफी कोणत्या वेळी प्यावी?

कोणी ब्लॅक कॉफी पिणे टाळावे? जाणून घ्या कॉफी पिण्याचे नियम

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

ब्लॅक कॉफी हे कमी कॅलरी असलेले पेय असून वजन कमी करण्यासाठी उपयुक्त मानले जाते. यातील कॅफिन मेटाबॉलिजम वाढवून शरीरातील चरबी ऊर्जा म्हणून वापरण्यास मदत करते. तसेच भूक कमी करून अनावश्यक खाणे टाळण्यास सहाय्य करते. मात्र, योग्य वेळ आणि प्रमाण पाळणे आवश्यक आहे. सकाळी उशिरा किंवा वर्कआउटपूर्वी कॉफी घेतल्यास जास्त फायदा होतो, तर दुपारनंतर टाळावी. जास्त सेवन केल्यास झोपेचा त्रास, ॲसिडिटी आणि चिंता वाढू शकते. मधुमेहींनी सावधगिरीने सेवन करावे. संतुलित आहार आणि व्यायामासोबतच ब्लॅक कॉफीचा योग्य वापर केल्यास वजन कमी करण्यास मदत होऊ शकते.

ब्लॅक कॉफी हे जगातील सर्वात लोकप्रिय 'कॅलरी-फ्री' पेयांपैकी एक आहे, ज्यामध्ये शरीरासाठी आवश्यक ॲंटी-ऑक्सिडंट्स मुबलक प्रमाणात असतात. ब्लॅक कॉफी केवळ ऊर्जा देत नाही, तर ती लिव्हरचे संरक्षण करण्यासही मदत करते. 'हार्वर्ड हेल्थ' च्या संशोधनानुसार, कॉफीमधील कॅफिन रक्तातील 'ॲड्रेनालाईन' हार्मोन वाढवते, ज्यामुळे शरीरातील साठलेली चरबी ऊर्जा म्हणून वापरली जाते. जेव्हा आपण साखर किंवा दूध न घालता कॉफी पितो, तेव्हा शरीरात अतिरिक्त कॅलरीज जात नाहीत, परिणामी 'कॅलरी डेफिसिट' राखणे सोपे जाते. वजन कमी करण्यासोबतच ब्लॅक कॉफीमुळे मेंदूची कार्यक्षमता सुधारते आणि टाईप-2

डायबिटीजचा धोका कमी होण्यास मदत होते. मात्र, कॉफी पिण्याची वेळ आणि प्रमाण योग्य नसेल, तर त्याचे उलट परिणाम होऊन झोप न येणे किंवा ॲसिडिटी वाढणे असे त्रासही होऊ शकतात. त्यामुळे कॉफीचे फायदे मिळवण्यासाठी तिचे 'शास्त्रीय' पद्धतीने सेवन करणे अनिवार्य आहे.

वेटलॉससाठी ब्लॅक कॉफीचे फायदे

नॅशनल लायब्ररी ऑफ मेडिसिनवर प्रसिद्ध झालेल्या एका अहवालानुसार, ब्लॅक कॉफी वजन कमी करण्यासाठी दोन प्रकारे मदत करते

मेटाबॉलिजम वाढवणे : कॉफीमधील कॅफिन चयापचय क्रिया ३ ते ११ टक्क्यांनी वाढवते. यामुळे शरीर स्थिर असतानाही जास्त कॅलरीज जाळते.

भूक मंदावणे : कॉफीमुळे 'पेप्टाईड वायवाय' नावाचे हार्मोन वाढते, जे भूक कमी करते. यामुळे अवेळी खाण्याची ओढ कमी होते.

कॉफी पिण्याची सर्वांत फायदेशीर वेळ

क्लेव्हलॅंड क्लिनिकच्या माहितीनुसार कॉफी कधी प्यावी, याचे गणित तुमच्या शरीरातील 'कॉर्टिसोल' लेव्हलवर अवलंबून असते.

वर्कआउटपूर्वी : व्यायामाच्या ३० मिनिटे आधी ब्लॅक कॉफी घेतल्यास शारीरिक कार्यक्षमता १२ टक्क्यांनी वाढते. यामुळे व्यायामादरम्यान जास्त चरबी जाळली जाते.

सकाळी उशिरा : सकाळी उठल्याबरोबर कॉफी पिण्याऐवजी ९.३० ते ११.३० च्या दरम्यान प्या. उठल्याबरोबर कॉर्टिसोल जास्त असते, अशावेळी कॉफी घेतल्यास शरीराची नैसर्गिक ऊर्जा यंत्रणा बिघडू शकते.

दुपारी : दुपारी ३ नंतर कॉफी पिणे टाळा, कारण त्याचा परिणाम रात्रीच्या झोपेवर होऊन वजन वाढू शकते.

दिवसातून किती वेळा कॉफी पिऊ शकतो?

मेयो क्लिनिकच्या मार्गदर्शक तत्त्वांनुसार प्रमाण : एका निरोगी प्रौढ व्यक्तीसाठी दिवसाला ३०० ते ४०० मिलीग्रॅम कॅफिन (सुमारे २ ते ३ कप ब्लॅक कॉफी) सुरक्षित मानले जाते.

अतिसेवनाचे तोटे : यापेक्षा जास्त कॉफी घेतल्यास धाप लागणे, हात थरथरणे, चिंता वाढणे आणि निद्रानाशाचा त्रास होऊ शकतो.

डायबिटीजच्या लोकांसाठी ब्लॅक कॉफी

मधुमेहींसाठी ब्लॅक कॉफीचे परिणाम संमिश्र असू शकतात.

प्रतिबंधात्मक : अनेक अभ्यासांनुसार नियमित ब्लॅक कॉफी पिणाऱ्यांमध्ये टाईप-२ डायबिटीजचा धोका कमी आढळतो, कारण त्यातील ॲंटी-ऑक्सिडंट्स इन्सुलिनची संवेदनशीलता सुधारतात.

सावधगिरी : ज्यांना आधीच डायबिटीज आहे, त्यांच्यासाठी कॅफिन रक्तातील साखर तात्पुरती वाढवू शकते. त्यामुळे मधुमेहींनी रक्तातील साखरेची पातळी तपासूनच कॉफीचे सेवन करावे आणि त्यात साखर अजिबात घालू नये.

कोणास ब्लॅक कॉफी टाळावी?

ॲसिडिटी : ज्यांना गॅस, ॲसिडिटी किंवा पोटाचे अल्सर आहेत, त्यांनी रिकाम्या पोटी ब्लॅक कॉफी घेऊ नये.

गर्भवती महिला : गरोदरपणात कॅफिनचे प्रमाण मर्यादित ठेवणे गरजेचे आहे.

हाडांचे आरोग्य : जास्त कॉफी कॅल्शियम शोषण्यास अडथळा आणू शकते, त्यामुळे ऑस्टिओपोरोसिस असलेल्यांनी काळजी घ्यावी.

ब्लॅक कॉफी हे वेटलॉससाठी एक उत्तम पूरक पेय आहे, पण तो कोणताही 'जादूचा काढा' नाही. 'नॅशनल हेल्थ सर्व्हिस' नुसार, जोपर्यंत तुम्ही सकस आहार आणि नियमित व्यायाम करत नाही, तोपर्यंत केवळ कॉफीने वजन कमी होणार नाही. कॉफीचा वापर ऊर्जा वाढवण्यासाठी आणि मेटाबॉलिजम सक्रिय करण्यासाठी करणे हा सर्वात योग्य मार्ग आहे.

'एआय'च्या युगात पदवी निरुपयोगी?

छोटेखानी शहरातून आलेल्या उद्योगपतीने सोशल मीडियावर मांडले यशाचे खरे गणित!

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

आजच्या डिजिटल आणि एआय युगात केवळ कौशल्ये पुरेशी आहेत का? दक्षिण भारतातील टियर-३ शहरातून आलेल्या उद्योजक प्रदीप कन्नन यांनी त्यांच्या यशात 'एमबीए' पदवीने कशी महत्त्वाची भूमिका बजावली, याविषयी सविस्तर जाणून घ्या.

आर्टिफिशियल इंटेलिजन्स (एआय) आणि डिजिटल लर्निंगच्या या युगात शिकण्याच्या पद्धती झपाट्याने बदलत आहेत. आज इंटरनेट, ऑनलाइन कोर्सेस आणि एआय टूल्सच्या मदतीने लोक घरबसल्या नवनवीन कौशल्ये शिकू शकतात. यामुळे अनेक जण पारंपारिक पदवी अभ्यासक्रमांच्या उपयुक्ततेवर प्रश्नचिन्ह निर्माण करू लागले आहेत. असे असले तरी काही यशस्वी कथा हे सिद्ध करतात, की कौशल्यांसोबतच योग्य वेळी घेतलेली पदवी देखील करिअरची दिशा बदलण्यात महत्त्वाची भूमिका बजावू शकते. उद्योजक प्रदीप कन्नन यांनी सोशल मीडिया प्लॅटफॉर्म 'एक्स'वर पोस्ट शेअर करत आपल्या या यशाच्या प्रवासाविषयी सांगितले आहे. त्यांनी आपल्या करिअरच्या सुरूवातीच्या काळात 'एमबीए' करण्याचा निर्णय घेतला आणि त्यालाच आपल्या यशाचा पाया मानले. चला तर मग जाणून घेऊया उद्योजक प्रदीप कन्नन यांची प्रेरणादायी कथा..

कोण आहेत प्रदीप कन्नन?

दक्षिण भारतातील एका छोट्या टियर-३ शहरातून आलेल्या प्रदीप यांच्यासाठी त्या काळात बिझनेसचे जग पूर्णपणे नवीन होते. २०१० मध्ये जेव्हा त्यांनी एमबीए करायला सुरूवात केली तेव्हा त्यांच्याकडे व्यवसायाची समज असणारा कोणताही मोठा अनुभव नव्हता. एमबीएने त्यांना केवळ एक पदवी दिली नाही, तर व्यवसायाकडे पाहण्याचा एक नवीन दृष्टिकोन दिला.

त्यांनी मार्केटिंग, फायनान्स, रणनीती आणि व्यवस्थापन यांसारखी क्षेत्रे समजून घेतली. ज्यामुळे त्यांना आपल्या करिअरमध्ये पुढे जाण्यासाठी आणि भविष्यात एक यशस्वी उद्योजक बनण्यासाठी आवश्यक तो पाया मिळाला.

'एआय'च्या युगातही पदवीची भूमिका विशेष

आज जेव्हा एआय आणि ऑनलाइन प्लॅटफॉर्ममुळे ज्ञान मिळवणे पूर्वीपेक्षा सोपे झाले आहे, तेव्हाही शिक्षण आणि पदवीची भूमिका संपलेली नाही. योग्य संस्था, योग्य वेळ आणि योग्य दिशेने घेतलेला निर्णय एखाद्या व्यक्तीचा आत्मविश्वास, विचारसरणी आणि करिअरला एका नव्या उंचीवर नेऊन ठेवू शकतो. तंत्रज्ञानाकडे कल वाढत असल्यामुळे काही लोक पदवीचे महत्त्व विसरत चालले आहेत, परंतु प्रदीप कन्नन यांची कहाणी हाच संदेश देते की यशासाठी केवळ पदवी किंवा केवळ कौशल्ये पुरेशी नाहीत; तर या दोन्हीचा योग्य ताळमेळ व्यक्तीला दीर्घकाळ प्रगती करण्यास मदत करू शकतो.

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

एकमेव ४५ वर्षांचा समृद्ध अनुभव असलेले शोरुम

सीमा हॅण्डलूम हाऊस पारोला रोड, धुळे

मंगल पान

दररोज भगवतींच्या ३२ नामांचा जप करा

सर्व इच्छा पूर्ण होऊन संकटांपासून सर्वकाळ रक्षण

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

हिंदू धर्मात दुर्गा देवी अर्थात भगवती यांना आद्य शक्ती आणि इच्छा पूर्ण करणारी देवी मानली जाते. पौराणिक कथेनुसार माँ दुर्गेने महिषासुर या राक्षसाचा वध केला तेव्हा सर्व देवी-देवतांनी तिची पूजा केली. असे म्हणतात, की त्यावेळी सर्व देवी-देवतांनी माँ दुर्गेची आराधना केली आणि उपाय सांगण्यास सांगितले. ज्याद्वारे आपण सर्व संकटांपासून मुक्त होऊ शकतो. दुर्गा मातेने सर्व देवी-देवतांची विनंती मान्य केली आणि एक रहस्य सांगितले.

पौराणिक मान्यतेनुसार दुर्गा देवी म्हणतात, की जो कोणी मोठ्या संकटावेळी ३२ नावांच्या जपमाळ स्वरूपात मंत्राचा जप करेल, तो त्यांच्या सर्व समस्या दूर करेल. धार्मिक मान्यतेनुसार जे काही भक्त देवींच्या ३२ नावांचा मंत्र जपतात देवी दुर्गा नेहमी त्यांच्यासोबत असतात. संकटापासून सर्वकाळ रक्षण करतात. ज्योतिषांच्या मते दुर्गा सप्तशतीमध्ये माँ दुर्गेची ३२ नावे सांगितली गेली आहेत आणि ३२ नावांच्या माळाच्या रूपात मंत्रही जपला गेला आहे. ज्योतिषशास्त्रानुसार दुर्गा सप्तशतीमध्ये माँ दुर्गेच्या ३२ नावांचा जप कसा करायचा हे देखील सांगितले आहे. माँ दुर्गेची ३२ नावे कोणती आहेत तसेच त्यांचा जप कसा केला जाऊ शकतो हे जाणून घेऊ.

दुर्गा सप्तशतीनुसार ज्या व्यक्तीवर मोठे संकट आले असेल त्यांनी माँ दुर्गेच्या ३२ नामांचे स्तोत्र एक हजार वेळा किंवा एक लाख वेळा पाठ करावे. या मंत्राचा जप करताना मध, तूप आणि पांढऱ्या तिळाच्या मिश्रणाने माँ दुर्गेच्या ३२ नामांचा मंत्र जप करावा, अशी मान्यता आहे.

माँ दुर्गा देवींच्या ३२ नावांचा मंत्र

दुर्गा दुर्गार्तिशमनी दुर्गापद्विनिवारिणी।
दुर्गमच्छेदिनी दुर्गसाधिनी दुर्गनाशिनी ।।
दुर्गतोद्धारिणी दुर्गानिहन्त्री दुर्गमापहा।
दुर्गमज्ञानदा दुर्गदैत्यलोकदवानला ।।
दुर्गमा दुर्गमालोका दुर्गमात्मस्वरुपिणी ।
दुर्गमार्गप्रदा दुर्गमविद्या दुर्गमाश्रिता ।।
दुर्गमज्ञानसंस्थाना दुर्गमध्यानभासिनी ।
दुर्गमोहा दुर्गमगा दुर्गमार्थस्वरुपिणी ।।
दुर्गमासुरसंहन्त्री दुर्गमायुधधारिणी ।
दुर्गमाङ्गी दुर्गमता दुर्गम्या दुर्गमेश्वरी ।।
दुर्गभीमा दुर्गभामा दुर्गभा दुर्गदारिणी ।
नामावलिमिमां यस्तु दुर्गाया मम मानवः ।।
पठेत् सर्वभयान्मुक्तो भविष्यति न संशयः ।।

ओंकारातील उदात्त मात्रा म्हणजे गायत्री

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

विज्ञान आणि अध्यात्म यांचा संगम म्हणजे दुधात साखर पडल्यासारखे होय. संध्या करणे हे आता इतिहासजमा झाल्यासारखेच आहे. गायत्री मंत्राचा जप फारच थोडे लोक करतात. मुंजीत बटूला गायत्री मंत्र शिकविण्यात येतो. हा जप केल्याने भूतबाधा होत नाही. तसेच सदाचरण, सत्कर्म करण्यासाठी मनुष्य निःशंक आणि निर्भय होतो. गायत्री हे देवींचे नाव आहे. ते ऋग्वेदातील एका छंदाचेही नाव आहे. सूर्य-गायत्री विशेष प्रसिद्ध आहे. श्रीराम अगस्त्य मुनींच्या आश्रमात जातात. त्यांना अठरा देवतांची देवळे दिसतात. त्यापैकी एक देऊळ गायत्री मातेचे होते. ब्रह्मदेवाच्या दुसऱ्या पत्नीचे नावही गायत्री.

एकदा ब्रह्मदेव यज्ञ करीत असताना यजमानपत्नी सरस्वती यांना यज्ञमंडपात जायला उशीर झाला. यज्ञाची वेळ टळत होती. इंद्रदेव घाईघाईने आले. ब्रह्मदेवांची दुसरी पत्नी शोधताना त्यांना एक सुंदर गवळण दिसली. ती लोण्याचा हंडा डोक्यावरून नेत होती. त्यांना वाटले, हीच ब्रह्मदेवांची पत्नी. तिला यज्ञाला बसविण्यात आले. यज्ञ सुरू झाला. सरस्वती आल्यावर त्यांना खरा प्रकार कळला. त्या संतापल्या. आणि त्यांनी शाप दिला. हे ब्रह्मदेवा, यापुढे देवळात तुझी पूजा केली जाणार नाही. याला एकच दिवसाचा अपवाद असेल.

गायत्री सरस्वतींच्या पाया पडल्या आणि भांडण मिटले. गायत्रींच्या जपानेच विश्वामित्र राजर्षींचा ब्रह्मर्षी झाला. त्या पूर्व दिशेच्या अधिष्ठात्री आहेत. ओंकारातील उदात्त मात्रा म्हणजे गायत्री. त्या हंसवाहिनी आहेत. गायत्री देवी कुमारी असून, लाल वस्त्र नेसतात. लाल दागदागिने घालतात. अंगाला लाल उटणे लावतात. उपनिषदांमध्ये गायत्री मंत्राच्या प्रत्येक अक्षराचे सविस्तर विवेचन केले आहे.

दुर्गा देवींचे पहिले रूप काशीतील शैलपुत्री मंदिर

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

दुर्गा देवींचे पहिले रूप 'शैलपुत्री' या नावाने ओळखले जाते. या नवदुर्गांपैकी पहिली दुर्गा आहेत. पर्वतराज हिमालयाची मुलगी म्हणून जन्म घेतल्यामुळे त्यांना 'शैलपुत्री' असे नाव पडले आहे. नवरात्रीच्या पहिल्याच दिवशी त्यांची पूजा आणि आराधना केली जाते. पहिल्या दिवशीच्या पूजेत संत-महंत आपल्या मनाला 'मूलाधार' चक्रात स्थिर करतात. या दिवसापासून त्यांच्या योग साधनेला सुरूवात होते.

दुर्गा देवींचे प्रथम रूप आहे शैलपुत्री, तसेच शैलपुत्री देवींचे मंदिर हे काशी घाटावर स्थित आहे. माता शैलपुत्रींचे हे मंदिर अतिशय प्राचीन आहे. शैल अर्थात हिम पर्वत, हिमालयाची मुलगी असल्या कारणाने दुर्गा मातेच्या पहिल्या रूपाला शैलपुत्री असे म्हणतात. असे मानले जाते, की जन्म झाल्यानंतर माता पहिल्यांदा येथे आल्या होत्या व येथेच विराजमान झाल्या.

देवी शैलपुत्रींचे हे मंदिर खूप प्राचीन आहे. ते इतके जुने आहे की मंदिराची स्थापना केव्हा आणि कोणी केली हे अद्याप कोणालाही माहिती नाही. हे मंदिर आजही श्रद्धेचे केंद्र आहे. मंदिरात देवी शैलपुत्रींच्या दर्शनासाठी दूरदूरवरून भाविक येतात. तसेच येथील मान्यता आहे, की नवरात्रीच्या काळात या मंदिरात जाऊन यज्ञ केल्यास सर्व मनोकामना पूर्ण होतात.

नवरात्रीच्या पहिल्या दिवशी माता राणींचे दर्शन घेण्यासाठी भाविक मोठ्या संख्येने या मंदिरात पोहोचतात. जी स्त्री पतीच्या दीर्घायुष्याची कामना घेऊन या मंदिरात पोहोचते तिला माता शैलपुत्रींचा आशीर्वाद मिळतो आणि पतीला दीर्घायुष्याचा आशीर्वाद मिळतो, अशी येथील श्रद्धा आहे.

या दुर्गेच्या उजव्या हातात त्रिशूळ आणि डाव्या हाता कमळाचे फूल आहे. आपल्या पूर्वजन्मात तिने प्रजापती दक्ष राजाची कन्या म्हणून जन्म घेतला होता. त्यावेळी तिचे नाव 'सती' असे होते. तिचा विवाह भगवान शंकर यांच्याशी झाला होता.

एकदा राजा प्रजापतीने मोठा यज्ञ केला. या यज्ञासाठी त्याने सर्व देवदेवतांना निमंत्रित केले होते. परंतु त्याने भगवान शंकर यांना निमंत्रित केले नव्हते. आपले वडील मोठा यज्ञ करणार असल्याचे समजल्यावर सतीला तेथे जाण्याची तीव्र इच्छा झाली. तिने आपली इच्छा भगवान शंकरांजवळ प्रकट केली. तेव्हा शंकरांनी तिला सांगितले, की प्रजापती दक्ष काही कारणास्तव माझ्यावर नाराज आहेत. त्यांनी सर्व देवदेवतांना यज्ञासाठी बोलावले आहे. परंतु मला मुद्दाम यज्ञाचे निमंत्रण दिले नाही. अशा परिस्थितीत तू तिथे जाणे मला योग्य वाटत नाही. भगवान शंकरांनी समजावून सांगितले तरीही तिचे समाधान झाले नाही. वडिलांचा यज्ञ पाहणे, तसेच आपली आई आणि बहिणींना भेटण्यासाठी तिचे मन व्याकूळ झाले होते. तिचा आग्रह पाहून शंकराने तिला यज्ञासाठी जाण्याची परवानगी दिली.

सती वडिलांच्या घरी गेल्यावर कुणीही तिचे स्वागत केले नाही. तिला कुणीही आदराची वागणूक दिली नाही. आई आणि बहिणींनी देखील तिला गळाभेट दिली नाही. सर्वजण तिच्याकडे पाहून तोंड फिरवत होते. नातेवाईकांची ही वागणूक पाहून तिला अत्यंत राग आला. तेथे शंकरांच्या प्रती तिरस्काराची भावना असल्याचे तिला दिसून आले. दक्षाने शंकराविषयी काही अपमानकारक शब्दही वापरले होते. हे सर्व पाहून ती रागाने संतप्त झाली आणि शंकरांनी सांगितले तेच योग्य होते, असे तिला वाटले.

आपण येथे येऊन खूप मोठी चूक केली आहे, याची जाणीव होऊन पतीचा अपमान सहन न झाल्याने तिने स्वतःला योगाग्नीत जाळून घेतले. याची माहीती भगवान शंकरांना मिळाल्यावर त्यांनी लगेच आपल्या गणांना पाठवून प्रजापतीचा संपूर्ण यज्ञ उद्ध्वस्त केला. सतीने पुढील जन्मात शैलराज हिमालयाच्या कन्येच्या रूपात जन्म घेतला. यावेळी ती 'शैलपुत्री' या नावाने प्रसिद्ध झाली. पार्वती, हेमवती हे तिचेच नाव होते. 'शैलपुत्री' देवीचा विवाहदेखील शंकराशी झाला होता. पूर्वजन्माप्रमाणे या जन्मीही ती शंकराची अर्धांगिनी बनली. म्हणून नवदुर्गांपैकी प्रथम शैलपुत्री दुर्गेचे महत्त्व आणि शक्ती अनंत आहे.

क्या पार्वती ही है माता दुर्गा, जानिए रहस्य...

८) बगलामुखी : बगलामुखी, दो शब्दों के मेल से बना है, पहला 'बगला' तथा दूसरा 'मुखी'। बगला से अभिप्राय हैं 'विरूपण का कारण' और वक या वगुला पक्षी, जिस की क्षमता एक जगह पर अचल खड़े हो शिकार करना है, मुखी से तात्पर्य हैं मुख। देवी का घनिष्ठ सम्बन्ध अलौकिक, पारलौकिक जादुई शक्तिओ से भी हैं, जिसे इंद्रजाल काहा जाता हैं। देवी बगलामुखी, समुद्र के मध्य में स्थित मणिमय द्वीप में अमूल्य रत्नो से सुसज्जित सिंहासन पर विराजमान हैं। देवी त्रिनेत्रा हैं, मस्तक पर अर्ध चन्द्र धारण करती है, पीले शारीरिक वर्ण की है, देवी ने पिला वस्त्र तथा पीले फूलो की माला धारण की हुई है, देवी के अन्य आभूषण भी पीले रंग के ही हैं तथा अमूल्य रत्नो से जड़ित हैं।

स्वतंत्र तंत्र के अनुसार सत्य युग में इस चराचर संपूर्ण जगत को नष्ट करने वाला भयानक वातक्षोम (तूफान, घोर अंधी) आया। समस्त प्राणिओ तथा स्थूल वस्तुओं के अस्तित्व पर संकट गहरा रहा था तथा सब काल का ग्रास बनने जा रहे थे। संपूर्ण जगत पर संकट को ए हुआ देख, जगत के पालन कर्ता भगवान विष्णु अत्यंत चिंतित हो गए। तदनंतर, भगवान विष्णु सौराष्ट्र प्रान्त में गए तथा हरिद्रा सरोवर के समीप जाकर, अपनी सहायतार्थ देवी श्री विद्या महा त्रिपुर सुंदरी को प्रसन्न करने हेतु तप करने लगे। उस समय देवी श्री विद्या, सौराष्ट्र के एक हरिद्रा सरोवर में वास करती थी। भगवान विष्णु के तप से संतुष्ट हो देवी आद्या शक्ति, बगलामुखी स्वरूप में, भगवान विष्णु के सन्मुख अवतरित हुई तथा उनसे तप करने का कारण ज्ञात किया। तुरंत ही अपनी शक्तिओ का प्रयोग कर, देवी बगलामुखी ने विनाशकारी तूफान को शांत किया तथा इस सम्पूर्ण चराचर जगत की रक्षा की।

भारत में मां बगलामुखी के तीन ही प्रमुख ऐतिहासिक मंदिर माने गए हैं जो क्रमशः दतिया (मध्यप्रदेश), कांगड़ा (हिमाचल) तथा नलखेड़ा जिला शाजापुर (मध्यप्रदेश) में हैं। तीनों का अपना अलग-अलग महत्व है।

देवी मातंगी : दस महाविद्याओं में नौवीं देवी मातंगी हैं। हनुमानजी के गुरु मातंग मुनि थे जो मातंग समाज से संबंध रखते थे। देवी का सम्बन्ध प्रकृति, पशु, पक्षियों, जंगलों, वनों, शिकार इत्यादि से हैं तथा जंगल में वास करने वाले आदिवासियों, जनजातियों कि देवी पूजिता हैं। देवी मातंग मुनि के पुत्री के रूप से भी जानी जाती हैं।

एक बार मातंग मुनि ने, सभी जीवों को वश में करने हेतु, नाना प्रकार के वृक्षों से परिपूर्ण वन में देवी श्रीविद्या त्रिपुरा की आराधना की। मातंग मुनि के कठिन साधना से संतुष्ट हो देवी त्रिपुर सुंदरी ने अपने नेत्रों से एक श्याम वर्ण की सुन्दर कन्या का रूप धारण किया। इन्हें राज मातंगी कहा गया तथा ये भी देवी मातंगी का ही एक स्वरूप हैं। तभी देवी मतंग कन्या के नाम से भी जानी जाती हैं।

देवी की उत्पत्ति शिव तथा पार्वती के उच्छिष्ट भोजन से हुई थी। इसीलिए देवी का एक अन्य विख्यात नाम उच्छिष्ट चांडालिनी भी हैं तथा देवी का सम्बन्ध नाना प्रकार के तंत्र क्रियाओं से हैं। शक्ति संगम तंत्र के अनुसार, एक बार भगवान विष्णु और उनकी पत्नी लक्ष्मी जी, भगवान शिव तथा सती से मिलने हेतु कैलाश पर्वत गये, पर जहां शिव तथा सती जी का निवास स्थान है। भगवान विष्णु, अपने साथ खाने की कुछ सामग्री अपने साथ ले गए तथा शिव जी को भेट की।

शिव तथा सतीजी ने, उपहार स्वरूप प्राप्त हुए वस्तुओं को खाया, भोजन करते हुए खाने का कुछ भाग नीचे धरती पर गिरा। परिणामस्वरूप, उन गिरे हुए भोजन के भागों से एक श्याम वर्ण वाली दासी ने जन्म लिया, जो मातंगी नाम से विख्यात हुई। देवी की आराधना सर्वप्रथम भगवान विष्णु द्वारा की गई थी, तभी भगवान विष्णु सुखी, सम्पन्न, श्रीयुक्त तथा उच्च पद पर विराजित हैं।

देवी की अराधना बौद्ध धर्म में भी की जाती हैं, किन्तु बौद्ध धर्म के प्रारंभ में देवी का कोई अस्तित्व नहीं था। कालांतर में देवी बौद्ध धर्मे में मातागिरी नाम से जनि जाने लगी। नारदपंचरात्र के अनुसार, कैलाशपति भगवान शिव को चांडाल तथा देवी शिवा को ही उछिष्ट चांडालिनी कहा गया हैं। देवी मातंगी चौसठ प्रकार के ललित कलाओं से संबंधित विद्याओं से निपुण हैं तथा तोता पक्षी इनके बहुत निकट हैं।

देवी कमला : श्रीमद भागवत के आठवें स्कन्द में देवी कमला की उत्पत्ति कथा है। दस महाविद्याओं में अंतिम देवी कमला तांत्रिक लक्ष्मी के नाम से भी जानी जाती हैं। देवी कमला, जगत पालन कर्ता भगवान विष्णु की पत्नी हैं।

देवताओं तथा दानवों ने मिलकर, अधिक संपन्न होने हेतु समुद्र का मंथन किया, समुद्र मंथन से १८ रत्न प्राप्त हुए, जिनमें देवी लक्ष्मी भी थी, जिन्हें भगवान विष्णु को प्रदान किया गया तथा उन्होंने देवी का पानिग्रहण किया। देवी का घनिष्ठ संबंध देवराज इन्द्र तथा कुबेर से हैं, इन्द्र देवताओं तथा स्वर्ग के राजा हैं तथा कुबेर देवताओं के खजाने के रक्षक के पद पर आसीन हैं। देवी लक्ष्मी ही इंद्र तथा कुबेर को इस प्रकार का वैभव, राजसी सत्ता प्रदान करती हैं। उल्लेखनीय है कि श्रीविष्णु ने भृगु की पुत्रीं लक्ष्मी से विवाह किया था।

दीवावली के दिन देवी काली और कमला की पूजा की जाती है। शैव लोग काली की और वैष्णव लोग कमला की पूजा करते हैं। कमला को ही महालक्ष्मी कहा गया है।

प्रवृति के अनुसार दस महाविद्या के तीन समूह हैं। पहलाः- सौम्य कोटि (त्रिपुर सुंदरी, भुवनेश्वरी, मातंगी, कमला), दूसराः- उग्र कोटि (काली, छिन्नमस्ता, धूमावती, बगलामुखी), तीसराः- सौम्य-उग्र कोटि (तारा और त्रिपुर भैरवी)।

कौन हैं माता दुर्गा?

देवी दुर्गा : सामान्यतः देवी दुर्गा दो रूपों में जानी जाती हैं, एक में वे दस भुजा वाली तथा दूसरे में अष्ट भुजा रूप में हैं। देवी का वाहन सिंह या बाघ हैं तथा असुर या दैत्य का वध कर रही हैं। हिरण्याक्ष के वंश में उत्पन्न एक महा शक्तिशाली दैत्य हुआ, जो रुरु का पुत्र था जिसका नाम दुर्गमासुर था। इसने शक्तिशाली होने तथा देवताओं को पराजित करने के लिए ब्रह्माजी की गठिन तपस्या की फलस्वरूप त्रिलोक में सभी संतप्त होने लगे। उसने समस्त मंत्र और वेदों को भी ब्रह्माजी से मांग लिया।

वर प्रदान करने के कारण ऋषियों और देवताओं के समस्त वेद तथा मंत्र लुप्त हो गए तथा स्नान, होम, पूजा, संध्या, जप इत्यादि का लोप हो गया। इस प्रकार जगत में एक अत्यंत ही घोर अनर्थ उत्पन्न हो गया तथा हविभाग न मिले के परिणामस्वरूप देवता जरा ग्रस्त हो, निर्बल हो गए। देवताओं की यह दशा देखकर दुर्गमासुर दैत्य ने इंद्र की अमरावती पुरी को घेर लिया।

देवता शक्ति से हीन हो गए थे, फलस्वरूप उन्होंने स्वर्ग से भाग जाना ही श्रेष्ठ समझा। भागकर वे पर्वतों की कंदरा और गुफाओं में जाकर छिप गए और सहायता हेतु आदि शक्ति अम्बिका की आराधना करने लगे।

हवन-होम आदि न होने के परिणामस्वरूप, जगत में वर्षा का अभाव हो गया तथा वर्षा के अभाव में भूमि शुष्क तथा जल विहीन हो गया और ऐसे स्थिति सौ वर्षों तक बनी रही। बहुत से जीव जल के बिना मारे गए, घर घर में शव का ढेर लगने लगा। इस प्रकार अनर्थ की स्थिति को देख, जीवित मानुष, देवता इत्यादि हिमालय में जा कर ध्यान, पूजा तथा समाधी के द्वारा आदि शक्ति जगदम्बा की आराधना कर उन्हें प्रसन्न करने का प्रयास करने लगे।

इस प्रकार बारंबार स्तुति करने पर, समस्त भुवन पर शासन करने वाली भुवनेश्वरी, नील कमल के समान अनंत नेत्रों से युक्त स्वरूप में प्रकट हुई। काजल के समान देह, नील कमल के समान विशाल नेत्रों से युक्त देवी अपने हाथों में मुट्ठी भर बाण, विशाल धनुष, कमल पुष्प, पुष्प-पल्लव, जड़ तथा फल, बुढ़ापे को दूर करने वाली शाक आदि धारण की हुई थी। दिव्य तथा प्रकाशमान, अत्यंत नेत्रों के साथ वे जगद्धात्री, भुवनेश्वरी, समस्त लोको में, अपने सहस्त्रों नेत्रों से जलधाराएं गिराने लगी तथा नौ रातों तक घोर वर्षा होती रही। फलस्वरूप समस्त प्राणी तथा वनस्पतियां तृप्त हुई, समस्त नदियां तथा समुद्र जल से भर गई। इस अवतार में देवी शताक्षी नाम से जानी जाने लगी। देवी शताक्षी ने सभी को खाने के लिए शाक तथा फल-मूल प्रदान किए, साथ ही नाना प्रकार के अन्न तथा पशुओं के खाने योग्य पदार्थ भी। उसी काल से उनका एक नाम शाकम्भरी भी हुआ।

एक दूत ने दुर्गमासुर यह सभी गाथा बताई और देवताओं की रक्षक के अवतार लेने की बात कहीं। तक्षण ही दुर्गमासुर क्रोधित होकर अपने समस्त अस्त्र-शस्त्र और अपनी सेना को साथ ले युद्ध के लिए चल पड़ा।

दैत्यराज दुर्गमासुर ने देवता और मनुष्यों आदि पर प्रहार किया परिणामस्वरूप देवी ने चारो ओर तेजोमय चक्र बना दिया तथा स्वयं बहार आ खड़ी हुई। दुर्गम दैत्य तथा देवी के मध्य घोर युद्ध छिड़ गया, तदनंतर देवी के शारीर से उनकी उग्र शक्तियां, देवी की सहायता हेतु प्रकट हुई।

काली, तारिणी या तारा, बाला, त्रिपुरा, भैरवी, रमा, बगला, मातंगी, कामाक्षी, तुलजादेवी, जम्भिनी, मोहिनी, छिन्नमस्ता, गुह्यकाली, त्रिपुरसुन्दरी तथा स्वयं दस हजार हाथों वाली, प्रथम ये सोलह, तदनंतर बत्तीस, पुनः चौंसठ और फिर अनंत देवियाँ हाथों में अस्त्र शस्त्र धारण किये हुए प्रकट हुई। दस दिन में दैत्यराज की सभी सेनाएं नष्ट हो गई तथा ग्यारहवे दिन देवी तथा दुर्गमासुर में भीषण युद्ध होने लगा। देवी के बाणों के प्रहार से आहात हो, दुर्गमासुर रुधिर का वामन करते हुए, देवी के सन्मुख मृत्यु को प्राप्त हुआ तथा उसके शरीर से तेज निकल कर देवी के शरीर में प्रविष्ट हुआ।

इसके पश्चात् ब्रह्मा आदि सभी देवता, भगवान् शिव तथा विष्णु को आगे कर, भक्ति भाव से देवी की स्तुति करने लगे। इस प्रकार ब्रह्मा, विष्णु, शिव, अन्य देवताओ के स्तुति करने तथा विविध द्रव्यों से पूजन करने पर देवी संतुष्ट हो गई तथा दुर्गा नाम से जानी जाने लगी। देवता द्वारा किये हुए स्तवन में, देवी दुर्गा को तीनो लोकों की रक्षा करने वाली, मोक्ष प्रदान करने वाली, उत्पत्ति, स्थिति तथा संहार करने वाली कहा गया हैं। यह यह आदि शक्ति अम्बिका की शक्ति है।

कौन थीं देवी महिषासुर मर्दिनी?

आदि शक्ति महिषासुर मर्दिनी : एक बार महिषी के गर्भ से उत्पन्न शक्तिशाली महिषासुर ने देवताओं को परस्त कर तीनों लोकों पर आधिपत्य स्थापित कर लिया था। उसने सभी लोकपालों को हटा दिया और स्वर्ग से देवताओं को भी भगा दिया। सभी देवता घबराकर ब्रह्मा, विष्णु और शिव की शरण में गए। सभी ने महिषासुर का सब वृत्तांत कहा सुनाया तथा उसके वध के निमित्त कोई उपाय करने की प्रार्थना की।

तब भगवान् विष्णु के मुख से हजारों सूर्यों के समान कांतिमय दिव्य तेज उत्पन्न हुआ। इसके पश्चात, नाना देवताओं के शरीर से तेज पुंज निकले का क्रम प्रारंभ हुआ, इन्द्रादि सभी देवताओं के शरीर से देवाधिपतियों को प्रसन्न करने वाला तेज निकला, भगवान् शिव के शरीर से जो तेज निकला, उससे मुख बना, यमराज के तेज से केश बने तथा भगवान् विष्णु के तेज से भुजाएं बनी, चन्द्रमा के तेज से दोनों स्तन, इंद्र के तेज से कटि प्रदेश, वरुण के तेज से जंघा और उरु उत्पन्न हुए, पृथ्वी के तेज से दोनों नितम्ब, ब्रह्माजी के तेज से दोनों चरण, सूर्य के तेज से पैरों की अंगुलियां तथा वसुओं के तेज से हाथों की अंगुलियों का निर्माण हुआ। कुबेर के तेज से नासिका, प्रजापति के तेज से दन्त पंक्ति, अग्नि के तेज से तीनों नेत्र, संध्या के तेज से भृकुटियां, वायु के तेज से दोनों कान उत्पन्न हुए।

इसके बाद शिवजी ने उन्हें अपना शूल, विष्णुजी ने चक्र, अग्नि ने शक्ति, वायु ने धनुष तथा बाण, वरुण ने शंख, इंद्र ने वजरास्त्र तथा अपने श्रेष्ठ हाथी का घंटा, काल ने तलवार तथा ढाल, समुद्र ने हार तथा कभी जीर्ण न होने वाले दो वस्त्र, चूड़ामणि, कुंडल, कटक, बाजूबंद, अर्ध चन्द्र, नूपुर इत्यादि आभूषण तथा ब्रह्माजी ने अक्षर माला तथा कमंडल, उन शक्ति को प्रदान की। विश्वकर्मा ने देवी को अंगुठियां, हिमालय राज ने देवी को वहां स्वरूप सिंह तथा नाना प्रकार के रत्न, धनपति कुबेर ने उन्हें उत्तम सुरा से भरा एक पात्र तथा शेष नागजी ने देवी को नाग हार सहर्ष प्रदान किया। सभी देवताओं ने भी जगन्माता आद्या शक्ति को सम्मानित किया।

इसके बाद समस्त देवों ने मिलकर जगत उत्पत्ति की कारणस्वरूपा देवी की नाना स्तोत्रों से उत्तम स्तुति की। उन देवताओं की स्तुति सुन कर देवी ने घोर गर्जना की, वो विकराल गर्जन महिषासुर को भी चकित कर गया तथा तक्षण ही वो अपनी सेना के साथ देवी से युद्ध करने हेतु पहुंचा। देवी तथा महिषासुर के मध्य युद्ध छिड़ गया।

महिषासुर अपने प्रधान सेनापति चिक्षुर तथा दुर्धर, दुर्मुख, बाश्कल, ताम्र तथा विडालवदन जैसे यम-राज के समान भयंकर योद्धाओं से घिरा हुआ था। देवी क्रोध से आंखें लाल कर, सभी योद्धाओं को मार डाला। इसके बाद महिषासुर क्रोध और भय से ग्रस्त होकर देवी की दौर दौड़ा और महिषासुर नाना प्रकार के मायावी रूप धर देवी से युद्ध करने लगा तथा देवी ने भी उन सभी मायावी रूपों को नष्ट कर दिया तथा अंत में अपने खड़ग से महिषासुर का सर काट दिया। इस प्रकार वह महिषासुर मर्दिनी नाम से प्रसिद्ध हुई।

(समाप्त)

(वरील माहिती विविध धर्मग्रंथांतून संकलीत केली आहे.)