मूल्य ₹ १५/-

हसती दुनिया

(मराठी)

अंक २ • वर्ष १८ वे • पृष्ठे ५२ • फेब्रुवारी - २०२१

हसती दुनिया
(मराठी)

अंक ०२ • वर्ष १८ वे • पृष्ठे ५२ • फेब्रुवारी - २०२१

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. ऱ्हाटवळ
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

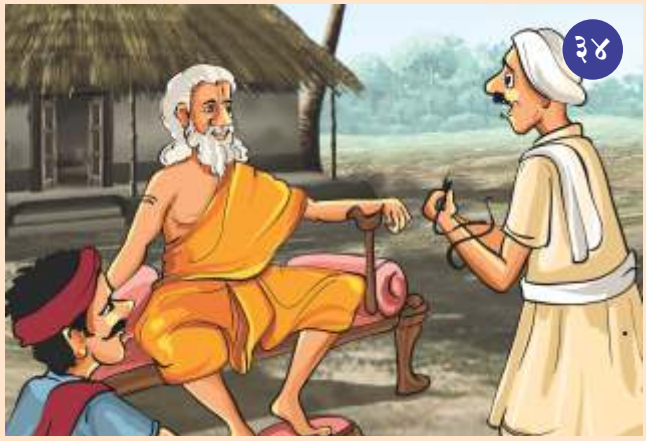
- दोन शब्द ०४
- दादाला विचारु या ०८
- विचारपुष्प १२
- शब्दकोडे १५
- वाढदिवसाच्या शुभेच्छा २६
- आरोग्याचा मंत्र २८
- वैज्ञानिक प्रश्नोत्तरे २९
- दिव्यवाणी ३१
- हसा मुलांनो हसा ३२
- सामान्य ज्ञान ४५
- चित्र काढा आणि रंग भरा ५०

चित्रकथा

- आजोबा १६
- किट्टी ३८

विशेष व प्रेरक प्रसंग

- व्यक्तिविशेष ०७
- भ्रमंती २१
- तेजस्विनी २३
- समर्थ दर्शन -भाग ७० ३४
- प्रेरक प्रसंग ३५
- विशेष माहिती ३६
- विशेष ४६
- मत्स्यजगत ४८
- विश्वजगत ४९



कथा

- पौराणिक कथा ०५
- खरा बुध्दिमान १०
- स्नेह व शांतीचा महामंत्र १३
- मनाला स्थिर प्रभूशी जोडा २०
- निर्लोभी पती-पत्नी २४
- डॉ. कलामांची महानता ४२
- भगिनी निवेदिता ४३

कविता

- भारतीय हुतात्मा दिन ०९
- भारतीय युवा दिन २५
- हास्य दिन ३०
- सद्‌गुरु महान ३५

विचार बदला - जीवन बदलेल

एका गावात एक कुंभार आपल्या पत्नीसोबत रहात होता. तो मातीची खेळणी बनवून विकत असे. परंतु त्यातून पोटापाण्याचाही खर्च सुटत नसे. एके दिवशी कुंभाराच्या मनात आलं, की लोक आता फॅशनेबल झाले आहेत. हल्ली ते चिलीम ओढतात. आपण जर या मातीच्या चिलीम बनवून विकल्या तर भरपूर पैसा मिळेल. तो माती मळू लागला. तेवढ्यात त्याची पत्नी आली तिने विचारले,"आज हे नवीन काय बनवता?" कुंभार म्हणाला,"चिलीम बनवतो. त्या विकून भरपूर पैसा मिळेल." कुंभाराची पत्नी हुशार होती. ती म्हणाली,"धनी, चिलीम बनवून विकण्यापेक्षा मातीची मडकी का नाही बनवत? आता उन्हाळा जवळ आला आहे. लोकं थंड पाणी पिण्यासाठी मडकी विकत घेतील. त्यातूनही आपल्याला पैसे मिळतील. शिवाय चिलीम विकून लोकांच्या व्यसनाला प्रोत्साहन देऊन पापाचे भागीदार बनण्यापेक्षा लोकांना शीतल पाणी पाजून त्यांच्या आनंदाचे भागीदार बनू शकतो."

पत्नीचं म्हणणं ऐकून कुंभार म्हणाला,"तू म्हणतेस ते अगदी योग्य आहे. मी आता मडकी, सुरया, माठ बनवायला घेतो." त्याने पुन्हा माती मळायला सुरुवात केली. अचानक मातीतून आवाज आला,"कुंभार दादा तू मला कोणता आकार देत आहेस? आधी तर वेगळा आकार देत होतास. आता का वेगळा आकार देत आहेस?" कुंभार म्हणाला,"आधी मी तुला चिलीमचा आकार

देणार होतो. आता मडक्याचा आकार देत आहे कारण आता माझा विचार बदलला आहे." त्यावर माती म्हणाली,"कुंभार दादा, तुझा विचार बदलला; पण माझं तर जीवनच बदललं. जर मी चिलीम बनले असते तर माझ्यात अग्नी भरला असता, स्वतःही जळत राहिली असती आणि जगालाही जाळत राहिली असती. आता मडकं बनली तर त्यात पाणी भरलं जाईल. तेव्हा मी देखील थंड राहीन आणि जगालाही शितलता देईन."

फक्त एक विचार बदलला आणि सर्वांच्याच जीवनात बदल घडला. म्हणूनच तत्ववेत्ता म्हणतात, विचार बदला म्हणजे जीवन बदलेल. अर्थात नकारात्मकता, हतबलता, नैराश्य आणि हीन-दीनतेचे विचार बदलून एक सकारात्मक विचार आपलं जीवन नक्कीच बदलू शकतो, जीवन घडवू शकतो.

- राजेंद्र थोरात

बोधपर कथा

कलीयुगी नाम आधार

कौरव पांडवांचे महाविनाशक युध्द संपल्यानंतर पांडवांनी राज्यविस्तार करण्यासाठी राजसूय यज्ञ केला. आपल्या साम्राज्याचा विस्तार करण्यासाठी पाचही पांडव पाच दिशेला निघाले होते. वाटेत त्यांना काही विचित्र गोष्टी पाहायला मिळाल्या होत्या. त्या गोष्टी किंवा घटनांमागचा अर्थ काय आहे, हे जाणून घेण्यासाठी त्यांनी भगवान श्रीकृष्णांना त्या घटना सांगायला सुरवात केली.

युधिष्ठिर म्हणाला,"हे केशव! मी जंगलात दोन सोंड असणारा हत्ती पाहिला, तेव्हा माझ्या आश्चर्याला पारावार राहिला नाही."

त्यावर श्रीकृष्ण म्हणाले, "आता कलीयुगाचा प्रारंभ लवकरच होणार आहे. कलीयुगात अशा लोकांचं राज्य असेल जे दोन्ही बाजूंनी प्रजेचं शोषण करणारे असतील.

बोलणार एक करणार दुसरंच!" त्यानंतर भीमसेन म्हणाला,"हे मधुसूदन! मी एक गाय पाहिली, ती आपल्या वासराला इतकं चाटत होती, की ते वासरु अगदी रक्तबंबाळ व्हायला लागलं होतं."

भगवान म्हणाले,"कलीयुगात माणूस शिशुपाल होईल. तो आपल्या बालकांवर एवढी ममता करेल, की त्यांना स्वतःचा विकास करायची संधीच देणार नाही. एखाद्याचा मुलगा जर साधू बनला तर हजारो लोक त्यांचं दर्शन घ्यायला येतील. पण जर स्वतःचा मुलगा साधू बनला तर रडत बसणार. एवढी सारी मोह-माया-ममता करुन त्याला कुटुंबातच जखडून ठेवणार. वास्तविक संतान ही ईश्वराने दिलेली ठेव आहे."

अर्जुन म्हणाला,"हे नारायण! मी तर असं विचित्र आश्चर्य पाहिलं की काही पक्ष्यांच्या पंखांवर वेदांमधील श्लोक लिहिलेले होते; पण ते पक्षी मात्र एका प्रेताचं मांस खात होते."

भगवंत म्हणाले,"कलीयुगात असे लोक असतील, जे स्वतःला विद्वान पंडित म्हणवतील; पण त्यांचं लक्ष दुसऱ्याचं धन-संपत्ती हडप करण्याकडे असेल. उच्च पद प्राप्त करण्यासाठी ती व्यक्ती कधी मरेल आणि मला ते पद कसं प्राप्त होईल या प्रयत्नात ते असतील. अशा लोकात मात्र संतपुरुष विरळेच असतील."

सहदेवाने चौथे आश्चर्य सांगितले,"हे मुरलीधर! मी जंगलात पाच विहीरी एका रांगेत पाहिल्या. त्यात मध्यभागी असलेली विहीर मात्र कोरडीठाक होती आणि बाकीच्या चारही पाण्याने भरलेला होत्या."

भगवंत म्हणाले,"कलीयुगात धनाढ्य लोक आपल्या संततीच्या लग्नकार्यात उत्सवात लाखो रुपये खर्च करतील; परंतु जो भुकेलेला आहे त्याला मात्र एक दाणाही देणार नाहीत. मौज-मजेसाठी व्यसनाधीनतेत पैसे उडवतील."

पाचवा भाऊ नकुल म्हणाला,"हे जनार्दन! एक प्रचंड शिळा पहाडावरुन घरंगळत येत होती; परंतु एक छोट्याशा रोपट्याला अडकून ती तिथंच थांबली."

त्यावर भगवान श्रीकृष्ण म्हणाले,"हे नकुल! कलीयुगात मानवी मन हे पतनाच्या दिशेने येईल. मानवी जीवन पतीत होईल. सत्ता, धन यांनी त्याचे पतन थांबणार नाही; परंतु हरिनामाने मात्र त्यांचे पतन होणे थांबेल. कितीही मोठा पापाचा भार असला तरी कलीयुगात हरिचं नाम हेच त्याला तारणार आहे."

म्हणूनच म्हटलयं - कलीयुगी नाम आधारा.

❖❖❖

कष्ट आणि प्रार्थना

२ ऑक्टोबर १९०४ रोजी मोगल सराई येथे लाल बहादूर शास्त्री यांचा जन्म झाला. योगायोग असा की त्यांचा जन्म महात्मा गांधीजींच्या जन्मदिनी झाला. त्यांच्या वडीलांचे नाव शारदाप्रसाद आणि आईचे नाव रामदुलारी होते. आईला अवघ्या २०व्या वर्षी वैधव्य आले. त्या आपल्या दोन मुली व लाल बहादूर यांना घेऊन आपल्या वडिलांकडे रहायला गेल्या. तेथेच आजोबांच्या घरी त्यांचे बालपण गेले.

लालबहादूर हे किरकोळ अंगकाठीचे मृदुवाणी असलेलं व्यक्तिमत्त्व! पण मनाने खंबीर असलेले लाल बहादूर शास्त्री हे भारताचे दुसरे पंतप्रधान होते. 'जय जवान, जय किसान' ही अत्यंत प्रेरणादायी घोषणा करुन भारतीय जनतेला सैनिक व शेतकऱ्यांचे महत्त्व जाणवून दिले.

अशा या पंतप्रधानाच्या लहानपणी घडलेला हा प्रसंग - लालबहादूर यांचे घरातले नाव नन्हे होते. एक म्हातारा नन्हेवर फार संतापला. नव्याने तयार केलेल्या त्याच्या अंगणात एका रात्रीत गुरांनी हैदोस घातला होता. मऊ जमीन उखडून टाकली होती. त्या महात्म्याने अंगणात उठलेल्या पावलांच्या ठशाकडे जरा बारकाईनं पाहिले, "अरे या पावलांवर तर राजचिन्हे दिसतात कुणाची बरंही पावलं असावीत, त्या गवळ्याची ?"

म्हातारा पावलांच्या ठशाच्या शोधासाठी निघाला. तो थेट गवळ्याच्या मुलापाशी. ते लहान पोर अगदी घाबरुन गेलं होतं. म्हातारबुवा म्हणाले,"बाळ, रडू नकोस. हस बघू, तू राजा होणार आहेस." मार चुकला या आनंदात ते पोर हसलं. झोपडीपासून ते राजप्रासादाकडे असा लाल बहादूर शास्त्रींचा जीवनक्रम घडला. मात्र त्यांनी मोठेपणी आपल्याजवळ आपली जन्मकुंडली नाही असे जाहीरपणे सांगितलं होतं. आपल्या घरी इतके दारिद्र्य होते की जन्मकुंडली तयार करुन घेणे ही शक्य नव्हते, असे त्यांनी स्वतः सांगितले.

राजकारणात त्यांना भविष्य विचारणे मंजूर नव्हते. आपण वारंवार ज्योतिष्याच्या तंत्राने वागू लागलो की आपल्यातला आत्मविश्वास ढळतो असे त्यांचे मत होते. हे मत

(पान ११ वर)

दादाला विचारू या..!

प्रश्न : भक्तीच्या प्रमुख अंगात सेवेला का महत्त्व दिले जाते ?

उत्तर : ज्यावेळी आपण पहिला प्रण मान्य करतो, की तन-मन-धन ही ईश्वराची देणगी आहे, मी तिचा अभिमान करणार नाही. यावेळी आपण समर्पित झालेलो असतो. अशा वेळी जेव्हा आपल्याकडून सत्कर्म घडतात, परोपकार होतो, कुणाला मदत होते तेव्हा नकळत आपण हे केले असा अभिमान येण्याची शक्यता असते. हा अभिमान किंवा कर्ता भाव आल्याने आपण पहिल्या प्रणापासून दूर जातो. हाच कर्ताभाव मोक्ष-मुक्तीमध्ये बाधक ठरतो. कर्तापणामुळे जीव पुन्हा बंधनात अडकतो. तन-मन-धनाचा अभिमान समूळ नाश पावावा यासाठीच आपल्याला सेवा करायची आहे. सेवेत मी कर्ता नसतो. सेवा आदेशानुसार होत असल्याने आपण मालक नसून सेवक आहोत हा भाव बळावतो आणि आपोआपच तन-मन-धनाचा अभिमान नष्ट होतो. पुढे भक्तीची वाट सोपी होते. म्हणूनच भक्तीच्या प्रमुख अंगात सेवेला अग्रस्थान दिले आहे. सेवेबाबत असंही म्हटलेलं आहे. नरसेवा नारायण पूजा. निष्काम भावनेने केलीली सेवा हीच पूजा आहे, भक्ती आहे.

❖❖❖❖❖❖

प्रश्न : सेवेमुळे कोणता लाभ होतो ?

उत्तर : बरेचदा आपण ऐकतो की तनाने सेवा केली, की तन मजबूत होईल. धनाने सेवा केली की धनाची वृद्धि होईल; परंतु यासाठी सेवा करायची नसून ती अलौकिक आनंदासाठी केली जाते. अशा प्रकारची गाजरं दाखवणं म्हणजे लालसा आहे. असे कर्म ही सेवा होऊ शकत नाही ते सकाम कर्म होईल. सेवेने भलेही तन-मन-धनाने भक्त समृध्द होत असला तरी मुळात सेवा त्या भावनेने करायचीच नसते. सेवेचा मुख्य उद्देश आहे तन-मन-धनाचा अभिमान दूर करणे, सेवेचं फळ आहे सेवा. सेवेचा लाभ म्हणजे अलौकिक आनंदाची प्राप्ती.

सेवा ही लहान मोठी नसते. सेवा श्रेष्ठ किंवा कनिष्ठ नसते. सेवा ही सद्‌गुरुच्या कृपेचा प्रसाद असतो. त्यामुळे कोणतीही सेवा मिळाली तरी त्याचा अंहकार येऊ नये. सेवेत आपण सफल झालो तरी त्याचं श्रेय आपल्या सद्‌गुरुलाच द्यावं. म्हणजे कर्मबंधनातून मुक्ती तर मिळतेच पण सद्‌गुरुची कृपा आणि अलौकिक आनंद अखंड लाभत असतो. परोपकाराचा भाव दृढ होण्यासाठी सेवा हा एक उत्तम मार्ग आहे.

❖❖❖❖❖❖

(४ फेब्रुवारी)

जागतिक कर्करोग दिन

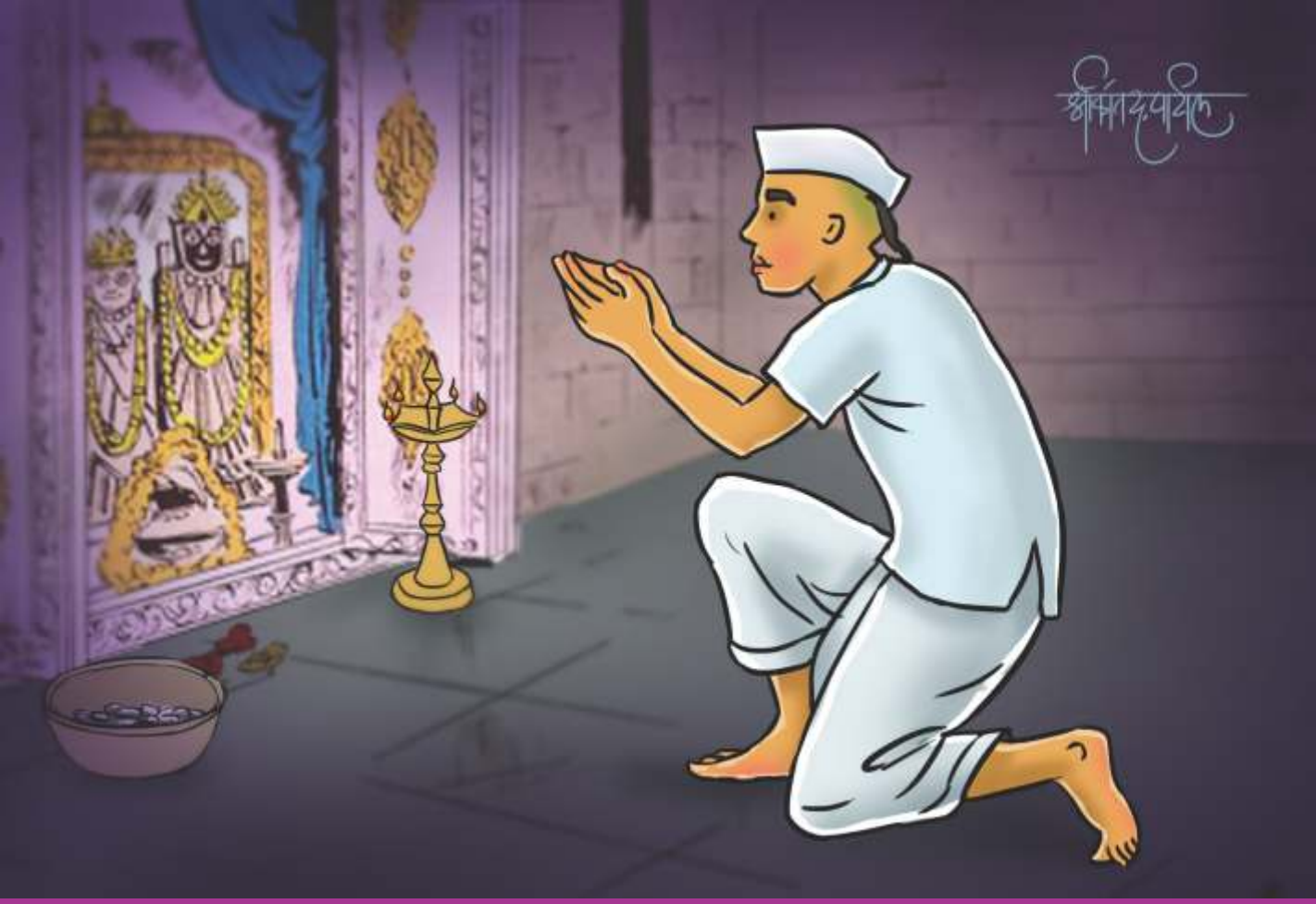
कर्करोग महा भयानक
नाही ठोस उपचार
येऊ नये तो आपल्यापाशी
करु असा निर्धार।। धृ।।

धूम्रपान अन् तंबाखूचे
सेवन करु नका
मद्यपान आणि गुटख्याच्या
आहारी जाऊ नका
प्रतीकार शक्तीवर्धक
नित्य करा आहार।।१।।

दिवसाकाठी थोडातरी
पायी करा प्रवास
व्यायामाची असे जरुरी
याचाही करा प्रयास
हसत रहा आनंदी रहा
हा नैसर्गिक उपचार।।२।।

लवकर उठा लवकर झोपा
वेळीच करा भोजन
पालेभाज्या हिरव्या ताज्या
नित्य असो आयोजन
कंदमुळे ताजीफळे
घ्या आयुर्वेद आधार।।३।।

- सुरेश तिर्लोटकर



कथा

आदर्श मातेचा सुपुत्र

'वार लावून शिकणं' म्हणजे काय असतं, हे आजच्या विद्यार्थ्यांना माहिती नाहीये. पूर्वी आई वडिलांपासून दूर राहून गरीब विद्यार्थी 'वार लावून शिकत' वार लावणे म्हणजे आठवड्यातील सात वारांना सात वेगवेगळ्या घरी जेवायला जायचं व त्या बदल्यात ह्या दिवशी त्या घरातील पडतील ती छोटी-मोठी काम करायची. पांडुरंग पुण्यात असाच वार लावून शिकत होता. जेवणाचं भागलं! पण रहायचं कुठे? पांडुरंगाचे गाव पालगड. तालुका दापोली, जिल्हा रत्नागिरी. पालगडच्या शाळेत फी वेळेवर न भरल्यामुळे पांडुरंगाचं नाव शाळेतून कमी केलं होतं. पण शिक्षणाच्या प्रचंढ ओढीनं तो पुण्यात आला. राम नावाच्या मित्राकडे राहू लागला. वार लावून मोठ्या जिद्दीने तो शिकू लागला. रोज दुसऱ्यांच्या घरी जेवताना होणाऱ्या अपमानाच्या यमयातना पांडरंग धीरानं पचवत होता. एकदा तर कहरच झाला. संध्याकाळी पांडूरंग ठरलेल्या

यजमानांकडे जेवायला गेला. दाराला कुलुप होतं. पूर्वसूचना न देता ते गावाला गेले होते. आयत्यावेळी कोण जेवायला देणार ? उपाशीपोटी पांडुरंग परत निघाला. वाटेत एका मंदिरात गेला. मंदिरात सामसूम होती. फक्त एक समई तेवत होती. नमस्कार करताना पांडुरंगाची नजर देवापुढील तबकामधल्या पैशाकडे गेली. काय करावं ? घ्यावेत का हे पैसे ? ही काही चोरी नाही. प्रसाद म्हणून घेऊया एकदाच. तेवढ्या पैशात पोट भरेल एवढे चुरमुरे-शेंगदाणे सहज विकत घेता येतील. पांडुरंगाने हात पुढे केला आणि तो पैसे उचलणार; तो त्याच्या डोळ्यांसमोर आईची मूर्ती आली. आई! आई म्हणजे साक्षात देवता. पांडुरंगाची आई करारी बाण्याची, स्वाभिमानी स्त्री होती. शरीराबरोबरच मनाचीही मलिनता कटाक्षानं दूर ठेव असं सांगणाऱ्या आईची आठवण येताच पांडुरंगाने हात मागे घेतला. त्या रात्री पांडुरंग उपाशी होता. पण 'मी चोरी केली नाही' या समधानाने त्याचं मन तुडुंब भरलं होतं!

मित्रांनो, हा पांडुरंग म्हणजेच आपले पांडुरंग सदाशिव साने 'साने गुरुजी'! निसर्गवेडा शिक्षक, चालतं-बोलकं विद्यापीठ, देवाशी बांधिलकी मानणारा एक संवेदनशील लोकशिक्षक आणि अखंड चैतन्याचा एक खळखळता झरा म्हणजेच साने गुरुजी होत.

आईने लावलेले संस्कार अखंड जोपासणारे, थोर देशभक्त, मुलांचे लाडके-प्रेमळ गुरुजी. त्यांचा जन्म २४ डिसेंबर १८९९ रोजी रत्नागिरी जिल्ह्यातील पालगड येथे झाला.

❖❖❖

कष्ट आणि प्रार्थना

(पान ७ वरुन)

बनविण्यास त्यांच्या घरातील वडिलधाऱ्यांचे अगदी लहान वयातले संस्कार नकळत कारणीभूत ठरले असावेत.

दुसरा प्रसंग म्हणजे बनारसला त्यावेळी जत्रा भरत असे. जत्रा नदीच्या पलीकडे असे. लालबहादूर काही मित्रांसह या जत्रेला गेले होते. दिवसभर जत्रेत रमणारे मित्र संध्याकाळी परत निघाले. सर्वजण बोटीजवळ आले पण लाल बहादूर मागे रेंगाळत राहिले. तुम्ही जा माझे काम आहे असे सांगितले. अंधार पडू लागला. लाल बहादूरांनी नदीत उडी मारली. नदीचं पात्र अर्धा मैल रुंद होतं. पण त्यांनी किनारा गाठला, असे ते का वागले? तर त्यांच्याजवळ होडीच्या भाड्याचे पैसे नव्हते. त्यांचा स्वभाव संकोची व मानी होता. पैसे नाहीत हे मित्रांना कळू दिले नाही. कसल्याही अडचणीवर कल्पनाशक्ती व युक्ती वापरुन मात करायची ही त्यांची ख्याती होती. त्यांना लहानपणापासून हाती येईल ते पुस्तक वाचावे हाच ध्यास! वाईट मार्गाने मिळवलेल्या पैशाची चीड व नितिमत्तेची चाड हा त्यांच्या जीवनाचा स्थायी भाव. कष्ट करणे म्हणजे प्रार्थना होय हे लाल बहादूर शास्त्रींचे सूत्र होते. दिवे व पंखे काम संपल्यावर स्वतः बंद करणारे शास्त्री आपल्या पंतप्रधानपदाची सूत्रे हाती घेतल्यावरही तसेच वागत. मित्रांनो, अशा निर्व्यसनी, शाकाहारी, मृदुभाषी आणि खंबीर व्यक्तीमत्त्वापासून आपण बोध घ्याल ना ?

- सुजाता जाधव (सांगली)

विचारपुष्प

जीवनशैली

ज्ञान घेण्याच्या पूर्वी आपण जे पाच प्रण घेतले होते त्यातील एक प्रण गृहस्थात राहून ओझे बनायचे नाही आहे, असे आहे. मग आपण आपल्या जीवनात अ ा गोष्टींची निवड करावी ज्याने आपण कोणावर ओझे बनू भाकत नाही. त्यासाठी आपण आपली स्वतःची जबाबदारी पार पाडायची आहे. परमात्म्याने कर्म करण्यासाठी बळ दिले आहे. त्या कर्माच्या उपयोगाने आपण आपल्या परिवाराची व आपली स्वतःची जबाबदारी मग ती आर्थिक रुपात असो किंवा कामाची जबाबदारी कोणत्याही रुपात असो, त्या निभावयाच्या आहेत. त्याचा त्याग करायचा नाही. आणि ना समाजावर ओझे बनायचे आहे. अर्थात हा प्रण आपल्याला गृहस्थाची जबाबदारी निभवावी आणि समाजावर भार बनू नये असेच सांगत आहे. तसेच या प्रणाला जर आपण बारकाईने अजून पाहिले तर जिथे आपण समाजावर ओझे बनायचे नाही तिथेच घरी राहूनही घरच्यांवर ओझे बनायचे नाही.

उदाहरणार्थ, मुलाने किंवा मुलीने आपली स्वतःची खोली किंवा आपण राहत असलेले घर जर व्यवस्थित ठेवले. स्वयंपाक (Kitchen) घरात आई किंवा वडील जेवण बनवत असताना जेवणाची ताटं व अन्य काही कार्यात हातभार लावला तर आई–वडीलांना मदत म्हणून सेवा होईल आणि लहानपणापासूनच जबाबदाऱ्यांची जाणीव होत जाईल. समाजासह घरच्यांवरही आपण ओझे बनून राहणार नाही.

काही वेळा असेही पाहण्यास मिळते, की बरेच तरुण मोबाईल मधल्या गेम्स मध्ये इतके गुंतलेले असतात, की घरातील स्वच्छतेकडे आणि त्यांच्यावर असणाऱ्या जबाबदाऱ्यांकडे त्यांचे लक्षच नसते, ते त्यात सहयोग देत नाहीत.

(पान १४ वर)

प्रार्थनेचा परिणाम

एक भक्त नामस्मरण करता करता झोपी गेला. रात्री अचानक त्यांच्या अंगाला खाज सुटू लागली. ॲलर्जीची गोळीही घरात नव्हती आणि आणून देणारंही कोणी नव्हतं. शेवटी तो स्वतःच बाहेर पडला. बाहेर पाऊस सुरु झाला होता. बाईक घेऊन जाणंही शक्य नव्हतं. थंडी पण बरीच पडली होती. शेवटी भक्तानं मंदिराजवळ उभ्या असलेल्या रिक्षावाल्याला बोलवलं. रिक्षावाला रिक्षा घेऊन आला. त्याच्या डोळ्यातून अश्रू वाहत होते. भक्ताने विचारले, का रे बाबा, का रडतो आहेस? तब्बेत ठीक नाही का? मला जरा मेडीकल स्टोरपर्यंत सोडशील का? त्यावर रिक्षावाला म्हणाला, होय, साहेब सोडतो. खरं तर रिक्षासाठी कोणीतरी प्रवासी मिळावा म्हणून

देवाला प्रार्थनाच करत होतो. दोन दिवस पावसामुळे कोणीच प्रवाशी इकडे फिरकला नाही त्यामुळे भुकेने जीव व्याकुळ झाला आहे. शिवाय थंडीमुळे अंग आणि डोकंही दुखत आहे. भक्त सज्जनाला त्याची दया आली. तो विचार करु

लागला या रिक्षावाल्याची प्रार्थना ऐकून देवानेच मला त्याच्या मदतीला एवढ्या रात्री इथं पाठवलं. पाऊस नसता तर मी बाईक घेऊन गेलो असतो. भक्ताने देवाचे आभार मानले. त्याने आपल्या औषधांसोबतच रिक्षावाल्याची औषधंसुध्दा घेतली आणि शेजारच्या हॉटेलात जाऊन जेवण घेऊन आला. औषध व जेवण रिक्षावाल्याला देत तो म्हणाला, आता मंदिराच्या पारावर बसून जेवून घे आणि हे औषध घे म्हणजे तुझी डोकेदुखी थांबेल. असं म्हणून भक्ताने आपल्या अंगावरची शालही त्याच्या अंगावर घातली. रिक्षावाला भारावून गेला. हात जोडत म्हणाला, साहेब तुमच्या रुपाने देवच माझ्या मदतीला धावून आला. भक्ताने शंभराची नोट त्याच्या खिशात कोंबली आणि तो घरात आला. अंथरुणावर पडल्या पडल्या त्याला बाबा अवतारसिंहजीचे प्रवचन वाचलेले आठवले. त्यात ते म्हणतात, हा परमात्मा सर्वत्र उपस्थित आहे. जो या परमात्म्याकडे अंत:करणापासून प्रार्थना करेल, त्याच्या मदतीसाठी हा परमात्मा, कोणाच्या ना कोणाच्या घटातून ताबडतोब त्याच्या मदतीला धावेल. हाच प्रसंग आज भक्ताच्या जीवनामध्ये पहायला मिळाला. कोणाच्या तरी मदतीसाठी ईश्वराने आपली निवड केली या आनंदात तो झोपी गेला.

❖❖❖

विचारपुष्प (पान १२ वरुन)

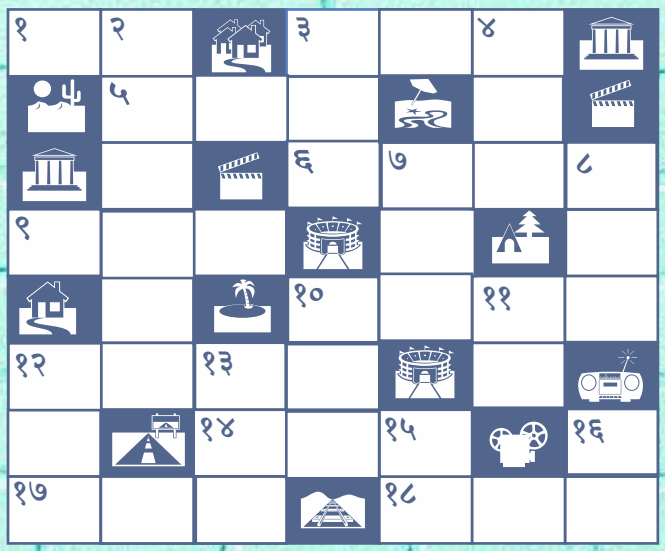
मग आपण चौथा प्रण क ाप्रकारे जीवनात आमलात आणत आहोत. हा एक प्र न चिन्ह असून विचारकरण्यासारखी बाब आहे. आपल्याला गृहस्थात राहूनच सर्व जबाबदाऱ्या पार पाडायच्या आहेत. आणि कोणावरच ओझे व भार बनून राहायचे नाही.

थोडे अजून पुढे जाऊन पाहिले, की आपण स्वत:हूनच आपल्यावर एक ओझे बनतो. उदाहरणार्थ, एखाद्या मुलाला जर चॉकलेट आवडत असेल आणि त्याच्या आईने महिन्यातून फक्त तीनच वेळा चॉकलेट देईन, असे ठरवले. तर मग त्या मुलाला जेव्हा जेव्हा चॉकलेट मिळेल तेव्हा तेव्हा त्याचा तो आनंद लुटेल. आता त्याच्यावर निर्भर आहे, की त्याने त्या क्षणाचा आनंद घ्यावा, की पुढील चॉकलेटची वाट पाहत राहून किती वेळा चिंताग्रस्त राहायचे आहे. अर्थात आवडत्या गोष्टीचा त्याग करुन ती माझी तप चर्या आहे, असे समजायचे. अजून एका उदाहरणातून व्यवस्थित समजून घेऊ, की एखाद्या व्यक्तीला जर आंबा आवडत असेल आणि तो केवळ उन्हाळ्यातच मिळू भाकतो. परंतु ती व्यक्ती उन्हाळा ऋतु लवकरच संपणार या हेतुने आंबा खरेदी करत नाही. आणि जरी खरेदी केला तर पावसाळ्यात किंवा हिवाळ्यात आंबा खाण्याची मज्जाच नाही. तसेच उन्हाळ्या व्यतिरिक्त आंबा अन्य ऋतुत जरी मिळत असला तरी तो खरेदी करण्यात अर्थच नाही. अ ाप्रकारे जर आपण विचार केला, तर पै ाच्या रुपात ई वराने दुकानात जाऊन आंबा खरेदी करण्याची जी भक्ती दिली आहे, त्याचा आपण उपयोगच करु भाकलो नाही. मग आंबाच काय तर कोणतेही गोष्ट ती कोणत्या ऋतुत उपलब्ध असणार यापेक्षा जेव्हा उपलब्ध असेल तेव्हा त्याचा त्यावेळी आनंद घ्यावा.

❖❖❖

शब्दकोडे १८८

❍ पूजा अरोडा (रेवाडी-हरियाणा)



उभे शब्द

२. भारताचे पहिले पंतप्रधान (नाव)

३. फुटबॉलच्या एका टीममध्ये ... खेळाडू असतात.

४. गुजरातमधील भरुच शहर .... या नदीकाठी वसले आहे.

७. चवदार तळे महाराष्ट्रात कोठे आहे ?

८. आरोग्यासाठी .... आहार घ्यावा.

१०. अबू-धाबी ही संयुक्त .... अमिरातची राजधानी आहे.

११. भारतात .... फेब्रुवारी १९२५ रोजी पहिली विद्युत रेल्वे सुरु झाली

१२. फुलांचा राजा

१३. ... कथा म्हणजे भगवान बुध्दाच्या प्रत्येक जन्माची कथा होय.

१५. वेस्ट इंडिजचा एक प्रसिध्द फलंदाज

१६. देवतांचा राजा

आडवे शब्द

१. हत्तीचा समानार्थी शब्द .....राज.

३. कोणत्या पांडवपुत्राने माशाचा डोळा फोडून द्रौपदीला स्वयंवरामध्ये जिंकले ?

५. वर्षातून एकदा

६. सज्जनगडावर .....स्वामींची समाधी आहे.

९. केवळ चीन आणि ....हे दोन देश नेपाळच्या सीमेलगत आहेत

१०. पन्नास आंब्यामधून एक डझन कमी झाले, उरले .....

१२. २०१३ चा दादासाहेब फाळके पुरस्कार प्रसिध्द गीतकार ..... यांना मिळाला

१४. कोणत्या वाद्ययंत्रासाठी उस्ताद झाकिर हुसैन ओळखले जातात ?

१७. पाण्यात पोहणारा पण उडू न शकणारा पक्षी

१८. भारताचे पहिले राष्ट्रपती डॉ. प्रसाद हे होते.

उत्तरे इतरत्र

आजोबा

चित्रांकन
लेखन, रंग
अजय कालडा

दादा, एक चहा द्या. किती रुपये झाले ?
चाय
20
एक दिवस लक्ष्मण जवळच्या शहरातील दुकानात सामान खरेदीसाठी गेला. लक्ष्मण सामान घेऊन गावाच्या दिशेने येत असताना त्याने एक मोठे चहाचे दुकान पाहिले.
२० रुपये
20
तो चहाची किंमत ऐकून हैराण झाला आणि विचार करु लागला. मी तर १० रुपयाला चहा विकतो आणि तिकडे शहरात २० रुपये; त्याला काही चवही नव्हती. आता मला समजले लोक श्रीमंत कसे होतात! मी पण चहाची किंमत वाढवतो.
अरे! चहाची किंमत अचानक कशी वाढली; असे काय झाले ?
20
भाऊ, महागाई खूप वाढली आहे. परवड नाही सध्या!

आता लक्ष्मणची कमाईही वाढली होती.
कमाई तर चांगली होते आहे. नफ्यात आणखी वाढ करु.
आता ठीक आहे. मला अजून नफा होईल.
पुढल्याच दिवशी लक्ष्मणने गाईच्या दूधामध्ये पाणी मिसळायला सुरुवात केली.
लक्ष्मण भाऊ, आज चहाची चव काहीशी वेगळी लागत आहे.

तात्पर्य : लोभ-लालसा नेहमी नुकसानदायीच असते. अशा सवयींचा त्याग करावा

कथा

विद्वत्ता आणि विशालता

एक दिवस एक प्रख्यात वकिलसाहेब त्यांच्या एका अशिलासोबत जात होते. हा अशील श्रीमंती, प्रसिध्दी याबाबतीत चांगला प्रख्यात होता. ते दोघे अशिलाच्या व्यवसायाची जागा पाहण्यासाठी जात होते. प्रवासात दोघांना भूक लागली. अशीलाने रस्त्यालगतच्या हॉटेलात जाण्याचा निर्णय घेतला. रस्त्यात ते दोघे एका उपहारगृहात थांबले. ते जेवणाची वाट पाहत होते. वेटर त्यांचा टेबल स्वच्छ करण्यासाठी आला व त्याने पाण्याचे दोन पेले ठेवले. वेटर त्याच्याकडील जगमधून रिकाम्या पेल्यात पाणी भरत होता. यात वेटरकडून अशी चूक झाली की, त्याने वकिलाच्या महागड्या सूटवर पाणी सांडले. आता काहीतरी वाईट होणार असे त्या धनी व्यक्तीला वाटले. वकील एकतर वेटरच्या अंगावर ओरडणार किंवा डोक्यात राग घालून ती जागा सोडणार; परंतु त्यावेळी वकीलसाहेबांनी शांतपणे त्या घटनेकडे पाहिले. देव बऱ्याचदा दयाळू अंत:करण असणाऱ्या माणसांना प्रंचड विद्या का देतो ? त्यांनी त्यांचे हात वेटरच्या खांद्यावर ठेवले, तेव्हा तो वेटर माफी

(पान २२ वर)

मुंबईतील किल्ले

मुंबई शहराचा विस्तार होण्यापूर्वी या बेटांच्या रक्षणासाठी फोर्ट भागापासून सायनपर्यंत किल्ले बांधण्यात आले. या शहरामध्ये ११ किल्ले होते. या सगळ्या किल्ल्यांच्या आठवणी आज खूप शोधून काढाव्या लागतात. माझगाव आणि डोंगरी हे दोन किल्ले कालौघात नष्ट झाल्याचे सांगण्यात येते. मात्र वांद्रे, सायन, वरळी, शिवडी या किल्ल्यांपर्यंत पोहचता येतं. माहीमच्या खाडीच्या

वांद्रे

मुखावर असलेला बिंब राजाचा किल्ला. पोर्तुगीजांनी बांधलेले वरळी, वांद्रे येथील किल्ले, १७व्या शतकात बांधलेला सायनचा किल्ला असा इतिहास इथल्या मातीत रुजलेला आहे. मात्र आज या किल्ल्यांकडे पुरेसं लक्ष दिले जात नाही.

शिवडीच्या किल्ल्याची डागडुजी अलीकडेच करण्यात आली. माहीमच्या किल्ल्याची अवस्था यापेक्षा वाईट आहे. या किल्ल्याच्या आत प्रवेश करणेही कठीण. माहीम किल्ल्याच्या

सायन

तुलनेत वांद्र्याच्या किल्ल्याला मात्र अफाट प्रेम लाभतंय. इथे सुरक्षारक्षकही दिसतात. फोटोंसाठी दगडी पार्श्वभूमी आवडणाऱ्यांचा इथे राबता असतो. दूरवर पसरलेला समुद्र आणि सुर्यास्ताचा देखावा पाहत या इतिहासाच्या साक्षीनं भविष्याची स्वप्नं रंगवणारे मुंबईकर या किल्ल्यामध्ये मोठ्या प्रमाणात दिसतात.

वांद्र्याप्रमाणेच सायनचा किल्लाही थोडा-

वरळी

फार जपला गेलाय. या किल्ल्यावरुन मुंबई दिसते. उंच, चकचकीत इमारती नसतील, तेव्हा ही अफाट पसरलेली मुंबई कशी दिसत असेल, याची फक्त कल्पनाच या किल्ल्यावर उभं राहून करायची. हा किल्ला बांधताना किती दूरदृष्टी असेल याचा अदमास नक्की बांधता येतो. किल्ल्याच्या पायथ्याशी असलेलं उद्यान, पायऱ्या, किल्ल्याभोवताली असलेली उंच झाडं, दरवाजे, तावदानं हे सारं आलेल्या पर्यटकाला काही सांगू पाहतं. या किल्ल्यांना लढाईचा इतिहास नाही, असं इतिहासतज्ञ सांगतात. मात्र इथे नियोजनाचा इतिहास असेल, व्यापाराचा इतिहास असेल.

सायनच्या किल्ल्याबरोबरच धारावीच्या काळ्या किल्ल्याचंही नाव घेतलं जातं. धारावीच्या काळ्या किल्ल्यात जायचं कुठून, हा प्रश्न अजूनही कायम आहे. झोपडपट्टीनं या किल्ल्याला विळखा घातला आहे.

मुंबईतल्या किल्ले भटकंतीमध्ये सीलिंकवरुन जाताना वरळीचा किल्ला स्वतःचं अस्तित्व सातत्याने दाखवून देतो. या किल्ल्याबद्दल वरळी कोळीवाड्यातील नागरिकांना आत्मियता आणि अभिमान दोन्ही जाणवतो. या किल्ल्यावरची घंटा लावण्यासाठी असलेला मनोरा खासचं!

❖❖❖

विद्वत्ता आणि विशालता

(पान २० वरुन)

मागण्यासाठी रडकुंडीला आला होता. लगेच ते त्या गरीब वेटरला म्हणाले, "काळजी करु नकोस असं होतं कधी कधी. तू कोणतीही चूक नाही केलीस."

आणखी एक गोष्ट अशी की, त्यांनी त्या वेटरला चांगले बक्षीसही दिले. या घटनेने शेटजींच्या काळजाला हात घातला व त्याचा आयुष्याकडे बघण्याचा त्यांचाही दृष्टीकोन पार बदलून गेला.

मित्रांनो, ते वकील होते घटना समितीचे शिल्पकार डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर! मनुष्य जेवढा विद्वत्तेने भरलेला असतो तेवढा तो अहंकारानेही भरत जातो; परंतु इथे मात्र विद्वत्तेबरोबरच विशालताही तेवढीच होती.

❖❖❖

जिद्दी ताई बामणे

तेव्हा ती केवळ दुसरीत होती. सरांनी वर्गाची शर्यत लावली. तिने सर्वांना निम्मे अंतर मागे टाकतच शर्यत जिंकली. पोर वेगळीच आहे हे त्यांनी हेरलं अन् मग गावापासून दूरचा रस्ता व शेतातील पट्टा हा तिच्या सरावासाठी मुक्रर झाला. गेल्या बारा बर्षापासून ती धावतेच आहे. ती आहे, ताई बामणे. नाशिकपासून साठ किमीवरील दलपतपूर या आदिवासी पाड्यात ती रहाते. कुडाचे घर, घरात अठराविश्व दारिद्र्य. पोटासाठी पडेल ते कष्ट उपसायचे हेच सगळ्यांचे जीवन. पण तिच्यातील चमक भगवान हिरकूड सरांनी बरोबर ओळखली आणि तिला जीवापाड मदत केली. 'सावरपाडा एक्स्प्रेस ' कविता राऊत हिला आदर्श मानून लहानपणीच कवितादीदी सारखेच आपणही धावपटू व्हायचे, ही जिद्द ताईने बाळगली. राज्य क्रीडा स्पर्धेत पैशांअभावी अनवाणी धावून ताईने कांस्यपदक मिळवले. वयाच्या नवव्या वर्षी मिळालेल्या या यशानंतर तिने मागे वळून पाहिलेच नाही. कविताचे प्रशिक्षक विजेंद्रसिंह यांनीच ताईला पैलू पाडण्याची जबाबदारी आता पेलली आहे. गेल इंडियाने २०२० च्या ऑलिम्पिकसाठी दत्तक घेतले होते. दिल्लीतील खेलो इंडिया, विजयवाडातील ज्युनियर नॅशनल ॲथलेटिक्स् व गोव्यातील राष्ट्रीय क्रॉसकंट्रीत तिने ८०० मीटरमध्ये सुवर्णपदक पटकावले. बडोद्यातील शालेय स्पर्धेत तर तिने ८०० मीटरमध्ये राष्ट्रीय विक्रम केला. जमैका स्पर्धेतही तिने सुवर्णपदकाला गवसणी घातली. उसेन बोल्ट क्लबमध्ये प्रशिक्षणाची संधी तिला मिळाली. बँकॉकमध्ये पार पडलेल्या आशियाई स्पर्धेत १५०० मीटरमध्ये रौप्यपदक मिळवल्याने अर्जेंटिना येथील यूथ ऑलिम्पिकसाठी तिची निवड झाली आहे. ताई बामणेच्या रुपाने आणखी एका ऑलिम्पिकवीराची पायाभरणी सुरू आहे...

❖❖❖

कथा

मुक्त होण्यासाठी

काशीचा एक संस्थानिक एकदा संत कबीरजींना म्हणाला, "महाराज, संसाराच्या बंधनातून मुक्त होण्याचा मार्ग सांगा आणि या संसार बंधनातून सोडवा." कबीरजी म्हणाले, "आपण तर धार्मिक आहात. रोज पंडितजींकडून कथा श्रवण करता." त्यावर संस्थानिक म्हणाला, "होय, कथा श्रवण तर करतो; पण अजून मला ईश्वराचा साक्षात्कार झाला नाही. बंधनातून मुक्त झाल्याचा आनंद लाभला नाही. तेव्हा आपण कृपा करावी व मार्ग दाखवावा अशी विनंती आहे."

कबीरजींनी संस्थानिकाची विनंती मान्य करत सांगितले, "उद्या तुम्ही कथा श्रवण करायला बसाल, तेव्हा मी तिथे येतो." कथा चालू असताना संत कबीरजी संस्थानिकाच्या वाड्यात पोहचले. राजा चटकन उठून उभा राहिला. त्याबरोबर त्याचे सारे मंत्री, वजीर हे देखील उठून उभे राहिले. राजाने मोठ्या सन्मानाने कबीरजींना उच्च

स्थानावर बसवले. कबीरजी म्हणाले,"राजन! आता मी सांगतो तसे झाले पाहिजे." राजा होय म्हणाला. "आता या सिंहासनावर मी बसणार आणि माझ्या आदेशाप्रमाणे वजीराने वागायचे आहे." कबीरजी म्हणाले.

कबीरजी सिंहासनावर बसले आणि वजीराला आदेश दिला, या पंडितजी आणि महाराजांना खांबाला बांधा. कबीरजींच्या आदेशाने वजीर थोडा चपापला. राजाला कसं बांधणार ? पण राजाने या गोष्टीला मान्यता दिली. वजीराने एका खांबाला पंडितजींना आणि दुसऱ्या खांबाला राजाला बांधले. राजाने विचार केला यात काहीतरी रहस्य असणार म्हणून तो कुतुहलाने पुढे काय होते ते पाहू लागला. कबीरजींनी राजाला आदेश दिला,"पंडितजींना मुक्त करा."

राजा म्हणाला,"महाराज, मीच बंधनात आहे तर पंडितजींना कसे मुक्त करणार ?" मग पंडितजींकडे वळून कबीर म्हणाले,"पंडितजी, राजे तर बंधनात आहेत, तुम्ही तरी त्यांना मुक्त करा." तेव्हा पंडितजी अतिशय दीनपणे म्हणाले,"संतजी, मी स्वतः बंधनात आहे तर त्यांना कसं मुक्त करणार ?"

तेव्हा कबीरजी म्हणाले,"राजन! तुम्ही संसाराच्या बंधनात आहात म्हणून सोडवून घ्यायला पंडितजींकडे गेलात; पण पंडितजी स्वतः संसाराच्या बंधनात अडकलेले आहेत तर ते तुम्हाला कसे सोडवू शकतील ? त्यासाठी जो संसाराच्या बंधनातून मुक्त आहे, अशा व्यक्तीकडे तुम्ही जायला पाहिजे. पूजा-पाठ, होम-हवन, जप-तप करुन कोणीही संसाराच्या बंधनातून मुक्त होणार नाही. त्यासाठी त्याला पूर्ण गुरुची भेट घ्यावी लागेल."

राजासह सर्व दरबारी आणि पंडितजी कबीरजींपुढे नतमस्तक होत म्हणाले,"संतजी आपणच आम्हाला मुक्त करु शकता." कबीरजींनी त्यांना अनुग्रह देत बंधनातून मुक्त होण्याचा मार्ग दाखवला.

तात्पर्य : जो स्वतः बंधनात आहे तो इतरांना मुक्त करु शकत नाही; परंतु जो स्वयं मुक्त आहे तोच इतरांची बंधन तोडून त्यांना मुक्त करु शकतो.

❖❖❖

अनमोल वचन

✍ सर्जनशिलतेसाठी स्वातंत्र्य आणि लोकशाही आवश्यक आहे. एकात्मतेसाठी सहकार्याची आणि सहिष्णुतेची गरज आहे. सर्वसमावेशकता आणि आध्यात्मिकता या मूलप्रेरणांतून संस्कृती विकास पावते.

-डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन

✍ कोणत्याही देशाचा भूतकाळ हा एखाद्या रोपट्याच्या मुळासारखा असतो. त्याला जर पाणी दिले नाही तर ते रोपटे कोमेजून जाईल. पण रोपट्याच्या वाढीसाठी सूर्यप्रकाशाची व मोकळ्या हवेची गरज असते. हा प्रकाश व ही हवा म्हणजे वर्तमानकाळातील गरजांचे भान या दोन्ही गोष्टींचे जेव्हा आपण भान ठेवतो तेव्हा राष्ट्राच्या रोपट्याचे महावृक्षात रुपांतर होते.

-पंडित जवाहरलाल नेहरु

वाढदिवसाच्या हार्दिक शुभेच्छा

संस्कृती जाधव

आराध्या सुर्वे

प्रिशा भानुशाली

निधी कदम

अंबर जाधव

कोमल चव्हाण

लक्ष कोतवडेकर

मनिषा रामगना

अंश मोकाशी

अश्रीत गावडे

अर्यन लांडे

अगम पाटील

वेदान सोनुने

सिद्धी जाधव

साक्षी गजरे

असीम सावळकर

स्वरा पवार

ग्रीष्मा कांरडे

ईश्वरी गजरे

विश्वास धायगुडे

वेदिका सोनुने

नवीता म्हात्रे

रुनाली येरुडकर

अनुराग हुमणे

श्रीहिता कोतवडेकर

समर्थ शेंडे

सिमरन पारकर

अयान हुमने

पौष्टिक तत्त्वे आणि ऊर्जेने भरपूर बीट

☞ बीट मधुर, तुरट, शीतल व पचायला थोडे जड असते. यात फायबर्स, व्हिटॅमिन ए, बी, सी तसेच लोह, कॅल्शिअम, मँगनीझ, फॉस्फरस वगैरे खनिज तत्त्वे मुबलक प्रमाणात आढळून येतात. बीटाचे सॅलड व रसाच्या रुपात अथवा उकडून सेवन केले जाते. याचा रस पोषण, ऊर्जा, रोग-निवारण तसेच आरोग्य-संरक्षणाच्या दृष्टीने उत्तम आहे.

☞ बीट रक्त व रोगप्रतिरोधक शक्ती वाढविणारे आहे. हे हृदयाला मजबूत बनविते, यकृताला शक्ती देते आणि मेंदूला ताजेतवाने (फ्रेश) ठेवते. याचे फायबर्स जठर व आतड्यांची सफाई करतात. याच्या सेवनाने डोक्याची उष्णता व मानसिक कमजोरी दूर होते. बीट नैसर्गिक शर्करेचा चांगला स्त्रोत आहे.

☞ **रक्ताल्पता :** १-१ बीट व डाळिंब तसेच थोडी कोथिंबीर घेऊन यांचा रस काढून दिवसातून एकदा किंवा दोनदा घेतल्याने चमत्कारीक लाभ होतो.

☞ **मूळव्याध :** मूळव्याधीत जळजळ असेल तर ५० मि.ली. बिटाच्या रसात १ चमचा कोथिंबीरीचा रस मिसळून दिवसातून दोनदा प्यावे अथवा भोजनापूर्वी उकडलेले बीट कोथिंबीर टाकून खावे.

☞ **उच्च रक्तदाब :** उच्च रक्तदाबामुळे डोके जड वाटत असेल, उष्णता, अस्वस्थता वाटत असेल तर बीट व दुधीचा ५०-५० मि.ली. रस आणि १ चमचा मध मिसळून सकाळी रिकाम्या पोटी व सायंकाळी घेतल्याने लाभ होतो.

☞ **पचनक्रिया सुधारण्यात व पित्तजन्य रोगांमध्ये :** बिटाच्या एक कप रसात एक चमचा लिंबाचा रस मिसळून प्यायल्याने पचनक्रिया सुधारते तसेच आम्लपित्त, उलटी, कावीळ इ. पित्तजन्य रोगांमध्ये लाभ होतो.

☞ **स्मरणशक्तीच्या विकासासाठी :** दिवसातून दोनदा बिटाचा रस प्यायल्याने स्मरणशक्तीचा विकास होतो.

☞ **दक्षता :** बीट पचायला जड असल्याने याचे अधिक सेवन करु नये. ज्यांची पचनशक्ती कमजोर असेल त्यांनी हे शिजवून खावे.

❖❖❖

वैज्ञानिक प्रश्नोत्तरे

प्रश्न : काकडीचे वरचे टोक कडू का लागते ?

उत्तर : बऱ्याचदा आपणास काकडीच्या वरच्या टोकाची चव कडू लागते. तेव्हा काकडी कडू आहे असे समजून फेकून देऊ नये; कारण टोकाच्या या भागानंतर आपल्याला बाकीच्या काकडीची चव सामान्य लागते. याचे कारण म्हणजे काकडीच्या वेलामध्ये टेट्रासायक्लीफ ट्रायटरपीन नामक रासायनिक पदार्थाचा एक समूह आढळतो. त्यामध्ये कुकरबिटासीन नामक एका रसायनाचा समावेश असतो. या रसायनाची चव कडू असते. काकडीच्या वरच्या भागाचा देठ वेलीला चिकटलेला असल्याने कुकर बिटासीन या रसायनाचा काही अंश काकडीच्या वरच्या भागात जमा होतो. त्यामुळे काकडीचा वरचा भाग कडू लागतो.

❖❖❖

प्रश्न : जेवताना मधून मधून पाणी प्यावे की नाही ?

उत्तर : जेवताना मधून मधून पाणी प्यायल्यास पोट खराब होते, अशी सर्वसाधारण समजूत असली तरी या संदर्भात कोणताही अधिकृत अभ्यास उपलब्ध नाही. तरीही बहुतेक लोक जेवताना सोबत पाणी घेऊन बसतात, असे असले तरी ते जेवण पूर्ण झाल्यानंतरच शेवटी पाणी पितात; परंतु असे करणे सुध्दा अधिक नुकसानकारक आहे. पोटात अन्न गेल्यानंतर ते पचविण्यासाठी निरनिराळ्या रसांची निर्मिती होते, तसेच अन्न पचविण्यासाठी पुरेशा पाण्याची आवश्यकता असते. जर पोटात पुरेसे पाणी नसेल तर ते आपली गरज पूर्ण करण्यासाठी शरीरातील इतर भागातून पाणी घेते. त्यामुळे पाण्याचे संतुलन बिघडते. म्हणून जेवताना अधून मधून घोटभर पाणी पिण्यास हरकत नाही. मात्र जेवणानंतर एक तासाभराने पोटभर पाणी प्यावे.

❖❖❖

प्रश्न : झाडाच्या बुंध्याला प्रत्येक वर्षी नवीन चक्र कसे तयार होते ?

उत्तर : जेव्हा झाडांची वाढ होत असते तेव्हा ती त्या देठाभोवती लाकडी तंतूंचे आवरण निर्माण करत असते. या तंतूंना छोटी छोटी छिद्रं असतात. ज्याच्यामुळे वसंत ऋतुमध्ये त्यांच्यामार्फत जास्तीत जास्त पाणी पानांना पोहचवता यावे. शरद ऋतुमध्ये हेच तंतूंचे आवरण रंगाने भडक आणि जाड (घट्ट) होते. ज्यामुळे झाडाला बळकटी यावी आणि थंडीमधील झाडातील पाणी आर्द्रतेने बाष्पीभवन होऊ नये. हीच ती क्रिया आहे ज्यामुळे झाडाच्या देठाभोवती वर्तुळे निर्माण होतात. ही वर्तुळे जर मोजलीत तर वर्तुळांची जी संख्या असेल तितके झाडांचे वय असते.

❖❖❖

(२४ फेब्रुवारी)

केंद्रिय उत्पादन शुल्कदिन

सुंदर आणि अतिसुंदर हा माझा हिंदुस्तान
एकमेव हा विश्वामाजी आहे कृषीप्रधान।।धृ।।

सर्व तऱ्हेची फळे-फुले सर्व तऱ्हेची शेती
बारमास पोषक असे आहे हवामान।।१।।

गरीब आहे शेतकरी पैशांचा अभाव
अनियमित मालाच्या किमती नाही हमीभाव
केंद्रीय उत्पादन शुल्क यासाठी बनविला
गरीब शेतकऱ्यांचे या होऊ नये नुकसान।।२।।

सुख समृध्दी नांदावी या शेतकऱ्यांच्या घरी
तरीच देशातील जनता होईल सुखी सारी
सीमेवरही रसद पुरवठा सदैव हाच करी
लालबहादूर शास्त्रीजींचा आठवतो जयघोष
जय जवान, जय किसान।।३।।

- सुरेश तिर्लोटकर

वास्तविकता जाणून घ्यावी

आज मनुष्य कुठल्याही गोष्टीचा खोलवर विचार न करता केवळ ऐकीव गोष्टींवर विश्वास ठेवून मोकळा होतो. एका व्यक्तीला कोणीतरी म्हटलं, की कुत्रा तुझा कान घेऊन पळाला. हे ऐकताच ती व्यक्ती त्या कुत्र्यामागे धावत सुटली. पुढे त्याला एका व्यक्तीने थांबवत विचारलं, काय झालं, तू कुत्र्याच्या मागे का पळत आहेस ? तो कुत्रा कोणाला चावला का ? त्यावर तो म्हणाला, नाही नाही, तो कुत्रा माझा कान घेऊन पळाला आहे. पुढे आणखी एका सूज्ञ व्यक्तीने त्याला पळताना पाहून विचारलं, काय झालं ? तुमचा कुत्रा आहे का ? त्यावर ती व्यक्ती म्हणाली नाही नाही तो कुत्रा माझा कान घेऊन चालला आहे. हे ऐकून त्या सूज्ञ व्यक्तीने त्याचा हात पकडून थांबवले आणि म्हणाला, आधी माझं ऐक, तुझे दोन्ही हात आधी कानावर ठेव; बघ ते जागच्या जागी आहेत का ? त्याने आपल्या हाताने कान चाचपून पाहिले तर कान जागेवरच होते. तो कपाळाला हात मारत म्हणाला, अरे हो ! मला दोघा-तिघांनी म्हटलं, की कुत्रा तुझे कान घेऊन चाललाय म्हणून मी कुत्र्याच्या मागे धावत होतो. तात्पर्य हेच की, माणसाने देखिल हा विचार केला पाहिजे, की व्यापार धंदा करायचा असेल तर मनुष्य त्याच्या अगदी तळापर्यंत जाऊन तपास करतो; परंतु धर्माचा जेव्हा प्रश्न निर्माण होतो तेव्हा मात्र तारतम्य बाळगत नाही. शुध्द हरवून बसतो कारण मायेचा पगडा. वास्तविकता न जाणता भ्रमावर विश्वास ठेवतो.

मनुष्य खूप सारी धन दौलत जमा करतो; पण शेवटी त्याचा त्याला काहीही उपयोग होत नाही. या प्रभूच्या दरबारात केवळ एकच विचारणा केली जाणार, की ज्या कामासाठी तू भूतलावर गेला होतास, ते काम केलसं की नाही ? इतर सर्व ज्या काही गोष्टी आहेत, ज्यांना तू एवढं महत्त्व दिलस त्याचा प्रभुप्राप्तीसाठी काहीही उपयोग होणार नाही. हे मानवा, या जीवनसृष्टीत फक्त मनुष्य प्राण्यालाच ही संधी आहे जर तू हे काम केलं नाहीस, तर मग तू काहीही मिळवलं नाहीस.

❖❖❖

मधूने जाहिरात दिली आमचा टॉमी हरवला आहे, तो आणून देणाऱ्यास पंचवीस हजार रुपये बक्षीस दिले जाईल.

सदू : काय रे मधू, एक हजार रुपयाच्या कुत्र्यासाठी तू पंचवीस हजाराचे बक्षीस लावलेस ?

मधू : अरे मला कुठे पैसे द्यायचे आहेत; परवा मीच टॉमीला दुसऱ्या गावी सोडून आलोय.

हवाईसुंदरी (विमानात) : ताई, तुमचा मुलगा बघा सगळ्यांच्या खोड्या काढतो आहे, शांत बसत नाही.

मुलाची आई (रागाने) : पिंट्या, शांत बस, नाहितर बाहेर जाऊन खेळ पाहू!

सुभानराव : आरं, गाडी अशी अचानक का थांबवलीस ?

ड्रायवर : मालक, रस्त्याच्या मध्ये झाड आडवं आहे.

सुभानराव : आरं मग हॉर्न वाजव की लेका.

शिक्षक : गजा, शाळेत यायला उशीर का झाला ?

गजा : सर, माझा रुपया हरवला होता मी तो शोधत होतो.

शिक्षक : राजा, तुला उशीर का झाला ? तू पण शोधत होतास का ?

राजा : नाही सर, मी याच्या रुपयावर पाय ठेवून उभा होतो.

बाबा : बंडू, कसा वाटला शाळेचा पहिला दिवस आज खूप काही शिकवलं की नाही ?

बंडू : नाही वाटतं, कारण उद्या पुन्हा शाळेत बोलावलं आहे.

बाळू काका - विन्या, दोन मुलं आपसात हाणामारी करत असतील तर आपण काय केलं पाहिजे ?
विन्या - आपण खाली बसून घ्यावे... म्हणजे मागच्यांना पण दिसेल.

पिंट्या : दादा, घरातील वीज आणि आकाशातील वीज यात काय फरक आहे ?
दादा : घरातल्या विजेचं बील भरावं लागतं; पण आकाशातील वीज फुकट मिळते.

मुलाखत घेणारा (लेखकाला) : जेव्हा तुम्ही पुस्तकाचं लिखाण करायला बसता तेव्हा तुम्हाला प्रथम काय करावं लागत ?
लेखक : प्रथम मला माझा चष्मा शोधावा लागतो.

सरिता वहिनी - अहो, माझा पिंट्या ना सारखा तोंडात बोटं घालत असतो. काय करावं तेच कळत नाही.
रुपाली वहिनी - अहो, हे तर काहीच नाही माझा बंटी तर दोन्ही हातांची बोटं तोंडात घालायचा...
सरिता वहिनी - मग काय उपाय केला तुम्ही ?
रुपाली वहिनी - काही नाही... फक्त त्याला सैल पँट घालून दिली. कमरेवरुन पँट खाली सरकू नये म्हणून तो सारखी दोन्ही हाताने वर ओढत असतो. त्यामुळे त्याला तोंडात बोटं घालताच येत नाही.

डॉक्टर - (ऑपरेशन थिएटरमध्ये) घाबरु नका देशपांडे... खूप छोटं ऑपरेशन आहे...
पेशंट - थँक्यू डॉक्टर... पण माझं नाव देशपांडे नाही.
डॉक्टर - मला माहीत आहे हो... देशपांडे माझंच नाव आहे... पण माझं हे पहिलंच ऑपरेशन आहे ना !

समर्थ दर्शन : भाग - ७०

माया : सत्य की मिथ्या

एके दिवशी समर्थ शिष्यमंडळींसह बसून वेदान्त विषयाचे प्रतिपादन करीत असताना मध्येच समर्थांनी प्रश्न केला, "माया ही सत्य आहे, की मिथ्या आहे ?"

पण याचे उत्तर देण्यास कोणाचेच धैर्य होईना. कारण कसेही उत्तर दिले तरी समर्थ आपले बोलणे खोडून काढणार हे सर्वांना ठाऊक होते. तरीही वासुदेव गोसावी यांनी उत्तर दिले, "माया ही मिथ्या आहे."

समर्थांनी पुन्हा दरडावून विचारले, "वासुदेवा, नीट विचार करुन उत्तर दिलेस ?"

"होय." वासुदेव गोसावी म्हणाले.

याप्रमाणे दोनचार वेळा प्रश्नोत्तरे झाल्यावर ती गोष्ट समर्थांनी तितक्यावरच सोडून दिली.

पुढे काही दिवसांनी एक गारुडी आला व 'कृपाकरुन आपला खेळ पाहावा' म्हणून त्याने भक्तिपूर्वक विनंती केली. तेव्हा समर्थांनी "ठीक आहे," असे म्हणून ते खेळ पाहायला बसले.

कल्याणस्वामी, वासुदेव गोसावी, वगैरे शिष्यसमुदाय भोवताली बसला होता. गारुड्याने खेळ करताना वादीचा (कपड्याचा) साप करुन दाखवला. तो पाहून वासुदेव गोसाव्यांना समर्थांनी प्रश्न केला, "वासुदेव, हा साप कशाचा ?"

गोसावी म्हणाले, "मायेचा."

"माया सत्य, की मिथ्या ?"

"मिथ्या."

समर्थांनी गारुड्याला तो सर्प जवळ आणण्यास सांगून वासुदेव गोसावी यांना हातात धरायला सांगितले. गोसाव्यांनी आपल्या मुठीमध्ये त्याचे तोंड गच्च आवळून तो सर्प धरला. धरताच त्या सर्पाने गोसाव्यांच्या हाताला शेपटाने गच्च विळखा घातला. तेव्हा वासुदेव गोसावी तळमळू लागले. त्यांना समर्थ म्हणाले, "बाप्पा, सर्प मायेचा आहे आणि माया ही मिथ्या आहे."

गोसावी म्हणाले, "माया मिथ्या, पण हाताच्या वेदना खऱ्या आहेत." ते फार व्याकूळ झाले. तेव्हा समर्थांनी गारुड्याला त्या सर्पाची पुन्हा वादी करायला सांगितली. त्याने गोसाव्यांच्या हातावर फडके टाकून लागलीच त्या सर्पाची पूर्ववत वादी केली. हे पाहून समर्थांनी गोसाव्यांना पुन्हा विचारले, "माया सत्य की मिथ्या ?"

वासुदेव गोसाव्यांनी हात जोडून म्हटले, "महाराज, मिथ्या तर खरीच पण सद्‌गुरुवाचून मिथ्या नाही."

समर्थांनी विचारले, "झाली का खात्री ?"

गोसावी म्हणाले, "झाली महाराज."

क्रमशः ...

संदेश

एक शिंपी होता. तो फार मोठा ईश्वरभक्त होता. त्याचा दहा-बारा वर्षाचा मुलगा होता. तो आपल्या वडिलांना कामात मदत करत असे. शिंपीदादा भजन गुणगुणत कपडे शिवत असत.

मुलगा आपल्या वडिलांचे काम लक्षपूर्वक बघत असे. एके दिवशी मुलाने पाहिले, वडील कपडा कापून झाला की कैची जमिनीवर पायाखाली दाबून ठेवत आहेत. मात्र सुईने शिवल्यानंतर ती सुई आपल्या डोक्यावरील टोपीला खोचून ठेवत असत. त्याने कुतुहलाने वडिलांना विचारले, "बाबा तुम्ही कैची पायाखाली आणि सुई डोक्यावर टोपीला लावून का ठेवता ?"

वडील हसून म्हणाले, "बाळा, कैची नेहमी कापायचं काम करते. दोन तुकडे करते; पण सुई मात्र जोडण्याचं काम करते. त्यामुळे तिला डोक्यावर स्थान आहे. ईश्वरदेखील जोडण्याचं काम करणाऱ्याला नेहमी उच्च स्थान बहाल करतो. त्याउलट तोडण्याचं काम करणाऱ्याला तळागाळाशीच ठेवतो."

तात्पर्य : जीवनात उच्च स्थान प्राप्त करायचं असेल तर, जोडण्याचं काम करावं तोडण्याचं नाही.

❖❖❖

एस. टी. ची जन्म कहाणी

तिला 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 नाकारु शकत नाही. आज महाराष्ट्राच्या खेड्यापाड्यात जाऊन लोकांची ने आण करण्याचं काम एसटी करते. खेड्यापाड्यात आजही लोक एसटीची वाट पाहात थांबलेली दिसतात. पण वाहतुकीसाठी त्यांना आधार आहे फक्त एसटीचा प्रवास, सुखाचा प्रवास... असा नारा सरकारने दिला किंवा तिला बहुजन 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 ॲल्युमिनिअमचं 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, शिरुर, 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 आजूबाजूच्या गावांमधील लोकांनी मोठी गर्दी केली होती. वाहनं तशी अभावानंच पहायला मिळणाऱ्या या दिवसांमध्ये लोकांना या गाडीचं अप्रूप वाटणं सहाजिक होतं. गावागावांमध्ये लोक बसचं जल्लोषात स्वागत करत. नवीन वाहनं आणल्यावर आज आपल्याकडे सुवासिनी त्याची पूजा करतात किंवा आजही एखाद्या गावत एसटीची सेवा सुरु झाली तरी अशी पूजा केली जाते. तेव्हाही गावागावांमध्ये सवासिनी पूजेचं 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 गोती. त्यामुळे पुण्यात एसटीने प्रवेश केल्यापासून म्हणजेच माळीवाडा वेशीपासून ही बस पोलीस बंदोबस्तात कॉर्पोरेशनपर्यंत आणण्यात आली.

येत्या १ जून रोजी या घटनेला ७३ 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.

❖❖❖

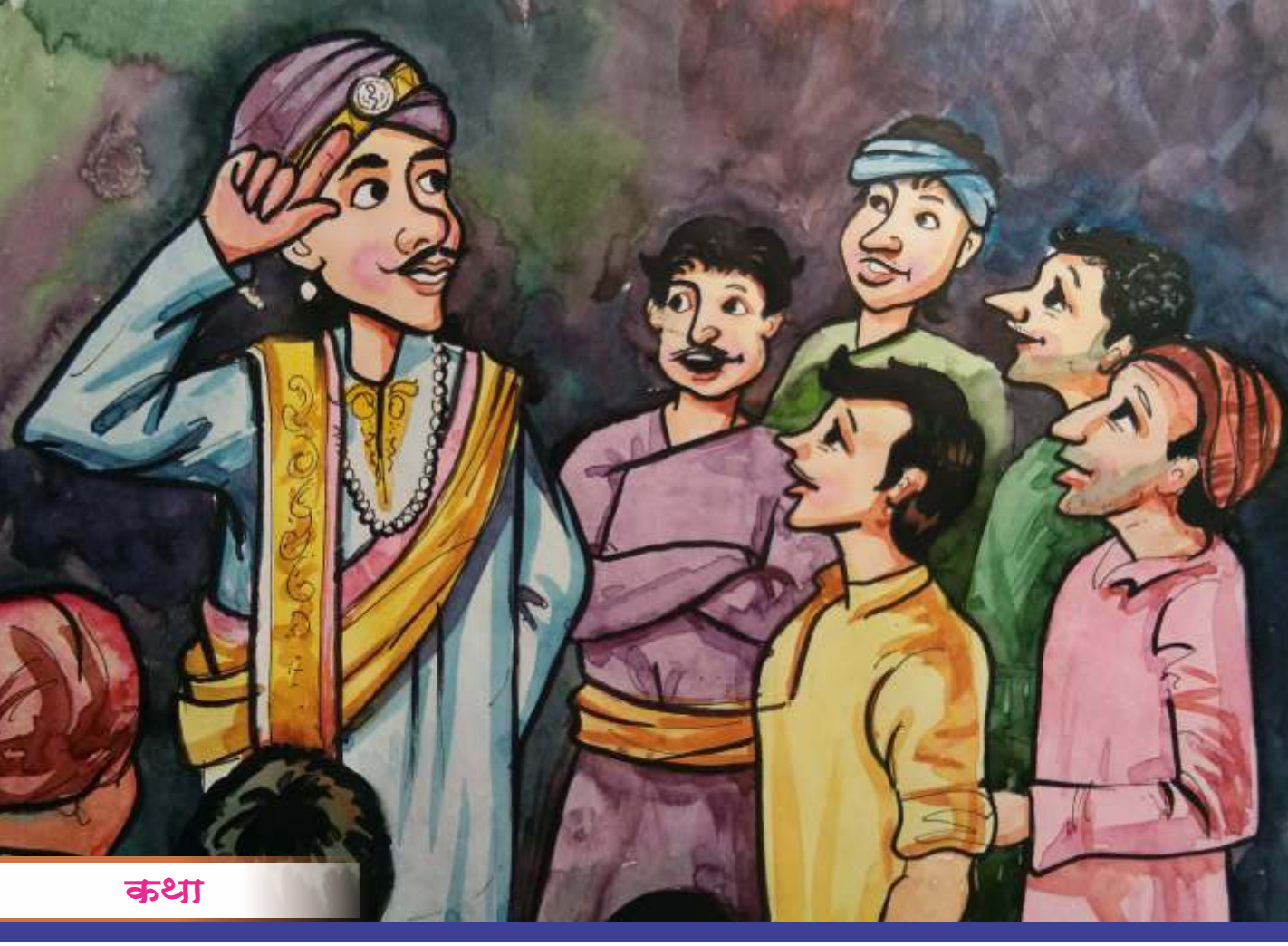
किट्टी

चित्रांकन व लेखन :
अजय कालडा

आई, उद्या माझे सर्व मित्र डब्यात वेगवेगळे पदार्थ घेऊन येणार आहेत. मला फ्राईड राइस बनवून दे.
ठिक आहे किट्टी, बनवते.
खरचं आज खूप मज्जा आली.
अरे वाह किट्टी! तू तर आज खूप खूश दिसत आहेस.
हो आई, तुम्ही खूप छान फ्राईड राईस बनवला होता. माझ्या सगळ्या मित्रांना आवडला. उद्या कटलेट बनवून द्या.

बाळा, आज माझी तब्बेत थोडी ठिक नाही. आज तू सँडविच घेऊन जा.
मला नाही घेऊन जायचा डब्बा. मी जाते.
किट्टी काय झाले ? तू रागात का आहेस ?
मला नाही बोलायचे कोणाशीही.
आज किट्टी खूप रागात आहे. ती कोणाशीही बोलत नाही.

मी आईला डब्यात कटलेट द्यायला संगितले होते; आणि तिने सँडविच दिले.
किट्टी काय झाले ? तू रागात का आहेस ?
तिने का नाही बनवले.
त्यांनी तब्बेत ठिक नाही.
हे तर तू खूप चूकीचे वागलीस. तुला काकींची माफी मागायला हवी.
त्यांची तब्बेत ठिक नव्हती तरीसुध्दा त्यांनी तुझ्यासाठी सँडविच बनवून दिले आणि तू त्याच्यांवर रागवली आहेस.
ठिक आहे बाळा! तुला तुझ्या चुकीची जाणीव झाली हे पाहून मला बरे वाटले.
आई, माझी चूक झाली. मला माफ कर. मी तुझ्याशी चूकीचं वागली. माफ कर मला.



कथा

परिस्थितीची जाण

माधोपूर गावात एक शिवा नावाचा गरीब मनुष्य राहत होता. तो अतिशय कष्टाळू आणि प्रामाणिक होता. तो दिवसभर कष्ट करुन पोटाची खळगी भरत असे. पण गाठीला एकही पैसा शिल्लक राहत नसे. एकदा खूप दिवस श्रम करुन त्याने एक रुपया जमवला. त्याकाळी चांदीची नाणी असत. ते नाणं घेऊन तो शहरात गेला. त्याने गूळ खरेदी केला. तो गूळ गावातल्या बाजारात विकला. त्यात थोडा नफाही मिळाला. मग पुन्हा त्याने शहरात जाऊन आणखी गूळ विकत आणला. गावातल्या आठवड्याच्या बाजारात तो विकला. मिळालेला नफा जमा करुन त्याने धान्याचा व्यापार करायला सुरुवात केली. त्यातही त्याला यश मिळालं. हळूहळू त्याचा व्यापार खूप वाढला. त्याच्याकडे पैसा येऊ लागला. पण त्याने मौजमजा करण्यासाठी खर्च केला नाही. कारण तो जुने दिवस

(पान ४४ वर)

कथा

कर्मभोग

कर्नाटकात पुत्तुस्वामी नावाचे गृहस्थ होते. ते एका मठात सेवा करत असत. मठात येणाऱ्या संत महापुरुषांच्या निवासाची व व्यवस्थेची जबाबदारी मठाधीपतीने त्यांना दिली होती. पुत्तुस्वामींना रंगराजन नावाचा मुलगा होता. तो जन्मतःच दोन्ही पायांनी अधू होता. त्याला चालता किंवा उभं रहाता येत नव्हतं. तो अंग घासत इकडे-तिकडे हिंडत असे.

गुरुपौर्णिमेचा उत्सव होता. मठामध्ये एक थोर सिध्दपुरुष प्रवचनासाठी आले होते. त्यांचा प्रवचन सोहळा संपल्यानंतर पुत्तुस्वामी आपल्या पत्नीसह सत्पुरुषांच्या विश्रांती कक्षात गेले, त्यांच्या चरणी नतमस्तक होत ते म्हणाले,"महात्मा जी, एक प्रश्न विचारु का?" महात्मा म्हणाले,"हो, विचार ना!" त्यावर पुत्तुस्वामीनी आपल्या मोडक्या-तोडक्या मराठी भाषेत विचारले,"महात्मा जी, मी आणि माझी पत्नी अनेक वर्षांपासून या मठात येणाऱ्या साधूसंतांची सेवा करतो. लग्नानंतर बऱ्याच वर्षांनी आम्हाला मुलगा झाला. आम्हाला खूप आनंद झाला. पण तोही दोन्ही पायांनी अधू आहे. त्याला चालता येत नाही. आम्हाला कळत नाही, आमच्याकडून काय चूक झाली?"

सत्पुरुषाने त्याचे म्हणणे ऐकून घेतले आणि डोळे

मिटून शांतपणे बसून राहिले. थोड्यावेळाने डोळे उघडून ते म्हणाले,"पुत्तुस्वामी, हा सारा प्रारब्धाचा खेळ आहे." पुत्तुस्वामीला कळले नाही. तो म्हणाला,"महाराज स्पष्ट करुन सांगा. आमचं काय चुकलं ते ?"

महात्मा म्हणाले,"गेल्या जन्मी तू एक कुत्रा पाळला होतास. एकदा त्या कुत्र्याने एका माणसाच्या घरात घुसून भाकरी नेली. ते पाहून त्या माणसाने लोखंडाची सळई कुत्र्याला फेकून मारली. त्यामुळे कुत्र्याचे मागचे दोन्ही पाय अधू झाले. तो विव्हळत होता. मागच्या दोन पायांनी त्याला उभे राहता येत नव्हते. तो पाय घासत तुझ्याकडे आला. पण तुही त्याला सांभाळायला नकार देत हुसकावून लावले. इकडे-तिकडे भटकत भटकत त्याचा शेवटी मृत्यू झाला. ज्या गृहस्थाने तुझ्या कुत्र्याला लोखंडी सळई फेकून मारली होती तो तुझ्या पोटी तुझा मुलगा म्हणून जन्माला आला आहे. कुत्र्याला तू सांभाळले नाही. अधू अवस्थेत त्याला हाकलून दिले म्हणून तुला आता तुझ्या अधू मुलाला सांभाळावे लागत आहे. हा सगळा मागील जन्माचा प्रारब्धाचा खेळ आहे. जसे कर्म केले तसे भोग या जन्मात प्राप्त झाले आहेत. त्यामुळे ते निमुटपणे भोगणे हेच आपल्या हातात आहे."

पुत्तुस्वामी पाणावलेल्या डोळ्यांनी म्हणाला,"महाराज, यावर आता काय उपाय आहे ?" महात्मा म्हणाले,"आता जसे तुम्ही संतमहात्म्यांची सेवा करत आहात तशीच सेवा सर्व परिवाराने चालू ठेवा. म्हणजे हे भोग लवकरच संपतील. संतमहात्म्यांच्या आशीर्वादाने हळूहळू परीस्थिती बदलेल."

सत्पुरुषाच्या वचनावर विश्वास ठेवून पुत्तुस्वामीचा परिवार संतमहात्म्यांची सेवा करु लागला. कालंतराने एक दानशूर व्यक्ती त्या गावात आला. त्याने पुत्तुस्वामीच्या मुलाच्या पायाचे ऑपरेशन करुन त्याला कृत्रिम पाय बसवून दिले. तो आता हिंडू-फिरु लागला.

तात्पर्य :- जे काही कर्म करायचे ते विचारपूर्वक करावे, या जन्माच्या कर्माची फळं पुढील जन्मी चुकणार नाहीत.

❖❖❖

परिस्थितीची जाण

(पान ४२ वरुन)

विसरला नव्हता. पुढे त्याने स्वतःचा कारखानाही सुरु केला.

कारखान्यात जाताना शिवा पगडी घालत होता. त्या पगडीवर त्याने एक रुपयाचं चांदीचं नाणं चिकटवलं होतं. ते पाहून त्याच्या कारखान्यात काम करणाऱ्या एका तरुणाने विचारलं, "मालक, तुमच्याकडे एवढी संपत्ती आहे. तुम्ही पगडीवर हिरे-मोती लावण्याऐवजी हे एक रुपयाचं नाणं का लावलं आहे ?" त्यावर शिवा म्हणाला, "बाबा रे! एके काळी मी गरीब होतो. काबाडकष्ट करुन एक रुपया जमवला. त्यावर आज मी एवढा कारभार उभा केला. मला माझ्या आधीची परिस्थिती आठवण रहावी म्हणून मी हा रुपया फेट्यावर लावला आहे. हा रुपया मला कायम माझी कुवत, माझे कष्ट यांची आठवण करुन देतो. यासाठीच मी हे नाणं पगडीवर घेऊन वावरतो."

शिवा आपल्या नोकरांवर मुलाप्रमाणे प्रेम करत असे. तो पुढे म्हणाला, "हे बघा माझ्या लेकरांनो, कष्ट आणि प्रामाणिकपणा असला की ईश्वरही आपल्यावर कृपा करतो. म्हणून पडत्या काळात खचून न जाता कष्ट करा. भरभराट झाली तर ऊतू नका मातू नका. माणसाने प्रभुची कृपा आणि आपली कुवत कधी विसरु नये."

आपल्या मालकाचं बोलणं ऐकून सारे नोकर भारावून गेले.

❖❖❖

सामान्य ज्ञान

१. १७ डिसेंबर १९०३ रोजी पहिले यांत्रिक विमान कोणी उडवले ?
अ) न्यूटन ब) मार्कोनी क) राईट ड) एडिसन

२. 'ग्राहक दिन' कोणत्या तारखेला साजरा करतात ?
अ) १ डिसेंबर ब) ८ डिसेंबर क) १० जून ड) १८ डिसेंबर

३. स्वातंत्र्यवीर वि.दा.सावरकरांनी 'मित्रमेळा' ही संघटना कोठे स्थापन केली ?
अ) पुणे ब) नाशिक क) लंडन ड) कानपूर

४. थोर समाजसेवक बाबा आमटे यांचे नाव काय होते ?
अ) गणेश ब) बाळ क) केशव ड) मुरलीधर

५. खालीलपैकी कोणत्या प्रधानमंत्र्याने अर्थमंत्री पदही भूषवले आहे ?
अ) मनमोहन सिंग ब) इंदिरा गांधी क) व्ही. पी. सिंग ड) मोरारजी देसाई

६. काक्रापार हे अणुऊर्जा केंद्र कोणत्या राज्यात आहे ?
अ) राजस्थान ब) महाराष्ट्र क) गुजरात ड) आसाम

७. रामायणात रावणवधानंतर लक्ष्मण सीतामातेला कोणत्या ऋषींच्या आश्रमात सोडून गेला ?
अ) मतंग ब) अत्री क) दुर्वास ड) विश्वामित्र

८. सन २०११ च्या जनगणनेनुसार भारताचा साक्षरता दर किती आहे ?
अ) ६२% ब) ७४% क) ८२% ड) ८५%

९. पृथ्वीवरील वातावरणात ओझोन वायूचा थर किती कि.मी. च्या मर्यादेत आढळतो ?
अ) ० ते ५ ब) १५ ते २५ क) २५ ते ४० ड) ४० ते ८०

१०) जिवंत शिक्षक पुस्तकाचे लेखन कोणत्या गुरुभक्तामुळे शक्य झाले ?
अ) जे. आर. डी. सत्यार्थी ब) पूर्णप्रकाश साकी क) निर्मल जोशी ड) मानसिंह मान

उत्तरे इतरत्र

गगनयान मोहीम

विशेष'गगनयान' नावाने ओळखल्या जाणाऱ्या या मोहिमेमधून २०२२पर्यंत तीन भारतीय अवकाशयात्री जमिनीपासून ३०० ते ४०० किलोमिटर अंतरावरुन तीन दिवस अवकाशातून पृथ्वीला प्रदक्षिणा घालतील. ही मोहीम भारतीय बनावटीच्या रॉकेटद्वारे, भारतीय यानाचा उपयोग करुन, भारतीय भूमीतून उड्डाण घेणार असल्यामुळे देशाच्या इतिहासातील तो मैलाचा दगड ठरेल. पंतप्रधानांनी या मोहिमेची घोषणा करताना त्याला निश्चित कार्यसीमाही ठरवून दिली. याचा अर्थ भारताच्या मानवी अवकाश मोहीमेची प्राथमिक तयारी पूर्ण झाली असून, पुढील वर्षी व या मोहिमेला प्रत्यक्ष आकार द्यायचा आहे. ही मोहीम प्रत्यक्षात येईल तेव्हा अमेरिका, रशिया आणि चीननंतर अवकाशात आपल्या नागरिकाला नेणारा भारत चौथा देश ठरेल.

अशी असेल गगनयान मोहीम

श्रीहरीकोटाच्या सतीश धवन अवकाश केंद्रावरील तिसऱ्या क्रमांकाच्या (मानवी अवकाश मोहिमेसाठी बांधल्या जाणाऱ्या) लाँचपॅडवरुन महाकाय 'जीएसएलव्ही मार्क ३' हे रॉकेट डिसेंबर २०२१ मध्ये अवकाशात झेपावेल. १६ मिनिटांच्या प्रवासानंतर रॉकेटमधून ३.७ टन वजनाचे गगनयान विलग होऊन पृथ्वीभोवती ३०० ते ४०० किलोमीटरच्या कक्षेतून फिरु लागेल. तीन अवकाशयात्रींचा समावेश असणाऱ्या या यानातून सूक्ष्म गुरुत्वाकर्षणातील काही प्रयोग करण्यात येतील. तीन ते पाच दिवसांनी यानाचा जमिनीच्या दिशेने प्रवास सुरु होईल. वातावरणातील महत्त्वाचा टप्पा पार केल्यावर १५ किलोमिटर उंचीवर असताना यानाचे पॅराशूट उघडतील आणि अरबी समुद्रात गुजरातच्या किनाऱ्यावर गगनयान अलगद

उतरेल. त्यानंतर नौदलाच्या मदतीने अवकाशयात्रींना सुरक्षितपणे किनाऱ्यावर आणले जाईल.

मोहिमेतील सर्व घटनाक्रम लक्षात घेतला, तर मानवी अवकाश मोहिमेसाठी लागणाऱ्या विविध यंत्रणांची कल्पना येऊ शकते. सर्वप्रथम तीन ते चार टन वजनाची मानवी अवकाशकुपी अवकाशात घेऊन जाईल असे रॉकेट, अवकाशवीरांना सुरक्षितपणे अवकाशात नेऊन परत आणणारी अवकाशकुपी, तसेच स्पेससूट, अवकाशकुपीमध्ये अवकाशवीरांसाठी तीन ते पाच दिवस आवश्यक असणारा ऑक्सिजन, खाद्यपदार्थ, आरोग्याच्या सुविधा इ., अवकाशयानाशी चोवीस तास संपर्क ठेवणारी यंत्रणा, आणीबाणीच्या प्रसंगी अवकाशयात्रींचे प्राण वाचवणारी यंत्रणा, यानाला जमिनिवर आणणारी यंत्रणा, अवकाशयात्रींना प्रशिक्षण देण्याची सुविधा तसेच मानवी अवकाशयानाचे प्रक्षेपण करणारी यंत्रणा अशा अनेक यंत्रणा आणि सुविधांच्या एकत्रीकरणातूनच ही मोहीम प्रत्यक्षात येऊ शकते. ज्या अर्थी पुढील तीन वर्षात प्रत्यक्ष मानवी मोहीम साकारण्याची पंतप्रधानांनी घोषणा केली आहे, त्या अर्थी इस्त्रोला मानवी मोहिमेची तयारी शून्यातून करायची नाही. मानवी अवकाश मोहिमेसाठी इस्त्रोची प्राथमिक तयारी झालेली आहे.

अवकाश कुपीची चाचणी

डिसेंबर २०१४ मध्ये जीएसएलव्ही मार्क-३ या रॉकेटच्या साहायाने १२६ किलोमीटर उंचीवर अवकाशकुपीला सोडण्यात आले. गुरुत्वाकर्षणाने अवकाशकुपी खाली येऊ लागली तेव्हा वातावरणातील कणांशी घर्षण कमी व्हावे यासाठी कुपीचा वेग छोट्या थ्रस्टरचे ज्वलन करुन कमी करण्यात आला. त्यानंतर ८० किलोमीटरवर अवकाशकुपीला वातावरणाचा विरोध सहन करावा लागला. यातून कुपीच्या बाह्यकवचाला तब्बल १६०० अंशांच्या तापमानाला सामोरे जावे लागले. मात्र त्यावर लावलेल्या उष्णतारोधक टाइल्समुळे कुपी सुरक्षित राहिली. समुद्रापासून १५ किलोमीटरच्या उंचीवर अवकाश कुपीचे पॅराशुट उघडले आणि उड्डाणापासून २० मिनिटे आणि ४३ सेकंदांनी अंदमान आणि निकोबार बेटांपासून १८० किलोमीटरवर अवकाशकुपी समुद्रात अलगद उतरली.

मानवी मोहिमेसाठी पंतप्रधानांनी घालून दिलेले २०२२चे लक्ष्य गाठण्याबाबत इस्त्रोला आत्मविश्वास आहे. पुढील काही महिन्यांत मानवरहित मोहिमेच्या दोन चाचण्या घेण्यात येतील, असे इस्त्रोचे अध्यक्ष के. सिवन यांनी जाहीर केले आहे. साधारण १० हजार कोटी रुपये खर्चाच्या या मोहिमेतून १५ हजार लोकांना रोजगार मिळेल, असा अंदाज आहे. केंद्र सरकारकडून मोहिमेच्या तयारीसाठी दोन हजार कोटी रुपये तातडीने दिले जाणार आहेत. भारतीय भूमीवरुन भारतीय नागरीक अवकाशात झेपावतोय, ही घटना देशाच्या तंत्रज्ञान क्षमतेचे दर्शन जगाला घडवेल. त्यातून देशाला मिळणारे औद्योगिक, आर्थिक फायदे असतीलच, पण देशातील तरुणांमध्ये निर्माण झालेला उत्साह आणि आत्मविश्वास देशासाठी त्याहीपेक्षा महत्त्वाचा असेल. शाळेतील विद्यार्थी नासा नाही, तर श्रीहरीकोटावरुन अवकाशात उड्डाण घ्यायची स्वप्ने पाहू लागतील आणि तेच या मोहिमेचे सर्वात मोठे फलित असेल.

❖❖❖

कटथ्रोट ट्राउट

कटथ्रोट ट्राउट हा मासा सॅमन कुळातील असून तो सॅमोनीफॉर्मस् या वर्गात येतो. कटथ्रोट ट्राउट हा मासा गोड पाण्यात राहणारा मासा आहे. ट्राउट या जातीत येणाऱ्या अनेक जातींपैकी हा एक मासा आहे. हा मासा मुळचा उत्तर आणि पश्चिम अमेरिकेतील आहे. यातील काही जाती या पॅसिफिक महासागरातही आढळतात. परंतु या जातीही वसंत ऋतूमध्ये गोड पाण्यात स्थलांतर करतात. मात्र जवळ जवळ सर्व कटथ्रोट ट्राउट काही अपवाद वगळता गोड पाण्यात राहणारेच आहेत. यातील काही जाती या आकाराने मोठ्या असून त्यांचे वजन ९ किलोपर्यंत असते तर गोड पाण्यात राहणाऱ्या माशांचे वजन १ किलो इतके असते. कटथ्रोट माशांच्या उपजातीतील मासे हे गेमफिश

म्हणून ओळखले जातात. कारण त्यांचे हवेत उड्या मारत पोहणे हे पाहणाऱ्याला आनंद देणारे असते. कटथ्रोट मासा आणि रेनबो मासा यांचे संकर होते. त्यातून विविध आकाराच्या, विविध सवयींच्या आणि विविध रंगसंगती असलेल्या माशांची निर्मिती होते. त्यांच्या अंगावरील रंगछटा या सोनेरी ते राखाडी, हिरवा ते काळा अशाप्रकारे विविध छटांमध्ये हे मासे सापडतात. याशिवाय गुलाबी, लाल, नारिंगी याही रंगाचे यांचे शरीर असते. शरीराची लांबी ही ६ पासून ४० इंचापर्यंत लांब असते. ही लांबी त्यांच्या जातीवर अवलंबून असते.

-संग्राहक : स्वप्निल वि.म्हाटवळ

राजबिंडा

ब्लॅक राजा

(Charaxes solon)

एप्रिल, मे महिना आला की उन्हाची तलखी वाढायला लागते. फुलपाखरांसाठी मात्र हा काळ उत्तम असतो. बऱ्याच ओढ्यांच्या जागा, धबधब्यांची ठिकाणं सुकायला लागलेली असतात. पाण्याचं प्रमाण कमी होतं आणि काही ठिकाणचा चिखलही सुकायला लागतो. हेच ठिकाण या 'ब्लॅक राजा' फुलपाखरांकरता योग्य असतं. अनेक फुलपाखरांच्या जातीतील नर अशा ठिकाणी 'चिखलपान' करायला एकत्र जमतात. एकत्र म्हणजे, अक्षरशः शेकडोंच्या संख्येने ते एकाच ठिकाणी जमलेले असतात.

ब्लॅक राजा या फुलपाखरांची वास घ्यायची क्षमता जबरदस्त असते आणि याच कारणामुळे ती जास्त मध असलेल्या फुलांवर लगेच आकर्षित होतात. तसंच ही फुलपाखरं ओलसर चिखलावरही आकर्षित होतात. या चिखलात त्यांना पोषक क्षारद्रव्यं मिळतात, जी त्यांना फुलांतील मधापासून मिळत नाहीत. नेहमी जलदगतीने उडणारी ही फुलपाखरं या काळात मात्र 'चिखलपान' करत शांत बसलेली आढळतात. याचबरोबर इतर वेळी न आढळणारी, 'स्पॉटेड स्वॉर्डटेल', 'ब्लॅक अँगल' ही फुलपाखरंही याच काळात आढळतात.

आपल्याकडे 'टॉनी राजा' आणि 'ब्लॅक राजा' अशा फुलपाखरांच्या दोन विशिष्ट प्रजाती आढळतात, ज्या भन्नाट वेगाने उडण्यासाठी प्रसिद्ध आहेत. ही फुलपाखरं सहसा शहरी वस्तीत दिसून येत नाहीत. ती घनदाट जंगलामध्येच दिसतात, तीही अगदी कमी वेळेसच दृष्टीस पडतात. या दोनही प्रजातींना अतिपक्व फळं, मादक द्रव्यं, कुजलेली फळं आणि मांस यांची फार ओढ असते. त्यामुळे अशा पदार्थांवर ती लगेच आकर्षित होतात आणि नेमक्या अशा वेळेसच त्यांचं छान छायाचित्रण होऊ शकतं.

हे 'ब्लॅक राजा' फुलपाखरु खरोखरच राजा नावाला साजेसं असतं. त्याचे खालच्या बाजूचे पंख चमकदार पांढऱ्या आणि राखाडी रंगाचे असतात. त्यावर निळसर झळाळी असते. यातील पांढऱ्या रंगावर उठावदार पिवळ्या रंगाचे ठिपके असतात. फुलपाखराचा वरचा भाग काळसर रंगाचा असतो आणि त्यावर ठळक पिवळ्या रंगाच्या ठिपक्यांच्या रांगा असतात. सर्वात आकर्षक म्हणजे याच्या खालच्या पंखांवर दोन दिमाखदार शेपट्या असतात, ज्या त्याच्या राजबिंड्या रुपात अधिकच भर घालतात. त्याच्या भन्नाट उडण्याच्या वेगामुळे आणि निसर्गाशी समरुप होणाऱ्या रंगामुळे हे फुलपाखरु एरव्ही पटकन दिसून येत नाही.

-संग्राहक : अंकित चं. जाधव

चित्र काढा आणि रंग भरा

सामान्यज्ञान उत्तरे

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

शब्दकोडे १९३

१ ग	२ ज		३ अ	र्जु	४ न	
	५ वा	र्षि	क		र्म	
	ह		६ रा	७ म	दा	८ स
९ भा	र	त		हा		क
	ला		१० अ	ड	११ ती	स
१२ गु	ल	१३ जा	र		न	
ला		१४ त	ब	१५ ला		१६ इं
१७ ब	द	क		१८ रा	जें	द्र

॥ तू ही निरंकार ॥

सद्गुरुची जर होईल मर्जी सुख शांती नांदेल घरी । सद्गुरुची जर होईल मर्जी प्रकाशित तव मना करी ।
सद्गुरुची जर होईल मर्जी पंगू पर्वत पार करी । अवतार गुरुमर्जी जर होई अशक्य तेही शक्य करी ।

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 को सिर पर राखिये, चलिए आज्ञा माहिं ।
कहैं कबीर ता दास को, तीन लोकों भय नाहिं ।

सत्संग वो वैकुंठ जहा पर देव देविया बसते है ।
आनंद ही आनंद जहा पर सुख ही सुख बरसते है।

९९९, हरिहरेश्वर प्रतिक, आय.डी.बी.आय.बँक शेजारी, ब्राह्मणशाही, वाई (जि.सातारा)
फोन नं. : 9766727262 / 8999859073