



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 : ३५५ ▲ गुरुवार, दि. १७ सप्टेंबर २०२६ ▲ पाने : ४ ▲ अमळनेर ▲ किंमत : ३ रुपये Email - globalmahatej@gmail.com

रवि ज्वेलर्स

सराफ बाजार, अमळनेर.
मो. ७०७४७४२९२९

सोने-चांदी

आजचे भाव

२४ Ct सोने ९९.९०% : ₹ १,४९,०००

२२ Ct सोने ९९.६०% : ₹ १,३८,५००

१८ Ct सोने ७५.००% : ₹ १,१५,०००

शुद्ध चांदी ९९.९% : ₹ २,३४०/-

भाव प्रति १० ग्राम

आजचे अशीष्टविवन



डॉ. युसुफ पटेल

अमळनेर



अॅड. सागर दिवरे

अमळनेर

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...!!

नगराध्यक्षांच्या कन्येने पाठविली पंतप्रधानांना राखी नरेंद्र मोदी यांच्याकडून पत्राद्वारे अरुश्रीचे कौतुक आणि शुभेच्छा

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : रक्षाबंधन म्हणजे रक्षण करण्यासाठी बांधलेला वचनाचा, हमीचा प्रेमाचा धागा. येथील नगराध्यक्ष डॉ. परीक्षित बाविस्कर यांची कन्या अरुश्री हिने देशाच्या नागरिकांचे आणि बालकांचे रक्षण करण्यासाठी पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांना राखी पाठविली होती. पंतप्रधान मोदी

यांनी चिमुकलीच्या राखीला पत्राद्वारे सकारात्मक उत्तर देत सुरक्षित, सुखी जीवनाची हमी देत तिचे कौतुक केले आहे. 'शुद्ध बीजापोटी फळ रसाळ गोमटी,' हे ब्रीद अंगीकारत सामाजिक बांधिलकी जोपासत निरपेक्ष भावनेने अव्याहतपणे वैद्यकीय क्षेत्रात सेवारत नगराध्यक्ष तथा प्रथितयश हृदयरोगतज्ज्ञ डॉ. परीक्षित बाविस्कर व त्यांच्या धर्मपत्नी डॉ. सौ.



स्वातीताई बाविस्कर यांची कन्या अरुश्री ही जळगावातील रुस्तमजी इंटरनॅशनल स्कूलमधील इयत्ता सहावीची

विद्यार्थिनी आहे. तिने पंतप्रधान मोदी यांना जनसेवा, राष्ट्रकल्याणार्थ उर्दंड, निरामय आयुष्य चांगले आरोग्य मिळो, यासाठी रक्षाबंधनाच्या पावन पर्वावर रक्षासूत्र (राखी, शुभपत्र) पाठविले होते. अरुश्रीचे पत्र व राखी नवी दिल्लीतील पंतप्रधान कार्यालयास प्राप्त झाल्यानंतर नुकतेच पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी तिचे विशेष पत्र पाठवून कौतुक करत आभार मानले. तसेच आपल्या

देशाच्या मुली, विद्यार्थिनी विकसित भारताच्या योगदानात सहभाग देत आहेत. क्रीडा, कौशल्य, शिक्षण तसेच विज्ञान-तंत्रज्ञानामध्ये चमक दाखवत आहेत. मुली, महिला राष्ट्रकल्याणात योगदान स्वयंस्फूर्त करत आपल्या शक्तीचा परिचय देत असल्याचे सांगत कौतुक केले आहे. विकसित भारत निर्माणासाठी 'शक्तीच्या सप्तधारा' माध्यमातून उत्पादन, कृषी, तंत्रज्ञान, नवे

विचार, गतीशक्ती, रक्षण, ग्रीन ब्ल्यू उत्पादन सांस्कृतिक शक्तीच्या नव्या ऊर्जेची जोडण्याचा प्रयत्न होत आहे. मला विश्वास आहे, की आपण आपल्या प्रयत्नाने आणि योगदानाने बदलत्या भारताच्या प्रवासात योगदान द्याल. आपल्या उत्तम स्वास्थ्य आणि भविष्यासाठी माझ्या शुभेच्छा, असेही पत्रात म्हटले आहे.

'रवि ज्वेलर्स'तर्फे अभियंत्यांचा सन्मान अभियंता दिनाचे औचित्य साधून सन्मानपत्र व गौरवचिन्ह प्रदान

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : अभियंता दिनाचे औचित्य साधून 'रवि ज्वेलर्स'तर्फे शहरातील विविध क्षेत्रांत कार्यरत अभियंत्यांचा सन्मान करण्यात आला. शहर नियोजन, बांधकाम, औद्योगिक प्रकल्प, तंत्रज्ञान तसेच पायाभूत सुविधा उभारणीत अभियंते बजावत असलेल्या महत्त्वपूर्ण भूमिकेचा यावेळी गौरव करण्यात आला. अभियंते आपल्या तांत्रिक ज्ञान, कौशल्य आणि नावीन्यपूर्ण विचारांच्या माध्यमातून शहरासह समाजाच्या विकासात मोलाचे योगदान देत असल्याचे यावेळी नमूद करण्यात आले.

कार्यक्रमास उपनगराध्यक्ष इंजि. प्रशांत निकम यांची प्रमुख उपस्थिती होती. यावेळी इंजि. अक्षय सोनवणे, इंजि. नितीन वाडेकर, इंजि. प्रशांत बडगुजर, इंजि. सागर पाटील यांच्यासह शहरातील विविध क्षेत्रांतील अभियंते उपस्थित होते.



अमळनेर : अभियंता दिनाचे औचित्य साधून 'रवि ज्वेलर्स'तर्फे शहरातील विविध क्षेत्रांत कार्यरत अभियंत्यांचा सन्मान करण्यात आला. उपनगराध्यक्ष इंजि. प्रशांत निकम यांचा सत्कार करताना संचालक रवी वर्मा. शेजारी इंजि. अक्षय सोनवणे, इंजि. नितीन वाडेकर, इंजि. प्रशांत बडगुजर, इंजि. सागर पाटील आदी.

'रवि ज्वेलर्स'तर्फे उपस्थित अभियंत्यांना सन्मानपत्र व गौरवचिन्ह देऊन गौरविण्यात आले. अभियंत्यांच्या कार्याप्रती आदर आणि कृतज्ञता व्यक्त करण्याच्या उद्देशाने आयोजित या उपक्रमाचे उपस्थित मान्यवर व अभियंत्यांनी कौतुक केले.

जुनी पेन्शन योजना नियमित करा

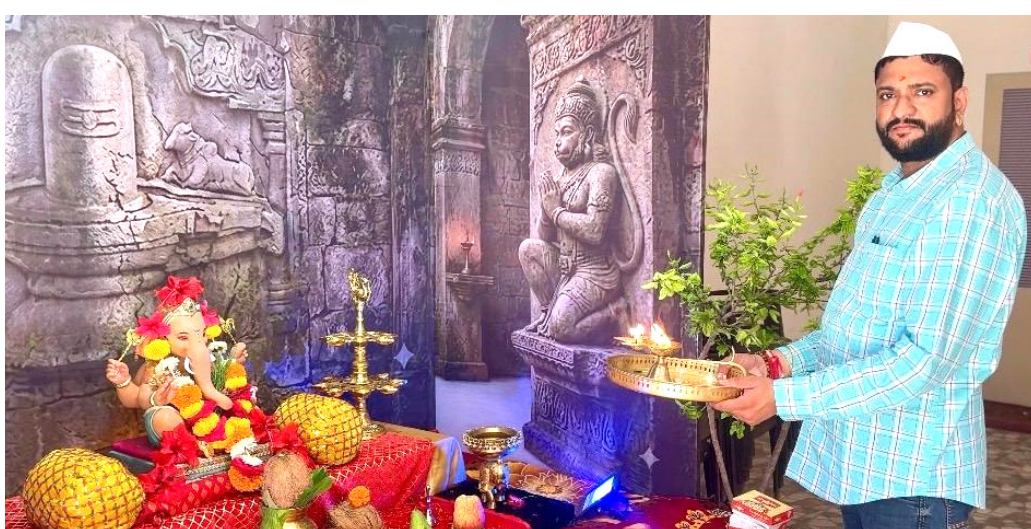
आमदार अनिलदादा पाटील : मुख्यमंत्री, शिक्षणमंत्र्यांना पत्र

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा



अमळनेर : एक नोव्हेंबर २००५ पूर्वी नियुक्त सर्व आस्थापनांतील सर्व कर्मचाऱ्यांना १९८२ ची जुनी पेन्शन योजना नियमित करणेबाबत सहानुभूतीपूर्वक विचार होऊन न्याय्य निर्णय व्हावा, अशी मागणी आमदार अनिलदादा पाटील यांनी मुख्यमंत्री देवेन्द्र फडणवीस आणि शिक्षणमंत्री दादा भुसे यांच्याकडे पत्राद्वारे केली आहे. आमदार पाटील यांनी दिलेल्या पत्रात म्हटले आहे, की एक नोव्हेंबर २००५ पूर्वी नियुक्त असलेल्या मात्र शासनाच्या टप्पा अनुदान धोरणामुळे २००५ नंतर १०० टक्के अनुदानावर आलेल्या कर्मचाऱ्यांना जुनी पेन्शन लागू नाही. मात्र एक नोव्हेंबर २००५ पूर्वी फक्त जाहिरात निघालेली व २००५ नंतर सेवेत रजू

झालेल्या कर्मचाऱ्यांना तथा परीक्षा देऊन परीक्षेचा निकाल २००५ नंतर लागला अशा नंतर नियुक्त कर्मचाऱ्यांना २००५ पूर्वी शिक्षण सेवक नियुक्त मात्र २००५ नंतर शिक्षक म्हणून मान्यता मिळालेल्या कर्मचाऱ्यांना देखील जुनी पेन्शन योजना लागू केली असताना फक्त विनाअनुदानित आणि अशतः अनुदानित शिक्षकांना जुनी पेन्शन नाकारण्यात आली आहे. नैसर्गिक न्याय तत्त्वानुसार समान काम समान न्याय शासनाकडून अपेक्षित असताना शासन या कर्मचाऱ्यांवर अन्याय करत आहे. अनुदान शासन उशीरा देते आणि तोही अन्याय आणि त्या आधारे कर्मचाऱ्यांना पेन्शन नाकारणे हा दुसरा अन्याय यामुळे महाराष्ट्र राज्य जुनी पेन्शन समन्वय संघाने राज्यातील २८८ आमदारांना पत्र देऊन जुनी पेन्शनबाबत न्याय मिळवून देण्याची व हा प्रश्न विधान भवनात अधिवेशनाकाळात लावून धरण्याची मागणी केली होती. तसेच माझ्याकडेही मागणी केली होती.



अमळनेर : येथील मंगळग्रह सेवा संस्था संचलित श्री मंगळग्रह मंदिरात बुधवार, दि. १६ सप्टेंबर रोजी सकाळी गणपती बाप्पांची महाआरती करताना विशेष मानकरी पुषंद ढाके.



अमळनेर : येथील मंगळग्रह सेवा संस्था संचलित श्री मंगळग्रह मंदिरात बुधवार, दि. १६ सप्टेंबर रोजी सायंकाळी गणपती बाप्पांची महाआरती करताना विशेष मानकरी नगरसेवक विजय कहाळू पाटील व त्यांच्या धर्मपत्नी सौ. संगीताताई पाटील. शेजारी मंगळग्रह सेवा संस्थेचे सचिव सुरेश बाविस्कर, पुरोहित गणेश जोशी.

खानदेशातील अष्टविनायक : पहिले श्रीगणेश

नंदुरबारमधील दंडपाणेश्वर गणेश मंदिर

नंदुरबार येथे शहराच्या बाहेर साक्री-नवापूर रस्त्यावर दंडपाणेश्वर गणेश मंदिर आहे. पूर्वी मंदिराजवळ घनदाट जंगल होते. तीस वर्षात शहरालगत वस्तीचा विस्तार झाल्यामुळे मंदिर आज गजबजलेल्या मध्यवस्तीत दिसते. मंदिराच्या जवळच एक नाला वाहतो, त्याला स्थानिक लोक 'गणपती नाला' म्हणून ओळखतात.

जुन्या जाणकार लोकांच्या मते दंडपाणेश्वर श्रीगणेशांची मूळ मूर्ती अतिशय प्राचीन असून ती १० व्या शतकातील म्हणजेच सुमारे १००० वर्षे जुनी असावी, असे मानले जाते. या मंदिराचा संबंध थेट छत्रपती शिवाजी महाराजांच्या काळाशी (१७ वे शतक) जोडला जातो. प्रचलित आख्यायिकेनुसार जेव्हा छत्रपती शिवाजी महाराज गुजरातमधील



मंदिराला भेटीसाठी कसे जाल ?

जळगाव-नंदुरबार बाय रोड	१७० किलोमीटर (अडीच तास)
धुळे - नंदुरबार बाय रोड	९० किलोमीटर (पाचवे दोन तास)
जळगाव - नंदुरबार बाय रेल्वे	१५० किलोमीटर (सव्वा दोन तास)

- दिलीप तिवारी, ज्येष्ठ पत्रकार.

लायन्स क्लब, अमळनेर
प्रस्तुत

रंगभरण स्पर्धा

भगिनी मंडळाची आदर्श प्राथमिक शाळा, अमळनेर

रंगांच्या संगतीत डडलेली सर्जनशीलता...!

कल्पनांना रंग देऊया... गणेशोत्सवाच्या आनंदात!

दिनांक : 18 सप्टेंबर 2026 (शुक्रवार)

बॅच 1
इयत्ता 1 ते 3
वेळ : सकाळी 7.00 ते 10.00

बॅच 2
इयत्ता 4 ते 7
वेळ : दुपारी 12.00 ते 3.00

स्थळ : भगिनी मंडळाची आदर्श प्राथमिक शाळा, अमळनेर

सर्व विद्यार्थ्यांनी उत्साहाने सहभाग घ्यावा !

रंग, संस्कार आणि आनंद एकत्र...!

लायन्स क्लब ऑफ अमळनेर
एवं **तेरापंथ युवक परिषद**
प्रस्तुत

रक्तदान... जीवनदान...
आपका एक कदम, किसी के लिए नई उम्मीद...

भव्य रक्तदान शिबिर
थेंब तुमचा... जीवन त्यांचे...

दिनांक : 17 सप्टेंबर 2026 (गुरुवार)

स्थान : प्रताप कॉलेज अमळनेर

प्रोत्साहन भेट वी आकर्षक ट्रॉफी बॅग

निसर्गी समाज, उत्कृष्ट भविष्य, नवीन जीवन

तेरापंथ युवक परिषद एवं लायन्स क्लब ऑफ अमळनेर



इकोनॉमिक्स में पीएच.डी., फिर पहले अटेंप्ट में यूपीएससी कैंक कर बनीं आयपीएस

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

संघ लोक सेवा आयोग यानी यूपीएससी की सिविल सर्विसेस परीक्षा देश की सबसे कठिन परीक्षाओं में से एक मानी जाती है। इसे कैंक करके आईएस, आईपीएस और आईएफएस जैसी प्रतिष्ठित सरकारी सेवाओं में अधिकारी बनने का मौक मिलता है। यह परीक्षा तीन चरणों में होती है, पहले प्रीलिम्स, फिर मेंस यानी मुख्य परीक्षा और आखिरी चरण इंटरव्यू होता है। हर साल बड़ी संख्या में उम्मीदवार इस परीक्षा में शामिल होते हैं, लेकिन कुछ ही लोग सफल हो पाते हैं। इसके लिए लोगों को काफी मेहनत और संघर्ष करना पड़ता है। यहां तक लोग रातों की नींद भी कुर्बान कर देते हैं। लेकिन आईपीएस अधिकारी अन्ना सिन्हा की कहानी अलग है। इन्होंने अपने पहले ही प्रयास में यूपीएससी कैंक किया था। इनका एजुकेशन बैकग्राउंड काफी तगड़ा है।

सक्सेस स्टोरी

आज इनकी गिनती कड़क आईपीएस अधिकारियों में होती है। चलिए आज सक्सेस स्टोरी में बात आईपीएस अन्ना सिन्हा की।

कौन हैं आईपीएस अन्ना सिन्हा

आयपीएस अधिकारी अन्ना सिन्हा दिल्ली की रहने वाली हैं। उनका जन्म ७ जनवरी १९९५ को हुआ। वह एक शिक्षित परिवार से ताल्लुक रखती हैं। उनके पिता जवाहरलाल नेहरू विश्वविद्यालय (जेएनयू) में प्रोफेसर हैं, जबकि उनकी मां बनारस हिंदू विश्वविद्यालय (बीएचयू) में प्रोफेसर हैं। वो भी खुद काफी पढ़ी लिखी हैं। मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक अन्ना लता सिन्हा ने अपनी स्कूली पढ़ाई स्पिंगडेल्स स्कूल, धौला कुआं से पूरी की। १२ वीं कक्षा में उन्होंने गणित के



साथ ह्यूमैनिटीज स्ट्रीम चुनी थी। उन्हें संगीत में भी रुचि है। उन्होंने तमिल संगम से भरतनाट्यम का ट्रेनिंग भी ली।

पढ़ाई-लिखाई

अपनी १२ वीं की पढ़ाई पूरी करने के बाद अन्ना सिन्हा ने दिल्ली विश्वविद्यालय के रामजस कॉलेज से इकोनॉमी में ग्रेजुएशन किया। इसके बाद उन्होंने डॉ. बी.आर. अंबेडकर विश्वविद्यालय, दिल्ली से अर्थशास्त्र में मास्टर्स की डिग्री हासिल की। उन्होंने यूजीसी नेट जेआरएफ भी कालिफाई

उन्होंने यूपीएससी मुख्य परीक्षा में अर्थशास्त्र को वैकल्पिक विषय के तौर पर चुना। उन्होंने यूपीएससी की जमकर तैयारी की। यही नतीजा रहा कि उन्होंने पहले ही प्रयास में यूपीएस परीक्षा पास कर ऑल इंडिया रैंक ११२ हासिल की। इसके बाद उन्होंने सरदार वल्लभभाई पटेल राष्ट्रीय पुलिस अकादमी, हैदराबाद में आयपीएस की ट्रेनिंग पूरी की। फिलहाल, वो अप्रैल २०२६ से जम्मू पुलिस मुख्यालय पर एसपी पद पर तैनात हैं।

आईएसएस हैं पति

अन्ना सिन्हा शादीशुदा हैं। उनकी शादी आयएसएस अधिकारी विधु शेखर से हुई है। उनके पति ने आयआयटी इलाहाबाद से बी. टेक. की पढ़ाई पूरी की है। इतना ही नहीं आईपीएसअन्ना सिन्हा सोशल मीडिया पर भी काफी एक्टिव रहती हैं। इंस्टाग्राम पर उनके ६६ हजार फॉलोअर्स हैं।

रोज २ खजूर खा आणि आरोग्याला द्या ‘एनर्जी बूस्ट’! पचनापासून थकव्यापर्यंत जाणून घ्या फायदे

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

धावपळीची जीवनशैली, खाण्याच्या अनियमित वेळा, अपुरी झोप आणि ताण यामुळे बद्धकोष्ठता, पोट फुगणे, गॅसेस तसेच दिवसभर थकवा जाणवण्याच्या तक्रारी वाढत आहेत. नैसर्गिक गोडवा असलेला खजूर हा त्यासाठी चांगला पर्याय आहे.

रोज साधारण २ खजूर खाल्ल्यास शरीराला त्वरित ऊर्जा मिळण्याबरोबरच पचनसंस्थेलाही फायदा होऊ शकतो. खजुरामध्ये कार्बोहायड्रेट्स, आहारातील तंतू, पोटॅशियम, मॅग्नेशियम तसेच विविध जीवनसत्त्वे आणि खनिजे असतात. त्यामध्ये ग्लूकोज आणि फ्रुक्टोजसारखी नैसर्गिक शर्कराही असते. त्यामुळे सकाळच्या नाशत्याच्या वेळी किंवा त्यापूर्वी खजूर खाल्ल्यास शरीराला पटकन ऊर्जा मिळू शकते. व्यायाम किंवा अधिक शारीरिक श्रम करणाऱ्यांसाठीही तो ऊर्जादायी पदार्थ ठरतो.

खजुरातील फायबर आतड्यांच्या नियमित हालचालींना मदत करू शकतात. त्यामुळे बद्धकोष्ठतेची समस्या असणाऱ्यांना आहारात मर्यादित प्रमाणात खजूर समाविष्ट करण्याचा फायदा होऊ शकतो. तंतुमय आहाराबरोबर पुरेसे पाणी पिणेही आवश्यक आहे. खजुरातील पोटॅशियम आणि मॅग्नेशियम स्नायू आणि मज्जासंस्थेच्या सामान्य कार्यासाठी महत्त्वाचे आहेत. वजन वाढवायचे असल्यास डेट मिल्क म्हणजेच खजुराचे दुधासोबत सेवन करावे.



मधुमेह असल्यास मात्र सावध

खजूर आरोग्यदायी असला तरी त्यात नैसर्गिक शर्करा आणि कॅलरी असतात. त्यामुळे मधुमेह असणाऱ्यांनी ‘नैसर्गिक साखर आहे’ म्हणून तो अमर्याद खाऊ नये. रक्तातील साखरेची पातळी आणि एचबीए १ सी किती आहे, याचा विचार करून प्रमाण निश्चित करणे आवश्यक आहे. साखर अनियंत्रित असल्यास डॉक्टर किंवा आहारतज्ज्ञांच्या सल्ल्यानेच खजूर खावा.

खजूर रात्रभर पाण्यात भिजवल्यामुळे त्यातील नैसर्गिक साखर नाहीशी होते, असे काही जणांचे मानणे आहे; पण ते पूर्णतः चुकीचे आहे. खजूर पौष्टिक आहे म्हणून अधिक प्रमाणात खाणे मात्र योग्य नाही. कारण तो प्रकृतीने उष्ण असतो. अतिसेवनेने शरीरातील उष्णता वाढून काही समस्या उद्भवू शकतात.

दरवाजावर नेम प्लेट लावताय ‘या’ ५ गोष्टी काळजीपूर्वक लक्षात ठेवा

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

वास्तुशास्त्रामध्ये घराच्या मुख्य प्रवेशद्वाराला विशेष महत्त्व आहे. घराचा दरवाजा येथ्या-जाण्याचा मार्ग नसून, सकारात्मक ऊर्जेचे प्रतीक मानले जाते.

नेम प्लेट : अनेक जण घराच्या बाहेर सुंदर नेम प्लेट लावतात, पण ती लावताना वास्तूचे काही नियम पाळणे अत्यंत

उजवा हात हा शुभ मानला जातो. वास्तुशास्त्रानुसार मुख्य दरवाजावर नेम प्लेट नेहमी उजव्या बाजूला लावा. **नेम प्लेटची उंची** : नेम प्लेट ही नेहमी व्यवस्थित असावी जेणेकरून त्यावर लिहिलेले नाव किंवा आडनाव अगदी स्पष्ट आणि मोठ्या अक्षरात वाचता येईल. **तुटलेली किंवा खराब नेम प्लेट नको** : घराबाहेर लावलेली नेम

प्लेट कधीही तडा गेलेली, तुटलेली किंवा अक्षरे पुसट झालेली नसावी. **नेम प्लेट** : नेम प्लेट लाकडाची, धातूची किंवा काचेची शुभ मानली जाते ती तुम्ही लावू शकता. **अंधारात नेम प्लेट लावू नका** : मुख्य दरवाज्यावरील नेम प्लेटवर अंधार नसावा. नेम प्लेटच्या वर किंवा बाजूला छोटा लाईट लावा.

प्लास्टिकच्या की काचेच्या, कोणत्या बाटलीमध्ये तेल ठेवावे?

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

स्वयंपाकघरात खाद्यतेल साठवून ठेवण्यासाठी आपण अनेकदा बाजारातून आणलेल्या प्लास्टिकच्या डब्यांचा किंवा बाटल्यांचा वापर करतो. पण आरोग्याच्या दृष्टीने तेल साठवण्यासाठी प्लास्टिकची बाटली की काचेची बाटली नेमकी कोणती वापरावी ते या वेबस्टोरीतून जाणून घ्या.



काचेच्या बाटलीत तेल ठेवण्याचे फायदे

काच ही नैसर्गिक घटकांपासून बनलेली असते. त्यामुळे काचेमध्ये तेल ठेवल्याने त्यात विषारी घटक रसायने मिसळत नाहीत.

तेलाची गुणवत्ता टिकून राहते

काचेच्या बाटलीमध्ये तेल दीर्घकाळ ताजे राहते. तेलाचा नैसर्गिक सुगंध, चव आणि पौष्टिक घटक तसेच टिकून राहतात.

काचेच्या बाटल्या सहज स्वच्छ करता येतात आणि त्यावर चिकटपणा साचत नाही. **प्लास्टिकची बाटली**

प्लास्टिकच्या बाटल्यांमध्ये हानिकारक प्लास्टिक केमिकल्स असतात. तेल हे चिकट आणि फंटी असल्यामुळे प्लास्टिकमधील रसायने हळूहळू तेलामध्ये विरघळू शकतात, जे आरोग्यासाठी अत्यंत घातक ठरू शकतात. **असा होतो त्रास**

जर प्लास्टिकची बाटली उन्हात किंवा गॅसजवळ ठेवलेली असेल, तर प्लास्टिक गरम होते.

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

जेव्हा एखाद्या घरात डिप्रेशन, अ‍ॅन्झायटी, बर्नआऊट किंवा गंभीर मानसिक आजाराशी कोणी लढत असते, तेव्हा त्या संपूर्ण घरातील वातावरण अस्वस्थ होते. अशा वेळी दिवस-रात्र काळजी घेणाऱ्या माणसाची होणारी मानसिक दमछाक नक्कीच सत्य आहे. पण या सगळ्यात आपण एका गोष्टीची गांभीर्याने दखल घेतली पाहिजे रुग्ण स्वतः ज्या अर्थात वेदनेतून आणि नरकातून जात असतो, ती वेदना काळजी घेणाऱ्या व्यक्तीच्या थकव्यापेक्षा कितीतरी पटीने मोठी आणि भयानक असते.

रुग्ण नक्की कसल्या भयंकर यातनांचा सामना करत असतो?

बाहेरून शांत दिसणारी किंवा कधी-कधी चिडचिड करणारी ती व्यक्ती आतून स्वतःच्याच मेंदूशी एक भयंकर, न संपणारे युद्ध लढत असते.

स्वतःच्याच मनावर ताबा नसणे

हा कोणताही ‘हट्ट’, ‘नाटक’ किंवा ‘कमकुवतपणा’ नसतो. मेंदूतील न्यूरोट्रान्स्मीटर आणि रसायनांचे गणित बिघडल्यामुळे निर्माण झालेला तो एक अत्यंत असहाय्यपणा असतो. त्यांना स्वतःच्या विचारांवर किंवा भावनांवर ताबा ठेवणे अशक्य होऊन बसते. कळते

कोणता त्रास मोठा? काळजी घेणाऱ्या माणसाचा की रुग्णाच्या घुसमटीचा



अनिश्चितता, रुग्णाच्या मूडमधील टोकाचे बदल आणि त्यांना अंधारातून बाहेर काढण्यासाठी करावी लागणारी धडपडयामुळे काळजी घेणाऱ्या व्यक्तीला ‘केअरगिव्हर बर्नआऊट’ होणे अत्यंत स्वाभाविक आहे. “मी आता पूर्णपणे थकून गेलोय” असे वाटणे चुकीचे नाही, तर तो मानवी क्षमतेचा स्वाभाविक अंत असतो. पण इथेच एक अत्यंत नाजूक सीमारेषा आखावी लागते... केअरगिव्हर म्हणून तुम्हाला कितीही थकवा आला किंवा नैराश्य आले, तरी ती अस्वस्थता, संताप किंवा थकवा थेट रुग्णासमोर व्यक्त करणे टाळले पाहिजे.

यामागचे मानसशास्त्र समजून घ्या

केअरगिव्हरने स्वतःचा ताण रुग्णावर का काढू नये? मानसिक आजारातून जाणारी व्यक्ती आधीच स्वतःचा मनात प्रचंड अपराधीपणा आणि स्व-द्वेषाशी लढत असते. “माझ्यामुळे माझ्या घरातील लोक त्रस्त आहेत”, “मी माझ्या जिवळ्या माणसांवर एक ओझे बनलोय” हा विचार त्यांच्या मनात सतत घोघावत असतो आणि त्यांना आत्मघाताकडे ढकलत असतो. अशा वेळी जर काळजी घेणाऱ्या व्यक्तीने सहज जरी म्हटले “तुझ्या या आजारामुळे मी कंटाळलोय” किंवा “तुझ्यामुळे आमचं आयुष्य थांबले”, तर तो अपराधीपणाचा भार

त्या रुग्णाच्या सहनशक्तीच्या पलीकडे जातो. काळजीवाहकाच्या वरील शब्दांनी त्यांच्या मेंदूला संदेश मिळतो की, “मी खरोखरच प्रत्येकासाठी त्रासदायक आहे आणि मी नसलो तरच सगळे खूश राहतील.” हा विचार रुग्णाला थेट आत्मघातकी निर्णयाकडे किंवा अधिक खोल नैराश्यात ढकलून देतो. त्यांचा आजार अधिक बळावू शकतो.

मग काळजी घेणाऱ्या व्यक्तीने स्वतःला कसे सावरावे?

रुग्णाची वेदना अर्थात आहे, पण याचा अर्थ केअरगिव्हरच्या त्रासाला महत्त्व नाही असा मुळीच होत नाही. फक्त तो ताण मोकळा करण्याची जागा रुग्णापेक्षा वेगळी असायला हवी. स्वतःचा कप रिकामा असेल, तर आपण दुसऱ्याच्या कपमध्ये पाणी ओतू शकत नाही. त्यामुळे केअरगिव्हरचे स्वतःचे मानसिक आरोग्य टिकणे तितकेच महत्त्वाचे आहे.

वेगळी ‘सपोर्ट सिस्टीम’ तयार करा

तुमचा थकवा, राग आणि भीती मोकळी करण्यासाठी कुटुंबातील इतर सदस्य, विश्वासू मित्र किंवा समुपदेशक यांची मदत घ्या. रुग्णाव्यतिरिक्त इतर ठिकाणी तुमची भावना व्यक्त करा.

आजाराला आणि माणसाला वेगळे पाहा

ती व्यक्ती मुद्दाम तुम्हाला त्रास देत नाही, तर ते तिच्या मेंदूतील रासायनिक बदलांमुळे आणि आजारामुळे घडत आहे, हे स्वतःला वारंवार बजावा. मानसिक आजार हे होण्यासाठी जास्त काळ लागतो. त्यामुळे तुम्हाला संयम ठेवावा लागेल.

‘गिल्ट-फ्री’ ब्रेक घ्या

स्वतःसाठी दिवसातून अर्धा तास काढणे, आवडीचे काम करणे किंवा थोडा वेळ दूर जाणे हा स्वार्थ नसून, रुग्णाची दीर्घकाळ काळजी घेण्यासाठी आवश्यक ऊर्जा मिळविणे असते.

केअरगिव्हर सपोर्ट ग्रुप्स जॉईन करा

तुमच्यासारख्याच परिस्थितीतून जाणाऱ्या इतर लोकांशी बोला. यामुळे “मी या लढ्यात एकटा नाही” हा विश्वास मिळतो. मानसिक आजाराशी लढणारा रुग्ण हा एका प्रचंड मोठ्या वादळात अडकलेला असतो आणि काळजी घेणारा माणूस ही त्याची एकमेव नाव असते. नावेला थकवा येऊ शकतो, पण तिने वादळात अडकलेल्या प्रवाशाला सोडून चालत नाही. रुग्णाला जपण्यासोबतच स्वतःची काळजी घ्या, जेणेकरून तुम्ही त्या वादळात कोणाचा तरी भक्कम आधार बनून उभे राहू शकाल.

