



# कऱुहडे बुरलुण डुहलसडुचे सडुडुडुडु



● डुडुडु ● डुडुडु १७ डुडु ● अंक ॡ थल ● ऑकडु.-डुडुडुडुडु २०२१ ● कडुडुडुडु रु. २०/- ● डुडुडु डुडुडुडु ३६ ● डुडुडुडु डुडुडुडु रु. १००/-

सडुडुडुडु डुडुडु डुडुडु डुडुडु डुडुडु डुडुडु !!



Promote  
Your  
Business

Acquire  
New  
Customers

Deepen  
Customer  
Relationship

# BULK SMS

marketing



**12%**  
of facebook posts are read



**31%**  
of emails are opened

**29%**  
of tweets are read



**98%**  
of text messages are read



## MOBILES ADS

**75%**  
of people prefer  
receiving marketing  
messages via SMS

**15%**  
prefer receiving email ads

**10%**  
prefer in-app or push ads



Solv  
Technologies

2Factor, Solv Technologies,  
19-02, B-Wing, Peninsula Business Park  
Lower Parel, Mumbai 400013

www.2factor.in  
sales@2factor.in  
022-48933933



# कऱ्हाडे ब्राह्मण महासंघाचे संपर्क

संपर्कित राहू या ! संपर्क वाढवू या !!



वर्ष १७ वे

ऑक्टोबर-डिसेंबर २०२१

अंक ४ था

अध्यक्ष : श्री. विजय आंबर्डेकर  
मोबा. ९८१९८८५६६५

सचिव : श्री. गणेश गुर्जर  
मोबा. ९८९०९९०११३

कोषाध्यक्ष : श्री. राजेंद्र करंबेळकर  
मोबा. ९८२०२४२५३०

संस्था नोंदणी क्र. : महा-१४३६/२०१५ दि. २०/१०/१५ पुणे विश्वस्त संस्था नोंदणी क्र. : एफ ४६५२३ पी. दि. ३/३/२०१६

## \* संपादक मंडळ \*

संपादक : श्री. हेमंत पुराणिक, ९९२३८१०१९४  
तंत्रज्ञ : श्री. सचिन ताटके, ९८६७९९२३१०  
सल्लागार : श्री. प्रदीप हळबे, डोंबिवली-सदस्य, ९८३३१६३६५९  
सदस्य : सौ. मेघा नाटेकर, ९६३७१५५९४८  
श्री. ऋषिकेश पळसुलेदेसाई, ९४०३७०२७३४  
श्री. अविनाश मणरीकर, ९४२२३७९८७८  
प्रकाशक : श्री. गणेश गुर्जर, ८१४९९०७७८९

## जाहिरातीचे दर

पान	एक वेळ	चार वेळा
पाव	रु. ५००/-	रु. २,०००/-
अर्धा	रु. १,०००/-	रु. ४,०००/-
पूर्ण	रु. २,०००/-	रु. ८,०००/-
शुभेच्छा	रु. ५००/-	रु. २,०००/-
पूर्ण पान रंगीत	रु. ३,०००/-	रु. १२,०००/-
पृष्ठदान	रु. २००/-	—

- नियतकालिकाचे नांव : कऱ्हाडे ब्राह्मण महासंघाचे 'संपर्क'
- पत्ता : कऱ्हाडे ब्राह्मण महासंघ, द्वारा : कऱ्हाडे ब्राह्मण संघ, ४३७, नारायण पेठ, 'अनिश प्रसाद' अपार्टमेंट्स, भटांचा बोळ, पुणे ४११ ०३०
- संपादक : श्री. हेमंत पुराणिक
- मुद्रक : प्रिन्ट व्ह्यू, बुधवार पेठ, फलटण ४१५ ५२३, जि. सातारा

ऑफिस संपर्क : ०२०-२४४३२४४३, मोबा. ८१४९९०७७८९  
Email : bkmsindia@gmail.com

## \* शहर प्रतिनिधी \*

- श्री. प्रसाद पंडित, मुंबई, ९२२३४५०९००
- श्री. चंद्रशेखर जोशी, बेळगांव, ९४४९०५१६५३
- श्री. प्रदीप हळबे, डोंबिवली, ९८३३१६३६५९
- श्री. मनीष नवाथे, नागपूर, ९८५०३३१४६०
- सौ. अंजली माईणकर, सोलापूर, ७७७३९७३६७९
- श्री. भालचंद्र करंबेळकर, सातारा, ९०११०६३०३०
- श्री. दिलीप ढवळे, रत्नागिरी, ९४२२५४९०८५
- श्री. मिलिंद पावनगडकर, कोल्हापूर, ९२२५८००५८७
- श्री. जयंत लघाटे, मुलुंड, ९९६९०३७३४१
- श्री. नरेंद्र पानवलकर, बडोदा, ९२२७१३५७९४
- श्री. ऋषिकेश पळसुलेदेसाई, पुणे ९४०३७०२७३४
- श्री. शरद खांडेकर, सांगली, ९८२२९९५८९२
- श्री. गजानन सायनेकर, गोवा, ९९२३७९९६९७
- श्री. विनायक उमयें, जि. सिंधुदुर्ग, ९४२३८८०१३८
- श्री. अजित सरवटे, ठाणे, ९९८७२०५६९०
- सौ. वृंदा जावडेकर, ठाणे, ७०२१५०४२४५
- सौ. सुप्रिया फणसळकर, नाशिक, ९४०३१४८७७५

## 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 वर्षांसाठी स्वीकारली जाईल. कृपया बँकेमध्ये कोणीही स्वतः 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 सभासदांच्या खात्यावर जमा होऊ शकणार नाही. महासंघाचे खाते बँक ऑफ इंडिया, कर्वेनगर, पुणे येथे असून त्याचा क्रमांक 055210110004008 असा आहे. IFSC Code BKID0000552 आहे. जाहिरातदारांनी आपल्या जाहिरातीचा मसुदा व चेक फक्त कार्यालयातच पाठवावा. कृपया मनिऑर्डर पाठवू नये.



कहाडे ब्राह्मण महासंघाचे

संपर्कात राहू या ! संपर्क वाढवू या !!

# संपर्क



पिष्टेला जाण जरी ना,  
हा माझा अंत नाही...  
पेटेन उद्या नव्याने,  
हे सामर्थ्य नाशवंत नाही.  
छाटले जरी पंख माझे,  
पुन्हा उडेन मी,  
अडवू शकेल मला,  
अजुन अशी भिंत नाही...  
माझी झोपडी जाळण्याचे.  
केलेत कैक कावे,  
जळेल झोपडी अशी,  
आग ती ज्वलंत नाही,  
रोखण्यास वाट माझी.  
वादळे होती आतूर,  
डोळ्यांत जरी गेली धूळ,  
थांबण्यास उसंत नाही,  
येतील वादळे, खेदेल तुफान  
तरी वाट चालतो...  
अडथळ्यांना भिवून अडखळणे  
पावलांना पसंत नाही.

- सुरेश भट

## अंतरंग

लेख	लेखक	पान नं.
● उद्धरेद् आत्मनात्मानम्	सुहास भा. भागवत	४
● नवरात्र म्हणजे काय ?	संग्रहित	६
● ज्येष्ठतेचा 'देहशतवाद!'	वैशाली पंडित	११
● रणछोड हरि गोवारीकर : एक उत्कृष्ट जादूगार	श्री. अशोक गोवारीकर	१३
● घरात कायम पिठाची पिशवी असू द्या	सौ. शुभदा गुर्जर	१६
● भक्ती म्हणजे...	राजश्री भवाळकर	१६
● वेदमूर्ती पंडित श्रीपाद सातवळेकर	श्री. विनायक उमर्चे	१७
● 'भारतरत्न' लतादीदी : दैवी चमत्काराला वंदन	सौ. शुभदा गुर्जर	१८
● ध्यान (Meditation)	सुषमा चिंचालकर	१९
● श्राद्ध	वंदना पेठे	२२
● कीर्तनकार : ह.भ.प. महेश नरहर सरदेसाई	श्रीकांत हर्डीकर	२३
● बकुळी	सौ. शुभदा गुर्जर	२४
● म्हातारपण काय आहे !	निशिकांत सबनीस	२५
● अध्यात्मिक परिपक्वता म्हणजे काय ?	प्रज्ञा पंडित	२६
● मैफल 'पंगत'ची	कुमार माईनकर	२७
● सूर्यनमस्काराचे फायदे आणि पद्धती	श्री. आकाश पत्की	२८
● संघाचे अहवाल		३३



सर्व सभासदांना **दुसरा** आणि **दीवावही** च्या **हादिके**  
श्री. सुहास भागवत ❧ श्री. गणेश गुर्जर **दोमरे**...



## संपादकीय

सर्व सन्माननीय सभासदांना नमस्कार.

सर्वप्रथम आपल्या सर्वांना या आनंददायी पर्वाच्या म्हणजे दसरा, कोजागिरी आणि दीपावलीच्या मनःपूर्वक हार्दिक शुभेच्छा.

ऑक्टोबर-डिसेंबरचा अंक आपल्याला पाठवताना समाधान वाटत आहे. आपल्याला हा अंक नक्कीच पसंत पडेल अशी आशा आहे. कोरोनाच्या कालावधीत मागील वर्षात आम्ही एप्रिल आणि जुलै या तिमाहीचे अंक प्रकाशित करू शकलो नाही, पण लॉकडाऊन थोड्या प्रमाणात शिथिल झाल्यावर ऑक्टोबर-डिसेंबरच्या अंकाचे ई-प्रकाशन करून पुन्हा सुरुवात केली. पण तो अंक प्रत्यक्षात जानेवारीमध्ये पाठवावा लागला. नंतर जानेवारी-मार्च हा अंक आम्ही एप्रिलच्या शेवटी पाठवू शकलो, तर एप्रिल-जून अंक आम्ही सप्टेंबरमध्ये पाठवला. वेळेत अंक पाठवता आले नाहीत कारण अनेक व्यवधाने आली ती पार करत अंक पाठवत आलो आहोत, पण आता ऑक्टोबर-डिसेंबरचा हा अंक आम्ही ऑक्टोबरच्या पहिल्या आठवड्यात पाठविण्याचा प्रयत्न करू शकलो. इथे नमूद करावेसे वाटते की या सर्व अडचणी समजून सभासदांनी विनातक्रार सहकार्य केले. असेच स्नेह आणि प्रेम आम्हास यापुढेही मिळत राहो अशी आशा करित आहोत.

या सणाच्या पर्वात कोरोनाचा प्रभावसुद्धा आता कमी होत आहे असे दिसत आहे. नागरिकांनी आता आपल्या उद्योग-व्यवसायाला खऱ्या-खऱ्या अर्थाने सुरुवात केल्याचे दिसत आहे. याच तिमाहीमध्ये महासंघाच्या अनेक संघाचे वर्धापन दिवस आहेत. या सर्व संघांना महासंघाच्या वतीने त्यांच्या वर्धापन दिनास मनःपूर्वक हार्दिक अभिनंदन आणि पुढील कार्यास शुभेच्छा देत आहोत. संपर्काच्या दृष्टीने एक आनंदाची गोष्ट म्हणजे या गेल्या तीन महिन्यात संपर्काच्या सभासद संख्येत वाढ झाली आहे. आता आपापल्या संघाच्या सभासदांना पुन्हा विनंती करून संपर्काचे सभासदांचे नूतनीकरणासाठी प्रयत्न करून ही संख्या कशी वाढेल आणि जाहिराती कशा मिळतील यासाठी प्रयत्न करायचे आहेत. आणि प्रत्येक संघ आपल्या या कार्यात सहकार्य करेलच.

सर्व सभासदांना एक विनंती आहे की, त्यांनी आपला मोबाईल क्रमांक आमच्या शहर प्रतिनिधीला कळवावा म्हणजे ते महासंघाला कळवतील आणि शहरानुसार त्यांचे ग्रुप करून अंक पाठविल्याची माहिती कळविता येईल आणि सभासद आपले लेख, कविता, प्रवास वर्णन इत्यादी लेखन शहर प्रतिनिधींकडे देऊन या ग्रुपच्या माध्यमातून आमच्याकडे पाठविल्याचे कळवतील.

पुन्हा एकदा सर्व सभासद, महासंघाचे सर्व संघ आणि त्यांचे सभासद आणि जाहिरातदार, मुद्रक या सर्वांना महासंघाच्या तर्फे दसरा आणि कोजागिरी व दीपावलीच्या हार्दिक शुभेच्छा.

- संपादक मंडळ





## उद्धरेद्आत्मनात्मानम्

मुहास भा. भागवत, डोंबिवली \* मो. ९८७०४२३०७९

‘शिरिष, डस्टर लाके ये टेबल साफ कर लेना, चाय गिरा है ।’ अलिकडेच नव्याने भरती झालेल्या ऑफिस बाँयला ऑफिसमधील शर्माजींनी आवाज दिला. ‘आया साब’ म्हणत शिरिषने येऊन शर्माजींचे टेबल साफ केले व तो आपल्या कामाला निघून गेला.

पंधरा वर्षे झाली असतील. एके दिवशी सकाळी आमचा नेहमीचा ऑफिस बाँय शिवा सर्वांच्या टेबलावर चहा देत असताना सोबत एका मुलाला घेऊन आला. चहाचा ट्रे नवीन मुलाच्या हातात होता. प्रत्येक टेबलापाशी जाताच खुर्चीतील माणूस आणि नवीन मुलगा यांची शिवा ओळख करून देत होता. त्याचबरोबर त्या मुलाला कोण कॉफी, कोण चहा, कोणाला कमी साखर तर कोणाला अधिक, कोण बिना साखरेचा याचीही माहिती करून देत होता. माझ्या टेबलाशी येताच ‘सर हा शिरिष. यांचा बिनसाखर चहा’ अशी माझ्याशी ओळख करून देऊन ती द्रयी पुढील टेबलाकडे वळली.

आता शिवा ‘सिनिअर’ झाल्याने बऱ्याचदा चहा शिरिषच आणत असे. त्याचे वागणे अदबीचे होते व स्टाफही त्याची आस्थेने चौकशी करायचा. हळूहळू तो शिवापेक्षाही सर्वांचा आवडता झाला. आपल्या नेमून दिलेल्या कामात कोणतीही कसूर न करता फावल्या वेळात तो झेरॉक्स काढणे, फॅक्स पाठविणे, कागदपत्रे स्कॅन करणे आणि प्रक्रिया मशीनजवळ उभा राहून पाही व शिकून घेत असे. माझ्या बाजूला एक टेबल होते. ते टाईपरायटर मशीनकरीता ठेवले होते. संगणक आले असेल तरी काही कागदपत्रे टाईपच करावी लागत. ज्याचे काम असे तो त्या टेबलाजवळ येऊन आपले काम करून निघून जात असे. एके दिवशी शिरिष माझ्याजवळ आला आणि ‘सर मी या खुर्चीवर बसून टाईपरायटरवर प्रयत्न करू का?’ असे विचारू लागला. मी ‘हो’ म्हणताच ‘थॅक्यू सर’

म्हणून एकदम उत्साहित होऊन तो तेथे बसला. मी त्याला एक रफ कागद देऊन तो कसा टाकायचा हे दाखविले. मशीन कसे हाताळावे याबाबत थोडक्यात माहिती दिली. त्यानंतर रिकाम्या वेळेत येणे आणि माझ्याकडून रफ कागद घेऊन जमेल तसे टायपिंग करणे हा जणू त्याचा दिनक्रमच झाला.

काही कालावधीनंतर त्याला टायपिंग चांगले येऊ लागले. त्या मशीनवर काम करायला येणारी मंडळी बारीक-सारीक कामे शिरिषला समजाऊन देऊन त्याच्याकडून करून घेऊ लागली. एखाद्या पार्टीचे कागदपत्र तत्काळ पोहोचवायचे असत, पण काहीवेळा ऑफिसमधील मेसेंजर उपलब्ध नसत अशावेळी स्वतः पुढे येऊन ‘कागदपत्रे मी घेऊन जाऊ का’ असे शिरिष विचारायचा व वरिष्ठांची परवानगी मिळताच तो पार्टीच्या कार्यालयातही पोहोचवू लागला.

शिरिष नावाच्या व्यक्तित्ने ऑफिस बाँयचे काम करावे हे समीकरण माझ्या दृष्टीने विसंगत वाटायचे. म्हणजे अशा नावाची व्यक्ती सुशिक्षित व मोठ्या जबाबदारी स्विकारणारी असावी असे माझे मत. शिरिष ऑफिसमध्ये रुजू झाला त्यावेळी तो दहावी उत्तीर्ण होता. ऑफिस बाँय म्हणून काम करता-करता तीन वर्षे लोटली होती. या कालावधीत त्याने झेरॉक्स, फॅक्स, स्कॅन, टायपिंग यासह इतर अनेक संकिर्ण कामे आत्मसात केली होती व उच्च माध्यमिक परीक्षाही उत्तीर्ण झाला होता. त्याच्या शिकाऊ वृत्तीने सर्वांनाच आकर्षित करून घेतले होते. त्यामुळे बरेच जण त्याला ऑफिस बाँय या कामातून मुक्त करून पदोन्नती द्यावी व सहाय्यक म्हणून एखाद्या खात्यात पाठवावे अशी शिफारस व्यवस्थापनाकडे करू लागले. व्यवस्थापनही शिकाऊ वृत्तीला उत्तेजन देणारे असल्याने त्यांनी तत्काळ त्यास मान्यना देऊन एका





युनिटमध्ये सहाय्यक म्हणून बढती दिली. पुढील पाच वर्षांत त्या युनिटमधील सर्व कामांची त्याने व्यवस्थित माहिती करून घेतली व कोणतेही काम तो स्वतंत्रपणे करू लागला. हे करीत असताना त्याच्या जिज्ञासा वृत्तीनुसार इतर युनिटच्या कामांचीही तो माहिती करून घेत होता. दरम्यानच्या काळात बाहेरून परीक्षा देऊन त्याने पदवीही प्राप्त केली. कधी-कधी माझ्या टेबलावर येऊन तो माझ्या कामाचीही माहिती घेत असे. माझ्या मनात त्याच्याबद्दलचा शिकाऊ वृत्तीचा आदर दिवसेंदिवस वाढत जात होता. त्यामुळेच माझ्या कामाची बरीचशी माहिती मी त्याला दिली.

दहा वर्षांत शिरिषने आपल्या जिज्ञासू व शिकाऊ वृत्तीने असाधारण अशी प्रगती केली. संगणकाचे प्रशिक्षणही घेतले. आता त्याच्यावर तो ज्या युनिटमध्ये काम करीत होता त्या युनिटची संपूर्ण जबाबदारी आली व सात-आठ कर्मचारी त्याच्या हाताखाली काम करतात. शिवाय अन्य एका युनिटची काही जबाबदारीही त्याच्यावर सोपविण्यात आली आहे. शिरिषचे अजून एक वैशिष्ट्य म्हणजे कुठल्याही युनिटमध्ये कितीही मोठी अडचण किंवा समस्या उद्भवो हा पठ्ठ्या हसतमुख व तणावमुक्त. 'हर समस्या का उत्तर होता है यार । टेन्शन क्यूं लेना' हे त्याचे घोषवाक्य. ती समस्या दूर करण्यात तो स्वतः पुढाकार घेतो. सुरुवातीला इंग्रजी भाषेची त्याला अडचण होती पण तीही आता त्याला जमू लागली आहे. त्याचे घोषवाक्य हेच त्याच्या यशस्वीतेचे गमक आहे का प्रश्न मला नेहमी पडतो.

दरम्यानच्या काळात माझ्या प्रकृती अस्वास्थ्यामुळे काही काळ मी रजेवर होतो. तो मला घरी भेटायला आला तेव्हा म्हणाला होता 'सर तुम्ही ऑफिसची अजिबात काळजी करू नका. व्यवस्थित आराम करा. तुमच्या कामाबाबत मला तुम्ही माहिती दिली आहे. मी तुमच्या सहकाऱ्यांना शक्य ती सर्व मदत करीन.' खरोखरच



आपल्या नियमित जबाबदाऱ्या संभाळून त्याने माझ्या सहकाऱ्यांना त्या कालावधीत मोलाची मदत केली होती.

माझ्या बरोबर काम करणाऱ्यांना मी नेहमी शिरिषच उदाहरण देऊन त्याच्यासारखे केवळ समोर असलेलेच आपल्या युनिटमधीलच काम करत न रहाता ऑफिसमधील इतरही कामे शिकून घ्या असा सल्ला देत असे. व्यवस्थापन अधिकारी व सहकारी यांच्या वेळोवेळी मिळालेल्या सहकार्यांमुळे शिरिष आज कार्यालयात आपले आताचे स्थान निर्माण करू शकला आहे. अकॉंट सेक्शन वगळता ऑफिसमधील जवळजवळ सर्वच कामांची माहिती असलेली व्यक्ती म्हणजे शिरिष. व्यवस्थापनाबरोबर होणाऱ्या सर्व युनिट प्रमुखांच्या सभेत हाच शिरिष आज शर्माजींच्या बाजूच्या खुर्चीवर बसून सहभाग घेतो ही थक्क करणारी आणि अभिमानास्पद कामगिरी नव्हे काय ?

माझ्या निवृत्तीनंतरचे सिंहावलोकन करताना शिरिष नावाची व्यक्ति सुशिक्षित आणि मोठ्या जबाबदाऱ्या घेणारी असावी असे जे मला वाटत होते व ते त्याने अप्रत्यक्षपणे सार्थ ठरविल्याचे जाणवते व माझी अपेक्षा पूर्णत्वास गेल्याचे समाधान लाभते. त्याच्यापुढे बराच मोठा भविष्यकाळ आहे. तो निश्चितच मोठी झेप घेईल यात शंका नाही.

\*\*

चूक नसतांनाही केवळ वाद टाळावा म्हणून घेतलेली माघार हे संयमाचे फार मोठे प्रतीक आहे.

- व. पु. काळे

\* \* \* \*

त्रास असतानाही प्रामाणिक राहणं  
संपत्ती असूनही साधं राहणं  
राग असूनही शांत राहणं  
यालाच आयुष्याचं 'व्यवस्थापन' म्हणतात





## नवरात्र म्हणजे काय ?

मित्रांनो, आज आपण पाहणार आहोत नवरात्री व्रताविषयी ! ही माहिती आज देत आहे कारण ज्यांना या व्रताची माहिती नसते त्यांच्यापर्यंत ही माहिती पोहोचेल व प्रत्येकाला हे व्रत करता येईल म्हणूनच हा लेख... नवरात्र म्हणजे काय ? त्याला शारदीय नवरात्र का म्हणतात ?



अश्विन शुद्ध प्रतिपदेपासून शरद ऋतूचे आगमन होते. प्रतिपदेपासून नवमीपर्यंत साजऱ्या होणाऱ्या देवीच्या या उत्सवास शारदीय नवरात्र म्हणतात. नऊ दिवस उत्सव चालतो म्हणून नवरात्र. १० व्या दिवशी उत्सवाची समाप्ती होते. नवरात्र हा वार्षिक महोत्सव असून घरोघरी साजरा होणे आवश्यक आहे. आपण दररोज पूजा करीत असलेल्या कुलदेवतेतील देवत्व अधिकाधिक प्रभावी व्हावे, तिचे आपल्या घरावर व कुटुंबियांवर कृपाछत्र असावे आणि अदृश्य शक्तीपासून तिचे आपल्या कुटुंबाला संरक्षण मिळावे या हेतूने शास्त्रात नवरात्र व्रत सांगितलेले आहे. नवरात्र व्रत जितके आवडीने, भक्तीने, हौसेने व मनःपूर्वक केले जाते, तितक्या अधिक प्रमाणात त्या घरात एकोपा, शांती, सुख व समाधान नांदते.

नवरात्र हा कुळधर्म कोणी सांभाळावा ? त्यासाठी काय काय करावे ?

नवरात्र महोत्सव हा देवीचा म्हणजे शक्तीउपासनेचा असल्याने अत्यंत महत्त्वाचा कुळधर्म आहे. तो सगळ्यांकडे पाळला जाणे गरजेचे आहे. आपण कुटुंबातून विभक्त झालोत, आपले देव वेगळे केलेत, आपण आपले अन्न स्वतंत्र शिजवितो अशा सर्वांनी हा कुळधर्म पाळावा. आमच्या मोठ्या भावाकडे कुळधर्म आहे असे सोपवून

रिकामे राहू नये. स्वयंपाक, मिळकत सगळे वेगळे असताना कुळधर्म कशाला दुसरीकडे सोपवायचा ? ज्या घरात स्वयंपाक व उपजिविकेचे साधन स्वतंत्र, त्या घरात कुळधर्म ही स्वतंत्र असायला हवेत. आपली आपली कुलदेवते आपण सांभाळली पाहिजेत. शिवाय कुळधर्माच्या संस्काराने घरातील मुलांच्या मनात चांगली स्मृती तयार होते. हा संस्कार सांभाळलाच

पाहिजे. कुलदेवतेची प्राणप्रतिष्ठा ती देवता स्थापन करण्याच्या वेळी केलेली असते. ती पुढे दर बारा वर्षांनी करावी. म्हणून तिला प्रत्येक नवरात्रात स्वतंत्र प्राणप्रतिष्ठेची गरज नसते. तिच्यातील चैतन्य कायम टिकविण्यासाठी आपल्या परंपरेने कुलाचाराने मार्ग सांगितलेले आहेत. नवरात्रात देवीचे घट, पंचाषष्ठीचे नवरात्र या मार्गे सेवा करीत राहिल्यास ते कर्म कुलदेवतेपर्यंत पोहोचते. कुलदेवतेची स्थापना केल्यानंतर काही काळ सेवा खंडीत झाल्यास संरक्षण कवच लगेचच संपत नाही. पण क्षीण होत जाते. त्यामुळे शक्यतो खंड करूच नये. चांगल्या शक्तीचा अनुभव यावा असे वाटत असेल तर परंपरेने चालत आलेले उत्सव साजरे करणे गरजेचे आहे.

वेदिका म्हणजे काय ?

वेदिका म्हणजे शेत. शेतीतील काळी माती आणून एका पत्रावळीवर बोटाचे उभे पेर उंचीची व वीतभर लांब-रुंदीचा सपाट ढीग करून एक मूठभर धान्य त्यात पेटावे. हे धान्य हळदीच्या पाण्यात रंगवून घ्यावे. यामध्ये सप्त धान्य येतात. (तांदूळ, गहू, मसूर, हरभरा, तीळ, उडीद, मूग) पत्रावळीवर आपण जे शेत तयार







केले त्यात 'वेदिकायै नमः' म्हणून गंधफूल वाहून पूजा करावी. 'सप्तधान्येभ्यो नमः' असे म्हणून त्या शेतात तांदूळ, गहू, मसूर, हरभरा, तीळ, उडीद, मूग ही धान्ये पेटावीत. 'पर्जन्याय नमः' म्हणून त्यावर पाणी शिंपडावे. नंतर त्यावर वरुण देवतेची स्थापना करावी. काहीजण वरुण (कलश) मातीचा किंवा तांब्याचा ठेवतात. त्यावर काहीजण नारळ ठेवतात. तर काहीजण ताम्हन ठेवून उपास्य देवतेची स्थापना करतात. नंतर दीपाची प्राणप्रतिष्ठा करावी लागते. कारण शक्तीचे स्वरूप हे तेजोमय आहे. त्यासाठी जडधातूची समई किंवा नंदादीप वापरावा.

भोदीप देवी रुपस्त्वं कर्मसाक्ष ह्यविघ्नकृत ।

यावन्नवरात्रसामाप्तिः स्थात्तावत्वं सुस्थिरो भव ॥

अशी प्रार्थना करून दीप लावावा. यासाठी दोन समयांची योजना करावी. त्यामुळे एखादी जरी शांत झाली तरी दुसरी चालू रहाते. विड्याच्या पानावर कुंकवाचे अष्टदल किंवा स्वस्तिक काढून त्यावर देवीचा टाक ठेवावा. पानाचे देठ देवाकडे ठेवावे. नवरात्रात इतर देवतांची षोडशोपचार पूजा करावी. टाक जागेवरून न हलविता फुलाने पाणी शिंपडावे व उपचार करावेत. सकाळ, संध्याकाळ आरती करावी. देवीची स्तोत्रे, आरती, जोगवा म्हणावेत. ललिता सहस्रनाम, सौंदर्य लहरी, देवी अर्थवीशर्ष इत्यादी जे शक्य होईल त्याचे पठण करावे. उत्सवाच्या वातावरणामुळे मनात चांगल्या भावना येतात. आनंदी वातावरण निर्माण होते व देवीचे स्तवन केल्याने स्फूर्ती निर्माण होते. ललिता सहस्रनाम हे वेदातील सत्याला उजागर करते. ह्या परादेवतेचे सगुण वर्णन करते आणि पुजेचे मार्ग दाखविते व तिच्या कृपाप्रसादाची पद्धती स्पष्ट करते. ललिता सहस्रनामाच्या पठणाने तिच्या सर्व भक्तांच्या इच्छा पुरविल्या जातात. तिचे नाम हे कल्पवृक्षाप्रमाणे आहे. पुरुषांनी पठण करताना त्यातील ॐकाराचा उच्चार करावा. स्त्रीयांनी ॐकाराचा उच्चार न करता पठण करावे.

नवरात्राच्या उपवासाचे महत्त्व काय ?

उपवास ह्याचा अर्थ 'उप' म्हणजे जवळ, 'वास' म्हणजे रहाणे. भगवंताच्या जवळ रहाणे, त्याची सतत आठवण करणे. त्यासाठी सात्त्विक शुद्ध अन्न घेणे गरजेचे आहे. नवरात्रात नऊ दिवस उपवास करण्याची प्रथा आहे. घरातील मुख्य व्यक्ती ते उपवास करते. त्या व्यक्तीच्या हयातीनंतर घराची सूत्रे ज्या व्यक्तीकडे येतात, तिने ते उपवास करावेत म्हणजेच त्या कुटुंबातून कुळांनी ती प्रथा पुढे चालू ठेवली पाहिजे. शक्ती देवतेची उपासना करताना मन व शरीर शुद्ध रहावे, परमेश्वराचे सानिध्य लाभावे, त्याची सतत आठवण रहावी हा उद्देश आहे. ह्यामागे एकट्या-दुकट्याचा विचार नसून संपूर्ण कुलपरंपरेचा विचार नसून संपूर्ण कुलपरंपरेचा विचार कलेले आहे. उपवास आहे म्हणून खिचडी, बटाटा वगैरे जड पदार्थ खाल्ले जातात. त्यामुळे शरीराला जडत्व येते. शरीर लवकर थकते. पोटात गेल्याबरोबर निद्रा येते. मग उपवास, आराधना होत नाही. म्हणून हलके, भाजके अन्न, दुध व फलाहार घ्यायचा. शिवाय जड पदार्थ खाल्ल्याने पोटात आम वाढतो. त्याचा निचरा होत नाही, तोपर्यंत जांभया, आळस येत राहतो.

बऱ्याच बायका नवरात्रात तांबूल सेवन करतात. पण तांबूल रजोगुणी आहे. सत्वगुणी नाही. देवीला तो प्रिय आहे म्हणून तो नैवेद्यात समाविष्ट असावा, पण त्याचे सेवन करू नये. शरद ऋतुत पावसाळा संपल्याने नद्यांना गढूळ पाणी आलेले असते. निसर्गात अनेक जीव निर्माण होतात. काही मानवाला अहितकारक असतात. असे पाणी पोटात जाते व जड अन्नाचे सेवन यामुळे अनेक रोग शरीरात ठाण मांडून बसतात. आपले व्रताच्या दृष्टीने होणारे सात्त्विक आहाराचे सेवन रोगांचे उच्चाटन करते. म्हणून देवाला प्रार्थना केली जाते. 'जीवेत शरदः शतम ।' म्हणजे आपण शंभर शरद ऋतू पहावे ही प्रार्थना केलेली असते. व्रताचे नियम काय आहेत ?

जे नवरात्र व्रत आचरतात त्यांनी नऊ दिवस केशकर्तन करू नये. गादीवर झोपू नये. दुसऱ्याच्या घरी अंथरुणावर झोपू नये अथवा बसूही नये. पायात चप्पल



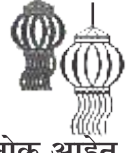


घालू नये. पण आजकाल हे शक्य होत नाही. मन शांत ठेवावे. परात्र घेवू नये. उगाच चिडचिड करू नये. व्रत करतानाच ते समजावून घेवून करावे. आपण आपल्या कुलाच्या कल्याणासाठी हे करतो आहे हे लक्षात घ्यावे. स्वतःला काय झेपणार आहे हे पहावे म्हणजे थोडक्यात स्वतःच्या शक्तीचे परीक्षण करावे आणि मगच व्रत करावे. जर व्रत करणे गरजेचे आहे आणि स्वतःची शक्ती कमी पडतेय असे आहे तर परमेश्वराला साक्षी ठेवून जेवढे आचरणे शक्य आहे तेवढे प्रामाणिकपणे करावे, त्याला सतत प्रार्थना करावी, 'हे देवा, हे माझ्याकडून करवून घे' व्रताचा अर्थ समजावून घेवून व्रत आचरल्यास आपल्या- कडून ते पूर्ण होते, यात शंका नाही. हे देवी, माझ्या बुद्धीच्या ठिकाणी तुझा वास राहू दे.' अशी देवीला प्रार्थना करावी. व्रताची आठवण ठेवली की देवीची आठवण आपोआपच होते. नवरात्रात जर सूतक आले किंवा सोहेर आले तर ज्या दिवशी ते संपेल त्याच्या दुसऱ्या दिवसापासून नवमीपर्यंत जेवढे दिवस मिळतील तेवढे दिवस नवरात्रोत्सव करावा. नवरात्र बसल्यानंतर अशौच आले तर त्याला कोरडा म्हणजे साखर, पेढे असा नैवेद्य दुसऱ्याकडून दाखवून घेवून त्याचे लगेचच उत्थापन करावे. अन्नप्रसादाचा नैवेद्य दाखवू नये.

### कुमारीपुजा

नवरात्रात कुमारीपुजा हा महत्त्वाचा विधी आहे. जमल्यास दररोज एक प्रमाणे नऊ दिवस कुमारीकांची पूजा करावी. न जमल्यास एक दिवस तरी कुमारीका पूजन करावे. दोन ते दहा वर्षांनंतर रजोगुण प्रवेश करण्यास सुरुवात करतो, म्हणून दहाव्या वर्षांनंतर कुमारीका नाही. दोन वर्षांची 'कुमारी', तीन वर्षांची 'त्रिमूर्ती', चार वर्षांची 'कल्याणी', पाच वर्षांची 'रोहिणी', सहा वर्षांची 'कालिका', सात वर्षांची 'चंडिका', आठ वर्षांची 'शांभवी', नऊ वर्षांची 'दुर्गा' व दहा वर्षांची 'सुभद्रा' अशी वयानुसार तिला विविध नावे आहेत. मस्तकावर अक्षता टाकून त्या वयाचे नाव घेवून तिला आवाहन करावे व तिची पूजा करावी.

### दुर्गा-सप्तशती



दुर्गासप्तशती मध्ये अनेक स्तुतीपर श्लोक आहेत की, ज्याद्वारे भगवतीला आठविले जाते. विश्वाचे कल्याण करणारी कल्याणरूपिणी, भौतिक सुखाचा वर्षाव करणारी नारायणी, मोक्षप्राप्ती करून देणारी विर्वाण सुखदायिनी, ज्ञानामृत पाजणारी त्रिनेत्री अशा अनेक नावांनी देवीची स्तुती त्यात आहे. देवीची सतत स्तुती केल्याने प्रजाजागृत होते.

### सौंदर्य-लहरी

हे शक्तीस्वरूप ज्ञानावर रचलेले आहे. सौंदर्य-लहरीचे श्लोक पापापासून मुक्त आहेत. भक्तीयुक्त अंतःकरणाने लोक ते म्हणू शकतात.

देवीच्या उपासनेसाठी या श्लोकांचे पठण करणे हा अतिशय आनंददायक अवर्णनीय अनुभव आहे. म्हणून असे श्लोक रोज घरी मोठ्याने म्हटले पाहिजेत किंवा सर्वांनी एकत्र बसून म्हटले पाहिजेत. सर्वांच्या कल्याणाची इच्छा केली पाहिजे. पूर्वी प्रत्येक घरात, देवालयात पहाटे असे श्लोक म्हटले जायचे. तसेच दुपारी आणि संध्याकाळीही म्हटले जात.

नवरात्रात दररोज विशिष्ट संख्येने सप्तशतीचे पाठ करावेत. हे पाठ पूजकाने स्वतः किंवा उपाध्यांकडून करवून घ्यावेत. यामध्ये सुद्धा देवीची भरपूर स्तुती केली आहे. 'हे भगवती, तू इतकी दयाळू आहेस की तुझ्या नुसत्या स्मरणाने भक्ताचे भय नाहीसे होते. भक्ताने नुसते स्मरण केले तरी तू विद्येचे दान देतेस, तू दारिद्र्य आणि दुःख दूर करतेस' इत्यादी स्तुतीपर प्रार्थना आहे.

हे पाठ कुळाचे कल्याणच करतात.

### मालाबंधन म्हणजे काय ?

नवरात्रात देवीचे रोज मालाबंधन करावे. पहिल्या दिवशी विड्याच्या पानाची माळ बांधावी व नंतर प्रत्येक दिवशी तिच्या रुपाप्रमाणे मालाबंधन करावे. महाकाली, महालक्ष्मी, महासरस्वती व शेवटी 'विजया' ही तिची रूपे आहेत. दुसऱ्या व तिसऱ्या दिवशी रक्तवर्ण पुष्पे नंतर तीन दिवस झेंडू, सोनचाफा, शेवंती, तुळशीच्या मंजिऱ्या





व नंतर पांढरी सुवासिक फुले ह्यांची माळ करावी. दीपप्रज्वलनः म्हणजे तेजाची पूजा. भगवंताच्या तेजाच्या पूजेने आपल्या हृदयातील तो तेजोमय भाव जागृत व्हावा आणि तेजाने तेजाची पूजा करावी अशी कल्पना आहे. यासाठी दोन जड समया ठेवाव्यात व नऊ दिवस अखंड दीप चालू ठेवावा. तेल संपल्यामुळे किंवा काजळी झटकताना जर दिवा शांत झाला तर विचार करण्याचे कारण नाही. दिवा पुन्हा लावावा, पण सगळे व्यवस्थित असताना दिवा शांत झाला तर कुलदेवतेचा जप करावा, तिची प्रार्थना करावी, क्षमा याचना करावी.

### फुलोरा म्हणजे काय ?

नवरात्रात देवीला फुलोरा करण्याची पद्धत आहे. यात करंज्या आणि कडक पुऱ्या, साटोऱ्या करतात. हा फुलोरा कुटुंबातील प्रथेप्रमाणे तृतीया, पंचमी, सप्तमी, अष्टमी या दिवशी करावा. देवघरात मंडपी ठेवून हा फुलोरा बांधला जातो. पूजा करताना आपण 'यथा देहे तथा देवे' हा भाव ठेवून पूजा करतो. त्यामुळे आपण तरी आपल्या घराला असे खरकटे बांधून ठेवू काय ? ते खरकटे पदार्थ बांधून ठेवण्याची पद्धत चुकीची आहे. त्यापेक्षा डब्यात ठेवून त्याचा नैवेद्य दाखवावा. नैवेद्य दाखवितो म्हणजे काय करतो ? समर्पण भावनेने अर्पण करतो. देव नैवेद्य द्विकरतो म्हणजे काय तर अर्पण करणाऱ्याचा भाव पाहून वास घेतो.

### होम

नवरात्रात अष्टमीला होम करण्याची प्रथा आहे. दुष्ट शक्तीचा नाश करण्यासाठीच आपण या देवी (शक्ती) स्वरुपाची पूजा करतो. महाराष्ट्रात देवीची साडेतीन पीठे आहेत. त्यापैकी कोल्हापूरची 'महालक्ष्मी', तुळजापूरची 'भवानी' व वणीची 'सप्तश्रुंगी' ही पूर्ण पिठे व माहुरची 'रेणुका' हे अर्धपीठ आहे. कारण माहुरला फक्त तांदळा आहे. फक्त मुखपूजन आहे. तांदळा हे पार्वतीचे रूप आहे. तिथे शिवाचा लोप आहे. इतर पीठामध्ये प्रत्येक मूर्तीच्या डोक्यावर शिवलिंग आहे. म्हणजे शिवशक्ती दोन्हीही आहे.



### देवीच्या सेवा कोणत्या ?

श्रीसुकतांची आवर्तने उपाध्यायांकडून करवून घ्यावीत. आणि खालील सेवा कराव्यात.

#### अ) कुंकूमार्चन सेवा

देवीला कुंकू हे अतिशय प्रिय आहे. कुंकू हे हळदीपासून बनविले जाते. हळद ही सुवर्णाची गुणधर्म धारण करते. ती रजोगुणी आहे. तीला ते प्रिय आहे. स्त्रीचे रूपच अग्निस्वरुप आहे. त्यामुळे लाल रंग तिला प्रिय आहे. म्हणून कुंकूमार्चन सेवेने ती प्रसन्न होते. कुठल्याही देवतेच्या मुर्तीला कुंकूमार्चन करावे, त्यामुळे शक्तीदायिनी देवता प्रसन्न होतात व आपणास सामर्थ्य प्राप्त होते, सौभाग्य देते, ऐश्वर्य देते. कुंकूमार्चन श्रीयंत्रावर करतात.

#### ब) तांबूल प्रदान सेवा

देवीला विडा हा आत्यंतिक प्रिय आहे. विडा हाही रजोगुणी आहे. त्रयोदशगुणी विडा तिला आत्यंतिक प्रिय आहे. जगाच्या कल्याणासाठी तिला सत्वगुणापेक्षाही रजोगुणाची आवश्यकता असते. म्हणून तिला रजोगुणी पदार्थ सेवन करण्याची आवड आहे. विडा, खीर, पुरी, तळलेले पदार्थ तिला प्रिय आहेत. नवरात्रामध्ये दुष्ट शक्तीच्या संहारासाठी ब्रह्मा, विष्णु आणि महेश या तिघांच्या ठिकाणी असलेली मुळ शक्ती एकत्र येवून, ही आदिशक्ती, आदिमाया, जगदंबा निर्माण झाली. ही आदिशक्ती अत्यंत प्रभावी आहे. नवरात्राच्या पहिल्या दिवशी दौहित्री पाडावा असतो. त्या दिवशी मातामह श्राद्ध असते. ज्यांचे वडील जिवंत आहेत पण आजोबा जिवंत नाहीत (आईचे वडील) आणि आजोबांना जावून एक वर्ष झाले असेल अशा तीन वर्षापेक्षा मोठ्या असलेल्या नातवास (आईच्या मृत वडिलांस) आजोबास तर्पण करता येते.

श्राद्धाचा व्यवस्थित स्वयंपाक करून ब्राह्मण भोजन करवून श्राद्ध विधीही करता येतो. मात्र वडील गेल्यावर दौहित्र करता येत नाही. नवरात्रात एखाद्या व्यक्तिके निधन झाल्यास पुढील वर्षी नवरात्र करायेच नाही असा चुकीचा समज आहे. प्रथम वर्षाची निषिद्धे जरूर पाळावीत. उत्सव महोत्सवपूर्वक साजरे करण्याऐवजी धार्मिक विधी पूर्ण





करण्याकडे लक्ष द्यावे. अष्टमीच्या दिवशी घागरी फुंकणे हा चितपावन कोकणस्थ लोकांचा विधी असतो. हा कुळधर्मापैकी एक विधी आहे. त्यावेळीही शक्ती देवतेला आवाहन करून अग्नी प्रज्वलित होतोच. ती देवता तेथे उपस्थित असते. नवमीला शस्त्रपूजन असते. याचे ऐतिहासिक महत्त्व आहे. विजया दशमीच्या दिवशी देवीचा महोत्सव असतो. यावेळी देवीस पंचामृत महाभिषेक करावा.

### सरस्वती पूजन सेवा

सरस्वती ही सर्वोच्च स्थानावर विराजमान झालेल्या देवतांपैकी एक आहे. सर्व प्रकारच्या विद्या देणारी, विद्यादात्री, ब्रह्मज्ञान देणारी देवता असा तिचा लौकिक आहे. शारदा किंवा सरस्वती या देवात 'रिद्धी सिद्धी' म्हणून मानलेल्या आहेत. गणपती त्यांच्याकडून कार्य करवून घेतो. षष्ठी सप्तमीला आपण त्यांचे आवाहन करून पूजन करतो. ही हंसारूढ असल्याने 'हंसासारखी सर्वत्र विहार करते, पण हंसाला नीरक्षीर विवेक असल्याने ती त्याचा वाहन म्हणून स्वीकार करते. नवनव्या प्रांतात जावून नवीन नवीन प्रज्ञा ती आत्मसात करते.

### महालक्ष्मी पूजन

अष्टमीला आपण महालक्ष्मी पूजन करतो. ते परमेश्वराचेच रूप आहे. लक्ष्मी याचा अर्थ एका व्यक्तीकडे लक्ष्य देणारी म्हणजे तीचे भगवंताकडे लक्ष आहे. कोल्हापूरचे महालक्ष्मी मंदिर हे श्रीयंत्रावर उभे आहे. श्रीयंत्राच्या बरोबर मध्यावर देवीचा वास आहे. त्याठिकाणी कुंकूमार्चन करून श्रीसुक्ताची आवर्तने करतात. जगदंबा ही दुष्टांचा नाश करून ऐश्वर्य व ज्ञान या स्वरूपात सौभाग्य प्रदान करते.

### दुर्गा-महाकाली

हे शक्तीचे रूप आहे. तिचे रूप अतिशय उग्र आहे. दुष्टांचा संहार करण्यासाठीच हे उग्र रूप तिने धारण केले आहे. आठ हात, गळ्यात रुद्र माळा, तोडलेल्या हातांचा मेखला असे दाखविण्याचा उद्देश हाच आहे की, कोणत्याही दिशेने संकटे आली तरी ती थोपवू शकते.

जास्त भुजा आणि जास्त मुळे तिचे महाकाय स्वरूप



दाखवितात. तिच्या उपासनेने अनेक सिद्धी प्राप्त होतात. तिच्या पूजा स्थानावर जावून तिची पूजा केल्यास ती दिव्य शक्ती देते.

### उत्थापन

आपआपल्या कुळाचारानुसार काही कुळात नवमीला तर काही कुळात दशमीला नवरात्रोत्थापन करतात. या दिवशी देवी विजया स्वरूपात असते. म्हणजे महिशासुरावर विजय प्राप्त केल्याने आपण आनंदोत्सव साजरा करतो. गोडधोड करतो. एकमेकांच्या घरी जावून अभिष्टचिंतन करतो.

### सोनेप्रदान

पराक्रम करायला गेलेल्या देवींचे भक्तगण या दिवशी विजय मिळवून येतात पण अशी गोष्ट सांगतात, विद्यारण्य स्वामिंनी गायत्री देवीची उपासना केली. ती बारा वर्षांनंतर त्यांना दसऱ्याच्या दिवशी प्रसन्न झाली. तिने सोन्या-मोत्याचा वर्षाव केला. त्यामध्ये आपट्याची पाने होती. हल्लीच्या कालमानानुसार सुवर्णदान देणे शक्य नाही, पण आपट्याची पाने मात्र देतात. हे सुवर्ण, पराक्रम करून आणल्याने, लहानांनी मोठ्यांना द्यायचे असते.

**जप :** नवरात्रामध्ये 'जय जगदंब, श्री जगदंब' असा देवीचा जप करावा आणि प्रार्थना करावी. 'हे देवी, तू बुद्धीरूपाने सर्वांच्या ठिकाणी वास कर.'

आपण जी व्रते आचरतो, ती आपल्या कर्तव्याचा भाग म्हणून आचरतो. त्यामध्ये मी करतो असा अहंभाव नसावा. ही व्रते आचरल्यानंतर सर्व कर्मे श्रीकृष्णार्पण करावीत म्हणजे त्यातील दोषांचे परिमार्जन होते. यावेळेस भगवंत आपली परीक्षा पहात असतो. त्यामुळे व्रतारंभ करताना परमेश्वराची शरणागत भावनेने प्रार्थना करावी व शक्तीची प्रार्थना करावी. मन स्थिर ठेवून शांत रहावे. शेवटी अपराधांची क्षमा मागून व्रत सांगता करावी.

(संग्रहीत)

\*\*





## ज्येष्ठतेचा 'देहशतवाद!'

वैशाली पंडित

ज्येष्ठ नागरिक या इयत्तेत प्रवेश केला की पहिल्या दिवसापासूनच सावध रहावं लागलं. आता मागच्या इयत्तांतल्या पाठ्यपुस्तकांचा अर्थातच काय्येक उपयोग नाही. नवा अभ्यासक्रम, नवनवीन चाचणी परीक्षा, त्याही ठराविक वेळापत्रकानुसार वगैरे फाजील लाड नाहीत. अचानक परीक्षा जाहीर की बसा सोडवत पेपर. अभ्यास चांगला झालेला असेल तर व्हालच पास. अन्यथा भोगा...!

तर 'ज्येष्ठ' झाल्यावर 'बाता' हा पहिला धडा सतत पाठ करावा लागतो. बरं तो नुसता घोकंपट्टी करून नव्हे; तर आचरणात आणावा लागतो तरच आरोग्याच्या सीमेवरचे सैनिक आपलं रक्षण करतात.

कसला ताबा ?

कुणावर ताबा ?

अर्थातच पहिला ताबा जिभेवर !

आत्तापर्यंत काय खाल्लं काय पचवलं, काय नाही पचवलं याचा सव्याज हिशेब फेडायची वेळ आलेली असते. ज्येष्ठत्व आता आहारातही दिसणं सक्तीचं असतं. मनाला येईल तेव्हा हाणायचे दिवस मागे पडले. आपल्याला काय आणि किती खाल्लेलं पचतं हे स्वतःला प्रामाणिकपणे विचारूनच ठरवावं लागतं. "ओ, आता अबरटचरबट खाणं बंद करा." "आता आम्हाला सांगायची वेळ आणू नका तुम्ही खाण्यावरून." असे सल्ले आपल्या मुलाबाळांकडून ऐकणं कमीपणाचं वाटत असेल तर मुळात तशी वेळच का आणा आपण ?

दुसरा ताबाही जिभेवरचाच. पण तो मिताहारा-बरोबरच मित शब्दांचा. खूप काही शेकडो, सहस्र, लाखो, अनंत गोष्टी खटकू लागलेल्या असतात आता. अगदी फडाफड सुनवावं नि सरळ करावं एकेकाला असं वाटच असतं... कबूल.. पण सबूर... आता मनात आलेले विचार

आणि तोंड यांच्याच एक बारीक जाळीची चाळणी फिट करून घ्यायची. म्हणजे मनातले शब्द बुळुक्कन बाहेर येणार नाहीत. तारतम्याने चाळूनच शब्दयोजना व्हायला हवी. तीही आवश्यकता भासली तरच ! उगाचच मुलाबाळांच्या ज्यात त्यात आपलं नाक खुपसून तोंडाची चाळण उघडायची नसतेच मुळी.

विचारला (च समजा) सल्ला तर मनापासून द्यावा पण तो ऐकावाच असा आग्रह बिल्लुकल धरू नाही. त्यावरून रूसू रागवून आपली शोभायात्रा तर मुळीच काढून घेऊ नाही. ज्येष्ठ 'अगं'ना निदान घरकामातल्या लुडबुडीचा थोडा तरी विरंगुळा असतो. पण 'अहों'ना तोही नसतो. रिकामपण त्यांना त्रास देतं नि अहो अगंना छळतात. नको जीव करतात. अहो आणि अगंना आता एकमेकांच्या दुखऱ्या नसा पुरत्या माहीत झालेल्या असतात. अशा वेळी दोघांनी गुण्यागोविंदाने भांडत बसावं. एकमेकांच्या औषधपाण्याची मधूनच भांडण्याच्या एपिसोडमध्ये ब्रेक घेऊन आठवण करावी.

दुर्दैवाने एकटा जीवच या इयत्तेत असेल तर मात्र स्वतःचा अभ्यासक्रम स्वबळावरच पूर्ण करावा लागतो. त्यासाठी स्वयंसमुपदेशनाची सवय लावून घ्यावी लागते.

आता शरीर आपल्याकडे कर्जफेडीचा तगादा लावत असतं. तिकडे प्राधान्याने लक्ष द्यावं लागतं. चालतानाही प्रत्येक पाऊल अत्यंत सावधगिरीने टाकावं लागतं. वाऱ्यावर उधळून घेणाऱ्या तरुणपणासारखं आता किधर भी देखना न् किधर भी चलना चालतच नाही. चालता चालता आता इतके तिकडे बघायचे दिवस संपलेले आहेत. पायांकडची नजर हटी तो दुर्घटना घटीच समजा. देह नावाचा प्राणी आता त्याच्याकडेच... त्याच्याकडेच लक्ष द्यावं म्हणून हटून बसलेला असतो. लहरी झालेला असतो. त्याची लहर केव्हा, कशी फिरेल हे खुद्द आपल्यालाही कळत नसतं.





त्या देह नावाच्या प्राण्याच्या प्रत्येक अवयवाची मिजास आता पुरवावी लागते. आत्ता आत्तापर्यंत सुरळीत असणारा एखादा बारकुस्सा स्नायूसुद्धा कधी तुम्हाला वेठीला धरील सांगता येत नाही. सुखासुखी बसलेलो असताना उठताना कमरेतून सणकच काय येईल, पोटरीतून वळच काय येईल, मस्तकातून भिरभिरंच काय फिरेल काय काय मजामजा होईल काही विचारायचं कामच नाही. प्रत्येक हालचाल करताना मुळी आता त्या त्या अवयवाची परमिशन घेतल्याशिवाय चालणारच नाही ते !

पायांनो, उठून उभं राहू का ? मानेबाई, मागे बळून बघितलं तर चालेल का ? दंडाधिकाऱ्यांनो, जिन्याच्या कठड्याला जोरात धरलं तर तुमची काही हरकत नाही



ना ? दंतोपंत, कणीस खाताना त्यातच नाही ना मुक्काम करणार ? अगदी हातापायांच्या चिरमुटल्या करंगळ्याही वरपक्षाकडच्या करवल्यांसारख्या मिजाशीत मुडतात कधीकधी.

असे देहाचे लळे आता पुरवावेच लागतात; नाहीतर तो 'देहशतवाद' आपल्या जगण्याचा सगळा नकाशाच बदलून टाकू शकतो. वेगवेगळ्या व्याधींची अफाट शस्त्रसेना आणि असह्यतेचा दारुगोळा त्याच्या पोतडीत ठासून भरलेला असतो. हे सगळं त्या इयत्तेत जायच्या आधीच माहीत करून घेतलं तर या असल्या देहशतवादाशी सामना करावाच लागणार नाही. पटतंय ?

\* \*



आपला मुलगा/मुलगी देशाबाहेर आहे का ? इंटरनेटरून त्यांना संपर्क करताना त्रास होतो ?



आम्हाला कॉल करा आम्ही आपला त्रास स्वस्त दरात कमी करू.



**SDS ENTERPRISES**

### Sales

- Desktop
  - a) Branded
  - b) Assembled
- Laptops
- Antivirus Software
- Printers
- Accessories

### Solutions

- On Internet
- Network ■ Web
- Annual Maintenance
  - a) Desktop
  - b) Laptops
  - c) Network
  - d) Network
  - e) Printers
- Customised Software Development

### Repairs

- Desktop
- Laptop
- Accessories

संपर्क

**Shantanu Gurjar**

**9890990112**

shantanu@sdsenterprises.net





## रणछोड हरि गोवारीकर : एक उत्कृष्ट जादूगार

श्री. अशोक गोवारीकर, मुंबई

श्री. रणछोड हरि गोवारीकर यांचा जन्म २ जानेवारी १८८२ रोजी पुणे येथे झाला. शिक्षण पूर्ण झाल्यावर त्या काळच्या मुंबई सरकारच्या सार्वजनिक बांधकाम खात्यात ते नोकरीला लागले. सरकारी नोकरीमध्ये असतानाच त्यांनी जादूचे प्रयोग करण्यास सुरुवात केली व अल्पावधीतच एक उत्कृष्ट जादूगार म्हणून नावलौकिक मिळवला. मे १९०८ मध्ये सरकारी नोकरीचा राजीनामा देऊन त्यांनी सहा महिन्यात जादूच्या कलेत संपूर्ण प्राविण्य मिळवले.

त्यानंतर त्यांनी हिंदुस्थानभर दौरा करत हजारो प्रयोग केले. सर्व ठिकाणी त्यांचे प्रचंड प्रमाणावर स्वागत झाले व लोकांनी त्यांचे अपरंपार कौतुक केले. तत्कालिन ब्रिटिश मंडळींनी देखिल त्यांचे प्रयोग पाहून तोंड भरून स्तुती केली. समाजातील वेगवेगळ्या संस्थांकडून व प्रतिष्ठित नागरिकांच्याकडून त्यांना अनेक पदके व प्रशस्तीपत्रे मिळाली. श्री. गोवारीकरांची कीर्ती परदेशामध्ये देखिल एक उत्कृष्ट भारतीय जादूगार म्हणून पसरली आणि त्यानंतर अमेरिका आणि इंग्लंड येथून प्रसिद्ध होणाऱ्या जादू विषयक नियतकालिकांमधून व पुस्तकांमधून त्यांचा उल्लेख एक उत्कृष्ट जादूगार म्हणून होऊ लागला पान १०६ ट्रिक्स दॅट मिस्टरी .

नागपूरचे प्रसिद्ध हिंदी दैनिक हिंदी केसरी ने १३ जून १९०८ रोजी एक खास लेख प्रसिद्ध करून श्री. गोवारीकरांचा गौरव केला. मध्यप्रदेशातील दुसरे दैनिक देशसेवक ने १३ जुलै १९०८ रोजी एका खास लेखाद्वारे श्री. गोवारीकरांच्या कलेचे अतिशय कौतुक केले. धुळ्याच्या प्रसिद्ध हवाय्या थियेटरमध्ये फेब्रुवारीच्या तिसऱ्या आठवड्यांत प्रयोग झाले. २८ फेब्रुवारी १९०८ रोजी धुळ्याच्या खान्देश वैभव या दैनिकाच्या अंकात खास गौरवास्पद आणि कौतुकास्पद अशी बातमी प्रसिद्ध

केली. त्याच प्रमाणे अमरावतीच्या कर्तव्य या दैनिकाने २१ एप्रिल १९०८ रोजीच्या अंकामध्ये खास लेख लिहून श्री.गोवारीकरांच्यावर स्तुतिसुमने उधळताना म्हटले की असे चमत्कार आपण फक्त सिनेमात



पाहतो. यामध्ये एक महत्वाची वैशिष्ट्यपूर्ण गोष्ट अशी की, ज्या काळांत लहानशी टाचणी अथवा साधी पेन्सिल ही या देशामध्ये बनावता येत नसे, अशा काळात या जादूला लागणारे सर्व सामान श्री. गोवारीकर यांनी स्वतः इथे बनवले. हिंद केसरी आणि देश सेवक या दैनिकांनी आपल्या लेखामधे या गोष्टीचा अतिशय आवर्जून उल्लेख करताना म्हटले की या वस्तू परदेशातून मागवण्याऐवजी, दुप्पट वा तिप्पट खर्च करून इथेच बनवण्यामागे श्री. गोवारीकर यांची राष्ट्रीय बाण्याची वृत्ती दिसून येते, व इतरांना हे उदाहरण आहे.

नागपूरमध्ये बरेच दिवस अनेक प्रयोग झाले. ब्लॅक आर्ट, मुलगा अधांतरी तरंगवणे, डोके कापणे, हवेतून अनेक वस्तु निर्माण करणे वगैरे अनेक प्रयोगांनी नागपूरकर जनता एवढी प्रभावित झाली, की त्यांनी श्री. गोवारीकर व त्यांचे सहाय्यक पराडकर यांचा जाहीर सत्कार करून त्यांना नागपूरचे वयोवृद्ध समाजसेवक राव साहेब श्री. काशिनाथ राव वैद्य यांचा हस्ते पदक व प्रशस्तिपत्र दिले.





सुप्रसिद्ध समाजसेविका लेडी जहांगीर यांनी १२ डिसेंबर १९०९ रोजी श्री. गोवारीकरांचा सत्कार करून प्रशस्तिपत्र दिले. त्याच प्रमाणे त्यावेळचे मुंबई राज्याचे मुख्य सचिव चीफ सेक्रेटरी श्री. कैमसन, मुंबई हायकोर्टाचे न्यायमूर्ति श्री. किंकेड, पुण्याचे कलेक्टर श्री. रॉबर्टसन वगैरे आय. सी. एस. इंग्रज उच्चपदस्थांनी त्यांच्या कलेचे मनापासून कौतुक केले व प्रशस्तीपत्रे दिली.

१० ऑगस्ट १९०९ रोजीच्या पुण्याच्या फर्ग्युसन कॉलेजमधील प्रयोग फार गाजला व प्राचार्य रँग्लर र. पू. परांजपे यांनी प्रशस्तीपत्र दिले. ११ ऑगस्ट १९०९ रोजीच्या प्रयोगाचे प्रमुख पाहुणे भोरचे राजे श्रीमंत पंतसचिव प्रयोग पाहून अतिशय खुश झाले. त्यांच्या इतर तत्कालीन चाहत्यांमध्ये पुण्याच्या शेतकी महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. एच. एच. मॅन, डेक्कन क्लबचे खानबहादूर मेजर डी. डी. खंबाटा, श्री. दस्तूर वगैरे नामवंत व्यक्तींचा समावेश होतो.

श्री. गोवारीकरांनी १९०८ मध्ये नोकरीच्या राजीनामा देऊन फक्त सहा महिन्यात जादूच्या या अवघड कलेला आत्मसात केले. त्यांच्या जादूमधील खास वैशिष्ट्य म्हणजे हातचलाखीचे प्रयोग, स्टेजवरचे मोठे चमत्कार आणि ब्लॅक आर्ट. या ब्लॅकआर्ट मध्ये त्यावेळी त्यांचा समावेश जगातील नामवंत जादूगारांमध्ये होत असे. जर्मनीतील एक प्रख्यात जादूगार हर हर्मन यांनी पत्याचा चलाखीचा एक प्रयोग शोधून काढला होता, व ते, स्वतः ही चलाखी एका मिनिटात साठ वेळा करत असत. जादूगारांच्या क्षेत्रामधील हा विक्रम समाजला जात असे. या चलाखीला हर्मन पास असे नाव दिले होते. श्री. गोवारीकर यांनी हा हर्मन पास मिनिटाला १३० वेळा करून एक नवीन उच्चांक केला. एवढेच नव्हे तर हा हर्मन पास एकाच वेळा दोन्ही हातामध्ये दोन पत्याचे जोड घेऊन ते करू शकत असत.

त्यांचा आवडता जादूगार म्हणजे त्या काळांतले प्रसिद्ध जादूगार श्री. नथू मच्छानंद, जादूविषयक जी



मासिके प्रसिद्ध होत असत त्यामध्ये दि स्फिन्क्स हे मासिक त्यांचे आवडते होते. आणि जादूगार श्री. हॉफमन यांनी लिहिलेले लेख त्यांना फार आवडत. त्यांनी स्वतः ही जादूच्या नियतकालिकात लेख लिहीले. जादूच्या अनेक प्रयोगामधील त्यांचा सर्वात आवडता प्रयोग म्हणजे, प्रथम दोन्ही हात संपूर्ण रिकामे दाखवून मग हवेमधून हात रुमाल आणि वेगवेगळ्या देशांचे राष्ट्रध्वज यांचे प्रचंड प्रमाणावर उत्पादन सुरु करून नंतर प्रत्येक वास्तूमधून, कानाकोपऱ्यांतून, हवेतून सगळीकडून रुमालच रुमाल व ध्वज निर्माण व्हायचे. त्यांच्या प्रत्येक प्रयोगामध्ये या जादूचा समावेश असे.

काही वर्षे जादूचे प्रयोग केल्यावर पुन्हा १९१५ च्या सुमारास श्री. गोवारीकर मुंबई सरकारच्या बांधकाम विभागामध्ये दुय्यम अभियंता म्हणून नोकरीला लागले. नोकरीमुळे वेगवेगळ्या ठिकाणी बदल्या होत गेल्या. त्यांनी सोलापूरला लोखंडी सामानाचा कारखाना चालू केला व स्वतःच्या कल्पक व अभियांत्रिकी बुद्धिमत्तेने अत्यंत उपयुक्त व्यवहारोपयोगी वस्तू बाजारामध्ये आणल्या. पण बदलीच्या नोकरीमुळे तो कारखाना दुसऱ्याकडे सोपवून जावे लागले आणि तो नंतर बंद करावा लागला. नोकरीमध्ये असतानाच त्यांनी फोटोग्राफीचा व्यासंग केला. त्याकाळी म्हणजे १९२५ च्या सुमारास, फोटोग्राफी हि एक अत्यंत अवघड कला होती. आजच्यासारखे अनेक सुविधा असलेले सुटसुटीत कॅमेरे त्याकाळी नव्हते. फोटो काढल्यानंतर त्या फिल्म धुणे, नंतर त्यांचे प्रिंट काढणे वगैरे प्रकार म्हणजे एक दिव्य असायचे. त्या सर्वांचा अभ्यास करून थोड्याच दिवसांत एक उत्कृष्ट फोटोग्राफर म्हणून त्यांचा लौकिक सरकारी बांधकाम खात्यात पसरला. आणि त्याचा फायदा असा झाला की, जे इंग्रज अधिकारी हिंदी अधिकाऱ्यांना शिष्टपणाने कमीपणाची वागणूक देत असत तेच इंग्रज अधिकारी श्री. गोवारीकरांचे व्यक्तिगत मित्र झाले. पुढे श्री. गोवारीकर १९३५ साली निवृत्त झाल्यानंतरही या अधिकाऱ्यांचा व त्यांचा पत्रव्यवहार अनेक वर्षे होत. काही अधिकारी निवृत्त होऊन इंग्लंडला गेल्यावरही पत्रव्यवहार करत होते.





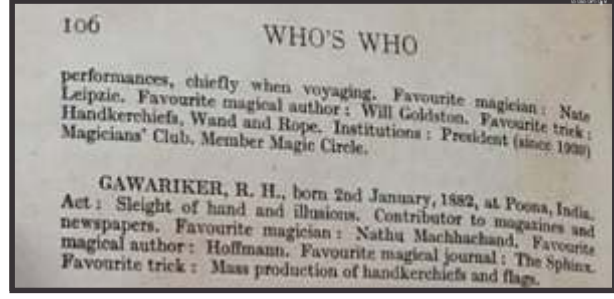


निवृत्तीनंतर त्यांनी पुन्हा जादूकडे लक्ष पुरवायला सुरु केले, पण सार्वजनिक प्रयोग करणे बंद केले. फोटोग्राफीच्या छंदाला त्यांनी व्यावसायिक रूप देण्याचे ठरवून कोल्हापूर, कराड, मिरज व पुणे येथे फोटोग्राफीचे स्टुडिओ चालू केले. त्यापैकी कोल्हापूर आणि पुणे येथील स्टुडिओ गोवारीकर लकी फोटो हे फार प्रसिद्ध होऊन अतिशय भरभराटीला आले.

कायमचे स्थायिक होण्यासाठी त्यांनी कोल्हापूर शहराची निवड केली. त्यांच्या हर हुन्नरी, व्यासंगी आणि कनवाळु स्वभावामुळे अल्पावधीतच सर्व थरातील मंडळींमध्ये ते लोकप्रिय झाले. सर्वजण प्रेमाने त्यांना रावसाहेब म्हणत असत. पूर्वीच्या काळी रावसाहेब, रावबहादूर वगैरे बिरुदावली ब्रिटीश सरकार देत असे पण श्री. गोवारीकरांना जनतेने प्रेमाने रावसाहेब ही पदवी दिली होती. १९४२-४३ च्या सुमारास कलामहर्षी श्री. बाबूराव पेंटर यांच्याशी त्यांचा स्नेह झाला. आणि चित्रकला व पेंटिंग्ज यामध्ये त्यांना स्वारस्य निर्माण झाले. ताबडतोब त्यांनी सर्व साहित्य जमा करून चित्रकलेचा व तैलचित्रांचा सराव सुरु केला आणि अवघ्या सहा महिन्यात त्यामध्ये एवढी प्रगति केली की कोल्हापूरच्या राजाराम आर्ट क्लब मधील १९४३ सालच्या वार्षिक प्रदर्शनामध्ये त्यांनी तैलचित्रामध्ये काढलेल्या निसर्ग चित्राला तिसरे परितोषिक मिळाले.

हे सर्व व्यासंग चालूच होते. तोपर्यंत १९४४ मध्ये त्यांना दम्याच्या विकाराने ग्रासले, धाप लागू लागली. हृदय विकाराचा त्रास होऊ लागला. औषधोपचार चालू होते. परंतु ६ जून १९४५ रोजी असा हा महान जादूगार, चित्रकार, फोटोग्राफर, अभियंता इंजिनियर, कल्पक बुद्धीमान कोल्हापूर मुक्कामी ईशचरणी विलीन झाला.

त्यांनी केलेल्या कलाक्षेत्रातील सेवेला मानाचा मुजरा.



चित्र १ : जादूगार विश्वातील WHO'S WHO मध्ये दिलेली माहिती



चित्र २ : जादूगार विश्वातील WHO'S WHO ची छायाचित्रे

\* \*

- आनंद हसायला शिकवतो आणि समाधान जगायला शिकविते.
- जीवन हे वाहत्या झऱ्यासारखे असले पाहिजे, सतत अनुभवांची देवाण-घेवाण होत राहिली पाहिजे.





## घरात कायम पिठाची पिशवी असू द्या

सौ. शुभदा गुर्जर, पुणे

‘घरात कायम पिठाची पिशवी असू द्या. घरातील सर्वांना ती कुठे आहे हे ठाऊक असायला हवे.’ हे स्वतः नेहमी पोळून घेणाऱ्या स्त्रीचे अनुभवाचे बोल आहेत.

काही वेळापूर्वी मी कॉर्न उकळत होते. कॉर्न तयार आहेत की नाही हे पाहण्यासाठी मी चुकून उकळत्या पाण्यात हात बुडविला. माझा एक मित्र, व्हिएतनामी पशुवैद्य, घरी आला तेव्हा मी वेदनेने विव्हळत होते. त्याने मला घरात कणिक आहे का ? असे विचारले. मी त्याला पीठ दाखविताच माझ्या हातावर त्याने ते थोडे ओतले आणि पिठात हात बुडवून दहा मिनिटे थांबवयास सांगितले.

त्याने मला सांगितले की, व्हिएतनाम मध्ये एक मुलगा असाच आगीत जळाला होता. आग विझविण्याच्या प्रयत्नात कुणीतरी त्याच्या अंगावर पिठाची गोणी ओतली. आणि आश्चर्याची गोष्ट म्हणजे आग तर विझलीच शिवाय त्या मुलाच्या अंगावर भाजल्याचा कोणताही मागमूस राहिला नाही.

माझ्या स्वतःच्या बाबतीत मी पिठात दहा मिनिटे ठेवलेला हात बाहेर काढल्यावर पाहिले तर जळण्याच्या लाल खुणाही दिसल्या नाहीत. शिवाय वेदनाही पूर्णपणे गायब झाल्या. लगेच मी पिठाची पिशवी फ्रीजमध्ये ठेवली आणि दर वेळी पोळल्यावर हे पीठ वापरते. वास्तविक फ्रीजमधील थंड पीठ हे सामान्य तापमानातील पिठापेक्षा अधिक गुणकारी आहे.

मी जळाल्यावर पीठ वापरते आणि जळाल्याचा मागमूसही अंगावर रहात नाही. एकदा तर माझी जीभ पोळली होती. मी दहा मिनिटे त्यावर पीठ ठेवले आणि वेदनामुक्त झाले. त्यामुळे फ्रीजमध्ये नेहमी एक पिठाची पिशवी ठेवत चला.

पिठात उष्णता शोषण्याची अद्भुत क्षमता असते आणि त्यात भरपूर अँटि ऑक्सिडंट गुणधर्म असतात.

जळालेल्या रुग्णाला लगेच मदत मिळून त्यास मोठा लाभ होतो.

एखादी फायदेशीर गोष्ट जेव्हा आपल्या हाती येते तेव्हा ती लगेच इतरांबरोबर शेअर करावी.

\*\*

### भक्ती म्हणजे...

राजश्री भवाळकर, पुणे

किती साधी सोपी सरळ व्याख्या आहे पहा...

भक्ती जेव्हा अन्नात शिरते तेव्हा तिला प्रसाद म्हणतात आणि भक्ती जेव्हा भुकेत शिरते तेव्हा तिला उपवास असे म्हणतात.

भक्ती जेव्हा पाण्यात शिरते तेव्हा तिला तीर्थ म्हणतात आणि भक्ती जेव्हा प्रवासाला निघते तेव्हा तिला यात्रा असे म्हणतात.

भक्ती जर का संगीतात शिरली तर तिला भजन/कीर्तन म्हणतात आणि हीच भक्ती जर का लोकसंगीतात शिरली तर तिला भारुड असे म्हणतात.

भक्ती जेव्हा माणसात प्रकटते तेव्हा माणुसकी निर्माण होते आणि हीच भक्ती जर घरात शिरली तर त्या घराचं मंदिर होते.

भक्ती जर का शांतपणे मनाच्या गाभान्यात शिरली तर त्याला ध्यान म्हणतात आणि भक्ती जर का कृतीत उतरली तर तिला सेवा असे म्हणतात.





## वेदमूर्ती पंडित श्रीपाद सातवळेकर

श्री. विनायक उमर्ये, अजगाव, सावंतवाडी

वेदमूर्ती पंडित श्रीपाद सातवळेकर यांचे १९ सप्टेंबर २०१७ रोजी १५१ वे जयंती वर्ष सुरु झाले आहे. तसेच सातवळेकरांचे सध्या ५० वे पुण्यतिथी वर्ष सुरु आहे. सातवळेकरांनी त्यांच्या आयुष्याची १०० वर्षे जनसाधनेसाठी वेचली आहेत. या लेखाच्या माध्यमातून सातवळेकरांचा अल्प परिचय टवाचकांपर्यंत पोहोचवत आहोत.

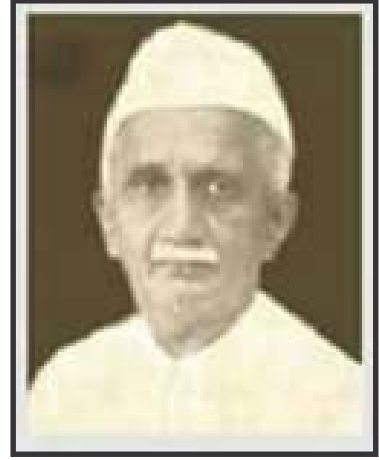
श्रीपाद दामोदर सातवळेकर (जन्म १९ सप्टेंबर १८६७, मृत्यू - ३१ जुलै १९६८) यांचा जन्म सावंतवाडी संस्थानातील कोलगाव येथे झाला. ऋग्वेदी शाखेचे आणि त्यांत व्युत्पन्न असे त्यांचे घराणे होते. जन्मपत्रिकेनुसार वयाच्या १६ व्या वर्षी मृत्युयोग असलेले पंडितजी पुढे तब्बल १०२ वर्षे जगले. वेदाध्ययन करणाऱ्या व भाष्य लिहिणाऱ्या शीर्षस्थ विद्वानांमध्ये त्यांची गणना होते.

भाग्यनगर म्हणजे हैदराबाद येथे त्यांनी 'विवेकवर्धिनी' नामक शिक्षणसंस्था काढली आणि चित्रशाळा काढली. वेदोपनिषदांइतकेच चित्रकला या विषयावर त्यांचे प्रेम होते. पुढे पंडितजींनी मुंबईतील जेजे स्कूलमधून चित्रकलेचे रीतसर शिक्षण घेतले. २२ व्या वर्षी विवाह झाल्यानंतर ते मुंबईत आले. चित्रकलेसोबत वेदांवर लेखन करू लागले. लोकमान्यांनी त्यांचे अनेक लेख केसरीतून प्रकाशित केले.

१९०० च्या सुमारास ते आर्यसमाजाकडे झुकले. दयानंद स्वामींच्या अनेक पुस्तकांचे त्यांनी अनुवाद केले. वेदात बलिप्रथा नाही हे त्यांनी सिद्ध केले. अथर्ववेदातील पृथ्वीसुक्त हे वैदिक राष्ट्रगीत असल्याची मांडणी करणारी प्रभावी पुस्तिका त्यांनी लिहिली. राष्ट्रीय आंदोलनात त्यांचा सक्रिय सहभाग होता. 'तेजस्विता' या वेदाधारित लेखामुळे त्यांच्यावर राजद्रोहाचा आरोप ठेवण्यात आला. त्यात तीन

वर्षांची शिक्षा झाली. वकील न घेता ती केस त्यांनी लढविली.

निजामाने त्यांची हकालपट्टी केल्यावर काही काळ हरिद्वारजवळील गुरुकुल कांगडी येथे त्यांनी चित्रकला व वेद शिकविले.



कालांतराने ते लाहोरला गेले. फोटोग्राफी शिकून 'सातवळेकर आर्ट स्टुडिओ' उभारला. हिंदू केसरीमधून लेखन चालू होते. पोलिसी ससेमिरा चालूच होता. अखेर ते १९१९ मध्ये औंध संस्थानात आले. तिथे त्यांनी स्वाध्याय मंडळ काढले आणि वेदानुवाद कार्य सुरु केले. दक्षिणेतील संस्थानात 'प्रजा परिषद' स्थापून लोकजागृतीचे काम चालू ठेवले.

१९३६ मध्ये ते रा. स्व. संघाशी जोडले गेले व संघचालक बनले. औंध सोडून बलसाडजवळ पारडी गावी त्यांनी एक जुनाट चर्च खरेदी केले व त्याचे वेदमंदिर बनविले. ९० वर्षी व्या त्यांचा भव्य सत्कार मुंबईत झाला. १०० व्या वर्षी गोळवलकर गुरुजींनी त्यांना मानपत्र देऊन गौरविले. १९६८ मध्ये भारत सरकारने त्यांना 'पद्मभूषण' दिले.

वेदोपनिषद, रामायण, महाभारत आदी अनुवादाचे खूप मोठे कार्य त्यांच्याकडून झाले. या कार्याला कोटी कोटी प्रणाम...!

\*\*





## ‘भारतरत्न’ लतादीदी : दैवी चमत्काराला वंदन

सौ. शुभदा गुर्जर, पुणे

भौतिक जगातील जीवन संघर्षातही हे मानवी जीवन सुंदर, आनंदी व्हावे म्हणून ईश्वरच योजना करून पृथ्वीवर काही जणांना पाठवितो. मग या व्यक्तींचा जीवनप्रवास तसेच हा जन्म दैवी चमत्कार वाटतो. चमत्कार युगायुगात क्वचितच होतात. आज आम्ही सारेच भाग्यवान की या दैवी चमत्काराचे साक्षीदार आहोत, ज्यांना ‘याच देही याच डोळा’ अनुभवतोय. हे नाव अर्थातच भारतरत्न लता मंगेशकर.

पु. ल. म्हणायचे, प्रत्येक सेकंदाला जगातील कुठल्यातरी भागात ज्यांचे सूर ऐकू येतातच त्या भारतरत्न लता मंगेशकर यांचा नुकताच वाढदिवस .

बालवयातच लतादिदींचा गानविश्वात प्रवेश झाला, पण दिदींनी लाभलेल्या दैवी देणगीला संपूर्ण न्याय दिला. गाणे ही कर्मसाधना मानली. मग त्यासाठीचे कष्टही आनंदच देवू लागले.

श्रोत्यांना दिदींच्या गाण्यातील गोडवा हा ज्ञानेश्वरीतील ओवींचा गोडवा आहे असे वाटते. दिदींच्या व्यक्तिमत्त्वावर भारतीय संस्कृतीचा... संतसाहित्याचा मोठा प्रभाव आहे. माऊली असो वा तुकोबा वा रामदास स्वामी. त्यांना दिदींचीच प्रतिक्षा असावी. मग दिदींनी मनामनात मोगरा फुलविला... कधी आनंदाच्या डोहातील आनंद तरंग मनामनात प्रकटविले, तर कधी दिदी आनंदवन भुवनी घेऊन गेल्या. गाण्यातील अंतरंग भाव ‘ये हृदयीचे ते हृदयी’ नेण्याचे सामर्थ्य दिदींच्या स्वरसाधनेत आहे. नामवंतांनी दिदींच्या गाण्याबद्दल सहस्त्रावधी पाने खर्चूनही त्या स्वर मोहिनीचे रहस्य उलगडत नाही. एकच उत्तर सापडते ते म्हणजे दैवी चमत्कार.

दिदींनी करोडो लोकांच्या जीवनाला अर्थ दिला. जीवनातील सुखदुःखात दिदींचे गाणे हे संजीवक.. उभारी, उर्जा देणारे ठरले आहे... ठरणार आहे. जात, धर्म, भाषा,



प्रांत, देश, खंड यापलीकडे त्यांच्या जादुई स्वरांनी सर्वांना एका धाग्यात जोडले आहे. दिदी म्हणजे भारतीय संस्कृतीचे... शालीनतेचे चालते बोलते प्रतिक.

लतादिदींचा स्वर्गीय स्वर लाभला म्हणजे गाण्याचे सोने झाले हे समीकरणच होते. गरीबातला गरीब पण वर्षानुवर्षे हे सोने मनसोक्त लुटत आहे. दिदीपण कर्णाच्या उदारतेने हा आनंद वाटतच आहेत. त्यांची दानशूरता वेळोवेळी सिद्ध झाली आहे.

दिदींच्या सुरेल स्वरांनी सदैव ‘आनंदी आनंद गडे, जिकडे, तिकडे चोहीकडे’ ही अनुभूती प्राप्त होते. प्रत्येकाचे भावविश्व संपन्नतेची श्रीमंती अनुभवते.

हे जीवन असेच आनंदी करण्यासाठी दिदी आपणांस ‘आनंदी पहाट’च्या सहस्त्रावधी रसिकांतर्फे उदंड निरामय आयुकामना. आम्ही समस्त देशवासी आपल्या शंभराव्या वाढदिवसासाठी आतूर आहोत.

\* \*

हसल्यामुळे आयुष्य वाढते आणि दुसऱ्यांना  
हसवल्यामुळे समाधान वाढते.





## ध्यान (Meditation)

सुषमा चिंचालकर, पुणे

### ध्यान म्हणजे काय ?

ध्यान म्हणजे सतत बडबड करणाऱ्या अस्वस्थ मनाला शांत करणे !

त्यासाठी आपण श्वासापासून सुरुवात करतो ! ध्यानाची पद्धत अगदी सोपी आहे. डोळे बंद करा व आपल्या नैसर्गिक श्वासाबरोबर रहा. ध्यान मनातील अस्वस्थ कंपने शांत करते. त्यामुळे त्यातून आत्मशक्ति, ऊर्जा जपली जाते, जी चांगले आरोग्य, मनःशांती व जीवनाच्या विवेक-ज्ञानाकडे नेते.

### ध्यानाचे फायदे

अध्यात्मिक स्वास्थ्य हे मूळ आहे आणि शारीरिक आरोग्य हे फळ आहे. ध्यान हे आपल्या स्वतःच्या प्रयत्नांनी आपल्या जीवनाला दिलेले सर्वात मोठे बक्षिस आहे. आपण आपल्या स्वतःला खूप काही देऊ शकतो.

### ताबडतोब बरे होणे

सर्व शारीरिक पिडा या मानसिक काळज्यांमुळे होतात. सर्व मानसिक काळज्या बौद्धिक अपरिपक्व-पणामुळे निर्माण होतात. बौद्धिक परिपक्वता ही अध्यात्मिक ऊर्जा कमी पडल्याने आणि अध्यात्मिक विवेकज्ञान कमी असल्याकारणाने येते. ध्यान करून आपल्याला भरपूर अध्यात्मिक ऊर्जा व अध्यात्मिक विवेकज्ञान मिळते. तेव्हा बुद्धीमत्ता पूर्ण विकसित होते, लवकरच सर्व मानसिक चिंता संपतात. परिणामस्वरूप सर्व शारीरिक आजार नाहिसे होतात. सर्व आजार बरे करण्याचा ध्यान हाच एक मार्ग आहे. पूर्वी केलेल्या वाईट कर्मांमुळे रोग होत असतात. दुष्कृत्यांचे निराकारण झाल्याशिवाय रोग नाहिसे होणार नाहीत. दुष्कृत्यांचे परिमार्जन होण्यासाठी कोणत्याही औषधांचा उपयोग होणार नाही.

### स्मरणशक्ती वाढते

ध्यानातून मिळविलेली भरपूर अध्यात्मिक ऊर्जा मेंदूला उत्तम प्रकारे व जास्तीत जास्त क्षमतेने कार्य करण्यास मदत करते. ध्यानाने स्मरणशक्ति जबरदस्त वाढते म्हणून सर्व विद्यार्थ्यांसाठी ध्यान नितांत आवश्यक आहे. शाळा आणि विद्यापीठ या दोन्ही पातळ्यांवर...

### वाईट सवयी नष्ट होतात

खूप खाणे, जास्त झोपणे, खूप बोलणे, अती विचार करणे, अती मद्यपान करणे, तंबाखू खाणे इ. अनेक वाईट सवयी असतात. ध्यान करून मिळविलेले भरपूर विवेकज्ञान आणि अध्यात्मिक ऊर्जा यामुळे सर्व वाईट सवयी आपोआप सुटतात.

### मन आनंदी होते

कोणत्याही व्यक्तीसाठी आयुष्य हे पराभव, अपमान आणि वेदना यांनी पूर्ण भरलेले असते. तथापि अध्यात्मिक ज्ञान नि अध्यात्मिक ऊर्जा प्राप्त केलेल्या व्यक्तींचे जीवन सर्व पराभव, अपमान आणि वेदना असूनही नेहमी शांत व आनंदी असते.

### कार्यक्षमता वाढते

भरपूर अध्यात्मिक ऊर्जा आणि अध्यात्मिक विवेकज्ञान यांच्या अस्तित्वाने सर्व कामे, मग ती शारीरिक असोत वा मानसिक, अधिक कार्यक्षमतेने केली जातात. थोड्या वेळात जास्त कामे पूर्ण होतात. किमान साधने वापरून कौतुकास्पद कामे केली जातात.

### झोपेचे तास कमी होतात

ध्यानाने मुबलक अध्यात्मिक ऊर्जा मिळविली जाते. त्यामानाने झोपेत फक्त काही अंश-फार कमी ऊर्जा मिळते. शरीराला मिळणारी विश्रांती आणि मनाला मिळणारी ऊर्जा यांचा विचार करता अर्ध्या तासाचे सखोल ध्यान हे सहा तासांच्या झोपेबरोबरचे असते.





### दर्जेदार नातेसंबंध

अध्यात्मिक विवेक, ज्ञानाची कमतरता हेच परस्पर संबंध इतके समाधानकारक व दर्जेदार नसल्याचे एकमेव कारण आहे. अध्यात्मिक विवेकज्ञान प्राप्त झाल्याने परस्पर नातेसंबंध अतिशय दर्जेदार व पूर्ण समाधानकारक होतात.

### विचारशक्ती वाढते

आपल्या लक्ष्यापर्यंत पोहोचण्यासाठी विचारांमध्ये शक्तीची गरज असते. मनाच्या अस्वस्थ अवस्थेत निर्माण होणारे विचार किमान शक्तीचे असतात. त्यामुळे ते आपापल्या लक्ष्यापर्यंत पोहोचत नाहीत. तथापि मन शांत असलेल्या स्थितीत विचार मोठी शक्ती मिळवितात आणि सर्व इच्छा नाट्यपूर्ण रितीने प्रत्यक्षात येतात.

### जीवनाचा उद्देश

आपण जन्म घेतो तो विशिष्ट हेतू ठेवून, विशेष कामाकरीता, विशिष्ट रचना व विशिष्ट योजनेसह. हे फक्त अध्यात्मिकतेने परिपक्व झालेले लोकच समजू शकतात व त्यांच्या जीवनाचा विशिष्ट हेतू, विशेष कार्य, रचना आणि योजना जाणून घेऊ शकतात.

### ध्यान (Meditation) कसे करावे ?

१. शांत, निवांत खोली निवडावी.
२. मंद प्रकाश योजना असल्यास उत्तम. भगभगीत प्रकाश नसावा. मंद वासाची उदबत्ती लावल्यास वातावरणनिर्मिती उत्तम होते. परंतु धुराची अॅलर्जी असल्यास वा अस्थमाचा त्रास असल्यास उदबत्ती टाळणे योग्य.
३. सुखासन वा स्वस्तिकासनासारख्या सुखकारक आसनात बसावे. आरामखुर्चीत बसले तरी चालेल. १० ते १५ मिनिटे बसता येणे हीच आवश्यकता आहे. सुखासन वा स्वस्तिकासनात बसल्यास हात गुडघ्यावर सैल ठेवावेत. पद्ममुद्रेप्रमाणे एका हाताचा तळवा दुसऱ्या हाताच्या ओंजळीत, अग्रबाहू मांडीवर स्थित (आधारासाठी) व अकृत्रिमपणे सरळ बसावे.



हे शक्य नसेल तर आराम खुर्चीत बसले तरी चालेल. हात खुर्चीच्या हातावर सैलसर ठेवावेत. शरीराची थोडीफार हालचाल चालते, पण मध्येच उठावयास लागल्यास मेडीटेशनचा भंग होतो, म्हणून खबरदारी घ्यावी.

४. शवासनास आपण पायाकडून डोक्यापर्यंत शरीर शिथिल करतो. इथे मात्र त्याविरुद्ध म्हणजे डोक्यापासून पायापर्यंत अवयव एकामागून एक असे शिथिल करीत जावे.
५. सुखेनैव आसनास्थित झाल्यावर डोळे मिटून घेऊन वर सांगितल्याप्रमाणे डोक्यापासून पायापर्यंत अवयव एकामागून एक अवयव आठवून क्रमाने शिथिल करीत जावे. कपाळ, कान, गाल, मान, पाठ ते नितंबापर्यंत. त्यानंतर गळ्यापासून ते पोटापर्यंत, नंतर हात व पाय असा क्रम ठेवावा. पोटाचा विचार करताना श्वासाचा विचार अवश्य करावा. ह्या सर्व प्रकाराला एक ते दीड वा जास्तीत जास्त दोन मिनिटे पुरे होतात.
६. आता आपण साक्षीभवनेने (Witnessing the mind) अभ्यास करावा. या योगे मन शांत रहाते त्याचा अनुभव घ्यावा.
७. आपण सुखकारक स्थितीत असलो तरी शवासनस्थ नसल्यामुळे झोप लागण्याची शक्यता कमी असते. परंतु सवयीच्या अभावामुळे १५ मिनिटात चुळबुळ होतेच वा पायांना मुंग्या आल्यासारखे वाटते. अन्यथा वेळ समजण्यासाठी घड्याळाचा गजर लावण्यास हरकत नाही.
८. सावकाश डोळे उघडावे. हातापायाची जाणीवपूर्वक हालचाल करावी. उत्तम मेडीटेशन जमल्यास रक्तदाब कमी होण्याची शक्यता असते व हृदयाचे ठोकेही मंद होतात. म्हणून मेडीटेशन मधून सावकाश बाहेर येत उभे रहाणे श्रेयस्कर होय.





ध्यान का करावे ?

ध्यानामध्ये काय ताकद आहे ?

सामुहित ध्यान साधनेचे महत्त्व काय आहे ?

जेव्हा १०० लोक एकत्रितपणे साधना करतात तेव्हा त्यांच्या लहरी जवळजवळ ५ कि.मी. पर्यंत पसरतात आणि नकारात्मकता नष्ट करून सकारात्मकता निर्माण करतात.

आईनस्टाईनने शास्त्रीय दृष्टीकोनातून सांगितले आहे की एका अणूचे विघटन केल्यास तो त्याच्या शेजारील अनेक अणूंचे विघटन करतो. त्यालाच आपण अणुविस्फोट म्हणतो.

हीच गोष्ट आपल्या ऋषी-मुनींनी आपल्याला हजारो वर्षांपूर्वी सांगितली आहे की, पृथ्वीवरील केवळ ४% लोकच ध्यान करतात, त्याचा फायदा उर्वरित ९६% लोकांना होतो. आपणसुद्धा जर ९० दिवस सलग ध्यान केले तर आपल्या

कुटुंबातील इतर व्यक्तींवरील सकारात्मक परिणाम आपल्यास दिसून येईल. जर पृथ्वीवरील केवळ १०% लोक ध्यान करतील तर पृथ्वीवरील सर्व समस्या नष्ट करण्याची ताकद ध्यानामध्ये आहे.

महर्षी महेश योगी यांनी १९९३ मध्ये शास्त्रज्ञांपुढे हे सिद्ध केले आहे. त्यांनी ४००० शिक्षकांना वॉशिंग्टन डी सी मध्ये बोलावून त्यांना एक महिना ध्यानाभ्यास करावयास सांगितले. त्यामुळे त्या शहरातील गुन्द्यांचे प्रमाणे ५० टक्क्यांनी कमी झाले. शास्त्रज्ञांना याचे कारण कळले नाही म्हणून त्यांनी त्याला 'महर्षी इफेक्ट' असे नाव दिले. ध्यानामधील ही ताकद आहे.

आपण आपली भौतिक तसेच अध्यात्मिक प्रगती ध्यानामुळे कमी श्रमात साधू शकतो. गरज आहे ती फक्त ध्यानातून स्वतःचा शोध घेण्याची.

\*\*



AN AESTHETIC ESSENCE OF ADVERTISING

Cell : +91 9225219040 / 9225212384 /  
9225852594

Email : vdhavle@rediffmail.com

Tilak Statue, Mahal, Nagpur- 440032

Plot 118, New Dnyaneshwar Nagar,  
Manewada Road, Nagpur - 440027

Pravin Diwakar Dhavle

MFA

**CONCEPT PRINTS**  
THE DESIGN STUDIO

DOMINATION IN

- ◀ Pharmaceutical  
Product promotional Printed  
Material, Visual-Aid, Literature,  
Folder, Brochure
- ◀ Packaging
- ◀ Conference Printed Material
- ◀ Publication





## श्राद्ध

वंदना पेठे

श्राद्ध केले की, कावळ्यासच का खाऊ घातले जाते... यामागील मुख्य हेतू शास्त्रीयदृष्ट्या जाणून घेऊया.

जगात प्रत्येक झाड हे प्राणवायुचे उत्सर्जन करत असते. पण केवळ 'वड' व 'पिंपळ' हे दोनच वृक्ष इतर झाडांपेक्षा एकाच वेळी दुपटीने सर्व मानवांसाठी व जीवांसाठी प्राणवायु उत्सर्जन करतात. हे सर्व शास्त्रज्ञांनी मान्य केलेले आहे. जगात सर्व झाडांची रोपे बीज प्रक्रियेद्वारा 'मनुष्य' लावू शकतो परंतु फक्त 'वड' आणि 'पिंपळ' या दोनच वृक्षांची प्रत्यक्ष बीज निर्मिती नाही. या दोन्ही झाडांची कोमल अंकुर स्वरूपातील फळ जेव्हा फक्त 'कावळे' खातात, (बघा त्यातही म्हटले आहे केवळ कावळेच, इतर कोणताही पक्षी नाही) तेव्हा त्यांच्या 'पोटातच' ही प्रक्रिया सुरु होते आणि ते जेथे 'विष्ठा' करतात तेथेच 'वड' किंवा 'पिंपळ' हे वृक्ष येतात.

या कावळ्यांशिवाय ही झाडे टिकणार नाहीत व कावळ्यांचे अंडी घालणे (प्रजनन) हे फक्त 'भाद्रपद' महिन्यातच होते. त्यामुळे त्यांना 'घराघरातून' पोषक आहार या काळात 'प्रत्येक सुसंस्कारी' मानवांनीच दिला तरच हे सृष्टीचक्र व्यवस्थित चालेल हे पूर्वीच्या आपल्याच 'संतांनी' शास्त्रकारांनी जाणले होते.

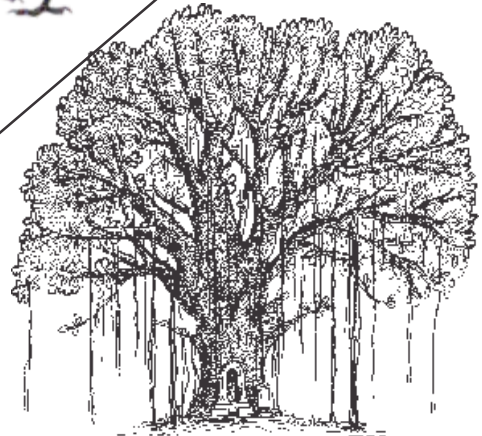
आपल्या संस्कृतीतील 'ऋषि-मुनी' हे अत्यंत बुद्धिमान आणि सखोल 'विद्वान' होते. माणसांच्या आरोग्यासाठी ही 'दोनच' झाडे अत्यंत उपयोगी व आवश्यक आहेत म्हणून या वृक्षांचे संवर्धन होण्यासाठीच पोषक आहार 'कावळ्यांना' देण्याची प्रथा सुरु करण्यात आली. आपली पूर्वापार चालत आलेली जीवनशैली ही पर्यावरणपूरक आणि शास्त्रावर आधारलेली आहे ! फक्त ती समजून घ्यायची आपली 'कुवत' कमी पडते म्हणून आपण वेड्यासारखं 'पितृपक्ष' आला की 'कावळ्यावर' दुकार विनोद करून एकमेकाला पाठवण्यातच धन्यता

मानतो. प्रत्येक प्रथेमागे जे विज्ञान आहे ते शोधण्याऐवजी त्यावर खिल्ली उडविणे यातच पुरोगामीपणा व अति-सुशिक्षितपणा ज्यांना वाटतो त्यांच्या बुद्धीची कीव कराविशी वाटते...

खबरदार जर कोणी 'आपल्या' प्रथांची टिंगल केली आणि ऐकून + पाहून सहन केली तर, त्याचे पण त्याच्यात समोर 'श्राद्ध' करा.

नाही तरी 'कोरोनाने' ऑक्सिजन बदल्लेचे महत्त्व समाजाला पटवून दिलेच आहे. जर का कावळ्यांना घराघरातून पितरांच्या नावाने खायला नाही मिळाले, तर आपल्या मागील वंशाचे नातू+पणतूंचे काय हाल होतील याची कल्पना करा ? कधीच व कुठेही, कोणतेही सरकार ऑक्सिजनची पूर्व तयारी करा हे सांगणार नाही. हेच वैज्ञानिक स्पष्टीकरण वाचल्यावर आपले विचार बदलतील हीच माफक अपेक्षा.

\*\*







## कीर्तनकार : ह.भ.प. महेश नरहर सरदेसाई

श्रीकांत हर्डीकर \* मो. ९८२०६८७२२४

कऱ्हाडे ब्राह्मण संघ, रत्नागिरी शाखेतर्फे २०२०-२१ चा 'कीर्तनकार' पुरस्कार ह.भ.प. महेश नरहर सरदेसाई यांना जाहीर झाला आहे. महेशबुवा हे मु. पो. मोर्डे, ता. संगमेश्वर, येथील आहेत. कीर्तनकारामधे नारदीय कीर्तनकार म्हणून ओळखले जातात. त्याचे शिक्षण एम.ए., बी.एड. असे झाले आहे.

१९९४ सालापासून ते कीर्तने करित आहेत. आजवर १८०० ते २००० कीर्तने झाली आहेत. महाराष्ट्र, गोवा, गुजरात, कर्नाटक या राज्यात कीर्तने सादर झाली असून गेली २७ वर्षे ते कीर्तने करित आहेत.

कीर्तनकाराच्या अंगी अनेक गोष्टी असाव्या लागतात. तो उत्तम वक्ता असावा लागतो. अनेक गोष्टींची माहिती त्याला मुखोद्गत असावी लागते. म्हणजे राजकीय, सामाजिक, शैक्षणिक इ. गोष्टी त्याला माहित असाव्या लागतात. अर्थातच ह्या गोष्टी माहित असण्यासाठी त्याचं अफाट वाचन असावं लागतं. कीर्तन रसाळ होण्यासाठी संगीताचा वापर केला जातो. आणि म्हणून त्याला गाण्याचं अंग आणि लय, ताल, स्वर याचं सखोल ज्ञान असावं लागते. कीर्तनात अभंग, ओव्या, साक्या, दींड्या, गजक याचा वापर केला जातो. त्याच्या चेहऱ्यावरती चांगले हावभावही प्रकट व्हावे लागतात. म्हणजे तो उत्तम तर असावा लागतो. कारण अनेक उदाहरणे साभिनय देऊन लोकांच्या मनात आपला मुद्दा सुस्पष्ट करावा लागतो.

कीर्तन हे सामाजिक चळवळीचे व शिक्षणाचे एक उत्तम माध्यम समजले जाते लो. टिळक हे सुद्धा एक उत्तम कीर्तनकार होते. स्वातंत्र्यपूर्व काळात त्यांनी कीर्तनाद्वारा सामाजिक चळवळ उभी केली.

महेशबुवांना त्यांच्या कारकीर्दीविषयी विचारलं असता ते म्हणाले की, पदवी घेईपर्यंत मी कीर्तनकार होईन असं स्वप्नातही वाटलं नव्हतं. मात्र अगदी प्राथमिक



शाळेत असल्यापासून अनेक कीर्तनकारांची कीर्तने ऐकली होती. विशेषतः ह.भ.प. रामकृष्णबुवा मोघे, दत्तदासबुवा घाघ, गंगाधर व्यास यांची खूप कीर्तने ऐकली होती. हे सर्व कऱ्हाडकर पठडीचे असल्याने डोळ्यासमोर आदर्श, अर्थातच कऱ्हाडकर पठडीच्या होता. या सर्वांची कीर्तने त्यांनी पुन्हा पुन्हा ऐकली हे खरं असलं तरी १९९४ साली स्वतः अभ्यास करून आपलं स्वतंत्र विचारांचं कीर्तन त्यांनी सादर केलं आणि ते लोकांना खूप आवडलं आणि १९९५ साली मोड्याला, तीन दिवस कीर्तन करण्याची संधी मिळाली. तिथपासून पुढे इतकी कीर्तन करण्याची संधी मिलाली की त्यांनी कधी मागं वळून पाहिलंच नाही.

१९९५ साली वेरवली, ता. लांजा येथे ९ दिवसांचा रामनवमी उत्सव, तीन दिवसांच्या दत्तजयंती उत्सवात कीर्तने केली. १९९५ मध्ये कशेळी येथून कनकादित्य मंदीरात रथसप्तमी उत्सवासाठी निमंत्रण आले व स्वप्नातसुद्धा वाटणार नाही इतकी कशेळीतल्या लोकांशी नाळ जुळली ती आजतागायत अतूट आहे. त्यातील





रमेश अप्पा ओळकर, राजन हर्डीकर, साथीदार आनंद ओळकर, बंडूकाका भागवत, माधवकाका बोरवणकर, सर्वेसर्वा कै. श्री. अनंत उर्फ दादा, हर्डीकर इ. ची नावे त्यांनी आवर्जून घेतली. त्यांच्या आठवणीप्रमाणे त्यांनी कशेळीच्या दोन्ही देवळात सुमारे २५ वर्षे कीर्तने केली. इतकंच नाही तर मला 'प्रवचनकार' केलं ते कशेळीतल्या लोकांनीच असं ते अभिमानाने सांगतात. ही कीर्तनं करत असताना काही वेळा रात्री कशेळीत हर्डीकर व रमुअप्पा यांच्या घरी मुक्काम करावा लागायचा. पण तिथे कधीच परकेपणा जाणवला नाही.

आपल्या गुरुंची नावे सांगताना ते ह.भ.प. श्रीपादबुवा लोळे यांचे नाव आवर्जून घेतात व अजूनही त्यांच्या मार्गदर्शनाचा लाभ ते घेत आहेत. गावोगावी झालेल्या कीर्तनाचा मागोवा घेताना ते म्हणतात, कशेळीत २५ ते २७ वर्षे, सारख्या दत्तजयंती ११ वर्षे, गणेशोत्सव-टिळकआळी, रत्नागिरी २५ वर्षे, माभळे ता. संगमेश्वर, एक दिवस कीर्तन पण २२-२३ वर्षे चालू आहे.

महेश्वरबुवांची एवढी प्रचंड कीर्तनसेवा असली तरी एक गोष्ट त्यांनी कटाक्षाने पाळली आहे की ते आपल्या कीर्तनाचा कोठेही गाजावाजा करीत नाहीत व माझं कीर्तन ठरवा असं कोणालाही सांगत नाहीत. अभ्यासपूर्वक स्वतंत्र अशी स्वतःच तयारी करीत व देवावर पूर्ण भरवसा ठेवून ते कीर्तन करीत असतात.

अशा या गुणी कीर्तनकाराला पुरस्कार देवून त्यांच्या गुणांचा यथोचित सत्कार कऱ्हाडे ब्राह्मण संघाने केला आहे. त्यांच्या पुढील वाटचालीसाठी अनेकोत्तम शुभेच्छा.

\*\*\*

प्रत्येक माणसाचे दोन चेहरे असतात.  
एक 'जगत' असतो आणि दुसरा 'वागत' असतो.  
वागणारा दिसत असतो आणि अन् जगणारा पहावा  
लागतो, डोकावून..



## बकुळी

सौ. शुभदा गुर्जर, पुणे

रूसून बसली एकदा  
कृष्णवाटिकेत बकुळी  
सगळी पुष्प लेवती मोहक रंग  
मीच एकटी का सावळी  
वाटिकेतील फुले पाने लता  
कुजबुजती एकमेकांच्या कानात  
नाजुक साजुक आपली कन्या  
का बरे मुसमुसे एका कोपऱ्यात  
गेल्या तिला समजावायला  
मोगरा सोनटक्का सदाफुली  
बकुळी म्हणे उदास होऊन  
शुभ्रतेपुढे तुमच्या दिसे मी कोमेजलेली  
गुलाबराजा आला लवाजमा घेऊन  
म्हणे कसले हे वेड घेतले मनी  
बकुळी प्रश्न विचारी मुसमुसुन  
का मीहक पाकळ्या लेवू शकत नाही तनी  
सरतेशेवटी आला पारिजातक  
सडा पाडत बकुळीच्या गालावर  
थांब तुला सांगतो गुपित  
मग हास्य फुलेल भोळ्या चेहऱ्यावर  
कृष्णाने माझी भेट दिली सत्यभामेला  
सडा मात्र पडे रूक्मिणीच्या अंगणात  
भोळ्या राधेला काय बरं देऊ  
हा विचार अविरत चाले भगवंताच्या मनात  
तितक्यात आलीस तु सामोरी  
गंधाने दरवळली अवघी नगरी  
शुभ्र नाजुक तुझी फुले पाहून  
भगवंत म्हणती हीच राधेला भेट खरी  
अलगद तुला घेता हाती  
स्पर्शाने तु मोहरलीस  
भरभरून सुगंध देऊन हरीला  
सावळ्या रंगात मात्र भिजून गेलीस  
ऐकुन हे बोल प्राजक्ताचे  
बकुळी देहभान विसरून गेली  
अलौकिक आनंदाने होऊन तूम  
राधाकृष्णाच्या प्रेमरंगात रंगली





## म्हातारपण काय आहे !

निशिकांत सबनीस, पुणे

समर्थानी दासबोधात फार सुंदर वर्णन केलं आहे. त्यांनी ऋणानुबंध हा शब्द घातलेला हे आहे. ऋण म्हणजे कर्ज आणि बंध म्हणजे संबंध किंवा बांधला गेलेला. तर महाराज याच्यावर सांगायचे की, तुमचे देणघेण असतं म्हणून तुम्ही एकमेकांच्या संबंधात येता आणि जोपर्यंत तुमचं एकमेकांविषयी ऋण फिटत नाही तोपर्यंत आपली सुटका नाही. आपलं एकमेकांविषयी काहीतरी देणघेण असल्यामुळे एकमेकांना मदत करून ऋण फेडता.

म्हातारपण फार चमत्कारिक आहे. तुम्ही अध्यात्म करीत असाल तर तुम्हाला पुढे त्रास होणार नाही. परंतु तेच जर आपण व्यवहारातच जर राहिला तर अवघड आहे. नामस्मरण किंवा काही साधना जर तुम्ही तारूण्या पासूनच करत असाल तर पुढे तुम्हाला त्याची सवय लागते आणि मनाला एक वळण लागतं मग पुढे सुखदुःखात त्याला नामाचीच/त्या साधनाचीच आठवण राहिल. म्हातारपण सहन करणं फार कठीण आहे. शरीरातील जीवन शक्ती कमी होते. बसलेले उठवत नाही. उठलेले झोपवत नाही. अंगातली कर्मशक्ती क्षीण होते. बरोबरचे लोक मरण पावतात. तेव्हा माणूस विचलित होतो.

म्हातारपणी जर तुम्हाला साधनेची काही सवय नसेल तर फार अवघड आहे. कारण जीवनाचा अभ्यास केला तर असे आढळते. की नामसाधनाची आवड असेल तर मन लगेच नियंत्रणात येतं. तेच जर काही साधन नसेल तर मनावर अंकुश येणं फारच कठीण आहे. म्हणून भगवान श्रीरामकृष्ण नेहमी म्हणायचे एखादी कपड्याची फॅक्टरी आहे आणि त्यात कपड्याला कलर लावायला एक माणूस पूर्वी असायचा. त्याला डारिंग मास्टर म्हणतात. त्याने एकदा कपडा रंगवला की संपलं. परत तो कपड्याचा रंग बदलता येत नाही.

तसे माणसाचे वय एकदा पन्नास पंचावन्न च्या पुढे गेलं की संपलं. या वयाच्या पुढे त्याला समजून पण

सुधारणा करता येत नाही आणि म्हणून लहानपणापासूनच किंवा तारूण्यातच साधनेची आवड पाहीजे नाहीतर कठीण आहे. माझ्या मते तारूण्याचे किंवा समजायला लागलेल्या वयापासूनच्या कर्मांचं रीझलटन्ट म्हणजे म्हातारपण आहे.

कारण जर तुम्ही नीट वागला, चांगल्या कामाची सवय किंवा साधनेचा व्यासंग जर असेल तरच शेवटी जीवन व्यवस्थित जातं. जास्त कष्ट पडत नाहीत. म्हणून जीवनात शिस्त, चांगुलपणा, साधनेची आवड, परीश्रम करण्याची वृत्ती आणि तत्परता हे गुण कामी येतात. आपण म्हणतो म्हातारपणी पैसा असल्यावर किंवा समाजात मान असल्यावर घाबरण्याचे कारण नाही पण खरं तसं नाहीये.

याचं उत्तम उदाहरण पुढे देत आहे. एकदा लोकमान्य पुण्याला बंडगार्डन मध्ये फिरायला गेले होते. तेथे डॉ. भांडारकर पण आले होते. सकाळची वेळ होती. दोघांची एकमेकांकडे दृष्टादृष्ट झाली. लोकमान्यांना ते पूर्वी शिकवायला होते. लोकमान्य त्यांच्याकडे जाऊन त्यांचे पाया पडले. तेव्हा भांडारकरांनी त्यांना लगेच ओळखलं नाही. कोण रे तू असे त्यांनी विचारल्यावर मी बाळ गंगाधर टिळक असं टिळक म्हणाले.

तेव्हा भांडारकर म्हणाले अरे तू अत्ताच थकलास. लोकमान्य त्यावेळी ५९-६० वर्षांचे होते. ते शांत उभे राहिले व म्हणाले आपण भाग्यवान आहात की, आपल्याला एवढं जीवन मिळालं. तेव्हा भांडारकर म्हणाले की तु चुकतोयस. अरे म्हातारपण सुखाचं नाही. शारीरिक दुःख, मानसिक दुःख व आपल्या पोराबाळांची दुःख पण सहन करावी लागतात. आणि म्हणून महाराज नेहमी म्हणायचे की आपल्या समजत्या वयातच आपलं ध्येय ठरलेलं असावं. म्हणजे मग त्या ध्येयाच्या दृष्टीने पावलं टाकली जातात. मग त्यामुळे माणूस सुखदुःखातपण दुःखीकष्टी होत नाही. म्हणूनच खरंतर आपणच आपले चांगले मित्र





वा शत्रू आहेत. उगीच मुलाबाळांसह बायको किंवा नातेवाईकांवर अवलंबून राहणे उपयोगाचे नाही. माझा गुरू हेच माझं धैर्य असावं व त्यांनी सांगितलेले साधन हा मार्ग. मग काय सर्व अलबेल होईल यात शंकाच नाही. भगवद्गीतेत भगवंतांनी तेच सांगितलेले आहे की सतत चांगले कर्म करत रहा किंवा, तुमच्या कर्मात मला घाला म्हणजे नामात रहा म्हणजे तो खरा कर्मयोगी होय. आता निवृत्त झाल्यावर चांगले कर्म करत रहा किंवा, तुमच्या कर्मात मला घाला म्हणजे नामात रहा म्हणजे तो खरा कर्मयोगी होय. आता निवृत्त झाल्यावर चांगले कर्म म्हणजे काय असणार तर साधन आणि जमेल तशी लोकसेवा किंवा समाज जागृती. ती कशी करायची हे ज्याच्या स्वभावानुसार ठरवावे.

निंबाळ सांप्रदायाचे हे गुरूदेव रानडे होते ना, त्यांना एकाने विचारले की तुम्ही नुसते नाम घेत बसता त्यापेक्षा समाजकार्य का करीत नाही. तेव्हा ते म्हणाले की मी येवढे एका खोलीत बंदिस्त राहून जे नाम करतोय त्यामुळे माझ्या आसपास एक चांगले आवरण तयार होते व त्यामुळे लोकांच बर होत असणारच. या माझ्या साधनेने कुठे वा कुठे तरी फायदा होत असणारच. तो कुणाला व कुठे हे मात्र मी सांगू शकत नाही. पण समाजाचं भलं होत असलंच पाहिजे.

खळांची व्यंकटी सांडो, “ सत्कर्म रती वाढो” ज्याचा अंतकाळ नामात झाला त्याने जिंकल. असं महाराज म्हणायचे. कोणावरही आलेली वाईट वेळ निघून जातेच पण जाताना चांगल्या चांगल्या लोकांच खरं रूप दाखवून जाते. कपडे कितीही साफ व चकाचक असले तरी वाईट आणि मळलेले चारित्र्य लपू शकत नाही...

जीवनामध्ये प्रत्येक माणसाची कदर करा. मनुष्य जन्म पुन्हा पुन्हा मिळत नसतो आणि या जन्मातील माणसं पुन्हा भेटत नसतात. म्हणून प्रत्येकाशी प्रेमाने वागा. काही वेळा माणसाची प्रकृती औषधाने नव्हे तर त्याला दिलेल्या शाब्दिक आधाराने ठीक होत असते. म्हणून शब्दाला धार नको आधार हवा ...

आयुष्यात एखाद्याला रडवून कितीही पूजा पाठ, होम

हवन केले तरी काही एक फायदा होणार नाही पण जर रोज एखाद्याच्या चेहऱ्यावर हसू आणले तर साधी अगरबत्ती सुध्दा लावायची गरज पडणार नाही...

\*\*\*

## अध्यात्मिक परिपक्वता म्हणजे काय ?

प्रज्ञा पंडित, पुणे

- \* अध्यात्मिक परिपक्वता म्हणजे जेव्हा तुम्ही दुसऱ्यांना बदलण्याचा प्रयत्न करणं थांबवता आणि त्याऐवजी स्वतःला बदलण्यावर लक्ष केंद्रीत करता.
- \* अध्यात्मिक परिपक्वता म्हणजे जेव्हा तुम्ही लोकांना जसे आहे तसे स्विकारता.
- \* अध्यात्मिक परिपक्वता म्हणजे जेव्हा तुम्ही हे समजून घेता की प्रत्येक जण आपापल्या जागी आपापल्या दृष्टीकोनातून बरोबरच असतो.
- \* अध्यात्मिक परिपक्वता म्हणता जेव्हा तुम्ही ‘सोडून देणे’ शिकता.
- \* अध्यात्मिक परिपक्वता म्हणता जेव्हा तुम्ही नातेसंबंधातून ‘अपेक्षा’ करणं थांबवता आणि फक्त ‘देण्यासाठीच देणे’ सुरु करता.
- \* अध्यात्मिक परिपक्वता म्हणता जेव्हा तुम्ही हे समजून घेता की तुम्ही जे काही करता, ते फक्त स्वतःच्या मनःशांती साठी करता.
- \* अध्यात्मिक परिपक्वता म्हणता जेव्हा तुम्ही जगाला, ‘मी किती बुद्धीमान आहे’ हे सिद्ध करणे थांबवता.
- \* अध्यात्मिक परिपक्वता म्हणता जेव्हा तुम्ही आपल्या कृतीला दुसऱ्यांच्याकडून मान्यता मिळवत नाही.
- \* अध्यात्मिक परिपक्वता म्हणता जेव्हा तुम्ही दुसऱ्यांशी तुलना करणे थांबवता.
- \* अध्यात्मिक परिपक्वता म्हणता जेव्हा तुम्ही स्वतःसोबत शांतपणे रहाता.
- \* अध्यात्मिक परिपक्वता म्हणता जेव्हा तुम्ही ‘गरज असणे आणि ‘हवे असणे’ यातील फरक ओळखता आणि सर्व ‘हव्या’ असलेल्या गोष्टींचा त्याग करता.
- \* अध्यात्मिक परिपक्वता म्हणता जेव्हा तुम्ही ‘आनंद’ भौतिक गोष्टींशी जोडणे थांबवता.





## मैफल 'पंगत'ची

कुमार माईनकर, ठाणे

स्वयंपाकघराच्या मांडवात,  
ओटा शेगडी चा मंच।  
मैफलीसाठी झाला सज्ज।

निळी ज्योत पेटलेली छान,  
त्यावर सुरेखशी कढई  
त्यात सोनेरी तेलाचे आच्छादान।

मोहोरीचा तबला  
तडतड तडतड।  
त्याला मंद साथ जिऱ्याची  
तरतर तरतर।

हिंगाने पसरवला सुगन्ध  
हळदीने उधळला रंग।

ठसक्यात आली चुरचुरत  
आलं आणि मिरची,  
आणि सुरू झाली  
मैफल पदार्थाची।

मुख्य कलाकार कोणीही असोत,  
हेच कलाकार साथीला  
यांच्याशिवाय रंगत नाही मैफलिला।

आधी आला बटाटा  
राजा भाज्यांचा।  
दाद मिळणारच हमखास,  
म्हणून पहिला मान ह्याचा

नंतर आळू, त्याचे नखरे हजार।  
डाळ दाणे खोबरं मुळा हवेच,  
काजू असले तर फारच छान।  
चिंचगुळाचे टाळ, वाजायला हवेत छान  
मग ह्याला बटाट्याबरोबर मान।

यानंतर डाळिंबी, राणी कोकणची।  
चालते तयारी तीन दिवस हिच्या स्वागताची  
बस, एक दोन नारळ द्यायचे दिमतीला,

बाकी नेहमीचेच कलाकार साथीला।  
टाळ ही पाहिजेत ठेक्याला,  
मग पहा कशी रंगत आणेल मैफलीला।

दिग्गजांच्या मध्ये मग चुटकूले चटणी कोशिंबिरीचे,  
आळूवडी, कोथिंबीर वडीचे पदन्यास,  
खुलावरती रंग मैफलीचे।

आता मात्र भारदस्त  
बैठक मसालेभाताची।  
तंबोऱ्यावर साथ तोंडली, मटार, काजूची।  
साजूक तूप अन नारळ कोथिंबीरिनी लावला बरोबर  
आवाज,  
मऊ भाताचा मग सजला साज।

आता होईल जुगलबंदी  
मोदक आणि पुरणपोळीची।  
नारळ गुळ पोटात घेऊन  
वाफेतून ऊर्जा घेऊन  
सज्ज झाली पारी तांदुळाची।

पुरणपोळी म्हणते मी  
गुळडाळ, जायफळ वेलची घेऊन काल-  
पासूनच आहे तयार, जुगलबंदीसाठी।  
बघू आपल्यापैकी कोण रसिकांची बुध्दी नाठी।  
दोघांनाही नको साथीला कलाकार नेहमीचे।  
हवे दोघांना साजुक तुपाचे, स्वर संवादिनीचे।  
रसिक झाले तूम्ह, भिजून मैफलीत,  
हरपले भान।

धुंदी तन मनावर चढली खाऊन मिठा पान।  
कधी लागली कळलेत नाही ब्रह्मानंदी टाळी।  
रसिकांचे भान हरपले

म्हणजेच मैफल छान रंगली।  
मीना परांजपे रचिले काव्य  
झाले ते अति सुश्राव्य।





## सूर्यनमस्काराचे फायदे आणि पद्धती

श्री. आकाश पत्की, पुणे

सूर्यनमस्कार म्हणजे नक्की काय ? सूर्यनमस्काराचे फायदे, सूर्यनमस्कार कसा करायचा ? सूर्यनमस्काराची सुरुवात करणाऱ्यांसाठी टिप्स, सूर्यनमस्कार करताना घ्यायची काळजी..

जर तुम्ही रोज सूर्यनमस्कार करत असाल तर फिट राहण्यासोबत तुमचे अनेक आजारही दूर होतील. जर तुम्हाला जाडेपणाची समस्या असेल तर रोज कमीत कमी १० वेळा सूर्यनमस्कार केल्यास तुमचं वजन कमी होईल. कारण सूर्यनमस्काराचे एक नाही अनेक फायदे आहेत. रोज सूर्यनमस्कार केल्यास मनाची एकाग्रता वाढते. तसंच शरीराची लवचिकता वाढते, त्वचा उजळते, हाडं मजबूत होतात, पचनशक्ती वाढते आणि डोक्यातील तणावही दूर होतो. सूर्यनमस्काराचे फायदे अनेक आहेत. सूर्यनमस्कार कसा करायचा त्याच्याबद्दलही सर्व माहिती, सूर्यनमस्काराचे प्रकार तुम्हाला या लेखातून आम्ही देत आहोत. सूर्यनमस्काराच्या काही टिप्स असतात त्याची इत्यंभूत माहिती तुम्हाला या लेखात मिळेल आणि याचा नियमित तुम्ही वापर केल्यास, तुम्हाला वजन कमी होण्यासही फायदा मिळेल.

**सूर्यनमस्कार म्हणजे नक्की काय ?**

सूर्य नमस्कार हे दोन शब्द म्हणजे सूर्यासाठी करण्यात आलेली प्रार्थना असा सहज अर्थ आहे. अनादी काळापासून लोक सकाळी लवकर उठून सूर्याची प्रार्थना करतात आणि सूर्यनमस्कार योगाने दिवसाची सुरुवात केली तर शरीरासाठी आणि मनासाठी हे चांगले ठरते असे मानले जाते. या सूर्यनमस्कार योगाची प्रक्रिया साधारण १२ चरणांमध्ये पूर्ण होते आणि प्रत्येक पायरीवर एक वेगळं आसन यामध्ये करावं लागतं. या १२ योगासनांच्या क्रियेला सूर्यनमस्कार असे म्हणतात. सूर्यनमस्काराचे फायदे अनेक आहेत. तुम्हाला तुमची



शरीरयष्टी चांगली राखायची असेल तर तुम्हाला नित्यनियमाने सूर्यनमस्कार करायला हवेत.

सूर्यनमस्काराचे काय फायदे आहेत आपण पाहूया.

चांगल्या दिवसाची सुरुवात सूर्योदय कोट्सने करून तुमचा दिवस आनंदी करा.

**सूर्यनमस्काराचे फायदे**

सूर्यनमस्काराचे फायदे शरीराला वेगवेगळ्या पद्धतीने होतात. त्याचे नक्की काय फायदे आहेत ते आपण पाहूया.

**शरीराची प्रक्रिया सुधारते (Body Function)**

जसं आम्ही सुरुवातीलाच म्हटलं की सूर्यनमस्कार एक असे योगासन आहे ज्यामध्ये क्रमबद्ध १२ योगासने करण्यात येतात. या आसनांच्या क्रियेमुळे शरीरातील प्रत्येक भागावर प्रभाव पडतो. तसंच योग प्रक्रियेदरम्यान प्रत्येक पायरीवर श्वास घेण्याच्या पद्धतीमुळे तुमच्या आतड्यांचीही क्रियाशीलता वाढते आणि शरीर प्रक्रिया सुधारण्यास मदत मिळते. आतड्यांच्या कार्यक्षमतेसाठी याचा चांगला परिणाम होतो आणि त्यामुळे शरीरातील रक्तपुरवठा चांगला होतो आणि अनेक आजारांपासून दूर राहतो.

वजन घटविण्यासाठी योग्य (Weight





Loss) इंटरनॅशनल जनरल ऑफ योगद्वारे देण्यात आलेल्या शोधाप्रमाणे सूर्यनमस्कारामुळे हृदय स्वास्थ्य आणि श्वसनासंबंधी विकार दूर होतात. तसंच यामुळे वजन कमी होते. वजन कमी करण्यासाठी सूर्यनमस्काराचा फायदा होतो. योग्य प्रक्रियेसह रोज सूर्यनमस्कार घातले तर वजन कमी होण्याची शक्यता असते. मात्र यामध्ये नियमितपणा ठेवायला हवा.

#### श्वसनाच्या दबावात सुधारणा (Respiratory Pressure)

रेस्पिरेटरी प्रेशर अर्थात श्वसन दबावाचा सरळ संबंध हा आतड्यांच्या कार्यक्षमतेशी जोडला जातो. पण सूर्यनमस्काराच्या या वेगवेगळ्या आसनांमुळे श्वासाची प्रक्रिया मुख्य भूमिका निभावते. त्यामुळे श्वसन तंत्र मजबूत होते आणि आतड्यांच्या कार्यक्षमतेमध्येही सुधारणा होते. तसंच हे सुधारल्यामुळे श्वासासंबंधित विकारही होत नाहीत आणि रेस्पिरेटरी प्रेशर योग्य राहते. त्यामुळे सूर्यनमस्काराचा असा फायदा शरीराला मिळतो.

#### मासिक पाळी होते नियमित (Regular MC)

कित्येक महिलांना पाळी नियमित न होण्याचा त्रास होतो. पण तुम्ही नियमित सूर्यनमस्कार केल्यास तुम्हाला त्याचा फायदा मिळू शकतो. अनियमित पाळी समस्या असेल तर त्यासह थकवा, अंगदुखी आणि डोकेदुखी, चिडचिडेपणा हे सर्व एकत्र येत आणि या सर्वांवरील एकच उपाय आहे तो म्हणजे सूर्यनमस्कार. मासिक पाळी नियमित आणण्यासाठी सूर्यनमस्काराच्या आसनांचा फायदा होतो.

#### मांसपेशींमध्ये सुधारणा (Nerves)

सूर्यनमस्कारातील अनेक योगांमुळे शरीराला अधिक मजबूती मिळते. तसंच शरीराशी संबंधित मांसपेशींमध्ये-देखील सुधारणा आणण्याचे काम यातील अनेक योग करतात. याचा सकारात्मक प्रभाव शरीरावर पडतो. तसंच मांसपेशींची गतीविधी वाढवून त्याच्या कार्यक्षमतेमध्ये सुधारणा करण्यासाठी याचा फायदा होतो.



#### तणावापासून मुक्ती (Stress Free)

सध्या आपल्याकडे अनेक जणांना तणावापासून मुक्ततेची जास्त गरज भासते. सतत काम आणि घरच्या ताणामुळे अनेक आजार आपण ओढवून घेत असतो. सूर्यनमस्काराच्या योगामुळे ध्यानधारणाही होते आणि त्यामुळे मन एकाग्र करण्यास शक्ती मिळते. त्यामुळे तणावापासून मुक्ती देण्यास याचा फायदा मिळतो. यामुळे शरीरातील विषारी पदार्थ बाहेर काढण्यास मदत मिळते आणि तुमची दृष्टीही सकारात्मक होण्यास मदत मिळते.

#### त्वचा आणि केसांसाठीही फायदेशीर (For Skin And Hair)

केस आणि त्वचा खराब होण्यासाठी सर्वात महत्वाचे कारण ठरते ते म्हणजे चिंता आणि तणाव. मन शांत राखण्यासाठी सूर्य नमस्काराचा प्रयोग करण्यात येतो. ही प्रक्रिया तुम्हाला शांत करते आणि त्यामुळे तुमच्या त्वचा आणि केसांच्या वाढीतही सुधारणा होते. मुळात चिंता आणि तणावमुक्त झाल्यानंतर अन्य कोणतेही आजार आपल्या आजूबाजूला फिरकत नाहीत हा याचा सर्वात मोठा फायदा आहे. सूर्यनमस्कार कसा करायचा

भारतात सूर्यनमस्काराची परंपरा अनेक पिढ्यांपासून सुरू आहे आणि योगासनांमध्ये याला सर्वोत्कृष्ट मानलं जातं. पण अनेकांना सूर्यनमस्काराचे फायदे माहीत नाहीत. त्यामुळे जाडेपणामुळे वैतागलेली लोकं योगा सोडून जिम आणि साईड ईफेक्ट्स होणाऱ्या औषधांचा वापर करतात. तज्ज्ञ सांगतात की, जर तुम्ही रोज सूर्यनमस्कार केले तर तुम्ही फिट तर राहताच पण अनेक आजारांपासून दूर राहता. जर वेटलॉस करायाचा असेल तर रोज कमीत कमी १० वेळा सूर्यनमस्कार करा आणि वजन कमी करा. करून पाहा हे सोपे १२ सूर्यनमस्कार.

#### स्टेप १- प्रणाम आसन

सर्वात आधी दोन्ही हात जोडून (नमस्काराच्या पोजिशनमध्ये) सरळ उभे राहा. आपलं पूर्ण वजन दोन्ही पायांवर समानपणे ठेवून आणि खांदे सैल सोडा.





### स्टेप २ - हस्तउत्तानासन

आता दुसऱ्या स्टेपमध्ये दीर्घ श्वास घ्या आणि दोन्ही हाता कानाच्या दिशेने मागे नेत कमरेकडे वाकवा. या दरम्यान पूर्ण शरीर दोन्ही टाचांपासून हाताच्या बोटांपर्यंत सर्व अंग वरच्या दिशेने स्ट्रेच करा.

### स्टेप ३-हस्तपाद आसन

आता तिसऱ्या स्टेपमध्ये श्वास बाहेर सोडत हात सरळ ठेवत आणि पुढे वाका. दोन्ही हातांना पायाच्या उजव्या आणि डाव्या बाजून जमिनीला टच करायचा प्रयत्न करा. लक्षात ठेवा या दरम्यान पाठीचा कणा सरळ असला पाहिजे.

### स्टेप ४- अश्व संचालन आसन

आता चौथ्या स्टेपमध्ये श्वास घेताना जवळ शक्य असेल तेवढं आपला उजवा पाय मागच्या बाजूला न्या. मग उजव्या गुडघ्याला जमिनीवर ठेवत आणि नजर वर आकाशाकडे ठेवा. या दरम्यान प्रयत्न करा की , तुमचा डावा पाय दोन्ही हातांच्या मध्ये असेल .

### स्टेप ५- दंडासन

आता पाचव्या स्टेपमध्ये दीर्घ श्वास घेत डावा पाय पाठीमागे घेत आणि पूर्ण शरीर सरळ रेषेत ठेवा. या दरम्यान तुमचे हात जमिनीला लंबाकार असले पाहिजेत.

### स्टेप ६ - अष्टांगासन

आता पुढच्या स्टेपमध्ये आरामात दोन्ही गुडघे जमीनीवर आणा आणि श्वास बाहेर सोडा. आपल. शरीर जमिनीपासून उचलत शरीर पुढे सरकवा. या दरम्यान तुमची छाती आणि हनुवटी जमिनीला टच करेल . पण लक्षात ठेवा की, या परिस्थितीत तुमचं पोट जमिनीला लागता कामा नये.

### स्टेप ७ - भुजंगासन

आता सातव्या स्टेपमध्ये श्वास घेत आपल्या शरीराचा वरील भाग मानेच्या बाजून पाठी करत उठा. असं करताना थोड्या वेळासाठी याच स्थितीत थांबा आणि खांदे कानांपासून दूर नजर आकाशाच्या दिशेने ठेवा.



### स्टेप ८ - पर्वतासन

आता आठव्या स्टेपमध्ये श्वास बाहेर सोडत पाठीचा मणका आणि पार्श्वभाग वर उचलायचा प्रयत्न करा. छाती खाली वाकवून उलट्या व्ही चा आकार करा.

### स्टेप ९-अश्वसंचालनासन

आता नवव्या स्टेपमध्ये श्वास घेत उजवा पाय दोन्ही हातांच्या मधोमध घ्या आणि डाव्या गुडघा जमिनीवर ठेवायचा प्रयत्न करा. या दरम्यान नजर वर ठेवा आणि स्ट्रेचिंगचा अनुभव घ्या.

### स्टेप १० -हस्तपाद आसन

आता दहाव्या स्टेपमध्ये श्वास बाहेर सोडा आणि सोडताना डावा पाय पुढे घ्या आणि हाताचे तळवे जमिनीवरच राहू द्या. हळूहळू दोन्ही गुडघ्यांना सरळ करा.

### स्टेप ११- हस्तउत्तानासन

आता अकराव्या स्टेपमध्ये श्वास घ्या आणि पाठीच्या मणक्याला हळूहळू वर घ्या आणि हातांना वरच्या बाजून मागे न्या. या दरम्यान पार्श्वभागाला पुढच्या बाजूला करायचा प्रयत्न करा.

### स्टेप १२- ताडासन

आता बाराव्या स्टेपमध्ये श्वास बाहेर सोडा आणि सोडताना शरीर सरळ करा, मग हात खाली घ्या . या दरम्यान एकचित्त होऊन शरीरात होणारी हालचाल जाणवायचा प्रयत्न करा.

**सूर्य नमस्काराची सुरुवात करणाऱ्यांसाठी टिप्स**  
(Useful Tips For Surya Namaskar In Marathi)

तुम्ही पहिल्यादांच सूर्य नमस्कार करणार असाल तर तुम्हाला काही गोष्टी लक्षात ठेवायला हव्यात. या गोष्टी लक्षात न ठेवल्यास, तुम्हाला चुकीचे सूर्य नमस्कार केल्यास, त्रास होऊ शकतो अशा गोष्टी खालीप्रमाणे आहेत-

सूर्य नमस्कार नेहमी सूर्योदयाच्या आधी सूर्य उगविण्याच्या दिशेला करावा.







तसचं या गोष्टीची काळजी घ्या की प्रत्येक चरण करताना त्याच ऊर्जेसह आणि त्याच उत्साहाने करायला हवा. मरगळ ठेऊ नका

तसचं प्रत्येक स्टेप करताना ती नक्की कशी करायची हे बारकाईने शिकून घ्या. तात्पुरते करू नका. तसचं सूर्यनमस्कार घाईघाईमध्ये करू नका श्वास घेण्याची आणि सोडण्याची प्रक्रिया कशी आहे याकडे लक्ष द्या

मागे मान नेण्याचा आणि पाय पसरण्याची आणि हात पुढे करण्याची या सगळ्या प्रक्रिया हळूवार करा. कोणत्याही भागाला झटका बसणार नाही याची काळजी घ्या. तसचं आपल्या क्षमतेनुसार या प्रक्रिया करा. मांसपेशींवर अधिक जोर देऊ नका. पूर्ण प्रयत्न करून नमस्कार करा सुरवातीला तुम्ही प्रशिक्षकांची मदत घेतल्यास उत्तम

**सूर्यनमस्कार करताना घ्यायची काळजी**

(Precautions To Take While Doing Surya Namaskar)

सूर्यनमस्कार करताना काही काळजी घेणे अत्यंत आवश्यक आहे. अन्यथा तुम्हाला त्याचा उलट त्रास होऊ शकतो. काही व्यक्तींना सूर्यनमस्कार न करणं योग्य. त्यापैकी या काही गोष्टी आहेत

गर्भवती महिलांनी सूर्यनमस्कार करू नयेत हर्निया आणि उच्च रक्तदाब असणाऱ्या व्यक्तींनीही सूर्यनमस्कारा-पासून दूर राहावे कंबर दुखत असल्यास तुम्ही नियमित सूर्य नमस्कार करायला हवेत

मासिक पाळी चालू असताना सूर्यनमस्कार न करण्याचा सल्ला महिलांना दिला जातो. यामुळे रक्तस्त्राव जास्त होण्याची शक्यता असते म्हणून करू नये.

**प्रश्नोत्तरे**

१. सूर्यनमस्काराचा महत्वाचा फायदा कोणता? शरीर सुदृढ राहते हा सर्वात मोठा सूर्यनमस्काराचा फायदा आहे. त्याशिवाय तुमचे वजन नियंत्रणात राहण्यासाठीही याची मदत मिळते आणि तुमची प्रतिकारशक्ती वाढून कोणताही आजार तुम्हाला पटकन होत नाही.



२. सूर्यनमस्कार नियमित केल्याने काही त्रास होत नाही ना? वास्तविक सूर्यनमस्कार नियमित करायला हवेत. हा एक उत्तम योगप्रकार असून तुम्हाला मनःशांती टिकवायला आणि तणावमुक्त जगायला फायदेशीर ठरतो. त्यामुळे नियमित लवकर उठून तुम्ही सूर्यनमस्कार घातले तर त्याचा फायदा होतो ते तुम्हाला स्वतःला जाणवेल.

३. सूर्यनमस्काराच्या मुद्रा नीट न केल्यास काही त्रास होतो का? सूर्यनमस्कार हा एक योगाभ्यास आहे आणि त्याच्या मुद्रा या तुमच्या शरीराला योग्य अशाच करण्यात आलेल्या आहेत. त्यामुळे तुम्ही चुकीच्या केल्यास, तुम्हाला त्रास होऊ शकतो. शक्यतो सुरुवातीला प्रशिक्षकांची मदत घ्यावी आणि मग शिकल्यानंतर रोज स्वतः व्यवस्थित त्याचा अभ्यास करून तुमच्या शरीरासाठी फायदा करून घ्यावा .

\* \*

ती मंद झुळुळु वाऱ्याची  
अलवार स्पर्शूनी गेली  
त्या धुंदल्या क्षणांनी  
चाहूल प्रितीची आली...  
गगनात चांदणे हसले  
चंद्रमा भाळी अवतरला  
लाजूनी हासले ओठ  
रक्तिमा गाली ओघळला...  
प्रितीची रात्र ही सजली  
गंधाळूनी गात्र मोहरली...  
शृंगार गंध दरदळला  
प्रणयाचा वसंत फुलला...  
रंगला रवेळ स्वप्नांचा  
हृदयाचे मीलन झाले  
सत्यात उतरले सारे  
मग भात हरपून गेले...

- सौ. रोहिणी गुणे-शिर्गुरकर, पुणे





## अहो संपत आलेल्या चिवड्यात देखील, मीठ जास्त असते..

स्वच्छंद जगण्यासाठी, वयाची मर्यादा नसते,  
अहो संपत आलेल्या चिवड्यात देखील,  
मीठ जास्त असते ॥१॥

Maturity च्या नावाखाली, आपण करतो  
मिशकिल स्वभावाचा त्याग,  
आतल्या आत झुरत राहते, ह्या विरहाची आग,  
केवळ लोक लज्जेखातर,  
मनातली इच्छा मारायची नसते,  
अहो संपत आलेल्या चिवड्यात देखील, मीठ  
जास्त असते ॥१॥

मनसोक्त हसणारा तू आज,  
फक्त गालातल्या गालात हसतो,  
सुरांच्या मैफिली बसवणारा तू आज,  
फक्त घरातच गुणगुणत बसतो,  
मनात वळवळणाऱ्या किड्यांची वळवळ,  
कोणाकरता थांबवायची नसते  
अहो संपत आलेल्या चिवड्यात देखील,  
मीठ जास्त असते ॥२॥

Perfectionist होण्याच्या हव्यासापायी,  
आपण फारच व्यस्त असतो,  
छोट्याछोट्या सुखांकडेही, दुर्लक्ष करून बसतो,  
चुका होण्याची खात्री, कुठल्यास वयात नसते,  
अहो संपत आलेल्या चिवड्यात देखील,  
मीठ जास्त असते ॥३॥

दादा, मामा, बाबा, आबा,  
असा चढत्या नात्यांचा आलेख  
चाळीशीत है शोभत का?  
साठीत असे वागावे का?  
होतो अशा वाक्यांचा उल्लेख,  
वयाच्या आणि नात्यांच्या बंधनात  
फार अडकायचे नसते  
अहो संपत आलेल्या चिवड्यात देखील,  
मीठ जास्त असते ॥४॥

व्यावहारिक जीवनाच्या,  
साचेबध्द चौकटीतच आपण फसतो  
दुसऱ्याच्या चष्म्यातून बघताबघता,  
आपण आपलीच दृष्टी हरवून बसतो  
आपल्या जगण्याची दिशा,  
दुसऱ्याच्या सांगण्यावरून ठरवायची नसते,  
अहो संपत आलेल्या चिवड्यात देखील,  
मीठ जास्त असते ॥५॥

एकदा अनुभवातरी हे जग,  
चौकटीच्या बाहेरून, बिनधास्त जगा,  
सर्व बंधन मर्यादा झुगारून  
मानवी देह मिळवण्याची खात्री,  
प्रत्येक जन्मात नसते  
अहो संपत आलेल्या चिवड्यात देखील,  
मीठ जास्त असते ॥६॥





## अहवाल

**सातारा संघ** .....  
**माऊली चॅरिटेबलचे काम आदर्शवत - अनिल काटदरे**  
**कऱ्हाडे ब्राह्मण संघाने जपली सामाजिक बांधिलकी**



मदतीचा धनादेश डॉ. पेंढारकर यांना देताना श्री. अनिल काटदरे, सौ. फणसळकर, श्री. कुबेर, श्री. भाटे, श्री. करंबेळकर, श्री. शेंबेकर व श्री. नानल

सातारा येथील माऊली चॅरिटेबल ट्रस्टचे काम आदर्शवत असल्याचे मत कऱ्हाडे ब्राह्मण संघाचे अध्यक्ष श्री. अनिलराव काटदरे यांनी व्यक्त केले. कऱ्हाडे ब्राह्मण संघाकडून माऊली रक्तपेढीला नुकताच आर्थिक मदतीचा धनादेश देण्यात आला, त्याप्रसंगी श्री काटदरे बोलत होते. यावेळी माऊली चॅरिटेबल ट्रस्टचे सचिव श्री. अजित कुबेर, कऱ्हाडे ब्राह्मण संघाचे उपाध्यक्ष श्री. बाळासाहेब भाटे, सचिव सुधीर करंबेळकर, कार्यकारिणी सदस्य विलास शेंबेकर, सौ. दिपाली फणसळकर, श्रीराम नानल आदी मान्यवर उपस्थित होते. श्री. काटदरे यांच्या हस्ते हा धनादेश माऊली चॅरिटेबल ट्रस्टचे अध्यक्ष डॉ. गिरीष पेंढारकर यांच्याकडे देण्यात आला.

यावेळी श्री. काटदरे म्हणाले, जनकल्याण समिती सातारा, कैलास स्मशानभूमी आदी संस्थांनाही ब्राह्मण संघाने मदत केली आहे. कऱ्हाडे ब्राह्मण संघ, सातारा शाखा नेहमीच आपले सामाजिक दायित्व जपत असते. रक्तदान हे सर्वश्रेष्ठ दान आहे, या भूमिकेतून रक्तसंकलन

करणाऱ्या माऊली रक्तपेढीलाही मदत केल्याचे त्यांनी सांगितले. यावेळी माऊली ट्रस्टचे अध्यक्ष श्री. पेंढारकर यांनी संघाला धन्यवाद देताना अधिकाधिक लोकांनी रक्तदानासाठी पुढे येण्याचे आवाहन केले. बाळासाहेब भाटे यांनी आभारप्रदर्शन केले.

- श्री. भालचंद्र करंबेळकर  
कार्यवाह

\* \*

कै. सुशीला पद्माकर गर्दे यांच्या स्मृतिप्रीत्यर्थ रु. ५०००/- श्री. उदयराज लक्ष्मण गर्दे, मुंबई यांनी देणगी दिली आहे.

कऱ्हाडे ब्राह्मण महासंघ श्री. उदयराज लक्ष्मण गर्दे यांना धन्यवाद प्रदान करत आहे.

\* \*

**नाशिक संघ** .....

मागील अनेक वर्षे विविध विषयांना अनुसरून होणारे सांस्कृतिक कार्यक्रम म्हणजे नाशिक संघाच्या सर्व सदस्यांसाठी करमणुकीची मेजवानीच होती. विविध विषयांवरील व्याख्याने, गायन, वादन, नृत्य इत्यादी सांगितीक कार्यक्रम एवढेच नव्हे तर अगदी कीर्तन सुद्धा सादर करण्यात आले होते.

मार्च २०२० पासून कोरोना संकटामुळे हे सर्व बंद पडले. नवीन तंत्रज्ञानाचा आधार घेऊन काय काय करता येईल याचा विचार कार्यकारिणीने केला आणि मार्गील वर्षी संघाचा वर्धापनदिन ऑनलाईन साजरा करण्याचे ठरले.

७ जुलै हा नाशिक संघाचा वर्धापन दिन. या निमित्ताने आमच्याच संघाचे सदस्य व त्यांचे कुटुंबिय यांच्या सहकार्याने आम्ही विविध गुणदर्शन ऑनलाईन कार्यक्रमाचे





आयोजन केले. संगीतातील विविध प्रकार (नाट्य, चित्र, भावगीत, भजन इ.) सादर करणारे, नकला, नृत्य, वादन, अनुभव कथन इ. सादर करणारे संघाचे सभासद यांचे व्हिडियो मागवले. या आवाहनाला उत्तम प्रतिसाद मिळून सुमारे ३० व्हिडिओ प्राप्त झाले. यामध्ये ५ वर्षांच्या मुलापासून ८० वर्षे वर्यापर्यंतच्या ज्येष्ठ सदस्यांनी आपला सहभाग नोंदवला. ठाणे, पनवेल, डोंबिवली, खोपोली येथे सध्या निवास असणारे संघाचे सदस्य यांनी देखिल या कार्यक्रमात ऑनलाईन सहभाग नोंदवला. एवढेच नव्हे तर श्री. व सौ. सुप्रिया फणसळकर हे त्यावेळी अमेरिकेत होते. त्यांनी स्वतः व त्यांच्या दोन कन्यांनी कविता, गाणी सादर करून कार्यक्रमाला रंगत आणली. या सर्व कार्यक्रमाची योग्य पद्धतीने साखळी तयार करून ती जोडप्याचे म्हणजेच सूत्रसंचालकाचे काम सौ. अनघा ताटके यांनी केले. श्री. अमित मुळे यांनी या कार्यक्रमाचे उत्तम संपादन करून १०० मिनिटांची एकच व्हिडिओ क्लिप तयार करून ती यू-ट्यूबच्या माध्यमातून १५ जुलै २०२० रोजी संघाच्या ग्रुपवर पाठविली आणि नंतरही सर्वाना पाहता आली.

कोरोनाचे प्रमाण जुलै २०२० नंतरही विशेष कमी न झाल्याने व प्रशासनानेही कार्यक्रमांवरची बंधने चालूच ठेवल्याने आम्ही ऑगस्ट २० ते मार्च २१ पर्यंत कोणत्याच कार्यक्रमाचे आयोजन करू शकलो नाही.

याही वर्षाचा वर्धापन दिन आम्ही दि. ७ जुलै २०२१ रोजी ऑनलाईनच साजरा केला. नाशिकचे सुप्रसिद्ध गायक श्री. नंदकुमार देशपांडे आणि त्यांचे सहकारी यांनी 'स्वरगंगा' या हिंदी, मराठी गीतांचा सुरेल कार्यक्रम सादर केला. १९६०-७० या दशकातील जुन्या गाण्यांबरोबरच सध्याच्या काळात गाजत असलेल्या गीतांचा सुरेल अनुभव सर्व सदस्य व त्यांचे कुटुंबिय यांनी घरबसल्या घेतला.

हे कोरोना संकट लवकरात लवकर संपून सर्व सदस्यांनी एकत्र बसून एखाद्या सांगितिक कार्यक्रमाचा आस्वाद घ्यावा अशीच सर्वांची इच्छा आहे.

- नरेंद्र ताटके

\* \*

## सावंतवाडी, सिंधुदुर्ग संघ ..... वेदमूर्ती दत्तात्रय मुरवणे (वायंगणी) यांचे हार्दिक अभिनंदन

पुणे येथे देशातील महत्वाचे ठरणारे महाकवी कालिदास संस्कृत साधना पुरस्कार जाहीर झाले. कोरोना मुळे गेली तीन वर्षे रखडलेले संस्कृत साधना पुरस्कार काल नुकतेच जाहीर झाले. संस्कृत भाषेचा प्रसार,



प्रचार, संशोधन, प्रकाशन, अध्ययन, अध्यापन आणि संस्कृतविषयक ऊल्लेखनिय कामगिरीबद्दल हे पुरस्कार जाहीर होतात. त्यांच्यातील महान पंडीतांच्या यादीतील आमच्या मालवण तालुक्यातील आमच्या शेजारील वायंगणी गावचे पं. दत्तात्रय मुरवणे यांना २०१८ चा वेदमूर्ती कालिदास साधना पुरस्कार जाहीर झाला आहे. २५ हजार रु. रोख, शाल, श्रीफळ, मानपत्र असे ह्या पुरस्काराचे स्वरूप असून लवकरच हे तीनही वर्षांचे पुरस्कार वितरीत होणार आहेत. पं. दत्तात्रय मुरावणे हे गेली अनेक वर्षे वायंगणी येथे गुरुकुल पद्धतीने संस्कृतचे अध्यापन करीत आहेत. त्यांचे कोकण मराठी साहित्य परिषद शाखा मालवणने अभिनंदन केले आहे.

- श्री. विनायक उमर्ये  
सावंतवाडी, सिंधुदुर्ग





## मंबई संघ .....

कऱ्हाडे ब्राह्मण संघ, मुंबईचा 'सप्तसूर' हा मराठी व हिंदी चित्रपट गीतांचा ऑनलाईन कार्यक्रम संघाच्या युट्यूब चॅनल व फेसबुकवर बुधवार, दिनांक २१ एप्रिल २०२१ रोजी रामनवमीच्या दिवशी संध्याकाळी ५ वाजता प्रसारित करण्यात आला. या ऑनलाईन कार्यक्रमाचा आस्वाद १४०० पेक्षा जास्त व्यक्तींनी घरातूनच घेतला. सदर कार्यक्रमात ज्ञातीतील सौ. प्रिती कयाळ, सौ. भाग्यश्री सरपोतदार, सौ. अमृता किल्लोस्कर, श्री. मंदार धोंडये, श्री. शेखर मावळंकर, श्री. हेमंत किल्लोस्कर व श्री. विजय आंबर्डेकर यांनी गीते सादर केली. कार्यक्रमाचे निवेदन सौ. प्रिती किरकिरे यांनी अतिशय बहारदार रीतीने सादर केले.

- हेमंत किल्लोस्कर  
कार्यवाह

\* \*

## डोंबिवली संघ .....

कऱ्हाडे ब्राह्मण सेवा मंडळ, डोंबिवली या संस्थेची वार्षिक सर्वसाधारण सभा संस्थेच्या समाज मंदिरामधील कै. गो. ग. देव सभागृहात रविवार, दिनांक ५-९-२०२१ रोजी सकाळी १० वा. आयोजित करण्यात आली होती. गणसंख्येअभावी सभेचे कामकाज सकाळी १०.३० वा. सुरु झाले. सभा सुरु होण्यापूर्वी उपस्थित सभासदांना चहा व अल्पोपहाराची व्यवस्था करण्यात आली होती.



सभा सुरु होण्यापूर्वी मागील सभेपासून आजपर्यंत दिवंगत झालेल्या सभासदांना श्रद्धांजली वाहिली व सभेच्या कायकाजास सुरुवात झाली.

सभेचे सरकार्यवाह श्री. नितीन शेंबेकर यांनी प्रास्ताविक केले. त्यानंतर कार्यवाह श्री. संदीप पुराणिक यांनी मागील दिनांक १४-२-२०२१ रोजी झालेल्या सभेचा वृत्तांत वाचून दाखविला. सभेने इतिवृत्ताला मंजुरी दिली. (मागील वर्षी कोरोनाच्या प्रादुर्भावामुळे वार्षिक सर्वसाधारण सभा होवू शकली नाही म्हणून २०२० ची वार्षिक सर्वसाधारण सभा फेब्रुवारी मध्ये घेण्यात आली होती.)

संस्थेचे कोषपाल श्री. अशोक भागवत यांनी वार्षिक जमा-खर्चाचे वाचन केले व सभासदांनी विचारलेल्या प्रश्नांना समर्पक उत्तरे दिली व त्यांचे समाधान केले.

सरकार्यवाह श्री. नितीन शेंबेकर यांनी संस्थेच्या गेल्या वर्षी सुवर्णमहोत्सवी वर्षानिमित्त म्हणजे २०२०-२१ मध्ये विविध कार्यक्रम आयोजित करण्यात येणार होते. परंतु कोरोनाच्या प्रादुर्भावामुळे कोणतेही कार्यक्रम करता आलेले नाहीत. गेल्या वर्षी जानेवारीला फक्त संक्रांत संमेलन तेवढेच झाले. त्यानंतर कोणताही कार्यक्रम करू शकलो नाही. याबद्दल खंत व्यक्त केली. आता यापुढे परिस्थिती व्यवस्थित झाली तर आपण सर्व कार्यक्रमांना सुरुवात करू. या वर्षी विजयादशमीला आपल्या संस्थेला ५० वर्षे पूर्ण होत आहेत व ५१ व्या वर्षात पदार्पण करित आहोत. असेही त्यांनी सांगितले.





संस्थेचे अध्यक्ष श्री. सुहास पंडित यांनी संस्थेच्या वतीने आयोजित करण्यात येणाऱ्या कार्यक्रमांसंबंधी माहिती दिली. तसेच सभासदांनी विचारलेल्या प्रश्नांना समर्पक उत्तरे दिली. तसेच संस्थेच्या घटनेमध्ये काही दुरुस्ती करून घेतली त्या विषयी माहिती दिली आणि उपस्थित सभासदांचे आभार मानले व सभेपुढे अन्य विषय नसल्यामुळे सभा संपल्याचे अध्यक्षानी जाहीर केले.

सरकारी नियमांनुसार सुरक्षित अंतर ठेवून सर्वांनी मास्क लावून सॅनिटायझरचा वापर करून सभेचे कामकाज व्यवस्थित व खेळीमेळीत पार पडले.

कोरोनाचे संकट असूनही या सभेला ५० सभासद उपस्थित होते हे कौतुकास्पद आहे.

- श्री. प्रदीप हळबे  
शहर प्रतिनिधी

\* \*



Gr Capt Abhay Phansalkar, VM, takes charge as  
Deputy Military Secretary to  
President of India

*Congratulation*





मसाले । चटण्या । इन्स्टंट व पीठे । लोणची  
चौखंदल ग्राहकांची पसंती



## कोजागिरी, करू साजरी...

अस्सल काश्मिरी केशरयुक्त दुधाची रंगतच न्यारी,  
चला करू कोजागिरी पौर्णिमेची स्वादिष्ट तयारी...

Follow us [f](#) [in](#) [@](#)  
katdarefoodproducts

काटदरे फूड प्रॉडक्टस् प्रा. लि.

J2/17, ऑडिशनल एम.आय.डी.सी., सातारा 415004.

Phone.: (02162) 240427 / 240678

E-mail : sales@katdarefoods.in, Website : www.katdarefoods.in



मसाले । चटण्या । इन्स्टंट व पीठे । लोणची  
चौखंदल ग्राहकांची पसंती

कवा चकली, कवा चिवडा,  
कवा कडबोळ्या छान !  
काटदरेचे भाजणी, मसाले  
वाढवतील फवाळाची शान!!



## शर्व ग्राहकांना दिवाळीच्या स्वादिष्ट शुभेच्छा!

काटदरे फूड प्रॉडक्टस् प्रा. लि.

J2/17, ऑडिशनल एम.आय.डी.सी., सातारा 415004. Phone.: (02162) 240427 / 240678

E-mail : sales@katdarefoods.in Website : www.katdarefoods.in

Follow us [f](#) [in](#) [@](#)  
katdarefoodproducts

WE LOVE  
WHAT WE DO.

VJ | VILAS  
JAVDEKAR  
DEVELOPERS

[www.javdekars.com](http://www.javdekars.com)

Corporate Office : 306, Siddharth Towers, Sangam Press Road,  
Kothrud, Pune 411038. T : +91-20-67648000

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

फोन : ०२०-२४४३ २४४३

To,