मूल्य ₹ २५/-

हसती दुनिया

(मराठी)

अंक ३ • वर्ष २१ वे • पृष्ठे ४४ • मार्च -२०२४

हसती दुनिया
मराठी

अंक ३ • वर्ष २१ वे • पृष्ठे ४४ • मार्च-२०२४

बालकांच्या बौध्दिक आणि आध्यात्मिक विकासाची आगळी वेगळी भेट

(पंजाबी, इंग्रजी व हिंदी भाषेतसुध्दा प्रकाशित)

मुख्य संपादक
डॉ. विजय शर्मा

संपादक
राजेंद्र थोरात
(अवैतनिक)

सजावट व चित्रे
उदय सत्यवान पांगे • राजनंदन कृ. पिंपळकर
श्रीकांत द. पाटील • रोहित कि. खुडे

मुद्रक व प्रकाशक, राकेश मुटरेजा यांनी संत निरंकारी मंडळ, दिल्ली-९ करीता एच.टी. मीडिया लिमिटेड, प्लॉट नं.८, उद्योग विहार, ग्रेटर नोएडा-२०१३०६ (उ.प्र.) येथे छापून संत निरंकारी सत्संग भवन, संत निरंकारी कॉलनी, दिल्ली-११०००९ येथे प्रकाशित केली.

कार्यालयाचा पत्ता
५०, मोरबाग रोड, संत निरंकारी सत्संग भवन,
दादर, मुंबई - ४०० ०१४
E-mail : hduniya.marathi@nirankari.org
Website : www.nirankari.org

लेखकांच्या मताशी सहमत असणे अनिवार्य नाही

मासिक पत्रिकेविषयी चौकशीसाठी हेल्प लाईन : ०२२-२४१० ५७४९

स्तंभ

- दोन शब्द ०४
- विचारपुष्प १०
- दादाला विचारु या १२
- शब्दकोडे १३
- दिव्यवाणी २४
- वाढदिवसाच्या शुभेच्छा २७
- हसा मुलांनो हसा ३०
- अवकाश विज्ञान ३२
- सामान्य ज्ञान ३४
- आरोग्याचा मंत्र ३५
- महाराष्ट्राच्या जलवाहिन्या ४०

कथा

- क्षमाशीलतेचं महत्त्व ०५
- कलहाचं मूळ ०८
- दिलेला शब्द नेहमी पाळावा २०
- अज्ञान आणि लोभ २१

विशेष व प्रेरक प्रसंग

- विशेष : जागतिक चिमणी दिवस १४
- संतकथा : तुकाराम बीज २३
- प्रेरक प्रसंग : मानवसेवेला प्राधान्य २६
- भ्रमंती : लळिंग - गिरिदुर्ग २८

कविता

- सण होळीचा ०७
- सांगा कोण तो ? २९

चित्रकथा

- चित्रकथा १६
- किट्टी ३६

कला

- रंग भरा ४२

८

२०

२१

३०

निसर्गाकडून शिकायला हवे

निसर्ग माणसाला अखंड शिकवत असतो. म्हणूनच दत्तगुरु अवधूत यांनीही चोवीस गुरु केले होते असे पुराणात म्हटले आहे. यामध्ये निसर्गातील विविध वस्तू, प्राणी-पक्षी, नदी, डोंगर, झाडे इत्यादींचा समावेश आहे.

एकदा एका झाडाखाली सुंदर दृश्य दिसलं. झाडाच्या मुळाशी मुंग्यांचं वारुळ होतं. त्याच झाडाच्या खोडावर असलेल्या एका पानावर पाण्याचा एक थेंब पडलेला होता. त्या थेंबाभोवती दहा-बारा मुंग्या पाणी पिण्यासाठी जमल्या होत्या. विशेष म्हणजे पाण्याचा थेंब ओघळून जाऊ नये म्हणून त्या थेंबाच्या चारही बाजूने गटागटाने विभागून उभ्या होत्या. त्यामुळे पानाचा समतोल राखला गेला आणि पाण्याचा थेंबही सांडला नाही. सर्वांना समान वाटा मिळावा आणि समतोलही राखला जावा हे मुंग्यांचं शास्त्र खरोखरच कौतुकास्पद होतं. समजूतदारपणाचं हे सुंदर उदाहरण त्या छोट्याशा किटकांकडून शिकायला मिळालं. हे दृश्य पाहिल्यावर दत्तगुरु अवधूतांनी चोवीस गुरु का केले असावेत याचं उत्तर मिळालं. निसर्ग प्रत्येक क्षणी आपल्याला काही ना काही शिकवण देत असतो. आपल्याकडे फक्त शिकण्याची वृत्ती आणि शोधक दृष्टी असायला हवी. निसर्गाची निर्मिती ही परोपकारासाठीच झालेली आहे. एक सुभाषित देखील आहे -

परोपकाराय वहन्ति नद्यः
परोपकाराय फलन्ति वृक्षः

नदी स्वतः आपलं पाणी पीत नाही. प्रत्येकाला पाणी देऊन त्यांची तहान भागवते. त्यावेळी ती सुष्ट आणि दुष्ट असा भेदभाव करत नाही. कोणी झाडावर दगड मारत असले तरीही झाड त्यांना फळं आणि सावलीच देतं. याप्रमाणेच पशू-पक्षी, प्राणी, चंद्र, सूर्य, धरती, अग्नी, वायू इ. प्रकृति जीवसृष्टीची सेवा करत असते. सेवा यासाठी म्हटले आहे, कारण प्रवृत्ती कोणाकडूनही कोणत्याही प्रकारची अपेक्षा ठेवत नसते. लहान-मोठा, गरीब-श्रीमंत असा भेदही करत नाहीत. मग आपणही व्यक्तिगत स्वार्थ, संकुचितपणा बाजूला ठेवून निसर्गाकडून या गोष्टी शिकायला हव्यात, नाही का? ❖

- राजेंद्र थोरात
hduniya.marathi@nirankari.org

क्षमाशीलतेचं महत्व

महर्षी भृगू हे ब्रह्माजींचे मानसपुत्र होते. ते सप्तऋषींपैकी एक ऋषी होते. एके दिवशी सरस्वती नदीच्या किनारी सर्व साधुसंत, ऋषी मुनींची सभा भरली होती. त्यामध्ये अशी चर्चा झाली, की ब्रह्मदेव, विष्णु देव आणि भगवान शंकर यांच्यामध्ये श्रेष्ठ कोण? यावर प्रत्येकाची विविध मतं पडली. त्यासाठी या तिन्ही देवांची परीक्षा घेण्याचे ठरले. त्याप्रमाणे ही जबाबदारी पार पाडण्यासाठी महर्षी भृगूंची निवड करण्यात आली. महर्षी भृगू सर्वप्रथम ब्रह्माजींकडे गेले; परंतु त्यांनी ब्रह्माजींना नमस्कार केला नाही आणि त्यांची स्तुतीही केली नाही. या गोष्टीचा ब्रह्माजींना प्रचंड राग आला; परंतु भृगू हे आपलेच मानसपुत्र असल्याने ब्रह्माजींनी विवेकाने आपल्या क्रोधावर नियंत्रण ठेवले.

त्यानंतर महर्षी भगवान शंकरजींकडे गेले. महर्षींना पाहून त्यांना आनंद झाला. ते स्वागतासाठी उभे राहिले; परंतु त्यांच्या स्वागताला कोणताही प्रतिसाद न देता महर्षी म्हणाले, “हे महादेव! तुम्ही कोणाही दुष्ट आणि पापी यांना वर देऊन या धरतीला संकटात आणता, त्यामुळे मी तुमचा सत्कार स्वीकारणार नाही आणि तुमचा सन्मानही

करणार नाही." श्री शंकरांना या गोष्टीचा क्रोध आला. त्यांनी महर्षींना मारण्यासाठी त्रिशूल उचलला; परंतु माता पार्वतीने त्यांना समजूत घालून शांत केले.

नंतर महर्षी वैकुंठ लोकी श्री विष्णूंच्या निवासस्थानी गेले. श्री विष्णू विश्रांती घेत होते. माता लक्ष्मी त्यांचे पाय चेपत होती. महर्षी भृगू त्यांच्याकडे जाताच त्यांनी श्रीविष्णूंच्या छातीवर लाथेने प्रहार केला. त्याबरोबर श्रीविष्णू उठून उभे राहिले आणि भृगू ऋषींना वंदन करत म्हणाले, "हे भगवन! तुमच्या पायाला दुखापत तर झाली नाही ना? क्षमा करा! आपल्या आगमनाची मला जाणीव झाली नाही. त्यामुळे मी आपले स्वागत करु शकलो नाही. आपल्या पवित्र चरणांनी सारी तीर्थे पावन होतात. अशा आपल्या चरणस्पर्शाने मी धन्य झालो." भगवान विष्णूंच्या अशा प्रेमपूर्वक वागणुकीने महर्षी भृगूंच्या डोळ्यात अश्रू उभे राहिले.

ऋषीमुनींच्या समुदयात परतल्यानंतर त्यांनी ब्रह्माजी, शंकरजी आणि विष्णूजी यांच्याबाबत आपला अनुभव कथन केला आणि सर्वांच्या शंका दूर झाल्या. सर्वश्रेष्ठ देव म्हणून श्री विष्णू असल्याचे सर्वांनी मान्य केले.

भगवान श्रीविष्णूंच्या अलौकिक क्षमाशिलतेमुळे त्यांना श्रेष्ठत्व प्राप्त झालं. म्हणूनच म्हटलंय -

क्षमा बडन को चाहिए,
छोटन को उत्पात

Form-IV (See Rule 8)

1.	Place of publication	Sant Nirankari Satsang Bhawan, Sant Nirankari Colony, Delhi- 110009
2.	Periodicity of publication	Monthly
3.	**Printer's Name**	Rakesh Mutreja
	whether citizen of India	Yes, Indian
	Address	H.No. 180, Avtar Enclave, Paschim Vihar, New Delhi-110063 Mob. No. 9818060706
4.	**Publisher's Name**	Rakesh Mutreja
	Whether Citizen of India	Yes, Indian
	Address	H.No. 180, Avtar Enclave, Paschim Vihar, New Delhi-110063
5.	**Editor's Name**	Dr. Vijay Sharma (Chief Editor)
	Whether Citizen of India	Yes, Indian
	Address	R/o 7/254-B, Second Floor, Sant Nirankari Colony, Delhi-110009
6.	Name & Address of individuals, who own the newspaper and partners or share holders holding more than one percent of the total capital	Sant Nirankari Mandal, Sant Nirankari Colony, Delhi-110009

I, Rakesh Mutreja, do hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

Date : 1.3.2024

Rakesh Mutreja
Publisher

सण होळीचा

सण होळीचा हा आला, मौज मज्जा करु चला
लावून रंग एक दुजाला, आनंदाने नाचू चला

लाल पिवळ्या निळ्या जांभळ्या, रंगांच्या या नाना तऱ्हा
सुंदर चेहरे विद्रूप झाले, जाऊन आरशात पहा जरा

रंग कालचे धुऊन जाती, पाणी आणिक साबणाने
असा कोणता आहे रंग, रंगे जीवन आनंदाने

रंग कोणता केला धारण, सांगा भक्त प्रल्हादाने
असा कोणता आहे रंग, लावून घेतला नामाने

रंगून गेले ज्या रंगाने, चोखा, तुका, संत मीरा
रंग कोणता अविनाशी हा, थोडासा विचार करा

भक्ती रंग हा जया लागला, होई आनंदाचा धनी
रंग लागो सद्गुणांचा, विनवितो आम्ही क्षणोक्षणी

- कैलास कुटे (बदलापूर)

कलहाचं मूळ

एका गावात एक थोर संत महात्मा आले होते. गावातील धर्मशाळेत त्यांचा काही दिवस मुक्काम होता. गावातील अनेक भाविक सज्जन त्यांच्या दर्शनाला आणि प्रवचनाला जात. एके दिवशी त्या गावचे सरपंच त्यांना भेटायला गेले. त्यांचा आशीर्वाद घेत सरपंच म्हणाले, "महाराज! तुमच्यासारख्या थोर संत-महापुरुषांचे चरण आमच्या गावाला लागले. आम्ही धन्य झालो. आज संध्याकाळी आपण आम्हा गरिबाच्या घरी भोजनासाठी येऊन आम्हाला धन्य करावे, अशी आपल्या चरणी विनंती आहे." सरपंचांच्या प्रेमळ विनंतीनुसार महात्मा त्यांच्या घरी गेले. सरपंचाने त्यांचं उत्तम स्वागत आणि सत्कार केला. सुग्रास भोजनाचा बेत केला. भोजनानंतर महात्म्यांशी अनेक विषयांवर चर्चा केली. महात्मा त्यांना आशीर्वाद देऊन निघणारच होते, तेवढ्यात सरपंच म्हणाले, "महाराज! एक शंका

आहे. विचारु का?" असे म्हणून त्यांनी प्रश्न विचारला, "गावातील लोक एकमेकांशी का भांडतात? भांडणाचं मूळ कारण काय?" महात्मा काही क्षण डोळे मिटून बसले. नंतर ते अतिशय शांतपणे म्हणाले, "हे बघा सरपंच! मी तुमच्याकडे अतिथी म्हणून आलो आहे. तुमच्या अशा फालतू प्रश्नांची उत्तरं द्यायला माझ्याकडे वेळ नाही." हे ऐकताच सरपंचांना क्रोध आला. इतका वेळ ते अतिशय नम्रपणे आगत-स्वागत करत होते. जी प्रेम-नम्रता दाखवत होते, ती सगळी क्षणात विसरले आणि संत महात्म्यांना खूप काही ऐकवू लागले. बराच वेळ ते आपल्या मनातला राग बाहेर काढत राहिले. त्यांचं खूप काही बोलून झाल्यानंतर महात्मा त्यांना म्हणाले, "बरं तर, मी निघतो आता! तुम्हाला तुमच्या प्रश्नाचं उत्तर मिळालंच असेल नाही का?" सरपंच अजूनही रागातच होते. ते म्हणाले, "आम्हाला तुमच्या मार्गदर्शनाची काही आवश्यकता नाही!"

सरपंचांच्या त्या आवेशाकडे पाहत महात्मा मोठ्याने हसू लागले. ते म्हणाले, "सरपंच साहेब! थोडं शांत व्हा. अहो, तुम्हीच मला प्रश्न विचारला ना, की गावात भांडणं का होतात म्हणून? याचंच तर उत्तर मी तुम्हाला देत होतो." सरपंच घुश्शातच म्हणाले, "तुम्ही उध्दटपणाने जे काही बोललात ते काय उत्तर आहे?"

महात्मा पुन: शांतपणे म्हणाले, "भांडण, तंटा, कलह, क्लेश यांचं मूळ कारण एकच आहे, ते म्हणजे प्रेम, नम्रता आणि सहनशीलतेचा अभाव! आता हेच बघा ना, इतका वेळ तुम्ही माझ्याशी प्रेमाने बोलत होतात. नम्रतेने वागत होतात. मीही तुमच्याशी प्रेमाने बोलत होतो. तोपर्यंत सगळं काही ठीक होतं; परंतु तुमच्या प्रश्नाचं उत्तर देताना मी मुद्दामच तुमच्याशी कडवट शब्दात बोललो. झालं! एका क्षणात तुमचा राग उफाळून आला. अहो, एकमेकात जर प्रेम असेल तरच ते नम्रतेने वागतील. त्यांच्यामध्ये सहनशीलता येईल. वाणीमध्ये देखील मधुरता येईल. प्रेम, नम्रता, सहनशीलता हे गुण केवळ दाखवण्यापुरते नसावेत, तर ते अंत:करणात रुजलेले असावेत आणि हे गुण जर अंत:करणात रुजवायचे असतील तर संतसंगतीशिवाय दुसरा उपाय नाही."

सरपंचांना आपली चूक लक्षात आली. क्षमा मागत ते म्हणाले, "महाराज! आता यापुढे अशी चूक होणार नाही. प्रेम, नम्रता आणि सहनशीलता कोणत्याही कारणाने डळमळणार नाही, असं आम्ही वचन देतो." ❖

अनमोल वचन

आपण आपल्या विचारांना वेळीच योग्य दिशा द्यावी. आपल्या कल्पनांना योग्य दिशा द्यावी आणि असं जीवन जगावं जे खऱ्या अर्थाने मानवी जीवन असेल. असं जीवन खरोखरच प्रभूच्या रचनेच्या रुपात असेल. अन्यथा बालक तर आहेत; पण बालपणच गायब! आपले आहेत; पण आपुलकीच नाही! आपुलकीचा भाव खऱ्या अर्थाने भक्तांपाशीच असतो. जे जागृत झालेले असतात त्यांचीच अशी अवस्था असते.

- बाबा हरदेवसिंहजी महाराज

विचारपुष्प

प्रेमाभक्ती

जर आपल्याला मानव जन्म प्राप्त झालेला आहे तर आपल्यामध्ये मानवी गुण असायला हवेत. संपूर्ण जग हे एक कुटुंब आहे. आपण देहाने मनुष्य आहोत; परंतु केवळ देह आहे म्हणून आपण मनुष्य आहोत का ? जेव्हा मानवी गुण आपल्यामध्ये असतील तेव्हाच खऱ्या अर्थाने आपण मानव म्हणायला लायक आहोत. मग हे मानवी गुण आपल्यामध्ये कसे येतील ? तर ते या भगवंताला, ईश्वराला जाणल्यानंतर ! ब्रह्मज्ञानाच्याद्वारे या प्रभूचं दर्शन केल्यानंतर ! या प्रभूची अनुभूती प्रत्येक क्षणी

घेत, प्रत्येक कार्यात याला सहभागी केलं तर खऱ्या अर्थाने भगवंताशी प्रेमाचं नातं जुळतं. ही जी भक्ती आहे तिलाच प्रेमाभक्ती म्हणतात. या भक्तीचा उद्देश काहीतरी प्राप्त करणे किंवा शारीरिक पीडा दूर करणे असा नसतो. केवळ भगवंताच्या प्रेमापोटी केलेली ही भक्ती असते. यामध्ये भगवंताच्या नामात आणि ध्यानातच भक्ताला आनंद वाटत असतो. हा प्रभू-परमात्मा निराकार कायम-स्वरुपी राहणारा आहे. मनुष्य याला जिवंतपणीच पाहू शकतो. केवळ एकदाच पाहू शकतो असं नाही; जेव्हा ब्रह्मज्ञान प्राप्त केलं जातं, तेव्हापासून प्रत्येक क्षणी याचं दर्शन आपण करु शकतो. ब्रह्मज्ञान प्राप्तीनंतर जेव्हा आपण या परमात्म्याला सर्वत्र पाहू लागतो तेव्हा स्वत:ला सावरु शकतो. आपण कुठे चुकत आहोत याची आपल्याला जाणीव होते. मग त्याच क्षणी आपण स्वत:ला बदलतो. या परमात्म्याचा प्रकाश तर प्रत्येक क्षणी आहे. फक्त आपण आपले डोळे बंद करु नये. परमात्मा सदैव अंगसंग आहे. याच्या जाणिवेतच सदैव राहावे. या मानवी जगात इतकंही हरवून जाऊ नये, की परमात्म्याचा विसर पडावा! परमात्म्याचा प्रकाश पूर्ण आहे, सर्वत्र आहे; परंतु आपले डोळे जर मिटलेले असतील तर त्या प्रकाशाचा आपल्याला काही उपयोग होणार नाही. म्हणून जेवढा जास्त आपण याचा लाभ घेऊ तेवढं आपलं जीवन प्रकाशमय आणि सुसह्य होईल. परमात्मा सर्व काळ, सर्व ठिकाणी भरलेला आहे. हा कुठल्या विशिष्ट ठिकाणी सीमित नाही. हा बेअंत आहे. जसं, एका अभंगात देखील म्हटलंय, की - जगी या ब्रह्म दिसे उघडे....

या मानवी जगात इतकंही हरवून जाऊ नये, की परमात्म्याचा विसर पडावा! परमात्म्याचा प्रकाश पूर्ण आहे, सर्वत्र आहे; परंतु आपले डोळे जर मिटलेले असतील तर त्या प्रकाशाचा आपल्याला काही उपयोग होणार नाही. म्हणून जेवढा जास्त आपण याचा लाभ घेऊ तेवढं आपलं जीवन प्रकाशमय आणि सुसह्य होईल. परमात्मा सर्व काळ, सर्व ठिकाणी भरलेला आहे. हा कुठल्या विशिष्ट ठिकाणी सीमित नाही. हा बेअंत आहे.

जेव्हा आपण एकमेकांकडे पाहतो तेव्हा आपल्यामध्ये रिकामी जागा दिसते; परंतु ही जागा रिकामी नाही याची जाणीव ब्रह्मज्ञानीयांना असते. अशी कुठलीही जागा नाही, की जिथं परमात्मा नाही. देहामध्ये देखील हाच परमात्मा आहे आणि अंगसंग देखील आहे. परमात्मा प्रेम स्वरुप आहे. याच्याशी नातं जोडल्यानंतर आपणही प्रेमाचं रुप बनतो सर्वांना प्रेमच वाटू लागतो. हा परमात्मा सर्वांमध्ये दिसू लागतो. मग मन हे मनुष्यत्वाकडे जातं आणि दैवी गुण मानवी जीवनात आपोआपच येऊ लागतात. ❖

कोणतीही व्यक्ती या जगामध्ये आपला शत्रू किंवा मित्र नसतो. आपला 'व्यवहार' आणि 'शब्द' हेच लोकांना शत्रू किंवा मित्र बनवत असतात.

- गौतम बुध्द

दादाला विचारु या..!

प्रश्न आपल्या मनातले, उत्तर सद्‌गुरु बाबाजींचे

प्रश्न : ब्रह्मज्ञान किंवा आत्मबोध प्राप्त होऊनही अंतःकरणात आनंदाची अनुभूती का येत नाही ?

उत्तर : ब्रह्मज्ञानानंतर सारे संशय मिटतात; पण मुख्य म्हणजे श्रध्दा आणि विश्वास यांचा अभाव असतो. श्रध्दावान लभते ज्ञानम् या उक्तीप्रमाणे पूर्ण श्रध्दा असल्याशिवाय ब्रह्मज्ञानाची अनुभूती येणे शक्य नाही. दुसरी गोष्ट साधनाविषयी उत्साह नसणे. सेवा, सत्संग, नामस्मरण नित्यप्रती आणि आवडीने झाले पाहिजे. तिसरी गोष्ट जीवनातला बराचसा वेळ विषय विकारात, प्रापंचिक अडचणी सोडवण्यात जातो. त्यामुळे सत्संगाचा अभाव होतो. दृढनिश्चय, सावधानता आणि सद्‌गुरु वचनांवर पूर्ण विश्वास असेल तर कोणत्याही परिस्थितीत स्थिरचित्त राहून आनंदाची अनुभूती घेता येईल.

प्रश्न : ईश्वर आणि परमेश्वर यात काय फरक आहे ?

उत्तर : केवळ शब्दाचा फरक आहे. वस्तुतः ते एकच आहेत. ब्रह्मांडाला चालवणारी जी अद्वैत शक्ती आहे, जिला वेदांनी निर्गुण, निराकार, सर्वव्यापक, अनंत, अगोचर, सूक्ष्मातीसूक्ष्म, नामरुपातीत इ. विशेषणांनी वर्णन केले आहे ती शक्ती म्हणजे ईश्वर होय.

प्रश्न : ज्ञान घेतल्यावर संकटं दूर होतात असं ऐकलंय; परंतु तरीही रोजच्या जीवनात संकटं काही कमी होत नाहीत, कारण काय ?

उत्तर : ज्ञान प्राप्त झाल्यावर संकटं उरतच नाहीत ही गोष्ट शंभर टक्के खरी आहे. संकट याचा अर्थ आपल्याला दु:खदायक आणि भयप्रद वाटतात अशा गोष्टी. त्या जीवनात येऊ नये असे प्रत्येकालाच वाटते. त्या ज्ञानी-अज्ञानी दोघांच्याही जीवनात येतातच; परंतु ज्ञानी व्यक्तींवर त्यांचा प्रभाव प्रखरतेने पडत नाही. कारण अशा गोष्टींची वास्तविकता किंवा नश्वरता ज्ञानी व्यक्तिला ठाऊक असल्याने तो त्याकडे ज्ञानदृष्टीने पाहतो. त्यामुळे त्याला संकटांची भीती वाटत नाही.

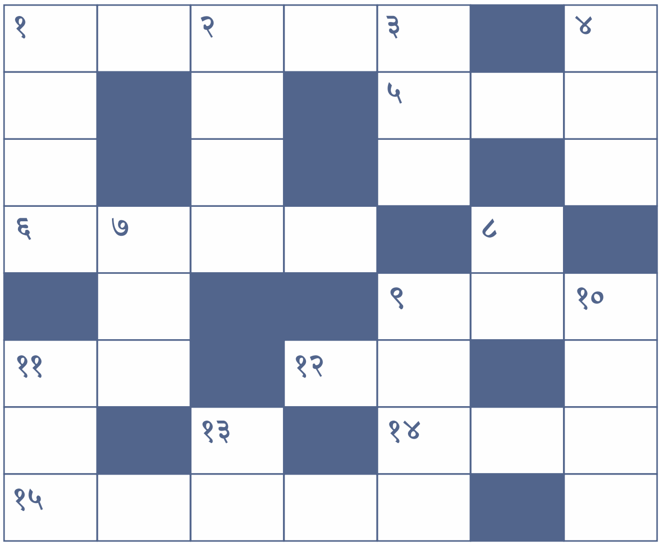
तुलसी इस संसार में सुख-दु:ख सब को होय।
ज्ञानी काटे ज्ञान से मूरख काटे रोय।

ज्ञानानंतर जीवनाकडे पाहण्याचा दृष्टिकोनच बदलतो. त्यामुळे येणाऱ्या परिस्थितीकडे कोणत्या दृष्टीने पाहायचे हे पाहणाऱ्यावर अवलंबून आहे. ज्ञान घेऊनही जर तो अशा गोष्टींनी प्रभावित होऊन दु:खी होत असेल तर त्याने केवळ श्रवण केले आहे, जीवनात उतरवले नाही.

शब्दकोडे

२२८

❍ विकास अरोडा (रेवाडी-हरियाणा)



आडवे शब्द

१. १९८३ च्या क्रिकेट वर्ल्ड कप विजेत्या संघाच्या कर्णधाराचे नाव

५. सर्वात कमी लोकसंख्या असणारे भारतीय राज्य

६. बेगमच्या उलट अर्थाचा शब्द

९. गटात न बसणारा शब्द : डाळिंब, काकडी, गाजर, कापूस

११. सर्वात लहान सम संख्येच्या अर्धा

१२. एप्रिल आणि जून महिन्यातील दिवसांची बेरीज

१४. पणजी शहर हे कोणत्या नदीवर वसलेले आहे ?

१५. या भारतीय राज्याची मुख्य भाषा तामीळ आहे

उभे शब्द

१. महात्मा गांधीची पत्नी : ...... गांधी

२. प्रभू श्रीरामांचा अश्वमेघ यज्ञाचा घोडा अडवून त्यांच्याशी युध्द करणारी दोन बालकं

३. भगवान श्रीरामांचे राजगुरु

४. बळीराजासाठी श्रीविष्णूने ..... अवतार धारण केला.

७. दहा वर्षाचा काळ

८. ..... सुलतानला म्हैसूरचा सिंह म्हणतात

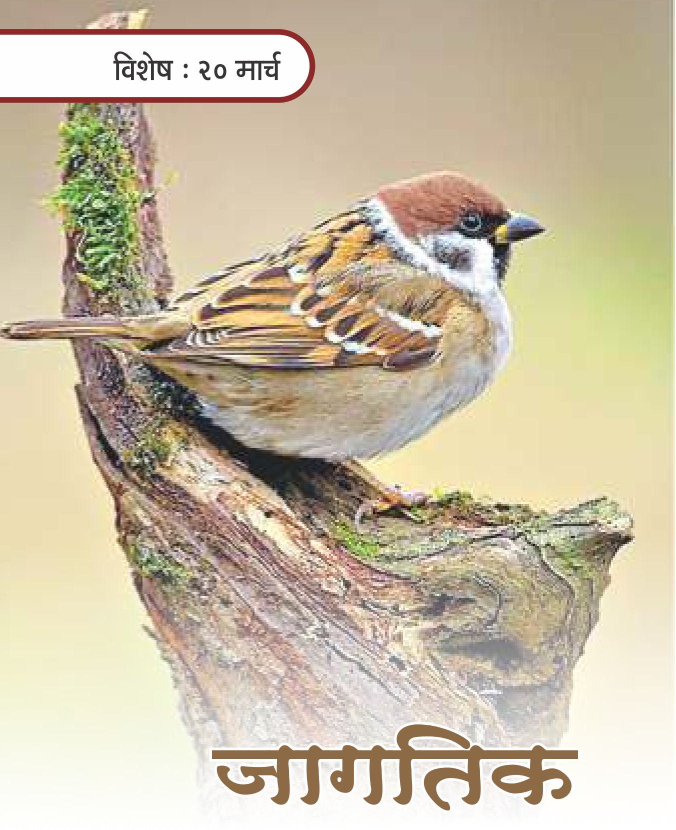
९. नेपाळ देशाची राजधानी

१०. विश्व रंगमंच दिवस मार्च महिन्याच्या .... तारखेला साजरा करतात

११. माजी राष्ट्रपती ग्यानी झैलसिंग यांचे दिल्ली येथील समाधी स्थळ : ..... स्थळ

१३. या वाक्यात लपलेल्या एका खाद्य पदार्थाचे नाव शोधा : ग.दि. माडगूळकर यांना महाराष्ट्र वाल्मिकी असे म्हटले आहे.

उत्तरे इतरत्र



जागतिक चिमणी दिवस

लहानग्या बाळाला एक घास भरवताना ‘एक घास’ खाऊन जाणारी चिऊताई, मेणाचं घर बांधून कावळ्याला धडा देणारी चिऊताई ते ‘ये गं, ये गं चिऊताई’ अशा गाण्यांमधून लहानपणापासून आपल्या सगळ्यांचाच भावविश्वाचा एक भाग असलेली चिऊताई आज आपल्यापासून दुरावल्याचं पाहायला मिळतं. साऱ्या मुलांना लहानपणी खाऊ घालताना याच चिऊताईच्या गोष्टी सांगितल्या जातात. लक्षवेधक अशी चिमणी आता मात्र कथेपुरतीच जिवंत राहील की काय असा प्रश्न पडावा इतकी चिमण्यांची संख्या गेल्या काही वर्षात घटली आहे.

जगात अस्तित्वात असणाऱ्या २६ पैकी ५ जातीच्या चिमण्या भारतात आढळतात. ‘पासर डोमेस्टीकस’ अर्थातच ‘हाऊस स्पॅरो’ ही चिमण्यांची जात सर्व जगभरात आहे. या २६ जातींच्या चिमण्यांपैकी फक्त २३ चिमण्यांची छायचित्र सध्या उपलब्ध आहेत. चिमण्या लुप्त होण्यामुळे पर्यावरणापुढे अनेक धोके उभे राहिले आहेत.

चिमणी हा आपल्याला रोज दिसणारा अतिसामान्य मानवी अधिवासात राहणारा पक्षी आहे. गेल्या दहा हजार वर्षांपासून चिमण्या माणसासोबत राहत आहेत. धान्यावर पडणारे किटक खाऊन त्यांची संख्या नियंत्रणात ठेवण्याचं अतिशय महत्त्वाचं काम चिमण्या करतात. शिवाय चिमण्यांनी खाल्लेल्या गवताच्या बिया त्यांच्या विष्ठेतून पुन्हा निसर्गात जातात आणि अशा प्रकारे त्या बीजप्रसारही करतात.

चिमणीचं मुख्य खाद्य म्हणजे लहान किटक आणि वेगवेगळ्या प्रकारच्या बिया. पूर्वी घराबाहेर थोड्याफार प्रमाणात एका ठिकाणी धान्य पक्ष्यांसाठी टाकलं जायचं आणि त्या ठराविक ठिकाणी पक्षी येऊन आपल्या चोचीत ते धान्य नेत असतं. आता मात्र घरं, बंगले नामशेष झाले आणि त्याठिकाणी टोलेजंग इमारती उभ्या राहिल्या. तापमानवाढ आणि मोबाईल रेडीएशन यांचा परिणाम चिमण्यांच्या अधिवासावर झाला. वाढत्या शहरीकरणामुळे शेती मर्यादित प्रमाणात राहिली आणि त्याचा परिणाम चिमण्यांच्या संख्येवर झाला.

चीनमध्ये १९६० च्या दरम्यान तिथल्या शेतकऱ्यांनी चिमण्या, बेडूक, उंदिर यांचा मोठ्या प्रमाणावर संहार केला होता. त्यामागे आपल्या पिकांचं हे पशूपक्षी नुकसान करतात असं कारण

देण्यात आलं होतं. मात्र त्याचा उलट परिणाम त्यानंतर काही वर्ष तिथल्या शेतकऱ्यांना सहन करावा लागला होता. त्यांच्या शेतात चिमण्या नसल्याने मोठ्या प्रमाणावर किटक वाढले, अळ्या वाढल्या आणि संपूर्ण पिकं त्यांनी फस्त केली होती. चिमण्या आपलं शेत खातात अशा शेतकऱ्यांचा समज होता. मात्र हा समज खोटा असल्याचं संशोधकांनी शेतकऱ्यांना पटवून दिलं.

पर्यावरणाचा समतोल राखण्यासाठी निसर्गातील प्रत्येक घटकाला जपणे महत्वाचे आहे. आपलं जगणं आणि पुढच्या पिढीचं बालपण रम्य करण्यासाठी चिऊताई नक्कीच हवी. आपल्या किलबिलाटानं आयुष्याचं भावविश्व समृध्द करणाऱ्या चिऊताईचं अस्तित्व अन् वैभव जपणं म्हणूनच गरजेचं आहे. सर्वात आधी २०१० साली नाशिकच्या एका संस्थेने पुढाकार घेऊन चिमणी दिवस साजरा केला होता. त्यानंतर मात्र त्या विषयाचं गांभिर्य लक्षात घेऊन इतरही पक्षी-प्राणीप्रेमी संस्थांनीही चिमणी दिवस साजरा करण्यास सुरुवात केला. आता तर हा दिवस वर्ल्ड स्पॅरो डे अर्थात जागतिक चिमणी दिवस म्हणून जगभरात साजरा केला जातो.

शहरी भागात जरी चिमण्यांचं प्रमाण दिवसेंदिवस कमी होत असलं, तरी खऱ्या अर्थानं ग्रामीणपण टिकवून असलेल्या भागांमध्ये मात्र अजूनही चिमण्या दिसतात. त्यांना जपणं, विकासाच्या बेबंद झंझावातात त्या नामशेष होणार नाहीत, याची काळजी घेणं हे आपलं कर्तव्य आहे. त्यासाठी आपण खालील उपाय करु शकतो.

- घराच्या आसपास पूर्ण सिमेंटीकरण न करता थोड्या भागात माती राहू द्यावी, जेणेकरुन चिमण्यांना धुळीची आंघोळ करता येईल.
- चिमण्यांसाठी एका वाडग्यात पाणी भरुन तो वाडगा बाहेर ठेवून द्यावा.
- कृत्रिम घरटी आपल्या घरी किंवा कार्यालयाच्या एका कोपऱ्यात ठेवावीत. चिमण्या यात घरटं बांधतात.
- चिमण्यांनी कष्टाने बांधलेली घरटी सौंदर्याच्या कल्पनांच्या आहारी जाऊन काढून टाकू नयेत.
- घरांच्या अंगणात पारिजात, बेल अशी झाडं लावावीत. दिवसा आराम करण्यासाठी आणि रात्री मुक्काम करण्यासाठी ही झाडं चिमण्यांना आवडतात.
- उन्हाळ्यात आपणही आपल्या अंगणात किंवा गॅलरीत पाण्याने भरलेलं एखादं भांडं ठेवायला हवे.❖

(साभार)

चित्रकथा

चित्रांकन व लेखन : अजय कालरा

राम व शाम खेळात रंगून गेले होते. खेळता-खेळता शामने बॉलला खूप लांब अशी किक मारली.
त्यानंतर बॉल कुठे हरवला हे त्यांनाच कळाले नाही. ते दोघेही बॉल शोधू लागले.
बॉल शोधता शोधता शामला एक कलिगंडाची वेल आणि एक जांभळाचं झाड नजरेस पडलं.

जांभळाच्या झाडावर खूप काळीभोर जांभळं लागली होती. शामने रामला बोलावले आणि जांभळाचे घड दाखवले.
शाम रामला म्हणाला, बघ ना राम! झाडावर किती पिकलेली जांभळं लागलेली आहेत; परंतु झाड उंच असल्यामुळे आपण ती काढू शकत नाही.
निसर्गाची रचनासुध्दा किती अजब आहे. लहानशा जांभळासाठी एवढं मोठं उंच झाड आणि इतकं मोठं कलिंगड खाली जमिनीवर!

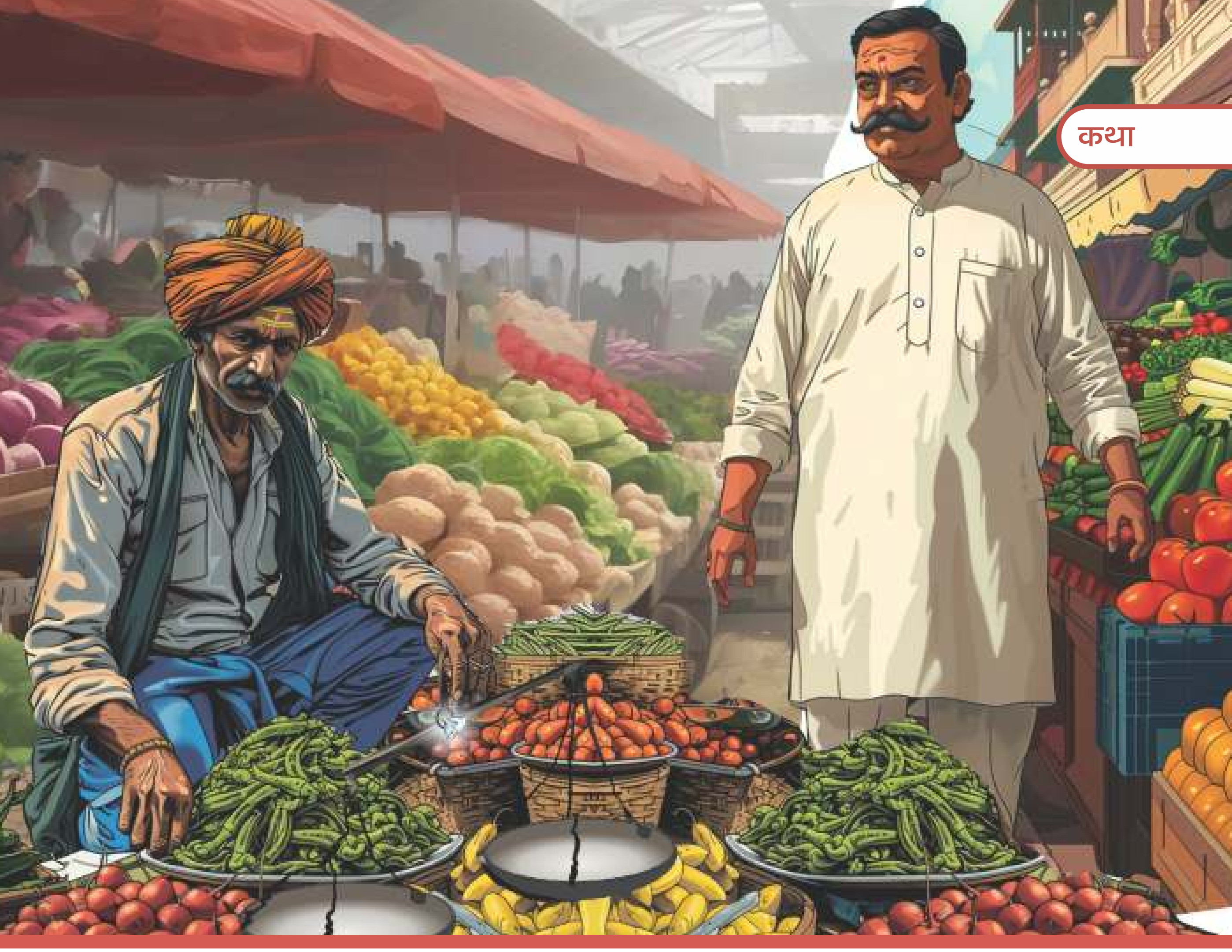
शाम म्हणाला, किती चांगलं झालं असतं जर जांभळं जमिनीवर लागली असती.... शामचं बोलणं राम गुपचूप ऐकत होता.
अचानक एक जांभूळ झाडावरुन शामच्या डोक्यावर पडलं. शामने झटकन उडी मारली.
राम म्हणाला, शाम तुझ्या डोक्यावर हे लहानसं जांभूळ पडलं तर इतका उडालास. जर तेच कलिंगड डोक्यावर पडलं असतं तर काय झालं असतं ?
शाम झटकन म्हणाला, मग तर माझा कपाळमोक्ष झाला असता.
राम म्हणाला, निसर्गाने जे निर्माण केलं आहे ते योग्य आहे. त्यात कोणत्याही प्रकारचा दोष काढणं बरोबर नाही.
मुलांनो, या गोष्टीतून हीच शिकवण मिळते, की निसर्गातील कोणत्याही रचनेची आपण निंदा करायची नाही. कारण निसर्ग हा परमेश्वराची रचना आहे. त्याने जशी बनविली आहे तशीच ठीक आहे.

दिलेला शब्द नेहमी पाळावा

दिनूचे आजोबा दिनूला म्हणाले, “दिनू, तुला दिपेशच्या घरी जायचंय ना, आज तो नवीन घरात राहायला जातोय. तू त्याला मदतीला येतो असा शब्द दिला होतास ना ?... अरे, दिपू तुझा बेस्ट फ्रेंड आहे, तो तुला नेहमी मदत करत असतो, मग तुला नको का जायला ? खुशाल झोपून राहिलास !” तरीही दिनू ढम्मच ! आजोबा म्हणाले, “चल आपण आधी नाष्टा करु या आणि तुला एक गोष्टही सांगतो.” गोष्टीचं नाव ऐकताच दिनूची कळी खुलली. आजोबा म्हणाले, माझ्या बालपणी एक गोष्ट वाचली होती, ती सांगतो.

फार फार वर्षांपूर्वी एका गावामध्ये उंदरांचा खूपच सुळसुळाट झाला होता. घरात, दुकानात, शेतात नुसते उंदिरच उंदिर होते. त्यामुळे अन्नधान्याचं खूप नुकसान होत होतं. अनेक उपाय करुनही उंदरांचा नाश काही होत नव्हता. ही गोष्ट शेजारच्या गावातील एका बासरीवाल्याला समजली. तो गावात आला आणि गावकऱ्यांना म्हणाला, “मी या उंदरांचा बंदोबस्त करतो; पण त्याबद्दल तुम्ही मला शंभर सुवर्णमुद्रा द्या.” सर्व गावकरी तयार झाले. बासरीवाला बासरी वाजवत गावात फिरु लागला. त्याच्या बासरीच्या सुरांनी आकर्षित होत सर्व उंदिर त्याच्या मागे धावू लागले. तो बासरी वाजवत वाजवत जंगलाच्या दिशेने जाऊ लागला. तसे उंदिरही त्याच्यामागोमाग जाऊ लागले.

उर्वरित पान क्र. २२ वर



अज्ञान आणि लोभ

एके दिवशी जमीन खोदताना एका कुंभाराला हिऱ्यासारखा चकचकीत दगड सापडला. त्याने तो आपल्या गाढवाच्या गळ्यात बांधला. बरेच दिवस निघून गेले. एके दिवशी एक भाजी विक्रेता कुंभाराकडे मडके घेण्यासाठी आला. गाढवाच्या गळ्यात बांधलेला चमकणारा दगड त्याला आवडला. त्याने कुंभाराला पाव किलो वांगी देऊन तो दगड विकत घेतला. भाजी विक्रेत्याने तो चमकणारा दगड आपला तराजू सुंदर दिसावा म्हणून तराजूला बांधला.

असेच काही दिवस गेले. एके दिवशी एक सोनार भाजीपाला विकत घेण्यासाठी त्याच्या दुकानात आला. सोनाराची नजर त्याच्या तराजूवर पडली. त्याने भाजी विक्रेत्याला त्या दगडाची किंमत विचारली. विक्रेता म्हणाला, "पाच रुपये." सोनार कंजूष आणि लोभी होता. हिऱ्याची किंमत फक्त पाच रुपये ऐकून समजून गेला, की भाजी विक्रेता मौल्यवान हिऱ्याला सामान्य दगडाचा तुकडा समजत आहे. सोनार त्याला म्हणाला, "पाच नाही, चार रुपये घे." विक्रेत्याने नकार

दिला. लोभी सोनाराला वाटलं, की काय घाई आहे! उद्या येऊ, कदाचित तो स्वतःच चार रुपयाला द्यायला तयार होईल. नाही दिला तर आठ आणे जास्त देऊ. असा विचार करत तो भाजी घेऊन निघून गेला.

आता गंमत अशी झाली, की दोन तासांनी त्याच भाजी विक्रेत्याकडे एक हिरे व्यापारी आला. तराजूला बांधलेला किमती हिरा पाहून त्याला धक्काच बसला. भाजी विकत घेण्याऐवजी त्याने चमकणाऱ्या दगडाची किंमत विचारली. भाजी विक्रेता म्हणाला, "फक्त पाच रुपये!" हिरे व्यापाऱ्याने आनंदाने पाच ऐवजी दहा रुपये देऊन ताबडतोब तो हिरा खरेदी केला.

दुसऱ्या दिवशी लोभी सोनार पुन्हा त्या भाजी विक्रेत्याकडे आला आणि म्हणाला, "चल देतोस का तो दगड चार रुपयाला? पाहिजे तर आठ आणे जास्त देतो."

भाजी विक्रेता खूश होत म्हणाला, "भाऊ, तो दगड तर मी कालच विकला, तेही तब्बल दहा रुपयाला, समजलं!"

हे ऐकून सोनार कपाळावर हात मारुन घेत म्हणाला, "अरे मूर्खा! एवढा खूश कशाला होतोस? तो काही सामान्य दगड नव्हता, तो एक लाख रुपयांचा हिरा होता."

भाजी विक्रेता म्हणाला, "तर मग भाऊ, तू माझ्यापेक्षाही महामूर्ख निघालास. माझ्या दृष्टीने तर तो एक साधा दगड होता, पण तो एक लाखाचा हिरा आहे हे माहीत असूनही तुला तो पाच रुपयालाही विकत घेता आला नाही?"

यावर निरुत्तर होत तो लोभी सोनार हात चोळत तिथून निघून गेला.

तात्पर्य : कुंभार आणि भाजी विक्रेता दोघे अज्ञानी होते; पण सोनार ज्ञानी असूनही लोभी होता. म्हणूनच जिथं अज्ञान आणि लोभ असेल तिथं पश्चातापाशिवाय काहीही हाती लागत नाही....! ❖

दिलेला शब्द नेहमी पाळावा

(पान २० वरुन)

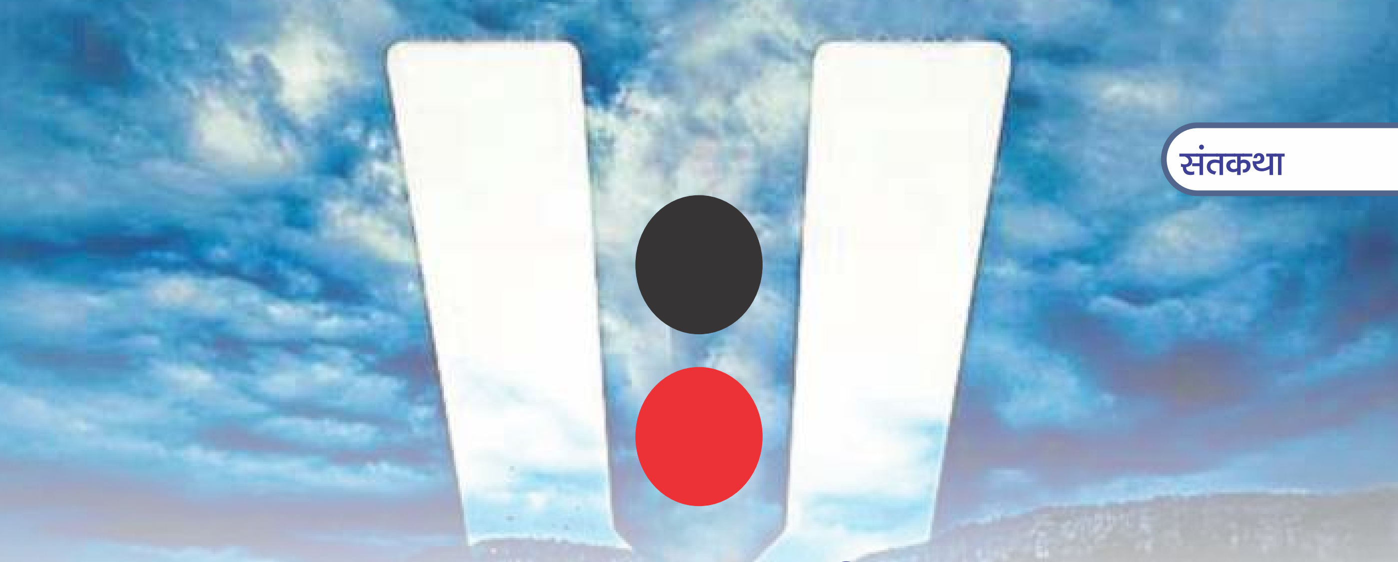
बासरीवाला उंदरांना दूर जंगलात सोडून आला आणि गावकऱ्यांना म्हणाला, "माझी बिदागी मला द्या." गावकरी मात्र त्याला शंभर सुवर्णमुद्रा द्यायला टाळाटाळ करु लागले. बासरीवाल्याला गावकऱ्यांची लबाडी समजली. तो म्हणाला, "ठीक आहे. माझी बिदागी तुमच्याकडून कशी वसूल करायची हे मला चांगलं ठाऊक आहे." बासरीवाल्याने पुन्हा बासरी वाजवायला सुरुवात केली. आता मात्र त्याच्या बासरीचे सूर ऐकून गावातील सर्व लहान मुलं त्याच्याकडे आकर्षित होत त्याच्या मागे मागे धावू लागली. सर्व गावकरी घाबरुन गेले. हा उंदरांप्रमाणे आपल्या मुलांनाही जंगलात सोडून येईल. या भीतीमुळे गावकऱ्यांनी त्या बासरीवाल्याला मुकाट्याने शंभर सुवर्णमुद्रा देऊन टाकल्या.

तात्पर्य हेच आहे, की उपकार करणाऱ्याला कधीही विसरु नये आणि कुणाला दिलेलं आश्वासन कधीही मोडू नये. शक्य होईल तेवढी इतरांना मदत करावी.

मग आता जाणार ना मित्राच्या मदतीला?......

दिनू आनंदाने उड्या मारत दिपूला मदत करायला निघाला. ❖

- रंजना भांगरे, मुलुंड (मुंबई)



॥ तुकाराम बीज ॥

संपूर्ण महाराष्ट्राला सुपरिचित असलेले तसेच जगद्गुरु म्हणून संबोधले जाणारे संत तुकाराम महाराज यांचं संपूर्ण नाव तुकाराम बोल्होबा आंबिले (मोरे) असं होतं. त्यांचा जन्म २१ जानेवारी १६०८ रोजी देहू येथे झाला. त्यांच्या आईचं नाव कनकाई होतं. त्यांना दोन भाऊ होते. मोठा सावजी आणि धाकटा कान्होबा. त्यांचं संपूर्ण कुटुंब विठ्ठलभक्त होतं. चौदाव्या वर्षी त्यांचं लग्न रखमाबाई हिच्याशी झालं. तिच्यापासून झालेला मुलगा संतू. ही दोघं भीषण दुष्काळात मरण पावली. नंतरच्या काळात त्यांचा दुसरा विवाह आप्पाजी गुळवे यांची कन्या नवलाई म्हणजेच जिजाऊ हिच्याशी झाला. ती खाष्ट आणि भांडखोर स्वभावाची होती; पण पतीवर तिचं निस्सीम प्रेम होतं. तुकोबांना भागीरथी व काशी नावाच्या दोन कन्या होत्या आणि नारायण व महादेव नावाचे दोन पुत्र होते. तुकोबा १७/१८ वर्षांचे असतानाच त्यांचे आई-वडील मरण पावले होते. मोठा भाऊ विरक्तीमुळे घर सोडून गेला. घराची जबाबदारी तुकोबांवर पडली होती. त्यांचा मुख्य व्यवसाय

उर्वरित पान क्र. २५ वर

॥ भक्ती ॥

दिव्यवाणी

देवाने आपल्या मागण्या पूर्ण केल्या की देवाचे गोडवे गाईले जातात. प्रभू परमात्म्याची आपल्यावर कृपा आहे असे काही जण मानतात, आणि आपण ईश्वराचे अनन्य भक्त असल्याचा दावाही ते करतात.

एकदा नारदमुनी भगवंताला म्हणाले, "भगवन्, भूतलावर असंख्य भक्त तुमचे गोडवे गात आहेत. तुमची पूजा भक्ती करत आहेत. मग तुम्ही त्यांना दर्शन का नाही देत ?"

भगवंत म्हणाले, "नारदा, तू म्हणतोस ते मला खरं नाही वाटत!" नारद म्हणाले, "तुम्हाला खोटं वाटत असेल तर प्रत्यक्ष भक्तांचा मेळावाच इथं भरवतो."

नारद गेले भूतलावर भक्तांना आणण्यासाठी. एके ठिकाणी ईश्वराचे भजन-कीर्तन चालू होते. भक्तांची अलोट गर्दी पाहून त्यांना आनंद झाला. तेथे गेल्यावर भक्तगणांना नारदमुनी म्हणाले, "बंधूनो, तुम्ही सारेजण माझ्यासोबत चला, तुम्हाला भगवंताने बोलावले आहे." सगळे आनंदाने नारदांच्या बरोबर जायला निघाले, थोडे अंतर चालून गेल्यावर अचानक कोणीतरी म्हणाले, "अरे ही बघा चांदीची खाण!" चांदीची खाण म्हटल्याबरोबर बरेच भक्तगण तेथे धावले. चांदी गोळा करु लागले. मोजकेच भक्तगण नारदांबरोबर पुढे निघाले. पुढे गेल्यावर पुन्हा कोणीतरी म्हणालं, "अरे, इथं सोन्याची खाण आहे." सोन्याची खाण म्हटल्याबरोबर त्यातील बरेचजण तिकडे धावले. हाताच्या बोटावर मोजण्याएवढेच भक्त उरले. ते मन मोठं करीत नारदाच्या मागोमाग निघाले; परंतु थोडे अंतर गेल्यावर कुणाला तरी हिऱ्याची खाण दिसली. आता मात्र उरले सुरले सारे भक्त हिरे

वेचण्यासाठी धावले. नारदमुनींना मोठा प्रश्न पडला. आता भगवंताला तोंड कसे दाखवायचे? नारदमुनींनी एका भक्ताला जबरदस्तीने पकडले. त्याला ते विनवणी करत म्हणाले, “बाबारे, भगवंताला दाखवण्यापुरता तरी माझ्याबरोबर चल. मग खुशाल पाहिजे तिकडे जा.”

नाईलाजाने तो भक्त निघाला. नारदमुनींनी त्याला भगवंतासमोर नेत म्हटले, “प्रभू हा पहा तुमचा भक्त मी घेऊन आलो.” तेवढ्यात तो भक्त नारदमुनींना म्हणाला, “मुनीवर, माझं काम झालं असेल तर मला लवकर जाऊ द्या. नाहीतर हिऱ्याच्या खाणीतले हिरे संपून जातील.” असे म्हणत तो कुणाच्याही परवानगीची वाट न पाहता निघून गेला.

तर जगाची भक्ती ही अशा प्रकारची आहे. चले थे हरि मिलन को, बिच में अटका चीर अशी त्यांची स्थिती झाली. आज सांसारिक पदार्थांच्या प्राप्तीसाठी भक्ती केली जाते; परंतु संत महात्मा भौतिक पदार्थांसाठी भक्ती करत नाहीत. कारण भौतिक पदार्थ नाशिवंत आहेत. नश्वर आहेत. सत्य परमात्म्याला जाणल्यानंतर मग नाशिवंताशी प्रीत उरत नाही. प्राप्त झाले तरी आनंद, नाही झाले तरी आनंद! प्रभू परमात्म्याच्या भक्तीचा रंग ज्यांना प्राप्त होतो तेच भक्तीचा अलौकिक आनंद घेऊ शकतात.

म्हणून ज्ञानदृष्टी प्राप्त करणे आवश्यक आहे. ज्याला ही दृष्टी प्राप्त होते; त्यांनाच सत्याची किंमत कळते. एखाद्या अंध व्यक्तीच्या झोळीत अनमोल मोती पडलेले असतील तरी त्याला त्याचा काय फायदा आहे. दारोदार भाकरतुकडा मागत फिरणे त्याच्या नशीबी येईल. म्हणून दिव्य दृष्टी प्राप्त केली पाहिजे. अशी दृष्टी मिळाल्यावर प्रभू परमात्म्याचं दर्शन खऱ्या अर्थाने घडतं आणि जीवाचं कल्याण होतं. ❖

॥ तुकाराम बीज ॥ (पान २३ वरुन)

सावकारी होता; परंतु दुष्काळामुळे लोक त्यांचं कर्ज देऊ शकले नाहीत. म्हणून त्यांनी सर्वांचं कर्ज माफ करुन व्यवहाराच्या नोंदी असलेल्या वह्या इंद्रायणीत बुडवून टाकल्या. महाजनकीही बुडाली. देहू गावातीलच मंबाजी नावाच्या बुवाने तुकारामांना खूप त्रास दिला. पुण्याजवळील वाघोली येथील रामेश्वर भट यांनी तर तुकारामांनी संस्कृत भाषेतील वेदांचा अर्थ प्राकृत म्हणजे मराठी भाषेत लिहिला म्हणून त्यांच्या अभंगगाथा इंद्रायणी नदीत बुडवून टाकल्या. एकंदरीत संपूर्ण आयुष्य दु:ख-कष्टातच व्यतीत झालं. तुकारामांना अत्यंत विरक्ती आली होती. त्यामुळे ते भंडारा डोंगरांवर आत्म-चिंतनासाठी बसले. ईश्वराची करुणा भाकत चिंतन केले. त्यावेळी त्यांना केशव चैतन्य बाबाजी नावाच्या गुरुंनी उपदेश केला. तुकारामांनी सतरा वर्षे लोकांना उपदेश केला. अनेकदा त्यांनी काही अनिष्ट रीतिरिवाजांवर कठोर आणि परखडपणे भाष्य केले. ते म्हणत -

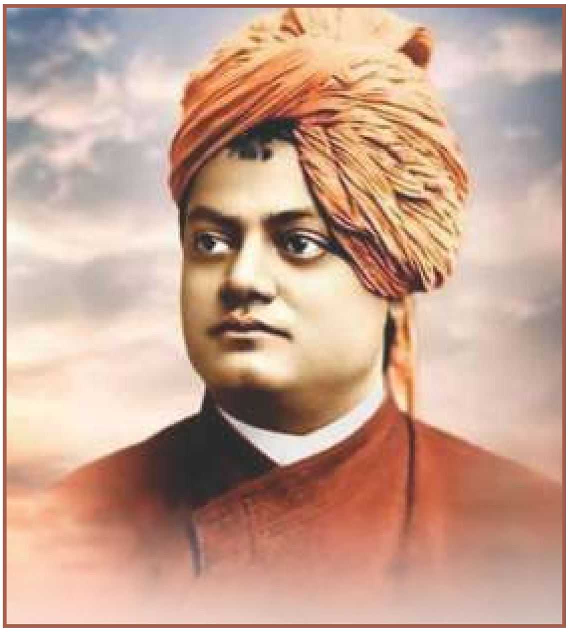
वेदांचा तो अर्थ आम्हांशीच ठावा।
येर तो वहावा। भार माथा।।

अशी परखड टीका केल्यामुळे अनेक लोक त्यांचे शत्रू बनले.

तुकाराम महाराजांनी सुमारे साडेचार हजार अभंग लिहिले. वयाच्या ४२ व्या वर्षी म्हणजे ९ मार्च १६५० रोजी त्यांनी जगाचा निरोप घेतला तो दिवस फाल्गुन वद्य द्वितीयेचा होता. तुकाराम महाराज देहासहीत वैकुंठाला म्हणजे विष्णूलोकी गेले असे मानले जाते. या दिवसाला ‘तुकाराम बीज’ म्हणून ओळखले जाते.

त्यांची समाधी देहू येथे आहे. अलीकडे देहू येथे त्यांचे भव्य गाथामंदिर बांधण्यात आले आहे. ❖

मानवसेवेला प्राधान्य



एकदा एका गोरक्षण संस्थेचे कार्यकर्ते स्वामीजींकडे आले. आपल्या संस्थेचं कार्य कसं चालतं हे सांगताना ते म्हणाले, "स्वामीजी! देशभरात आम्ही गोशाळा बांधतो. गाईंचं संरक्षण करतो. त्यांना खाऊ-पिऊ घालून वाढवतो. तेव्हा आमच्या संस्थेसाठी आपण पैशांच्या रुपात काही मदत करावी अशी विनंती आहे." स्वामीजींनी त्यांचे म्हणणे शांतपणे ऐकून घेतले. नंतर ते म्हणाले, "बंधूंनो! तुम्हा सर्वांना माहीतच आहे, की मध्य भारतात सध्या भयंकर दुष्काळ पडलेला आहे. अन्न-पाण्यावाचून माणसं मरण पावत आहेत. या दुष्काळामुळे भूकबळींची संख्या लाखोंच्या वर गेलेली आहे आणि सरकारनेही दुष्काळ घोषित केला आहे, मग या भुकेल्या जनतेसाठी तुमची संस्था काय करत आहे?" एक कार्यकर्ता म्हणाला, "आमची गोरक्षण समिती या दुष्काळ ग्रस्तांसाठी काहीही करत नाही, आमची संस्था फक्त गोरक्षणापुरतीच मर्यादित आहे. आणि प्रशासनाच्या कार्यात आम्ही का दखल द्यावी? तसंही हा दुष्काळ जनतेच्या कर्मामुळेच पडला आहे."

कार्यकर्त्यांच्या अशा विकृत स्पष्टीकरणाचा स्वामीजींना प्रचंड राग आला; पण आपल्या रागावर नियंत्रण ठेवत ते शांतपणे म्हणाले, "अडचणीत सापडलेल्या मानवमात्राविषयी ज्या संस्थेला सहानुभूती नाही अशा संस्थेबद्दल मला अजिबात आदर नाही. भुकेल्या माणसांना अन्नपाणी न देता भूतदयेचा आव आणून पशुपक्ष्यांवर अन्नाची उधळपट्टी करणाऱ्या संस्था समाजासाठी निरुपयोगी असतात. भूकबळी हे लोकांच्या कर्माचे भोग आहेत असं जर तुम्ही म्हणत असाल तर पशुपक्ष्यांचा बळी हा त्यांच्या कर्मामुळेच जातो, असं समजा! त्यांच्यासाठी काही करण्याची आवश्यकता तरी काय आहे?"

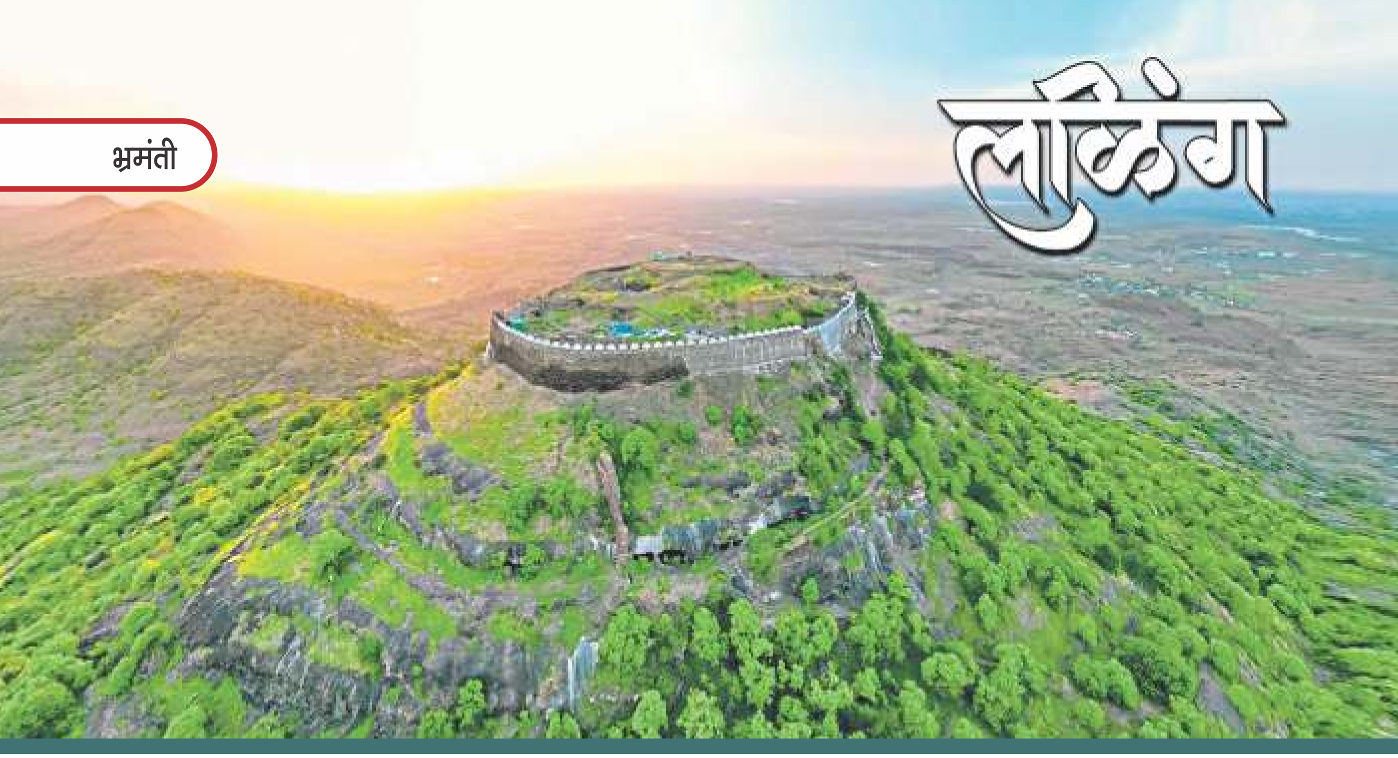
स्वामीजींचे परखड बोल ऐकून कार्यकर्ता लज्जित झाला. त्याला काय बोलावे ते सुचले नाही. स्वामीजींची क्षमा मागत तो म्हणाला, "तुमचं म्हणणं खरं आहे हो; पण गाईला आपण गोमाता म्हणतो ना! म्हणून म्हटलं, तुमच्याकडून जर काही मदत होत असेल तर....!" स्वामीजी म्हणाले, "मी निर्धन संन्यासी आहे, मी तुम्हाला आर्थिक मदत कशी करणार? पण पुढे माझ्याकडे जर पैसे आलेच तर प्रथम ते मी मानव सेवेसाठीच वापरणार. सर्वात अगोदर माणूस वाचवायला हवा. मानवसेवा करण्यास प्राधान्य द्यावयास हवे. माणसाला अन्नदान, विद्यादान, ज्ञानदान व्हायलाच हवे. माणसांच्या साऱ्या आवश्यक गरजा भागवल्यावर जर काही पैसा उरलाच तर तुमच्या संस्थेला काही देण्याचा विचार करु."

स्वामीजींना प्राणीमात्राविषयी कळवळा होताच; पण मानवमात्राच्या सेवेला त्यांनी आधी प्राधान्य दिले.

❒ संग्राहक - सुकदेव पाटील (कल्याण)

वाढदिवसाच्या हार्दिक शुभेच्छा !

आयुष्याच्या या पायरीवर
तुमच्या नव्या जगातील
नव्या स्वप्नांना बहर येऊ दे
हीच शुभेच्छा !



लळिंग - गिरिदुर्ग

धुळे शहरापासून आठ किलोमीटर अंतरावर लळिंग हा किल्ला आहे. या किल्ल्याच्या पायथ्याशी लळिंग हे गाव वसलेले आहे. या गावात महादेवाचे एक काळ्या पाषाणात बांधलेले मंदिर आहे. या मंदिराच्या मागे एक पाण्याची टाकी आहे. या टाकीच्या खालूनच गडावर जाणारी वाट सुरु होते. येथून थोडे वर चढत जावे. किल्ल्याची वाट लक्षात ठेवण्याची चांगली खूण म्हणजे गडाची वाट आणि मुंबई-आग्रा महामार्ग समांतर आहे. थोडे पुढे गेल्यावर तटबंदी उजव्या बाजूला ठेवून ही वाट वर सरकत जाते. थोड्या वेळातच आपण किल्ल्याच्या पहिल्या दरवाजात पोचतो.

किल्ल्याचे साधारणतः दोन भाग आहेत. एक बालेकिल्ला तर दुसरा किल्ल्याची माची. दरवाजाच्या अगोदर डावीकडे कातळात खोदलेल्या गुहा लागतात. काही गुहांमध्ये राहताही येते. प्रवेशद्वाराच्या खालून एक वाट किल्ल्याच्या माचीवर जाते; पण आपण माचीवर नंतर वळू या. सध्या आपले लक्ष म्हणजे गडमाथा. प्रवेशद्वाराची सध्या बरीच पडझड झालेली आहे. द्वाराच्या उजव्या बाजूला एक व्याघ्रशिल्प कोरलेले आहे. येथून वर गेल्यावर उजवीकडे गडाची तटबंदी आहे. येथे काही बुरुजही आढळतात. तटबंदी बऱ्याच प्रमाणात शाबूत आहे. ही तटबंदी पाहून पुन्हा प्रवेशद्वारापाशी यावे व डावीकडे वळावे. २० ते २५ पावले पुढे गेल्यावर कातळात खोदलेले पाण्याचे टाके आहे. हे पाणी पिण्यास जरी योग्य असले तरी त्याला कुबट असा वास येतो. थोडे पुढे गेल्यावर

आणखी काही टाकी खोदलेली आढळतात. येथून पुढे बालेकिल्ल्याचे पठार सुरु होते. पठारावर एक टेकाड आहे. पठाराच्या चहूबाजूंनी तटबंदी आहे. काही ठिकाणी महिरपयुक्त तटबंदी आढळते. टेकाडांच्या पोटात अनेक गुहा खोदलेल्या आहेत. टेकाडावर चढून गेल्यावर एक दारुकोठाराची इमारत लागते. या कोठाराच्या मागच्या बाजूला पाण्याचा मोठा खंदक आहे. तसेच दोन ते तीन पाण्याच्या टाकी सुध्दा आहेत. समोरच ललिता मातेचे मंदिर आहे. मंदिरासमोर थोडी जागा आहे. मागच्या बाजूला कातळात खोदलेल्या काही गुहा आहेत. येथून एक वाट भुयारात शिरते; पण ते भुयार नसून गडावरील गुप्त दरवाजा आहे. या दरवाजातून खाली उतरणारी वाट गडाच्या माचीवर घेऊन जाते. येथून खाली उतरत असताना कातळात खोदलेले पाण्याचे टाके लागते. थोडे खाली उतरल्यावर वाट उजवीकडे वळते. वाटेतच देवीचे एक पडके मंदिर आहे. मंदिराच्या समोरुन जाणारी ही वाट सरळ माचीवर जाते. या माचीवर पाण्याचा एक भला मोठा तलाव आहे. समोरच एक घुमटी आहे. घुमटीच्या खालच्या बाजूला पाण्याची दोन टाकी आहेत. किल्ल्याच्या माचीला सुध्दा काही ठिकाणी तटबंदी आहे. माचीवर फेरफटका मारुन आपण तलावाच्या डावीकडून पुढे वर चढत जावे. ही वाट पुन्हा आपल्याला प्रवेशद्वाराच्या जवळ घेऊन जाते. सर्व परिसर पाहून आपल्या मार्गाने परत लळिंग गावात उतरावे.

मुंबई-आग्रा महामार्गावर लळिंग आणि सोनगिर हे एकाच सरळ रेषेत असणारे किल्ले आहेत. ❖

सांगा कोण तो?

रंग आहे काळा देह सडपातळ
पळायला ते मात्र खूपच चपळ

लालभडक डोळे अन् काळी चोच
भेदक नजरेचा कळेना काही पोच

लांबलचक शेपटी दुभागलेली
मध्येच हालतसे वरती खालती

माळरानावरी अन् शेत शिवारी
कीटकांना मजेत फस्त करी

उंच उंच झाडांच्या उंच फांद्यात
गोल वाटीसारखी घरटी बांधतात

हिंस्त्र पक्ष्यांना ते पळवून लावती
सारे पक्षी त्यांच्या आश्रयाने राहती

शत्रूबाबत त्यांची असे करडी चाल
म्हणूनच म्हणतात, त्यांना ....

(प्रा. देवबा पाटील- खामगाव)

हसा मुलांनो हसा

गंपू : (डोळ्यांच्या डॉक्टरांना) डॉक्टर काका, मला एक चांगला चष्मा बनवून द्या.

डॉक्टर : अरे गंपू तुला कोणासाठी चष्मा हवाय ?

गंपू : माझ्या टीचरसाठी.

डॉक्टर : टीचरसाठी ? कशाला ?

गंपू : टीचरला मी कधी गाढव दिसतो तर कधी दगड दिसतो.

शिक्षक : राजू, १७ व्या शतकातील ठळक घटना सांग पाहू.

राजू : (विचार करत) १७ व्या शतकातील टळक घटना म्हणजे....अं.. त्या काळातला एकही माणूस जिवंत नाही.

शिक्षक : (विद्यार्थ्यांना) पावसाळ्यात विजेचा प्रकाश आधी दिसतो नंतर वीज कडाडण्याचा आवाज येतो, असे का ?

बंड्या : कारण आपले डोळे कानांच्या पुढे असतात म्हणून प्रकाश आधी दिसतो.

एका गरीब माणसाने आपली गरिबी दूर कशी होईल, याबाबत एका वास्तुशास्त्रज्ञाला प्रश्न विचारला. वास्तुशास्त्रज्ञ म्हणाला,“ तुम्ही आपल्या राहण्याचं ठिकाण बदला, कदाचित वास्तुदोष असेल.” गरीब मनुष्य म्हणाला, “अहो, मी आतापर्यंत कितीतरी फुटपाथ बदलले, पण माझी गरिबी काही दूर होत नाही.”

ग्राहक : (वेटरला) काय रे, हा चहा एवढा थंड कसा ?

वेटर : तो दार्जिलिंगचा चहा आहे साहेब !

पिंट्या : (मोठ्या भावास) दादा दादा, पक्ष्यांची नजर तीक्ष्ण असते का रे ?

दादा : हो

पिंट्या : ती कशी काय ?

दादा : अरे चष्मा लावलेला एकतरी पक्षी तू पाहिला आहेस का ?

एक गायक आपली हार्मोनियम घेऊन भंगारवाल्याकडे गेला. भंगारवाल्याने सांगितले, तुमच्या हार्मोनियमचे पन्नास रुपये मिळतील. गायक म्हणाला, काय फक्त पन्नास रुपये ? अहो मी ही पेटी वाजवून गाणं म्हणू नये म्हणून माझ्या शेजारचे, मला १०० रुपये देतात.

बंड्याचे आजोबा : (शिक्षकांना) जरा बंड्याला बोलवता का ?

शिक्षक : अहो, तो तर तुम्ही आय.सी.यू. मध्ये ॲडमिट आहेत असं म्हणून सुटी घेऊन गेला.

बंड्या : बाबा, तुमचं प्रगती पुस्तक सापडलंय, तुम्हाला तोंडी परीक्षेत कमी मार्क का पडलेत ?

बाबा : आम्ही तुमच्यासारखे बेशिस्त नव्हतो. मोठ्या माणसांना उलट उत्तरं द्यायची नाहीत, अशी कडक शिस्तच आम्हाला लावलेली होती.

छोटू : दादा, लाकूड पाण्यावर तरंगतं, पण तेवढ्याच वजनाचा दगड पाण्यात का बुडतो ?

दादा : कारण दगडाला पोहता येत नाही ना म्हणून.

लीलाकाकू : (दुकानदाराला) काय रे! तेल तर दिलं; पण त्यावर लिहिलेलं ते फ्री नाही दिलंस.

दुकानदार : अहो काकू, याच्यावर काहीही फ्री नाहीये....

लीलाकाकू : मला वेड्यात नको काढूस... याच्यावर ठळक अक्षरात लिहिलंय, कोलेस्टेरॉल फ्री...

शिक्षक : साडेतीनशे रुपयात एक डझन आंबे आले, तर एक आंबा कसा पडला ?

एक विद्यार्थी : सर, पिशवी फाटली असेल.

भारतातील एक पंडित अमेरिकेत जातो. त्याला हृदयविकाराचा झटका येतो. नागरिक पटकन त्याला ॲम्ब्युलन्स मध्ये घालतात.

पंडितजी : (मोठ्याने ओरडतो) हरी ओम, हरी ओम !

ॲम्ब्युलन्समधला कंपाऊंडर : ड्रायव्हर, आधी गाडी वळवा याला घरी नेऊ.

पंडितजी : अरे मूर्खांनो, मला इथे हृदयविकाराचा झटका आला आहे आणि तुम्ही हॉस्पिटलमध्ये नेण्याचं सोडून घरी का आणलंत ?

कंपाऊंडर : तुम्हीच तर ओरडत होतात, Hurry Home, Hurry Home (हरी होम)

आर्यभट्ट : अंतराळ प्रवासाची दमदार सुरुवात

भारताने (इस्त्रो) १९६३ मध्ये अंतराळात अग्निबाणाचे प्रक्षेपण करुन आपली सुरवात केली. त्यानंतर साराभाई आणि त्यांची संपूर्ण टीम देशी बनावटीचे प्रक्षेपक वाहक बनवण्याच्या दृष्टीने पावलं टाकत गेली. भारत सरकारनेही वैज्ञानिकांच्या प्रयत्नांना पाठिंबा देत त्रिवेंद्रम येथे इस्त्रोला बऱ्याच पायाभूत सोयी-सुविधा निर्माण करुन दिल्या. १९७२ मध्ये स्पेस कमिशनची स्थापना करुन त्यात इस्त्रोला अंतर्भूत केले. पुढे १९७५ मध्ये इस्त्रोचं रुपांतरण स्वतंत्र सरकारी संस्थेमध्ये करण्यात आले. याच वर्षी भारताने एक ऐतिहासिक पाऊल टाकलं. त्या ऐतिहासिक पावलाचं नाव होतं. 'आर्यभट्ट'. भारताने पहिला उपग्रह 'आर्यभट्ट' प्रक्षेपित करुन अंतराळ प्रवासाची दमदार सुरुवात केली. आज हा प्रवास मंगळापर्यंत जाऊन पोचला आहे. मात्र हा प्रवास तेवढा सहज सोपा नक्कीच नव्हता. या प्रवासात भारतापुढे अनंत अडचणी होत्या. भारताला स्वातंत्र्य मिळूनही भारत एक गरीब देश होता. तरीही अडचणींवर मात करत भारताने आपला पहिला उपग्रह अवकाशात यशस्वीपणे पाठवला, ही खरोखरच अभिमानास्पद गोष्ट आहे.

भारतीय अंतराळ संशोधनाचे जनक विक्रम साराभाई यांच्यापासून या उपग्रहाची कथा सुरु होते. साराभाईंनी आपले सहकारी यू.आर. राव यांच्याकडे स्वदेशी बनावटीचे उपग्रह निर्माण करण्याचं महत्त्वपूर्ण कार्य १९७०च्या सुरुवातीलाच सोपवलं होतं. राव यांच्याकडे हे दिव्य कार्य सोपवण्याचं महत्त्वाचं कारण म्हणजे, त्यांनी नासाच्या दोन उपग्रह निर्मितीत काम केलेलं होतं. यानंतर इस्त्रोने राव यांच्या नेतृत्वात खूप मेहनत घेऊन आर्यभट्ट हा उपग्रह तयार केला. या उपग्रहाचं वजन तब्बल ३६० किलो होतं. आर्यभट्टाची निर्मिती भारतात बंगळुरजवळील

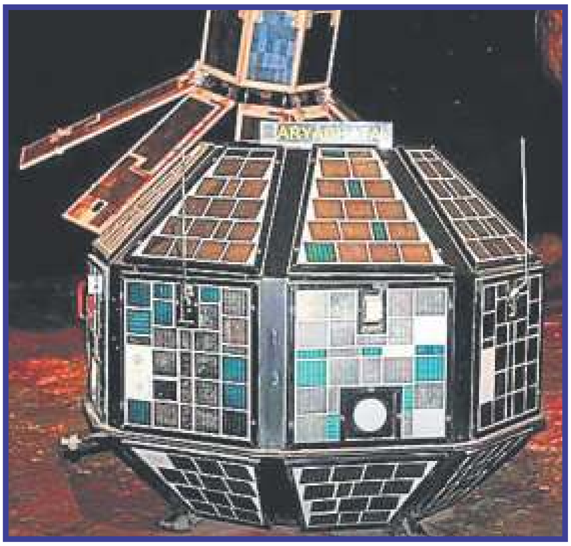
पीन्या येथे झाली. यासाठी जवळजवळ ३० महिन्यांचा कालावधी लागला. यावर सुमारे साडेतीन कोटी रुपये खर्च झाले. १९७० च्या दशकात साडेतीन कोटी रुपये ही फार मोठी रक्कम होती. तत्कालीन पंतप्रधान इंदिरा गांधी भारतीय अंतराळ क्षेत्राच्या विकासासाठी फारच आग्रही होत्या. त्यांनी आर्यभट्ट उपग्रहासाठी संसदेतून तीन कोटी रुपयांचा निधी मंजूर करुन दिला. अंतराळातील क्ष-किरणे, खगोलशास्त्रज्ञ संशोधन, एरोनॉमिक्स आणि सौर भौतिकशास्त्रात प्रयोग करणे असे उद्देश डोळ्यासमोर ठेवून या उपग्रहाची निर्मिती करण्यात आली होती.

उपग्रह तयार झाल्यानंतर त्याचं नामकरण करण्यासाठी अनेक नावांचा विचार पुढे आला. इंदिरा गांधी यांच्यापुढे तीन नावांचा प्रस्ताव ठेवण्यात आला. ती तीन नावं होती - मैत्री, जवाहर आणि आर्यभट्ट. या उपग्रहाचं उड्डाण आपण रशियाच्या साहाय्याने करणार होतो, म्हणून मैत्री हे एक नाव पुढे आलं. दुसरं नाव होतं जवाहर. पहिले पंतप्रधान जवाहरलाल नेहरु यांच्याही नावाचा प्रस्ताव पुढे आला. मात्र ही दोन्ही नावं इंदिराजींनी नाकारली. तिसरं नाव होतं आर्यभट्ट. भारताचे महान खगोलशास्त्रज्ञ तथा गणितज्ज्ञ आर्यभट्ट यांचे नाव या उपग्रहाला देण्यात आलं.

भारताचा पहिला उपग्रह बनून तयार होता. भारताचं स्वप्न साकार होण्याचा तो क्षण जवळ येऊन ठेपला होता. हा उपग्रह तत्कालीन सोव्हिएत रशिया महासंघ आणि सध्याच्या रशियातील आस्ट्राखान ओब्लास्टमधील कापुस्टीन यार ह्या अवकाश केंद्रावरुन १९ एप्रिल १९७५ रोजी कॉसमॉस-३ एम या उपग्रह वाहकाच्या सहाय्याने अंतराळात प्रक्षेपित करण्यात आला. सौर उर्जेवर चालणारा आर्यभट्ट काही वेळातच पृथ्वीच्या कक्षेत जाऊन स्थिरावला. सुमारे पाच दिवस पृथ्वीभोवती प्रदक्षिणा घातल्यानंतर पाचव्या दिवशी उपग्रहाच्या इलेक्ट्रीक सिस्टममध्ये बिघाड झाला. उपग्रहाने काम करणं बंद केलं. मात्र या पाच दिवसात आवश्यक ती माहिती इस्रोने गोळा केली होती. नंतर पुन्हा संपर्क जोडला गेला. सुमारे १७ वर्षे अंतराळात राहिल्यानंतर १० फेब्रुवारी १९९२ रोजी आर्यभट्ट हा उपग्रह पुन्हा पृथ्वीच्या वातावरणात परतला.

आर्यभट्टाच्या प्रक्षेपणानंतर भारताने मागे वळून पाहिलं नाही. त्यानंतर इस्रोने भास्कर-१, रोहिणी, एपल, इन्सॅट सारखे अनेक बहुकामी देशी बनावटीचे उपग्रह प्रक्षेपित केले. त्याचबरोबर जास्तीत जास्त वजन असणारे उपग्रह वाहून नेण्यासाठी स्वदेशी वाहक बनवण्याच्या प्रकल्पांना गती आली. त्यातूनच एसएलव्ही, एएसएलव्ही असे अग्निबाण इस्रोने निर्माण केले. तत्पूर्वी एसएलव्ही-३ च्या प्रकल्पाचे नेतृत्व ए.पी.जे. अब्दुल कलाम यांच्याकडे १९७० मध्येच सोपवण्यात आले होते. ❖

- सुकदेव पाटील (कल्याण)



योग्य पर्याय निवडा

१) ऑलिंपिक क्रीडा स्पर्धा दर ..... वर्षांनी आयोजित केली जाते. - चार / पाच

२) भारताचा राष्ट्रीय पक्षी - हंस / मोर

३) पृथ्वीवरील सर्वात लांब नदी - नाईल नदी / गंगा नदी

४) सूर्य आणि पृथ्वी यात सुमारे किती कि.मी. अंतर आहे ?

- १५ कोटी १४ लाख कि.मी. / १४ कोटी ९६ लाख कि.मी.

५) खडा टाकणे या वाक्प्रचाराचा अर्थ - अंदाज घेणे / उंची मोजणे

६) खजुराहोची सुप्रसिध्द मंदिरे या राज्यात आहेत - मध्य प्रदेश / उत्तर प्रदेश

७) आंतरराष्ट्रीय महिला दिवस - ०८ मार्च / ०९ मार्च

८) छत्रपती शिवरायांची पहिली राजधानी - रायरी / राजगड

९) मार्च महिन्यातील ऋतू - शरद / वसंत

१०) मुंबई- नागपूर समृध्दी महामार्गाची लांबी - ७०१ किमी / ८०१ किमी

११) सात आश्चर्यांपैकी 'पिरॅमिड' हे या ठिकाणी आहेत. - इजिप्त / चीन

१२) पृथ्वीपासून सर्वात जवळचा ग्रह - शनि / शुक्र

१३) नागपूरला असेही म्हणतात - ऑरेंज सिटी / पिंक सिटी

१४) कोकणात साजरा होणारा महत्त्वाचा सण - गुढीपाडवा / शिमगा

१५) पौराणिक कथेनुसार श्री गणेशाला लावलेले शीर या हत्तीचे होते - ऐरावत / गजेंद्र

उत्तरे इतरत्र

जीवनसत्वांनी युक्त कोबी

बाजारात हमखास मिळणारी भाजी म्हणजे कोबी. फुलकोबी आणि कोबी (पत्ताकोबी) या दोन प्रकारात कोबी येते. आज आपण कोबीचे आरोग्यदायी फायदे पाहणार आहोत. कोबी हे फायबर, फोलेट, पोटॅशियम, मॅग्नेशियम, जीवनसत्त्वे ए आणि के तसेच इतर अनेक पोषक तत्वांनी परिपूर्ण आहे. कोबी कच्ची, सॅलडच्या स्वरुपात आणि अगदी सूपच्या स्वरुपातही खाता येते.

❍ कर्करोगास प्रतिबंधित करते : सल्फरयुक्त संयुग, सल्फोराफेन कर्करोगाच्या पेशींची वाढ थाबवण्यासाठी प्रभावी असल्याचे म्हटले जाते. अँथोसायनिन हे एक शक्तिशाली अँटिऑक्सिडेंट आहे. कोबीत याचे प्रमाण लक्षणीय असते.

❍ जळजळ नियंत्रित करते : कोबीमध्ये विविध प्रकारचे अँटिऑक्सिडंट्स असतात, जे पोटातील जळजळ कमी करतात. सल्फोराफेन, केम्पफेरॉल आणि इतर अँटिऑक्सिडंट्स आम्लपित्तासाठी प्रभावी असतात.

❍ मेंदूच्या आरोग्यासाठी चांगले : कोबी हा व्हिटॅमिन के, आयोडीन आणि अँथोसायनिन यांसारख्या अँटिऑक्सिडंट्स अधिक प्रमाणात असतात. हे घटक मेंदूसाठी बिल्डिंग ब्लॉक्स म्हणून फायदेशीर असतात.

❍ रोगप्रतिकारशक्ती वाढवते : कोबीमध्ये व्हिटॅमिन सी भरपूर प्रमाणात असते. त्यामुळे रोगप्रतिकारक शक्ती सुधारते; त्याकरिता कोबीचा रसही घेऊ शकतो. यामुळे सर्दी, ताप आणि इतर संसर्ग टाळता येतात.

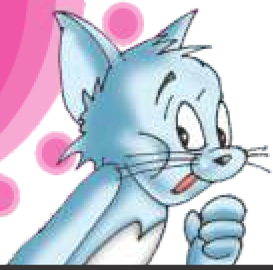
❍ दृष्टी सुधारण्यास मदत होते : एका संशोधनानुसार, कोबीमध्ये ल्युटीन आणि झेक्सॅन्थिन आढळतात. हे डोळ्यांच्या आरोग्यासाठी खूप फायदेशीर आहेत.

❍ रक्तदाब नियंत्रणात : कोबीसारख्या पोटॅशियमयुक्त पदार्थांचे सेवन वाढवल्याने उच्च रक्तदाब कमी होण्यास मदत होऊ शकते.

❍ पोटाचे विकार दूर करते : कोबीमध्ये फायबर असते त्याचबरोबर कोबीमधील अँथोसायनिन पॉलिफेनॉल पचनाला चालना देण्याचे काम करते. ऊर्जा वाढवण्यापासून ते वजन कमी करण्यापर्यंत कोबी अनेक प्रकारे फायदेशीर आहे.

❍ त्वचेसाठी चांगले : कोबीतील व्हिटॅमिन सी त्वचेतील आर्द्रता टिकवून ठेवण्यास मदत करते. यामुळे त्वचेशी संबंधित इतर अनेक समस्याही दूर होतात.

कोबी मर्यादित प्रमाणात खाल्ल्यास अनेक फायदे मिळू शकतात. एखाद्या आजाराने त्रस्त असाल तर डॉक्टरांच्या सल्ल्यानेच कोबीचे सेवन करावे. ❖



किट्टी

चित्रांकन व लेखन : अजय कालरा

मुलांनो, तुम्हाला माहीत आहे का, कोणताही प्राणी ऑक्सिजनशिवाय एक क्षणदेखील जिवंत राहू शकत नाही ?
झाडे आपल्यासाठी फार उपयोगी आहेत. तरीदेखील काही लोक आपल्या स्वार्थी हेतूसाठी झाडं तोडत आहेत.
झाडांच्या कमतरतेमुळे दिवसेंदिवस वातावरण दूषित होत चाललं आहे. ह्याच कारणामुळे ग्लोबल वॉर्मिंगचा धोका दिवसेंदिवस वाढत आहे.

हेच नाही तर जंगली जनावरांचं अस्तित्व देखील धोक्यात आलं आहे. आणि ह्यामुळेच आता ते मानवी वस्तीत घुसत आहेत.
जंगली प्राणी हे देखील ह्याच निसर्गाचा एक भाग आहेत. तर मग त्यांना का त्रास दिला जात आहे ?
मॅडम, तुम्ही अगदी बरोबर बोलत आहात.

आपण सर्वांनी झाडं लावून ती जोपासली पाहिजेत. तसेच झाडं तोडण्यास प्रतिबंध केला पाहिजे.
मॅडम, मी मागच्याच आठवड्यात काही झाडं लावली आहेत.
अगदी बरोबर किट्टी, जेव्हा आपण झाडांना वाचवू तेव्हाच आपलं जीवन सुरक्षित करु शकतो.

रविकन्या - तापी

नदीच्या काठावर संस्कृती तयार होते. त्यामुळे लोकांचे दैनंदिन व्यवहार हे नदीच्या संपर्कानेच अधिक होतात. त्यामुळे नदी हे त्या त्या गावाचे प्रमुख सामाजिक आणि धार्मिक केंद्र मानले जाते. नदी म्हणजे नैसर्गिक जलस्त्रोत किंवा प्रवाह होय.

तापी नदी दख्खनच्या पठारावरुन वाहते. ती सुमारे ७०२ कि.मी. लांबीचा प्रदीर्घ प्रवास करते. त्यापैकी २०८ कि.मी. लांबीचा मधला प्रवाह महाराष्ट्राच्या वाट्याला आहे. अनेक लहानमोठ्या उपनद्या या नदीला मिळतात. म्हणून या नदीला ‘कुटुंबवत्सल’ असे संबोधले जाते. तापी नदीचा उत्तर महाराष्ट्रातील शेती फुलविण्यात सिंहाचा वाटा आहे.

सूर्यपुत्री तापी! सूर्याने आपला दाह कमी करण्यासाठी या नदीची निर्मिती केली असून तापीचा विवाह संवरण नावाच्या राजासोबत झाला होता. तिचा पुत्र कुरु हा कुरु वंशाचा संस्थापक होता, असे पुराणात म्हटले आहे. ताप्ती, तापिका, तापिनी अशा अनेक नावांनी या सरितेचा पुराणात उल्लेख आहे. इ.स.पूर्व सुमारे १८०० ते १००० या काळात तापी नदीच्या काठावर प्रकाशे या ठिकाणी प्राचीन मानवी वसाहती होत्या, असे संशोधनाच्या आधारे आणि येथे सापडलेल्या अनेक अवशेषांवरुन सिध्द केले आहे. यावरुन तापी नदीचा महाराष्ट्रातील जनजीवनाशी फार पूर्वीपासून संबंध होता हे स्पष्ट होते.

तापी नदी मध्यप्रदेश, महाराष्ट्र आणि गुजरात या राज्यातून वाहते. उत्तरेला सातपुडा पर्वतरांगा व दक्षिणेला सातमाळा डोंगर व अजंठा डोंगर यांच्या दरम्यान तापीचे विशाल खोरे आहे. मध्यप्रदेशात बैतुलजवळ महादेवाच्या डोंगरात तापीचे उगमस्थान आहे. सुरुवातीला तापी घनदाट अशा अरण्यातून वाहत जाते. अमरावती जिल्ह्याच्या वायव्य भागात तापी प्रथम महाराष्ट्राच्या सीमेला स्पर्श करते. या जिल्ह्याच्या सरहद्दीवरुन सुमारे ४८ कि.मी. अंतर पार केल्यानंतर ती मध्यप्रदेशात

डोकावून ब्ऱ्हाणपूरनंतर जळगाव जिल्ह्यात पुन्हा रावेरजवळ महाराष्ट्रात प्रवेश करुन पूर्व-पश्चिम दिशेनेच वाहते. शहादा शहराच्या पश्चिमेस थोड्या अंतरावर ती गुजरात राज्यात प्रवेश करते व पुढे ती अरबी समुद्राला जाऊन मिळते. गुजरात राज्यातील प्रमुख शहर सुरत तापीच्या मुखाशी वसलेले आहे. तिला उत्तरेकडून एखाद दुसरी उपनदी मिळते. दक्षिणेकडून मात्र बऱ्याच उपनद्या येऊन मिळतात. गाविलगड टेकड्यामधून उगम पावणारी पूर्णा ही एक मोठी उपनदी जळगाव जिल्ह्यात चांगदेवजवळ तापीला मिळते. पांझरा व गिरणा नद्या सातमाळा डोंगरातून उगम पावून उत्तरेला वाहत जाऊन तापीला मिळतात. महाराष्ट्रातील तापीचे एकूण प्रवाहक्षेत्र सुमारे ३१३६० चौ.कि.मी. इतके आढळते. महाराष्ट्रातील तापीचे पात्र विशेष रुंद असून त्याची रुंदी सुमारे ५०० ते ८०० मीटरच्या दरम्यान आढळून येते.

नदीकाठावरील वन्यजीवांच्या विकासामुळे अमरावती जिल्ह्यात मेळघाट आणि जळगाव जिल्ह्यात यावल येथे अभयारण्यांची निर्मिती करण्यात आली आहे. जळगाव आणि धुळे जिल्ह्याच्या भूगोलात तापीच्या अस्तित्वाला अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. शेती, उद्योग, वाहतूक व व्यापार विकसित करण्यात या नदीचे मोलाचे सहकार्य लाभले आहे. जलसिंचनाशिवाय या नदीने वाहून आणलेल्या गाळाची भर या प्रदेशात पडत असल्याने जमिनीची सुपीकता टिकून राहिली आहे. ज्वारी, बाजरी, कापूस, तेलबिया तसेच कडधान्ये यांचे भरपूर पिक घेता येणे शक्य झाले आहे. या नदीच्या काठावरील भुसावळ परिसरातील केळी तर सर्व महाराष्ट्रात अत्यंत प्रसिध्द आहेत.

तापी नदीच्या काठावर १८० तीर्थक्षेत्रे आढळून येतात यावरुन तापीचे धार्मिकदृष्ट्या महत्त्व कळून येते. तापी-पूर्णाच्या संगमावरील चांगदेव हे ठिकाण विशेष प्रसिध्द आहे. येथे चांगदेवांची समाधी आहे. जवळच असलेल्या एदलाबाद येथे संत ज्ञानेश्वरांची धाकटी बहीण मुक्ताबाईंचे देवालय आहे. धुळे जिल्ह्यातील सारंगखेडा हे तापीच्या काठावरील जुने व्यापारी केंद्र तसेच यात्रेचे ठिकाण आहे. तापी-गोमई नद्यांच्या संगमावरील प्रकाशे हे एक प्राचीन क्षेत्र आहे. या ठिकाणी सिंहस्थात मोठी यात्रा भरते. येथील पांढरीचे टेकाड भारतीय पुरातत्त्व विभागाच्या दृष्टीने महत्त्वाचे ठरले आहे. यामुळे महाराष्ट्रातील दीड ते दोन हजार वर्षापूर्वीची मानवी संस्कृती प्रकाशात आली आहे. तापी-पांजरा या नद्यांच्या संगमाजवळील थाळनेरचा किल्ला ऐतिहासिक कारकीर्दीची कल्पना देतो.

नागपूर-मुंबई हा लोहमार्ग तापीच्या खोऱ्यातून जातो. भुसावळ हे शहर महाराष्ट्रातील लोहमार्गावरील एक मोठे जंक्शन तापीच्या काठी वसलेले आहे. सहाव्या क्रमांकाचा राष्ट्रीय महामार्ग या नदीच्या खोऱ्यातून जातो. तापीच्या खोऱ्यातील भिल्ल, पारधी, गोमित या आदिवासी जमाती तापीशी विशेष जवळीक साधून आहेत. ❖

- रघुनाथ भागवत (महाड)

चांगदेव महाराज समाधी मंदिर

रंग भरा

सांगा कोण तो?

उत्तर : कोतवाल पक्षी

सामान्यज्ञान उत्तरे

१) चार
२) मोर
३) नाईल नदी
४) १४ कोटी ९६ लाख कि.मी.
५) अंदाज घेणे
६) मध्य प्रदेश
७) ०८ मार्च
८) राजगड
९) वसंत
१०) ७०१ कि.मी.
११) इजिप्त
१२) शुक्र
१३) ऑरेंज सिटी
१४) शिमगा
१५) ऐरावत

शब्दकोडे

२२८ चे उत्तर

१ क	पि	२ ल	दे	३ व		४ वा
स्तु		व		५ सि	क्की	म
र		कु		ष्ठ		न
६ बा	७ द	श	हा		८ टि	
	श			९ का	पू	१० स
११ ए	क		१२ सा	ठ		त्ता
क		१३ गू		१४ मां	ड	वी
१५ ता	मि	ळ	ना	डू		स

Download The App

Sant Nirankari Mission "SNM" App

The application is available for the iOS & Android smartphones.

Download on the App Store

ANDROID APP ON Google Play

Scan QR code

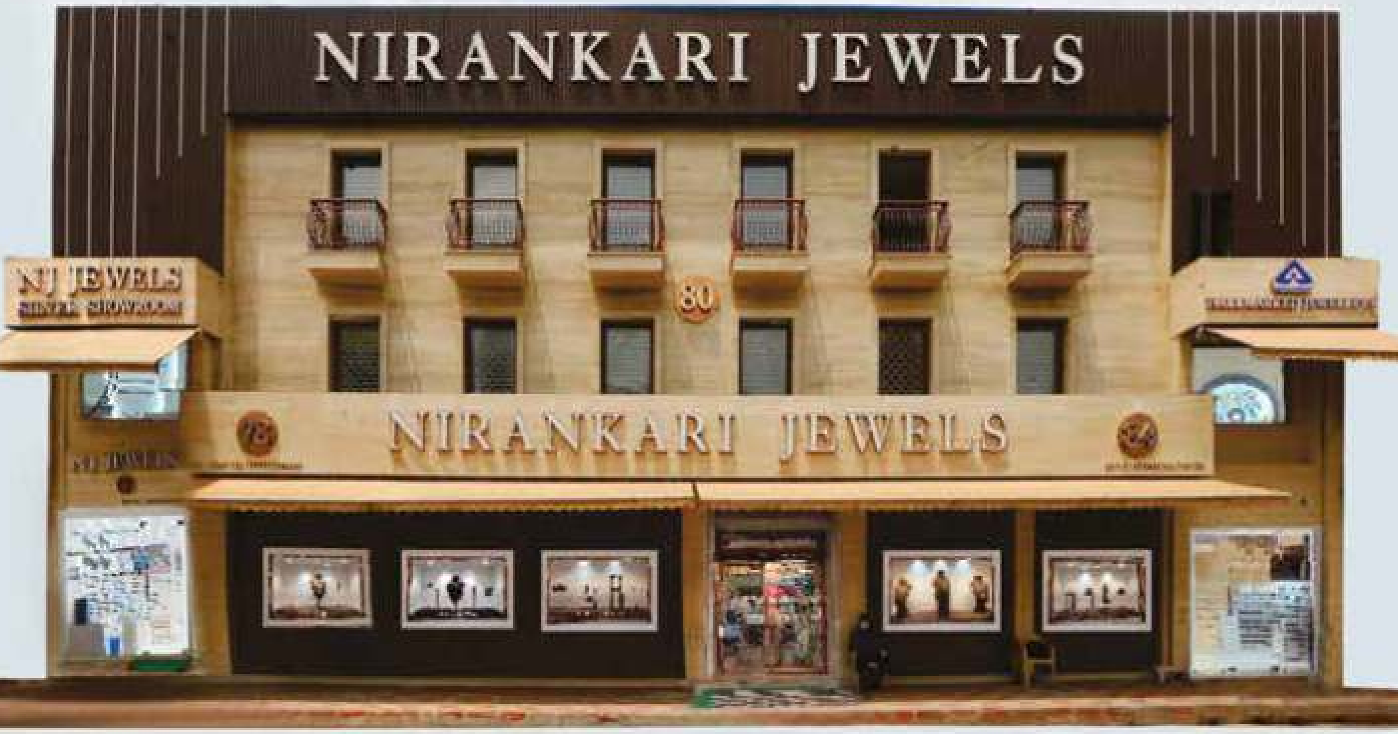
Scan QR code to download Sant Nirankari Mission SNM App

For IOS Devices

For Android Devices

Prescribed Dates 21st & 22nd , Date of Publication: 16th & 17th (Advance Month)
Posted at LPC Delhi RMS Delhi - 110006

Registered with the Registrar of Newspaper For India Under RNI No. 25672/1973 : Delhi Postal Regd. No. DL (N) 136/2021-2023 : License No. U (DN) -23/2021-2023 : Licensed to post without Pre-payment



NIRANKARI JEWELS

78-84, Edward Line, Kingsway Camp, Delhi, 110009
Near G.T.B. Nagar Metro Station Gate No. 4

011-42870440, 42870441, 47058133
nirankari_jewels@hotmail.com
www.nirankarijewels.com
@nirankarijewelsdelhi
Nirankari Jewels Pvt. Ltd.

Monday Closed
Customer Care : 9818883394