



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 : ३३७ ▲ रविवार, दि. ३० ऑगस्ट २०२६ ▲ पाने : ४

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

रवि ज्वेलर्स

सरफ बाजार, अमळनेर.
मो. ७०७४७४२९२९

सोने-चांदी

आजचे भाव

२४ Ct सोने ९९.५०% : ₹ १,५३,५००

२२ Ct सोने ९९.६०% : ₹ १,४३,५००

१८ Ct सोने ७५.००% : ₹ १,१८,५००

शुद्ध चांदी ९९९% : ₹ २,४२०/-

भाव प्रती १० ग्राम

आजचे अभीष्टचिंतन



श्री. प्रशांत बच्छाव
डीसीपी, नाशिक



श्री. गोपी कासार
नगरसेवक



श्री. दिनेश कोठारी
अमळनेर

श्री मंगळग्रह मंदिरात उद्या रुद्र महाभिषेक

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : श्रावणाभिषेक दिवशीप्रमाणे यावर्षीही येथील मंगळग्रह सेवा संस्था संचालित श्री मंगळग्रह मंदिरात सोमवार, दि. ३१ ऑगस्ट २०२६ रोजी रुद्र महाभिषेक पूजा आयोजित करण्यात आली आहे. या रुद्र महाभिषेक पूजेचे श्री मंगळग्रह मंदिरात सेवा देणारे सर्व पुरोहित मानकरी असतील. सकाळी ९.३० वाजता सर्व पुरोहितांच्या शुभ हस्ते मंदिरातील श्री मंगळेश्वर महादेवाच्या पिंडीवर विधिवत रुद्र महाभिषेकासह पूजा-अर्चना व बिल्वार्चना होईल.

भगवान महादेवांच्या उपासनेसाठी विशेष पवित्र मानल्या जाणाऱ्या श्रावणातील या धार्मिक विधीमुळे मंदिर परिसरात चैतन्य आणि भक्तीमय वातावरण निर्माण होते, अशी धर्मशास्त्रानुसार मान्यता आहे. मंगळग्रह सेवा संस्थेचे अध्यक्ष डॉ. डिंगंबर महाले यांच्या मार्गदर्शनाखाली दरवर्षी श्रावण मासानिमित्त रुद्र महाभिषेकाचे आयोजन केले जाते. रुद्र महाभिषेकानंतर भाविकांच्या उपस्थितीत महाआरती होऊन रुद्र महाभिषेक पूजेची सांगता होईल. त्यामुळे या पवित्र रुद्र महाभिषेकावेळी शहरासह परिसरातील भाविकांनी मोठ्या संख्येने उपस्थिती देऊन दर्शन व प्रसादाचा लाभ घ्यावा, असे आवाहन मंगळग्रह सेवा संस्थेच्या विश्वस्त मंडळातर्फे करण्यात आले आहे.

माहेरवाशिणींचे ढोल-ताशांच्या गजरात औक्षणासह स्वागत!

गजरा, मेंदी, बांगड्यांसह सौभाग्याच्या वाणाने नटल्या अमळनेरच्या लेकी

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : माहेरच्या अंगणातील बालपणीच्या आठवणींना उजाळा देत, सासर-माहेर दोन्ही कुटुंबांना आपल्या कर्तृत्वाने आणि मायेने समृद्ध करणाऱ्या अमळनेरच्या लेकींचा स्नेहमेळा अर्थात 'माहेरचा पारिजात' या उपक्रमाची आज शनिवार, दि. २९ ऑगस्ट रोजी श्री मंगळग्रह मंदिरात सकाळच्या मंगलमय आणि अतिशय उत्साहपूर्ण वातावरणात सुरुवात झाली. आजपासून तीन दिवस अर्थात सोमवार, दि. ३१ ऑगस्ट २०२६ पर्यंत रंगणाऱ्या या स्नेहमेळ्याचे येथील अमळनेर महिला मंच ट्रस्टतर्फे आयोजन करण्यात आले आहे. त्यासाठी मंगळग्रह सेवा संस्थेचे त्यांना विशेष सहकार्य लाभले आहे. माहेरच्या अंगणात जाऊन पुनश्च बालपण अनुभवता यावे, जुन्या आठवणींना उजाळा मिळावा आणि मैत्रिणींसोबत मनमोकळेपणाने गप्पागोष्टींची मैफल रंगावी, हा या स्नेहमेळ्याचा मुख्य उद्देश आहे. या स्नेहमेळ्यांतर्गत सकाळी नऊ वाजता अमळनेर महिला मंच ट्रस्टतर्फे माहेरवाशिणींचे हळद-कुंकवाने



नऊवारी साडी आणि नथीच्या साजात रंगली मंगळागौर

परंपरेचा जागर आणि उत्साहाचा जल्लोष अशा सुंदर वातावरणात सायंकाळी माहेरवाशिणींकडून मंगळागौर उत्साहात साजरी करण्यात आली. मंगळागौरची भव्यदिव्य आरास करण्यात आली माहेरवाशिणींनी अस्सल मराठमोठी नऊवारी साडी, नथ आणि पारंपरिक दागिन्यांचा साज करून संस्कृतीचे जतन केले होते. यावेळी मंगळागौरीचे विविध खेळ खेळण्यात आले. यात फुगडी, झिम्मा, गिरकी, तसेच विविध पारंपरिक खेळांनी स्नेहमेळ्यात मनमुरादपणे सर्वांनी आनंद लुटला. एकूणच सर्व कार्यक्रमामध्ये हास्य-विनोद आणि उत्साहाने चैतन्यमय वातावरण झाले होते.

आज (रविवार, दि. ३० ऑगस्ट) होणारे कार्यक्रम सकाळी ६.०० वाजता चहापान, ८.३० वाजता नाश्ता, ९.१५ वाजता नीम (ता. अमळनेर) येथील कपिलेश्वर मंदिराला भेटीसाठी रवाना व तेथेच भोजन, दुपारी ३.०० वाजता श्री मंगळग्रह मंदिरात वामकुक्षी व विविध खेळ. सायंकाळी ५.०० वाजता चहापान, ८.३० वाजता सतश्री सखाराम महाराज रोपवाटिकेत भुलाबाई व गौराई उत्सवांतर्गत भोंडल्याची गाणी, झोके व खेळ, ६.०० वाजता श्री मंगळग्रह देवांची सामूहिक आरती, रात्री ९.३० वाजता रात्रीचे जेवण, शेकोटी कार्यक्रमान्तर्गत विविध गुणदर्शन कार्यक्रम, १०.३० : विविध खेळांनंतर विश्रांती.

राष्ट्रीय क्रीडा दिनानिमित्त अमळनेरच्या नूतन भोईचा गौरव

स्केटिंग, आईस हॉकी आणि रायफल शूटिंगमध्ये उमटवला ठसा

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा



नूतन भोई

अमळनेर : राष्ट्रीय क्रीडा दिनाचे औचित्य साधून अमळनेर शहराचे नाव क्रीडा क्षेत्रात उज्वल करणाऱ्या येथील भोईवाड्यातील राष्ट्रीय खेळाडू नूतन किशोर भोई हिच्या क्रीडा क्षेत्रातील उल्लेखनीय कामगिरीचा नुकताच गौरव करण्यात आला. विविध क्रीडाप्रकारांमध्ये राष्ट्रीय व विभागीय स्तरावर चमकदार कामगिरी करीत नूतनने अमळनेरच्या शिर्षाचा तुरा खोवला आहे. नूतनने १० मीटर एअर पिस्तूल रायफल शूटिंगमध्ये नाशिक विभागीय स्तरावर उल्लेखनीय कामगिरी केली आहे. तसेच विशाखापट्टणम येथे झालेल्या ६३ व्या नॅशनल इनलाइन रोलर स्केटिंग चॅम्पियनशिप-२०२५ मध्ये तिने महाराष्ट्राचे प्रतिनिधित्व केले. याशिवाय डेहराडून (उत्तराखंड) येथे झालेल्या IHAH नॅशनल आईस हॉकी चॅम्पियनशिप-२०२६ मध्येही तिने सहभाग

नोंदवत उत्कृष्ट खेळाचे प्रदर्शन केले. ग्रामीण खेळाडूंना आधुनिक सुविधांची गरज नूतन म्हणाली, की ग्रामीण भागातील खेळाडूंमध्ये गुणवत्ता आणि जिद्द मोठ्या प्रमाणात आहे. मात्र, आर्थिक अडचणीमुळे अनेकांचे स्वप्न अपुरे राहते. इनलाइन स्केटिंग, आईस हॉकी आणि रायफल शूटिंगमध्ये राष्ट्रीय स्तरावर प्रतिनिधित्व करण्याची संधी मला मिळाली. आता आंतरराष्ट्रीय स्तरावर भारतासाठी पदक जिंकण्याचे माझे ध्येय आहे. त्यासाठी महागडे क्रीडा साहित्य, प्रशिक्षण आणि प्रवासाचा खर्च मोठा आहे. शासनाने ग्रामीण खेळाडूंसाठी नियमित शिष्यवृत्ती, आर्थिक मदत, दर्जेदार क्रीडा साहित्य आणि तज्ज्ञ प्रशिक्षक उपलब्ध करून द्यावेत. अमळनेरसारख्या शहरात आधुनिक क्रीडा संकुल उभारल्यास ग्रामीण भागातील खेळाडूंनाही आलिप्तिकपर्यंत मजल मारता येईल. नूतनच्या या कामगिरीबद्दल तिचे क्रीडाप्रेमी, नागरिक तसेच विविध स्तरातून कौतुक होत असून, राष्ट्रीय क्रीडा दिनानिमित्त तिच्या पुढील क्रीडा प्रवासासाठी शुभेच्छा देण्यात येत आहेत.

अभीष्टचिंतन

श्री. सचिन विभाकर कासार (गोपीभाऊ)

माजी उपनगराध्यक्ष तथा नगरसेवक

यांना वाढदिवसाच्या 'मंगलमय' शुभेच्छा



॥ शुभेच्छा ॥

जय बजरंग मित्रमंडळ,
सर्व नगरसेवक, पदाधिकारी व कार्यकर्ते,
शहर विकास आघाडी, अमळनेर



अमळनेर : माहेरचा पारिजात या स्नेहमेळ्यासाठी येणाऱ्या अमळनेरकर माहेरवाशिणींचे ढोल-ताशांच्या गजरात औक्षण करीत मोत्यांचे दागिने व गजरे भेट देऊन मंगलमय स्वागत करताना अमळनेर महिला मंच ट्रस्टच्या पदाधिकारी.



तुपारच्या वेळी हातात हात घेऊन नृत्य करताना माहेरवाशिणी.

(सर्व छायाचित्रे : नितेश बारी)

शुभेच्छांच्या वर्षावाबद्दल...



प्रिय... मित्र, नातेवाईक व सहकारी सस्नेह नमस्कार.

आपण सर्वांनी माझ्या जन्मदिनानिमित्त आवर्जून समक्ष भेटून, फोनद्वारे सद्कामना दिल्या.

तुम्ही सर्वजण माझ्या जगण्यातील आनंदाचे बळ आहात, हे मला असेच मिळत राहो, याच अपेक्षेसह स्नेह ऋणी..!

आपला सदैव स्नेहाभिलाषी,

बजरंगलाल बन्सीलाल अग्रवाल

माजी चेअरमन :

खानदेश शिक्षण मंडळ व अर्बन बँक

समस्त अग्रवाल परिवार, अमळनेर





१८ से ज्यादा परीक्षा में असफल, ट्रेन में रोकर फाड़े पेपर



सकसेस स्टोरी

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अगर आपके अंदर अपने सपनों को पूरा करने की जिद और लगन हैं, तो विषम परिस्थितियां भी आपको सपनों को पूरा करने से रोक नहीं सकती हैं। इसी का जीता जागता उदाहरण है एक गरीब ड्राइवर के बेटे विवेक यादव। विवेक यादव ने यूपीएससी की परीक्षा में ४८७

ड्राइवर का बेटा बना ‘आयपीएस’

वीं रैंक हासिल की है। उन्हें यह मुकाम इतनी आसानी से नहीं मिला है।

यूपीएससी की परीक्षा में सफलता पाने से पहले उन्हें १८ बार अन्य परीक्षाओं में निराशा हाथ लगी। लेकिन बावजूद उन्होंने कभी भी हताश होकर अपने सपनों से समझौता नहीं किया। ऐसे में विवेक यादव की कहानी आज उन तमाम युवाओं के लिए एक प्रेरणा की मिसाल है, जो परीक्षा में बार-बार मिलने वाली असफलताओं से हार कर अपने सपनों से समझौता कर लेते हैं।

ड्यू से किया ग्रेजुएशन

विवेक यादव ने अपनी शुरुआती शिक्षा चंदेरी के सरस्वती विद्या मंदिर से पूरी की है। इसके बाद वह दिल्ली

आ गए और दिल्ली यूनिवर्सिटी के हिंदू कॉलेज से उन्होंने हिस्ट्री ऑनर्स में अपना ग्रेजुएशन पूरा किया। डीयू से ग्रेजुएशन करने के बाद उन्होंने इयु से इतिहास में मास्टर की डिग्री पूरी की।

२० परीक्षाओं में मिली असफलता

यूपीएससी क्लैक करने वाले विवेक यादव को यूपीएससी की सिविल सर्विस परीक्षा में सफलता इतनी आसानी से नहीं मिली है। यह उनका ५वां अटेंप्ट था। तीन साल तक यूपीएससी प्रीलिम्स परीक्षा में असफलता और २ बार सी-सैट में फेल होने के बाद वह बुरी तरह टूट गए थे। हालांकि यूपीएससी की तैयारी करना उनका ग्लान-बी था। इससे पहले वह किसी ऐसी नौकरी की

तलाश में थे, जिससे परिवार की आर्थिक परेशानी दूर हो जाए। इसके लिए उन्होंने तकरीबन २० परीक्षाएं दीं, जिसमें पटवारी, एमपीएससी, यूपीएससी और दिल्ली कॉन्स्टेबल सहित उन्हें सभी परीक्षाओं में सिर्फ निराशा ही हाथ लगी।

ट्यूशन पढ़ाकर उठाया अपना खर्चा

विवेक यादव एक बेहद ही गरीब परिवार से ताल्लुक रखते हैं। उनके पिता नवलसिंह यादव नगर पालिका में सीएमओ के ड्राइवर के रूप में कार्यरत हैं। इसके साथ ही उनकी मां सिलाई करके परिवार का पालन-पोषण करती है। साथ ही वह आंगनवाड़ी में सहायिता के तौर पर भी कार्यरत हैं। बता दें, परिवार की आर्थिक स्थिति ठीक न होने के बावजूद भी उनके माता-पिता ने विवेक की पढ़ाई में कोई कमी नहीं आने दी। हालांकि विवेक इन विषम परिस्थितियों में परिवार पर बोझ नहीं बनना चाहते थे। इसलिए दिल्ली आने के बाद उन्होंने बच्चों को ट्यूशन

पढ़ाकर अपनी पढ़ाई का खर्चा खुद उठाया।

ट्रेन में रोए और फाइवर फेंकें पेपर

प्रतियोगी परीक्षाओं में लगातार असफलता मिलने के बाद विवेक काफी ज्यादा हताश हो गए थे। उनके जीवन में एक समय ऐसा भी आया जब वह ट्रेन में बैठकर रोने लगे और निराश होकर रोते हुए अपने सभी पेपर को फाइवर फेंक दिए। खुद को असफलता से घिरा देखने के बाद उन्होंने स्वयं को संभाला और अपनी कमियां पर काम किया। साथ ही वह दिल्ली छोड़कर अपने घर वापस आ गए और अपने माता-पिता के साथ रहकर पूरी मेहनत और लगन से परीक्षा की तैयारी की। हालांकि इस बार उन्हें सफलता मिली और उन्होंने यूपीएससी २०२४ के फाइनल रिजल्ट में ४८७ वीं रैंक हासिल की। परीक्षा में कई असफलताओं के बाद उन्होंने यह साबित कर दिया कि निरंतर प्रयास से बड़ी से बड़ी चुनौतियों को पार किया जा सकता है।

निरोगी आणि दीर्घायुष्यासाठी फायदेशीर ३ फळे; रोजच खाल्ली तर होईल फायदा

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

निरोगी, दीर्घायुष्य लाभाने असे प्रत्येकालाच वाटते. यासाठी तुमची जीवनशैली आणि खाण्यापिण्याच्या सवयी महत्वाच्या आहेत.

तीन फळांचा आहारात करा समावेश

आरोग्यतज्ज्ञांनुसार आहारात काही तीन फळांचा समावेश केल्याने शरीराची प्रतिकारशक्ती वाढते.

नियमित कोणती फळे खावीत ?

फळांमध्ये जीवनसत्त्वे, खनिजे, फायबर आणि ॲंटीऑक्सिडंट्ससारखे पोषक घटक असतात. नियमित फळे खाल्ल्याने आरोग्याला फायदा होऊ शकतो.

बेरी

बेरीजमध्ये ॲंटीऑक्सिडंट्स भरपूर प्रमाणात असतात, जे शरीरातील विषारी घटक बाहेर टाकण्यास मदत करतात. स्ट्रॉबेरी, ब्लूबेरी, रासबेरी या

फळांचा समावेश करा.

फायदे

स्ट्रॉबेरी, ब्लूबेरी, रासबेरी ही फळे मेंदूचे कार्य सुधारतात, हृदय निरोगी ठेवतात आणि शरीरातील पेशींचे नुकसान होण्यापासून संरक्षण करतात.

सफरचंद

निरोगी आरोग्यासाठी सफरचंदाचे महत्व आपल्या सर्वांनाच माहित आहे.

सफरचंदामधील पौष्टिक गुणधर्म शरीरासाठी फायदेशीर आहेत.

फायदे

सफरचंदामध्ये फायबरचे प्रमाण अधिक असते, जे कोलेस्ट्रॉल नियंत्रणात ठेवते. सफरचंदाचे नियमित सेवन केल्याने हृदयाचे आरोग्य सुधारते, पचनक्रिया मजबूत होते आणि शरीरातील रक्ताची साखरेची पातळी नियंत्रित राहण्यास मदत होते.

डाळिंब

डाळिंब खाल्ल्याने शरीरातील लोहाची पातळी वाढते. या फळांमध्ये विटॅमिन सी आणि के ही पौष्टिक गुणधर्म असतात.

फायदे

डाळिंब शरीरात रक्ताची निर्मिती करते त्यामुळे दिर्घकाळ शरीर निरोगी राहण्यास मदत होते. शरीराची रोगप्रतिकारशक्ती सुधारते.



ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

‘कर्तुले’ ही रानभाजी पोषण, आरोग्य, अन्न प्रक्रिया, मूल्यवर्धन आणि ग्रामीण अर्थव्यवस्थेला चालना देणारा बहुउपयोगी नैसर्गिक अन्नस्रोत आहे. त्यामुळे भविष्यातील फॅक्शनल फूड्स, न्यूट्रास्युटिकल्स आणि शाश्वत अन्नप्रणालीमध्ये कार्तुलेला विशेष स्थान प्राप्त होण्याची क्षमता आहे.

‘कर्तुले’ (कंटोळा) ही पावसाळ्यात उपलब्ध होणारी महत्त्वाची रानभाजी आहे. ही भाजी पोषणमूल्य, औषधी गुणधर्म आणि अन्न प्रक्रिया उद्योगातील उपयुक्ततेमुळे विशेष महत्त्वाची मानली जाते. यामध्ये प्रथिने, आहारातील तंतू, जीवनसत्त्व अ, जीवनसत्त्व क, लोह, कॅल्शियम, फॉस्फरस आणि पोर्टॅशियम यांसारखे आवश्यक पोषक घटक मुबलक प्रमाणात आढळतात. फिनॉलिक संयुगे, फ्लॅव्होनॉइड्स आणि इतर ॲंटीऑक्सिडंट्स असल्यामुळे शरीरातील ऑक्सिडेटिव्ह ताण कमी करण्यास आणि रोगप्रतिकारक शक्ती वाढविण्यास मदत होऊ शकते.

पोषणमूल्य महत्त्व (१०० ग्रॅम) प्रथिने ३.१ – ५.२ ग्रॅम कार्बोहायड्रेट्स ७ – १४ ग्रॅम आहारातील तंतू ३ – २१ ग्रॅम चरबी ०.०६ – ३.१ ग्रॅम कॅल्शियम सुमारे ३३ मि.ग्रॅ. लोह ४ – ५ मि. ग्रॅ.

पोर्टॅशियम मुबलक प्रमाणात जीवनसत्त्वे बीटा-कॅरोटीन, जीवनसत्त्व क आणि ब समूहातील जीवनसत्त्वे आरोग्यदायी फॅटी ॲसिड्स ओलेइक ॲसिड, लिनोलेइक ॲसिड ही कमी कॅलरी आणि कमी चरबी असलेली भाजी असल्यामुळे वजन नियंत्रण, मधुमेह आणि हृदयाच्या आरोग्यासाठी संतुलित आहाराचा एक चांगला भाग ठरू शकते. त्यातील आहारातील तंतू पचनक्रिया सुधारण्यास आणि बद्धकोष्ठतेपासून संरक्षण करण्यास मदत करतात. कर्तुलेपासून चिप्स, लोणचे, पावडर, कॅंडी, सूप मिक्स, रेडी-टू-कूक पदार्थ, नूडल्स, पास्ता, मिलेट-आधारित एक्सट्रुडेड स्नॅक्स आणि इतर फॅक्शनल फूड्स तयार करता येतात. शाकाहारीसाठी ‘मीट ॲनॅलॉग’ म्हणूनही महत्त्वाची आहे. यातील पोषक घटक आणि वनस्पतिजन्य गुणधर्म लक्षात घेऊन भविष्यात उच्च प्रथिनयुक्त, आरोग्यदायी आणि पर्यावरणपूरक अन्नपदार्थ विकसित करण्यासाठी संशोधन सुरू आहे.

मूल्यवर्धन

या फळाचा साठवण कालावधी कमी असल्यामुळे काढणीनंतर लवकर खराब होण्याची शक्यता असते. त्यामुळे अन्न प्रक्रिया तंत्रज्ञानाचा वापर करून त्याचे मूल्यवर्धन करणे अत्यंत आवश्यक आहे.

चिप्स

फळाचे पातळ काप करून त्यांना मीठ, मसाल्यांमध्ये मुरवून वाळवावे किंवा

बहुपयोगी नैसर्गिक अन्नस्रोत ‘कर्तुले’ !



तळून/बेक करून चिप्स तयार करता येतात. हे चिप्स कुरकुरीत, चविष्ट आणि तंतुमय असल्यामुळे आरोग्यदायी स्नॅक म्हणून बाजारात विक्रीसाठी योग्य ठरतात. बेक केलेले चिप्स कमी तेलयुक्त असल्यामुळे आरोग्याबाबत जागरूक ग्राहकांमध्ये त्यांना चांगली मागणी असू शकते.

लोणचे

ताज्या ‘कर्तुले’पासून मोहरी, मेथी, हळद, लाल तिखट, मीठ आणि खाद्यतेल वापरून लोणचे तयार केले जाते. हे उत्पादन दीर्घकाळ टिकते. घरगुती उद्योग तसेच लघुउद्योगासाठी हे एक फायदेशीर उत्पादन आहे. वाळविलेले काप ‘कर्तुले’चे काप करून ब्लॉचिंग केल्यानंतर सौर किंवा यांत्रिक ड्रायरमध्ये वाळवावेत. हवाबंद पॅकमध्ये साठवावेत. आवश्यकतेनुसार पुन्हा पाण्यात भिजवून भाजी तयार करता येते. त्यामुळे त्याची उपलब्धता वर्षभर राहते.

रेडी-टू-कूक भाजी मिक्स

‘कर्तुले’चे वाळविलेले

तुकडे, कांदा, मसाले आणि इतर आवश्यक घटकांचे मिश्रण तयार करून रेडी-टू कूक पॅक बनवता येतात. ग्राहकांनी फक्त पाणी आणि थोडे तेल घालून काही मिनिटांत भाजी तयार करता येते. शहरी भागात अशा उत्पादनांना वाढती मागणी आहे. **सूप मिक्स** ‘कर्तुले’ पावडरमध्ये धान्य, डाळी, मसाले आणि नैसर्गिक फ्लेवर्स मिसळून इस्टंट सूप मिक्स तयार करता येते. हे पौष्टिक, कमी कॅलरीचे आणि तंतुमय सूप आरोग्यदायी आहारासाठी उपयुक्त आहे. थेपला, पराठा मिक्स गव्हाचे पीठ किंवा बाजरी, ज्वारी, नाचणी यांसारख्या मिलेट पिठांमध्ये ‘कर्तुले’ पावडर मिसळून रेडी मिक्स तयार करता येते. या मिश्रणापासून पौष्टिक थेपले किंवा पराठे सहज तयार होतात.

मिलेट आधारित एक्सट्रुडेड स्नॅक्स

ज्वारी, बाजरी किंवा इतर भरडधान्याच्या पिठात ‘कर्तुले’ पावडर मिसळून एक्सट्रूजन तंत्रज्ञानाद्वारे पौष्टिक स्नॅक्स तयार

करता येतात. हे स्नॅक्स प्रथिने, तंतू आणि सूक्ष्मपोषकांनी समृद्ध असून मुलांसाठी आणि तरुणांसाठी आरोग्यदायी पर्याय ठरू शकतात. **नूडल्स आणि पास्ता** गहू किंवा मिलेट पिठात ‘कर्तुले’ पावडर मिसळून उच्च पोषणमूल्य असलेले नूडल्स, पास्ता तयार करतात. यामुळे उत्पादनातील तंतू, जीवनसत्त्वे आणि खनिजांचे प्रमाण वाढते. कटलेट, टिक्की आणि कबाब उकडलेले ‘कर्तुले’, बटाटा, कडधान्ये, मसाले आणि धान्याचे पीठ वापरून कटलेट, टिक्की किंवा कबाब तयार करता येतात. हे वनस्पतीजन्य प्रथिनयुक्त स्नॅक्स शाकाहारींसाठी चांगला पर्याय आहेत. वनस्पतिजन्य मीट ॲनॅलॉग ‘कर्तुले’ पावडर सोया, वाटाणा किंवा इतर वनस्पतिजन्य प्रथिनांसोबत वापरून मीट ॲनॅलॉग तयार करता येतो. अशा उत्पादनांचा वापर बर्गर पॅटी, नोएट्स, सॉसेज आणि इतर शाकाहारी मांस पर्यायांमध्ये केला जाऊ शकतो. आरोग्य आणि पर्यावरणाबाबत जागरूक ग्राहकांमध्ये या उत्पादनांना चांगली बाजारपेठ आहे. **बेकरी उत्पादने** ‘कर्तुले’ पावडरचा वापर बिस्किटे, कुकीज, ब्रेड, मफिन्स आणि क्रॅकर्समध्ये करून त्यांचे पोषणमूल्य वाढवता येते. अशा उत्पादनांमध्ये आहारातील तंतू आणि नैसर्गिक ॲंटीऑक्सिडंट्सचे प्रमाण अधिक असते.

फॅक्शनल, न्यूट्रास्युटिकल उत्पादने

‘कर्तुले’तील जैवसक्रिय घटकांचा वापर हेल्थ ड्रिंक

मिक्स, न्यूट्रास्युटिकल पावडर, हर्बल सॉझिमेंट्स आणि फॅक्शनल फूड्समध्ये करता येतो. अशा उत्पादनांचा उद्देश पोषणासोबतच आरोग्य संवर्धन करणे हा असतो. ‘कर्तुले’ (शास्त्रीय नाव : Mo-mordica dioica Roxb. ex Willd.) ही कुकुर्बिटसी कुलातील बहुवर्षायू, वेलवर्गीय आणि अत्यंत पौष्टिक रानभाजी आहे. विविध भागांमध्ये तिला कंटोळा, कांटेरी कारले, स्पायनी गार्ड किंवा टीझल गार्ड अशा नावांनी ओळखले जाते. ‘कर्तुले’ची फळे लहान, अंडाकृती, हिरव्या रंगाची आणि बाहेरील पृष्ठभागावर मऊ काटे असलेली असतात. कोवळी फळे भाजी, भजी, भरली भाजी, लोणचे आणि इतर पारंपरिक पदार्थांमध्ये वापरली जातात.

औषधी उपयोग मधुमेहविरोधी

‘कर्तुले’तील जैवसक्रिय संयुगे रक्तातील ग्लुकोजचे प्रमाण नियंत्रित ठेवण्यास मदत करू शकतात. त्यातील आहारातील तंतू कार्बोहायड्रेटचे पचन व शोषण मंदावतात, त्यामुळे जेवणानंतर रक्तातील साखरेत होणारी झपाट्याने वाढ कमी होण्यास मदत होऊ शकते.

ॲंटीऑक्सिडंट

जीवनसत्त्व क, फिनॉलिक संयुगे आणि फ्लॅव्होनॉइड्स असल्यामुळे ते शरीरातील मुक्त रेडिकल्सचा प्रभाव कमी करण्यास मदत करतात. त्यामुळे पेशींचे संरक्षण होते आणि ऑक्सिडेटिव्ह ताण कमी होण्यास मदत मिळू शकते.

दाहविरोधी

काही नैसर्गिक संयुगे शरीरातील सूज आणि दाह कमी करण्यास सहाय्यकारी ठरू शकतात. त्यामुळे सांधेदुखी किंवा इतर दाहजन्य स्थितींमध्ये यावरील संशोधन सुरू आहे. **रोगप्रतिकारक शक्ती वाढविणारे घटक** जीवनसत्त्व क आणि ॲंटीऑक्सिडंट्समुळे शरीराची रोगप्रतिकारक क्षमता मजबूत होण्यास मदत मिळते. नियमित आहारात ‘कर्तुले’चा समावेश केल्यास संसर्गारिक्त शरीराची प्रतिकारशक्ती सुधारण्यास हातभार लागू शकतो.

यकृत संरक्षण

काही प्रायोगिक अभ्यासांमध्ये ‘कर्तुले’तील जैवसक्रिय घटक यकृताच्या पेशींचे संरक्षण करण्यास मदत करू शकतात असे आढळले आहे. तथापि, मानवी अभ्यास अजून मर्यादित आहेत. हृदयाच्या आरोग्यास उपयुक्त तंतू, पोर्टॅशियम आणि ॲंटीऑक्सिडंट्स कोलेस्ट्रॉलचे संतुलन राखण्यास आणि हृदयाच्या आरोग्यास मदत करू शकतात. कमी चरबी व कमी कॅलरी असल्यामुळे ते संतुलित आहाराचा चांगला भाग ठरू शकते.

पचनसंस्थेसाठी लाभदायक

तंतूंचे प्रमाण जास्त असल्यामुळे पचनक्रिया सुधारण्यास, बद्धकोष्ठता कमी करण्यास आणि आतड्यांचे आरोग्य चांगले राखण्यास मदत होते.

वजन नियंत्रण

कमी कॅलरी आणि भरपूर तंतू असल्यामुळे ते जास्त वेळ पोट भरल्याची भावना निर्माण

करण्यास मदत करते. त्यामुळे वजन नियंत्रणासाठी संतुलित आहारात त्याचा समावेश फायदेशीर ठरू शकतो.

प्रतिजैविक गुणधर्म

काही प्रयोगशाळेतील अभ्यासांमध्ये ‘कर्तुले’तील काही घटक विशिष्ट जीवाणू आणि बुरशींच्या वाढीस प्रतिबंध करू शकतात असे सूचित झाले आहे. या क्षेत्रात अधिक संशोधनाची आवश्यकता आहे. **कर्करोगविरोधी संभाव्यता** ॲंटीऑक्सिडंट्स आणि इतर जैवसक्रिय संयुगांमुळे पेशींवरील ऑक्सिडेटिव्ह ताण कमी होऊ शकतो. काही प्राथमिक प्रयोगशाळा अभ्यासांमध्ये कर्करोगविरोधी संभाव्य परिणाम दिसून आले असले तरी, यासाठी व्यापक मानवी संशोधन आवश्यक आहे.

त्वचा आणि डोळ्यांचे आरोग्य

जीवनसत्त्व अ आणि क त्वचेचे आरोग्य, कोलेजन निर्मिती आणि जखम भरून येण्यास मदत करतात. हे घटक डोळ्यांच्या आरोग्यासाठीही उपयुक्त मानले जातात. औषधनिर्मितीतील उपयोग ‘कर्तुले’तील जैवसक्रिय घटकांचा आधारित हेल्थ सॉझिमेंट्स, फॅक्शनल फूड्स, हर्बल उत्पादने आणि न्यूट्रास्युटिकल्स विकसित करण्यासाठी संशोधन सुरू आहे. भविष्यात त्याचा औषधनिर्मिती उद्योगात अधिक उपयोग होण्याची शक्यता आहे.

