



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 : ३४५

▲ सोमवार, दि. ७ सप्टेंबर २०२६

▲ पाने : ४

▲ अमळनेर

▲ किंमत : ३ रुपये

» Email - globalmahatej@gmail.com

रवि ज्वेलर्स

सुराफ बाजार, अमळनेर.
मो. ७०७४७४२१२९

सोने-चांदी

आजचे भाव

२४ सोने ९९.५०% : ₹ १,५०,०००

२२ सोने ९९.६०% : ₹ १,३९,५००

१८ सोने ७५.००% : ₹ १,१६,०००

शुद्ध चांदी ९९९% : ₹ २,३७०/-

भाव प्रति १० ग्राम



श्री. विजय कहारू पाटील

नगरसेवक, अमळनेर



श्री. मयूर पाटील

मॅनेजर, युनियन बँक



श्री. आत्माराम चौधरी

निवृत्त शिक्षक



श्री. धोंडू पाटील

अमळनेर



श्री. रितेश सोनवणे

अमळनेर



श्री. रुपेश बोरसे

अमळनेर

महिला बालविकास कार्यालयाची दुरवस्था झाडाझुडपांनी वेढलेली जीर्ण इमारत, गंजलेले प्रवेशद्वार

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : महिला व बालकांच्या कल्याणासाठी विविध योजना राबविणाऱ्या एकात्मिक बाल विकास सेवा योजनेच्या अमळनेर येथील कार्यालयाचीच अवस्था दयनीय झाल्याचे चित्र समोर आले आहे. कार्यालयाची अवस्था म्हणजे एखाद्या कोंडावड्या सारखी झाली आहे परिसरात चौफेर वाढलेले गवत, झाडे-झुडपे, जीर्ण झालेली इमारत आणि गंजलेले प्रवेशद्वार तसेच महिला व बालकांच्या कल्याणासाठीचे कार्यालय असल्याचा कुठेही नाव अथवा फलक नाही. कार्यालयाला अक्षरशः ओसाड वाड्याचे स्वरूप आले आहे.

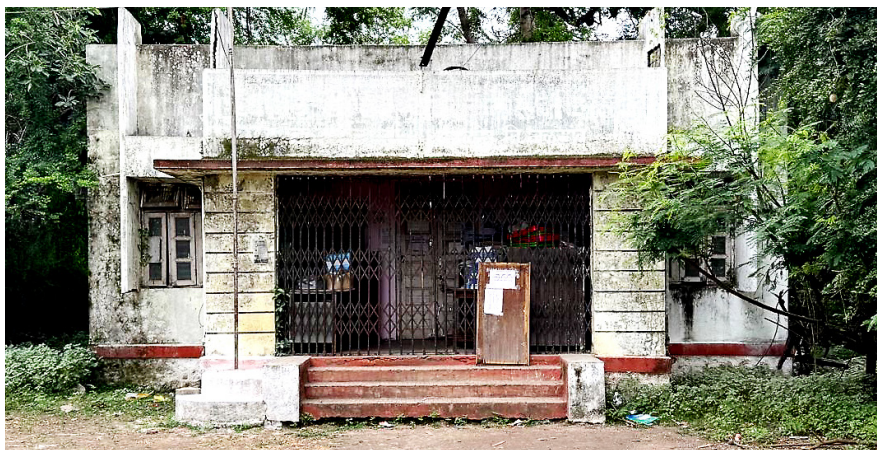
महिला व बालविकास विभागामार्फत गरोदर माता, स्तनदा माता, बालके तसेच अंगणवाडी सेविकांसाठी विविध योजना

व उपक्रम राबविले जातात. या योजनांची अंमलबजावणी करणाऱ्या कार्यालयाचीच देखभाल होत नसल्याने आश्चर्य व्यक्त होत आहे. कार्यालयाच्या भिंतींवर शेवाळ साचले असून परिसरात मोठ्या प्रमाणावर झाडाझुडपे वाढली आहेत. या कार्यालयात विविध कामांसाठी महिला, गरोदर माता, अंगणवाडी सेविका तसेच नागरिकांची नियमित ये-जा असते. मात्र कार्यालयाच्या परिसरातील अस्वच्छता आणि वाढलेल्या झाडाझुडपांमुळे येणाऱ्या-जाणाऱ्यांना गैरसोयीचा सामना करावा लागत आहे. पाऊस पडल्यावर त्या ठिकाणी पूर्णपणे चिखलाचे साम्राज्य निर्माण होत असल्याने थेट चिखल तुडवत कार्यालयात प्रवेश करावा लागतो

विशेषतः महिला व लहान बालकांच्या सुरक्षिततेचा प्रश्नही निर्माण होण्याची शक्यता

आहे.

महिला व बालकांच्या आरोग्य, पोषण आणि सुरक्षिततेसाठी शासनाकडून कोट्यवधी रुपयांचा निधी खर्च केला जात असताना, या योजना राबविणाऱ्या कार्यालयाची अशी दुरवस्था का? असा सवाल नागरिकांकडून उपस्थित केला जात आहे. कार्यालय परिसराची तातडीने स्वच्छता करून झाडाझुडपे हटवावीत, इमारतीची आवश्यक डागडुजी करावी आणि कार्यालयात येणाऱ्या महिला व बालकांसाठी सुरक्षित व स्वच्छ वातावरण उपलब्ध करून द्यावे, अशी मागणी होत आहे. प्रशासन याकडे गांधीयाने लक्ष देऊन 'महिला व बालविकास' कार्यालयाला आधी स्वतःचीच अवस्था सुधारण्याची संधी देणार का? याकडे नागरिकांचे लक्ष लागले आहे.



अमळनेर : येथील एकात्मिक महिला व बालविकास कार्यालयाची जीर्ण झालेल्या इमारती परिसरात चौफेर वाढलेले गवताळ व झाडाझुडपे....

जुनी पेन्शनसाठी काळे मास्क बांधून मूकमोर्चा आगामी निवडणुकांवर बहिष्काराचा इशारा; इच्छामरणाची परवानगी देण्याची मागणी

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

जळगाव : १ नोव्हेंबर २००५ पूर्वी नियुक्त झालेल्या तसेच त्यानंतर शंभर टक्के अनुदानावर आलेल्या विनाअनुदानित व अंशतः अनुदानित शिक्षक-शिक्षकेतर कर्मचाऱ्यांना १९८२ च्या नियमानुसार जुनी पेन्शन योजना लागू करावी, या मागणीसाठी जिल्ह्यातील सुमारे ७०० शिक्षक-शिक्षकेतर कर्मचाऱ्यांनी रविवारी तोंडावर काळे मास्क बांधून जिल्हाधिकारी कार्यालयावर मूकमोर्चा काढला. निवासी उपजिल्हाधिकारी वैशाली चव्हाण यांच्यामार्फत मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांना निवेदन देण्यात आले.

माध्यमिक पतपेढीपासून निघालेला हा मूकमोर्चा जिल्हाधिकारी कार्यालयावर पोहोचला. आंदोलकांनी कोणत्याही घोषणा न देता काळे मास्क बांधून शासनाच्या निर्णयाचा निषेध केला. २००५ नंतर नियुक्त कर्मचाऱ्यांना पेन्शन बंद करण्याचा निर्णय शासनाने २०१० मध्ये जाहीर केला. मात्र, २००५ पूर्वी जाहिरात निघालेली असताना विनाअनुदानित व अंशतः अनुदानित पदांवर



जळगाव : जिल्हाधिकार्यालयात शनिवार रोजी निवासी जिल्हाधिकारी वैशाली चव्हाण यांना निवेदन देताना डॉ. शांताराम पाटील, संभाजी पाटील, संजय पाटील, सुकुमा सोनवणे, सीमा मोरे आदी उपस्थित होते.

नियुक्त झालेल्या कर्मचाऱ्यांना पेन्शनपासून वंचित ठेवण्यात आल्याने हा नैसर्गिक न्यायाच्या तत्वाला विरोध करणारा अन्याय असल्याचे आंदोलकांनी म्हटले. **घोषणेनंतरही अंमलबजावणी नाही** मुख्यमंत्री तसेच विधानसभेत जुनी पेन्शन योजनेबाबत घोषणा करण्यात आली होती. मात्र, त्याची अद्याप अंमलबजावणी झालेली नसल्याने कर्मचाऱ्यांमध्ये नाराजी आहे. शासनाने २५ सप्टेंबर २०२६ पर्यंत १९८२ प्रमाणे जुनी पेन्शन लागू करण्याचा आदेश काढावा, अशी मागणी निवेदनातून करण्यात आली आहे.

मुंबईत बेमुदत आंदोलनाचा इशारा

मागणी मान्य न झाल्यास २८ सप्टेंबरपासून मुंबईतील आझाद मैदानावर बेमुदत धरणे आंदोलन, तर २ ऑक्टोबर, महात्मा गांधी जयंतीपासून आमरण उपोषण करण्याचा इशारा देण्यात आला आहे. तसेच आगामी निवडणुकांमध्ये शिक्षक, शिक्षकेतर कर्मचारी, पदवीधर विद्यार्थी, पालक व त्यांच्या कुटुंबीयांकडून मतदानावर बहिष्कार टाकण्याचा इशाराही देण्यात आला आहे. पेन्शनचा प्रश्न सोडवला जात नसेल तर राज्यातील सुमारे २६ हजार कर्मचाऱ्यांना इच्छामरणाची परवानगी द्यावी, अशी मागणीही निवेदनात करण्यात आली आहे. यावेळी राज्य समन्वयक शिक्षक नेते संभाजी पाटील, डॉ. शांताराम पाटील, जुनी पेन्शन संघटनेचे जिल्हाध्यक्ष संभाजी पाटील, विनाअनुदानित संघटनेचे नाना पाटील, मुख्याध्यापक संघटनेचे रवींद्र पाटील, ललीतकुमार चौधरी, शिक्षकेतर कर्मचारी संघटनेचे रवींद्र पाटील, प्रकाश पाटील, अमळनेर तालुका माध्यमिक शिक्षक संघाचे अध्यक्ष संजय पाटील, प्रभूदास पाटील, ईश्वर महाजन, अशोक सूर्यवंशी, सुषमा सोनवणे, शीतल चव्हाण, सीमा मोरे, सीमा पाटील, प्रवीण पाटील, जे. के. पाटील, सचिन पाटील यांच्यासह मुख्याध्यापक, शिक्षक व शिक्षकेतर कर्मचारी उपस्थित होते.

अर्बन बँकेच्या चेअरमनपदी अभिषेक पाटील तर व्हाईस चेअरमनपदी सौ. वसुंधराताई लांडगे

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : येथील अर्बन को-ऑपरेटिव्ह बँकेच्या चेअरमनपदी श्री. अभिषेक (मोना) पाटील, तर व्हाईस चेअरमनपदी सौ. वसुंधराताई लांडगे यांची आज सोमवारी, ७ सप्टेंबर रोजी अधिकृत निवड सकाळी साडेअकरा वाजता बँकेच्या सभागृहात होईल.



अभिषेक पाटील



वसुंधराताई लांडगे

मावळते चेअरमन भरत ललवाणी आणि व्हाईस चेअरमन लक्ष्मण महाजन यांनी ठरल्याप्रमाणे

एक वर्षाचा कार्यकाळ पूर्ण झाल्यानंतर आपल्या पदांचे राजीनामे दिले. परिणामी रिक्त झालेल्या पदांवर अभिषेक पाटील आणि सौ. वसुंधराताई लांडगे यांची बिनविरोध निवड होणार आहे. सदर प्रसंगी बँकेच्या सर्व सभासदांनी उपस्थित राहावे, असे आवाहन अर्बन बँकेच्या वतीने करण्यात आले आहे.

सहकारी संस्थांशी संबंधित आज लोकशाही दिन

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

जळगाव : (जिमाका): सहकारी संस्थांशी संबंधित लोकशाही दिनाचे आयोजन आज सोमवार, दि. ७ सप्टेंबर २०२६ रोजी सकाळी ११ वाजता जळगाव जिल्हा मध्यवर्ती सहकारी बँक लि., जळगाव यांच्या गणेश कॉलनी शाखेतील प्रशिक्षण सभागृहात करण्यात आले असल्याची माहिती जिल्हा उपनिबंधक, सहकारी संस्था, जळगाव महेशकुमार गायकवाड यांनी दिली आहे.

सहकारी संस्थांशी संबंधित सर्व लोकशाही दिन स्वतंत्रपणे जिल्हा उपनिबंधक, सहकारी संस्था, जळगाव यांच्या वतीने आयोजित करण्यात येणार असून, यापुढे अशा स्वरूपाचा स्वतंत्र जिल्हास्तरीय लोकशाही दिन प्रत्येक महिन्याच्या पहिल्या सोमवारी याच ठिकाणी आयोजित करण्यात येईल. सहकारी संस्थांशी संबंधित नागरिकांनी याची नोंद घ्यावी, असे आवाहन जिल्हा उपनिबंधक, सहकारी संस्था, जळगाव

पोलिसांचा खबरी असल्याच्या संशयावरून तरुणावर कोयत्याने हल्ला

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : पोलिसांना आपली खबर दिल्याच्या संशयातून तरुणाचा कोयता घेऊन पाठलाग करत त्याच्या मानेवर वार करून जीवे ठार मारण्याचा प्रयत्न केल्याची थाराक घटना शनिवारी (५ सप्टेंबर) रात्री सव्वाआठच्या सुमारास गांधलीपुरा भागातील भरूचा वाईन शांपजवळ घडली. पेशे रविंद्र उदेवाल (२८, रा. राजाराम नगर, शिरूड नाका, अमळनेर) असे या घटनेतील फिर्यादीचे नाव आहे.

याप्रकरणी पेशे उदेवाल यांच्या फिर्यादीवरून राजेश ऊर्फ दादू धोबी (रा. जुना पारधी वाडा, अमळनेर) यांच्याविरुद्ध अमळनेर पोलिस ठाण्यात गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. फिर्यादीनुसार, पेशे उदेवाल हे शनिवारी रात्री गांधलीपुरा भागातून पायी जात असताना राजेश ऊर्फ दादू धोबी त्यांच्यासमोर



आला. 'तू पोलिसांना माझी खबर दिल्यामुळे मला त्रास झाला,' असे म्हणत त्याने शिवीगाळ करून मारहाण करण्यास सुरुवात केली. त्यानंतर कमरेला असलेला कोयता काढून पेशे यांच्यावर वार करण्याचा प्रयत्न केला.

जीव वाचविण्यासाठी पेशे यांनी तेथून पळ काढला. आरोपीने कोयता घेऊन त्यांचा पाठलाग केला. भरूचा वाईन शांपजवळ त्याने पेशे यांना पकडून खाली पाडले आणि त्यांच्या मानेवर कोयत्याने वार करण्याचा प्रयत्न केला. मात्र, पेशे यांनी प्रसंगावधान राखत

बाजूला वळून वार चुकविल्याने मोठा अनर्थ टळला. पेशे यांनी आरडाओरड केल्यानंतर गिरीष तुळशीदास उदेवाल, राजेश अभय उदेवाल, विकास मंगल बेलदार यांच्यासह नागरिक घटनास्थळी धावून आले. त्यांनी आरोपीला पकडून पेशे यांची त्याच्या तावडीतून सुटका केली. यावेळी आरोपीने जमावातील नागरिकांनाही कोयता दाखवून धमकावल्याचे फिर्यादीत नमूद आहे.

या प्रकरणी अमळनेर पोलिस ठाण्यात गुन्हा रजिस्टर क्रमांक ४६२/२०२६ अन्वये भारतीय न्याय संहितेच्या कलम १०९, ११५(२), १२६(२), ३५१(२) व ३५२ प्रमाणे गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. पोलिस उपनिरीक्षक समाधान गायकवाड पुढील तपास करीत आहेत.

॥ अभीष्टचिंतन ॥



जनसेवेचा ध्यास... विकासाची आस...!

शहर विकास आघाडीचे नगरसेवक

मा. श्री. विजय पाटील

जनतेच्या सुख-दुखात सदैव सहभागी होत,

प्रभागाच्या सर्वांगीण विकासासाठी

सातत्याने प्रयत्नशील आणि

सर्वसामान्यांच्या प्रश्नांसाठी सदैव तत्पर

अशा कर्तृत्ववान व विनम्र लोकप्रतिनिधीस

वाढदिवसानिमित्त मनःपूर्वक शुभेच्छा!



याददियसाच्या हार्दिक शुभेच्छा

शुभेच्छुक

मित्र परिवार, कार्यकर्ते व नातेवाईक

अमळनेर



श्रीराम कॉलेज से पढ़ाई, लंडन में उच्च शिक्षा और यूपीएससी में ९०वीं रैंक



जानिए आयएएस मौरवी तिवारी की सफलता की कहानी

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

आगरा की बेटी मौरवी तिवारी ने संघ लोक सेवा आयोग (यूपीएससी) की सिविल सेवा परीक्षा २०२५ में सफलता

हासिल करते हुए ९०वीं रैंक हासिल की। कॉलेज के दौरान ही उन्होंने यूपीएससी की तैयारी शुरू कर दी थी। हालांकि उन्हें सफलता चौथे प्रयास में जाकर मिली। दिल्ली के लेडी श्रीराम कॉलेज की छात्रा मौरवी तिवारी को अपने चौथे प्रयास में ये सफलता मिली थी। मौरवी तिवारी की मां रेनु तिवारी भी आईएएस हैं। ऐसे में मां के मार्गदर्शन की मदद से उन्हें ये एजाम क्रैक करने में मदद मिली। मौरवी तिवारी ने १०वीं की पढ़ाई सेंट पाल्स चर्च कॉलेज से की। इसके बाद ११वीं और १२वीं की पढ़ाई दिल्ली पब्लिक स्कूल से की। अपनी १२वीं की पढ़ाई पूरी करने के बाद दिल्ली के लेडी श्रीराम कॉलेज में उन्होंने दाखिला ले लिया और यहां से डिग्री हासिल की। कॉलेज के दौरान ही उन्होंने यूपीएससी एजाम दिया।

सबसेस स्टोरी

सफलता की टिप्स

आगरा की रहने वाली मौरवी तिवारी ने अपने परिवार की मदद और दृढ़ संकल्प की मदद से अपने सपने को पूरा किया है। यूपीएससी एजाम की तैयारी करने वाले उम्मीदवारों को टिप्स देते हुए मौरवी तिवारी ने कहा कि मांक टेस्ट पर फोकस करें। नंबर कम आने पर निराश न हो, लेकिन इसे नजरअंदाज भी न करें। जिस चीज में आपको दिक्कत आ रही है, उससे भागने की जगह, उसे हल कर। सफलता जरूर मिलेगी।

लेकिन उन्हें सफलता नहीं मिली।

साल २०२३ से किया यूपीएससी एजाम पर फोकस
आयएएस अफसर बनने के सपने को याद करते हुए मौरवी तिवारी ने एक मीडिया हाऊस को बताया कि, लेडी श्रीराम कॉलेज में पढ़ाई के दौरान ही मैंने एजाम दिया था। लेकिन मेरा फोकस अपनी पढ़ाई को पूरा करना था। इसलिए मैंने लंदन जाकर अपनी आगे की पढ़ाई पूरी की। लंदन से भारत आने के बाद उन्होंने संयुक्त राष्ट्र (UNICEF) के साथ काम भी किया। मौरवी तिवारी के अनुसार साल २०२३ में उन्होंने पूरे फोकस के साथ यूपीएससी की तैयारी की और और दो साल में इस एजाम को क्रैक करके दिखा दिया।

घरीच बनवा हॉटेलसारखी घट्ट आणि थंडगार लस्सी

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

लस्सी हा भारतीयांचा आवडीचा पदार्थ आहे. त्यात विविध प्रकारही आता असतात. विकत मिळणारी लस्सी दिसायला जितकी घट्ट आणि मलाईदार असते, तितकीच ती घरी करणेही सोपे आहे. मात्र दही आणि पाणी यांचे प्रमाण चुकले की लस्सी पातळ होते. दही कसे असावे, पाणी किती घालावे आणि लस्सी फेटण्याची योग्य पद्धत कोणती, हे समजून घेतले तर घरच्या घरी बाजारात मिळते तशी घट्ट, गार आणि मलईदार लस्सी करता येते. घट्ट आणि मलईदार लस्सी करण्यासाठी सर्वात आधी योग्य दही निवडणे महत्वाचे आहे. लस्सीसाठी ताजे, घट्ट आणि शक्यतो साय असलेले दही घ्यावे. दही खूप आंबट किंवा पातळ असेल तर लस्सीला बाजारातील लस्सीसारखी चव आणि घट्टपणा येत नाही. शक्य असल्यास दही काही

तास फ्रिजमध्ये ठेवून चांगले थंड करून घ्यावे.

दोन वाट्या घट्ट दही घेऊन त्यात चवीनुसार साखर घालावी आणि रवौने किंवा फेटणीने दही चांगले फेटून घ्यावे. दही पूर्णपणे मऊ झाले आणि मलईदार दिसायला लागले की नंतरच त्यात थंड पाणी घालावे. लस्सी घट्ट हवी असल्यास पाणी शक्यतो घालू नये किंवा अगदी एक-दोन चमचेच वापरावे. लस्सीला बाजारातील लस्सीसारखा मलईदार पोत हवा असेल तर दह्यात थोडी दूधावरची साय घालून एकत्र करा. पुन्हा काही वेळ चांगले फेटून घ्या. यामुळे



लस्सीमध्ये हवा मिसळते आणि ती हलकी, फेसाळ आणि घट्ट दिवते. मिसळमध्ये लस्सी करत असाल तर खूप वेळ फिरवण्याची गरज नाही,

थोड्या वेळासाठीच फिरवावे, कारण जास्त फिरवल्याने त्याला छान पोत येत नाही.

लस्सी अधिक मलईदार हवी असल्यास त्यात एक-दोन चमचे दूध पावडर घालू शकता. वेलची पूड किंवा केशर घातल्यास सुगंध आणि चव आणखी खुलते. मात्र लस्सीचा नैसर्गिक दह्याचा स्वाद टिकवायचा असेल तर अतिरिक्त पदार्थ कमी प्रमाणात वापरावेत. लस्सी तयार झाल्यानंतर ती लगेच सर्व्ह करण्याऐवजी काही वेळ फ्रिजमध्ये ठेवली तर ती अधिक गार आणि घट्ट होते. वरून थोडी साय, वेलची पूड किंवा बारीक चिरलेले काजू-बदाम घातले की घरची लस्सी दिसायलाही अगदी खास होते. सगळ्यात महत्वाची गोष्ट म्हणजे घट्ट लस्सीसाठी पातळ दही आणि जास्त पाणी टाळा. घट्ट दही, कमी द्रव आणि चांगले फेटणे या तीन गोष्टी लक्षात ठेवल्या तर घरच्या घरी विकत मिळते तशी गारेगार, घट्ट आणि मलईदार लस्सी सहज तयार करता येईल.

अमेरिकेत शिक्षकांचा पगार ऐकून थक्क व्हाल!

प्राथमिक शिक्षकांना ९५ लाख, तर प्राध्यापकांना २ कोटी

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमेरिकेत प्राथमिक शाळांतील शिक्षकांना वार्षिक ५० लाखपेक्षा जास्त पगार मिळतो. सरकारी शाळांमध्ये अनुभवानुसार लाखो रुपयांचे पॅकेज दिले जाते. उच्च शिक्षण क्षेत्रातील अव्वल १० टक्के प्राध्यापकांना वार्षिक कोट्यवधी रुपये वेतन मिळते.

प्राथमिक शाळांमधील शिक्षकांचे वेतन

अमेरिकेत प्राथमिक शाळांमध्ये (एलिमेंट्री स्कूल) काम करणाऱ्या शिक्षकांना उत्तम वेतन दिले जाते. ज्या शाळांमध्ये किंडरगार्टनपासून ते ५ व्या किंवा ६ व्या इयत्तेपर्यंतच्या विद्यार्थ्यांना शिकवले जाते, अशा ठिकाणाच्या शिक्षकांचा सरासरी वार्षिक पगार ६५,००० डॉलर ते १००,००० डॉलर दरम्यान असतो. भारतीय रुपयांमध्ये सांगायचे तर, हा पगार दरवर्षी ६० लाख रुपये ते ९५



लाख रुपये इतका मोठा असतो.

सरकारी शाळांमधील शिक्षकांचे पगार

शिक्षकांचे पगार त्यांच्या अनुभवावर आधारित असतात. नव्याने रुजू होणाऱ्या शिक्षकांना वर्षाला सुमारे ४८००० डॉलर म्हणजे ४१ लाख रुपये मिळतात. तर अनुभव असणाऱ्या शिक्षकांचा सरासरी पगार वर्षाला ७५००० डॉलर म्हणजेच सुमारे ७२ लाख रुपयांपर्यंत पोहोचतो. म्हणजेच,

सरकारी शाळांमध्ये शिकवणाऱ्या शिक्षकांना वार्षिक ४१ लाख ते ७२ लाख रुपये पगार मिळतो.

पगाराव्यतिरिक्त मिळणारे अतिरिक्त फायदे

सरकारी शाळांमध्ये शिक्षकांना केवळ पगारच मिळत नाही, तर त्यासोबत अनेक महत्वाच्या सुविधाही पुरवल्या जातात. यामध्ये आरोग्य विमा, निवृत्ती वेतन योजना आणि पगारी सुट्ट्या यांचा समावेश

असतो. या सर्व सुविधा किंवा फायदे अमेरिका मधील राज्य आणि जिल्हा यांनुसार बदलू शकतात.

कॉलेज आणि युनिव्हर्सिटी शिक्षकांना मिळतो कोट्यवधींचा पगार

शालेय शिक्षकांपेक्षा उच्च शिक्षण क्षेत्रातील म्हणजेच कॉलेज आणि युनिव्हर्सिटी मधील शिक्षकांचे वेतन अधिक असते. पोस्ट-सेकंडरी शिक्षकांचा सरासरी वार्षिक पगार ८५,००० डॉलर म्हणजे सुमारे ८२ लाख रुपये असतो. युनिव्हर्सिटी आणि कॉलेजमधील उच्च पदस्थ किंवा अव्वल १० टक्के शिक्षकांचे वार्षिक वेतन २००,००० डॉलरपेक्षाही अधिक असते. भारतीय मूल्यांनुसार हा पगार दरवर्षी १.९ कोटी रुपयांपेक्षा जास्त असतो.

साधा दिसणारा दोडका आहे ‘औषधी’!



वातुलपणाही कमी होतो. कडू दोडका आयुर्वेदात औषध

म्हणून केला जातो.

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

दोडका हा संपूर्ण भारतात आढळतो; पण दक्षिण आणि पूर्व भारतात या भाजीला विशेष पसंती दिली जाते. गोड दोडक्यावर १० शिरा, तर कडू दोडक्यावर ९ शिरा असतात असे मानले जाते. कडू आणि गोड दोडके दिसायला सारखेच असल्याने भाजी करण्यापूर्वी दोडका चाखून पाहणे गरजेचे असते.

दोडक्याच्या भाजीत मिर्याची पूड आणि लिंबाचा रस घातल्यास भाजी अतिशय स्वादिष्ट बनते आणि

दोडका पित्तनाशक आणि अग्निप्रदीपक आहे. श्वास, ताप, खोकला, कृमी आणि मलबद्धता यांवर दोडका उपयुक्त ठरतो. दोडक्याच्या वेलाची मुळी गार्डच्या दुधात किंवा पाण्यात घासून सलग ३ दिवस सकाळी प्यायल्यास मुतखडा नाहीसा होतो. दोडका पचायला जड आणि कफ-वायू वाढवणारा असल्याने पावसाळ्यात आजारी व्यक्तींनी ही भाजी खाणे टाळावे.

निरोगी लोकांनी दोडक्यातील वातुलपणा कमी करण्यासाठी भाजीत लसूण आणि तेलाचा योग्य वापर करूनच तिचे सेवन

सकाळी उठल्यावर दात न घासता पाणी प्यावे की नाही ?

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

सकाळी उठल्यावर दात घासण्यापूर्वी टिक्हिटी) एकाग्रता वाढते. बद्धकालता पाणी पिण्याची सवय चांगली कीकतो. (कॉन्स्ट्रिप्शन) वाईट ? शरीरात होणारे ५ बदल जाणून मिळतो घ्या



सकाळी उठल्यानंतर पाणी पिण्याचे फायदे

सकाळी उठल्यानंतर ब्रश

न करता पाणी पिण्याची सवय अनेकांना असते. काही लोक साधे पाणी पितात तर अनेकजण कोमट पाणी पितात. यासाठी

तुम्हाला सकाळी उठल्यानंतर पाणी प्यायल्याने शरीरात कोणते फायदे होतात ते या वेबस्टोरीतून जाणून घ्या.

शरीरातील पाण्याची कमतरता भरून निघते

रात्रभर झोपेत असताना शरीरात पाणी मिळत नाही, ज्यामुळे सकाळी शरीरात पाण्याची कमतरता जाणवते. सकाळी उठल्यावर एक ते दोन

ग्लास पाणी प्यायल्याने शरीराला पुरेसे पाणी मिळते आणि शरीरात एनर्जी येते.

चयापचय क्रिया आणि पचनक्रिया सुधारते

सकाळी रिकाम्या पोटी पाणी प्यायल्याने शरीराची पचनक्रिया सुधारण्यास मदत होते.

बद्धकोष्ठता आणि गॅसच्या समस्यांपासून आराम

सकाळी योग्य प्रमाणात पाणी प्यायल्याने पोट साफ होण्यास मदत होते. यामुळे बद्धकोष्ठता, पोट फुगणे, गॅस आणि अॅसिडिटी यासारख्या पोटच्या समस्या दूर होतात.

मूत्रपिंड निरोगी राहते

मूत्रपिंड हे शरीरातील टाकाऊ पदार्थ गाळण्याचे काम करते. सकाळी पाणी प्यायल्याने लघवीवाटे शरीरातील विषारी

घटक बाहेर पडतात, ज्यामुळे किडनीचे कार्य सुधारते आणि मुतखड्याचा त्रास होत नाही.

त्वचा चमकदार बनते

सकाळी ब्रश न करता पाणी प्यायल्याने शरीरातील विषारी घटक बाहेर पडतात, ज्याचा परिणाम त्वचेवर होतो. त्वचा कोरडी किंवा तेलकट होत नाही आणि चेहऱ्यावरील मुरुमे व डाग कमी होण्यास मदत होते.

कोमट किंवा थंड पाण्यात लिंबू आणि मध मिसळून रोज प्यावे. रोज झोपण्यापूर्वी आर्धा-पाऊण तास आधी व संध्याकाळच्या जेवणानंतर दोन तासांनी दुधाचे सेवन केल्याने गाढ झोपा लागेल. अन्न चांगल्या प्रकारे चावून चावून खावे. चांगल्या साहित्याचा अभ्यास केला पाहिजे. मादक पदार्थांचे सेवन करू नये. अन्न नेहमी चांगले आणि पौष्टिक असावे. तळलेले पदार्थ टाळावेत. दूध-दही, फळे, भाज्या नियमित खावे आणि अन्न वेळेवर खावे. फास्ट फूड, जंक फूड पासून दूर राहावं. रोज एक सफरचंद किंवा कोणतेही एक फळ खायला हवं. मनमोकळेपणाने हसा आणि स्वतःला आनंदी ठेवण्यासाठी सर्वतोपरी प्रयत्न करा. नेहमी सकारात्मक विचार करा. आठवड्यातून दोनदा शरीराला तेलाने मसाज करा, म्हणजे शरीर निरोगी राहील. आरोग्याशी संबंधित कोणतीही समस्या असल्यास, त्वरित डॉक्टरांशी संपर्क साधावा.

आरोग्य आणि सौंदर्याची गुरुकिल्ली : लिंबाची साल फेकून देण्यापूर्वी हा लेख नक्की वाचा!

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

लिंबाप्रमाणेच त्याची सालही फायदेशीर असते. लिंबाची साल फेकून देण्याची चूक करू नका. जाणून घेऊया लिंबाच्या सालीचे फायदे.

लिंबाच्या सालीत विटॅमिन ए, सी, पोटॅशियम, कॅल्शियम, फायबर यांसारखे अनेक पोषकघटक असतात. लिंबाची सालही लिंबू पाण्यापेक्षा अधिक उपयुक्त असते. लिंबाच्या सालीत कॅल्शियम आणि विटॅमिन-सी भरपूर असल्याने हाडे आणि दात

मजबूत होतात. लिंबाच्या सालीच्या वापरामुळे रोगप्रतिकारकशक्ती वाढते. त्यात असलेल्या अँटी ऑक्सीडेंटमुळे स्किन कॅन्सरला प्रतिबंध होण्यास मदत होते. विटॅमिन-सी त्वचेसाठी अत्यंत गरजेचे आहे. लिंबाच्या सालीत ते भरपूर प्रमाणात असते. याच्या वापरामुळे त्वचेचा कॅन्सर, हृदयाचे आजार दूर होण्यास मदत होते. लिंबाच्या सालीत असलेल्या मिनरल्समुळे पचनक्रिया सुधारते. त्यामुळे पचन अधिक चांगल्या प्रकारे होते आणि परिणामी अनेक आजारांपासून सुटका मिळते.

तोंडाला येणाऱ्या दुर्गंधीवर लिंबाची साल फायदेशीर ठरते. लिंबाच्या सालीमुळे रक्तदाब नियंत्रित राहतो. जर रक्तदाब नियंत्रित असेल तर हृदयासंबंधित समस्या उद्भवण्याची शक्यता कमी होते. मधुमेह नियंत्रित ठेवण्यासाठी लिंबाची साल उपयुक्त ठरते. ताण दूर करण्यास लिंबाच्या सालीची मदत होते. यात काही प्रमाणात फ्लेवानॉयड असते. त्यामुळे ऑक्सीडेटिव्ह स्ट्रेस दूर होतो. लिंबाच्या सेवनाने लिव्हर साफ होण्यास मदत होते. रक्ताभिसण चांगले होते. पदार्थांची चव वाढवण्यासाठी



जेवणात हमखास लिंबाचा वापर होतो. हे संत्री आणि मोसंबी प्रमाणे एक साइट्रस फळ आहे. नेहमी आपण लिंबाचा रस वापरतो आणि

त्याची साल फेकून देतो. मात्र, लिंबाच्या रसा इतकीच लिंबाची साल देखील गुणकारी आहे. लिंबात बायोएक्टिव्हचे प्रमाण जास्त असते, जे

आरोग्यासाठी अतिशय उपयुक्त आहेत. लिंबाच्या सालीत फायबर आणि क जीवनसत्त्वे मोठ्या प्रमाणात असते. एवढंच नाही तर, कॅल्शियम, पोटॅशियम, मॅग्नेशियम देखील मोठ्या प्रमाणात असतात.

लिंबाच्या सालीचे अन्य फायदे

लिंबाच्या सालीचे सेवन केल्याने रोगप्रतिकार शक्ती वाढते. जर रोज एक ते दोन ग्रॅम क जीवनसत्त्वाचे सेवन केले तर व्हायरल ताप आणि सर्दी होण्याची शक्यता ही ८% ने कमी होते. अनेकदा जेवण्याच्या भांड्याला आतून चिवटपणा राहतो. साबणाने देखील हा

चिवटपण जात नाही. एखादा पदार्थ करपला की भांड्याच्या तळाला डाग राहतात, अशा वेळी लिंबाच्या सालीने भांडी घासली की चिवटपणा लगेच निघून जातो. कुकर मध्ये भात शिजवताना कुकर आतून काळा पडतो, अशा वेळी खाली पाण्यासोबत लिंबाची एक साल ठेवावी, सालीमुळे कुकर आतून काळा होत नाही. चहा किंवा कॉफी तयार करताना भांड्यावर येणारा काळा थर काढण्यासाठी लिंबाच्या सालीचा वापर होऊ शकतो. फ्रिजमध्ये जर दुर्गंध येत असेल तर दोन तीन लिंबाच्या साली ठेवाव्या, दुर्गंधी लगेच दूर होते. घरात मुंग्या येत असतील

तर त्या जिथून येतात तिथे लिंबाची साल ठेवावी. मुंग्या किंवा इतर छोटीय कीटकांचा त्रास कमी होतो. लिंबाची साल पाय किंवा हातांच्या बोटावर अलगद फिरवल्यास नखं तर स्वच्छ होताच, पण नखांवर एक वेगळीच चमक देखील येते. हाताचे कोपरे काळवंडले असतील तर त्या ठिकाणी लिंबाच्या सालीने मसाज केल्यास त्वचा उजळते. अर्ध्या कापलेल्या लिंबात ५-६ लवंग टोचावे आणि झोपताना जवळपास ठेवावे, त्यामुळे ड्रास येणार नाहीत.



दुनिया का एकमात्र अर्धनारी नटेश्वर शिवलिंग

हिमाचल प्रदेश के कांगड़ा जिले का काठगढ शिव मंदिर दुनिया का एकमात्र मंदिर है, जहां शिवलिंग दो भागों में विभाजित है। इस अर्धनारी नटेश्वर शिवलिंग का एक भाग भगवान शिव का और दूसरा माता पार्वती का प्रतीक है।

मान्यता है कि शिवलिंग के दो भागों के बीच की दूरी ग्रहों और ऋतुओं के अनुसार घटती-बढ़ती रहती है। गर्मियों में इनके बीच की दूरी बढ़ जाती है। सर्दियों में ये पास आते हैं और महाशिवरात्रि पर मिल जाते हैं।

सोमवारची शिवामुठीची कहाणी

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

आटपाट नगर होते. तिथे एक राजा होता. त्या राजाला चार सुना होत्या. तीन आवडत्या होत्या, एक नावडती होती. आवडत्या सुनांचा तो चांगला प्रतिपाळ करी. नावडतीला जेवायला उठे, नेसायला जाडभरडं. राहायला घुरांचे बेड दिले. गुराख्याचे काम दिले. पुढे श्रावणमास आला. पहिला सोमवार आला. ही राती गेली. नागकन्या-देवकन्यांची भेट झाली. त्यांना विचारले, “बाई बाई, कुठे जातो ?” ” महादेवाच्या देवळी जातों, शिवामूठ वाहतों.” ”याने काय होते ?” ”भ्रताराची भक्ति होते. इच्छित कार्य सिद्धीस जाते. मुलेबाळे होतात. नावडतीं माणसे आवडती होतात. वडील मनुष्यांपासून सुखप्राप्ति होते.” मग त्यांनी हिला विचारले, “तूं कोणाची कोण ?” ”मी राजाची सून, तुमच्याबरोबर येते.” त्यांचेबरोबर देवळांत गेली. नागकन्या-देवकन्या वसा वसू लागल्या. नावडती म्हणाली, “काय ग बायांनो वसा वसतां ?”, “आम्ही शिवामुठीचा वसा वसतां.” ”त्या वशाला काय करावे ?” ”मूठ चिमूट तांदूळ घ्यावे, शिवराई सुपारी घ्यावी, गंध फूल घ्यावे, दोन बेलाचीं पाने घ्यावीं. मनोभावे पूजा करावी. हाती तांदूळ घ्यावे आणि तोंडाने “शिव शिवा महादेवा, माझी शिवामूठ ईश्वरा देवा. सासूसामन्या, दिराभावा, नणंदाजावा, भ्रतारा, नावडती आहे ती आवडती कर रे देवा.” असे म्हणून तांदूळ वहावेत संध्याकाळपर्यंत उपवास करावा. उष्टेमाष्टे खाऊं नये. दिवसा निजुं नये. उपास नाहीं निभवला तर दूध प्यावे. संध्याकाळीं आंघोळ करावी. देवाला बेल वहावा आणि मुकाट्याने जेवण करावे. हा वसा पांच वर्ष करावा. पहिल्या सोमवारी तांदूळ, दुसऱ्यास तीळ, तिसऱ्यास मूग, चवथ्यास जव आणि पांचवा आला तर सातू शिवामूठीकरितां घेत जावे.” पहिल्या सोमवारी सगळे साहित्य नागकन्या-देवकन्यांनी दिले, आणि दुसऱ्या सोमवारी हिला धरून आणायला संगितले. त्या दिवशीं हिने मनोभावे पूजा केली. सारा दिवस उपास केला. जावानणंदांनी उष्टेमाष्टे पान दिले. ते तिने गाईला घातले. शंकराची आराधना केली आणि दूध पिऊन निजून राहिली.

पुढे दुसरा सोमवार आला. नावडतीने घरातून सर्व सामान मागून घेतले. पुढे रानांत जाऊन नागकन्यांबरोबर मनोभावे पूजा केली आणि “शिव शिवा महादेवा, माझी शिवामूठ ईश्वरा देवा. सासूसासऱ्या, दिराभावा, नणंदाजावा, भ्रतारा, नावडती आहे ती आवडती कर रे देवा.” असे म्हणून तीळ वाहिले. सारा दिवस उपवास केला. शंकराला बेल वाहिला. दूध पिऊन निजून राहिली. संध्याकाळीं सासऱ्याने विचारले. “तुझा देव कुठे आहे ? नावडतीने जबाब दिला, “माझा देव फार लांब आहे. वाटा कठीण आहेत, काटेकुटे आहेत. साप-वाघ आहेत, तिथे माझा देव आहे.”

पुढे तिसरा सोमवार आला. पूजेचे सामान घेतले. देवाला जाऊं लागली. घरचीं माणसे मागे चाललीं. “नावडते, तुझा देव दाखव,” म्हणून म्हणू लागलीं. नावडतीला रोजचा सराव होता. तिला काही वाटले नाहीं. ह्यांना काटेकुटे पुष्कळ लागले. नावडतीची दया आली. आजपर्यंत रानांत कशी येत असेल कोण जाणे. नावडतीला चिंता पडली. देवाची प्रार्थना केली. देवाला तिची करुणा आली. नागकन्या, देवकन्या ह्यांसहवर्तमान देऊळ सुवर्णाचे झाले. रत्नजडिताचे खांब झाले, हांड्या गलासे लागलीं. स्वयंभू महादेवाची पिंडी झाली. सगळ्यांनीं देवाचे दर्शन घेतले. नावडाती पूजा करू लागली. गंधफूल वाहू लागली. नंतर मूग घेऊन “शिव शिवा महादेवा, माझी शिवामूठ ईश्वरा देवा. सासूसामन्या, दिराभावा, नणंदाजावा, भ्रतारा, नावडती आहे ती आवडती कर रे देवा.” असे म्हणून शिवाला वाहिलें. राजाला मोठा आनंद झाला. नावडतीवर प्रेम वाढले. दानिने त्याला दिले. खुंटीवर पागोटे ठेवून तळे पहायला गेला. नावडतीची पूजा झाली. पूजा झाल्यावर सगळीं माणसे बाहेर आलीं. इकडे देऊळ अदृश्य झाले राजा परत आला. माझे पागोटे देवळीं राहिले देवळाकडे आणायला गेला. तों तिथं एक लहान देऊळ आहे, तिथे एक पिंडी आहे. वर आपण केलेली पूजा आहे, जवळ खुंटीवर पागोटे आहे. तेव्हा त्याने सुलेला विचारलं. “हें असे कसे झाले ?” “माझा गरिबाचा हाच देव. मी देवाची प्रार्थना केली, त्याने तुम्हाला दर्शन दिले.” सुनेमुळे देव भेटला म्हणून तिला पालखींत घालून घरी आणले. नावडती होती ती आवडती झाली. जसा तिला भगवान शंकर प्रसन्न झाले, तसा तुम्हा आम्हा होवो. ही साठां उत्तरांची कहाणी. पांचां उत्तरी सुकळ संपूर्ण.

बारावे ज्योतिर्लिंग श्री घृष्णेश्वर

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

छत्रपती संभाजीनगर (औरंगाबाद) जिल्ह्यातील वेरूळ येथे असलेले घृष्णेश्वर मंदिर हे भगवान शंकरांच्या १२ ज्योतिर्लिंगांपैकी बारावे आणि अंतिम ज्योतिर्लिंग मानले जाते. शिवपुराणात वर्णिलेल्या या पावन क्षेत्राची पौराणिक कथा एका परम शिवभक्त मातेच्या निस्सीम भक्तीशी जोडलेली आहे.

घृष्णेश्वर ज्योतिर्लिंगाची पौराणिक कथा :
सुधर्म व सुदेहाची जोडी
: दक्षिण देशात देवगिरी पर्वताजवळ सुधर्म नावाचे वेदविद्यापारंगत ब्राह्मण आपली पत्नी सुदेह राहत होते. त्यांना मूलबाळ नव्हते. या दुःखातून सुदेहाने आपल्या पतीचा विवाह

तिची लहान बहीण 'घुष्मा' हिच्याशी करून दिला.

घुष्माची शिवभक्ती : घुष्मा अत्यंत विनीत, सदाचारिणी आणि भगवान शंकरांची परम भक्त होती. ती रोज मातीचे १०१ पार्थिव शिवलिंग तयार करून त्यांची पूजा करत असे आणि नंतर ते जवळच्या जलाशयात विसर्जित करत असे.

पुत्राचा जन्म व मत्सर : भगवान शिवजींची कृपा आणि घुष्माच्या तपश्चर्येमुळे तिला एक सुंदर पुत्र झाला. काही काळांनंतर सुदेहाच्या मनात घुष्माबद्दल मत्सर आणि हेवा निर्माण झाला की, घराची सर्व प्रतिष्ठा आणि पतीचे प्रेम आता घुष्माकडे गेले आहे.

दुर्दैवी घटना : याच मत्सरापोटी एका रात्री सुदेहाने झोपेतच

परम शिवभक्त घुष्मा आणि महादेवाच्या कृपेची गाथा



घुष्माच्या तरुण मुलाची हत्या केली आणि त्याचा मृतदेह त्याच जलाशयात फेकून दिला, जिथे घुष्मा रोज शिवलिंग विसर्जन करत

होती.

भक्तीची परीक्षा : सकाळी हा प्रकार समजल्यावर संपूर्ण कुटुंबात

एकच शोककळा पसरली, परंतु घुष्माच्या डोळ्यात एकही अश्रू आला नाही. तिने नेहमीप्रमाणे आपले नित्यकर्म व पार्थिव शिवलिंगपूजा चालू ठेवली.

भगवान शिवांचा पुनर्जन्म व प्रगती : पूजा संपवून घुष्मा शिवलिंग विसर्जित करायला जलाशयावर गेली, तेव्हा तिचा मृत मुलगा जिवंत होऊन आनंदाने परतताना तिला दिसला. त्याच क्षणी तिथे भगवान शिवजी प्रसन्न होऊन प्रकट झाले.

ज्योतिर्लिंगाची स्थापना : भगवान शिवजी यांनी सुदेहाच्या कृत्याबद्दल तिला शिक्षा देण्याचा प्रयत्न केला, पण दयाळू घुष्माने भगवान शिवजींना क्षमा करण्याची विनंती केली. घुष्माच्या या उदारतेने आणि भक्तीने प्रसन्न

होऊन भगवान शिवजींनी तिथे सदाकाळासाठी निवास करण्याचे मान्य केले. घुष्माच्या नावावरून या क्षेत्राला 'घृष्णेश्वर' (किंवा घुष्मेश्वर) असे नाव मिळाले.

मंदिराची थोडीशी माहिती:
हे मंदिर छत्रपती संभाजीनगरमधील वेरूळ (एलोरा लेण्यांजवळ) येथे येळगंगा नदीच्या काठी वसलेले आहे. लाल रंगाच्या पाषाणात (सॅंडस्टोन) बांधलेली ही प्राचीन भारतीय वास्तुकला अतिशय सुंदर व आकर्षक आहे. महाराष्ट्र पर्यटन येथील अधिकृत माहितीनुसार हे ठिकाण आध्यात्मिक शांतता आणि भक्तीसाठी प्रसिद्ध आहे.

श्रावण सोमवार विशेष ॐ जप आणि सकारात्मक स्पंदने

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

ॐ : केवळ धार्मिक मंत्र नव्हे, तर मन-शरीराला शांत करणारा नाद! भारतीय अध्यात्मात ॐ (ओम्) ला अत्यंत पवित्र स्थान आहे. पारंपरिक दृष्टिकोनातून तो विश्वाच्या आदिनादाचे प्रतीक मानला जातो. शास्त्रीय पद्धतीने ॐचा उच्चार अ (A) + उ (U) + म (M) या तीन ध्वनीघटकांशी जोडला जातो. आजच्या वैज्ञानिक संशोधनाच्या दृष्टीनेही, मंत्रोच्चार, धीमा श्वास आणि ध्यान यांचा शरीर व मनावर होणारा परिणाम अभ्यासला जात आहे.

१. शरीराला विश्रांतीची अनुभूती
ॐचा दीर्घ आणि शांत उच्चार केल्याने श्वासाची गती मंद व नियमित होण्यास मदत होऊ शकते. त्यामुळे शरीराला शांत व रिलॅक्स वाटू शकते.

२. तणाव कमी करण्यास सहाय्य
नियमित मंत्रजप आणि



ध्यानमुळे मनाची अस्वस्थता कमी होऊन तणाव व्यवस्थापनास मदत होऊ शकते.

३. कंपन आणि शांततेचा अनुभव
‘म-म-म’ या ध्वनीच्या कंपनांमुळे छाती, घसा आणि डोक्याच्या भागात स्पंदन जाणवते. हा अनुभव ध्यानासाठी मन केंद्रित करण्यास उपयुक्त ठरू शकतो.

४. एकाग्रता आणि मानसिक शांतता
ध्यान व मंत्रोच्चाराच्या वेळी मेंदूच्या कार्यप्रणालीत बदल दिसू शकतात. काही संशोधनांमध्ये शांतता, लक्ष केंद्रीकरण आणि भावनिक स्थैर्याशी संबंधित परिणामांचा अभ्यास करण्यात

आला आहे.

५. आध्यात्मिक दृष्टिकोनातून ॐचे महत्त्व
भारतीय परंपरेत ॐ हे सृष्टी, चेतना आणि परमात्म्याशी जोडणारे पवित्र प्रतीक मानले जाते. नियमित जप मनाला स्थिर करून अंतर्मुख होण्यास प्रेरणा देतो. विज्ञान आणि अध्यात्माचा सुंदर संगम म्हणजे सजग श्वास, शांत मन आणि सकारात्मक स्पंदनांचा अनुभव. दररोज काही क्षण शांतपणे ॐचा जप करा मनाला शांतता द्या, श्वासाला लय द्या आणि अंतर्मनाशी संवाद साधा.
॥ ॐ शांती: शांती: शांती: ॥

शिवसंकल्पसूक्त आणि रुद्राभिषेक : संकट निवारणाचा सोपा मार्ग

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

भगवान शिवजींच्या स्वरूपाचे वर्णन करताना ऋग्वेदात सांगितले जाते की, भगवान शिव हे बभ्रु (पिंगट) वर्णाचा आणि तेजस्वी दीर्मीचा असून तो सूर्याच्या प्रकाशा प्रमाणे चमकणारा सुवर्णाच्या कांतिसम आहे. ते जास्वंत्य, प्रदीप्त, सुवर्णसदृश्य आणि पृष्न् देवतेसम जटाधारी आहे. अथर्ववेदाच्या मते हा सहस्त्र नेत्र, नीलग्रीव, नीलकेश आणि चर्मधारी असून यांचे उदर आणि पाठ कृष्ण आणि रक्तवर्णीय आहे. महाभारतात भगवान शिवजींचे वर्णन करताना इंद्राच्या वज्रप्रहरामुळे अथवा समुद्रमंथनातून उद्भवलेले हलाहल नावाचे विष प्राशन केल्यामुळे हा नीलकंठ (श्रीकंठ) बनला असा निर्देश आढळतो.

रुद्राच्या नमक अध्यायात शिवजींच्या शांत आणि रौद्र अशा दोन्ही रूपांचे शरीर वर्णन केले आहे. महाभारताच्या मते शिवाला चार मुख आहेत. ते दिशारूपी वस्त्र परिधान केलेले अर्धनग्न, उर्ध्वलिंग आणि योगेश्वर असून यास " पशुपति" "शार्दूलरूप" "व्यालरूप" "मृगबाणरूप" "नागचर्मोत्तरछद्" "व्याघ्राजीन" "महिषघ्न" "गजहा" "मंडलिन" "गंडिनी" (दुर्गापति) इत्यादि उपाधी दिलेल्या आहेत. "मोहेंजोदडो" व "हड़प्पा"या काळातील नाण्यांवर त्रिमुखयोगासनाधिष्ठित नग्न , तसेच व्याघ्र, वृषभ गज आणि गंड पूजीत शिवाच्या अनेक प्रतिमा सापडल्या असून महाभारतातील शिववर्णनाशी त्या जुळतात. यावरून हे कळते की सिंधु संस्कृतीत शिवाची उपासना प्रचलित

असावी. शिवाचे वाहन वृषभ आहे. त्यांचे वाहन हे नंदी असून हे नंदिकेश्वर नावाचे वृषभ भगवान शिवजींचे सासरे दक्षप्रजापती यांनी भगवान शिवजी यांना दिला, असा महाभारतात उल्लेख आहे. पश्चिम आशियातील बॅबिलॉन संस्कृतीच्या "हिटाइट" लोकांच्या (इ.पू. २०००) वृषभवाहन व त्रिशूलधारी अशा "तेशब" या देवतेशी "शिवजींचे" साम्य आढळून येते.

भगवान शिव यांच्या निवासस्थाना बाबत वैदिक साहित्यात ते "मूजवत" या पर्वतावर निवास करतात असे म्हटले आहे. महाभारतमते हे मेरुपर्वतनिवासी होते.

कैलास पर्वताच्या उत्तरेकडील मुंजवत पर्वतात यांचे प्रीय निवासस्थान असून कैलास आणि हिमालय पर्वतात ही हे कधीकधी राहत असे. काशी येथील स्मशान हे यांचे अन्य एक प्रिय निवासस्थान असून त्यामुळेच शिवभक्त या क्षेत्रास आजही पवित्र मानतात. यांचे तपस्या स्थान हिमवत पर्वतातर्गत मुंजवत् शिखरावरील झाडाखाली आहे आणि तेथील गुफांमध्ये हे अदृश्य रूपाने उमेसमवेत तपस्या करीत असे. रुद्रगण नावाने प्रसिद्ध असणारे देवागंधर्व, अप्सरा, देवर्षि, यातुधान, राक्षस कुबेर आदी भगवान शिवजींचे उपासक अनुचर तेथेच राहात असत. अदृश्य अवस्थेत त्यांच्या



वास्तव्यामुळे ते मानवी चर्मचक्षुंना दिसत नसत.

आपण यापुढे वैदिक शिवसंकल्पसूक्त मराठी भावाचासह पहाणार आहोत. हे सूक्त रुद्राभिषेक करण्यापूर्वी तसेच रुद्राभिषेक झाल्यानंतर शांतिमंत्र म्हणून पठण करण्याची पद्धत आहे. भगवान शिवमहादेवाला नुसता या शिवसंकल्पसूक्ताने देखील पंचामृत अभिषेक करण्यास हरकत नाही. या चालू श्रावण महिन्यात रोज खालील मंत्राने शिव महादेवाला दुधाने अभिषेक करून ११ बिल्वपत्र वहावे म्हणजे संकट निवारण होते.

श्रावणी सोमवारी हा अभिषेक करावा अथशिवसंकल्पसूक्तम्

यज्ञाग्रतो द्रुम्युदैतु दैवं, तदु सुमुख्य तथैवेति। द्रुगमं यजोतिषां ज्योतिरेकं, तन्मे मनः शिवसंकल्पमस्तु॥१॥

येन कर्माण्यपसो मनीषिणों, यज्ञे कृण्वन्ति विदथेऽथ धीराः । यदपूर्वं यक्ष्मन्तः प्रजानां, तन्मे मनः शिवसंकल्पमस्तु॥२॥

यत्प्रज्ञानमुत चेतो धृतैश्च, यज्योतिरन्तरमृतं प्रजासु। यस्मान्न ऋते किंचन कर्म क्रियते, तन्मे मनः शिवसंकल्पमस्तु॥३॥

येनेदं भूतं भुवनंभविष्यत् परिंृहीतममृतौन सर्वम्। येनं यज्ञस्त्रायते सप्तहोता,तन्मे मनः शिवसंकल्पमस्तु॥४॥

यस्मिन्नुचः साम यजुँषि यस्मिन्, प्रतिष्ठिता रथनाभाविंवाराः । यस्मिँश्चित्तसर्वमोते प्रजानां, तन्मे मनः शिवसंकल्पमस्तु॥५॥

सुषारथिरश्वानिव यन् मनुष्यान् नेनीयतेऽभीशुभिर्वाजिन इव। हस्ततिष्ठं यदंजिरं जविष्ठं तन्मे मनः शिवसंकल्पमस्तु॥६॥

॥ इति शिवसंकल्पसूक्तम् ।

मराठी भावाथं

(१) जागृत अवस्थे मध्ये माझ्या पासून दूर जाणार आणि निद्रा अवस्थे मध्ये परत माझ्या कडे येणारे या तेजोगोलातील ज्योतिस्वरूपी माझे मन शिवसंकल्प कारक बनो.
(२) विद्वान आणि सूत्र लोकांना यज्ञाच्या कर्मांमध्ये सहाय्यक होणारे तसेच समस्त इंद्रियांपूर्वी निर्माण झालेले आणि समस्त प्राणिमात्रांच्या अंतर्गत निवास करणारे माझे मन शिवसंकल्पकारक बनो.
(३) समस्त वस्तुमात्रांचे ज्ञान करून देऊन स्वतःचे ठायी ते धारण करणारे, प्राणिमात्रांच्या अंतर्गामी निवास करणारे तसेच समस्त यज्ञकर्मास पूर्णत्वास नेणारे तेजोरूप आणि अमर असे माझे मन शिवसंकल्पकारक बनो.
(४) स्वतःच्या अमरत्वामुळे भूत,वर्तमान आणि भविष्य या तिन्ही कालाना व्यापणारे तसेच सप्तहोत्रयुक्त यज्ञ निर्विघ्नपणे पार पाडणारे माझे मन शिवसंकल्पकारक बनो.
(५) ऋक्, साम,आणि यजु या वेदत्रयीतील मंत्रांना स्वतःचे ठायी श्रवचक्रातील आयुर्प्रामाणे स्थिरावणारे,तसेच प्राणिमात्रातील समस्त चैतन्यशक्तीने ओतप्रात भरलेले माझे मन शिवसंकल्पकारक बनो.
(६) लगामाच्या सहाय्याने वेगवान अश्वाना इष्ट दिशेप्रत नेणार्या कुशल सारथ्या प्रमाणे मनुष्यमात्रांना हवे तसे वळविणारे ,तसेच प्राणिमात्रांच्या हृदयात निवास करणारे अजर आणि वेगवान असे माझे मन शिवसंकल्पकारक बनो.

(वरील माहिती विविध धर्मग्रंथ, समाजमाध्यमे अर्थात सोशल मीडियावरून संकलीत केली आहे.)