सुवर्णमहोत्सवी कोल्हापूर चित्पावन संघाचे मुखपत्र

स्थापना : १९६४

मासिक नवस्नेह

५०

ब्रह्मतेजो बलंबलम्

वर्ष ८ वे : अंक १०

जानेवारी २०२३

स्वागतमूल्य ₹. 30/-

प्रेषक

कोल्हापूर चित्पावन संघ (रजि.)

४२८, बी वॉर्ड, तुळजाभवानी संकुल, गुरुमहाराज वाड्याजवळ,

मंगळवार पेठ, कोल्हापूर ४१६ ०१२. फोन : ०२३१-२५४६२२५, मोबा. ७६२०५४६२२५

Visit us on www.kolhapurchitpavan.com

ईमेल : kolhapurchitpavan@gmail.com

https: //www.facebook.com/kolhapurchitpavan

‘बाबूजी आणि मी’

सादरकर्ते स्वरयात्री श्री. श्रीधरजी फडके

सहगायिका : **शेफाली साकुरीकर, शिल्पा पुणतांबेकर** • निवेदिका : **सुकन्या जोशी**

श्री. श्रीधरजी फडके

मराठी संगीतातील सुधीर फडके तथा बाबूजी या अजरामर नावाचा वारसा समर्थपणे पेलणारे गायक आणि संगीतकार म्हणजे श्री. श्रीधर फडके. गीत-कवितेतील अर्थाला, शब्दांतील सौंदर्याला अधोरेखित करण्याची सुधीर फडके यांची गायनशैली श्रीधर फडके यांनी जाणीवपूर्वक आत्मसात केली असली तरी त्यांनी स्वत:चा स्वतंत्र ठसा उमटवलेला आहे. त्यांना घरचा समृद्ध वारसा असला तरी संगीतकार किंवा गायक व्हायचं असं काही त्यांनी ठरवलेलं नव्हतं. पितृसहवास हा मौलिक ठेवा असला तरी त्यांच्या लहानपणी गाण्याशी त्यांचा संबंध ऐकण्यापुरताच होता. मुंबईच्या रुपारेल महाविद्यालयातील फिजिक्स आणि इलेक्ट्रॉनिक्स या विषयातून एम.एस्सी. केल्यानंतर पुढील शिक्षणासाठी ते अमेरिकेला गेले. न्यूयॉर्क इथे कॉम्प्युटर सायन्स विषयात एम.एस. पदवी संपादन केली. त्यांच्या संगीत प्रवासाला देखील आरंभ झाला अमेरिकेतच.

शेफाली साकुरीकर

- M.A. म्युझिक पुण्यातील SNDT विद्यापीठामधून केले.
- संगीतातील प्राथमिक शिक्षण मातोश्री श्रीमती शुभांगी कुलकर्णी आणि श्री. श्रीकांत देशपांडे यांच्या कडून घेतले.
- त्यानंतर सौ. सावनी शेंडे-साठ्ये यांच्याकडून चार वर्ष शास्त्रीय संगीताचे शिक्षण घेतले.
- अनेक अल्बम मध्ये सोलो गाणी गायली आहेत...
- तसेच मराठी चॅनेलवर अनेक वेळा सादरीकरण केले आहे. सलग पाच ते सहा वर्षांपासून श्री. श्रीधर फडके यांच्यासोबत अनेक कार्यक्रम करीत आहे.

शिल्पा पुणतांबेकर

- शास्त्रीय गायनाचे शिक्षण आई शैला दातार, वडील सुधीर दातार आणि काका सुहास दातार यांच्याकडे झाले आहे. SNDT महाविद्यालयातून संगीतात M.A. ही पदवी घेतली.
- सुधीर फडके युवोन्मेष पुरस्कार, मराठी नाट्य परिषदेचा डॉक्टर वसंतराव देशपांडे पुरस्कार, स्वरानंद संस्थेचा उषा अत्रे वाघ पुरस्कार.
- २०१५ सवाई गंधर्व भीमसेन महोत्सवात गायन. तसेच २०१६ मध्ये मुंबई येथे आयोजित केलेल्या सवाई गंधर्व भीमसेन महोत्सवात देखील गायन सादर केले आहे.
- संगीतकार आनंद मोडक यांच्या संगीत दिग्दर्शनाखाली ‘दोघी’ चित्रपटासाठी पार्श्वगायन.
- ज्येष्ठ संगीतकार, गायक श्री. श्रीधर फडके यांच्या अनेक कार्यक्रमात सहभाग. त्यांच्याच संगीत दिग्दर्शनाखाली ‘ईश्वरा परमेश्वरा’ आणि ‘सदाफुली’ ह्या अल्बम मध्ये गायन.

सुकन्या जोशी

- २००८ साली AIR चा ‘वाणी’ कोर्स विशेष प्राविण्याने पूर्ण. नाशिक आकाशवाणीवर काही काळ निवेदिका म्हणून अनुभव.
- गेल्या १० वर्षांपासून निवेदन, सूत्रसंचालन, मुलाखतकार, व्याख्याती आणि कन्टेन्ट रायटर म्हणून देश विदेशात कार्यरत. गेल्या ८ वर्षांपासून ज्येष्ठ संगीतकार गायक श्री श्रीधर फडके यांच्याबरोबर देश-विदेशात ३५० हून अधिक कार्यक्रमात निवेदिका म्हणून काम करतेय.
- सामाजिक बांधिलकी म्हणून, अनेक आदिवासी पाड्यांवर जाऊन त्यांच्यासाठी आवश्यक ती मदत, तसंच त्यांच्या जीवनावर डॉक्युमेंटरी काढण्याचं काम चालू आहे. स्वत:ची ‘सुस्वर क्रिएशन्स’ ही संस्था असून त्या माध्यमातून अनेक संकल्पनांवर आधारित कार्यक्रम करते.
- सध्या रेडिओ विश्वासावर ‘कथा गीतरामायणाची’ आणि ‘आज काय विशेष?’ हे कार्यक्रम सुरू आहेत.

कोल्हापूर चित्पावन संघाचे मुखपत्र

नवस्नेह

वर्ष ८ वे : अंक १० : जानेवारी २०२३

- **संपादक** श्री. सदानंद दिनकर मराठे
- **कार्यकारी संपादिका** प्रा.सौ. मंजुश्री गोखले 8805355200
- **सल्लागार** श्री. पुष्कर ताम्हनकर 9890737221
  सौ. पल्लवी देशमुख 9420455984

अनुक्रम

१) **संपादकीय /४**

२) **लौकिक दंतकथांचे वास्तव /५**
– सुधीर दाजी जोशी

३) **स्वच्छ भारत /११** – कौस्तुभ ताम्हनकर

४) **सोपानदेवांची 'अलौकिक सोपानदेवी' / १२**
– सौ. मंजुश्री गोखले

५) **ज्ञानसूर्याची सावली /१४** – सौ. मंजुश्री गोखले

६) **कोल्हापूर चित्पावन संघाची श्री अंबेश्वर माध्य.विद्यालयाला शैक्षणिक मदत/१७**

७) **तणावमुक्त दीर्घकालीन स्मरणशक्तीसाठी प्राचीन भारतीय तंत्र / १८**
– इंद्राणी केळकर

८) **आयकर विवरणपत्र वेळेत भरले नाही?**
– सीए महेश दामले

९) **ब्राह्मण समाज अभिमानास्पद व्यक्ती गौरव /२३**

१०) **सगुण निर्गुण गौराई /२४**

११) **वधूवर माहिती यादी /२५**

- **मुद्रण स्थळ** मुद्रिका कमर्शियल प्रिंटर्स, १३०५, ए, शिवाजी पेठ, कोल्हापूर. मोबा. ९९२१६६९६६६
- **अक्षरजुळणी** ज्योती अरुण काटवे
  विराज कॉम्प्युटर सर्व्हिसेस, कोल्हापूर. मोबा. ९०२१२३४८९०

सुवर्णमहोत्सवी

कोल्हापूर चित्पावन संघ

मंगळवार पेठ, फोन : ०२३१-२५४६२२५
०२३१-२९९१६७३, मोबा. ७६२०५४६२२५

- **संचालक मंडळ**

श्री. सदानंद दिनकर मराठे (अध्यक्ष)
0231-2541823
श्री. प्रसाद प्रभाकर भिडे (उपाध्यक्ष)
9822248500
श्री. केदार वसंत जोशी (कार्यवाह)
7588839527
श्री. संतोष वसंतराव साने (सहकार्यवाह)
9881077513
सौ. संगिता संजय आपटे (खजिनदार)
8149480034

- **संचालक**

सौ. सीमा सुरेश गोखले 9420455159
श्री. हृषिकेश भालचंद्र लिमये 9404260470
श्री. किरण विनायक जोशी 9890003810
श्री. विठ्ठल गणेश नरवणे 9765971524
श्री. मकरंद विष्णू करंदीकर 9421113005
श्री. श्रीकांत अनंत लिमये 9423980380

- **सल्लागार**

श्री. विष्णू दिनकर वझे 9637255984
श्री. मोहन मधुकर दातार 9881874701
श्री. शिरीष श. ताम्हनकर 9422590025
श्री. निनाद खरे 7057151549
श्री. महेश खाडीलकर 9422046611

कामकाजाची वेळ
सकाळी १० ते सायंकाळी ६
(साप्ताहिक सुट्टी नाही)

या अंकातील लेखातून व्यक्त झालेल्या मतांशी संपादक मंडळ सहमत असेलच असे नाही.

'नवस्नेह' मासिकाची ठेव, वर्गणी अगर इतर कोणत्याही पेमेंटसाठी 'कोल्हापूर चित्पावन संघाचे' खात्यांची माहिती पान क्र. २३ वर दिली आहे.

कोल्हापूर चित्पावन संघाचे मुखपत्र

५० ब्रह्मतेजो बलंबलम्

नवस्नेह

वर्ष ८ वे : अंक १० •जानेवारी २०२३

कोल्हापूर चित्पावन संघातर्फे

'बाबूजी आणि मी' श्रीधर फडके यांचा एक देखणा कार्यक्रम

कळविण्यास आनंद होतो की, नव्या वर्षाच्या प्रारंभी दि. १५ जानेवारी, २०२३ रोजी आपल्या कोल्हापूर चित्पावन संघाच्या सभासदांच्या मनोरंजनासाठी सुप्रसिद्ध गायक आणि संगीतकार **श्री. श्रीधरजी फडके** यांच्या **'बाबूजी आणि मी'** या सुश्राव्य कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले आहे. सादरकर्ते स्वरयात्री **श्री. श्रीधरजी फडके** यांच्या सोबत सहगायिका **शेफाली साकुरीकर** आणि **शिल्पा पुणतांबेकर** यांची सुरेल साथ या कार्यक्रमाला लाभली असून कार्यक्रमाचे निवेदन **निवेदिका सुकन्या सुजीत जोशी** या करणार आहेत.

स्वरसिध्द पिता आणि स्वरसाधक पुत्र यांच्या स्वरसाधनेच्या प्रवासाचा सुरेल आलेख उलगडणारा हा अत्यंत सुश्राव्य कार्यक्रम आपल्या सभासदांसाठी नववर्षाची अनोखी भेट ठरेल.

'बाबूजी आणि मी'

कार्यक्रमाची तारीख : दि. १५ जानेवारी, २०२३

स्थळ : केशवराव भोसले नाट्यगृह, कोल्हापूर येथे सायंकाळी ६.३० वाजता

श्री. श्रीधरजी फडके यांच्या कार्यक्रमाची बैठक व्यवस्था पुढीलप्रमाणे

पुढील काही आसने प्रायोजक व शासकीय धोरणानुसार राखीव.

त्यानंतरची आसन व्यवस्था	• पुढील आसने रु. १०००	• सभासदांसाठी सवलत मूल्य रु. ७००
पुढील आसनानंतर	• आसन मूल्य रु. ५००	• सभासदांसाठी सवलत मूल्य रु. २००
वरील गॅलरी आसन व्यवस्था	• आसन मूल्य रु. २००	• सभासदांसाठी सवलत मूल्य रु. १००

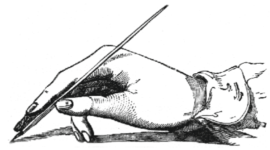
सर्व प्रवेश आसन व्यवस्थेप्रमाणे अग्रक्रमानुसार. सभासदांना सन्मानिका १५ डिसेंबर २२ पासून कोल्हापूर चित्पावन संघ कार्यालय व परशुराम पतसंस्था येथे उपलब्ध. सभासद सवलत योजना ३१ डिसेंबर २०२२ पर्यंत उपलब्ध. त्यानंतर सर्वांना सन्मानिका खुल्या केल्या जातील.

नवीन तहहयात सभासद होण्याची संधी

संघाची सभासद वृद्धी योजना सुरू झाली असून या योजनेत रु. २६०/– मध्ये तहहयात सभासद होण्याची संधी मिळणार आहे.

या नवीन सभासद झालेल्या सर्वांना श्री. श्रीधरजी फडके यांच्या कार्यक्रमासाठी वरीलप्रमाणे सवलत मिळणार आहे. तरी ज्ञाती बांधवांनी या सुवर्ण संधीचा फायदा घ्यावा.

संपादकीय...



नमस्कार मंडळी,

बावीसमधून तेवीस मध्ये आलो. आता शहाणं झालं पाहिजे. पूर्वीची माणसं म्हणायची ६, १२, १६, १८ आणि २२ ही वयं वेड्यासारखं वागायची आहेत. आता बावीस सरलं, तेवीस आलं. तेव्हा शहाणं होणं ओघानंच आलं, नाही का? आणि ते शहाणपण आत्ताच आलं तर ! नाहीतर पुन्हा गद्धे पंचवीशी आहेच. तेव्हा चला शहाणं होऊया आणि एक जानेवारीला सुरू होणारे आणि पाच जानेवारीला संपणारे कुठलेही संकल्प न करता 'जे बारमाही तेच देही' हे ठरवूया. ते गाणं आहे ना...

भले बुरे जे घडून गेले
विसरून जाऊ सारे क्षणभर
जरा विसावू या वळणावर ।।

तसं आयुष्यात आलेल्या प्रत्येक वळणावर क्षणभर थांबून त्याचा भला-बुरा काय असेल तो आस्वाद घेऊया.

गाणं आणि आस्वाद या दोन शब्दांवरून आठवलं, या महिन्यात ८ जानेवारीला धनुर्मासाचा कार्यक्रम आहे. विशेष म्हणजे तो सर्व ब्राह्मण ज्ञातिबांधवांसाठी आहे. त्या कार्यक्रमाचा आणि त्यानंतरच्या भोजनाचा आस्वाद घ्यायला येताय ना? खाजगीतली गोष्ट सांगते, भाषण आणि भोजन दोन्ही मस्त आहे ! तेव्हा याच !

गाणं आणि आस्वादासाठी पुन्हा १५ जानेवारीला कानांची तृप्तता करणारा श्री. श्रीधरजी फडके यांचा सुंदर कार्यक्रम आहे. त्याची सविस्तर माहिती अंकात मुखपृष्ठामागील पानावर आहेच. त्याचाही आस्वाद घ्यायला या. येताय ना? अहो, आत्ताच मी म्हटलं ना, शहाणं होऊया म्हणून? मग 'बाबूजी आणि मी' या कार्यक्रमाचा आस्वाद तर घ्यायलाच हवा. नाही का?

या अंकात नि नेहमीच्या सदरांसोबत हरिभाऊ वाकणकर यांची माहिती दिली आहे. आपल्यापैकी फार थोड्या लोकांना ते माहित असतील. त्यांचं कामही ग्रेटच. जरूर वाचा. शिवाय माझ्या मैत्रिणींसाठी 'संक्रांतीचं हळदीकुंकू' याची संपूर्ण माहिती सांगणारा लेख आहे. तो आवडेल तुम्हाला. इतरही छान माहिती आहेच. तेव्हा या सगळ्यांचं वाचन करून, शहाणं होऊन, धनुर्मासाच्या कार्यक्रमाचा आणि गाण्याच्या कार्यक्रमाचा आस्वाद घेऊन इंग्रजी नववर्षाचं स्वागत करूया. स्नेहाची परंपरा जपूया. परिश्रमाला माध्यम बनवून आनंदाचं ध्येय गाठूया. आपलं नशीब आपल्या हातानं घडवण्याचा प्रयत्न करूया.

यूं ही नहीं होती हाथ की लकिरों के
आगे उंगलिया
रबने ही किस्मत से पहले
मेहनत लिखी है ।

तेव्हा चला... या नवीन वर्षात शहाणं होऊया. हिंदुत्व सांभाळूया. नवस्नेह वाचूया. चला शहाणं होऊया !

धन्यवाद !

आपली स्नेहांकिता,
सौ. मंजुश्री गोखले,
मोबा. ८८०५३५५२००

लौकिक दंतकथांचे वास्तव

(लेखांक आठवा)

आपल्यासमोर घडणाऱ्या घटना काही काळानंतर इतिहास बनतात आणि आजचा इतिहास काही काळानंतर दंतकथा बनायला लागतो. आपल्याकडील पुराणे आणि जगभरातील धर्मग्रंथ अनेक कथा-दंतकथा सांगतात. आपल्याला ज्ञात इतिहासापेक्षा त्या पूर्णपणे वेगळ्या असतात. अनेकदा त्या ज्ञात इतिहासाला छेद देणाऱ्या असतात. सध्याच्या काळाशी आपण त्याची तुलना केली तर त्यात फारच फरक जाणवतो, दिसतो. त्यामुळे त्यातून अनेक प्रश्न निर्माण होतात. त्या प्रश्नांची आपल्या दैनंदिन चौकटीत बसणारी उत्तरे मिळत नसल्याने आपल्या मनात संभ्रम निर्माण होतो. अशा वेळी काहीजण त्याचा मागोवा घेतात, तर काहीजण हे प्रश्न तसेच सोडून देतात. सध्याच्या विज्ञानाच्या काळामध्ये आपण विवेकाने हे प्रश्न लक्षात घेतले तर त्याची उत्तरे मिळतात. गेल्या सात लेखांमध्ये आपण हाच प्रयत्न करतो आहोत.

मानव अनंत कालापासून सृष्टीला दैवत म्हणून पूजत आला आहे. अजूनही पूजन करतो आहे. वनवासी लोकांमध्ये तर देव म्हणजे एखादे झाड, एखादा दगड,पाण्याचा ओहळ असेच मानतात. मूर्ती सहसा नसतेच. जो निसर्ग आपल्याला भरभरून देत असतो, त्याच्या प्रती एक प्रकारची ही कृतज्ञताच असते. असे म्हणतात की, ऋषींचे कूळ आणि नदीचे मूळ (उगमस्थान) शोधायला जाऊ नये. दोन्ही कठीण. पूर्वी तर वाहतुकीची कोणतीच साधने नव्हती. अशा वेळी नदीच्या प्रवाहाविरूद्ध जात तिचे मूळ शोधणे महाकठीण काम असणार. म्हणून असे म्हणत असावेत.

आपल्या देशात गंगा, यमुना, नर्मदा, सरस्वती, कावेरी, गोदावरी, गंडकी, शरयू, दामोदरी, सिंधू, महानदी, गोमती, ब्रह्मपुत्रा, साबरमती, तुंगभद्रा, सुवर्णभद्रा, भद्रशीता, जंबुवती, फल्गू, कौशिकी, ताम्रपर्णी, सीता आणि अलकनंदा या नद्यांना अत्यंत पवित्र मानण्यात येते. ज्या ठिकाणी दोन अथवा तीन नद्यांचा संगम होतो ते तीर्थक्षेत्र मानण्यात येते. बहुतेक पवित्र नद्यांविषयी अनेक दंतकथा प्रचलित असून त्यांच्या माहात्म्याविषयी अनेक ग्रंथ आहेत. या नद्यांमध्ये गंगा, यमुना, नर्मदा आणि गोदावरी या अत्यंत पवित्र आहेत असे मानतात.

बळीने वामनाचे पाय धुतले ते पाणी म्हणजे गंगा. हा प्रवाह भगीरथाने पृथ्वीवर आणला. (त्या काळात भगीरथ व त्याच्या पुत्रांनी अक्षरशः पर्वत फोडून नदीचा प्रवाह पृथ्वीवर आणला. त्या काळी हिमालयाला स्वर्गच मानत असत.) असे मानतात की भगवान शंकराने या प्रवाहाला आपल्या जटेत धारण केले व नंतर जटा सोडून तो प्रवाह सौम्य केला. तरीही त्यामुळे जन्हू राजाची यज्ञभूमी जलमय झाली. त्याने ते सर्व पाणी पिऊन टाकले व नंतर भगीरथाच्या विनंतीवरून मांडी चिरून पाणी बाहेर सोडले. ज्या ठिकाणी सागराच्या साठ हजार पुत्रांचे जळून भस्म झाले होते. त्या ठिकाणी ती वाहत गेली. दरवर्षी एक याप्रमाणे १८९९ सालापर्यंत ते सर्व पुत्र उद्धरून गेले असे मानतात. गंगा पृथ्वीवरून पुढे पाताळात गेली. स्वर्ग, पृथ्वी आणि पाताळ या तीन ठिकाणी ती वाहात असल्यामुळे तिला 'त्रिपथगा' असे म्हणतात. सागराच्या पुत्रांचा गंगानदीमुळे उद्धार झाल्याच्या दंतकथेवरून या नदीत शवविसर्जन केल्याने अथवा आत्महत्या केल्याने स्वर्गप्राप्ती होते अशी समजूत निर्माण झाली. त्यामुळे गंगेचे पाणी प्रदूषित झाले. सध्या ही प्रथा बंद करण्यात आली आहे आणि गंगेचे पाणी पुन्हा शुद्ध करण्यासाठी केंद्र सरकार प्रयत्न करीत आहे.

गंगा नदीचे पाणी अत्यंत शुद्ध आणि आरोग्यास

चांगले असल्याचे हल्लीच विज्ञानाद्वारे परीक्षण करून सिद्ध करण्यात आले आहे. हे पाणी अनेक वर्षे जतन करून ठेवले तरी त्यात रोगजंतू होत नाहीत. हे पाणी प्यायल्याने सर्व पापांपासून मुक्ती मिळते असे मानतात. (आरोग्य सुधारते) मरणासन्न व्यक्तीच्या मुखात गंगोदक देतात. त्यामुळे त्या व्यक्तीस स्वर्गप्राप्ती होते अशी समजूत आहे. मानवाला पूज्य असलेल्या सर्व नद्यांच्या उगमामागे अनेक दंतकथा प्रचलित आहेत. विस्तारभयास्तव त्या इथे देत नाही.

पवित्र कुंडे

नद्यांप्रमाणेच आपल्याकडे अनेक कुंडेही पवित्र व पूज्य मानतात. त्यात स्नान केले असता पापक्षालन होते असे समजतात. तसेच श्राद्धे करण्यासही ती स्थळे योग्य मानण्यात आलेली आहेत. त्या कुंडांच्या बाबतीतही अनेक समजुती प्रचलित आहेत. द्वारकेजवळ पिंडतारक नावाचे एक कुंड आहे. श्राद्धातील पिंड एका धातूच्या भांड्यात ठेऊन ते भांडे या कुडात बुडवले तर पिंड न बुडता तरंगत राहतो. जुनागडजवळ दामोदर तीर्थातही मृताच्या अस्थी टाकल्यास मुक्ती मिळते असे मानतात. अशा बऱ्याच कुंडांवर नारायणबळी करतात. (असे बळी केल्याने माझे काम १००% झाले, असे सांगणारा निदान मला तरी अजून कोणी भेटला नाहीये.)

कुंडांच्या बाबतीत अनेक दंतकथा आहेत. पण त्या सिद्ध न करता येणाऱ्या आहेत. उदाहरणादाखल काही दाखले खाली देत आहे. गिरनार पर्वतावरील रसकूपिकावाव या कुंडात स्नान केल्यास त्या व्यक्तीचे अंग दगडाप्रमाणे घट्ट होते. त्यात दगड अथवा लोखंड बुडविल्यास त्याचे सोने होते.असे झाले तर किती चांगले होईल ना ! परंतु, हे कुंड ज्यास दिव्य दृष्टी प्राप्त झाली आहे, अशा पुरुषासच दिसते. इतरांना दिसत नाही. काशी येथील ज्ञानवापीत स्नान केले असता दिव्य ज्ञान प्राप्त होते असे मानतात. चुंबाळ नावाच्या खेड्यात लोटेश्वर कुंडाजवळील पिंपळाच्या झाडाला पाणी घालून प्रदक्षिणा केल्यास भूतबाधा दूर होते. बदलाना येथील एका कुंडाच्या पाण्यावर कधीकधी कापसाचे तांबडे अथवा काळे दोरे तरंगताना दिसतात. त्याला कोणी पकडण्याचा प्रयत्न केल्यास ते दोरे लगेच बुडून जातात. काळे दोरे दिसल्यास दुष्काळ पडतो आणि तांबडे दोरे दिसल्यास सुबत्ता येते असे म्हणतात. नाशिक जवळील कुतकाळे तीर्थ नावाच्या कुंडात स्नान केले असता पुनर्जन्मापासून मुक्ता होते असे मानतात. खोपोलीजवळ एक कुंड आहे. असे सांगतात की, पूर्वी लग्नाच्या अगोदर एक दिवस लेखी अर्ज केला असता ह्या कुंडातील जलदेवता लग्नाला लागणारी भांडी पुरवीत असत. ही भांडी ठराविक मुदतीत परत करावी लागत असत. परंतु एकदा एका इसमाने भांडी परत केली नसल्याने तेव्हापासून या कुंडाने भांडी देणे बंद केले आहे. (अरेरे ! असते तर कित्येक जणांची सोय झाली असती.) याच कुंडात एकदा एक इसम पडला. जलदेवतांनी काही दिवस त्याचा पाहुणचार करून त्याला परत पाठवले. परंतु त्याला असे बजावले की, 'तू येथे जे काही पाहिले आहेस ते जर लोकांना सांगशील तर तुला परत येथे आणू.' न राहवून एके दिवशी त्याने सर्वांना आपण काय मौज केली ते वर्णन करून लोकांना सांगितले. त्या क्षणीच त्यास मृत्यू आला.

अशीच एक दंतकथा कुलाबा जिल्ह्यातील एका कुंडासंबंधी सांगतात. ह्या कुंडास रज:स्वला स्त्रियांना तसेच अमंगलपणे दुसऱ्या कोणासही स्पर्श करू देत नाहीत. या कुंडातील जलदेवताही लग्नकार्यप्रसंगी, ठराविक मुदतीच्या आत परत करण्याच्या अटीवर लोकांना दागिने पुरवीत असत. परंतु येथेही काही लोकांनी दागिने वेळेत परत न दिल्याने आता दागिने देणे जलदेवतांनी बंद केले आहे. (पुन्हा अरेरे !)

'नवस्नेह' च्या माध्यमातून आपल्या पाल्याचे विवाह जुळल्यास पालकांनी कृपया याची माहिती कोल्हापूर चित्पावन संघास कळवावी, ही नम्र विनंती.

राजापूरच्या गंगेसही फार पवित्र मानण्यात येते. ही गंगा एका वडाच्या मुळातून वाहते. ठराविक दिवशी यातून उष्ण पाणी वाहते. याला गंगा आली असे म्हणतात. भारतात अनेक ठिकाणी उष्ण पाण्याची कुंडे आहेत. यातील पाणी गंधकाने युक्त असलेने त्वचेसाठी चांगले असते. काही कुंडातील पाणी तर इतके गरम असते की, ते अंगावर घेता येत नाही. काही कुंडातील पाण्यात तांदूळ टाकले असता, त्याचा शिजून भात होतो.

भूगर्भातील लाव्हारसामुळे खडक तापतात. त्याच्या संपर्कामुळे पाणीही तापते. त्यात गंधक आणि क्षार मिसळतात. भूपृष्ठातील पहिल्या थरात चुनखडक, बॉक्साईट असते. हे सर्व त्या पाण्यात मिसळले गेल्याने हे पाणी औषधी होते. त्यामुळे अशा गरम कुंडात स्नान केल्याने त्वचारोग दूर होतात. अशाच प्रकारे आपण सर्व दंतकथांमागचे वैज्ञानिक कारण जाणून घ्यायला हवे.

– सुधीर दाजी जोशी,

मोबा. ९८२२२९८७२६

रक्तदान...

दानात दान श्रेष्ठ रक्तदान
करोनि वाचवू दुसऱ्या जीवा,
रक्तदाते हेची खरे पुण्यवान
करे नोंद तेथे चित्रगुप्त...!

शठीसामासी जरुर करावे
रक्तदाते व्हावे दरवर्षी,
करोनि रक्तदान व्हावे महान
काम हे लहान समजू नये...!

नसे जात पात नसे त्यास धर्म
रंग ही तयाचा वेगळा नसे,
ओळखा मर्म आपुले कर्म
आपण करावे नित्यनेमे...!

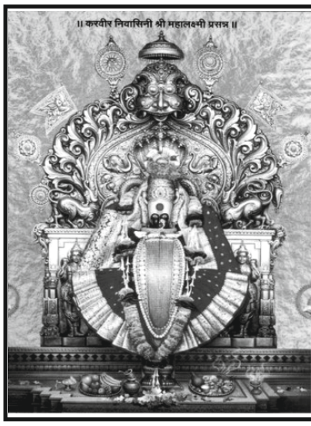
रक्तदान करोनी नसे काही हानी
नसे काही झीज या शरीराची,
रक्तदान करोनि जीव वाचवोनी
गाठ हो जोडावी पुण्याची...!

– मंदार पानवलकर.

वाचकांनी आपले बदललेले पत्ते चित्पावन संघाच्या कार्यालयात ७६२०५४६२२५ या व्हॉटस् ॲप क्रमांकावर लौकरात लौकर पाठवावेत.

दिनविशेष (ऑक्टोबर, २०२२)
अश्विन-कार्तिक शके १९४४
प्लवनाम संवत्सरे

सौजन्य : श्री महालक्ष्मी दिनदर्शिका
श्री महालक्ष्मी दिनदर्शिका जिथे जिथे ।
साक्षात लक्ष्मी वसे तिथे ।



रविवार दि. २ : महात्मा गांधी जयंती, **बुधवार दि. ५ :** विजयादशमी, दसरा, **रविवार दि. ९ :** कोजागरी पौर्णिमा, ईद ए मिलाद, **गुरुवार दि. १३ :** संकष्ट चतुर्थी (चंद्रो.८.४५), **शुक्रवार दि. १४ :** राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज पुण्यतिथी, **शनिवार दि. १५ :** जागतिक अंध दिन, **शुक्रवार दि. २१ :** वसुबारस, **शनिवार दि. २२ :** धनत्रयोदशी, **सोमवार दि. २४ :** नरक चतुर्दशी, लक्ष्मीपूजन, **मंगळवार दि. २५ :** अभ्यंगस्नान, खंडग्रास सूर्यग्रहण, **बुधवार दि. २३ :** विषुव दिन, **शनिवार दि. २४ :** हृदयविकार जागृतता दिन, **सोमवार दि. २६ :** बलिप्रतिपदा, दीपावली पाडवा, भाऊबीज, **सोमवार दि. ३१ :** सरदार पटेल जयंती, **शनिवार दि. २९ :** पांडव पंचमी.

संक्रमण

मानसशास्त्र,खगोलशास्त्र, सुयोग्य आहाराद्वारे आरोग्य रक्षण आणि वर्धन, निसर्गाशी जवळीक साधणं, पर्यावरणाचा समतोल आणि आपल्या जीवनाला सहाय्यभूत ठरणाऱ्या घटकांविषयी कृतज्ञता व्यक्त करणं, जगा आणि जगू द्या अशा अनेक मुलभूत पायावर आधारभूत आपले उत्सव आहेत. एवढेच नव्हे, तर ऋतू बदलाशी निगडीतही काही उत्सव आहेत. यावेळी विशिष्ट पदार्थांचे सेवन करण्याची पद्धत ही बदतल्या ऋतूला तुम्ही स्वत:चं आरोग्य उत्तम ठेवत सामोरं जावं हाही हेतू असतो. शरद ऋतू संपून हेमंत ऋतूची चाहूल सुरू होते. या ऋतूबदलाशी निगडीत, १०-१५ दिवस सलगपणे विविध प्रकारे साजरा केला जाणारा सामाजिक उत्सव म्हणजे संक्रांत.

'संक्रमण' या मूळ शब्दावरून संक्रांत हा शब्द रूढ झाला. संक्रमण म्हणजे बदल. पृथ्वीच्या सूर्याभोवती फिरण्याच्या वर्तुळाकार मार्गाचे काल्पनिक बारा भाग पाडले आहेत. या प्रत्येक भागाला राशी म्हणतात. सूर्याचे एका राशीतून दुसऱ्या राशीत प्रवेश करणे (खरं तर पृथ्वीवरून सूर्य त्या राशीत दिसतो असं म्हटलं पाहिजे. कारण सूर्य स्थिर आहे, पृथ्वी फिरते) याला संक्रमण किंवा संक्रांत म्हणतात. खरं म्हणजे बारा महिन्यांच्या बारा संक्रांती असतात. त्यापैकी कर्क आणि मकर संक्रांती त्यातल्या त्यात मकर संक्रांत ही महत्त्वाची मानली जाते. धनू राशीतून सूर्याचे मकर राशीत संक्रमण होते तेव्हा मकर संक्रांत हा उत्सव सुरू होतो.

आपले सण, उत्सव आणि वर्षाची गणना चैत्र, वैशाख इ. बारा चांद्रमासाप्रमाणे केली जाते. प्रत्येक चांद्र मास हा सुमारे २९ $^{१}/_{२}$ दिवसांचा असतो. चंद्रवर्ष ३५४ दिवसांचे असते. पृथ्वीचा सूर्याभोवती फिरण्याचा कालावधी ३६५ दिवस, ५ तास, ४४ मिनिटे आणि ४६ सेकंदाचा असतो. हे सौरवर्ष, चांद्र मास आणि सौर मास किंवा चांद्र वर्ष आणि सौर वर्ष यांचा मेळ घालणारा दिवस म्हणजे मकर संक्रांत. मकर संक्रांत नेहमी पौष महिन्यात येते आणि सौर वर्षातील जानेवारी महिन्याच्या १३ ते १५ तारखेपैकी एका दिवशी येते. पौष या चांद्रमासांतही ठराविक तिथीलाच येते असे नाही, तर पौष शुद्ध सप्तमी ते त्रयोदशी या दरम्यान येते. कारण खगोलशास्त्रीय बैठक असलेला हा उत्सव सूर्याच्या धनूराशीतून मकर राशीत होणाऱ्या प्रवेशावर ठरतो. मकर संक्रांतीपासून दिवस क्रमाने थोडाथोडा वाढतो आणि रात्र लहान होऊ लागते.

पृथ्वीला अखंड ऊर्जास्त्रोत पुरविणारा जो सूर्य त्याची उपासना करून कृतज्ञता व्यक्त करणारा उत्सव म्हणजे संक्रांत. मकर संक्रांत अत्यंत उत्साहाने केवळ महाराष्ट्रातच साजरी केली जात नाही, तर कर्नाटकांतही हा उत्सव सूर्योपासनेचे प्रतिक आणि गुरांविषयीची कृतज्ञता दर्शविण्यासाठी साजरा केला जातो. याचवेळी तामिळनाडूमध्ये पोंगल आणि आसाममध्ये संक्रांतीचा सण 'बीहू' या नावाने साजरा केला जातो. तसेच संपूर्ण उत्तर भारतात संक्रांतीचा उत्सव अतिशय हर्ष आणि उल्हासाने साजरा केला जातो. सर्वत्र या उत्सवात अनेक दिवस तीळ, गूळ, शेंगदाणे, उसाचे करवे आवर्जून खाल्ले जातात. पुढचा बदलता ऋतू आणि तीळ खाणं हे फार मोठे आरोग्यदायी सूत्र या सणामागे आहे. तसेच तिळगूड वाटण्यामागे आपलं मन आणि आयुष्य तिळासारखं स्नेहपूर्ण असावं आणि वाणी गुळासारखी गोड असावी असा आशय असतो. परस्परांविषयी प्रेम, वडिलधाऱ्यांविषयी आदर, शेजाऱ्याबद्दल आपुलकी अशा सद्भावना निर्माण होण्यासाठी हा तिळगूळ वाटायचा.

तीळ आणि तिळाचं तेल अतिशय औषधी आहे. तीळ बलवर्धक आहे. नेहमीच्या तापमानाला याचे तेल गोठत नाही. याच्या सेवनाने शरीरात चरबी

किंवा मेद वाढत नाही. लघवीचे बारीक सारीक दोष, कोठ्याचे आरोग्य यासाठीही तीळ अत्यंत गुणकारी आहे. तिळाच्या सेवनाने भूक वाढते. पोटातील लहान मोठे व्रण बरे होण्यास मदत होते. असे हे आरोग्यदायी तीळ, लोहयुक्त आणि उत्साहवर्धक गूळ आणि जोडीला भरपूर कॅल्शियम आणि कॅलरीजनी समृद्ध असलेली बाजरीची भाकरी हे सर्व येणारा उन्हाळा सुसह्य करण्यास कारणीभूत झालं नाही तरच नवल. पुढे येऊ घातलेल्या उन्हाळ्याला प्रतिकार करण्याची ताकद हा आहार देतो. संक्रांतीच्या सणाची सांगता रथसप्तमीदिवशी (माघ शु.७) या संपूर्ण जगाला ऊर्जा पुरविणाऱ्या सूर्याची मनोभावे पूजा आणि प्रार्थना करून होते. संक्रांत ते रथसप्तमी हा सूर्योत्सव सुरू होण्यामागे एक कथा सांगितली आहे.

प्राचीन काळी एका राजाचा लहान मुलगा कायम आजारी असे. एका ऋषीने त्याला पौष आणि माघ महिन्यात अंगाला तिळाचं तेल लावून उघड्या अंगानं सूर्योदयापासून जास्तीत जास्त अर्धा तास सूर्यप्रकाश अंगावर घेत सूर्योपासना करण्यास सांगितले. यामुळे कातडीखाली जीवनसत्व 'ड' तयार होऊन हाडे बळकट होऊन प्रतिकारशक्ती वाढली आणि त्या मुलाची प्रकृति झपाट्याने सुधारली. येथून पुढे हळूहळू देशभर हा उत्सव साजरा होऊ लागला. अगदी ५० वर्षांपूर्वीपर्यंत सूर्योदयाला अंगाला तिळाचे तेल लावून नदीवर 'माघस्नान' करण्याची पद्धत होती.

संक्रांतीच्या सणात सर्वजण एकमेकांना तिळगूळ देऊन 'तिळगूळ घ्या गोड बोला' अशी इच्छा व्यक्त करतात. कॉलेजमधील ६५ वर्षांपूर्वीचा एक प्रसंग आठवला. त्यावेळी मुलामुलींमध्ये तितकेसे मोकळेपणाने बोलणे नसायचे. त्यात शास्त्र शाखेला मुली कमीच. पहिल्याच वर्षी तिळगूळ देताना एक मित्र म्हणाला, 'तिळगूळ घ्या, गोड राहू दे, पण नुसते तरी बोला'. तेव्हा तो विनोद वाटला. पण आज ज्येष्ठ नागरीक झाल्यावर तरुण पिढीला म्हणावेसे वाटते, 'बाबांनो, गोड राहू दे, पण केव्हातरी नुसते बोलत जा. तेच आमच्यासाठी आनंदाचा शिडकावा करणारे संक्रमण असेल.' थोडेसे विषयांतर. बस, एवढेच.

पण अनेक दिवस चालणारा संक्रांत हा सण प्रामुख्याने स्त्रियांचाच. पृथ्वीवरील वातावरणाचं संक्रमण मानवी आयुष्यातील संक्रमणाशी जोडलं आहे. मुलाचं बालपण आणि स्त्रीचा विवाह ही दोन महत्त्वाची संक्रमणं आहेत. मूल ५ वर्षांचं होईपर्यंत या उत्सवात बोरन्हाण केलं जातं. त्या निमित्ताने लहान मुले, त्यांच्या आया एकत्र येणे आणि तिळगूळ वाटण्यासह चुरमुरे, बोरे, गोळ्या, चॉकलेट अशा खाऊचा आनंद घेणे हा हेतू असतो. विवाहाच्या पहिल्या वर्षी संक्रांतीचा सण केला जातो. एरवी आपल्याकडे काळा कपडा शुभप्रसंगी वापरणे टाळतात. पण या दोन्ही प्रसंगी या संक्रमणावर अशुभाची, दुष्ट नजरेची जणू सावलीही (काळी) पडू नये म्हणून काळा कपडा घातला जातो.

या संक्रमण काळात महत्त्वाचे समजले जाते ते म्हणजे दान, सौर ऊर्जा स्वीकारून ही पृथ्वी माणसाला जीवनावश्यक सर्वच गोष्टी भरभरून देते. स्त्रीची तुलना पृथ्वीशी केली जाते. पृथ्वीप्रमाणेच स्त्रीनंही इतरांना स्नेह आणि माया भरभरून द्यावी. ही दानाची वृत्ती स्वत:बरोबर कुटुंबातील प्रत्येकात रुजवून आयुष्यात छान संक्रमण घडवले पाहिजे. आयुष्यात प्रत्येक गोष्टीचा कितीही साठा केला तरी जग सोडून जाताना बरोबर काहीच नेता येत नाही, हे ध्यानी घेऊन दान करा. ही दानी वृत्ती तुमच्यामध्ये छान संक्रमण घडवेल असं हा संक्रांतीचा उत्सव सांगत असतो. या दानाची सुरुवात संक्रांतीच्या आदल्या दिवसापासून म्हणजे भोगीपासूनच होते. या दिवशी गरजू स्त्रीला अन्नशिधा किंवा भाकरी, भाजी, खिचडी, कांदापात असे तयार जेवण दिले जाते. आजकाल यामध्ये काहीसे बदल होताना दिसतात. व्यक्तीऐवजी गरजू संस्थांना त्यांच्या गरजेनुसार वस्तूंचे दान दिले जाते. संक्रातीदिवशी मातीचे १२ छोटे कुंभ (सुगड) पूजले जातात. यामध्ये गाजर (मूळ), ऊस करवा (खोड), गहू (धान्य), वाटाणा किंवा भुईमूग शेंग (डाळ, फळ) इ. घालतात. हे घटक वनस्पतीला परिपूर्णत्व देतात.

त्याप्रमाणे आपले आयुष्यही परिपूर्ण व्हावे ही प्रार्थना यामागे असते. काही वयापर्यंत प्रत्येक स्त्रीच्या आयुष्यांत प्रत्येक महिन्यातले तीन दिवस संक्रमणाचे असतात. वर्षातील बारा संक्रमणे मनाजोगी होऊ देत याचं प्रतिक म्हणजे या बारा कुंभाचं पूजन.

पूर्वीच्या तुलनेत खूप कमी प्रमाणात पण आजही संक्रांत ते रथसप्तमी या काळात घरी हळदीकुंकू करून तिळगूळ वाटप आणि सुवासिनीना विविध वस्तू दिल्या जातात. या वस्तू 'लुटणे' असा मूळ शब्दप्रयोग आहे. लुटणे या शब्दाचा खुलासा माझ्या आजोबांनी मला सांगितला होता. आपला शेतीप्रधान देश. या सुमारास रब्बीची पिके, धान्य घरी येण्याची धामधूम सुरू होते. मग आधी घरात असलेलं खरीपाचं धान्य वाया जाऊ नये म्हणून घराच्या दारात नीटपणे ठेवलं जाई आणि गरजू व्यक्ती तुमची परवानगी न घेता ते धान्य घेऊन (लुटून) जात असे. याचं मर्यादित स्वरूप म्हणजे विविध वस्तू हळदीकुंकू समारंभाद्वारे देणं. पण आजकाल स्त्रीच्या कार्यबाहुल्यामुळे अशा समारंभासाठी तयारी करणं आणि पुरेसा वेळ देणं जमत नाही. त्यामुळे व्यक्तीगत पातळीवर किंवा महिला मंडळामार्फत अनाथाश्रम, वृद्धाश्रम अशा ठिकाणी वस्तूंचे दान किंवा खाऊ वाटप केले जाते. दान करून समाजाप्रती असलेले ऋण फेडण्याचा प्रयत्न करा असं सांगणारं हे संक्रमण.

हे दान आहे. दान करताना परतफेड म्हणून काहीतरी मिळणे ही अपेक्षाच नसते आणि नसावी. अन्यथा त्याला दान म्हणता येणार नाही. तो व्यवहार होईल. भावनाशून्य व्यापार ठरेल. इथं मागणं आहे ते फक्त गोड बोलण्याचं. परस्परांतील मतभेद, एकमेकांविषयीचे आकस, द्वेष, सूडभावना कमी करण्याचा प्रयत्न करून योग्य आणि संयमित शब्दातून परस्परांशी संवाद साधा असे हे दान हा मकर संक्रांतीचा उत्सव मागतो आहे. संक्रांत ही स्त्रीशक्तीचं प्रतिक मानली आहे. उत्पत्ती, स्थिती आणि लय या साऱ्यांची कारक म्हणजे स्त्रीशक्ती. या संक्रांती देवीचं वर्णनही खूप काही सांगून जातं. यंदा ती दक्षिणेकडून येते. इशान्येकडे पहात उत्तरेकडे जाते. असच काहीसं या देवीचं वर्णन असतं. स्त्रीनंही असं असलं पाहिजे. म्हणजे स्त्रीचं घरातील प्रत्येक घटकांकडे अगदी नीट आणि चौफेर लक्ष असलं पाहिजे. बदलत्या काळाबरोबर अनेक सणांचं मूळ रूप बदलत आहे. 'तिळगूळ घ्या, गोड बोला' हा संक्रांतीचा संदेश आजही तसाच आहे. आणि म्हणूनच संक्रांत फारशी बदलली नाही, असं म्हणावंसं वाटतं. फक्त संक्रांत भेटकार्डांची जागा 'व्हॉटस् ॲप' नं घेतली आहे. इतकंच.

आपणा सर्वांना आपल्या आयुष्यांतील प्रत्येक बदल, प्रत्येक संक्रमण आनंदाचं, सुखाचं आणि समाधानाचं जावो ही सदिच्छा आपण नेहमीच करूया.

– कमला हर्डीकर

मोबा. ९६८९३६९९२६

कोल्हापूर चित्पावन संघातर्फे सभासद संपर्क अभियान

आपले संघाचे जवळपास १०२० आजीव सभासद आहेत. सुमारे ५८ वर्षांपासूनचे सभासद नोंदणी अर्ज संस्थेकडे उपलब्ध आहेत. पण कालानुरूप बदल झाल्याने त्यात अनेक संदर्भ, माहिती आवश्यक आहे. जेणे करून संघाला पुढील २५ वर्षांचे नियोजन करणे शक्य होईल. तसेच अनेक सभासद नोंदणी अर्ज जीर्ण झाल्याने त्याचे संकलन अवघड झाले होते पण, आपले हितचिंतक, मार्गदर्शक **श्री. प्रसाद खाडिलकर** यांनी त्याची जबाबदारी घेऊन ते अमेरिकेला गेले असता सर्व अर्जातील माहिती अद्ययावत सॉफ्टवेअरमध्ये पूर्णपणे भरून संस्थेला सर्व सभासद यादी परिपूर्ण करून दिली आहे. **हे सॉफ्टवेअर श्री. प्रसाद खाडिलकर यांनी संस्थेला विनामोबदला तयार करून दिले आहे,** त्याबद्दल कोल्हापूर चित्पावन संघ त्यांचे सदैव ऋणी राहील. ही सभासद यादी अद्ययावत करण्यासाठी आपण संघाचे कार्यालयात आपली माहिती आमचे प्रतिनिधींना देऊन सहकार्य करावे. नवी अद्यावत सभासद यादी तयार होण्यासाठी हे आपले सहकार्य अपेक्षित आहे.

सोपानदेवांची 'अलौकिक सोपानदेवी'

ज्ञानेश्वरांनी श्रीमद्‌भगवद्‌गीतेवरील भाष्य ज्ञानेश्वरीद्वारा लिहून या महान ग्रंथराजाचा सर्वसामान्यांना परिचय करून दिला हे आपण जाणतो. मात्र ज्ञानेश्वरांपाठोपाठ त्यांचे धाकटे बंधू सोपानदेवांनीही अतिशय सोप्या भाषेत गीतेचा ओवीबद्ध अर्थ सांगितला आहे हे किती लोक जाणतात? गीतेच्या ७०० श्लोकांचे निरूपण ज्ञानदेवांनी सुमारे ९०३२ ओव्यांतून केले आहे. तर सोपानदेवांनी ते अवघ्या ७०४ ओव्यांतून आणि नागर मराठी भाषेत केले आहे. नवस्नेहच्या संपादिका सौ. मंजुश्री गोखले यांनी सोपानदेवी संपादित केली असून आपण ती क्रमश: वाचित आहोत.

– व्यवस्थापक

अध्याय २ : सांख्ययोग

श्रीभगवानुवाच ।

जो विषयाचे ध्यान करी ।
तया विषयसंग काम उपजे अंतरी ।
कामापासाव क्रोध होय अभ्यंतरी ।
यासी संदेह नाही ।।६२।।
विषयांचें करी ध्यान त्यास तो संग लागला ।
संगांतूनि फुटे काम क्रोध कामांत ठेविला ।।६२।।

क्रोधापासुनी उपजे मोह ।
तो स्मृत्याचे ठाई भ्रांति ठावो ।
स्मृती बुडालिया बुद्धीचा तुटे भावो ।
बुद्धिज्ञान बुडालिया नरकी राहाती ।।६३।।
क्रोधांतूनि ज़डे मोह मोहानें स्मृति लोपली ।
स्मृति–लोपें बुद्धि–नाश म्हणज़े
आत्म–नाश चि ।।६३।।

जो रागद्वेष असे वर्जुन ।
तो राहे आत्मा वश्य करून ।
इंद्रिय संबंध विषय भोगी नेमून ।
मने निर्मळ पावे जाण तोचि ।।६४।।
राग–द्वेष परी ज़ातां आलीं हातांत इंद्रियें ।
स्वामित्वें विषयीं वर्ते त्यास लाभे प्रसन्नता ।।६४।।

प्रसाद पावलियावरी ।
सर्व दु:खाची होय बोहरी ।
आत्मा प्रसन्न करूनि चित्त आवरी ।
स्थिर बुद्धी प्रगटे तया ।।६५।।
प्रसन्नतेपुढें सर्व दु:खें ज़ाती झडूनियां ।
प्रसन्नतेनें बुद्धीची स्थिरता शीघ्र होतसे ।।६५।।

युक्तिविण न सांपडे बुद्धि ।
बुद्धिविण नव्हे भाव–शुद्धि ।
भावेविण नव्हे शांति सद्‌बुद्धि ।
शांतिविण सुख कैचें ।।६६।।
अयुक्तास नसे बुद्धि त्यामुळें भावना नसे।
म्हणूनि न मिळे शांति शांतीविण कसें सुख ।।६६।।

इंद्रिय विचरत असतां ।
जो नावरी आपुलिया चित्ता ।
तयाचि प्रज्ञा नासे पाहता ।
जैसे उदकी वायोबळे नांव जाय ।।६७।।
इंद्रियें वर्ततां स्वैर त्यांमागें मन ज़ाय ज़े ।
त्यानें प्रज्ञा ज़शी नौका वाऱ्यानें खेंचली जळीं ।।६७।।

या कारणे गा अर्जुना ।
जो विषयांपासुनी इंद्रियें करी बंधना ।
टाकी इंद्रियांची वासना । तो ज्ञानी बोलिजे ।।६८।।
म्हणूनि इंद्रियें ज्यानें विषयांतूनि सर्वथा ।
ओढूनि घेतलीं आंत त्याची प्रज्ञा स्थिरावली ।।६८।।

जे रात्री सर्व वेष्टित भूर्ती ।
ते वेळी मुनि योगी जागती ।
जेथे भूतांची जागृती । ते रात्रि मुनिश्वराची ।।६९।।
सर्व भूतांस जी रात्र ज़ागतो संयमी तिथें ।
सर्व भूतें जिथें ज़ागी ज्ञानी योग्यास रात्र ती ।।६९।।

शब्दकोडे माहे जानेवारी २०२३

१	२	३	X	४	५	X	६
७			X	८		९	
	X	१०	११		X	१२	
१३	१४	X	१५		१६	X	
१७				X	१८		X
X		X	१९				२०
२१		२२		X	२३		
	X		X	२४		X	
२५		X	२६			X	

<u>आडवे शब्द</u> :

१. गायनातील तान, लकेर, ७. नवदाम्पत्याची मिरवणूक, ८. एकतारी, १०. मीठ (हिंदी प्रतिशब्द), १२. कावळा, १३. काव्यरचना करणारा, १५. xxx दुराणी (माजी क्रिकेटपटू), १७. रात्रीचे चमचमणारे आकाश, १८. स्त्रियांचा नाकात घालायचा दागिना, १९. सोळावं xxx धोक्याचं !, २१. नकली, असली नाही ते, खोटे, २३. ग्रीष्मात पिवळ्या फुलांनी डवरणारा वृक्ष, २४. सतत, सदोदित, २५. 'नारी' च्या विरूद्धअर्थी शब्द, २६. देह, तन.

<u>उभे शब्द</u> :

१. गरज, निकड, २. एक भारतीय विश्वसुंदरी XX दत्ता, ३. अधोगती, उतरती कळा, ४. xxxx च्या खेळामधली राजा आणिक राणी (ओळ पूर्ण करा), ५. तमाशातील आरंभीचे गणेशस्तुतीपर गीत, ६. मराठीतील सुप्रसिद्ध दिवंगत अभिनेत्याचे आडनाव, ९. ज्ञानदेवे रचिला पाया । xx झालासे कळस !, ११. स्मशानभूमी, १४. पराक्रमी स्त्री, १६. विशिष्ट संख्या असलेले घोडेस्वारांचे पथक पदरी बाळगणारा घोडदळातील हुद्देदार, २०. अक्षय खन्ना, अजय देवगण, उर्मिला मातोंडकर यांचा चित्रपट, २१. शरीर (हिंदी शब्द), २२. लहान, चपटा तुकडा, २४. XX वर सरी आल्या गं (कवितेची ओळ)

– सौ. मधुरा संतोष शिधये,
मोबा.९८१९७७०९७०

सांगा पाहू?

१. कोणता दिवस 'जागतिक रूग्ण सुरक्षितता दिवस' म्हणून दरवर्षी पाळला जातो?
२. महाराष्ट्रात ज्या खेळाला 'लंगडी' म्हणतात त्या खेळाला आंध्र प्रदेशात काय म्हणतात?
३. तांबे आणि कथिलापासून तयार होणाऱ्या मिश्र धातूला काय म्हणतात?
४. पहिले छपाई यंत्र कोणी, कधी व कुठे बनवले?
५. 'भारत' शब्दाचा अर्थ काय?
६. सांडपाणी जिवाणूमुक्त करण्यासाठी कोणते रसायन वापरले जाते?
७. 'आईसलँड' हा देश कुठे आहे?
८. म्यानमारमध्ये नववर्षाचा प्रारंभ कोणत्या सणाने होतो?
९. कोणत्या औषधी वनस्पतीस 'अस्वली' म्हणतात? का?
१०. लसणामधील कोणत्या घटकामुळे कोलेस्टेरॉल कमी होते?

(उत्तरे अन्यत्र पहा.) **– सौ. मधुरा संतोष शिधये,**
मोबा.९८१९७७०९७०

शब्दकोडे माहे ऑक्टोबरचे उत्तर

१ वि	२ ष	३ म	ज्व	४ र	X	५ वा	६ र
७ ष	ट	क	X	८ द	म	द	मा
X	९ का	र	१० स्था	न	X	ग्र	X
११ नि	र	X	व	X	१२ म	स्त	१३ क
ल	X	१४ आ	र	१५ मा	र	X	च
१६ गा	१७ ज	र	X	१८ ल	वा	१९ द	X
२० य	व	X	२१ पं	क	X	२२ र	स

शब्दप्रभुत्त्वाची साक्ष असलेल्या 'ज्ञानाच्या सोपानाची' जीवनगाथा

ज्ञानसूर्याची सावली

(लेखांक एकोणिसावा)

थोड्या वेळानं मुक्ती रडायची थांबली आणि एकदा रडून झाल्यावर तिनं सोपानाची तक्रार करायला सुरुवात केली. मग कावेरीअक्कांना तिची समजूत काढणं कठीण झालं. त्यांनी कशीबशी तिची समजूत काढली. सोपानाकडून फणी घेतली आणि हळुवार हातानं एकेक गुंता सोडवत, छान विंचरून मुक्तीची वेणी घातली. गोफही चांगला वरपासून गुंफून, चांगला गुंतवून घट्ट गुंफला. अशी छानशी वेणी घातल्यावर मग मात्र मुक्ती आनंदून गेली. त्या आनंदाच्या भरात आपण सोपानाची चहाडी केली, त्याच्याशी भांडलो, हेही विसरली आणि नाचतच त्याच्या समोर जाऊन उभी राहिली. मग आपली वीतभर वेणी पिसाऱ्यासारखी त्याच्यासमोर नाचवत म्हणाली. ''दाऽदा, ए दादा, बघ अक्कांनी माझी किती छान वेणी घातली ते? आणि रोज घालीन असंही त्या म्हणाल्या! म्हणजे प्रश्नच मिटला. हो किनई?'' तिचा तो आनंदी चेहरा, ते वेणी धरून नाचणं, तो गोड आवाजातला प्रश्न, हे सगळं बघून तिनं आपली तक्रार अक्कांकडे केली होती, हे सोपानाही विसरला आणि तिची वेणी धरून हलवत म्हणाला ''वा ! छान ! छान आलीय हं वेणी ! आता रोजच छान येईल. बरं झालं. माझ्या डोक्याची चिंता मिटली. नाहीतर रोज तुझे केस विंचरायचे, म्हणजे मेंढीचे केस विंचरल्यासारखं होतं ! पांडुरंगानंच वाचवलं !'' मुक्तीची प्रशंसा करता-करता सोपानानं तिला चिडवलंच. यावर उसळून मुक्ती काहीतरी बोलणार तोच ''कशापासून वाचवलं बाळा तुला पांडुरंगानं?'' असं विचारत निवृत्ती आला. पाठोपाठ ज्ञानेश्वरही. त्या दोघांना पाहताच मुक्ती सोपानाला फटकारायचे विसरली आणि आपली वेणी त्यांच्यापुढे नाचवून दाखवू लागली. तिची ती घट्ट वेणी, नीटस बांधलेले केस बघून त्या दोघांनाही नवल वाटलं. ''अरे वा ! आमच्या या छकुलीला कुणी नटवलं? कुणी घातली ही छानशी वेणी? सोपाना तू?'' निवृत्तीनं नवलानं विचारलं, ''तो काय घालतोय? कप्पाळ माझं ! त्यानं माझे केस अजूनच विसकटून ठेवले होते. या कावेरीअक्का आल्या म्हणून बरं झालं ! यांनी घातली माझी वेणी !'' ठुमकत मुक्तीने सांगितलं. तिच्या त्या ठुमकण्याकडे एक कौतुकाचा कटाक्ष टाकून ज्ञानदेव कावेरीअक्कांजवळ आला. हात जोडून त्यांना म्हणाला, ''अक्का, तुमच्या उरातली माया आम्हाला समजते; पण त्यासाठी समाजाचा, ब्रह्मवृंदांचा रोष पत्करून इथं येण्याचा अविचार का केलात? आई-बाबांनी त्यांच्या वर्तनाचं प्रायश्चित्त घेतलं. आम्ही आमच्या परीनं परिमार्जन करण्याचा प्रयत्न करत आहोत. हे जरी खरं असलं, तरी त्यामागचं पाठबळ तुम्ही आणि विनायकबुवाच आहात. आपलं इथं येणं ब्रह्मवृंदाला आवडलं नाही आणि तेही बोलण्याचं वाईट वाटून घेऊ नका. आम्हाला समजून घ्या !'' ज्ञानदेव हात जोडून बोलत असला, तरी तो काहीसं स्पष्टच बोलतो आहे, हे निवृत्तीच्या लक्षात आलं. ज्ञानदेवाला नजरेनेच थांबण्याचा इशारा करून तो म्हणाला, ''अक्का माफ करा आम्हाला; पण धर्मसभेनं आमच्या आई-बाबांच्या बाबतीत जे केलं, ते तुमच्या बाबतीत करू नये, या भीतीपोटीच आम्ही बोलतोय. आई-बाबांनी प्रायश्चित्त घेऊनसुद्धा धर्मसभेनं आमच्यावरचा बहिष्कार अजून काढलेला नाही. आपण आम्हा भावंडांवर जी माया करता आहात, ती धर्मसभेला मान्य झाली नाही तर?'' शेवटचा प्रश्न उच्चारताना निवृत्तीचा आवाज कापरा झाला; पण कावेरीअक्का मात्र ठाम होत्या. त्यांच्या चेहऱ्यावर यत्किंचितही चलबिचल नव्हती, की चिंता नव्हती. निवृत्ती क्षणभर बोलायचा थांबला तोच, ''चुलीत गेली ती धर्मसभा ! आई-बापांच्या जिवावर तर उठून झालंच आहे. आता या अश्राप पोरांच्या जिवावर उठू पाहत असेल तर ती धर्मसभा कसली, अधर्मसभा आहे, आणि मी नाही भीत या असल्या गोष्टीला. तुमचे आई-बाप गरीब,

सालस, पापभीरू म्हणून त्यांच्यासमोर यांनी प्रायश्चित्ताच्या टिमक्या वाजवल्या असतील; पण या कावेरी अक्कांच्या बाबतीत असलं कोणी करू धजावणार नाही. त्या शिंच्यांनी तसं काही केलं, तर सगळ्यांच्या घरातल्या चुली बंद होतील हो ! कोणाच्या घरी अन्न म्हणून शिजायचं नाही. मग उपाशीपोटी धर्मसभेत कसले कायदे करणार? आणि कसल्या शिक्षा सुनावणार?'' कावेरीअक्कांनी रोखठोक सवाल केला होता. या चार पोरांनीच काय ! पण रस्त्यावरून येणाऱ्या-जाणाऱ्यांनीही तो खणखणीत आवाज ऐकला होता; पण कावेरीअक्का खरंच बोलत होत्या. ब्राह्मण समाजात त्यांची पत होतीच तेवढी. या गावातली प्रत्येक सासुरवाशीण कावेरीअक्काच्या हाताखालीच अन्नपूर्णा बनली होती, तर अन्नपूर्णा बनलेल्या माहेरवाशिणी आपल्या पाककौशल्याच्या बळावर सासरी सुखेनैव नांदत होत्या. कावेरी आक्कांचं हे खणखणीत उत्तर अख्ख्या गावालाच होतं. मग मात्र निवृत्ती-ज्ञानेश्वर काहीच बोलले नाहीत. तोच मुक्तीनं विचारलं, ''दादा, माधुकरी आणलीत? भूक लागली आहे.'' तिच्या या प्रश्नानं सगळी भानावर आली. निवृत्तीनं आपली माधुकरीची झोळी खांद्यावरून उतरवून मुक्तीकडे दिली. ज्ञानेशानंही त्याचंच अनुकरण केलं. मुक्तीच्या हातातून दोन्ही झोळ्या घेऊन अक्का आत झोपडीत गेल्या, पाठोपाठ मुक्ती.

मग अक्कांनी दोन्ही झोळीतली माधुकरी बाहेर काढली. ओला शिधा, कोरडा शिधा दोन्ही वेगवेगळे केले. कोरडा शिधा वेगवेगळा करून रिकाम्या गाडग्या-मडक्यात भरून ठेवला. झोळीला आत कप्पे होते. त्यामुळे डाळ, तांदूळ, जोंधळे, शेंगा, भाजीपाला असं वेगवेगळं घेता येत होतं. ते कावेरीअक्कांनी वेगवेगळंच ठेवलं. मग त्यांनी ओला शिधा काढला. त्याही झोळीला कप्पे होते. त्यामुळे भात, भाकरी, भाजी, उसळ असं वेगवेगळ्या कप्प्यांतून द्रोणात घेता येत होतं. अक्कांनी तोही सगळा शिधा वेगवेगळा केला. चार पत्रावळ्या घेऊन तो वाढला आणि मुलांना हाक मारली. तिघंही जण आले. पत्रावळीवर नीटपणे वाढलेलं ते अन्न बघून सगळ्यांनाच भुकेची जाणीव झाली. कावेरीअक्कांचं हे नीटस काम मुक्ता लक्षपूर्वक बघत होती. ''आईपण सगळं असं नीटनेटकं करायची !'' तिच्या नकळत ती बोलून गेली. घास घेणाऱ्या तिघांचेही हात थबकले, त्यांना वाटलं आता मुक्ता गहिवरणार; पण कावेरीअक्का कौतुकानं म्हणाल्या, ''करेल तर काय? मीच शिकवली होती तिला. तुला पण शिकवेन होऽ !'' मुक्ताने मान डोलावली. सोपानानं तिचा चेहरा वाचला. पापण्यांच्या कडांवर जमलेले पाणी ओघळू की नको, या संभ्रमात होते. त्या पाण्याला तिथेच थांबवण्यासाठी मग सोपान म्हणाला, ''शिकवा हं ! जरूर शिकवा. काहीतरी काम शिकली, म्हणजे जीभ कमी चालेल आणि हात जास्त चालतील आणि माझ्या डोक्याशी असलेली हिची भुणभुण कमी होईल !'' सोपानाचं ते बोलणं ऐकून मुक्तीला फारच राग आला आणि आता तिनं सरळ निवृत्तीची साक्ष काढली. ''बघ की रे निवृत्तीदादाऽ ! बघ की हा सोपानदादा कसं म्हणतोय? मी भुणभुण करते, होय रे?'' आता निवृत्तीची पंचाईत झाली. होय म्हणावं, तर मुक्ता रुसणार, नाही म्हणावं, तर सोपान रुसणार, नाही पण मग मुक्ता त्याच्याशी भांडण काढणार. निवृत्तीलाही काय बोलावं, काय उत्तर द्यावं सुचेना. यातून तोडगा काढला ज्ञानेश्वरानं. एकंदर रागरंग बघून तो म्हणाला, ''काय हे सोपाना? तुला शब्दांचे अर्थ नीट कळत नाहीत बघ. मला वाटतं तुला गुणगुण म्हणायचं असावं; पण तू चुकून केलेली भुणभुण म्हणालास ना? बघ बरं, त्यामुळे मुक्ताला किती राग आला ते? भुणभुण केलेली कुणाला आवडत नाही; पण गुणगुण केली, तर सगळ्यांनाच आवडते आणि आमची मुक्ता तर गुणगुणच करते. हो किनई मुक्ता?'' ज्ञानदेवानं असं सांगितलं आणि मुक्तीचा चेहरा खुलला. सगळ्यांना हायसं वाटलं. कावेरीअक्का मात्र या बहीण-भावंडांच्यातला खोडकरपणा, एकमेकांबद्दलचं प्रेम आणि समंजसपणा बघून गहिवरून गेल्या. त्या क्षणी मनातल्या मनात त्यांनी देवाला हजार नांव ठेवली. या निरागस, निष्पाप मुलांना असं पोरकं करून त्यानं असा कोणता डाव साधला, असा प्रश्न त्यांनी देवाला हजार वेळा विचारला आणि आता यापुढे या मुलांना लागेल ती मदत करण्याचा, त्यांची आई व्हायचं जमलं नाही, तर त्यांची मावशी होण्याचा त्यांनी मनोमन निश्चय केला

आणि तसं त्यांनी चौघांनाही सांगितलं. ''बाळांनो, तुमचे आई-वडील नसले, तरी आपलं कुणी नाही, असं तुम्ही समजू नका. ही कावेरीअक्का नेहमीच तुमच्या पाठी राहील आणि धर्मसभा आणि ब्रह्मवृंद काय म्हणतील, याची पर्वा करायचं मला कारण नाही. त्यांना उत्तर द्यायला मी समर्थ आहे. तेव्हा पोरांनो, काही लागलं-सवरलं, अडलं-नडलं, तर माझ्याकडे या. या कावेरीअक्काचं दार तुमच्यासाठी कायम खुलं आहे. आता जेवणं करून घ्या. मुक्ते, मी उद्या पुन्हा येईन हो ! तुझी वेणी घालायला आणि तुला स्वयंपाक शिकवायला. येते रे बाळांनो !'' असं म्हणत मुक्तीच्या चेहऱ्यावरून मायेनं हात फिरवून कावेरीअक्का गेल्या. मग मात्र चौघंजण जेवायला बसली.

आज जेवताना निवृत्ती-ज्ञानेश्वर निश्चिंत होते. मुक्तीबाबतची गहन समस्या सुटली होती. देवानं एक दरवाजा बंद केला; पण दुसरा उघडला होता. सोपान आणि मुक्ता एकमेकांना भरवत गप्पा मारत जेवत होती. निवृत्ती-ज्ञानेश्वर भरल्या डोळ्यांनी आपल्याकडे पाहत आहेत याचं त्या दोघांनाही भान नव्हतं. त्या दोघांकडे पाहता-पाहता ज्ञानेश्वराला एक जाणवलं, की आपल्या नजरेत आणखी कुणाचीतरी नजर मिसळली आहे आणि आपल्या नजरेतून ती नजर या दोघांना कुरवाळते आहे. आणि सर्वांत महत्त्वाचं म्हणजे त्या नजरेत आपल्या नजरेपेक्षा अधिक वात्सल्य आहे. अधिक माया आहे. अधिक उमाळा आहे आणि कितीही ढळवायची म्हटलं, तरी ती नजर आपल्याला त्या दोघांवरून आपली नजर हटवू देत नाहीये. ढळू देत नाहीय. माता मृत्यू पावली, तरी मातृत्व अमर असतं, याचा साक्षात्कार ज्ञानदेवाला होत होता.माया घेऊन ! (क्रमश:)

– सौ. मंजुश्री गोखले,
मो. ८८०५३५५२००

भारतातील अती महत्वाच्या संस्थांची घोषवाक्ये संस्कृत मधील आहेत. अवश्य वाचा.

- भारतीय प्रबंधन संस्थान अहमदाबाद = विद्या विनियोगाद्विकास:
- भारतीय प्रबंधन संस्थान बंगलौर = तेजस्वि नावधीतमस्तु
- भारतीय प्रबंधन संस्थान कोझीकोड = योगः कर्मसु कौशलम्
- सेना ई एम ई कोर = कर्मह हि धर्मह
- सेना राजपूताना राजफल = वीर भोग्या वसुन्धरा
- सेना मेडिकल कोर = सर्वे संतु निरामया ..
- सेना शिक्षा कोर = विद्यैव बलम्
- सेना एयर डिफेन्स = आकाशेय शत्रुन् जहि
- सेना ग्रेनेडियर रेजिमेन्ट = सर्वदा शक्तिशालिम्
- सेना राजपूत बटालियन = सर्वत्र विजये
- सेना डोगरा रेजिमेन्ट = कर्तव्यम् अन्वात्मा
- सेना गढवाल रायफल = युद्धया कृत निश्चयः
- सेना कुमायू रेजिमेन्ट = पराक्रमो विजयते
- सेना महार रेजिमेन्ट = यश सिद्धि ?
- सेना जम्मू काश्मीर रायफल = प्रस्थ रणवीरता ?
- सेना कश्मीर लाइट इंफैन्ट्री = बलिदानं वीर-लक्ष्यम् ?
- सेना इंजीनियर रेजिमेन्ट = सर्वत्र
- भारतीय तट रक्षक = वयम् रक्षामः
- सैन्य विद्यालय = युद्धं प्रगायय ?
- सैन्य अनुसंधान केंद्र = बलस्य मूलं विज्ञानम्

मित्रों! सिलसिला यहिं खतम नहीं होता, विदेशी भी हमारे कायल हैं देखो जरा...

- नेपाल सरकार = जननी जन्मभूमिश्च स्वर्गादपि गरीयसी
- इंडोनेशिया-जलसेना = जलेष्वेव जयामहे (इंडोनेशिया) पश्चचित
- कोलंबो विश्वविद्यालय (श्रीलंका) = बुद्धिः सर्वत्र भ्राजते
- मोराटुवा विश्वविद्यालय (श्रीलंका) = विद्यैव सर्वधनम् पेरादे पश्चचित
- पेरादेनिया विश्वविद्यालय= सर्वस्य लोचनशास्त्रम्

मित्रों! संस्कृत और संस्कृति ही भारतीयता का मूल है.. भारत का विकास इसी से संभव है- तो कीजिये अपने गौरव को याद और सिर उठाकर कहिये हम भारतीय हैं और संस्कृत हमारी पहचान है, हमें अपने गौरव का अभिमान है।

भारत माता की जय जयतु संस्कृतम् जयतु भारतम्
जयहिंद

(संकलित)

कल्पक उद्योग

सर्जेरावाच्या सर्व जमिनीची महामार्ग प्रकल्पात आहुती पडली. तो भूमिहीन झाला. त्याच्याकडे असलेली सर्व जनावरे आणि त्याचे कुटुंब महारस्त्यामुळे रस्त्यावर आले. चरितार्थ चालवण्यासाठी त्याने त्याच्याकडील सर्व जनावरे विकून टाकली. फक्त एक भाकड गाय उरली. तिला कोणी विकत घेईना. काय करावे? कसं जगावं? असा विचार करत तो, त्याचे कुटुंब आणि ती भाकड गाय एका मंदिराच्या आसऱ्याला आले.

सकाळची वेळ होती.गावातील लोक देव-दर्शन घेऊन आपापल्या कामाला लागत होते. जाता येता सर्जेरावाच्या भाकड गाईला हात लावून नमस्कार करत होते. गाईसाठी सर्जेरावाने रानातून हिरवेगार गवत आणून त्याची गठडी बांधून ठेवली होती. एक आज्जी आल्या. त्यांनी सर्जेरावाकडे गाईला खायला देण्यासाठी गवत मागितले. त्यांनी गाईला हिरवागार चारा चारला, मनोभावे नमस्कार केला. सर्जेरावाच्या बायकोच्या हातात पैसे दिले आणि त्या देव दर्शनाला मंदिरात गेल्या.

आणि त्या क्षणी एका कल्पक उद्योगाचा जन्म झाला.

सर्जेरावने आपला मुक्काम शहरात हलवला. शहरातील मोक्याच्या जागा पकडल्या. त्याने अनेक भाकड गाई विकत घेतल्या. नात्यातील सर्व बायकांना कामाला लावले. मोक्याच्या जागी एक गाय, एक बाई आणि ढीगभर गाईचा चारा ठेवला. आता सर्जेरावाने गावाबाहेर जागा घेतली आहे. तेथे तो गाईच्या शेणापासून गोल सुबक गोवऱ्या बनवतो. गोमुत्र बाटल्यांमध्ये भरतो. कोंड्यापासून गाईला खायला देण्यासाठी लाडू बनवतो. हे सर्व करण्यासाठी त्याने माणसे ठेवली आहेत. लोक त्याचाकडून चारा विकत घेतात. त्याच्याच गाईला चारतात आणि जाताजाता गाईपुढे चार पैसे देखील टाकतात. त्याच्याच कडून गोमुत्र आणि शेणी विकत घेतात.

सर्जेराव रोज दुपारी त्याच्या चार चाकीतून प्रत्येक ठेल्याला भेट देतो. संपलेला माल पुरवतो, गल्ला गोळा करतो. त्याचे ऑफिस आहे. हिशोब ठेवण्यासाठी नोकर आहेत. दुभत्या गाईपेक्षा भाकड गाय जास्त मोलाची असे त्याचे मत आहे.

* * *

श्रीकांत आणि श्रीकांती यांचा टुमदार बंगला होता. दोन्ही मुले परदेशात स्थाईक. पैशांची ददात नाही. नियमित व्यायाम आणि सात्विक आहारामुळे दोघांच्याही तब्बेती ठणठणीत. सर्व कांही छान चालले होते तरी देखील त्यांना बेघर व्हावे लागले. विस्थापिताचे जगणे नशिबी आले.

एका बड्या बिल्डरने जवळ जवळ त्यांना त्यांच्या बंगल्यातून हुसकलेच! त्यांचा बंगला जमीनदोस्त झाला आणि तेथे उंचच उंच टॉवर उभा राहिला. श्रीकांत आणि श्रीकांतीला उपकार म्हणून एकदम वर गच्चीत दोन खोल्या बांधून देण्यात आल्या. आजूबाजूला देखील असेच टोलेजंग टॉवर उभे राहिले. अनेक बंगल्यातील झाडे उन्हाअभावी कोमेजून गेली.

श्रीकांत गच्चीत आरामखुर्ची टाकून उघडेबंब होऊन ऊन खात बसले होते. त्यांचा टॉवर सर्वात उंच होता त्यामुळे त्यांना सकाळचे कोवळे ऊन भरपूर आणि खूप वेळ मिळत होते. कोवळ्या उन्हाचा आनंद अवर्णनीय होता.

एक दिवस त्यांचा मित्र सकाळी सकाळी त्यांच्याकडे आला. श्रीकांत कोवळे ऊन अंगावर घेत बसलेला पाहून त्याला त्याचा हेवा वाटला. त्या मित्रात 'ड' जीवनसत्वाची कमतरता होती. त्याला त्याच्या डॉक्टरांनी रोज सकाळी कोवळ्या उन्हात बसायला सांगितले होते. उंच उंच टॉवरमुळे आजकाल जमिनीवर उनच पडत नव्हते. सगळीकडे सावलीच सावली. खूप हुडकूनसुद्धा श्रीकांतकडे होते असे कोवळे ऊन त्याला कोठे दिसले नव्हते. 'ऊन देता का ? ऊन !' अशीच

(पुढील मजकूर पान २३ वर पाहा...)

एक समर्पित जीवन : हरिभाऊ...

पद्मश्री डॉ. विष्णू श्रीधर वाकणकर उर्फ हरिभाऊ वाकणकर, भारताच्या पुरातत्व शास्त्राचे पितामह. संपूर्ण जगात पुरातत्व संशोधनात हे नाव आदराने घेतलं जातं. वाकणकर म्हटल्यावर डोळ्यासमोर येते ते भीमबेटका. भोपाळच्या जवळ असलेल्या भीम बेटकाच्या गुहांत पुराश्म युगातील दगडावरची चित्रे शोधली ती हरिभाऊंनी. भीमबेटकाला जगाच्या नकाशावर आणून त्यांनी मानाचे स्थान दिले. अलेक्झांडरच्या आधी भारताला इतिहासच नव्हता किंबहुना भारत हे नावच अस्तित्वात नव्हते, ते देण्याची महान कृपाही इंग्रजांनी केली असं आपल्या डोक्यावर मारलं जात होतं. शत्रूच्या मनावर हल्ला केला, आत्मबल खच्ची केलं की राज्य करणं सोपं जातं हे त्या धूर्त, मतलबी व्यापाऱ्यांना उमजले नसते तरच आश्चर्य. आपला इतिहास विकृत पद्धतीने मांडण्याचे यशस्वी प्रयत्न त्यांनी केले. (आणि आपल्याकडच्या काही 'थोर' विद्वानांनी त्यावर विश्वास ठेवला) हरिभाऊंच्या या शोधामुळे आपला देश किती पुरातन आहे, इथली संस्कृती किती प्राचीन आहे याचे सज्जड पुरावे मिळाले. हा मोठा विजय आहे. प्रत्येकाची लढाई वेगळी, रणांगण वेगळं, शस्त्रं वेगळी आणि शत्रूही वेगळे. समानता फक्त एकच लक्ष्याप्रती असलेली प्रतिबद्धता ! हरिभाऊंनी याच बळावर लढाई जिंकली होती.

भीमबेटकातली शैलचित्र त्यांनी कशी शोधली यापाठी एक लहानशी कथा आहे. ते कामाच्या निमित्ताने भोपाळ ते नागपूर ट्रेनने प्रवास करत असता. भोपाळजवळ असलेल्या जंगलात त्यांना नेहमी दगडांचे उंच सुळके दिसत. इथे काय असेल याबद्दल त्यांना नेहमीच कुतूहल वाटायचं. सहप्रवाशांना विचारल्यावर तिथे गुहा आहेत, दाट जंगल आहे, तिथे कोणी जात नाही असं समजलं. हरिभाऊंना आता आंतरिक ऊर्मी स्वस्थ बसू देत नव्हती. त्यांनी चालत्या ट्रेनमधून उडी मारून सरळ भीमबेटका गाठलं आणि आजवर काळोखात दडपून राहिलेला इतिहास जगासमोर आला. १९६१ पासून सलग सहा वर्ष त्यांनी भीमबेटकामध्ये संशोधन केले. साडेआठशे गुहांत पुराश्म आणि मध्यपुराश्म युगात राहिलेल्या माणसांनी काढलेली दगडांवर काढलेली चित्रं सापडली. प्राणी, पक्षी, माणसे, झाडे, पाने, फुले आदी त्यांच्या जीवनाशी निगडीत असलेल्या सगळ्याची चित्रं सापडली. पांढऱ्या आणि लाल नैसर्गिक, खनिज रंगांत असलेल्या या चित्रांत काही ठिकाणी हिरवे ठिपके दिसतात. जणु मोठा खजिना हाती लागला होता. माणसाच्या विकासाचा एक टप्पा उलगडायला मदत होणार होती. त्यांनी सहा वर्षे सलग संशोधन कसं केलं असेल हा विचार मनात येताच त्यांच्याविषयी आदर दाटून येतो. एवढं निबिड अरण्य, तिथे खायला प्यायला काय मिळणार? ते पिशवीत बटाटे घेऊन जात. जंगलात जाऊन ते जमिनीत गाडत. सूर्याच्या प्रकाशाने, मातीच्या उबेने बटाटे शिजले की सोलून खात. हेच अन्न. किती कठोर तपश्चर्या ही !

भीमबेटकाचं महत्व सरकारच्या लक्षात आलं नव्हतं. त्यांनी हरिभाऊंना वार्षिक १०,००० रुपये इतके (घसघशीत!) अनुदान दिले होते. या रक्कमेतून त्यांचा चरितार्थ चालवणेही अवघड होते, मग संशोधनाला पैसा कुठून पुरणार? तरीही संशोधनात खंड पडला नाही. रानात प्राण्याचं भय असतच. इतक्या जुन्या गुहांत वटवाघळाचा कुबट वास असतो. तिथेच तासन् तास संशोधन करायचं. योद्ध्याप्रमाणे ! युनेस्कोने भीमबेटका (भीमाची बैठक) जागतिक वारसा जाहीर केलं. भारतात सापडलेले पुरातत्वीय पुरावे, वस्तू, चित्र आदी बाकी जगात सापडणाऱ्या पुराव्यांपेक्षा अधिक मोलाचे आहेत, पण त्यांची काळजी घेतली जात नाही, महत्त्व समजलं जात नाही याची त्यांना खंत होती.

सरस्वती शोध अभियान हाही त्यांचा महत्वाकांक्षी प्रकल्प होता. सरस्वती नदीचा उल्लेख वेदांत वारंवार येतो, पण प्रत्यक्षात ती शोधता आलेली नव्हती. वैदिक संस्कृती सरस्वतीच्या काठावर फुलली

होती. या प्रकल्पाचे महत्व लक्षात घेऊन इस्त्रोने त्यांना मदत केली. पाकिस्तानातल्या आदिबिद्रीपासून कच्छच्या रणापर्यंतचा चार हजार किलोमीटरचा प्रदेश त्यांनी आणि त्यांच्या सहकाऱ्यांनी अभ्यासला. हरिभाऊंनी सरस्वती नदीचा शोध लावण्यासाठी संस्था स्थापन केली. त्यांच्या बरोबर पुरातत्व शास्त्रज्ञ, लोककला अभ्यासक, फोटोग्राफर आदी तज्ञ मंडळी होती. सॅटलाईट चित्रांच्या आधाराने त्यांनी सरस्वतीचा मार्ग शोधला, वैज्ञानिक कसोटी लावून तिची लुप्त होण्याची कारणे सिद्ध केली. आर्यांनी सिंधू सरस्वती संस्कृती नष्ट केली ही समजूत चुकीची आहे हे सिद्ध केलं. आर्य युरोपातून भारतात आले असा शोध युरोपियन लोकांनी लावला होता. तसे नसून आर्य मूळचे इथलेच आहेत हे त्यांनी ठासून सांगितले. सरस्वतीच्या अस्तित्वाबद्दल अविश्वास दाखवणाऱ्या लोकांसमोर भरभक्कम पुरावा ठेवला. तरीही लोक या संशोधनाला दुजोरा द्यायला धजावत नव्हते. कारण युरोपीय संशोधकांच्या विरूद्ध बोलल्यावर आपली किंमत कमी होईल अशी मनोधारणा होती. त्यांना गुलामगिरीच्या मानसिकतेचे वैषम्य वाटत असे. स्वातंत्र्य मिळाले तरीही मनाने स्वतंत्र झालो नाही. हरिभाऊंनी जगासमोर पूर्ण आत्मविश्वासाने संशोधन ठेवले आणि आजवर थोपलेल्या मिथकांना आव्हान दिले.

१९५४ पासून त्यांनी भारतात आणि बाहेरच्या जगात शैलचित्र अभ्यासायला सुरुवात केली. त्यांनी युरोप, अमेरिका आणि मध्य पूर्वेला शैलचित्रांचा अभ्यास करून पुरातत्वावर पुस्तके लिहिली. केवळ भारतात त्यांनी ४००० गुहा शोधल्या. त्यांनी चंबळ आणि नर्मदेच्या खोऱ्यांत संशोधन केले. त्यांनी महेश्वर, नेवाडा, मनोती, आवरा, इंद्रगड, कायथा, मंदसौर, आझाद नगर, दंगवाडा भागांत खोदकाम करून पुरातत्वीय पुरावे गोळा केले. त्यांनी इंग्लंड, फ्रांस, जर्मनी, इटली, स्पेन, ग्रीसमध्ये १९६१-६२ साली संशोधन केले. ते उत्कृष्ट चित्रकार होते. त्यामुळे शैलचित्रे त्यांनी कागदावर उतरवली. अशी ७५०० चित्रं वाकणकर संस्थानाकडे आहेत. त्यांनी सहा पुस्तके आणि ४०० शोध निबंध प्रकाशित केले. वाकणकर भारतीय संस्कृती अन्वेषण न्यासाच्या संग्रहालयात त्यांनी गोळा केलेली ५००० नाणी आहेत. ते नाणक शास्त्राचे तज्ञ होते. जी.डी.आर्टस्‌ची पदवी संपादन केल्यावर त्यांना पुरातत्वात विशेष रस वाटू लागला. भारतीय कलांमध्ये त्यांना रस होताच. कलांच्या संवर्धनासाठी त्यांनी संस्कार भारतीची स्थापना केली. उज्जैनच्या विश्वविद्यालयातल्या पुरातत्व उत्खनन विभागाचे आणि रॉक आर्ट इन्स्टिट्यूटचे ते संस्थापक आहेत. ललित कला संस्थान आणि शैलचित्र कला संस्थानाचे ते संचालक होते. त्यांनी 'मेरा पुरातत्वीय उत्खनन' आणि 'भारतीय शैलचित्र कला' ही पुस्तके लिहिली. हिंदीमध्ये कथासंग्रह प्रसिद्ध केला आणि आर्य प्रश्नावर रोबर्ट आर. यांच्यासह लेख लिहिला. २५० हून अधिक शोध निबंध प्रकाशित केले.भीमबेटकाच्या शैल चित्रांवर प्रदर्शने भरवली. १९७५ साली हरिभाऊंना 'पद्मश्री' ने गौरवण्यात आले.

माळव्यातल्या मंदसौर जिल्ह्यातल्या नीमच मध्ये ४ मे १९१९ रोजी हरिभाऊंचा जन्म झाला. त्यांच्या पत्नीला सर्वजण लक्ष्मीवहिनी नावाने ओळखत. पतीच्या कार्यात त्यांचा तन-मन-धन अर्पून सहभाग होता. लक्ष्मीवहिनींचा त्याग तितकाच मोठा आहे. हरिभाऊंच्या पायावर चक्र पडलं होतं. अशा व्यक्तीबरोबर संसार करणं किती कठिण असतं ते लक्ष्मीवहिनीच जाणे. हरिभाऊंचे कुटुंब आर्थिक दृष्ट्या सबळ नसले तरी समाजकार्य आणि राष्ट्रप्रेम या शिकवणीची शिदोरी त्यांना कुटुंबाकडून मिळाली. सुरुवातीच्या काळात त्यांनी उज्जैनमध्ये एक आर्ट सेंटर चालवून अर्थार्जन केले. कालिदासाने मेघदूत लिहिले ती जागा या परिसरात असायला हवी असे त्यांना वाटत असे. त्यानुसार त्यांनी रामगिरी पर्वतावर जाऊन शोधायला सुरुवात केली. पूर्ण प्रदेश विंचरून काढल्यावर एका गुहेवर 'मेघदूत' अशी अक्षरे सापडली. एका बाजूला 'सुतनुका' लिहिलेले दिसले आणि थोडे पुढे गेल्यावर 'कालिदास' असे लिहिलेले दिसले. पुढे कालिदासावर अधिक संशोधन केल्यावर

हेच ते स्थान हे सिद्ध झाले.

त्यांनी अजून एक महत्त्वाचे संशोधन केले. उज्जैनजवळच्या डोंगला गावात २१ जून रोजी सूर्यकिरण पृथ्वीशी लंबकर्ण अवस्थेत पडतात. त्यामुळे सावली पडत नाही. हे गाव प्राचीन काळाचे time meridian होते. कर्कवृत्त आणि रेखावृत्त इथे एकमेकांना छेद देतात. हरिभाऊंनी कुठल्याही उपकरणांचा वापर न करता ती जागा दाखवून दिली. (प्राचीन काळी हे वृत्त उज्जैनमधून जात असल्याने तिथे कर्कराजेश्वर मंदिर बांधले होते.) उज्जैनच्या वेधशाळेला वाकणकरांचे नाव दिले आहे. भारतीय पुरातत्व खात्यातर्फे हरिभाऊंच्या नावे पुरस्कार दिला जातो. पुरातत्वात रचनात्मक आणि सृजनात्मक कार्य करणाऱ्या व्यक्तीला दोन लाख रुपये आणि सन्मानपत्र असे या पुरस्काराचे स्वरुप आहे.

१९८८ साली सिंगापूरला एका हिंदू संमेलनाच्या निमित्ताने गेले असताना खिडकीतून दिसणाऱ्या चित्राचे रेखाटन करताना त्यांना मृत्यू आला. उणेपुरे सत्तर वर्षांचे आयुष्य त्यांना लाभले जे खऱ्या अर्थाने 'जीवन' होते. संशोधकाचा मूळ पिंड असलेले हरिभाऊ कलाकार होतेच, राष्ट्रभक्तही होते. राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघाचे कार्य करताना महत्वपूर्ण जबाबदाऱ्या पूर्ण करत होते. आनंदी, खेळकर स्वभावामुळे संकटांना सहज सामोरे जात. आपला 'खरा' इतिहास समोर येण्याची नितांत गरज आहे याची त्यांना जाणीव होती आणि त्यासाठी ते आयुष्यभर झटले. हरिभाऊंनी सुरू केलेल्या कार्याची पताका पुढे नेण्यासाठी संशोधक काम करत आहेत. निश्चितच हे कार्य लवकर सुफळ होईल. मानसिक गुलामगिरीच्या जोखडातून मुक्त झालेला त्यांच्या स्वप्नातला भारत नवा, स्वाभिमानी, आत्मविश्वासपूर्ण भारत असेल. हीच आपणा सर्वांकडून त्यांना वाहिलेली आदरांजली असेल.

– डॉ. अस्मिता हवालदार, इंदूर

साप्ता. विजयन्तमधून साभार यांनी पूर्वप्रकाशित केलेला हा लेख नवस्नेहच्या वाचकांसाठी त्यांच्या सौजन्याने प्रकाशित करीत आहोत.

सांगा पाहू उत्तरे

१. ९ डिसेंबर हा दिवस दरवर्षी 'जागतिक रूग्ण सुरक्षितता दिवस' म्हणून पाळला जातो.
२. महाराष्ट्रात ज्या खेळाला लंगडी म्हणतात, त्या खेळाला आंध्र प्रदेशात 'कुंटाटा' म्हणतात.
३. तांबे आणि कथिलापासून तयार होणाऱ्या मिश्र धातूला ब्राँझ (कांस्य) म्हणतात.
४. पहिले छपाई यंत्र जोहान्नेस गुटेनबर्ग यांनी १४४० साली फ्रान्स व जर्मनीच्या सरहद्दीवर असणाऱ्या स्ट्राझबर्ग येथे बनवले.
५. 'भा' म्हणजे 'तेज' आणि 'रन' म्हणजे 'रममाण झालेला' म्हणून 'भारत' शब्दाचा अर्थ आहे. 'तेजात रममाण झालेला.'
६. सांडपाणी जिवाणूमुक्त करण्यासाठी कार्बोलिक आम्ल वापरतात.
७. 'आइसलँड' हा आर्क्टिक सर्कलच्या काठावरील पिटुकला देश आहे.
८. म्यानमारमध्ये नववर्षाचा प्रारंभ 'तिंज्या' या सणाने होतो.
९. 'शतावरी' या वनस्पतीस 'अस्वली' म्हणतात कारण तिची पानं लांब, नाजूक व झुबकेदार असतात.
१०. लसणातील 'ॲलीसीन' या घटकामुळे कोलेस्टेरॉल कमी होते.

– सौ. मधुरा संतोष शिधये,
मोबा. ९८१९७७०९७०

सोने-चांदी मौल्यवान खरेदी !

गोखले ब्रदर्स

सराफी दुकान

रविवार, दि. 8 पुष्य नक्षत्र

आपलं दुकान
महाद्वार रोडवर,
0231–2546585

भारतीय संगीताची आवश्यकता

आपल्या मेंदूचे उजवा आणि डावा असे दोन भाग असतात. उजव्या मेंदूचे काम सर्जनशीलता, कला, अंतरज्ञान. डाव्या मेंदूचे काम कारणमीमांसा, निर्णयक्षमता, गणित, शास्त्र, पृथक्करण, भाषा, तर्क आणि रोजचे पूर्ण रूटीन.

फक्त लहानपणीची काही वर्षे आपला उजवा मेंदू काम करतो, नंतर त्याचे हळूहळू काम करणे बंद होते. संगीत ऐकल्यामुळे उजव्या मेंदूतील १७ केंद्रे ॲक्टिव्हेट होतात.

संगीतोपचार म्हणजे उजव्या मेंदूचे अभ्यंगस्नान. संगीत उपचारांमध्ये संगीत हे माध्यम असते. आपल्या शरीरातील एकूण एनर्जीच्या २५ टक्के एनर्जी मेंदूला आवश्यक असते. बाकी शरीरासाठी आपण पौष्टिक आहार घेतो, व्यायाम करतो. परंतु शरीराच्या प्रत्येक क्रियेसाठी जबाबदार असलेल्या मेंदूसाठी अक्षरशः काहीच करत नाही.

संगीत उपचाराचे कोणतेही दुष्परिणाम नाहीत. आपण कमी जास्त प्रमाणात डाव्या मेंदूच्या अधिपत्याखली असतो. संगीतोपचारामुळे मेंदूच्या उजव्या भागातील केंद्रे ॲक्टिव्हेट केली जातात जे खूप जरुरी आहे. म्हणून रोज वीस मिनिटे तरी संगीत ऐकावे. संगीताच्या माध्यमातून ब्रेन प्रोग्रामिंग होते, त्याप्रमाणे भावना बनतात.

संगीताचे फायदे –

१) संप्रेषण कौशल्य (कम्युनिकेशन स्किल) सुधारते.

२) स्मरणशक्तीमध्ये वाढ होते. संगीताची मेमरी स्ट्राँग आहे, विशिष्ट संगीताच्या साह्याने त्या वेळची परिस्थिती आठवते.

३) एकाग्रता वाढते.

४) रागावर नियंत्रण ठेवता येते.

५) शारीरिक वेदनांवर नियंत्रण ठेवता येते.

६) ताण तणावावर नियंत्रण ठेवता येते.

७) स्ट्रेस हार्मोनची पातळी योग्य प्रमाणात राखण्यास मदत होते... वाद्य वाजवताना बोटांच्या हालचाली मेंदूसाठी उत्तम असतात.

संगीताचा उगम कला म्हणून झाला नसून, भावनांचे प्रकटीकरण करण्यासाठी झाला आहे. ५ टक्के लोक संगीत तयार करतात व ९५ टक्के लोक त्याचा आनंद घेतात. हे कला म्हणून ठीक आहे.

आपल्याला लोक नावे ठेवतील ही गोष्ट मनातून काढून टाकून प्रत्येकाने फ्रीली येईल तसे गायले पाहिजे. ओरिजिनल गाणे ऐकून तेच गाणे स्वतः म्हणण्याचा प्रयत्न करणे, या प्रयत्नाला आपला मेंदू सर्वात जास्त सकारात्मक प्रतिसाद देतो.

मोठ्यांनी गाण्याचा प्रयत्न केला, तर लहान मुले व तरुण मंडळी सुध्दा गाण्याचा प्रयत्न करतील व त्याचा सकारात्मक परिणाम सर्वांनाच होईल..

पटकन मूड चेंज होण्यासाठी तरुण वयात आपण जी गाणी ऐकत होतो, त्याच पद्धतीची किंवा तीच गाणी ऐकावीत.

संगीताचा कोणताही साईड इफेक्ट नाही. संगीत हे मानवासाठी वरदानच आहे...

योगवर्गाचे आयोजन

शिवाजी पेठ, मंगळवार पेठ, महाद्वार रोड, अंबाबाई मंदिर परिसरातील नागरिकांसाठी योग विद्याधाम, कोल्हापूर आणि कोल्हापूर चित्पावन संघ यांचे संयुक्त सहकार्याने कोल्हापूर चित्पावन संघ हॉल, गुरुमहाराज वाड्यानजीक, मिरजकर तिकटी, कोल्हापूर येथे रोज सकाळी ६ ते ८ या वेळेत योगासन वर्ग सुरू झाले आहेत. तरी इच्छुक योगसाधकांनी सदर वर्गाचा लाभ घ्यावा. अधिक माहितीसाठी खालील नंबरवर संपर्क साधावा.

सौ. सिद्धी बकरे – 8275606627,

श्री. रोहित गवळी – 9657963475

आहारातून उपचार

असा कुठलाही आजार नाही जो आहाराच्या माध्यमातून बरा होत नाही, परंतु बऱ्याच वेळा आपणास आहारात काय घ्यावे हे माहीत असते पण ते कधी व किती प्रमाणात घ्यावे या बद्दल कल्पना नसते. आहार योग्य वेळी योग्य प्रमाणात व नियमातच घ्यावा म्हणजे खाल्लेले अन्न आपणास पोषण देईल.

आयुर्वेदातील आहाराचे नियम:–

नियम १ : आपल्या पोटाचे चार भाग करावेत. त्यातील दोन भाग हे घन आहारासाठी ठेवावेत. एक भाग हा द्रव आहारासाठी ठेवावा आणि उर्वरित एक भाग हा वायुभ्रमणासाठी रिकामा ठेवावा, जेणेकरून अग्नीची प्रदीप्ती योग्य प्रकारे होते आणि आहार हा सुयोग्यरीत्या पचविला जातो. आहार हा योग्य रीतीने पचला, तरच त्यातील पोषकांश शरीराला लाभतात आणि स्वास्थ्य टिकून राहते.

नियम २ : सकाळी उठल्याबरोबर अर्धा ते एक ग्लास कोमट पाण्यात एक लिंबू पिळून प्यावे. लिंबाचा रस हा थेट आपल्या पचनशक्तीवर कार्य करतो आणि जुनाट पित्त तसेच मलबद्धता इत्यादी पचनसंस्थेशी संबंधित तक्रारी कमी करतो.

नियम ३ : जेवणाआधी आर्धा ते पाऊण तास एक ग्लास पाणी प्यावे. त्यामुळे आहार हा सुयोग्य रीतीने पचविला जातो.

नियम ४ : कोणतेही फळ हे जेवणाच्या अगदी अगोदर किंवा नंतर घेऊ नये. असं वारंवार केल्यास मळमळणे वा छातीत जळजळणे सुरू होते तसेच फळांमधील पोषक तत्वे योग्य प्रमाणात शोषिली जात नाहीत. कारण दोहोंच्या पचनाच्या वेळा वेगवेगळ्या असतात.

नियम ५ : अतिशय घाईघाईने अथवा अतिशय हळू जेवू नये. त्याचा पचनसंस्थेवर विपरीत प्रभाव पडतो.

नियम ६ : दुपारी जेवणानंतर लगेचच जास्त वेळ झोपू नये. असे वारंवार केले गेल्यास अवाजवी स्थूलता वाढते आणि पचनही बिघडते.

नियम ७ : सकाळचे व दुपारचे जेवण हे दोन घास जास्त असले तरी चालेल, मात्र रात्रीचे जेवण हे लघू असावे आणि सूर्यास्तापूर्वी ग्रहण करावे. रात्री खूप उशिरा जेवल्याने पचनप्रक्रिया मंदावते आणि एक एक व्याधी लक्षणे दिसून येतात.

नियम ८ : आहार हा ताजा बनवलेला असावा. फ्रीजमधील थंड नसावा. तसेच फ्रीजमधील पाणी आणि बर्फाने शरीरातील उष्णता वाढते.

नियम ९ : पहिला सेवन केलेला आहार जोपर्यंत पचत नाही, म्हणजेच कडकडून भूक लागत नाही तोवर पुढील आहार घेऊ नये. असे न केल्याने पचनाच्या तक्रारी सुरू होऊन इतर आजारांनादेखील कारणीभूत ठरू शकते. दोन जेवणांमध्ये किमान चार तासांचे अंतर असावे.

नियम १० : दुपारच्या जेवणानंतर अर्धी वाटी ताक प्यावे. त्यामुळे पचनशक्ती चांगली राहते आणि खाई खाई होत नाही.

नियम ११ : रोजच्या आहारामध्ये तूप हे चार चमचे प्रत्येकी घ्यावे. (केवळ फोडणीपुरते नाही) तूप हे पाचक अग्नीस प्रदीप्त करते, प्रतिकार

शक्ती कायम ठेवते, तसेच ते एक उत्तम रसायनदेखील आहे. शक्यतो देशी गाईचे तूप हे उत्तम, मात्र घरी बनवलेले म्हशीचे तूप देखील उत्तम असते.

नियम १२ : दूध आणि फळे एकत्र करून घेऊ नये. जसे फ्रुट कस्टर्ड, शिकरण. असे सवयीने वारंवार खाण्यात आले तर त्वचा रोगनिर्मिती होण्यास कारणीभूत ठरू शकते. कारण आयुर्वेदामध्ये हा विरुद्ध आहार मानला जातो.

नियम १३ : अतिकोरडे, अतितेलकट, अतिगरम, अतिशीत, अतिस्निग्ध असा आहार नसावा. सर्व प्रमाणात सेवन केल्यास आरोग्य उत्तम राहण्यास मदत होते. आहार नियमानुसार जर आपला दैनंदिन आहार जपला, तर निश्चितच आरोग्य हे उत्तमच राहणार.

संकलन – डॉ. प्रमोद ढेरे,

निसर्ग उपचार तज्ञ

कल्पक उद्योग

(पान नं. १९ वरून पुढे...)

आज या उंच उंच टॉवरमुळे सर्व शहरात परिस्थिती निर्माण झाली होती. त्याने श्रीकांतकडे विनंती केली मी येऊ का रोज तुझ्याकडे हे असे कोवळे ऊन अंगावर घ्यायला. श्रीकांतने त्याला हसत हसत हो म्हटले.

आणि एका उद्योगाच जन्म झाला.

श्रीकांत आणि श्रीकांतीने गच्चीत अनेक आराम खुर्च्या लावल्या. त्यांच्यावर वेगवेगळ्या कोनात स्थिर होणाऱ्या छत्र्या बसवल्या. टॉवरखाली 'सनजीम' म्हणून मोठी पाटी लावली. गावातील सर्व त्वचातज्ञांना, सौंदर्यगृहाना 'सनजीम' ची माहिति पत्रके दिली.

सनजीमचा पसारा दिवसेंदिवस वाढतो आहे. श्रीकांत आणि श्रीकांतीने अनेक गच्या भाडेतत्वावर घेऊन तेथे सनजीमच्या शाखा उघडल्या आहेत. अंगावर कोवळे ऊन घेण्यासाठी, वेळ आणि खुर्चीसाठी ऑन लाईन बुकिंग सुरू आहे.

श्रीकांत रोज सकाळी शोफर ड्रिव्हन गाडीतून शाखा शाखात फिरून गल्ला गोळा करत आहे. आता रोज तो टॉवरसमोर उभा राहून मनोभावे टॉवरला दंडवत घालतो !

– कौस्तुभ ताम्हनकर, ९८१९७४५३९३

परशुराम पतसंस्था
कार्यालयीन वेळ
सकाळी १०.०० ते सायं. ५.००
देवघेवीची वेळ
सकाळी १० ते ४.३० पर्यंत

गर्दी नसलेले एकमेव ठिकाण
गर्दी नसलेले एकमेव ठिकाण म्हणजे
"माहेर"
गावाकडंच घर !
भेटा www.mahertrip.in

कोल्हापूर चित्पावन संघासाठी
आपल्या ठेवीची/वर्गणीची रक्कम
बँक ऑफ महाराष्ट्र, महाद्वार रोड शाखा
खात्याचे नाव
कोल्हापूर चित्पावन संघ
खाते क्र. 20128506183)
IFSC Code : MAHB0000326
येथे पाठवा व KYC पाठवा. किंवा
बँक ऑफ इंडिया, शाखा : महाद्वार रोड,
खात्याचे नाव
कोल्हापूर चित्पावन संघ
खाते क्र. 090210110016181)
IFSC Code : BKID0000902
येथे रक्कम पाठवून KYC पाठवा.

ब्राह्मण समाज 'अभिमानास्पद व्यक्ती गौरव !'

कोल्हापूर चित्पावन संघ, कोल्हापूर (उपवर मुलींची माहिती - जानेवारी २०२३)

अ. क्र.	वधूचे नांव रक्तगट	पोटशाखा/ प्रथम वर	जन्मतारीख उंची	गोत्र, रास, नक्षत्र, चरण, नाडी, गण	शिक्षण	नोकरी/ व्यवसाय तपशील	मासिक प्राप्ती रु.	पालकांचे नांव व पूर्ण पत्ता
१.	डॉ.शाल्मली A +ve	देशस्थ	१/१/९३ ५.२	धृतकौशिक, मीन, रेवती, २ रे, अंत्य, देवगण	MBBS MD (Psyc)	मिरज येथे नोकरी	वा.प्रा. १४.४० लाख	श्रीधर राजाराम कुलकर्णी शिवाजी पार्क, कोल्हापूर ९८२३१७७९८९
२.	मेघा ---	देशस्थ	१/११/९४ ५.४	कात्यायनी, वृषभ, कृतिका, मध्य, राक्षस	B.Com.	नाही	वा.प्रा. ४ लाख	दिलीप विनायक पाठक इंदापूर, ता. इंदापूर, जि.पुणे ९९७०५०९०६२
३.	शुभदा O +ve	देशस्थ	१२/५/९५ ५.६	भारद्वाज, कन्या, चित्रा, १ ले मध्य, राक्षस	M.Com.	नाही	मा.प्रा. ---	विवेक पुजारी शिवाजीनगर, सांगली. ८८०६६४९९०३
४.	कैवल्या O +ve	देशस्थ	१६/१०/९५ ५.००	भारद्वाज, मिथुन पुनर्वसू, २ रे आद्य, देव	B.E. (E & TC)	नाही	मा.प्रा. ---	रविंद्र कुलकर्णी शाहूपुरी, कोल्हापूर ८६०५४५९९२५
५.	ऐश्वर्या A +ve	देशस्थ	२६/८/९७ ५.३	गार्ग्य, वृषभ रोहिणी, ४ थे अंत्य, मनुष्य	B.A.	पुणे येथे नोकरी	वा.प्रा. ५ लाख	रामचंद्र गजानन कुलकर्णी गुरुवार पेठ, सातारा ९४०३१६७४१०
६.	मनिषा A +ve	देशस्थ	१८/८/९७ ५.८	भारद्वाज, मकर, धनिष्ठा, १ ले मध्य, राक्षस	B.Com. M.B.A.	नाही	मा.प्रा. ---	अनुराधा पाटील ताराबाई रोड, कोल्हापूर ९४२३३९०२५०
७.	चारूलता B +ve	देशस्थ	३०/११/९८ ५.१	भारद्वाज, मीन रेवती, तृतीय अंत्य, देवगण	M.Com.	पंचगंगा बँक येथे नोकरी कोल्हापूर	वा.प्रा. ८४,०००/-	अधिर मारूलकर शुक्रवार पेठ, कोल्हापूर ८९७५८१८५४२
८.	साक्षी B +ve	देशस्थ	३/९/२००० ५.७	कौंडिण्य, तुळ, विशाखा, २ रे, मध्य, राक्षस	B.Com. MSW MBA	नाही	मा.प्रा. ---	विकास वसंतराव पिंळनेकर नागदेववाडी, शिंगणापूर कोल्हापूर.८४८५८६७९६८
९.	पूजा A +ve	देशस्थ	८/७/२००० ५.५	वसिष्ठ, कन्या चित्रा, १ ले मध्य, राक्षस	B.Com.	नाही	मा.प्रा. ---	अविनाश रा. सामानगडकर मु.पा.पलुस, जि. सांगली ८३०८११४७४७
१०.	अपर्णा B +ve	देशस्थ	१८/७/९३ ५.८	जमदग्नी, तूळ स्वाती, २ रे अंत्य, देवगण	V.E.	पुणे येथे नोकरी	वा.प्रा. ६ लाख	अपर्णा अभय शिरसीकर पुणे. ९०२८८१७८२१

डॉ.सायली संजीव जोशी

जन्मतारीख : १२/२/९३
नोकरी : डेंटल कॉलेज एन्टर्नशिप
शिक्षण : BDS (Dentist) उंची : ५.२
पत्ता : श्री. संजीव जोशी
२०४, कृष्णा एन्क्लेव्ह, जुळे सोलापूर,
सोलापूर ४१३ ००२
मोबा. ९४०५५४५८४५, ९४२०४८८९२५
(ऋग्वेदी ब्राह्मण) (O +ve)
अपेक्षा : डॉक्टर इंजिनिअर

गोत्र	रास	नक्षत्र	चरण	नाडी	गण
विश्वामित्र	मीन	पूर्वाभाद्रपदा	चतुर्थ	आद्य	मनुष्य

आदिती अरुण धरणगांवकर

जन्मतारीख : ३१/१२/१९९२
शिक्षण : M.Tech. कथ्थक विशारद
नोकरी : नाही **उंची :** ५.४
(देशस्थ) (B +ve)
पत्ता : श्री. अरुण बाळकृष्ण धरणगांवकर
२०९, स्वामी समर्थनगर, जरगनगर रोड,
कोल्हापूर. मोबा. ९५०३६५१९४६, ९९६०४२७२३९
अपेक्षा : सुसंस्कृत,सुशिक्षित,निर्व्यसनी,नोकरी/व्यवसाय,ब्राह्मण

गोत्र	रास	नक्षत्र	चरण	नाडी	गण
विश्वामित्र	मीन	पूर्वाभाद्रपदा	४ थे	आद्य	मनुष्य

कोल्हापूर चित्पावन संघ, कोल्हापूर (उपवर मुलांची माहिती - जानेवारी २०२३)

अ. क्र.	वराचे नांव रक्तगट	पोटशाखा/ प्रथम वर	जन्मतारीख उंची	गोत्र, रास, नक्षत्र, चरण, नाडी, गण	शिक्षण	नोकरी/ व्यवसाय तपशील	मासिक प्राप्ती रु.	पालकांचे नांव व पूर्ण पत्ता
१.	वरुण B +ve	देशस्थ	१४/१२/८७ ५.८	कौंडिण्य, कन्या, उत्तरा, ४ थे आद्य, मनुष्य	M.Phill	सोलापूर येथे नोकरी	मा.प्रा. ५०,०००/-	वरूण सुनिल हसबनीस ताराबाई पार्क, सोल्हापूर ७७६७००२९९१
२.	सुनिल O -ve	देशस्थ	९/३/८८ ५.४	काश्यप, वृश्चिक विशाखा, ४ थे, अंत्य, राक्षस	B.A. Steno	जिल्हापरिषद रत्नागिरी अरोग्यविभाग	वा.प्रा. २.४० लाख	सुनिल नारायणराव कुलकर्णी जाधव पार्क रोड, कोल्हापूर ९६०४२२७६६९
३.	अमोद A +ve	कऱ्हाडे	२८/८/८९ ५.११	वसिष्ठ, कर्क, पुष्य, ३ रे मध्य, देवगण	M.Sc. Biotech	फार्मा कंपनी औरंगाबाद	वा.प्रा. ४ लाख	शर्वरी सतीश खंडकर आर.के.नगर,कोल्हापूर ८४८४०००३१७
४.	ओंकार ---	देशस्थ	१३/०२/९० ५.३	काश्यप, कन्या, उत्तरा, ४ थे आद्य, मनुष्य	B.Com.	जैन्याळ येथे शेती	वा.प्रा. ८-१० लाख	रामचंद्र शंकरराव पाटील (जैन्याळकर)कापशी, कोल्हापूर ७०८३३००५६२
५.	वैभव O +ve	देशस्थ	८/७/९१ ५.५	गौतम, वृषभ कृतिका, २ रे अंत्य, राक्षस	B.Sc. Electr. Auto Dip	पुणे येथे नोकरी	वा.प्रा. ५.४० लाख	वैभव वसंत कुलकर्णी उचगाव पूर्व, कोल्हापूर ९०७५६९३६०६
६.	कौस्तुभ ---	देशस्थ	७/८/९२ ५.८	भारद्वाज, वृश्चिक अनुराधा, ४ थे मध्य, देवगण	BCA	कोल्हापूर येथे नोकरी	वा.प्रा. ३ लाख	कौस्तुभ नंदकुमार कुलकर्णी जरगनगर रोड, कोल्हापूर ९९६०८९५८०८
७.	शैलेश ---	देशस्थ	१३/५/९३ ५.५	अत्री, मकर धनिष्ठा, १ ले मध्य, राक्षस	12th ITI Elect.	नोकरी व शेती	वा.प्रा. १.५० लाख	शैलेश दीपक कुलकर्णी मु.पो.वारणानगर ९३५९५५६२७८
८.	दर्शन O + ve	देशस्थ	२१/९/९४ ५.७	अगस्त्य, मीन, रेवती, २ रे, अंत्य, देव	Diploma	नोकरी	वा.प्रा. ३.६० लाख	भालचंद्र बळवंत जोशी उजळाईवाडी, कोल्हापूर ९७६३१८६९६०
९.	अभिजीत AB +ve	देशस्थ	२८/६/९५ ५.७	भारद्वाज, मिथुन आर्द्रा, ३ रे आद्य, मनुष्य	B.E. Mech.	शिरोली येथे नोकरी	वा.प्रा. १.८० लाख	अभिजीत शंकर कुलकणी पोखले, जि. कोल्हापूर ७७५७८६९०७१
१०.	हेमंत B +ve	देशस्थ	१६/७/९६ ५.१०	शौनक, कर्क पुष्य, ३ रे मध्य, देवगण	M.Com.	कोल्हापूर येथे नोकरी	वा.प्रा. २.६२ लाख	प्रसाद रघुनाथ कुलकर्णी मंगळवार पेठ, इचलकरंजी ८२०८६६३२२०

चैतन्य नितीन यळगुडकर
जन्मतारीख : ११/५/१९९१
नोकरी : सुल्झर (इं) पुणे
मा.प्रा. : ५०,०००/- **उंची :** ५.११
पत्ता : नितिन ना. यळगुडकर
401, मल्हार अपार्टमेंट, विश्वपंढरी मागे,
हॉकि स्टेडियम रोड, कोल्हापूर.
मोबा. 9156419559, 9325006606
अपेक्षा : नोकरी करणारी,अनुरुप

शिक्षण : B.Tech. (Chemical)
देशस्थ (A +ve)

गोत्र	रास	नक्षत्र	चरण	नाडी	गण
काश्यप	मेष	अश्विनी	२ रे	आद्य	देव

प्रसाद अविनाश गोखले **शिक्षण :** B.E.
जन्मतारीख : २४/८/१९९० **कोकणस्थ** (-- +ve)
नोकरी : मुंबई येथे **वा.प्रा. :** ६.९० लाख **उंची :** ---
पत्ता : श्री. अविनाश गोखले
७०६, जी विंग, श्रीपती ज्वेल्स, खत्तर गल्ली, सी.पी.टँक सर्कल जवळ, गिरगांव, मुंबई ४. (स्वत:चे घर आहे)
मोबा. ९४२३९९२९१८, ९५९४५४३११९
अपेक्षा : अनुरूप

गोत्र	रास	नक्षत्र	चरण	नाडी	गण
काश्यप	कन्या	चित्रा	१ ले	मध्य	राक्षस

कोल्हापूर चित्पावन संघातर्फे

फायबर ग्लासची परशुराम मूर्ती उपलब्ध

आपल्या संघातर्फे भगवान परशुरामांची देखणी मूर्ती तयार करण्यात आली असून ही मूर्ती फायबर ग्लासची बनवलेली असून मूर्तीला दर्शनी ब्रांझचा फील आहे. या मूर्तीची उंची एक फूट आहे. मूर्ती अत्यंत देखणी असून तिची किंमत रु. १२०० इतकी ठेवण्यात आली आहे. ही मूर्ती संघात खरेदीसाठी उपलब्ध आहे. भक्तांनी याचा लाभ घ्यावा ही विनंती.

अध्यक्ष

कोल्हापूर चित्पावन संघ

कोल्हापूर चित्पावन संघ व ब्राह्मण सभा करवीर (मंगलधाम) व सर्व ब्राह्मण पोटजातीय संघ यांचे संयुक्त नियोजनात

सर्व ब्राह्मण बांधवांसाठी धुंदूरमास कार्यक्रमाचे आयोजन

संघाच्या दरवर्षीच्या प्रथेप्रमाणे यावर्षीही धुंदूरमासाचा कार्यक्रम साजरा केला जाणार आहे. या वर्षी आपण सर्व ब्राम्हण ज्ञाती बांधवांनी मिळून हा कार्यक्रम साजरा करायचा मानस व प्रयत्न आहे.

दिनांक ८ जानेवारी रोजी सकाळी साडेसहा वाजता मंगलधाम, कोल्हापूर इथं हा कार्यक्रम आयोजित केला असून कार्यक्रमाचे स्वरूप साधारण असे असेल.

पहाटे सूर्योदयाला सूर्य पूजा व आरती. सूर्यदेव पूजन हस्ते डॉ. नंदकुमार जोशी नंतर इचलकरंजीचे प्रसिद्ध व्याख्याते श्री. सचिदानंद कानिटकर यांचे धुंदूरमासाची माहिती सांगणारे व्याख्यान. नंतर महाप्रसाद होऊन कार्यक्रमाची सांगता होईल.

महाप्रसाद मेनू :- बाजरीची भाकरी, लोणी, दही, खर्डा, भोगीची भाजी, एक गुळपोळी, तूप, वांग्याचं भरीत, कांदापात, खिचडी, कढी, पापड, लोणचे.

या कार्यक्रमाचे स्वागत मूल्य प्रत्येकी रु. १००. त्याची कूपने दिनांक ५ जानेवारी पर्यंत मंगलधाम आणि संघाच्या कार्यालयात तसेच श्री परशुराम पतसंस्था येथे उपलब्ध आहेत. इच्छुकांनी त्याचा लाभ घ्यावा.

ब्राह्मण सभा करवीर
अध्यक्ष आणि संचालक मंडळ सदस्य

कोल्हापूर चित्पावन संघ
अध्यक्ष आणि संचालक मंडळ सदस्य

संघाच्या सभासदांनी आपले बदललेले पत्ते / मोबाईल नंबर / ई-मेल आय.डी.देवून सहकार्य करावे. ज्या सभासदांचे निधन झाले आहे, त्यांचीही माहिती संघाकडे कळवावी. सदर माहिती नवीन सॉफ्टवेअरमध्ये नोंदणी करून सभासद यादी अद्ययावत करण्याची असल्याने आपले सहकार्य अपेक्षित आहे. तरी संघाचे फोन/मोबाईलवर (फोन ०२३१-२५४६२२५, मोबा. ७६२०५४६२२५) अथवा कार्यालयात त्वरीत माहिती कळवून सहकार्य करा.

• Regd. No. MAHMAR/2015/66822 Navsneha Monthly •
Posting Under Concessional Rate Regd. No. KLR-335/2022-2024

SHOGINI TECHNOARTS PVT. LTD.

ISO 9001-2008
UL Approved

Manufacturers of Printed Circuit Boards
Metal Clad PCBs for LED applications.

- Manufacturing Excellence in Fabrication of Single Layer, Two Layer & Multilayer PCBs.
- Multilayer PCBs - Prototype & volumes.
- High density SMT, Fine Line Boards - 6 mil Tracks/0.25 mm Via holes.
- RoHS Compliance
- Top Class Testing facilities including Universal BBT with SMD Testing.
- Large Manufacturing Capacity 1,60,000 Sq. mtrs. per annum.
- Well equipped plant with ultra modern Machines
- Fastest Delivery at competitive price.
- Satisfied Customers all over India & Abroad.
- CAD-CAM, Prototype, Large Scale Production under one roof.

Quality Approvals
ISO 9001-2000 Certified & UL Approved
Also approved by C-DOT, BSNL, RDSO

HEAD OFFICE :
"SHOGINI" S. No. 5 (P) Katraj-Dehuroad By Pass, Near Sinhagad Road Flyover, Ambegaon Budruk, Pune 411046 (INDIA)
Tel.: +91 20 6647 1700 Fax. : +91 20 6647 1714

FACTORY :
Gat No. 788, Khed - Shivapur, Taluka Haveli, Dist. Pune 412 205. (INDIA) Tel. : +91 20 6647 1800
Fax. : +91 20 6647 1820

E-mail :
info@shogini.com

Visit us at :
www.shogini.com

PRINTED BOOK

प्रति,
सौ./श्री.

कोल्हापूर चित्पावन संघाचे हे मुखपत्र संपादक-मुद्रक-प्रकाशक श्री. सदानंद दिनकर मराठे यांनी मुद्रिका कमर्शियल प्रिंटर्स, १३०५, ए वॉर्ड, शिवाजी पेठ, कोल्हापूर येथे छापून कोल्हापूर चित्पावन संघ, तुळजाभवानी संकुल, गुरुमहाराज वाड्याजवळ, मंगळवार पेठ, कोल्हापूर येथून प्रकाशित केले आहे.