



सबसे 'तेज' ग्लोबल महातेज...!

# ग्लोबल महातेज



https://epaper.globalmahatej.com/

वर्ष १ ले अंक : १०८ गुरुवार, दि. ८ जानेवारी २०२६ पाने : ४ अमळनेर किंमत : १ रु. Email - globalmahatej@gmail.com

## आजचे अशीष्टविवन



डॉ. परीक्षित बाविस्कर लोकनियुक्त नगराध्यक्ष, अमळनेर



श्री. सोमचंद संदानशिव माजी नगरसेवक, अमळनेर



श्री. संदीप पाटील माजी जि. प. सदस्य, अमळनेर.



ताहा बुखवाला रोटी व्हाव, अमळनेर



श्री. योगेश सोनार अमळनेर



श्री. हर्षल विसपुते अमळनेर



श्री. कैलास पाटील अंबिका मंगल कार्यालय, अमळनेर

## दिनविशेष

८ जानेवारी  
■ पृथ्वी परिभ्रमण दिनराजस्थान विद्यापीठाची स्थापना झाली.  
■ लता मंगेशकर यांची १९९९ च्या एन.टी. रामराव राष्ट्रीय पुरस्कारासाठी निवड झाली.  
■ भारत आणि व्हिएतनाम यांच्यात संस्कृती, पर्यटन आणि अनुक्रमेचा शांततापूर्ण वापर यासंबंधी तीन करार झाले.

## अमळनेरमधील राजकारण... वरवर शांतता..आतून धगधग...!

### पालिका व खान्देश शिक्षण मंडळ संस्थेच्या त्रैवार्षिक निवडणुकीनंतरची स्थिती

#### ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : येथील पालिका निवडणूक नुकतीच झाली. त्यात शिवसेनेचे वर्चस्व सिद्ध होऊन लोकनियुक्त नगराध्यक्षपदी डॉ. परीक्षित बाविस्कर निवडून आले. त्यांनी नवीन वर्षाच्या प्रारंभी गुरुवार, १ जानेवारी २०२६ रोजी आपला पदभारही सांभाळला.

या निवडणुकीत अपक्षानी मुसंडी मारत १३, आमदार अनिलदादा पाटील, खासदार श्रीमती स्मिताताई वाघ व माजी आमदार कृषिभूषण साहेबरावदादा पाटील यांच्या नेतृत्वात शहर विकास आघाडीचे १२ उमेदवार, माजी आमदार शिरीषदादा चौधरी यांच्या नेतृत्वात शिवसेनेचे १०, तर 'मविआ'चा १ उमेदवार निवडून आला. त्याचप्रमाणे

#### पुनश्च जुन्यांनाच संधी की दुसऱ्यांची होणार 'एंट्री' ?

खान्देश शिक्षण मंडळ या संस्थेचे गेल्या वेळी कार्याध्यक्ष डॉ. संदेश बिपीन गुजराथी, तर कार्योपाध्यक्ष नीरज दीपचंद अग्रवाल होते. नुकत्याच झालेल्या निवडणुकीतही त्यांनी आपले वर्चस्व कायम राखत विजय मिळविला आहे. संस्थेत ही पदे एका वर्षासाठीच दिली जातात. त्यामुळे आता खांदेपालट अटळ असल्याचे संकेत आहेत.

ख्यातनाम खान्देश शिक्षण मंडळ या संस्थेच्या अध्यक्ष-१, उपाध्यक्ष-२, विश्वस्त-१ यासह कार्यकारी मंडळ सदस्यपदाच्या ८ जागांसाठीही त्रैवार्षिक निवडणूक झाली. त्यात कार्यकारी मंडळ सदस्यपदाच्या ८ पैकी ६ जागांवर प्रस्थापित आशीर्वाद पॅनलच्या उमेदवारांनी विजय मिळविला. तर पंकज गोविंद मुदडे व सी. लीनाताई प्रवीण पाटील हे अपक्ष उमेदवार निवडून आले. विरोधी परिवर्तन पॅनलला दाखण पराभव पत्करावा लागला.

पालिका निवडणुकीनंतर नागरिकांमध्ये तसेच खा. शि. मंडळ संस्थेच्या सदस्यांत आता शांतता वातावरण झाली आहे. मात्र आता पालिकेतील उपनगराध्यक्षपद

व स्वीकृत सदस्यांसाठी तसेच खा. शि. मंडळ संस्थेच्या कार्याध्यक्ष व कार्योपाध्यक्ष या पदांसाठीच्या निवडीकरिता तसेच मेजॉरिटी व मायनॉरिटी अर्थात सत्तास्थानी राहण्यासाठी आणि कार्हीना सत्तेबाहेरचे ठेवावे की नाही, याबाबत हालचाली गतिमान झाल्या आहेत.

शुक्रवार, दि. ९ जानेवारी रोजी पालिकेच्या सभागृहात उपनगराध्यक्ष व स्वीकृत सदस्यांची निवड, तर खा. शि. मंडळ संस्थेच्या नवनिर्वाचित अध्यक्ष, उपाध्यक्ष, विश्वस्त व कार्यकारी मंडळ सदस्यांची पदग्रहण सभा रविवार, दि. ११ जानेवारी २०२६ रोजी प्रताप महाविद्यालयात होणार आहे. (पान ३ वर)

## उपनगराध्यक्षपदासाठी देशमुख, पवार, महाजन यांची नावे आघाडीवर

### उपनगराध्यक्ष, स्वीकृत सदस्यांची उद्याच्या सभेत होणार निवड

#### ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : येथील पालिकेच्या उपनगराध्यक्ष व स्वीकृत सदस्य पदांच्या निवडीसाठी पीठासीन अधिकारी तथा नगराध्यक्ष डॉ. परीक्षित बाविस्कर यांनी शुक्रवार, दि. ९ जानेवारी रोजी दुपारी ३ वाजता सभा बोलावली आहे. नगरपरिषद अधिनियम १९६५ च्या ५१ अ-१ अ च्या पोटकलम ९ नुसार पालिका व सदस्य निवडून आल्यानंतर राजपत्रात नावे प्रसिद्ध झाल्यानंतर २५ दिवसांत उपनगराध्यक्षपदाची निवड आणि १ नुसार स्वीकृत सदस्य निवडीसाठी सभा बोलावणे आवश्यक असते. नगराध्यक्ष या सभेचे पीठासीन अधिकारी म्हणून काम पाहतात.



चार स्वीकृत सदस्यही निवडले जाणार आहेत. त्यात शिवसेना गटाचे दोन, अपक्ष गटाचा एक आणि शहर विकास आघाडीचा एक याप्रमाणे स्वीकृत सदस्यांची वर्णी लागणार आहे. मात्र उपनगराध्यक्षपदासाठी माजी आमदार शिरीषदादा चौधरी कोणाच्या नावाला पसंती देतात, याकडे आता सर्वांच्या नजरा लागल्या आहेत.

#### स्वीकृत सदस्य, उपनगराध्यक्षपदाची निवड प्रक्रिया

दि. ९ जानेवारी रोजी दुपारी १२ ते २ नामनिर्देशन पत्र देणे व स्वीकारण्याची मुदत आहे. नामनिर्देशन पत्रांची छाननी होऊन पात्र उमेदवारांची नावे जाहीर झाल्यानंतर माघारीसाठी फक्त १५ मिनिटांची मुदत दिली जाते. त्यानंतर आवश्यक असल्यास निवडणूक घेण्यात येईल. एकच उमेदवारी अर्ज असल्यास उपनगराध्यक्षपदाच्या उमेदवाराला बिनविरोध विजयी घोषित केले जाते. पालिकेतील गटांच्या सदस्यसंख्येनुसार स्वीकृत सदस्यांची संख्या ठरते. जिल्हाधिकारी कार्यालयाकडून आलेल्या पात्र उमेदवारांना स्वीकृत सदस्य म्हणून जाहीर केले जाते. शिवसेना व अपक्ष याकडे आता सर्वांच्या नजरा लागल्या आहेत.

## तिन्ही पत्रकार संघटनांच्या पुढाकाराने अमळनेरमध्ये पत्रकार दिन साजरा



अमळनेर : आद्य पत्रकार तथा दर्पणकार बाळशास्त्री जांभेकर यांच्या जयंतीनिमित्त त्यांच्या प्रतिमेचे पूजन करून माल्यार्पणप्रसंगी तिन्ही पत्रकार संघटनांचे पदाधिकारी व सदस्य.

#### ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : आद्य पत्रकार तथा दर्पणकार बाळशास्त्री जांभेकर यांच्या जयंतीनिमित्त मंगळवार, दि. ६ जानेवारी रोजी अमळनेर शहर व तालुका पत्रकार संघटना, व्हाईस ऑफ मीडिया आणि महाराष्ट्र राज्य पत्रकार संघ या तिन्ही संघटनांच्या वतीने येथे पत्रकार दिनाच्या कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले. हा कार्यक्रम सर्वच पत्रकारांच्या एकतेचा प्रतीक ठरला.

सुरुवातीला ज्येष्ठ पत्रकारांच्या हस्ते आद्य पत्रकार बाळशास्त्री जांभेकर यांच्या प्रतिमेचे पूजन होऊन माल्यार्पण करण्यात आले. त्यानंतर उपस्थित पत्रकार बांधवांनी सामूहिक पूजन

केले. ज्येष्ठ पत्रकार डॉ. डिंगंबर महाले, पांडुरंग पाटील व संजय पाटील यांनी मनोगतातून उपस्थित पत्रकारांना मार्गदर्शन केले. यावेळी विविध क्षेत्रांत निवड व पुरस्कारप्राप्त पत्रकारबांधवांचा यथोचित सन्मान करण्यात आला. खा. शि. मंडळ संस्थेतील नवनिर्वाचित पदाधिकारी व नवनिर्वाचित नगरसेवक यांचाही यावेळी सत्कार करण्यात आला. यावेळी व्यासपीठावर ज्येष्ठ पत्रकार सुभाष पाटील घोडगावकर, किरण पाटील, चंद्रकांत काटे, अमळनेर शहर व तालुका पत्रकार संघटनेचे अध्यक्ष चेतन राजपूत, व्हाईस ऑफ मीडियाचे तालुकाध्यक्ष उमेश काटे, महाराष्ट्र राज्य मराठी पत्रकार संघटनेचे प्रवीण

बैसाणे यांच्यासह तिन्ही पत्रकार संघटनांचे पदाधिकारी व पत्रकारबांधव मोठ्या संख्येने उपस्थित होते. तालुक्यातील लोकप्रतिनिधी, शासकीय अधिकारी व कर्मचारी तसेच सामाजिक व राजकीय क्षेत्रातील मान्यवरांनी याप्रसंगी उपस्थिती देऊन पत्रकारांचा सन्मान केला. आर. जे. पाटील यांनी सूत्रसंचालन केले. उमेश काटे यांनी आभार मानले. कार्यक्रम यशस्वितेसाठी अमळनेर शहर व तालुका पत्रकार संघटनेचे सचिव जितेंद्र ठाकूर व सर्व पदाधिकारी आणि सदस्यांनी परिश्रम घेतले. पत्रकार दिन सोहळा तिन्ही संघटनांनी एकत्रितपणे पुढाकार घेऊन साजरा केल्याने या सोहळ्याचे समाजातील सर्वच स्तरातून कौतुक झाले. ▲

## शिरूड येथे आजपासून हरिनाम कीर्तन सप्ताह

#### ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : तालुक्यातील शिरूड येथे गुरुवार, दि. ८ जानेवारीपासून अखंड हरिनाम कीर्तन सप्ताहाचे आयोजन केले आहे. कीर्तन सप्ताहाचे यंदा २७ वे वर्ष आहे. त्यामुळे गावासह संपूर्ण परिसर भक्तिरसात न्हाऊन निघणार आहे.

विणेकरी यांच्यासह भक्तजणांनी या अखंड हरिनाम कीर्तन सप्ताहात विविध कीर्तनांच्या

श्रवणाचा लाभ घ्यावा, असे आवाहन आयोजक समितीने केले आहे. दरम्यान, कीर्तन

समाहामुळे शिरूडमधील ग्रामस्थांत उत्साहाचे वातावरण आहे. ▲

## लोकनियुक्त नगराध्यक्ष

# डॉ. श्री. परिक्षित

## श्रीराम बावीस्कर

### आपणास या जन्मदिनी दिर्घायुष्याच्या अनंत शुभेच्छा...!

.....शुभेच्छुक.....

### अपक्ष नगरसेवक व नगरसेविका न.प.अमळनेर

श्री. महेशबापू देशमुख  
गटनेते

श्री. रवि पाटील  
उपगटनेते

श्री. सुरजसिंग परदेशी  
प्रतोद

प्रा. श्री. रामकृष्ण पाटील

श्री. बाळासाहेब पाटील

प्रा. भरतसिंग परदेशी

धानश्री, अमळनेर ९९२२ ६९ ७९ ८९



## तीन बार फेल होकर भी नहीं मानी हार

### सक्सेस स्टोरी

### फिर यूपीएससी में टॉप कर रच दिया इतिहास

**ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा**  
जो सफल होने का सपना देखते हैं, वह असफलताओं से नहीं डरते। असफलताओं का निडर होकर सामने करने वाले इतिहास रचते हैं और ऐसा ही इतिहास रचा है। कनिका अननभ ने। तीन बार असफलता के बाद यूपीएससी आईएफएस २०२४ की टॉपर कनिका अननभ को अपनी पहली पोस्टिंग मिली है। भारत सरकार ने उन्हें ओडिशा कैडर दिया है। कनिका अननभ आयएस टीना डाबी से प्रेरित हैं।

इतिहास रचते हैं और ऐसा ही इतिहास रचा है कनिका अननभ ने।  
**आईएफएस टॉपर**  
तीन बार असफलता के बाद यूपीएससी आईएफएस २०२४ की टॉपर कनिका अननभ को अपनी पहली पोस्टिंग मिली है। भारत सरकार ने उन्हें ओडिशा कैडर दिया है।

**वन सेवा कैडर अलॉटमेंट**  
देश में भारतीय वन सेवा के परीक्षा परिणाम २०२४ के चयनित आईएफएस अफसरों को भारत सरकार ने कैडर अलॉट किया है। इसको लेकर पर्यावरण और वायु जलवायु मंत्रालय ने सूची जारी की है।

**टीना डाबी को बताया प्रेरणा**  
आईएफएस सेवा में पहली

रैंक हांसिल करने वाली झारखंड की राजधानी रांची की रहने वाली कनिका अननभ राजस्थान की सबसे चर्चित आईएएस टीना डाबी को अपना इंसिपेरेशन मानती है। यह बात उन्होंने एक इंटरव्यू के दौरान कही।

**तीन बार असफल हुई**  
कनिका को यूपीएससी में तीन बार असफलता का मुंह देखने को मिला। इसके बाद भी उन्होंने हार नहीं मानी और हिम्मत दिखाते हुए फिर से परीक्षा में बैठी।

**चौथी बार में पहली रैंक**  
२०२४ में कनिका ने आईएफएस में पहली रैंक हासिल की। कनिका ने बताया कि उन्होंने हर दिन १० घंटे पढ़ाई की। इसके अलावा २ घंटे के शेड्यूल को अलग-अलग श्रेणी में बांटा।

**खूद को किया साबित**  
भारतीय वन सेवा की टॉपर कनिका अननभ ने साबित कर दिया कि असफलताओं का निडर होकर सामने करने वाले इतिहास रचते हैं।



## हॉटेलसमधील खोल्यांमध्ये घड्याळ का नसते?

### नेमके काय कारण?



हॉटेलसची रचना ग्राहकांना रोजच्या दिनक्रमातून बाहेर काढण्यासाठी केली जाते. त्यांना रोजच्या व्यस्त वेळापत्रकातून अधिक निवांत मिळावा, यासाठी वेळेची जाणीव करून दिली जात नाही घरी, ऑफिसमध्ये अलार्म, मीटिंग, डेडलाईन्स असतात. त्यामुळे हॉटेलमध्ये वेळेची सतत आठवण करून देणाऱ्या गोष्टी काढून टाकल्यामुळे ग्राहक रोजच्या धबडग्यातून मुक्त होऊ शकतो. सतत वेळ पाहिल्याने ताण आणि चिंता वाढते, असा अभ्यास मानसशास्त्रज्ञांनी केलेल्या निरीक्षणातून समोर आले आहे. त्यामुळे घड्याळापासून काही वेळ दूर राहिल्यास निवांतपण मिळते. लवकर हॉटेलमध्ये मानसिक गोंधळ कमी करण्यासाठी सौम्य प्रकाश, शांत रंगसंगती, कमी आवाजाची रचना केलेली असते, टिक-टिक करणारे घड्याळ या वातावरणाला बाधा आणू शकते. बहुतांश प्रवासी वेळ पाहण्यासाठी मोबाईल फोन, स्मार्टवॉच किंवा लॅपटॉपवर अवलंबून असतात. त्यामुळे हॉटेलमध्ये खोलीत घड्याळे लावणे अनावश्यक ठरू लागले आहे. पूर्वी हॉटेलमधील घड्याळे चुकीची वेळ,

विचित्र वेळी वाजणारे अलार्म, सेट करायला अवघड, सततच टिक-टिक आवाज करणारी होती. त्यामुळे प्रवाशांच्या झोपेत अडथळा येत होता प्रवाशी घड्याळाकडे पाहत नाहीत, ते निवांत थांबतात. नाश्ता निवांतपणे करतात, लॉबीमध्ये वेळ घालवतात, असे निरीक्षण आदरातिथ्य क्षेत्रातील अभ्यासातून समोर आले आहे. झोपेवरील अभ्यासातून असे दिसून आले आहे, की झोप येण्याचा प्रयत्न करताना वारंवार घड्याळाकडे पाहिल्याने अनिद्रा वाढू शकते. वेळ सरकत असल्याने रात्री २ ते ३ या वेळेत अधिक चिंता वाढते. आजच्या काळात लोकांना स्वतंत्र घड्याळांची गरज उरलेली नाही. स्मार्टफोनां अलार्म घड्याळ, हातघड्याळ, कॅलेंडर सगळ्यांची जागा घेतली आहे. त्यामुळे खोलीत ठेवलेली घड्याळे आली.

## कोबीचे पॅनकेक : मुले आणि मोठ्यांना आवडेल असा चविष्ट आणि हेल्दी नाश्ता

### ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

मुलांना भाज्या, विशेषतः कोबी खाण्याचा कंटाळा येतो. मोठ्यांनाही कोबी म्हटले, की नाक मुडतात. पण आज आम्ही अशी एक भन्नाट रेसिपी घेऊन आलो आहोत जी कोबीला सर्वांची आवडती बनवेल. कोबीचे पॅनकेक हा नाश्ता चविष्ट, पौष्टिक आणि कमी तेलात तयार होतो. मुलांच्या डब्यासाठी किंवा सकाळच्या नाश्त्यासाठी हा एक उत्तम पर्याय आहे. चला, ही सोपी रेसिपी जाणून घेऊया आणि लगेच लिहून ठेवा.



जोपर्यंत पॅनकेक सोनेरी आणि कुकुरीत होत नाही. 7) टॉमॅटो सॉस, चटणी किंवा दहासोबत गरमागरम सर्व्ह करा.

### टिप्स

चव वाढवण्यासाठी : मिश्रणात बारीक चिरलेली कोथिंबीर किंवा हिरवी मिरची घालू शकता. **हेल्दी पर्याय :** गव्हाच्या पिटाएवजी ओट्स किंवा मल्टिग्रेन पीठ वापरू शकता. **डब्यासाठी :** पॅनकेक थंड झाल्यावर डब्यात पॅक करा, जेणेकरून ते ताजे राहतील.

### का खास आहे ही रेसिपी?

**पौष्टिक :** कोबी आणि गाजरामुळे जीवनसत्त्वे आणि फायबर मिळतात. **सोपी :** कमी साहित्य आणि कमी वेळेत तयार. **सर्वांचे आवडते :** मुलांपासून मोठ्यांपर्यंत सर्वांना आवडेल. **कमी तेल :** नॉन-स्टिक तव्यावर कमी तेलात बनवता येते. हा चविष्ट आणि हेल्दी नाश्ता बनवू पाहा. मुलांसह सगळ्यांना आश्चर्यचकित करा.

- पाणी (मिश्रणासाठी, आवश्यकतेनुसार)
- तेल किंवा तूप (भाजण्यासाठी)
- कृती**
- 1) कोबी, गाजर आणि कांदा मिक्सरमध्ये बारीक करून घ्या किंवा किसणीने किसून घ्या.
- 2) एका मोठ्या भांड्यात हे बारीक केलेले साहित्य घ्या. त्यात गव्हाचे पीठ, जिरे, लाल तिखट, हळद आणि मीठ टाका.
- 3) हळूहळू थोडे पाणी घालून मध्यम घट्ट मिश्रण तयार करा (पॅनकेकच्या पिटासारखे).
- 4) नॉन-स्टिक तव्यावर थोडे तेल किंवा तूप लावा आणि मध्यम आचेवर गरम करा.
- 5) मिश्रणाचा एक मोठा चमचा तव्यावर पसरवून लहान पॅनकेकचा आकार घ्या.
- 6) दोन्ही बाजूंनी 2-3 मिनिटे खरपूस भाजून घ्या,

## अमिताभ बच्चन आणि माइया वडिलांबरोबर कधीच काम करू नये

### 'धुरंधर' फेम अक्षय खन्ना असे का म्हणाला?

### ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

सोशल मीडियामुळे अनेकदा कलाकारांच्या जुन्या मुलाखतींमधील त्यांची वक्तव्ये, त्यांच्या प्रतिक्रिया पुन्हा एकदा व्हायरल झाल्यामुळे ते चर्चेत येत असतात. असेच काहीसे झाले 'धुरंधर' फेम अक्षय खन्नाबरोबर घडले. आदित्य धर लिखित व दिग्दर्शित 'धुरंधर'मुळे अक्षय खन्ना सध्या चर्चेत आहे. त्यात त्याने साकारलेल्या रहमान डकेत भूमिकेसाठी त्याचे कौतुक होत आहे. तर दुसरीकडे अभिनेत्याने 'दृश्यम ३' मधून घेतलेल्या एक्झिटमुळे तो वादाच्या भोवऱ्यात अडकला आहे. अशाच आता एका जुन्या मुलाखतीमध्ये अक्षयने अमिताभ बच्चन आणि त्याचे वडील विनोद खन्ना यांच्याबद्दल प्रतिक्रिया दिलेली ती पुन्हा एकदा चर्चेत आली आहे.

**अक्षय खन्ना नेमके काय म्हणाले?**  
अक्षयने त्या मुलाखतीत अमिताभ बच्चन व त्याचे वडील विनोद खन्ना यांच्याबरोबर काम करण्याचा त्याचा अनुभव सांगत त्या दोघांबरोबर काम करणे खूप कठीण असल्याचे म्हटले होते. २००८ मध्ये एका कार्यक्रमात त्याने सांगितले. तो म्हणाला, की अशी काही माणसे असतात, की ज्यांच्याबरोबर तुम्ही काम करू नये. त्यापैकीच एक म्हणजे



माझे वडील आणि अमिताभ बच्चन. ज्या आत्मविश्वासाने ते कॅमेऱ्यासमोर उभे राहतात आणि काम करतात तसे काम करणे आव्हानात्मक असते. अक्षय खन्ना पुढे त्याचे वडील विनोद खन्ना यांच्याबद्दल म्हणाला, की माइया वडिलांबरोबर काम करणे खूप कठीण आहे. त्यांच्याकडे जी कला आहे ती माइयाकडे नाही. त्यांच्यासारखा स्क्रीन प्रेझेंस माइयाकडे नाही. अक्षय खन्नाला यानंतर २०१७ मध्ये एका वृत्तानुसार विनोद खन्ना यांच्या बायोपिकमध्ये काम करायला आवडेल का? असे विचारल्यानंतर तो म्हणाला, की वडिलांच्या बायोपिकमध्ये काम करण्याचा दृष्टीने मी शोय नाही. मी त्यांच्यासारखा दिसत नाही. त्यांच्यासारखे माइयामध्ये काहीच नाही. त्यामुळे त्यांच्या बायोपिकमध्ये मी काम करण्याचा संबंध येत नाही. बायोपिकमध्ये काम करणे म्हणजे जशीच्या तशी भूमिका साकारणे आणि ही खूप आव्हानात्मक गोष्ट आहे.

## भारत आता जगातील चौथी सर्वांत मोठी अर्थव्यवस्थेचा देश २०३० पर्यंत 'या' देशाला मागे टाकण्याची शक्यता

### ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

भारत जगातील चौथी सर्वांत मोठी अर्थव्यवस्था असलेला देश झाल्याची माहिती केंद्र सरकारने दिली आहे. भारताने जपानला मागे टाकले आहे. अमेरिका ही जगातील सर्वांत मोठी अर्थव्यवस्था असून, त्यानंतर दुसऱ्या क्रमांकावर चीन व तिसऱ्या क्रमांकावर जर्मनी हे देश आहेत. पुढील अडीच ते तीन वर्षांत भारतीय अर्थव्यवस्था जर्मनीला मागे टाकेल, असे सरकारकडून सांगण्यात आले आहे. २०३० पर्यंत भारताचा जीडीपी म्हणजेच सकल देशांतर्गत उत्पादन ७.३ ट्रिलियन डॉलरपर्यंत पोहोचेल. त्यामुळे भारत जर्मनीला मागे टाकून जगातील तिसऱ्या क्रमांकाची अर्थव्यवस्था होईल, असा अंदाज मंगळवार, दि. ३० डिसेंबर रोजी व्यक्त करण्यात आला. आर्थिक वर्ष २०२५-२०२६ च्या दुसऱ्या तिमाहीत भारताचा जीडीपी ८.२ टक्क्यांनी वाढला आहे. पहिल्या तिमाहीत जीडीपी



७.८ टक्के होता. तर मागील आर्थिक वर्षाच्या शेवटच्या तिमाहीत जीडीपी ७.४ टक्के होता. सरकारने जारी केलेल्या परिपत्रकात म्हटले आहे, की भारताची अर्थव्यवस्था ४.९८ ट्रिलियन डॉलरसह जपानला मागे टाकत जगातील चौथी सर्वांत मोठी अर्थव्यवस्था झाली आहे. पुढील अडीच ते तीन वर्षांत भारताची अर्थव्यवस्था ७.३ ट्रिलियन डॉलर होऊन २०३० पर्यंत जर्मनीला मागे टाकेल. तसेच भारताची अर्थव्यवस्था

ही जगात सर्वाधिक वेगाने वाढत असल्याचे परिपत्रकात म्हटले आहे. अमेरिका ही जगातील सर्वांत मोठी अर्थव्यवस्था असून, त्यानंतर चीन व जर्मनीचा क्रमांक लागतो. जागतिक अस्थिरता, युद्ध, व्यापार करारातील अडथळे व अमेरिकेकडून लावले जाणारे आयात शुल्क या पार्श्वभूमीवर भारत जगातील चौथ्या क्रमांकाची अर्थव्यवस्था असलेला देश झाला आहे. जीडीपीमध्ये वाढ होण्यात देशांतर्गत खरेदीत झालेल्या

वाढीचे योगदान आहे. तसेच देशात बेरोजगारी कमी होत आहे. देशातून होणारी निर्यात सातत्याने वाढत आहे. महामार्ग नियंत्रणात असल्याचे परिपत्रकात नमूद करण्यात आले आहे. वस्तू व सेवांच्या मागणीत सातत्य तसेच शहरी भागात होत असलेल्या उलाढालीने जीडीपी वाढण्यास मदत मिळाली आहे. २०२६ मध्ये भारताचा जीडीपी किती वाढेल याबाबत जागतिक स्तरातील विविध संस्थांनी अंदाज व्यक्त केले आहेत. ते अंदाज परिपत्रकात नमूद करण्यात आले आहेत, ते पुढीलप्रमाणे -  
वर्ल्ड बँक - ६.५ टक्के  
मूडीज - ६.४ टक्के (२०२७ मध्ये ६.५ टक्के)  
इंटरनॅशनल मोनेटरी फंड - ६.२ टक्के  
ऑर्गनायझेशन ऑफ इकॉनॉमिक कॉर्पोरेशन ऑफ डेव्हलपमेंट - ६.२ टक्के  
एस अँड पी - ६.७ टक्के  
फिच - ७.४ टक्के

पान १ वरून...

वरवर शांतता..आतून धगधग...!

शिवसेनेच्या गोटात उपनगराध्यक्ष व स्वीकृत सदस्यांच्या निवडीसाठी, तर खा. शि. मंडळाच्या नवनिर्वाचित कार्यकारी मंडळात कार्यध्यक्ष व कार्योपाध्यक्ष या पदांच्या निवडीसाठी आता जोरदार फिल्डींग लावणे सुरू झाले आहे. हा सर्व संबंधित गटांतील निवडणूक प्रक्रियेचा अंतर्गत भाग असला, तरी दोन्ही संस्थांतील या महत्त्वपूर्ण पदांबाबत त्या-त्या गटांसह नागरिकांना मात्र कमालीची उत्सुकता लागलेली आहे. त्यामुळे दोन्हीही संस्थांतील वर्तुळात वरवर जरी शांतता दिसत असली, तरी पडद्याआड मात्र धगधग असल्याची स्थिती आहे.

नगरपालिकेत गेल्या ९ वर्षांनंतर अर्थात प्रशासकीय राजवटीनंतर निवडणूक प्रक्रिया झाली आहे. त्यानंतर आता शिवसेनेचा गट पालिकेचा कारभार पाहणार आहे. तर खा. शि. मंडळात आशीर्वाद पॅनलला निर्विवाद बहुमत मिळालेले आहे. संस्थेचा एकूणच राजकीय इतिहास पाहता बहुमत झाल्यानंतर उर्वरित संचालकांना शक्यतो सत्तास्थानी घेतले जात नाही. यावेळी इतिहासाचीच पुनरावृत्ती होते की काही ऐतिहासिक बदल होतात, याबाबत चर्चा व उत्सुकता आहे. त्यामुळे आता पालिकेसह खा. शि. मंडळातील या पदांसाठी कोण रिंगणात उतरतात आणि कोणाला संधी दिली जाते, याकडे सर्वांचेच लक्ष लागून आहे.

पिंपळे बुद्रुक आश्रमशाळेच्या खेळाडूंचे राज्य क्रीडा स्पर्धेत यश



अमळनेर : आदिवासी विकास आयुक्तालय, नाशिक अंतर्गत येणाऱ्या आदिवासी विकास विभाग, अमरावती यांच्या वतीने घेण्यात आलेल्या राज्यस्तरीय क्रीडा स्पर्धेतील विजेते अनुक्रमे वासुदेव पावरा, रोशनी पावरा व राजकिरण पावरा.

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : आदिवासी विकास आयुक्तालय, नाशिक अंतर्गत येणाऱ्या आदिवासी विकास विभाग, अमरावती यांच्या वतीने २०२५-२६ या वर्षासाठी नुकत्याच राज्यस्तरीय क्रीडा स्पर्धा घेण्यात आल्या. त्यात पिंपळे बुद्रुक (ता. अमळनेर) येथील अनुदानित आदिवासी आदर्श आश्रमशाळेच्या खेळाडूंनी उल्लेखनीय कामगिरी बजावत यश मिळविले. यात वासुदेव भीमसिंग पावरा (१९ वर्षे वयोगट) याने दुहेरी मुकुट मिळवत १०० मीटर धावणे व लांब उडी या प्रकारांत प्रथम क्रमांक मिळवून सुवर्णपदक मिळविले. रोशनी लक्ष्मण पावरा (१७ वर्षे वयोगट) याने ४०० मीटर धावणे स्पर्धेत प्रथम क्रमांक पटकवाला.

सोमवार, दि. ६ जानेवारी २०२६ रोजी सकाळी ११ वाजता विजय वाघमारे (भा.प्र.से.)-सचिव, आदिवासी विकास, महाराष्ट्र राज्य, मुंबई यांच्या हस्ते स्पर्धेचे उद्घाटन झाले. डॉ. श्वेता सिंघल (भा.प्र.से.)- (विभागीय आयुक्त, अमरावती विभाग), पवनश्री प्रभावकर वैद्य (प्रधान सचिव, श्री हनुमान व्यायाम प्रसारक मंडळ, अमरावती) हे विशेष अतिथी होते. कार्यक्रमास रवींद्र ठाकरे (आयुक्त, राज्य माहिती आयोग, अमरावती), आशीष पाटील (भा.प्र.से.)-जिल्हाधिकारी, अमरावती), राकेश ओला (भा.पो.से.)-पोलीस आयुक्त (शहर), अमरावती), सौ. सोनिया

शर्मा चांडक (भा.प्र.से.)-(आयुक्त, मनपा, अमरावती), तसेच लीना बनसोड (भा.प्र. से.)- आयुक्त, आदिवासी विकास विभाग, नाशिक), आयुषी सिंह (भा.प्र. से.)-अप्पर आयुक्त, अमरावती), दिनकर पावरा (अप्पर आयुक्त, नाशिक) आदी उपस्थित होते. या राज्यस्तरीय क्रीडा स्पर्धेमध्ये नाशिक, अमरावती, ठाणे व नागपूर या चार विभागातील खेळाडू सहभागी झालेले होते. सर्व यशस्वी खेळाडूंना पिंपळे बुद्रुक आश्रमशाळा, उच्च माध्यमिक विभागाचे मुख्य प्रशिक्षक व उपक्रमशील शिक्षक स्वप्नील पाटील व प्राथमिक शिक्षक दीपक नांदे यांनी उत्कृष्ट मार्गदर्शन व सातत्यपूर्ण प्रशिक्षण दिले. खेळाडूंच्या या यशाबद्दल संस्थेच्या अध्यक्ष श्रीमती विद्याताई युदराज पाटील, संस्थेचे सचिव व शैक्षणिक सल्लागार युवराज पाटील, संचालक अॅड. अभिजितदादा पाटील, यावल प्रकल्पाचे प्रकल्प अधिकारी अरुण पवार तसेच सहाय्यक प्रकल्प अधिकारी प्रशांत माहुरे, पवन पाटील, संदीप पाटील, प्राथमिक मुख्याध्यापक अविनाश अहिरे, माध्यमिक मुख्याध्यापक-उदय पाटील, सर्व शिक्षक-शिक्षकेतर कर्मचारी तसेच सर्व क्षेत्रातील मान्यवरांनी विजयी खेळाडूंचे अभिनंदन केले. या स्पर्धेमुळे आदिवासी युवकांमधील क्रीडागुणांना वाव मिळून त्यांच्यातील आत्मविश्वास व शारीरिक तंदुरुस्ती वाढीस लागले, असे मत मान्यवरांनी यावेळी व्यक्त केले.

पाडळसरे धरण बांधकाम वस्तुस्थितीची जनआंदोलन समितीकडून पाहणी

कार्यकारी अभियंता य. म. कडलक यांच्याकडून जाणून घेतली सविस्तर माहिती

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : येथील निम्न तापी प्रकल्प पाडळसरे धरणाचा प्रधानमंत्री कृषी सिंचन योजनेत समावेश करण्यात आला आहे. त्या अनुषंगाने महाराष्ट्र शासनाकडून प्राप्त निधी व केंद्र सरकारकडून मिळणाऱ्या निधीसंदर्भात धरण समिती लोकप्रतिनिधींच्या माध्यमातून पाठपुरावा करीत आहे. त्यासोबतच धरणाच्या बांधकामाची प्रगती आणि वस्तुस्थिती तसेच पुनर्वसन याबाबतची प्रत्यक्ष पाहणीही केली जात आहे. त्याचाच भाग म्हणून जनआंदोलन समितीच्या पदाधिकाऱ्यांनी बुधवार, दि. ७ जानेवारी रोजी धरणाला प्रत्यक्ष भेट दिली. यावेळी कार्यकारी अभियंता य. म. कडलक यांच्याकडून शासनाकडून प्राप्त निधी व खर्चाची माहिती घेत कामाची वस्तुस्थिती आंदोलनकर्त्यांनी जाणून घेतली.

जनआंदोलन समितीचे प्रमुख सुभाष चौधरी, अर्बन बँक संचालक रणजित शिंदे, महेंद्र बोरसे, महेश पाटील, देविदास देसले या प्रमुख पदाधिकाऱ्यांसह कार्यकर्त्यांचा यामध्ये समावेश होता. पाडळसरे धरणाचे काम गतीने व कालबद्ध पद्धतीने व्हावे तसेच बांधकामातील प्रशासनिक, तांत्रिक, आर्थिक अडचणी काय आहेत याबाबत संबंधित अधिकाऱ्यांशी बैठक घेऊन प्रत्यक्ष चर्चा करून त्यांनी माहिती घेतली. कार्यकारी अभियंता कडलक यांनी उपस्थित पदाधिकाऱ्यांना सांगितले, की धरणाच्या बांधकामाच्या अनेक गोष्टी सोबत कराव्या लागतात.



अमळनेर : पाडळसरे धरण बांधकाम वस्तुस्थितीची जनआंदोलन समितीतर्फे बुधवारी पाहणी करून तेथील कार्यकारी अभियंता य. म. कडलक यांच्याकडून माहिती घेण्यात आली. यावेळी झालेल्या बैठकीत बोलताना समितीचे प्रमुख सुभाष चौधरी, शेजारी अर्बन बँक संचालक रणजित शिंदे, महेंद्र बोरसे, महेश पाटील, देविदास देसले. समोर उपस्थित कार्यकर्ते व अधिकारी.

नुसते पाणी साठलेल्या डोळ्याने दिसते पण मिळत नाही, अशी एक परिस्थिती तयार होते. अशी विपरीत परिस्थिती होऊ नये म्हणून आपण एकाचवेळी वेळवेगळ्या पातळ्यांवर ज्या-ज्या गोष्टी शक्य आहेत त्या करीत आहोत. आम्ही त्या सगळ्या गोष्टींचा टाईमिंग कसा मॅच होईल? म्हणजे पाणीसाठा होईपर्यंत आपल्याला लोकांना पाणीही देता आले पाहिजे

यादृष्टीने काम करत आहोत. प्रत्यक्ष भूसंपादन, पुनर्वसनासाठी सुद्धा प्रयत्न सुरू आहे. धरणाच्या कामात सध्यातरी आपल्याला कुठलीही तांत्रिक अडचण नाही. नदी सहा महिने वाहत असल्याने कामाला वेळ कमी मिळतो. तरीही धरण बांधकाम पूर्ण क्षमतेने सुरू आहे. महाराष्ट्रात सर्वाधिक मोठे गेट असलेल्या धरणपैकी पाडळसरे एक धरण आहे.

यादृष्टीने काम करत आहोत. प्रत्यक्ष भूसंपादन, पुनर्वसनासाठी सुद्धा प्रयत्न सुरू आहे. धरणाच्या कामात सध्यातरी आपल्याला कुठलीही तांत्रिक अडचण नाही. नदी सहा महिने वाहत असल्याने कामाला वेळ कमी मिळतो. तरीही धरण बांधकाम पूर्ण क्षमतेने सुरू आहे. महाराष्ट्रात सर्वाधिक मोठे गेट असलेल्या धरणपैकी पाडळसरे एक धरण आहे.

**जनआंदोलन समितीचे मानले आभार**  
धरणाच्या कामात प्रशासनाला नेहमीच जनआंदोलन समितीचे विविध टप्प्यांवर सहकार्य लाभत आहे. बऱ्याच ठिकाणी जनआंदोलक प्रकल्पाविरोधात असतात. मात्र असे खूप कमी प्रकल्प आहेत ज्या ठिकाणी जनआंदोलन समिती धरणाच्या समर्थनाच्या भूमिकेत आहेत. त्यात पाडळसरे जनआंदोलन समिती सदैव धरणाच्या व काम करणाऱ्या प्रशासनाच्या पाठीशी उभी असते, ही अतिशय सकारात्मक बाब आहे. यासाठी मी शासनाच्या वतीने पाडळसरे धरण जनआंदोलन समितीचे आभार मानतो, असे कार्यकारी अभियंता कडलक यांनी सांगितले.

यात तांत्रिक काम असल्याने त्याला वेळ लागतो. एवढे मोठे काम अत्यंत बारकाईने करावचे आहे, असे यावेळी सांगण्यात आले. कामावर कर्मचारी खूप कमी आहेत. आज ना उद्या आम्हाला आणखी कर्मचारी मिळतील. आमचा एक माणूस तीन माणसांचे काम करतो, असे सांगत शासनाकडून प्राम व खर्च झालेल्या निधीची माहिती उपअभियंता भट्टरकर यांनी उपस्थितीत समितीच्या पदाधिकाऱ्यांना दिली. याप्रसंगी समितीचे प्रमुख चौधरी यांनी सविस्तरपणे समितीची भूमिका मांडली. यावेळी भरतसिंग परदेशी, एन. के. पाटील, अॅड. कुंदन साळुंखे, डॉ. संजय पवार, रहेमतुल्ला पिंजारी, सुशील भोईटे, प्रसाद चौधरी, सतीश काटे, डी. के. पाटील, प्रवीण संदानशिव, पुरुषोत्तम शेते, ज्ञानेश्वर वाळुंके, दिनेश पाटील, गुलाब पाटील, मोहन तिलक, गौतम संदानशिव, रमेश चव्हाण, भगवान कोळी, माधव पाटील, सुपडू बैसाणे, नारायण बडगुजर, संजय सोनवणे आदींमह मोठ्या संख्येने समितीचे प्रमुख पदाधिकाऱ्या व कार्यकर्ते उपस्थित होते. रणजित शिंदे यांनी सूत्रसंचालन केले. सुनील पाटील यांनी आभार मानले.

तब्बल २३ वर्षांनंतर पुन्हा ६३ माजी विद्यार्थी एकत्र पातोंड्यातील विद्यामंदिरात रंगला स्नेहमेळा

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : तालुक्यातील पातोंडा येथील श्री शिवाजी शिक्षण मंडळ संचलित श्री दत्त विद्यामंदिरात रविवार, दि. ४ जानेवारी रोजी २००१-०२ या वर्षातील बॅचचा स्नेहमेळा झाला. तब्बल २३ वर्षांनंतर तसेच 'खरा तो एकचि धर्म' ही प्रार्थना एकत्रितपणे म्हटली. शालेय जीवनातील शिस्त, संस्कार आणि एकोप्याची भावना पुन्हा अनुभवायला मिळाल्याचे अनेकांच्या चेहऱ्यावरून दिसून आले.

विद्यार्थी भावूक झाले होते. कार्यक्रमाच्या प्रारंभी छत्रपती शिवाजी महाराज, शाहू महाराज, डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर, श्री दत्त महाराज व सरस्वती मातेच्या प्रतिमेस पुष्पहार अर्पण करण्यात आला. त्यानंतर शाळेची घटा वाजवून उपस्थितांनी राष्ट्रीय तसेच 'खरा तो एकचि धर्म' ही प्रार्थना एकत्रितपणे म्हटली. शालेय जीवनातील शिस्त, संस्कार आणि एकोप्याची भावना पुन्हा अनुभवायला मिळाल्याचे अनेकांच्या चेहऱ्यावरून दिसून आले.

करण्यात आला. जुन्या विद्यार्थ्यांनी शिक्षकांसोबत संवाद साधत त्यांच्या आठवणींना उजाळा दिला. त्यानंतर प्रत्येकाने आपल्या परिचयात सध्या ते कुठे वास्तव्यास आहेत व ते काय करतात हे सांगितले. तसेच फोटोसेशनने संपूर्ण वातावरण रंगले. हास्यविनोद आणि गप्पागोष्टींमध्ये दिवस कसा गेला, हे कुणालाच कळले नाही. याप्रसंगी दिवंगत मित्र-मैत्रिणींना उपस्थितांनी भावपूर्ण श्रद्धांजली वाहिली. मालोली पवार यांनी सूत्रसंचालन केले. ललित पवार यांनी आभार मानले.

दोन दशकांनंतर पुन्हा शाळेच्या प्रांगणात पाऊल टाकताना माजी विद्यार्थी भावूक झाले होते. कार्यक्रमाच्या प्रारंभी छत्रपती शिवाजी महाराज, शाहू महाराज, डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर, श्री दत्त महाराज व सरस्वती मातेच्या प्रतिमेस पुष्पहार अर्पण करण्यात आला. त्यानंतर शाळेची घटा वाजवून उपस्थितांनी राष्ट्रीय तसेच 'खरा तो एकचि धर्म' ही प्रार्थना एकत्रितपणे म्हटली. शालेय जीवनातील शिस्त, संस्कार आणि एकोप्याची भावना पुन्हा अनुभवायला मिळाल्याचे अनेकांच्या चेहऱ्यावरून दिसून आले.

यावेळी माजी व विद्यमान शिक्षकांचा पुष्पच्छंद व सन्मानचिन्ह देऊन सत्कार करण्यात आला.

अमळनेर : तालुक्यातील पातोंडा येथील श्री शिवाजी शिक्षण मंडळ संचलित श्री दत्त मंदिरात रविवारी तब्बल २३ वर्षांनंतर स्नेहमेळ्यासाठी एकत्रित आलेले माजी विद्यार्थी.

मुलींनो, सावित्रीबाई, रमाबाई, डॉ. रखमाबाईचा आदर्श घ्या

अॅड. रंजना पवार-गवांदे यांचे सावित्रीबाई महिला महोत्सवात आवाहन

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : महिलांवरील अत्याचार थांबवण्याचे असतील, तर पुरुषांच्या नजरा सुधारण्यासाठी प्रयत्न करावे लागतील. त्यासाठी सावित्रीबाई फुले, पंडिता रमाबाई, डॉ. रखमाबाई, कमलताई सोहनी यांसारख्या थोर महिलांचे कर्तृत्व मुलींनी समजावून घेणे गरजेचे आहे, असे आवाहन अॅड. रंजना पवार-गवांदे यांनी केले. अमळनेर पालिकेचा महिला व बालकल्याण विभाग व अमळनेर महिला मंच यांच्या संयुक्त विद्यमाने २ ते ५ जानेवारी २०२६ दरम्यान छत्रपती शिवाजी महाराज नाट्यगृहात आयोजित सावित्रीबाई महिला महोत्सवात सावित्रीबाई महिला महोत्सवात

नाही. याची कारणे पाहिली तर मुलींची असुरक्षितता, लग्नत केला जाणारा प्रचंड खर्च ही प्रामुख्याने म्हणता येतील. मात्र मुलींनी देखील आता पालकांच्या जबाबदाऱ्या लक्षात घेतल्या पाहिजेत. मुलगा व मुलगी समानता ठेवली पाहिजे. समाजात व्रत-वैकल्ये, उपवास याबाबतही अंधश्रद्धा आहे. महिलांनी सक्षम होण्यासाठी उपवास नव्हे, तर सकस आहार घेतला पाहिजे. ज्या सावित्रीबाईंनी विद्रोहाचे काम करून महिलेला आत्मविश्वास देऊन जगण्याचे बळ दिले. पंडिता रमाबाई यांनी संस्कृत शिकल्या म्हणून त्यांच्या कुटुंबावर बहिष्कार टाकणाऱ्या समाजाविरोधात बंड पुकारले, बालवयात लग्न लावले म्हणून

अडाणी व्यक्तीबरोबर नांदायला जायला नकार देऊन डॉ. रखमाबाई यांनी न्यायालयाच्या आदेशाने त्याकाळी पतीला पोटागी दिली. पहिल्या महिला शास्त्रज्ञ कमलाबाई सोहनी, पहिल्या महिला वकील कार्नेलीया सोराब यांसारख्या महिलांना संघर्ष करावा लागला. त्यांचा आजच्या महिलांनी आदर्श घ्यायला हवा. व्यासपीठावर महिला मंचच्या अध्यक्ष डॉ. अपर्णा मुठे, कांचन शहा, तिलोत्तमा पाटील, विद्या हजारे, करुणा सोनार, सरोज भांडारकर, वसुंधरा लांडगे, माधुरी पाटील आदी यावेळी उपस्थित होत्या.

सुरू होते. तिचा जन्म अस्वागताहं मानला जात असल्याने मुलींचा जन्मदर कमी होतो. त्यामुळेच आजच्या मुलांना मुली मिळत

दातांच्या मध्यभागी कीड लागल्यास काय कराल ?

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

दातांना कीड लागणे ही एक सामान्य समस्या आहे. ओरल हायजिन खराब असणे, खाण्या-पिण्यातील अनियमितता इतर काही कारणामुळे दातांना कीड लागते. दातांच्या समस्यांमुळे फक्त दात किडत नाहीत तर वेदनाही जाणवतात. दातांमध्ये वेदना जाणवणे अनेकदा असह्य होते. दातांतील कीड काढून टाकण्यासाठी तुम्ही काही सोपे उपाय करू शकता. ज्यामुळे कॅक्ट्रीज दूर हटवण्यास मदत होऊन वेदनांपासूनही आराम मिळेल. नारळाचे तेल आणि लवंग दातांच्या समस्या टाळण्यासाठी एक प्रभावी उपाय आहे. नारळाच्या तेलाचा वापर करून ऑईल पुलिंग केल्यास दात स्वच्छ होण्यास मदत होते. तोंडातील बॅक्टेरियाज कमी होतात. यातील नॅच्युरल एंटीमायक्रोबियल गुणधर्म दातांना चांगला परिणाम दर्शवतात. दातांवर नारळाचे तेल आणि लवंगचा वापर कसा करावा ?



हा उपाय घरच्या घरी करण्यासाठी २ चमचे नारळाच्या तेलात २ ते ३ थेंबे लवंगचे तेल घाला. एका स्वच्छ वाटीत नारळाचे तेल काढून घ्या. यात लवंगचे तेल मिसळवत मिसळा. हे मिश्रण दात आणि हिरड्यांना लावा. कमीत कमी ५ ते १० मिनिटे तसेच लावून ठेवा. त्यानंतर तोंड स्वच्छ करून पाण्याने गुळण्या करा. ही प्रक्रिया दिवसभरातून २ वेळा करा. ज्यामुळे दातांचे आरोग्य चांगले राहण्यास मदत होईल. नारळाच्या तेलात अँटी बॅक्टेरियल गुण असतात. ज्यामुळे तोंडातील बॅक्टेरिया माण्यास मदत होते. लवंगचे तेल वेदना निवारक आणि अँटी सेप्टिक गुणांनी परिपूर्ण असते. ज्यामुळे दातांतील संक्रमण कमी होण्यास मदत होते. लवंगात अँटी सेप्टिक गुण असतात. ज्यामुळे दातांतील संक्रमण कमी होण्यास मदत होते. हा उपाय करताना सावधगिरी बाळगा हा उपाय करताना लक्षात घ्या, की तुम्हाला नारळाचे तेल किंवा लवंगच्या तेलाची तुम्हाला कसलीही अॅलर्जी होणार नाही. दातांमध्ये वेदना जाणवत असतील तर नेहमीच वैद्यकीय हेल्प घ्या. दातांमध्ये कीड लागणे हे ओरल हायजिनशी संबंधित आहे. रेग्युलर ब्रश करणे, फ्लोसिंग करणे, यामुळे समस्या टाळण्यास मदत होते.

