



मराठे प्रतिष्ठान, मुंबई यांचे मुखपत्र

हितगुज

अंक १११ ❀ संपादिका : डॉ. सौ. सुमेधा प्रभाकर मराठे (पृष्ठ १२०) ❀ सप्टेंबर २०१७

Website : www.marathepratishtan.org

(फक्त खाजगी वितरणासाठी)



प्रिय कुलबांधवांना आणि
भगिनींना माझा सस्नेह नमस्कार.

बडोद्यात बृहन्महाराष्ट्र मंडळाचे अधिवेशन मार्च १९७९ मध्ये भरले होते. त्या अधिवेशनाला मुंबईहून वा. ग. मराठे तर कलकत्ता येथून ना.बा. मराठे हे दोन 'मराठे' एकमेकांना भेटले. आणि 'मराठे' कुलबांधवाची संस्था काढावी या विचाराचे बीज रूजले. मुंबईत आल्यावर मराठे उद्योग भवन मध्ये काही निमंत्रित कुलबांधवांची सभा घेतली. सुरेशभाऊ मराठे अध्यक्ष होते आणि १२-१-१९८१ ला 'मराठे प्रतिष्ठान' स्थापन झाले. मराठे प्रतिष्ठानची थोडक्यात उगम कथा अशी आहे. त्यानंतर वहीच्या आकाराचे आठ पानांचे हस्तलिखित 'परिवार समाचारपत्रिका' १९८१ पासून निघत असे. मराठे प्रतिष्ठानचे कृतीशील कार्यवाह कै. वि.के. मराठे यांनी 'हितगुज' असे नामकरण केले. भीष्मपितामह भाऊसाहेब मराठे यांच्या माटुंगा येथील निवासस्थानी आणि १९८७ मध्ये 'हितगुज'चा अंक छापील स्वरूपात प्रकाशित झाला. चित्रकार राजाभाऊ मराठे यांनी 'हितगुज'चा उत्कृष्ट लोगो तयार केला. ५०व्या आणि १००व्या अंकाचे मुखपृष्ठही त्यांनी सुंदर, समर्पक रेखाटले होते. डिसेंबर २०१४ ला हितगुज 'शतायू' झाला. शंभराव्या अंकाचे प्रकाशन विख्यात संगीतकार, कवी, गायक श्री. यशवंत देव यांनी केले.

देवी सरस्वतीच्या कृपेने 'हितगुज'ची वाटचाल प्रगतीपथावर जात आहे. चित्पावन ब्राह्मण परिवारात अजून सातत्याने असे एकही मासिक दीर्घकाळापर्यंत प्रकाशित होत नाही जसे आपले हितगुज होते. आपल्या मराठे परिवारातील 'हितगुज' मासिकाचा आजपावेतो अंक ११० वा प्रकाशित झाला आहे. पुढेही अगदी ५००व्या अंकापर्यंत आपण मजल गाठू. भविष्यात पुढेही हितगुजला चांगले दिवस येतील कारण



हार्दिक निमंत्रण



मराठे प्रतिष्ठानची वार्षिक सर्वसाधारण सभा रविवार दि. १७ सप्टेंबर २०१७ ला सकाळी ९.३०वा. मादाम कामा सभागृह, स्वातंत्र्यवीर सावरकर राष्ट्रीय स्मारक, २५२, वीर सावरकर मार्ग, शिवाजी उद्यान, दादर (पश्चिम) मुंबई - ४०००२८ दूरध्वनी ०२२-२४४६५८७७ येथे आयोजित केली आहे.

सर्व कुलबांधवांनी आवर्जून उपस्थित राहावे,
ही आग्रहाची विनंती.

आकांक्षा पुढती गगन ठेंगणे असे एका कवीने म्हटले आहे. ते आपल्या मराठे परिवाराला लागू पडते. 'हितगुज' हा मराठ्यांचा 'अभिमान बिंदु' आहे.

'हितगुज'चे भवितव्य

असं म्हणतात की 'सैन्य पोटावरच चालते' सैन्याला आगेकूच करायला अन्नाची जितकी आवश्यकता आहे, तितकीच प्रतिष्ठानच्या कार्यात, आपल्या 'हितगुज'ला धनसंपदेची आवश्यकता आहे. प्रत्येक कुलबांधव भगिनींनी आपल्या वार्षिक उत्पन्नातील काही टक्के रक्कम या शुभकार्यास दिल्यास व नेमाने देण्याची योजना आखल्यास धनवृद्धी होईल. 'हितगुज' फंडात वाढ होईल. वाढदिवसाच्या निमित्ताने शुभेच्छा म्हणून, घरात पुत्ररत्न-कन्यारत्न जन्माला येऊन वारसा पुढे चालणार या आनंदाचे निमित्त म्हणून, अमृतमहोत्सवी ५० वा वाढदिवस, पंच्याहतरावा, सहस्रचंद्रदर्शन अशा निमित्ताने, पुस्तक प्रकाशन झाले वा कोठे पुरस्कार मिळून मानसन्मानाचा योग भाग्यात आल्यास आपण 'हितगुज'ला देणगी देऊ

संपादिका : डॉ. सौ. सुमेधा प्र. मराठे, ८/१३, सहकार नगर, वडाळा, मुंबई - ४०००३१

दूरध्वनी : ०२२-२४१५०८८९ • इ-मेल : parbhakar.marathe@gmail.com

मुद्रक : इंडिया प्रिंटिंग वर्क्स, वडाळा, मुंबई - ४०००३१

शकता. तसेच आपल्या कुळातील माता-पित्यांचे वा आजी-आजोबांचे स्मृतीप्रित्यर्थ, पुण्यस्मरण म्हणूनही उदारहस्ते देणगी फुलना फुलाची पाकळी देऊ शकता, किती मोठ्या रकमेची देणगी याला महत्त्व नाही, भावनेला महत्त्व आहे. तेव्हा मंडळी यावर विचार करा आणि कृती करा.

तसेच विज्ञापनांच्या (जाहिराती) द्वारे आपण हितगुजला मदत करू शकता. हितगुज वैविध्यपूर्ण करण्यासाठी मनोरंजन, पर्यटन, क्रीडाजगत् पाककृती ललित लेखन, पुस्तक परीक्षण, आरोग्य आणि विविध क्षेत्रांतल्या घडामोडी जाणून त्या साहित्याला प्रसिद्धी दिली जाईल.

कुळपरिवारातील माहेरवाशिणीसाठी 'माहेरच्या अंगणात' या सदराखाली त्यांनी लिहावे. 'आरोग्य धन संपदा' आरोग्याविषयीचे लेख लिहावेत. 'पाककृती' सांगाव्यात, प्रवासवर्णन लिहावे. 'खेळ मांडियेला' या सदरासाठी खेळाविषयी लिहावे. आपल्या परिवारात खेळात निपुण आणि विविध क्रीडा प्रकारात चॅम्पियन,

तरबेज असलेले गुणी, चमकदार खेळाडू असतील त्यांनी ज्या प्रकारात नैपुण्य मिळविले. त्या खेळाची विशेषता सांगावी. बुद्धीबळ, कॅरम, बॅडमिंटन, क्रिकेट, टेनिस अगदी कबड्डी, खो-खो, कुस्ती आदी विविध क्रीडाप्रकारांची (आम्हाला माहिती नसलेले ही क्रीडाप्रकार असू शकतील) ओळख करून द्यावी.

चित्रकार, गायक, वादक, नर्तक ह्या कलाकारांनी ही आपल्या कलेविषयी आवर्जून लिहावे. 'हितगुज' अशा प्रकारच्या साहित्याच्या प्रतिक्षेत आहे. आपल्या सर्वांच्या सहकार्याने आणि कुलदेवतेच्या कृपा प्रसादामुळे 'हितगुज'चे भवितव्य उज्वल असेल. हितगुजची घोडदौड अशीच चालू राहील. असो. दि. १७ सप्टेंबर २०१७ ला वार्षिक साधारण सभेला यावे म्हणजे भेटीगाठी होतील, आत्मीयतेचे, जिव्हाळ्याचे संबंध वाढतील.

आपली शुभचिंतक

डॉ. सौ. सुमेधा प्रभाकर मराठे, (पृ. १२०),
(दि. २४ ऑगस्ट २०१७)

मराठे प्रतिष्ठानचे कविगोत्री परिवाराचे

अकरावे अखिल भारतीय मराठे कुलसंमेलन, बडोदे (गुजरात) रविवार दि. ७ जानेवारी २०१८ ला, नटराज मंगल कार्यालय, दांडिया बाजार, बडोदे येथे सकाळी ८ ते रात्री ८ या वेळात संपन्न होणार आहे. संमेलन शुल्क प्रतिव्यक्ती रु. ५००/- (रु. पाचशे) असेल. या विषयी सविस्तर माहिती 'हितगुज'च्या डिसेंबरच्या अंकात, तसेच वेगळ्या पत्रकाद्वारे देऊच. तरी कुलबांधवांनी संमेलनास उपस्थित राहून कार्याची शोभा वाढवावी, ही विनंती.

संपर्कासाठी श्री. मोहनराव विष्णूपंत मराठे(पृ.४२२), बडोदे (विश्वस्त मराठे प्रतिष्ठान)
भ्रमणध्वनी : ९८२५०५५७७९



आरोग्य धन
संपदा

आरोग्याचा खजिना... लिची

लिचीमध्ये पाणी मोठ्या प्रमाणात असतं. हे फळ व्हिटॅमिन सी, पोटॅशियम आणि नॅचरल शुगर यांचेही चांगले स्रोत आहे. पचनक्रियेला योग्य ठेवण्यासोबतच बुद्धीचा विकास घडवण्यातही लिचीची भूमिका मोठी आहे.

पचनशक्ती सुधारते : लिचीमध्ये असलेले व्हिटॅमिन लाल रक्त पेशींची निर्मिती आणि पचनप्रक्रियेसाठी आवश्यक आहे. यामुळे बीटा कॅरोटीनला लिव्हर आणि शरीराच्या दुसऱ्या भागांमध्ये संग्रहित करण्यास मदत मिळते. फोलेट आपल्या शरीरामध्ये कोलस्ट्रॉलच्या पातळीला नियंत्रित ठेवते.

आयर्नचे प्रमाण मुबलक : छोट्याशा लिचीमध्ये कार्बोहायड्रेड, व्हिटॅमिन सी, व्हिटॅमिन ए आणि बी कॉम्प्लेक्स, पोटॅशियम, कॅल्शियम, मॅग्नेशियम, फॉस्फरस, आयर्न यांसारखे खनिज आढळून येतात.

पोटासाठी लाभदायक : मळमळ, उलटी, खराब पोट, पोटाचा अल्सर आणि अंतर्गत सूज यातून सावरण्यासाठी लिची लाभदायक आहे.

ऊर्जेचा प्रमुख स्रोत : थकवा आणि अशक्तपणा जाणवणाऱ्यांसाठी लिची खूप लाभदायक आहे. यामध्ये असलेले रुटीन नावाचे बायोफ्लावोनॉईड रक्तपेशींना मजबुती देते. मात्र यात साखरेचे प्रमाण जास्त असल्याने अतिसेवनाने शरीरातील साखरेचे प्रमाण वाढू शकते. तसेच यांच्या बिया विषारी असल्याने त्यांचे सेवन अजिबात वर्ज्य आहे.



• डॉ. सीमा श्याम मराठे, (पृ.४११), पुणे

भ्रमणध्वनी - ७५०७९१२९०६

सकाळची आठची सोयीची वेळ गाठून काशी आजी खराट्याने अंगण झाडू लागल्या. आठ दिवसांत पानगळीच्या पानांच्या सड्याने जमीन नजरेस पडत नव्हती. काट्याकुट्या जमवून घराच्या मागील दारी ठेवायच्या होत्या. पाणी त्यावरच तापत असे. मातीच्या चुलीवर ठेवलेला पितळी हंडा अनेक वर्षे वापरात होता. आजींचं स्वतःचंच चार खोल्यांचं कौलारू घर होतं. त्यांच्या माहेरचं! एकुलती एक म्हणून त्याच वारसदार. पतीचं निधन होऊन वीस वर्षे लोटली होती. मुलगा दहा वर्षे अमेरिकेत. पाच वर्षे तो भेटायलाही आला नाही. त्यातून त्याला हे घर अजिबात आवडत नसे. पण काशी आजींना हे घर म्हणजे मंदिरच वाटे. सर्व वस्तू, परिसर यात हृदय अडकलेलं होतं आणि किती आधार होता घराचा! आईवडिल व पतीनिधनानंतर हे घररूपी छत्र त्यांच्या डोक्यावर होतं. त्यामुळे घर सांभाळण्यात कुचराई कधी केली नाही. सर्व कामे आखून घेतलेली... यंत्राप्रमाणे! येथील रम्य, सुरक्षित वातावरणाशी त्यांचा जीव संवाद साधायचा. मन रिझवायच्या, शिवाय रोज संध्याकाळी गणपतीच्या देवळात फेरी असायची. कीर्तन, प्रवचन कानावर पडायचं, त्यांच्या मैत्रिणीही तेथेच भेटायच्या.

परंतु आताशा काशी आजींना थकवा जाणवू लागला... वयही सत्तरीच्या आसपास. अधूनमधून कोणीतरी मदतीचा हात द्यायचं... आज घरापुढील अंगण झाडून झालं मात्र! एकाएकी पाठ ठणकू लागली. धुळीमुळे खोकल्याची उबळही आली. झाडू बाजूला ठेवून घराच्या दोन पायऱ्या चढून ओसरीत विसावल्या. डोळ्यातून वाहाणाऱ्या पाण्याच्या धारा पदरानं पुसत असतानाच फाटकापाशी कोणीतरी उभं असलेलं दिसलं. डोळे कोरडे झाल्यावर जोश्यांच्या मंदारला त्यांनी ओळखलं. एका गोंडस निरागस कोकरासारखा तो दिसला. रस्त्यावरून पळतच आल्यामुळे गोऱ्या गालावर लाली चढली होती. श्वासही वेगाने सुरू होता.

‘आजी, मी येऊ का आत?’ त्या बारा वर्षांच्या मंदारने विचारले.

‘अरे, येऊ का काय विचारतोस? ये इकडे.’

मंदार जवळ येऊन बसला. ‘तुम्हाला बरं नाही का? थकलेल्या वाटता!’

‘नसतं हल्ली. काही ना काही ह्या थकलेल्या शरीराची कुरबूर चालू असते. बरं, तू कसा आहेस मंदार? पंधरवडा झाला तुला पाहून.’

‘आजी, माझी परीक्षा सुरू होती. त्यातून बाबा आजारी होते.’

‘मग, तुझ्या त्या सावत्र आईने तोंडसुख घेतलं असणार!’

‘होना! त्यातून परीक्षेचं टेन्शन, लहान भावंडांचं रडणं, बाबांचं कण्हणं! काही विचारू नका!’

‘कसे गेले पेपर?’

‘चांगले गेले. देवानं खरंच फार मदत केली. गणितं सर्वच्या सर्व बरोबर सोडविली.’

‘तुझ्या तीक्ष्ण बुद्धीनं साथ दिली तुला! तुझं कौतुक करावं तेवढं थोडंच आहे. खूप मोठा होशील तू मंदार.’

‘पहायचं पुढे काय होते ते! तुमचे आशिर्वाद आहेत ना!’

‘हो रे! आहेतच. मंदार, माझं एवढं उरलेलं अंगण झाडून देतोस का? आणि थोडेसे आंबेही तोडून दे. झाडं फार उंच नाहीत. हापूसची आहेत. तुला जमेल.’

‘हो. आजी, तुम्ही बसा इथेच.’

मंदारने खराटा घेतला अनं भराभर अंगण झाडून मोकळा झाला. पिकलेले डझनभर आंबे काढून दिले. आजींच्या शेजारी ओसरीवर येवून बसला.

‘मंदार, सकाळपासून काही खाल्लंस का रे?’

‘नाही आजी. आता एकदम बारा वाजता जेवणंच!’

‘चल घरात. मी आताच बटाटे पोहे केले आहेत. शिवाय गाईचं ताजं दूधही आहे. दोन आंबेही घे त्यातले. चल लवकर.’ दोघं जण घरात गेले.

मंदार पाटावर आरामात बसला. हे प्रेम, आपुलकी त्याला घरी मिळत नसे.

‘आजी, तुम्ही पण घ्याना पोहे माझ्याबरोबर.’

‘हो. मी पण खाते.’ असं म्हणत आजींनी दोघांकरिता पोहे

आणले, दूध आणले. दोघांनी आनंदाने संभाषण करीत ते खाल्ले.

‘मंदार, तुझा वाढदिवस कधी आहे रे?’

‘आजी, पुढच्याच महिन्यात, बारा मे ला. पण हा प्रश्न तीन वेळा विचारून झालाय.’

‘विस्मरण होतं हल्ली. पण तुझ्या वाढदिवसाला मी भेटवस्तू देणार आहे.’

‘हो? काय देणार आहात?’

‘तुला काय हवंय मंदार? तुझ्या आवडीचं काहीतरी देईन.’

‘खरंच? तुचाकी सायकल हवी आहे मला. मी बऱ्याच वेळा बाबांकडे मागितली. पण त्यांनी नाही दिली.’

‘मी घेऊन देईन. आता माझ्या आवडीचं काय देणार ते सांगू?’

‘सांगा बरं!’

‘तुला नवीन कपडे आणि बूट घेऊन देणार आहे. तुझे कपडेही फार जुने झाले आहेत. विटलेले दिसतात. ह्या सर्व वस्तूंची गरज आहे तुला मंदार. ‘शिवाय मी हे प्रेमाने देत आहे. तु ही आपुलकीने मला कामात मदत करतोस. मागच्या महिन्यात मी अंथरूणावर तापाने पडून होते. त्यावेळी तू मला भेटायला आलास आणि डॉक्टरांना बोलावून आणलंस. दुकानातून औषधंही आणून दिलीस. तुझ्या मदतीनेच तर मी बरी झाले. माणुसकीचे धडे तुझ्याकडून घ्यायला हवेत!’

‘आजी फारच स्तुती करताय माझी. मला आता घरी गेलं पाहिजे. जातांना वाण्याकडून सामानही न्यायचंय.’

मंदार उठला व तडक सामान घेऊन घरी गेला. अपेक्षेप्रमाणे आई संतापलेलीच होती. पण निमूटपणे जिन्हारी लागणारे शब्द कानावर झेलले. सांगितलेली कामं मुकाट्याने करू लागला. खेळायला जायचं होतं मित्रमंडळींबरोबर. पण हिरमुसलं मन घेऊन घरातच राबावं लागलं.

मंदारची आई तो दोन वर्षांचा असतानाच स्वर्गवासी झाली. वडिलांनी दुसरं लग्न केलं. पुढे त्यास चार भावंडं झाली आणि मंदारला घरगड्याचा दर्जा मिळाला. पण तो अभ्यासात हुशार होता. बुद्धिवान असल्याकारणाने देसाई हेडमास्तरांचा तो लाडका. गणित, इंग्रजी, शास्त्र विषयांवर ते त्याला मार्गदर्शन करीत असत. मंदार वर्गात पहिल्या पाच नंबरात असे.

दर रविवारी न चुकता तो काशी आर्जीकडे जाऊन त्यांना लागेल ती मदत करी. परमेश्वरच मंदारचं रूप घेऊन आपल्याला भेटायला येतो ही त्यांची ठाम समजूत होती. मंदारलाही

आर्जीचा आधार वाटे. प्रत्येक जीव प्रेमाचा भुकेला असतो. हे प्रेम दोघांनाही एकमेकांकडून मिळत असे.

अशीच पाच वर्ष लोटली. मंदार आता उंच व मोठा दिसू लागला. बारावीत गेला. अधूनमधून आर्जीकडे येऊन शांततेत अभ्यास करीत असे.

‘मंदार, चांगले मार्क मिळव बरं! डॉक्टर व्हायचंय ना तुला? देवाने दिलेली बुद्धी सत्कारणी लावायला हवी. आणि तू डॉक्टर झालास ना की माझ्या घराच्या पुढच्या दोन खोल्यांत दवाखाना काढ.’

‘आजी, किती पुढची स्वप्न पाहता तुम्ही?’

मंदार कौतुकानं हसला. स्वतःशीच विचार करू लागला. किती काळजी घेतात माझी! खरंतर मी त्यांचा कोणी नाही.. कोणी नाही?... कोणी नाही कसा? मी त्यांचा नातू आहे. आम्ही एकमेकांचे सर्व काही आहोत. माझ्या घरातले सर्व जण माझा तिरस्कार करतात. त्यांना स्वकीय कसं म्हणू मी?’ ...पण मंदारची विचारधारा अचानक खंडित झाली ती बाबांच्या कठोर शब्दांमुळे. ‘मंदार, काट्या, कोठे आहेस? अरे, भाजी आणायला सांगितली होती ना?’

‘अहो जोशी, अभ्यास करतोय तो! मीच आग्रहाने बसविलं त्याला इथे. उद्यापासून बारावीची परिक्षा आहे ना?’

‘हो, माहीत आहे. पण घरची कामंही महत्वाची आहेत.

‘तुम्हाला दुसरी मुलं आहेत ना? त्यांना का नाही सांगत? किती निर्दयी आहात?’

‘कोकरू, निरागस, बुद्धिवान, कष्टाळू... वगैरे किती विशेषणे लावलीत त्याला हे माहीत आहे मला. आणि एवढा अभ्यास करून काय तारे तोडणार आहे? बारावी झाल्यावर नोकरी करावी लागणार आहे त्याला. एवढ्या माणसांचा खर्च मी काय एकटा खांद्यावर घेऊ?’

‘कोणाची मुलं आहेत ती? मंदारची का तुमची?’

‘जातो मी, अपमान करून घ्यायला नव्हतो आलो इथे.’

‘जा. आणि घरी जातांना भाजी घेऊन जा. बारावीची परिक्षा झाल्यावरच मंदार घरी येईल.’ आजी फणकारल्या.

मंदारचे बाबा. तरातरा निघून गेले. पुढे मंदारची परिक्षा निर्विघ्नपणे पार पडली. मंदार त्याच्या घरी गेला. पुन्हा कामाला जुंपला.

दोन महिन्यांनी रिझल्ट लागला. चौऱ्याणव टक्के मार्कस् मिळाले. देसाई मास्तरांनी शहराच्या ठिकाणी जाऊन मेडिकल

कॉलेजचा फार्म आणला व मंदारकडून भरून घेतला. सोबत स्कॉलरशीप करताही अर्ज केला. आणि हो! आर्जीच्या घरी बसूनच सर्व कागदपत्र तयार केली. आर्जीच्या चेहऱ्यावर आनंद व समाधान ओसंडून वाहात होतं. त्यांनी पेढे आणून देवासमोर ठेवले व काहीना वाटले.

महिन्यांतर मंदारला मेडिकल कॉलेजमध्ये अॅडमिशन मिळाल्याचे पत्र आले. स्कॉलरशिपही मिळाली होती. ही वार्ता घेऊन मास्तर व मंदार दोघेही आर्जीकडे आले. मंदारने आर्जींना व मास्तरांना वाकून नमस्कार केला. आठवड्यानेच शहरातील कॉलेजमध्ये जायचे होते.

‘मंदार, माझ्या लाडक्या कोकरा, चांगला अभ्यास कर. आणि मोठा डॉक्टर हो.’ ‘आजी, आता निश्चितच डॉक्टर होणार! तुम्हा दोघांचे उपकार कसे फेडू कोण जाणे!’ तिघांच्याही आयुष्यातील हा आनंदाचा क्षण होता. तिघांनाही धन्यता वाटत होती..

‘आजी, मास्तर निघतो मी. प्रवासाची तयारी करायला हवी.’

आर्जींनी व मास्तरांनी मंदारला तयारीकरिता पैसे दिले. पुढे आठवड्याने मंदार शहराकडे गेला. दर महिन्याला दोघांना खुशालीचे पत्र पाठवू लागला. त्यांची ही चौकशी करायचा. आर्जींना पाठविलेली सर्व पत्र आजी उशाखाली ठेवून झोपत असत. आणि रोज ती वाचत. अशीच तीन वर्ष लोटली.

एक दिवस सहजपणे मास्तर आर्जींना भेटायला आले. ‘कशी आहे प्रकृती आजी?’

‘खूप थकवा जाणवतो, मास्तर माझं एक काम कराल कां?’

‘हो करीन की!’

‘तेवढं पेंडसे वकिलांना पाठवून घाल कां?’ महत्वाचं काम आहे त्यांच्याकडे.’

‘ठीक आहे. उद्याच पाठवितो.’

दुसऱ्या दिवशी पेंडसे वकील आले. आर्जींनी त्यांचं घर, जमीन, शेती, घरातील सर्व चीज वस्तू व पैसे मंदारच्या नावाने करून टाकले. लाडक्या, निरागस कोकराला सर्व मिळावं हीच त्यांची इच्छा होती.

पुढे आठवड्यांनी काशी आर्जींचा देहान्त झाला. मास्तरांनी मंदारला ही वार्ता कळविली. तो त्वरेने गावी आला. आर्जींचे शेवटचे दर्शन घेतले व अंत्यसंस्कारही त्यानेच केला. मंदारचा आधार गेला. पण मृत्यूही स्वाभाविकता आहे. मरण कोणाला चुकले नाही. पण आर्जींची अपेक्षापूर्ती झाली होती. आर्जींचा आधार नसता तर मंदारच्या आयुष्याला कदाचित वेगळेच वळण लागले असते. आर्जींचं ह्या धरतीवरील कार्य संपलं अशी खात्री झाल्यावर स्वतःचे प्राण पंचतत्त्वात विलीन केले.

पुढे मंदार डॉक्टर झाला अन् आर्जींच्या.. म्हणजेच स्वतःच्या घरी राहू लागला. घराची छान डागडुजी केली. दवाखाना काढला. यशस्वीरितीने रूग्णसेवा करू लागला. त्याचप्रमाणे जमीन, घर, यांचीही देखभाल करू लागला. आर्जींचं स्वप्न साकारू लागला. त्याचंही स्वप्न त्यात मिसळलेलं होतं.



सहवेदना

सौ. रसिका जोशी (पृष्ठ. क्र ३९६)

मालवण मसुरे सध्या पुणे येथील रहिवासी सौ. रसिका (रजनी) गोपाळ जोशी (७१) यांचे पुणे येथील रहात्या घरी हृदयविकाराच्या तीव्र झटक्याने ११ जुलै रोजी निधन झाले. त्यांच्या पश्चात पती, मुलगा, मुलगी, सुन, जावई, नातवंडे असा परिवार आहे. साप्ताहिक किरातचे प्रकाशक श्री. मेघःश्याम मराठे यांच्या त्या भगिनी होत. अहेवपणी सौ. रसिका जोशी यांचे निधन झाले ही भाग्याची गोष्ट.

मराठ्यांची माहेरवाशीण कै. सौ. रसिका गोपाळ जोशी यांना मराठे प्रतिष्ठानद्वारा भावपूर्ण श्रद्धांजली.

मानसन्मान

चि. यज्ञेश रा. चक्रदेव (पृ ७५३) याला शालान्त परिक्षेत (एस.एस.सी) ८६% गुण मिळाले. आपले ज्येष्ठ कुलबांधव श्री. अच्युत. म. चक्रदेव यांचा यज्ञेश हा नातु आहे.

मराठे प्रतिष्ठानद्वारा चि. यज्ञेशचे हार्दिक अभिनंदन.

कु. चि. प्राजक्ता साठे (पृ.७५३) माहेरवाशीणीची नात हिलाही शालान्त परिक्षेत (एस.एस.सी) ९१.५% गुण मिळाले. संस्कृतमध्ये १०० पैकी ९९ गुण मिळाले. श्री. अच्युत चक्रदेव यांची प्राजक्ता ही नात आहे.

मराठे प्रतिष्ठानद्वारा कु. प्राजक्ता साठे हिचे हार्दिक अभिनंदन.



नमस्कार, कुलबांधव आणि भगिनींनो,

जूनच्या हितगुज नंतर पर्जन्यराजाच्या वृष्टीने न्हाऊन निघाल्यानंतरचा हा सप्टेंबरचा अंक. या कालावधीत सृष्टीमध्ये तसेच जगभरात बऱ्याच नवनवीन घटना घडल्या. सर्व विद्यार्थ्यांचे महत्त्वाच्या वर्षांचे निकाल लागून ती मुले पुढील शिक्षणासाठी दाखल झाली असतील. काहींचे शिक्षण पूर्ण होऊन ती कामधंद्याला लागली असतील. सर्व यशवंत विद्यार्थ्यांनी आपली माहिती गुणपत्रिकेसह आमचेकडे पाठवली असेलच. वार्षिक सर्वसाधारण सभेच्याच वेळी पारितोषिक वितरण होणार असल्याने सर्व विद्यार्थ्यांना त्या समारंभास उपस्थित राहण्याचे हार्दिक निमंत्रण. आपल्याच विस्तृत 'मराठे परिवार'कडून कौतुक होणे हे स्फुर्तीदायक ठरेल यात शंका नाही.

देशातही अनेक घडामोडी घडल्या. त्यापैकी सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे बरीच वर्ष गाजत असलेले जी.एस.टी. १ जुलैपासून जवळ जवळ पूर्ण देशभर लागू झाले. ३० जूनच्या मध्यरात्री संसदेच्या सेंट्रल हॉलमध्ये याचा अभिनव सोहळा पार पडला व सर्व देशभर व्यापार व सेवा क्षेत्रासाठी एकच कररचना सुरु झाली. आपल्या परिवारामधे बरेच व्यावसायिक असल्याने सुरुवातीच्या गोंधळाच्या परिस्थितीतून सावरून आपला व्यवसाय आता स्थिरावला असेल. या प्रणालीचा वापर करून आपणा सर्वांच्या व्यवसायाची निरंतर वृद्धी होत राहावी ही शुभेच्छा. जे जाणकार असतील त्यांनी आपल्या 'हितगुज'मध्ये मार्गदर्शनपर लिखाण पाठवल्यास इतरांना या बाबतीत योग्य ते मार्गदर्शन मिळू शकेल.

तसेच देशाच्या सर्वोच्चपदी म्हणजेच राष्ट्रपतीपदी श्री. रामनाथ कोविंद तसेच उपराष्ट्रपतीपदी श्री. व्यंकय्या नायडू यांची निवड होऊन त्यांनी कार्यभार स्वीकारला.

श्रावण महिन्यातील सर्व सण आपल्या सर्वांच्या घरी आनंदाने साजरे झाले असणार, त्यानंतर आलेला गणेशोत्सव आपण सर्वांनी सालाबादप्रमाणे नेहमीच्याच उत्साहाने साजरा केला असणार. आपण मराठे प्रतिष्ठान तर्फे आयोजित 'घरगुती

गणेश सजावट स्पर्धे'साठी आपल्या प्रवेशिका पाठवल्या असतीलच. आपला उत्स्फूर्त प्रतिसाद असेल तर आम्ही आणखीनही नवनवीन उपक्रम राबवू.

आपल्या मराठे परिवाराचे ९ वे अ.भा. संमेलन कर्नाटक मधील कारकल-दूर्ग या ठिकाणी २००८ मध्ये तीन दिवस मोठ्या उत्साहात पार पडले होते. तेथेच १ ऑक्टोबर २०१७ रोजी विभागीय संमेलन आयोजित केले आहे. आपण मोठ्या संख्येने उपस्थित राहाल हा विश्वास आहे.

आपल्या मराठे परिवाराचे दहावे अखिल भारतीय संमेलन जानेवारी २०१६ मध्ये सांगली येथे उत्साहात पार पडले होते, त्यावेळी बडोदा येथील श्री. मोहन मराठे आले होते व त्यांनी पुढील ११ वे अ.भा. संमेलन बडोदा येथे आयोजित करण्याचे आश्वासन दिले होते. त्याप्रमाणे त्यांनी तेथे सर्वांच्या भेटी घेऊन, तीन चार सभा घेऊन रविवार दि. ७ जानेवारी २०१८ रोजी बडोदे मुक्कामी एकदिवसीय संमेलन घेण्याचे नक्की केले आहे. आपणा सर्वांना हे आवाहन करत आहोत की आपण सर्व मोठ्या संख्येने या संमेलनाला या, परिवारातील इतरांनाही सांगा व त्यांनाही घेऊन या, हे महाराष्ट्राबाहेरील दुसरे संमेलन यशस्वी करा. वेळोवेळी याची माहिती आपणापर्यंत पोहोचवली जाईल, मात्र न कळल्यास आपण स्वतः हून संपर्क करून माहिती घ्या व संमेलनाला आवर्जून उपस्थित रहा. आपणास रेल्वेचे आरक्षण वेळेत करता यावे म्हणून वेळेवर कळवण्यात येत आहे. याची सविस्तर माहिती यंदाच्या अहवालामध्ये दिली आहे.

आता यावेळचा संवाद आटोपता घेतो. पुढील भेटीत आणखीन नवनवीन माहितीसह भेटू.



क्षमस्व

हितगुज जून २०१७ अंकातील 'ब्राह्मण समाजासाठी हमोचे योगदान' हा लेख श्री. माधव मराठे (पृ.क्र. ३८६) पुणे यांनी लिहिला होता.

स्मरण उत्सवाचे, वंदन गणेशाचे

• श्री. सुधाकर दत्तात्रेय मराठे, (पृ.२५२), पुणे

भ्रमणध्वनी - ९८२२३२९७७०

मी गेली ५०-५५ वर्षे पुण्यातील गणेशोत्सवात सक्रीय सामील होत आहे. नोकरीनिमित्त पुण्याबाहेर काही वर्षे होतो. पण त्यावेळी मी १५/२० दिवसांची रजा घेऊन पुण्यात येत असे, त्यामुळेच गेली ५० वर्षात मी पुण्याचा गणेशोत्सव कधीच चुकविला नाही.

१९६०च्या दशकात पुण्यातील सार्वजनिक गणेश मंडळांची संख्या तशी कमीच होती. केवळ हाताच्या बोटांवर मोजण्याइतकीच काही प्रसिद्ध मंडळे होती. मंडई, बाहुली हौद (सध्याचा श्रीमंत दगडूशेठ), तुळशीबाग, भाऊ रंगारी, गुरुजी तालीम, कसबा फणीआळी तसेच खडकमाळी आळी, खडीचे मैदान, शितळादेवी इत्यादी अनेक गणपती मंडळे आठवतात. ८० सालानंतर मात्र अनेक छोट्या मंडळांनी मोठ्या प्रमाणात गणेशोत्सव साजरा करण्यास सुरुवात केली. हिराबाग, नातूबाग, हत्ती, गणपती, शाहू चौक, अकरा मारुती सारखी अनेक मंडळे होतीच. पण ६१ सालच्या पुरानंतर जसजसा पुणे शहराचा विस्तार होऊ लागला. तसतसे अनेक सार्वजनिक गणेश मंडळे ही उदयास आली.

६०/७०च्या दशकात गणेशोत्सवाचे आकर्षण म्हणजे मेळे व संगीताच्या मैफली व रोजच मनोरंजनात्मक कार्यक्रम असत. सर्व कार्यक्रमात स्थानिक रहिवाशांचा सहभाग असेच असे.

भारुड प्रकारचे मेळे, पौराणिक कथांवर आधारित छोटी मोठी नाटके, राधा-कृष्णांच्या गवळणी, ऐतिहासिक, धार्मिक किंवा देशभक्तीपर चित्रपटही दाखविले जात. रस्त्यावरच गणपती मंडळानजीकच पडदा लावून, ह्या पडद्याच्या दोन्ही बाजूला लहान थोरांची प्रचंड गर्दी असे. याच गर्दीमध्ये एखादी गाय किंवा गाढव सोडून गोंधळ माजविणारे महाभागही असत. त्यावेळचे सुप्रसिद्ध गायक चंद्रशेखर गाडगीळ यांच्या गायनाचा कार्यक्रम टिळक रोडवरील पेट्रोल पंपावर मोठ्या गर्दीत साजरा झाल्याचेही स्मरते. प्रत्यक्ष मंडळात गणेश सजावटही साधीच असे. मोठमोठे आरसे, फुलापानांच्या माळा, रंगीत पताका आणि दोन-चार ट्यूब लाईटचा प्रकाश असे. सकाळी आणि संध्याकाळी आरती मात्र झांजा, टाळ्या व ढोलांच्या गजरात होत असे धार्मिकता, पावित्र्य,



स्वच्छता पाळण्यावर सर्वांचेच एकमत असे. प्रसादही मोठ्या भक्तिभावाने वाटला जाई. गणेशांचे दर्शनही शांतपणे, आनंदाने होत असे.

त्यावेळचा खडक माळीचा गणपती म्हणजे मंडई प्रमाणेच शारदा-गणेश होता. सध्याची मूर्ती प्रसिद्ध मूर्तिकार एन्.एन्. वाघ यांनी घडविलेली आहे. संगीताच्या तालावरील विद्युत रोषणाई प्रथम याच मंडळाने सादर केली. आणि हेच लोण पुढे अनेक मंडळापर्यंत पोहोचले, नातूबाग सारखी मंडळे याच प्रकारची रोषणाई आजही साकारतात.

ताशा व तडम ताशाच्या तालावर अशीच सजावट व रोषणाई करून बाबू गेनू मंडळाने त्यावेळी गर्दी खेचली होती. हा गणपती त्यावेळी तुळशीबाग गणपतीच्या मागील गल्लीमध्ये असे. हिराबाग मंडळाने हलत्या देखाव्यांची तर तुळशीबाग मंडळाने खटावकर सरांच्या मदतीने अनेक प्रकारच्या शिल्पाकृती तयार करून सजावट करण्याची सुरुवात केली. शितळादेवी जवळील 'शार्दूल' मंडळाचा रोजच वेगवेगळ्या पुढ्यांच्यांच्या वेषात असणारा गणपती आजही आठवतो.

सार्वजनिक गणेश मंडळे जसजशी वाढू लागली. तसतसे सजावटीचे अनेक प्रकार दिसू लागले. काही वर्षे थर्माकोलचा सुबक वापर करू मंदिरांच्या प्रतिकृती, ऐतिहासिक शिल्पे ही सादर झाली. त्यावर्षात घडलेल्या एखाद्या प्रसंगाचे, खेळाचे वा मृत्यू पावलेल्या प्रसिद्ध व्यक्तीचे देखावे होऊ लागले. पुढे पुढे कारंजी वापरून त्यावर केलेली रंगीबेरंगी प्रकाश योजनाही आकर्षक असे. आजही काही मंडळे अशाच सजावटी करत असतात.

आजकाल मुंबईप्रमाणे मोठमोठ्या मूर्ती तयार करून एखाद्या पौराणिक कथेतील वा राजकीय प्रसंगातील अनेक व्यक्तींच्या हालत्या, सरकत्या मूर्ती केल्या जातात. आधुनिक तंत्राच्या सहाय्याने त्यांच्या आकर्षक हालचालीही करून जिवंत देखाव्याचा भास निर्माण केला जातो, पथनाट्ये आणि निरनिराळ्या कलाकारांचे प्रयोग, देखाव्याचे वर्णन ऐकवणे वा समाज प्रबोधनासाठी बॅनरही लावणे हे सजावटीतील व उत्सवातीलही बदल घडू लागले आहेत. तसेच विसर्जन मिरवणूकीत ज्ञान प्रबोधनीची आणि अनेक ढोल पथके ही

सामील होऊ लागली आहेत.

कायमचा आठवणीत राहिलेला गणेशोत्सव म्हणजे 'हल्या' प्रकरणाचा! मंडई गणपतीच्या विटंबनेने संपूर्ण शहरभर दंगल उसळली होती. भर उत्सवातच सर्वत्र कफ्यू लागू होता. त्यावर्षीची विसर्जन मिरवणूक प्रथमच संध्याकाळीच पूर्ण झालेली आठवते. तसेच युद्धकाळात प्रकाश बंदी असताना साजरा झालेला उत्सव आणि आणबाणीच्या वेळेस प्रचंड पोलीस बंदोबस्तात व शांततेत पार पडलेली व लवकरच संपलेली विसर्जन मिरवणूक अशा प्रकारच्या आठवणी विसमरणाने जाणे शक्य नाही.

साधारण ७५ ते ८० सालापर्यंत विसर्जन मिरवणूक फक्त रस्त्यानेच जात असे, पुढे सार्वजनिक मंडळे शहराच्या वाढीप्रमाणे वाढत गेल्याने लक्ष्मी रस्त्याबरोबरच कुमठेकर मार्ग, केळकर मार्ग, टिळक रस्ता, कर्वे रस्ता इत्यादी मार्गावरून मिरवणूका संभाजी पूलावर येऊ लागल्या. अर्थातच त्यावेळी (व आजही) मानाच्या गणपतीच्या मिरवणूका हे आकर्षण असेच व पहाटेपर्यंत मिरवणूकाही पूर्ण होत असत. विसाव्या शतकापर्यंत भजन, टाळ व

भक्तिरस पूर्ण बँडवादन, कवायती व गुलालाने माखत निघालेल्या मिरवणूका आठवतात. तसेच भव्य प्रमाणात साजरे होणारे रौप्य, सुवर्ण, हिरक महोत्सवी उत्सव ही स्मरणात आहेत.

सध्या मात्र सार्वजनिक गणेशोत्सवाची संकल्पना बदलताना दिसते. उपनगरात तसेच शहरातील गल्लोगल्ली गणेश मंडळे स्थापन होताना दिसतात. कायदा, सुव्यवस्थेचे प्रश्न, राजकारण्यांचा हस्तक्षेप, आवाजाचे, वातावरणाचे प्रदूषण, डामडौल व दिखाऊपणाने होणाऱ्या उत्सवामुळे, धार्मिकपणा, पावित्र्य कमी होऊन उत्सवाचे बाजारीकरण सुरू झाले आहे.

अर्थातच 'उत्सवाचा' 'फेस्टिवल' झाल्याने 'कालय तस्मै नमः' म्हणण्याशिवाय आपल्या हातात काय राहिले आहे?

असे सर्व असूनही गणेशोत्सव म्हटला की, सर्वसामान्य माणूस मग तो कोणीही असो तो आणि माझ्यासारखा पुणेकर मात्र एका वेगळ्याच उत्साहाने, उल्हासाने झपाटून जातो आणि मग प्रत्येक वर्षाचा गणेशोत्सव अधिकच संस्मरणीय ठरत जातो.

❖



स्वर्गीय सुखाचा आनंद



♦ श्री. गुरुनाथ मराठे(पृ. ४०८), बोरिवली

शेक्सपिअरने म्हटलं आहे की नावात काय आहे? आणि ते खरंच आहे. त्याचप्रमाणे आपण जागेत काय आहे, असं म्हटलं तर जागेत बरंच काही आहे, असं म्हटल्यास ते चुकीचं ठरू नये. म्हणूनच तर उपनगरीय रेल्वेच्या डब्यामधील, शहराच्या विविध भागातून धावणाऱ्या बेस्टमधील अथवा एसटीमध्ये खिडकीची जागा मिळवण्यासाठी प्रवाशांचा आटापिटा चालू असतो. एकदा ती खिडकीची जागा मिळाली की तिथं बसून बाहेरचं सृष्टीसौंदर्य पाहण्यात, बाहेर घडणाऱ्या घडामोडी अनुभवण्यात, अथवा मोबाइलवरील गाणी ऐकण्यात एक स्वर्गीय सुखाचा आनंद असतो, तो प्रत्यक्ष अनुभवावाच लागतो. ही झाली काही माणसांची विशिष्ट जागेची आवड. आता माझ्या आवडीच्या जागेबाबत सांगायचं झाल्यास माझ्या घरातील ३-४ जागा मला खूप आवडतात.

साधारण १९८० साली मी वृत्तपत्रातून पत्रलेखनाला सुरुवात केली. त्यावेळेस आमच्या खोल्या खूपच लहान होत्या, पण त्यातील एका कोपऱ्यात बसून हातात कागद पेन घेऊन एखाद्या बातमीवर किंवा अग्रलेखावर विचार करून ते विचार कागदावर उतरवत असे. पत्र पूर्ण झाल्यावर पोस्टाद्वारे ते वर्तमानपत्राच्या

कार्यालयात पाठवत असे. वर्तमानपत्रात ते पत्र छापून आलं की मला मनापासून आनंद होत असे. १९९३ साली काही मोठे लेख लिहायला सुरुवात केली. २००७ साली घराचं नूतनीकरण करून तीन खोल्यांचं घर बनवलं. तिथल्या हॉलमधील गाद्यांवर बसून लिखाणाला सुरुवात केली. २०१० साली मी संगणक घेतला आणि त्यानंतर संगणकावर लेखनास सुरुवात केली आणि तिथेच माझं लिखाण बहरू लागलं.

माझ्या पत्रांमध्ये अथवा लेखामध्ये काही शब्द अथवा वाक्य खटकल्यास माझी मुलगी अंकिता मला त्यात काही बदल सुचवते. माझी सर्वात शेवटची आणि आवडती जागा म्हणजे माझ्या गच्चीत एक लाकडी झोपाळा आहे. घरात बसून लिखाणाचा कंटाळा आला की गच्चीतल्या झोपाळ्यावर जाऊन बसतो. या हिंदोळ्यावर झुलताना मी गतजन्मीच्या घटनांचे सिंहावलोकन करतोच, पण त्याचबरोबर आज काय आणि कोणत्या विषयावर लिखाण करायचं या माझ्या मनातील विचारांना हा हिंदोळा गती देतो. त्यानंतर लगेच खाली येऊन मी संगणकावर ते विचार उतरवतो. माझ्या लेखनामागील प्रेरणेल्या स्वामी समर्थांचा वरदहस्त आहे, यात काही शंका नाही. ❖

♦ सौ. माधवी कमलाकर जाईल , (पृ. ७५३), पुणे

दूरध्वनी - ०२०/२४२५१३७९

नर्मदा परिक्रमा अर्थात गाडीतून केलेली नर्मदा प्रदक्षिणा.

गंगा, यमुना, नर्मदा, गोदावरी, कृष्णा या पंचगंगा म्हणजे भारतमातेच्या गळ्यातील मोत्यांचा पाच पदरी हार आहे. मेखला ज्याप्रमाणे शरीराच्या मध्यप्रदेशाची मानमर्यादा दाखविते, त्याप्रमाणे भारताच्या उत्तर व दक्षिण भागाची मानमर्यादा, श्री नर्मदा मातेच्या प्रवाहाने दाखविली आहे. नर्मदेच्या उत्तरेकडील प्रदेश उत्तर भारत आणि दक्षिणेकडील प्रदेश दक्षिण भारत म्हणून ओळखला जातो.

कृतयुगाच्या आरंभकाळी भगवान शंकर तपश्चर्या करण्यासाठी ब्राह्मस्थ पर्वतावर बसले होते. त्या ऋष्य पर्वतालाच अमरकंटक, त्रिकुटाचल आणि मैकल असेही म्हणतात. श्री शंकरांचे खडतर तप चालू असताना, त्यांच्या जटेतून शुभ्र जलाचा प्रवाह प्रकट झाला व तो त्या पर्वतावर चोहोकडून वाहू लागला. पाहता पाहता त्या प्रवाहाची एक मूर्तिमंत कन्या बनली. हीच ती नर्मदा. त्या कन्येनी शंकरांच्या पुढे एका पायावर उभे राहून घोर तप केले. शंकर प्रसन्न झाले, त्यांनी तिला वर मागण्यास सांगितले. तिने शंकरांकडे असा वर मागितला की, मी अमर व्हावे. माझ्यामध्ये स्नान करणारे निष्पाप व्हावेत. त्यांना पृथ्वीवरील सर्व तीर्थांचे स्नान केल्याचे फल मिळावे. त्याचप्रमाणे आपण माता पार्वतीसह माझ्या प्रवाहांत व माझ्या काठावर नेहमी वास्तव्य करावे. ज्या दगडाला माझा स्पर्श होईल तो दगड शिवस्वरूप व्हावा. श्री शंकरांनी तिला तथास्तू म्हणून, तिचे सर्व मागणे मान्य केले. श्री शंकरांच्या केश समूहातून नर्मदेची उत्पत्ती झाली म्हणून तिला महेशकेशजा असेही म्हणतात. श्री शंकरांनी पार्वतीला नर्मदेचे महत्त्व सांगताना सांगितले, 'नर्मदा सदृशी लोके न गडगाशिमे वरानने' म्हणजे गंगेचीदेखील नर्मदेशी तुलना करता येणार नाही, मग इतर तिर्थांची काय कथा.

'नर्म ददाती नर्मदा' नर्म म्हणजे सुख. ऐहिक आणि पारलौकिक भोग आणि मोक्ष या सर्व प्रकारच्या सुखांना ती देते, म्हणून तिला नर्मदा असे म्हटलेले आहे. मैकल राज्याची कन्या असल्यामुळे हिला मैकलकन्यका असे म्हणतात. तसेच ही अमरकंटक पर्वतापासून उगम पावते म्हणून हिला 'अमरजा' असे म्हणतात. हिला 'रेवा' असेही म्हणतात. रेव म्हणजे उधळणे, उड्या मारीत धावणे, नर्मदेचा प्रवाह दन्या-खोऱ्यातून आणि खडकाळ प्रदेशातून सारख्या उड्या मारीतच सागराकडे

धाव घेत असते. म्हणून रेवा म्हणतात.

नर्मदेचे रूप सुरेख आहे. तिने रेशमी सुंदर पांढरे वस्त्र परिधान केले आहे. तिचे चरणकमल अत्यंत सुंदर आहेत. ती चतुर्भुज असून, डावीकडील वरच्या हातात अमृत कलश धारण केला आहे. उजवीकडील वरच्या हातात रुद्राक्षमाला व खालच्या हाताची अभयमुद्रा आहे. डावीकडील खालच्या हाताची वरदमुद्रा आहे. तिचे कुरळे, काळेभोर केश तिच्या सौंदर्यात भर घालीत आहेत. तिने कपाळी चंद्रकला भूषण म्हणून धारण केलेली आहे. ही सत्तेची अधिष्ठात्री आहे.

आम्ही पुण्याहून झेलम एक्सप्रेसने नर्मदा परिक्रमेस निघालो. खांडव्याला उतरून पुढे गाडीने ॐकारेश्वरला गेलो. परिक्रमा करताना नदी ओलांडायची नसते. म्हणून आधी नदी ओलांडून ॐकारेश्वराचे दर्शन घेतले. नंतर दुसऱ्या तटावर येऊन महासंकल्प सोडला. कुमारीका पूजन करून गोडाचा नैवेद्य दाखविला. आता परिक्रमेला सुरुवात केली. ॐकारेश्वराहून दुपारी निघून वडवानी येथे मुक्काम केला. तिथून पुढे शहादाला निघालो. वाटेत प्रकाशा (धुळे जिल्हा) येथे गेलो. इथे तापी, गोमती व पुलिदा या नद्यांचा त्रिवेणी संगम आहे. त्याच्या काठी केदारनाथ हे शंकराचे जागृत स्थान आहे. इथे श्रीपुष्पदंतांनी 'शिवमहिम्न स्तोत्र' लिहिले. तिथे त्यांचे देऊळ आहे. पुढे शहादा येथे गेलो, तिथे मुक्काम करून दुसऱ्या दिवशी दुपारी कटपोरला निघालो. वाटेत जाताना हांसोट येथील बुडबुडे कुंड पाहिले. इथे नर्मदा व अरबी समुद्राचे पाणी एकत्र आहे. या कुंडाजवळ उभे राहून ॐकार म्हटला की, त्या पाण्यातून बुडबुडे येऊन गोलाकार बुडबुडे मोठे होतात. कटपोरला संध्याकाळी पोहोचलो. इथे नर्मदा समुद्राला येऊन मिळते. इथे आजूबाजूला खान्या पाण्यावर शेती केली जाते. लांबच्या लांब शेते पसरली आहेत. इथून बोटीतून समुद्र ओलांडायचा असतो. भरती येण्याचा अंदाज आला की ते आपल्याला बोटीत बसवतात. भरतीचे पाणी बोटीखाली, बोट जाण्याइतके भरले की बोट सोडतात. रात्री साधारण १.३० वाजता बोट सुटली. नुकतीच पौर्णिमा होऊन गेली होती. तर आकाशात चंद्र व चांदणे आणि खाली समुद्र. एक विलक्षण अनुभव होता. निसर्गाची किमया पाहून डोळे थक्क झाले. जवळ जवळ ४ तासाचा प्रवास होता. बोट समुद्रात फसू नये म्हणून बोट किनाऱ्यापासून लांब उभी करतात. बोटीतून खाली उतरल्यावर

जवळ जवळ १ तासाचा चिखलातून चालण्याचा प्रवास असतो. चिखल अतिशय गुळगुळीत असतो. त्यात आपले पाय रुततात. ते पाय वर घेऊन पुढे जाताना घसरतात. म्हणून हळूहळू सर्कस करत किनाऱ्यावर यावे लागते. तिथून पुढे मिठीतलाई येथे गेलो. तिथून पुढे नारेश्वरला गेलो. येथे रंगाअवधूत यांची समाधी आहे. येथे नर्मदेत स्नान करून, दत्तमंदिरात गेलो. हे दत्तमंदिर खूपच छान आहे. पुढे गरुडेश्वराला गेलो. तिथे वासुदेवानंद सरस्वती यांची समाधी आहे. येथील दत्तमंदिरात सोन्याची दत्ताची छोटी मूर्ती आहे, तिच्याशी श्री वासुदेवानंद सरस्वती त्या मूर्तीशी बोलायचे. दत्ताची आरती व प्रसाद घेऊन पुढे निघालो. वाटेत कुबेराश्वराचे दर्शन घेऊन, माहेश्वरला निघालो, माहेश्वरला रात्री मुक्काम केला. सकाळी घाटावर आंगोळीला गेलो. इथे कर्नाळा, सरस्वती व नर्मदा यांचा त्रिवेणी संगम आहे. प्रत्येक ठिकाणी नर्मदामातेची पूजा करून, ओटी भरून तिचे दर्शन घेत होतो. इथे अहिल्याबाई होळकर यांनी मोठा घाट बांधला आहे. अहिल्याबाईंचा भव्य व दिव्य असा राजवाडा बघितला. इथे अखंड दिवा तेवत असतो. तसेच १०० किलो सोन्याचा पाळणा देवघरात आहे. तसेच इथे रोज अनेक शिवलिंग बनवून त्यांची पूजा केली जाते. येथील नर्मदेच्या सहस्रधारा बघताना मन तल्लीन होऊन जाते. इथे नारायण महाराजांनी स्थापिलेले एकमुखी दत्ताचे देऊळ खूप छान आहे. पुढे मंडलेश्वरला जाताना मांडू हे गांव आहे. इथे रेवाकुंड आहे. तसेच राणीरूपमतीचा महाल आहे. इथे अकबराने बरेच दिवस वास्तव्य केले होते. तसेच जोधाबाईंसाठी नीलकंठेश्वराचे देऊळ बांधले आहे. शहाजहानने पण इथे वास्तव्य केले होते. इथून पुढे मंडलेश्वरला पोहोचलो. तिथे घाटावर आंगोळी करून. वासुदेवानंद सरस्वतीच्या कुटीत गेलो. कुटीत गेल्यावर खूप प्रसन्न वाटले. इथे वासुदेवानंद सरस्वतींना स्वप्नात दर्शन दिलेल्या मूर्ती त्यांनी स्वतः बनविल्या आहेत. कमळातील गणपती संगमरवराच्या दगडात बनविला आहे. तसेच अंबाबाई व रथात बसलेल्या सूर्याची मूर्ती आहे. तसेच गोंदवलेकर महाराजांनी स्थापिलेले श्रीराम मंदिर आहे. काही काळ महाराजांनी येथे वास्तव्य केले आहे. मंडलेश्वरहून उजैनला आलो. इथे बारा ज्योतीलिंगापैकी महाकालेश्वराचे मंदिर आहे. हे क्षिप्रा नदीकाठी वसले आहे. इथे कुंभमेळा असतो. श्री महाकालेश्वर हा दक्षिणमुखी असल्यामुळे याला विशेष तांत्रिक महत्त्व आहे. येथे पहाटे ३ वाजता भस्मपूजा असते. ती पूजा बघण्यासारखी असते. देवळाच्या गाभाऱ्यात श्रीगणेश, कार्तिकेय व पार्वती यांच्या प्रतिमा आहेत. तसेच शंभर किलो चांदीवर बनविलेले रुद्रयंत्र गाभाऱ्याच्या छतावर आहे. याचे कळस सोन्याचे आहेत.

ओमकारेश्वर व नागेश्वरेश्वराचे मंदिर आहे. मंदिर परिसरात कोटीतीर्थ आहे. इथे बघण्यासारखी बरीच ठिकाणे आहेत. हरसिद्धीदेवीचे शक्तिपीठ गोपाल मंदिर, श्रीराम मंदिर, कालभैरव, विक्रान्त भैरव, श्रीगढकालिका मंदिर (कालिदासाची आराध्यदेवता) भर्तृहरी गुफा, मंगलनाथ मंदिर (मंगलाची जन्मभूमी) नवग्रह मंदिर, प्रशान्तिधाम, चिंतामणी गणेश, हनुमान मंदिर, सांदीपनी आश्रम इथे श्रीकृष्णाने विद्याध्ययन केले. धुळपाटीवर शिक्षण घेतले. श्रीकृष्णांनी गुरुर्जींच्या स्नानासाठी गोमती जल इथे आणले. ते गोमती कुंड आहे. श्री वल्लभाचार्य आश्रम व त्यांनी लावलेला पिंपळ वृक्ष आहे. राजा जयसिंहाने उजैनमध्ये १७३० साली वेधशाळा बांधली. ज्योतिष आणि खगोल अध्ययन याचे महत्त्वपूर्ण केंद्र आहे. पुढे उजैनहून नेमावर येथे गेलो. रोजच्याप्रमाणे नर्मदेची आरती केली. श्री प्रकाशशास्त्री लिमये यांनी शिवपुराण सांगितले. सकाळी उठून घाटावर आंगोळी केल्या. इथे नर्मदेचे नाभी स्थान आहे. येथील शिव मंदिर ५ यज्ञ स्थळ आहे. पुढे दुसऱ्या दिवशी भेडाघाट येथे आलो. सकाळी नर्मदेत आंगोळ केली. येथील पात्र मोठे आहे. पाण्याचा खळाखळा वाहण्याचा आवाज येत असतो. संध्याकाळी घाटावर नर्मदेची आरती केली. इथे ६४ योगिनींचे मंदिर आहे. येथील मंदिरात शंकर-पार्वती यांची नंदीवर बसून वरात निघाली अशी मूर्ती आहे. दुसरीकडे कुठेही अशी मूर्ती नाही. भेडाघाटहून अमरकंटकला निघालो. वाटेत नर्मदा जेव्हा संगमरवरी मोठमोठ्या खडकातून आपला मार्ग काढते तेव्हा तिचे दृश्य अपूर्व दिसते. हरणफळ या ठिकाणी तिचे कडे इतके उंच व अरुंद आहेत की हरणही तेथून उड्या मारून पलिकडे जाऊ शकते. नर्मदेच्या काठी अनेक घनदाट अरण्ये आहेत. मंडला ते रामनगर १५ मैल दोन्ही काठांवर अत्यंत घनदाट झाडी आहे. या ठिकाणी नर्मदेचा प्रवाह नीलवर्ण दिसतो. ऐतिहासिक आणि सांस्कृतिक दृष्ट्या नर्मदामातेला जे वैभव लाभलेले आहे, ते जगातील इतर कोणत्याही नदीच्या वाट्याला आलेले नाही. पुढे अमरकंटक येथे पोहोचलो. अमरकंटक येथे नर्मदेचा उगम आहे. येथील मृत्युंजय आश्रमात उतरलो होतो. हा आश्रम खूपच छान आहे. इथे झाशीच्या राणीचा भव्य पुतळा आहे. अमरकंटकला संध्याकाळी नर्मदा माईच्या उगमाच्या ठिकाणी आरती केली. तिथे अर्ध्या भागातच थांबायचे असते. पलीकडे गेले तर नदी ओलांडली जाते. इथे माता पार्वती आणि अमरकंटक महादेवाचे मंदिर आहे. प्राचीन पाताळेश्वर महादेव मंदिर आहे. भृगू कमण्डलू आहे. तिथून नर्मदा नदी वाहते. येथील मैकलपर्वतावर खूपच छान वाटते. इथे सागाची मोठमोठी झाडे आहेत. येथे बऱ्याच प्रकारच्या औषधी वनस्पती आहेत.

धुनीपानी, रामजानकी मंदिर, माईकी बगीचा, श्रीयंत्रमंदिर, गायत्री शक्तीपीठ, मार्कंडेय आश्रम, गुरुद्वार कपिलाधारा इथे कपिल मुनींनी तप केले व त्यांना इथे ब्रह्मज्ञान प्राप्त झाले. दुसऱ्या दिवशी नर्मदा उगम कुंडाच्या दुसऱ्या बाजूला गेलो. जिथे नर्मदामातेची पूजा व आरती केली व पुढच्या प्रवासास निघालो. महाराजपूरला मुक्काम करून, होशंगाबाद येथे मुक्काम केला. होशंगाबाद येथे श्री वासुदेवानंद सरस्वती यांनी एकमुखी दत्ताची स्थापना केली आहे. येथील दत्ताची मूर्ती विलोभनीय आहे. येथे वासुदेवानंद सरस्वती महाराजांनी गुळवणी महाराजांना दीक्षा दिली. होशंगाबादहून परत ॐकारेश्वरला आलो. नर्मदेची प्रदक्षिणा पूर्ण झाली. इथे संकल्पपरिपूर्ती केली. नर्मदा पूजन, लघुरुद्र, कुमारिका पूजन केले. गोड शिऱ्याचा (कढाई) नैवेद्य

दाखवून कुमारीकांना भोजन दिले. अशा तऱ्हेने परिक्रमा पूर्ण झाली. येथील श्रीगजानन महाराजांचा भक्तनिवास खूपच छान आहे. नंतर ओंकार पर्वताला बोटीतून प्रदक्षिणा केली. नर्मदेचे अथांग पात्र पाहून खूप आनंद झाला. इथे कावेरी नदी व नर्मदा यांचा संगम आहे. नर्मदला सर्वांनी मिळून साडी नेसविली. आम्ही 'गंधवार्ता'चे श्री. लिमये यांच्या बरोबर ही परिक्रमा केली. आम्हाला २० दिवस जेवण - चहा, नाश्ता हे सर्व त्या लोकांनी आपलेपणाने, प्रेमाने केले. सर्व प्रवाशांनी एकमेकांना मदत करून, आपुलकीने परिक्रमेचा आनंद घेतला.

नमोऽस्तुते पुण्यजले, नमो मकर गामिनी।

नमस्ते पापमोचिन्चै, नमो देवी वरानने॥

ॐ नर्मदे हर। हर नर्मदे। हर हर नर्मदे। ❖

‘मी’ - एक निवृत्त सैनिक

• चिं. त्र्यं. मराठे, (पृ. २४८), कळवा, ठाणे

भ्रमणध्वनी - ९९६७९३८१०८/९८६७९३१३५७

भारताच्या उत्तरेकडील हिमालयाच्या कुशीतील सीमारेषेवर २१ हजार फूट उंचीवरील अतिथंड प्रदेशात आपले लष्करातील जवान अहोरात्र तैनात असतात. उणे ४५^० तपमान असलेल्या या भागात जवान तंबूंमध्ये राहातात. अशाच एका तंबूवर ३ फेब्रुवारीला बर्फाची टेकडी कोसळून तंबूसह १० जवान ३५ फूट खोल गाडले गेले. त्यापैकी लान्स नाईक हणमंतप्पा कोप्पड या जिवंत सापडलेल्या जवानालाही नंतर ११ फेब्रुवारीला वीरमरण आले. त्याच्यासाठी भारतवासीयांनी केलेले जप, होमहवन, पूजापाठ व तज्ञ डॉक्टरांचे शर्थीचे प्रयत्नही त्याला वाचवू शकले नाहीत.

अशा वृत्तामुळेच सामान्य जन घाबरून स्वतः सैन्यात जात नाहीत व आपल्या मुलाबाळांनाही पाठवू इच्छित नसतात. पण हे योग्य नाही.

मी १९५३ साली ११ वी परीक्षा पहिल्या वर्गात पास होऊन पुणे येथे नोकरी करित होतो. एके दिवशी अप्पा बळवंत चौकातील परांजपे खाणावळीच्या मालकाने मला सांगितले की, भारतीय आरमारासाठी ११ वी पास व नापास तरुणांसाठी दोन जागा पुण्यातील सैन्य भरती केंद्रात आहेत. त्याप्रमाणे आई-वडिलांची परवानगी न घेता मी व त्याचा मुलगा भरती केंद्रात जाऊन आरमारात भरती झालो व समुद्र किंवा जहाज न पाहिलेले आम्ही दोघे कोचीनला प्राथमिक शिक्षणासाठी गेलो.

भारतीय आरमारातील (इंडियन नेव्ही) २५ वर्षे नोकरी करून मी सुखरूप परत आलो. नोकरीच्या काळात विमानतळ, हॉस्पिटल, तोफखाना, नवी दिल्ली, अंदमान, निकोबार व लक्षद्वीप मधील ६० बेटांवर नोकरीसाठी जाणे झाले. फिरणेही पुष्कळ झाले.

या काळात पत्नीसह नवी दिल्लीतील 'राजपथा'वरील २६

जानेवारीची भव्य पेरड शेवटचा बीटिंग रिट्रीट पाहिली. १५ ऑगस्टला लाल किल्ल्यावरून होणारे पं. जवाहरलाल नेहरूंचे भाषण ऐकले. नाटककार मामा वरेरकर, ना. ग. गोरे, स. का. पाटील यांच्या मदतीने राज्यसभा व लोकसभेची अधिवेशने पाहिली. राष्ट्रपतीची मुगल गार्डन पहावयास मिळाली.

फार दूरवर प्रशांत महासागरातील ०^० रेखांश वरील फिझी बेटे पाहिली. संपूर्ण ऑस्ट्रेलिया खंडाला समुद्रातून गोल फेरी, सिडनी, मेलबोर्न सारखी प्रचंड शहरे तसेच न्युझिलंडचे थंड हवामान अनुभवले व भूगोलाचे वाचलेले गर्जणारे ४०^० वारे पण झोंबले. विषुववृत्त ओलांडण्याचा समारंभ अनुभवला. कर्क व मकर वृत्तेही ओलांडली (पण दिसले काही नाही).

नोकरीच्या कालावधीत मुंबई, कोचीन, मद्रास व कलकत्ता, डायमंड हार्बर, म्हैसूरचा दसरा उत्सव, मथुरेतील जन्माष्टमी, भुवनेश्वर, कोणार्क, डेहराडून, मसुरी, अलाहाबाद, काशी व त्रिवेणी संगमात स्नानेही झाली. तसेच बाहेरून पुणे विद्यापीठाची बी. ए. पदवी घेतली (त्याचे वृत्त डिसेंबर २०१५ च्या अंकात आहे.) खूप कष्ट व खूप अनुभव यामुळे सध्या आनंदात कालक्रमणा चालू आहे.

माझे बांधवांना एवढेच कळकळीचे सांगणे आहे की, सैन्यात जायला घाबरू नका. तेथे तुम्ही कधीही एकटे नसता. तुमच्याबरोबर सर्व देशवासीय असतात.

भगवान श्रीकृष्णाने अर्जुनाला कुरुक्षेत्रावर सांगितले आहे -

हतो वा प्राप्स्यसि स्वर्ग

जित्वा वा मोक्ष्यसे महीम्।

तत्सादुत्तिष्ठ कौन्तेय

युद्धाय कृतनिश्चयः अ. २/३७ ❖



कुटुंबाच्या सर्वांगिण विकासासाठी व्यायाम आणि वागणूक



• प्रा.संजय रामचंद्र मराठे(पृ. ४१६), अमरावती

भ्रमणध्वनी - ९४२१७४०८९४

सर्वांगिण विकासासाठी, उन्नतीसाठी आणि मुख्यतः सुदृढ स्वास्थ्य व आरोग्यासाठी कुटुंबातील प्रत्येक घटकांनी आपापली जबाबदारी पार पाडणे आवश्यक आहे. सध्या विभक्त आणि छोट्या कुटुंबाचा जमाना आहे. जरी संयुक्त कुटुंब पद्धती आज लुप्त होत असली तरी काही बाबतीत तरी तिचे महत्त्व आणि आवश्यकता वादातीत आहे. ह्या ठिकाणी संयुक्त कुटुंबात आजी-आजोबा, आई-वडील, भाऊ आणि बहिणी यांचा समावेश अपेक्षित असून ह्या सर्वांसाठी व्यायाम सूचविले आहेत.

केवळ शारीरिक व्यायाम शरीराला सुदृढ आणि निरोगी ठेवतात. पण सामाजिक आणि कौटुंबिक स्वास्थ्यासाठी मानसिक स्वास्थ्य, आहारविहार आणि संस्कारही महत्त्वाचे आहेत. ह्यासाठी वर नमूद केलेले किमान संयुक्त कुटुंब एक आदर्श मानून त्यासाठी विश्लेषणासह दिनचर्या सुचवली आहे. आपले कुटुंब ह्यापेक्षा लहान किंवा मोठे असल्यास नमूद केलेल्या वयोगटाच्या पिढ्या लक्षात घेऊन त्यानुरूप दिनचर्या अंमलात आणता येईल.

संयुक्त कुटुंबात प्रामुख्याने तीन पिढ्या आहेत. आजी-आजोबांची पिढी, आई-वडिलांची पिढी, मुला/मुलींची पिढी. आजी-आजोबांना आपण ज्येष्ठ नागरिक संबोधूया, तर आई-वडिलांना प्रौढ आणि मुला-मुलींचे दोन गट पाडू एक युवक-युवती आणि दुसरा बालक-बालिका.

ज्येष्ठ नागरिकांना सकाळचे भ्रमण आणि निवडक योगासने पुरेशी आहेत पण हे भ्रमण कमीत कमी १५ मिनिटांचे असावे आणि आसनामध्ये सांध्याच्या हालचालींना पूरक अशी आसने असावीत. आसनांमध्ये काटेकोरपणा जरी राखता आला नाही म्हणजे एखादे आसन पूर्णपणे आदर्श आकृतीप्रमाणे झाले नाही तरी चालेल. परंतु त्यासाठीचे स्टॅटिक स्ट्रेचिंग करण्याचा प्रयत्न करावा. सोबत श्वसन प्रणालीस पुरक प्राणायाम आणि कपालभाती ही शुद्धक्रिया करावी. ह्या व्यक्तिगत व्यायामासोबत संस्कार रुजवण्याची, नाते संबंधांना घट्ट विणण्याची जबाबदारी त्यांचीच असते. ह्यांच्यामुळेच काका-काकू, मामा-मामी, आत्या-मावशी ह्यांची ओळख आणि महत्त्व तिसऱ्या पिढीस, मुला/मुलीस ज्ञात होत असते. यांच्यामुळे कुटुंबासाठीच्या मानसिक स्वास्थ्याकरीता सर्वांना समजून घेणे, त्यांना मानवेल

असे उपदेश करणे, सणवार-रितीभाती ह्यांचे अवडंबर न माजवता त्यांचे महत्त्व पटवणे, विशेषतः नातू/नातींना योग्यवेळी योग्य मार्गदर्शन करित त्यांचे चांगले मित्र बनणे हेही यांच्याकडून अपेक्षित आहे. आपल्या व्यक्तिगत व्यायामासोबत यांनी आपला आहार सुनियंत्रित ठेवणे, उपास-तापास, व्रत-वैकल्ये याबाबत आपले शारीरिक स्वास्थ्य विचारात घेऊन व घरातली परिस्थिती पाहून लवचिक धोरण पाळावयास हवे.

दुसऱ्या पिढीचे प्रतिनिधी म्हणजे आई आणि बाबांची पिढी. ह्यामध्ये सर्व साधारणपणे असे आढळते की व्यायामाबाबतची जागरूकता फक्त पितृपक्षाकडेच दिसते. मातृपक्षात ह्याबाबत उदासिनताच जास्त आढळते. त्यातही हा मातृपक्ष जर नोकरी करणारा असेल तर मग विचारायलाच नको. ह्या पिढीतील पुरुषांना जरी व्यायामाचे वावडे नसले तरी बऱ्याच जणांची परिस्थिती त्यांनी तरी मान्य केली नाही तरी “दुसऱ्या सांगे ब्रह्मज्ञान आपण कोरडे पाषाण” अशीच असते. व्यायाम केला पाहिजे, व्यायाम चांगला असतो. मीही तरुणपणी/लहानपणी खूप करायचो, खूप खेळायचो. आता जमल्यास (अर्थात बहुतेक जमत नाहीच) सकाळी/संध्याकाळी एखादा फेरफटका मारतो असेच बहुतेकांचे असते. तेव्हा नुसते म्हणणे ह्याला काही अर्थ नाही. ह्या वयोगटातील प्रत्येकाने व्यायाम करायलाच पाहिजे. केवळ एखादा फेरफटका नव्हे तर रोज कमीत कमी कुपर टेस्टचे एक आवर्तन व्हावयास पाहिजे. कुपरची टेस्ट म्हणजे १२ मिनिट धावणे/चालणे हे तर हवेच पण ह्या सोबत शरीराच्या सर्व अंगाची हालचाल किंवा एखादा प्रमुख खेळ कमीत कमी १५ ते २० मिनिटे खेळला पाहिजे. मग तो व्हॉलीबॉल चालेल, कबड्डी, खो-खो चालेल, हॉकी किंवा बास्केटबॉलही चालेल. बहुतेक सर्वच कार्यालयांत रिक्लीएशन क्लब असतो पण ह्या ठिकाणी ब्रीज, पत्ते, कॅरम खेळण्यापेक्षा किमान पक्षी टेबल टेनिस, बॅडमिंटन, टेनिस असे काहीतरी खेळावे किंवा १५ ते २० मिनिटे पोहण्याचा व्यायाम करावा.

ह्या पिढीतील महिलांनी कमीत कमी सकाळ आणि सायंकाळ १५ ते २० मिनिटे चालण्याचा व्यायाम केलाच पाहिजे. घरातील झाडझूड, भांडी घासणे, धुणी धुणे हे आता कामवाल्याबाईंकडून करून घेतले जाते. त्यामुळे ह्या कामवाल्या

बाया स्लिम, चपळ आणि बांधेसूद दिसतात आणि मालकीण बाई त्याच वयाच्या असल्या तरी स्थूल आणि पोक्त दिसतात. कंबर पाठदुखीच्या त्यांच्या प्रमुख तक्रारी असतात. खरे तर घरची ही मोलकरणीची कामं मीच करू का, असा विचार न करता त्यातून आपोआप मिळणाऱ्या व्यायामाने स्वार्थ साधावा. ह्या पिढीच्या महिलांसाठी उत्तम व्यायाम म्हणजे योगासने. ही रोज आणि नियमित केली पाहिजेत. परंतु घरच्या घरी टी. व्ही.वर पाहून न करता कॉलनीतील कम्युनिटी हॉलमध्ये किंवा मोकळ्या जागांमध्ये चार चौघी मिळून करायला पाहिजे. त्यात एखादी जाणकार किंवा योगतज्ञ असल्यास तिच्या मार्गदर्शनात योगाभ्यास केल्यास आणखीनच उत्तम. नोकरी करणाऱ्या स्त्रियांनीही कमीत कमी १५ ते २० मिनिटे चालणे, १० मिनिटे स्थूल आणि सूक्ष्म व्यायाम आणि १० ते १५ मिनिटे योगासने आणि प्राणायाम केला पाहिजे किंवा कार्यालयातील रिक्लीएशन क्लबमध्ये घाम निघेल असे खेळ खेळले पाहिजेत.

ह्यानंतरची पिढी किंवा गट म्हणजे, युवक-युवती मग हे महाविद्यालयीन विद्यार्थी असोत किंवा नुकतेच रुजू झालेले बॅचलर्स असोत यांनी शिघ्रगतीचे आणि तीव्र हालचालीचे व्यायाम रोज करणे अपेक्षित आहे. ह्यामध्ये प्रत्यक्ष व्यायाम प्रकार जसे रनिंग, जोगिंग, जंपिंग, बेडिंग आणि स्ट्रेचिंगचे डायनामिक व्यायाम ज्यांना सामान्य उत्तेजक व्यायाम म्हणतात. असे व्यायाम १५ ते २० मिनिटे करावेत. यानंतर आवडणारा कोणताही मैदानी खेळ अर्धातास तरी खेळला पाहिजे. नोकरी करणाऱ्यांना रोज खेळकरीता वेळ देणे शक्य नसल्यास सकाळ/संध्याकाळ कमीत कमी एक वेळा १५ ते २० मिनिटे पोहणे आणि एक वेळा १५ ते २० मिनिटे आधी नमूद केलेले सामान्य उत्तेजक व्यायाम केले पाहिजेत. पोहणे येत नसल्यास किंवा सोय नसल्यास सायकलिंगही चालेल. युवतींनी ही पोहणे शिकून रोज पोहण्याचा व्यायाम केला पाहिजे. कमीत कमी उन्हाळ्यात तरी पोहले पाहिजे. युवतींनी ऑरोबिक्स क्लब किंवा डान्स क्लास जॉईन करून तो ही व्यायाम केला तरी चालेल. युवक अथवा युवती कोणीही असो हेल्थ क्लब जोगिंग क्लब किंवा ऑरोबिक्स क्लब केवळ स्टेटस सिंबॉल म्हणून जॉईन न करता व्यायामासाठी म्हणून जॉईन केले पाहिजे. युवकांनी उगाच संध्याकाळी चौकात उभे राहून टाईमपास करण्यापेक्षा ह्यावेळी नियमित व्यायाम केले तर ते प्रौढावस्था आणि ज्येष्ठ नागरिकत्व ह्यापासून स्वतःस शारीरिकदृष्ट्या बराच काळ दूर ठेवू शकतील. ह्या वयोगटातील व्यक्तींनी व्यक्तिगत स्वास्थ्याच्या आणि आरोग्याच्या दृष्टीने आपण आपले रोज घालण्याचे कपडे स्वतःचे स्वतः आणि स्वच्छ धुवावेत. व्यायाम, आरोग्य आणि सवय या तिन्ही दृष्टीने

हे उत्तम आहे. ह्या पिढीने गायन, वादन, नृत्य ह्यासारखा एखादा छंदही जोपासण्यास हरकत नाही. यांच्यासाठी अत्यंत महत्त्वाची आणि आवश्यक गोष्ट म्हणजे या पिढीने आई-वडील आणि आजी-आजोबांसाठी रोज कमीत कमी १५ ते २० मिनिटाचा वेळ दिला पाहिजे. त्यांची कामेच केली पाहिजे असे नाही. शक्य असेल तर ती कराच. पण कमीत कमी त्यांच्याशी मोकळेपणे बोला. त्यांच्यासाठी वेळ द्या. ते आपले चांगले मित्र मैत्रिणी होऊ शकतात, नव्हे त्यांना आपले मित्र करा.

ह्यानंतर मुला/मुलीमधील आणखी एक उपगट म्हणजे १२ वर्षांखालील बालक/बालिकांचा गट. यांच्या कोवळ्या मनावर व्यायामासह इतर सर्वच चांगले संस्कार करण्याची जबाबदारी वरच्या तिन्ही गटांची किंवा पिढ्यांची आहे. त्यांना व्यक्तिगत आरोग्याच्या सवयी लावणे अगदी दात घासण्यापासून शौचास वेळेवर जाण्यापासून ते संध्याकाळी हात पाय धुणे देवाला, वडिल मंडळींना नमस्कार करण्यापासून रात्री लवकर झोपेपर्यंतच्या सर्व दिनचर्येकडे वरच्या तीनही पिढ्यांचे लक्ष असलेच पाहिजे. केवळ लक्ष ठेवणे पुरेसे नाही. तर आवश्यक असेल तेव्हा टोकून, प्रसंगी कठोर होऊन आणि योग्यवेळी कौतुक करून त्यांना प्रोत्साहीत केले पाहिजे. सकाळी लवकर उठून थोडा व्यायाम, थोडी आसने, सूर्यनमस्कार करून घ्यावेत. सायंकाळी थोडावेळ घराबाहेर खेळू द्यावे. नंतर दिवेलगणीला घरात येण्याची शिस्त लावून पुन्हा हातपाय धुणे आणि गृहपाठ करून घेणे, आजकाल मुलांचा गृहपाठ अवास्तव आणि जास्त वाटत असल्यास प्रसंगी शाळेतल्या शिक्षकांशी किंवा शाळेच्या व्यवस्थापकांशी बोलले पाहिजे. हे वय संस्कारक्षम असल्याने सर्व चांगले संस्कार त्यांच्यावर होतील ह्याकडे लक्ष दिले पाहिजे. लहानपणापासून सतत स्पर्धा जिंकण्याची इर्षा त्यांच्यात रुजवण्यापेक्षा त्याला त्या त्या गोष्टीकडे स्पर्धा म्हणून न पाहता आस्वाद घेत घेत ती गोष्ट आत्मसात करता आली तर तो खरा रसिक बनेल नाहीतर स्पर्धा जिंकणाराही चिडखोर बनेल.

कुटुंबाच्या सर्वांगीण विकासासाठी व्यायाम आणि वागणुकीचा विचार करताना शारीरिक क्षमतांचा विकास करणाऱ्या व्यायामाबाबत जागृत असणे आवश्यक आहे. शारीरिक श्रमास सुलभतेने रुळण्याची व ते यशस्वीरित्या करण्याची सर्वसाधारण समर्थता म्हणजे शारीरिक क्षमता होय. शारीरिक क्षमतेचे महत्त्वाचे चार घटक आहेत.

१. रुधिराभिसरण आणि श्वसन क्षमता :

यासाठी पळणे, भरभर चालणे, एकाच जागी पळणे, दोरीवरच्या उड्या मारणे, पोहणे, डोंगर चढणे, चढावावर सायकल चालवणे हे हृदयाचे व्यायाम आहेत. ज्या व्यायामांनी

हृदयाचे ठोके वाढतात. त्यांना हृदयाचे व्यायाम म्हटले जाते. रुधिराभिसरणाच्या व्यायामांनी फुफ्फुसे अधिक कार्यक्षम होतात. ती थोड्या श्वासात अधिक रक्त शुद्ध करतात. ह्यामुळे हृदय अधिक बळकट होते. ते शरीरात अधिक शुद्ध रक्त पाठवते. शुद्ध रक्तवाहिन्या वयाच्या चाळीशीनंतर झपाट्याने टणक होतात. त्यामुळे ब्लडप्रेसर वाढते. हे या व्यायामांनी होत नाही. शुद्ध रक्त वाहिन्यांचे जाळे वाढते व शरीरातील रक्तात वाढ होते. शिवाय स्नायूंची स्थिती सुधारते. ह्या क्षमतेच्या वाढीसाठी प्राणायामाने ही मदत मिळते.

२. लवचिकपणा :

लवचिकपणा वाढवण्यासाठी योगासने हा उत्तम व्यायाम आहे. ह्या क्षमतेच्या विकासासाठी आसने करतांना मुख्य महत्त्व पाठीच्या कण्यास आणि मानेस द्यावे. मणक्याच्या व्यायामासाठी पश्चिमोत्तानासन, हस्तपादासन, चक्रासन, त्रिकोणासन, अर्धमच्छेद्रासन, नौकासन, धनुरासन, भुजंगासन, हलासन ही आसने उत्तम आहेत. मानेसाठी विशिष्ट आसने नाहीत त्यामुळे मानेसाठी वेगवेगळे व्यायाम करावेत. जसे मान डावीकडे उजवीकडे खाली वर करणे. मानेला गोल गोल फिरवणे, ब्रह्ममुद्रा इत्यादी हातापायांच्या सांध्यासाठी पद्मासन, बद्धपद्मासन, पवनमुक्तासन, आकर्ण धनुरासन, सर्वांगासन ही आसने उपयुक्त आहेत. सलभासन कमरेसाठी चांगले आहे. ही सर्व आसने उपयुक्त असली तरी ती आपापल्या क्षमतेनुसार करावीत. सांध्याच्या हालचालींवर प्रामुख्याने लवचिकपणा निगडीत आहे. स्नायूंचेच सांध्याची हालचाल होते. त्यामुळे लवचिकपणाही प्रामुख्याने स्नायू आणि त्यांच्या क्षमतेवर अवलंबून आहे.

३. ताकद :

ताकदीचे तीन प्रकार आहेत. ताकद लावतांना स्नायूंची लांबी कमी जास्त होते. तिला चल ताकद म्हणतात. उदाहरणार्थ वजनी वस्तू किंवा भरलेला डबा मागे किंवा पुढे ओढणे. ज्या ताकदीमध्ये स्नायूंची लांबी कमी जास्त होत नाही त्या ताकदीला स्थिर ताकद म्हणतात. उदाहरणार्थ जमिनीत रोवलेला पदार्थ वर ओढून काढणे, छोटी झाडे झुडपे ओढून काढणे, हातात किंवा मुठीत एखादी वस्तू घट्ट दाबून ठेवणे, तिसऱ्या प्रकारच्या ताकदीला झटका ताकद म्हणतात. एकाच झटक्यात वरीलपैकी कोणतीही ताकद वाढवतांना तीन गोष्टी लक्षात ठेवल्या पाहिजेत. पहिली गोष्ट म्हणजे ज्या स्नायूंची ताकद आपल्याला वाढवायची आहे तो मनात निश्चित केला पाहिजे. दुसरे म्हणजे व्यायाम करताना जास्तीत जास्त व्यायाम ह्याच स्नायूंना झाला पाहिजे आणि तिसरी गोष्ट म्हणजे ह्या स्नायूंवरील बोझा शक्य तितक्या लवकर वाढवला पाहिजे.

४. चिवटपणा :

चिवटपणा म्हणजे एकाच प्रकारची हालचाल सतत करण्याची क्षमता. उदाहरणार्थ पहलवान एकाच वेळेस ३००-३०० दंड बैठका मारतात. ह्यासाठी त्यांना चिवटपणा लागतो, ताकद नाही. चिवटपणा हा रुधिराभिसरण व श्वसन ह्यांची कार्यक्षमता आणि विशिष्ट स्नायू खूप वेळ वापरण्याची सवय या दोन गोष्टींवर अवलंबून असतो.

सर्वसामान्य व्यक्तीच्या दृष्टीने रुधिराभिसरण क्षमता ही सर्वात महत्त्वाची बाब आहे. त्याच्या खालोखाल लवचिकपणा आणि शेवटी ताकद व चिवटपणा. व्यक्तीचे आरोग्य व दीर्घायुष्य ह्याचा केंद्रबिंदू हृदय आणि रक्तवाहिन्या असल्याने रुधिराभिसरण आणि श्वसन क्षमतेवर जास्त लक्ष केंद्रीत केले पाहिजे. तसेच उतार वयात संधीच्या विकारापासून दूर राहण्याकरीता लवचिकपणा अंगी ठेवला पाहिजे.

व्यायामासंबंधी काही गैर समजूती :

१. व्यायाम केला तर तो पहाटेसच केला पाहिजे, पर्वतावर जायचे तर ते पहाटेसच जावयास पाहिजे म्हणजे त्याचा खरा फायदा होतो अशी कित्येकांची समजूत असते. पण ह्या समजूतीत फारसा अर्थ नाही. विशिष्ट वेळेला व्यायाम केल्यास त्याचा विशेष फायदा होतो असे कोणीही सिध्द केलेले नाही. दिवसाकाठी काही व्यायाम करणे हे महत्त्वाचे; त्यांच्या वेळेला महत्त्व नाही.

२. व्यायाम एकाच वेळेला केला पाहिले ही एक भ्रामक समजूत आहे. प्राणायाम व आसने सकाळी केली व ताकदीचे आणि रुधिराभिसरणाचे व्यायाम संध्याकाळी केले तरी चालते.

३. लहानशा टेकडीस खालीवर फेऱ्या मारल्याने हृदयास व्हावा तसा व्यायाम होत नाही. कारण लहान टेकडी तरुण माणसास चढण्याकरीता तीन मिनीटे लागतात. या तीन मिनिटात त्याची नाडी गती वाढते पण खाली उतरतांना ती कमी होतो. हृदयास खरा व्यायाम द्यायचा झाल्यास ज्या व्यायामात नाडीचे ठोके वाढतील असा व्यायाम निदान पाच मिनिटापेक्षा जास्त केला पाहिजे.

४. टेकडीवर फिरायला जाणारे उतरताना धावत खाली जातात. या क्रियेत माणसाच्या गुडघ्यावर वेडावाकडा दाब येतो व सांध्यास इजा होते. त्यामुळे चढ चढताना धावावे पण उतरतांना चालावे असे तज्ञांचे मत आहे.

५. योगासने करून हृदयाची क्षमता वाढते, ही एक फार मोठी भ्रामक समजूत आहे. केवळ आसने करणाऱ्या लोकांनी जे लोक धावण्याचा व्यायाम घेतात त्यांच्या सोबत धावून पाहावे. आसनांनी जर हृदय कार्यक्षम होत असेल तर त्यांना त्यांच्या

बरोबर धावता यावयास पाहिजे. पण ते त्यांना करता येणार नाही. हे खात्रीपूर्वक सांगता येईल.

६. वेट ट्रेनिंग करून शरीर पिळदार असणाऱ्या लोकांना ताकद आहे आपण पाहिजे ते करू असे असे वाटते. पण हा ही एक भ्रम आहे त्यांनीही वरील प्रयोग करण्यासारख्या आहे.

७. स्त्रियांनी व्यायाम केल्यास त्या पुरुषी दिसू लागतील काही लोकांस वाटते पण ती समजूत चुकीची आहे. उलट त्यांचे शरीर प्रमाणबद्ध व मोहक होईल.

८. अगदी रोज न चुकता व्यायाम केलाच पाहिजे असे नाही. आठवड्यात एखादी सुट्टी चालते.

संयुक्त कुटुंबाच्या सर्वांगीण विकासासाठी महत्वाची गोष्ट

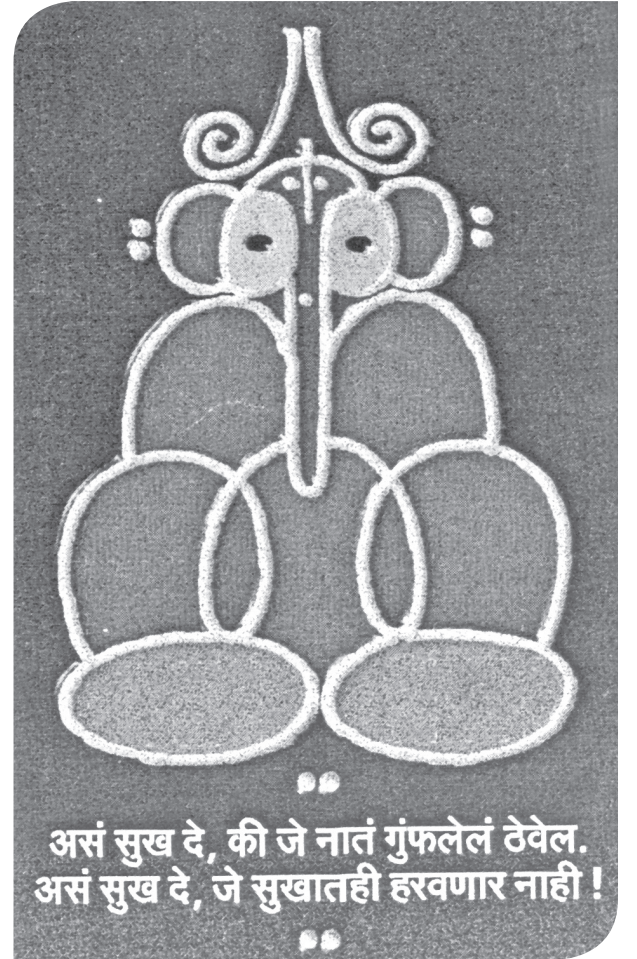
म्हणजे कुटुंबातील सर्वांचा आपापसात सुसंवाद असणे ही आहे. एकमेकांना समजून घेणे, मदत किंवा कर्तव्य हे भाव न ठेवता सामुहिक सहजीवन असे स्वरूप असले पाहिजे. कुटुंबात गोडवा निर्माण करणे व तो टिकवणेही प्रत्येक सदस्यांची जबाबदारी आहे. रोज एक वेळ तरी एकत्र बसून जेवणे, जेवणानंतर आपआपसात १५-२० मिनिटे मोकळेपणे बोलणे, महत्वाच्या बाबींवर चर्चा करणे हे ही व्हावयास पाहिजे. वर्षातून सर्व मिळून एखादी कौटुंबिक सहल आणि नातेवाईकांशी गेट-टू-गेदर होत राहिल्याने नाती आणखी दृढ होत जातात.



खसखसशीचा मळा

नवरा बायकोचं भांडण होण्यात फार विचार करण्याजोगं काही नसतं. पण बायकोचा पट्टा फिरू लागला तर त्यांच्या भाषेला एक वजन येतं. त्या भाषेला त्यांच्या परंपरा आणि अनुभवांची जोड असते. त्या कशा व्यक्त होतात, ते पाहण्यासारखं - किंवा ऐकण्यासारखं असणार...!

- अभिनेत्याची बायको : कशाला नाटकं करताय
मंत्र्याची बायको : पुरे झाली तुमची आश्वासनं
शिक्षकाची बायको : मला शिकवू नका
धोब्याची बायको : माहेरी सांगितलं ना, तर तुमची चांगली धुलाई करतील.
वैमानिकाची बायको : गेलात उडत
रंगाच्याची बायको : थोबाड रंगवीन
तेल्याची बायको : गेलात तेल लावत
दंतवैद्याची बायको : मला बत्तीशी दाखवू नका, दात तोडीन
न्हावीदादाची बायको : गोड बोलून केसानं गळा कापलात माझा
शिंप्याची बायको : फाटक्या प्रपंचाला मी कुठं ठिगळं लावू?
पत्रकाराची बायको : सारं आयुष्य रद्दीत गेलं!
पोलिसाची बायको : तुमचं वॉरंट माझ्यावर बजावताय काय?
न्यायाधीशाची बायको : आयुष्यभर अन्यायच सोसत आलेय मी.



असं सुख दे, की जे नातं गुंफलेलं ठेवेल.
असं सुख दे, जे सुखातही हरवणार नाही !

माझी मोठीबहीण रोज पूजा करताना देवासमोर इच्छापूर्ती गणेशाची रांगोळी काढते. तिच्या वाढदिवसाला सर्वांना सोबत चित्रात दाखविल्याप्रमाणे गणेशाची रांगोळीयुक्त फ्रेम भेट म्हणून दिली. - चित्रकार राजाभाऊ मराठे (पृ. २३५), मालाड



विरहिणी



♦ डॉ. सौ. सुमेधा प्रभाकर मराठे, (पृ. १२०)

दूरध्वनी - ०२२- २४१५०८८९

श्री ज्ञानेश्वरांची 'विरहिणी' प्रेयसी प्रियकरासाठी व्याकुळ होते. त्याच्या भेटीसाठी तिच्या मनाची तगमग सुरू होते, तो भेटत नाही म्हणून तिची असह्य कासाविशी होते. प्रियकर म्हणजे ईश्वर व त्याची प्रेयसी म्हणजे भक्त यांच्यातील प्रेमभाव ज्ञानदेवांच्या अनुभवास येतो आणि प्रेमाच्या अनुभूतीसाठी द्वैत स्वीकारावे लागते म्हणजे ज्ञान ही खरी समजूत पण त्याच्या भोगासाठी सगुणाचे प्रेम, श्री ज्ञानेश्वरांनी त्यांच्या 'विरहिण्यां'मधून प्रकट केलेल्या ह्या उत्कट प्रेमभक्तीचे, डॉ. सौ. सुमेधा प्रभाकर मराठे यांनी केलेले वर्णन अत्यंत समर्पक आहे.

घननिळ आकाश मेघांनी भरून आलेले, वारा जोरात घोंगावलेला, धरित्रीला चुंबायला अधीरलेल्या वर्षाधारा, धरतीच्या मीलनासाठी उतावीळ झालेला पाऊस असं बेधुंद वातावरण असताना, रेडिओवर गानसम्राज्ञी लता मंगेशकर आपल्या सुरेल पण आर्त स्वरात आनुप्रासयुक्त, नादमधूर अशी ज्ञानदेवांची विरहिणी गात होत्या.

‘घनु वाजे घुणघुणा। वारा वाहे रुणझुणा ॥
भवतारकु हा कान्हा। वेगी भेटवा का ॥१॥
चांदवी चांदणे । चांदवो चंदने ।
देवकीनंदनुविण नावडे वो ॥२॥
चंदनाची चोळी । माझे सर्व अंग पोळी ।
कान्हो वनमाळी । वेगी भेटवा का ॥३॥
सुमनांची शेज । सितळ हो निकी ।
बोले आगिसारिखी ।
वेगी विझवा का ॥४॥
तुम्ही गातसा सुस्वरे । एकोनि दावी उत्तरे ।
कोकिले वर्जावे । तुम्ही बाईयांनो ॥५॥
दर्पणी पाहता रूप दिसे वो आपुले ।
बाप रखुमा देवि वरे ।
मज ऐसे केले ॥६॥

विरहपीडित रुक्मिणीची विरहबाधा दूर करण्यासाठी अनेक उपाय अंमलात आणले जातात. चंदनाची चोळीही तिला अंग पोळणारी वाटते. फुलांची शय्याही आगीसारखी जाळणारी वाटते. कोकिलेचा सुस्वरही ऐकू नये असं ह्या वियोगिनी रुक्मिणीस वाटतं. तिच्या सख्या तिचा विरहदाह कमी व्हावा म्हणून हे सर्व करतात पण 'देवकीनंदनुविण नावडे वो।' अशा तिला 'भवतारकु कान्हा' भेटायची अनिवार ओढ इतकी लागली आहे की ही ऐहिक सुखे तिचे हे विरहदुःख कमी करू शकत नाहीत. ही भेटीची अनिवार्य ओढ तिच्या हृदयात इतकी

दाटते की अव्याहत चाललेल्या त्याच्या चिंतनामुळे, 'दर्पणी पाहतां रूप न दिसे वो आपुले' अशी तिची अवस्था होते. आरशातसुद्धा तिला तिचे स्वतःचे हरवलेले रूप दिसत नाही. प्रियकर श्रीकृष्णच दिसतो.

संत ज्ञानेश्वर, हे अवघे ब्रह्म, पंढरपुरी विटेवरी उभ्या असलेल्या पांडुरंगाच्या मूर्तीत सगुण रूपाने पाहतात. पुंडलिका भेटी आलेल्या या परब्रह्माकडे एका विरहिणीच्या डोळ्यांनी ज्ञानेश्वरांनी पाहिले आहे. एका विरहिणीत ते म्हणतात :-

पंढरपुरीचा निळा लावण्याचा पुतळा ।
विठो देखियला डोळा बाई ये वो ॥१॥
वेधलें वो मन तयाचिया गुणी ।
क्षणभरे न विसंबे विठुल-रुक्मिणी॥६॥
पौर्णिमेचें चांदिणें क्षणक्षणां होय उणें ।
तैसें माझें जिणें एका विठुलेंविण ॥२॥
बाप रखुमादेवीवरू विठुलुचि पुरें ।
चित्त चैतन्य मुरे बाईये वो ॥३॥

ज्ञानदेवांची ही विरहिणी म्हणते, पंढरीचा निळा लावण्यपुतळा पाहून माझे मन हरपते, विठुलाला मी एक क्षण ही विसंबू शकत नाही. पौर्णिमेचे चांदणे क्षणाक्षणाला, जसे कणाकणाने कमी होत जाते, तसे विठुलाविना माझे होते. आता मला विठुलाचे दर्शन झालेले आहे, विठुलाच्या मूर्तीत, त्याच्या दर्शनात मी पुरती मुरून-चुरून गेले आहे. आनंदाने मी नुसती नाचते आहे.

ज्ञानदेवांची आणखी एक विरहिणी निळ्या आकाशातील निळाभार वर्ण पाहून भावविभर होते आणि घनःश्याम कृष्णाची आठवण होऊन ही त्याच्या ध्यानरूपात निमग्न झालेली, तिला एका निळ्या रंगाचाच वेध लागलेली, घननीळ अशा कृष्णाची डोळे लावून वाट पाहात बसलेली आणि मुखाने त्याच्या नामामृतात इतकी रंगून गेलेली की निळ्या घननीळाप्रमाणे ती

स्वतःही निळसर झालेली अशी आहे. वैकुंठपतीचा तिला वेध असतानाही त्याची प्राप्ती झालेली नाही. ही नीलवर्णीय विरहिणी वर्णाने सावळी असून ती कृष्णाच्या प्रेमरसाच्या कल्लोळात बुडून गेली आहे. ज्ञानदेव महाराज तिचे पुढीलप्रमाणे वर्णन करतात :-

निळिये मंडळी नीळवर्ण सांवळी ।

तेथें वेधिलेसे बाळी ध्यानरूप ॥११॥

वेधु वेधला निळा पाहे घननिळा ।

विरहिणी केवळा रंग रसनें ॥१२॥

नीळवर्ण अंभ नीळवर्ण स्वयंभ ।

वेधें वेधु न लभे वैकुंठीचा ॥१३॥

ज्ञानदेव निर्ळीं हृदयीं सावळी ।

प्रेमरसें कल्लोळी बुडी देत ॥१४॥

देवाच्या प्रियभेटीची अतीव उत्कंठा लागलेली एक विरहिणी कावळ्याशी कानगोष्टी करताना दिसते. कावळा झाडावरून उडाला की पाहुणा निश्चित येणार अशी एक पक्की समजूत आहे. 'काव काव सोन्याचे पाव । पाहुणा येत असला तर उडून जाव' अशी म्हणही प्रसिद्ध आहे. ज्ञानेशांची विरहिणी कावळ्याशी जवळीक साधते आहे. कावळ्याला दहीभाताची उंडी किंवा दुधाची वाटी देण्याची लालूच ती एवढ्यासाठी दाखविते आहे की जिवाला प्रिय असलेल्या पंढरीरायाच्या आगमनाची त्याने उडून जाऊन सूचना द्यावी। कावळ्याशी सलगी करताना ही विरहिणी म्हणते -

पैल तो गेकाऊ कोकताहे । शकुन गे माये सांगताहे॥

उड उड रे काऊ । तुझे सोन्यानें मढवीन पाऊ ।

पाहुणे पंढरीरावो घरा कै येती ॥११॥

दहीभाताची उंडी । लावीन तुझे तोंडी ।

जीवा पढिये त्याची गोडी सांग वेगी ॥१२॥

दुधें भरुनि वाटी लावीन तुझे वोठीं ।

सत्य सांगे गोठी विठो येईल कायी? ॥१३॥

आंबया डहाळी फळें चुंबी रसाळीं।

आजिचे रे काळीं शकुन सांगे॥१४॥

ज्ञानदेव म्हणे जाणिजे ये खुणे ।

भेटती पंढरीराणे शकुन सांगे ॥१५॥

कृष्ण विरहाने वेडावलेल्या गोपींना त्याचा विरह सोसत नसे; ज्ञानदेवांची विरहिणी म्हणते -

जीवाचिया जीवा प्रेमभावाचिया भावा। तुजवांचून केशवा अनु नावडे ।

जीवें अनुसरलिये अजुनि कां नये। वेगी आणा।

तो स ये प्राणु माझा ॥

सौभाग्यसुंदरू लावण्यसागरू।

बापरखुमादेवीवरू - श्रीविठ्ठलु ।

या विरहिणी म्हणतात, 'त्रिभंगी देहुडा ठाण मांडुनिया माये। कल्पद्रुमातळी वेणु वाजवीत आहे' असा हरि आम्ही पाहिला आहे. 'न वर्णवे तेथीची शोभा.' हा कानडा म्हणजे दुर्गम आहे. 'कानडा हो विठ्ठलु कर्नाटकु । तेणे मज लावियेला वेधु ।' हा मूर्तीची 'खोळबुंधी' घेऊन बसला आहे व आळविला तरी हाती लागत नाही! त्याच्या गाठीभेटीचा थाटच काही न्यारा आहे. 'शब्देवीण संवादु दुजेवीण अनुवादु'- आणि अशा या परब्रह्माला, 'पाया पडु गेले तव पाऊलचि न दिसे। उभाचि स्वयंभु असे। समोर की पाठीमोरा नकळे। ठकचि पडिले कैसे।' त्याला आलिंगन देण्यास माझा जीव आसवला व बाहू स्फुरू लागले म्हणून 'खेव देऊ गेले तव मीचि मी एकली।' हे नवल अनुभवास आले आणि त्याचे रूप न्याहाळू लागले तर दृष्टीचा 'डोळा पाहू गेले तव भीतरी पालटू झाला' असा अनुभव विरहिणीला आला. हा आनंद भोगायचा असला तर एका विठ्ठलावाचून बाकी सर्व विसरून जा, त्याच्या ध्यानातच एकरूप. याची दिव्य प्रतीती विरहिणीला आली.

विरहा है सुलतान

देवर्षि नारदांनी आपल्या 'नारदभक्तिसूत्रा'त प्रेमरूप भक्तिची लक्षणे सांगताना, 'यथा ब्रजगोपिकानाम्' (२१ वे सूत्र) हे सांगितले आहे. भक्ती कोणासारखी तर वृंदावनातील ब्रजगोपिकांसारखी. संत कबीरानीही गोपींच्या भक्तीचा गौरव केला आहे. लोकांनी, कबीराची महान भक्त म्हणून स्तुती केली तेव्हा त्यांना उत्तर देताना कबीरजी म्हणतात -

“कबीर कबीर क्या करै, जावो जमुनाके तीर ।

एक एक गोपीके हृदयमें बह गए कोटिकबीर ॥”

कबीरांनीही ज्ञानदेवांप्रमाणेच विरहण्या रचल्या आहेत. ते म्हणतात, 'विरहा हे सुलतान' जेथे विरह नाही असे स्थान कबीरांना स्मशानासारखे वाटते.

विरहिणी गोपींचा मधुर भाव

भक्तिशास्त्रातली अत्युच्च अनुभूती म्हणजे ब्रजातील गोपींनी आळविलेला मधुर भाव होय. "एकमेव कृष्ण हाच नाथ व पुरुषोत्तम आहे. कृष्णाशिवाय दुसरा कोणी पुरुष विश्वात नाही. आपण सारेजण कृष्णाच्या प्रिया आहोत; अशी भूमिका व्यक्त करणारा हा महान मधुर भाव आहे. ह्या अत्युच्च मधुरभावाची अनुभूती ज्ञानेश्वरांच्या विरहिणीला भरपूर होती म्हणून तिने प्रेमाची पुंजका असलेली श्रीकृष्णमूर्ती आपल्या अंतःकरणात अगदी कोरून ठेविली आहे.

“छंदे छंदे वेणु वाजे । ठाई ठाई धनु वाजे ।

उतावीळ मन माझे । भेटावया ॥”

“परिमळाची धाव भ्रमर ओढी ।

तैसी तुझी गोडी लागो मज ॥”

श्री ज्ञानदेवांच्या विरही मनाला श्रीकृष्ण भेटीचा असा वेधु लागला आहे. कृष्णभेटीची मनाला अति उत्कंठा लागली. ही उत्कंठा पाहून श्रीकृष्णाने सप्रेम भेट भक्ताला दिली आहे. “पाहता वो हरि पाहता वो ध्यान लागले या चित्ता वो।” अशा गोड ध्यानात हा भक्त रमून जातो, पण किंचित असा भाग्यमद देवाला सहन न झाल्यामुळे म्हणा किंवा भक्ताची व त्या गोपीस्वरूप विरहिणी ज्ञानदेवांची प्रेमावस्था अधिकाधिक वाढावी म्हणून श्रीकृष्ण अदृश्य होतो. असह्य असा मीलनोत्तर स्वरूपाचा विरह सुरू होतो. अशा ह्या विरहाने प्रेम वाढते हेही तितकेच खरे. ही असह्य विरहावस्था त्या भक्ताला, त्या गोपीला अगदी बदलून टाकून विव्हाळ बनविते. त्या ज्ञानेश्वर स्वरूप गोपीची भाषाच अगदी बदलून जाते आणि ती म्हणते -

“पडिल्ले दूरदेशी मज आठवे मानसी ।

नको हा वियोग कष्ट होताती जीवासी ॥”

दिनु तैसी रजनी वो माये ।

अवस्था लावून गेला अझूनी का न ये ॥” ॥२॥

ह्या असह्य विरहावस्थेनंतर निरंतरचे कृष्णमीलन घडते. कृष्णकथांनी, कृष्णलीलांनी मोहित होणे, कृष्णप्राप्तीसाठी तीव्र साधना करणे, अल्पकाळ कृष्णभेट होणे, पुढे असह्य विरह होणे, नंतर शेवटी अहंभावशून्यता घडून कृष्णमीलनाचा दुर्लभ योग प्राप्त होणे ह्या सर्व गोपी-प्रेमाच्या अवस्था ज्ञानदेवांनी अनुभविल्या व आपल्या प्रसादपूर्ण वाणीने ‘विरहिण्या’ची रचना करून त्यात वर्णिल्या.

ज्ञानदेवांच्या गोपीच्या ह्या मधूरभावाच्या अनुभूतीने भरलेल्या विरहिण्यांच्या अभंगावलीचे चिंतन करता करता चित्त द्रवीभूत होते व ‘अहो भाग्य अहो भाग्य अलं दीप ज्ञानौकसाम्’ असेच उद्गार आपल्या मुखातून बाहेर पडतात.

काव्यसौंदर्य

ज्ञानेश्वरांनी गाविलेल्या या विरहिण्यांच्या वर्णनात कोमलता आहे, काव्यदृष्टी आहे व भक्तीप्रेम तर आहेच आहे. या विरहिण्यांतून श्रीकृष्णाच्या वियोगाचे जे दुःख गोपींना झाले ते ज्ञानेश्वरांनी परोपरीने, प्रभावी पद्धतीने, त्यातील तीव्रतेची उत्कट प्रतीती येईल अशा रीतीने प्रकट केलेले आहे.

‘बोली अरुपाचे रूप दाविन ।

अतींद्रिय तरी भोगवीन इंद्रियांकरवी ॥’

(ज्ञाने. ६-३६)

अशी ज्ञानेश्वरांची प्रतिज्ञा आहे. त्यामुळे साकारातून

निराकाराकडे, सगुणातून निर्गुणाकडे, विशेषातून सामान्याकडे, ज्ञाताकडून अज्ञाताकडे त्यांच्या काव्यप्रतिभेचा प्रवास चालू असतो आणि त्यामुळेच ज्ञानदेवांसारखा शब्दप्रभू या विरहिण्यांमधून समृद्ध प्रतिभासृष्टीच्या साहाय्याने शब्द, स्पर्श, रंग, रूप, रस, गंध आणि नाद ह्या संवेदनांना जाणवणारे काव्यानुभव साकार करताना समर्थपणे दिसतो. ज्ञानेश्वरांची शब्दकळा लवचीक आहे. ती खरोखर स्वयंवेद्य आहे. शब्दांच्या सूक्ष्म छटा आणि त्यातून ध्वनित होणारी अर्धवलये (श्रोत्यांना) जाणवायची असतील तर त्यासाठी श्रोत्यांची मनेही तयार हवीत, अनुकूल हवीत याची जाणीव या कवीमनाला निरंतर आहे. ज्ञानेश्वरांच्या शब्दात सांगाथचे तर, ‘अति हळूवारपणा चित्ता आणूनिया’ अनुभव घेतला तरच या विरहिण्यांमधील शब्दांचा नाजूक स्पर्श, हळूवार नाद, मोहक रंग, भुलावण घालणारी हालचाल आपणास जाणवेल. विरहिणीच्या या शब्दकलेतून संगीत निर्माण होते. दृश्य प्रतिमा चटकन डोळ्यासमोर उभ्या राहतात. मूर्तीप्रमाणे शब्द सघन बनतात. पण त्यांची हालचाल लयबद्ध होते. या विरहिण्यांतून व्यक्त होणारा रंग संवेदनेचा गहिरेपणा तर घनस्पर्श करून जातो. या विरहिण्यांमधला विरहाचा उत्कट भाव प्रतीत व्हावा असे वाटत असेल तर चंद्र आणि चंद्रविकासी कमळ यांच्यासारखे नाते येथे निर्माण व्हावयास हवे. या विरहशृंगारात कुठेही भडकपणा नाही. ज्ञानेशांच्या सत्वशील मनाचा सद्भिरुची संपन्न संयम कसा सावध होतो ह्याचे उत्कट दर्शन व रसप्रतीती विरहिण्यांमधून पाहावयास मिळते. ज्ञानेश्वर ज्ञानेश्वरीत म्हटल्याप्रमाणे, “पढियंते सदा तेहि परि भोगीं नवीनवी रूची ।” आवडती वस्तू व्यक्ती तीच असते, पण तिच्या प्रत्येक भोगातून नवनवीन रूची प्रतीत होत असते. या विरहिणी वाचतानाही हे अनुभवास येते आणि हा अलौकिक आनंद देणाऱ्या ज्ञानेश्वर महाराजांना सद्भक्तीने शरण जावेसे वाटते.

❖

सु
वि
चा
र

प्रेम नसेल तर संसार आणि परमार्थ व्यर्थ असतो
प्रेम करणे ही सुद्धा कला आहे, पण ते टिकविणे ही
साधना असते.

जितुके काही आपणास ठावें । तितुके हळूहळू
शिकवावे ।

शहाणे करूनी सोडावे । सकळ जन ॥

सु
वि
चा
र

- समर्थ रामदास स्वामी



बोगदानिर्मिती करणारा शिल्पी



• श्री. रमाकांत माधव विद्वांस, (पृ.६२३)

दूरध्वनी - ०२२-२४३०५२६०

काश्मीरमधील चेनानी-नाशरी या नऊ कि. मी. लांबीच्या बोगद्याचे उद्घाटन अलीकडेच पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांच्या हस्ते झाले. या बोगद्यामुळे प्रवासाचा वेळ तर वाचलाच; शिवाय त्यामुळे रोज २७ लाख रुपयांच्या इंधनाचीही बचत होते आहे. या बोगद्याच्या निर्मितीत रमाकांत विद्वांस या महाराष्ट्रीय माणसाचाही हातभार आहे. गेल्या ५५ वर्षांपासून ते बोगदानिर्मितीच्या क्लिष्ट कार्यात हिरीरीने सक्रीय आहेत.

एखादा लांबच लांब बोगदा. त्यातून रेल्वेगाडी वा मोटार चालली आहे... आणि अचानक एखाद्याच्या मनात हा बोगदा कसा तयार झाला असेल, किती हात त्यासाठी राबले असतील, त्यासाठी किती वेळ आणि पैसा खर्च झाला असेल, मुळात हा बोगदा इथेच का बनवावासा वाटला, या बोगद्याची देखभाल कोण आणि कशी करत असतील... असे एक ना अनेक प्रश्न निर्माण होतात. बोगद्यातून गाडी बाहेर पडली की हे प्रश्नही बोगद्याच्या काळोखात तसेच विरून जातात... फारच कमी जण असतात, जे या प्रश्नांची उत्तरे शोधण्याचा प्रयत्न करतात. त्यातून मग अत्यंत गुंतागुंतीची, क्लिष्ट निर्मितीप्रक्रिया असलेल्या या बोगद्यांची प्रत्यक्षात निर्मिती कशी झाली याची रंजक माहिती हाती लागते. आणि या बोगद्यांकडे पाहण्याचा दृष्टिकोनच बदलून जातो...

अलीकडेच पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी काश्मिरातील चेनानी-नाशरी या नऊ कि. मी. लांबीच्या बोगद्याचे उद्घाटन केले. या बोगद्यामुळे रोज तब्बल २७ लाख रुपयांचे इंधन वाचणार आहे, प्रवासाचा वेळ वाचणार आहे. तो वेगळाच. या संदर्भातील बातम्या सर्वत्र आल्या आणि आता हा बोगदा वापरातही आला आहे. पण या बोगद्याच्या निर्मितीत एका मराठी माणसाचाही हातभार लागला आहे, हे किती जणांना माहीत असेल? अर्थातच फारच कमी जणांना. रमाकांत माधव विद्वांस हे ते मराठी गृहस्थ. गेली ५५ वर्षे हे गृहस्थ बोगदानिर्मितीच्या कामात मग्न आहेत. वयाची ऐंशी वर्षे पूर्ण केल्यानंतरही त्यांचा या कामातील उत्साह तसूभरही कमी झालेला नाही.

साधारण बोगदा म्हणजे डोंगराच्या अलीकडील व पलीकडील रस्त्यांना जोडणारा भुयारी मार्ग असा ढोबळमानाने समज असतो. मात्र, बोगद्याची व्याख्या याहून कितीतरी व्यापक आहे. केवळ रस्ता किंवा लोहमार्गावरच बोगद्याची निर्मिती होते

असे नव्हे, तर एखाद्या धरणातील, तलावातील पाणी अन्यत्र वळवायचे असेल तर त्या पाण्याखाली बोगदा तयार करून (लेक टॅपिंग) ते इच्छित स्थळी नेता येते. शिवाय शत्रूपासून आपली महत्त्वाची शस्त्रे, विमाने व लष्करी सामुग्री लपवून ठेवायची असेल तर त्यासाठीही जमिनीच्या पोटात बोगदा तयार करून ती सुरक्षित ठेवता येऊ शकतात. रासायनिक द्रव्यांचे साठे, सामुहिकदृष्ट्या महत्त्वाची असलेली साधने यांची जपणूक करण्यासाठीही बोगदा वा तत्सम भुयारांची व्यवस्था केली जाते. हे सर्व करण्यासाठी अत्यंत कुशल अशा मनुष्यबळाची आवश्यकता असते. रमाकांत विद्वांस हे अशांपैकीच एक. आतापर्यंत ५० ते ६० बोगद्यांची निर्मिती विद्वांस यांच्या नावावर आहे.

बोगदानिर्मितीच्या अतिशय किचकट, गुंतागुंतीच्या, जटिल आणि काहीशा कंटाळवाण्या कामाकडे विद्वांस कसे वळले? या सगळ्याची सुरुवात नेमकी कशी झाली? बोगदानिर्मितीतच त्यांना रस का वाटला?

त्यांच्याच शब्दांत सांगायचे झाल्यास - हेच त्यांचे अत्यंत आवडते काम आहे. या कामात डोंगरदऱ्यांत, निसर्गाच्या सान्निध्यात राहून खूप काही शिकायला मिळते. निसर्गच खरा तुमचा शिक्षक असतो असे विद्वांस यांचे मत आहे. वस्तुतः शालेय शिक्षण झाल्यानंतर मर्चंट नेव्हीत जाण्याची विद्वांस यांची प्रबळ इच्छा होती. केंद्र सरकारच्या तत्कालीन मर्चंट मारिन ट्रेनिंग शिप डफरीनमध्ये ऑफिसर कॅडेट्स अभ्यासक्रमात विद्वांस यांनी प्रवेशही मिळवलेला. त्यात दुसऱ्या क्रमांकाचे उत्तीर्ण होऊन त्यांना शिष्यवृत्तीही मिळालेली. परंतु वडिलांच्या आग्रहाखातर विद्वांस यांना मर्चंट नेव्हीचा नाद सोडावा लागला. मग आता पुढे काय, हा प्रश्न होताच. कौटुंबिक परंपरेनुसार मग तेही अभियांत्रिकीकडे वळले, ब्रिटिशकालीन भारतात तत्कालीन राज्यकर्त्यांनी सिव्हिल इंजीनियरिंगच्या शिक्षणासाठी निवडलेल्या पाच विद्यार्थ्यांमध्ये विद्वांस यांचे खापरपणजोबा महादेव व्यंकटेश विद्वांस यांचा समावेश होता. यावरूनच विद्वांस कुटुंबीयांना अभियांत्रिकी शिक्षणाचा किती जुना वारसा आहे, हे सहज लक्षात यावे. विद्वांस यांनी १९५९ मध्ये अभियांत्रिकीची पदवी प्राप्त केली. मात्र, त्यांनी पुढील शिक्षण घ्यावे असा त्यांच्या शिक्षकांचा आग्रह होता. अखेरीस अभियांत्रिकीतील पदव्युत्तर

पदवी मिळविण्यासाठी विद्वांस यांनी रुक्मी विद्यापीठात प्रवेश घेतला. पदव्युत्तर पदवीचे शिक्षण पूर्ण केल्यानंतर १९६० मध्ये त्यांनी व्यावसायिक कारकिर्दीस सुरुवात केली. टाटा पॉवरचा पुण्यानजीक असलेला भिरा येथील नवीन बोगदा खणण्याच्या कामावर रमाकांत विद्वांस यांची नियुक्ती झाली. इथूनच विद्वांस यांच्या व्यावसायिक आयुष्यालाही सुरुवात झाली. भिरा प्रकल्प पूर्ण झाल्यानंतर १९६२ मध्ये ते हिंदुस्थान कन्स्ट्रक्शन कंपनीत (एचसीसी) रुजू झाले आणि तेव्हापासून त्यांच्या कार्यकर्तृत्वाचा आलेख उत्तरोत्तर उंचावत गेला. २२ वर्षांच्या सेवेपश्चात रमाकांत विद्वांस यांनी एचसीसीतून स्वेच्छानिवृत्ती घेतली. त्यानंतर त्यांनी स्वतःचा स्वतंत्र व्यवसाय सुरू केला.

हिंदुस्थान कन्स्ट्रक्शनमधील जवळपास दोन तपांच्या सेवेने विद्वांस अनुभवसमृद्ध झाले होते. केवळ अनुभवसमृद्धच नव्हे, तर व्यवस्थापकीय शिक्षणाची जोडही त्यांच्या अभियांत्रिकी कौशल्याला मिळाली होती. जपान, रशिया, ओमान, अल्जेरिया, युरोप, तैवान, मॉरिशस, चीन, हाँगकाँग, आफ्रिकेतील देश अशा कितीतरी देशांमध्ये विद्वांस यांचा कामाच्या निमित्ताने प्रवास झाला. तेथील मोठमोठे प्रकल्प त्यांच्या मार्गदर्शनाखाली मार्गी लागले. तसेच अनेक प्रकल्पांसाठी, करार करण्यासाठी त्यांना परदेश दौरे करावे लागले. या दरम्यान त्यांची कामावरील श्रद्धा, कंपनीशी असलेली निष्ठा यांची कसोटी पाहणारे अनेक क्षणही विद्वांस यांच्या वाट्याला आले.

या संदर्भातील एक किस्सा इथे सांगणे इष्ट ठरेल. डिसेंबर १९८० मध्ये ओमानच्या एका बड्या उद्योगसमूहाकडून हिंदुस्थान कन्स्ट्रक्शन कंपनीला निरोप आला की, आमच्याशी सहकार्याबद्दल चर्चा करण्यासाठी ज्याला ताबडतोब निर्णय घेता येईल असा आपला अधिकारी आमच्याकडे पाठवा. तो उद्योगसमूह ओसानी मंत्रिमंडळातील एका मंत्र्याचा होता. याच मंत्र्याची अन्य एक कंपनी होती. जी खूप वर्षांपासून तोट्यात चालली होती. तिचे व्यवस्थापन मंत्र्याने लेबनॉनच्या एका कंपनीकडे दिले होते. तरीही काहीच फायदा झाला नाही. एके संध्याकाळी त्या कंपनीच्या महाव्यवस्थापकाचा विद्वांस यांना निरोप आला की, मंत्रिमहादेवांनी त्यांना भेटायला बोलावले आहे. मंत्र्याच्या राजवाड्यावर गेल्यावर इकडच्या तिकडच्या गप्पा झाल्यानंतर 'हिज एक्सलन्सी'नी (त्या मंत्र्याने!) विद्वांस यांना थेट प्रश्न विचारला. 'तुमच्या कंपनीबद्दल तुम्हाला काय वाटते?' त्यावर विद्वांस यांनी एचसीसीची मूल्ये, तत्त्वे वगैरेबद्दल त्यांना माहिती दिली. त्यावर मंत्रिमहादेवांनी विद्वांस सहकार्य कराराविषयी सांगितले. 'तोट्यात असलेल्या कंपनीशी सहकार्य करार तातडीने करणे योग्य ठरणार नाही, त्यासाठी कंपनीची

परवानगी लागेल, तसेच कंपनीचे अधिकारी येऊन मंत्र्यांच्या कंपनीची पाहणी करतील' वगैरे उत्तरे विद्वांस यांनी दिली. त्यानुसारच पुढे झालेही. मात्र, यातून एक झाले, कंपनीचे अध्यक्षपदही त्याने विद्वांस यांना देऊ केले.

बोगदानिर्मितीच्या प्रक्रियेबद्दल सांगताना विद्वांस म्हणाले की, प्रत्येक बोगद्याची जातकुळी वेगळी असते. बोगदा ज्या ठिकाणी खणायचा आहे त्या ठिकाणचा परिसर, मातीचा पोत, जमिनीच्या पोटातील दगडांची ठेवण, त्यांची जडणघडण आदी घटक विचारात घेऊन मगच बोगदानिर्मितीबाबतचा निर्णय घ्यावा लागतो. खडकाचाही एक स्वभाव असतो. मोठमोठ्या बोगद्यांची निर्मिती करताना प्रथम त्याच्या एक्झिट पॉइंट्सची आखणी करावी लागते. त्यानंतर डोंगरात चर पाडून बोगद्यात शिरावे लागते. चर आणि बोगद्यामुळे निर्माण झालेल्या पोकळीतील दगड सुटण्याची भीती असते. हा प्रकार टाळण्यासाठी संबंधित ठिकाणी लांब जाड खिळ्यांच्या (रॉकबेल्ट्सच्या साह्याने) संरक्षक जाळ्या बसवाव्या लागतात, तसेच नवीन उघड्या झालेल्या प्रस्तरावर शॉटक्रीट फवारून आणि इतर प्रक्रिया करून सर्व दगड खडक एकसंध राहतील असे करावे लागते. प्रत्येक बोगद्याच्या कामाचा अनुभव हा नवाच अनुभव असतो असे विद्वांस सांगतात. मुंबईतील पूर्वेच्या उन्नत द्रुतगती मार्गावरील आणिक-पांजरापोळ यामधील दोन बोगदे आणि पुण्याजवळील नवीन कात्रज घाटातील दोन बोगदे यासह अनेक बोगद्यांची निर्मिती विद्वांस यांनी केली आहे. आताही ऐरोली-काटई नाका या प्रस्तावित उन्नत मार्गावर मुंब्रा येथील दोन बोगद्यांच्या निर्मितीसाठी सल्लागार समितीचे सदस्यत्व विद्वांस यांच्याकडे आहे. केंद्रीय महामंडळ मंत्रालयाच्या रस्तेनिर्मितीसाठी उत्तम कार्यपद्धती सुचविण्यासाठीच्या तज्ज्ञ समितीचेही ते सदस्य आहेत. गेल्या ५५ वर्षांपासून सुरू असलेला त्यांचा हा कामाचा सपाटा आज वयाच्या ८१ व्या वर्षीही कमी झालेला नाही.

अनेक देशात कामानिमित्त जायला मिळाल्याने त्या त्या देशाची संस्कृती, खाद्यपरंपरा, वैशिष्ट्ये त्यांना जवळून अनुभवता आली. या संदर्भातील माहिती विद्वांस यांच्या 'मुसाफिराच्या आठवणी' या पुस्तकात वाचायला मिळते.

- श्री. विनय उपासनी

रविवार दि. २३ जुलै २०१७, लोकसत्ता (लोकसत्ता पुरवणी) वरून साभार श्री. रमाकांत विद्वांस हे आपल्या 'मराठे प्रतिष्ठान'चे कार्याध्यक्ष आहेत ही आपल्या सर्वांसाठी अभिमानाची बाब आहे.



संगीत गुरु पद्मभूषण पं. सी. आर. व्यास



♦ सौ. सुयोग संतोष मराठे, (पृ.२७२), खारघर

भ्रमणध्वनी - ९८३३५६४७८

**गुरुविण नाही दुजा आधार
रडता पडता कोठे अडता
तोच नेतसे पार...।।**

संगीत परंपरेत गुरुला अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. गुरुमुखी विद्या हाच या परंपरेचा पाया अगदी आजपर्यंत कायम आहे. कितीही शोध लागले, Technology विकसित झाली तरी रागस्वरूप उलगाडून दाखवताना गुरुचा आवाज कानात घुमला नाही तर ते कसे जमणार हो. गुरु म्हणूनच संगीत साधकासाठी अगदी अंधारातून प्रकाशाच्या वाटेकडे घेऊन जाणारा ज्ञानदीपच असतो. यात ज्ञान, तेज, साधना आणि संगीताबद्दल अपार प्रेम अगदी ओतप्रोत भरून असतं आणि अशा गुरुकडे शिकणारा शिष्य म्हणजे खरा भाग्यवान समजला जातो.

मी ही अशाच भाग्यवान शिष्यांपैकी एक म्हणायला हवी. विशारदनंतर मी पद्मभूषण पं. सी. आर. व्यास यांच्याकडे काही वर्ष गायन शिकले. संगीताचा ध्यास म्हणजे काय ते प्रत्यक्ष अनुभवायला मिळाला मला त्या काही वर्षात. ३५ वर्ष नोकरी करून संसार सांभाळून संगीताचा व्यासंग आणि प्रपंच अशी दुहेरी कसरत करत कायम आनंदात समाधानात राहणारे, सत्शील आणि निर्व्यसनी असे माझे गुरु पं.सी. आर व्यास म्हणजे कलयुगातील संत म्हणायला हवेत. 'गंधर्व' म्हणण्यापेक्षा संत म्हणणं मला जास्त योग्य वाटतं कारण संत जसे नामस्मरणात, साधनेत रममाण होत संपर्कातील सगळ्यांना आयुष्याची योग्य वाट दाखवितात तसेच आमचे गुरुजी मला नेहमीच संत भासत आले आहेत.

आम्ही सगळेच शिष्य त्यांना बाबा म्हणत असू व गुरु माऊलीला आई. आई-बाबांनी आम्हा सर्व शिष्यांवर माता-पित्याप्रमाणेच माया केली. वेळेला चिडले तरी ते फक्त गायन समृद्ध व्हावं म्हणूनच. प्रत्येक शिष्याला त्याच्या आवाजाला साजेसं गायन गुरुजी शिकवत. कोणालाही असंच गा किंवा घराण्याचा आग्रह कधी त्यांनी धरला नाही. स्वतःच्या गायनात देखील त्यांनी कालानुरूप असा अमूलाग्र बदल घडवला. गायन हे आधी स्वतःला आवडलं पाहीजे मग दुसऱ्याला असं त्यांचं मत होतं.

किराणा, ग्वाल्हेर, आग्रा अशा विविध घराण्यातील गुरुंकडून तालीम घेतल्यामुळे त्यांच्या गळ्यात या सगळ्यांचा

वैशिष्ट्ये दिसत. एक वेगळीच गायकी त्यांनी स्वतःच्या साधनेने, आणि निष्ठेने निर्माण केली. आग्रा घराण्याचे प्रसिद्ध गायक पं. जगन्नाथबुवा पुरोहीत यांच्याकडून आग्रा घराण्याचे गायन शिकले.

बाबा फक्त चांगले गायक, गुरु कलाकारच नव्हे तर श्रेष्ठ असे रचनाकार होते. सर्वच घराण्याचे गायक आजही त्यांच्या रचना आवडीने गातात.

देया चंदा नभ निकस आयो
अब तो भयी वेर जाने दे घर मोहे
भरसेकर छोर जिया घबरावे।।

अशा सुंदर शृंगाराच्या रचना खुलवतानाच त्यांच्यातला तत्त्वज्ञ अतिशय सहजपणे आयुष्याचे कोडे सोडवतो.

त्यजरे अभिमान जान गुनिजनसो
गुनकी सेवा न मान, अब मान।।
कौन जाने अब मिरे जाय
सांस तनकी छिन नही भरोसा
तनसे गुनको देन जग मान।।

गुरुजींनी जशा अप्रतिम आणि सहज सुंदर रचना (बंदिशी) केल्या तसेच त्यांनी शास्त्रीय संगीताच्या सगळ्या शाखांचा अभ्यास करून नवीन रागनिर्मितीही केली. त्यांनी निर्मिलेले स्वानंदी, घनकोनी कल्याण हे राग संगीत जगतात खूप मान्यता पावले व अजूनही गायक, वादक हे राग सादर करतात.

१९७७ मध्ये त्यांच्या बंदिशीचं रागसरिता हे पुस्तक प्रकाशित झाले.

बाबांकडे शिकताना प्रत्येक वेळी तो राग नव्याने उलगाडत जायचा. बंदिशी गाताना दर वेळी त्या बंदिशीत नवीनच जागा, सौंदर्य दिसायचं. गुरुजी गाताना रागाचे स्वरूप पहिल्या काही स्वरातच असं काही सुंदर दाखवत असतकी समोरच्याने त्याला दाद देणेच अपरिहार्य ठरावे. एखादी जागा किंवा तान त्यांच्या मनासारखी आली नाही जी की येईपर्यंत गाऊन दाखवत आणि नंतर ती आपल्या गळ्यातून घोटवून घेत. त्यांच्यासमोर बसून वेळ कधी जायचा कळतच नसे.

बाबांना संगीत जगतात खूप नाव, प्रेम, आदर मिळाला तसेच अनेक पुरस्कारही मिळाले. त्यातील महत्त्वाचे तानसेन सन्मान (मध्यप्रदेश सरकार १९९९), दिनानाथ मंगेशकर पुरस्कार

(१९९९), मराठवाडा गौरव पुरस्कार (१९९८), महाराष्ट्र गौरव पुरस्कार (१९९०), पद्मभूषण (१९९२), उ. हाफीज अली खान पुरस्कार (१९९४), संगीत नाटक अकादमी पुरस्कार (१९८७).

गुरुजींची ७५री साजरी करताना आम्हा सर्व शिष्यांना खूप उत्साह होता. अलकाताई जोगळेकर यांच्या मार्गदर्शनाने शिष्यांनी खूप छान सोहळा आयोजित केला.

गुरुजींचा शिष्यवर्गही गुरुजींप्रमाणेच गुणी व सगळेच खूप मोठे होते. मी त्या सगळ्यात लहान होते. पण कोणीही कधी तसं जाणवू दिलं नाही.

प्रभाकर कारेकर, अलकाताई, गणपती भट, श्रीराम परशुराम, श्रीराम शिंत्रे, निर्मलाताई गोगटे, कुंदा वेलिंग, संजीव चिमलगी, सतीश व्यास, सुहास व्यास, श्रीमती हेगडे, अपर्णा केळकर असे अनेक दिग्गज कलाकार गुरुजींनी घडवले. स्वतः श्री. जितेंद्र अभिषेकी गुरुजींकडे कित्येक वर्ष गायन शिकले आहेत.

गुरुजींचे तिघेही मुलगे श्री. सतीश व्यास संतूरवादक (श्री. शिवकुमार शर्मा यांचे शिष्य) श्री. सुहास व्यास, गायक (बाबांचे शिष्य) व श्री. शशि व्यास. (पंचम-निषाद) या संस्थेमुळे संगीत जगतात अतिशय लोकप्रिय आहेत. गुरुजींवर अत्यंत प्रेम करणारे आदर असणारे हे तिघेही पुत्र म्हणजे गुरुजींसाठी जीव की प्राण होते. त्यांच्या घरात सगळ्यांच्या गप्पा रंगल्या की वाटे आपण

किती भाग्यवान आहोत. स्वतःच्याच भाग्याचा हेवा करावा असं वाटत असे.

बाबा जितके साधे, भोळे होते तितकेच प्रेमळ होते. गुरुपौर्णिमेत श्रीराम काकांनी गायलेला धनकोनी कल्याण ऐकून हळवे झालेले गुरुजी आजही डोळ्यासमोर जसेच्या तसे दिसतात. संजीवला शिकवताना त्याच्या गळ्यातून निघालेल्या जागेला मनापासून दाद देणारे गुरुजी, नातू आदित्यच्या मुखातून ज्ञानेश्वरीचं निरूपण ऐकणारे गुरुजी, आईकडे बघून मिशिकिलपणे हसणारे गुरुजी; त्यांची असंख्य रूपं डोळ्यासमोरून जातात. त्यांच्या सहवासातील काळ अतिशय वेगाने आणि आनंदात गेला आणि गुणिदास संमेलनात गाऊन झाल्यानंतर कलकत्यात गुरुजी आम्हा सर्व शिष्य परिवाराला एकटं, पोरकं करून निघून गेले. माझा ज्ञानदिप मला उजेडाची तिरिप दाखवत असतानाच मालवला. त्यांनी दाखवलेल्या वाटेवरूनच आम्ही सर्व शिष्य मार्गक्रमण करत आहोत. त्यांचा आधार आजही आम्हाला जाणवतो. बाबांच्या- गुरुंच्या निधनानंतर बाबांनी रचलेली बंदिश आळवते आणि हा बाबांच्या आठवणींचा प्रवास आज इथेच थांबवते. त्यांच्या कर्तृत्वाला, दातृत्वाला, ममतेला, संगीत निष्ठेला मनापासून वंदन करते.

नीर झर लागे नैनसो

सबनको छोड जब गये

धाम अपने मेरो गुनवंत।।



आमच्या 'हितगुज'च्या चोखंदळ वाचकांसाठी खास स्पर्धा

वाचक कुलबांधव-कुलभगिनींनो,

- सन २०१७ मध्ये प्रकाशित होत असलेली मराठी पुस्तके तुम्ही आवर्जून वाचता का ?
- सन २०१७ मध्ये प्रदर्शित होत असलेली रंगभूमीवरची नाटके तसेच सिनेमे आपण पाहता का ?
- अशा एका पुस्तकाबद्दल थोडक्यात अभिप्राय लिहून पाठवा. तसेच सिनेमा वा नाटकाविषयी थोडक्यात (म्हणजे वहीची तीन-चार पृष्ठे ५०० शब्द होतील साधारण) अभिप्राय लिहून पाठवा.
- निवडक अभिप्राय 'हितगुज' मध्ये प्रसिद्ध केला जाईल. गुणवत्ता अभिप्रायासाठी पहिल्या तीन क्रमांकाना पुस्तकरूपाने खास पारितोषिके दिली जातील.
- आपला अभिप्राय दि. २० डिसेंबर २०१७ पर्यंत संपादिकेच्या पत्त्यावर पाठवावा. किंवा हितगुजच्या ऑनलाईन (parbhakar.marathe@gmail.com) ईमेलद्वारे पाठवावा.

डॉ. सौ. सुमेधा प्र. मराठे ('हितगुज' संपादिका)

८/१३, सहकार नगर, वडाळा, मुंबई ४०० ०३१.

वाचकांचा पत्रव्यवहार

जून २०१७ चा 'हितगुज' मिळाला. मनापासून खूप आनंद वाटला. अंकाविषयी थोडेसे -

१) नंदकुमार मराठेनी "संगीत चिवडा" वर्णन केले व खरंच तो चिवडा त्याची चव घेण्यासाठी जीभ भयंकरच वाट पाहत आहे. म्हणून माझ्या मित्राला चिवडा पाठवणेस फोन केला. तो संगीत चिवडा आणून खाल्ला म्हणजे मुद्दाम फोन करतो. आमच्याजवळ एवढा चिवडा असून व कोल्हापूरपण दूर नाही, नेहमी जातो पण घ्यावा व खाऊन पाहावा असे वाटले नाही. त्याचं कारण आपण नेहमीच चिवडा खातो. पण ते बहारदार वर्णन वाचून चैन पडेना. पण तो दोन दिवसांत खाणारच. असो. चिवड्याचा १२५ वर्षांचा इतिहास व चिवडा वर्णन कौतुकास्पद व आनंद देणारे तर आहेच पण मराठेच्या धडपडीला, प्रयत्नांना व धाडसाला खरंच मनापासून सलाम!

२) ब्राह्मण समाजासाठी विशेषतः कोकणस्थाना ह. मो. योगदान आहेतच त्यापेक्षा परमेश्वराने ब्राह्मणांसाठी पाठवलेला लेखन स्वरूपातील एक 'देवदूत' आहेत. ह. मो. चे लेखन, लेख, कथा न आवडणारा कोणी नसावा व जर असलाच तर वाचनाचा व बुद्धीचा भाग सुशिक्षित असून खूपच कमी असावा. ह. मों. च्या सर्व लेखनास व त्यांना मनापासून वंदन. धन्यवाद!

३) आपण स्वतः लेखन केलेत. लेख तर भावनीक व पूर्ण अनुभवसिद्ध असा आहे. माणसाचं आयुष्य कोकणात समृद्ध, संस्कारक्षम विचार करणारं व एक वेगळंच नातं निर्माण करणारं

असतं. आपण तुमच्या लहानपणचं मुरबाडचं वर्णन केलंत तसंच त्याच पद्धतीने आम्ही कोकणात दोघांनी व माझ्या ४ मुलांनी, ३ मुली व १ मुलगा त्याच पद्धतीने हे सर्व अनुभव व प्रत्यक्षात जीवन जगणे ते सुद्धा ३२ वर्षे अनुभव घेतला. वाडा, ता. देवगड या ठिकाणी मी नोकरीला होतो. अनंत कृष्ण केळकर हायस्कूल वाडा आपण वर्णन केले. आम्हा सर्वांना तो काळ आठवला. सुमेधाताई लेख वाचून वाड्याच्या जुन्या आठवणी आपण जाग्या केल्यात. पुन्हा एकदा तुम्हाला मनापासून धन्यवाद! खूपच आनंद वाटला. असंच लेखन चालू असू दे. असो.

४) बोगदे बांधणीचे तंत्रज्ञान आणि रस्त्यांचे बोगदे -

श्री. रमाकांत विद्वांस साहेबांनी अत्यंत अभ्यासपूर्वक स्वतःचे अनुभवातून व प्रत्यक्ष कृतीतून जो बोगद्याच्या तंत्रज्ञानाचा व रस्त्यांचा उल्लेख केला तो खरंच कौतुकास्पद आहे.

जे पर्यटक नुसतेच काश्मीर सहलीला जातात त्यांनी जरूर ह्या रस्त्यांचा, बोगद्यांचा एवढ्या प्रचंड अंतराचा अनुभव घ्यावा म्हणजे खरे प्रयत्न काय ते समजेल. असो.

विद्वांस साहेबांना खूप खूप धन्यवाद. माहिती व वर्णन आपण हितगुजमध्ये करून लोकांना आनंदीत केलेत. असो.

लिहायचं खूप वाटतं, पण अक्षर तुम्हास वाचणेस खूपच त्रास होणार तेव्हा पुरे करतो.

सुमेधाताई एक निश्चित की, 'हितगुज' अंकात सध्या एक वेगळीच, आकर्षक, वाचनीय व आदर्श अशी छटा निर्माण झाली आहे. भविष्यात हितगुजला मनापासून शुभेच्छा! हितगुजलासुद्धा 'अच्छे दिन' म्हणावे लागेल. असो.

- श्री. भास्कर दत्तात्रेय मराठे, मिरज
भ्रमणध्वनी - ९४०३९४४१९९

प्रिय सौ. सुमेधाताई यांसी स. नमस्कार वि. वि.

जूनचे हितगुज आजच मिळाले. मोठ्या मुलाने ऑन लाइनवर कु. संजना मराठेची शैक्षणिक माहिती पाठविली. लगेच तिकडून ओके झाल्यानंतर मार्कशीट वगैरे इतर माहितीही पाठविली. तिला BE. Mch. मध्ये इंजिनियरिंगला ८९.४% मार्क्स मिळाले.

दुसरे असे की, माझे आज्ञेसाठी कोकणातले वाडे-पडेल गावाहून इंदौरला श्री. म्हसकर ह्यांचेबरोबरच इंदुरजवळ सावेर गाव आहे. तेथे म्हसकरांचे गणपती मंदिर आहे. तेथे आज्ञेसाठी म्हणजे विष्णू केशव मराठे तेथे पूजाअर्चा व कथा-कीर्तन करायचे व आपले कुटुंबाची जबाबदारी सांभाळायचे. त्यानंतर माझे सासरे म्हणजे महादेव विष्णू मराठे ही दुसरी पिढी, तिसरी

जनार्दन महादेव मराठे, चौथी श्रीपाद जनार्दन मराठे व पाचवी मुलगा अजिंक्य व मुलगी संजना तर पाच पिढ्यांमध्ये श्रीपाद जनार्दन पहिला इंजीनियर त्याप्रमाणे सुनांमध्ये पण सौ. निधि श्रीपाद मराठे पहिली इंजीनियर व नातीमध्ये कु. संजना श्रीपाद मराठे ही पहिली इंजीनियर त्यामुळे आम्हा सर्वांना तिचे खूप कौतुक व पुढचे आयुष्य असे उत्तरोत्तर यशाचे होवो. आम्ही सर्व मराठे कुटुंबिय तिच्या यशात सहभागी होऊन शुभेच्छा व्यक्त करतो. बाकी विशेष काही नाही. चि. प्रसन्न मराठे मजेत आहे - श्री. भाऊजींना स. नमस्कार.

- निर्मला मराठे (पृ.८२), भोपाळ
भ्रमणध्वनी ९३०२३६८०९९

बाबा, अजूनही तूच हवा!

जमाना बदलला आणि 'अहो बाबा'चं 'ए बाबा' कधी झालं ते कळलंच नाही. बाबा हे नातं खूप जवळचं असण्याबरोबरच मित्रत्वाचंही झालं. 'फादर्स डे' निमित्ताने स्वरांगीने वडिलांविषयी व्यक्त केलेल्या भावना.

माझा आधार,

गाणं आमच्या घरीच असल्यानं लहानपणापासून मी बाबांकडून गाणं शिकत आले आहे. त्यातच एकुलती एक असल्यानं माझे खूप लाड होतात. बाबा मला प्रेमानं बबलूशेट म्हणतात. बाबांकडून अनेक गोष्टी शिकण्यासारख्या आहेत. लोकांना सतत मदत करणं हा बाबांचा स्वभाव आहे. बँक कर्मचारी असलेल्या माझ्या बाबांची काही महिन्यांपूर्वी ठाण्याहून बेलापूरला बदली झाली. पण अजूनही ठाण्याचे अनेक ग्राहक त्यांची आठवण काढतात. कामाप्रती असलेली त्यांची निष्ठा मी आत्मसात करायचा कायम प्रयत्न करते.

बाबा म्हणजे ऊर्जेचा अखंड स्रोत आहेत. गणितात सुवर्णपदक मिळवलेल्या माझ्या बाबांना गायनासह खगोलशास्त्राचंही चांगलंच ज्ञान आहे. त्यांचं लिखाणही उत्तम आहे. लहानपणी एकदा मला 'ब्युटीफुल'चं स्पेलिंग लिहिता येत नव्हतं. तेव्हा त्यांनी मला मार दिला होता. पण नंतर त्यांनाच दिवसभर खूप वाईट वाटलं होतं. ते खूप हळवे आहेत. एकूणच माझं अभ्यासाकडे दुर्लक्ष होऊ नये यासाठी त्यांनी जातीनं लक्ष दिलंय. गायन असो वा अभिनय क्षेत्रात जाण्याचा निर्णय, बाबांनी आजवर मला ठोस पाठिंबा दिलाय. माझा गाण्याचा कार्यक्रम झाला की ते नेहमीच माझं कौतुक करतात. अर्थात, घरी आल्यावर त्यात सुधारणा कशी करता येईल हे सांगायला ते विसरत नाहीत. मी कितीही मोठी झाले तरी डॅडीज लिटिल गर्लच असेन.

- स्वरांगी मुकुंद मराठे, (पृ. ३६८), ठाणे

वर्षागीत काव्य स्पर्धा

प्रतीक्षा

मन होऊन चातक, पाहते रे तुझी वाट
कान होऊन रे प्राण, ऐकशील का रे हाक... मन होऊन चातक
थेंब थेंबाची ती आस, मना मनाचा हो ध्यास
भेगाळली भुई आता, टाके खंगून निःश्वास
दूरवरी तरारती, मृगजळाचे हो भास... मन होऊन चातक
हुंकारले बीज तेथे भुई मातेच्या गर्भात
विसावले विश्वासाने, काळ्या आईच्या कुशीत
नको नासवू त्या बीजा, किती कठोर होशील... मन होऊन चातक
डोळे लागले आभाळा, सज्ज स्वागताला तुझ्या
झेलायाला थेंब एक, पसरे पदर माऊलीचा
कर लगबग आता, झाला जीव कासावीस..... मन होऊन चातक
झाकोळले आसमंत, आशा हळु लकाकली
सामावण्या कवेत या, सारी भुई-आसुसली
अमृताच्या थेंबानं त्या, ओठी हसू प्रसवलं... मन होऊन चातक
येता सरीवर सरी, जाते भुई मोहरूनी
रोम रोमातूनी हर्षे, हिरवा शेला पांघरूनी
बघाया हे तिचं रूप, कुठे होतास होतास... मन होऊन चातक

- सौ. अंजली आशुतोष मराठे (पृ.क्र.३८०), बडोदे
भ्रमणध्वनी ९७२५०२२५१०

१२ वी परीक्षेत

कु. सायली द. दिवेकरचे सुयश

अहमदनगर - सावेडी येथील कु. सायली दत्तप्रसाद दिवेकर (पृ. ३६५) हिने सन २०१७ च्या १२ वी शालांत परीक्षेत ९०% मार्क्स मिळवून सुयश संपादन केले. चार्टन्ड अंकौटंट (सी.ए.) करण्याचा तिचा मनोदय आहे. मराठे प्रतिष्ठानचे सदस्य, ज्येष्ठ नागरिक निवृत्त महाराष्ट्र शासन, ज्येष्ठ समाजसेवक - ७६ वर्षीय सुरेशराव मराठे यांची चि. सायली दिवेकर ही नात आहे.

मराठे प्रतिष्ठानतर्फे कु. सायलीचे
हार्दिक अभिनंदन!

- श्री. सुरेश भिकाजी मराठे,
(पृ. ३६५), दहिसर
दूरध्वनी : ०२२-२८९६४२७६



हसरे हितगुज

९२%, ९४%, ९५%, ९८%... काय वाटेल ते घडतंय हो...
आमच्या वेळेला बोर्डांला एवढे टक्के देण्याची परवानगीच नव्हती. उगाच आमच्या पिढीच्या बुद्धिमत्तेवर शंका घेऊ नये...



- एक पुणेकर



कविता

वर्षागीत (काव्यस्पर्धा)

कोपला रुद्र जे काळी
ते काळा पाहवेचि ना।
बोलणें चालणें कैसे
ब्रह्म कल्पांत मांडिला ॥१॥

ब्रह्मांडाहूनि जो मोठा
स्थूल उंच भयानकु।
पुच्छ ते मुरडिले माथा
पावले पुण्यमंडळा ॥२॥

त्याहूनि उंच वज्राचा
सूळ उंच भयानकू
त्यापुढे दुसरा कैचा
अद्भूत तुळणा नसे ॥३॥

मार्तंड मंडळा ऐसा
दोन्हीं पिंगाक्ष तावले
करकरा भरडिल्या दाढा
उभे रोमांच ऊठिले ॥४॥

अद्भुत गर्जना केली
मेघचि चवले भूमि
फुटले गिरीचे गाभे
सुटले सिंधु आटले ॥५॥

अद्भुत वेग आवेशी
कोपला रण कर्कशु
धर्मस्थापनेसाठी
दास हा ऊठिला बळे ॥६॥

- समर्थ रामदास स्वामी

सरसर सरसर आला पाऊस

नभ मेघांनी झाकोळे, भूमीवर जणू शाल पडे
तप्त दग्ध भूमातेला, मोतीयांचा साज चढे,
सरीवर सर मजेत पडे, आषाढ पंचमीस गडे,
धरित्रीच्या दाही हाती, लखलखती जणू सोनकडे ..१
रंग लाल केशरी नि पिवळा, निळा, जांभळा, किरमिजी
फुलपाखरांची गोल रिंगणे, रंग बहरे फुलांवरी,
मन बावरे गे राणी, पानोपानी मूक भिडे,
रंग बरसण्या फुलपंखीची, पुष्पासंगे पैज झडे ..२
थंडगार हवेत काहीसा गारठे की गारवा,
हातपासुनी शेतकरी हा मागतो हो जोगवा
दुबार पेरणी करावया मन त्याचे काजोळे,
वरुणराजा प्रसन्न होता, आभाळ सर्व दिशा थिटे ..३
लगबग लगबग खारुटलीची वळचणीत डोकावे,
कशी सुरावट चिऊताईची, बहारदार चिवचिवे,
कोकीळकंठी तान धुमसता, आंब्यावरती रंग चढे,
कावकाव स्वारीची थंडावूनी घे भरारी उंच गडे ..४
सज्ज स्वागता पटांगणी हो प्रार्थनेस बालगोपाळा,
समस्त बालक-पालकांचा कलकलाट हो वेल्हाळा,
जणू पावसा साद असे ही येरे येरे पावसा,
अरे अरे पावसा, दोस्त झालास हा घे एक पैसा ..५

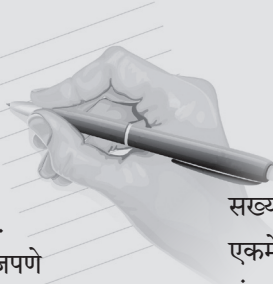
- कुमुद मराठे/डोके, ठाणे (पृ. ३६५)

भ्रमणध्वनी - ९२२४२६११०९

लेखणी आणि मी

कसे कोण जाणे, धैर्य दिले लेखणीने
कसा कोण जाणे, हात धरिला तिने
भाव मम मनीचा, तिने ओळखला
काही असो, यापुढेही चालू सोबतीने...

रमलो शब्दविश्वात अति सहजपणे
कविता रेखाटून गुणगुणलो गाणे
उगवतीचा उजाळा दिला अंधाराला
धन्य झालो आपण नवनिर्मितीने
काही असो, यापुढेही चालू सोबतीने...



सख्या झालो आपण, नाही आता दूर जाणे
एकमेकींशिवाय अधुरे राहिल जिणे
संकल्पपूर्तीचा मानस आकारा आला
जमले हे सर्व एकमेकींच्या साहाय्याने
काही असो, यापुढेही चालू सोबतीने...

- डॉ. सीमा मराठे (पृ. ४११), पुणे



• सौ. मीना सदानंद मराठे, (पृ. ४१४), वेंगुर्ले

भ्रमणध्वनी - १९२०७५४३०२

अनेक शतकांपूर्वी कोलंबस नावाचा एक माणूस भारताचा शोध घेण्यासाठी बोटीतून प्रवासासाठी निघाला. भारताचा शोध घेण्याच्या ध्यासाने त्याला हे धाडस करण्यास प्रवृत्त केले. शिडाच्या बोटीतून प्रवास करता करता दूरवर त्याला एक बेट दिसले. ते पाहून तो अत्यानंदाने हरखून गेला. भारताचा शोध लागला, या आनंदात तो त्या बेटाजवळ पोहोचला. तेथे त्याला मनुष्यवस्ती व झाडे दिसून आली. तेथील माणसे, कोलंबसापेक्षा वेगळ्या वर्णाची होती. म्हणून कोलंबसाने त्यांना Red Indians असे नाव दिले. पण त्याला जी भूमी भारत वाटली होती ती भूमी होती “अमेरिका”.

वाऽ! शाळेत असताना हे वर्णन वाचताना फार मजा वाटे, आणि आज एक भारतीय तरुण, नौदलातील अधिकारी असाच काहीसा ध्यास घेऊन, शिडाच्या जहाजातून एकटाच पृथ्वीच्या पाचही खंडांना प्रदक्षिणा घालण्यास निघाला आहे आणि तेही कुठेही न थांबता! बातमी वाचली आणि मी थक्क झाले. त्या धाडसी मुलाचे नाव आहे, “अभिलाष टॉमी”.

या बातमीने माझ्या मनात “अभिलाष” विषयी अभिमानयुक्त कौतुकाची भावना उत्पन्न झाली. जणू काही माझ्या नात्यातीलच कोणी मुलगा हे साहस करण्यास निघाला आहे, असे वाटू लागले. त्यानंतरच्या प्रत्येक रविवारी मी म.टा.मध्ये छापून येणाऱ्या अभिलाषच्या सफरी विषयीच्या लेखांची वाट पाहू लागले.

३१ डिसेंबर - अभिलाषने आपल्या दैनंदिनीत लिहिले होते, “नवीन वर्षात म्हणजे १ जानेवारी २०१३ सालात प्रवेश करणारा मी पहिला भारतीय होतो कारण वाऱ्याच्या प्रवाहाने मला प्रमाणरेषेच्या पुढे ढकलले त्यामुळे मी भारतात नवीन वर्ष उगविण्या आधीच पुढे पोहोचलो. परंतू थोड्याच वेळात पाण्याच्या झोट व वाऱ्याच्या वेग याबरोबर मी परत प्रमाणरेषेपासून मागे ढकलला गेलो. तो पर्यंत भारतात नवीन वर्षाचे आगमन झाले होते. त्यामुळे जुन्या वर्षातून नवीन वर्षात प्रवेश करणारा मी शेवटचा भारतीय ठरलो.”

हे वाचताना खूपच मजा वाटली.

१३ जानेवारीच्या अंकात, “डोलकाठी वरचे साहस व पाण्याचे दुर्भिक्ष” बापरे काय झाले? बोटीची डोलकाठी तुटून पाण्यात पडली, ती परत उभी करणे त्याला क्रमप्राप्तच होते. कोणाच्याही मदतीशिवाय २५ मीटर डोलकाठीवर आरोहण करण्याचे दिव्यही अभिलाषने पार केले.

२० जानेवारीला अभिलाष आता दक्षिणेकडे ५८.५^० अक्षांशावर पोहोचला होता. बोचरी थंडी होती शिवाय सूर्यदेव सुद्धा उगविण्यास नकार देत होता. त्याने पश्चिमेस १०८^० रेखाशांचा टप्पा पार केला तोच दुसरे संकट त्याच्या समोर उभे ठाकले. त्याचा वॉटरमेकर नादुरूस्त झाला. बापरे पिण्यास पाणी नाही? साठवणीतील ३०० लिटर पाण्यावरच पुढला टप्पा पार करणे गरजेचे झाले. अंधोळ करणे किंवा कपडे धुणे बंद करावे लागले.

अॅटलांटिक, पॅसिफिक व हिन्दी महासागर पार करणाऱ्या धाडसी मुलाला आता पिण्यासाठी पाणी मिळणार नाही. हे वाचून मन व्याकूळ झाले. २५ मार्चला म.टा. ने खबर दिली की “कमांडर अभिलाषची विश्वसागर परिक्रमा आता अखेरच्या पर्वात.” बातमी वाचून अतिशय आनंद झाला. पण त्याबरोबरच बोटीचे शीड फाटले आहे, सुटे भाग डोलकाठीवरून उतरविताना त्याची दमछाक झाली आहे. हिन्दी महासागरातील भौगोलिक अडथळ्यांची शर्यत पार करण्याचे त्याच्या समोर आव्हान आहे.

बापरे, मन परत चिंतातूर झाले. मनातल्या मनात गणपतीबाप्पाचा धावा केला व या धाडसी लेकराला सर्व संकटातून सोडव अशी प्रार्थना केली. आणि लगेचच ४-५ दिवसात बातमी आली, “येत्या शनिवारी अभिलाषचे मुंबईत आगमन” उस्फूर्तपणे त्याला Email केला.

“Hats off to you Abhilash, I am proud of you, not only I but whole India is proud of you. Your adventure was really thrilling. The description of your journey was astonishing. God is really great and gave you the courage to face the difficulties so bravely and over come them.

Bravo! You have won the No. 200 in 2013.

६ एप्रिलला राष्ट्रपतीच्या उपस्थितीत अभिलाषचा स्वागत सोहळा होणार अशी बातमी आली. या समारंभाला आम्हाला उपस्थित राहता येईल का? अशी विचारणा देखील केली. परंतू हा कार्यक्रम फक्त नौदलातील अधिकाऱ्यांसाठी व खास निमंत्रितांसाठी मर्यादित आहे, असे कळले. असो.

दूरदर्शनवर अभिलाषच्या आगमनाचा व कौतुकाचा सोहळा पूर्ण पाहिला. डोळे भरून आले. त्याच्या म्हादोई बोटीतून उतरून Gateway of India च्या पायऱ्या चढणाऱ्या पांढऱ्या स्वच्छ वेषातील रूबाबदार अभिलाषला पाहून साश्रूनयनानी मनात म्हटले, “इथून दृष्ट काढीते, निमिष एक थांब तू!”. ❖



भोजवासची अविस्मरणीय रात्र



• श्री. आनंदराव यशवंत मराठे, (पृ.२७७), ठाणे

भ्रमणध्वनी - ९८६९००५७६६

मी काही व्यावसायिक ट्रेकर वगैरे नाही. पण हिमालयाच्या कृपेने हिमालयात भटकंती मात्र भरपूर झाली. प्रत्येक वेळेला परत येताना पुढचा ट्रेक कुठे करायचा याची चर्चा.

चंद्रतालला जाताना हमतापासचा विलक्षण जिवघेणा अनुभव. ॐ पर्वताला जाताना मालपाला झालेला Landslide अथवा लडाखला जाताना अपना गांवला झालेला त्रास. अनेक आठवणी, अनेक ट्रेक पण गोमुखचा अनुभव कधीही न विसरता येण्यासारखा. हिमालयात त्याच्याच कृपेने माझी सगळी भटकंती पायीच झाली. चारधाम - गोमुख - व्हॅली ऑफ फ्लोवर्स या वेळचा हा प्रसंग यमनोत्रीचा खडतर प्रवास नीट पार पडला.

तिसऱ्या दिवशी व्हाया उत्तरकाशी - भटवाडी आम्ही उभयता (मी व माझी पत्नी सौ. नंदिनी) गंगोत्रीला पोहोचलो. त्या दिवशी रात्रीचा मुक्काम, गंगोत्रीलाच दुसऱ्या दिवशी भल्या पहाटे आमचा गाईड दोन घोडे घेऊन हजर. आम्ही गोमुखला जाण्यासाठी प्रस्थान केले.

(गोमुख - भागीरथी नदीचा उगम)

प्रवासाचा पहिला टप्पा गंगोत्री ते भोजवास असा सुमारे १४ कि.मी.चा होता. हा ट्रेक नितांत सुंदर आणि अक्षरशः स्वर्गीय अनुभव देणारा. निसर्गाचा आनंद मनमुराद घेत भोजवासाला कधी पोहोचलो ते कळलंच नाही. आमच्या नशिवाने एक खोली मिळाली. बहुतेक व्यावसायिक गिर्यारोहक तंबूतच मुक्काम करतात. गोमुखला राहाण्याची कुठेही सोय नसल्यामुळे परत मुक्कामाला भोजवासलाच यावे लागते. भोजवासाहून पुढच्या ५ कि.मी. साठी कूच केलं आणि पहिल्या पंधरा मिनिटातच ब्रह्मांड आठवलं. संपूर्ण रस्ता मोठमोठ्या धोंड्याने भरलेला आहे. आपल्याबरोबर गाईड नसेल तर २०० मी. जाणसुद्धा मुश्किल. आम्ही सुमारे १३५०० फुटावर होतो. दहा पावलं टाकतानासुद्धा धाप लागत होती. शेवटच्या २ कि.मी. ला घोडापण येत नाही. नंदिनी पार गरफटली. मुंगीच्या पावलाने आमची वाटचाल चालू होती. प्रचंड थंडीतसुद्धा कपडे घामाने भिजले होते.

शेवटी कसेबसे एकदाचे गोमुखला पोहोचलो. तिथला नजारा मात्र औरच होता. एका क्षणात सर्व क्षीण गेला. (आपल्याकडे कौपिनेश्वराला बर्फाची वाडी करतात तसा बर्फाचा रंग होता) मजा येत होती. पण हा आनंद जेमतेम पंधरा

मिनिटं टिकला. नंदिनीचं डोकं जड व्हायला लागलं. आम्ही लगेचच परत फिरलो. तिला प्रचंड थकवा जाणवत होता. पण पुढचे २ कि.मी. चालण्याशिवाय पर्यायच नव्हता.



दादापुता करत तिला सावरत, धीर देत, उसनं अवसान आणत (मी पूर्ण घाबरलेलोच होतो) एक-एक, दोन-दोन पावलं टाकत शेवटी एकदाचं घोडे थांबले होते तेथे पोहोचलो. ती लगेचच घोड्यावर बसली आणि पाचच्या सुमाराला आम्ही भोजवासला पोहोचलो. संपूर्ण परिसर धुक्याने भरून गेला होता.

सुमारे अर्ध्या-पाऊण तासाच्या विश्रांतीनंतर नंदिनीला थोडंसं बरं वाटायला लागलं.

संध्याकाळी सात वाजता कॅम्पमध्ये डॉ. शहा यांची ओळख झाली. ते दुसऱ्या दिवशी तपोवनला जायचे होते. जेवणं उरकून गप्पा-टप्पा मारून आम्ही आमच्या खोलीत परतलो. हवेत चांगलाच गारवा होता. साडेआठ पावणेनऊच्या सुमाराला आम्ही झोपायची तयारी केली आणि नंदिनीला परत त्रास व्हायला सुरुवात झाली. आधी ओकारी आणि नंतर जुलाब. इलेक्ट्रॉल प्यायला देत होतो. हा प्रकार सुमारे दोन तास चालू होता. १२-१२.३० च्या सुमारास माझा धीर सुटला. डॉ. शहांचा तंबू शोधून सर्व प्रकार सांगितला. भला माणूस लगेचच आला. नंदिनीचा बी.पी. चेक केला. तिला काही गोळ्या दिल्या. इलेक्ट्रॉल भरपूर प्यायचा सल्ला दिला आणि आराम पडेल असा दिलासापण दिला. ती बिचारी घोट घोट करत ते पित होती. अंदाजे दोनच्या सुमारास तिला परत जोरात उलटी आणि जुलाब झाला. काय करायचं काहीच कळत नव्हतं. एकमेकांना मिठी मारून गळ्यात गळे घालून चक्क रडायला लागलो आणि पुढच्या दहा मिनिटात झोप कधी लागली कळलंच नाही.

४.०० वाजता डॉ. स्वतःहून हजर. नंदिनीला परत चेक केलं. ५.०० वाजता घोडेवाले हजर. आम्ही लगेचच परतीच्या प्रवासाला निघालो. सुमारे चार एक कि.मी. खाली आल्यानंतर चमत्कार झाला. नंदिनी एकदम फिट. तिला High-Altitude चा त्रास होत होता. चांगला धडा शिकलो व पुढच्या सर्व ट्रेकला याची काळजी घेतली. मात्र भोजवासाची ती रात्र कायम स्मरणात राहिल.



साभार पोच



योगवसिष्ठातील निवडक कथा व
उपदेशांमृत (संक्षिप्त स्वरूपात)
लेखिका : डॉ. सीमा श्याम मराठे
(पृ. ४११), पुणे
भ्रमणध्वनी : ७५०७९१२९०
पृष्ठसंख्या : ९२ मूल्य : रु. ७५/-



आमची वास्तुकथा
लेखिका : डॉ. सीमा श्याम मराठे
(पृ. ४११)
साठे प्रकाशन, पुणे
भ्रमणध्वनी - ७५०७९१२९०
पृष्ठसंख्या : ९६ मूल्य : रु. ९०/-



आठवणींची ६०वण
लेखिका
सौ. मीना सदानंद मराठे, बांद्रा
प्रकाशन
रविवार १४ फेब्रुवारी २०१६
दूरध्वनी
०२२-२६४५९५३०

‘हितगुज’साठी जाहिराती द्याव्यात

अभिनंदन, अभिष्टचिंतन, पुण्यतिथी, पुण्यस्मरण, वर्षस्मृतिदिन, साठावा वाढदिवस, अमृतमहोत्सव, सहस्रचंद्रदर्शन या निमित्ताने किंवा आपल्या उद्योगव्यवसायाच्या जाहिराती देऊन ‘हितगुज’ला सहकार्य करावे.

पाव पान रु. ६००/-, अर्धेपान रु. १२००/-, पूर्ण पान
रु. २५००/- रक्कम ‘मराठे प्रतिष्ठान’ नावाने बँकेत
जमा करावी. तसे कळवावे.

IDBI BANK दादर शाखा सेव्हिंग खाते क्र. 0501104000043519

BOOK POST

If undelivered, Please return to

संपादिका : डॉ. सौ. सुमेधा प्र. मराठे, ८/१३, सहकार नगर, वडाळा, मुंबई - ४०० ०३१.

त्रैमासिक ‘हितगुज’ हे मराठे प्रतिष्ठान, मराठे उद्योग भवन, आप्पासाहेब मराठे मार्ग, प्रभादेवी, मुंबई - ४०० ०२५
या न्यासाचे मुखपत्र असून फक्त सभासदांसाठी वितरित होते.

पत्रव्यवहाराचा पत्ता : संपादिका : डॉ. सौ. सुमेधा मराठे, ८/१३, सहकार नगर, वडाळा, मुंबई - ४०० ०३१
दूरध्वनी : ०२२-२४१५०८८९

इ-मेल : hitguj@marathepratishtan.org • वेबसाईट : www.marathepratishtan.org

२८ | अंक १११ वा : हितगुज सप्टेंबर २०१७