मूल्य ₹१५/-

हसती दुनिया (मराठी)

अंक १२ • वर्ष १५ वे • पृष्ठे ५२ • डिसेंबर - २०१८

हसती दुनिया (मराठी)

बालकांच्या बौध्दिक आणि आध्यात्मिक विकासाची आगळी वेगळी भेट

अंक १२ • वर्ष १५ वे • पृष्ठे ५२ • डिसेंबर २०१८

संपादक
राजेंद्र थोरात
(अवैतनिक)

सहसंपादक
सुरेश तिर्लोटकर

सजावट व चित्रे
उदय सत्यवान पांगे
राजनंदन पिंपळकर

संत निरंकारी मंडळ (चेंबूर) करिता मुद्रक व प्रकाशक श्री. चंद्रकांत अनंत जाधव यांनी ही हसती दुनिया पत्रिका एम.पी.प्रिंटर्स, बी-२२०, फेज-II, नोएडा-२०१३०५, जिल्हा-गौतम बुध्द 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

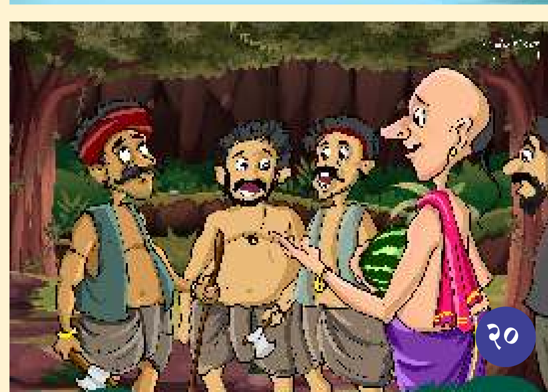
लेखकांच्या मताशी सहमत असणे अनिवार्य नाही

देश	1 वर्ष	3 वर्ष	5 वर्ष	11 वर्ष
भारत/नेपाळ	₹ 150	₹ 400	₹ 700	₹ 1500
यू.के.	£ 15	£ 40	£ 70	£ 150
यूरोप	€ 20	€ 55	€ 95	€ 200
अमेरिका	$ 25	$ 70	$ 120	$ 250
कॅनडा/ऑस्ट्रेलिया	$ 30	$ 85	$ 140	$ 300

मासिक पत्रिकेविषयी चौकशीसाठी हेल्प लाईन : ०२२-२४१० ५७४९

कथा

- सीतात्यागाचा निर्णय ०६
- स्वर्ग आणि नरक ०८
- वाचाल तर वाचाल १४
- कलिंगडाचे वजन २०
- धर्माची व्याख्या ४२
- दैव देतं पण कर्म नेतं ४८



स्तंभ

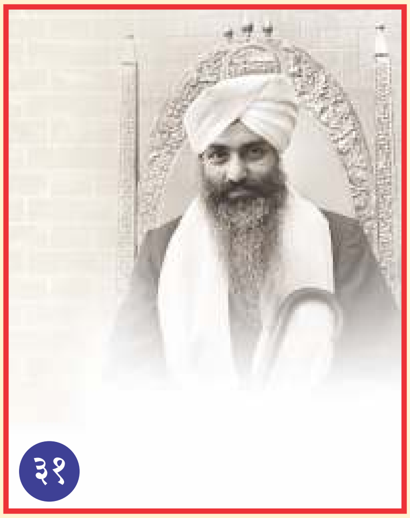
- दोन शब्द ०४
- शब्दकोडे १०
- दादाला विचारु या ११
- विचारपुष्प १२
- आरोग्याचा मंत्र २४
- वाढदिवसाच्या शुभेच्छा २६
- वैज्ञानिक प्रश्नोत्तरे २८
- दिव्यवाणी ३१
- हसा मुलांनो हसा ३२
- सामान्य ज्ञान ४६
- चित्र काढा आणि रंग भरा ५०

विशेष व प्रेरक प्रसंग

- मी संगणक बोलतोय ०५
- दुर्गभ्रमंती २२
- शोमॅन - राज कपूर २९
- आपले जिल्हे -बुलढाणा ३०
- समर्थ दर्शन -५० ३४
- तेजस्विनी -८० ४०
- दिवसातून केवळ दोनदाच.. ४४
- पक्षीजगत ४७

चित्रकथा

- आजोबा १६
- किट्टी ३६



कविता

- संघर्षात फायदा २१
- सजेल धरती मानवतेने ४१
- चिऊताईची पिल्ले ४५

सुसंगती सदा घडो

ज्ञानोबा हे देहू गावातले सधन गृहस्थ होते. एकदा त्यांनी शेतात ज्वारीचं पीक घेतलं. पीक जोमदार आलं. त्याची राखण करणं गरजेचं होतं. त्यामुळे मग त्यांनी एका निरुपद्रवी माणसाला राखण करायचं काम सोपवलं. रानात दिवसभर एकीकडे पांडुरंगाचं नामस्मरण करीत करीत सज्जनानं ज्ञानोबांच्या शेताची राखण केली. दिवेलागणीला तो आपला नेहमीप्रमाणे घरी आला. घराजवळ येताच थोडा गोंधळला. चार भोई एक पालखी घेऊन त्याच्या घराच्या दाराशी नम्रपणे उभे होते. सोबत एक रुबाबदार गृहस्थ होते. सारेजण त्यांना पंत म्हणत होते. शेतावरुन परत आलेल्या त्या सज्जनाला पंतांनी साष्टांग दंडवत घातला. त्यानेही पंतांना वाकून नमस्कार केला. पंतांना त्यांनी घरात नेलं. ते एक साधं चंद्रमौळी घर होतं. त्यांनी एक घोंगडी जमिनीवर अंथरली आणि आपल्या पत्नीला हाक मारली. ती बाहेर आली. तिला पाहून तो सज्जन थक्क झाला. भरजरी लुगडं, अंगभर दागिने. त्यांची दोन्ही मुलेही भरजरी वस्त्रालंकारानं मढून गेली होती. त्यांच्या लंगोट्या, फाटक्या टोप्या सारं गायब झालं होतं. तिथेच पडवीत आठ-दहा तबकं होती. रंगीत शेल्यानं झाकलेली. पंतानी ते शेले दूर केले. तो सज्जन पाहतच राहिला. तेवढ्यात पंत म्हणाले, “महाराज, आमच्या राजानं हा नजराणा पाठवलाय तुमच्यासाठी.” “राजानं ? कोणत्या राजानं ? अन् मला का ?” सज्जनानं विचारलं.

पंत म्हणाले, “अहो, आपल्या शिवाजी राजानं. त्यांनी तुमची कीर्ती ऐकली आणि नजराणा पाठवलाय. तुम्हाला रायगडावर न्यायला पालखी देखील पाठवली. चला लवकर.” तो सज्जन उद्गारला, “पंत, आम्ही पांडुरंगाचे भक्त. या वैभवाचा आम्हाला मोह नाही. अगं आवडे काढून टाक बरं दागिने. ते विषासमान आहेत.

पंत घेऊन जा बरे सारे. राजांना फक्त आशीर्वाद कळवा!” त्यांच्यासोबत राजांना देण्यासाठी त्यांनी दोन कडव्याचं एक पत्रही दिलं. त्यात लिहिलं होतं -

रात्रंदिन आम्हा युध्दाचा प्रसंग। अंतर्बाह्य जग आणि मन।

शिवरायांनी पाठविलेला नजराणा परत पाठवणारे कोण होते ते गृहस्थ ? ते होते संत तुकाराम महाराज! पिढ्या न् पिढ्या पुरेल एवढी धनदौलत एका क्षणार्धात नाकारणं हे फक्त त्यांनाच शक्य होतं. ज्यांनी कधीही भंग न पावणारे, चिरकाल टिकणारे हजारो अभंग या मायमराठीला दिले. या नामधनापुढं सुवर्णधनाची काय थोरवी!

मित्रांनो, वर्षाअखेरी आपण सारे वर्षभरातील घडलेल्या घटनांचा आढावा घेतो. वर्षभरात कमवलेल्या आणि गमावलेल्या गोष्टींची गोळाबेरीज करतानाच भविष्यात काय करायचं याचंदेखील नियोजन करत असतो.

संत तुकारामांच्या या जीवनप्रसंगातून एक गोष्ट मात्र नक्कीच अधोरेखित होते, की जीवनात धन-दौलतीपेक्षाही नामधनाचं मोल सर्वाधिक आहे. त्यातूनच सद्गुण विकसित होऊन जीवनाची उत्तम घडण होते. मग आपल्या जीवनात हे नामधन आलं का ? सज्जनांचा संग लाभला का ? वर्षाअखेरी सद्गुणांची प्राप्ती किती झाली आणि अवगुणांचा निचरा किती झाला याचाही विचार झाला पाहिजे. जीवनात नामधन आणि सुसंगती लाभल्याशिवाय सद्गुणांची वाढ होणार नाही. चला तर, मावळणाऱ्या वर्षाला निरोप देताना प्रण करु या, की पुढील वर्षाचा प्रत्येक क्षण हा सुसंगतीत व्यतीत करु.

सुसंगती सदा घडो। सुजन वाक्य कानी पडो।
कलंक मतीचा झडो। विषय सर्वथा नावडो।

- राजेंद्र थोरात..

दिनूची आई दिवसभर घरातील कामं करुन थकून जायची. दिनू आणि दिनूचे वडील घरी आले की संगणकापुढे बसलेले असायचे. दिनूच्या आईला या गोष्टीचा खूप राग यायचा. एके दिवशी ती रागारागाने म्हणाली, "आता हा संगणकच मी फोडून टाकते. अगदी वैताग आणलाय त्यानं." आईचा त्रागा पाहून हळूच संगणक म्हणाला, "दिनूच्या आई, रागावू नका. माझं महत्त्व आधी समजून घ्या. मग काय तो निर्णय घ्या." आईने चमकून मागे पाहिलं. कोण बोललं? "मी संगणक बोलतोय." आणि संगणक चक्क माणसासारखा बोलू लागला. "आज मी आहे म्हणून जगातील सगळी कामं पटापट होत आहेत. सगळे देश एकमेकांशी अगदी सहजतेने जोडले आहेत. माझ्यामुळे दूरदेशी राहणाऱ्या आपल्या नातेवाईकांशी तुम्ही बोलू शकता. त्यांना तुम्ही बघू पण शकता. त्यामुळे सर्वांना किती छान वाटतं. मुले घरी बसून ऑफिसची कामं करु शकतात. घरच्याघरी तुम्हाला माझ्यामुळे सर्व प्रकारची माहिती मिळते. सर्व प्रकारच्या सहलीची, हॉटेल्सची बुकींग तुम्ही घरी बसून करु शकता. बँकेची कामं, बिले भरण्याची कामं माझ्यामुळे चुटकीसरशी होतात. फावल्या वेळात तुम्ही माझ्यासोबत खेळही खेळू शकता. सिनेमे पाहू शकता. असं असताना तुम्ही का चिडता? माझ्यामध्ये कितीतरी माहिती साठवली जाते. त्यामुळे कागदांची, झाडांची बचत होते. कागदपत्र सांभाळायची जागाही वाचते. मावशी, प्रत्येक गोष्टीचे फायदे - तोटे असतात. पण लोकांनी माझा वापर कसा आणि किती करावा हे त्यांच्यावर अवलंबून आहे. तुम्ही प्लीज माझ्यावर नका ना चिडू."

हे बोलणं ऐकल्यावर आईही शांत झाली. तिचं विचारचक्र सुरु झालं. तिला या संगणकबुवाचं म्हणणं पटू लागलं. मग आईनेही एक निश्चय केला. तिनेही संगणक शिकून घ्यायचं ठरवलं. ती मुलांकडून शिकू लागली. आईला शिकताना पाहून मुलं खूष झाली.

आता आईला बिलं भरायला बाहेर जावं लागत नाही. खरेदी मनासारखी करता येऊ लागली त्यामुळे आई देखील खूष झाली.

❒❒❒

पौराणिक कथा

सीतात्यागाचा निर्णय

सर्वांना निरोप दिल्यानंतर श्रीराम माता सीतेसह आनंदाने राज्य करु लागले. एकदा श्रीराम सीतेसह एका वाटिकेत विहार करण्यासाठी आले. ती वाटिका नानाविध प्रकारच्या फळा-फुलांनी संपन्न होती. शेकडो पक्षी त्या वाटिकेत विसाव्याला येत. महावृक्षांनी त्या उपवनाची शोभा वाढविली होती. जागोजागी पसरलेल्या कमळतळ्यांची शोभा अवर्णनीय होती.

असाच काही काळ गेला आणि माता सीता गर्भवती राहिली. तिला डोहाळे लागले तेव्हा श्रीराम म्हणाले, "मैथिली, तुझा पुत्रप्राप्तीचा काळ जवळ आला आहे. तेव्हा सांग, तुझी काय इच्छा आहे? तुझे कोणते मनोरथ मी पूर्ण करु?" त्यावर मंदपणे हसत वैदेही श्रीरामांना म्हणाली, "नाथ, गंगेजवळची तपोवने मला पाहाविशी वाटतात. फळा-फुलांचा आहार घेऊन गंगातटावर राहणाऱ्या तेजस्वी, महर्षींच्या सहवासात, तपोवनात एक दिवस तरी राहण्याची माझी खूप इच्छा आहे. गर्भावस्थेतील माझी सर्वात उत्कट इच्छा ती हीच."

"प्रियतमे, तुझी इच्छा लवकरच पूर्ण होईल!" श्रीराम उद्‌गारले.

नागरिकांशी, मित्रांशी श्रीरामांच्या नेहमीच गप्पागोष्टी चालत. एकदा श्रीरामांनी विचारले, "सध्या नगरात व राज्यात कुठल्या गोष्टीची चर्चा विशेषत्वानं ऐकू येते? प्रजाजन आमच्याविषयी काय बोलतात? कारण राजा जर आचार-विचारानं हीन असेल, तर तो राज्यात आणि वनातही निंदेचा विषय ठरतो." यावर भद्र हात जोडून म्हणाला, "महाराज, तुमच्याविषयी प्रजा नेहमीच चांगले उद्‌गार काढतात. तुमचं सेतूबंधन, रावणवध, राक्षस, वानर व अस्वलसेनेचे तुम्हाला झालेले सहकार्य याविषयी अयोध्यावासियांना मोठं कौतुकच आहे. परंतु एक गोष्ट मात्र त्यांना मनोमन खटकते. जबरदस्तीने माता सीतेला कवेत घेऊन रावण लंकेत गेला. त्यानं सीतेला अंत:पुरात, अशोकवाटिकेत ठेवलं. राक्षसाला अंकित होऊन ती खूप दिवसपर्यंत तिथं राहिली, तर श्रीरामांच्या मनात तिच्याविषयी किंतु कसा निर्माण झाला नाही? तिचा त्यांनी इतक्या सहजासहजी स्वीकार कसा केला? यथा राजा, तथा प्रजा म्हणून आम्हालाही आमच्या स्त्रियांचं असलं वर्तन नाइलाजानं सहन करावं लागेल."

भद्राचे हे बोलणे कितपत यथोचित आहे, म्हणून श्रीरामांनी आपल्या जवळच्या मित्रांशी चौकशी केली. तेव्हा भद्राच्या बोलण्यात तथ्य असल्याचेच श्रीरामांना कळले. या प्रकाराने श्रीराम अतिशय व्यथित व चिंताग्रस्त झाले. द्वारपालाकरवी त्यांनी भरत, लक्ष्मण व शत्रुघ्न या आपल्या तीन भावांना बोलावणे पाठविले. निरोपाप्रमाणे तिन्ही बंधू श्रीरामांच्या महालापाशी आले. महालात प्रवेश केल्यावर त्यांनी पाहिले, श्रीरामांचे मुख उदास झाले आहे. त्यांच्या दोन्ही डोळ्यांत अश्रू तरळत आहेत.

श्रीरामांनी सर्वांना प्रेमाने आलिंगन दिले. समोर तीन आसनांवर बसावयास सांगून ते पुढे म्हणाले, "बंधूनो, तुम्ही माझे सर्वस्व आहात. तुम्हीच माझे जीवन आहात. तुम्ही संपादित केलेल्या या राज्याचा मी केवळ पालक आहे. तुम्ही तिघेही शास्त्र जाणणारे, कर्तव्यदक्ष व बुध्दीने परिपक्व आहात. तर मी काय म्हणतो ते तुम्ही नीट विचारपूर्वक श्रवण करावे." श्रीराम असे म्हणाल्यावर तिन्ही बंधू सावधान झाले व ऐकू लागले. श्रीराम म्हणाले, "राजकुमारांनो, मी काय म्हणतो ते मन विचलित होऊ न देता तुम्ही ऐकावे. प्रजाजनांमध्ये माझ्या आणि सीतेच्या संबंधाने चर्चा चालू आहे. सीतेविषयी एक महान अपवाद लोकांत पसरला आहे. त्यामुळे माझाही त्यांना तिरस्कार वाटतो. या गोष्टी माझे मन बेचैन करत आहेत.

सीता निष्कलंक आहे याची मला पूर्ण खात्री आहे. त्यासाठी तिने अग्नीदिव्यदेखील केले. या गोष्टींना सुमित्राकुमार लक्ष्मण साक्षी आहे. सीता शुध्द आहे, याची माझ्या अंतर्मनाला पूर्ण खात्री आहे, परंतु लोकोपवादाचे काय! लोकोपवाद हा नेहमीच संशय बाळगणारा असतो. त्यापुढे हतबल होऊन त्याचे निराकरण करण्यापलीकडे दुसरा मार्ग नसतो. या निंदाजनक लोकोपवादासाठी सीतेचा त्याग करण्याचा निर्णय मी घेतला आहे."

❍ **क्रमशः**

कथा :

स्वर्ग आणि नरक

सुधन्वा नावाचे एक तपस्वी होते. त्यांनी हिमालयात जाऊन अनेक वर्षे तपश्चर्या केली. त्यांना सिद्धी प्राप्त झाली होती. त्या सिद्धीच्या बळावर त्यांनी अनेकांची दु:खं दूर केली होती. पुढे अनेक वर्षे त्यांनी निष्काम सेवा आणि भगवद्भक्ती केली. त्यांचा शेवट आता जवळ आला होता. मध्यरात्री ते गाढ झोपले असताना यमराज आले. त्यांनी तपस्वींना प्रणाम केला आणि आपल्या सोबत येण्याची विनंती केली. सुधन्वा अतिशय निर्लेप जीवन जगत असल्याने त्यांनी आनंदाने जाण्याची तयारी दर्शवली. यमदेव त्यांना घेऊन निघाले. वाटेत सुधन्वांनी विचारले, "यमराज, आता तुम्ही मला कोठे घेऊन जात आहात?" यमराज म्हणाले, "चित्रगुप्तांकडे. तिथं तुमच्या कार्याचा हिशोब पाहून चित्रगुप्त पुढील आदेश देतील."

सुधन्वा म्हणाले, यमराज, तत्पूर्वी माझी एक इच्छा पूर्ण कराल का? यमदेव हो म्हणाले. सुधन्वांनी त्यांना सांगितले, मी स्वर्ग आणि नरक याविषयी बरंच ऐकलं आहे; परंतु प्रत्यक्ष स्वर्ग आणि नरक काय आहे हे मला पहायचं आहे.

यमदेव सुधन्वांना घेऊन नरकाकडे निघाले. दरवाजाच्या बाहेरच त्यांना आतून रडण्या-ओरडण्याचा आणि भांडणाचा आवाज आला. दरवाजा उघडून दोघे आत गेले. तिथे मोठ मोठी पातेली ठेवलेली होती. त्यात स्वादिष्ट खीर होती. खिरीचा खमंग वास सर्वत्र दरवळला होता. परंतु तिथे प्रत्येकजण रागावलेला, संतापलेला दिसत होता. कुणी एकमेकांच्या अंगावर धावून जात, कुणी एकमेकांना शिव्या देत होते. खिरीच्या पातेल्यात लांब दांड्याच्या पळ्या, चमचे ठेवलेले होते. त्या लांब दांडीच्या चमचा, पळीने प्रत्येक जण खीर खाण्याचा प्रयत्न करत होता. परंतु चमचा तोंडापर्यंत पोचत नव्हता. त्यामुळे त्यांना खीर खाता येत नव्हती. खीर खाण्याच्या गडबडीत एकमेकांच्या अंगावर सांडत होती. त्यामुळे भांडण-तंटे होत होते. यमदेव म्हणाले, "हा आहे नरक. इथं सारे स्वार्थी, मतलबी जीव आहेत."

पुढे दुसरे दालन लागले. बाहेरच हसण्या खिदळण्याचा आवाज येत होता. दरवाजा उघडून दोघेही आत गेले. तिथंही खिरीचे पातेले होते. पातेल्यात स्वादिष्ट खीर असून त्यात लांब दांडीचे चमचे होते. तेथील लोक त्या चमच्याने एकमेकांना आग्रहाने खीर भरवत होते. स्वतःच्या तोंडापर्यंत जो चमचा पोचत नव्हता तो दुसऱ्याच्या तोंडापर्यंत सहज पोचत असल्याने प्रत्येकजण एक-दुसऱ्याला खीर भरवत होता. खीर खाऊन तृप्त झालेले समाधानाचा ढेकर देत होते. सगळीकडे हास्य विनोदाचे वातावरण होते.

यमदेव म्हणाले, "हा आहे स्वर्ग. तुमची काय इच्छा आहे. तुम्हाला स्वर्गात राहायचं आहे की नरकात?"

तपस्वी म्हणाले, "माझ्या कर्माचा हिशोब काहीही असला तरी मला मात्र नरकात राहायचे आहे."

यमदेव म्हणाले, "महाराज, स्वर्गात सगळे परोपकारी, पुण्यात्मे आहेत. नरकात स्वार्थी, मतलबी, अप्पलपोटेपणा असणारी अधम वृत्तीची माणसं आहेत. तिथं दुःखच दुःख आहे."

सुधन्वा म्हणाले, "तरीही मला त्यांच्यात राहायचे आहे. मला त्यांची खूप दया येते. त्यांना त्यांच्या संकुचितपणातून मला मुक्त करायचं आहे. परोपकार शिकवायचा आहे. पुढे तेही स्वर्गाचे भागीदार बनतील." असे म्हणून तपस्वी नरकाकडे निघून गेले.

परोपकार करणाऱ्यांना स्वर्गसुखाची इच्छा नसते. परोपकार हाच त्यांचा धर्म असतो. ते जिथे जातील तिथे स्वर्ग निर्माण करतात.

मित्रांनो, स्वर्ग आणि नरक कुठे लांब नाहीत. आपल्याच मनात आहेत. ज्या मनात संकुचितपणा, स्वार्थवृत्ती असते ते मन म्हणजे नरक आणि ज्या मनात विशालता, सहनशीलता, दया, परोपकाराची भावना असते ते म्हणजे प्रत्यक्ष स्वर्गमय असतं. स्वर्ग निर्माण करणं हे सर्वस्वी आपल्याच हातात आहे.

❑❑❑

शब्दकोडे

१७३

○ पूजा अरोडा (रेवाडी-हरियाणा)

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

आडवे शब्द

१. भगवान श्रीरामाला उष्टी बोरं देणारी भक्त
४. ....लिंकन अमेरिकेचे १६ वे राष्ट्रपती होते.
६. बाबा हरदेवसिंहजींना ...... असे म्हटले जाते.
८. भगवान श्रीकृष्णाच्या वडिलांचे नाव
९ हत्ती
१३ रक्तातील कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण खाली आणण्यासाठी आहारात हा पदार्थ वापरणे उपयुक्त ठरतो.
१५. वाल्मिकी ऋषींनी रामायण कोणत्या भाषेत लिहिले ?
१६. समता दिन डिसेंबर महिन्याच्या .... तारखेला साजरा करतात.

उभे शब्द

१. ज्याचे वय १०० वर्ष आहे.
२. शरीरावर काळे पट्ट्या असणाऱ्या प्राण्याचे नाव
३. माता सीतेचा पती
४. राजा जनकाला यांच्याकडून ब्रह्मज्ञान प्राप्त झाले.
५. संपूर्ण .... बाणी या ग्रंथांची रचना बाबा हरदेवसिंहजी यांनी केली.
७. .... सरो वैद्य मरो (म्हण)
९. एक काव्याचा प्रकार
१०.प्रजासत्ताक दिन हा राष्ट्रीय .... आहे.
११. या ऋतूत कोकिळा गाते.
१२. तांबे आणि जस्त यांच्या मिश्रणाने .... हा धातू तयार होतो.
१४. मेघनादची पत्नी सुलोचना नात्याने रावणाची .... होती.

उत्तरे इतरत्र

दादाला विचारु या

प्रश्न : ईश्वर सर्वव्यापी आहे, मग दगडात देव का नाही ?

उत्तर : ईश्वर जर सर्वव्यापी आहे तर तो दगडातही असलाच पाहिजे, परंतु दगड म्हणजे देव नव्हे; हे लक्षात ठेवले पाहिजे. जसे शरीराच्या सर्व अवयवात चेतना आहे; पण हात किंवा पाय म्हणजे शरीर नाही. त्याप्रमाणे ईश्वर सर्वत्र व्यापलेला आहे. सजीवात चैतन्यरुपाने तर निर्जिवात अचेतनरुपात आहे.

प्रश्न : ईश्वर जर सर्वव्यापक आहे तर तो दिसत का नाही ?

उत्तर : ईश्वर ही डोळ्याने पाहण्याची गोष्ट नसून अनुभवण्याची गोष्ट आहे. जसे फुलातील सुगंध, उसातील गोडवा, दूधातील लोणी, हवा या गोष्टी डोळ्यांनी दिसत नसल्या तरी त्या अनुभवता येतात, तसे सद्‌गुरुच्या कृपेने आत्मज्ञान प्राप्त झाल्यावर ईश्वराचा अनुभव घेता येतो, ज्ञानदृष्टीने सर्वत्र पाहता येते.

प्रश्न : ईश्वर सगुण आहे की निर्गुण ?

उत्तर : सगुण-निर्गुण ही दोन्ही ईश्वराचीच रुपे आहेत. जसे, एखादा गुणधर्म प्रगट करण्यासाठी माध्यम आवश्यक असते तसा निर्गुण ईश्वर सृष्टीच्या रुपाने सगुण होतो. बर्फ आणि पाणी हे वस्तुत: भिन्न दिसत असले तरी मूलत: ते एकच आहेत. तसा मूळ निर्गुण-निराकार ईश्वर विश्वरुपात सगुण साकार होतो आणि सद्‌गुरुरुपात येऊन आपले स्वरुप समजावतो.

प्रश्न : ब्रह्मज्ञानाशिवायही अनेक लोक सुखाने जीवन जगताना दिसतात, मग ब्रह्मज्ञानाची आवश्यकता काय ?

उत्तर : प्रत्येक मनुष्य हा पाच तत्त्वांनी बनलेला आहे. प्रत्येक जण हा कोणत्या ना कोणत्या कारणाने दु:खी असतो. जर आपल्या आवडीचं एखादं खेळणं नाही मिळालं तर आपण दु:खी होतो. धनवान मनुष्य पैसे देऊन ते पुन्हा प्राप्त करतो. परंतु तोच धनवान मनुष्य घरातील एखाद्या सदस्याचा गेलेला प्राण परत आणू शकत नाही. त्यावेळी त्याच्या दु:खाला पारावार नसतो. म्हणून सुखी दिसणारे सुखी असतातच असे नाही. ब्रह्मज्ञानामुळे मनाला सत्य आणि मिथ्या याची जाणीव होते. सुख आणि दु:खात समतोल राहून जीवन जगण्याची कला त्याला प्राप्त होते. मनातील भ्रम दूर होऊन जगाचं स्वरुप कळू लागतं. दैवी गुण अंगी बाणतात. त्यामुळे जीवन सुसह्य होतं. मुख्य म्हणजे इहलोक सुखी होतो आणि परलोकाची प्राप्ती होते. जन्म-मृत्यूच्या चक्रातून जीवाची सुटका होते.

प्रत्येकक्षणी निराकाराची जाणीव राहावी

निराकार ही सर्वात मोठी शक्ती आहे, जी आपल्या अंगसंग आहे. प्रत्येकक्षणी निराकाराची जाणीव रहावी. हेच संत निरंकारी मिशनच्या शिकवणीचे मूळ आहे. ज्याचे ध्यान निराकाराशी जोडलेले आहे, ज्याला सत्संगाची भूक आहे, तो ना उन्हाची पर्वा करतो ना पावसाची, हीच भावना मिशनचा मूळ पाया आहे. जिथे असे भाव असतील तिथे मिशनचा प्रचार-प्रसार कोणत्याही परिस्थितीत होणारच आहे. सत्संगाप्रति जी ओढ आहे त्यात आपण कोणत्याही

परिस्थितीत कमतरता येऊ दयायची नाही.

बाबा गुरबचनसिंहजींच्या काळात 'निरंकारी युथ फोरम'ची स्थापना झाली आणि बाबा हरदेवसिंहजी, जे भोलाजींच्या रुपात होते त्यांनी या फोरमला व्यवस्थित रुप प्रदान केले. पण नंतर ते त्या रुपात राहिले नाही. परंतु युवकांची कार्ये सुरुच राहिली. आता पुन्हा त्या फोरमच्या कार्याची सुरुवात केली जात आहे. बाबाजी आणि माता सविंदरजीच्या काळातही ही कार्ये होत होती. 'निरंकारी युथ फोरम' हे काही नवीन स्वरुप नाही.

बाबाजीसुध्दा नेहमी विचारात सांगत असत, की ज्याप्रमाणे युवकांची आवश्यकता आहे, त्याचप्रमाणे ज्येष्ठांचे अनुभवही तितकेच महत्वाचे आहेत. ते नेहमी बोलत असत की, ज्येष्ठांचा होश आणि युवकांचा जोश एकत्र आला, की कार्यामध्ये सुचारुता येईल. बाबा गुरबचनसिंहजींनीही म्हटलं, की ज्येष्ठ हे मार्गदर्शक असतात. परंतु कोणतेही कार्य युवकच कृतिबध्द करतात. ज्येष्ठांनी मार्गदर्शनाबरोबर सहयोगही द्यायचा आहे.

एकत्वाचा भाव साकार करावा. सत्संगाच्या शिकवणींना आपल्या जीवनात, कर्मात उतरवत राहावे. सेवा, स्मरण, सत्संग जास्तीजास्त करत राहावे. निराकारच्या कृपेनेच सर्वकाही होत आहे हे ध्यानात ठेवावे. जर एखादी सेवा मिळत असेल तर असे समजू नये , की हा माझा अधिकार आहे. ही सेवा तर मलाच मिळायला हवी असा भाव नसावा तर समर्पणाचा भाव प्रबळ असावा. आपल्या कर्म, व्यवहार व वचनाद्वारे मिशनची शिकवण प्रगट करावी.

❑❑❑

गुरुवचन

एखाद्या ठिकाणी जत्रा भरलेली असते, एक लहान मूल आपल्या पित्यासमवेत त्यांचं बोट पकडून त्या जत्रेत मोठ्या मजेत फिरत असतं, अगदी आनंदानं हिंडत असतं. जत्रेतली दृश्य बघून त्याचा चेहरा आनंदाने फुललेला असतो. तो गोड गोड मिठाई खातो, सर्कस बघतो, लोभसवाणी प्रदर्शनं पाहतो, आनंदाने उड्याही मारतो, नाचतो. पण ते मूल जेव्हा कुठल्यातरी ठिकाणी तिथली मौजमजा, गंमत बघताना आपल्या पित्याचं बोट सोडतं, त्यांच्यापासून अलग होतं, तेव्हा मात्र ते एकटं पडतं. आपण निराधार झालो असं त्याला वाटायला लागतं. ते मूल बेचैन होतं, त्याला रडायला येतं, ते भोकाड पसरतं, किंचाळायला लागतं. जत्रेचा झगमगाट, तिथला आनंद त्याला नकोसा होऊन जातो.

अगदी याचप्रमाणे जोवर भक्त आपल्या परमपित्याशी परमात्माशी जोडून आहे, दातारचा आसरा धरुन आहे तोवर या दुनियेचे सारे रंग त्याला आनंद देतात, त्याला ते भावतात, आवडतात. तो सदा सद्गुरुचा पदर धरुनच असतो. कोणी कितीही किंमत दिली, मोल मोजलं तरी तो सद्गुरुचा पदर सोडायला तयार होत नाही. सारी जत्रा, सगळा मेळा यथेच्छ आनंद लुटत तो पाहून घेतो आणि निजधामाला परततो. पण जी माणसं परमात्म्याचं बोट सोडतात, मेळ्याच्या-जत्रेच्या झगमटाला भुलून त्याच्यात लालसेने अडकून जातात, ते तिथंच हरवतात, हरतात आणि भटकत राहतात.

-बाबा गुरबचनसिंहजी

कथा

वाचाल तर वाचाल

फार पुरातन काळातील गोष्ट आहे. कोकणातील दऱ्याखोऱ्यात वसलेलं गोंडवन नावाचं खेडेगाव होतं. त्या गावात सिदू काकांचं किराणा मालाचं छोटंसं दुकान होतं. दर आठवड्याला ते आठवड्याच्या बाजारात जाऊन माल खरेदी करुन बैलगाडीवानाच्या स्वाधीन करुन संध्याकाळपर्यंत आपल्या घरी परत येत असत.

असेच एके दिवशी ते बाजाराला निघाले असता त्यांचा मुलगा शंतू हा सुध्दा जाण्यासाठी वडिलांच्या मागे लागला. कारण दिवाळीचा सण जवळ आल्यामुळे त्याला फटाके घ्यायचे होते. सिदूकाकांजवळ बाजारात ये-जा करण्यासाठी एक घोडा होता. दोघेही घोड्यावर बसून बाजारात गेले. दिवाळी असल्यामुळे बाजारात लोकांची खूप

गर्दीसुध्दा होती. बाजारात आईवडिलांबरोबर फटाके घेण्यासाठी मुलंच अधिकतर आली होती. सिदूकाकांनी आपल्याला लागणारा आठवड्याचा किराणा माल खरेदी करुन एका बैलगाडीवानाच्या गाडीमध्ये ठेवून दिला. शंतूने दिवाळीसाठी फुलबाजी, फटाके घेतले. त्या फटाक्यांची पिशवी मात्र त्याने स्वत:जवळ ठेवली.

परत निघण्यासाठी त्यांना संध्याकाळ झाली. साधारण ४/५ मैलावर त्याचं गाव होतं. चांदणं स्वच्छ पडल्यामुळे रस्ता चांगला दिसत होता; परंतु रस्त्याच्या आजूबाजूला दाट जंगल असल्यामुळे त्यांनी आपल्याजवळ असलेल्या बॅटरीचाही उपयोग केला. परंतु अचानक वाघाच्या डरकाळीचा आवाज आल्यामुळे घोडा बिथरला आणि मोठ्याने खिंकळायला लागला. सिदूकाका समजून गेले, की वाघ आपल्या आजूबाजूलाच आहे.

हे सर्व होत असतानाच शंतूच्या लक्षात आले, की आपण कधी पुस्तकात वाचलं होतं, की जंगली जनावरं प्रकाशाला आणि आवाजाला घाबरुन दूर पळून जातात. त्याने आपल्याकडील फटाक्यांची पिशवी उघडली आणि त्यातून फटाक्याची माळ काढून पेटवून वाघाच्या डरकाळीच्या दिशेने फेकली. त्याबरोबर फटाक्यांचा आवाजही झाला आणि वाळलेल्या गवताने पेटही घेतला. वाघ पळून झाडीमध्ये गेला. सिदूकाका आणि शंतू दोघेही सुखरुप घरी पोचले.

तात्पर्य : मित्रांनो, शंतूच्या वाचनात आलेल्या गोष्टींमुळे त्यांचा बचाव झाला म्हणून खूप खूप वाचन करा. म्हटलं सुध्दा आहे - वाचाल तर

❑❑❑

जगातील सर्वात मोठे मंदिर

जगातील सर्वात मोठे मंदिर उत्तर पश्चिम कंबोडियाच्या ऐंगकोर शहरात आहे. या मंदिराची निर्मिती ख्मेर राजा सूर्यवर्मन द्वितीयने बाराव्या शतकात सुरु केली होती. सूर्यवर्मन द्वितीय राजाचा कालावधी १११३ ते ११५० इतका होता.

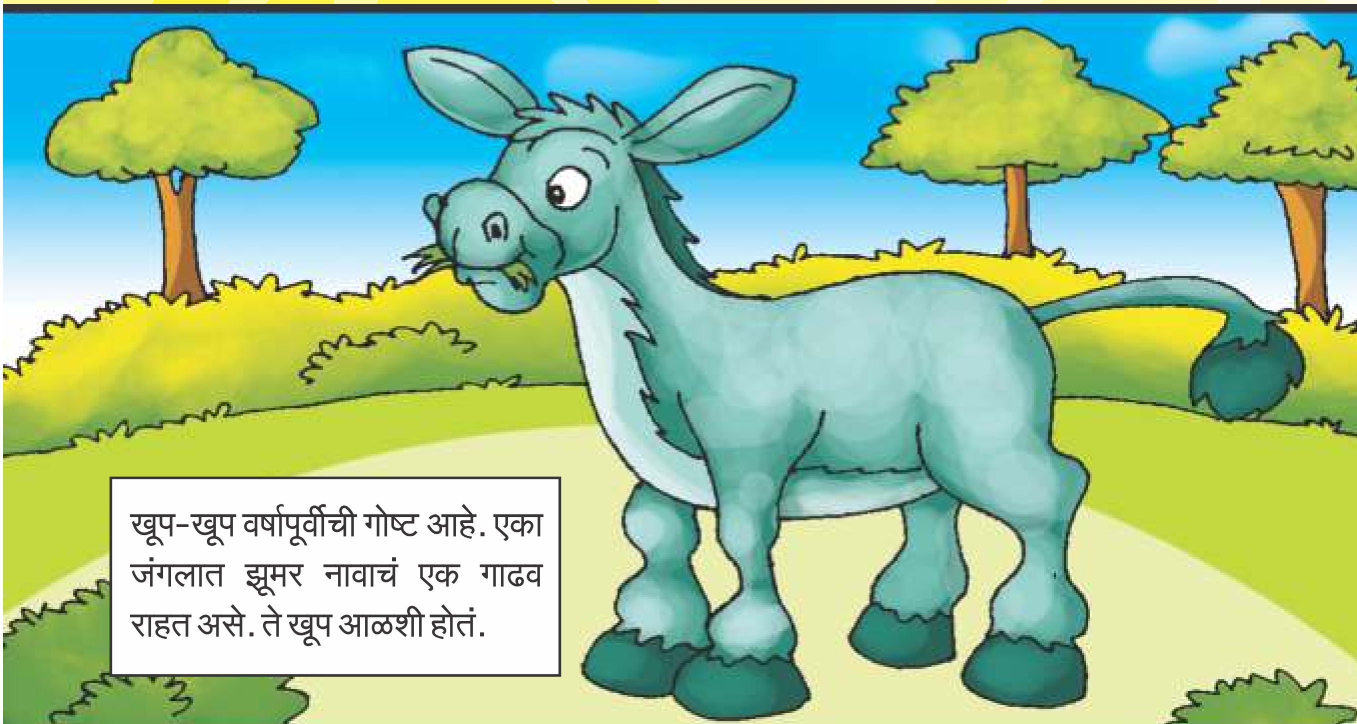
या मंदिराची लांबी १५५० मीटर आणि रुंदी १४०० मीटर आहे. मंदिर बनवले तेव्हा यामध्ये नऊ उंच मिनारेही होते. त्यापैकी पाच मिनारे आजही उपलब्ध आहेत. मृत्यूनंतर आपल्या अस्थी अतिशय सन्मानपूर्वक नेता याव्यात यासाठी सूर्यवर्मनने हे मंदिर उभारले. मंदिर परिसरात खूप सुंदर असे चबुतरे आहेत. यामध्ये कृत्रिम पध्दतीने बनविलेल्या गुहादेखील आहेत. दगडांना तासून बनवलेल्या मूर्तीदेखील अतिशय सुबक आहेत. या मूर्ती विशेषत: हिंदू धर्मग्रंथांचा आधार घेऊन बनवल्या आहेत, तर काही मूर्ती सूर्यवर्मनच्या वैभवाशी संबंधित आहेत. मंदिरात स्वर्गातील अप्सरांची खूप चित्रे आहेत. त्यावेळचे राजे आपल्या वैभवाचे प्रदर्शन करण्यासाठी अशी मंदिरे बांधत असत.

❑❑❑

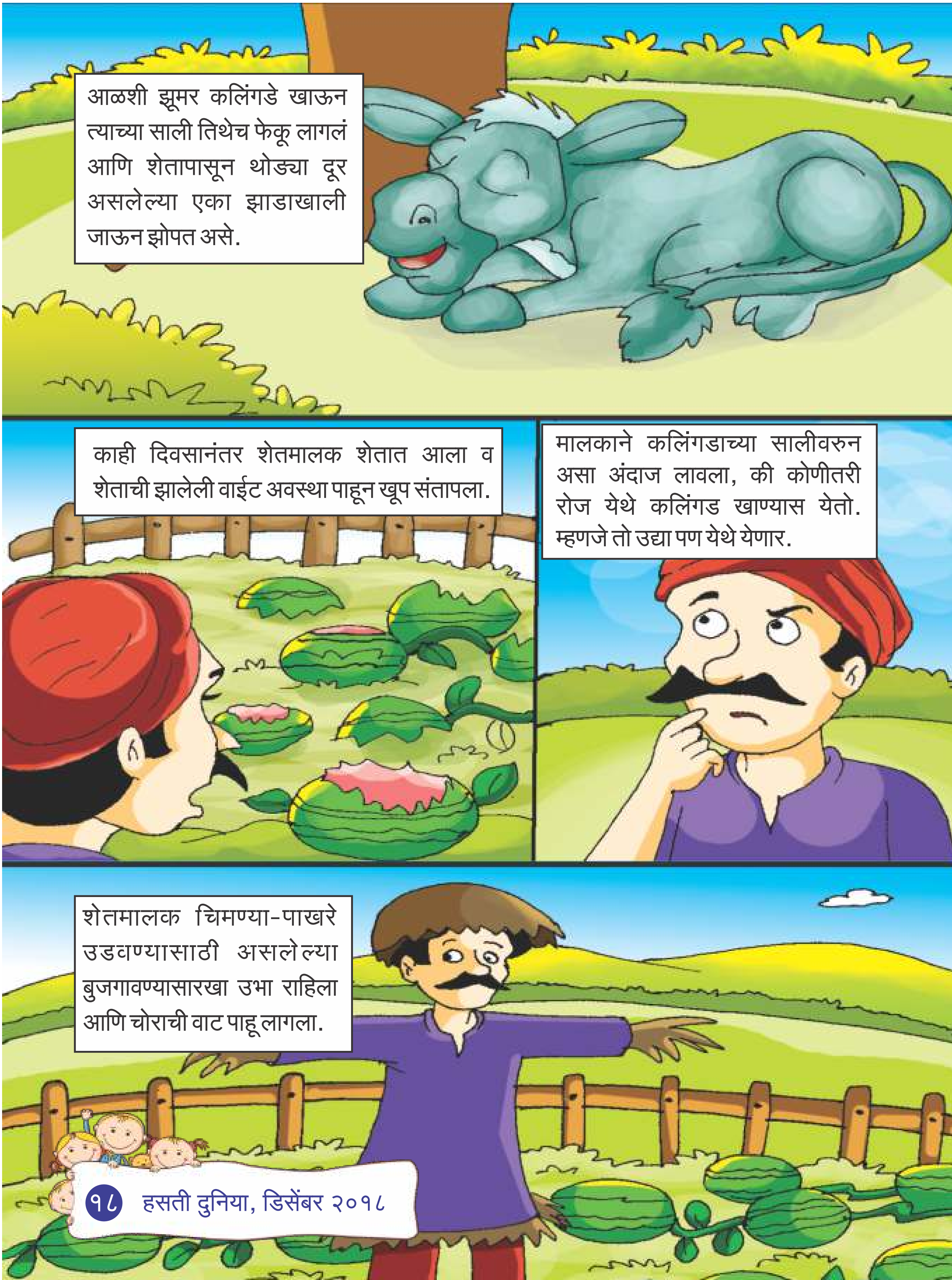
आजोबा

चित्रांकन : दीपक मेहरा (दिल्ली)

चित्रांकन -रंग : अजय कालडा



एके दिवशी माकडमामा झूमरला बरेच ओरडले आणि त्याला जंगलातून हाकलून दिले. परंतु झुमरवर त्याचा काहीच परिणाम झाला नाही ते जंगलाच्या जवळ असलेल्या एका गावात निघून गेले.
रस्त्यातून जात असताना झूमरने एक कलिंगडाचे शेत पाहिल, त्या शेतात लागलेले कलिंगड पाहून त्याच्या तोंडात पाणी सुटले.
त्याने विचार केला, की आता आपण ह्या शेताच्या आसपासच राहूया आणि ज्यावेळी भूक लागेल त्यावेळी येथे येऊ. हा विचार करुन गाढव तिथेच थांबलं आणि शेतात जाऊन कलिंगड खाऊ लागलं.


आळशी झूमर कलिंगडे खाऊन त्याच्या साली तिथेच फेकू लागलं आणि शेतापासून थोड्या दूर असलेल्या एका झाडाखाली जाऊन झोपत असे.
काही दिवसानंतर शेतमालक शेतात आला व शेताची झालेली वाईट अवस्था पाहून खूप संतापला.
मालकाने कलिंगडाच्या सालीवरुन असा अंदाज लावला, की कोणीतरी रोज येथे कलिंगड खाण्यास येतो. म्हणजे तो उद्या पण येथे येणार.
शेतमालक चिमण्या-पाखरे उडवण्यासाठी असलेल्या बुजगावण्यासारखा उभा राहिला आणि चोराची वाट पाहू लागला.

थोड्या वेळाने तेथे झूमर आला. झूमरला पाहताच शेतमालकाने काठी घेऊन त्याचा पाठलाग केला आणि त्याची भरपूर धुलाई केली.
त्या दिवसापासून गाढवाने शपथ घेतली, की कधी कामचुकारपणा करायचा नाही. आता झूमर एका दुकानावर लाकडं वाहून नेण्याचं काम करु लागला.
एके दिवशी चिमणी मावशी झूमरला लाकडं वाहून नेताना पाहून फार खूश झाली आणि झूमरला म्हणाली, हे फार छान झालं, तू आळस सोडून मेहनत करु लागलास.
चल माझ्याबरोबर जंगलात. तुझे माकडमामा तुला भेटून फार खूश होतील. चिमणीने सांगितले तसेच झाले. माकडमामाने त्याला आशीर्वाद दिला.
मुलांनो, आळस आणि लालचीपणा कधीच करु नये, कारण ह्या दोन्ही गोष्टींचे फळ नेहमी वाईटच मिळते.

कथा

कलिंगडाचे वजन

तेनाली रामा एके दिवशी आपल्या नातेवाईकांकडे गेला होता. येताना त्याला उशीर झाला. रात्र काळोखी होती. तेनाली एकटाच येतोय हे पाहून आजूबाजूच्या झाडीतून आलेल्या चार दरोडेखोरांनी त्याला अडवले व दरडावत विचारले, “कोण आहेस रे तू? कुठं निघालास?”

तेनाली म्हणाला, “बाबांनो, मी एक गरीब ब्राह्मण आहे. नातेवाईकांकडे गेलो होते. येताना उशीर झाला.”

दुसरा दरोडेखोर म्हणाला, “चल, तुझ्याकडे जो काही मुद्देमाल असेल तो मुकाट्याने दे.”

उर्वरीत पान क्र.२३ वर

संघर्षात फायदा

असा कसा माणसा तुझा हा स्वभाव
सृष्टीच्या नियमाला ठेवतोस नाव

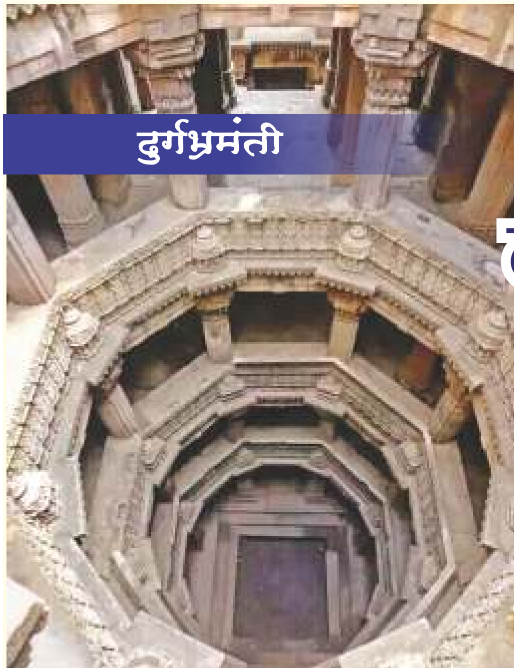
उन्हाळ्याच्या दिवसात म्हणे अंगाची झाली लाही
काय करावं गरमीला कळतच नाही

पाऊस आला मग म्हणे पाऊस झाला फार
वाहून गेली शेती सारी बुडालो मी फार

थंडीचा महिना बघा आला हिवाळा
हुडहुडी भरली मग सारा कंटाळा

आनंदाने स्वीकारा सृष्टीचा कायदा
संघर्षात आहे या आपलाच फायदा

कविता : अजित भुजबळ



बारा मोटेची विहीर

ही वास्तू पाहताना विहीर आहे की भुयारी राजवाडा असा प्रश्न पडल्याशिवाय राहत नाही. इतिहासाच्या पुस्तकात दुर्लक्षित राहिलेली ही विहीर पाहण्याचं भाग्य लाभणं म्हणजे छत्रपती शिवाजी महाराजांची कृपा आणखी दुसरं काय? एवढे सगळे अवशेष पाहून महालाच्या छतावर चढून आल्यावर पाहिले तर इथे सिंहासन आणि समोर सभेसाठी बैठक व्यवस्था केलेली दिसते. साताऱ्याचे राजे छत्रपती श्रीमंत प्रतापसिंह महाराज यांची विहिरीतील गुप्त महालात खलबते चालत असत. तसेच वरील बाजूस असलेल्या सिंहासनावर बसून ते सहकार्यांशी संवाद साधत असत.

साताऱ्यापासून हाकेच्या अंतरावर म्हणजे सातारा ते भुईंज रस्त्यावर उजवीकडे शेरी लिंब नावाचे गाव आहे. या गावात शिवकालीन इतिहासाची साक्षीदार अशी ही बारा मोटेची विहीर आहे. शिवकालीन स्थापत्यशास्त्राचं एक अद्‌भुत उदाहरण म्हणजे ही बारा मोटेची विहीर. ही विहीर पाहताना थक्क व्हायला होतं. विहिरीत उतरायला एक आलिशान जिना आणि कमान असलेला भरभक्कम दरवाजा आहे. मध्यभागी दोन मजली महाल आणि दोन्ही बाजूला दोन विहिरी आहेत. साधारणतः शिवलिंगाच्या आकाराची ही विहीर आहे.

अष्टकोनी आकाराच्या विहिरीच्या आतील बाजूस वर चार वाघांची शिल्पे आहेत. विहिरीस आलिशान जिना आणि आत उतरण्यास चोरवाटा आहेत. या विहिरीवर बारा मोटा चालत असत असे म्हणतात. नीट लक्ष देऊन पाहिल्यास बारा मोटेचे बारा चौथरे नजरेस पडतात.

या विहिरीचे बांधकाम इ.स.१६४१ ते १६४६ या दरम्यान श्रीमंत सौ. विरुबाई भोसले यांनी केले. या विहिरीची खोली ११० फूट असून व्यास

साधारण ५० एक फूट आहे. विहीर दोन टप्प्यात विभागली आहे.

अष्टकोनी मुख्य विहीर आणि जोडून आयताकृती दुसरी विहीर. या दोन्ही विहिरींना जोडणारी दुमजली इमारत म्हणजे चक्क एक

महाल आहे. आलिशान जिना उतरुन आपण खाली महालाच्या तळमजल्यावर जाऊन पोहोचतो. इथून महालाच्या दुसऱ्या मजल्यावर जाण्यासाठी दोन चोरवाटा आहेत. इंग्रजी एल आकाराच्या जिन्याने वर जाताच आपण छोटेखानी महालात येऊन पोहोचतो. या महालाला मध्यभागी चार खांब आहेत. प्रत्येक खांबावर वेगवेगळी शिल्पे कोरलेली आहेत. गणपती, हनुमान यांची शिल्पे, त्याखाली गजारुढ महाराजांचे शिल्पचित्र, खांबाच्या दुसऱ्या बाजूस अश्वारुढ महाराजांचे शिल्प कोरलेले आहे. त्यावरील बाजूस नक्षीदार फुले आहेत. या महालातून मुख्य दरवाजाकडे पाहिल्यास दरवाजावरील कमानीशेजारी दोन शरभ शिल्पे कोरलेली दिसतात.

❑❑❑

कलिंगडाचे वजन

पान क्र. २० वरुन

तेनाली म्हणाला, "बंधूनो! मी कुणी शेठ-सावकार नाही. आश्रमात जाऊन मुलांना शिकवतो. माझ्या झोळीत एक कलिंगड आहे. ते गोड मानून घ्या." दरोडेखोरांनी त्याची झडती घेतली. पण त्याच्याकडे काहीच मिळाले नाही.

दरोडेखोरांनी पाहिले, या दरिद्री ब्राह्मणाकडे तर काहीच नाही, तेव्हा याची थोडी टिंगल करु या. एक दरोडेखोर म्हणाला, "हे ब्राह्मण, तू अध्यापक आहेस ना, मग मुलांना प्रश्नही विचारत असशील?" दुसरा म्हणाला, "आज आम्ही तुला प्रश्न विचारणार!" तिसरा म्हणाला, " जर बरोबर उत्तर दिलं नाहीस तर तुझी मान धडावेगळी केली जाईल." चौथा म्हणाला, "हां तर आधी हे सांग, तुझ्याकडे जे कलिंगड आहे त्याचं वजन किती आहे? अगदी अचूक उत्तर दे."

तेनालीने कलिंगड हातात घेत म्हटले, "या कलिंगडाचे वजन तुमच्या सरदाराच्या डोक्याच्या वजनाइतकं आहे. खोटं वाटत असेल तर तोलून पहा."

तेनालीच्या उत्तरापुढे दरोडेखोर निरुत्तर झाले. कारण सरदाराच्या डोक्याचं वजन कसं करणार?

लज्जित झालेले दरोडेखोर म्हणाले, "ठीक आहे जा."

थोडक्यात, कुठल्याही संकटात घाबरुन न जाता बुध्दीचातुर्याचा वापर करावा.

❑❑❑

आवळ्याच्या सेवनाने दूर होतील या समस्या

☞ तुरट व आंबट चवीचे, हिवाळ्यात येणारे, हिरव्या रंगाचे अत्यंत गुणकारी औषधी फळ म्हणजे आवळा. आयुर्वेदामध्ये आवळ्याचा उपयोग विविध आजारांमध्ये केला जातो. आवळ्याच्या सेवनाने मेंदू पुष्ट, श्वासरोग दूर आणि हृदय मजबूत होते. नेत्रदृष्टी व आतड्यांची कार्यशक्ती वृध्दी होते. यकृत स्वस्थ होऊन पचनशक्ती वाढते. आवळा हा आयुष्यवर्धक तसेच सात्विक वृत्ती जागृत करुन ओज आणि कांती वाढवणारा आहे.

☞ जो मनुष्य १० ते १५ मि.ली. आवळ्याचा रस, १० ते १५ ग्रॅम मध, १० ते १५ ग्रॅम खडीसाखर, २० ग्रॅम तूप मिसळून त्याचे चाटण घेतो तसेच आहारात पथ्य पाळतो, त्याच्यापासून वृध्दावस्था दूर राहते.

☞ दररोज सकाळी आवळ्याचा मुरंबा खाल्ल्याने पोट साफ राहते. शरीरातील सुस्ती व अशक्तपणा दूर होतो. मधुमेहाच्या रुग्णांनी हिवाळ्यात नियमित आवळा खावा.

☞ १५ ते २० मि.ली. आवळ्याचा रस तसेच एक चमचा मध मिसळून त्याचे चाटण घेतल्यास दृष्टी तीक्ष्ण होते. आवळ्याचा रस आणि शुध्द मध समप्रमाणात घेऊन मिसळावे. या मिश्रणाचे दररोज रात्री डोळ्यांना अंजन केल्यास डोळ्यांचा अंधुकपणा जातो. ह्या मिश्रणाच्या सेवनानेही लाभ होतो.

☞ रक्तदाब, हृदयाचे ठोके वाढणे, मानसिक तणाव (विषाद) अनिद्रा यांसारख्या व्याधींमध्ये २० ग्रॅम गाजराच्या रसात ४० ग्रॅम आवळ्याचा रस मिसळून सेवन केले पाहिजे.

☞ दोन चमचे आवळ्याचा रस आणि दोन चमचे कच्च्या हळदीचा रस मधासोबत घेतल्याने प्रमेह दूर होतो. काही दिवस हा प्रयोग केल्याने मधुमेह नियंत्रणात येतो तसेच सर्व प्रकारच्या मुत्रसंबंधी व्याधींपासून सुटका होते.

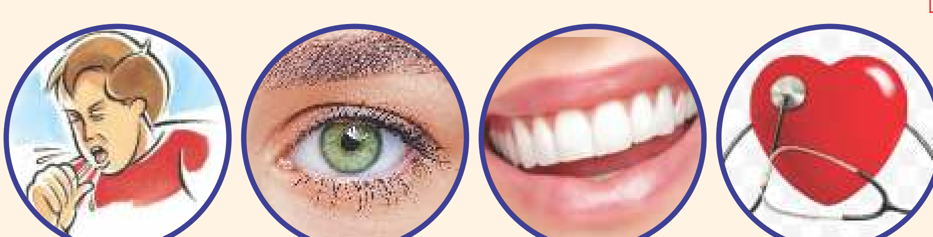
☞ सर्दी किंवा कफाचा त्रास असेल तर आवळ्याच्या १०-२० मि.ली. रसात पाव चमचा हळद टाकून घ्यावे.

☞ पिवळे दात पांढरे शुभ्र करण्यासाठी आवळ्याच्या रसाची मालिश करावी. आवळ्याच्या रसात मोहरीचे तेल मिसळून हिरड्यांवर हलकी मालिश केल्यानेही खूप लाभ होतो.

☞ सुकलेले आवळे तसेच धणे समप्रमाणात घेऊन रात्री मातीच्या भांड्यात भिजत ठेवावे. सकाळी ते पाणी गाळून त्यात खडीसाखर मिसळून प्यावे.

☞ आवळ्याचे चूर्ण, साखर, गाईच्या दूधाचे तूप समप्रमाणात घेऊन एकत्र करावे व ते सकाळी अनाशेपोटी खाल्ले तर मस्तकशूळ बरा होतो.

❑❑❑

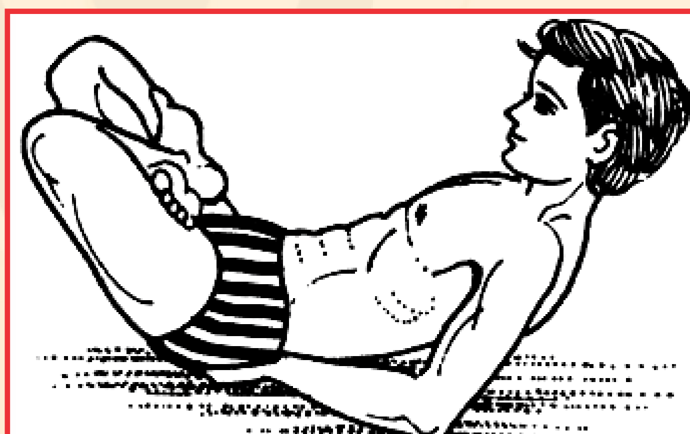


आसन : तोलांगुलासन

या आसनस्थितीत शरीराचा आकार तराजूसारखा दिसतो. म्हणून या आसनास तोलांगुलासन असे म्हणतात.

कृती : प्रथम पद्मासन घालून बसा. त्यानंतर दोन्ही हातांचे पंजे नितंबाखाली ठेवून आकृतीत दाखविल्याप्रमाणे झोपा. जर पंजे नितंबाच्या खाली ठेवून झोपणे अवघड वाटत असेल तर हातांच्या कोपरांच्या साहाय्याने पद्मासनाची बैठक संपूर्ण उचलून भार कमरेवर आणा. नंतर मान व डोके जास्तीत जास्त पुढे उचलून धरा. जितका वेळ श्वास रोखून धरता येईल तितका वेळ रोखून धरा. नंतर श्वास हळूहळू बाहेर सोडा. डोळे उघडे ठेवा. आता शरीर ताणलेल्या अवस्थेत ठेवा आणि श्वासोच्छवास सहजगत्या चालू राहू द्या. या आसनस्थितीत दृष्टी नाभीस्थानावर केंद्रित करा. सुरुवातीस काही दिवस हे आसन ३० सेकंद करा. नंतर वय, शक्ती व या आसनापासून होणारे लाभ पाहून मगच याचे प्रमाण हळूहळू वाढवत ३ मिनिटांपर्यंत हे आसन करा. सरावानंतर हे आसन पाच ते दहा वेळा करा.

फायदे :



- या आसनामुळे वायुविकार दूर होतात.
- या आसनामुळे पाठीचा कणा सुदृढ होतो.
- या आसनामुळे पोटावर दाब पडतो व त्यामुळे कोटा साफ होतो.
- या आसनामुळे हात व खांद्यामधील स्नायूंमध्ये तसेच नसांमध्ये रक्ताभिसरण चांगले होते. त्यामुळे ते स्नायू मजबूत बनतात.
- या आसनाच्या नियमित सरावामुळे छाती भरदार व सुडौल होते.
- या आसनामुळे पाठीच्या कण्यातील लवचिकपणा वाढतो आणि ज्ञानतंतू कार्यक्षम बनतात.
- या आसनाच्या नियमित सरावामुळे बध्दकोष्ठता, मुरडा, दमा, क्षय आणि मधुमेह यांसारखे रोग नष्ट होतात.
- हे आसन नियमितपणे केल्यास कंठ मधुर बनतो आणि डोळे तेजस्वी बनतात.
- हे आसन नियमितपणे करणाऱ्यांचे हात व खांदे मजबूत आणि सुदृढ होतात. ▢▢▢

वाढदिवसाच्या हार्दिक शुभेच्छा

स्पंदन आरकडे

यशराज हेगडे

अमृता मोरे

विवेक मोरे

नवेली शेळके

निरमयी मुकुंद

आदिती साईल

राज भिसे

अंशुल दाभाडे

तनिश गोडसे

हिनल दोशी

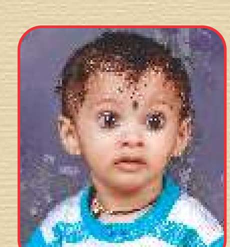
अन्वीता दसोरे

ईश्वरी गजरे

स्वागत पाटील

नम्रता घोरपडे

ओवी वाघमारे


आद्य उकीरडे

सुरज तुरळकर

हर्षित

आरुष

शौर्य

सृष्टी

आराध्या

अथंग

हर्षित

प्रीत

श्रवण

आराध्या

सदिच्छा

सुमरीत

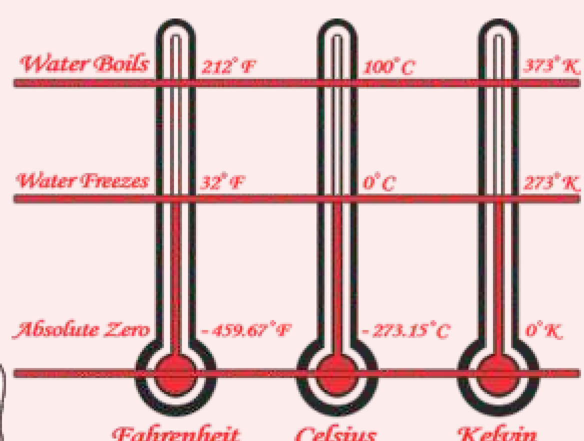
वैज्ञानिक प्रश्नोत्तरे

प्रश्न : ॲब्सुल्यूट झीरो किंवा शून्य केल्वीन तापमान म्हणजे काय ?

उत्तर : नुकताच आपण पावसाळा अनुभवला आणि आता चाहूल लागतेय ती हिवाळ्याची. साहजिकच आपण म्हणून जातो, वातावरणात आता थोडा थोडा गारवा जाणवत आहे. तोवर समोरचा म्हणतो, दिवसा खूप गरम होतं आणि रात्रीचा तेवढा गारवा मिळतो. तापमान कधी कमी तर कधी जास्त जाणवतं. कमाल तापमान किती आणि किमान तापमान किती. सर्वसाधारण कोणत्या ऋतूत किती तापमान पूर्वी होतं. आता किती आहे ? अशी चर्चा होते. परंतु तुम्हाला तापमान म्हणजे नेमकं काय हे माहीत आहे का ?

तापमान म्हणजे उष्णता मोजण्याचं एकक. जितकी जास्त उष्णता असते तितकं जास्त तापमान असतं. कोणत्याही पदार्थाचं तापमान त्याच्या गतिज उर्जेनुसार बदलतं. म्हणजे असं की एखादा पदार्थ एका जागी असेल तर तो त्याच्या कमाल तापमानाला स्थिर आहे असं म्हणता येईल. पदार्थ जरी स्थिर असला तरी त्याच्यामध्ये असलेले अणू सतत हालचाल करीत असतात. या त्यांच्या हालचालीमुळे म्हणजेच एकमेकांशी होत असलेल्या आंदोलनामुळे त्या पदार्थामध्ये काही ऊर्जा असते. हीच ऊर्जा म्हणजे त्या पदार्थाचं तापमान असतं. पण या पदार्थातील अणू काही कारणाने जास्त हलू लागले म्हणजेच त्याची आंदोलनं वाढली तर या पदार्थाची गतिज ऊर्जा वाढते आणि मग तापमानदेखील वाढतं. यावरुन आपला समज होईल की पदार्थ थंड झाला अथवा गोठला तर तापमान किमान पातळीवर येईल. पण तसं होत नाही; कारण या पदार्थातील अणूंची आंदोलने सुरुच असतात. ही आंदोलने जेव्हा पूर्ण बंद होतील तेव्हाच या पदार्थांची गतिज ऊर्जा शून्य होऊन तापमान कमी होईल. लॅर्ड केल्विनने हे सर्वात पहिल्यांदा शोधून काढले. त्यानं सिध्द केलं की वजा २७३ तापमानाला पदार्थातील सर्व अणूंची आंदोलने थांबतात. तेच या जगातलं सगळ्यात कमी तापमान आहे. अर्थातच हे तापमान म्हणजे ॲब्सुल्यूट झीरो अर्थात शून्य केल्विन तापमान होय.

❑❑❑



शोमॅन - राज कपूर

भारतीय चित्रपट क्षेत्रातील काही बोटावर मोजण्याइतकी नावं घ्यायची ठरवली तर त्यात अग्रस्थानी जे नाव घेतलं जाईल ते राज कपूर यांचेच असेल. इतकं कर्तृत्व राज कपूर यांचे या क्षेत्रात आहे. फक्त भारतापुरतीच नाही तर अनेक देशांतही राज कपूर या नावाला लोकप्रियता लाभलेली होती. राज कपूर यांचा जन्म १४ डिसेंबर १९२४ रोजी पेशावर येथे झाला. आजोबा दिवाण बसवेश्वरनाथ कपूर, वडील पृथ्वीराज कपूर आणि आई रामसरणी कपूर यांच्या चार मुलांपैकी राज कपूर हे सर्वात ज्येष्ठ पुत्र होते. अभिनेते शम्मी कपूर, शशी कपूर आणि बहिण उर्मिला असा त्यांचा परिवार होता. १९४६ मध्ये राज कपूर यांचा कृष्णा मल्होत्रा यांच्याशी विवाह झाला. राज कपूर यांच्या कारकिर्दीला वयाच्या ११ व्या वर्षी सुरुवात झाली ती एक क्लिपरबॉय म्हणून. १९३५ साली त्यांचा इन्कलाब हा चित्रपट प्रदर्शित झाला. त्यानंतर जवळ जवळ बारा वर्षे त्यांनी अनेक लहान मोठ्या चित्रपटांमधून भूमिका केल्या. त्यानंतर मात्र १९४७ मध्ये मधुबाला बरोबर त्यांचा निलकमल हा चित्रपट प्रदर्शित झाला. त्याला भरपूर प्रसिध्दी मिळाली आणि राज कपूर हे नाव प्रसिध्दीच्या झोतात येऊ लागले. १९४८ मध्ये वयाच्या चोविसाव्या वर्षी त्यांनी त्यांचा स्वत:चा स्टुडिओ स्थापन केला. आर.के.च्या बॅनरखाली त्यांनी स्वत: निर्मित, दिग्दर्शित आणि अभिनय केलेला पहिला चित्रपट नर्गिस यांच्याबरोबर आग हा केला. त्याने फारसे यश दिले नाही. परंतु लगेचच नर्गिस बरोबर केलेला दुसरा चित्रपट अंदाज हा रिलीज झाला आणि एक अभिनेता म्हणून राज कपूर यांना भरपूर प्रसिध्दी मिळाली. त्यानंतर मात्र राज कपूर यांनी मागे वळून पाहिले नाही. स्वत:ची निर्मिती, स्वत:चे दिग्दर्शन आणि स्वत:च नायक म्हणून त्यांनी निर्माण केलेले बहुतांश चित्रपट बॉक्स ऑफिसवर हिट ठरले. त्यापैकी बरसात, आवारा, श्री ४२०, चोरी चोरी, जिस देश में गंगा बहती है या चित्रपटांनी, त्यातील गाण्यांनी आणि राज कपूर यांच्या अभिनयामुळे चांगलीच प्रसिध्दी मिळवली. हे त्यांचे चित्रपट भारताबाहेरील देशातही लोकप्रिय ठरले. चार्ली चॅप्लीन यांच्या अभिनयाची छटा सांभाळणारा एक उत्कृष्ट शोमॅन म्हणून राज कपूर नावारुपाला आले.

चित्रपट निर्मिती करत असताना राज कपूर प्रत्येक बारीकसारीक गोष्टींवर जातीने लक्ष देत. मग ती गीत निर्मिती असो, संगीत असो किंवा त्यातील पात्रांची निवड असो. चित्रपट सर्वांगसुंदर व्हावा यासाठी त्यांची धडपड असे. राज कपूर यांचेच तसेच शंकर जयकिशन यांच्याशी संगीतकार म्हणून जुळलेले सूर आणि मुकेश यांचा आवाज हे दोन्ही त्यांनी शेवटपर्यंत सांभाळले.

इंडो-पाकिस्तानच्या एका प्रेमकथेवर आधारित हीना या चित्रपटाचे काम सुरु होते. त्या काळात अस्थमाचा त्रास होऊन २ जून १९८८ रोजी या शोमॅन ने ह्या जगातून एक्जिट घेतली. त्यावेळी त्यांचे वय ६३ वर्षे होते.

❐❐❐

बुलढाणा

मुख्यालय : बुलढाणा

क्षेत्रफळ : ९६६१ चौ. कि.मी.

तालुके : बुलढाणा, चिखली, लोणार, मेहेकर, खामगाव, देऊळ गावराजा, सिंदखेडराजा, शेगाव, संग्रामपूर, नांदूरा, मलकापूर, मोताळा, जळगाव-जामोद

नद्या : पूर्णा ही मुख्य नदी. या नदीला उत्तरेकडून बाणगंगा, निपाणी, बेंबळा तर दक्षिणेकडून ज्ञानगंगा, विश्वगंगा, नळगंगा, केदार, मन या नद्या येऊन मिळतात. याशिवाय पैनगंगा व खडकपूर्णा नद्या.

खनिजे : बांधकामासाठी लागणारा दगड

प्रमुख शेतकी उत्पादने : ज्वारी, बाजरी, गहू, ऊस, भुईमूग, कापूर, तूर, डाळी, मिरची, कांदा.

धरणे : ज्ञानगंगा व नळगंगा नद्यांवर धरणे.

विशेष माहिती -

- छत्रपती शिवरायांना घडविणाऱ्या राजमाता जिजाबाईंचे जन्मगाव सिंदखेडराजा बुलढाणा जिल्ह्यात आहे.
- शेगाव श्री संत गजानन महाराज यांचे मंदिर असलेल्या या गावाला विदर्भाची पंढरी म्हणून ओळखले जाते.
- बुलढाणा जिल्ह्यातील लोणार खाऱ्या पाण्याच्या विस्तीर्ण व नैसर्गिक सरोवराने या जिल्ह्यास आंतरराष्ट्रीय कीर्ती मिळवून दिली आहे.
- बुलढाणा जिल्ह्यातील दुसरबीड येथील जिजामाता सहकारी साखर कारखाना (मर्यादित) हा विदर्भातील पहिला सहकारी साखर कारखाना होय.

❑❑❑

गजानन महाराज मंदिर - शेगाव

राजमाता जिजाऊ - सिंदखेडराजा

ज्ञान

सर्व धर्मग्रंथ आपल्यासाठीच बनले आहेत. त्यात अनेक मौल्यवान क्लृप्त्या सांगितल्या आहेत, उपाय सांगितले आहेत, अनमोल रहस्येही सांगितली आहेत. ह्या ग्रंथांचा आदर ठेवणे, सन्मान राखणे हे आपले कर्तव्य आहे. हे अत्यावश्यक आहे. पण एवढं केलं म्हणून आपला उद्देश साध्य होईल, आपल्याला ब्रह्मज्ञान प्राप्त होईल असा विचार करणेही चुकीचे ठरेल. असा विचार करा, की आपल्याला एखादं घर बांधायचं आहे. वाडा, हवेली बांधायची आहे, तर त्यासाठी नकाशाची गरज असते. पण निव्वळ नकाशा तयार केला म्हणून घर किंवा हवेली उभी राहत नाही, आपल्या राहण्याचा प्रश्न सुटत नाही. आपले धर्मग्रंथसुध्दा नकाशेच आहेत. त्यात परमात्मा म्हणजे काय ? तो कुठे आहे, कसा आहे ? त्याला कशाप्रकारे प्राप्त करुन घेता येईल ? हे सांगितलं आहे. पण हे केवळ आराखडे आहेत, नकाशेच आहेत. ते नकाशे प्रत्यक्ष परमात्मा नाहीत. निरंकार प्रभू यापेक्षा वेगळा आहे, निराळा आहे. नकाशा हा हवाच, त्याचा सांभाळही करायला हवा, पण नकाशात दर्शविल्याप्रमाणे घरही बांधायला हवं. घर उभं केल्याविना त्यात निवास करता येणार नाही आणि निवास केल्याविना ऊन-पावसापासून आपला बचाव होणार नाही. याचप्रमाणे धर्मग्रंथांचीही गरज आहेच आहे, त्यांचा आदर-सत्कार करणे आवश्यक आहे. पण त्यात सांगितल्याप्रमाणे ब्रह्मज्ञान प्राप्त करुन घेतल्याशिवाय आपलं कल्याण होणार नाही. सुख-दु:खाच्या चढउतारापासून सुटका होणार नाही.

(- बाबा गुरबचनसिंहजी)

हसा मुलांनो हसा

मनूशेठ : इन्सपेक्टर साहेब, माझ्या बंगल्यात पंचवीस हजाराची चोरी झाली.
इन्सपेक्टर : अहो, एखादा कुत्रा तरी पाळायचा ना!
मनूशेठ : अहो साहेब, त्यासाठीच पंचवीस हजाराचा कुत्रा आणला होता पण तोच चोरीला गेलाय!

प्रवाशांनी गच्च भरलेल्या बसमध्ये अपंगांच्या सीटवर एका फळविक्रेत्याने एक गोण ठेवलेली होती.
कंडक्टर : अरे, या सीटवर ही गोण कुणी ठेवलीय? उचला आधी ती!
फळविक्रेता : भाईसाब, इस बोरी में लंगडा आम है इसलीए इसे अपंगो की सीट पर रखा है।

चंदू : (साधू महाराजांना) बाबा, मला लवकर नोकरी लागू दे, मोठा बंगला-गाडी मिळू दे.
साधू : बेटा, फळं वगैरे आणलीस की नाही?
चंदू : महाराज, तुम्ही फक्त मी सांगितलेलं कर्म करा. फळांची चिंता करु नका. भगवद्गीतेत काय सांगितलंय?

बन्या एका खेडेगावात लग्नासाठी मुलगी बघायला गेला. मुलीला पोहे घेऊन येताना पाहून बन्याने कानाला मोबाईल लावला.
बन्या : (मोबाईलवर) हॅलो, सेक्रेटरी तुम्ही आजची पाच लाखाची डील कॅन्सल करा. माझ्या सर्व मिटिंगा कॅन्सल करा. आज संध्याकाळी मी मिळेल त्या फ्लाईटने निघतो, ओ.के.!
मुलीची बहीण : ओ दाजी! बस करा ही नाटकं आणि गुमान पोहे गिळा. आमच्या गावात कोणत्याच कार्डाला रेंज नाही.

पप्पू : बाबा, माणसं कोणावरही लगेच विश्वास ठेवत नाहीत असं लोक म्हणतात, ते कसं काय हो ?

बाबा : हे बघ, तुझी आई माझ्यावर विश्वास ठेवते का ?

पप्पू : हो !

बाबा : तसं नाही रे, समजा झोपलो असेल तरी ती चार वेळा झोपलात काय हो ? असे विचारते की नाही ? ..... म्हणजे लगेच विश्वास ठेवत नाही.

डॉक्टर : रामराव, तुमच्या चिंटूचे दोन दात किडलेले आहेत, ते काढावे लागतील.

चिंटू : बाबा, माझे दात काढू नका ना ! मी दोन-तीन दिवस उपाशी राहीन.

डॉक्टर : बेटा, उपाशी राहून काय होणार आहे ?

चिंटू : डॉक्टर, मी दोन-तीन दिवस उपाशी राहिलो तर किडे उपाशी राहून आपोआप मरतील ना !

बंड्या : काय आजोबा, या वयातही तुम्ही आजीला हनी, डार्लिंग असं म्हणता ! तुमचं आजीवर खूप प्रेम दिसतंय.

आजोबा : प्रेम बिम काही नाही रे, मी तिचं नावच विसरलोय.

बबनशेठ : (फायर ब्रिगेडला) साहेब, लवकर फायर ब्रिगेडची गाडी घेऊन या. माझ्या कारखान्याला आग लागलीय.

फायर ब्रिगेड अधिकारी : तुमच्या कारखान्यात कोणत्या वस्तू तयार होतात ?

बबनशेठ : आमच्या कारखान्यात आग विझवायची यंत्रे तयार केली जात.

शिक्षक : गंपू, सांग बरं, सगळ्यात जास्त पाऊस कुठे पडतो ?

गंपू : (खूप वेळ विचार केल्यानंतर) जमिनीवर !

एकनाथपंतांना अनुग्रह

तीन जणांचं भोजन त्रेसष्ठ जणांनी खाऊनही उरलं हे पाहून एकनाथपंत मनोमन शरमिंदा झाले. आपण समर्थांची परीक्षा पहायला नको होती, याचा त्यांना पश्चाताप झाला. भोजन उरकल्यावर ब्राह्मण निघाले. तेव्हा समर्थांनी एकनाथपंतांना विचारले, "आपणापाशी होन (सोन्याची नाणी) आहेत काय ?"

एकनाथपंत होय म्हणाले. त्यांनी दोन-तीन वर्षांत कमावून आणलेले एकसष्ट होन समर्थांच्या हाती दिले. समर्थांनी प्रत्येक ब्राह्मणास एक एक होन देऊन बाकी राहिला तो एकनाथपंतांच्या हातावर ठेवला. ब्राह्मण निरोप घेऊन गेले. नंतर समर्थ, कल्याण व एकनाथपंत चाफळला आले. समर्थांनी एकनाथपंतांना चार-पाच दिवस मोठ्या आग्रहाने ठेवून घेतले. नंतर जाताना त्यांना वस्त्रे वगैरे देऊन निरोप दिला.

राजापूरच्या ब्राह्मणांना देण्यासाठी समर्थांनी एकनाथपंतांकडून एकसष्ट होन घेतले होते, ते आज परत देतील, उद्या देतील असे एकनाथपंतांना वाटत होते. परंतु समर्थांनी त्या होनांची मुळी गोष्टच काढली नाही. आता काय करावे, असा पंतांना मोठा विचार पडला. ब्राह्मणांना दक्षिणा दिलेले होन, त्याबद्दल स्वामींपाशी गोष्ट काढण्याचा पंतांना संकोच वाटू लागला. समर्थ त्यांना पोचविण्यास निघाले आणि चांगले दोन-तीन कोस त्यांच्याबरोबर जाऊन मग 'मार्गाने जपून जा' असे सांगून स्वत: डोंगरात निघून गेले.

समर्थ होते तोपर्यंत एकनाथपंतांना आपले होन परत येतील अशी आशा होती; परंतु ते जाताच समूळ आशा खुंटली. दोन-तीन वर्षे हिंडून फिरुन पैसा पैसा करुन साठविलेले सारे भांडवल गमावले. आता खाली हाताने घराकडे जावे कसे ? असा विचार मनात येऊन त्यांना फार खेद झाला. त्यातल्या त्यात एक होन तरी वाटखर्चापुरता हातावर ठेवला हेच उपकार म्हणायचे. याप्रमाणे विचार करीत करीत ते पैठणला निघाले.

पैठण जवळ आले तेव्हा एकनाथपंतांनी असा विचार केला, की आता कोणत्या तोंडाने घरी जावे ? इतके दिवस बाहेर राहून येताना काही आणले नाही असे घरी सांगावे तरी कसे ? दिवसा जाऊन तोंड दाखविण्यापेक्षा रात्रीच गावात जावे ते बरे. असा मनात बेत ठरवून पैठणच्या अलीकडे मुंगी पैठण म्हणून एक लहानसे गाव आहे, तेथे त्यांनी मुक्काम केला.

त्याच दिवशी समर्थांची स्वारी पैठणला एकनाथपंतांच्या घरी गेली आणि "एकनाथपंतांचं घर हेच काय ?" म्हणून प्रश्न केला.

एकनाथपंतांचे वडील ओसरीवर बसले होते. ते म्हणाले, "होय. हेच त्यांचं घर."

तेव्हा समर्थ त्यांना म्हणाले, "आम्ही एकनाथांबरोबर सोबतीने आलो. मार्गामध्ये त्यांची आमची थोडी चुकामूक झाली. ते आज घरी येतील, आपण त्यांचे कोण ?"

ब्राह्मण म्हणाले, "मी एकनाथपंतांचा पिता आहे."

तेव्हा समर्थ त्यांना म्हणाले, "एकनाथपंतांनी आमच्यापाशी काही ऐवज ठेवण्यास दिला होता. तो आमच्यापाशी आहे तो घ्या आणि एकनाथपंत घरी आले म्हणजे त्यांना द्या." असे म्हणून समर्थांनी एकशेबावीस होन काढून त्यांच्या हवाली केले.

एकनाथपंतांच्या वडिलांनी "आपलं नाव काय ?" असा प्रश्न केला.

तेव्हा समर्थ म्हणाले, "माझं नाव रामदास."

"आपण वर यावे आणि भोजन करुन एक दोन दिवस राहून मग जावे." असा एकनाथपंतांच्या वडिलांनी आग्रह केला.

परंतु समर्थ म्हणाले, "मला पुढे जाण्याची फारच घाई आहे," आणि समर्थ निघून गेले. रात्री एकनाथपंत घराकडे येऊन दाखल झाले. पंतांना पाहून त्यांच्या वडिलांना व घरच्या मंडळींना खूप आनंद झाला; परंतु एकनाथपंत मात्र उदास होते. काहीच नीट बोलेनात.

वडिलांनी "असं उदास असण्याचं कारण काय ?" म्हणून विचारले. तेव्हा एकनाथपंत म्हणाले, "काय सांगू ? जसा गेलो तसा आलो."

वडील म्हणाले, "अरे, आणलंस हे काय थोडं झालं ? इतके होन पुरे झाले."

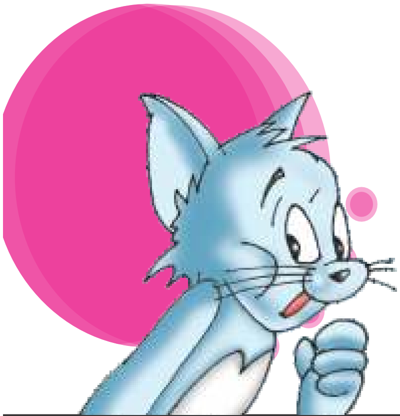
एकनाथपंत म्हणाले, "पण बाबा, मी काहीच आणलं नाही !" तेव्हा पित्याने रामदासांनी एकशेबावीस होन आजच आणून दिल्याचे सांगितले. ते ऐकून तर पंत फारच बुचकळ्यात पडले. त्यांना ती गोष्ट खरीसुध्दा वाटेना. पण वडिलांनी प्रत्यक्ष होनच आणून दाखविले, तेव्हा त्यांची खात्री पटली. नंतर समर्थांविषयी त्यांना केवढी भक्ती उत्पन्न झाली असेल हे सांगणे नकोच. काही दिवसानंतर एकनाथपंतांनी चाफळला जाऊन समर्थांचा अनुग्रह घेतला.

❍ क्रमशः

देख कर बडों की दुनिया
एक छोटा बच्चा बडा होने से डरता है।

मोठ्या माणसांचं जग पाहून लहान मूल मोठं व्हायला घाबरत आहे; कारण अशा अनेक गोष्टी तो आपल्या डोळ्याने पाहत आहे की लहान मुलांकडून चोऱ्या करवून घेणे, लूटमार करणे, त्यांच्या हातात शस्त्र देऊन दुसऱ्याचा जीव घेणे अशी कामं करवून घेतली जात आहेत. हेच मोठ्या माणसांचं जग आहे काय? असा त्याला प्रश्न पडतोय. म्हणून मुलांवर संस्कार करणे ही जबाबदारी मोठ्यांची आहे. आमचं ते कर्तव्य आहे. मुलं पुढे मोठ्यांचच अनुकरण करत मोठी होतात.

- सद्गुरु बाबाजी



किट्टी

चित्रांकन व लेखन : अजय कालडा

आपण नदीकिनारी जाऊ या. भरपूर मज्जा करुया.
आता करुन घे हवी तेवढी मज्जा आणि स्वच्छ होऊन बाहेर ये.
वाचवा ! वाचवा ! ! मला पोहता येत नाही.

थांब ! थांब ! ! मी आले तुला वाचवायला.
किट्टी, तू हे चांगलं केलं नाहीस. जर चिंटूला काही झालं असतं तर ? चला, आपण आता सगळे घरी जाऊ या.
मी पळत-पळत आधी घरी जाते.

अरे वाचवा! वाचवा!! मी चिखलात फसले.
हा! हा! हा! चला आता किट्टीला नदीत फेकून देऊ या. कारण तिला स्वच्छ होणे फार आवश्यक आहे.
किट्टीला आता समजले की, जे पेरावे तेच उगवते.

नेमबाज -

अंजुम मुदगिल

राष्ट्रीय कॅडेट कोअर हा बहुतांश नेमबाजांचा पाया असतो. अंजुम मुदगिलही त्याच पंक्तित बसणारी खेळाडू. एनसीसीत असताना तिने रायफल नेमबाजीचे कसब आत्मसात केले आणि आज जागतिक स्तरावर तिचा दबदबा आहे. अंजुम ही मूळ चंदीगढची. एकदा तिच्या आईने सहजच नेमबाजीचा अनुभव घेण्याची संधी तिला दिली. त्यावेळी अंजुमने पिस्तुल हाताळून पाहिले आणि नेमबाजी तिला आवडू लागली. सरावासाठी ती एनसीसीत दाखल झाली आणि तिथे मात्र तिची ओळख रायफल नेमबाजीशी झाली. कोरियात चेंगवॉन येथे सुरु असलेल्या वर्ल्डकपमध्ये तिने १० मीटर एअर रायफल प्रकारात रौप्यपदकासह भारताचे टोकियो ऑलिम्पिकमधील रायफल नेमबाजीतील स्थान निश्चित केले. आशियाई क्रीडा स्पर्धेत एअर रायफल थ्री पोझिशनमध्ये तिला नवव्या स्थानावर समाधान मानावे लागले होते. पण निराश न होता ती कोरियाला रवाना झाली आणि १० मीटर प्रकारात पराक्रम गाजवला.

२०१३ मध्ये तिच्या रायफल नेमबाजीतील प्रवासाला प्रशिक्षक दीपाली देशपांडे यांच्या मार्गदर्शनाखाली सुरुवात झाली. २०१४ मध्ये देशपांडे यांनी तिच्या तांत्रिक बाबींवर लक्ष केंद्रित केले आणि एका खेळाडूचा आलेख ज्या क्रमाने उंचवायला हवा तसेच अंजुमच्या बाबतीत झाले. थ्री पोझिशनमध्ये ती मातब्बर ठरली. गोल्ड कोस्ट राष्ट्रकुलमध्ये तिने स्पर्धाविक्रमासह रौप्य जिंकले. तर यावर्षी म्युनिकमध्ये तिने विश्वविक्रमी कामगिरी केली. कोरियातील वर्ल्डकपमधील कामगिरीमुळे ती ऑलिम्पिकसाठी पूर्णपणे सज्ज असल्याचा विश्वास दिपाली देशपांडे यांना वाटतो. पूर्वी पदकाचा हट्टाहास धरणारी अंजुम आता सर्वोत्तम कामगिरीच्या मागे असते. कारण त्यातूनच पदक मिळणार हे तिला पटले आहे. मानसशास्त्राची विद्यार्थिनी असलेली अंजुम उत्कृष्ट चित्रकारही आहे. रायफल नेमबाजीतील उज्ज्वल भवितव्याचे चित्र ती रंगवणार, यात काय शंका!

कविता : सुरेश तिर्लोटकर

सजेल धरती मानवतेने

बाग फुलांची बहरुन आली
शोभा दिसते छान
भिन्न -भिन्न ही फुले पाहता
हरपून जाते भान

रांगेत डोलते पिवळी
सुगंधीत शेवंती
एक दुजाच्या कानी जणू
गुजगोष्टी सांगती

उंचावून हा मान आपुली
गुलाब डोकावतो
काट्यासंगे राहूनही
आनंदी राहतो

आबोली चमेली आणि मोगरा
असून छोटी छोटी
दूर करी ना कोणी कुणाला
एक संग राहती

संदेश असे जणू अमुच्यासाठी
राहावे एकोप्यानं
सजेल धरती मानवतेने
दिसेल रुप महान

कथा

धर्माची व्याख्या

बंगाल प्रांतातील ही कथा आहे. बंगालच्या उपसागरात अचानक मोठ-मोठ्या लाटा उसळू लागल्या. एका खेडेगावातील लहान मुलगा अरविंदा समुद्रकिनारी लाटांची गंमत पाहायला गेला. किनाऱ्याच्या तटावर समुद्राच्या उंचच उंच लाटा आदळत. लाटांबरोबर मासेही किनाऱ्यावरील तटबंदीवर फेकले जात. लाटेचे पाणी पुन्हा आत गेल्यावर तटावर पडलेले मासे तडफडू लागत. ते ताजे मासे गोळा करण्यासाठी लोकांची गर्दी जमली होती.

त्याच किनाऱ्यावर एक पन्नाशीचे गृहस्थ धोतर खोचून पुढे आले. लाटेबरोबर येणारे मासे जेव्हा

तटावर पडून तडफडू लागले त्यावेळी ते चटकन पुढे आले. हातात येतील तेवढे मासे त्यांनी पकडले आणि पुन्हा पाण्यात फेकले. पुन्हा लाट आली. पुन्हा मासे बाहेर फेकले गेले. हाताला लागतील तेवढे मासे ते पुन्हा-पुन्हा पाण्यात फेकत राहिले. त्या गृहस्थाची ती अनोखी धडपड पाहून अरविंदाला मोठी गंमत वाटली. त्याने पुढे जाऊन पाहिले तेव्हा त्याला आश्चर्याचा धक्काच बसला. माशांना जीवदान देणारी ती व्यक्ती दुसरी तिसरी कोणी नसून त्याचे गुरुजी सत्येन बोस होते. अरविंदा त्यांना हाक मारत म्हणाला, "गुरुजी, तुम्ही काय करत आहात? माशांना तुम्ही पुन्हा समुद्रात का टाकता?" गुरुजी आपले काम न थांबवता कसेबसे म्हणाले, "बाळ अरविंदा, तुझ्या प्रश्नाचं उत्तर मी नंतर देईन." गुरुजींना धाप लागली होती. तरी तीन तास त्यांचं हे काम सुरुच होतं. शेवटी लाटांचा जोर ओसरल्यावर ते थांबले. घटकाभर विश्रांती घेत, धोतराच्या सोग्याने चेहऱ्यावरील घाम पुसत म्हणाले, "बाळ! मी माशांना जीवदान देत होतो. " अरविंदा म्हणाला, "पण गुरुजी, मासे हे तर आपलं अन्न आहे. आज ना उद्या ते मासेमारीच्या वेळी मरणारच आहेत." गुरुजी म्हणाले, "तुझं म्हणणं बरोबर आहे; परंतु जसं, अन्न-पाण्यावाचून तडफणाऱ्या जीवाला अन्न-पाणी देणं हा आपला धर्म आहे त्याचप्रमाणे श्वासावाचून तडफणाऱ्या जीवाला जीवदान देणं सर्वसामान्य माणसाचं कर्तव्यच आहे. बस्स, ते कर्तव्य केल्याचा मला आनंद आहे." गुरुजींच्या उत्तराने समाधान न झालेल्या अरविंदाने पुन्हा प्रश्न केला, "..... पण गुरुजी, एवढ्या मोठ्या किनाऱ्यावर हजारो मासे तडफडत होते. ते तर वाचले नाहीत ना! तुमच्या एकट्याच्या प्रयत्नाने असा कितीसा फरक पडणार आहे?" गुरुजी म्हणाले, "बेटा, या धरतीवर जन्म घेणाऱ्या प्रत्येक जीवाला केव्हा ना केव्हा मृत्यू येणारच आहे. जे हजारो मासे मरण पावले त्यांना जरी मी वाचवू शकलो नाही तरी माझ्या हाती लागलेले शेकडो मासे मी वाचवू शकलो. त्यांना तर नक्कीच फरक पडणार आहे. उद्या आणखी हात मदतीला आले तर अजून काही माशांना फरक पडणार आहे. जन्माला घालणं आणि मृत्यू देणं ही ईश्वराच्या हातातील गोष्ट असली तरी संकटात सापडलेल्या जीवाला दयाबुध्दीने मदतीचा हात देणं ही आपल्या हातातील गोष्ट आहे ना! त्यालाच धर्म म्हटलंय. आद्यकर्तव्य म्हटलंय. संत तुलसीदासांनीही धर्माची व्याख्या हीच केलीय -"

दया धरम का मूल है। पाप मूल अभिमान।।
तुलसी दया न छोडिए। जब लग घट में प्राण।।

बोस गुरुजींच्या विचारांनी प्रभावित झालेला हा अरविंदा पुढे योगी अरविंद घोष म्हणून नावारुपाला आला.

❒❒❒

विहिरीतील पाण्यात टाकलेली बादली आडवी झाल्याशिवाय त्यात पाणी भरले जात नाही, तसे विनम्र झाल्याशिवाय ज्ञान जीवनात उतरत नाही.

जागतिक आश्चर्य

दिवसातून केवळ दोनदाच दिसणारा रस्ता

एखादा प्राणी, पक्षी आपल्याला क्वचितच दिसतो. सकाळी वा संध्याकाळी अशा नियमित वेळेलाही नित्यनेमाने काही पक्षी आपलं दर्शन देतात.

काही प्राणी वा पक्षी एखाद्या विशिष्ट वेळेलाच आपल्याला दर्शन देतात, तसं एखाद्या रस्त्याबाबत घडू शकतं का, असा प्रश्न तुम्हाला कोणी विचारला तर? तुम्ही अशा व्यक्तीची गणना नक्कीच मूर्ख लोकांमध्ये कराल; पण असा रस्ता आहे, जो दिवसातून काही विशिष्ट वेळेतच दिसतो. हा रस्ता दिवसातून दोनदा केवळ दोन तासांच्या अवधीकरता दिसतो.

फ्रान्सच्या अटलांटिक महासागरात असणाऱ्या मॅनलँड को नॉरमॉटियर या बेटाला जोडणारा हा रस्ता आहे. या रस्त्याची लांबी ४.५ किलोमीटर आहे. हा रस्ता फ्रान्समध्ये पॅसेज डू गोईस या नावाने ओळखला जातो, ज्याचा अर्थ, चप्पल ओली करत रस्ता पार करणे असा होतो.

महासागरातील बेटाला किनाऱ्यापासून जोडणारा हा रस्ता आहे. बेटाला जोडणाऱ्या रस्त्यावर पाणी असले, तरी ते साधारणत: एक ते दोन इंच इतकेच असू शकते. काही रस्त्यांवर यापेक्षा जास्त पाणी असले, तरी पूर्ण रस्ता यात बुडून जात नाही; परंतु हा रस्ता केवळ काही वेळच दिसतो. त्या दोन तासानंतर या रस्त्यावर १३ ते १४ फुटांइतके पाणी येते. दिवसातून दोनदा दोन तासांसाठी मोकळा होणारा हा रस्ता कधी पाण्याखाली जाईल, याची शाश्वती नसते. यामुळेच येथे अपघात होण्याचं प्रमाण जास्त आहे. समुद्राला येणाऱ्या भरती व ओहोटीच्या वेळेनुसार हा रस्ता मोकळा असला, तरी याबाबत इतरही भौगोलिक कारणं आहेत, असं संशोधक सांगतात.

❑❑❑

कविता :
आतिश चंद्रकांत शिंदे

चिऊताईची पिल्ले

चिऊताई, चिऊताई आला थंडीचा महिना
देशील कसा उबारा तुझ्या पिलांना ?

अमुच्यासाठी सारे, करते अमुची आई
आणशील कुठून तू, स्वेटर आणि रजई

इवलासा माझा खोपा, बसतील माझी पिल्ली
देईन त्यांना उबारा, घेऊन पंखा खाली

निघून जाईल रात येईल रवीची स्वारी
किरणात रवीराजाच्या घेऊ आकाश भरारी

सामान्य ज्ञान

१) संगणक साक्षरता दिवस कोणत्या दिवशी साजरा करतात ?

अ) १ डिसेंबर ब) २ डिसेंबर क) ३ डिसेंबर ड) ४ डिसेंबर

२) मधमाशांच्या घराला काय म्हणतात ?

अ) वारुळ ब) जाळे क) बीळ ड) पोळे

३) मराठीतील आद्यकवी असे कोणास म्हटले जाते ?

अ) संत ज्ञानेश्वर ब) मुकुंदराज क) महाकवी कालीदास ड) संत एकनाथ

४) कोणत्या नद्या बंगालच्या समुद्रास मिळतात ?

अ) गंगा, महानदी, नर्मदा ब) गंगा, यमुना, सिंधू

क) गंगा, गोदावरी, ब्रह्मपुत्रा ड) गंगा, कावेरी, तापी

५) ध्वज दिन केव्हा साजरा केला जातो ?

अ) ७ डिसेंबर ब) २१ डिसेंबर क) २८ डिसेंबर ड) ३१ डिसेंबर

६) बॉक्साईटपासून कोणता धातू मिळतो ?

अ) ॲल्युमिनिअम ब) जस्त क) तांबे ड) सोने

७) युवा ऑलिम्पिकमध्ये मनू भाकर हिला कोणत्या स्पर्धेत सुवर्णपदक मिळाले ?

अ) वेट लिफ्टिंग ब) नेमबाजी क) बॉक्सिंग ड) कुस्ती

८) कृष्ण द्वैपायन या नावाने महाभारतात कोणाला ओळखले जाते ?

अ) कंस ब) बलराम क) महर्षि व्यास ड) अर्जुन

९) पांडवकाळातील चंपावतीनगर म्हणजे आजचे कोणते शहर ?

अ) बीड ब) औरंगाबाद क) चंद्रपूर ड) बुलढाणा

१०) जगातील सर्वात उंच पुतळा कोणाचा आहे ?

अ) स्वातंत्र्यदेवतेचा ब) गौतम बुद्धांचा क) श्री शंकराचा ड) सरदार पटेलांचा

उत्तरे इतरत्र

भारदस्त दलदल ससाणा

दलदल हरिण, पाणघार अशा वेगवेगळ्या नावांनी ओळखला जाणारा दलदल ससाणा हा शिकारी पक्षी. याला इंग्रजीत वेस्टर्न मार्श हॅरियर किंवा युरेशियन मार्श हॅरियर असं म्हणतात. युरोप, आफ्रिका, मध्य आखाती भाग आणि आशियामध्ये हे आढळतात.

हा समुद्रपक्षी म्हणूनच ओळखला जातो. या ससाण्याच्या दोन प्रजाती आहेत. ज्यातील एक प्रजात स्थलांतर करते, तर दुसरी एकाच ठिकाणी आफ्रिका खंडात वास्तव्य करते. विशेषतः भारताच्या पश्चिमेकडील समुद्री भागात हा ससाणा आढळतो.

तपकिरी-पिवळसर रंगाच्या या ससाण्याचा आकार १७ ते२१ इंच असतो, तर वजन ४०० ते८०० ग्रॅम इतकं असतं. भारदस्त असं या ससाण्याचं रुप असतं. अणकुचीदार आकड्यासारखी चोच व पिवळे भेदक डोळे असणाऱ्या या ससाण्यानं समुद्रावर झेप घेतली की, इतर पाणपक्ष्यांची पळापळ होते. उडणाऱ्या पक्ष्यांची शिकार करण्यात हा ससाणा पटाईत असतो. सागरीकिनाऱ्याजवळील गवताळ पठार, तलाव, नदी अशा पाणथळ ठिकाणी हा पक्षी सहज आढळतो. छोटे पक्षी, सरडे, बेडूक, मासे हे त्याचं प्रमुख खाद्य आहे.

नर व मादी दलदल ससाण्यात फारसा फरक नसतो. मादीचा रंग गडद तपकिरी असतो व तिचं वजन जास्त असतं. प्रजनन काळाआधी पाणथळ जागेजवळ झाडाझुडपात हा पक्षी आपलं घरटं बनवतो. जाड काठ्या, हिरवी पानं आणि गवतापासून बनवलेल्या या घरट्यात मादी तीन ते आठ अंडी घालते. ही अंडी ३०-३५ दिवस उबवल्यानंतर पिल्लं बाहेर येतात आणि महिन्याभरात ती उडण्यास सक्षम होतात.

या पक्ष्यांची संख्या काही वर्षांपूर्वी फार कमी झाली होती. विषारी रसायनं, शिकार आणि प्रजननाच्या वेळी होणारा उपद्रव ही त्यांची संख्या कमी होण्याची काही कारणं आहेत. मात्र, आता त्यांच्या संवर्धनासाठी विशेष प्रयत्न केले जात असल्याने त्यांची संख्या वाढली आहे.

❒ संग्राहक : अंकित जाधव

कथा

दैव देतं पण कर्म नेतं

एक व्यापारी होता. व्यापार करण्यासाठी तो मोठ्या शहरात गेला. तेथे त्याला भरपूर नफा झाला. व्यापारी आपल्या आवडत्या घोड्यावर बसून आनंदाने परतीच्या प्रवासाला निघाला. दुपार झाली. उन्हाच्या काहीलीने त्याला खूप तहान लागली होती. जवळच एक गाव दिसले. गावाजवळच्या शेतात एक मजूर काम करताना दिसला. व्यापारी त्याच्याजवळ जात म्हणाला, “भाऊ, इथं कुठं पाणी प्यायला मिळेल का?” मजूर म्हणाला, “हो, पलीकडच्या शेतात विहीर आहे. तिथे तुम्हाला मिळेल पाणी.” व्यापाऱ्याने आपला ऐटदार घोडा झाडाखाली बांधला. व्यापारी

त्याला म्हणाला, “मी पाणी पिऊन येतो, तोपर्यंत तू या घोड्याकडे लक्ष ठेव.” मजूर हो म्हणाला. व्यापारी पाणी पिण्यासाठी विहिरीवर गेला. विहिरीतील थंडगार पाणी पिऊन बादलीभर पाणी तो आपल्या घोड्यासाठी घेऊन आला. घोड्याला पाणी पाजताना त्याचं लक्ष घोड्याच्या पाठीकडे गेले. घोड्याच्या पाठीवरचे खोगीर गायब झालेलं होतं आणि तो मजूरही कुठे दिसेना. व्यापारी तसाच घोड्यावर बसून निघाला. खोगीर नसल्याने पुढचा प्रवास करणे कठीण होते. या गावातून खोगीर विकत घेऊन पुढे जावे असा विचार करत तो गावातील बाजारपेठेत गेला. तिथे खोगीराच्या दुकानात ठेवलेल्या खोगीरांमध्ये एक खोगीर आपलेच आहे हे व्यापाऱ्याच्या लक्षात आले. त्याने दुकानदाराला विचारले, “या खोगीराची किंमत किती ?” दुकानदार म्हणाला, “तीन रुपये.” व्यापारी म्हणाला, “मी तुम्हाला चार रुपये देतो; पण मला सांगा, की हे खोगीर तुम्हाला कुठे मिळालं ?” दुकानदार म्हणाला, “हे खोगीर आताच एका मजूराकडून मी दोन रुपयांना विकत घेतलं.” व्यापारी म्हणाला, “अरेरे, मला पाणी पिण्यासाठी विहीर दाखवल्याबद्दल आणि घोड्याकडे लक्ष ठेवल्याबद्दल मी त्या मजूराला पाच रुपये देणार होतो. पण खोटेपणामुळे त्याला फक्त दोनच रुपयांचा लाभ झाला.”

म्हणतात ना, **दैव देतं पण कर्म नेतं.**

□□□

निरंकारी पत्र-पत्रिकेचे नवीन सदस्य दर

सद्गुरु माता सुदीक्षाजी महाराज यांच्या असीम कृपाशीर्वादाने निरंकारी पत्र-पत्रिका अनेक प्रांतांच्या विभिन्न भाषांमध्ये छापली जात आहे. आतापर्यंत यांच्या सदस्यतेची वर्गणी एक वर्षासाठी १५०/- आणि ५ वर्षासाठी ७००/- होती. सद्गुरु माताजींनी वाचकांच्या सुविधेवर ध्यान देत सध्याच्या वर्गणीबरोबर ३ वर्ष आणि ११ वर्षाच्या सदस्यतेची सुविधा उपलब्ध केली आहे. याचे विवरण पुढील प्रमाणे आहे -

देश	1 वर्ष	3 वर्ष	5 वर्ष	11 वर्ष
भारत/नेपाल	₹ 150	₹ 400	₹ 700	₹ 1500
यू.के.	£ 15	£ 40	£ 70	£ 150
यूरोप	€ 20	€ 55	€ 95	€ 200
अमेरिका	$ 25	$ 70	$ 120	$ 250
कनाडा/आस्ट्रेलिया	$ 30	$ 85	$ 140	$ 300

आपण या सुविधांचा भरपूर लाभ घ्यायचा आहे आणि पत्रिकेच्या उत्तरोत्तर कार्यासाठी अन्य सज्जनांनाही प्रेरणा द्यायची आहे.

७१ व्या संत निरंकारी समागमाचे औचित्य साधून जेव्हा आपले दिल्लीला आगमन होईल तेव्हा आपली पत्र-पत्रिकेची वर्गणी जरुर भरावी, तसेच काही अडचण निर्माण झाल्यास संत समागम मैदानातील पत्रिका कार्यालयामधील संगणकावर आपला योग्य पत्ता, पिन कोड, मोबाईल नंबर चेक करावा/नमुद करुन द्यावा. ज्यानुसार मंडळातील रेकॉर्ड/लेखी नोंद अपडेट केली जाऊ शकेल. दूर देशातील पत्रिका सदस्यांनी आपला मोबाईल नंबर/ई-मेल अवश्य लिहून द्यावा.

-सी.एल.गुलाटी, प्रभारी, पत्रिका-प्रकाशन
संत निरंकारी मंडळ, दिल्ली - ११०००९

चित्र काढा आणि रंग भरा

सामान्यज्ञान उत्तरे

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

शब्दकोडे ९७३

१ श	ब	री	■	२ झे	■	३ रा
ता	■	■	४ अ	ब्रा	५ ह	म
६ यु	७ ग	दृ	ष्टा	■	र	■
■	र	■	८ व	सु	दे	व
९ ग	ज	■	क्र	■	व	■
ज	■	१० स	■	११ व	■	१२ पि
१३ ल	१४ सू	ण	■	१५ सं	स्कृ	त
■	न	■	१६ सा	त	■	ळ

।। तू ही निरंकार ।।
वैर - द्वेषाच्या पाडून भिंती
प्रेमाचे पूल बांधत जाऊया
महालक्ष्मी
सर्वांसाठी... सर्वकाही... एकाच ठिकाणी...
लग्न बस्त्याची खास सोय !
शंकरराव जाधव
मुखी, वाई तालुका
अविनाश शंकरराव जाधव
प्रचारक, सातारा झोन
THE COMPLETE FAMILY SHOWROOM
मनमोहक साडया । ड्रेस मटेरिअल । मेन्स वेअर । चिल्ड्रन्स वेअर
। लेडीज वेअर । सुटींग शर्टींग । रेमण्ड सियारामचे विक्रेते
सद्‌गुरू की निगाहे करम एक अगर पड जाये,
मुक्कदर फिरसे लिखने को खुदा मजबूर हो जाये...
सद्‌गुरू होता जग का दाता जो चाहे कर सकता है
पत्थर दिल भी गर पैरों को छुले भवसागर तर सकता है
९९९, हरिहरेश्वर प्रतिक, आय.डी.बी.आय.बँक शेजारी, ब्राह्मणशाही, वाई (जि.सातारा)
फोन नं. : 9766727262 / 8999859073

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