मूल्य ₹ १५/-

हसती दुनिया (मराठी)

अंक ०१ • वर्ष १७ वे • पृष्ठे ५२ • जानेवारी - २०२०

हसती दुनिया (मराठी)

अंक ०१ • वर्ष १७ वे • पृष्ठे ५२ • जानेवारी २०२०

बालकांच्या बौध्दिक आणि आध्यात्मिक विकासाची आगळी वेगळी भेट

(पंजाबी, इंग्रजी व हिंदी भाषेतसुध्दा प्रकाशित)

संपादक
राजेंद्र थोरात (अवैतनिक) • सहसंपादक सुरेश तिर्लोटकर

सजावट व चित्रे
स्वप्निल वि. झाटवळ
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 - 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

स्तंभ

- दोन शब्द ०४
- दादाला विचारु या १०
- विचारपुष्प १२
- शब्दकोडे १४
- आरोग्याचा मंत्र २२
- वाढदिवसाच्या शुभेच्छा २६
- वैज्ञानिक प्रश्नोत्तरे ३०
- दिव्यवाणी ३१
- हसा मुलांनो हसा ३२
- सामान्य ज्ञान ४८
- चित्र काढा आणि रंग भरा ५०

चित्रकथा

- आजोबा १६
- किट्टी ३८

विशेष व प्रेरक प्रसंग

- व्यक्तिविशेष ०७
- थोर व्यक्तिमत्व - रामकृष्ण परमहंस ०८
- विशेष माहिती २५
- भ्रमंती - गुवाहाटी २८
- समर्थ दर्शन -भाग ६३ ३४
- तेजस्विनी - माया कश्यप ३७
- आपले जिल्हे - सिंधुदूर्ग ४५
- विश्वजगत - रेड पियरो ४९

कथा

- श्वेतराजाची कथा ०५
- वरदान ११
- सेवेनेच देव संतुष्ट २०
- जन्म हा देण्यासाठी २४
- आईची शिकवण ३३
- बिंग फुटले ४२
- संस्काराचा पाया ४३

कविता

- नवीन वर्ष आले २०२० ०९
- सद्‌गुरु लाभला १५
- बागेतील फुलं ३६
- सावित्री आई ४७

चला, स्वधर्माचं पालन करु या!

नववर्षाच्या सर्वांना मन:पूर्वक शुभेच्छा!

प्रतिवर्षाप्रमाणे नवीन वर्षात पदार्पण करताना आपण मागील कडू-गोड आठवणींवरुन नवनवीन अनुभव घेत, नवीन संकल्प करत असतो. सारेच संकल्प पूर्ण होतात असं नाही. कधी कधी नैसर्गिक आपत्तीमुळे जीवन विस्कळीत होतं, तर कधी राजकीय उलथापालथ. यामुळे मानवी जीवनावर परिणाम होतच राहतो; परंतु काहीही असलं तरी चांगले तेवढे घ्यावे या उक्तीप्रमाणे चांगल्या गोष्टी ग्रहण करणे आणि इतर गोष्टी ज्या आपल्या हातात नाहीत त्या प्रभूइच्छा समजून त्यातही शांत व स्थिर राहणे हेच माणसाच्या हाती असते.

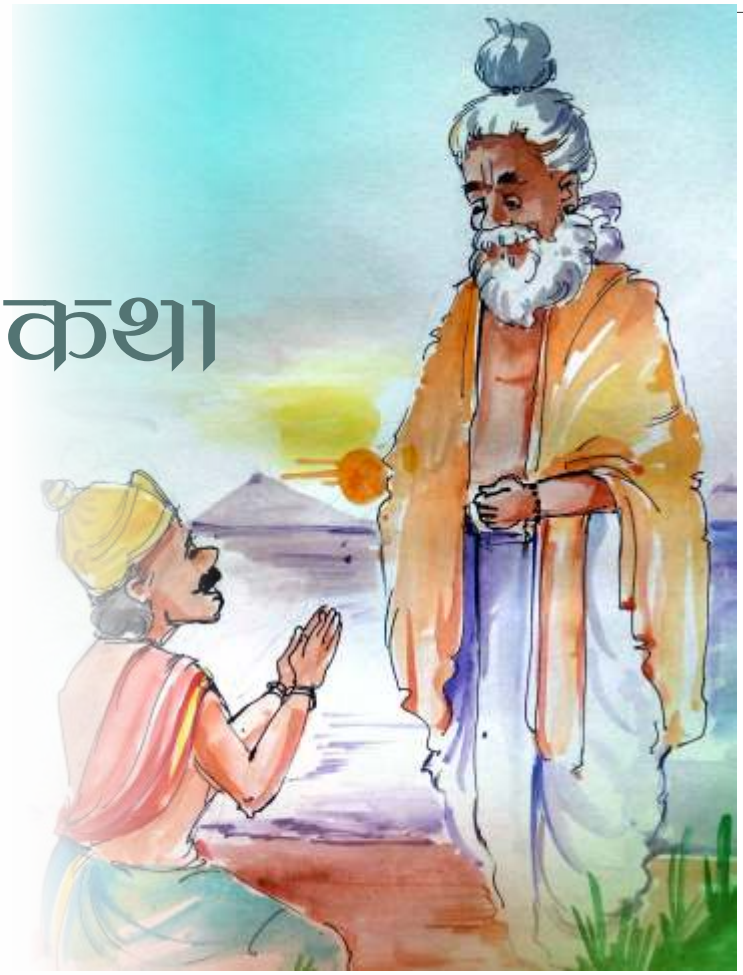
२६ जानेवारी हा दिवस देशभर प्रजासत्ताक दिन म्हणून उत्साहाने साजरा केला जातो.त्याच वेळी महाराष्ट्रात प्रादेशिक निरंकारी संत समागमाचंही आयोजन होत असतं. माणसाला माणसाशी जोडणे, खऱ्या मानवता धर्माची स्थापना करणे, माणसा-माणसात प्रेम, बंधुभावना वाढीस लावणे, विशालता सहनशीलता इ. दैवी गुणांची प्रतिष्ठापना करणे हाच प्रमुख उद्देश या संत समागमाच्या आयोजनामागे असतो. ज्यावेळी मनुष्यात या दैवी गुणांचा निवास होईल त्याच वेळी देशाला निस्वार्थ नेतृत्व प्राप्त होईल, त्याचवेळी देशात शांतता, प्रेम व बंधुत्व वाढीस लागेल. आपण सारे एकाच प्रभू परमात्म्याची लेकरं आहोत हा बोध जोपर्यंत प्राप्त होत नाही तोपर्यंत भेदभाव, विषमता, अन्याय, अत्याचार दूर होणार नाही.

अनेकदा असंही म्हटलं जातं, की फक्त आपणच चांगलं का म्हणून वागायचं? इतरांनी मात्र कसंही वागायचं? जशास तसं राहिलं पाहिजे, असा गोड गैरसमज करुन आपणही दुर्जनांच्या पंक्तीत जाऊन बसतो. असा संकुचित भाव प्रत्येकाने बाळगला तर सज्जनांचा लवलेशही कुठे आढळणार नाही. युगायुगाला सज्जनांची संख्या कमीच आढळते; पण दुर्जन जरी मोठ्या प्रमाणावर असले तरी शेवटी विजय सज्जनांचाच होतो. स्वामी विवेकानंद म्हणत, मला असे सुधारक हवेत, जे स्वत:मध्ये सुधारणा घडवून आणतील आणि असे मूठभर सुधारकच संपूर्ण देशात सुधारणा घडवून आणू शकतील. म्हणून असत्याचं बळ कितीही मोठं असलं तरी ते सत्यापुढं फार काळ टिकत नाही. हाच बोध युगायुगाला साधू-संत गुरु-पीर पैगंबरांनी दिला. सत्याचा मार्ग हा साधु-संतांचा आहे. डोळस भक्तांचा आहे. कष्ट आणि प्रामाणिकपणाचा आहे. हा मार्ग जरी खडतर आणि कठीण असला तरी 'मानव' म्हणून तो आचरणे हाच आपला खरा धर्म आहे. खरा धर्म जोडणं शिकवतो. सर्वांना सोबत घेऊन सर्वांची उन्नती करण्याचं कार्य करतो. माणूस म्हणून माझं जे कर्तव्य आहे ते पार पाडणं हा माझा स्वधर्म आहे. एक चांगला पुत्र म्हणून, चांगला मित्र म्हणून चांगला शेजारी म्हणून देशाचा चांगला नागरिक म्हणून माझं जे कर्तव्य आहे ते निष्ठेने आणि प्रामाणिकपणे मला पार पाडायचं आहे, हा भाव मनी बाळगू या.

म्हणूनच मित्रांनो, नववर्षात पदार्पण करताना एकच संकल्प करु या. 'चला, स्वधर्माचं पालन करु!'

- राजेंद्र थोरात

श्वेत राजाची कथा



अगस्त्यमुनींनी श्रीरामांना आणखी एक गोष्ट सांगितली.

"प्राचीन काळची त्रेतायुगातील ही घटना. एक मोठं विस्तृत वन होतं. चहूबाजूंनी शंभर योजनेपर्यंत दूरवर पसरलेल्या त्या वनात ना कुणी पशू-पक्षी होते, ना मनुष्य. अशा निर्जन वनात उत्तम तप करण्यासाठी उपयुक्त स्थानाचा मी शोध घेत होतो. ते विस्तृत वन अतिशय सुखदायी होतं. जलसरोवरांनी संपन्न होतं. सुरुवातीला मी ते वन निर्जन होतं असं म्हटलं खरं ; परंतु वनातून विहार करताना लक्षात आलं की, ते वन मोठे समृद्ध आहे. फळे, फुले, पशू-पक्षी, जलसरोवरे, तसेच जलपक्षी यांनी संपन्न आहे. अशाच एका विशाल सरोवराजवळ मी एक अद्‌भुत, पुरातन पवित्र आश्रम पाहिला. आश्रमात मात्र कुणीही नव्हते.

"श्रीरघुनंदना, ज्येष्ठातल्या रात्री मी एक रात्र त्या आश्रमात मुक्काम केला. प्रातःकाळी उठून मी त्या विशाल सरोवरापाशी स्नानासाठी निघालो, तर तिथे त्या सरोवराच्या काठावर मला एक धष्टपुष्ट प्रेत दिसले. त्यात कुठलीही मलिनता नव्हती."

"हे काय असावे ? कुणाचे बरे हे प्रेत ? असा विचार करीत मी काही काळ त्या प्रेतापाशी थांबलो. तेवढ्यात एक हंसाकार विमान वेगाने येऊन त्या विशाल सरोवराच्या काठावर उतरले.

"त्या विमानात एक स्वर्गनिवासी देव बसलेला होता. काही अप्सराही होत्या. त्या हसत-खेळत गाणी गात होत्या. वाद्यवादन करीत होत्या. तसेच त्यातील काही अप्सरा चवऱ्या ढाळीत होत्या.

"नंतर तो स्वर्गनिवासी पुरुष विमानातून खाली उतरला. त्याने माझ्या डोळ्यांसमोर ते प्रेत खाऊन टाकले. पोटभर मांस खाल्ल्यावर तो स्वर्गीय देव सरोवरात उतरला. त्याने हात-तोंड धुतले. चूळ भरली. आचमन केले व तो परत जाण्यासाठी निघाला. तेव्हा विनम्रपणे मी त्याला विचारणा केली,

'हे देवतुल्य पुरुषा, तू कोण आहेस ? व असा

घाणेरडा आहार का बरे करीत आहेस ? या दोन गोष्टी मला मोठ्या विसंगत वाटतात.' त्यावर तो रुपसंपन्न पुरुष म्हणाला,

पूर्वी माझे वडील विदर्भदेशाचे राजे होते. त्यांना दोन बायका होत्या. त्या प्रत्येक राणीला एकेक पुत्र होता. मी जेष्ठ पुत्र, माझं नाव श्वेत. माझा लहान भाऊ सुरथ. पित्याच्या स्वर्गवासानंतर अर्थातच राजपद माझ्याकडे आले. धर्मपूर्वक मी प्रजेचे पालन होतो. कसोशीने राज्यकारभार करीत होतो. अशी अनेक वर्षे मी उत्तमरीत्या राज्यपालन केले. मग मला मृत्यूची जाणीव होऊ लागली, तेव्हा माझ्या धाकट्या भावाच्या हाती राज्यकारभार सोपवून मी वानप्रस्थाश्रम स्वीकारला. या सरोवरापाशी येऊन दीर्घकाळपर्यंत मी तपश्चर्या केली. त्यामुळे मला उत्तम परम असा ब्रह्मलोक प्राप्त झाला, परंतु ब्रह्मलोकी पोहोचल्यावरदेखील माझी सारी इंद्रिये मोठी व्याकुळ होत. तहान भूक त्रस्त करीत.

'एके दिवशी मी ब्रह्मदेवांना म्हटले, 'ब्रह्मलोक तर तहान-भूकेच्या कष्टापासून मुक्त आहे, परंतु येथे येऊनही मला तहान भूक त्रस्त करते. हे कसे ?' यावर ब्रह्मदेव म्हणाले, राजा, तू मृत्यूलोकात असलेल्या आपल्याच शरीराचं स्वादीष्ट मांस प्रतिदिन खात जा. तोच तुझा आहार आहे. श्वेत, तू उत्तम तप केलेस खरे; परंतु केवळ आपल्याच शरीराचं भरण-पोषण केलेस. तू देव, पितर, अतिथींसाठी काही दान केलं आहेस, असे दिसत नाही. तू केवळ तप करीत होतास. म्हणूनच ब्रह्मलोकात येऊनही तहान भूक तुला सोडत नाही. यावर उपाय म्हणजे नाना प्रकारच्या आहारांवर उत्तम रीतीने पोसले गेलेले तुझे शरीर, अमृतरसानं युक्त आहे. त्या तुझ्या मृत्युलोकातील शरीराचं भक्षण तू करशील, तर तुझ्या तहान भूकेचं निवारण होईल. महर्षी अगस्त्य या वनात येतील तेव्हा तुझी या दुर्धर त्रासातून मुक्तता होईल !

'त्यामुळे इच्छेविरुध्द मी हा घृणीत आहार घेऊ लागलो व आपली चातकासारखी वाट पाहत होतो. मुनिवर, या संकटातून व त्रासातून आपण माझी मुक्तता करावी. माझा उध्दार करावा.' असे म्हणत राजा श्वेताने अमोल धन, उंची वस्त्रे, आभूषणे, यांचे दान अगस्त्यमुनींना दिले. अगस्त्यमुनींनी त्या दानाचा स्वीकार करताच, राजा श्वेताचे शरीर अदृश्य झाले व तो ब्रह्मलोकी निघून गेला."

कथा काही का असेना, परंतु त्यानिमित्ताने दानाचे महत्त्व अगस्त्यमुनींनी श्रीरामांना पटवून दिले.

क्रमशः ...

- आनंद आपल्या मनातच आहे, तो बाहेर शोधायला जाऊ नये.
- आयुष्यातील चढ - उतारांचा मोठ्या मनाने स्वीकार करावा. चढ - उतार आयुष्याचा एक भाग आहे.
- आयुष्यात समतोल राखावा. चांगल्या वाईट भावनेत वाहत जाऊ नये.
- पाहण्यापेक्षा पुस्तके वाचावीत. वाचलेल्या गोष्टी इतरांना सांगाव्यात.

विनोबा भावे

"गीताई माऊली माझी, तिचा मी बाळ नेणता' अशी साधी सोपी रचना करणारे आचार्य विनोबा भावे म्हणतात, 'माझी आई गीतेवरील प्रवचने ऐकावयास जात असे. अर्थात ही प्रवचने संस्कृतमधून होत. आईला संस्कृत येत नव्हते. तेव्हा मी तिच्यासाठी गीतेचे मराठी भाषांतर विकत आणले व ते वाचून दाखवत असे. त्यावर आई म्हणाली, 'हे भाषांतर कवितेत असतं तर बरं झालं असतं.' म्हणून मग मी काव्यबध्द गीतेचं पुस्तक आणलं. आईनं ते वाचलं. त्यातील संस्कृत कठीण असल्याचं सांगितले आणि म्हणाली,"विनोबा, तूच का रे करत नाहीस गीतेचं सोपं भाषांतर ?"

तिला आपल्या मुला विषयी इतका विश्वास कसा वाटला याचं विनोबांना आश्चर्य वाटलं. ते म्हणतात, 'खरोखर जगात मला सर्वात मोठी देणगी कोणाकडून मिळाली असेल तर ती माझ्या आईकडून. तिने माझ्यासाठी विशेष असे काही केले नाही. ती मला शिकवू देखील शकली नाही. कारण ती स्वत:च जास्त शिकलेली नव्हती. पण तिच्या आयुष्यात महान गोष्ट होती ती म्हणजे माझ्याविषयी वाटणारा आत्यंतिक विश्वास. त्या विश्वासातूनच मला शक्ती लाभली.'

विनोबाजी धुळे येथील तुरुंगात असतांनाच 'गीताई' प्रकाशीत झाली. त्यावेळी गिताईची किंमत एक आणा होती. एके दिवशी काही कैदी जेलरकडे गेले आणि म्हणाले, "मजुरीच्या पैशातून आम्हाला दोन आणे द्या."

"कशाला ?" जेलर खेकसला.

"आम्हाला गीताई विकत घ्यायची आहे." कैदी म्हणाले.

सक्त मजुरीची शिक्षा/सजा भोगणाऱ्या कैद्यांनी विनोबाजींची 'गीताई' विकत घेतली आणि त्यांना एक आणा दक्षिणा म्हणून दिली.

जेलर म्हणाला, "तुम्हाला गीताई वाचून काय फायदा ? सारं आयुष्य तर खडी फोडण्यात आणि या अंधार कोठडीतच घालवायचं आहे." त्यावर एक कैदी म्हणाला, "भले ही आम्ही आयुष्यभर खडी फोडणार असू; परंतु आम्हाला जगण्याची उमेद, बळ देणारी आमची आई आहे गीताई" त्यावर जेलरही गप्पच झाला.

जीवनाकडे सकारात्मक दृष्टीने पहायला लावणारी, कर्मयोगाचा पाठ शिकवणारी आणि मोक्ष मुक्तीची वाट दाखवणारी गीताई विनोबांच्या परिश्रमामुळेच घराघरात, शाळा-शाळांमध्ये पोचली.

❖❖❖

रामकृष्ण परमहंस

स्वामी विवेकानंदांना म्हणजेच नरेंद्रला योगी रामकृष्ण परमहंस यांच्याकडून ब्रह्मज्ञानाची प्राप्ती झाली. ते रामकृष्ण परमहंसाचे प्रमुख शिष्य बनले.

नरेंद्राचे भारतभ्रमण सुरु होते. सत्याचा शोध घेत ते फिरत होते. एकदा रात्री नदी पोहून ते पलीकडच्या काठावरील महर्षी देवेंद्रनाथांच्या आश्रमात गेले. ध्यानस्थ बसलेल्या महर्षीना त्यांनी विचारले,"ईश्वर आहे की नाही, हे मला जाणून घ्यायचे आहे."

अर्ध्या रात्री येऊन हा प्रश्न विचारणारा युवक पाहून महर्षी सुध्दा घाबरले. त्या तरुणाला म्हणजेच नरेंद्रला ते म्हणाले,"मुला खाली बस मग निवांत बोलू." एवढे ऐकताच नरेंद्र म्हणाले,"आपल्याकडून काहीही मिळणार नाही. मी निघतो." दोन महिन्यानंतर हाच प्रश्न त्यांनी रामकृष्ण परमहंस यांना विचारला. रामकृष्ण परमहंस म्हणाले, "होय बाळ! ईश्वर आहे!" त्यावर अधिर होत नरेंद्राने विचारले, "तुम्ही पाहिलायं का? मला दाखवू शकाल का?" त्याच्या प्रश्नावर मंदस्मित करत रामकृष्ण परमहंस म्हणाले, "जसा तू मला पाहतोस तसा मी ईश्वराला पाहत आहे. तुलाही त्याचं दर्शन घडेल." नरेंद्राला ईश्वर दर्शन घडवून स्वामी विवेकानंद म्हणून नावारुपाला आणणारे रामकृष्ण परमहंस हे एकोणिसाव्या शतकातील एक प्रसिध्द योगी होत. स्वामी विवेकानंद रामकृष्ण परमहंसांचे प्रमुख शिष्य होते. रामकृष्ण परमहंसांचे पूर्वाश्रमीचे नाव गदाधर चट्टोपाध्याय, आधुनिक भारतीय प्रबोधनात त्यांनी मोलाची कामगिरी बजावली. ते त्यांच्या शिष्यांमध्ये ईश्वराचे अवतार मानले जातात. रामकृष्ण परमहंस ग्रामीण बंगालमधील एका गरीब वैष्णव ब्राह्मण परिवारात जन्मले. कोलकात्याच्या दक्षिणेश्वर मंदिरात त्यांनी काही काळ पौरोहित्य केले, त्यानंतर शाक्तापंथियांच्या प्रभावाने काली आराधना सुरु केली. त्यांची प्रथम गुरु तंत्र व वैष्णवीय भक्तितत्त्वज्ञ साधिका होती. नंतर अद्वैत वेदान्त साधना करुन त्यांनी निर्विकल्प समाधी प्राप्त केली. रामकृष्ण परमहंस म्हणायचे, की माझाच धर्म बरोबर दुसऱ्याचा धर्म चूक हे मत योग्य नाही. ईश्वर एकच आहे, त्याला वेगवेगळे लोक भिन्न भिन्न नावाने पुकारतात. कोणी म्हणतं गॉड, कोणी अल्ला, कोणी म्हणतं कृष्ण, कोणी म्हणतं शिव. तळ्यात पाणी असतं पण कोणी त्याला पाणी म्हणतं, कोणी वॉटर, कोणी जल. पण पाणी वस्तू एकच असते. एकाएका धर्माचे एक एक मत एक एक पंथ असतो. रामकृष्ण परमहंस यांच्या ग्रामीण बंगाली भाषेतील छोट्या छोट्या कथांचा तेथील जनतेवर बराच प्रभाव पडला. त्यामुळे रुढार्थाने अशिक्षित असतानाही रामकृष्ण परमहंस बंगाली विद्वज्जन समाजात व शिक्षित मध्यवर्गाचे लक्ष वेधण्यास सक्षम ठरले. १८७० च्या दशकाच्या मध्यापासून त्यांनी पाश्चात्य शिक्षण घेतलेल्या बुध्दीजीवींवर प्रभाव पाडला व नंतर ते बंगालमधील हिंदू प्रबोधनाचे उद्गाते ठरले.

❖❖❖

नवीन वर्ष आले २०२०

गुलाल उधळीत पूर्व दिशेला रवी उदय जाहला
सवे घेऊनी नववर्षाला आला ट्वेंटी ट्वेंटी
स्वागत करण्या नववर्षाचे उठ लवकरी बंटी

गत वर्षाच्या स्वप्नामधूनी नीघ आता बाहेरी
भूतकाळ विसरुन जा अपूर्णतेला पूर्ण करी
भविष्यही रंगवू नको वेळेचा विनियोग करी
समयाचा घेई कानोसा हळूच वाजवी घंटी ।। १।।

साधाया उत्कर्ष आपुला नियमित आपुले कर्म करी
जोड तया हरी नामाची या नित्य जपे अंतरी
हरिनामासारखे दुजे नाही विश्रांतीचे स्थान
तुझे मनोरथ पूर्ण कराया हा सदैव तत्पर जाण
हीरेजडीत आभूषण हे सदैव बांधी कंठी ।।२।।

आनंदाने आनंदाला क्षणोक्षणी तू गुणीत राहा
संपणार नाही तो कधीही इतरांनाही देत राहा
एक एक बनवून संवगडी आनंदाचा आणा पूर
जाईल अवघे दु:ख वाहूनी राहील आनंदाचा नूर
संदेश असे नववर्षाचा बांधा अपुल्या गाठी ।।३।।

- सुरेश तिर्लोटकर

दादाला विचारू या..!

प्रश्न : कर्मबंधमुक्त होण्याचा उपाय कोणता ?

उत्तर : आपण सकाळी उठल्यापासून रात्री झोपेपर्यंत आपली नैमित्तिक कामं करीत असतो. ती सर्व कर्म करताना भगवंताला साक्षी ठेवून केली पाहिजेत. कारण शुभकर्माचं फळ चांगलं आणि अशुभ कर्माचं फळ वाईट. म्हणजेच इथं पाप आणि पुण्य असं फळ प्राप्त होतं. वास्तविक पुण्य असो किंवा पाप असो दोन्हीही बंधनाला कारण बनतात. म्हणून गीतेच्या ९व्या अध्यायातील २७ व २८व्या श्लोकात भगवान श्रीकृष्णांनी सांगितल्याप्रमाणे आपण प्रत्येक कर्म भगवंताला अर्पण केले पाहिजे म्हणजे ईश्वराच्या जाणिवेत राहून अकर्ता भावाने कर्म करावे. प्रत्येक कर्म ईश्वराला अर्पण केल्याने कर्मबंधनाच्या परिणामातून आपोआपच मुक्त होता येते व स्वत:सहित कर्मबंधनातून मुक्त झालेला जीव सदैव ईश्वराशीच एकरुप होऊन राहतो. हा कर्मबंधनातून मुक्त होण्याचा सरळ आणि सोपा मार्ग आहे.

प्रश्न : सेवा, सत्संग व स्मरण या तिनही कर्मातून एखादे कर्म कमी पडले तर त्याचा काय परिणाम होतो ?

उत्तर : उन्हातून घामाघूम होऊन आल्यावर आपण पंख्याखाली बसतो. पंखा सुस्थितीत असेल तर आपल्याला गारवा मिळेल. पंखा बंद असेल तर काहीच उपयोग होणार नाही. पंख्याच्या तीन पात्यांपैकी एखादे पाते जरी कमी असेल तरी त्या पंख्याचा उपयोग होत नाही. तद्वतच सेवा, स्मरण, सत्संगापैकी एकजरी कर्म कमी पडलं तरी इतर दोन कर्मांचा व्हावा तसा लाभ होत नाही.

आपण सत्संग आणि नामस्मरण भरपूर करत असलो आणि सेवेकडे दुर्लक्ष केले तर सत्संग, स्मरण हे देखील कमी होऊ लागते. विश्वासही दोलायमान होऊ लागतो. म्हणून जीवनात पूर्ण आनंदासाठी तीनही कर्मांची पुरेपूर आवश्यकता आहे.

प्रश्न : स्मरणाचा खरा अर्थ काय ?

उत्तर : स्मरण याचा अर्थ निरंकार प्रभु-परमात्म्याला अंगसंग जाणून याच्या जाणिवेत राहणे. समयाच्या सद्गुरुने ईश्वाराला ज्या नावाने संबोधले आहे, जे नाव पूर्ण सद्गुरुच्या मुखावाटे प्रकट झाले आहे तो बीजमंत्र आहे. त्या नावाच्या उच्चारणाबरोबर प्रभु-परमात्म्याचं स्वरुप ध्यानी येऊन त्या स्वरुपाशी तदाकार होणे म्हणजे स्मरण होय. समजा, कोणी एखाद्या व्यक्तीचं नाव घेतलं आणि आपण जर त्या व्यक्तीला ओळखत असू तर त्या व्यक्तीचं रुप आपल्या डोळ्यासमोर उभं राहतं. ईश्वराला न पाहता त्याचं कुठलंही नाव घेतलं तरी ईश्वराचं रुप नजरेसमोर येत नाही. फक्त अक्षरं डोळ्यासमोर येतात ती अक्षरं वारंवार मुखावाटे बोलत राहणं याला रटन म्हणतात. स्मरण म्हणत नाही. स्मरण म्हणजे आठवण म्हणून ईश्वराला पाहिल्याशिवाय ईश्वराचं स्मरण होत नाही. त्यासाठी सद्गुरुकडून ईश्वराची ओळख होणं गरजेचं आहे.

वरदान

ईश्वराने प्रत्येकाला काही ना काही गुणवैशिष्ट्ये दिलेली असतात. काही वेळा आपण आहे त्या स्थितीत समाधान न मानता ईश्वराकडे अधिक काही मिळावे अशी अपेक्षा करतो. एखाद्या वेळी ईश्वराच्या कृपेने काही गोष्टी प्राप्त होतात; पण त्याबद्दल ईश्वराचे आभार न मानता त्या वरदानाचा, शक्तीचा जर दुरुपयोग केला, अभिमान बाळगला तर तेच वरदान आपलं नुकसान करणारं ठरु शकतं. म्हणून ईश्वराने दिलेली शक्ती, कला-गुण, वरदान ही जगाच्या कल्याणासाठी, स्वत:चं व इतरांचं जीवन सुखमय करण्यासाठी असतात.

एकदा एक उंदीर अन्नाच्या शोधात गावातून फेरफटका मारत होता. कोणीही पाहू नये म्हणून तो रस्त्याच्या एका कोपऱ्यातून चालत होता. तरीही एका मांजराने पाहिलेच. मांजर त्याचा पाठलाग करू लागले. उंदीर जीव मुठीत घेऊन

(पान १३ वर)

विचारपुष्प

आपण जरी मानवी भारीराच्या रुपात दिसत असलो तरी आपण आहोत केवळ आणि केवळ आत्मरुप जे या परमात्म्याचा अं ा आहे. ज्याप्रमाणे आपण साधारण भाषेत असे बोलतो, की कपडे आपण कोणत्याही प्रकारचे बदलू भाकतो. परंतु आत्मा जो आहे तो परमात्मस्वरुपच आहे, निरंकार प्रभुचाच अं ा आहे. तेव्हा त्याचे गुणही तसेच असायला हवेत. आपण या भारीरात आल्यानंतर अन्य कामांमध्ये व्यस्त राहतो आणि आपल्या आत्म्याकडे लक्ष देत नाही. वास्तवीक या आत्म्याला उज्ज्वल करायचे आहे, त्याला त्याची खरी ओळख करुन् द्यायची आहे.

ब्रह्मज्ञानाद्वारे आमच्या जीवनात ती (ओळख) व्हावी आणि मग त्याची कदरही होत राहावी, भले आपण स्वतःला उज्ज्वल बनवू भाकू; ते तर होतच आहे; आणि सामाजिक रुपातही आपण दिसायला मानवी पुतळ्यासारखे मानव आहोत. तरीही, जसे ते एक उदाहरण आहे, की माचिसच्या खूप काड्या असतील तर त्यापासून आपण काय काय करु भाकतो; एका काडीने आपण दिवा लावू भाकतो आणि त्याच काडीने आपण एखाद्याचे घरही जाळू भाकतो. दिसायला त्यात सगळ्या माचिसच्या काड्याच आहेत; पण कार्य काय करत आहेत? फरक पडतो तो हेतुमुळे. आपण सर्वांनी स्वतःला मानवी गुणांनी युक्त करायचे आहे. कोणासाठीही कसलाही विपरीत विचार मनात आणायचा नाही.

उच–नीच, जात–पात पहायची नाही. सर्वांना या परमात्म्यानेच बनवले आहे. आपल्यासारखाच समोरच्याचाही आदर करायचा आहे आणि याठिकाणी सेवेच्या मैदानातही किंवा कुठेही पदां ी जोडले जायचे नाही. आपण स्वतःला दासभावनेत ठेवायचे आहे. कारण जेवढी अधिक पदं मिळत राहतील ती लखलाभ असोत; मात्र, आमच्या मनाचा जो भाव आहे तो दासभावच असायला हवा. या पदांच्या बाबतीत एका भायरने असे लिहिले आहे, की –

गली में मकान थे। मकानों पे नाम थे।
नाम के साथ ओहदे थे।
बहुत देखा कोई इन्सान न मिला।।

तेव्हा अशी गोष्ट आमच्या बाबतीत घडू नये. पहायला गेलं तर घरांमध्ये आपल्या जगामधील सगळेच आपापल्या घरात काही ना काही करत आहोत, जरी काहीही प्राप्त करत असलो तरीही ती जी आमची उपलब्धी आहे तिच्याबरोबर एक विनय ीलता, एक नम्रता, एक विनम्रतेची भावना

असायला हवी; की आम्ही जे काही आहोत ते या कृपेमुळेच आहोत; अन्यथा आमच्यामध्ये अ ी कोणतीही योग्यता नाही. आम्ही काही प्र ंसनीय कार्य करतही असू, कोणाच्या नजरेत आदरही मिळवू भाकू; तर असे जे काही गुण आम्हाला मिळत आहेत ते केवळ या परमात्म्याने या निरंकार प्रभुने दिलेले आहेत.

आमची जेवढी म्हणून एनर्जी आहे, ऊर्जा आहे तिचा सदुपयोग व्हावा, कोणतीही दौलत आमच्या झोळीमध्ये असेल त्याद्वारे आपल्याकडून कोणाचे नुकसान होऊ नये. त्या माचिसच्या काडीप्रमाणे बनू नये जिच्यामुळे घरे जाळली जातील.

तेव्हा जर आपण मनुष्य देह घेऊन या जगामध्ये आलो आहोत तर मग या गोष्टीचे सतत स्मरण राहावे, की आम्हाला खऱ्या अर्थाने मनुष्य बनायचे आहे. आमच्या मनातील भावनांनाही मानवतेन सजवायचे आहे. दानवतेचे दृष्य आम्हाला पहायला मिळू नये.

आज इथे सत्संगामध्ये येऊन अनेक महात्म्यांनी एवढ्या चांगल्या गोष्टी सांगितल्या. त्या आपल्या जीवनात उतरवायच्या आहेत. त्याचबरोबर केवळ आपल्यापर्यंत सीमित न ठेवता हा ज्ञानरुपी प्रका ा जेवढ्यांना देता येईल, जेवढे आत्मे आपले मुख उज्ज्वल करु भाकतील त्यांनाही ही प्रेरणा द्यायची आहे. पण ही प्रेरणा क ी द्यायची? बोलांनी नव्हे. जिथे गरज आहे तिथे बोलायचेही आहे; परंतु त्या अगोदर आपल्या बुद्धीमध्ये, विचारामध्ये, व्यवहारामध्ये अंगीकार करुन, गोड वाणीद्वारे, कोणाचे मन न दुखवता, केवळ अश्रू पुसत आणि शक्य तितके आपण इतरांच्या जीवनाला दिलासा देत, सांत्वना देत अ ा भावनांनी आपण त्यांच्यापर्यंत आम्हाला प्राप्त झालेली ही दैवी देणगी पोचवायची आहे.

दातारने प्रत्येकावर ती कृपा करावी ज्यायोगे प्रत्येकाला तन–मन–धनाची सुखं द्यावीत. आमच्या मनामध्ये जोवर या परमात्म्याची जाणीव आहे तोवर खऱ्या अर्थाने आपण तेवढेच जीवन जगत आहोत. बाकीचा काळ जो या परमात्म्याच्या आठवणीविना गेला त्याला आपण जीवन जगत आहोत असे म्हणता येणार नाही, ते केवळ एक भवासोच्छवास करणे होय.

तेव्हा दातारने कृपा करावी, आम्ही खऱ्या अर्थाने मनुष्य बनून हे जीवन जगायचे आहे.

❖❖❖

वरदान (पान ११ वरुन)

पळत सुटला. तो एका साधूकडे गेला. त्यांना उंदराने आपली कहाणी सांगितली. साधूंनी त्याला आपल्या दैवी शक्तीने कुत्र्याचे रुप दिले. उंदीर खूश झाला. सांधूंचे आभार मानून तो बाहेर पडला आणि मुक्त संचार करु लागला. काही दिवसांनी एका सिंहाने त्याला पाहिले आणि त्याचा पाठलाग सुरु केला. कुत्रा पुन्हा त्या साधूकडे गेला. यावेळी साधूंनी त्याला सिंहाचे रुप दिले. आता आपल्याला कोणाचाच धोका उरला नाही असे म्हणत तो सिंह जंगलात गेला. तेथे त्याने विध्वंस माजवला. सिंहाचा मस्तवालपणा पाहून सर्व प्राणी भेदरले. पण त्यावर त्यांच्याकडे काहीही उपाय नव्हता. एकदा सिंहाला वाटले आता आपण सर्वशक्तिमान झालो आहोत. आपल्यासारखा एखादा उंदीर त्या साधूकडे गेला आणि त्याच्यावरही साधू प्रसन्न झाले तर आपली खैर नाही म्हणून तो साधूलाच खाण्यासाठी त्यांच्या झोपडीत गेला. त्याच्या मनातील विचार ओळखून साधूंनी क्षणार्धात त्याला पुन्हा उंदीर केले. शक्तीचा गैरवापर केल्याची त्याला शिक्षा मिळाली.

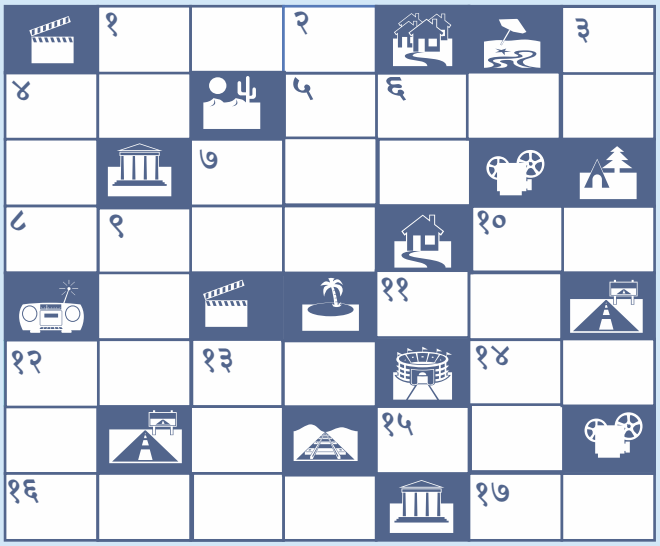
तात्पर्य :- जो आपली मदत करतो त्याच्याशी कधीही कृतघ्न होऊ नये. कारण त्याचे दुष्परिणाम हे भोगावेच लागतात आणि मिळालेल्या शक्तीचा, कधीही गर्व अभिमान करु नये. तरच ते वरदान लाभदायी ठरते.

❖❖❖

शब्दकोडे

१८६

❍ पूजा अरोडा (रेवाडी-हरियाणा)



आडवे शब्द

०१. एक जानेवारी ते तीन फेब्रुवारी पर्यंत एकूण दिवस

०४. मोठा भाऊ, 'आजोबा' (हिंदीमध्ये)

०५. पाठवणे, बोळवण करणे

०७. डोळ्यांचा एक भाग

०८. कामगारांचे दु:ख कवितेतून व्यक्त करणारे थोर कवी : ..... सुर्वे

१०. मावशीची वहिनी

११. राजा उत्तानपाद व सुनीती यांच्या या पुत्राला बालवयातच अढळपद प्राप्त झाले

१२. 'गणपती उत्सव' कोणत्या महिन्यात येतो ?

१४. रामभक्त हनुमानाने आपल्या शेपटीने ..... नगरी जाळली होती

१५. दुधाने तोंड पोळले की माणूस ..... ही फुंकून पितो (म्हण)

१६. या भारतीय राज्याची मुख्य भाषा कन्नड आहे

१७. एक प्रसिध्द गायक : मोहम्मद .....

उभे शब्द

०१. भूगोल दिन दरवर्षी .... जानेवारी या दिवशी साजरा करतात.

०२. जळणासाठी लागते ते

०३. एक फळभाजी

०४. चारित्र्य हाच खरा .... आहे.

०६. एक व्यावसायिक, किराणा दुकानदार

०७. अडला हरी गाढवाचे ... धरी (म्हण)

०९. राजा + इंद्र

१०. लोकसभेचे पाहिले अध्यक्ष : गणेश वासुदेव ....

१२. भाज्य भागिले .... बरोबर भागाकार

१३. कपडे धुणारा, धोबी

उत्तरे इतरत्र

कवीता

लाभला सद्‌गुरु

लाभला सद्‌गुरु या जन्मी
भाग्य आमुचे महान
राहतो आम्ही देवात
ही असे आमुची शान

भटकंती थांबली जिवाची
गुरु ज्ञानाच्या युक्तिनं
सत्संग सेवा आणि स्मरण
घडे आम्हा रात्रंदिन

वैर ईर्ष्या निंदा सारी
जाहली लुप्त ज्ञानानं
आम्ही बालकंसारी
राहतो सदा आनंदानं

सकळांवर प्रेम करावं
दिली गुरुने शिकवण
गुरुमत अंगी धारुन
मानतो गुरुचे वचन

सारी एकाची संतान
याचीच आम्हाला जाण
सारे मानव एक समान
एकतेचे आहे प्रमाण

– एम.के.मजगे, किल्लारी

आजोबा

चित्रांकन
लेखन, रंग
अजय कालडा

आजोबा, आज आम्ही तुमच्याकडून गोष्ट ऐकूनच झोपणार.

ठीक आहे, या मी तुम्हाला एक छानशी गोष्ट सांगतो. एक राजा होता, तो दयाळू होता. त्याला स्वच्छता फार आवडे.

तो आपल्या प्रजेच्या सुख सुविधांची फार काळजी घेत असे. एके दिवशी तो वेश पालटून एकटाच नगरात फेरफटका मारायला निघाला.
संध्याकाळी राजभवनात परत आल्यानंतर त्याने सर्व मंत्र्यांना बोलावले आणि राज्यात सर्वत्र घाण पसरली आहे म्हणून सर्वांना खूप खडसावले.
नगरात खूप घाण झालेली पाहून राजाला फार दुःख झाले. राजाला माहीत होते घाणीमुळे अनेक प्रकारचे आजार होऊ शकतात. त्याच वेळी राजाने आदेश दिला, की मंत्र्यांनी स्वतः जाऊन नगराची साफसफाई करावी.
आजोबा, मग राजाने पुढे काय केलं ?

सर्व राज्याची स्वच्छता ? सर्व मंत्री घाबरुन गेले असतील !
स्वतः तर नाही केली, पण एका मंत्र्याने राजाला खूप चांगली कल्पना दिली.
मग काय झाले आजोबा ? सर्व मंत्र्यांनी स्वतः सफाई केली का ?
कोणती कल्पना आजोबा ?
महाराज ! माझं असं मत आहे की आपल्याला नेहमी स्वच्छता राखणं गरजेचं आहे. यासाठी आपल्याला दररोज साफसफाई करावी लागेल. महाराज, जरी आपण आज सफाई केली तरी लोक उद्या पुन्हा कचरा टाकून तशीच घाण करणार.
माझी एक विनंती आहे, आपण सर्व प्रजेची एक सभा आयोजित करुन सर्वांना स्वच्छतेचं महत्व समजावून सांगा. त्यासाठी सफाई कर्मचाऱ्यांची नियुक्ती सुध्दा करा म्हणजे ते दररोज सफाई करतील.

राजाला ही कल्पना पटली. त्याने लोकांना सभेला बोलवले. सभेत राजाने स्वच्छतेचं महत्व सांगितलं. त्या नंतर सर्व नगर स्वच्छतेनं चमकून गेलं.
अगदी बरोबर आहे आजोबा!
मुलांनो, या गोष्टीवरुन आपल्याला ही शिकवण मिळते की स्वच्छता आपल्या घरापुरतीच करायची नसून आपला परिसर तसेच शहराच्या स्वच्छतेचा पण विचार करायला पाहिजे. आपण कचरा करायचा नाही आणि इतरांना करु द्यायचा नाही.
मुलांनो, आता तरी झोपायला जाणार ना?
शुभ रात्री मुलांनो!
हो आजोबा, शुभ रात्री!

कथा

सेवेनेच देव संतुष्ट

एका छोट्याशा खेडेगावात सज्जन नावाचा एक शेतकरी राहत होता. वडिलोपार्जित शेती हाच त्याचा प्रमुख व्यवसाय होता. नावाप्रमाणेच हा शेतकरी सज्जन होता. त्याचे घर साधेच होते; परंतु त्याच्या आजूबाजूच्या परिसरातील वनश्री सौंदर्याने ते फारच सुंदर दिसे. ते प्रसन्नतेचे जणू विश्रांती स्थान होते. घरासभोवती आंबा, काजू, फणस, केळी, जांभळे अशा सर्वच प्रकारच्या फळांची फळबागही होती. त्याचप्रमाणे निरनिराळ्या प्रकारची फुलं त्याच्या घरासभोवती लावलेली होती त्यामुळे या घराला एखाद्या मंदिराची उपमा द्यावी असेच ते घर शोभिवंत होते. घराजवळच्या विहिरीला मुबलक पाणी असल्यामुळे सर्व प्रकारची धान्य तो पिकवीत असे. त्याला एकुलता एक मुलगा होता त्याचे नाव प्रेम होते. तो सुध्दा नावाप्रमाणेच प्रेमळ होता.

ही त्याची शेती व फळबाग वन विभागात असल्यामुळे पशू-पक्ष्यांकडून त्याचे फार नुकसान व्हायचे. त्याला दिवसरात्र राखण करावी लागत असे. त्याने आपल्या मुलाला प्राथमिक शिक्षण दिलं.

आणि त्याला सुध्दा या शेती व्यवसायातच ठेवायचा निर्धार केला.

कालांतराने सज्जन शेतकरी मरण पावला. आता एकंदर सर्व कार्यभार प्रेमलाच सांभाळावा लागत होता. शेती व फळबागेची त्याला रात्रंदिवस राखण करावी लागत असे. चिमण्या पाखरे येऊन तयार पीक खात असत त्यांना पळवण्यासाठी डोळ्यात तेल घालून राखण करावी लागत असे.

एके दिवशी तो कामानिमित्त दुसऱ्या एका गावाला जात होता. वाटेत त्याला फार मोठी शेती पाहायला मिळाली आणि पाहतो तर काय, अखंड शेतावर पक्ष्यांचे थवेच्या थवे येऊन उभं पीक खात आहेत. शेताची राखण करणारी एक म्हातारी त्याला दिसली. प्रेमाने त्याने विचारले,"आजीबाई तुम्ही शेताची राखण करत आहात पण ही पाखरं तर तुमच्या पुढ्यात येऊन कणसं खात आहेत. त्यांना तुम्ही हाकलत का नाही ?"

"बाळ, ही पाखरे आहेत. त्यांची कुठं शेतीवाडी आहे ? त्यांचं कुठे घर आहे ? हे मुके प्राणी आमच्यासारखेच आहेत. ते इथं येऊन खातील आणि कुठे जातील ? बरं ते आपल्या पोटापुरतंच खातात घरी नेऊन साठा करत नाहीत. म्हणून त्यांना कधी मी हाकलत नाही. अरे देव दयाळू आहे. तो अनेक हातांनी देतो. ही पाखरं सुध्दा त्याचीच संतान आहे. यांची पोटं भरली तर त्यांचा पिता देव खूश नाही का होणार ? ज्ञानेश्वर माऊलीनं म्हटलं आहे 'वसुधैव कुटुंबम' संत तुकाराम महाराजसुध्दा म्हणाले, 'वृक्षवल्ली आम्हा सोयरी वनचरे, पक्षी ही सुस्वरे आळवीती'

त्याला आज्जीबाईचा उपदेश पटला. मग त्यानेसुध्दा आपल्या शेतावर येणाऱ्या पक्ष्यांना कधीच हाकलल नाही. परिणाम स्वरुप त्याला आपल्या शेतीच्या उत्पन्नात कधीच घट झाली नाही.

आता प्रेम सर्व प्राणीमात्रांवर दया करु लागला. त्याला कळून चुकलं की भूतदया हीच खरी परमेश्वराची सेवा आहे. या सेवेनेच देव संतुष्ट होतो.

❖❖❖

औषधी मेंदी

मेंदी लावण्याची प्रथा भारतात आदि कालापासून आहे. सर्वच वयातील महिलांना मेंदीचे पान मोहिनी घालत असते. देशातील सर्वच भागात मेंदी लावण्याची प्रथा आहे. सहसा सणाच्या दिवशी महिला मेंदी लावतात किंवा पूजेत मेंदीचा वापर करतात. मात्र मेंदी औषधी म्हणूनही वापरता येते हे फार कमी लोकांना माहिती असते.

- तोंडातील फोडांवर रामबाण उपाय - मेंदीची पाने रात्रभर पाण्यात भिजवून सकाळी त्या पाण्याने गुळण्या केल्याने तोंडातील फोड लवकर कमी होतात.
- दाढदुखी कमी होते - मेंदीच्या पानाची पेस्ट करुन लावल्याने दाढदुखी कमी होते.
- भेगा कमी होतात - खोबरेल तेलात मेंदी एकत्र करुन लावल्याने तळपायाच्या भेगा कमी होतात.
- पायाची आग कमी होते - मेंदी किटाणू आणि बुरशीचा नाश करते. शरीराचे तापमान नियंत्रित ठेवते. त्यामुळे उष्णतेमुळे होणारी पायांची आग कमी होते.
- नखांची चमक वाढते - नखांवर मेंदी लावण्याने नखांची चमक वाढते.
- काविळीतही आहे फायदेशीर - मेंदीची पाने रात्रभर पाण्यात भिजत ठेवा. सकाळी हे पाणी कावीळ झालेल्या व्यक्तीला प्यायला द्यावे.
- डोकेदुखी कमी होते - शहाजिरा आणि मेंदीच्या बिया एकत्र करुन त्याची पूड करावी. हे चूर्ण पाण्यात मिसळून डोक्यावर लेप लावल्यास डोकेदुखी कमी होते.
- जखमेमुळे सूज आल्यावर - जखमेमुळे सूज आली असल्यास मेंदीत हळद एकत्र करुन लावल्याने आराम मिळतो.
- उन्हाळे लागल्यावर - उन्हाळे लागल्यावर मेंदीत कांद्याचा रस मिसळून तळपायांवर लावल्याने आराम मिळतो.
- वेदनेपासून आराम मिळतो - मेंदीचे पान वाटून लावल्याने सर्व प्रकारच्या वेदना कमी होतात.
- कपाटात किडे होऊ नयेत यासाठी - कपडे आणि पुस्तकांच्या कपाटात मेंदीची वाळलेली पाने ठेवल्याने किडे होत नाहीत.
- भाजल्यावर मेंदी लावा - तुमच्या शरीराचा कुठलाही भाग भाजला असल्यास त्यावर मेंदी लावल्याने आग कमी होते.
- पोटाचे विकार कमी होतात. पोटांच्या आजारावरही मेंदी फायदेशीर आहे. अनेक आयुर्वेदिक औषधांमध्ये मेंदीचा वापर केला जातो. मेंदीचे सेवन केल्याने कसलेही साइड इफेक्ट होत नाहीत.

❖❖❖

लठ्ठपणा कमी करणयासाठी
द्विचक्रिकासनन

विधी :

१. जमिनीवर सरळ झोपा. हाताचे पंजे नितंबाखाली ठेवून, श्वास रोखून एका पायाला पूर्ण वर उचला. गुडघ्यात दुमडून टाच नितंबाजवळ आणून गोलाकार (जशी सायकल चालवतो) फिरवत रहा. दहा ते यथाशक्ती २५ - ३० वेळा असं करा.

२. असंच दुसऱ्या पायानेपण ही क्रिया करा. पाय जमिनीवर न टेकवता फिरवत रहा. पायांनी गोलाकार आकृती बनवा. १० ते २५ - ३० वेळा आवृत्ती करा.

३. थकल्यानंतर शवासनात थोडा विश्राम करुन हाच सराव विरुध्द दिशेने करा व थकल्यावर विश्राम करा.

४. हाच सराव दोन्ही स्थितीत दोन्ही पायांनी सायकल चालवतो तसा करा. श्वास घेऊन एक पाय गुडघ्यात दुमडून छातीकडे, दुसरा सरळ करा, जमिनीजवळ लांब करा. श्वास घेऊन असाच पाय चालवत रहा जशी सायकल चालवता. मग विरुध्द दिशेने असंच करा. ज्यांच्या कंबरेत दुखणं, हृदयरोग व हार्निया रोग नाही त्यांनी दोन्ही पायांनी हा सराव करावा. मग शवासनात विश्राम करा. हे सुध्दा ५ - १० किंवा यथाशक्ती करा.

लाभ :-

१. लठ्ठपणा कमी करण्यासाठी हे सर्वोत्तम आसन आहे. जर नियमितपणे ५ - १० मिनीटं केल्यास जास्तीचं वाढलेलं वजन कमी होत.

२. पोट डौलदार बनतं. आतडी सक्रीय होतात. बध्दकोष्टता, मंदाग्नी, अम्लपित्त इत्यादी दूर होतात.

३.जर कंबरेत दुखत असेल तर हे आसन एकेक पायानेच केल्याने कंबरेला लाभदायक आहे.

❖❖❖

जन्म हा देण्यासाठी

स्वामी विवेकानंद अमेरिकेत असतानाची ही घटना आहे. गोरगरीबांच्या उध्दारासाठीच जगातील प्रत्येक व्यक्तीची शक्ती व पैसा खर्च व्हावे असा स्वामी विवेकानंदांचा अट्टाहास असे. अमेरिकेतील एका धनाढ्य माणसाला त्यांनी या दृष्टीने कसे प्रेरित केले याची ही गोष्ट.

जॉन रॉकफेलर हे कोट्याधीश गृहस्थ होते. अमेरिकेतील काही धनवान लोकांमध्ये त्याची गणना होत असे. स्वामी विवेकानंद शिकागोत असतानाच रॉकफेलर यांनी स्वामीजींचे नाव ऐकले होते. स्वामीजी आणि रॉकफेलर या दोघांची ही भेट व्हावे असे काही लोकांना वाटे. त्यांनी रॉकफेलरना स्वामी विवेकानंदाची भेट होण्याविषयी बऱ्याचदा सुचवले पण काहीना काही कारणे सांगून रॉकफेलरने ते टाळले.

पण एके दिवशी त्यांना काय झाले कुणास ठाऊक! ते उठले आणि तडक स्वामी विवेकानंदजी जेथे रहात होते तेथे गेले. दार उघडणाऱ्या नोकराला त्यांनी हातानेच मागे ढकलले. थेट स्वामीजींच्या खोलीत

प्रवेश केला. स्वामीजी आपल्या टेबलापाशी बसले होते. आत कोण आले पाहण्यासाठी त्यांनी मानही वर केली नाही. थोड्या वेळाने त्यांनी रॉकफेलर यांना त्यांच्याच आयुष्यातील, इतर कुणालाही ठाऊक नसणाऱ्या अशा काही घटना सांगायला प्रारंभ केला, ते आश्चर्यचकीत झाले. पुढे ते म्हणाले,"आपण आयुष्यात खूप धन कमवलं आहे; पण ते आपलं नाही. आपण केवळ त्या धनाचे विश्वस्थ म्हणजेच राखणदार आहात. जगाला त्या धनाचा उपयोग होऊ दे! जगातील असंख्य लोकांची सेवा करता यावी म्हणून परमेश्वराने आपल्याला ही संधीच दिली आहे!"

एखादा माणूस आपल्याशी अशा पध्दतीने बोलेल असे रॉकफेलर यांना स्वप्नातही वाटले नव्हते. स्वामी विवेकानंदजींच्या बोलण्याने मात्र रॉकफेलर अस्वस्थ झाले. अंतर्मुख होऊन विचार करु लागले, की धनाढ्य होऊन प्रसिध्दी मिळवणे एवढेच आपले ध्येय होते; पण त्या संपत्तीचं पुढे काय करायचं? याचा आपण विचारच केला नाही. खरंच या धनाचा आपल्याला काय उपयोग आहे? आपल्याला जगण्यासाठी किती धनाची गरज आहे? विचाराच्या तंद्रीत आठवडा गेला. एकदा अचानक ते स्वामी विवेकानंदाच्या खोलीत शिरले. आणि एक फाईल त्यांनी स्वामीजींपुढे ठेवली. तिच्यात योजना होती अनेक सामाजिक संस्थांना भरघोस मदत देण्याची! "झालं ना आता आपलं समाधान! आता आपण माझे आभार मानले पाहिजे." रॉकफेलर स्वामीजींना म्हणाले.

त्यावर स्वामीजींनी काही न बोलता आणि दृष्टीवर न करता ते कागद चाळले. अन् मग ते रॉकफेलरला म्हणाले,"खरं तर तुम्हीच माझे आभार मानले पाहिजेत." त्यावर रॉकफेलर खळखळून हसले. रॉकफेलरने समाजासाठी दिलेले हे पहिलेच मोठे दान होते नंतर ते अशा देणग्यांसाठी खूप प्रसिध्द झाले. आजही अमेरिकेतील रॉकफेलर प्रतिष्ठान विविध सामाजिक कार्यांना भरघोस देणग्या देत आहे.

❖❖❖

विशेष माहिती

सर्व भारतीय नागरिकांना ही माहिती जरुर असावी

राष्ट्रीय ध्वज	: तिरंगा
राष्ट्रीय गान	: जन-गण-मन
राष्ट्रीय गीत	: वंदे मातरम्
राष्ट्रीय चिन्ह	: अशोक स्तंभ
राष्ट्रीय ब्रीद वाक्य	: सत्यमेव जयते
राष्ट्र भाषा	: हिंदी
राष्ट्रीय लिपी	: देवनागरी
राष्ट्रीय ध्वज गीत	: हिंद देश का प्यारा झंडा
राष्ट्रीय पुरस्कार	: भारतरत्न
राष्ट्रीय वृक्ष	: वटवृक्ष (वड)
राष्ट्रीय मुद्रा	: रुपया
राष्ट्रीय नदी	: गंगा
राष्ट्रीय पक्षी	: मोर
राष्ट्रीय पशू	: वाघ
राष्ट्रीय फूल	: कमळ
राष्ट्रीय फळ	: आंबा
राष्ट्रीय खेळ	: हॉकी
राष्ट्रीय मिठाई	: जिलेबी

❖❖❖

आरोही पांचाळ

अर्पीत पाटील

अनीषा पाटील

अन्वी शेवाळे

ओम जाधव

मधुरिमा पवार

हर्शित माळी

देवांश बिरवटकर

अधीष माने

प्रेरीत राऊत

पुनित सोनावणे

साजंवी धनावडे

स्वरा पाटील

सोहम शेनॉय

सार्थक पवार

सान्वी पवार

वेदिता चव्हाण

क्षितीज सोनी

अन्वीता दसोरे

केवूर पाटील

साधिका उकार्डे

श्रीयांश कुलवडे

प्रसाद भोगन

प्रतिश मोरे

प्रशांत पवार

विवेक मोरे अमृता मोरे

स्फुर्ती पाटील

हिरवंगार गुवाहाटी

भारताच्या ईशान्येकडील अति रमणीय, नैसर्गिकदृष्ट्या नटलेला आसाम पर्यटकांसाठी चांगलं आकर्षण आहे. 'आसाम' म्हणजे म्यानमार, तिबेट (चीन) भूतान, पू. बंगाल (बांगलादेश) ह्या आंतरराष्ट्रीय सीमांना भिडलेला भाग आहे. गुवाहाटी हे आसाममधलं महत्त्वाचं शहर होय. बाजूनं जाणारी ब्रह्मपुत्रा नदी, घाटातून चालणारी बसवाहतूक, रमणीय हिरवागार डोंगराळ परिसर, शेती व बागायती परिसर पर्यटकांना आकर्षित करीत असतो.

पूर्ण आसामात रेल्वेची कमतरता असून बससेवा सर्वसामान्यांना परवडणारी आहे. ह्या भागांतून तिस्ता, हुगळी, गंगा, ब्रह्मपुत्रा ह्या नद्या जातात. साहजिकच हा परिसर शेतीनं संपन्न आहे. इंडस्ट्री म्हणावी तशी नसल्यानं शांत, प्रदूषणमुक्त परिसरातून प्रवास होतो. गुवाहाटीजवळ एक मोठा प्रसिध्द तलावही आहे, जिथे विविध प्रकारचे पक्षी पाहायला मिळतात.

'गुवाहाटी' रेल्वेस्थानक प्रशस्त असून आसपास पर्यटकांसाठी भरपूर हॉटेल्स आहेत. तेथून जवळच म्हणजे सुमारे तीन किमीवर लांब व रुंद पात्र असलेली 'ब्रह्मपुत्रा' दिसते. छोट्या बोटीने नदीकाठ पार करावा लागतो. बोटीतून ब्रह्मपुत्रा पार करणं म्हणजे पर्यटकांसाठी पर्वणीच असते. ब्रह्मपुत्रा जिथे उगम पावते तेथे बेट असून काही (५० ते ६०) पायऱ्या वर चालल्यावर उमानंद

महादेव शिवमंदिर आहे. पुढे नवग्रह, वशिष्ठ मंदिर २० किमीवर असून त्याची बांधणी दगडी आहे. गुवाहाटी रेल्वेस्टेशनहून सुमारे (NH 39) ३० किमीवर सफेद मार्बलचं बालाजी मंदिर आहे. 'कलाक्षेत्र' या सांस्कृतिक संग्रहालयात आसामची सांस्कृतिक झलक पाहायला मिळते.

हाजो : गुवाहाटीपासून ६० किमी 'हाजो' इथे विष्णू महादेव मंदिर असून ते चढावावर आहे. तलावात पाय धुवूनच पुढे ७०-८० पायऱ्या चढून वर जावं लागतं. मंदिर पूर्ण दगडी असून आत कृष्णाच्या पाच वेगवेगळ्या मूर्ती आहेत. ह्या मंदिराला आसामचं खजुराही म्हणतात.

सौलकुची : गुवाहाटीपासून जेमतेम ४० किमीवर 'सौलकुची' नावाचं महिला पर्यटकांना आकर्षित करणारं ठिकाण आहे. 'मोगा सिल्क' उत्पादनासाठी तो प्रसिध्द आहे. मेखला व साडी हे रेशमाचे दोन प्रकार तेथे मिळतात. 'मोगा' नावाचा रेशमी किडा तेथे विकसित केला जातो. त्यापासून रेशीम काढले जाते.

कामाख्या दुर्गा मंदिर : गुवाहाटीच्या अगोदर जेमतेम ४-५ किमीवर रेल्वेचं कामाख्या स्टेशन आहे. तेथून डोंगरावर कामाख्या म्हणून पुरातन दगडी बांधणीचं देवीचं जागृत स्थान आहे. देवीच्या प्रसिध्द शक्तिपीठांपैकीतील हे एक आहे. तेथे देवीची मूर्ती नाही. मंदिराजवळ वास्तव्यासाठी व भोजनाची उत्तम सोय आहे.

कसं जाल ? : विमानाद्वारे - मुंबई, दिल्ली, कोलकाता, चेन्नईहून थेट गुवाहाटीस जाता येते. मुंबईहून कोलकातामार्गे जवळजवळ पाच तास लागतात.

रेल्वेने - मुंबई, दिल्ली, कोलकाता, चेन्नई, अमृतसर, पुणे आदी शहरं गुवाहाटीशी रेल्वेने जोडलेली आहेत.

❖❖❖

वैज्ञानिक प्रश्नोत्तरे

प्रश्न :- अग्निवरील तापलेल्या हवेतून पाहताना पलीकडील वस्तू हालताना का दिसते ?
उत्तर :- प्रकाशकिरण एकाच माध्यमातून प्रवास करताना त्यांचा मार्ग सरळ असतो. जेव्हा माध्यमाची घनता बदलते त्यावेळी प्रकाशकिरणांचा मार्ग बदलतो. अग्निवरील हवा बाजूच्या हवेपेक्षा गरम झाल्यामुळे विरळ होते व तिची घनता कमी होते. पलीकडच्या वस्तूपासून निघालेले प्रकाशकिरण गरम हवेतून साध्या हवेत येतात व नंतर डोळ्यामध्ये त्यांची प्रतिमा तयार होते; पण अग्निवरील हवा वारंवार कमी जास्त घनतेची होत असल्यामुळे प्रकाशकिरणांचा मार्गसुध्दा वारंवार बदलतो. त्यामुळे पलीकडील वस्तू आपणास हलल्यासारख्या वाटतात.

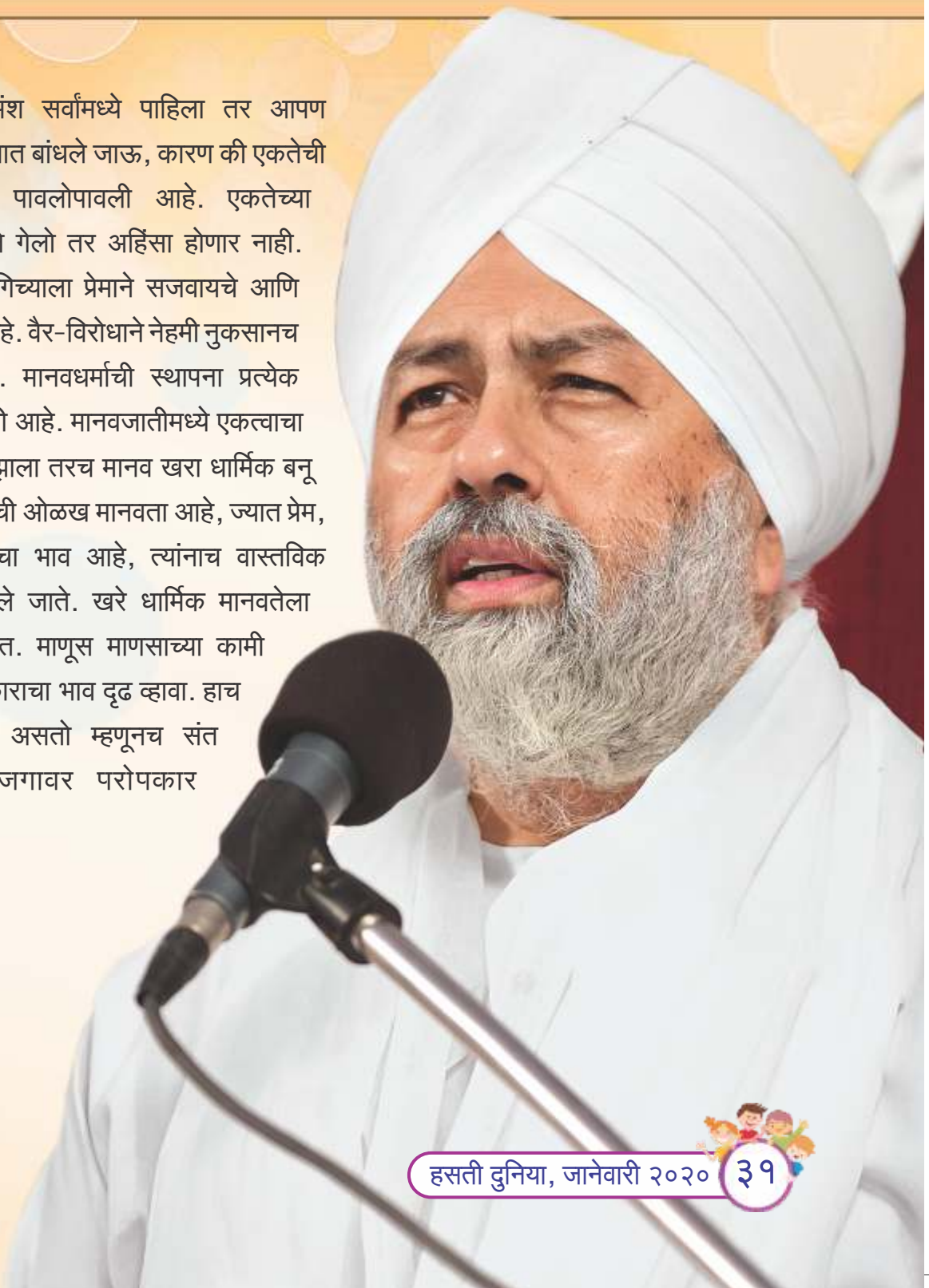
प्रश्न :- अंधाऱ्या जागी पेटवलेली उदबत्ती वेगाने गोलगोल फिरवली असता लाल वर्तुळ का दिसते ?
उत्तर :- दृष्टीसातत्याच्या गुणधर्मामुळे एकदा उमटलेली प्रतिमा नष्ट होण्याच्या अगोदर जर डोळ्यात आणखी प्रतिमा उमटल्या तर त्या सर्वांची एकत्रित प्रतिमा डोळ्यात तयार होते. ह्या तत्त्वाने वेगाने पेटती उदबत्ती फिरवली असता ती अलग न दिसता सलग लाल वर्तुळ दिसते.

प्रश्न :- आपल्या आयुष्याच्या कालावधीत आपल्या हृदयाचे किती ठोके पडतात ?
उत्तर :- माणसाचे सरासरी आयुष्य ७० वर्षाचे मानले तर एखाद्या काळात आपल्या हृदयाचे अडीचशे कोटी ठोके पडत असावेत. या काळात हृदयाने ६ कोटी १५ गॅलन रक्ताचे अभिसरण केलेले असते. हृदयात येऊन गेलेल्या रक्ताचे वजन दोन लक्ष २८ हजार टन इतके भरते; आणि रक्ताचे एखादे सरोवर तयार केले तर त्याची लांबी १ मैल व रुंदी १५० फूट व खोली १० फूट इतकी होईल.

प्रश्न :- उत्तर भारतातील नद्यांना बाराही महिने पाणी का असते ?
उत्तर :- उत्तर भारतात पावसाळ्यात पाऊस पडतो. त्यामुळे त्या काळात नद्यांना पाणी असते. हेच पाणी हिवाळ्यातसुध्दा असते. पाऊस पडणे बंद झाल्यावर नद्यांचे पाणी कमी होऊ लागते. नेमका त्याचवेळी उन्हाळा सुरु होतो. त्या उष्णतेने हिमालयातील बर्फ वितळू लागतो. उत्तर भारतातील सर्व नद्या हिमालय पर्वतात उगम पावत असल्यामुळे बर्फाचे पाणी या नद्यात येते. म्हणून उन्हाळ्यातसुध्दा त्यां नद्यांना भरपूर पाणी असते.

दिव्य वाणी

★ एकच अंश सर्वांमध्ये पाहिला तर आपण एकतेच्या सूत्रात बांधले जाऊ, कारण की एकतेची आवश्यकता पावलोपावली आहे. एकतेच्या सुत्रात बांधले गेलो तर अहिंसा होणार नाही. धरतीरुपी बगिच्याला प्रेमाने सजवायचे आणि सावरायचे आहे. वैर-विरोधाने नेहमी नुकसानच झालेले आहे. मानवधर्माची स्थापना प्रत्येक युगात झालेली आहे. मानवजातीमध्ये एकत्वाचा भाव जागृत झाला तरच मानव खरा धार्मिक बनू शकतो. धर्माची ओळख मानवता आहे, ज्यात प्रेम, करुणा, दयेचा भाव आहे, त्यांनाच वास्तविक धार्मिक म्हटले जाते. खरे धार्मिक मानवतेला प्रकट करतात. माणूस माणसाच्या कामी यावा. परोपकाराचा भाव दृढ व्हावा. हाच त्यांचा भाव असतो म्हणूनच संत महात्माच जगावर परोपकार करतात.



शिक्षक :- काय रे दिनू, तुझे दात कसे पडले ?
दिनू :- हसल्यामुळे !
शिक्षक :- ते कसं काय ?
दिनू :- सायकल वरून दोन मुलं डबलसीट चालली होती, मी क्रॉस करायला जाताच त्यांनी ब्रेक लावला, सायकल सकट मुलं पडली. ते बघून मी जोरात हसलो.

❖❖❖

न्यायाधीश :- तुला का अटक करण्यात आली ?
आरोपी :- साहेब माझा काही गुन्हा नाही, मी निर्दोष आहे.
न्यायाधीश :- मग तुला अटक का झाली ?
आरोपी :- मी सकाळी दुकानात शॉपींग करत असताना मला लगेच पकडण्यात आलं
न्यायाधीश :- ठिक आहे. पण तू सकाळी नक्की किती वाजता शॉपींगला गेला होतास ?
आरोपी :- पहाटे दुकान उघडण्याच्या आधी !!!

❖❖❖

शिक्षक :- मुलांनो, आज आपल्या शाळेत एक विद्वान गृहस्थ आलेले आहेत. तुम्ही त्यांना कोणताही प्रश्न विचारा . तुम्हाला त्यांच्याकडून 'मला माहीत नाही' असं उत्तर मिळणारच नाही.

पिंटू :- तर मग त्यांना 'आय डोन्ट नो' या वाक्याचा मराठी अर्थ विचारा पाहू.

❖❖❖

हरिभाऊ :- काय हो अण्णा, तुमचा मुलागा बेधडक तुमच्यावर हात उगारतो.
आण्णा :- काय करणार, तो ना अगदी आईच्या वळणावर गेला आहे.

❖❖❖

गणू :- अरे दिनू, ही तर झोपायची वेळ आणि तू कॉफी पितोस ?
दिनू :- अरे गणू, मला कॉफी घेतल्याशिवाय झोपच येत नाही.
गणू :- दिन्या माझे तर याच्या उलट आहे बघ. मी एकदा झोपलो की मला कॉफी प्यावीशीच वाटत नाही.

❖❖❖

पती :- खरं सांग तोंडातल्या तोंडात काय बडबडतेस ? मला कुत्रा म्हणालीस ना ?
पत्नी :- नाही
पती :- खरं सांग मला कुत्रा म्हणालीस ना ?
पत्नी :- आता भुंकणं बंद करा.

❖❖❖

आईची शिकवण

आज शाळेला सुट्टीचा दिवस म्हणजे बंड्याची मज्जाच मज्जा. नावाप्रमाणेच बंडू थोडा खोडसाळ होता. हे उचल ते उचल, इकडून - तिकडून उड्या मारणं त्याचं सारखं चालूच असायचं त्यामुळे आईला त्याच्यावर सारखी नजर ठेवून राहावं लागत असे. जरा नजरेआड झाला, की आई बंड्या, बंड्या म्हणून ओरडत रहायची. कधी कधी त्याने अती केलं की कान धरायची, कानाखालीही मारायची. बंड्या मनातल्या मनात म्हणायचा, आई किती वाईट आहे मला काहीच करु देत नाही.

असं त्याच्या मनात येताच तो म्हणाला, "आई, मी शेजारच्या काकूच्या घरी जातो." आई म्हणाली, "दंगा मस्ती करु नको नाहीतर खूप मार खाशील." बंड्या काकूंच्या घरी गेला आणि म्हणाला,"काकू, माझी आई मला सारखी बडबड करत राहते; मारतेसुध्दा खूप वाईट आहे. मला तिचा खूप राग येतो."

काकू आपल्या शामला घेऊन अंगणातच उभी होती. बंड्याचं गाऱ्हाण ऐकून बंड्याला

(पान ३५ वर)

समर्थ दर्शन : भाग - ६३

अफजलखानाचे पारिपात्य

शिवाजीराजांनी आपल्या राज्यात फार धुमाकूळ मांडला आहे. ते एक एक किल्ले व प्रांत सर करीत चालले आहेत हे पाहून विजापूरच्या बादशहाने शहाजीमहाराजांना म्हणजे शिवरायांच्या वडिलांना फारच त्रास दिला. तरी शिवाजी महाराज ऐकेनात. शेवटी समजुतीचे बोलणे सुरु केले, तरी काही दाद नाही. अखेर अफजलखान नावाच्या एका बलाढ्य सरदाराची शिवाजीराजांसाठी योजना करुन त्यांचे पारिपात्य करण्यास फर्मावले. त्याप्रमाणे अफजलखान सैन्य घेऊन निघाला. तो तुळजापूर-पंढरपूराहून आला. मार्गातील देवस्थानांची दुर्दशा करुन फार कलह माजविला.

वकिलांकडून शिवाजीमहाराजांकडे पत्रांवर पत्र येऊ लागली. तेव्हा ते दोन वेळा समर्थांच्या भेटीला गेले; परंतु समर्थांची भेट झाली नाही. त्यामुळे खूप वाईट वाटले. मनाचा निश्चय तर हा , की कोणतीही मसलत समर्थांच्या आज्ञेवाचून करायची नाही.

शेवटी याच गोष्टीचा विचार करण्याकरिता दरबार भरला होता, त्यावेळी कित्येक सरदारांनी विनंती केली, की स्वामी तर कोणाच्याही आधीन

नाहीत; याकरिता त्यांचे स्मरण करुनच काय आज्ञा होते ती पहावी. कोणी म्हणाले, "आम्ही सैन्य घेऊन युध्दावर जातो." ह्याप्रमाणे चर्चा चालली; परंतु त्या सर्वांना शिवरायांनी एकच उत्तर दिले, "स्वामींच्या आज्ञेवाचून काही करणे नाही."

कारभाऱ्यांनी विचारले, "निष्ठेचा व मसलतीचा मेळ कसा बसावा?"

वकील म्हणाले, "हे संकट मोठे आहे, प्राणांशी गाठ पडणार, याकरिता कोणतीही वाट न पाहता सरदार रवाना करावेत."

त्यावेळी शिवरायांनी उत्तर दिले, "प्राण जावो किंवा राहो. समर्थांच्या आज्ञेशिवाय काहीएक होणे नाही."

तेव्हा सर्व मंडळी चिंताग्रस्त होऊन स्तब्ध राहिली. परंतु एकनिष्ठेचे फळ कसे असते ते पाहा. त्याचवेळी तेथे अकस्मात समर्थांची स्वारी प्रकट झाली आणि शिवरायांकडे पाहून म्हणाले, "शिवबा, तुम्ही राज्यकारभार करणारे व आम्ही अरण्यवासी. तथापि तुमची एकनिष्ठा मोठी आहे. काळाचा तुम्हीच जनक आहात. याकरिता आता असे करावे, की शुचिर्भूत होऊन देवीला सर्व संकट निवेदन करावे. म्हणजे देवी आपल्या अंगात संचार करुन पुढील क्रम सांगेल, तो मंत्रिजनांकडून लिहून ठेवावा आणि त्याप्रमाणे चालावे."

याप्रमाणे सांगून विद्युल्लतेप्रमाणे तेज चमकून समर्थांची स्वारी अदृश्य झाली. नंतर शिवाजीराजांनी देवीच्या अनुग्रहाप्रमाणे पुढील व्यूह रचून खानाला रडतोंडीच्या घाटाने कोयनातीरी आणून, प्रतापगडास नेऊन त्याचा पाडाव केला, ही गोष्ट इतिहासप्रसिध्दच आहे. त्यावेळी शिवाजी महाराजांना अश्व, गज, द्रव्य, पुष्कळ मिळाले. शके १५८१ मार्गशीर्ष शुध्द ५, शुक्रवारी खानाला मारले व त्याचे प्रेत तेथेच किल्ल्यात पुरुन त्यावर बुरुज बांधला. त्याला अफजल बुरुज असे नाव असून तेथे अद्याप नंदादीप वगैरे व्यवस्था आहे.

क्रमशः ...

आईची शिकवण (पान ३३ वरुन)

म्हणाली, "असं काय, मग तुझी आई फारच वाईट आहे नाही का?" "हो आहेच मुळी" बंड्या म्हणाला. काकूच्या घरी कुत्री होती आणि मांजरही होती. बंड्याचं बोलून संपते न संपते तोवर घरातील मांजर पिल्लाला तोंडात धरुन बाहेर आली. काकूने शामला आणि बंड्याला बोलवलं आणि म्हणाली, "पाहिलंत ती बघा मांजर आपल्या पिल्लाला दातात धरुन एका जागेवरुन दुसऱ्याजागी लपवून ठेवते कारण बोक्याने आपली पिल्लं खाऊ नये म्हणून. मोठी होऊन स्वतःचे अन्न स्वतः मिळवत नाहीत तोपर्यंत ती असंच करत राहणार. मग सांगा बरं मांजरीचं असं वागणं बरोबर आहे की चूक?" "बरोबर आहे!" दोघेही एका सूरात म्हणाले.

अंगणातील कोपऱ्यात कुत्री आपल्या पिल्लांबरोबर मस्ती करत होती. ती कधी पिल्लाच्या मानेला चावायची तर कधी पंजाही मारायची. आपल्या तोंडाने त्यांना पकडून तिकडे लोटून द्यायची. हे दाखवत असताना काकू म्हणाल्या, "बंडू, शाम, ती कुत्री कशी पिल्लांना करते. ती त्यांना चावते सुध्दा दोन्ही हाताचे पंजेही मारते मग ती फार वाईट आहे का?" "नाही नाही, ती आपल्या पिल्लांना शिकवत आहे." दोघेही एका आवाजात म्हणाले.

बंड्या, आपली आईसुध्दा आपल्या मुलाचं चांगलं व्हावं म्हणून ओरडते. मग आपली आई वाईट आहे का? दोघेही म्हणाले, "मुळीच नाही." मग सांग बंडू तुझी आई चांगली आहे की वाईट ?

काकू माझं चुकलं, आता मी आईला वाईट कधीच म्हणणार नाही.

शाब्बास! किती शहाणी आहेत माझी मुलं, असं म्हणून तिने दोघांनाही आपल्या कुशीत घेतले आणि गोडगोड खाऊही दिला.

❖❖❖

कविता

बागेमधली फुले

बागेत जाताच फुले सारी
स्वागताला आली
वेलकम वेलकम म्हणत
आनंदीत झाली

हसरा चाफा आणि चमेली
हसरी गोड गोड सायली
लाल पांढरी मधुमालती
साऱ्यांची तयारी झाली

कुंद केवडा झेंडू मोगरा
कवठी चाफा पिवळा
कोरांटी तर भासत होती
जणू पांढरा बगळा

कृष्णकमळ आणि जाई जुई
पिवळी लाल कर्दळी
सदाफुली शेवंती
डोलत होती पिवळी

प्राजक्त पहाटे पहाटे
टाकित होता सडा
दवामध्ये नहात होता
आनंदाने वेडा

वेडावून गेले मी
पाहून अशी ही फुले
सांगणार का मोजून मला
तुम्ही शहाणी मुले

-सौ. सुमती पवार, नाशिक

माया कश्यप

महाभारतात द्रोणाचार्यांनी एकलव्याचा शिष्य म्हणून स्वीकार केला नसला, तरी हाच भिल्लपुत्र कोणत्याही गुरुविना धनुर्विद्येत पारंगत झाला आणि सर्वश्रेष्ठ धनुर्धरालाही जे जमणार नाही अशी धनुर्विद्या सादर करुन त्याने गुरुला अचंबित केले. एकलव्याने एका कुत्र्याच्या मुखात बाण मारुन सरावात बाधा आणणारा त्याचा आवाज बंद केला. महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे कुत्र्याला कोणतीही इजा झाली नाही. एकलव्याचे पुढे काय झाले हा भाग वेगळा. एकलव्याच्या या प्रसंगाचे स्मरण आदिवासीकन्या माया कश्यप हिच्या घवघवीत यशाने निश्चितच झाले आहे. आजवर विकासापासून कोसो दूर राहिलेल्या छत्तीसगडमधील माओवादग्रस्त सुकमा या आदिवासी जिल्ह्यातील ही १९ वर्षीय तरुणी कोणत्याही शिकवणीशिवाय जगातील अवघड परीक्षांपैकी एक समजली जाणारी 'नीट' परीक्षा एसटी प्रवर्गात १५४ व्या रँकसह उत्तीर्ण झाली आहे. कानठळ्या उडविणारे भूसुरुंगाचे स्फोट आणि गोळीबाराच्या झळा सोसलेल्या दोरनापल

गावातील आदिवासी कन्येच्या कामगिरीच्या या बारचा आवाज देशभरात गुजंतो आहे. महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे सुकुमाच्या मुख्यालयापासूनही काही किलोमीटरवरील गावात मायाने शालेय शिक्षण पूर्ण केले. गावात जेमतेम तीन हजार मुले प्राथमिक शिक्षणाच्या प्रवाहात आहेत. माओवादग्रस्त भाग, तसेच खडतर भौगोलिक आणि सामाजिक परिस्थितीमुळे अनेकदा त्यांना शिक्षकांचे तोंडही बघणे अवघड होते. माया सातवी - आठवीत असताना तिचे पितृछत्र हरपले. पण मी डॉक्टर बनणारच हा दृढनिश्चय आणि जोडीला अथक प्रयत्नांचे बळ देत तिने 'नीट'मध्ये यश संपादन केले. आता तिला अंबिकापूर मेडीकल कॉलेजात प्रवेश मिळाला आहे. नातेवाइकांनी पै-पै जमा करुन तिच्यापुढील फीचा यक्षप्रश्न सोडवला. पैसा ते माओवाद अशा सर्व संकटांना माया पुरुन उरली. याचा अर्थ खऱ्या अर्थाने आदिवासींसारख्या वंचित घटकापर्यंत शिक्षण आणि विकासाची गंगा पोहोचण्याचा श्रीगणेशा झाला आहे.

❖❖❖

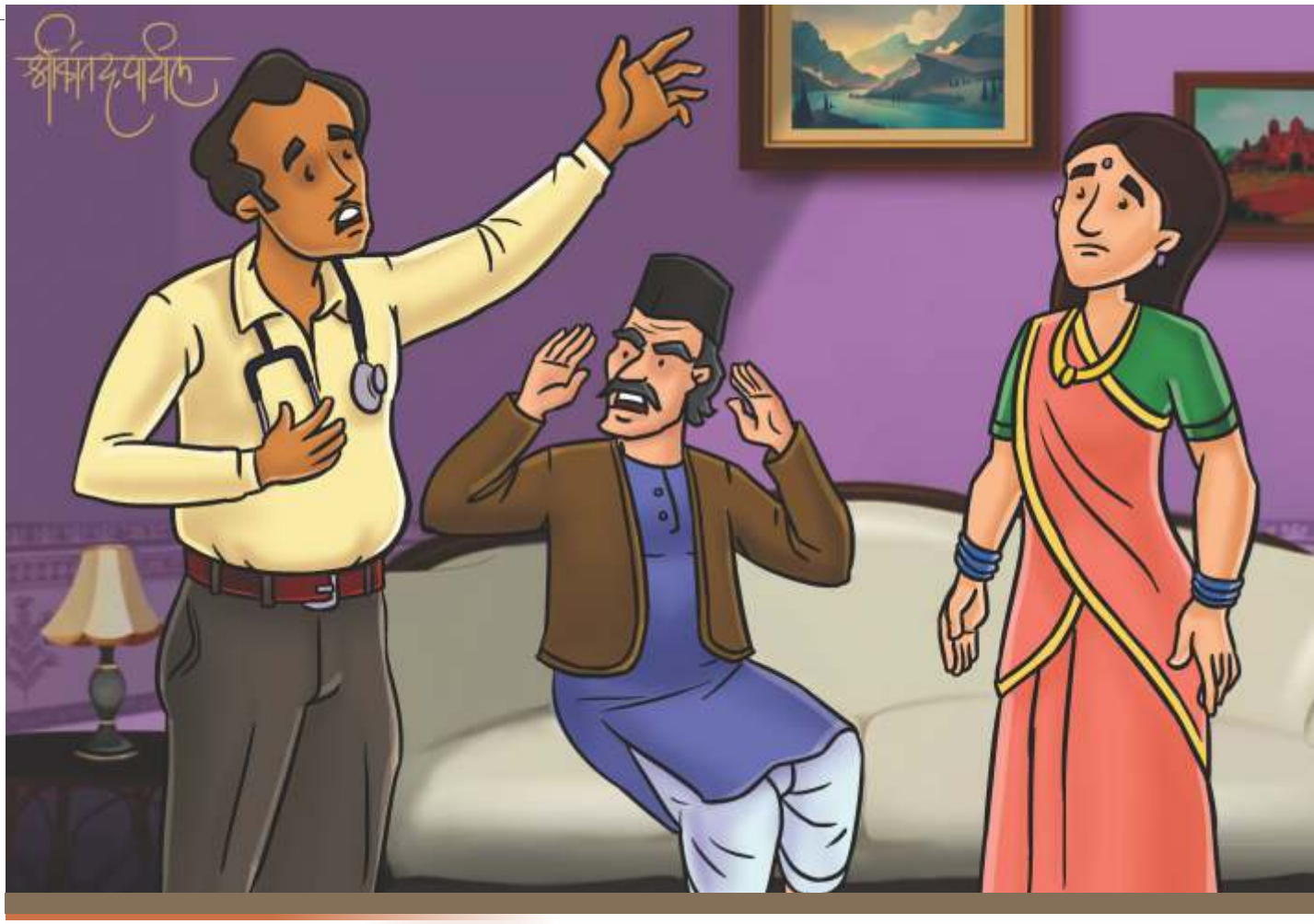
किट्टी

चित्रांकन व लेखन :
अजय कालडा

चला, आपण आज नदी किनारी जाऊ.
चला, आता खूप मज्जा करा. पण स्वच्छ होऊन बाहेर या.
वाचवा वाचवा ! मला पोहता येत नाही.

थांब थांब, मी येते तुला वाचवायला.
किट्टी तू हे चांगलं नाही केलंस. चिंटूला काही झालं असतं तर! चला सर्व घरी जाऊ.
मी पळत पळत सर्वांच्या अगोदरच घरी पोहचणार.

अरे वाचवा ! वाचवा !
मी चिखलात पडले.
चला चला आता किट्टीला नदीत फेकूया
तिला स्वच्छ होणं जरुरीचे आहे.
किट्टीला आता चांगलेच कळले.
'जे पेराल तेच उगवते.'



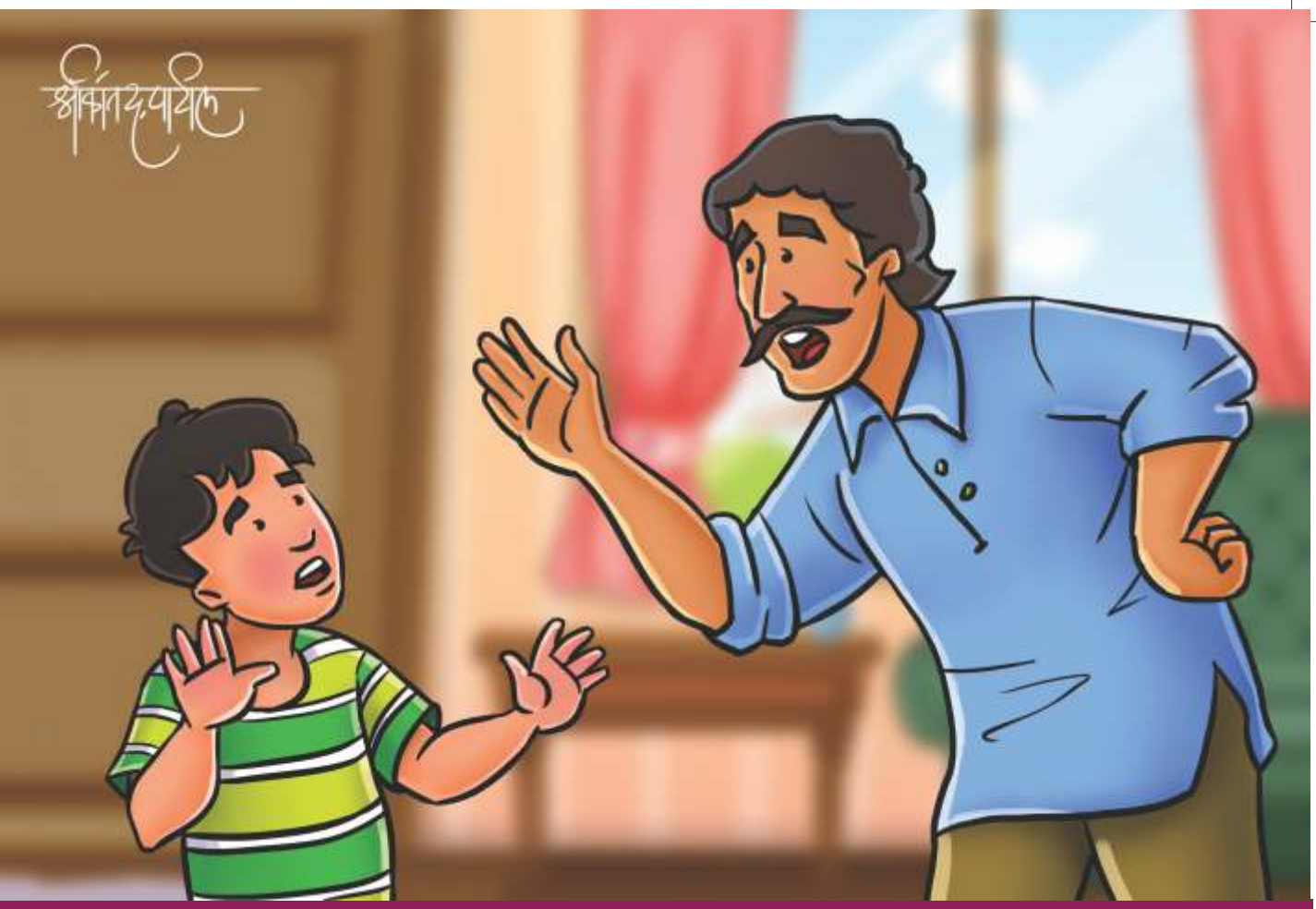
कथा

बिंग फुटले

बन्सी नावाचा एक कंजूष गृहस्थ होता. तो खोटे बोलून, लोकांना फसवून खूप काही पदरी पाडून घेत असे. कोणी उधार मागायला आले की तो बहिरा असल्याचे सोंग घेत असे. कधी कोणाला काही मदत केली नाही, की दानधर्म केला नाही. त्याच्या अशा स्वभावामुळे लोक त्याच्या पासून दूरच राहत.

एकदा बन्सी खूप आजारी पडला. डॉक्टरकडे जाऊन पैसे खर्च करण्यापेक्षा त्याने घरच्या घरीच इलाज सुरु केले; पण त्यामुळे त्याचा आजार मात्र आणखीनच वाढला. गावातील कोणीही त्याची मदत करायला आले नाही. फारच नाईलाज झाला म्हणून तो गावातील साध्या डॉक्टरकडे गेला. त्याची फी देखील खूप कमी होती. डॉक्टर प्रामाणिक व दयाळू असल्याने त्यांना त्याची दया आली. त्यांनी बन्सीवर इलाज केले. त्याला आपल्याकडची औषधं दिली. काही दिवसांनी बन्सी खडखडीत बरा झाला. डॉक्टरांनी

(पान ४४ वर)



कथा

संस्काराचा पाया

मनसुखलाल नावाच्या व्यापाऱ्यानं एका व्यक्तीकडून काही रक्कम उधार घेतली होती. ती रक्कम परत द्यायची वेळ आली तेव्हा तो टाळाटाळ करु लागला. देणेकरी दाराशी आला, की तो लपून बसे. बाबा घरात नाहीत, असं खोटंच सांगायला तो मुलाला सांगायचा. मुलगाही वडिलांची आज्ञा म्हणून खोटं बोलत होता. बरेच दिवस देणेकरी हेलपाटे घालत होता; पण त्याचे पैसे मात्र मनसुखलालने परत केले नाहीत.

एके दिवशी मनसुखलालला आपल्या खिशातील शंभर रुपये कमी असल्याचं जाणवलं. त्याला या गोष्टीचं आश्चर्य वाटलं. कारण यापूर्वी असं कधीच घडलं नव्हतं. त्यानं घरातले नोकर चाकर, पत्नी, भावंडे या सर्वांना पैसे घेतले का? म्हणून विचारले. पण होकारार्थी उत्तर मिळेना. शेवटी त्याने विचार केला, की घराबाहेरचं तर कोणीच आलेलं

नाही, मग पैसे गेले कुठे? म्हणून त्याने मुलालाच दमात घेऊन विचारलं. आधी त्या मुलानं नकार दिला पण; जरा गोडीत विचारल्यावर मात्र शंभर रुपये आपण घेतल्याचं मुलानं कबूल केलं.

मनसुखलाल खूप नाराज झाला. त्यानं रागाच्या भरात मुलाला चापट मारली व म्हणाला, "खोटारड्या माझ्याशी खोटं बोलतोस, तुला लाज वाटत नाही?" त्यावर मुलगा तात्काळ म्हणाला,"बाबा, तुम्ही तरी कुठं आतापर्यंत खरं बोललात, तो देणेकरी येतो तेव्हा तुम्ही मला खोटं बोलायला सांगायचात ना! तुम्ही घरी असताना सुध्दा तुम्ही घरी नाहीत असं खोटं बोलतच होतो. तुम्हीही खोटं बोलत होता आणि मला बोलायला भाग पाडत होता. मग आता राग का आला?" ज्याच्याकडून तुम्ही पैसे उसने घेतले होते त्याला तुम्ही परत केले नाहीत. त्यामुळे त्या व्यक्तीला किती वाईट वाटलं असेल! किती राग आला असेल. रागाच्या भरात त्याने तुम्हाला किती शिव्याशाप दिले असतील! म्हणूनच तुमची खोटं बोलण्याची सवय सोडविण्यासाठी मी मुद्दामच पैसे चोरले होते. मनसुखलालला त्याची चूक कळून आली. त्यानं सर्वांसमोर मुलाची क्षमा मागितली आणि त्या देणेकऱ्याला बोलवून त्याचे पैसेही परत केले.

तात्पर्य :- संस्कारांचा पाया हा घरातूनच घातला जातो. मुलांकडून ज्या गोष्टीचं आचरण अपेक्षित आहे, ते आचरण आधी आपणच करायला हवं. पण कधी कधी मोठी लाकडं जाळण्यासाठी छोटी-छोटी लाकडं उपयोगी पडतात. तसं मोठ्यांनाही काही वेळा लहानांकडून बोध घ्यावा लागतो.

❖❖❖

बिंग फुटले (पान ४२ वरुन)

त्याच्याकडे फी मागितली.त्यावर बराच वेळ तो डॉक्टरांकडे नुसता बघत राहिला. डॉक्टर विचारतात, काय झाले? त्यावर तो आपले दोन्ही हात कानावर ठेवत म्हणाला, "डॉक्टर मला काहीच ऐकू येत नाही. मी ठार बहिरा झालो. तुमच्या औषधांमुळे माझे दोन्ही कान निकामी झाले." असे म्हणून तो रडू-ओरडू लागला.

त्यावर डॉक्टर शांतपणे बन्सीच्या पत्नीला म्हणाले, "वहिनी, शेठजींना ताबोडतोब शहरातील मोठ्या हॉस्पीटलमध्ये न्यावे लागेल. मोठं ऑपरेशन करावे लागेल. चला एक मिनिट पण थांबू नका." डॉक्टरांचे हे बोलणे ऐकून बन्सी पटकन पत्नीला म्हणाला, "ए, त्यांचे काही ऐकू नकोस, मला नाही करायचं ऑपरेशन!" त्यावर डॉक्टर म्हणाले,"शेटजी तुम्ही तर ठार बहिरे झाला होता ना? चला माझी फी देऊन टाका आणि बंद करा ही नाटकं!!!"

❖❖❖

- आपल्याला आलेलं अपयश, न साधलेली गोष्ट स्वीकारावी आणि अपयशाचं व्यवस्थापन करावे.
- इतरांच्या मताचाही आदर करावा. मुळात इतरांनाही 'मत' असते हे ध्यानात घ्यावे.
- बोलण्यापेक्षा अधिक ऐकायला शिकावे. ऐकलेल्या बाबींवर विचार करावा.
- नकोशा गोष्टी विसरायला शिकावे आणि इतरांच्या चुका माफ कराव्यात.

सिंधुदूर्ग

सर्वात स्वच्छ जिल्ह्याचा पुरस्कार मिळवलेला जिल्हा

मुख्यालय :- ओरोस बुद्रुक

क्षेत्रफळ :- ५,८८८ चौ.कि.मी.

तालुके :- सांवतवाडी, कणकवली, मालवण, कुडाळ, देवगड, वैभववाडी, वेंगुर्ले, दोडामार्ग

नद्या :- शुक, कर्ली, गडनदी, तेरेखोल, आचरा, निल्लीरी, देवगड.

खनिजे :- लोखंड, बॉक्साईट, मँगनीज, अभ्रक

प्रमुख शेतकी उत्पादने :-तांदूळ, नारळ, सुपारी, फणस, काजू, नाचणी, वरी, आंबा.

धरणे :- मोठी धरणे नाहीत

थंड हवेचे ठिकाण :- आंबोली

चतु:सीमा
पश्चिम - अरबी समुद्र
पूर्व- कोल्हापूर जिल्हा
दक्षिण- गोवा राज्य
उत्तर- रत्नागिरी जिल्हा

विशेष माहिती :-

- १ मे १९८१ रोजी रत्नागिरी जिल्ह्याचे विभाजन करुन 'सिंधुदूर्ग' हा नवीन जिल्हा निर्माण केला गेला.

- सांवतवाडी येथे लाकडी खेळणी तयार केली जातात.
- महाराष्ट्रात सर्वाधिक पाऊस सिंधुदूर्ग जिल्ह्यातील आंबोली या ठिकाणी पडतो.
- सिंधुदूर्ग या जिल्ह्यास गोवा राज्याची सरहद्द भिडली आहे.
- कोकणचे गांधी म्हणून ओळखल्या जाणाऱ्या आप्पासाहेव पटवर्धन यांचा आश्रम सिंधुदूर्ग जिल्ह्यात कणकवलीजवळ गोपुरी येथे आहे.
- सिंधुदूर्ग जिल्ह्यात हापूस आंब्याचे मोठ्या प्रमाणावर उत्पादन होते.
- ओरोस बुद्रुक हे सिंधुदूर्ग जिल्ह्याचे मुख्य ठिकाण आहे.
- सिंधुदूर्ग जिल्ह्यात मालवणजवळ धामापूर येथे शिवाजी महाराजांनी बांधलेला तलाव पाहावयास मिळतो.

समुद्र किनारे

पुरळ, देवगड
मिठबांव, देवगड
तारामुंबरी, देवगड
आचरा, मालवण
तारकर्ली, मालवण
चिवला राजकोट, मालवण
देवबाग, मालवण
निवती, वेंगुर्ला
भोगवे, वेंगुर्ला

सिंधुदुर्ग जिल्ह्याला १२१ किलोमीटरचा समुद्र किनारा लाभला आहे.

प्रमुख मासेमारी बंदरे (८) - आचार, कोचरा, देवगड, मालवण, विजयदुर्ग, वेंगुर्ला, शिरोडा आणि सर्जेकोट मच्छीमारांची लोकसंख्या - २५३६५ मत्स्योत्पादन - १९२७३ मेट्रिक टन. मच्छीमार सहकारी संस्था - ३४ (एकूण सभासद १४२१६)

कोकणातील सिंधुदुर्ग जिल्ह्यात तऱ्हेतऱ्हेची रानफुले आढळतात. ही फुले म्हणजे वनस्पतीशास्त्राचे अभ्यासक आणि पर्यावरण संवर्धकांसाठी अमूल्य ठेवा आहे. वनस्पतीशास्त्रज्ञ डॉ. बाळकृष्ण गावंडे आणि निसर्ग अभ्यासक वामन पंडित यांनी सिंधुदुर्गातील रानफुलांची माहिती देणारी '१०० वेलीफुले' ही पुस्तिका तयार केली आहे. तीत सिंधुदुर्ग जिल्ह्यात आढळणाऱ्या सुमारे १०० वेलीफुलांची माहिती वाचायला मिळते. ही माहिती त्या फुलांच्या बाह्य स्वरूपाच्या वर्णनाबरोबरच खोड, पाने, पुष्पसंभार, फळे आदी शास्त्रीय तपशिलासह आहे.. पुस्तकात काही वेलीफुलांची रंगीत छायाचित्रे देण्यात आलेली आहेत. तसेच या वेलीफुलांच्या शास्त्रीय नावांप्रमाणेच त्यांची मराठी नावे, फुले-फळे येण्याच्या कालावधीविषयीही माहिती मिळते. मोरवेल, बेंदरीलची वेल, वासन वेल, कांगली, खांड वेल, गोमेटी, शेंगाळो, रवांतो, गारंबी, समुद्र अशोक, गावेल आदी लोकांच्या नेहमीच्या माहितीतल्या, तसेच बऱ्याचशा अज्ञात अशा वैशिष्ट्यपूर्ण वेलीफुलांची माहिती देणारे हे पुस्तक कणकवलीच्या पंडित पब्लिकेशन्सने प्रसिद्ध केले आहे.

❖❖❖

सावित्री आई

सावित्री आमुची आई
कसे व्हावे तिचे उतराई

रुढी परंपरेच्या तोडून सर्व शृंखला
नारी उत्कर्षासाठी अहोरात्र झटल्या

समाजकटंकानी चिखल फेकही केली
येता जाता त्यांनी वाटेत विघ्न आणिली

खवळले विरोधी सारे राहिला नसे शेजार
इतुकेच नव्हे राहते सोडावे लागले घर

महात्मा ज्योतीबा फुले अखंड साथ दिली
कन्या शाळा काढली पुण्यामध्ये पहिली

आजची सुशिक्षित महिला ही सावित्रीची लढाई
विसरु नका महिलांनो ही थोर तिची पुण्याई

-सुरेश तिर्लोटकर

सामान्य ज्ञान

१. निरंकारी संत समागमाची सुरुवात कोणत्या संत महापुरुषाच्या श्रद्धांजली समारोहाने झाली ?
अ) बाबा बूटासिंह जी ब) बाबा अवतारसिंह जी क) बाबा सज्जनसिंह जी ड) बाबा काहनसिंह जी

२. इस्त्रो या अंतराळ संशोधन संस्थेचे अध्यक्ष कोण आहेत ?
अ) डॉ. धवन ब) डॉ. सिवन क) डॉ. मेनन ड) डॉ. हसन

३. युद्धोपयोगी साहित्य तयार करण्याचे कारखाने कुठे आहेत ?
अ) चिंचवड ब) ओझर क) खडकी ड) भुसावळ

४. सूर्यमंदिर कोठे आहे ?
अ) कोणार्क ब) केदारनाथ क) बद्रिनाथ ड) गंगोत्री

५. शरीराला उर्जा कोणत्या दोन अन्नपदार्थामुळे मिळते ?
अ) पिष्टमय पदार्थ व प्रथिने ब) स्निग्ध पदार्थ व जीवनसत्वे
क) जीवनसत्त्वे व प्रथिने ड) पिष्टमय पदार्थ व स्निग्ध पदार्थ

६.सिक्कीम या राज्याची प्रमुख भाषा कोणती ?
अ) खासी ब) गारो क) आसामी ड) भूतिया

७. लोह खनिजापासून कोणता धातू तयार केला जातो ?
अ) स्टेनलेस स्टील ब) शुध्द लोखंड क) पोलाद ड) ॲल्युमिनिअम

८. गोंड राजांचा जिल्हा कोणता ?
अ) कोल्हापूर ब) गडचिरोली क) चंद्रपूर ड) नंदूरबार

९. समृध्दी महामार्ग कोणत्या दोन शहरांना जोडणारा आहे ?
अ) मुंबई - बंगळुरू ब) मुंबई - नागपूर क) नागपूर - कोल्हापूर ड) नाशिक - नागपूर

१०. हे ईश्वराचेच दुसरे रुप आहे.
अ) प्रेम ब)भक्ती क)भगवान ड)परमात्मा

उत्तरे इतरत्र

चिमुकलं रेड पियरो

पांढऱ्या, लाल व काळ्या रंगसंगतीत दिसणाऱ्या या फुलपाखराच्या पंखांवर चंदेरी झळाळी दिसून येते. विविधरंगी असं हे फुलपाखरु मध मिळवण्यासाठी कमी उंचीच्या फुलझाडांभोवती दिसत असलं, तरी प्रजननाच्या कालावधीत मात्र पानफुटीच्या झाडावरच आढळतं.

हे चिमुकलं विविधरंगी रेड पियरो फुलपाखरु सर्वत्र दिसतं. जंगलातील वस्तीस्थानांबरोबरच शहरातल्या बागा, घरातल्या गच्चीवर किंवा कुंड्यांच्या आसपास देखील हे फुलपाखरु आढळतं. लहानशा आकाराचं हे फुलपाखरु जेमतेम ३० ते ३६ मिलीमीटर एवढ्या लांबीचं असतं.

पांढऱ्या, लाल व काळ्या रंगसंगतीत दिसणाऱ्या या फुलपाखराच्या पंखांवर चंदेरी झळाळी दिसून येते. याची खालची बाजू पांढरी असून त्यावर काळ्या रंगाचे छोटे छोटे ठिपके असतात. पुढील पंखाच्या टोकाला काळी कडा असते व त्यावर पांढऱ्या ठिपक्यांची नक्षी असते.

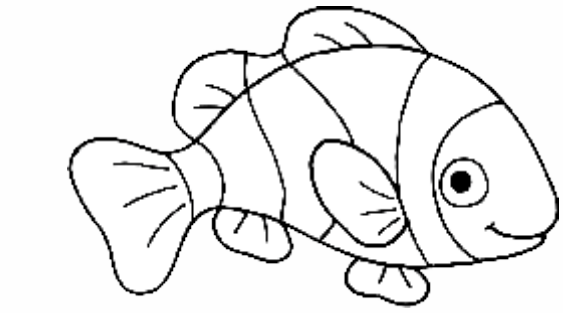
मागच्या पंखांच्या कडा गडद लाल रंगाच्या असून त्यावरही पांढऱ्या ठिपक्यांची रांग असते. पंखांची वरची बाजू मात्र गडद काळी असते व खालच्या पंखाच्या कडा जर्द केशरी रंगाच्या असतात.

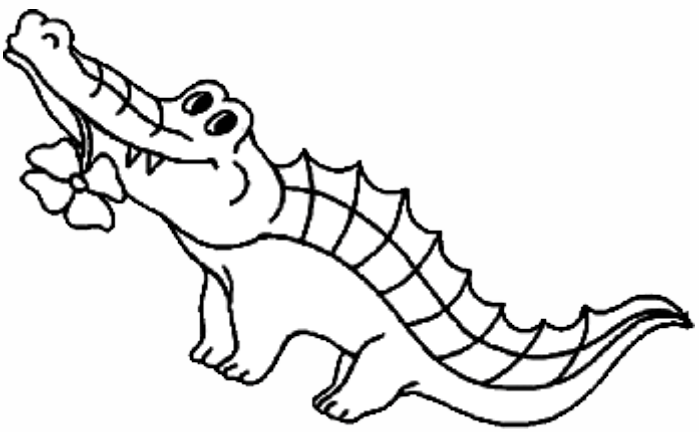
ही रेड पियरो फुलपाखरं मध मिळवण्यासाठी कमी उंचीच्या फुलझाडांना भेट देतात, मात्र प्रजननाच्या कालावधीत पानफुटीच्या झाडावरच दिसून येतात. मादी या झाडांच्या पानांवर अंडी घालते. या फुलपाखराच्या अळ्यांची एक खासियत असते, ती म्हणजे साधारणत: इतर फुलपाखरांच्या अळ्या एका पानावर विसावून आजूबाजूची पानं खाताना दिसतात; मात्र या फुलपाखराची अळी ही पानफुटीच्या पानाच्या आत शिरुन आतला मांसल गर खाताना आढळते. अनेकदा तर ती अगदी पातळ पापुद्र्याच्या आत राहून आजूबाजूचा सगळा गर संपवून टाकते. या अळीचा कोष तिथेच पानाच्या बाहेरच्या बाजूला तयार होतो.

नुकतीच कोषातून बाहेर आलेली फुलपाखरं या पानफुटीच्या झाडावरच विसावतात. सकाळच्या कोवळ्या उन्हात ही फुलपाखरं सूर्यस्नान म्हणजेच बास्किंग करताना आढळतात.

❖❖❖

चित्र काढा आणि रंग भरा





सामान्यज्ञान उत्तरे

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

९ ८ ६

	१चौ	ती	२स		३वां
४दा	दा		५र	६वा	न	गी
गि		७पा	प	णी		
८ना	९रा	य	ण		१०मा	मी
	जें			११ध्रु	व	
१२भा	द्र	१३प	द		१४लं	का
ज		री		१५ता	क	
१६क	र्ना	ट	क		१७र	फी

।। 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 पूजील त्याला हा संसार।
कृपावंत तू होसी ज्यावर होईल त्याचा जयजयकार।

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

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

सद्गुरू होना 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/2019-2021
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

॥ तुही निरंकार ॥

ऑफिस : गाळा नं. १,४,६,८ महावीर इंडस्ट्रियल इस्टेट,
नारिंगी फाटा, बिरार (पूर्व),
ता. पालघर, जि. ठाणे - ४०१३०५ (महाराष्ट्र)
कार्यालय : (०२५०) २५२७३२०/९८२२८८५५२६
ई-मेल : rajinustries2010@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 पॅकेजींग, एच.डी. आणि पी.पी. बॉटल

बाबाजी कंस्ट्रक्शन कं.

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

जनार्दन ह्. पाटील
अंकित ज. पाटील

राकेश च. पाटील
कुशल ज. पाटील