



सबसे 'तेज' ग्लोबल महातेज...!

ग्लोबल महातेज



https://epaper.globalmahatej.com/

▲ वर्ष १ ले ▲ अंक : ११४ ▲ बुधवार, दि. १४ जानेवारी २०२६ ▲ पाने : ४

▲ अमळनेर ▲ किंमत : १ रु. ►► Email - globalmahatej@gmail.com



दिनविशेष

१४ जानेवारी

- विदर्भ साहित्य संघाची स्थापना झाली.
- मराठवाडा विद्यापीठाचे नामकरण डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर मराठवाडा विद्यापीठ करण्यात आले.
- ज्येष्ठ गायिका एम.एस. सुब्बलक्ष्मी यांना भारतरत्न प्रदान करण्यात आला.
- ज्येष्ठ समाजसेवक बाबा आमटे यांना १९९९ साठी गांधी शांतता पुरस्काराने सन्मानित करण्यात आले.
- शनीच्या उपग्रह टायटनवर हायगेन्स प्रोब हे अंतराळयान उतरले.

गर्व से कहो स्वदेशी है हम...! स्वदेशी ही खरिदो 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...!!



छत्रपती शिवाजी महाराजांच्या काळात सोन्याच्या नाण्याचे वजन किती?

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

सध्याचे दर : सध्या सोन्याचा दर प्रति तोळा सव्वा लाखाच्या आसपास पोहोचलेला आहे. चर्चा : सोने पाच, दहा किंवा पंचवीस वर्षांपूर्वी किती स्वस्त होते यावर अनेक ठिकाणी हमखास चर्चा रंगते.

कुतूहल : फारच कमी लोकांना छत्रपती शिवाजी महाराजांच्या काळातील सोन्याच्या नाण्यांचे नेमके वजन माहीत असते.

चलन : शिवराजाभिषेकाच्या आधी छत्रपती शिवाजी महाराजांनी सुवर्णहोन हे सोन्याचे चलन सुरू केले होते.

वजन : त्या काळातील सुवर्णहोन नाण्याचे वजन साधारण २.७ ते २.९ ग्रॅम इतके होते.

पान ३ वर

नाशिक हादरले !

चारशे कोटींच्या नोटांचा कंटेनर लुटल्याप्रकरणी 'एसआयटी' चौकशी

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

घोटी- वाडीवहे शिवारात घडलेल्या ४०० कोटींच्या नोटांच्या कथित लूट आणि अपहरण प्रकरणाच्या तपासासाठी विशेष तपास पथकाची (एसआयटी) नियुक्ती करण्यात आली आहे. या प्रकरणातील आर्थिक गैरव्यवहार आणि संशयितांच्या शोधासाठी पोलिसांनी तांत्रिक तपास सुरू

केला आहे.

घोटी- वाडीवहे शिवारात ऑक्टोबर २०२५मध्ये घडलेल्या अपहरण, ठार करण्याची धमकी, खंडणी आणि तब्बल ४०० कोटी रुपयांच्या नोटांचे कंटेनर लुटल्याच्या कथित प्रकरणी दाखल गुन्हांच्या तपासासाठी जिल्हा पोलिस अधीक्षकांच्या नेतृत्वाखाली विशेष तपास पथक (एसआयटी) नियुक्त करण्यात आले आहे.

पोलीस अधीक्षक बाळासाहेब पाटील यांच्या मार्गदर्शनाखाली अपर पोलिस अधीक्षक आदित्य मिरखेलकर, उपविभागीय पोलिस अधिकारी हरीश खेडकर यांच्या देखरेखीखाली तपास केला जाणार आहे.

याप्रकरणी संदीप दत्ता पाटील (रा. नाशिक रोड) यांनी दिलेल्या फिर्यादीनुसार संशयित जयेश कदम, विशाल नायडू, सुनील धुमाळ, विराट

गांधी, जनार्दन धायगुडे (मुंबई) यांनी अपहरण करून पिस्तूलचा धाक दाखवत त्यांच्यासह कुटुंबीयांना ठार करण्याची धमकी देण्यात आली. तसेच वरीलपैकी चौघांनी ४०० कोटींच्या नोटांचे कंटेनर लुटल्याचा संदीप पाटील यांच्यावर आरोप केला आहे. फिर्यादीतील चलनातून बाद झालेल्या ४०० कोटी रुपयांच्या आर्थिक घोटाळ्याचा उल्लेख

अतिशय धक्कादायक आहे. या सान्या प्रकरणाचा तपास आता ४०० कोटींच्या नोटा आल्या कुटून आणि त्या कुठे नेल्या जात होत्या, याबाबतची केंद्रित झाला आहे. या प्रकरणाचे स्वरूप अत्यंत गंभीर, संवेदनशील व उच्च आर्थिक मूल्याचे असल्याने, तसेच यात राजकीय व सामाजिकदृष्ट्या प्रभावशाली व्यक्तींचा सहभाग असण्याची शक्यता

लक्षात घेता निष्पक्ष व स्वतंत्र तपासासाठी 'एसआयटी'ची नियुक्ती करण्यात आली असल्याचे पोलिस प्रशासनाने स्पष्ट केले आहे. समितीत अनुभवी व वरिष्ठ अधिकाऱ्यांचा समावेश करण्यात आला असून, आर्थिक गुन्हे शाखा, सायबर तज्ज्ञ व तांत्रिक विश्लेषकांनाही तपासात सहभागी करण्यात आले आहे. ▲

एखाद्याचा जीव गेल्यावरच प्रशासन जागे होईल का ?

भालेराव नगर जवळील लकडगरी बस थांबा देतोय अपघातास निमंत्रण!

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : चोपडा- धुळे रस्त्यावरील भालेराव नगरजवळ असलेला लकडगरी बस थांबा प्रवासी व नागरिकांसाठी डोकेदुखी ठरला आहे. रोज सायंकाळी रस्त्यावरच लकडगरी बस उभ्या राहात असल्याने वाहतुकीची मोठी कोंडी होते. सोमवार, दि. १२ जानेवारी रोजी रात्री एका चारचाकीची रस्ता ओलांडताना वृद्ध महिलेला धडक बसली. त्यात ती महिला जखमी होऊन बेशुद्ध झाली होती. त्यामुळे हा थांबा जणू अपघाताला निमंत्रण देत आहे, अशी ओरड नागरिकांनी केली आहे. याकडे पोलिसांचे व प्रादेशिक परिवहन विभागाचे दृष्टीक्ष आहे.



अमळनेर : लकडगरी बस थांब्याजवळ चारचाकीच्या धडकेत बेशुद्ध झालेली वृद्ध महिला. (छायाचित्र : रजनीकांत पाटील)

स्वतंत्र वाहनतळांची मागणी

भालेराव नगरजवळील उभ्या राहणाऱ्या खासगी लकडगरी बससाठी स्वतंत्र पार्किंगची व्यवस्था करणे अत्यावश्यक आहे. तसेच वाहतूक पोलिसांची नियमित नेमणूक करणे गरजेचे आहे. याकडे प्रशासनाने लक्ष द्यावे, अशी मागणी नागरिकांनी केली आहे.

या मार्गावरून चालणारी वाहनाने रस्ता ओलांडण्याचा धोकादायक ठरत आहे. सोमवारी रात्री रस्त्यावर लकडगरी बस गाड्या उभ्या होत्या. त्यावेळी एका चारचाकी

दुखापत झाल्याची माहिती आहे. घटनेनंतर काही वेळ तणावाचे वातावरण निर्माण झाला. या ठिकाणी यापूर्वीही किरकोळ अपघात घडले आहेत. या रस्त्याच्या आजूबाजूला मोठ्या प्रमाणात वसाहती आहेत. त्यामुळे नागरिकांची मोठी वर्दळ असते. मात्र, एकाच वेळी पाच पेक्षाही अधिक गाड्या उभ्या असतात. परिणामी असे प्रकार नित्याचेच झाले आहेत. ▲

नवनिर्वाचितांचा पदभार !

पालिका प्रशासन अॅक्शन मोडवर

'स्वच्छ शहर' मोहीम सुरू, नूतन नगराध्यक्ष, उपनगराध्यक्ष, नगरसेवक थेट रस्त्यावर



अमळनेर : बसस्थानक परिसरात स्वच्छता करताना पालिका कर्मचारी. समवेत उपनगराध्यक्ष प्रशांत निकम आदी.

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : पालिका निवडणुकीनंतर नवनिर्वाचित नगराध्यक्ष डॉ. परीक्षित बाविस्कर, उपनगराध्यक्ष प्रशांत निकम यांनी मुक्ताच पदभार स्वीकारला आहे. पदभार स्वीकारल्यानंतर त्यांनी व्यापक पद्धतीने स्वच्छ शहर, सुंदर शहर ही संकल्पना अंमलात आणण्याचे नियोजन केले आहे. नगराध्यक्ष डॉ. परीक्षित बाविस्कर व उपनगराध्यक्ष प्रशांत निकम यांच्या मार्गदर्शनात शहरातील विविध भागात स्वच्छता मोहिमेस सुरुवात झाली

आहे. विशेष म्हणजे या मोहिमेत उपनगराध्यक्ष प्रशांत निकम व काही नगरसेवकांनीही रस्त्यावर उतरून प्रत्यक्ष सहभाग नोंदविला आहे.

सोमवार, दि. १२ जानेवारी रोजी बस स्थानक परिसरात स्वच्छता मोहीम राबविण्यात आली. संपूर्ण आगारात साफसफाई करण्यात आली. पाणी मारून परिसर चकाचक करण्यात आला आहे. याप्रसंगी उपनगराध्यक्ष प्रशांत निकम यांच्यासह अनेक नगरसेवक व विविध पक्षांचे पदाधिकारी व संबंधित प्रभागातील मुकादम,

स्वच्छता कर्मचारी तसेच आरोग्य विभागातील अधिकारी व कर्मचाऱ्यांनी सहभाग घेतला. स्वच्छतेनंतर कचरा गोळा करण्यात आला. त्याची योग्य त्या ठिकाणी विल्हेवाट लावण्यात आली आहे.

तुंबलेल्या गटारी, ड्रेनेजची साफसफाई शहरातील प्रभाग क्रमांक १५मधील श्री स्वामी समर्थ केंद्राजवळील गटार पूर्णतः तुंबली होती. परिणामी सांडपाणी रस्त्यावर साचत होते. त्यामुळे नागरिक,

(पान ३ वर)

हिवरा आश्रम महापंगत तीन हजार वाढपी, १०० ट्रॅक्टर्सचा ताफा लाखो भाविकांचा जनसागर, नियोजन पाहून व्हाल थक

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : तब्बल ४० एकर परिसरात पसरलेल्या या महापंगतीत लाखो भाविकांनी एकाच वेळी महाप्रसादाचा लाभ घेतला. हा केवळ भोजनाचा कार्यक्रम नसून, शिस्त आणि व्यवस्थापनाचा एक उत्तम नमुना ठरला आहे. बुलडाणा जिल्ह्यातील हिवरा आश्रम येथे स्वामी विवेकानंद जयंतीनिमित्त आयोजित विवेकानंद जन्मोत्सव सोहळ्याची सांगता एका अभूतपूर्व महापंगतीने झाली. निष्काम कर्मयोगी संत शुकदास महाराजांनी सुरू केलेल्या या परंपरेने यंदाही आपल्या भव्यतेची प्रचिती दिली.

महाप्रसादाचे भव्य नियोजन या महापंगतीसाठीची तयारी २६ तास सुरू होती. दीड ते दोन लाख भाविकांच्या भूक भागवण्यासाठी अत्यंत मोठ्या प्रमाणावर स्वयंपाकाचे नियोजन करण्यात आले होते. या महाप्रसादासाठी १५१ क्वाटर पुरी आणि विदर्भाची खास ओळख असलेली १०५ क्वाटर वांग्याची भाजी तयार करण्यात आली होती. एवढ्या मोठ्या प्रमाणावरील भोजन वितरण करणे हे एक मोठे आव्हान होते. मात्र, आश्रमाच्या शिस्तबद्ध नियोजनामुळे ते यशस्वीरित्या पार पडले.

काय आहे परंपरा ?

विवेकानंद आश्रमाची ही महापंगत केवळ भोजनासाठी प्रसिद्ध नाही, तर तिथल्या संस्कारांसाठीही ओळखली जाते. महाप्रसादाचे वितरण सुरू होण्यापूर्वी प्रत्येक भाविकाचे गंध आणि फुलांनी पूजन करण्याची विशेष परंपरा येथे आजही जोपासली जाते. प्रत्येक माणसाला देव मानून त्याची सेवा करणे, हाच विचार यामागे आहे. संत शुकदास महाराजांनी १९६५मध्ये एका छोट्या झोपडीतून सुरू केलेला हा उपक्रम आज चटवृक्षासारखा विस्तारला आहे. तो समाजातील जातीभेद आणि अंधश्रद्धा नष्ट करण्याचा संदेश देतो.



ट्रॅक्टर्स आणि स्वयंसेवकांचा फौजफाटा

सायंकाळी ५ वाजता जेव्हा महाप्रसादाचे वाटप सुरू झाले तेव्हा संपूर्ण परिसरात एक वेगळीच ऊर्जा पाहायला मिळाली. या महाप्रसादाच्या वितरणासाठी १०० ट्रॅक्टर्सचा वापर करण्यात आला. या ट्रॅक्टर्सच्या मदतीने मैदानातील प्रत्येक रोगेपर्यंत भोजन पोहोचवण्यात आले. सुमारे ३ हजार स्वयंसेवक आणि विद्यार्थी अत्यंत नम्रतेने आणि शिस्तीने भाविकांना

महाप्रसाद वाढत होते. राज्यभरातून आलेल्या या अर्थगर्भ जनसागराला कोणतीही अडचण येऊ नये, याची पूर्ण खबरदारी प्रशासनाकडून घेण्यात आली होती.

विवेकानंद विचारांचे केंद्र कधीकाळी छोट्या स्वरूपात असलेला हा उत्सव आज लाखो भाविकांच्या श्रद्धेचे प्रमुख केंद्र बनला आहे. स्त्री-पुरुष असा कोणताही भेदभाव न ठेवता सर्वांना एकाच रंगेत बसवून महाप्रसाद दिला जातो. ▲



वडिलांचे स्वप्न केले साकार ! अभ्यासात इतकी हुशार की दहावीला या मुलीने ९६ टक्के मिळविले. - कधी मेन्समध्ये नापास, तर कधी मुलाखतीतून बाहेर

आधी झाली आयपीएस मग आयएएस बनून बजावतेय महत्वाची भूमिका

सक्सेस स्टोरी...!

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

मुद्रा गैरोला हिने अपयशावर मात करत वडिलांचे यूपीएससीचे स्वप्न साकार केले. दहावीला ९६ टक्के, बारावीला ९७ टक्के मिळवत तिने अभ्यासात सातत्य राखले. प्रत्येकाचे काहीना काही स्वप्न असते. कुणाला

डॉक्टर बनायचे असते, तर कुणाला अभियंता! कुणाला आणखीन काही दुसरे! पण त्यातील काही असे असतात ज्यांना स्पर्धा परीक्षा पार करायची असते. देशसेवेचे वेड त्यांना इतक्या कठीण परीक्षांना सहज पार करण्याचे बळ देते. अशीच काहीशी कथा मुद्रा गैरोला हीची आहे. मुद्राचे वडील पाच दशकांपूर्वी स्पर्धा परीक्षांची तयारी करत होते. तोच वारसा मुलीकडे आला. पण मुलीने फक्त प्रयत्न

केले नाही तर वडिलांचे स्वप्न पूर्णही केले. मुद्रा एका छोट्या गावखेड्यातून येते. अभ्यासात इतकी हुशार की दहावीला मुलीने ९६ टक्के मिळविले, तर पुढे बारावीला तशाच अभ्यासा ठेवून ९७ टक्के मिळविले. त्यानंतर पुढच्या शिक्षणासाठी मुद्रा महाराष्ट्रात आली, येथे तिने डेंटलमध्ये गोल्ड मेडल मिळविले. मुद्राला तिच्या वडिलांच्या स्वप्नाबाबत माहीत होते. त्यासाठी तिने डेंटलचा अभ्यास अर्ध्यातच सोडला.

तिने यूपीएससीची तयारी सुरू केली. तिने एकदा नाही अनेकदा परीक्षा दिली. कधी मेन्समध्ये नापास तर कधी मुलाखतीतून बाहेर! पण तिने जिद्द सोडली नाही. अखेर २०२१ मध्ये १६५ रँकसह तिने यूपीएससी पार केली. पण तिला आयएएस व्हायचे होते. त्यामुळे तिने पुन्हा प्रयत्न केले आणि २०२२ मध्ये पुन्हा प्रयत्न करून आयपीएस मुद्रा झाली आयएएस! मुद्राच्या वडिलांनी १९७५ मध्ये यूपीएससीची परीक्षा दिली होती. पण

त्याकाळी त्यांनी मेन्स तर पार केली पण मुलाखतीतून ते बाहेर आले. त्यामुळे त्यांची अशी इच्छा होती, की त्यांच्या मुलाने ते अर्धवट राहिलेले काम पूर्ण करावे, जेणेकरून मुलांकडून का होईना पण त्यांना ती गोष्ट पूर्ण करण्याचा आनंद मिळेल. त्यामुळे मुद्राने अहोरात्र कष्ट घेऊन आपल्या वडिलांचे स्वप्न पूर्ण केले. वाटेत अनेक गोष्टी आल्या, पण त्यांना बाजूला सारून, पुन्हा उभे राहून वडिलांचे स्वप्न साकार केले.

अच्छी सैलरी वाले सात कोर्सेस

- चाहते हैं अच्छी सैलरी, तो इन सात में से
- कोई भी एक डिप्लोमा कोर्स कर लें

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

कुछ ऐसे कोर्सेस हैं जो नौकरी के साथ या फिर पढाई के दौरान भी कर सकते हैं। यह अच्छी सैलरी दिलाने में मदद करेंगे। पढाई के बाद भला कौन नहीं चाहता है कि वह अच्छे पैकेज पर नौकरी करे। लेकिन इसके लिए सबसे जरूरी है आपकी स्किल। इसके लिए कुछ डिप्लोमा कोर्सेस हैं जो अच्छे पैकेज तक ले जाने में मदद कर सकते हैं।

यह सात डिप्लोमा कोर्सेस किसी भी स्ट्रीम के छात्र कर सकते हैं। इसे ग्रेजुएशन या फिर पोस्ट ग्रेजुएशन के साथ भी कर सकते हैं। आइए जानते हैं :

- 1) डिप्लोमा इन फॅशन डिजाइन स्नातक के साथ ही आप चाहे तो फॅशन डिजाइन में भी डिप्लोमा कोर्स कर सकते हैं। इसे करने के बाद अच्छे पैकेज पर नौकरी मिल सकती है। इसमें डिप्लोमा करने के बाद शुरुआती सैलरी ४ से ५ लाख और आगे चलकर मोटी सैलरी भी मिल सकती है।
- 2) डिप्लोमा इन इवेंट मैनेजमेंट आज के समय में इवेंट मैनेजमेंट काफी चलन में है। आप ग्रेजुएशन के साथ ही इवेंट मैनेजमेंट में डिप्लोमा कोर्स कर सकते हैं। इसमें शुरुआती सैलरी ३ से ५ लाख तक मिल सकती है।
- 3) डिप्लोमा इन ऑनिमेशन एंड मल्टीमीडिया फिल्म, एडवर्टाइजिंग कंपनी से लेकर कई अन्य सेक्टर में एनिमेशन की डिमांड खूब रहती है। ग्रेजुएशन के साथ-साथ इसमें भी डिप्लोमा कर सकते हैं। सैलरी ३ से ६ लाख रुपये शुरुआती मिल सकती है। वहीं, ३ से ५ साल के बाद इस फील्ड में मोटी तनखाह मिल सकती है।
- 4) डिप्लोमा इन फॉरेन लॅंग्वेजेस भारत में विदेश की कई कंपनियों हैं जहां पर ट्रांसलेटर की जरूरत पडती है। इसके साथ



ही यहां विदेशों से ट्रिस्ट भी खूब आते हैं। ऐसे में विदेशी भाषाओं में डिप्लोमा कोर्स कर अच्छे पैकेज पर नौकरी मिल सकती है।

- 5) डिप्लोमा इन ट्रेवल एंड टूरिज्म घूमने का शौक है तो फिर आप ट्रेवल एंड टूरिज्म में भी डिप्लोमा कोर्स कर सकते हैं। इसमें ट्रेवल कंसल्टेंट, टूर ऑपरेटर, इवेंट प्लान, ट्रेवल राइटर से लेकर टूरिज्म डेवलपमेंट ऑफिसर तक की नौकरी कर सकते हैं।
- 6) डिप्लोमा इन इंटरियर डिजाइन आज के समय में काफी लोग अपने घरों को सजाने के लिए एक इंटरियर डिजाइनर को हायर करते हैं। इसके साथ ही कई अन्य सेक्टर में भी इंटरियर डिजाइनर की अच्छी डिमांड रहती है। नौकरी के साथ ही आप खुद का भी वेंचर स्टार्ट कर सकते हैं।
- 7) डिप्लोमा इन डिजिटल मार्केटिंग लगभग हर बड़ी कंपनी में डिजिटल मार्केटिंग की नौकरी होती है और वो भी अच्छी सैलरी पर। ये कोर्स भी आप ग्रेजुएशन के साथ कर सकते हैं।

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

सकाळची सुरुवात म्हणजे दिवसाचा पहिला आणि सर्वात महत्त्वपूर्ण ऋतू. पोट रिकाम्यावर उठल्यावर थोडे थंड किंवा हलके गरम पाण्याचे ग्लास घेणे हे अनेकांना सहज आणि निरुपद्रवी सवय वाटू शकते. पण यात लिंबाचा रस आणि मध यांचा समावेश केल्यास आरोग्यावर, त्वचेशी आणि वजनशी संबंधित बऱ्याच गोष्टी होऊ शकतात. चला तर, या साध्या पण प्रभावी आयुष्यमंत्राची माहिती घेऊया. मग पाहूया, कसे वापरायचे? कसा फायदा होतो? कधी आणि कसे नियमित करायचे?

- 1) सकाळची पहिली पायरी आपण जेव्हा सकाळी उठतो तेव्हा शरीराची पाचनक्रिया थोडी कमी प्रमाणात चालू असते. अशा वेळेला रिकाम्यापोटी एक ग्लास गरम पाणी पिणे म्हणजे शरीरास एक हलकी 'डिटॉक्स' सुरुवात देणे. त्यात लिंबाचा रस आणि मध घालणे म्हणजे दोन नैसर्गिक घटकांचा कमाल संगम.
- 2) लिंबाच्या रसाचे फायदे अनेक लिंबामध्ये असलेली व्हिटॅमिन सी आणि अँटीऑक्सिडंट्स हे त्वचेसाठी वरदान आहेत. त्यामुळे त्वचा अधिक तजेलदार, उजळ आणि निरोगी वाटू लागते. कोणत्याही नवीन आरोग्य साधनाधारे सुरू करताना 'साधेपणा' महत्त्वाचा असतो. लिंबाचा रस हा साधा पण शक्तिशाली घटक ठरतो.
- 3) मध गोड पण आरोग्यासाठी उपयुक्त मध म्हणजेच नैसर्गिक गोडी. पण त्याचबरोबर हळूहळू शरीराला ऊर्जा देणारी आणि पाचनक्रिया सुधारण्यास मदत करणारी खाद्यघटकही आहे. पोटात हलका ताण तोडण्यासाठी आणि शरीरात उत्तमप्रकारे पोषण देण्यासाठी मध उपयुक्त आहे.
- 4) पोट साफ आणि वजन नियंत्रण जेव्हा आपण रिकाम्यापोटी हे मिश्रण घेतो तेव्हा हे पाण्याचे 'स्क्रबिंग' प्रभाव निर्माण करते. म्हणजेच आतल्या अवशेष पदार्थांना हलक्या पद्धतीने बाहेर

ग्लासभर विविध पेयांनी सकाळ आणि जीवन बदलू शकते!



काढण्यास मदत करते. नियमितपणे हे करत राहिल्यास पोटाचा फुगीपणा कमी होण्याची शक्यता वाढते. ज्या व्यक्ती वजन कमी करण्याच्या प्रवासावर आहेत त्यांच्यासाठी ही एक सुलभ आणि सुरळीत मदत ठरू शकते.

5) त्वचेशी संवाद साधणे पण प्रभावी : ताज्या लिंबाचा रस आणि मध यांचे मिश्रण शरीरात अँटीऑक्सिडंट्स पुरविते. ज्यामुळे त्वचेला सूज कमी, अंकुर (ब्रॅकलायट) कमी आणि एक झळाळीपूर्ण लूक मिळू शकतो. ज्यांना 'फेसबूट' सारखी एखादी व्हिटॅलिटी हवी

आहे त्यांच्यासाठी हे अगदी परिपूर्ण आहे.

6) नियमितपणे वापरण्याचा मंत्र सकाळी उठल्यावर २०-३० मिनिटांत हा ग्लास पिण्याचा सवय लावण्याची शिफारस आहे. गरम पाण्यात म्हणजेच उघडपणे गरम नसलेले, पण हलके गरम पाणी घ्यावे. त्यात लिंबाचा अर्धा किंवा एक ग्रामीण (चला थोडा साधा) लिंबाचा रस आणि एक चमचा मध घाला. पहिला ग्लास प्या. नंतर १५-२० मिनिटांनी हलका नारता करा. हे रोज सुरू केल्यानंतर काही आठवड्यांनी त्याचा परिणाम नक्की जाणवेल.

- 9) काही टिप्स आणि लक्षात ठेवण्यासारख्या गोष्टी
 - मध पूर्णपणे ठंड पाण्यात घालू नका. गरम पाणी मधामध्ये ठेवू नका. कारण त्यातून मधातील पौष्टिक घटक कमी होऊ शकतात.
 - बहुतांश वेळा लिंबाचा रस आणि मध योग्य प्रमाणात घ्या. जास्त प्रमाणात घेतल्यास पोटाला हलका ताण जाणवू शकतो.
 - नियमितपणे पाठपुरावा महत्त्वाचा आहे. केवळ एक-दोन दिवसांनी परिणाम दिसणार नाहीत.

- जर पचनसंस्था किंवा इतर आरोग्यविषयक अडचणी असतील, तर हा उपाय सुरू करण्यापूर्वी डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.
- कसे वापरायचे सोप्या स्टेप्समध्ये सकाळी उठल्यानंतर प्रथम झटपट उठून पाण्याची एक मुट्टी गरम करून घ्यावी. त्यात लिंबाचा रस (एक लिंब किंवा त्याचा अर्धा) घाला आणि एक चमचा मध मिसळा. हलक्या घोट्यांनी घ्यावे. झटपट पिण्याऐवजी थोडा वेळ घोट्यातून पिणे उत्तम. प्याल्यानंतर १५-२० मिनिटे काही खाऊ नका. या वेळेत पचनक्रिया सुरू होईल. नंतर हलका नारता करावा. दिवसभर पाणी पुरेसे प्यावे.

आरोग्यासाठी पिंपळाच्या पानांचा रस

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

पिंपळाच्या पानात औषधी गुणधर्म असतात. याच्या पानांचा रस पिणे आरोग्यासाठी फायदेशीर आहे. पिंपळाच्या पानात अनेक पोषक तत्व असतात, जे अनेक गंभीर आजारां टाळण्यास मदत करतात. कॅल्शियम, मॅंगनीज, तांबे, लोह यांसारखी खनिजे आणि प्रथिने, फायबर यांसारखी पोषक तत्वे पिंपळाच्या पानात आढळतात. पिंपळाच्या पानात भरपूर प्रमाणात अँटिऑक्सिडेंट, अँटी-इन्फ्लेमेटरी, अँटीबॅक्टेरियल आणि अँटीडायबेटिक गुणधर्म असतात, जे अनेक आजारांपासून दूर ठेवण्यास मदत करतात. पिंपळाच्या पानांचा रस पिण्याचे फायदे जाणून घेऊया.

फुफ्फुस निरोगी ठेवा

पिंपळाची पाने फुफ्फुसासाठी फायदेशीर आहेत. पिंपळाच्या पानांचा रस फुफ्फुसांना डिटॉक्स करण्याचे काम करतो. हा रस प्यायल्याने फुफ्फुसातील जळजळ होण्याची समस्याही दूर होते. जर रवांस घेण्यास त्रास होत असेल, तर पिंपळाच्या पानांचा रस प्यायल्याने ही समस्या दूर होऊ शकते. खोकला आराम पिंपळाच्या पानात असलेले गुणधर्म खोकला दूर करण्यासाठी प्रभावी ठरतात. याच्या रसाचे सेवन केल्याने खोकल्याची समस्या दूर होते. हा रस प्यायल्याने श्लेष्माची समस्या देखील दूर होते. पचनासाठी फायदेशीर पिंपळाच्या पानांचा रस



प्यायल्याने डायरियाची समस्या दूर होते. डायरियासोबतच मळमळण्याची समस्या असेल तर या रसाच्या सेवनाने या समस्येपासून सुटका मिळते. याशिवाय हा रस गॅस, अपचन, बद्धकोष्ठता आणि पोट फुगण्याची समस्या दूर

करतो. रक्त स्वच्छ करा पिंपळाच्या पानांचा रस डिटॉक्स ड्रिंक म्हणून काम करतो. हा रस प्यायल्याने रक्त शुद्ध होते. रक्तातील अशुद्धता दूर झाल्यामुळे त्वचेच्या समस्या दूर होतात. हे पेय प्यायल्याने

चेहऱ्यावरील पिंपल्स आणि डाग देखील दूर होतात. साखर नियंत्रण हे रक्तातील साखरेचे प्रमाण नियंत्रित ठेवण्याचे काम करते. पिंपळाच्या पानांमध्ये असलेले गुणधर्म स्पाइक नियंत्रित करतात आणि साखरेची पातळी सामान्य ठेवण्यास मदत करतात. पिंपळाच्या पानांचा रस मधुमेहाच्या रुग्णांसाठी फायदेशीर आहे. दात, हिरड्या निरोगी करा पिंपळाच्या पानांचा रस दात आणि हिरड्यांसाठी फायदेशीर आहे. यामुळे तोंडातील बॅक्टेरिया नष्ट होतात आणि दात निरोगी राहतात. पिंपळाच्या पानांचा रस प्यायल्याने हिरड्यांच्या त्रासापासून आराम मिळतो.



रोगप्रतिकारक शक्ती वाढविणारी हिवाळ्यातील फळे

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

रोगप्रतिकारक शक्ती वाढविण्यासाठी काही फळे खरोखर उपयुक्त आहेत. त्यांच्याद्वारा व्हिटॅमिन सी शरीराला मिळत असल्याने हिवाळ्याच्या दिवसांत ज्या शारीरिक व्याधी उत्पन्न होण्याच्या शक्यता असतात त्या वेळीच दूर होण्यास मदत होते. ऑरेंज : संत्र्यामध्ये व्हिटॅमिन सी भरपूर प्रमाणात असते. ते रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवते, पोट निरोगी ठेवते आणि पचनसंस्था मजबूत करते. सफरचंद : सफरचंदांमध्ये फायबर आणि अँटीऑक्सिडंट्स असतात. ते पोट स्वच्छ ठेवतात आणि बद्धकोष्ठतासारख्या समस्या नष्ट करतात. डाल्फिन : डाल्फिन हे अँटीऑक्सिडंट्स आणि फायबरचा उत्तम स्रोत आहे. डाल्फिन हे

आतड्यांचे आरोग्य चांगले ठेवून पचन सुधारते. डाल्फिनाच्या बियांमध्ये व्हिटॅमिन सी आणि फायबर भरपूर प्रमाणात असते. ते पोट निरोगी ठेवतात आणि संसर्ग होण्यापासून रोखतात. किवी : किवीमध्ये व्हिटॅमिन सी आणि फायबरने समृद्ध असते. किवी पोटाला डिटॉक्स करते आणि जळजळ कमी करते. नाशपाती : नाशपातीमध्ये भरपूर फायबर असते. नाशपाती आतड्यांना सुधारण गॅस कमी करण्यास मदत करते. अननस : अननसात ब्रोमेलीन हे एंजाइम असते. ते पचनास मदत करते आणि पोट फुगणे देखील कमी करते. स्ट्रॉबेरी : स्ट्रॉबेरी हे अँटीऑक्सिडंट्स आणि फायबरचा चांगला स्रोत आहे. ते आतड्यांचे आरोग्य सुधारतात आणि पचन मजबूत करतात.

हवामान बदलातून स्वतःचा बचाव करा!

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

सध्या थंडीचे दिवस असल्याने वातावरणात अचानक बदल होत आहेत. ज्यामुळे थंडी वाढली आहे आणि आजारी पडण्याचा धोकाही वाढला आहे. विशेषतः रवसनाचे विकार आणि सर्दी-खोकला वाढू शकतो. आपली नैसर्गिक रोगप्रतिकारक शक्ती मजबूत ठेवण्यासाठी खालील ५ प्रभावी घरगुती उपाय लगेच सुरू करा. हळदीचे 'सुपर-ड्रिंक' दूध : रात्री झोपण्यापूर्वी एक चिमूटभर हळद टाकलेले गरम दूध प्या. ही नैसर्गिक अँटी-बायोटिक तुमची ढाल बनेल. तुळस-आल्याचा 'अमृत' काढा : चार-पाच तुळशीची पाने

आणि छोटा आल्याचा तुकडा एकत्र करून गुळासोबत उकळून घ्या. हा काढा रोगप्रतिकार शक्तीसाठी 'बूस्टर' आहे. ओल्याची 'संजीवनी' वाफ : सर्दीमुळे नाक किंवा छाती जड झाली असेल, तर गरम पाण्यात ओवा टाकून वाफ घ्या. यामुळे त्वचिरीत आराम मिळतो. कोमट पाण्याचे महत्त्व : थंडीत तहान कमी लागते, पण कोमट पाणी वारंवार प्या. हे घसा आणि पचनसंस्था निरोगी ठेवते. 'व्हिटॅमिन सी' चा आधार : तुमच्या आहारत आंबळा, संत्रा, आणि लिंबू यांचा समावेश करा. हे नैसर्गिकरित्या रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवितात.

पान १ वरून

मुंबई गाठणे होणार सोपे समृद्धी महामार्ग थेट इस्टर्न फ्री वेला जोडणार..!



अमळनेर : नाल्याची साफसफाई करताना कर्मचारी.

अमळनेर पालिका प्रशासन अॅक्शन मोडवर

वाहनचालक व व्यापाऱ्यांना मोठ्या अडचणींना सामोरे जावे लागत होते. या पार्श्वभूमीवर तुंबलेल्या गटारीतील पाण्याचा निचरा करण्यात आला. सफाई कर्मचाऱ्यांनी यंत्रसामग्री व पंपाच्या सहाय्याने गटार उघडून साचलेला गाळ, कचरा व सांडपाणी बाहेर काढले. चोपडा- धुळे रोडवरील ड्रेनेजची साफसफाई करण्यात आली. नागरिकांनी गटारीत प्लास्टिक, कचरा व घनकचरा टाकू नये, असे आवाहन पालिकेकडून करण्यात आले आहे. शहरातील प्रत्येक भागात ही स्वच्छता मोहीम टप्प्या- टप्प्यात नियमित राहिल, असे आश्वासन उपनगराध्यक्ष निकम यांनी दिले आहे.

छत्रपती शिवाजी महाराजांच्या काळात सोन्याच्या नाण्याचे वजन किती?

प्रकार : शिवकालात मुख्यत्वे दोन नाणी प्रचलित होती, एक सोन्याचे शिवराई होन आणि दुसरे तांब्याचे शिवराई.
नाव : सोन्याच्या नाण्याला शिवराई होन तर तांब्याच्या नाण्याला फक्त शिवराई असे म्हटले जात होते.
तिजोरी : शिवाजी महाराजांच्या मृत्युसमयी स्वराज्याच्या तिजोरीत सर्व नाणी मिळून सुमारे ७९ लाखांच्या पुढे होती.
इतिहास : होन हा शब्द जुना असून शिवाजी महाराजांनी डाडलेली नाणी शिवराई होन म्हणून ओळखली जात होती.
वापर : शिवराई हे तांब्याचे नाणं काही काळ महाराष्ट्र आणि कर्नाटकात मोठ्या प्रमाणावर वापरात होतं.
परिवर्तन : इंग्रजांचे चलन मजबूत झाल्यानंतर त्यांनी हळूहळू जुनी नाणी जमा करून विलतवून टाकली.
निर्मिती : शिवराई होन आणि तांब्याची शिवराई यांची निर्मिती पेशवाईपर्यंत सुरू होती.
उद्देश : परकीय आणि पर्शियन प्रभावाचे चलन दूर करण्यासाठी शिवाजी महाराजांनी स्वतःचे सुवर्ण चलन अस्तित्वात आणले.

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

नाशिककरांना मुंबईत जाण्यासाठी सव्वा दोन तास लागतील. त्यापेक्षा जास्त वेळ लागणार नाही, असा दावा मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी केला. नागपूर-मुंबई समृद्धी महामार्गावरून आमणे फाट्यापर्यंत जलदपणे पोहोचता येते. मात्र, पुढील प्रवास भिवंडीतील वाहतूक कोंडीमुळे कालापन्वय करणारा ठरतो. या पार्श्वभूमीवर आमणे फाटा येथून असा एक मार्ग केला जात आहे, जो वाहनधारकांना थेट मुंबईत जलदपणे घेऊन जाईल. आमणे फाट्याहून पूर्व मुक्त मार्गाला (इस्टर्न फ्री वे) जोडणारा मार्ग तयार केला जात आहे.

त्यामुळे नाशिक- मुंबई प्रवास सव्वा दोन तासांतच होईल, असे मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी म्हटले आहे. या मार्गाचा उपयोग नागपूरसह विविध जिल्हांतून समृद्धी महामार्गाने मुंबईत ये-जा करणाऱ्या वाहनधारकांना होणार आहे. नाशिक- मुंबई राष्ट्रीय महामार्गावर भिवंडी, ठाणे परिसरात प्रचंड वाहतूक कोंडी असते. भिवंडी परिसरातील गोदामांमुळे अवजड वाहनांची मोठी वर्दळ असते. महामार्गाची दुरुस्ती व खाडी पुलाच्या कामांनी कोंडीत आणखी भर पडते. नागपूर- मुंबई समृद्धी महामार्ग भिवंडी तालुक्यातील आमणे येथे मुंबई-आग्रा राष्ट्रीय महामार्गाला मिळतो.

आठपदरी समृद्धी महामार्गावरून भरधाव येणारे वाहनधारक चारपदरी मुंबई- आग्रा महामार्गावर आमणे येथे पोहोचल्यावर कोंडीत अडकतात. महामार्गावरील आणि समृद्धी महामार्गावरील वाहने या ठिकाणी एकत्र येतात. त्यामुळे आमणे येथे देखील प्रचंड वाहतूक कोंडी होते. ही समस्या सोडविण्यासाठी मुंबई-आग्रा राष्ट्रीय महामार्गावर आमणे येथे व्यापक दुरुस्तीची कामे तातडीने हाती घेऊन रस्ता रुंदीकरणाला मागणी आधीपासून नाशिक इंडस्ट्रीज अँड मॅन्युफॅक्चरर्स असोसिएशनसह (निमा) अनेक संघटनांकडून केली जात आहे.

महामार्गावरील वाहतूक कोंडीमुळे नाशिक- मुंबई प्रवासाला कधीकधी सात ते आठ तास लागतात. त्यामुळे नाशिकसह राज्यातील अनेक मंत्री मुंबई-नाशिक रस्त्याच्या मार्गाने प्रवास टाकून रेल्वेने ये-जा करित असल्याचे दिसून येते. समृद्धी महामार्गावरून भिवंडीतून मुंबईत ये-जा करणे वाहनधारकांना जिकिरीचे ठरत आहे. हा प्रश्न सोडविण्यासाठी राज्य सरकारने नियोजन केल्याचे मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी नाशिक दौऱ्यात सांगितले. नागपूर- मुंबई समृद्धी महामार्गाशी संलग्न झाल्यामुळे मुंबई जवळ आले. वाहनधारक आमणे

फाट्यापर्यंत लवकर पोहोचतो. मात्र, भिवंडीतून पुढे मार्गक्रमणास वेळ लागतो, अशा तक्रारी होत असल्याचे नमूद करीत मुख्यमंत्री फडणवीस यांनी ही चिंता लवकर मिटणार असल्याचे सांगितले. आमणे फाट्यापासून थेट इस्टर्न फ्री वेला अर्थात पूर्व मुक्त मार्गाला जोडणारा मार्ग तयार केला जाणार आहे. यामुळे वाहनधारकांना थेट मुंबईत जलदपणे पोहोचता येईल. नाशिककरांना मुंबईत जाण्यासाठी सव्वा दोन तास लागतील. त्यापेक्षा जास्त वेळ लागणार नाही, असा दावा मुख्यमंत्री फडणवीस यांनी केला.



अमळनेर : घोषवाक्य लेखन स्पर्धेतील द्वितीय विजेती सिध्दी काटकरला पारितोषीक देताना प्राचार्य डॉ. एच. डी. जाधव, प्राचार्य डॉ. वर्षा पाठक आदी.

प्रताप महाविद्यालयात घोषवाक्य लेखन स्पर्धा

लीना बारी प्रथम, सिध्दी काटकरला द्वितीय पारितोषिक

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : येथील खानदेश शिक्षण मंडळ संचलित प्रताप महाविद्यालयाच्या मराठी विभागातर्फे पूज्य साने गुरुजी सभागृहात सोमवार, दि. १२ जानेवारी रोजी सकाळी ११ ते १२ : ३० वाजेपर्यंत घोषवाक्य लेखन स्पर्धा झाल्या. स्पर्धेत लीना चंद्रकांत बारी हिने प्रथम, सिध्दी अनिल काटकर हिने द्वितीय पारितोषिक पटकाले. स्पर्धेत

सुमारे २५० विद्यार्थ्यांनी उत्स्फूर्त सहभाग नोंदविला. राजमाता जिजाऊ व स्वामी विवेकानंद यांच्या जयंतीचे औचित्य साधून शिरपूर येथील आयएमआरडीए महाविद्यालयाच्या आर्या मिलिंद कासार व हिताक्षी किशोरसिंग गिरासे या अतिथी विद्यार्थिनींच्या संकल्पनेतून ही स्पर्धा घेण्यात आली. प्रभारी प्राचार्य डॉ. एच. डी. जाधव यांनी उद्घाटन केले. प्राचार्य डॉ. जाधव व एमसीए

महाविद्यालयाच्या प्राचार्य डॉ. वर्षा पाठक यांनी मनोगत व्यक्त केले. मराठी विभागाचे प्रमुख डॉ. ज्ञानेश्वर कांबळे व इतिहास विभागाचे प्रा. विजय साळुंखे यांनी लेखन स्पर्धेचे परीक्षण केले. डॉ. कांबळे व प्रा. साळुंखे यांनी इतिहास, संस्कृती व राष्ट्रनिर्मितीशी निगडित विचार विद्यार्थ्यांमध्ये घोषवाक्यांमध्ये प्रभावीपणे मांडल्याबद्दल कौतुक केले.

प्रताप महाविद्यालय व्याख्यान संगणकशास्त्र विभागात ईआरपी, एसएपी प्रणालीवर मार्गदर्शन

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : येथील प्रताप महाविद्यालयातील संगणकशास्त्र विभाग व राष्ट्रीय उच्चतर शिक्षण अभियान (रुसा) यांच्यातर्फे शनिवार, दि. १० जानेवारी रोजी 'ईआरपी एसएपी' या आधुनिक उद्योगपयोगी प्रणालीवर व्याख्यान झाले. या क्षेत्रातील तज्ज्ञ राकेश पाटील (वेरसीनो एजी, ऑग्सबर्ग, बव्हेरिया जर्मनी) हे प्रमुख वक्ते होते. प्राचार्य डॉ. हर्षवर्धन जाधव

अध्यक्षस्थानी होते. राकेश पाटील यांनी ईआरपी आणि एसएपी प्रणालीचे महत्त्व, त्यांचा उद्योग क्षेत्रातील वापर, करिअरच्या संधी तसेच विद्यार्थ्यांनी आवश्यक कौशल्ये कशी विकसित करावीत याविषयी मार्गदर्शन केले. प्रथम सत्रात ईआरपी व द्वितीय सत्रामध्ये एसएपीच्या विविध मॉड्युल्सबाबत तसेच प्रत्यक्ष उद्योगातील उदाहरणांद्वारे विद्यार्थ्यांना माहिती देण्यात

आली. प्राचार्य डॉ. जाधव यांनी मनोगत व्यक्त केले. संगणकशास्त्र विभागप्रमुख डॉ. पुष्पा पाटील यांनी व्याख्यानाचे आयोजन केले होते. प्रा. नम्रता बडगुजर यांनी वक्त्यांचा परिचय करून दिला. प्रा. अमित शिंदे यांनी सूत्रसंचालन केले. प्रा. प्राची पाटील यांनी आभार मानले. संगणकशास्त्राचे विद्यार्थी- विद्यार्थिनी, प्राध्यापक, प्राध्यापकेतर कर्मचारी मोठ्या संख्येने उपस्थित होते.



अमळनेर : संगणकशास्त्र विभागातील व्याख्यानात मार्गदर्शन करताना तज्ज्ञ राकेश पाटील

अमळनेर वकील संघ निवडणूक अध्यक्षपदी अॅड. गोपाल सोनवणे, सचिवपदी अॅड. उदय शिसोदे विजयी

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : येथील वकील संघाच्या (बार असोसिएशन) २०२६च्या नुकत्याच झालेल्या निवडणुकीत अध्यक्षपदी अॅड. गोपाल सोनवणे, उपाध्यक्षपदी अॅड. राकेश बिन्हाडे, सचिवपदी अॅड. उदय शिसोदे विजयी झाले आहेत. अॅड. सोनवणे यांनी ८८ मते मिळवून विजय मिळवला. अॅड. बिन्हाडे यांना ७८ मते मिळाली. अॅड. शिसोदे यांनी १२२ मते मिळवून दणदणीत विजय मिळविला. सचिवपदाच्या निवडणुकीत अॅड. किशोर पाटील यांनी उमेदवारी मागे घेण्याची मुदत संपल्यानंतर अॅड. शिसोदे यांना पाठिंबा दर्शविला होता. त्यामुळे तांत्रिकदृष्ट्या मतदान प्रक्रिया पार पडली असली, तरी ही निवडणूक केवळ एक औपचारिकता ठरली. नवनिर्वाचित कार्यकारिणीचे वकील संघाच्या सर्व सदस्यांनी पुष्पगुच्छ देऊन अभिनंदन केले. वकील संघाच्या हितासाठी आणि न्यायव्यवस्थेच्या बळकटीकरणासाठी ही नवीन कार्यकारिणी कटिबद्ध राहिल, असा विश्वास नवनिर्वाचित अध्यक्ष अॅड. सोनवणे यांनी व्यक्त केला.



अमळनेर : वकील संघाचे नवनिर्वाचित अध्यक्ष अॅड. गोपाल सोनवणे व सचिव अॅड. उदय शिसोदे यांचा सत्कार करताना मान्यवर.

द्रौ. रा. कन्या शाळेत जिजाऊ, विवेकानंद जयंतीनिमित्त अभिवादन

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : येथील द्रौ. रा. कन्या शाळेत राजमाता जिजाऊ व स्वामी विवेकानंद जयंतीनिमित्त अभिवादन करण्यात आले. मुख्याध्यापिका सौ. एस. एस. सूर्यवंशी अध्यक्षस्थानी होत्या. उपमुख्याध्यापिका श्रीमती एस. पी. बाविस्कर, पर्यवेक्षक एस. पी. वाघ, शिक्षक प्रतिनिधी डी. एन. पालवे, ज्येष्ठशिक्षक एस. एस. माळी, श्रीमती आर. एस. सोनवणे, एस. एस. वाघ व्यासपीठावर होते. यावेळी विद्यार्थिनींनी भाषण, गीतांच्या माध्यमातून अभिवादन केले. मुख्याध्यापिका सूर्यवंशी, श्रीमती बी. एस. पाटील, सौ.

पी. एस. सराफ, श्रीमती ममता महालपूरू यांनी राजमाता जिजाऊ व स्वामी विवेकानंद यांच्या कार्याची माहितीदिली. श्रीमती पी. व्ही. साबे, श्रीमती एस. एस. देवरे यांनी सूत्रसंचालन केले. श्रीमती आर. एस. सोनवणे, श्रीमती वाय. एम. पाटील यांनी आभार मानले. सर्व शिक्षक, शिक्षिका, शिक्षकेतर कर्मचाऱ्यांनी सहकार्य केले. प्रताप महाविद्यालयात अ भि व ा द न अमळनेर : येथील प्रताप महाविद्यालयात करिअर कौन्सिलिंग सेंटरमध्ये राजमाता जिजाऊ, स्वामी विवेकानंद यांच्या



अमळनेर : राजमाता जिजाऊ व स्वामी विवेकानंद जयंतीनिमित्त अभिवादन करताना विद्यार्थी-विद्यार्थिनी. प्रतिमेचे पूजन करण्यात आले. पाटील, मनिष राजपूत, कुणाल जाधव, करिअर कौन्सिलिंग सेंटरचे याप्रसंगी पराग पाटील, अतुल पाटील, नंदूसिंग पाटील, दिलिप धनगर, विशाल अहिरे, आकाश शिरसाठ आदी उपस्थित होते. यावेळी प्रभारी प्राचार्य डॉ. एच. डी.



अमळनेर : द्रौ. रा. कन्याशाळेत राजमाता जिजाऊ व स्वामी विवेकानंद जयंतीनिमित्त अभिवादन प्रसंगी उपस्थित मुख्याध्यापिका, शिक्षक, शिक्षिका.

भूतदया हीच खरी ईश्वर सेवा !!

अमळनेरकर नागरिकांना कळकळीचे आवाहन

लख्ख ऊन... कोरडा घसा... आणि घामाच्या धारा!

पुढच्या काही दिवसांत उन्हाचा तडाखा वाढणार आहे. आपण माणसे 'पाणी-पाणी' करतो तेव्हा त्या मुक्या पशू-पक्ष्यांचे काय? संत ज्ञानेश्वर आणि जगद्गुरू तुकोबारायांनी आपल्याला 'भूतदया' शिकवली. त्यास अनुसरून कडक उन्हात पाण्यासाठी व्याकुळ झालेल्या एका पाखराची तहान भागवणे, हीच मोठी मानवता आहे.

आपण काय करू शकतो?

- १) गॅलरीत किंवा छतावर: पक्ष्यांसाठी एका मातीच्या भांड्यात स्वच्छ पाणी ठेवा.
- २) दाराबाहेर: भटक्या कुत्र्यांसाठी किंवा जनावरांसाठी पाण्याच्या कुंडीची सोय करा.
- ३) शक्य असल्यास इतरांनाही मातीची भांडी किंवा पाण्याची पात्रे भेट देऊन प्रोत्साहित करा.

“वृक्षवल्ली आम्हा सोयरे वनचरे...”

आपल्या एका छोट्या प्रयत्नाने एखाद्या जीवाचा प्राण वाचू शकतो! चला, या उन्हाळ्यात माणुसकीचे 'पाणी' पाजूया!

• तिनीत •

व्हॉइस ऑफ मीडिया
(Voice of Media) शाखा: अमळनेर

सर्व वृत्तपत्र वाचकांना कळकळीची प्रार्थना

कृपया उन, वारा, पाऊसाची तमा न बाळगता रोज सकाळी गावभर फिरफिर करून आपल्याला घरपोच वृत्तपत्र आणून देणाऱ्या वृत्तपत्र एजंटंना नियमित व वेळेवर पेपरचे बिल देवून सहकार्य करा...! थोड्याशा विलासाठी त्यांना पुन्हा-पुन्हा फिरफिर करायला लावू नका...!



नवीन वर्षातील (२०२६) मकर संक्रांत

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा
यंदा मकर संक्रांत बुधवार, दि. १४ जानेवारी २०२६ रोजी साजरी केली जाईल. ज्योतिषशास्त्रानुसार संक्रांतीचे वाहन, वस्त्र आणि इतर तपशील दरवर्षी बदलतात. संक्रांतीचे स्वरूप (२०२६) **वाहन** : वाघ (व्याघ्र) **उपवाहन** : घोडा (अश्व) **वस्त्र (कपडे)** : पिवळे वस्त्र (काही ठिकाणी हिरव्या रंगाचाही उल्लेख येतो. मात्र, मुख्यत्वे पिवळे किंवा नैसर्गिक रंग ग्राह्य धरले जातात. **अलंकार** : मोती (मुक्ताफल) आयुध (हातात शस्त्र) : गदा **लेपन** : केशर भक्ष (काय खात आहे) : दुग्धपान महत्वाचे मुहूर्त (१४ जानेवारी) **संक्रांत काळ** : दुपारी ३:१३ वाजता सूर्य मकर राशीत प्रवेश

करेल. **पुण्यकाळ** : दुपारी ३ : १३ ते सूर्यास्तापर्यंत (संध्याकाळी साधारण ६ : ०२ वाजेपर्यंत) महापुण्यकाळ : दुपारी ३:१३ ते ५ : ०० वाजेपर्यंत. काही विशेष गोष्टी : **१. दिशा**: संक्रांत उत्तर दिशेकडून दक्षिण दिशेकडे जात आहे. **२. तिळगूळ**: या दिवशी 'तिळगूळ घ्या, गोड गोड बोला' म्हणत स्नेह वाढवण्याची परंपरा आहे. **३. दान**: संक्रांतीला नवीन वस्त्रे, सुगड (मातीची छोटी भांडी), तीळ, गूळ आणि धान्य दान करण्याचे विशेष महत्त्व असते. **टीप** : पंचांगानुसार स्थानिक वेळेत थोडा फरक असू शकतो, परंतु महाराष्ट्रात मुख्यत्वे १४ जानेवारीलाच संक्रांत साजरी होईल.

मकर संक्रांतीला तीळगूळ का द्यायचे?

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा



मकर संक्रांतीची प्रमुख परंपरा म्हणजे तीळगूळ. 'तीळ' म्हणजे तीळ आणि 'गुल' म्हणजे गूळ. या स्वादिष्ट पण साध्या गोड पदार्थापासून बनविले जाते. महाराष्ट्रात अत्यंत लोकप्रिय असलेले हे गोड पदार्थ गूळ आणि तीळ. कधी-कधी नारळ किंवा सुक्यामेव्यासारख्या इतर घटकांसह मिसळून आणि त्यापासून लहान लाडू किंवा चिकी बनवून बनविली जाते. तीळ खूप पौष्टिक असते. त्यात जस्त, तांबे, लोह आणि इतर जीवनसत्त्वे असतात. जी चांगली रोगप्रतिकारक शक्ती वाढविण्यासाठी उत्तम असतात. हिवाळ्यात खोकला, सर्दी आणि फ्लूचे आजार येत असल्याने तीळ खाणे हे शरीर निरोगी ठेवण्याचा एक मार्ग आहे. शिवाय गूळ शरीरात उष्णता निर्माण करण्यासाठी ओळखला जातो. जो थंड हवामानात आणखी एक चांगला गुण आहे. अशाप्रकारे तीळगूळ हा केवळ एक चविष्ट नाश्ताच नाही तर तुमच्या हिवाळ्यातील आहारात एक निरोगी आणि पौष्टिक भर देखील आहे.

इनबॉक्स आणि व्हॉट्सअपवर अशा आणखी कथा मिळविण्यासाठी कृपया तुमचा ई-मेल आणि मोबाईल नंबर शेअर करा. आपल्या प्राचीन ग्रंथांमध्ये तिळाचा उल्लेख अनेकवेळा आढळतो आणि त्याच्याशी काही मनोरंजक श्रद्धा जोडल्या जातात. काही दंतकथेनुसार या बियांना मृत्यूदेव यम यांनी आशीर्वाद दिला होता आणि म्हणूनच ते अमरत्व देऊ शकतात. म्हणूनच काळे व तीळ हे मृत आत्म्यांचे अन्न असल्याचे म्हटले जाते. काहींचा असा विश्वास आहे, की विष्णूच्या धामाचे थेंब घट्ट झाल्यावर ही बिया निर्माण झाली आणि त्यामध्ये दिव्यतेचे सार आहे. तीळगूळ संपूर्ण हिवाळ्यात तयार केले जाते आणि खाल्ले जाते. परंतु ते विशेषतः जानेवारीच्या मध्यात येणाऱ्या मकर संक्रांतीच्या सणासाठी बनविले जाते. संक्रांतीच्या दिवशी, कुटुंबे आणि मित्र तीळगूळ मिठाईची देवाणघेवाण करतात आणि एकमेकांना म्हणतात. 'तीळगूळ घ्या, गोड गोड बोला', म्हणजे गोड गोड तीळगूळ घ्या आणि गोड बोला.'

भोगीच्या दिवशी सुगड कसे पूजावे? भोगीच्या भाजीचे महत्त्व काय?

का करतात भोगी साजरी, जाणून घेऊयात..!

मकर संक्रांती उद्या (१४ जानेवारी) रोजी आहे. मात्र संक्रांतीच्या आदल्या दिवशी भोगीचा सण साजरा करण्यात येतो. हा दिवस धार्मिकरित्या देखील अत्यंत महत्त्वाचा मानला जातो. भोगी म्हणजे उपभोग घेणे असे म्हणतात. यादिवशी अन्नचा उपभोग घ्यावा अशी समजूत आहे. हा सण हिवाळ्यात येत असल्याने या ऋतूत हिऱ्या पालेभाज्या तसेच सर्व फळभाज्या व रानभाज्या उपलब्ध असतात. याभाज्या एकत्र करून त्याची भाजी बनवतात व तिला भोगीची भाजी असे म्हंटले जाते. याच भाजीचा नैवेद्य देवाला दाखवून हा सण साजरा केला जातो. मात्र या सणाचे धार्मिक महत्त्व काय आहे तो कसा साजरा करावा याविषयी माहिती घेऊयात.

भोगीचा सण कसा साजरा करतात
मकर संक्रांतीच्या आदल्या दिवशी भोगीचा सण साजरा केला जातो. हा सण हिवाळ्यात साजरा केला जात असल्याने सकाळी लवकर उठून स्नान करावे. स्नान करताना अंघोळीच्या पाण्यात तीळ घातले जातात. यामागचे कारण म्हणजे हिवाळ्यातील गुलाबी थंडी बाधू नये म्हणून उष्ण गुणधर्म असलेले तीळ पाण्यात टाकून त्याने स्नान केले जाते. स्नान झाल्यानंतर देवाची पूजा करावी व भोगीच्या भाजीचा व तीळ लावलेल्या बाजरीच्या भाकरीचा नैवेद्य देवाला दाखवला जातो. हा भाजी भाकरी यादिवशी घरातील सर्वजण खातात. **भोगीच्या दिवशी सुगड पुजले जातात.** पाहूयात हे सुगड कसे पूजावे. **सुगड कसे पूजावे**



भोगीच्या दिवशी सुवासिनी स्त्रिया या सुगड पूजतात. सुगड म्हणजे मातीची छोटी मडकी होय. हे सुगड पुजण्याचे देखील धार्मिक महत्त्व आहे. सुवासिनी स्त्रियांनी पाच सुगड खरेदी करावे. या सुगडांना हळदकुंकू लावून घ्यावे. त्यानंतर यामध्ये भोगीच्या कच्च्या भाज्या बोरें भरवावी. त्यात तिळगूळ टाकावे. हे सुगड घरातील देवाला दाखवावे त्यानंतर मंदिरात जाऊन देखील देवाला सुगड वहावे. तसेच सुवासिनी स्त्रियांची देखील सुगड देऊन ओटी भरावी. यामुळे सुवासिनींच्या संसाराला भरभराट येते व घरात सुख समृद्धी नांदते असे म्हणतात.

भोगीची पौराणिक कथा
पौराणिक कथेनुसार इंद्रदेवाने धर्तीवर उदंड पिके पिकवी धनधान्य वाढावे यासाठी प्रार्थना केली होती. त्यामुळे पृथ्वीवर कायम धनधान्याची बरकत व्हावी वर्षभर पिके यावीत म्हणून भोगीचा सण साजरा करतात अशी मान्यता आहे. हा सण केवळ महाराष्ट्राचं नाही तर भारतात प्रत्येक राज्यात वेगवेगळ्या पद्धतीने साजरा केला जातो. या सणाला पंजाबमध्ये लोहरी म्हणतात तर तामिळनाडू मध्ये पोंगल, राजस्थानमध्ये उत्तरायण तसेच आसाममध्ये भोगली पिहू नावाने साजरा करतात. या सणापासूनच वर्षातील सर्व सणांची सुरुवात होते.

यंदा मकर संक्रांतीचे वाहन काय? फळणार की नडणार?

११ वर्षानंतरचा दुर्मिळ योग परिणाम कोणावर?

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा
मकर संक्रांत २०२६ चे वाहन, स्वरूप आणि राशीभविष्य जाणून घ्या. ११ वर्षानंतर येणारा दुहेरी योग आणि महागाईच्या संकेतांबद्दल सविस्तर माहिती. भारतीय संस्कृतीत मकर संक्रांतीच्या सणाला केवळ धार्मिकच नव्हे, तर खगोलशास्त्रीय आणि ज्योतिषशास्त्रीय दृष्टीनेही अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. जेव्हा सूर्य धनु

राशीतून मकर राशीत प्रवेश करतो त्यालाच मकर संक्रांत असे म्हटले जाते. येत्या १४ जानेवारी २०२६ रोजी होणारे हे मार्गक्रमण देशाच्या सामाजिक, राजकीय आणि आर्थिक स्थितीवर मोठा प्रभाव टाकणारे ठरणार आहे. **मकरसंक्रांतीचे यंदाचे वाहन कोणते?**
पंचांगानुसार यंदाच्या संक्रांतीचे नाव नंदा असून तिचे स्वरूप अत्यंत प्रभावी आणि वेगवान असल्याचे दिसून येत

आहे. संक्रांतीच्या विविध अवयवांवरून पुढील अंदाज वर्तविण्यात आले आहेत. यंदा संक्रांतीचे वाहन घोडा (अश्व) असून उपवाहन सिंह आहे. घोडा हा वेगाचे प्रतीक आहे, तर सिंह पराक्रमाचे प्रतीक आहे. यामुळे जागतिक राजकारणात आणि तंत्रज्ञान क्षेत्रात अत्यंत वेगाने घडामोडी घडण्याचा अंदाज आहे. **मकरसंक्रांतीचा रंग कोणता?**
तसेच यंदा संक्रांतीच्या हातात गदा असून तिने पिवळे

वस्त्र परिधान केले आहे. गदा हे शिस्तीचे प्रतीक असल्याने प्रशासकीय कामात कडक अंमलबजावणी करण्यात येणार आहे. तर यंदा संक्रांत बसलेल्या स्थितीत आहे, जी व्यापारी वर्गासाठी सुरुवातीच्या अस्थिरतेनंतर स्थैर्य देणारी ठरेल. **दान दुपट पुण्य देणारे ठरणार**
यंदाच्या संक्रांतीचे सर्वात मोठे वैशिष्ट्य म्हणजे तब्बल ११ वर्षानंतर मकर संक्रांत



आणि घटतीला एकादशी एकाच दिवशी येत आहेत. या दुहेरी योगामुळे या दिवशी तिळाचा वापर आणि दान करण्याचे महत्त्व अनेक पटींनी वाढले आहे. या दिवशी केलेले दान दुपट पुण्य देणारे ठरेल, अशी धार्मिक श्रद्धा आहे.

काय महागण्याची शक्यता

यंदा संक्रांतीने पिवळे वस्त्र परिधान केल्यामुळे आणि कस्तुरीचे लेपन लावल्यामुळे सुगंधी द्रव्ये, सोने, हळद, पितळ आणि कडधान्यांच्या (विशेषतः हरभरा डाळ) किंमतीत वाढ होण्याची शक्यता आहे. तसेच संक्रांतीचा प्रवास दक्षिण दिशेकडून उत्तर दिशेकडे होत आहे. त्यामुळे उत्तर भारतातील राज्यांमध्ये विकासाची गती वाढून तेथे मोठ्या प्रकल्पांची घोषणा होऊ शकते. संक्रांतीच्या या ग्रहस्थितीचा सर्व १२ राशींवर परिणाम होणार आहे. यानुसार मेष, मिथुन, सिंह, तूळ, धनु आणि कुंभ या राशींच्या व्यक्तींसाठी हा काळ प्रगतीकारक आणि धनलाभ देणारा ठरेल. तर वृषभ, कन्या, वृश्चिक आणि मीन या राशींना संमिश्र फळे मिळतील. मेहनतीनुसार यश प्राप्त होईल. तसेच कर्क आणि मकर राशीच्या लोकांनी या काळात आरोग्याची विशेष काळजी घ्यावी. लांबचा प्रवास टाळण्याचा प्रयत्न करावा.

‘स्वामीये शरणम् अय्यप्पा!’

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

शबरीमलाची वाट सुरू होते तेव्हा पाय अनवाणी, अंगावर काळे किंवा निळे वस्त्र आणि डोक्यावर इरुमुडी घेऊन भक्त अरण्यातून पुढे जातात. घनदाट जंगल, उंच पर्वत आणि खडकाळ रस्ते यांचा अनुभव घेताना प्रत्येक भक्ताच्या मनात एकच भावना असते, की मी ज्यांच्या दर्शनासाठी हे सर्व करतोय त्या पवित्र पायऱ्यांपर्यंत पोहोचावे आणि स्वामी अय्यप्पांची कृपा लाभावी. अय्यप्पा हे हरिहरपुत्र म्हणून ओळखले जातात. या बालकाचा जन्म विलक्षण होता. भगवान विष्णू असुरांचा संहार करण्यासाठी मोहिनी रूपात आले आणि त्या तेजस्वी मोहिनी आणि भगवान शिव यांच्या तेजशक्तीमधून जन्माला आलेले बालक म्हणजे अय्यप्पा. हर आणि हरि यांच्या शक्तीचा उद्भव या बालकात दिसतो. त्यामुळे अय्यप्पा अमोघ शक्तीचे, संकट निवारक देवतेचे आणि भक्तांच्या मनातील विश्वासाचे प्रतीक आहेत. लोक कथा अशी सांगतात, की केरळमधील पंडलम राज्याचे राजा राजशेखर शिकारीला गेले असताना पंपा नदीच्या काठी एक तेजस्वी बालक सापडला. बालकाच्या गळ्यात सोन्याचा मणी असल्यामुळे त्याचे नाव ठेवले गेले मणिकंदन. राजा आणि राणी यांना मूल नव्हते. त्यामुळे त्यांनी त्याला आपला राजपुत्र समजून लाड केले. मणिकंदन केवळ शूर नव्हते, तर अत्यंत दयाळू आणि ज्ञानीही होते. लहान वयातच त्यांनी संकटात अडकलेल्या लोकांना वाचवले, राक्षसींचा वध केला आणि आपले सामर्थ्य सिद्ध केले. राजवाड्याच्या राजकारणामुळे मणिकंदनांना जंगलात वाधिणीचे दूध



आणण्यासाठी पाठविले. हा प्रवास काहीसाठी फसवणूक होती, पण त्या जंगलात त्यांनी महिषी नावाच्या राक्षसीणीचा वध केला. त्यांनी प्रत्यक्ष वाधिणीवर स्वार होऊन तिच्या बळड्यांसह परतले. सर्वत्र समजले, की हा बालक साधा नाही, तर साक्षात ईश्वराचा अवतार आहे. स्वामी अय्यप्पांची भक्ती सोपी नाही. असे म्हणतात, की ती एका परीक्षेसारखी आहे. दर्शनासाठी भक्त ४१ दिवसांचे मंडल नव्हते. त्यामुळे त्यांनी त्याला आपला राजपुत्र समजून लाड केले. मणिकंदन केवळ शूर नव्हते, तर अत्यंत दयाळू आणि ज्ञानीही होते. लहान वयातच त्यांनी संकटात अडकलेल्या लोकांना वाचवले, राक्षसींचा वध केला आणि आपले सामर्थ्य सिद्ध केले. राजवाड्याच्या राजकारणामुळे मणिकंदनांना जंगलात वाधिणीचे दूध

शबरीमला हे फक्त मंदिर नव्हे, तर ती भक्तीची उत्कटता आहे. आजही यात्रेत अनेक चमत्कार घडतात. भक्त सांगतात, की जंगलातील गडद रस्त्यांवर जाताना थकवा, भूक आणि अडथळे सहज दूर होतात. मकर संक्रांतीच्या दिवशी पोन्नामबलम शिखरावर एक दिव्य ज्योत प्रकट होते, ज्याला मकरज्योती म्हणतात. ती ज्योत प्रकट होते तेव्हा संपूर्ण पर्वत उजळून निघतो. लाखो भक्त त्या दिवशी जंगलातून येतात आणि शबरीमलाच्या पवित्र परिसरात प्रार्थना करतात. यावेळी भक्तांच्या हृदयातून एकच जयघोष निघतो 'स्वामीये शरणम् अय्यप्पा!' त्यावेळी वातावरणात एक अद्भुत ऊर्जा असते. जसा काही या वातावरणामध्ये नादब्रह्मच अवतरतोय. माझ्या मित्राने ज्यावेळी या जंगलातून प्रवास केला त्यावेळी त्याला खूप सारे अद्भुत अनुभव आले आणि त्या अनुभवांची प्रेरणा म्हणूनच आजचा हा लेख किंवा माहिती आपल्यासमोर देतोय. शेवटी ईश्वर हा बाहेर शोधण्याची वस्तू नसून अधिक अंतर्मुख होऊन तो आतमध्ये अनुभवण्याचा विषय आहे फक्त अशा प्रकारची जी ऊर्जाय क्षेत्र असतात ते आपल्याला अंतर्मुख होण्यासाठी मदतच करत असतात. सरते शेवटी संपूर्ण शरणागती हीच ईश्वरापर्यंत पोहोचण्याचा मुख्य मार्ग आहे. म्हणूनच या मार्गावर आपण मार्गक्रमण करत असताना असे दिव्य क्षेत्रांना भेटी देऊन त्या ठिकाणी नतमस्तक होऊन या जन्मातच आत्मलाभ करून घ्यावा.

मकर संक्रांतीला स्त्रिया का नेसतात काळ्या साड्या?

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

मकर संक्रांती या दिवशी सूर्य हा धनु राशी सोडून मकर राशीत प्रवेश करत असतो. हिंदू संस्कृतीमध्ये मकर संक्रांत ही भारतामध्ये वेगवेगळ्या ठिकाणी वेगवेगळ्या नावाने साजरी केली जाते. जरी याला नावे वेगवेगळी असली तरी प्रत्येकाच्या मनात एकच भावना आपल्याला दिसून येते. या दिवशी जास्त करून स्त्रिया या काळ्या रंगाच्या साड्या अंगावर परिधान करत असतात. ही प्रथा पूर्वीपासून चालत आलेली आहे. मात्र, यामागील नक्की कारण काय आहे हे आपल्याला माहीत नसते. काही लोक म्हणतात की काळा रंग हा अशुभ आहे. मात्र, तसे मुळीच नाही. कोणताही रंग हा अशुभ नसतो. काळे कपडे का घातले जातात याचे मुख्य कारण पाहूया. जसे पांढऱ्या रंगाचे कपडे घातल्यामुळे आपल्या शरीरावर येणारी उष्णता परावर्तित होते. म्हणजे पांढरा रंग जसा उष्णता फेकून देतो त्याचप्रमाणे काळा रंग हा उष्णता आपल्या मध्ये गोळा करून घेत असतो. या महिन्यात खूप जास्त थंडी असल्यामुळे काळ्या रंगाच्या साड्या किंवा



कपडे घातल्याने आपल्या शरीरात उष्णता शोषून घेतली जाते. थंडीच्या दिवसात ही आपण उबदार राहू शकतो. तसेच या दिवसात तीळ आणि गूळाचे लाडू किंवा चिकी बनविली जाते. काहीजण तिळाच्या पोळ्या करतात. असे विविध प्रकार आपल्याला वेगवेगळ्या प्रांतात पाहायला मिळतात. तीळ आणि गूळ यांच्या सेवनामुळे आपल्या शरीराला ऊर्जा मिळते. ही ऊर्जा थंडीच्या दिवसात अतिशय उपयोगी असते. म्हणून आपण एकमेकांना तिळगूळ देऊन तिळगूळ घ्या आणि गोडगोड बोला असे म्हणतो. या दिवशी अनेक प्रकारचे दान ही केले जातात.

‘भोगी’ का महत्त्वाची?

मराठीमध्ये 'भोगी' या शब्दाचा अर्थ आनंद घेणारा, उपभोग घेणारा किंवा भोगणारा असा होतो, आणि हा शब्द मकर संक्रांतीच्या आदल्या दिवशी साजरा होणाऱ्या सणाचे नाव आहे, जो शेतीत पिकलेल्या नवीन धान्याचा आनंद साजरा करण्याचा दिवस असतो. या दिवशी इंद्रदेवाची पूजा केली जाते आणि लोक जुन्या वस्तू टाकून नवीन गोष्टींचे स्वागत करतात.

भोगी शब्दाचे विविध अर्थ:
आनंद घेणारा: 'भुंज' या धातूपासून आलेला हा शब्द 'खाणे' किंवा 'उपभोगणे' या अर्थाने वापरला जातो. **नैवेद्य:** देवाला अर्पण केलेल्या पदार्थांनाही 'भोगी' म्हणतात. **सण:** मकर संक्रांतीच्या आधीचा दिवस, जो नवीन पिकांच्या आणि सुखाच्या उपभोगाचा सण आहे. **व्यक्ती:** जो व्यक्ती सुख-सुविधांचा उपभोग घेतो, त्यालाही 'भोगी' म्हणतात (याचा विरुद्धार्थी शब्द 'योगी' आहे). **भोगी सणाचे महत्त्व:**
हा सण हिवाळ्याच्या सामाीचा आणि नवीन ऋतूच्या स्वागताचा प्रतीक आहे. या दिवशी लोक घर स्वच्छ करतात, रांगोळी काढतात आणि नवीन कपडे परिधान करतात. या दिवशी केलेली शेकोटी (भोगीची शेकोटी) जुन्या गोष्टी टाकून नवीन बदलाचे स्वागत दर्शवते.