



सबसे 'तेज' ग्लोबल महातेज...!

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

ग्लोबल महातेज

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

RNI. NO. MAHBIL /25/A0192

▲ वर्ष १ ले ▲ अंक : २९४ ▲ गुरुवार, दि. १६ जुलै 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% : ₹ १४१४००

२२ सोने ९९.६०% : ₹ १३०९००

१८ सोने ७५.००% : ₹ १०८०००

शुद्ध चांदी ९९९% : ₹ २२५०/-
भाव प्रति १० ग्रॅम

आजचे अशीष्टविवंतन



श्री. विशाल बागुल
अमळनेर



श्री. अक्षय ब्रह्मोचा
अमळनेर



श्री. ईश्वर भदाणे
अमळनेर

‘नमस्ते दिवस’ यानिमित्त सफाई कर्मचाऱ्यांचा सन्मान अमळनेर नगर परिषदेतर्फे पीपीई किट व आयुष्मान भारत कार्डचे वाटप

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : केंद्र शासनाच्या नमस्ते (नॅशनल अॅक्शन फॉर मेकनाइझ्ड सॅनिटेशन इकोसिस्टम) अभियानांतर्गत अमळनेर नगरपरिषदेच्या वतीने ‘नमस्ते दिवस’ उत्साहात साजरा करण्यात आला. मंगळवार, दि. १४ जुलै रोजी इंदिरा गांधी भवन येथे आयोजित कार्यक्रमात सफाई कर्मचाऱ्यांचा सन्मान करण्यात आला तसेच त्यांना पीपीई किट आणि आयुष्मान भारत कार्ड यांचे वाटप करण्यात आले.

लोकनियुक्त नगराध्यक्ष डॉ. परीक्षित बाविस्कर आणि मुख्याधिकारी गणेश शिंदे यांच्या मार्गदर्शनाखाली हा कार्यक्रम पार पडला. यावेळी आरोग्य सभापती रामकृष्ण पाटील, स्वच्छता निरीक्षक संतोष जाधव आणि किरण कंडारे उपस्थित होते.

यावेळी मान्यवरांनी सफाई कर्मचाऱ्यांशी संवाद साधत शहराची स्वच्छता व्यवस्था, घनकचरा व्यवस्थापन, घट्टागाडी चालक, वाहक तसेच प्रक्रिया केंद्रावरील कर्मचाऱ्यांचे योगदान अत्यंत महत्वाचे असल्याचे सांगितले. त्यांच्या आरोग्य, सुरक्षितता आणि कल्याणासाठी नगरपरिषद सातत्याने प्रयत्नशील राहील, अशी खात्री त्यांनी दिली. कार्यक्रमात कर्मचाऱ्यांना नमस्ते योजनेची माहिती देण्यात आली तसेच आरोग्यविषयक मार्गदर्शन करण्यात आले. उपस्थित महिला व पुरुष कर्मचाऱ्यांना नमस्ते योजनेअंतर्गत उपलब्ध झालेल्या पीपीई किटचे वितरण रामकृष्ण पाटील, संतोष जाधव, किरण कंडारे आणि शहर समन्वयक गणेश गढरी यांच्या हस्ते करण्यात आले. तसेच पात्र



अतिशय चांगल्या शासकीय उपक्रमाची पालिकेने अमलबजावणी केल्याचे आम्हाला समाधान आहे. मात्र सदर कार्यक्रमाला नगराध्यक्ष, उपनगराध्यक्ष व मुख्याधिकारी कदाचित त्यांच्या अतिव्यस्ततेमुळे निमंत्रण देऊनही आले नाहीत. सदर कार्यक्रमाला सर्व नगरसेवकांनाही निमंत्रित करणे अपेक्षित होते. मात्र नगरसेवकांना या कार्यक्रमाचे निमंत्रण नसल्याने अनेकांनी माझ्याकडे नाराजी व्यक्त केली. त्याबाबत मी आरोग्य विभागाचे अधिकारी श्री. कंडारे व श्री. जाधव यांना याबाबत नगरसेवकांच्या भावनांची जाणीव करून दिली. भविष्यात ते याबाबतीत दक्ष राहून सर्वांना निमंत्रित करणार आहेत.

— डॉ. डिगंबर महाले, नगरसेवक

कर्मचाऱ्यांना आयुष्मान भारत कार्डचे वाटपही करण्यात आले. यावेळी शहरातील विविध भागांत कचरा वेचणाऱ्या नागरिकांनी स्वच्छता विभागाशी संपर्क साधून नमस्ते योजनेअंतर्गत नाव नोंदणी

करून शासनाच्या योजनांचा लाभ घ्यावा, असे आवाहन करण्यात आले. कार्यक्रमाच्या यशस्वी आयोजनासाठी आरोग्य विभागातील योगेश पवार, श्यामराव करंदीकर, महेंद्र बिऱ्हाडे, अनंत



अमळनेर : शहरातील इंदिरा भवन या ठिकाणी पीपीई किट व आयुष्मान भारत कार्डचे वाटपाप्रसंगी उपस्थित सफाई कर्मचारी.

सदानंशिव आणि युनुस शेख यांच्यासह सर्व कर्मचाऱ्यांनी मोलाचे सहकार्य केले. या उपक्रमामुळे

सफाई कर्मचाऱ्यांमध्ये उत्साहाचे वातावरण निर्माण झाले असून अशा उपक्रमांमुळे त्यांचा सन्मान

वाढून स्वच्छता सेवेला अधिक बळ मिळेल, असा विश्वास उपस्थितांनी व्यक्त केला

अवैध गौण खनिज वाहतुकीवर संयुक्त धडक कारवाई; १७ लाखांचा मुद्देमाल जप्त डंपर, ट्रॅक्टर, मुरूम व वाळू जप्त; दोन्ही प्रकरणांत गुन्हे दाखल

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : तालुक्यात अवैध गौण खनिज वाहतुकीविरोधात महसूल विभाग आणि पोलिसांनी संयुक्त कारवाई करत सुमारे साडे सतरा लाख रुपयांचा मुद्देमाल जप्त केला. या कारवाईत एक डंपर, एक ट्रॅक्टर तसेच मुरूम व वाळू जप्त करण्यात आली असून संबंधितांविरुद्ध अमळनेर पोलिस ठाण्यात गुन्हे दाखल करण्यात आले आहेत.

तहसीलदार रुपेशकुमार सुराणा यांच्या आदेशानुसार ग्राम महसूल अधिकारी योगेश बैसाणे, मंडळाधिकारी संजय चव्हाण व कोतवाल दत्तात्रय बोरसे हे व्हिवाटीच्या तक्रारीची पाहणी करण्यासाठी गेले असता १ जुलै रोजी दुपारी शिरूड-लॉन्डवे रस्त्यावर मुरूम भरलेला एमएच-४७-ई-३३०५ क्रमांकाचा डंपर आडवळून आला. पथकांनी



वाहनाची तपासणी केली असता चालक रामलाल बाबूलाल भिल (रा. लोंढवे) याच्याकडे मुरूम वाहतुकीचा कोणाताही वैध परवाना नसल्याचे निष्पन्न झाले. डंपरचे मालक योगेश गुलाबराव नेरकर (रा. कन्हें) असल्याचे चालकांनी सांगितले. दरम्यान, घटनास्थळी आलेल्या मालकांनी चालकाकडून मुरूम रस्त्यावर खाली करून

घेतल्यानंतर तेथून निघून गेल्याचे महसूल अधिकाऱ्यांनी नमूद केले आहे. या प्रकरणी तहसीलदारांनी १३ जुलै रोजी गुन्हा दाखल करण्याचे आदेश दिल्यानंतर चालक व मालकांविरुद्ध अमळनेर पोलिस ठाण्यात गुन्हा दाखल करण्यात आला. या कारवाईत १० लाख रुपयांचा डंपर आणि सुमारे ५९ हजार रुपये किमतीचा पाच

ब्रास मुरूम जप्त करण्यात आला. याचप्रमाणे, तालुक्यातील मठगव्हाण शिवारात मंडळाधिकारी विठ्ठल पाटील, ग्राम महसूल अधिकारी अनिल पवार तसेच उपविभागीय पोलिस अधिकारी कार्यालयातील पोलिस कर्मचारी गणेश पाटील, हितेश बेहरे व विनोद पाटील यांनी नदीपात्रातून वाळूची वाहतूक करणारा एमएच-१९-एएन-४४९० क्रमांकाचा ट्रॅक्टर अडवला. चालक तथा मालक ज्ञानेश्वर भीमराव पवार यांच्याकडे वाळू वाहतुकीचा परवाना नसल्याचे आढळून आले. या कारवाईत सात लाख रुपये किमतीचा ट्रॅक्टर आणि एक ब्रास वाळू जप्त करण्यात आली असून संबंधितांविरुद्ध गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. या प्रकरणाचा पुढील तपास हेड कॉन्स्टेबल सुनील जाधव करीत आहेत.

दागिन्यांचे आमिष दाखवून विवाहितेचे मुलासह अपहरण दोन महिने अत्याचार, आरोपी अटकेत

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : लाडकी बहीण योजनेचे तसेच मजुरीचे जमा झालेले पैसे सोन्याचे दागिने करून देण्याचे आमिष दाखवत ३० वर्षीय विवाहितेचे तिच्या आठ वर्षाच्या मुलासह अपहरण करून तब्बल दोन महिने डांबून ठेवत तिच्यावर लैंगिक अत्याचार केल्याची धक्कादायक घटना समोर आली आहे. या प्रकरणी मारवड पोलीस ठाण्यात अपहरण व बलात्काराचा गुन्हा दाखल करण्यात आला असून पोलिसांनी आरोपीला अटक केली आहे.

पोलिसांनी दिलेल्या माहितीनुसार, पीडित महिला अमळनेर तालुक्यातील रहिवासी असून ती शेतमजुरी

करून उदरनिर्वाह करते. पतीपासून विभक्त झाल्यानंतर ती आई-वडिलांकडे राहत होती. गावातील एका महिला कंत्राटदाराकडे काम करत असताना तिच्याकडे लाडकी बहीण योजना व मजुरीचे मिळून सुमारे ७० हजार रुपये जमा असल्याची माहिती संबंधितांना होती. या पैशांतून सोन्याचे दागिने करून देण्याचे आमिष दाखवत तिला अमळनेर येथे आणण्यात आले.

आरोपी सुदाम भगवान भिळ (रा. कलानी, ता. अमळनेर) याने तिला सोनार गल्लीत न नेता दुसऱ्याच वाहनात बसवले. पीडितेने विरोध केल्यावर, सोबत आली नाहीस तर तुला आणि तुझ्या मुलाला जीवे मारून टाकीन, अशी धमकी देत आरोपीने तिचे अपहरण केल्याचा

आरोप तक्रारीत करण्यात आला आहे. त्यानंतर आरोपीने पीडितेला प्रथम चाळीसगाव तालुक्यातील बहाळ येथील एका कच्च्या झोपडीत १५ ते २० दिवस ठेवले. त्यानंतर शिरपूरजवळ विमानतळाजवळच्या एका तांड्यावर नेऊन सुमारे दोन महिने डांबून ठेवले. या काळात मुलाला ठार मारण्याची भीती दाखवत आरोपीने वारंवार तिच्यावर बळजबरीने लैंगिक अत्याचार केल्याचे तक्रारीत नमूद करण्यात आले आहे. दरम्यान, १६ जून २०२६ रोजी आरोपी काही कामानिमित्त बाहेर गेल्याची संधी साधून पीडितेने मुलासह तेथून पलायन केले.

पान २ वर

अल्पवयीन मुलीने दिला बाळाला जन्म; आरोपीविरुद्ध गुन्हा



अमळनेर : तालुक्यातील एका अल्पवयीन मुलीशी शारीरिक संबंध ठेवल्याने ती गर्भवती होऊन तिने बाळाला जन्म दिल्याची घटना घडली आहे. या प्रकरणी तालुक्यातील बोदर्डे येथील विनोद बाळू भिल या तरुणाविरुद्ध पोक्सो गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. बोदर्डे येथीलच एका अल्पवयीन मुलीशी विनोदने शारीरिक संबंध ठेवले होते. ८ मार्च रोजी जेव्हा सदर अल्पवयीन मुलगी सहा महिन्यांची गर्भवती असल्याचे तिच्या कुटुंबियांच्या लक्षात आले. २१ जून रोजी धुळे येथील हिरे वैद्यकीय महाविद्यालयात पीडित मुलगी प्रसूत होऊन तिने मुलाला जन्म दिला आहे. धुळे येथील डॉक्टरांचा अहवाल प्राप्त झाल्या नंतर मुलीच्या वडिलांनी विनोद भिल याच्याविरुद्ध मारवड पोलीस स्टेशनला भारतीय न्याय संहिता कलम ६४(२) (एम) , बालकांचे लैंगिक गुन्ह्यापासून संरक्षण अधिनियम २०१२ चे कलम ४, ८, १२ नुसार गुन्हा दाखल केला आहे. आरोपीला अटक करण्यात आली आहे. तपास पोलीस उपनिरीक्षक विनोद पवार करीत आहेत



रवि ज्वेलर्स

तुमच्या प्रत्येक क्षणासाठी, आमचा खास दागिना

1994 पासून आपल्या सेवेत

Light Weight Collection! कमी वजन, जास्त आकर्षण!

विश्वास, गुणवत्ता आणि आकर्षक सवलती फक्त
Ravi Jewellers मध्ये!"



सुवर्ण महावचन
योजना



फ्री ज्वेलरी
इन्शुरन्स



कॅशेटो मीटर
सुविधा उपलब्ध



किंसना रिअल
डायमंड ज्वेलरी

पत्ता : सराफ बाजार, अमळनेर 7074742121



HUID
प्रमाणित दागिने



संपादकीय

फक्त पुस्तकी पंडित बनू नका

ज्ञान हे माणसाच्या जीवनाला दिशा देणारे सामर्थ्य आहे; परंतु केवळ पुस्तके वाचून मिळवलेले ज्ञान पुरेसे नसते. त्या ज्ञानाचा योग्य वेळी, योग्य ठिकाणी आणि योग्य पद्धतीने उपयोग करता आला, तरच ते ज्ञान अर्थपूर्ण ठरते. म्हणूनच “फक्त पुस्तकी पंडित बनू नका” हा संदेश प्रत्येक विद्यार्थ्याने आणि प्रत्येक व्यक्तीने लक्षात ठेवला पाहिजे. पुस्तके आपल्याला माहिती देतात, विचार करायला शिकवतात आणि जीवन समृद्ध करतात. मात्र जीवनातील प्रत्येक प्रश्नाचे उत्तर पुस्तकात सापडतेच असे नाही. अनेक गोष्टी अनुभवातून, निरीक्षणातून आणि प्रत्यक्ष कृतीतून शिकाव्या लागतात. त्यामुळे पुस्तकी ज्ञानाबरोबरच व्यवहारज्ञानही तितकेच महत्त्वाचे आहे.आज अनेक विद्यार्थी परीक्षेकें लागले गुण मिळवतात; परंतु प्रत्यक्ष जीवनातील साध्या-साध्या समस्या सोडवताना अडचणीत पडतात. याचे कारण म्हणजे त्यांनी पाठांतरावर भर दिलेला असतो; पण विचारशक्ती, निर्णयक्षमता, संवादकौशल्य, सहकार्याची भावना आणि आत्मविश्वास यांचा पुरेसा विकास झालेला नसतो. खरे शिक्षण म्हणजे व्यक्तिमत्त्वाचा सर्वांगीण विकास होय. महात्मा गांधी म्हणायचे, “शिक्षण म्हणजे शरीर, मन आणि आत्म्याचा सर्वांगीण विकास.” तसेच डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांनी “शिका, संघटित व्हा आणि संघर्ष करा” हा संदेश दिला. या विचारांचा अर्थ केवळ पुस्तके वाचणे एवढाच नसून, शिकलेल्या ज्ञानाचा समाजहितासाठी उपयोग करणे हा आहे. विद्यार्थ्यांनी अभ्यासाबरोबरच विज्ञान प्रयोग, क्रीडा, वाचन, वक्तृत्व, सांस्कृतिक कार्यक्रम, सामाजिक उपक्रम आणि पर्यावरण संवर्धन यांसारख्या उपक्रमांत सक्रिय सहभाग घ्यावा. अशा अनुभवांमुळे आत्मविश्वास वाढतो, नेतृत्वगुण विकसित होतात आणि जीवनाकडे पाहण्याचा व्यापक दृष्टिकोन तयार होतो. आजच्या स्पर्धेच्या युगात माहिती सहज उपलब्ध होते; पण त्या माहितीचे ज्ञानात आणि ज्ञानाचे कृतीत रूपांतर करणारेच खऱ्या अर्थाने यशस्वी ठरतात. पुस्तकी पंडित होण्यापेक्षा जीवन पंडित होणे अधिक महत्त्वाचे आहे.चला, आपण केवळ गुणांसाठी नव्हे, तर गुणांसोबत संस्कार, कौशल्य, चरित्र आणि सामाजिक जबाबदारी यांचाही स्वीकार करूया. पुस्तकी ज्ञानाला अनुभवाची जोड देऊन जीवन समृद्ध करूया. कारण ज्ञानाला कृतीची जोड मिळाली, तरच ते समाजासाठी उपयुक्त ठरते आणि व्यक्तीच्या यशाचा खरा पाया बनते. विद्या उठेड शिकला। प्रसंगमान चुकतची गेला।। आता तया विवेल।। कोण पुसे।।

इंग्रजी भाषेत एक म्हण आहे “Knowledge comes, but wisdom lingers.” याचा अर्थ माणसाला ज्ञान येते, पण शहाणपण येत नाही. जर शिक्षणाचा व्यवहारात वापर करता येत नसेल तर काय उपयोग? अनेकदा एखादा अडगणी शेतकरी मोठ्या आनंदाने संसार करतो. याउलट उच्च विद्याविभूषित माणसे आत्महत्येसारखा किंवा टोकाचा निर्णय घेताना पाहायला मिळतात. समृद्धीपेक्षा शहाणपण जास्त महत्त्वाचे आहे. पुस्तकी ज्ञानापेक्षा व्यवहारज्ञान किंवा चातुर्य जास्त महत्त्वाचे आहे. फारसे शिक्षण नसलेली अनेक माणसे जीवनामध्ये यशस्वी झालेली पाहायला मिळतात. एकदा एक विद्वान मनुष्य नावेत बसून पैलतीरावर चालला होता. त्याने त्या नावाड्याला विचारले, “तुला खगोलशास्त्राचे ज्ञान आहे की नाही?” त्या नावाड्याने खगोलशास्त्र हा शब्द पहिल्यांदाच ऐकला. त्याच्या अज्ञानाची कीव करीत ते विद्वान गृहस्थ म्हणाले, “तुला साधे खगोलशास्त्र माहिती नाही. तुझे २५ टक्के आयुष्य वाया गेले.”

थोड्याच वेळाने त्या पंडिताने नावाड्याला विचारले, “तुला गणित तरी येत की नाही?” त्या नावाड्याला गणितदेखील येत नाही हे पाहून तो विद्वान पंडित म्हणाला, “छे! छे! तुझे आणखी २५ टक्के आयुष्य वाया गेले.”त्या विद्वान पंडिताला त्याच्या ज्ञानाचा अहंकार गप्प बसू देत नव्हता. त्याने थोड्या वेळाने त्या नावाड्याला पुन्हा विचारले, “तुला ज्योतिषशास्त्र तरी माहिती आहे की नाही?” तो नावाडी म्हणाला, “कसलं ज्योतिष आणि कसले भविष्य? मी माझ्या आजोबांचा नावाडी आहे.” ते ऐकून तो विद्वान गृहस्थ म्हणाले, “आता तुला काय म्हणावे? आतापर्यंत तुझे ७५ टक्के आयुष्य वाया गेले आहे.”थोड्याच वेळाने नदीला एकदम पूर आला. नौका खूप हलू लागली. हळूहळू नौकेत पाणी शिरू लागले. त्या नावाड्याने त्या विद्वान गृहस्थाला विचारले, “महाराज, तुम्हाला पोहता येते का?” तेव्हा ते पुस्तकी पंडित नाही म्हणाले. त्यावर तो नावाडी म्हणाला, “महाराज, मला ज्योतिषशास्त्र कळत नाही. पण देवाच्या दयेने भविष्य दिसते आणि थोड्याच वेळात तुम्हीही या नौकेसह या नदीत बुडून मरणार असे दिसते.”माणसे आयुष्यभर नुसती माहिती गोळा करीत राहतात; पण त्या माहितीचा व्यवहारात जसा उपयोग करायला पाहिजे तसा करत नाहीत. अशा माणसाला समर्थ ‘पढतमुखी’ म्हणतात. ज्या शिक्षणाचा व्यवहारात उपयोग नाही, ते शिक्षण एक प्रकारचे ओझे असते.

जळगावात मंत्री गिरीश महाजन यांना भाजपच्याच आमदाराचे आव्हान! मात्र निरोगी व सदृढतेसाठी

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

जळगाव : राजकारणात यशस्वी होण्यासाठी दांडगा जनसंपर्क, संघटन कौशल्य आणि निर्णयक्षमता जितकी महत्त्वाची मानली जाते, तितकेच शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यही महत्त्वाचे मानले जाते. सततचे दौरे, बैठका, शासकीय कार्यक्रम, मतदारसंघातील विविध प्रश्न, पक्ष संघटनेच्या जबाबदाऱ्या आणि नागरिकांच्या भेटीगाठी यामुळे लोकप्रतिनिधींचे जीवन अत्यंत धावपळीचे असते. अशा परिस्थितीत तंदुरुस्ती जपणारे काही नेते जळगाव जिल्ह्यात विशेषे चर्चेत असतात. त्यामध्ये मंत्री गिरीश महाजन यांच्यानंतर आता जळगाव शहराचे आमदार सुरेश उर्फ राजूमामा भोळे यांचे नावही घेतले जात आहे.

गिरीश महाजन हे अनेक वर्षांपासून फिटनेसप्रती असलेल्या शिस्तबद्ध जीवनशैलीमुळे ओळखले जातात. जळगावसह नाशिकचे दौरे, मंत्रालयातील

बैठका, दोन्ही जिल्ह्यातील विविध कार्यक्रम आणि पक्ष संघटनेच्या जबाबदाऱ्या सांभाळतानाही ते नियमित व्यायामासाठी वेळ काढतात. त्यांच्या दैनंदिन जीवनशैलीत व्यायामाला महत्त्वाचे स्थान असल्याचे त्यांच्या निकटवर्तीयांकडून सांगितले जाते. त्यामुळेच त्यांची कार्यक्षमता आणि दिवसभरातील उत्साह कायम असल्याचे अनेकांचे मत आहे. महाजन यांच्या या जीवनशैलीचा प्रभाव आता इतर लोकप्रतिनिधींवरही दिसून येत आहे. जळगाव शहराचे आमदार सुरेश उर्फ राजूमामा भोळे यांनीही आता नियमित व्यायामशाळेत जाण्यास सुरुवात केली असून, शारीरिक तंदुरुस्ती वाढविण्यावर त्यांनी विशेष भर दिला आहे. शरीराची लवचिकता वाढविणारे विविध व्यायाम ते नियमित करत असल्याचे त्यांच्या जवळच्या सहकाऱ्यांकडून सांगितले



जाते.

व्यायामामुळे वाढली कार्यक्षमता

राजूमामा भोळे यांच्या व्यायाम शाळेतील सरावाचे काही फोटो समाज माध्यमावरही मोठ्या प्रमाणावर व्हायरल होत आहेत. त्यामध्ये ते वजन उचलताना, विविध व्यायाम प्रकार करताना आणि प्रशिक्षकांच्या मार्गदर्शनाखाली मेहनत घेताना दिसतात. त्यांच्या या बदललेल्या फिटनेसकडे कार्यकर्त्यांसह सर्वसामान्य नागरिकांचेही लक्ष वेधले गेले आहे. विशेष म्हणजे, त्यांच्या शरीरयष्टीत होत असलेला सकारात्मक बदल

अनेकांच्या चर्चेचा विषय ठरला आहे. राजकीय जीवनातील ताणतणाव कमी करण्यासाठी आणि दिवसभर उत्साही राहण्यासाठी नियमित व्यायाम महत्त्वाचा मानला जातो. याची जाणीव ठेवत राजूमामा भोळे यांनीही आपल्या दिनक्रमात व्यायामाला प्राधान्य दिले आहे. सकाळी व्यायामशाळेत घाम गाळल्यानंतर ते दिवसभर मतदारसंघातील विविध कार्यक्रम, नागरिकांच्या भेटीगाठी, विकासकामांचा आढावा आणि पक्षसंघटनेच्या बैठका यामध्ये सक्रियपणे सहभागी होत असल्याचे त्यांच्या सहकाऱ्यांचे म्हणणे आहे.

युवा पिढीसाठी प्रेरणादायी संदेश

भाजपच्या कार्यकर्त्यांमध्येही या विषयावर चांगलीच चर्चा रंगू लागली आहे. जळगाव जिल्ह्यात फिटनेस म्हटले की आतापर्यंत गिरीश महाजन यांचे नाव अग्रक्रमाने घेतले जात होते. मात्र,

आता राजूमामा भोळे यांनीही सातत्यपूर्ण व्यायामाच्या माध्यमातून स्वतःला तंदुरुस्त ठेवण्याचा निर्धार केल्याने या दोन्ही नेत्यांमध्ये फिटनेसची सकारात्मक स्पर्धा सुरू झाल्याचे बोलले जात आहे. राजकारणात दोघेही आपल्या आपल्या जबाबदाऱ्या समर्थपणे पार पाडत आहेत आणि आता फिटनेसच्या बाबतीतही दोघांमध्ये चुरस पाहायला मिळत आहे,” अशा प्रतिक्रिया कार्यकर्त्यांमधून व्यक्त होत आहेत.

युवा पिढीवरही या दोन्ही नेत्यांच्या जीवनशैलीचा सकारात्मक प्रभाव पडत असल्याचे दिसून येत आहे. राजकारणात सक्रिय राहूनही आरोग्याची काळजी घेता येते, नियमित व्यायामासाठी वेळ काढता येतो आणि शिस्तबद्ध जीवनशैली आंमलात येते, हा संदेश त्यांच्या कृतीतून समाजापुढे जात आहे. त्यामुळे अनेक कार्यकर्ते आणि युवकांनीही व्यायामशाळेची वाट धरल्याचे सांगितले जात आहे.

लग्न, समारंभात रात्री १ नंतर ‘नो’ केटरिंग !

खानदेश केटरिंग असोसिएशनच्या बैठकीत निर्णय

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

जळगाव : जिल्ह्यातील केटरिंग व्यवसायाशी संबंधित एक महत्त्वाचा निर्णय घेण्यात आला आहे. त्यानुसार दि. २१ जुलैपासून संपूर्ण जळगाव जिल्ह्यात रात्री १ वाजल्यानंतर कोणत्याही प्रकारची केटरिंग सेवा पूर्णपणे बंद राहणार आहे. खानदेश केटरिंग असोसिएशनच्या वतीने हा निर्णय घेण्यात आला आहे.

लग्न आणि इतर समारंभांमध्ये रात्री उशिरापर्यंत काम करावे लागत असल्याने केटरिंग कामगारांच्या आरोग्यावर त्याचा गंभीर परिणाम होत होता. रात्री उशिरापर्यंत काम संपवून सकाळी ६ वाजल्यापासून पुन्हा कामावर हजर व्हावे लागत असल्याने कामगारांची झोप पूर्ण होत नव्हती. पुरेशी झोप न मिळाल्यामुळे कामगारांचे अपघात होण्याचे प्रमाणही वाढले होते. या गंभीर बाबींची दखल घेत असोसिएशनने हा कठोर नियम लागू करण्याचा निर्णय घेतला आहे.

१) खान्देश केटरिंग असोसिएशनची बैठक १२

जुलै रोजी, जळगाव शहरात पार पडली. या बैठकीला जळगाव जिल्ह्यातून केटरिंग व्यावसायिक उपस्थित होते. सर्वांच्या संमतीने हा नवा नियम २१ जुलै २०२६ पासून लागू करण्यात येणार असल्याची माहिती असोसिएशनचे जिल्हाध्यक्ष रतन सारस्वत यांनी दिली.

२) जळगाव जिल्ह्यात असोसिएशनला संलग्न जवळपास १२५ व्यावसायिक असून, त्यांच्याकडे २० हजारापेक्षा जास्त कामगार काम करत आहेत, अशी माहिती त्यांनी दिली.

३) बैठकीला जिल्हा उपाध्यक्ष दिनेश टाटिया, जळगाव शहर अध्यक्ष सत्यनारायण जोशी, शहर उपाध्यक्ष गोपाल अग्रवाल, सचिव महेंद्र टांडा, खजिंदार गोपाल व्यास, मुख्य सल्लागार राजेंद्र वैष्णव यांच्यासह रामचंद्र टांडा, मेधराज महाराज, गोवर्धन गुर्जर, द्रुगेश सारस्वत, शिव अग्याल, भवर व्यास, मदन पुरोहित, मदन वैष्णव, बबलू महाराज, मोहन महाराज, शिवा तिवारी, ओम प्रजापत, केदार शर्मा, गुलाब महाराज आदी उपस्थित होत.



अद्रक चहा
दररोज पिल्याने शरीरावर होऊ शकतात हे परिणाम

जास्त सेवनाची लक्षणे ओळखा| अतिरेक टाळा

1
पित्ताचा त्रास वाढतो

पोटातील आम्ल वाढून ॲसिडिटी, छातीत जळजळ आणि अस्वस्थता निर्माण होऊ शकते.

2
पोटदुखी आणि जुलाब

अधिक प्रमाणात अद्रक चहा पिल्याने काहीना पोटदुखी आणि जुलाबसारखे आजार होऊ शकतात.

3
रक्तदाब कमी होतो

जास्त सेवनामुळे रक्तदाब जास्त कमी होऊन चक्कर किंवा अशक्तपणा जाणवू शकतो.

4
हृदयाची धडधड वाढू शकते

अद्रक चहाची ॲलर्जी असल्यास हृदयाचे ठोके वेगाने वाढण्याची शक्यता असते.

5
तोंडात आणि घशात जळजळ

अद्रकयुक्त चहा वारंवार पिल्यास तोंड, जौष किंवा घशामध्ये जळजळ जाणवू शकते.

6
अलर्जीची लक्षणे

काहींना अद्रकची ॲलर्जी असल्यास लचेवर पुरळ, खाज किंवा सूज येण्याचा त्रास होऊ शकतो.

7
झोपेच्या समस्या

रात्री उशिरा वारंवार अद्रक चहा घेतल्यास झोपेच्या समस्या निर्माण होऊ शकतात.

संतुलन राखा, स्वस्थ राहा

स्मृती मंधानाचा एक्स बॉयफ्रेंड पलाश मुच्छलला होणार अटक ?

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

सुप्रसिद्ध खेळाडू स्मृती मंधाना आणि संगीत क्षेत्रातील गायक पलाश मुच्छल यांच्या प्रेम संबंधाची चर्चा संपूर्ण देशात पसरली होती. या दोघांचं लग्न देखील ठरलं होत मात्र गायक पलाश मुच्छल याने आपली फसवणूक केल्याचं समजल्यानंतर स्मृती मंधानाने हा विवाह मोडला. या घटनेला जवळपास सहा ते सात महिने उलटून गेल्या नंतर आता या संदर्भात एक वेगळाच ट्रिस्ट आला आहे.

पलाश हा स्मृतीला भेटण्यासाठी आणि चित्रपट निर्मितीच्या निमित्ताने सांगलीत आला होता. तेव्हा त्याची ओळख स्मृती मंधानाचा बालमित्र आणि सांगलीतील चित्रपट निर्माता विज्ञान मानेशी यांच्याशी झाली. पलाशने एका चित्रपटाच्या गुंतवणुकीसाठी माने यांच्याकडून तब्बल २५ लाख रुपये घेतले होते. परंतु पैसे परत न केल्यामुळे त्यांनी जेव्हा पैशांची मागणी केली तेव्हा त्यांनी माने यांना जातीवाचक शिवीगाळ केली असा आरोप माने यांनी केला.

या प्रकरणात माने यांनी सांगली शहर पोलिस ठाण्यात जातीवाचक शिवीगाळ

आणि जिवेमारण्याची धमकी दिल्यामुले तक्रार दाखल केली. सांगली शहर पोलिसांनी या प्रकरणात पलाश मुच्छलवर फसवणूक आणि धमकी देण्याचा गुन्हा दाखल केला.

अटकेच्या भीतीने पलाशने अटकपूर्व जामिनासाठी सांगलीतील जिल्हा न्यायालयात धाव घेतली. त्याला अंतरिम जामीन मिळाला होता. अंतिम सुनावणीवेळी जिल्हा सरकाराी वकील प्रमोद भोकरे यांनी जोरदार युक्तिवाद केला. युक्तिवाद ग्राह्य मानून अतिरिक्त जिल्हा आणि सत्र न्यायाधीश व्ही. डी. निंबाळकर यांनी पलाशचा अटकपूर्व जामीन अर्ज फेटाळला.

प्राण्यांची शिकार करण्यासाठी मोठ्या शरीराची गरज भासली. यातून वाघ, सिंह आणि चित्ता तयार झाले.

लहान मांजरांच्या पूजांनी झाडीझुडपे, खडकाळ भाग आणि मानवी वस्त्यांच्या आसपास राहणे पसंत केले. तिथे मोठे प्राणी शिकार म्हणून उपलब्ध नव्हते, तर उंदीर, पक्षी आणि सरडे हेच त्यांचे अन्न होते.

वाघाचे वजन ३०० किलोपर्यंत असू शकते. त्यामुळे त्याला रोज प्रचंड प्रमाणात मांस खावे लागते तर मांजरीचे वजन अवघे ३ ते ५ किलो असते. तिला जगण्यासाठी खूप कमी अन्न लागते. निसर्गाने मांजरीला

लहान ठेवून तिची अन्नाची गरज कमी केली. लहान आकारामुळे मांजर कोणत्याही छोट्या जागेत, बिळात किंवा झाडावर सहज लपू शकते. यामुळे मोठ्या हिंस्र प्राण्यांपासून तिचा बचाव होतो. हजारो वर्षांपूर्वी जेव्हा माणसाने शेती सुरू केली, तेव्हा धान्याचे उंदरांपासून रक्षण करण्यासाठी मांजरी माणसाच्या जवळ आल्या.

मांजरांचा लहान आकार आणि शांत स्वभाव यामुळे माणसाने त्यांना पाळले. निसर्गाने आणि मानवाने केलेल्या या निवडीमुळे मांजर आकाराने लहानच

राहिली.

मांजर आकाराने लहान असली तरी तिच्यात वाघाचे सर्व गुण आहेत.

तिची अंधारता पाहण्याची क्षमता, नखे आत-बाहेर करण्याची कला, अत्यंत शांतपणे पाऊल टाकत शिकार करणे आणि तिची लवचिकता अगदी वाघासारखीच हुबेहूब असते!

डी मार्टच्या बाहेर पॉपकॉर्न आणि आईस्क्रिम का मिळते ?

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

डी-मार्ट सारखे स्टोर्स मुलांना आणि कुटुंबांना लक्षात घेऊन आपली रणनीती आखतात. हे स्टोर्स चांगले जाणून आहेत की जेव्हा लोक शॉपिंगला येतात तेव्हा बहुतेक वेळा मुलंही सोबत असतात. मुले तर मुले, त्यांची नजर आइसक्रीम, पॉपकॉर्न किंवा स्वस्त स्नॅक्सवर जाते आणि आई-वडिलांना मनवणे त्यांच्यासाठी सोपे असते. या छोट्या-छोट्या गोष्टी स्टोर्सच्या कमाईत मोठा वाटा उचलतात.

डी-मार्टची पद्धत सर्वांना आकर्षक करणारी आहे. ते समजून घेतात की भारतीय कुटुंबांमध्ये शॉपिंग एकत्र होते. आई-वडील मुलांना सोबत घेऊन येतात, कारण घरी मुलं त्रास देतात. स्टोरअरमध्ये शिरताक्षणी किंवा डीमार्ट बाहेर तुम्हाला आइसक्रीमचा स्टॉल किंवा स्वस्त स्नॅक्स दिसतील. उदाहरणार्थ, १ रुपयाची आइसक्रीम किंवा १० रुपयांचा पॉपकॉर्न. हे छोटे सामान जरी स्वस्त वाटले तरी स्टोरअरची विक्री वाढवण्यात कमाल मदत

करतात.

डी-मार्टमध्ये मुले हट्ट करतात, “बाबा, फक्त एक आइसक्रीम घ्या ना!” आणि आई-वडील मान्य करतात. हे सामान स्टोरअरच्या एंट्री किंवा एक्झिटजवळ ठेवले जाते, जेणेकरून ग्राहकांच्या नजरेला लगेच पडेल. मुले बेचैन असोत किंवा बाहेर पडताना काही घ्यायची इच्छा असो, ही छोटी खरेदी स्टोरअरची कमाई वाढवते. डी-मार्टची खासियत अशी आहे की ते ग्राहकांच्या विचारांना समजून घेतात. त्यांना माहिती आहे की कुटुंबासोबत शॉपिंग केल्याने स्टोरअरमध्ये

वेळ जास्त व्यतीत होतो आणि जितका जास्त वेळ, तितका जास्त खर्च. हे स्वस्त पदार्थ जसे आइसक्रीम किंवा स्नॅक्स वारंवार विकले जातात आणि ग्राहकांना पुन्हा येण्याची लालसा देतात. यामुळे स्टोरअरची कमाई वाढते आणि ग्राहकानाही मजा येते. पण ही रणनीती प्रत्येक स्टोरअरसाठी काम करत नाही. जे एकेकाळी मोठे नाव होते, पण आता बंद झाले आहेत. बिग बाजारसारखे अनेक मोठे स्टोर्स बाजारातील बदल समजून घेऊ शकले नाहीत. ग्राहकांच्या सवयी बदलत आहेत, जसे ऑनलाइन शॉपिंग वाढली आहे. डी-मार्टने समजदारी दाखवली. त्यांनी एक नियम केला की, जोपर्यंत एक स्टोरअर नफा कमवत नाही, तोपर्यंत दुसरा स्टोरअर उघडणार नाही. ही विचारसरणी त्यांना सतत यशस्वी बनवते आहे.ही छोटी-छोटी रणनीती स्टोरअरला नफा देते आणि लोकांना शॉपिंगचा आनंदही देते. पुढच्या वेळी तुम्ही डी-मार्टला गेलात तर लक्षात घ्या की ही छोटी-छोटी गोष्टी तुमच्या पाकिटावर कसा परिणाम करतात.

दागिन्यांचे आमिष दाखवून विवाहितेचे मुलासह अपहरण

पान १ वरून

खाजगी वाहनाने ती शिरपूर तालुक्यातील कमखेडा येथे बहिणीच्या घरी पोहोचली. तेथे तिने घडलेला प्रकार नातेवाईकांना सांगितल्यानंतर त्यांच्या सल्ल्याने मारवड पोलीस ठाण्यात तक्रार दाखल करण्यात आली. घटनेची माहिती मिळताच उपविभागीय पोलीस अधिकारी विनायक कोते

यांनी घटनास्थळी भेट देऊन पोलीसांना तपासाबाबत सूचना दिल्या. मारवड पोलीस ठाण्याचे सपोनि साजिद मजिद मन्सुरी यांच्या मार्गदर्शनाखाली पोलिसांनी तातडीने तपासाची सूत्रे हलवत आरोपी सुदाम भिळू याला १४ जुलै २०२६ रोजी रात्री साडेनऊच्या सुमारास अटक केली. पुढील तपास मारवड पोलीस करीत आहेत.

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



गिरीजा ओक यांचे सासू, सासरे अन् नणंदही सिनेसृष्टीत टॉपवर

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

नॅशनल क्रश गिरिजाचे वडील गिरीश ओक दिग्गज अभिनेते आहेत, हे तर सर्वच जाणतात. पण तिचं सासरही काही कमी नाही. गिरिजाचा पती, तिचे सासूसासरे आणि तिची नणंद हे सर्वच मराठी सिनेसृष्टीतील लोकप्रिय कलाकार आहेत. मराठी आणि हिंदी मनोरंजन विश्वात आपल्या अभिनयाचा डंका वाजवणाऱ्या अभिनेत्री गिरिजा ओकची क्रेझ तुफान वाढली आहे. इंटरनेटवर थेट 'नॅशनल क्रश' म्हणून नावारूपास आलेल्या गिरिजावर सध्या कौतुकाचा प्रचंड वर्षाव होतोय.

पडद्यावर आपल्या अभिनयाने प्रेक्षकांना वेड लावणारी गिरिजा ही तिच्या कुटुंबातील एकमेव कलाकार नाही. गिरिजाचे वडील गिरीश ओक दिग्गज अभिनेते आहेत, हे तर सर्वच जाणतात. पण तिचं सासरही काही कमी नाही. गिरिजाचा पती, तिचे सासूसासरे आणि तिची नणंद हे सर्वच मराठी सिनेसृष्टीतील लोकप्रिय कलाकार आहेत.

गिरिजाच्या लव्हस्टोरीची सुरुवात एखाद्या सिनेमाच्या कथेपेक्षा कमी नाही. २०११ मध्ये तिने प्रसिद्ध निमाते सुहृद गोडबोले यांच्यासोबत लग्नाठ बांधली. या दोघांची पहिली भेट २००८ मध्ये दिग्दर्शक आदित्य सरपोतदार

यांच्या साखरपुड्यात झाली होती. त्यावेळी सुहृदला ती फक्त आमिर खानच्या 'तारे जमीन पर' चित्रपटातील अभिनेत्री म्हणून माहीत होती. पुढे काही दिवसांनी एका प्रोजेक्टच्या कामासाठी, मानधन आणि तारखा ठरवण्यासाठी सुहृदने गिरिजाला फोन केला. या प्रोजेक्टचे शूटिंग गोव्यात होणार होते आणि याच गोव्याच्या किनाऱ्यावर ते एकमेकांच्या प्रेमात पडले. आज या दोघांना कबीर नावाचा एक गोंडस मुलगाही आहे. गिरिजाचे सासर हे मराठी सिनेसृष्टीतील अत्यंत प्रतिष्ठित आणि मानधनाचे कुटुंब मानले जाते. तिचे सासरे म्हणजेच सुहृदचे वडील श्रीरंग गोडबोले हे



मराठीतील नावाजलेले निर्माते, दिग्दर्शक आणि लेखक आहेत. तर तिची सासू गीता गोडबोले या इंडस्ट्रीतील प्रसिद्ध कॉस्ट्युम डिझायनर आहेत. इतकंच नाही, तर गिरिजाची

नणंद मृण्मयी गोडबोले ही देखील मराठी सिनेसृष्टीतील एक जबरदस्त अभिनेत्री आहे. मृण्मयीने 'चि. व चि.सौ.कां.' या सुपरहिट सिनेमातून मराठी सिनेसृष्टीत दणक्यात एन्ट्री घेतली. तरुणामध्ये कमालीची लोकप्रिय असलेल्या 'भाडिपा' या डिजिटल प्लॅटफॉर्मवरील 'आई आणि मी' या सिरीजमध्ये ती 'जुई'च्या भूमिकेत धुमाकूळ घालत असते. या दोन्ही नणंद-भावजयीमध्ये बहिणीसारखी घट्ट मैत्री आहे. गिरिजाने एका मुलाखतीत सासूबाईचे कौतुक करताना सांगितले, "माझ्या स्वतःच्या आईने मला खूप शिस्तीत आणि धाकात वाढवले आहे. सुट्टीच्या

दिवशीही ती मला सकाळी ७ वाजता उठवायची. पण माझ्या सासूबाई गीता तारी मात्र एकदम उलट आहेत. त्या मला नेहमी सांगतात, 'तुला हवं तेवढं झोप, आराम कर आणि नऊ-दहा वाजता उठ.' मी घरात साधं काही काम केलं, तरी त्या कौतुकाने माझ्या आईला फोन करून सांगतात की तुमची मुलगी सुगरण आहे. एक सून म्हणून मला आणखी काय हवे?"



आरोग्याचा खजिना आहे कांद्याची पात; जाणून घ्या ७ फायदे

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

कांदा पात हा केवळ जेवणाची सजावट करण्याचा पदार्थ नाही. जीवनसत्त्वे, अँटीऑक्सिडंट्स आणि फायबरने भरपूर असणारी कांदा पात तुमच्या आरोग्यासाठी फायदेशीर ठरू शकतो.

यामध्ये भरपूर प्रमाणात व्हिटॅमिन 'सी' असते, जे तुमची रोगप्रतिकारक शक्ती वाढविण्यास मदत करते आणि शरीराचे इमेक्शन (संसर्गापासून) रक्षण करते. यामध्ये असलेले अँटीऑक्सिडंट्स शरीरातील सूज कमी करण्यास आणि



रक्तभिसरण प्रक्रिया सुरुळीत ठेवण्यास मदत करतात. यामध्ये असलेल्या फायबरमुळे पचनक्रिया चांगली राहते आणि पोटाचे आरोग्य निरोगी राखण्यास मदत होते. यातील व्हिटॅमिन 'के' असते, जे हाडे मजबूत आणि निरोगी ठेवण्यासाठी एक अत्यंत आवश्यक पोषक घटक आहे. कांदा पातमध्ये

असलेले व्हिटॅमिन 'ए' आणि कॅरोटीनॉइड्स डोळ्यांची दृष्टी सुधारण्यास आणि डोळे निरोगी ठेवण्यास मदत करतात. यातील अँटीऑक्सिडंट्स शरीरातील 'फ्री रॅडिकल्स'शी लढण्यास मदत करतात आणि पेशींचे नुकसान होण्यापासून संरक्षण करतात.

घर में गोल्डफिश रखने के क्या फायदे हैं? जानिए वास्तु शास्त्र में क्या है इसकी मान्यता

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

घर की सजावट के लिए आजकल कई लोग एक्वेरियम रखते हैं, लेकिन वास्तु शास्त्र में इसे केवल सजावटी वस्तु नहीं माना गया है। वास्तु शास्त्र के अनुसार, घर में मछलियां रखना सुख, शांति और सकारात्मक ऊर्जा से जुड़ा हुआ माना जाता है। खासतौर पर सुनहरी मछली यानी गोल्डफिश को शुभता और समृद्धि का प्रतीक माना गया है। आइए इसको रखने के नियम और फायदे के बारे में जानते हैं।

वास्तु शास्त्र में कहा गया है कि गोल्डफिश का सुनहरा रंग धन, वैभव और सफलता का प्रतिनिधित्व करता है। यही वजह है कि कई लोग घर और कार्यालय में गोल्डफिश रखने को शुभ मानते हैं। मान्यता है कि मछलियों की चंचल



गतिविधियां घर के वातावरण में सकारात्मक ऊर्जा बनाए रखने में सहायक होती हैं और इससे मन को भी शांति मिलती है।

किस जगह पर रखें एक्वेरियम?

यही नहीं, अगर वास्तु के अनुसार घर

इन बातों का भी रखें ध्यान

वास्तु शास्त्र यह भी बताता है कि एक्वेरियम को सही स्थान पर रखना जितना जरूरी है, उतना ही जरूरी उसकी साफ-सफाई और देखभाल करना भी है। गंदा पानी या अस्वस्थ मछलियां घर के वातावरण पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकती हैं। इसलिए अगर आप घर में एक्वेरियम रखते हैं तो उसकी नियमित देखभाल अवश्य करें। ध्यान रखने वाली बात यह है कि वास्तु में किसी भी उपाय का उद्देश्य घर में सकारात्मक वातावरण बनाना होता है। इसलिए गोल्ड फिश या अन्य मछलियां रखने से पहले उनकी उचित देखभाल और सही वातावरण सुनिश्चित करना भी बेहद जरूरी माना गया है।

फक्त महिनाभराचा अभ्यास आणि थेट भारतीय मर्चेट नेव्हीत निवड; कोण आहे तन्वी शर्मा?

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

जम्मू-काश्मीरमधील राजौरी येथील १८ वर्षीय तन्वी शर्मा हिने जिद्द, मेहनत आणि आत्मविश्वासाच्या जोरावर अवघ्या महिनाभराच्या सेल्फ स्टडीतून भारतीय मर्चेट नेव्हीची परीक्षा उत्तीर्ण केली. तन्वीने कोणत्याही मोठ्या शिकवणी वर्गाशिवाय, केवळ सेल्फ स्टडी आणि जिद्दीच्या जोरावर घवघवीत यश मिळवले. तन्वीची आता 'लॉरल शिप मॅनेजमेंट कंपनी'मध्ये निवड झाली असून, येत्या ऑगस्ट महिन्यात ती आपल्या सेवेत रुजू होणार आहे. तन्वीच्या या यशाचे सर्व स्तरांतून कौतुक होत असून तिची यशोगाथा अनेक तरुण-तरुणींसाठी प्रेरणादायी



सक्सेस स्टोरी

ठरत आहे. तन्वी ही भौतिकशास्त्र, रसायनशास्त्र, गणित आणि जीवशास्त्र शाखेची विद्यार्थिनी आहे. बारावीनंतर तिच्यासमोर नीटसारख्या वैद्यकीय क्षेत्रातील परीक्षांचे अनेक पर्याय उपलब्ध होते. मात्र, तिने अशा एका क्षेत्राची निवड केली, ज्याचा विचार सामान्यतः खूप कमी विद्यार्थी करतात. भविष्यातील पिढ्यांसाठी आणि विशेषतः मुलींसाठी एक वेगळा आदर्श निर्माण करावा, या विचाराने तिने मर्चेट नेव्हीमध्ये जाण्याचा निर्णय



घेतला. मर्चेट नेव्हीमध्ये कारीअर करण्याचे ठरवल्यानंतर तन्वीने या क्षेत्राची सखोल माहिती गोळा केली. त्यानंतर तिने 'टी.एस. चाणक्य' या नामांकित संस्थेशी संलग्न असलेल्या एका संस्थेत प्रशिक्षणासाठी प्रवेश मिळवला. बारावीची परीक्षा उत्तीर्ण झाल्यानंतर तिने

कोणत्याही मोठ्या शिकवणीवर किंवा कोचिंगवर अवलंबून न राहता स्वतः अभ्यास सुरू केला. केवळ एक महिन्याच्या अत्यंत एकाग्र आणि कठोर तयारीच्या जोरावर तिने भारतीय मर्चेट नेव्हीची परीक्षा यशस्वीपणे उत्तीर्ण करून दाखवली. आपल्या यशाबद्दल

शांत - चांगल्या झोपेसाठी चांगला पलंग नव्हे तर चांगली गादी आवश्यक आहे. सर्वोत्तम क्वालिटीच्या गादी साठी



एकमेव ४५ वर्षांचा समृद्ध अनुभव असलेले शोरूम

सीमा हॅण्डलूम हॉउस

पारोला रोड, धुळे



ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

लहान मुलं पालक खात नाहीत? मग हे मऊ, कुरकुरीत आणि हेल्दी पालक आप्णे एकदा नक्की ट्राय करा! नारता, टिफिन किंवा संध्याकाळच्या स्नॅक्ससाठी ही झटपट तयार होणारी पौष्टिक रेसिपी प्रत्येकाला आवडेल.

साहित्य
पालक : १ छोटी गड्डी
हिरव्या मिरच्या : ४ ते ५
लसूण पाकळ्या : ४ ते ५
आलं : पाव इंच

वरील साहित्य मिक्सरमध्ये बारीक वाटून पेस्ट तयार करा.

बारीक रवा : १ वाटी
तांदूळ पीठ : वाटी
दही : वाटी
टोमॅटो : १
कांदे : २
पाणी : आवश्यकतेनुसार

सर्व साहित्य एकत्र करून रसरशीत बँटर तयार करा आणि १५ मिनिटे झाकून ठेवा. इन्फ्रूट सॉल्ट : १ पॅकेट



गुरुवारी काही बाबी टाळाव्यात, अन्यथा होऊ शकतात गैर परिणाम

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

गुरुवार हा सृष्टीचे पालनकर्ते भगवान विष्णू यांना समर्पित आहे. गुरुवारसाठी धार्मिक ग्रंथांमध्ये काही नियम सांगण्यात आले आहेत. त्यांचे पालन केले नाही तर नशिबाचा कोप होतो आणि गरिबी येते. यशस्वी होण्यासाठी परिश्रम आणि बुद्धिमत्तेसोबत नशीब असणे आवश्यक आहे. नशिबाने साथ दिली नाही तर काम बिघडते. गुरुवारचा संबंध भगवान विष्णू आणि ब्रह्मपती यांच्याशी आहे. भगवान विष्णूंच्या कृपेने झोपलेले भाग्य जागृत होते. प्रत्येक कामात यश मिळवून देते. पण अनेक वेळी एखादी व्यक्ती अशा चुका करते की ज्यामुळे त्याचे भाग्य दुर्दैवात बदलते. जाणून घ्या गुरुवारी कोणते काम करण्यास सक्त मनाई आहे.

हे काम गुरुवारी करू नका

गुरुवारी व्रत पाळल्यास कुंडलीत गुरू बल प्राप्त होतो. यामुळे संपत्ती, शक्ती, आनंद, सौभाग्य आणि सुखी वैवाहिक जीवन मिळते. त्यामुळे गुरुवारी व्रत करून भागवान विष्णू आणि माता लक्ष्मी यांची पूजा करावी. यामुळे संपत्ती मिळते. तसेच काही काम करणे टाळावे. गुरुवारी केस कापू नयेत किंवा केस धुवू नयेत. गुरुवारी दाढी, केस आणि नखे कापणे अत्यंत अशुभ आहे. यामुळे नशिबाचा राग येतो. आई लक्ष्मी यांच्या नाराजीमुळे घरात दारिद्र्य येते. तब्येत बिघडते. तसेच गुरुवारी केस धुण्याचा मुलांवर वाईट परिणाम होतो. विवाहित महिलांनी गुरुवारी केस धुवू नयेत. गुरुवारी साध्या पाण्याने स्नान करावे. या दिवशी साबण आणि शॅम्पूचा वापर करू नये. या दिवशी कपडे धुणेदेखील टाळावे.

गुरुवारी शक्यतो लादी पुसू नये गुरुवारी केळी खाऊ नये. कारण गुरुवारच्या उपवासात केळीच्या झाडाची पूजा करण्याची परंपरा आहे. केळीच्या झाडात भगवान विष्णू वास करतात, असे मानले जाते. विशेषतः जे गुरुवारी उपवास करतात त्यांनी केळी खाऊ नये. यामुळे भगवान विष्णू क्रोधित होतात आणि संपत्ती नष्ट होते, अशी मान्यता आहे. ज्योतिषशास्त्रात गुरुवारी पैशाचे व्यवहार करण्यास मनाई आहे. जर तुम्ही गुरुवारी पैसे दिले तर ते पतत मिळण्याची शक्यता कमी आहे.

गुरुवारी करू नका या गोष्टींची खरेदी

काळ्या रंगांच्या वस्तू गुरुवारी काळे कपडे, बूट किंवा कोणतीही काळी वस्तू खरेदी करणे अशुभ मानले जाते. काळा रंग शनी ग्रहाशी संबंधित आहे आणि शनीची ऊर्जा गुरूशी टक्कर देते. ज्यामुळे जीवनावर नकारात्मक परिणाम होऊ शकतात.

तेल

गुरुवारी तेल खरेदी केल्यास आर्थिक नुकसान आणि अस्थिरता वाढू शकते. तेल हे समृद्धीचे प्रतीक मानले जाते आणि या दिवशी ते विकत घेतल्यास ब्रह्मपतींची शुभ ऊर्जा कमी होऊ शकते.

चप्पल-शूज

गुरुवारी शूज खरेदी केल्याने जीवनात अस्थिरता येऊ शकते. शूज स्थिरता आणि गतिशीलतेचे प्रतीक आहेत आणि या दिवशी त्यांना खरेदी केल्याने आर्थिक समस्या उद्भवू शकतात.

आषाढ...

श्रावण...

भाद्रपद ...

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा
पाऊस म्हणजे भारतीय परंपरेचा खाद्य-योग ! पावसाळा हा केवळ ऋतू नसून, निसर्गाच्या रसपूर्ण लीला अनुभवण्याचा एक सु-काळ होय. "तळणे, भाजणे आणि उकडणे.." या एकाच पावसाच्या या तीन रुपांतरामागे लपलेले आहे आयुर्वेदिय तत्वज्ञान, शरीराची गरज आणि चविष्ट आनंदाचा मंत्र! पण असे खाणे कितपत सुरक्षित आहे ? असे खाणे म्हणजे नेमके काय खाणे ??

१) आषाढ म्हणजे पावसाचा श्रीगणेश
आतून कोरडेपणा व बाहेरून गरवा अशा विचित्र परिस्थितीत सापडल्याने शरीर सर्वत्र आखडते. परिणामी सांधे- गुडघेदुखी, सर्दी-फडसे, थंडीताप, याप्रकारे वाताच्या समस्या वाढतात. जमिनीखालची उष्णता व पहिला मुसळधार पाऊस, यामुळे एकाच वेळी पित्त वाढते अन् वात सर्वत्र अडकून बसतो. या दोन्हींना तोंतोंत बॅलन्स करायचं असेल तर आषाढात "तळलेलं" खाणं हा अफलातून उपाय आहे !
विशेषतः कोलेस्टेरॉल जराही वाढू न देता, तळलेले व गरम पदार्थ शरीराला आतून गरम व बाहेरून गरम ठेवण्याचे काम अचूकपणे करतात. तळलेलं अन्न हेच त्यावेळी "औषध"

आपण जर गुरुवारी उपवास करीत असाल तर ही माहिती खास आपल्यासाठीच आहे...!

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

गुरुवारचा उपवास अनेकजण करतात. असे मानले जाते, की गुरुवारी व्रत केल्यास भगवान विष्णू आणि भगवान ब्रह्मपती प्रसन्न होतात आणि त्यांचा आशीर्वाद प्राप्त होऊन सदैव कृपादृष्टी राहते. तसेच लोकांना गुरुवारचे व्रत कसे पाळले जाते आणि या व्रताशी संबंधित अनेक नियम माहिती नाहीत. त्यामुळेच त्यांना हे व्रत व्यवस्थित ठेवता येत नाही. गुरुवारचे व्रत कसे पाळावे आणि या उपवासात काय खावे याची माहिती जाणून घेऊया. सर्वप्रथम जाणून घेऊया कोणी हे व्रत ठेवावे.

गुरुवार व्रत कोण करू शकतो ?

ज्यांना भगवान विष्णूंची कृपा हवी असेल त्यांनी हे व्रत अवश्य करावे. याशिवाय ज्या लोकांच्या कुंडलीत गुरू ग्रह जड आहे त्यांनीही हे व्रत पाळण्याचा सद्ग्रा पंडितजींकडून दिला जातो. मात्र, हे व्रत केवळ काही कारणाने किंवा कृपेनेच ठेवावे असे नाही. मन असले तरी तुम्ही हे व्रत करू शकता. पण लक्षात ठेवा गुरुवारचा उपवास तेव्हाच यशस्वी होतो जेव्हा तुम्ही हे व्रत नियमानुसार ठेवता. आता जाणून घेऊया किती गुरुवार

बनते. आणि हे केवळ आषाढ महिन्यातच घडते ! म्हणूनच ; मे महिन्यात आपल्याकडे घरात पापड, कुरड्या, चकल्या, शेव, तिखट मिठाच्या पुऱ्या इ. आधीच बनवून ठेवायची पद्धत आहे. जेणेकरून पहिल्या पावसात हे पदार्थ तळून खाता येतील आणि पावसाचे आजार टाळता येतील. शिवाय ; पावसाचा पहिला रोमॅंटिक स्पर्श.. कढईतून बाहेर पडणारी कुरकुरीत कांदाभजी.. आणि कपातला उबदार चहा.. यासारखा अंतर्बाह्य तत्कार तररीर देणारा "आषाढ मेनू" जगात शोधूनही सापडणार नाही !

२) श्रावण म्हणजे सणांचा महिना
जमिनीतली उष्णता संपून चकाकी ऊन पडू लागते. ऊन-पावसाच्या खेळातून गरवा कमी होते, मात्र दमटपणा वाढतो. वात हळूहळू कमी होऊन शरीरावयावांचं आखडणं, दुखणे इ. तुलनेने कमी होते. मात्र पित्त वाढलेलेच असते. अशावेळी वाताचा फार विचार न करता, केवळ पित्त आटोक्यात ठेवणे महत्त्वाचे, म्हणून श्रावणात "भाजलेलं" खाणं सर्वोत्तम आहे. आगीत भाजलेल्या भुईमुगाच्या शेंगा, मका, वाटाणा, वांग्याचं सुगंधी भरीत, मातीचा वास घेणारी भाजलेली ज्वारीची भाकरी, भाजलेले पापड, तांदूळ भाजून केलेला भात, भाजलेले लाडू इ. सर्वे पित्ताचा राग थोपवतात. परिणामी



एॅसिडिटी, मायग्रेन, हाय-ब्लिपी, मुळव्याध ह्या तक्रारींचा जन्म होत नाही. आणि हो, भाजलेलं खाण्याचा जो स्वर्गानुभव श्रावणात येतो, तो अख्या वर्षभरात कधीच येत नाही. कदाचित म्हणूनच आपल्याकडे "श्रावणमासी हर्ष मानसी..." असं म्हंटलेलं आहे.

३) भाद्रपद म्हणजे परतीचा पाऊस आणि तीव्र उकाड्याचं आगमन

गारव्याचा लवलेल संपल्याने वात बऱ्यापैकी

लक्षात ठेवा. **उपवासादरम्यान सात्त्विक अन्नप्रकार**
सात्त्विक आहार कसा निवडावा, हा मोठा प्रश्न आहे. शास्त्रानुसार दूध, तूप, फळे आणि नट हे सात्त्विक आहाराच्या श्रेणीत येतात. हे पदार्थ उपवासात वैध आहेत. कारण ते देवाला अर्पण केलेल्या वस्तू आहेत. **दुधाचे पदार्थ**
याशिवाय वैद्यकीय दृष्टिकोनातूनही हे पदार्थ शरीरातील सात्त्विकता वाढवण्यास उपयुक्त ठरतात. म्हणूनच त्यांचा स्वीकार करणे योग्य मानले जाते. याशिवाय दुधापासून बनविलेले कोणतेही पदार्थही घेता येतात. परंतु याशिवाय इतर कोणतेही अन्नसेवन करणे निषिद्ध मानले जाते.

उपवास करताना कधीही या पदार्थांचे सेवन करू नका

भगवद्गीतेनुसार मांस, अंडी, आंबट आणि तळलेले, मसालेदार आणि शिळे किंवा संरक्षित आणि थंड पदार्थ राजसी-तामसी प्रवृत्तींना प्रोत्साहन देतात.



उपवासानुसार मिठाचे सेवन करणेही निषिद्ध आहे. कारण त्यामुळे शरीरात उत्साह निर्माण होतो. त्यामुळे उपवासाच्या वेळी याचे सेवन करू नये.

शारीरिक शुद्धीसाठी हे खा
शारीरिक शुद्धीसाठी तुळशीचे पाणी, आल्याचे पाणी किंवा द्राक्षेही घेऊ शकता. जप करताना ध्यान, सत्संग, दानधर्म आणि धार्मिक मेळाव्यात सहभाग मानसिक शुद्धीसाठी केला पाहिजे.

गुरुवारच्या उपवासात अन्न कधी खाऊ शकता ?
गुरुवारच्या उपवासाच्या दिवशी रात्रीच जेवण केले जाते. या दिवशी फक्त केळी खाल्ली जात नाही, हे लक्षात ठेवा. फक्त केळी दान केली जाते.

किती गुरुवारचे उपवास ठेवावेत ?
हे व्रत १६ गुरुवार पाळले जाते आणि १७ व्या गुरुवारी उद्यान केले जाते. तथापि आपली इच्छा असल्यास आपण जीवनभर गुरुवारचा उपवास देखील पाळू शकता.

वेळेअभावी मूळ व संपूर्ण गुरुचरित्र वाचता येणे शक्य होत नाही का?

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा
महाराष्ट्राची भूमी ही संत, महंतांची आणि योग्यांची खाण आहे. या पावन भूमीत अनेक विभूतींनी जन्म घेऊन सनातन धर्माचे आणि भक्ती मार्गाचे पुनरुज्जीवन केले. याच परंपरेतील एक अत्यंत तेजस्वी, प्रातःस्मरणीय आणि दत्तोपासनेला नवसंजीवनी देणारे महापुरुष म्हणजे परमहंस परिव्रजकाचार्य श्रीमद् वासुदेवानंद सरस्वती स्वामी महाराज ज्यांना आपण श्रद्धेने "टेंबे स्वामी" म्हणून ओळखतो. त्यांचे संपूर्ण जीवन हे कठोर तपश्चर्या, लोककल्याणासाठी समर्पित होते. त्यांनी आपल्या अमोघ वाणीने आणि लेखणीने विपुल वाङ्मय निर्माण केले. त्यांच्या याच अफाट वाङ्मयीन तपश्चर्येचे एक अद्वितीय आणि चमत्कारिक फळ म्हणजे त्यांनी रचलेला 'श्री सप्तशती गुरुचरित्र सार' हा ग्रंथ होय. श्री सरस्वती गंगाधर यांनी रचलेले 'श्री गुरुचरित्र' हा दत्त संप्रदायाचा वेद मानला जातो. या ग्रंथामध्ये श्रीपाद श्रीवल्लभ आणि श्री नृसिंह सरस्वती यांच्या लीलांचे वर्णन आहे. परंतु मूळ गुरुचरित्र वाचनाचे नियम अत्यंत कडक आहेत.मूळ गुरुचरित्र हे ब्राह्मणांनी स्नानसंध्या करून सावळ्याने वाचण्याचा प्रघात आहे. शिवाय मूळ ग्रंथात ५२-५३ अध्याय आणि हजारो ओव्या आहेत. त्यामुळे काळ, वेळ आणि कडक नियमांअभावी अनेक भाविकांना या ग्रंथाचे वाचन करणे शक्य होत नसे.

विशेषतः स्त्रिया, नोकरदार वर्ग, आणि ज्यांना सोबळे-ओवळे पाळणे शक्य नाही अशा सर्व स्तरातील श्रद्धाळू समाजाला या ग्रंथाच्या वाचनाच्या पुण्यापासून वंचित रहावे लागत असे. श्री टेंबे स्वामींचे अंतःकरण अत्यंत कनवाळ होते. सर्वाना गुरुचरित्र वाचनाचे श्रेय मिळावे आणि त्यांच्या हातून शास्त्रानुसार वाङ्मयीन तप घडावे, या उदात्त हेतूने स्वामी महाराजांनी मूळ गुरुचरित्राचा संक्षेप करून 'श्री सप्तशती गुरुचरित्र सार' या

ग्रंथाची निर्मिती केली.

दत्त संप्रदाय हा मूलतः भागवत धर्माचाच एक भाग आहे. ज्याप्रमाणे संत ज्ञानेश्वर, संत तुकाराम महाराज यांनी चंद्रभागेच्या वाळवंटात सर्वसामान्यांना आणि स्त्रियांना पारमार्थिक समतेचा संदेश दिला, त्याचप्रमाणे कृष्णा आणि नर्मदेच्या वाळवंटात स्वामी महाराजांनी कर्म, उपासना आणि ज्ञान या त्रयींच्या उपदेशाचा डोंगरो पिटला. मूळ गुरुचरित्र स्त्रियांनी वाचू नये असा एक प्रघात होता. परंतु, स्वामी महाराजांनी हा 'सप्तशती' ग्रंथ रचून स्त्रियांसाठीही मोक्षाचा दरवाजा खुला केला. हा ग्रंथ कोणीही, कोणत्याही वर्णातील स्त्री-पुरुषाने भक्तीभावाने वाचल्यास त्याला मूळ गुरुचरित्र वाचल्याचेच फळ मिळते, अशी ग्वाही स्वतः श्री टेंबे स्वामींनी या ग्रंथाच्या सुरुवातीलाच दिली आहे- "हें मानुनी जे वाचिती । किंवा भक्तिं ऐकती । तेचि भवाब्धि तरती । उद्धरती निजकुळा ।।"

गुरुमहाराजचरणरज प्रथमेश
या ग्रंथाचे सर्वात मोठे वैशिष्ट्य म्हणजे यातील 'मंत्रगर्भता' . हा केवळ एक संवादात्मक किंवा कथात्मक ग्रंथ नाही, तर हा एक जीवंत चमत्कार आहे. श्री टेंबे स्वामींनी या ग्रंथाची रचना अशा विलक्षण पद्धतीने केली आहे, की यातील प्रत्येक ओवीतील तिसरे अक्षर क्रमाने वाचत गेल्यास श्रीमद्भगवद्गीतेतील पंधरावा अध्याय (पुरुषोत्तम योग) संपूर्णपणे तयार होतो. हा चमत्कार वाचून थक व्हायला होते. एका बाजूला श्रीगुरुचरित्रातील कथा, ओघवती भाषा, यमक आणि वृत्ताचे पालन करायचे आणि त्याचवेळी प्रत्येक ओळीत नेमक्या तिसऱ्या जागी गीतेतील पंधराव्या अध्यायातील अक्षर गुंफायचे, हे काम मानवी कल्पनेच्या पलीकडचे आहे. ही केवळ ईश्वरी प्रतिभा आणि स्वामी महाराजांचा सिद्ध अधिकारच दर्शविते.

उदा. - पहिल्या अध्यायातील सुरुवातीच्या



ओळी पाहा-
नमः श्री 'ऊ' ध्वं...
भक्तं भ' मू' ल...
भक्ति ग' ल' म्यस्व...
अशा प्रकारे तिसरी अक्षरे एकत्र केली की "ऊर्ध्वमूलमधःशाखमश्वत्थं प्राहुरव्ययम्..." हा गीतेचा पंधरावा अध्याय प्रकट होऊ लागतो. म्हणजेच जो साधक या सप्तशती गुरुचरित्राचे पारायण करतो त्याच्याकडून नकळतपणे भगवद्गीतेच्या पंधराव्या अध्यायाचेही पठण होतं आणि त्याला दुहेरी पुण्य लाभते. पण स्वामी महाराजांनी पंधरावाच अध्याय का निवडला ? गीतेचा पंधरावा अध्याय हा 'पुरुषोत्तम योग' म्हणून ओळखला जातो. या अध्यायात क्षर (नाश पावणारे सर्व विश्व) आणि अक्षर (मायाशक्ती) या दोहोंच्या पलीकडे असणाऱ्या 'उत्तम पुरुषाचे' म्हणजेच भगवंताचे वर्णन आहे. श्री टेंबे स्वामींना हे दाखवून द्यायचे होते, की गुरुचरित्रात वर्णन केलेले 'श्रीगुरू' (दत्तात्रेय, श्रीपाद श्रीवल्लभ, श्री नृसिंह सरस्वती) हे दुसरे तिसरे कोणी नसून तो प्रत्यक्ष 'पुरुषोत्तम' च आहे. निर्गुण-सगुणाचे ऐक्य दाखविण्याची दृष्टी ठेवून

त्यांनी ही अक्षरांची वीण विणली. गुरुचरित्राचे पारायण करत असतानाच साधकाच्या मनात, पुरुषोत्तम योगाचा भाव आपोआप रुजावा, 'परमात्मा आणि श्रीगुरू हे क्षराक्षराच्या पलीकडील उत्तम पुरुष आहेत' हा अद्वैत भाव दृढ व्हावा, हा या मागील सर्वात मोठा आध्यात्मिक उद्देश होता. ज्याप्रमाणे भगवद्गीतेत ७०० श्लोक आहेत आणि देवी महात्म्यात (दुर्गा सप्तशती) ७०० श्लोक आहेत, त्याच धर्तीवर स्वामी महाराजांनी या ग्रंथात ७०० ओव्या (श्लोक) रचल्या आहेत. विषयानुक्रमकिनेनुसार या ग्रंथाचे ५१ अध्याय आहेत आणि शेवटी एक आरती आहे. या ५१ अध्यायांमध्ये संपूर्ण मूळ गुरुचरित्राचे सार अतिशय सोप्या आणि रसाळ भाषेत सामावले आहे. काही प्रमुख अध्यायांची झलक खालीलप्रमाणे आहेः **अध्याय १ ते ५:** चरितानुसंधान, दीपकाख्यान, अंबरीष आणि अनसूयेचे आख्यान, आणि श्रीपाद श्रीवल्लभांचा अवतार. **अध्याय ६ ते ११:** गोकर्ण महाबळेश्वर

प्रतिष्ठापना, रजकाला दिलेला वर, आणि श्री नृसिंह सरस्वतींचा अवतार. **अध्याय १२ ते २०** : सन्यास दीक्षा, सायंदेवाला वरदान, शिष्यत्रयाख्यान आणि योगिनींना दिलेला वर. **अध्याय २१ ते ३०** : मृत पुत्राला संजीवनी, वंध्या म्हशीचे दोहन, विश्वरूप दर्शन, त्रिविक्रम भारतींचा गर्व परिहार आणि कर्मविपाक कथन. **अध्याय ३१ ते ४०** : पतिव्रता धर्म, रुद्राक्ष महिमा, सीमंतिनी आख्यान, आणि विप्र कुष्ठहरण. (यात आद्विक कर्मांचेही अत्यंत सूक्ष्म मार्गदर्शन आहे). **अध्याय ४१ ते ५१** : काशी यात्रा निरूपण, अनंत व्रत, श्री पर्वत यात्रा, गाणगापूर वर्णन आणि शेवटी यवन राजाचा उद्धार करून श्रीगुरूंनी निजारण्याकडे केलेले प्रस्थान. ही अनुक्रमणिका पाहिल्यावर लक्षात येते, की मूळ ग्रंथातील एकही महत्त्वाचा प्रसंग किंवा उपदेश स्वामी महाराजांनी गळलेला नाही. अत्यंत मोजक्या शब्दांत त्यांनी अथांग सागर सामावून घेतला आहे. कोणत्याही ग्रंथाचा शेवट हा त्याच्या पूर्णत्वाची साक्ष देत असतो. या संदर्भानुसार भगवद्गीतेच्या प्रत्येक अध्यायाच्या शेवटी "ॐ तत्सत् दि ति श्रीमद्भगवद्गीतासु..." असा संकल्प येतो. पंधराव्या अध्यायाचा शेवटचा श्लोक "...कृतकृत्यश्च भारत" ❀ असा आहे. श्री टेंबे स्वामींची सूक्ष्म दृष्टी इतकी अफाट होती, की केवळ 'भारत' या शब्दातील 'त' हे अक्षर अंतिम मानून ते थांबले नाहीत. पंधराव्या अध्यायाचा खरा अंतिम घटक हा 'ॐ तत्सत्' हाच आहे, हे जाणून त्यांनी सप्तशती गुरुचरित्राच्या शेवटी जोडलेल्या आरतीत हा मंत्र गुंफला. आरतीचे शेवटचे कडवे पाहा- **तार त'त्सद्ब्रह्मापण । असो संपूर्णाचरण । दृढ धरूं तव चरण । न मला त्वदन्य शरण. जयतच्च ।।**

यातील तिसरी अक्षरे "तार तत्सत्" अशी जुळतात. गीतेच्या 'ॐ तत्सत्' मधील तकार आणि 'भारत' मधील तकार यांचे प्रतिनिधित्व हे आरतीतील अक्षर करते. अशा प्रकारे एका अत्यंत सुंदर आणि नादमय आरतीने (जय तत्त्वज्ञाननिधान...) या ग्रंथाची सांगता होते, आणि त्याच क्षणी आतमध्ये गुंफलेल्या गीतेच्या पंधराव्या अध्यायाचीही शास्त्रशुद्ध सांगता होते. ही मंत्र-प्रतिमा पाहून वाचक आणि अभ्यासक नतमस्तक होतात. 'सप्तशती गुरुचरित्र सार' हा ग्रंथ म्हणजेच प.पू. टेंबे स्वामी महाराजांच्या अलौकिक प्रज्ञेचे, गाढ शास्त्रज्ञानाचे आणि परमकारुणिक स्वभावाचे मूर्तिमंत प्रतीक आहे. मराठी साहित्यात आणि पारमार्थिक वाङ्मयात या ग्रंथाचे स्थान ध्रुवताऱ्यासारखे अढळ आहे. ज्या साधकांना वेळेअभावी मूळ गुरुचरित्राचे पारायण करणे शक्य नाही, त्यांनी जर रोज किंवा गुरुवारी या सप्तशतीचे वाचन केले, तर त्यांना श्रीगुरूंची कृपा निश्चितच प्राप्त होते. या ग्रंथातील भाषेचा गोडवा, कथेचा प्रवाह आणि आत लपलेला गीतेचा मंत्र, यामुळे वाचकाचे मन आपोआप अंतर्मुख होते.

श्री टेंबे स्वामींनी केवळ एक ग्रंथ लिहिला नाही, तर त्यांनी भक्ती, ज्ञान आणि कर्माचा त्रिवेणी संगम या ७०० ओव्यांमध्ये घडवून आणला आहे. त्यांच्या या कृपेमुळे आज लाखो दत्तभक्त, स्त्री-पुरुष, आबालवृद्ध अत्यंत सोप्या पद्धतीने गुरुचरित्राचे अमृतपान करत आहेत.

शेवटी, श्री टेंबे स्वामींच्याच शब्दांत श्रीगुरूंना शरण जाऊन प्रार्थना करूया- **"कर्ता करविता दत्त । वासुदेव निमित्त येथ । तत्पदीं अर्पिला ग्रंथ । तोच येथ आदिमध्यांतीं ।।**

अशा या महान ग्रंथाला आणि तो निर्माण करणाऱ्या श्रीमद् वासुदेवानंद सरस्वती टेंबे स्वामी महाराजांच्या चरणी साष्टांग प्रणिपात !

॥ श्री गुरुदेव दत्त ॥

(वरील माहिती विविध धर्मग्रंथांतून संकलीत केली आहे.)