हसती दुनिया

(मराठी)

अरे वा! सुट्ट्या

₹ २५/-

अंक ५ | वर्ष २२ | पृष्ठे ४४ | मे २०२५

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

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

हसती दुनिया
(मराठी)

अंक ५ | वर्ष २२ | पृष्ठे ४४ | मे २०२५

पंजाबी, इंग्रजी व हिंदी भाषेतसुद्धा प्रकाशित

मुख्य संपादक
डॉ. विजय शर्मा

संपादक
राजेंद्र थोरात
(अवैतनिक)

संयुक्त संपादक
अमृता बामुगडे

सजावट व चित्रे
उदय सत्यवान पांगे • राजनंदन कृ. पिंपळकर

कार्यालयाचा पत्ता
५०, मोरबाग रोड, संत निरंकारी सत्संग भवन,
दादर (पूर्व), मुंबई - ४००० ०१४

E-mail : hduniya.marathi@nirankari.org
Website : www.nirankari.org

नवीन सदस्यता प्राप्त करण्यासाठी

वर्ष	एक पत्रिका	दोन पत्रिका	तीन पत्रिका	तीन पत्रिका
१ वर्ष	₹४००	₹६००	₹८००	वैयक्तिक पत्यावर
	₹३००	₹५००	₹७००	भवनच्या पत्यावर
३ वर्ष	₹१०००	₹१५००	₹२०००	वैयक्तिक पत्यावर
	₹७००	₹१२००	₹१७००	भवनच्या पत्यावर
५ वर्ष	₹१५००	₹२२००	₹३०००	वैयक्तिक पत्यावर
	₹१२००	₹१८००	₹२६००	भवनच्या पत्यावर

लेखकांच्या मताशी सहमत असणे अनिवार्य नाही

मासिक पत्रिकेविषयी चौकशीसाठी हेल्प लाईन : ०२२ - २४१०५७४९

हातात पेन्सिल घ्या जरा, एका जागी बसा
हसती दुनिया वाचा आणि खूप खूप हसा

मज्जा करा

अनुक्रमणिका

- 4 हितगुज — राजेंद्र थोरात
- 5 गोष्टीच्या गावात — विशाखा जगताप
- 7 मे मस्तीमय महिना — नविता अहिरे
- 8 जंगल मंगल — रिचा गुप्ता
- 10 मम्मी, पप्पा आणि गप्पा — राजेंद्र पवार
- 12 मस्त मैदान — विजय बामुगडे
- 14 चांदण्याच्या जगात — सुकदेव पाटील
- 17 रहस्यमयी जिनी — दिप्ती तनवानी
- 18 चित्रकथा — भावेश खुराना
- 22 बॉडी बिल्डींग — डॉ. कांचन रुपवते
- 24 बुद्धीचा खाऊ — अमितेश ताम्हाणे
- 26 पोट धरुन हसा — उदय पांगे
- 28 चला फिरायला — माधुरी चंपानेरकर
- 30 आपली प्रयोगशाळा — प्रेम सातपुते
- 31 NATURE टिचर — मृणाल घोसाळकर
- 32 वाढदिवस बालमित्रांचा
- 33 प्रेरक प्रसंग — प्रणिता सावळे
- 34 फुलांसारखी माणसं — अमृता बामुगडे
- 36 गोष्टींची पिकनीक — आरती डिंगणकर
- 37 किलबील कविता — गौरव पाटील
- 38 गोष्टींची गंमत — अतुल घाडगे
- 40 गोष्टीची गोष्ट — लतिका पालव
- 42 किलबील कविता — मंदाकिनी गोडसे

छितगुज

विश्रांती

उन्हाळी सुट्टी म्हटली, की अभ्यासाला विश्रांती. धावपळ करत शाळेला जाणं नाही. होमवर्क नाही. पाठांतर नाही. वाचन नाही, लेखन नाही. एकंदरीत काय.... तर आरामच आराम! पूर्ण विश्रांती!! परंतु एका थोर पुरुषानं तर म्हटलंय, की Change in work is rest अर्थात 'कामात बदल म्हणजे विश्रांती.' एक ठराविक प्रकारचं काम सातत्याने करत असताना कंटाळा येणं स्वाभाविक आहे; परंतु बुध्दीला आणि शरीराला केवळ स्थिर किंवा शिथिल करुन ठेवणं म्हणजे आराम नाही. मन, बुध्दी आणि देहाची हालचाल, चलनवलन तर व्हायला पाहिजे अन्यथा मनुष्य आळशी बनतो. म्हणून दैनंदिन प्रकारच्या कामकाजात बदल करणे आवश्यक आहे. यातून मन, बुध्दी आणि शरीराला वेगळी चालना मिळते. यासाठी नवीन कला-कौशल्ये शिकणं, अपूर्ण असलेले छंद जोपासणं, विविध खेळ खेळणं, निसर्गरम्य ठिकाणं, ऐतिहासिक स्थळं पाहणं आवश्यक ठरतं. अशा प्रकारे ताजंतवानं होत नव्या दमाने नवीन गोष्टी शिकण्यासाठी मनाची तयारी होत असते.

एका धारदार कुऱ्हाडीने सुरुवातीला एका तासात लाकडाचे दहा ओंडके फोडता येतील; परंतु दहाव्या दिवशी मात्र एक ओंडका फोडायलाच एक तास लागू शकतो. याचं कारण म्हणजे सुरुवातीला कुऱ्हाडीची जी धार होती ती हळूहळू बोथट होऊ लागते. म्हणून तिला जशी पुन्हा धार लावण्याची गरज असते, तसं मन-बुध्दीला देखील ठराविक साच्याचं काम करुन एक प्रकारचा बोथटपणा आलेला असतो. त्यासाठी बुध्दीला धारण लावणं आवश्यक असतं.

हेच कार्य सुट्टीच्या कालावधीमध्ये करता येतं. सुट्टी म्हणजे मनाचं रंजन करत नवनवीन गोष्टी शिकून मन-बुध्दीला चालना देण्याची सुसंधीच आहे.

चला तर मग, आपणही उन्हाळ्याची ही सुट्टी अशाच प्रकारे आनंदात घालवून मन बुध्दीला उजाळा देऊ या आणि नव्या इयत्तेतील अभ्यास करायला सज्ज होऊ या.

गोष्टीच्या गावात

चला जाऊ आजी आजोबांच्या गावा

शाळेला सुट्टी लागली, की सर्वांना मज्जा मस्ती, गंमत-जंमत करण्याचे वेध लागतात. शाळेचा अभ्यास, गृहपाठ आणि परीक्षा संपल्या, की बालमन आनंदानं नाचू लागतं. मग सुट्टीत कुठं जायचं, काय करायचं याचं प्लॅनिंग सुरू होतं.

आजी-आजोबांच्या गावाची मज्जा काही वेगळीच असते. 'गाव' म्हणजे स्वच्छ हवा, मोकळा श्वास, मोकळं आकाश आणि मंत्रमुग्ध करणारी हिरवीगार झाडं हे पाहता जणू निसर्गाने हिरवा गालिचा पसरून ठेवल्याचा भास होतो. शहरातील गोंधळातून ह्या रम्य स्थानी येताच मन कसं सुखावून जातं. निसर्गाचा हा नजारा पाहण्याची गंमतच वेगळी आहे. मध्येच कोकीळेचे मधुर स्वर कानी पडतात. पोपट, कावळा बगळा, चिमणी, पारवा आणि रान पाखरं डोळ्यासमोरुन मिरवत जातात. त्यांचे विविध स्वर, हवेची झुळूक, पिंपळाच्या झाडांची सळसळ हे सारं पाहता निसर्ग स्वतरूचं एक मधुर गीत आळवतो आहे, असं वाटतं.

दुधात साखर म्हणजे आजी-आजोबांची प्रेमळ माया. आजीचं चेहरा कुरवाळत बोटं मोडणं, गोड पापा घेताना तिचे ते पाणावलेले डोळे सांगून जातात, की आपल्या नातवांवर त्यांचं किती प्रेम आहे. असं कोडकौतुक करुन घ्यायला कोणाला बरं नाही आवडणार ! आजीकडे खाण्याची फर्माइश करावी आणि आजीनं ती चटकन पूर्ण करावी. आजीची पारंपारिक रेसिपी हमखास बनतेच बनते. ती म्हणजे पुरणपोळी, सार, भात, कुरडया वगैरे. आजीच्या हातच्या गरम-गरम पोळ्या आणि लोणी खाण्याची मजा काही वेगळीच.

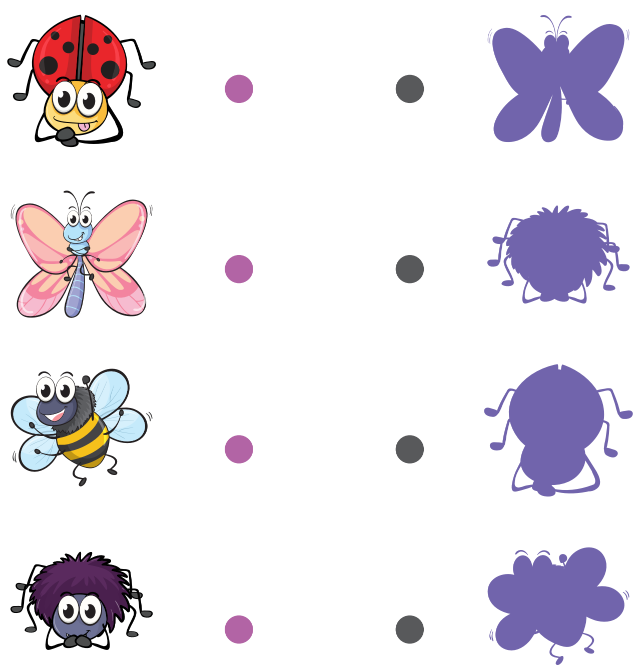
आजोबा म्हणजे एक सुंदर व्यक्तिमत्व! त्यांच्याकडून बागकाम शिकणं, गाई, म्हशी, शेळ्या- मेंढ्या, कोंबड्या याची माहिती घेणं, झाडाझुडुपांची, विविध प्राणी- पक्ष्यांची ओळख करून घेणं, सायंकाळी शेतावर फेरफटका मारणं, घुंगरांच्या तालावर चालणाऱ्या बैलगाडीत बसून घरी येणं, रात्री आजी आजोबांच्या कुशीत शिरुन गोष्टी ऐकणं ही तर आनंदाची पर्वणीच असते.

एकदा तर गंमतच झाली, आजोबांनी मला विचारलं होतं, ''भुईमूगाच्या शेंगा कुठं येतात?'' मी म्हटलं, ''झाडाला लागतात की शेंगा!'' हे ऐकून आजोबा मोठ्याने हसून म्हणाले, ''नाही गं बाळा, थांब मी तुला दाखवतो.'' असं म्हणून त्यांनी शेतातलं एक फूट वाढलेलं भुईमुगाचं रोपटं उपटलं. ते पाहून तर माझ्या आश्चर्याला पारावारच उरला नाही. कारण भुईमूगाच्या शेंगा झाडावर नाही, तर त्या रोपांच्या मुळाशी लागतात! शेतात तांदूळ, गहू, ज्वारी, बाजरी भाजीपाला कसा उगवला जातो हे पाहिलं. शेतातील मातीत खेळणं, अनवाणी पायाने चालणं आपल्या आरोग्यासाठी चांगलं असतं ही आरोग्याची नवीन शिकवणही आजोबांकडूनच मिळाली.

गावातील मित्र-मैत्रीणींशी ओळख झाली, की त्यांच्याबरोबर कबड्डी, लंगडी, विषामृत, लगोरी, आट्यापाट्या, पोहणे असे विविध खेळ खेळताना वेळ कसा निघून जातो हे कळतही नाही.

असा आनंद शहरात घेता येईल का?... मुळीच नाही. तर मग शहरातील गर्दी, गाड्यांचे कर्कश हॉर्न, प्रदूषणाने ग्रासलेलं वातावरण या पासून जरा उसंत घेऊ आणि.... चला जाऊ आजी-आजोबांच्या गावा!

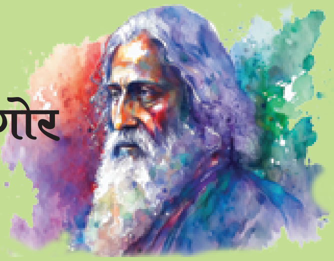
योग्य जोड्या लावा



१ मे :
आंतरराष्ट्रीय कामगार दिन

१ मे :
महाराष्ट्र दिन

७ मे :
रवींद्रनाथ टागोर जयंती



३ मे :
जागतिक पत्रकारिता स्वातंत्र्य दिन

मे
मस्तीमय महिना

१५ मे :
आंतरराष्ट्रीय परिवार दिवस

८ मे :
जागतिक थैलेसीमिया दिवस

१२ मे :
आंतरराष्ट्रीय परिचारिका दिन

१३ मे :
समर्पण दिवस

१८ मे :
आंतरराष्ट्रीय संग्रहालय दिन

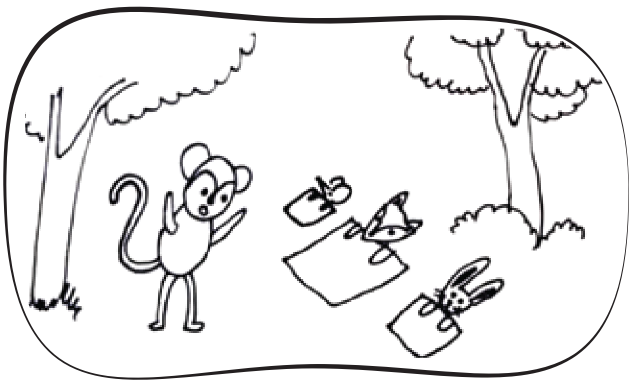
२२ मे :
आंतरराष्ट्रीय जैवविविधता दिन

जंगल मंगल

जंगलातील प्राण्यांचा समर कॅम्प (उन्हाळी शिबिर)

गिरिच्या घनदाट जंगलात दरवर्षी एक खास समर कॅम्प भरवला जातो – पण तो माणसांचा नाही हं, तर - प्राण्यांचा! यंदा कॅम्पला हत्ती 'गजू', ससा 'झंप्या', कोल्हा 'चतुरू', माकड 'बंड्या' आणि उंदीर 'चिमू' हे सगळे मित्र आले होते. कॅम्पसाठी जंगलाचा राजा सिंह 'राजू' आणि त्याचा सहायक 'गिधाड काका' प्रशिक्षक होते.

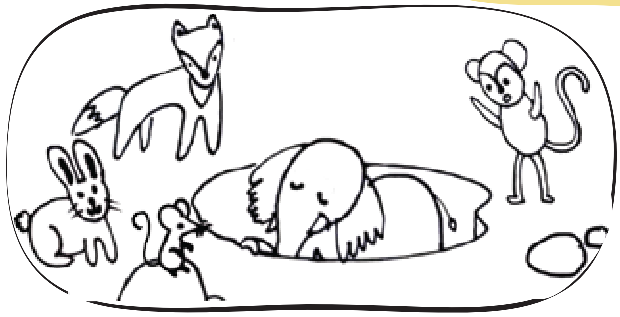
कॅम्पची सुरुवात झाली.पहिल्या दिवशी त्यांना वेगवेगळ्या गोष्टी शिकवल्या. उदा.– झाडावर चढायचं, वेगाने पळायचं, लपायचं आणि जंगलात सुरक्षित राहायचं. सर्व प्राणी आनंदात शिकत होते. पण दुसऱ्या दिवशी एक मोठी अडचण उभी राहिली!



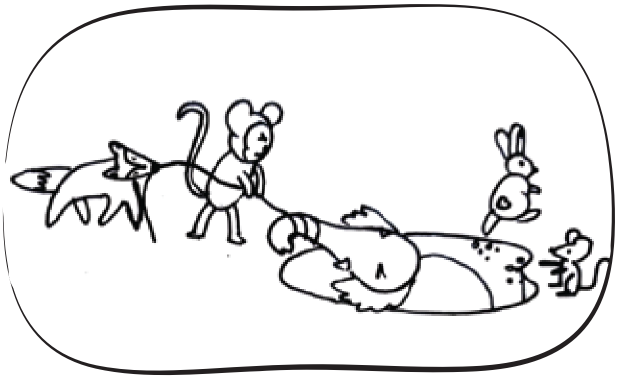
सकाळीच बंड्या माकड उड्या मारत रडत-ओरडत आलं
''गजू हत्ती कुठेच दिसत नाहीये!''
सगळे घाबरले. गजू एवढा मोठा हत्ती, गायब कसा झाला?

कोल्हा चतुरूने लगेच बुद्धी लावली. आपण जंगलभर फिरु या आणि त्याच्या पाऊलखुणा शोधू या. सगळे वेगवेगळ्या दिशेने पळाले.

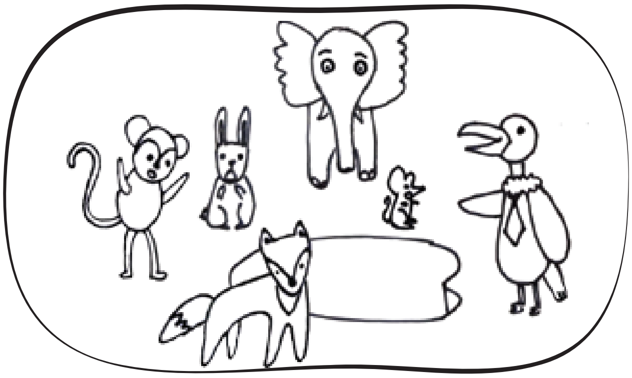
थोड्याच वेळात चिमू उंदराने जोरात ओरडत सगळ्यांना बोलावलं. म्हणाला, ''गजू इथं आहे!'' सर्वजण धावत गेले आणि काय आश्चर्य, गजू एका मोठ्या खड्ड्यात अडकला होता! ''गजू तू इथं कसा?''



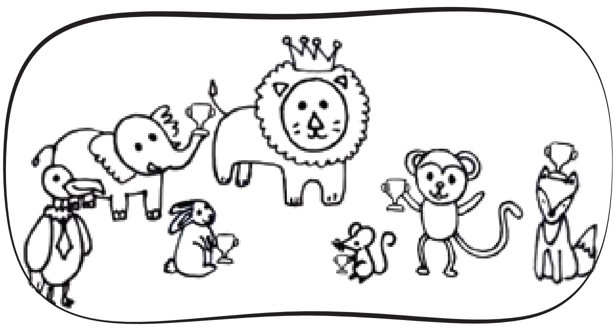
''मी सहज फिरत आलो आणि इथं पाय घसरून पडलो.'' गजू दीनवाणा होत म्हणाला.
पण आता सर्वात मोठा प्रश्न हा होता की, या अगडबंब गजूला बाहेर कसं काढायचं?



कोल्हा चतुरूने एक युक्ती सांगितली
''बंड्या आणि मी दोरीसारखं वेलींचं जाळं टाकतो आणि सगळे मिळून ओढू या. काहींनी माती खड्ड्यात टाकून खड्डा बुजवण्याचा प्रयत्न करा.''
प्रत्येकाने खूप मेहनत घेतली. अखेर गजू बाहेर आला. सगळ्यांनी जल्लोष केला!



तेवढ्यात गिधाड काका हसत म्हणाले,
''मित्रांनो, तुम्हाला ठाऊक आहे का? हा खड्डा मुद्दामच तयार केला होता! '' सगळे चकित होत किंचाळले, 'काय ?'
''हो, ही तुमच्या शौर्याची आणि एकजुटीची परीक्षा होती! समजा जंगलात अशी अडचण निर्माण झालीच, तर आपण सारे एकत्र येऊन त्यातून सहज बाहेर पडू शकतो!''



त्या दिवशी जंगलात एक मोठा सोहळा झाला. 'गजूला धैर्य पुरस्कार', 'चतुरूला युक्ती पुरस्कार' आणि 'सगळ्या प्राण्यांना सहकार्य पुरस्कार' देण्यात आले!

त्या दिवशी सगळ्यांना समजलं

''खऱ्या मैत्रीत कुठलीही संकटं आली तरी एकजुटीने ती सहज दूर करता येतात!''

मम्मी, पप्पा आणि गप्पा

उन्हाळी सुट्टीचा वेळ मुलांसोबत आनंदाने घालवण्यासाठी व सत्कारणी लावण्यासाठी मार्गदर्शक गोष्टी:

✅ एकत्र बसून नियोजन करा –

सुट्टीचं नियोजन करताना आपल्या मुलांनाही सहभागी करा. लांबची सहल असो, प्रवास किंवा साधी कौटुंबिक सहल असो. हिल स्टेशन, पिकनिक स्पॉट्स किंवा ऐतिहासिक स्थळं कोणती निवडायची,त्या ठिकाणी कोणत्या ॲक्टिव्हिटीज करायच्या ते एकत्र बसून ठरवा. यामुळे मुलांना आनंद वाटेल.

✅ विश्रांती आणि नित्यक्रम यामध्ये समतोल ठेवा –

सुट्टीत घरी असताना दैनंदिन कामं आणि मोकळा वेळ यांचा समतोल ठेवावा, जेणेकरून मुलांना साहस आणि विश्रांती दोन्ही मिळेल. यामध्ये स्क्रीन टाइम, इनडोअर गेम्स, कोडी सोडवणे, मैदानी खेळ, पोहणे, स्केटिंग यांचा समावेश असावा.

✅ कौटुंबिक नातेसंबंध –

सुट्ट्या हा कौटुंबिक नातेसंबंध मजबूत करण्यासाठी उत्तम काळ असतो. एकत्र खेळ खेळा, मजेशीर चर्चा करा. तसंच एकमेकांशी जवळीक निर्माण करणारे उपक्रम करा.

✅ **मुलांना पूर्ण वेळ द्या –**
स्वत:च्या कामाबरोबरच मुलांसोबतही पूर्ण वेळ दिला तर त्यांना सुट्टीचा पूर्ण आनंद घेता येईल.

✅ **आनंदाने शिकण्यास प्रवृत्त करा –**
सुट्ट्या म्हणजे नवीन गोष्टी शिकण्याची संधी. नवीन संस्कृती जाणून घेणे, वेगवेगळ्या चवी चाखणे, संग्रहालयांना भेट देणे किंवा निसर्गाशी संबंधित उपक्रम करणे यांसाठी वेळ द्या.

टाळावयाच्या गोष्टी:

❌ **उपक्रमातील असमतोल –**
खूप जास्त ॲक्टिव्हिटीज (उपक्रम) आयोजित केल्यास सुट्टी आनंददायक वाटण्याऐवजी थकवा आणणारी होऊ शकते. म्हणून विश्रांतीसाठी पुरेसा वेळ द्यावा.

❌ **मुलांच्या आवडींकडे दुर्लक्ष नको –**
सुट्टीतील योजना ठरवताना मुलांच्या आवडीनुसार उपक्रम निवडा. फक्त उपलब्ध पर्याय निवडण्याऐवजी त्यांची आवड जाणून घ्या.

❌ **खूप कठोर नियम लागू करू नका –**
नियमित दिनचर्या महत्त्वाची असली तरी सुट्टी हा रोजच्या कडक शिस्तीपासून ब्रेक असावा. झोपेच्या वेळा, जेवणाचे वेळापत्रक आणि ॲक्टिव्हिटीमध्ये थोडीशी लवचिकता ठेवा.

❌ **सुट्टी म्हणजे रखडलेली कामं पूर्ण करणे नाही. –**
घरगुती कामे जसे, दुरुस्ती, साफसफाई यामध्ये सुट्टी घालवायची हा विचार टाळावा. हा वेळ कुटुंबासोबत घालवा.

❌ **आठवणी जतन करताना आनंदही घ्या –**
फोटो काढणे चांगले आहे, पण फक्त आठवणी गोळा करण्यासाठी कॅमेऱ्यात चित्र टिपतांना खऱ्या क्षणांचाही आनंद घ्या.

पी. टी. उषा आणि मुसळधार पाऊस

लहान उषाला रनिंगची (धावायची) खूप आवड होती. ती केरळच्या एका छोट्याशा गावात राहायची आणि साध्या मैदानावर सराव करायची. तिच्या घरची परिस्थिती फारशी चांगली नव्हती, पण तिने स्वप्न पाहणं थांबवलं नाही.

एके दिवशी जोरदार पाऊस सुरू झाला.

उषा नेहमीप्रमाणे धावण्याच्या सरावासाठी मैदानावर गेली. पण अचानक आकाश काळवंडून आलं आणि मुसळधार पाऊस सुरू झाला. सगळे खेळाडू धावतच घरी गेले. प्रशिक्षकांनीही उषाला सांगितलं, ''आज सराव करू नकोस, जोरदार पाऊस आहे!''

पण उषाने मनाशी निश्चय केला–''माझं स्वप्न मोठं आहे, मी सराव थांबवणार नाही!''

ती मैदानावरच राहिली आणि मुसळधार पावसात सराव करत राहिली. तिच्या अंगावर पाऊस कोसळत होतं, पण तिने प्रत्येक फेऱ्या जिद्दीने पूर्ण केल्या. तिचा आत्मविश्वास आणि जिद्द पाहून प्रशिक्षकही आश्चर्यचकित झाले.

प्रचंड मेहनत आणि चिकाटीमुळे पी. टी. उषाने पुढे आशियाई क्रीडा स्पर्धेत ११ सुवर्णपदके पटकावली. ती भारताची सर्वात वेगवान महिला धावपटू बनली.

या गोष्टीतून शिकण्यासारखे:

१. परिस्थिती कितीही कठीण असली तरी प्रयत्न थांबवू नये.

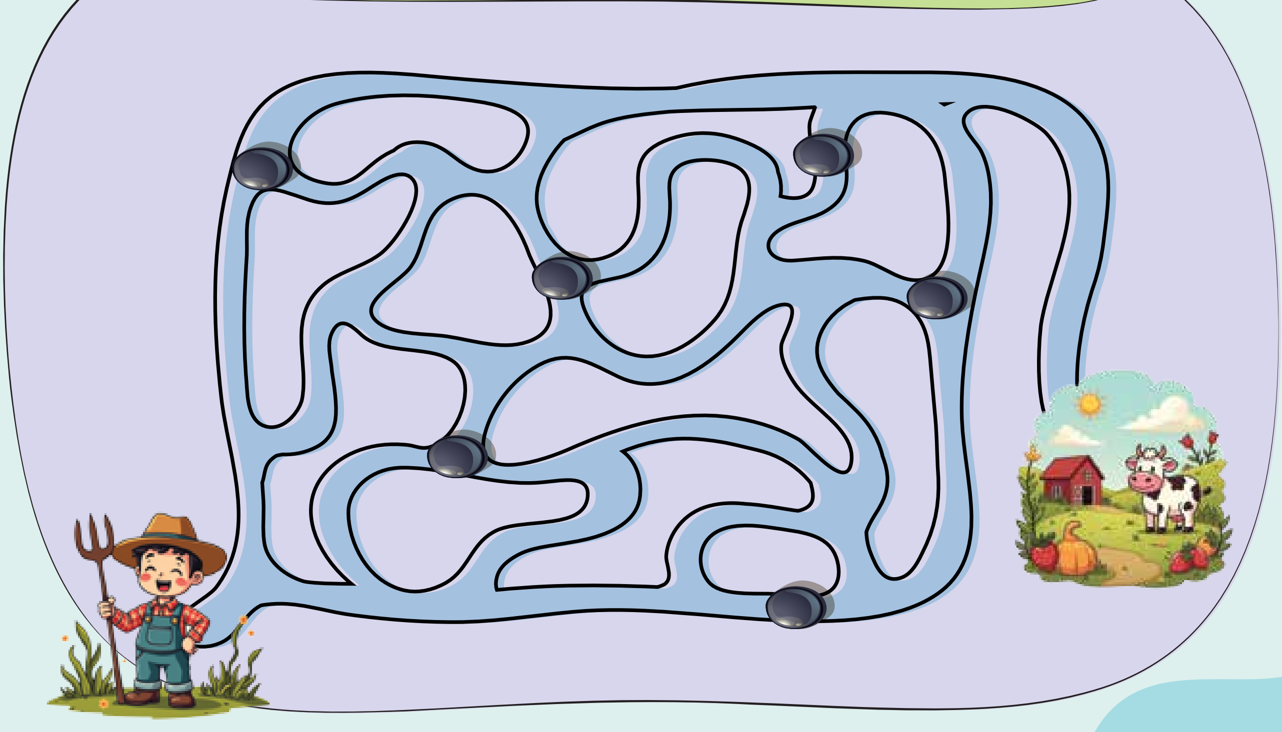
२. यश मिळवायचं असेल तर मेहनत आणि सातत्य आवश्यक आहे.

३. स्वत:वर विश्वास ठेवावा – कष्टाला नेहमी फळ मिळतंच!

शेवटी – जिंकायचं असेल तर थांबायचं नाही!

आपल्याला या गोष्टीतून हेच शिकायचं आहे , की पाऊस असो, थंडी असो किंवा कितीही अडचणी आल्या तरी न थांबता पुढे पुढे जात राहायचं आणि आपलं स्वप्न पूर्ण करायचं!

शेतकऱ्याला त्याचं शेत शोधण्यासाठी मदत करा.



चांदण्याच्या जगात

विश्वाचे अद्भुत रहस्य: पल्सार आणि कृष्णविवरे

रात्री निरभ्र आकाशात बघताना खूप प्रश्न येतात मनात ! अजून कोण बरे असतील आपले सोबती? तारे दिसतात,आकाशगंगा आहेत, ग्रह, उपग्रह, अजून बरच काही दडलंय या विश्वात, चला तर मग बघू या आपले सोबती या विश्वाच्या विशाल कुपीत दडलेले !!

पल्सार तारे (Pulsars)

पल्सार हे न्यूट्रॉन तारे असतात, ते प्रचंड वेगाने स्वत:भोवती फिरतात. मोठ्या ताऱ्याचे इंधन संपल्यावर होणाऱ्या सुपरनोव्हा विस्फोटानंतर उरलेले अवशेष न्यूट्रॉन ताऱ्यात रूपांतरित होतात, त्यांना पल्सार म्हणतात. या विस्फोटामुळे पल्सारला वेग येतो आणि तो फिरत राहतो. काही पल्सार सेकंदाला ४ वेळा फिरतात, तर काही शेकडो गिरक्या घेतात! आतापर्यंतचा सर्वात वेगवान पल्सार PSR J१७४८-२४४६ad हा आहे, जो दर सेकंदाला ७१६ वेळा फिरतो. क्रॅब नेब्युलातील क्रॅब पल्सार हा आणखी एक प्रसिध्द पल्सार आहे.

पल्सारकडून आलेले रेडीओ संदेश म्हणजे परग्रह वासियांचा संदेश ?

हो एकेकाळी शास्त्रज्ञांचा असाच समाज झाला होता, १९६७ साली LGM१ नावाच्या पहिल्या पल्सारचा शोध केम्ब्रिज मधील ज्या शास्त्रज्ञाने लावला त्याला सुरवातीला असे वाटले की त्याने पकडलेले रेडीओ तरंग म्हणजे कुणीतरी संकटात सापडलेल्या परग्रह वासियांनी मारलेली हाक आहे !

पल्सार म्हणजे अवकाशातील नैसर्गिक रेडिओ ट्रान्समीटर! ते ठराविक वेळेत रेडिओ, एक्स-रे आणि गॅमा-किरणांचे उत्सर्जन करतात, जे पृथ्वीवरील दुर्बिणींना स्पंदन (पल्स) स्वरूपात दिसते. यांचा वेग आणि सिग्नल खूप अचूक असतो, म्हणून शास्त्रज्ञ त्यांचा उपयोग ग्रह शोधण्यासाठी आणि अंतराळ संशोधनासाठी करतात. भविष्यात, अंतराळयात्रांसाठी पल्सारच्या सिग्नल्सचा उपयोग दिशानिर्देशनासाठी केला जाऊ शकतो!

पल्सारचे वस्तुमान ?

विशेष म्हणजे, जर १ चहाच्या चमचाभर पल्सारचा पदार्थ पृथ्वीवर आणला, तर त्याचे वजन अनेक अब्ज टन असेल! काही पल्सार 'मॅग्नेटार' म्हणून ओळखले जातात, कारण त्यांच्याकडे अत्यंत शक्तिशाली चुंबकीय क्षेत्र असते.

कृष्णविवर (Black Hole)

कृष्णविवर एका मोठ्या ताऱ्याच्या अखेरीस, म्हणजे त्याच्या मृत्यूनंतर, तयार होते. जेव्हा ताऱ्यातील इंधन संपते, तेव्हा तो स्वतःच्या गुरुत्वाकर्षणामुळे आकुंचन पावतो आणि एका अत्यंत लहान, पण अतिशय जड बिंदूमध्ये परिवर्तित होतो. या बिंदूला 'विलक्षणता' (Singularity) म्हणतात. बेसिनच्या छिद्रातून पाणी झपाट्याने ओढले

जाते, त्याचप्रमाणे कृष्णविवर आसपासच्या साऱ्या वस्तू शोषून घेते. कृष्णविवराच्या ठायी इतकं प्रचंड गुरुत्वाकर्षण असत की त्याच्या तडाख्यातून अगदी प्रकाशकिरणही बाहेर पडू शकत नाही.

कृष्णविवर महाकाय असतात काय ?

शास्त्रज्ञ सांगतात की कृष्णविवर लहान आणि मोठे दोन्ही असतात. काही अणूएवढे असतात, पण त्यांचे वजन एका मोठ्या पर्वताएवढे असते! मोठे तारे मरण पावल्यानंतर तयार होणाऱ्या कृष्णविवरांना तारकीय कृष्णविवर म्हणतात, आणि त्यांचे वजन सूर्याच्या १५-२० पट जास्त असते. आपल्या आकाशगंगेमध्ये अशी अनेक कृष्णविवरे आहेत. सर्वात मोठी कृष्णविवरे सुपरमॅसिव कृष्णविवरे असतात, ज्यांचे वजन दहा लाखांहून अधिक सूर्याएवढे असते! आपल्या आकाशगंगेच्या मध्यभागी असलेल्या धनु (सॅजिटेरियस ए) नावाच्या कृष्णविवराचे वजन ४० लाख सूर्याएवढे असून त्यात लाखो पृथ्वी मावू शकतात!

कृष्णविवरात काय आहे?

कृष्णविवराच्या आत काय आहे हे आजही गूढ आहे, कारण एकदा आत गेल्यावर बाहेर येणे अशक्य होते. त्याचे गुरुत्वाकर्षण इतके प्रबळ आहे की प्रकाशही त्यातून सुटू शकत नाही. त्याच्या सीमारेषेवर (Event Horizon) पोहोचल्यावर वेळ संथ होतो, आणि आत गेल्यावर प्रचंड उष्णता आणि विकिरणामुळे सर्व काही नष्ट होते. त्यामुळे कृष्णविवरात प्रवेश केल्यास जीवंत राहणे शक्य नाही.

विश्वात किती कृष्णविवरे आहेत आणि त्याचा इतिहास?

शास्त्रज्ञांच्या मते, विश्वात सुमारे ४० अब्ज कृष्णविवर असावीत. ९३ अब्ज प्रकाशवर्षे विस्तारलेल्या या विश्वात त्यांची संख्याही अमर्याद असू शकते. १९१६ मध्ये अल्बर्ट आइनस्टाईन यांनी सामान्य सापेक्षता सिध्दांताने कृष्णविवरांचा अंदाज व्यक्त केला. १९६७ मध्ये जॉन व्हीलर यांनी 'ब्लॅक होल' हा शब्द वापरला, तर १९७१ मध्ये सिग्नस एक्स-१ हे पहिले कृष्णविवर सापडले. २०१९ मध्ये, इव्हेंट होरायझन टेलिस्कोपने ड८७ आकाशगंगेत असलेल्या कृष्णविवराचा पहिला फोटो काढला, ज्याने संपूर्ण जगाचे लक्ष वेधून घेतले.

कृष्णविवर पृथ्वीचा नाश करू शकतो का?

पृथ्वी कृष्णविवरात पडणार नाही, कारण आपल्या सूर्यमालेत कोणतेही कृष्णविवर पृथ्वीवर प्रभाव टाकण्यासाठी जवळ नाही. जरी सूर्याच्या जागी त्याच वस्तुमानाचे कृष्णविवर आले, तरी पृथ्वी आणि इतर ग्रह त्याच्या भोवती पूर्वीप्रमाणेच फिरत राहतील.

रहस्यमयी जिनी

जगातील सर्वात जास्त लोकसंख्या असलेला देश

चीन हा जगातील सर्वाधिक लोकसंख्या असलेला देश आहे.
तिथे सुमारे १.४ अब्ज लोक राहतात.

फुलपाखराचा आयुष्यकाल

फुलपाखरं खूप सुंदर असतात, पण त्यांचे आयुष्य खूप कमी असते. त्यांचा जीवनकाळ केवळ २ ते ४ आठवड्यांचा असतो.

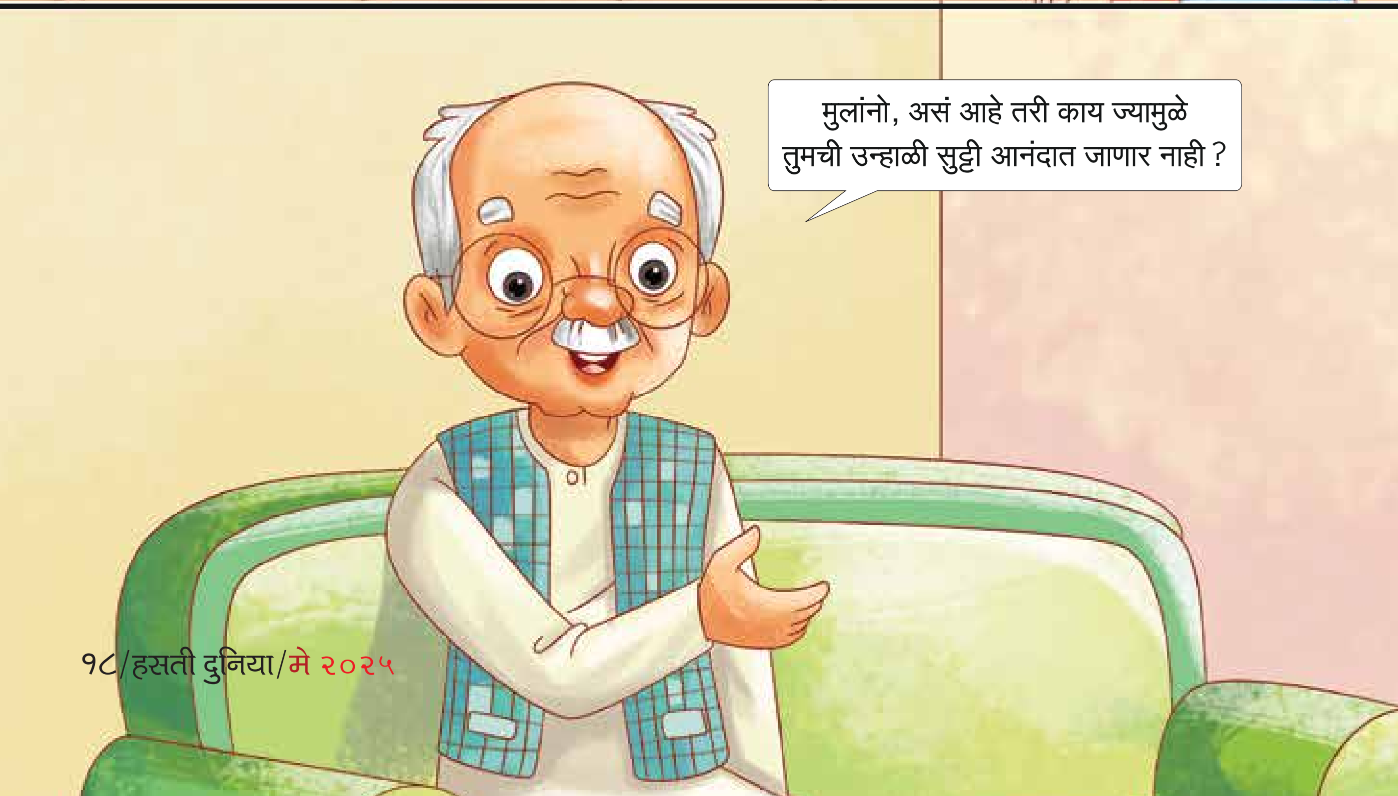
वेगवान जिराफ

जिराफ उंच आणि वजनदार असला तरी तो ५६ किमी प्रतितास वेगाने धावू शकतो. विशेषतः धोक्याच्या वेळी.

हरवलेला Mobile

कथा : भावेश खुराना

अनुवाद : मिताली रावत



अहो आजोबा... मोबाईल फोन! कोणते गेम्स डाऊनलोड करायचे, कोणते शो बघायचे याची यादी सुध्दा तयार केलीय आम्ही... पण सकाळपासून सापडतच नाहीये. (रडू लागतो)
अरे हो... चला, तो मोबाईल विसरुन जा आणि माझ्याबरोबर बागेत चला! आणि ‘नको’ म्हणायचं नाही... ओके?
काय कंटाळवाणा दिवस आहे आजोबा... मोबाईलशिवाय काही सुचतच नाही. काय करावं?

ही बघा बॅट आणि हा बॉल... आणि सायकलही आहे. आता जरा इकडे या, हे बघा कसलं रोप आहे, सांगा बरं! किती सुंदर फुलं आहेत ना! हे सगळं सोडून विनाकारण मोबाईल शोधत बसलात. सुट्टीचा सगळा वेळ त्या मोबाईल मध्ये घालवताहेत.
आता सुट्ट्या लागलेल्याच आहेत, तर विश्रांतीचा वेळ मोबाईलचा आनंद घेत घालवला असता...
हे बघा बाळांनो, विश्रांती म्हणजे स्वत:ला वेळ द्या. मन शांत आणि प्रसन्न ठेवा. त्यासाठी निसर्गाच्या सान्निध्यात जा. नवीन कलाकौशल्य शिका. मित्रांशी गप्पागोष्टी करा.

आणि मोबाईल ? तो मुळीच वापरायचा नाही का आजोबा ?
मोबाईल वापरा, पण मर्यादित वेळेसाठी. नाहीतर असं होईल की सुट्ट्यांमध्ये मजा करण्याऐवजी डोळ्याला मोठ्ठा चष्मा लागायचा!
नाही नाही आजोबा, आता तर आम्ही उन्हाळी सुट्टीची एक वेगळीच यादी बनवणार आहोत... फक्त थोडा वेळ मोबाईल आणि भरपूर वेळ खेळ आणि ॲक्टिव्हिटीज!

मुलांसाठी साधी / सोपी आणि मजेदार योगासनं

मुलांसाठी सोपी आणि मजेदार योगासनं
योग केल्याने शरीर निरोगी आणि मन शांत राहते.
मुलांसाठी काही सोपी आणि मजेदार योगासनं आहेत
जी ते सहज करू शकतात. चला पाहू या!

१. वृक्षासन (**Tree Pose**)

- ✅ एका पायावर उभे राहून दुसरा पाय गुडघ्याजवळ ठेवा.
- ✅ हात वर उचलून नमस्काराच्या स्थितीत ठेवा.
- ✅ शरीराचा तोल सांभाळा आणि झाडासारखे स्थिर उभे राहा.

२. भुजंगासन (**Cobra Pose**)

- पोटावर झोपा आणि हात जमिनीवर ठेवा.✅
- हळूहळू छाती वर उचलून नागासारखा आकार द्या.✅
- हा योग पाठीसाठी चांगला आहे.✅

३. अधोमुख श्वानासन (**Downward Dog Pose**)

- ✅ हात आणि पाय जमिनीवर ठेऊन शरीर तिरक्या ‘ट’ च्या आकारात ठेवा.
- ✅ डोके जमिनीकडे आणि हात सरळ ठेवा.
- ✅ हा योग शरीर लवचिक बनवतो.

४. ताडासन (**Mountain Pose**)

- दोन्ही पाय सरळ ठेऊन उभे राहा.
- हात वर उचलून संपूर्ण शरीर ताणून घ्या.
- हा योग उंची वाढवण्यासाठी मदत करतो.

५. बटरफ्लाय पोझ (**Butterfly Pose**)

- जमिनीवर बसून दोन्ही पाय फोल्ड करा आणि तळवे एकत्र ठेवा.
- गुडघे वर-खाली हलवून फुलपाखरासारखी हालचाल करा.
- हा योग कंबर आणि पायांसाठी खूप फायदेशीर आहे.

योग करा, निरोगी आणि आनंदी राहा!

योग्य पर्याय निवडा

भारतातील कोणत्या शहराला 'भारताची सिलिकॉन व्हॅली' असे म्हणतात ?

- ☐ मुंबई
- ☐ हैद्राबाद
- ☐ बंगलुरू
- ☐ पुणे

कोणत्या भारतीय शास्त्रज्ञाला भौतिकशास्त्रामधील कार्यासाठी नोबेल पारितोषिक मिळाले ?

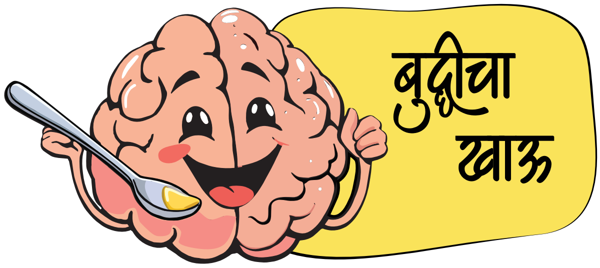
- ☐ सत्येंद्रनाथ बोस
- ☐ सी व्ही रामन
- ☐ होमी भाभा

भारताचे राष्ट्रगान कोणी लिहिले ?

- ☐ बंकिमचंद्र चॅटर्जी
- ☐ रवींद्रनाथ टागोर
- ☐ सरोजिनी नायडू

योग्य पर्याय उत्तरे पान क्र. ३९ वर

पुस्तक कसे तयार होते?



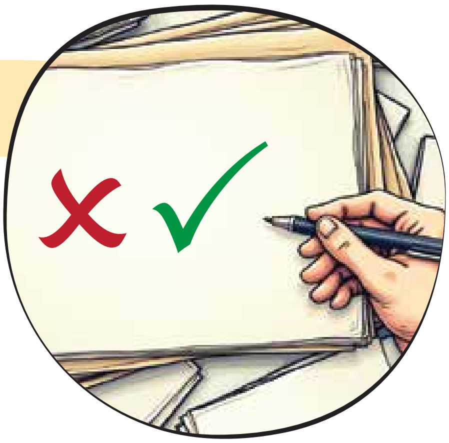
पुस्तक म्हणजे ज्ञानाचा खजिना! पण तुम्ही कधी विचार केला आहे का, पुस्तक कसे तयार होते? चला, आपण सोप्या भाषेत जाणून घेऊ या.

१.कल्पना सुचणे (Idea Generation)

प्रत्येक पुस्तकाची सुरुवात एका कल्पनेने होते.लेखकाला काहीतरी भन्नाट कथा सांगायची असते किंवा माहिती द्यायची असते. मग तो त्या विषयावर विचार करतो आणि गोष्टीची रूपरेषा तयार करतो.

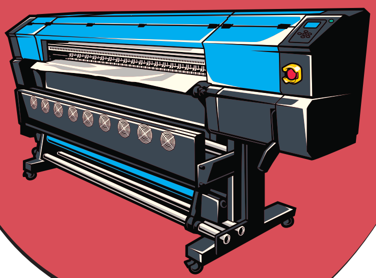
२.लेखन (Writing)

लेखक आपल्या कल्पना शब्दात मांडतो. कथा असेल तर सुरुवात, मध्य आणि शेवट याची रचना करतो. माहितीपर पुस्तक असेल तर तो विषय नीट समजावून सांगतो.



३.संपादन (Editing)

लेखन झाल्यानंतर त्यामधील चुका दुरुस्त करणे महत्त्वाचे असते. काही वेळा वाक्ये सुधारणे, शब्द बदलणे आणि लेख अधिक सुंदर करणे आवश्यक असते.



४.छपाई (Printing)

संपादनानंतर पुस्तक छापण्यासाठी प्रेसमध्ये पाठवले जाते. येथे मोठ्या मशीनच्या मदतीने पानांवर मजकूर आणि चित्रे छापली जातात.

५.बांधणी (Binding)

छापलेली पाने नीट जोडून पुस्तकाचे सुंदर स्वरूप तयार केले जाते. काही पुस्तकांना आकर्षक कव्हर (मुखपृष्ठ) असते, त्यामुळे पुस्तक अधिक सुंदर दिसते.

६.विक्री आणि वाचन (Selling & Reading)

तयार झालेले पुस्तक दुकानांमध्ये, ऑनलाईन प्लॅटफॉर्मवर विकले जाते. मग आपण ते वाचतो आणि नवनवीन गोष्टी शिकतो!

निष्कर्ष :

पुस्तक तयार होण्यासाठी कल्पना, लेखन, संपादन, छपाई आणि बांधणी अशा अनेक टप्प्यांमधून जावे लागते. प्रत्येक पुस्तक हे मेहनतीचे फळ असते. म्हणून आपण नेहमी पुस्तके वाचायला हवीत! चला तर आता तुम्ही कोणतं पुस्तक वाचणार आहात?

पोट धरुन हसा

शिक्षक : पृथ्वी गोल आहे, हे सिध्द करणारे तीन पुरावे कोणते ?
सचिन : सर, पुस्तकात लिहिलंय पृथ्वी गोल आहे, गाईडमध्ये लिहिलय पृथ्वी गोल आहे आणि तुम्हीदेखील तेच सांगितलंय, यावरुन पृथ्वी गोल आहे हे सिध्द होते.

चिंग्याने भंगारमध्ये पडलेली जुनाट सायकल दुरुस्तीसाठी रिपेरिंगवाल्याकडे नेली. सायकलची अवस्था पाहून तो म्हणाला, “ही सायकल दुरुस्त होणं अशक्य आहे.” त्यावर चिंग्या म्हणाला, “अहो, पण नेपोलियन तर म्हणतो की या जगात अशक्य असं काहीही नाही आणि तुम्ही म्हणता....” सायकलवाला म्हणाला, “हे बघ इथं वाद घालत बसण्यापेक्षा त्याच्याकडेच घेऊन जा.”

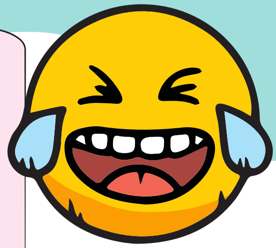
रमेश आणि सुरेश रात्री तंबू ठोकून झोपले असता त्यांना डास चावू लागले. दोघांनी जाडजूड ब्लँकेट डोक्यावरुन पांघरुन घेतले. थोड्या वेळाने सुरेशने तोंडावरचे ब्लँकेट दूर केले तर त्याला तंबूत काजवे उडताना दिसले. त्याने रमेशला उठवत म्हटले, “अरे हे बघ, डास आपल्याला शोधायला टॉर्च घेऊन आलेत.”

कंजूष मालक : अरे रामू, मी जर मित्रांबरोबर बोलत असेल आणि मला आत चहा प्यायला बोलावलं असेल तर म्हणायचं, मालक फोन आला आहे, कळलं ?
रामू : (थोड्या वेळाने) मालक, तुमचा फोन आला आहे.
मालक : हो आलोच (मालक गप्पांमध्ये रंगले असल्याने ते उठून घरात गेले नाहीत.)
रामू : (पुन्हा थोड्या वेळाने) मालक, तुमचा फोन थंड होतोय.

शिक्षिका : हत्ती व माशी यात काय फरक आहे ?
बंड्या : माशी हत्तीच्या पाठीवर बसू शकते, पण हत्ती माशीच्या पाठीवर बसू शकत नाही.

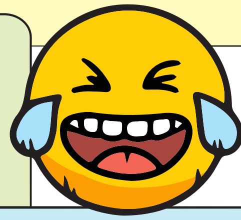
मराठीचे सर : मन्या, तू सांग कवी केशवसुत यांच्या जन्म-मृत्यूचा कालावधी काय आहे ?
मन्या : मला माहीत नाही सर !
सर : केशवसुतांची कविता पहा. कवीचा परिचय दिलाय ना त्यात. कंसात काय लिहिलय ते वाच. यापूर्वी कधी वाचलं नव्हतं का ?
मन्या : वाचलं होतं ना, पण मला वाटलं हे त्यांचे फोन नंबर असावेत.

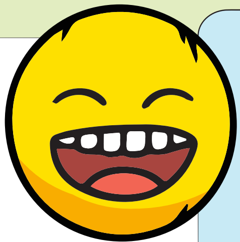
एकदा एका प्राणीसंग्रहालयातील वाघाच्या पिंजऱ्याचे दार उघडे राहिले. त्यातून वाघ हळूच बाहेर आला. बाहेर खूप लोक उभे होते; पण त्याने एका चिनी माणसावर झडप घालून त्याला खाल्ले. त्याला पुन्हा पिंजऱ्यात बंद केल्यावर वाघिणीने त्याला विचारले, इतकी माणसं असताना तू त्या चीनी माणसालाच का खाल्लंस? वाघोबा म्हणाला, खूप दिवसापासून चायनीज खायची इच्छा होती.



प्रिंसिपल : (पालकांना) मुलाला शाळेत लागणारे सर्व साहित्य आमच्या शाळेतून घ्यायचे. उदा. वह्या-पुस्तके, बॅग, शूज, सॉक्स, गणवेश वगैरे.
पालक : आणि शिक्षक
प्रिंसिपल : त्याच्यासाठी बाहेरुन कोचिंग क्लासेस लावा.

आई : चिंटू, लवकर आंघोळ करुन घे, नाहीतर शाळा बुडेल!
(थोड्या वेळाने) चिंटू, अरे अजून आंघोळ का केली नाहीस?
चिंटू : अगं आई, या बादलीभर पाण्यात शाळा कशी बुडेल ते पाहतोय.





एसटीत बसलेल्या कॉलेजातील मुलीला कंडक्टर म्हणाला, “बाळा ह्या मोबाईलमुळे तू तुझ्या आयुष्यात... अजुन खूप पुढे जाशील.” मुलीला खूप आनंद झाला. ती म्हणाली, “अरे व्वा काका, पण कसे काय?” कंडक्टर म्हणाला, “कारण बाळा, तुझा स्टॉप मागे जाऊन दीड तास झालाय.”

सर्व सन्माननीय कवी, लेखक महात्म्यांच्या चरणी नम्र विनंती आहे, की हसती दुनिया (मराठी) माहे जुलै २०२५ करिता

“ऋतू (Season)”

या विषयावर आधारित आपल्या साहित्यरचना दिनांक ३० मे २०२५ पर्यंत खालील ईमेल आयडीवर पाठवण्याची कृपा करावी

hduniya.marathi@nirankari.org

चला फिरायला

कळसुबाई – महाराष्ट्रातील सर्वोच्च शिखर

कळसुबाई हे महाराष्ट्रातील सर्वोच्च शिखर असून ते पश्चिम घाटाच्या (सह्याद्री पर्वत रांगेच्या) इगतपुरी तालुक्यात आहे. १,६४६ मीटर (५,४०० फूट) उंचीमुळे याला 'महाराष्ट्राचे एव्हरेस्ट' असेही म्हणतात. निसर्गप्रेमी, ट्रेकिंगप्रेमी आणि धार्मिक श्रद्धाळूंसाठी कळसुबाई हे एक महत्त्वाचे पर्यटनस्थळ आहे.

कळसुबाई ट्रेक

कलसुबाई शिखर हा ट्रेकिंगसाठी प्रसिद्ध असून, नवशिक्यांपासून अनुभवी ट्रेकर्सपर्यंत सर्वांसाठी हा ट्रेक योग्य आहे.

ट्रेकची माहिती

- एकूण अंतर: सुमारे ६ किमी (चढाई)
- ट्रेकचा कालावधी: ३ ते ४ तास (एक बाजू)
- ट्रेकची श्रेणी: मध्यम ते अवघड
- सुरुवात करण्याचे ठिकाण: बारी गाव (अहमदनगर जिल्हा)

ट्रेक सुरू करण्यासाठी बारी गाव गाठावे लागते. गावात वाहन पार्किंगची सोय आहे आणि स्थानिक मार्गदर्शकही उपलब्ध असतात.

कळसुबाई ट्रेक मार्ग

कळसुबाई शिखर गाठण्यासाठी मुख्यत: एकच मार्ग आहे, जो लोखंडी शिड्या आणि दगडाळ पायऱ्यांनी सुलभ केला आहे. मार्गात हिरवीगार जंगले, छोटे ओढे आणि पठारे पाहायला मिळतात. शेवटच्या टप्प्यात लोखंडी शिड्या लावल्याने चढाई सुलभ झाली आहे, पण तरीही काळजी घेणे गरजेचे आहे.

कळसुबाई शिखरावरून दिसणारे दृश्य

शिखरावरून संपूर्ण सह्याद्री पर्वतरांगांचा मनमोहक नजारा दिसतो. येथून हरिश्चंद्रगड, रतनगड, अलंग-मदन-कुलंग ही गड-किल्ल्यांची रांग स्पष्टपणे पाहता येते. तसेच, पावसाळ्यात येथून भंडारदरा धरणाचे विहंगम दृश्य दिसते.

कळसुबाई ट्रेक करण्यासाठी सर्वोत्तम वेळ

- ✅ पावसाळा (जुलै-सप्टेंबर): हिरवीगार झाडी, धबधबे आणि ढगांच्या संगतीत चालण्याचा आनंद.
- ✅ हिवाळा (ऑक्टोबर-फेब्रवारी): थंड हवामान आणि स्वच्छ आकाशामुळे सुंदर नजारे अनुभवता येतात.
- 🚫 उन्हाळा (मार्च-जून): उन्हाळ्यात ट्रेक टाळावा, कारण उष्णता खूप असते, त्यामुळे चढणे कठीण वाटू शकते.

कसे पोहोचावे?

१.रेल्वेने : मुंबई आणि पुण्याहून इगतपुरी रेल्वे स्टेशन (सर्वात जवळचे स्थानक) गाठता येते. तिथून बारी गावापर्यंत खासगी वाहनाने जाता येते.

२.रस्त्याने:

मुंबई ते बारी गाव:१५० किमी (सुमारे ४ तासांचा प्रवास)
पुणे ते बारी गाव: १८० किमी (सुमारे ५ तासांचा प्रवास)
नाशिक ते बारी गाव: ६० किमी (सुमारे २ तासांचा प्रवास)

कळसुबाई ट्रेकसाठी उपयुक्त टिप्स

- ✅ सोबत पुरेसे पाणी आणि ऊर्जा देणारे खाद्यपदार्थ घ्या.
- ✅ ट्रेकिंगसाठी योग्य बूट आणि आरामदायक कपडे घाला.
- ✅ पावसाळ्यात येताना रेनकोट किंवा विंडचिटर घेणे गरजेचे.
- ✅ गर्दीच्या दिवशी (शनिवार-रविवार) शक्यतो पहाटे ट्रेक सुरू करावा.
- ✅ कचरा टाकू नका आणि निसर्गाची स्वच्छता राखा.

निष्कर्ष

कळसुबाई शिखर हा एक उत्तम ट्रेकिंग अनुभव असून साहस, निसर्गसौंदर्य आणि धार्मिक आस्था यांचे अनोखे मिश्रण आहे. मित्रांसोबत अथवा कुटुंबासोबत येथे जाणे हा अविस्मरणीय अनुभव ठरतो. जर तुम्ही निसर्गप्रेमी असाल, तर कळसुबाईच्या शिखरावरून सूर्योदय पाहण्याचा आनंद नक्की घ्या!

आपली प्रयोगशाळा

पाणी खरंच शिळं होतं का?

रोज आपण नळाचं पाणी वापरतो आणि उरलेलं पाणी ओतून देतो. कारण काय? तर पाणी शिळं झालं! म्हणजेच, पाण्याची एक्सपायरी फक्त १ दिवसाची?

पाण्याची एक्सपायरी ठरवणारे आपणच!

जेव्हा दोन दिवसाआड पाणी येतं, तेव्हा दोन दिवसांनी ते शिळं मानलं जातं. आठ दिवसांनी येणारं पाणी आठ दिवसांनी जुनं वाटतं. पण गंमत बघा, धरणातलं पाणी महिनोंमहिने, कधी कधी वर्षानुवर्षं टिकतं. बोरवेलमधलं पाणी तर जमिनीत शेकडो वर्षं शाबूत राहतं!

असेल तिथं पाणी वाया, नसेल तिथं मौल्यवान!

लग्नसमारंभात नव्या बिस्लरीच्या बाटल्या आल्या की हातातली अर्धी बाटली फेकली जाते. पण वाळवंटातून जाताना नवीन पाणी मिळेपर्यंत जवळचं पाणी जपून ठेवतो. दुष्काळ पडला, की तेच पाणी सोन्याहून महाग वाटतं.

छोटया सवयींचा मोठा परिणाम:

जर प्रत्येकजण रोज थोडे-थोडे पाणी वाचवले, तर आपण मोठ्या प्रमाणात पाणी वाचवू शकतो. चला, आजपासूनच पाणी वाचवण्याची सवय लावू या.

म्हणूनच, पाणी जपून वापरा!
नाहीतर आपल्याच सवयी आणि विचार आपल्याला अडचणीत टाकतील.
जल है तो कल है!
पाणी म्हणजेच जीवन – ते वाचवू या!

हिम बिबट्या

NATURE टिचर

आयुष्य कालावधी :
१० ते १२ वर्षे

नाव: हिम बिबट्या
इंग्रजी मधील नाव : Snow leopard
वैज्ञानिक नाव : Panthra uncia
संवर्धन स्थिती : असुरक्षित ते विलुप्त होण्याच्या मार्गावर
वर्ग : मार्जार (मांजर) कूळ

आहार :
ब्लू शिप,
आयबेक्स , पक्षी , ससे,
पाळीव प्राणी जसे की बकरी,
मेंढी, घोडे आणि उंट

रंग : धुरकट राखाडी

आकार :
हिम बिबट्या हा मोठ्या मार्जार (मांजर) कुळातील सर्वात लहान आहे पण त्याची शेपूट त्याच्या शरीराच्या मानाने मोठी आणि जाड असते. हिमालयातील थंड वातावरणात राहण्यासाठी त्याच्या अंगावर धुरकट राखाडी केसाळ कातडे असते आणि त्यावर रोसेट (गुलाबाच्या पाकळ्यांच्या आकार असलेले ठिपके) असतात.
लांबी - सुमारे १०० - १३० सेमी.
वजन - सुमारे ३३ -४६ किलो

प्रजननाचा काळ :
विणीचा हंगाम हा जानेवारी ते मार्च दरम्यान असतो. मादी ९० ते १०५ दिवसांच्या गर्भ धारणे नंतर १ ते ३ पिल्लांना जन्म देते. पिल्ले आपल्या आई सोबत जन्मापासून २० ते २२ महिने राहतात आणि मग स्वत:चे क्षेत्र शोधतात.

अस्तित्वासाठी धोके:
हवामानातील बदल, अधिवास नष्ट होणे, बेकायदेशीर शिकार
महत्वाची माहिती : हिम बिबट्या हा एकटा राहणारा प्राणी आहे. फक्त विणीच्या हंगामाच्या वेळी आणि जेव्हा मादी आपल्या पिल्लाना वाढवते तेव्हा ते एकत्र राहतात.

अधिवास :
मुख्यत्वे हिमालयातील उत्तुंग पर्वतरांगांमध्ये आढळतो. भारतात जम्मू काश्मीर, लडाख, हिमाचल प्रदेश, उत्तराखंड आणि सिक्कीम मध्ये आढळतो. भारत, नेपाळ, भूतान, चीन, पाकिस्तान, अफगाणिस्तान, ताजिकिस्तान, किर्गिस्तान, उझबेकिस्तान, कझागस्तान, रशिया, मंगोलिया या देशांमध्ये हिम बिबट्या दिसून येतो.

वाढदिवस बालमित्रांचा

बालकांच्या बौध्दिक आणि
त्मिक विकासाची
भेट
सुध्दा प्रकाशित)

अनन्या

वंश

परमानंद

कियांश

श्रीशा

शौर्य

स्वरुप

एकता

ओंकार

मंथन

प्रतिक

दुर्गेश

प्रीशा

इंद्रधनू समान वसंतऋतू
फुलो तुमच्या अंगणी
याच शुभेच्छा आमच्या ओठी
तुमच्या वाढदिनी

सद्गुरुची बालकं

सद्‌गुरु बाबा हरदेवसिंहजी महाराजांसोबत आ. विवेक शौकजी यांना अनेकदा सेवा करण्याची संधी मिळाली. त्यांच्या एका विचारातून संकलीत केलेला सद्‌गुरु बाबा हरदेवसिंहजी महाराजांच्या जीवनातील हा प्रेरक प्रसंग वाचकांसाठी प्रस्तुत आहे...

ही घटना फार जुनी आहे. सद्‌गुरु बाबा हरदेवसिहंजी महाराज तेव्हा बालक रुपात होते. त्यांना सारे सेठजी म्हणत असत. ते गुरसिख रुपात सदगुरुप्रति आपली सेवा समर्पित करत होते. संत समागमाच्या प्रसंगी समागम मैदानात बाबा गुरबचनसिंहजी महाराजांसाठी बनवण्यात आलेल्या टेंटमध्ये त्यांना जायचं होतं. परंतु तिथं सेवेसाठी असलेल्या सेवादार महात्म्यांनी त्यांना ओळखलं नाही. त्यामुळे त्यांनी बाबा हरदेवसिंहजींना आत जाऊ दिलं नाही. त्यावर ते काही न बोलता 'सत्‌वचन' असं म्हणत शांतपणे बाजूला उभे राहिले. जेव्हा एका प्रबंधक महात्म्याने हे दृश्य पाहिलं, तेव्हा ते त्या सेवादार महात्म्यांना म्हणाले, ''तुम्हाला माहीत नाही का,हे सद्‌गुरु बाबा गुरबचनसिंहजी महाराजांचे सुपुत्र आहेत?'' हे ऐकून त्या सेवादार महात्माच्या मनात अचानक चेष्टा करण्याची भावना निर्माण झाली. आपली चूक कबूल करण्याऐवजी ते म्हणाले, ''जर हे बाबाजींचे सुपुत्र आहेत तर आम्हीदेखील सद्‌गुरुचे सुपुत्रच आहोत ना... !'' हे ऐकून ते महात्मा म्हणाले, ''जर तुम्ही खरंच बाबाजींचे पुत्र असता ना, तर असं कधीच बोलला नसता! या उलट सेठजी (बाबा हरदेवजी) जसे आदेश येताच 'सत्‌वचन' म्हणून शांत उभे राहिले, तसे तुम्हीदेखील शांत उभे राहिला असता. तुम्ही सदगुरुचे पुत्र आहात हे तुम्हाला बोलून दाखवावं लागलं नसतं.''

आपण सद्‌गुरुची बालकं असल्याचा दावा करत आहोत तर मग आपल्याला प्रत्येक वेळी, प्रत्येक क्षणी, प्रत्येक ठिकाणी त्यांचं बालक होऊनच राहावं लागेल. अगदी तसंच जीवन जगावं लागेल, जसं बाबा हरदेवसिंहजी महाराजांनी शिष्यरुपात जगून दाखवलं.

सुधा मूर्ती – मुलांसाठी एक प्रेरणादायी व्यक्ती

सुधा मूर्ती या भारतातील प्रसिद्ध लेखिका, समाजसेविका आणि शिक्षणप्रेमी आहेत. त्या मुलांसाठी सुंदर गोष्टी लिहितात आणि समाजासाठी खूप चांगले काम करतात.त्यांच्या जीवनकथेतून आपण शिक्षण, परोपकार आणि साधेपणा शिकू शकतो.

शिक्षण आणि करिअर

सुधा मूर्ती यांचा जन्म १९ ऑगस्ट १९५० रोजी कर्नाटक राज्यातील शिगगाव गावात झाला. त्यांना लहानपणापासूनच अभ्यासाची खूप आवड होती. त्या भारताच्या पहिल्या महिला अभियंता (इंजिनिअर) पैकी एक आहेत. त्या संगणक अभियांत्रिकी शिकल्या आणि एका मोठ्या कंपनीत पहिल्या महिला अभियंता म्हणून त्यांनी काम केले.

सुप्रसिद्ध लेखिका

सुधा मूर्ती यांनी ५० हून अधिक पुस्तके लिहिली आहेत. त्यांची पुस्तके लहान मुलांना आवडतात, कारण त्यामध्ये मनोरंजक कथा आणि चांगल्या शिकवणी असतात. त्यांची आजी आजोबांच्या पोतडीतल्या गोष्टी, त्रिशंकू, थैलीभर गोष्टी, हरवलेल्या मंदिराचे रहस्य ही पुस्तके प्रसिद्ध आहेत. त्यांच्या गोष्टीतून चांगुलपणा, प्रामाणिकपणा आणि मदतीचे महत्त्व शिकायला मिळते.

समाजसेवा आणि मदत

सुधा मूर्ती या केवळ लेखिका नाहीत, तर एक महान समाजसेविका देखील आहेत. इन्फोसिस फाउंडेशनच्या माध्यमातून त्यांनी –

- गरिबांसाठी शाळा बांधल्या.
- गरीब मुलांना शिक्षणासाठी मदत केली.
- रुग्णालयांसाठी मदत केली.
- अनाथ मुलांसाठी संस्था सुरू केली.

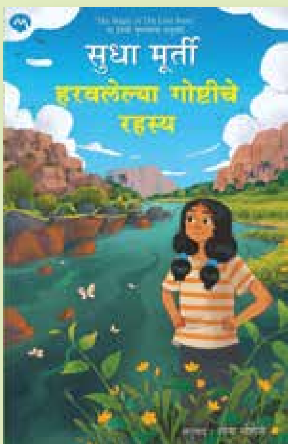
सुधा मूर्ती या म्हणतात –

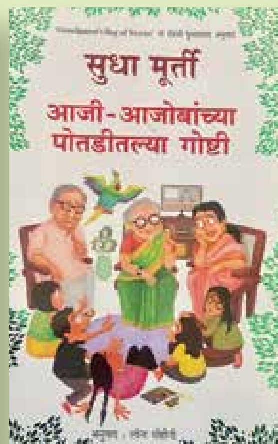
> “माणसाचे मोठेपण त्याच्या पैशाने नाही,
> तर त्याच्या चांगुलपणाने ठरते.”

निष्कर्ष

सुधा मूर्ती या एक महान लेखिका आणि समाजसेविका आहेत. त्यांनी समाजासाठी खूप मोठे कार्य केले आहे. त्यांचे जीवन आपल्याला शिकण्याची आणि इतरांना मदत करण्याची प्रेरणा देते. तुम्हालाही मोठे होऊन समाजासाठी चांगले काम करायचे आहे का? मग आजपासून शिकण्याची आवड ठेवा आणि इतरांना मदतीचा हात द्या!

सुधा मूर्ती यांनी लिहिलेली अनेक पुस्तके प्रकाशित आहेत. तुमच्या वाचनात यातील एखादे पुस्तक आले, तर आम्हाला नक्की कळवा!





गोष्टींची पिकनीक

समर कॅम्प

ध्रुव आणि शिव हे दोन घनिष्ठ मित्र. दोघंही आठवीत एकाच वर्गामध्ये शिकत होते. वार्षिक परीक्षा संपली. शिवने दरवर्षी प्रमाणे मामाच्या गावाला जाऊन उन्हाळी सुट्टीचा पुरेपूर आनंद घ्यायचं ठरवलं.

त्याचा मित्र ध्रुव हा खूप चपळ आणि हुशार होता. उन्हाळी सुट्टीचा त्याचा प्रत्येक वर्षाचा वेगवेगळा संकल्प असायचा. ह्यावर्षी त्याने उन्हाळी सुट्टीमध्ये दहा ते पंधरा दिवसांसाठी समर कॅम्पला जाण्याचं ठरवलं. ध्रुवने शिवलाही समर कॅम्पला येण्यासाठी प्रोत्साहित केलं.समर कॅम्पला होणाऱ्या उपक्रमांची माहिती दिली. उदा. ट्रेकिंग, चित्रकला, हस्तकला, मातीकाम, सुलेखन, संवाद कौशल्य,अवकाश निरीक्षण तसेच कबड्डी, हॉलीबॉल, बास्केटबॉल, बेसबॉल व सॉफ्टबॉल अशा अनेक मैदानी खेळांचाही समावेश असल्याचे सांगितले.

महाराष्ट्राच्या इतिहासाची साक्ष देणारी स्थळं म्हणजेच ‘गडकिल्ले’. प्रत्येक किल्ल्याची माहिती मिळवून मातीपासून किल्ला बनवण्याची स्पर्धा घेण्यात येते आणि विजेत्याला आकर्षक असे पारितोषिक मिळते. असे अनेक उपक्रम जाणून घेतल्यानंतर शिवदेखील तयार झाला. दोघांनीही उन्हाळी सुट्टीमध्ये समर कॅम्पला जाण्याचं निश्चित केलं. पूर्ण तयारी केली.

शेवटी तो दिवस उजाडला. एका संस्थेमार्फत ते समर कॅम्पला पोचले. त्यांना कॅम्पची नियमावली समजावण्यात आली.

सुरूवातीचे काही दिवस त्यांनी चित्रकला, हस्तकला, संवाद कौशल्य सारख्या उपक्रमामध्ये सहभाग घेतला. तिथे आलेल्या मुलांसोबत त्यांची मैत्री सुद्धा झाली. अनेक प्रकारचे खेळ खेळत असताना दोघे थकायचे, पण कोणताही आळस न करता एकमेकांना प्रोत्साहन देत राहिले. काही स्पर्धेत त्यांनी पारितोषिकंही पटकावली. किल्ले बनवून किल्ल्यांमागचा इतिहासही समजून घेतला.

गंमत म्हणजे, रात्र म्हटली की ध्रुवचा भीतीने थरकाप उडायचा. अशाच एका मध्यरात्री शांत वातावरणामध्ये अवकाशातील रहस्ये आणि नमुने शोधण्याची त्यांची उत्कंठा वाढली होती. त्यांनी दृश्य प्रकाश दुर्बिणीच्या सहाय्याने अवकाशातील नमुन्यांचं आणि रंगांचं सौंदर्य अनुभवलं. आश्चर्याची गोष्ट म्हणजे त्या रात्रीपासून ध्रुवची भीती सुद्धा निघून गेली.

समर कॅम्पच्या १५ दिवसामध्ये प्रत्येक क्षण प्रत्येक दिवस हा त्यांना एक नव्या कलाकृती मधल्या जादूसारखा वाटायला लागला होता.

सुट्टीच्या या समर कॅम्पमुळे त्यांच्यामध्ये आत्मविश्वास वाढला. त्यांच्यामधील सुप्त कलागुणांना आणि कौशल्याला खूपच वाव मिळाला.

किलबील कविता

सुट्टीची मजा

आजची आमची पिढी जरा, वेगळ्याच जगात वावरतेय
म्हणूनच ही संत मंडळी आम्हा, सत्संगाद्वारे सावरतेय

बाल मनावर हळूवारपणे,थाप मायेची पडते आहे
ओल्या मातीला आकार येत,जीवन आमचे घडते आहे

संतांची ही शिकवण घेऊन, मामाच्या गावाला जाऊ या
मित्रांसोबत बसून सारे, ज्ञानगोष्टीही करू या

खेळता खेळता खेळ आपण, सर्वांची मने जिंकू या
खेळातूनही शिकता येतं, सवंगड्यांना हे दाखवू या

ठेवून मोबाईल बाजूला, आई बाबांशी गप्पा मारु या
आजीच्या गोष्टी ऐकता ऐकता, बोध त्यातून घेऊ या

गुरुवचनाचे करून पालन, शान मिशनची वाढवू या
या वर्षी सुट्टीची मज्जा, जरा वेगळया रुपात घेऊ या

गोष्टींची गंमत

नवीन काहीतरी शिकू या

काव्याची परीक्षा नुकतीच संपली होती. ती तिच्या पप्पांना म्हणाली,''पप्पा,आपण आपल्या गावी केव्हा जाणार आहोत? सुट्ट्या सुरू झाल्या ना.''

पप्पा म्हणाले, ''मी तुला तुझ्या आज्जी-आजोबांकडे गावी सोडेन, पण मला ऑफिसच्या कामामुळे तिथं राहता येणार नाही.''

शेवटी तो दिवस उजाडला. काव्याला तिचे पप्पा तिच्या आज्जी-आजोबांकडे गावी सोडून आले. काव्याला नवीन गोष्टींबद्दल फार उत्सुकता होती, कायम तिला नव-नवीन प्रश्न पडायचे.

गाव तसं छोटंसंच होतं. कृष्णा नदीच्या काठी वसलेलं. बाजूला भला मोठा डोंगर. गावात जेमतेम पन्नास-साठ कौलारू घरं असतील. शहरापासून अगदी दूर शांत आणि निवांत. सवयीप्रमाणे काव्याने आजोबांना प्रश्न विचारला, ''आजोबा! तुम्ही शहरात आमच्याबरोबर का राहत नाही?''

आजोबा हसले आणि म्हणाले,''बाळा! आम्ही लहानपणापासून निसर्गाच्या कुशीत वाढलेलो आहोत. शहर म्हणजे धावपळ आणि दगदग. आता आमचं वय देखील वाढलंय. शहरात सुखाची साधनं तर भरपूर आहेत; पण आम्हाला स्वच्छ हवा आणि मोकळा परिसरच प्रिय आहे.''

''हे बघ शहरात उच्च शिक्षण मिळतं. मुलं संघर्ष करत जगायला शिकतात. तूही भरपूर शिक्षण घे आणि खूप मोठी हो.''

काव्याचं लक्ष स्वयंपाक घराच्या कोपऱ्यात गेलं. ती मोठयानं ओरडत म्हणाली. ''आजोबा.. आजोबा! हे बघा ना इथं

केवढ्या ॲन्टस? आजोबा प्रश्नवाचक चेहरा करत म्हणाले,ॲन्टस् म्हणजे? आजोबा मोठयाने हसत म्हणाले,''हा-हा-हा मुंग्या होय! काव्या म्हणाली,हो आजोबा मुंग्या,या मुंग्या कुठं राहतात हो? आणि हे आपल्या घरातलं फूड कुठे घेऊन चालल्यात? बघा ना, कशा रांगेत चालल्यात! आम्ही जसं स्कूलमध्ये चालतो हॅन्ड बिहाइंड अँड वॉक इन अ लाईन.''

आजोबा म्हणाले,''आपण जे खरकटं बाहेर फेकतो ते या मुंग्या खातात. ते अन्नाचे कण, स्वयंपाक घरातील अन्न कण त्या घेऊन जातात आणि पावसाळ्यासाठी संचय करून ठेवतात.''

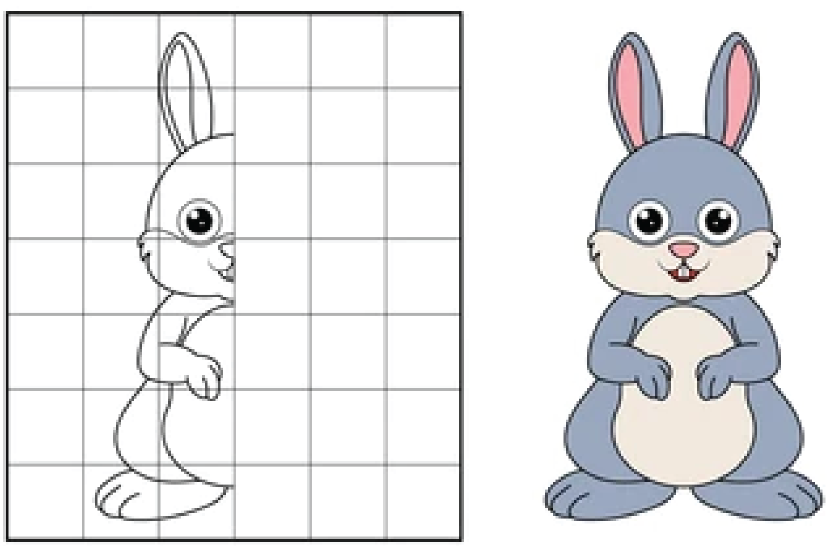
''आजोबा, या मुंग्या कुठे जातात ते बघू तरी या. असं म्हणून काव्या आणि आजोबा मुंग्यांची रांग बघत बघत पुढे निघाले. अंगणापासून दूरवर एक वारूळ दिसलं. सर्व मुंग्या रांगेनं येऊन वारुळात अन्न जमा करत होत्या. आजोबा म्हणाले,''बाळ, या मुंग्यांकडे पाहून तुला काय वाटलं?'' काव्या म्हणाली,''बघा ना आजोबा, आपलं अन्न घेऊन, न भांडता त्या कशा शिस्तीत चालल्या आहेत.''

''अगदी बरोबर ! या मुंग्यांकडून माणसाला आणखी अनेक गोष्टी शिकता येण्यासारख्या आहेत. एक म्हणजे कष्टाळूपणा आणि शिस्त. दुसरी गोष्ट म्हणजे एकी. त्या केवळ स्वत:चा विचार न करता सर्वांसाठी अन्न जमा करताहेत. भविष्याची देखील त्यांना किती काळजी आहे!''

खरंच काव्याला आजोबांच्या गावी सुट्टीत खूप काही शिकायला मिळालं. त्याबद्दल तिने आजोबांचे खूप खूप आभार मानले.

- अतुल घाडगे

चित्र पूर्ण करु या



पान क्र.२३ वरील योग्य पर्याय निवडा उत्तरे : ● बंगलुरु ● सी. व्ही. रामन ● रवींद्रनाथ टागोर

स्वच्छतेचा श्रीगणेशा

वार्षिक परीक्षा संपली. स्वरांगीच्या शाळेला सुट्टी पडली. सुट्टीत ती मामाच्या गावी राहायला आली होती.आज स्वारी खुशीत होती. कारण मामा आणि त्याच्या मुलांसोबत ती वाघिणीचा डोंगर चढायला जाणार होती.एक आगळ्यावेगळ्या पिकनिकचा आनंद घेणार होती.

सकाळीच न्याहारी करून मंडळी मजल दरमजल करत डोंगराच्या पायथ्याशी पोचली. स्वरांगीने वर नजर टाकली. डोंगराची उंची पाहून म्हणाली, ‘‘बापरे! मामा, जमेल का रे मला हे या उंच शिखर चढायला?’’

‘‘बेटा,घाबरु नकोस. नकारात्मक विचार मनात आणू नको. प्रयत्न कर. शिखराकडे न पाहता एक एक पाऊल पुढे टाकत राहा. प्रत्येक पाऊल तुला उंच शिखराच्या जवळ नेत राहील.’’ मामाच्या शब्दांनी तिला धीर आला.

जसजसं ती डोंगर चढत गेली, तसतसं तिला गार वारा आणि सभोवारचा सुंदर देखावा डोळ्याला सुखावत होता. पक्ष्यांचा होणारा किलबिलाट कानावर पडत होता आणि रानमेव्याची तर चांगली चंगळच होती. रानमेवा खाऊन मुलं अगदी खूश झाली. मामा औषधी वनस्पतींची ओळख करून देत होता. निसर्गाच्या कुशीत दडलेला तो अनमोल ठेवा पाहून मन भरुन येत होतंय परंतु इतस्तत: विखुरलेले प्लास्टिक रॅपर, कचरा, प्लास्टिक बाटल्या पाहून वाईट वाटत होतं.

काही अंतर चालल्यावर एके ठिकाणी रामू गुराख्याची गुरं चरताना दिसली. रामूची एक गाय एक प्लास्टिकची पिशवी खाऊ लागली होती. मामाने ते पाहिलं. धावत जाऊन त्याने गाईच्या मुखातून ती पिशवी काढून घेतली. मुलांकडे पाहून मामा म्हणाला, ‘‘बघितलं मुलांनो, जर गाईनं हे प्लास्टिक खाल्लं असतं तर तिच्या जीवाला धोका निर्माण झाला असता. प्लास्टिकचा कचरा इथं फेकणं पर्यावरणाच्या हे प्रदूषणाबरोबरच मुक्या जनावरांसाठी सुद्धा किती घातक आहे. इतका सुंदर निसर्ग, पण आपणच प्रदूषण निर्माण करुन खराब करत आहोत. हा कचरा कोण बरं टाकतं? आपणच ना? मग हे चित्र कोण बदलणार? आपल्यालाच हे करावं लागेल. जनजागृती करावी लागेल.’’

मुलांनी त्याच क्षणी प्रण केला, की आपणही इतस्तत: कचरा टाकायचा नाही आणि इतरांनाही टाकू द्यायचा नाही. मुलांनी तिथला कचरा वेचून खाली आणून कचरापेटीत टाकला. पिकनिक बरोबरच स्वच्छता अभियानाचाही श्रीगणेशा सुरू केला.

- लतिका पालव

सुट्टीचे बेत

सुट्टी आली शानदार
स्वागत तिचं बहारदार !
थोडे दिवस आजीकडे
थोडे मित्रांबित्रांकडे !
गाणी गोष्टी, झोपाळा
आनंद बाळ - गोपाळा !
मिटवून टाक सगळे वाद
आंबे, फणसांचा घेऊ स्वाद !
चित्रं रंगव, शिक तबला
ट्रेकिंग, पेंटिंग, नाटक नकला !
पुढच्या वर्षीची पुस्तकं घेऊ
छान त्यांना कव्हर्स लेऊ !
मनातलं सगळं करून टाकु
तळंही गाठू अन् पाणीही चाखू !
एकदा का झाली, शाळा सुरू
मग 'हे' करू का? 'ते' करू !
म्हणूनच असते शानदार सुट्टी
ताजे-तवाने होण्यासाठी !!

- मंदाकिनी गोडसे

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

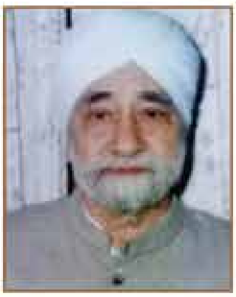
Scan QR code

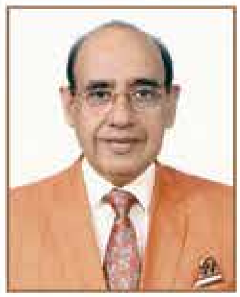
Scan QR code to download Sant Nirankari Mission "SNM" App

For iOS Devices

For Android Devices

Registered with the Registrar of Newspapers
For India Under RNI Number 25675/1973





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**