



सबसे 'तेज' ग्लोबल महातेज...!

RNI. NO. MAHBIL /25/A0192

ग्लोबल महातेज

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

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

▲ वर्ष १ ले ▲ अंक : ३३२ ▲ मंगळवार, दि. २५ ऑगस्ट २०२६ ▲ पाने : ४

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

रवि ज्वेलर्स	
सराफ बाजार, अमळनेर. मो. ७०७४७४२९२९	
सोने-चांदी	
आजचे भाव	
२४ सोने ९९.५०% : ₹ १,५८,०००	
२२ सोने ९९.६०% : ₹ १,४७,०००	
१८ सोने ७५.००% : ₹ १,२०,०००	
शुद्ध चांदी ९९९% : ₹ २,४७०/-	
भाव प्रति १० ग्राम	



श्री.विनोद थोरात
पारस गोल्ड, अमळनेर



आबासो. श्री. शिरीष पाटील
विल्डस, अमळनेर

**गर्व से कहो स्वदेशी है हम...!
स्वदेशी ही खरिदेंगे हम...!!**

स्वातंत्र्यपूर्व संग्रामातील स्वदेशीची हाक आता पुन्हा देवू या. नवरात्रोत्सवात आपण आदिमाया आदिशक्तीचा जागर करतो त्याप्रमाणेच स्वदेशीचाही जागर करूया..! सच्च्या भारतीयांवर जेव्हा-जेव्हा परकीय आक्रमण होते तेव्हा-तेव्हा ते प्रचंड त्वेषाने पेटून उठतात....!! आता तीच वेळ येऊन ठेपली आहे....!!! जय भारत...! जय स्वदेशी...!!

मोरिंगा खाल्ल्याने काय होते ?

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा
मोरिंगा अर्थात शेवगा ज्याला इंग्रजीत 'ड्रमस्टिक' असे म्हणतात. आयुर्वेदामध्ये याला 'मिरेकल ट्री' म्हणजे जादुई झाड मानले जाते. याची पाने, फुले आणि फळे औषधी गुणधर्मांनी परिपूर्ण असतात. यामध्ये संत्र्यापेक्षा जास्त व्हिटॅमिन सी, दुधापेक्षा जास्त कॅल्शियम आणि केळ्यापेक्षा जास्त पोटॅशियम असते. उच्च फायबरमुळे हे बद्धकोष्ठता दूर करते आणि यकृताचे विषारी घटक बाहेर काढते. यात असलेले लोह शरीरातील हिमोग्लोबिन वाढवून ऑनिमिया बरा करते. व्हिटॅमिन ए चा चांगला स्रोत असल्यामुळे हे दृष्टी तीक्ष्ण करते. हे शरीरातील सुस्ती आणि अशक्तपणा दूर करून तत्काळ ऊर्जा देतो. हे वाईट कोलेस्ट्रॉल कमी करते आणि रक्तदाब नियंत्रित करून हृदयाचे आरोग्य चांगले ठेवते.

श्री मंगळग्रह मंदिरात भक्तीमय वातावरणात रुद्र महाभिषेक

श्रावणानिमित्त आयोजन; उपनगराध्यक्ष प्रशांत निकम सपत्नीक होते पूजेचे विशेष मानकरी

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : श्रावण पर्वांनिमित्त दारवर्षीप्रमाणे यंदाही येथील मंगळग्रह सेवा संस्था संचलित श्री मंगळग्रह मंदिरात आज सोमवार, दि. २४ ऑगस्ट रोजी भक्तीमय वातावरणात रुद्र महाभिषेक झाला. शहराचे उपनगराध्यक्ष प्रशांत निकम व सौ. सोनालीताई निकम हे दाम्पत्य रुद्र महाभिषेक पूजेचे विशेष मानकरी होते. त्यांनी मंदिरातील श्री मंगळेश्वर महादेवांच्या पिंडीवर विधिवत रुद्र महाभिषेकासह पूजा-अर्चना व बिल्वार्चना केली. भगवान महादेवांच्या उपासनेसाठी विशेष पवित्र मानल्या जाणाऱ्या श्रावणातील या धार्मिक विधीमुळे मंदिर परिसरात चैतन्य आणि भक्तीमय वातावरण निर्माण झाले होते.

मंगळग्रह सेवा संस्थेचे अध्यक्ष डॉ. डिगंबर महाले यांच्या मार्गदर्शनाखाली

दारवर्षी श्रावण पर्वांनिमित्त रुद्र महाभिषेकाचे आयोजन करण्यात येते. यंदाही पारंपरिक धार्मिक विधींचे पालन करीत रुद्र महाभिषेक झाला. शिवपिंडीवर जल, दुग्ध आदींच्या अभिषेकासह मंत्रोच्चार करण्यात आले. यावेळी भाविकांनी भगवान महादेवांचे दर्शन घेत पूजा-अर्चा केली. हिंदू धर्मातील धार्मिक परंपरेत श्रावण पर्वाला विशेष महत्त्व आहे. या महिन्यात भगवान महादेवांची उपासना, रुद्र महाभिषेक, महामृत्युंजय मंत्रज्ञप आणि शिवनामस्मरण करण्याची प्रथा आहे. 'रुद्र' हे भगवान महादेवांचे तेजस्वी व उग्र स्वरूप मानले जाते. रुद्र महाभिषेकाच्या माध्यमातून शिवतत्त्वाचे स्मरण, अंतःकरणाची शुद्धी आणि आध्यात्मिक समाधान प्राप्त होते, अशी धार्मिक श्रद्धा आहे.

रुद्र महाभिषेकानंतर झालेल्या महाआरतीने सोहळ्याची सांगता झाली. याप्रसंगी झालेले घंटानाद, शंखनाद आणि मंत्रोच्चारांनी मंदिर परिसर दुमदुमला. उपस्थित भाविकांनी 'हर हर महादेव'चा जयघोष करीत आरतीत सहभाग नोंदविला. महाआरतीवेळी संपूर्ण परिसरात भक्तीमय आणि प्रसन्न वातावरण अनुभवायला मिळाले. मंदिराचे पुरोहित शुभम वैष्णव व परशुराम शर्मा, गणेश जोशी यांनी रुद्र महाभिषेकाचे पौरोहित्य केले. त्यांना ढोलकीवर चंद्रकांत जोशी यांच्यासह उमेश पाठक यांनी सहकार्य केले. या धार्मिक सोहळ्यावेळी मंगळग्रह सेवा संस्थेचे उपाध्यक्ष एस. एन. पाटील, सचिव सुरेश बाविस्कर यांच्यासह मंगल सेवेकरी, भाविक व मंदिरातील सेवेकरी मोठ्या संख्येने उपस्थित होते.



अमळनेर : श्रावण पर्वांनिमित्त येथील मंगळग्रह सेवा संस्था संचलित श्री मंगळग्रह मंदिरात सोमवार, दि. २४ ऑगस्ट रोजी भक्तीमय वातावरणात रुद्र महाभिषेक झाला. यावेळी रुद्र पूजा करताना विशेष मानकरी उपनगराध्यक्ष प्रशांत निकम व त्यांच्या धर्मपत्नी सौ. सोनालीताई निकम.

श्री मंगळग्रह मंदिरात आज श्री सत्यनारायण महापूजा

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : श्रावण पर्वांनिमित्त दारवर्षीप्रमाणे यंदाही येथील मंगळग्रह सेवा संस्था संचलित श्री मंगळग्रह मंदिरात मंगळवार, दि. २५ ऑगस्ट रोजी श्री सत्यनारायण महापूजा आयोजित करण्यात आली आहे. महापूजेचे विशेष मानकरी नगरसेवक श्रीराम चौधरी व त्यांच्या धर्मपत्नी सौ. सुरेखाताई चौधरी या दाम्पत्याच्या हस्ते सकाळी साडेनऊच्या सुमारास या महापूजेची मंत्रोपचारांसह विधिवत

सुरूवात होईल. श्रावण पर्वातील भगवान विष्णूंच्या सत्यनारायण स्वरूपाची महापूजा करणे अतिशय पवित्र मानले जाते. या काळात वातावरण पूर्णपणे सात्विक असते. त्यामुळे या पवित्र महापूजेवेळी शहरासह परिसरातील भाविकांनी मोठ्या संख्येने दर्शनासह तीर्थप्रसादासाठी सकाळी ९ वाजेपासून रात्री १० वाजेपर्यंत यावे, असे आवाहन मंगळग्रह सेवा संस्थेच्या विश्वस्त मंडळातर्फे करण्यात आले आहे.



ईद-ए-मिलादच्या पार्श्वभूमीवर अमळनेरमध्ये पोलिसांचा रूट मार्च

संवेदनशील भागांत शक्तिप्रदर्शन; ११ अधिकारी, १२५ अंमलदारांसह दंगल नियंत्रण पथक, क्यूआरटी सहभागी

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : आगामी ईद-ए-मिलाद यासह विविध सण-उत्सवांच्या पार्श्वभूमीवर कायदा व सुव्यवस्था अबाधित राहावी, या उद्देशातून शहरात सोमवार, दि. २४ ऑगस्ट रोजी पोलिस प्रशासनातर्फे रूट मार्च काढण्यात आला. सकाळी १० ते ११.२० वाजेदरम्यान शहरातील विविध संवेदनशील भागांतून हा रूट मार्च काढण्यात आला.

जिल्हा पोलीस अधीक्षक श्रीकांत धिवरे, अपर पोलीस अधीक्षक अशोक नखाते आणि अमळनेर उपविभागीय पोलीस अधिकारी विनायक कोते, पोलीस निरीक्षक दत्तात्रय निकम यांच्या उपस्थितीत हा रूट मार्च काढण्यात आला. डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर चौक, पाच कंदील चौक, दगडी दरवाजा, सराफ बाजार, पानखिडकी, वाडी चौक, कसाली डी.पी., आखाडा मकान, झामी चौक, पवन चौक, तिरंगा चौक तसेच गांधलीपुरा चौकी परिसरातून पोलिसांनी संचलन केले.

या रूट मार्चमध्ये अमळनेर पोलीस ठाण्याचे ६ अधिकारी व ४८ अंमलदार, मारवड पोलीस ठाण्याचे २ अधिकारी व १५ अंमलदार, एरंडोल पोलीस ठाण्याचे एक अधिकारी व १० अंमलदार,



अमळनेर : आगामी ईद-ए-मिलाद यासह आगामी काळातील विविध सण-उत्सवांच्या पार्श्वभूमीवर कायदा व सुव्यवस्था अबाधित राहावी, या उद्देशातून शहरात सोमवार, दि. २४ ऑगस्ट रोजी जिल्हा पोलीस अधीक्षक श्रीकांत धिवरे, अपर पोलीस अधीक्षक अशोक नखाते आणि अमळनेर उपविभागीय पोलीस अधिकारी विनायक कोते, पोलीस निरीक्षक दत्तात्रय निकम यांच्या उपस्थितीत निघालेला रूट मार्च.

धरणगाव पोलीस ठाण्याचे १ अधिकारी व ३ अंमलदार सहभागी झाले. तसेच चोपडा ग्रामीण पोलीस ठाण्याचे ३, चोपडा शहर पोलीस ठाण्याचे ३ अंमलदार, पोलीस मुख्यालयातील ३ दंगल नियंत्रण पथके आणि १ क्यूआरटी पथकही तैनात होते. एकूण ११ अधिकारी आणि १२५ अंमलदारांचा फौजफाटा रूट मार्चमध्ये सहभागी झाला.

याशिवाय जळगाव पोलीस मुख्यालयाचे बॅण्ड पथकही उपस्थित होते. ईद-ए-मिलाद या सणाच्या पार्श्वभूमीवर शहरात शांतता व सुव्यवस्था कायम ठेवण्यासाठी पोलिसांनी सज्जता दर्शविली असून, संवेदनशील भागांमध्ये पोलिसांची करडी नजर राहणार आहे. नागरिकांनी शांतता व सामाजिक सलोखा कायम ठेवून पोलिस प्रशासनाला सहकार्य करण्याचे आवाहन



खानदेशची कुलस्वामिनी कानबाई मातेचे भक्तीमय वातावरणात विसर्जन

जयघोषासह परंपरा, श्रद्धा आणि सामाजिक सलोख्याचा मिरवणुकीत अनोखा संगम

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : खानदेशचे अर्थात जळगाव, धुळे, नंदुरबार या जिल्ह्यांतील आबालवृद्धांचे आराध्य दैवत, कुलस्वामिनी तसेच ग्रामदेवता म्हणून श्रद्धेचे स्थान असलेल्या तीन दिवसीय कानबाई मातेच्या उत्सवाची भक्तीमय आणि भावपूर्ण वातावरणात सांगता झाली. पारंपरिक पद्धतीने कानबाई मातेच्या मूर्तीचे येथील बोरी नदीपात्रात विधिवत विसर्जन करण्यात आले.

यावेळी काढण्यात आलेल्या शहरातील माळी वाडा, पैलाड परिसर, पिंपळे रोड, तांबेपुरा, प्लॉट परिसर, सराफ बाजार यासह विविध कॉलन्यांतील मिरवणुकांत परंपरा, श्रद्धा आणि सामाजिक सलोख्याचा अनोखा संगम झाल्याची अनुभूती आली. याप्रसंगी कानबाई माता की जय', 'जय कानबाई माता'चा जयघोष तसेच 'डीजे'वरील विविध गीतांच्या तालावरील आबालवृद्धांच्या नृत्याने परिसर दुमदुमून गेला.

कानबाई मातेचा उत्सव हा

केवळ धार्मिक विधी नसून खानदेशच्या सांस्कृतिक जीवनाशी जोडलेली समृद्ध परंपरा आहे. विसर्जन मिरवणुकीत विविध समाजघटक, महिला, युवक, ज्येष्ठ नागरिक आणि बालकांनी उत्स्फूर्त सहभाग घेतला. श्रद्धेच्या या सोहळ्यात जात-पात, आर्थिक परिस्थिती किंवा सामाजिक भेद बाजूला ठेवून नागरिक एकत्र आले. त्यामुळे विसर्जन सोहळ्याला सामाजिक एकाप्याचे विशेष महत्त्व प्राप्त झाले.

पान २ वर

अमळनेरमध्ये गुजराथी भाषिकांचे एकत्रीकरण श्री समस्त गुजराथी समाज मंडळाची झाली स्थापना; अध्यक्षपदी प्रेम शाह

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : शहरातील सर्व गुजराथी भाषिकांनी एका संस्थेच्या माध्यमातून आपले एकत्रीकरण घडविले आहे. या माध्यमातून श्री समस्त गुजराथी समाज मंडळाची स्थापना शनिवार, दि. १५ ऑगस्ट २०२६ रोजी होऊन अध्यक्षपदी प्रेम रतीलाल शाह यांची एकमताने नियुक्ती करण्यात आली. १५ ऑगस्ट रोजी या

संस्थेची स्थापना झाल्यानंतर तत्काळ कार्यकारिणी स्थापन करून यात गुजराथी समाजातील प्रत्येक पंथाच्या प्रतिनिधींना स्थान देण्यात आले. यापुढे सर्वांनी एकसंध राहून समाजहिताचे कार्य करण्याचा निर्धार व्यक्त केला. **संस्थेची कार्यकारिणी पुढीलप्रमाणे**
अध्यक्ष : प्रेम रतीलाल शाह, उपाध्यक्ष : नितीनकुमार लहेरचंद शाह, सेक्रेटरी : चेतन हसमुखलाल गोसलिया,

सहसेक्रेटरी : विजय प्रभुदास पटेल, खजिनदार : जितेंद्र रमेश जेठवा, सहखजिनदार : मनीष जगदीशचंद्र जोशी, संचारमंत्री : जितेन कीर्ती कोठारी, सल्लागार : डॉ. रविनचंद्र जैन, हरिषभाई जैन, उदय चंदलाल शाह. **कार्यकारी मंडळ** : सतीशचंद्र सराफ, प्रतीक खंडेरिया, अतुल सोनी, डॉ. संजय शाह, यज्ञदी भरुचा, विक्रम शाह, राजू नांदा, जितू गोहिल, हिमांशू शाह, धवल मेहता, कल्पेश

कोठारी, प्रकाशभाई शाह. दरम्यान, सदर श्री समस्त गुजराथी समाज मंडळात काठियावाडी गुजराथी, श्री स्थानकवासी जैन, शीतलनाथ जैन, पटणी गुजराथी, जय श्रीकृष्ण सराफ, गुजराथी ब्राह्मण, श्री कच्छी लोहार, वैष्णव समाज, गुजराथी मोची समाज, श्री भगवान स्वामीनारायण, कडवा पाटीदार, कच्छी लोडाया, खंडेरिया समाज व गुजराथी पटेल आदींचा समावेश आहे.



अमळनेर : शहरातील सर्व गुजराथी भाषिकांनी एका संस्थेच्या माध्यमातून आपले एकत्रीकरण नुकतेच घडविले. त्यानंतर स्थापन झालेल्या श्री समस्त गुजराथी समाज मंडळाचे अध्यक्ष प्रेम शाह यांच्या सत्कारावेळी उपस्थित उपाध्यक्ष नितीनकुमार शाह, सेक्रेटरी चेतन गोसलिया, सहसेक्रेटरी विजय पटेल, खजिनदार जितेंद्र जेठवा, सहखजिनदार मनीष जोशी, संचारमंत्री जितेन कोठारी, सल्लागार डॉ. रविनचंद्र जैन, हरिषभाई जैन, उदय शाह.



बिना कोचिंग आरुषि ने पास की यूपीएससी परीक्षा

४०२ वीं रैंक लाकर ‘आयआयएस’ से ‘आयआरएस’!

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

कहते हैं की मेहनत करने वालों की कभी हार नहीं होती है, जो मेहनत करना जानते हैं वो एक ना एक दिन सफलता जरूर हासिल करते हैं। आज हम इसी मेहनत का उदाहरण बताएंगे जिन्होंने अपनी कड़ी मेहनत और लग्न से हर वो मुकाम हासिल किया है। यूपीएससी को देश की सबसे मुश्किल परीक्षा माना जाता है। इसके लिए जी जान लगाकर कड़ी मेहनत करनी पड़ती है तो कीच बड़ा मुकाम हासिल हो सके। इस परीक्षा को पास तो करना तो हर कोई चाहता है लेकिन इसके लिए कड़ी मेहनत करनी पड़ती हैं।

सक्सेस स्टोरी

यूपीएससी परीक्षा पास करने के लिए हर विषय का जानना बहुत जरूरी है। हाल ही में कुछ समय पहले बिना कोचिंग आरुषि शर्मा ने भी इस परीक्षा को पास कर दिया है और बड़ी सफलता पाई है। मेरठ की रहने वाली आरुषि शर्मा की स्कूलिंग दिल्ली से और कॉलेज दिल्ली टेक्नोलॉजिकल यूनिवर्सिटी से बी.टेक. किया है। उन्हें इंजीनियरिंग में उन्हें मजा नहीं आया। जिसके बाद उन्होंने

यूपीएससी पास कर अफसर बनने की ठान ली। यूपीएससी क्लियर करने का सपना लेकर आरुषि दिल्ली आई, जहां उन्होंने सिलेबस को समझा और दिन-रात मेहनत की। यूपीएससी के लिए आरुषि ने कोई कोचिंग नहीं ली।

यूपीएससी क्लियर करने के लिए आरुषि ने सोशल मीडिया और दोस्तों तक से दूरी बनाकर खूब मेहनत की। शुरुआत में तो आरुषि को असफलता देखने को मिली। लेकिन बाद में आरुषि की मेहनत रंग लाई और २०२१ में आयआयएस यानी इंडियन इन्फार्मेशन सर्विसेज के पद पर सफलता मिली।

यूपीएससी क्लियर करने

के बाद आयआयएस मिलने से आरुषि संतुष्ट नहीं थीं। अगले साल यानी यूपीएससी २०२२ में फिर शामिल हुईं। इस बार उनकी रैंक ४०२ थी। फिर उन्हें

इंडियन रेवन्यू सर्विसेज (आयआरएस) मिला।



अभिनेत्री दिशा पटानीचे फिटनेस सीक्रेट!

नाश्ता असो वा दुपारचे जेवण, प्रत्येक पदार्थ ठरलेला; वाचा, तिची दिनचर्या...

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

दिशा पटानीचा अलीकडील चित्रपट ‘आवारपान २’ बॉक्स ऑफिसवर धुमाकूळ घालतो आहे. या चित्रपटात दिशा पटानीने अभिनेता इम्रान हाशमीबरोबर काम केले आहे. या चित्रपटाने पहिल्या चार दिवसांत १० कोटी रुपयांहून अधिक कमाई केली आहे. चित्रपटांव्यतिरिक्त अभिनेत्री तंदुरुस्त राहण्यासाठी कोणत्या आहार पद्धती फॉलो करते याबद्दल तिने सांगितले आहे.

सेलिब्रिटींची जीवनशैलीत अनेक डापट ट्रेंड असतात, असे सांगितले जाते. मात्र, अभिनेत्री दिशा पटानी यापेक्षा साधा व नियमित आहार घेण्यावर भर देते. तिच्या फिट आणि अथलेटिक शरीरयष्टीसाठी ती आहाराबाबत शिस्त पाळते. यापूर्वीही तिने आपल्या आहाराबद्दल बोलताना सांगितले आहे की, ती आपल्या जेवणात सातत्य ठेवते आणि ठराविक प्रकारचे पदार्थ नियमितपणे खाते.

दिशा पटानीची दिनचर्या

जुलै २०२२ मध्ये ‘पीपिंगमून’ ला दिलेल्या मुलाखतीत दिशाने सकाळी उठल्यापासून ती काय सेवन करते याची माहिती दिली. त्यात दुपारच्या जेवणापूर्वी तीन पेयांचे सेवन करते. त्याच वेळी एकाच प्रकारचे अन्न

आणि पाककृतींचे सेवन केल्यामुळे तिचा आहार ‘काहीसा कंटाळवाणा’ होतो हेदेखील तिने मान्य केले आहे.

‘ती’ तीन पेये कोणती?

सकाळी उठल्यावर सगळ्यात आधी ती हळदीचे पाणी पिते. एक विशिष्ट प्रकारचा चहा, जो घशासाठी फायदेशीर ठरतो. उठल्यानंतर लगेचच ती दोन किंवा तीन ग्लास साधे पाणी. प्रथिने (प्रोटीन), कर्बोदके (कार्ब्स) आणि भाज्यांचे वेळापत्रक. जेवणाच्या बाबतीतही दिशाची पद्धत तितकीच साधी व सरळ आहे. तिच्या नाश्यामध्ये सहसा अंडी आणि त्याबरोबर भात किंवा ब्रेडचा समावेश असतो. दुपारच्या जेवणात प्रथिनांचा स्रोत, कर्बोदके आणि काही भाज्यांचे मिश्रण, तर रात्रीच्या जेवणातही प्रथिने आणि कर्बोदकांचे संयोजन असते. अभिनेत्री दिवसातून किमान तीन ते चार वेळा जेवण्याचा प्रयत्न करते. दोन जेवणांमध्ये स्नॅक्स खाणे टाळते. अन्नाच्या निवडीत वारंवार बदल करण्याऐवजी ती एकाच प्रकारच्या पाककृती आणि पदार्थांचे सेवन करणे पसंत करते. तिच्या रोजच्या आहारात फारसा बदल नसला तरी रिवार हा तिच्यासाठी खास असतो. रविवारी ती ‘चीट डे’ ठेवते. या दिवशी ती गोड पदार्थ, चॉकलेट किंवा आठवडाभर न खाणारा एखादा आवडता पदार्थ खाते.



कैप्टन अंशुमान सिंह : आईआईटी छोड़ पहनी वर्दी

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

पूर्वांचल के रणबांकुरों द्वारा दिखाया आजादी का स्वप्न आज भी लोगों की आंखों में फल-फूल रहा है। एक ओर आज की युवा पीढ़ी इंजीनियर, डॉक्टर, व्यापार या उद्योग का क्षेत्र चुन रही है। वहीं, कुछ युवा गांव की पगडंडी से चलकर भारतीय सीमाओं तक की यात्रा कर रहे हैं। कैप्टन अंशुमान सिंह की कहानी भी कुछ ऐसी ही है। उन्होंने आईआईटी और एनआईटी जैसी संस्थाओं को ठुकराकर सेना की वर्दी चुनी। वर्ष २०२३ में सियाचिन ग्लेशियर में अपने पांच साथियों की जान बचाते हुए वे वीरगति को प्राप्त हो गए। सेना में जनरल बनने का अधूरा स्वप्न लिए २६ वर्ष की उम्र में देश पर मर मिटे इस लाल को मरणोपरांत कीर्तिचक्र से भी नवाजा गया।

कैप्टन अंशुमान का जन्म अक्तूबर १९९६ में देवरिया जिले की सलेमपुर तहसील के बरडीहा दलपत गांव में हुआ था। उनके पिता रवि प्रताप सिंह बेटे की बात करते हुए भावुक

तो होते हैं, लेकिन उससे कहीं ज्यादा ऐसे बेटे का पिता होने पर गर्व करते हैं। अंशुमान के भीतर शुरू से ही देश सेवा की भावना सांस ले रही थी। यही कारण रहा कि वर्ष २०१५ में उन्होंने सेना की ओर रुख किया और १९ मार्च २०२० को सेना में लेफ्टिनेंट, तो १९ फरवरी २०२१ को वह कैप्टन हो गए। इसके बाद १० जुलाई २०२३ को सियाचिन ग्लेशियर में २६ पंजाब बटालियन के ४०३ फील्ड अस्पताल में रेजिमेंटल मेडिकल ऑफिसर पद पर उनकी तैनाती हुई।

सियाचिन ग्लेशियर में १९ जुलाई २०२३ की सुबह करीब साढ़े तीन बजे भारतीय सेना के गोला-बारूद बंकर में शॉर्ट सर्किट की वजह से आग लग गई। आग लगने की वजह से उनके कई साथी बंकर में फंस गए। साथियों की जान जोखिम में देख कैप्टन अंशुमान भी बंकर में कूद पड़े। उन्होंने लंबे संघर्ष के बाद अपने पांचों साथियों को सुरक्षित बाहर निकाला। हालांकि, इस हादसे में वे बुरी तरह झुलस गए। उन्हें एयरलिफ्ट कर इलाज

के लिए चंडीगढ़ लाया गया, जहां यह वीर हंशशा-हमेशा के लिए हमसे दूर चला गया।

सेना में जनरल बनने का सपना रहा अधूरा

शहीद कैप्टन के पिता रवि प्रताप सिंह बताते हैं कि अंशुमान ने देश की रक्षा के लिए आईआईटी और एनआईटी में नामांकन होने के बाद भी दाखिला नहीं लिया। लोगों ने उन्हें समझाया भी बहुत, लेकिन अंशुमान ने पूरी तरह अपने दिल की सुनी। वे बताते हैं कि कैप्टन अंशुमान सिंह काफी होनहार थे और अपने जवानों के प्रति काफी संवेदनशील रहते थे। उनका कहना है कि बेटे का भारतीय सेना में जनरल बनने का स्वप्न अधूरा रह गया।

पर्वतारोहण और साहित्य से रहा खास लगाव

पिता ने बताया कि कैप्टन अंशुमान सिंह सोशल मीडिया पर बहुत कम सक्रिय रहे। वह अपना समय कविता लिखने में ज्यादा देते थे। पर्वतारोहण के साथ-साथ उन्हें कविता लेखन पसंद था। कक्षा १० में पढ़ाई के दौरान वह

सैनिक स्कूल से सियाचिन गए थे।

शहादत से कुछ महीने पहले ही हुई थी शादी

कैप्टन अंशुमान सिंह की शादी शहीद होने के कुछ महीने पहले ही हुई थी। १० फरवरी २०२३ को स्मृति से उनकी शादी हुई और शादी के कुछ दिनों बाद ही वह देश की सेवा करने के लिए बॉर्डर पर निकल गए। पिता रवि प्रताप बताते हैं कि घटना के तीन घंटे पहले तक उन्होंने अपनी मां और मुझसे बात की थी।



रोज कच्चा कांदा खाता? हे दुष्परिणाम माहीत आहेत का?

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

कच्चा कांदा बहुतेक निरोगी लोकांसाठी सुरक्षित आणि पौष्टिक असतो. परंतु काही व्यक्तींना जास्त प्रमाणात खाऊन फ्रुक्टान नावाचे FODMAP कार्बोहायड्रेट काही लोकांना पचविणे कठीण जाते. त्यामुळे त्यांना पचनासंबंधी त्रास होऊ शकतो. कांदातील fructans लहान आतड्यात पूर्णपणे

शोषले जात नाहीत, ते मोठ्या आतड्यातील जीवाणूंनी fermentation केल्यामुळे गॅस तयार होऊन पोटात फुगी जाणू शकते. विशेषतः IBS (Irritable Bowel Syndrome) असलेल्या व्यक्तींमध्ये कच्चा कांदामुळे पोटात कळी किंवा

दुखणे वाढू शकते. काही संवेदनशील व्यक्तींमध्ये कांदातील FODMAP घटकांमुळे पोटात जास्त पाणी खेचले जाणे आणि fermentation होणे यामुळे जुलाब होऊ शकतात.



ज्यांना आधीपासून GERD/heartburnचा त्रास आहे, त्यांच्यामध्ये कच्चा कांदा लक्षणे वाढवू शकतो. एका अभ्यासात heartburn असलेल्या व्यक्तींमध्ये reflux-संबंधित लक्षणे आढळली. काही लोकांना कच्चा

कांदा खाऊनानंतर वरच्या पोटात जळजळ/अस्वस्थता, मळमळ किंवा ढेकर जाणवू शकतात. कच्च्या कांद्यामधील सल्फरयुक्त संयुगांमुळे खाऊनानंतर काही काळ तोंडाला तीव्र वास येऊ शकतो. कच्चा कांदा सर्वांसाठी अपायकारक आहे किंवा रोज खाऊनाने निश्चितपणे काही त्रास होतात, असे म्हणणे योग्य नाही. मुख्यतः व्यक्तिगत संवेदनशीलतेवर अवलंबून असते.

दालचिनीच्या छोट्या तुकड्याचे आरोग्यासाठी मोठे फायदे!

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

भारतीय स्वयंपाकात दालचिनीला विशेष महत्त्व आहे. बिर्याणी, पुलाव, गरम मसाला, मसाले भात, चहा आणि विविध मिठाई यांसारख्या पदार्थांना दालचिनीमुळे खास सुगंध आणि सौम्य गोडसर चव मिळते. आयुर्वेदिक परंपरेतही दालचिनीचा मसाला म्हणून मोठ्या प्रमाणावर वापर केला जातो. दालचिनीच्या सुगंधामुळे ती अगदी थोड्या प्रमाणात वापरूनही तयार केलेल्या जाणाऱ्या त्या पदार्थांची चव खुलते. त्यामुळे भारतीय मसाल्यांच्या डब्यात दालचिनीला महत्त्वाचे स्थान आहे.

दालचिनी हा स्वयंपाकघरातील सुगंधी मसाला असून, तिच्यामध्ये अँटीऑक्सिडंट आणि दाह कमी करण्यास मदत करणारे

काही वनस्पतीजन्य घटक आढळतात. योग्य प्रमाणात दालचिनीचा आहारात समावेश केल्याने पचनक्रिया सुरळीत ठेवण्यास, जेवणानंतरच्या रक्तातील साखरेच्या वाढीवर काही प्रमाणात नियंत्रण ठेवण्यास आणि शरीरातील ऑक्सिडेटिव्ह स्ट्रेसपासून संरक्षण मिळण्यास मदत होऊ शकते.

दालचिनीमध्ये अनेक नैसर्गिक गुणधर्म आढळतात. त्यात अँटीऑक्सिडंट, दाहशामक आणि सूक्ष्मजीवविरोधी गुणधर्म असलेली वनस्पतीजन्य संयुगे, विशेषतः सिनामाल्डिहाइड आढळते. त्यामुळे दालचिनीचा आहारात योग्य प्रमाणात समावेश केल्यास पचनास मदत होऊ शकते आणि शरीरातील ऑक्सिडेटिव्ह स्ट्रेस कमी करण्यास हातभार लागू शकतो.

दालचिनीचे फायदे

अँटीऑक्सिडंट गुणधर्म :

दालचिनीमध्ये पॉलीफेनॉलसारखी वनस्पतीजन्य संयुगे असतात. ही संयुगे शरीरातील ऑक्सिडेटिव्ह स्ट्रेसपासून पेशींचे संरक्षण करण्यास मदत करू शकतात. दाह कमी करण्यास मदत: दालचिनीतील काही घटकांमध्ये दाहशामक गुणधर्म आढळतात. त्यामुळे संतुलित आहाराचा भाग म्हणून तिचा वापर शरीरातील दाहशी संबंधित प्रक्रियांवर सकारात्मक परिणाम करू शकतो.

रक्तातील साखरेसाठी संभाव्य फायदा:

काही संशोधनांमध्ये दालचिनीच्या सेवनाचा रक्तातील ग्लूकोज आणि इन्सुलिन संवेदनशीलतेवर होणारा परिणाम अभ्यासला गेला आहे. मात्र, त्याचा परिणाम

व्यक्तीनुसार बदलू शकतो आणि दालचिनी हा महामुहावरील औषधाचा पर्याय नाही.

पचनक्रियेला मदत: पारंपरिक आहारपद्धतींमध्ये दालचिनीचा वापर पचनासाठी केला जातो. मसाल्याच्या स्वरूपात त्याचा योग्य प्रमाणात वापर केल्याने जेवणाची चव आणि पचनासंबंधीचा आराम मिळण्यास मदत होऊ शकते.

हृदयाच्या आरोग्यासाठी संभाव्य उपयोग:

काही अभ्यासांमध्ये दालचिनीचा रक्तातील

ट्रायग्लिसराइड्स, एलडीएल कोलेस्टेरॉल आणि इतर चयापचय घटकांवर होणारा संभाव्य परिणाम तपासला गेला आहे. मात्र, याबाबत अधिक ठोस संशोधन आवश्यक आहे.

सूक्ष्मजीवविरोधी गुणधर्म:

दालचिनीतील सिनामाल्डिहाइडसारख्या घटकांमध्ये काही सूक्ष्मजीवांविरुद्ध प्रयोगशाळेत परिणाम दिसून आले आहेत. शरीराला सुगंधी आणि नैसर्गिक चव देणारा मसाला: चहा, दूध, ओट्स, फळे किंवा विविध पदार्थांमध्ये थोडी दालचिनी वापरल्याने अतिरिक्त



साखर न घालता, पदार्थाला सौम्य गोडसर चव आणि सुगंध देता येतो.

वजन नियंत्रणात आणण्यास मदत:

दालचिनी स्वतः चरबी जाळत नाही; मात्र साखरेऐवजी कमी प्रमाणात दालचिनी वापरून पदार्थांची चव वाढवता येते. त्यामुळे एकूण साखरेचे सेवन कमी करण्याच्या आहारपद्धतीत ती उपयोगी ठरू शकते. दालचिनी वापरण्याचे विविध प्रकार

चहामध्ये: चहामध्ये दालचिनीचा छोटा तुकडा किंवा चिमूटभर दालचिनी पावडर घातल्याने चहाला सुगंधी आणि किंचित गोडसर चव येते.

काढ्यामध्ये: आलं, तुळस, काळी मिरी यांसोबत थोडी

दालचिनी वापरता येते. मात्र, काढा हा औषधाचा पर्याय समजू नये.

दुधामध्ये: कोमट दुधात अगदी थोडी दालचिनी पावडर घालून घेता येते.

पुलाव आणि बिर्याणीमध्ये:

भारतीय पदार्थांमध्ये दालचिनीचा तुकडा मसाल्यांसोबत वापरला जातो. त्यामुळे पदार्थाला खास सुगंध आणि चव मिळते.

गरम मसाल्यामध्ये:

दालचिनी हा गरम मसाल्यातील महत्त्वाचा घटक आहे. वेलची, लवंग, मिरी यांसोबत तिचा वापर केला जातो.

गोड पदार्थांमध्ये:

शिरा, खीर, हलवा, केक किंवा इतर बेकरी पदार्थांमध्ये थोडी दालचिनी पावडर वापरता

येते.

ओट्स आणि पोहे:

नाश्त्यातील काही पदार्थांना वेगळी चव देण्यासाठी अगदी कमी प्रमाणात दालचिनी वापरता येते.

फळांसोबत:

सफरचंद, केळी किंवा इतर फळांवर चिमूटभर दालचिनी पावडर वापरता येते.

मसाला दूध:

दालचिनी, वेलची आणि इतर सुगंधी मसाले वापरून मसाला दूध तयार करता येते.

स्मूदीमध्ये:

काही फळांच्या किंवा ड्रायफ्रूट स्मूदीमध्ये चिमूटभर दालचिनी घातल्यास चव आणि सुगंध वाढतो.

