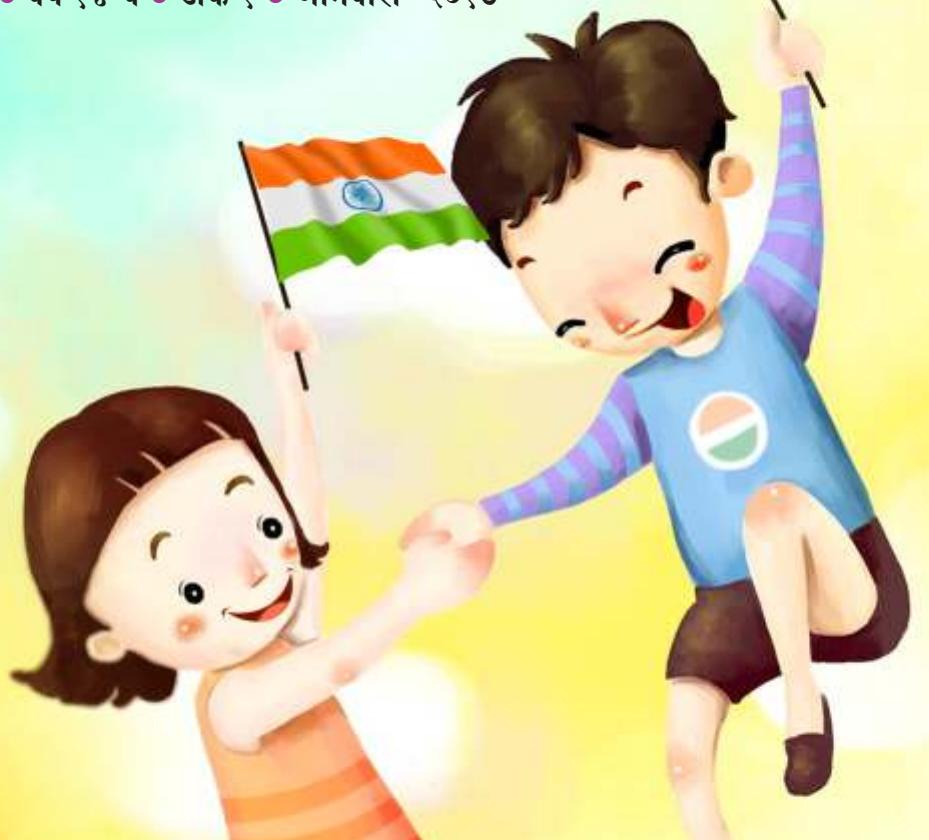


मूल्य ₹ १५/-

# छाती द्वानीथा (नरस्थी)

पृष्ठे ५२ • वर्ष १४ वे • अंक १ • जानेवारी - २०१७



नववर्षाच्या हार्दिक शुभेच्छा

# हस्ती दुनिया

(मराठी)

अंक १ • वर्ष १४ वे • पृष्ठे ५२ • जानेवारी २०१७

संपादक <b>राजेंद्र थोरात</b> <small>अंतर्गत सजावट उदय सत्यवान पांगे आतील चिन्ह हर्षद तांडेल व राजनंदन पिंपळकर</small>	सहसंपादक <b>सुरेश तिलोटकर</b>
---	----------------------------------

संत निरंकारी मंडळ (चेंबूर) करिता मुद्रक व प्रकाशक श्री. चंद्रकांत अनंत जाधव यांनी ही हस्ती दुनिया पत्रिका एम.पी.प्रिंटर्स, बी-२२०, पेड्स-II, नोएडा-२०१३०५, जिल्हा-गौतम बुध्द नगर (उत्तर प्रदेश) येथे छापून संत निरंकारी भवन, ५० मोरबाग रोड, दादर (पूर्व), मुंबई-४०० ०९४. येथे प्रकाशित केली.

## कार्यालयाचा पत्ता

५०, मोरबाग रोड, संत निरंकारी सत्संग भवन,  
दादर, मुंबई - ४०० ०९४

ई-मेल

marathihastiduniya@gmail.com  
Website : [www.nirankari.org](http://www.nirankari.org)

वर्गणी	१ वर्ष	५ वर्षे
भारत/ नेपाल	रु. १५०/-	रु. ७००/-
यु.के.	£ 15	£ 80
युरोप	€ 20	€ 100
अमेरिका	\$ 25	\$ 120
कनाडा/ ऑस्ट्रेलिया	\$ 30	\$ 140

मासिक पत्रिकेविषयी चौकशीसाठी हेल्प लाईन : ०२२-२४९० ५७४९



## कथा

- रावणाचा वध ०६
- बलराम हवेत सुदामा नकोत ०८
- गुरुभक्ती १४
- गुरु-शिष्य नाते २२
- विश्वास ४४
- शेरास सव्वाशेर ४८



४४

## स्तंभ

- दोन शब्द ०४
- शब्दकोडे १०
- दादाला विचार या ११
- विचारपुण्य १२
- आरोग्याचा मंत्र २४
- वाढदिवसाच्या शुभेच्छा २६
- वैज्ञानिक प्रश्नोत्तरे ३१
- हसा मुलांनो हसा ३२
- सामान्य ज्ञान ४६
- चित्र काढा आणि रंग भरा ५०



१२

## चित्रकथा

- आजोबा १६
- किट्टी ३६



४२



०९

## कविता

- स्वच्छ भारत स्वस्थ भारत ०५
- मोबाईल ३०
- नवीन वर्ष ३०



२०

## विशेष व प्रेरक प्रसंग

- तेजस्विनी -५७ २०
- हजरजबाबी ..... २१
- राज्य विशेष २८
- समर्थ दर्शन -२७ ३४
- खान अब्दुल गफार खान ३५
- कलामांची भाषणे ४२
- सुरेल गळ्याचा शालमली ४७

जानेवारी २०१७



# शुभ संकल्प !

नवीन वर्षाच्या सर्वाना खूप खूप शुभेच्छा!

**मि** त्रांनो, प्रतिवर्षाप्रमाणे नववर्षाच्या शुभेच्छा प्रत्येकजण देत असतो, आपणही देतो; पण याबरोबर एखादा शुभसंकल्प करून त्याला कृतीची जोड दिली तर ?....

न्यूयॉर्कमधील ही घटना आहे. एका शाळेतील एका शिक्षिकेने वर्षात्रिक्षेत्रीस वर्गातील प्रत्येक विद्यार्थ्याच्या शर्टावर निळ्या रंगाच्या रिबनची फीत लावली. त्या रिबनवर संदेश लिहिलेला होता - 'धन्यवाद ! तुझ्यामुळे माझ्या जीवनात चांगला बदल झाला. तू माझ्यासाठी महत्त्वपूर्ण आहेस.' हा संदेश वाचून प्रत्येकाला आनंद वाटला. अरे वा ! माझ्यामुळे ठीचरच्या जीवनात चांगला बदल झाला ! आपल्या शिक्षिकेबद्दल त्यांच्या मनातला आदरभाव अधिकच वाढला. शिक्षिका मुलांना म्हणल्या, तुमच्या आयुष्यात चांगला बदल घडवणाऱ्या व्यक्तींना धन्यवाद देण्यासाठी तुम्हीदेखील ह्या रिबन घ्या आणि इतरांनाही वाटा.

एका विद्यार्थ्याने त्या रिबनची फीत आपल्या शेजारी राहणाऱ्या तरुणाच्या शर्टावर लावली. कारण तो तरुण त्याला वेळोवेळी अभ्यासात मदत करत असे. त्या तरुणालाही तो संदेश आणि शिक्षिकेचा संकल्प खूप आवडला. त्याने त्या विद्यार्थ्याकडून काही रिबन घेतल्या आणि आपल्या ऑफिसातल्या वरिष्ठ अधिकाऱ्याच्या शर्टावर एक फीत लावली. ते अधिकारी खूप कामसू व प्रामाणिक होते; पण कामाच्या व्यापामुळे स्वभावाने थोडे चिडखोर बनले होते. त्यांनी तो संदेश वाचला, त्यांच्या डोळ्यात अशू उभे राहिले. त्या तरुणाला धन्यवाद देत त्यांनी त्याच्याकडून एक रिबन मागून घेतली.

घरी गेल्यावर त्यांनी आपल्या १२-१३ वर्षाच्या मुलाला बोलावलं, त्याला प्रेमाने जवळ घेत त्याच्या शर्टावर फीत लावली. मुलाने त्यावरील संदेश वाचला आणि तो ढसाढसा रडू लागला. तो म्हणाला, "बाबा ! मला वाटायचं की मी तुम्हाला अजिबात आवडत नाही. म्हणून तुम्ही माझ्यावर नेहमी रागावता. मी तुम्हाला नको आहे.... म्हणून मी हे घर सोडून खूप लांब निघून जाणार होतो..... पण तुम्ही ही फीत लावली आणि माझं आयुष्य बदललं.... बाबा, मला क्षमा करा !" पिता-पुत्र एकमेकांना आलिंगन देत आनंदाशू ढाळत राहिले. मनामनातील मळभ, दुरावा त्या अश्रूंवाटे वाहून गेला. मित्रांनो, एक छोटासा संदेश माणसाला माणसाशी जोडू शकतो. मग आपणही असा संकल्प कृतीत आणायला काय हरकत आहे ? चला तर सद्गुरु बाबाजी म्हणत त्याप्रमाणे वैर-द्वेषाच्या पाडून भिंती, प्रेमाचे पूल बांधत जाऊ

- राजेंद्र थोरात

हसती दुनिया



# स्वच्छ भारत स्वरथ्य भारत



भारतमाता अमुची, आहे जगी महान  
चला बालमित्रांनो, हिची वाढवू शान ॥४॥

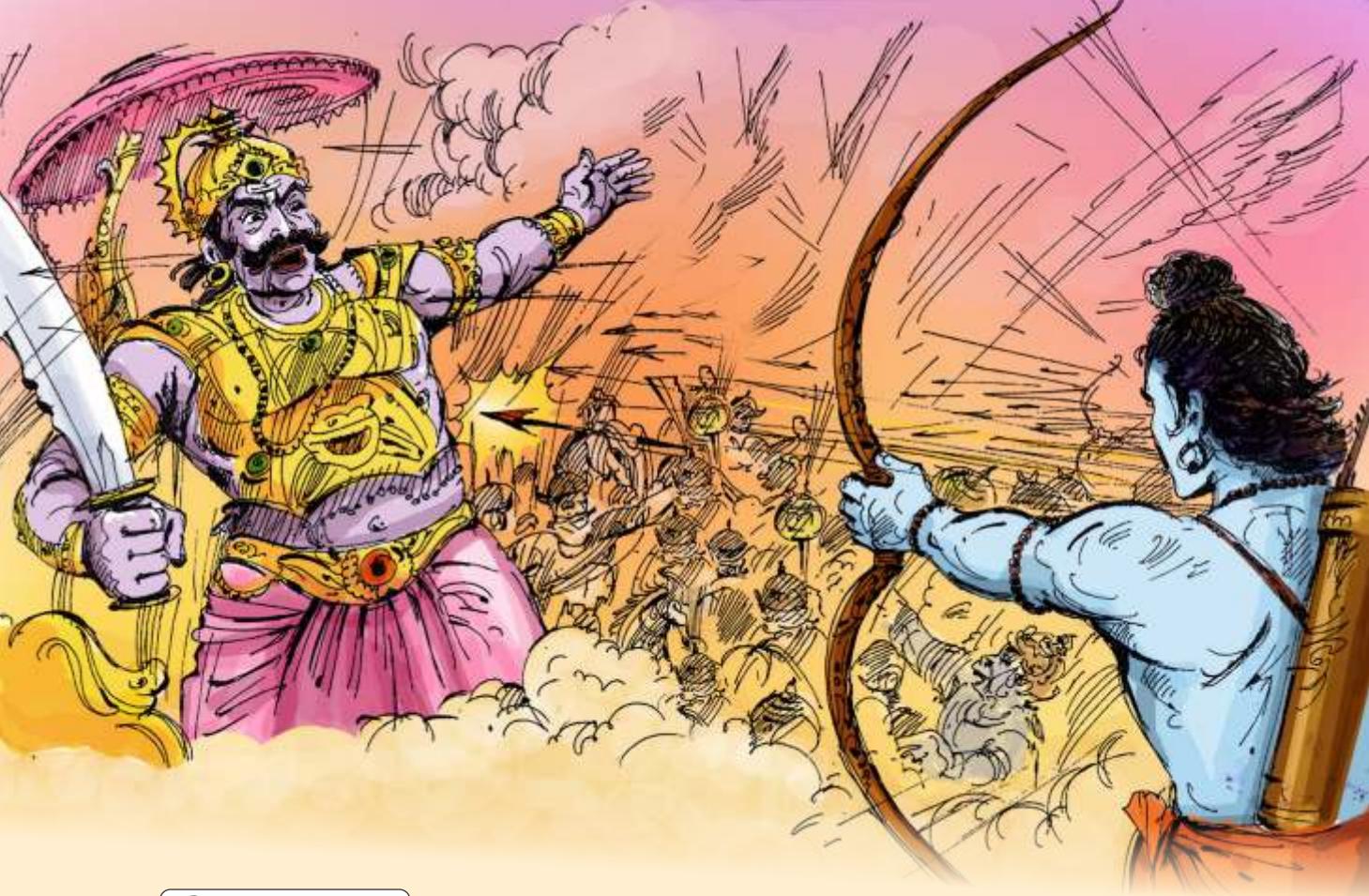
प्रत्येकाने करु या, स्वच्छ आपुले घर  
सर्वांनी मिळून करु या, स्वच्छ गाव परिसर  
देशभर राबू असे, स्वच्छता अभियान ॥९॥

चळवळ साक्षरतेची, राबवूया सर्व मिळोनी  
भारतीय माझा बंधू, राहो ना निरक्षर कोणी  
हे ध्येय ठेविता उरी, होईल भारत बलवान ॥१२॥

सत्य अहिंसा आहे, हा एक आमुचा धर्म  
ठेवूनी परहित ध्यानी, नेक करुया कर्म  
आचार, विचार, व्यवहार, आमुचे असावेत छान ॥३॥

कविता : सुरेश तिलोटकर





पौराणिक कथा

## रावणाच्या वध

**श्री** रामांच्या बाणांनी घायाळ झालेल्या रावणाला सारथ्याने रणभूमीबाहेर नेले. तेव्हा रावणाने सारथ्याला पुन्हा तो रथ रणभूमीकडे वळवण्याचा आदेश दिला. रावणाचा रथ पुन्हा रणभूमीकडे श्रीरामांच्या दिशेने येताना पाहून अगस्ती मुनींनी श्रीरामांना एक स्तोत्र कानमंत्र म्हणून दिले. श्रीरामांनी आदरपूर्वक त्या स्तोत्राचा स्वीकार केला आणि तीन वेळा त्याचा जप केला.

श्रीरामांनी आपला सारथी मातली याला आपला रथ रावणाच्या दिशेने नेण्याची आज्ञा केली. दोन्ही रथ समोरासमोर येताच रावणाने गदा व मुसळांचा वर्षाव सुरु केला. श्रीराम त्याची सर्व आयुधं आपल्या तीक्ष्ण बाणांनी नष्ट करून टाकत. रावण आता मायावी अस्त्र-शस्त्राचा वापर करू लागला. वानरसेनेत हाहाकार माजवू लागला. कधी अग्नेयास्त्र, कधी पर्जन्यास्त्र सोडून वानरसेनेला हैराण करून सोडले.

त्यावेळी श्रीरामांनी अखेरी ब्रह्मास्त्राचा प्रयोग रावणावर करण्याचा निर्णय घेतला. तो अभिमंत्रित बाण श्रीरामांनी सोडताच सर्व दिशा जणू थरथर कापू लागल्या. अतिशय वेगाने निघालेल्या त्या बाणाने रावणाच्या छातीचा वेध घेतला. रक्तात न्हाऊन निघालेला रावण रथातून खाली कोसळला. रावण पडल्याची बातमी वाच्यासारखी सर्वत्र पसरली. राक्षससेना वाट फुटेल तिकडे जीव घेऊन पळत सुटली. वानरसेनेत मात्र उत्साह संचारला. सर्वत्र आनंदी आनंद पसरला. देवीदेवतांनी आकाशातून श्रीरामांवर पुष्पवृष्टी केली. श्रीरामांच्या जयजयकाराने दाही दिशा निनाढून गेल्या.

रावणाच्या मृत्यूची बातमी ऐवून सत्प्रवृत्तीच्या बिभिषणाला दुःख झाले. श्रीरामांनी त्याचे सांत्वन करत त्याला लंकेच्या सिंहासनावर विराजमान केले. रावणासारखा महापराक्रमी भाऊ आपल्या दुराग्रही आणि अहंकारी स्वभावामुळे लयास गेला याचे बिभिषणाला जास्त वाईट वाटले. श्रीराम म्हणाले, “बिभिषणा, मरणाबरोबरच वैर संपुष्टात येते. जिवंत असेपर्यंतच वैरभाव बाळगला जातो. आता मोर्च्या सन्मानाने तू त्याचा अंत्यसंस्कार कर.”

रावण धारातीर्थी कोसळला, हे कळताच रावणाच्या राण्या शोक करु लागल्या. मंदोदरी ही रावणाची प्रिय पत्नी होती. ती शोक करत म्हणाली, ‘नाथ, तुम्ही सीतेची अभिलाषा

बाळगली आणि ही दुर्दशा झाली. तुम्ही माझं ऐकलं असतं तर ही दुर्दशा झाली नसती.’

बिभिषणाने रावणाच्या अंत्यसंस्काराची तयारी केली; पण त्याच्या चितेला अग्नी द्यायला कुणीही उरले नक्ते. बिभिषण म्हणाला, “प्रभू! ज्याने सदैव अधर्म, असत्य आणि परस्त्रीची अभिलाषा बाळगली अशा दुर्गुणी रावणाच्या चितेला मी अग्नी देणं मला उचित वाटत नाही.”

त्यावर प्रभु श्रीराम त्याला समजावत म्हणाले, “बंधू बिभिषणा! रावण जरी अधर्मी आणि असत्यवादी होता, तरी युधात तो सदैव तेजस्वी, बलवान व शूरवीर म्हणूनच प्रसिध्द होता. देवादिकांनादेखील कधी रावणाचा पराभव करता आला नाही. त्यामुळे बलपराक्रमानं संपन्न अशा राक्षसराज रावणाचा यथोचित विधिपूर्वक अंत्यसंस्कार करावास हेच उचित आहे.”

श्रीरामांच्या समजावण्यामुळे विभिषण थोडा सावरला. त्याने चंदनाची चिता रचली. रावणाचा मृतदेह रेशमी वस्त्रांनी झाकून तो सोन्याच्या दिव्य रथातून आणला गेला. पुरोहितांनी मंत्रोच्चार सुरु केले. अशाप्रकारे बिभिषणाने रावणाला अग्निसंस्कार देऊन अखेरचा निरोप दिला.

○ क्रमशः

**क्षमा हे शूरांचे शस्त्र आहे**



कथा संकलन : विनोद अधिकारी

## बलराम हवेत सुदामा नकीत !

**सा**धारणणे सात्तर-पंचाहत्तर वर्षापूर्वीची ही गोष्ट असावी. देशाला अजून संपूर्ण स्वातंत्र्य मिळायचे होते. त्या काळात आपल्या देशात काही संस्थाने होती. त्यापैकीच औंध हे एक संस्थान होते. तिथले राजे होते भवानरावपंत. ते अत्यंत प्रजाहितदक्ष

होते. आपल्या संस्थानात त्यांनी धंदे शिक्षण, धार्मिक शिक्षण, व्यायाम शाळा इ. अनेक उपक्रम सुरु केले होते. त्यांच्या शाळामध्ये सूतकाम, मातकाम, शेती, विणकाम इ. अनेक विषय शिकविले जात होते. उत्साही युवकांना राजाकडून उद्योगधंद्यासाठी भांडवल मिळत

असे. आपले संस्थान म्हणजे एक प्रगत औद्योगिक वसाहत व्हावी असं त्या औंधच्या राजाचं स्वप्न होते. कलाकारांना तो प्रोत्साहन देत असे. यासाठी तो संस्थानातल्या शाळांच्या सांस्कृतिक कार्यक्रमांना स्वतः उपस्थित राहत असे. एकदा एका शाळेत आचार्य प्र.के. अत्रे यांनी लिहिलेलं **गुरुदक्षिणा** हे नाटक विद्यार्थी सादर करणार होते. राजा भवानराव मोठ्या हौसेनं नाटक पहायला गेले. त्याच शाळेत शिकत असलेले महाराष्ट्राचे प्रतिभासंपन्न कवी ग.दि. माडगूळकर त्या नाटकात वक्रदंत या पात्राची विनोदी भूमिका करीत होते. नाटकात श्रीकृष्ण, बलराम, सुदामा इ. अन्य पात्र होती. राजानं संपूर्ण नाटक पाहिलं. टाळ्या वाजवल्या वाहवा! वाहवा! म्हणून मुलांच्या अभिनयाला दादही दिली. त्यानंतर बक्षिस समारंभासाठीही औंधचा हा राजा थांबला होता. अभिनयाचं प्रथम क्रमांकाचं पारितोषिक स्वीकारण्यासाठी गोखले नावाच्या विद्यार्थ्याला व्यासपीठावर बोलावण्यात आलं. आता तो राजाच्या हातून बक्षिस घेणार, तोच राजा म्हणाला, मुला, नाव काय तुझ्ञ? तो म्हणाला गोखले. राजा म्हणाला, तू कुणाची भूमिका केली होतीस? गोखले म्हणाला, सुदाम्याची. ते ऐकताच राजा ताडकन कडाडला, गोखले, तुला हे बक्षिस देताना मला खूप वाईट वाटतंय! गोखलेसह सर्वच जण चक्रावले. काय करावं काहीच कळेना. राजाच्या

लक्षात हे आलं. तो अगदी प्रेमळपणे समजावत म्हणाला, गोखले, तू अभिनय तर खूपच उत्तम केलास! पण पोरा, माझ्या राज्यात सुदाम्याची भूमिका करण्यासाठी तुझ्यासारखा एक अशक्त मुलगा असावा, याचं मला फार वाईट वाटतं रे! माझ्या राज्यातली सर्व मुलं बलराम असली पाहिजेत सुदामा नव्हे!

बलराम म्हणजे धष्टपुष्ट अशी आपल्या संस्थानातली मुलं असावी असं वाटणारा प्रजाहितदक्ष राजा भवानरावपंत खरोखरीच वंदनीय होता.



ठाणे येथील यु.नं. २९० चा बाल सेवादल कु. समदिप चंद्रशेखर यादव याने वयाच्या नवव्या वर्षी मुलुंड येथे आयोजित आंतरराष्ट्रीय कराटे चॅम्पियनशिप स्पर्धेत दोन सुवर्ण पदकं मिळवली. तसेच गांधीय व राज्यस्तरावर आयोजित कराटे चॅम्पियनशिपमध्ये देखील अनेक सुवर्णपदके व कांस्यपदके मिळवली आहेत.

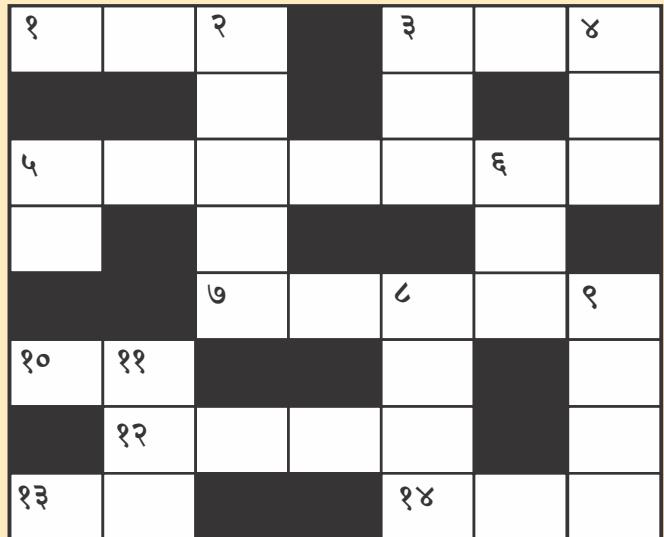
हसती दुनिया परिवारातर्फे हार्दिक

**अभिनंदन**

## ○ विकास अरोडा (रेवाडी-हरियाणा)



१५०



## आठवे शब्द

१. संधी करा - नर + ईश
३. वाल्मीकी ऋषींनी रामायण कोणत्या भाषेत लिहिले ?
५. .....हे पेशवे 'नानासाहेब' या नावाने ओळखले जातात.
७. इस्त्राइल देशाची राजधानी (इस्लामाबाद/जेरुसलेम)
९०. विधानसभेची निवडणूक किती वर्षांनी होते ?
९२. नाव सोनूबाई, हाती ..... वाळा (म्हण)
९३. दालचिनी ही झाडाच्या ..... पासून प्राप्त होते
९४. आशिया खंडातील एक देश ; ज्याची राजधानी मार्स्को आहे.

## उमे शब्द

२. छत्रपती शिवरायांचे वडील
३. सईबाई आणि छत्रपती शिवरायांचे पुत्र
४. एक पाणवठा
५. स्वामी विवेकानन्दांचा जन्म ..... जानेवारी, १८६३ ला झाला.
६. एक आडनाव
८. चांगले आचरण
९. गौतम बुद्धांच्या जन्मदात्या आईचे असेही नाव आहे.
११. दिवाळीतील एक खाद्यपदार्थ

## उत्तरे इतरत्र

१०

हसती दुनिया

# ज्ञानवाला विचार या

**प्रश्न :** सर्व प्रकारची उपलब्धता असूनही माणूस पूर्णपणे सुखी असल्याचे दिसत नाही, असे का?

**उत्तर :** सुखे दोन प्रकारची असतात. एक लौकिक, दुसरे अलौकिक. लौकिक सुखाचा अनुभव इंद्रियांद्वारे होत असतो. उदा. शब्द, स्पर्श, रूप, गंध आणि चव. पाच ज्ञानेंद्रियांनी ही सुखे प्राप्त होतात. सुंदर गीतं श्रवण करणे हा कानाचा विषय. सुखद स्पर्श हा त्वचेचा, सुंदर रंगरूप हा डोळ्यांचा विषय, विविध प्रकारचे सुगंध हा नाकाचा विषय, तर स्वादिष्ट पदार्थाचे सेवन हा जिभेचा विषय आहे. यातून सुखाची अनुभूती येते यात शंकाच नाही. परंतु इंद्रिये जशी नाशिवंत तशी ही सुखे देखील नाशवान आहेत. शिवाय देहाला व्याधीही होतात. त्यामुळे जी सुखं आज हवीहवीशी वाटतात ती पुढे देहासाठी त्रासदायक ठरु शकतात. उदा. थंडगार हवा, थंड पाणी सुख देते; पण संधीवाताचा विकार, सर्दी-कफ या व्याधीत तीच गोष्ट दुःखदायक ठरते. ही सुखं चिरकाल आनंद देणारी ठरत नाहीत. त्यामुळे सर्व प्रकारची उपलब्धता असूनही मनुष्य पूर्णपणे सुखी दिसत नाही.

**प्रश्न :** मग खरे सुख किंवा आनंद कशात आहे?

**उत्तर :** इंद्रियांद्वारे मिळणारे सुख हे देखील सुख आहेच; पण ते क्षणभंगुर असते. त्यामुळे ते पुनः पुन्हा हवे-हवेसे वाटते. त्या सुखाने मनाची पूर्ण तृप्ती होत नाही. तृप्ती झाल्याचा भास होतो; पण भूक मात्र वाढत जाते. ज्याप्रमाणे उपाशी माणसाला भोजनाचा खमंग वास क्षणभर आनंद देतो, तसे इंद्रियजन्य सुखे सुखाचा आभास निर्माण करतात. मुळात इंद्रिये आणि त्यांना सुखाचा आभास देणारी साधने दोन्हीही नाशिवंत असल्याने केवळ सुखाचा आभास होतो. तोही कमी जास्त होतो त्यामुळे तो खरा आनंद नाहीच. मृगजळातील पाणी पिऊन कोणीच तृप्त होत नाही म्हणून इंद्रियांपासून आनंदाची अपेक्षा करणे चूक ठरते. खरा आनंद हा आत्मिक आनंद आहे. आत्मा हा सर्व आनंदाचं मूळ स्त्रोत आहे. आत्मस्वरूपाशी एकरूप होण्याचा अभ्यास करावा. दिवसातून काही काळ या निराकार पारब्रह्म परमात्म्याशी जोडून राहता आले पाहिजे. सातत्याने स्मरण, आठवण, निदिध्यास यातूनच आत्म्याचा आनंद मनाला पुलकित करतो. यालाच जाणिवेत राहणे किंवा अनुभूतीत राहणे असे म्हणतात.

**प्रश्न :** भौतिक गोष्टींपासून जर शाश्वत सुख प्राप्त होत नसेल तर मग त्यांच्या निर्मितीचे प्रयोजन काय?

**उत्तर :** परमात्मा जेव्हा विविध रूपात प्रकट झाला. चराचर सृष्टीरूपाने आकारास आला तेव्हा त्याने मानव नावाचा प्राणी आपली प्रतिकृती म्हणून निर्माण केला. त्याला बुध्दीचं वरदान दिलं. पंचमहाभूतांना त्याच्या सेवेसाठी निर्माण केले; पण मनुष्य त्यांचाच गुलाम बनला. भौतिक वस्तू ह्या केवळ चरितार्थसाठी आहेत, त्यांची प्राप्ती हा मूळ हेतू नसून स्वस्वरूपात स्थित होणे हाच मनुष्यजन्माचा उद्देश आहे.

□□□



## आत्मस्वरूपाची ओळख

**भ**गवंताच्या भक्तीसाठी कुठल्याही वयाची मर्यादा नाही. बालसंत ज्ञानेश्वरजी, भक्त ध्रुव, प्रल्हाद, मुक्ताबाई. हे लहान वयाचेच तर होते. बालवयातच त्यांनी प्रभुप्राप्ती करून फार मोठे कार्य केले. ज्या ज्या वेळी भक्तीचा विषय येतो त्यावेळी ऐकायला मिळतं की, अजून कुठे माझं वय झालय? अजून तर माझं मौज-मजा करण्याचं वय आहे. म्हातारपण आलं की मग बघू. असं सांगणाऱ्यांना हे ठाऊवड नसतं की, खारंच आपण म्हातारपणार्पर्यंत राहू का? जन्माची तारीख

सर्वांना माहीत असते तशी मृत्यूची तारीख कोणी सांगू शकला का? नाही ना! मग आपण प्रभुप्राप्तीच्या या महत्त्वपूर्ण कामाला दुर्योग स्थान का देतो? जीवन जगण्याची कला जर प्राप्त झाली तर संपूर्ण आयुष्य आनंदातच जाईल. म्हणजे नुकसान तर नाहीच; पण झाला तर लाभच होणार आहे. एखाद्या ठिकाणी प्रवेश घ्यायचा असेल विंवा नोकरीसाठी अर्ज करायचा असेल तर आपण फॉर्म जमा करण्याची शेवटची तारीख किती याची चौकशी करतो आणि त्या तारखेच्या आत तो फॉर्म जमा

करण्यासाठी धावपळ करतो. पण भक्तीच्या बाबतीत मात्र फारच उदासीन असतो. कुणी काही सांगितलं तर त्याची शहानिशा न करता, त्या गोष्टींची सत्यासत्यता न पाहता ती लगेच स्वीकारली जाते. त्यामुळेदेखील खूप मोठी हानी सहन करावी लागते.

एकदा एका माणसाला कुणीतरी सांगितलं, तो कुत्रा बघ, तुझा कान तोडून घेऊन चाललाय. हे ऐकल्याबरोबर हा धावला त्या कुञ्च्याच्या मागे. जेव्हा एका सदगृहस्थाने सांगितलं, बाबा रे तुझा कान जागेवर आहे की नाही याची तू खात्री केलीस का? जेव्हा त्याने आपल्या हातांनी कान चाचपून पाहिले तेव्हा तो स्वतःच शरमिंदा झाला. तेव्हा कुणाच्या सांगण्यावरून आध्यात्मिक क्षेत्रातही अंधपणाने विश्वास न ठेवता त्याच्या तळाशी जाण गरजेच आहे. कुठलीही गोष्ट पारखून-डोळसपणे स्वीकारणे हिताचे आहे.

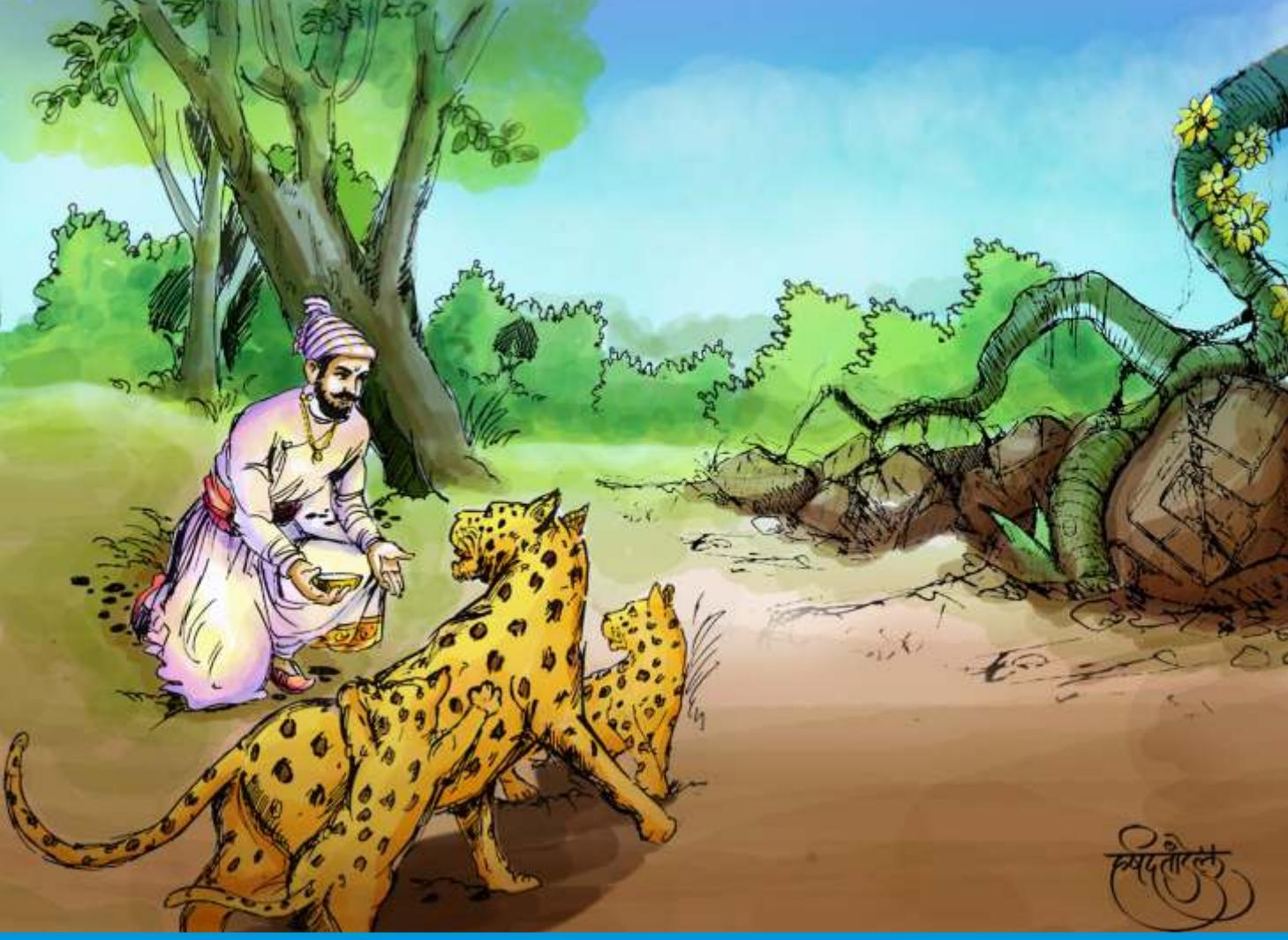
जसं प्रवास करताना योग्य तिकीट घेण आवश्यक असतं, अन्यथा तुरुंगवास होऊ शकतो. कुणी म्हणेल माझी खूप मोठी ओळख आहे. मी खूप गुणी आहे, धनवान आहे. मला तिकीट घेण्याची काय आवश्यकता? त्यावेळी तिकीट तपासणीस हेच म्हणाले, बाबारे! तुझी खूप ओळख असेल, मोठ्या पदव्या घेतलेला असशील, तू मोठ्या घराण्यातील असशील, प्रवासात तू लोकांचं मनोरंजन केलं असेल, तरीपण तुझ्याकडे या गाडीच्या प्रवासाचं तिकीट असणं गरजेचं आहे आणि माझं काम आहे,

तिकीट तपासणं! जर योग्य तिकीट नसेल तर तुला दंड भरावा लागेल किंवा तुरुंगात जावं लागेल.

सांगण्याचा भावार्थ हाच आहे की, या जीवनप्रवासात कुणाला केव्हा पायउतार व्हावं लागेल हे सांगता येत नाही. आपण सारे प्रवासी आहोत. कुणाचं स्टेशन केव्हा येईल हे कुणाला सांगता येणार नाही. प्रवास करताना मोक्षरुपी योग्य तिकीट असेल तर त्याची सुटका जन्मरणाच्या चक्रातून होईल अन्यथा शिक्षा बंदिवासाची! पुन्हा पुन्हा जन्म-मृत्यूच्या दारुण दुःखाची. म्हणून जिवाची भटकंती टाळायची असेल तर आत्मस्वरूपाची ओळख करून घेणे गरजेचे आहे असे संत-महापुरुष वारंवार सांगत असतात. बरं, यासाठी कुठल्याही प्रकारची कर्मकांड करण्याची गरज नाही. जप-जाप्य, तीर्थाटण करण्याची किंवा वेशभूषा बदलण्याची गरज नाही. गरज आहे ती फक्त परमात्म्याच्या जाणकाराकडून आपल्या मूळ स्वरूपाची ओळख करून घेण्याची. यालाच आत्मज्ञान, ब्रह्मज्ञान ईश्वराचे दर्शन म्हटले आहे.

एकदा का आत्मस्वरूपाची ओळख झाली की, सारे भ्रम-शंका, अज्ञान-अंधश्रद्धा दूर होतील. जीवन जगण्याची कला आत्मसात होऊन निर्भय आणि निर्मळ जीवन जगता येईल. ही संधी इतर कुठल्याही योनीत संभव नाही. ते वरदान फक्त मनुष्य योनीलाच लाभले आहे. त्याचा सदुपयोग करून घेणे हेच आत्महिताचे ठरेल.

□□□



स्वित्तुल

कथा

## गुरुभूमिकृती

**छ** त्रपती शिवाजी महाराज समर्थ रामदास स्वामींचे एकनिष्ठ भवत होते. हे समर्थसुधा त्यांच्यावर अधिक प्रेम करत होते. हे पाहून इतर शिष्यांना वाटले, 'शिवाजी हे राजा असल्यामुळे समर्थ त्यांच्यावर अधिक प्रेम करतात.' समर्थांनी त्यांचा संशय तात्काळ दूर करण्याचे ठरवले. एकदा ते शिष्यांसमवेत रानात गेले. तेथे गेल्यावर सर्वजण मार्ग चुकले. समर्थ

एका गुहेत पोट दुखण्याचे सोंग करून झोपले. शिष्य तेथे आल्यावर त्यांनी पाहिले की, गुरुजी वेदनेमुळे कण्हत आहेत. त्यांनी वेदना दूर करण्याचा उपाय विचारला. समर्थांनी उपाय सांगितल्यावर सर्व शिष्य एकमेकांच्या तोंडाकडे पाहू लागले. कारण तो उपाय म्हणजे स्वतःचा जीव धोक्यात घालण्यासारखे होते.

इकडे छत्रपती शिवाजी महाराज समर्थांच्या

दर्शनासाठी निघाले. त्यांना समजले की, समर्थ याच रानात कुठेतरी आहेत. शोध घेत घेत ते एका गुहेजवळ आले. गुहेत वेदनेमुळे कण्हण्याचा आवाज ऐकू आला. आत जाऊन बघितले, तर साक्षात् गुरुदेवच कासावीस होऊन कूस पालटत होते. शिवरायांनी हात जोडून समर्थाना वेदनेचे कारण विचारले.

समर्थ म्हणाले, “शिवा, भयंकर पोट दुखत आहे.”

“गुरुदेव, यावर औषध ?”

“शिवा, यावर काहीही औषध नाही. हा असाध्य रोग आहे. यावर एकच औषध काम करू शकते; पण जाऊ दे.”

“गुरुदेव, निःसंकोच सांगा. आपल्या प्रकृतीला आराम पडल्याशिवाय मी शांत बसू शकत नाही.”

“शिवा, यावर एकच उपाय आहे, वाघिणीचे दूध! आणि तेसुध्दा ताजे काढलेले; पण ते मिळणे अशक्य आहे.”

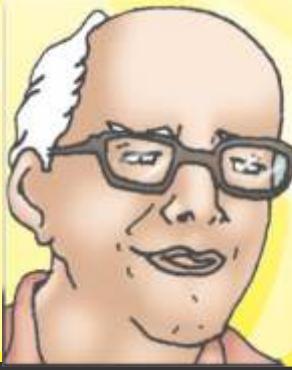
शिवाजी महाराजांनी जवळ असलेले कमंडलू उचलले आणि समर्थाना नमस्कार करून ते लगेच वाघिणीच्या शोधात निघाले. थोडेसे दूर गेल्यावर एके ठिकाणी दोन वाघाचे छावे दिसले. महाराजांनी विचार केला, निश्चित येथे यांची आई येर्झेल. योगायोगाने तीही आली. आपल्या पिलांजवळ अनोळखी मनुष्याला पाहून ती महाराजांवर गुरुगुरु लागली. महाराज तर वाघिणीशी लढण्यास समर्थ होते; परंतु येथे लढायचे नव्हते, तर वाघिणीचे दूध काढायचे

होते. त्यांनी धैर्य धारण केले आणि हात जोडून ते वाघिणीला विनंती करू लागले, ‘माते, मी येथे तुला मारायला किंवा तुझ्या पिलांना न्यायला आलेलो नाही. गुरुदेवांच्या प्रकृती स्वास्थ्यासाठी तुझे दूध पाहिजे. ते काढू दे. गुरुदेवांना दूध देऊन येतो, मग भले तू मला खा.’ शिवरायांनी प्रेमाने तिच्या पाठीवरून हात फिरवला.

मुके प्राणीसुध्दा प्रेमाला वश होतात. वाघिणीचा क्रोध शांत झाला आणि ती त्यांना मांजरीप्रमाणे चाटू लागली. ही संधी पाहून महाराजांनी तिच्या स्तनांतून दूध काढले आणि कमंडलू भरून घेतले. तिला नमस्कार करून ते अतिशय आनंदाने तेथून निघाले. गुहेत पोहोचल्यावर गुरुदेवांपुढे दुधाने भरलेले कमंडलू ठेवत महाराजांनी गुरुदेवांना नमस्कार केला. “शेवटी तू वाघिणीचे दूध घेऊन आलास! धन्य आहे शिवा! तुझ्यासारखे एकनिष्ठ शिष्य असताना गुरुची वेदना काय राहू शकते?” समर्थानी शिवाजी महाराजांच्या डोक्यावर हात ठेवून इतर शिष्यांवर दृष्टी टाकली.

आता शिष्यांना कळून चुकले की, ब्रह्मवेत्ता गुरु जर एखाद्या शिष्यावर प्रेम करत असतील, तर त्याची विशेष योग्यता असते. तो विशेष कृपेचा अधिकारी असतो. त्याची ईर्ष्या केल्याने आपली दुर्बलता आणि दुर्गुणच वाढतील. म्हणून अशा विशेष कृपेचे अधिकारी असणाऱ्या गुरुबंधूंना पाहून त्यांच्यासारखे एकनिष्ठ गुरुभक्त बनले पाहिजे.

□□□



चित्रांकन : दीपक मेहरा (दिल्ली)

# तैत्तिरी

चित्रांकन - रंग : अजय कालडा

फार फार वर्षापूर्वीची ही गोष्ट आहे. कृष्णदेव महाराजांची आई खूप आजारी होती. मृत्युपूर्वी तिळा आंब्याचे दान करायचे होते. आंबे दान केल्याने स्वर्ग मिळेल असा तिचा समज होता. परंतु हे करण्यापूर्वीच तिचा मृत्यु झाला.



राजाला याचे फार दुःख झाले. त्याने विद्वान ब्राह्मणांना बोलावून आईच्या अपूर्ण इच्छेबद्दल विचारणा केली.





ब्राह्मण लालची होते. ते म्हणाले, महाराज! जर आईची  
इच्छा अपूर्ण राहिली तर तिला मुक्ती मिळणार नाही.



तिच्या आत्म्याला शांती मिळण्यासाठी  
तुम्हाला सोन्याचे आंबे दान करावे लागतील.



राजाने तसंच केलं. परंतु तेनालीरामला जेव्हा ही गोष्ट समजली तेव्हा या ब्राह्मणांची चाल  
त्याच्या लक्षात आली. त्याने ब्राह्मणांना चांगलीच अद्वल घडवायची शक्कल लढवली.



दुसऱ्या दिवशी तेनालीरामने त्या ब्राह्मणांना एक निमंत्रण पत्र पाठवले की, माझ्या आईची सुध्दा उद्या पुण्यतिथी आहे आणि तिची सुध्दा अंतीम इच्छा आपण पूर्ण करु शकलो नाही म्हणून आईच्या आत्मशांतीसाठी दान करण्याची इच्छा आहे.



ब्राह्मण फार खूश झाले. कारण तेनालीराम राजाचा खास मंत्री असल्यामुळे भरपूर दान त्याच्याकडून मिळेल.

ठरलेल्या दिवशी ब्राह्मण तेनालीरामच्या घरी पोचले. तेनालीरामने सर्वांना पंचपक्वानाचे भोजन दिले. भोजन झाल्यानंतर ब्राह्मण दानाची प्रतीक्षा करु लागले.

ब्राह्मणांनी पहिलं की, तेनालीराम लोखंडाच्या सळ्या गरम करत आहे. विचारणा केल्यानंतर तेनालीराम म्हणाला की, माझ्या आईला फोड झाले होते ते फार दुखत होते. तिची इच्छा होती की या गरम सळ्यांचा शेक घ्यावा. परंतु ती त्यापूर्वीच मृत्यू पावली.



हसती दुनिया



आता तिच्या आत्मशांतीसाठी या गरम सव्यांनी तुम्हाला शेक द्यावा लागेल. सर्व ब्राह्मण घाबरले आणि राजाजवळ गेले. त्यांच्या मागून तेनालीरामही पोहोचला.





## कल्पना सरोज



**क**ल्पना सरोजचा व्यवसाय आज कोटींच्या घरात जाऊन पोहोचला आहे. अक्षरशः हातात काही नसताना केवळ जिद्दीच्या जोरावर जगण्याची लढाई जिंकणारी कल्पना सरोज भारतातील खेड्या-पाड्यात राहणाऱ्या, शिकून काही बनू इच्छिणाऱ्या मुलींसाठी आयडॉल आहे. कल्पना सरोजला शासनाने पद्मश्री देऊन गौरवले आहे.

विदर्भातील रुपेरखेडा गावात राहणाऱ्या दलित समाजातील कल्पना सरोजचं तेराव्या वर्षी मुंबईत लग्न झालं. झोपडपट्टीत सासर होतं सरोजचं. पहिल्या दिवसापासून दीर-जाऊ आणि नवरा यांनी तिला छळायला सुरु केलं. जरा काही चुकलं की दीर-जाऊ तिला मारायचे. सरोजचे वडील पोलीस दलात हवालदार होते. त्यांना सरोजच्या अवस्थेबद्दल समजलं. त्यांनी सरोजला सासरघरातून बाहेर पडायला मदत केली. सरोज रुपेरखेडाला परत आली. गावात लोक सरोजलाच नावं ठेवायला लागले. सरोजचीच काही चूक असेल, असे सगळे म्हणायला लागले. सरोजसाठी आयुष्य म्हणजे ओझांच झालं. तिने एकदा कंटाळून घरात

असलेलं कीटकनाशक पिऊन टाकलं. मुंबईहून घरी राहायला आलेल्या तिच्या काकूने सरोजला खोलीत पडलेलं पाहिलं. सरोजच्या तोंडातून फेस येत होता. काकूने सरोजला ताबडतोब दवाखान्यात हलवलं. सरोजचा जीव वाचला. पण पुढे काय करायचं हे कळत नव्हते. सरोजला थोडं बरं वाटल्यानंतर ती काका-काकूंकडे मुंबईला गेली. तिथे सरोजने कपड्याच्या फॅक्टरीत काम करायला सुरुवात केली. गावात असताना ती शिवणाची कामं करायची, त्याचा तिला उपयोग झाला. नोकरी करता-करता सरोजला वाटायला लागलं की, आपण स्वतः टेलरिंगचा उद्योग सुरु करावा. थोडसं कर्ज घेऊन सरोजने स्वतःचं टेलरिंगचं दुकान सुरु केलं. मागासवर्गीय योजनांचा लाभ घेऊन सरोजने आणखी थोडं कर्ज उचललं आणि टेलरिंगच्या दुकानातच फर्निचरचं दुकान सुरु केलं. सरोजच्या कौशल्यामुळे ते दुकान चांगलं चालायला लागलं. हळूहळू फर्निचरचा उद्योग चांगलाच स्थिरावला. याच दरम्यान सरोजने लग्न केलं. रोज सोळा-सोळा तास काम करून सरोजने एका फर्निचरच्या दुकानाची दोन दुकाने

केली. ती दोन मुलांची आई बनली होती. १९८९ मध्ये सरोजच्या पतीचं आकस्मित निधन झालं. पुन्हा सरोज एकटी झाली. आपल्या एकटेपणाला तिने आपलं हत्यार बनवून ती पुढची लढाई लढायला आणखी सज्ज झाली.

सरोजने दोन-तीन डबधाईला आलेले, आजारी पडलेले उद्योग चालवायला घेतले. बांधकाम कंपनी, एक साखरेचा कारखाना, एक स्टीलचा कारखाना अशी सरोजच्या संपत्तीत वाढ होत गेली. आजारी उद्योग का आजारी आहे याचं नेमकं कारण शोधून काढून सरोज आपल्या पध्दतीने त्यावर उपाय शोधत असे. संवाद साधण्याची विलक्षण हातोटी तिच्याजवळ आहे. त्यामुळे सरोज उद्योगातील सर्व घटकांना आपलं म्हणणं पटवून द्यायची. संघर्ष हा सरोजच्या वाटचाला नेहमीच आला होता.

सरोजने अलीकडे आपल्या के.एस.फिल्म प्रॉडक्शन कंपनीची सुरुवात केली. के.एस.फिल्मसने खैरलांजी हा चित्रपट तेलुगू आणि इंग्रजीत बनवला. ज्या शाळेमध्ये कधीकाळी सरोजाला दलित समाजातील म्हणून करमणुकीच्या कार्यक्रमात सहभाग मिळाला नव्हता त्याच शाळेने तिला एक दिवस प्रमुख पाहुणे म्हणून बोलावले... तिचा सत्कार केला....

रुपेरखेडातील एक छोटीशी मुलगी आज हजारोजणांच्या आयुष्याचा आधार बनली आहे. तिच्या गावालाही याचा अभिमान आहे.

□ (साभार)

विशेष

## हुजरजबाबी स्वामी विवेकानंद

लंडन युनिवर्सिटीत प्रिटर नावाचे प्रोफेसर त्यांचा खूप द्वेष करीत. एक दिवस डायनिंग रुममध्ये प्रो. प्रिटर जेवत असताना विवेकानंद जेवणाचे ताट घेऊन आले आणि प्रिटर यांच्या शेजारी बसले. त्यामुळे विडून अस्वस्थ झालेले प्रो. प्रिटर म्हणाले, “मिस्टर विवेकानंद, एक सुंदर पक्षी आणि एक घाणेरडे डुक्कर एकत्र बसून कधीच जेवण करीत नाहीत, कळलं?”

त्यावर स्वामीजी शांतपणे म्हणाले, “काळजी करू नका प्रोफेसर, मी उडून दूर जातो.” इतर सारे ओ-ओ हसू लागले. प्रो. प्रिटर यांचा खूप जळफळाट झाला. त्यांनी याचा बदला घ्यायचाच असा निश्चय केला.

दुसऱ्या दिवशी लेक्चरच्या वेळी त्यांनी स्वामीजींना प्रश्न विचारला, “तुम्ही रस्त्याने जात असताना तुम्हाला दोन पिशव्या पडलेल्या दिसल्या. एकात पैसे आहेत आणि एकात शहाणपण आहे तर तुम्ही कोणती पिशवी घ्याल ?”

एक क्षणाचाही विलंब न करता स्वामीजी म्हणाले, “मी पैसे असलेली पिशवी घेर्ईन.” त्यावर त्यांची हेटाळणी करत प्रो. प्रिटर म्हणाले, “मी जर तुमच्या जागी असतो तर शहाणपणाची पिशवी घेतली असती.” स्वामीजी म्हणाले, “बरोबर आहे तुमचं. ज्याच्याजवळ जी वस्तु नाही तेच त्याने घ्यावे.”

प्रो. प्रिटर संतापाने लालबुंद झाले. पण करणार काय?

□□□



राजांगनप्रियकर

कथा

## गुरु - शिष्य नाते

**शि**खांचे चौथे गुरु, गुरु रामदास यांना तीन पुत्र होते. पृथ्वीचंद, अर्जुनदेव आणि महादेव. या तिघांपैकी अर्जुनदेव सेवा, समर्पण आणि आज्ञापालनात खूप पुढे होता. तो गुरु रामदासांना पिता म्हणून न मानता गुरु म्हणूनच मानत असे. गुरुसेवेत त्याला अपार आनंद मिळत असे.

एके दिवशी एका नातेवाईकाकडून त्यांना लग्नासाठी लाहोरला बोलावणे आले. तेव्हा गुरु रामदासांनी मोठा मुलगा पृथ्वीचंद याला लाहोरला जाण्याचा आदेश दिला. पण आपल्या अनुपस्थितीत

ते अर्जुनदेवाला गुरुगादी सोपवतील या भीतीने पृथ्वीचंदने जाण्यास नकार दिला. गुरु रामदासांनी धाकट्या मुलाला महादेवाला जाण्याचा आदेश दिला. पण त्याला सांसारिक गोष्टीत रुची नसल्याने त्यानेही नकार दिला. तेव्हा गुरु रामदास अर्जुनदेवांना म्हणाले, बाळ! तू लाहोरला जा आणि जोपर्यंत मी बोलवत नाही तोपर्यंत तू तेथेच राहा.

गुरुआज्ञा मिळताच अर्जुनदेव लाहोरला निघाले. तीन-चार महिने झाले तरी गुरुदेवांकडून कोणतेही पत्र किंवा बोलावणे आले नाही.

अर्जुनदेवांना आपल्या गुरुचा वियोग असह्य होऊ लागला. गुरुदेवांविना एक क्षणही घालवणे मोठे मुश्कील झाले. म्हणून त्यांनी गुरुदेवांना एक पत्र लिहिले. त्यात ते लिहितात, ‘हे गुरुदेव! तुमच्या दर्शनासाठी माझं मन व्याकूळ आहे. तुमच्या दर्शनाशिवाय माझी तहान मिटत नाही.’

हे पत्र पृथ्वीचंदाच्या हाती लागले. त्याने ते वाचले आणि गुरुदेवांकडे न देता लपवून ठेवले. पंधरा दिवस उलटून गेले; पण गुरुदेवांकडून कोणतेही पत्र नाही म्हणून अर्जुनदेवांनी दुसरे पत्र लिहिले. ते पत्रसुधा पृथ्वीचंदने लपवून ठेवले. तिकडे अर्जुनदेवांची व्याकूळता मात्र वाढतच होती. काही दिवसांनी अर्जुनदेवांनी तिसरे पत्र लिहिले. ते पत्र गुरुदेवांशिवाय दुसऱ्या कुणालाही देऊ नये असे पत्र घेऊन जाणाऱ्याला सांगितले. त्यात त्यांनी लिहिले होते, ‘गुरुदेव! आपले दर्शन न झाल्यामुळे एकेक क्षण हा युगासारखा भासत आहे. आता आपली भेट केव्हा होणार?’

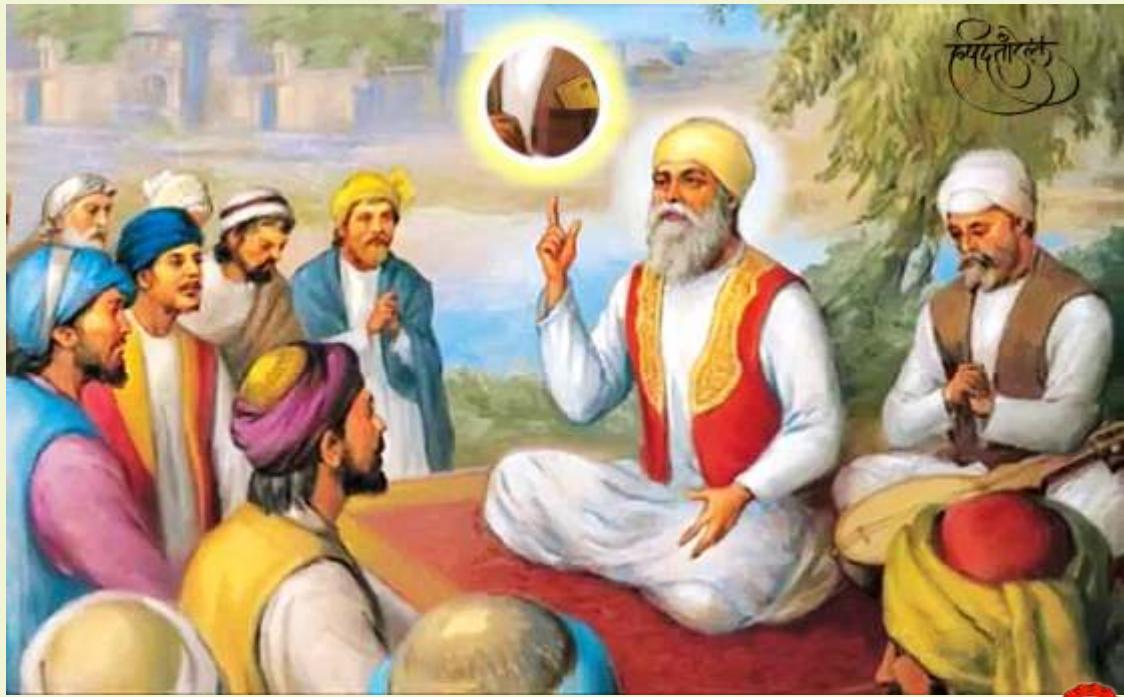
ते पत्र थेट गुरु रामदासांना मिळाले. पत्र वाचून

त्यांच्या डोळ्यात अश्रू तरळले. अर्जुनदेवांचा त्याग, गुरुभक्ती पाहून ते प्रसन्न झाले. पत्रावर तीन अंक पाहून या आधीची दोन पत्रं कुठे आहेत असे त्यांनी शिष्याला विचारले. शिष्य म्हणाला, यापूर्वीची दोन पत्रं पृथ्वीचंदला दिली. गुरुदेवांनी पृथ्वीचंदला पत्राबाबत विचारले तेव्हा त्याने स्पष्ट नकार दिला. अंतर्यामी गुरुदेव सेवकाला म्हणाले, “जा, पृथ्वीचंदच्या कोटाच्या खिशात दोन्ही पत्रं आहेत ती घेऊन ये.” सेवक जाऊन पत्रं घेऊन आला. पृथ्वीचंद ओशाळ्या. त्याचा खोटेपणा उघड झाला.

अर्जुनदेव म्हणाले, “गुरुदेव! आपल्या कृपेने मला अविनाशी प्रभूचे घर मिळाले. आता हीच प्रार्थना आहे की, आपली सेवा करताना यापुढे क्षणभरही आपल्या चरणांचा वियोग होऊ नये.”

गुरु रामदास अत्यंत प्रसन्न झाले. अर्जुनदेवांना त्यांनी मिठी मारत भरपूर आशीर्वाद दिले आणि आपला उत्तराधिकारी म्हणून नेमले. मूल ज्यावेळी आईच्या भेटीसाठी व्याकूळ होते तेव्हा आईदेखील तेवढीच व्याकूळ होते तेच नाते गुरु-शिष्याचे असते.

□□□



# कोथिंबीर

को

थिंबीर ही अगदी रोजच्या वापरातील वस्तू, कोथिंबिरीची बी म्हणजे धणे, कोथींबिरीचा उपयोग चटणी, भाजी, कढी वगैरेत करतात. कोथिंबीर किंवा धणे यामुळे स्वयंपाक अधिक रुचकर होतो. केवळ स्वयंपाकात चव आणण्यासाठीच नव्हे, तर कोथिंबीर आणि धणे यांच्या अंगी अनेक औषधी गुणधर्म आहेत !

बिब्बा अंगावर उठला तर कोथिंबीर चटणीप्रमाणे बारीक वाटून त्याजागी लावावी. म्हणजे उठलेला बिब्बा बरा होतो.

धणे खाल्ल्याने लघवी साफ होते. लघवीच्या वेळी होणारी जळजळ थांबते.

वारंवार शौचास होत असेल तर भाजलेल्या धण्यांची चमचाभर पूळ दही, ताक किंवा पाण्याबरोबर दिवसातून चार वेळा घ्यावी. आवयुक्त आणि पातळ शौचास होत असल्यास धण्याचा काढा रोज दोन-तीन वेळा या प्रमाणात घेतल्यास गुण येतो.

फार तहान लागते किंवा पोटात उष्णता वाढते, अशावेळी धणे रात्री पाण्यात भिजत घालवेत. सकाळी ते पाणी गाळून घेऊन त्यात साखर टाकावी आणि दिवसातून  $\frac{3}{4}$  वेळा घ्यावे.

कोथिंबीर वातनाशक असून पचनशक्तीही वाढवते.

कोथिंबीर, पुढिना मिसळून बनवलेली चटणी खाल्ल्यामुळे झोपही चांगली लागते. शुद्ध शाकाहारात कोथिंबीरीचा वापर मोठ्या प्रमाणावर केला जातो.

ताजी कोथिंबीर व हिरव्या मिरच्यांची चटणी उत्तरांचलमध्ये जास्त लोकप्रिय असून तिचा वापर पाहुणचारासाठी केला जातो.

गुजराती लोक विशेष करून कोथिंबीरीसोबत लसून व गूळ मिसळून चटणी तयार करतात.

मध्य प्रदेशात उन्हाळ्यात विशेषत्वाने कोथिंबीर व कैरीचा वापर करून चटणी बनवली जाते.

घरीच पाणीपुरी तयार करून खाणारी माणसेही कोथिंबीर व कैरी वापरून घरीच मसाल्याचे पाणी तयार करतात जे खूप स्वादिष्ट असून पचनशक्तीही उत्तम राखते.

कोथिंबीरीचा दह्याच्या रायत्यातही भरपूर वापर केला जातो.

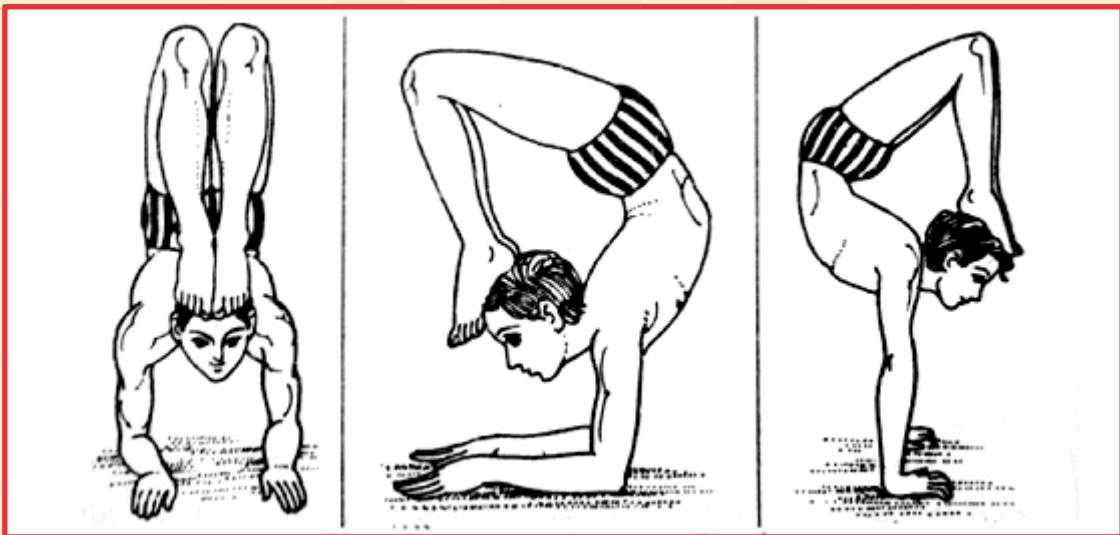
मांस ताजे राखण्यासाठी कोथिंबीरीचा वापर केला जातो.



# आसन : वृश्चिकासन

**सं** स्कृतमध्ये वृश्चिक या शब्दाचा अर्थ विंचू असा होतो. या आसनस्थितीत शारीरिक आकृतिबंध विचवाच्या आकाराप्रमाणे दिसतो. त्यामुळे या आसनास वृश्चिकासन असे म्हणतात. जे लोक शीर्षासन व हस्तवृक्षासन चांगल्या प्रकारे करु शकतात त्यांना हे आसन सहजतेने करता येते.

**कृती :** सुरुवातीला हे आसन भिंतीच्या आधाराने करावे. चित्रात दाखविल्याप्रमाणे दोन्ही हात व कोपरे जमिनीवर ठेवा. त्यानंतर भिंतीच्या आधाराने पोट भिंतीला लावा व पाय भिंतीशी सरळ ठेवा. ही स्थिती साधल्यावर पाय भिंतीपासून पाच-सहा से.मी. लांब करून तोल सावरण्याचा प्रयत्न करा. स्वाभाविक शासोच्छवास चालू ठेवा. सुरुवातीला काही दिवस अशाप्रकारचा सराव चालू ठेवा. तुम्ही जेव्हा सहजतेने तोल सांभाळू शकाल तेव्हा पाय गुडघ्यात दुमडा आणि पायाचे तळवे डोक्यावर ठेवा. पुष्कळ सरावानंतर फक्त हाताच्या पंज्यावर शरीराचा तोल सावरून हे आसन करु शकाल.



## फायदे :

- या आसनाच्या नियमित सरावामुळे हात आणि खांदे मजबूत व सुदृढ बनतात. तसेच पोटाच्या स्नायूंना चांगला व्यायाम मिळतो.
- या आसनामध्ये पाठीचा कणा मागील बाजूस वाकवला जातो त्यामुळे पाठीचा कणा लवचिक बनतो.
- शीर्षासन, चक्रासन आणि धनुरासनापासून मिळणारे सर्व फायदे या आसनामुळे देखील प्राप्त होतात.

□□□

# નાનીદ્રિકુમાર્યા



લચવન ભંબલકર



વિધિમા દળઠ્ઠી



હીશા હિંંડે



હર્ષણી સાવને



માન્યતા પાટીલ



શ્રિયા કાંબદે



અકૃતી હશારાડે



પુજા અવઘડે



હીંશ્ચદી ગજદે



આશાદ્ય શાળે



પ્રાજક્તા લોલવંડે



સ્વાર્થક પવાચ



હંદ્રાક્ષી ઘાટગે



ઓમ પિસાળ



નિરંતર વ અનન્યા

# ન્યૂઝીલ્ન્ડ શુરૂઆત



મેહક દેશમુખ



અપૂર્વ થોરબોલે



શ્રેયશ ગિતે



શાલ્યુ પવાલ



ઓરી બર્ગે



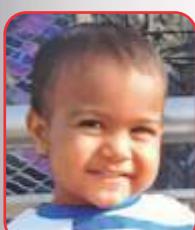
આસુષ ઘોટિલકર



કૃપાક્ષાગઢ



વંશ પાટીલ



શુભમ ગાયકર



વેદાંત ઘટમલ



પ્રતિષ્ઠા ગાયકરાડ



કાર્તિક જાધવ



આચોહી પંચાળ



મધુભતા કર્મા



પ્રાચી પાટીલ

## अहमदनगर

क्षेत्रफळ :- १७.०४८ चौ.कि.मी.

तालुके :- अकोले, संगमनेर, कोपरगाव, श्रीरामपूर, नेवासे, पाथर्डी, शेवगाव, अहमदनगर, राहुरी, पारनेर, कर्जत, श्रीगांडे, जामखेड, राहता

नद्या :- गोदावरी, सीना, मुळा, प्रवरा, भीमा, ढोरा, घोड

खनिजे :- बांधकामासाठी लागणारा दगड

प्रमुख शेतकी उत्पादने :- तांदूळ, ज्वारी, गहू, कापूस, मका, मोसंबी, द्राक्षे, बाजरी

धरणे :- प्रवरा नदीवरील विल्सन बंधारा (भंडारदरा), मुळा नदीवरील बारागाव नांदूर येथील धरण थंड हवेचे ठिकाण :- भंडारदरा

विशेष माहिती :- क्षेत्रफळाच्या दृष्टीने सर्वात मोठा जिल्हा म्हणजे अहमदनगर होय.

अहमदनगर जिल्हा एकेकाळी निजामशाहीची राजधानी होती. येथील चांदबिबिचा महाल प्रसिद्ध आहे.

कळसूबाई हे महाराष्ट्रातील सर्वात उंच पर्वतशिखर अहमदनगर व नाशिक जिल्ह्यांच्या सीमेवर आहे.

पुणतांबे :- संत चांगदेव महाराजांची समाधी

राहुरी :- महात्मा फुले कृषी विद्यापीठ

महाराष्ट्रात अहमदनगर जिल्ह्यात सर्वाधिक साखर कारखाने आहेत.

अहमदनगर किल्ला



अहमदनगरपासून ५६ कि.मी. अंतरावर प्रवरा नदीच्या काठी वसलेल्या नेवासे गावात संत ज्ञानेश्वरांनी ग्रंथराज ज्ञानेश्वरी सांगितली.

ज्येष्ठ सामाजिक कार्यकर्ते अण्णा हजारे यांचे राळेगणसिध्दी हे गाव अहमदनगरपासून ६० कि.मी. वर आहे. ग्रामविकासाचे उत्तम उदाहरण म्हणून हे छोटेसे गाव सध्या देशभर गाजत आहे.

अहमदनगर जिल्ह्यातील प्रवरेकाठी वसलेले दायमाबाद हे स्थळ प्राचीन व ताम्रपाषाणयुगीन अवशेषांसाठी प्रसिद्ध आहे.

महाराष्ट्रातील अष्टविनायकांपैकी एक० सिद्धीविनायक अहमदनगर जिल्ह्यात सिद्धटेक येथे आहे.

शिर्डी व साईबाबा मंदीर, शनिदेवाचे मंदिर, शनि शिंगणापूर ही धार्मिक स्थाने याच जिल्ह्यात आहेत.

**रेहेकुरी** :- येथे काळविटांसाठी अभ्यारण्य आहे.

अहमदनगर जिल्ह्यात उत्तरेकडे गोदावरी व दक्षिणेकडे भीमा या दोन मोठ्या नद्या जिल्ह्याच्या सीमेवरून वाहतात.

**राशीन** :- रेणूकादेवीचे मंदिर, हालत्या दीपमाळा

**श्रीरामपूर** : मोसंबी संशोधन केंद्र

पुणे ते नाशिक हा राष्ट्रीय महामार्ग या जिल्ह्यातील संगमनेर तालुक्यातून जातो.

□□□





## गोबाईल

मोबाईल माझा छोटा, आहे देखणा मोठा  
छान छान हसतो, गोड गोड गातो  
रंग निरनिराळे आकार वेगवेगळे  
आवाज काढी विविध पडदा रंगीन खास  
सुंदर दाखवी चित्र, खुश होती मित्र  
जरी तयात खेळ, गमवू नये वेळ  
ऐकता सदा गाण, बहिरे होतील कान  
जो तयाशी खेळे, खराब होतील डोळे  
गरजेनुसार त्याच्यावर नेमकेच बोलावे  
नित्य तयाच्या व्यासंगे कधी न आपण बिघडावे

कविता - प्रा. देवबा शि. पाटील (खामगाव, बुलढाणा)



## बवीन वर्ष

पूर्व दिशेच्या क्षितीजावरती  
नव वर्षाचा रवि उगवला  
कोमल शीतलशा किरणांनी  
संदेश सुखाचा पसरविला ॥४॥

उच्च नीच ना गरीब अमीरी  
कामगार कुणी शेतकरी  
रंग गुलाबी मानवतेचा  
रोम रोमी या भरला ॥९॥

मानवतेच्या या वृक्षाला  
प्रेम सिंचनाने वाढवूया  
शाखा उपशाखा या साच्या  
फळा फुलांनी असा बहरला ॥१२॥

शीतल छायेखाली या हो  
नूतन वर्ष सुखाचे जावो  
अशी कामना सदगुरु चरणी  
या हो या मिळूनी करण्याला ॥१३॥

कविता - सुरेश तिलोटकर



## वैद्यानिक प्रश्नोत्तरे

**प्रश्न :** कशी साठवली जाते मेंदूत माहिती ?

**उत्तर :** आपल्या मेंदूत माहिती साठवणे म्हणजेच तिचे स्मरण करणे किंवा ती आठवणे होय. पण कोणतीही माहिती आठवायची तर ती गोष्ट अगोदर शिकलेली असणे किंवा माहिती आपण कधीतरी करून घेतलेली असणे आवश्यक असते. याप्रकारे जी माहिती आपण अगोदर करून घेतलेली असते किंवा ज्या गोष्टी आपण शिकलेले असतो त्यातल्या काही गोष्टी आपण विसरतो आणि काही मात्र आपल्या लक्षात राहतात. असे का होते ? याचे उत्तर अद्याप मानसशास्त्रज्ञांना मिळालेले नाही.

एका सिधांताप्रमाणेच असे मांडले जाते की, जेव्हा आपण काही शिकत असतो तेव्हा शरीरात काही ना काही बदल घडत असतात. त्याची

जात असते. त्यामुळे त्या गोष्टी जसजसा काळ पुढे जाईल होत जातात आणि मग ती

याखोरी जा एखाद्या तीव्रता किती आहे त्यावरही ती अवलंबून राहते. सर्वसाधारणपणे त्रास होतो त्या गोष्टी चटकन विसरतो, तर आनंददायक आठवणी लक्षात ठेवतो.

आपल्या मेंदूची विविध प्रकारच्या गोष्टी शिकायची किंवा कामे करण्याची क्षमता असते. त्यामुळे उत्तम तर्फे विकसित केलेला मेंदू माहिती कोठे आणि कशी साठवून ठेवतो याचे कोडे शास्त्रज्ञांना अजून पूर्णपणे उलगडलेले नाही !

माणसाच्या मेंदूत सर्वात बाहेरचे जे आवरण असते त्यावर खूप सुरकुत्या असतात. तसेच ते दुमडलेलेही असते. आणि त्यावर गाठी गाठी दिसतात. या भागाला विजेची अगदी बारीक लहर सोडून नाजूकसा धक्का दिला आणि उत्तेजित केले की, हे उत्तेजन मेंदूला जुन्या गोष्टी आठवायला लावते आणि म्हणूनच मेंदूच्या या भागाला जर दुखापत झाली तर माणसाची स्मरणशक्ती नाहीशी होण्याची शक्यता असते. पण खरोखरच मेंदूचे हे जे सुरकुतलेले आवरण आहे तिथेच सगळी माहिती साठवलेली असते का ? याचे उत्तर मात्र अजूनही शास्त्रज्ञांना सापडलेले नाही. त्यामुळे स्मरणशक्ती हे अजूनही एक गूढ च आहे !



काही निश्चित खूण मेंदूत जतन केली पुढेही आपल्याला आठवतात. पण तसेतशा या खुणा फिक्या फिक्या माहिती आठवेनाशी होते. अनुभवाबद्दल तुमच्या भावनेची गोष्ट आठवणे किंवा विसरणे माणूस त्याच्या मनाला ज्या गोष्टींनी

□□□



# हुसा मुलांनो हुसा



सीमावहिनी खूप दिवसांनी शॉपिंगला निघाल्यासारख्या बँकेत ५०० च्या नोटा बदलायला गेल्या.

कॅशिअर : बाई, या घ्या दोन हजाराच्या करकरीत पिंक नोटा !

सीमावहिनी : अहो भाऊ, याच्यात अजून काही कलर असतील तर दाखवा ना !

कॅशिअर : बाई, तुम्ही नोटा बदलायला आलात की साडचा ?



बाबा : बन्या, अरे सगळ्या विषयात C ग्रेड. कधीतरी C च्या वर गेलेला रिपोर्ट दाखव.

बन्या : बाबा, हा घ्या ब्लड रिपोर्ट यावर मिळालाय A+



गुरुजी : मुलांनो, काही समजलं नसेल तर विचारा परश्या : गुर्जी, फळा पुसल्यावर तुमी लिवलेली आक्षरं नेमकी कुठं जातात, ते काय समजलं नाय !



गाय, म्हैस आणि रेडा एका मंदिराशेजारी रवंथ करत बसले होते. मंदिरातून येणारे भाविक गाईला हात लावून नमस्कार करून पुढे जात होते. ते पाहून म्हैस रेड्याला म्हणाली, “ते बघ, सगळी माणसं गाईच्या कपाळावर टपली मारून जाताहेत. पण मला मात्र हात लावायची कुणाची हिम्मत नाही. आपला दराराच आहे तसा.” त्यावर रेडा फुशारकी मारत म्हणाला, “अगं, तुझा दादा आहे ना इथं, म्हणून कुणाची हिम्मत होत नाहीये, समजलं ?”

चिंगी : आई, अशी कोणती वस्तू आहे, जी फ्रिजमध्ये ठेवली तरी गरमच असते ?

आई : मला नाही माहीत !

चिंगी : अगं, गरम मसाला !



छोटू : दादा, मासे खाल्ल्यावर तू पाणी का पित नाहीस ?

दादा : अरे, मासा जिवंत होऊन त्या पाण्यात पोहायला लागला तर.... ?



शिक्षिका : पिंकी, पंधरा फळांची नावं सांग पाहू !

पिंकी : आंबा, सीताफळ, फणस..... आणि

शिक्षिका : तीन झाले आणि काय ?

पिंकी : ..... आणि एक डझन केळी !



हेडमास्तर : काय मुलांनो ! अंक सांगता येतात ना ?

मुले : हो\$SS

हेडमास्तर : सांगा बरं, शून्यापेक्षा लहान संख्या कोणती ?

मधू : टिंब

जानेवारी २०१७

भूगोलाचे शिक्षक : पृथ्वी आणि चंद्र यांच्याबद्दल काय सांगता येईल ?

बंड्या : सर, पृथ्वी आणि चंद्र यांच्यात भावाबहिणीचे नाते आहे.

शिक्षक : ते कसे काय ?

बंड्या : कारण पृथ्वीला आपण माता म्हणतो आणि चंद्राला मामा म्हणतो.....



आई : चिंटू, लवकर आंघोळ करून घे, नाहीतर शाळा बुडेल !

(थोड्या वेळाने) चिंटू, अरे अजून आंघोळ का केली नाहीस ?

चिंटू : अगं आई, या बादलीभर पाण्यात शाळा कशी बुडेल ते पाहतोय.

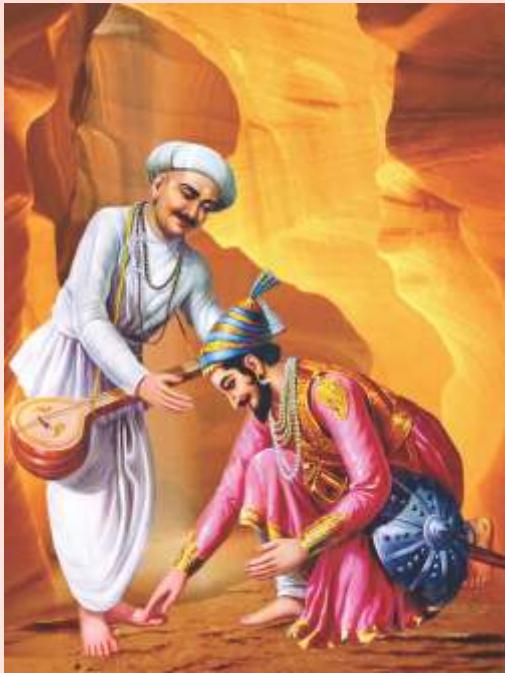


गुरुजी : बंड्या, सात्त्विकच्या उलट अर्थाचा शब्द सांग पाहू.

बंड्या : सात खरेदी कर.

## शिवराय आणि तुकोबा यांची भेट

**स** मर्थप्रमाणे तुकाराम महाराजांचीही कीर्ती शिवराय ऐकून होते. शिवरायांच्या मनात साधु-संतांबद्दल अपार आदर होता. त्यामुळे तुकोबांचीही भेट व्हावी, त्यांचे दर्शन आणि सेवा घडावी यासाठी राजे आसुसलेले होते. एकदा त्यांनी दिवटी, छत्री, घोडा वगैरे सरंजाम देऊन तुकोबांना सन्मानाने आणायला कारकुनाला पाठवले. परंतु तुकाराम महाराज स्वतः न येता त्यांनी शिवरायांना पत्राह्वारे निरोप पाठवला, ‘दिवट्या, छत्री, घोडे। हे तो बन्यात न पडे॥’ पुढे ते लिहितात, ‘रात्रंदिन आम्हा युध्दाचा प्रसंग। अंतर्बाह्य मन आणि जग॥’ हे उत्तर वाचून शिवरायांना तुकोबांची निःस्पृहता कळून आली. कुठल्याही प्रकारचा, धनाचा, मान-सन्मानाचा लोभ तुकोबांना नाही हे पाहून शिवरायांची त्यांच्याविषयीची श्रद्धा अधिकच वाढली. त्यांच्या भेटीची तळमळ अधिकच वाढू लागली.



एके दिवशी पुण्यामध्ये शितोळे देशमुखांच्या घरी तुकाराम बुवांचे कीर्तन असल्याचे कळले. तेव्हा रात्रीच्या रात्री शिवराय तेथे पोहोचले. कीर्तन संपल्यावर शिवराय म्हणाले, “आपल्या चरणांचे नियमित दर्शन घडावे.” तेव्हा तुकोबा म्हणाले, “राजे, समर्थ आणि मी दोन नाही. एकदा जेथे श्रद्धा ठेवली तेथेच निरंतर ठेवावी. माझ्याकडे त्यांच्यापेक्षा काही विशेष ज्ञान आहे असे नाही.” याप्रमाणे शिवरायांची समजूत घालून त्यांनी राजांना निरोप दिला.

एके दिवशी शिवराय सैन्यासह चाफळजवळून चालले होते. तेव्हा जाता जाता सहज स्वार्मींचे दर्शन घेऊनच पुढे जावे असा विचार त्यांच्या मनात आला. समर्थांच्या दर्शनासाठी ते रामघळीत गेले. तेथे समर्थांची भेट घडली. त्यांच्यासोबत फक्त कल्याणस्वामी होते. चार घटका संभाषण झाल्यावर शिवरायांनी जाण्याविषयी आज्ञा मागितली. तेव्हा समर्थ म्हणाले, “दुपारची वेळ आहे, आता भोजन करूनच जावे.” शिवराय म्हणाले, “माझ्यासोबत भरपूर माणसं आहेत.” समर्थांनी विचारले, “किती माणसं आहेत?” शिवराय म्हणाले, “सारे मिळून दोन हजार होतील.” समर्थ म्हणाले, “चिंता नसावी. त्यांनासुध्दा आपल्यासाठी रानावनातून, उन्हातान्हातून हिंडावे लागते. ते म्हणतील, स्वार्मींची भेट होते तेव्हा आम्ही उपाशी राहतो. तसे होऊ नये.” असे म्हणून कल्याणस्वार्मींना ते म्हणाले, “कल्याणा, सर्वांच्या भोजनाची तयारी करावी.”

○ क्रमशः

## खान अब्दुल गफार खान

**खा**न अब्दुल गफारखान हे आशियाई उपखंडात शांततेचे व त्यागाचे प्रतीक म्हणून प्रसिध्द पावले. भारताच्या स्वातंत्र्य लढ्यात त्याग वृत्तीने समर्पण करण्याची प्रेरणा त्यांनी दिली. भारतात चालू असलेल्या स्वातंत्र्य आंदोलनास त्यांनी अपूर्व साथ केली. ते गांधीजींचे एकनिष्ठ अनुयायी बनले.

पे शावर जिल्ह्यातील उत्तमानझाई या खेडेगावात मोहमादझाई या पठाण टोळीतील एक श्रीमंत व प्रतिष्ठित कुटुंबात १८९० साली बादशहाखानांचा जन्म झाला. त्यांचे वडील खान साहिब बहराम खान. यांनी १८५७ च्या बंडात ब्रिटिशांना मदत केली होती. त्यामुळे त्यांना मोठी जहागीर मिळाली होती. नंतर मात्र त्यांच्या मनात ब्रिटिशांविषयी द्वेष निर्माण झाला. रौलट बिलाविरुद्ध जे आंदोलन झाले त्यात त्यांनी भाग घेतला होता. बादशहाखान यांचे प्राथमिक शिक्षण एका मौलवींच्या मार्गदर्शनाने झाले. नंतर त्यांची रवानगी अलिगडला झाली. तेथे मौलाना अबूल कलाम आझाद यांनी संपादित केलेली व इतर उर्दू वृत्तपत्रे वाचू लागले. त्या वाचनामुळे त्यांना राजकारणात रस वाटू लागला व ते देशभक्त बनले. आपल्या समाजाची व देशाची सेवा केली पाहिजे अशी तळमळ त्यांच्यात निर्माण झाली. महात्मा गांधींच्या जीवनाचा व कार्याचा अंतःकरणपूर्वक अभ्यास त्यांनी सतत चालू ठेवला.

बादशहाखान उंच धिप्पाड बांध्याचे होते. त्यांची राहणी अत्यंत साधी होती. ते अत्यंत धैर्यशील व शूर असून विनम्र होते. काँग्रेसचे अध्यक्षपद त्यांना दोनदा देण्यात आले होते. पण आपण केवळ एक

सेवक आहोत असे सांगून त्यांनी ते नाकारले होते.

पठण लोक वृत्तीने लढवय्ये, स्वतंत्रवृत्तीचे व नेहमी हत्यारे बाळगणारे. वायव्य सरहद प्रांत हा जगातील सर्वाधिक खुनांची संख्या असणारा प्रांत असे ब्रिटिश राज्यकर्त्यांचे त्या प्रांताविषयी वर्णन. अशा लोकात महात्मा गांधींची अहिंसा पचनी पाडणे अत्यंत कठीण काम. अशा लोकांना अहिंसक मार्गाने ब्रिटिशांविरुद्ध लढण्याचे, अनन्याचारी असहकार करण्याचे वळण बादशहाखान यांनी लावले. हे पठाणामधील परिवर्तन सोपे नव्हते. अशा लोकात त्यागाचा, शांततेचा प्रभाव बादशहाखानानी पाडला. म्हणूनच त्यांचे अनुयायी त्यांना सरहद गांधी म्हणून लागले.

पठाण समाजाच्या आर्थिक सामाजिक उन्नतीसाठी त्यांनी खुदाई खिदमतगार ही स्वयंसेवक संघटना स्थापन केली. १९३० आणि १९३२ च्या सविनय कायदेभंगाच्या आंदोलनात बादशहाखान यांनी पुढाकार घेतला. ब्रिटिश सैनिकांनी खुदाई खिदमतगारांची घरे पाडली. त्यांना नग्न करून हत्याराने टोचले. छतावरुन चिखलात फेकले. धान्य जाळले, लाठीमार व बंदूकमार पण केला. अशा रितीने अनेक प्रकारे छळ केला. बादशहाखान यांना पण ब्रिटिश काळात १४ वर्षांचा सक्तमजुरीचा तुरुंगवास भोगावा लागला. त्यांनी तुरुंगात कोणतीही सवलत न मागता शिक्षा भोगली.

१९४७ मध्ये हिंदुस्थानला स्वातंत्र्य मिळाले पण देशाचे भारत व पाकिस्तान असे दोन तुकडे झाले. पाकिस्तानच्या लष्करी राजवटीत बारा वर्षे

उर्वरीत पान क्र. ४३ वर

# किट्टी

चित्रांकन व लेखन : अजय काळडा



वा ! सुंदर आहे. आम्हालासुध्दा  
जरा हातात बांधायला दे ना.







तेहाच तर मजा येईल. चल लवकर घड्याळ लपवू या.



मँडम माझं नवीन घड्याळ हरवलं. सापडत नाहीये.  
जरा बघाना कोणाच्या तरी दप्तरात असेल.

मुलांनो, सर्वांनी आपापली दप्तर चांगल्याप्रकारे तपासा. त्याच्यात किट्टीचे घड्याळ आहे काते पहा.





असं कसं झालं ? कोणाच्याच दप्तरात घड्याळ मिळालं नाही ? आताच तर मी चिंटूच्या दप्तरात ठेवलं होतं.



हे घे तुझं घड्याळ. तू माझ्या दप्तरात ठेवत होतीस त्यावेळी मी बाहेरुन पाहत होतो. माझ्या दप्तरातून काढून मीच तुझ्या दप्तरात ठेवलं होतं.



किट्टी ! ही तुझी चूक आहे. आता तर तू दुसऱ्यांवर खोल्या चोरीचा आरोप करु लागली आहेस. तुला याची शिक्षा नक्कीच मिळेल.



मला क्षमा करा मॅडम. मी मस्करी केली होती. मी पुन्हा असं कधीच करणार नाही.



तुला हीच शिक्षा आहे की, उद्यापासून तू घड्याळ बांधून शाळेत यायचं नाही.



कनिका



नक्ष



अन्वित



सुयश



जानवारी २०१७

४९

## भरभक्कम स्वर्जं

(चेन्नई येथील जेस्स बी. स्कूलमध्ये केलेलं भाषण - १९ एप्रिल २०१९)

१८९३ सालची गोष्ट आहे. एक जहाज जपानहून अमेरिकेला जात होतं. त्या जहाजावर शेकडो माणसं होती, त्यात दोन प्रभावी व्यक्तिमत्त्वं होती. एक होते स्वामी विवेकानंद, तर दुसरे होते जमशेदजी टाटा. स्वामीजींनी जमशेदजींना प्रवासाचं प्रयोजन काय, असं विचारलं. जमशेदजी म्हणाले की, त्यांना स्टीलचा उद्योग भारतात आणायचा आहे. स्वामीजींनी त्यांना आशीर्वाद दिले. टाटांनी सांगितलं की, स्टील तंत्रज्ञानात दोन घटक आहेत - स्टीलचं विज्ञान आणि मटेरिअल टेक्नॉलॉजी. मग स्वामींनी विचारलं, “मटेरिअल टेक्नॉलॉजीच्या स्वरूपात तुम्ही आपल्या देशात काय आणणार आहात? तुम्हाला मटेरिअल सायन्सही आपल्या देशात विकसित करावं लागेल.”

जमशेदजींनी याबाबत विचार केला आणि मग निर्णय घेतला. ते लंडनला गेले आणि स्टीलच्या कारखान्यासाठी लागणारं तंत्रज्ञान भारतात नेता येईल का, असं त्यांनी विचारलं. यूकेतल्या स्टील तयार करणाऱ्यांनी जमशेदजींकडे पाहिलं आणि ते म्हणाले की, जर का भारतीयांनी स्टील तयार केलं, तर आम्ही ब्रिटिश लोक ते खायलाही तयार होऊ! जमशेदजी अटलांटिक समुद्र पार करून अमेरिकेत गेले आणि तिथून त्यांनी भारतात स्टीलचं तंत्रज्ञान आणलं. मग टाटा स्टील जमशेदपूरमध्ये स्थापन झाली. जमशेदजींनी स्वतःहून तो स्टीलचा कारखाना उभारला आणि तिथे कामही केलं. आता ते तिथे नसले, तरी आज वर्षाला एक कोटी टन स्टीलचं उत्पादन तिथं केलं जातं. जमशेदजी दूरदृष्टीचे होते.

त्यांनी आपल्या मालमत्तेचा एक हिस्सा वैज्ञानिक संस्था उभारण्यासाठी दिला. ही संस्था आज ‘इंडियन इन्स्टिट्यूट ऑफ सायन्स’ या नावाने ओळखली जाते. ती बंगलुरुला आहे.

मला यातून तुम्हाला असं सांगायचं आहे की, स्वप्न तुम्हाला एक दृष्टिकोन देतात. दृष्टिकोनातून विचार मिळतात आणि विचारातून कृती घडते. जमशेदजींनी भारतात दोन गोष्टी स्थापन केल्या - पहिली म्हणजे स्टीलचा कारखाना आणि दुसरी म्हणजे स्वामी विवेकानंद यांच्या म्हणण्याप्रमाणे शैक्षणिक संशोधन संस्था.

जमशेदजींसारख्या दूरदृष्टी लाभलेल्या व्यवित्तमत्त्वामुळे आणि स्वामीजींच्या आशीर्वादामुळे १९०९ मध्ये ‘इंडियन इन्स्टिट्यूट ऑफ सायन्स’ ची स्थापना झाली. महान लोकांच्या विचारांमधून जन्माला आलेली ही संस्था भारतातल्या अग्रगण्य वैज्ञानिक

संशोधन संस्थांपैकी एक आहे. स्वामीजींच्या कल्पनेतून साकार झालेल्या या संस्थेत मटेरिअल सायन्सची सर्वोत्तम प्रयोगशाळा आहे. तिथे वेगवेगळ्या उद्योगांसाठी आणि प्रयोगशाळांसाठी मटेरिअल्सच्या विकासावर आणि निर्मितीवर संशोधन केलं जातं. फिजिक्स, एरोस्पेस टेक्नोलॉजी, बायोलॉजी आणि बायोटेक्नोलॉजी यांसारख्या क्षेत्रांसाठीदेखील ही संस्था विख्यात आहे. तिथे बायोटेक्नोलॉजी, इन्फर्मेशन टेक्नोलॉजी आणि नॅनोटेक्नोलॉजी एकमेकींच्या हातात हात घालून काम करतात. त्यातून मिळणाऱ्या परिणामांचा फायदा सौर उर्जवर चालणारे सेल अधिक कार्यक्षम करणं आणि वैद्यकिय सुविधा; खासकरून औषधं पोचवण्याची व्यवस्था अधिक चांगल्या स्वरूपात होण्यासाठी होणार आहे.



### पान क्र. ३५वरुन

तुरुंगवासात बादशहाखान यांना काढावी लागली. ५ ते ६ वर्षे स्थानबद्धता व हड्डपारीत राहावे लागले. पाक तुरुंगवासात त्यांना अत्यंत छळ व एकाकीपणा सहन करावा लागला.

स्वातंत्र्यप्रेमी बादशहाखानाला व त्यांच्या ७० लाख पठाणांना हे विभाजन बिलकुल पसंत नव्हते. पश्चिम पंजाबातील धर्मदेष्ट्या मुस्लिम नेत्यांच्या हड्डामुळे पाकिस्तान निर्माण झाले. १९४८ ते १९६४ पर्यंत बादशहाखान यांना पाक तुरुंगात डांबण्यात आले. तेथे खूप छळ व अपमान सहन करावा लागला. पुढे १९६९ साली गांधी जन्मशताब्दीनिमित्त बादशहाखान भारतात आले.

संबंध देशभर ते हिंडले. सर्वत्र त्यांचे स्वागत झाले. १९७० मध्ये ते भारतातून परतले व सीमेवरच त्यांना पकडून भुट्टोंनी सरळ तुरुंगात टाकले.

१९८७ सालात भारताने आपला ४० वा स्वातंत्र्यदिन उत्साहाने साजरा केला. बादशहाखान त्यावेळी १७ वर्षांचे होते. प्रकृती बरीच ढासळलेली होती. तरी १९८७ च्या ऑगस्ट महिन्यात ते स्वातंत्र्याच्या वर्धापनदिनानिमित्त भारतात आले. भारतीय सरकारला व स्वातंत्र्यसैनिकांना याचा फार आनंद झाला. भारताने ‘भारतरत्न’ हा सर्वोच्च सन्मान त्यांना अर्पण केला.



### जानेवारी २०१७



कथा : शिवहरी वानरे

## विश्वास

**ए** क श्रीमंत म्हातारी होती. एकदा तिने एका प्रसिद्ध चित्रकाराला आपले चित्र काढायला सांगितले. चित्रकाराने पुष्कळ मेहनत करून तिचे चित्र काढले. चित्र पूर्ण झाल्यावर त्याने तिला चित्र पहायला बोलावले.

ती म्हातारी बाई चित्र पहायला आली. तिच्यासोबत तिचा पाळीव कुत्रा होता. त्या बाईला कुत्रा खूप आवडत असे. आपला कुत्रा हा

जगातील सर्वात हुशार प्राणी आहे असे तिचे मत होते. तिने ते चित्र आपल्या कुञ्ज्याला दाखविले. ती त्याला कौतुकाने म्हणाली, टॉमी ही बघ तुझी मालकीण! पण कुञ्ज्याने त्या चित्राकडे ढुळूनही पाहिले नाही. त्यावर ती श्रीमंत म्हातारी त्या चित्राकडे पाहून म्हणाली, मला हे चित्र नकोय. हे चित्र जरासुधा माझ्यासारखं दिसत नाही. कारण माझ्या हुशार कुञ्ज्याने मला ओळखलं नाही.

चित्रकारही हुशार होता. त्याला श्रीमंत लोकांचा असला विक्षिप्तपणा माहीत होता. म्हणून त्याने वाद घातला नाही. तो शांतपणे म्हणाला, बाईसाहेब, कृपा करून उद्या परत या. उद्या हे चित्र मी इतके हुबेहूब करून ठेवतो की, तुमचा टॉमी आनंदाने शेपूट हलवीत ते चाटू लागेल.

दुसऱ्या दिवशी ती बाई कुञ्याला घेऊन पुन्हा चित्रकाराकडे आली. चित्राकडे पाहताच कुत्रा शेपूट हालवत धावला आणि मोठ्या खुशीने ते चित्र चाटू लागला.

बाई म्हणाल्या ! वा ! वा !! किती सुंदर ! माझ्या कुञ्याला हे चित्र आवडले. म्हणूनच आता ते मलाही आवडले. आता मी ते चित्र आनंदाने घेईन. चित्रकाराने त्या चित्राची मोठी किंमत मागितली आणि त्या बाईने ती आनंदाने दिली.

चित्रकाराच्या हाताखाली काम करणारा त्याचा मदतनीस हे सारं पाहत होता. त्याला मोठं नवल वाटलं. कारण चित्रकाराने त्या चित्रात काहीही बदल केला नव्हता. कालचं चित्र तसंच होतं. काल त्या बाईला न आवडलेलं तेच चित्र आज तिनं जास्त किंमत देऊन खरेदी केलं होतं. न राहवून त्याने हा प्रश्न चित्रकाराला विचारला. त्यावर चित्रकार म्हणाला, चित्राची पारख करायला योग्य ती दृष्टी लागते. त्या श्रीमंत बाईने कुञ्याच्या पसंतीला महत्त्व दिलं. वास्तविक बिचाऱ्या कुञ्याला चित्रातील

बारकावे काय कळणार ? त्याची नजर खाण्याच्या वस्तूवर असणार... म्हणूनच मग मी त्या चित्रात काहीही बदल न करता त्यावर मांसाचा मसालेदार तुकडा फिरवला. त्या मांसाच्या वासाने कुत्रा ते चित्र चाटू लागला. बाईला वाटलं कुञ्याला चित्र खूपच आवडलं. अशी आहे खरी गंमत.

**तात्पर्य :** आज माणूस एवढा अंधश्रधाळू झालाय की, सत्य-असत्य पडताळून न पाहता कुणावरही अंधपणाने विश्वास ठेवतो; पण स्वतःवरचा विश्वास मात्र गमावून बसलाय.

□□□

**बालकांसाठी आता इंटरनेटवर उपलब्ध आहे झान आणि मनोरंजनाचा खजिना !!**

चला, [Kids.nirankari.org](http://Kids.nirankari.org) वर



**Spiritual Zone for kids**

With the blessings of His Holiness  
Experience online spiritual learning  
with exciting and fun features  
highlights our mission's message.  
Visit regularly to watch tiny tots  
excelling in the spiritual journey.

[kids.nirankari.org](http://kids.nirankari.org)



- ① His Holiness Message
- ② Glimpses of Blessings
- ③ Message in colors
- ④ Poetry Fantasy
- ⑤ Wacky and True
- ⑥ Fun Games
- ⑦ Hansti Dunya
- ⑧ Kids Creation
- ⑨ Kids Activities
- ⑩ Jokes
- ⑪ Avatar Vani
- ⑫ Story Time

Share your talent in form of painting, poetry & story

# सामान्य ज्ञान






## उत्तरे इतराः

हसती दुनिया

# शालमली

लमली नावाचा हा सुंदर पक्षी. इंग्रजीत याला रुफोस सिबिया असं म्हटलं जातं. भारतीय उपखंडाच्या उत्तरेकडील भागात याचं वास्तव्य दिसून येतं. नेपाळ, भूतान आणि भारतात हा पक्षी आढळतो. भारतातील उत्तरेकडील भागात, विशेषत: हिमालयाच्या पठ्ठ्यात हा आढळतो. हा पक्षी हिमालयाच्या पायथ्याशी असलेल्या पंगोट गावी आढळतो. साधारण पन्नास ते शंभर इतकीच मनुष्यवस्ती असलेलं हे गाव तिथे आढळणाऱ्या वैविध्यपूर्ण पक्ष्यांच्या निरीक्षणासाठी प्रसिद्ध आहे.

साठारणा  
चिमणीपेक्षा आकाराने थोडासा मोठा असणारा हा पक्षी नारिंगी-तपकिरी रंगाचा असतो व याच्या शरीरावर निळ्या रंगाची झाडक

असते. याच्या पंखावर जाड काढ्या रेषा असतात आणि डोक्याकडील भागदेखील काढ्या रंगाचा असतो. काळी टोपी घातल्याप्रमाणे हा दिसतो, म्हणूनच याला ब्लॅक कॅपड सिबिया वा ब्लॅक हेडेड सिबिया असंही म्हटलं जातं. डोक्याचा हा काळा भाग कधीकधी तुन्यासारखा उभा राहतो. याच्या पंखावर सुबक नक्षीदेखील दिसून येते. यामुळेच या पक्ष्याची गणना देखण्या आणि सुंदर पक्ष्यांमध्ये केली जाते.

नर व मादी शालमलीमध्ये फारसा फरक दिसून येत नाही.

या पक्ष्याचं वैशिष्ट्य म्हणजे हा सुरेल आवाजात गाणं गातो. काहीसा चंचल स्वभावाचा हा पक्षी फार वेळ एका जागी बसत नाही. हा पक्षी फुलांमधील बारीक किडे टिपण्यात तरबेज असतो. याची काढ्या रंगाची चोच तशीच बारीक व टोकाशी निमुळती होत गेलेली असते. तसंच फुलांमधील मध व फळं खाणं हे याचं आवडतं काम आहे. छोटी फळं, बारीक किडे, अळ्या आणि फुलातला मध हे शालमली पक्ष्याचं मुख्य खाद्य आहे. सदाहरित जंगलं व दाट झाडी असणाऱ्या क्षेत्रात, विशेषत: ओक वृक्ष असणाऱ्या प्रदेशात याचं वास्तव्य दिसून येतं. हा पक्षी वांदाचिताच स्थलांतर करतो. अन्यथा, तो त्याचं क्षेत्र सोडून जात नाही.

या पक्ष्याचं घरटं उंच ठिकाणी झाडाच्या बुंध्यात वा जाड फांदीवर आढळतं. प्रजनन काळात नर व मादी दोघं मिळून मजु गवत, बारीक काड्या, मुळं व शेवाळ वापरून कपाच्या आकाराचं घरटं तयार करतात. हा पक्षी खास हिमालयातला पक्षी म्हणूनच ओळखला जातो.

संग्राहक : अंकित जाधव





कथा : आदिनाथ मेमाणे (बोरीवली)

## शेरास सव्वाशेर

**ए** का गावात कवडीमल नावाचा एक कंजूष आणि लोभी मारवाडी होता. तो गरीब लोकांना भरमसाठ व्याजाने कर्ज देई. लोकांना लुबाडायची एकही संधी तो सोडत नसे.

त्या गावात एक हुशार आणि प्रामाणिक डॉक्टर होता. त्याच्या कानावर कवडीमलचे कारनामे गेले. कवडीमोल लोभी आहे या गोष्टीचा फायदा घेऊन त्याला वठणीवर आणायचे असे डॉक्टरांनी ठरवले. डॉक्टरांनी

बाहेर एक बोर्ड लावला. ‘आमच्याकडे सर्व आजारांवर इलाज केला जाईल. फी फक्त ३०० रुपये. जर योग्य इलाज झाला नाही तर रोग्याला १००० रुपये परत.’ गळाला मासा लागावा तसा कवडीमल हा बोर्ड वाचून डॉक्टरांकडे आला. डॉक्टरांनी त्याला विचारले, “काय होतंय शेठजी ?”

“डॉक्टरसाहेब, माझ्या जीभेला कुठलीच चव कळत नाही.” डॉक्टरांनी नर्सला सांगितले,

“२२ नंबरच्या बाटलीतले ४-५ थेंब यांच्या जिभेवर टाक.” डॉक्टरांनी सांगितल्याप्रमाणे नर्सने त्याच्या जिभेवर २२ नंबरच्या बाटलीतले ४-५ थेंब टाकताच कवडीमल झटकन उठून उभा राहत म्हणाला, “डॉक्टर, हे औषध नाही, हे तर पेट्रोल आहे.”

डॉक्टर म्हणाले, “अरे वा! तुम्ही तर चव बरोबर ओळखली. आता तुमचा आजार बरा झाला. द्या तीनशे रुपये.”

कवडीमलने कुरकुर करत चूपचाप तीनशे रुपये काढून दिले; पण दोन दिवस त्याला सुखाने झोप लागली नाही. तिसन्या दिवशी तो मनाशी निश्चय करूनच पुन्हा डॉक्टरांकडे आला व म्हणाला, “डॉक्टरसाहेब, माझी स्मरणशक्तीच कमी झालीय. मला मागच काहीच आठवत नाही.”

डॉक्टर म्हणाले, “ठीक आहे.” नर्सला हाक मारत ते म्हणाले, “नर्स, २२ नंबरच्या औषधाचे चार-पाच थेंब यांच्या जिभेवर टाक.” नर्सने ती बाटली हातात घेण्याआधीच कवडीमल ओरडला, “अरे, डॉक्टरसाहेब, ते तर पेट्रोल आहे.”

डॉक्टर म्हणाले, “अरे वा! तुम्हाला आठवलं! तुमची स्मरणशक्ती परत आली. द्या

तीनशे रुपये.”

फजित पावलेला कवडीमल तीनशे रुपये देऊन चडफडतच घरी गेला. दोन दिवसांनी पुन्हा आला. यावेळी डॉक्टरांकडून हजार रुपये वसूल करायचेच या निश्चयानेच तो आला. डॉक्टरांनी विचारलं, “काय झालं?”

“डॉक्टर, मला काहीच दिसत नाही.”

डॉक्टर म्हणाले, “अरेरे, यावर तर माझ्याकडे काहीच इलाज नाही.” कवडीमल आनंदाने ओरडला, “मग द्या हजार रुपये!”

डॉक्टरांनी खिशातून ५०० रु.ची नोट काढून त्याच्या हाती देत म्हटले, “हे घ्या हजार रुपये.”

कवडीमल नोट हाती घेत मोठ्याने ओरडला, “डॉक्टर, हे फक्त ५०० रुपयेच आहेत.”

डॉक्टर म्हणाले, “अरे वा! तुम्हाला आता दिसू लागलं, झाला तुमचा इलाज. द्या तीनशे रुपये!”

आता मात्र कवडीमलला हात चोळत बसण्यापलीकडे काहीच करता आले नाही.

म्हणतात ना, शेरास सव्वाशेर कुणीतरी भेटतोच!

□□□

‘माझा देश हा बिन डोक्याचा बाजार आहे, इथे वटणी कोरडी खातील अन् तेल दगडावर ओततील. नारळातील चवदार, पौष्टिक पाणी गटारीत जाऊ देतील अन् नदीतील गटारजल पवित्र तीर्थ म्हणून पितील.’

परिवर्तनाच्या चळवळीत काम करायला भिणारी माणसं जिवंतपणीच मेलेली असतात; तर चळवळीत काम करणारी माणसं मेल्यानंतर सुध्दा जिवंत राहतात.

- स्वामी विवेकानन्द

# चित्र काढा आणि रँग भरा



सामाजिक उत्तरे

- १) क
- २) ब
- ३) अ
- ४) ड
- ५) क
- ६) अ
- ७) ब
- ८) क
- ९) ड
- १०) अ

श

ब्द

की

डे

१५०

न	रे	श		सं	स्कृ	त
		हा		भा		ला
बा	ळा	जी	बा	जी	रा	व
रा		रा			व	
		जे	रु	स	ले	म
पा	च			दा		हा
	क	थ	ला	चा		मा
सा	ली			र	शि	या

आता आपले घर घेण्याके स्वान्व पूर्ण करा....आमच्या करोवर

फ्लॅट्स  
एन. ए.

टाऊन पॉलिंग  
मंजूर

एस. बी. आय.  
मान्यताप्राप्त



Enlightened Ndg.

@JEJURI

१ द्वाणि २ ली.एच.ए.३०.  
फ्लॅट्स ठपलण्या.

सॅम्पत्त प्लॅट रेडी

८५% क्राम पूर्ण



फ्री डिजिटल, चिन्ह, करेव्हण



सुंदर गार्डन



जारीपांच ट्रॅक



मुलांमाळी एव्हे याकं



भवय च आवार्षक प्रवेशद्वारा



निवासमाळी वैटी वैल्युप्र

\* प्रत्येक बिल्डिंगला दोन लिफ्ट.

\* प्रत्येक फ्लॅटला इंटरकॉम सिस्टीम.

\* प्रत्येक फ्लॅटला स्वंतत्र पार्किंग.

\* प्रत्येक गेटला दोन सिक्युरिटी व केबीन.

\* १० हजार स्क्वे. फुटचे गार्डन.

\* ३ लक्ष लिटर पाण्याची टाकी.



साईट पत्ता : गट नं. १६४/१, जुना मोरगाव रोड,  
पंढींग हाऊसच्या मागे, जेजुरी, ता. पुरंदर, जि. पुणे.



**Kadu Constructions Pvt. Ltd.**

YOUR COMFORT ZONE FOR LIFE !

email: kcpl.mvsales@gmail.com

website: www.kaduconstructions.com

Call:- 7304936051 / 52

RNI No. MAH/MAR/2004/15105  
Postal Regd. No. MCE/78/2016-2018  
WPP Licence No. MR/TECH/WPP-164/East/2016  
Publishing date on 1st of every month  
Posted at Mumbai Patrika Channel Sorting Office,  
Mumbai-400001 on dated 1st of every month

## ॥ एक तू ही निरंकार ॥



जनार्दन एच. पाटील  
इोनल प्रमुख-नाशिक क्षेत्र



कार्यालय : (०२५०) २५२७३२० / २५२७७४६

वेबसाईट : [www.vijayaengineeringworks.com](http://www.vijayaengineeringworks.com)

ई-मेल : [rajindustries2010@yahoo.in](mailto:rajindustries2010@yahoo.in)

[janardanpatil6500@gmail.com](mailto:janardanpatil6500@gmail.com)

## मे. विजया इंजिनिअरिंग वर्क्स

मॅन्यु : स्पेशलिस्ट प्लास्टिक इंजेक्शन मोल्ड  
(घेर ओरम टाईप डाईज)

## मे. राज इंडस्ट्रीज

मॅन्यु : फार्मास्युटिकल्स कॅप्स (कोलॅप्सीबल आणि लॅमी ट्युब)  
आणि पेस्टीसाईड पॅकेजिंग



## दागाजी कृषक उद्योगशाल कू.

बन रुम किचन, दूरुम किचन फ्लॅट आणि दुकानाचे  
गाळे तसेच इंडस्ट्रीयल गाळे उपलब्ध

गाळा नं. १, ४, ६-८ महावीर इंडस्ट्रीयल इस्टेट, नारोंगी फाटा,  
विरार (पूर्व), ता. वसई, जिल्हा - ठाणे. पिन ४०१३०३. (महाराष्ट्र)

धन निरंकार !

जनार्दन हा. पाटील  
राकेश ज. पाटील