



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 : २५८

▲ बुधवार, दि. १० जून २०२६

▲ पाने : ४

▲ अमळनेर

▲ किंमत : ३ रुपये

» Email - globalmahatej@gmail.com



रवि ज्वेलर्स

सराफ बाजार, अमळनेर.
मो. ७०७४७४२९२९

सोने-चांदी

आजचे भाव

२४ Ct सोने ९९.५०% : ₹ १४९०००

२२ Ct सोने ९९.६०% : ₹ १३७८००

१८ Ct सोने ७५.००% : ₹ ११३२००

शुद्ध चांदी ९९.९% : ₹ २४९०/-

भाव प्रति १० ग्राम

**आजचे
अशीष्टविवंतन**



श्री.रोहित सिंघवी

माजी अध्यक्ष- रोटरी क्लब



श्री.पन्नलाल मावळे
सामाजिक कार्यकर्ते



प्रा. डॉ. संजय महाजन
अमळनेर



श्री. शैलेश शिंदे
अमळनेर



श्री. विनोद अमृतकर
मुख्याध्यापक



श्री. स्वप्नील पवार
अमळनेर



श्री. योगराज चौधरी
अमळनेर

**मंगरूळ
गावाजवळ**

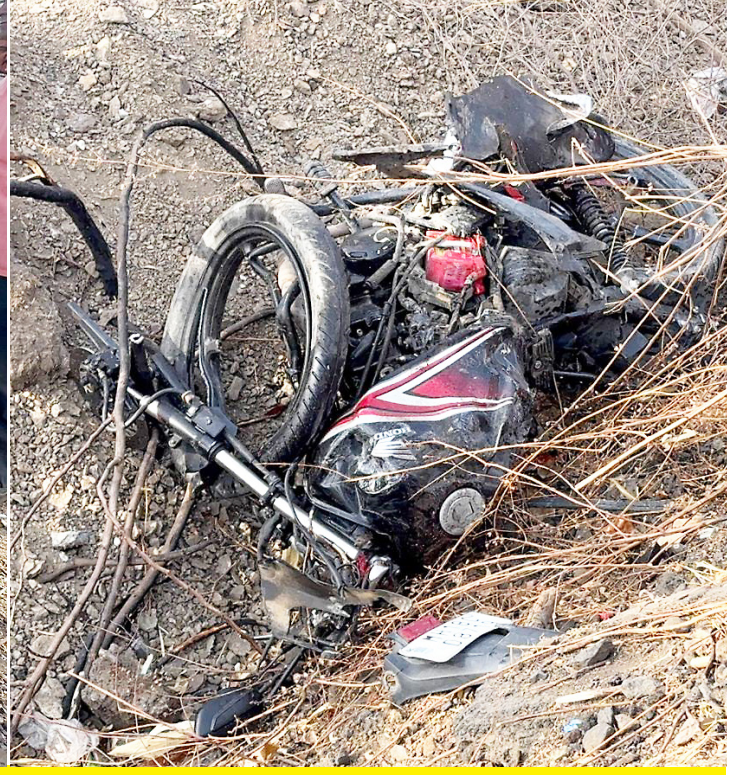
**तिहेरी
अपघातात**

सहा ठार

साखरपुड्यासाठी जाणाऱ्या कुटुंबावर काळाचा घाला; दुचाकीस्वाराचा समावेश

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : येथील धुळे रोडवरील मंगरूळ गावाजवळ आज मंगळवार, दि. ९ जून रोजी सकाळी ७ च्या सुमारास तिहेरी वाहनांच्या भीषण अपघातात सहा जण जागीच ठार झाले. मृतांमध्ये राहणार गुजरातमधील (मूळ रा. आंबापिंप्री) येथील एकाच कुटुंबातील चार जण, तसेच दुचाकीवरील दोघांचा समावेश आहे. हा अपघात इतका भयंकर होता की कार आणि बाइकचा चुराडा झाला. गुजरातहून अमळनेरकडे साखरपुड्याच्या कार्यक्रमासाठी येणाऱ्या महाजन कुटुंबावर काळाने घाला घातला असून, या तिहेरी अपघातात एकूण ६ जण ठार झाले. हा अपघात मंगरूळच्या पुढे हॉटेल वृंदावन जवळ घडला.



साखरपुड्याच्या आनंदावर विरजण

महाजन कुटुंबातील सदस्य मोठ्या उत्साहात साखरपुड्याच्या कार्यक्रमासाठी अमळनेरकडे रवाना झाले होते. मात्र काही क्षणांतच त्यांच्या वाहनाचा भीषण अपघात झाला आणि संपूर्ण कुटुंब उद्ध्वस्त झाले. या घटनेची माहिती नातेवाईकांना मिळताच व्यारा व अमळनेर परिसरात शोककळा पसरली. ही दुर्दैवी घटना घडल्याने अमळनेर येथील साखरपुडा रद्द करण्यात आला.

सुखदेव तावडे वय २५ रा मालपूर (दोंडाईचा) ता शिंदखेडा हा फेकला जाऊन जागीच ठार झाला तर त्याच्या मागे बसलेली फाल्गुनी उर्फ सोनल एकनाथ चव्हाण (भोई) हल्ली मुकाम उधना (सुरत) ही एस टी च्या काचेवर जाऊन धडकली. सोनल ही मामाकडे धरणगाव येथे एस.वाय.बी.ए. च्या परीक्षेला आलेली होती. मैत्रिणीसोबत अर्जिठ्याला जाऊन येते असे तिने सांगितले होते. तर निलेश पहाटे पाच वाजता मालपूर येथून घराबाहेर निघाला होता. मोटरसायकलचा पूर्ण चेंदामेंदा झाला होता.

धरणगाव येथे एस.वाय.बी.ए. च्या परीक्षेला आलेली होती. मैत्रिणीसोबत अर्जिठ्याला जाऊन येते असे तिने सांगितले होते. तर निलेश पहाटे पाच वाजता मालपूर येथून घराबाहेर निघाला होता. मोटरसायकलचा पूर्ण चेंदामेंदा झाला होता.

‘११२’ क्रमांकावर संपर्क करताच तत्पर कार्यवाही

अपघाताचे वृत्त ११२ ला कळवण्यात आल्यावर अवघ्या ५ मिनिटात पोलीस निरीक्षक दत्तात्रय निकम, हेडकॉन्स्टेबल कैलास शिंदे, आगार प्रमुख पी. बी. चौधरी, चालक रवींद्र पाटील, पोलीस पाटील भागवत पाटील घटनास्थळी पोहचले. त्यांनी तातडीने आदित्यला बाहेर काढले आणि १०८ ने धुळे येथे उपचारासाठी रवाना केले. चारचाकीत अडकलेले शव बाहेर काढून शवविच्छेदन साठी ग्रामीण रुग्णालयात आणले. तसेच एस टी मधील दीपक दिलीप पाटील याला देखील मुक्का मार लागल्याने उपचारासाठी पाठवण्यात आले. एकाच वेळी सहा जणांचा मृत्यू झाल्याने नातेवाईकांनी एकाच गर्दी करून हंबरडा फोडला होता. सर्वत्र हळहळ व्यक्त केली जात होती. श्री. निकम, पोलीस उपनिरीक्षक भगवान शिरसाठ, श्री. शिंदे, उदय बोसे यांनी पंचनामा केला. चारचाकीतील चौघांचे अंत्यसंस्कार त्यांच्या मूळ गावी अंबापिंप्री येथे करण्यात आले. तर निलेश याच्यावर मालपूर येथे व फाल्गुनी वर धरणगाव येथे अंत्यसंस्कार करण्यात आले.

चार चाकीतील सुरेश विक्रम मूळ रा. अंबापिंप्री, ता पारोळा हे चौघे देखील डोक्याला व इतरत्र मार लागल्याने जागीच ठार झाले. तर चार चाकी चालक

४० सर्व राहणार व्यारा - गुजरात मूळ रा. अंबापिंप्री, ता पारोळा हे चौघे देखील डोक्याला व इतरत्र मार लागल्याने जागीच ठार झाले. तर चार चाकी चालक

आदित्य चंद्रकांत महाजन वय २३ हा चार चाकीत अडकून पडला होता. पोलीस आणि गावकरी यांच्या मदतीने लोखंडी टॅमि ने पत्रा उचकावून बाहेर काढण्यात आले.

त्याचे दोन्ही पाय फ्रॅक्चर झाले. आदित्यच्या भावाचे १७ जून रोजी लग्न असल्याने तो साखरपुडा निमित्त लग्नाच्या पत्रिका वाटायला आला होता. ▲



अमळनेर : 'रंग माझा वेगळा' फेम मराठी सिनेअभिनेते विजय गोखले यांचे चिरंजीव आशुतोष विजय गोखले मंगळवार, दि. ९ रोजी सकाळी श्री मंगळग्रह मंदिरात अभिषेक पूजेसाठी सहपरिवार आले होते. यावेळी श्री मंगळग्रह मंदिराबद्दल त्यांनी माहिती जाणून घेतली. यावेळी मंगळग्रह सेवा संस्थेचे सचिव सुरेश बाविस्कर, खजिनदार गिरीश कुलकर्णी यांच्या हस्ते त्यांचा सहपरिवार सत्कार करण्यात आला. ▲

परीक्षा देऊन घरी परतताना काळाचा घाला; तरुणाचा अपघाती मृत्यू

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : यशवंतराव चव्हाण मुक्त विद्यापीठाची परीक्षा देऊन घरी परतणाऱ्या तरुणाचा मोटारसायकल अपघातात दुर्दैवी मृत्यू झाल्याची घटना दहिवद फाटा ते नांदी गावादरम्यान उघडकीस आली. चेतन शांताराम महाजन (वय ३१, रा. रोतवद, ता. धरणगाव) असे मृत तरुणाचे नाव आहे.



पोलीस सुत्रांकडून मिळालेल्या माहितीनुसार, चेतन महाजन हा अमळनेर येथील डॉ. विजय नवल

अमळनेर येथे गेला होता. सायंकाळी साडेसातच्या सुमारास पत्नी कोमल हिच्याशी झालेल्या मोबाईलवरील संभाषणात त्याने दहिवद फाटा पार केल्याचे व काही मिनिटांत घरी पोहोचणार असल्याचे सांगितले होते.

मात्र रात्री उशिरापर्यंत तो घरी न परतल्याने कुटुंबीयांनी त्याचा शोध सुरू केला. मोबाईल फोनही बंद लागत असल्याने नातेवाईकांनी दहिवद फाटा, पातोडा व परिसरात

पान २ वर

**ओंकार नगरातील गार्डनची दुरवस्था
संतप्त रहिवाशांचे पालिका मुख्याधिकाऱ्यांना निवेदन**

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : शहरातील चोपडा रोडवरील प्रसिद्ध श्री.मंगळग्रह मंदिरालगत असलेल्या ओंकार नगर (गट क्र. ३८४) परिसरातील सार्वजनिक गार्डनची मोठ्या प्रमाणावर दुरवस्था झाली असून, या समस्येकडे नगरपरिषद प्रशासनाकडून सातत्याने दुर्लक्ष होत असल्याचा आरोप स्थानिक रहिवाशांनी केला आहे. या संदर्भात संतप्त नागरिकांनी नगरपरिषदेचे मुख्याधिकारी गणेश शिंदे यांना निवेदन देऊन तातडीने उपाययोजना करण्याची मागणी केली आहे.

गार्डनची अवस्था दयनीय
निवेदनात म्हटले आहे की, ओंकार नगर व श्री.मंगळग्रह मंदिर परिसरातील अनेक कुटुंबे कायमस्वरूपी वास्तव्यास आहेत. मात्र, येथील सार्वजनिक गार्डनची अवस्था दिवसेंदिवस बिकट होत चालली आहे. पालिकेच्या सुशोभीकरण योजनेअंतर्गत गार्डनमधील झाडांना पाणीपुरवठ्यासाठी नळ कनेक्शन देणे, ओपन ज़िम सुरू करणे, ज्येष्ठ नागरिकांसाठी बाकडे बसविणे, गार्डनला सुरक्षित कुंपण उभारणे तसेच



अमळनेर : पालिकेचे मुख्याधिकारी गणेश शिंदे यांना ओंकार नगरातील समस्यांबद्दल निवेदन देताना स्थानिक रहिवासी.

नागरिकांसाठी वॉकिंग ट्रॅक तयार करणे आवश्यक असल्याचे रहिवाशांनी नमूद केले आहे. याशिवाय परिसरातील गटारीच्या सांडपाण्याचा प्रश्नही गंभीर बनला आहे. या मागण्यांसंदर्भात यापूर्वी अनेक वेळा नगरपालिकेकडे निवेदने सादर करण्यात आली होती. मात्र, त्यावर कोणतीही ठोस कार्यवाही झालेली नसल्याने नागरिकांमध्ये नाराजीचे वातावरण आहे. **सामाजिक वनीकरण विभागाच्या कामकाजावर आक्षेप**
दरम्यान, गार्डन परिसरात सामाजिक वनीकरण विभागामार्फत वृक्षलागवडीचे काम सुरू आहे. मात्र, हे काम करताना स्थानिक रहिवाशांना विश्वासात घेण्यात आले नसल्याचा आरोप नागरिकांनी केला आहे.

वृक्षलागवडीच्या सध्याच्या पद्धतीबाबतही त्यांनी आक्षेप नोंदविला आहे. यासंदर्भात ओंकार नगरमधील नागरिकांची विशेष बैठक घेण्यात आली. बैठकीत सामाजिक वनीकरण विभागाचे सुरू असलेले काम तात्पुरते थांबविण्याची मागणी करण्यात आली. तसेच वृक्षलागवड करावयाची असल्यास ती गार्डनच्या मध्यभागी न करता परिसराच्या कडेने करण्यात यावी, जेणेकरून गार्डनची जागा इतर उपक्रमांसाठी उपलब्ध राहील, अशी मागणी नागरिकांनी केली. भविष्यात कोणतेही काम हाती घेण्यापूर्वी स्थानिक रहिवाशांना विश्वासात घेण्याचीही मागणी करण्यात आली. आंदोलनाचा इशारा : नगरपालिकेने नागरिकांच्या रास्त मागण्यांचा

गांधीयाने विचार करून तातडीने कार्यवाही करावी, अन्यथा पुढील काळात आंदोलनाचा मार्ग स्वीकारावा लागेल, असा इशारा रहिवाशांनी दिला आहे. या निवेदनावर पत्रकार धनंजय सोनार, प्रभाकर आत्माराम गुरव, प्रदीप प्रल्हाद शिरसाठ, नितीन सुरेश कोळी, कैलास लक्ष्मण न्हावी, गणेश दाडू भोई, अनिल एकनाथ नेमाडे, नामदेव शिवाजी कुंभार, निखिल काशिनाथ संदानशिव, जितेंद्र अहिरे, राहुल गोपिचंद धनगर, विनोद महाजन, दादू भगत, मंगेश पाटील, राकेश दिलीप पाटील, विनोद कोळी यांच्यासह ओंकार नगरमधील बहुसंख्य रहिवाशांच्या स्वाक्ष्या आहेत. ▲



संपादकीय

शिक्षण वसाहतवादी

प्रभावांपासून मुक्त पाहिजे

भारतीय ज्ञान आणि संकल्पना शिक्षणात संदर्भानुसार समाविष्ट केल्या पाहिजेत, जेणेकरून आपण अतिरिक्त भार न बनता आपल्या गरजा आणि आव्हानांना सामोरे जाऊ शकू.वसाहतमुक्ती हा भारतातील विचारवंतांमध्ये चर्चेचा विषय आहे, परंतु ती अजूनही हाती लागत नाही. हे लक्षात घेणे महत्त्वाचे आहे की, जेव्हा कधी वसाहतमुक्तीची मोहीम सुरू केली जाते, तेव्हा तिचा पाया भारतीयच असला पाहिजे. ही वस्तुस्थिती ओळखून, आपण भारतातील समकालीन उच्च शिक्षण संस्था, त्यांचे विद्यार्थी, संशोधन कार्य आणि पदवीधर यांच्या अभ्यासक्रमाच्या विकासाला प्राधान्य दिले पाहिजे. या संदर्भात, नवनिर्मितीद्वारे उच्च शिक्षण अभ्यासक्रमाला पुनरुज्जीवित करण्याची गरज खूप पूर्वीपासून जाणवत आहे, परंतु कोणतीही ठोस पावले उचलली गेली नाहीत. ही प्रवृत्ती स्वदेशी विकासाच्या प्रयत्नांना नेहमीच अडथळा आणेल. स्वातंत्र्याला इतकी वर्षे उलटूनही, देशाच्या शिक्षण व्यवस्थेवरील वसाहतवादी पकड संपवणे हे एक कठीण काम सिद्ध होत आहे.सध्या, अनेक भारतीय संस्थांचे अभ्यासक्रम भारतीय दृष्टिकोनाचे वास्तव किंवा त्याच्या समस्यांची समज पूर्णपणे प्रतिबिंबित करत नाहीत. उच्च शिक्षण संस्थांमधील भारतीय ज्ञानाचे वसाहतमुक्तीकरण करण्याच्या प्रयत्नांना तेव्हाच स्पष्टपणे आणि सक्रियपणे पाठिंबा देता येईल, जेव्हा विद्यार्थ्यांना मौलिकतेचा पाठपुरावा कसा करायचा हे शिकवले जाईल. त्यांना भारतीय परिस्थितीसाठी अद्वितीय आणि विशिष्ट उपायांच्या दिशेने विचार करण्याचे शिक्षणही दिले पाहिजे. सध्याच्या भारतीय ज्ञानप्रणालीचे वसाहतमुक्तीकरण केल्यानेच संपूर्ण स्वातंत्र्य शक्य होईल. आता, नाविन्यपूर्ण कल्पना आणि कार्यक्रम सुरू करण्यापूर्वी, विचार करण्यासाठी ज्ञानशास्त्रीय स्वातंत्र्य असणे आवश्यक आहे. ज्ञानशास्त्रीय मुक्तीमुळे मानसिक, भावनिक आणि मनोवैज्ञानिक स्वातंत्र्याला चालना मिळते.

उच्च शिक्षण संस्थांनी भारतीय विचारांच्या गतिशीलतेवरील आपली पकड गमावली आहे. याचे एक विशिष्ट कारण म्हणजे ज्ञानाला सामावून घेण्यासाठी भारतीय भाषांचा विकास करण्यात आलेले अपयश. आजही, इंग्रजी ही अधिकृत भाषा आहे आणि ज्ञानविश्वावर तिचे वर्चस्व आहे. हिंदी आणि इतर भारतीय भाषांमध्ये विचार करणे आणि त्याच विचारांचे मानसिकरीत्या इंग्रजीमध्ये भाषांतर करणे हे केवळ वेळखाऊच नाही, तर अनेकदा अप्रभावी आणि अप्रामाणिकही ठरते. आपण आपल्या कल्पना आणि त्यांच्या संकल्पना परदेशातून आयात केल्यामुळे मौलिक विचार करण्याची संधीही गमावली जाते, आणि त्यांना त्यात सामावून घेतल्याशिवाय विचार करण्याची प्रक्रिया सुरूच होऊ शकत नाही. आपल्या शैक्षणिक संस्थांमधील बौद्धिक प्रयत्न, अध्यापन प्रक्रिया आणि संशोधनामध्ये भारतीय भाषांचा संस्थात्मक स्तरावर स्वीकार करण्यात आलेले अपयश, हे मौलिकतेच्या मार्गातील एक मोठा अडथळा आहे. असे मानण्यास सबळ कारण आहेत की, जे अनेक देश तांत्रिक प्रगतीत मोठी झेप घेत आहेत, नवनवीन शोधाना चालना देत आहेत आणि शैक्षणिक उत्कृष्टतेच्या सीमा ओलांडत आहेत, ते देश असे आहेत ज्यांनी आपले शैक्षणिक अभ्यासक्रम अनुकूलित आणि विकसित केले आहेत. दुर्दैवाने, आपण आपला विचार पाश्चात्य शिक्षणाकडून मिळालेल्या मर्यादांमध्येच बंदिस्त करून ठेवला आहे. इतकेच नव्हे, तर आपण व्यावहारिक आणि उपयुक्त पर्यायांचा शोध घेण्यास पुरेसे उत्सुक नाही. काहीही असो, युरो-केंद्रित ज्ञानप्रणालींमध्ये आपण पूर्णपणे बुडून गेल्यामुळे आपल्या विचारांचे सतत वसाहतीकरण होत गेले आहे आणि त्यामुळे स्वदेशी विकासाच्या प्रयत्नांना सातत्याने अडथळा निर्माण झाला आहे, जो एका आत्मनिर्भर राष्ट्रासाठी अत्यावश्यक आहे.

भारतीय संस्कृतीचे जतन करण्याबरोबरच, त्या कल्पना आणि तत्त्वांना समकालीन संशोधन आणि वैचारिक वास्तवात समाविष्ट करण्यासाठी, भारतीय विद्यार्थीठांनी भारतीय बुद्धिमत्ता आणि ज्ञानमीमांसा प्रामाणिकपणे प्रतिबिंबित करण्यासाठी विद्यमान अभ्यासक्रम आणि शैक्षणिक कार्यक्रमांचा पद्धतशीरपणे विस्तार करणे आवश्यक आहे. तरच ते देशाला सक्षम आणि तयार करू शकतील. आपला अभ्यासक्रम आणि त्याच्या मूल्यमापन प्रणाली भारतीय जागतिक दृष्टिकोनामागील तर्क आणि समीक्षेला प्रश्न विचारण्यास व त्याचा विस्तार करण्यास सक्षम असल्या पाहिजेत. या अभ्यासक्रमांनी विद्यार्थी आणि जनतेची आवड अशा प्रकारे गुंतवून ठेवली पाहिजे की, ते केवळ भारतीय ज्ञान परंपरेतील नावांची निवड करण्याची औपचारिकता पूर्ण करणार नाहीत, तर त्या नावांवर विचार करण्यास त्यांना प्रेरित करतील.यासाठी, त्यांनी स्वतःची आणि राष्ट्रीय जाणीव जागृत करणे आवश्यक आहे. भारतीय ज्ञान आणि संकल्पना शिक्षणामध्ये सहजपणे आणि संदर्भानुसार समाविष्ट केल्या पाहिजेत, जेणेकरून आपण अतिरिक्त भार न बनता आपल्या गरजा आणि आव्हानांना सामोरे जाऊ शकू. म्हणूनच, नवीन कल्पनांचा समावेश करून उच्च शिक्षणाच्या अभ्यासक्रमांना पुनरुज्जीवित करणे केवळ आवश्यकच नाही, तर अनिवार्यही आहे. जागतिकीकरणाच्या या युगात अशी पावले उचलणे महत्त्वपूर्ण आहे, कारण त्यामुळे अशा वैचारिक संरचना तयार होण्यास मदत होईल, ज्या जागतिक ज्ञान समुदायामध्ये भारतीयोंचे स्थान उंचावू शकतील.

परीक्षा देऊन घरी परतताना काळाचा घाला पान १ वरून

शोधमोहीम राबविली; परंतु त्याचा ठावठिकाणा लागला नाही. सोमवारी सकाळी नांदी गावाजवळ एका व्यक्तीचा मोटारसायकलसह रस्त्यालगतच्या खड्यात पडल्याची माहिती मिळाल्यानंतर नातेवाईकांनी घटनास्थळी धाव घेतली. तेथे चेतन महाजन हा बेशुद्ध अवस्थेत मोटारसायकलसह खड्यात पडलेला आढळून आला. त्याच्या तोंडासह हात-पायांना गंभीर दुखापती झाल्या होत्या. मोटारसायकलीचाही समोरील भाग चेदामेदा झाला होता.

कुटुंबीयांनी तातडीने त्याला ग्रामीण रुग्णालयात दाखल केले. मात्र वैद्यकीय अधिकाऱ्यांनी तपासणीनंतर त्याला मृत घोषित केले. या घटनेची अमळनेर पोलीस ठाण्यात नोंद करण्यात आली असून पुढील तपास सुरू आहे. या घटनेमुळे रोटवद परिसरात शोककळा पसरली आहे

महाराणा प्रताप चौक ते तिरंगा चौक डिव्हायडरवरील संरक्षक जाळी मोडकळीस

तुटलेल्या ग्रीलमुळे अपघाताचा धोका वाढला; तातडीने दुरुस्तीची नागरिकांची मागणी

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : शहरातील धुळेचोपडा मुख्य मार्गावरील महाराणा प्रताप चौक ते तिरंगा चौक दरम्यान डिव्हायडरवर बसविण्यात आलेली लोखंडी संरक्षक जाळी सध्या मोडकळीस आली असून अनेक ठिकाणी ती तुटलेल्या अवस्थेत दिसून येत आहे. काही ठिकाणी जाळी पूर्णपणे उखडली गेली असून तर काही ठिकाणी लोखंडी कड्या बाहेरच्या दिशेने झुकल्याने गंभीर अपघाताचा धोका निर्माण झाला आहे. या परिस्थितीमुळे नागरिकांमध्ये तीव्र नाराजी व्यक्त होत आहे.

याबाबत अधिक माहिती अशी की, शहरातील वाढती वाहतूक लक्षात घेऊन तत्कालीन आमदार कृषिभूषण साहेबराव पाटील यांच्या प्रयत्नांतून धुळेचोपडा मार्गावर

डिव्हायडरसह मजबूत लोखंडी ग्रील बसविण्यात आले होते. या उपाययोजनेमुळे वाहतुकीला शिस्त लागण्यास मदत झाली होती. मात्र कालांतराने या ग्रीलची दुवस्था झाल्याने संपूर्ण व्यवस्थेचाच उद्देश धोक्यात आल्याचे चित्र आहे. सदर रस्ता हॅम योजनेअंतर्गत धुळे सार्वजनिक बांधकाम विभागाच्या देखरेखीखाली असून देखभाल व दुरुस्तीची जबाबदारी संबंधित यंत्रणेवर आहे. मात्र अनेक महिन्यांपासून जाळी तुटलेल्या अवस्थेत असतानाही दुरुस्तीचे काम करण्यात आलेले नसल्याने नागरिक संताप व्यक्त करीत आहेत. विशेष म्हणजे, श्री स्वामी समर्थ मंदिरासमोर गणेशोत्सव २०२५ दरम्यान एका आयशर वाहनाने डिव्हायडरला जोरदार धडक दिल्यामुळे ग्रीलसह लोखंडी जाळीचे मोठे नुकसान

झाले होते. या घटनेनंतरही दुरुस्तीचे काम पूर्ण करण्यात आलेले नाही. तसेच बसस्थानक परिसरातील अनेक ठिकाणीही जाळी तुटलेली असून काही भाग धोकादायक अवस्थेत असल्याचे दिसून येते. या मार्गावरून दररोज हजारो नागरिक, शाळकरी विद्यार्थी, महिला, ज्येष्ठ नागरिक तसेच मोठ्या प्रमाणात वाहने प्रवास करतात. तुटलेल्या जाळीमुळे अनेक नागरिक डिव्हायडरमधूनच रस्ता ओलांडत असल्याने वाहतुकीचा गंभीर प्रश्न निर्माण झाला आहे. विशेषतः लहान मुले आणि वृद्धांसाठी ही परिस्थिती अधिक धोकादायक ठरत आहे.

एकीकडे शहर सुशोभीकरणाच्या विविध योजना राबविल्या जात असल्याचा दावा केला जात असताना दुसरीकडे शहराच्या प्रमुख



मार्गावरील सुरक्षाव्यवस्थेची झालेली दुर्दशा प्रशासनाच्या कार्यक्षमतेवर प्रश्नचिन्ह उपस्थित करीत आहे. त्यामुळे संबंधित विभागाने तातडीने दुरुस्ती करून नागरिकांच्या सुरक्षिततेची खात्री

करावी, अशी मागणी जोर धरू लागली आहे. **तातडीने दुरुस्तीची मागणी** डिव्हायडरवरील तुटलेल्या जाळीमुळे नागरिक थेट रस्ता ओलांडतात. त्यामुळे

अपघाताची शक्यता दिवसेंदिवस वाढत आहे. संबंधित विभागाने केवळ पाहणी न करता तातडीने दुरुस्तीचे काम हाती घ्यावे, अशी मागणी नागरिकांकडून करण्यात येत आहे. ▲

जळगाव जिल्हा बँकेचे पाऊल : अजितदादांचा पूर्णाकृती पुतळा साकारणार

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : जिल्हा मध्यवर्ती सहकारी बँकेच्या आवारात दिवंगत अजितदादा पवार यांचा पूर्णाकृती पुतळा उभारण्याचा निर्धार बँकेच्या संचालक मंडळाने व्यक्त केला आहे. यासंदर्भात बँकेचे अध्यक्ष संजय पवार यांनी नुकतीच मुंबईतील मलबार हिल परिसरातील शासकीय देवगिरी बंगल्यावर उपमुख्यमंत्री सुनेत्रा पवार यांची सदिच्छा भेट घेत निवेदन सादर केले. या भेटीदरम्यान त्यांनी सहकार क्षेत्र, ग्रामीण विकास आणि जळगाव जिल्ह्यातील विविध विकासकामांबाबतही सविस्तर चर्चा झाल्याचे समजते.अजितदादा पवार यांनी गेल्या अनेक दशकांपासून राज्यातील सहकारचळवळीच्या बळकटीकरणासाठी महत्त्वपूर्ण योगदान दिले आहे. साखर कारखाने, दूध संघ, सहकारी बँका आणि विविध पतसंस्थांच्या माध्यमातून ग्रामीण अर्थव्यवस्थेला सक्षम करण्यासाठी त्यांनी सातत्याने प्रयत्न केले. राज्याच्या अर्थव्यवस्थेत सहकार क्षेत्राचे योगदान वाढावे यासाठी त्यांनी वेळोवेळी धोरणात्मक निर्णय घेतल्याची भावना त्यांच्या समर्थकांमध्ये आहे. त्यांच्या याच कार्याचा गौरव व्हावा आणि भावी पिढ्यांना सहकार क्षेत्रातील नेतृत्वाचा आदर्श समोर ठेवता यावा,



या उद्देशाने जळगाव जिल्हा मध्यवर्ती सहकारी बँकेच्या आवारात त्यांचा पूर्णाकृती पुतळा उभारण्याचा प्रस्ताव पुढे आणण्यात आला आहे. बँकेचे अध्यक्ष संजय पवार यांनी नमूद केल्यानुसार, जळगाव जिल्ह्यातील सहकारी संस्थांच्या विकासासाठी तसेच शेतकरी, सभासद आणि ग्रामीण भागातील नागरिकांच्या आर्थिक सक्षमीकरणासाठी अजितदादा पवार यांनी वेळोवेळी मार्गदर्शन केले. त्यांच्या नेतृत्वाखाली सहकार क्षेत्राला नवी दिशा मिळाल्याची भावना अनेक कार्यकर्ते आणि पदाधिकाऱ्यांनी व्यक्त केली आहे. या पारश्वभूमीवर त्यांच्या कार्याची कायमस्वरूपी नोंद राहावी, अशी अपेक्षा व्यक्त करण्यात आली आहे.

जिल्हा बँकेचे अध्यक्ष संजय पवार हे दीर्घकाळापासून अजितदादा पवार यांचे निकटवर्तीय आणि खंडे समर्थक म्हणून ओळखले जातात. ▲

सहकार क्षेत्रातील विविध उपक्रमांमध्ये त्यांनी अजितदादा पवार यांच्या नेतृत्वावर विश्वास व्यक्त करत काम केले आहे. त्यामुळेच अजितदादांच्या कार्याबद्दल कृतज्ञता व्यक्त करण्यासाठी आणि सहकार क्षेत्रातील योगदानाची आठवण जपण्यासाठी जिल्हा बँकेच्या आवारात निर्णय घेण्यात आल्याचे त्यांनी सांगितले. देवगिरी बंगल्यावर झालेल्या भेटीदरम्यान सुनेत्रा पवार यांनी निवेदन स्वीकारले. यावेळी जळगाव जिल्ह्याच्या विकासाशी संबंधित काही प्रश्न, सहकारी संस्थांना भेडसावणाऱ्या अडचणी तसेच भविष्यातील विकास आराखड्यांबाबतही चर्चा झाल्याची माहिती सूत्रांनी दिली.प्रस्तावासंदर्भातील सर्व कायदेशीर आणि प्रशासकीय बाबींची पूर्तता करून पुढील कार्यवाही केली जाईल, अशी अपेक्षा व्यक्त करण्यात येत आहे. ▲

आर. माधवनचे आजी-आजोबा ९२-९३ वर्षांपर्यंत जगले रोज ३ वेळा खात होते फक्त ‘हा’ पदार्थ; केसही शेवटपर्यंत काळे, तब्येतही तंदुरुस्त

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

बॉलीवूड अभिनेता आर. माधवन सध्या एका वेगळ्याच कारणांमुळे चर्चेत आला आहे. फिटनेस, दीर्घायु आणि आरोग्य याविषयी अनेक दावे केले जात असताना माधवनने त्याच्या आजी-आजोबांबद्दल सांगितलेली एक गोष्ट सर्वांचे लक्ष वेधून घेत आहे. विशेष म्हणजे त्याच्या आजीचे वय ९२ वर्षे आणि आजोबांचे वय ९३ वर्षे होते. इतके दीर्घ आणि निरोगी आयुष्य जगण्यामागे नेमके रहस्य काय होते, हा प्रश्न अनेकांच्या मनात निर्माण झाला आहे.

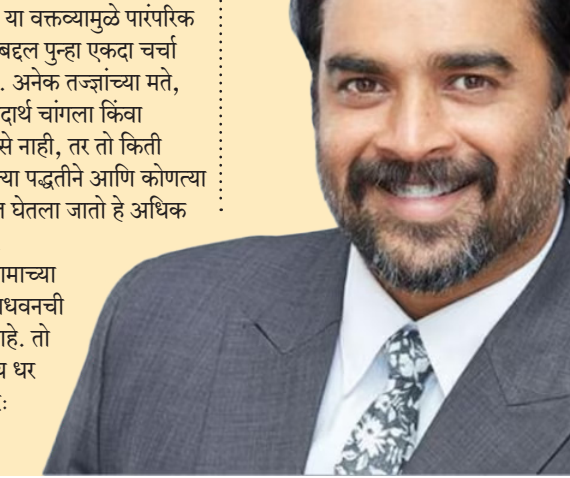
आजच्या काळात वजन कमी करण्यासाठी, फिट राहण्यासाठी किंवा दीर्घायुयासाठी विविध प्रकारचे डाएट प्लॅन, महागडी सप्लिमेंट्स आणि खास आहारपद्धतींचा सल्ला दिला जातो. मात्र, माधवनच्या आजी-आजोबांनी

यापैकी काहीही केले नव्हते. उलट त्यांनी आयुष्यभर अगदी साधा, घरगुती आणि पारंपरिक भारतीय आहार घेतला. २०२४ मध्ये १०० वर्षांचा जीवन प्रकल्प या पॉडकास्टमध्ये बोलताना माधवनने त्यांच्या रोजच्या जेवणाविषयी सविस्तर माहिती दिली. त्याने सांगितले की सकाळी इडली-सांबार आणि रसम पोंगल, दुपारी भात आणि रात्री पुन्हा भातासोबत भाजी असा त्यांचा नियमित आहार होता. विशेष म्हणजे हा आहार वर्षानुवर्षे जवळपास तसाच राहिला.आज अनेक लोक भात खाणे टाळतात. वजन वाढेल किंवा अरोग्यावर परिणाम होईल, अशी भीती अनेकांच्या मनात असते. पण, माधवनने सांगितलेली गोष्ट ऐकल्यानंतर अनेकांना आश्चर्य वाटले. कारण त्याचे आजी-आजोबा दिवसातून तब्बल तीन वेळा भात खात होते आणि तरीही त्यांनी नव्वदीपलीकडे निरोगी

आयुष्य जगले.माधवनने आणखी एक रंजक गोष्ट सांगितली. त्याच्या आजोबांचे केस शेवटपर्यंत नैसर्गिकरीत्या काळे होते. वाढत्या वयातही त्यांना अनेक गंभीर आरोग्य समस्या नव्हत्या, त्यामुळे त्यांच्या साध्या जीवनशैलीकडे आणि आहाराकडे लोकांचे विशेष लक्ष वेधले जात आहे. याच पॉडकास्टमध्ये माधवनने स्पष्ट केले की, आजच्या फिटनेस जगतात ज्या सप्लिमेंट्सची मोठ्या प्रमाणात चर्चा होते, त्यांचा वापर त्याच्या आजी-आजोबांनी कधीच केला नाही. त्यांचे आयुष्य घरगुती अन्न, नियमित दिनचर्या आणि साधेपणात गेले.माधवन स्वतःही शक्य तितका हा वारसा जपण्याचा प्रयत्न करतो. जीक्यूला दिलेल्या मुलाखतीत तो म्हणाला, मी शूटिंगसाठी बाहेर गेलो तरी माझ्यासोबत शेफ असतो. तो माझ्या आईने बनवायची तशी साधी डाळ, भाजी आणि भात तयार करतो.भाताबाबत निर्माण

झालेल्या गैरसमजांवर भाष्य करताना तो पुढे म्हणाला, भाताबद्दल एवढी भीती का निर्माण केली जाते हे मला समजत नाही. माझे आजी-आजोबा ९२ आणि ९३ वर्षांपर्यंत जगले आणि ते दिवसातून तीन वेळा भात खात होते. माधवनच्या या वक्तव्यामुळे पारंपरिक भारतीय आहाराबद्दल पुन्हा एकदा चर्चा सुरू झाली आहे. अनेक तज्ज्ञांच्या मते, केवळ एखादा पदार्थ चांगला किंवा वाईट असतो असे नाही, तर तो किती प्रमाणात, कोणत्या पद्धतीने आणि कोणत्या जीवनशैलीसोबत घेतला जातो हे अधिक महत्त्वाचे असते. दरम्यान, कामाच्या आघाडीवरही माधवनची घोडदौड सुरू आहे. तो नुकताच आदित्य धर दिग्दर्शित ‘धुरंधरः द रिजेंज’ या

चित्रपटात झळकला होता. ▲





डाळ-भात, पोळी-भाजी; जेवणाच्या ताटात कोणत्या पदार्थाचा समावेश जास्त असावा?

‘एफएसएसएआय’ने सांगितला सोपा नियम

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

दुपारचे जेवण असो वा रात्रीचे जेवण, प्रत्येक भारतीय घरात नेहमी एक चर्चा होते की, आपण डाळ-भात खाणार की पोळी-भाजी? आपल्यापैकी बहुतेकजण चव किंवा सोयीनुसार आपल्या ताटातील पदार्थ निवडतात. पण, त्यामुळे खरोखरच संपूर्ण फायदे मिळतात का? देशातील सर्वात मोठी अन्न सुरक्षा संस्था भारतीय अन्न सुरक्षा आणि मानक प्राधिकरणने (एफएसएसएआय) आता ही समस्या दूर केली आहे. पौष्टिक भारतीय थाळीचा संदर्भदेत, एफएसएसएआयने इन्स्टाग्रामवर विचारले आहे की, तुमच्या ताटात कोणत्या अन्नाचे किती प्रमाण असले पाहिजे. भारतीय खाद्य सुरक्षा आणि मानक प्राधिकरण (एफएसएसएआय) लोकांना कुपोषण, लठ्ठपणा आणि विविध आजारांपासून दूर ठेवण्यासाठी संतुलित आहाराबाबत मार्गदर्शन करत असते. अनेकांना ताटात पोळी-भात जास्त असावा की डाळ-भात याबाबत अनेकांचा



गोंधळ उडतो. याच संदर्भात एफएसएसआयने एक महत्त्वाचा प्रश्न विचारला आहे की, तुमच्या थाळीत सर्वात मोठा भात कोणत्या अन्नाचा असावा? या प्रश्नाचे उत्तर जाणून घेण्यासाठी द ईंडियन एक्स्प्रेसने तज्ज्ञांशी चर्चा केली. कारण – योग्य प्रमाणात आणि योग्य प्रकारचे अन्न खाल्ल्यास शरीराला आवश्यक पोषक घटक मिळतात आणि आरोग्य चांगले राहते. त्यामुळे तुमच्या ताटातील सर्वात मोठा कोणत्या पदार्थाचा असावा हे समजून घेणे गरजेचे आहे. गुरुग्राम येथील मेडाता हॉस्पिटलच्या इंटरनल मेडिसिन विभागाच्या उपाध्यक्षा डॉक्टर सुशीला कटारिया यांचा असा

विश्वास आहे की, संतुलित पोषणाला चालना देण्यासाठी आणि जीवनशैलीशी संबंधित आजार टाळण्यासाठी ‘हेल्दी प्लेट’ ही संकल्पना एक प्रभावी मार्ग आहे. एफएसएसएआयच्या (एफएसएसएआय) एका प्रश्नाला उत्तर देताना डॉक्टर कटारिया म्हणाल्या की, ताटात भाज्यांचा वाटा सर्वाधिक असावा. फळांचा समावेश करणे देखील उत्तम ठरेल. कारण –फळे आणि भाज्यांच्या सेवनाने शरीराला फायबर, आवश्यक जीवनसत्त्वे, खनिजे आणि अँटीऑक्सिडंट्स मिळतात, जे आपली प्रतिकारशक्ती मजबूत करतात, पचनक्रिया सुधारतात आणि एकूणच आरोग्य

सुधारतात.

तुमच्या आहारात आणखी काय असायला हवे?

डॉक्टर सांगतात फळे आणि भाज्यांव्यतिरिक्त, तुमच्या आहारात संपूर्ण धान्य आणि प्रथिनांचा समावेश करणे देखील महत्त्वाचे आहे. बाजरी, गहू आणि ब्राऊन राईस यांसारखी संपूर्ण धान्ये शरीराला जास्त काळ ऊर्जावान ठेवतात. डाळी, दूध आणि दुग्धजन्य पदार्थ, अंडी, मासे आणि चरबी नसलेले मांस यांसारखे प्रथिनांचे स्रोत स्नायूंची ताकद टिकवून ठेवण्यास आणि चयापचय आरोग्य सुधारण्यास मदत करतात.

अन्नसोबतच, प्रमाणही महत्त्वाचे लठ्ठपणा, मधुमेह, उच्च रक्तदाब आणि हृदयरोग यांसारख्या आजारांनी ग्रस्त असलेल्या लोकांची संख्या सातत्याने वाढत आहे आणि यापैकी बहुतेक समस्या चुकीच्या खाण्याच्या सवयींशी निगडित आहेत. तज्ज्ञांच्या मते, केवळ आरोग्यदायी अन्नाचे सेवन करणेच महत्त्वाचे नाही. तर त्याचे प्रमाण आणि ते बनवण्याची पद्धतही तितकीच महत्त्वाची आहे. ताजे आणि कमी प्रक्रिया

केलेले अन्न खाणे आरोग्यासाठी फायदेशीर असते. प्रत्येक व्यक्तीच्या पौष्टिक गरजा वय, जीवनशैली आणि शारीरिक हालचालींच्या पातळीवर अवलंबून असतात. जे लोक जास्त शारीरिक काम करतात, त्यांना बैठ्या कामात असलेल्या व्यक्तीपेक्षा जास्त कॅलरीजची आवश्यकता असू शकते.

वय वाढत असताना शरीराच्या पोषणाच्या गरजाही बदलत जातात. तरुण वयात शरीर कबोदके (कार्बोहायड्रेट्स) अधिक चांगल्या प्रकारे वापरू शकते. तर वयोमानानुसार स्नायू मजबूत आणि निरोगी ठेवण्यासाठी प्रथिनांची गरज वाढते. त्यामुळे प्रत्येक व्यक्तीचा आहार त्याच्या वय, आरोग्य आणि जीवनशैलीनुसार अवलंबून असणे महत्त्वाचे आहे. ‘हेल्दी प्लेट’ ही संकल्पना लोकांना रोजच्या आहारात योग्य आणि संतुलित पदार्थ निवडण्यास मदत करणारी एक सोपी मार्गदर्शिका आहे. मात्र, तिला कठोर नियम समजू नये. प्रत्येकाच्या गरजा वेगळ्या असल्याने या मार्गदर्शिका वापर आपल्या शरीराच्या गरजांनुसार आणि तज्ज्ञांच्या सल्ल्याने करणे अधिक योग्य ठरते.

फ्रीज आणि भिंतीमध्ये किती अंतर असावे?



ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

आजच्या काळात रेफ्रिजरेटर हा प्रत्येक घरातील अत्यावश्यक उपकरण बनला आहे. मात्र, अनेकजण जागेची बचत करण्याच्या उद्देशाने फ्रीज थेट भिंतीला लागून किंवा घराच्या कोपऱ्यात ठेवतात. ही सवय किरकोळ वाटली तरी त्यामुळे फ्रीजच्या कार्यक्षमतेवर परिणाम होऊ शकतो आणि काही प्रसंगी अपघातांचाही धोका निर्माण होऊ शकतो. तज्ज्ञांच्या मते रेफ्रिजरेटरच्या मागील बाजूस किमान ५ ते १० सेंटीमीटर (सुमारे २ ते ४ इंच) मोकळी जागा असणे आवश्यक आहे. तसेच फ्रीजच्या दोन्ही बाजूंनाही साधारण ५ सेंटीमीटर अंतर ठेवणे फायदेशीर ठरते. फ्रीजच्या वरच्या भागातही पुरेशी जागा असल्यास उष्णता सहज बाहेर पडते आणि उपकरण सुरळीत चालते. फ्रीजच्या मागील बाजूस कॉम्प्रेसर आणि कंडेन्सर कॉइल्स असतात. या भागातून निर्माण

फ्रीज ठेवण्यासाठी योग्य जागा कोणती?

फ्रीज नेहमी थेट सूर्यप्रकाशापासून दूर ठेवावा. तसेच गॅस स्टोव्ह, ओव्हन किंवा इतर उष्णता निर्माण करणाऱ्या उपकरणांपासून शक्य तितके अंतर ठेवणे आवश्यक आहे. हवेचा चांगला संचार होईल अशा जागी आणि भिंतीपासून योग्य अंतर ठेवून फ्रीज बसविल्यास तो अधिक कार्यक्षमतेने काम करतो आणि विजेची बचतही होते.

फ्रीजची योग्य जागा निवडणे ही केवळ सोयीची बाब नसून सुरक्षिततेशीही संबंधित आहे. भिंतीपासून पुरेसे अंतर ठेवून आणि योग्य वायुवीजनाची व्यवस्था करून तुम्ही फ्रीजचे आयुष्य वाढवू शकता, वीज वाचवू शकता आणि संभाव्य अपघातांचा धोका कमी करू शकता.

होणारी उष्णता बाहेर जाणे गरजेचे असते. जर फ्रीज भिंतीला खूप जवळ ठेवला, तर गरम हवा अडकते आणि कॉम्प्रेसरवर अतिरिक्त ताण येतो. उन्हाळ्यात बाहेरील तापमान आधीच जास्त असते. अशा वेळी फ्रीजला आतील तापमान कायम थंड ठेवण्यासाठी अधिक मेहनत घ्यावी लागते. जर हवेचा पुरेसा प्रवाह नसेल, तर उपकरण अधिक गरम होऊ शकते. दीर्घकाळ असे झाल्यास विद्युत घटकांवर परिणाम होऊन फ्रीजची कार्यक्षमता घटू शकते.



आलिया भट्ट : साधेपणाची राजकुमारी

आलिया भट्ट पडद्यावर ग्लॅमरस असली, तरी खऱ्या आयुष्यात ती अगदी मिनिमलिस्ट आहे. शूटिंग नसताना ती मेकअप करत नाही. केस मोकळे सोडून, साधे टी-शर्ट व जीन्स घालून ती भाजी मंडईत जाते. तिचा छंद म्हणजे डायरी लिहिणे व स्केचिंग. तिच्याकडे १०० पेक्षा जास्त डायऱ्या आहेत. ज्यात ती प्रत्येक दिवसाची भावना टिपते. आलिया भट्टला झाडांशी बोलण्याची सवय आहे. ती तिच्या घरातील रोपांशी संवाद साधते आणि त्यांना गाणी गाते. ती म्हणते, ‘ पडद्यावरची आलिया वेगळी आणि घरी असलेली आलिया वेगळी आहे. मला साधेपणाच सुख देतो ’.

झुग्गी-झोपड़ी में रहकर की यूपीएससी की तैयारी

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

इतिहास वही रचते है जी मेहनत करना जानते है, आज हम ऐसी ही मेहनतकश आयएएस की सक्सेस स्टोरी के बारे में बताते जा रहे है, जिसकी कहानी सुनकर आपका दिल उसे सलाम करने के लिए कहेगा। इस लड़की का



सक्सेस स्टोरी

नाम उममूल खेर है। उममूल जन्म से ही दिव्यांग पैदा हुई थीं, लेकिन उन्होंने दिव्यांगता को अपनी ताकत बना लिया और झुग्गी बस्ती में रहने से लेकर आयएएस बनने तक का सफर तय किया। मीडिया से बात करते हुए उममूल ने अपने संघर्ष की कहानी बताई। आइए जानते हैं इस बेमिसाल सक्सेस स्टोरी के बारे में। उममूल जब स्कूल में थी तब उनकी मां का देहांत हो गया था।

दिल्ली के निजामुद्दीन की झुग्गी में बीता

बचपन इतिहास उममूल का जन्म राजस्थान के पाली मारवाड़ में हुआ था। उममूल अजैले बोन डिसऑर्डर बीमारी के साथ पैदा हुई थीं। एक ऐसा डिसऑर्डर जो बच्चे की हड्डियां कमजोर कर देता है। हड्डियां कमजोर हो जाने की वजह से जब बच्चा गिर जाता है तो फ्रैक्चर होने की ज्यादा संभावना रहती है। इस वजह से २८ साल की उम्र में उममूल को १५ से भी ज्यादा फ्रैक्चर हुए। उममूल ने बताया कि दिल्ली में निजामुद्दीन के पास झुगियां हुआ करती थी। उसी झुग्गी इलाके में उममूल का बचपन बीता। उममूल के पापा फुटपाथ पर मूंगफली बेचा करते थे। २००१ में झुगियां टूट गईं, फिर उममूल और उनका परिवार त्रिलोकपुरी इलाके में चले गए। त्रिलोकपुरी में किराये के मकान में रहने लगे। उस वक्त उममूल सातवीं में पढ़ती थीं। घर में पैसे नहीं थे इसलिए पढ़ाई की राह आसान नहीं थी। मगर जन्मे की धनी उममूल पढ़ना चाहती थीं इस वजह से अपना खर्च उठाने के लिए उममूल ने खुद ही बच्चों को ट्यूशन पढ़ाना शुरू कर दिया

छोड़ना पड़ा घर उममूल जब स्कूल में थी

तब उनकी मां का देहांत हो गया। उममूल की सौतेली मां के साथ उममूल का रिश्ता अच्छा नहीं था। घर की आर्थिक स्थिति भी ठीक नहीं थी। उममूल की पढ़ाई को लेकर घर में रोज झगडा होता था। ऐसे में अपनी पढ़ाई जारी रखने के लिए उममूल अपने घर से अलग हो गईं। तब वो नौवीं क्लास में थीं। त्रिलोकपुरी में एक छोटा सा कमरा किराये पर लिया। एक नौवीं क्लास की लड़की को त्रिलोकपुरी इलाके में अकेले किराए पर रहना आसान नहीं था। डर का माहौल था। उममूल को बहुत समस्या का सामना करना पड़ा। उममूल रोज आठ-आठ घंटे बच्चों को ट्यूशन पढ़ाती थी।

दिव्यांग बच्चों की पढ़ाई पांचवीं क्लास तक दिल्ली के आईटीओ में दिव्यांग बच्चों के स्कूल में पढ़ाई की। फिर आठवीं तक कड़कड़झूमा के

अमर ज्योति चैरिटेबल ट्रस्ट में पढ़ाई की। यहां मुक्त में पढ़ाई होती थी। आठवीं क्लास में उममूल स्कूल की टॉपर थी फिर स्कालरशिप के जरिये दाखिला एक प्राइवेट स्कूल में हुआ। यहां उममूल ने १२वीं तक पढ़ाई की। दसवीं में उममूल के ९१ प्रतिशत मार्क्स थे। १२वीं क्लास में उममूल के ९० प्रतिशत मार्क्स थे। तब भी उममूल अकेले रहती थी, ट्यूशन पढ़ाती थी। १२वीं के बाद उममूल ने दिल्ली यूनिवर्सिटी के गार्गी कॉलेज में साइकॉजी से ग्रेजुएशन किया। उममूल की संघर्ष की कहानी धीरे-धीरे सबको पता चली।

गार्गी कॉलेज से ग्रेजुएशन उममूल जब गार्गी कॉलेज में थी तब अलग-अलग देशों में दिव्यांग लोगों के कार्यक्रम में भारत का प्रतिनिधित्व किया। २०११ में उममूल सबसे पहले एक कार्यक्रम के तहत दक्षिण कोरिया गईं। दिल्ली यूनिवर्सिटी में

जब उममूल पढ़ाई करती थीं तब भी बहुत सारे बच्चों को ट्यूशन पढ़ाती थीं। उममूल तीन बच्चे से लेकर रात को ग्यारह बजे तक ट्यूशन पढ़ाती थीं। ग्रेजुएशन के बाद उममूल को साइकोलॉजी विषय छोड़ना पड़ा। दरअसल साइकोलॉजी में इंटरशिप होती थी। उममूल अगर इंटरशिप करती तो ट्यूशन नहीं पढ़ा पाती।

जेएनयू से पीजी किया उममूल का जेएनयू में मास्टर ऑफ आर्ट्स के लिए एडमिशन हो गया। यहां उममूल ने साइकोलॉजी की जगह इंटरनेशनल रिलेशंस चुना। जेएनयू में उममूल को हॉस्टल मिल गया। जेएनयू के हॉस्टल का कम चार्ज था। अब उममूल को ज्यादा ट्यूशन पढ़ाने की जरूरत नहीं पड़ी। एमए पूरी करने के बाद उममूल ने जेएनयू में एमफिल में दाखिला ले लिया। २०१४ में उममूल का जापान के इंटरनेशनल लीडरशिप ट्रेनिंग

पहले प्रयास में ही बनी आयएएस अफसर

प्रोग्राम के लिए चयन हुआ। १८ साल के इतिहास में सिर्फ तीन भारतीय इस प्रोग्राम के लिए सेलेक्ट हो पाए थे और उममूल ऐसी चौथी भारतीय थीं। फिर उममूल एक साल छुट्टी लेकर इस प्रोग्राम के लिए जापान चली गईं। इस प्रोग्राम के जरिये उममूल दिव्यांग लोगों को यह सिखाती थी कि कैसे एक इज्जत की ज़िंदगी जी जाए। एक साल ट्रेनिंग प्रोग्राम के बाद उममूल भारत वापस आई और एमफिल की पढ़ाई पूरी की। जेआरफ भी फ्लियर

एमफिल पूरी करने के साथ-साथ उममूल ने जेआरफ भी फ्लियर कर ली। अब उममूल को पैसे मिलने लगे। अब उममूल के पास पैसे की समस्या लगभग खत्म हो गई। एमफिल पूरा करने के बाद उममूल ने जेएनयू में पीएचडी में दाखिला लिया। जनवरी २०१६ में उममूल ने आयएएस के लिए तैयारी शुरू की और अपने पहले प्रयास में

सिविल सर्विस की परीक्षा पास कर। उममूल ने ४२०वीं रैंक हासिल की।

हर सुविधाएं देना चाहती हैं उममूल

उममूल का कहना है कि उनके परिवार के लोगों ने उनके साथ जो भी किया वह उनकी गलती थी। उममूल का कहना है कि शायद उनके पिता ने लड़कियों को ज्यादा पढ़ते हुए नहीं देखा था इसीलिए वह उममूल को नहीं पढ़ाना चाहते थे। उममूल का कहना है कि उसने अपने परिवार को माफ़ कर दिया है।

अब परिवार के साथ उसके अच्छे संबंध हैं। अब उममूल के माता-पिता उनके बड़े भाई के साथ राजस्थान में रह रहे हैं। उममूल का कहना है कि वह अपने माता-पिता का बहुत सम्मान करती है और अब वह उन्हें हर तरह का आराम देना चाहती है जोकि उनका हक है।

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



एकमेव ४५ वर्षांचा समृद्ध अनुभव असलेले शोरूम

सीमा हॅण्डलूम हॉउस

गारोला रोड, धुळे

॥ श्री हनुमंत कृपा ॥

एसके ज्वेलर्स

शाखा नं. 2

916 दागिन्यांना मजुरी 4% पासून

नगरपरिषद जवळ शॉपिंग कॉम्प्लेक्स स्टेशन रोड अमळनेर

नवीन जागेत

एसके ज्वेलर्स

गोल्ड | डायमंड | सिल्वर

रात्री 9284050029

SK JEWELLERS Gold | Diamond | Silver SINCE 1980



‘ब्लॅक कलावा’ ट्रेंडिंग

मनगटावर काळा धागा बांधण्याचे नियम आणि तीन गाठींमागील रहस्य जाणून घ्या.

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा	
शतकानुशतके हिंदू धर्मात पूजा, यज्ञ आणि शुभ प्रसंगी मनगटावर लाल किंवा पिवळा कलावा (माऊली) बांधण्याची परंपरा आहे. तथापि, अलीकडच्या काळात सामान्य जनता आणि तरुणांमध्ये ‘ब्लॅक कलावा’ घालण्याचा ट्रेंड झपाट्याने वाढला आहे. विशेषतः भगवान शिवाचे भक्त आणि काळभैरवाची पूजा करणाऱ्यांमध्ये हे संरक्षण आणि श्रद्धेचे एक महत्त्वाचे प्रतीक बनले आहे. उजैनमधील बाबा महाकाल मंदिर किंवा काशीमधील काळभैरव मंदिरासारख्या देशातील प्रसिद्ध शिव मंदिरांच्या बाहेर भक्त त्यांच्या मनगटावर काळा धागा किंवा कलावा घातलेले सहज दिसतात. धार्मिक दृष्टिकोनातून, यामागे अनेक रहस्ये आणि नियम स्पष्ट केले गेले आहेत. ब्लॅक कलावा हे भगवान शिव आणि काळभैरव यांचे प्रतीक आहे. धार्मिक श्रद्धा आणि तज्ञांच्या मते, काळा कलावा हा भगवान शिवाच्या उग्र रूपांशी, म्हणजेच महाकाल आणि काळभैरव यांच्याशी थेट संबंधित आहे. भक्तांचा असा ठाम विश्वास आहे की मंदिरात पूजा केल्यानंतर मनगटावर हा धागा धारण केल्याने भगवान शिवाचा विशेष आशीर्वाद प्राप्त होतो. हा धागा व्यक्तीमध्ये धैर्य, निर्भयता आणि आत्मविश्वास निर्माण करतो. तीन गाठींचे रहस्य काळा कलावा (काळा धागा) बांधताना वापरल्या जाणाऱ्या गाठींना धार्मिक ग्रंथ आणि परंपरांमध्ये विशेष महत्त्व आहे. सामान्यतः, तीन, पाच किंवा सात गाठी वापरल्या जाऊ शकतात, परंतु तीन गाठींची परंपरा सर्वात लोकप्रिय आहे. पुरोहितांचे मत – मंदिरांमध्ये, पुजारी अनेकदा भक्तांना तीन गाठींनी कलावा बांधतात. या तीन गाठींना श्रद्धा, संरक्षण आणि शुभतेचे त्रिवेणी प्रतीक मानले जाते. वाईट नजरेपासून संरक्षण – भारतीय सांस्कृतिक परंपरेत, काळा रंग नेहमीच नकारात्मक ऊर्जा आणि वाईट नजरेपासून रक्षक मानला जातो. असे मानले जाते की हा कलावा सभोवतालची नकारात्मकता शोषून घेतो आणि व्यक्तीमधील सकारात्मक ऊर्जेचा प्रवाह ठिकवून ठेवतो. कलावा धारण करण्यासाठी कोणता दिवस सर्वात शुभ आहे? शास्त्र आणि धार्मिक श्रद्धेनुसार, कलावा धारण करण्यासाठी आठवड्यातील तीन दिवस सर्वोत्तम मानले जातात. सोमवार – कारण हा भगवान शिवाचा दिवस आहे. मंगळवार – संकटे दूर करणारे भगवान हनुमानाचा आशीर्वाद घेण्यासाठी. शनिवार – न्यायाचे देवता, भगवान शनिदेव आणि काळभैरव यांची पूजा करण्यासाठी. या दिवशी पवित्र मंदिरात प्रार्थना करून कलावा धारण करणे सर्वात फलदायी मानले जाते.	

अधिक मासात ‘सासूबाईंची ओटी’ का भरली जात नाही ?

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अधिक मास... ज्याला धोंड्याचा महिना असेही म्हटले जाते...हिंदू धर्मात अधिक मासाला अत्यंत पवित्र आणि पुण्यदायी महिना मानले जाते. यंदा १७ मे ते १५ जून २०२६ या काळात ‘अधिक ज्येष्ठ मास म्हणजेच पुरुषोत्तम मास साजरा केला जात आहे. धार्मिक मान्यतेनुसार अधिक मासात भगवान विष्णू, श्रीकृष्ण आणि कुलदैवतांची विशेष पूजा केली जाते. या काळात जप, तप, दान, व्रत, पारायण, भागवत कथा, गीता वाचन आणि तीर्थस्नान यांना विशेष महत्त्व असते. या महिन्यात केलेले दान आणि धार्मिक कार्य इतर महिन्यांपेक्षा अधिक पुण्यदायी मानले जाते. अधिक मासात जावयाला वाण देण्याची प्रथा आहे. सोबत कुलदेवतेची ओटी आणि मुलगी तिच्या आईची ओटी देखील भरते. मात्र, या मासात मुलगी आपल्या सासूची ओटी का भरू शकत नाही ? काय आहे या पवित्र विधीमागील शास्त्रीय कारण ? त्याचे महत्त्व आणि यंदाच्या अधिक मासातील नियम जाणून घ्या.

अधिक मासात विवाहित मुलगी आपल्या आईची ओटी भरू शकते; पण सासूची का नाही ?

अनेकदा लोकांच्या मनात प्रश्न पडतो, की अधिक मासात मुलगी आपल्या आईची ओटी भरू शकते; पण सासूबाईची का नाही ? शास्त्रानुसार विवाहित मुलगी तिच्या आईची ओटी भरते. कारण आई हे साक्षात माता लक्ष्मीचे रूप आहे. अधिक मासात मातृशक्तीचा सन्मान केल्याने सर्व ग्रहांचे दोष



दूर होतात, अशी मान्यता आहे. या शुभ महिन्यात आईचा सन्मान करून तिची ओटी भरल्यास घरात सुख, समृद्धी आणि माता लक्ष्मीची कृपा कायम राहते, अशी धार्मिक मान्यता आहे. मात्र, याच अधिक मासात सासूबाईची ओटी का भरली जात नाही ? या परंपरेमागे शास्त्र आणि भावना दडली आहे. अनेक ठिकाणी अधिक मासात आई (माहेरची आई), मुलगी, जावई किंवा सुवासिनी यांना वाण देणे आणि ओटी भरणे ही प्रथा अधिक प्रचलित आहे. मात्र, काही कुटुंबांमध्ये सासूबाईची ओटी भरली जात नाही.

धार्मिक मान्यतेनुसार ओटी याची खरा अर्थ म्हणजे नाभीच्या खालचे पोट, जेथे स्त्रीचे गर्भाशय असते. स्त्रीच्या गर्भाशयात वंशवृद्धीचे सामर्थ्य असते. विवाहित स्त्रीचे मातृत्व फुलावे, फळावे आणि तिला उत्तम संततीप्राप्त व्हावी, याच आशीर्वादाचे प्रतिकात्मक स्वरूप म्हणजे ‘ओटी भरणे’ होय. यासाठी तांदूळ, श्रीफळ, हळकुंड, खण आणि पाच प्रकारची फळे यांसारख्या सौभाग्याचे प्रतीक असलेल्या वस्तू वापरल्या जातात.

सासूबाईची ओटी का भरली जात नाही ?

हिंदू संस्कृतीत ‘ओटी भरणे’ हा केवळ एक धार्मिक विधी नसून तो स्त्रीच्या मातृत्वाचा, तिच्या

सर्जनशीलतेचा आणि अखंड सौभाग्याचा गौरव करणारा एक अत्यंत महत्त्वाचा संस्कार आहे. अधिक मासात सासूबाईची ओटी भरली जात नाही. कारण अनेकांच्या कुलपरंपरेत अधिक मासातील वाण किंवा ओटीचा मान विशिष्ट नात्यांपुरताच मर्यादित ठेवला जातो. धार्मिक आणि कौटुंबिक नियमांनुसार पाहायला गेले तर मुलगी लग्नानंतर जेव्हा पहिल्यांदा सासरी येते तेव्हा सासूबाई आपल्या सुनेची ओटी भरून स्वतःचा मुलगा राजीखुशीने तिच्या पदरात टाकते. नियम काय सांगतो ? सासूबाई ही नेहमी सुनेला आशीर्वाद देणाऱ्या स्थानी असते. सासूबाईकडून मिळालेली ती ‘आशीर्वादरूपी ओटी’ सुनेला सासूबाईला परत करता येत नाही. सासूबाई ही आधीच त्या घराची लक्ष्मी आणि पूर्णांत्र असते. त्यामुळे सुनेने सासूबाईची ओटी भरणे शास्त्राला धरून मानले जात नाही.

विधवा मातांची ओटी भरतात का ?

शास्त्रात सांगितल्याप्रमाणे विधवा स्त्रियांची ओटी भरली जात नाही. कारण पतीशिवाय गर्भधारणा शक्य नसते आणि हा विधी नवनिर्मितीशी जोडलेला आहे. जर एखाद्या मुलीची आई विधवा असेल, तर तिची खणा–नारळाने ओटी न भरता तिला आदरपूर्वक नमस्कार करून तिचे आशीर्वाद घ्यावेत. पर्यायी उपाय जाणून घ्यायचा असल्याची आईची ओटी भरणे शक्य नसल्यास घरातील किंवा परिचयातील इतर कुलकर्त्याही सुवासिनीची (स्वाणण स्त्रीची) ओटी भरावी. यामुळेही सौभाग्याचे उत्तम आशीर्वाद लाभतात.

सकारात्मक लहरी आणि उपाय/तोडगा

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा		
आपल्या वातावरणात अनेक लहरी असतात, ज्या आपण अनुभवत असतो. कुठे सकारात्मक म्हणजे प्रसन्न लहरी असतात तर कुठे नकारात्मक म्हणजे निराशावादी उदासीन लहरी असतात, कुठे चंचल लहरी असतात तर कुठे लहान मुलासारख्या खोडकं लहरी असतात. लहरी या प्रत्येक जागेत काय आहे, कोणाचा वावर आहे, कोणती जागा आहे यावर तेथे खेळत असतात. मानवी शरीर हे चुंबक बनून त्या लहरी खेचून घेत असते. काही लहरी आपल्या शरीरावर प्रभाव दाखवतात तर काही मनावर तर काही डोक्यावर असर दाखवतात.	आजूबाजूच्या आजूबाजूचे वातावरण असते. आता पाहू की या सकारात्मक लहरी कशा आणायच्या? १) सकाळी उठून घराच्या सगळ्या खिडक्या दरवाजे उघडून घरातून रात्रभराची कोंडलेली हवा बाहेर जाऊ घावी. ताजीनवीन हवा घरात येऊ घावी. २) अंधोळ झाली की देवपूजा करून घरातील स्त्रीने तुळशीला हळद कुंकू वाहून पाणी घालावे. दाराच्या बाहेर रांगोळी काढावी. ३) घरात कायम चांगले विचार बोलायचे. कारण वास्तुपुरुष हा कायम तथास्तू म्हणत असतो. त्यामुळे घरात नकारात्मक बोलू नये. ४) घरच्या स्त्रीने रोज शेगडीची हळदी–कुंकू लावून पूजा करून स्वयंपाकाला सुरवात करावी. ह्याने अपूर्णपण देवी प्रसन्न राहते. ५) संध्याकाळी हात पाय धून घराच्या उंबरठ्यावर हळदी कुंकू वाहून उदबत्ती किंवा धूप दाखवून लक्ष्मी देवी ला सुख समृद्धी सह घरात यायचे आमंत्रण द्यावे. ६) जर कधी भांडणे होतील किंवा चिडचिड होत असेल तर मनातील भाव एका कोऱ्या कागदावर लिहून फाडून टाकावे. ह्याने नाती टिकतात, मने दुखावत नाहीत. ७) घरात नित्य धूप दीप करावा. संध्याकाळी घरतल्या सगळ्यांनी एकत्र येऊन १ माळ गुरुमंत्र जपावा. ज्यांनी गुरुसेवा घेतली नाही त्यांनी रामरक्षा १ वेळा मोठ्याने म्हणावी. ८) शनिवारी १ घास दहीभात त्यावर तुळशीचे पान वास्तुपुरुष ह्यांना दाखवावा आणि नंतर पक्षाना खायला द्यावा.	

माणसे पारखण्याची कोणती आहेत ७ सूत्रे ?

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

असे म्हटले जाते, की ‘माणसांची पारख हीच खरी संपत्ती आहे.’ आपल्या आयुष्यात अनेक लोक येतात आणि जातात; पण प्रत्येक जण आपलाच असतो असे नाही. कधी-कधी आपण खूप ओळखणे ही आजच्या काळातील सर्वात मोठी गरज आहे. माणूस हा समाजप्रिय प्राणी आहे. मात्र, समाजात वावरताना त्याला अनेकदा अशा अनुभवांना सामोरे जावे लागते. जेथे माणुसकीपेक्षा स्वार्थ मोठा ठरतो. चला तर मग या सात प्रकारच्या लोकांपासून स्वतःला कसे वाचवायचे आणि त्यांना कसे ओळखायचे ते पाहूया.

१) जे लोक तुम्हाला टाळतात

अनेकांना असा अनुभव येतो, की एखादी व्यक्ती आपल्याला अचानक टाळायला लागते. तुम्ही मेसेज केला तर रिप्लाय मिळत नाही. फोन केला तर उचलला जात नाही किंवा समोरून आल्यावर ती

व्यक्ती नजर चोरून निघून जाते. हे लोक कोण असतात ? : बहुतेकदा हे ते लोक असतात ज्यांना तुमच्या प्रगतीची भीती वाटते किंवा ज्यांना आता तुमच्याकडून कोणताही फायदा उरलेला नाही. काही वेळा तुमच्या स्पष्टवक्तपणामुळेही लोक तुम्हाला टाळतात. पण लक्षात ठेवा, जे तुम्हाला टाळतात त्यांच्या मागे धावण्यात आपला स्वाभिमान घालवू नका. जो तुमच्या वेळेची किंमत ठेवत नाही, तो तुमच्या आयुष्यात राहण्याच्या लायकीचा नाही.

२) जे लोक गोड बोलून काम काढून घेतात

यांना आपण साखरपेणी करणारे लोक म्हणू शकतो. त्यांच्या बोलण्यात इतका गोडवा असतो की तुम्हाला वाटतं की याच्यासारखा सज्जन माणूस जगात नाही. पण त्यांचा हा गोडवा फक्त त्यांच्या कामापुरता मर्यादित असतो. ओळखण्याची खूण : जोपर्यंत त्यांचे काम होत नाही, तोपर्यंत ते तुमच्या अवतीभवती घुटमळतील, तुमची स्तुती करतील. एकदा का त्यांचे काम फत्ते झाले की, ते तुम्हाला ओळखायलाही



तयार नसतात. अशा लोकांसाठी तुम्ही फक्त एक साधन असता. साखरेसारखी गोड माणसं अनेकदा संकटाच्या वेळी मिठासारखी विरघळून जातात.

३) फक्त गरजेनुसार संपर्क करतात

काही लोकांच्या मोबाईलमध्ये तुमचा नंबर फक्त इमर्जन्सी किंवा गरज म्हणून सेव्ह असतो. त्यांना तुमची आवडणारे तेव्हाच येते जेव्हा त्यांना पैशांची गरज असते, कोणाची ओळख हवी असते किंवा एखादे अडकलेले काम पूर्ण करायचे असते.

वस्तववाची जाणीव : हे लोक सणावाराला शुभेच्छा देणार नाहीत, तुमच्या सुख दुखाची चौकशी करणार नाहीत, पण जेव्हा त्यांच्यावर संकट येईल तेव्हा

ते सर्वात आधी तुम्हाला फोन करतील. अशा लोकांशी संबंध ठेवताना एक सीमा निश्चित करा. सहकार्य करणे चांगले आहे, पण कोणाचे ‘वापरले जाणं’ चुकीचे आहे.

४) तुमच्या माधारी बोलतात

‘तोडवार एक आणि पाठीमागे दुसरे’ ही या लोकांची मुख्य ओळख. तुमच्यासमोर ते तुमचे सर्वात मोठे हितचिंतक असल्याचा आव आणतात, पण तुम्ही तिथून हटलात की तुमच्या उणिवा, तुमचे खाजगी आयुष्य आणि तुमच्या चुका चर्चीने इतरांना सांगतात. सावधानता : माधारी बोलणारे लोक मुळात कमकुवत मानसिकतेचे असतात. त्यांच्यात तुमच्यासमोर बोलण्याची हिंमत नसते. जे लोक इतरांच्या उणिवा तुमच्याकडे

सांगतात, ते नक्कीच तुमच्या उणिवा तिसऱ्या कोणालातरी सांगत असणार, हे कायम लक्षात ठेवा. अशा लोकांपासून चार हात लांब राहणेच हिताचे असते.

५) तुमच्यावर जळतात

मत्सर किंवा जळफळाट ही माणसाची सर्वात घातक वृत्ती आहे. तुम्ही एखादी नवीन गाडी घेतली, तुम्हाला प्रमोशन मिळाले किंवा तुमच्या कुटुंबात आनंदाची बातमी आली, की या लोकांच्या चेहऱ्यावरचा रंग उडतो. ते वरकणी अभिर्नंदन करतील, पण त्यांच्या डोळ्यांतील असूया लपत नाही. कसे ओळखावे ? : हे लोक तुमच्या यशात काहीतरी दोष शोधण्याचा प्रयत्न करतील. “तुला तर नशिबाने मिळालं,” किंवा “यात काय मोठं कौतुक आहे ?” अशा प्रकारची

विधाने ते करतात. तुमची प्रगती ज्यांना सहन होत नाही, त्यांना तुमच्या यशाच्या सोहळ्यात कधीही सामील करून घेऊ नका.

६) तुमच्यासोबत राहून तुमची बदनामी करतात

हे सर्वात धोकादायक लोक आहेत. हे तुमच्यासोबत फिरतील, तुमच्यासोबत जेवतील, तुमच्या घरातील गुपितं जाणून घेतील आणि मग त्याच गोष्टींचा वापर करून तुमच्या प्रतिमा मलिन करतील. हे ‘घरभेदी’ असतात. परिणाम : यांच्यामुळे तुमच्या चारित्र्यावर शिंतोडे उडू शकतात. हे लोक अशा अफवा पसरवतात ज्यांचा आधार नसतो, पण तुमच्याबद्दल लोकांच्या मनात शंका निर्माण करतात. विश्वासाने सांगितलेली गोष्ट जी व्यक्ती बाजारू

करते, ती तुमच्या मैत्रीसाठी कधीच पात्र नसते.

७) फक्त नावाला मित्र, कधीही साथ देत नाहीत

मैत्रीचे नाते हे रक्ताच्या नात्यापेक्षाही मोठे मानले जाते, पण आजकाल फेसबुकी किंवा दिवाळ मित्रांची संख्या वाढली आहे. पार्टी करायला, फिरायला हे लोक कायम तयार असतात, पण जेव्हा तुमच्यावर खरोखर एखादे संकट येते किंवा तुम्हाला मानसिक आधाराची गरज असते, तेव्हा हे लोक गायब होतात. खरा मित्र कोण ? : जो तुमच्या कठीण काळात सावलीसारखा उभा राहतो, तोच खरा मित्र. जे फक्त आनंदाच्या क्षणी सोबत असतात आणि दुःखात पळ काढतात, त्यांना मित्र म्हणणे हा मैत्रीचा अपमान आहे. नावाला मित्र असण्यापेक्षा एकही मित्र नसलेला बरा, पण चुकीच्या माणसासोबत राहून फसवणूक करून घेऊ नका. स्वतःला कसे सावरू शकाल ? : या सात प्रकारच्या लोकांमुळे आपण मानसिकदृष्ट्या खचून जातो. पण अशा वेळी काही गोष्टी पाळणे गरजेचे आहे.

अपेक्षा कमी ठेवा : बहुतेकदा दुःख हे समोरच्याच्या वागण्यामुळे नाही, तर आपण ठेवलेल्या अपेक्षांमुळे होते. मर्यादा ओळखा : प्रत्येकाला आपल्या आयुष्यातील खाजगी गोष्टी सांगू नका. तुमची कमजोरी ही इतरांसाठी मनोरंजनाचा विषय असू शकते. निरीक्षण करा : लोकांच्या शब्दपेक्षा त्यांच्या कृतीकडे लक्ष द्या. शब्द खोटे बोलू शकतात, पण वागणूक सत्य सांगते. स्वयंपूर्ण बना : इतरांवर अवलंबून राहणे कधी करा, म्हणजे कोणी टाळले किंवा सोडून गेले तरी तुम्हाला फरक पडणार नाही. आयुष्य खूप छोटं आहे आणि ते अशा नकारात्मक लोकांसाठी वाया घालणारे मूर्खपणाचे आहे. जे तुम्हाला मान देतात, ज्यांना तुमची किंमत आहे आणि जे तुमच्या किंमती काळात खंबीरपणे उभे राहतात, अशाच लोकांशी नाती जोडा. गर्दीत राहण्यापेक्षा दर्जेदार माणसांच्या सवसावात राहणे कधीही उत्तम. खोटेया नात्यांचे ओझे वाहण्यापेक्षा ती वेळीच तोडणे, हेच सुखी आयुष्याचे गुपित आहे