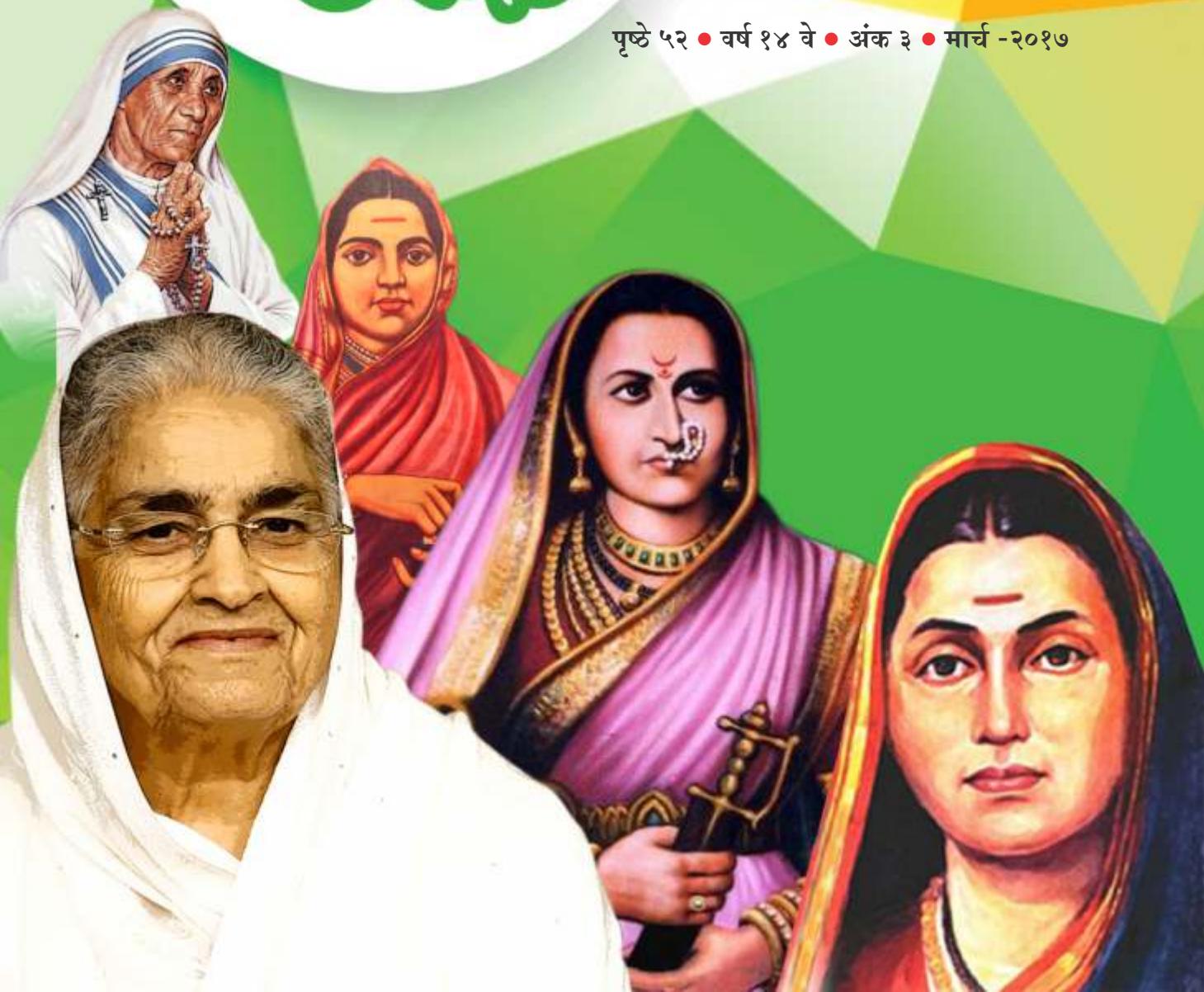


मूल्य ₹ १५/-

छत्ती द्वानेथा (मराठी)

पृष्ठे ५२ • वर्ष १४ वे • अंक ३ • मार्च - २०१७



हस्ती दुनिया

(मराठी)

अंक ३ • वर्ष १४ वे • पृष्ठे ५२ • मार्च २०१७

संपादक
राजेंद्र थोरात सहसंपादक
सुरेश तिलोटकर
अंतर्गत सजावट
उदय सत्यवान पांगे
आतील चिन्हे
हर्षद तांडेल व राजनंदन पिंपळकर

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

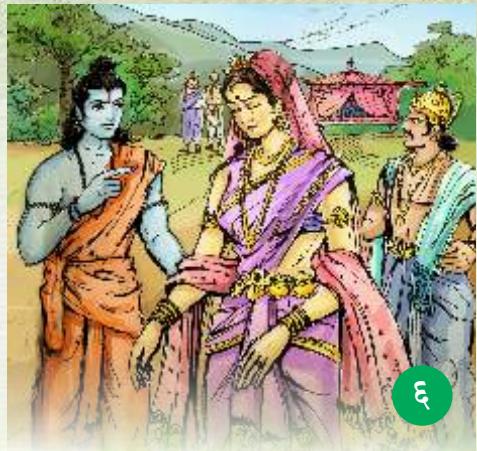
५०, मोरबाग रोड, संत निरंकारी सत्संग भवन,
दादर, मुंबई - ४०० ०९४

ई-मेल

marathiastiduniya@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

- माता सीतेचा त्याग ०६
- जे होते ते भल्यासाठी ०८
- सेवा-सत्कर्माने नशिब.... १४
- आजोबांची शिकवण ४४
- उपकाराची जाणीव ४८



१४

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
- चिन्ह काढा आणि रंग भरा ५०

१२



चित्रकथा

- आजोबा १६
- किट्टी ३६

४२



२०

विशेष व प्रेरक प्रसंग

- शकुंतला देवी ०५
- तेजस्विनी -५९ २०
- बालप्रदर्शनी क्षणचिन्ते २२
- महाराष्ट्रातील जिल्हे २८
- समर्थ दर्शन -२९ ३४
- कलामांची भाषणे ४२
- शीळ वाजवणारा सुभग ४७
- रोज ऑफ जेरिको ४९

कविता

- जवळ आली परीक्षा २९
- सुवर्णमहोत्सवी संत समागम ३०



स्त्री - पुरुष समानता

प्राचीन काळापासून स्त्री ही पुरुषापेक्षा कुठल्याच बाबतीत कमी नाही हे सिध्द झालंय. देवादिकांनी देखील असुरांच्या वधासाठी देवींचे सहकार्य घेतले. पुराणकाळातही ऋषी-मुर्मुर्नीमध्ये गार्गी, मैत्रेयी सारख्या साधवी होऊन गेल्या. अलीकडच्या काळात अंतराळसंशोधन क्षेत्रापासून राजकारण, समाजकारण, क्रीडा, साहित्य इ. अनेक क्षेत्रात इत्रिया आघाडीवर असल्याचे दिसून येते; परंतु अतिशय खेदाची बाब म्हणजे आजही बेटी बचाओ-बेटी पढाओ, स्त्री-पुरुष समानता, स्त्रियांसाठी आरक्षण यासारखे उपक्रम राबवावे लागतात ही फार मोठी शोकांतिका आहे. दरवर्षी ८ मार्च रोजी आंतरराष्ट्रीय महिला दिन साजरा केला जातो. स्त्रियांना सन्मानाची वागणूक मिळावी, त्यांना त्यांचे अधिकार मिळावेत, समाजात निर्भयपणे वावरता यावे यासाठी कायदे करावे लागतात. एवढे करूनही स्त्री-पुरुष समानता येर्झलच याची शाश्वती कोणी देऊ शकत नाही. याच्या मुळाशी जर जाऊन पाहिलं तर हेच आढळून येर्झल, की जुन्या रुढी, परंपरा, पुरुषी अंहकार, सामाजिक मानसिकता यातून जोपर्यंत आपण बाहेर पडत नाही तोपर्यंत समानता स्थापित होऊ शकत नाही. यावर एकमात्र उपाय म्हणजे स्व स्वरूपाची ओळख. मी कोण आहे? माझं अस्तित्व काय आहे? या धरतीवर मानव देह धारण करून येण्याचं माझं प्रयोजन काय? याची उत्तरे जोपर्यंत मनुष्य शोधत नाही तोपर्यंत अज्ञानात, खोट्या अंहकारात भरकटत राहून तो स्वतःदेखील दुःखी राहील आणि समाजाचं स्वास्थ्यदेचील बिघडवत राहील.

निरंकारी मिशनचे द्वितीय सदगुरु बाबा अवतारसिंहजी यांनी बाबा गुरबचनसिंहजींना ज्यावेळी गुरुगांदीवर विराजमान केले, तेव्हा त्यांच्यासोबत त्यांच्या धर्मपत्नी राजमाता कुलवंत कौरजी यांनाही विराजमान करून स्त्री-पुरुष समानतेचा आदर्श घालून दिला.

आज वर्तमानसमयी सदगुरुपदी स्वयंम् सदगुरु माता सविंदर हरदेवजी विराजमान आहेत. हा नारीजातीचा एक प्रकारे सन्मानच आहे. वास्तविक मिशनची विचारधारा मुळातच ब्रह्मज्ञानावर आधारलेली असल्याने प्रत्येक प्राणिमात्रात एकच आत्मतत्व सामावलेलं आहे. त्यामुळे आत्म्याच्या ठिकाणी स्त्री-पुरुष, लहान-मोठा, जात-पात असा भेदभाव उरत नाही. ज्यावेळी सदगुरुकृपेने ब्रह्मज्ञान प्राप्त होऊन प्रत्येकाला स्व स्वरूपाची ओळख होईल तेव्हाच खन्या अर्थाने समानता प्रस्थापित होईल.

- राजेंद्र थोरात

शंकुंतला देवी

- मानवी संगणक



साधं गणित सोडवायचे जरी म्हटले तरी आपल्याला कंटाळा येतो मग गणितीय समस्या, अंकगणित, बिजगणित, गुणाकार, भागाकार, समिकरणे, सूत्रे, क्षेत्रफळ, घनफळ अशा कठीण गोष्टींमध्ये कोण पडणार? पण ईश्वरकृपेचा वरदहस्त लाभलेल्या किंवा निसर्गानेच निर्माण केलेल्या मेंदूचा चमत्कार म्हणावा अशा तीव्र बुध्दीचा वरदहस्त लाभलेल्या शंकुंतला देवी या पवित्र भारत देशात जन्माला आल्या. अत्यंत कठिण वाटणाऱ्या अंकगणितातील समस्या त्यांनी तोंडी सोडवून जगातील भल्या-भल्या शास्त्रज्ञानाही अचंबित केले.

सर्वसाधारणपणे दुविधेत टाकणारी सूत्रमय समिकरणे संगणक (कॉम्प्युटर) च्या मदतीने सोडविली जातात; परंतु शंकुंतला देवींना अशी उत्कृष्ट समज लाभली होती की त्या संख्याशास्त्राखेरीज फलज्योतिषशास्त्रातही आपली बुध्दिमत्ता वापरत असत. बालपणापासूनच त्यांना या दिव्य शक्तीची प्राप्ती झाली होती. अंकगणितातील समिकरणे त्या काही सेकंदातच सोडवत. वयाच्या ३ ते ५ वर्षांच्या काळातच त्या गणितज्ञ झाल्या. त्यांचे प्राथमिक शिक्षणही पूर्ण झाले नव्हते. त्यांच्या जन्मदात्यांनी त्यांना अनेक ठिकाणी नेऊन त्यांच्या असामान्य बुध्दीचा चमत्कार दाखविला, त्यांच्या असाधारण ख्यातीने देशाच्या सर्व सीमांचे उल्लंघन केले. परदेशातही त्यांची वाहवा पसरली. एक सर्वांगपरिपूर्ण गणितज्ञ असाच त्यांचा गौरवपूर्वक उल्लेख होऊ लागला.

बी.बी.सी. लंडन या संस्थेने त्यांना आग्रहपूर्वक निमंत्रण दिले. त्यांचा कार्यक्रम दूरदर्शनवरुन प्रदर्शित करण्यात आला. फक्त संगणकावरच सोडवू शक्तील अशीच उदाहरण विचारण्यात आली आणि त्यांनी त्यांची योग्य उत्तरे निमिषार्धातच तोंडी सांगितली. त्यांना २६ अंकी संख्या देऊन फक्त २८ सेकंदात उत्तर देण्यास सांगितले.

ते उदाहरण असे होते. १८९४७६६८१७७९९ व ५४२६४६२७७३७३० यांचा गुणाकार. शंकुंतला देवींनी त्याचे उत्तर दिलेल्या वेळेच्या आत दिले. (इम्पिरियल कॉलेज, लंडनचे हे उदाहरण) त्यांनी अमेरिकेतील शास्त्रज्ञानाही असेच आश्वर्यचकित केले. अशा ह्या संख्याशास्त्रज्ञ शंकुंतला देवी यांनी सारे पाश्चात्य जग भारावून टाकले.

स्वामी विवेकानन्दांनी आपल्या संभाषणात म्हटले होते, शंकुंतला देवींनी आपल्या संख्या विज्ञानाने सर्व विश्वाला दाखवून दिले की, भारत भूमितही बुध्दिमत्तेची वाण नाही.





पौराणिक कथा

माता सीतेचा त्याग

बि भीषणाने स्वतः जाऊन माता सीतेला पालखीत बसवून श्रीरामांकडे आणले. मातेचं दर्शन घेण्यासाठी वानरसेनेनं दोन्ही बाजूंना गर्दा केली होती. बिभीषणाचे सेवक

हातातल्या छडीने वानरांची गर्दा दूर सारत होते. श्रीरामांना ही गोष्ट रुचली नाही. ते थोडेसे नापसंतीच्या सुरातच म्हणाले, “बिभीषणा, हे सारे लोक माझे आप्तस्वकीय आहेत. तेव्हा

त्यांच्यासमोर जानकीला पालखी आणि पडदा कशाला ? जानकीनं पालखीतून उतरुन पायी चालतच माझ्यापर्यंत यावं. त्यामुळे वानरांना तिचे दर्शन घडेल.” श्रीरामांच्या आज्ञेनुसार पालखी थांबली व माता सीता पायी चालतच श्रीरामांपर्यंत पोचली.

श्रीरामांनी आपल्या मनातील भावना व्यक्त करत म्हटले, “सीते, रणांगणात शत्रूला पराभूत करुन मी तुला सोडवले. माझ्याकडून करण्यासारखं होतं ते सारं मी केलं. शत्रूने केलेला अपमान आणि शत्रू या दोघांना नाहीसं केलं. हनुमानाने केलेलं समुद्र उड्हाण, लंकेचा विधंस, सुग्रीवाचा सेनेसह पराक्रम व हितकर सल्ला, बिभीषणानं दुरुणी बंधूचा केलेला त्याग आणि विजयी होण्यासाठी घेतलेले परिश्रम सारं काही सार्थकी लागलं आहे. केवळ हे तुझ्या प्राप्तीसाठी नव्हे; तर सदाचाराच्या रक्षणासाठी, सज्जनांच्या रक्षणासाठी मी हे सारं केलं; परंतु तुझ्या चरित्रावर शंका उपस्थित करण्याचा डाग पडला आहे. त्यामुळे मी आता तुझ्या स्वीकार करु शकत नाही. दाही दिशा तुझ्यासाठी मुक्त आहेत. तू कुठेही जाऊ शकतेस.”

श्रीरामांच्या तोंडून येणारे हे शब्द भयंकर ज्वालामुखीसारखे माता सीतेच्या कानावर आदळू लागले. डोऱ्यातून अश्रूंचा पूर वाहू लागला. अश्रूंनी भिजलेले डोळे पुसत गदगदलेल्या वाणीने ती श्रीरामांना म्हणाली, “स्वामी, मी माझ्या सदाचाराची शपथ घेऊन

सांगते, संशय घेण्यासारखं कोणतंही कर्म माझ्या हातून घडलं नाही. रावणाने मला बळाचा वापर करुन उचलून नेले तेव्हा मी हतबल होते; पण माझं हृदय मात्र सदैव तुमच्या ठायी गुंतलेलं आहे. नाथ, माझ्या शील, स्वभावाचा विचार न करताच तुम्ही बोलत आहात. राजा जनकाच्या यज्ञभूमीतून उत्पन्न झाल्यामुळे मी जानकी आहे. मी भूतलातून प्रकटले हे माझं दिव्यत्व तुम्ही ध्यावे. अप्रिय, कटू बोलताना माझी तुमच्यावरील भक्ती, माझं सत्शील याकडे तुम्ही का पाठ फिरवता ?”

त्यावर काहीसे गंभीर होत श्रीराम म्हणाले, “जनकनंदिनी, मी एक राजपुत्र आहे. पुढे राजा म्हणून प्रजेसमोर उभे राहाताना प्रजेने कुठले लांच्छन लावू नये, मला मूर्ख आणि लंपट म्हणू नये, तुझ्या चारित्र्याबद्दल प्रजेच्या मनात शंका-कुशंका निर्माण होऊ नये म्हणून मला हा कठोर निर्णय घेणे भाग पडत आहे.”

माता सीता मनाचा काहीसा निर्धार करत पुढे बोलू लागली, “ठीक आहे, तुम्हाला माझ्या चारित्र्याची शंका फिटावी असे वाटत असेल तर माझ्याकडे एकच उपाय आहे. तुम्ही माझ्यासाठी चिता रचा. माझ्या दुःखाला हेच औषध आहे. मिथ्या कलंकाने कलंकित म्हणून मी जिवंत राहू इच्छित नाही. माझ्या स्वामींनी भरसभेत माझा परित्याग केला तर त्यावर अग्निप्रवेश हाच एक कठोर आणि योग्य मार्ग मला दिसत आहे.”

○ क्रमशः



कथा

जे होते ते भल्यासाठी

पां डुरंगाच्या मंदिरात गोपाळ नावाचा भक्त नियमितपणे साफसफाईची सेवा करत असे. एकदा त्याच्या मनात विचार आला की, रोज हजारो माणसां पांडुरंगाकडे गाहाणं घालतात; पण हा तर कुणाशी काहीही न बोलता फक्त गंमत पाहत उभा असतो. काहीही करत नाही. आशीर्वादही देत नाही. एकदा आपणच पांडुरंगाच्या जागी उभे राहून पहावे म्हणून तो पंडुरंगाचा वेश घेऊन दुसऱ्या दिवशी सकाळी पांडुरंगाच्या जागी उभा राहिला.

भक्तांचे येणे जाणे सुरु झाले. थोड्याच वेळात

एक श्रीमंत भक्त आला व म्हणाला, “देवा! मी लाखो रूपयांची देणगी दिली आहे, माझ्या व्यवसायामध्ये भरभराट होऊ दे.” असे म्हणत तो श्रीमंत भक्त तेथून निघून गेला. पण चुकून तो आपली पैशांनी भरलेली थेली तेथेच विसरून लगेच निघून गेल्यामुळे गोपाळ त्याची थेली त्याला परत देऊ शकला नाही. तेवढ्यात एक गरीब भक्त आला व म्हणाला, “पांडुरंगा, हा एक रूपया मी तुला अर्पण करतो. माझी ही धनाची सेवा स्वीकार कर. तसेच मला नेहमी तुझ्या चरणाशी ठेव, माझ्याकडून तुझ्यी भरपूर सेवा करून घे...! देवा माझी बायको, मुले

उपाशी आहेत. घरात अन्नाचा कण नाही. माझा सगळा भार मी तुझ्यावर सोडला आहे. जे काही होईल ते तुझ्या इच्छेप्रमाणे होईल असा मला विश्वास आहे.” असे म्हणून त्याने आपले डोके उघडून पाहिले तेव्हा त्याला तिथे पैशांनी भरलेली थेली दिसली. तेव्हा देवाचे आभार मानून तो ती थेली घेऊन गेला व आपल्या उपाशी बायकोला, मुलांना व इतर गरीब लोकांना अन्न दिले.

पुढे तिथे एक नावाडी आला. देवाला उद्देशून म्हणाला, “हे पांडुरंगा, आज मला समुद्रातून खूप लांबचा प्रवास करायचा आहे. तेव्हा सर्व व्यवस्थित होण्यासाठी आशीर्वाद दे...!” असे म्हणून तो नावाडी तेथून जाऊ लागला. तितक्यात तो श्रीमंत भक्त पोलीसांना घेऊन तिथे आला. तिथे पैशांची थेली नसल्याचे बघून नावाड्यानेच पैसे लंपास केल्याच्या संशयावरुन पोलीसांनी नावाड्याला अटक केली. हे पाहून गोपाळला फार वाईट वाटले. तेव्हा नावाडी देवाकडे बघून म्हणाला, “देवा पांडुरंगा, हा काय खेळ मांडला आहेस. मी काहीच नाही केले तरी मला ही शिक्षा...?” हे ऐकून गोपाळचे हृदय गहिवरले. तो पोलीसांना म्हणाला, “पैशांची थेली नावाड्याने चोरली नसून गरीब भक्ताने घेतली आहे.” त्यावर पोलीसांनी नावाड्याला सोडून दिले. नावाडी आणि श्रीमंत भक्त हे दोघेही देवाचे आभार मानून तेथून निघून गेले. रात्री पांडुरंग गोपाळच्या स्वप्नात आले व म्हणाले, “काय गोपाळ काल कसा होता दिवस?” गोपाळ म्हणाला, “पांडुरंग मला वाटले होते की, इथं उभं राहणं फार सोपं काम आहे. पण आज मला कळलं, हे काम किती अवघड आहे ते...! पण देवा, मी आज एक चांगलं कामदेखील केलं.” असे म्हणून त्याने सारी हकीकत देवाला कथन केली.

पांडुरंग निराश होत त्याला म्हणाले, “तुझा

माझ्यावर विश्वासच नाही. तुला काय वाटते, मी भक्तांच्या हृदयातील भावना ओळखू शकत नाही? अरे, श्रीमंत माणसाने दिलेल्या देणगीतील पैसे हे चुकीच्या मार्गाने मिळवलेले होते. आणि त्या पैशांच्या बदल्यात त्याला व्यवसायामध्ये माझ्याकडून भरभराट हवी होती. त्यामुळे त्याची थेली हरवण्याचा खेळ मला करावा लागला, जेणेकरुन ते पैसे चांगल्या मार्गाला लागून त्याच्या पदरातील पापाचा साठा कमी होणार होता. दुसरी गोष्ट म्हणजे त्या गरीब भक्ताकडे फक्त शेवटचा एकच रूपया राहिला होता. तरीदेखील श्रद्धेनं व भक्तीने त्याने मला तो अर्पण केला. म्हणून पैशांची थेली मी त्याला दिली. कारण तो ते पैसे फक्त गरीब लोकांसाठी वापरणार होता आणि त्यानं तसंच केलं आहे. नावाड्याने सुध्दा काहीही चुकीचं केलं नक्हतं. पण तो समुद्रामध्ये लांबच्या प्रवासाला जाणार होता. वातावरण आज खूप खराब आहे. मोठमोठ्या लाटा उसळल्या आहेत. ह्या परिस्थितीत तो आपली नाव वाचवू शकला नसता व त्याचा प्राण गेला असता म्हणून मी त्याला अटक करण्याचा खेळ रचला. जेणेकरुन तो तुरुंगात बंद राहील आणि मोठ्या संकटापासून सुटेल. पण तुला वाटलं, आपण एक दिवसाचा देव झालो म्हणजे आपण सगळं समजू लागलो. पण तू तर सर्व खेळावर पाणी फिरवलंस. देव तुम्ही मात्र त्यावर पाणी फिरवता. आणि माझ्या दयेला शिक्षा म्हणता. माझ्या नावाने खडे फोडता, मला दोष देता.”

तात्पर्य : देव जे काही करत आहे ते फक्त आपल्या चांगल्यासाठीच करत असतो. फक्त आपण देवावर विश्वास ठेवून स्थिर व एकरस राहायला हवे.



○ विकास अरोडा (रेवाडी-हस्तियाणा)



आठवे शब्द

१. प्रथम नोबेल पारितोषिक विजेती भारतीय महिला : मदर
३. पंडित जवाहरलाल नेहरुंचे घोषवाक्य : आराम है।
५. हिमालयाचे उंच शिखर माऊंट एव्हरेस्ट हे या देशात आहे.
६. या वाक्यात लपलेल्या प्राण्याचे नाव शोधा : विकास सात दिल्लीला जाणार आहे.
८. मानला तर देव नाहीतर (म्हण)
१०. भूदान चळवळीचे जनक : भावे
१२. नागपूरचे प्रसिद्ध फळ
१३. म. गांधी गोळ्या लागून खाली कोसळले तेव्हा त्यांनी उच्चारलेले शब्द
१४. मुघल साम्राज्याचा संस्थापक
१५. त्याला खवखवे (म्हण)
१६. काझीरंगा राष्ट्रीय उद्यान कोणत्या राज्यात आहे ?
१७. विश्वामित्र व मेनका अप्सरेची कन्या, राजा दुष्यंतची पत्नी

१		२		३		४
		५				
६	७			८	९	
	१०		११			
१२			१३			
	१४					
१५			१६			
	१७					

उभे शब्द

१. जागतिक हवामान दिन मार्च महिन्याच्या तारखेला साजरा करतात.
२. सुप्रसिद्ध काढंबरी श्यामची आई या पुस्तकाचे लेखक : गुरुजी
३. वरण, भाजीमध्ये वापरण्यात येणारा पिवळा पदार्थ
४. चवदार तळे महाराष्ट्रात कुठे आहे ?
७. महात्मा ज्योतिबा फुले यांच्या पत्नी : फुले
९. स्वयंपाक रुचकर होण्यासाठी वापरण्यात येणारा पदार्थ
११. आत याच्या विरुद्ध
१५. श्रीरामांच्या कार्यात मदत करणारा छोटा प्राणी
१६. चौदा वर्षे वयाच्या असणाऱ्या कामगारास बालमजूर म्हणतात.

उत्तरे इतरत्र



प्रश्न : भक्ती म्हणजे नक्की काय आहे ? भक्त कोणाला म्हणावे ?

उत्तर : एकाच वाक्यात सांगायचं झाल्यास ज्ञान कर्मात उतरणे म्हणजे भक्ती होय. ज्ञान हे वास्तविकता दर्शवते. खरे-खोटे, सत्य-मिथ्या अनुभवास आणते. जीवनात ज्ञानाचे उपयोजन करणे, ज्ञानदृष्टीने जगाकडे व जगात घडणाऱ्या प्रत्येक घटनेकडे पाहणे, ज्ञानानुसार जीवनाचे सर्व व्यवहार सुरळीत पार पाडणे, असत्याचा आधार न घेता स्थिरचित्त राहणे व प्राप्त परिस्थितीकडे स्थितप्रज्ञ वृत्तीने पाहणे यालाच ज्ञान कर्मात उतरवणे असे म्हटले आहे. ज्यावेळी ज्ञानानुसार कर्म घडतं, तेव्हा प्रत्येक कर्म हे भक्ती बनतं.

भक्ती म्हणजे पूजा-पाठ नव्हे, भक्ती म्हणजे ब्रत-वैकल्ये-उपवास करणे नव्हे, भक्तीसाठी कोणत्याही साधनांची, स्थळाची, वेळ-काळाची गरज नसते. वस्त्र-भूषणे, केशभूषा बदलण्याची गरज नसते. भक्ती ही अवस्था आहे. भक्ती करणारा तो भक्त. परमात्म्यापासून जो विभक्त नाही तो भक्त. मग तो बाह्यरूपाने कसा का असेना. भक्ताची आंतरिक अवस्था बदललेली असते. तो ईश्वराशी जोडलेला असतो, समर्पित असतो.

प्रश्न : भक्ती जीवनात येणं का आवश्यक आहे ?

उत्तर : भक्ती ही समर्पणाची अवस्था आहे. मनुष्याच्या जीवनात क्षणोक्षणी चढ-उतार येत असतात. सुख आणि दुःख एकाच नाण्याच्या दोन बाजू असल्याप्रमाणे जीवनाशी निगडीत आहेत. त्यामुळे मनाची सतत होणारी दोलायमान अवस्था ही जीवन दुःखी करणारी व जन्म-मृत्यूच्या बंधनात टाकणारी ठरते. ज्ञानप्राप्तीनंतर जेव्हा आपण सेवा, सत्संग आणि नामस्मरण करत निराकार प्रभु परमात्म्याशी जोडले जातो तेव्हा प्रत्येक दुनियावी गोष्ट सुखदायी ठरते. क्षणा-क्षणाला प्रभु परमात्म्याला धन्यवाद देण्याचा भाव मनात निर्माण होतो. जीवनाचा प्रत्येक क्षण उत्सव बनतो आणि जीवन आनंददायी बनतं. इहलोक सुखमय होतोच; पण परलोकही सुगम होतो. जीवनमुक्त अवस्था येते. ना प्राप्त करण्याची इच्छा आणि ना गमावण्याचं भय. निर्मळ, निर्भय जीवनअवस्थेचं नावच भक्ती आहे.

प्रश्न : नेहमी भक्तांनाच कठीण परीक्षा का द्यावा लागतात ?

उत्तर : सोनं भट्टीत तापवल्याने उजळतं. कारण त्याच्यातील हिणकसपणा निघून जातो. तसं भक्तजनांमधील इच्छा-वासना, विकार जळून जावेत. यासाठी काही वेळा विपरीत परिस्थिती उभी राहते. अर्थात हे आत्म्याचे गुण नाहीतच; पण ते गेल्याशिवाय आत्म्याचे प्रेम, क्षमा, विनम्रता, सहनशीलता, परोपकार इ. गुण प्रकट होणार नाहीत. म्हणून जरी काही वेळा मनाप्रमाणे घडत नाही असे वाटत असले तरी ते आत्मकल्याणासाठीच असते यावर आपला ठाम विश्वास हवा.

□□□



प्रेम

मनुष्य ज्यावेळी इतरांना आनंदीत करण्याचा प्रयत्न करील, इतरांचा संसार उध्वस्त न करता, त्यांना दुःख न देता आनंदाचे वातावरण निर्माण करील, एखाद्याचा आधार बनेल, त्याचवेळी मानले जाईल की हा मनुष्य आहे. त्याच्या कर्माने तो मनुष्य आहे हे सिध्द होईल.

प्रभु रामचंद्र जेव्हा वनवासाहून अयोध्येला परत आले, त्यावेळी त्यांना पाहून मंथरा थरथर कापू लागली. तिला वाटले की, प्रभु रामचंद्र

आता काय करतील कोण जाणे, परंतु प्रभू रामचंद्रांनी जसे सर्वांना प्रेमालिंगन दिले तसे तिलाही प्रेमालिंगन दिले. तिचीही प्रेमाने विचारपूस केली. त्यामुळे तिच्या मनातील संशय दूर झाला.

हजरत मोहम्मद साहेबांना लोकांनी इतका त्रास दिला की, त्यांना मक्का सोडणे भाग पडले. त्यामुळे ते मादिनेला जाऊन बसले. तरी सुध्दा त्यांना छळण्याचा लोकांचा प्रयत्न चालूच होता. परंतु मोहम्मद साहेबांचे विचार समजणाऱ्या

लोकांची संख्या वाढत गेली. पुढे काही वर्षांनी ते मदिनेहून मक्केस यायला निघाले. असे समजताच मक्केतील ज्या लोकांनी त्यांचा छळ केला होता. ते सुध्दा मंथरेप्रमाणेच थर थर कापत होते. परंतु हजरत साहेबांनी मक्केला येण्यापूर्वीच तेथील लोकांना संदेश पाठविला होता की, कोणालाही घाबरण्याचं कारण नाही, तुम्ही सारे माझेच आहात.

या महान विभूतींच्या जवळ असणारी दया, प्रेम हेच धर्माचे मूळ आहे. आमच्याजवळ अशी दयेची भावना असेल तरच आम्ही धार्मिक आहोत. लहानपणापासूनच आपण नेहमी ऐकत आलो आहोत की, प्रेम हाच ईश्वर आहे. ईश्वर म्हणजेच प्रेम आहे. थोडा विचार करुया. घरातील सर्व मंडळी एकमेकांशी प्रेमाने वागली तर आपलं घर स्वर्ग बनेल. समाज, देश यांचा विचार थोडावेळ बाजूला ठेवा. आपल्या घरापासूनच सुरुवात करु. घराचा स्वर्ग तेव्हाच बनेल जेव्हा एकमेकांविषयी प्रेम असेल, करुणा असेल, एकमेकांच्या सुख-दुःखात सहभागी होऊ. समाज, प्रांत, देश, संपूर्ण विश्व यांमधील प्रत्येक मनुष्यातही असाच प्रेमभाव निर्माण होईल.

अनेक वर्षांपासून दसऱ्याच्या दिवशी रावणाचा पुतळा जाळला जातो. एका बाजूला रावणाचा पुतळा जाळला जातो; पण दुसऱ्या बाजूने आपला आपण विचार करायचा की, आपली भावना कशी आहे? आपण उदो उदो तर

रामाचा करतो, जाळणार रावणाला; परंतु मानणार मात्र रावणाचं प्रेमाने वागायचं नाही, नम्रतेने राहायचं नाही. रावण सुध्दा अभिमानी आणि आपण सुध्दा अभिमानी. मग रामाचा जयजयकार कशासाठी करायचा?

किती विलक्षण गोष्ट आहे की, गुरु, पीर-पैगंबरांनी दिलेली शिकवण मात्र आपण आचरणात आणू इच्छित नाही. जर आपण प्रभू रामचंद्रांना मानत आहोत तर त्यांची शिकवण सुध्दा मानली पाहिजे. आपणाला महापुरुषांची शिकवणच आचरणात आणली पाहिजे. जर आपण त्यांचं न ऐकता आपल्या मतानेच वागलो तर मनमती आणि अभिमानच पहायला मिळेल. म्हणून अशा प्रकारच्या विपरीत गोष्टी टाळण्यातच आपले कल्याण आहे.

महापुरुषांनी आत्म्याचे नाते परमात्म्याशी जोडले आहे. आत्म्याला हा बोध झाला आहे की, मी शरीर नाही. माझी कोणतीही जात नाही. ज्याप्रमाणे सूर्याची कुठलीही जात नाही त्याचप्रमाणे किरणांची सुध्दा कुठली जात नाही. अशाप्रकारे जर परमात्म्याची सुध्दा कोणतीही जात नाही, आणि आत्मा हा परमात्म्याचा अंश आहे; मग त्याची जात कशी असू शकेल?

माणसाला परमात्म्याचे ज्ञान झाले तरच धर्म, जातीचे भेद त्याच्यामधून निघून जातील आणि माणूस सर्वावर प्रेम करायला शिकेल, त्याचवेळी अवघा संसार सुखाचा होईल.

□□□



सेवा - सत्कर्मने नशिब बदलते

महादू नावाचा एक लाकूडतोऱ्या होता. तो दिवस-रात्र कष्ट करुन आपल्या कुटुंबाचे पालनपोषण करत असे. परंतु एवढे कष्ट करुनही त्याला दोन वेळचं पोटभर जेवण मिळत नसे. रोजच्या ओढाताणीने तो खूप कंटाळला होता. एके दिवशी लाकडं तोडत असताना एक साधु महाराज जंगलातून जाताना त्याला दिसले. महादू धावतच पुढे गेला. साधुच्या चरणी नमस्कार

करत आपले दुःख त्यांना कथन केले. तो म्हणाला, “महाराज, अनेक वर्ष झाली. प्रामाणिकपणे कष्ट करुनही मला आणि माझ्या कुटुंबाला पोटभर अन्न मिळत नाही. शेवटी काय लिहिलय माझ्या नशिबात ?” लाकूडतोऱ्याची करुण कहाणी ऐकून साधुला त्याची दया आली. याच्या नशिबात पुढे काय आहे, हे जाणण्यासाठी क्षणभर त्यांनी डोळे मिटले. अंतर्ज्ञानाने त्याचा

भविष्यकाळ जाणल्यानंतर डोळे उघडत ते म्हणाले, “महादू, तुझ्यां आयुष्य आहे साठ वर्षाचे. पण तुझ्या नशिबात मात्र दहाच गोणी धान्य आहे. साठ वर्ष जगण्यासाठी तुला आणि तुझ्या कुटुंबाला ते पुरवावे लागणार आहे. म्हणून ईश्वराचीच अशी योजना आहे की, ते तुला एकदम न मिळता थोडे-थोडे मिळावे. म्हणूनच तुला अर्धपोटी राहावं लागतं.”

साधुचं बोलणं ऐकून झाल्यावर महादू क्षणभर चिंतीत झाला. नंतर स्वतःला सावरत त्याने साधुला विचारले, “महाराज, असं काही करता येईल का, की माझ्या नशिबात जेवढं धान्य आहे ते मला एकदम मिळावं.”

साधु म्हणाले, “खरं तर ईश्वराच्या योजनेत हस्तक्षेप करु नये. अन्यथा पुढे तुलाच दुःख भोगावे लागेल.”

महादू म्हणाला, “भविष्यात किंतीही दुःख आलं तरी चालेल; पण माझ्या नशिबातला धान्याचा साठा मला एकदम मिळेल असा आशीर्वाद द्या, नाही म्हणूनका.”

महादूच्या आग्रहास्तव साधूने त्याला आशीर्वाद दिला, “तथास्तू!” साधुच्या आशीर्वादानुसार दोन-तीन दिवसातच दहा गोणी धान्य कुठल्या ना कुठल्या रूपाने महादूच्या घरी येऊन पडले. महादूच्या पत्नीने त्या दिवशी भरपूर स्वयंपाक तयार केला. महादूच्या कुटुंबाने त्या दिवशी पोटभर भोजन वेळेले च; पण आपल्यासारख्याच अर्धपोटी राहणाऱ्या गरीबांना, साधू-संत-फकिरांनाही त्याने पोटभर जेऊ घातले. धान्य असेपर्यंत रोज अन्नछत्र चालू ठेवावे. निदान दोन दिवस तरी गरीबांच्या चेहन्यावर हसू दिसेल. पुढचं पुढे बघू. असा विचार करून आपला भार ईश्वरावर सोडून महादू निश्चिंत झाला.

महादूच्या घरी गोरगरीबांच्या-साधू-संत-फकिरांच्या रोज जेवणावळी उटू लागल्या. त्याचा अन्नदानाचा हा संकल्प पाहून काही धनिक मंडळी धान्य-पालेभाज्या-डाळी अशी सामग्री महादूच्या घरी पाठवू लागले. महादूचे घर सतत अन्नधान्याने भरलेले असे.

एके दिवशी महादूला जंगलात भेटलेले साधू-महात्मा त्याच्या घरी आले. महादूने त्यांचा आदर-सत्कार करत त्यांना भोजन दिले. नंतर आपली शंका प्रकट करत तो म्हणाला, “महाराज, तुम्ही म्हणाले होते की, माझ्या नशिबात फक्त दहा गोणी धान्य आहे; परंतु आता अनेक दिवस झाले तरी माझ्या घरात अन्न-धान्य कमी न पडता वाढतच आहे, हे कसं काय घडलं?”

साधू महाराज मंदस्मित करत म्हणाले, “महादू! हे सारं सत्कर्माने आणि सेवेमुळे घडलं. तुझ्या नशिबातलं सारं धान्य ईश्वराने तुला एकदमच दिलं; पण तू त्याचा उपयोग केवळ स्वतःसाठी न करता ते सेवेला लावलं. सेवेचं फळ अनंत पटीनं मिळत असतं. दुसरी महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे काही धनिकांकडून तुझ्याकडे अन्नधान्य येत आहे ते तू प्रामाणिकपणे सेवेतच खर्च करतोस. त्यात तुझा स्वार्थ, लोभ-लालसा नाही. हे पाहूनच गोर-गरिबांच्या नशिबातलं धान्य ईश्वरच त्यांच्या रूपाने तुझ्याकडे पाठवतो आहे. तू केवळ माध्यम आहेस. ते त्यांच्या नशिबात असलेलं खातात. त्यामुळे तू अन्नदान करतोस असा अभिमान कदापि बाळगू नकोस. जा ईश्वर तुझ्यां कल्याण करील.” असा आशीर्वाद देऊन साधू महात्मा निघून गेले.

तात्पर्य : सेवेने-सत्कर्माने नशिब बदलायला वेळ लागत नाही.

□□□



चित्रांकन : दीपक मेहरा (दिल्ली)

त्रिजोबु

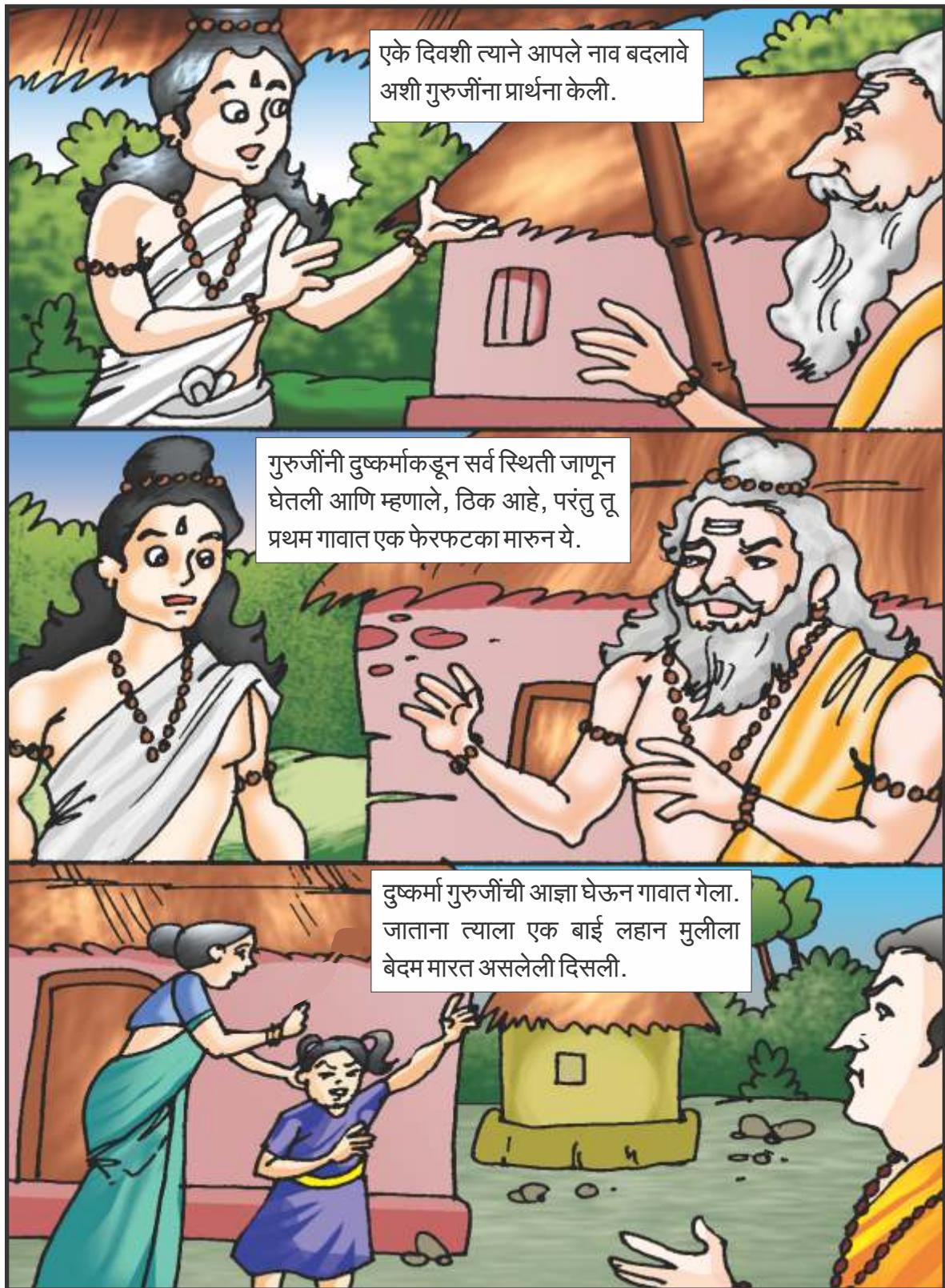
चित्रांकन - रंग : अजय कालडा



एका महान विद्वान ऋषिच्या आश्रमात पुष्कळ शिष्यगण होते. त्यात दुष्कर्मा नावाचा एक समजदार, आज्ञाधारक व दयाळू शिष्य होता.



दुष्कर्मा मात्र या एका गोष्टीमुळे फार दुःखी व्हायचा; ज्यावेळी दुसरे शिष्य त्याला **दुष्कर्मा** या नावाने हाक मारत, त्यावेळी तो एकदम नाराज होत असे.







दुष्कर्माने तिथल्या एका गृहस्थाला विचारले,
काका, ही मरण पावलेली व्यक्ती कोण ?

दुष्कर्मा गावातून थोडा पुढे जात असता
चार जण एक प्रेत नेत असलेले दिसले.



प्रसिद्ध गायक - अमर साहेब !

अगदी मूर्ख आहेस तू. अरे नाव हे फक्त ओळखण्यासाठी असते.



दुष्कर्मा गुरुजींच्या चरणी बसून गुरुजींना म्हणाला, गुरुजी, मला आता कळलं की, नाव फक्त ओळखण्यासाठी असते. माणसाची खरी ओळख, गुण आणि कर्माने होते, नावामुळे नव्हे.

पहिली कर्णबधिर सुंदरी

नेहल भोगैता

क्वालालंपूर येथे मिस इंडिया वर्ल्ड वाईड २०१३ स्पर्धेची अंतिम फेरी सुरु होती. काहीच क्षणानंतर घोषणा झाली.... मिस इंडिया वर्ल्ड वाईड २०१३ ची विजेती आहे, नेहल भोगैता! सभागृहात टाळ्यांचा कडकडाट झाला. परंतु विजेती नेहल मात्र संभ्रमात उभी होती. तिला काहीच ऐकू येणार नव्हतं. तिची बहीण जयीशाने तिला सांकेतिक खुणांच्या भाषेत ही आनंदाची बातमी सांगितली आणि नेहलच्या वेहन्यावर हसूफुललं.



नेहल कर्णबधिर आहे, आपली भाषा धनीलहरींतून उमटणारी भाषा तिला कळू शकत नाही. नेहल ही जगातील पहिली कर्णबधिर मुलगी आहे जिच्या डोक्यावर सौंदर्यस्पर्धेचा मुकुट विराजमान झाला आहे.

एक भाषेच्या शोधात असणारी मुलगी ते सौंदर्यस्पर्धेतील विजेती हा नेहलचा प्रवास काही सोपा नव्हता. रोज तिला झगडावं लागायचं. पण तिने हार मानली नाही. खरंच अत्यंत शांतपणे तिने ते सोसलं आणि आपल्या स्वप्नापर्यंत ती पोहचली.

इंग्लंडमधील लाइसेस्टर शहरात राहणारी ही छोटीशी शांत मुलगी नेहल, आपल्या बहीण आणि आईशीच मूकपणे संवाद साधायची. तिचे डोळे खूप काही बोलून जायचे. आईने सुरुवातीला बन्याच डॉक्टरांकडे नेहलला नेलं. कमालीचं कर्णबधिरत्व तिच्या वाट्याला आलं होतं. लहान बहीण जयीशा मात्र बोलू शकत होती. जयीशाच

नेहलची पहिली शिक्षिका बनली. आपली मुलगी कधीही बोलू शकणार नाही, हे कटू सत्य स्वीकारणं तिच्या आईला जडच गेलं. पण आईने तिला कर्णबधिरांच्या शाळेत दाखल केलं. चार वर्षांची नेहल शाळेत तर जाऊ लागलीच; पण याचबरोबर तिला आणखी एक आवड तयार झाली होती, नृत्याची. टीव्हीवर दिसणारी नृत्ये पाहून छोटी नेहल तसंच नाचण्याचा प्रयत्न करायची. खरं तर तिला गाण ऐकू यायचंच नाही; पण नृत्यांच्या त्या हालचाली तिला आवडायच्या. थोडी मोठी झाल्यावर नेहल गाण लावून त्यावर नाचायची आणि गाण्याचे बीटस् पायातून जाणवणाऱ्या कंपनांनी पकडायची. वयाच्या अकराव्या वर्षी नेहल नृत्यांच्या क्लासला जायला लागली. नृत्य हा तिचा शास बनला.

२००५ साली सेट एशिया बुगी बुगी स्पर्धेत नेहल सहभागी झाली आणि अंतिम फेरीपर्यंत तिने

धडक मारली. आपल्या नृत्यामुळे आपण प्रेक्षकांना, परीक्षकांना खिळवून ठेवू शकतो, एवढा आत्मविश्वास नेहलमध्ये आला. तोवर बीबीसीने एक गाणंही ऐकू न येणारी मुलगी अफलातून नृत्य करते आहे, हे हेरुन नेहलच्या या प्रयत्नांना दाद घ्यायचं ठरवलं. आपले कॅमेरे घेऊन एक दिवस बीबीसीचे लोक नेहलच्या दारात हजर झाले. नेहलवर त्यांनी एक डॉक्युमेंटरी बनवली. इंग्लंडमध्ये नेहल प्रसिध्दीच्या झोतात आली. स्टार प्लसवरील पहिला डान्स शो युकेज टॉप १४ मध्येही नेहलने अंतिम फेरीत प्रवेश मिळवला. बॉलिवुडच्या आघाडीच्या कोरिओग्राफर फराह खान आणि वैभवी मर्चट यांच्यासमोर नृत्य करतानाही नेहलला जराही दडपण आलं नाही. अगदी मनापासून प्रत्येक हालचालीत भावना ओतून नृत्य करणारी नेहल पाहून फराह आणि वैभवीला जराही कळलं नाही की नेहल कर्णबधिर आहे. तिच्या आत्मविश्वासाला त्यांनी मनापासून दाद दिली.

नृत्यामध्ये दमदार पावलं टाकत असतानाच नेहलने ब्युटी थेरपिस्ट म्हणूनही प्रशिक्षण घ्यायला सुरुवात केली. आपला व्यवसाय म्हणून तिने सौंदर्यतज्ज्ञ होण्याचा पर्याय निवडला. दिवसभर उद्योग करायचा, संध्याकाळी नृत्याचे वर्ग घ्यायचे अशा एकदम टाइट शेड्यूलमध्ये नेहल अडकून गेली. काही दिवसांनी ती हेअर ड्रेसिंगही शिकली. तिला मैत्रिणी सांगायच्या तू इतकी सुंदर आहेस तर सौंदर्य स्पर्धेत भाग घे ना.... नेहललाही वाटू लागलं काय हरकत आहे? मग एक दिवस तिच्या वाचनात मिस इंडिया वर्ल्डवाइड स्पर्धेची अर्थात भारताबाहेर राहणाऱ्या भारतीय मुलींसाठी असणाऱ्या सौंदर्य स्पर्धेची बातमी आली. नेहलने क्षणाचाही विचार न

करता फॉर्म भरला. याचवेळी अँकशन डीफनेस या संस्थेसाठी नेहल काम करु लागली. कर्णबधिर मुलांना ती नृत्य शिकवायला जात होती. त्या धावपळीतच नेहलने स्पर्धेची तयारी करायला सुरुवात केली. कोणते कपडे घालायचे, दागिने कुठले घालायचे, जनरल नॉलेजची तयारी अशा गोष्टी सुरु झाल्या.

नेहलने स्पर्धेत दाखल झाल्यापासून आपलं अस्तित्व दाखवायला सुरुवात केली होती. टॅलेंट राऊंडमध्ये नृत्य करून तिने परीक्षकांचं मन जिंकलं. प्रश्नोत्तराच्या राऊंडमध्ये आपली बहीण जयीशाच्या माध्यमातून नेहल उत्तरे देत होती. तिला विचारण्यात आलं की, तुला कुठला रंग शोभून दिसतो असं तुला वाटतं? नेहल म्हणाली, लाल कारण तो धोक्याचा रंग आहे, आव्हानांचाही ही रंग आहे आणि मला आव्हाने आवडतात. दुसरा प्रश्न, तू लक्ष मैरेज करणार की ऑरेंज मैरेज? नेहल म्हणाली, मी माझ्या साथीदाराची निवड स्वतःच करेन; परंतु माझ्या आई-वडिलांची त्यासाठी संमती आवश्यक असेल, कारण त्यांची संमती नसेल तर त्या नात्याला काहीही भविष्य असणार नाही. तिच्या या उत्तराने साहजिकच विजेतेपद तिला मिळालं. नेहलचं एक स्वप्न पूर्ण झालं. नेहलला आता बॉलिवुडचे वेध लागले आहेत. तिला अभिनय खुणावतो आहे. आपल्याकडे मुलीमध्ये एखादं व्यंग असेल तर गहजब उडतो. अशी मुलं उपेक्षित ठरु लागतात. त्यांना बाहेरचं नॉर्मल जग सामावून घ्यायला उत्सुक नसतं. स्वप्न बघा, स्वप्नांवर विश्वास ठेवा आणि तुमचं स्वप्न तुमच्या मुठीत असेल असं सांगणारी नेहल कितीतरी मुलींची आयडॉल बनली आहे.

□ (साभार)





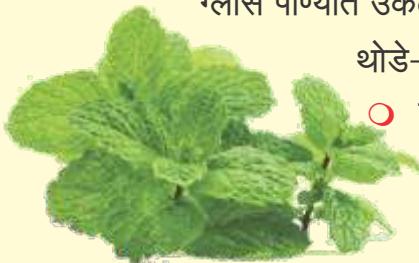
उन्हाळ्यात आराम देणारा

पुढिना



पु दिना ही एक अद्भुत गुणांची वनस्पती आहे. पुढिन्याची पाने छोटी, हिरवी, खरखरीत, कडक व तिखट चवीची असतात. याची एक जात आहे **मेंथा पिरेटा** जिच्याद्वारे पेपरमिंटही तयार केले जाते. याच्या पानात ए, बी, सी, डी व ई व्हिटॅमिन्स आढळतात. तसेच कॅल्शियम, फॉस्फरस व लोहही असते.

- उन्हाळ्यात अजीर्ण, अरुची व बध्दकोष्ठता झाल्यास चमचाभर पुढिन्याचा रस, दोन चमचे मध व एक चमचा लिंबाचा रस मिसळून तयार केलेले सरबत प्यायल्यास पोटातील उष्णतेचे व गॅसचे त्रास नष्ट होतात व भूक लागते.
- उलटी, जुलाब, अंतिसार, कॉलरा वा ग्लानीचा त्रास झाल्यास पुढिन्याचा ताजा रस वा या रसात लिंबाचा रस मिसळून प्यायल्यास आराम पडतो.
- अंजिरासोबत ही पाने खाल्ल्यास छातीत साठलेला कफ बाहेर पडतो व उचक्या थांबतात.
- पुढिना व मनुके सायंकाळी पाण्यात भिजवावेत. सकाळी ते व्यवस्थित कुस्करुन घ्यावेत. हे मिश्रण गाळून प्यायल्यास पोटाच्या व्याधी, अपचन व मंदाग्नीत लाभ होतो. हा प्रयोग तापातही फायदेशीर आहे.
- मळमळ व उलट्या होत असल्यास पुढिन्याची पाने, लिंबू व काळ्या मिठासोबत वाटून चाटल्यास फायदा होतो.
- पुढिन्याचा लगदा गरम करून कपाळावर लावल्यास डोकेदुखी थांबते.
- उन्हाळ्यात खोकला, सर्दी, पडसे, ताप वा घसा खराब झाल्यास पुढिन्याच्या पानांच्या चहात थोडे मीठ टाकून प्यायल्यास त्रास कमी होतो व तोंडाचा कडवटपणाही कमी होतो.
- पुढिन्याच्या पानांचा वाफारा घेतल्यास सर्दी-पडशात फायदा होतो.
- आम्लपित्ताच्या तक्रारीत पुढिन्याची वीस-पंचवीस पाने, पाच-सहा छोट्या वेलदोऱ्यांबरोबर दोन ग्लास पाण्यात उकळावी. एक ग्लास पाणी शिल्लक राहिल्यानंतर थंड करून दिवसभरात थोडे-थोडे करून प्यावे. याने आम्लपित्ताची तक्रार दूर होते.
- त्वचेवरील डाग-धब्बे आणि मुरुमे दूर करण्यासाठी पुढिन्याची पाने वाटून चेहऱ्यावर लावावे.



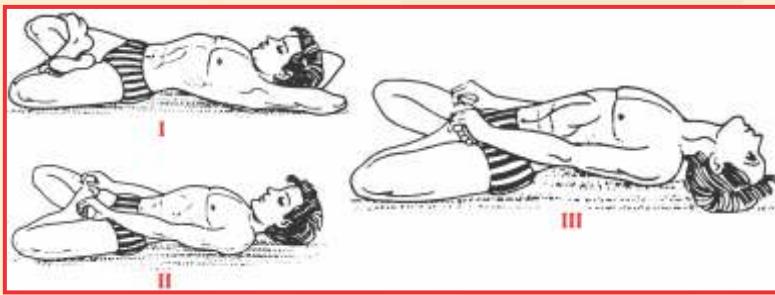
आसन : मत्स्यासन

या आसनात प्लाविनी प्राणायामाच्या मदतीने पाण्यात माशाप्रमाणे पोहता येते व या आसनाच्या वेळी शरीराचा आकार माशासारखा दिसतो म्हणून या आसनास मत्स्यासन असे म्हणतात.

कृती १ (प्रकार घट्टिला) : पद्मासनात आसनस्थ व्हा आणि त्याच स्थितीत जमिनीवर उताणे झोपून जा. नंतर हाताचे पंजे एकमेकात गुंफून त्यावर डोके टेकवा. स्वाभाविक शासोच्छवास चालू ठेवा. मत्स्यासनाचा हा पहिला प्रकार होय.

कृती २ (प्रकार दुसरा) : मत्स्यासनाच्या पहिल्या प्रकाराप्रमाणे पद्मासनस्थ होऊन उताणे झोपा. नंतर उजव्या हाताने डाव्या पायाचा अंगठा पकडा व डाव्या हाताने उजव्या पायाचा अंगठा पकडा. हा मत्स्यासनाचा दुसरा प्रकार होय.

कृती ३ (प्रकार तिसरा) : मत्स्यासनाच्या पहिल्या प्रकाराप्रमाणेच पद्मासनस्थ होऊन नंतर उताणे झोपा. त्यानंतर मस्तक कमरेच्या बाजूस पाठीची कमान करून जितके आत आणता येईल तितके आत आणून जमिनीवर टेकवा. म्हणजे शरीराचा भार मांड्यावर व डोक्यावर पडेल. या स्थितीत पाठीच्या कमानीचा आकार पुलासारखा होईल. आता डाव्या हाताने उजव्या पायाचा पंजा पकडा व उजव्या हाताने डाव्या पायाचा पंजा पकडा. आसनाच्या या स्थितीत मान बरीच वाकवावी लागते. पहिल्या दोन प्रकारांपेक्षा मत्स्यासनाचा हा प्रकार शरीरास अत्यंत लाभप्रद आहे.



कायदे :

- सर्वांगासनानंतर लगेच हे आसन करावे. यामुळे सर्वांगासन केल्याने मानेला आलेला ताठरपणा आणि मानेतील स्नायू खेचल्याने स्नायूंना आलेली जडता दूर होते. मान आणि खांद्यांच्या जखडलेल्या भागांना या आसनामुळे नैसर्गिकपणेच मालीश मिळते.
- या आसनामध्ये शासनळी आणि स्वरपेटी मोकळी राहत असल्याने खोल शासोच्छवास करण्यास हे आसन अत्यंत उपयुक्त आहे.
- या आसनाच्या नियमित सरावाने फुफ्फुसात शुद्ध रक्ताचा पुरवठा होतो आणि पुरेसा पाचकरस देखील निर्माण होतो.
- दम्याच्या रुग्णांना हे आसन अत्यंत फायदेशीर आहे. हे आसन नियमित केल्याने श्वसनयंत्र कार्यक्षम बनते.

□□□

प्राणी विद्यालय



आदर्श चौधुरी



मनश्वी केळस्कर



समर्थ शेंडे



प्रिया सुतार



काढंबरी शिंदे



समीप पाटील



स्वता द्वृष्टपे



प्रषभ काळे



स्वता कांबळे



अमृता हंगवले



श्रेयल पवार



तनिष्ठ



अक्षता पाटील



वृषाली सिसाळ



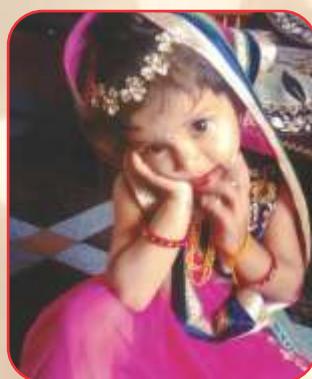
अद्धा जाधव



अविका जोशी



स्वर्थक भहाने



अक्ती हंगळे

नाटक क्षमेच्छा



तनया सुकुम



सर्वेशा जगताप



वार्थिक शोभना



तन्त्री बाबर



हर्षित



अल्नुज कदम



ओम महात्रे



आदित्य चिकणे



अनिष महाजन



समृद्धी शिंदे



देवदान सोनुने



आर्व कोहळी



आयुष सोनवणे



स्वराज मोते



वेदिका सोनुने



आलीया व तंशा गंगवाणी



आहंट बारडारे



शुभ्रा बांडरे

अमरावती

क्षेत्रफळ - १२.२९२ चौ.कि.मी.

तालुके :- अमरावती, चिखलदरा, धामणगाव रेल्वे, मोर्शी, वरुड, धारणी, दर्यापूर, अचलपूर, अंजनगाव-सुर्जी, तिवसा, भातकुली, चांदूर बाजार, चांदूर रेल्वे, नांदगाव-खंडेश्वर

नद्याव उपनद्याः- तापी - सिपना, कापरा, गाडगा

पूर्णा - शहानूर, चंद्रभागा, पेढी

वर्धा - विदर्भा, चारघड, बेंबळा, खोलाट, चूडामण

चनिजे :- बांधकामासाठी लागणारा दगड

प्रमुख शेतकी उत्पादने :- मुख्य पीक ज्वारी, भुईमूग, तूर, विड्याची पाने, संत्री, मोसंबी, द्राक्षे, कापसासाठी हा जिल्हा प्रसिध्द आहे.

धरणे : अपर वर्धा (सिमोरा) प्रकल्प

थंड हवेचे ठिकाण :- चिखलदरा

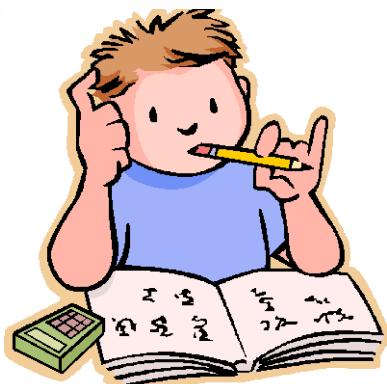
विशेष माहिती :- संत गाडगेबाबा व राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज यांची अमरावती ही जन्मभूमी व कर्मभूमी होय. राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराजांनी १९३५ साली मोझारी येथे गुरुकुंज आश्रमाची स्थापना केली. अमरावती जिल्ह्यातील सातपुड्याच्या कुशीत वसलेले चांदूर बाजार तहसिलातील माधान हे गाव श्री गुलाबराव महाराजांची कर्मभूमी आहे. १९४६ साली डॉ. शिवाजीराव पटवर्धन यांनी कुष्ठरोग्यांच्या सेवेसाठी अमरावतीजवळ तपोवन येथे जगदंबा कुष्ठधामाची स्थापना केली. अमरावती येथील अंबादेवीचे मंदिर अस्पृश्यांसाठी खुले व्हावे म्हणून डॉ. पंजाबराव देशमुख यांनी मंदिर प्रवेश चळवळ सुरु केली. १९३२ साली त्यांनी अमरावती येथे श्रद्धानंद छात्रालय व शिवाजी शिक्षण समितीची स्थापना केली. शिवाजी शिक्षण समिती आज विदर्भातील अग्रणी शिक्षण संस्था आहे.

पर्यटनस्थळ : अमरावती जिल्ह्यातील चिखलदरा हे प्रमुख पर्यटनस्थळ आहे. अमरावती शहरापासून १० किमी अंतरावर हे ठिकाण समुद्रसपाटीपासून ३६ हजार फूट उंचीवर सातपुड्याच्या कुशीत आहे. चिखलदर्याच्या परिसरात आठ प्रेक्षणीय स्थळे असून गाविलगडचा किल्ला, किचकदरा आणि विराट राजाचा महाल इत्यादी मुख्य आकर्षणाची ठिकाणे आहेत. वैराट हे येथील सर्वात उंच ठिकाण आहे.

अचलपूर तालुक्यातील बहिरम हे देवस्थान खूप प्रसिध्द आहे. हे मंदिर सुमारे १२५ फूट उंचीवर आहे. चढण्यास १०८ पायच्या आहेत. येथे साडेसहा फूट उंच गणेशमूर्ती आहे. या मंदिरासमोर सहा टन वजनाची घंटा आहे. सातपुड्याच्या कुशीत वसलेले हे ठिकाण महाराष्ट्र व मध्यप्रदेशाच्या सीमेवर आहे. येथे बहिरम (भैरव) या देवाची पूजा केली जाते.



जवळ आली परीक्षा



डोक्याची दौत, बुधिद्वी शाई
साठवलेलं ज्ञान, उतरुन पेनात येई ॥५॥



परीक्षा आली जवळ, झटपट शाई भरा
नाहीतर आयत्यावेळी पेपर राहील कोरा ॥६॥

डोक्यात काही राहत नाही, सबब सांगू नका
काहीतरी निमित्त सांगून स्वतःला फसवू नका ॥७॥

आई बाबा तुम्हाला हेच सांगत बसतील
हवकाने तुमच्यावर कधीकधी रुसतील ॥८॥

बाहेरचे खेळ थोडे कमी करा
कामापुरताच तुम्ही मोबाईल वापरा ॥९॥

भौतिक ज्ञान अन् सद्गुणांची शिदोरी
संगमाने जीवनात घ्या, उंचउंच भरारी
मनुष्य जन्माची हीच खरी कमाई ॥१०॥



कवीता : सुरेश तिलोटकर



सुवर्णमहोत्सवी संत समागम

पन्नासावा संत समागम महाराष्ट्राचा होता
आशीर्वाद देण्या प्रकटल्या सद्गुरु सविंदर माता
दर्शन घेण्या अधीर होती भक्तजनांची मनं
मातृप्रेम पाहताक्षणी पाणावले लोचन
सद्गुरु बाबाजींच्या येती आठवणी
अंतरातुनी प्रत्येकाच्या तो निघत होता धवनी
लाखोंची करीत सांत्वना होती एक नजर
सुख शांती अन् धैर्याचा ठेवून सर्वावर पदर
थोडक्याच शब्दामधुनी सारे काही समजविले
३६ वर्षे बाबाजींनी जे जे सांगितले
आता तरी सत्वचन मानुनी उंचवुया हे मिशन
सद्गुरुला अपेक्षित जे बनवू सुंदर जीवन

कवीता : सुरेश तिलोटकर



वैज्ञानिक प्रश्नोत्तरे

प्रश्न : अग्निवरील तापलेल्या हवेतून पाहताना पलीकडील वस्तू हलताना का दिसतात ?

उत्तर : प्रकाशकिरण एकाच माध्यमातून प्रवास करताना त्यांचा मार्ग सरळ असतो. जेव्हा माध्यमाची घनता बदलते त्यावेळी प्रकाश किरणांचा मार्ग बदलतो. अग्निवरील हवा बाजूच्या गरम झाल्यामुळे विरळ होते व तिची घनता कमी होते. पलीकडच्या वस्तूपासून निघालेले प्रकाशकिरण गरम हवेतून साध्या हवेत येतात व नंतर डोऱ्यात त्यांची प्रतिमा तयार होते; पण अग्निवरील हवा वारंवार कमी जास्त घनतेची होत असल्याने प्रकाशकिरणांचा मार्गसुध्दा वारंवार बदलतो. त्यामुळे पलीकडील वस्तू आपणास हलल्यासारख्या वाटतात.

प्रश्न : अणकुचीदार खिळा लाकडात सहज का ठोकला जातो ?

उत्तर : खिळ्याला बारीक टोक असते. ते लाकडावर टेकवून त्याच्या मागील टोकावर हातोडीने आघात केला म्हणजे ते बल अणकुचीदार टोकावर एकत्र होते व खिळा लाकडात सहज घुसतो. या उलट जर खिळ्याचे टोक बोथट असेल तर हातोडीकडून प्राप्त झालेले बल बोथट पृष्ठभागावर विभागले गेल्याने त्याची तीव्रता कमी होते म्हणून बोथट खिळा लाकडात सहज घुसत नाही.

प्रश्न : अवजड सामान वाहून नेणाऱ्या ट्रकला चारपेक्षा जास्त चाके का असतात ?

उत्तर : अवजड सामान वाहून नेणाऱ्या ट्रकचे वजन मागील भागाकडे जास्त असते. त्या भागाकडे दोनच चाके असली तर एवढ्या वजनाचे बल कमी क्षेत्रफळावर विभागले जाईल व चाकावरील दाब जास्त वाढेल व टायर फुटतील; म्हणून ट्रकच्या मागील बाजूस दोन-दोन चाकांची जोडी किंवा चार-चार चाकांची जोडी बसविलेली असते. त्यामुळे अवजड सामानाच्या वजनाचे बल जास्त पृष्ठभागावर विभागले जाते व चाके फुटण्याचा संभव कमी होतो. त्यामुळे आणखी सुरक्षितता वाढते.

प्रश्न : अंधाऱ्या जागी पेटलेली उदबत्ती वेगाने गोल गोल फिरवली असता लाल वर्तुळ का दिसते ?

उत्तर : दृष्टिसातत्याच्या गुणधर्मामुळे एकदा उमटलेली प्रतिमा नष्ट होण्याच्या अगोदर जर डोऱ्यात आणखी प्रतिमा उमटल्या तर सर्वांची एकत्रित प्रतिमा डोऱ्यात तयार होते. ह्या तत्वाने वेगाने पेटती उदबत्ती फिरवली असता ती अलग न दिसता सलग लाल वर्तुळ दिसते.

□□□



हसा मुलांनो हसा



आयुष्यात सगळ्यात मोठा धक्का केव्हा बसतो ?

पेपर झाल्यावर जेव्हा तुमचे मित्र चर्चा करत असतात की, माझं उत्तर २४०० आलं, दुसरा म्हणतो माझं २८०० आलं...

आणि तुम्ही मनात विचार करत असता, अरे.... माझांच कसं काय ०.८ आलं ?



एकदा मुंग्यांना केक दिसतो.
पहिली मुँगी जाते आणि केक खाते.
दुसरी मुँगी जाते आणि केक खाते.
तिसरी मुँगी खात नाही. का ?
ती बोलते, ई ५५५ केकला मुंग्या लागल्यात.

पूर्वीचे लोक सकाळी-सकाळी ठिपके जोडून रांगोळ्या काढायचे, आता आम्ही सकाळीच ठिपके जोडून मोबाईलचा पॅटर्न लॉक उघडतो....
क्रांती यालाच म्हणतात बहुतेक !



चंद्राच्या चांदण्याचा माणसाच्या मनावर परिणाम होतो, तो वेडसर बनतो असे म्हणतात. या गोष्टीवर तुमचा विश्वास आहे का ? पत्तीने वर्तमानपत्र वाचत बसलेल्या आपल्या पतीला विचारले.

निश्चितपणे ! पत्तीने वर्तमानपत्रातून डोके वरन काढता उत्तर दिले, मी नाही का तुला पौर्णमेच्या रात्री चांदण्यातच लग्नाची मागणी घातली होती.



स्वप्नाळू पती : उत्तुंग निष्क्रियाशार आकाशात झोप घेऊन क्षितिजाला गवसणी घालावी असं वाटतं.
पत्ती : धरतीवर परतलात ना की, एक दूधाची पिशवी आणि भाजी घेऊन या घरी.



आजकालच्या मुलांना काय माहीत संघर्ष आणि कष्ट काय ते...

आमच्या वेळी मोबाईलवर **एस** टाइप करायचा म्हणजे **सात** चं बटण चार वेळा दाबावं लागायचं.



प्रसिध्द लेखक राम गणेश गडकरी एका मित्राच्या घरी गेले होते. तिथे गमती जमती चालू होत्या. तेवढ्यात बटाळ्याचा ढीग पाहून ते म्हणाले, “इथं कुणी आपलं डोकं रिकामं करून ठेवलंय ?”



भिकारी : आजी भाकरी दे ना !

आजी : आता तयार नाहीये. नंतर ये.

भिकारी : हा माझा मोबाईल नंबर घे. भाकर तयार झाल्यावर मला मिस्ड कॉल दे.

आजी : अरे मिस्ड कॉल देऊन काय करू. थोड्या वेळाने भाकर तयार होईल तेव्हा व्हॉट्स ऑप वर अपलोड करते.



सीता काकू : काय रे, भाजी चांगली आहे ना ?

भाजीवाला : हो काकू, अगदी ताजी आहे.

सीता काकू : खराब निघाली तर शिजवलेली भाजी घेऊन येईन तुझ्याकडे.

भाजीवाला : चालेल, पण सोबत तीन-चार चपात्याही आणा.

बंड्या धावत-धावत बाबांकडे आला आणि म्हणाला, बाबा बाबा, नदी वाहत जाते. पण पुढे ती कुठे जाते ?

बाबा : अरे ही नदी पुढे समुद्राला जाऊन मिळते. का रे बाळा ?

बंड्या : काही नाही बाबा, तुमच्या स्कूटरची किल्ली आत्ताच नदीत पडली म्हणून विचारलं.

साधूंविषयी संशय नसावा

स मर्थनी ओसाड डोंगरात आयत्यावेळी दोन हजार सैन्याला भोजन दिले, ह्या गोष्टीची उत्कंठा शिवरायांना लागून राहिली होती. त्याबाबत त्यांनी भीत भीतच समर्थना विचारले. त्यावर समर्थ हसले आणि म्हणाले, “ह्यातले गुपित तुम्हाला तुकाराम महाराज सांगतील.”

त्यावर शिवराय काही बोलले नाहीत. मध्यंतरी बरेच दिवस निघून गेले. एके दिवशी शिवराय आपल्या सैन्यासह पुण्याच्या जवळपास फिरत असताना ते देहूजवळ आले. इथे अनायसे तुकाराम महाराजांचे दर्शन होईल या हेतूने ते गावात पोचले. दोन स्वारांना सोबत घेऊन पायीच तुकोबांच्या घराकडे निघाले. तुकाराम महाराज आपल्या घरात नामस्मरण करत बसले होते. राजांना पाहताच त्यांना अतिशय आनंद झाला. राजांनी भक्तिभावाने त्यांच्या चरणी मस्तक ठेवले. बन्याच गप्पा झाल्या. समर्थाच्या कृपेबद्दलही बोलणे झाले. संभाषण आटोपत राजांनी त्यांच्याकडे निघण्याची आज्ञा मागितली. त्यावर तुकोबा म्हणाले, “दुपार होत आली आहे. पांडुरंगाचा नैवैद्य तयार आहे, तरी प्रसाद ग्रहण करूनच जावे.”

शिवराय म्हणाले, “सोबत पुष्कळ लोक आहेत. त्यामुळे आग्रह नसावा.” त्यावर तुकोबा विनयपूर्वक म्हणाले, “विश्वंभर सर्वांचे पोषण करणारा आहे. त्याचे घरी काय कमी ?” राजे म्हणाले, “बरोबर घोडी, जनावरे फार आहेत. सर्वांची सोय करणे कठीण होईल.”

तुकोबा म्हणाले, “सर्व काही व्यवस्थित होईल. तुम्ही काळजी करू नका.” त्यावर शिवरायांनी सर्वांना थांबण्याची आज्ञा दिली.

तुकोबांनी आपला मुलगा नारायण यास बोलावले व घोड्यांना खाण्यासाठी वैरण, कडबा, मापटेभर हरभरे घेऊन पाठवले. एका घोड्याला देखील पुरणार नाही एवढी सामग्री घेऊन नारायण शिवरायांच्या सैनिकांकडे गेला आणि म्हणाला, “आपापल्या घोड्यांना हे खायला द्या.”

सैनिकांनी आपल्या सर्व घोड्यांना तो कडबा, हरभरे, वैरण खाऊ घातले तरी देखील ते शिल्लक राहिले हे पाहून सैनिकही चकित झाले. त्यानंतर सर्वांनी स्नान उरकून नदीकाठी मंडपात बसून भोजन केले. समर्थनी डोंगरातील गुहेत जशी सोय केली होती तशीच व्यवस्था तिथेही होती. पुष्कळ माणसं जेवली; पण अन्न काही कमी पडले नाही. शिवरायांनी याबाबतचं रहस्य आपण सांगू शकाल हा समर्थाचा निरोप त्यांना सांगितला. त्यावर तुकोबा म्हणाले, “हे सारं कसं शक्य झालं, ही शंका वास्तविक राजे तुमच्या मनात यायलाच नको. अल्पझ माणसांनी शंका घेतली तर ते एकवेळ ठीक आहे; पण साधूंविषयी मनात संशय आणू नये.” असे म्हणून त्यांनी एक अभंग म्हटला. तो असा -

रिधी सिध्दी दासी कामधेनू घरी | परि नाही भाकरी भक्षावया |

पुसाल जरी आम्हा वैकुंठीचा वास | परी नाही राहायास स्थळ कोठे |

तुका म्हणे आम्ही राजे वैकुंठीचे | परी नाही कोणाचे उणे पुरे |

○ क्रमशः

हसती दुनिया (मराठी) मासिकाचे मालक हक्क व इतर तपशीलसंबंधी
(केंद्र सरकारच्या फॉर्म ४ नियम ८ अन्वये)

❖ प्रकाशन स्थळ ❖

संत निरंकारी सत्संग भवन, ५०, मोरबाग रोड, दादर (पूर्व), मुंबई - १४



प्रसिद्धी काळ

मार्च २०१७ मासिक (दरमहा)



मुद्रकाचे नाव, पत्ता व राष्ट्रीयत्व :

श्री. चंद्रकांत अनंत जाधव

संत निरंकारी सत्संग भवन, ५० मोरबाग रोड, दादर (पूर्व), मुंबई - १४
भारतीय



प्रकाशकाचे नाव, पत्ता व राष्ट्रीयत्व :

श्री. चंद्रकांत अनंत जाधव

संत निरंकारी सत्संग भवन, ५० मोरबाग रोड, दादर (पूर्व), मुंबई - १४
भारतीय



संपादकाचे नाव, पत्ता व राष्ट्रीयत्व :

श्री. राजेंद्र बापू थोरात

संत निरंकारी सत्संग भवन, ५० मोरबाग रोड, दादर (पूर्व), मुंबई - १४
भारतीय



मालकाचे नाव, पत्ता व राष्ट्रीयत्व :

संत निरंकारी मंडळ, माहूल रोड, चेंबूर कॅम्प, मुंबई - ७४.

भारतीय

मी श्री. चंद्रकांत अनंत जाधव प्रतिज्ञापूर्वक जाहीर करतो की वरील
तपशील माझ्या माहितीप्रमाणे खरा आहे.
ता. ०९-०३.२०१७

चंद्रकांत अ. जाधव
प्रकाशक व मुद्रक

किट्टी

चित्रांकन व लेखन : अजय कालडा

एकदा किट्टी आणि तिच्या मित्रांनी मिळून सहलीला जाण्याचा बेत केला.

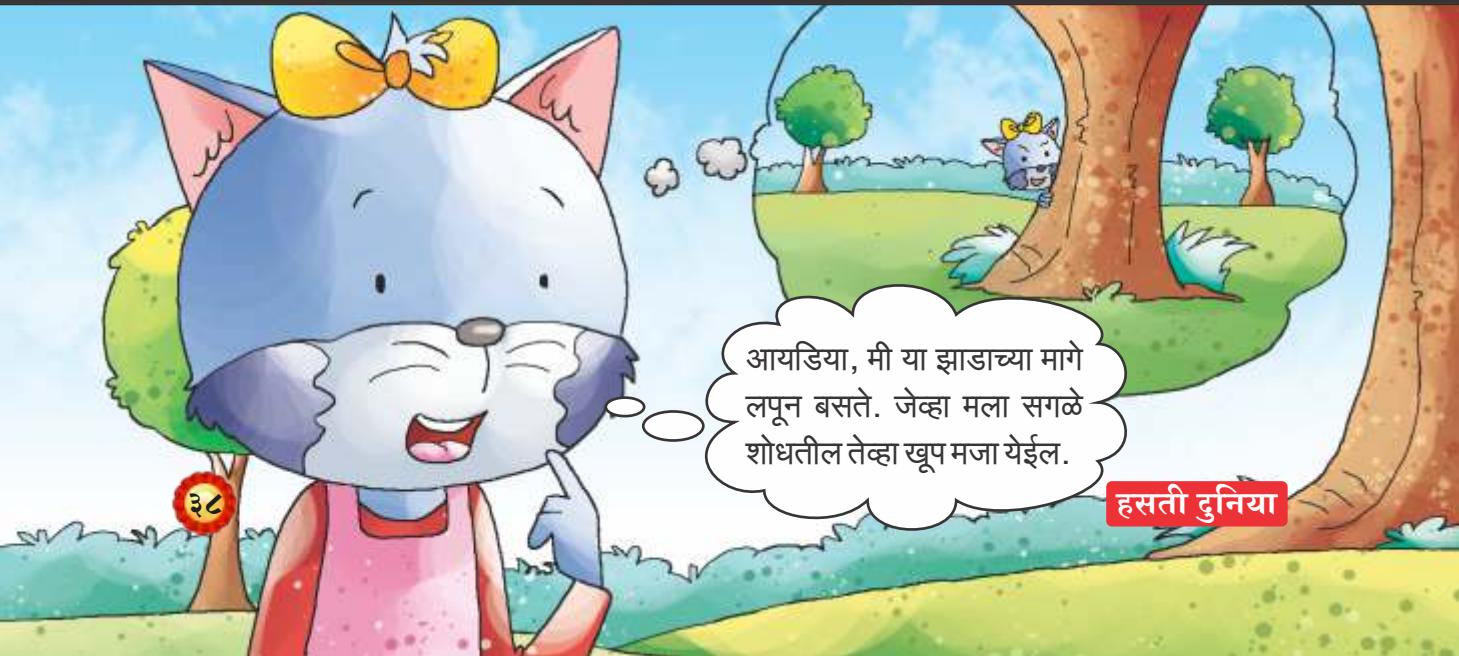
अरे एक चटई बरोबर आणली असती
तर आराम करता आला असता.

दिलूराम, तुला तर नेहमी आरामच
दिसतो. कधी तरी बाहेर थोडं फिरत जा.

पहा ! तिथे झाडावर एक झोपाळा
आहे. चला झोके घेऊया.

हसती दुनिया









अभिनीती

अवनीत

विराग

भार्गवी

हसती दुनिया



मार्च २०१७



सकारात्मक विचारांची शक्ती

(नवी दिल्लीमधील मौलाना आद्याद मेडिकल कॉलेज औल्ड स्टुडंट्स असोसिएशन येथे केलेलं भाषण -
२० डिसेंबर २०१२)

आ तरराष्ट्रीय पातळीवर विख्यात असलेले लेखक आणि वक्ते मॉरिस गुडमन यांच्या आयुष्याविषयीचं पुस्तक मी नुकतंच वाचत होतो. मनाच्या इच्छाशक्तीच्या जोरावर त्यांना कसं नवं आयुष्य गवसलं, हे वाचून मी खूपच प्रेरित झालो. १० मार्च १९८१ रोजी एका विमान अपघातात गुडमन यांना गंभीर दुखापत झाली आणि त्यात ते पूर्णतः अधू झाले. त्यांच्या मणव्यातला मज्जारज्जू म्हणजे स्पायनल कॉर्ड पूर्णतः दुखापतग्रस्त झाला. त्यांच्या सर्विकल बर्ट्रेलाही दुखापत झाली

आणि त्यामुळे गिळण्यासाठी लागणारे त्यांचे प्रतिसाद संपूर्णतः नष्ट झाले. त्यांचं मध्यपटल (डाइफ्रॅम) नष्ट झालं. ते खाऊ, पिऊ शकत नव्हते, श्वास घेऊ शकत नव्हते. ते फक्त डोळ्यांची पापणी मिचकावू शकत होते. डॉक्टरांनी अर्थातच असं सांगितलं की, आयुष्यभर ते असेच लोळागोळा होऊन राहतील. त्यांच्याबद्दल असं भाकीत करण्यात आलं होतं; पण तरी ती गौण गोष्ट होती असंच म्हणावं लागेल.

मॉरिस गुडमन स्वतः काय विचार करतात

ही अधिक महत्त्वाची गोष्ट होती. त्यांनी स्वतःबद्दल अशी कल्पना केली की, ते पुन्हा नॉर्मल माणसासारखे झाले आहेत, आणि हॉस्पिटलमधून चालत बाहेर पडले आहेत. हॉस्पिटलमध्ये असताना त्यांना आपल्या मनावर काम करणं गरजेचं होतं. जर तुमचं मन तुमच्यासोबत असेल तर कोणतीही गोष्ट करु शकता, अशी त्यांची धारणा होती. त्यांना कृत्रिम शासोच्छवासावर ठेवण्यात आलं होतं आणि ते कधीही स्वतःहून शास घेऊ शकणार नाहीत, असं डॉक्टरांनी सांगितलं होतं. पण त्यांच्या आतला एक छोटासा आवाज त्यांना कायम सांगत राहिला - खोलवर शास घे, खोलवर शास घे ! आणि अखोरीस ते वृत्रिम शासोच्छवासाशिवाय राहू लागले. डॉक्टरांना या गोष्टीचं स्पष्टीकरण देता आलं नाही. ध्येयापासून विचलित करणारी कोणतीही गोष्ट गुडमन यांच्या मनात येऊ देणं त्यांना परवडलं नसातं. त्यांनी खिसमसाच्या दिवशी हॉस्पिटलमधून चालत घरी जाण्याचं ध्येय ठेवलं आणि ते पूर्णही केलं. डॉक्टर म्हणाले की, असं होऊच शकत नाही. पण ते आपल्या पायावर हॉस्पिटलमधून घरी चालत गेले. तो दिवस ते कधीही विसरू शकत नाहीत. मॉरिस गुडमन यांनी जगाला दिलेला संदेश असा : **आपण ज्याचा विचार करतो ते आपण होतो.**

□□□

मानवतेशी

समर्पित होऊन जीवन व्यतीत करा

युग कोणतेही असो, त्रेता असो द्वापार असो किंवा कलियुग असो, संतांनी माणसाला ज्या मार्गाने चालविण्याचा प्रयत्न केला, त्या मार्गावरून चालणारा कोणीच सापडला नाही. कुठे हिरण्यकशिष्यू मिळतात तर कुठे दुर्योधन मिळतात. आपण अशी डझानभर जरी नावे घेतली तरी याचा अर्थ असा होत नाही की बाकीचे सर्वच्या सर्व या सत्याच्या मार्गावर चालणारे होते. आपल्याला नेहमी गुरु-पीर-पैगंबरांच्या शिकवणी शिकायच्या असतात. इतिहास निक्षून सांगत आहे की त्या मार्गाने जाऊ नका; ज्याच्यामुळे नुकसान होते, अपयश येते, वातावरण दूषित होते आणि हा अमोलक जन्म व्यर्थ जातो. त्याच मार्गाचा अवलंब करा, ज्याच्यामुळे आपल्याला जिथे जायचं आहे त्या निश्चित ठिकाणी पोहोचवील. ज्या मार्गाचा अवलंब केल्याने माणूस देवता बनतो, जिथे तुमचे भाव शुद्ध होतात, तुमच्यामुळे तेथील वातावरण शुद्ध होते, आनंदमय होते, तोच खरा मार्ग आहे. जीवनसुधा त्याचं नजरेसमोर येतं; जे, ही जीवन यात्रा संपन्न करताना दिव्य भावना, सद्गुण आणि प्रेमभावनेने युक्त होऊन सर्वांना आपले समजतात, आपले मानतात आणि सर्वकाळ मानवतेशी समर्पित राहतात.

- बाबा हरदेवसिंहजी महाराज



कथा : नितीन घुरुप (रायगड)

आजोबांची शिकवण

राजू ज्या रस्त्याने नेहमी शाळेत जायचा तो रस्ता खडतर व अवघड होता. एक दिवस त्याच रस्त्याने एक आजोबा चालले होते. रस्ता काट्याकुट्यांचा होता. दगड-धोँड्यांचा होता. कधी साचलेल्या पाण्यातून वाट काढावी लागत असे तर कधी दगडातून चालावं लागत असे. या आजोबांच्या डोक्यावर एक वजनदार पिशवी होती. अशा अवघड रस्त्यातून ती पिशवी सांभाळणं कष्टप्रद वाटत होतं.

त्यांच्या हातात एक काठी होती. त्या काठीने ते काटेकुटे असलेली झुडपं बाजूला सारून

रस्ता स्वच्छ करत पुढे चालले होते. साचलेल्या पाण्यातून नीट जाता यावं याकरता पाण्यात दगड टाकत होते. त्या दिवशी राजूने शाळेत जाताना आजोबांना पाहिले. आजोबा खूप मेहनत घेत आहेत आणि रस्ता सोयीचा अन् सोपा बनवत आहेत हे त्याच्या लक्षात आले.

राजूने आजोबांना हाक मारली, काय आजोबा, येताना चांगला रस्ता असावा म्हणून बरीच मेहनत घेताय वाटतं ?

आजोबा म्हणाले, नाही रे बाबा ! मी काही या वाटेने पुन्हा परत येणार नाही. राजूला मोठं

आश्वर्य वाटलं. या रस्त्याने परतायचं नाही तर मग मेहनत कशासाठी? राजूने आपली शंका आजोबांना विचारली.

आजोबा म्हणाले, मला बरेच अडथळ्यांचे रस्ते लागले. काही चांगले होते. ते कोणीतरी घडवलेलेच होते. त्यावरुन चालणं सोपं गेलं. या मार्गाने माझ्या मागूनही कुणीतरी येतील. मला हा रस्ता त्रासदायक होता, पण त्यांच्यासाठी हा रस्ता जरा कमी त्रासाचा होईल, इतकंच! म्हणून मी हा रस्ता नीट करण्याचा प्रयत्न करतोय. आजोबांच्या प्रेरणार्थक उत्तराने राजूला एक नवीन शिकवण मिळाली.

मित्रांनो! आपण ज्या वाटेवरुन जात असतो ती वाट कुणीतरी घडवलेली असते. तशाचप्रकारे आपल्याला मिळालेल्या सुख-सुविधा यांच्या मागे आपल्या आई वडिलांची खूप मेहनत असते. आपल्या प्रगतीमागे, यशामागे आपल्या आई-वडिलांचे, नातेवाईकांचे, मित्रांचे, अनेकांचे हात असतात. म्हणून ज्याप्रकारे आपल्याला कुणीतरी मदत केली म्हणून इथवर पोहचलेले असतो. याचे ऋण कायम मान्य करून आपल्यानंतर येणाऱ्यांसाठी आपणही यथाशक्ती मदत करायला हवी.

□□□



राज्यस्तरीय कराटे स्पर्धेमध्ये १७ वर्षे व्योगटातून कु. मयुरी आनंदा सावंत हिने तिसरा क्रमांक पटकावला. हसती दुनिया परिवारातर्फे तिचे

सार्विक अभिनंदन

बालकांसाठी आता इंटरनेटवर उपलब्ध आहे ज्ञान आणि मनोरंजनाचा खजिना!!

चला, 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

- ① His Holiness Message
- ② Glimpse of Blessing
- ③ Message in colors
- ④ Poetry Fantasy
- ⑤ Wacky and True
- ⑥ Fun Games
- ⑦ Hansti Duniya
- 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



- १) भारतात एकूण किती पिनकोड विभाग आहेत ?
 अ) ६ ब) ७ क) ८ ड) ९
- २) इलेक्ट्रॉनिक यंत्राचा मतदानात प्रथमच कोणत्या राज्यात वापर केला गेला ?
 अ) केरळ ब) तामिळनाडू क) महाराष्ट्र ड) कर्नाटक
- ३) अंतराळात जाण्यासाठी निवड झालेली तिसरी भारतीय वंशाची महिला कोण ?
 अ) सुनीता विल्यम ब) मार्शा आयवीन्स
 क) कल्पना चावला ड) डॉ. शॉना पंड्या
- ४) राज्याचे अंदाजपत्रक कोणत्या सभागृहात मांडले जाते ?
 अ) विधानसभा ब) लोकसभा क) राज्यसभा ड) विधानपरिषद
- ५) वातावरणातील रासायनिकदृष्ट्या निष्क्रिय वायू कोणता ?
 अ) हेलियम ब) ऑरगॉन क) निआॅन ड) हायड्रोजन
- ६) कुठल्या मोगल सम्राटाने लाल किल्ला बांधला ?
 अ) अकबर ब) शहाजहान क) जहांगीर ड) औरंगजेब
- ७) भारतात पहिली नगरपालिका कुठे स्थापन करण्यात आली ?
 अ) कलकत्ता ब) मुंबई क) मद्रास (चेन्नई) ड) चंदीगढ
- ८) देशात सर्वाधिक मतदार संख्या कोणत्या राज्यात आहे ?
 अ) उत्तर प्रदेश ब) महाराष्ट्र क) मध्यप्रदेश ड) केरळ
- ९) महाराष्ट्रात पहिला निरंकारी संत समागम कोणत्या वर्षी संपन्न झाला ?
 अ) १९५७ ब) १९५९ क) १९६५ ड) १९६८
- १०) इस्त्रो या भारतीय अंतराळ संशोधन संस्थेने एकाच वेळी किती कृत्रिम उपग्रह प्रक्षेपित करण्याचा विश्वविक्रम केला ?
 अ) २२ ब) १०० क) १०४ ड) ३७

उत्तरे इतरत्र

हसती दुनिया

शीळ वाजवणारा सुभग

इं ग्रजीमध्ये कॉमन इओरा या नावाने ओखळला जाणारा हा पक्षी बोली भाषेत सुभग या नावाने ओळखला जातो. भारतीय उपखंडामध्ये आढळणारा एक सुंदर पक्षी आहे. हा भारतात सर्वत्र आढळणारा पक्षी असून पाकिस्तान, चीन, म्यानमार या देशांत हा पक्षी आढळतो. याच्या एकूण पाच उपजाती दिसून येतात.

हा पक्षी सहज दृष्टीस पडत नाही; परंतु याची गोड शीळ कानावर आली की, याला शोधल्याशिवाय राहवत नाही. पिवऱ्याधम्मक अशा या पक्ष्याचे पंख व शेपूट काळ्या रंगाचे असते. नर व मादी दिसायला सारखेच असतात; परंतु मादीचे पंख हिरवट रंगाचे असतात. तसेच विणीच्या हंगामात नर सुभगचं डोकं काळपट रंगाचं होतं. साधारण १४ सेंटीमीटर लांबीचा हा पक्षी दिसायला अतिशय सुरेख असतो. हा पक्षी सतत कोणत्या तरी कामात गर्क असतो व एका जागी फार वेळ बसत नाही. म्हणूनच याला उद्योगी असं म्हटलं जातं.

हा माणसांच्या सहवासात रमणारा पक्षी असल्याने मनुष्यवस्तीत आढळतो. कीटकांचा शोध घेत फांद्याफांद्यांवर फिरणारा सुभग हमखास दिसतो. घनदाट झाडी, आमराया, फळबागांमध्ये या पक्ष्याचं वास्तव्य दिसून येतं. कीटक मिळवण्यात हा अत्यंत तरबेज असतो. हा पक्षी कायम समूहात राहतो. पाच-सहा जणांच्या छोट्या थव्यामध्ये राहून वेगवेगळे आवाज काढणारा हा पक्षी दुसऱ्या पक्ष्यांच्या आवाजाची सहज नक्कल करतो.

प्रजननाच्या काळात नर सुभगचा रंग बदलतो. या काळात मादीला आकृष्ट करण्यासाठी नर हवेमध्ये उलटसुलट कोलांट्या मारत वेगवेगळ्या नकला सादर करतो. मे ते सटेंबर हा याचा प्रजननाचा काळ असून, यासाठी नर व मादी दोघे मिळून गवत, काटक्या, कोळिष्टकं व पानं वापरून पेल्याच्या आकाराचं खोलगट घरटं तयार करतात. हे घरटं उंच झाडावर व्यवस्थित बांधलेलं असतं. मादी दोन ते चार हिरवट रंगाची अंडी घालते. १४ दिवसांनी अंड्यातून पिल्लू बाहेर येतं. ही अंडी नर व मादी दोघं मिळून उबवतात व पिल्लांचं संगोपन करतात.

□ संग्राहक : अंकित जाधव



कथा

उपकाराची जाणीव

ए कदा एक वाघ आणि वाघीण आपल्या पिलांना गुहेत सोडून शिकारीसाठी दूर जंगलात गेले. मध्येच वणवा पेटल्यामुळे दोन-तीन दिवस ते गुहेकडे परत आलेच नाही. इकडे पिलांना खूप भूक लागली. त्यांना भुकेलेले पाहून एका बकरीला त्यांची दया आली. तिने वाघीणीच्या पिलांना आपले दूध पाजले. पिलांच्या जीवात जीव आला. आता बकरी रोज येऊन

त्यांना दूध पाजू लागली. पिले पोट भरल्यानंतर मस्ती करु लागली. तेवढ्यात तिथे वाघ आणि वाघीण आले. बकरीला पाहून आयती शिकार मिळाल्याच्या आनंदात वाघ तिच्यावर झाडप घालणार इतक्यात पिले वाघाला अडवत म्हणाली, “हिला मारु नका. हिने आम्हाला दूध पाजून वाचवलय. ही नसती तर आम्ही मरुन गेलो असतो. हिचे आपल्यावर खूप उपकार

आहेत.” मुलांचे बोलणे ऐकून वाघ खूश झाला आणि तिला धन्यवाद देत म्हणाला, “आम्ही तुझे हे उपकार विसरणार नाही. आता तू स्वतंत्रपणे आनंदाने जंगलात एकटीसुधा फिरु शकतेस. तुला कुणीही त्रास देणार नाही.”

आता बकरी मोठ्या धाडसाने जंगलात वावरु लागली. एकदा तर बकरीला वाघाच्या पाठीवर बसून उंच झाडांची पाने खाताना एका पक्ष्याने पाहिले. त्याने कुतुहलाने बकरीला त्याबद्दल विचारले. बकरीने त्या पक्ष्याला सर्व हकीकत सांगितली.

आपणी असेच महान कार्य करायचे असे त्या पक्ष्याने ठरवले. एकदा तो उडत असताना त्याला काही उंदरांची पिले दलदलीत फसलेली दिसली. ती बाहेर पडायचा प्रयत्न करत होती पण त्यांना निघता येईना. पक्ष्याने त्यांना अलगद बाहेर काढले. उंदराची पिले ओली झालेली होती. थंडीने कुडकुडत होती. पक्ष्याने त्यांना आपल्या पंखात घेतले. चांगली उब दिली. थोड्या वेळाने तो आपल्या घरटचाकडे जाण्यासाठी निघाला. उंदराच्या पिलांचा निरोप घेत उडायचा प्रयत्न केला; पण काही केल्या त्याला उडता येईना कारण त्याचे पंख पिलांनी कुरतडले होते. खुरडत खुरडत कसाबसा तो तिथून निघाला.

बकरीला भेटून त्याने विचारले, “तू उपकार केलेस तसे मी देखील उपकार केले. पण मला मात्र त्रास भोगावा लागला, असे का?”

बकरी हसली आणि गंभीरपणे म्हणाली, “उपकार देखील वाघासारखे जे मोठ्या मनाचे असतात त्यांच्यावर करावे. उंदरासारखी क्षुद्र

वृत्ती असणाऱ्यांवर नाही; कारण असे लोक नेहमी केलेले उपकार विसरण्यात धन्यता मानतात. पण वाघासारखे मोठ्या मनाचे लोक नेहमी उपकाराची जाणीव ठेवतात.”



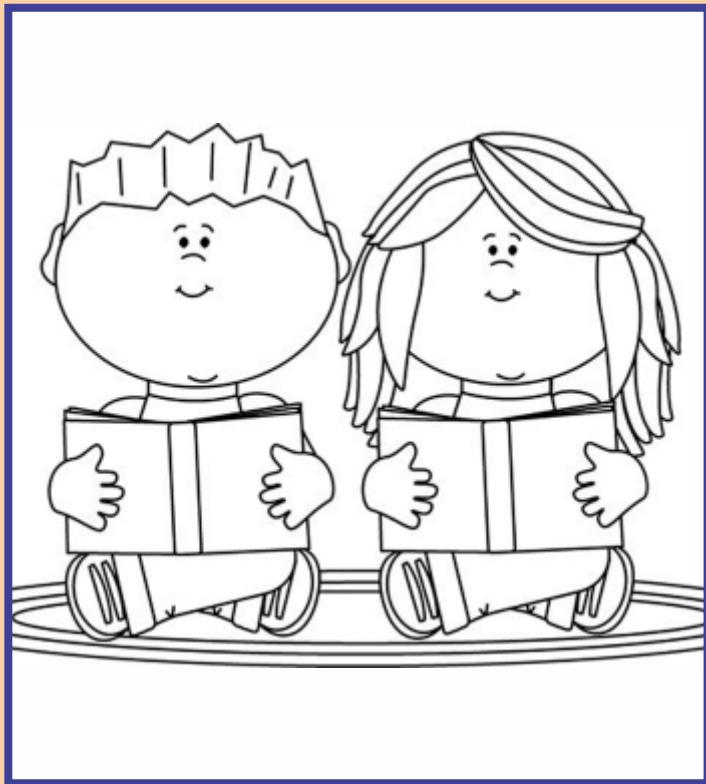
वाळवंटाहील अजब वनस्पती - रोज ऑफ जेरिको



रोज ऑफ जेरिको ही वाळवंटी प्रदेशात विशेषत: अरब, इजिप्त आणि सीरियाच्या वाळवंटी भागात आढळणारी एक अतिशय चमत्कारिक वनस्पती आहे. हिचे खास असे वैशिष्ट्य म्हणजे ती पाहिजे तेव्हा आपला विस्तार पसरू शकते व प्रसंगी तो एकत्र करून गोल चेंडूसारखा आकार धारण करू शकते. हा चेंडू मग वाच्याच्या झुळुकीबरोबर इकडे तिकडे घरंगळत राहतो आणि त्याला एखादा ओलसर भाग आढळतो तेव्हा तो तेथे आपले हातपाय पसरतो. त्याची वाढ होऊ लागते आणि तेथेही त्याला प्रतिकूल, अतिशय उष्ण कोरडी परिस्थिती निर्माण होते, तेव्हा पुन्हा स्वतःचा चेंडू बनवून योग्य वातावरणासाठी इकडेतिकडे घरंगळू लागतो. असे म्हणतात की येशू ख्रिस्ताच्या जन्माच्या वेळी ही वनस्पती निर्माण झाली. त्याला सुळावर चढवले तेव्हा नष्ट झाली व ईस्टर येशू पुन्हा अवतरताच ही पुन्हा निर्माण झाली.



चित्र काढा आणि रंग भरा



सामाजिक उत्तरे

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

श

ब्द

की

डे

१५२

ते	रे	सा		ह	रा	म
वी		ने	पा	ळ		हा
स	सा			द	ग	ड
	वि	जो	बा		र	
सं	त्री		हे	रा	म	
	बा	ब	र		म	
खा	ई			आ	सा	म
र		श	कुं	त	ला	

॥ तू ही निखंकार ॥

ना चिंता ही, ना भय ही...

केवल “सद्गुरु माता सविंदर हरदेवजी महाराज” की जय ही....!

सर्वासाठी... सर्वकाही....
एकाच ठिकाणी....



शंकरराव जाधव
मुखी, वाई टालुका

लग्न बल्लत्याची
खास सोय !



अविनाश शंकरराव जाधव
प्रचारक, सातारा झोन



मनपंसत साड्या | सुटींग-शर्टींग | ड्रेस मटेरियल
चिल्ड्रन्स वेअर | मेन्स् वेअर | होजिअरी विभाग | मॉचिंग सेंटर

सद्गुरु की निगाहे करम एक अगर पड जाये,
मुक्कदर फिरसे लिखने को खुदा मजबूर हो जाये...

१९९, हरिहरेश्वर प्रतिक, आय.डी.बी.आय.बैंक शेजारी, ब्राह्मणशाही, वाई (जि.सातारा)

फोन नं. : 9766727262

RNI No. MAH/MAR/2004/15105
Postal Regd. No. MCE/78/2016-2018
WPP Licence No. MR/TECH/WPP-164/East/2017
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

ई-मेल : rajindustries2010@yahoo.in

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 उद्योग

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