



सबसे 'तेज' ग्लोबल महातेज...!

RNI. NO. MAHBIL /25/A0192

ग्लोबल महातेज

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

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

रवि ज्वेलर्स

सुसफ बाजार, अमळनेर.
मो. ७०७४७४२१२९

सोने-चांदी

आजचे भाव

२४ सोने ९९.५०% : ₹ १,५०,०००

२२ सोने ९९.६०% : ₹ १,३९,०००

१८ सोने ७५.००% : ₹ १,१६,०००

शुद्ध चांदी ९९९% : ₹ २,३७०/-

भाव प्रति १० ग्राम

▲ वर्ष १ ले ▲ अंक : ३४० ▲ बुधवार, दि. २ सप्टेंबर २०२६ ▲ पाने : ४

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



श्री. सत्यपाल निंकारी
संचालक : रॉयल इलेक्ट्रॉनिक्स



श्री. गणेश नाईक
फोटोग्राफर



श्री. अशोक पाटील
माजी जि. प. सदस्य



डॉ. सौ. हिरा बाविस्कर
पॅथॉलॉजिस्ट



अमळनेर : श्रावणानिमित्त मंगळग्रह सेवा संस्था संचालित श्री मंगळग्रह मंदिरात दरवर्षीप्रमाणे यंदाही मंगळवार, दि. १ सप्टेंबर रोजी सकाळी श्री सत्यनारायण महापूजेचे भक्तीमय वातावरणात आयोजन करण्यात आले. यावेळी विधिवत श्री सत्यनारायण महापूजा करताना विशेष मानकरी नगरसेवक अनिल महाजन ऊर्फ आबू दादा व त्यांच्या धर्मपत्नी सौ. निरांजनीताई महाजन.

श्रावणानिमित्त श्री मंगळग्रह मंदिरात श्री सत्यनारायण महापूजा

नगरसेवक अनिल महाजन सपत्नीक विशेष मानकरी;
भाविकांनी घेतला दर्शनासह तीर्थप्रसादाचा लाभ

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : श्रावणातील पावन पर्वांनिमित्त दरवर्षीप्रमाणे यंदाही मंगळग्रह सेवा संस्था संचालित श्री मंगळग्रह मंदिरात आज मंगळवार, दि. १ सप्टेंबर रोजी सकाळी श्री सत्यनारायण महापूजेचे भक्तीमय आणि मंगलमय 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 अनिल महाजन ऊर्फ आबू दादा व त्यांच्या धर्मपत्नी सौ. निरांजनीताई महाजन या दाम्पत्याच्या शुभ हस्ते भगवान विष्णूच्या सत्यनारायण स्वरूपाची विधिवत महापूजा तसेच सत्यनारायण कथाश्रवण व आरती आदी धार्मिक विधी झाले. श्रावण हा महिना हिंदू धर्मात अत्यंत पवित्र आणि आध्यात्मिक साधनेसाठी विशेषत्वाने महत्वाचा मानला जातो. भगवान शिवजींच्या उपासनेसह या महिन्यात विविध धार्मिक अनुष्ठाने, व्रत-वैकल्ये, पूजा-अर्चा आणि सत्यनारायण महापूजेला विशेष धार्मिक महत्त्व आहे.

सत्यनारायण भगवणांची पूजा ही सत्य, श्रद्धा, सदाचार आणि कुटुंबाच्या मंगलमय जीवनासाठी प्रार्थना करण्याची पवित्र परंपरा मानली जाते. भक्तिभावाने केलेल्या या पूजेमुळे मनाला शांती, सकारात्मक ऊर्जा आणि ईश्वरचरणी समर्पणाची अनुभूती मिळते, अशी श्रद्धा आहे. मंदिराचे पुरोहित गणेश जोशी, परशुराम शर्मा व मंदार कुलकर्णी यांनी पौरोहित्य केले. त्यांना उमेश पाठक यांनी सहकार्य केले. या महापूजेच्या निमित्ताने मंदिर परिसरात सकाळपासूनच आध्यात्मिक पान २ वर

अमळनेर तालुक्यात तीन दिवसांत तिघांचा मृत्यू; दोघांची आत्महत्या

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : तालुक्यात गेल्या तीन दिवसांत तीन वेगवेगळ्या घटनांमध्ये तिघांचा मृत्यू झाला. त्यामुळे परिसरात खळबळ उडाली आहे. यातील दोन जणांनी गळफास घेऊन आत्महत्या केली, तर एका युवकाचा विषारी पदार्थ सेवन केल्याने विषबाधा होऊन उपचारादरम्यान मृत्यू झाला. या तिन्ही घटनांची मारवड पोलीस ठाण्यात आकस्मिक मृत्यू म्हणून नोंद करण्यात आली असून, या घटनांचा पोलीसकडून तपास सुरू आहे.

धार येथे वृद्धाचा मृत्यू
तालुक्यातील धार येथे पंडित राघो पाटील (वय ७६) यांनी

शुक्रवार, दि. ३० ऑगस्ट रोजी दुपारी साडेबाराच्या सुमारास राहत्या घरात गळफास घेतल्याची घटना घडली. या घटनेची सुखदेव पंडित पाटील यांनी मारवड पोलीस ठाण्यात माहिती दिली. पोलीसांनी या घटनेची आकस्मिक मृत्यू म्हणून नोंद केली आहे. हवालदार शरीफ पठाण तपास करीत आहेत. खर्दें येथे तरुणाने घेतला गळफास
शिंदखेडा तालुक्यातील नरडाणा येथील मूळ रहिवासी असलेल्या सतीलाल राजधर भिल (वय ३०) यांचा मृत्यू झाला. सध्या ते अमळनेर तालुक्यातील खर्दें येथे वास्तव्यास होते. गुरुवार, दि. २९ ऑगस्ट रोजी त्यांनी फुलसिंग पोपट भिल यांच्या बंद घरातील लोखंडी

ग्रीलला गळफास घेतल्याचे पोलीस तपासात समोर आले. या घटनेचीही मारवड पोलीस ठाण्यात आकस्मिक मृत्यूची नोंद करण्यात आली आहे. हवालदार सुनील पाटील तपास करीत आहेत. विषप्राशन केल्याने युवकाचा मृत्यू
तालुक्यातील एकतास येथील अंकित विश्राम पाटील यांनी बुधवार, दि. २८ ऑगस्ट रोजी विषारी पदार्थाचे सेवन केले होते. प्रकृती बिघडल्यानंतर त्यांना उपचारासाठी दाखल करण्यात आले. प्रकृती अधिक खालावल्याने गुरुवार, दि. २९ ऑगस्ट रोजी त्यांना ग्रामीण रुग्णालयात हलविण्यात आले. उपचार सुरू असतानाच पान २ वर



अमळनेर : येथील उपनगराध्यक्ष प्रशांत निकम यांना वाढदिवसानिमित्त पुष्पगुच्छ देत शुभेच्छा देताना दै. 'ग्लोबल महातेज'चे मार्केटिंग मॅनेजर शरद कुलकर्णी व ब्युरो चीफ रजनीकांत पाटील.



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,

प्रशांत निकम

- उपनगराध्यक्ष,
नगरपालिका, अमळनेर
- बिल्डर व डेव्हलपर

समस्त निकम परिवार, अमळनेर



कर्तृत्वाची ओळख, सेवाभावाची साथ,
यशाची नवी शिखरे गाठत राहो प्रत्येक वाट,
आनंद-आरोग्याने भरलेले असो जीवन खास,
वाढदिवसाच्या शुभेच्छा,
सदैव लाभो सुखाचा सुवास!

रॉयल इलेक्ट्रॉनिक्सचे संचालक
व लायन्स क्लबचे डायरेक्टर

श्री. सत्यपाल
निरंकारी

यांना वाढदिवसाच्या

हार्दिक शुभेच्छा!

॥ शुभेच्छुक ॥

सर्व शुभचिंतक, नातेवाईक, मित्रमंडळ, समस्त कर्मचारी

रॉयल इलेक्ट्रॉनिक्स
महावीर कॉम्प्लेक्स, अमळनेर



हे वृत्तपत्र मुद्रक, प्रकाशक व मालक श्री. आनंद डिंगार महाले यांनी महातेज पब्लिकेशनसाठी अर्विष्कार ग्राफिक्स, प्लॉट नं. 17, रामचंद्र नगर, भुसावळ रोड, जळगाव (महाराष्ट्र) 425002 येथे छापून गट नं. 160, प्लॉट नं. 51/52, सुप्रभा अपार्टमेंट, मराठा मंगल कार्यालयाजवळ, पटवारी कॉलनी, अमळनेर, जि. जळगाव (महाराष्ट्र) 425401 येथे प्रसिद्ध केले. संपादक :- आनंद डिंगार महाले (रजि. नं. MAHBIL/25/A0192), कार्यकारी संपादक श्री. भरत रघुनाथ पाटील (पी. आर. बी. कायद्यानुसार संपादकीय जबाबदारी यांची राहिल.) या अंकात प्रसिद्ध झालेल्या बातम्या व लेख यातून व्यक्त झालेल्या मतांशी संपादक व कार्यकारी संपादक सहमत असतीलच असे नाही. महातेज पब्लिकेशन तथा ग्लोबल महातेज संबंधीत कोणतेही वाद तथा खटले फक्त अमळनेर न्यायालयातच चालविले जातील. संपर्क : 7711004040, 7711004242, ई-मेल : globalmahatej@gmail.com



सिविल सेवा में १० साल पूरे करने वाली आईएएस सलोनी राय कौन हैं?

३ बार किया है यूपीएससी क़ैक

सबसेस
स्टोरी

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा
नॉर्थ दिल्ली की डीएम सलोनी राय इस वक्त चर्चे में हैं। क्योंकि उन्होंने प्रशासनिक सेवा के १० साल पूरे कर लिए हैं। इस बात की जानकारी उन्होंने खुद सोशल मीडिया पर एक पोस्ट को शेयर करते हुए दिया है। इसके साथ ही उन्होंने खास संदेश भी दिया है। उन्होंने अपनी पोस्ट में लिखा कि देश की सेवा करते हुए उस सपने को पूरा करने में एक दशक बीत गया, जिसे कभी मैंने देखा था। यह सफर कई जिम्मेदारियों, चुनौतियों और अनुभवों से भरा रहा। देश और समाज की सेवा करने का यह अवसर देने के लिए मैं ईश्वर की दिल से आभारी हूँ। अब तक की इनकी जर्नी भी बेहद खास रही है। वो उन लाखों लोगों के लिए प्रेरणा भी हैं, जो अक्सर एक या दो कामयाबी के बाद अपने लक्ष्य को हासिल नहीं कर पाते हैं और शांत बैठ जाते हैं।

क्योंकि आईएएस अधिकारी सलोनी ने अपनी मंजिल को पाने के लिए एक या दो नहीं बल्कि तीन बार यूपीएससी एग्जाम क़ैक किया है।
कौन हैं सलोनी राय
सलोनी राय यूपीएससी सिविल सर्विस साल २०१६ बैच की आईएएस ऑफिसर हैं। मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक, उनका जन्म ११ नवंबर १९९० को हरियाणा के सोनीपत में हुआ था। वो एक डॉक्टर परिवार से ताड़ुक रखती हैं। उनके माता-पिता दोनों ही डॉक्टर हैं।

तीन बार यूपीएससी क़ैक, फिर बर्नी 'आयएसएस'
जैसा कि हमने आपको पहले ही बताया है कि सलोनी ने ३ बार यूपीएससी क़ैक किया है। पहले प्रयास में उन्हें आरपीएफ में असिस्टेंट कमिश्नर बनने का अवसर मिला। इसे उन्होंने ज्वाइन भी किया। लेकिन उनका सपना था आईएएस बनना। फिर दूसरे प्रयास में उनका चयन आई फोर्सेस हेडक्वार्टर सिविल सर्विस के पद पर हुआ, लेकिन उन्होंने इसे ज्वाइन नहीं किया। इसके बाद भी उन्होंने अपनी प्रयास जारी रखा और आखिरकार अपने तीसरे प्रयास में वह आईएएस बनने में सफल रहीं। बता दें कि यूपीएससी २०१५ (ऑनर्स) की डिग्री हासिल की। फिर वो यूपीएससी की



के दूसरे सबसे अधिक अंक थे।

जम्मू-कश्मीर में भी दे चुकी हैं सेवाएं
इस तरह संघ लोक सेवा आयोग की सिविल सेवा परीक्षा २०१५ में सलोनी राय ने अखिल भारतीय स्तर पर २२ वीं रैंक हासिल की

और एजीएमयूटी कैडर में आईएएस अधिकारी बर्नी। फिलहाल, वो वर्तमान में नॉर्थ दिल्ली की जिला कलेक्टर हैं। इससे पहले वो जम्मू-कश्मीर के उधमपुर में उपायुक्त के पद पर भी अपनी सेवाएं दे चुकी हैं।

तीन अक्षरी नावाच्या ४ बॉलिवूड फिल्म्स; चारही ऑल टाइम ब्लॉकबस्टर, एकाचा रेकॉर्ड तर १० वर्षे मोडलाच नाही

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

बॉलिवूडच्या इतिहासात शॉर्ट फिल्म टायटल्स अनेकदा बॉक्स ऑफिसवर यशस्वी ठरली आहेत. तीन अक्षरी नावांच्या चित्रपटांनी तर बॉक्स ऑफिसवर एक वेगळेच वर्चस्व निर्माण केले आहे. बॉलिवूड चित्रपटांची ओळख अनेकदा लांब आणि मोठ्या टायटलवरून होते, पण जेव्हा जेव्हा सोप्या आणि ३ अक्षरी नावांच्या फिल्म आल्या आहेत, तेव्हा तेव्हा बॉक्स ऑफिसचे आकडे गगनाला भिडले आहेत. या तीन अक्षरी नावांच्या फिल्म्सने थिएटरमध्ये धुमाकूळ घातला. चारही चित्रपटांनी प्रदर्शित होताच कमाईचे सर्व मागील विक्रम मोडले आणि ऑल टाइम ब्लॉकबस्टरचा टॉप मिळविला. त्या फिल्म आहेत 'गदर', 'दंगल', 'पठान' आणि 'जवान' हे असे ४ चित्रपट आहेत.

दंगल : २०१६ मध्ये रिलीज झालेला आमिर खानचा स्पोर्ट्स-ड्रामा 'दंगल' ने बॉलिवूडच्या इतिहासात एक सुवर्ण अध्याय लिहिला, एक असा मैलाचा दगड जो कोणताही हिंदी चित्रपट १० वर्षे झाली तरी आजतागायत कुणीच मोडू शकला नाही. जगभरात २००० कोटींहून अधिक कमाईसह 'दंगल' भारतीय सिनेमातील आतापर्यंतचा सर्वाधिक कमाई करणारा



चित्रपट बनला आहे. गेल्या दहा वर्षांत अनेक मेगा-बजेट चित्रपट प्रदर्शित झाले आहेत, पण आमिर खानच्या तीन अक्षरी फिल्मच्या विक्रमाच्या जवळपासही कोणी पोहोचू शकले नाही.
गदर : २००१ मध्ये प्रदर्शित झालेल्या 'गदर' : एक प्रेम कथा' ने जी देशभक्ती दाखवली, तो एक मैलाचा दगड आहे. सनी देओल आणि अमिषा पटेलच्या या चित्रपटाने तिकीट खिडकीवर अशी त्सुनामी आणली की थिएटर २४ तास उघडे ठेवावे लागले. जेव्हा याचा सीकेल 'गदर २' २०२३ मध्ये प्रदर्शित झाला, तेव्हाही या तीन अक्षरी नावाचा क्रेझ कमी झाला नाही. सनी देओलच्या 'तारा सिंग' या भूमिकेने २२ वर्षांनंतरही ५०० कोटींहून अधिक नेट कलेक्शन केले.
पठान : जेव्हा शाहरुख खानचा 'पठान' २०२३ च्या



सुरुवातीला थिएटरमध्ये आला, तेव्हा त्याने बॉलिवूडची मंदी एका झटक्यात संपवली. किंग खान चार वर्षांच्या ब्रेकनंतर मोठ्या पडद्यावर परतल्यामुळे चाहते या स्माय थीलरची आतुरतेने वाट पाहत होते. सिद्धार्थ आनंद दिग्दर्शित या चित्रपटाने प्रदर्शनाच्या पहिल्या दिवशी बंपर ओपनिंग घेतली आणि हिंदी सिनेमाचे अनेक मागील विक्रम मोडले. जगभरात १०५० कोटींहून अधिक कमाई करून या चित्रपटाने बॉक्स ऑफिसवर इतिहास रचला.
जवान : 'पठान' च्या ऐतिहासिक वादळानंतर काही महिन्यांनी शाहरुख खान २०२३ मध्ये त्याच्या पुढील तीन-अक्षरी चित्रपट 'जवान' सह परतला. एटली दिग्दर्शित या जबरदस्त अंक्शन ड्रामाने बॉक्स ऑफिसवर धुमाकूळ घातला, ज्याची ट्रेड एक्सपर्ट्सनीही अपेक्षा केली नव्हती. वडील आणि मुलाच्या दुहेरी भूमिकेत शाहरुख खानचा जबरदस्त स्वंग, सोशल मेसेज आणि मास-मसाला एंटरटेनमेंट प्रेक्षकांना खूब आवडले. भारतात ६४० कोटींहून अधिकचे रेकॉर्ड नेट कलेक्शन केले आणि जगभरात ११५० कोटींची कमाई केली. या तीन अक्षरी टायटलवर बॉक्स ऑफिसवर यशाचे नवीन मानक स्थापित केले.

उभे राहून पाणी पिणे आरोग्यासाठी चांगले की धोकादायक?

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

उभे राहून पाणी पिण्यामुळे शरीरातील द्रवांचे संतुलन बिघडू शकते, अपचन होऊ शकते आणि सांधेदुखीचा त्रासही होऊ शकतो, असे सांगितले जाते. त्याचबरोबर उभे राहण्यापेक्षा बसलेली अवस्था अधिक शांत आणि स्थिर असते. त्यामुळे पाणी बसूनच प्यावे, असे घरातील वडीलधारी मंडळी नेहमी सांगत असतात. परंतु यातील नेमके काय खरे, गैरसमज काय आणि विज्ञान काय सांगते? याबाबत डॉक्टरांचे मत आपण जाणून घेऊया.

पाणी न पिणे हेच जास्त धोकादायक
अॅलोपॅथी, आयुर्वेद आणि सिद्ध डॉक्टरही उभे राहून पाणी पिण्यापेक्षा बसून पाणी पिण्याचा सल्ला देतात. पण उभे राहून पाणी पिल्याने आरोग्याला धोका निर्माण होतो, सांधेदुखी किंवा इतर त्रास होतात, असे दावे सिद्ध करणारे ठोस वैज्ञानिक पुरावे किंवा संशोधन उपलब्ध नसल्याचेही डॉक्टर सांगतात. पचनसंस्थेच्या कॅन्सरवरील शस्त्रक्रियेतील तज्ज्ञ (गॅस्ट्रोइंटेस्टाइनल कॅन्सर सर्जन) डॉ. सॅथिल कुमार गणपती सांगतात, की पाणी न पिणे हेच जास्त धोकादायक आहे. पाणी न पिण्यापेक्षा उभे राहून पाणी पिणे कधीही

चांगले आहे. मात्र, 'पाणी उभे राहून प्यावे की बसून?' या प्रश्नाचे उत्तर देताना ते म्हणतात, "बसून पाणी पिणे अधिक चांगले म्हणजेच सर्वोत्तम पर्याय आहे." डॉ. गणपती सांगतात, "उभे राहण्यापेक्षा बसलेल्या अवस्थेत व्यक्ती अधिक शांत आणि स्थिर असते. त्यामुळे बसून हळूहळू पाणी पिल्यास ते अन्ननलिकेतून व्यवस्थित पोटात म्हणजे आतड्यांपर्यंत पोहोचते." त्यांच्या मते जेवताना बसून पाणी पिणे फायदेशीर असते. यामुळे पचनाला मदत होते. जेवताना मध्ये-मध्ये थोडे-थोडे पाणी पिल्याने अन्न अन्ननलिकेतून सहजपणे सरकण्यास मदत होते.

‘घोट घोट घेत हळूहळू पाणी प्यावे’
डॉक्टरांच्या मते उभे राहून किंवा बसून पाणी पिण्यापेक्षा झोपून म्हणजेच झोपलेल्या स्थितीत पाणी पिणे जास्त धोकादायक ठरू शकते. शासकीय वैद्यकीय अधिकारी डॉ. चंद्रशेखरन सांगतात, की झोपून पाणी पिल्यास पाणी अन्ननलिकेतून जाण्याऐवजी श्वसननलिकेत जाऊ शकते. त्यामुळे धोका निर्माण होऊ शकतो. "पाणी पिताना साधारण ४५ अंशामध्ये सरळ बसलेले असणे चांगले. यामुळे पाणी व्यवस्थित पोटात पोहोचते. पण उभे राहून पाणी प्यायल्याने धोका किंवा आरोग्याच्या समस्या होतात, या दाव्याला ठोस असा पुरावा नाही."



त्याचबरोबर पाणी डोके मागे करून एकदम गटागत न पिता, घोट घेत हळूहळू प्यावे, असा सल्लाही ते आवर्जून देतात. ते सांगतात, "साधारण तापमानाचे पाणी डोकं मागे करून एकदम गटागत न पिता, थोडे-थोडे करून घोट घेत प्यावे. एकाच वेळी खूप पाणी प्यायल्यास श्वास अडकण्याचा धोका किंवा ठसका लागू शकतो." डॉ. गणपती म्हणतात, की जेवणाच्या वेळी नाही, तर तहान लागल्यावर पाणी प्यायचे असेल तर उभे राहूनही तुम्ही पाणी पिऊ शकता. त्यांच्या मते शरीरातील पाण्याची कमतरता भरून काढण्यासाठी उभे राहून पाणी पिऊ शकता. उदा. - मॅरथॉन धावल्यानंतर खूप तहान लागली असेल, तर उभे राहून पाणी पिल्याने शरीराला गमावलेले पाणी (हायड्रेशन) लवकर मिळण्यास मदत होऊ शकते.

‘घाईघाईने नको हळूहळू प्या’

डॉ. गणपती सांगतात, "आतडे सरळ नळीसारखे नसल्यामुळे पाणी उभे राहून किंवा बसून पिल्याने त्यावर फारसा फरक पडत नाही. लहान आतडे साधारण ६ मीटर आणि मोठे आतडे सुमारे २ मीटर लांब असतात. ही आतडी शरीरात सरळ नसून वेगळे घातलेल्या अवस्थेत असतात. त्यामुळे व्यक्ती उभी आहे की बसली आहे, याचा पाणी आतड्यांपर्यंत पोहोचण्यावर फारसा परिणाम होत नाही." पण पाणी कसे प्यावे यावरही डॉ. गणपती यांनी भर दिला आहे. ते पाणी हळूहळू आणि थोडे-थोडे घोट घेत पिण्याचा सल्ला देतात, "पाणी घाईघाईने पिल्यास घशाच्या स्नायूंचे ताण येऊन अस्वस्थता जाणवू शकते. घाईशी पाणी पिल्याने घशाचे स्नायू त्याला वेगाने आत घेण्याचा प्रयत्न करतात. त्यामुळे काही थेंबे चुकून श्वसननलिकेत जाऊन ठसका लागू शकतो." सरकारी आयुर्वेदिक डॉ. बालमुद्गन सांगतात, की आयुर्वेदात पाणी बसून प्यावे की उभे राहून, याबाबत ठोस नियम सांगण्यात आलेला नाही. परंतु, पाणी हळूहळू आणि घोट-घोट करून प्यावे, यावर विशेष भर देण्यात आला आहे. डॉ. बालमुद्गन सांगतात, "आयुर्वेदानुसार तोंड बंद ठेवून, विशेषतः ओठांना पाणी लावून थोडे-थोडे

घोट घेत पाणी प्यावे. आयुर्वेदात शरीराच्या १३ गरजांपैकी तहान ही एक महत्वाची गरज मानली आहे. तहान भागवली नाही तर शरीरावर त्याचे विपरीत परिणाम होऊ शकतात. त्यामुळे पाणी उभे राहून प्यावे की बसून, यापेक्षा तहान लागल्यावर पाणी न टाळता ते पिणे खूप महत्वाचे आहे." डॉ. बालमुद्गन पुढे सांगतात, "तोंड उघडून पाणी पिल्यास पाण्यासोबत हवा देखील पोटात जाऊ शकते. ती शरीरासाठी चांगली नसते. त्यामुळे ओठ बंद ठेवून, हळूहळू पाणी प्यावे. शरीरात जास्त हवा गेल्याने लगेच त्रास जाणवणार नाही. परंतु, ही सवय दीर्घकाळ राहिल्यास गॅससारख्या समस्या उद्भवू शकतात." इस्लाममध्येही पाणी पिण्याबाबत काही मार्गदर्शक नियम, तत्त्वे आहेत. याबाबत बीबीसी तमीळशी बोलताना मनथनेय मक्कल काचीचे अध्यक्ष आणि इस्लामी अभ्यासक जवाहरल्ला यांनी सांगितले, की प्रेषित बसून पाणी प्यायचे. त्यामुळे त्यांच्या शिकवणीचे अनुसरण करायचे असल्यास बसून पाणी प्यावे. पण उभे राहून पाणी पिण्यावर कोणतीही बंदी नाही. मक्केतील पवित्र जमजम विहिरीचे पाणी ते उभे राहूनच प्यायचे. यासोबतच पाणी हळूहळू घोट घेत प्यावे आणि पाणी पिताना त्यात श्वास सोडू नये.

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

आज अनेक पिढ्या बदलल्या, तरी यांच्या आवाजाची जादू आणि त्यांच्या गाण्यांची लोकप्रियता कमी झालेली नाही. हिंदी चित्रपटसृष्टीतील काही आवाज असे आहेत, की ज्यांची जादू काळाच्या ओघातही कमी झालेली नाही. आपल्या हार्ट टचिंग आवाज आणि साध्या आवाजाने रसिकांच्या मनावर अधिराज्य गाजवले. 'पीडब्ल्यूडी' मध्ये नोकरी करत ते बॉलिवूडच्या शो मॅनचा आवाज असा त्यांचा प्रवास. बहिणीच्या लग्नात गाणे गायिले आणि थेट सिनेमात गाण्याची संधी मिळाली. पुढे ते राज कपूर यांचा पडद्यावरील आवाज बनले आणि त्यांच्या गाण्यांनी हिंदी संगीतविश्वात अदळ स्थान निर्माण केले. आज अनेक पिढ्या बदलल्या, तरी यांच्या आवाजाची जादू आणि त्यांच्या गाण्यांची लोकप्रियता कमी झालेली नाही.

आपण बोलत आहोत दिग्गज गायक मुकेश कुमार यांच्याबद्दल. त्यांचा आवाज आजही आपल्या रोजच्या आयुष्यात कुठे ना कुठे आपल्याला भेटतो. क्षणभर आठवणींची पोतली उघडतो आणि आपल्याला त्यांचे एखादे गाणे गुणगुणायला भाग पाडतो. मुकेश यांचे पूर्ण नाव मुकेश चंद माथुर होते. त्यांचे वडील जोरावर चंद माथुर पेशाने इंजिनिअर होते. दहा भावंडांच्या कुटुंबात मुकेश हे सहावे अपत्य होते. लहानपणापासूनच त्यांना गाण्याची प्रवृत्त आवड होती. शाळेत ते अनेकदा आपल्या मित्रांना आणि वर्गमित्रांना गाणी ऐकवायचे. दहावीपर्यंत शिक्षण घेतल्यानंतर त्यांनी नोकरी सुरू केली; मात्र संगीताची आवड त्यांच्या मनातून कधीच कमी झाली नाही.

मुकेश यांच्या आयुष्याने त्यांच्या बहिणीच्या लग्नात कलाटणी घेतली. त्यांचे नातेवाईक आणि अभिनेते मोतीलाल यांच्या बहिणीच्या लग्नात मुकेश यांनी गायलं. ऐकून मोतीलाल इतके प्रभावित झाले, की त्यांनी मुकेश यांना मुंबईला आणले आणि त्यांना संगीताचे शास्त्रशुद्ध प्रशिक्षण दिले. यानंतर मुकेश यांनी 'दिल ही बुझा हुआ



हो तो' सिनेमात गाणे गायिले आणि इंडस्ट्रीत आपली ओळख निर्माण करण्यास सुरुवात केली. सिनेमात गाणे गाण्यास सुरुवात करण्याआधी मुकेश 'पीडब्ल्यूडी' मध्ये नोकरी करीत होते. कुटुंबाला आर्थिक हातभार लावत होते. तेच मुकेश इंडस्ट्रीत आल्यानंतर बॉलिवूडचे शो मॅन राज कपूर यांचा आवाज बनले. राज कपूर यांच्या सिनेमांचा आवाज बनले. 'दोस्त-दोस्त न रहा', 'जीना यहां मरना यहां', 'आवारा हूं', 'मेरा जूता है जापानी', 'दुनिया बनाने वाले क्या तेरे मन में समाई सारख्या राज कपूर यांच्या अनेक गाण्यांना मुकेश यांनी आवाज दिला.

७० च्या दशकातही मुकेश यांच्या गायकीची जादू कायम होती. 'धरम करम' चित्रपटातील 'एक दिन बिक जाएगा...' हे गाणे आजही विसरणे शक्य नाही. 'आनंद' आणि 'अमर अकबर अँथनी' मधील त्यांची गाणी खूप लोकप्रिय झाली. त्यांच्या साध्या आणि भावपूर्ण आवाजामुळे ते केवळ भारतातच नव्हे, तर परदेशातही लोकप्रिय झाले. कारकिर्दीच्या सुरुवातीच्या काळात मुकेश यांना मोठ्या संघर्षाचा सामना करावा लागला. मात्र त्यांनी कधीही हार मानली नाही. जवळपास ४० वर्षांच्या कारकिर्दीत त्यांनी २०० हून अधिक गाणी गायली आणि हिंदी चित्रपटसृष्टीतील सर्वात प्रतिष्ठित गायकांमध्ये आपले स्थान निर्माण केले.

२७ ऑगस्ट १९७६ रोजी अमेरिकेत एका स्ट्रेज शोदरम्यान मुकेश यांना हृदयविकाराचा झटका आला आणि त्यांचे निधन झाले. असे म्हटले जाते, की त्या कार्यक्रमात ते 'एक दिन बिक जाएगा माटी के मोल, जग में रह जाएंगे प्यारे तेरे बोल' हे गाणे गात होते.

रोज चिमूटभर हिंग खाल्ल्याने शरीराला 'हे' ८ फायदे

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

आयुर्वेदात हिंगाला विशेष औषधी स्थान देण्यात आले आहे. स्वयंपाकघरातील साधा हिंग अन्नाची चव वाढवण्यासोबत अनेक आरोग्यविषयक समस्या सोडविण्यात मदत करतो.



करण्यासाठी हिंग गुणकारी ठरतो. **अँटीऑक्सिडंट्स** : हिंगामध्ये विविध जैवसक्रिय संयुगे असतात. हे अँटीऑक्सिडंट्स शरीरातील पेशींना ऑक्सिडेटिव्ह तणावापासून वाचवतात.

आतड्यांचे कार्य : हिंगाच्या

नियमित सेवनाने पचनसंस्था स्वच्छ राहते आणि आतड्यांची हालचाल सुलभ होऊन अपचनाचा त्रास दूर राहतो.

भूक आणि रुचीमध्ये वाढ : फोडणीत अगदी चिमूटभर हिंग वापरल्यास पदार्थाला छान सुगंध आणि चव येते, ज्यामुळे मंद झालेली भूक सुधारते.

दाहविरोधी गुणधर्म : हिंगातील घटक

शरीरातील सूज/दाह कमी करण्यास मदत करतात.

वापरात घ्यावयाची काळजी : हिंग नेहमी

मर्यादित (चिमूटभर) वापरावा. गर्भवती महिला व

लहान मुलांच्या आहारात अतिवापर टाळावा.

