



मराठे प्रतिष्ठान, मुंबई यांचे मुखपत्र

# हितवृज



अंक ११३ ❀ संपादिका : डॉ. सौ. सुमेधा प्रभाकर मराठे (पृष्ठ १२०) ❀ मार्च २०१८

Website : [www.marathepratishtan.org](http://www.marathepratishtan.org)

(फक्त खाजगी वितरणासाठी)



संपादकीय

प्रिय कुलबांधवांना आणि भगिनींना

माझा सस्नेह नमस्कार.

फाल्गुन, चैत्र आणि वैशाख हे महिने म्हणजे वसंतऋतूचं अधिराज्य असणारे. प्रखर ऊन आणि त्याचवेळी झाडांना फुटणारी कोवळी पालवी असा अद्भूत सृजनसोहळा निसर्गात घडविणारे हे महिने. ज्ञानेश्वर महाराजांनी “जैसे ऋतुपतीचे द्वार। वनश्री निरंतर। वोळगे फळभार लावण्येसी।।” असं या ऋतुराजाचं वर्णन केलं आहे. होळी आणि गुढीपाडवा हे आपले सणही याच दिवसांत आपण मोठ्या आनंदात साजरे करतो. माणूस हा मोठा उत्सवप्रिय असतो. आणि मंडळी आपण ‘मराठे मंडळी’ तर स्वभावतःच उत्सवप्रेमी आहोत. आपण जी कुलसंमेलने भरवितो त्यात हे उत्साहाचे वारे संचारलेले आपण पाहतो. आपले ११वे अखिल भारतीय कुल संमेलन दि. ७ जानेवारी २०१७ ला बडोदे येथे झाले. तेव्हा बडोदेकर मराठे मंडळींनी मोठ्या हौशीने, उत्साहाने, आनंदाने संमेलन यशस्वीपणे पार पाडले. हे संमेलन अतिशय देखणे आणि दृष्ट लागण्यासारखे झाले. नाव ठेवायला जराही जागा ठेवली नाही बडोदेकर मराठे मंडळींनी. त्यांनी केलेला पाहुणचार, मनापासून केलेले आदरातिथ्य त्यामुळे ‘भरून पावलो’ हीच प्रत्येकाच्या मनी भावना होती. संमेलनातील सर्व कार्यक्रम उत्कृष्ट होते. बडोदेकर मराठ्यांच्या माहेरवाशिणी व सासुरवाशिणी यांनी जो गरबा सादर केला तो फारच ‘सरस’ होता. सौ. सुषमाताईंनी गरब्यासाठी केलेले निवेदनही छान होते. अतिशय थोड्या काळात रिहर्सल करून, नोकऱ्या, घरकाम

सांभाळून गरबा नृत्य बसवले म्हणून कौतुक करावे तेवढे थोडेच. तसेच QUIZ म्हणजे प्रश्नोत्तरीचा कार्यक्रम श्री. निशिंगंध मराठे आणि सौ. अनुराधा मराठे यांच्या सूत्रसंचालनाखाली सर्वांना सामावून घेणारा असा चांगला झाला. सौ. अंजली हेमंत मराठे यांच मोजकंच आणि खुसखुशीत निवेदन श्रोत्यांची दाद घेत होतं. गरबा खेळण्यातही त्यांचा सहभाग होता. एकूणच काय तर या संमेलनाने बडोदेकर मराठे मंडळींनी सांस्कृतिकतेची, रसिकतेची खूण आपल्याला पटवून दिली.

ब्रह्मर्षि स्वामी केवलानंद सरस्वती तथा नारायणशास्त्री सदाशिव मराठे (पृ.९३) यांना बडोद्याचे सयाजीराव गायकवाड यांनी आर्थिक मदत देवू केली म्हणून धर्मकोशाची तीन कांडे ११ भागात छापून प्रसिद्ध झाली. बडोदा नगरीशी असे आपले ऋणानुबंध आहेत. बडोदा हे गुजरातमधले आणि गुजरात दूधासाठी प्रसिद्ध तर महाराष्ट्र साखरेसाठी तेव्हा हा दुधशर्करा योग या संमेलनामुळे जुळून आला हे विशेष महत्त्वाचे. काही कारणांमुळे ज्या कुळबांधवांना इच्छा असूनही संमेलनाला येता आले नाही त्यांनी संमेलनातली ‘क्षणचित्रे’ पाहावी. त्यामुळे त्यांना संमेलनाची झलक दिसेल आणि थोडा तरी त्यांना आनंद मिळेल. असो.

रविवार दि. ४ फेब्रुवारी २०१८ ला सायंकाळी ४.३० ते ८.३० ह्या वेळांत ‘वेदशास्त्रोत्तेजक सभागृहांत’ मराठे प्रतिष्ठान, पुणे शाखेचा ३७ वा वर्धापनदिन मोठ्या उत्साहात साजरा झाला. सौ. गौरी लिमये ह्यांचे सुश्राव्य सुगम संगीत आणि डॉ. मंदार परांजपे ह्यांचे ‘मी LAB टाकली’ हे नर्मविनोदी मर्मभेदी एकपात्री पथ नाट्य असे चांगले कार्यक्रम ठेवले होते. श्री.

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

दूरध्वनी : ०२२-२४१५०८८९ • ई-मेल : [parbhakar.marathe@gmail.com](mailto:parbhakar.marathe@gmail.com)

मुद्रक : इंडिया प्रिंटिंग वर्क्स, वडाळा, मुंबई - ४०००३१

गजानन मराठे आणि श्रीनिवास गो. मराठे यांनी सूत्रसंचालन केले. पुणे शाखा-व्यवस्थापक श्रीनिवास गोपाळ व त्यांच्या तीन भगिनी यांनी प्रतिष्ठानला प्रत्येकी रु.१५,०००/- देणगी दिली. प्रतिष्ठान त्यांचे ऋणी राहिल. अल्पोपहार, चहाने कार्यक्रमाची सांगता झाली. आपल्या कुलबांधव-भगिनींना विनंती अशी की, मराठे प्रतिष्ठानचा आयोजित अशा कार्यक्रमांना जास्त संख्येने या म्हणजे

भेटीगाठी होतील. परस्पर परिचय होतील त्यामुळे आत्मीयतेचे, जिव्हाळ्याचे नाते वाढायला मदत होईल. असो.

**गुढीपाडवा आणि नवीन वर्षांच्या खूपखूप शुभेच्छा!**

आपली शुभचिंतक

**डॉ. सौ. सुमेधा प्रभाकर मराठे, (पृ. १२०),**  
(दि. १९ फेब्रुवारी २०१८)

## अहवाल

♦ श्री. मोहन विष्णुपंत मराठे, (पृ. ४२२), बडोदे

भ्रमणध्वनी - ९८२५०५५७७९

मराठे प्रतिष्ठानचे ११वे अखिल भारतीय मराठे कुल संमेलन बडोद्यात दिनांक ७ जानेवारी २०१८ रोजी नटराज मंगल कार्यालय, दांडिया बाजार, बडोदे येथे संपन्न झाले. या संमेलनाच्या अध्यक्षपदी योगीनाथ श्री. वसंत नारायण मराठे, ठाण्याचे माजी नगराध्यक्ष, अतिथि विशेष श्री. रविंद्र मराठे, बँक ऑफ महाराष्ट्रचे मॅनेजिंग डायरेक्टर व सी.ई.ओ. होते तसेच मुख्य उपस्थिती मराठे प्रतिष्ठानचे बीज रोवणारे श्री. वामन ग. मराठे यांची होती. हे संमेलन बडोद्याचे श्री मोहन विष्णु मराठे यांच्या मार्गदर्शनाखाली व अध्यक्षतेखाली आयोजित झाले.

बडोद्यातील विविध ब्राह्मण संधांचे अध्यक्ष ही या संमेलनास आमंत्रित केले होते. बडोद्या बाहेरून सातारा, सांगली, गोवा, खारघर, पनवेल, अलिबाग, औरंगाबाद, ठाणे, मुंबई, पुणे, रायगड, कोकण, गोरेगाव, डोंबिवली, नाशिक, ग्वालियर, इंदोर, उज्जैन, भोपाळ, हिम्मतनगर, नवसारी, बंगलोर, सूरत, भरूच, गया (बिहार), अहमदाबाद, सुरेन्द्रनगर, बारडोली येथून कपि गोत्री मराठे, जाईल, चक्रदेव, खांबेटे, विदवांस कुल बांधव तसेच मराठे आडनावाच्या माहेरवाशिणी या संमेलनास उपस्थित होत्या.

सकाळी ८ वाजता सनईच्या कर्णप्रिय, सुरेल स्वरांसह नोंदणीची सुरुवात झाली. ज्यांची नावे अगोदरच नोंदली होती त्यांना व त्या दिवशी सकाळी येण्याच्या सर्व बांधवांचे सुगंधित अत्तराची कुपी दडवलेले चाफ्याचे कलात्मक फूल व बडोद्याचा प्रसिद्ध दुलीरामचा पेढा देऊन स्वागत करण्यात आले. त्यासोबत



संमेलनाचे उद्घाटन

ओळखपत्र, कुपन्स व ११वे मराठे कुल संमेलन असं छापलेल्या एका पिशावीत लक्ष्मी हिंगाची एक डबी, व्ही.पी. बेडेकर (मुंबई) यांचे मसाल्याचे एक पॅक, कोकम पोमेडची एक छोटी बाटली, अनुप्रिया साबण, ठाणे जनता सहकारी बँकेचे केलेंडर व राष्ट्रीय दिनदर्शिका भेट म्हणून देण्यात आले.

सकाळी उपमा, गरमागरम गोटे व चहापान झाल्यावर सर्वजण मुख्य सभागृहात उपस्थित झाले.

सर्व प्रथम मराठे प्रतिष्ठान तर्फे श्री विजय मराठे यांनी या संमेलनाची सूत्रे आयोजन समितिचे अध्यक्ष श्री मोहन विष्णु मराठे यांच्या हाती सोपविली.

दिवंगत मराठे कुल बांधवांना श्रद्धांजली वाहिल्यानंतर, मान्यवरांनी दीप प्रज्वलन करून या संमेलनाचा शुभारंभ केला. 'सप्तसुर इंकारित बोले' या प्रसिद्ध नांदीची ध्वनीफीत ऐकल्यावर, आयोजन समितिचे अध्यक्ष श्री मोहन मराठे यांनी सर्व मान्यवरांचे व उपस्थितांचे स्वागत केले. आयोजन समितिच्या कार्यवाह सौ. अंजली आशुतोष मराठे यांनी मंचस्थ मान्यवरांचा परिचय करून दिला व बडोदेकर मराठे सदस्यांनी मान्यवरांचा पुष्पगुच्छ, शाल व श्रीफळ देऊन स्वागत व सन्मान केला.

या प्रसंगी, बडोद्याच्या राजमाता व महाराजा सयाजीराव विद्यापीठाच्या कुलगुरु शुभांगिनीराजे गायकवाड, भारताचे पंत प्रधान माननीय श्री. नरेंद्र मोदी, गुजरातचे मुख्यमंत्री श्री. विजय रूपाणी, गुजरात उच्च न्यायालयाचे न्यायाधीश श्री. डी. जी. कारीया, म.स.विद्यापीठाचे कुलगुरु श्री. परिमल व्यास तसेच



'स्मृतिगंध' स्मरणिकेचे प्रकाशन करताना

वेस्ट विंडसर, न्यू जर्सीचे नवनियुक्त महापौर श्री. हेमंत मराठे यांच्याकडून आलेल्या संदेशांचे वाचन झाले

यानंतर मराठे प्रतिष्ठानचे कार्यवाह श्री. हेमंत अरुण मराठे यांनी मराठे प्रतिष्ठानच्या कार्याविषयी माहिती दिली.

११व्या कुल संमेलनाचे हे क्षण सर्वांच्या स्मृतीत कायम रहावेत यासाठी प्रकाशित करण्यात येणाऱ्या स्मरणिकेविषयी श्री. रघुवीर विष्णु मराठे यांनी आपले विचार मांडले आणि संमेलनाध्यक्ष व अतिथी विशेष यांच्या हस्ते या स्मरणिकेचे प्रकाशन करण्यात आले व त्यानंतर सौ. नंदिनी विजय साने यांच्या विवेकचूडामणी भावार्थ या पुस्तकाचेही पुनःप्रकाशन झाले.

यानंतर मान्यवरांची वक्तव्ये झाली. श्री. वामन मराठे यांनी मराठे प्रतिष्ठानचे बीज बडोद्यात कसे रुजले याविषयी सांगितले. श्री. रविंद्र मराठे यांनी आपल्या भाषणात आपण कुप मंडूक वृत्तीने तर अशी संमेलने करत नाही ना अशी शंका व्यक्त केली पण अशा संमेलनातच वेगवेगळ्या विचारांना प्रवाह मिळतो, इतरांना माहिती होते व पर्यायाने अशी संमेलने अनेकांच्या उत्कर्षाचे कारण ठरतात यावर भर दिला. अशा संमेलनात तरुण वर्गाने अधिकाधिक आलं पाहिजे असही त्यांनी सांगितले. तर संमेलनाध्यक्ष श्री. वसंत नारायण मराठे यांनी आपल्या वक्तव्यात सांगितले की आपली संस्कृती ही सगळ्यांना सोबत घेऊन चालण्याची आहे. तेव्हा स्वतःबरोबर इतरांचाही उत्कर्ष व्हावा असेही सांगितले

याप्रसंगी, उपस्थित २९ मराठे माहेरवाशिणीना संमेलनाध्यक्षांच्या हस्ते एक छोटीशी आठवण भेट देण्यात आली. यानंतर या संमेलनाचे औचित्य साधून बडोद्यातील ८० पेक्षा अधिक वयाच्या व ज्यांनी समाजात काही विशिष्ट कामगिरी केली आहे अशा ज्येष्ठ श्री. श्रीकांत मराठे, श्री. यशवंत महादेव मराठे व श्री. सदाशिव बळवंत मराठे या सदस्यांचा यथोचित सत्कार करण्यात आला.

नंतर सुखी जीवनाचा मार्ग कोणता? या विषयावर परिसंवाद आयोजित केला ज्यात सौ. नंदिनी विजय साने, शुभदा मराठे (गोवा), अडव्होकेट नागेश मराठे (पुणे), हेमंत मराठे(मुंबई), प्रसिद्ध निवेदिका मंजिरी श्रीनिवास मराठे (मुंबई), समृद्धा मराठे (बडोदे), 'हितगुज'च्या संपादिका डॉ. सुमेधा मराठे (मुंबई), आदिती मराठे (पनवेल), सौ. रजनी रघुवीर मराठे (बडोदे), हेमांगी जोशी (पुणे) अशा १० सदस्यांनी सहभाग घेतला व आपले विचार श्रोत्यांसमोर मांडले. संमेलनाध्यक्षांच्या हस्ते परिसंवादात भाग घेणाऱ्या सर्वांना एक आठवण भेट देण्यात आली.

दुपारी पुरी, उंधियू, जिलबी, मसाले भात व पनीरच्या भाजीच्या रुचकर भोजनाचा आस्वाद घेतल्यानंतर एक प्रश्नोत्तरी (QUIZ)चा कार्यक्रम आयोजित केला. या कार्यक्रमात हार्मोनियमवर श्री. नरेंद्र मराठे, बासरीवर श्री मानसिंग गोरखा व



बँक ऑफ महाराष्ट्राचे संचालक श्री. रविंद्र प्रभाकर मराठे भाषण करताना, मंचावर उपस्थित अध्यक्ष योगीनाथ श्री. वसंत नारायण मराठे, प्रतिष्ठानचे आधारस्तंभ श्री. वा.ग. मराठे, संमेलन आयोजक श्री. रघुवीर मराठे

माऊथ ऑर्गन वर क्षितिजा ओरपे यांनी वेगवेगळ्या गाण्यांच्या धुन वाजविणे व श्रोत्यांनी ती गाणी ओळखणे, राजकारण, क्रीडा, संगीत अशा विविध विषयांवर प्रश्न विचारून, श्रोत्यांमधून ज्यांनी खरी उत्तरे दिली त्यांना लगेचच बक्षिस देण्यात आले. बडोद्याचे श्री. निशिंगंध मराठे व सौ. अनुराधा मराठे यांनी या कार्यक्रमाचे उत्तम सूत्रसंचालन केले.

दुपारच्या चहा नंतर बडोदेकर मराठ्यांच्या माहेरवाशिणी व सासुरवाशिणी यांनी गुजरातची सांस्कृतिक झलक दाखविणारा एक अप्रतिम गरबा सादर केला ज्यात तीन टाळी, दोडियू, रास, रमझणियू, टीमली, गोगो (गुजरात मधील आदिवासी जिल्हा डांगचे गरबा नृत्य) ह्याचे उत्कृष्ट प्रदर्शन केले. या कार्यक्रमाचे निवेदन सौ. सुषमा मोहन मराठे यांनी केले. यात भाग घेणाऱ्या कलाकार पद्मजा पटवर्धन, रचना मराठे, सोनाली मराठे, तनया मराठे, गौरी ताटके, दीप्ति मराठे, अंजली मराठे, निवेदिता मराठे, हेमांगी जोशी व अरुणा राव यांना संमेलनाध्यक्षांच्या हस्ते एक आठवण भेट देण्यात आली. यानंतर बडोद्या बाहेरून येणाऱ्या तसेच बडोद्यातील बांधवांनी व भगिनींनी संमेलनाच्या आयोजनाविषयी आपले मनोगत मांडले.

संमेलनाध्यक्ष श्री. वसंत नारायण मराठे यांच्या समारोपाच्या वक्तव्यासह व आयोजन समितीचे अध्यक्ष श्री. मोहन मराठे यांच्या आभार प्रदर्शनासह हे संमेलन शेवटाकडे वळले व शेवटी सौ. रजनी रघुवीर मराठे, सोनाली दिलीप मराठे यांच्यासोबत सर्वांनी गायलेल्या पसायदानाने या संमेलनाची सांगता झाली.

आयोजन समितीच्या कार्यवाह सौ. अंजली आशुतोष मराठे यांनी या एक दिवसीय संमेलनाच्या संपूर्ण सोहळ्याचे सूत्र संचालन केले. दिवसभरात आयोजित केलेल्या उत्कृष्ट कार्यक्रमाच्या, रुचकर भोजनाच्या, प्रेमाने दिलेल्या शुभेच्छा भेटीच्या सुमधुर आठवणी सोबत घेत सर्वजण आपापल्या घरी गेले.



# बडोदे संमेलनाची क्षणचिन्ने



बडोदे ही 'मराठे प्रतिष्ठान'ची उगमभूमी

♦ डॉ. सौ. सुमेधा प्र.मराठे, (पृ. १२०), वडाळा

दूरध्वनी - ०२२-२४१५०८८९

मार्च १९७९ मध्ये बडोदा येथे बृहनमहाराष्ट्र मंडळाचे अधिवेशन भरले होते. त्यामध्ये कलकत्ता महाराष्ट्र मंडळाचे अध्यक्ष श्री. ना. बा. मराठे व मुंबईचे श्री. वा.ग. मराठे यांची प्रथम भेट झाली. गप्पांच्या ओघात मराठे परिवाराचेही असे संमेलन भरवता येईल का? हा विचार त्यांना स्फुरला आणि तो विचार कार्यवाहीत आणण्यासाठी श्री. वा.ग. नी प्रयत्नांची पराकाष्ठा केली. मुंबईत आल्यावर सुरेशभाऊ मराठे यांची मराठे उद्योग भवनात भेट घेतली आणि तात्काळ ऑगस्ट १९७९ मध्ये 'मराठे प्रतिष्ठान' स्थापन करायचे विचार पक्का झाला. (तत्पूर्वी जुलै १९७९ मध्ये गोव्यात कालिदास मराठे यांच्या घरी बैठक होऊन गोवा विभाग कार्यकारिणी निवडली गेली.) अशा रीतीने बडोदे नगरीत मराठे प्रतिष्ठानच्या निर्मितीचे बीज रूजले. आणि त्याच बडोदे नगरीत मराठे प्रतिष्ठानचे ११ वे अखिल भारतीय कुलसंमेलन भरले हा गोड योगायोग - बडोदे ही मराठे प्रतिष्ठानची उगमभूमी ठरते म्हणून बडोदे येथील कुलसंमेलन विशेष वैशिष्ट्यपूर्ण आणि महत्त्वपूर्ण ठरले आहे. आज जे आपल्याला मराठे प्रतिष्ठान साकार झालेले दिसते त्या मागची ही अशी पार्श्वभूमी आहे.

संमेलनात चहापानानंतर प्रश्नोत्तरी (Quiz)चा श्री. निशिंगंध मराठे आणि सौ. अनुराधा मराठे यांचा सर्वांना सामावून घेणारा असा कार्यक्रम छान रंगला होता. इतक्यात प्रश्नाचे उत्तर देताना 'आभाळमाया' या मालिकेचे शीर्षक गीत सुस्वर स्वरात काना वर पडले. ते मागून आले होते म्हणून सर्वांनी अवाक् होऊन माना वळवून मागे पाहिले. ते अजिंक्य मराठे तरुण गायक ते गात होता. त्याला पुढे व्यासपीठावर बोलावले आणि 'आभाळमाया'चे संपूर्ण शीर्षक गीत त्याने उत्कटपणे गाऊन दाखविले आणि माहोल बदलला. सर्व जण त्याच्या गाण्याने मंत्रमुग्धच झाले. सांगली संमेलनातही त्याचे गाणे छान रंगले होते. त्याची आठवण झाली.

संमेलनाचे अध्यक्ष श्री. वसंतराव नारायण मराठे हे ज्ञानाने अधिकारी वयाने ज्येष्ठ असूनही पूर्ण वेळ संमेलनात सहभागी झाले होते. समारोपापर्यंत ते थांबले होते. समारोपाचे भाषणही थोडक्यात आटोपशीर केले. महत्त्वाचे म्हणजे साईबाबांचा साक्षात्कार झालेले, ज्यांनी सर्व आयुष्य परमार्थाला वाहून घेतले 'विषय तो त्यांचा झाला नारायण...' या भावनेने 'योगारीज' ही पदवी मिळविलेले असे सद्गुरू श्री. योगीराज वसंत नारायण मराठे या महापुरुष महाराजांचे मंगलशुभाशिर्वाद उपस्थित कुलबांधवांना

आणि मराठे प्रतिष्ठानला मिळाले. हे आपले सर्वांचे भाग्य होय. आणि त्याला निमित्त कारण श्री. मोहनराव मराठे आणि त्यांची सर्व टीम हे ठरले.

## स्मृतिगंध - स्मरणिका

ह्या स्मरणिकेत बडोद्यातील होऊन गेलेल्या प्रसिद्ध व्यक्तींची कामगिरी अतिशय सविस्तरपणे सांगितली आहे. ती मुळात वाचली पाहिजे. अशा योग्यतेची कर्तबगारी पाहून तरुणांनाही प्रेरणा मिळू शकते. स्मरणिकेतील फोटो अतिशय चांगले आले आहेत. स्मरणिकेला जाहिराती ही पुष्कळ मिळविल्या आहेत. स्मरणिकेचे संपादक श्री. रघुवीर विष्णू मराठे यांनी यासाठी जे कष्ट घेतलेले दिसतात ते कारणी लागले. असे म्हणता येते. त्यांनी त्यांच्या वडिलांवर लिहिलेला लेखही उत्तम लिहिला आहे. विक्रम फार्मसीची भरभराट कशी झाली आणि गुजरातमधील ते पहिले केमिस्ट ठरल्याचा मान त्यांना मिळाला त्याची सविस्तर कहाणी वाचनीय आहे. नावही समर्पक. एक सर्वांगसुंदर आणि संग्राह्य स्मरणिका 'स्मृतिगंध' आपल्या स्मृतीत निश्चितच सुगंध पसरवेल.

या संमेलनाला बँक ऑफ महाराष्ट्राचे व्यवस्थापकीय संचालक व मुख्य कार्यकारी अधिकारी (M.D. आणि CEO) श्री. रविंद्र प्रभाकर मराठे हे प्रमुख अतिथी म्हणून लाभले आणि त्यांनी त्यांच्या भाषणात बँकींग विषयी बहुमोल विचार मांडले. कार्यबाहुल्यामुळे वेळात वेळ काढून ते आले हा त्यांच्या मनाचा मोठेपणा आणि मराठे परिवाराविषयी त्यांना वाटत असलेले प्रेमच त्यांनी दाखवून दिले.

माहेरवाशिणींची उपस्थिती लक्षणीय होती. 'हार्ट अॅटॅक' व 'पॅरेलेसीसवर शार्प -सुवेद संयुक्त उपचार पद्धती हे अत्यंत प्रभावी श्री. विनोद मराठे यांनी लिहिलेले पुस्तक श्री. वा.ग. मराठे यांनी सर्व माहेरवाशिणींना सप्रेम भेट म्हणून दिले. मराठ्यांच्या माहेरवाशिणी परिवाराची आरोग्याची काळजी घेतीलच त्यासाठी त्यांना या पुस्तकाचा उपयोग होईलच.

या संमेलनासाठी भारताचे पंतप्रधान माननीय श्री. नरेंद्र मोदी, गुजरातचे मुख्यमंत्री श्री. विजय रूपाणी, बडोद्याच्या राजमाता व महाराज सयाजीराव विद्यापीठाच्या कुलगुरू शुभांगिनीराजे गायकवाड, गुजरात उच्च कोर्टचे न्यायाधीश श्री. डी.जी. कारीया, म.स. विद्यापीठाचे कुलगुरू श्री. परिमल व्यास तसे न्यूजसीचे नवनियुक्त

महापौर श्री. हेमंत मराठे यांच्याकडून आलेल्या शुभेच्छापर संदेशांचे वाचन झाले. (स्मरणिकेत हे संदेश प्रकाशित केले आहेत.)

‘सुखी जीवनाचा मार्ग कोणता?’ या विषयावर परिसंवाद संमेलनात ठेवला होता. प्रत्येक वक्त्याला १५ मिनिटे वेळ नियोजित केला होता. परंतु कार्यक्रम उशीरा सुरू झाल्याने प्रत्येक वक्त्याला फक्त ५ मिनिटे वेळ दिला गेला. त्या पाच मिनिटांचा अवधी तंतोतंत पाळून प्रत्येक वक्त्याने आपले भाषण आवरते घेतले. तेव्हा संपादिकेने आवाहन केले की, पंधरा मिनिटांचे भाषण जे आपण करणार होतात ते लिखित स्वरूपात ‘हितगुज’साठी पाठवा ते प्रकाशित केले जाईल. त्यामुळे ‘सुखी जीवनाला...’ न्याय मिळेल.

### गया येथे संमेलनाचे आमंत्रण

गया येथील तीर्थपुरोहित व यात्रा व्यवस्थापक आपले कुलबांधव श्री. अच्युत काशीनाथ मराठे तथा गुन्डु मराठे आणि

त्यांच्या मातोश्री बडोदा संमेलनाला उपस्थित होते. त्यांनी ‘गया’ येथे मराठे प्रतिष्ठानचे पुढील होणारे संमेलन भरवावे, सगळी व्यवस्था आम्ही करू कोणतीही उणीव राहणार नाही अशी आग्रहाची विनंती केली आहे. त्यांच्या मातोश्रींनीही त्याला दुजोरा दिला आहे. संमेलनात अच्युत शास्त्रींनी शांतिपाठाचे मंत्र म्हटले आणि वातावरण पावित्र झाले.

### मिसळणाचा डबा

संमेलनाचे सूप वाजणार, निरोपाची वेळ जसजशी जवळ येऊ लागली तशी सगळ्यांची पावले आणि मने जड होऊ लागली. वातावरणातील दुरावा हे गांभीर्य थोडे कमी व्हावे म्हणून संमेलनाचे आयोजक श्री. मोहनराव मराठे यांनी छान कविता उत्स्फूर्तपणे म्हणून दाखविली त्यामुळे गांभीर वातावरण हलके-फुलके झाले. (त्यांनी कविता प्रकाशनार्थ पाठविली की ‘हितगुज’मध्ये ती छापली जाईल. वाचल्यावर समजेल मिसळणाचा डबा का म्हटले आहे ते... )

## आदरांजली

माझा आणि ‘हमो’चा प्रत्यक्ष परिचय गोमंतकात २००२ साली केपे येथे चोविसावे मराठी साहित्य संमेलन झाले त्यावेळी झाला. ‘बाळकाण्ड’ आणि अध्यक्ष झाल्याबद्दल मराठे परिवारातर्फे अभिनंदन करणारे पत्र मी त्यापूर्वी लिहिले होते.



खोतोड्याच्या श्री. लक्ष्मण पा. मराठे यांच्या आग्रहामुळे दरवर्षी मराठे परिवार संमेलन घ्यायला सुरुवात झाली. आणि त्याचे अध्यक्ष म्हणून मी ‘हमो’ना आमंत्रण दिले जे त्यांनी स्विकारले. मूळगांवी सुर्ल येथे त्यावेळी ते जाऊन आले.

२००४ साली फोंडा येथे सुरू केलेल्या पहिल्या वसंत व्याख्यानमालेचे ते पहिले वक्ते होते. आणि बेळगावला पण त्यांना जून २००४मध्ये प्रा. मधुसुदन गोखले स्मृति व्याख्यानासाठी बोलाविले होते.

‘बाळकाण्ड’चा इंग्रजी अनुवाद करून घेण्यासाठी मी आग्रह करित होतो. माझे स्नेही प्रकाशक प्रभाकर भिडे इंग्रजी अनुवादाचे पुस्तक छापून देणार होते. याचा उल्लेख त्यांनी आपल्या ‘बाळकाण्ड आणि पोहरा समीक्षा आणि समांतर समीक्षा’ या पुस्तकाच्या प्रास्ताविकात केला आहे. त्यांच्या या पुस्तकाचा परिचय येथील ‘गोवनवार्ता’ या दैनिकात तसेच ‘हितगुज’मधून मी केला होता. त्याबद्दल त्यांनी मला चलभाषवर त्वरीत संदेश पाठविला होता. ‘पत्र आणि परीक्षण मिळाले तुम्ही एवढं करताहात. आभारी आहे असं म्हणणं औपचारिक आहे हे समजतंय तरीही म्हणतो.’

त्यांची शेवटची भेट गतवर्षी चिंचवड येथील ब्राह्मणसभेच्या परिसंवादात झाली होती. ते माझ्या घराणातील होते हा सार्थ अभिमान आहे. त्यांना माझी आदरांजली.

– श्री. कालिदास बाळकृष्ण मराठे (पृ ५४१)  
फोंडा-गोवा • दूरध्वनी ०८३२-२३१३८०५

### सहवेदना

एरंडवणे, पुणे येथील आपले एक सभासद श्री. विजय काशिनाथ मराठे ह्यांना ३१ जानेवारी २०१८ रोजी देवाज्ञा झाली. त्यांच्या पश्चात पत्नी रोहिणी, दोन मुले, सुना व नातवंडे असा परिवार आहे.



ईश्वर मृतात्म्यास सद्गती देवो. प्रतिष्ठानच्या वतीनं  
त्यांना भावपूर्ण श्रद्धांजली.

सु  
वि  
चा  
र

तुकाराम, तुकाराम। नाम घेता कापे यम  
धन्य तुकोबा समर्थ। जेणे केला हा पुरुषार्थ  
जळी दगडासहित वह्या। तारियेल्या जैशा लाह्या।।  
हवं ते मिळालं की जीवनाला अर्थ प्राप्त होणे,  
परंतु आपल्याजवळ असलेलं दुसऱ्यांना दिलं की  
जीवनाचं ध्येय साध्य होतं

सु  
वि  
चा  
र

– पाळे पिकासो



# गुढीपाडवा - एक सांस्कृतिक उत्सव



• श्री. नंदकुमार मराठे, (पृ. २१७), कोल्हापूर

भ्रमणध्वनी - ९९६०६३६०४०

**प्राचीनता - पाडवा - गुढीपाडवा.** साडेतीन मुहूर्तापैकी एक पूर्ण मुहूर्त म्हणून या दिवसाला अनन्यसाधारण महत्त्व प्राप्त झाले आहे. चैत्र शुद्ध प्रतिपदेला ब्रह्मदेवाने निर्माण केलेल्या वस्तूमात्रानेही आपल्या नियोजित कार्याला याच दिवशी सुरुवात केली. जगाच्या निर्मितीनंतर कालगणनेलाही गुढीपाडव्यादिवशी सुरुवात झाली.

प्रभू रामचंद्राने वालीच्या त्रासातून दक्षिणेकडील प्रदेश मुक्त केला. त्यासमयी जनतेने गुढ्या तोरणे उभी करून आनंदोत्सव केला. तो दिवस गुढी पाडव्याचा. १४ वर्षे वनवास भोगून प्रभू रामचंद्राने याच दिवशी अयोध्या नगरीत प्रवेश केला.

महाभारतातील प्राचीन ग्रंथात वैशंपायन ऋषींनी जनमेजय राजाला कथा सांगितली.

चेदी देशाचा राजा वसू, राज्याचा त्याग करून अरण्यात तपश्चर्ये साठी गेला. भगवान इंद्र प्रसन्न होऊन वसू राजाला पृथ्वीचे पालन करण्यासाठी एक वेळूची काठी दिली व तिला सुशोभित करून वसू राजाने काठीची पूजा केली. तो दिवस गुढीपाडवा.

या गुढीला ब्रह्मध्वज असेही म्हणतात. त्यामुळे गुढीतोरणे उभी करून ध्वज उभे करून आनंदोत्सव करण्याची प्राचीन परंपरा गुढी पाडव्याला प्राप्त झाली आहे.

## गुढीची परंपरा

या दिवशी वडीलधाऱ्या पुरुषांनी वेळूची/बांबूची मोठी काठी धुऊन स्वच्छ करून घ्यावी. एका टोकाला रेशमी वस्त्र, चांदीचे, पितळेचे, तांब्याचे चंबूच्या आकाराचे पात्र पालथे घालावे, कडुलिंबाचा पाला, चाफ्याची पांढरी फुले अथवा फुलांची माळ, साखरेची माळ बांधून घरासमोर उंच जागी, अंगणात गुढी उभारावी. 'ॐ ब्रह्मध्वजाय नमः' या मंत्राने गुढीची षोडशोपचारे पूजा करावी. सायंकाळी सूर्यास्ताच्या वेळी ही गुढी हा ब्रह्मध्वज खाली उतरवावा, अशी प्रथा आहे.

## गुढीची उभारणी

गुढी पाडव्याला कडुलिंबाची भाजी खाण्याची पद्धत रूढ आहे. आयुर्वेद शास्त्रात कडुलिंबाचे महत्त्व अधिक आहे. कडुलिंबाला अमृतफळ असे म्हणतात. चैत्र महिन्यात वसंतऋतुची सुरुवात फाल्गुन महिन्यातील हेमंत ऋतूमुळे व त्या दोन्ही ऋतुतील सूर्याच्या दाहक किरणांमुळे पित्ताशय, मूत्राशय, भूक मंद होणे,

घाम येऊन अशक्तपणा येणे यासारख्या व्याधी उद्भवतात. त्याकरिता कडुलिंबाचा रस आरोग्यदायी मानला आहे.

## कडुलिंबाची गोड कहाणी

गुढीला बांधलेली गोड साखरेची माळ व कडुलिंबाचा पाला हा जीवनातील कडू व गोड प्रसंगाला एकत्रित तोंड देण्याची कदाचित शिकवण देत असावा. 'चांदोबा, चांदोबा भागलास का? लिंबोणीच्या झाडामागे लपलास का?' ही बालकविता लहान मुलाला चंद्राचा शीतल शांतपणा व लिंबोणीच्या नावामुळे मुलाची भूक वाढवून लहान मुलाला घास भरवीत असल्याचे चित्र आपण आजही पाहतो. निंबति सिंचत स्वास्थम इति निंबा.'

## नूतन संवत्सर

सातवाहन उर्फ शालिवाहन राजाने स्वतः

च्या नावे इसवी सनानंतर ७८ वर्षांनी शक सुरू केला. त्याला शालिवाहन शक असेही म्हणतात.

हे शक गुढीपाडव्यालाच सुरू केले. सृष्टीचक्रातील सहा ऋतूंची चक्र पूर्ण होऊन पुन्हा चैत्र पाडव्याला वसंतऋतूने हे कालचक्र पुन्हा कार्यान्वित होते. एकूण ६० संवत्सरे आहेत. भगवान नारद त्यांची भार्या नारदीस ६० पुत्र झाले. त्यांच्या नावाची ही संवत्सरे असल्याचे पौराणिक उल्लेख आढळतात. पहिले नाव प्रभव व शेवटचे नाव क्षय.

## पंचांग

भारतीय पंचांगाची सुरुवात चैत्र शुद्ध प्रतिपदेने होते. महाराष्ट्रात एकूण १८ पंचांगे प्रसिद्ध होतात. पंचांगांचा कालावधी व निर्मितीचा काळ ३००० (तीन हजार) वर्षांपूर्वीचा आहे. पहिल्या शतकात महाराष्ट्र प्रांतातील राजा पल्लुमाची सातकर्णी याने आपल्या नावे नवीन शालीवाहन शक सुरू केले. पहिला शककर्ता राजा धर्मराज, दुसरा उज्जैनीचा राजा विक्रम, तिसरा पैठणचा राजा शालीवाहन, चौथा सिंधुदेशाचा राजा विजयाभिनंद, पाचवा धारातीर्थीचा राजा नागार्जुन व सहावा रायगडचा राजा शिवछत्रपती शिवाजी महाराज यांना शककर्ते म्हणून ओळखले जाते.

तिथी, वार, नक्षत्र, योग व करण ही पंचांगाची पाच प्रमुख अंगे, ज्योतिषशास्त्र, खगोलशास्त्र यावर आधारित पंचांगाची निर्मिती आहे. श्री. लाटकर, दाते, रूईकर, राजेंदेकर, पाटनेरकर,

देशिंगकर, टिळक वगैरे संस्थापकांनी पंचांगे प्रसिद्ध केली आहेत. १८ भाषेत पंचांगे प्रसिद्ध होतात. सर्वांच्या पद्धतीमध्ये एकसूत्रता आढळते.

### चैत्रागौरी

चैत्र पाडव्याला गौरीची तीज असते. यावेळी गौरी माहेरपणास येते व ती अक्षय्यतृतीयेपर्यंत वास्तव्य करते, अशी पौराणिक आख्यायिका. त्यामुळे या गौरीच्या आगमनाप्रित्यर्थ या महिन्यात घोघरी माहेरवाशिणी हळदीकुंकू, भेटीगाठी, चर्चासत्रे, महिलांचे खेळ, विविध सांस्कृतिक कार्यक्रमाने गुढीपाडव्यापासून या सत्राला सुरुवात करतात. काकडी, पन्हे, चाफ्याची फुले, आंब्याची कोशिंबीर, आंबे डाळ, अत्तर, गुलाबपाणी, मोगऱ्याचे गजरे, बत्तासे मांडून गौरीची आरास केली जाते.

### प्रभू रामजन्मोत्सव

१४ वर्षे वनवास भोगून प्रभू रामचंद्राने गुढी पाडव्याच्या मुहूर्तावर पुन्हा आयोध्या नगरीत आगमन केले. चैत्र शुद्ध प्रतिपदा ते रामनवमी या नऊ दिवसात सर्वत्र प्रभू रामचंद्रांचा नवरात्रोत्सव साजरा होतो. रामनवमीला ठिकठिकाणी रामजन्मकाळ व रथोत्सवाचे आयोजन केले जाते.

### जोतिबाच्या नावाने चांगभलं

श्री महालक्ष्मीचा सेनापती जोतिबा, करवीर नगरीच्या उत्तरेला डोंगरावर वाडी रत्नागिरी या भागात जोतिबाचे वास्तव्य अतिप्राचीन आहे. महाराष्ट्राचे कुलदैवत म्हणून गणल्या गेलेल्या जोतिबाच्या नावाने चैत्राच्या पाडव्याच्या निमित्ताने भक्तांचे खेडे सुरू होतात. चैत्र शुद्ध पौर्णिमेला मोठा उत्सव असतो. सारा आसमंत जोतिबाच्या नावाने दुमदुमून जातो. गुलाल, खोबऱ्याची उधळण, मानाच्या सासन काठ्या टाळ, मृदुंग वाद्यांच्या गजरात लाखो भक्तांची यात्रा भरली जाते. चैत्र कृष्ण प्रतिपदेला श्री महालक्ष्मीच्या रथोत्सवाचे आयोजन केले जाते.

### सरस्वतीचे पूजन

गुढी पाडवा बालमनाचा आनंदोत्सव. चिमुकली, चिमुर्डी मुले-मुली आपल्या घरातून दगडी, पत्र्याच्या पाटीवर गुढीचे चित्र काढून शाळेत जातात. निरागस मनाने ही हसरी बालके गुढीच्या चित्राचे मनोभावे पूजन करतात. घरातील वडीलधारी माणसे, शाळेतील गुरुजनांना वंदन करून आयुष्यभर ज्ञानाचा कण नि कण गोळा करण्याच्या ज्ञान यज्ञाचा श्री गणेशा सुरू करतात. नवे कपडे, शुचिर्भूतता, गोडधोड पदार्थ, चुरमुरे, खोबरे याचा मनसोक्त आस्वाद घेऊन सरस्वतीचे पाईक होण्यास धन्यता व्यक्त करण्याचा आनंद द्विगुणीत होतो.

### नव्याची सुरुवात

चैत्र शुद्ध प्रतिपदा गुढीपाडवा, कार्तिक शुद्ध प्रतिपदा

दीपावली पाडवा, अश्विन शुद्ध दशमी, विजयादशमी, दसरा व वैशाख शुद्ध तृतीया हे हिंदू पंचांगातील साडेतीन मुहूर्त या मुहूर्तावरील कोणतीही सुरुवात निर्वेध यशस्वी होते. नवे उद्योग, नवे व्यवसाय, नवी दिशा, नवीन निवासस्थान, प्रवेश यासारख्या अनेक नवनवीन उद्योगाची सुरुवात पाडव्याच्या शुभमुहूर्तावर होते. नव्या क्षितीजाची शुभ सुरुवात करून अनेक नव्या संकल्पना शुभ कार्याची सुरुवात या मुहूर्तावर होते.

### घरोघरी आनंद

चैत्र शुद्ध पाडव्याच्या मुहूर्तावर घरातील संपूर्ण वातावरण मंगलमय होते. साफसाफई, सडा रांगोळी, अंगणात गोपच, चंद्र, सूर्य, गदा, पद्म, स्वस्तिक, कमळ, गरूड, फणी, करंडा अशा विविध प्रकारच्या रांगोळ्या, गुढीपूजन, ब्रह्माची पूजा, ग्रंथ वाचन, पंचांग वाचन, पाणपोईची सुरुवात, नवीन कपडे, धार्मिक सांस्कृतिक मंगलमय वातावरण, श्रीखंड पुरी, पुरणपोळी, बासुंदी, जिलेबी, साखरभात वगैरे पंचपक्वान्नांचे, मिष्टान्नांचे भोजन यामुळे सारे वातावरण मंगलदायी होते.

### खरेदीसाठी झुंबड

चैत्र पाडव्याच्या शुभमुहूर्तावर ठिकठिकाणचे महत्त्वाचे रस्ते माणसांनी फुललेले दिसतात. कोल्हापूराला श्री. महालक्ष्मी मंदिर, महाद्वार पथ, ताराबाई पथ, भवानी मंडप, सराफ बाजार, गुजरी कट्टा, शिवाजी पुतळा, रंकाळा मार्ग, शाहूपुरी, राजारामपुरी, व्यापारी पेठ, लुगडी ओळ, पापाची तिकटी हे सर्व मार्ग अक्षरशः लोकांच्या गर्दीने फुलून जातात.

कपडे, साड्या, नवीन वस्तू, दागिने, मंदिरातील विविध देवदेवतांचे दर्शन, नवीन जागा, नवीन कार्यालये, नवे उद्योग, नव्या व्यवसायासाठी कंपनी, बिल्डर, दुकानदार, व्यापारी, उद्योजक, डेव्हलपर्स सज्ज असतात. लहान मुलांपासून तरूण तरुणी, वृद्धांपर्यंत सारेजण आपआपल्या परीने या उत्सवात धावत असतात. काहीतरी नवीन खरेदी होतेच. फ्रीज, टीव्ही, स्कूटर, मोटारगाड्या, रेडीओ, पंखे, अलंकार, साड्या, कापड, कपडे, वॉशिंग मशीन या सारख्या खरेदीसाठी झुंबड उडते. ◆



## हसरे हितगुज



महिला : साहेब, माझे पती गिरणीवर दळण आणण्यासाठी बाहेर गेले होते, ते गेले तीन दिवस झाले परत आलेच नाहीत.  
पोलीस इंस्पेक्टर : मग गेले तीन दिवस तुम्ही काय करत होता?  
महिला : काय करणार... साहेब...  
परवा उप्पीट केले काल कांदे पोहे आणि आज शेवटी खिचडी लावली...



♦ हेमंत अरुण मराठे, (पृ. २१), नालासोपारा

भ्रमणध्वनी - ९८२२८४७१२०/९२२०६९९५७

नमस्कार कुलबांधव व भगिनींनो,

हितगुजच्या डिसेंबर २०१७च्या अंकानंतर त्यामध्ये असलेल्या उल्लेखाप्रमाणे रविवार दि. ७ जानेवारी २०१८ या दिवशी बडोदा नगरीत आपण मराठे प्रतिष्ठानचे ११ वे अखिल भारतीय संमेलनाला उपस्थित राहीलो. एक दिवस अगोदरच आम्ही बरेच जण या नगरीत पोहोचलो व त्या वातावरणामध्ये फिरलो, तेथील कुलबांधवांशी गप्पा मारल्या. वेगळ्या राज्यामध्ये असूनही सुंदर वातावरण निर्मिती केली होती तेथील कुलबांधवांनी. हे सर्व अनुभवां हे स्वतः च अनुभूती घेतल्याशिवाय नाही कळत.

संमेलनाच्या दिवशी सकाळी वेळेवर हॉलमध्ये उपस्थित झालो व नेटके नियोजन अनुभवायला मिळाले. प्रत्येकाला कामाची वाटणी झाली होती त्यामुळे एकमेकांच्या कामात कुठेही ढवळाढवळ नव्हती तसेच ज्याचं त्याचं काम जो तो नेटकेपणाने करत होता. प्रथम नोंदणी, वर्गणी जमा करणे, ओळखपत्र व भेटवस्तू देणे मग अतिशय चवदार असा व आग्रहाने वाढलेला अल्पोपहार. मन भारावून गेले. यानंतर अगदी वेळेतच संमेलनाची सुरुवात, अंजली मराठे यांचे नेटके व उत्कृष्ट निवेदन, वेळेत आटोपलेली मात्र चांगली व मार्गदर्शक भाषणं, चर्चासत्र, सर्व अगदी वेळेत. यानंतर दुपारचे जेवण अगदी तृप्त करणारं. यानंतर गरबा, व इतर कलाप्रकार तसेच मनोगते सगळ्यात वेळ कसा गेला ते कळलच नाही.

निघतांना कोणाचाच पाय निघत नव्हता, असं वाटत होतं आणखीन एखादा दिवस थांबावं, बस यातच तर या संमेलनाचं व आयोजकांचं यश सामावलेलं आहे. जे आम्हाला अपेक्षित होतं त्यापेक्षा खुप चांगल्या प्रकारे या संमेलनाचे आयोजन झालं होतं. दहाव्या सांगली संमेलनाचे वेळी श्री. मोहन मराठे यांनी अतिशय आत्मविश्वासाने जाहीर केलं होतं की पुढील संमेलन बडोद्यात, या आत्मविश्वासाचा प्रत्यय ठायीठायी येत होता. मुख्यमंत्री, पंतप्रधानांपर्यंत आपल्या संमेलनाची बातमी पोहोचवली गेली.

मोहनरावांचे सर्व सहकारी म्हणजेच आपले बडोदा निवासी कुलबांधव या कौतुकास पात्र आहेत. नावाने उल्लेख केल्यास कुणाचा राहून जाईल. मात्र सर्वचजण मनापासून हे संमेलन यशस्वी करण्यासाठी झटत होते.

शेवटी नेहमी प्रमाणे प्रश्न आला. यापुढील संमेलन कुठे, ताबडतोब गया, बिहार येथील कुलबांधव जे आपल्या मातोश्रींसोबत खास उपस्थित होते त्यांनी जाहीर केलं की पुढील

संमेलन गयेला घेऊ, सर्व व्यवस्था आम्ही करू, तुम्ही फक्त या. पूर्ण आत्मविश्वास. कुलबांधव, भगिनींनो आता आपली जबाबदारी वाढली की जर आपण हे निमंत्रण स्वीकारले तर तेथे मोठ्या संख्येने आपण सर्व कुलबांधवांनी उपस्थित रहाणे हो आवश्यक आहे. आम्ही आपली मते जाणून घेऊ इच्छितो. वेगवेगळ्या ठिकाणी संमेलने घेणे हाच तर आपला खरा उद्देश आहे. चला तर, आपण आपली मते आम्हाला कळवा, म्हणजे आम्हाला पुढील संमेलनाचे आयोजन करणे सोयीचे ठरेल.

आता यानंतर होळीचा परंपरागत सण येत आहे. परंपरांचा आदर ठेवून पर्यावरणाचा विचार या सणाचा आनंद सर्वांनी लुटावा. यानंतर येत आहे हिंदुनववर्ष म्हणजेच गुढीपाडवा. आपणा सर्वांना गुढीपाडव्याच्या मनःपूर्वक, खुप खुप शुभेच्छा.

भेटू पुढील अंकात. आपली मते लिहायला मात्र विसरू नका.

## खास स्पर्धा

### संमेलनाचे आम्हाला काय दिले ?

मराठे प्रतिष्ठानचे ११वे अखिल भारतीय मराठे कुलसंमेलन, बडोदे (गुजरात) नगरीत रविवार दि ७ जानेवारी २०१८ ला भरले होते. अतिशय उत्साहाने, खेळीमेळीच्या वातावरणात, मोठ्या हौशीने संमेलन यशस्वी पार पडले. तेव्हा या संमेलनाला उपस्थित कुलबांधव-भगिनीना संमेलन कसे वाटले? संमेलनाविषयीच्या प्रतिक्रिया काय आहेत? त्या जाणून घ्यायची उत्सुकता आहे. म्हणून 'संमेलनाचे आम्हाला काय दिले?' (संमेलनाची फलश्रुती थोडक्यात सांगा) या विषयावर 'मराठे प्रतिष्ठान' (वा.ग.मराठे पुरस्कृत) स्पर्धा आयोजित केली आहे.

- प्रथम पारितोषिक १५००००. • द्वितीय पारितोषिक १०००००.
- तृतीय किंवा उत्तेजनार्थ ५००००.

स्पर्धेसाठी लेख पाठविण्याचा अंतिम दिनांक १ मे २०१८ आहे. हितगुज संपादिकेच्या पत्त्यावर किंवा हितगुजच्या संकेत स्थळावर (hitguj@marathepratishtan.org या ई-मेल वर) साहित्य पाठवावे, ही विनंती.

हितगुज जून २०१८च्या अंकात निर्णय घोषित केला जाईल आणि विजेत्या स्पर्धकाला पारितोषिक दिले जाईल.





• श्री. सदाशिव बळवंत मराठे, (पृ. ३८०), बडोदे

दूरध्वनी - ०२६५-२४२८६१८

त्याचे नाव परशुराम

परशुराम विश्वनाथ काळे

जन्म १९३२, स्थळ बेळगाव

आई-वडिलांचे पहिले पुत्ररत्न

त्याला एक लहान भाऊ व एक विवाहित बहिण

वडिल शाळेत शिक्षक

आई-वडिल व मित्र लहानपणापासून त्याला प्रेमाने 'परशा' म्हणत. सन १९५० साली परशुराम एस.एस.सी बोर्डाची परीक्षा पास झाला. त्याच सुमारास वडिलांची दृष्टी गेल्याने शिक्षकाची नोकरी नाइलाजाने सोडावी लागली. परंतु त्यांनी घर बसल्या शिकवण्या करून कसेबसे संसार रेटत होते. अशा परिस्थितीत परशुरामाला एस.एस.सी पास होताच नोकरी करणे प्राप्तच होते. १९५१-५९ मध्ये त्याला पोस्टखात्याच्या आरएमएस्ट विभागात ट्रेनिंगचे ऑर्डर मिळाले. महाराष्ट्रात ट्रेनिंग संपल्यावर. त्यावेळी महाराष्ट्र-गुजरात मिळून एकच पोस्टल विभाग असल्याने बेळगावपासून खूपच दूर अशा सौराष्ट्र डिविझनमधील एका लहान रेल्वे जंक्शन - अहमदाबाद भावनगर रेल्वे मार्गावरील घोळा जंक्शन येथे नोकरीवर रूजू व्हावे लागले.

इथूनच पुढे त्याच्या जीवनाची खरी परीक्षा सुरू झाली. नोकरीवरचा पगार सर्व मिळून फक्त रु १००/- आई-वडिल, लहान भाऊ ह्यांची जबाबदारी. परशुरामाने स्वतःचे जीवनावर खूप अंकुश ठेवून काही झाले तरी महिन्याच्या पहिल्या तारखेस पगार मिळाल्या बरोबर त्याच दिवशी बेळगावला वडिलांकडे रु. १००/- इवस्युअर्ड पोस्टाने पाठविणे जरूरीचे असे. त्याला घोळा-पोरबंदर सेक्शनमध्ये दर चार दिवसाला जावे लागायचे. त्याचा अलाउंस रु. ३०-३५ मिळायचा. त्याचा उदरनिर्वाह तो या ३०-३५ रुपयांवरच चालवायचा. परंतु कुटुंबाची जबाबदारी कसोशिने पाळायचा. १० X १०च्या खोलीत २॥ X ३ च्या मोरीच्या जागेत राहणे. त्याचे मासिक भाडे रु.१०/- पाण्याचे नळ नव्हते. पण बोरींगचे पाणी वापरणे प्राप्त होते. त्यामुळे काटकसरीने राहणे रास्तच होते. त्यावेळच्या महाराष्ट्रातून (आता कर्नाटक) हजारो मैलावर येवून गुजराती-त्यातून काठेवाडी- भाषा. दीड-दोन वर्षे झाली असतील आणि त्याच्या आयुष्यात एका व्यक्तिचा प्रवेश झाला. त्याच्याच ऑफीसमध्ये सुरतहून बदली होवून येणारा त्याचा सहाध्यायी.

परशुरामला रूम पार्टनर मिळाला आणि तोही महाराष्ट्रीयन.

त्यामुळे त्याला थोडे हायसे झाले. नव्या पार्टनरचे नाव शरद आपटे. तो घोळ्यास मे १९५३ला रूजू झाला. पार्टनरचीही कुटुंबाची स्थिती फारशी बरी नव्हती. परंतु शेवटी समपरिस्थितीचे असल्याने दोस्ती जमायला वेळ लागला नाही. शरदला परशुरामाची रहाणी पाहून थोडे आश्चर्य व थोडा दिलासा वाटला. खोलीतले सामान म्हणजे एक लहान पत्र्याची पेटी, दोन जोडी कपडे (हाफ पॅट, हाफ शर्ट), बादली, माठ, तांब्या, स्वयंपाकाची शेंगडी, दोन पातेल्या, सतरंजी, दोन पत्र्याचे गोल डबे वगैरे. हे सारे परशुरामाच्या आर्थिक व कौटुंबिक जबाबदारीचे आदर्शाने पालन करण्याचे खूप गंभीर चित्र वाटत होते. शिवाय वारंवार केस कापण्याचा खर्च नको म्हणून डोक्याचे टक्कल करित असे.

परशुराम व शरद खूपच थोड्या वेळात घनिष्ट-स्वकीय झाले. दोघांनी स्वयंपाक करणे, भांडी घासणे, एकमेकांचे कपडेही धुणे, खोली व्यवस्थित ठेवणे हे सारे आनंदाने स्वीकारले होते. मध्यंतरीच्या काळात १९५५ साली शरदचे लग्न झाले व त्याने शेजारच्याच खोलीत संसार मांडला तोही एकमेकांना सांभाळून. परंतु एक दिवस अचानक दोघांची बरोबर कच्छ जिल्ह्यात नवीन सॉर्टिंग ऑफीस गांधीधाम येथे बदली झाली. शरदची पत्नी माहेरी गेली कारण नव्या ठिकाणी घर मिळणे कठीण होते. दुसरेही १० जण नव्या ऑफिसमध्ये बदली होवून आले होते.

गांधीधामला त्यांच्या आधीच टेलिफोन, रेल्वे, पोर्ट ह्या ऑफिसात काही महाराष्ट्रीयन (अर्थात् सारे एकटेच) त्यातच समावेश करून एका क्वार्टरमध्ये ८-१० जण राहू लागले. स्वतंत्र जागा नसल्याने एकवेळ खानावळीत जेवून राहणे जरूरीचे होते. शरदला सरकारी क्वार्टर मिळाले व त्याची पत्नीही आल्याने पुनश्च परशुराम आणि शरद व त्याची पत्नी असा संसार सुरू झाला. परशुराम मात्र खरोखर शरदबरोबर रामायणातल्या लक्ष्मणासारखा वागत असे. गांधीधामच्या वास्तव्यात काही वेळा ऑफिसच्या कामात मतभेद होत असत व परशुराम व शरद मधील एक-दोन आठवडे बोलणेही नसायचे, पण परशुराम मात्र घरातील कामे पाणी भरणे, भाजी आणणे, शरदच्या पत्नीच्या कामात मदत करणे हे सारे गुपचुप करित असे. एके दिवशी शरदच्या पत्नीने दोघांना समजावून वातावरण सोपे केले. पुन्हा जैसे थे!

मध्यंतरी परशुराम त्याचे घरी बेळगावी गेला होता. परत येताना तो बडोदास शरदचे घरी भेटायला गेला. शरदच्या घरच्यांळी ओळख देवून बेळगावचे प्रख्यात मोठे दोन नारळ व

एक मोठा फणस शरदच्या कुटुंबास भेट दिला. शरदच्या घरच्या माणसांना त्याचे खूप कौतुक वाटले.

असे सारे दिवस पसार करीत असताना शरदची गांधीधामहून गुजरातच्या भरूचच्या ऑफीसला बदली झाली आणि काही दिवसातच परशुरामचं लग्न झाल्याचे त्याने कळविले. शरद मात्र लग्नास हजर नव्हता. परशुरामने पुन्हा घोळ्यास बदली मागून घेतली कारण महाराष्ट्रात ते होवू शकले नाही. परशुरामला त्याच्या पत्नीचीही चांगली साथ मिळाली. खडतर जीवन जगून संसार चालू असताना दोघे दोन मुलींचे आई-बापही झाले.

मध्यंतरीच्या काळात, परशुराम खात्याच्या कबड्डीच्या स्पर्धेसाठी राजकोटला गेला असताना खेळताना पायास व पोटात जखम झाली. यथाशक्ती उपाय चालू असताना पोटातल्या जखमेत कॅन्सरने ठाण मांडले आणि परशुरामला त्याच्या कुटुंबापासून मित्रांपासून हिरावून नेले. १९५६ ते १९६२ अशा अत्यंत अल्प वैवाहिक जीवनाची इतिश्री झाली. दुर्दैवाने त्याचा पार्टनर (नव्हे मोठा भाऊच) त्याचे अंतिम दर्शनही घेऊ शकला नाही. परशुरामच्या आठवणीतूनही शरद खूप काही शिकला होता. शरदची पत्नी तर रोज भाजी चिरताना त्याचे ती भेट म्हणून दिलेल्या विळीकडे पाहून खिन्न होत असे कारण ती विळी बहिणीने भाऊजी जवळून

मागून घेतलेली भेट होती.

ह्या सर्व अनुभव, आठवणी काढतानाही शरदला एका गोष्टीचे समाधान वाटते कि परशुरामच्या निधनानंतर त्याच्या वडिलांनी आपल्या सुनेला (परशुरामच्या पत्नीला) एस.एस. सी.पर्यंत शिकविले व तीचे कन्यादान महाराष्ट्रातच एक सुसंस्कृत शिक्षकाला केले. एका दृष्टी गेलेल्या शिक्षकाने - सासऱ्याने दीर्घ दृष्टी दर्शवून एक सुधारक समाजाचे उमदा उदाहरण समाजापुढे ५० वर्षापूर्वीच ठेवले.

शरद व त्याची पत्नी परशुरामाच्या पत्नीचा नवा संसार पाहून खूप हळव्या मनाने पण समाधानाने तिला भेटून आले. पण तरीही परशुरामला कसे विसरणार!

एकूण आर्थिक परिस्थितीत पण परशु आणि शरद त्यांची रूम-पार्टनरची जबाबदारी व त्या काळातील परिस्थितीची आवश्यकता समजून घेवून त्या दोघांच्या जोडीचे संसार कथा निरनिराळ्या आणि तेही ऐन तारूण्याचा प्रवास, खालच्या मध्यमवर्गीय कुटुंबास खूप काही शिकवून जातो.

नोंद : सत्यकथा असली तरीही व्यक्तिची नावे बदलली आहेत.



आरोग्यं धत्त संपदा

## थकवा (Fatigue)



♦ डॉ. सीमा मराठे, (पृ.४११), पुणे

दूरध्वनी - ०२० २५२८०३०९

थकवा येतो म्हणजे काय होतं? तर शरीरातील शक्ती क्षीण होते. यास शारिरीक व मानसिक दोन्हीही कारणे असू शकतात. थकवा येणे म्हणजे गुंगी येणे नव्हे. परंतु आडवं शांत पडून राहावेसे वाटते. निराशा येते किंवा कोणतीही भावना नसते. खूप दमल्यासारखे वाटणे, शांत, शुद्ध तर असते परंतु शरीर शिथिल पडलेले असते. यासच Exhausted, feeling of run down, lack of energy असे आपण संबोधतो. शरीराच्या कुवतीपेक्षा एकाएकी खूप काम केल्यास, सातत्याने बरेच शारीरीक श्रम केल्यानंतर, मानसिक ताणतणाव असून सभोवतालची निराशाजनक परिस्थिती असल्यास, बरेच दिवस शरीर रोगग्रस्त असल्यास थकवा येतो. काही वेळा थकवा तात्पुरता असतो आणि दोनतीन तास विश्रांती घेतल्यानंतर कमी होतो. हे नैसर्गिक आहे. डिहायड्रेशन हेही थकवा येण्याचे कारण आहे. थकवा आल्यास घरगुती उपचार म्हणून काय करावे?

१) कॉफी प्यावी - एक कपभर स्ट्रॉंग कॉफी घेतल्यास थोड्याच वेळात तरतरी येते. एरवीसुद्धा दिवसातून दोन वेळा कॉफी घ्यायला हरकत नाही. शरीर व मन उत्साहित राहते. जास्त

वेळा कॉफी पिवू नये नाहीतर मन अशांत होते, झोप येत नाही.

- २) बऱ्याच प्रमाणांत पाणी, फळांचे ज्यूस, दूध प्यायल्यास थकवा बऱ्याच प्रमाणात शिघ्रतेने कमी होतो.
- ३) स्किम मिल्क - दुधामध्ये प्रोटीन पावडर व साखर घालून प्राशन करावे. प्रथिने व कर्बोदके यांच्या मिश्रणाने लवकर शक्ती येते व ती बराच काळ टिकते.
- ४) थकवा आला असल्यास शांतपणे हवेशीर खोलीत किंवा बागेत बसावे किंवा बेडवर डोळे मिटून पडून राहावे, आराम करावा.
- ५) मन विचाररहित करण्याचा प्रयत्न करावा. तसे केल्यास विश्रांती मिळते.
- ६) विश्रांती घेत असलेल्या खोलीतील प्रकाश मंद ठेवावा. आवडणारे म्युझिक ऐकल्यास आनंद वाटतो. उदासीनता व थकवा नक्कीच कमी होतो.
- ७) सकस व पौष्टिक अन्न खाण्याची नेहमीच सवय ठेवावी म्हणजे अधिक श्रम सहन होतात, व थकवा आल्यास लवकर जाऊन तरतरीत वाटते.



# सुखी जीवनाचा मार्ग

♦ सौ.शुभदा दीपक मराठे (पृ. ५३३), गोवा

दूरध्वनी : ०८३२-२३०६३७५

**जगी सर्व सुखी असा कोण आहे।**

**विचारी मना तूच शोधूनी पाहे।।**

या समर्थाच्या उक्तीप्रमाणे सर्वसुखी असा प्राणिमात्र सापडणे तसे कठीणच. पण त्यातूनही सुखी जीवन जगण्यासाठी मार्ग हा प्रत्येकजण शोधीत असतोच. तो शोधायला काही फार लांब वगैरे जावे लागत नाही. स्वतःच्या अंतरंगात डोकावून पाहिले, आसपासच्या परिस्थितीला जमेल तसे जुळवून घेतले की, आपण अर्धी लढाई जिंकली म्हणून समजावे.

पाणी धावते म्हणून त्याला मार्ग सापडतो. त्याप्रमाणे जो प्रयत्न करतो, त्याला यशाची, सुखाची, आनंदाची वाट सापडते. जीवन म्हणजे नेमके काय? तर तो एक ऊन-पावसाचा खेळ आहे. कधी सुख तर कधी दुःख हे येणारच. दुःखाला जर विनोदाची झालर लावता आली तर दुःखही सुखावते.

जीवन हा एक दोन घटकांचा डाव मानला, तर बहिणाबाईंनी आपल्या कवितेत लिहिल्याप्रमाणे, जगणं-मरणं म्हणजे एका श्वासाचं अंतर आहे फक्त. असे जीवन सुखाने, आनंदाने जगण्यासाठी आपण काय करू शकतो. हे ठरविणे फार महत्त्वाचे आहे. मला वाटते, जीवन हा एक सुंदर प्रवास आहे. तो सुंदर आणि सुखी कसा करता येईल हे ठरवणे स्वतःच्या हातात असते. प्रवास सुंदर झाला तर त्याचे श्रेय आपण दुसऱ्यांना देऊ शकतो. पण जर का तो खडतर झालाच तर त्याचे खापर इतरांच्या माथ्यावर फोडता येणार नाही कारण त्याला सर्वस्वी जबाबदार आपणच असतो. जीवनाच्या प्रवासात सुखाचा मार्ग शोधायचा असल्यास त्यासाठी काही गोष्टींची पूर्तता करणे आवश्यक आहे.

प्रवासाला जाताना जशा काही गोष्टी घेणे अपरिहार्य असते. अगदी तसेच जीवनप्रवासातही आहे.

प्रवासाला जाताना आधी आपण आरक्षण तिकीट काढतो. वाटेत काही गरजेच्या वस्तू घेण्यासाठी पैसा लागतो, तेव्हा प्रवास सुखकर होतो. तसेच जीवनप्रवासात आपल्याला सद्गुणांची जोपासना करावी लागते. ज्याच्याकडे ही सद्गुण संपत्ती आहे. तो नेहमीच सुखी. आपले बोलणे गोड असावे. त्याला परोपकाराची जोड द्यावी लागते. नपेक्षा आपले जीवन कवडीमोल ठरेल.

प्रवासाला जाताना पाण्याची बाटली आपण सोबत घेतो, जे आपला घसा कोरडा पडू देत नाही. जीवनाच्या प्रवासात भावनेचा ओलावा जर असला तर या भावबंधात आपण सर्वांना बांधून ठेवू शकतो, सर्वांना आपुलकीने, मायेने जवळ केले तर आपल्या

उतारवयात त्याचा परतावा जरूर मिळतो, जेव्हां आपल्याला भावनिक मदतीची खरी गरज असते.

प्रवासात तहानेबरोबर भूकही लागते, म्हणून आपण बरोबर खाण्याच्या पदार्थांची शिदोरी बांधून घेतो. अगदी तसेच आपल्या जीवनप्रवासात संस्कारांचे गाठोडे सोबतीला हवेच. जितके उत्तम संस्कार तुमच्यात असतील, तितके चांगले तुम्ही इतरांशी वागू शकता व सुखाने मार्गक्रमण करू शकता. अत्यंत महत्त्वाची गोष्ट ही की प्रवासात जसे आपण खिसेकापूपासून सावध राहतो, तसेच जीवनप्रवासात आपल्या हितशत्रूंपासून सावध राहावेच लागते.

हे सर्व करित असताना गाठीला एकेक अनुभव येत असतात. अनुभवांचे गाठोडे जितके जड तितका जीवनप्रवास अधिक आनंददायी व सुखाचा बनू शकतो.

आपले डोळे कितीही लहान असले तरी एका नजरेत सारे विश्व सामावून घेण्याची ताकत त्यांच्यात असते. तसेच आपले मन मोठे असले तर सारे सांभाळून घेता येते. व आयुष्य सुंदर बनते. जितके आपल्याला मिळाले आहे, त्यात समाधान मानून आपल्या इतकेही ज्याना मिळत नाही, अशांचा विचार करतो, तोच खरा सुखी.

विश्वातील सगळ्याच गोष्टी कांही आपल्यासाठी नसतात. सरोवर स्वतःचे पाणी स्वतः पीत नाही, झाड स्वतःचे फळ काही स्वतः खात नाही, फूल आपला सुगंध नेहमी इतरांसाठी पसरवत असते व एक दिवसाचे जीवन मंगलमय बनवून सोडते. हे सर्व इतरांसाठी जगतात. हेच खरे जीवन होय. आपणही त्यांचा आदर्श डोळ्यांसमोर ठेवून जेवढे शक्य होईल तेवढे इतरांसाठी झटले, त्यांची मदत केली तर जगण्याचे समाधान नक्की मिळेल.

स्वतःपेक्षा समोरच्याच्या मनाची आपण जेव्हां काळजी घेतो, तेव्हा जगणे खरोखरच सुंदर बनते. आपल्या मनाची तयारी असली तर अवघड वाट सुद्धा सुकर बनून सहज पार करता येते.

भूतकाळातील घटना उगाळत न बसता किंवा भविष्याची चिंता न करता, वर्तमानात जगायला शिका. स्वतः आनंदाने वास्तवाला सामोरे जा. स्वतः आनंदाने जगा आणि इतरांनाही जगू द्या. जीवन सफल होईल.

माणूस जन्माला येताना प्रत्येकाच्या हृदयात एक आनंदाचा कुंभ दिलेला असतो. तो आनंद स्वतःसाठी जपणे आणि जाता जाता इतरांनाही देणे इतका सरळ अर्थ आहे जगण्याचा - सुखी जीवनाचा. ❖



♦ डॉ. सौ. सुमेधा प्र.मराठे, (पृ. १२०), वडाळा

दूरध्वनी - ०२२-२४१५०८८९

श्रीपाद श्रीवल्लभांचा पुढचा अवतार श्रीनृसिंहसरस्वतींचा होय. श्रीपाद श्रीवल्लभस्वामींनी ज्या अंबिका नामक स्त्रीला विश्वविख्यात पुत्र होईल असा वर दिला त्याच स्त्रीच्या पोटी नृसिंहसरस्वती जन्मास आले, त्याचे जन्मनाम शाळीग्राम असून लौकिकनाम नरहरि किंवा नृसिंह असे होते. जन्मताच ते बालक ऊंकार म्हणत असे. ज्योतिषांनी 'न होती तयासी गृहिणी सुत। पूज्य होईल त्रिभुवनांत' असे त्याचे जातक वर्तविले. मुंज होईपर्यंत त्या बालकाने प्रणर्वाश्वाराशिवाय कोणताच शब्द उच्चारला नाही! हे मुके पोर संसार कसा करील व आमचे कष्ट कसे दूर करील याची घोर चिंता अज्ञानास्तव त्याच्या आईबापास पडली.

कानाने हा सारे ऐकतो, सर्व त्याला समजत असूनही ऊं शिवाय तो काही बोलत नसे. एकदा त्याने लोखंडाची पाहार हाती घेतली तो बावनकशी सोने निघाले! 'हा कुळदीपक कारणिक अवतार आहे' असे ज्योतिषी ब्राह्मण म्हणू लागले. (गुरुचरित्र अध्याय ११ ओव्या १६ ते १८)

## मौंजीबंधन

शालिग्रामने 'मौंजी बांधिता आपणांसी। येतील म्हणे बोल सकळी' असे खुणांनी आईबापांना सांगितले (गु.च.अ. ११ ओवी ६१) मुलाचा हा संकेत त्या श्रद्धावंत मातापित्यांनी खरा मानून मुंज ठरविली. मोठ्या थाटाने समारंभ चालला असतां, मुक्या मुलाच्या मुंजीला एवढी थाटांची व्यवस्था कशाला हवी? वेडा ब्राह्मण। करीत आहे काहीतरी। असे बोलून लोक कुचेष्टा करू लागले. मुलाने गायत्री मंत्र मनातच जपला. पित्याला जरा वाईटच वाटले! आईने पहिली भिक्षा घातली, तेव्हा याने तोंड उघडले, 'अग्निमुळे पुरोहितं', 'इषेत्वा', 'अग्न आयाहि' इ. चार वेदांचे मंत्र म्हणून दाखविले. तेव्हा हा अवतारी जगद्गुरु आहे अशी सर्वांची खात्री पटली. 'तू मला भिक्षा, मागावयास सांगितले तर मी भिक्षाटणास तीर्थाटनास जातो' असे श्रीगुरु म्हणाले. हा बालब्रह्मचारी खरोखरच जावयास निघाला म्हणून मातेस वाईट वाटले, तिने शोक केला व 'मुख्य आश्रम असे गृहस्थ। आचरितां होय अतिसमर्थ। संन्यास घ्यावा। मग मुख्यार्था धर्मशास्त्र येणेंपरी।'

असा त्यास लौकिक उपदेशही केला. आतापर्यंत तू स्वतःला मुकेच म्हणवित होतास आणि आज आम्ही तुझे शब्द ऐकतो तोच जायची भाषा करायला लागलास! म्हणून मातेने



फार दुःख केले, तेव्हा बाळान म्हणजे गुंरुंनी तिला ब्रह्मज्ञान सांगितले आणि म्हणाले, "तू आपले अंतःकरण उगाच दुखवू नकोस! कारण "आम्हां आचार ब्रह्मचारी। भिक्षा करावी घरोघरी। वेदाभ्यास मनोहरी। करणे असे परियेसा।" असे म्हणून त्यांनी आपल्या मातेला तुला आणखी चार पुत्र होतील; निर्धारी ते तुझी सेवा मनोभावे करतील असे सांगितले आणि निरोप घेताना आपल्या मातेस ते म्हणाले - तुवां आराधिला शंकर। आम्हां करविला अवतार। वासना पुरेल तुझा भार। आम्हां निरोप दे आतां।।५७।।

पुर्नदर्शन तुम्हांसी। होईल ऐका वर्षे तीसीं।

जावोनि बदरीवनासी। म्हणोनि निघती तये वेळीं।।५८।।

गुरुचरित्र : अध्याय १२

निघताना स्वामींनी आपल्या मातेच्या मस्तकावर हात ठेवतांच तिची पूर्वजन्मीची सर्व स्मृती जागृत झाली आणि आपल्या पुढे उभा असलेला हा मुलगा श्रीपाद श्रीवल्लभस्वामीच होत असा तिचा विश्वास पटला.

## जगद्गुरुंचे गुरु : कृष्णसरस्वती

आई-वडिलांचा आणि ग्रामस्थांचा निरोप घेऊन नृसिंहसरस्वती काशीस गेले. तेथे त्यांनी तीव्र तपोनुष्ठान केले; मणिकर्णिकेत त्रिकाल स्नान केले. तेथे अनेक योगी, तपस्वी, ज्ञानी व संन्यासी होते. त्यांत कृष्णसरस्वती नामक एक अतिवृद्ध व महासमर्थ संन्यासी होते. ते शृंगेरी मठांतील विद्यारण्यस्वामींच्या परंपरेतील होते. त्यांना नृसिंहसरस्वती हे सामान्य ब्रह्मचाऱ्यासारखे न दिसता स्वयंप्रज्ञ, तेजस्वी आणि निग्रही वाटले, याच्या हातून मोठे कार्य घडू शकेल असा विश्वास त्यांना वाटला म्हणून त्यांनी नृसिंहसरस्वतींना विचारणा केली.

लोकानुग्रहाकारणें। तुम्ही आतां संन्यास घेणे।

आम्हां समस्ता उद्भरणें। पूजा घेणे आम्हांकरवीं।।११।।

या कलियुगी संन्यास म्हणोन। निंदा करिती सकळे जन।

स्थापना करणार कवण। न दिसती भूमीवरी।।१२।।

गुरुचरित्र अध्याय १२ वा

नृसिंहसरस्वतींनी कृष्णसरस्वतींकडून संन्यासदीक्षा स्वीकारली, त्यांचे आश्रमनाव नृसिंहसरस्वती असे ठेविले. कृष्णसरस्वती हे ह्या जगद्गुरुंचे गुरु झाले. नृसिंहसरस्वतींची गुरुपरंपराही गुरुचरित्राच्या १२व्या अध्यायांत दिली आहे. ही संन्यासीपरंपरा

असून ती आद्यशंकराचार्यांपासूनची आहे. विद्यारण्यस्वामींपासून श्रीनृसिंहसरस्वती हे १२वे पुरुष होते.

### अवतारी पुरुषाने करून दाखविलेले चमत्कार

श्रीनृसिंहसरस्वतींनी आपल्या अदभुतरम्य लीलांनी हजारो लोकांचा उद्धार केला आहे. भिल्लवडीस असतांना एका विद्वान ब्राह्मणाच्या ढ मुलास वाईट वाटून भुवनेश्वरीदेवीजवळ त्याने धरणे धरले असतांना श्रीगुरुंनी त्याला बुद्धियोग देऊन कृतार्थ केले. तेथून ते कृष्णापंचगंगासंगमी (नरसोबाची वाडी) गेले व तेथे बारा वर्षे राहिले. पंचगंगा म्हणजे शिवा, भद्रा, कुंभी, भोगावती व सरस्वती ह्या पाच नद्यांचा संगम. तेथे अमरेश्वरासन्निध औदुंबरवृक्षातळी श्रीगुरु बसत असत. एका दरिद्री ब्राह्मणाच्या दारी घेवड्याचा वेल होता त्यांचे मूळ त्यांनी उपटून टाकले तो त्याच्याखाली द्रव्यनिधी सांपडला, त्यामुळे त्या ब्राह्मणाचे दारिद्र्य दूर झाले. एका ब्रह्मराक्षसास शिरोळ येथे त्यांनी गती दिली व त्यामुळे एका बाईची मुले मरत असता ती वाचू लागली.

पुढे ते गाणगापूरी गेले. ब्रह्मसंधाला गती देणे, विप्राचे दैन्य हरण करणे, वांझ स्त्रीला पुत्र देणे, म्हातान्या व वांझ म्हशीला दूध देणे, मृतपतिकेचा पती उठवणे, रोग्यांना आरोग्य देणे, कौड्याचे कोड घालविणे, दारिद्र्याकडून सहस्त्रभोजन करविणे, साठ वर्षांच्या वंध्या अपत्य देणे इ. अनेक चमत्कार या अवतारी पुरुषाने करून दाखविले.

### शिष्यगण

श्रीनृसिंहसरस्वतींचे शिष्य पुष्कळच होते. त्यांत बालसरस्वती, कृष्णसरस्वती, उपेंद्र, माधवसरस्वती, सदानंद, ज्ञानज्योती आणि सिद्ध हे सात प्रमुख होत, यापैकी सिद्धमुनी गुर्वाज्ञेनुसार गुरुसंनिध सेवेत असत. ह्याच सिद्ध सरस्वतींनी आपल्या नामकरणी शिष्यास 'श्रीगुरुचरित्र' कथा सांगितली. तिचाच परंपरया अनुवाद करून सायंदेवाच्या नातवाच्या नातवाने म्हणजे सरस्वतीगंगाधराने महाराष्ट्र भाषेत श्रीगुरुचरित्र ग्रंथ केला.

श्रीपाद श्रीवल्लभांनी रजकाला राज्यभोग भोगशील म्हणून वर दिल्याचा उल्लेख पूर्वी झाला आहेत. हाच रजक मरणानंतर म्लेंच्छ जातींत अलाउद्दीन म्हणून जन्म पावला व 'वेदुरीनगरी' म्हणजे बेदरशहरी राज्य करू लागला. पूर्वजन्मींच्या गुरुसेवेमुळे त्याची बुद्धी सात्विक झाली होती. ब्राह्मणांविषयी त्याला आदर व प्रेम वाटत होते. काही दिवसांनी त्याच्या मांडीवर एक स्फोटक (फोड) उद्भवला. वैद्य, हकीमांचे उपाय थकले. त्याचवेळी गाणगापूरी नृसिंहसरस्वती होते त्यांचा महिमा ऐकून हा म्लेंच्छ राजा (अलाउद्दीन) गाणगापूरी आला आणि श्रीगुरुंची चौकशी करू लागला, त्यावेळी श्रीगुरु नदीतीरावर अनुष्ठानासाठी गेले होते, त्यांचे दर्शन होताच 'कां रे रजका कोठें अससी। बहुतां दिवसां भेटलासी' असे त्यांनी विचारले. तेव्हा तात्काळ त्या

म्लेंच्छ राजाला पूर्वजन्माचे स्मरण होऊन तो महाज्ञानी झाला आणि विनित भावाने स्फुंदू लागला. त्याने आपली व्यथा श्रीगुरुंना निवेदन केली

राजा म्हणे श्रीगुरुंसी। राजस्फोट आपणांसी।

व्यथा होतसे प्रयासी। कृपादृष्टाने पाहावे।।८६।।

ऐसे वचन ऐकोन। श्रीगुरु करिती हास्यवदन।

स्फोटक नाही, दाखवी म्हणोन। पुसताती यवनासी।।८७।।

राजा पाहे स्फोटकासी। न दिसे स्फोटक अंगासरसी।

विस्मय करितसे मानसीं। पुनरपि चरणीं माथां ठेवी।।८८।।

गुरुचरित्र अध्याय ५० वा

श्रीगुरुंनी राजाचा उद्धार केला व दुसऱ्याच वर्षी, म्हणजे इ.स. १३८० मध्ये ते 'निजानंदी बैसले।'

गुरुचरित्र अ ५१ ओव्या ३६-३७

### विचारवंत

नृसिंहसरस्वतींनी शके १३४० पासून शके १३८० पर्यंत तीन तपे प्रदीर्घ परिभ्रमण केल्यामुळे त्यांना अवघ्या समाजाची आणि पर्यायाने धर्माची अवनतीला गेलेली स्थिती प्रकर्षाने जाणवली. सर्व भरतखंडाप्रमाणे महाराष्ट्रातही यावनी सत्ता माजली असल्यामुळे महाराष्ट्र समाजाची सर्व तऱ्हेने शोचनीय स्थिती झाली होती. सनातन धर्मबंधने सर्व बाजूंनी शिथिल होऊन समाजास कोणी शास्ताच उरला नव्हता! ब्राह्मणांचा आचार नीट चालण्यासश्रद्ध धर्माभिमानांनी गोब्राह्मणप्रतिपालक कोणी नसल्याने, यज्ञयाग, दानप्रतिग्रह, सर्व कृत्ये बंद पडली आणि त्यामुळे ब्राह्मणांचा उदर भ्रणाचा, योगक्षेम चालविण्याचा मोठाच प्रश्न निर्माण झाला. त्यामुळे हीनसेवा, यावनी भाषेचा अभ्यास, अग्राह्य परिग्रह इ. नाना प्रकारचे अनाचार वर्णगुरु म्हटले जाणाऱ्या ब्राह्मणांकडून घडू लागले होते! अनाचारास प्रवृत्त न होता स्वतःचा वर्णाश्रमधर्म पाळावा, तर प्रायोपवेशनाने मरण पत्करणे भाग पडत असे; अन्यथा पोटाची खळगी भरण्यासाठी धर्मबाह्य पद्धतीने आचरण करावे लागे!

त्यासाठी चातुर्वर्ण्यबाह्य यवनांसही वेद शिकविणे व ऐकविणे. शास्त्रे पटविणे, काही चमत्कार करून दाखविणे यासारखे अप्रशस्त व निंद्य प्रकार करावे लागत. त्यामुळे समाजाचा धार्मिक बांध तुटून जिकडे तिकडे अश्रद्धाळूपणा आणि अनाचार माजला होता.

तेव्हा समाजात ज्यांच्या शब्दाला किंमत आहे, समाजपरिवर्तनाची आणि मूत्यरक्षणाची शक्ती ज्यांच्या बुद्धीत आहे, ज्यांच्याकडे परंपरेने समाजाचे गुरुत्व शतकानुशतके चालत आले आहे, ज्यांच्याबद्दल आदराची भावना इतरतरजनमानसात शिल्लक आहे, अशा ब्राह्मणवर्गाला स्वकर्तव्याची जाणीव करून देणे, त्यांची भीरुता, दंभ आणि वृथाभिमान दूर करून त्यांना धर्मसंरक्षणासाठी निर्भय बनविण्याचा आणि अज्ञानी समाजाकडे

सहानुभावाने, आत्मीयतेने पाहावयास लावण्याचा मोठा प्रयत्न नरसिंह सरस्वतींनी केला. त्यामुळेच त्यांच्या उपदेशांत ब्राह्मणांना प्राधान्य प्राप्त झाले आहे. ब्राह्मणवर्गाच्या अधःपतनाविषयी तीव्र-चीड व्यक्त करीत ते म्हणतात-

विप्र मदे व्यापिले। आचार कर्म सांडिले।

याचि कारणे दरिद्री झाले। स्वधर्म नष्ट होऊनि॥१०५॥

गुरुचरित्र अ. ३६-१०५

ब्राह्मणांच्या अधःपाताबद्दल चीड व्यक्त करणारे नृसिंहसरस्वती हेच पहिले विचारवंत होत.

### दत्तसंप्रदाय

श्रीनृसिंहसरस्वतींनी दत्तसंप्रदायाचे प्रवर्तन केले असे म्हटले जाते, परंतु दत्तपरंपरा ही प्राचीन असून ती वेद, पुराणे, उपनिषदांपासून ते महानुभवापर्यंत चालत आलेली आहे. तेव्हा श्रीनृसिंहसरस्वतींनी परंपरेने चालत आलेल्या दत्तोपासनेलाच 'गुरुमार्ग' म्हणून कार्यान्वित केले. अध्यात्माला लोकसंग्रहाची जोड देऊन ब्राह्मण वर्गाला कार्यप्रवण बनविले. या गुरुमार्गालाच पुढे दत्तसंप्रदायाचे स्वरूप प्राप्त झाले. वैदिक धर्मातीलच तो एक उपासना मार्ग असल्यामुळे या उपासनामार्गातून विशिष्ट आचारधर्म आकारास आला. अवतारी पुरुषांच्या वास्तव्यामुळे त्या त्या ठिकाणांना तीर्थक्षेत्रांचे महत्त्व प्राप्त झाले; गुरुमाहात्म्य सांगणारा, उपासनामार्गाचे प्रतिपादन करणारा सांप्रदायिक ग्रंथ म्हणून 'गुरुचरित्रा'ला मान्यता मिळाली.

दत्तदेवताच्या उपासनेवर भर देणारा 'दत्त संप्रदाय' आकारास आला. सरस्वती गंगाधरांना श्रीपाद श्रीवल्लभ आणि श्री नृसिंहसरस्वती गुरुस्थानी असल्यामुळे दत्तावतारी वाटले, आणि दत्तोपासनेला सांप्रदायिक वळण प्राप्त झाले.

### आधुनिक श्रीकृष्ण

श्रीकृष्ण गीतेत म्हणतात की, 'स्वधर्म निधनं श्रेयः परधर्मो भयावहः' (गीता अ ४/३५). हा स्वधर्म म्हणजे भगवंतानी निर्माण केलेला चातुर्वर्ण्याधिष्ठित धर्म (गीता अ. ४-१३). या धर्माला जेव्हा ग्लानी येते, अधर्माचा उदय होतो तेव्हा धर्माच्या रक्षणासाठी आपण अवतार घेत असतो (गीता : अ. ४-७-८)

श्री नृसिंहसरस्वतींचे हे कार्य पाहिल्यास, त्यांच्या रूपाने पुनः धर्मरक्षक भगवान श्रीकृष्णच अवतरले, असे म्हटल्यास चूक ठरू नये. या आधुनिक श्रीकृष्णानेच प्रथम महाराष्ट्र धर्माचा उच्चार केला.

### महान अग्रदूत

विद्वान, संशोधक डॉ. रा.चि. ढेरे यांना नरसिंह सरस्वतींच्या दृष्टिकोनाचे आणि कार्याचे साम्य, सतराव्या शतकात होऊन गेलेल्या समर्थ रामदासांच्या कार्याशी मिळते-जुळते असल्याचे दिसून येते. त्यांच्या मते समर्थांना आपल्या विचारांच्या कार्यवाहीसाठी, आपल्या संकल्पांच्या परिपूर्तीसाठी एक महान

क्षत्रिय लाभला, परंतु श्रीनृसिंहसरस्वतींना कुणाही स्वधर्मीय क्षत्रियाची साथ मिळाली नाही!

तरीही अशाही प्रतिकूल परिस्थितीत त्यांनी यवन बादशहालाच प्रभावित करून त्यास 'महाराष्ट्रधर्मी वर्तवयास' लाविले, हे त्यांचे अनन्यसाधारण कार्य आहे. समर्थ याबाबतीत भाग्यशाली ठरले, याचे कारण श्रीगुरुंच्या काळापासून या दिशेने झालेल्या उन्नयनाच्या प्रयत्नात आहे. म्हणूनच डॉ. ढेरे म्हणतात की, श्रीगुरु हे समर्थांचे पूर्वावतार असून सतराव्या शतकांत मराठी भूमीत उदयास आलेल्या स्वातंत्र्ययुगाचे ते एक महान अग्रदूत होते.

वीरशैव संप्रदायातील कन्नड कवी चामरस याच्या 'प्रभुलिंगलीला' ग्रंथाचा 'लीलाविश्वीर' असा मराठी ओवीबद्ध अनुवाद करणाऱ्या ब्रह्मदास या कवीने, आपल्या 'ज्ञानाब्धितरंग' या ग्रंथात नरसिंह सरस्वतींना महिमा भक्तिभराने गातांना म्हटले आहे.

जो परब्रह्मींचा निष्कर्णु। जो प्रणवपीठींचा मुळपुरुष।

जो त्रयमूर्तींचा पूर्णाशुष जो अविनाशु पूर्णब्रह्म।।

जो भक्तकामकल्पद्रुम। जो विश्वसविता विश्रामधामष

सत्कीर्तिप्रभाप्रकाशसोम। विश्वाभ्रा व्योम ज्यापरी।

तो श्री नृसिंहसरस्वती। ज्याची कीर्ति अनिवार।।

श्री नृसिंहसरस्वतींच्या निजानंदगमनानंतर महाराष्ट्रांत दत्तोपासनेचा प्रभाव सर्वव्यापी बनला. शालिवाहनाच्या पंधराव्या शतकांत जनार्दनस्वामी, एकनाथ दासोपंत या त्रिमूर्तीने दत्तोपासनेची ही परंपरा अधिक समृद्ध केली. ◆

### मानसन्मान



कु. तेजश्री पुष्करराज मराठे (पृ.५०३) पुणे हिला स्केटिंग या क्रीडाप्रकारात विशेष नैपुण्य दाखविल्यामुळे गोल्ड मेडल, सुवर्णपदके मिळाली आहेत. कु. तेजश्री ही मराठे प्रतिष्ठानचे संस्थापक सदस्य वा.ग. यांची नात आहे. मराठे प्रतिष्ठानद्वारा कु. तेजश्रीचे हार्दिक अभिनंदन. असेच यश भविष्यकाळातही मिळो या शुभेच्छा आणि आशिर्वाद.

### मानसन्मान

यावर्षीच्या वार्षिक सर्वसाधारण सभेत कु. सुहृद याला रु. १५००/-चे पारितोषिक देऊन गौरविण्यात आले होते. परंतु डिसेंबर २०१७च्या अंकात प्रतिष्ठानतर्फे पारितोषिक प्राप्त विद्यार्थ्यांच्या यादीत कु. सुहृद याचे नाव अनवधानाने राहून गेले. त्याबद्दल आम्ही क्षमस्व आहोत. सुहृद हे प्रतिष्ठानचे नवनि्युक्त ऑडिटर श्री. श्रीकांत मराठे यांचे चिरंजीव आहेत.



माणूस हा समाजप्रेमी प्राणी आहे. तो एकटा जगूच शकत नाही. कुटुंबामध्ये मूल लहानाचे मोठे होते. छोट्याबाळाची पहिली मैत्री होते ती आईबरोबर. रडणारे तान्हे बाळ, आईने मांडीवर घेतले की रडायचे थांबते. तिचा स्पर्श त्याला कळतो, तिचा आवाज बाळ ओळखते. तिच्याकडे पाहून ते हसते. तिच्या बोलण्याला हुंकार देऊन प्रतिसाद देते. हे त्याला कोण शिकविते? देवाची माया अगाध आहे. उपजतच प्रेमाच्या मैत्रीची शिकवण घेऊन बाळ या जगात येते.

मोठे झाल्यावर मूल शाळेत जाऊ लागते. बरोबरीच्या मुलांशी मैत्री करते. एकमेकांशी खेळायला, बागडायला शिकते. मोठे होताना त्याचा मित्रपरिवार वाढतो. सारख्या आवडी-निवडी, आचार-विचार त्यामुळे त्यांची मैत्री घट्ट होते. या मध्ये आपोआपच एकमेकांना मदत करणे, एकमेकांना प्रोत्साहन देणे, संकट समयी मित्राला आधार देणे, या गोष्टी घडून येतात.

मैत्रीचे नाते हे फक्त माणसा माणसापुरते मर्यादित नसते. काहीजण प्राणी मात्रांशी मैत्री करतात, काहीजण झाडा-फुलांशी मैत्री करतात, काही जण फुलपाखरे, पक्षी, मधमाशा तर काही सर्प मित्र ही बनतात. मैत्री ही सजीवांची सजीवांशी एवढीच मर्यादित नसते.

काही जण पुस्तकांशी मैत्री करतात. “पुस्तकासारखा दुसरा चांगला मित्र नाही” एकाकीपणा दूर करण्यासाठी काहीजण तासन्तास वाचन करतात.

काहीजण आपला छंद जोपासतात. छंद म्हणजे चित्रकला, शिल्पकला, पक्षीनिरीक्षण, इतिहास संशोधन, मत्स्यपालन, कुक्कटपालन इत्यादी. याशिवाय खगोल निरीक्षण म्हणजे आकाशातील ग्रह ताऱ्याचा अभ्यास, असे छंद जपणारी माणसे, आपल्या छंदावर जास्त प्रेम करतात.

मित्रत्वाचे नाते कोणाशी असावे याला खरंच बंधन असूच शकत नाही.

मालकाशी ईमान राखणारा कुत्रा, आंधळ्या मालकाला रस्ता ओलांडण्यास मदत करणारा कुत्रा, मी पहिला आहे. खिडकीत बसून आपल्या मालकिणीची वाट पाहणारी मनीमाऊ मी पाहिली आहे. पिंजऱ्यात बसून प्रेमाने बोलत, झाडांशी बोलत त्यांची मशागत केली तर त्या झाडांना टवटवीत फुले येतात. असे सिद्ध झाले आहे.

डॉ. बाबाआमट्यांनी तर कुष्ठरोग्यांची सेवा करत, त्यांच्यासाठी प्रेमाचे “आनंदवन” उभे केले आहे. त्याबरोबर तेथे वाघ-सिंहाबरोबर मैत्रीचे नाते जोडले आहे.

असे म्हटलेच आहे की, “माणूस किती जगला, यापेक्षा कसा जगला याला महत्त्व आहे.”

त्याप्रमाणे “वृक्षवल्ली आम्हा सोयरे, वनचरे” यांच्याशी प्रेमाचे नाते जोडत रहा, जास्त आनंद मिळेल.

“गोड वाचे, काय न वेचे?”

“Sweet Words Cost Nothing, But Give Everything.”

## वाचकांचा पत्रव्यवहार

संमेलनातील क्षणचित्रे

ज्येष्ठ कुलबांधवांचा सत्कार

श्री. सदाशिव बळवंत मराठे (पृ. ३८०), बडोदे हे आपले ज्येष्ठ कुलबांधव असून ‘हितगुज’चे मान्यताप्राप्त लेखक आहेत. ‘मराठे प्रतिष्ठान’ आणि ‘हितगुज’वर त्यांची अपार माया आहे. लोभ आहे. बडोदे येथे मराठे संमेलन व्हावे ही त्यांची फार दिवसांपासूनची इच्छा होती. संमेलनापूर्वी ते खूप आजारी होते. आणि दवाखान्यात भरती होते पण केवळ त्यांच्या प्रबळ इच्छाशक्तीमुळे ते बरे झाले आणि त्यांना संमेलनाला मोठ्या आनंदाने सहभागी होता आले. त्यामुळे संमेलनात त्यांचा यथोचित सत्कार करण्याचे भाग्य आम्हा कुलबांधवांना मिळाले. त्यांचे शुभाशिर्वाद आमच्या पाठीशी सदैव आहेतच.

‘जीवेत् शरदः शतम्’ ही प्रार्थना आणि आपले आरोग्य चांगले राहो या सदिच्छा.

— संपादिका

आभार पत्र-उपस्थित सदस्यांना

श्री./सौ./श्रीमति/कुमारी

यथायोग्य नमस्कार, आशिर्वाद

रविवार दिनांक ७ जानेवारी २०१८ रोजी नटराज मंगल कार्यालय, बडोदे येथे आयोजित झालेल्या मराठे प्रतिष्ठानच्या ११व्या अखिल भारतीय मराठे कुलसंमेलनास आपण आवर्जून उपस्थित राहिलात व विविध कार्यक्रमांत सहभागी झालात त्याबद्दल आयोजन समितीचा अध्यक्ष या नात्याने मी आपले मनःपूर्वक आभार मानतो.

आपल्या उपस्थितीने या सोहळ्याची शोभा अधिकच वृद्धिंगत झाली. असाच स्नेह कायम असावा.

आपला दर्शनाभिलाषी

मोहन मराठे (पृ. ४२२), अध्यक्ष आयोजन समिती

११वे अखिल भारतीय मराठे कुलसंमेलन, बडोदे



• श्री. वा.ग. मराठे, (पृ ५०३), पुणे

भ्रमणध्वनी - ९९२२०४८४२३

मी रस्त्यातून चालत होतो. अचानक वादळ सुरू झाले. बाजूलाच भरलेली कचराकुंडी होती. त्यातून एक पत्रावळ आली नि माझ्या पाठीवर ती वाच्याने चिकटली. शेजारून माणसे जात-येत होती. धूळ जोरात उडत होती, थोडीफार डोळ्यांतही जात होती. मागाहून एक माणूस जोर जोरात 'साहेब, साहेब' म्हणून धावतच मागे आला. अहो, साहेब, तुमच्या पाठीवर एक पत्रावळ दिसतेया, ही बघा. म्हणून त्याने ती हातानं काढून मला दाखविली. मी मात्र निश्चलच उभा राहून त्या कचरा कुंडीकडे पाहात राहिलो. पत्रावळ, हो पत्रावळ, मला आठवते की लहानपणी आम्ही पत्रावळींसाठी डोंगरातून कुड्याची पाने, वडाची पाने, फणसाची पाने आणि करमाळीची मोठी पाने जेवायला आणत असू. त्यातल्या त्यात फणसाची पत्रावळ मला अधिक आवडायची. त्याचे कारण त्या पानांचा शेंदरी रंग असायचा, कुड्याचा हिरवा आणि पाराचा गर्द हिरवा असायचा, करमाळीचं पान तर केळीच्या पानासारखे मोठे असे. शिवाय मामाकडे गेल्यावर तर पोफळीच्या सोपराची पोवली (विरि) असे. त्याला एक प्रकारचा मृदु असा वास यायचा. तेव्हा तर हीच आमची जेवणाची ताट-वाटी. केळीचे पान फक्त सणवारीच असे पण त्यासाठी गुरुजी येऊन सुबक द्रोण बनवीत. त्यांची ती कला मी पूर्णपणे हस्तगत केली असल्याने माझा द्रोण हा कणभर सरसच असे. पत्रावळीसाठी बांबूच्या काटक्या करून पानाला पान जोडून पत्रावळ जोडावी लागे. त्यासाठी प्रत्येक टाका ठराविक अंतरावर व्यवस्थितपणे टोचावे लागे. मधे दोन पानात तसुभरही जागा न ठेवता, टांके कुठेही ढिले न होता व त्यांतून कुठलाही द्रव पदार्थ बाहेर न पडता अशी (सचिध्द) पत्रावळ लावली जाई. आम्ही पत्रावळींची स्पर्धा पण लावत असू. ज्याने त्याने आपापलीच पत्रावळ जेवायला घ्यायची. त्यामुळे पत्रावळ बरोबर आहे की नाही हे घशात कोश खुपला तरच कळे. त्यावेळी 'स्टेनलेस स्टील नव्हते. लग्नकार्यातही पत्रावळीचेच जेवण असे. त्यामुळे कोणी कोणाकडे जेवायला गेले तर "खोला टाकायला गेला" असे म्हणत. आताच्या ज्या पत्रावळ्यांच्या प्लास्टिक पत्रावळी असतात तशा त्या पत्रावळी नव्हत्या. केळीच्या पानांचे द्रोण



गट्ट्यात असत. त्यांत एक मधे चेंडू पण असे. तो घेऊन आम्ही लहान मुलें धबाधबी खेळत असू. पत्रावळीची पाने आणावयाला आम्ही जंगलात जात असू. मात्र वडाच्या पानांसाठी काही विशेष त्रास होत नसे. ती सहज मिळत फक्त कुडा व चारण्यासाठी थोडा त्रास होई. त्यातल्यात्यात चाराची पाने चाराच्या झाडावर चढून काढावी लागत. विशेष म्हणजे त्या चाराच्या झाडावर चारोळी तोडून खाण्यात मजा वाटे कारण आम्हा मुलांना द्राक्षे कुटून मिळणार? तेव्हा तर चारोळी हीच आमची द्राक्षे. बरं का! श्रीखंडावर पेरतात ती ही चारोळी! हेसुद्धा मला आता आता कळू लागले. आम्ही आमची गरिबी गोधडीत झांकून ठेवली हे एक दुदैव आहे. आम्ही मनाने श्रीमंत आहोत. ज्ञानाने, प्रकृतीने धडधाकट असूनही शेणामातीच्या घरांत राहूनही संपन्न आणि सुखी नक्कीच आहोत. हा निसर्गाचा वरदहस्त लाभलेला असल्याने आमच्या विचारांत कुठलीही तुच्छतेची झळ नाही. प्रदुषणाचा लवलेशही नाही. आणि श्रीमंतीचा तोरा नाही. स्वच्छंद बालपण, निकोप प्रकृति, सदानकदा निसर्गाची चित्रफीत आपण उघड्या डोळ्यांनी लीलया पाहावया मिळणे हे तर परम भाग्यच!

पत्रावळी बनवण्यासाठी स्त्रीया सूर्योदयापूर्वी येऊन पाने जमा करतात त्यासाठी विशेषतः फणसाच्या पानांची निवड करतात. सकाळी सकाळी त्या बायका का बरे येत असतील? तर दवामुळे पाने मऊ व स्वच्छ असतात. उशीर झाल्यावर ती फाटू शकतात. शिवाय तासाभरात पुन्हा दुसऱ्या कामाला आपण मोकळे. पत्रावळी लावण्याचे काम घरातील म्हातारी कोतारी करतात. साधारण एका पेंड्यात शंभर एक पत्रावळी असतात. त्यासाठी ठराविक दिवळी अडत्या येऊन पेंड्या घेऊन जातो. काही लोकल अडतेही ह्या बायकांना ४ आठ आणे देऊन, फार तर रुपया दोन रुपयेही टेकवून सौदेबाजी करतात. तस पाहिलं तर कुड्याची पाने ही कुडा विडीसाठी पण तोडली जातात. कुडा हासुद्धा विडी कारखान्यासाठी उपयोगी आहे. अगदी गोणी गोणी कुड्याची पाने आमच्याच डोंगरावरून फुकट नेली जातात. त्यासाठी ना देणं ना घेणं सोडाच पण आम्हाला, विशेषतः तीर्थरुपांना एक विडीसुद्धा



मिळत नसे. त्यांच्याकरता मात्र आधीच पाने तोडून व वाळवून ठेवत असू. वडील विड्या सुंदरच बनवत. पण ओढण्यासाठी पत्रावळ ही शुद्ध आणि सात्विक असे. वाढणारा आणि जेवणारा ह्या दोघानाही पंक्तीचे भान असे. शिवाय ताटवाटी भांडी मांडणे. भांडी धुण्याची आदळआपट न होता शांतपणे आणि सौहार्दपणे आग्रह करता येत असे. त्यामुळे यजमानही समाधानी असत व जेवणारे ही समर्थांच्या श्लोकांनी संतुष्ट होत व त्यांतून प्रत्येकालाच उदरभरण, नोहे, जाणीजे यज्ञकर्माची जाण होई. शिवाय स्वच्छता, टापटीप आणि शूचिर्भूतपणाला प्राधान्य असे. वाढण्याची व जेवण्याची पद्धत कळे. त्यांतूनच लहान मुलांनाही एक प्रकारे वळण लागे. सहजच समुहामध्ये वागावे कसे, हे कळे. शिवाय सगळ्यांचे जेवण झाल्यावर खेळीमेळीच्या वातावरणात एकमेकांना निरोप दिला जाई. उष्टे काढणे, शेण लावणे व आवराआवर करणे गुण्यागोविंदाने होत असे. नंतर त्या पत्रावळी एका खड्यात टाकल्या जात व काही दिवसांनी वाळवल्या की जाळून टाकत. खड्यात कुत्र्यानाही खायला मिळे. हे निराळेच. आजकाल रसत्यात प्लॅस्टिक खाणारी गाईपुरे नंतर पोट फुगून मरतात ते

होण्यास प्रतिबंध असे हे विशेष.

गेले आठ दिवस ही पत्रावळ पाठी लागलेली आहे. ती निघाली पण तिचे डाग मात्र अजून निघाले नाहीत. ती तर कपड्यावरची खूणच आहे. एक साथी पत्रावळ एवढा प्रताप करू शकते तर मग आपल्या आयुष्यात अशा कितीतरी क्षुल्लक गोष्टी असतात की त्यांना आपण गंभीरतेने घेत नाहीत. तर त्या सगळ्यांशीच आपण सौजन्याने वागायचे काय? नाहीतरी आजकाल सगळ्यांचेच सौजन्य समाह असतात आणि वचनपूर्ती, शपथपूर्ती पेनलेस, कॅशलेस वगैरे वगैरे. वर्षातला एकही दिवस असा नाही की त्यादिवशी कुठलाही दिनविशेष नाही. आजकाल दर दिवसाला एवढे दिन महात्म्य झाले आहे की वर्षाचे ३६५ दिवसही अपुरे पडतील. जसे काही प्रत्येकाचे वाढदिवस साजरे करायला, कमानी उभारायला रस्ते अपुरे पडतील. सर्वच जर शतायुष्यातले तर आम्ही कुठल्या रांगेत राहायचे. नाही तरी “रांगेचा फायदा सगळ्यांना” पण रांगेत राहून ओके कॅश संपली!! तसे जर आपल्याला आयुष्याची दोरी तुटली. तर काय होईल. शेवट काय तर आपल्याही आयुष्याची शेवटी “जुन्या नोटांची पत्रावळच ना?”



## वेडात मराठे वीर दौडले सात

सध्या झी मराठीवर वाहिनीवर ‘स्वराज्य संवर्धक संभाजी महाराज’ ही ऐतिहासिक मालिका लोकप्रिय झाली आहे. सांगायला आनंद वाटतो की, या मालिकेत श्री. शिवाजी महाराज यांच्या भूमिकेत समर्थपणे काम करणारे श्री. शंतनु मोघे हे मराठ्यांचे जावई आहेत. प्रिया मराठे (पृ. २७७) यांचे ते पती आहेत. गोदावरीचे काम प्रिया मराठे यांनी उत्तम केले आहे.

नेताजी पालकरची भूमिका श्री. आशीर्वाद सुधाकर मराठे (पृ. ५७) नागाव अलिबाग यांनी उत्तम वठविली आहे. तसेच ‘जागो मोहन प्यारे’ या मालिकेत श्रुती मराठे यांची मोहिनी सर्व कार्यक्रमावर पडली आहे. अतुल परचुरे बरोबरची त्यांची जोडी उत्तम जमली आहे. बहुआयामी अभिनेत्री म्हणून श्रुती ओळखली जाते. दाक्षिणात्य, हिंदी आणि मराठी सिनेमामध्ये ती चमकली आहे. २०१६ मध्ये श्रुतीने अभिनेता गौरव घाटणेकर या नटाबरोबर विवाह केला आहे. नितळ सौंदर्य आणि आत्मविश्वास ही तिची बलस्थाने आहेत.

प्रभावीपणे अभिनय करणाऱ्या या सर्व मराठे कलाकारांचे हार्दिक अभिनंदन!



## नांदा सौख्य भरे



मराठे प्रतिष्ठानचे नवनिर्वाचित कार्यकारिणी सदस्य श्री. दत्तात्रय कृ. तथा DK मराठे यांची पुतणी चि. चैताली (श्रीपाद व तेजश्री मराठे जळगाव यांची कन्या) हिचा शुभविवाह चि. अवधूत (अरुण व अर्चना पटवर्धन, कोल्हापूर) यांच्याशी जळगाव येथे दि. ४ डिसेंबर रोजी संपन्न झाला. नवविवाहित दाम्पत्याला मराठे प्रतिष्ठान तर्फे शुभाशिर्वाद.



## हसरे हितगुज



गंपू धापा टाकत डॉक्टरांकडे येतो.

गंपू : डॉक्टर... डॉक्टर... माझ्या बायकोच्या पोटात दुखतेय... अॅपेंडिक्सचा त्रास होतोय.

डॉक्टर : हे कसं शक्य आहे? दोन वर्षांपूर्वीच तर मी तिचा अॅपेंडिक्स काढून टाकला. ऑपरेशन करून ... माणसाला दोन अॅपेंडिक्स नसतात..

गंपू : अहो डॉक्टर, पण माणसाला दोन बायका असू शकतात ना!



**विषय** ऐकला मात्र, तात्काळ कविवर्य भा. रा. तांबे यांचं पुढील भावगीत स्मरलं.

मधु मागशी माझ्या सख्या परी,  
मधु घटची रिकामे पडती घरी  
ढळला रे ढळला दिन सख्या  
संध्याछाया भिवविती हृदया,  
आता मधुचे नाव का सख्या,  
लागले नेत्र रे पैलतिरी

या प्रभावी शब्दांमधून ज्येष्ठांच्या मनात वयोमानानुसार आलेली असुरक्षिततेची भावना, मनाच्या निष्क्रियतेमुळे येणारे नैराश्य व मृत्युबद्दल वाटणारी प्रचंड भिती व्यक्त होताना दिसतात.

खरं पाहता सर्वसामान्य माणसाला मरणाचे भय वाटतेच. मरण कोणाला आवडतं का? आपल्या लहानपणी कलेवराला रस्त्यावरून स्पर्शानभूमीकडे नेताना 'रामनाम सत्य है' असं म्हणत मागेपुढे रडत जाणारे लोक पाहिल्यावर खूप वाईट वाटे. कारण देवाघरी गेलेलं माणूस परत येत नाही. शिवाय अमाप भय मनाच्या एका कोपऱ्यात कायमच घर करून बसलं आहे.

काळ खूप पुढे सरकत आहे पण ही भीती ठाण मांडून आहेच. तिकडे सातासमुद्रापलिकडे लेकरी स्वतःचा संसार मांडते. इकडे एकाकी घरात ज्येष्ठ आई-बाबा दिवस कंठत असतात. यापैकी एकजण कायमच सोडून गेल्यावर त्याचे मृतशरीर शीतगृहामध्ये ठेवतात. मग लेकरी मिळेल त्या फ्लॉईटने मातृभूमी आल्यावर घाईगर्दीमध्येच विधी पार पाडून दूर स्वघरटी उडून जाते. मग मागे राहिलेल्या स्वबळ जोडीदाराला नाईलाजाने एखाद्या वृद्धाश्रमाची वाट धरावी लागते व या ठिकाणी मन रमलं नाही तर मृत्युकडे डोळे लावून बसण्याची वेळ येते.

वृद्धाश्रमावरून पुण्यामधील निर्मलाताई सोवनी यांचा 'निवारा' डोळ्यापुढे उभा राहिला. आमचं भजन मंडळ तिथे गेलं असताना एका नव्वदीच्या आजोबांनी आमच्या सुरात सूर मिसळले व एका आजीबाईने थरथरत्या हातांनी तल्लीन होऊन पेटी वाजविली. उभे ठाकलेले प्रसंग त्यांनी हसतमुखाने स्वीकारले, मनःपूर्वक तडजोड केली. त्यामुळे उगवलेला दिवस जसा आनंदाने जातो तसेच रात्री झोपेची गोळी न घेता शांतपणे झोप लागते. परांजपे स्कीमच्या 'अथश्री'मध्ये अनेक ज्येष्ठ नागरिक एकोप्याने जगतात. कारण ते एकमेकांबरोबर सुखदुःख शेअर करतात. काही ठिकाणी मात्र धक्कादायक चित्र पहावयास मिळते. दुर्धर व्याधी, पदरी पडलेला पूर्ण परावलंबिपणा, निष्फळ एकाकी आयुष्य, अठरा विश्व दारिद्र्य,

आजारपणातील असह्य वेदना, नानाप्रकारे होणारा मानसिक तसेच शारीरिक छळ, दुष्काळग्रस्त शेतकरी, पिडीत महिला, व्हॅटिलेटर आणि अंथरूणाला खिळलेले (bedrider) रुग्ण सरतेशेवटी जीवास कंटाळून मृत्युला जवळ करतात. म्हणूनच विद्याताई बाळ यांसारख्या सामाजिक कार्यकर्त्या इच्छामरणाचा ठराव मंजूर करून घेण्यासाठी जीवाचे रान करतात.

याबाबतीत संतांची विचारसरणी किती आगळीवेगळी असते नाही? संत तुकाराम म्हणतात :

आपुले मरण पाहिले म्या डोळा  
तो सुखसोहळा अनुपम

तुकाईमाऊलीला मरणाचे भय कधी वाटलेच नाही. त्याचप्रमाणे ज्ञानेश्वर महाराजांची कथाच न्यारी म्हणायची. वयाच्या १६ व्या वर्षी ज्ञानेश्वरीसारखा अप्रतिम ग्रंथ लिहून आता आपला कार्यभाग संपला आहे. या उदात्त विचाराने परमेश्वराकडे विश्वशांतीसाठी पसायदान मागितले व अवघ्या २३ व्या वर्षी संजीवन समाधी घेतली. म्हणजे मनुष्य किती जगला यापेक्षा कसा जगला हे महत्त्वाचे ठरते.

रणराणिणी झाशीची राणी लक्ष्मीबाई, आझाद हिंद सेनेचे नेताजी सुभाषचंद्र बोस, शहीद भगतसिंग, स्वातंत्र्यवीर सावरकर, क्रूर कसाबबरोबर झालेल्या चकमकीत प्राणांची आहुती देणारे करकरे यांसारखे पोलीस अधिकारी, सरहद्दीवर देशाचे रक्षण करताना हौतात्म्य पत्करणारे जवान या सर्व बहादूरदुर्गांनी मरणाची तमा न बाळगता हसतमुखाने त्याचे स्वागत केले. यास्तव पूज्य सानेगुरुजींनी म्हटले आहे की भिऱ्याला रोजचंच मरण आहे; पण तो निर्भय असतो नं, तोच खरंखुरं जीवन जगतो. वंदनीय बाबा आमटे व त्यांचे कुटुंबिय सर्वत्र देवमाणसं म्हणून गणले जातात, कारण साक्षात मृत्युशी प्रत्येक क्षण झुंजणाऱ्या, समाजाने दूर फेकलेल्या लोकांना त्यांनी व्याधीतून बाहेर काढलंच, इतकंच नव्हे तर त्यांना आनंदायात्री बनवितात. मग अशा महान माणसाची ईश्वर निश्चितपणे मृत्युपाशातून सहजरित्या सुटका करतो.

श्रीमद् भगवद्गीता सांगते : सत्कर्म करता करता हे शरीररूपी वस्त्र जीर्ण होऊन फाटते, चैतन्य अंश पंचतत्त्वात विलिन होते. त्रिभुवन माता नवीन अंगडे टोपडे घालून पुनश्च जगाच्या अंगणात खेळायला पाठविते. मग हा खेळ हसतखेळत, नाचत-बागडत, रुसवा-फुगवा न धरता, सहकार्याने आणि सकारात्मक दृष्टीने तसेच विशिष्ट ध्येयाने खेळला की तो कधी संपला हे समजणारसुद्धा नाही.

विशिष्ट ध्येय प्राप्तीसाठी आयुष्यभर झटणारी असंख्य उदाहरणे आहेत. तानाजीने 'आधी लगीन कोंडाण्याचे मग माझ्या रायबाचे' असं म्हणत जिजाऊ माँसाहेबांचे स्वप्न साकार केले. औरंगजेबाने अतोनात हाल केले, पण संभाजीने शेवटल्या श्वासापर्यंत स्वधर्म सोडला नाही आणि मृत्युंजय म्हणून अजरामर झाला. लुई पाश्चरने स्वतःच्या शरीरावर असंख्य प्रयोग करीत लसीकरणाने लोकांना जीवदान दिले. प्रसिद्ध शास्त्रज्ञ स्टीफन हॉकिंग यांनी **neuro-muscular** सारखा आजार साक्षात पचवून विज्ञानासंबंधी माहिती समाजाला पुरविण्याचे थोर कार्य अजूनही करीत आहे. सारस्वत बँकेचे सर्वेसर्वा कै. एकनाथ ठाकूर सर यांनी तोंडातील कॅन्सरला टक्कर देत बँकेला उच्चशिखरावर नेऊन पोहोचविले. हो, सामाजिक भान असलेली व्यक्ती देहदानाने अमर होते. To conclude death is absolutely an ultimate truth. If

on accepts it, then there is no tension and less fear.

तो फिर महानायक अमिताभ बच्चनजीने मुक्कदर का सिकंदर में गाया हुआ यह गाना दोहरते खुशीसे गाएंगे :

रोते हुए, आते है सब  
हँसता हुआ, जो जाएगा ।  
वो मुक्कदर का सिकंदर  
जाने मन, कहलाएगा ॥

चलिए, मृत्यु निश्चित है इस सत्य को स्वीकार करे। अतः

मृत्यु के बाद आत्माके प्रति शांतीमंत्र का उच्चार करें।

ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात्पूर्णं मुदत्यते ।

पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवाव शिष्य ते ॥

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥



## पुणे शाखा मराठे प्रतिष्ठान वर्धापनदिन

दरवर्षी प्रमाणे मराठे प्रतिष्ठानच्या पुणे शाखेतर्फे प्रतिष्ठानचा ३७वा वर्धापन दिन रविवार ४ फेब्रुवारी २०१८ रोजी वेदशास्त्रोत्तेजक सभागृह पुणे येथे दुपारी ४.३० ते ८.३० ह्यावेळेत साजरा झाला. दरवर्षी २६ जानेवारीला वर्धापनदिन साजरा केला जातो. परंतु अनेक वर्षे २६ जानेवारीला जोडून २/३ दिवस सूट्या यायच्या त्यामुळे सभासदांची उपस्थिती कमी असते असे वाटले म्हणून ह्या वर्षी तारीख बदलून पुढे मागे सुट्टी नाही हे पाहून ४ फेब्रुवारी ही तारीख ठरवली. परंतु हेतू सफल झाला नाही. २५० सभासदांना पत्र पाठवली होती पण उपस्थिती केवळ ५०-५५च होती. अशा कार्यक्रमाला सभासदांमध्ये एवढी उदासिनीता का आहे हे समजत नाही.

समारंभास उपस्थित राहिलेल्या सर्व सभासदांची नोंदणी झाल्यावर डॉ. स्वाती मराठे ह्यांनी सभासदांना चाप्याचे फुल देऊन स्वागत केले.

सभागृहात सर्वजण स्थानापन्न झाल्यावर श्रीनिवास गोपाळ यांनी पुन्हा सर्वांचे स्वागत केले व उपस्थित असलेले प्रतिष्ठानचे संस्थापक सदस्य श्री. वा.ग. मराठे, प्रतिष्ठानचे उपकार्याध्यक्ष श्री. विजय मराठे आणि पुणे शाखेचे प्रतिनिधी म्हणून श्री. गजाननराव मराठे ह्यांना व्यासपीठावर येण्याची विनंती केली. प्रतिष्ठानचे कार्याध्यक्ष श्री रमाकांत विद्वांस आणि पुणे शाखेचे अध्यक्ष श्री. मधुकर मराठे हे दोघं प्रकृती अस्वास्थ्यामुळे कार्यक्रमास उपस्थित राहू शकले नाहीत. गतवर्षात जे कुलबांधव आपल्याला कायमचे सोडून परलोकवासी झाले त्या सर्व ज्ञातअज्ञात बांधवाना २ मिनिटे स्तब्ध उभे राहून श्रद्धांतली वाहण्यात आली नंतर कार्यक्रमास सुरुवात झाली.

सौ. अंजली विजय व सौ. उर्मिला श्रीनिवास ह्यांनी ओंकार

स्वरूपा हे गणेश स्तवन सादर करून कार्यक्रमाचा शुभारंभ केला. श्रीनिवास गोपाळ ह्यांनी सूत्रसंचालन केले श्री. वा.ग. मराठे व वि. वि. मराठे ह्यांचे श्रीफळ व गुलाब पुष्प देऊन स्वागत करण्यात आले. श्री. वा.ग. मराठे यांनी आपल्या मनोगतात कार्यक्रमास शुभेच्छा दिल्या आणि पुणे शाखा प्रतिष्ठानचा सुवर्णमहोत्सवी वर्धापन दिन अधिक मोठ्या संख्येने साजरा करेल अशी अशा व्यक्त केली. १२ जानेवारी हा प्रतिष्ठानचा नोंदणी दिनांक म्हणजे जन्म दिवस आहे म्हणून पुणे शाखेने असा संकल्प केला आहे की, १२ जानेवारी २०१९च्या सुमारास प्रतिष्ठानच्यावतीने रक्तदान शिबीर आयोजित करायचे आहे, असे श्री. गजानन चिंतामण ह्यांनी जाहीर केले. ह्या त्यांच्या घोषणेचे सर्वांनी स्वागत केले. सर्व सभासदांच्या सहकार्याने हा कार्यक्रम निश्चित यशस्वी होईल असा विश्वास श्रीनिवास गोपाळ ह्यांनी व्यक्त केला.

मनोरंजनाच्या कार्यक्रमाची सुरुवात सौ. गौरी लिमये ह्यांचे सुगम संगीताने झाली. श्रोतृवर्गात ज्येष्ठ नागरिक जास्त असल्याने त्यांनी जेष्टांच्या काळातील मनातील भावगीते, चित्रपट गीते बहारदारपणे सादर केल्याने त्यांना चांगला प्रतिसाद मिळाला. त्यानंतर डॉक्टर मंदार परांजपे ह्यांनी स्वतःच लिहिलेला मी लॅब टाकली हा एक नर्मविनोदी, मर्मभेदक एकपात्री पंथनाट्याचा म्हणजेच प्रहसनात्मक विडंबनाचा प्रयोग सादर केला. डॉक्टरी व्यवसायातील तथाकथित गैरव्यवहारावर प्रकाश टाकणारा असा हा आगळा वेगळा कार्यक्रम सर्वांना खूपच भावला. अशा प्रकारे दोन अडीच तास मनोरंजनाचा कार्यक्रम झाल्यावर सर्वांनी अल्पोपहार घेतला आणि वर्धापनदिनाचा कार्यक्रम संपन्न झाला.

– श्रीनिवास गोपाळ मराठे (पृ. ३८८)

भ्रमणध्वनी ८२७५५७३०९२



♦ सौ.शुभदा दीपक मराठे (पृ. ५३३), गोवा

दूरध्वनी : ०८३२-२३०६३७५

श्रीव्याडेश्वर, श्रीदुर्गादेवी, श्रीयोगेश्वरीच्या कृपाशीर्वादाने गोमन्तक मराठे परिवार दिवसेंदिवस प्रगतीच्या दिशेने पुढे पुढे जाताना दिसतो आहे.

परिवारात वर्षभर विविध कार्यक्रमाचे आयोजन केले जाते. दर महिन्याला वेगवेगळ्या सदस्यांच्या घरी घेतल्या गेलेल्या बैठका, कोजागिरी पौर्णिमा, त्याला जोडूनच आश्विन महिन्यासाठी देवी योगेश्वरीची सेवा हे करत करत वार्षिक परिवार संमेलनाने वर्षपूर्ती केली जाते.

यावर्षीचे परिवार संमेलन दि. ३१ डिसें. २०१७ (रविवार) रोजी सदस्य श्री. अजित मराठे खोतोडे-बिंबल यांच्या निवासस्थानी खेळीमेळीच्या वातावरणात उत्साहाने विविध कार्यक्रमानिशी संपन्न झाले.

संमेलनस्थळी अगदी सकाळपासून सर्वांनी उपस्थिती लावली होती. सकाळी ८.३० ते ९.३० पर्यंत न्याहारी आटोपून संमेलनाला सुरुवात झाली. उद्घाटन सोहळ्याला प्रमुख अतिथी होते वैद्य आदित्य बर्वे तसेच उद्घाटिका या नात्याने त्यांच्या मातोश्री सौ. रेश्मा बर्वे या उपस्थित होत्या.

सूत्रसंचालिका सौ. पूजा प्रसाद हिने सर्वप्रथम सर्वांचे स्वागत केले व कार्यक्रमाला सुरुवात झाली. परिवार अध्यक्षा सौ. शुभदा दीपक यांनी पुन्हा एकदा स्वागत केले. प्रास्ताविकात त्यांनी परिवारातील कार्यक्रमाबरोबरच सोहळ्यात समाविष्ट केलेल्या नवीन उपक्रमाविषयी थोडक्यात प्रस्तावना केली. या वर्षापासून परिवारातील दोन ज्येष्ठांचा, एक महिला व एक पुरुष यांचा संमेलन सोहळ्यात गौरव करण्याचा संकल्प सोडला. व त्याचे पहिले मानकरी ठरले. श्री. परशुराम उर्फ नंदा दीवाकर मराठे मुळगाव व श्रीमती मनोरमा काशिनाथ मराठे - सुर्ल यांचा सत्कार करण्याचे भाग्य परिवाराला लाभले. तसेच यावर्षीच्या सोहळ्यात अगदी सर्वांना सामावून घेणारे उपक्रम ठेवण्यात आले हे विशेष. ज्येष्ठांचा परिचय श्री. संतोष उर्फ नारायण मराठेने केला. वर्षभरात राबविलेल्या कार्यक्रमाचा आढावा अगदी नेटक्या स्वरूपात जमाखर्चाच्या तपशिलानीशी सचिव श्री. प्रसाद (विष्णु) वसंत यांनी सर्वासमोर सादर केला.

पाहुण्यांचा परिचय व पुष्पप्रदान छोट्या अवधूतने केले. प्रमुख अतिथीच्या हस्ते दीपप्रज्वलन छोट्या मुलानी म्हटलेल्या दीपमंत्रासहीत करून वातावरण मंगलमय झाले.

संमेलन उद्घाटीका व अध्यक्षा सौ. रेश्मा बर्वे यानी आपल्या

भाषणात अशीच सम्मेलने दरवर्षी घ्यावी त्यासाठी वर्षातला एक दिवस राखून ठेवावा व अधिक संख्येने उपस्थिती लावावी असे सूचित केले.

प्रमुख अतिथी वैद्य आदित्य बर्वे यांनी स्वस्थ आरोग्यासाठी आपली दिनचर्या कशी असावी, बाजारू वस्तूंच्या आहारी न जाता घरच्या घरी आपण चांगल्या पद्धतीने आपले शरीरसौंदर्य व आरोग्य कसे सुखकर बनवू शकतो. आपल्या आयुर्वेदात चांगल्या उपचार पद्धती आहेत. त्यांचा अवलंब करावा. पाश्चात्यांचे अनुकरण न करता आपण उपचार करू शकतो, हे अनेक उदाहरणांनी स्पष्ट केले.

दूसऱ्या सत्रांत छोट्या मुलांसाठी स्पर्धा होती. विषय होता 'मला काय आवडते?' उपस्थित सर्व मुलांनी त्यात भाग घेतला. एकेकाची भन्नाट आवड ऐकताना खूपच मजा आली. पण एकंदर सूर वाचन, नाट्य, खेळ, दुचाकी चालवणे, दूरवर चालत जाणे असाच होता.

दूसरी स्पर्धा विवाहीत महिला व पुरुषांसाठी होती. विषय होता 'उखाणे घेणे' यातही सर्वांनी भाग घेतला. कार्यक्रम खूप गंमतीशीर झाला. महिलांच्या बरोबरीने पुरुषानीही 'उखाणे' घेऊन हम भी कुछ कम नहीं है दाखवून दिले. या स्पर्धांचे आयोजन सौ. आनंदी वामन ने केले. दूसरी स्पर्धा होती, 'पाळणा' म्हणणे. महिलांनी खूप छान पाळणे म्हटले. एवढ्यात भोजनाची सिद्धता झाल्याचा निरोप आला. देवपूजा आरती, मंत्रपुष्प झाल्यावर केळीच्या पानावर भोजनाच्या पंक्ती बसल्या जेवणात जिलेबी, खतखते, खीर, लोणची, कोशिंबीरी, पापड, ताक, दही असे जीभेवर पाणी आणणारे एकापेक्षा एक सुग्रास पदार्थ होते. यजमान अजित व त्याची सौ. आग्रह करू करून सर्वांना वाढत होते. हल्लीच्या बूफेच्या ऐवजी हे जेवण सर्वांना तृप्त करणारे ठरले हे विशेष. खूप मागचा काळ आठवला.

जेवणानंतरच्या सत्रात, व्याडेश्वरचरणी त्रिपुरारी पौर्णिमा सेवा सहभाग ह्या विषयावरील चर्चा खूप रंगली व सांगोपांग तोडगा काढण्यात आला. शेवटच्या सत्रात 'सुखी जीवनाची गुरुकिल्ली' या विषयावर सर्व महिलानी आपापले अनुभव कथन करताना त्यानी मनाची बंदिस्त कवाडे उघडली. आत्मीयतेने बोलल्या. प्रत्येकीचे अनुभव वेगळे जगण्याचे मार्ग वेगळे होते. तरी शेवट मात्र सुखाचा होता. जे आपल्याला नाही मिळाले, नाही करता आले ते आपल्या मुलाना मिळवून देण्याची जिद्द व त्यात

स्वतःचे सुख शोधण्याची कल्पना विचारांची उंची गाठणारी होती. आपल्या कुटुंबाची साथ त्यांना उभारी देणारी ठरली होती. या कार्यक्रमाचा समारोप सौ. अपूर्वा यांनी केला.

शेवटी यजमान अजित यांनी सर्वांचे आभार मानले व संमेलनाची सांगता झाली. संपूर्ण कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन सौ. पूजा प्रसाद हिने छान केले.

## कारल्याची बर्फी

वाचकहो, हितगुजच्या संपादिका सौ.सुमेधाताई आपल्या सक्रीय सहभागासाठी आवाहने करून थकल्या. सहभाग घेण्यासाठी आपल्याला उद्युक्त करण्यासाठी चित्रकला, विनोद आख्यायिका, नवीन पाककृती, घरगुती युक्त्या यासाठी आकर्षक पारितोषिके असलेल्या प्रतियोगिता त्यांनी आयोजित केल्या. पण प्रतिसाद आला नाही. आणि ती पारितोषिके पडून राहिली आहेत. ती रक्कम खर्च न झाल्यामुळे आपण त्यावर आयकर भरत आहोत. म्हणून मी खालील निरर्थक मजकूर हितगुजसाठी आणि पारितोषिकासाठी पाठवत आहे. मी एकटाच स्पर्धक असल्यामुळे मला पारितोषिक मिळेल आणि मी ते गरजू व्यक्तींना मदत देण्यासाठी वापरेन. वाचकांनी, त्यांचा व्हॉटस अॅप वरील थोडा वेळ आणि तिथे पोस्ट करत असलेला कांही मजकूर हितगुजसाठी पाठवला तर माझ्या निरर्थक लिखाणाला आपल्या दर्जेदार लिखाणाची स्पर्धा निर्माण होईल आणि माझ्या मक्तेदारीला आला बसेल. व्हॉटस अॅप जसे आपले आहे तसेच हितगुज हे पण आपलेच नाही का ?

नाव वाचून क्षणभर आपण चक्रावून जाल. घाबरू नका. ही बर्फी अतिशय रुचकर आणि पौष्टिक आहे. करून पहावीतर पहा.

पहाटे उठून भाजी मंडईतून १०० ग्रॅम्स ताजी कोवळी कारली आणावी. ती स्वच्छ धुवून व कोरडी करून फ्रीजमध्ये ठेवावी. पाककृती चालू करण्यापूर्वी साधारण एक तास आधी किसणी वापरून त्या कारल्यांचे काटे काढून टाकावे. मधोमध उभी चीर पाडून आतील बिया आणि गर काढून टाकावा. कारली रोळीत ठेवून हलकीशी वाफवून घ्यावी आणि थंड करून मिक्सरमध्ये फिरवून पेस्ट करून घ्यावी.

एका कढईत दीड कप खवा, तूप सुटेपर्यंत भाजावा. नंतर त्यात अर्धा कप साखर घालून मिश्रण एकजीव होईपर्यंत व्यवस्थित

ढवळून घ्यावे. बर्फी थलथलीत हवी असल्यास जरीनुसार साजूक तूप घालवे. नंतर एक कप बारीक केलेले बदाम, अक्रोड आणि पिस्ते यांचे मिश्रण आणि शेवटी पाव चमचा वेलदोड्यांची पूड, चिमूटभर जायफळाची पूड आणि एक चमचा कारल्यांची पेस्ट मिसळून बर्फीचे मिश्रण ताटात ओतून ते थंड झाल्यावर वड्या पाडाय्यात. मिक्सरमध्ये फिरवलेली कारल्याची उरलेली पेस्ट यथायोग्य चवदार पदार्थ वापरून सूप किंवा स्टार्टर 'भजी' करण्यासाठी वापराव्यात.

– शेफ रमाकांत विद्वांस, माटुंगा (पृ. ६२३)  
दुरध्वनी : २४३०५२६०

## वाचकांचा पत्रव्यवहार

स.न.वि.वि.

अखिल भारतीय मराठे कुल संमेलन - बडोदे

यंदाचे अखिल भारतीय मराठे कुलसंमेलन दि. ७ जाने २०१८ रोजी संपन्न झाले. संमेलन खूप चांगले झाले. उपस्थितीही लक्षणीय होती. विशेष म्हणजे तब्बल एकोणतीस माहेरवाशिणी या संमेलनाला उपस्थित होत्या. विशेष म्हणजे त्या उत्साही होत्या. सांस्कृतिक कार्यक्रमापासून ते परिसंवादात सहभागी होण्यापर्यंत प्रत्येक कार्यक्रमात त्यांचा सहभाग होता. लेकी सुनाच्या गरबा नृत्याला तर दाद द्यावी तितकी थोडीच आहे. अगदी कौतुकास्पद संमेलनातील एकमेव मुख्य विषय 'परिसंवाद' हा होता. विषय होता 'सुखी जीवनाचा मार्ग कोणता?' खूप चांगला 'सहभागी'ची संख्याही पूरक (तेरा) होती. पण प्रत्येकाला दिलेला वेळ मात्र खूपच कमी होता. हा विषयच असा होता की, त्याच्या मांडणीलाच तीन ते चार मिनीटे हवं मग पाच मिनीटात

आपले विचार कसे आणि कोणते मांडायचे? प्रत्येकाला किमान १० मिनीटे तरी देणे आवश्यक होते. जेणे करून वक्ता काय बोलला याचा नीट अर्थ श्रोत्यांना समजला असता. खरे पाहता तेराही सहभागीचे विचार ऐकल्यानंतर त्यावर चर्चा व्हायला हवी होती. समारोपाच्या भाषणात या मुद्याचा उल्लेख होऊन सांगता व्हायला हवी होती. तेव्हाच त्याला खरे 'परिसंवादाचे' स्वरूप प्राप्त झाले असते.

त्यांतूनही एक गोष्ट खटकली ती म्हणजे पांच मिनीटे होतात न होतात तोच 'वेळ पूर्ण झाली' हे दर्शविणारा कागद समोर. याचे प्रयोजन काय ही काही स्पर्धा नव्हती आणि आम्ही स्पर्धकही नव्हतो. वक्त्याला वेळेचे बंधन हवे. पण ते इतक्या कमी वेळेचे नव्हे असे मला वाटते. असो.

– सौ. शुभदा दीपक मराठे, शिरोडा-गोवा



# सुखी जीवनाचा मार्ग कोणता?

♦ डॉ. सौ. सुमेधा प्र.मराठे, (पृ. १२०), वडाळा

दूरध्वनी - ०२२-२४१५०८८९

अतिशय चांगला विषय निवडला आहे परिसंवादासाठी, सुखी जीवनाचा मार्ग, कोणता? पुढे प्रश्नचिन्ह आहे. विषयाला हात घालण्यापूर्वी, विषयात शिरण्यापूर्वी आपण सुख म्हणजे काय? नेमके सुख कोणते? सुखाच्या काही व्याख्या करता येतील का? संतश्रेष्ठ तुकाराम महाराजांनी म्हटले आहे, “सुख पाहाता जवापाडे, दुःख पर्वताएवढे”, समर्थानी विचारले आहे, ‘जगी सर्व सुखी असा कोण आहे?’ “अवघाची संसार सुखाचा करीन। आनंदे भरीन तिन्ही लोक” असे म्हटले आहे. “या सुखांनो या” बोलपटात हेच गाणे आहे. प्रशांत दामले गातात ‘सुख म्हणजे नक्की काय असतं?’ हे लोकप्रिय झालेले गाणे आहे. ज्ञानेश्वर महाराज तर म्हणतात, वासनेचा अभाव म्हणजे सुख’ ज्ञानेश्वरांनी आत्मसुखाची कल्पना ज्ञानेश्वरीत मांडली “म्हणौनि मृत्यूलोकी सुखाची कहाणी। आईकैजेल कवणांचा श्रवणी। कैची सुखनिद्रा आंथरूणी। इंगळांचा।। जिथे लोकीचा चंद्र क्षयरोगी। जेथ उदो होये अस्त पावेयाची लागी।। दुःख लोऊनि सुखाची आंगी। सळित जगाते।” असे सुखाचे विश्लेषण केले आहे. रामदास स्वामी म्हणतात सुखालागी अरण्य सेवित जावे-

तेव्हा सुख हे सापेक्ष असते. एखाद्याला ज्यात सुख वाटते ते दुसऱ्याला सुख वाटेलेच असे नाही. उलट वाटणारच नाही. उदा. गवय्याला गाण्यात सुख वाटते, गाताना सुख वाटते अरसिकाला संगीत शौकीन नाही, साधा कानसेनही नाही त्याला त्यात सुख वाटणार नाही. कदाचित त्याला तो तापदायक प्रकार वाटेल. कोणत्याही कलाकाराला त्याच्या कलाकृतीत सुख वाटत असते. कलेच्या माध्यमातून तो सुखाचा मार्ग शोधत असतो. कलाकाराचे सुख असमाधानातच असते कोणताही कलाकार समाधानी असतो का?

गायीच्या दूधाने भरलेला आचळ असतो पण गोचीड काय करतो? आचळाला चिकटलेला गोचीड सकस गोड दूध न पिता रक्त पितो. आपण तसे न करता सुखाचा मार्ग अवलंबिला पाहिजे. एक गोष्ट सांगते. साधूची गोष्ट आहे ही साधू विरक्त होता. ब्रह्मानंदाच्या सुखात असायचा. एकदा खूप थंडी पडली होती म्हणून तो त्याच्या पर्णकुटीच्या बाहेर येऊन कोवळी सूर्यकिरणे अंगावर घेत बसला होता. तितक्यात राजाची स्वारी आली. सुखद अशी, शाही थाटामाटात, बरोबर लवाजमा. ऐश्वर्यसंपन्न राजा त्याचे लक्ष त्या साधूकडे गेले, तुल्यानीच रमन्तिच असा

साधू होता. सत्पुरुषाचे दर्शन घेण्यासाठी म्हणून तो खाली उतरला आणि साधूला नमस्कार करून म्हणाला साधू महाराज, आपली काय सेवा करू? ही पर्णकुटी आहे त्यापेक्षा चांगली सुशोभित करून देऊ का? वपु कुशवंतं, वदने प्रसन्नता असे साधू महाराज काहीच बोलले नाहीत. आपल्याला चांगले दूध मिळावे म्हणून गाय घेऊन देऊ का? गोठा बांधू का? ताजी गोड फळे आपल्याला सेवन करता यावीत म्हणून फळझाडे, मळा लावू का? तरीही साधू महाराजांचे मौनच. राजाला काही कळेना तो म्हणाला साधू महाराज मी असा सार्वभौम राजा तुमच्या खास भेटीला आलो आहे. हे ऐकताच साधू म्हणाला, “महाराज आपण माझ्यासाठी एवढे सर्व काही करू नका फक्त थोडे बाजूला व्हा मी सूर्याचे कोवळे उन खाण्यास बसलो आहे. पण एवढा वेळ आपण माझ्या मध्ये उभे आहात त्यामुळे ऊन लागत नाही. तेव्हा कृपा करून बाजूला होण्याची तसदी राजांनी घ्यावी. राजा मनात खजील होतो. साधूचे सूख हे कोवळे ऊन खाण्यात होते. जे ऐश्वर्य संपन्न राजाच्या गावीही नव्हते.

दुसरी अशीच एक गोष्ट आहे. म्हातारी झोपडीत राहात होती. ती गोधडी शिवत असते. गोधडी शिवताना तिची सुई हरवते. म्हातारीला सुई शोधून देण्यासाठी घरातील, शेजारील आजूबाजूची मंडळी मदत करायला येतात. म्हातारे या परसदारात तू गोधडी शिवत होतीस का? तिथे सुई शोधू लागतात. मिळत नाही अंगणात सुई शोधू लागतात मिळत नाही. बराच वेळ शोधण्यात गेला सगळ्यांचा पण व्यर्थ. सुई काही मिळालीच नाही. शेवटी म्हातारी झोपडीच्या आत गेली तेव्हा तिला सुई दिसली ती सुई घेऊन बाहेर आली म्हणाली ही बघा सुई आतमध्ये मिळाली. तात्पर्य सुख हे आपल्या आतच असतं, बाहेर शोधण्याचा खटाटोप आपण करीत असतो. “तुझे आहे तुजपाशी, परि तू जागा चुकलासी” असो

समर्थ रामदासांनी, ‘जगी सर्व सुखी असा कोण आहे? विचारे मना तूचि शोधूनि पाहो’ असे ‘मनाचे श्लोक’ द्वारे लोकांना सांगितले आहे. खरंच जगात सर्व सुखी असलेला मनुष्य शोधूनही सापडत नाही!

हे सत्य लक्षात घेऊन माणसाने आपल्याला कोणती सुखे मिळाली नाहीत याचा विचार करून दुःखी होण्यापेक्षा आयुष्यात जी काही सुखाच्या जमेची बाजू असेल तिचा विचार करून समाधानाने जगावे, असा उपदेश समर्थानी केला आहे. परंतु

प्रत्यक्षात प्रत्येक मनुष्य कळत-नकळत मिळत असलेल्या सुखाकडे दुर्लक्ष करून, जे सुख मिळाले नाही त्याच्याबद्दल दुःख, खंत करीत असतांना आढळतो. बहुतेक जण सदैव आपल्या अप्राप्य सुखाच्या दुःखात बुडालेलीच दिसतात. परंतु यालाही काही मंडळी अपवाद असतात. ती श्रेष्ठ प्रतीची ठरतात. सुखाचा मार्ग त्यांनी शोधलेला असतो त्यावरून त्यांची वाटचाल चालू असते. सद्गुरू वामनराव पै महाराज तर म्हणतात, विश्वप्रार्थना - हे ईश्वरा सर्वांना चांगली बुद्धी दे, आरोग्य दे सर्वांना सुखात आनंदात, ऐश्वर्यात ठेव, सर्वांचं भलं कर, कल्याण कर, रक्षण कर आणि तुझे गोड नाम सुखात अखंड राहू दे. सुख दुसऱ्याला द्या बूमरंग होऊन परत येईल दुपटीने सुख वाढीस लागेल. दुसऱ्याच्या सुखे संतोषणे - परोपकार करावा - मानवतेची सेवा करावी त्यात सुख आहे. माझ्यापुरतं म्हणाल तर, “मार्ग दावून गेले दयानिधी संत

ते ते तेणेचि पंथे चालो जाता न पडे गुंता कोठे काही” संतांनी दाखविलेल्या सुखाच्या मार्गावरून जाण्याचा प्रयत्न चालू आहे. आपले अध्यक्ष महाराज आपल्याला मार्गदर्शन करतीलच त्यामुळे सुखाच्या मार्गाकडे मार्गक्रमण करणे योग्य ठरेल.

आज परिस्थिती निराशाजनक दिस असली तरी मी आशावादी आहे. आयुष्य गुंतागुंतीचं असतं आणि ते एका जागी थांबत नाही. काळ बदलत असतो. ज्या शक्ती काळाला बदलवतात, त्याही तशाच राहात नाहीत. त्यामुळे आज नकारात्मक पैलू समोर दिसत असले तरी उद्या सकारात्मक गोष्टी नक्की घडताना दिसतील.

ज्ञानाने, संस्काराने सुसंस्कृत, ऐश्वर्यसंपन्न अशा या बडोदेनगरीत सर्व कुलबांधवांना सुखाचा मार्ग सापडून सुख मिळते आणि ते सुखी होवोत अशी कुळदेवतेकडे प्रार्थना करून माझ्या विचारांना विराम देते. धन्यवाद. ◆

## खाद्यपदार्थात वापरण्यात येणाऱ्या तेलाबद्दल काही टीप्स

◆ डॉ. सीमा मराठे, (पृ.४११), पुणे

भ्रमणध्वनी - ७५०७९१२९०६

आपल्या मनात एक प्रश्न नेहमी उपस्थित होतो तो असा की भाज्या किंवा सॅलेडस् पूर्णपणे शिजवून खाव्या का कच्च्याच खाव्या. बहुतेक वेळा कोशिंबिरी, सॅलेडस् हे न शिजवताच खावेत यात दुमत नाही. सॅलेडस् मध्ये कडधान्ये घातली असतील तर ती चांगली भिजवलेली असावीत. तसेच फळांचे तुकडे, काकडीचे, कोबी, सॅलेड वगैरेही चिरून वापरले जातात. म्हणायचा उद्देश असा की कमीत कमी प्रोसेस केलेले म्हणजे शिजवून मसालेदार पदार्थ केलेले खायू नयेत असं म्हटलं जातं. आरोग्याच्या हिताचे असते. अर्थात् हे प्रत्येक व्यक्तीच्या पचनशक्तीवर अवलंबून आहे.

अन्न घटकातील काही पदार्थ सर्वच जण पूर्णपणे शिजवून खातात आणि ते पदार्थ तयार करण्याकरिता कोणते तरी तेल वापरणे आवश्यक असते. सर्वात चांगले तेल कोणते तर यावर संशोधन केल्यानंतर असा निष्कर्ष निघाला की खोबऱ्याचे तेल सर्वोत्तम आहे. कारण ह्यामध्ये अनसॅचुरेटेड फॅट (Unsaturated Fat) नसते. त्यामुळे खोबऱ्याचे तेल गरम केले तरी त्यापासून अपायकारक असे तेल द्रव्य तयार होत नाही. आश्चर्य म्हणजे अनेक कर्बोदके (Carbohydrates) खाल्यानंतर आपल्याला एनर्जी वाटते. परंतु त्यामुळे इन्शुलिनचे प्रमाणही बिघडले जाते. परंतु त्यामध्ये जर खोबऱ्याचे (नारळाचे) तेल वापरले तर इन्शुलिनच्या प्रमाणात कोणताही फरक होत नाही. म्हणून खोबऱ्याचे तेल वापरणे योग्य आहे. त्याचे इतर फायदे असे-



१) हृदयाचे स्वास्थ्य चांगले राहाते, २) गरज असल्यास शरीराचे वजन कमी होते, ३) शरीरातील रोगप्रतिकारक शक्ती चांगली राहाते, ४) अन्नाचे चयापचय योग्य राहते, ५) शरीरात उत्साह वाढतो, ६) त्वचा निरोगी व तजेलदार राहाते, ७) थायरॉईड ग्लॅन्डचे कार्य चांगले राहाते.

भारतात दक्षिणेकडील प्रांतात खोबऱ्याचे तेल वापरले जाते. हे तेल मिळत नसल्यास पाम ऑईल वापरणे योग्य आहे.

ऑलीव्ह ऑईल - शक्यतो सेमी रिफाईंड वापरावे. गरम न करता दोन-तीन टी.स्पून सॅलेडस्वर किंवा इतर पदार्थांवर आवडीप्रमाणे वरूनच घालावे. भारतात फार वापरले जात नाही. परंतु हल्ली पाश्चिमात्य पाककृतीबद्दल आकर्षण वाढले आहे. गरम किंवा उकळते ऑलीव्ह ऑईल खाद्यपदार्थात वापरल्यास ते तब्येतील चांगले नाही. त्याचं केमिकल स्ट्रक्चर तेल गरम केल्यानंतर बदलते व जास्त प्रमाणात किंवा नियमितपणे आहारात वापरल्यास हानिकारक ठरू शकते.

ऑलीव्ह ऑईल हे नेहमी बंद बाटलीत ठेवावे. उजेडापासून दूर ठेवावे. उघडे हवेच्या संपर्कात ठेवलास त्यात असलेले क्लोरीफिल याचे ऑक्सिडायझेशन होते व खाण्यास अयोग्य ठरते.

इतर भारतात वापरली जाणारी तेले - शेंगदाणातेल, करडईतेल, कॉर्नऑईल, सनफ्लॉवर वगैरे शक्यतो सेमी रिफाईंड व कमी प्रमाणात वापरावीत. त्यातल्या त्यात पाम ऑईल हे बेस्ट ऑप्शन आहे. ◆

# What is Your Choice : Food as Medicine or Medicine as Food ?

लेखक - श्री. हर्षद दिघे, मुंबई

In today's tech-savvy world everything has become very fast-paced and convenient. We chase materialistic life at the phenomenal cost of good health. As a result, there is a rapidly growing number of people, including the youth, suffering from issues of B.P., diabetes, obesity, cancer, liver, kidney, acidity, anaemia, etc. And, an individual does not suffer from just one single disease but multiple ailments in varying degrees due to lifestyle and habits !!

Often, it is too late by the time diseases are diagnosed. You must have seen, heard or experienced that upon diagnosis of any disease people desperately resort to a series of consultations, tests, treatments, & follow ups. After investing (or wasting) substantial time, money & efforts, the outcome may or may not be desirable. In extreme or complicated cases, trial-&-error method is followed till there is response to treatment.

Expensive methods involving chemical-based, time-consuming, repetitive treatments, medicines and surgeries may bring short-term relief. But, they weaken you for the long run because the body starts depending on external help; causing deterioration of health, and loss of time & resources in the future. Hence, it is best to take precautions and prevent all ailments instead of taking treatments after diagnosis. Don't you agree?

Perhaps, now you have questions such as "So, how to prevent diseases (or recover quickly & completely) with the least trouble & expenses? How to stop just surviving & start living healthy? Wouldn't it be wonderful if there was something to prevent and/or cure any and all ailments?"

Is this even possible? Yes, with Wheat Grass Therapy.

Few decades ago Lithuania-born American Scholar late Dr. Ann Wigmore experimented with many varieties of grass. She proved that wheatgrass (juice) is the most nutritious & gives an incredible boost to the immune system. It can be consumed either in powder form mixed with water, or as plant extract. This can be treated as a complete diet, and is the best to uproot any disease without any bad side effects. Dr. Wigmore cured her gangrene by consuming only wheat grass juice, & got very good results on her other ailments / diseases also. It is powerful & helpful to prevent & / or cure many different illnesses which cannot be cured completely by today's modern methods of treatment alone. For example Acidity, Anaemia, Piles, B.P., Diabetes; even dreaded diseases like T.B. & Cancer !! No wonder, it is also referred to as Green Blood!

Similar to Dr. Wigmore, Healer Mr. Atul Gadkari (Yoga & Nisargopchar Tadnya, Maharashtra Shasan) has vast knowledge and great expertise in administering wheat grass therapy. He used wheat grass for himself and his family. He now devotes his time to spread the word about this therapy

for the world at large. Thousands of patients/individuals have benefited from his holistic advice so far. Each & everyone with different health issues experienced great improvement in health.

Wheat Grass Therapy is a very simple & natural food therapy (NOT medical treatment). It is meant to be taken along with Allopathic, Homeopathic, & Ayurvedic treatments. It DOES NOT CONFLICT with any therapy. In fact, any treatment for any disease or injury gives better results when taken with wheat grass. So, if you're already undergoing any treatment(s), there is no reason to reject or discontinue anything at all. Wheat grass is becoming popular all over the world. It contains:

- Vitamins A, B, C, E & K; Proteins; Amino Acids; Minerals; and Zinc
- Digestive Enzymes; Nutritive Elements and some unknown natural elements
- Anti-acidic properties (When consumed it can provide very high alkalinity to counter acidity)
- Chlorophyll (an effective germicide, antiseptic, & detoxifier)
- Laetrile (Vitamin B-17 : an anti-carcinogen which kills bad cancer cells & revives the good body cells)

All the above must be in sufficient and proportionate quantities in the body to prevent &/or cure any ailment(s).

Wheat grass therapy is based on the principle that with adequate & timely nutrition, rest, water, oxygen, and exercise, the body can protect and/or heal itself from diseases. It is a natural therapy. For long term benefits, one needs patience and regularity. Quantity and frequency of wheatgrass intake must be consistent.

But, how to obtain wheat grass? You can easily obtain it in powder form or cultivate it yourself!

To grow your own wheatgrass: at or near your residence, you need an unpolluted, well-ventilated spacious, fertile land with ample water & sunlight. Web articles & videos can give you some information to handle this activity demanding a lot of time & efforts. You will also need to buy & maintain a wheatgrass juicer, & spend about 30min per intake. Identify the appropriate seed variety; sprout it correctly, and sow. Sow a new batch daily for a week. First harvest can be after a week; and then everyday. For each intake, cut and run the grass through the juicer to produce your daily dose! It must be consumed fresh - within 15min of extracting. For serious health condition, one repeats this 2 - 4 times daily. 1 kg of grass will yield about 1 litre of juice.

Determine for how many weeks one batch can yield good quality grass & re-sow accordingly. (This number may vary each time.) Without a doubt, it is absolutely vital to protect



the grass from birds, animals, pests, insects, excess rain/heat. With keen interest, ample free time, & great efforts, you can cultivate wheat grass & benefit from it only if you're consistent with cultivation, harvest, juice production, & consumption.

Well, there are juice vendors. But their quality of raw materials & product may or may not be reliable. Also, inconsistent consumption will not benefit at all. So, you need to figure out how to obtain homemade /vendor-made juice on your trips away from home. Tablets may be available. But during the tablet production process nutritional values tend to diminish because of bonding agents, heat, pressure, etc. A common not so desirable result of above methods is - loss of fibre. Fibre is actually an important factor in healing! (Fibre retention is very low during production of juice or tablets)

There is another easy & convenient option with more & assured benefits! Obtain JEEWANANAND Wheat Grass Powder. This is a quick & simple 01 minute alternative. Add health & happiness to your life conveniently! It is manufactured under stringent quality parameters. It has:

- ECO CERT SA. F – 32600 GERMANY (Organic certification given to Purely Organic products only)
  - FSSAI license
- It is in powder form so it is easier to obtain, easier to store, easier to transport, easier to consume. JEEWANANAND Wheat Grass Powder has helped thousands of people to become:
- more energetic more immune more enthusiastic more healthy
- Wheat grass powder has: Longer shelf life.

Better concentration of nutrition.

Soluble fibres that control sugar & cholesterol levels, and prevent stone formation in gall bladder.

Insoluble fibres that aid better digestion, & keep food moving in the intestine. This eliminates constipation & the spread of toxic elements in body.

Before you buy any wheat grass powder: Remember to check its Organic Certification!

Before you start consuming wheat grass powder: Remember to always seek proper consultation because Quantity & Frequency of daily intake will vary as per health issue, age, height, weight, gender, disease, dietary restrictions, etc. For free consultancy and fresh supply you may contact Mr. D. K. Marathe (09977600101) on any day between 7 pm to 9 pm. You can also share his number with any of your associates for desired assistance.

After first-hand experience of the health benefits of Jeewanand Wheat Grass Powder, we both (Mr. D. K. Marathe - 09977600101; and Mr. Harshad Dighe; 09920088939) have started helping people to improve their health and fight diseases with the help of Jeewanand Wheat Grass Powder under the able guidance of wheat grass expert - Healer Mr. Atul Gadkari (Yoga & Nisargopchar Tadnya, Maharashtra Shasan).

**Author: Mr. Harshad Dighe, Mumbai**

प्रेषक - श्री. डी. के. मराठे, मुंबई



**डॉ. विनोद मराठे**

M.B.B.S., D.M.R.D., M.D.(Radiology)  
Film (Ayur) (Gold Medal),  
D.Sc., Ph.D., Post Doctoral Fellow



डॉ. विनोद मराठे यांनी अहमदनगर येथे ३० वर्षे क्ष-किरण तज्ज्ञ (रेडिओलॉजिस्ट) म्हणून प्रॅक्टिस केली. १९९३ मध्ये हार्ट अटक आल्यानंतर अँजिओप्लॅस्टी, बायपास न करता इतर उपचार पद्धतीकडे वळले. स्वतः बरे झाल्यानंतर त्यावर संशोधन करून शार्प-सुवेद ही चिकित्सा पद्धती सुरू केली. सध्या ते प्रवरा इन्स्टीट्यूट ऑफ मेडिकल सायन्सेस, अभिमत विद्यापीठ, लोणी, अहमदनगर येथे प्राध्यापक म्हणून काम करीत आहेत. पदव्युत्तर शिक्षणार्थी व विद्यावाचस्पती शिक्षणार्थींना ते मार्गदर्शक म्हणून काम करतात.

रक्तवाहिन्यातील ब्लॉकमुळे होणारे आजार हार्ट अटक व पॅरालिसिस यावर केलेल्या त्यांच्या कामाला राष्ट्रीय व आंतरराष्ट्रीय पारितोषिके मिळालेली असून, विविध वैद्यकीय परिषदांमध्ये त्यांची अभ्यासपूर्ण भाषणे झालेली आहेत. सध्या या विषयावर ते द इनामदार हार्ट क्लिनिक औंध, पुणे व शार्प हेल्थ केअर, शार्प वेलनेस सोल्युशन्स प्रा. लि. अहमदनगर, पुणे, नाशिक, बडोदा, सुरत या मार्फत या सेवा सर्वांपर्यंत पोहचविण्याचा प्रयत्न करतात.

### • साभार पोच •

**‘हार्ट अटक व पॅरालेसीसवर शार्प-सुवेद संयुक्त उपचार पद्धती’**  
अत्यंत प्रभावी, सोपी व सुटसुटीत, राष्ट्रीय उत्कृष्ट संशोधन पुरस्कारप्राप्त

**लेखक :** डॉ. विनोद मराठे (एमडी), वैद्य लक्ष्मीकांत कोटीकर (एमडी, आयुर्वेद)

**प्रकाशक :** मल्टिव्हर्सिटी प्रकाशन, पुणे

तृतीय आवृत्ती : २०१६	पृष्ठसंख्या : २४६	किंमत : ४००/- रु.
वितरक : डॉ. सुजाता वैद्य		भ्रमणध्वनी : ९८२२३११५६५

मॅराथॉन पूर्ण करणाऱ्या शरद ह्यास समर्पित.

## शरद धावला

गुलाबी थंडीत ही  
तयार पूर्ण होऊनी  
शिशिरास वेडावुनी  
शरद धावला.

अंतराचे ओझे झिडकावुनी  
वेळेचे मोजमाप करणे  
घड्याळा वरी सोपवुनी  
शरद धावला.

उगवतीच्या किरणांत  
पानगळतीच्या बनात  
सवंगड्याच्या सान्निध्यात  
शरद धावला.

शुभेच्छा सर्वास देऊनी  
प्रोत्साहीत त्यांना करूनी  
त्यांच्यातील एक बनुनी  
शरद धावला.

नको थांबणे  
नको थकणे  
नको मागे पाहणे  
शरद धावला.



मराठे प्रतिष्ठानद्वारा श्री. शरद मराठे  
यांचे हार्दिक अभिनंदन

श्री. संजय मराठे (पृ. ४१६), अमरावती,  
भ्रमणध्वनी : ९४२९७४०८९४

कार्यवाह श्री. हेमंत अरुण मराठे यांचे श्री. शरद हे मोठे भाऊ आहेत. एका मोठ्या अपघातातून ते वाचले पण हात कायमचा दुखावला गेला आहे म्हणून त्यांचे मॅराथॉन धावणे हे अभिमानास्पद आणि प्रेरणा देणारे ठरले.

## वाचकांचा पत्रव्यवहार

श्री./सौ.  
नमस्कार,

रविवार दिनांक ७ जानेवारी २०१८ रोजी नटराज मंगल कार्यालय बडोदे येथे मराठे प्रतिष्ठानच्या ११व्या अखिल भारतीय मराठे कुलसंमेलनास आपण एकमताने संमती देऊन आवर्जून उपस्थित राहिलात तसेच वेळोवेळी योग्य मार्गदर्शन केले, त्याबद्दल आयोजन समिती अध्यक्ष ह्या नात्याने मी आपले मनःपूर्वक आभार मानतो.

समारोपांत आयोजन समितीच्या सर्व सदस्यांचे त्यांनी

केलेल्या मेहनती कष्टाबद्दल भरभरून कौतुक केले ज्यामुळे समितीच्या सर्व सदस्यांचा आनंद व उत्साह अधिकच दुणावला आहे.

मराठे प्रतिष्ठानच्या सर्व विश्वस्थांचे तसेच कार्यकारी मंडळाचे सर्व सदस्यांतर्फे आभार मानतो.

असाच स्नेह कायम असावा

आपला दर्शनाभिलाषी

मोहन मराठे, अध्यक्ष आयोजन समिती

११वे अखिल भारतीय मराठे कुलसंमेलन, बडोदे

## चालीसा चाळीशीची...

चित्रकला शिकविण्याची माझी झाली चाळीसी  
काल परवाच्या मुलांनीही गाठली पहा चाळीसी

राजेश-महेश, विजय-सुंधाशु आणि रवि जाधव  
जे.जे. स्कूल ऑफ आर्टला डोंबिवलीचे पाच पांडव

चोवीस तासदेखिल कामाला यांना पुरत नाहीत  
त्यांची मुले बाबा, डॅडी घोकतात तरी हे ऐकत नाहीत.

स्वतःला आर्टीस्ट, डिरेक्टर, फोटोग्राफर, व्हीज्युलायझर  
वगैरे वगैरे समजणारे साधी रेष सध्या काढत नाहीत

आजही हाकेच्या अंतरावरून मॉलमध्ये भले जमतात  
दिलेल्या डायन्या, वह्या एसीमध्ये कुडकुडत पडतात

पांडवांच्या पतिव्रता संसारचक्र खेचत नेतात  
कामाच्या उंटावर बसून पांडव फक्त शेळ्या हाकतात

यांच्यासोबत आहेत तीन प्रोफेशनल मॅनेजर  
सुबु, बंड्या, ठाण्यामध्ये सोबतीला तुषार बेडेकर

असो भले स्वकर्तृत्वाने शिखर सर करताहेत सारे  
खरं सुख समाधान ऐश पैशात सारं मिळतय कां रे?

- कुमुद डोके (पृ ३६६), ठाणे  
दूरध्वनी ०२२-२५८८१६५५



# स्वर आले जुळुनी



♦ श्री. गजानन मराठे, (पृ. १२९), पुणे

दूरध्वनी - २४५३१६५१

२०१७ साली नवीन कार्यकारिणी मराठे प्रतिष्ठान पुणे शाखेची अस्तित्वात आली व त्यांच्या मार्गदर्शनाखाली मराठे प्रतिष्ठान पुणे शाखेचा वर्धापन दिन नेहमीप्रमाणे गेली ३२ वर्षे २६ जानेवारीस होत होता.

यावर्षी प्रथमच प्रथा मोडून ०४/०२/२०१८ रविवार रोजी वेदशास्त्र सभागृहात संपन्न झाला. यावर्षी तारीख बदलण्याचे कारणही तसेच होते. यावर्षी ०७/०१/२०१८ रोजी बडोदा येथे एक दिवसाचे मराठे जागतिक संमेलन होते. यावर्षी कार्यक्रमाची वेळ ४.३० ते ८.३० अशी होती. सर्व मराठे परिवार जमून कार्यक्रम ५.२५ वाजता सुरू झाला. सुरुवातीला स्वागतगीत सौ. अंजली मराठे व सौ. उर्मिला मराठे यांच्या सुमधूर गायनाने झाले.

सुरुवातीला नवीन अध्यक्ष श्रीयुत मधूकर मराठे त्यांच्या आजारपणामुळे येवू शकले नाहीत त्यामुळे व्यासपीठावर श्रीयुत वा.ग. मराठे, श्रीयुत विजय मराठे व श्रीयुत गजानन मराठे होते. सुरुवातीला श्रीयुत गजानन मराठे यांनी युवकांची उपस्थिती कमी असल्यामुळे नाराजी व्यक्त केली.

त्यांनी १९ सालचा युवकांचा सहभाग वाढविण्याकरिता युवकांना आकर्षित करण्याकरिता रक्तदान शिबिराचा संकल्प सोडला. त्यानंतर श्रीयुत वा.ग. मराठे यांनी आपल्या बडोद्याच्या संमेलनाच्या आठवणी सांगितल्या. त्यानंतर श्रीयुत विजय मराठे यांनी मराठे प्रतिष्ठान करिता प्रत्येकांनी आपल्या वाढदिवसाकरिता मराठे प्रतिष्ठानला देणगी देण्याचे आवाहन केले.

त्यानंतर सौ. गौरी लिमये यांच्या सुगम संगीताची मैफिल सुरू झाली. सुरुवातीला सौभद्र नाटकाची नांदी म्हणून त्यांनी लोकांची मने जिंकली. त्यानंतर मराठी चित्रपटातील सुवर्ण युगात त्यांनी प्रवेश केला. सुरुवातीला सुवासिनी या चित्रपटातील दोन गाणी, लावणी, भक्तीगीत, भावगीत म्हणून लोकांची मने जिंकली. या



सौ. गौरी लिमये गाताना बाजूला पुणे शाखेचे कोषाध्यक्ष श्री. गजानन मराठे



उपस्थित कुलबांधव भगिनी

कार्यक्रमाचे निवेदन त्यांचे पती श्रीयुत हर्षद लिमये यांनी केले. वेळेअभावी त्यांना पाच गाणी गाता आली नाहीत.

दुसरा कार्यक्रम डॉ. मंदार परांजपे यांचा होता त्यांनी एकपात्री मी लंब टाकली हा कार्यक्रम चांगलाच रंगवला व श्रोत्यांची चांगली दाद मिळवली. वेळेअभावी त्यांनाही त्यांचा कार्यक्रम आटोपता घ्यावा लागला.

त्यानंतर अल्पोपहाराचा कार्यक्रम झाला त्यांत मटार उसळ, ब्रेड व सुके गुलाबजाम आणि चहापान होवून, कार्यक्रम संपन्न झाला.

वरील कार्यक्रमास श्री. श्रीनिवास गो. मराठे, पुणे शाखा-व्यवस्थापक, व त्यांच्या तीन भगिनी यांनी मराठे प्रतिष्ठानला प्रत्येकी १५००० रुपयाची देणगी दिली. ❖

## सुगरणीचा सल्ला

१) भात मऊ, हलका आणि पांढराशुभ्र होण्यासाठी भात शिजवताना पाण्यात एक लहान चमचा लिंबूस टाका.



२) पुलाव किंवा बिर्याणीवर सजावटीसाठी तळलेला कांदा पसरावा. हा कांदा तळताना तेलात थोडी साखर टाकल्यास कांद्याला छान तांबूस रंग येऊन तो अधिक खमंग लागतो.

३) बटर लवकर मऊ होण्यासाठी ते छोट्या-छोट्या तुकड्यांमध्ये कापावे.

**For Query/ Fresh Supply  
Contact DK-9977600101**



**“सर्व वयोगटातील रोगी तसेच निरोगी, दोघांसाठी उपयुक्त”**

यामध्ये नैसर्गिक व्हीटॅमिन्स, क्षार, अमायनो अॅसीड्स, एन्डाईम्स, प्रोटीन्स तसेच शरिरास अत्यंत उपयुक्त घटक आहेत.

- रक्तातील विषारी तसेच विजातीय तत्व काढून टाकते.
- घाम व श्वसनाची दुर्गंधी घालवते.
- रक्तातील हिमोग्लोबीनची वाढ करते. अॅनिमिक अवस्था दूर होते.
- कॉन्स्टीपेशन, अॅसीडीटी, मुळव्याध, कोलायटीस, अल्सर, किडनीचे आजार तसेच लिव्हर व पोटाच्या विकाराच्या उपचारासोबत घेतल्यास अत्यंत लाभदायक.
- हाय ब्लडप्रेसर, डायबिटीस, अर्थरायटीस, पॅरिलिसीस, इनसोमेनिया (निद्रानाश), डिप्रेशन, सोरायसीस, थालसेमीया तसेच स्त्रियांच्या आजारांच्या उपचारांसोबत अत्यंत गुणकारी.
- मज्जासंस्थेच्या आजारांच्या उपचारांसोबत बहुगुणी.
- कॅन्सर सारख्या आजारात फास्ट रिकव्हरीस मदत.
- केस गळणे थांबवते व डोक्यातील कोंडा घालवते.

कोणतेही कृत्रिम रंग, प्रिझर्वेटिव किंवा फ्लेवर विरहित संपुर्ण निसर्गोपचार  
**जीवनानंद व्हीटग्रास पावडर हा शरिरास परिपूर्ण आहार आहे.**

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](mailto:hitguj@marathepratishtan.org) • वेबसाईट : [www.marathepratishtan.org](http://www.marathepratishtan.org)

२८ | अंक ११३ वा : हितगुज मार्च २०१८