

मूल्य ₹१५/-

हृषी दुनीया

(मराठी)

अंक ६ • वर्ष १६ वे • पृष्ठे ५२ • जून - २०१९



जागतिक
पर्यावरण दिवस

हसती दुनिया (मश्टी)

अंक ६ • वर्ष १६ वे • पृष्ठे ५२ • जून २०१९

बालकांच्या बौद्धिक आणि आध्यात्मिक विकासाची आगळी वेगळी भेट
(पंजाबी, इंग्रजी व हिंदी भाषेतसुध्दा प्रकाशित)

संपादक
राजेंद्र थोरात
(अवैतनिक)

सहसंपादक
सुरेश तिलोटकर

सजावट व चित्रे
संजय तु. जालगांवकर
राजनंदन कृ. पिंपळकर
श्रीकांत द. पाटील

संत निरंकारी मंडळ (चेंबूर) करिता मुद्रक व प्रकाशक श्री.
चंद्रकांत अनंत जाधव यांनी ही हसती दुनिया पत्रिका
एम.पी.प्रिंटर्स, बी-२२०, फेस-II, नोएडा-२०१३०५,
जिल्हा-गौतम बुध्द नगर (उत्तर प्रदेश) येथे छापून संत
निरंकारी भवन, ५० मोरबाग रोड, दादर (पूर्व), मुंबई -
४०००१४. येथे प्रकाशित केली.

कार्यालयाचा पत्ता

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

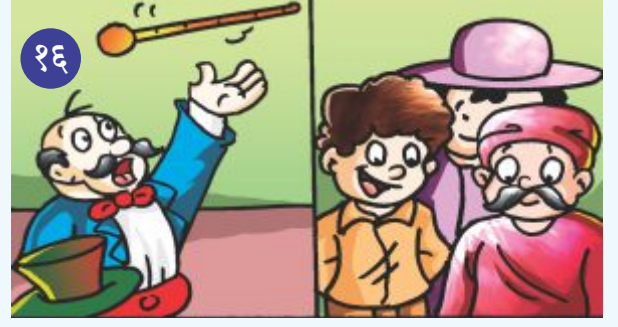
ई-मेल marathihastiduniya@gmail.com

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

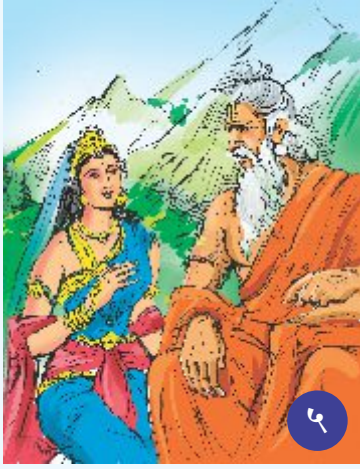


स्तंभ

- दोन शब्द ०४
- शब्दकोडे १०
- दादाला विचारु या ११
- विचारपुष्प १२
- आरोग्याचा मंत्र २४
- वाढदिवसाच्या शुभेच्छा २६
- वैज्ञानिक प्रश्नोत्तरे ३०
- दिव्यवाणी ३१
- हसा मुलांनो हसा ३२
- सामान्य ज्ञान ४६
- चित्र काढा आणि रंग भरा ५०

चित्रकथा

- आजोबा १६
- किट्टी ३८



विशेष व प्रेरक प्रसंग

- विशेष ०६
- व्यक्तिविशेष ०७
- दुर्गभ्रमंती २८
- समर्थ दर्शन - ५६ ३४
- तेजस्विनी-८६ ३७
- आरोग्याविषयी विशेष ४२
- आपले जिल्हे - लातूर ४४
- पक्षीजगत ४७
- एस.टी.ची जन्म कहाणी ४८



कथा

- ययाती राजाची कथा ०५
- भावाचं प्रेम ०८
- स्वामिनिष्ठा १४
- आत्मविश्वास ३३
- पावसाची मैत्री ३५



कविता

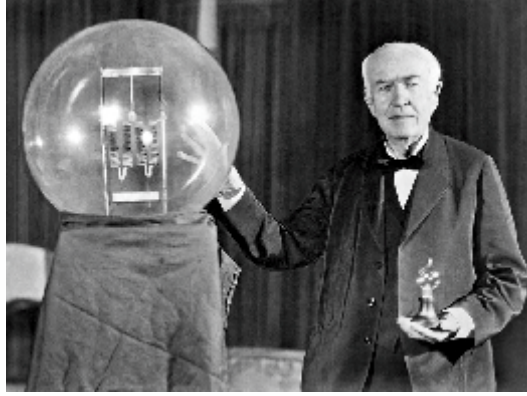
- आला पाऊस आला २३
- चिऊची माडी ३६



यशाचं रहस्य-अपयश

आपण नेहमी एक सुविचार ऐकतो - अपयश ही यशाची पहिली पायरी आहे. कुठलीही यशस्वी व्यक्ती पहिल्याच प्रयत्नात यश संपादन करत नाही. यशाच्या शिखरावर पोचण्यासाठी त्या व्यक्तीला अनेकदा अपयशाचा सामना करावा लागतो. म्हणून अपयशाने कधीही खचून जाऊ नये. अपयशाची कारणे शोधून ती दूर करणे व प्रयत्नात सातत्य ठेवणे हे धोरण ज्याने अंगिकारले तो कधीही अपयशी ठरत नाही.

विजेच्या दिव्याचा शोध लावणारा थोर शास्त्रज्ञ थॉमस अल्वा एडिसन हा सतत तीन वर्षे विजेचा दिवा निर्माण करण्यासाठी झटत होता. त्याचे सहकारी मात्र कंटाळून गेले होते. कारण आतापर्यंत सातशे प्रयोग असफल झाले होते. एकदा एक सहकारी एडीसनला म्हणाला, 'आपले सातशे प्रयोग असफल झाले, तेव्हा आपण हा नाद सोडून द्यावा.' त्यावर एडीसन म्हणाला, 'आपले जेवढे प्रयोग असफल झाले तेवढ्या चुका कमी झाल्या असं नाही वाटत तुला? समजा, एक हजार चुका होऊन नंतर प्रयोग यशस्वी होणार असेल तर आपण यशाच्या अगदी जवळ आहोत. आता फक्त तीनशेच चुका शिल्लक राहिल्या.' एडीसनची चिकाटी, जिद्द, आत्मविश्वास आणि सकारात्मक विचारसरणीचा परिणाम असा झाला, की थोड्याच दिवसात त्याला विजेचा दिवा तयार करण्यात यश मिळालं.



काही वेळा आपण थोड्याशा अपयशाने हताश होतो. आता सारं काही संपलं. सगळे मार्ग बंद झाले. असं वाटून दुःखी होतो; परंतु आपण हे विसरतो, की एक दरवाजा बंद झाला, की दुसरा आपोआप उघडत असतो. एक संधी हुकली, की दुसरी संधी लगेच समोर उभी असते. फक्त आपण त्या संधीचं सोनं करायचा प्रयत्न केला पाहिजे.

क्रिकेटमध्ये बॅटिंगसाठी सज्ज असलेला फलंदाज जेव्हा बॉलरच्या पहिल्या बॉलवर षटकार मारायचा प्रयत्न करतो तेव्हा त्याचा फटका जर चुकला, म्हणून तो काही हताश होत नसतो. तो दुसऱ्या बॉलवर तसाच षटकार मारण्याचा प्रयत्न करतो. जर तोही प्रयत्न

फसला तर तिसऱ्या, चौथ्या बॉलचा सामना करतो. आणि अखेरच्या बॉलवर षटकार नाही तर चौथ्या तरारी मारतोच. तसं जीवनातही अनेक संधी प्राप्त होत असतात. एक संधी हुकली म्हणून जीवन थांबत नसतं. मित्रांनो, नवीन शैक्षणिक वर्षाची आताच सुरुवात झालेली आहे. काहीजण

यशस्वी तर काही अयशस्वी झाले असतील; पण कुठल्याही परिस्थितीत थांबायचं नाही. पुढे-पुढे चालतच राहायचं. यशाची माळ नक्कीच गळ्यात पडणार यात शंकाच नाही.

सर्वांना नवीन शालेय शैक्षणिक वर्ष यशाचं, भरभराटीचं जावो. शैक्षणिक विकासाबरोबरच सर्वांचा आत्मिक विकासही होवो आणि दया, करुणा, सहनशीलता, विनम्रता इ. सद्गुणांची वाढ होत राहो, हीच सद्गुरुचरणी करबध्द प्रार्थना!

- राजेंद्र थोरात ...

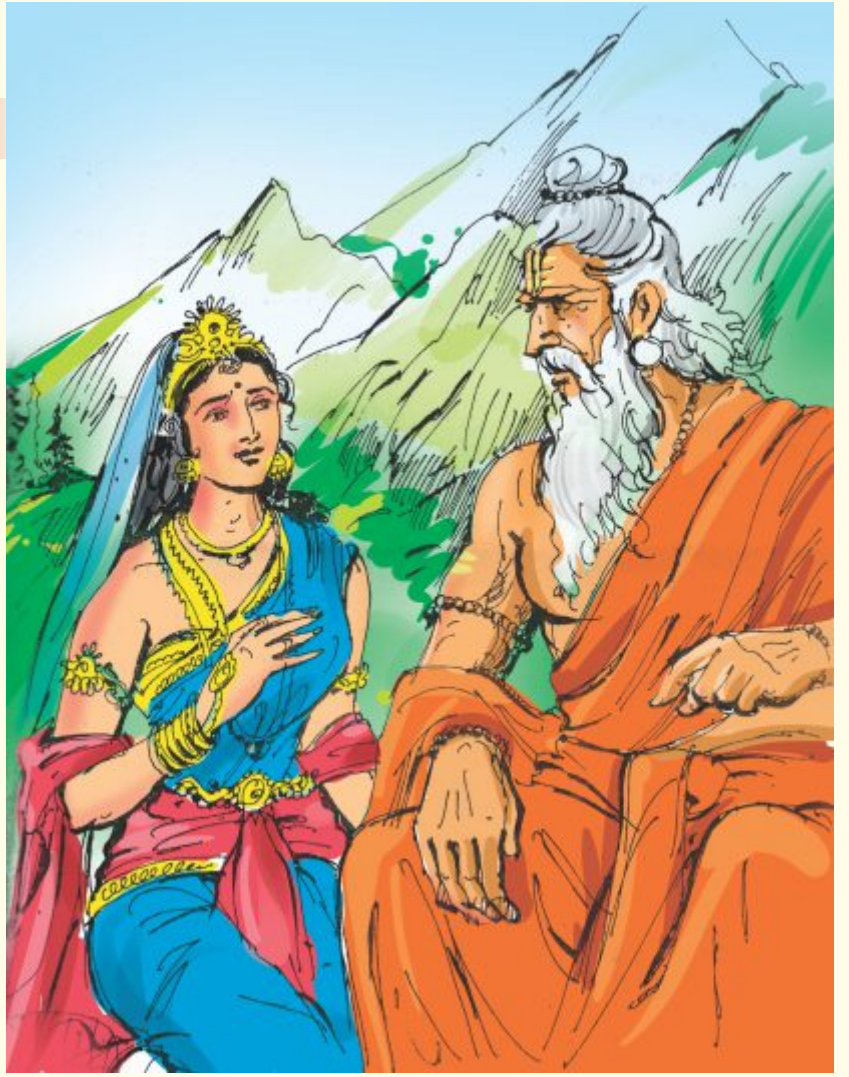


ययाती राजाची कथा

सी तामातेला वनात सोडून आल्यानंतर लक्ष्मण श्रीरामांच्या महालात गेला. त्यांचे नानाप्रकारे सात्त्वंन वेगळे. श्रीरामांनीही आपल्या गोष्टीवेल्हाळ स्वभावाप्रमाणे अनेक कथा लक्ष्मणाला सांगितल्या. त्यात राजा जनकाची, वसिष्ठांची तसेच नृग राजाची कथा सांगितली. लक्ष्मण श्रीरामांच्या मुखावाटे कथा श्रवण करण्यास अतिशय उत्सुक होता. त्यांचा हट्ट पुरवत श्रीराम त्याला ययाती राजाची कथा सांगू लागले.

नहुषपुत्र राजा ययाती याला दोन राण्या होत्या. पैकी एका राणीचं नाव शर्मिष्ठा. ती दैत्यकुलातील कन्या होती. ती ययातीची अधिक लाडकी राणी होती. दुसरी पत्नी देवयानी. ती शुक्राचार्याची कन्या. शर्मिष्ठेला पुरु तर देवयानीला यदू असे दोघांनाही रूपवान पुत्र होते.

आपल्या मातेच्या प्रेमळ वर्तणुकीमुळे व गुणांमुळे राजाला पुरु अधिक प्रिय होता. त्यामुळे यदू मनातून दुःखी होता. एकदा तो आपली माता देवयानीला म्हणाला, 'माते, शुक्राचार्यांच्या महान कुळात



जन्माला येऊनही तू दुःख व अपमान सहन करत आहेस त्यापेक्षा आपण दोघही अग्नीत प्रवेश करू. राजा ययातीला पुरु आणि शर्मिष्ठेसह आनंदाने राहू दे. तुला हे सहन करायचं असेल तर तू मुकाट्याने सहन कर. मला सहन होत नाही मला प्राणत्याग करू दे.' पुत्राच्या व्यथेने देवयानीचा क्रोध वाढला. ती तडक आपल्या पित्याकडे गेली. ययातीविषयी तक्रार करत ती शुक्राचार्यांना म्हणाली, 'पिताश्री, मी अग्नीत प्रवेश करुन किंवा डोहात उडी घेऊन जीवन संपवीन पण असलं अपमानकारक जीवन



मी जगणार नाही.’

देवयानीचं दुःख पाहून शुक्राचार्यांना मोठा धक्का बसला. क्रोधाने थरथरत त्यांनी ययातीला शाप दिला, ‘नहुषकुमारा, तू दुरात्मा असल्यामुळेच माझ्या कन्येची आणि पर्यायाने माझी अवहेलना करत आहेस. त्यामुळे तुझी अवस्था एखाद्या जराजर्जर वृद्धासारखी होईल. तुझी सर्व गात्रं शिथिल होतील.’

शुक्राचार्यांच्या शापाने ययातीला अकाली वृद्धत्व आलं. तो गलितगात्र झाला, त्याची अवस्था अतिशय दयनीय झाली. तो आपला आणि शर्मिष्ठेचा पुत्र यदु याला म्हणाला, “पुत्रा, माझ्या इच्छा-वासना तृप्त झालेल्या नाहीत. तरी तू माझी वृद्ध अवस्था स्वतःकडे घेऊन मला तुझी तरुण अवस्था दे. मी माझ्या सर्व इच्छा-वासना तृप्त झाल्यावर तुझे तारुण्य तुला परत करीन व माझी शापित जरावस्था परत स्वीकारीन.” त्यावर यदू म्हणाला, “पिताश्री, तुमचा लाडका पुत्र पुरु याला ही वृद्धावस्था द्या. ज्याला तुम्ही प्रेम दिलं ज्याचे लाड केले त्याला तुमची वृद्धावस्था स्वीकारू द्या.” राजा ययातीने हीच विचारणा पुरुकडे केली. त्यावर पुरु हात जोडत म्हणाला, “पिताश्री, ही तर माझ्यासाठी खूप मोठी सेवेची संधी आहे. तुमची आज्ञा पाळून तुमची सेवा करण्यात मला आनंदच आहे.” राजा ययातीने पुरुकडून युवावस्था स्वीकारत अखंड भोग-विलासाचा आनंद घेतला. आणि तृप्त झाल्यावर त्याचे तारुण्य त्याला परत केले. पुरुने आपली इच्छा पूर्ण केल्यामुळे प्रसन्न झालेल्या राजाने पुरुला राज्याभिषेक करून गादीवर बसवले आणि यदूला मात्र शाप दिला.

क्रमशः...



६

हसती दुनिया, जून २०१९

विशेष

फादर्स डे

दरवर्षी जून महिन्याच्या तिसऱ्या रविवारी हा दिवस साजरा करण्याचा पायंडा पाडण्यात आला आहे.

वडिलांविषयी, कृतज्ञता व्यक्त करण्याचा हा दिवस. वास्तविक आईविषयी भरपूर बोललं जातं. कवी-लेखकांनी आईची वर्णनं करणारी खूप साहित्य संपदा निर्माण केली; परंतु वडिलांविषयी फार कमी बोललं जातं. आई म्हणजे वात्सल्य-प्रेमाचा सागर; तर बाप म्हणजे रागीट, खडूस, मारकूटा प्राणी. अशीच प्रतिमा बहुदा मुलांच्या (विशेषतः मुलगे) मनात असते. मुली एकवेळ वडिलांना समजून घेतात; पण मुलांना मात्र वडील म्हणजे आपल्या प्रगतीत येणारा, आपल्या इच्छा-आकांक्षांना बांध घालणारा मोठा अडथळा वाटतो. परंतु तेच मूल पुढे बाप बनल्यावर त्याला कळतं, की मुलाची अधिक प्रगती झालेली पाहून बापाला किती आनंद होतो. ‘मुलामुळे लोक मला ओळखतात’ हा अभिमान बापाला जन्म सार्थकी लागल्याचं समाधान देतो.

आई जर घराचं छप्पर असेल तर बाप म्हणजे त्या घराचा मजबूत खांब आहे. मुलाबाळांसाठी जगापुढे लाचारी पत्करणारा, तासन्तास घाम गाळणारा, स्वतःचं आजारपण, हौसमौज विसरून कुटुंबासाठी झटणारा बाप मात्र कुणालाच दिसत नाही. आई रडून आपल्या भाव-भावांना वाट करून देते; पण बाप मात्र अश्रूंना गिळून खंबीरपणे उभा राहतो. मोठमोठी संकट स्वतः झेलतो. म्हणूनच छोटसं दुखलं-खुपलं तर चटकन तोंडावाटे शब्द येतो ‘आई गं’. पण मोठं संकट असेल तर शब्द येतो ‘बाप रे!’

मित्रांनो, आई-वडिलांसारखं दैवत नाही. दोन्ही एकाच नाण्याच्या दोन बाजू आहेत. त्यांची एकच इच्छा असते ‘पुत्र व्हावा ऐसा गुंडा (सद्गुणी) त्याचा तिही लोकी झेंडा’.

□□□



महर्षी धोंडो केशव कर्वे

नेहमी पुण्यात राहणाऱ्या किंवा थोड्या वेळासाठी पुण्यात येणाऱ्या कोणालाही पुण्यातला कर्वे रस्ता चुकवता येत नाही. कर्वे रस्ता ही एकूण पुण्याची एक ठळक वाहिनी आहे; पण ज्यांच्यावरून त्याला कर्वे रस्ता हे नाव पडलं त्या कर्व्यांचं स्मरण कोण कितीदा करत असेल शंकाच वाटते.

महर्षी धोंडो केशव कर्वे हे या नावामागचं लखलखतं नाव आहे. मूळचे मुरुडचे असणारे अण्णासाहेब कर्वे लहान वयापासूनच फार कष्टाळू आणि समाजप्रवण होते. फर्ग्युसन कॉलेजमध्ये गणिताचे प्राध्यापक म्हणून काम करत होते; पण एकूण समाजातली स्त्रियांची, त्यातही



विधवांची अवस्था त्यांना बघवत नव्हती. म्हणून पहिली पत्नी वारल्यावर त्यांनी मित्राच्या विधवा बहिणीशी पुनर्विवाह केला. या विवाहाला खुद्द आगरकर उपस्थित होते. 'असल्या' लग्नाबद्दल लोकांची टीका सहन करत असतानाच त्यांनी 'विधवा विवाहोत्तेजक मंडळी' ही संस्था स्थापन केली. अकाली वैधव्यामुळे कोणी मुलगी संसारातून उठली तरी ती आयुष्यातून उठू नये, तिला शिक्षण मिळावं, स्वतःच्या पायावर उभं राहता यावं म्हणून त्यांनी काही वर्षांतच अनाथ बालिकाश्रम स्थापन केला.

तो दिवस होता १४ जून १८९६ चा! लवकरच पुण्याजवळच्या हििंगणेगावी त्याच्यासाठी जागा घेतली, वास्तू बांधली. आजही हििंगणे स्त्री शिक्षण संस्था तेथेच आहे. १९०७ साली त्यांनी महिला विद्यालय सुरु केलं. १९१५ साली जपानमध्ये एक स्वतंत्र महिला विद्यापीठ सुरु झालं. त्याची काही माहितीपत्रकं महर्षींना बघायला

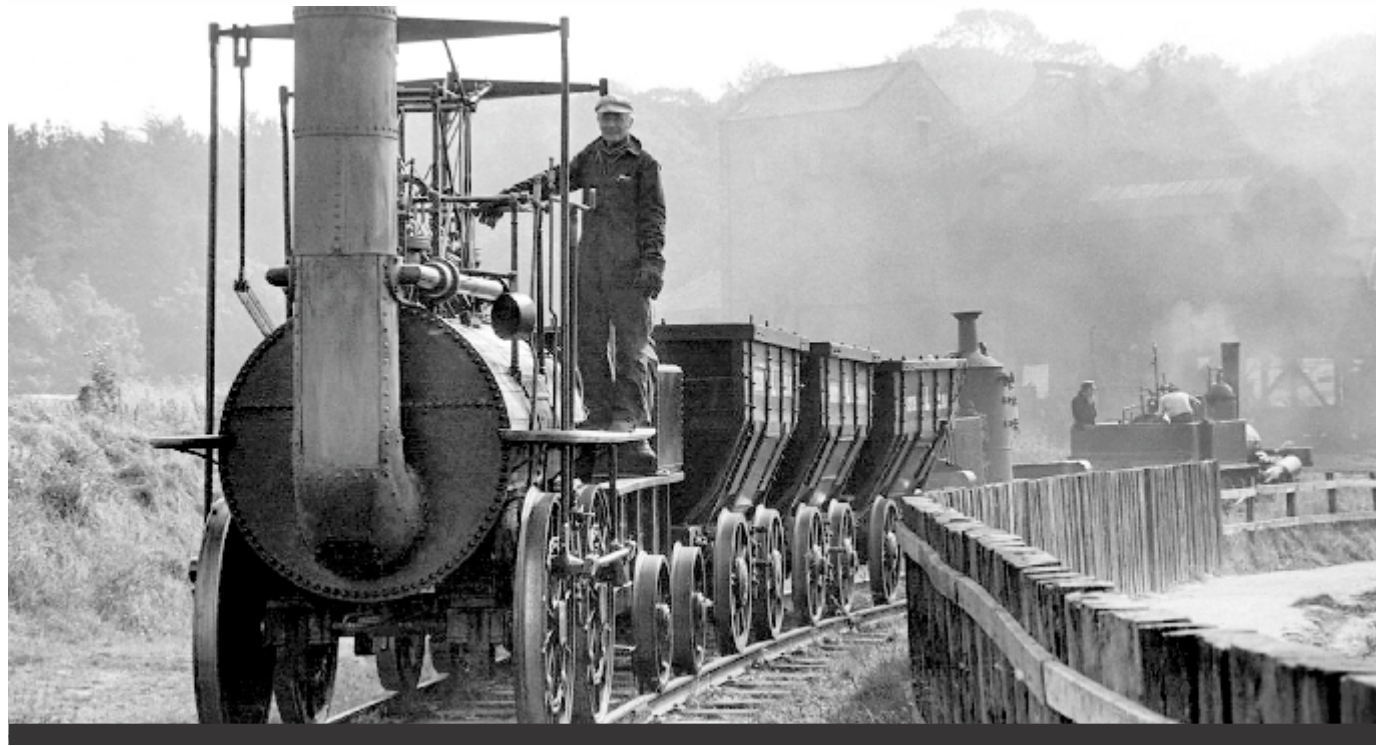
मिळाली. त्यावरून त्यांना आपणही महिलांसाठी स्वतंत्र विद्यापीठ सुरु करायला हवं हे जाणवलं. महिलांना आपल्या मातृभाषेत घर-संसार-आहार-आरोग्य यांचं शिक्षण घेता येईल अशा अभ्यासक्रमाचा आणि ते देणाऱ्या विद्यापीठाचा पाठपुरावा त्यांनी सुरु केला. खूप वणवण करून, पैसा गोळा करून ३ जून १९१६ रोजी त्यांनी

भारतीय महिला विद्यापीठाची स्थापना केली. 'गृहितागमा' म्हणजे जी. ए. पर्यंत पदवी शिक्षण देण्याची सोय केली. १९२० मध्ये श्री. विठ्ठलदास ठाकरसी यांनी २० लाख रुपये मदत देऊन श्रीमती नाथीबाई दामोदर ठाकरसी या नावाने हे विद्यापीठ मुंबईमध्ये सुरु केलं. हीच आजची एस.एन.डी.टी. युनिव्हर्सिटी होय. कर्वे यांनी पुढेही आपलं कार्य चालूच ठेवलं. विद्यापीठाला अर्थसाहाय्य मिळविण्यासाठी जगभर प्रवास करणं, महाराष्ट्र ग्रामशिक्षण मंडळाची

स्थापना, समतासंघाची स्थापना, 'मानविसमता' या नावाने त्याच्या मुखपत्राची सुरुवात वगैरे वगैरे. त्यांना अनेक विद्यापीठांच्या डी. लिट पदव्या, भारत सरकारतर्फे पद्मभूषण, भारतरत्न या पदव्या असे अनेक सन्मान मिळाले; पण आपल्या १०४ वर्षांच्या दीर्घ आयुष्यातला क्षण न क्षण त्यांनी कारणी लावला हे निश्चित. आज कर्वे रस्त्यावरून शिकणाऱ्या, कमावणाऱ्या मुलींचे लोंढेच्या लोंढे ये-जा करताना दिसतात, तेव्हा मनात येतं यांची ही वाट सोपी आणि जलद व्हावी म्हणून एकेकाळी एका महर्षीने खूप खडतर वाटा चोखाळल्या आहेत, त्यांच्या कष्टांमुळेच हा रस्ता आत्मसन्मानाचा अर्थपूर्ण जगण्याचा रस्ता बनवलेला आहे, हे किती जर्णींच्या लक्षात येत असेल, कोण जाणे!

□□□





कथा :

भावाचं प्रेम

जॉर्ज आणि रुबी नावाची भावंडं बाजारात फिरत होती. रुबीची नजर एका दुकानात अडकवलेल्या हॅटकडे (टोपी) गेली. तिला ती हॅट खूपच आवडलेली होती. जॉर्जने हॅटची किंमत विचारली; पण किंमत ऐकून तो बिचारा गप्पच बसला. त्याच्याकडे तेवढे पैसे नव्हते. नाईलाजाने तो आपल्या लहान बहिणीला घेऊन पुढे निघाला. आपल्या बहिणीची छोटीशी इच्छाही आपण पूर्ण करू शकत नाही याचे त्याला वाईट वाटत होते. रुबी पाय ओढत पुढे चालत होती; पण मागे वळून-वळून हॅटकडे पाहत होती. तेवढ्यात एका धनाढ्य गृहस्थाचा घोडा लगाम सोडून पळताना जॉर्जला दिसला. घोड्यामागून तो गृहस्थही पळत होता आणि मदतीची याचना करत

होता. कुणी तरी माझा घोडा अडवा. पकडा त्याला. मी त्यासाठी बक्षीस देईन. त्या गृहस्थाची विनवणी ऐकून जॉर्ज रुबीला म्हणाला, तू इथंच थांब. आणि तो वेगाने घोड्याच्या मागे धावला. जॉर्ज घामाघूम झाला, धापा टाकू लागला; पण घोडा काही आवाक्यात येईना. शेवटी जिवाच्या आकांताने त्याने झोप घेत घोड्याचा लगाम पकडला. घोड्याने बरेच अंतर त्याला फरफटतही नेले; पण त्याने लगाम काही सोडला नाही. त्याला फक्त रुबीचा चेहरा आणि ती हॅट एवढच नजरेसमोर येत होतं. काहीही करून आपल्या लाडक्या बहिणीला ती हॅट खरेदी करून द्यायची होती. कदाचित घोड्यालाही त्याच्या भावना समजल्या असाव्यात. तोही पळायचा थांबला. जॉर्जने घोडा त्या धनाढ्य



८

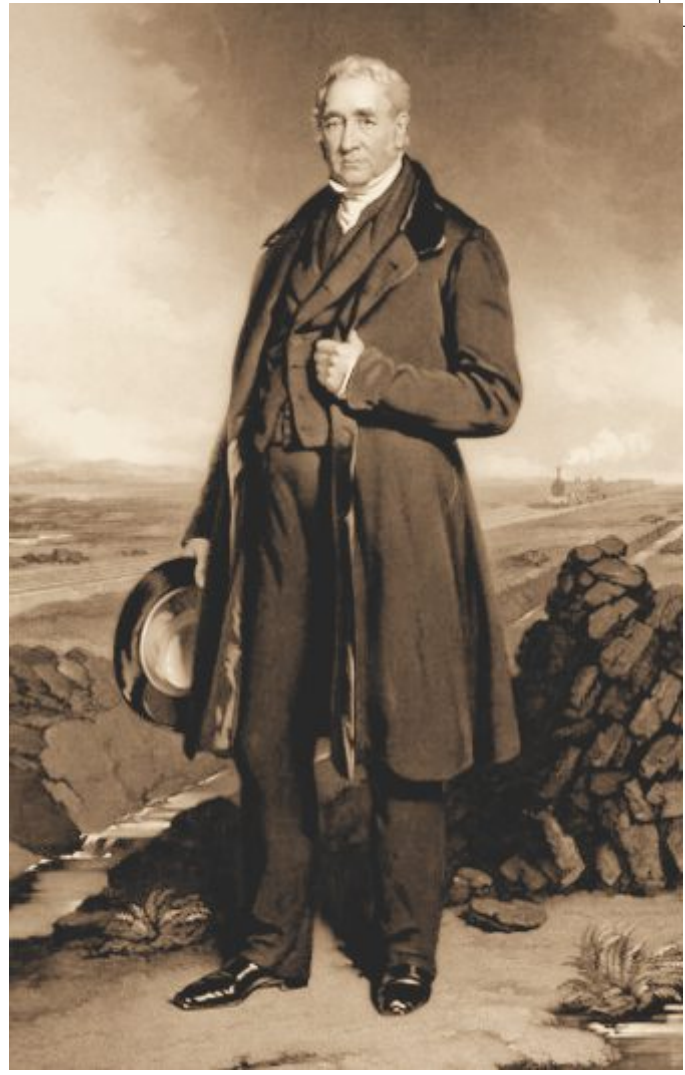
हसती दुनिया, जून २०१९

गृहस्थाकडे सोपवला. तो गृहस्थ आपल्या घोड्याला पाहून खूप आनंदी झाला. त्याने खिशात हात घालून जेवढे होते तेवढे पैसे जॉर्जला दिले. जॉर्जने हॅटची जेवढी किंमत होती तेवढेच पैसे घेतले आणि बाकीचे त्या गृहस्थाला परत देत त्याचे आभार मानले.

रुबीने हॅट डोक्यात घातली. तिच्या चेहऱ्यावर हसू उमललं. ती म्हणाली, “दादा तू माझ्यासाठी किती काही करतोस रे!” जॉर्ज म्हणाला, फक्त तुझ्यासाठीच नाही, तर मला इतरांसाठीही खूप काही करायचं आहे.

मित्रांनो, हाच जॉर्ज पुढे ‘वाफेच्या इंजिनाचा संशोधक’ जॉर्ज स्टीफन्सन म्हणून नावारुपास आला.

जॉर्ज स्टीफन्सन हा कोळशांच्या खाणीत काम करणाऱ्या मजूराचा मुलगा होता. वडिलांबरोबर तो खाणीत काम करी आणि रात्री मेणबत्तीच्या प्रकाशात अभ्यास करून शिक्षण घेत असे. मजूरांच्या मदतीने त्याने लिव्हरपूर ते मँचेस्टर अशी पहिली रेल्वे सुरू केली. त्यावेळी त्याला ५०० पौडांचे इनामही देण्यात आले होते.





१७९

○ पूजा अरोडा (रेवाडी-हरियाणा)

❀	१	🖨️	📞	२		३
४			५		🕒	
	📖	🔒		✈️	६	
७		८		💣		☎️
🕒	🖱️		★	९		
१०	११		१२	☯️		🕯️
✉️		✍️	१३			
१४				🔔		❄️

आडवे शब्द

२. डोनाल्ड ट्रम्प यांच्या आधी अमेरिकेच्या राष्ट्रपतीपदी बराक..... होते
४. सीता स्वयंवराच्या वेळी प्रभू रामचंद्रांनी शिवधनुष्य मोडल्यावर क्रोधित झालेले ऋषि
६. वाक्यात लपलेल्या प्राण्याचे नाव शोधा : मोहनदास सातारा जिल्ह्यात राहतो
७. ब्रह्मज्ञानामुळे जीवनात काय प्राप्त होते ? (समाधान/अधिकार)
९. देवव्रत भीष्म यांचा पिता, हस्तिनापूरचा राजा
१०. जागतिक संगीत दिवस जून महिन्याच्या तारखेला साजरा करतात
१३. भगवान श्रीरामाचा दास जो संजीवनी बूटी घेऊन आला
१४. अमेरिकेचा राष्ट्रीय खेळ

उभे शब्द

१. एक वर्षात केवळ ३० दिवसांचा महिना असणारे किती महिने असतात ?
२. गायत्री मंत्राची सुरवात या शब्दाने होते
३. मावशीचा पती
४. अर्धशतक म्हणजेच
५. 'भारतरत्न' पुरस्कार प्राप्त करणारे पहिले वैज्ञानिक : डॉ. सी. व्ही.
६. नारदाचे गुरु
७. मुंबईतील एक सर्वात मोठी झोपडपट्टी
११. ज्ञानदेवे रचिला पाया तुका झाला से
१२. प्रेक्षणीय स्थळे पहायला जाणे

उत्तरे इतरत्र



दादला वलतारु या

प्रश्न : मलशनला पुढे घेऊन जायला पाहलजे असे नेहमीच म्हटले जाते, म्हणजे नेमकं काय करायला पाहलजे ?

उत्तर : जलथे जलथे अज्ञान-अंधश्रध्दा आहे तलथे तलथे या ज्ञानाचा प्रचार-प्रसार तर केलाच पाहलजे; परंतु केवळ ज्ञानी जनांची संख्या वाढवून मलशन पुढे गेलं असं म्हणता येणार नाही. मलशन पुढे जाणं याचा अर्थ गुरमतावर चालण्याच्या भावनेला बळकटी यावी यासाठी प्रेम, नम्रता सहनशीलता, वलशलता इ. सदगुणांची प्रत्येकात वाढ व्हावी. एकत्वाची भावना दृढ व्हावी. सत्यज्ञानाचा जीवनात आचरणाद्वारे प्रत्यक्ष उपयोग करून जीवन शांत व सुखी व्हावे. असे होत असेल तर मलशन पुढे जात आहे असे म्हणता येईल. परंतु ज्ञान घेऊनही जुन्या सवयी, संकुचितपणा, जाती-पाती, कर्मकांडाचा पगडा दूर होत नसेल तर त्याला पुढे जाणे म्हणता येणार नाही.



प्रश्न : कर्मयोगी जीवन कसे असायला पाहलजे ?

उत्तर : शास्त्रसंमत, धर्मानुकूल व जगतकल्याणासाठी केले जाणारे कर्म हे कर्मयोगी जीवनाचे सार आहे. जे कर्म कोणालाही हानी पोचवत नाही. जे कर्म इच्छा कामना वाढवत नाही उलट देहासक्ती कमी करून प्रारब्धाची निर्मिती होऊ देत नाही अशा कर्मांला कर्मयोग म्हणता येईल. कर्मयोगी मनुष्य ईश्वराकडून प्राप्त झालेल्या गुणांचा, शक्तींचा उपयोग इतरांना आनंद देण्यासाठी, परोपकारासाठी करून प्रत्येकाला सन्मार्गाकडे वळविण्यासाठी करत असतो. स्वतःदेखील सत्संग सेवा नामस्मरण करतो आणि इतरांनाही याकडे वळण्यास प्रवृत्त करतो.



प्रश्न : वैश्विक नियम कशास म्हणतात ?

उत्तर : या ब्रह्मांडाची वलशल रचना पाहता त्याचा आदि अंत याचा ठाव लागत नाही. ब्रह्मांडामध्ये अनेक स्थित्यंतरे होतच असतात. ते हि अत्यंत सुसुत्रतेने होतात. म्हणून असे म्हणता येईल की, ब्रह्मांडाची धारणा होण्यासाठी जे अनुशासन किंवा शिस्त आहे त्याला वैश्विक नियम म्हणतात. या नियमांतर्गतचा सृष्टिचा सारा व्यवहार सुरळीतपणे चालू आहे. समजा, पृथ्वीचा फिरण्याचा वेग थोडासा जरी बदलला तरी सर्व जीवसृष्टीचं अस्तित्व धोक्यात येईल. चंद्र, सूर्य, तारे-ग्रह हे सारे या वैश्विक नियमात राहूनच कार्यरत आहेत.



प्रश्न : सदगुचा सत्कार कसा करावा ?

उत्तर : सदगुरुचा सत्कार आपापल्या परीने सर्वच करतात; पण जे गुरसिख दुसऱ्या गुरसिखाचा अनादर करत नाहीत, सदगुरु स्वरुप समजून त्यांचा सत्कार करतात त्यावेळी सदगुरुचा खरा सत्कार असे समजावे. कारण गुरु आणि गुरसिख तत्त्वतः वेगळे नसतात.



विचारपुष्प

कर्म आणि स्मरण

सत्संगामध्ये ज्या गोष्टी आम्हाला शिकवल्या जातात त्या जीवनामध्ये उतरविण्यासाठी त्यांना आधारभूत रूपात अंगीकारायला हव्यात. आपल्याला बालपणापासूनच ठाऊक आहे, की केवळ शरीर किंवा चेहरा मानवाचा असणे ही

मनुष्य असण्याची निशाणी नव्हे. खरं तर आमच्यातील जे गुण आहेत ते आमच्या जीवनातून व कर्मातून व्यक्त व्हायला हवेत.

ज्याप्रमाणे आता बोल, कर्म आणि अंमल याविषयी आपण श्रवण केले; ते इतरांपर्यंत पोचवण्याच्या अगोदर जर आपण आपल्या



आचरणात आणले तर आमची कर्मदेखील इतरांना प्रभावित करू शकतील. त्यांना जाऊन जाऊन काही सांगण्याची गरज पडणार नाही.जसे बायबलमध्ये लिहिले आहे – *Preach the Bible, but only use words if necessary* (बायबलचा प्रचार अवश्य करा; पण आवश्यक असेल तेव्हाच शब्दांचा वापर करा). कर्माद्वारे आपण हे केवळ ब्रह्मज्ञानाच्या आधाराचेच करू शकतो, सेवा, सत्संग, स्मरणाच्या माध्यमातून ब्रह्मज्ञान धारण करूनच हे शक्य आहे.

आम्ही आठवड्यातून एक किंवा दोन वेळा किंवा अन्य प्रकारे सत्संग करत आहोत तेव्हा तो केवळ एक रीतिरिवाज तर बनवला नाही ना, की सत्संग हॉलमध्ये प्रवेश करायचा, मर्यादेचे पालन करत बसायचे आणि मग घरी जायचे? इथे प्रत्येकजण जे बोलत आहे त्याकडे ध्यान द्यावे. लक्षात असू द्या की, जो बोलत आहे त्याच्या व्यक्तिगत जीवनात तो कसा आहे आणि कसा नाही किंवा या बोलांवर तो खरा उतरतो किंवा नाही याकडे ध्यान देऊ नये.

पुढे सेवेची बाब आहे. सेवा कोणत्याही रूपात होऊ शकते. ज्याप्रमाणे आताच महात्माने आपले लक्ष वेधले, की जर आपण कुठे प्रवास करत असू आणि आम्हाला एखादा वृद्ध भेटला तर आपण आपली सीट त्याला बसायला देतो; ही बाब आपण केवळ मदत किंवा एक शिष्टाचार म्हणून तर करत नाही ना? आपण पाहतो, की प्रत्येक आत्मा या परमात्म्याचाच अंश आहे. तोच परमप्रकाश सर्वाभूती पाहून आपण सेवा करत आहोत, मदत नव्हे. तो सेवेचाच भाव होय; मग तो एखाद्या छोट्याशा कृतीद्वारे जरी व्यक्त केला जात असेल तरीही तो सेवाभावच असेल. सत्संगाच्या

रूपात आपण सर्व श्रवण करत आहोत तीदेखील सेवा आहे, सेवादलाच्या गणवेशामध्ये जे सेवा करत आहेत तीही सेवा आहे. जे काही कारणास्तव इथे नसतील, तथापि, आपल्या सांसारिक कामात असतानाही निरंकार प्रभुला स्मरून इतरांसाठी जर काही उत्तम कार्य करत असतील तर तीही सेवाच आहे. अशाचप्रकारे जेव्हा आपण सत्संग, सेवा आणि स्मरणाविषयी बोलत आहोत तेव्हा त्यामध्ये स्मरणदेखील 'तू ही निरंकार, मैं तेरी शरण हां, मैंनूं बख्शा लौ' हे केवळ बोल राहू नयेत, ते आपण केवळ शब्दांसारखे ऐकवू नयेत. त्यामध्ये जर आपण आपले नाते या निराकाराशी जोडू आणि त्याची जाणीव आमच्यामध्ये असेल तर मग ते स्मरण एक अशी जागृती घेऊन येईल ज्यायोगे आपण क्षणोक्षणी, अगदी चोवीस तास कृतज्ञतेचा भाव धारण करू शकतो.

निरंकार प्रभूने कृपा करावी की, ही जी सेवा, स्मरण, सत्संगाची आवड आहे, निरंकार प्रभूच्या प्रति आस्था आहे त्याबाबत आपल्या मनामध्ये जर आपण आदर-सत्काराची भावना बाळगू, मुलभूत मानवी मूल्यांवर केंद्रीत राहू तर निश्चितपणे आपण केवळ स्वतःच सुखी होऊ असे नव्हे तर आमच्यामुळे उर्वरीत जगतही सुखदायी बनू शकेल.

□□□



कथा :



स्वामिनिष्ठा

ज्या वेळी एखादी व्यक्ती देशासाठी, देशबांधवांसाठी निरपेक्षपणे लढा देत असते. वैयक्तिक स्वार्थ शिवू देत नाही अशा व्यवत्तीवर माणसंही जीव ओवाळून टाकतात आणि प्राणही. अशीच एक असीम त्यागाची घटना इतिहासात मेवाडच्या भूमीवर घडलेली पहावयास मिळते.

स्वातंत्र्यासाठी आयुष्याच्या शेवटच्या क्षणापर्यंत कणाकणानं लढत, झुंजत, झिजत असणाऱ्या वीराचं सर्वोत्कृष्ट उदाहरण म्हणजे, परमप्रतापी महाराणा प्रताप होय. आपलं घरदार,

वैभव, सम्राटपद, भोगविलास, ऐश्वर्य या सर्वांवर पाणी सोडून मेवाडला लागलेला पारतंत्र्याचा कलंक धुऊन काढेन, प्राण गेला तरी मोगलांचा मांडलिक होणार नाही, गेललं स्वातंत्र्य मिळवेनच मिळवेन आणि तोपर्यंत सर्व सुखोपभोगांचा त्याग करुन पत्रावळीत जेवेन, गवताच्या बिछान्यावर झोपेन, साध्या झोपडीत राहीन असी भीष्म प्रतिज्ञा महाराणा प्रताप यांनी केली. अशा राजाला साथ देण्यासाठी एक निष्ठावान सैनिक पुढे आला त्याचं नाव इतिहासात कुठंही नाही. त्यानं राणा प्रतापचं चकाकणारं शिरस्त्राण स्वतःच्या मस्तकी धारण केलं आणि लढाईच्या गर्दीत शिरला. युद्धाच्या धुमश्चक्रीत त्यालाच राणाप्रताप समजून शत्रूसैन्य त्याच्यावर तुटून पडलं. इकडे राणाप्रताप 'चेतक' वर स्वार होऊन पसार झाला. कोण होता तो निष्ठावान सैनिक? इतिहासालाच माहित. त्याची तर खांडोळी खांडोळी झाली. पण तो निदान



मनुष्यप्राणी तरी होता! पण 'चेतक'चं काय? ते तर मुकं जनावर! राणा प्रतापचा आवडता घोडा हळदी घाटाच्या युध्दात जखमी झालेला! पण त्यानेही कसोटीची घडी ओळखली होती. आपल्या रक्तबंबाळ स्वामीला सुरक्षित ठिकाणी घेऊन जाण्यासाठी 'चेतक' भरधाव निघाला होता, जिवाच्या करारानं तो धावत होता. तेवढ्यात त्याचा पाठलाग करणाऱ्या शत्रूच्या एका सैनिकानं त्याला गाठलंच! राणा प्रतापनं तलवार उपसली आता त्या दोघांत द्वंद्व युध्द सुरु होणार, तोच राणा प्रताप म्हणाला, "शक्तिसिंह तू? तर मग ही फेकली तलवार. शत्रूच्या हातून मरण्यापेक्षा तुझ्यासारख्या धाकट्या भावाकडून, एक रजपूतांकडून मरण आलं, तर मी स्वर्गात जाईन." वडिल भावाच्या या अनपेक्षित वागण्यानं शक्तिसिंह चपापला, वरमला, खजिल झाला. त्यानं राणा प्रतापला घट्ट मिठी मारली.

शक्तिसिंह राणा प्रतापचा लहान भाऊ. प्रतापवर रागावून तो शत्रूला जाऊन मिळाला होता. त्याने प्रतापची क्षमा मागितली. दोन भावाचं पुनर्मिलन झालं. जणू भरतभेटच! त्याचक्षणी आतापर्यंत मोठ्या मुशिकलीनं आपल्या कुडीत प्राण धरून ठेवलेल्या चेतकनं आपल्या स्वामीला नुसत्या नजरेनंच पाहून अंतिम दंडवत करुन, कृतार्थ भावनेनं अखेरचा श्वास घेतला.

आजही 'चेतक'चं स्मारक त्याच्या स्वामिनिष्ठाचं प्रतीक म्हणून मेवाडच्या हळदीघाटात पहायला मिळतं.

संकलन - विनोद अधिकारी

पंख असूनही उडता येत नाही



समूहाने राहणारा पक्षी 'पिरु' आफ्रिकेत पाळला जाणारा उपयुक्त पक्षी आहे. भारतात ज्याप्रमाणे कोंबड्या पाळल्या जातात, त्याचप्रमाणे आफ्रिकेमध्ये पिरु पाळले जातात; परंतु या पक्ष्याला पंख असूनही उडता येत नाही, पण हे पक्षी वेगाने पळू शकतात. पिरु पक्षी लाजाळू आणि शांत स्वभावाचा एकांतप्रिय पक्षी आहे. या पक्ष्याचा रंग भुरकट असतो आणि शरीरावर पांढरे ठिपके असतात. एका विशिष्ट जातीचे पिरु पक्षी पांढऱ्या रंगाचे असतात. दिसायला आकर्षक असतात. पंख सैल आणि पसरलेले असतात. त्यामुळे त्यांचा आकार मोठा दिसतो.

पिरुचे अंडे कोंबड्यांद्वारेही उबवता येऊ शकते. मादी पिरु वर्षभरात जवळपास शंभर अंडी देते. आफ्रिकन शेतकऱ्यांसाठी पिरु पक्षी खूपच उपयुक्त असतो. कारण हा पिकांचे नुकसान करणारे किडे खातो.

□□□





आजोबा

चित्रांकन
लेखन, रंग
अजय कालडा



एक जादुगार होता. तो हातचलाखी करण्यात फारच पटाईत होता. कोणतीही वस्तू गायब करणे हे त्याला चांगलेच अवगत होते.



त्याचे जादूचे खेळ पाहण्यासाठी लोक दूरवरून येत असत आणि त्याची जादू पाहून वाहवा... करत असत.



एकदा एक तरुण मुलगा त्या जादुगारला म्हणाला , “मलासुध्दा जादू शिकायची आहे.”





जादूगार त्या मुलाला म्हणाला, “तू जादू कशासाठी शिकणार आहेस ?”
मुलगा म्हणाला, “मला पाहिजे ती वस्तू त्या जादूच्या साहाय्याने मिळवू इच्छितो.”



जादूगार त्या मुलाला समजावत म्हणाला की, “तुला आवश्यकतेनुसार जी वस्तू पाहिजे ती तू मेहनत करुन सुध्दा मिळवू शकतोस.”

मुलाने मानले नाही आणि म्हणाला, “मी हे सर्व जादूने मिळवून लोकांना आश्चर्यचकित करू इच्छितो.”



मुलाचा हट्ट पाहून जादूगार म्हणाला, “ठीक आहे, मी तुला एक मंत्र देतो तो तुला इथेच बसून जप करायचा आहे आणि तो मी माझी जादू दाखवत आहे तोपर्यंत.”



जादूगारने एका कागदावर मंत्र लिहिला आणि तो कागद मुलाच्या हातात देऊन जादू दाखवायला सुरुवात केली.

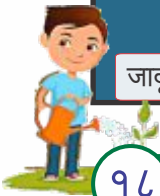


त्याचा जादूचा खेळ इतका आकर्षक होता की लोक टाळ्यावर टाळ्या वाजवून त्याचा उत्साह अधिक वाढवत होते. जादूगारने ३० मिनिटात आपला केळ समाप्त केला.



खेळ समाप्त होताच जादूगारने मुलाकडून कागद घेऊन मंत्र बोलायला सांगितले. मुलगा मंत्र बोलण्यास असफल झाला.

जादूगारने त्याला विचारले, “तू मंत्राचा जप का नाही केलास.”





मुलगा म्हणाला, तुमचा खेळ इतका चांगला होता की माझं लक्ष सारखं तिकडेच ओढ घेत होतं. माझी इच्छा असूनसुध्दा मी जप करू शकलो नाही.



जादूगार म्हणाला, “जादू शिकताना तर याच्यापेक्षा अधिक व्यत्यय येतील.”

जादूगार पुढे म्हणाला, “जर तू स्वतःच्या मनालाच वश करू शकला नाहीस तर दुसऱ्या वस्तूंना तू कसे वश करशील. वास्तविकता ही आहे की मी जादू शिकलेलो असूनसुध्दा आपल्या इच्छेप्रमाणे कोणतीही वस्तू प्राप्त करू शकत नाही. इतकेच की जादूच्या माध्यमातून रोजरोटी कमवतो. जीवनाला जादू किंवा स्वप्नांशी जोडू नको परिश्रम कर आणि सार्थ जीवन जग. कारण जादू आणि सत्य, वास्तविकता यांत फरक आहे.”





कथा

भूतदया

पावसाळ्याचे दिवस होते. विजांचा कडकडाट चालू होता. ढगांच्या गडगडाटांसह पावसाचा जोरही कायम होता.

संध्याकाळी पाच वाजता नमनची शाळा सुटली तशी नमन व त्याचे सवंगड्यानी बसच्या दिशेने धाव घेतली. छोटासा नमन बसच्या खिडकीतून पावसाची गमंत बघत होता. झाडांच्या पानाफुलांत पडणारे नाजूक थेंबे नमनच्या मनाला उल्हासित करत होते. गमंत पहात असतानाच त्याचा स्टॉप आला. नमन उतरला आणि तसाच उड्या मारत

घराकडे निघाला. सोसायटीच्या आवारातून येताना अचानक म्याॅव म्याॅव असा बारीक आवाज आला. त्याने इकडे तिकडे पाहिलं तर त्याला एका झाडाखाली मांजरीचे एक पिल्लू दिसले. पांढरं शुभ्र जणू काही कापसाचा ओला गुंडाच. पिल्लू खूप घाबरलं होतं. पावसात भिजल्यामुळे थरथरत होतं. नमनला त्याची दया आली. त्याने उचललं आणि प्रेमाने कवटाळले. तसे ते पिल्लूही त्याच्याकडे केविलवाण्या नजरेने पाहू लागले. नमन त्याला घरी घेवून आला. दारावरची बेल वाजवली. नमनच्या

(पान २२ वर)





कथा

शब्दापेक्षा कृती श्रेष्ठ

जॉय अॅलिसन या कविच्या कवितेत एक छान गोष्ट सांगितली आहे, “आई, तू मला खूप खूप आवडतेस. माझं खूप प्रेम आहे तुझ्यावर!” असं म्हणत आईनं सांगितलेलं काम विसरून जाऊन जॉन बागेत गेला आणि झोपाळ्यावर झोके घेऊ लागला. शेवटी त्याला सांगितलेलं पाणी भरण्याचं, लाकडं आणण्याचं काम आईलाच करावं लागलं.

“आई, तू मला इतकी आवडतेस, इतकी आवडतेस, की माझं प्रेम मी शब्दात वर्णनच करू शकणार नाही.” रोझी म्हणाली आणि मग

मैत्रीणीबरोबर तिने भरपूर पसारा करून ठेवला. पाणी सांडलं, आरडाओरड केली आणि मग ती खेळायला पळाली. ‘आई तू मला खूप आवडतेस. आज शाळेला सुट्टी आहे हे किती बर झालं. तेव्हा मला जेवढी मदत करता येईल तेवढी मला करायची आहे.’ छोटी जेन हे वाक्य मनातच म्हणाली. तिने छोट्या बाळाच्या पाळण्याला झोके देऊन त्याला झोपावलं. बाळ उठून नये म्हणून पावलांचा आवाज न करता झाडू घेतला. घर स्वच्छ केलं. पसारा आवरला. ती दिवसभर काही ना काही काम करत राहिली. आपण आईला मदत करू



शकतोय याचा तिला खूप आनंद वाटत होता.

रात्र झाली. 'आई तुझ्यावर माझं खूप प्रेम आहे, तू आम्हाला खूप आवडतेस' पुन्हा ती भावंडे आईला म्हणाली, जेवली आणि झोपायला गेली.

मित्रांनो, तुम्हाला काय वाटतं? त्यांच्यापैकी आपल्या खरंखुरं प्रेम करणारं कोणते बरं मूल आहे असं आईला वाटलं असेल?... अर्थातच जेन!

खरं आहे, शब्दापेक्षा कृती खूप बोलकी असते.

व्यवहारातही, 'मला सांग बरं का, तुला माझी गरज असेल तर' असं म्हणणं केवळ दिखाऊपणाच असतो. जर तुम्हाला एखाद्याला खरंच मदत करायची असेल तर आपणच विचार करून योग्य ती मदत करायला हवी. कारण कृती बोलत असते.

आज 'मदर्स डे' साजरा करून आईला छान छान ग्रीटींग कार्ड दिली जातात. आईबद्दल कविता केल्या जातात. एका दिवसासाठी आईचे गोडवे फक्त गायले जातात पण आईच्या कष्टांकडे, तिचे निरपेक्ष प्रेमाकडे आपण कित्ति लक्ष देतो? ईश्वराला प्रत्यक्ष भेटता येत नाही म्हणूनच तो आईच्या रुपाने प्रकट होऊन आमच्यावर भरभरून प्रेम करतो. म्हणूनच आपण देवाला, सद्गुरुला, संतांना माऊली म्हणतो. आईबद्दल तर असंही म्हटलं आहे,

'स्वामी तिन्ही जगाचा, आईविना भिकारी'

'तिन्ही जगाचा स्वामी म्हणजे देव. तोही आईविना भिकारी आहे या वाक्यातून आईची थोरवी कळते.

मग मित्रांनो, आपल्या आईच्या ऋणातून कणभर का होईना मुक्त होण्यासाठी आईची आज्ञा पाळाल ना ?

संकलन - विनोद अधिकारी

भूतदया (पान २० वरून)

आईने दरवाजा उघडला. समोर नमनला मांजरीच्या पिलाबरोबर पाहताच ती म्हणाली, हे काय? हे पिल्लू कुठून घेऊन आलास? भिजलास ना! आधी कपडे बदल, हात पाय धू आणि डोकं स्वच्छ पुसून घे, नाहीतर सर्दी होईल. नमन म्हणाला, "हो, हो, सगळं करणार आहे. अगं आई आपल्या सोसायटीच्या आवारात ते आंब्याचे झाड आहे ना त्याखाली हे पिल्लू भिजून बिचारं थंडीने कुडकुडत उभं होतं. मला त्याची दया आली म्हणून मी त्याला घरी घेऊन आलो."

नमनच्या आईने विचारले, "अरे पण याची आई कुठे आहे? ती याला शोधत असेल ना! पण नमन काही आपला हट्ट सोडायला तयार नव्हता." तो म्हणाला, 'आई आपण त्याला उद्या शोधू.' मग नमनने त्या पिल्लाला पुसलं, थोडं दूध पाजलं आणि जुन्या कपड्यात गुंडाळून ठेवून दिलं.

दुसऱ्या दिवशी सकाळी नमनने आपलं आवरलं आणि तो शाळेत जायला निघाला. त्याच्याबरोबर ते पिल्लू पण येऊ लागलं. तो बाहेर पडणार इतक्यात मांजरीचा म्याँव म्याँव आवाज आला. त्या पिल्लाची आई मांजर पिल्लाच्या शोधात तिथपर्यंत आली होती. नमनने त्या पिल्लाला सोडले तसे ते पिल्लू धावत जावून त्या मांजरीला बिलगलं. मांजरीने त्या पिल्लाला तोंडात उचलून घेवून गेली.

नमनला त्या पिल्लाला आई मिळाली म्हणून खूप आनंद झाला. याचबरोबर एका प्राणीमात्रावर दया दाखवल्याचा आनंदही खूप झाला.

- नितिन लक्ष्मण घुरूप



आला पाऊस आला

आकाश दाटले मेघांनी
चहुकडे अंधार पसरला
आला पाऊस आला ॥१॥

सोसाट्याचा सुटला वारा
पडू लागल्या पाऊस धारा
प्रसन्न झाली धरती
सुगंध मातीचा सुटला ॥१॥

पावसात या आनंदाने
झाडेवेली डोलू लागले
बागडती पाणी उडविती
पावसात ही तशी मुले
पाण्याचाही पूर लोटला ॥२॥



खांद्यावर अवजार घेऊनी
तयार झाले शेतकरी
कासरा धरुनी हाती
बैलांची जोडी खिल्लारी
बळीराजा आनंदीत झाला ॥३॥

- सुरेश तिलोत्कर



मधुमेहासाठी आरोग्यवर्धक दालचिनी



आपल्याकडील मसाल्यातील पदार्थ आरोग्यासाठी उपयुक्त ठरतात हे सर्वश्रुत आहे. हळद, हिंग, दालचिनीसारख्या पदार्थांच्या सेवनाने अनेक फायदे होत असल्याचे संशोधनातून पुढे येत आहे. नुकत्याच झालेल्या अभ्यासात आढळले आहे की, **मधुमेही व्यक्तींनी चहाचा अर्धा चमचा इतक्या छोट्या प्रमाणात दालचिनीची पावडर घेतली तरी रक्तातील साखरेचे प्रमाण जाणवेल इतपत कमी होते. अगदी चहामध्ये जरी दालचिनीची काडी एक-दोनदा बुडविली तरी त्याचा परिणाम होतो.**

आज लाखो लोकांना मधुमेह असतो, पण त्यावरील उपचाराबाबत ते अनभिज्ञ असतात. अशा लोकांना दालचिनीचा फायदा चांगला होऊ शकेल असा संशोधकांचा दावा आहे. सर्वसाधारण खाद्यपदार्थांचा, रक्तातील साखरेवर होणारा परिणाम अभ्यासला जात असताना हा शोध अपघातानेच लागला आहे. अमेरिकेतील 'अॅपल पाय' हा पदार्थ खूप लोकप्रिय आहे. यात दालचिनीचा मसाला वापरला जातो. संशोधक रिचर्ड अँडर्सन यांना आढळून आले की, 'अॅपल पाय'च्या सेवनाने रक्तातील साखरेचे प्रमाण कमी होते.

मॉलिक्युलर मिमिक - रक्तातील साखर कमी करण्यासाठी दालचिनीमधला कोणता घटक प्रभावी ठरतो याचा शोध घेतला असता 'पॉलिफेनॉल कम्पाऊंड' हा घटक आढळला. हा ऊर्जाभारित घटक पाण्यात विरघळणारा असून, त्याला 'चकउझ' या नावाने संबोधले जाते. परीक्षानळीत केलेल्या प्रयोगात दिसून आले की 'चकउझ' इन्सुलीनसारखे काम करते. चकउझने त्याची नक्कल (मिमिक) केल्यास रिसेप्टर्स चपळ बनतात. त्यामुळे शारीरिक प्रक्रियांमध्ये इन्सुलीनबरोबर 'चकउझ' भाग घेऊन पेशींमध्ये ऊर्जा तयार करतो. त्यामुळे अधिक चांगला परिणाम घडून येण्यास मदत होते.

मधुमेहीग्रस्त व्यक्तींवर होणारा दालचिनीचा परिणाम अभ्यासण्यासाठी अँडर्सन्स प्रयोगशाळेतील अलम खान यांनी पाकिस्तानमध्ये काही प्रयोग केले. टाइप २ प्रकारातील मधुमेह जडलेल्या व्यक्तींना रोज दालचिनीची पूड देण्यात आली. त्यांना जेवण झाल्यानंतर १, ३ किंवा ६ ग्रॅम पावडर कॅप्सूलमधून देण्यात आली. काही आठवड्यात दिसून आले की, दालचिनी न मिळालेल्या व्यक्तींच्या तुलनेत या गटातील रुग्णांच्या शरीरातील साखरेचे प्रमाण सरासरी २० टक्क्यांनी कमी झालेले होते. काही रुग्णांमध्ये गतर साखर सर्वसाधारण पातळीपर्यंत खाली आली होती, परंतु मधुमेहग्रस्त रुग्णांनी दालचिनी पावडर घेण्याचे बंद केले असता साखरेचे प्रमाण पुन्हा वाढायला सुरुवात झाली. त्याचबरोबर दालचिनीचा आणखीन एक फायदा दिसून आला आहे, तो म्हणजे रक्तातील वाईट कोलेस्टेरॉल (बॅड एच डी एल) आणि चरबीचे प्रमाण कमी झाले.

आपल्या शरीराला फ्री रेडिकल्स अपायकारक असतात. विशेषतः मधुमेहग्रस्त व्यक्तींमध्ये त्यांचा प्रभाव अधिक घडू शकतो, म्हणजेच या व्यक्तींमध्ये ते अधिक सक्रिय बनतात. दालचिनी या फ्री रेडिकल्सना निष्प्रभ करते. संशोधकांच्या मते आपल्या रोजच्या आहारामधील पदार्थांमध्ये दालचिनीचा समावेश करणे महत्त्वाचे आहे. दालचिनीमधील हा अँटिऑक्सीडेंट घटक केवळ पावडरमध्ये असतो. दालचिनीच्या तेलात नसतो. अँडर्सन आणि त्यांच्या टीमला 'चकउझ' या घटकासाठी 'पेटंट' मिळाले आहे. हे रसायन अगदी सोप्या पध्दतीने मिळवता येते. दालचिनीच्या मसाल्यामुळे, एकूणच रक्तातील साखरेचे व्यवस्थापन कसे चालते, तो परिणाम दीर्घकाळ टिकतो का, यावर सध्या संशोधन सुरु आहे. हे संशोधन पूर्णत्वाला गेले की, घरात सहज उपलब्ध असलेल्या दालचिनीचा वापर करून मधुमेहाला आळा घालणे शक्य होईल.



श्वसनावर नियंत्रण राखते प्राणायाम

श्वसनावर मानवी जीवन अवलंबून असते,
श्वसनावर नियंत्रण ठेवून
शरीर व आरोग्य उत्तम राखा व त्रासमुक्त व्हा

प्राणायाम म्हणजे काय ?

प्राणायाम योगातील एक असे आसन आहे की ज्याद्वारे श्वसनावर पूर्ण चेतनेने नियंत्रण मिळवता येऊ शकते.

फायदे -

- ★ मानसिक तणावापासून सुटका.
- ★ निद्रानाशापासून मुक्ती.
- ★ ब्लडप्रेसर आराम.
- ★ हार्मोनल सिस्टिमसाठी फायदेशीर.

प्राणायामाची पूर्वतयारी - प्राणायाम करण्यासाठी सिध्दासन व सुखासन सर्वश्रेष्ठ आहेत.

सिध्दासन - दोन्ही हात पसरून बसावे. डावा पाय वाकवून तळवा जांघेत असा बसवावा की, टाच योनी वा शिस्नाला स्पर्शल. उजवा पाय वाकवून पंजा डाव्या पिंडरी व जांघेच्या मध्ये ठेवावा. डाव्या पायांची बोटे उजव्या पिंडरी व जांघेच्या मधल्या फटीतून वर ओढा. पाठीचा कणा सरळ करा.

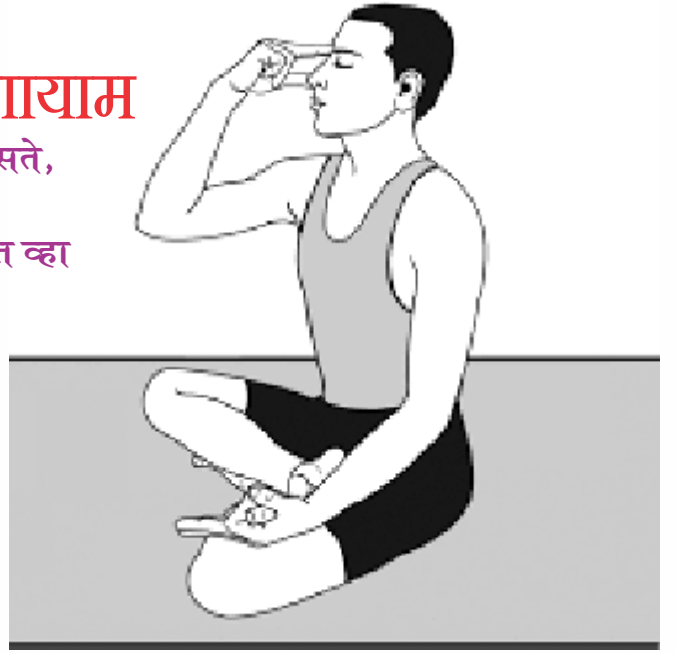
सिध्दासनाचे फायदे -

- ★ ध्यान लावण्याचे श्रेष्ठ आसन.
- ★ प्रजनन मज्जातंत्रावर सरळ परिणाम.
- ★ कामभावनेवर नियंत्रण.

सुखासन - पाय पसरावेत. उजवा पाय वाकवून पंजा डाव्या जांघेखाली ठेवावा. डावा पाय वाकवून उजव्या जांघेखाली ठेवावा. हात गुडघ्यांवर ठेवावेत. डोके, मान, पाठ ताठ ठेवावी.

सुखासनाचे फायदे -

- ★ प्राणायामासाठी महत्त्वाचे.
- ★ ध्यान लावण्यासाठी फायदेशीर.



भ्रामरी प्राणायाम - प्राणायामाचे अनेक प्रकार असतात. त्यापैकी भ्रामरी प्राणायामाची पध्दत समजून घेऊ या.

सिध्दासन वा सुखासनात बसा. तोंड, डोळे बंद करा. अंगठा मुठीत बंद करा व तर्जनीने दोन्ही कान बंद करा. खोल श्वास घ्या व मन पिट्युटरी ग्लॅण्ड (मेंदूतील ग्रंथी, ज्यातून हार्मोन्स स्त्रवतात) वर स्थिर करा. आता भुंग्यासारखा मधुर आवाज काढीत श्वास बाहेर सोडा. ही क्रिया दहा वेळा करा.

दक्षता -

★ ब्रह्म मुहूर्तावर केलेला प्राणायाम उत्तम परिणाम देतो. आपल्या सोयीनुसार आपण हा सकाळी व सायंकाळी करू शकता.

★ प्राणायामापूर्वी स्नान करणे उत्तम असते. शक्य नसल्यास किमान हात-पाय-तोंड तरी अवश्य धुवावे.

★ प्राणायाम नेहमी मोकळ्या हवेत करावा. जर खोलीत करणार असाल तर हवा खेळती राहण्याची व्यवस्था असावी.

□□□





बाल दिवसार्थी



अचिंत्य रघुवंशी



अनुज पाटील



अनुश्री नांगरे



अवनी जंगम



भवती इंगळे



दीपिका गावडे



दिव्यांशु यादव



गुंजन राऊत



ईशिता विटेकर



मोहनीश बोबडे



नव्या शेंडे



निर्गुण धावरे

हार्दिक शुभचछ्छ



पवन गवळी



प्रणित पाटील



प्रेषिता येवले



रत्नेश रायपुरे



सेजल धाडवे



शंभुराजे भोसले



सेजल साळवी



शिव गुडेकर



शौर्य पगार



सिध्दी काकडे



सिध्दी यादव



सिध्दार्थ गायकवाड





वसंतगड

किल्ल्याची उंची - २९५०
 किल्याचा प्रकार - गिरीदुर्ग
 डोंगर रांग - महाबळेश्वर कोयना
 श्रेणी - मध्यम
 जिल्हा - सातारा

कराड-चिपळूण रस्त्यावर अनेक किल्ले आहेत. त्यापैकी वसंतगड हा किल्ला त्याच्या पायथ्याशी, तळबीड गावात असलेल्या गावात असलेल्या सेनापती हंबीरराव मोहीते यांच्या समाधीमुळे प्रसिध्द आहे.

इतिहास -

या किल्ल्याची बांधणी १२ व्या शतकात शिलाघर राजा भोज याने केली. इ.स. १६५९ मध्ये शिवरायांनी किल्ला स्वराज्यात आणला. गडाजवळ मसुरला सुलतानजी जगदाळे रहात होता. अफजलखान स्वराज्यावर चालून आला त्यावेळी

जगदाळे त्यास जाऊन मिळाला. अफजल वधानंतर मराठ्यांनी अचानक छापा घालून जगदाळेस पकडून वसंतगडावर आणले व त्याचा शिरच्छेद केला. पुढे जिंजीहून परतल्यावर राजाराम महाराज काही दिवस या किल्ल्यावर मुक्कामाला होते. २५ नोव्हेंबर १६९९ रोजी औरंगजेबाने हा किल्ला जिंकला व त्याचे नाव ठेवले 'किली द फतेह' म्हणजे यशाची किल्ली असे ठेवले. नंतर १७०६ मध्ये मराठ्यांनी परत हा किल्ला जिंकला. इ.स. १८१८ मध्ये वसंतगड इंग्रजांच्या ताब्यात गेला.

पाहण्याची ठिकाणे -

तळबीड किंवा वसंतगड गावातून गडावर जाणारा रस्ता एकाच ठिकाणी येऊन मिळतो. गडावर शिरतांना एक भग्न अवस्थेतील प्रवेशद्वार लागते. या प्रवेशद्वाराच्या तटबंदीत गणेशाची सुबक मुर्ती कोरलेली आहे. प्रवेशद्वाराच्या पायऱ्या चढून गेल्यावर समोरच उजवीकडे वाट धरावी, समोरच मोठे मंदिर





चंद्रसेन मंदिर

आहे. या मंदीराचे वैशिष्ट्य असे की, हे मंदिर शूर्पणखेचा पुत्र चंद्रसेन याचे आहे. मंदीराच्या अलिकडे दोन भग्न मंदिरे देखील आढळतात. गडमाथा बराच विस्तीर्ण आहे. गडाच्या चारही अंगास भक्कम असे बुरुज आहेत. दक्षिणेकडील बुरुजात एक सुस्थितीत असणारा दरवाजा आहे. दरवाज्यावरचे नक्षीकाम आजही शाबूत आहे. हा दरवाजा गोमुखी बांधणीचा आहे. तसेच किल्ल्याची तटबंदी बऱ्याच मोठ्या प्रमाणात शाबूत आहे. किल्ल्याच्या पठारावर एका ठिकाणी दगडाचे मोठे जाते आढळते. किल्ल्याच्या एकूण घेरा मोठा असल्याने फिरण्यास एक ते दीड तास लागतो. वसंतगडावरून कोयनेच्या पात्राचे विलोभणीय दर्शन होते.

पोहोचण्याच्या वाटा -

वसंतगडाचे पायथ्याचे गाव म्हणजे इतिहास गाजवणाऱ्या सरसेनापती हंबीरराव मोहिते आणि महाराणी ताराबाई यांचे 'तळबीड' गाव. कराडवरून अर्ध्या तासाच्या अंतरावर तळबीड गाव आहे. कराड-सातारा रस्त्यावर कराड पासून ८ किमीवर तळबीडला जाण्यास दर अर्ध्या तासाला एसटी आहे. गावातच हंबीररावांचे स्मारक आहे. गाव संपल्यावर वसंतगडला जाण्याची चढण सुरु होते. वाट मळलेली आहे. पुढे वाट गडाला उजव्या हाताला ठेवत एका झाडाजवळ येते. तेथूनच सहजपणे गडमाथा गाठता



सरसेनापती हंबीरराव मोहिते समाधी व स्मारक

येतो. गावातून किल्ल्यावर ४५ मिनिटे लागतात. याशिवाय कराड-चिपळून रस्त्यावर कराड पासून ९ किमी अंतरावर वसंतगड गावात जाणारा रस्ता आहे. गाव संपल्यावर वसंतगडला जाण्याची मळेली वाट आहे.

राहण्याची सोय -

चंद्रसेन मंदिरात १० ते १२ जणांची राहण्याची सोय होते.

जेवण्याची सोय -

गडावर जेवण्याची सोय नाही, कराडमध्ये आहे.

पाण्याची सोय -

गडावर पिण्याच्या पाण्याची सोय नाही.

जाण्यासाठी लागणारा वेळ -

१) तळबीड मार्गे १ तास लागतो. २) वसंतगड गावामार्गे १ तास लागतो.

सूचना -

समर्थ रामदासांच्या ८ घळींपैकी चंद्रगिरी घळ वसंतगडापासून दिड ते दोन तासांच्या अंतरावर आहे. वसंतगडावरील पश्चिमेच्या प्रवेशद्वारातून बाहेर पडून खिंडीत उतरावे. तिथून चरेगाव बेचदरे गावातून चंद्रगिरी घळ गाठावी. परत येतांना वसंतगडापर्यंत न येता चरेगावात उतरावे. तिथून कराडला येण्यासाठी वडापव बसची चांगली सोय आहे.





वायपरचा शोध कोणी व केव्हा लावला?

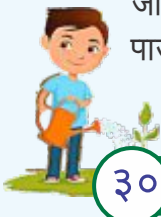
मित्रांनो, गाडी चालवत असताना अचानक पाऊस आला की समोरील काचेवर बसवलेले वायपर लगेच सुरु होतात. गाडीच्या काचेवर एका बाजूने दुसऱ्या बाजूला अर्धवर्तुळात फिरत काचेवर येणारं पाणी दूर सारण्याचं काम हे वायपर तत्परतेने करतात. त्यामुळे भर पावसातही ड्रायव्हरला निर्धोकपणे गाडी चालवता येते. पण आज महत्त्वाच्या असलेल्या या वायपरचा शोध मात्र चार चाकी गाड्यांचा शोध लागल्यानंतर फार उशिराने लागला. गमतीची गोष्ट म्हणजे या वायपरची निर्मिती झाल्यानंतर ड्रायव्हरसाठी ते अडथळा ठरतील, असं सांगत त्यांना नाकारण्यात आलं होतं. परंतु आज जगभरात एकही गाडी वायपरशिवाय बनतच नाही.

सन १९०० नंतर पाश्चिमात्य देशात प्रवासी वापराबरोबरच खासगी वापरासाठी गाड्यांची निर्मिती होऊ लागली. सुरुवातीला घोड्यांच्या साथीने खेचल्या जाणाऱ्या या गाड्या मोटारवर धावू लागल्या. परंतु पाऊस आणि बर्फवृष्टी झाली की मात्र या

गाड्यांच्या वापरांवर मर्यादा येऊ लागल्या. त्यामुळेच ड्रायव्हरसमोर काचा लावण्यात येऊ लागल्या. हा पर्यायही काही प्रमाणात तोकडा पडू लागला. कारण बर्फ जमल्यानंतर गाडी थांबवून तो साफ करूनच पुढे जावं लागत असे. हे अडथळे ओळखून अनेकांनी यावर तोडगा काढण्यासाठी प्रयत्न सुरु केले. जे. एच. एपर्जॉन याने सर्वात आधी काचेला एक ब्रश लावून तो वर-खाली करता येईल अशी रचना केली. परंतु त्याला फारसा प्रतिसाद मिळाला नाही. सन १९०३ मध्येच न्यूयॉर्क येथे राहणाऱ्या मेरी अँडरसन प्रवासी वापरासाठी असलेल्या एका वाहनातून जात होत्या. त्यावेळी सुरु असलेल्या बर्फवृष्टीमुळे ड्रायव्हरला गाडी चालवण्यात येत असलेली अडचण त्या पाहत होत्या. बर्फ साठल्याने ड्रायव्हरला रस्ताही नीट दिसत नव्हता. बसल्या बसल्या मेरी यांनी, पाऊस-बर्फवृष्टीदरम्यान काचामधून पुढचं दिसत राहिल असं वायपरचं डिझाइन तयार केलं. घरी गेल्यानंतर लाकडाच्या एका फूटाच्या पट्टीवर त्याहून अर्ध्या लांबीचा रबर लावण्यात आला. तसंच पट्टीच्या तळाशी एक दांडी लावून ती फिरवता येईल अशी रचना केली. या वायपरचं मेरीने पेटंटही मिळवलं. काचेवर बसवल्यानंतर त्याची दांडी ड्रायव्हरच्या हाताजवळ येईल अशी रचना असलेल्या वायपरला गाडीनिर्मिती करणाऱ्या कंपन्यांनी केराची टोपली दाखवली. अशा वायपरमुळे ड्रायव्हरचं लक्ष विचलित होईल, असा निष्कर्ष काढण्यात आला. मेरी यांचं पेटंट कधीच उत्पादन पातळीपर्यंत पोहोचलं नाही. पण त्यापासून प्रेरणा घेऊन १९१७ साली हवाईमधील एक डेन्टिस्ट डॉ. ओरमांड वॉल याने मोटरवरच चालणारं वायपर तयार केलं. केवळ एक बटण दाबल्यानंतर सुरु होणारं हे वायपर अल्पावधीत लोकप्रिय झालं.

पण, याची मूळ संकल्पना मांडलेल्या मेरी अँडरसन यांना मात्र त्याचा आर्थिक लाभ कधीच मिळाला नाही.

□□□



प्रेममय व्यवहाराने येईल मानव एकता

धर्माच्या नावाखाली लोक एकत्र येतात; परंतु त्यांना जीवनाचे वास्तविक ध्येय सापडत नाही. इकडच्या-तिकडच्या गोष्टींमध्येच ते आपला अनमोल वेळ वाया घालवत असतात. मानवी मनाला शीतलता प्रदान करणे हे धर्माचे काम आहे. कलह-क्लेश, ईर्ष्या-निंदा, वैर-विरोध, दूर करून आपापसात प्रेम आणि आपुलकीची भावना वाढीस लावणे हे धर्माचे काम होय; परंतु ईश्वराविषयी अनभिज्ञ असल्याने मनुष्य चुकीच्या गोष्टींमध्ये भ्रमित होतो. जर या सत्य प्रभु-परमात्म्याचा बोध असेल तर मनुष्य प्रेमाने वागेल, सहनशीलता धारण करील, सर्वांच्या भल्याची कामना करील, पडत्याला हात देणारा आणि सुख देणारा होईल. सद्गुरु परमात्म्याचा बोध करून मानवाला खराखुरा धार्मिक बनवतात. मग तो सर्वांना सुख देतो आणि सर्वांशी प्रेमाने वागू लागतो. त्यामुळे धरतीवर मानव एकता स्थापित होते.

संत महापुरुष म्हणतात की हे मानवा! सद्गुरुचा आधार घे. सांसारिक शक्तींचा जर आधार घेतलास तर नुकसान होऊ शकते.

जसे ती गोष्ट देखील संतांनी सांगितली आहे की, खजूराच्या झाडाखाली निवारा घेतलात तर सावली सुध्दा मिळणार नाही आणि फळ लांब असल्याकारणाने तुमच्या हातातही येणार नाही. म्हणून स्वतःची भलाई पाहिजे असेल तर भक्तांचा संग कर, दुर्जनांचा संग केलात तर नुकसान होईल. आपली सुख-शांती गमावून

बसालच पण त्याचबरोबर जन्म-मरणाच्या फेऱ्यातूनही बचाव होणार नाही. यासाठी ब्रह्मज्ञानी संतांची संगत धरावी. सद्गुरुला शरण जावे. तेव्हाच जीवनात सुख शांती समाधान येईल.

- ममतामयी निरंकारी राजमाताजी





छोटू : दादा रत्नागिरीच्या आंब्याला 'हापूस' हे नाव कसे पडले रे ?

दादा : एकदा रत्नागिरीला धुळीचं वादळ आलं. आंब्याच्या सगळ्या झाडांवर धुळीचे थर बसले. जेव्हा मजूर आंबे काढून पेट्यात भरत होते तेव्हा मालक मजुरांना म्हणायचे, 'हा पूस' 'हा पूस' प्रत्येक आंबा पुसण्यासाठी ते असं बोलत होते. तेव्हापासून रत्नागिरीच्या आंब्यांना 'हापूस' आंबा म्हणतात.

पहिला वार्ताहार - काल आमच्याकडे वादळी वाऱ्यासह जोरदार पावसामुळे सगळी झाडं मुळासकट उपटून निघाली.

दुसरा वार्ताहार - अरे बापरे! मग खूपच जीवितहानी झाली असेल!

पहिला वार्ताहार - नाही, सगळी झाडं कुंडीतली असल्याने जीवित हानी झाली नाही.

मैनाकावूंच्या सूनबाई डॉक्टरांकडे तपासायला गेल्या.

डॉक्टर - तुमच्यामध्ये हिमोग्लोबीन कमी आहे. लोह आणि पोटॅशियम देखील कमी आहे. विटामिन बी आणि डी यांची मात्रादेखील फारच कमी आहे. आणि...

सूनबाई - बस करा डॉक्टर... माझ्यात काहीही कमी नाही. माझ्या सासूने देखील एवढी कमतरता माझ्यात काढली नाही.

जाडूबाई - डॉक्टर, माझं वजन खूप वाढलय, ते कसं कमी करू ?

डॉक्टर - मान डावीकडून उजवीकडे आणि उजवीकडून डावीकडे दोन-दोन वेळा फिरवायची.

जाडूबाई - कधी ? पहाटे की संध्याकाळी ?

डॉक्टर - नाही... कोणी खायला विचारल्यावर.





आत्मविश्वास

डॉ. अब्दुल कलाम यांना पायलट बनायचे होते. त्यासाठी कुणीही मार्गदर्शक नसल्यामुळे त्यांनी बी.एससी.ला एडमिशन घेतले. नंतर फायनल ईयरला त्यांना कळले की, पायलट बनायचे असेल तर ईंजिनियरींग मधील एयरोनॉटिकल ईंजिनियरींगला प्रवेश घ्यावा लागतो! मार्गदर्शक नसल्यामुळे आयुष्यातील तीन वर्षे वाया घालवली असे त्यांना वाटले! खूप रडले! परंतु याच बीएससी फीजीक्सने त्यांचे जीवन घडविले. नंतर एयरोनॉटिकल ईंजिनियरींगची पदवी घेतली, त्यावर्षी संपूर्ण भारतातून केवळ आठ मुलं ही पदवी घेऊ शकले. त्यात डॉ. कलाम टॉपर होते. त्याकाळी फक्त एअर इंडिया हीच पायलटच्या जागा भरायची. त्यावर्षी त्यांना सात जागा भरायच्या होत्या. अर्ज आठ! डॉ. ए.पी.जे. अब्दुल कलाम टॉपर. ईंटरव्ह्यू होऊन सीलेक्शन झाले. डॉ. कलाम सोडून सर्व उमेदवारांना नोकरी मिळाली. डॉ. कलाम यांची ऊंची कमी आहे या निर्णयामुळे सीलेक्शन कमीटीने त्यांना नाकारले. डॉ. कलाम खूप हताश झाले. रामकृष्ण मठातच बालपण गेल्यामुळे उदास होऊन हरीद्वारच्या मठात गेले. तेथिल स्वामीजींनी सांगितले, का उदास होतोस? जीवनातील एका संग्रामात अपयशी ठरलास, याचा अर्थ असा नव्हे की तू कर्तृत्ववान व यशस्वी पुरुष बनू शकत नाही. कदाचीत ईश्वराने तुझी निवड एखाद्या महान कार्यासाठी केली

असेल. डॉ. कलाम घरी जाण्यासाठी दिल्लीला परत आले. दुसऱ्या दिवशी पेपरमध्ये एयरोनॉटिकल इंजीनियर पाहीजे अशी जाहीरात होती, कुण्या विक्रम साराभाईची. पगार एअर इंडियाच्या दुप्पट. ईंटरव्ह्यूला पुन्हा तेच आठ कॅंडिडेट. एकच जागा. यावेळी मात्र कलाम यांचीच निवड झाली. दुसऱ्या दिवशी नोकरीला गेले. म्हणाले, सांगा विमान कुठे घेऊन जायचे? विक्रम साराभाई म्हणाले, आपल्या जवळ विमानच नाही आहे आणि मला खात्री आहे की हे विमान तूच बनवू शकशील. पुढचा इतिहास तुम्हाला माहीतच आहे. तर मित्रांनो! तुम्ही आयुष्यात जरी अपेक्षित ध्येय मिळवू शकले नसाल तर डॉ. ए.पी.जे. अब्दुल कलाम सर यांच्या जीवनातील हा प्रसंग विसरू नका. कदाचित तुम्ही भारताचे भावी कलाम सर असाल. जीवनात अयशस्वी जरी झालो तरी निराश होऊ नये. कारण F.A.I.L. (फेल)चा अर्थ First Attempt In Learning असाच आहे. प्रयत्नांना कधीही शेवट नसतो. कारण E.N.D (एन्ड)चा अर्थ Efforts Never Die असाच घेऊयात. आयुष्यात कोणाकडूनही नकार आला तरी खचून जाऊ नये. कारण N.O. म्हणजे Next Opportunity म्हणून नेहमी आशावादी राहू या आणि जीवनात पुढेच चालत राहू या.





समर्थ दर्शन : भाग - ५६

शिवस्वामी

शि वाजीमहाराजांची समर्थावर केवढी जाज्वल्य भक्ती होती हे पूर्वी सांगितलेच आहे. कोणतीही उत्तम वस्तू घेत, ती समर्थांना अर्पण केल्यावाचून त्यांना चैनच पडत नसे. एके दिवशी छत्रपतींना कोणी एकाने एक अत्युत्तम घोडा नजर केला. त्याचे गुण व रंगरूप पाहून शिवाजी महाराज फारच खुष झाले. त्यांनी तो लागलीच सर्व

सामानासह व अलंकारभूषणांसह परळीवर समर्थांकडे रवाना केला. त्याला पाहून समर्थांची चर्या प्रसन्न झाली व ते मोतद्वारास म्हणाले, “अरे, ह्याला एवढे बंधन कशाला ? सर्व सामान काढून टाका.”

त्याप्रमाणे सर्व सामान काढले. लगाम होता तोही काढायला सांगितले. लगाम काढताच समर्थ ताडकन उडी मारून उपलाण्या पाठीवर बसले. समर्थ बसताच घोडा चौफेर दौडत निघाला. तो किल्ल्याच्या तटावरून तीन फेऱ्या मारून दरवाज्यातून उड्या घेत घेत खाली गेला. हे पाहून उध्दव, कल्याणस्वामी वगैरे शिष्यमंडळी हातात पाण्याचे भांडे व साखर घेऊन पाठीमागे पळत निघाली. घोड्याच्या धावेबरोबर कोणाचा टिकाव लागेना. फक्त उध्दव गोसावी मात्र जवळ जवळ होते.

दोन प्रहरी समर्थांना फार तहान लागली तेव्हा घोडा थांबवून मागे कोणी आहे किंवा नाही ते पाहिले. तेव्हा उध्दवाने साखर व पाणी पुढे केले. ते प्राशन करून समर्थांचा आत्मा तृप्त झाला. तेव्हा ते उध्दवाला म्हणाले, “आज पाणी पाजून तू माझे शिव म्हणजे कल्याण केलेस. ह्यासाठी आजपासून तुझे नाव ‘शिव’ असे ठेवले आहे.” तेव्हापासून उध्दव गोसावी यांचे ‘शिवस्वामी’ असेच नाव रुढ झाले. त्या घोड्याचे नाव समर्थांनी ‘रामबाण’ असे ठेवले व तो चाफळच्या मठात ठेवला.

क्रमशः



३४

हसती दुनिया, जून २०१९



कथा

पावसाची मैत्री

पाऊस आणि धरणी एकमेकांचे खूप छान आणि जुने मित्र होते. पाऊस दूर आभाळाच्या देशातून दरवर्षी धरणीला भेटायला यायचा, मनमोकळं बरसून धरणीला ओलंछिंब करायचा. तो आला की धरणीलाही खूप आनंद व्हायचा. तिच्या डोंगररांगा हिरव्यागार दिसायच्या, कडेकपारीतून फेसाळ धबधबे आनंदाने उचंबळून वाहू लागायचे, शेतात इवली रोपे वाऱ्यावर डोलू लागायची आणि हे सारं पाहून धरणी तृप्त व्हायची. पण एका वर्षी पाऊस ठरलेल्या वेळेत आला नाही, आपला मित्र आपल्याला विसरला की काय? म्हणून धरणीला

त्याचा खूप राग आला आणि जेव्हा तो भेटायला ढग घेऊन आला तेव्हा उशीरा येण्यावरून धरणीचं आणि पावसाचं जोरदार कडाक्याचं भांडण झालं. “पुन्हा तुला भेटायला येणार नाही” पाऊस चिडून म्हणाला आणि निघून गेला. “गेला तर जाऊ देत” असं मनात म्हणून धरणी सुध्दा पावसावर रुसून बसली. असेच काही दिवस मग महिने उलटून गेले, रुसून बसलेल्या धरणीचा सगळं मेकअप बिघडला, नदीनाले सुकून गेले, झाडे-वेली कोमेजून गेल्या, शेते ओसाड पडली, जमिनीतील ओलावा संपला आणि जमिनीला तडे जाऊ लागले, धरणीचे



फार हाल झाले. पावसावाचून दिवस ढकलणे खूप कठीण होऊ लागले, पावसाने परत यावे म्हणून धरणी मनोमनी याचना करू लागली. पाऊस बिचारा भोळा, दूर आभाळातून पाऊस हे सारे काही पाहत होता. ओसाड धरणाचे दुःख पावसालाही सहन झाले नाही त्याला तिची खूप दया आली. आपल्या लाडक्या मैत्रीणीला भेटण्यासाठी त्याचेही मन आतुर झाले मग त्याने मागचा पुढचा कसलाही विचार न करता ढग गोळा केले आणि वाऱ्यावर स्वार होऊन तो धरणीच्या भेटीला आला. प्रचंड विजांचा कडकडाट करत तो धरणीला भेटला आणि जोरदार बरसला. त्याच्या त्या ओल्या स्पर्शाने धरणी शहारली, तहानलेली धरणी पुन्हा एकदा तृप्त झाली, आपल्या मदतीला पाऊस न बोलावता आला याची जाणीव झाली तेव्हा तिच्या डोळ्यात पाणी आले आणि म्हणाली, “पुन्हा नको भांडू, माझ्यापासून दूर राहून माझे असे अश्रू नको सांडू.” दोघे एकमेकांना भेटले तेव्हा एकमेकांकडे पाहून दोघांचेही मन आले भरून, काय उपयोग झाला उगाच भांडण करून. तेव्हापासून दोघांनीही ठरवले, कारण काहीही असो यापुढे कधीच भांडायचे नाही. आणि तेव्हापासून आजपर्यंत दरवर्षी न चुकता, न बोलावता पाऊस धरणीच्या भेटीला येतो. वर्षानुवर्षे जपलेल्या मैत्रीची आठवण करून देतो. म्हणूनच मित्रहो आपले मित्र कितीही दूर गेले तरी ते आपलेच आहेत, त्यांच्या मदतीसाठी आपण नेहमीच तयार असले पाहिजे.

- अनुप अनिल साळगांकर, दादर, मुंबई



३६

हसती दुनिया, जून २०१९

चिऊची माडी



पायात धागा चौचीत काडी
बांधली चिऊने झकास माडी



चिऊची माडी साधी सुरेख
स्वच्छ निर्मळ लाखात एक



पिलांना मिळे उब छानशी
मऊ कापसाची गादी इवलीशी



आहेत घराला खिडक्या छान
दिसते आतून हिरवे रान

रमती गमती पाहत निसर्ग
त्यांच्यासाठी जणू हा स्वर्ग

- सदानंद बामणे



मराठी तरुणीच्या प्रोजेक्टला परदेशी पुरस्कार मयुरी टोकेकर

मित्रांनो, तुम्ही 'तारे जमीं पर' हा अमीरखानचा चित्रपट पाहिला असेल. त्या चित्रपटात जो दिव्यांग मुलगा आहे, तो अभ्यासात मागे पडतो याचे कारण त्याला झालेला ऑटिझम किंवा डिस्लेक्सिया नावाचा आजार. या आजारात अक्षरं उलटी दिसणं, अंक उलटे दिसणं, लिहिण्यात, वाचण्यात चुका होणं असे प्रकार घडतात. मेंदूतील बिघाडामुळे हा आजार होत असल्याने मूल अभ्यासात चुका करतं, मागे पडतं. त्यामुळे त्याचं वागणंही विक्षिप्त बनतं. अशी मुलं समाजात, मित्रांमध्ये मिसळत नाहीत. एकलकोंडी बनतात. या मुलांना मुख्य प्रवाहात आणण्यासाठी विविध प्रकारच्या थेरपीचा शोध आंतरराष्ट्रीय स्तरावर लावला जात आहे. या थेरपीमधील एक प्रभावी थेरपी म्हणजे 'ऑक्युपेशनल थेरपी कॅफे'. ही थेरपी तयार केलीय मयुरी टोकेकर या मराठी तरुणीनं. तिच्या या थेरपीला लंडनमध्ये राष्ट्रीय पुरस्काराने गौरवण्यात आले.

मयुरीनं डिसलेक्सिया हा आजार असलेल्या एका मुलावर जवळपास तीन ते चार वर्ष या थेरपीचा प्रयोग केला. तो मुलगा कोणत्याही गोष्टीत सहभागी होत नव्हता. पण, त्याला स्वयंपाकाची आवड असल्याचं तिच्या लक्षात आलं. नंतर मयुरीनं पाककलेचीच मदत घेऊन त्याच्यावर उपचार केले. त्यानंतर काही काळातच त्याच्यात सकारात्मक बदल दिसून आले. या संकल्पनेला 'ऑक्युपेशनल थेरपी कॅफे' असं म्हटलं जातं. यामध्ये रुग्णाला आवड असलेल्या



गोष्टींची मदत घेऊन त्याच्यावर उपचार केले जातात. शैक्षणिक पातळीवर उत्तम प्रोजेक्ट सादर करणाऱ्यांना लंडनमध्ये राष्ट्रीय पुरस्काराने गौरवण्यात येतं. या पुरस्कारासाठी मयुरीनं तिचा 'ऑक्युपेशनल थेरपी कॅफे' हा प्रोजेक्ट पाठवला. या प्रोजेक्टला लंडनचा राष्ट्रीय पुरस्कार मिळाला. ती 'स्पेशल इनिशिएटिव्ह ट्रॉफी'ची मानकरी ठरली. तिची ही थेरपी आता लंडनमधल्या सर्व शाळांमध्ये वापरली जाते. असे कॅफेज तिथल्या विविध शाळांमध्ये आयोजित केले जातात.

मयुरीनं मुंबईतील केईएम कॉलेजमधून बॅचलर्स इन ऑक्युपेशनल थेरपी हा पदवी अभ्यासक्रम पूर्ण केला. पुढे काही काळ मुंबईमध्ये चाइल्ड डेव्हलपमेंट सेंटरमधील लहान रुग्णांवर उपचार केले. नंतर पुढील शिक्षणासाठी तिनं लंडन गाठलं. तिथं तिनं 'इंटरनॅशनल हेल्थ मॅनेजमेंट' यामध्ये 'पोस्ट ग्रॅज्युएशन डिप्लोमा' आणि 'मास्टर्स इन सायन्स ऑफ ऑक्युपेशनल थेरपी' असं शिक्षण घेतलं.

(साभार)





किट्टी

चित्रांकन व लेखन :
अजय कालडा

बिटू काय करत आहेस ? चल लवकर,
खेळायला जायला उशीर होत आहे.

किट्टी तू लवकर लवकरच्या नादात घाणेरडी बनून आली आहेस.
मी असाच नाही येणार. थांब जरा मला नीट हातपाय तोंड धुवू दे.

चल माझी तयारी झाली, चल.



चल लवकर चल. किती अजागळ आहेस तू.
चल लवकर आता हळूहळू का चालतोस ?



किट्टी काय करत आहेस ? घाईगडबडीत तू चिखलातून चालत आहेस. तुझ्या पायांनासुध्दा माती लागली आहे. किट्टी, घाईघाईने तू काम लवकर करशील परंतु ते चांगले कधीच होणार नाही.



बिटू तू गप्प बस आणि लवकर चल, मला नेहमीच कोणतेही काम सर्वांच्या अगोदर करणे आवडते. मी नेहमीच प्रथम येऊ इच्छिते.

कॅप्टन (ससा) : किट्टी, बिटू आज आमची क्रिकेट मॅच दुसऱ्या टीम बरोबर आहे. तुम्ही दोघेही आरामात आणि चांगले खेळा.

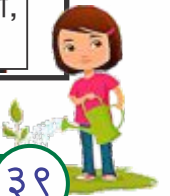


सर्वांच्या अगोदर आणि सर्वांपेक्षा जास्त रन का काढू नये. टीममध्ये माझा जयजयकार होईल.

अरे, हे काय! किट्टी पहिल्याच बॉलमध्ये आऊट झाली.



किट्टी तू धावत पुढे जाऊन का खेळलीस ? तुला सांगितलं होतं ना, की आरामात खेळ म्हणून. तू केलंस ना कल्याण.



अरे वा! बिंदू ६ रन. आपले ५० रन सुध्दा तू पुरे केलेस. शाबास. वा! बिंदू तू केवळ मॅच जिंकली नाहीस तर मॅन ऑफ द मॅचसुध्दा तूच झाला आहेस.



ही घे जिंकल्याची ट्रॉफी.



बिंदू चल, लवकर चल.



किट्टी तू कधीच सुधारणार नाहीस. आणि उद्या गणिताची परीक्षा आहे. लक्षात आहे ना ?

दुसऱ्या दिवशी सकाळी.

किट्टी काय झालं रडत का आहेस ?

अरे मी तर विसरुनच गेले होते. घरी जाताच अभ्यासाला सुरुवात करते.

बिंदू मी घाईघाईत माझा पेनच विसरुन आले.

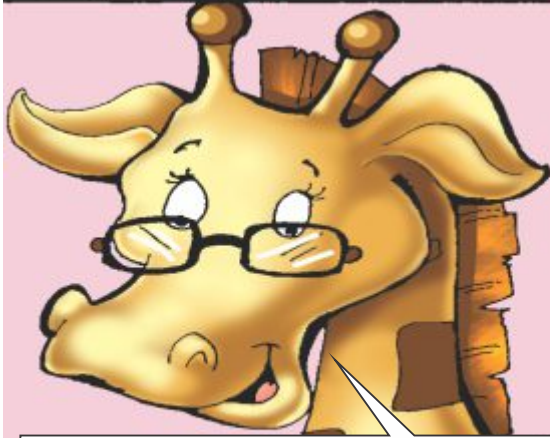
माझ्या जवळ दोन पेन आहेत एक तुला घे.



वा! मी सर्वात अगोदर पेपर सोडवीन. मला सर्वकाही येतं.



हा घ्या सर!



किट्टी बेटा अजून खूप वेळ आहे पेपर वाचून बघ, काय राहून तर गेलं नाही ना.



नाही सर, मला सर्वकाही येतं. मी सर्व लिहिलं आहे.



बिटू माझी फार मोठी चूक झाली. घाईघाईमध्ये माझा अर्धा पेपर लिहायचा राहून गेला.



किट्टी, तू रडतेस का?

मी सांगितलं होतं ना किट्टी. कोणतंही काम घाईघाईने केल्यास लवकर होऊ शकतं परंतु चांगलं नाही. ही गोष्ट कायमची लक्षात ठेव.



पावसाळ्यात आरोग्य सांभाळण्यासाठी १० टिप्स

पावसाळा आता मध्यावर आला आहे. सतत कोसळणारा पाऊस काहीसा कमी झाला आहे. पावसाळा-उन्हाळा-हिवाळा अशा मिश्र वातावरणाचा प्रभाव आपल्याला अनुभवता येत आहे. त्यामुळे आज आपण अशा ऋतूत नक्की कशी काळजी घ्यायची हे पाहू. बदलत्या वातावरणाचा आपल्या शरीरावर थेट परिणाम होत असतो. त्यामुळे काही प्रमाणावर काळजी घेणे आवश्यक आहे.

१) हात पाय स्वच्छ धुणे -

आपल्याला लहान असल्यापासून शिकवलेले आहे. बाहेरून आल्यावर हात-पाय धुणे. आपण प्रवासात, बस, ट्रेनमध्ये चढता-उतरताना, ऑफिसमध्ये, मार्केटमध्ये, शाळेत, कॉलेजात आपले हात आपल्या नकळत बॅक्टेरिया, व्हायरस जमा करत असतात. त्यामुळे बाहेरून घरी पोहचल्यावर, जेवणाआधी, काहीही खाण्याआधी हात साबणाने स्वच्छ धुवावेत. आजकाल आपल्याला hand sanitizer सहज उपलब्ध असतात. ते जवळ बाळगा आणि त्याचा योग्य वापर करा.

२) पावसाळ्यात रस्त्यावरचे किंवा उघड्यावर ठेवलेले अन्न खाणे टाळावे -

आरोग्याची काळजी खूप महत्वाची आहे. पावसाळ्यामध्ये आपली रोगप्रतिकार शक्ती कमी होते. बॅक्टेरिया, व्हायरसचे वाढलेले प्रमाण पावसाळ्यात अधिक असते. अनेकदा पदार्थ

बनवण्यासाठी वापरलेले पाणी नीट गाळलेले, उकळलेले नसते. त्यामुळे पोटाचे विकार होऊ शकतात. उघड्यावर ठेवलेल्या खाण्यावर माश्या बसून ते अन्न दूषित करतात. त्यामुळे बाहेरचे अन्न खाणे टाळावे.

३) पाणी उकळून घ्या आणि त्याचे प्रमाण वाढवा -

पावसाळ्यात कमी तहान लागते. त्यामुळे आपोआप कमी पाणी प्यायले जाते, पण स्वास्थ्य राखण्यासाठी, रोगप्रतिकारक शक्तीसाठी, शरीरातील toxins चा नीट निचरा होण्यासाठी शरीराला साधारण ३ लिटर पाण्याची गरज असते. त्यामुळे आठवण ठेवून, गरज पडल्यास दर एक तासाचा अलार्म लावून दिवसभरात ३ लिटर पाणी पिणे गरजेचे आहे.

४) डासांपासून सुरक्षित रहा -

पावसाळ्याच्या दिवसांत डासांचे प्रमाण वाढते. त्यामुळे डासांपासून सुरक्षेची काळजी घ्या. डासांना दूर ठेवणाऱ्या क्रीम (mosquito repellent) चा वापर करा तसेच घरात किंवा घराच्या आसपास पाणी फारकाळ साठून राहणार नाही याची काळजी घ्या.

साठलेल्या पाण्यात डासांची पैदास जास्त होते. डासांमुळे डेंग्यू मलेरियासारखे आजार पसरतात.

५) योग्य आहार घ्यावा -

पावसाळ्यात शरीराची रोगप्रतिकारक शक्ती कमी असते. तेव्हा सकस, शुध्द, पोषक घरचे अन्नच खावे. भाज्या, फळे रोगप्रतिकारक शक्ती



वाढायला, पचन चांगले व्हायला मदत होते. त्यामुळे या गोष्टींचा आपल्या रोजच्या आहारात भरपूर समावेश करावा. मसाल्याचे पदार्थसुध्दा पचनाला मदत करतात, पण पावसाळ्यात खूप तिखट पदार्थ खाणे टाळावे.

६) रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवा -

लसूण शरीराची रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवण्यास मदत करतो. त्यामुळे सर्दी, खोकला, ताप अशा पावसाळी आजारांपासून सहज संरक्षण मिळते. मसाल्याचे इतर पदार्थदेखील रोगप्रतिकारक शक्तीसाठी उपयुक्त ठरतात. तसेच मसाल्याचे पदार्थ जसे की मिरपूड, आले, हिंग, हळद, कोथिंबीर, जीरं, लिंबू पचनसंस्था नीट काम करण्यासाठीदेखील मदत करतात.

७) त्वचेची काळजी घ्या -

पावसाळ्यात त्वचेचे इन्फेक्शन टाळण्यासाठी जेवणात कडू भाज्यांचा समावेश करा. जसे की मेथी, कारले, कडुलिंबू इ. या भाज्यांमधील रसायने शरीरातील रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवतात. चेहऱ्याचा टवटवीतपणा टिवून राहण्यासाठी मदत होते. या पदार्थातील रसायनांचे अनेक फायदे शरीराला होतात.

८) शरीरातील मिठाचे प्रमाण -

पावसाळ्यात मिठाचे प्रमाण शक्य तेवढे कमी ठेवावे. तसेच चिंच, लोणचं, चटणी अशा आंबट गोष्टी टाळाव्यात. या पदार्थांमुळे शरीरात पाण्याचे प्रमाण वाढून (water retention) शरीराला सूज येण्याची शक्यता असते.

९) तळलेले, मांसाहारी पदार्थ टाळा -

पचायला जड असणारे पदार्थ टाळा. कारण पावसाळ्यात पचनसंस्था थोडी अशक्त झालेली

असते. त्यात जर खूप क्लिष्ट आणि पचायला जड पदार्थ खाल्ले तर आजारी पडण्याची शक्यता असते.

१०) शीतपेय घेणे टाळावे -

दिवसभरात मधल्या वेळेत जेव्हा भूक लागेल तेव्हा गरम सूप, हर्बल टी, ग्रीन टी अशी पेय घेणे जास्त चांगले. पावसाळ्यात बाजारातील शीतपेय घेणे टाळावे. शीतपेय शरीरातील खनिज साठा कमी करतात. त्यामुळे शरीरातील enzyme activity कमी होते. ज्यामुळे पचनसंस्थेवरचा ताण वाढतो. या बारीकसारीक सवयींची काळजी घ्या आणि निरोगी राहून या वर्षाऋतूचा मनसोक्त आनंद लुटा.

□□□

पत्र-पत्रिका विभागात तातडीने सेवादार पाहिजे

संत निरंकारी पत्र-पत्रिका विभागात पूर्ण वेळ सेवा करण्यासाठी संगणकीय क्षेत्रातील अनुभवी (निरंकारी) महापुरुषांची तातडीने आवश्यकता आहे. इच्छुक महापुरुषांनी आ. महात्मा चंद्रकांत जाधवजी (मोबाईल क्र. ९८२९६२८५५७) यांच्याशी संपर्क केल्यानंतर संगणकीय क्षेत्रातील तपशीलासह पत्र-पत्रिका विभाग (दादर सत्संग भवन, मुंबई) येथे प्रत्यक्ष भेटीसाठी उपस्थित रहावे.

सेवा : डी.टी.पी. पेजमेकींग, मराठी/इंग्रजी टायपिंग व मासिक पत्र-पत्रिकांशी संबंधित इतर संगणकीय कार्ये.

-संपादक



लातूर मुख्यालय

उदगीर

लातूर

आपले जिल्हे

लातूर - जनगणना - २००१
एकूण लोकसंख्या - २०,७८,२३७
पुरुष-महिला प्रमाण - १०००-९३४
एकूण साक्षरता - ७२.३४
पुरुष साक्षरता - ८३.६३
स्त्री साक्षरता - ६०.२८

मुख्यालय : लातूर
क्षेत्रफळ : ७.१६६ चौ.कि.मी.
तालुके : लातूर, उदगीर, अहमदपूर,
निलंगा, औसा, चाकूर, रेणापूर, देवणी,
शिरूर-अनंतपाळ, जळकोट (१०)

सीमा : उत्तेस - परभणी जिल्हा, ईशान्येस नांदेड जिल्हा, पूर्वेस - कर्नाटक राज्य, दक्षिणेस व पश्चिमेस उस्मानाबाद जिल्हा व वायव्येस बीड जिल्हा आहे.

नद्या : मांजरा मुख्य नदी, तावरजा, तेरषा, धरणी, लेंडी, मन्याड.

खनिजे : बांधकामासाठी लागणारा दगड.

प्रमुख शेतकी उत्पादने : ज्वारी, बाजरी, कापूस, ऊस, गहू, तूर, भुईमूग, मूग, उडीद, गळिताची धान्ये, हरभरा, केळी, द्राक्षे.

धरणे : तावरजा, मांजरा, तेरणा, धरणी, मन्याड इ. नदीवर धरणे.

विशेष माहिती :

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

पूर्वी राष्ट्रकुटांच्या राजाचा एक भअग असलेल्या लातूरचे लट्टालूर असे नाव होते. लातूर शहर हे शैक्षणिक केंद्र, सिध्देश्वर मंदिर, हजरत सुरनशाह दर्गा व वैशिष्ट्यपूर्ण गंजगोलाई वास्तू यामुळे प्रसिध्द आहे.

लातूर जिल्ह्यातील रेणापूर मध्ये रेणुकामातेचे मंदिर आहे. येथील हालती दीपमाळ प्रसिध्द आहे.
निलंगा : नीळकंठेश्वराचे मंदिर





औसा तालुक्यातील खरोसा - लेण्या
लातूर जिल्ह्यात वडवळच्या टेकडीवर औषधी
वनस्पती मोठ्या प्रमाणावर आढळतात.

लातूर जिल्ह्यातील शैक्षणिक संस्थांच्या
अभिनव व गुणवत्तापूर्ण शिक्षणप्रणालीमुळे शिक्षण
क्षेत्रात लातूर पॅटर्न निर्माण झाला आहे. लातूर
जिल्ह्याने महाराष्ट्राला श्री. शिवाजीराव पाटील
निलंगेकर व श्री. विलासराव देशमुख असे दोन
मुख्यमंत्री दिले. तर याच जिल्ह्यातील श्री. शिवराज
पाटील चाकूरकर यांनी महाराष्ट्र विधानसभेचे
सभापती, उपसभापती तसेच लोकसभेचे
सभापतीपद भूषविले आहे. अष्टविनायक मंदिर,

गौरीशंकर मंदिर, विराट हनुमान मंदिर प्रेक्षणीय
आहे.

चाकूर येथे सत्यसाईबाबांचे महाराष्ट्रातील
पहिलेच मंदिर उभारण्यात आले आहे.

लातूर जिल्ह्यातील सर्वात मोठी नदी मांजरा
होय.

उदगीर : उदयगिरी या संत पुरुषाची समाधी
होय. येथे पशुसंवर्धन केंद्र आहे. दुधाची भुकटी
तयार करण्याचा कारखाना, शैक्षणिक व कापूस
केंद्र म्हणूनही प्रसिध्द.

देवणी : येथील वळू भारतात प्रसिध्द आहे.

मुरुड : रेशीम उद्योगाचे प्रशिक्षण केंद्र.

औसा : संतकवी जीवनदास येथील
रहिवासी होते. येथे जुना किल्ला व
मल्लिनाथ महाराजांचा मठ आहे.

उजनी : तेरणा नदीकाठी हे गाव वसले
आहे. नाथ संप्रदायी गणेशनाथ यांची
समाधी आहे.

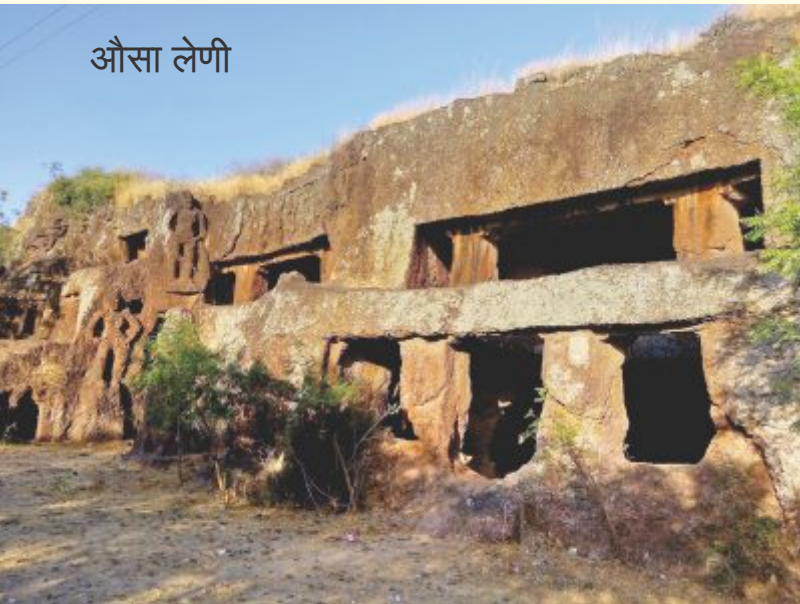
संग्राहक : रंजना भांगरे, मुलुंड

□□□



हसती दुनिया, जून २०१९ ४५

औसा लेणी





- १) जून महिन्यातील तिसरा रविवार हा कोणता दिवस म्हणून साजरा केला जातो ?
अ) मातृदिन ब) पितृदिन क) हास्यदिन ड) पालकदिन
- २) कोणत्या जिल्ह्याची सीमा सर्वाधिक म्हणजे सात जिल्ह्यांना भिडलेली आहे ?
अ) औरंगाबाद ब) जळगाव क) बीड ड) अहमदनगर
- ३) उत्तर गोलार्धातील सर्वात मोठा दिवस कोणता ?
अ) १२ जून ब) २० जून क) २१ जून ड) ८ जून
- ४) महाराष्ट्रात हापूस आंबा कोणत्या जिल्ह्यात मोठ्या प्रमाणावर पिकतो ?
अ) सिंधुदुर्ग ब) रायगड क) रत्नागिरी ड) ठाणे
- ५) 'पांडवानी' हे लोकनृत्य कोणत्या राज्यातील आहे ?
अ) छत्तीसगड ब) झारखंड क) मणिपूर ड) ओरिसा
- ६) लातूर जिल्हा हा कोणत्या जिल्ह्याच्या विभाजनातून तयार झाला ?
अ) वर्धा ब) अकोला क) भंडारा ड) उस्मानाबाद
- ७) पंढरपूर हे शहर कोणत्या नदीकाठी वसले आहे ?
अ) इंद्रायणी ब) भीमा क) कृष्णा ड) कोयना
- ८) बंगालचे दुःखाश्रू असे कोणत्या नदीला म्हटले आहे ?
अ) गंगा ब) ब्रह्मपुत्रा क) दामोदर ड) यमुना
- ९) कोणत्या गोष्टीमुळे चांगले संस्कार होतात ?
अ) संपत्ती ब) विपत्ती क) संस्कृती ड) ज्ञान
- १०) संत ज्ञानेश्वर महाराजांचे गुरु कोण होते ?
अ) निवृत्तीनाथ ब) गहिनीनाथ क) कनिफनाथ ड) विसोबा खेचर

उत्तरे
इतरत्र





ऐटबाज कुरारी

कल्लेदार सुरय या वेगळ्या नावाने ओळखला जाणारा हा कुरारी पक्षी. रुबाबदार व ऐटबाज असा हा कुरारी समुद्रपक्षी आहे. समुद्रावर मुक्तपणे विहार करणारा कुरारी खरोखरच खूप सुंदर दिसतो. इंग्रजीत या पक्ष्याला 'व्हिस्करड टर्न' किंवा 'रिडर टर्न' असं म्हणतात. हा पक्षी युरोप, आफ्रिका, आशिया आणि ऑस्ट्रेलियाच्या सर्वसाधारण उबदार प्रदेशात आढळतो. भारतातही पाणथळ क्षेत्रात हा हमखास आढळतो. याच्या अनेक प्रजाती दिसून येतात. वेगवेगळ्या प्रदेशानुसार त्यांचे आकार व रंग वेगळे असतात.

विशेषतः पांढऱ्या व काळ्या रंगसंगतीतील कुरारी पक्षी सर्वत्र दिसून येतो. डोके, चोच व कानाकडील भाग काळा असतो. तसेच पंखांवरही काळ्या रंगाचे पट्टे असतात. या पक्ष्याचं वजन साधारणपणे ८०-१०० ग्रॅम इतकं असतं, तर आकार साधारण कबुतराएवढा असतो. तलाव,

नदी, धरण अशा मुबलक पाणी असणाऱ्या जागी हा हमखास आढळतो. छोटे मासे, बेडूक, पाण्यातील कीटक, किडे, चतुर, अब्या आणि जलाशयातील इतर प्राणी हे या पक्ष्याचं मुख्य खाद्य आहे. पाण्याच्या अगदी वरती हवेत उडत-उडत पाण्यातले मासे आणि इतर बेडकांसारखे भक्ष्य पकडण्यात हा पक्षी तरबेज असतो. पाण्यात सूर न मारता अलगदपणे हा आपलं भक्ष्य टिपतो.

हा पक्षी बहुधा, समूहानेच राहतो. त्यांच्या थव्यामध्ये हजारोंच्या संख्येत पक्षी आढळतात. थव्यामध्ये राहणारे हे पक्षी बाहेरून काही आक्रमण झालं, तर तुटून पडतात व धोका परतवून लावतात. हा पक्षी आकाराने साधारण असला तरी त्याच्या आक्रमक स्वभावामुळे हा स्वतःचं योग्य रक्षण करू शकतो. स्थलांतर करणाऱ्या पक्ष्यांमधील ही एक मुख्य प्रजाती मानली जाते.

हा पक्षी उन्हाळा व प्रजननाच्या कालावधीत रंग बदलतो. प्रजननाकाळाच्या आधी नर व मादी दोघं मिळून घरटं बांधतात. तरंगणाऱ्या पाणवनस्पती, मऊ हिरवं गवत व काड्या यांपासून हे आपलं घरटं बनवतात. यांचं घरटं बहुधा जमिनीवरच असतं. या काळात मादी पांढऱ्या-राखाडी रंगाची दोन ते तीन अंडी घालते. २१-२२ दिवसांत अंड्यातून पिल्लं बाहेर येतात. अंड्यांना कोणताही धोका नसला, तरी काही ठिकाणी मासेमारीमुळे या पक्ष्यांची अंडी नष्ट होतात. यांचं वैशिष्ट्य म्हणजे हे पक्षी पाण्यावरच विहार करत असतात; पण पाण्यात कधीच पाय भिजू देत नाहीत.

संग्राहक - अंकित जाधव



एस. टी. ची जन्म कहाणी



ति ला कुणी एसटी म्हणतं... कुणी लालपरी म्हणतं तर कुणी लाल डब्बाही म्हणतं... कुणाला ती प्राणाहून प्रिय आहे तर कुणी तिचा तिरस्कारही करतं मात्र ती महाराष्ट्राची जीवनवाहिनी आहे हे कुणीही नाकारू शकत नाही. आज महाराष्ट्राच्या खेड्यापाड्यात जाऊन लोकांची ने आण करण्याचं काम एसटी करते. खेड्यापाड्यात आजही लोक एसटी वाट पाहात थांबलेली दिसतात पण वाहतुकीसाठी त्यांना आधार आहे फक्त एसटीचा प्रवास, सुखाचा प्रवास... असा नारा सरकारने दिला किंवा तिला बुजन हिताय, बहुजन सुखाय असंही म्हटलं गेलं मात्र आपल्याला तिचा खरा इतिहास माहीत आहे का? महाराष्ट्रातील पहिली एसटी केव्हा सुरु

झाली? ती कोणत्या दोन शहरांमध्ये धावली? तेव्हा एसटीचं तिकिट नेमकं किती रुपये होतं? असा प्रश्न तुम्हाला कधी पडला तरी आज आम्ही तुमच्यासाठी या प्रश्नांची उत्तरं घेऊन आलो आहोत.

१ जून १९४८ रोजी पहिल्यांदा धावली एसटी.

महाराष्ट्राच्या रस्त्यावर पहिली एसटी बस धावली तो दिवस होता १ जून १९४८ आता महाराष्ट्र राज्य परिवहन महामंडळ असं नाव असलं तरी तेव्हा महाराष्ट्र राज्याची निर्मिती झाली नव्हती त्यामुळे हे नाव असण्याचा प्रश्न नव्हता. तेव्हा गुजरात, मुंबई आणि महाराष्ट्र मिळून 'बॉम्बे स्टेट' होते. त्यामुळे बॉम्बे स्टेट रोड ट्रान्सपोर्ट कॉर्पोरेशन



असं एसटी महामंडळाचं नाव होतं. एसटी बस कुठल्या दोन शहरांमध्ये धावणार याची जशी तुम्हाला उत्सुकता होती तशी उत्सुकता त्यावेळच्या लोकांमध्येही होती. अहमदनगर आणि पुणे ही ती दोन भाग्यवान शहरं होती ज्यांच्या दरम्यान पहिली एसटी बस धावली होती एसटी बस म्हणजे तिचा थाट विचारायला हवा का ? किसन राऊत नावाच्या व्यक्तीला ही पहिली एसटी बस चालवण्याचा बहुमान मिळाला होता, तर लक्ष्मण केवट नावाचे गृहस्थ वाहक होते.

कशी होती पहिली एसटी बस ?

जी बस पहिली एसटी बस म्हणून धावली तिची बॉडी आजच्यासारखी लोखंडी नव्हती किंवा आतमध्ये अॅल्युमिनिअमचं कामही नव्हतं. ती एक लाकडी बॉडी होती आणि वरुन जे छप्पर होतं ते चक्क कापडी होतं. लाकडी बॉडी असलेल्या या बसची आसनक्षमता ३० होती. सकाळी ठिक ८ वाजता ही बस अहमदनगरहून पुण्याच्या दिशेने निघाली होती. या बसचं तिकीट अडीच रुपये.

ठिकठिकाणी झाले जल्लोषात स्वागत

अहमदनगर ते पुणे प्रवासाच्या दरम्यान चास, सुपा, शिरूर, लोणीकंद अशी गावं लागली. लोक एसटी बस थांबवून प्रवास करण्याची इच्छा व्यक्त करत होते. मात्र आसनक्षमतेमुळे ते शक्य नव्हतं. ज्या गावांमधून पहिली एसटी जाणार होती त्या गावांमध्ये आजूबाजू च्या गावांमधील लोकांनी मोठी गर्दी केली होती. वाहनं तशी अभावानंच पहायला

मिळणाऱ्या या दिवसांमध्ये लोकांना या गाढीचं अप्रूप वाटणं सहाजिक होतं. गावागावांमध्ये लोक बसचं जल्लोषात स्वागत करत. नवीन वाहनं आणल्यावर आज आपल्याकडे सवासिनी त्याची पुजा करतात किंवा आजही एखाद्या गावात एसटीची सेवा सुरु झाली तरी अशी पुजा केली जाते. तेव्हाही गावागावांमध्ये सवासिनी पुजेचं ताट घेऊन उभ्या होत्या. एसटी गावात पोहोचली की तिची पूजा केली जाई.

पोलीस बंदोबस्तात धावली पहिली एसटी बस

पुण्यामध्ये शिवाजीनगर जवळच्या कॉर्पोरेशनपाशी या बसचा शेवटचा थांबा होता. मात्र त्यावेळी पुण्यात अवैध वाहतूक जोरात होती. राज्य महामंडळाची बस सुरु झाल्याने या अवैध वाहतुकीवर परिणाम होण्याची शक्यता होती त्यामुळे एसटीवर हल्ला होण्याची शक्यता व्यक्त केली जात होती. एसटीवर हल्ला होण्याची शक्यता राज्य सरकारने गांभीर्याने घेतली होती. त्यामुळे पुण्यात एसटीने प्रवेश केल्यापासून म्हणजेच माळीवाडा वेशीपासून ही बस पोलीस बंदोबस्तात कॉर्पोरेशनपर्यंत आणण्यात आली.

येत्या १ जून रोजी या घटनेला ७१ वर्षे होतील. आजही त्याच निश्चयाने एसटी लोकांना गावोगावी पोहोचवण्याचं काम करत आहे. आता तर अत्यंत आकर्षक शिवशाही च्या नव्या रुपात आरामदायक प्रवासाचा आनंद देत आहे. आम्हाला तिचा अभिमान आहे.



चित्र काढा आणि रंग भरा



सामान्यज्ञान उत्तरे

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

श

ब्द

को

डे

१
७
९

	१ चा			२ ओ	बा	३ मा
४ प	र	शु	५ रा	म		व
त्रा			म		६ स	सा
७ स	मा	८ धा	न		न	
		रा	☆	९ शां	त	नु
१० ए	११ क	वी	१२ स		कु	
	ळ		१३ ह	नु	मा	न
१४ बे	स	बाँ	ल		र	



॥ १ तू ही निरंकार ॥

कृपावंत तू होसी ज्यावर त्याच्या जीवनी येई बहार।
कृपावंत तू होसी ज्यावर त्याची कधी ना होई हार।
कृपावंत तू होसी ज्यावर पूजिल त्याला हा संसार।
कृपावंत तू होसी ज्यावर होईल त्याचा जयजयकार।



शंकरशाव जाधव
मुखी, वाई तालुका



सर्वासाठी... सर्वकाही... लग्न बस्त्याची
एकाच ठिकाणी... खास सोय !



अविनाश शंकरशाव जाधव
प्रचारक, सातारा झोन

THE COMPLETE FAMILY SHOWROOM

मनमोहक साड्या | ड्रेस मटेरिअल | मेन्स वेअर | चिल्ड्रन्स वेअर
| लेडीज वेअर | सुटींग शर्टिंग | रेमण्ड सियारामचे विक्रेते

गुरु के दर्शन भक्तजनों को आनंद से भर देते हैं। गुरु के दर्शन मन की सारी दुविधा को हर लेते हैं।
गुरु के दर्शन जन्म जन्म के सोये भाग जगाते हैं। गुरु के दर्शन जो करते हैं धन धन वो हो जाते हैं।

**सद्गुरु 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.बैंक 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



जनार्दन एच्. पाटील
झोनल प्रमुख-नाशिक क्षेत्र



॥ तुडी निरंखर ॥

ऑफिस : गाळा नं. १,४,६,८ महावीर इंडस्ट्रियल इस्टेट,
नारिंगी फाटा, विरार (पूर्व),
ता. पालघर, जि. ठाणे - ४०१३०५ (महाराष्ट्र)
कार्यालय : (०२५०) २५२७३२०/९८२२८८५५२६
ई-मेल : rajindustries2010@yahoo.in
janardanpatil6500@gmail.com
वेबसाईट : www.vijayaengineeringworks.com
www.rajindustries.net.in

मे. विजया इंजिनिअरींग वर्क्स



मॅन्यु : स्पेशालिस्ट प्लास्टिक
इंजेक्शन मोल्ड आणि ब्लो मोल्ड
(घेर ओरम टाईप डाईज)

मे. राज इंडस्ट्रीज

मॅन्यु. फार्मास्यूटिकल्स कॅप्स (कोलॅप्सीबल आणि लॅमी ट्युब कॅप्स),
पेस्टीसाईड पॅकेजिंग, एच.डी. आणि पी.पी. बॉटल



बाबाजी कंस्ट्रक्शन कं.

सिडको आणि सरकारमान्य प्राप्त १ रुम हॉल किचन, २ रुम हॉल किचन
दुकानाचे गाळे तसेच इन्स्ट्रीअल गाळे कर्ज सुविधांसहित योग्य भावात मिळतील.

जनार्दन ह. पाटील
धीरंजित रा. पाटील

राकेश च. पाटील
दुशाल रा. पाटील