



सबसे 'तेज' ग्लोबल महातेज...!

RNI. NO. MAHBIL /25/A0192

ग्लोबल महातेज

<https://epaper.globalmahatej.com/>

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

▲ वर्ष १ ले ▲ अंक : ३२४ ▲ सोमवार, दि. १७ ऑगस्ट 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% : ₹ १५०८००
२२ Ct सोने ९१.६०% : ₹ १३९८००
१८ Ct सोने ७५.००% : ₹ ११६४००
शुद्ध चांदी ९९९% : ₹ २३८०/-
भाव प्रति १० ग्राम



श्री. निशांत अग्रवाल
माजी नगरसेवक, अमळनेर



डॉ. सौ. मनीषा भावे
पॅथॉलॉजिस्ट



श्री. सागर कदम
अमळनेर / पुणे



श्री. गजू मराठे
अमळनेर



श्री. अनिल जाधव
अमळनेर



श्री. विकास पाठक
अमळनेर



श्री. प्रशांत कुडे
अमळनेर

पहिला श्रावणी सोमवार अन् नागपंचमीचा महासंयोग!

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

यंदा श्रावण महिन्यातील पहिला श्रावणी सोमवार आणि नागपंचमी हा सण सोमवार, दि. १७ ऑगस्ट २०२६ रोजी एकाच दिवशी आले आहेत. यापूर्वी १९९६, १९९९, २०१२, २०१९, २०२३ अशा पद्धतीने ३३ वर्षांत सहा वेळा हा योग आलेला आहे. यंदा आलेला हा अत्यंत दुर्मिळ आणि शुभ असा 'महासंयोग' मानला जातो. या पवित्र दिवशी भगवान शिव आणि नागदेवतेची पूजा केल्याने हजार

पटींनी जास्त पुण्य मिळते. मात्र, या दिवशी नकळत घडणाऱ्या काही चुका घरात मोठे दोष आणू शकतात, त्या कोणत्या ते आज सविस्तर जाणून घेऊया.

सोमवार हा महादेवांना समर्पित असलेला सर्वात प्रिय वार आहे, तर नागदेवता ही भगवान शिवांच्या गळ्यातील मुख्य अलंकार मानली जाते. पहिल्याच सोमवारी नागपंचमी आल्यामुळे या दिवसाला धर्मशास्त्रात अत्यंत उच्च स्थान मिळाले आहे. या दिवशी केलेली भक्ती, नामस्मरण आणि



उपवास घरात सुख-समृद्धी घेऊन येतो. या शुभ दिवशी सकाळी लवकर उठून स्नान करावे आणि स्वच्छ वस्त्र परिधान करावीत. शिवालयत जाऊन शिवलिंगावर कच्चे दूध, शुद्ध पाणी आणि बेलपत्र अर्पण करावे. सोबतच

घरामध्ये किंवा मंदिरात नागदेवतेची विधिवत पूजा करून त्यांना लाह्या, दूध आणि सात्विक नैवेद्य दाखवावा.

अनेक लोक या दिवशी मनोभावे पूजा-अर्चा तर करतात; परंतु घरातील दैनंदिन कामांमध्ये आणि स्वयंपाकघरात नकळत अशा काही चुका करतात ज्या धर्मशास्त्रानुसार पूर्णपणे वर्ज्य मानल्या जातात. या दुर्मिळ योगाच्या दिवशी कोणते कडक नियम पाळणे अनिवार्य आहे, ते आता जाणून घेऊया. नागपंचमी आणि श्रावणी सोमवारच्या दिवशी भाजी चिरण्यासाठी किंवा

कोणतीही वस्तू कापण्यासाठी चाकू, सुरी किंवा विळीचा वापर करणे पूर्णपणे निषिद्ध मानले जाते. नागपंचमीच्या परंपरेनुसार या दिवशी कोणतीही गोष्ट 'कापणे' किंवा 'चिरणे' अशुभ मानले जात असल्याने स्वयंपाकाची तयारी आदल्या दिवशीच करून ठेवावी.

या पवित्र दिवशी स्वयंपाकघरात तवा गॅसवर ठेवणे, चपाती-भाकरी भाजणे किंवा कढईत तेलकट पदार्थ तळणे अत्यंत वर्ज्य मानले जाते. तसेच चुकूनही घरात तवा उलटा ठेवू नये. नागपंचमीच्या दिवशी अग्नीवर

लोखंडी तवा तापवणे शास्त्रात निषिद्ध मानले गेले आहे.

या महा-संयोगाच्या दिवशी भोजनामध्ये फक्त आणि फक्त वाफेवर शिजवलेले किंवा उकडलेले सात्विक अन्नच ग्रहण करावे. मोदक, उकडीचे दिंडे, उकडलेले कडधान्य किंवा वाफेवरील पदार्थ खाण्याची आपली प्राचीन परंपरा आहे. या दिवशी मांसाहार किंवा तामसी पदार्थांचा विचारही मनात आणू नये.

मोफत मोतीबिंदू तपासणी शिबिरास नागरिकांचा उत्तम प्रतिसाद

पनवेलच्या शंकरा आय हॉस्पिटलमध्ये होणार शस्त्रक्रिया; अमळनेरसह धुळे, चोपडा, जळगाव, एरंडोलच्या रुग्णांचा समावेश

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : सामाजिक बांधिलकी जपत मंगळग्रह सेवा संस्था व आर. जे. शंकरा आय हॉस्पिटल (पनवेल) यांच्या संयुक्त विद्यमाने श्री मंगळग्रह मंदिरात भव्य मोतीबिंदू तपासणी शिबिर घेण्यात आले. शिबिरात १८७ रुग्णांची नेत्र तपासणी करण्यात आली. त्यापैकी ८६ रुग्ण मोतीबिंदूच्या शस्त्रक्रियेसाठी पात्र ठरले. मंगळग्रह सेवा संस्थेचे अध्यक्ष डॉ. डिगंबर महाले यांच्या मार्गदर्शनाखाली झालेल्या या शिबिरात अमळनेरसह धुळे, चोपडा, जळगाव, पारोळा, एरंडोल तसेच तालुक्यातील ग्रामीण भागातील रुग्णांनी मोठ्या संख्येने सहभाग घेतला.

शंकरा आय हॉस्पिटलचे डॉ. विजय बागणे, डॉ. सुधीर फडतरे, डॉ. मोहसीन शेख, तसेच चोपडा येथील डॉ. राहुल चौधरी व भूपेंद्र वाघ यांनी रुग्णांची तपासणी केली. मंगळग्रह सेवा संस्थेचे सचिव

सुरेश बाविस्कर यांनी वैद्यकीय अधिकाऱ्यांचे स्वागत केले. मंदिराचे सेवेकरी मनोहर तायडे, कैलास महाजन, प्रमोद पाटील, भाऊसाहेब पाटील, किरण पाटील यांच्यासह सेवेकऱ्यांनी शिबिर यशस्वितेसाठी विशेष परिश्रम घेतले. मंगळग्रह सेवा संस्थेचे जनसंपर्क अधिकारी शरद कुलकर्णी यांनी सूत्रसंचालन केले. सहसचिव दिलीप बहिरम यांनी आभार मानले.

दर महिन्याच्या तिसऱ्या रविवारी शिबिर

गरजू रुग्णांना नेत्रतपासणी तसेच मोतीबिंदू शस्त्रक्रियेची सुविधा उपलब्ध व्हावी, या उद्देशाने हे शिबिर दर महिन्याच्या तिसऱ्या रविवारी श्री मंगळग्रह मंदिर येथे नियमितपणे आयोजित करण्यात येते. परिसरातील गरजू नागरिकांनी या सुविधेचा लाभ घ्यावा, असे आवाहन मंगळग्रह सेवा संस्थेतर्फे करण्यात आले आहे.



अमळनेर : येथील मंगळग्रह सेवा संस्था व पनवेल (जि. रायगड) येथील आर. जे. शंकरा आय हॉस्पिटल यांच्या संयुक्त विद्यमाने रविवार, दि. १६ ऑगस्ट रोजी सकाळी १० वाजता आयोजित भव्य मोफत मोतीबिंदू तपासणी व शस्त्रक्रिया शिबिरात रुग्णांची तपासणी करताना वैद्यकीय अधिकारी.

शस्त्रक्रियेसाठी पात्र रुग्ण गुरुवारी पनवेलला रवाना होणार

शस्त्रक्रियेसाठी पात्र ठरलेल्या ८६ रुग्णांना गुरुवार, दि. २० ऑगस्ट २०२६ रोजी सकाळी ८ वाजता श्री मंगळग्रह मंदिरातून विशेष वाहनातून पनवेल येथील आर. जे. शंकरा आय हॉस्पिटल येथे नेण्यात येणार आहे. तेथे त्यांच्या मोतीबिंदूची शस्त्रक्रिया केली जाणार आहे.

बाजार समितीचा कारभार आजपासून होणार पूर्ववत

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : ३१ जुलै २०२६ रोजी झालेल्या अतिवृष्टीमुळे येथील कृषी उत्पन्न बाजार समितीला मोठा फटका बसला. त्यामुळे बाजार समितीतील कामकाज पूर्णपणे बंद झाले होते. आता तब्बल १५ दिवसांनंतर सोमवार, दि. १७ ऑगस्ट २०२६ पासून बाजार

समितीचे कामकाज सुरू करण्याचा निर्णय सभापती, संचालक मंडळ आणि व्यापाऱ्यांच्या बैठकीत घेण्यात आला. पुराच्या पाण्याच्या प्रभावामुळे व्यापाऱ्यांना तब्बल दोन कोटी रुपयांपेक्षा जास्त आर्थिक नुकसान सहन करावे लागले आहे, असा अंदाज व्यक्त करण्यात आला आहे.

भगवान श्रीकृष्ण जगातील पहिले सर्पमित्र : अभ्यासकांचे मत

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : नागपंचमी हा भारतीय संस्कृतीतील केवळ धार्मिक सण नसून निसर्ग, जैवविविधता आणि वन्यजीव संरक्षणाचा संदेश देणारा दिवस आहे. पुराणकाळातील अनेक कथांमध्ये सर्पांचे महत्त्व अधोरेखित केले गेले आहे. त्यामध्ये भगवान श्रीकृष्ण आणि कालियानागाची कथा विशेष उल्लेखनीय मानली जाते. या

नागपंचमी विशेष

कथेत श्रीकृष्णांनी कालियानागाचा वध न करता त्याला जीवदान दिले. त्यामुळे अनेक अभ्यासकांच्या मते सर्पांचा विनाश न करता त्यांचे संरक्षण करण्याचा संदेश देणारे श्रीकृष्ण हे जगातील पहिले सर्पमित्र असल्याचे प्रतीकात्मक स्वरूपात मानले जाऊ शकते.

भागवत पुराणानुसार कालियानागाच्या भीतीमुळे जनजीवन विस्कळीत परिसरातील जनजीवन, पशुपक्षी आणि पर्यावरण धोक्यात आले होते. अशा वेळी भगवान श्रीकृष्णांनी कालियानागाशी सामना केला. त्याच्या फण्यावर नृत्य करून त्याचा अहंकार दूर केला. परंतु त्याला ठार मारले नाही. उलट त्याला यमुना सोडून समुद्रात जाण्याची

पान २ वर



भारताला स्वातंत्र्य मिळाले तेव्हा सोन्याचा किती होता दर?

आजचे दर काय? ८० वर्षांत नेमकी किती झाली वाढ?

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

दिवसेंदिवस सोन्या-चांदीच्या दरात मोठ्या प्रमाणात वाढ होत आहे. सोन्या-चांदीचे दर वाढल्यामुळे सर्वसामान्य ग्राहकांना सोन्या-चांदीची खरेदी करणे परवडत नाही. आजच्या घडीला सोन्याचा दर प्रति १० ग्रॅमसाठी दीड लाख रुपयांवर गेला आहे. दरम्यान, ज्यावेळी भारताला १५ ऑगस्ट १९४७ रोजी स्वातंत्र्य मिळाले त्यावेळी सोन्याचा दर काय होता? याबाबतची माहिती तुम्हाला आहे का? जाणून घेऊया देशाला स्वातंत्र्य मिळाले त्यावेळी सोन्याचा दर किती होता? आणि आजची दराची स्थिती काय आहे?

१९४७ मध्ये सोन्याचा दर काय होता?

१५ ऑगस्ट १९४७ रोजी भारताला स्वातंत्र्य मिळाले. भारताच्या स्वातंत्र्याच्या वर्षी सोन्याचा दर प्रति १० ग्रॅम फक्त ८८.६२ रुपये होता. आजचा काळ बघितला तर सोन्याच्या दरात मोठी वाढ झाल्याचे चित्र पाहावयास मिळत आहे. सहजासहजी सोन्याची खरेदी

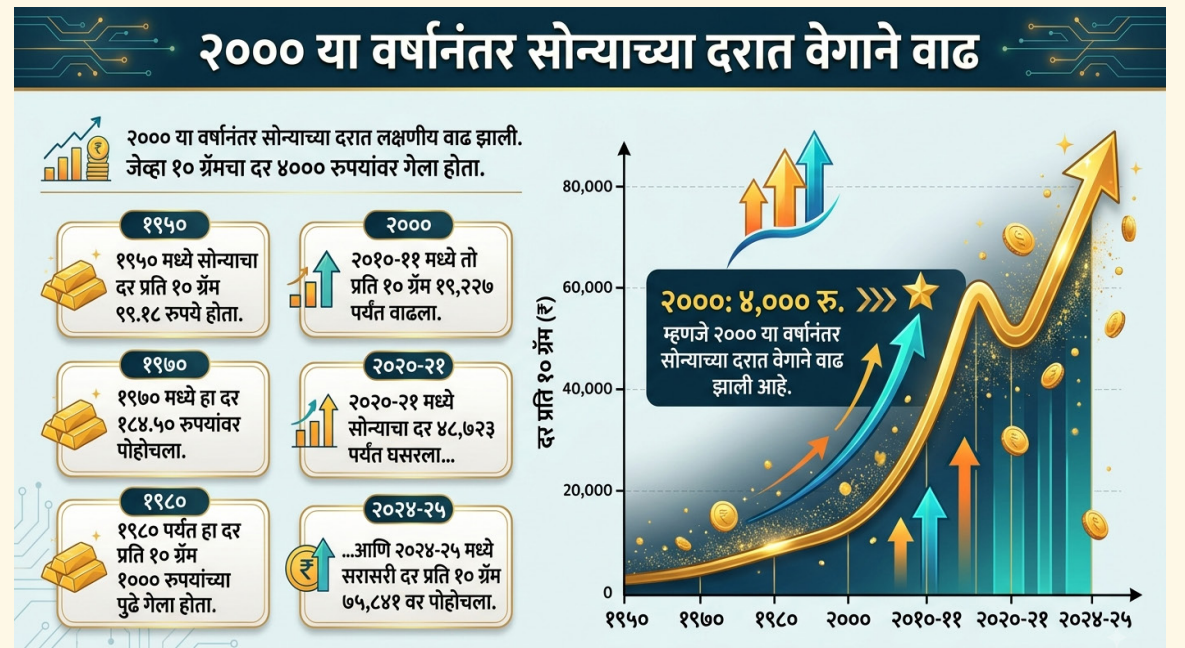
करणे अवघड होत आहे. आज स्वातंत्र्याच्या ७९ वर्षांनंतर म्हणजे १५ ऑगस्ट २०२६ रोजी सोन्याचा दर प्रति १० ग्रॅम एक लाख ५१ हजार रुपयांवर आहे.

आजचा सोन्याचा दर काय?

भारताला स्वातंत्र्य मिळण्याच्या वेळचे सोन्याचे दर आणि आजच्या दरातील तफावत पाहिली तर सोन्याच्या दरात तब्बल १७०० पटींनी वाढ झाली आहे. याचा अर्थ असा, की स्वातंत्र्यानंतरच्या काळात सोन्याच्या दरात १७०० पटींनी वाढ झाली आहे. आज स्वातंत्र्याच्या ७९ वर्षांनंतर म्हणजे १५ ऑगस्ट २०२६ रोजी सोन्याचा दर प्रति १० ग्रॅम एक लाख ५१ हजार रुपये आहे.

तेव्हा सोन्यात १००० रुपये गुंतवले असते, तर आज त्याचे मूल्य काय असते?

१५ ऑगस्ट २०२६ रोजी १००० ची गुंतवणूक १७ लाख रुपये झाली असती. त्याचप्रमाणे जर १९४७ मध्ये ५००० गुंतवले असते, तर आज त्याचे मूल्य सुमारे ८५ ते ८६ लाख रुपये झाले असते. हे केवळ सोन्याच्या दरावर आधारित



आहे. यामध्ये जीएसटी, घडणावळ शुल्क आणि खरेदी व विक्री किमतीतील फरक यांसारख्या घटकांचा समावेश नाही.

या काळात सोन्याच्या किमतीत लक्षणीय चढ-उतार झाले आहेत.



२१ की उम्र में किसान के बेटे ने किया यूपीएससी पास अब आयएस अभिषेक मीणा बने हरियाणा के यंगेस्ट कलेक्टर

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

सिविल सेवा परीक्षा (यूपीएससी) को देश की सबसे कठिन परीक्षाओं में से एक गिना जाता है। इस परीक्षा को पास करने में अभ्यर्थियों को सालों की मेहनत और कई प्रयास लग जाते हैं। लेकिन जब इरादे बुलंद हों और सही स्ट्रेटिजी के साथ मेहनत की जाए, तो सफलता उम्र की मोहताज नहीं रहती। इस बात को सच साबित कर दिखाया है राजस्थान के करौली जिले के रहने वाले अभिषेक मीणा ने, जिन्होंने महज २२ साल की उम्र में अपने पहले ही प्रयास में आईएस अफसर बनने का कीर्तिमान स्थापित किया।

वर्तमान में हरियाणा कैडर के इस युवा अधिकारी की पृष्ठान राज्‍य के सबसे कम उम्र के जिला कलेक्‍टर

सबसे सटोरी

आयएस तक का सफर
अभिषेक मीणा बचपन से ही पढ़ाई में बेहद होनहार थे। स्कूल की शिक्षा पूरी करने के बाद उन्होंने देश के प्रतिष्ठित संस्थान आईआईटी दिल्ली से बी.टेक. की डिग्री हासिल की। इंजीनियरिंग के दौरान ही उनके मन में देश सेवा करने और प्रशासनिक व्यवस्था में जाकर समाज के लिए कुछ बड़ा करने का विचार आया। इंजीनियरिंग पूरी करने के तुरंत बाद उन्होंने बिना समय

(डीसी) के रूप में होती है, जो अपनी काम से लाखों युवाओं के प्रेरणास्रोत बन चुके हैं।
आयआयटी से

गंवाय यूपीएससी की तैयारी शुरू कर दी। अपनी सटीक स्ट्रेटिजी, टाइम मैनेजमेंट और कड़ी मेहनत के बल पर उन्होंने वर्ष २०१६ की यूपीएससी सिविल सेवा परीक्षा में अपने पहले ही प्रयास में ११४वीं ऑल इंडिया रैंक (एआयआर ११४) हासिल कर ली।
हरियाणा के सबसे युवा जिला कलेक्टर
२०१६ बैच के आईएस अधिकारी के रूप में चयन के बाद अभिषेक मीणा को हरियाणा कैडर आवंटित किया गया। उन्होंने अपने प्रशासनिक करियर की शुरुआत में विभिन्न विभागों में सब-डिविजनल मजिस्ट्रेट (एसडीएम) और अतिरिक्त उपायुक्त (एडीसी) जैसे महत्वपूर्ण पदों पर अपनी सेवाएं दीं। उनकी शानदार कार्यप्रणाली, तुरंत निर्णय लेने की क्षमता और जनता से जुड़ाव को देखते हुए राज्य सरकार ने उन्हें जिला

कलेक्टर की जिम्मेदारी सौंपी। इतनी कम उम्र में जिला मजिस्ट्रेट का पद संभालकर उन्होंने हरियाणा के इतिहास में सबसे युवा जिला कलेक्टरों में अपना नाम दर्ज करा लिया।
छात्रों और यूपीएससी अभ्यर्थियों के लिए सीख
आयएस अभिषेक मीणा की सफलता की कहानी यह साबित करती है कि यूपीएससी में सफलता पाने के लिए बैकग्राउंड से ज्यादा निरंतरता और दृढ़ संकल्प मायने रखता है। आईआईटी जैसी कठिन परीक्षा पास करने के बाद बहुराष्ट्रीय कंपनियों के आकर्षक सैलरी पैकेज को छोड़कर सिविल सेवा को चुनना और पहली बार में ही इसे क्रेक कर लेना युवाओं को यह संदेश देता है कि यदि आपका लक्ष्य स्पष्ट है, तो कोई भी मजिल पाना असंभव नहीं है।



श्रावणात उपवासासाठी साबूदाणा की भगर ?

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

श्रावण महिन्यात उपवासाला एकच पदार्थ निवडायचा असेल, तर साबूदाण्यापेक्षा भगर अधिक पोषणमूल्य देणारा पर्याय ठरतो. उपवासाच्या आहाराला साबूदाणा की भगर ? असा प्रश्न असेल, तर आरोग्याच्या दृष्टीने साधारणपणे भगर (Barnyard millet/सावा) हा अधिक पोष्टिक पर्याय ठरतो. साबूदाणा मुख्यतः ऊर्जेसाठी उपयुक्त ठरतो. मात्र, तो कशासोबत आणि किती प्रमाणात खाल्ला जातो, यावर अवलंबून असतो. भगर ही Barnyard millet असून, १०० ग्रॅममध्ये सुमारे ३०७ kcal, ११.२ ग्रॅम प्रथिने आणि ६५.५ ग्रॅम कार्बोहायड्रेट असतात. ती फायबरचा चांगला स्रोत आहे. साबूदाण्यात स्टार्च, कार्बोहायड्रेट

असल्याने त्यातून पटकन ऊर्जा मिळते; परंतु प्रथिने, फायबर, जीवनसत्त्वे आणि खनिजे तुलनेने कमी मिळतात. भगरमध्ये फायबर जास्त असल्यामुळे पचनास मदत होते आणि बद्धकोष्ठता टाळण्यास मदत होऊ शकते. लोह आणि काही इतर पोषक घटकांचा चांगला स्रोत आहे. दीर्घकाळ उपवासामुळे अशक्तपणा किंवा ऊर्जा कमी जाणवत असेल, तर योग्य प्रमाणातील साबूदाणा उपयोगी ठरू शकतो. साबूदाणा सहज पचणारा आणि पटकन ऊर्जा देणारा असून कार्बोहायड्रेटची मात्रा अधिक प्रमाणात मिळण्यास मदत होते. भगरमध्येही कार्बोहायड्रेट मोठ्या प्रमाणात असतात. त्यामुळे मधुमेह असलेल्या व्यक्तींनी भगरही योग्य प्रमाणातच खाणे.



श्रावणात मांसाहार का करीत नाही ? आयुर्वेदाचे नियम काय सांगतात ?

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

श्रावण महिना धार्मिकदृष्ट्या अत्यंत पवित्र मानला जातो. यादरम्यान भगवान शंकरांची पूजा केली जाते. या दरम्यान मांसाहार, लसूण, कांदा यासारखे तामसी पदार्थ खाणे वर्ज्य मानले जाते. सर्वसाधारणपणे यामागे धार्मिक कारण सांगितले जाते. मात्र, यामागे वैज्ञानिक आणि आरोग्यासंबंधित दृष्टिकोन लपलेला आहे. पचन शक्ती मंदावते, म्हणून...

आयुर्वेदानुसार पावसाळ्यात मांसाहार न करण्याबाबत सांगण्यात आले आहे. आयुर्वेदानुसार पावसाळ्यात शरीरातील जठराग्नी म्हणजेच पचन शक्ती इतर दिवसांच्या तुलनेत अत्यंत मंदावते. पावसाळ्यात वातावरणातील तापमान आणि दमटपणा शरीरातील पचनक्रिया मंदावते. कारण मांसाहारी आहाराला प्रोटीन आणि फॅटचे प्रमाण अधिक असते. त्यामुळे याचे पचन करण्यासाठी शरीराला बराच वेळ आणि मेहनत लागते.

कमकुवत पचन शक्तीमुळे भारी आणि मांसाहारी भोजन केल्यानंतर गॅस, ॲसिडिटी, पोच फुगणे आणि अपचनसारख्या अनेक शारीरिक



समस्या उद्भवतात. त्यामुळे या काळात हलका आहार घेणे आरोग्यासाठी फायदेशीर असते. पावसाळ्यात श्रावणाचा महिना येतो. या काळात हवेत दमटपणा असतो. यामुळे सूक्ष्मजीव, बॅक्टेरिया आणि फंगस

वाढण्यासाठी अनुकूल स्थिती असते.

श्रावणात मांसाहार केल्याने काय होते ?

या काळात मटण, चिकन किंवा मासे योग्य तापमानात ठेवले नाही किंवा योग्य पद्धतीने शिजवले नाही तर ते लवकर खराब होतात. याशिवाय त्यात बॅक्टेरिया वाढीस लागतात. असे मांस खाल्ल्याने पोटात इन्फेक्शन, फूड पॉइजनिंग आणि डायरियासारख्या आजारांची जोखीम अनेक पटीने वाढते. प्राचीन काळात फ्रीजची सुविधा नसल्यामुळे या आजारांपासून बचाव करण्यासाठी मांसाहार बंद केला जात होता. मौसूनदरम्यान पचनक्षमता कमकुवत होत असल्याने आरोग्य विशेषज्ञ ताजा, हलका आणि सहज पचणारे पदार्थ खाण्याचा सल्ला दिला जातो.

या काळात हिरव्या भाज्या, साधा आहार घेतल्याने शरीराला आवश्यक पोषणसह पचन तंत्रावर अतिरिक्त दाब येत नाही. आयुर्वेदात या गोष्टीचा विशेष उल्लेख आहे, की पावसाळ्यात जसा आहार घ्यावा जो शरीराला ऊर्जा देईल, मात्र पोटात जडपणा येणार नाही.



डायबिटीजमध्ये लोणचे, पापड अन् चटणी खाणे योग्य की अयोग्य ?

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

मधुमेहाचा विषय निघाव्याबरोबर बहुतेक सर्व जण भात, पोळी, ब्रेड आणि गोड पदार्थांवर लक्ष केंद्रित करतात. परंतु, दरोरोजच्या जेवणाच्या ताटात तोंडी लावण्यासाठी असणाऱ्या लोणचे, पापड आणि चटणीकडे सहसा कोणाचे लक्ष जात नाही. हे पदार्थ जेवणाची चव तर नक्कीच वाढवतात, पण त्यांचा रक्तातील साखरेवर थेट काय परिणाम होतो ?

आहारतज्ज्ञ आणि मधुमेह तज्ज्ञांच्या मते या तिन्ही गोष्टी थेट चांगल्या किंवा वाईट ठरवता येत नाहीत. त्यांचा आरोग्यावर होणारा परिणाम ते कशापासून बनवले आहेत, बनवण्याची पद्धत कोणती आहे आणि ते किती प्रमाणात खाल्ले जातात यावर अवलंबून असतो.

लोणचे, पापड आणि चटणीचा रक्तातील साखरेवर काय परिणाम ? लोणचे : मोहरीचे तेल किंवा व्हिनेगरमध्ये पारंपरिक पद्धतीने बनवलेले लिंबू अथवा आंब्याचे लोणचे जेवणानंतर रक्तातील साखर वेगाने वाढण्याऐवजी हळूहळू नियंत्रित ठेवण्यास मदत करू शकते. मात्र, बाजारात मिळणाऱ्या पॅकबंद लोणच्यामध्ये अतिप्रमाणात मीठ आणि प्रिझर्व्हेटिव्हज असतात, जे हानिकारक ठरू शकतात.

चटणी : दह्यासोबत बनवलेली कोथिंबीर किंवा पुदिन्याची चटणी, खोबरे, तीळ आणि हिरव्या भाज्यांची ताजी चटणी यामध्ये कार्बोहायड्रेट्स अत्यंत कमी असतात. यात फायबर आणि प्रोटीन असल्याने ते रक्तातील साखरेचे शोषण मंद

करतात. परंतु, साखरेचा अतिवापर करून बनवलेली टोमॅटोची चटणी किंवा सॉस रक्तातील साखरेची पातळी वेगाने वाढवू शकतात.
पापड : उडीद किंवा मुगाच्या डाळीपासून बनवलेला पापड तळून खाल्ल्यास त्यातील तेलाचे प्रमाण वाढते. त्यामुळे रक्तातील साखर वेगाने वाढू शकते. त्याऐवजी भाजलेला पापड खाणे अधिक सुरक्षित ठरते.
रक्तातील साखरेवर होणाऱ्या परिणामाची प्रमुख कारणे १) पचनक्रिया मंदावणे : व्हिनेगर आणि आंबवलेले पदार्थ अन्न पचण्याची गती मंदावतात, ज्यामुळे रक्तातील साखर एकदम न वाढता हळूहळू वाढते.

२) मसाल्यांचे फायदे : लोणचे आणि चटणीमध्ये वापरले जाणारे मोहरी, मेथी आणि ओवा हे मसाले शरीरात इन्सुलिनची कार्यक्षमता सुधारण्यास मदत करतात.
३) दही अन् फायबर : चटणीत वापरले जाणारे दही, फायबर आणि निरोगी फॅट्स कार्बोहायड्रेट्सचे शोषण धीमे करतात.

मधुमेहींनी कोणती काळजी घ्यावी ? प्रमाण मर्यादित ठेवा : लोणचे, पापड आणि चटणी मुख्य अन्नाप्रमाणे न खाता ताटात केवळ तोंडी लावण्यापुरतीच अत्यंत कमी प्रमाणात घ्या.
ताजी चटणी वापरा : बाजारातील पॅकबंद चटण्याऐवजी घरात बनवलेली ताजी कोथिंबीर-पुदिना चटणी वापरा.
भाजलेला पापड निवडा : तळलेल्या

पापडाऐवजी नेहमी भाजलेला पापड खावा.
मीठ आणि साखरेवर नियंत्रण : बाजारातील पॅकबंद उत्पादनांमध्ये लपलेली साखर आणि जास्त मीठ असल्याने ती टाळलेलीच बरी.

पापडाऐवजी नेहमी भाजलेला पापड खावा.
मीठ आणि साखरेवर नियंत्रण : बाजारातील पॅकबंद उत्पादनांमध्ये लपलेली साखर आणि जास्त मीठ असल्याने ती टाळलेलीच बरी.





श्रावणात कोणते व्रत-वैकल्य कराल ?

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

हिंदू धर्मात श्रावण हा भक्ती, साधना आणि शिवशंकरांच्या आराधनेचा पवित्र महिना मानला जातो. या महिन्यात केलेली पूजा, जप, उपवास आणि दान श्रद्धेने केल्यास मनाला शांती आणि सकारात्मकता मिळते. **श्रावणातील प्रमुख व्रत-वैकल्य**
१) **श्रावण सोमवार व्रत** : भगवान

शिवजींची पूजा करून अभिषेक, बेलपत्र अर्पण करावे आणि शक्य असल्यास उपवास करावा.
२) **मंगळगौरी व्रत** : विवाहित स्त्रिया सौभाग्य, कुटुंबाचे सुख आणि मंगलमय जीवनासाठी मंगळगौरीची पूजा करतात.
३) **नागपंचमी व्रत** : नागदेवतेची पूजा करून निसर्गातील सजीवांप्रती कृतज्ञता व्यक्त करण्याचा हा पवित्र

दिवस.
४) **श्रावणी शनिवार** : शनीदेवाचे स्मरण, तिळाचे तेल अर्पण आणि गरजू व्यक्तींना दान करणे शुभ मानले जाते.
५) **हरिनाम जप व नामस्मरण** : दररोज आपल्या इष्टदेवतेचे नामस्मरण, मंत्रजप किंवा स्तोत्रपठण करावे.
६) **अन्नदान व सेवा** : श्रावणात अन्नदान, वस्त्रदान किंवा गरजू

व्यक्तीला आपल्या परीने मदत करणे हे अत्यंत पुण्यकारक मानले जाते. **सर्वात महत्वाचे** : व्रत म्हणजे फक्त उपवास नाही; मनावर संयम, वाणीवर नियंत्रण, चांगले विचार, देवाचे स्मरण आणि इतरांची सेवा हाच खरा व्रताचा अर्थ आहे. श्रावणात भक्ती वाढवा, मन शुद्ध करा आणि स्वामींच्या चरणी श्रद्धा अर्पण करा.



आज नागपंचमी : बहीण भावासाठी का करते कडक उपवास ? नागपंचमीच्या व्रतामागील ‘हे’ खास कारण तुम्हाला माहीत आहे का ?

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

हिंदू संस्कृतीत अत्यंत महत्त्वाचा मानला जाणारा नागपंचमीचा सण यंदा सोमवार, १७ ऑगस्ट २०२६ रोजी साजरा केला जाईल. नागपंचमी हा सण प्रामुख्याने निसर्गरक्षक नागदेवतेच्या पूजेसाठी प्रसिद्ध आहे. मात्र, महाराष्ट्रातील विविध भागांमध्ये या सणाशी जोडलेली एक अत्यंत भावूक आणि पवित्र परंपरा पाहायला मिळते. या दिवशी अनेक महिला व मुली आपल्या भावाच्या सुख-समृद्धीसाठी, उत्तम आरोग्यासाठी आणि दीर्घायुष्यासाठी विशेष उपवास करतात. भाऊ-बहिणीच्या नात्यातील जिव्हाळा आणि रक्षणाची भावना जपणारी ही लोकपरंपरा नागपंचमीचे वेगळेपण अधोरेखित करते. **भावाच्या दीर्घायुष्यासाठी विशेष प्रार्थना**
महाराष्ट्रातील ग्रामीण तसेच शहरी भागांत विवाहित आणि अविवाहित स्त्रिया नागपंचमीच्या दिवशी भावाच्या

कल्याणासाठी उपवास पाळतात. या दिवशी महिला सकाळी उठून स्नान उरकल्यानंतर नागदेवतेची चौरंगावर किंवा भिंतीवर प्रतीकात्मक चित्रे काढून पूजा-अर्चा करतात. पुजेदरम्यान “माझ्या भावाला उदंड आयुष्य लाभू दे, त्याच्या आयुष्यातील सर्व संकटे दूर होऊ देत,” अशी प्रार्थना नागदेवतेकडे केली जाते. हा उपवास बहिणीच्या आपल्या भावावरील निरपेक्ष प्रेमाचे आणि अथांग जिव्हाळ्याचे जीवंत प्रतीक मानला जातो. **नागदेवतेशी संबंधित धार्मिक श्रद्धा**
हिंदू धर्मपरंपरेत नागदेवतेला पूजनीय आणि संरक्षक देवता मानले गेले आहे. नागपंचमीच्या दिवशी नागदेवतेची प्रामाणिकपणे पूजा केल्यास कुटुंबावर येणारी संकटे दूर होतात, विषारी प्राण्यांपासून रक्षण होते आणि घरात सुख-शांती नांदते, अशी दृढ धार्मिक श्रद्धा आहे. याच श्रद्धेतून, भावावर कोणतेही अरिष्ट येऊ नये आणि नागदेवतेची



कृपादृष्टी त्याच्यावर कायम राहावी, यासाठी बहिणी नागपंचमीला व्रत धरण्याची प्रथा पिढ्यान्‌पिढ्या चालत आली आहे. **रक्षाबंधनाप्रमाणेच भाऊ-बहिणीच्या**

नात्याची जोड
सामान्यतः श्रावण महिन्यात येणाऱ्या रक्षाबंधनाला भाऊ आपल्या बहिणीच्या संरक्षणाचे वचन देतो. मात्र, त्याआधी येणाऱ्या नागपंचमीला बहीण स्वतः

उपवास करून आणि नागदेवतेची आराधना करून भावाच्या दीर्घायुष्याची आणि संरक्षणाची ढाल बनते. त्यामुळे नागपंचमीचा हा उपवास केवळ एक धार्मिक विधी न राहता, कौटुंबिक बंध अधिक घट्ट करणारा आणि भाऊ-बहिणीच्या नात्यातील पवित्रता जपणारा एक महत्त्वाचा सण ठरतो. प्रदेशानुसार वेगवेगळ्या प्रथा आणि लोकपरंपरा

महाराष्ट्रातील वेगवेगळ्या जिल्ह्यांमध्ये नागपंचमी साजरी करण्याच्या पद्धतींमध्ये वैविध्य आढळते. काही भागांत बहीण कडक उपवास धरून भावाच्या नावाने पूजा करते, तर काही ठिकाणी नागदेवतेला दूध-साखरेचा नैवेद्य दाखवून, पुरणपोळी व लाव्हांचा नैवेद्य अर्पण केला जातो. हा उपवास सर्वत्र अनिवार्य धार्मिक नियम नसला, तरी लोकपरंपरेचा आणि श्रद्धेचा एक भाग म्हणून अनेक कुटुंबांमध्ये ही प्रथा आजही तितक्याच निष्ठेने पाळली जाते.

श्रीशिवलीलामृत सप्ताह-पारायण पद्धती!

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

भगवान शंकरांची कृपा प्राप्त करून घेण्यासाठी शिवलीलामृत पोथीचे पारायण करावे. **सप्ताह-पारायण पद्धती**
कोणत्याही सोमवारी सायंकाळी शंकराच्या मंदिरात जाऊन ११ बेलाची पाने पिंडीवर वाहावीत व शंकराचे यथाशास्त्र दर्शन घेऊन “मी भगवान शंकर यांना प्रसन्न करून शांती, समाधान, आनंद (जी इष्ट कामना असेल ती बोलून) प्राप्त करण्यासाठी श्रीशिवलीलामृत पोथीचे ७ दिवसांत पारायण करणार आहे तरी हे कार्य भगवान श्रीशंकरांनी कृपा करून पूर्ण करून घ्यावे.” अशी प्रार्थना करावी व तेथे किंवा स्वतःच्या घरी येऊन रात्रीच्या भोजनापूर्वी शिवलीलामृत पोथी वाचावी. शूचिभूत असावे.
* **सोमवार** : अध्याय १ व अध्याय २ * **मंगळवार** : अध्याय ३ व अध्याय ४ * **बुधवार** : अध्याय ५ व अध्याय ६ * **गुरुवार** : अध्याय ७ व अध्याय ८ * **शुक्रवार** : अध्याय ९ व अध्याय १० * **शनिवार** : अध्याय ११ व अध्याय १२ * **रविवार** : अध्याय १३ व अध्याय १४
रविवारी रात्री १५ वा अध्याय वाचला तरी चालेल. रविवारी रात्रीच्या आपल्या जेवणाच्या पात्राचा नैवेद्य भगवान शंकरांना दाखवावा व तेच उद्यापन समजावे. पारायण करताना दिवा तेवत ठेवावा. रविवारी भगवान शंकरांच्या मंदिरात जाऊन शंकरजींपुढे यथाशक्ती तांदूळ व पैसे ठेवावेत. शैव संप्रदायी साधूला कमीत कमी २१ रुपये दक्षिणा व पांढरेशुभ्र वस्त्र दान द्यावे.
पोथी मोठ्याने वाचली तरी चालेल. इतरांनीही ऐकावी. रविवारी वाचन पूर्ण झाल्यावर १०८ वेळा ॐ नमः शिवाय या मंत्राचा जप करावा (जमल्यास रोज जप करावा)

नागपंचमी दिनी का कापू-चिरू किंवा तळू नये ?

काय आहे शास्त्रीय अन् धार्मिक कारण ?

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

यंदा सोमवार, १७ ऑगस्ट २०२६ रोजी श्रावण शुद्ध पंचमी अर्थात नागपंचमी आहे. त्याच दिवशी श्रावणातील पहिला सोमवारही आहे. या दिवशी घरात परंपरेने काही गोष्टी केल्या जातात, तर काही गोष्टी टाळल्या जातात. यामागे कारण काय, याचा धार्मिक आणि शास्त्रीयदृष्ट्या आढावा घेऊया. नागपंचमीला चिरणे, तळणे, भाजणे इत्यादी क्रिया टाळण्यामागे काय आहे मूळ संकल्पना ? नागपंचमीसंदर्भात बालपणापासून आपण एक गोष्ट ऐकत आलो आहोत, ती म्हणजे या दिवशी काहीही चिरू-कापू नये, तळू नये, चुलीवर तवा ठेवू न काही भाजू नये, कोणाची हिंसा करू नये, जमीन खणू नये. पावसाळ्यात ही सगळी ठिकाणे नाग, साप यांची विश्रांतीस्थाने असतात. अनावधानाने आपल्याकडून त्यांना इजा होऊ नये, म्हणून सावधगिरी बाळगण्याच्या दृष्टीने हा नियम आखला आहे. ही सावधगिरी पावसाळा संपेपर्यंत बाळगायची असते. त्या दिवशी जशी शेतकामाला सुटी तशीच गृहिणीलाही रोजच्या रांधा, वाढा, उष्टी



काढा या कामातून सुटी देण्याच्या हेतूने भाजू, चिरू नये असा नियम केला असावा. ती स्वतःसाठी सुटी कधीच घेत नाही, अशा निमित्ताने तिला थोडा आराम, हा त्यामागील मूळ हेतू आहे. त्याला जोड दिली जाते पौराणिक कथेची. ती कथा पुढीलप्रमाणे आहे. एकदा एक शेतकरी जमीन नांगरीत असताना त्याच्या नांगराचा फाळ नागाच्या बिळात घुसला. त्यामुळे त्या बिळातील नागाची पिछ्छे चिरडून मेली. बाहेरून आलेल्या नागिणीला आपली पिछ्छे मेल्याचे पाहून खूप राग आला. त्या रागाच्या भरात तिने शेतकऱ्याला त्याच्या बायकोमुलांसह दश करून मारले. त्या शेतकऱ्याची एक लग्न झालेली मुलगी होती. शेवटी तिलादेखील दश करून मारण्यासाठी नागिण तिच्या गावी, तिच्या घरी पोहोचली. त्यावेळी ती मुलगी पाटावर चंदनांधने काढलेल्या नागाच्या चित्राची पूजा करण्यत दंग होती. मनोभावे पूजा करून तिने दूधलाव्हांचा नैवेद्य पूजेतल्या नागाला दाखवला. तिची ती भक्ती पाहून नागिणीचा राग शांत झाला. ती स्वतः ते दूध घ्यायली. तिने त्या मुलीवर प्रसन्न होऊन तिच्या आई-वडिलांना आणि भावंडांना पुन्हा जीवंत केले.

श्रावण महिन्याला एवढे महत्त्व का दिले जाते ?

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

श्रावण महिना हा भगवान शिवशंकरांना अधिक प्रिय असणारा आहे. जर आपण या महिन्यात व्रत, उपवास केले, भगवान शंकर यांची आराधना केली तर आपल्या आजूबाजूचे सर्व वातावरण हे भक्तीमय, मंगलमय होऊन जाते. आपल्याला आपले कुकर्म, पाप इत्यादींपासून मुक्ती प्राप्त होते. या महिन्यात जर आपण महादेवांची भक्तिभावाने पूजा- अर्चा केली, व्रत, उपवास केले तर आपल्या सर्व इच्छा पूर्ण होतात.

श्रावणात जे सण, उत्सव आपण एकत्रितपणे साजरे करतो त्याने आपल्या आजूबाजूचे वातावरण उत्साही आणि आनंदाचे बनते. आपली आपापसांमधील बांधिलकी वाढते. आपले संबंध अधिक दृढ होऊ लागतात. श्रावणातच देवी पार्वतींनी भगवान शंकर यांची उपासना करून व्रत, उपवास करून त्यांना आपल्या भक्तीने, श्रद्धेने प्रसन्न केले आणि शिवशंकरांनी प्रसन्न होऊन त्यांच्याशी विवाह देखील केला होता. **श्रावण साजरा करण्याचे प्रमुख कारण काय ?**

असे म्हटले जाते, की श्रावण महिना



आला का भगवान महादेव त्यांच्या सासरी भेट देतात. आपल्या भक्तांकरिता पृथ्वीवर येतात आणि हाच तो क्षण आहे जेव्हा त्यांच्या भक्तांना त्यांची आराधना, भक्ती करून कृपादृष्टी प्राप्त करता येते. श्रावणातच देवी पार्वतींनी भगवान शंकरांची उपासना करून व्रत, उपवास करून त्यांना आपल्या भक्तीने, श्रद्धेने प्रसन्न केले आणि शिवशंकरांनी प्रसन्न होऊन तिच्याशी विवाह देखील केला होता. म्हणजेच या महिन्यात जर आपण भक्तीभावाने भगवान शंकर यांची आराधना

केली, तर आपल्या तपश्चर्येचे चांगले फळ आपणास प्राप्त होते. त्यामुळे शिवशंकरांना प्रसन्न करण्यासाठी हा महिना साजरा केला जातो.

प्रत्येक सोमवाराचा उपवास फलदायी
श्रावणात जितके सोमवार येतात त्या प्रत्येक सोमवारी उपवास करायचे असतात. श्रावणातील सोमवारामध्ये शिवस्तुती आणि नामजपाचे विशेष महत्त्व आहे. सर्व सोमवारी महादेवांची पूजा केल्याने शिव आणि शक्ती दोघेही प्रसन्न होतात.

भगवान शंकरांच्या कृपेने सर्व दोष, रोग आणि सर्व समस्यांपासून मुक्ती मिळते. भगवान शंकरांची मनापासून आराधना केल्याने आर्थिक संकटातून मुक्ती मिळते आणि अपत्यप्राप्ती होते. याशिवाय अविवाहित मुलींना इच्छित वर मिळतो. श्रावणातील पहिल्या सोमवारी भगवान शंकरांची पूजा केली जाते. दुसऱ्या सोमवारी महाकालेश्वर शिवांची विशेष पूजा करण्याचा नियम आहे. अर्धनारीश्वर शिवांची पूजा श्रावणातील तिसऱ्या सोमवारी करावी. तर तंत्रेश्वर शिवांची विशेष पूजा चौथ्या सोमवारी केली जाते.

अशी करा पूजा

श्रावणात रोज सकाळी लवकर उठून अंधोळ करावी आणि स्वच्छ कपडे घालावेत. यानंतर मंदिरात भगवान शंकरांसमोर तुपाचा दिवा लावावा. सर्व देवतांना जलाभिषेक करावा. शिवलिंगाला दूध आणि गंगाजलाने स्नान घालावे. त्यानंतर भगवान शंकरांना फळे आणि फुले अर्पण करावीत. याशिवाय भगवान शंकरांना बेलाची पाने वाहा. त्यानंतर श्री गणेश वंदनेने भगवान शंकरांची पूजा करावी.

शिवलिंगावर तुळशीची पाने का अर्पण करीत नाही ?

तुळशीजवळ शिवलिंग का ठेवत नाही ? धर्मग्रंथातील ‘हे’ कारण जाणून थक्क व्हाल

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

श्रावणात भगवान शिव आणि भगवान विष्णू या दोघांचीही पूजा केली जाते. भारतीय धार्मिक परंपरांमध्ये तुळस आणि शिवलिंग या दोघांनाही विशेष महत्त्व आहे. तुळशीला भगवान विष्णूची प्रिय पत्नी मानले जाते, तर शिवलिंग हे भगवान शिवांचे प्रतीक आहे. मात्र, धर्मग्रंथांमध्ये स्पष्टपणे सांगितले आहे, की शिवलिंगावर तुळशी अर्पण करू नये, तसेच तुळशीजवळ शिवलिंग ठेवू नये. यामागे केवळ धार्मिकच नव्हे, तर पौराणिक कारणेही आहेत. जाणून घेऊया...

शिवलिंगावर तुळशी का वाहत नाहीत ?

हिंदू धर्मातील एका पौराणिक कथेनुसार तुळशीचा पूर्वजन्म वृंदा म्हणून झाला होता. ती जालंधर नावाच्या पराक्रमी असुराची पत्नी होती. आणि ती आपल्या पतीवर अत्यंत श्रद्धा ठेवणारी होती. तिच्या सत्यनिष्ठेमुळे आणि भक्तीमुळे, जालंधरच्या अत्याचारांमुळे देवांनाही त्रास होऊ लागला. देवांच्या विनंतीवरून, भगवान शिवांनी युद्धात जालंधरचा वध केला. यामुळेच तुळशीच्या पतीचा वध शिवांनी केला. म्हणूनच शिवलिंगाजवळ तुळस ठेवणे किंवा शिवपूजेत तुळशीचा नैवेद्य अर्पण करणे निषिद्ध मानले जाते. जालंधराचा वध भगवान शिवांच्या हस्ते झाल्यामुळे काही धार्मिक परंपरांमध्ये वृंदेने शिवपूजा स्वीकारली नाही, अशी श्रद्धा आहे.

त्यामुळे शिवलिंगावर तुळशी अर्पण करण्याची प्रथा रूढ झाली नाही.

तुळशी ही भगवान विष्णूंना प्रिय

धार्मिक मान्यतेनुसार तुळशी ही भगवान विष्णू आणि श्रीकृष्ण यांना सर्वाधिक प्रिय मानली जाते. म्हणून विष्णूपूजेत तुळशी अनिवार्य, धोतरा, आकाची फुले, भस्म आणि गंगाजल प्रिय मानले जाते. त्यामुळे शिवपूजेत बेलपत्राला विशेष महत्त्व दिले जाते.

शिवलिंगावर तुळशी अर्पण करणे का टाळले जाते ?

धर्मशास्त्रांमध्ये प्रत्येक देवतेसाठी वेगवेगळे पूजा साहित्य सांगितले आहे. शिवपूजेत तुळशीचा

उल्लेख सामान्यतः आढळत नाही. त्यामुळे बहुतेक परंपरांमध्ये शिवलिंगावर तुळशी वाहणे टाळले जाते.

तुळशीजवळ शिवलिंग का ठेवू नये ?

पूजास्थानांची स्वतंत्र परंपरा- तुळशी वृंदावन हे भगवान विष्णूचे प्रतीक मानले जाते, तर शिवलिंग हे भगवान शिवांचे स्वरूप आहे. दोन्हींच्या पूजेचे नियम वेगळे असल्यामुळे त्यांची स्थापना स्वतंत्र ठिकाणी करण्याची परंपरा आहे.

अभिषेकामुळे तुळशीला त्रास होऊ शकतो- शिवलिंगावर नियमित जलाभिषेक, दूध, पंचामृत इत्यादी अर्पण केले जाते. हे पाणी तुळशीच्या मुळाशी सतत गेल्यास रोपाचे

नुकसान होऊ शकते. त्यामुळेही दोन्हींमध्ये अंतर ठेवणे योग्य मानले जाते.

धार्मिक मान्यता- अनेक घरांमध्ये आणि मंदिरांमध्ये तुळशीचे वृंदावन आणि शिवलिंग वेगवेगळ्या ठिकाणी ठेवण्याची परंपरा पाळली जाते. ही श्रद्धा आणि स्थानिक धार्मिक आचारांवर आधारित मान्यता आहे.

लक्षात ठेवण्यासारखे...

* शिवलिंगावर बेलपत्र, गंगाजल, धतूरा, आकाची फुले अर्पण करावीत.
* भगवान विष्णू आणि श्रीकृष्णांना तुळशीपत्र अर्पण करावे.
* तुळशीजवळ शिवलिंग न ठेवणे ही पारंपरिक धार्मिक मान्यता आहे; याबाबत विविध



संप्रदायांमध्ये काही मतभेद आढळू शकतात.