



सबसे 'तेज' ग्लोबल महातेज...!

RNI. NO. MAHBIL /25/A0192

ग्लोबल महातेज

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

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

रवि ज्वेलर्स सुराफ बाजार, अमळनेर. मो. ७०७४७४२९२९
सोने-चांदी
आजचे भाव
२४ सोने ९९.५०% : ₹ १,५८,६००
२२ सोने ९९.६०% : ₹ १,४७,६००
१८ सोने ९५.००% : ₹ १,२०,६००
शुद्ध चांदी ९९९% : ₹ २,४६०/-
भाव प्रति १० ग्राम

▲ वर्ष १ ले ▲ अंक : ३३३ ▲ बुधवार, दि. २६ ऑगस्ट २०२६ ▲ पाने : ४

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



श्री. भरतशेट ललवाणी
नगरसेवक, अमळनेर



अॅड. महेश बागूल
अमळनेर



श्री. निशांत नेरकर
अमळनेर



श्री. चैतन्य चौधरी
संचालक : विजया टूर्स अँड ट्रॅव्हल्स

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



अमळनेर : येथील श्री मंगळग्रह मंदिरातील श्री मंगळदेवांच्या मूर्ती सभोवताली मंगळवार, दि. २५ ऑगस्ट रोजी श्रावण पर्वांनिमित्त शिवलिंगाच्या रूपात करण्यात आलेली फुलांची आकर्षक सजावट. दुसऱ्या छायाचित्रात श्री मंगळग्रह देवांच्या दर्शनासाठी भाविकांनी केलेली गर्दी.



अमळनेर : येथील मंगळग्रह सेवा संस्थेतर्गत मंगल बालसंस्कार केंद्रातर्फे सोमवार, दि. २४ ऑगस्ट रोजी खानदेश शिक्षण मंडळाच्या के. स्वींद्र साहेबराव पाटील प्राथमिक विद्यामंदिरात दीपप्रज्वलनासह सरस्वतीमातेच्या प्रतिमेचे पूजन करण्यात आले. त्यानंतर विद्यार्थ्यांना संस्कार, शिस्त व आध्यात्मिकतेबाबत मार्गदर्शन करताना मंगळग्रह सेवा संस्थेचे सहसचिव दिलीप बहिरम. व्यासपीठावर विश्वस्त डी. ए. सोनवणे, खानदेश शिक्षण मंडळाच्या विश्वस्त सौ. वसुंधराताई लांडगे, मुख्याध्यापिका सौ. स्वप्नाताई शिसोदे.

मुली इतर समाजांना दिल्यास सामाजिक बहिष्कार टाकू

आदिवासी समाजाचा इशारा; विद्यार्थी आंदोलनालाही दर्शविला पाठिंबा

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा
अमळनेर : आदिवासी समाजातील मुली इतर समाजांना विवाहासाठी दिल्यास किंवा त्यांची विक्री केल्यास संबंधित कुटुंबाशी सामाजिक संबंध ठेवले जाणार नाहीत. संबंधित कुटुंबावर आम्ही सामाजिक बहिष्कार टाकू, असा इशारा देत अशा कुटुंबांना त्यांनी मुलगी दिलेल्या समाजातच समाविष्ट करावे. तसेच नाशिक येथे विविध मागण्यांसाठी उपोषण करणाऱ्या आदिवासी

विद्यार्थ्यांच्या आंदोलनालाही पाठिंबा दर्शवत त्यांच्या मागण्यांची शासनाने दखल न घेतल्यास रास्ता रोको आंदोलन छेडले जाईल, अशा आशयाचे निवेदन आदिवासी समाजातर्फे देण्यात आले आहे. या मागणीचे निवेदन सोमवार, दि. २४ ऑगस्ट रोजी त्यांनी प्रांताधिकारी मयूर भंगाळे यांना दिले.

यावेळी एकलव्य संघटनेचे उत्तर महाराष्ट्र अध्यक्ष गुलाब बोरसे, अमळनेर तालुकाध्यक्ष भैया सोनवणे, रावण ग्रुपचे तालुकाध्यक्ष नरेश चव्हाण, अजय भाऊ, सागर भाऊ, एकलव्य संघटनेचे उपाध्यक्ष आबा बहिरम, तालुक्यातील ज्येष्ठ कार्यकर्ते धनराज मालचे, देवू येथील ज्येष्ठ कार्यकर्ते रावसाहेब पवार, एकलव्य संघटनेचे जिल्हा सहाय्यार विनायक सोनवणे, ज्येष्ठ कार्यकर्ते खैरनार दादा, पारधी समाजाचे कार्यकर्ते भुरा पारधी, नितीन भाऊ, राहुल भाऊ आदी उपस्थित होते.



अमळनेर : आदिवासी समाजातील मुली इतर समाजांना विवाहासाठी दिल्यास किंवा त्यांची विक्री केल्यास संबंधित कुटुंबाशी सामाजिक संबंध ठेवले जाणार नाहीत. संबंधित कुटुंबावर आम्ही सामाजिक बहिष्कार टाकू, असा आशयाचे निवेदन सोमवार, दि. २४ ऑगस्ट रोजी प्रांताधिकारी मयूर भंगाळे यांना देताना एकलव्य संघटनेचे उत्तर महाराष्ट्र अध्यक्ष गुलाब बोरसे, अमळनेर तालुकाध्यक्ष भैया सोनवणे, रावण ग्रुपचे तालुकाध्यक्ष नरेश चव्हाण, अजय भाऊ, सागर भाऊ, एकलव्य संघटनेचे उपाध्यक्ष आबा बहिरम, धनराज मालचे, रावसाहेब पवार, विनायक सोनवणे, खैरनार दादा, पारधी समाजाचे भुरा पारधी, नितीन भाऊ, राहुल भाऊ आदी.

श्रावण पर्वांनिमित्त श्री मंगळग्रह मंदिरात श्री सत्यनारायण महापूजा

नगरसेवक श्रीराम चौधरी होते सपत्नीक विशेष मानकरी; भाविकांनी घेतला दर्शनासह तीर्थप्रसादाचा लाभ

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : श्रावण पर्वांनिमित्त दरवर्षीप्रमाणे यंदाही श्री मंगळग्रह मंदिरात आज मंगळवार, दि. २५ ऑगस्ट रोजी सकाळी श्री सत्यनारायण महापूजेचे भक्तीमय वातावरणात आयोजन करण्यात आले. मंगळग्रह सेवा संस्थेचे अध्यक्ष डॉ. डिगंबर महाले यांच्या मार्गदर्शनाखाली ही विशेष महापूजा विधिवत धार्मिक परंपरेनुसार झाली. या महापूजेचे विशेष मानकरी नगरसेवक श्रीराम चौधरी व त्यांच्या धर्मपत्नी सौ. सुरेखाताई चौधरी या दाम्पत्यांच्या शुभ हस्ते भगवान विष्णूच्या सत्यनारायण स्वरूपाची विधिवत महापूजा तसेच सत्यनारायण कथाश्रवण व आरती आदी धार्मिक विधी झाले.



अमळनेर : श्रावण पर्वांनिमित्त श्री मंगळग्रह मंदिरात दरवर्षीप्रमाणे यंदाही मंगळवार, दि. २५ ऑगस्ट रोजी सकाळी श्री सत्यनारायण महापूजेचे भक्तीमय वातावरणात आयोजन करण्यात आले. यावेळी विधिवत श्री सत्यनारायण महापूजा करताना विशेष मानकरी नगरसेवक श्रीराम चौधरी व त्यांच्या धर्मपत्नी सौ. सुरेखाताई चौधरी.

जातो. भगवान शंकरांच्या उपासनेसह या महिन्यात विविध धार्मिक अनुष्ठाने, व्रत-वैकल्ये, पूजा-अर्चा आणि श्री सत्यनारायण महापूजेला विशेष धार्मिक महत्त्व आहे. सत्यनारायण भगवानांची पूजा ही सत्य, श्रद्धा, सदाचार आणि कुटुंबाच्या मंगलमय जीवनासाठी प्रार्थना करण्याची पवित्र परंपरा मानली जाते. भक्तिभावाने केलेल्या या पूजेमुळे मनाला शांती, सकारात्मक ऊर्जा पान २ वर

अभीष्टचिंतन

... आशीर्वाद ...



आमचे सदाबहार,
कर्तव्यदक्ष
व सदैव सेवाभावी
परमस्नेही...

भरतकुमार सुरेश ललवाणी

चेअरमन : अर्बन बँक, अमळनेर.
नगरसेवक : न. पा., अमळनेर



यांना वाढदिवसाच्या अनेकोत्तम
'मंगलमय' शुभेच्छा...!

* शुभेच्छुक *



समस्त मित्र परिवार, हितचिंतक,
कार्यकर्ते व समाजबांधव

चैतन्य चौधरी

संचालक : विजया टूर्स अँड ट्रॅव्हल्स

आपणास वाढदिवसाच्या व भरभराटीच्या खूप-खूप शुभेच्छा...!

*** शुभेच्छुक ***

शेकडो समाधानी पर्यटक,
आप्तेष्ट व मित्र परिवार



संपादकीय

नकारात्मक मानसिकतेतून आजार

आरोग्य हा सगळ्यांच्याच काळजीचा विषय असतो. विशेषतः कोरोनानंतर लोकांमध्ये स्वतःच्या आरोग्याविषयी विशेष जाणीव निर्माण झाली. अचानकपणे कोणतीही आरोग्याची समस्या उदभूवू नये याकरिता लोक विशेष प्रयत्न करतात. तरीदेखील आज ज्या प्रमाणात वेगवेगळे आजार किंवा व्याधी वाढत आहेत त्या पाहिल्यावर एकूणच आरोग्याच्या मूळ कारणांचा शोध घेण्याची आवश्यकता वाटू लागते. व्यक्तिगत स्तरावर आपली तब्येत नेहमी सुधारलेली असावी, असे जितके स्वाभाविकपणे वाटते तितकेच सामाजिक स्तरावरसुद्धा सगळ्या प्रकारच्या व्यवस्था अद्ययावत आणि सुधारलेल्या असाव्यात असे वाटते. सामान्य व्यक्ती स्वतःला सुधारण्याचा फासला गांभीर्याने प्रयत्न करीत नाहीत. किंबहुना त्याला आपल्यामध्ये काही दोष नाहीत, असेच नेहमी वाटत असते. अशा वेळी समाजात सुधारणा घडवून आणण्याची काही जणांना लहर येते. समाजकार्य, समाजसेवा, देशसेवा, अशी नावे देऊन आपले घर, गल्ली, गाव सोडून थेट समाजात सुधारणा घडवून आणण्याची अनेकांच्या डोव्यात तिडीक येते आणि मग आपण किती उच्च विचारांचे आहोत किंवा सुधारणावादी आहोत अशा प्रकारची प्रतिमा निर्माण करण्याचा आणि प्रसिद्धी मिळवण्याचाही प्रयत्न होतो. परंतु जे व्यक्तिगत आरोग्याबाबत होते तेच सामाजिक आरोग्याबाबतही होते. सामाजिक आरोग्य म्हणजे केवळ समाजात वाढणारे आजारच असे नाही. तर गैरकारभार, भ्रष्टाचार, एकमेकांमधला अविश्वास, एकमेकांचा अनादर करण्याची उद्धट अशी प्रवृत्ती म्हणजेच विनम्रता, सौजन्य या सगळ्या गोष्टी धाव्यावर बसवून जे व्यवहार होतात तेसुद्धा सामाजिक अनारोग्याचाच भाग ठरतात. कोणतीही सुधारणा किंवा कोणतेही आरोग्य म्हणजे व्यक्तीचे असो किंवा समाजाचे असो यात सुधारणा घडवायची असेल तर त्याची सुरुवात स्वतःपासूनच करावी लागते. याचा निष्कर्ष असा असतो, की व्यक्तीचे आरोग्य असो किंवा सामाजिक अनारोग्य असो याचे मूळ हे विशिष्ट प्रकारच्या मानसिकतेमध्ये आणि विकृतीमध्ये दडलेले असते. म्हणूनच असे म्हटले जाते की कोणताही आजार झाल्यानंतर तो ५० टक्के मानसिक असतो.

आज याच मानसिकतेकडे प्रत्येकाने अधिक डोळसपणे पाहण्याची आवश्यकता आहे. व्यक्तिगत आरोग्याचा आणि त्यातूनच समाजातल्या बऱ्याच मोठ्या वर्गाला होणारे शारीरिक आजार नकारात्मक मानसिकतेतून वाढीला लागतात. अगदी अलिकडेच जागतिक ज्येष्ठ नागरिक दिनाच्यानिमित्ताने एक सर्वेक्षण केले गेले ज्यामध्ये भारतात ज्येष्ठांचे आयुर्मान तर वाढते आहे. परंतु त्याच्याबरोबर अनेक विकारही वाढत आहेत. अगदी तरुणपणातच होणारे मधुमेह, रक्तदाब, यासारख्या आजारांवर प्रदीर्घ काळ किंबहुना आयुष्यभर गोळ्या औषध घेण्याची वेळ येते. रक्तदाब म्हणजेच ब्लडप्रेसर वाढण्याची किंवा त्याचा त्रास सुरू होण्याची कारणे ही वेगवेगळ्या खाण्यापिण्याच्या सवयींशी निगडित असतेच. शिवाय सतत नकारात्मक विचार, स्पर्धा, तक्रारी, तणाव, हट्टीपणा, यामधून ब्लडप्रेसरचे त्रास वाढत जातात. काहीसा तमाच प्रकार मधुमेहाबाबतही आहे. चित्रविचित्र खाण्याची जीवनशैली, व्यसने, जेवणाखाण्याच्या अनियमित वेळा. व्यायामाच्या अभावित वेळा आणि येथेही सतत विरोध किंवा नकारात्मक मानसिकता मधुमेह वाढीला कारणीभूत ठरते. म्हणजे योग्य वयात योग्य ती काळजी न घेतल्याने या आजारांचा मुक्काम वाढतो आणि मग वृद्धत्वामध्ये याच आजारांवरून विसरभोळेपणा म्हणजेच त्याला डिमेंशियाही म्हटले जाते. शिवाय कंपवातासारखेही त्रास सुरू होतात. म्हणजे आधीच वृद्धत्व, त्यात पुन्हा विस्मरण यासारखे त्रास सुरू होणे म्हणजे उतारवयामध्ये परावलंबित्व लादले जाण्यासारखे ठरते. या आजारांना काही प्रमाणात रोखता येऊ शकते. यासाठीसुद्धा स्वतःपासूनच सुरुवात करावी लागेल. नकारात्मक प्रवृत्ती सोडून देणे, कोणाशीही स्पर्धा न करता स्वतःच्या आरोग्याला पोषक अशा जीवनशैलीचा स्वीकार करणे हीच ती सकारात्मक मानसिकता गरजेची आहे. स्वतःची प्रकृती किंवा स्वतःच्या कुटुंबात, घरात या आणजे यासारख्या अनेक समस्या असतात. तरीदेखील काही लोकांना तथाकथित समाजसेवा करण्याची मोठी जबाबदारी येते. त्याचे त्यांना आकर्षण वाढत असते. परंतु हा प्रकार स्वतःचीच स्वतः फसवणूक करून घेण्यासारखा ठरतो. भारतात पुढच्या पंचवीस वर्षांत ज्येष्ठ नागरीकांची संख्या सर्वाधिक होणार आहे. आजच्या तरुणांमध्ये मधुमेह आणि रक्तदाब या आजारांचे प्रमाण सर्वाधिक असल्याचे पाहायला मिळते.

प्रत्येक व्यक्ती ही समाजाचाच एक भाग असते. किंबहुना व्यक्ती म्हणूनच समाज तयार होतो. म्हणजेच व्यक्तिगत पातळीवर घेतली जाणारी प्रत्येक काळजी ही आपोआप समाजाला सुटूढ करणारी किंवा समाजात सुधारणा घडवून आणणारी ठरू शकते. दुर्दैवाने आज व्यक्तिगत पातळीवरच फार मोठी अंदाधुंदी आहे. मिळालेल्या स्वातंत्र्याचा जर स्वैराचार झाला तर त्याचे दुष्परिणामच होतात. व्यक्तीला स्वातंत्र्य मिळाले, पण त्याने जर योग्य काळजी घेतली नाही तर तेच स्वैराचार आजारामध्ये परावर्तित होतात. सामाजिक स्तरावरही असेच समाजाला बदनाम करणारे व्यवहार व्यक्तींकडूनच घडून येतात. आज अनेक संघटना, अनेक राजकीय नेते किंवा तथाकथित सुधारणावादी तरुण हे आपापल्या घागर्मध्येसुद्धा योग्य पद्धतीने वागत नाहीत. मग आईवडिलांची काळजी न घेण्यापासून ते घरातल्या ज्येष्ठाना वृद्धाश्रमात रवाना करण्यापर्यंत प्रचण्ड पाहायला मिळतात. वडीलधर्माचा आदर न करणे किंवा ज्येष्ठाना दिली जाणारी वागणूक हीमुद्धा अशाच मानसिक विकृतीचाच परिणाम ठरते. समाजातल्या सुधारणा घडवून आणण्यापूर्वी व्यक्तिगत किंवा कौटुंबिक पातळीवर खूप मोठ्या सुधारणांची आवश्यकता आहे. आपल्याच नातेवाईकांशी आपले संबंध ठीक नसतात. आणि अनेक लोक समाजाला संघटित करण्याचा उपट्ट्याप करतात. आजच्या तंत्रज्ञानाच्या युगात व्हॉट्सअप किंवा इन्स्टाग्रामवरून अशा प्रकारचे उद्योग करणे सहज सोपे झालेले आहे. ‘लोका शिकवी ब्रह्मज्ञान आणि आपण मात्र कोरडेपाषाण’ असा प्रचंड विरोधाभास व्यक्ती आणि कुटुंबांमध्ये पाहायला मिळतो आणि अशा व्यक्तीच्या व्यवहारांचा समाजावरही परिणाम होतो.

श्री सत्यनारायण महापूजा

प्रां १ वरून : आणि इश्वरचरणी समर्पणाची अनुभूती मिळते, अशी श्रद्धा आहे. मंदिराचे पुरोहित परशुराम शर्मा व अक्षय जोशी यांनी पौरोहित्य केले. त्यांना उमेश पाठक यांनी सहकार्य केले. या महापूजेच्या निमित्ताने मंदिर परिसरात सकाळपासूनच आध्यात्मिक व प्रसन्न वातावरण निर्माण झाले होते. मंत्रोच्चार, धार्मिक विधी आणि भक्तिमय वातावरणातुळे मंदिर परिसर भाविकांनी गजबजून गेला. महापूजेनंतर उपस्थित भाविकांना तीर्थप्रसदाचे वाटप करण्यात आले. सकाळी ९ वाजेपासून रात्री १० वाजेपर्यंत श्री मंगळग्रह मंदिरात दर्शनासाठी आलेल्या भाविकांनी श्री मंगळग्रहाचे दर्शन घेतले तसेच तीर्थप्रसदाचा लाभ घेतला. श्रावण पर्वानिमित्त मंदिरात दिवसभर भाविकांची वर्दळ राहिली. याप्रसंगी मंगळग्रह सेवा संस्थेचे उपाध्यक्ष एम. एन. बाविस्कर, सचिव सुरेश बाविस्कर यांच्यासह मंगल सेवेकरी, भाविक तसेच मंदिराचे सेवेकरी मोठ्या संख्येने उपस्थित होते.

अमळनेरमध्ये ज्वारी खरेदीच्या नोंदणी क्रमांकात घोळ सहा दिवसांपासून थांबली खरेदी ; शेतकऱ्यांची वाहने रांगेतच उभी

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : मार्केटिंग फेडरेशनतर्फे खरेदी केल्या जाणाऱ्या ज्वारी खरेदी प्रक्रियेतील नोंदणी क्रमांकात मोठा घोळ झाल्याचा आरोप झाल्याने गेल्या सहा दिवसांपासून ज्वारी खरेदी प्रक्रिया थांबली आहे. व्यापारी आणि वशिलेबाजीमुळे काहींचा माल मोजला गेला, असा आरोप शेतकऱ्यांनी केला असून, या प्रकारामुळे शेतकऱ्यांमध्ये प्रचंड नाराजी पसरली आहे. खरेदी केंद्रावर आलेली शेतकऱ्यांची ट्रॅक्टरसह अन्य वाहने रांगेतच उभी असून, त्यांना खरेदी प्रक्रिया पूर्वेवत कधी सुरू होईल, याची प्रतीक्षा लागली आहे.

अमळनेर तालुक्यात मार्केटिंग फेडरेशनच्या ज्वारी खरेदीसाठी फ्रूटसेल सोसायटीला परवानगी दिलेली आहे. या खरेदीसाठी मे महिन्यापासून शेतकऱ्यांची नोंदणी सुरू करण्यात आली होती. नोंदणीसाठी एकाच वेळी मोठी गर्दी झाल्याने रजिस्टर ठेवून शेतकऱ्यांकडून आवश्यक कागदपत्रे जमा करण्यात आली.

मात्र, त्यानंतर ऑनलाईन नोंदणी करताना नोंदणी क्रमांकात गोंधळ झाल्याचा आरोप शेतकऱ्यांनी केला आहे. शेतकऱ्यांच्या म्हणण्यानुसार नोंदणी रजिस्टरमध्ये असलेला क्रमांक ऑनलाईन नोंदणीमध्ये मागे-पुढे झाला. त्यामुळे ३०० क्रमांकाचा शेतकरी ९०० व्या क्रमांकावर गेल्याचे प्रकार घडले. या गोंधळामुळे काही शेतकऱ्यांच्या नावावर व्यापाऱ्यांचा माल खरेदी झाल्याचा आरोप करण्यात आला आहे. त्यानंतर उशिरा आलेल्या शेतकऱ्यांचा माल मोजण्यात आल्यानंतर काही शेतकऱ्यांच्या हा प्रकार लक्षात आला. त्यामुळे क्रमांकानुसार ट्रॅक्टर केंद्रावर शेतकरी खरेदी केंद्रावर दाखल झाले. ज्यांचा नोंदणी क्रमांक आधीचा आहे त्यांचा माल आधी मोजला जावा, अशी मागणी काही शेतकऱ्यांनी केली आहे. दरम्यान, या मागणीवरून शेतकऱ्यांमध्ये मतभेद झाल्याने अखेर मार्केटिंग फेडरेशनतर्फे ज्वारी खरेदी थांबविण्यात आली आहे.



जिल्हा अधिकाऱ्यांची

मार्केटिंग भेट शुक्रवार, दि. २१ ऑगस्टपासून ज्वारी खरेदी बंद असून शेतकऱ्यांचे ट्रॅक्टर खरेदी केंद्रावर रांगेत उभे आहेत. या पार्श्वभूमीवर जिल्हा मार्केटिंग अधिकारी सुनील मेणे यांनी घटनास्थळी भेट देऊन फ्रूटसेल सोसायटीचे अधिकारी व कर्मचाऱ्यांशी चर्चा केली. यावेळी पोलीस निरीक्षक दत्तात्रय निकम यांनाही बोलावण्यात आले. नियमप्रमाणे ज्यांचा क्रमांक असेल त्यांचाच माल

मोजला जाईल, असे सुनील मेणे यांनी स्पष्ट केले. तसेच शेतकऱ्यांच्या सोयीसाठी ज्वारी खरेदीचे दोन हजार किटलचे उद्दिष्ट वाढवून देण्याची तयारीही त्यांनी दर्शविली. मात्र, नोंदणी प्रक्रियेत घोळ झाल्याचे आढळल्यास फ्रूटसेल अहवाल वरिष्ठ अधिकार्यांकडे पाठविला जाईल, असेही त्यांनी सांगितले. मात्र, शेतकऱ्यांमध्ये आपसांत समजोता न झाल्याने अखेर अधिकारी घटनास्थळावरून निघून गेले.

मातोश्रीनगरात घरफोडी ; ४० हजारांसह दागिने लंपास चोरट्यांचा शोध घेण्याचे पोलिसांसमोर आव्हान

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : शहरातील मातोश्रीनगर परिसरात चोरट्यांनी बंद घराला लक्ष्य करून घरफोडी केल्याची घटना समोर आली आहे. चोरट्यांनी घरातील लॉकर उघडून त्यामधील ४० हजार रुपये रोख रकमेसह अंदाजे ३५ ते ४० ग्रॅम वजनाचे सोन्याचे दागिने लंपास केले. या घटनेमुळे परिसरात खळबळ उडाली असून, नागरिकांमध्ये भीतीचे वातावरण निर्माण झाले आहे.

मातोश्री नगरातील चामुंडा माता मंदिराजवळ, आर. के. नगरच्या मध्यभागी राहणारे युगल जगदीश वैष्णव हे काही कामानिमित्त बाहेरावी गेले होते. त्यांच्या अनुपस्थितीचा फायदा घेत चोरट्यांनी त्यांच्या बंद घराच्या दरवाजासह कुलूप तोडून आत प्रवेश केला. त्यानंतर घरातील लॉकर उघडून रोख रक्कम व सोन्याचे दागिने बाहेरिबले. चोरिस गेलेल्या ऐवजामध्ये ४० हजार रुपये रोख, सोनसाखळी, १० ग्रॅम वजनाची सोन्याची चेन, बांगडा यांचा समावेश असून, एकूण अंदाजे ३५ ते ४० ग्रॅम सोन्याचा ऐवज चोरिस गेल्याचे सांगण्यात येत आहे. या घटनेची माहिती मिळताच श्री. वैष्णव



यांनी तातडीने अमळनेर पोलिसांशी संपर्क साधला. त्यानंतर पोलिस घटनास्थळी दाखल झाले. त्यांनी घटनास्थळाची पाहणी करून चोरट्यांचा शोध घेणे सुरू केले आहे. **सीसीटीव्ही व तांत्रिक तपास महत्त्वाचा** या घरफोडीचा छडा लावण्यासाठी परिसरातील सीसीटीव्ही कॅमेऱ्यांचे फुटेज तपासणे महत्त्वाचे ठरणार आहे. तसेच घटनास्थळावरील उसे, दरवाजा व तोडलेले कुलूप, लॉकर तसेच इतर भौतिक पुराव्यांची तपासणी करून चोरट्यांचा माग काढण्याचे आव्हान पोलिसांसमोर आहे. चोरट्यांनी चोरीपूर्वी परिसराची पाहणी केली होती का? घर बंद असल्याची माहिती त्यांना कशी मिळाली?

तेरा प्रकारच्या कॅन्सरचा धोका होईल कमी! बदला रोजची ‘ही’ सवय; फक्त ३ मिनिटे करा ‘हे’ १ काम, कर्करोगापासून होऊ शकतो बचाव

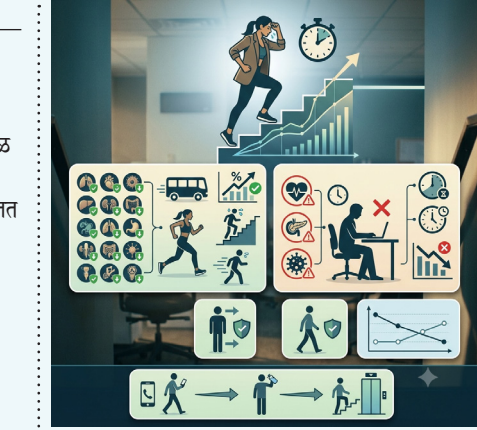
ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

आजच्या धावपळीच्या जीवनशैलीत अनेक तास खुर्चीवर बसून काम करणे ही सामान्य बाब झाली आहे. संपणकासमोर काम करणारे कर्मचारी, कार्यालयीन काम करणारे लोक किंवा घरी बराच वेळ दूरदर्शन आणि मोबाईल पाहणारे नागरिक अनेकदा दिवसातील मोठा भाग बसूनच घालवतात. मात्र, सतत बसून राहण्याचा आरोग्यावर होणारा परिणाम आता पुन्हा चर्चेत आला आहे.

‘बीएमसी मेडिसीन’ या वैद्यकीय नियतकालिकात प्रकाशित झालेल्या नव्या संशोधनात जवळपास साठ हजार प्रौढांच्या दैनंदिन हालचालींचा अभ्यास करण्यात आला. ब्रिटनमधील युके बायोबँकमधील ५९ हजार २१८ प्रौढ व्यक्तींच्या हालचालींच्या नोंदी संशोधकांनी तपासल्या. या व्यक्तींनी आठवडाभर विशेष हालचाल मोजणारे उपकरण वापरले होते. त्यानंतर त्यांच्या आरोग्यविषयक नोंदींचा सुमारे आठ वर्षे अभ्यास करण्यात आला.

तेरा प्रकारच्या कर्करोगांशी जोडला गेला संबंध या संशोधनातील सर्वात लक्षवेधी बाब म्हणजे दररोज तीन मिनिटांची जोरदार शारीरिक हालचाल तेरा प्रकारच्या कर्करोगांच्या कमी जोखमीशी संबंधित असल्याचे आढळले. म्हणजेच दिवसभरातील निष्क्रिय वेळ कमी करून थोड्या काळासाठी शरीराचा अधिक जोरदार हालचाल करणाऱ्या व्यक्तींचा कर्करोगाच्या जोखमीशी कमी संबंध असल्याचे दिसून आले.

संशोधकांनी या अभ्यासात विविध प्रकारच्या हालचालींचा विचार केला. त्यामध्ये उभे राहणे, हलके चालणे, थोडे वेगाने चालणे, तसेच श्वास लागेल



अशा जोरदार हालचालींचा समावेश होता. पायऱ्या वेगाने चढणे किंवा बस पकडण्यासाठी धावणे यांसारख्या दैनंदिन जीवनातील जोरदार हालचालींचाही यामध्ये विचार करण्यात आला. मात्र, या निष्कर्षाचा अर्थ तीन मिनिटे जाॅगिंग केल्याने १३ प्रकारचे कर्करोग टाळता येतात, असा थेट निष्कर्ष काढता येत नाही. हे निरीक्षणाधारित संशोधन असून, जोरदार शारीरिक हालचाल आणि कर्करोगाच्या जोखमीमध्ये याचा संबंध आढळला आहे. **१५ मिनिटे हालचाल केल्यास काय ?** संशोधनात केवळ तीन मिनिटांच्या जोरदार हालचालीच नव्हे, तर इतर प्रकारच्या शारीरिक हालचालींचाही अभ्यास करण्यात आला. संशोधकांच्या विश्लेषणानुसार, बसून राहण्याच्या वेळेतील १५ मिनिटे कमी करून, त्याऐवजी १५ मिनिटे हालचाल केल्यास कर्करोगाच्या जोखमीमध्ये सुमारे दोन टक्के घट होण्याशी संबंध आढळला. यावरून दिवसभर पूर्णपणे निष्क्रिय राहण्यापेक्षा शरीराची हालचाल वाढवणे महत्त्वाचे

याचाही तपास होणे आवश्यक आहे. परिसरातील संशयित हालचाली, सीसीटीव्ही फुटेज, तांत्रिक माहिती तसेच स्थानिक पातळीवरील माहितीच्या आधारे चोरट्यांचा शोध घेणे महत्त्वाचे ठरणार असल्याचे नागरिकांत बोलले जात आहे.

नागरिकांमध्ये भीती ; तातडीने तपासाची अपेक्षा रहिवास भागातील बंद घराला लक्ष्य करून घरफोडीची घटना घडल्याने परिसरातील नागरिकांमध्ये चिंतेचे वातावरण निर्माण झाले आहे. घरमालक बाहेरागावी असल्याची संधी साधून चोरी करण्यात आल्याने चोरट्यांनी घराची पूर्वमाहिती घेतली होती का, याबाबतही नागरिकांमध्ये चर्चा सुरू आहे. दरम्यान, या प्रकरणाचा तातडीने तपास करून चोरिस गेलेली रोख रक्कम व सोन्याचे दागिने हस्तगत करावेत आणि चोरट्यांना ताब्यात घ्यावे, अशी मागणी तक्रारदार युगल वैष्णव यांनी केली आहे. पोलिस प्रशासनाने घटनास्थळावरील भौतिक पुरावे सुरक्षित ठेवून परिसरातील सीसीटीव्ही फुटेज तपासावे तसेच तांत्रिक तपासाच्या माध्यमातून आरोपींचा शोध घ्यावा, अशी अपेक्षा नागरिकांकडून व्यक्त होत आहे.

“ फ्रूटसेल सोसायटीत नोंदणीसाठी दोन–तीन रजिस्टर ठेवले गेले. त्यामुळे नंबर मागे–पुढे करण्यात आले. आम्हाला न्याय देऊन आमचा माल मोजला जावा. – शांताराम बाजीराव पाटील, लोण (ता. अमळनेर, जि. जळगाव)

– आम्हाला ज्वारी खरेदीसाठी मेसेज आला म्हणून आम्ही माल आणला आहे. त्यामुळे आमचा माल मोजला गेला पाहिजे. मात्र, काही शेतकऱ्यांनी आडमुठेपणाने आधी ट्रॅक्टर लावून ठेवले आहेत. त्यांना बाजूला करून खरेदी सुरू झाली पाहिजे. आमच्यावर अन्याय नको. – कृष्णा पाटील, जानवे (ता. अमळनेर, जि. जळगाव)

– ज्वारी खरेदीसाठीच्या नोंदणी प्रक्रियेत फ्रूटसेल सोसायटीने घोळ केला आहे. त्यामुळे यापुढे सोसायटीकडून ज्वारी खरेदी करू नये, असा अहवाल वरिष्ठाना पाठविला जाईल. – सुनील मेणे, जिल्हा मार्केटिंग अधिकारी.

ग्रेडर तांत्रिक कोडी कायम दरम्यान, ज्वारी खरेदी करणारे ग्रेडर सुभाष पाटील आजारी पडल्याने त्यांचा मोबाईल बंद असल्याचे सांगण्यात आले. जुने ग्रेडर प्रत्यक्ष उपस्थित

आजारी; कायम नवीन ग्रेडरकडून खरेदी करता येत नसल्याने ज्वारी खरेदी प्रक्रियेत आणखी तांत्रिक कोंडी निर्माण झाली आहे. त्यामुळे शेतकऱ्यांची प्रतीक्षा आणखी वाढली आहे.

बोरी नदीपात्रात बुडाल्याने बारावर्षीय मुलाचा मृत्यू कन्हेंरे येथील घटना; नेरकर कुटुंबावर शोककळा

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा
अमळनेर : तालुक्यातील कन्हेंरे येथील दक्ष राजेंद्र नेरकर (वय १२ वर्षे) याचा बोरी नदीपात्रात पोहण्यासाठी गेला असता पाण्यात बुडाल्याने मृत्यू झाला. सोमवार, दि. २४ ऑगस्ट रोजी सायंकाळी पाचच्या सुमारास ही घटना घडली.

याबाबत माहिती अशी, की दक्ष हा शाळा सुटल्यानंतर बोरी नदीपात्रात पोहायला गेला असता पाण्याच्या खोलीचा अंदाज न आल्याने तो पाण्यात बुडाला. ही घटना लक्षात येताच स्थानिक नागरिकांनी तातडीने घटनास्थळी धाव घेतली आणि शोधमोहीम सुरू केली. त्याला



दक्ष नेरकर

नदीपात्रातून बाहेर काढण्यात येऊन तातडीने रुग्णालयात नेण्यात आले. मात्र, तपासणीअंती डॉक्टरांनी त्याला मृत घोषित केले. दक्षच्या अकाली निधनामुळे नेरकर कुटुंबावर दुःखाचा डोंगर कोसळला असून, कन्हेंरे गावात शोककळा पसरली आहे.



यूपीएससी में ३ बार मिली असफलता लेकिन नहीं मानी हार

चौथे प्रयास में हासिल की एआयआर-३ की रैंक

सबसेस

स्टोरी

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

मध्य प्रदेश के शाजापुर जैसे छोटे से शहर की रहनेवाली आकांक्षा विश्वकर्मा के लिए सिविल सेवा में शामिल होने का सपना रातों-रात नहीं बना। एक मध्यम-वर्गीय परिवार में पली-बढ़ी आकांक्षा हमेशा से ही पढ़ाई में होशियार थीं। उनके माता-पिता अक्सर उन्हें पढ़ाई पूरी करने के बाद यूपीएससी परीक्षा की तैयारी करने के लिए प्रोत्साहित करते थे।

उनके छोटे से शहर में करियर के विकल्पों के बारे में जानकारी सीमित थी, लेकिन जब भी अखबारों या मीडिया में किसी के यूपीएससी परीक्षा पास करने की खबर आती, तो उनके मन में भी यह परीक्षा देने का सपना आकार लेने लगता। आकांक्षा ने ग्रेजुएशन की शुरुआत से ही यूपीएससी की तैयारी शुरू कर दी थी। शुरू में उन्हें लगता था कि परीक्षा पास करने के लिए सिर्फ कड़ी मेहनत ही काफी है, लेकिन उनकी तैयारी के सफर ने उन्हें एक ज़रूरी सबक सिखाया। कड़ी मेहनत के साथ-साथ सही दिशा और मार्गदर्शन भी उतना ही ज़रूरी है।

यूपीएससी के साथ-साथ सीएपीएफ का रास्ता

ग्रेजुएशन पूरा करने के बाद आकांक्षा को सीएपीएफ परीक्षा के बारे में पता चला। यूपीएससी सिविल सेवा परीक्षा (सीएसई) की तैयारी के दौरान उन्हें एहसास हुआ कि सीएपीएफ और सीएसई का सिलेबस काफी हद तक एक जैसा है। इसलिए, उन्होंने दोनों परीक्षाओं की एक साथ तैयारी करने का फैसला किया। वह सीडीएस जैसी परीक्षाओं में भी शामिल हो चुकी थीं, जिससे उन्हें यूपीएससी की विभिन्न परीक्षाओं में पूछे जाने वाले सवालों के पैटर्न को समझने का अनुभव मिला। यह अनुभव बाद में सीएपीएफ परीक्षा

में उनके लिए बहुत फायदेमंद साबित हुआ।

तीन बार असफल होने के बाद सोच में बदलाव

आकांक्षा को सफलता आसानी से नहीं मिली यूपीएससी की तैयारी के दौरान उन्हें बार-बार असफलता का सामना करना पड़ा। अपने तीसरे प्रयास में, वह कट-ऑफ से सिर्फ ०.६६ अंक कम होने के कारण प्रारंभिक परीक्षा पास नहीं कर पाई। हालांकि, खुद पर तरस खाने के बजाय, उन्होंने अपनी सोच बदलने का फैसला किया।

आकांक्षा ने एक इंटरव्यू में बताया कि पहले वह यूपीएससी में सफलता को अपने जैसे व्यक्ति के लिए एक बहुत बड़ी और लगभग असंभव उपलब्धि मानती थीं। तीसरी बार असफल होने के बाद, उन्होंने नतीजे से डरने के बजाय अपनी पूरी क्षमता के साथ इस प्रक्रिया में एक और साल लगाने का संकल्प लिया। उन्होंने कड़ी मेहनत और आत्मविश्वास पर भरोसा किया। एक साल की कड़ी मेहनत का आखिरकार वही नतीजा मिला जिसका उन्हें बरसों से इंतज़ार था।

किताब ने उनका नज़रिया बदल दिया

आकांक्षा की जिंदगी में एक किताब ने अहम भूमिका निभाई। तैयारी के दौरान उन्होंने एटीयूड इज़ एवरीथिंग किताब पढ़ी। इस किताब से उन्हें एहसास हुआ कि किसी व्यक्ति की सोच और नज़रिए का उनकी जिंदगी और सफलता पर कितना गहरा असर पड़ सकता है। इस किताब ने उनकी रणनीति और सोच को बदलने में मदद की। वह बताती हैं कि इंटरव्यू की तैयारी के दौरान भी उन्होंने इस किताब को दोबारा पढ़ा। उनके लिए यह सिर्फ एक किताब नहीं थी, बल्कि मुश्किल समय में खुद पर भरोसा बनाए रखने का ज़रिया थी।

सीएपीएफ की तैयारी के लिए ‘कम पढ़ें पर सही पढ़ें’

आकांक्षा ने सीएपीएफ परीक्षा की तैयारी पूरी

तरह से खुद पढ़ाई करके (सेल्फ-स्टडी) की। उन्हें एहसास हुआ कि परीक्षा में सफलता इस बात पर निर्भर नहीं करती कि आपने कितना पढ़ा है, बल्कि इस बात पर कि आप सही दिशा में पढ़ाई कर रहे हैं या नहीं। उनकी रोज की दिनचर्या इसी अनुशासन के इर्द-गिर्द बनी थी। वह सुबह ६:३० से ७:०० बजे के बीच उठती थीं। घर के कुछ काम निपटाने के बाद, वह सुबह ९:०० बजे के आसपास लाइब्रेरी चली जाती थीं। वहां पहुंचकर, वह दिन के लिए लक्ष्य तय करती थीं और कम से कम सात घंटे की प्रोडक्टिव पढ़ाई करने की कोशिश करती थीं। वह रात ८:०० बजे तक लाइब्रेरी में पढ़ाई करती थीं, जिसमें लंच और चाय के लिए लगभग एक-एक घंटे का ब्रेक लेती थीं। घर लौटने के बाद, जब भी उन्हें समय मिलता, वह प्रैक्टिस सवाल हल करने की कोशिश करती थीं।

पिछले साल के सवाल सबसे ज़रूरी टूल बने

आकांक्षा की तैयारी की एक खास बात यह थी कि उन्होंने पिछले साल के सवालों पर बहुत जोर दिया। उनका मानना था कि परीक्षा के लिए सिर्फ विषय की जानकारी होना काफी नहीं है। पूछे जाने वाले सवालों के स्वरूप को समझना भी उतना ही ज़रूरी है। इसलिए, जब भी वह कोई नया विषय पढ़ना शुरू करती थीं, तो साथ ही पीवायक्यूएस भी देखती थीं। इससे उन्हें यह समझने में मदद मिली कि परीक्षा के नज़रिए से कौन से हिस्से ज़रूरी हैं और किन विषयों पर समय

बर्बाद करने की ज़रूरत नहीं है। इस रणनीति से उन्हें बहुत ज्यादा जानकारी के बोझ (इन्फॉर्मेशन ओवरलोड) से बचने में भी मदद मिली। वह बताती हैं कि जब कोई किसी विषय की पढ़ाई शुरू करते ही पीवायक्यूएस हल करता है, तो दिमाग! अपने-आप उन जानकारियों को अलग करने लगता है जो परीक्षा के लिए सबसे ज्यादा ज़रूरी हैं। आकांक्षा के अनुसार, इसी रणनीति की वजह से वह बहुत कम समय की तैयारी में ही इतिहास में जेआरएफ के लिए कालिफाई कर पाईं। यह कामयाबी उन्हें सिर्फ १५ से २० दिनों की समर्पित पढ़ाई से मिली।

यूपीएससी की तैयारी से सीएपीएफ लिखित परीक्षा में फ़ायदा

यूपीएससी परीक्षाओं के लिए उनकी लंबे समय की तैयारी सीएपीएफ लिखित परीक्षा में भी फ़ायदेमंद साबित हुई। आकांक्षा नियमित रूप से अखबार पढ़ती थीं और यूपीएससी मेन्स की तैयारी पहले ही कर चुकी थीं; इससे उन्हें अलग-अलग मुद्दों और विषयों की गहरी समझ बनाने में मदद मिली। यह समझ



सीएपीएफ के डिस्क्रिप्тив पेपर में उनके बहुत काम आईं। यूपीएससी की अलग-अलग परीक्षाओं के प्रश्न पैटर्न को समझने का उनका अनुभव भी बहुत अहम साबित हुआ।

सिर्फ एक महीने में फ़िज़िकल टेस्ट की चुनौती

सीएपीएफ लिखित परीक्षा के बाद, अगली बड़ी चुनौती फ़िज़िकल टेस्ट थी। मुश्किल यह थी कि उन्होंने लिखित परीक्षा के नतीजे आने के बाद ही अपनी फ़िज़िकल ट्रेनिंग शुरू की थी, जिससे उनके पास तैयारी के लिए सिर्फ एक महीना बचा था। हालाँकि उन्हें शुरुआत में दिक्कतों का सामना करना पड़ा, लेकिन पीछे हटना कोई विकल्प नहीं था; उन्होंने उस साल अपना सर्वश्रेष्ठ देने का संकल्प लिया था। फ़िज़िकल टेस्ट के दिन, बाईस लड़कियों में से सिर्फ चार ही कालिफाई कर पाईं। मुश्किल हालात के बावजूद, आकांक्षा ने हार नहीं मानी और कड़ी मेहनत से चुनौती को पार किया।

महिलाओं की कम भागीदारी आकांक्षा ने सामाजिक दबाव को सीएपीएफ जैसी सेवा में करियर बनाने से खुद को रोकने नहीं दिया, जो शारीरिक रूप से कठिन है और पारंपरिक रूप से पुरुषों का क्षेत्र माना जाता है। इसके बजाय, यह जानकर कि सीएपीएफ में महिलाओं की भागीदारी कम है, उन्हें प्रेरणा मिली। उनका मानना था कि इस क्षेत्र में उनकी सफलता दूसरी महिलाओं और परिवारों को यह समझने के लिए प्रेरित कर सकती है कि लड़कियाँ किसी भी क्षेत्र में बेहतर कर सकती हैं। उन्होंने सामाजिक उम्मीदों पर कम और अपने लक्ष्यों पर ज्यादा ध्यान दिया।

लड़कियों के लिए शादी से पहले शिक्षा ज़रूरी

आकांक्षा की सफलता का सपना सिर्फ उनके अपने करियर तक सीमित नहीं है। उन्हें उम्मीद है कि उनकी सफलता महिलाओं की उच्च शिक्षा के बारे में सोच बदलने में योगदान देगी। वह बताती हैं कि उन्होंने लोगों को यह पूछते हुए सुना है कि इतनी ज्यादा पढ़ाई करने वाली लड़की को ‘सही दूल्हा’ कैसे मिलेगा।

आकांक्षा चाहती हैं कि यह सोच धीरे-धीरे खत्म हो और परिवार अपनी बेटियों की शिक्षा को प्राथमिकता दें, न कि उसे सिर्फ शादी की संभावनाओं के नज़रिए से देखें। वह सपना देखती है कि उसकी सफलता दूसरी लड़कियों को बड़े सपने देखने के लिए प्रेरित करेगी और उन्हें उन सपनों को पूरा करने का साहस देगी।

असिस्टेंट कमांडेंट के तौर पर समाज की सेवा करने की चाहत

सीएपीएफ में असिस्टेंट कमांडेंट बनने के बाद, आकांक्षा की प्राथमिकताओं में से एक है फ़ोर्स के बारे में लोगों में जागरूकता बढ़ाना। उनका मकसद जनता के साथ बेहतर संबंध बनाना और यह पक्का करना है कि लोग सीएपीएफ के बारे में अच्छी तरह से जानें। वह कम्युनिटी पुलिसिंग के ज़रिए समुदाय और सुरक्षा बलों के बीच भरोसे के रिश्ते को मज़बूत करने की दिशा में काम करना चाहती हैं।

एआयआर ३ की खबर से परिवार में खुशी की लहर

सालों की कड़ी मेहनत के बाद नतीजों की घोषणा उनके परिवार के लिए बहुत भावुक पल था। आकांक्षा बताती हैं कि उनका परिवार उनकी कामयाबी से बहुत खुश है; वे अब भी गर्व से उनकी उपलब्धि के बारे में बात करते हैं और लोगों को उनके मॉक इंटरव्यू के वीडियो दिखाते हैं।

नाकामी का सामना कर रहे युवाओं के लिए एक संदेश

यूपीएससी या दूसरे कॉम्पिटिटिव एजाम की तैयारी के दौरान मुश्किलों और दबाव से जूझ रहे युवाओं के लिए आकांक्षा का संदेश साफ है: लगातार कोशिश और सब्र सबसे ज़रूरी हैं। उनका मानना है कि अगर आपने यह रास्ता चुना है, तो आपको इस सफ़र में आने वाली चुनौतियों का सामना करने के लिए भी तैयार रहना होगा। नाकामी के बीच खुद को संभालना, अपनी काबिलियत पर भरोसा रखना और कड़ी मेहनत करते रहना ही आखिरकार कामयाबी का रास्ता बनाता है।

औषधांशिवाय कोलेस्ट्रॉल राहील नियंत्रणात

हृदयाचे आरोग्य जपण्यासाठी खा ‘हे’ ५ सुपरफूड्स

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

आजकाल हाय कोलेस्ट्रॉलची समस्या बरीच सामान्य झाली आहे. अयोग्य आहार आणि शारीरिक हालचालींच्या अभावामुळे शरीरातील वाईट कोलेस्ट्रॉल वाढू शकते. दीर्घकाळ हाय कोलेस्ट्रॉलचा हृदयाच्या आरोग्यावरही परिणाम होऊ शकतो. शरीरातील वाईट कोलेस्ट्रॉल कमी करून हृदयाचे आरोग्य जपण्यासाठी काही पोषक घटकांनी समृद्ध पदार्थ मदत करू शकतात. डॉ.



हाय कोलेस्ट्रॉल नियंत्रित करणारे मुख्य पदार्थ

१) **अक्रोड :** अक्रोडमध्ये ग्रांट बेस ओमेगा-३ फॅटी अॅसिड आणि पॉलीअनसॅच्युरेटेड फॅट्स असतात. हे शरीरातील वाईट कोलेस्ट्रॉल कमी करून धमन्यांच्या भिंती निरोगी आणि लवचिक ठेवण्यास मदत करतात.

२) **लसूण :** कच्च्या लसणामध्ये अॅलिसिन नावाचे सल्फर कंपाऊंड आढळते. सकाळी रिकाम्या पोटी कच्चा लसूण खाल्ल्याने वाईट कोलेस्ट्रॉल नियंत्रित राहू हृदयाचे आरोग्य सुधारते.

३) **ग्रीन टी :** ग्रीन टीमध्ये कॅरॅथिन आणि अँटी ऑक्सिडंट्स मुबलक प्रमाणात असतात, जे मेटाबॉलिझम वाढवितात. यामुळे वजन नियंत्रणात राहून खराब कोलेस्ट्रॉल कमी होण्यास मदत होते.

४) **अळशीच्या बिया :** अळशीमध्ये अल्फा-

लिनोलेनिक अॅसिड नावाचे ओमेगा-३ फॅटी अॅसिड असते. हे रक्ताभिसरण सुधारते. जळजळ कमी करते आणि उच्च रक्तदाब व कोलेस्ट्रॉल नियंत्रित ठेवते.

५) **ओट्स :** ओट्समध्ये बीटा-ग्लुकेन नावाचे विरघळणारे फायबर असते. हे पोटात जेलसारखा पदार्थ तयार करते, जो कोलेस्ट्रॉलला बांधून ठेवून विष्ठेद्वारे शरीराबाहेर टाकण्यास मदत करतो. बाजारातील फ्लेवर्ड ओट्सऐवजी स्टील कट किंवा रोल्ड ओट्स वापरणे आरोग्यासाठी अधिक फायदेशीर ठरते.

आमसूल जेवणात का वापरावे ?

चवीसोबत मिळतात ‘हे’ आरोग्यदायी फायदे

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

आमसूलाचा गुणधर्म थंड असल्याने पोटातील जळजळ, पित्ताचा त्रास तत्काळ कमी होतो. जड, तेलकट अन्न पचण्यासाठी आमसूल अत्यंत उपयुक्त ठरते. त्यामुळे गॅसेस, अपचन आणि पोट फुगणे या समस्या उद्भवत नाहीत. आमसूलात ‘हायड्रॉक्सीसायट्रिक अॅसिड’ असल्याने अतिरिक्त चर्बी तयार होण्यापासून रोखते. भूक नियंत्रित ठेवण्यास मदत करते. कोलेस्ट्रॉलचे प्रमाण कमी करण्यास मदत करते. हृदयाचे आरोग्य चांगले राहते, रोगप्रतिकारक शक्ती वाढविते. यामध्ये भरपूर व्हिटॅमिन ‘सी’, अँटीऑक्सिडंट्स असतात, शरीर डिटॉक्स होते. ज्यामुळे त्वचेचे विकार आणि अॅलर्जीचा त्रास कमी होतो.



इंडियन आर्मी ऑफिसर, वयाच्या ४४ व्या वर्षी अभिनयात पदार्पण

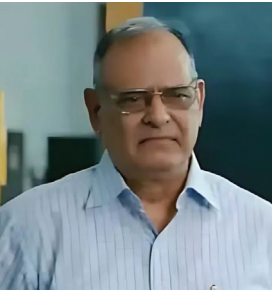
फक्त २ डायलॉग आणि झाले फेमस

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

वयाच्या ४४ व्या वर्षी अभिनय क्षेत्रात पदार्पण केलेल्या या भारतीय सेनेच्या अधिकाऱ्याने बॉलिवूडला एका नवीन आयामावर नेण्यात महत्त्वाची भूमिका बजावली होती. हिंदी चित्रपटसृष्टीला ज्या प्रकारे टर्नर्स, सिंगर्स आणि मेकर्सनी नव्या उंचीवर नेले, त्याच प्रकारे कॅरेक्टर आर्टिस्टनीही बॉलिवूडला एका नवीन आयामावर नेण्यात महत्त्वाची भूमिका बजावली आहे. असेच कॅरेक्टर आर्टिस्ट असेलत्या अभिनेत्यांपैकी एक. जे भारतीय सैन्यात अधिकारी होते. त्यानंतर वयाच्या ४४ व्या वर्षी त्यांनी अभिनय क्षेत्रात पदार्पण केले. ते अभिनेते आहेत अच्युत पोतदार. अच्युत पोतदार यांचा जन्म २२ ऑगस्ट १९३४ रोजी जबलपूर, मध्य प्रदेश येथे झाला होता. शिक्षण पूर्ण केल्यानंतर त्यांनी काही काळ रीवा येथे अर्थशास्त्राचे प्राध्यापक म्हणून काम केले. त्यानंतर ते भारतीय सैन्यात दाखल झाले आणि सेवा देत असताना १९६७ मध्ये कॅप्टन पदावरून निवृत्त झाले. सैन्यात अनेक वर्षे

नोकरी केल्यानंतर त्यांनी ‘इंडियन ऑइल’मध्ये अनेक वर्षे कार्यकारी म्हणून काम केले. तेथून ते १९९२ मध्ये निवृत्त झाले. वयाच्या ४४ व्या वर्षी आय.ओ.सी.एल.मध्ये नोकरी करत असतानाच त्यांनी अभिनय क्षेत्रात पदार्पण केले. १९८० मध्ये ‘आक्रोश’ या चित्रपटातून अभिनयाच्या जगात पाऊल ठेवले. त्यांनी आपल्या ४ दशकांहून अधिक लांब अभिनयाच्या कारकिर्दीत १२५ हून अधिक बॉलिवूड आणि मराठी चित्रपटांमध्ये काम केले. यामध्ये ‘३ इडियट्स’, ‘लगे रहो मुन्ना भाई’, ‘इश्क’, ‘राजू बन गया जेंटलमैन’, ‘दबांग २’, ‘आक्रोश’, ‘तेजाब’, ‘परिदा’, ‘रंगीला’, ‘वास्तव’, ‘परिणीता’ यांसारख्या चित्रपटांचा समावेश

आहे. ज्यात त्यांनी विविध भूमिका साकारल्या आणि त्या लोकांना खूप आवडल्या. याशिवाय त्यांनी अनेक टीव्ही मालिका आणि नाटकांमध्ये काम केले. यात ‘बागले की दुनिया’, ‘भारत एक खोज’, आणि मराठी मालिका ‘माझा होशील ना’ यांचा समावेश आहे. पण त्यांची सर्वाधिक भूमिका कोणती आवडली असेल तर ती ‘३ इडियट्स’ मधील. ज्यात त्यांनी एका कडक प्रिन्सिपलची भूमिका साकारली होती. अच्युत पोतदार यांना आजही त्यांच्या दोन आयकॉनिक डायलॉगसाठी खूप पसंत करतात, ज्यातील एक म्हणजे ‘क्या बात है’ आणि दुसरा – ‘अरे, कहना क्या चाहते हो?’ वयाच्या ९० व्या वर्षी अखेरचा श्वास अच्युत पोतदार यांनी १८ ऑगस्ट २०२५ च्या रात्री ९० व्या वर्षी मुंबईतील ठाणे येथील एका रुग्णालयात अखेरचा श्वास घेतला. पण ‘३ इडियट्स’ मधील त्यांचा प्रसिद्ध डायलॉग ‘अरे भाई, कहना क्या चाहते हो’ यासाठी ते नेहमीच आठवले जातील.



जेवल्यावर १ घोट पाणीही ठरू शकते विषारी ?

डॉक्टरांनी दिला धक्कादायक इशारा

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

जेवल्यानंतर लगेच पाणी प्यायल्याने पोटात पाण्याचे प्रमाण वाढू शकते. त्यामुळे हालचाल केल्यावर अन्न वर येऊ शकते. छाती फुगू शकते जेवणानंतर पाणी प्यायल्याने काही लोकांची छाती फुगू शकते. त्यामुळे श्वास घ्यायला त्रास होऊ शकतो. **पोटात दुखणे :** लगेच पाणी प्यायल्याने अन्नाचे व्यवस्थित पचन होत नाही. त्यामुळे पोटात दुखणे, डेकर येणे यासारखे त्रास होऊ शकतात. आम्लाची तीव्रता : जेवणानंतर लगेच भरपूर पाणी प्यायल्याने आम्लाची तीव्रता मंदावते. पोट फुगणे, गॅस होणे यांसारख्या समस्या वाढतात. **वजन वाढणे :** पचन बिघडल्यामुळे रक्तातील इन्सुलिन आणि साखरेच्या पातळीवर होऊन चर्बी वाढते. **पाणी केव्हा प्यावे :** जेवणानंतर किमान ४५ मिनिटे ते १ तास झाल्यावर पाणी प्यावे. खूप तहान लागल्यास एक – दोन घोट तोंड ओले करण्यापुरता पाणी प्यावे.



