मूल्य ₹ १५/-

हसती दुनिया (मराठी)

अंक ३ • वर्ष १६ वे • पृष्ठे ५२ • मार्च - २०१९

जागतिक महिला दिवस

हसती दुनिया (मराठी)

बालकांच्या बौध्दिक आणि आध्यात्मिक विकासाची आगळी वेगळी भेट

अंक ३ • वर्ष १६ वे • पृष्ठे ५२ • मार्च २०१९

संपादक
राजेंद्र थोरात
(अवैतनिक)

सहसंपादक
सुरेश तिर्लोटकर

सजावट व चित्रे
उदय सत्यवान पांगे
राजनंदन पिंपळकर

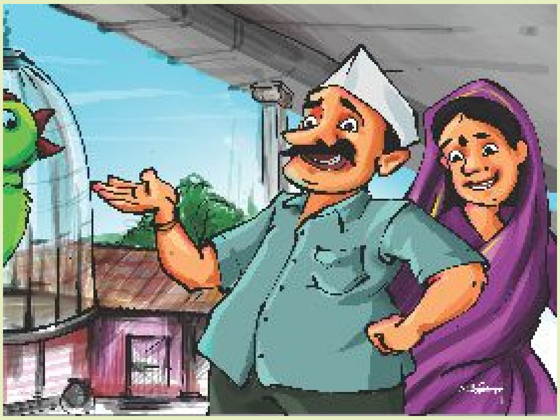
संत निरंकारी मंडळ (चेंबूर) करिता मुद्रक व प्रकाशक श्री. चंद्रकांत अनंत जाधव यांनी ही हसती दुनिया पत्रिका एम.पी.प्रिंटर्स, बी-२२०, फेज-II, नोएडा-२०१३०५, जिल्हा-गौतम बुध्द नगर (उत्तर प्रदेश) येथे छापून संत निरंकारी भवन, ५० मोरबाग रोड, दादर (पूर्व), मुंबई-४०० ०१४. येथे प्रकाशित केली.

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

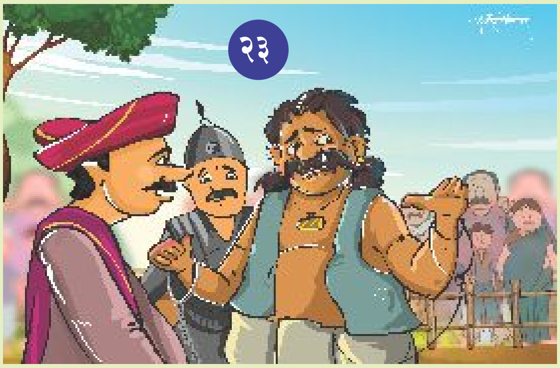
देश	1 वर्ष	3 वर्ष	5 वर्ष	11 वर्ष
भारत/नेपाळ	₹ 150	₹ 400	₹ 700	₹ 1500
यू.के.	£ 15	£ 40	£ 70	£ 150
यूरोप	€ 20	€ 55	€ 95	€ 200
अमेरिका	$ 25	$ 70	$ 120	$ 250
कॅनडा/ऑस्ट्रेलिया	$ 30	$ 85	$ 140	$ 300

मासिक पत्रिकेविषयी चौकशीसाठी हेल्प लाईन : ०२२-२४१० ५७४९



कथा

❍ संतजींचा इशारा ७
❍ वाल्मिकींच्या आश्रमात ९
❍ खरा शिष्य १५
❍ सृष्टी सौंदर्य २१
❍ संस्कार २३
❍ जे पेराल तेच उगवेल ४२

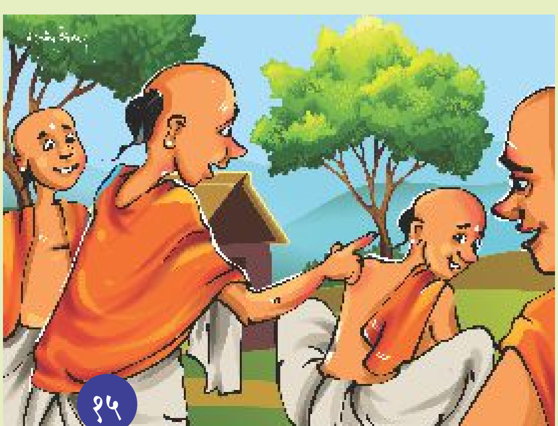


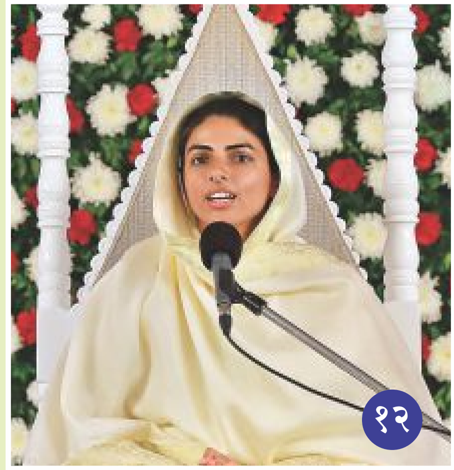
स्तंभ

- दोन शब्द ४
- दादाला विचारु या ११
- विचारपुष्प १२
- शब्द कोडे १४
- 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

- वेलुत्तम्पी दलवा ५
- बालक-पालक भूमिका ३४
- दुर्गभ्रमंती २९
- समर्थ दर्शन -५४ ३५
- तेजस्विनी -८४ ४०
- आपले जिल्हे - यवतमाळ ४४
- परीक्षेला जाताना ४५
- पक्षीजगत ४७
- ज्ञानाचा खजिना ४८





चित्रकथा

- आजोबा १७
- किट्टी ३६

कविता

- जिद्द १६
- जिवनाचे गणित ४१

स्त्री-पुरुष समानता ब्रह्मज्ञानानेच शक्य

स्त्री ही संपूर्ण विश्वातील मानव निर्मितीची अद्वितीय खाण आहे.स्त्रीनेच मोठमोठे सम्राट चक्रवर्ती निर्माण केले. हिच्याच कुशीत प्रत्यक्ष भगवंतांनी जन्म घेतला. कित्येक ऋषी-मुनी, तपस्वी, साधू जन्माला आले आणि समयानुसार मानवमात्राला खऱ्या अर्थाने मानव बनण्याचा अधिकारी केले. अशा या महान स्त्रीजातीसाठी ८ मार्च हा **'महिला दिवस'** म्हणून साजरा करण्यात येतो ही गोष्ट जितकी भूषणावह आहे तितकीच दु:खदायक देखील आहे.

पुरातन काळापासून आजपर्यंत स्त्रीला अनेक प्रकारचे दु:ख-कष्ट सहन करावे लागत आहेत. तिच्यावर पुरुषांचाच अधिकार चालतो. स्त्री-पुरुष समानतेच्या नुसत्या घोषणा दिल्या जातात;परंतु प्रत्यक्षात त्या पूर्णपणे उतरल्या नाहीत. त्यामुळे असे महिला दिवस अनेक वर्षे साजरे करुनही त्यांना समानतेचा हक्क पूर्णत: मिळणं कठीण झालं आहे.

यामागचं मुख्य कारण म्हणजे माणसाला स्वत:च्या अस्तित्वाची जाण नाही. ज्यावेळी त्याला स्वअस्तित्व कळेल, त्यावेळी सर्वांमध्ये एक ईश्वराचा अंश आहे याची अनुभूती होईल. ही अनुभूती परमात्म्याला जाणल्यानेच होऊ शकते. ज्यावेळी परमेश्वराचा बोध होईल त्यावेळी स्त्री आणि पुरुष असा भेदभाव शिल्लक राहणार नाही. सारे एका परमात्म्याची संतान असल्याची जाणीव होऊन प्रेम, नम्रता यांसारखे दैवी गुण माणसात प्रवेश करतील.

निरंकारी मिशनचे द्वितीय सद्‌गुरु बाबा अवतारसिंहजी यांनी बाबा गुरबचनसिंहजी यांना ज्यावेळी गुरुगादीवर विराजमान केले, तेव्हा त्यांच्यासोबत त्यांच्या धर्मपत्नी राजमाता कुलवंत कौरजी यांनाही विराजमान करुन स्त्री-पुरुष समानतेचा आदर्श घालून दिला.

सद्‌गुरु बाबा हरदेवसिंहजींसोबत माता सविंदरजी देखील मंचावर विराजमान होत असत बाबाजींच्या नंतर सद्‌गुरुपदी माता सविंदरजी विराजमान झाल्या आणि आता वर्तमान सद्‌गुरु माता सुदीक्षाजी मिशनचं नेतृत्व करत आहेत. ही नारीजातीसाठी सन्मानाची बाब आहे.

वास्तविक मिशनची विचारधारा मुळातच ब्रह्मज्ञानावर आधारलेली असल्यामुळे प्रत्येक प्राणिमात्रात एकच आत्मतत्व सामावलेलं आहे. त्यामुळे आत्म्याच्या ठिकाणी स्त्री-पुरुष, लहान-मोठा, जात-पात असा भेदभाव उरत नाही. ज्यावेळी सद्‌गुरुकृपेने ब्रह्मज्ञान प्राप्त होऊन प्रत्येकाला स्व-स्वरुपाची ओळख होईल, तेव्हाच खऱ्या अर्थाने समानता प्रस्थापित होईल.

- राजेंद्र थोरात..

वेलुत्तम्पी दलवा

'आझाद हिंद सेने'चे सरसेनापती नेताजी सुभाषचंद्र बोस जेव्हा रंगूनला गेले होते, तेव्हा तेथील बहादूरशाहच्या कबरीवर फुलं वाहताना ते म्हणाले, "परकीयांच्या पारतंत्र्यातून भारताला मुक्त करण्यासाठी ज्या वीरांगणांनी आणि वीरपुरुषांनी आपले प्राण समर्पित केले त्यापैकी एक त्रावणकोरचा स्वातंत्र्यवीर वेलुत्तम्पी."

वेलुत्तम्पी दलवा हा केरळ राज्यातील बहादूर नायर. राजपुतान्यातील राजपूतांप्रमाणेच केरळातील नायर समशेरबहाद्दर म्हणून प्रसिध्द होते. त्यांचा इतिहासही तसाच रक्तरंजित आणि स्वाभिमानपूर्ण आहे.

दक्षिण केरळमधील वेणाटू हे राज्य प्रमुख होते. अठराव्या शतकाच्या उत्तरार्धापासून एकोणिसाव्या शतकाच्या अखेरपर्यंतच्या काळात या राज्याला महत्त्वाचं स्थान होतं. त्या वेळेच्या वंची राज्याच्या इतिहासात दोन नावं गौरवाने लिहिली गेली आहेत. पाहिल नावं आहे मंत्रिवर राजा केशवदास आणि दुसरं नाव आहे, वीर वेलुत्तम्पी! वंची राज्याची बुडणारी नौका ज्या कर्णधारांनी मोठ्या कौशल्यानं व साहसानं सांभाळली ते हे दोघे गुरुशिष्यच होते. ज्या जन्मभूमीसाठी गुरुनं आपलं सारं आयुष्य झिजवलं त्याच भूमीसाठी शिष्यानंदेखील अधिक कष्ट उपसून प्राणार्पण केलं.

वंचिचा राजा धर्मराजा हा प्रजेचं हित जपणारा, न्यायनीतीनं चालणारा भला राजा होता. त्याच्या मृत्युनंतर वंचिच्या राजलक्ष्मीचा ऱ्हास सुरु झाला. धर्मराजाच्या पश्चात बालराम शर्मा हा राजा झाला. शासनाचे डावपेच त्याला कळत नव्हते. याचा गैरफायदा उठवून काही कुटील राजकारण्यांनी त्याला आपल्या कह्यात घेतलं. विशुध्द चरित्र्याचा मंत्री राजा केशवदास याला त्यांनी कारागृहात डांबलं आणि जयंत शंकरन् नम्पुतिरि हा स्वतःच मंत्री बनला. त्याला मंत्रिपदावरुन बाजूला करुन राज्यातून हाकलून देण्यासाठी वेलुत्तम्पी दलवा यांनाच पहिलं पाऊल उचलावं लागलं आणि स्वतःच मंत्रिपद सांभाळावं लागलं.

एकदा द्रव्य टंचाईमुळे सैनिकांचं वेतन देता आलं नाही. सैनिकांनी बंड केलं. या बंडात त्यांनी जे राजद्रोही कारागृहात बंदिस्त होते त्यांना मोकळं केलं. त्यात वेलुत्तम्पीला कट्टर शत्रू मानणारा मेजर चंपकरामन पिल्ले हा आणि इतर असेच काही कैदी मुक्त झाले. त्यांनी वेलुत्तम्पी दलवाच्या वधाचं कारस्थान रचलं. त्यावेळी रेसिडेन्ट कर्नल मेकॉले प्रारंभी दलवाच्या बाजूनं होता; परंतु हळूहळू दलवाच्या शत्रूंनी त्याचे कान भरल्यामुळे आणि वेलित्तम्पी दलवाच्या अढळ देशभक्ती आणि कर्तव्यनिष्ठा याचाही अडसर होऊ लागल्यामुळं तोही

दलवाचा विरोधक बनला. दिवंगत महाराज आणि राजा केशवदास हे दोघंही इंग्रजांचे सामर्थ्य आणि कुटिलता चांगल्याप्रकारे जाणून होते आणि म्हणूनच वेलुत्तम्पीला त्यांनी त्यांच्याशी मैत्रीपूर्ण व्यवहार करण्यास सांगितलं होतं. त्यानुसार वेलुत्तम्पीनं आपलं वर्तन ठेवलं होतं.

रेसिडेन्ट मेकॉले यानं १८०५ साली जुना करार(तह) बदलून नवीन करार करण्याचा आग्रह धरला. त्याचप्रमाणे प्रजेवरील कर वाढविण्यास सुरुवात केली.

तो एवढ्यानंही संतुष्ट झाला नाही. राजा आणि प्रजा यांची पर्वा न करताच जास्तीत जास्त कर देण्यासाठी तो दलवावर दबाव टाकू लागला. दलवाला उघड उघडपणानं धमकी आणि शिव्या देऊ लागला. तरीही दलवानं हे सर्व सहन करुन कशी तरी दोन वर्ष रेटली;परंतु रेसिडेन्टची वागणूक दिवसेंदिवस बिघडत गेली आणि साधी सभ्यताही तो पाळीनासा झाला.

अशाच एका प्रकरणावरुन मेकॉलेने दलवाला धमकी दिली, तेव्हा दलवाची देखील शांती ढळली. १९०९ मध्ये साऱ्या राज्यात इंग्रजांच्या विरुध्द असंतोष भडकला. सारी प्रजा वेलुत्तम्पीच्या आवाहानानुसार एक होऊन उभी ठाकली. इंग्रजांशी घनघोर युध्द झालं. वेलुत्तम्पी दलवा आपल्या दोन्ही हातात तलवारी घेऊन लढत होता आणि शत्रूचं सैन्य कापीत; परंतु इंग्रजांच्या मोठ्या सैन्यापुढं आणि आधुनिक शस्त्रापुढे दलवाचा नाईलाज झाला.

आपला धाकटा भाऊ पद्मनाथ याला घेऊन वेलुत्तम्पी राजभवनात गेला. राजा सुरक्षित असल्याचं पाहून त्याला समाधन वाटलं. सर्व अपराध लिखित स्वरुपात त्यानं आपल्यावर घेतले आणि तो निश्चिंत झाला.

शत्रूचं सैन्य अगदी जवळ येऊन ठेपलं होतं. दलवा आपल्या भावासह मण्णटिकडं गेला. तिथं भद्रकालीच मंदिर होत. दोघा भावांनी मंदिरात जाऊन देवीचं दर्शन घेतलं. तेवढ्यात तिथंही शत्रूचं सैन्य येऊन धडकलं! मंदिराच्या भिंती आणि दरवाजे फोडू लागलं. शत्रूचं सैन्य फार मोठ होतं. वेलुत्तम्पी एकटा लढू शकत नव्हता म्हणून शत्रूच्या हाती पडूनअपमानित होण्यापेक्षा त्या वीर पुरुषाने भद्रकालीच्या पुढे आपले प्राण अर्पण केले. तो दिवस होता २९ मार्च १८०९ चा.

वेलुत्तम्पी दलवा जिवंत हाती लागला नाही याचं दु:ख इंग्रज अधिकाऱ्यांना इतकं झालं की, त्यांनी त्याचं शव कर्णमुला येथे फाशीच्या तखत्यावर लटकवून समाधान मिळविलं.

वेलुत्तम्पी दलवा या स्वातंत्र्यवीराचं नाव केरळच्या इतिहास आणि जनमाणसात मोठ्या आदरानं अमर झालं. त्यांच्या ह्या वीरकृत्यावर मल्याळी साहित्यिकांनी काव्यं रचली, नाटकं लिहिली!

❑❑❑

कथा

संतजींचा इशारा

एका गावात धनीराम नावाचा एक सावकार राहात होता. वडिलोपार्जीत व्यापारी व्यवसाय असल्यामुळे त्याची मुलं आता व्यापार व घरचा सर्व कारभार सांभाळत होती. त्यामुळे धनीराम व त्याची पत्नी यांना घरप्रपंचाची अशी कोणतीच विवंचना नव्हती. धनीराम लहानपणापासून तीर्थयात्रा पूजापाठ करत असे. परमेश्वराबद्दल त्याच्या मनात भक्तीभाव व आस्था होती. तो दररोज संध्याकाळी सत्संगाला जात असे.

धनीरामने आपल्या घरी एक पोपट पाळला होता. पोपट चांगला बोलका होता. धनीराम स्वतः त्या पोपटाची काळजी घेत असे.

एके दिवशी पोपटाने धनीरामला विचारले, तुम्ही दोघंही पती-पत्नी रोज संध्याकाळी कुठं जाता? त्यावर धनीराम म्हणाला आम्ही दर दिवशी संध्याकाळी सत्संगाला जातो. पोपट म्हणाला, तिथं जाऊन तुम्ही काय करता? कशासाठी जाता? त्यावर धनीराम म्हणाला, तिथं जे संत महात्मा असतात ते देवी देवतांच्या कथा सांगतात शिवाय जन्म-मृत्युपासून मुक्त होण्याचा मार्ग सांगतात.

दुसऱ्या दिवशी धनीराम आपल्या पत्नीसह सत्संगाला निघाला असता पोपट म्हणाला, मालक त्या संत महात्मांना माझा एक प्रश्न विचारा! त्यावर धनीराम म्हणाला सांग, तुझा प्रश्न काय आहे? त्यावर पोपट म्हणाला, त्या संत महात्म्यांना मी मुक्त कधी होणार एवढं विचारा! धनीराम म्हणाला, ठीक आहे. असे म्हणून तो सत्संगाला निघून गेला.

सत्संग समाप्तीनंतर तो संतजींना म्हणाला की, महात्मा माझ्या घरी एक पोपट पाळलेला आहे. त्याने तुम्हाला विचारायला सांगितलं आहे की, मी मुक्त कधी होणार!

धनीरामचे हे शब्द ऐकताच संतजी चक्कर येऊन खाली पडले, ते काहीच बोलले नाहीत. हा प्रकार पाहून धनीराम निमूटपणे आपल्या घरी परतला. दारात येताच पोपटाने धनीरामाला विचारले, "माझा प्रश्न संतजींना विचारला का? त्यांनी काय उत्तर दिले?"

त्यावर धनीराम म्हणाला,"तुझं नशीबच खोटं, अरे तुझा प्रश्न विचारल्याबरोबर संतजी जमिनीवरच मेल्यासारखे पडले. मग काय उत्तर देणार आणि सांगणार"

पोपट म्हणाला ठीक आहे. दुसऱ्या दिवशी सकाळी धनीराम पिंजऱ्याजवळ गेला. धनीरामला बघताच पोपट पिंजऱ्यात मेल्यासारखा पडला. धनीरामने पिंजरा जमिनीवर ठेवला आणि पोपट मेला म्हणून त्याला हळूच पिंजऱ्याच्या बाहेर काढून त्याच्यासाठी पाणी आणायला गेला. पोपटाने ही संधी साधून भरारी मारली आणि झाडावर जाऊन बसला.

दुसऱ्या दिवशी धनीराम सत्संगाला जाताच संतजींनी धनीरामला विचारले, काल तुम्ही मला तुमच्या पोपटाचा प्रश्न विचारला होता मग तो आता कुठे आहे? त्यावर धनीराम म्हणाला, महाराज आज सकाळी मी त्याला दाणे टाकायला गेलो तर त्याने मेलेल्याचे सोंग घेतले होते बाहेर काढताच तो उडून गेला.

त्यावर संतजी म्हणाले, तुम्ही आजपर्यंत इतकी वर्ष सत्संग करत आहात तरी तुम्ही संसारीक मोहमायेच्या पिंजऱ्यातून मुक्त झाला नाही. त्या पोपटाला पाहा, सत्संगाला न येताच माझा इशारा समजला आणि तो बंधनातून मुक्त झाला.

तात्पर्य - काहीवेळा असेही होते, की आम्ही सत्संगाला जातो, ज्ञानाच्या गोष्टी करतो, ऐकतो;परंतु आमचे मन जर नेहमी सांसारिक गोष्टी मध्येच अडकलेले असेल तर सत्संगामध्येसुध्दा आम्ही त्याच गोष्टींना प्राधान्य देतो ज्याच्यामध्ये स्वार्थ सिध्द होतो. वास्तविक सत्संगाला जाऊन आपण सत्याचा स्वीकार करुन असत्याचा त्याग करायला पाहजे आणि जीवनमुक्त होऊन जीवन व्यतीत केले पाहिजे.

❑❑❑

पौराणिक कथा

वाल्मिकींच्या आश्रमात

लक्ष्मण माता सीतेला वाल्मिक ऋषींच्या आश्रमाजवळ सोडून आयोध्येला परत निघून गेला. शोकाकूल माता मग आक्रोश करु लागली.

माता सीता रडत होती, तिथून काही अंतरावर ऋषींची बालके खेळत होती. सीतेला रडताना पाहून ती बालके धावतच महर्षी वाल्मिकी मुनींच्या जवळ गेली व मुनिजनांना अभिवादन करुन म्हणाली,

“भगवन्, गंगातटावर कुठल्यातरी महात्मा नरेशाची पत्नी आली आहे. साक्षात ती लक्ष्मी वाटते, पण ती एकाकीपणे रडत आहे. आकाशातून उतरलेल्या एखाद्या देवीसारखी ती भासते. ती दीन, अनाथवत् वाटते.” मुनिकुमारांचे ते बोलणे

ऐकून महर्षी वाल्मिकी आसनावरुन उठले व मुनिकुमारांसह त्वरेनेच सीतेपाशी गंगातटावर पोहोचले. सीतेला धीर, दिलासा देत, तिचे सांत्वन करीत मुनिवर वाल्मिकी मग मधुर वाणीने म्हणाले,

"पतिव्रते, मला ठाऊक आहे. तू राजा दशरथाची पुत्रवधू, महाराज श्रीरामांची प्रिय पट्टराणी व राजा जनकाची कन्या आहेस. हा आश्रम तुझं स्वागत करीत आहे. जेव्हा तू इकडे येत होतीस, तेव्हाच माझ्या धर्मसमाधीतून मला सर्व काही समजले आहे. हे देवी, तुझा सर्व वृत्तान्त मी नीटपणाने जाणून घेतला आहे. माझ्या दिव्य दृष्टीने मी जाणतो, की तू निष्पाप आहेस. विदेहनंदिनी, आता तू निश्चिंत हो. माझ्या आश्रमाजवळ काही तपस्विनी स्त्रिया राहतात. त्या तुला मुलीप्रमाणे सांभाळतील. मी दिलेलं हे अर्घ्य तू ग्रहण कर. निर्भय व निश्चिंत हो. तू तुझ्या माहेरी आली आहेस, असेच समज." सीतेने वाल्मिकींच्या चरणी मस्तक ठेवून त्यांना प्रणाम केला. खाली मान घालून ती त्यांच्या मागोमाग निघाली. मुनिवर मग तिला घेऊन आश्रमाशेजारीच असलेल्या तपस्विनी स्त्रियांपाशी पोहोचले. सीतेला त्यांच्याकडे सुपूर्द करीत प्रेमळपणे म्हणाले, "ही राजा श्रीरामांची धर्मपत्नी आहे. निष्पाप असूनही पतीनं तिचा त्याग केला आहे. विशेष पाहुणी म्हणून तुम्ही तिचा सांभाळ करा."

रथ दौडवत सुमंतासह लक्ष्मण सीतेपासून दूर दूर जात होता. त्याच्या मनात प्रचंड उलथापालथ चालली होती. अस्वस्थ होऊन तो सारथी सुमंताला म्हणाला,

"सुता, श्रीरामचंद्रांनी केवळ पितृवचनामुळे चौदा वर्षे वनवास भोगून एक मोठे दुःख सहन केले. आता त्याहूनही मोठ्या अवघड दुःखाला त्यांना सामोरे जावे लागत आहे. ते म्हणजे सीतात्याग! परंतु माझ्या एक लक्षात येत नाही, लोकोपवादाला हताशपणे शरण जाऊन श्रीरामांनी सीतेचा त्याग केला; पण त्यातून त्यांनी कोणता धर्म साधला?" यावर बुध्दिमान सारथी सुमंत म्हणाला,

"काळाची गती मोठी कठीण असते, त्यातून कुणाची सुटका नाही. एकामागून एक लाटांसारखी दुःखे अभागी श्रीरामांवर कोसळतील व त्यांची कसोटी पाहतील, असे भविष्य दुर्वासऋषींनी फार पूर्वी राजा जनकाजवळ वर्तवले होते.

त्याचीच प्रचीती आता येत आहे."

❍ क्रमशः

लोकांना आपल्या मनातील दुर्भावनांच्या भिंती तोडायला हव्यात. सद्भावना आणि शांतीपूर्ण सहअस्तीत्वाचे पूल बांधायला हवेत. आज जगातील लोक वेगवेगळ्या भागांमध्ये विभाजित झाले आहेत. महापुरुषांनी सदैव एकच संदेश दिला आहे. अज्ञानतेमुळे लोकांमध्ये दुरावा वाढत चालला आहे. सर्व लोक एकत्वाच्या छताखाली रहावेत.

– बाबा हरदेवसिंहजी महाराज

दादाला विचारु या

प्रश्न - ब्रह्मज्ञान झाल्यावर मोक्षप्राप्ती होते, ईश्वराची ओळख होते मग सेवा-सत्संग-नामस्मरण करण्याची आवश्यकता का आहे ?

उत्तर - ईश्वराची ओळख होणं म्हणजे जिवा-शिवाची भेट होणं. जिवात्म्याला आपले मूळ स्वरुप समजले, की त्याचे जीव तत्व संपून शिव तत्व बनते. हे गुरुच्या कृपेने शक्य होते. हे ज्ञान टिकून राहणे किंवा ज्ञानावर विश्वास बसणं फार कठीण असते. तसेच ब्रह्मज्ञान जीवनात, कर्मात उतरले नाही तर ज्ञानाचा पूर्ण आनंद प्राप्त होत नाही. यासाठी सेवा-सत्संग-नामस्मरणाची आवश्यकता असते. ज्ञान घेतल्याने ईश्वराची ओळख होते; पण सत्संगाने ईश्वराची प्राप्ती होत असते.

प्रश्न - महापुरुषांची शिकवण नेहमी आठवणीत कशी राहील ?

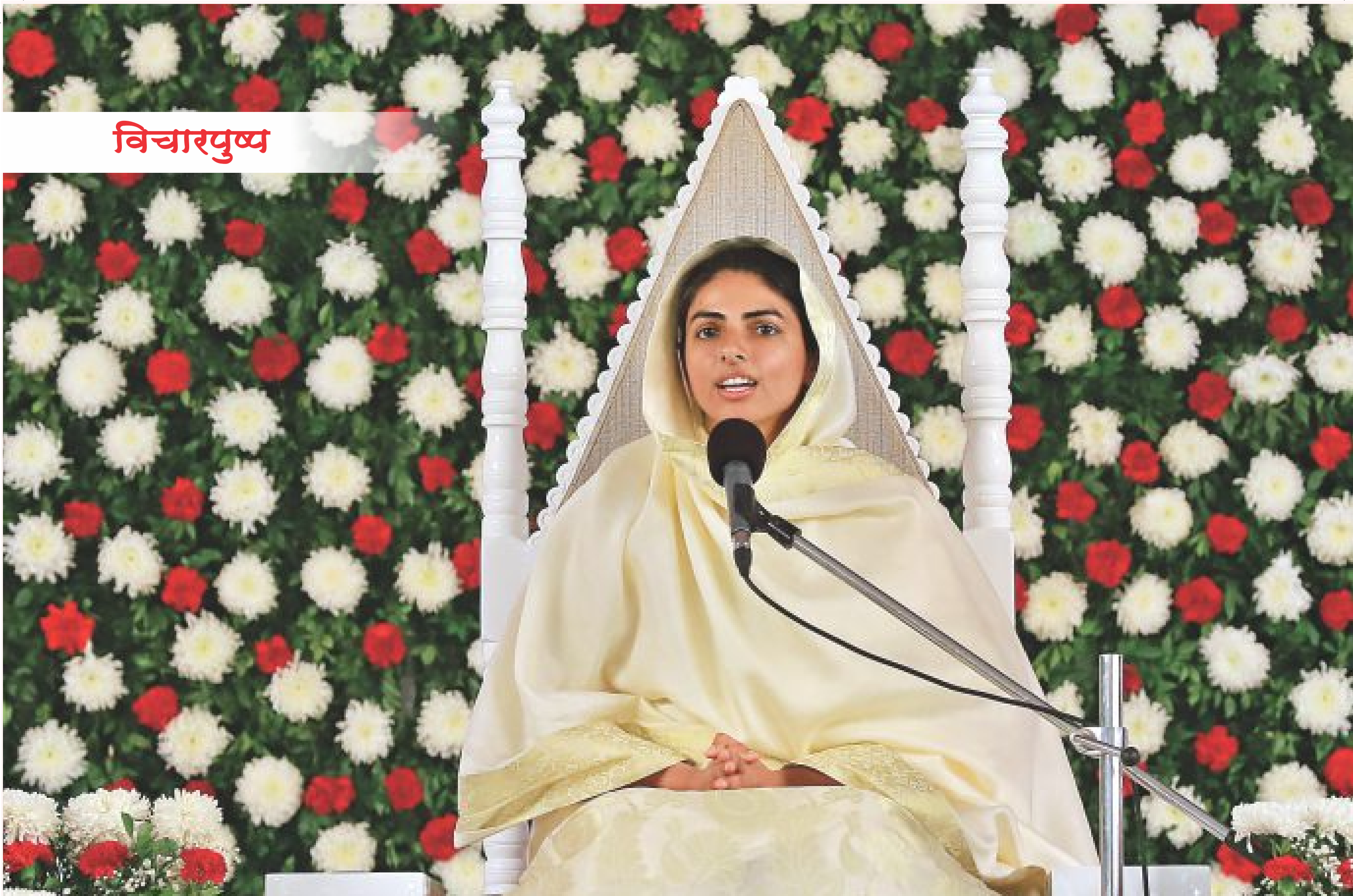
उत्तर - महापुरुषांची शिकवण आठवणीत ठेवणे म्हणजे परीक्षेच्या वेळी मुलं जशी उत्तरं आठवून लिहितात तसे आठवणे नाही; तर त्यांची शिकवण जीवनात उतरवणे. प्रत्येक कठीण प्रसंगात त्या शिकवणीनुसार चालणे. महापुरुषांची शिकवण जीवनात तंतोतंत उतरवली म्हणजे आठवणीत राहिली असे आहे.

प्रश्न - ब्रह्मज्ञानाने भ्रम दूर होतात असे म्हटले जाते, मग भ्रम कोणत्या प्रकारचे असतात ?

उत्तर - भ्रम अनेक प्रकारचे आहेत. आपला आणि परका असा भेद मनात येणं, मी उच्च जातीचा आणि तो खालच्या जातीचा असं मानणं हे भ्रमच आहेत. एवढंच काय पण 'मी' देह आहे, हा संसार शाश्वत आहे असं समजून वागणं हा देखील भ्रमच आहे. ब्रह्मज्ञानाच्या प्राप्तीने हे सारे संपून जातात.

प्रश्न : ब्रह्मज्ञानाची महत्त्वपूर्ण भूमिका कोणती ?

उत्तर : आत्म्याला परमात्म्याशी जोडण्याचं मुख्य माध्यम म्हणजे ब्रह्मज्ञान. हे कुठल्याही विद्यालयात मिळत नाही. ते समयाच्या पूर्ण सद्‌गुरुकडूनच प्राप्त होत असते. इथं जोडणे हा शब्द केवळ समजावण्यासाठी वापरण्यात आला आहे. वास्तविक आत्मा हा परमात्म्यापासून वेगळा नाही. देहाच्या संगाने तो आत्मस्वरुपाला विसरला म्हणून त्याला आत्मस्वरुपाची ओळख करुन देण्याचं माध्यम आहे ब्रह्मज्ञान!



ज्ञान आणि कर्म

सर्वजण मर्यादेत बसून या निरंकार प्रभुशी आपलं तादात्म्य साधत गुणगान करत आहेत आणि वक्तामंचावरुन जे काही शब्द येत आहेत, ते विचाराच्या, गीताच्या किंवा कवितेच्या माध्यमातून असतील, कुठल्याही भाषेतील असतील सर्व या एका अविनाशी, विठ्ठल, पांडुरंगाचीच चर्चा करत आहेत. इथं निर्माता आणि निर्मिती याविषयी बोललं जातं. प्रत्येकामध्ये असणारी चैतन्य सत्ता ज्याला आपण आत्मा म्हणतो तो या परमात्म्याचाच अंश आहे. मनुष्याला याच जन्मात ही संधी मिळाली आहे, की आपण आपल्या मूळ स्वरुपाला ओळखू शकतो. त्यानंतर हेही कळतं, की आपण कुठून आलो आणि आपल्याला कुठं जायचं आहे. आदिकाळापासून चालत आलेला हा संदेश आहे. संदेश तोच आहे, फक्त रुप (संदेश देणारा) बदलत असतं. तसंच

उक्ती आणि कृती याविषयी जर उदाहरण द्यायचं झालं तर ज्याप्रमाणे दोन व्यक्ती असतात. एक व्यक्ती जसं बोलते तसंच कर्म करते तर दुसरी व्यक्ती बोलते एक आणि करते वेगळंच. म्हणजेच त्याच्या उक्ती आणि कृतीत ताळमेळ नाही. मुखाद्वारे चांगले बोल बोलायचे; पण कर्म मात्र त्याप्रमाणे नसेल तर ती व्यक्ती सन्मानाला पात्र ठरणार नाही. मग आता आपण कशाप्रकारे भक्ती आणि कर्म करायला पाहिजे? केवळ बोलण्यापुरती भक्ती असावी की भक्ती कर्माद्वारे व्हावी? सत्संगात आलो, सत्संग श्रवण केला; पण जीवनात ते बोल उतरवले नाहीत असं व्हायला नको. तर ते बोल जीवनात उतरवले गेले पाहिजे. ज्ञान आणि कर्माबाबत सांगायचं तर आपण म्हणतो, की आम्ही ज्ञान घेतलय. आता आमची मोक्ष-मुक्ती निश्चित झाली; पण ते ज्ञान आपण कर्मात उतरवलं का? की ज्ञानाचंच विस्मरण झालय? ज्या मालक प्रभु-परमात्म्याने आम्हाला मनुष्य देहात जन्माला घातलय, त्यानुसार मानवी मूल्ये आम्ही धारण केलीत का? निरंकाराला अंग-संग पाहून आम्ही आमचं जीवन जगत आहोत की मनमतानुसार जीवन जगत आहोत? जसं पक्ष्याला दोन पंख असतात. त्याला जर एक पंख नसेल तर तो उडू शकणार नाही, तसे जीवनात ज्ञानाबरोबरच कर्मही असावं, अन्यथा तो केवळ एक सोपस्कारच ठरेल. युगायुगापासून महात्मा-महापुरुष आपल्याला एक संदेश देत आहेत, की आपण आपलेपणाची भावना स्वत: बाळगायचीच आहे; पण हा आपलेपणाचा सुगंध सर्वत्र पसरवायचा देखील आहे. आपण हाही विचार करायचा आहे, की आपण कोणत्या कॅटगरीत (स्तरावर) आहोत. इतरांना सुख देणारे आहोत, की इतरांचं सुख हिरावून घेणारे आहोत? आपण इतरांसाठी काहीतरी चांगलं करुन दाखवायचं आहे, ही जागरुकता आमच्यात आहे, तिचा उपयोग आपण योग्य प्रकारे करत आहोत की दुरुपयोग करत आहोत? जीवनाचा एक-एक अमूल्य क्षण कसा व्यतीत होतोय हेही पाहायला हवे. विश्वबंधुत्वाची बाब असो, अनेकतेत एकतेची बाब असो किंवा हार्मनी एनवायरमेंटची गोष्ट असो किंवा जीवनात प्रेम, नम्रता, विशालता इ. मूल्ये धारण करण्याची असोत, यावर आधारित जीवन प्रवास करण्याची गोष्ट असो किंवा ब्रह्मज्ञानाची बाब असो, आम्ही या अविनाशी प्रभुला अंग-संग जाणून जीवन व्यतीत करत आहोत, की मूळ स्वरुपाकडेच दुर्लक्ष करत आहोत? की क्षणभंगुरतेकडे आकर्षित झालो आहोत? या गोष्टी सोडून आम्हाला आमचं ध्यान निरंकाराशी जोडायचं आहे. म्हणजे आपला स्वभावदेखील निरंकारासारखाच होईल.

संतजनांनो, प्रेमाने बोला, धन निरंकार जी!

❑❑❑

शब्दकोडे १७६

❍ पूजा अरोडा (रेवाडी-हरियाणा)

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

आडवे शब्द

१. गरीब या शब्दाचा विरुध्दार्थी शब्द
३. तुझे कारणी ...... माझा पडावा (श्लोक)
४. पंजाबातील मुख्य पीक
६. संत मुक्ताबाईंची समाधी ...... जिल्ह्यामध्ये आहे. (वेळगाव/ जळगाव)
७. सचिन तेंडूलकर क्रिकेट खेळताना या नंबरचा टी शर्ट घालत असे.
८. सात दशक
९. गंगाखेड, जिंतूर, पूर्णा हे तालुके या जिल्ह्यात आहेत.
११. अमृतसर हे शहर या राज्यात येते.
१३. दुर्गंध या शब्दाच्या उलट
१४. पहिला मुघल सम्राट
१५. मेघनादचे वडील

उभे शब्द

२. जर ११ नोव्हेंबरला शनिवार असेल तर 'बाल दिवस' चा वार .... असेल.
३. संत तुकारामांचा जन्म पुणे जिल्ह्यातील कोणत्या गावात झाला ?
४. गगनाला .... घालणे (म्हण)
५. कतार या देशाची राजधानी
७. घराला .... हा हवाच
९. आजोबांचे वडील
१०. कोणत्या राक्षसाला भगवान शंकरांनी वर दिला होता, की तो ज्याच्या डोक्यावर हात ठेवेल तो भस्म होईल ?
११. जागतिक ग्राहक अधिकार दिन मार्च महिन्याच्या ...... तारखेला साजरा करतात.
१२. .... भावाला राखी बांधते.

उत्तरे इतरत्र

कथा : नितीन लक्ष्मण घुरुप

खरा शिष्य

गुरु अमरदासजींचे अनेक शिष्य होते. त्यापैकी अनेकजण स्वतःला त्यांचा वारस समजत होते. एकदा सर्व शिष्यांना त्यांनी बोलावले व सांगितले 'तुम्ही सर्वांनी ऐकेक ओटा तयार करा' शिष्यांनी उत्तम ओटे तयार केले. एके सकाळी गुरु अमरदासजींनी ओटे पाहिले व त्यातील कोणताच ओटा पसंत पडला नसल्याचे सांगितले. त्यांनी सर्वांना नवा ओटा तयार करायला सांगितले.

सर्व शिष्यांनी पुन्हा ओटे तयार केले. गुरुंना तेही आवडले नाहीत असे सांगून ते पुन्हा तोडायला

सांगितले. शिष्यांचा धीर सुटला. ते आपसात बोलू लागले, की आपले गुरु वयोवृध्द झाल्यामुळे ते नीट विचार करत नसावेत. ते निराश झाले.

पण त्यांच्यापैकी रामदास नावाचा शिष्य मात्र गुरुवचन मानून ओटा तयार करु लागला. हे पाहून बाकीचे शिष्य त्याला म्हणाले "तू का ओटा तयार करत आहेस? गुरुंच्या वेडगळ आदेशांचे पालन करुन तू का वेडा होतो आहेस?"

त्यांचे बोलणे ऐकून रामदास म्हणाला, जर गुरु वेडे असतील तरआपल्यापैकी कोणीच शहाणा नाही असे म्हणावे लागले. यापुढे जर गुरु आयुष्यभर मला ओटे तयार करायला व ते तोडायला सांगत असतील तर मी माझे कर्तव्य मानून करीत राहीन.

गुरुंनी त्याच्याकडून खूप सारे ओटे करुन घेतले आणि तोडायला लावले. पण रामदासने गुरुंच्या आज्ञापालनात थोडाही आळस वा कसूर केली नाही. एक दिवस गुरु अमरदासजींनी रामदासला मिठीत घेतले व सांगितले, 'तूच माझा खरा शिष्य आहेस. तूच माझ्या गादीचा वारस आहेस.' नंतर ते इतर शिष्यांना म्हणाले, गुरुच्या आदेशानंतर विचार नव्हे तर अमंलबजावणी करायची असते. गुरुंचा आदेश तर्कहीन वाटत असला तरी त्यात मोठा आणि खोल अर्थ दडलेला असतो. गुरुकडून शिकण्यासाठी नेहमी तयार रहायला हवे. रामदासजींनी आपल्या सेवा भावनेने व गुरुनिष्ठेने गुरुचे मन जिंकले.

मित्रांनो, जो गुरुच्या वचनांचे पालन करतो तोच खरा शिष्य असतो.

❒❒❒

जिद्द

करीन जिद्दिने अभ्यास
होईन मी नक्की पास।।ध्रु।।

लहानसे घरकुल
त्यातही जागा अपुरी
उत्कंठा एक मनाची
यातूनही घेईन भरारी
ठेवून एक विश्वास।।१।।

अठरा विश्वे दारिद्र
असून सुध्दा घरात
निश्चयपूर्वक केली
त्याच्यावरती मात
मनी होता एकच ध्यास।।२।।

घरकाम करिते आई
पोरांना हिम्मत देई
शिकून व्हा तुम्ही मोठी
मी खपेन तुमच्यासाठी
ही एक उराशी आस।।३।।

कौतुक जगाने केले
ज्यांनी यशाचे शिखर गाठले
ध्येय सिध्दिला नेले
यश नेत्रदीपक मिळविले
शत शत प्रणाम तुम्हास।।४।।

– सदानंद बामणे

आजोबा

चित्रांकन : दीपक मेहरा (दिल्ली)

चित्रांकन -रंग : अजय कालडा

गुरुजी व्यावसायिक शिक्षकांमधले नव्हते. आदर्श शिक्षकांमधील भरपूर गुण त्यांच्यामध्ये होते. त्यांना ज्या ज्या वेळी सवड मिळत असे त्या त्या वेळी ते शिक्षणाचा प्रचार करण्यासाठी गावातून फिरत असत. गुरुजींची मनापासून इच्छा होती, की केतकीपाडा हे संपूर्ण गाव साक्षर व्हावे.
A B C D
यासाठी त्यांनी रात्रीच्या वेळी प्रौढ शिक्षणाच्या शाळेची सुरुवात केली. जेणेकरुन शेतकऱ्यांना रात्री-शिकण्याचा लाभ मिळेल. गुरुजींच्या सांगण्यावरुन ८/१०लोक येऊ लागले, नंतर ते हळूहळू कमी कमी होऊ लागले.
परंतु सकऱ्या हा गावातील शेतकऱ्यांना भडकवून शिक्षणापासून वंचित करत असे. तो शेतकऱ्यांना म्हणायचा, की शिकून सवरुन तुम्हाला काय करायचे आहे? तुम्हाला कुठली नोकरी करायची आहे? आपण सर्व दिवसभर मेहनत करतो. संध्याकाळचा थोडासा वेळ मिळतो त्या वेळेत थोड्या इकडच्या तिकडच्या गप्पा गोष्टी करायला पाहिजेत.
सर्व लोक सकऱ्याचे ऐकून शाळेत यायचे बंद झाले आणि पहिल्यासारखे पारावर बसून गप्पा मारायला लागले.

या दरम्यान गुरुजींना काही कामासाठी बाहेर जावे लागले.
अचानक एके दिवशी सकऱ्याच्या घरी पत्र आले. त्याला ते वाचता येत नव्हते म्हणून तो पत्र वाचू शकेल अशा व्यक्तिला शोधू लागला;परंतु गावात असा पत्र वाचणारा कोणीच मिळाला नाही. काही लोक जे प्रौढ शाळेत गेले होते त्यांच्याकडून इतकेच समजले की ते पत्र शहरात राहणाऱ्या त्याच्या भावाचे आहे.
सकऱ्याला खूप काळजी वाटू लागली की काही बरे-वाईट तर झाले नसेल? अशा विचारात सकऱ्या सरळ शहरात गेला. तिथे गेला तर घराला कुलुप लावलेले होते. आता तर त्याला खूपच काळजी वाटू लागली. कसंबसं त्याने घराच्या मालकाला आपल्या भावाबद्दल विचारलं तेव्हा, त्याने सांगितलं, की काही कामासाठी तो दुसऱ्या शहरात गेला आहे.

हे ऐकताच सकऱ्याच्या जीवात जीव आला. सकाळपासून उपाशीपोटी तो प्रवास करुन फार थकून गेला होता. तो परत आपल्या गावी आला. संपूर्ण प्रवासात तो विचार करत होता, की जर मला पत्र वाचता आलं असतं तर आज मला मानसिक, शारीरिक आणि आर्थिक नुकसान सहन करावं लागलं नसतं.
सकऱ्या मागील परिस्थितीच्या विचाराने हसू लागला आणि समजून चुकला, की आपण जगाच्या तुलनेत किती अज्ञानी आहोत. त्याला आता गुरुजींचे म्हणणे पटू लागले की शिक्षण घेणे किती आवश्यक आहे. गावात येताच तो प्रौढ शाळेत जाऊ लागला आणि इतरांनासुध्दा प्रेरणा देऊ लागला.
गुरुजी गावात येताच त्याने गुरुजींना आपली सर्व हकिकत सांगितली तसेच त्यांचा सत्कारही केला. आता प्रौढ शाळेत शिकायला येणाऱ्यांची संख्या वाढू लागली. हळूहळू संपूर्ण गाव साक्षर होऊ लागला हे. पाहून गुरुजींना खूप आनंद झाला.
मुलांनो ज्ञानाचा प्रकाश निरक्षरतेचा अंधकार दूर करतो आणि आपल्या विकास आणि उन्नतीसाठी साहाय्यक ठरतो.

कथा - अनुप साळगांवर, दादर

सृष्टीसौंदर्य

दूर आभाळाच्या देशात अनेक पऱ्या राहात होत्या. सगळ्याच अगदी सुंदर, प्रसन्न आणि सदैव आनंदी. या सगळ्यात आपलं वेगळेपण जपत होती, ती सोनेरी केसांची परी. पांढराशुभ्र पायघोळ झगा, गुलाबी गाल, लालचुटूक ओठ आणि कुणालाही मोहून टाकतील असे लांबसडक मोकळे सोनेरी केस. अप्रतिम सौंदर्य आणि सगळ्यांना आपलसं करेल असा उत्तम स्वभाव म्हणूनच ती सगळ्यात वेगळी असली तरी सगळ्यांची लाडकी होती. एके दिवशी सगळ्या पऱ्या वाऱ्यांसोबत आभाळी लपंडाव

खेळत होत्या. काही पऱ्या स्वत: भोवती काळे पांढरे ढग गुंडाळून त्यात लपून बसल्या. वारा साऱ्या पऱ्यांचा शोध घेण्यासाठी सैरा-वैरा पळत सुटला. सोनेरी केसांच्या परीने एका क्षणाचाही विलंब न करता मोठ्या ढगात उडी मारली आणि लपून बसली.

थोड्या वेळाने सोनेरी परी ज्या ढगात लपून बसलेली असते त्या ढगात हळूहळू पाणी शिरु लागतं आणि तो ढग पाण्याने जड होऊ लागतो. बिचारी त्या ढगातून बाहेर पडण्याचा खूप प्रयत्न करते पण तिला मार्गच सापडत नाही. पऱ्यांचा शोध घेणारी वाऱ्याची एक जोरदार थंड झुळूक येते आणि ढगात साठलेलं पाणी थेंब बनून धरतीवर झेप घेतं. एका थेंबात अडकून सोनेरी परीही प्रचंड वेगाने जमिनीकडे झेपावते. तो थेंब निळ्याशार समुद्रात पडतो. इतका विशाल समुद्र, त्यातले सागरी जीव या साऱ्याला घाबरुन आणि या सगळ्यांपासून स्वत:चा जीव वाचवत सोनेरी परी एका शिंपल्यात जाऊन बसते. हळूहळू तो शिंपला आपलं तोंड बंद करतो आणि परी त्यात कायमची अडकून पडते.

आपण अडकून पडलोय या दु:खापेक्षा आपलं सौंदर्य अबाधित राहावं म्हणून परी देवाकडे प्रार्थना करते. अनेक वर्ष उलटून जातात आणि एके दिवशी तो शिंपला आपलं तोंड उघडतो तेव्हा अडकून पडलेल्या त्या सोनेरी परीचा एक सुंदरसा मोती झालेला असतो. आजही समुद्रतळाशी अनेक शिंपल्यात मोती सापडतात. स्वत:च्या अपरिमित सौंदर्याने आपल्याला मोहात पाडतात. परीची सुंदरता जणू त्या मोत्याच्या रुपाने दिसते अशी कथा सांगितली जाते.

❑❑❑

सेवा खरी भक्ती

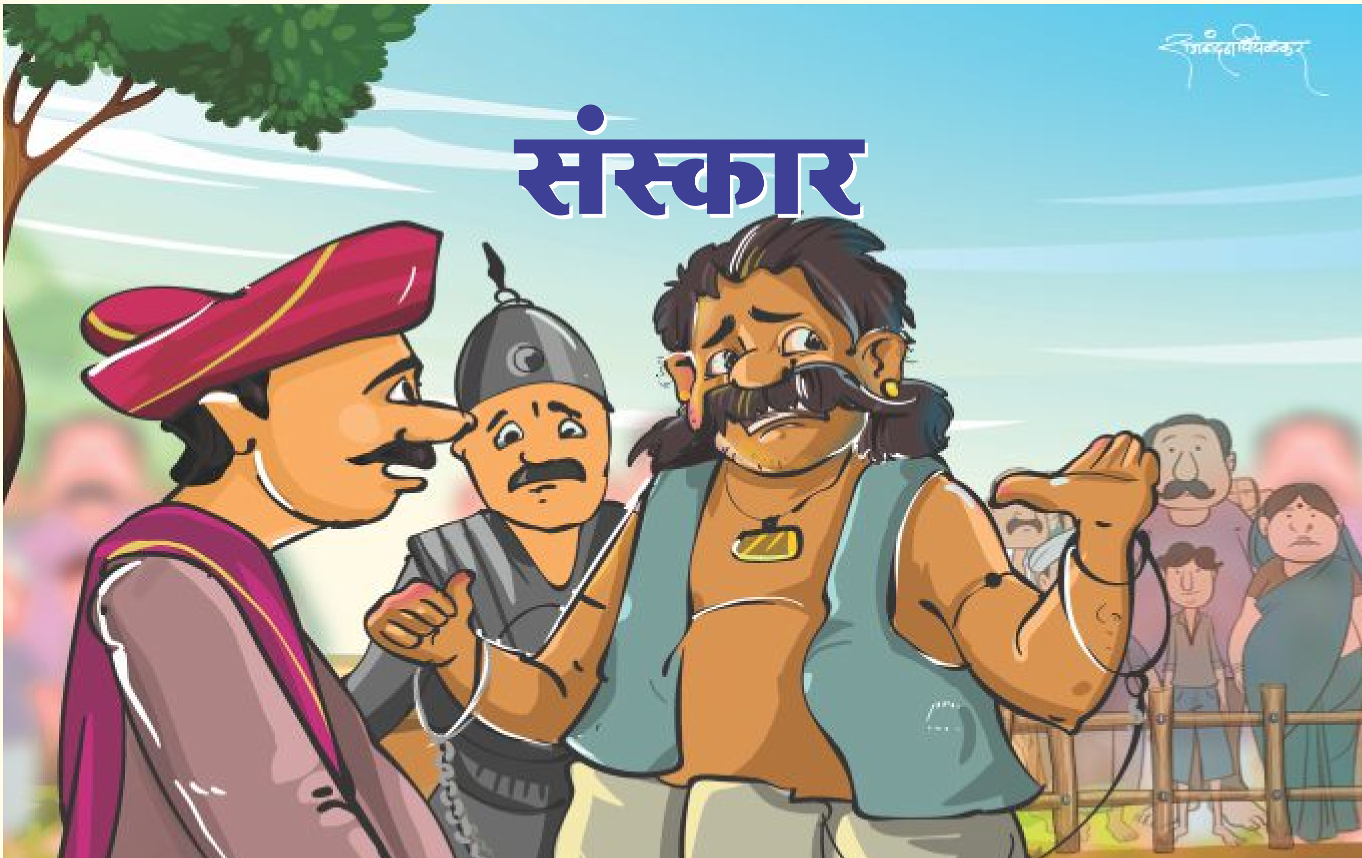
ज्या संत महापुरुषाच्या कृपेने आणि प्रेरणेने आम्हाला अकालपुरुषाच्या ज्ञान प्राप्तीची आठवण झाली आणि ज्या सद्‌गुरुच्या कृपेने आम्हाला ज्ञानाची प्राप्ती झाली त्या दोघांचे ऋण आम्ही जन्मोजन्मी फेडू शकत नाही. ज्ञानाची प्रेरणा देणारे आणि ज्ञानावर दृढ करणाऱ्या संतांची सेवा तर आम्हाला करायचीच आहे परंतु त्याच बरोबर आपल्या कुटुंबाच्या व समाजाच्या प्रत्येक माणसाच्या आपण उपयोगी पडलं पाहिजे. महापुरुष 'हर' मध्ये 'हरि'चं रुप पाहतात आणि सर्वांची सेवा करुन परमपित्याची कृपा प्राप्त करतात.

सेवा करुन जे तिचे प्रदर्शन करतात अथवा तिचा बाऊ करतात त्यांना सेवेची तोंडापुरती वाहवा मिळते; परंतु सेवेमुळे जीवनात जी खूशी यायला पाहिजे ती त्यांना प्राप्त होत नाही. दिखावा अथवा एखाद्या फळाच्या अपेक्षेने केलेली सेवा सुख देण्याऐवजी बंधनास कारण ठरते.

तन मन धनाच्या सेवेपैकी तीच सेवा उत्तम आहे, जी सद्‌गुरु स्वीकार करतो. सद्‌गुरुच्या आशयानुसार केलेली सेवा जीवनाचा कायापालट करते. शहनशाहजी सांगायचे की, सेवाच खरी भक्ती आहे. परंतु सेवा पात्र कुपात्र पाहून केली पाहिजे. सत्पात्र केलेली सेवा सुखदायी सिध्द होते.

– ममतामयी निरंकारी राजमाता कुलवंत कौरजी

संस्कार



फार पूर्वी एक दरोडेखोर होऊन गेला. त्याने लोकांचे जगणे मुश्किल करुन टाकले होते. गरीब श्रीमंत असो, सर्वांना लुटत असे व त्यांच्याकडून काबाडकष्ट करुन कमावलेले पैसे हडप करीत असे. लोक त्याला हात जोडून विनवण्या करीत;परंतु तो त्यांना दया दाखवत नसे. त्याच्या त्रासाला कंटाळून लोकांनी त्याच्याविरुध्द राजाकडे तक्रार केली. त्याला पकडण्यात आले व फासावर लटकावण्याची शिक्षा सुनावली. त्याला शिक्षा दिलेली पाहण्यासाठी सर्वजण आले, अगदी त्याची आईसुध्दा! तो सर्वांना भेटला पण आईला भेटला नाही. याचे कारण त्याला विचारले असता तो म्हणाला मी लहानपणी सुवर्णमुद्रा चोरली होती. ती मी आईला दिली. त्यावेळी तिने मला शाबासकी दिली व पाठीवरुन हात फिरविला. जर तिने मला त्याच दिवशी चापट मारली असती तर आज माझ्यावर ही वेळ आली नसती. लहानपणी माझ्यावर वाईट संस्कार झाल्यामुळे मी एक मोठा दरोडेखोर बनलो. माझ्यावर चांगले संस्कार केले असते तर मी सज्जनही बनलो असतो.

लहानपणीचे संस्कारचं तारक ठरतात व खऱ्या अर्थाने माणसाला माणूस बनवितात. आज यासाठीच बाल सत्संगाच्या माध्यमातून बालकांना चांगले संस्कार देऊन त्यांच जीवन सार्थ केले जात आहे.

त्यामुळे भावी पीढी संस्कारयुक्त होऊन समाजासाठी, देशासाठी एक आदर्श नागरीक होऊन ती स्वत:चे, त्याचबरोबर इतरांचेही जीवन सुखमय करण्यास कारण ठरत आहे.

प्रेषक - एम. के. मजगे, किल्लारी

आरोग्यदायी फळ - अननस

अननस हे अनेक पौष्टिक तत्वांनी युक्त असे फळ तर आहेच, पण त्यात किती तरी रोगनिवारक औषधी लपलेल्या आहेत. हे फळ खायला तर रुचकर आहेच पण ते आरोग्यासाठीही गुणकारी आहे.

याचा मनोरंजक इतिहास असा - या फळाची पहिली लागवड दक्षिण अमेरिका खंडात झाली. दक्षिण अमेरिकेतील रेड इंडियन लोकांनी या फळाला 'नाना' असे नाव दिले होते. नाना म्हणजे उत्तम फळ!

महान दर्यावर्दी व अमेरिकेचा शोध लावणारा ख्रिस्तोफर कोलंबस याने युरोपियन देशांना अननसाची ओळख करुन दिली.

युरोपियन व्यापाऱ्यांमुळे हे फळ अशियाई देशांपर्यंत पोहोचले. भारतात हे फळ १६ व्या शतकात प्रथम पोर्तुगिजांनी आणले.

पौष्टिक तत्त्वांचे भांडार

या फळांमध्ये कॅल्शियम, पोटॅशियम, पाचक रसायने, विपुल प्रमाणात फायबर (तंतुमय पदार्थ) असते. एवढेच नव्हे तर अननसामध्ये व्हिटॅमिन सी याचेही विपुल प्रमाण असते. यात अँटीऑक्सिडंट तत्त्वेही भरपूर असतात. याच कारणाने कोणत्याही स्वरुपात या फळाचे सेवन करण्याने शरीराला ऊर्जा तर मिळतेच; परंतु शरीराची रोगप्रतिकारकशक्तीही वाढते. या फळाचे आणखी एक वैशिष्ट्ये म्हणजे यात स्निग्ध पदार्थ (चरबी) व कोलेस्ट्रॉल प्रमाण अगदी नगण्य असते, जे लोक लठ्ठपणामुळे काळजीत असतात व आपले वजन कमी करण्यासाठी धडपडत असतात त्यांच्यासाठी अननस फार उपयुक्त आहे.

इतर वैशिष्ट्ये

अनेक उपचारपध्दतीमधून असे समोर आले की अननसामुळे शरीरातील पेशींची दुरुस्ती करणाऱ्या प्रक्रियेस एक नवीन शक्ती मिळते. याच कारणाने अननस सेवनाने जखमा लगेच भरतात. व्हिटॅमिन 'सी' भरपूर असल्यामुळे अननस तोंड व दातांच्या आरोग्यासाठी फारच गुणकारक आहे.

या फळाचे नियमित सेवन हे तोंडाचे व दातांचे आरोग्य दीर्घकाळ उत्तम ठेवते. ताज्या अननसातील ब्रोमीलेन नावाचे एंझाइम शरीराच्या कोणत्याही भागात आलेली सूज व वेदना दूर करण्यासाठी रामबाण उपाय ठरते. हे ब्रोमीलेन अपचन व पोटाच्या विकारांवरही गुणकारी आहे.

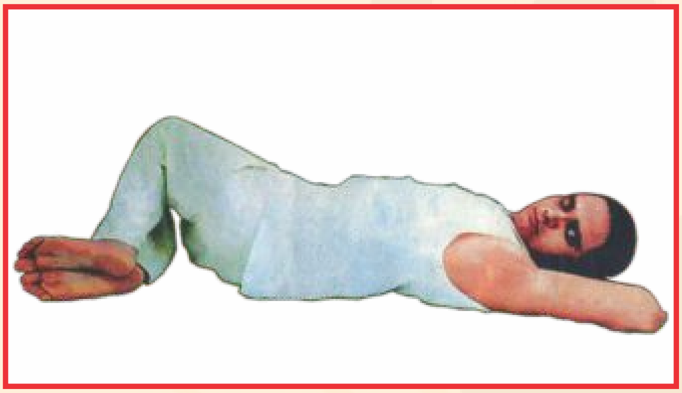
दक्षता - हे फळ अनशेपोटी खाऊ नये.

❑❑❑

कटिचक्रासन

कंबरेचं दुखणं, स्लिप डिस्क आणि सायटिकाच्या दुखण्यामध्ये या आसनामुळे विशेष करुन फायदा होऊ शकतो. कंबर दुखण्यामुळे शरीरामध्ये आलेलं आखडलेपणा दूर होतो. जांघ, पार्श्वभाग, पाठीचा कणा आणि कंबर यात आलेला अवघडपणा दूर करुन त्यांना मजबूत बनवतं. कंबरेची अतिरिक्त चरबी घालवून कंबरेचा आकार कमी करुन ती आकर्षक बनवण्यास मदत होते. किडनी, यकृत, आतडी, स्वादुपिंड, मूत्राशय या सर्व गोष्टींवर दाब येतो, तसंच त्या खेचल्या जात असल्यानं त्यांचं कार्य सुरळीत चालण्यास मदत होते. बध्दकोष्ठता, गॅस, अपचन, लठ्ठपणा या विकारांमध्येही उपयुक्त आहे.

कृती :- एक-एक करुन दोन्ही पाय गुडघ्यातून वाकवा. या क्रियेत दोन्ही गुडघे एकमेकांना चिकटलेले राहतील. आता दोन्ही हात खांद्यांना समांतर असे ठेवा. हाताचे तळवे वरच्या बाजूला राहतील.



आता श्वास सोडत दोन्ही गुडघे एका डाव्या बाजूच्या जमिनीच्या दिशेनं घेऊन जा. त्याचबरोबर डोकं उजव्या बाजूला फिरवा. गुडघे जितक्या सहजपणे जमिनीपर्यंत घेऊन जाऊ शकता तेवढं घेऊन जा. घोट्यावर घोटा आणि गुडघ्यावर गुडघा येईल. आता श्वासोच्छ्वास सामान्य ठेवून काही वेळ या स्थितीमध्ये थांबा. जितका वेळ शक्य आहे तितका वेळ थांबल्यानंतर एक एक गुडघा उचला. डोकंही सरळ करा. अशाप्रकारे दुसऱ्या बाजूलाही करा. दोन्ही पायांत थोडं अंतर ठेवूनही हे आसन करता येऊ शकतं. दोन्ही बाजूंनी तीन-तीन वेळा ही क्रिया करा.

दक्षता :

कोणत्याही प्रकारची घाई किंवा जबरदस्ती न करता पायांना जमिनीच्या दिशेनं हळूहळू घेऊन जा, पण पूर्वस्थितीला येताना एक-एक करुन गुडघे वर उचला. कारण एकाच वेळी दोन्ही गुडघे उचलायला गेलात तर त्यामुळे कंबरेवर थोडा जास्त जोर येण्याची शक्यता असते.

❒❒❒

वाढदिवसाच्या हार्दिक शुभेच्छा

समिप पाटील

निशांत विहुलेकर

सक्षम

तनिष्का विटेकर

मनस्वी केळसकर

आरोह कोकणे

आरोही चौधरी

आर्या गील

अभिनिती जाधव

अद्वेया औसा

अद्विक पाटील

अंतरा देशमुख

अन्वी जावीर

अश्विन मालवणकर

प्रेम पाटील

प्रिया सुतार

प्रियांश मुसळे

पुनीता नलवडे

रुद्र परब

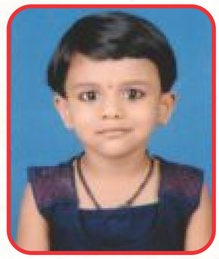
रुद्रा विहुलेकर

करण शिंदे

वाढदिवसाच्या हार्दिक शुभेच्छा

ऋणाली येरुडकर

ऋषी पवार


साई पवार

समिक्षा चाळके

समिक्षा अतकिरे

श्रेयल पवार

सोहम कराळे

स्पृहा नाटेकर

सृष्टी लांडगे

स्वरा कांबळे

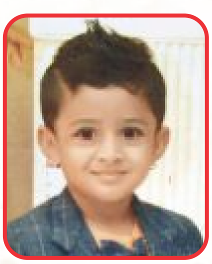
स्वरा कुमकर

स्वराज करंजेकर

स्वरुप भटाडे

स्वयम हंपे

तनिष्ठ


वंश सावर्डेकर

वर्णवी पवार

विदिता इंगळे

कणिका इंगळे

आयुष व आराध्य

कसा केव्हा लागला ‘च्युईंग गम’ चा शोध

मुलांना च्युईंगगम खूपच आवडत असे. ते खेळतांना किंवा अभ्यास करताना नेहमी च्युईंगगम चावत असताना दिसत असतात. एकमेकांना भेट देताना इतर वस्तूसोबतच मुले च्युईंगगमदेखील देतात. मुलांसोबतच मोठी माणसे देखील च्युईंगगम मोठ्या मजेने चावत असतात.

च्युईंगगम सर्वप्रथम कोठे बनले? कोठे सर्वप्रथम उपयोगात आणले गेले? त्याचा शोध कोणी लावला? असे अनेक प्रश्न आपल्याला नेहमी पडत असतील, खरे तर ते जाणून घेण्याचे कुतूहल आपल्याला असते.

विदेशी खेळाडू मैदानावर नेहमीच च्युईंगगम चावताना दिसून येतात. तसेच भारतीय खेळाडूही च्युईंगगम तोंडात टाकून खेळतात. असे म्हटले जाते की त्यामुळे मेंदूची एकाग्रता वाढते आणि लक्ष इकडे-तिकडे भटकत नाही. आपले लक्ष केवळ ध्येयावरच खिळून राहते. अशाप्रकारे काही लोक मेंदूची एकाग्रता वाढविण्याकरिता तर काही लोक फॅशन म्हणून च्युईंगगम चावत असतात.

आजपासून जवळपास १३० वर्षांपूर्वी अमेरिकेच्या न्यूजर्सी शहरातील रहिवासी टॉमस एडम्स यांनी च्युईंगगमचा शोध लावला होता. टॉमस जिज्ञासू होता. आपली जिज्ञासा शांत करण्याकरिता तो नेहमीच धडपड करत असे. एके दिवशी बसल्या-बसल्या काहीतरी करायचे म्हणून त्याने चिकली नावाच्या झाडाचा चिक काढून तो कढईत उकळला त्यानंतर तो आटवला. मग टॉमसने त्याचे चौकोनी तुकडे केले आणि एका तुकड्याची चव बघितली. त्याचा स्वाद टॉमसला चांगला वाटला मग त्याने ते तुकडे आपल्या मित्रांना दिले. त्यांनाही ते खूप आवडले. पुढे टॉमसने ते विकण्यास सुरुवात केली, त्याची मागणी मोठ्या प्रमाणात वाढली. मग त्याने शेजारच्या शहरात बुकलीन नावाचा कारखाना सुरु केला. हळूहळू या तुकड्यांची मागणी खूप मोठ्या प्रमाणात वाढली. या तुकड्यांचा सरळ-सरळ संबंध चावण्याशी असल्यामुळे लोक त्याला च्युईंगगम असे म्हणू लागले.

त्यानंतर पुढे डॉ. बामेनियान यांनी त्यामध्ये पेपसीन मिसळून त्याला सुगंधित केले. त्याशिवाय बामेनियान यांनी च्युईंगगम चिकलीव्यतिरिक्त गुडसिपॅक या झाडाच्या रसापासूनदेखील बनविले जाऊ शकते असा शोध लावला.

हळूहळू च्युईंगगम वेगवेगळ्या सुंगधी रुपात येऊ लागले. च्युईंगगमच्या मागणीत प्रचंड वाढ झाल्यामुळे चिकली आणि गुडसिपॅक वृक्षाच्या संख्येतदेखील मोठ्या प्रमाणात वाढ करण्यात आली. या वृक्षाची लागवड व्यापाराकरिता करण्यात येऊ लागली.

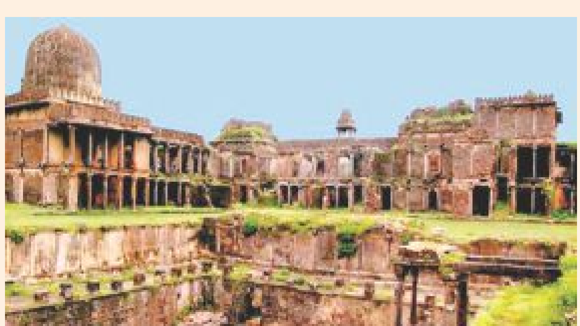
आज च्युईंगगम सर्वजण खातात;परंतु ज्या टॉमस एडम्सने च्युईंगगमचा शोध लावला आहे, त्याची कोणीही आठवण काढत नाही. च्युईंगगम चावल्यामुळे होणाऱ्या इतर फायद्यांमध्ये दात मजबूत बनतात. परंतु त्याचा अर्थ असा नाही की तुम्ही प्रत्येकवेळी च्युईंगगम चावत राहावे. कारण कोणतीही गोष्ट अतिप्रमाणात केल्यास त्याचे दुष्परिणाम लगेच दिसून येतात.

दक्षता : च्युईंगगम नेहमी कागदात गुंडाळून मगच कचरापेटीत टाकावे.

रायसन किल्ला

विंध्याचलच्या डोंगरराजीत 'रायसन'चा किल्ला आहे. सांचीपासून तो फार लांब नाहीये, भोपाळच्याच रस्त्यावर आहे. रायसन गाव पार केलं की उजवीकडे एक लहानसा मोटार रस्ता आहे, जवळ जवळ अर्ध्या उंचीपर्यंत हा रस्ता आपल्याला नेतो. पुढे चालत जावं लागतं. अर्थात हा डोंगर फार उंच नसल्याने आपण रमतगमत अर्ध्या तासात डोंगरमाथ्यावर पोचतो.

किल्ल्यावर जाणारी वाट बऱ्याचपैकी रुंद आणि घडीव आहे. थोडं चालत गेलं, की आपण किल्ल्याच्या प्रवेशद्वारातून आत जातो. प्रवेशद्वार फारच देखणं आहे. समोर भव्य महालाच्या आणि इतर मोठ्या वास्तू दिसू लागतात. आपण त्या गूढरम्य महालात प्रवेश करतो. महालात असलेल्या दालनांची संख्या आणि भव्यता बघून सहज जाणवतं की किती सुंदर महाल असेल त्या वेळी. बांधकामांची असामान्य भव्यता पाहून गतवैभवाची जाणीव होते. एक हजार वर्षापूर्वीपासून इथे एक मोठं संपन्न नगरच होतं. रायसिंग नावाच्या राजाने ११४३ मध्ये हा किल्ला बांधला. सिल्हादी नावाच्या एका तोमर वंशाच्या राजपूत सरदाराचा उल्लेख या किल्ल्याशी निगडीत आहे. उत्तर माळवा याच्या अधिपत्याखाली होता. याच किल्ल्यात लढाईच्या पराभवाच्या क्षणी त्याच्या पत्नीने दुर्गावतीने



किल्ल्यावरच्या ७०० बायकांसह चितेत उडी घेऊन जोहार केला होता. बाराव्या शतकात बांधलेले एक प्राचीन शिवमंदिरदेखील गडावर आहे.

या किल्ल्यावर सुरुवातीपासून हिंदू राजांची राजवट होती. १५ व्या शतकात मांडूच्या सुलतानांचं अधिपत्य होत. त्यांच्याकडून ते राजपूतांकडे गेलं. सम्राट अकबराच्या काळात रायसन हे उज्जैन सुभ्याचं प्रमुख केंद्र होतं. भोपाळचा तिसरा नवाब फैज मोहम्मद खान याने १७६० मध्ये हा किल्ला ताब्यात घेतला तो भारताला स्वातंत्र्य मिळेपर्यंत त्यांच्याकडे राहिला.

किल्ल्यावरची प्रमुख आणि भव्य वास्तू म्हणजे सुप्रसिध्द बादल महाल आणि सगळ्या बाजूंनी असलेला लाल फिकट लाल रंगाचा ६०-७० फूट उंचीचा सुंदर कोट. कोटाच्या आत चौकोनी आकाराची सहज ४० फूट रुंद आणि ५० फूट लांब असलेली पाण्याची मोठी पोखरण. चारी बाजूंना पाण्याची कारंजी. दालनाच्या आत पांढऱ्या रंगांच्या ग्रॅनाइटच्या भिंती आणि त्यावर नाजूक कलाकुसर. महालाच्या जवळपास रोहिणी महाल, इत्र (अत्तर) दान महाल आणि हवा महल या अतिशय प्रशस्त आणि दुमजली वास्तू. किल्ल्यावर ४०विहिरी आणि पाण्याची मुबलक व्यवस्था. किल्ल्याची व्याप्ती सहज दीड-दोन किमी. किल्ल्याला नऊ प्रवेशद्वार आणि ५०-५५ फूट उंचीची तटबंदी.

❑❑❑

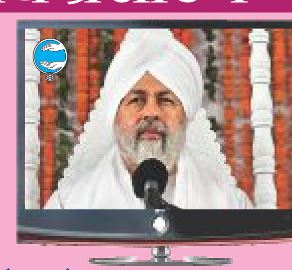
वैज्ञानिक प्रश्नोत्तरे

प्राणी रडतात का ?

सिनेमात आपण पाहतो, की मालकाचा मृत्यु झाला की त्याचा इमानी कुत्रा किंवा इतर प्राणी अश्रू ढाळत दु:ख व्यक्त करतात; परंतु जनावरे मनुष्याप्रमाणे अश्रू गाळून स्वत:चे दु:ख व्यक्त करीत नाही. फक्त माकड हा प्राणी दु:खात किंवा संकटामध्ये असताना रडतो. हत्ती, घोडा, कुत्रे किंवा अजून कोणत्याही प्राण्याच्या डोळ्यांतून अश्रू येतात; पण या अश्रूंचा संबंध प्राण्यांच्या दु:ख किंवा त्रासाशी निगडीत नसतो. प्राणी डोळे स्वच्छ ठेवण्यासाठी अश्रू गाळतात.

जेव्हा मनुष्य रडतो तेव्हा डोळ्यांच्या चारही बाजूंच्या मांसपेशी ताणल्या जातात आणि अश्रूग्रंथीवर दाब पडतो. प्राण्यांमध्ये अशा मांसपेशी नसतात. प्राण्यांच्या डोळ्यातून वाहणारे अश्रू त्यांचे दु:ख किंवा त्यांना होणाऱ्या त्रासाविषयी नसतात; पण याचा अर्थ असा नाही की, त्यांना दु:ख किंवा त्रास होत नाही.

❑❑❑

सद्गुरु बाबाजींच्या प्रवचनांचे प्रसारण
झी.टी.व्ही.
वर प्रत्येक शनिवारी
सकाळी ६.०० ते
६.३० वाजेपर्यंत

एपिक चॅनल
वर प्रत्येक सोमवार व मंगळवार
सकाळी ७.०० ते ७.३० वाजेपर्यंत

अर्पण

ज्ञान घेऊन जर कुणी त्याचा उपयोग करत नसेल, त्यानुसार जीवन जगत नसेल, अन्य महापुरुषांसोबत नम्रतेने व्यवहार करत नसेल, याउलट अभिमानात येऊन महापुरुषांचा अनादर करत असेल तर ज्ञानी असूनदेखील त्याला पूर्ण आनंद मिळत नाही. याऊलट जर एखाद्याने काही वेळापूर्वीच ज्ञान घेतले असेल व त्याचक्षणी समर्पण भावना त्याच्या मनात आली असेल, पूर्ण भक्त बनला असेल तर त्याचे जीवन आनंदाने भरुन जाईल.

यश

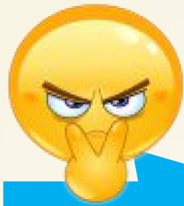
गुरुमुख नेहमीच मनापासून दुसऱ्यांच्या गुणांची चर्चा करतात. जस जसे ते दुसऱ्यांना प्रकट करतात निराकार त्यांनाही प्रकट करत जातो, त्यांचेही यशोगान होऊ लागते.

मनुष्य

मनुष्यच मनुष्याच्या दु:ख यातना समजू शकतो, वाटून घेऊ शकतो. म्हणूनच आपण जर इतर काही बनण्या अगोदर मनुष्य बनलो तर मानवसमाजाचा कायापालट होऊ शकतो. समाजातील सर्व कलह क्लेश दूर होतील, कारण एक चांगला माणूसच चांगला अधिकारी होऊ शकतो, एक चांगला मालक बनू शकतो, एक चांगला मजूर होऊ शकतो.

- बाबा हरदेवसिंहजी महाराज

हसा मुलांनो हसा

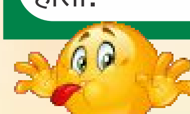


सर - बंड्या... सांग बरं, त्सुनामी लाटेबाबत मराठीत काय म्हणता येईल ?
बंड्या - सोप्पंय, आली लहर केला कहर.

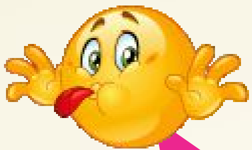
बाळू - स्त्रिया मंगळसूत्र घालतात, कुंकू लावतात. त्यामुळे लक्षात येतं की त्यांचं लग्न झालयं. पण, विवाहित पुरुष कसा ओळखायचा रे ?
बंटी - अरे सोप्पंय रे, विवाहित पुरुष ऑफिसला जाताना जेवणाचा डबा घेऊन जातात आणि संध्याकाळी घरी जाताना भाजीपाला नेतात !

एका बिल्डींगमध्ये राहणाऱ्या सात शेजारणींमध्ये भांडण पेटले, प्रकरण कोर्टात गेले. सुनावणीच्या वेळी सगळ्याच स्त्रिया जजला आपले म्हणणे ऐकवण्यासाठी एकाच वेळी गलका करु लागल्या. आॅर्डर आॅर्डर म्हणत न्यायाधीशांनी बऱ्याच वेळा टेबलावर हातोडा आपटला तेव्हा कोठे शांतता पसरली. नंतर न्यायाधीशांनी सांगितले, वयाने जेष्ठ असणाऱ्या स्त्रीने म्हणणे प्रथम मांडावे. मग काय ती केस उभीच राहिली नाही !

पिंपळाचे खूप मोठे झाड होते. त्या झाडावर अनेक भुते राहत होती. एके दिवशी एका भुताचा मुलगा त्याच्या आई-वडिलांना म्हणाला, "आज मी माझ्या स्वप्नात माणसाला पाहिले." भुताचा मुलगा खूप घाबरला. त्याला समजवताना त्याचे आई-वडील म्हणाले, "बाळा, घाबरु नकोस. माणूस वगैरे काहीही नसतो. हा तुझा भास होता."



मुंगी (हत्तीला) - दोन दिवसांसाठी तुझी पँट दे ना.
हत्ती (हसून) - तू घालणार आहेस का ?
मुंगी - नाही. मुलीचं लग्न आहे. तंबू उभारायचा आहे.



एका विद्यार्थ्याने परीक्षेमध्ये सर्व प्रश्नांची उत्तरे दिली तरीही परीक्षेत तो नापास झाला. प्रश्नांची उत्तरे अशा प्रकारची होती.

प्रश्न - टिपू सुलतानाचा मृत्यु कोणत्या युध्दामध्ये झाला होता ?

उत्तर - त्याच्या शेवटच्या युध्दात

प्रश्न - महात्मा गांधींचा जन्म कधी झाला होता ?

उत्तर - त्यांच्या जन्माच्या दिवशी

प्रश्न - १५ ऑगस्टला काय असते ?

उत्तर - १५ ऑगस्ट

प्रश्न - ६ लोकांमध्ये ८ आंबे कसे वाटता येतील ?

उत्तर - मँगो शेक तयार करुन.

दोन मित्र बोलत असतात.

चंदू - गुगलविषयी तुला काय माहिती आहे ?

नंदू - हेच की ५० टक्के लोक गुगलचा वापर सर्च इंजिन म्हणून करतात आणि उर्वरित ५० टक्के लोकं इंटरनेट चालू आहे की नाही, हे तपासण्यासाठी.

मिस्टर वाघमारेंना भल्या पहाटे पार्कमध्ये भटकताना पाहून मिस्टर गुप्तांनी म्हटलं, वा! तुम्हालाही सकाळी फिरण्याचे महत्त्व पटलं ना ? चला आनंद आहे.

मिस्टर वाघमारे - अरे असं काही नाही, रात्री घरी उशीरा आलो दारापुढे कुत्रा उभा होता. त्यामुळे पार्कमध्ये रात्र काढावी लागली.

एका अभिनेत्रीचा गैरसमज झाला होता की ती उंदरीण आहे. मनोचिकित्सकाने तिचे उपचार केले आणि म्हणाला "आता तुम्हाला समजले का तुम्ही उंदरीण नाही आहात." अभिनेत्री म्हणाली, "हो, पण मला मांजरीची भीती वाटते." 'का ?' डॉक्टरांनी विचारले. अभिनेत्री म्हणाली, "मांजरीला कसे कळणार मी उंदरीण नाहीये म्हणून ?"

बालक - पालक भूमिका

मुलांना त्यांच्या आवडीनुसार पूर्ण जागा न मिळाल्यामुळे ती स्वतःला उजळण्यात सक्षम होऊ शकत नाही. त्यांना वाटते, की आईची ही सवयच आहे किंवा बाबा नेहमीच असे रागावत असतात. आई-वडील मुलांना आपण जे सांगत आहोत त्यात त्यांचेच भले आहे, हे प्रेमाने समजावण्याऐवजी पुस्तकी ज्ञानच देत राहतात.

सारेच आई-वडील आपल्या मुलांबाबत मोठमोठी स्वप्ने पाहात असतात. त्यांचे भविष्य उज्ज्वल करण्यासाठी नवनवीन उपाय आजमावत असतात. यापायी आई-वडील आपल्या मुलांवर कळतनकळत स्वत;च्या स्वप्नांचे एक ओझेच लादत असतात. ते मुलांवर ह्या स्वप्नांच्या पूर्ततेसाठी वेळोवेळी दबाव टाकत असतात. यामुळे ते मुलांची मानसिक व शारीरिक स्थिती समजू शकत नाही आणि जेव्हा त्यांना ती समजते तेव्हा खूपच उशीर झालेला असतो. अशावेळी आई-वडिलांनी मुलांना पूर्ण वेळ द्यायला हवा.

बऱ्याच वेळा आई-वडील अत्यंत शिस्तप्रिय असतात व आपल्या मुलांवर शिस्तीचा अवाजवी बोजा लादतात. उठसूट त्यांना टोकत राहतात. मुलांना आपल्या मनासारखे घडविण्याची अपेक्षा बाळगतात आणि मुलांनी प्रत्येक काम आपल्या पध्दतीने करावे, अशी अपेक्षा बाळगू लागतात. याचा मुलांवर किती वाईट परिणाम होतो, हे ते समजू शकत नाहीत. आपल्या अशा वागण्यामुळे आपल्या मुलांचा आत्मविश्वास ढासळत चालला आहे. आपण त्यांना पुढे जाण्यासाठी आधार देण्याऐवजी मागे ढकलत आहोत.

मुलांना संयमित करु इच्छित असाल वा शिस्त पाळायला शिकवू इच्छित असाल तर त्यासाठी प्रथम मुलांना वेळ देऊन त्यांना जाणून घेण्याचा प्रयत्न करायला हवा. आपल्या मुलांची आवड कळल्यानंतर त्यांना खेळ, चित्रकला, हस्तकला, नृत्य, अभिनय, संगीत,साहित्य अशा छंदांसाठी सपोर्ट करायला हवा. तरच मुले आपल्या सांगण्यात रुची घेतील. आपले ऐकतील. आपण सांगाल ते करतील.

मुलांनी देखील आपल्या आई-वडिलांचे कष्ट, त्यांची तळमळ समजून घ्यावी. आपली कामे आपण स्वतः करावीत. आपली रुम स्वच्छ ठेवणे, वस्तू जागच्या जागी ठेवणे, कचरा न करणे आई-वडिलांना वेळोवेळी मदत करणे, त्यांचा आदर राखणे यामुळे ते आई-वडिलांचे मन जिंकू शकतील. म्हणजे बालक आणि पालक यांच्यात दुरावा निर्माण होणारच नाही. घरातील वातावरणही खेळीमेळीचे राहील.

वडिलधाऱ्यांचा अनुभव मुलांसाठी नक्कीच मार्गदर्शक ठरेल. म्हणूनच बाबाजी म्हणत, 'युवाओं का जोश और बुजुर्गों का होश' साथ होना जरुरी है।

□□□

समर्थ पाण्यातून वर आले

समर्थांनी तराफा येण्याची वाट न पाहता सरळ कोयना नदीत उडी मारली आणि भोवऱ्यात सापडून ते बुडाले ते पुन्हा वर आलेच नाही. कोसभर शोधूनही त्यांचा पत्ता लागला नाही. त्यामुळे चांदजीराव पाटणकर अत्यंत हळहळत घराकडे गेले. दुसऱ्या दिवशी त्यांनी चाफळच्या मठात पत्र लिहिले, की 'समर्थ कोयना नदीत बुडाले.' ते पत्र वाचून उध्दव गोसावी व कल्याणस्वामी दोघेही ताबडतोब निघाले. ते तिसऱ्या दिवशी पाटणला येऊन पाटलास भेटले व समर्थ बुडाल्याची जागा दाखविण्यास सांगितले. चांदजीराव पाटीलांनी येऊन. तो भोवरा दाखवला व म्हणाले, "स्वामी तेथे असणार थोडेच? ते कोठे वाहात गेले असतील किंवा जलचरांनी त्यांना खाल्ले असेल.

हे ऐकून कल्याणस्वामी हसले आणि म्हणाले, "हे आपले अज्ञान आहे. स्वामींचा देह असा वाटेवर पडला नाही". नंतर उध्दव गोसावी यांना तीरावर ठेवून कल्याणस्वामींनी नदीत उडी टाकली. पाटील म्हणाले, "असे करु नका."

कल्याणस्वामींनी उत्तर दिले, "स्वामी बुडाले असतील तर आम्हीही त्यांच्याबरोबर बुडू." असे म्हणून पोहत पोहत भोवऱ्यापर्यंत गेले आणि एकदम आत उडी मारली, तळाशी जाऊन पाहातात तो समर्थ आत आसन घालून ध्यानस्थ बसले आहेत. हे पाहून ते पुन्हा उसळी मारुन वर आले आणि पुन्हा जोराने बुडी मारुन समर्थांच्या मांडीमध्ये आपले मस्तक खुपसून त्यांना घेऊन वर आले. त्यांना पाहून पाटील व उध्दव गोसावी म्हणाले, "इतके दिवस समर्थ पाण्यामध्ये जिवंत कसे राहिले? किती अद्‌भुत लीला ही!" कल्याणस्वामी समर्थांना घेऊन पोहत पोहत किनाऱ्यास येऊ लागले. किनाऱ्यावर उतरल्यावर समर्थ म्हणाले, "कल्याणा, आज तू मला वाचविलेस."

कल्याणांनी हात जोडून म्हटले, "महाराज, आपण त्रिभुवनाला वाचविणारे, आपल्याला मी काय वाचविणार?" नंतर पाटलांनी समर्थांना आपल्या घरी नेऊन काही दिवस ठेवून घेतले, समर्थांपासून अनुग्रह-प्रसाद घेतल्यानंतर सर्व मंडळी चाफळला गेली. ही कथा तंजावरच्या मठावर असलेल्या मौनीबुवांचे शिष्य मेरु गोसावी यांनी ओवी छंदात वर्णन केली आहे.

❍ क्रमशः

किट्टी

चित्रांकन व लेखन : अजय कालडा

नाही, मी आज खोड्या करणार नाही चिंटूलासुध्दा त्रास देणार नाही. तसं तर चिंटू येतच नाहीये
मोंटूसुध्दा नाहीये. चल आपण दोघंच जाऊ.
मौली, जरा लक्ष देऊन ऐक, काही तरी आवाज येतोय, कोणीतरी संकटात असावं.

तिकडे जाऊन पाहू या काय गडबड आहे ती! अरे, ती बघ कबुतरं जाळ्यात अडकली आहेत.
अरे, आता काय करायचं? आपल्याबरोबर आज चिंटू, मोंटूसुध्दा नाहीत. त्यांनी तर हे जाळं एका मिनिटात तोडलं असतं.
किट्टी, मी शिकारीवर नजर ठेवतो, तू लवकर जा आणि चिंटूला घेऊन ये जाळं तोडण्यासाठी.

चिंटू, चिंटू लवकर चल, तुला एक जाळं तोडायचं आहे.
किट्टी, आज मी तुझ्या बोलण्यावर विश्वास ठेवणार नाही हं!
चिंटू, मी खोटं सांगत नाही, पण तू माझ्या पाठीवर बैस आणि लवकर चल
वा! किट्टी, आज तर तू फारच छान काम केलंस, आज आम्हा सर्वांना तुझा अभिमान वाटतो.

लेडी 'तेंडुलकर'

मिताली राज

दोन दशकांपूर्वी भारतीय महिलांच्या संभाव्य वर्ल्डकप संघात अवघ्या १४ वर्षांच्या मितालीने स्थान मिळविले, पण तिला वनडे संघातून पदार्पण करण्याची संधी मिळाली ती दोन वर्षांनी. तेव्हापासून ते आजतागायत मिताली भारतीय महिला क्रिकेटर 'राज' करत आली आहे. आयर्लंड विरुध्द ११४ धावांची खेळी करुन तिने आपले वनडे क्रिकेटमधील पदार्पण साजरे केले होते. याच मितालीने आता २०१९ मध्ये २०० वनडे सामने खेळण्याचा पराक्रम केला आहे. आंतरराष्ट्रीय क्रिकेटमध्ये एवढे वनडे सामने खेळणारी ती पहिलीच महिला क्रिकेटपटू आहे. एवढेच नव्हे तर वनडे क्रिकेटमध्ये ६ हजारपेक्षा अधिक धावा करणारीही तीच पहिली महिला खेळाडू. पण याचा अर्थ केवळ वनडे क्रिकेटमध्येच ती सरस आहे असा अजिबात नाही.

टी - २० क्रिकेट, महिलांचे कसोटी क्रिकेट यातही तिच्या नावावर अनेक विक्रम जमा आहेत. टी-२० क्रिकेटमध्ये भारतीय महिलांत सर्वप्रथम २००० धावा करणारीही तीच पहिली महिला खेळाडू ठरली होती. तर कसोटीत वयाच्या १९ व्या वर्षी २१४ धावांची खेळी करणारीही तीच एकमेव महिला होती.

आयसीसीच्या वर्ल्डकप अंतिम फेरीत भारताचे नेतृत्व करणारी ती पुरुष किंवा महिला क्रिकेटपटूंमध्ये एकमेव अशी खेळाडू आहे. २०१३ च्या वर्ल्डकपमधील सर्वोत्तम महिला, २०१७ मधील महिलांच्या वनडे संघात स्थान मिळविणारी खेळाडू, वर्ल्डकपमधील सर्वोच्च वैयक्तिक धावा करणारी खेळाडू (९१), सर्व क्रिकेट प्रकारात भारतात सर्वोत्तम असलेली महिला क्रिकेटपटू, वर्ल्डकपमधील १००० धावा करणारी पहिली महिला क्रिकेटपटू अशी एक ना अनेक विक्रमांची शिखरे मितालीने सर केली आहेत. खऱ्या अर्थाने मिताली ही भारतीय महिला क्रिकेटमधील 'तेंडुलकर' आहे.

❑❑❑

जीवनाचे गणित

गणिताच्या पेपराला
सगळेच घाबरतात
नियमित जे अभ्यास करतात
सहजपणे ते सोडवतात।।ध्रु।।

बेरीज, वजाबाकी
भागाकार, गुणाकार
गणितामधील असती
प्रमुख चार प्रकार
सोडवून तर गणित झालं
मग उत्तर का चुकलं
हातचा खरा हक्काचा
एक मिळवला नाही त्यात।।१।।

जीवनाच्या या गणिताचा
असाच आहे प्रकार
अपुल्यासंगे हातचा एक
पाहिजे मिळवला निराकार
नामस्मरण सत्संगाची
बेरीज करु या खासी
दुर्गुण वाईट सवयींची
करु वजाबाकी
तन मन धन सेवा
गुणाकार त्रैराशी
कर्माचा भागाकार
करु प्रपंचाशी
उत्तर खरं गणिताचं
जेव्हा येईल शून्यात
गणित सोपं जीवनाचं
शंका नाही तयात।।२।।

- सुरेश तिर्लोटकर

‘जे पेराल तेच उगवेल’

एक साधु गावात रोज भिक्षा मागायला जात असे. भिक्षापात्रात जे मिळेल ते आनंदाने स्वीकारत असे आणि जाताना आशीर्वाद देताना ‘जे पेराल ते उगवेल’ असे म्हणून पुढे जाई.

एका स्त्रीला साधूचे हे वाक्य खूप खटकत असे. एकदा तिने विचार केला, की हा ऐतखाऊ साधू फुकटची भाकरी घेऊन जातो आणि वर उपदेशाचा एकच डोस सतत देत असतो. याचं या गावात येणंच बंद करायचं.

दुसऱ्या दिवशी साधू नेहमीप्रमाणे भिक्षा मागायला आला. तिने साधूसाठी भाकरी बनवली, त्यात विष कालवलं आणि ती भाकरी घेऊन पुढे आली; परंतु अचानक तिचा विचार बदलला. तिने विषारी भाकरी ठेवून दिली आणि चांगली भाकरी साधूच्या भिक्षापात्रात टाकली. साधू आशीर्वाद देत नेहमीप्रमाणे ‘जे पेराल तेच उगवेल’असे म्हणत

निघून गेला.

सायंकाळची वेळ झाली. अचानक त्या स्त्रीचा एकुलता एक मुलगा धापा टाकत घरी आला. तो खूप अशक्त वाटत होता त्याला असं अचानकपणे आणि दयनीय अवस्थेत आलेलं पाहून ती खूप चिंतित झाली. तिने विचारले, "बाळ, तू असा अचानक कसा आलास?" मुलगा म्हणाला, "काय सांगू माते, ज्या नगरीत आम्ही व्यापार करण्यासाठी गेलो होतो, त्या नगरीवर शत्रूसैन्याने हल्ला चढवला. जीव वाचवत कसाबसा मी निसटलो. जंगलात लपून बसलो. लपत छपत गावाच्या वेशीपर्यंत आलो. तहान-भूकेने जीव कासावीस झाला होता. अगदी प्राण जायची वेळ आली. त्याचवेळी एक साधू मला दिसला. मी त्याच्याकडे खायला मागितले. त्याने आपल्या भांड्यातून मला एक भाकरी काढून दिली. अगदी आपल्या घरची भाकरी असल्यासारखी ती चविष्ट भाकर खाल्ल्यावर माझ्या अंगात थोडी ताकद आली आणि मी साधूचा आशीर्वाद घेऊन निघालो. मला आशीर्वाद देताना साधू म्हणाला, 'जे पेराल तेच उगवेल' हे वाक्य ऐकताच ती दचकली व मनातल्या मनात विचार करु लागली, की विष घातलेली भाकर जर आपण साधूला दिली असती तर....? आज आपला मुलगा जिवंत दिसला नसता. साधू म्हणतो तेच खरं, जे पेराल तेच उगवेल.

❒❒❒

विशेष

कल्पना चावला

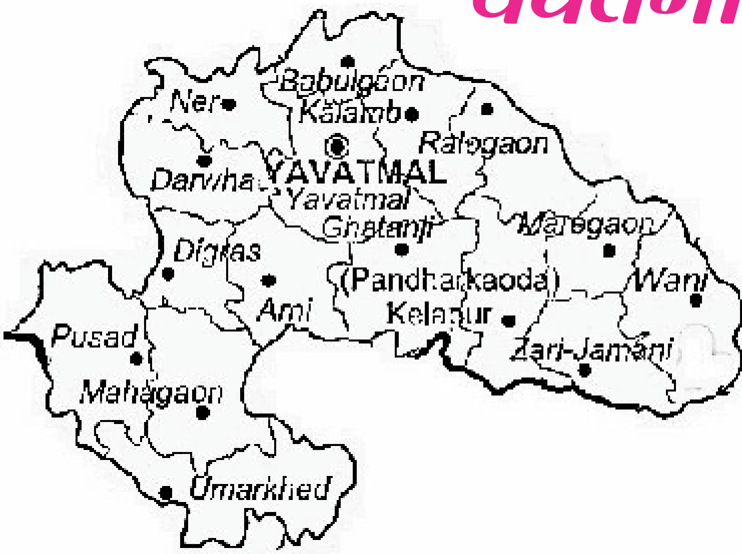
कर्नाल, हरयाणा येथे १ जुलै १९६१ रोजी जन्मलेली कल्पना चावला ही भारतीय वंशाची अंतराळात जाणारी प्रथम महिला होती.

पंजाब विद्यापिठातून एरोनोटिकल अभियांत्रिकी पदवी घेऊन त्यांनी कोलोराडो विद्यापिठातून एरोस्पेस अभियांत्रिकी विभागातून डॉक्टरेट पदवी प्राप्त केली. डिसेंबर १९९४ साली कल्पना चावला यांची अमेरिकेतील नासामध्ये १५व्या अंतराळवीर समूहात निवड झाली. मिशन विशेतज्ञ म्हणून त्यांनी एसटीएस-८७ वर काम केले. अवकाशात त्यांनी ३७६ तास व ३४ मिनिटे प्रवास केला.

१ फेब्रुवारी २०३३ या दिवशी अवकाश संशोधन क्षेत्राला हादरवून टाकणारी एक घटना घडली. अंतराळयान कोलंबियाच्या विस्फोटात या महान अंतराळविरांगणेचा शेवट झाला.

❒❒❒

यवतमाळ



शेतकी उत्पादने - मुख्यपीक ज्वारी व कापूस, गहू, ऊस, डाळी, गळिताचे धान्य, आंबा, संत्री, केळी, विड्याची पाने.

धरणे - पैनगंगा नदीवर इसापूर, विदर्भा नदीवर कायर, अरुणावती नदीवर देवंगाव, पूस नदीवर पूसद, खुनी नदीवर सायखेड, निर्गुणा नदीवर नवरगाव, अडाण नदीवर गोकी, वाघाडी नदीवर वाघाडी.

मुख्यालय - यवतमाळ

क्षेत्रफळ - १३,५८४ चौ. कि. मी.

जनगणना - एकूण लोकसंख्या - २४,६०,४८२

पुरुष-महिला प्रमाण - १०००:९४२

एकूण साक्षरता - ७४.०६

पुरुष साक्षरता - ८४.४७

स्त्री साक्षरता - ६३.०१

तालुके - यवतमाळ, पुसद, उमरखेड, महागाव, दिग्रस, दारव्हा, आर्णी, नेर, बाभुळगाव, कळंब, वणी, मारेगाव, घाटंनी, झरी जामणी, राळेगाव, केळापूर (पांढरकवडा) - १६

नद्या - वर्धा, पैनगंगा, बेंबळा, निर्गुणा, अरुणावती, अडाण, वाघाडी, खुनी, विदर्भ, रामगंगा, पूस.

खानिजे - चुनखडी, दगडी कोळसा व बांधकामासाठी लागणारा दगड

विशेष माहिती

★ यवतमाळचे मुळचे नाव येवती असे होते. हे गाव मुळातच माळावर वसलेले असल्यामुळे येवतीचा माळ म्हणून यवतमाळ झाले असावे असे सांगितले जाते.

★ एकूण शेतीयोग्य जमिनीपैकी सुमारे ५०% जमिनीत कापूस पीक घेण्यात येते. त्यामुळे यवतमाळ हा जिल्हा फार पूर्वीपासून कापूस उत्पादनात विदर्भात अग्रस्थानी असून पांढरे सोने पिकविणारा जिल्हा म्हणून सर्वत्र ओळखला जातो.

★ यवतमाळ MIDC मध्ये १०५ एकर क्षेत्रात उभारण्यात आलेला रेमण्डचा कारखाना यवतमाळ औद्योगिक क्षेत्रातील एक मोठी उपलब्धी आहे.

★ यवतमाळ जिल्हात गोंड, पारधी, कोलम, आंध व बंजारा या जमाती आढळतात.

❑❑❑

परीक्षेला जाताना...

मार्च महिना सुरु झाला की, परीक्षांचे वेध लागतात. घरातील वडिलधारी मंडळींचे फर्मान निघू लागतात, बंधनं लादली जातात. क्रिकेटमध्ये शेवटच्या षटकात फलंदाज जास्तीत जास्त धावा काढण्याच्या प्रयत्नात असतो, तसे विद्यार्थी झटून अभ्यासाला लागतात.... पण मित्रांनो! या धावपळीत काही सावधगिरी देखील बाळगली पाहिजे

★ पहिल्यांदा अभ्यास पूर्ण करण्याचे आधी नियोजन तयार करावे.

★ रात्र-रात्र जागरण न करता पुरेशी झोप घ्या सकाळी लवकर उठून अभ्यास करा.

★ बिछान्यावर बसून किंवा झोपून वाचन करु नका.

★ जे काही वाचले आसोला त्याचो थोडक्यात मुद्दे (Short notes) लिहा.

★ दर एक तासाने ५ मिनिटं मेंदूला विश्रांती द्या.

★ तीन वेळा सकाळी - दुपारी - रात्री डोळ्यांवर पाण्याचे हलके सपकारे मारुन डोळे न पुसता तसेच ठेवा. शरीरातील उष्णतेने पाण्याचे बाष्पीभवन होऊन डोळ्यांना गारवा मिळेल. अधून मधून हातावर हात घासून डोळ्यांना उबही द्या.

★ खाण्या-पिण्यावर निर्बंध घाला. शरीराला त्रासदायक ठरेल असं काहीही खाऊ-पिऊ नका. समतोल आहार घ्या. नाश्ता-भोजन वेळेवर घ्या.

★ पाठांतर-घोकंपट्टीपेक्षा केवळ निवडक भागाचे पुन:पुन्हा वाचन करावे. मुद्दे आठवावेत. प्रथम दहा मिनिटांनी आठवा. नंतर एक तासाने आठवा दुसऱ्या दिवशीही मुद्यांची उजळणी मनातल्या मनात करा. वेळ असेल तर लिहून काढा.

★ परीक्षेच्या एक दिवस आधी पूर्ण साहित्य नीट तपासून भरुन ठेवा.

★ रात्री शांत झोप घ्या सकाळी वाचलेल्या मुद्यांची उजळणी करा.

★ परीक्षा हॉलमध्ये किमान २० मिनिटे आधी पोहचा. प्रश्नपत्रिका वाचून सोपे प्रश्न आधीच निश्चित करुन ठेवा. वेळेचा अंदाज पाहून लेखनाचा वेग वाढवा.

★ उत्तरपत्रिका लिहून झाल्यावर एकदा तपासून पहा.

★ पेपर देऊन झाल्यावर त्यावर चर्चा न करता शांतपणे घरी या आणि पुढच्या पेपरसाठी सिध्द व्हा आणि हो! साप्ताहिक सत्संगही जरुर करा कारण सत्संग हा आत्म्याचा, मनाचा खुराक आहे.

सामान्य ज्ञान

१) कृष्णा व कोयना यांचा प्रीतीसंगम कोठे झाला ?
अ) नाशिक ब)कराड क)पुणे ड)पैठण

२)'भारतरत्न'हा बहुमान मिळवणारे माजी राष्ट्रपती कोण ?
अ)व्ही. व्ही. गिरी ब) प्रतिभाताई पाटील क)झैलसिंग ड)प्रणव मुखर्जी

३)जागतिक रंगभूमी दिन केव्हा साजरा केला जातो ?
अ)१० मार्च ब) २७ मार्च क) २१ मार्च ड) ३१ मार्च

४) संभाजी राजांचे बलिदान कोणत्या ठिकाणाशी संबंधीत होते ?
अ) औरंगाबाद ब) रायगड क) वढू बुद्रूक ड) पाचाड

५) कवी कुसुमाग्रजांच्या कोणत्या काव्य संग्रहाला ज्ञानपीठ पुरस्कार मिळाला ?
अ) विशाखा ब)समिधा क)जीवन लहरी ड)वादळवेल

६) भारतातील पहिल्या सार्वत्रिक निवडणुका कोणत्या वर्षी पार पडल्या ?
अ) १९४७-४८ ब)१९५०-५१ क)१९५१-५२ ड)१९५५-५६

७) मुंबईचे पहिले महापौर कोण ?
अ)शंकरराव चव्हाण ब) सी.डी.देशमुख क) फिरोजशाह मेहता ड) स. का. पाटील

८) संजय ही व्यक्तिरेखा कोणत्या ग्रंथात आढळते ?
अ) रामायण ब) महाभारत क) भागवत ड) गरुड पुराण

९) सध्या कोणत्या प्रकारची लस बालकांना सक्तीने दिली जात आहे ?
अ) रुबेला ब) देवी क) काविळ ड) कांजिण्या

१०) 'ब्रह्मज्ञान' म्हणजे कशाबद्दलचे ज्ञान ?
अ) ब्रह्मदेवाचे ब) देवीदेवतांचे क) ब्रह्मांडाचे ड) स्वत:च्या मूळ अस्तित्वाचे

उत्तरे इतरत्र

रुबाबदार पक्षी हुदहुद

हुदहुद आपल्या अत्यंत परिचयातील पक्षी आहे. बरेच जण त्याला सुतारपक्षीही समजतात. पण हे दोन्ही वेगवेगळ्या वर्गातील पक्षी आहेत. हुदहुद हा फणाऱ्या, हुप्या व बागलफेणी या नावांनीही ओळखला जातो.

हुदहुद मैनेएवढा असतो. त्याच्या उजळ बदामी रंगाच्या शरीरावर झेब्रासारखे काळे-पांढरे पट्टे असतात. गळ्याचा व छातीचा रंग फिकट असतो. पोट पांढरट असते. चोच सुमारे पाच सेंटीमीटर लांब, बाकदार, अणकुचीदार व काळी असते, तुऱ्याचे वरचे टोक काळे असते. तुऱ्याची उघडझाप करता येत असते. तो बंद असताना पक्ष्याच्या डोक्यामागे जणू आणखी एक चोच आहे असे वाटते. तो पसरल्यानंतर गोल पंख्यासारखा वा नागाच्या फण्यासारखा दिसतो. उडून येऊन बसल्यानंतर दरवेळी तो तुरा उघडत असतो. तसेच उत्तेजित व भयभीय स्थितीतही तो तुरा उघडत असतो. त्याचे पाय छोटे व राखाडी रंगाचे असतात. हुदहुद जमिनीवर चालू व पळूही शकत असतात. तो थोडावेळ वेगाने पळतो. नंतर थोडा वेळ थांबतो आणि त्यानंतर पुन्हा वेगाने पळू लागतो.

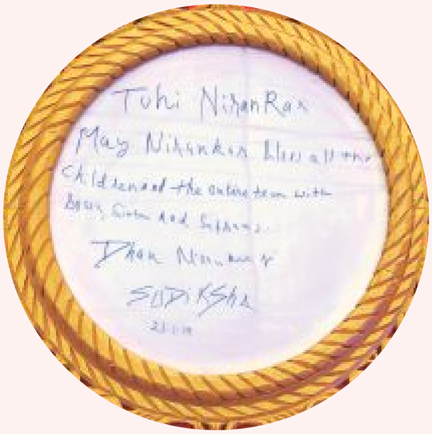
हुदहुद नर आणि मादी एकसारखेच दिसत असतात. हुदहुद जगातील सर्व उष्ण भागांत आढळतात. ते भारतात चातुर्मास संपल्यानंतर हिमालयातून बाहेर पडून भारतातील सर्व खालच्या भागांत पसरतात. त्यांना उघडी व कमी झाडे असलेली मोकळी राने, गवताळ प्रदेश, धुळीचे रस्ते जास्त पसंत असतात. धुळीत लोळण्याचा त्यांना खूपच छंद असतो. हुदहुद थव्याने राहाणारा पक्षी नाही. तो नेहमी एकटाच दिसत असतो. तो जास्त गोंगाटही करीत नसतो. हुदहुद आपले खाद्य जमिनीवरच शोधत असतो. जमिनीत दडलेले किडे, पाली, वाळवी, अळ्या इ. चा तो फडशा पाडत असतो. जमिनीवर चालणारे कीटकही तो सहजपणे पकडतो. त्यामुळे तो शेतीसाठी उपयुक्त असतो. त्याची भरारी संथ व खालीवर असते. जमिनीपासून जास्त उंचावर तो उडू शकत नाही. हुदहुद लाजराबुजरा पक्षी नसून तो माणसाला खूप जवळ येऊ देत असतो. त्याचे घरटे झाडाच्या ढोलीत असते. मादी तिथे ५ ते ८ अंडी घालते व स्वतःच उबवते.

❒ संग्राहक : अंकित जाधव

ज्ञानाचा खजिना

१) भारतातील पहिली महिला पंतप्रधान - इंदिरा गांधी
२) भारतातील पहिली महिला राष्ट्रपती - प्रतिभाताई पाटील
३)भारतातील पहिली महिला डॉक्टर - आनंदीबाई गोपाळ जोशी
४) भारतातील पहिली महिला मुख्याध्यापिका व शिक्षिका - सावित्रीबाई फुले
५) युनोतील पहिली भारतीय महिला अध्यक्ष - विजयालक्ष्मी पंडित
६) पहिली महिला राजदूत - सी. बी. मुयम्मा
७) भारतातील पहिली महिला राज्यपाल - सरोजनी नायडू (उ. प्र.)
८)भारतातील पहिली महिला मुख्यमंत्री - सुचेता कृपलानी (उ. प्र.)
९)भारतातील पहिली महिला महापौर - सुलोचना मोदी
१०)भारतातील पहिली महिला सर्वोच्च न्यायालयातील न्यायाधीश - फातिमाबीबी मिरासाहेब
११)भारतातील पहिली नोबेल पारितोषिक विजेती महिला - मदर टेरेसा
१२)अंतराळ प्रवास करणारी पहिली भारतीय महिला - कल्पना चावला
१३)भारतातील पहिली महिला पोलीस अधिकारी - किरण बेदी
१४) एव्हरेस्ट शिखर सर करणारी भारतातील पहिली महिला गिर्यारोहक - बचेंद्री पाल
१५)एव्हरेस्ट शिखर २ वेळा सर करणारी भारतातील पहिली महिला गिर्यारोहक - संतोष यादव
१६) ऑलम्पिक पदक (ब्रांझ) विजेती महिला कुस्तीपटू - करनाम मल्लेश्वरी
१७)पॅराशूटमधून उडी घेणारी भारतातील पहिली महिला - कॅप्टन चंद्रा
१८)शिडाच्या नौकेतून पृथ्वी प्रदक्षिणा करणारी - उज्ज्वला पाटील धर
१९) अंटार्क्टिका खंडावर पाऊल ठेवणारी महिला शास्त्रज्ञ - डॉ. आदिती पंत
२०) पहिली महिला रेल्वे इंजिन ड्रायवर - सुरेखा यादव
२१)पहिली टेस्ट ट्युब बेबी - इंदिरा चावडा
२२) पॅराशूटच्या मदतीने दोन्ही ध्रुवावर उडी मारणारी - शीतल महाजन

निरंकारी बाल प्रदर्शनी



चित्र काढा आणि रंग भरा

सामान्यज्ञान उत्तरे

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

शब्दकोडे १७६

१ श्री	२ मं	त		३ दे	ह	
	ग		४ ग	हू		५ दो
६ ज	ळ	गा	व		७ द	हा
	वा		८ स	त्त	र	
९ प	र	१० भ	णी		वा	
ण		स्मा		११ पं	जा	१२ ब
जो		१३ सु	गं	ध		ही
१४ बा	ब	र		१५ रा	व	ण

।। तू ही निरंकार ।।

वैर - द्वेषाच्या पाडून भिंती
प्रेमाचे पूल बांधत जाऊया

शंकरराव जाधव
मुखी, वाई तालुका

महालक्ष्मी

सर्वांसाठी... सर्वकाही...
एकाच ठिकाणी...

लग्न बस्त्याची
खास सोय !

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/78/2019-2021
WPP Licence No. MR/TECH/WPP-164/East/2019
Publishing date on 1st of every month
Posted at Mumbai Patrika Channel Sorting Office,
Mumbai-400001 on dated 1st of every month