



सबसे 'तेज' ग्लोबल महातेज...!

RNI. NO. MAHBIL /25/A0192

ग्लोबल महातेज

https://epaper.globalmahatej.com/

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

रवि ज्वेलर्स सुराक बाजार, अमळनेर. मो. ७०७४७४२९२९
सोने-चांदी
आजचे भाव
२४ सोने ९९.५०% : ₹ १५७३००
२२ सोने ९९.६०% : ₹ १४५६००
१८ सोने ७५.००% : ₹ ११९५००
शुद्ध चांदी ९९९% : ₹ २४७०/-
भाव प्रति १० ग्राम

▲ वर्ष १ ले ▲ अंक : ३३१ ▲ सोमवार, दि. २४ ऑगस्ट २०२६ ▲ पाने : ४

▲ अमळनेर ▲ किंमत : ३ रुपये Email - globalmahatej@gmail.com



श्री. विराज पाटील

अमळनेर



श्री. चंद्रकांत पाटील

अमळनेर



श्री. जे. डी. पाटील

अमळनेर



श्री. वेद पाटील

अमळनेर



श्री. सुनील पाटील

जिल्हाध्यक्ष : संभाजी खिगेड



श्री. योगेश सोनार

विल्डर्स



श्री. मनु कोठारी

अमळनेर



श्री. गुलाबराव पाटील

नगरसेवक

जास्त टेशनमुळे पोटाच्या समस्या वाढू शकतात?

पान २

अमळनेरचे गुरव कुटुंब करते ६० वर्षांपासून बेलपत्र वाटप

एकत्र कुटुंबाचा वसा कायम; श्रावणात पहाटेपासूनच २२ सदस्य बेलपत्र संकलनात व्यस्त

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा :

रजनीकांत पाटील

अमळनेर : येथील वाडी चौक परिसरातील गुरव समाजातील एका कुटुंबाने गेल्या सहा दशकांपासून अर्थात तब्बल ६० वर्षांपासून बेलपत्र वाटपाची परंपरा अखंडपणे जपली आहे. स्व. सुमनबाई गुरव आणि बाबूराव गुरव यांच्या काळापासून सुरू झालेली ही परंपरा आज त्यांच्या पुढच्या पिढ्यांनीही तितक्याच निष्ठेने सुरू ठेवली आहे. विशेष म्हणजे या कुटुंबातील तब्बल २२ सदस्य आजही एकत्रित कुटुंब पद्धतीचा वसा चालवत असून, बेलपत्र वाटपाचा

पारंपरिक व्यवसाय सांभाळत आहेत.

सन १९६५ च्या पूर्वीपासून सुरू असलेल्या या व्यवसायात आजही कुटुंबातील बहुतांश सदस्य सहभागी होतात. काही महिला डोक्यावर टोपली घेऊन, तर पुरुष सायकलवरून शहरातील विविध भागांत तसेच ग्रामीण परिसरात घरोघरी जाऊन बेलपत्र वाटप करतात. त्या बदल्यात नागरिकांकडून स्वेच्छेने पैसे तसेच गहू, ज्वारी, बाजरी यांसारखे धान्य दिले जाते. त्यामुळे हा व्यवसाय केवळ उदरनिर्वाहाचे साधन न राहता त्यांच्या कुटुंबाच्या परंपरेचा आणि श्रद्धेचा अविभाज्य भाग बनला आहे.

व्यवसाय नव्हे; परंपरेची जपणूक

काळाच्या ओघात अनेक पारंपरिक व्यवसाय लोप पावत चालले असताना गुरव कुटुंबाने मात्र आपल्या पूर्वजांनी सुरू केलेली परंपरा जपली आहे. कुटुंबातील एकही सदस्य शासकीय नोकरीत नसून, सर्व जण मिळून हा पारंपरिक व्यवसाय पुढे नेत आहेत. शहरातील गुरव समाजात बेलपत्र वाटपाचा व्यवसाय करणारी अन्य कुटुंबेही आहेत. मात्र, २२ सदस्यांचे एकत्रित कुटुंब म्हणून आजही हा व्यवसाय अखंडपणे सुरू ठेवणारे हे एकमेव कुटुंब असल्याचे सांगितले जाते. बेलपत्र वाटपातून मिळणारे उत्पन्न मर्यादित असले, तरी केवळ पैशासाठी हा व्यवसाय केला जात नाही, असे कुटुंबीय सांगतात. पूर्वजांनी सुरू केलेली परंपरा पुढील पिढीपर्यंत पोहोचविणे आणि श्रावणातील भाविकांच्या श्रद्धेची जोडलेले काम सुरू ठेवणे, यालाच ते अधिक महत्त्व देतात.

बेलपत्रासाठीची लगबग पहाटेपासूनच सुरू

बेलपत्राची मागणी

लक्षात घेऊन गुरव कुटुंबातील सदस्यांनी पहाटेपासूनच लगबग सुरू होते. शहरासह



अमळनेर : तब्बल ६० वर्षांचा वसा असलेले येथील वाडी चौक परिसरात वास्तव्यास असलेले गुरव कुटुंब घरोघरी बेलपत्र वाटपाची परंपरा जपण्याच्या कार्यात आजही व्यस्त असलेले दिसून येतात.

ग्रामीण भागात जाऊन बेलाच्या झाडांवर चढून बेलपत्र तोडले जाते. त्यानंतर घरी आणलेले

बेलपत्र स्वच्छ धुऊन, निवडून आणि व्यवस्थित पुड्या बांधून सकाळीच नागरिकांना वाटप

केले जाते. या संपूर्ण प्रक्रियेत कुटुंबातील महिला, पान २ वर

अमळनेरच्या वाहून गेलेल्या जलवाहिनीसाठी 'डीपीडीसी'तून ९६ लाख रुपये निधी तत्काळ प्राप्त

आमदार अनिलदादा पाटील यांनी मानले पालकमंत्र्यांचे आभार

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : शहरात दि. ३१ जुलै रोजी अतिवृष्टी व बोरी नदीला आलेल्या महापुरामुळे वाहून गेलेली शहर पाणीपुरवठा योजनेची वाहिनी पुन्हा टाकण्यासाठी जिल्हा नियोजन विभागाकडून (डीपीडीसी) ९६ लाख रुपये निधी पालिकेस नुकताच प्राप्त झाला. त्या अनुषंगाने माजी मंत्री तथा आमदार अनिलदादा पाटील यांनी राज्याचे आपत्ती व्यवस्थापन मंत्री ना. श्री. गिरीश महाजन व पालकमंत्री ना. श्री. गुलाबराव पाटील यांचे आभार मानले आहेत. बोरी नदीपात्रात पुलाखाली



असलेली ही मुख्य जलवाहिनी पुराच्या पाण्यात वाहून गेल्याने शहराचा पाणीपुरवठा ठप्प होऊन शहरवासीयांवर पाण्याचे मोठे संकट निर्माण झाले होते. सदर कामासाठी मोठा निधी लागणार असताना पालिकेची

आर्थिक स्थिती ठीक नसल्याने नुकसानीच्या पाहणीसाठी आपत्ती व्यवस्थापन मंत्री ना. श्री. महाजन व पालकमंत्री ना. श्री. पाटील अमळनेर येथे आले असता आमदार पाटील यांनी ही व्यथा मंत्र्यांकडे मांडून जिल्हा नियोजन विभागाकडून निधी उपलब्ध करून द्यावा, अशी विनंती केली होती. त्यावर दोन्ही मंत्र्यांनी सकारात्मकता दाखविल्याने पालिकेच्या वतीने खासगी ठेकेदाराकडून तातडीने जलवाहिनी टाकण्याचे काम सुरू झाले. या कामाला तब्बल २२ दिवसांचा अवधी लागला. शनिवार, दि. २२ ऑगस्ट

रोजी हे काम पूर्ण झाल्याने सदर पाणीपुरवठा योजना पुन्हा कार्यान्वित होऊन जलकुंभ भरले गेले आणि लोकांना मोठ्या प्रतीक्षेनंतर नळाद्वारे पाणी मिळाले. काम पूर्ण होताच सदर कामासाठी जिल्हा नियोजन विभागाकडून ९६ लाख रुपये निधी पालिकेकडे सुपूर्द केला असल्याची माहिती पालकमंत्री ना. श्री. पाटील यांनी आमदार पाटील यांना फोनवरून दिल्याने त्यांनी पालकमंत्री ना. श्री. पाटील व मंत्री ना. श्री. महाजन यांचे अमळनेरकर जनतेच्या वतीने जाहीर आभार मानले.



अमळनेर : येथील के. डी. गायकवाड हायस्कूलमध्ये झालेल्या कार्यक्रमात शालेय विद्यार्थ्यांना शैक्षणिक साहित्य वाटप करताना प्रजापिता ब्रह्माकुमारी दिदी. शेजारी ज्ञानदीप फाऊंडेशनचे अध्यक्ष डॉ. समाधान मैराळे, स्वयंसेवक महेश संदानशीव व महेंद्र ढमाल आदी.

ज्ञानदीप अभियानाने दिला हजार विद्यार्थ्यांच्या शिक्षणाला आधार

डी. एल. सोशल फाऊंडेशनतर्फे शैक्षणिक साहित्य वाटप

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : आर्थिक परिस्थितीमुळे कोणत्याही विद्यार्थ्यांच्या शिक्षणात अडथळा निर्माण होऊ नये, या उद्देशानून येथील डी. एल. सोशल फाऊंडेशनतर्फे 'ज्ञानदीप अभियान' राबविण्यात येत आहे. या अभियानांतर्गत विविध शाळांमध्ये जाऊन गरजू व होतकरू विद्यार्थ्यांना वहा, पेन, पेन्सिल, चित्रकला साहित्य तसेच इतर आवश्यक शैक्षणिक साहित्याचे वाटप करण्यात आले. एकूण एक हजार विद्यार्थ्यांना या उपक्रमाचा लाभ देण्यात आला.

ग्रामीण व आर्थिकदृष्ट्या दुर्बल कुटुंबातील विद्यार्थ्यांना शिक्षणासाठी

आवश्यक साधने उपलब्ध करून देण्याबरोबरच त्यांच्या मनात शिक्षणाची आवड, आत्मविश्वास आणि भविष्यात मोठे स्वप्न पाहण्याची प्रेरणा निर्माण करणे, हा ज्ञानदीप अभियानाचा मुख्य उद्देश आहे. ५० विद्यार्थ्यांना दत्तक घेणार

ज्ञानदीप अभियानाला दीर्घकालीन स्वरूप देत अमळनेर व पारोळा या तालुक्यांतील गरजू व होतकरू ५० विद्यार्थ्यांना पुढील टप्प्यात शिक्षणासाठी दत्तक घेण्याचा निर्णय डी. एल. सोशल फाऊंडेशनने घेतला आहे. निवड झालेल्या विद्यार्थ्यांच्या शैक्षणिक गरजेनुसार त्यांना आवश्यक ते सहकारी करण्याचा प्रयत्न फाऊंडेशनच्या माध्यमातून केला जाणार

आहे. या सामाजिक उपक्रमाचे नियोजन व मार्गदर्शन संचालक डॉ. समाधान मैराळे आणि संचालिका सौ. भावनाताई मैराळे यांच्या नेतृत्वाखाली करण्यात आले. अभियान यशस्वितेसाठी स्वयंसेवक महेश संदानशीव, रिझवान मणियार, महेंद्र ढमाल, मनोज मैराळे आणि कृष्णा निकम यांनी विशेष परिश्रम घेतले. 'एक पाऊल आजचे, उज्ज्वल उद्याचे' हे ब्रीद घेऊन कार्याचा प्रारंभ झालेल्या या अभियानातून एक हजार विद्यार्थ्यांपर्यंत पोहोचलेला ज्ञानदीप आता आणखी ५० विद्यार्थ्यांच्या शिक्षणाच्या प्रवासाला उजेड देणार आहे, असा विश्वास फाऊंडेशनतर्फे कार्यक्रमाप्रसंगी व्यक्त करण्यात आला.



अमळनेर : जळगाव जिल्हा काँग्रेसच्या अनुसूचित जाती विभागाचे जिल्हाध्यक्ष अॅड. अंकुश कटारे यांनी रविवार, दि. २३ ऑगस्ट रोजी येथील तालुका काँग्रेस कमिटीला भेट दिली असता त्यांचा पुष्पगुच्छ देऊन सत्कार करताना अध्यक्ष भागवत सूर्यवंशी. शेजारी युवक काँग्रेसचे जिल्हाध्यक्ष महेश पाटील, ठाकरे सर, अॅड. प्रशांत संदानशीव, सईद तेली, दिनेश पाटील, अनुसूचित जाती विभागाचे सरचिटणीस राहुल मोरे, अनिरुद्ध साळवे, राजेंद्र भोसले, अनंत बागूल, राजू भाट, तुषार संदानशीव, प्रवीण पाटील, तौसीब तेली आदी.

अनुसूचित जाती विभाग संघटनात्मक बांधणीवर काँग्रेसतर्फे चर्चा

जिल्हाध्यक्ष अॅड. कटारेंनी घेतला अमळनेर तालुक्यातील कामाचा आढावा

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : काँग्रेसचे जळगाव जिल्हाध्यक्ष अॅड. अविनाश भालेराव यांच्या सूचनेनुसार पक्षसंघटन बळकटीकरणाला अनुषंगाने जळगाव जिल्हा काँग्रेसच्या अनुसूचित जाती विभागाचे जिल्हाध्यक्ष अॅड. अंकुश कटारे यांनी रविवार, दि. २३ ऑगस्ट रोजी येथील तालुका काँग्रेस कमिटीला भेट देत संघटनात्मक कामाचा आढावा घेतला. यावेळी अमळनेर तालुका काँग्रेस कमिटीचे अध्यक्ष भागवत सूर्यवंशी यांनी तालुक्यातील पक्षसंघटनेची माहिती दिली. जळगाव जिल्हा काँग्रेसच्या

प्रत्येक बूथवर नियुक्त करण्यात आलेले बीएलओ तसेच त्यांच्या वयोमानासंदर्भातील माहिती त्यांनी जिल्हाध्यक्षांना दिली. बैठकीत अमळनेर तालुक्यात अनुसूचित जाती विभागाची संघटनात्मक बांधणी अधिक प्रभावी करण्याबाबत सविस्तर चर्चा झाली. अनुसूचित जाती काँग्रेस कमिटीचे अमळनेर तालुकाध्यक्ष भगवान संदानशीव यांनी तालुका समितीच्या कामकाजाची व संघटनात्मक स्थितीची माहिती दिली. अनुसूचित जाती विभाग हा काँग्रेस पक्षाच्या संघटनात्मक विस्तारासाठी महत्वाचा घटक असल्याचे अॅड. कटारे यांनी

नमूद करत बूथपातळीपर्यंत संघटना मजबूत करण्यावर भर देण्याचे आवाहन केले. यावेळी युवक काँग्रेसचे जिल्हाध्यक्ष महेश पाटील, ठाकरे सर, अॅड. प्रशांत संदानशीव, सईद तेली, दिनेश पाटील, अनुसूचित जाती विभागाचे सरचिटणीस राहुल मोरे, अनिरुद्ध साळवे, राजेंद्र भोसले, अनंत बागूल आदींनी चर्चेत सहभाग घेतला. कार्यक्रमास तालुका अल्पसंख्याक विभागाचे अध्यक्ष राजू भाट, तुषार संदानशीव, प्रवीण पाटील, तौसीब तेली यांच्यासह काँग्रेसचे पदाधिकारी व कार्यकर्ते उपस्थित होते.

श्री मंगळग्रह मंदिराचा सोशल मीडिया प्रसार व प्रचारासाठी

दर मंगळवारी तरुण-तरुणींची आवश्यकता आहे.

आकर्षक मानधन मिळेल.

पात्र उमेदवारांना कायमस्वरूपी नोकरीची संधी मिळेल.

टीप : मोबाईल क्र. 9422245602 या वॉट्सअॅपवर आपला बायोडाटा व फोटो पाठवावा. कुणीही कॉल करू नये.

1) फेसबुक, इन्स्टाग्राम, यु-ट्यूब, व्हॉट्सअॅप आदींचे पुरेसे ज्ञान असावे.

2) क्रिपेटिव्ह, उत्साही, धार्मिक जबाबदार वृत्ती व नम्र स्वभाव, उत्तम संभाषण कौशल्य अपेक्षित.



आयआयटी बॉम्बे से पढ़ाई, रेडलाइट एरिया के बच्चों पढ़ाया प्रेरणादायक है एस.पी. अवधेश दीक्षित की कहानी

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अवधेश दीक्षित की पहचान केवल एक पुलिस अधिकारी के रूप में नहीं, बल्कि सामाजिक सरोकारों से जुड़े अधिकारी के तौर पर भी रही है। उन्होंने मुजफ्फरपुर में एएसपी के पद पर रहते गरीब और वंचित बच्चों के लिए पुलिस पाठशाला की...

देश में कई ऐसे आईपीएस अधिकारी हैं, जिन्होंने आईआईटी से पढ़ाई की है। इनमें से एक नाम बिहार के भोजपुर के नए एसपी अवधेश दीक्षित का है। एक इंटरव्यू में बिहार भोजपुर के नए एसपी अवधेश दीक्षित कहते हैं कि यूपीएससी की सिविल सर्विसेस एग्जाम के मुकाबले आईआईटी की

सक्सेस स्टोरी

परीक्षा कहीं ज्यादा टफ होती है। अवधेश दीक्षित की पहचान केवल एक पुलिस अधिकारी के रूप में नहीं, बल्कि सामाजिक सरोकारों से जुड़े अधिकारी के तौर पर भी रही है। वो मुजफ्फरपुर में एएसपी के पद पर थे। इस दौरान उन्होंने गरीब और वंचित बच्चों के लिए पुलिस पाठशाला की शुरुआत की थी। साथ ही वो रेडलाइट एरिया के बच्चों को भी पढ़ाया करते थे। ऐसे में इनकी कहानी काफी प्रेरणादायक है। चलिए आज हम आपको उनकी

सक्सेस स्टोरी बताते हैं।
कहां-कहां हो चुकी है तैनाती
यूपीएससी में सफलता हासिल कर बिहार कैडर चुनने वाले अवधेश ने बेगूसराय से पुलिस सेवा की शुरुआत की। इसके बाद पालीगंज में एएसपी रहे। मुजफ्फरपुर में तैनाती के दौरान गरीब और वंचित बच्चों के लिए पुलिस पाठशाला शुरू कर उन्होंने पुलिसिंग का मानवीय चेहरा सामने रखा. बाद में गोपालगंज और लखीसराय के एसपी की जिम्मेदारी भी संभाली। उनकी एक पहचान और भी है, अवधेश दीक्षित पूर्व आईपीएस काम्या मिश्रा के पति भी हैं। दोनों की लव स्टोरी भी कमाल की है।
कमाल की लव स्टोरी
दोनों की मुलाकात

साल २०१९ में आईपीएस प्रशिक्षण के दौरान हुई थी। काम्या ने एक इंटरव्यू में बताया था कि उनकी पहली मुलाकात महज १० से १५ मिनट की थी। अवधेश ने इस मुलाकात को मजाकिया अंदाज में याद करते हुए कहा था कि पहली नजर में ही उनके दिल पर 'लाठी चार्ज' हो गया था। हालांकि, संकोची स्वभाव के कारण वे अपनी भावनाएं जाहिर नहीं कर पाए। पहल काम्या ने की। मध्य प्रदेश के रतलाम में फील्ड विजिट के दौरान उन्होंने अवधेश के सामने अपने प्यार का इजहार किया। उस समय उनके पास अंगूठी नहीं थी। दोनों ने घास से एक छोटी अंगूठी बनाई और काम्या ने उसे अवधेश को

कौन हैं आईपीएस अधिकारी अवधेश दीक्षित
अवधेश दीक्षित २०१९ बैच के यंग आईपीएस ऑफिसर हैं। अवधेश दीक्षित ने आयआयटी बॉम्बे से इंजीनियरिंग में ग्रेजुएशन किया था। लेकिन उनका दिल प्रशासनिक सेवा में बसता था। लिहाजा उन्होंने संघ लोक सेवा आयोग यूपीएससी की परीक्षा दी। कड़ी तैयारी के बाद अवधेश दीक्षित ने यूपीएससी क्लैक कर लिया और भारतीय पुलिस सेवा यानी आयपीएस को चुना। अवधेश दीक्षित इसके बाद ट्रेनिंग के लिए २०१९ में ही आयपीएस ट्रेनिंग कैम्प, मसूरी गए।

पहनाकर 'प्रॉमिस रिंग' के रूप में दिया। यही घास की अंगूठी उनके रिश्ते की पहली निशानी बनी।
२०२० में शादी, पत्नी हैं पूर्व आयपीएस
साल २०२० में दोनों ने कोर्ट मैरिज की और



बिहार कैडर में सेवा की। साल २०२४ में पारिवारिक व्यवसाय की जिम्मेदारी संभालने के लिए उन्होंने पुलिस सेवा से इस्तीफा दिया।

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

आजच्या धावपळीच्या जीवनात कामाचा ताण, तासून तास बसून राहणे, बाहेरचे खाणे आणि सततचा ताण या गोष्टी आपल्या रोजच्या जीवनाचा भाग बनत आहेत. या सवयींचा हळूहळू हृदयाच्या आरोग्यावरही परिणाम होऊ शकतो. मात्र, हृदय निरोगी ठेवण्यासाठी संपूर्ण जीवनशैली बदलण्याची गरज नाही. छोट्या-छोट्या चांगल्या सवयीही मोठा फरक पाडू शकतात. हृदयाचे शल्यचिकित्सक डॉ. जेरेमी लंडन यांनी ८,००० हून अधिक हृदयाच्या शस्त्रक्रिया केल्या आहेत. त्यांच्या अनुभवाच्या आधारावर त्यांनी अशा ५ गोष्टी सांगितल्या आहेत, ज्यापासून ते स्वतःही दूर राहतात. यामध्ये धूम्रपान, जास्त प्रक्रिया केलेले अन्न, जास्त वेळ बसून राहणे, एकटेपणा आणि सततचा ताण अशा रोजच्या सवयींचा समावेश आहे. विशेष म्हणजे, या गोष्टी टाळण्यासाठी कोणत्याही कठीण दिनचर्येची गरज नाही. रोजच्या जीवनात थोडे बदल करून हृदयाच्या आरोग्याची चांगली काळजी घेता येऊ शकते.



‘या’ ५ सवयी आजच बंद करा; ८,००० हून अधिक हार्ट ऑपरेशन्स करणाऱ्या डॉक्टरांचा इशारा

१) धूम्रपानापासून दूर राहा
डॉ. जेरेमी लंडन सिगारेट, वेप आणि गांजा ओढणे टाळण्याचा सल्ला देतात. धुरामध्ये असलेले हानिकारक पदार्थ हृदय आणि रक्तवाहिन्यांवर वाईट परिणाम करू शकतात. त्यामुळे हृदय निरोगी ठेवण्यासाठी धूम्रपान सोडणे हे सर्वात महत्वाचे पाऊल आहे.
२) जास्त पॅकेटबंद अन्न खाऊ नका
चिप्स, पॅकेटमधील

स्नॅक्स, फास्ट फूड आणि इतर जास्त प्रक्रिया केलेल्या पदार्थांमध्ये अनेकदा जास्त मीठ, साखर आणि खराब चरबी असते. डॉक्टरांचा सल्ला आहे की आहारात ताजी फळे, भाज्या, डाळी, संपूर्ण धान्य आणि घरचे जेवण जास्त प्रमाणात असावे.
३) तासून तास बसून राहू नका
आजकाल काम करताना अनेक लोक बराच वेळ खुर्चीवर बसून राहतात.

डॉ. लंडन यांच्या मते आपले शरीर सतत बसून राहण्यासाठी बनलेले नाही. दररोज थोडे चालणे हिंदेखील चांगली सुरुवात आहे. जेवणानंतर १० मिनिटे चालण्यासारखी छोटी सवयही फायदेशीर ठरू शकते.
४) एकटेपणाकडे दुर्लक्ष करू नका
हृदयाच्या आरोग्याचा संबंध फक्त आहार आणि व्यायामाशी नाही. दीर्घकाळ एकटे

राहण्याचा परिणाम शरीर आणि मनावरही होऊ शकतो. कुटुंब, मित्र आणि जवळच्या व्यक्तींसोबत वेळ घालवणे आणि त्यांच्याशी जोडलेले राहणे महत्वाचे आहे.
५) जास्त काळ ताण घेऊ नका
सतत तणावात राहिल्यामुळे रक्तदाब वाढू शकतो आणि हृदयावर ताण येऊ शकतो. त्यामुळे तणावाकडे दुर्लक्ष करण्याऐवजी तो कमी करण्याचा प्रयत्न करायला हवा. चांगली झोप, व्यायाम, विश्रांती आणि आपल्या जवळच्या व्यक्तींसोबत वेळ घालवणे यामुळे तणाव कमी करण्यास मदत होऊ शकते.
धोका पूर्णपणे संपत नाही
डॉ. लंडन यांच्या मते या सवयी अंगीकारल्यामुळे हृदयविकाराचा झटका किंवा स्ट्रोकचा धोका पूर्णपणे संपत नाही. मात्र, निरोगी जीवनशैली आणि हृदयविकाराचा धोका वाढविणाऱ्या गोष्टींवर नियंत्रण ठेवल्यामुळे हृदय अधिक निरोगी ठेवण्यास मदत होऊ शकते.

‘पोलीस’ शब्दाचा खरा अर्थ काय आहे? ९९ टक्के लोकांना माहीतच नाही



ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

कायदा व सुव्यवस्था राखण्यात तसेच सार्वजनिक सुरक्षा सुनिश्चित करण्यात पोलीस महत्वाची भूमिका बजावतात. **सुरक्षा व्यवस्थेचा कणा** शिवाय, भारतीय पोलीस दल हे देशाच्या अंतर्गत सुरक्षा व्यवस्थेचा कणा मानले जाते. **समाजाचा भक्कम आधारस्तंभ** ‘पोलीस’ या शब्दाचा अर्थ केवळ गुन्हेगारांना पकडण्यापुरता मर्यादित नाही; तर तो समाजाचा एक भक्कम आधारस्तंभ आहे जो अहोरात्र अविरतपणे कार्यरत असतो. **नेमका अर्थ** पण आपण रोज वापरत असलेल्या या शब्दाचा नेमका अर्थ किंवा त्याचे पूर्ण रूप काय आहे, याचा कधी विचार केला आहे का ? **फुल फॉर्म** ‘Police’ चे पूर्ण रूप Public Officer For Legal Investigation And

सार्वजनिक अधिकारी) असे आहे. म्हणजेच जनतेसाठी कायद्याची अंमलबजावणी करण्यास समर्पित असलेला अधिकारी. **भारतातील पोलीस** भारताकडे जगातील सर्वात मोठ्या पोलीस दलांपैकी एक दल आहे. महानगरांपासून ते दुर्गम खेड्यांपर्यंत, सुरक्षा सुनिश्चित करण्यात, न्याय मिळवून देण्यात आणि जनतेचा विश्वास संपादन करण्यात पोलीस अत्यंत महत्वाची भूमिका बजावतात. **पोलिसांचे कर्तव्य** पोलिसांची कर्तव्ये केवळ सुरक्षा राखण्यापुरती किंवा गुन्हेगारांना पकडण्यापुरती मर्यादित नाहीत. **इतर कर्तव्ये** मग ती आपली व्यवस्थापनाची बाब असो किंवा वाहतूक नियंत्रणाची; प्रत्येक परिस्थितीत अथक परिश्रम करणे हे पोलिसांचे कर्तव्य असते.

सण-उत्सवांच्या तोंडावर साखर महागली; काय आहे नेमके कारण ?

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

ऐन सण-उत्सवांच्या तोंडावर साखरेच्या दरात मोठी वाढ झाली आहे. त्यामुळे सर्वसामान्यांचे घरगुती बजेट पूर्णपणे कोलमडले असून, गरिबांसाठी चहा आता जणू दुरापास्त होण्याची चिन्हे दिसत आहेत. साखरेच्या दरात तब्बल १३ टक्के वाढीची काय आहेत नेमकी कारणे जाणून घेऊया.

१) साखरेच्या दरात वाढ
गणपती, दसरा आणि दिवाळी या सणांच्या तोंडावर साखरेचे दर प्रतिकिलो ८० रुपयांपर्यंत जाण्याची शक्यता वर्तविण्यात आली आहे. सध्या बाजारात साखरेचा दर ६५ ते ७० रुपये आहे, जो गेल्या एका महिन्यात १३ टक्क्यांनी वाढला आहे.

२) वाढत्या दराची प्रमुख कारणे
इथेनॉल निर्मिती : सरकार पेट्रोलमध्ये २० टक्के इथेनॉल मिसळण्याचे उद्दिष्ट ठेवत आहे. साखर कारखान्यांनी साखरेचे उत्पादन करण्याऐवजी उसाचा रस आणि ‘बी-हेव्ही मोलासेस’ (मळी)



पासून इथेनॉल बनविण्यावर भर दिला आहे. यामुळे साखरेच्या उत्पादनात घट झाली आहे. यांसारख्या प्रमुख ऊस उत्पादक राज्यांमध्ये यावर्षी पावसाचे प्रमाण कमी आहे. ‘एल निनो’ च्या प्रभावामुळे उसाचे एकरी उत्पादन घटण्याची शक्यता आहे, ज्यामुळे भविष्यात साखरेचा तुटवडा निर्माण होऊ शकतो. साठेबाजी : मोठ्या व्यापाऱ्यांनी साखरेची साठेबाजी करून बाजारात कृत्रिम टंचाई निर्माण केली आहे, जेणेकरून सणसुदीच्या काळात जास्त नफा कमवता येईल. **३) सरकारी उपाययोजना** साठवणुकीवर मर्यादा : व्यापाऱ्यांसाठी साखरेची साठवणूक मर्यादा ३० दिवसांवरून १५ दिवसांपर्यंत कमी करण्यात आली आहे. हा नियम १ सप्टेंबर ते ३० नोव्हेंबर २०२६ पर्यंत लागू राहील. **इथेनॉल धोरणात बदल** : सरकार उसाच्या रसापासून इथेनॉल बनवण्यावर बंदी घालून मका आणि खराब झालेल्या तांदळापासून इथेनॉल निर्मितीला प्रोत्साहन देण्याच्या तयारीत आहे. निर्यात बंदी आणि आयात : सरकारने साखरेच्या निर्यातीवर आधीच बंदी घातली आहे आणि गरज पडल्यास १० वर्षांनंतर पहिल्यांदाच साखर आयात करण्याचा विचार सरकार करत आहे. **४) सर्वसामान्यांवर होणारा परिणाम** साखरेच्या दरवाढीचा थेट फटका सर्वसामान्यांच्या घरगुती बजेटला बसणार आहे. तसेच मिठाईची दुकाने, बेकरी आणि बिस्किट कंपन्यांचा उत्पादन खर्च वाढल्याने गोड पदार्थ महाग होण्याची चिन्हे आहेत.

क्या आपकी जीभ भी है लाल, काली या सफेद ?

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

सामुद्रिक शास्त्र अनुसार किसी भी व्यक्ति की जीभ देखकर आप उसके भविष्य और किस्मत के बारे में आसानी से जान सकते हैं। चलिए आपको बताते हैं जीभ का रंग और आकार हमारे जीवन के बारे में क्या कुछ भविष्यवाणी करता है। सामुद्रिक शास्त्र एक ऐसा विज्ञान है, जो शरीर के विभिन्न अंगों की बनावट, रंग और चिह्नों के आधार पर भविष्यवाणी करता है। इस शास्त्र से ये आसानी से जाना जा सकता है कि किसी व्यक्ति का स्वभाव और आदतें कैसी हैं या व्यक्ति जीवन में कितनी सफलता पाएगा। सामुद्रिक शास्त्र में बताया गया है कि जीभ का कैसा रंग और आकार हमारे भविष्य के बारे में क्या जानकारी देता है। पीली, काली और सफेद? कैसी जीभ

शुभ संकेत देती है तो कैसी अशुभ, चलिए इस बारे में विस्तार से जानते हैं। **जीभ के शुभ संकेत** सामुद्रिक शास्त्र और भविष्य पुराण के अनुसार जिस व्यक्ति की जीभ लाल रंग की हो, जो न बहुत मोटी हो और न ही बहुत चौड़ी हो, बल्कि सुडौल और लंबी हो, वह व्यक्ति महाभाग्यशाली होता है। ऐसा व्यक्ति जीवन में उच्च पद प्राप्त करने के साथ-साथ खूब मान-सम्मान भी पाता है। इसके अलावा सामुद्रिक शास्त्र अनुसार, यदि जीभ में कुछ श्यामता यानी हल्का कालापन हो और वह लंबी हो, तो ऐसा व्यक्ति राजयोग का सुख प्राप्त करता है। ऐसे व्यक्ति के जीवन में सुख-सुविधाओं की कोई कमी नहीं होती।



यदि जीभ की नोक नीची, चिकनी, छोटी और लाल हो, तो ऐसा व्यक्ति बहुत ज्ञानी होता है। साथ ही उसकी वाणी इतनी ज्यादा आकर्षक होती है, जिससे वह एक कुशल वक्ता बनता है। **जीभ से मिलने वाले अशुभ संकेत** कहते हैं यदि जीभ का रंग काला हो तो ऐसे

लोगों को जीवन में कड़ा संघर्ष करना पड़ता है। इन लोगों को करियर में सफलता बड़ी मुश्किलों से मिलती है। यदि जीभ का पूरा रंग एक समान न हो तो ऐसा व्यक्ति शुभ कार्यों में रुचि नहीं लेता और अक्सर गलत कार्यों को करने की तरफ आकर्षित होता है। ऐसे लोगों को सही मार्गदर्शन की जरूरत होती है। वहीं जीभ का रंग अगर पीला हो तो ऐसा व्यक्ति जीवन में अक्सर दुखी रहता है और उसे किसी भी चीज की समझ थोड़ी कम होती है। जिनकी जीभ अधिक सफेद रंग की होती है ऐसा व्यक्ति आचारहीन समझा जाता है। तो वहीं मोटी जीभ वाले व्यक्ति की वाणी में रूखापन देखने को मिलता है। कहते हैं ऐसी जीभ वाले लोग अपनी बोली से दूसरों को खूब ठेस पहुंचाते हैं।

दिवसभर फक्त फळे खाणे सुरक्षित आहे का ?

जाणून घ्या काय सांगते संशोधन!

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

दिवसभर फक्त फळे खाण्याच्या आहाराला ‘फ्रूटारियन डाइट’ म्हणतात. सफरचंद, पेरू आणि स्ट्रॉबेरी यांसारख्या फळांमुळे शरीराला भरपूर फायबर मिळते, ज्यामुळे पचनक्रिया सुधारण्यास मदत होते. संत्री आणि लिंबूवर्गीय फळांमधील व्हिटॅमिन ‘सी’ दातांचे आरोग्य आणि प्रतिकारशक्ती

मजबूत ठेवण्यास मदत करते. केळी, टरबूज आणि आंब्यामध्ये असणारे पोटॅशियम शरीरातील पाण्याचे प्रमाण संतुलित राखून रक्तदाब नियंत्रणात ठेवते. केवळ फळे खाळ्याने शरीराला आवश्यक प्रथिने, कॅल्शियम, व्हिटॅमिन ‘बी’ आणि ओमेगा-३ फॅटी अॅसिड्स मुबलक प्रमाणात मिळत नाहीत. प्रथिनांअभावी शरीर ‘सर्व्हयव्हल मोड’मध्ये जाते. ज्यामुळे मेटाबॉलिझम मंदावून सतत थकवा आणि ऑनिमियाचा त्रास होऊ शकतो. फळांमधील

नैसर्गिक साखरेचे प्रमाण जास्त असल्याने मधुमेह, पीसीओएस आणि इन्सुलिन रॅझिस्टन्स असलेल्यांसाठी हा डाइट धोकादायक ठरू शकतो. आहारात केवळ फळे ठेवल्यास कॅल्शियमची तीव्र कमतरता भासू शकते, ज्यामुळे भविष्यात ‘ऑस्टियोपोरोसिस’ सारख्या आजाराचा धोका वाढतो. ताटात निम्म्या भागात फळे आणि उर्वरित भागात सुकामेवा, बिया व प्रथिनांचे स्रोत ठेवून आहार संतुलित करता येतो.

