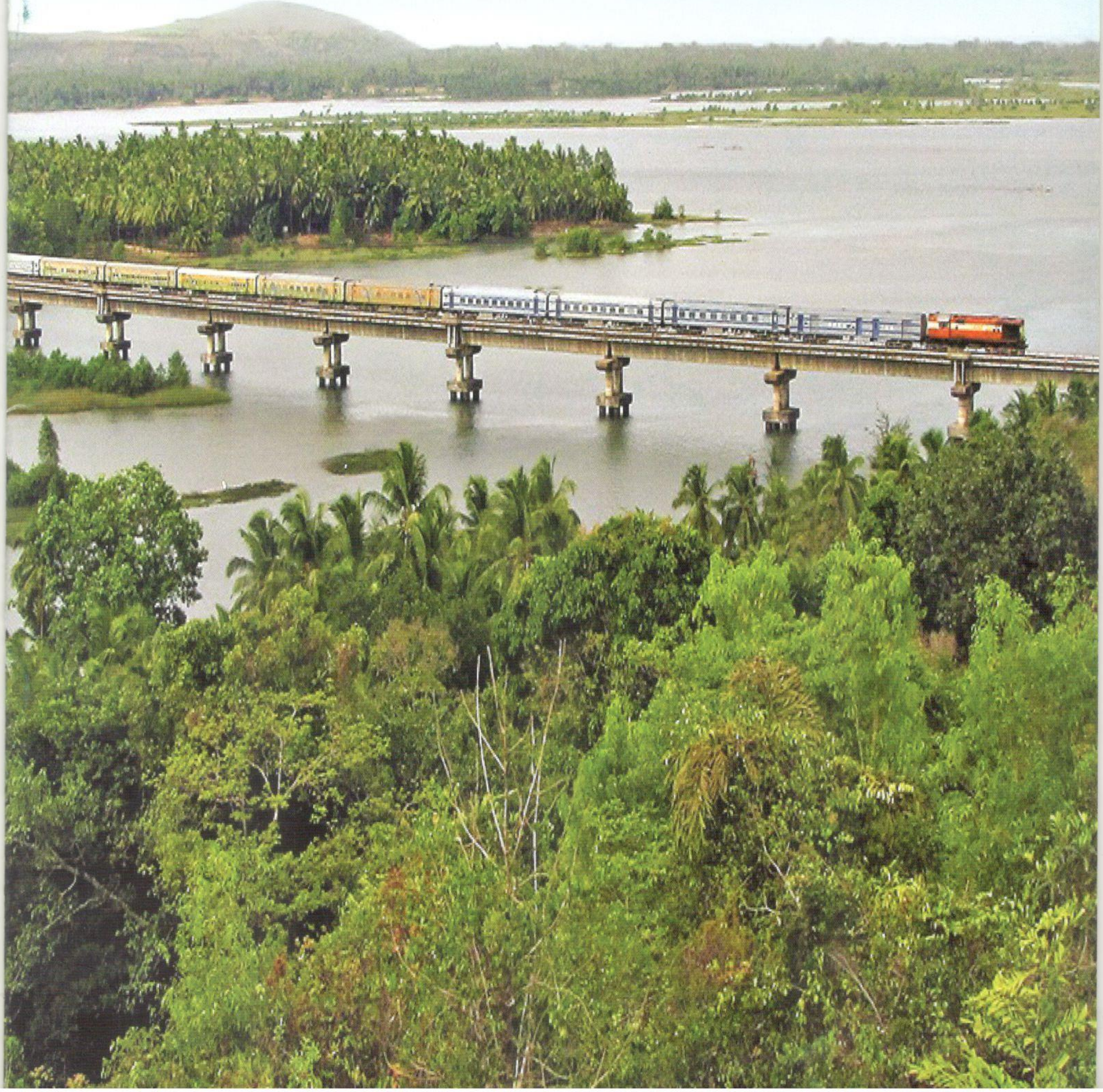
कऱ्हाडे ब्राह्मण महासंघाचे

संपर्क

• पुणे • वर्ष १३ वे • अंक २ रा • जुलै - सप्टेंबर २०१७ • किंमत रु. २०/- • पृष्ठसंख्या ४० • वार्षिक वर्गणी रु. १००/-



श्रीमद् भगवत गीता अध्याय १२ वा

भक्तियोग-अर्जुन उवाच - एवं सततयुक्ता ये भक्तास्त्वां पर्युपासते । ये चाप्यक्षरमव्यक्तं तेषां के योगवित्तमाः ॥ १ ॥

कऱ्हाडे ब्राह्मण महासंघाचे

संपर्क

कऱ्हाडे ब्राह्मण महासंघ
ॐ
स्थापना
१९९१

संपर्कात राहू या ! संपर्क वाढवू या !!

कऱ्हाडे ब्राह्मण महासंघाने कऱ्हाडे ज्ञाती बांधवांसाठी
चालविलेले नियतकालिक (खासगी वितरणासाठी)

वर्ष १३ वे | **जुलै – सप्टेंबर २०१७** | **अंक २ रा**

अध्यक्ष : श्री. विजय आंबर्डेकर
मोबा. : ९८१९८८५६६५

सचिव : श्री. गणेश गुर्जर
मोबा. : ९८९०९९०११३

कोषाध्यक्ष : श्री. संजय आंबर्डेकर
मोबा. : ९८२०४ १७९८१

संपादक मंडळ

मुख्य संपादक : श्री. श्रीगजानन गुर्जर
पुणे ९९७०१७४८१८ / ८८०६३९५८८० (WhatsApp)

शहर प्रतिनिधी
श्री. प्रसाद पंडीत गिरगांव, मुंबई, ९८६९१५५२१५
श्री. चंद्रशेखर जोशी, बेळगांव, ९४४९०५१६५३
श्री. प्रदिप हळबे, डोंबिवली, ९८३३१६३६५९
श्री. अविनाश जावडेकर, नागपूर ९८६०२५७३१५
सौ. अंजली माईणकर, सोलापूर, ७७७३९ ७३६७९
सौ. मानसी मोघे, सातारा, ०२१६२-२३३६४३
श्री. सुनिल जठार, रत्नागिरी/राजापूर, ९२७०५७९४००
श्री. मिलिंद पावनगडकर, कोल्हापूर, ९२२५८००५८७
श्री. जयंत लघाटे, मुलुंड, ९९६९०३७३४१
श्री. गोपाळ भाटवडेकर, पुणे, ९८५०९७९७०६
श्री. नरेंद्र पानवलकर, बडोदा, ९२२७१३५७९४
श्री. शरद खांडेकर, सांगली, ९८२२९९५८९२
श्री. अजित सरवटे, ठाणे, ९८८७२०५६९०
सौ. सुप्रिया फणसळकर, नाशिक, ९४०३१४८७७५
श्री. विनायक उमर्ये, आजगांव, जि. सिंधुदूर्ग, ९४२३८८०१३८
श्री. गजानन साईनेकर, गोवा, ९९२३७९९६९७

ऑफिस संपर्क : ०२०-२४४३२४४३ / मो. ८१४९९०७७८९
email : bkbmsindia@gmail.com

कऱ्हाडे ब्राह्मण महासंघाचे संपर्क हे त्रैमासिक मालक, कऱ्हाडे ब्राह्मण महासंघ (ट्रस्ट) यांचेसाठी प्रकाशक श्री गणेश गुर्जर यांनी मुद्रक श्री जे प्रिंटर्स प्रा. लि., सदाशिव पेठ, पुणे येथे छापून ४३७, नारायण पेठ, अनिश प्रासाद अपार्टमेंट, पुणे ४११ ०३० येथे प्रसिद्ध केले. संपादक - श्री. श्रीगजानन गुर्जर

आवाहन

'संपर्क'च्या सर्व वर्गणीदार, जाहिरातदार, हितचिंतक यांना आवाहन करण्यात येते की आपली वार्षिक वर्गणी आता रु. ३००/-, रु. ५००/- अशी किमान तीन वर्षे व कमाल पाच वर्षेसाठी स्वीकारली जाईल. कृपया बँकेमध्ये कोणीही स्वत: रक्कम न भरता आपल्या शहर प्रतिनिधींकडे संपर्क साधून जमा करावी **(पुण्यातील वर्गणीदारांनी त्यांची संपर्क वर्गणी; कऱ्हाडे ब्राह्मण संघ, पुणे-३० च्या कार्यालयात येऊन भरावी. त्यांचे स्वागत आहे)**. शहर प्रतिनिधींनी सर्व वर्गणी गोळा झाल्यावर सभासदांची यादी, वर्गणी रक्कम आणि रक्कम जमा केलेल्या पावतीची झेरॉक्स प्रत पाठवावी. या दोन्ही गोष्टी आल्याशिवाय वर्गणी सभासदाच्या खात्यावर जमा होऊ शकणार नाही. महासंघाचे खाते बँक ऑफ इंडिया, कर्वेनगर, पुणे येथे असून त्याचा क्रमांक ०५५२१०११०००४००८ असा आहे. IFSC Code BKID0000552 आहे. जाहिरातदारांनी आपल्या जाहिरातीचा मसुदा व चेक फक्त कार्यालयांतच पाठवावा **कृपया मनिऑर्डर पाठवू नये.**

संपादक : श्रीगजानन गुर्जर

जाहिरातीचे दर

पान	एकवेळ	चारवेळा
पाव	रु. ४००/-	रु.१५००/-
अर्धा	रु. ८००/-	रु. ३०००/-
पूर्ण	रु. १६००/-	रु. ६०००/-
शुभेच्छा	रु. २५०/-	रु. १०००/-
पूर्ण पान रंगीत	रु. २५००/-	रु. १००००/-
पृष्ठदान	रु. १००/-	-

नियतकालिकाचे नाव : कऱ्हाडे ब्राह्मण महासंघाचे'संपर्क'
पत्ता : कऱ्हाडे ब्राह्मण महासंघ,
द्वारा : कऱ्हाडे ब्राह्मण संघ, ४३७, नारायण पेठ,
'अनिश प्रासाद' अपार्टमेंट्स, भटांचा बोळ,
पुणे - ४११ ०३०
संपादक : श्री. श्रीगजानन गुर्जर
मुद्रक : श्री जे प्रिंटर्स प्रा. लि.
१४१६, सदाशिव पेठ, पुणे ४११ ०३०.

संपर्क

अनुक्रमणिका

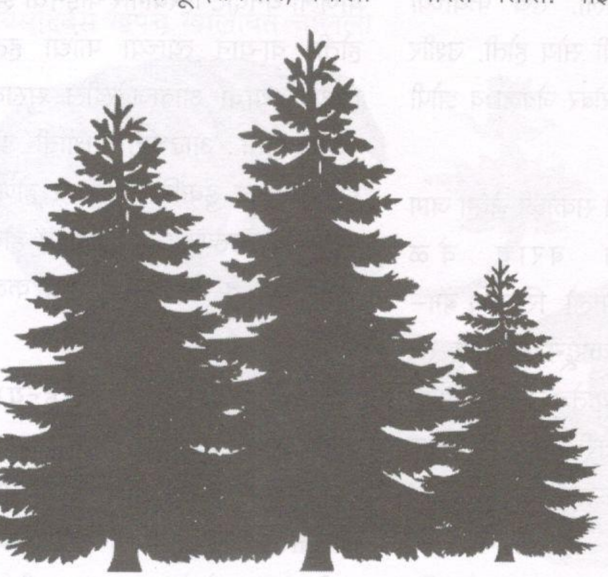
- एक अविस्मरणीय पहाट - ब्रिगेडियर (निवृत्त) अनिल तळवलकर ३
- वर्म चुकतय आपलं! ५
- अडगळीत गेलेले शब्द ७
- सूर्यनमस्काराची निर्मिती ८
- विचारदर्शन ९
- दुधीचे उंबर - रुचकर पाककृती - कमला कळके ९
- १०० वर्षे निरोगी जगण्याचा मंत्र १०
- सॉरी अन् थँक्यू - प्रदीप सातवळेकर ११
- शब्दांचे मानसशास्त्र - सुरेश परुळेकर १२
- कर्म म्हणजे काय ? १३
- यशोन्नती - गो. भा. भाटवडेकर १४
- कपालभाती प्राणायाम - डॉ. घोसाळकर १६
- विष्णुसहस्रनाम आणि नक्षत्र यांचा संबंध १७
- अभ्यासाबरोबर खेळही महत्त्वाचा १८
- अपर्णा प्रभुदेसाईने फडकाविला एव्हरेस्टवर तिरंगा १९
- निरागस १९
- गुरू आणि शिष्येचा एकाच वेळी गौरव २०
- झोप घेण्याची सर्वोत्तम वेळ कोणती ? २१
- संस्थावृत्त
  - कऱ्हाडे ब्राह्मण सह. संघ मर्या., रत्नागिरी २२
  - कऱ्हाडे ब्राह्मण संघ, मुंबई - आवाहन - विजय आंबर्डेकर २३
  - पुणे - वासंतिक मेळावा - सुहास खानवलकर २४
  - झाशीच्या राणीचा स्मृतीदिन - पुणे - सुहास खानवलकर २५
  - कऱ्हाडे ब्राह्मण संघ- पुण्यस्मरण, कोल्हापूर - मिलिंद पावनगडकर २६
  - गुरूपौर्णिमा उत्सव-क. ब्रा. संघ, कोल्हापूर - मिलिंद पावनगडकर २६
  - कऱ्हाडे ब्राह्मण युवा बैठक, पुणे - लक्ष्मीकांत देसाई २७
  - सिंधुदुर्ग जिल्हा कऱ्हाडे ब्राह्मण संघ, सावंतवाडी २८
- सात गोष्टी जीवनात आत्मसात केल्याने चमत्कारिक परिवर्तन होईल २९
- जैसा कर्म करोगे, वैसाही फल पाओगे ३१
- Can you hear a pin drop? ३२
- डिचोलीच्या पंकज सायनेकर याचा विश्वविक्रम ३३
- तेजोवलय (Aura) - वैशाली देशपांडे ३४

सदर नियतकालिकातील मजकूराशी संपादक मंडळ सहमत असेलच असे नाही. – संपादक

ॐ गं गणपतये नमः

एक अविस्मरणीय पहाट

काही अनुभव असतात रमणीय, मन प्रसन्न करणारे, सुखद; तर काही जीवनाची काळी बाजू दर्शवणारे, मनाला



क्लेश देणारे, दुःखद. काही प्रसंग घडतात त्या वेळेसच खूप महत्त्व असलेले; पण काही असे असतात की, घडतात त्या वेळेसच खूप महत्त्व असलेले. तर काही असे असतात की घडतात त्या वेळेचे त्यांना विशेष असे महत्त्व नसते, पण नंतर त्यांचे महत्त्व जाणवते. असे बरेच अनुभव असतात– जे मनाच्या कोपऱ्यात खोल कोठे तरी घर करून बसतात व नंतरच्या आयुष्यात प्रसंगानुसार बाहेर पडून ती आठवण ताजी करतात, म्हणूनच ते होतात अविस्मरणीय.

सैन्यातील नोकरीत अनुभवलेले लहान–मोठे असे पुष्कळ प्रसंग मनात घर करून बसलेले आहेत. सैन्यातील नोकरी म्हणण्यापेक्षा आयुष्यच किंवा जीवनशैलीच अशी की, त्यात सर्वसाधारण माणसाच्या वाट्याला येणाऱ्या अनुभवांपेक्षा वेगळे अनुभव जास्त येतात. माझ्या वाट्यालादेखील असे पुष्कळ अनुभव आले. लेख लिहावयास घेतला, तेव्हा त्यातील कोणता अनुभव लिहावा याबाबत पुष्कळ संभ्रम झाला. कारण सर्वच अनुभव जीवनाच्या वेगवेगळ्या छटा दाखविणारे आहेत, म्हणूनच ते अविस्मरणीय आहेत व आजदेखील मनात त्यांचे ताजेपण टिकवून आहेत.

काही निवडक उदाहरणेच सांगावयाची झाली तर – विमानातून मारलेली पहिली पॅराशूटची उडी, ६५ सालच्या युद्धात तोफांच्या भडिमारात छिन्नभिन्न झालेला माझा मित्र लेफ्टनंट धर्मपालाचा देह, ७० साली १७००० फुटांवर राहत असताना रात्रंदिवस समोर दिसणारे दिवसा पांढरेशुभ्र, पौर्णिमेच्या रात्री चंद्रप्रकाशात न्हालेले, तसेच सकाळी सूर्याच्या पहिल्या कोवळ्या, सोनेरी किरणांत तळपत असलेले, आपले नाव सार्थक करणारे कांचनगंगेचे शिखर... ९० साल काश्मीरमधील उग्रवाद्यांना पकडून नेताना त्यांच्या आईच्या डोळ्यांत बघितलेले असहायतेचे कारुण्य पण त्याचबरोबर अतितीव्र द्वेषाचे भाव, आर्मी चीफच्या हातून मिळालेले शौर्यपदक व तिबेटियन धर्मगुरू व शांतीचे नोबल पुरस्कार विजेते दलाई लामा यांच्याबरोबर झालेली भेट.

सगळेच अनुभव अविस्मरणीय, पण मला सर्वांत प्रिय असलेली आठवण यातील कोणीच नाही. ती आहे मी अनुभवलेली एक आगळी–वेगळी पहाट.

७० साली माझे युनिट सिक्कीममध्ये 'चोला' या १६००० फूट उंचीवर असलेल्या खिंडीच्या रक्षणासाठी तैनात होते. अतिशय दुर्गम जागी असलेल्या या ठिकाणी पोहोचण्यास गंगटोकपासून गाडीने एक दिवस व नंतर पायी दोन दिवस लागायचे. १२००० फुटांवर जेथे पाईनचे जंगल संपत होते, तेथे 'तामझे' नावाच्या जागी आमच्या युनिटचा अॅडम बेस बसवला होता. त्याच्या पुढे ४००० फूट उभी चढण चढल्यावर १६००० फुटांवर खिंड होती. त्यच्याही पुढे १००० फुटांवर माझी कंपनी पोस्ट होती.

तामझेलाच 'ट्री लाईन' म्हणजे मोठी झाडे संपत. त्याच्या वर होती फक्त ऱ्होडोड्रॉडनची झुडपे व तुरळक गवत. तेदेखील फक्त १४००० फुटांपर्यंत. त्यानंतर होते फक्त दगड व थंडीच्या दिवसांत बर्फ. झाडे नव्हती, त्यामुळे त्यावर अवलंबून असलेले पक्षी–प्राणी देखील वर नव्हते.

नोव्हेंबरपासून जुलैपर्यंत फक्त बर्फाचे राज्य असायचे. त्या दिवसांत

५-६ फूट जाडीचा बर्फाचा थर असायचा. जुलैमध्ये पाऊस सुरू झाला की, मग बर्फ वितळून दिसायचे ते फक्त काळकभिन्न दगडच.

बर्फाचे राज्य असताना आमच्या सोबतीला होते उंदीर, झुरळे, जंगली कुत्रे, अस्वले व कावळ्यसारखे दिसणारे पिवळी किंवा लाल चोच असणारे 'चफ' नावाचे पक्षी.

यांच्याशिवाय सोबतीला असायची ती म्हणजे नीरव शांतता. जर जोराचा वारा असला, तर तो शीळ घातल्यासारखा आवाज करायचा. पण एकदा का तो बंद झाला की, आपल्याच मनात चाललेले विचार आपल्याला ऐकवायला लावणारी शांतता सर्व ठिकाणी असायची.

उणे टेंपरेचर, विरळ हवेमुळे शरीरावर होणारे परिणाम वैद्यकीय दृष्टीने मोजले गेले आहेत. असे समजले जाते की, अशा ठिकाणी काढलेले एक वर्ष आयुष्याची दोन वर्षे कमी करते. शारीरिक परिणामांचे ठीक, पण मानसिक परिणाम मोजले गेलेच नाहीत. माझ्या अनुभवाप्रमाणे मानसिक परिणामांमुळे तेथे काढलेले एक वर्ष आयुष्याची चार वर्षे कमी करत असल.

नोव्हेंबर ७० ला आम्ही 'चोला' खिंडीत गेलो आणि लगेचच बर्फाचे राज्य सुरू झाले. जानेवारीत काही कामानिमित्त मी दोन-चार दिवस गंगटोकाला जाऊन आलो, त्यानंतर मेच्या शेवटच्या आठवड्यापर्यंत म्हणजे सलग ४-४।। महिने मी १७००० फुटांवर बर्फातच राहिलो.

मे महिन्याच्या अखेरीस मला आग्र्याला यायचे होते, म्हणून मी माझ्या पोस्टहून निघून प्रथम चोलाला एक रात्र राहिलो व दुसऱ्या दिवशी अगदी उशिरा म्हणजे अंधार पडल्यानंतरच तामझेला बेस कँपवर पोहोचलो. तेथे पत्र्याच्या बरॅक्समध्ये राहण्याची सोय होती. उशीर झाल्यामुळे आल्याबरोबर जेवलो व झोपी गेलो.

दुसऱ्या दिवशी सकाळी जेव्हा जाग आली, तेव्हा बराच वेळ गोंधळल्यासारखा झालो. स्लिपिंग बॅग-मधून तोंड बाहेर काढून बघितले तर लक्षात आले की, नुकतेच उजाडत आहे. पण मला कसल्या तरी आवाजाने जाग आली होती. तो कसला आवाज, हेच कळेना. बॅगमध्ये पडल्या-पडल्याच विचार केला तेव्हा लक्षात आले की, मला जाग आली, ती वाहत्या पाण्याच्या आवाजाने. बराच वेळ त्या आवाजाचा आनंद घेत तसाच पडून राहिलो. त्यानंतर हलके हलके जणू माझी श्रवणशक्ती तीक्ष्ण व्हायला लागली आणि त्या पाण्याच्या आवाजात आणखी आवाज येऊन मिसळू लागले. दोन-तीन वेगवेगळ्या पक्ष्यांच्या चिवचिवण्याचे, झाडांच्या फांद्या हलण्याचे, पाईन कोन खाली पडण्याचे आवाज तसेच 'बुडूऽक' असा कोणी तरी पाण्यात उडी मारल्याचा आवाज, स्लिपिंग बॅगमधून तोंड बाहेर काढून, मुळीच हालचाल न करता मी ते वेगवेगळे आवाज आधाशासारखे कानांत साठवून घेत होतो.

बऱ्याच वेळानंतर एक प्रकारे जेव्हा कान तृप्त झाले, तेव्हा मी बरॅकच्या बाहेर आलो आणि समोर दिसणारे निसर्गसौंदर्य मनात साठवू लागलो. बॅरॅकच्या शेजारूनच एक लहानसा ओढा झुळझुळ आवाज करीत वाहत होता. आवाजाच्या दिशेने बघितले, तर झाडात हालचाल करणारे पक्षी दिसत होते. चारी बाजूला घनदाट हिरवीगार पाइनची झाडे होती. वाऱ्याने त्यांच्या फांद्या हलत होत्या. त्यांचा आवाजदेखील सुखकर वाटत होता. ओढ्यात माशांनी डोके बाहेर काढून डुबकी मारल्याने होणारा आवाज व उठणारा तरंग दिसत होता. किती ऐकू व किती पाहू, हेच कळत नव्हते.

मागील चार महिन्यांत डोळ्यांसमोर सदोदित असलेला तो पांढरा बर्फाच्छादित प्रदेश व ती नीरव शांतता जाऊन आता मी समोर सजीव सृष्टी बघत होतो व त्या सजीवतेचे आवाज ऐकत होतो. एक वेगळीच अनुभूती मनाला व शरीराला जाणवत होती. ते ऐकताना व बघताना लक्षात आले की, आता मनातले विचार ऐकू येईनासे झाले आहेत.

जीवन कशाला म्हणतात, ते मला त्या वेळेस कोणी न सांगता, न समजावता लक्षात आले आणि मनाच्या कोपऱ्यात कोठे तरी खोल खोल असे जाऊन बसले.

असेच कधी तरी खास करून मन अशांत असेल तेव्हा ही आठवण मनाच्या कोपऱ्यातून नकळत बाहेर येते, मनाला तजेला देते व कोणतेही काम परत नव्या जोमाने करण्यास प्रोत्साहन देते.

ब्रिगेडियर (निवृत्त)

अनिल तळवलकर

वर्म चुकतय आपलं!

शेषनारायण एकदा काही तरी आजाराने खूपच व्यथित झाले. शरीराने अशक्त होऊन त्यांची प्रकृती दिवसेंदिवस खूपच खालावत चालली

होती. ते पाहून एक दिवस शेषाला भगवंताने विचारले, ''तुझी प्रकृती दिवसेंदिवस खूपच खालावत चालली आहे.'' भगवंताने देवतांचा वैद्य अश्विनीकुमारांना बोलावून शेषाची प्रकृती दाखविली. त्यांनी अमुक-अमुक वनस्पती इतके दिवस मधातून औषध बनवून घ्यायला लावले.

त्याप्रमाणे शेषाने औषध घ्यायला सुरुवात केली. सांगितल्याप्रमाणे औषधही घेतलेही गेले, परंतु गुण काही येईना.

भगवंताने पुन्हा अश्विनीकुमारांना बोलावून घेतले. त्यांनी पुनः-पुन्हा शेषाची तपासणी केली, परंतु काही केल्या निदान होईना. शेवटी अश्विनीकुमारांनी श्रीहरि विष्णूचाच अवतार असलेल्या धन्वंतरी भगवंतालाच शेषाच्या प्रकृतीबाबत विचारले व दिलेल्या औषधीबद्धल सांगितले आणि त्या औषधीचा काहीही गुण आला नाही, हेही सांगितले.

धन्वंतरी भगवान अश्विनीकुमारांना म्हणाले, ''आपण केलेल निदान व दिलेली औषधीही अगदी बरोबर आहे.''

मग अश्विनीकुमार भगवंताला म्हणाले, ''गुण का नाही आला मग?''

धन्वंतरी भगवान म्हणाले, ''शेषाची नजर विषारी आहे. औषध देताना शेषाची नजर त्या औषधीवर पडते व औषध विषारी होते. त्यामुळे औषधाचा गुण येत नाही. आता पुन्हा हेच औषध द्या. फक्त औषध देताना शेषाच्या डोळ्यांना पट्टी बांधून घ्या.''

आता अश्विनीकुमारांना नेमके वर्म समजले होते.

वरील रीतीने औषधी देताच अगदी थोड्याच दिवसांत शेषाची प्रकृती ठणठणीत झाली.

कथेचा बोध :

आपणही बहुतेक सर्व जण रोज भगवंताचे नामस्मरण करतो. पण आपल्याला कुठं भगवंताच्या नामरूपी औषधाचा गुण आलाय आतापर्यंत!

डोळे उघडे ठेवून आपणही सकाळी उठल्यापासून न्यूज पेपर, टीव्ही, फेसबुक, व्हॉट्स ॲप, सोशल मीडिया व समाजातील चांगले वा वाईट बघून आपलीही दृष्टी विषारी झाली आहे.

नाही तर अमृताहुनी गोड, नाम तुझे देवा।

असे असताना का गुण येईना, विषयाचा रोग बरा का होईना?

तर दिवसभर उघड्या डोळ्यांनी विषयांच्या दर्शनामुळे कामाने (इच्छेने) व्यापलेलं मन सायंकाळी उघडे डोळे ठेवून नाम घेतले, तर ते कडूच वाटणार.

म्हणून भगवंताच्या नामाबरोबर थोडं ध्यानही करणं गरजेचं आहे, तरच नाम गोड वाटेल व विषयांचा रोग बरा होईल.

यासाठी भगवंताच्या गुणाचे, रूपाचे, लीलेचे, नामाचे, चिंतन सतत करत राहावे. हे वर्म आहे आत्मकल्याणाचे- म्हणजेच भक्तीचे; जिथे नेमकी आपली चूक घडतेय.

यासाठी आपणही आपल्या ॐ श्री सद्गुरूंच्या मुखातून आलेलं नामरूपी औषध आजपासून रोज संध्याकाळी नियमित डोळे बंद करून घेऊन बघू या. निश्चितच नामरूपी औषधाचा गुण आपल्याही विषयांच्या रोगाला आल्याशिवाय राहणार नाही.

ॐ गं गणपतये नमः

WWW.2FACTOR.IN
Promote Your Business
Acquire New Customers
Deepen Customer Relationship
BULK SMS
marketing
12% of facebook posts are read
29% of tweets are read
31% of emails are opened
98% of text messages are read
CHECKED 150 TIMES A DAY
The average person looks at their phone 150 times a day
MOBILE ADS
75% of people prefer receiving marketing messages via SMS
15% prefer receiving email ads
10% prefer in-app or push ads
2Factor, Solv Technologies,
19-02, B-Wing, Peninsula Business Park,
Lower Parel, Mumbai 400013
Solv Technologies
www.2Factor.in
95-5459-5459

अडगळीत गेलेले शब्द

'अडगळीत गेलेले शब्द' हे शीर्षक लिहिताच लक्षात आले की, 'अडगळ' हा शब्दच अडगळीत गेला आहे. पूर्वी प्रत्येक घरात अडगळीची एक खोली असायची. सगळ्या नको असलेल्या, परंतु कधी तरी कामास येणाऱ्या वस्तू तेथे जाऊन पडायच्या. पण 1 BHK अथवा 2 BHK च्या जमान्यात अडगळ सरळ भंगारवाल्याकडे जाते.

जुनी घरे आठवताच तसे शब्द खूपच आठवायला लागतात. ओटी, ओसरी, पडवी, परसू, माजघर, बळद, कोठीघर हे शब्द विसरायला झाले आहेत.

माळा (आताच्या मराठीत अॅटिक, पाण्याची अवैध सिंटेक्स टाकी लपवण्याचं ठिकाण) ही पूर्वी अभ्यासाची जागा पण असायची.

तसंच आता व्हेंटिलेटर फक्त हॉस्पिटल किंवा थिएटरमध्येच दिसतो. दरवाज्यावर एक झरोकावजा खिडकी असायची- हवा खेळती रहाण्यासाठी; तिला व्हेंटिलेटर म्हणायचे, हे थोड्यांनाच माहीत असेल.

'वळचण' हा असाच एक अडगळीत गेलेला शब्द. वळचण म्हणजे छपराचा भिंतीच्याही पुढे आलेला भाग. ऊन-पावसापासून घराचे संरक्षण होण्यासाठी तो तसा ठेवलेला असायचा. घराची वळचण ही गुरा-ढोरांपासून आगंतुकापर्यंत सगळ्यांचं विसाव्याचं ठिकाण होतं. कोणीही तेथे विश्रांती घ्यावी, असं.

पागोळं म्हणजे काय? वळचणीवर पाऊस पडल्यानंतर बहुतेक पाणी 'पन्हळी'तून जमिनीत जातं. पण तरीही बरेच चुकार थेंब पन्हळीतून खाली येतात – ती 'पागोळी'.

'फडताळ' ..... फडताळ म्हणजे भिंतीतील कपाट. खुंटी, कोनाडे, देवड्या हे असेच अडगळीत गेलेले शब्द. जुन्या घरातील न्हाणीघर (बाथरूम) असंच. ऐसपैस चुलाण्यावर पंचवीस-तीस लिटरचा हंडा तापत असायचा. दगडी चौरंग, अंग घासायला 'वज्री', 'घंगाळ' असायचे. तेही असेच कालबाह्य झाले.

गृहिणीची कुंकवाची पेटी, त्यातील आरसा, फणी, करंडा, मेणाच्या डाबल्यासहित गडप झाल. सामान्य स्त्रीला शृंगारासाठी एवढ साहित्य पुरेसं व्हायचं. आता व्हॅनिटी बॉक्सेस आल्या. प्रसाधनं त्याच्यात, डोळ्यांत व दुकानात मावेनाशी झाली.

लहान मुलीच्या वेण्या घट्ट लोकरीच्या धाग्याने बांधल्या जायच्या, त्याला 'आगवळ' म्हणायचे. हाही शब्द अडगळीतच गेलेला.

स्वयंपाकघरातील चूल गेली त्याचबरोबर चूल, वैल, निखारे हे शब्दही गेले. स्वयंपाकघरातील सतेली, तपेली, कथली, रोवळ्या, गंज हे शब्द आठवेनासे झाले. ओगराळं हा शब्दही असाच अडगळीत गेलेला. पंचपाळे, चौफुले, कावळे हे सगळे हरवले. देवघराबरोबर सहाण, गंधाची थाटी, गायब.

'काथवट' हा शब्द तर इतिहास-जमा झालेला. काथवट म्हणजे लाकडी परात. हिंदीतली 'मन चंगा तो कथोटी में गंगा' ही म्हण त्यावरूनच आलेली.

कपड्यांचा विचार करताना तठव, जाजम, बसकर, सुताडे सगळे हरवून गेलेले. सोवळ्यात नेसण्याचा पीतांबर हा शब्द ऐकू येतो, पण उत्तरवस्त्र 'पाभरी' हरवून गेली. सोवळ्यात नेसण्याची 'धाबळी' सोवळ्याबरोबर कालबाह्य झाली.

सोन्याचे भाव गगनाला भिडले आणि सोन्याचे जुने अलंकार विसरले गेले.

कोठीघरातील कोठ्या आहेत; पण कणग्या, ढोल्या- ज्यात भरपूर धान्य भरलेले असायचे – त्या गडप झाल्या.

सूप खुंटीवरून बाऊलमधे आलं.

एखाद्या वर्षी जेव्हा शेतात खूपच भरपूर धान्य येई, तेव्हा अडी-अडचणीसाठी अंगणात मोठमोठे 'पेव' खणून त्यात ते धान्य साठविले जाई. एकेका पेवात कमीत कमी दहा-दहा पोते धान्य साठविले जाई.

'अ' अडकित्त्याचा हळूहळू हद्दपार होऊ घातला आहे. लाइट आले आणि अनेक तऱ्हेचे दिवे गडप झाले. काळानुसार आणि गरजेनुसार असे अनेक शब्द गडप होत असतात; तसेच खूप नव-नवे शब्दही वापरात येत असतात. भाषा ही सतत समृद्धच होत असते. विकास आणि प्रगती ही सतत चालूच राहणार आहे, फक्त गेल्या अर्धशतकाच्या पूर्वी विसरल्या गेलेल्या शब्दांची सहज आठवण झाली, म्हणून हा सारा शब्दप्रपंच, इतकेच.

काळाबरोबर प्रत्येकाला बदलावंच लागतं...

जे नाही बदलत, ते मोडून पडतं!

।। कालाय तस्मै नमः।।

सूर्यनमस्काराची निर्मिती

रथसप्तमीबरोबर सूर्यनमस्काराचे महत्त्व कसे जोडले गेले आहे, तसेच सूर्योपासना आणि सूर्यनमस्काराच्या निर्मितीपासूनचे महत्त्व अभ्यासण्यासाठी केलेला हा लेखनप्रपंच–

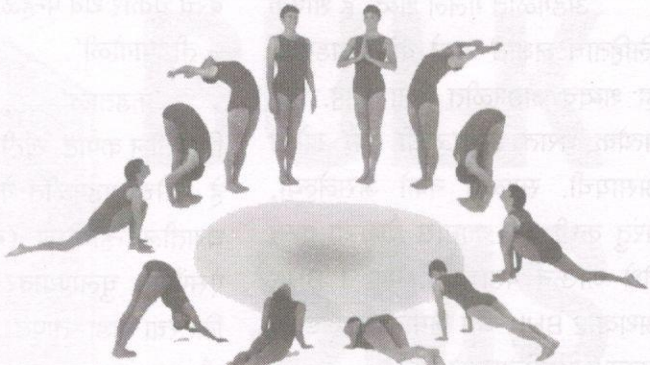
सूर्यनमस्काराची निर्मिती

माणसाने परमेश्वराला प्रथम पाहिले ते सूर्याच्या रूपात. माणसांत आणि एकंदर सजीव सृष्टीत जे चैतन्य आहे, ते सूर्यापासून आले आहे, असे मानले जाते. परंतु या चैतन्यातून एकापेक्षा एक असे पराक्रम साकार करायचे असतील, तर सूर्योपासनेचे विशिष्ट असे शास्त्र तयार करायला हवे, असे भारतातील ऋषींना वाटले आणि त्यांनी केलेल्या चिंतनातून सूर्यनमस्कार जन्माला आले. यामुळे सूर्योपासना आणि सूर्यनमस्काराचे भारतीय संस्कृतीतील महत्त्व अनन्यसाधारण आहे.

प्राचीन सूर्यमंदिरे व सूर्योपासना यांचे महत्त्व

सूर्याला देवता मानले जाते. सूर्यनमस्काराबरोबरच सूर्यनमस्काराची उपासना गायत्री स्वरूपात किंवा सूर्यस्तुती अशा कोणत्याही स्वरूपात सूर्योपासना केल्यास एकाग्रता साध्य होते. तसेच बुद्धी, स्मृती तीक्ष्ण होतात. शिवाय आकलनशक्तीही सुधारते.

भारतात सूर्यमंदिरे फारच थोडी आहेत. सौराष्ट्रातील वेरावळ, मध्य प्रदेश, उत्तर प्रदेश, नेपाळ, कोणार्क इ. ठिकाणी सूर्यमंदिरे आहेत. आपल्या महाराष्ट्रातील रत्नागिरी जिल्ह्यात राजापूर तालुक्यात कशेळी या गावी शेकडो वर्षांपासून असलेले हे सूर्यमंदिर मुख्य मार्गाकडून केवळ तीन ते चार किमीवर नितांत सुंदर देवस्थान वसलेले आहे. उगवत्या व मावळत्या सूर्याला दंडवत घालणे, हे सूर्यनमस्काराचे प्रमुख उद्दिष्ट आहे.



सूर्यनमस्काराचे ऐतिहासिक महत्त्व

सूर्यनमस्कारात वापरल्या जाणाऱ्या आसनांचा ऐतिहासिक ग्रंथात उल्लेख आढळतो. श्री समर्थ रामदास सूर्यनमस्काराचा वापर शरीरसौष्ठवासाठी करत असत.

सूर्यनमस्कार करताना म्हटले जाणारे मंत्र व त्यांचे महत्त्व

प्रत्येक सूर्यनमस्काराची सुरुवात करताना मंत्र म्हटले जातात. त्या प्रत्येक मंत्राचा संबंध शरीरातील चक्राशी आहे.

१.	मित्राय नमः	अनाहत चक्र
२.	रवये नमः	विशुद्ध चक्र
३.	सूर्याय नमः	स्वाधिष्ठान चक्र
४.	भानवे नमः	आज्ञा चक्र
५.	खगाय नमः	विशुद्ध चक्र
६.	पुष्णे नमः	मणिपूर चक्र
७.	हिरण्यगर्भाय नमः	स्वाधिष्ठान चक्र
८.	मरीचये नमः	विशुद्ध चक्र
९.	आदित्याय नमः	आज्ञा चक्र
१०.	सवित्राय नमः	स्वाधिष्ठान चक्र
११.	अर्काय नमः	विशुद्ध चक्र
१२.	भास्कराय नमः	अनाहत चक्र

सूर्यनमस्कार करताना सूर्याचीच नावे का म्हणावीत?

सूर्याला चराचर सृष्टीचा आत्मा मानले जाते. सकाळची सूर्यकिरणे अंगावर घेत प्रणवासहित त्याचे नामोच्चरण, दर्शन व सूर्यनमस्कार घालणे म्हणजे एकाच वेळी शारीरिक, मानसिक वा आध्यात्मिक शक्तींचा विकास साधणे होय. सूर्यावाचून काहीच व्यवहार चालत नाही. मग अंधांना सूर्याचे दर्शन कसे घडावे? एवढे सूर्याला महत्त्व आहे.

सूर्यनमस्कारामुळे होणारे लाभ

सूर्यनमस्कारात आरोग्य, दीर्घायुष्य, कार्यक्षमता हेच ध्येय डोळ्यांसमोर ठेवायचे असते. या आसनामुळे आयुष्य, बल आणि बुद्धीचा विकास होतो. मस्तक, मान, हात, पाय, छाती, पोट, कंबरेचे स्नायू, मेरुदंड, पायाची बोटे, गुढघे, सर्व सांधे यांना व्यायाम घडतो. तसेच पोटाचे जडत्व, अनावश्यक वाढलेला मेद, ओटीपोटातील चरबी, थायरॉईडसारखे विकार, लहान मुलांचे फिरलेले हातपाय व काही हाडांचे दोष, गंडमाळा, घशातील विकार नाहीसे होतात. क्षयापासून संरक्षण मिळते, मनोबलाचा विकास होतो. शरीरात शुद्ध रक्ताचा सारख्या प्रमाणात संचार होतो.

विचारदर्शन

अनेक वर्षे गुरुजींच्या घरी अभ्यास पूर्ण करुन विद्यार्थी घरी परत निघाला. गरीब घराचा होता. न्यायला कुणी येणार नव्हतं.

सकाळी गुरुजींना नमस्कार केला. म्हणाला, ''गुरुजी, दक्षिणा काय देऊ?''

गुरुजींना कल्पना होती. ते विचारात पडले.

तो त्यांचा लाडका होता. जिद्दी होता. कष्टाळू होता. आश्रमात आला तेव्हा नेणता होता. आता तरुण होत असलेला, जगाच्या व्यापारात जगण्यासाठी दोन हात करायला समर्थ झालेला चेला मान झुकवून गुरुंच्या शब्दाची वाट पाहत उभा होता.

गुरुजींनी त्याच्या पाठीवर थाप मारली. म्हणाले, ''जा रानात. मला मूठभर वाया गेलेला पाचोळा आण दक्षिणा म्हणून... जा.''

विद्यार्थी रानात गेला. भाताच्या खाचराच्या बांधाला वाळक्या पानांचा ढिगारा लावून ठेवलेला होता. त्यानं पानं उचलली. झोळीत टाकली.

रानाचा मालक धावत आला.. ''आरं आरं माज्या राज्या, टाक माघारी माजा पाचूळा... माज्या रानातला माल ह्यो त्यो. त्याचा जाळून राब क्येला की भात अक्षी जोमात उगवतंय बग..'' चेल्यानं पानं परत ढिगात टाकली... गुरुजींचे शब्द आठवले. वाया गेलेली पानं.. तसाच चालत राहिला. डोळे उघडे ठेवून सगळीकडे निरखत होता, कुठं पाचोळा गावतोय... पण वाया गेलेली पानं ?..

एक कावळ्यांची जोडी चोचीत पानं धरून उडत होती. घरट्यात पिल्लांसाठी अंथरूण घालत होती.

ओढ्यात वाहत-वाहत पान चाललं होतं.. त्यावर चार मुंग्या भेदरून जीव वाचवत थांबल्या होत्या.

एक भलं मोठं पान ओढत मुंग्या वारुळात नेत होत्या...

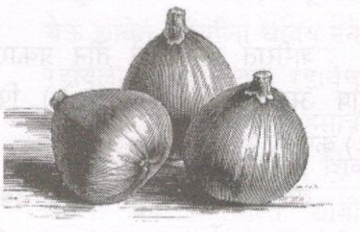
एक पान पिकून गेलं होतं. वाऱ्यावर झुलत होतं... त्यानं तोडायला हात पुढं केला खरा, पण तो थांबला... त्या पानाच्या मागे नव्या पानाचा एक हिरवा ठिबका वाढत होता.. तो किड्यामुंग्यांपासून वाचवण्यासाठी पिकलं पान अजून तिथं थांबलं होतं.. त्या पानातील कण मुंग्यांनी नेले होते.. पानाला जाळी पडली होती.

संध्याकाळी दमलेला तरुण मान खाली घालून आश्रमात रिकाम्या हातांनी परतला.

''गुरुजी, रानात एकही वाया गेलेलं पान मला मिळालं नाही....'' गुरुजींनी त्याचे दोन्ही हात हातात घेतले, म्हणाले, ''मिळाली मला दक्षिणा. जा.. जग फार मोठं आहे... तिथं वाया काही नाही.''

खाद्य संस्कृती

दुधीचे उंबर



साहित्य : पाव किलो दुधी भोपळा, दीड वाटी बारीक चिरलेला गूळ, मध्यम आकाराचा एक डाव तूप, चिमूटभर चवीला मीठ, अर्धी वाटी भाजलेला बारीक रवा, दोन चमचे तीळ, दहा वेलची बोंडाची पावडर, कणीक, मळणाला तूप.

कृती : प्रथम दुधी सोलून बिया काढून त्याच्या फोडी करून त्या मिक्सरच्या तीन शिट्यावर शिजवून घ्याव्यात. नंतर त्या मिक्सरमध्ये घालून बारीक करून त्यात गूळ, चिमूटभर मीठ व एक डाव तूप घालून गॅसवर हे मिश्रण खदखदून घ्यावे. पाणी थोडे आटले की, त्यात रवा घालून वाफ द्यावी. घट्टसर खिरीप्रमाणे हे मिश्रण झाले की, निवू द्यावे. नंतर त्यातले थोडे मिश्रण घेऊन त्या मिश्रणात भिजेल एवढी कणीक घालावी व घट्ट मळावी. पुऱ्या करायच्या असतील तर तेवढेच मिश्रण घ्यावे. मिश्रण उरले तर परत त्याचा फ्रिजमध्ये ठेवून उपयोग करता येतो. नंतर भिजवलेले पीठ तुपाच्या ओल्या हाताने चांगले नरम मळून लहान गोळ्या कराव्यात व प्लॅस्टिक कागदावर लहान आकाराचे वडे थापून तुपात अगर तेलात तळावेत. पुरीच्या आकाराहून थोडे लहान वडे करावेत व तांबूस तळावेत. दोन-तीन दिवस छान टिकतात. तळल्यावर उंबराच्या फळाच्या रंगाप्रमाणे दिसतात. म्हणून ह्यांना उंबर म्हणतात.

– कमला कळके

१०० वर्षे निरोगी जगण्याचा मंत्र - हे सर्व पाळल्यास आजारपणापासून दूर राहू आणि सतत तरुण व निरोगी राहण्याचा अनुभव घेऊ

शरीरात प्रामुख्याने तीन प्रकारचे दोष असतात : १) वात २) पित्त ३) कफ.

वरील दोष समप्रमाणात ठेवणे यालाच आयुर्वेद म्हणतात. यामध्ये बिघाड झाला की, आपल्याला त्या दोषाचा आजार होतो. यावर उपाय म्हणजे आपली जीवनशैली थोडी बदलली की, आपल्याला त्याचे चांगले परिणाम अनुभवायला मिळतात.

आपण नुसते बोलतो की, जुने लोक जास्त वर्षं जगायचे; पण आपण हे कधी पाहिले नाही की, ते लोक एवढी वर्षं तंदुरुस्त कसे जगायचे? त्यासाठी हे वाचून कृतीत आणा, जादू होईल.

१) सकाळी लवकर उठावे म्हणजे ब्रह्ममुहूर्तावर- ४.३० ते ५.०० या वेळेत उठावे.

२) दात घासण्याआधी कोमट पाणी हळुवारपणे प्यावे म्हणजे तोंडातील सर्व लाळ पोटात जावी. याप्रमाणे १-३ ग्लास पाणी खाली बसूनच प्यावे. (अनेक रोग दूर होतात)

३) पाणी प्यायल्यावर पोटावर दाब पडतो आणि प्रातःविधी करून घ्यावा.

४) त्यानंतर दात घासावे त्यामध्ये कडुनिंबाची काडी, आंब्याची काडी, करंजेची काडी, बाभळीची काडी इ. किंवा कोणतेही स्वदेशी दंतमंजन किवा पेस्ट वापरू शकता. (पंचगव्य दंतमंजन) दंत-रोग दूर राहतात.

५) नंतर अंघोळ करावी. शक्यतो थंड पाणी किंवा कोमट पाणी वापरावे. अंघोळ करताना गरम पाणी कधीच वापरू नये.

६) सकाळी ७.३० ते ९.३० च्या दरम्यान जठराग्नी सर्वांत तेज असतो, त्या वेळी पोट भरून जेवण करावे. जमिनीवर मांडी घालून बसून शांतचित्ताने जेवणे आदर्श. (अन्न पचन उत्तम होते) जेवण नेहमी सूर्याच्या उपस्थितीतच करावे.

७) जेवणाच्या अगोदर ४५ मिनिटे आणि जेवणानंतर १ तासाने पाणी प्यावे. जेवताना एक ते दोन घोट पाणी प्यायला हरकत नाही.

८) सकाळी फळांचा ज्यूस प्या, दुपारी दही-ताक किंवा मठ्ठा प्या आणि झोपताना देशी गाईचे दूध, देशी गाईचे तूप व हळद टाकून प्या.

९) नेहमी पाणी पिताना हळुवार व खाली बसूनच घोट-घोट पाणी प्यावे. उभे राहून, गडबडीने पाणी पिऊ नये. (शरीराला दररोज लाळेची गरज असते, जेवताना थोडी लाळ पोटात जाते आणि बाकीची लाळ आपल्याला पाण्यातूनच शरीरात घालवावी लागते. त्यासाठी पाणी घोट-घोट करूनच प्या, तसे केल्यास बरेच आजार दूर राहतात).

१०) नेहमी जेवण केल्यावर १० ते १५ मिनिटे वज्रासनात बसावे. दुपारी जेवण केले की वामकुक्षी (२० मिनिटे झोपावे) घ्यावी आणि संध्याकाळी जेवण केल्यावर ३ तास झोपू नये व शतपावली करावी.

११) ॲल्युमिनियमच्या भांड्यातील भोजन तसेच पाणी कधीच पिऊ नये व काहीही खाऊ नये. ॲल्युमिनियममधे बनवलेले जेवण करणे म्हणजे विषप्राशन करणे होय.

१२) भोजन करताना नेहमी मातीच्या भांड्यांचा वापर करावा. त्याबरोबर तांब्या-पितळेची भांडी, पण वापरू शकतो. थोडक्यात, ज्याचा वितळबिन्दू जास्त आहे, अशीच भांडी वापरा.

१३) झोपताना नेहमी आकाशाकडे डोळे येतील असेच झोपावे आणि जमिनीशी जेवढा संपर्क तेवढे चांगले.

१४) मैदा, डालडा, वनस्पती तेल, पामतेल, बेकरीचे पदार्थ अजिबातच खाऊ नयेत. फिल्टर तेलच वापरा (रिफाइंड तेल विष आहे).

१५) सेन्द्रिय गुळाचा वापर करावा (साखरेत गंधक असल्यामुळे विष आहे).

१६) पचन लवकर होण्यासाठी जेवणानंतर थोडासा गूळ खावा.

१७) जेवण बनवण्यासाठी फक्त सेंधा मीठ वापरा. (समुद्री मीठ वैद्यकीय सल्ल्यानेच घ्यावे)

१८) कमीत कमी ६ ते ७ तास झोप आरोग्यासाठी पुरेशी आहे.

१९) दररोज एक तास प्राणायाम, ३० मिनिटे योगासने व जेवढे जमेल तेवढे सूर्यनमस्कार करणे.

२०) प्राणायाम मात्र नियमित करणेच.

२१) रोज न चुकता एक आवळा किंवा आवळ्याचा रस प्यावा. तसेच दुधी भोपळा, गाजर, बीट, मुळा, काकडी, कोबी यांचा वापर करावा.

२२) जास्त वेळ पाय सोडून बसणे टाळावे, जास्त वेळ उभे राहणे, जास्त वेळ ड्रायव्हिंग करणे टाळावे. त्यापेक्षा जास्त वेळ मांडी घालून बसावे, उकडु बसावे, ज्यामुळे आपले मणके व सांधे चांगले राहतील.

२३) भारतीय रस म्हणजे उसाचा रस, कोकम सरबत, आवळा रस, लिंबू सरबत, फळांचा ज्यूस हेच आपल्या शरीराला उत्तम पोषक आहेत.

२४) भारतीय पोशाख घाला व तो सैल असावा. जास्त फिट-टाईट नसावा. शक्यतो पांढराच असावा.

२५) शरीराचे हे वेग आले की, त्यांना रोखू नये. जर रोखले तर शरीरामध्ये ८४ प्रकारच्या व्याधी निर्माण होतात.

लघवीला आली की थांबवू नये, बसूनच लघवी करावी, अश्रू बाहेर येऊ द्यावेत, वीर्याला थांबवू नये. रडायला आले तर रडावेच, हसायला आले की भरपूर हसावे, जांभई आली की द्यावीच, शिंक आली की बिनधास्त द्यावी, अपानवायू आला की तसाच बाहेर येऊ द्यावा, संडास आली की थांबवू नये.

२६) कफ कधीच गिळू नये.

वरील नियमांचे जर पालन केले, तर आपण जास्त वर्ष निरोगी जीवन नक्कीच जगू शकतो.

सॉरी अन् थँक्यू

'सॉरी' अन् 'थँक्यू'
दोघे प्रेमळ बंधु
किती उपयोगी सांगू
कवितेतच ते पाहू

हातून काही फुटलं
काही आणायचं राहिलं
'सॉरी' म्हणून टाकलं
टेंशन हलकं झालं

नकळत चूक झाली
तोंडातून शिवी आली
आदबीने म्हटलं 'सॉरी'
की क्षमेला प्राप्त हरी

कुणाला धक्का लागला
कुणाचा अपमान झाला
'सॉरी' म्हणावं त्याला
पुढील संघर्ष टळला

एखादी वस्तू विसरला
वेळेवर न पोहोचता
'सॉरी' म्हणावं त्याला
माफ करावं मला

कुणी मदत केली
कामाची स्तुती केली
'थँक्यू'ने दाद द्यावी
खूष होते ती व्यक्ती

जागा राखून ठेवली
बसायला जागा दिली
'थँक्यू'ने पोच द्यावी
बरं वाटतं कुणालाही

रस्ता क्रॉसिंग करून दिलं
पडलेलं उचलून दिलं
पटकन् 'थँक्यू' म्हटलं
त्याला प्रोत्साहन मिळालं.

कुणी बँकेत नेलं
पासबुक भरून दिलं
घरापर्यंत सोबत नेलं
पटकन् 'थँक्यू' म्हटलं.

असे हे 'थँक्यू', 'सॉरी'
इंग्रजीचे शब्द जरी
सदैव असावे मुखी
करील जीवन सुखी

प्रदीप सातवळेकर
मो. : ९८६९६ ८३३३५
८३६९१ ९५०६९

शब्दांचे मानसशास्त्र

शब्दांचं मानसशास्त्र सांगतं की, तुम्ही दुसऱ्याचं मन वळवू शकता. शब्द बोलताना एवढी काळजी घ्या, की, ते कुणाला दुखावणार नाहीत. शब्दांतूनच तुम्ही जगता आणि शिकता. शब्दांतूनच तुम्ही जगवता आणि प्रेम करता. आणि शब्दांतूनच तुम्ही निर्भीड, नव जीवन उभारता. जोपर्यंत जगाच्या पाठीवर माणूस आहे, तोपर्यंत शब्द राहणारच.

शब्द हा माणसाचा पहिला शोध आहे. शहाणपणाचे शब्द, मनापासूनचे प्रामाणिक शब्द, सौजन्याचे शब्द, आदरवाचक शब्द, प्रशंसेचे शब्द, विनोद उत्पन्न करणारे शब्द, तिरस्कारयुक्त शब्द, निर्मितीचे शब्द, वेदनायुक्त दुःखाचे शब्द, धार्मिक शब्द, हळुवार प्रेमळ शब्द, मनधरणी करणारे सज्जन शब्द, वीरश्री उत्पन्न करणारे जहाल शब्द, शास्त्रीय शब्द, तांत्रिक शब्द, गीतातील शब्द, तबल्यातील शब्द, काल-आज-उद्या सांगणारे शब्द- छे-छे-छे! हे शब्दभांडार जादूमय शक्तीने भरलेले दिसते. जंगलबुकमधला मोगली (बच्चा) तर वाघ, हत्ती, अजगर वगैरे प्राण्यांवरसुद्धा शब्दांच्या उच्चारांनी हुकूमत चालवितो. मनुष्याला बहाल केलेला स्वर म्हणजे एक पारितोषिक आहे. त्यातून आपली वृत्ती, दृष्टिकोन व संस्कृती उघड होते. उच्च संस्कृती म्हणजे तरी काय? नुसता नीटनेटकेपणा नाही; किलबिल, चिवचिव, गप्पाटप्पा, हास्यांची कारंजी- सगळं काही कर्णमधूर!

मला तरी चिडीचूप वातावरण मुग्ध करतं. कशाबद्दलही 'ब्र' न काढणारी माणसं भकास आयुष्य नीरसपणे जगत असतात. अल्पभाषी म्हणजे अल्पबुद्धीच! अशी मुखदुर्बळ, घुमी माणसं मुकाटपणे, निमूटपणे, गपचीप पडून असतात. जिभेचा जड, तोंडाला कुलूप- ही भयानक स्थिती मला असह्य होते. 'कल्चर इज अ वे ऑफ लाईफ' संस्कृती म्हणजे- दररोजची जगण्याची पद्धत. सदाभिरूची असलेला तो सुसंस्कृत. मनुष्याच्या प्रत्येक कृतीचे सामान्यपणे तीन विभाग पडतात. ते असे :

१. जीवनासाठी आवश्यक कृती - प्रकृती
२. स्वार्थापोटी केलेली कृती - विकृती
३. स्वत: त्याग करून इतरांकरिता केलेली कृती - संस्कृती

मुख्य काय तर, सुशिक्षित माणूस सुसंस्कृत व्हावा यासाठी कृतिशील वक्तृत्व लागते. म्हणूनच ऐकून घेणे व बोलणे यांना महत्त्व आहे. ओठातून फुटणारा प्रत्येक शब्द संस्कृतीविषयी सांगून जातो म्हणून उच्चारित शब्द म्हणजे 'परब्रह्म' ठरतो. यशाकरिता स्वरसंस्कृतीचा विकास अत्यंत जरूर आहे. लक्षात ठेवा की, भावना किंवा विचार मोठ्याने व्यक्त केल्याशिवाय कृतीत येत नाहीत. लक्षात घ्या की, मेंदूतील विचार आणि भावना म्हणजे न बोललेले शब्दच असतात. त्यांचा उच्चार केल्याशिवा, ते गुण-गुणल्याशिवाय (crooned and cried out) सुख किंवा आनंद मिळत नाही. शब्द म्हणजे जणू बीजकोषातील शक्तीच असते. ठळक गोष्टीच परिणाम साधतात. म्हणून मोठ्याने, जिद्दीने, सुखकारक बोला.

शब्दांच्या माध्यमातूनच माणसं आनंदी व खेळकर होतात. सूर्यास्त जास्त मनोहर होतो तो वर्णनामुळेच. स्त्री जास्त आकर्षक भासते ती तिच्या भुरळीमुळे, लावण्य व्यक्त केल्यामुळे. एखादा किस्सा रंगतो तो त्यांतील खुबीदार शब्दांमुळे, बोलक्या शैलीमुळे. उच्चारलेले शब्द वर्णनात्मक ओघ निर्माण करतात.

आता तुमचं आयुष्य सुरू झाले शब्दामार्फत, तुम्ही कोणत्याही परिस्थितीला तोंड देऊ शकाल. इतकेच नव्हे, तर तुम्ही भावनिक आरोग्यही मिळवू शकाल. घडलेली बरी-वाईट गोष्ट शब्दात मांडा. तुम्ही प्रश्न सोडवायला समर्थ व्हाल. तुमचं कार्य अजून वरच्या दर्जाचं झालं पाहिजे. अजून नेमके शब्द वापरून त्या कार्याला वरची उंची गाठू द्या. स्वत:शी सतत बोलल्याशिवाय, दुसऱ्यांशी चांगले बोलता येत नाही. 'नमस्कार भाऊसाहेब' असं हसत बोलण्याची सवय जडवून घ्या. तुम्ही दुसऱ्यांना कसं देता, काय देता, ते सर्वांत महत्त्वाचं. मानवी नातेसंबंध सर्वांत महत्त्वाचे. तुमच्यासारखे व तुमच्याहून श्रेष्ठ लोक जगात पडलेत. शब्दांचं वलय सर्वांत महत्त्वाचं. समाजातील यश किंवा मान्यता व्यक्तिमत्त्वावर संपूर्णपणे अवलंबून असते.

तुमची ठेवण, तुमचा आवाज, तुमची अभिव्यक्ती (अभिनय), हौस, उमाळा, सद्भावना, योग्य निर्णयक्षमता सर्व काही सांगून जातात. तुमचं समर्पण महत्त्वाचं. ते बोलूनच

साधतं. मुख्य म्हणजे मोकळेपणा व लवचिकता पाहिजे.

एकमेकांशी संपर्क साधण्याचे कौशल्य का जोपासावे? उत्तर आहे, लोकांना समजून घेणं, त्यांच्याकडून कामे करवून घेणं याला मधाळ हळुवार शब्दांशिवाय पर्याय नाही. तुमची जादूमय मुद्रा काहीही करू शकते. त्यांच्या मनांत येणारे अडथळे, कृतिशील होण्याची वृत्ती, मंदपणा तुम्हीच घालविला पाहिजे.

पुढील प्रकारच्या शब्दांनी, सूरांनी, स्वरांनी माणसं दुखावली जातात.

उदासीन स्वर, खोल घुमणारा स्वर, भावनाशून्य कोरडा स्वर, कर्कश आवाज, उग्र स्वर, हुश हुश - फुस् स्वर, गगनभेदी स्वर, कंटाळवाणा स्वर, नाकातून आवाज, फार जलद बोलणं, चिरडून काढलेला आवाज, अत्यंत उच्च पट्टीतील आवाज, ऐकू न येईल असं बोलणं, सहानुभूती मागणारा, व्याकरण चुका, चुकीचे उच्चार, दमछाकी कमी स्वर.

त्यामुळे उपरोक्त बाबी टाळा.

'शब्द म्हणजे शक्तिमय औषध आहे.' ..बोलण्याची कला और आहे.

सौजन्य - **सुरेश परुळेकर**

कर्म म्हणजे काय ?

एकदा एक राजा हत्तीवर बसून आपल्या राज्यात निरीक्षण करण्यास फिरत होता.

फिरत-फिरत तो एका गावातील दुकानासमोर थांबला. प्रधानाला बोलावून म्हणाला, '' कि कोण जाणे, मी या दुकानदाराला पूर्वी कधी पाहिले नाही, त्याला ओळखतपण नाही; पण मला या दुकानदाराला फाशी द्यावी वाटते आहे.''

प्रधान बुचकळ्यात पडला. तो काही बोलण्याच्या अगोदरच राजा तिथून पुढे निघाला.

प्रधान विचारात पडला. त्याने ते दुकान पाहून ठेवले व तो राजामागे निघाला.

दुसऱ्या दिवशी प्रधान गावातल्या त्या दुकानाशी साध्या वेशात पोहोचला. दुकानात दुकानदाराशिवाय कोणीच नव्हते. आजूबाजूला चौकशी करता, तो चंदनाचा व्यापारी असल्याचे समजले.

तो दुकानात गेला. त्याच्याकडे सुवर्णवर्णाचे सुगंधी चंदन होते. मात्र कोणी खरेदीदार नसल्याने मालक वैतागला होता. चौकशी करता कळले की, लोक नुसते येतात वास घेतात आणि साधा दरही न विचारता निघून जातात. रिकाम्या बसलेल्या दुकानदाराला बऱ्याच वेळा वाटे की, किमान राजा तरी मरावा.

तो मेला तर त्या आसमंतात दुसरा कोणी चंदनाचा व्यापारी नसल्याने राजाच्या अंत्यसंस्काराला तरी मोठ्या प्रमाणात चंदन खरेदी होईल. माल विकला जाईल. चार पैसे तरी मिळतील. प्रधानाला मग राजाला या अनोळखी व्यापाऱ्याला फाशी का द्यावे वाटले, याचा उलगडा झाला. व्यापाऱ्याच्या मनातील राजाविषयीच्या वाईट विचारांच्या तरंगलहरींनी दुषित वातावरणात राजा आल्यावर राजाच्या मनात दुकानदाराला फाशी देण्याचे विचार उद्‌भवले होते.

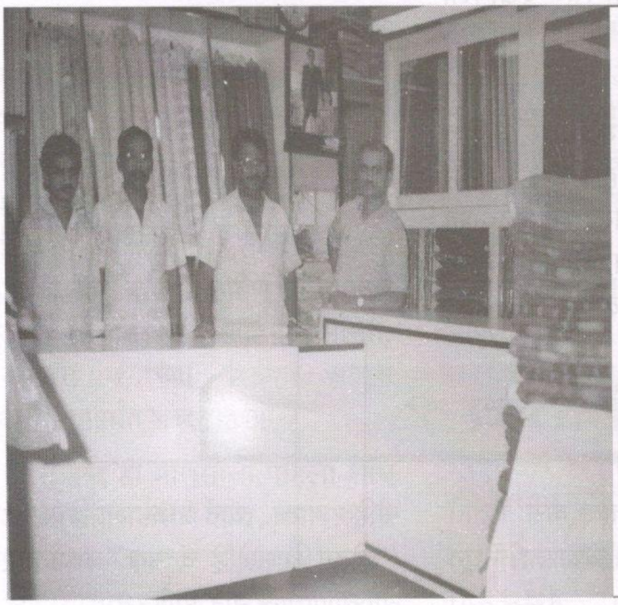
त्याने त्या दुकानदाराकडे थोडे चंदन खरेदी केले. दुकानदाराला बऱ्याच दिवसांनी गिऱ्हाईक मिळाल्याने आनंद झाला. प्रधान निघाला आणि राज दरबारात राजापुढे ते चंदन ठेवले. राजाने कागद उघडून चंदन पाहिले आणि त्याच्या सुवर्णवर्णाने आणि सुगंधाने मोहित झाला. त्याने प्रधानाला विचारले ''कोठून आणले हे चंदन?'' प्रधानाने त्या व्यापाऱ्याचे नाव सांगितले.

राजा म्हणाला, ''अरे, काल उगाच मला त्याला फाशी द्यावे वाटले!'' त्या व्यापाऱ्याला काही सुवर्णमुद्रा देण्याचा आदेश दिला. राजा अधे-मधे इतरांना अनमोल भेटी देण्यास चंदन खरेदी करू लागला. राजाच्या खरेदीने आनंदित व्यापाऱ्याच्या मनात आता राजा मरावा, हे येईनासे झाले. चांगल्या दर्जाचा चंदन व्यापारी म्हणून राजाचा तो मित्र झाला.

आपल्या मनात इतरांविषयी चांगले विचार, दयाळूपणा आणला तर इतरांच्या मनातूनही चांगले विचार, चांगल्या भावना आपल्यापर्यंत येतील आणि आपला उत्कर्ष होईल. तेव्हा स्वामींनी विचारले, 'मग कर्म म्हणजे काय?' अनेक जण म्हणाले, 'आपले शब्द, आपली कृती, आपली भावना....'

मान हलवून स्वामी म्हणाले, 'आपल्या मनात येणारे विचार हेच आपले खरे कर्म होय !!!'

यशोन्नती



१९७५ मधील वास्तू. गो. भा. भाटवडेकर (उजवीकडे)

नूतनीकरणानंतरची (लहान) नू.म.वि. प्रशालेसमोरची वास्तू

मेसर्स दि. वा. भाटवडेकर

माझे आजोबा कै. दिगंबर वामन भाटवडेकर. जन्म इ.स. १८८५, मु. पो. असोडे, तालुका लांजा, जिल्हा रत्नागिरी. पालीपासून अगदी जवळ, पण रस्त्यापासून खूप आत. त्यामुळे शिक्षण फार तर ४थी पर्यंत होते. शेती अगदी थोडी. त्यामुळे एकत्र कुटुंबात भागणे अवघड होते. म्हणून इ. स. १९०० च्या सुमारास घाटावर पोट भरण्याकरता गाव सोडले. सौ. गावाकडेच ठेवली होती. प्रथम श्री. थत्ते, ६१७ शनिवार पेठ (जुना) ह्यांच्याकडे घरकामास राहिलो. ह्यात देवपूजा व म्हशींच्या धाराकाढणे देखील होते. तरीदेखील पैसे साठत नव्हते आणि बायको तर आणावयाची होती. म्हणून लोकांच्या सल्ल्याने लक्ष्मी रोडवरील दाबके टेलर ह्यांच्याकडे शिवणकाम शिकण्यास सुरुवात केली. त्याच वेळी शेजारी ६१८ शनिवार पेठ ह्या गोडबोले ह्यांच्या वाड्यात जागा रिकाम्या होत्या आणि त्यांनीच आग्रह केला की, आमच्या वाड्यात दिवाबत्ती होईल. शिक्षण पूर्ण झाल्यावर एक जुने मशीन घेऊन छोटी-मोठी कामे सुरू केली. वाड्याचे मालक श्री. गोडबोले शर्ट शिवण्यास देत असत. एक दिवस, 'तुम्ही कापड का ठेवत नाही?' अशी विचारणा झाल्यावर कापड ठेवण्यास सुरुवात केली. त्या काळी प्रकारदेखील कमी होते आणि एकाच प्रकारच्या कापडाचे ६-६ शर्ट शिवत असत. हा काळ सन १९०५-१९०७ चा होता. माझी आजीदेखील तोपर्यंत पुण्यास आली होती.

माझ्या वडिलाचा जन्म १९१३ मधला. शिक्षण न्यू इंग्लिश स्कूलमध्ये सुरू होते. पण १९२८-३२ हा काळ महात्माजींच्या स्वातंत्र्य चळवळीचा होता, त्यामुळे शिक्षणाकडे दुर्लक्ष झाले आणि ११वी पास न होताच शाळा सोडली आणि वडिलांना दुकानात मदत करावयास सुरुवात केली. शिवणकाम देखील शिकून घेतले आणि त्या कामास सुरुवात केली. आता कापडाचा व्यवसायदेखील वाढला होता. सन १९४८ मध्ये त्या काळाचे प्रसिद्ध मिल 'बिन्नी'चे अधिकृत विक्रेते म्हणून नेमणूक झाली. तोपर्यंत आजोबा निवृत्त झाले होते. एकत्र कुटुंब असल्यामुळे सर्व कुटुंबखर्च दुकानावरच होता. त्यामुळे दुकानाचा आर्थिक पाया कधीच भक्कम होऊ शकला नाही. तरीदेखील घाऊक बाजार पेठेत आम्हाला मान होता- जरी पैसे द्यावयाला उशीर होत होता, तरी कारण बुडीत होण्याचा धोका नव्हता.

सन १९६६ मध्ये आजोबांचे वृद्धापकाळाने निधन झाले आणि माझ्या

श्रावण मासी हर्ष मानसी हिरवळ दाटे चोहिकडे,
श्री. विजय आंबर्डेकर, मुंबई - मो. ९८१९८८५६६५

वडिलांच्या खांद्यावर धुरा आली. मधल्या काळात कौटुंबिक कलहामुळे खूपच आर्थिक हानी झाली; तरीदेखील दुकान बंद होऊ दिले नाही. अवघ्या दोनच वर्षांनी म्हणजे सन १९६८ मध्ये वडिलांचे अचानक निधन झाले आणि मोठा प्रश्न उभा राहिला. आम्ही ६ भावंडे होतो. शिक्षणे अपूर्ण होती. तरीदेखील माझे बंधू कै. श्री अनिल यांनी त्याग करून (बी. एस्सी. व मेडिकल रिप्रेझेंटेटिव्हची नोकरी सोडली) दुकानाची जबाबदारी स्वीकारली. मी बी. ई. असून तेव्हा बेकार होतो. पण मनाचा मोठेपणा दाखवून त्याने दुकान १४ जून २०१५ पर्यंत अगदी शेवटच्या श्वासापर्यंत सांभाळले.

एवढी मोठी ९९ वर्षांची वाटचाल सोपी नव्हती. आर्थिक अडचण असून देखील केवळ प्रामाणिकपणा, सचोटी, 'ग्राहको देवो भव' ही पॉलिसी अजून देखील चालू आहे. त्यामुळेच आमचे ग्राहकदेखील पिढीजात आहेत. शनिवार, नारायण, सदाशिव सोडून लांब राहावयास जाऊनदेखील आमच्याकडे खरेदी आवर्जून करतात. आजमितीस दुकान ही एक नुसती व्यापारी संस्था राहिली नसून, एक इन्स्टिट्यूशन झालेली आहे. लक्ष्मी रोडवरील भपकेबाज दुकानांपुढे आम्ही कदाचित अगदी मामुली असू; पण मराठी त्यातून ब्राह्मण असूनदेखील एकच व्यवसाय ३ पिढ्यांच्या पुढे नेऊन ठेवला, ही माझ्या दृष्टीने अत्यंत महत्त्वाची गोष्ट आहे. आता चौथ्या पिढीतील माझा पुतण्या श्री. परितोषदेखील माझ्याबरोबरीने व्यवसायात आहे. पुढील वर्षी १० मे रोजी आमची १०० वर्षे पूर्ण होतील आणि नंतर १४ नोव्हेंबर २०१८ रोजी वडील निधनानंतर व्यवसाय ५० वर्षे चालू राहत आहे.

अनेक बऱ्या-वाईट परिस्थितीशी सामना करत आमच्या ३ पिढ्या मागे हटल्या नाहीत, ह्याबद्दल मी ईश्वराचा ऋणी आहे. त्याचबरोबर ज्या घाऊक पुरवठादारांनी आम्हाला सांभाळून घेऊन आमच्यावर कधीही अविश्वास दाखवला नाही आणि पिढ्यान्‌पिढ्या ज्या ग्राहकांनी आमची साथ सोडली नाही, त्यांचा शतशः आभारी आहे.

गो. भा. भाटवडेकर

संस्थापक
कै. वासुदेव महादेव जावडेकर

सातारी पेढा शॉप
स्थापना-१९३६

मशहूर
सातारी पेढे
काजू बर्फी
आंबा बर्फी
गुलकंद बर्फी
श्रीखंड वडी

चटकदार
फरसाण
स्पेशल चिवडा
सुकामेवा
खारा काजू
चटणी वगैरे

श्रीखंड आणि चक्का
पौष्टीक खाद्य भांडार
अभ्यंकर रोड, सीताबर्डी, नागपूर–440012, फोन : 0712–2525704

क्षणांत येते सर सर शिरवे क्षणांत फिरुनि ऊन पडे
सौ. अंजली आंबर्डेकर, मुंबई – मो. ९८१९८८५६६५

कपालभाती प्राणायाम

कपालभातीकडे आजार घालवणारा प्राणायाम म्हणून पाहिलं जातं. कपालभाती करून जे कुबड्यांशिवाय चालू शकत नव्हते, ते कुबड्यांशिवाय पळू लागलेले मी पाहिले आहेत. कपालभातीमुळे साधक आत्मनिर्भर होतो. स्वयंपूर्ण होतो.

कपालभातीने हार्टमधले ब्लॉकेज पहिल्या दिवसापासून उघडू लागतात व् १५ दिवसांत पूर्ण ओपन होतात, कोणतेही औषध न घेता.

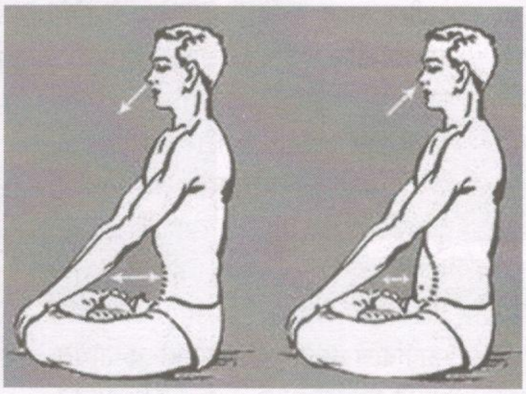
कपालभाती करणाऱ्याची हार्टची कार्यक्षमता वाढते. हार्टची कार्यक्षमता वाढवणारे कोणतेही औषध उपलब्ध नाही. हार्ट फंशन नॉर्मल राहतं. अजून एक सांगतो कपालभाती करणाऱ्याचं हार्ट कधीच बन्द पडत नाही. हल्ली ७० ते ८० टक्के लोक हार्ट बन्द पडल्याने मरतात.

कपालभाती केल्याने शरीरांतर्गत व् शरीरावरील कोणत्याही प्रकारची गाठ डीझॉल्व्ह होते. कपालभातीने शरीरात हीट जनरेट होते त्यामुळे गाठी विरघळतात. मग ती ब्रेस्टमधली असो अथवा चेस्टमधली असो. ब्रेनमधला ट्यूमर असो अथवा ओव्हरीमधले सिस्ट असो अथवा यूटेरसमधले फाइब्रॉइड असो. नावे अनेक असली तरी गाठी होण्याची टेंडन्सी एकच असते.

कपालभातीने वाढलेलं कोलेस्टेरॉल कमी होते. मुख्य बाब ही आहे की, कपालभाती करू लागल्यावर पहिल्याच दिवशीपासून कोलेस्टेरॉलची गोळी बंद करायला सांगतो.

कपालभातीने वाढलेलं ईएसआर, युरिक ॲसिड, एसजीओ, एसजीपीटी, क्रिटेनिन, टीएसएच, हार्मोन्स, प्रोलक्टिन लेव्हल नॉर्मल होऊ लागते.

कपालभाती केल्याने हिमोग्लोबिन एका महिन्यात १२% पर्यन्त पोचते. हिमोग्लोबिन वाढीच्या ॲलोपथीच्या गोळ्या



खाऊन कधीही कोणाचे हिमोग्लोबिन वाढलेले पाहिले नाही. एका वर्षात २६ ते १८ पर्यन्त जाते. महिलांचे हिमोग्लोबिन १६ व् पुरुषांचं १८ असायला हवे. हे उत्तम लक्षण मानले जाते. कपालभातीमुळे महिलांच्या पिरिएड्सच्या सर्व तक्रारी एका महिन्यातच सामान्य होतात.

कपालभातीमुळे थायरॉइडचे आजार एका महिन्यात गायब होतात. याच्याही गोळ्या पहिल्या दिवसापासून बन्द करायला सांगितले जाते. हे कपालभातीमुळे होते.

एवढंच नाही तर, कपालभाती करणारा ५ मिनिटांत मनाच्या पलीकडे जातो. गुड् हार्मोन्स सीक्रेट होऊ लागतात. स्ट्रेस हार्मोन्स गायब होतात. मनाचा व् शरीराचा थकवा नाहीसा होतो. कपालभातीने जी एकाग्रता येते, ती इतरत्र येत नाही.

कपालभातीने प्लेटलेट्स वाढतात. WBC. व्हाईटब्लड सेल्स, RBC. रेडब्लड सेल्स कमी किंवा जास्त झाल्या असतील तर, त्या करेक्ट होतात. बॅलन्स होतात. कपालभातीने सर्व बॅलन्स होते. कुणी अंडरवेट राहत नाही नि कुणी ओव्हरवेट राहत नाही. दिवसाला एक-एक किलो वजन कमी होते. वजन कमी किंवा वाढवण्यासाठी कपालभातीसारखा दुसरा उपाय नाही. कपालभातीने शरीर संतुलित रहते. अंडरवेट असणे जसा आजार आहे, तसं ओव्हरवेट असणं ही आजारच आहे.

कपालभातीने कोलायटिस, अल्सरीटिव्ह कोलायटिस, अपचन, मंदाग्नी, संग्रहणी, जीर्ण संग्रहणी, आव असे शौच लागणारे आजार बरे होतात. कॉन्स्टिपेशन, गॅसेस, ॲसिडिटी हेही बरे होतात. समस्त पोटाच्या तक्रारी कपालभातीने दूर होतात.

कपालभातीने पांढरे डाग, सोरायसिस, एक्झिमा, लिकोडर्मा, स्कियोडर्मा असे त्वचारोग बरे होतात. स्कियोडर्मावर जगात औषध नाही, जो कपालभातीने बरा होतो. पोट खराब असल्यानेच त्वचारोग येत असतात. जसजसे पोट ठीक होत जाते तसतसे त्वचारोगही बरे होत जातात.

अर्थाइटिसमधला आणखी एक प्रकार हार्मिटाइड अर्थाइटिस म्हणजे आर ए फॅक्टर पॉझिटिव्ह होणे. अर्थात इथे हाडांमधे विकृती येते. हाडांमधे टॉक्सिसिटी वाढते. एस्ट्रो-अर्थाइटिस म्हणजे, हाडांमधल्या कुशन्सची झीज होते, कार्टिलेज तुटतात, लिगामेंट्स झिजतात, सांधे झिजतात. एस्ट्रो अर्थाइटिसमधे डॉक्टर्स औषध म्हणून स्टेरॉईड देतात. मेडिकल सायन्स सांगतं, स्टिरॉइड मुळे एस्ट्रो-पोरोसिस होतो. म्हणजे हाडं कमजोर होतात, ठिसूळ होतात. गंमत बघा, एस्ट्रो-अर्थायटिसमधे स्टिरॉइड दिल्याने हाडं ठिसूळ होतात व् त्याच रुग्णाला स्टिरॉइड दिल्याने एस्ट्रो-पोरोसिस होतो. म्हणजे एक आजार जात नाही व दुसरा आजार निर्माण केला जातो. असं आहे मेडिकल सायन्स. विज्ञानाच्या नावावर अज्ञान आहे की नाही ?

पान १७ वर

विष्णुसहस्रनाम आणि नक्षत्र यांचा संबंध

विष्णुसहस्रनामाचा महिमा सर्वतोमुखी गौरवला गेला आहे. ह्याचे पठण खूप लाभदायी आहे, असे सर्वांनी ठासून सांगितले आहे.

विष्णुसहस्रनामात एकूण १०८ श्लोक आहेत.

नक्षत्र २७ असून ती प्रत्येकी ४ भागांत विभागलेली आहेत.

२७ x ४ = १०८ म्हणजे क्रमाने प्रत्येक नक्षत्रासाठी चार श्लोक अशी विभागणी होते.

एखाद्याला जर स्वतःचे जन्मनक्षत्र व चरण माहीत असल्यास खाली दिलेल्या नक्षत्रांपुढील विष्णुसहस्रनामातील श्लोकांचे पठण केले तर त्याचा ग्रहदोष नष्ट होतो. जर ते माहीत नसेल तर सर्व स्तोत्र रोज म्हणावे म्हणजे आपोआप आपल्याला माहित नसलेले नक्षत्र आणि त्याच्या चरणाशी सांगड घातली जाऊन दोषनिवारण होऊ शकतात. सोपा उपाय आहे. करून बघायला काय हरकत आहे?

खाली नक्षत्र आणि नामावलीतील श्लोकसंख्या दिली आहे. उदा. – अश्विनी नक्षत्रात दुसऱ्या चरणात जन्म असेल, त्याने २ नंबरचा श्लोक म्हणावा.

जन्मनक्षत्र	श्लोकसंख्या	जन्मनक्षत्र	श्लोकसंख्या	जन्मनक्षत्र	श्लोकसंख्या
आश्विनी	१ ते ४	भरणी	५ ते ८	कृतिका	९ ते १२
रोहिणी	१३ ते १६	मृगशीर्ष	१७ ते २०	आर्द्रा	२१ ते २४
पुनर्वसू	२५ ते २८	पुष्य	२९ ते ३२	आश्लेषा	३३ ते ३६
मघा	३७ ते ४०	पूर्वाफाल्गुनी	४१ ते ४४	उत्तराफाल्गुनी	४५ ते ४८
हस्त	४९ ते ५२	चित्रा	५३ ते ५६	स्वाती	५७ ते ६०
विशाखा	६१ ते ६४	अनुराधा	६५ ते ६८	ज्येष्ठा	६९ ते ७२
मूळ	७३ ते ७६	पूर्वाषाढा	७७ ते ८०	उत्तराषाढा	८१ ते ८४
श्रावण	८५ ते ८८	धनिष्ठा	८९ ते ९२	शततारका	९३ ते ९६
पूर्वाभद्रापदा	९७ ते १००	उत्तराभाद्रपदा	१०१ ते १०४	रेवती	१०५ ते १०८

पान १६ वरून

कपालभातीने छोटी इंटेस्टाइनला संपूर्ण व्यायाम होतो. व्यायामाने अन्न पचू लागतं. अन्न पचल्याने, कॅल्शियम, मॅग्नेशियम, फॉस्फरस, प्रोटिन्स आतड्यात शोषल जातात. कॅल्शियम, मॅग्नेशियम, फॉस्फरस, प्रोटिन्स अव्हेलेबल झाल्याने, कुशन्स, लिगामेंट्स, हाडं बनू लागतात व ३ ते ९ महिन्यांत, अर्थ्राइटिस, एस्ट्रो अर्थाइटिस, एस्ट्रो-पोरोसिस यांसारखे हाडांचे आजार कायमचे बरे होतात.

लक्षात ठेवा– कॅल्शियम, प्रोटिन्स, हिमोग्लोबिन, व्हिटॅमिन्सच्या गोळ्या न पचताच शरीर बाहेर टाकते, कारण केमिकल्सद्वारे बनलेल्या गोळ्या शरीरात शोषण्याची व्यवस्था नाही. आपल्या शरीरात रोज १०% बोनमास चेंज होत असते. ही क्रिया जन्मापासून मृत्यूपर्यन्त अखण्ड चालू असते. ती काही कारणाने बंद पडली की, हाडांचे आजार येतात. कपालभाती ही क्रिया बंद पडू देत नाही. त्यासाठी कपालभाती नियमित केली पाहिजे.

विचार करा – प्राणायामामधली एक क्रिया किती फायदे देते. एवढे फायदे एकाच ठिकाणी दुसरीकडे कुठेही मिळत नाहीत, म्हणून प्राणायाम सर्वश्रेष्ठ आहेत.

एक महत्त्वाची गोष्ट की आजारी, रोगी यांनी प्राणायाम योग्य, अनुभवी गुरूकडूनच शिकले पाहिजेत; अन्यथा गडबड होऊ शकते.

दररोज करा सूर्यनमस्कार कपालभातीयोग।

सौजन्य : डॉ. घोसाळकर

अभ्यासाबरोबर खेळही महत्त्वाचा

रुचिता हेर्लेकर हिचे मत; दहावीत शंभर टक्के गुण

सकाळ कार्यालय : दहावीत शंभर टक्के गुण मिळविणारी रुचिता हेर्लेकर. समवेत तिचे वडील मंदार आणि आई दीप्ती.

''नियमित अभ्यासाबरोबर दररोज खेळही तेवढाच महत्वाचा आहे. त्यामुळे मनाची एकाग्रता वाढण्याबरोबरच बळकटीही येते. शाळेत काय शिकवितात याकडे नीट लक्ष द्या, गृहपाठ अवश्य करा,'' असा यशाचा मंत्र दहावीच्या परीक्षेत शंभर टक्के गुण मिळविणाऱ्या रुचिता हेर्लेकर हिने दिला.

रुचिता तिचे वडील मंदार आणि आई दीप्ती यांच्यासह 'फेसबुक लाइव्ह'साठी सकाळ कार्यालयात आली होती. त्या वेळी तिने दहावीतील शैक्षणिक कामगिरीबद्दल गप्पा मारल्या. रुचिता म्हणाली, ''मी कोणताही खासगी क्लास लावलेला नव्हता. नियमित अभ्यासाबरोबर दररोज दोन तास क्रीडांगणावर असायचे. याचा फायदा नक्कीच अभ्यासावेळी एकाग्रतेसाठी झाला.''

इंग्रजी आणि गणिताची भीती मुलांना वाटते, यावर रुचिता म्हणाली, ''इंग्रजीसाठी लिखाण खूप केले आणि गणितासाठी प्रश्नसंच सोडविले. यामुळे पेपर सोडविण्याचा आत्मविश्वास आला. शाळेतील शिक्षकांनीदेखील लिखाणातील त्रुटी दूर करून त्यात सुधारणा करून घेतली. दहावीची परीक्षा असलेल्या काळात टीव्ही पूर्णतः बंद अशी स्थिती नव्हती. या काळात काही चित्रपटही मी पाहिले आहेत. दहावीनंतर आता विज्ञान शाखा घेऊन मला आईसारखे वास्तुविशारद किंवा डिझायनिंग क्षेत्रात जायचे आहे.''

उपमा कालिदासस्य भारवेरर्थगौरवम् ।
दण्डिनः पदलालित्यं माघे सन्ति त्रयो गुणाः।।

Kalidasa is famous for his upama or similes, Bhaaravi for the word-meanings, Dandi rules with his usage of words in the poetry and Maagha has all the three virtues!'

कवि कुलगुरू कालिदास यांची ग्रंथसंपदा :

नाटक – अभिज्ञान शाकुन्तल, विक्रमोर्वशीय आणि मालविकाग्निमित्र; **महाकाव्य** – रघुवंश आणि कुमारसंभव, **खण्डकाव्य** – मेघदूत आणि ऋतुसंहार

– संपदक

स्थापना: १० मे १९१७
फोन नं. : २४४५६०४७
मोबा. : ९८५०९७९७०६

शतकपूर्तीनंतरची दिमाखदार वाटचाल

मे. डी. व्ही. भाटवडेकर

क्लॉथ मर्चंट्स
६४०, नारायण पेठ, न. चिं. केळकर रस्ता,
नू.म.वि. मराठी शाळेसमोर, पुणे ४११०३०.
email : dwb10051917@gmail.com

सकाळी १० ते १ ● दुपारी ४॥ ते ८॥ ● सोमवार बंद

कॉटन, टेरिकॉट, शर्टिंग, सूटिंग, लॉंग क्लॉथ,
पॉपलीन सोलापूर चादरी बेडशीट्स,
टॉवेल्स, रेडिमेड पायजमे,
बंडी - कुडते - बर्म्युडा - ३/४ पॅंट्स

अपर्णा प्रभुदेसाईने फडकाविला एव्हरेस्टवर तिरंगा

अपर्णा प्रभुदेसाईने एव्हरेस्टवर तिरंगा फडकाविला तो क्षण.

पुण्याच्या अपर्णा प्रभुदेसाईने एव्हरेस्टवर तिरंगा झळकाविला. तिबेटच्या बाजूने एव्हरेस्ट सर केलेली ती महाराष्ट्राची पहिलीच महिला गिर्यारोहक ठरली. वयाच्या ४७ व्या वर्षी तिने ही कामगिरी करणे आणखी कौतुकास्पद ठरले.

ल्हासाहून काठमांडूत दाखल झालेल्या अपर्णाशी 'व्हॉट्सॲप कॉल'वरून संवाद साधला. त्यांनी सांगितले की, २१ मे रोजी नऊ वाजण्याच्या सुमारास मी 'समिट अटेंम्प्ट' सुरू केला. समिट कँप ८३२३ मीटरवर होता. आम्ही पहाटे सव्वाचारच्या सुमारास जगातील सर्वोच्च शिखरावर गेलो. आमच्या अपेक्षेपेक्षा लवकर चढाई पूर्ण झाली, पण त्यामुळे अंधार होता. त्यामुळे तिरंगा झळकावला तेव्हाचा फोटो कसाबसा काढता आला. १०-१५ मिनिटांनी सूर्यकिरणे डोकावू लागली, पण तोपर्यंत नेपाळच्या बाजूने गिर्यारोहक-शेर्पा वर येऊ लागले होते. गर्दी वाढायच्या आत आम्हाला खाली जाणे आवश्यक होते.

एव्हरेस्टवर पाऊल टाकले तेव्हा काय विचार मनात आला, या प्रश्नावर त्या म्हणाल्या, ''मी जेमतेम पाच-सहा मिनिटे एव्हरेस्टवर होते. गेल्या तीन वर्षांपासून मी तयारी करीत होते. हे स्वप्न साकार झाल्यामुळे आणि माझ्या कष्टाचे चीज झाल्याबद्दल व त्यास फळ दिल्याबद्दल मी 'चोमोलुंग्माला' (एव्हरेस्टचे तिबेटी भाषेतील नाव) दंडवत घातला. 'चोमोलुंग्माला' ही 'महादेवी' आहे. तिचे वरदान लाभण्याचा क्षण वाट्याला येणे, हे महाभाग्यच!''

हवामानाविषयी त्या म्हणाल्या, ''नॉर्थ कोलपासून कँप २ पर्यंत आले, तेव्हा एका ऑस्ट्रेलियन गिर्यारोहकाचा मृत्यू झाला होता. तीन-चार टेंट वाऱ्यामुळे फाटले होते. त्यामुळे आम्हाला लहान टेंटमध्ये राहावे लागले.''

मोहिम पूर्णत्वास नेण्यातील मुख्य आव्हान कोणते होते, या प्रश्नावर त्या म्हणाल्या, ''मी लवकरच भावनांचा बांध रोखला. मनात एकच विचार होता आणि तो म्हणजे - 'सेफ्टी'! आता आपल्याला सुरक्षित खाली जायचे आहे, हीच खूणगाठ मनाशी बांधली होती.''

निरागस

एकदा मी माझ्या एका मैत्रिणीकडे सवाष्ण म्हणून जेवायला गेले होते. मैत्रिणीने एक छोटा बटूही ब्राह्मण म्हणून बोलावला होता. नुकतीच मुंज झालेला बटू मोठा गोड होता. आशिष त्याच नाव.

पानावर बसल्यावर आशिष म्हणाला, ''काकू, थोडं थोडंच वाढा सगळं. लागलं तर मी परत घेईन. आईने सांगितलंय पानात काही टाकायचं नाही म्हणून. आम्हा दोघींना खूप कौतुक वाटले आशिषचे.

जेवण संपल्यावर हात धुवायला उठताना आशिष म्हणाला, ''काकू सगळं छान झालं होतं.'' हे ऐकून माझी मैत्रीण आनंदाने म्हणाली, ''आवडलं ना सगळं?''

यावर निरागसपणे आशिष म्हणाला हो, आईने सांगितलं ... कसेही झाले असले तरी छान म्हणावे. समोरच्याला बरे वाटते.

गुरू आणि शिष्येचा एकाच वेळी गौरव

पद्मा तळवलकर, यशस्वी सरपोतदार यांची 'संगीत नाटक अकादमी'कडून दखल

कडक, शिस्तीच्या, तितक्याच प्रेमळ

''मी लहानपणापासून पद्माताईंकडे गायन शिकत आहे. वयाची २५ वर्षे त्यांच्याकडे तालीम घेतली. संगीतातील अनेक बारकावे त्यांच्याकडून शिकता आले. संगीत समजून घेता आले. आधी गोरेगावात आणि आता पुण्यात त्यांच्याकडेच शिकत आहे. त्यांचे घर म्हणजे आम्हा शिष्यांचेच असते. त्या जितक्या कडक आहेतए तितक्याच प्रेमळ आहेत. त्यांनी आमच्यावर घेतलेल्या कष्टांमुळेच आज हा पुरस्कार मिळत आहे,'' अशा भावना यशस्वी सरपोतदार व्यक्त करत होत्या. गाणे थोडे जरी यायला लागले, तरी वेगवेगळी आकर्षणे समोर येऊन उभी राहतात, तरीसुद्धा त्यांना भुलायचे नाही, हे पद्माताईंमुळे शिकता आले, असेही त्या म्हणाल्या.

गुरू पद्माताई तळवलकर यांच्याकडून गायनाचे धडे घेताना यशस्वी सरपोतदार.

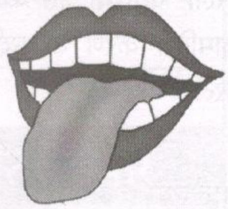
''शिष्य घडतो आणि पुढे त्याचा राष्ट्रीय पातळीवर सन्मान होतो, हा क्षण स्वतःच्या सन्मानापेक्षाही मोठा असतो,'' अशा भावना गुरू आनंदाने व्यक्त करत होत्या; तर शिष्या ''हा सन्मान गुरूंमुळेच तर मला मिळाला. त्यांनी मेहनत करवून घेतली नसती, तर हा आनंद मिळाला नसता,'' अशा भावना नम्रपणाने व्यक्त करत होती. प्रसंग होता, गुरू आणि शिष्येचा एकाच वेळी होत असलेल्या गौरवाचा.

संगीत नाटक अकादमीचा मुख्य पुरस्कार जयपूर-अत्रौली घराण्याच्या गायिका पद्मा तळवलकर यांना, तर अकादमीचाच 'युवा पुरस्कार' पद्माताईंच्या शिष्या यशस्वी सरपोतदार यांना जाहीर झाला. एकाच वेळी गुरू आणि शिष्येचा होत असलेला हा सन्मानाचा क्षण दुर्मिळच.

यानिमित्ताने 'सकाळ'ने गुरू-शिष्येशी संवाद साधला. तेव्हा दोघींनीही आनंद तर व्यक्त केलाच; शिवाय, 'हा गुरूंमुळे मिळालेला गौरव आहे' अशा भावनाही व्यक्त केल्या.

पद्माताई म्हणाल्या, ''जवळजवळ ६० वर्षे संगीतक्षेत्रात कार्यरत आहे. या काळात साधना करता आली, अनेक शिष्यांना घडवता आले, याचे मनापासून समाधान आहे. हे समाधान मिळाले ते माझ्या गुरूंमुळे. त्यांनी आमच्यावर मेहनत घेतली, सकाळपासून संध्याकाळपर्यंत रियाज करवून घेतला, त्या कष्टाचे पुरस्काराच्या रूपाने चीज झाले, असे वाटते. साठ वर्षांपूर्वीचे पुणे आठवून पाहा. संगीतात करिअर करणे अवघड होते; पण कुटुंबीयांनी भक्कम साथ दिली, त्यामुळे हा पुरस्कार गुरूंना आणि कुटुंबीयांना समर्पित करत आहे. विशेष म्हणजे हा पुरस्कार शिष्येसोबत मिळत आहेत, कारण वयाच्या पाचव्या वर्षापासून यशस्वी माझ्याकडे गायन शिकत आहे आणि आज ती उत्तमच गात आहे.''

जीभ



जिभेचं वजन खूप कमी असतं...

पण तिचा तोल सांभाळणं खूप कमी लोकांना जमतं...

जीवनात आपला सल्लागार कोण आहे,

हे फार महत्त्वाचे आहे...

पराक्रमी तर दुर्योधन पण होता, मात्र विजय अर्जुनाचाच झाला...

कारण दुर्योधन शकुनीचा सल्ला घेत होता आणि अर्जुन श्रीकृष्णाचा.

झोप घेण्याची सर्वोत्तम वेळ कोणती ?

झोप (विश्रांती) घेण्यासाठी योग्य वेळ असू शकते का? असे ऐकिवात आहे की, 'लवकर निजे, लवकर उठे तया आरोग्यसंपदा लाभे' हे किती खरे आहे? उशिरा झोपून उशिरा ऊठले तर नाही चालणार का? चला, पाहू या....

खरे तर तुमच्या शरीरात एक जैविक घड्याळ सातत्याने टिकटिक करत असते आणि ते अतिशय तंतोतत कार्यरत असते. ते तुमच्या शरीरातील विविध क्रियांसोबतच तुमच्या झोपण्याच्या वेळेचेही नियमन करत असते.

रात्री ११ ते पहाटे ३ या कालावधीत तुमच्या शरीरातील रक्ताभिसरण प्रक्रिया मुख्यत्वे तुमच्या यकृतात (Liver) रोखलेली असते.

तुमच्या यकृतात अधिकचे रक्त साठल्यामुळे ते मोठे होते. ह्या महत्त्वाच्या वेळेस खरे तर तुमच्या शरीरातून विषारी पदार्थ बाहेर टाकण्याची (Detoxification) महत्त्वाची प्रक्रिया होत असते.

तुमचे यकृत तुमच्या शरीरातील दिवसभरात साठलेल्या विषद्रव्यांचे निष्क्रियीकरण करुन त्यांना बाहेर काढण्याचे अतिमहत्त्वाचे कार्य ह्या रात्री ११ ते पहाटे ३ च्या वेळेत करत असते.

तथापि, जर तुम्ही ह्या वेळेस झोप घेऊ शकला नाहीत, तर तुमचे यकृत ही विषद्रव्ये बाहेर फेकण्याचे काम सुलभरीत्या करू शकणार नाही.

जर तुम्ही रात्री ११ वाजता झोपी गेलात, तर तुमच्या यकृताला तुमच्या शरीरातील विषद्रव्ये बाहेर काढण्यासाठी पूर्ण ४ तासांचा वेळ मिळतो.

जर १२ वाजता झोपलात, तर ३ तास जर १ वाजता झोपलात तर २ तास आणि जर २ वाजता झोपलात तर फक्त १ तास तुमच्या शरीरातील विषद्रव्ये बाहेर काढण्यासाठी मिळतो आणि जर तुम्ही पहाटे ३ नंतर झोपलात तर? दुर्दैवाने तुमच्या शरीराकडे खरे तर विषद्रव्ये बाहेर काढण्यासाठी वेळ नाही.

जर तुम्ही तुमच्या झोपेची ही चुकीची वेळ अशीच पाळली, तर ही विषारी द्रव्ये तुमच्या शरीरात कालानुक्रमे वाढत जातील.. आणि तुम्हाला माहीत आहे, पुढे काय होईल?

काय होते जेव्हा तुम्ही उशिरा झोपता आणि उशिरा ऊठता?

उशिरा झोपण्याचा तुम्ही कधी प्रयोग केला आहे का? तुम्ही रात्रभर कितीही तास झोपला तरी सकाळी खूप थकल्यासारखे वाटले असेल?

उशिरा झोपून उशिरा उठणे खरे तर तुमच्या आरोग्यासाठी खूप धोकादायक आहे. तुम्ही विषद्रव्ये बाहेर टाकण्याच्या प्रक्रियेशिवाय शरीराच्या आणखी अतिमहत्त्वाच्या क्रियांचे वेळापत्रकसुद्धा बिघडवता.

पहाटे ३ ते ५ वाजण्याच्या वेळेत तुमच्या शरीरात रक्ताभिसरणाची क्रिया ही फुफ्फुसांमध्ये केंद्रीत होते.

ह्या वेळेस तुम्ही काय करणे योग्य आहे? खरे तर, तुम्ही शारीरिक हालचाली आणि मोकळ्या हवेत श्वास घेऊन शरीरात ऊर्जा साठवण्यासाठी बागेत फिरायला जायला हवे. ह्या सकाळच्या वेळेस हवा खूप शुद्ध असते आणि शरीरास आवश्यक अशा ऋणभाराच्या विद्युत कणांनी परिपूर्ण असते.

सकाळच्या ५ ते ७ ह्या वेळेस रक्ताभिसरणाची क्रिया मोठ्या आतड्यात केंद्रित होते. आता तुम्ही काय करायला हवे? तुम्ही शौचकर्म उरकून घ्यायला हवे. तुमच्या मोठ्या आतड्यातून सर्व मैला बाहेर जाऊ द्या. तुमच्या शरीराला दिवसभरात आवश्यक असणारी पोषणद्रव्ये आत्मसात करण्यासाठी तयार करा.

सकाळी ७ ते ९ च्या वेळेत रक्ताभिसरण तुमच्या पोटाच्या ठिकाणी केंद्रित होते. आता तुम्ही काय करायला हवे? तुमचा नाश्ता उरकून घ्या. हा नाश्ता तुमच्या संपूर्ण दिवसभरातील सर्वांत महत्त्वाचा आहार आहे आणि तुम्हाला आवश्यक ती सर्व पोषणद्रव्ये मिळतील याची काळजी घ्या. परिपूर्ण नाश्ता न केल्यामुळे तुम्हाला भविष्यात अनेक आरोग्यविषयक तक्रारींना सामोरे जावे लागू शकते.

असा आहे तुमचा दिवस उत्तम प्रकारे सुरू करण्याचा राजमार्ग....

अशाप्रकारे ह्या आदर्श पद्धतीने तुम्ही तुमचा दिवस आरंभ करा. निद्रावस्थेत विषद्रव्ये निष्कासित केल्यानंतर तुम्ही श्वसनाद्वारे आवश्यक ऊर्जा सामावून घेण्यासाठी ताजेतवाने होऊन उठा, त्यानंतर तुम्ही मोठ्या आतड्यातील मैला बाहेर टाकून द्या.

त्यानंतर तुम्ही नव्या दिवसाच्या नव्या सुरवातीला आवश्यक तो पोषणयुक्त आहार योग्य प्रमाणात घ्या.

ह्यात काहीच आश्चर्य नाही की, ग्रामीण भागातील किंवा शेतावर राहणारे शेतकरी हे सदृढ असतात. ते लवकर झोपून लवकर उठतात. ते त्यांचे शरीरीचे नैसर्गिक जैविक घड्याळ पाळतात. शहरात असताना आपल्याला झोपेचे वेळापत्रक पाळताना खूप अवघड जाते. आपल्याकडे चांगला विद्युत प्रकाश, टीव्ही आणि मोबाईल गेम्स्, Whatsap, Facebook, इंटरनेट मध्ये व्यस्त असल्यामुळे आपण आपली अमूल्य अशी झोपेची वेळ पाळत नाही.

आपले नैसर्गिक वेळापत्रक पाळताना.. एकदा मला माझ्या शरीरातील जैविक घड्याळाची माहिती मिळाल्यावर मी ते पाळण्याचा पुरेपूर प्रयत्न करीन. जर मी लवकर उठलो तर जरी माझा दिवस नेहमीप्रमाणे कंप्युटर वर चालू झाला आणि मला घड्याळात ७ वाजलेले दिसले तर मला माहीत आहे की, ही नाश्त्याची सर्वोत्तम वेळ आहे; तर मी माझा नाश्ता आहार शरीराद्वारे उत्तम प्रकारे शोषण करण्यासाठी ९ च्या वेळेआधी करण्याचा प्रयत्न करीन.

जर तुम्हाला कुणी रात्रपाळीची नोकरी देऊ केली तर? मी तुम्हाला जरी जास्त पगार दिला तरी नोकरी नाकारण्याचा सल्ला देईन. दूरदृष्टीने विचार केला, तर तुम्हाला कमाईपेक्षा जास्त पैसे आरोग्यविषयक तक्रारींवर खर्च करावे लागतील.

ह्या प्रकारे ह्या वेळा जास्तीत जास्त पाळण्याचा प्रयत्न करा. तुमचे दैनंदिन वेळापत्रक असे तयार करा. मला खात्री आहे तुम्ही संपूर्ण दिवस अधिक उत्साही आणि ताजेतवाने रहाल.

कऱ्हाडे ब्राह्मण सह. संघ मर्या., रत्नागिरी

रत्नागिरी कऱ्हाडे ब्राह्मण सहकारी संघ मर्यादित, रत्नागिरी यांच्यामार्फत दर वर्षी १८ जूनला राणी लक्ष्मीबाईंची पुण्यतिथी आदरपूर्वक साजरी केली जाते. या वर्षी ती वेगळ्या प्रकारे सादर केली गेली.

डॉ. श्रीकृष्ण जोशी लिखित 'क्रांतिज्वाला' या राणी लक्ष्मीबाईंच्या पराक्रमाने तेजाळलेल्या, स्फूर्तिदायी जीवनावर आधरित पुस्तकाचे प्रकाशन करण्यात आले. या पुस्तकाचे वैशिष्ट्य म्हणजे राणी लक्ष्मीबाईंचे बालपण, तिचे लुटूपुटूच्या युद्धाचे खेळ, लग्न, पुत्रवियोग, वैधव्य आणि दत्तक पुत्रासह अखेरच्या श्वासापर्यंत तिने प्राणपणाने दिलेला ब्रिटिशांविरुद्धचा लढा हे सर्व ठळक प्रसंग गीतांमध्ये गुंफले आहेत. या गीतांचे पुस्तक प्रकाशनानंतर सादरीकरण करण्यात आले. या गीतांना संगीतकार श्री. आनंद प्रभुदेसाई यांनी प्रसंगानुरूप चाली लावल्या, तर श्री. राम तांबे व सौ. श्वेता जोगळेकर यांच्या सुमधुर गायनाने विशेषतः राणीच्या अखेरच्या पराक्रमाच्या पोवाड्याने श्रोते थरारून रोमांचित झाले.

या प्रेरणादायी कार्यक्रमाला श्रोत्यांनी भरभरून प्रतिसाद दिला. प्रमुख पाहुणे ॲड. श्री. विलास कुवळेकर उपस्थित होते. या वेळी विशेष उपस्थिती नगराध्यक्ष श्री. राहुलजी पंडित यांची होती. त्यांनी रत्नागिरीमध्ये झाशीची राणी लक्ष्मीबाई यांचा पुतळा उभा करण्यासाठी प्रयत्न करण्याचे आश्वासन दिले.

'क्रांतिज्वाला' हे पुस्तक कऱ्हाडे ब्राह्मण संघाच्या कार्यालयात उपलब्ध आहे.

कऱ्हाडे ब्राह्मण संघ, नागपूर

झाशी राणी स्मृतीदिन १८ जून २०१७ रोजी
नागपूर संघाने उत्साहात साजरा केला.

वरती बघता इंद्रधनुचा गोफ दुहेरी विणलासे
सौ. अनुराधा गुणे, कोल्हापूर - मो. ०२३१-२६२७०१४

कऱ्हाडे ब्राह्मण संघ, मुंबई - आवाहन

देशासाठी आपल्या प्राणाची आहुती देणाऱ्या आपल्या शूरवीर सेनादलाला **रविवार, दिनांक ६ ऑगस्टचा श्रावणसंध्या कार्यक्रम** आपण समर्पित करणार आहोत. त्यादिवशी Armed Forces Flag Day Fund या नावाने गोळा केलेले १००१ चेक सैन्यदलाला देण्याचा संकल्प आपण केला आहे.

आम्ही आपल्याबरोबर आहोत, आपल्या त्यागाची आम्हाला जाणीव व अभिमान आहे, हा छोटासा संदेश त्यांच्यापर्यंत पोहोंचविण्याचा आमचा प्रयत्न आहे.

दि. ६ ऑगस्ट आता जवळ आला

आहे. ज्यांनी अजूनपर्यंत या आवाहनाला प्रतिसाद दिलेला नाही, त्यांनी कृपया वेळ न दवडता लवकरात लवकर चेक पाठवून या देशकार्यात सहभागी व्हावे.

आपण आम्हाला संपर्क करून चेक देणार असल्याचे कळविल्यास आमचे कार्यकर्ते आपली भेट घेऊ शकतील. आपणास परत एकदा कळकळीचे आवाहन की, लवकरात लवकर सेनादलाच्या या फंडाला चेक देऊन त्यांच्याप्रति सन्मान प्रकट करू या.

जय हिंद!

विजय आंबर्डेकर,(९८१९८८५६६५)

क. ब्रा. संघ, मुंबई

'संपर्क 'चा अंक आपल्याला उशिरा हातात पडला तरी, आपण क.ब्रा.संघ मुंबईच्या आवाहनास प्रतिसाद देऊन त्यांच्या कार्यकर्त्यांशी संपर्क साधावा.**संपादक**

।।श्री।।

स्थापना : गणेश चतुर्थी १९९३

सर्व कऱ्हाडे ब्राह्मण परिवारास हार्दिक शुभेच्छा

प्रकाश जठार यांचे

ज्योती एन्टरप्रायझेस

(निवडलेला किराणा माल, सर्व प्रकारचे मसाले व सुका मेवा होलसेल व रिटेल भावात मिळण्याचे एकमेव ठिकाण)

पत्ता - गाळा नंबर २, गिरीश अपा., गोपाळ नगर, गल्ली नंबर २, डोंबिवली (पूर्व) पिन - ४२१२०१,

फोन-०२५१२४४१२१२, भ्रमणध्वनी - ९८१९२५१४१२

मंगल तोरण काय बांधले नभोमंडपी कुणी भासे

डॉ. श्री. प्रकाश गुणे, कोल्हापूर - मो. ९४२३८६०८७५

पुणे - वासंतिक मेळावा

संघाच्या नव्या वर्षांची सुरुवात वासंतिक मेळाव्याने होते. या वर्षी तो शनिवार, २२ एप्रिल २०१७ रोजी पुण्याई हॉल, पौड रोड, पुणे येथे संध्याकाळी ६ ते ९ या वेळात संपन्न झाला. संघाचे अध्यक्ष श्री. लक्ष्मीकांत देसाई यांनी या कार्यक्रमाचे नियोजन केले. सेलेब्रिटी प्रथमेश लघाटे हे या कार्यक्रमाचे मुख्य आकर्षण होते. तसेच जे व्यावसायिक ज्यांच्या अनेक पिढ्या एकाच व्यवसायात उत्तम काम करीत आहेत, अशांचे सत्कार यामध्ये केले. या कार्यक्रमास संघाच्या काही सभासदांनी देणगी देऊन खर्चाचा भार उचलला.

सुरूवातीला, आलेल्या सभासदांचे स्वागत हे सुमधुर पन्हे देऊन करण्यात आले. प्रथम सत्र सायं. ठीक ५.४५ वा श्री. प्रथमेश लघाटे यांचे रागदारी, भजन इत्यादी गायनाने संपन्न झाले. हिंदुस्थानी शास्त्रीय संगीतात राग व तो आळवण्याची वेळ यांचे अतूट नाते आहे. तो राग ठराविक वेळी सादर केल्यास त्यातील भाव , रस व परिणाम साध्य होतात . हे लक्षात घेऊन श्री. प्रथमेश लघाटे यांनी संध्यासमयीचा राग दुर्गाच्या गायनाने सुरुवात केली. राग आळविणारे ते स्वतः व श्रोते इतके गुंगून गेले की, एक तास कसा गेला, कळले नाही. भजन व सुगम संगीताची सुरुवात संगीत शाकुंतल नाटकातील खमाज रागावर आधारित पंचतुंड नररुंडमालधर.. या नांदीने केली. नंतर 'जय शंकरा । गंगाधरा' हे मंदारमाला नाटकातील अहिर भैरव रागातील गीत सादर केले. त्यानंतर काटा रुते कुणाला (हे बंध रेशमाचे, राग भीमपलास), बगळ्यांची माळ फुले(राग पहाडी), घेई छंद मकरंद (राग धानी, राग सरलवरली - दोन्ही रागात) इत्यादी गीते व अवघे गर्जे पंढरपूर, संतभार पंढरीत इत्यादी भजने सादर केली. ह्या कार्यक्रमात अभिजित बारटक्के - तबला व लीलाधर चक्रदेव - हार्मोनियम यांनी साथ संगत केली.

शेवटी अगा वैंकुठीच्या राया ह्या भैरवीने प्रथम सत्राची सांगता झाली. या कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन सौ. वैशाली वर्णेकर यांनी अतिशय सुरेख केले.

यानंतर दुसऱ्या सत्रात प्रथम अध्यक्ष श्री. लक्ष्मीकांत देसाई यांनी प्रास्ताविक केले. संघाचे विविध कार्यक्रम, वैद्याकिय व शैक्षणिक मदत दिली जाते याबद्दल माहिती दिली. तसेच आजच्या कार्यक्रमात व्यावसायिक लोकांचे सत्कार करण्यामागे आपल्या समाजातील लोकांनी पिढीजात उत्तम, आदर्श व्यवसाय केल्याचे उदाहरण समोर ठेवावे व व्यवसाय करावा, हा उद्देश असल्याचे सांगितले. या कार्यक्रमात नव्याने अनेक सभासद झाले व संघास कार्यक्रमासाठी देणग्या

मिळाल्या. त्या सर्व देणगीदारांचे आभार मानले.

यानंतर अध्यक्ष श्री. देसाई यांच्या हस्ते पुणे महापौर सौ. मुक्ता टिळक यांचा सत्कार करण्यात आला. तसेच प्रथमेश लघाटे ह्यांचा सत्कार महापौर सौ. मुक्ता टिळक यांच्या हस्ते करण्यात आला.

महापौर सौ. मुक्ता टिळक यांच्या हस्ते पुढील सर्व व्यावसायिक यांचे सत्कार करण्यात आले.

१) मे. डी. व्ही. भाटवडेकर अँड सन्स . – या अप्पा बळवंत चौकातील कपड्याच्या दुकानाचा विशेष परिचय श्री. हेमंत पुराणिक यांनी करून दिला व दुकानाने १०० व्या वर्षात पदार्पण केल्याबद्दल तिसऱ्या पिढीचे श्री. गोपाळ भाटवडेकर यांनी सत्कार स्वीकारला. २) ८१ व्या वर्षात पदार्पण केल्याबद्दल पुणे गेस्ट हाऊसचे श्री. सरपोतदार ह्यांचा परिचय श्री. मकरंद फणसळकर ह्यांनी करून दिला व सत्कार करण्यात आला. ३) मोघे कुटुंबीय हे मूळचे रत्नागिरी जिल्ह्यातील लांजा तालुक्यातील वेरळ येथील. पेशवे काळापासून अंत्यसंस्कार करणारे श्री. मोघे कुटुंबीय. सध्या पुण्यात ६ कुटुंबे हाच व्यवसाय करतात – श्री. मोघे कुटुंबीयांचा इतिहास व परिचय श्री. सुहास खानवलकर यांनी करून दिला. यानंतर महापौर सौ. मुक्ता टिळक यांनी ब्राह्मण समाजाने मागे राहू नये व एकजूट राहावे याबद्दल थोडक्यात मार्गदर्शन केले. हेमंत हिर्लेकर यांनी उपस्थितांचे आभर मानले नियोजनानुसार कार्यक्रम पार पाडण्यात मकरंद फणसळकर, सौ. मुक्ता चांदोरकर, हेमंत हिर्लेकर ,श्रीकांत गुर्जर या विश्वस्तांनी मेहनत घेतली. अशाच प्रकारचे शिस्तबद्ध व सुनियोजित कार्यक्रम संघाने करावेत, अशी उपस्थितांनी दाद दिली.

मधुरा शहाणे ह्यांनी दुसऱ्या सत्राचे सुरेख सूत्रसंचालन केले. सतीश भोपटकर, माजी अध्यक्ष श्री. अरविंद नवरे व विश्वस्त गिरीश शेवडे, हरी मुणगेकर उपस्थित होते. संयुक्ता ठाकूर यांनी फोटो काढण्याचे काम उत्तमरीतीने व चोख बजावले. कार्यक्रमास सुमारे ६५० लोकांची उपस्थिती होती. श्रीवल्लभ केटरर्सचे श्री. गजानन पाध्ये यांच्या सुग्रास भोजनाचा आस्वाद घेऊन कार्यक्रम संपला .

– श्री. सुहास खानवलकर
क.ब्रा.संघ, पुणे

झाशीच्या राणीचा स्मृतीदिन - पुणे

दर वर्षीच्या प्रथेनुसार आपल्या संघातर्फे १८ जून रोजी रणरागिणी झाशीची राणी लक्ष्मीबाई यांचा स्मृतिदिन बालगंधर्व रंगमंदिर परिसरातील झाशीच्या राणीच्या अश्वारूढ पुतळ्यास पुष्पहार अर्पण करून साजरा केला जातो. या वर्षी तो रविवार, १८ जून २०१७ रोजी साजरा करण्यात आला . संघाच्या विनंतीस मान देऊन मॉडर्न गर्ल्स माध्यमिक विद्यालयाच्या विद्यार्थिनी, शाळेचे बँड पथक, मुख्याध्यापिका सौ. तांबे, नगरसेविका व मॉडर्न संस्थेच्या अध्यक्षा सौ. जोत्स्ना एकबोटे, मॉडर्न संस्थेचे श्री. मिलिंद एकबोटे उपस्थित होते. त्या वेळी संघाचे लक्ष्मीकांत देसाई, सुहास खानवलकर, हेमंत पुराणिक, मकरंद फणसळकर, गोपाळ भाटवडेकर, सौ. मुक्ता चांदोरकर, सतीश भोपटकर आदी विश्वस्त हजर होते.

सकाळी ९ वाजता सौ. मुक्ता टिळक (प्रथम नागरिक, महापौर पुणे म.न.पा.) यांचे हस्ते प्रथम झाशीच्या राणीच्या अश्वारुढ पुतळ्यास पुष्पहार अर्पण केला गेला . व त्यानंतर अध्यक्ष श्री. लक्ष्मीकांत देसाई यांचे हस्ते पुष्पहार अर्पण केला गेला. त्या वेळी शाळेच्या बँड पथकाने मानवंदना दिली. सर्व उपस्थित सभासदांनी, शाळेच्या विद्यार्थ्यांनी टाळ्यांचा कडकडाट केला.

हा दिवस भारतभर झाशीच्या राणीचा स्मृतिदिन म्हणून पाळला जातो .

– श्री. सुहास खानवलकर

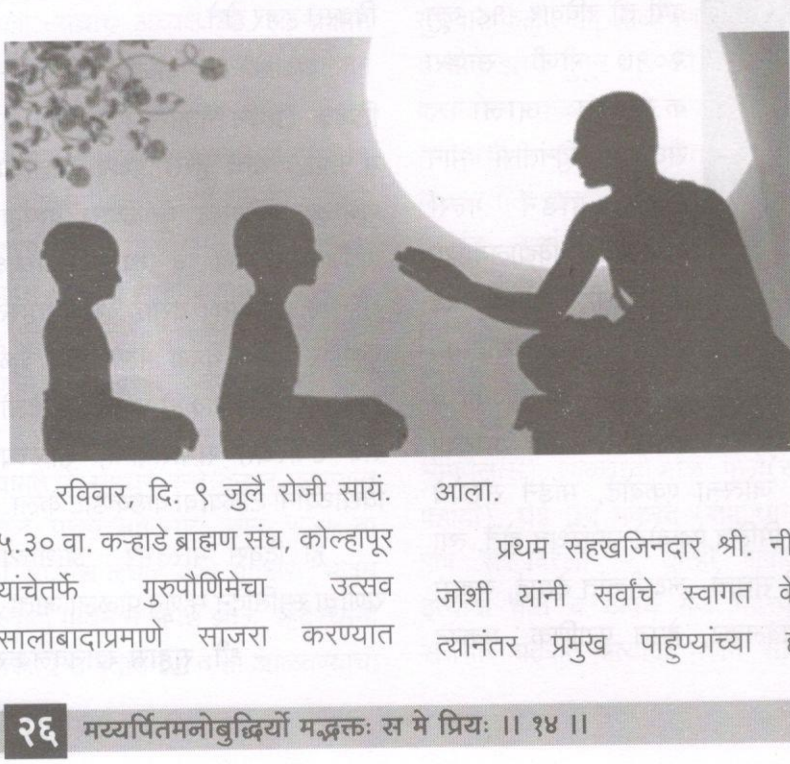
ॐ गं गणपतये नमः

कऱ्हाडे ब्राह्मण संघ- पुण्यस्मरण, कोल्हापूर

दि. १८ जून २०१७ रोजी संघ कार्यालयात श्री महाराणी लक्ष्मीबाई यांचे पुण्यस्मरण करण्याकरिता कऱ्हाडे ब्राह्मण संघ, कोल्हापूर कार्यालयात सकाळी १० वाजता सभा आयोजित केली होती. श्री. मिलिंद पावनगडकर, श्री. अजित कारखानीस, सौ. अश्विनी तांबे यांनी श्री महाराणी लक्ष्मीबाईंच्या कार्याचा उल्लेख करून स्मरण केले. कार्यक्रमात धर्मराज पंडित यांनी स्वागत केले. श्री. आनंद खंडकर, श्री. तांबे आणि इतर सभासद हजर होते. श्री. नीतेश यांनी सभासदांचे आभार मानले. ब्राह्मण महासंघ, पुणे यांचे मध्यवर्ती कार्यक्रमानुसार दर वर्षी १८ जून रोजी श्री महाराणी लक्ष्मीबाई यांचे पुण्यस्मरण करण्याचे आमच्या संघाने ठरवले. त्याचप्रमाणे शालेय किंवा महाविद्यालयीन विद्यार्थिनींना कोणत्याही क्रीडाप्रकारामध्ये उल्लेखनीय कामगिरी केल्याबद्दल पारितोषिक देण्याचे ठरले आहे व त्याचे वितरण संघाचे पारितोषिक वितरणाच्या वेळी करण्याचे येईल.

– मिलिंद पावनगडकर

गुरुपौर्णिमा उत्सव-क. ब्रा. संघ, कोल्हापूर



रविवार, दि. ९ जुलै रोजी सायं. ५.३० वा. कऱ्हाडे ब्राह्मण संघ, कोल्हापूर यांचेतर्फे गुरुपौर्णिमेचा उत्सव सालाबादाप्रमाणे साजरा करण्यात आला.

प्रथम सहखजिनदार श्री. नीतेश जोशी यांनी सर्वांचे स्वागत केले. त्यानंतर प्रमुख पाहुण्यांच्या हस्ते फोटोपूजन करण्यात आले. संस्थेच्या अध्यक्षा सौ. अनुराधा गुणे यांनी प्रास्ताविक केल्यानंतर प्रमुख पाहुणे वेदमहर्षी श्री. मंदार साधलेगुरुजींनी गुरूचे महत्त्व व दशग्रंथी ब्राह्मण होण्यासाठी किती अभ्यास करावा लागतो याचे अतिशय विद्वत्तापूर्ण विवेचन केले. या वेळी त्यांचे पाठांतर ऐकून सर्व श्रोते आश्चर्यचकित झाले. त्यानंतर अतिशय भावपूर्ण व श्रद्धेने गुरुपौर्णिमेचा उत्सव संपन्न झाला.

श्री. मिलिंद पावनगडकर

क.ब्रा.संघ, कोल्हापूर

कऱ्हाडे ब्राह्मण युवा बैठक, पुणे

एक आटपाट नगर होतं. तिथे 'कऱ्हाडे ब्राह्मण संघ' अनेक वर्षे कार्यरत होता, नानाविध उपक्रमांतून जातीसाठी जे शक्य आहे ते करत होता. विविध विषयांवरील व्याख्यानं, शालेय शिक्षणात घवघवीत यश मिळवलेल्यांचा सत्कार, वासंतिक उत्सव, गाण्याचे कार्यक्रम असे अनेक कार्यक्रम संघाकडून वर्षानुवर्षे सुरू होते. आपल्या कार्याला मर्यादित न ठेवता, इतर अनेक गरजू मंडळींसाठी देखील संघातर्फे अनेक उपक्रम सुरू असतात. पण तरुणाईचा म्हणावा तसा प्रतिसाद मिळत नसे.

दरम्यान, काही उत्साही तरुण मंडळी एकत्र आली आणि फेसबुकच्या माध्यमातून एकत्र येऊ लागली. तिथेही प्रतिसाद संमिश्र मिळत असे. अनेकदा या मंडळींनी केवळ ३ आणि ४ लोकांत बैठकी घेतल्या, पण प्रयत्न थांबवले नाहीत. दुसरीकडे कऱ्हाडे उद्योजक मंडळी एकत्र आली आणि त्यांनीही आपल्या परीने तरुणाईला, उद्योजकांना आणि आपल्या जातीसाठी एकत्र करण्यासाठी यथाशक्ती प्रयत्न सुरू केले आणि 'कऱ्हाडे ब्राह्मण बिझिनेस फोरम' ची स्थापना केली.

एके दिवशी संघातील मंडळींचा अनुभव, बिझिनेस फोरममधील मंडळींचं मोलाचं सहकार्य आणि तरुणांचा उत्साह यांच्या संयुक्त विद्यमाने तरुणाईसाठी काही तरी नेहमीपेक्षा काही वेगळं करता येईल का यासाठी प्रयत्न व चर्चा सुरू झाली आणि फेसबुकतर्फे होणाऱ्या पण अल्प प्रतिसादामळे बंद असलेल्या बैठका पुन्हा सुरू कराव्यात असं ठरलं आणि एरवी निव्वळ चहा-पानाला (कांहीना कॉफीच लागते) भेटणारे आम्ही एक काही तरी दिशानिश्चिती, तरुणांसाठी उपक्रम याकरता ही बैठक घेऊ, असं ठरवून कामाला लागलो.

दिनांक ९ जुलै रोजी सदर बैठक ठरली. आजवर बागेतून, हॉटेलातून होणारी बैठक थेट वेगळ्या हॉलमध्ये जाऊन बसली. पूर्वानुभव पाहता आम्ही प्रतिसादाबद्दल सुरुवातीला साशंक होतो. पण जसजसा प्रत्यक्ष बैठकीचा दिवस जवळ येत गेला, तसे अनेकांनी आम्हाला संपर्क साधून निश्चिती कळवली. बैठक पुण्यात होती, तरी मुंबईहूनदेखील मंडळी येणार असं ठरलं. एकूणच, या वेळचा उत्साह दांडगा होता.

प्रत्यक्ष बैठकीचा दिवस उजाडला. पुण्यातील कर्वे रोडवरील अंबर हॉल येथे बैठक होती, नियोजित वेळेप्रमाणे मंडळी यायला सुरुवात आली आणि ठीक ५.३० वाजता सुरुवात झाली, तीही नाश्त्याने. (Refreshment असे वाचावे)

त्यानंतर ज्या फेसबुक ग्रुपच्या माध्यमातून सदर बैठक होत होती, त्यातील हृषीकेश पळसुलेदेसाई आणि व्यंकटेश करंबेळकर यांनी थोडक्यात रूपरेषा मांडली. हृषीकेशने हा फेसबुक ग्रुप म्हणजे काय, त्याचा इतिहास, आजवर घेतलेल्या बैठकांची माहिती तसेच ग्रुपच्या मध्यमातून झालेल्या ट्रिप, ट्रेक आणि सामाजिक कार्य याबद्दल उपस्थितांना माहिती दिली. कऱ्हाडे ब्राह्मण संघ-पुणेचे अध्यक्ष लक्ष्मीकांत देसाई यांनी संघाबद्दल माहिती दिली. कऱ्हाडे ब्राह्मण बिझिनेस फोरमचे श्री. निशिकांत मोघे यांनी सदर आस्थापना काय आणि कशा प्रकारे काम करते, याबाबत ४ शब्द मांडले.

त्यानंतरचा भाग होता तो देवाण घेवाणीचा. आयोजकांनी स्वतः काही मुद्दे मांडले. यामध्ये,

१) कऱ्हाडे ब्राह्मण तरुणांसाठी विविध उपक्रम सुरू करणे.

२) नोकरीसंबंधी मार्गदर्शन करणे, माहिती गोळा करणे.

३) कोणी नवा व्यवसाय सुरु करू इच्छित असल्यास त्याला यथाशक्ती सहकार्य करणे.

४) उपयुक्त व्याख्यानांचे आयोजन करणे / वाढवणे.

इत्यादी मुद्दे मांडून त्यावर उपस्थितांकडून प्रतिक्रिया मागवण्यात आल्या आणि सर्वांनी अतिशय उत्तम प्रकारे बदल, कल्पना सुचवल्या, जसे की-

१) वाचनाची आवड वाढावी यासाठी आपल्याकडे असलेली पुस्तके आपापसात वाटणे.

२) गरजू/ होतकरू विद्यार्थ्यांसाठी शक्य तेवढी आर्थिक मदत गोळा करणे.

३) विविध खेळांसाठी प्रोत्साहन देणे, किमान एकत्र येणे.

४) सोशल मीडिया, ईकॉमर्ससंबंधी व्यवसायात अनुभवी मंडळींची मदत मिळवून देणे.

५) डॉक्टरांची व्याख्याने आयोजित करणे, रक्तगटासंबंधी माहिती गोळा करणे.

६) गुंतवणूक, सोशल मीडिया, कायदा यासंबंधी मार्गदर्शन करणे.

७) सामाजिक कार्य वाढवणे.

यात ऋत्विक पंडित, अजय मोघे, वर्षा वर्णेकर, अबोली पित्रे, केतकी नाटेकर, अमित शहाणे, सुहास हर्षे, अभिजित पुरोहित, संतोष सबनीस यांनी आपली मते मांडली.

कार्यक्रमाच्या शेवटी हृषीकेशने आभार प्रदर्शन केले. बुजुर्ग मंडळींसोबत आम्ही कसे भेटतो, बसतो- अशी सुरुवात त्याने केली आणि लोकांनी त्याला आवरलं.

तेव्हा पुढील नियोजन, वाटचाल वरती उल्लेख केलेल्या विविध कल्पनांचे प्रत्यक्ष आचरण यासंबंधी बैठक १९ ऑगस्ट २०१७ रोजी ठरली आहे. त्या संबंधी अधिकृत माहिती लवकरच दिली जाईल. जास्तीत जास्त उपस्थिती अपेक्षित आहे. या कार्यक्रमाला कऱ्हाडे ब्राह्मण संघ, कऱ्हाडे ब्राह्मण बिझिनेस फोरम, मकरंद फणसळकर, लक्ष्मीकांत देसाई, निशिकांत मोघे, अमित शहाणे आणि इतर सर्व ज्ञात-अज्ञात मंडळींचे सहकार्य मिळालं त्याबद्दल त्यांचे, मनःपूर्वक आभार.

तर अशी ही एका नव्या उपक्रमाची, बैठकीची पाचा उत्तराची कहाणी साठा उत्तरी सुफळ संपूर्ण.

– लक्ष्मीकांत देसाई

रोज विसरावा तो अहंकार

रोज विसरावा तो अहंकार
नित्य स्मरावा तो निरंकार ।
काम, क्रोध करतो सर्वनाश
अती लोभात होतो विनाश ।
हृदयात ठेवा भाव निःस्वार्थ
अनुभवावे सुख ते परमार्थ ।
मितभाषी असतो सदासुखी
व्यर्थ बोलेल तो होईल दुःखी ।
भगवंत नामास रोज स्मरावे
मायबापास कधी न भुलावे ।
मनुष्य जन्म मिळतो एकवार
रामनामात सुख ते अपरंपार ।

सिंधुदुर्ग जिल्हा कऱ्हाडे ब्राह्मण संघ, सावंतवाडी

सिंधुदुर्ग जिल्हा कऱ्हाडे ब्राह्मण संघ, सावंतवाडी या न्यासातर्फे रविवार, दि. १८ जून २०१७ रोजी सावंतवाडी येथील मातृछाया मंगल कार्यालयात झाशीची राणी कै. लक्ष्मीबाई यांचा स्मृतिदिन साजरा करण्यात आला. या कार्यक्रमाला प्रमुख पाहुण्या व उद्घाटक म्हणून कुडाळ येथील नाथ पै विद्यालयाच्या सेवानिवृत्त प्राचार्या, स्काउट गाईड जिल्हा आयुक्त तथा नगर पंचायतच्या विद्यमान नगरसेविका माननीय सौ. उषाताई आठल्ये लाभल्या. या वेळी कै. लक्ष्मीबाई यांच्या प्रतिमेला पुष्पहार अर्पण करून त्यांच्या पराक्रमी, कर्तबगारीच्या कारकिर्दीबाबत सौ. गीता गर्दे यांनी उपस्थितांना माहिती दिली. यानंतर दहावी/बारावी परीक्षेत नेत्रदीपक यश संपादन केलेल्या, जिल्ह्याभरातून आलेल्या गुणवंत विद्यार्थ्यांना सौ. उषाताई आठल्ये यांच्या हस्ते गुलाबपुष्प व पारितोषिक देऊन गौरवण्यात आले. या वेळी कऱ्हाडे ब्राह्मण यांची संपूर्ण माहिती संकलित करून आधुनिक तंत्रज्ञानाचा उपयोग करून तयार करण्यात आलेल्या संकेतस्थळाचे (वेबसाईट) सौ. उषाताई आठल्ये यांच्या शुभ हस्ते उद्घाटन करून लोकार्पण करण्यात आले. या कार्यक्रमाचे औचित्य साधून झाशीची राणी लक्ष्मीबाई यांच्यासारख्या धाडसी, कर्तृत्ववान, शिक्षणक्षेत्रामध्ये उल्लेखनीय कामगिरी केलेल्या सिंधुदुर्ग जिल्ह्यातील कऱ्हाडेभूषण कार्यक्रमाच्या प्रमुख पाहुण्या सौ. उषाताई आठल्ये यांचा शाल, श्रीफळ, गौरवचिन्ह देऊन न्यासाचे अध्यक्ष श्री. प्रमोद भागवत यांच्या हस्ते सत्कार करण्यात आला. या वेळी व्यासपीठावर उपाध्यक्ष श्री. अविनाश मणेरीकर, श्री. प्रदीप जोशी, श्री. विनय सामंत उपस्थित होते. या वेळी जिल्ह्याभरातून कऱ्हाडे महिला-भगिनी व बांधव मोठ्या प्रमाणात उपस्थित होते. कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन सौ. संप्रवी कशाळीकर यांनी केले. कार्यक्रम यशस्वी होण्यासाठी श्री. प्रदीप जोशी, श्री. प्रकाश सप्रे, श्री. विहंग देवस्थळी, श्री. रवींद्र गगनग्रास , श्री. राजेश पित्रे, सौ. विशाखा सप्रे, श्री. हर्षद कशाळीकर, श्री. प्रसाद नाख्ये, कु. तेजल सप्रे यांनी खूप परिश्रम घेतले.

सात गोष्टी जीवनात आत्मसात केल्याने चमत्कारिक परिवर्तन होईल

जन्म मिळाला आणि निघून गेला, सृष्टी बनली आणि नष्ट झाली; तरीही जो नष्ट होत नाही, तो आपला आत्मा आहे. त्याचा साक्षात्कार करण्यासाठी साधकाला सात गोष्टी आत्मसात कराव्या लागतील :

१) ब्राह्ममुहूर्तावर उठणे आणि शांत बसणे : सूर्योदयाच्या सव्वादोन तासांपूर्वी ब्राह्ममुहूर्त आरंभ होतो. सूर्योदयापूर्वी एक-दीड तास जरी अगोदर उठलात, तरी तुम्ही ब्राह्ममुहूर्तावर उठलात असे समजा. उठताच काहीही न करता शांत बसा. 'जो सुखाला, दुःखाला, जीवनाला, मृत्यूला जाणणारा आत्मदेव आहे; मी त्या सत्-चित्-आनंदस्वरूपाच्या माधुर्यात शांत होत आहे. हे मायाविशिष्ट शरीर माझे नाही; परंतु माया आणि मायेचे खेळ मज चैतन्यामुळे प्रकाशित होतात. ते चैतन्य मी आहे. सोऽहम, या ब्रह्मभावात एक-दोन मिनिटे बसून राहा. भगवान श्रीकृष्णसुद्धा झोपेतून उठल्यावर काही वेळ शांत बसत असत. मीसुद्धा शांत बसतो. खूप लाभ होतो. दिवसभर काम केल्याने जे मिळेल ते नश्वर मिळेल, सुटणारे दुःख देणारे मिळेल किंवा थोडेसे, मिटणारे, तुच्छ, किरकोळ सुख मिळेल; परंतु झोपेतून उठल्यानंतर काही न केल्याने सुख आणि दुःखाला थिटे करून परमात्म्याची भेट घालून देणारे पद (परमात्म-पद) मिळेल.

दिवसा केलेल्या पूजा-आरतीने लाभ होतो; पण याचा लाभ अनेक पटींनी अधिक होतो. काशी आणि मक्केला जाणे सर्वांच्या हातची गोष्ट नाही. सकाळी झोपेतून उठताच काही वेळ शांत व्हा, मग हजारदा काशी वा मक्केला गेल्यानंतरही जो मिळेल की नाही सांगता येत नाही, त्या परमात्म्याला तुम्ही भेटू शकता.

२) प्रार्थना : रोज प्रार्थना करा की- 'हे परमेश्वरा! हे गुरुदेवा! हे इष्टदेवा! माझे हृदय पवित्र होवो; पवित्र भाव आणि पवित्र ज्ञानाचा माझ्यात विकास होवो. सर्वांमध्ये जी एक सत्ता वसलेली आहे, ती साक्षी, चैतन्य, सत्स्वरूप आहे.

आदि सचु जुगादि सचु ।।
है भी सचु नानक होसी भी सचु ।।

त्या सत्स्वरूपात माझी स्थिती व्हावी. असत् शरीरात, असत् सुख-दुःखात स्थिती झाल्याने माझा कित्येकदा जन्म-मृत्यू झाला. आता मी सत्मध्ये स्थित व्हावे. 'ना साबणाने हृदय पवित्र होईल, ना पाण्याने. प्रार्थनेनेच हृदय पवित्र होईल.'

३) प्रणवचा दीर्घ जप : सकाळी गुरुमूर्तीला, इष्टमूर्तीला न्याहाळीत प्रणवचा दीर्घ जप करावा. ॐकार सिद्धी हा जीव आणि ईश्वरामधील एक सुंदर सेतू आहे. प्रणवचा दीर्घ जप एकाग्रतेची गुरुकिल्ली आहे. एकाग्रता शक्तीचा संचय करते. 'ॐ' बीजमंत्र भोग, मोक्ष, आरोग्य, आयुष्य आणि साफल्य देणारा आहे. त्याचबरोबर हा शांती, आत्मबळ आणि बुद्धीचाही विकास करतो. आजपासून याचा जप सुरू करा. आजच दिवसभरात तुम्हाला याच्या सुंदरतेचा, याच्या महानतेचा थोडासा अनुभव होईल, उद्या आणखी जास्त होईल. दहा-वीस दिवसांनी तर तुमच्या शरीरातील पेशींमध्ये व मनात बरेच परिवर्तन होईल.

४) ध्यान : सकाळी ध्यानात वेळ व्यतीत केला पाहिजे. ध्यानासमान कोणतेही तीर्थ नाही, कोणताही यज्ञ नाही, कोणतेही तप नाही, कोणतेही दान नाही, कोणतेही स्नान नाही. कर्म करताना अधूनमधून एक-दोन मिनिटे ध्यान केल्याने तुमच्या कर्माची शोभा आणखी वाढेल आणि तुमच्या चित्तातही कर्म करण्याचा आनंद येईल.

५) प्राणायम : दररोज प्राणायाम केला पाहिजे. प्राणायाम केल्याने पापनाशिनी शक्ती, रोगप्रतिकारक शक्ती, अनुमान शक्ती, क्षमाशक्ती व शौर्यशक्ती विकसित होते; तसेच स्मरणशक्तीसुद्धा वाढते. जे प्राणायामपरायण आहेत, अशा निष्पाप साधकांच्या हृदयात आत्मप्रकाश होतो.

श्वास घेऊन-रोखून ठेवून भगवन्नाम-जप केल्यास त्याचा शतपटीने प्रभाव होतो. भगवान्नामासह दररोज केलेला प्राणायाम थोड्याच दिवसांत तुम्हाला प्रसन्नचित्त, मधुमय, मधुर स्वभावी आणि सद्भावनेने संपन्न करू शकतो.

६) मौन : मौन राहण्याचा अभ्यास (सराव) करा. मौनामुळे आंतरिक शक्तीचा विकास होतो, मनोबल व बुद्धिबल वाढते. बोलल्याने शरीरातील मज्जा, ओज आणि जीवनशक्ती हे तिन्ही खर्च होतात. म्हणून सारगर्भित बोला, दहा शब्दांऐवजी सहातच काम निपटवा. रोज़ कमीत कमी तीन तास मौन राहण्याचा अभ्यास करा.

७) आपले दोष दूर करण्याचा दृढ संकल्प करा : साधन केल्याने सद्भाव तसेच बऱ्याच सिद्धी येतात. परंतु आपल्यात काही ना काही दोष असतात, म्हणून परमसिद्धी-ब्रह्मज्ञान होत नाही. आपले दोष दूर करण्यासाठी सकाळी दृढ संकल्प करा आणि त्यातच संलग्न राहा. यासाठी जीवनात काही व्रत-नियम असले पाहिजेत, दृढता असली पाहिजे.

आपले जीवन उन्नत करण्यासाठी वरील सात महत्त्वाची कार्ये अवश्य केली पाहिजेत. साधकाने या सात गोष्टी आपल्या जीवनात आत्मसात केल्या, तर थोड्याच दिवसांत त्याच्या जीवनात चमत्कारिक परिवर्तन होईल.

nakhye
UDYOG
AT YOUR SERVICE

NAKHYE'S
ASHOK
~SWEETS~

ALL TYPES OF MITHAI, BENGALI SWEETS, FARSAN, SNACKS, DRY FRUITS.

M/S. NAKHYE FOODS LLP. Tel - +91251 2482106, +91251 2483476.
•SHOP NO.1: Everest House, Pandit Deendayal Rd. Dombivli (W)-421202. Mo. - 97026 55000.
•SHOP NO.2: Everest Shopping Center, Phadke Rd. Dombivli (E)-421201. Tel - +91251 2433193. Mo. - 9702811122.

Shubhmangal
CATERERS & AC HALL

Everest Shopping Center, Lokmanya Tilak Chowk,
Near Railway St., Dombivli (E) - 421201.
Tel: (Hall) 0251 - 2860720, 9702666000, Fax: 2483351.
Email: ynakhye@gmail.com
Website: www.shubhamangalhall.com

EVEREST
~HALL~

AN AIR CONDITIONED HALL
FOR ALL PROGRAMMES
WITH INDOOR CATERING FACILITY
AND ALL OTHER SERVICES

M. Gandhi Road, Dombivli (west).
Tel.: 9702622000, 9702011131

EVEREST
DISTRIBUTORS

DISTRIBUTORS FOR
Kwality Walls (HUL), Idea Cellular, Tropicana (Pepsico),
Chitale Bandhu Mithaiwale, Mother Dairy

Everest House, Pandit Deendayal Road,
Dombivli (W) - 421202. Maharashtra, India.
Tel: +91 251- 2483476, 2482106.
Fax: +91 251- 2483351. Email: anakhye@gmail.com

finVantage

EQUITY: Derivatives Commodities, DP, IPO,
Mutual Fund, Realty, Life and General Insurance,
PMS and Financial Planning Advisory

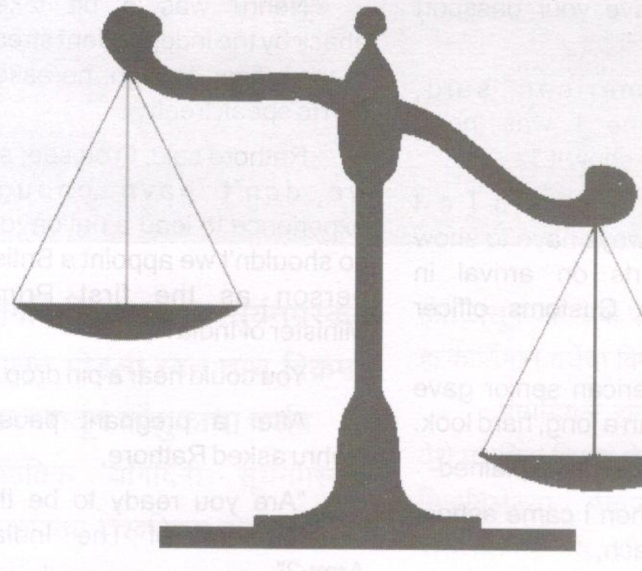
M/s. Finvantage Services(P) Ltd.
2nd Floor, Everest House, M. G. Road,
Dombivli (W)-421202. Tel.: 91251 2480305

श्रावण मासी हर्ष मानसी हिरवळ दाटे चोहिकडे,
श्री. संजय अंबर्डेकर, ठाणे – मो. ९८२०४१७९८१

ॐ गं गणपतये नमः

जैसा कर्म करोगे, वैसाही फल पाओगे

तुम्ही कर्म केलेत की, त्याचे फल तुम्हाला चिकटलेच समजा. फल भोगल्याशिवाय तुमची सुटकाच नाही. कितीही खटपटी-लटपटी केल्या तरी परिणाम भोगल्याशिवाय सुटका नाही. तुम्ही जाल तिथे कर्म तुमचा पिच्छा सोडणार नाही.



फार वर्षांपूर्वीची सत्यघटना

अहमदाबादला एक विद्वान, अनुभवी सत्र न्यायाधीश होते. वेदान्ताचे गाढे अभ्यासक, कर्मसिद्धांतावर त्यांचा जबर विश्वास होता.

एका गावी कोर्टाचे काम चालू असता, सत्र न्यायाधीश सूर्योदयाचे वेळी नदीकाठी प्रातर्विधीसाठी गेलेले असताना, जवळून एक माणूस पळतांना आणि हातात सुरा घेतलेला दुसरा माणूस त्याचा पाठलाग करतांना त्यांनी पाहिले. सुराधारी माणसाने पळणाऱ्या माणसाच्या पाठीत सुरा खुपसला व तो माणूस खाली पडून तत्काळ मेला. खुनी माणसाचा चेहरा जज्जसाहेबांनी बरोबर पाहिला. पुढे पोलीस तपास होऊन ५-६ महिन्यांनी तो खुनाचा खटला कोर्टात दाखल झाला. त्याच न्यायाधीशापुढे ठेवण्यात आला. परंतु कोर्टापुढे खुनाचा आरोपी उभा करण्यात आल्यावर न्यायाधीशांच्या लक्षात आले की, त्या दिवशी प्रत्यक्ष पाहिलेला हा माणूस नसून दुसराच आहे.

पुढे रीतसर खटला सुरू झाला व पोलिसांनी सदर आरोपीविरुद्ध इतका सबळ आणि ठोस पुरावा दाखल केला की, आरोपीच खरा खुनी होता, असे साक्षी पुराव्यावरून सिद्ध झाले.

जज्जसाहेब नक्की जाणत होते, हा खुनी नाही; पण न्यायाधीशाला पुराव्याच्या आधारावर निकाल द्यावा लागतो. फाशीची शिक्षा देणे भाग होते. परंतु न्यायाधीश वेदांती व कर्मसिद्धांतावर विश्वास ठेवणारे असल्यामुळे, शिक्षा देण्यापूर्वी आरोपीला आपल्या चेंबरमधे खासगीत बोलण्यासाठी बोलावले. आरोपी रडू लागला. ''महाराज'' मी निर्दोष आहे, खुनी नाही. पुरावा खोटा आहे.

जज्ज म्हणाले, ''मला माहीत आहे, पण माझा नाइलाज आहे. परंतु परमेश्वर निर्मित कर्माचा कायदा आहे. त्यांत काही गफलत तर नाही ना, याचा शोध मला घ्यायचा आहे.'' ते म्हणाले, ''तू ईश्वराला स्मरून खरे उत्तर दे. मरणापूर्वी खोटे बोलून पातक करू नकोस.''

''भूतकाळात तू कोणाचा खून केला होतास का?'' आरोपीने रडत-रडत सांगितले. ''पूर्वी मी एक सोडून दोन खून केले आहेत. त्या वेळी पैसा होता म्हणून हुशार वकील नेमला व पोलीस खात्यात पैसा भरला. आता परिस्थितीमुळे तसे करू शकत नाही.''

जज्जसाहेबांची खात्री झाली-ईश्वराच्या कर्मसिद्धांत कायद्यात कुठलीही त्रुटी नाही. पूर्वीच्या खटल्यात आरोपीची पुण्याई सबळ असल्यामुळे त्याच्या क्रियमाण कर्माला फल देण्यास विलंब झाला व ते संचितकर्मात त्याच्या खाती जमा राहिले आणि आता पुण्याईला ओहोटी लागल्याने या खेपेस तो पूर्ण निष्पाप असूनही गोवला गेला. आता त्याचे पूर्वीचे संचित कर्म प्रारब्ध म्हणून फलरूपाने त्याचे समोर उभे राहिले.

म्हणून वाईट कर्म करण्यापूर्वी माणसाने हजार वेळा विचार करावा. त्याचे फल आज ना उद्या भोगावेच लागते, त्या वेळी छाती पुढे करून माणसाने त्यास सामोरे जाण्याची तयारी ठेवावी.

Can you hear a pin drop?

What is the meaning of pin drop silence?

Following are some instances when silence could speak louder than voice.

Take 1:

Field Marshal Sam Bahadur Maneckshaw once started addressing a public meeting at Ahmedabad in English.

The crowd started chanting, "Speak in Gujarati.

We will hear you only if you speak in Gujarati."

Field Marshal Sam Bahadur Maneckshaw stopped. Swept the audience with a hard stare and replied,

"Friends, I have fought many a battle in my long career.

I have learned Punjabi from men of the Sikh Regiment;

Marathi from the Maratha Regiment;

Tamil from the men of the Madras Sappers;

Bengali from the men of the Bengal Sappers,

Hindi from the Bihar Regiment; and

Even Nepali from the Gurkha Regiment.

Unfortunately there was no soldier from Gujarat from whom I could have learned Gujarati."...

You could have heard a pin drop.

Take 2:

Robert Whiting,

an elderly US gentleman of 83, arrived in Paris by plane.

At French Customs, he took a few minutes to locate his passport in his carry on.

"You have been to France before, Monsieur?", the Customs officer asked sarcastically.

Mr. Whiting admitted that he had been to France previously.

"Then you should know enough to have your passport ready."

The American said, "The last time I was here, I didn't have to show it."

"Impossible! Americans always have to show their passports on arrival in France!", the Customs officer sneered.

The American senior gave the Frenchman a long, hard look.

Then he quietly explained-

"Well, when I came ashore at Omaha Beach,

at 4:40am, on D-Day in 1944, to help liberate your country, I couldn't find a single Frenchman to show a passport to...."

You could have heard a pin drop

Take 3:

Soon after getting freedom from British rule in 1947, the de-facto prime minister of India, Jawahar Lal Nehru called a meeting of senior Army Officers to select the first General of the Indian army.

Nehru proposed, "I think we should appoint a British officer as a General of The Indian Army, as we don't have enough experience to lead the same."

Having learned under the British, only to serve and rarely to lead, all the civilians and men in uniform present nodded their heads in agreement.

However one senior officer, Nathu Singh Rathore, asked for permission to speak.

Nehru was a bit taken aback by the independent streak of the officer, though, he asked him to speak freely.

Rathore said, "You see, sir, we don't have enough experience to lead a nation too, so shouldn't we appoint a British person as the first Prime Minister of India?"

You could hear a pin drop.

After a pregnant pause, Nehru asked Rathore,

"Are you ready to be the first General of The Indian Army?"..

Rathore declined the offer saying "Sir, we have a very talented army officer, my senior, Gen. Cariappa, who is the most deserving among us."

This is how the brilliant Gen. Cariappa became the first General and Rathore the first ever Lt. General of the Indian Army.

(Many thanks to Lt. Gen Niranjan Malik PVSM (Retd) for this article.)

डिचोलीच्या पंकज सायनेकर याचा विश्वविक्रम

योगदिनी २२९५ सूर्यनमस्कार घालून मोडला स्वतःचाच विक्रम : जगभरातून कौतुकाचा वर्षाव

जागतिक योगदिनी सूर्यनमस्कार घालण्याचा विश्वविक्रम करण्याची संधी मिळाली, त्याबद्दल खूपच आनंद झाला. जगाला योगामय करण्याचा स्वामी रामदेव यांचा संकल्प पूर्ण होण्याची चिन्हे दिसत असून युवकांनी योगाला आत्मसात करून आपले जीवन समृद्ध करावे.

डिचोली : पिळगाव-डिचोलीच्या पंकज अरविंद सायनेकर याने काही दिवसापूर्वी २०१५ सूर्यनमस्कार घालून जागतिक विक्रम केला होता. जागतिक योगदिनाच्या पूर्वसंध्येला त्याने आपलाच हा विक्रम मोडला व २२९५ सूर्यनमस्कार घालून नवा विक्रम प्रस्थापित केला. त्याच्या कामगिरीचे देशभरातून कौतुक होत असून जागतिक पातळीवरही त्याचा हा कीर्तिमान चर्चेचा विषय ठरला आहे.

आयडियल हायस्कूल, पिळगाव येथे प्रथमिक शिक्षण घेऊन संगीत पदवी मिळविलेल्या पंकजला संदेश बाराजाणकर या योग व शारीरिक शिक्षकाची उत्तम साथ मिळाली.

घरातील आई-वडिलांचे संस्कार व सतत नवे काही तरी करण्याचा ध्यास घेतलेल्या पंकजने युवकांसाठी नवा आदर्श निर्माण केला आहे. देशभरातील युवकांनी त्याच्याकडून प्रेरणा घ्यावी, एवढा लौकिक त्याने प्राप्त केला आहे. अहमदाबाद येथे सकाळी सूर्योदयापासून सूर्यास्तापर्यंत २२९५ सूर्यनमस्कार घालून त्याने आपलाच विक्रम मोडीत काढला. योगगुरू स्वामी रामदेव यांच्यासह अनेक मान्यवरांनी त्याच्या चिकाटीचे कौतुक केले.

विश्वविक्रमाची गोल्डन बुक ऑफ वर्ल्ड रेकॉर्ड्समध्ये नोंद :

अहमदाबाद येथे आंतरराष्ट्रीय योग दिवस कार्यक्रमाअंतर्गत स्वामी रामदेवबाबा यांच्या आमंत्रणावरून पंकज या कार्यक्रमासाठी गेला होता. तेथील वातावरणाची सवय व्हावी म्हणून पाच दिवस आधीच तो अहमदाबाद येथे गेला होता. या विक्रमानंतर त्याचे नाव गोल्डन बुक ऑफ वर्ल्ड रेकॉर्ड्समध्ये नोंदविण्यात आले आहे. आयडियल हायस्कूल, पिळगाव येथील शारीरिक शिक्षण अध्यापक संदेश बाराजाणकर यांच्या मार्गदर्शनाखाली तो दहा वर्षांपासून सूर्यनमस्कार घालत आहे. अशी माहिती पंकजची आई विशाखा सायनेकर यांनी दिली.

तेजोवलय (Aura)

ऑरा... किंवा मराठीत ज्याला तेजोवलय हा छान शब्द आहे. मानवी शरीर universal life force जिला प्राणशक्ती म्हणू शकतो, अशा ऊर्जेने बनलेले आहे. या शक्तीमुळे जिवंत राहण्यासाठी, वाढ, maintenance आणि इतर अनेक क्रियांसाठी संपूर्ण शरीरात असंख्य घडामोडी आपोआप घडत असतात, ज्यांचा आपल्याला पत्ताही नसतो. या क्रियांमुळे आपल्या शरीराभोवती एक ऊर्जाक्षेत्र (इलेक्ट्रो-मॅग्नेटिक फिल्ड) सतत तयार होत असते. आपल्या शरीरालगत ऊर्जेचे असणारे हे वलय म्हणजेच ऑरा किंवा तेजोवलय. प्रत्येक सजीव जीवाला- मानव, प्राणी, वनसंपत्ती यांना तेजोवलय असते. Quantum physics नुसार शास्त्रज्ञांनी सिद्ध केल्याप्रमाणे सगळं विश्व ऊर्जेने बनलेलं आहे आणि त्या सिद्धांतानुसार निर्जीव वस्तूंना ही तेजोवलय असते.

माणसाचे हृदय हे सर्वांत जास्त ऊर्जाक्षेत्र निर्माण करत असते... आणि त्या खालोखाल मेंदू. यामुळेच तुम्ही कधी बघितलं असेल की, एखाद्या अनोळखी व्यक्तीला प्रथमच भेटता, तेव्हा काही बोलणं न होताही तुम्हाला वाटतं... हा माणूस काही चांगला वाटत नाही. किंवा ह्या उलटसुद्धा... एखाद्याबद्दल त्याच्याशी न बोलताही प्रथम-दर्शनी आपले अतिशय चांगले मत तयार होते.. याचे कारण आपले आणि त्याचे हृदय चक्र (अनाहत चक्र) जी तेजोवलये बाहेर सोडत असतात, ती एकमेकांना स्पर्शतात आणि सूक्ष्म पातळीवर माहितीची देवाण-घेवाण करतात... आणि आपण त्याप्रमाणे त्याच्याशी आपले वागणे-बोलणे ठरवतो.

मानवाला मिळालेली सर्वांत मोठी देणगी म्हणजे विचार करण्याची शक्ती.. आपल्या मनात दिवसाला सरासरी ७०००० विचार येतात.. विचारसुद्धा ऊर्जारूपातच उत्सर्जित होत असतात.. त्यांचाही प्रभाव आपल्या तेजोवलयावर पडत असतो. सकारात्मक विचारांमुळे आपले तेजोवलय नेहमी स्ट्राँग रहाते. जर आपण सतत निराशेच्या, द्वेषाच्या किंवा रागाच्या विचारात राहात असू; तर आपल्या तेजोवलयावर त्यांचा विपरीत परिणाम होतो. आपले विचार आपल्या भावनांना जन्म देतात आणि त्यानुसार तेजोवलय बदलत राहाते..

जर दोन्ही हात पसरून आपण उभे राहिलो, तर जो अंडाकृती आकार आपल्या शरीरासभोवती तयार होईल तेवढे सर्वसाधारण निरोगी माणसाचे तेजोवलय त्याच्या शरीराबाहेर सर्व दिशांनी पसरलेले असते. या हद्दीत आपली आवडती किंवा जवळची व्यक्ती आली, तर आपल्याला आवडतं.. पण ज्यांच्याशी आपलं फारसं पटत नाही किंवा वर सांगितल्याप्रमाणे एखाद्या अनोळखी व्यक्तीबद्दल आपले प्रथमदर्शनी चांगले मत नाही अशी व्यक्ती आली, तर आपण नकळतच २ पावलं मागे सरकतो.. कदाचित यावरूनच, keeping someone at arm' length किंवा २ पावलं -दूर रहा वगैरे वाक्प्रचार निघाले असावेत.

तेजोवलय जर clean आणि strong असेल तर आपल्या आरोग्यावरच नव्हे, तर सम्पूर्ण आयुष्यावरच त्याचा चांगला परिणाम होतो. तुमचं सगळं व्यक्तिमत्त्व दुसऱ्यांवर प्रभाव पडणारं बनतं.. आपसी संबंध चांगले राहतात.. उच्च पदावरील व्यक्ती, अभिनेते, देशप्रमुख किंवा इतरही क्षेत्रांतील अशा व्यक्ती ज्यांना नेतृत्वगुण आणि mass influence ची सवय असते, त्यांचे तेजोवलय खूप स्ट्राँग असते.

प्राचीन योगशास्त्रातदेखील तेजोवलयाचं महत्त्व सांगितलं आहे. आपण जर देवदेवतांची चित्रे पाहिली, तर त्यांच्या मस्तकाभोवती गोल तेजस्वी प्रकाश दाखवलेला असतो. ते तेजोवलय असते. ऊर्जास्वरूपात असल्याने साध्या डोळ्यांना तेजोवलय बघता येत नाही. पण काही विशिष्ट पद्धतीने नियमित अभ्यास आणि सराव केला, तर ते शक्य आहे.

तुम्ही शब्दांनी, वागण्याने आपल्या भावना किंवा intentions लपवू शकता.. पण तुमचे तेजोवलय काहीही लपवून ठेवत नाही.. तुमच्याबद्दलची सर्व माहिती तुमचं तेजोवलय देत असते. आपण पाहिले की तेजोवलय ऊर्जास्वरूपात असल्याने ज्यांचे आज्ञाचक्र किंवा तृतीय नेत्र विकसित झाला आहे, जसे थोर संत, योगी किंवा अध्यात्मातील अधिकारी व्यक्ती, यांना ते सहज बघता येते.

१९३९ मध्ये सायमंड कीर्लियन या एका रशियन शास्त्रज्ञाला इतर काही संशोधन करत असता अपघातानेच अशा एका तंत्राचा शोध लागला, ज्यायोगे त्याला मशिनद्वारे तेजोवलय बघता आले. त्याने त्या तेजोवलयाचे छायाचित्र (photograph) घेतले आणि तेजोवलयावर आणखी संशोधन करून ora किंवा तेजोवलय खरोखर अस्तित्वात असते हे सिद्ध केले. ह्या तंत्राला कीर्लियन फोटोग्राफी असे नाव पडले. भारतात प्राचीन काळी ऋषी-मुनींना त्यांच्या योगिक सामर्थ्याने तेजोवलयाचे सर्व ज्ञान होते व ते त्यांना सहज पाहता येत असे. तेजोवलयालासुद्धा विविध रंग असतात आणि त्या रंगांना अर्थ असतात किंवा रंगांमधून आपल्याला तेजोवलयाबद्दल अधिक माहिती मिळते. ह्याचे सखोल ज्ञान आपल्या अंतर्चक्षूंद्वारे त्यांना होते. यावर अनेक पौराणिक आणि इतर ग्रंथांमध्ये माहिती उपलब्ध आहे. कीर्लियन फोटोग्राफीने घेतलेल्या तेजोवलयाच्या छायाचित्रातसुद्धा असे विविध रंग आढळून आले आणि अखेर आधुनिक विज्ञानाने तेजोवलयाचे अस्तित्व मान्य केले. गुगलवर कीर्लियन फोटोग्राफी या विषयावर सर्व माहिती उपलब्ध आहे.

तुमचे तेजोवलय ही तुमची पर्सनल सिग्नेचर म्हणता येईल. जो माणूस आंधळा आणि बहिरा आहे, तोसुद्धा त्याच्या जवळ येणाऱ्या इतर लोकांचे अस्तित्व अचूक ओळखतो.. सांगू शकाल, कसे..? कारण, देवाने दिलेल्या पंचेंद्रियांपैकी जेव्हा एखादे काम करत नाही तिथे बाकीची व इंद्रिये अतिसंवेदनशील होतात. हे लोक इतरांचे अस्तित्व त्यांच्या तेजोवलयावरून ओळखतात. प्रत्येक माणसाकडे तेजोवलय बघायची, ते ओळखायची, त्याचा अर्थ जाणून घ्यायची जन्मजात क्षमता आहे; फक्त ती विकसित करावी लागते. तेजोवलय clean आणि strong का ठेवावं..? कारण याचे खूप फायदे आहेत.

१. आपलं शारीरिक आणि मानसिक

आरोग्य उत्तम राहतं.

२. आपलं आपल्या भावनांवर नियंत्रण रहातं. व्यक्तिमत्व balanced रहातं.

३. व्यक्तिमत्त्व अतिशय प्रभावी होतं. नातेसंबंध.. जो आपल्या आयुष्याचा महत्त्वाचा भाग आहे.. ते छान राहतात. सर्व आघाड्यांवर यशप्राप्ती होते.

४. तुमची intuitive power वाढते.

५. तुम्ही स्वतःच्या प्रकाशात राहता. Victim होण्यापासून किंवा इतरांच्या प्रभावापासून दूर राहता.

पहिल्या भागात बघितल्याप्रमाणे कुठल्याही interaction किंवा नातेसंबंधां मध्ये (personal, professional, social) ऊर्जेची देवाण-घेवाण होत असते.

अगदी दैनंदिन आयुष्यात बघायचं झालं तर- आपण सकाळी उठून आवरून आपल्या ऑफिसला जायला निघतो.. (घरातल्या कटकटी असतील, तर त्याही आल्या) जाताना रस्त्यात ट्रॅफिकमध्ये इतर वाहचालकांबरोबर वाद होतो..किंवा ट्रेन-मध्ये गर्दीत उभे असताना कोणी ओळखीचा भेटतो आणि तो आपल्या अडचणींचा पाढा वाचतो.. ऑफीसमध्ये बॉस किंवा सहकाऱ्यांबरोबर अनबन होते.. असं बऱ्याच लोकांशी आपलं interaction होत असतं.. सकारात्मक संवाद असेल तर ठीक, पण बऱ्याचदा नकारात्मक बोलणं होतं आणि लोकांच्या विचारांमधली, बोलण्यातली ऊर्जा आपल्या तेजोवलयामधे येते.. आपली त्यांच्याकडे जाते. अशा प्रकारे तुम्ही जेव्हा रात्री घरी येता, तेव्हा विचार करा की, किती जणांची नकारात्मक ऊर्जा तुम्ही घेऊन येता? खालील कारणांमुळे तेजोवलय संक्रमित किंवा दूषित होऊ शकतं..

१. नकारात्मक विचार, भावना, शब्द, कृती आपली किंवा इतरांचीही.

२. भीती (social conditioning, beliefs)

३. Low self esteem, low self confidence, lack of self love.

४. कुसंगत

५. कोमा, ऑपरेशन, ॲक्सिडेंट, मानसिक धक्का

६. दुसऱ्याचे जाणीवपूर्वक फेकलेले वाईट विचार किंवा intentions

७. वाईट जागा, अपवित्र स्थळे

८. नशा, इतर वाईट सवयी

९. If internal and external factors beyond our control.

तेजोवलय दूषित असेल, तर पुढील लक्षणे आढळतात..

१. अकारण भीती, सतत चिडचिड, राग, चिंता, मत्सर, depression.. Emotional imbalance.

२. Strained relationships

३. Accidents, अडचणी.

४. Imbalanced personality and life.

५. अनारोग्य

वरील लिस्ट वाचल्यावर आपल्या लक्षात येईल की, जशी आपण दररोज शरीराची स्वच्छता ठेवतो तसेच तेजोवलय clean ठेवणं अत्यंत गरजेचं आहे. कारण हे केलं नाही, तर उर्जारूपात जो नकारात्मक कचरा तिथे साठत जातो, त्याने हळूहळू आपल्या शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यावर विपरीत परिणाम होतो. तेजोवलय clean ठेवणं अतिशय सोपं आहे. आपल्या पूर्वजांनी यासाठी वागण्याचे खूप छान नियम, रीतीरिवाज घालून दिले आहेत. आपण आजही त्यातील बरेचसे नियम पाळतो. बदलत्या काळानुसार काही पाळणं शक्य नसतं. पण तरीही आधुनिक जीवनशैलीशी सांगड घालून, याविषयीचे आवश्यक ज्ञान घेऊन, आपण काही छोटे बदल केले, नियम केले; तर आपण आपले तेजोवलय रोजच्या रोज नक्की clean आणि strong ठेवू शकतो.

अंतर्गत आणि बाह्य अशा विविध गोष्टींनी तेजोवलय प्रभावित होत असतं आणि त्यामुळे सतत बदलत असतं. दिवसभरात बऱ्याच घटना, गोष्टींचा सामना आपल्याला करावा लागतो, ज्यांच्यावर आपले नियंत्रण नसते आणि आपले तेजोवलय संक्रमित होत राहते. आपण आपले तेजोवलय खालील उपायांनी रोजच्या रोज शुद्ध ठेवू शकतो.

१. **मिठाचा वापर** हा फार छान त्वरित results देणारा उपाय आहे. बाजारात खडा मीठ (sea salt) मिळतं. अतिशय स्वस्त असतं आणि सहज उपलब्ध आहे. नाहीच मिळालं तर साधं मीठसुध्दा चालेल. मिठामधे नकारात्मक ऊर्जा खेचून घेण्याची मोठी शक्ती आहे. घरात खूप कलह, वादविवाद चाललेत, आजारपणं संपत नाहीयेत, नकारात्मकता जाणवतेय, अडचणी येतायत किंवा यापैकी काहीही नसल्यास प्रतिबंधात्मक म्हणून रोजसुद्धा.. हे मीठ काचेच्या छोट्या छोट्या बाऊल्समध्ये भरून घरात/ ऑफिसमध्ये प्रत्येक खोलीच्या कोपऱ्यात ठेवा. आजारी माणसाच्या उशाशी, पायाशी ठेवा. जर नकारात्मक ऊर्जा असेल तर मिठाला लगेच पाणी सुटेल, ते काळं पडेल किंवा खराब होईल. अशा वेळेस ते इतरत्र कुठेही न सांडवता टॉयलेटमध्ये टाकून द्या. कमीत कमी ३ महिने हा उपाय सतत करत राहावा. मिठाच्या पाण्याने रोज लादीही पुसू शकता. जेव्हा कधी खूप depress किंवा अकारण उदास, दुःखी, एकटेपणा, भीती, किंवा कसलं वाईट वाटत असेल; त्या वेळेस दोन्ही मुठींमध्ये खडा मीठ घ्या आणि दोन्ही पाय साधारण गुडघ्यांपर्यंत (खडा मीठ घातलेल्या) गरम पाण्यात बुडवून डोळे बंद करून १० मिनिटे बसा. मनातल्या मनात 'माझं तेजोवलय पूर्णपणे शुद्ध झालं आहे आणि सर्व नकारात्मक ऊर्जा ह्या मिठात आणि पाण्यात उतरून निघून गेली आहे' असं म्हणत राहा.. आणि फरक बघा. वर सांगितल्याप्रमाणे, हे पाणी आणि मीठ त्वरित टॉयलेटमध्ये फेकून द्यावे.

खूपच negative वाटत असेल किंवा कधी अशा negative वातावरणात जायची किंवा अशा लोकांशी interact करायची वेळ आली, तर घरी आल्यावर स्नानाच्या अर्धी बादली पाण्यात मूठभर मीठ टाकून त्याने स्नान करावे. मनात वर सांगितलेले intention म्हणावे आणि नंतर नेहमीसारखे साबण लावून स्नान करावे. हा पण खूप परिणामकारक उपाय आहे.. फक्त ज्यांची त्वचा sensitive आहे, त्यांनी रोज करू नये. अशा लोकांनी मिठाऐवजी पाण्यात apple cider vinegar चा वापर करावा.

२. **ध्यान (Meditation)** : ध्यानाचे फायदे अपरिमित आहेत. याने तुमचे तेजोवलय तर नेहमी शुद्ध (clean) आणि strong राहतेच, पण तुमच्या शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यावर चांगला परिणाम होतो.

३. **सकारात्मक विचार**: ईश्वराने माणसाला विचार करण्याची फार मोठी शक्ती दिली आहे, ज्याने तो आपल्या जीवनाचं शिल्पं हवं तसं घडवू शकतो. पण बहुतेक वेळा आपण ही शक्ती नकारात्मकतेमध्ये वाया घालवतो. घडणाऱ्या घटना, आजूबाजूची माणसं, किंवा बाह्यपरिस्थिती कशीही असली तरी आपण बाह्य जग बदलू शकत

ॐ गं गणपतये नमः

नाही. आपण फक्त स्वतःला बदलू शकतो. सकारात्मक विचारांनी तुमचं तेजोवलाय नुसतं शुद्धच होत नाही, तर ते अधिकाधिक strong होत राहतं आणि त्याला natural protection मिळत राहतं की, समोरची माणसं त्यांच्या विचारातून, बोलण्यातून कितीही नकारात्मकता तुमच्यावर फेकत असली, तरी तुमच्या सकारात्मक विचारांमुळे, तुम्ही त्याने प्रभावित होत नाही. सततच्या सकारात्मक (positive) विचारांमुळे बाह्य परिस्थितीसुद्धा हळूहळू बदलत जाते.

४. **संगत** आपण नेहमी नकारात्मक लोकांच्या संगतीत राहतो का.. कोणाशी बोलून ती व्यक्ती निघून गेल्यावर अचानक आपल्याला मरगळ, उदासी, दुःखी, एकटं, किंवा depress वाटतं का.. तसं असेल तर आपली ऊर्जा त्या व्यक्तीने नकळत शोषून घेतलेली आहे. जवळच्या नात्यात अशी व्यक्ती असेल किंवा अशा व्यक्तींशी टाळता येत नाही असा रोजचा संबंध येत असेल, तर त्यांच्याशी बोलताना त्यांच्या negative emotions ना बढावा देऊ नका काही वेळेस आपण काही समूहांशी विविध कारणांनी जोडलेले असतो. यात फेसबुक वरचे virtual समूहसुद्धा आले, बरं का? जर समूहात काही लोकं नकारात्मक विचार प्रसारित करत असतील किंवा सतत बोलत असतील, तरीही सावध. अमेरिकेत तिथल्या निवडणुकीनंतर राष्ट्राध्यक्षांविरुद्ध असे खूप virtual आणि प्रत्यक्ष समूह बनवले गेलेत. त्यावर चांगले किंवा वाईट बोलण्याचा आपला विषय नाही. पण Mass influence खाली येऊन लोक अप्रत्यक्षपणे ही नकारात्मकता स्वतःच्या आयुष्यातही आमंत्रित करतात, हे त्यांना समजतच नाही. आपल्या मनात विचार हे बाहेरील विचारविश्वामधून येत असतात.. आपल्याला वाटलं की, मी हा विचार केला तरी; आपण ज्या vibrations वर आहोत, त्यांच्याशी मिळतेजुळते विचार आपल्यापर्यंत बाहेरून येतात आणि आपण ते ग्रहण करत असतो. जर तुम्ही सतत नकारात्मक संगतीत राहिलात, तर कुठले विचार घ्याल, हे तुम्हीच ठरवा. पूर्वी लोकं यासाठीच म्हणत सुसंगती सदा घडो.

५. **नामस्मरण (Mantra chanting)** : आपल्या ऋषीमुनींनी तपसाधनेच्या बळावर कुठले स्वर, शब्दरचना एकत्रित करून विशिष्ट संख्येत म्हटल्या की, त्याचा काय परिणाम आपल्या स्थूल आणि सूक्ष्म शरीरावर, वातावरणावर, विशिष्ट कारणासाठी होतो हे शोधून मंत्र शास्त्र विकसित केले. नामस्मरण किंवा एखादा विशिष्ठ मंत्र जेव्हा आपण विशिष्ट संख्येत रोज म्हणतो, तेव्हा तो तुमच्या तेजोवलयाला शुद्ध आणि strong करत राहतो. Natural protection देत राहतो. आधुनिकतेच्या नावाखाली आपण नामस्मरणाकडे दुर्लक्ष करतो, पण याचे प्रचंड फायदे आहेत.

६. **पवित्र स्थळे/ तीर्थक्षेत्रे**: काही जागांची स्पंदनं चांगली नसतात. स्मशान, मद्यालये, किंवा तत्सम इतर वाईट कृत्ये होत असणाऱ्या जागा. या ठिकाणी आपले तेजोवलय पटकन संक्रमित किंवा दूषित होऊ शकते. याउलट, काही जागा अतिशय पवित्र आणि उच्च स्पंदने असलेल्या असतात. पृथ्वीच्या पाठीवर अशी ७ मुख्य ठिकाणे (power spots) आहेत, ज्यांना पृथ्वीची सप्तचक्रे म्हणतात. भारतात हिमालयात कैलास पर्वत हे असे ठिकाण आहे की, जिथे उच्चतम सकारात्मक स्पंदने आहेत आणि त्याला पृथ्वीचे सहस्रार चक्र म्हणतात. जागांची स्पंदने विचारात घेऊन पूर्वजांनी मंदिरांची स्थापना केली. प्राचीन काळी तीर्थयात्रेला जायची प्रथा याचसाठी होती की, आपले तेजोवलय शुद्ध व्हावे.

७. **प्राणायाम/ योगासनं/ व्यायाम**: प्राणायाम हा तेजोवलय clean आणि स्ट्राँग ठेवण्याचा अतिशय परिणामकारक उपाय आहे. पण तज्ज्ञांकडून शिकून मगच करावा. योगासने आणि त्यातही सूर्यनमस्कार हा ही अतिशय प्रभावी आहे.

८. **पौष्टिक आहार,** Rest **आणि पूर्ण झोप** याबद्दल वेगळे सांगायची गरज एवढ्याचसाठी की, ह्या तीन अतिशय basic गोष्टीसुद्धा आपण आजकाल न पाळल्यामुळे तुमचे तेजोवलय weak होऊ शकते.

९. **निसर्गाच्या सान्निध्यात वेळ घालवणे** आपण सर्व निसर्गातील पंचतत्त्वांतून जन्मलो आणि परत तिथेच जाणार आहोत. निसर्गातून, झाडं, हिरवळ, डोंगर, नद्या, यातून प्राणशक्तीचा खजिना आपल्याला मिळत असतो. आपले तेजोवलय नैसर्गिकरीत्या clean आणि strong ठेवायला निसर्ग खूप मदत करतो.

वर दिलेले जास्तीत जास्त उपाय रोजच्या रोज आपल्या आचरणात ठेवले, तर आपले तेजोवलय आपण रोजच्या रोज शुद्ध ठेवू शकतो. पण काही कारणाने जर तेजोवलय खूपच damage झाले असेल आणि मोठ्या प्रमाणात त्याची लक्षणं दिसत असतील, तर खालील उपाय तज्ज्ञ व्यक्तीकडून करून घेतल्यास खूप फायदा होतो.

१०. **Holistic healing methods..**

१. रेकी किंवा इतर ऊर्जा उपचार

२. Crystal थेरपी ३. Sound थेरपी

४. Aroma थेरपी ५. Flower थेरपी

पूर्वी आपली आजी किंवा आई आपल्याला काही झालं की ..किंवा शुभकार्यानंतर दृष्ट काढायची आठवतं..? तेजोवलय स्वच्छ किंवा शुद्ध करण्याचाच तो प्रकार आहे. मीठ आणि मोहोरी या दोन्हींमध्ये नकारात्मक ऊर्जा खेचून घेण्याची ताकद आहे. तसेच बाहेरून घरी आल्यावर चप्पल घराबाहेर काढून बाहेरच विहिरीवर डोक्यावरून अंघोळ करून मग घरात यायचं- अशी पद्धत होती.. त्याचं कारण लक्षात आलं..? बाहेरील नकारात्मक ऊर्जा निघून जाऊन आपल तेजोवलय शुद्ध राहावं.. जेवायच्या आधी जेवणाच्या ताटाला नमस्कार करून एखादा श्लोक म्हणून जेवायची पद्धत- जेणेकरून जेवण बनवणाऱ्याची नकारात्मक विचारस्पंदनं निघून जावीत. या खूप लहान गोष्टी आहेत, पण तेजोवलय शुद्ध ठेवायला खूप मदत करतात. आता सुद्धा आपण यातलं जेवढं पाळता येईल तेवढं पाळायचं.

गौतम बुद्धांचे तेजोवलय त्यांच्या शरीरासभोवती ३ मैल पसरलेलं असायचं. ज्या यशस्वी प्रभावी व्यक्ती आपल्याला इतरत्र दिसतात, त्यांचे तेजोवलयसुद्धा अतिशय strong असते. तेजोवलय हे साध्या डोळ्यांना दिसत नसल्याने आपण त्याकडे दुर्लक्ष करतो किंवा अविश्वास दाखवतो. पण त्याचे सखोल ज्ञान घेऊन आपणही आपले आयुष्य यशस्वी आणि प्रभावी बनवू शकतो.

आशा आहे की, ह्या ज्ञानाचा उपयोग सर्वांना होऊन आपले आयुष्य आनंदी आणि यशस्वी होईल.

सौजनय : सौ. वैशाली देशपांडे

आरामात मांडी घालून बसण्यासाठी!

सप्रे योगा सीट

सुखदायक बैठक
योगा सीट ₹1800/-

- भारतीय बैठकीत आरामात मांडी घालून बसण्यासाठी
- गायक, वादक व रसिक श्रोत्यांना भारतीय बैठकीसाठी.
- पौराहित्य करणाऱ्यांसाठी
- पोथीचे पारायण किंवा जास्त वेळ एका जागी
- मांडी घालून बसून वाचन करणाऱ्यांसाठी.
- मेडीटेशनसाठी
- फोल्ड करता येणारे
- वजनाला हलके

तुमचा हक्काचा पाठीराखा!

सप्रे बॅकगार्ड

Curved Back Guard ₹ **3290**
Curved Magnetic Back Guard ₹ **4150**

पाठदुखीच्या त्रासातून मुक्तीसाठी हमखास उपाय. रोज ऑफिसमध्ये खुर्चीवर बसून काम करण्याने कित्येगदा पाठदुखीचा त्रास संभवतो. दरोरोज काम करताना बॅकगार्ड वापरल्यास हा त्रास होणार नाही.

- जास्तवेळ चारचाकी वाहन चालवणाऱ्यांसाठी.
- खूप वेळ खुर्चीत बसून काम करणाऱ्यांसाठी
- कुठल्याही खुर्चीवर ठेवता येते.
- फोल्ड करता येणारे
- वजनाला हलके
- पाठीच्या मणक्याच्या त्रासापासून मुक्ती.

सप्रे बोर्डस्

पहिला मजला, चित्रशाळा भवन, भानुविलास चौक,
विजय टॉकिजच्या अलिकडे, लक्ष्मी रोड, पुणे 30.
फोन : 020 - 2445 9149, 93710 15193, 93728 50944
वेळ : सकाळी 10.30 ते 2 दुपारी 4.30 ते 8
www.saprepune.com
परगावच्या ग्राहकांनी कुरियरचे ₹ **350/-** जास्तीचे पाठवावे.

* वरील किमती ६ महिन्याकरिता वैध

ये तु धर्म्यामृतमिदं यथोक्तं पर्युपासते । श्रद्दधाना मत्परमा भक्तास्तेऽतीव मे प्रियः ।। २० ।।

Regd.Periodical RNI- No. MAHAMAR/2013/51438 (DECL.No. SDM/PUNE/SR/89/2013)

BOOK -POST(Regd. Periodical)

प्रेषक:
संपादक - कऱ्हाडे ब्राह्मण महासंघाचे 'संपर्क'
कऱ्हाडे ब्राह्मण महासंघ
द्वारा - कऱ्हाडे ब्राह्मण संघ, ४३७, नारायण पेठ,
'अनिश प्रासाद' अपार्टमेंट्स, भटांचा बोळ,
पुणे- ४११ ०३०

To,