



ग्लोबल महातेज

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

RNI. NO. MAHBIL /25/A0192

▲ वर्ष १ ले ▲ अंक : ३२० ▲ बुधवार, दि. १२ ऑगस्ट २०२६ ▲ पाने : ४

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

रवि ज्वेलर्स

सराफ बाजार, अमळनेर.
मो. ७०७४७४२९२९

सोने-चांदी

आजचे भाव

२४ सोने ९९.५०% : ₹ १४८७००

२२ Ct सोने ९१.६०% : ₹ १३७६००

१८ Ct सोने ७५.००% : ₹ ११४६००

शुद्ध चांदी ९९९% : ₹ २३६०/-

भाव प्रति १० ग्राम

आजचे अशील्वितन



श्री. विशाल माळी

अमळनेर



श्री. समाधान कोळी

शिक्षक

गर्व से कहो स्वदेशी है हम...!!

स्वदेशी ही खरिदेंगे 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...!!

बडीशेपचे पाणी पिण्याचे ५ जबरदस्त फायदे

पान २ वर



अमळनेर : जागतिक आदिवासी दिनानिमित्त रविवार, दि. ९ ऑगस्ट रोजी ताडेपुऱ्यात बिरसा मुंडा, वीर एकलव्य, आदिवासी नायक, क्रांतिकारकांच्या प्रतिमांचे पूजन करून मिरवणुकीची सुरुवात करताना 'शविआ'च्या गटनेत्या सौ. जयश्रीताई पाटील, बाजार समितीचे सभापती अशोक पाटील, उपविभागीय पोलीस अधिकारी विनायक कोते, पोलिस निरीक्षक दत्तात्रय निकम, राष्ट्रवादी काँग्रेसच्या नेत्या सौ. रिताताई बाविस्कर, एकलव्य सेनेचे राजन साळवी, सौ. सुमनताई साळवी, अर्बन बँकेचे संचालक रणजीत शिंदे, आनंद पवार, विकास पवार आदी.

आदिवासी समन्वय समितीतर्फे सांस्कृतिक सोहळा, गौरव मिरवणूक ताडेपुऱ्यात मान्यवरांकडून बिरसा मुंडा, वीर एकलव्य, आदिवासी नायक, क्रांतिकारकांच्या प्रतिमांचे पूजन

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : जागतिक आदिवासी दिनानिमित्त रविवार, दि. ९ ऑगस्ट रोजी आदिवासी संस्कृती, परंपरा आणि समृद्ध वारशाचे जतन तसेच संवर्धन करण्याच्या उद्देशाने येथे आदिवासी समन्वय समितीतर्फे भव्य सांस्कृतिक कार्यक्रम आणि भव्य आदिवासी गौरव मिरवणुकीचे आयोजन करण्यात आले. ताडेपुरा येथे आयोजित भव्य मंचावर आदिवासी जननायक बिरसा मुंडा, वीर एकलव्य यांच्यासह आदिवासी नायक, क्रांतिकारक यांच्या प्रतिमेस 'शविआ'च्या गटनेत्या सौ. जयश्रीताई पाटील, कृषी उत्पन्न बाजार समितीचे सभापती अशोक पाटील, उपविभागीय पोलीस अधिकारी विनायक कोते, पोलीस निरीक्षक दत्तात्रय निकम, राष्ट्रवादी काँग्रेस महिला

आघाडीच्या नेत्या सौ. रिताताई बाविस्कर, एकलव्य सेनेचे राजन साळवी, सौ. सुमनताई साळवी, अमळनेर अर्बन बँकेचे संचालक रणजीत शिंदे, आनंद पवार, विकास पवार आदींनी पुष्पहार अर्पण करून पूजन केले. यावेळी धरती गीत गायनाने धरती पूजन करण्यात आले. याप्रसंगी मंचावर एरंडोलचे संजय पवार, पनवेलच्या सौ. भारतीताई, पारोळा येथील दीपक वाघ, नगरसेविका शोभाबाई गढरे, नगरसेवक सुयोग धनगर, विजय पाटील, दुर्गेश पाटील, सरपंच सौ. निलाबाई भील आदींसह विविध मान्यवर उपस्थित होते. याप्रसंगी मंचावर आदिवासी मुला-मुलींनी पारंपरिक लोकगीतांसह आदिवासी संगीताच्या तालावर नृत्य सादर केले. पारंपरिक लोकनृत्य ग्रामीण भागातून आलेल्या बालकलावंतांनी



आदिवासी सांस्कृतिक सोहळ्यात नृत्य करणाऱ्या बालकलावंतांसह ज्येष्ठ सामाजिक कार्यकर्ते विकास पवार, आनंद पवार, धनराज मालचे, गुलाब बोरसे, आकाश भील, राहुल मोरे, अजय भील, ईश्वर भील, कैलास भील, सुनील भील, सुधाकर पवार, सागर सोनवणे, अमोल भील, रवींद्र भील, नरेश चव्हाण, किरण फुलपगारे, राहुल भील आदी.

नृत्याविष्कारातून सादर केले. सर्व सहभागी नृत्य कलाकारांना मान्यवरांच्या हस्ते सन्मानचिन्ह देऊन गौरविण्यात आले. भव्य आदिवासी गौरव मिरवणुकीची सुरुवात

उपस्थितीत करण्यात आली. तत्पूर्वी संयोजक अजय पवार यांनी प्रास्ताविक केले. या संस्कृतिक सोहळ्यात शहरातील व परिसरातील नागरिकांनी मोठ्या संख्येने

सहभाग नोंदविला. पारंपरिक वाद्यांसह आधुनिक बॅंडच्या आदिवासी गीतांवर आपल्या पारंपरिक वेशभूषेसह सहभागी झालेले आदिवासी बांधव-भगिनी, युवक-युवतींसह मोठ्या उत्साहाने थिरकले. मिरवणुकीतील भगवान बिरसा मुंडा, तंट्यामामा भील, वीर एकलव्य, आदिवासी जनजातीचा पेहराव केलेले विविध आकर्षक वेशभूषेतील मुलांनी उपस्थितांचे लक्ष वेधून घेतले. मिरवणूक ताडेपुरा, चोपडा नाका, बोरी नदी पूल, डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर चौक, दगडी दरवाजा, तिरंगा चौक, बसस्थानक मार्गे महाराणा प्रताप चौकात आल्यानंतर आदिवासी समन्वय समितीचे समन्वयक आनंद पवार, विकास पवार यांनी खासदार श्रीमती स्मिताताई वाघ, आमदार अनिलदादा पाटील यांच्या

शुभेच्छांसह सहभागी सर्व आदिवासी बांधवांचे आभार मानले. मिरवणुकीत नगराध्यक्ष डॉ. परीक्षित बाविस्कर, माजी आमदार शिरीषदादा चौधरी, नगरसेवक अनिल महाजन, सभापती नाविद शेख, नाना धनगर आदींसह मान्यवर सहभागी झाले होते. या भव्य आदिवासी सांस्कृतिक सोहळा व आदिवासी सांस्कृतिक गौरव मिरवणूक यशस्वितासाठी ज्येष्ठ सामाजिक कार्यकर्ते विकास पवार, आनंद पवार, धनराज मालचे, गुलाब बोरसे, आकाश भील, राहुल मोरे, अजय भील, ईश्वर भील, कैलास भील, सुनील भील, सुधाकर पवार, सागर सोनवणे, अमोल भील, रवींद्र भील, नरेश चव्हाण, किरण फुलपगारे, राहुल भील आदींसह कार्यकर्त्यांनी परिश्रम घेतले. रणजीत शिंदे यांनी सूत्रसंचालन केले.

प्र. डांगरीत वृक्षदिंडी; ५० वृक्षांची लागवड आयकर आयुक्त संदीपकुमार साळुंखे यांची प्रमुख उपस्थिती

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : तालुक्यातील प्र. डांगरी 'रूट प्र. डांगरी अभियान-वर्ष दुसरे' अंतर्गत रविवार, दि. ९ ऑगस्ट रोजी गावात वृक्षदिंडी व वृक्षलागवड कार्यक्रम घेण्यात आला. यात ग्रामस्थ, युवक, महिला व ज्येष्ठ नागरिकांनी उत्स्फूर्त सहभाग नोंदविला. बसस्थानकापासून निघालेल्या वृक्षदिंडीत पर्यावरण संवर्धनाच्या घोषणा देण्यात आल्या. जिन्हा परिषद शाळा परिसरात दिंडीचा समारोप झाल्यानंतर वड, पिंपळ, बकुळ, चिंच, अशोक, लाल आदी ५० वृक्षांची लागवड करण्यात आली. ग्रामस्थ व दात्यांच्या लोकसहभागातून रोपे व वृक्षसंरक्षक जाळ्या उपलब्ध करून देण्यात आल्या. लागवड केलेल्या वृक्षांचे संगोपन व संरक्षण करण्याचा संकल्प यावेळी करण्यात आला.



अमळनेर : तालुक्यातील प्र. डांगरी 'रूट प्र. डांगरी अभियान-वर्ष दुसरे' अंतर्गत रविवार, दि. ९ ऑगस्ट रोजी गावात वृक्षदिंडी व वृक्षलागवड कार्यक्रम घेण्यात आला. यावेळी उपस्थित आयकर आयुक्त संदीपकुमार साळुंखे, अनिल शिसोदे, महेंद्र बोरसे व मान्यवरांची

आयकर विभागाचे अधिकारी तथा रूट अभियानाचे प्रेरणास्थान आयकर आयुक्त संदीपकुमार रतन साळुंखे (नागपूर), अनिल शिसोदे, महेंद्र बोरसे व मान्यवरांची

प्रमुख उपस्थिती होती. यावेळी 'एक व्यक्ती-एक वृक्ष' आणि 'एक कुटुंब-एक सामाजिक जबाबदारी' या भावनेतून पर्यावरण संवर्धनाची चळवळ व्यापक

करण्याचा निर्धार करण्यात आला. तसेच श्री बिजासनी माता मंदिर परिसरातील सिमेंटच्या बाकांचे लोकार्पण करण्यात आले.

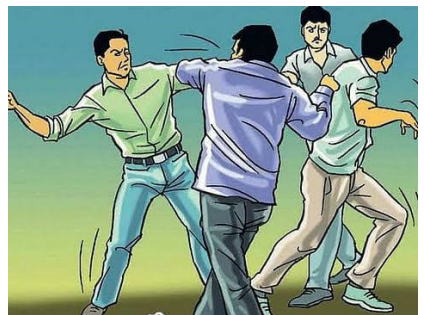
मुलीचे नाव घेतल्याच्या कारणातून दोन गटांमध्ये जोरदार हाणामारी

परस्परविरोधी फिर्यादीवरून १४ जणांविरुद्ध गुन्हा दाखल

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : येथील सुमन केमिस्ट्री क्लासजवळील नायरा पेट्रोलपंप परिसरात शुक्रवार, दि. ७ ऑगस्ट रोजी शाळकरी मुलीचे नाव घेतल्याच्या कारणातून दोन गटांमध्ये जोरदार हाणामारी झाली. यात धारदार शस्त्र व दगडांचाही वापर करण्यात आला. यासंदर्भात दोन्ही गटांतील १४ जणांविरुद्ध पोलिसांत गुन्हे दाखल झाले आहेत.

याबाबत चेतन शिवाजी देसले यांनी दिलेल्या फिर्यादीनुसार नमन निळकंठ पाटील, गौरव अशोक बोरसे, धवल राजा राजपूत, वेदांत पाटील, युवराज सगेले, तुषार माने, हसनने (पूर्ण नाव माहीत नाही), साद पिंजारी, सुमित योगेश राजपूत व लोकेश राजपूत यांनी मारहाण करून दाडाने जखमी केले व ठार मारण्याची धमकी दिली. यावरून विविध कलमान्वये गुन्हा दाखल झाला असून, हवालदार विनोद भोई तपास करीत आहेत.



दुसऱ्या गटातर्फे लोकेश योगेश राजपूत यांनी दिलेल्या फिर्यादीनुसार राजपाल देसले, चेतन देसले, जयपाल देसले, वाल्मीकि देसले व दिनेश देसले यांनी त्याचा भाऊ धवल यास मारहाण केली. तसेच लोकेशवर धारदार शस्त्र व लाथाबुक्क्यांनी मारहाण केल्याचा आरोप केला आहे. याबाबत विविध कलमान्वये गुन्हा दाखल झाला आहे. हवालदार अशोक साळुंखे तपास करीत आहेत.

उलटे ग्रहण' म्हणजे काय? आजचे पूर्ण सूर्यग्रहण नकाशावर उलट्या दिशेने सरकताना दिसणार

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

बुधवार, दि. १२ ऑगस्ट २०२६ रोजी लागणारे सूर्यग्रहण इतर ग्रहणांपेक्षा पूर्णपणे वेगळे आणि खास असणार आहे. या ग्रहणादरम्यान चंद्राची सावली पृथ्वीच्या नकाशावर नेहमीच्या विरुद्ध म्हणजेच चुकीच्या दिशेने प्रवास करताना दिसेल. हे 'उलटे ग्रहण' नेमके का घडणार आहे आणि यामागील भौगोलिक व तांत्रिक कारणे काय आहेत, याचा रंजक खुलासा वैज्ञानिक संशोधनातून समोर आला आहे.

जगातील अनेक भागांमध्ये दि. १२ ऑगस्ट २०२६ रोजी एक अत्यंत दुर्मिळ आणि ऐतिहासिक पूर्ण सूर्यग्रहण पाहायला मिळणार आहे. युरोपमध्ये १९९९ नंतर पहिल्यांदाच असे पूर्ण सूर्यग्रहण होत असल्याने खगोलप्रेमींमध्ये कमालीची उत्सुकता आहे. मात्र, या ग्रहणाची सर्वात मोठी चर्चा याच्या 'बॅकवर्ड' म्हणजेच उलट्या मार्गामुळे होत आहे. नकाशावर हे ग्रहण नेहमीच्या विरुद्ध दिशेने जाताना का दिसेल, यामागील गुंतागुंतीचे विज्ञान जागतिक खगोलशास्त्रज्ञांनी स्पष्ट केले आहे.

'उलटे ग्रहण' म्हणजे काय?

सामान्यतः पृथ्वीवरील सूर्यग्रहणाचा मार्ग पश्चिमेकडून पूर्वेकडे सरकतो. मात्र, दि. १२ ऑगस्ट २०२६ रोजी लागणाऱ्या या ग्रहणादरम्यान चंद्राची गडद सावली पृथ्वीच्या सपाट नकाशावर एका मोठ्या वक्राकार मार्गाने फिरताना दिसेल. ग्रहण आर्किट (उत्तर ध्रुव) क्षेत्रावरून प्रवास करणार आहे. जेव्हा चंद्राची सावली पृथ्वीच्या उत्तर ध्रुवाच्या अगदी जवळून जाते, तेव्हा चंद्राचा फिरण्याचा वेग आणि पृथ्वीचा स्वतःभोवती

फिरण्याचा वेग यांच्यामध्ये एक वेगळी भौमितिक स्थिती निर्माण होते. या विशिष्ट स्थितीमुळे प्रवासाच्या पहिल्या भागात चंद्राच्या सावलीचा पूर्वेकडील वेग आणि पृथ्वीच्या फिरण्याचा वेग एकमेकांना 'कॅन्सल' (प्रभावीपणे निकाामी) करतात. परिणामी सपाट नकाशावर पाहिल्यास ही सावली काही काळ उलट्या दिशेने म्हणजेच पूर्वेकडून पश्चिमेकडे सरकल्याचा भास होतो. प्रत्यक्षात चंद्र आपली दिशा बदलत नाही, तर हा केवळ गणिताचा आणि भूमितीचा एक अद्भुत खेळ आहे.

प्रवासाचा मार्ग

या पूर्ण ग्रहणाची मुख्य लाल पट्टी ग्रीनलँड, आइसलँड आणि स्पेनमधून जाणार आहे. आइसलँडच्या पश्चिम किनारपट्टीजवळ हे ग्रहण सर्वात जास्त काळ म्हणजेच २ मिनिटे १८ सेकंद दिसेल. **सूर्यास्तावेळचे विहंगम दृश्य** स्पेनमध्ये हे ग्रहण अगदी सूर्यास्तावेळी पाहावयास मिळेल. यामुळे आकाशात एकाच वेळी पूर्ण अंधार आणि क्षितिजावर सूर्यास्ताचे रंग असे विलोभनीय दृश्य पाहावयास मिळेल, जे शतकातून

एकदाच घडते.

सुरक्षेचा इशारा

पूर्ण सूर्यग्रहणाच्या वेळी सूर्य १०० टक्के झाकला गेल्यानंतरचा काही सेकंदांचा काळ वगळता उघड्या डोळ्यांनी सूर्य पाहणे अत्यंत घातक आहे. यासाठी अधिकृत आय-प्रोटेक्शन गॉगल किंवा पिनहोल प्रोजेक्टरचा वापर करण्याचे आवाहन शास्त्रज्ञांनी केले आहे. **दोन खगोलीय घटनांचा दुर्मिळ संगम** यावेळचे सूर्यग्रहण आणखी पान २ वर



केळी-सफरचंद नव्हे! ‘ही’ ५ फळे आरोग्यासाठी अधिक फायदेशीर

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

फळे ही निसर्गाने दिलेली पोषणमूल्यांनी समृद्ध अशी अमूल्य देणगी आहे. नियमितपणे हंगामी आणि ताजी फळे खाल्याने शरीराला आवश्यक जीवनसत्त्वे, खनिजे, फायबर आणि ॲंटीऑक्सिडंट्स मिळतात. त्यामुळे रोगप्रतिकारक शक्ती वाढणे, पचनक्रिया सुधारणे, हृदयाचे आरोग्य जपणे आणि त्वचा, तसेच केस निरोगी ठेवणे यांसाठी मदत होते. रोजच्या आरोग्य जपणे व त्वचा निरोगी ठेवणे यांसारखे अनेक रंगांची फळे समाविष्ट केल्यास शरीराला संतुलित पोषण मिळते आणि अनेक आजारांचा धोका कमी होण्यास हातभार लागतो. त्यामुळे चांगल्या आरोग्यासाठी दररोज योग्य प्रमाणात फळांचे सेवन करणे ही एक उत्तम सवय ठरते.

अनेकांना केळी आणि सफरचंद हीच सर्वात पौष्टिक फळे वाटतात. मात्र, ही फळे आरोग्यासाठी चांगली असली तरी त्याहूनही अधिक पोषक अशी अनेक फळे आहेत. या फळांमध्ये भरपूर प्रमाणात जीवनसत्त्वे, खनिजे, ॲंटीऑक्सिडंट्स व तंतुमय पदार्थ हे घटक आढळतात. ही फळे रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवणे, पचन सुधारण्यास मदत करणे, हृदयाचे आरोग्य जपणे व त्वचा निरोगी ठेवणे यांसारखे अनेक आरोग्यदायी फायदे मिळवून देतात. पण, ही फळ नेमकी कोणती ? हे आपण जाणून घेऊ

‘ही’ फळे आरोग्यासाठी अधिक फायदेशीर
डाळिंब : डाळिंबामध्ये शक्तिशाली ॲंटीऑक्सिडंट्स (प्युनिकॅलॅजिन) असतात, जे पेशींचे ॲक्सिडेंटिव्ह नुकसान कमी करण्यास मदत करतात. हे फळ ‘क’



आणि यांचा चांगला स्रोत असल्याने रोगप्रतिकारक शक्ती आणि हृदयाच्या आरोग्यासाठी उपयुक्त ठरते. यातील तंतुमय पदार्थांमुळे पचनक्रिया सुधारते आणि पोटात जास्त वेळ भरल्यासारखे वाटते. काही संशोधनानुसार नियमित सेवनामुळे रक्तदाब आणि दाह (इन्फ्लेमेशन) कमी होण्यास मदत होऊ शकते. **किवी :** किवीमध्ये संर्यापेक्षाही भरपूर क जीवनसत्त्व असू शकते आणि त्यामुळे प्रतिकारशक्ती वाढण्यास मदत होते. हे फळ ई, के ही जीवनसत्त्वे, फोलेट आणि तंतुमय पदार्थ यांचा उत्तम स्रोत आहे. ॲंकिटनिडिन नावाचे एंझाइम प्रथिनांचे पचन सुलभ करण्यास मदत करते. ॲंटीऑक्सिडंट्समुळे त्वचा आणि डोळ्यांच्या आरोग्यासाठीही फायदेशीर मानले जाते.

ॲव्होकॅडो : ॲव्होकॅडोमध्ये हृदयासाठी उपयुक्त मोनोअनसॅच्युरेटेड फॅट्स मुबलक असतात. पोर्टेशियमचे प्रमाण जास्त असल्याने रक्तदाब नियंत्रित ठेवण्यास मदत होऊ शकते. तंतुमय पदार्थांमुळे पचन सुधारते आणि वजन नियंत्रणात ठेवण्यास मदत मिळते. ई, के ही जीवनसत्त्वे आणि फोलेटमुळे त्वचा, मेंदू आणि हाडांच्या आरोग्याला आधार मिळतो.

जांभूळ : जांभूळ ॲंथोसायनिन्ससारख्या ॲंटीऑक्सिडंट्सने समृद्ध असते. तंतुमय पदार्थांमुळे पचनक्रिया सुधारण्यास मदत होते. कमी ग्लायसेमिक

इंडेक्स असल्यामुळे मधुमेह असलेल्या व्यक्तींनीही योग्य प्रमाणात आणि वैद्यक सल्ल्यानुसार सेवन करू शकतात. ‘क’ जीवनसत्त्व आणि लोहामुळे रक्तनिर्मिती आणि प्रतिकारशक्तीला मदत मिळते. **आवळा :** आवळा हा क जीवनसत्त्वाचा उत्कृष्ट नैसर्गिक स्रोत आहे. आवळ्यातील ‘क’ जीवनसत्त्व रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवणे आणि संसर्गापासून संरक्षण करणे यांसाठी उपयुक्त ठरते. तसेच त्यातील ॲंटीऑक्सिडंट्समुळे त्वचा, केस आणि यकृताच्या आरोग्यासाठी तो फायदेशीर ठरतो. तंतुमय पदार्थांमुळे पचन सुधारते आणि बद्धकोष्ठतेची समस्या कमी होण्यास मदत होते. नियमित आणि योग्य प्रमाणात सेवन केल्यास शरीरातील दाह कमी होण्यास आणि एकूणच आरोग्य सुधारण्यास हातभार लागू शकतो.

झोपताना डोक्याची दिशा कुठे असावी ?



ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

पूर्व दिशेकडे डोके करून झोपल्याने स्मरणशक्ती सुधारते, एकाग्रता वाढते आणि मन शांत राहते. त्यामुळे मुलांसाठी ही दिशा सर्वात उत्तम आहे. पृथ्वीच्या चुंबकीय क्षेत्राशी संतुलन साधले जाते. यामुळे रक्तदाब नियंत्रित राहतो आणि गाढ झोप येते. पश्चिम ही दिशा वाईट मानली जात नाही, पण काही वेळा यामुळे मनात चंचल वृत्ती किंवा विचारांची गर्दी होऊ शकते. तरीही गरजेनुसार या दिशेला डोके करून झोपता येते. मानवी शरीराचा स्वतःचा एक चुंबकीय ध्रुव असतो. पृथ्वीचा उत्तर ध्रुव आणि शरीराचा उत्तर ध्रुव एकमेकांना प्रतिकर्षित करतात. यामुळे मेंदूवरील रक्ताभिसरणावर ताण येतो, डोकेदुखी, निद्रानाश आणि उच्च रक्तदाबाचा त्रास होऊ शकतो. झोपताना डोक्याची सर्वोत्तम दिशा म्हणजे दक्षिण किंवा पूर्व मानली जाते. शांत आणि निरोगी झोपेसाठी पाय स्वच्छ धुवून आणि मन शांत करून झोपायला जा. रात्रीच्या वेळी उत्तर दिशेकडे डोके नसेल याची खात्री करा.

मशरूम खाल्ल्याने शरीरात कोणते बदल होतात ?

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

मशरूममध्ये ॲंटीऑक्सिडंट्स आणि बीटा-ग्लूकन भरपूर असतात. हे घटक शरीराची रोगप्रतिकारक शक्ती मजबूत करण्यास मदत करतात. **रक्तातील साखर आणि वजन नियंत्रण :** मशरूममध्ये कॅल्शियम आणि कार्बोहायड्रेट्स कमी असल्यामुळे रक्तातील साखर नियंत्रणात ठेवण्यास आणि वजन संतुलित राखण्यास मदत होऊ

शकते. **हृदयासाठी फायदेशीर :** मशरूममधील पोर्टेशियम आणि फायबर रक्तदाब संतुलित ठेवण्यास तसेच कोलेस्ट्रॉल कमी करण्यास मदत करतात. **हाडे मजबूत होतात :** मशरूममध्ये



नैसर्गिकरित्या व्हिटॅमिन डी आढळते, जे हाडे आणि दात मजबूत ठेवण्यासाठी उपयुक्त ठरते. **पचनावर परिणाम :** काही लोकांना मशरूममधील चिटिनमुळे गॅस, पोटात फुगणे किंवा अपचनाचा त्रास होऊ शकतो. त्यामुळे मर्यादित

प्रमाणात सेवन करणे योग्य ठरते. **जंगली मशरूमपासून सावध :** ओळख नसलेले किंवा जंगली मशरूम खाणे धोकादायक ठरू शकते. त्यामुळे नेहमी सुरक्षित आणि खाद्य मशरूमच वापरा. **ॲलर्जीची शक्यता :** काही व्यक्तींना मशरूममुळे ॲलर्जी किंवा त्वचेची प्रतिक्रिया होऊ शकते. अशी लक्षणे दिसल्यास सेवन थांबवून डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.



मोड आलेली मटकी खाल्ल्याने शरीराला कोणते फायदे होतात ?

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

मटकी खायला सर्वांनाच आवडते. मटकीच्या भाजीचे अनेक प्रकार बनवले जातात. तुम्ही कधी मोड आलेली मटकी खाल्ली आहे का ?

आरोग्यासाठी फायदेशीर

मोड आलेली मटकी पौष्टिक मानली जाते. मोड आलेल्या मटकीतील पौष्टिक घटक आरोग्यासाठी फायदेशीर ठरतात.

शरीराला मिळते उर्जा

मटकीमध्ये पौष्टिक घटक प्रथिने भरपूर प्रमाणात असतात. शरीराची झीज भरून काढण्यासाठी, स्नायू बळकट करण्यासाठी आणि शरीराची उर्जा वाढवण्यासाठी फायदेशीर आहे.

वजन नियंत्रणात ठेवण्यास मदत

मटकीमध्ये कॅल्शियम अतिशय कमी असतात ज्यामुळे मोड आलेली मटकी खाल्ल्यामुळे पोटात धावणारे मटके राहते वारंवार भूक लागत नाही

पचनक्रिया सुधारते

मोड आलेली मटकी पचायला हलकी असते यामुळे शरीराची पचनक्रिया सुधारण्यास मदत होते.

रोगप्रतिकारक शक्ती वाढते

मटकीमध्ये व्हिटॅमिन सी, व्हिटॅमिन ए आणि विविध ॲंटीऑक्सिडंट्स असतात, जे शरीराची रोगप्रतिकारक शक्ती मजबूत करतात.

रक्तातील साखरेचे प्रमाण

नियंत्रित राहते

मटकीचा ग्लायसेमिक इंडेक्स कमी असतो. यामुळे रक्तातील साखरेची पातळी अचानक वाढत नाही. मधुमेह असलेल्या रुग्णांसाठी मटकीचे सेवन फायदेशीर ठरू शकते.

रक्ताची कमतरता दूर करते
मटकी खाल्ल्याने शरीरातील लोहाची पातळी वाढण्यास मदत होते.

हळदीचे दूध सर्वांसाठी योग्य नाही; कोणासाठी ठरू शकते अपायकारक ?

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

भारतीय आहारात दुधाला प्राचीन काळापासून महत्वाचे स्थान आहे. सकाळच्या नाश्त्यापासून ते धार्मिक विधीपर्यंत दुधाचा मोठ्या प्रमाणात वापर केला जातो. दूध हे कॅल्शियम, प्रथिने, व्हिटॅमिन B१२ आणि इतर अनेक आवश्यक पोषक घटकांचा चांगला स्रोत मानले जाते. यापासून दही, ताक, पनीर, तूप आणि विविध दुधजन्य पदार्थ तयार केले जातात, जे भारतीय जेवणाचा महत्वाचा भाग आहेत. संतुलित आहाराचा भाग म्हणून योग्य प्रमाणात दूध किंवा दुधजन्य पदार्थांचे सेवन केल्यास शरीराला आवश्यक पोषण मिळण्यास

मदत होऊ शकते.

हल्ली अनेकजण आपल्या दैनंदिन आहारात हळदीच्या दुधाचा समावेश करत आहेत. पारंपरिक भारतीय घरांमध्ये अनेक वर्षांपासून हा घरगुती उपाय वापरला जातो. हळदीमध्ये असलेले कर्क्युमिन हे संयुग दाहशामक आणि ॲंटीऑक्सिडंट गुणधर्मांसाठी ओळखले जाते, त्यामुळे सर्दी-खोकला, घसा दुखणे किंवा थकवा जाणवल्यास अनेकजण हळदीचे कोमट दूध पिणे पसंत करतात.

हळदीचे दूध रोज पिण्याचे संभाव्य फायदे

रोगप्रतिकारक शक्तीला आधार : हळदीतील कर्क्युमिन आणि दुधातील पोषक घटक



रोगप्रतिकारक शक्तीला आधार देण्यास मदत करू शकतात. ते हंगामी संसर्गाचा धोका कमी करण्यासाठी संतुलित आहाराचा भाग ठरू शकतात. **दाह कमी करण्यास मदत :** कर्क्युमिनमध्ये दाहशामक गुणधर्म असल्यामुळे शरीरातील सूज कमी होण्यास मदत होऊ शकते. सांधेदुखी किंवा

स्नायूंच्या ताणांनंतर काही लोकांना आराम वाढू शकतो. **चांगली झोप लागण्यास मदत :** रात्री कोमट दूध प्यायल्याने शरीर रिलॅक्स होण्यास मदत होऊ शकते, त्यामुळे झोपेची गुणवत्ता काही लोकांमध्ये सुधारू शकते. **हाडांच्या आरोग्यासाठी उपयुक्त :** दुधातील कॅल्शियम आणि प्रथिने हाडे व दात मजबूत

ठेवण्यास मदत करतात. नियमित संतुलित आहारासोबत याचा फायदा होऊ शकतो. **पचनक्रियेला आधार :** काही लोकांमध्ये कोमट हळदीचे दूध पचन सुधारण्यास आणि अपचनाचा त्रास कमी करण्यास मदत करू शकते. मात्र, सर्वांनाच हा परिणाम होईल असे नाही.

ॲंटीऑक्सिडंट गुणधर्म : हळदीतील ॲंटीऑक्सिडंट्स शरीरातील पेशींना ऑक्सिडेंटिव्ह ताणापासून संरक्षण देण्यास मदत करतात. **त्वचेच्या आरोग्यासाठी लाभदायक :** संतुलित आहाराचा भाग म्हणून घेतल्यास त्वचेचे आरोग्य टिकवून ठेवण्यास मदत होऊ शकते.

त्वचेवरील नैसर्गिक चमक राखण्यास काही प्रमाणात सहाय्य मिळू शकते. **स्नायूंच्या पुनर्बांधणीस मदत :** व्यायामानंतर स्नायूंचा थकवा कमी होण्यास काही लोकांना मदत होऊ शकते. दुधातील प्रथिने स्नायूंच्या दुरुस्तीत भूमिका बजावतात. **घसा आणि सर्दीमध्ये आराम :** कोमट हळदीचे दूध घशातील अस्वस्थता कमी करण्यास काही प्रमाणात मदत करू शकते. हा पारंपरिक घरगुती उपाय म्हणून अनेक घरांमध्ये वापरला जातो. **हळदीचे सेवन कोणी जपून करावे ?** पिताशयात खडे किंवा पिताशयाचे आजार असलेले-हळद पित्तसाव वाढवू शकते.

त्यामुळे काही व्यक्तींमध्ये त्रास वाढू शकतो. रक्त पातळ करणारी औषधे घेणारे- वॉरफॅरिन, अपिक्साबॅन, रिक्वॅरॉक्साबॅन, क्लोपिडोग्रेल किंवा जास्त प्रमाणात ॲस्पिरिन घेणाऱ्यांनी डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा. कारण रक्तस्त्रावाचा धोका वाढू शकतो. किडनी स्टोनचा इतिहास असलेले- हळदीमध्ये ॲक्सलेट्स असतात. अतिप्रमाणात सेवन केल्यास काही लोकांमध्ये किडनी स्टोनचा धोका वाढू शकतो. लोहाची कमतरता असलेले- जास्त प्रमाणात हळद घेतल्यास काही प्रमाणात लोहाचे शोषण कमी होऊ शकते. **शस्त्रक्रिया होणार असलेले रुग्ण :** शस्त्रक्रियेपूर्वी हळदीचे

पूरक घेणे थांबविण्याचा सल्ला डॉक्टर देऊ शकतात. **गर्भवती आणि स्तनपान करणाऱ्या महिला :** स्वयंपाकातील नेहमीच्या प्रमाणातील हळद सुरक्षित मानली जाते. मात्र, जास्त प्रमाणातील हळदीचे सप्लिमेंट्स वैद्यकीय सल्ल्याशिवाय घेऊ नयेत. **ज्यांना हळदीची ॲलर्जी आहे :** त्वचेवर पुरळ, खाज, सूज किंवा श्वास घेण्यास त्रास झाल्यास सेवन थांबवून त्वरित वैद्यकीय सल्ला घ्यावा. **पोटाचे अल्सर किंवा तीव्र आम्लपित्त असलेले :** काही लोकांमध्ये जास्त हळदीमुळे पोटादुखी, जळजळ किंवा अपचनाचा त्रास वाढू शकतो.



श्रावण महिना सुरु होण्यापूर्वी काही जण मासाहारी पदार्थांचे मनसोक्त सेवन करतात. श्रावण सुरु होण्यापूर्वी अमावास्या साजरी करण्याची पद्धत आहे. अमावास्या म्हळ्यने, की मस्त मासाहारी विविध पदार्थांवर तात मारण्याचा दिवस. यंदा गुरुवार, दि. १३ ऑगस्ट २०२६ पासून श्रावण महिन्याला सुरुवात होणार आहे. त्याआधी येणाऱ्या श्रावणाआधी अमावास्याेला साजरी केली जाते. यावर्षी अमावास्या बुधवार, दि. १२ ऑगस्ट २०२६ रोजी असल्याने या दिवशी अमावास्या साजरी केली जाईल.

श्रावणाला हिंदू धर्मात विशेष महत्त्व आहे. या संपूर्ण महिन्यात देवाची भक्ती केली जाते. या महिन्यात मांसाहार खाणे टाळले जाते. यामुळेच गटारी अमावास्येला मांसाहारी पदार्थांचे सेवन केले जाते.

गटहरी अमावास्या आपण ज्याला बोलतो त्याच मूळ नाव 'गतहारी अमावास्या' असे आहे. 'गतहारी' हा शब्द संस्कृत 'गत' आणि 'आहार' या शब्दापासून तयार झाला आहे. ज्याचा अर्थ 'त्यागलेला आहार' असा होतो. वैदिक शास्त्रानुसार श्रावण महिना पावसाचा असतो. या काळत रोगराईचे प्रमाण वाढण्याची शक्यता असते. तेव्हा या दिवसांत चरित्रक्रिया देखील मंदावते. त्यामुळे या दिवसात मांसाहार खाणे टाळले जाते.

हिंदू धर्मात अमावास्याला विशेष महत्त्व आहे. अमावास्या तिथी ही भगवान विष्णूंना समर्पित आहे. आषाढ महिन्यात येणाऱ्या अमावास्याच्या दिवशी दीप पूजन करण्याची पद्धत आहे. श्रावण महिना सुरू होण्यापूर्वी येणाऱ्या अमावास्याला दिवे लावून देवांची पूजा केली जाते.



लहान मुलांना कणकेच्या दिव्यांनी का ओवाळतात? पूजनाची योग्य पद्धत, महत्त्व, परंपरा...



श्रावण महिना अवध्या एक दिवसावर आला आहे. मात्र, त्यापूर्वी अमावास्या येते, जी हिंदू धर्मात अत्यंत महत्त्वाची तिथी मानील जाते. महाराष्ट्रात पंचांगानुसार ही आषाढ महिन्याची शेवटची तिथी असून, या दिवसानंतर श्रावणाची सुरुवात होते. त्यामुळे श्रावण महिने ही केवळ अमावास्या नसून श्रावणाच्या स्वागताची पूर्वतयारी, पितृस्मरण, दीपपूजन आणि आध्यात्मिक साधनेचा दिवस म्हणून ओळखली जाते. महाराष्ट्रात या दिवसाला 'दीप अमावास्या' असेही म्हणतात. या दिवशी दीपपूजनाला मोठे महत्त्व आहे, तसेच या दिवशी लहान मुलांना कणकेच्या दिव्यांनी ओवाळण्याची देखील पद्धत आहे. जाणून घ्या याचे महत्त्व, पूजनची योग्य पद्धत.

आषाढ अमावास्या ही पितृपूजन, दान, दीपपूजन आणि आध्यात्मिक साधनेसाठी महत्त्वाची तिथी मानली जाते. धार्मिक मान्यतेनुसार या दिवशी श्रद्धेने केलेले पूजन आणि सत्कर्म विशेष फायदे देऊ शकतात. धार्मिक श्रद्धेनुसार दीप म्हणजे अंधारावर प्रकाशाचा विजय. दीपपूजन केल्याने घरातील नकारात्मकता दूर होऊन सुख, शांती आणि समृद्धीचे आगमन होते, अशी मान्यता आहे. तसेच श्रावण महिन्याच्या स्वागतपूर्वी घर आणि देवघरात मंगलमय वातावरण निर्माण करण्यासाठीही ही परंपरा पाळली जाते.

महाराष्ट्रात आपाढ अमावास्या म्हणजेच दीप अमावास्याच्या दिवशी लाहान मुलांना कणकेच्या दिव्यांना ओवाळण्याची एक जुनी आणि लोकप्रिय लोकपरंपरा आहे. ही प्रथा मुख्यतः धार्मिक श्रद्धा, कौटुंबिक मंगलकामना आणि मुलांच्या आरोग्याच्या प्रार्थनेशी जोडलेली आहे. धार्मिक श्रद्धेनुसार दीप अमावास्याला कणकेच्या दिव्यांना मुलांना ओवाळणे म्हणजे त्यांच्या आयुष्यात अंधार दूर होऊन ज्ञान, आरोग्य, सुख आणि समृद्धीचा प्रकाश

तारीख : १२ ऑगस्ट २०२६ (बुधवार)
अमावास्या तिथी प्रारंभ : ११ ऑगस्ट २०२६ रोजी रात्री १:
५३ वाजता
अमावास्या तिथी समाप्त : १२ ऑगस्ट २०२६ रोजी रात्री
११:०६ मिनिटांनी

कणकेच्या दिव्यानी ओवाळण्याची पद्धत काय आहे ?
 लोकपरंपरेनुसार या दिवशी गढाच्या कणकेचे छोटे दिवे तयार केले जातात. त्यात तूप किंवा तेल घालून कापसाची वात लावली जाते. दिवा प्रज्वलित करून मुलांना ३ किंवा ५ वेळा ओवाळले जाते. त्यानंतर मुलांच्या कपाळावर कुंकू किंवा हळद-कुंकू लावून गोड पदार्थ दिले जातात आणि आशीर्वाद दिले जाते.
 मुलांच्या दीर्घायुष्याची प्रार्थना- धार्मिक श्रद्धेनुसार कणकेच्या दिव्यानी मुलांना ओवाळण्याने त्यांच्यावर देवी-देवतांची कृपा

नकारात्मक शक्तीपासून संरक्षण - लोकमान्यतेनुसार ओवाळण्याच्या विधीमुळे मुलांवरील वाईट नजर, नकारात्मक ऊर्जा आणि अशुभ प्रभाव दूर होतात. यामागे धार्मिक श्रद्धा आहे; याचा वैज्ञानिक पुरावा उपलब्ध नाही.

श्रावणाच्या स्वागताची परंपरा – दीप अमावास्येनंतर श्रावण महिन्याची सुरुवात होते. त्यामुळे या दिवशी मुलांचे औक्षण करून त्यांच्या उज्ज्वल भविष्यासाठी आशीर्वाद मागण्याची परंपरा आहे.

कौटुंबिक संस्कार— या दिवशी घरातील ज्येष्ठ मंडळी लहान मुलांना ओवाळतात, आशीर्वाद देतात आणि गोड पदार्थ देतात. यामुळे कुटुंबातील प्रेम, आपुलकी आणि संस्कार पुढील पिढीपर्यंत पोहोचतात.

आज बुधवार, दि. १२
ऑगस्ट २०२६ रोजी दर्श
अमावास्या आहे. हिंदू शास्त्रात
ही शुभ मानली जाते. या
अमावास्याला श्राद्ध अमावास्या
म्हणतात. याच्यामागील कारण
असे की या दिवशी चंद्रदर्शन
होत नसल्याने आपल्या
पितरांना प्रसन्न करण्यासाठी हा
दिवस चांगला मानला जातो.
हिंदू धर्मात सर्वच
अमावास्या महत्त्वाच्या
असतात. परंतु दर्श अमावास्याचे
विशेष महत्त्व आहे. अशा
अमावास्याच्या दिवशी पूर्वजांची
पूजा करण्याचे महत्त्व आहे. या
दिवशी काही लोक व्रत देखील
करतात. या दिवशी चंद्र दिसत
नाही. कालसर्प दोहा निवारण
पूजा करण्यासाठी हा दिवस श्रेष्ठ
असल्याचे मानले गेले आहे.
अमावास्याला अवस देखील
म्हणतात.
अशी आख्यायिका
आहे की या दिवशी आपले



पितर पृथ्वीलोकात येतात.
 त्यांच्यासाठी जेवणाचे ताट
 काढून ठेवायला हवे. गाईला
 गूळ आणि जेवण द्यावे. या
 दिवशी काही उपाय केल्याने
 सर्व व्याधी दूर होतात. चला तर
 मग जाणून घेऊ या काय आहे
 ते उपाय.

आपल्याला व्यवसायात

अडचणी येत असल्यास हा उपाय केल्यास व्यवसायाच्या अडचणीतून मुक्ती मिळून व्यवसाय सुखाला चालेल.	व्यवसायाच्या ठिकाणी ठेऊन यावे आणि सायंकाळी या सर्व वस्तूंना काळ्या कापड्यात बांधून कोरड्या विहिरीत टाकून यावे. असे केल्यास व्यवसाय सुखव्यवस्थित चालून धनवर्षा होऊ लागेल.
यासाठी आपल्याला शनिवारी सकाळी एक लिंबू घेऊन त्याचे ४ भाग करायचे आहे. त्यावर पिवळी मोहरी, २९ काळे मीरे आणि ७ लवंगा घेऊन	दर्श अमावास्येच्या सायंकाळी घराच्या ईशान

कोपन्यात गाईच्या तुपाचा दिवा
कापसाच्या वातीऐवजी लाल
दोऱ्याचे वापर करून लावायला
हवा. दिव्यात थोडे केसर
घालून लावल्याने लक्ष्मी देवी
प्रसन्न होते. पेशांची कमतरता
होत नाही. गाईला हिरवे गवत
खाऊ घालायला हवे, सर्व
कार्यसिद्धी होते आणि कुशाग्र
बुद्धी होते.

मंगले आहे. परंतु जी व्यक्ती गंगा स्नानासाठी जाऊ शकत नाही अशा लोकांनी जवळीक नदीत किंवा तलावात जाऊन अंधोळ करावी. हे देखील शक्य नसेल तर घरात अंधोळीच्या पाण्यात पवित्र नदीचे पाणी मिसळून अंधोळ करावी आणि महादेव-पार्वती आणि तुळशीची पूजा करावी.

अमावास्येला रात्री १२
वाजता मोहऱ्या हातात घेऊन
गच्चीवर जाऊन ३ वेळा
परिक्रमा करून ते सर्व दिशांना
फेकून हा मंत्र म्हणावा-
॥ ॐ श्री ह्रीं क्लीं
महालक्ष्मये नमः ॥

दर्श अमावास्या महत्त्व
दर्श अमावास्येला व्रत
करून चंद्राची पूजा केल्याने चंद्र
देवता कृपा करतात. सौभाग्य-
समृद्धीसाठी आर्शावाद देतात.
चंद्र देव भावना आणि दिव्य
अनुग्रहाचे स्वामी आहेत. याला
श्राद्धाची अमावास्या देखील
महणतात. कारण या दिवशी
पूर्वजांचे स्मरण केले जाते.
त्यांच्यासाठी प्रार्थना केली
जाते. या दिवशी पूर्वज पृथ्वीवर
येऊन आपल्या कुटुंबाला
आशीर्वाद देतात, असे मानले
गेले आहे.

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा
दिनदर्शिकेतील (कॅलेंडरमधील)
केशरी रंगाने भरलेले रकाने पाहिले
की प्रत्येकाच्या मनाला एक वेगळीच
उभारी येते. हे केशरी रकाने म्हणजेच
सर्ग महिन्यांचा राजा असलेल्या 'श्रावण
मासाच्या' आगमनाचे, सण-उत्सवांचे
आणि व्रत-वैकल्याचे मंगलमय चिन्ह
असावे. अशा या पवित्र श्रावण मासाच्या
स्वतागतासाठी आपल्या भारतीय संस्कृतीने
आषाढ अमावास्याची एक अतिशय सुंदर
ओळख करून दिली आहे, ती म्हणजे
'दीप अमावस्या' (ज्याला ग्रामीण भागात
'दिव्यांची ओवस' असेही म्हटले जाते).
मात्र, दुर्दैवाने गेल्या काही वर्षांत काही
प्रवृत्तींनी या पवित्र तिथीला 'गरीबी'
असे विकृत नाव देऊन आपल्या उदात्त
संस्कृतीला बघ्टा लावला आहे. त्यात
बदल आपणच करायला हवा.

दीप अमावस्या बुधवार, दि. १२
ऑगस्ट रोजी साजरी होणार आहे,
त्याच दिवशी खग्रास सूर्यग्रहणदेखील

आहे आणि दुसऱ्या दिवशी अर्थात गुरुवार, दि. १३ ऑगस्ट २०२६ रोजी श्रावणमास सुरू होत आहे.

श्रावणात मण्डागोरी, नागपंचमी,
नारळी पौर्णिमा, गोकुळाष्टमी
यांसारख्या विविध सणांची रेलचेल
असते. सणाचे आणि सणावातरणाचे
पवित्र राखण्यासाठी धर्मशास्त्रने
सर्व महिना सप्ताहांना आणि
मद्युषात वर्ज्य करण्याचा पायंडा पाडल
आहे. परंतु महिनाभर जे खायचे किंवा
प्यायचे नाही, ते सर्व महिना सुरू होण
आदल्या दिवशी अतिप्रमाणात 'चापुन
येणे' किंवा पिणे, हा संस्कृतीचा आणि
आरोग्याचा पूर्णपणे गैरअर्थ काढणे आ
डॉक्टर जेव्हा रुग्णाला पथ्य पाळायला
सांगतात, तेव्हा त्याचा हेतू आहारवार
आणणे हा असतो. जर आपण दोन्ही
जेवण एकाच वेळी ताटात वाटून घेणा



असू, तर त्या पथ्याचा काय उपयोग ? हाच नियम माणसाच्या मनावर आणि जिभेवर ताबा राहावा म्हणून धर्मसंस्कृतीने आखून दिला आहे.

मद्यपीना पिण्यासाठी कोणत्याही
निमित्ताची गरज नसते; आनंद असो वा



दुःख, ते पिण्याचे समर्थन करतातच. अशा काही मूढभर लोकांनी आषाढ अमावास्याला 'गटारी' घोषित करून अक्षरशः गटारात लोळण्याचा परवाना मिळविला आहे. मात्र, हे वागणे म्हणजे आपणच आपल्या हाताने संस्कृतीची विटबान करण्यासारखे आहे. आषाढ अमावास्याच्या रात्री आकाशात चंद्राची अनुपस्थिती (काळोख) असते. पण

हा काळोख दूर करण्यासाठी घरातील शेकडो दिव्यांचा प्रकाश ती उणीव भरून काढतो. हा केवळ पूजेचा विधी नसून आयुष्यासाठी एक खूप मोठा संदेश आहे - “जेव्हा जेव्हा मुल्यांच्या आयुष्यात संकटांचा काळोख पसरतो, तेव्हा उदास न होता आशेच्या एका लहानशा पणतीने का होईना, तो काळ साजरा करा ; तुमच्याही आयुष्यात श्रावणाचा आनंद नक्कीच येईल !”

दीप अमावास्येच्या दिवशी घरातील
र्व लहान-मोठ्या दिव्यांची (पितळी,
व्याचे आणि मातीचे दिवे) स्वच्छता
रून त्यांना उजळवले जाते आणि त्यांची
जा केली जाते. या दिवशी घरातील
व्याचे तेज आपल्या 'कुलदीपकाला'
णजेच मुला-मुलींना लाभावे, त्यांच्या
ायुष्यातील अंधार दूर व्हावा, म्हणून
ांना दिव्याने ओवाळण्याची (औक्षण

करण्याची) अत्यंत सुंदर पद्धत
आपल्याकडे आहे.

उद्धा जर तुम्हाला काणी विचारले, “यंदा गटारीला काय विषणू हूँन?” तर त्यांना अगदी ठामपणे आशे खडसावून सांगा, “त्या दिवशी ‘दिव्यांची आवस’ (दीप अमावास्या) आहे, गटारी नव्हे!” आपण आज जे वागू, जे आचार-विचार जपून ठेवू त्याचेच अनुकरण येणारी पुढची पिढी करणार आहे. म्हणूनच त्यांच्यासमोर योग्य आणि जबाबदारी आहे. शास्त्रात म्हटले आहे- ‘धर्मां रक्षितः रक्षितः’ अर्थात जो धर्माचे आणि संस्कृतीचे रक्षण करतो त्याचे रक्षण धर्म करतो. चला तर मग या दीप अमावास्याला आपल्या घरातील आणि मनातील दिवे उजळून श्रावणाचे पवित्र स्वागत करूया.