

हस्ता दानया (मराठी)

मूल्य ₹ १५/-

पृष्ठे ५२ • वर्ष १४ वे • अंक ४ • एप्रिल -२०१७



हसती दुनिया (मराठी)

बालकांच्या बौद्धिक आणि आध्यात्मिक विकासाची आगळी वेगळी भेट

अंक ४ • वर्ष १४ वे • पृष्ठे ५२ • एप्रिल २०१७

संपादक सहसंपादक
राजेंद्र थोरात सुरेश तिलोत्कर

अंतर्गत सजावट

उदय सत्यवान पांगे

आतील चित्रे

हर्षद तांडेल व राजनंदन पिंपळकर

संत निरंकारी मंडळ (चेंबूर) करिता मुद्रक व प्रकाशक श्री. चंद्रकांत अनंत जाधव यांनी ही हसती दुनिया पत्रिका एम.पी.प्रिंटर्स, बी-२२०, फेस-II, नोएडा-२०१३०५, जिल्हा-गौतम बुद्ध नगर (उत्तर प्रदेश) येथे छापून संत निरंकारी भवन, ५० मोरबाग रोड, दादर (पूर्व), मुंबई-४०० ०१४. येथे प्रकाशित केली.

कार्यालयाचा पत्ता

५०, मोरबाग रोड, संत निरंकारी सत्संग भवन,
दादर, मुंबई - ४०० ०१४

ई-मेल

marathihastiduniya@gmail.com

Website : www.nirankari.org

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

मासिक पत्रिकेविषयी चौकशीसाठी हेल्प लाईन : ०२२-२४१० ५७४९



६



कथा

- माता सीतेची अग्निपरीक्षा ०६
- प्रामाणिकपणा ०८
- भगवंत प्रकटले १४
- आरोग्याचा मंत्र ४४
- मित्रप्रेम ४८



४८

स्तंभ

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

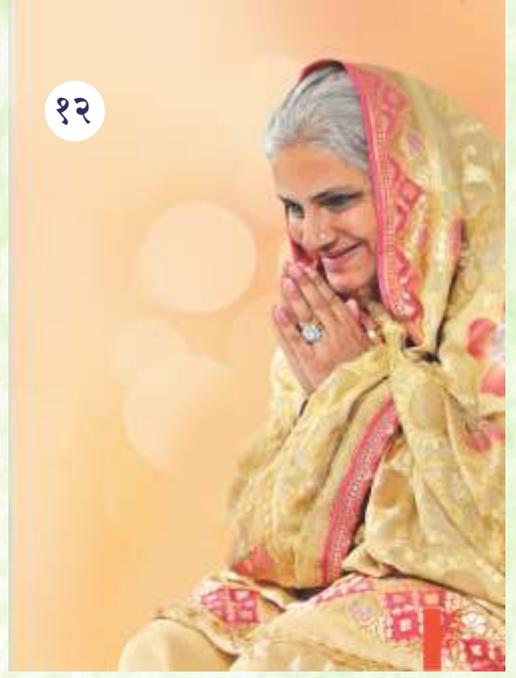


विशेष व प्रेरक प्रसंग

- नाथमाधव ०५
- तेजस्विनी -६० २०
- चार्ली चॅप्लिन २२
- महाराष्ट्रातील जिल्हे २८
- समर्थ दर्शन -३० ३४
- मुलांमध्ये आत्मविश्वास... ३५
- कलामांची भाषणे ४२
- लाजराबुजरा समुद्रनिळा ४७

एप्रिल २०१७

१२



चित्रकथा

- आजोबा १६
- किट्टी ३६



कविता

- अनमोल बोल २१
- आई ३०



वसुंधरा दिन

दरवर्षी २२ एप्रिल हा दिवस **जागतिक वसुंधरा दिन** म्हणून साजरा केला जातो. या विश्वामध्ये पृथ्वीसारखा सुंदर ग्रह इतर कुठे असल्याचे अजून तरी आढळून आले नाही. नुकत्याच नासाने केलेल्या संशोधनात पृथ्वीसारखे सात ग्रह दुसऱ्या सूर्यमालेत असावेत असा फक्त अंदाज आहे. थोडक्यात, पृथ्वी हाच सध्यातरी एकमेव असा ग्रह आहे, ज्यावर जीवसृष्टीला पोषक असे वातावरण आहे. हवा, पाणी, सूर्यप्रकाश, सुपीक जमीन आहे. विविध प्रकारच्या फळा-फुलांनी बहरलेली वृक्षसंपदा आहे. खरोखरच अशी ही पृथ्वी अर्थात वसुंधरा म्हणजे प्राणिमात्रासाठी ईश्वराने दिलेलं फार मोठं वरदान आहे. मौल्यवान अशी भेट आहे.

मौल्यवान वस्तू जशी आपण प्राणापलीकडे जपतो, तसं या वसुंधरेला आपण जपलं पाहिजे, तिचं रक्षण केलं पाहिजे. पुराणातील वर्णन आपण वाचतो, की असुरांपासून पृथ्वीचं रक्षण करण्यासाठी भगवंताने वेळोवेळी अवतार धारण केले. आजही असे असुर पृथ्वीचा विनाश करायला टपून बसले आहेत. त्यापैकीच एक आहे **ग्लोबल वॉर्मिंग**. याला आपणच जन्माला घातलय. आता तो पृथ्वीवर हाहाकार माजवतोय. त्याच्या प्रतापामुळे पृथ्वी भाजून निघतेय. दिवसेंदिवस तापमानाचा आलेख चढता होत चाललाय. प्रत्येक वर्षी येणारा उन्हाळा हा आधीचे उच्चांक मोडत निघालाय. वारेमाप वृक्षतोड करून आपणच ही आपत्ती ओढवून घेतली आहे. दिवसेंदिवस वाढणाऱ्या प्रदूषणामुळे वातावरणातील ओझोनचा थर कमी होऊन सूर्याच्या प्रखर झळा थेट जमिनीपर्यंत पोचताहेत. पृथ्वीवरील पाणवटे आटून चालले आहेत. वनस्पती, प्राणी, मुकी जनावरं पाण्यावाचून तडफडताहेत. वसुंधरेचा हा आक्रोश कानी पडूनही मनुष्य डोळेझाक करतोय. प्रत्येकाला पाणी हवंय; पण पाणी वाचवायची कोणाची तयारी नाही. प्रत्येकाला अन्न-धान्य हवंय पण ते शेतात पिकवायची कुणाची इच्छा नाही. प्रत्येकाला थंडगार शुध्द हवा हवीय; पण त्यासाठी झाड लावायची मात्र कुणाची इच्छा नाही. मग वसुंधरेचं रक्षण कसं होणार ? प्रचंड तापमानामुळे एक दिवस उत्तर-दक्षिण ध्रुवावरचं बर्फ वितळेल, समुद्राच्या पाण्याची पातळी वाढेल आणि मग स्वर्गाहूनही सुंदर धरती जलमय व्हायला कितीसा वेळ लागणार !....आताच वेळ आहे तोवर सावरायला हवं. मनावर घ्यायला जगात करोडो माणसं आहेत. प्रत्येकाने एक झाड जगवलं, वाचवलं तरी करोडो वृक्ष बहरतील आणि या धरतीला पुन्हा सुंदर रुप येईल. प्रदूषण दूर होईल. सद्गुरु बाबाजी म्हणत, 'प्रदूषण आतलं असो किंवा बाहेरचं दोन्हीही घातकच.' म्हणून दोन्हीकडचं प्रदूषण दूर करुया म्हणजे वसुंधरेवर स्वर्ग अवतरेल.

- राजेंद्र धोरात

नाथमाधव

मराठीमध्ये भाषांतरीत कादंबऱ्यांच्या लोकप्रियतेच्या काळात स्वतंत्र कादंबऱ्या लिहून वाचकांना त्याची गोडी लावणारे प्रसिध्द कादंबरीकार नाथमाधव यांचे मूळ नाव द्वारकानाथ माधव चितळे. ३ एप्रिल १८८२ रोजी मुंबई येथे त्यांचा जन्म झाला. मॅट्रीकच्या परीक्षेत अपयश आल्यावर एका फॅक्टरीत नोकरी केली. नोकरीच्या निमित्ताने भारतभर प्रवास झाला. त्याचवेळेला घोडस्वारी, नेमबाजी आणि शिकारीचा नाद लागला. त्या नादातच सिंहगडाच्या कड्यावरून कोसळून त्यांना जबर अपघात झाला व कमरेखालचा भाग कायमचा लुळा झाला. हॉस्पिटलमध्ये उपचार चालू असताना इंग्रजी आणि मराठी पुस्तकांचे प्रचंड वाचन झाले आणि त्यातूनच त्यांना लेखनाची प्रेरणा मिळाली. प्रारंभी त्यांनी हॉस्पिटलच्या अनुभवांवर लेख लिहिले. नंतर केरळकोकीळ मध्ये विविध नावाचे ललित लेखनाचे सदर चालवले. दोन भावंडे व मास्तरांची दिवाळी या त्यांच्या कथाही प्रसिध्द झाल्या. १९०५ मध्ये **सायंकाळची करमणूक** हे त्यांचे पहिले पुस्तक प्रसिध्द झाले. तेव्हा त्यांचे वय अवघे २३ वर्षे होते. त्यानंतर पुढचे आयुष्यही त्यांना २३ वर्षांचे लाभले. त्यात २४ सामाजिक व १२ ऐतिहासिक कादंबऱ्या मिळून एकूण ३६ कादंबऱ्या त्यांनी लिहिल्या. १० नाटके, प्रहसने व बोधशतक **रत्नाकर** हा कवितासंग्रह, नाटकांवरील टिकालेखांचा **रंगभूमी** हा संग्रह व उपासनी महाराज यांचे चरित्र आणि धर्मोपदेशक इतके

प्रचंड साहित्य त्यांनी लिहिले. नाथमाधव हे अत्यंत लोकप्रिय असे कादंबरीकार होते. कादंबरीतील नीतीचे चित्र उच्च प्रतीचे रंगवताना अनीतिचे चित्रही गडद रंगवायला हवे ज्यामुळे नीती अधिक ठळकपणे जाणवते. असे त्यांचे मत होते.

ग्रहदशेचा फेरा, देशमुख वाडी, विमलेची ग्रहदशा या त्यांच्या सामाजिक कादंबऱ्या असून त्याकाळातील सामाजिक प्रश्नांची उकल ते कथानकातून उत्तमपणे मांडीत. वाचकांची उत्सुकता सतत टिकवून ठेवण्यात त्यांची लेखनशैली यशस्वी ठरली होती. **वीरधवल** ही कादंबरी सर्वाधिक गाजली.

मराठीशाहीचा सर्व इतिहास एकूण ३६ कादंबऱ्यांमधून त्यांना लिहायचा होता; परंतु त्यापैकी फक्त ७ कादंबऱ्या त्यांच्या हातून लिहून झाल्या. शारीरिक अपंगावर मात करीत ऐतिहासिक स्थळांना भेटी देऊन त्यांनी माहिती गोळा केली. तपशिलवार माहिती घेताना त्यांनी विशेष परिश्रमही घेतले व त्यासाठी ऐतिहासिक साधनांचा अभ्यास, इतिहासाचार्य राजवाडे व रियासतकार सरदेसाई यांच्याबरोबर चर्चा करून आपले लेखन माहितीपूर्ण असे करतानाच कल्पनारम्यतेची जी शैली त्यांनी वापरली त्याचा वाचकांवर विशेष प्रभाव पडला.

अल्पकाळात प्रचंड लेखन करून मराठी वाचकांच्या अनेक पिढ्यांवर प्रभाव टाकणारे कादंबरीकार नाथमाधव यांचे २१ जून १९२८ रोजी दुःखद निधन झाले.

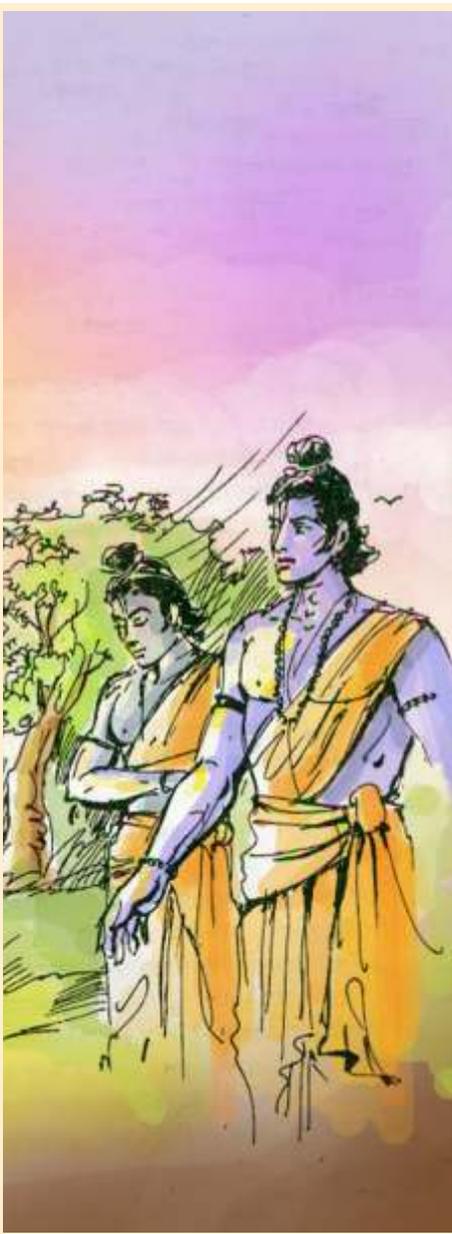
□□□



वौराणिक कथा

माता सीतेची अग्निपरीक्षा

श्री रामांनी लोकनिंदेचे कारण दाखवून माता सीतेचा त्याग केला. तेव्हा मनाचा काहीसा निर्धार करत माता सीता म्हणाली, ठीक आहे. तुम्ही माझ्यासाठी चिता तयार करा. माझ्या या दुःखाला हेच औषध आहे. मिथ्या कलंकाने कलंकित म्हणून मी जिवंत राहू इच्छित नाही. माझ्या स्वामींनी भर सभेत माझा परित्याग केला तर त्यावर अग्निप्रवेश हाच एक कठोर व उचित मार्ग मला



दिसतो. लक्ष्मणाने मग चिता रचली. एकूण श्रीरामांचे उग्र व धगधगीत रुप पाहिल्यावर कोणीही त्यांची समजूत घालण्याचे साहस करू शकत नव्हते.

चिता धगधगू लागली. सीतेने त्या अग्नीला एकवार प्रदक्षिणा घातली. प्रणाम केला व म्हटले, जर मी चरित्रशुध्द, निष्कलंक आणि माझे प्रियतम पती म्हणून श्रीरामांशी एकनिष्ठ असेन तर साऱ्या जगाच्या साक्षीनं अग्नीदेव माझे रक्षण करील! असे म्हणून साध्वी सीतेने त्या भडकलेल्या अग्नीत प्रवेश केला.

हाय! हाय! चोहो बाजूंनी अस्फुट उद्गार ऐकू आले. सीता अग्निज्वालांनी धगधगते आहे, असेच दृश्य काही काळ दिसले, पण मग विदेहनंदिनी सीतेला पितृवत हातावर उचलून घेऊन साक्षात अग्निदेव चितेतून वर आले. माता सीता आता तापवून कसाला लावलेल्या सोन्याप्रमाणे अधिकच तेजःपुंज दिसत होती. जनकनंदिनी सीता श्रीरामांना समर्पित करित अग्निदेव म्हणाले, श्रीरामा, ही तुझी धर्मपत्नी सीता शुध्द सोन्यासारखी चारित्र्यसंपन्न व सत्शील आहे. ती शुभलक्षणा व तन-मन-धने करुन सर्वस्वी तुझीच आहे. सर्वांच्या साक्षीनं तू तिचा धर्मपत्नी म्हणून स्वीकार कर व आपल्या धर्मपरायण वृत्तीला जाग! तेव्हा श्रीरामांचे डोळे आनंदाश्रूंनी भरुन आले. ते म्हणाले, अग्निदेवा, लोकांना सीतेच्या पावित्र्याची साक्ष पटावी म्हणून तिची ही अग्निपरीक्षा आवश्यक होती. मी तिचा

तसाच स्वीकार केला असता तर लोक मला मूर्ख व लंपट समजले असते. सीतेचं हृदय सतत माझ्यात गुंतलेलं आहे. महासागर आपला तट ओलांडू शकत नाही, त्याप्रमाणे आपल्याच तेजाने सुरक्षित असलेल्या सीतेच्या मर्यादा रावण ओलांडू शकत नाही, शकणार नाही; याची पुरती कल्पना मला मनोमन होती. परंतु तिन्ही लोकात याबाबत विश्वास निर्माण व्हावा, साक्ष पटावी म्हणून मी सीतेला अग्निप्रवेशापासून अडविले नाही. पण आता अग्निदेवाच्या साक्षीने सर्व लोकांसमक्ष माझी धर्मपत्नी म्हणून मी तिचा स्वीकार करित आहे!

श्रीरामांनी सीतेचा हात हाती घेतला आणि साधू! साधू! म्हणून सभोवारच्या सर्व लोकांतून धन्योद्गार निघाले.

○ क्रमशः



अदादगारियेकर

कथा : नितीन घुरूप (माणगांव-रायगड)

प्रामाणिकपणा

राजू खूपच आज्ञाधारक व प्रामाणिक मुलगा होता. त्याच्यावर त्याच्या आईवडिलांनी चांगले संस्कार केले होते व त्या संस्कारांना अनुसरून तो वागत होता. राजूच्या घराच्या बाजूला शेजाऱ्यांचे चॉकलेट - बिस्कीटांचे दुकान होते.

एकदा राजू त्या दुकानात गेला होता त्यावेळी शेजाऱ्याला काही कामासाठी बाहेर जायचे होते. म्हणून शेजाऱ्याने राजूला काही वेळ दुकानात बसायला सांगितले आणि तो निघून गेला. राजू जिथे बसला होता तिथेच बाजूला चॉकलेटची बरणी होती. राजूलाही चॉकलेट खूप आवडत



हसती दुनिया

असत. पण त्याने त्यांना हात लावला नाही. तो शेजाऱ्याची वाट पाहत बसला होता. बऱ्याच वेळाने शेजारी परतला. त्याने पाहिले की राजू बसला आहे व त्याच्या शेजारी चॉकलेटची बरणी असूनही त्याने हातसुध्दा लावला नाही. राजूला चॉकलेट खूप आवडतात हे शेजाऱ्याला माहित होते. शेजारी येताच राजूने त्यांना उठून नमस्कार केला. शेजाऱ्याने त्याला जवळ घेतले व विचारले, तुला चॉकलेट तर खूप आवडतात ना, मग तरीसुध्दा एकही चॉकलेट काढून घेतले नाहीस ? राजू म्हणाला, इथे कोणीच नव्हते, मी दोन तीन चॉकलेट जरी काढून घेतले असते तरी कुणालाच कळले नसते. कोणीच मला पाहत नव्हते; परंतु माझा अंतरात्मा ही गोष्ट करण्यापासून प्रतिकार करत होता. कारण तो मला पाहत आहे. सर्वसाक्षी आहे. मी स्वतःला फसवू शकत नाही.

शेजाऱ्यास त्याच्या या बोलण्याचा आनंद वाटला. त्याने त्याला शाबासकी दिली व म्हणाला, आपण जे काही करतो ते सर्वत्र भरलेला ईश्वर पाहत असतो. आपला आत्मा पाहत असतो. आपण आपल्याला कधीच फसवू शकत नाही. दुसऱ्याला लाख फसवू शकतो पण स्वतःशी खोटे बोलणे फार अवघड आहे. सर्वांनीच तुझ्यासारखे वर्तन केल्यास जग सुखी होईल.

आज अशाप्रकारे संस्काराचे बाळकडूच बालसत्संगाच्या रुपाने या निरंकारी बालकांना मिळत आहे.



आपण नेहमी गुणांचे ग्राहक बनायचे आहे. इथे जर कुठे कुणामध्ये गुण दिसले, चांगुलपणा दिसला तर आपण त्याचेच ग्राहक बनायचे आहे. अवगुणांचे ग्राहक बनायचे नाही. जगातील लोकांचे ध्यान तर नेहमी अवगुणांवर असते. त्यांनी जर एखाद्या मनुष्याला चांगलं म्हटलं, तरी संधी मिळेल तशी त्यांची नजर अवगुणांवरच असते. ते त्यांच्या चांगुलपणाकडे पाहतच नाहीत.

जसे आपण पाहतो की, घाणेरड्या नाल्यामध्ये कोणती लहानशी सोन्याची वस्तू आपल्याला दिसली तर आपण हे पाहत नाही की, ही तर घाणीत पडली आहे. त्याचक्षणी त्यात हात टाकून ती सोन्याची वस्तू आपण काढून घेतो आणि म्हणतो की, चला हे हात तर आपण साबणाने धुऊन टाकू.

सांगण्याचा भावार्थ हाच की, त्या घाणीतूनही ती लाभदायक वस्तू उचलण्यासाठी आपण संकोच केला नाही. परंतु जर माणसाच्या जीवनातून प्रेरणा घ्यायची असेल तर, त्याच्याकडे ज्या चांगल्या गोष्टी आहेत त्यांचा आपण स्वीकार करत नाही.

- सदगुरु बाबा हरदेवसिंहजी महाराज



१५३

○ विकास अरीडा (रेवाडी-हरियाणा)

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

आडवे शब्द

२. आईच्या बहिणीचा पती
४. शाकाहार घेणारे
६. पाण्याचं घनरुप
७. चलाख या शब्दाचा समानार्थी
८. पवित्र कुराण कोणत्या भाषेत लिहिलेले आहे ?
१०. आंतरराष्ट्रीय नृत्य दिवस एप्रिल महिन्याच्या तारखेला साजरा करतात.
१३. भगवान विष्णूची पत्नी
१४. संत निवृत्तीनाथांची समाधी कोठे आहे ? (त्र्यंबकेश्वर/कन्याकुमारी)
१६. भारतात सर्वात जास्त सायकल बनविणारी कंपनी : सायकल्स
१७. वर्ष, कालगणना

उभे शब्द

१. निराशा या शब्दाचा विरुद्धार्थी
२. मायावी राक्षस याने कांचनमृगाचे रुप घेतले होते.
३. सत्याग्रहासाठी म. गांधीजी ते दांडीपर्यंत ३८५ किलोमीटर अंतर पायी गेले.
५. भारतातील जम्मू आणि राज्यात उर्दू ही राजभाषा आहे.
८. १२ सप्टेंबर १६७६ रोजी चा शेवट झाला.
९. बॅचलर ऑफ आर्टसचा संक्षेप
११. अमेरिकेचा शोध क्रिस्टोफर ने लावला.
१२. सात दशक
१५. या नदीच्या किनारी उत्तर प्रदेशाचे बांदा शहर (बुंदेलखंड) वसले आहे.

उत्तरे इतरत्र

श्रीदादा विचारु या

प्रश्न : जीव आणि ब्रह्म वस्तुतः एकच असूनही जीव पुनः पुन्हा जन्म का घेतो ?

उत्तर : जीव हा वस्तुतः शिव किंवा शुध्द चैतन्य ब्रह्म आहे. देहाच्या सान्निध्याने त्याच्यात देहभावना निर्माण झाल्याने तो कर्मफळांनी बध्द होतो. पूर्वकर्मांमुळे त्याला पुनर्जन्म घ्यावा लागतो. कारण त्याच्या इच्छा, वासना, मागील जन्मी अपूर्ण राहिलेल्या असतात. त्या सूक्ष्मदेहरूपाने बरोबर घेऊनच तो नवा जन्म घेतो. तो अपूर्ण राहिलेल्या वासनांनी वेढलेला असतो. त्याला पूर्ण गुरुकडून स्व स्वरूपाची जाण नसल्याने पुनः पुन्हा जन्म घ्यावा लागतो.

प्रश्न : या जीवसृष्टीची निर्मिती कशी झाली आहे ?

उत्तर : ग्रंथ-शास्त्राच्या आधारे आणि पुरातन साधु-संत-ज्ञानी पुरुषांच्या कथनातून ही गोष्ट स्पष्ट होते की, परब्रह्म परमात्मा हाच सर्वत्र विस्तारला आहे. परमात्म्यापासून प्रथम आकाश निर्माण झाले. आकाशापासून वायू, वायुपासून अग्नी, अग्नीपासून जल, जलापासून पृथ्वी, पृथ्वीपासून औषधी व वनस्पती, त्यापासून अन्न आणि अन्नापासून मानवी देह असा हा क्रम आहे. अन्नामुळे सर्व प्राणिमात्रांचे पोषण होते आणि उगमस्थान असलेल्या पृथ्वीतच ते विलीन होतात.

प्रश्न : भक्त आणि संत यात काय फरक आहे ?

उत्तर : भक्त आणि संत यात खूप मोठा फरक आहे. आपल्या आराध्याप्रती श्रध्दा भावना ठेवणारा, त्याच्या सान्निध्यात आनंद मानणारा, सुख-दुःखादी भावभावनांनी प्रभावित होणारा, आपले दुःख आपल्या आराध्याकडे व्यक्त करणारा तो भक्त. आणि स्वानंदात रमणारा, सुख-दुःखाच्या पलीकडे गेलेला, इच्छा-कामना न बाळगणारा, ईश्वराशी एकरूप झालेला तो संत. किंबहुना संत आणि देव आत्मरूपाने एकच असतात. संत ही पूर्णत्वाला पोचलेली अवस्था आहे. संतपदाला पोहचणं ही भक्ताच्या भक्तीची फलश्रुती असते. संत आणि भक्त दिसायला सारखेच असले तरी संत देहात राहूनही विदेही असतो. भक्तामध्ये द्वैत भाव असतो. भक्त आणि भगवंत हे दोन असतात. तर संतामध्ये अद्वैत असतं.

प्रश्न : पाप आणि पुण्य कशाला म्हणता येईल ?

उत्तर : ईश्वरापासून दूर नेणारी कुठलीही गोष्ट पाप आहे; तर ईश्वराच्याजवळ आणणारी प्रत्येक गोष्ट पुण्य आहे.

□□□

धन्यवादाची भावना

सं तजनांनो प्रेमाने बोला,
धन निरंकार जी!

कोलकाताचा निरंकारी संत समागम आज आपल्या स्वतःच्या जागेवर संपन्न होताना आनंद होत आहे. हे सर्व सद्गुरु बाबाजींच्या कृपेने शक्य झालेलं आहे. त्यांचे आपल्यावर अनंत उपकार आहेत. त्या उपकारांची परतफेड आपण कधीच करू शकत नाही.

परमात्मा आपल्याला अनेक रुपाने सतत देत असतो; परंतु मनुष्य त्या गोष्टीला आपला अधिकार समजून बसतो. जे मिळालं त्याचा आनंद न मानता उलट एखादी गोष्ट मिळाली नाही म्हणून प्रभु परमात्म्याला दोष देत राहतो.

एक गरीब मनुष्य एकदा राजाकडे गेला. त्याने आपल्या दुःखी जीवनाची हकीकत राजाला ऐकवली. त्याचं दुःख ऐकून राजाला त्याची दया आली. राजाने प्रधानाला सांगितले, की या व्यक्तीला दर महिन्याला सोन्याची तीस नाणी देण्यात यावीत. दर महिन्याला मिळणाऱ्या तीस नाण्यात त्याचा चरितार्थ उत्तम तऱ्हेने चालू लागला. आपले दिवस तो आनंदात घालवत होता. अचानक राज्यात दुष्काळ पडला. तेव्हा आता धनाची काटकसर करणे गरजेचे आहे असे राजाला



वाटले. त्याने आदेश दिला, की काही दिवस दान-धर्म बंद करावा. राजाच्या आदेशाप्रमाणे त्या गरीब व्यक्तीला मिळणारी तीस नाणीदेखील आता बंद करण्यात आली. ते पाहून तो तावातावाने राजाकडे आला आणि आपल्याला देण्यात येणारी मदत थांबवल्याबद्दल राजाला मोठमोठ्याने ओरडत दोष देऊ लागला. राजाने त्याला राज्याच्या हालाखीच्या परिस्थितीबाबत समजावून सांगण्याचा प्रयत्न केला; पण त्याने आपला हक्क असल्यासारखे राजाला दोष देणे सुरुच ठेवले. त्यावर राजाने प्रधानाला आदेश दिला, की यापुढे या व्यक्तीला कुठल्याही प्रकारची मदत करायची नाही.

या गोष्टीवरून हेच लक्षात येतं की, मनुष्य देखील प्रत्येक गोष्टीबाबत आग्रही असतो. प्रभु-परमात्म्याने दहा वस्तू दिल्या त्याचा आनंद न मानता एक वस्तू कमी का दिली ? याचाच पाढा वाचू लागतो. धन्यवादाचा भाव विसरून दोषारोपण करू लागतो. वास्तविक परमात्मा आपल्याला सतत देतच असतो. आपल्याकडून कुठल्याही प्रकारची अपेक्षा करत नाही; पण माणूस मात्र धन्यवाद देणे तर दूरच, उलट तक्रार करण्यातच पुढे असतो.

संत-महात्मा-महापुरुष मात्र प्रभुच्या प्रत्येक गोष्टीला धन्यवादच देत असतात. सतत सेवा-सत्संगाची संधी शोधत मानवमात्राच्या सेवेची भावना बाळगतात. प्रभु परमात्म्याने दिलेल्या प्रत्येक श्वासाचं मोल ते जाणत असतात. दातार प्रभु कृपा करो, प्रत्येकाला ही समज येवो, प्रत्येकामध्ये धन्यवादाचा भाव निर्माण होवो.

□□□

एप्रिल २०१७



जगामध्ये विविधता आहे आणि ती राहणारच. मानवामध्ये वेशभूषा, राहणीमान, भाषा-संस्कृतीच्या आधारावर विविधता राहणार. परमात्म्याने सुंदर जग निर्माण केले आहे. कुठे पर्वत आहेत. कुठे वाळवंट, झरे, समुद्र, नदी ही विविधता सौंदर्याचे प्रतीक आहे. हे सर्व असताना एकतेची गरज आहे. जसे, विविध प्रकारची रंगी-बेरंगी फुलं फुलदानीमध्ये एकाच स्थानावर सजलेली असतात, त्याप्रमाणे परमात्म्याने हे सुंदर विश्व निर्माण केलं आहे. ती फुलं भांडत नाहीत, पण मनुष्यामध्ये मात्र हा गुण नाही. जर मनुष्य देखील अशाच विविधतेने युक्त होऊन एकतेने रहायला शिकला तर तो धरतीसाठी शाप नाही, तर वरदान ठरेल.

- सद्गुरु बाबा हरदेवसिंहजी महाराज

१३



कथा

भगवंत प्रकटले

राजा कृष्णदेवराय हा अत्यंत गुणी आणि कलाप्रेमी राजा होता. त्याच्या नगरीत सर्वत्र सुबत्ता होती. एकदा राजाच्या मनात आलं, की आपल्या नगरीची शोभा वाढावी यासाठी एखादं सुंदर असं मंदिर उभारावं. त्याने सर्वांना दरबारात बोलावून आपली ही कल्पना सांगितली. सर्वांना ती पसंत पडली. चांगला

दिवस पाहून तुंगभद्रा नदीच्या किनारी मंदिराच्या पायाभरणीला सुरुवात झाली. मंदिरासाठी खोदकाम करत असताना मजुरांना अतिशय देखणी अशी श्रीकृष्णाची सोन्याची मूर्ती सापडली. ती मूर्ती त्यांनी प्रधानजींना दाखवली. मूर्ती पाहून प्रधानजींच्या मनात लोभ निर्माण झाला. त्याने ती मूर्ती राजापासून लपवून ठेवली.

याबाबत कुठेही वाच्यता होऊ नये यासाठी त्याने मजुरांना सोन्याच्या मोहरा देऊन त्यांची तोंडं बंद ठेवली. प्रधानजींचे हे कृत्य एका मजुराला आवडले नाही; परंतु बोलायची हिम्मत नव्हती. कारण प्राणाशी गाठ होती. शेवटी धाडस करुन त्याने ही गोष्ट तेनालीरामनला सांगितली. तेनालीरामन हा राजाचा विश्वासू सेवक आणि सल्लागारही होता. तो निःस्वार्थ आणि हुशार होता. त्याने ही गोष्ट कुठेही उघड होऊ करु नकोस असे सांगून मजुराला अभय दिले.

मंदिराचे बांधकाम सुरु झाले होते. पाहता-पाहता सुंदर नक्षीकाम असलेले भव्य मंदिर तुंगभद्रेच्या तीरावर उभे राहिले. आता या मंदिरात तेवढीच सुंदर मूर्ती असावी यासाठी मूर्तीचा शोध सुरु झाला; पण मनासारखी मूर्ती मिळना. तेवढ्यात दरबारात एक साधू आला. तो राजा कृष्णदेवरायाला म्हणाला, राजन, कसल्या चिंतेत आहेस ? राजा म्हणाला, महाराज, एवढं सुंदर मंदिर बांधलय; पण त्यात ठेवायला मनासारखी मूर्ती मिळत नाही. त्यावर साधू क्षणभर डोळे बंद करत म्हणाला, राजन, तुला भगवंताची मूर्ती शोधायला कुठेही जाण्याची गरज नाही. स्वतः भगवंत मूर्तीरूपात इथेच प्रकटले आहेत.

राजा आश्चर्याने म्हणाला, अस्सं ! कुठे आहेत ते ? साधू म्हणाला, चला माझ्याबरोबर.

साधू राजासह प्रधानजींच्या महालाकडे

निघाला. सोबत सर्वच मंत्री, सेवक आणि प्रधानसुध्दा होता. प्रधानजींच्या महालात प्रवेश करत साधू म्हणाला, या महालात भगवंत प्रकट झालेले आहेत. त्यांचा शोध घ्या. राजाने प्रधानाकडे पाहिले. प्रधानजी भीतीने थरथर कापू लागले. आता आपले बिग उघडे पडणार म्हणून प्रधानजींनी गुपचूप कपाटात लपवून ठेवलेली मूर्ती राजाकडे सुपूर्द केली.

राजाला खूप आनंद झाला. राजा साधूला नमस्कार करण्यासाठी खाली वाकणार तोच साधुने राजाचे हात पकडत म्हटले, महाराज, आपण मला नमस्कार करु नये. मी तर आपला तुच्छ सेवक आहे. असे म्हणत साधुने आपल्या नकली दाढी-मिशा काढल्या. भगवे वस्त्र उतरवले. तेव्हा सगळे आश्चर्याने पाहतच राहिले. अरे ! हा तर तेनालीरामन !

राजाने खरा प्रकार समजून घेतला. प्रधानाची लबाडी त्याच्या लक्षात आली. त्याने प्रधानाला बांदिवासात टाकले आणि तेनालीरामनला भरपूर बक्षिस देऊ केले.

त्यावेळी तेनालीरामन राजाला म्हणाला, महाराज, ही मूर्ती प्रधानजीने दडवून ठेवली होती ही गोष्ट मला या गरीब कामगाराने सांगितली. अर्थात या बक्षिसाचा खरा मालक हा गरीब कामगारच आहे. तेनालीरामनने ते बक्षिस राजा कृष्णदेवरायच्या हस्ते त्या गरीब कामगाराला द्यायला लावले.





चित्रांकन : दीपक मेहरा (दिल्ली)

आजोबा

चित्रांकन - रंग : अजय कालडा



मुलांनो, तुम्ही स्वामी विवेकानंदजींचे नाव ऐकले असेलच. ते महान व्यक्तित्वाचे स्वामी होते. आज मी त्यांची एक गोष्ट तुम्हाला सांगतो. ही गोष्ट तेव्हाची आहे जेव्हा ते तरुण होते.

एकदा स्वामी विवेकानंदांनी तीर्थयात्रा करण्याचे ठरविले. त्यांनी अनेक तीर्थस्थानावर जाऊन दर्शन घेतले. शेवटी ते काशीला विश्वेश्वराचे दर्शन घेण्यासाठी मंदिरात आले.



जेव्हा ते दर्शन घेऊन बाहेर आले तेव्हा त्यांनी पाहिलं की, काही माकडं इकडून तिकडे उड्या मारत आहेत. स्वामी जसे पुढे जाऊ लागले तसे माकडांनी त्यांचा पाठलाग सुरु केला



त्यावेळी स्वामीजी पायापर्यंत लांब अंगरखा घालत असत आणि डोक्यावर पगडी. त्यांना वाचनाची आवड असल्यामुळे ते पिशवीत पुस्तके ठेवत असत.



माकडांना वाटलं की पिशवीमध्ये काहीतरी खाण्याची वस्तू आहे. म्हणून ते स्वामीजींच्या पाठी लागले. माकडं मागे लागलेली पाहून स्वामीजींनी चालण्याचा वेग वाढवला.



माकडंसुध्दा त्यांच्या पाठोपाठ चालू लागली. आता स्वामीजी धावू लागले. माकडंही धावू लागली.



काय करावं हे स्वामीजींना सुचेनासं झालं. माकडं तर त्यांचा पाठलाग सोडत नव्हती. लोकदेखील तमाशा पाहत होते; परंतु कोणी मदतीसाठी पुढे येत नव्हतं.



अचानक त्यांच्या कानावर एक आवाज आला, थांबा! सामना करा. घाबरू नका, प्रतिकार करा. हे शब्द स्वामीजींच्या कानावर पडताच ते तिथेच थांबले, न घाबरता उभे राहिले. हे पाहून माकडंसुध्दा तिथेच उभी राहिली आणि काही वेळाने तिथून गेली.

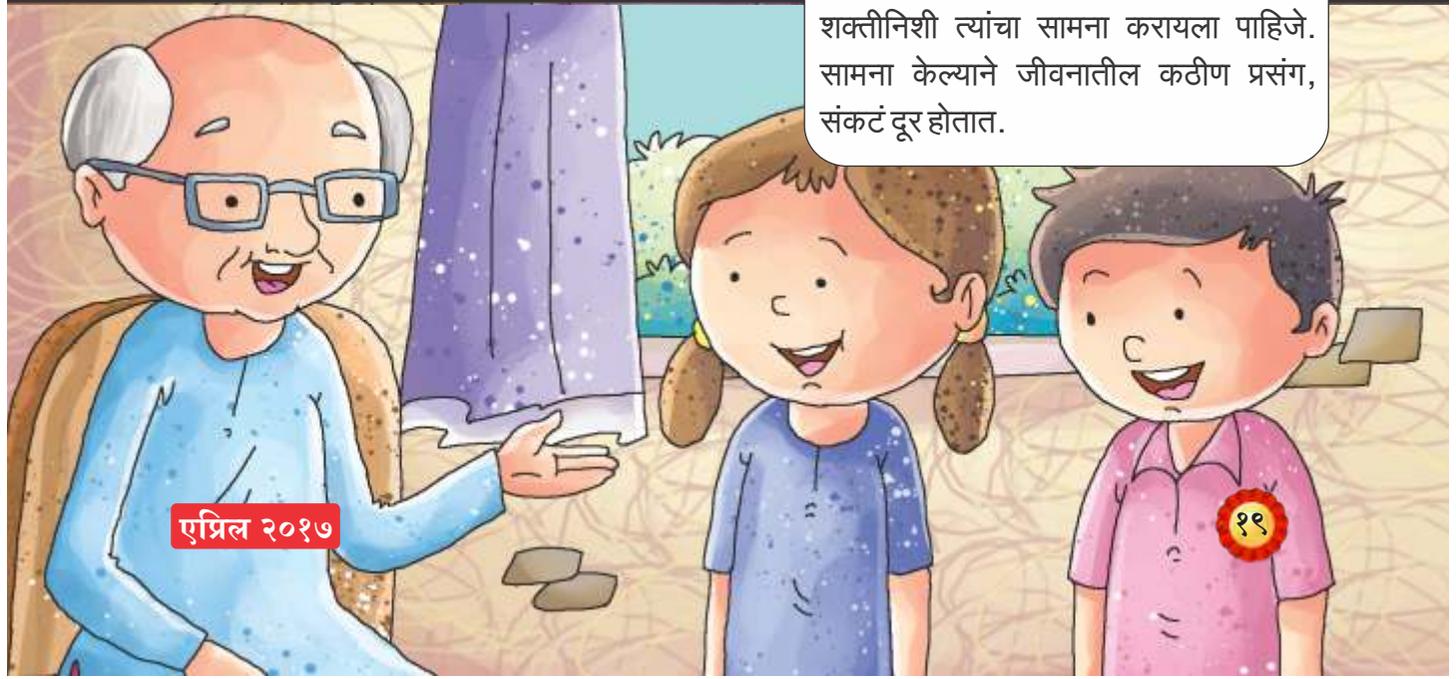


स्वामीजींना बोध झाला, की जेव्हा आपण एखाद्या कठिण प्रसंगाला घाबरतो तेव्हा तो प्रसंग आपल्याला आणखी घाबरवतो. जर आपण हिंमत करुन त्याचा प्रतिकार केला तर ते संकट पळून जातं



त्या दिवसापासून स्वामी विवेकानंदजींच्या जीवनाला एक नवी दिशा मिळाली. समाजामध्ये असलेल्या वाईट गोष्टींचा पुढे त्यांनी न घाबरता सामना केला.

या गोष्टीतून आपल्याला हेच शिकायला मिळतं, की संकटांना न घाबरता आपल्या पूर्ण शक्तीनिशी त्यांचा सामना करायला पाहिजे. सामना केल्याने जीवनातील कठीण प्रसंग, संकटं दूर होतात.





कस्तुरबा गांधी

मोठ्या माणसाची पत्नी होणे हे भाग्याचे असते त्यापेक्षाही दिव्यत्वाचे असते. राष्ट्रपिता महात्मा गांधी या महान

युगपुरुषाची पत्नी होण्याचे नुसते भाग्यच कस्तुरबा गांधी यांना लाभले नाही तर सर्वार्थाने त्या त्यांच्या अर्धांगिनी होऊन जगल्या. पोरबंदर येथे ११ एप्रिल १८६९ रोजी कस्तुरबांचा जन्म झाला. त्यांच्या जन्माची

अचूक नोंद उपलब्ध नसली तरी ११ एप्रिल ही त्यांची जन्मतारीख मानली जाते. कस्तुरबांचे पूर्वाश्रमीचे नाव कस्तुर गोकलदास कपाडिया. त्यांचे वय अवघे सात असताना मोहनदास करमचंद गांधी यांच्याशी त्यावेळच्या प्रथेप्रमाणे त्यांचा बालविवाह झाला. बालपणापासून ते अखेरपर्यंत कस्तुरबांनी महात्माजींना सावलीसारखी साथ दिली. महात्मा गांधी जेव्हा साऊथ आफ्रिकेत होते व तेथे त्यांनी आंदोलन केले त्यावेळी कस्तुरबांनीही त्यांच्याबरोबर तुरुंगवास पत्करला. साबरमती आश्रमाचे काम तर त्यांनी केलेच याशिवाय असहकार चळवळीत महिलांनी सहभागी व्हावे म्हणून दौरे केले. महिलांचे जागरण केले. सरकारी मालकीच्या दारू दुकानांसमोर निदर्शने करण्याचा असहकार चळवळीतला जो कार्यक्रम होता त्याचे नेतृत्व पुरुषांपेक्षा महिलांनी करावे असा कस्तुरबांचा आग्रह होता व त्याप्रमाणे त्यांनी केलेल्या प्रयत्नांना यशही आले. कस्तुरबा या मुलतः अत्यंत शांत स्वभावाच्या होत्या. कुठलाही गाजावाजा न करता कर्तव्य भावनेने काम करण्याची त्यांची सवय होती. प्रत्येक कठीण प्रसंगात स्वतः कष्ट सोसून आणि मानसिक त्रास सहन करुनही कस्तुरबा महात्माजींच्या चळवळीत सहभागी असत. अहिंसेच्या तत्त्वावर आधारित ज्या गांधीजींच्या चळवळीचे संपूर्ण जगामध्ये स्वागत झाले ते अहिंसेचे तत्त्व कस्तुरबांनी महात्माजींना दिले. याचा महात्माजी आवर्जून उल्लेख करीत असत. एका अर्थाने कस्तुरबांनी संपूर्ण विश्वालाच एका महान तत्त्वाची देणगी दिली असे म्हणता येईल. त्यांच्या निधनानंतर टाईम्स ऑफ इंडियाने संपादकीय लिहून कस्तुरबांचा थोरपणा वर्णन केला आहे. आपल्या पतीवर दुर्दम्य निष्ठा असलेल्या त्या महान महिला होत्या. सौम्य स्वभावामुळे जाहीर भाषण करण्याचा त्यांना संकोच वाटत असे. पण महात्माजींच्या जीवनात साठ वर्षे साथ देताना राजकीय आंदोलक, निदर्शक आणि सत्याग्रही अशी प्रत्येक भूमिका त्यांनी पार पाडली. अत्यंत दयाळू अंतःकरण असलेल्या शूर महिला असे त्यांचे वर्णन केले जाते. १९४२ च्या आंदोलनात महात्मा गांधी व कस्तुरबा गांधी यांना अटक करुन पुणे येथील आगाखान पॅलेस मध्ये स्थानबध्द केले होते तेथेच त्यांची प्रकृती खालावली व २२ फेब्रुवारी १९४४ रोजी त्यांनी महात्माजींच्या खांद्यावर डोके टेकवून अखेरचा श्वास घेतला.

□ (साभार)

अनमोल बोल

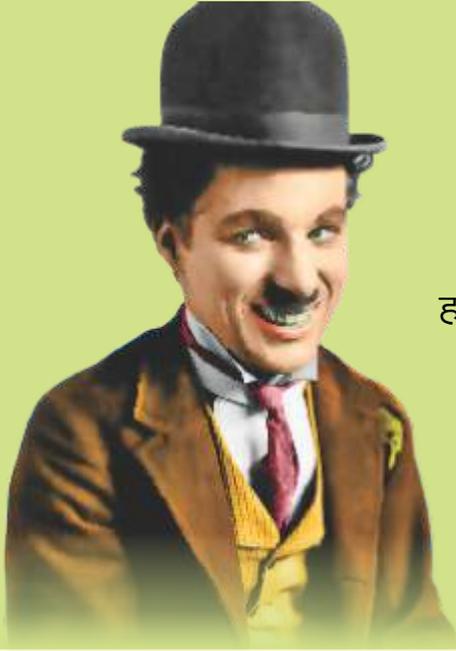
आईबाबांचे ऐकावे बोल
शब्द असती त्यांचे अनमोल
मातापित्यांचे सदा ऐकावे
ते सांगतील तसे वागावे

आईबाबांचे बोधामृत
आपणास ठेवते जागृत
मातापित्यांचे मार्गदर्शन
जीवनास लावते वळण

मातापित्यांची अनुभवाची शिदोरी
आपणासाठी असते तिजोरी
कानमंत्र मातापित्यांचा
असतो आपल्या हिताचा

मातापित्यांचा घेऊनी सल्ला
उभारावा प्रयत्नांचा इमला
आईबाबांचा ऐकता उपदेश
जीवनात नक्कीच मिळते यश

कविता - प्रा. देवबा शिवाजी पाटील
(खामगाव-बुलढाणा)



आपल्या मूक अभिनयाने क्षणार्धात सर्वांच्या चेहऱ्यावर हसूफुलवणारा अनिभिषिक्त हास्यसम्राट.....

चार्ली चॅप्लिन

सर चार्ल्स स्पेन्सर चॅप्लिन, ज्युनिअर, ऊर्फ चार्ली चॅप्लिन हा मूकपटांमध्ये अभिनय करणारा इंग्लिश अभिनेता, दिग्दर्शक, संगीतकार होता. विनोदी ढंगाच्या मूकाभिनयासाठी त्याची विशेष ख्याती होती. अभिनयासोबत तो मूकपटांचे लेखन, दिग्दर्शन सांभाळत असे, तसेच संगीतही रचत असे. पहिल्या महायुद्धाच्या अगोदरच्या काळात तो जगभरातल्या सर्वात प्रसिध्द सिनेतान्यांपैकी एक होता.

केवळ आपल्या मुद्राभिनयाने जगभरातील रसिकांच्या हृदयावर राज्य करणारा अभिनेता चार्ली चॅप्लिन! लंडनमध्ये १६ एप्रिल १८८९ रोजी चार्लीचा जन्म झाला. त्याचे आई-वडील दोघेही नाटकात काम करत. त्याच्या आईचा आवाज एकाएकी गेल्याने तिला वेड लागले. वडिलांनी दुसरे लग्न केले. सावत्र आईचा छळ सुरु झाला आणि त्याचे बालपण हरवले.

लहानपणी त्याने गाणे, नकला, प्रसंगी काच कारखान्यात कष्टाची कामे करून पोटाची गरज भागवली. त्याचा भाऊ सिडेन याच्यामुळे त्याला फ्रेंड-कार्ना या नाटक कंपनीत काम मिळाले आणि अमेरिकेत जाण्याची संधी मिळाली. मेकिंग अ लिव्हिंग ही त्याची पहिलीच फिल्म. त्याच्यानंतर आलेली किड ऑटो रेसेस अँट व्हेनिस ही फिल्म त्याच्या दृष्टीने मैलाचा दगड ठरली. यातूनच चार्लीची ती अजरामर व्यक्तिरेखा उभी राहिली.

ढगळ विजार, जॅकेट, त्यावर आखूड कोट, सोल गेलेले मोठे बूट, डोक्यावर हॅट, छोटी मिशी आणि हातात काठी घेतलेला चार्ली पाहिला की प्रेक्षकांच्या हसून हसून मुरकुंड्या वळत. यानंतर त्याने कधी मागे वळून पाहिलेच नाही. द ट्रॉम्प, इझी स्ट्रीट, द कीड, द सर्कस, वूमन ऑफ पॅरिस, मॉडर्न टाईम्स असे एकापेक्षा एक सरस चित्रपट त्याने दिले.

दि ग्रेट डिक्टेटर हा त्याचा हिटलरवरील विडंबनात्मक चित्रपट तुफान गाजला. कम्युनिस्ट असल्याचा त्याच्यावर आरोप झाल्याने त्याने अमेरिका सोडली. उशिरा का होईना अमेरिकेला आपल्या कृत्याचा पश्चाताप झाला. त्याला सन्मानाने अमेरिकेत बोलावले. विशेष ऑस्कर पुरस्काराने त्याला सन्मानित केले. इंग्लंडनेही त्याला सर हा किताब बहाल केला. ख्रिस्त आणि नेपोलियनवर चित्रपट काढण्याचे त्याचे स्वप्न मात्र अपुरे राहिले.

चार्ली चॅप्लिन या माणसाने जगाला जितके हसवले आहे, तितकेच गोंधळात टाकले आहे. आजही लोक त्याच्या जन्माबाबत संशोधन करण्यात गुंतले आहेत. चार्लीच्या मते, त्यांचा जन्म १६ एप्रिल १८८९ रोजी झाला होता. एम.आय.-५ या ब्रिटिश गुप्तचर संस्थेने गोळा केलेल्या माहितीत सर्वात जुना पुरावा १९२० मध्ये तयार करण्यात आलेला चार्लीचा पासपोर्ट आहे. एमआय-५ ने १९५२ मध्ये लंडनच्या पॅडलिंगम हिल परिसरात तपास केला होता. तेथे १८८९ मध्ये चॅप्लिन आडनावाशिवाय चार्ल्स वा चार्ली नावाच्या कोणत्याही मुलाचा जन्म झाला नसल्याने तपासाअंती सिध्द झाले होते. २०११ मध्ये चार्लीला १९७० च्या दशकात लिहिलेले एक पत्र उजेडात आले. त्यावरून लक्षात येते की, त्याचा जन्म स्टॅफोर्डशायरच्या ब्लॅकपॅच पार्वतमध्ये लमाणांच्या तांड्यात झाला होता.

असा हा महान कलाकार स्वित्झर्लंडमध्ये दि.२५ डिसेंबर, १९७७ रोजी काळाच्या पडद्याआड गेला.

□□□

एप्रिल २०१७





विविध रोगांवर उपचारी

कडुलिंब

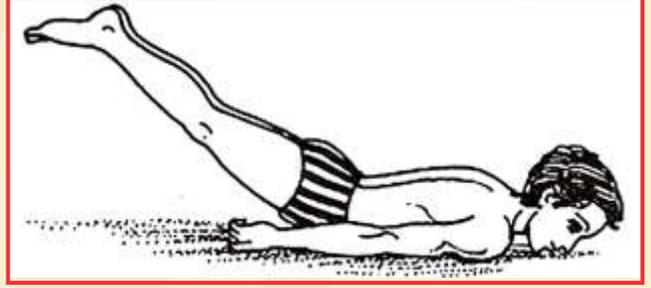
कडुलिंब हे नावाप्रमाणे कडू असले तरी औषधोपचार म्हणून फार प्राचीन काळापासून त्याचा उपयोग सर्वांना माहित आहे. कदाचित आशियात विशेषतः भारतात सर्वाधिक प्रमाणात झाडे, जंगल, खेडी, शहर व महामार्गावर हमखास दिसतात.

- हा वृक्ष मोठ्या प्रमाणात प्राणवायूचे उत्सर्जन करतो. दमा, अस्थमा, क्षय रुग्णांना या झाडाखाली उपचार म्हणून बसायला सांगतात.
- कडुलिंबाचा पाला जाळल्याने डास, किडे दूर पळतात. खेडेगावात धान्याच्या कणगी व कोठारात कडुलिंबाचा पाला ठेवतात. आजही अनेक घरात साठवलेल्या धान्यात हा पाला कीड लागू नये म्हणून ठेवतात.
- सर्पदंश, कांजिण्या, गोवर झालेल्या रुग्णांना कडुलिंबाच्या पाल्यावर झोपवतात.
- उन्हाळ्यात घामोळ्यांचा त्रास असेल किंवा साथीचे रोग पसरले असताना कडुलिंबाचा पाला (गरम पाण्यात उकळल्यास उत्तम) पाण्यात मिसळून आंघोळ करावी. घामोळ्या, साथीचे रोग यापासून संरक्षण मिळते.
- केसतोडीचा त्रास झाल्यास तेथे हा पाला कुटून-ठेचून त्याच्या रसाची पट्टी बांधतात त्यामुळे दाह कमी होतो व जखम भरते.
- सांधेदुखी, संधिवात, गाठ किंवा आमवात अशा दुखण्यात हा पाला व लिंबोण्याच्या तेलाने मालीश केल्यास अवघडलेले शरीर अगदी व्यवस्थित मोकळे होते.
- कडुलिंब आणि बोरीची पाने एकत्र पाण्यात उकळून गार झालेल्या पाण्याने आंघोळ केल्यास केस काळे, लांब आणि सकस होतात.
- चैत्र शुक्ल पक्षात कडुलिंबाची कोवळी पाने शक्य असल्यास कच्ची नाही तर चटणी करून किंवा साखरेसह खाल्ल्याने रक्त शुध्द होते.
- नीमतेल, केरोसीन एकत्र जाळल्याने डास, किडे, पाली, झुरळे, टेकूण दूर राहतात.
- दात घासण्यासाठी दातून म्हणून या कडुलिंबाच्या कांड्यांचा हजारो वर्षांपासून परंपरेने वापर होतोय. कोणतीही कीड यामुळे दात, दाढ व हिरड्यांना लागत नाही.

आसन : पूर्ण शलभासन

दो न्ही पार वर उचलून हे आसन करण्यात येते म्हणून या आसनास पूर्ण शलभासन असे म्हणतात. या आसनाचे दोन प्रकार आहेत.

वृत्ती १ (प्रकार पहिला) :- जमिनीवर हनुवटी टेकवून प्रथम पालथे झोपा. दोन्ही हात अंगालगत ठेवा. हाताचा अंगठा आणि तर्जनी जमिनीवर टेकवलेल्या अवस्थेत ठेवा आणि बाकीचे बोटे वळवून घ्या. आता संपूर्ण शरीर ताठ करा आणि दोन्ही पाय शक्य होईल तितके वर उचला. पाय गुडघ्यात वाकू देऊ नका. आता पायाचे चवडे ताणा आणि मांड्या व ओटीपोटीचा भाग वर उचला, पाच ते सात सेकंदांपर्यंत या आसनस्थितीत स्थिर राहा. या आसनस्थितीत असेपर्यंत श्वास रोखून ठेवा. त्यानंतर हळूहळू पाय खाली आणा. आता रोखलेला श्वास अत्यंत मंद गतीने बाहेर सोडा.



वृत्ती २ (प्रकार दुसरा) :- शलभासनाच्या पहिल्या प्रकाराप्रमाणे आसनस्थिती करा. त्यानंतर चित्रात दाखविल्याप्रमाणे हात छातीजवळ घेऊन हाताचे पंजे जमिनीवर टेकवा आणि डोके वर उचला.

फायदे :

- या आसनमुळे पोटातील स्नायूंवर दाब पडल्याने पोट, मांड्या आणि पायाचे स्नायू मजबूत होतात. या आसनाच्या नियमित सरावामुळे जठर, पित्ताशय, प्लीहा आणि मूत्राशय हे पोटाचे अवयव कार्यक्षम व सुदृढ बनतात.
- या आसनमुळे आतड्याचे इतर विकारही दूर होतात. या आसनाच्या नित्य सरावामुळे अग्निमांड्य दूर होऊन जठराग्नी प्रज्वलीत होता.
- या आसनमुळे पायावरील सूज कमी होते. तसेच पित्तजन्य, वातजन्य आणि कफजन्य गुल्मरोग (पाणथरी) बरे होतात.
- या आसनमुळे फुफ्फुसाचे सर्व विकार दूर होतात. हे आसन म्हणजे जलोदरासारख्या रोगावर रामबाण उपाय आहे.

□□□

वाढीवपणाच्या



अनुज जाधव



दक्ष रिटे



सौम्या



अथर्व जोशी



वरदान कदम



साई महाडिक



प्रीत पाटील



अजेश भरेकर



प्राची परीट



सोहम कारले



आदिती मुरगुडे



विवेक खडिकार



विधी जावीर



सार्थक



सार्थक म्हात्रे



मानव महाजन

हार्दिक शुभचछा



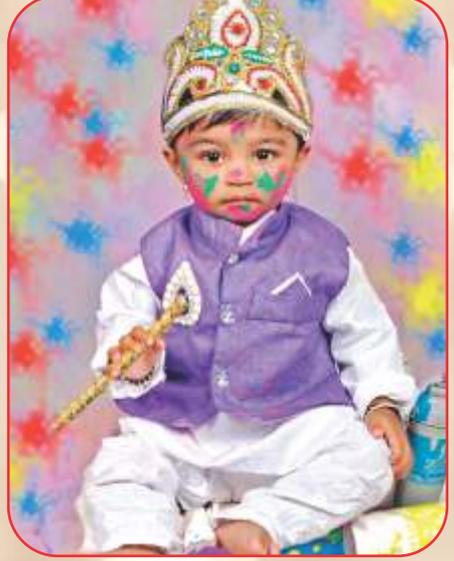
ःरणी काप



स्तराज भोस्करकर



शलोक बातुलकर



समप्रीत बनकर



पायल सोनवणे



मंथन झाडे



समर्पित कुंभार



हार्दिक शोलाच



साईराज देवडे



हर्षल तायडे



समिक्षा कांबळे



पूर्वशा बरकडे



संस्कृती धुमाळ



हसमुख पवार



निशांत

उस्मानाबाद

क्षेत्रफळ :- ७५६९ चौ.कि.मी.

तालुके :- उस्मानाबाद, तुळजापूर, उमरगा, लोहारा, भूम, परंडा, कळंब, वाशी

नद्या :- मांजरा, तेरणा, सीना, बोरी, चांदणी, बेणीतुरा

सीमा :- पश्चिमेस सोलापूर जिल्हा, वायव्येस अहमदनगर जिल्हा, उत्तरेस बीड, पूर्वेस लातूर जिल्हा, दक्षिणेस कर्नाटक राज्य.

खनिजे :- बांधकामासाठी लागणारा दगड

प्रमुख शेतकी उत्पादने :- मुख्य पीक ज्वारी, गहू, कापूस, भुईमूग, कडधान्ये, तूर, ऊस, केळी, आंबा, पेरु

धरणे :- तेरणा नदीवरील तेर

विशेष माहिती :- छत्रपती शिवाजी महाराज यांना आशीर्वाद आणि विजयी भवानी तलवारीचा महाप्रसाद देणारी तुळजापूरची आई तुळजाभवानीचे वास्तव्य असणारा उस्मानाबाद जिल्हा होय.

हैदराबाद मुक्ती संग्रामाच्या लढ्यात उस्मानाबाद जिल्ह्यातील स्वातंत्र्य सैनिकांचे मोठे योगदान राहिले आहे. तुळजापूर तालुक्यातील हिप्परगा या गावी लोकमान्य टिळकांचे अनुयायी असणाऱ्या अनंतराव व व्यंकटराव देशमुख या बंधुंनी १९२१ साली राष्ट्रीय शाळा सुरु केली. हैदराबाद मुक्ती लढ्याचे प्रणेते स्वामी रामानंद तीर्थ यांनी या शाळेत तरुणांना स्वातंत्र्य लढ्याचे शिक्षण दिले.

उस्मानाबाद जिल्हा प्रामुख्याने अवर्षणग्रस्त जिल्हा म्हणून ओळखला जातो. मराठवाड्यात सर्वात कमी पाऊस या जिल्ह्यात पडतो.

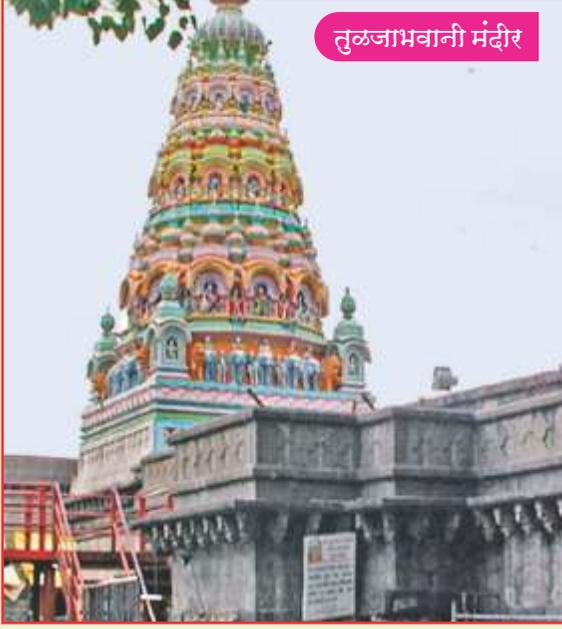
उस्मानाबादपासून ४६ कि.मी. अंतरावर असलेल्या नळदुर्ग किल्यातील **पाणी महाल** प्रेक्षणीय व प्रसिध्द आहे.

उस्मानाबादपासून २२ कि.मी. अंतरावर असलेल्या तेर या गावात कै. रामलिंगप्पा लामतुरे वस्तू संग्रहालय आहे.

प्राचीन काळात परदेशाशी व्यापार संबंध असलेले तेर हे गाव प्रख्यात संत गोरोबाकाका वुंभार यांच्यामुळे महाराष्ट्राला माहिती आहे. तेरणा



पाणी महाल



नदीच्या काठावर त्यांची समाधी असलेले मंदीर आहे.

उस्मानाबादची शेळी ही अखिल भारतात प्रसिध्द आहे.

१६ ऑगस्ट १९८२ रोजी उस्मानाबाद जिल्ह्याचे विभाजन करण्यात येऊन लातूर हा नवीन जिल्हा निर्माण केला गेला.

उस्मानाबाद येथे डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर मराठवाडा विद्यापीठाचे उपकेंद्र आहे.

उस्मानाबाद :- शहरातून भोगावती नदी वाहते. हजरत ख्वाजा शम्सुद्दीन गाझीचा दर्गा आहे. दूरदर्शन प्रक्षेपण केंद्र आहे.

येडशी - रामलिंग मंदिर, दुर्गादेवी मंदिर,

रामलिंगघाट अभयारण्य

तुळजापूर :- तुळजाभवानी मंदिर, तुळजापूर ते येरमाळा डोंगरावर तुळजाई-येडाई वनीकरण योजनेखाली वृक्षांची लागवड केली आहे.

भूम :- बाणगंगेच्या काठावर वसलेले तालुक्याचे ठिकाण, आलमप्रभुचे मंदिर

वुंथलगिरी :- जैनांचे तीर्थक्षेत्र, टेकडीवर जैनमुनी शांतीसागर यांची समाधी व मानस्तंभ

कळंब :- मांजरा नदीच्या काठावर वसलेले तालुक्याचे ठिकाण, सय्यद जाफरअली तहसीलदार दर्गा

येरमाळा :- येडेश्वरी मंदिर

कसगी :- जनावरांच्या बाजारासाठी प्रसिध्द

उस्मानाबाद जिल्ह्यातून जाणारे राष्ट्रीय महामार्ग :- मुंबई हैदराबाद राष्ट्रीय महामार्ग, सोलापूर-सुरत राष्ट्रीय महामार्ग.



□□□

आई

आई म्हणजे स्वच्छ आकाश
सान्या घरात मायेचा प्रकाश

आई म्हणजे थोर कल्पतरु
सान्या संकटांना म्हणे बाजूला सारु

आई म्हणजे फुलाचा वेल
सुगंधाने क्षण सान्यांचे सजवेळ

आई म्हणजे मूर्तीमंत दया
सान्यांवर करी निर्मळ माया

आई म्हणजे मांगल्याची ज्योत
तिच्यात दिसे घराचा पोत

आई म्हणजे घरात उत्सव
तिच्या रुपाने वावरतो देव

कवीता - सदानंद बामणे
(वांद्रे (पूर्व), मुंबई)



वैज्ञानिक प्रश्नोत्तरे

प्रश्न : आगीचा बंब काय करतो ?

उत्तर : आपण नेहमी ऐकतो आग लागली, अग्निशामक दल बोलावले.

मग थोड्या वेळाने अग्निशामक दलाच्या जवानांनी आग आटोक्यात आणली. हे अग्निशामक दल आग विझवते म्हणजे काय करते ? त्यांनी फवारलेल्या पाण्यामुळे आग कशी काय विझते ?

आगीची निर्मिती रासायनिक प्रक्रियेमुळे घडून येते. तिच्यात उष्णता आणि प्रकाश यांचा अंतर्भाव असतो. ज्वलनासाठी तीन गोष्टींची आवश्यकता असते. पहिली गोष्ट इंधन असलेच पाहिजे. लाकूड, कोळसा, रॉकेल, पेट्रोल इ. इंधनाची उदाहरणे होत. दुसरी गोष्ट म्हणजे तिथे ऑक्सिजनचा चांगला पुरवठा असला पाहिजे. उष्णतेद्वारेच इंधन केवळ त्याच्या ज्वलन बिंदूपर्यंत पोहोचते. एका निश्चित तापमानाला पदार्थ जळण्यास प्रारंभ होतो. या तापमानाला प्रज्वलन तापमान असे म्हणतात. इंधन त्याच्या प्रज्वलन बिंदूला पोहोचते तेव्हा ते जळू लागते. त्याच्या ज्वलनास वातावरणातील ऑक्सिजनचे साहाय्य असते. आग विझवताना तीन गोष्टींचा उपयोग करता येतो. १) इंधन दूर करणे, २) ऑक्सिजनचा पुरवठा बंद करणे, ३) आगीतील उष्णता दूर करून आगीचे प्रज्वलन बिंदूपर्यंतचे तापमान कमी करणे या तीन गोष्टी होत. आग लागते तेव्हा अग्निशामक दल पाण्याची फवारणी करते. त्यावेळी जळणाऱ्या पदार्थातील उष्णता पाणी शोषून घेते आणि त्याचे तापमान कमी करते. एकदा तापमान प्रज्वलन बिंदूच्या खाली गेले की, इंधनाचे ज्वलन थांबते. फवाऱ्याच्या रुपातील पाणी आग विझविण्यासाठी अधिक परिणामकारक ठरते.

प्रश्न : चुटकीचा आवाज कसा होतो ?

उत्तर : चुटकी वाजविण्यासाठी आपण अंगठा आणि मधले बोट एकमेकांवर चिमटीसारखे धरतो. चिमटीची ही दोन्ही बोटे एकमेकांना रेटीत असतात. दोन्ही बोटांचे घर्षण होऊन अंगठा पंजाच्या बाहेरच्या बाजूला गेला, की मधले बोट तळहाताच्या अंगठ्याजवळील मांसल भागावर जोरात आपटते. अशा स्थितीत बोटे आणि तळहात यांच्यात पोकळी निर्माण झालेली असल्यामुळे चुटकीचा आवाज येतो. मोठा आवाज निर्माण होण्यासाठी आघातस्थळाजवळ एखादी पोकळी असावी लागते.

उदा. तबला, पखवाज, मृदुंग, ताशा, नगारा यांचे भांडे पोकळ असते आणि त्याच्या तोंडावर पातळ कातडे ताणून बांधलेले असते. कातड्यावर आघात केला, की पोकळीमुळे आवाज उत्पन्न होऊन तो घुमतो.

□□□



हसा मुलांनो हसा



मॅनेजर : (बाथरूममधून बाहेर येत) अरे, इथं टेबलावर माझा फोन होता. कुठे गेला ?

शिपाई : साहेब, मी घेतला.

मॅनेजर : माझ्या फोनला हात लावायची हिम्मत कशी झाली ?

शिपाई : साहेब, तुम्हीच तर नेहमी म्हणता ना, मी बाहेर असलो की माझा फोन उचलत जा म्हणून !

गजाभाऊ बँकेत गेले. इकडे-तिकडे नजर टाकत एका बाकड्यावर झोपून गेले.

वॉचमन : ओ काका, इधर काय कू सोया ?

गजाभाऊ : आरं बाबा इथं लिवलय ना सोने पर लोन दिया जाएगा.



विन्या (भूगोलाच्या शिक्षकांना) : सर, एक शंका विचारु ?

शिक्षक : विचार ना !

विन्या : असा कोणता तारा आहे जो जमिनीवर राहतो; पण काही दिवसांनी आकाशात जातो ?

शिक्षक : असा कुठला तारा मला नाही बुवा आठवत !

विन्या : अहो सर ! सोप्य.... म्हातारा !

शिरप्याच्या घरी त्याचा उत्तर प्रदेशातील मित्र भेटायला आला. आणि अचानक बेशुध्द होऊन पडला. शिरप्या त्याला डॉक्टरांकडे घेऊन गेला.

डॉक्टर : कसं काय झालं हे ? जरा सविस्तर सांगा बरं !

शिरप्या : त्याचं काय हाय डाक्टर, ह्यो माझा मित्र बनारसहून मला भेटायला आला. दुपार झाली हुती. त्यो म्हनला, यार शिरप्या, मेरे पेट में भौत चूहे दौड रहे है ।

डॉक्टर : हां, मग पुढे काय झालं ?

शिरप्या : मंग मी त्याला पटकन उंदिर मारायचं औषध पाजलं !



मंग्या आपल्या नववधूला सैराट सिनेमा पहायला घेऊन गेला. घरी आल्यावर -

मंगी : अहो, मला आर्चीसारखी बुलेट पाहिजे.

मंग्या : असं का? चल मग अगोदर विहिरीत उडी मारुन दाखव



चेक नाक्यावर पोलीस इन्सपेक्टर चेकींग करत असतो.

इन्सपेक्टर : इस बॅग में क्या है ?

गणू : बताते है !

इन्सपेक्टर : तो बताओ ना !

गणू : हां हां बताते है !

इन्सपेक्टर (बॅग उघडत) : अरे इसमे तो बटाटे है ।

गणू : इतनी देल से वही तो बताया ना बताते है ।



बंड्या : चिंगी तुला माहित आहे का ? माझ्या वडिलांच्यासमोर मोठ मोठे लोक रोज संध्याकाळी हातात कटोरी घेऊन उभे असतात.

चिंगी : अरे वा... लोकांनी त्यांच्यापुढे रांग लावावी, असे कोण आहेत तुझे वडील.

बंड्या : पाणीपुरीवाले.....



गंपू : कांदे घ्या - बटाटे घ्या. दोनशे रुपये किलो !

गिन्हाईक : काय ? दोनशे रुपये किलो ?

गंपू : अहो, शुध्द तुपातले आहेत.

गिन्हाईक : बघू! अरे मूर्खा, ही तर जिलेबी आणि लाडू आहेत.

गंपू : मोठ्याने बोलू नका. नाहीतर मुंग्या आणि माशा गोळा होतील.

नरकामध्ये पापी लोकांची परीक्षा चालू होती. चित्रगुप्त मास्तरांनी सर्वांना पेपर वाटले. आणि सांगितले सर्वांनी आपापले गुन्हे या पेपरमध्ये लिहा. सगळे पेपर लिहित होते.

थोड्यावेळाने चित्रगुप्त मास्तर म्हणाले, शेवटची दहा मिनिटे उरलीत लवकर लिहा. पाठीमागच्या बाकावरुन बऱ्या ओरडला, 'मास्तर, मला एक पुरवणी द्या.'

अनुग्रह परत दिला

समर्थाकडून अनुग्रह घेतला किंवा त्यांची मर्जी बसल्यास शिष्यांत गणना होई व मठामध्ये दोन वेळचं पोटभर जेवण मिळे. ह्यामुळे आळशी लोकांना बरेच फावले. असे लोक येऊन खुशाल राहात. असाच एक ब्राह्मण येऊन समर्थाचा अनुग्रह घेऊन मठात राहिला. त्याला वाटले, येथे खुशाल आयते खायला मिळेल.

पण समर्थ त्याला आपल्या बरोबर हिंडवू लागले. कधी रानात तर कधी वनात, कधी थंडी तर कधी ऊन, कधी पानगे तर कधी उपास, अशी जेव्हा त्रेधा उडाली तेव्हा तो कंटाळला. तुकारामबुवांची कीर्ती व सात्त्विक वृत्ती पाहून त्यांना शरण गेला व म्हणाला, “मला अनुग्रह द्यावा.”

त्याला तुकारामबुवांनी विचारले, “तू पूर्वी कोणाचा अनुग्रह घेतला होतास काय ?”

तो म्हणाला, “मी रामदासांचा अनुग्रह घेतला होता.”

“मग आता आमचा कशाला पाहिजे ?”

“आपली योग्यता अधिक आहे म्हणून.”

“हे तुला कोणी सांगितले ?”

“माझ्या मनालाच तसे वाटले.”

त्यावर तुकारामबुवा म्हणाले, “तर तू जा आणि त्यांचा अनुग्रह परत देऊन ये म्हणजे मग पाहू.”

हे ऐकून तो ब्राह्मण पुन्हा समर्थाकडे आला आणि झालेला सर्व वृत्तांत निवेदन करून म्हणाला, “आपला अनुग्रह परत घ्यावा.”

समर्थ हसले आणि म्हणाले, ठीक आहे. तोंडात पाण्याची चूळ घे, आणि अनुग्रहाचा मंत्र म्हणून ती पलीकडच्या खडकावर थुंक आणि जा.

ब्राह्मणाने त्याप्रमाणे करताच त्या खडकावर त्रयोदशाक्षरी मंत्र उठला आणि ब्राह्मणाची वाचा गेली. ते ऐकून तुकारामबुवांना फार वाईट वाटले. ते म्हणाले, “अरे वेड्या, हे काय केलंस ?” नंतर ब्राह्मणावर दया करण्याकरिता स्वतः तुकारामबुवा समर्थाच्या दर्शनाकरिता उंब्रजला गेले व तेथे ब्राह्मणाविषयी समर्थापाशी रदबदली केली. तेव्हा समर्थांनी ती अक्षरे ब्राह्मणाला चाटायला सांगितली. ती चाटल्याबरोबर त्याला वाचा फुटली. मग तो ब्राह्मण काही दिवस तेथे राहून घरी गेला व तुकारामबुवाही देहूला गेले.

साधुत्व म्हणजे ऐतखाऊ बनणे नाही. साधू कर्मयोगी असतो. समाजाच्या कल्याणासाठी, परोपकारासाठीच त्याचं जीवन असतं.

○ क्रमशः

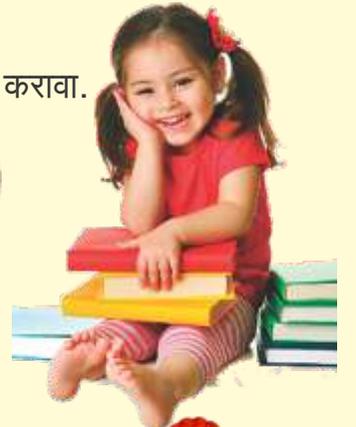
मुलांमध्ये आत्मविश्वास निर्माण करा !

मुलांच्या भावना नियंत्रित करून त्यांना योग्य दिशा दिल्यास तुम्ही मुलांमध्ये आत्मविश्वास निर्माण करू शकता. मुलांमध्ये आत्मविश्वास निर्माण करण्यासाठी पुढे दिलेल्या टिप्सचा तुम्हाला उपयोग होईल.

- ❑ दिवसभरात कमीतकमी एक वेळा तरी आपल्या मुलांना म्हणावे, की तुम्ही त्यांच्यावर खूप प्रेम करता.
- ❑ मुलांच्या भावनांचा गांभीर्याने विचार करावा. सकारात्मक बोलावे.
- ❑ मुलांनी तुम्हाला एखादा चुटकुला ऐकविल्यास त्यावर भलेही तुम्हाला हसू येत नसेल, तरीदेखील मुलांचे मन ठेवण्यासाठी तुम्ही मुलाने ऐकविलेल्या चुटकुल्याला दाद देत प्रसन्नपणे हसावे.
- ❑ मुलांना नेहमी सांगावे की एखाद्या वेळी चूक घडण्यात गैर काहीच नसते. तसेच आपण केलेल्या चुकांचा स्वतः स्वीकार करावा.
- ❑ मुलांना प्रश्न विचारण्यासाठी प्रोत्साहन द्यावे. तसेच मुलांच्या जिज्ञासा वाढविण्यासाठी प्रयत्न करावा आणि मुलांमध्ये संशोधकवृत्ती आणि ज्ञान वाढविण्यास त्यांना मदत करावी.
- ❑ मुलांनी एखादी गोष्ट करण्याचा प्रयत्न केल्यास त्यांचे कौतुक करावे. त्यासाठी त्यांनी केलेल्या गोष्टीचे चांगले-वाईट परिणाम काय होतील, याची चिंता करत बसू नये.
- ❑ मुलांसोबत शाळा-शाळा यासारखे खेळ खेळावेत आणि या खेळात मुलांना शिक्षक बनू द्यावे. अशा प्रकारचा खेळ खेळण्यामधून तुम्ही अनेक नवीन गोष्टी शिकवू शकता.
- ❑ मुले रडत असतील तर त्यांना रडू द्यावे, त्यांना असे म्हणू नये की, 'तू मुलगा असूनदेखील रडत आहेस.' तसेच रडणे ही एक वार्डिट सवय असल्याचे त्यांना कधीही सांगू नये. कारण रडणे हे स्वतःच्या भावना व्यक्त करण्याचा एक सरळ मार्ग आहे. अखेर लहान मुले ही मोठ्या माणसांप्रमाणे आपल्या भावनांवर नियंत्रण करू शकत नाहीत.
- ❑ 'मी म्हटले होते ना?' अशा प्रकारे आदेश देणाऱ्या वाक्यांचा उपयोग क्वचितच करावा.



एप्रिल २०१७



३५



किट्टी

चित्रांकन व लेखन : अजय कालडा



नमस्कार!
मी आहे किट्टी



झाडांपासून काय लाभ होतो ते मी
आज तुम्हाला सांगणार आहे.

झाडं आपल्याला सावली देतात.



फळं देतात. ती आपल्या आरोग्यासाठी फार लाभदायक असतात.



आपल्याला पालेभाज्या, फळभाज्यादेखील मिळतात.





घरातील लाकडी फर्निचर झाडांपासून बनते.



झाडांचे खूप उपयोग आहेत. तरीदेखील झाडं कापून आपण आपल्याच पायावर कुऱ्हाड मारुन घेत आहोत. उष्णतामान वाढतय. भूकंप होतात, पाणी मिळत नाही. हे सर्व थांबवण्यासाठी आपण प्रण करुया

‘झाडे लावू झाडे जगवू.’



आस्था



भक्ती



समिक्षा



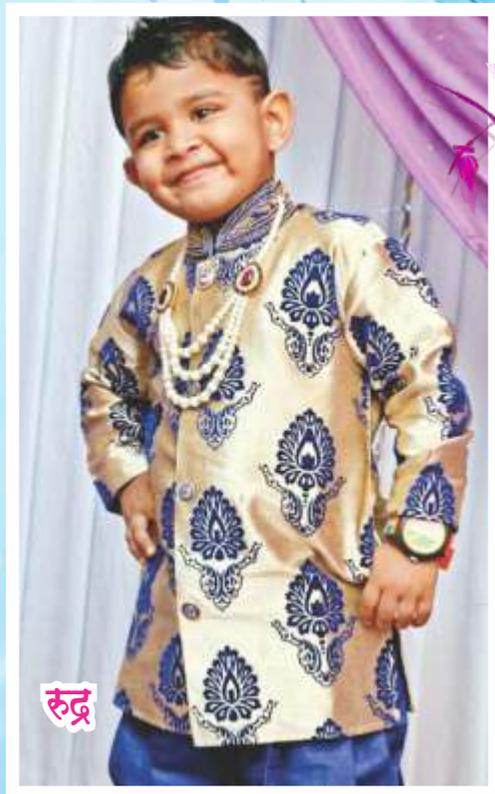
हर्षित



वियान



ज्योती



रुद्र



क्षितिजा

तरुण मनांची शक्ती

तंजावरमध्ये एरोस्पेस फेस्टिव्हल २०१३ च्या उद्घाटन समारंभामध्ये केलेलं भाषण -
२१ जानेवारी २०१३)

२००५ साली, नवी दिल्लीला झालेल्या शंकर्स इंटरनॅशनल चिल्ड्रन कॉम्पिटीशनमध्ये मी सहभागी झालो होतो. तिथे मला ३००० साली पृथ्वीवर माणसांचं नागरीकरण कसं असेल, याबद्दलचं एक सादरीकरण पाहायला मिळालं. त्या सादरीकरणाची कल्पना होती, तेरा वर्षांच्या आर्ध्रा कृष्णा हिची. तिने त्यात अशी कल्पना केली होती की, त्या काळी पृथ्वीवरच्या लोकांना मंगळावर स्थलांतर करणं भाग पडलं असून मंगळावर माणसांच्या वसाहती स्थापन झाल्या आहेत. या प्रगत वसाहतींवर गुरुच्या कक्षेतल्या काही अॅस्टेरॉइड्सचा धोका उत्पन्न झाला असून ते अॅस्टेरॉइड्स वेगाने मंगळाच्या कक्षेत येत आहेत. ते जर मंगळावर आदळले, तर सगळा ग्रहच नष्ट

होऊन जाण्याचा धोका आहे. यावर मंगळावरचे शास्त्रज्ञ एक तोडगा काढतात. ते अणुतोफांमधून बॉम्बगोळे त्या अॅस्टेरॉइड्सवर मारतात आणि ग्रहाला वाचवतात.

या गोळ्यांच्या मान्यामुळे अॅस्टेरॉइड्स नष्ट होऊन त्यामुळे पृथ्वी-मंगळावरच्या मानवी वसाहतीचं विज्ञानातल्या नावीन्यपूर्ण कल्पनांमुळे रक्षण होतं. विज्ञान आणि तंत्रज्ञानाला गुंफून त्या मुलीची कल्पना किती सुंदर आणि आश्चर्यकारक होती! मी त्याने फारच प्रभावित झालो. तिला पहिलं बक्षीस मिळालं. मी जेव्हा तिच्या कल्पनाशक्तीचं कौतुक करत होतो, तेव्हा खरोखरीच अंतराळात असाच एक प्रयोग घडत होता, ज्यामुळे तिच्या त्या कल्पनाशक्तीला

वास्तवाचा आधार मिळाला.

४ जुलै २००५ रोजी, नासाचं अंतराळयान डीप इम्पॅक्ट टेम्पल १ या धूमकेतूवर आदळलं. ते यान इतक्या जोरात आदळलं होतं की, त्यामुळे पुढटबॉलच्या स्टेडियमएवढा लांब आणि चौदामजली इमारतीएवढा खोल खड्डा तयार झाला होता. ते अंतराळयान पृथ्वीवरील प्रणालीद्वारे नियंत्रित केलं जात होतं. त्याचं व्यवस्थापन शाम भास्करन करत होते. १७२ दिवसांमध्ये डीप इम्पॅक्ट ने ४३ कोटी किलोमीटर्सचं अंतर पार केलं होतं. पृथ्वीच्या कक्षतून बाहेर पडून थेट त्या धूमकेतूच्या मार्गात जाण्यासाठी त्या यानाला पृथ्वीपासून १३.४ कोटी किलोमीटर्स एवढं अंतर कापावं लागलं होतं. हा धूमकेतूचा सूर्याभोवतीचा परिभ्रमणाचा काळ साडेपाच वर्षांचा होता. हा प्रयोग रेडिओ दळणवळण, अंतराळ-शोध यामधला एक महत्त्वाचा टप्पा होता. भविष्यात पृथ्वीवर आदळू शकणाऱ्या अॅस्टेरॉइड्सशी मुकाबला करण्याच्या तंत्रांचं प्रमाणीकरण (स्टॅंडर्डायझेशन) करण्याच्या दृष्टीने हा टप्पा अत्यंत महत्त्वाचा होता.

आणखी एक अशीच घटना मला तुम्हाला सांगावीशी वाटते. ती २१ सप्टेंबर २००७ रोजी घडली. तेव्हा शुक्रवार होता. मी तेव्हा अमेरिकेतल्या पॅसाडेना इथल्या जेट प्रॉपल्शन लॅबोरेटरीत (JPL) होतो. तिथे मी मार्स रोव्हर प्रोटोटाइप प्रयोगशाळेला भेट दिली. तिथल्या एका तरुण संशोधिकेने, जेनीने मला मार्स रोव्हरची वैशिष्ट्ये सांगितली आणि त्याचा विकास कसा झाला हेही सांगितलं. त्या प्रभावी प्रेझेंटेशननंतर, जेपीएलच्या डेप्युटी डायरेक्टरांनी मला त्या तरुण

संशोधिकेबद्दल सांगितलं. आठव्या इयत्तेत असतानाच, तिला मंगळ या ग्रहाबद्दल खूपच रस निर्माण झाला. मग तिने मेवॅगनिवकल इंजिनिअरिंगमध्ये आपलं शिक्षण पूर्ण केलं.

या काळात, इतर अनेक विद्यार्थ्यांप्रमाणे ती एका प्रसिध्द रेस्टॉरंटमध्ये काम करत होती. ते बरेचदा गर्दीने गजबजलेलं असायचं. तिथे तिची भेट एका जोडप्याशी झाली. त्यांची तिथे नियमित भेट होऊ लागली आणि तिच्या कामाप्रती असलेल्या निष्ठेने ते जोडपं प्रभावित झालं. त्यांनी तिला विचारलं, तू याच कामाकडे तुझं करिअर म्हणून पाहतेस का? तिने उत्तर दिलं, अर्थातच नाही. माझं ध्येय आहे ते मंगळाबाबत संशोधन करण्याचं. थोड्या दिवसानंतर, एके दिवशी तेच जोडपं त्या रेस्टॉरंटमध्ये आलं. तो दिवस तिच्यासाठी फारच व्यस्त गेला होता. त्या दिवशी तिला खूप काम करावं लागलं होतं. त्या जोडप्याने तिला बोलावून घेतलं आणि तिची ओळख जेपीएलच्या एका गटाशी करून दिली. तेव्हा ती खूपच उत्साहित झाली आणि तिने आपलं स्वप्न त्यांना सांगितलं. लवकरच, तिला जेपीएलमध्ये नोकरी देण्यात आली. ती तिथे मंगळावर जाणाऱ्या रोबोटिक प्रयोगशाळेत काम करू लागली. तिच्या आनंदाला पारावर उरला नाही. मार्स रोव्हर विकसित करण्याच्या टीमचा ती एक हिस्सा झाल्याबद्दल तिला अतिशय आनंद झाला होता.

या दोन्ही घटनांमधून प्रज्वलित झालेल्या मनांमध्ये किती ताकद असू शकते हे दिसून येतं. जगात तरुणांची प्रज्वलित झालेली मनं हा उर्जेचा सर्वात मोठा स्रोत आहे.

□□□



कथा

आरोग्याचा मंत्र

एका गावात महंमद पैगंबरांचा मुक्काम होता. त्यांच्यासोबत अनेक शिष्यगण सेवेसाठी येत. त्या गावात एक हकीम आला. त्याला औषधांची उत्तम जाण होती. तो महंमदसाहेबांना म्हणाला, आपल्यासोबत बरेच शिष्यगण आहेत. कोणी अचानक आजारी पडला तर मी त्यांना रोगमुक्त करीन. मला वैद्यकशास्त्राचे चांगले ज्ञान आहे, म्हणून माझी

सेवा आपल्या चरणी रुजू करून घ्यावी, अशी विनंती आहे. पैगंबरांनी त्याची विनंती मान्य केली.

चार-पाच महिने उलटून गेले; पण एकही शिष्य कधी आजारी पडला नाही. हकीमाला काहीही काम नसल्याने तो कंटाळला. त्याने आपल्या गावी परत जाण्याचा निर्णय घेतला. परंतु जाण्यापूर्वी त्याने पैगंबरांना एक प्रश्न

विचारला, आपले शिष्य कधीही आजारी पडले नाहीत, काय रहस्य आहे त्यांच्या आरोग्याचे? तुम्ही त्यांना काही मंत्र दिला आहे का?

महंमदसाहेब स्मितहास्य करीत म्हणाले, मंत्र वगैरे काही नाही. माझे शिष्य माझ्या आदेशाचे पालन करतात, हेच त्यांच्या आरोग्याचे रहस्य आहे. त्यावर हकीम म्हणाला, मी समजलो नाही कृपया मला विस्ताराने सांगावे. महंमदसाहेब म्हणाले, प्रत्येक शिष्याला माझा आदेश आहे, की जेवणानंतरही थोडी भूक शिल्लक ठेवावी. नेहमी दोन घास कमी खावेत. पोट्याचे चार भाग करावेत. दोन भाग सात्विक आहाराने भरावेत. एक भाग पाण्याने भरावा आणि एक भाग मोकळाच ठेवावा. तो ईश्वराच्या प्रकाशाने भरून जाईल. संयमित, समुचित व सात्विक आहार घेणारा सदैव निरोगी असतो.

आहार, विहार, आचार व विचार हे आपल्या आरोग्याचे चार मुख्य स्तंभ आहेत. त्यावर आपल्या आरोग्याची इमारत उभी असते. सात्विक व मित आहाराबरोबरच सकारात्मक विचारही पोषक ठरतात.

महंमद पैगंबरांचे आरोग्यविषयीचे विचार ऐकून हकीम म्हणाला, आजारी पडल्यानंतर औषध-उपचार करण्यापेक्षा आजार होऊच नये यासाठी मार्गदर्शन करणे हीच खरी सेवा आहे हे मला कळले.

□□□

ती प्रत्येक वस्तू आणि ते प्रत्येक कारण, जे आपल्याला सत्संगापासून दूर घेऊन जात आहे, ती माया आहे. सांसारिक पदार्थांना माया म्हटलं गेलं आहे. यश किंवा अपयशही कारण होऊ शकतं. भक्त यश-अपयशाच्या पलीकडे गेलेले असतात. भक्तजन कोणत्याही परिस्थितीत भक्ती सोडत नाहीत.

- सद्गुरु बाबा हरदेवसिंहजी महाराज

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

- His Holiness Message
- Glimpse of Blessing
- Message in colors
- Poetry Fantasy
- Wacky and True
- Fun Games
- Haneti Duniya
- Kids Creation
- Kids Activities
- Jokes
- Avtar Vani
- Story Time

Share
your talent
in form of
painting, poetry
& story



सामान्य ज्ञान



- १) २३ एप्रिल हा **जागतिक पुस्तक दिन** कोणत्या लेखकाच्या जन्मदिवसाच्या निमित्ताने साजरा केला जातो ?
अ) कुसुमाग्रज ब) शेक्सपिअर क) पु.ल. देशपांडे ड) रस्कीन
- २) नर्मदा नदी कोणत्या पर्वतात उगम पावते ?
अ) हिमालय ब) अरवली क) निलगीरी ड) अमरकंटक
- ३) जगात सर्वात वेगाने वाढणारे रोप कोणते ?
अ) बांबू ब) बाभूळ क) तुळशी ड) कोरफड
- ४) भारतात सर्वात जास्त काळ शासन करणारा मुघल सम्राट कोण ?
अ) अकबर ब) शाहजहान क) औरंगजेब ड) बाहदूर शाहा जफर
- ५) महात्मा गांधी यांना **महात्मा** ही उपाधी कोणी दिली ?
अ) लो. टिळक ब) रवींद्रनाथ टागोर क) विवेकानंद ड) म. फुले
- ६) पृथ्वीसारखे अजून किती ग्रह दुसऱ्या सूर्यमालेत असल्याचा नासाच्या शास्त्रज्ञांनी दावा केला आहे ?
अ) ७ ब) ५ क) ६ ड) १०
- ७) भारतातील पहिले मातीचे धरण कोणते ?
अ) कोयना ब) भाक्रा-नांगल क) वैतरणा ड) गंगापूर
- ८) येशू ख्रिस्तांच्या जन्म स्थानाचे नाव काय ?
अ) कैरो ब) जेरुसलेम क) बेथलहेम ड) रोम
- ९) मुंबई महानगरपालिकेत निवडून आलेल्या नगरसेवकांची संख्या किती ?
अ) २२७ ब) २२४ क) ८४ ड) ८२
- १०) जन्मतः अंध असलेला एक संत कवी ?
अ) तुलसीदास ब) प्रीतमदास क) सूरदास ड) कालीदास

समुद्रनिळा

इं ग्रीममध्ये अल्ट्रामरिन ब्ल्यू फ्लायकॅचर असं नाव असणारा हा पक्षी समुद्रनिळा म्हणूनही ओळखला जातो. हिमालयाच्या पर्वतरांगांमध्ये याचं विशेष वास्तव्य दिसून येतं. काश्मीर, हिमालयातील डोंगराळ क्षेत्र, उत्तराखंड या भागात हा पक्षी हमखास दृष्टीस पडतो. शिवाय आसाम, मेघालय, नागालँड या भागातही तो आढळतो. भारताशिवाय नेपाळ, भूतान या देशांमध्येही हा पक्षी आढळतो.

थंड हवामान असलेल्या क्षेत्रात हा दिसून येतो. मात्र, हवामान फार थंड झाल्यास हा स्थलांतर करतो. साधारणतः समुद्रसपाटीपासून १८०० ते ३२०० मीटर उंचीवरील क्षेत्रात हा आढळतो.

चिमणीपेक्षाही लहान आकाराचा हा पक्षी अतिशय गोंडस दिसतो. साधारण ११ ते १२ सेंटीमीटर लांबी असणाऱ्या या पक्ष्याचा डोक्याचा भाग, पाठ आणि गळ्याच्या दोन्ही बाजूने हा निळा रंग खाली सरकतो. पोटाकडील भाग पांढऱ्याशुभ्र रंगाचा असतो आणि पाय व चोच काळ्या रंगाचे असतात. शेषूट आखूड आणि टोकदार असते.

शेतीचा प्रदेश, डोंगराळ भाग, पाणथळ जागा, झाडंझुडपं या क्षेत्रात या पक्ष्याचं वास्तव्य दिसून येतं. छोट्या झुडपांचा आश्रय घेत हा समुद्रनिळा सतत शेषूटी हलवत आणि उड्या मारत फिरत असतो. हा काहीसा लाजऱ्याबुजऱ्या स्वभावाचा



असल्याने मोकळ्या जागेत फिरताना क्वचितच आढळतो.

फ्लायकॅचर वर्गातील या पक्षाची छोटीशी चोच बारीक किडे टिपण्यास अनुकूल असते. उडणारे किडे आणि किटक पकडण्यात तो तरबेज असतो. यामुळेच तो एका जागी फारवेळ स्थिर बसू शकत नाही. बारीक किडे, अळ्या, भुंगे, चतुर व फळं हे याचं मुख्य खाद्य आहे.

एप्रिल ते जुलै हा या पक्ष्याचा प्रजननचा काळ असून, या काळात नर आणि मादी दोघं मिळून घरटं तयार करतात. उतार असलेल्या खडकाच्या कपारीत, झाडाच्या बुंध्यात किंवा खोबणीमध्ये गवत, काड्या, काटक्या, शेवाळ, प्राण्यांचे केस आणि झाडाची मुळं यांचा वापर करून हा घरटं तयार करतो. याचं घरटं जमिनीपासून उंच भागावर आढळतं. या घरट्यात मादी तीन ते पाच फिकट हिरव्या रंगाची आणि त्यावर तपकिरी रंगाचे ठिपके असलेली अंडी घालते. ही अंडी नर आणि मादी दोघं मिळून उबवतात आणि पिल्लांची काळजी घेतात.

□ संग्राहक : अंकित जाधव



कथा

मित्रप्रेम

फार -फार वर्षापूर्वीची ही गोष्ट आहे. सुंदरनगरीत जगधन नावाचा क्रूर राजा राज्य करत होता. त्याच्या जुलुमाला सारी प्रजा कंटाळली होती. सूर्यभान नावाच्या एका तरुणाने या राजाची सत्ता उलथून टाकण्यासाठी बंड पुकारले. परंतु दुर्दैवाने राजाच्या हाती तो सापडला. राजाने त्याला

पकडून फाशीची शिक्षा सुनावली. फाशीच्या आदल्या दिवशी राजाने त्याला विचारले, तुझी शेवटची इच्छा काय आहे? तो म्हणाला, मला एकदाच माझ्या बायको-मुलांना भेटायचे आहे. राजा म्हणाला, ठीक आहे; पण तुझ्याऐवजी दुसऱ्या कुणाला तरी इथं जामीन म्हणून राहावं लागेल आणि जर तू उद्या पहाटे पाच वाजेपर्यंत

परतला नाहीस तर जामीन राहिलेल्या व्यक्तीला फासावर लटकवले जाईल.

राजाला वाटले ही अट ऐकून कुणीही जामीन म्हणून राहणार नाही. परंतु सूर्यभानचा मित्र वीरसेन मात्र स्वखुशीने जामीन राहायला तयार झाला. सूर्यभान आपल्या बायको-मुलांना भेटायला गेला. दुसऱ्या दिवशी पहाटेचे चार वाजले तरी तो परतला नाही. तेव्हा राजाने वीरसेनाला फाशी देण्याची तयारी केली. त्याला वधस्तंभाकडे नेण्यात आले; परंतु त्याच्या चेहऱ्यावर कुठल्याही प्रकारची भीती किंवा दुःख दिसत नव्हते. पाच वाजायला काही क्षणाचाच अवकाश होता. आता फास आवळणार..... तेवढ्यात लांबूनच आवाज आला, थांबा! थांबा! सूर्यभान धावतच वधस्तंभाकडे गेला आणि त्याने वीरसेनाला घट्ट मिठी मारली. दोघांच्याही डोळ्यांतून अश्रूधारा वाहू लागल्या. त्यांची जगावेगळी मैत्री पाहून सर्वांचे डोळे पाणावले. राजालाही त्यांचे प्रेम पाहून स्वतःचीच लाज वाटली. आजपर्यंत हुकूमत गाजवत आपण सर्वांना झुकवलां; पण असे जीवश्च- कंठश्च मित्र मात्र मिळवू शकलो नाही. राजाने सूर्यभानची फाशीची शिक्षा रद्द केली आणि स्वतःमध्ये बदल घडवून आणायचा निश्चय केला.

खरी मैत्री ही त्याग शिकवते.



अंकाची गंमत

कोणत्याही 2 अंकी संख्येचा पाढा तयार करा.

उदा. 87 चा पाढा पाहूया.

अगोदर 8 चा पाढा लिहा. त्याच्या बाजूला 7 चा पाढा खालीलप्रमाणे लिहा. 7 च्या पाढ्यातील दशकाचा अंक 8 च्या पाढ्यात मिळवा व एकक स्थानचा अंक जसाचा तसा लिहा.

8	+		7	=	87
16	+	1	4	=	174
24	+	2	1	=	261
32	+	2	8	=	348
40	+	3	5	=	435
48	+	4	2	=	522
56	+	4	9	=	609
64	+	5	6	=	696
72	+	6	3	=	783
80	+	7	0	=	870

याप्रमाणे 10 ते 99 पर्यंत पाढे तयार करा.

चित्र काढा आणि रंग भरा



सामान्यज्ञान उत्तरे

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

श

ब्द

को

डे

१५३

आ			मा	व	सा	
शा	का	हा	री		ब	र्फ
	शमी		च	तु	र	
अ	र	बी			म	
दि		ए	को	ण	ती	स
ल	क्ष्मी		लं			त्त
शा		त्र्यं	ब	के	श्व	र
ही	रो		स	न		

॥ तूही निरंकार ॥

ना चिंता ही, ना भय ही...

केवल "सद्गुरु माता सविंदर हरदेवजी महाराज" की जय ही....!

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



शंकरराव जाधव
मुखी, वाई तालुका



लग्न बस्त्याची
खास सोय !



अविनाश शंकरराव जाधव
प्रचारक, सातारा ज़ोन

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

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

९९९, हरिहरेश्वर प्रतिक, आय.डी.बी.आय.बँक 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 एच्. पाटील
झोनल प्रमुख-नाशिक क्षेत्र

कार्यालय : (०२५०) २५२७३२० / २५२७७४६
वेबसाईट : www.vijayaengineeringworks.com
ई-मेल : rajindustries2010@yahoo.in
janardanpatil6500@gmail.com



मे. विजया इंजिनिअरींग वर्क्स

मॅन्यु : स्पेशालिस्ट प्लास्टिक इंजेक्शन मोल्ड
(घेर ओरम टाईप डार्डज)

मे. राज इंडस्ट्रीज

मॅन्यु : फार्मास्युटिकल्स कॅम्प (कोलॅप्सीबल आणि लॅमी ट्युब)
आणि पेस्टीसाईड पॅकेजींग



बाबाजी कन्स्ट्रक्शन कं.

वन रुम किचन, टू रुम किचन फ्लॅट आणि दुकानाचे
गाळे तसेच इंडस्ट्रीयल गाळे उपलब्ध
गाळा नं. १, ४, ६-८ महावीर इंडस्ट्रीयल इस्टेट, नारींगी फाटा,
विरार (पूर्व), ता. वसई, जिल्हा - ठाणे. पिन ४०१३०३. (महाराष्ट्र)

धन निरंकार !

जनार्दन हा. पाटील
राकेश ज. पाटील