

मूल्य ₹ १५/-

# हसती दुनिया

(मराठी)

अंक ०६ • वर्ष १९ वे • पृष्ठे ५२ • जून - २०२२



# हसती दुनिया

(मराठी)

अंक ०६ • वर्ष १९ वे • पृष्ठे ५२ • जून - २०२२

बालकांच्या बौद्धिक आणि आध्यात्मिक विकासाची आगळी वेगळी भेट

(पंजाबी, इंग्रजी व हिंदी भाषेत सुध्दा प्रकाशित)

संपादक  
राजेंद्र थोरात  
(अवैतनिक)

सजावट व चित्रे  
स्वप्निल वि. राहाटवळ  
राजनंदन कृ. पिंपळकर ● श्रीकांत द. पाटील

संत निरंकारी मंडळ (चेंबूर) करिता मुद्रक व प्रकाशक श्री. चंद्रकांत अनंत जाधव यांनी ही हसती दुनिया पत्रिका संतोष प्रिंटर्स, जय शिवाजी नगर, कात्रक रोड, बेस्ट डेपो, वडाळा, मुंबई - ४०००३१, येथे छापून संत निरंकारी भवन, ५० मोरबाग रोड, दादर (पूर्व), मुंबई - ४०००९४. येथे प्रकाशित केली.

## कार्यालयाचा पत्ता

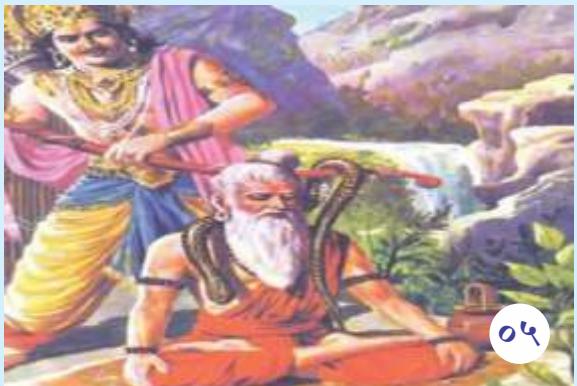
५०, मोरबाग रोड, संत निरंकारी सत्संग भवन,  
दादर, मुंबई - ४०००९४

ई-मेल : marathihiastiduniya@gmail.com

Website : [www.nirankari.org](http://www.nirankari.org)

लेखकांच्या मताशी सहमत असणे अनिवार्य नाही

देश	१ वर्ष	३ वर्ष	५ वर्ष	११ 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



०५



०६

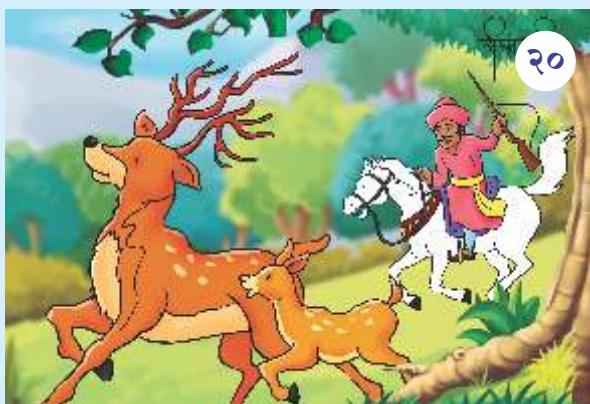
## स्तंभ

- |                          |    |
|--------------------------|----|
| ○ दोन शब्द               | ०४ |
| ○ विचारपुण्य             | १० |
| ○ दादाला विचारु या       | १३ |
| ○ शब्दकोडे               | १४ |
| ○ वैज्ञानिक प्रश्नोत्तरे | १५ |
| ○ दिव्यवाणी              | २५ |
| ○ वाढदिवसाच्या शुभेच्छा  | २६ |
| ○ हसा मुलांनो हसा        | ३० |
| ○ सामान्य ज्ञान          | ४७ |
| ○ आरोग्याचा मंत्र        | ४९ |
| ○ चित्र काढा आणि रंग भरा | ५० |

## चित्रकथा

- |         |    |
|---------|----|
| ○ आजोबा | १६ |
| ○ किंटी | ३८ |

२०



## कथा

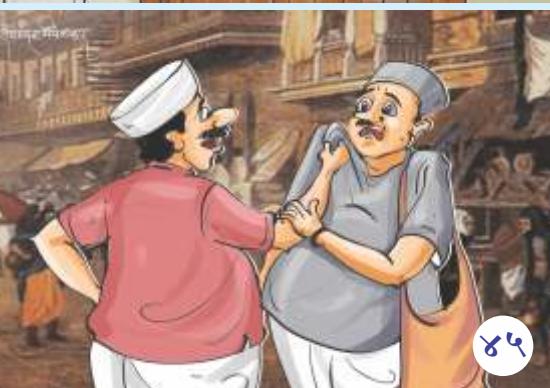
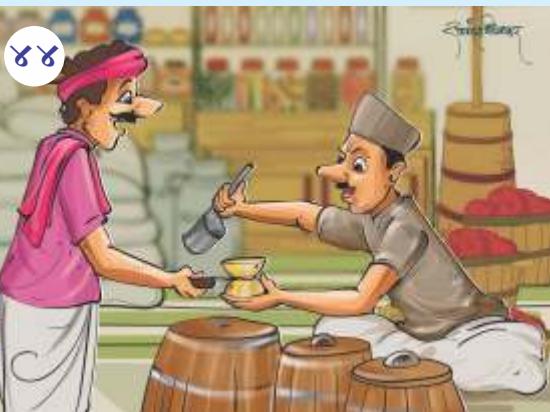
- राजा परीक्षिताची कथा ०५
- संघर्षातून जीवनाला आकार ०८
- प्राणीमात्रावर दया करा २०
- बिरबलाची जागा २३
- शक्तीपेक्षा युक्तीश्रेष्ठ ४२
- तेल गेले तूप गेले हाती हाती धुणाटणे राहिले ४४
- न्यायनिवाडा ४५

## विशेष व प्रेरक प्रसंग

- व्यक्तिविशेष ०७
- आरोग्याविषयी विशेष १२
- तेजस्विनी २२
- विशेष २८
- भ्रमंती ३२
- समर्थ दर्शन - भाग ८६ ३४
- विशेष ३५
- संतकथा ४३
- स्वामी विवेकानंद : प्रेरक प्रसंग ४८



२३



४४

## कविता

- Oneness वनचा संदेश २१
- पाऊस येऊ दे ३७



## इच्छा असेल तर मार्ग दिसेल

**ब**ेच वेळा असं दिसून येतं, की अपयश आलं, की अपयशाची कारणं न शोधता अपयशाचं खापर मात्र इतरांवर फोडण्याची किंवा परिस्थितीला दोष देण्याची सवय अनेकांना असते; परंतु कशीही परिस्थिती असली तरी प्रबळ इच्छाशक्तीच्या जोरावर यश खेचून आणता येतं अशी शिकवण देणारी ही एक अकरा वर्षाच्या बालिकेची प्रेरणादायी कथा आहे.

फिलिपिन्स देशामधील ‘रिया बुलोस’ नावाची एक आठ—दहा वर्षाची मुलगी धावण्याच्या स्पर्धेत भाग घ्यायचा म्हणून हटू करू लागली. शिक्षकांनी तिची चाचणी घेऊन तिची निवड केली. आता सरावासाठी तिला स्पोर्ट्स शूज हवे होते. ती बाबांना म्हणाली, “बाबा मला रनिंगचे शूज आणून द्या” परंतु घरची परिस्थिती अतिशय हलाखीची. पदरी तीन मुली. बाबांचं एकच उत्तर होतं “बेटा, आपल्याला बूट घेणं परवडणारं नाही.”

परंतु न हिरमुसता तिनं शालेय स्पर्धेत भाग घेतला. त्यात तिला यश आले. पुढे देशपातळीवरील आंतरशालेय स्पर्धेसाठी तिची निवड झाली. आता दुप्पट सराव करण्याचा वेळ होती. ती बाबांना म्हणाली, “बाबा मला आता देशपातळीवर होणाऱ्या आंतरशालेय स्पर्धेत भाग घ्यायचा आहे, सरावासाठी मला बूट हवेत.” बाबा म्हणाले, “आपली ऐपत नाही.”

आपल्या सोबत सराव करणाऱ्या सर्व स्पर्धकांचे भारी—भारी बूट बघून आपल्या अनवाणी पायांची तिला शरम वाटे; पण काही इलाज नव्हता. म्हणता म्हणता स्पर्धा जवळ आली. फायनल राऊंडला तिची निवड झाली.

सन २०१९ उजाडलं ४०० मीटर

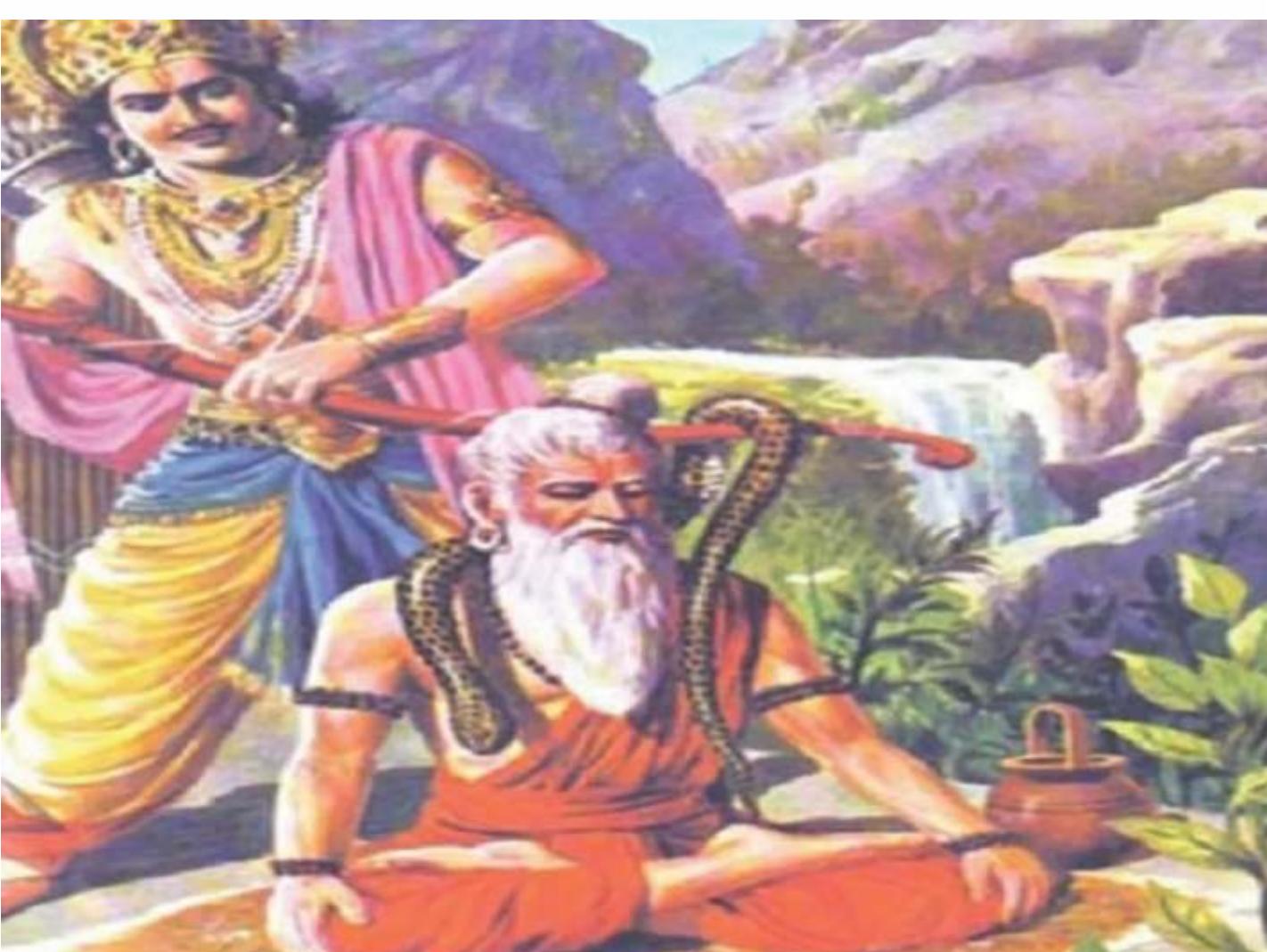


धावण्याची स्पर्धा सुरु झाली. इतर मुलींसारखे आपल्या पायात बूट नाहीत याची तिला खंत होती; परंतु तिने स्वतःच यातून मार्ग काढत एक युक्ती केली. जखमेवर बांधण्यासाठी वापरण्यात येणाऱ्या बँडेजच्या पट्ट्या पायांच्या घोट्याला, टाचेला व बोटांना चिकटवल्या. शेजारच्या मुलीकडे नाईकी कंपनीचे बूट होते. त्यावरचा लोगो तिने त्या पट्टीवर पेनाने काढला आणि आपणी ही बूट घातलेले आहेत अशा थाटात ती धावायला उभी राहिली. स्पर्धा सुरु झाली. रिया वान्याच्या वेगाने बेभान होऊन धावत सुटली. काहीही झालं तरी सुवर्णपदक मिळवायचंच हे एकच ध्येय तिच्या डोक्यात होतं. टाळ्यांचा कडकडाट झाला आणि त्या स्पर्धेत रियाने सुवर्णपदक पटकावलं. पुढे त्याच बँडेजच्या पट्ट्यांच्या बुटाने ती १०० मीटर धावली. त्यातही तिला सुवर्णपदक मिळालं. नंतर पंधराशे मीटरची स्पर्धा, त्यातही सुवर्णपदक पटकावलं. जगभर तिच्या यशाचं कौतुक होऊ लागलं. सारे तिच्या अनोख्या बुटांकडे कुतूहलाने पाहू लागले. तिच्या बुटांचीच चर्चा सगळीकडे होऊ लागली. रियाचे प्रशिक्षक प्रेडरिक यांनी तिचा फोटो फेसबुकवर शेअर केला आणि नायकी कंपनीला मदत करण्याचे आवाहन केले. कंपनीने देखील तिला बुटांचे जोड पुरवून तिचा पुढील खर्च उचलण्याची जबाबदारी घेतली.

रियाची ही कहाणी निराश झालेल्या, परिस्थितीने गांजलेल्या, किंवा उपलब्धता असूनही स्वतः चूक लपवण्यासाठी बहाणे करणाऱ्या सर्वांनाच सतत प्रेरणा देत राहील.

- राजेंद्र थोरात ... 





यौवणिक कथासार

## राजा परीक्षिताची कथा

गुरु द्रोणाचार्याच्या वधाचा बदला घेण्यासाठी पांडवांचा समूळ नाश करण्याची प्रतिज्ञा अश्वत्थामाने घेतली होती. सूडभावनेने त्याने पांडवांवर ब्रह्मास्त्र सोडले. त्याबरोबर अर्जुनानेही त्या अस्त्राला प्रतिकार करण्यासाठी ब्रह्मास्त्र सोडले; परंतु त्यामुळे पृथ्वीवर भयंकर विनाश झाला असता म्हणून महर्षी व्यासांनी दोघांनाही ब्रह्मास्त्र परत घ्यायला सांगितले. व्यासांचा आदेश मानून

अर्जुनाने ब्रह्मास्त्र परत घेतले; परंतु अश्वत्थाम्याला ते परत घेता येत नसल्याने त्याने ते उत्तरेच्या गर्भाकडे पाठवले. उत्तरा ही अर्जुनाचा पुत्र अभिमन्यु याची पत्नी. त्यावेळी ती गर्भवती होती. भगवान श्रीकृष्णांनी सुदर्शन चक्राला आदेश देऊन उत्तरेच्या गर्भातील बाळाचे ब्रह्मास्त्रापासून रक्षण केले. त्यामुळे तिला जो पुत्र झाला त्याचे नाव परीक्षित असे ठेवण्यात आले.

प्रार्थना म्हणजे मनाची आर्तता.

हसती दुनिया  
जून २०२२



राजा परीक्षिताचा काळ जेव्हा सुरु झाला तेव्हा कलियुगाचाही प्रारंभ झाला होता. कलीच्या प्रभावाने परीक्षितासारखा पुण्यश्लोक, धर्मनिष्ठ राजा देखील भ्रमित झाला होता. एके दिवशी राजा परीक्षित शिकारीला गेला असताना त्याला तहान लागली होती. पाण्याच्या आशेने तो जवळच असलेल्या शमीक ऋषींच्या आश्रमात शिरला. त्यावेळी ऋषी ध्यानस्थ बसले होते. राजाने त्यांच्याकडे पाण्याची मागणी केली; परंतु समाधी अवस्थेत असल्याने राजाकडे त्यांचे लक्ष गेले नाही त्यामुळे क्रोधीत होत राजा परीक्षिताने ऋषींच्या गळ्यात मेलेला सर्प घातला. ऋषी समाधी अवस्थेत असल्याने त्यांना काहीच कळले नाही; परंतु जेव्हा त्या ऋषींचा पुत्र शृंगी याला ही गोष्ट समजली तेव्हा तो अत्यंत क्रोधित झाला आणि त्याने राजा परीक्षिताला शाप दिला की ‘सात दिवसात सर्पदंशाने तुझा मृत्यु होईल.’

पुत्राच्या मुखातून आलेली ही दुर्धर शापवाणी ऐकून शमीक ऋषींना फार वाईट वाटले. त्यांनी स्वतः जाऊन राजा परीक्षिताला ही घटना सांगितली. राजा परीक्षित चिंतित झाला. अकाली मृत्यूपासून वाचण्यासाठी कोणता उपाय करता येईल यासाठी त्याने सर्व ऋषी—मुनी, विद्वान पंडितांची सभा बोलावली. त्या सभेमध्ये गुरुस्थानी व्यासपुत्र शुकदेव मुनी होते. त्यांनी राजाला सांगितले,

“हे राजन! मृत्यूवर विजय मिळवण्यासाठी तू भागवत श्रवण करावेस.”

शुकदेव मुनींच्या आदेशाप्रमाणे राजा परीक्षिताने एका जलाशयात सात स्तंभ

रचून त्यावर एक महाल उभारला व तेथे शुकदेव मुनींच्या सत्संगात तो भागवत कथा श्रवण करू लागला. भागवत हा ग्रंथ संपूर्ण ब्रह्मज्ञाना वर आधारित असल्याने राजाला आत्मस्वरूपाचे ज्ञान झाले व त्याची मृत्यूची भीती दूर झाली. मी देह नसून परमेश्वराचा अंश आहे, हा विश्वास दृढ झाला. देहाची आसक्ती कमी झाली. विधींच्या विधानाप्रमाणे सातव्या दिवशी शापवाणी नुसार ती घटना घडली. राजा परीक्षित सत्संग समाप्तीनंतर फलाहार घेत होता. एका फळामध्ये किड्याच्या रूपात रक्षक नाग लपलेला होता. ते फळ राजाने कापताच तक्षक बाहेर आला आणि त्याने राजाला दंश केला राजाचा मृत्यू झाला.

राजाच्या देहाचा जरी मृत्यू झाला असला तरी राजाला मात्र मोक्ष—मुक्ती प्राप्त झाली होती. जन्ममृत्युच्या चक्रातून त्याची सुटका झाली होती. त्याने मृत्यूवर विजय मिळवला होता. पुन्हा जन्म नाही आणि पुन्हा मृत्यू नाही. त्याने अमरत्व प्राप्त केले होते. असा हा ब्रह्मज्ञानाचा आणि सत्संगाचा महिमा अगाध आहे.

म्हणूनच कलियुगामध्ये संत महात्मा सत्संगाचा आधार घेण्याचा आग्रह धरतात.



## सद्गुरु माता सुदीक्षाजी महाराज आणि बाबा हरदेवसिंहजी महाराजांच्या प्रवचनांचे प्रसारण

॥ साधना ॥

टी.वी. वर प्रत्येक  
मंगळवार व गुरुवार  
सकाळी ७.०० ते ७.३० वाजेपर्यंत



हस्ती दुनिया  
जून २०२२

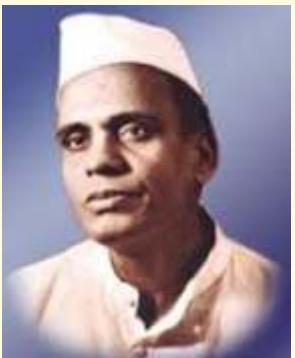
उत्तम मित्र हेही एक वरदानच आहे.

# समाजसुधारक साने गुरुजी

**सा**ने गुरुजींचे संपूर्ण नाव पांडुरंग सदाशिव साने. त्यांचा जन्म कोकणातील रत्नागिरी जिल्ह्यातील पालगड या गावी झाला. त्यांच्यावर त्यांच्या आईच्या संस्कारांचा फार मोठा वाटा होता.

शिक्षण पूर्ण झाल्यानंतर त्यांनी अंमळनेर येथे शिक्षकाची नोकरी स्वीकारली. त्याचवेळेस त्यांनी शाळेतील वसतीगृहाची जबाबदारीसुध्दा स्वीकारली. त्यांनी स्वतःच्या आचरणातून वसतिगृहातील विद्यार्थ्यांना स्थालंबन, सेवावृत्ती शिकवली. त्यादरम्यान त्यांनी तत्वज्ञानाचा अभ्यासही केला. सानेगुरुजींवर महात्मा गांधींच्या विचारांचा मोठा प्रभाव होता. ते स्वतः खादीचाच वापर करत असत. १९२८ साली त्यांनी 'विद्यार्थी' हे मासिक सुरु केले. १९३० साली त्यांनी शिक्षकाची नोकरी सोडली आणि सविनय कायदेभंगाच्या चळवळीत सहभाग घेतला. 'पत्री' हा त्यांचा पहिला काव्यसंग्रह. या काव्यसंग्रहाच्या माध्यमातून त्यांनी देशभक्तीपर कविता प्रसिद्ध केल्या. त्यापैकी 'बलसागर भारत होवो' या कवितेचा वाढता प्रभाव लक्षात घेऊन ब्रिटीश सरकारने त्यांच्या काव्यसंग्रहाच्या प्रती जप्त केल्या.

समाजातील जातीभेद, अस्पृश्यता यांना



सानेगुरुजींनी विरोध केला. पंढरपूरच्या श्री विडुल मंदिरात हरीजनांना प्रवेश मिळण्यासाठी १९४६ च्या दरम्यान महाराष्ट्राचा दौरा केला. स्वातंत्र्यानंतर ते समाजवादी पक्षात सामील झाले. आंतरभारती चळवळीच्या माध्यमातून भारत जोडण्याचा त्यांनी प्रयत्न केला. १९४८ मध्ये त्यांनी 'साधना'

साप्ताहिक सुरु केले. त्यांच्या लेखनातून आपल्याला एक संवेदनशील माणूस भेटतो. मानवतावाद, सामाजिक सुधारणा व देशभक्ती ही मूल्ये त्यांच्या साहित्यात आढळतात. त्यांनी एकूण ७३ पुस्तके लिहिली. त्यांनी अन्य भाषांतील चांगल्या पुस्तकांचे मराठीत भाषांतरही केले, तसेच त्यांना तामीळ, बंगाली भाषा येत होत्या. त्यांनी त्यांचे बहुतांश लेखन हे तुरुंगात असतानाच केले.

सानेगुरुजी हे अतिशय हळव्या मनाचे व्यक्तिमत्व होते. स्वातंत्र्यासाठी त्यांनी पराकोटीचा त्याग केला. स्वतंत्र देशाचे सुंदर स्वप्न त्यांनी बघितले. ते स्वप्न साकार करण्यासाठी त्यांनी कष्टही घेतले. पण त्यांचे आदर्श विचार कल्पनेतील भारत आणि सत्यातील भारत यात बराच फरक होता. हा विरोधाभास त्यांना सहन झाला नाही आणि म्हणूनच मनाच्या हताश अवस्थेतच त्यांनी आपली जीवनयात्रा ११ जून १९५० रोजी संपवली.



उत्तम ग्रंथ हे आपले खरे मित्र.

हसती दुनिया  
जून २०२२





कथा

## संघर्षातीन जीवनाला आकार

**दि** वाढीच्या सुट्ट्या सुरु झाल्या. दिनू आपल्या मामाच्या गावी आला. मामाची आणि त्याची खूपच गट्टी जमत असे. त्यामुळे त्याला मामाच्या गावी यायला खूप आवडे. शहरातून गावात आल्यानंतर इथला निसर्ग पाहून दिनू हरखून जात असे.

सुट्ट्या संपल्यावर दिनूचे वडील

जेव्हा त्याला घ्यायला आले तेव्हा त्यांनी सांगितले, की पुढच्या वर्षी दिनूला होस्टेलमध्ये पाठवायचे आहे. हे ऐकून दिनू हिरमुसला. रात्री तो न जेवता तसाच झोपला. कोणाशीही काही बोलला नाही रात्री मामाने त्याला जवळ घेत विचारले “दिनू! बाळ आज काय झालं? तू एवढा उदास का झालास?”



हुंदके देत दिनू म्हणाला, “मामा मला होस्टेलमध्ये नाही जायच. त्यावर मामा त्याला समजावत म्हणाला, “असं का म्हणतोयस दिनू? तुझे बाबा जे काही करतात ते तुझ्या भल्यासाठीच आहे ना!” दिनू म्हणाला, “मुळीच नाही. घरी मला आई खाऊ देते. वेळच्या वेळी आवडीचं जेवण देते. माझे सगळे लाड करते. होस्टेलमध्ये माझे लाड कोण करणार? शिवाय तिथे सगळी काम स्वतःलाच करावी लागतात. म्हणून मला होस्टेलमध्ये जायच नाही.” मामा म्हणाला, “बाळ, बाहेर राहिलास तर तुझ्या जीवनाला आकार येईल. तू लवकर स्वतःच्या पायावर उभा राहशील.” मामाने बघितलं दिनूला आता समजावून सांगण्यात काही उपयोग नाही. मामा म्हणाला, “हे बघ दिनू, अजून वर्ष संपायला सहा महिने बाकी आहेत. तेव्हा आताच त्याचा विचार करू नकोस. उद्या आपण बागेत जाऊ. तुला छान छान फुलं झाडं दाखवतो.”

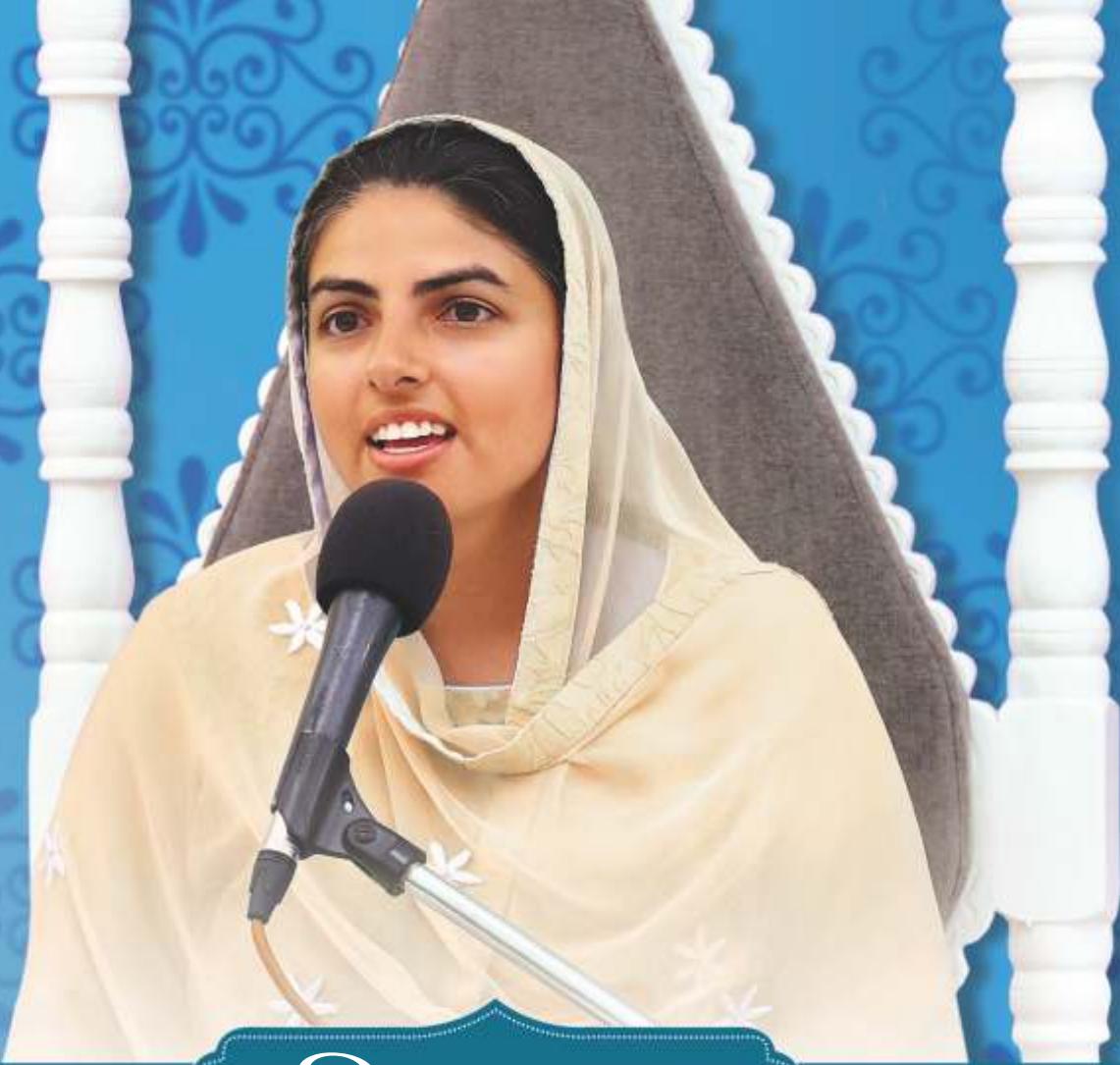
सकाळी मामाने दिनूला बागेतली सर्व फुलंझाडं दाखवली. दोन छोटी रोपं घेत मामा म्हणाला, “दिनू आज तुझ्या हातून वृक्षारोपण करायचं आहे. एक रोप तू या कुंडीमध्ये लाव आणि दुसरे रोप बागेमध्ये लाव. जेव्हा मे महिन्याच्या सुट्टीत येशील ना तेव्हा या झाडांना तू अवश्य भेट दे. तुझ्या झाडाची काय प्रगती झाली ती बघ. दिनूला आनंद

झाला. त्याने दोन्ही रोपं लावली. नंतर तो त्याच्या बाबांबरोबर आपल्या गावी परतला.”

मे महिन्याच्या सुट्ट्या लागल्या. दिनूला मामाच्या गावाला जायची ओढ लागली. तो मामाच्या गावी आला. त्याने आपली लावलेली रोपं पाहिली तेव्हा त्याला असं दिसलं की कुंडीतील रोपाची वाढ जास्त झालेली नाही; परंतु बागेतील रोप मात्र खूप मोठं झालं होतं. त्याला पानफुलं फांद्याही पुष्कळ आल्या होत्या. टवटवीत आणि मजबूत दिसत होतं. मामाला विचारलं, “मामा या दोन्ही रोपांमध्ये एवढा फरक का आहे?” मामा म्हणाला, “जे बागेतील रोप होतं त्याला सतत वारा, ऊन, पाऊस यांचा सामना करावा लागला. सतत संघर्षमुळे ते मजबूत बनलं आणि जोमाने वाढलं. याउलट कुंडीतील रोप ऊन, पाऊस, वारा यापासून सुरक्षित होतं. त्यामुळे त्याला संघर्ष करावा लागला नाही. म्हणून ते कमजोर राहिलं. त्याची चांगली वाढ झाली नाही आणि हो, दिवाळीला तू मला एक प्रश्न विचारला होतास ना, की संघर्ष करण्याची काय गरज? तर आता तुझ्या लक्षात आलं असेल, की संघर्ष का केला पाहिजे! तू जेव्हा संघर्ष करशील, हॉस्टेलमध्ये राहून स्वतःची काम स्वतः करशील तेव्हा तू स्वावलंबी बनशील. तुझ्या जीवनाला उजळा मिळेल.

—रंजना भांगरे, मुलुंड





## विचारपुण्डि

### आनंद-मनाची संतुलित अवस्था

आ पलं जीवन आनंदी असावं असं  
प्रत्येकाला वाटतं. मग असा निखळ  
आनंद जीवनात कसा प्राप्त होऊ शकेल?  
आपण जर आपल्या जीवनाकडे अंतर्मुख  
होऊन पाहिलं तर बन्याचदा असं दिसून  
येतं, की आपण आनंदात आहोत असं वाटतं;  
परंतु काही काळापर्यंतच तो आनंद टिकतो.  
कारण अचानक अशी काही घटना घडते,

की मनाची अवस्था दोलायमान होऊन जाते  
आणि जो आनंद झाला होता त्याचं रूपांतर  
उदासीनतेमध्ये व्हायला एक क्षणही लागत  
नाही. काही वेळा आपण आनंदात  
असतानाच कोणी अचानक असं काही  
बोलून जातं, की मनाची अवस्था विचलित  
होते. मन अशांत आणि अस्वरथ होतं. अशा  
वेळी प्राप्त झालेला आनंद हा क्षणिक ठरतो.



१०

हस्ती दुनिया  
जून २०२२

स्वातंत्र्य म्हणजे संयम, स्वैराचार नव्हे.

मग कायमस्वरूपी राहील असा आनंद कसा प्राप्त होईल? याविषयी संत महात्मा म्हणतात, की जर आपण स्वतःला या निराकार प्रभूशी जोडून ठेवले तर आपल्या मनाची अवस्था एकरस राहते व मनाला होणारा आनंद देखील हा कायम टिकणारा असतो. अर्थात यासाठी मनाला देखील दृढ करायला हवे. प्रत्येक घटना, परिस्थितीचा स्वीकार करायला हवा. कारण जे काही घडणार असेल ते कदाचित आपल्या मनासारखं नसेल. तशा घटना, तसे शब्द आपण थांबवू शकत नाही. म्हणून अशा घटनांचा परिणाम मनावर खोलवर होऊ द्यायचा नाही. आनंदाची अवस्था टिकवून ठेवण्यासाठी नामस्मरणाची गरज आहे. जसं म्हटलय की ‘दुख में सुमिरण सब करे, सुख में करे ना कोय’ दुःखात तर सारेच स्मरण करतात, प्रभुला आळवतात; परंतु सुखात मात्र कोणीच स्मरण करत नाही. म्हणून प्रत्येक क्षणी नामस्मरण केले पाहिजे, प्रभु परमात्म्याला धन्यवाद दिले पाहिजे, तरच आपण सुख-दुःखात संतुलित राहू शकतो. मग जीवनात भलेही दुःखाचे प्रसंग आले तरी त्याचा प्रभाव मनावर पडत नाही, मन उदासीन होत नाही. प्रभू परमात्म्याच्या इच्छेमध्ये राहण्याचा दृष्टिकोन प्राप्त होतो आणि येणारी कठीन परिस्थिती देखील प्रभू परमात्म्याचीच कृपा या रूपाने प्राप्त झालेली आहे असा भक्ताचा भाव बनतो. अशावेळी दुःख येऊन देखील ते दुःख वाटत नाही. आनंदासाठी ही एक मनाची संतुलित अवस्था आहे.

गौतम बुद्धांच्या जीवनातील तो प्रसंगही आपण ऐकला आहे, की एक व्यक्ती त्यांच्या अंगावर थुंकली. त्यावेळी त्यांचे शिष्य क्रोधीत झाले. आपल्या शिष्यांना शांत करत ते हेच म्हणाले, “ही तर मागील उधारी असेल, काही देणंघेण असेल. त्याने त्याचं काम केलं. ते देणं देऊन ते खातं बंद झालं” कोणतीही कृती त्यांच्या आनंदावर विरजण घालू शकली नाही. त्यांच्या आनंदावस्थेला धक्का लावू शकली नाही. तसं आपण देखील असा प्रयत्न करायला हवा, की आपल्या मनासारखं घडलं नाही आणि क्षणभरासाठी नकारात्मक भाव जरी आला तरी स्वतःला सावरुन परमात्म्याशी ध्यान जोडून या अवस्थेत रिथर राहायचे आहे. सकारात्मक राहण्यासाठी आपल्याला दृढ विश्वासू महात्म्यांचा संग केला पाहिजे. जेव्हा सेवा सत्संग नामस्मरणाचा आधार घेऊन या दातार प्रभूच्या स्मरणात राहू तेव्हा जे काही घडतं ते ठीकच आहे, योग्यच आहे असा विश्वास येईल.



## सकारात्मक जगण्यासाठीच्या काही साध्या सौष्या सवयी :

- ❖ कायम चेहऱ्यावर हास्य ठेवा.
- ❖ रोज सकाळी किमान पंधरा मिनिटे सूर्यप्रकाशात थांबा.
- ❖ तुमच्या आसपास प्रेमळ आणि सकारात्मक विचारांच्या व्यक्ती राहतील याची काळजी घ्या. अगदी ऑनलाईनदेखील सकारात्मक विचारांच्याच लोकांशी संवाद साधा.
- ❖ अंतर्मनाने भगवंतांशी संवाद साधण्याचा प्रयत्न करा.
- ❖ तुम्हाला काही तरी नवीन शिकवणारे, प्रेरणा देणारे वाचा.
- ❖ दिवसभर कुठल्या ना कुठल्या कामात रहा.
- ❖ तुम्हाला आनंद मिळेल असे काही तरी दिवसभरात करा.
- ❖ सकाळी उठल्यावर आरशात पहा आणि स्वतःलाच शुभेच्छा द्या.
- ❖ भरपूर हसा.
- ❖ गरजूना मदत करा.
- ❖ चिंता झटकून टाका.
- ❖ चांगली स्वज्ञे पहा.
- ❖ अस्वस्थ गोष्टींतून स्वस्थता मिळवण्याचे कौशल्य आत्मसात करा.
- ❖ तुम्ही ज्या काही चांगल्या गोष्टी केल्या आहेत त्या कायम स्मरणात ठेवा. त्याची उजळणी करत राहा.
- ❖ तुम्हाला आनंद मिळवून देणाऱ्या गोष्टींवर लक्ष केंद्रीत करा.
- ❖ पुरेशी झोप घ्या. गरज वाटेल तेव्हा एखादी डुलकी घ्या.
- ❖ नियमित व्यायाम करा.
- ❖ स्वतःवर विश्वास ठेवा.
- ❖ पाळीव प्राण्यांशी खेळा.
- ❖ उद्दिष्ट साध्य करा आणि नवीन उद्दिष्ट साध्य करण्याच्या कामाला लागा.
- ❖ मूळ्ये विसरु नका.
- ❖ लक्ष केंद्रीत करा, केंद्रीत करा आणि केंद्रीत करा.
- ❖ संगीत ऐका किंवा तुमची आवडती गाणी गुणगुणा.
- ❖ जुन्या चांगल्या आठवणींना उजाळा द्या.
- ❖ नवीन काहीतरी शिका.
- ❖ स्वतःवर भरपूर प्रेम करा.
- ❖ डोळे मिटा आणि तुमची स्वज्ञे आणि ध्येय शांतपणे पहा.
- ❖ लोकांचे मनापासून कौतुक करा.
- ❖ घरात सकारात्मक ऊर्जा निर्माण होईल यासाठी प्रयत्न करा.
- ❖ उत्साही रहा, चेष्टामस्करी करा.
- ❖ आव्हानाना सामोरे जा. जोखीम उचला.
- ❖ योग करा.
- ❖ स्वतःच्या महत्त्वाकांक्षांना महत्त्व द्या, रोज त्यावर थोडेतरी काम करा.
- ❖ तुमच्या कष्टांचे तुम्ही सकारात्मक पध्दतीने कौतुक करा.

- साभार



# दादाला विचार या.. !

## प्रश्न आपल्या मनातले, उत्तर सद्गुरु बाबाजींचे

**प्रश्न :** एखादी व्यक्ती ब्रह्मज्ञानी आहे याची ओळख कशावरून पटते?

उत्तर : ज्याप्रमाणे फुलाची ओळख त्याच्या सुगंधावरून होते, तसे ब्रह्मज्ञानीयाची ओळख त्याच्या कर्माने होत असते. त्याच्या अंगी दया, क्षमा, शांती, समाधान हे गुण वसत असतात. चंदनासारखा सद्गुणांचा सुगंध, प्रेमाची शीतलता त्याच्या अंगी असते. चंदनवृक्षाभोवती जरी विषारी सापाने विळखा घातला तरी त्या सापाच्या विषाचा प्रभाव चंदनवृक्षावर होत नाही. तो आपला सुगंध सर्वांना देतच राहतो, तसा ब्रह्मज्ञानी मायावी गोष्टींनी प्रभावित होत नाही उलट आपल्या सद्गुणांचा सुगंधच सर्वांना देत असतो.

**प्रश्न :** आपल्याला सत्संग, सेवा आणि नामस्मरण नित्यनेमाने का केले पाहिजे?

उत्तर : या संसारात राहून आपले मन मायावी गोष्टींच्या अधीन झालेले असते. त्यामुळे भौतिक वस्तूंचे आकर्षण मानवी मनाला सतत आपल्याकडे खेचत असते. मनाला या भौतिक वस्तूंच्या आकर्षणातून बाहेर काढायचे म्हणजे एकप्रकारे प्रवाहाच्या विरुद्ध घेऊन जाण्यासारखे आहे. प्रवाहाविरुद्ध जाण्यासाठी खूप शक्ती पणाला लावावी लागते. हे केवळ सेवा—सत्संग—नामस्मरणाने शक्य होऊ शकते. जसे, गुरुत्वाकर्षणामुळे उंचावर फेकलेली वस्तू शेवटी पृथ्वीकडे आकर्षित होते. पाण्याला उंचावर चढवण्यासाठी प्रचंड ताकदीच्या इंजिनची गरज असते. जोपर्यंत इंजिन चालू असते तोपर्यंत पाणी वर जात असते; परंतु इंजिन बंद झाले की ते वर गेलेलं पाणी पुन्हा खाली येते. तसे, सेवा—सत्संग—नामस्मरणात जर खंड पडला तर पुन्हा आपले मन मायावी गोष्टींकडे ओढले जाते. म्हणून मनाला मायावी गोष्टीतून बाहेर काढण्यासाठी सतत सेवा—सत्संग—नामस्मरणाची जोड देणे गरजेचे असते. तरच मानवी जीवनाचे जे मुख्य ध्येय आहे मोक्ष—मुक्ती ते साध्य होऊ शकेल.

**प्रश्न :** ब्रह्मज्ञान प्राप्त झाल्याचं मुख्य लक्षण कोणतं?

उत्तर : ब्रह्मज्ञान प्राप्त झाल्याचं पहिलं मुख्य लक्षण म्हणजे आपल्यामध्ये असलेल्या अज्ञानाचा बोध होणे. ज्या गोष्टी असत्य आणि मिथ्या आहेत, क्षणभंगुर आणि नश्वर आहेत, त्यांना सत्य व शाश्वत मानून त्यांच्याबद्दल आपण मोह बाळगत असल्याची स्वतःची चूक लक्षात येणे हे ज्ञान प्राप्त झाल्याचं पहिलं लक्षण आहे.





२०८

## ○ पूजा अरोडा ( रेवाडी-हरियाणा )



## आडवे शब्द

३. रोज पुरवली जाणारी रसद, उकडा
६. रशियात राहणारा तो .....
७. रस, विकार, शास्त्र यांची संख्या
९. भारताची गान सप्राज्ञी .....
१०. अडला हरी गाढवाचे .... धरी (म्हण)
१२. मतदान करणारा
१४. एवरेस्ट शिखर पार करणारी पहिली महाराष्ट्र कन्या ..... पाटील
१५. जो जाणेल भगवंत, तया नाव बोलिजे .....
१६. संत निरंकारी मंडळाची स्थापना बाबा .... सिंहर्जीं नी केली.

## उभे शब्द

१. अकबराच्या दरबारातील सर्वात बुद्धिमान मंत्री
२. या मंत्राची सुरुवात 'ॐ भूर्भवः' या शब्दाने होते
४. जून महिन्याचे दिवस किती ?
५. चौ-चारेशी आंब्यामधून एक उझान कमी झाले, किती उरले ?
८. महाराष्ट्राचे प्रथम मुख्यमंत्री : ..... चव्हाण
११. शरीरातील सर्वात मोठी ग्रंथी
१३. विमानाचा वेध घेणारे यंत्र

उत्तरे इतरत्र



१४

हस्ती दुनिया  
जून २०२२



## वैज्ञानिक प्रश्नोच्चरे



### प्रश्न : धूमकेतूला शेपूट का असते ?

**उत्तर :** धूमकेतू हा तारा कॉमेट नावाच्या गँसचा एक मोठा गोळा असतो. दुर्बिणीतून पाहिले तरी हा तारा आकाराने लहान दिसतो. पण त्याचा व्यास जवळपास १६,१०,००० किमी एवढा असतो. धूमकेतूच्या बाहेरच्या भागात गोलाच्या मध्यावर बर्फ आणि धुळीच्या कणांचे आवरण असते. तो सूर्याच्या चारही बाजूंनी फिरतो. पण जेव्हा तो सूर्याच्या खूप जवळ असतो तेव्हा पृथ्वीवरुन त्याला पाहता येते. सूर्याची एक प्रदक्षिणा पूर्ण करण्यासाठी धूमकेतूला चार दशके म्हणजे ४० वर्षे एवढा कालावधी लागतो.

सूर्याच्या प्रचंड तापमानामुळे मध्यभागी असलेल्या बर्फाचे वाफेत रूपांतर होते. सूर्याच्या अवती भवती असणारी गरम हवा वाफेला मागे ढकलते आणि शेपटीचा आकार घेते आणि त्यालाच आपण धूमकेतूची शेपटी म्हणतो.

### प्रश्न : अंगावर शहारे का येतात ?

**उत्तर :** थंडीने किंवा भीतीने अंगावर शहारे येतात. साधारणपणे शरीरावर असलेल्या केसांचे उभे राहणे ही एक प्राकृतिक क्रिया आहे. वातावरणात असणाऱ्या तापमानाचा शरीरावर होणारा परिणाम कमी करण्यासाठी ही क्रिया आपोआप होते. जेव्हा वातावरण थंड होते तेव्हा शरीरात असणाऱ्या ग्रंथी त्यांचा आकार कमी करतात. त्यामुळे शरीरात उष्णता टिकून राहते व मांस-पेशींमध्ये ताण निर्माण होतो आणि त्वचेवर शहारे येतात. पण जेव्हा वातावरण गरम असते तेव्हा शरीराचे तापमान संतुलित ठेवण्यासाठी शरीरात असणाऱ्या ग्रंथी सक्रिय होतात आणि घाम तयार करतात. घामाला हवा लागली की थंड वाटते आणि शहारे येतात.

शरीरावर असलेले केस मांसपेशीशी जोडलेले असतात. शरीराचे तापमान नियंत्रित करून थंडावा पोहचवण्यासाठी घामाच्या उत्सर्जनामुळे हलका थंडावा जाणवतो. रक्तवाहिन्यांच्या आकारामुळे त्वचेवर ताण पडतो आणि त्वचेवरील केस ताठ होतात, म्हणजे शहारे येतात.



दया, क्षमा, शांती हे जीवनाचे खरे अलंकार.

हसती दुनिया  
जून २०२२

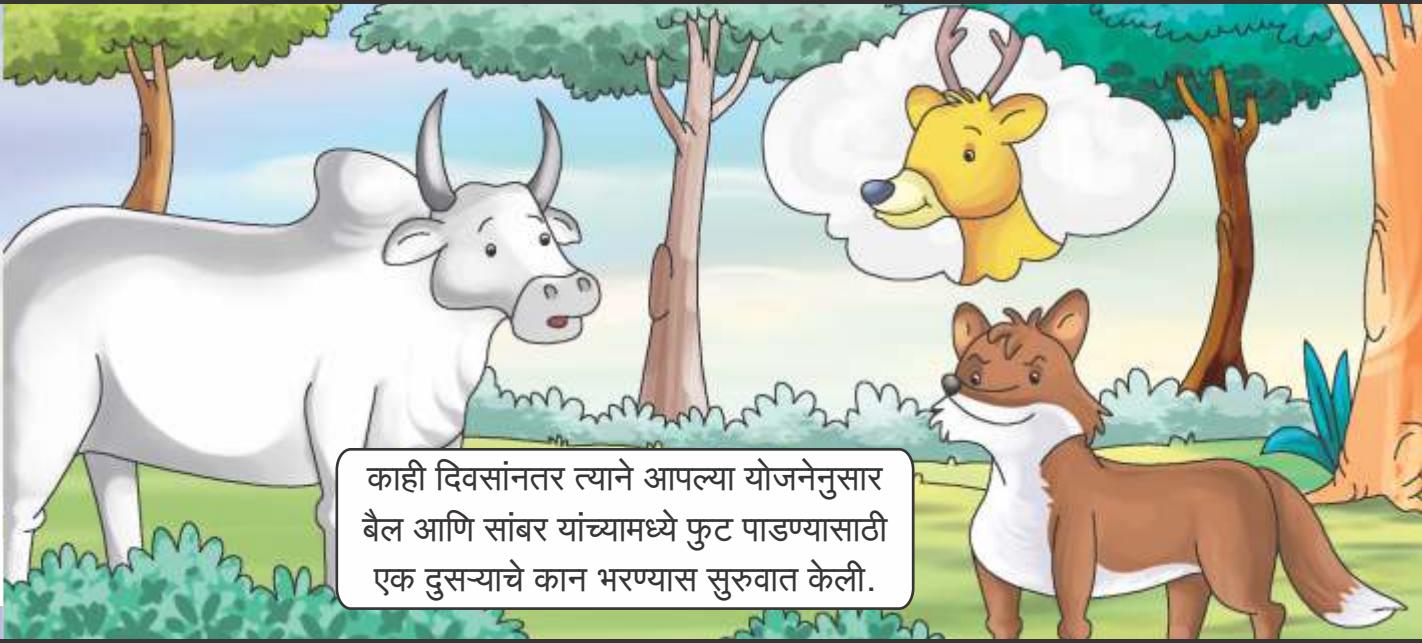
# आजोषा

चित्रांकन लेखन, रंग  
अजय कालडा





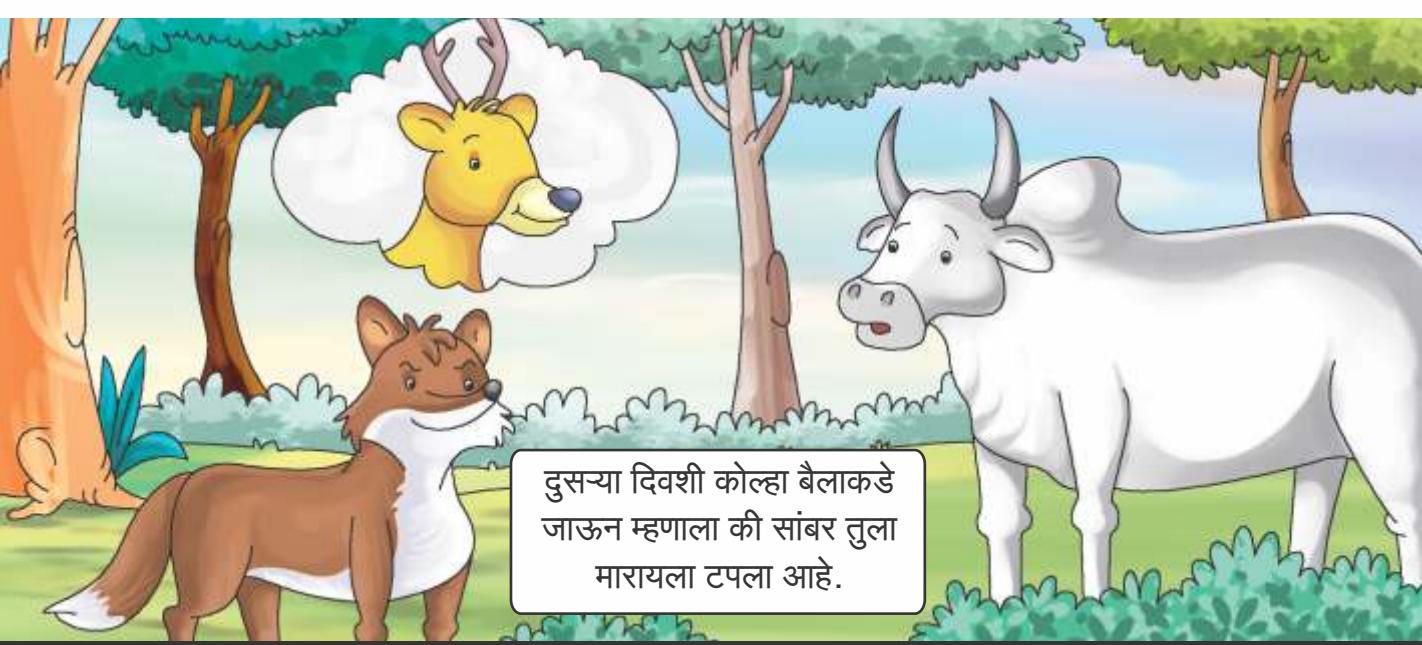
कोल्हाने बैल आणि सांबर यांच्याशी मैत्रीचे  
नाटक केले आणि त्याप्रमाणे ते दोघेही त्या  
लबाड कोल्हाच्या जाळ्यात फसले



काही दिवसांनंतर त्याने आपल्या योजनेनुसार  
बैल आणि सांबर यांच्यामध्ये फुट पाडण्यासाठी  
एक दुसऱ्याचे कान भरण्यास सुरुवात केली.

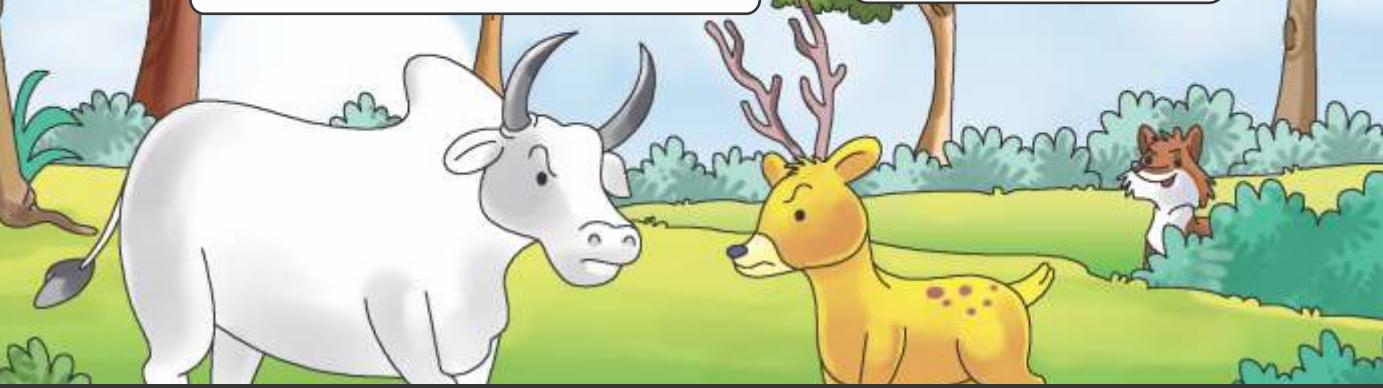


तो सांबरला म्हणाला, मित्रा, तुला बैल ठार  
मारणार आहे, असे तो मला म्हणाला.



एके दिवशी दोघेही रागाने एक दुसऱ्याच्या समोर  
आले कोल्ह्याने पाहिले, की हे आता  
लढण्यासाठी मैदानात उतरले आहेत

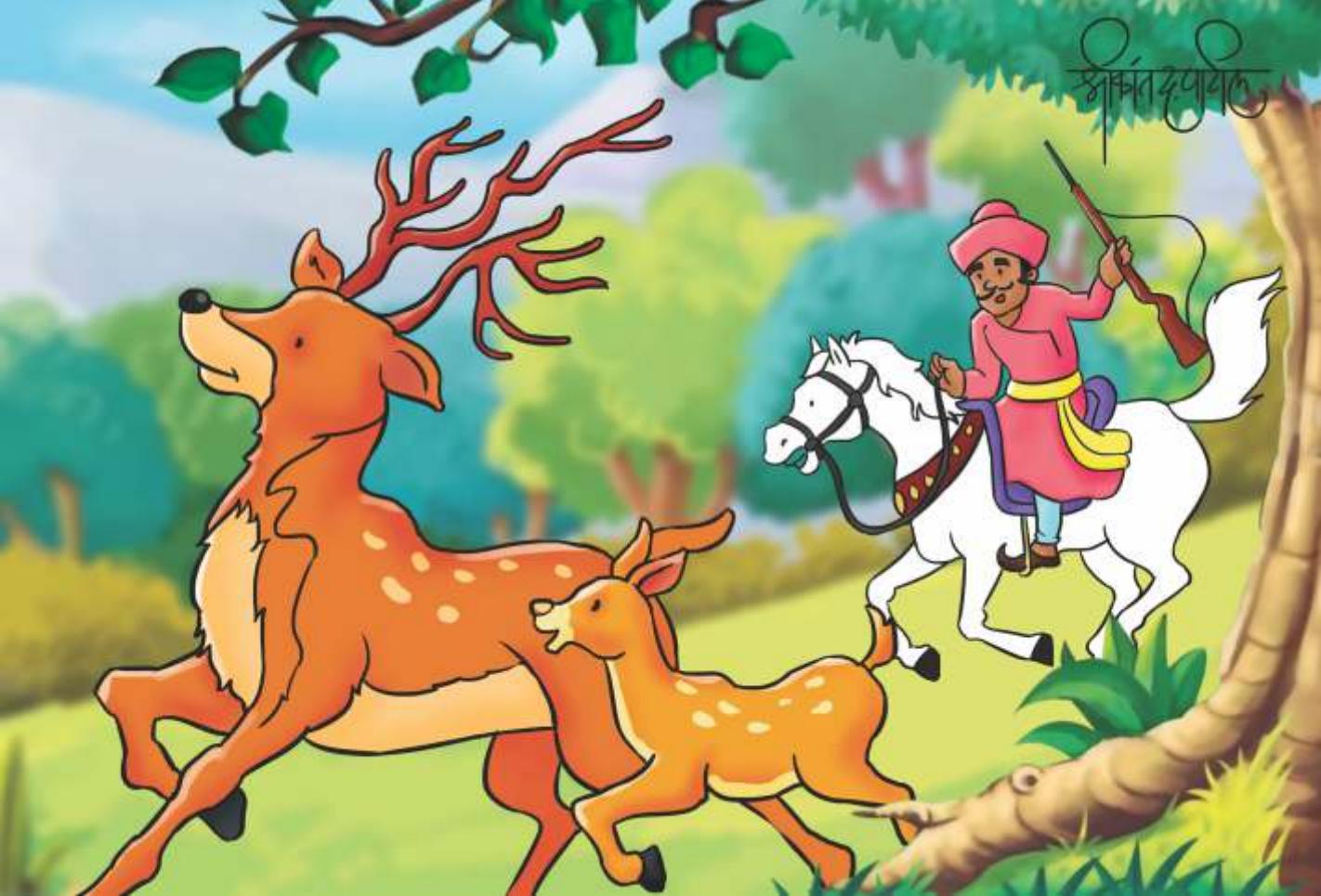
त्यांची झुंज बघण्यासाठी तो  
झाडाच्यामागे लपून बसला



ते दोघेही झुंज घेऊन  
रक्तबंबाळ होऊन पडले

धोकेबाज कोल्ह्याने या संधीचा फायदा घेतला आणि दोघांनाही ठार मारले

दोघांच्या मैत्रीमध्ये तिसऱ्याची दुष्ट बुद्धी  
वैर निर्माण करते. म्हणून मैत्री  
विचारपूर्वक पारखून करायची



कथा

## प्राणिमात्रांवर दया करा

**रा** जा शेरसिंह अतिशय पराक्रमी आणि दयाळू होता. तो प्रजेची नेहमी काळजी घेत असे. एकदा पहाटेच खांद्यावर बंदूक घेऊन तो जंगलात निघाला होता. जंगलातील रानडुककर शेतक-यांच्या शेतात घुसून पिकांचं नुकसान करत असे. त्या रानडुकराचा बंदोबस्त करायला तो स्वतः निघाला होता. वास्तविक त्याला शिकार करण्याचा छंद होता; परंतु त्याच्या जीवनात एक घटना घडली आणि प्राणिमात्रांविषयी

दयाभाव निर्माण झाला. त्याने शिकार करणे कायमचे सोडून दिले.

राजा शेरसिंह आधी एक साधारण सैनिक होता. एके दिवशी तो बंदूक घेऊन शिकारीला निघाला असताना एका हरिणीचा पाठलाग करू लागला. हरिणीच्या सोबतच तिचं पाडसही होतं; परंतु हरिणीच्या वेगाने ते धावू शकत नव्हते. हरिण जिवाच्या आकांताने धावत एका झुडपात जाऊन लपली. शेरसिंहाने पाडसाला उचलले आणि



घोड्यावर घेऊन तो निघाला. तेवढ्यात हरीण त्याच्या पाठीमागे येत असतांना त्याला दिसली. आपल्या पाडसाच्या ओढीने ती जीवाची पर्वा न करता घोड्याच्या मागे धावत होती. शेर सिंहाला तिची दया आली. त्याने घोडा थांबवला आणि त्या पाडसाला सोडून दिल. ते धावतच आपल्या आईजवळ गेल. हरिणीने त्याला चाटायला सुरुवात केली. भुकेने व्याकूळ झालेलं पाडस हरिणीचं दूध पिऊ लागलं. हरिणीची शिकार तो सहज करू शकत होता; परंतु त्या निष्पाप मायलेकरांची ताटातूट होऊ नये असं त्याला मनापासून वाटलं. त्याचं मन दयेने भरून आलं आणि यापुढेही शिकार करायची नाही असा त्याने पण केला. घरी परतताना त्याच्या मनाला अतिव समाधान वाटत होतं.

वाटेत त्याला एक साधू महात्मा झाडाखाली बसलेले दिसले. त्यांना नमस्कार करून पुढे जावे म्हणून तो घोड्यावरून उतरला. महात्मा डोळे मिटूनच त्याला म्हणाले, “ज्याच्या हृदयात सर्व प्राणिमात्रांविषयी दयाभाव असतो तोच ईश्वराच्या आणि लोकांच्या हृदयावर राज्य करू शकतो. लवकरच तुझं भाग्य उजळेल.” ‘दया धरम का मूल हैं’ हे नेहमी लक्षात ठेव.

महात्माजींच्या आशीर्वादाने काही वर्षांतच तो राजगादीवर विराजमान झाला. तेव्हापासून सर्व मुक्या प्राण्यांसाठी त्याने दवाखाने काढले. पाणवठे बांधले. साधूचे बोल त्याने कायम लक्षात ठेवले.

खरोखरच प्राणिमात्रांवर दया करण्यासारखा मोठा धर्म नाही.

— दिनकर घोडके सातारा

**गुणांचे कौतुक करताना कंजूषपणा करू नका.**

## कविता

# Oneness वनचा संदेश

Oneness वनचा माध्यमातून

साद घाली सकळा सद्गुरु  
एक एक तरी लावू तरु  
वनराईने ही सृष्टी भरु

दूरदृष्टा आहे सद्गुरु  
लागे निसर्गचक्र सावरु  
जीव-जंतू प्राणिमात्रांच्या  
कल्याणाचा मार्ग धरू

उपाय नकोच तो तात्पुरता  
निगा राखू या येता-जाता  
भरून निघेल तेव्हाच हो  
प्राणवायूची कमतरता

रोगराईचा जाईल संसर्ग  
भय-चिंतेचा होईल विसर्ग  
आपल्या छोट्या प्रयत्नाने  
हिरवागार होईल निसर्ग

प्रदूषण आत असो वा बाहेर  
दोन्ही असती हानिकारक  
गुरु हरदेवांचा संदेश असे हा  
मानवमात्राला हितकारक

एकजुटीने मिळूनि सारे  
गुरु वचनांचे करू या पालन  
पर्यावरणाचे रक्षण करूनि  
निरोगी ठेवू आपले जीवन

— मनीषा उमेश साळुंखे,  
मीरा रोड.

हसती दुनिया  
जून २०२२



# मुष्टियोद्धा निखत झरीन

**स**न २०२१ मध्ये इस्तंबूल येथे झाले ल्या आंतरराष्ट्रीय बॉक्सिंग स्पर्धेत निखत झरीन हिने कांस्यपदक मिळवल्याने ती प्रकाशात आली.

निखत झरीनचा जन्म १४ जून १९९६ रोजी क्रीडाप्रेमी मोहम्मद जमील अहमद यांच्या घरी झाला. बालपणीच बॉक्सिंगची ओळख तिला तिच्या वडिलांनी आणि काकांनी करून दिली. ते बॉक्सिंगचे प्रशिक्षक आहेत. वयाच्या तेराव्या वर्षी झरीनने प्रशिक्षणाला सुरुवात केली. पुढे भारतीय क्रीडा प्राधिकरण विशाखापट्टूनम येथे तिचे प्रशिक्षण झाले. तिची आवड आणि तिने घेतलेले कठोर परिश्रम तिला बॉक्सिंग विश्वातील पहिल्या विजयापर्यंत घेऊन गेले. तिने वयाच्या अवघ्या १४ व्या वर्षीच इरोड येथील नॅशनल सबज्युनियर मीटमध्ये सुवर्णपदक जिंकले होते. सन २०१३ मधील बल्गेरियातील महिला ज्युनियर वर्ल्ड बॉक्सिंग स्पर्धेत मात्र तिला रौप्य पदकावर समाधान मानावे लागले.

पुढे २०१४ मध्ये सर्बिया येथे आयोजित तिसऱ्या नेशन्स कप



आंतरराष्ट्रीय बॉक्सिंग स्पर्धेत तिने सुवर्णपदक पटकावले. या खेळात तिने रशियाच्या पल्टेसेवा हिचा पराभव केला. पुढे आसाममधील १६६ व्या वरिष्ठ महिला राष्ट्रीय बॉक्सिंग स्पर्धा तही सुवर्णपदक मिळवले. तिच्या कारकीर्दीची

सुरुवात खूप आकर्षक झाली होती. ही घोडदौड सुरु असताना त्याच वेळी तिला एक मोठा धक्का बसला. अखिल भारतीय आंतरविद्यापीठ स्पर्धेत खेळताना तिचा उजवा खांदा निखळल्यामुळे तिला शस्त्रक्रिया करावी लागली. त्यामुळे काही काळ मात्र तिला बॉक्सिंगपासून दूर राहावे लागले. हा काळ तिच्यासाठी फारच वेदनादायी आणि खडतर होता. सुमारे चार वर्षांनंतर म्हणजे २०१९ मध्ये तिने आणखी एक आंतरराष्ट्रीय पदक जिंकले. तसेच बँकॉकमध्ये झालेल्या थायलॅंड ओपन आंतरराष्ट्रीय बॉक्सिंग स्पर्धा तही रौप्यपदक जिंकले. बल्गेरियामध्ये आयरिश मेगनला हरवून सुवर्णपदक मिळवले. त्याच वर्षी झरिनने कनिष्ठ नागरिकांमध्ये सुवर्णपदक जिंकून

(पान २४ वर)





कथा

## विरबलाची जागा

एकदा एका क्षुल्लक कारणावरून बादशहा अकबराची बेगम विरबलावर नाराज झाली. ती बादशाहकडे कडे तक्रार करत म्हणाली, “तुम्ही आताच्या आत्ता विरबलाला मंत्रिपदावरून दूर करून माझा भाऊ शेरखान याची नियुक्ती करा. तो सुद्धा विरबलापेक्षा कमी हुशार नाही.” बादशाहाने बेगमची समजूत घालण्याचा खूप प्रयत्न केला; परंतु बेगम काही आपला हट्ठा काही सोडेना. तेव्हा बादशाह

म्हणाला, “ठीक आहे, उद्या मी या गोष्टीची अंमलबजावणी करतो.”

दुसऱ्या दिवशी सकाळी बादशाह अकबर फेरफटका मारत असताना त्याला एके ठिकाणी हत्तीच्या पावलाचा ठसा दिसला. ते पाहून शेरखान ची परीक्षा घ्यावी अशी त्याच्या डोक्यात कल्पना आली. त्याने बेगमच्या भावाला बोलावून सांगितले, “शेरखान, तुला मी मंत्रिपदावर नियुक्त करणार आहे; पण त्याआधी तुला

जगण्याकरता खावे, खाण्याकरता जगू नये.

हसती दुनिया  
जून २०२२

एक कामगिरी पार पाडायची आहे.” असे सांगून बादशहाने हत्तीच्या पावलाचा ठसा दाखवत त्याला सांगितले, की दहा दिवसांपर्यंत पावलाची ही खूण पुसली जाऊ नये याची काळजी घें. शेरखान लगेच पंधरा वीस सैनिकांना घेऊन त्या ठिकाणी गेला. तंबू ठोकून स्वतः तिथे दोन दिवस पहारा देत बसला. बादशहाने तिसऱ्या दिवशी त्याला परत बोलावून घेतले आणि पुढचे सात दिवस बिरबलाने त्या पावलाच्या खुणेचे रक्षण करावे असा आदेश दिला. आदेश मिळताच बिरबल त्या ठिकाणी गेला. त्याने आजूबाजूच्या वस्तीतील लोकांना बादशहाची इच्छा काय आहे ते समजावून सांगितले. हत्तीच्या पावलाची ही खूण पुसली जाणार नाही याची काळजी तुम्हाला घ्यायची आहे, अन्यथा बादशहाच्या क्रोधाला सामोरे जावे लागेल असेही बजावले. तसेच गावकन्यांच्या मदतीने ताबडतोब तारेचे कुंपणही बसवून घेतले आणि या गावकन्यांना सक्त ताकीद दिली की मुलांना किंवा जनावरांना या जागी फिरकू घ्यायचे नाही. असे सांगून तो राजवाड्यात परतला.

बिरबलाला राजवाड्यात आलेलं पाहून बादशाह बेगमला म्हणाला, “बेगम, जे काम मी शेरखानाला सांगितलं होतं तेच काम बिरबलाला सांगितलं. एवढ्याशा क्षुल्लक कामासाठी शेरखान तिथे पंधरा वीस सैनिकांसह दोन दिवस स्वतः मुक्काम ठोकून होता. पण तेच काम बिरबलाने काही क्षणात पूर्ण केलं आहे. राज्याच्या सुरक्षेसाठी नेमलेल्या सैनिकांना त्याने आपापली जबाबदारी पार पाडण्यासाठी पाठवून दिले आणि ते काम

गावकन्यांवर सोपवलं आहे. आता तूच सांग बरं, कोणत्या कामासाठी किती वेळ द्यावा, किती सैन्यबळ वापरावं, दिलेल्या कामाचं नियोजन कसं करावं हे कोणाला चांगलं कळलं आहे हे तूच सांग बरं!”

बादशाहच्या प्रश्नावर बेगम निरुत्तर झाली. मंत्रिपदासाठी कोण योग्य आहे बेगमलाही मान्य करावे लागले. बिरबलाची जागा कोणीही घेऊ शकत नाही, हे पुन्हा एकदा सिद्ध झाले.



## मुष्टियोद्धा निरवत इररीन

(पान ४ वरुन)

‘सर्वोत्कृष्ट बॉक्सर’ हा किताब मिळवला. जेव्हा मेरी कोमला ऑलम्पिकमध्ये संधी दिली तेव्हा तिने वर्ल्ड चॅम्पियन मेरीकोम बरोबर लढत देण्याबाबत विचारणा केली. तेव्हा मात्र तिचं खूप कौतुक झालं. पुढे कोरोना महामारीमुळे तिला सराव करता आला नाही; पण तरीही आंतरराष्ट्रीय इस्तंबूल येथे झालेल्या स्पर्धेत कांस्य पदकावर समाधान मानावे लागले.

मुष्टियुद्धा असलेल्या झरिनने आपल्या जीवनात अतिशय कमी वयातच खूप अडचणींचा सामना करत मोठे यश प्राप्त केले. सध्या ती तेलंगणातील तिच्या मूळ गावी बँक ऑफ इंडियामध्ये कनिष्ठ व्यवस्थापक म्हणून कार्यरत आहे. तिच्या सव्वीसाव्या वाढदिवसानिमित्त तिला खूप खूप शुभेच्छा, तिच्या प्रगतीचा आलेख उत्तरोत्तर वाढत राहो, हीच सदिच्छा!



आत्मनिग्रह हा सुखी होण्याचा उत्तम मार्ग आहे.



## प्रभुवर निष्काम प्रेम असावे

**ज्या** भक्ताचं मन निर्मळ झालं त्याच्या मागे  
तर हरी देखील धावत असतो. हरी  
देखील त्याच्या नावाचा सर्वत्र गाजावाजा करतो.  
त्याला हृदयी कवटाळतो. जनमाणसात त्याला  
मानसन्मान मिळवून देतो. हरीच्या नजरेत अशा  
भक्तांचं स्थान कायम टिकून राहत.

एक भक्त होता. त्याला असं जाणवलं,  
की एक देवदूत आपल्या जवळ बसून काहीतरी  
लिहीत आहे. भक्ताने विचारलं, “काय  
लिहिताय?” देवदूत म्हणाला, “जे प्रभू  
परमात्म्यावर प्रेम करतात त्यांची यादी बनवतोय.  
” त्यावर भक्ताने विचारलं, “मग या यादीत माझं  
नाव तर अवश्य असणार, कारण मी प्रभुवर प्रेम  
करतो.” देवदूत म्हणाला, “तुझं नाव या यादीत  
नाहीये.” थोळ्या वेळाने देवदूताने दुसरा कागद  
काढला आणि त्यावर काहीतरी लिहू लागला.  
भक्ताने विचारलं, “आता काय लिहित आहात?”  
देवदूत म्हणाला, “मी अशा भक्तांची नाव  
लिहितोय ज्यांच्यावर प्रभूचं प्रेम आहे.” भक्त  
म्हणाला, “जर पहिल्या यादीत माझं नाव नाही  
तर या यादीत तरी कसं असणार?”

तात्पर्य हेच आहे, की जर आपण प्रभू  
परमात्म्यावर प्रेम करू तर प्रभू देखील  
आपल्यावर प्रेम करील. जर आपलं नाव अशा  
भक्तांच्या यादीत नाही जे प्रभू परमात्म्यावर खरं  
प्रेम करतात, तर मग उच्चकोटीच्या भक्तांमध्ये  
आपली गणना कशी होईल? आपण प्रभू  
परमात्म्यावर गरजेपोटी प्रेम करतो, की निष्काम  
प्रेम करतो? हे अंतर्मनाला विचारून पाहायला  
हवं. मनामध्ये प्रभू विषयी निष्काम प्रेम असण



गरजेचं आहे. अशा निर्मळ मनाच्या भक्तांची कीर्ती  
प्रभु देखील सर्वत्र पसरवतो. आपल्या दरबारी  
त्याला उच्च स्थान देतो. आपण अशाच भक्ताची  
अवस्था प्राप्त करायची आहे. आज आपण  
स्वतःला धार्मिक म्हणत आहोत. स्वतःला भक्त  
म्हणवून घेतो; परंतु धर्म काय आहे? भक्त कसा  
असतो? हे मात्र जाणलंच नाही तर मग प्रभुच्या  
द्वारी आपला प्रवेश कसा होऊ शकेल?

मन मात्र मलीन आहे आणि विचार  
करतो की मी वाराणसीला जाऊन प्राणत्याग  
करणार. या पवित्र नगरीत प्राण सोडला तर  
नरकापासून माझी सुटका होईल, आणि स्वर्गाचे  
दरवाजे माझ्यासाठी उघडतील; परंतु हे भल्या  
माणसा! मन मलीन आणि कठोर असताना तू  
भले कुठल्याही पवित्र ठिकाणी गेलास तरी तुझा  
पारउतार होणार नाही. ज्याने मनाला प्रभू  
परमात्म्याशी जोडून निर्मळ बनवलेलं आहे, तोच  
वास्तविक सुखाचा—आनंदाचा धनी ठरतो आणि  
इतरांनाही आनंद प्राप्त करून देतो.



मोहाचा पहिला क्षण ही पापाची पहिली पायरी असते.



# वाढदिवसाच्या हादिक शुभेच्छा



रिदान पवार



सर्वज्ञ निकम



श्रीजा भद्रगे



निलम जाधव



अर्श कुळाडे



अनंदिता उकर्डे



छायांक पाटील



प्रणित पाटील



अव्यान सावळे



विहांग शेंडे



वेदांत शेंडे

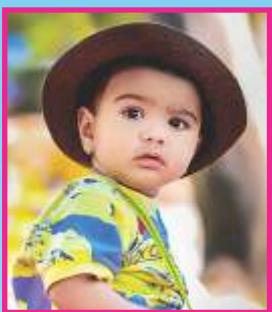


शौर्य पवार





विराज परवते



अचिंत्य रघुवंशी



अनुज पाटील



अनुश्री नांगरे



अवनी जंगम



भक्ती इंगळे



दीपिका गावडे



गुंजन राऊत



ईशिता विटेकर



नव्या शेंडे



निर्गुण धावरे



शंभूराजे भोसले



सेजल साळवी



शिव गुडेकर



सिद्धी यादव



अवनी जंगम



# महाराष्ट्र दिनांकिमित

**ऐ**तिहासिक पाश्वभूमी लाभले ल्या महाराष्ट्रातील विविध शहरांच्या नावालाही इतिहास आहे. त्यानंतर काही शहरांच्या नावात बदल करण्यात आले आहे.

महाराष्ट्रातील ३६ जिल्ह्याची वेगवेगळी अशी वैशिष्ट्य आहे. महाराष्ट्रातील अनेक जिल्ह्यांची जुनी नावं बन्याच जणांना माहित नसतील. अशावेळी आपण बराच विचार करत असतो की, जिल्ह्याचे नाव का बदलण्यात आले. त्या मागचा इतिहास काय असेल. कशावरुन हे नाव ठेवण्यात आले असेल. असे एक ना अनेक प्रश्न आपल्याला भेडसावत असतात. महाराष्ट्रात एकूण ३६ जिल्हे आहेत. त्यातील काही जिल्ह्यांची नावं काळानुसार बदलत गेली. महाराष्ट्रातील प्रत्येक जिल्ह्यातील संकैतस्थळाच्या माहितीनुसार त्या त्या शहरांचा नावांचा उल्लेख केला आहे. महाराष्ट्रातील जिल्ह्यांची नावे कशी ठरली असतील ते जरुर वाचा.

## उस्मानाबाद

महाराष्ट्रातील उस्मानाबाद जिल्ह्याची भूमी ही श्रीराम वनवासात असताना त्यांच्या पदस्पर्शाने पावन झालेली भूमी मानली जाते. या जिल्ह्याचे पूर्वीचे नाव धाराशिव असे होते. त्यानंतर २० व्या शतकाच्या सुरवातीला तत्कालीन निजाम उस्मान अली याने स्वतःच्या नावावरुन या शहराला उस्मानाबाद असे नाव दिले आहे.

## परभणी

महाराष्ट्रातील परभणी जिल्हा हा पुरातन काळातील प्रभावती देवीच्या मंदिरावरुन या जिल्ह्यास परभणी असे नाव देण्यात आले आहे.

## पुणे

महाराष्ट्रातील पुणे जिल्हा हा विद्येचे माहेरघर या नावाने ओळखले जाते. तसेच राष्ट्रकूट राजवटीत या शहराचे नाव पुनवडी होते. पुण्य या शब्दावरुन पुणे अशी ओळख निर्माण झाली असल्याचे सांगण्यात येते.

## रायगड

महाराष्ट्रातील रायगड जिल्ह्याचं मराठ्यांच्या इतिहासाशी असलेले नाते अतूट आहे. रायगड जिल्ह्याचे पूर्वी कुलाबा हे नाव होते. श्री छत्रपती शिवरायांची राजधानी रायगड किल्ला याच जिल्ह्यात असल्याने कुलाबा जिल्ह्याचे नामांतर रायगड असे करण्यात आले आहे.

## सांगली

महाराष्ट्राच्या इतिहासात नाटक या गोष्टीची सुरुवात सांगलीपासून झाली. त्यामुळे सांगलीला पूर्वी नाट्यपंढरी या नावानेही संबोधले जात होते. सांगली येथील हळद बाजारपेठ ही आशिया खंडामधील सर्वांत मोठी हळदीची बाजारपेठ मानली जाते.



त्यामुळे सांगलीला हळदीची मोठी बाजारपेठ  
म्हणूनही ओळखले जाते.

### सातारा

महाराष्ट्रातील सातारा जिल्ह्यास तेथील असलेल्या सतरा बुरुजांमुळे सातारा हे नाव रुढ झाले आहे. तेथील किल्ल्याचे मूळ नाव सप्तर्षी किंवा सातदरे असे होते. त्यानंतर पुढे ते सातारा झाल्यामुळे त्याची अशी ओळख प्रचलित झाली आहे.

### सिंधुदुर्ग

महाराष्ट्रातील सिंधुदुर्ग जिल्हा हा कोकणच्या दक्षिणेकडील भाग आहे. सिंधुदुर्ग जिल्ह्याचे पूर्वीचे नाव दक्षिण रत्नागिरी होते. मालवणच्या किनाऱ्यापासून जवळच असलेल्या बेटावरील सिंधुदुर्ग किल्ल्यावरुन या जिल्ह्याचे नाव सिंधुदुर्ग ठेवण्यात आले आहे.

### सोलापूर

महाराष्ट्रातील सोलापूर जिल्ह्यातील शिवयोगी श्री सिद्धेश्वर लिखित शिलालेखानुसार सोन्नलगी हे नाव पूर्वी सोलापूर शहरास होते. त्यानंतर सोलापूर जिल्ह्याचे नाव सोळा म्हणजे सोला आणि पूर असे नाव तयार झाले आहे. म्हणजे सोलापूर शहर हे अहमदपूर, चपळदेव, फतेपूर, जामदारवाडी, काळजापूर, चादरपूर, खांडेकरवाडी, महमदपूर, राणापूर, संदलपूर, शेखपूर, सोलापूर, सोन्नलगी, सोनपूर वैदकवाडी या सोळा गावांच्या एकत्रिकरणाने सोलापूर हे नाव पडले आहे.

### ठाणे

महाराष्ट्रातील ठाणे जिल्ह्याचे पूर्वीचे नाव श्रीस्थानक होते. सागरी, डोंगरी आणि नागरी अशी वैशिष्ट्यपूर्ण रचना ठाणे जिल्ह्याला लाभलेली आहे. सर्वाधिक महसूल उत्पन्न देणारा जिल्हा म्हणून ठाणे जिल्हा ओळखला जातो. सर्वाधिक धरण असल्यामुळे पाणी पिकवणारा जिल्हा अशी ठाणे जिल्ह्याची ओळख आहे.

### वर्धा

महाराष्ट्रातील वर्धा जिल्ह्याचे नाव हे जवळूनच वाहणाऱ्या वर्धा नदीवरुन देण्यात आले आहे. त्यामुळे वर्धा शहराची ओळख निर्माण झाली आहे.

### वाशिम

महाराष्ट्रातील वाशिम जिल्ह्यास प्राचीन इतिहास लाभलेला आहे. वाशीम शहराचे प्राचीन नाव वात्सुगाम होते. प्राचीन काळी होऊन गेलेल्या वत्स ऋषीच्या नावावरुन हे नाव पडले असे म्हटले जाते.

### यवतमाळ

महाराष्ट्रातील यवतमाळ जिल्हा हा पूर्वी वणी किंवा ऊन या नावाने ओळखला जात होता. त्यानंतर जिल्ह्याचे नाव हे यवत म्हणजे टेकडीवरील सपाटीचा प्रदेश अशा शब्द रचनेतून यवतमाळ हे नाव पडले आहे.

### अकोला

महाराष्ट्रातील अकोला या शहरात पूर्वी अकोलसिंग नावाच्या राजपूर सरदाराचा शहराशी संबंध आला. त्यानेच हे गाव वसवले असल्यामुळे अकोलसिंगाच्या नावावरुन अकोला असे नाव ठेवण्यात आले.





# हसा मुलांनो हसा



सरिता : काय काकू आज काका घरी आहेत वाटतं?

काकू : हो गं, आज त्यांना सुटी आहे.

सरिता : मग ते असे टेबलावर डोकं ठेवून का झोपलेत?

काकू : अगं दुपारी त्यांना बिछान्यावर झोप येत नाही. ॲफिसमध्ये त्यांना अशीच झोपायची सवय आहे.

गंपू : काय झांप्या, तुला पेपर कसा गेला?  
झंपू : खूप कठीण होता रे, मी तर कोरी उत्तरपत्रिका देऊन आलो.

गंपू : अरे, मी पण कोरी उत्तरपत्रिका देऊन आलो. बापरे, आता आपण एकमेकांची कॉपी केली म्हणून सर आपले मार्क कापणार.



विज्ञानाचे शिक्षक : मुलांनो, तुम्हाला मी सर्व पक्ष्यांची तपशीलवार माहिती सांगितली. आता तुम्ही पक्ष्यांचे पाय बघून त्या पक्ष्यांची नावं ओळखा.

(शिक्षक फळ्यावर एका पक्ष्याचे पाय काढतात आणि विचारतात) बाळू , हे पक्ष्याचे पाय नीट बघून ओळख बरंया पक्ष्याचं नाव !

बाळू : सर, नाही माहीत.

शिक्षक : अरे, मग एवढं सारं समजावून सांगितलं ते सगळं फुकट गेलं का? नाव काय तुझं?

बाळू : सर, माझे पाय बघून तुम्हीच ओळखा ना माझं नाव!

शिक्षक : बंड्या काय करतोयस?

बंड्या : सर मित्राला मदत करतोय.

शिक्षक : अरे, तू तर सगळी उत्तरपत्रिका त्याला दाखवतोयस.

बंड्या : सर, तुम्हीच आम्हाला नेहमी सांगता ना, की एकमेकांना नेहमी मदत करावी म्हणून.





द्राफीक पोलीस : (ट्रिपल सीट बाइकवर जाणान्या विन्याचा पाठलाग करत त्याला थांबवतात)

काय रे, एवढ्या शिट्या वाजवल्या तरी थांबला का नाहीस?

विन्या : अहो साहेब, आधीच आम्ही तिघे आहोत आता तुम्हाला कुठे बसवणार?



बन्याबापू : (महादू टेलरला) काय रे, मी तुझ्याकडे ड्रेसचा कपडा घेऊन आलो तेव्हा तू म्हणालास, कापड कमी आहे म्हणून आणि नाम्या टेलरकडे गेलो तर त्याने मला ड्रेस शिवून दिलाच वर त्याच्या मुलाचाही ड्रेस त्यात बसवला.

महादू टेलर : अरे, बरोबरच आहे, नाम्याचा मुलगा पाच वर्षांचा आहे; पण माझा मुलगा पंधरा वर्षांचा आहे ना!

पिंकी : आई आपल्यापेक्षा लहान असतील त्यांना मारणं चांगलं नाही, खरं आहे ना?

आई : हो बाळ, अगदी खरं आहे हं !

पिंकी : मग हे तू आमच्या टीचरला सांग ना!



छोटू : दादा, ब्रो म्हणजे काय रे?

दादा : भाऊ जसा, मी तुझा ब्रो आहे.

छोटू : दादा आज आपल्या घरी कोण येणार माहितीये? आयब्रो!....आईचा ब्रो.

अरे मामा येणार आहे.





# निसर्गरम्य इगतपुरी

ना शिक जिल्ह्यातील निसर्गरम्य हिल स्टेशन म्हणून इगतपुरीकडे पाहिले जाते. मुंबईपासून १३० किलोमीटर व नाशिक पासून अवघ्या ४५ किलोमीटरवर असलेले इगतपुरी हे ठिकाण समुद्रसपाटीपासून ६०० मीटर उंचीवर असून येथील हवामान अतिशय आल्हाददायक आहे. जवळच आणखी काही प्रेक्षणीय स्थळं आहेत त्यांचीही माहिती आपण घेऊ या

विपश्यना केंद्र

इगतपुरीपासून अवघ्या दीड किलोमीटर अंतरावर आंतरराष्ट्रीय दर्जाचं विपश्यना केंद्र आहे. हे केंद्र सत्यनारायण गोयंका जी यांनी १९७६ मध्ये स्थापन केलं. या केंद्रात विपश्यना ध्यान साधना करण्यासाठी अनेक लोक ऑनलाईन बुकिंग करतात. दहा दिवसांचे हे शिबिर पूर्णतः मोफत असते. विपश्यना केंद्राच्या बाहेरच सुंदर आणि भव्य असं म्यानमार गेट आहे.



३२

हसती दुनिया  
जून २०२२

कृतीशिवाय केवळ बोल व्यर्थ आहेत.

## विपश्यना केंद्र



आत मध्ये गेल्यानंतर एका हॉलमध्ये भगवान बुद्धांच्या जीवनचरित्रातील काही प्रसंग चित्रित केलेले आहेत. पुढे विपश्यना ध्यान केंद्र, पॅगोडा व निवासाची सोयी आहेत. साधारण एकाच वेळी पाचशे साधक या केंद्रात साधना करतात.

### अशोका धबधबा

इथून जवळच विहिगाव येथे अशोका धबधबा आहे. अवघ्या १३ किलोमीटरवर असलेला हा धबधबा अतिशय मनमोहक असून सिनेमाचं चित्रीकरणही इथे होतं. श्रावणात इथे पर्यटकांची गर्दी असते.

### वैतरणा डॅम

इगतपुरी पासून ३० किलोमीटर अंतरावर वैतरणा धरण आहे. धरणाचा विस्तीर्ण जलाशय आणि थंडगार वान्याने शरीराचा सारा थकवा दूर होतो.

### घाटनदेवी मंदिर

इगतपुरीपासून दहा किलोमीटर अंतरावर घाटाची देवी म्हणून घाटनदेवीचे मंदिर प्रसिद्ध आहे. कसारा घाटातील धोकादायक वळणावर वाहन चालवणाऱ्या वाहनचालकांचे रक्षण देवी करते, अशी लोकांची श्रद्धा आहे. घाटनदेवी परिसरातच एक वनस्पती उद्यान आहे ते साडे नऊ ते

साडे पाच पर्यंत आपल्याला पाहता येतं.

### भावली डॅम

येथून अवघ्या दहा किलोमीटर अंतरावर भावली वॉटरफॉल व भावली डॅम आहे. वैतरणा डॅमपेक्षा हा लहान आहे. वॉटरफॉलचा आनंद पावसाळ्यात लुटता येतो.

### अशोका धबधबा



### कॅमल कॅली

इगतपुरी वरून मुंबईकडे येताना कसारा घाटाच्या सुरवातीलाच कॅमल कॅली आहे. या ठिकाणी खोल दरीअसून तेथील रमणीय दृश्य डोळ्यात साठवण्यासारखं आहे.

❖❖❖

### घाटनदेवी मंदिर



मनुष्याची सद्सद्विवेकबुद्धी म्हणजे परमेश्वराचा आवाज.

हसती दुनिया  
जून २०२२





## वेणूबाईचे प्रयाण

**वे**णूबाई या समर्थाच्या शिष्या. मिरज येथे समर्थानी मठ बांधला. त्या मठावर वेणूबाईची नेमणूक केली. समर्थानी त्यांना आज्ञा केली, की प्रत्येक वर्षी रामनवमीच्या उत्सवात चाफळ्ला येऊन आठ पंधरा दिवस राहून मगच परत जावे. त्याप्रमाणे वेणूबाईचा क्रम चालू होता. यावेळेस देखील वेणूबाई रामनवमीच्या उत्सवाला आल्या होत्या. समर्थापुढे आपला देह पडावा अशी त्यांची इच्छा होती. आपली इच्छा त्यांनी समर्थाना बोलून दाखवली. त्यावर समर्थ म्हणाले, “सध्या दोन

वर्षे तरी जायचं नाही. आता आपल्या मिरजेच्या मठाकडे जा.”

समर्थाच्या आज्ञेनुसार पुढे दोन वर्षांनी जेव्हा त्या चाफळ्ला आल्या तेव्हा त्यांनी समर्थांकडे “आता मला आज्ञा द्यावी” अशी विनंती केली. समर्थ म्हणाले, “ठीक आहे, आज निरोप देऊ.” समर्थानी उत्तम भोजनाचा बेत करायला सांगितला. स्वयंपाकाची तयारी झाल्यावर रांगोळ्या घालून पान वाढली. वेणूबाईचे पान आपल्या शेजारी वाढले आणि

(पान ३६ वर)





विशेष

# घटपौर्णिमेचे डोळक्ष कृप

**भा**रतीयांच्या जीवनात सणसमारंभामध्ये कुठल्याही मंदिराच्या परिसरात घटवृक्ष असतोच. पर्यावरण संरक्षण आणि संवर्धन यांचा उदात्त वारसा असलेल्या भारतात अलीकडे सणांना विकृत स्वरूप आले आहे.

घटपौर्णिमा येते तो दिवस ज्येष्ठ महिन्यातील पौर्णिमा. पावसाचा आरंभीचा काळ. याच काळात शेतीच्या कामाला सुरुवात होते. आपण मोसमी पावसाच्या पट्ट्यात राहतो. त्या परिसरात वड, पिंपळ, चिंच, उंबर आदी झाडे आढळतात. या झाडांची मुळे पाणी शोधतात. हे पाणी पानांपर्यंत जाते. पूर्ण वाढलेले वडाचे झाड

एका तासाला सातशेबारा किलो इतक्या प्रचंड प्रमाणात प्राणवायू सोडत असते. म्हणजे शरीराला आवश्यक असणाऱ्या प्राणवायूची पूर्तता भरून काढतो. त्याला आकाराने मोठी व संख्येने भरपूर पाने असल्याने तो जास्तीत जास्त कार्बनवायू आणि इतरही विषारी वायू शोषून घेऊन हवा शुद्ध ठेवतो. वड उन्हाळ्यात दिवसाला दोन टन इतके पाणी बाष्प स्वरूपात बाहेर फेकतो. त्याचा उपयोग ढग बनण्यासाठी आणि हवेत आर्द्रता व गारवा निर्माण करण्यासाठी होतो. पावसाळ्यात ढगातील पाणी खेचून घेऊन पाऊस पाडण्यास मदत करणे हे देखील वडाचे काम आहे. रामायण, महाभारत,

विनोद हाही मनाचे आरोग्य वाढवणारा एक घटक आहे.

हस्ती दुनिया  
जून २०२२



चरकसंहिता इ. अनेक ग्रंथात वटवृक्षाचा उल्लेख आढळतो.

बौद्ध धर्मीयही या वृक्षाला पवित्र मानतात. त्यांच्या सात बोधीवृक्षापैकी हा एक आहे. वटाची प्रत्येक फांदी, पारंबी व पानातून सुध्दा नवीन वटवृक्ष जन्म घेतो. म्हणून याला अक्षयवटवृक्ष म्हणतात. आयुर्वेदात याला अनन्यसाधारण महत्व आहे. असंख्य आजारांवर उपचार करता येतो. गर्भाशयाच्या शुद्धीसाठी वडापासून रामबाण औषध मिळते असे म्हणतात. म्हणून याला संसारवृक्ष असेही म्हणतात.

वटवृक्षाच्या मुळाचे लाकूड लवचिक व अधिक बळकट असते. तंबूचे खांब, बैलगाड्यांचे जू व दांडे इ. च्या निर्मितीसाठी उपयोग होतो. वडाच्या लाकडापासून कागदाचा लगदा तयार करण्यात येतो. सालीच्या धाग्यापासून दोर तयार करता येतो. चिकांपासून अतिशय चिकट डिंक बनवतात. पानांपासून पत्रावळी, द्रोण तयार करतात. कोवळ्या फांद्या व पानांचा शेळ्या, मेंढ्या व इतर गुरांना चारा म्हणून उपयोग होतो. हत्तींना हा चारा आवडतो. इतका उपयोगी वृक्षाच्या केवळ श्रद्धा म्हणून फांद्या तोडून आपण पर्यावरणाची हानी करत आहोत, हे सर्वांनीच ध्यानात ठेवले पाहिजे.

सावित्रीला निसर्गाच्या सान्निध्यात राहून वडाचे गुण उमगले असतील. या अनुभवाच्या जोरावर तिने सत्यवानाचे प्राण वाचवले असतील. सावित्रीच्या या घटनेमुळे वटपौर्णिमेची कथा तयार झाली. परंतु कर्मकांडामध्ये अडकून वर्षानुवर्षे वडाला दोरे बांधण्यात आणि त्याची कत्तल करण्यात धन्यता मानली जात आहे. व्यासमहर्षीनाही ह्या घटनेवर महापर्वामध्ये अतिशय सुंदर सावित्री आख्यान लिहिले आहे. यम आणि सावित्री यांच्यामधील प्रश्नोत्तरात त्यांनी सावित्रीला एक बुद्धिमान आणि चाणाक्ष स्त्री असेच म्हटले आहे. समयसूचकता दाखवून पतीचे प्राण वाचवणारी सावित्री आणि समाजाचा प्रचंड त्रास सहन करून मुलींना अक्षरओळख

करून देणारी, अज्ञान अंधश्रद्धा दूर करून ज्ञानाची दारे उघडून देणारी सावित्रीबाई फुले यांचा आदर्श समोर ठेवून आपल्या माता भगिनींनी या अंधश्रद्धेने भरलेल्या कर्मकांडामध्ये अडकून न राहता या दोधींचा वारसा कृतीत आणून चालवला तरच त्या ‘सावित्रीच्या लेकी’ म्हणवून घ्यायला पात्र ठरतील. आपले सारे सण विज्ञानावर व भौगोलिक परिस्थितीवर आधारित आहेत. म्हणून डोळस होऊन जगूया...

( साभार )

## वेणूबाईचे प्रयाण

(पान ३४ वरून)

त्यांना हाक मारत समर्थ म्हणाले, “तू माझ्या शेजारी जेवायला बैस.”

वेणूबाई जेवायला बसल्या. त्या म्हणाल्या, “आज शेवटचा प्रसाद घेण्याची इच्छा आहे.” समर्थ म्हणाले ठीक आहे. त्यांनी आग्रहकरून वेणूबाईना भोजन वाढायला लावले. सर्वांची भोजनं आटोपल्यानंतर समर्थानी वेणूबाईना किर्तन करायला सांगितले. त्या दिवशी वेणूबाईचे कीर्तन खूप अप्रतिम झाले. श्रोत्यांना देहभान राहिले नाही. सायंकाळी आरती झाली. तेहा डोळ्यात कृतज्ञतेचे अश्रू घेऊन वेणूबाई समर्थाच्या चरणी नतमस्तक झाल्या आणि म्हणाल्या, “आता आज्ञा व्हावी.” तेहा समर्थ म्हणाले, “ठीक आहे, आता खुशाल माहेरी जावे.” जय जय रघुवीर समर्थ, सदगुरु महाराज की जय असे म्हणत वेणूबाईनी आपला देह ठेवला. तो दिवस चैत्र वद्य चतुर्दशीचा होता.

वेणूबाईनी जिथे देह ठेवला तिथे चंपक वृक्ष उगवला. त्याची फुलं समर्थाच्या पूजेला वाहिली जात असत. सध्या तेथे वृद्धावन आहे. ती जागा म्हणजे वेणूबाईची, एका समर्पित गुरुभक्ताची निशाणी आहे.

क्रमशः

प्राप्त परिस्थितीला तोंड देण्यातच खरे शौर्य आहे.



# पाऊस येऊ दे

कोरडे डोंगर  
पक्षी हे पांगले  
दिवस चांगले  
येऊ दे गा ॥

सूर्य नारायण  
नजर तू ठेव  
जवळचे भेव  
दूर कर ॥

या नदी—नाल्यांना  
आता ओल तू दे  
तूच भाकरी दे  
लेकरांना ॥

पशुपक्षी जगू दे  
आनंदाने सारे  
दिसू देत तारे  
पुनवेचे ॥

भारी हा दुष्काळ  
नको कुणीकडे  
पाऊस इकडे  
येऊ दे गा ॥

— सदानन्द बामणे  
(वांद्रे पूर्व) मुंबई

# किट्टी

चित्रांकन व लेखन :  
अजय कालडा

चला मित्रांनो, आज आपण बागेमध्ये खेळायला जाऊ या.



किट्टी बाळा,  
मस्ती करु नको,  
सावकाश खेळ.

मित्रांनो, चला आपण झाडावर  
चढायचा खेळ खेळू या.

हो... हो... फारच मज्जा येईल.



मौली, किट्टी, पाहा मी तर वरच्या फांदीच्या टोकावर पोचलो,  
इथून उडी घेऊन आरामात खाली येऊ शकतो.

वाई चिंटू... फारच सुंदर.



आता मोंटूची पाळी मी तर सर्वांच्या मागून सर्वांपेक्षा  
उंचावर चढून दाखवीन आणि पहिला नंबर घेर्ईन.



अरे वा, मोंटू, तुझ्यापेक्षा उंचीवर किट्टी सुध्दा जाऊ  
शकत नाही. बिचारी किट्टी! हा...हा...हा...

पाहा मौली, मोंटू चिंटू तुम्ही सुध्दा पाहा, मी सांगितलं होतंना,  
मीच विजयी होणार म्हणून. या... हु... उ...

अरे वा! फारच छान, किंव्ही तू तर कमालच  
केलीस. खरोखरच तू शूर आहेस.

आई गं! माझा पाय... झाडावरून पडल्याने माझ्या पायाला मार  
लागला. कुणी तरी आईला बोलवा, मी उभी राहू शकत नाही.



किंदृ बाळा, हा ज्युस घे. तुला कितीवेळा  
सांगितलं की, जास्त मस्ती करत जाऊ  
नकोस. म्हणून बघ लागला ना मार!



क्षमा कर आई यापुढे ध्यानात ठेवीन  
आणि तू जे सांगशील ते ऐकेन





कथा

## शक्तीपेक्षा युक्ती श्रेष्ठ

**ए** का घनदाट जंगलात एक वाघ होता. त्याचं सर्व प्राण्यांवर वर्चस्व होतं. तो खूप दुष्ट व कपटी होता. प्राण्यांच्या लहान लहान पिलांनाही तो खाऊन टाकत असे. एकदा त्याने सर्व प्राण्यांची सभा भरवली आणि सर्वांना आदेश दिला, मी तुमचा राजा आहे, त्यामुळे मी शिकार करायला बाहेर जाणार नाही. रोज प्रत्येक कुटुंबातील एकाने येऊन माझ्या गुहेत माझे भक्ष्य बनायचं आहे. यामुळे ज्या प्राण्याच्या

कुटुंबाचा नंबर येई त्या कुटुंबात भीतीचं वातावरण निर्माण होई.

एकदा एका कोल्हाच्या परिवाराची वाघाच्या गुहेत जाण्याची पाळी आली. या दुष्ट वाघापासून आपली सुटका कशी करायची याचा विचार विनिमय सारे करू लागले. त्या कुटुंबातील वृद्ध कोल्हा सर्वांना धीर देत म्हणाला, “तुम्ही काही काळजी करू नका. मी जातो वाघाच्या गुहेत आणि वाघाचा बंदोबस्त करून सुरक्षित परतही येतो.”

वृद्ध कोल्हा हळूहळू वाघाच्या गुहेजवळ गेला आणि बाहेरच थांबला. वाघ भुकेने कासावीस झाला होता. तो दरडावत म्हणाला, “अरे एवढा उशीर कालावलास?” तेव्हा वृद्ध कोल्हा त्याला शांतपणे म्हणाला, “माफ करा, तुम्ही जर मला खाण्याचा विचार करत असाल तर तो सोडून घ्या. आत्ताच मला देवदूताने या जंगलाचा राजा बनवलं आहे आणि सर्व प्राण्यांनाही तसा निरोप दिला आहे; मला वाटतं तुम्हाला देवदूताचा निरोप मिळालेला दिसत नाही. तुम्ही जर माझ्यावर हल्ला केला तर मात्र देवदूत तुमचा वध केल्याशिवाय राहणार नाही. तुम्हाला जर सत्य जाणून घ्यायचं असेल तर चला माझ्याबरोबर जंगलात.”

वाघ कोल्ह्याच्या बरोबर जाऊ लागला. वाघाला बघून प्रत्येक जण नमस्कार करत घाबरून पळू लागला. ते पाहून कोल्हा म्हणाला, “बघितलं, सारे प्राणी मला नमस्कार करून पळून जात आहेत. तरीही आपण देवदूताकडे जाऊ या. देवदूताने तुम्हाला कदाचित एखाद्या मोठ्या वनाचा राजा बनवलं असेल.” असे म्हणून त्याने वाघाला डोंगराच्या कऱ्यावर नेले. तिथे त्याला डोळे मिटून प्रार्थना करायला सांगितले. वाघाने डोळे मिटताच कोल्ह्याने त्याला जोराने धक्का दिला. वाघ दरीत कोसळ्ला ठार झाला. अशाप्रकारे त्या जंगलातील प्राण्यांवर आलेले संकट मोठ्या युक्तीने दूर झाले.



**जगाला फसविता येते, पण देवाला नाही.**

## संतकथा

# संत चोखामेळा

**पं** दरपुरातील ब्राह्मणांच्या आदेशाप्रमाणे संत चोखामेळा आपल्या पत्नीला घेऊन चंद्रभागेच्या पलीकडे झोपडी बांधून राहू लागले. एके दिवशी निंबाच्या झाडाखाली बसून चोखोबा जेवत असताना तिथे विड्युल आले. चोखोबांच्या पत्नीने त्यांनाही जेवण वाढले. त्याच वेळी मंदिराचा पुजारी काही कामानिमित्त तिकडे गेला होता. तो झाडाआड उभा राहून ते दृश्य पाहू लागला. दही वाढताना चोखोबांच्या पत्नीच्या हातून दह्याचे मडके खाली पडले आणि विड्युलाच्या पीतांबरावर दही सांडले. त्यामुळे पितांबर खराब झाला. विड्युल चोखोबांचा निरोप घेऊन घाईघाईने तसेच निघून गेले. पुजारी झाडाआडून बाहेर आला. त्याने पांडुरंगाला जेवू घातल्याबद्दल चोखोबांच्या गालावर जोराने चपराक मारली. चोखोबांना स्पर्श केल्यामुळे विटाळ झाला म्हणून पुजार्याने चंद्रभागेत स्नान केले व तो मंदिरात गेला. मंदिरात जाऊन पाहतो तर विड्युलाच्या डोळ्यातून अश्रू वाहत आहेत, त्यांचा एक गाल सुजलेला आहे, पितांबर दह्याने भरलेला आहे, हे पाहून पुजारी थक्क झाला. चोखोबांचा भक्तीमधील उच्च अधिकार पाहून तो धावतच चोखोबांकडे गेला. त्यांच्या चरणी मस्तक ठेवत क्षमा मागू लागला. आपण त्यांच्यावर अन्याय केला हे मान्य करत त्यांनी चोखोबांना आदराने मंदिरात आणले. चोखोबा मंदिरात येताच विड्युलाच्या गालावरची सूज ओसरली. पुजारी इतर ब्राह्मणांना म्हणाला, “देव जिथे जातिभेद मानत नाही, मग आपणच तो का मानावा?”

त्या दिवसापासून चोखामेळा यांना मंदिरात येण्याची मान्यता मिळाली. हे पाहून विड्युलाला देखील समाधान वाटले.

क्रमांक:

हसती दुनिया  
जून २०२२





कथा

# तेल गेले तूप गेले हाती धुपाटणे राहिले

**फा** र पूर्वीपासून ही म्हण आपल्याकडे प्रचलित झालेली आहे. धुपाटणे म्हणजे धूप जाळून आरती करण्यासाठी तयार केलेले भांडे. एका लाकडी दांड्याला दोन खोलगट आकाराच्या वाट्या परस्परविरोधी बसवलेल्या असतात. त्यातील एका खोलगट वाटीत धूप जाळून धुपारती केली जाते आणि खालच्या उलट दिशेला तोंड असलेल्या खोलगट वाटीचा स्टॅण्ड म्हणून उपयोग होतो. ही म्हण कशी तयार झाली याविषयीची ही कथा.

शेठ रतनलाल यांच्याकडे गणू नावाचा एक नोकर होता. तो कुठलीही गोष्ट जेवढी सांगितली तेवढीच करायचा. सारासार विचार न करता फक्त सांगितलेलं काम पूर्ण करणं, एवढंच त्याला ठाऊक असे. त्यामुळे अनेकदा गणूला मालकाकडून बोल खावे लागत. एकदा मालकिणीने गणूला बाजारातून तेल आणि तूप आणायला सांगितले. गणू पैसे घेऊन तसाच बाजारात गेला. प्रथम तूप घेण्यासाठी हलवायाकडे

(पान ४६ वर)





कथा

## व्यायनिवाडा

**शे**ठ रामलाल यांच्या दुकानात एक नोकर काम करत होता. सुरुवातीला तो प्रामाणिकपणे वागला; परंतु अचानक त्याची नीतिमत्ता बिघडली आणि शेठजींच्या दुकानात चोरी करून तो पळून गेला. तक्रार करूनही चोराचा शोध लागला नाही. या दरम्यान बरेच दिवस निघून गेले. एके दिवशी शेठजी आठवड्याच्या बाजारात गेले असताना त्या नोकराची आणि शेठजींची

समोरासमोर गाठ पडली. शेठजींना बघताच तो मनातून घाबरला; पण त्या गर्दीतून त्याला पळूनही जाता येईना. शेठजी त्याला काही बोलणार तेवढ्यात त्याने शेठजींचीच कॉलर पकडून आरडाओरड करायला सुरुवात केली. “अरे चोरा, बरा सापडलास. माझ्या दुकानातून मुद्देमाल चोरून नेला होतास काय? थांब तुला कोतवालाकडे घेऊन जातो.” त्याच्या ओरडण्याने लोक

गैरसमज पोटात न ठेवता त्याचे निराकरण करावे.

# तेल गेले तूप गेले हाती धुपाटणे राहिले

(पान ४४ वरुन)

जमा झाले. शेठजी म्हणाले, “चोर तो चोर वर शिरजोर! माझ्याच दुकानात चोरी करून वर मलाच चोर म्हणतोय?” आता लोकांनाही कळेना की यांच्यामध्ये मालक कोण आणि चोर कोण? तेवढ्यात तिथे कोतवाल आला. त्याने दोघांनाही चावडीवर नेले. तेथे त्यांची कसून चौकशी केली. दोघेही आपणच मालक असल्याचं सांगू लागले. त्यामुळे कोतवालही बावरला. त्यालाही निवाडा करता येईना. शेवटी हे प्रकरण तो बिरबलाकडे घेऊन गेला. बिरबलाने दोघांची चौकशी केली; परंतु चोर कोण आणि मालक कोण हे समजेना. कारण दोघेही आपल्या शब्दावर ठाम होते.

बिरबल त्यांना म्हणाला, “ठीक आहे. तुम्ही माझ्यासोबत न्यायदेवतेच्या मंदिरात चला. तिथे देवीमाता निवाडा करील. त्याने दोघांच्याही डोळ्यावर पट्टी बांधून त्यांना उभे केले आणि सांगितले, की आता देवीने मला दिलेला मंत्र मी म्हणणार आहे. तो मंत्र म्हणून झाल्यावर मी एक ते तीन अंक म्हणणार. तीन म्हणायच्या आत जो खरा चोर असेल त्याच्या डोक्यावर वर अडकवलेला वजनदार लोखंडी त्रिशूळ पडणार.”

असे म्हणून त्याने मंत्र पुटपुटल्यासारखे केले आणि एक.. दोन... तीन म्हणायला सुरुवात करताच, जो खरा चोर होता तो त्रिशूळ डोक्यावर पडणार या भीतीने पटकन मागे सरकला.

अशा प्रकारे बिरबलाने खरा चोर शोधून योग्य निवाडा केला.



गेला. हलवायाने विचारले, “तूपासाठी भांड आणलं आहेस का?” तूप आणायला भांड तर आणलं नाही, आता काय करावे? भांडं कुठे मिळेल? तो भांडं शोधायला निघाला. तेवढ्यात त्याला एका मंदिरामध्ये धुपाटणे दिसले. या दोन्ही भांड्यामध्ये आपल्याला दोन्ही वस्तू आणता येतील असा विचार करून त्याने ते धुपाटणे घेतले आणि तो हलवायाकडे गेला. एका भांड्यात त्याने पावशेर तूप घेतले. नंतर तेल घेण्यासाठी तेल्याकडे गेला. तेली म्हणाला, “तेलासाठी भांडं आणलंस काय?” त्याने धुपाटणे उलटे करत म्हटले, “हो, आणलय ना! या भांड्यात द्या तेल.” खालच्या रिकाम्या भांड्यात तेल घेतलं; परंतु भांडं उलटं केल्यामुळे तूप मात्र खाली सांडलं गणू तेल घेऊन घरी आला.

मालकिणीने विचारलं, “अरे गणू तेल आणलंस; पण तूप कुठं आहे?” तो म्हणाला, “हो, आणलय ना!” असे म्हणून त्याने धुपाटणे उलटे करून दाखवले; परंतु त्यामुळे तेल मात्र सांडले. अशाप्रकारे तेलही गेले आणि तूपही गेले. हाती मात्र धुपाटणे राहिले. तेव्हापासून ही म्हण सर्वत्र रुढ झाली.

पैसे खर्च करूनही हाती काहीच न लागणे खूप प्रयत्न करूनही सर्वच बाबतीत नुकसान होणे या अर्थाने ही म्हण प्रचलित झालेली आहे.



# सामाजिक ज्ञान



१. शरीरात लोह कमी असेल तर कोणता विकार होतो?

- अ) संधीवात
- ब) बेरीबेरी
- क) अनिमिया
- ड) मुडदूस

२. राजस्थानचा राज्यपक्षी कोणता?

- अ) मोर
- ब) पोपट
- क) साळुळंकी
- ड) माळढोक

३. नटसप्राट या नाटकाचे लेखक कोण आहेत?

- अ) वसंत कानेटकर
- ब) वि.वा.शिरवाडकर
- क) विजय तेंडुलकर
- ड) नाना पाटेकर

४. शामची आई या चित्रपटानंतर राष्ट्रपती पुरस्कार मिळालेला दुसरा मराठी चित्रपट कोणता?

- अ) श्वास
- ब) नाळ
- क) जैत रे जैत
- ड) चिमणी पाखरं

५. 'सावरपाडा एक्स्प्रेस' असे कोणत्या खेळाडूला म्हटले आहे?

- अ) पी.टी.उषा
- ब) ललिता बाबर
- क) कविता राऊत
- ड) दुती चंदने

६. तेलंगणा राज्याची निर्मिती सन २०१४ च्या कोणत्या तारखेला झाली?

- अ) १ जून
- ब) २ जून
- क) १० जून
- ड) २३ जून

७. भारताचा कोणता केंद्र शासित प्रदेश तीन राज्यात विभागला आहे?

- अ) चंदीगड
- ब) अंदमान व निकोबार
- क) दिल्ली
- ड) पुदुचेरी

८. खालीलपैकी कोणती व्यक्तीरेखा महाभारतातील नाही?

- अ) शूर्पणखा
- ब) उत्तरा
- क) सैरधी
- ड) हिंडिंबा

९. कोणत्या राज्यात सर्वाधिक पाऊस पडतो?

- अ) अरुणाचल प्रदेश
- ब) मेघालय
- क) केरळ
- ड) मणिपूर

१०. सर्वात मोठे पाप कशाला म्हटले गेले आहे?

- अ) अज्ञानी राहणे
- ब) चोरी करणे
- क) खोटे बोलणे
- ड) हाणामारी करणे



उत्तरे इतरत्र

## स्वामीजींची सहिष्णुता

**स्वा** मी विवेकानंदांच्या काळात भारतात जातीभेद, धर्मभेद उच्चनीचता, शिवाशिव या गोष्टींना खूप महत्व दिले जात असे; परंतु स्वामीजी तर या सर्व गोष्टींच्या पलीकडे गेलेले होते. त्यांच्या नजरेत समदृष्टी आणि सहिष्णुता होती. सहिष्णुता म्हणजे सर्व धर्मीयांना समान समजणे.

सन १८९१ चा हा प्रसंग आहे. स्वामीजी भारत भ्रमण करत करत माऊंट अबू या ठिकाणी पोहचले. माऊंट अबू हे राजस्थानातील थंड हवेचं ठिकाण म्हणून प्रसिद्ध आहे. तिथं स्वामीजींना मानणारे एक प्रतिष्ठीत वकील राहात होते. ते मुस्लिम धर्मीय होते. स्वामीजींना होणारी दगदग पाहून त्यांना विश्रांती मिळावी म्हणून वकील साहेबांनी स्वामीजींना आपल्या घरी एक-दोन दिवस राहण्याची विनंती केली. त्यांच्या विनंतीला मान देऊन स्वामीजी त्यांच्या बंगल्यावर मुक्कामाला गेले. त्याचवेळी खेत्री संस्थानच्या महाराजांचे स्वीय सचिव जगमोहनलालजी तिथं आले. स्वामीजींना तिथं पाहिल्यावर आश्चर्य व्यक्त करत ते म्हणाले, “स्वामीजी, आपण तर हिंदू धर्मीय संन्यासी आहात. मग या ठिकाणी एका इस्लाम धर्मीयाकडे आपण कसे राहिलात?”

जगमोहनलालजींचा प्रश्न ऐकून स्वामीजींची मुद्रा गंभीर झाली. स्वामीजींना भेदभाव मान्य नव्हता. ते थोडेसे कडवट स्वरातच म्हणाले, “महोदय, तुम्हाला नेमकं

काय म्हणायचंय? मी एक संन्यासी आहे, सर्व सामाजिक संकेतांच्या पलीकडे गेलोय. समाजानं ज्यांना वाळीत टाकलंय त्यांच्यासोबतही मी भोजन करतो. समस्त मानवमात्राला परमेश्वरानंच निर्माण केलेलं आहे ना? मग कसलं भय दाखवता मला? खरं सांगू का, मी ना शास्त्र पुराणाला घाबरत, ना देवाला घाबरत! मला तर तुमच्यासारख्या माणसांची आणि तुम्ही निर्माण केलेल्या सामाजिक रीतिरिवाजांचीच भीती वाटते. तुमची ही विचारसरणी मानव जातीला घातक ठरणारी आहे. एकतर तुम्हा लोकांना ईश्वर, परमात्मा माहीतच नाही. त्याचबरोबर ग्रंथ—शास्त्रांचा देखील काही थांगपत्ता नाही. शास्त्र काय सांगतय हे कधी समजून घेण्याचा प्रयत्न केला आहे का? मला तर सर्वत्र एकाच परब्रह्म परमात्म्याचा अनुभव येतोय. मुंगीपासून ते हत्तीपर्यंत सर्व प्राणिमात्रात एकच आत्मतत्त्व विराजमान आहे. माझ्यासाठी धर्मभेद, जातीभेद, उच्चनीचता हा विषय कधीच संपलेला आहे.”

स्वामीजींचे परखड बोल ऐकून जगमोहनलाल शरमिंदे झाले. त्यांना आपल्या स्वतःच्या संकुचित विचारांची लाज वाटू लागली. स्वामीजींची समदृष्टी आणि सहिष्णुता पाहून जगमोहनलालजी नकळतपणे त्या महान व्यक्तिमत्त्वासमोर नतमस्तक झाले.

संग्राहक : सुकदेव पाटील



# मधुमेहासाठी आरोग्यवर्धक दालचिनी



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

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

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

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

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



# रंग भरा



सांतीसारखे सुख नाही.

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

शा व्हा रो ई

१ बी		२ गा		३ र	४ ती	५ ब
६ र	शि	य	न		७ स	हा
ब		त्री		८ य		त्त
९ ल	ता	मं	गे	श	क	र
		त्र		वं		
१० पा	११ य		१२ म	त	दा	१३ र
	१४ कृ	णा		रा		डा
१५ सं	त		१६ अ	व	ता	र



हसती दुनिया  
जून २०२२

शांतीसारखे सुख नाही.

॥ तू ही निरंकार ॥

पूर्ण सदगुरु निजभक्तांची सारी संकटे दूर करी ।

पूर्ण सदगुरु निजभक्तांवर कृपा दृष्टि उपकार करी ।

पूर्ण सदगुरु भक्त जनांची पापे सारी नष्ट करी ।

पूर्ण सदगुरु निजभक्तांची सर्व सुखाने झोळी भरी ।

पूर्ण सदगुरु निजभक्तांवर आले संकट दूर करी ।

पूर्ण सदगुरु भक्त जनांचे दुःख तापही दूर करी ।



शंकरसाव जाधव  
मुखी, वाई तालुका



सर्वासाठी... सर्वकाही...  
एकाच ठिकाणी...

लग्न बस्त्याची  
खास सोय !



अविनाश शंकरसाव जाधव  
प्रधारक, सातारा झोन

### THE COMPLETE FAMILY SHOWROOM

मनमोहक साडया | ड्रेस मटेरिअल | मेन्स वेअर | चिल्ड्रन्स वेअर  
| लेडीज वेअर | सुटींग शर्टींग | रेमण्ड सियारामचे विक्रेते

ऐ मन मेरे सुमिरण कर ले सुमिरण से सुख आयेगा । धोरेंगे न संकट तुझ को भवसागर तर जायेगा ।  
दम दम पल छिन नाम का जो जन करता अमृत पान है । ऐसे जन को जग में सन्तो मिलता जीवन दान है ।

गुरु का जो यशगान करेगा यश दुनिया में पायेगा । गुरु की जै जै जो करता हैं उसकी होती जै जै कारा  
उसकी भी महिमा होगी जो गुरु की महिमा गायेगा । गुरु की पूजा जो करता हैं उसको पूजे कुल संसार।

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

RNI No. MAH/MAR/2004/15105  
Postal Regd. No. MCE/78/2022-2024  
WPP Licence No. MR/TECH/WPP-164/East/2022-24  
Publishing date on 1st of every month  
Posted at Mumbai Patrika Channel Sorting Office,  
Mumbai-400001 on dated 1st of every month



जनार्दन एच. पाटील  
झोनल प्रमुख-नाशिक क्षेत्र

## ॥ नुही निरंकार ॥

ऑफिस : गाला नं. १, ४, ६, ८ महावीर इंडस्ट्रियल इस्टेट,  
नाशिंगी फाटा, विरार (पूर्व),  
ता. पालघर, जि. ठाणे - ४०१३०५ (महाराष्ट्र)  
कार्यालय : (०२५०) २५२७३२०/९८२२८८५५२६  
ई-मेल : [rajinustries2010@yahoo.in](mailto:rajinustries2010@yahoo.in)  
[janardanpatil6500@gmail.com](mailto:janardanpatil6500@gmail.com)  
वेबसाईट : [www.vijayaengineeringworks.com](http://www.vijayaengineeringworks.com)  
[www.rajinustries.net.in](http://www.rajinustries.net.in)



## मे. विजया इंजिनिअरिंग वर्क्स



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

## मे. राज इंडस्ट्रीज



मॅन्यु. फार्मास्यूटिकल कॅप्स (कोलैप्सीबल आणि लैमी ट्युब कॅप्स),  
पेस्टीसाईड पैकेर्जिंग, एच.डी. आणि पी.पी. बॉटल

## बाबाजी कंस्ट्रक्शन्स

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

चन्द्रार्दन द्वा. पाटील  
धर्मचित रा. पाटील

रामेश च. पाटील  
कुशल रा. पाटील