मराठे प्रतिष्ठान मुंबई यांचे मुखपत्र

परस्परं भावयन्तः

म प्र

हितगुज

अंक ५३ ● संपादक : लक्ष्मण शंकर (पृष्ठ ५२०) ● मार्च २००३

(व्यक्तींची नावे देताना 'मराठे' आडनाव वगळले असून कंसात कुलवृत्तांतातील माहितीचा पृष्ठ क्रमांक दिला आहे.)

(फक्त खाजगी वितरणासाठी)

युवकांसाठी बहुमोल उपक्रम - विनामूल्य !

पुणे शाखेने तरुणांसाठी जे विविध कार्यक्रम राबवण्याचे ठरवले आहे त्यातील करियर गायडन्सची सुरवात गुढी पाडव्याच्या सुमुहूर्तावर बुधवार दिनांक २ एप्रिल २००३ रोजी करण्याचे निश्चित केले आहे. या संधीचा जास्तीत जास्त विद्यार्थ्यांनी फायदा करून घ्यावा - पुण्याबाहेरील विद्यार्थ्यांचेहि स्वागत होईल.

मराठे प्रतिष्ठानने स्थापनेपासून आजपर्यंत अनेक कार्यक्रम सादर केले आहेत. या सर्व कार्यक्रमांत तरुणांचा सहभाग खूपच कमी असतो असा प्रत्यक्ष अनुभव आहे. त्यांचा सहभाग वाढावा यासाठी आपण काय करू शकतो याचा पुणे शाखेतील काही सदस्यांनी अंतर्मुख होऊन विचार केला तेव्हा असे जाणवले की तरुणांना नेमके जे हवे ते जर आपण देऊ शकलो तर तरुणांचा सहभाग वाढू शकेल.

म्हणूनच, **पुणे शाखेने मराठे प्रतिष्ठानचे हे रौप्यमहोत्सवी वर्ष तरुण पिढीच्या उन्नतीसाठी, उपयोगासाठी आणि भरभराटीसाठी बहाल करण्याचे ठरवले आहे. तरुणांसाठी अनेक उपक्रम विनामूल्य राबवण्याचे निश्चित केले आहे.** या उपक्रमांमुळे तरुण पिढीला पुढे काय? कसे? केव्हा आणि किती? या सर्व प्रश्नांची उत्तरे सापडतील. स्वत:ची क्षमता वाढवण्याची पद्धत आणि कुवत आजमावण्याची संधी मिळेल असा विश्वास वाटतो. **विविध उपक्रम** पुढीलप्रमाणे आहेत.

१) **करियर संबंधी मार्गदर्शन** - यामधे शिक्षण क्षेत्रातल्या सर्व संधींची माहिती, कोणत्या अभ्यासक्रमासाठी प्रवेश परीक्षा आवश्यक आहेत? त्यांची पूर्वतयारी कशी करायची? कोणते कोर्स कुठे कुठे चालतात? त्या कोर्सचा कालावधी काय? त्या कोर्ससाठी आवश्यक गोष्टी कोणत्या? अर्ज कोठे व केव्हा पाठवायचे असतात? त्या क्षेत्रात पुढे काय वाव आहे? यासारख्या अनेक गोष्टींची माहिती देण्यात येईल.

२) **व्यक्तिमत्त्व विकास** शिबीर

३) १०वी, १२वी च्या विद्यार्थ्यांसाठी **अभिक्षमता चाचण्या**

४) शिक्षण पूर्ण झाल्यावर **व्यवसाय मार्गदर्शन**

५) शालेय व महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांसाठी **अभ्यास कौशल्य शिबीर**

६) **ॲडव्हेंचर सेल** उदा. ट्रेकींग, रॉक क्लायबिंग

७) १०वी १२वी च्या विद्यार्थ्यांना शास्त्र व गणितासाठी **परीक्षेच्या दृष्टिकोनातून मार्गदर्शन**

८) स्वत:ला ओळखण्यासाठी शिबीर

९) मुलांच्या आवडीनुसार **करमणुकीचे कार्यक्रम**

१०) **शैक्षणिक सहली** उदा. झाडे, प्राणी, पक्षी निरीक्षण, राष्ट्रीय संरक्षण प्रबोधिनी भेट.

पुण्याबाहेरील ज्या विद्यार्थ्यांना वरीलपैकी कोणत्याही उपक्रमाचा फायदा घ्यायची इच्छा असेल त्यांनी पूर्वसूचना देऊन पुण्यात आल्यास त्यांचे स्वागतच होईल.

स्वत: येणे शक्य नसेल तर कमीत कमी ३० विद्यार्थ्यांचा गट तयार करून कार्यक्रमाची व्यवस्था केलीत तर पुण्याहून तज्ञ व्यक्ती येऊन मार्गदर्शन करतील.

संपर्क आणि अधिक माहितीसाठी पत्ता :

कर्नल प्रमोदन प्रभाकर मराठे
ए-१, उषा को. ऑ. हौसिंग सोसायटी,
४८, तुळशीबागवाले कॉलनी, सहकार नगर नं. २,
पर्वती, पुणे ४११ ००९. फोन : ४२२४७८९

* * *

मराठे प्रतिष्ठान

पब्लिक ट्रस्ट नोंदणी क्र. ई. ७९१८ (मुं. ता. १२/१/१९८१)

मराठे उद्योग भवन, आप्पासाहेब मराठे मार्ग, प्रभादेवी, मुंबई ४०० ०२५. दूरध्वनी : ४३०२४५३.

Marathe Pratishthan

प्रतिष्ठान वृत्त

कार्यकारी मंडळ सभा

महिन्याच्या दुसऱ्या शनिवारी सायंकाळी ४ वाजता कार्यकारी मंडळाची सभा घेण्यात येते. सभेच्या दिवशी सायंकाळी ५ वाजता कोणीहि कुलबांधव कार्यकारी मंडळाला भेटू शकतो.

मागील तिमाहीत १२ डिसेंबर २००२, ११ जानेवारी २००३ व ८ फेब्रुवारी २००३ रोजी कार्यकारी मंडळाच्या सभा झाल्या. प्रतिष्ठानचे कार्याध्यक्ष अरविंदराव प्रकृतीच्या कारणास्तव तीन्ही सभांना उपस्थित राहू शकले नाहीत. त्यांच्या अनुपस्थितीत १४/१२ व २/२ च्या सभेचे अध्यक्ष म्हणून रमाकांत माधव विद्वांस यांनी तर ११/१ च्या सभेचे अध्यक्ष म्हणून श्री. आनंदराव मराठे यांनी जबाबदारी स्वीकारली.

लवकरच मराठे प्रतिष्ठानचा रौप्यमहोत्सव येत आहे. त्यासाठी आधीपासूनच सतर्क होऊन रौप्यमहोत्सवी वर्षानिमित्त काय काय कार्यक्रम करावे, काय उपक्रम करावे इ. बाबत कुलबांधवांच्याकडून सूचना मागवाव्या व त्यांच्या आधारे कार्यकारी मंडळाने मुंबईतल्या कार्यकर्त्या कुलबांधवांशी व्यापक प्रमाणावर चर्चा करून रौप्यमहोत्सवी वर्षाचे कार्यक्रम ठरवावे अशा प्रकारची चर्चा ११/१ च्या सभेत झाली. चर्चेच्या अनुषंगाने कार्यवाहांनी मुंबई, पुणे, नागपूर, सांगली, गोवा, बंगलोर, अहमदाबाद, बडोदा, इ. ठिकाणच्या सुमारे ६० कुलबांधवांना पत्रे पाठवून त्यांचे विचार मागवले. ८/२ च्या सभेपर्यंत मोजक्याच लोकांची उत्तरे आली. आता ८/३ पर्यंत आलेल्या पत्रांसह मुंबईतल्या जुन्या-जाणत्या कार्यकर्त्यांशी चर्चा ठरवली आहे. पुणेकर मंडळी पुण्यांत प्रतिष्ठानचे रौप्यमहोत्सवी अधिवेशन भरविण्याबाबत उत्साही दिसले. त्यांचेहि प्रतिनिधी ८/३ च्या सभेत उपस्थित असतील. कार्यक्रमाची रूपरेषा, काही कार्यसमित्यांची निर्मिती इ. बाबत या सभेत निर्णय होतील. याबाबत सविस्तर निवेदन पुढील (जून) अंकात करण्यात येईल.

चुकीची दुरुस्ती

मागील (डिसेंबर २००२) हितगुजमधे काही टेलिफोन नंबर चुकले आहेत. ते खालीलप्रमाणे दुरुस्त करून घ्यावे -

पृ.१ योगसंजीवनी अेंटरप्राईज,
बांद्रे २६५१५४६४,
दादर (निवास) २४३६०७८१

पृ.२ 'पुणेकरांसाठी आवाहन' मधील क्र.१
अच्युत महादेव चक्रदेव -
४४८१२८२

प्रतिष्ठानचा वर्धापन दिन

सालाबादप्रमाणे पुणे शाखेतर्फे २६.१.०३ रोजी प्रतिष्ठानचा वर्धापनदिन सोहळा साजरा करण्यात आला. या वेळच्या समारंभाचे वैशिष्ट्य म्हणजे आपले कुलबांधव अनुरूप मराठे यांनी तणावमुक्त जीवन याबाबत तास-दीड तासाच्या एका रचनात्मक कार्यशाळेचे केलेले आयोजन.

वर्धापन दिन समारंभाचा वृत्तान्त आणि ताणतणावमुक्त जीवन कार्यशाळेबाबत अनुरूप मराठे यांचा लेख याच अंकांत समाविष्ट करण्यात आलेला आहे.

हितगुज

मागील अंकांत **'हितगुज समिती' बाबत आवाहन** करण्यात आले होते. त्याला मुंबईहून एकमेव प्रतिसाद आला आहे. हितगुज निर्मितीच्या कामामधे सहभाग घेऊ शकण्याची क्षमता असणारे इतरहि अनेक कुलबांधव मराठे परिवारांत निश्चितच आहेत. कृपया त्यांनी **आपण होऊन असे सहकार्य करण्यासाठी पुढे यावे असे पुन्हा एकदा आवाहन.**

***

सत्कार्य निधी - आवाहन

हितगुजच्या डिसेंबर २००२ च्या अंकात श्री. दिवाकर गोविंद विद्वांस यांनी परदेशस्थ भारतीय ब्राह्मणांना, बुद्धिवान तरुण, तरुणींना परदेशी शिक्षण घेण्यासाठी मदत करण्याचे आवाहन केले आहे.

आपला डामडौल सांभाळण्यासाठी आपण फार मोठा खर्च करतो. सर्व सण समारंभ थाटात करतो. यातील काही भाग, आपण ज्या समाजात रहातो त्यातील गरीबासाठी खर्च केला तर करोडो रुपये गोळा होतील.

गृहिणी आपल्या साड्या, ड्रेस, दागदागिने, किराणा, भाजीपाला यातून, विद्यार्थी विद्यार्थिनी **आपल्या पॉकेटमनीतून दररोज तीस पैसे** वाचवू शकले तर वर्षात १०० रुपयांपेक्षा जास्त रक्कम उपलब्ध होऊ शकेल.

कपि-गोत्री मराठे व अन्य ब्राह्मण कुटुंबीयांनी जर मनात आणले तर माझ्या मते अशा १०,००० कुटुंबातून अंदाजे २०,००० ते २५,००० व्यक्ती रु. १०० किंवा त्यापेक्षा जास्त मदत देऊ शकतील. किमान रु. २५ लाख वर्षाकाठी जमा होतील.

मी स्वत: आणि माझ्या कुटुंबातील इतर पाच व्यक्ती आणि इतर दोन मराठे कुटुंबातील व्यक्ती दररोज रु. १ वाचवून आमच्या गावातील शाळेत जाणाऱ्या गरजू विद्यार्थिनींना 'सावित्रीबाई फुले दत्तक पालक' योजने अंतर्गत मदत करीत आहो.

हितगुजच्या प्रत्येक वाचकाने आपण अशा निधीसाठी किती मदत दरवर्षी देऊ हे एका पोस्टकार्डवर लिहून प्रतिष्ठानकडे पाठवावे. चांगला प्रतिसाद मिळाला तर असा एखादा निधी 'सत्कार्य निधी' म्हणून गोळा करून तो चांगल्या कामांसाठी वापरावा.

हितगुजचा अंक प्रत्येक कुटुंबापर्यंत जात नसल्यामुळे, ज्याच्याकडे जातो अशा व्यक्तीने आपल्या आजूबाजूच्या कुलबांधवांना ह्या संकल्पनेची माहिती देण्याची जबाबदारी स्वखुषीने स्वीकारावी.

\- **वसंत रावजी** (पृ.११७),
मु. खुडीपाट, जि. सिंधुदुर्ग ४१६६११.

Marathe Pratishthan

सभासद वृत्त

मानसन्मान

वामन शंकर व शीलाताईंना आदर्श दांपत्य पुरस्कार

ठाण्यातील प्रसिद्ध उद्योजक व सामाजिक कार्यकर्ते **वामन शंकर** (पृ. २७७) व त्यांच्या **सुविद्य पत्नी शीलाताई** यांना ठाणे येथील घंटाळी प्रबोधिनी संस्थेतर्फे आदर्श दाम्पत्य पुरस्कार देऊन सन्मानित करण्यात आले. सामाजिक क्षेत्रात उल्लेखनीय काम करणाऱ्या ६५ वर्षांवरील दांपत्याला हा पुरस्कार देण्याचे यंदाच ठरविण्यात आले आणि १ल्याच वर्षी वामनराव-शीलाताई यांची या पुरस्कारासाठी सर्वानुमते निवड करण्यात आली.

वामनराव-शीलाताईंचा हा सन्मान सर्व कुलबांधवांना खचितच अभिमानास्पद आहे.

युनायटेड वेस्टर्न बँकेचे चेअरमन सतीश मराठे

प्रतिष्ठानचे विश्वस्त **सतीश काशिनाथ** (पृ. १२९) याची ३१.३.२००२ पासून एक वर्षासाठी युनायटेड वेस्टर्न बँक लि. सातारा, या बँकेचे चेअरमन व प्रमुख कार्यकारी अधिकारी म्हणून नेमणूक करण्यात आली. इंडियन बँक्स असोसिएशनच्या मानद कार्यवाहपदी त्यांची निवड झाली होती हे आपण मागील अंकात वाचले असेलच. नवीन जबाबदारीत त्यांना उज्जवल यश लाभो अशी सर्व कुलबांधवांतर्फे शुभेच्छा.

अश्विनी प्रकाश विद्वांस JAIIB परीक्षेत सर्वप्रथम

अहमदाबाद येथील सभासद **प्रकाश गणेश विद्वांस (पृ.६४५) यांची मुलगी अश्विनी** हिने २००१-०२ मध्ये इंडियन इन्स्टिट्यूट ऑफ बँकर्सच्या JAIIB परीक्षेत प्रथम क्रमांक पटकावला. याबद्दल तिला इन्स्टिट्यूटतर्फे पुढील पारितोषिके मिळाली.

१) बँक ऑफ इंडिया प्राईज - रु. ३०००
२) सोराब आर दावर प्राईज - रु. १०००
३) श्रीमती तम्मण्णा पद्मावती देवी - रु. २५०० प्राईज (मुलींमध्ये सर्वाधिक गुण)

कुमारी अश्विनी अहमदाबादमधे रिझर्व बँकेत नोकरी करत आहे. सर्व कुलबांधवातर्फे अश्विनीचे त्रिवार अभिनंदन.

आशिश मराठे - CA

प्रतिष्ठानचे गोव्यांतील सभासद **मोरेश्वर हरि (पृ.५४२) यांचा मुलगा आशिश** नोव्हेंबर २००२ मधे झालेल्या CA च्या परीक्षेत यशस्वी झाला. त्याने हे यश फारच लहान वयात मिळवले आहे. (जन्म १९७९) आशिश हा चित्पावन ब्राह्मण समाजांत चार्टर्ड अकौंटंट होणारा गोव्यांतला पहिलाच विद्यार्थी असावा. आशिशचे मराठे परिवारातर्फे खास अभिनंदन.

क्रिकेटपटु सुशांत भारतीय संघात

मुंबईतील कुलबांधव, प्रतिष्ठानचे क्रियाशील कार्यकर्ते पतिपत्नी **हेमंत महादेव (पृ.४७१) व स्वाती यांचा मुलगा सुशांत** याचा श्रीलंकेत ऑक्टोबर २००२ मधे झालेल्या तीन देशांच्या टुर्नामेंट मधे १७ वर्षांखालील भारतीय संघात समावेश करण्यांत आला होता.

सुशांत विकेटकीपर व डावखुरा आघाडीचा फलंदाज म्हणून शालेय जीवनापासून क्रिकेट खेळत आहे. त्याने शालेय संघाचे तीन वर्षे कप्तानपद भूषविले आहे. तसेच हैद्राबाद येथे जानेवारी-फेब्रुवारी २००३ मधे झालेल्या एकदिवसीय इंटरझोनल टुर्नामेंटमधे १७ वर्षांखालील पश्चिम विभागीय क्रिकेट संघाचा तो उपकर्णधार होता, तर २०-२४ जानेवारी २००३ मधे झालेल्या पश्चिम विभागातील एकदिवसाच्या टुर्नामेंटमधे १९ वर्षांखालील मुंबईच्या संघातहि त्याने स्थान मिळवले होते.

क्रिकेटप्रमाणेच सुशांत अभ्यासातहि चौफेर टोलेबाजी करतो. २००१ मधे १०वीत त्याने ८४ टक्के गुण मिळवले. तसेच ४थीची व ७ वीची स्कॉलरशिपहि त्याने मिळवली होती. २००३ साली तो १२वी च्या परीक्षेला बसला असून त्यातहि तो असेच घसघशीत यश मिळवील अशी आशा करूया!

सचिन हा सुशांतचा आदर्श. सचिनप्रमाणेच सुशांतलाहि क्रिकेटमधे दैदीप्यमान यश मिळो अशा सर्व कुलबांधवांतर्फे शुभेच्छा.

वाचक स्पर्धेत प्रथम शुभदा श्रीधर

नगर वाचनालय, वेंगुर्ले आणि सिंधुदुर्ग जिल्हा ग्रंथालय संघ यांच्यात संयुक्त विद्यमाने डिसेंबर २००२ मधे आयोजित केलेल्या वाचक स्पर्धेत **सौ. शुभदा श्रीधर** (पृ. ३९६) यांनी प्रथम क्रमांक मिळवला. या तालुकास्तरीय स्पर्धेत श्रीमती शांता शेळके यांच्या कोणत्याहि एका काव्यसंग्रहाचे १० मिनिटांत परीक्षण करावयाचे होते.

नांदा सौख्य भरे

१) प्रतिष्ठानचे आजीव **सभासद श्री. वासुदेव केशव (पृ.६६), मिरज यांचे चिरंजीव नारायण** व सुरेश कृष्णाजी बाळ,

खुषीपत्र

गया (उत्तर प्रदेश) येथील कुलबांधव गंगाधर (प्रभाकर) काशिनाथ

सांगली मिरज येथील सुमारे १४० भाविक मंडळींनी जानेवारी ०३ मधे नैमिषारण्य (उत्तर प्रदेश) येथे भागवत सप्ताह केला. यामधे मराठे परिवारातील श्री. वि. म. मराठे, सौ. मेधा मराठे व सौ. आशा बळवंत मराठे (मिरज) यांनी भाग घेतला होता. या वर्षी तेथे कडाक्याची थंडी पडली होती. -२° ते +२° से या तपमानात अठरा दिवसांची यात्रा झाली.

नैमिषारण्य येथील भागवत सप्ताह संपवून सर्वांनी प्रयाग, काशी व गया येथे धार्मिक कार्ये केली. **गया येथे पौरोहित्य करणारे कुलबांधव श्री. गंगाधर (प्रभाकर) काशीनाथ (पृ.६०७) व त्यांचे चिरंजीव श्री. अच्युत** यांचा या निमित्ताने परिचय झाला. त्यांच्याकडे 'हितगुज' येते हे समजल्यावर आम्हाला समाधान वाटले. तसेच श्री. खांबेटे तेथे येऊन गेल्याचेही त्यांनी सांगितले.

श्री. गंगाधर (प्रभाकर) यांनी या वयात (५७ वर्षे) व कडाक्याच्या थंडीत आपल्या खणखणीत आवाजात गया येथे श्राद्धकर्मे करण्याचे महत्त्व सांगितले. सर्व धार्मिक कार्ये त्यांनी उत्तम रीतीने पार पाडली.

- **श्री. विठ्ठल महादेव** (पृ. २३५), सांगली

Marathe Pratishthan

सोलापूर यांची कन्या चि. सौ. कां. अनघा यांचा विवाह दि. २४-१२-२००२ रोजी, मिरज येथे मोठ्या थाटात पार पडला.

२) मराठे प्रतिष्ठानचे संस्थापक व पूर्वकार्यवाह **वामन गणेश (पृ.५०३) यांचा मुलगा पुष्कराज** याचा विवाह अश्विनी दिवाकर गोवंडे, मुंबई हिच्याशी २३.२.२००३ रोजी दादर मुंबई येथे ब्राह्मण सेवा मंडळ येथे थाटामाटात साजरा झाला.

नवविवाहितांना सुखी व संपन्न जीवन लाभो अशा समस्त मराठे परिवारातर्फे शुभेच्छा.

सहवेदना

१) प्रतिष्ठानचे आजीव सभासद **सुधाकर उर्फ श्रीपाद पुरुषोत्तम** (पृ.४५८), वय ६४ रा. सांगली यांचे मुंबई येथे दि. ३०.१२.२००२ रोजी हृदयविकाराच्या धक्क्याने आकस्मिक निधन झाले. प्रतिष्ठानच्या कार्यात तसेच हितगुज वाटपात त्यांचा मोलाचा सहभाग असे. त्यांच्या मागे पत्नी व विवाहित कन्या आहे.

२) प्रतिष्ठानचे पुण्यातील सभासद नरेंद्र बाळकृष्ण (पृ.६२) यांचे वडील **बाळकृष्ण जगन्नाथ** यांचे वयाच्या ७६व्या वर्षी २४.१.०३ रोजी दु:खद निधन झाले. इंडियन ह्यूम पाईप कंपनीत ६२ वयापर्यंत त्यांनी नोकरी केली. नोकरीच्या बरोबरीने काहीतरी व्यवसाय करायला हवा म्हणून त्यांनी बिल्डींग पेंटिंगच्या कामाला सुरवात केली व आज हाच व्यवसाय त्यांचा मुलगा करीत आहे.

विशेष दखल घेण्याजोगी गोष्ट म्हणजे वैज्ञानिक वसंतराव गोवारीकर यांच्या आवाहनानुसार (पाणी साठवा, पाणी वाचवा) त्यांनी पुण्याजवळ धायरी गावांतल्या बंगल्यात अंडरग्राऊंड टाकी बांधून, पावसाचे वाहून जाणारे पाणी साठवून ते तीन महिने वापरण्याचा यशस्वी प्रयोग केला. ही गोष्ट मराठे परिवाराला खचितच अभिमानास्पद.

३) **गया (उ.प्र.) येथील कुलबांधव** गंगाधर (प्रभाकर) काशिनाथ यांचे वडील **काशिनाथ महादेव** (पृ.६०७) यांचे वयाच्या ८८व्या वर्षी दि. २९ जानेवारी ०३ रोजी गया येथे निधन झाले.

४) मराठे **प्रतिष्ठानचे पूर्व उपाध्यक्ष गणेश विनायक** (पृ.११५) हे वृद्धापकाळाने १०.२.०३ रोजी परलोकवासी झाले. त्यांचे वय ८२ वर्षे होते. ते चार्टर्ड अकौंटंट होते. तसेच मॉस्कोत राहून त्यांनी रशियन भाषेचा डिप्लोमाहि मिळवला. मुंबईच्या आय.आय.टी. मधे रशियन भाषेचे प्राध्यापक म्हणूनहि त्यांनी काम केले. निवृत्तीनंतर ते रशियन भाषा शिक्षणाचे वर्ग घेत असत.

गरीबांना शैक्षणिक मदत करणे, तसेच अंधांना सहाय्य करणे यात त्यांना खास रस होता. प्रसंगी स्वत:च्या घरात आश्रय देऊन शैक्षणिक मदत केलेल्या काही मुली देशपरदेशात सुस्थिर झाल्या आहेत. अंधशाळांतून १०वी पास होणाऱ्या मुलींना घरी बोलावून ते सत्कार करीत असत. (पहा हित. सप्टेंबर २००१) घराजवळच्या अंधशाळेत जाऊन तिथल्या मुलींना तास दोन तास संस्कृत-मराठी-इंग्रजी साहित्य वाचून दाखवण्याचा परिपाठ त्यांनी अखेरपर्यंत चालू ठेवला होता.

दोन्ही मुलगे व एक मुलगी देशपरदेशात आपापल्या घरी स्थायिक झाल्यामुळे वर्षभरापूर्वी त्यांच्या सुविद्य पत्नीच्या निधनापासून मुंबईत कॉलेज शिक्षण घेणारी एक अंध विद्यार्थिनीच त्यांची अंतेवासी होती. मराठे प्रतिष्ठानच्या कार्यकर्त्यांची खास सभा घेऊन २५/२ रोजी ग. वि. ना प्रतिष्ठानतर्फे श्रद्धांजली वाहण्यात आली.

५) अनेक मराठी व हिंदी चित्रपटातल्या भूमिका गाजवलेले **मुंबईतले कुलबांधव अनंत पुरुषोत्तम** (पृ.३६९) यांचे १९.२.०३ रोजी निधन झाले. ते ७५ वर्षांचे होते. रामशास्त्री चित्रपटांत त्यांनी स्वत: गायलेले गीत 'दोन घडीचा डाव' अतिशय लोकप्रिय होते. यांतल्या भूमिकेबद्दल त्यांना फिल्म जर्नालिस्ट असोसिएशनचे 'उत्कृष्ट नट' पारितोषिक मिळाले होते. तसेच १९६२ मधे 'जावई माझा भला' या चित्रपटांतील भूमिकेबद्दल त्यांना राष्ट्रपतींच्या हस्ते पारितोषिक मिळाले होते.

वरील सर्वांच्या कुटुंबीयांच्या दु:खात मराठे परिवार सहभागी आहे.

* * *

अनुकरणीय

१) 'हितगुज' हे मराठे प्रतिष्ठानचे एक अविभाज्य अंग झाले आहे, यासंबंधी कुणाचेही दुमत होणार नाही. त्यामुळे सर्व कुलबांधवांशी संपर्क तर साधला जातोच परंतु प्रतिष्ठानच्या विविध प्रकल्पांची माहितीही मिळते. स्वाभाविक प्रत्येक कुलबांधव 'हितगुज'च्या प्रतीक्षेत असतो.

अलिकडे हितगुजचा अंक हातात पडल्यावर प्रत्येक वेळी अंकाच्या छपाई/प्रकाशनाच्या जमाखर्चाचा मेळ कसा काय जमत असेल हा विचार मनांत आला व वाढत्या महागाईच्या पार्श्वभूमीवर तो खर्च मागवणे निश्चितच शक्य होत नसेल या निष्कर्षाप्रत आलो.

सध्या तहहयात वर्गणी रु. २०० आहे. परंतु सद्यस्थितीचा विचार करता ती अत्यल्प आहे. **तूर्तास ती दुप्पट करावी असे मला वाटते व तशा प्रकारचे आवाहन मी सर्व कुलबांधवांना करू इच्छितो.** प्रत्येक चांगल्या उपक्रमाची सुरवात स्वत:पासूनच करावी. (Charity begins at home) या तत्त्वानुसार मी पत्रासोबत रु. २००/- चा धनादेश पाठवीत आहे.

- नारायण जनार्दन जाईल
(पृ.७५५), ठाणे

२) याच आशयाचे पत्र **रु. ५०० देणगीसह पुण्याहून भालचंद्र केशव** (पृ.४४०) यांचेकडून आला आहे. ते लिहितात - ''माझ्या हातून प्रतिष्ठानच्या कार्याला हातभार लागला व त्यापासून **इतर बांधवांना प्रेरणा मिळाली तर मला आनंदच होईल.''**

मग घेणार ना यांतून प्रेरणा? - संपादक

Marathe Pratishthan

पुण्यातील २४ वा वर्धापनदिन सोहळा २६/१/२००३

- **सौ. निर्मला श्रीपाद मराठे**, पुणे

वर्धापनदिन सोहळा म्हणजेच मराठे प्रतिष्ठानचे स्नेहसंमेलन. एकमेकांचा परिचय, खुशाली, विचारपूस व गुजगोष्टी यासाठीच जणू मराठे बंधू भगिनी अतिशय आतुरतेने व उत्साहाने बरोबर ४.३० वाजता 'वेदशास्त्रोत्तेजक सभा' सभागृहात जमले. सर्वांच्या स्वागतासाठी व प्रसन्न वातावरणनिर्मितीसाठी सभागृहाच्या प्रवेशदारांत संस्कारभारतीची अतिशय **सुरेख रांगोळी सौ. सुवर्णा मराठे यांनी** रेखली होती. त्यातच सुगंधी पुष्परचना करून वातावरण सुंगधित केले होते. दुतर्फा वेलबुट्टी काढून **सौ. उर्मिला मराठे यांनी सुशोभनात .वाढ केली.**

सौ. नीलांबरी मराठे यांनी सर्वांचे सस्नेह स्वागत करून प्रास्ताविक केले. त्यानंतर आपल्या सुरेल आवाजात **श्री. रोहन मराठे** यांनी 'ॐ नमोजी आद्या' हे गणेश स्तुतीचे गीत गाऊन वातावरण प्रसन्न, मंगलमय केले.

प्रकाश हे प्रसन्नता, मांगल्य, चैतन्य यांचे प्रतीक. म्हणूनच मराठे प्रतिष्ठानची कार्यज्योत अखंडपणे तेवत रहावी यासाठी प्रथम मा. अध्यक्षांच्या हस्ते दीप प्रज्वलन करण्यांत आले. स्टेजवरील माननीयांचा व शाखेच्या सर्वच कार्यात सहभाग घेणाऱ्या कार्यकर्त्यांचा श्रीफळ व पुष्पगुच्छ देऊन सत्कार करण्यात आला. **सत्कारितांमध्ये खालील कुलबांधवांचा समावेश होता.**

१) कार्यक्रमाचे निमंत्रण सर्वांपर्यंत पोचवण्याचे महत्त्वपूर्ण कार्य करणारे सर्वश्री श्रीनिवास मराठे, अच्युत चक्रदेव, नंदू मराठे, मुकुंद मराठे, सौ. उर्मिला मराठे.

२) कार्यक्रमाच्या वृत्तलेखनाची जबाबदारी घेणाऱ्या सौ. निर्मला मराठे.

३) वातावरण निर्मितीसाठी मनमोहक, सुबक रांगोळी काढणाऱ्या सौ. सुवर्णा मराठे.

४) कार्यक्रम सर्वांपर्यंत पोचवण्यासाठी ध्वनिवर्धन व्यवस्थेची जबाबदारी घेणारे श्री. शरद खांबेटे.

५) गणेशस्तवनाने कार्यक्रमाची सुरेल सुरवात व पसायदानाने औचित्यपूर्ण सांगता करणारे श्री. रोहन मराठे (त्यांच्या होणाऱ्या पत्नीचाहि खास सत्कार करण्यात आला.)

६) तणावमुक्त जीवनावर अभिनव कार्यशाळा घेणारे श्री. अनुरूप मराठे

७) चित्तपावन संघाची माहिती देणारे, महाराष्ट्र चित्पावन पत्रिकेचे कार्यकारी संपादक श्री. माधव मराठे.

सप्तरंगी कार्यक्रमाचा गोफ

कार्यक्रमाचे **प्रास्ताविक करताना सौ. नीलांबरी मराठे म्हणाल्या -**

''प्रतिष्ठानमधील बंधुभगिनींचे सहकार्य दिवसेंदिवस वृद्धिंगत व्हावे म्हणून पुणे शाखा दरवर्षी २६ जानेवारीला वर्धापनदिन साजरा करते. या प्रसंगी आज कार्यकर्त्यांचा व विद्यार्थ्यांचा सत्कार, श्री. अनुरूप मराठे यांची ताणतणाव मुक्त जीवनावरील रचनात्मक कार्यशाळा, माधव मराठे यांनी सांगितलेली चित्पावन संघाची माहिती व योजना, अध्यक्षांचे मार्गदर्शन, कार्यकारिणीतल्या काही सदस्यांचे मनोगत, सौ. प्राची मराठे यांचे शास्त्रीय व सुगम संगीत आणि अल्पोपहार अशा सप्तरंगी कार्यक्रमाचा गोफ विणला जाणार आहे.''

८) संगीताचा कार्यक्रम सादर करणाऱ्या सौ. प्राची मराठे आणि त्यांचे साथीदार सर्वश्री चंद्रशेखर गानू (तबला), डॉ. राजेंद्र (हार्मोनियम), कुमारी अपूर्वा गानू (तानपुरा).

९) अल्पोपहाराची व्यवस्था करणारे श्री. प्रमोद मराठे.

१०) मुंबईहून या कार्यक्रमासाठी आलेले प्रतिष्ठानचे कार्यवाह वि. के. मराठे, कोषाध्यक्ष सी. गो. खांबेटे आणि हितगुज संपादक लक्ष्मण मराठे.

या सर्वांमध्ये कार्यक्रम संयोजिका सौ. नीलांबरी आणि त्यांच्याइतकेच परिश्रम घेणारे त्यांचे पति रमेश मराठे यांचा समावेश नव्हता. सबब कार्यक्रम संपण्यापूर्वी श्री. लक्ष्मण मराठे यांच्या विनंतीवरून अध्यक्षांच्या हस्ते सौ. नीलांबरी-रमेश या पतिपत्नींचाहि सत्कार करण्यात आला.

अध्यक्ष म्हणजे संपूर्ण कार्यक्रमाची धुरा वाहणारे **श्री. रामकृष्ण मराठे यांचा परिचय श्री. प्रमोद मराठे** यांनी करून दिला. कुशल डॉक्टर, अलौकिक व अनुभव संपन्न असे व्यक्तिमत्त्व, स्त्रीरोग व रक्तरोगतज्ञ असा त्यांचा लौकिक आहे. लहान मुलांच्या कॅन्सरवर बरेच संशोधन व अभ्यास करून त्यांनी २५ वर्षात उमलत्या पिढीवर कॅन्सरवर उपचार करून ७०% मुलांना बरे केले आहे. स्त्रीरोगाचा अभ्यास करण्यासाठी ते अमेरिकेतही गेले होते.

अध्यक्ष डॉ. रामकृष्ण लक्ष्मण यांनी सुरवातीलाच आपल्याला प्रकर्षाने श्री. सुरेशभाऊंची आठवण होत असल्याचे सांगितले. सफल उद्योगपति असूनहि प्रतिष्ठानच्या स्थापनेपूर्वी कोणत्याहि प्रकारची औपचारिकता न ठेवता माझ्या घरी येऊन त्यांनी दीड-दोन तास प्रतिष्ठानच्या कार्याबाबत पोटतिडकीने चर्चा केली होती. त्यांना अभिप्रेत असलेले कार्य जोमाने पूर्णत्वास नेण्याचे काम चालू असल्याबद्दल समाधान व्यक्त करून ते म्हणाले की मराठे मंडळीच्या मध्ये अजूनही जवळीक साधली पाहिजे. एकमेकांत स्नेहभाव व परस्पर सहकार्य वाढले पाहिजे. आपण चित्पावन लोक सूर्याला जास्त मानतो तेव्हा सूर्याच्या दैदिप्यमान प्रकाशाप्रमाणे आपले कार्यही दैदिप्यमान, झळकणारे व उदात्त असावे असेही आवाहन केले. मी स्वत: डॉक्टर असलो तरी मराठे प्रतिष्ठानच्या कोणत्याहि कामात मदत करीन व मराठे बांधवांना वैद्यकीय सल्ला व उपचार करणेसाठी केव्हाही उपलब्ध राहीन असे आश्वासन देऊन त्यांनी आपले जिव्हाळ्याचे भाषण संपविले.

मराठे प्रतिष्ठानचे **कार्यवाह श्री. वि. के. मराठे** यांनी २००३-०४ हे प्रतिष्ठानचे

Marathe Pratishthan

रौप्यमहोत्सवी वर्ष. या वर्षात कोणत्या पद्धतीचा कार्यक्रम असावा, कार्यक्रम नेटका, सुटसुटीत, रेखीव व आकर्षक कसा होईल याबद्दल आपापल्या कल्पना व रूपरेषा लिहून सौ. नीलांबरी मराठे यांचेकडे द्याव्या अशी आग्रहाची विनंतीही त्यांनी केली. आजच्या तरुण पिढीने व्यवसायाभिमुख राहून उद्योगाकडे वळले पाहिजे त्याकरता तरुण पिढीसाठी प्रश्नावलीही तयार आहे त्याचा लाभ त्यांनी घ्यावा. प्रतिष्ठानमधील उद्योजकांच्याकडे जाऊन मार्गदर्शन घ्यावे व उद्योगसमूहांनी पण पुढाकार घेऊन तरुणांना मार्गदर्शन व आवश्यक ते सहकार्य करावे तरच तरुण पिढी उद्योगाकडे वळेल अशी आशा त्यांनी व्यक्त केली. मराठे बंधूभगिनींपैकी कुणाला गंभीर आजार असेल तर आर्थिक मदत केली जाईल त्यांनी नि:संकोचपणे मदत मागावी असेही आवाहन करून त्यांनी आपले भाषण संपविले.

हितगुजचे संपादक श्री. लक्ष्मण शंकर मराठे यांनी हितगुज अंकाविषयी माहिती सांगितली. ९५० एकूण वर्गणीदार असले तरी एकदा घेतलेल्या २०० रुपयांत आता खर्च भागत नाही. त्याकरता आर्थिक सहाय्याची आत्यंतिक गरज आहे, तसेच लेखन पाठवणारांचीही संख्या वाढली पाहिजे अशी इच्छा त्यांनी व्यक्त केली. हितगुजवाटप कामात पुणे शाखेचा आदर्श डोळ्यासमोर ठेवून नागपूर, रत्नागिरी, गोवा, सांगली, अहमदाबाद इत्यादि ठिकाणीहि कुलबांधव अंक वाटपाचे काम करण्यास पुढे येत असल्याबद्दल त्यांनी समाधान व्यक्त केले. कुलबांधवांत संघटन वाढावे, एकमेकांच्या विचारांची देवाणघेवाण व्हावी, संपर्क केंद्रे वाढावी, हितगुजकरता आपल्या कुटुंबियांची माहिती द्यावी, तरुणपिढीसाठी पुस्तके, मासिके विविध लेखनप्रकारांची ग्रंथपेढी तयार व्हावी असे विचार त्यांनी मांडले.

कोषाध्यक्ष श्री. सीताराम खांबेटे यांनी पुण्यनगरीबद्दल पुणे तेथे काय उणे असे प्रशंसोद्गार काढून येथील सर्वच दिव्य, भव्य, आकर्षक असल्याबाबतचे आपले मत व्यक्त केले. प्रतिष्ठानचे रौप्य महोत्सवी वर्ष असल्यामुळे अखिल भारतीय मराठे प्रतिष्ठान संमेलन पुण्यातच घेतले जावे व येथील लोकांना ते शक्य आहे. त्याकरता फक्त कामकरी हात व आर्थिक मदतीचे हात आवश्यक आहेत असेहि त्यांनी सांगितले. ४१५ मराठे कुटुंबियांपैकी फक्त १६५ कुटुंबेच हितगुजचा अंक घेतात. अंक घेणाऱ्यांची संख्या वाढली पाहिजे याचा गांभीर्याने सर्वांनी विचार करून सहकार्य करणे गरजेचे आहे अशी कळकळीची विनंती त्यांनी सर्वांना केली.

यानंतर चित्पावन संघाची माहिती देताना **श्री. माधव मराठे** म्हणाले की १९३३ साली चित्पावन संघाची स्थापना झाली असून १६ कुलवृत्तांत चित्पावन संघाकडे जमा आहेत. चित्पावन संघाचे कार्यकर्ते व सभासद यांचे मेळावेही घेण्यात आले आहेत. तसेच ज्येष्ठ नागरिक व महिलांसाठी कॉम्प्युटरची माहिती देण्याचे वर्गही लवकरच सुरू करणार आहेत असे ते म्हणाले. महाराष्ट्र चित्पावन संघाची डॉटकॉम सुरू केली असून वेबसाईटवरही कुलवृत्तांताची व महाराष्ट्र चित्पावन संघाची माहिती मिळेल असेही सांगितले. वधूवर सूचक मंडळ, अपंगाना व वैद्यकीय शिक्षण घेणाऱ्यांना मदत इ. कार्य चालू असून आत्तापर्यंत ३ लाख रु. विद्यार्थ्यांना मदत केली आहे. कोकणस्थ डॉटकॉम चित्पावन डॉटकॉम या शतकातील प्रसिद्ध व्यक्तींची माहिती इ. कार्यही सुरू आहे. परशुराम येथे ज्ञानमंदीर तयार करणे, चित्पावन लोकांचे मेळावे घेणे इ. कार्यही सुरू करण्यात येणार असल्याचे त्यांनी सांगितले. महाराष्ट्र चित्पावन संघाने कुलदेवतांची माहिती देणारा जो देवदिवाळी विशेषांक काढला आहे त्याचे मोफत वाटपहि केले.

काटकसरीचा लग्नसमारंभ

दिवसें दिवस वाढत आहे ही महागाई
तोड काढणे यातून सांगे ही तुमची आई ।।१।।
नाहक खर्चा फाटा देण्या लग्न रजिस्टर
उपाय एकची असे सांगण्या नको बॅरिस्टर ।।२।।
नको स्वागते आणि भोजने, नको मानपान
नको दागिने, कापड चोपड आणि सुपारी पान ।।३।।
सनई आणि बँड, करा बंदची हारतुरे
धार्मिक विधिच्या बदली सत्यनारायणही पुरे ।।४।।
लग्नानंतर सर्वांना द्या लहानशी फीस्ट
इष्ट वाटते आज मनाला हीच सुखाची गोष्ट ।।५।।

- **भालचंद्र गणेश** (पृ.२७९), पुणे

सध्या धकाधकीच्या जीवनामुळे दैनंदिन जीवनात आर्थिक, मानसिक, शारीरिक असे छोटे मोठे ताणतणाव निर्माण होतात. त्यामुळे मनुष्य हतबल व निराश होतो. वैज्ञानिक शोधामुळे मैलांचे अंतर कमी झाले असले तरी मानसिक अंतर/दुरावा वाढला आहे. भावनिक ओलावा जाऊन कोरडेपणा, स्वार्थीपणा वाढल्याचे आढळते. जीवघेणी स्पर्धा, बेकारी, भ्रष्टाचार, गुंडगिरी, असुरक्षितता यामुळे माणूस हतबल झाला आहे. त्यामुळे त्याला विविध ताणांना सामोरे जावे लागते. ताणतणावामुळे अनेक रोगांना, व्याधींना, मानसिक संकटांना सामोरे जावे लागत आहे.

अशा स्थितीत **तणावमुक्त जीवन कसे जगायचे याबद्दल** सोप्या भाषेत पण परिणामकारक **मार्गदर्शन श्री. अनुरूप मराठे यांनी एका कार्यशाळेतून केले.** (त्यांचा स्वतंत्र लेख याच अंकात समाविष्ट आहे.) ते स्वत: इंजिनिअर असून दिल्ली व लंडन येथे शिक्षण पूर्ण केले व पंजाब येथे नगर नियोजन क्षेत्रात २८ वर्षे नोकरी केली. चंदीगड येथे महाराष्ट्र मंडळांत सेक्रेटरी म्हणून काम केले. अध्यात्मावर जबरदस्त गाढा विश्वास. त्यामुळे सण, उत्सव साजरे करण्यांत पुढाकार. अनेक समाजसेवेची कामे केली. सध्या प्रजापिता ब्रह्मकुमारी विश्वविद्यालयाच्या पुणे शाखेचे काम धडाडीने करत आहेत. I.Q. प्रमाणेच S.Q. (स्पिरिच्युअल कोशंट)चाही शोध त्यांनी लावला आहे. अनुरूप मराठे यांच्या मार्गदर्शनाचा लाभ हा अमोल ठेवाच म्हणावा लागेल याचा अनुभव पुणेकरांनी घेतला.

तणावमुक्त जीवन कसे जगायचे याचे सप्रयोग मार्गदर्शन श्री. अनुरूप मराठे यांनी केले तर **तणावापासून मुक्ती मिळवण्याचे संगीत हेहि एक प्रभावी साधन आहे. याचा प्रत्यय सौ. स्वाती मराठे यांनी त्यांच्या तासाभराच्या गायनाने** आणून दिला.

Marathe Pratishthan

सौ. प्राची मराठे यांनी २० वर्षे बँकेत नोकरी केली. नोकरी आणि संसार अशी तारेवरची कसरत करतांना गाण्याची आवड असूनहि सवडच न मिळाल्यामुळे त्यांना गानकला जोपासता आली नाही. मात्र चाळिशीच्या वळणावर बँकेतील अधिकारपदावरून स्वेच्छानिवृत्त होताच त्यांनी कलासाधना पुनश्च सुरू केली. उपान्त्यविशारद परीक्षा प्रथम श्रेणीत उत्तीर्ण होवून आता त्या विशारद पूर्णचे शास्त्रशुद्ध शिक्षण घेत आहेत. त्यांनी छायानट रागातील ख्यालानंतर ''सार्थक झाले नरजन्माचे, पुण्य फळा आले; आज मी गुरुपूजन केले'' असे गुरूंना वंदन करून ''मधुवंतीच्या सुरासुरातुन आळविते मी नाम, एकदा दर्शन दे घनश्याम'' अशी परमेश्वराची आळवणी केली. मग ''भूलोकीच्या गंधर्वा तू, अमृतसंगित गा, गा रे कोकिळा गा'' ''कौसल्येचा राम बाई कौसल्येचा राम'' ही दोन सिने-भक्तिगीते म्हटली. शेवटी ''अच्युता अनंता श्रीधरा माधवा, देवा अधिदेवा पांडुरंगा'' या भैरवीने त्यांनी आपल्या मैफलीची समाप्ती केली.

सर्व कुलबांधवांनी अगदी मंत्रमुग्ध, तल्लीन होऊन संगीताचा मनमुराद आनंद लुटला. श्रोत्यांसमोर सलग एवढा मोठा कार्यक्रम सादर करण्याची सौ. प्राची यांची ही पहिलीच वेळ होती हे सांगूनहि खरे वाटू नये इतक्या तयारीने त्या गायल्या.

त्यानंतर **रोहन मराठे** यांनी पसायदान म्हणून कार्यक्रमाची सांगता केली. संगीताने भारावलेल्या अवस्थेतच सर्वजणांचे हास्य, विनोद, गप्पा रंगात आल्या होत्या. त्यातच अल्पोपहार म्हणजे सर्वांचाच आवडता कार्यक्रम. अल्पोपहारावर सर्वजण बेहद्द खूष झाले व पुढच्या वर्षी २००४ साली 'सर्वांनी यायचं बरं का' असे एकमेकांस म्हणत मार्गस्थ झाले. प्रतिवर्षाप्रमाणे या वर्षीही वर्धापनसमारंभात मराठे कुलबांधवांनी अतिशय उत्साहाने व हिरिरीने भाग घेतल्याचे जाणवले.

कार्यक्रम खर्चासाठी २४ कुलबांधवांनी एकूण २३१७ रुपयांच्या उत्स्फूर्तपणे देणग्या दिल्या.

***

ता. क.

२६ जानेवारीचा कार्यक्रम चांगला झाला हे सांगण्यासाठी अनेक फोन आले. त्याची पुणे शाखा आभारी आहे. त्यात प्रकर्षाने उल्लेख करावासा वाटतो मराठ्यांची **माहेरवाशीण डॉ. सुप्रिया लिमये यांचे पति श्री. लिमये** यांचा. हे मराठ्यांचे जावई असूनही या कार्यक्रमाला आवर्जून उपस्थित राहिले. कार्यक्रम खूपच छान झाल्याचे सांगितले व स्वतः पुणे लोकसत्तामधे सीनियर सबएडिटर असल्यामुळे मराठे प्रतिष्ठानच्या कोणत्याहि कार्यक्रमाचे जाहीर निवेदन द्यावयाचे असल्यास ते लोकसत्तामधे छापून आणण्याची जबाबदारी माझी असे आवर्जून सांगितले याबद्दल धन्यवाद.

- सौ. नीलांबरी मराठे

***

ताण-तणाव मुक्त जीवन - रचनात्मक कार्यशाळा

- अनुरूप भिकाजी (पृ.५१२), पुणे

ताण-तणाव म्हणजे दुसरे काही नसून आपल्या शक्ति पेक्षा जास्त काम करावयास लागल्याने येणारी निराशेची किंवा उद्वेगाची भावना आणि त्यातून येणारा थकवा. आपण आपली शक्ति खूप वाढवून ठेवली तर मोठमोठी अवघड कामे करण्यांत देखील ताण-तणाव वाटणार नाही, थकवा येणार नाही. सिव्हिल इंजिनिअरींग मधील 'प्री-स्ट्रेस्ड कॉंक्रीट' चे उदाहरण जर आपण आपल्या कार्यशैलीला समजून उमजून लावले तर आपल्यास जाणवेल की खूप धक्कादायक, घाबरवून सोडणाऱ्या आणि अतिशय तणाव निर्माण करणाऱ्या ''स्ट्रेस'' ची काल्पनिक सवय लावून घेतली तर पुढे मागे खरोखरच येणाऱ्या ताण-तणावांना आपण समर्थपणे तोंड देऊ शकतो.

वयोमानाप्रमाणे शारीरिक शक्ति वाढविण्यास सीमा असली तरी मानसिक आणि आध्यात्मिक शक्तिंचा खूप मोठा साठा आपण जमा करून ठेवून वेळोवेळी त्याचा उपयोग करण्याची सवय स्वत:स लावून घेणे फारच आवश्यक आहे.

आध्यात्मिकता म्हणजे नक्की काय?

आत्मा, परमात्मा आणि सृष्टिचक्र यांचे यथार्थ ज्ञान आपणास सर्वशक्तिवान परमात्म्याकडून मिळते. त्या सर्वशक्तिवानाशी मन आणि बुद्धिचा 'योग' म्हणजेच जोड आपण साधतो. त्या योगामुळे आपल्या शक्तिंची वाढ होते. सर्वशक्तिवान कडून प्राप्त होणाऱ्या सर्व शक्तिंचा राजा आहे 'पवित्रता'. योगाभ्यासाद्वारे आपण पूर्णपणे पवित्र जीवनाचा अनुभव करू शकतो. सहनशक्ति, धैर्य, साहस अशा अनेक दैवी गुणांचा आणि शक्तिंचा विकास होतो. आपली अपवित्रता वाढत गेली तर दुसऱ्या शक्तिंचा ऱ्हास होत जातो आणि जीवनात ताण-तणाव वाढत आहेत असा अनुभव येतो.

स्वचिंतन

संपूर्ण मन:शांति आणि परम आनन्द अनुभवण्यासाठी या कार्यशाळेत भाग घेणाऱ्या सर्वांना रचनात्मक पद्धतीने स्वचिन्तन करवण्यात येते. त्याआधी सर्वांना ईश्वरीय आज्ञा शिरसावंद्य मानण्याची सवय लागण्यासाठी पुढीलप्रमाणे स्वचिंतनाची प्रेरणा देण्यात येते. ''मी या नश्वर देहापासून वेगळा, अतिसूक्ष्म, दिव्य प्रकाश बिन्दुस्वरूप आत्मा आहे. मी आत्मा, चैतन्य, अविनाशी शान्तस्वरूप आहे. मी बिन्दुस्वरूप आत्मा दोन्ही भृकुटींच्या मध्ये विराजमान आहे. मला आता हे कळले आहे की खरी मनाची शांती काही कोणत्याही व्यक्ति, वस्तु किंवा वैभवांत नसून, शान्ती हा माझ्या मनाचा, माझ्या आत्म्याचा स्वाभाविक गुणधर्म आहे. मी आत्मा शान्तस्वरूप आहे. मला हे पण कळले आहे की आपणा सर्व आत्म्यांचा परमपिता परमात्माच

Marathe Pratishthan

मन:शांती चा स्रोत आहे. आपल्या मनाचा आणि बुद्धिचा योग म्हणजेच संबंध त्या शांतीसागर परमात्म्याशी जोडूनच मी आत्मा शाश्वत शांतीचा अनुभव करतो आहे. रूपाने प्रकाशबिन्दु परंतु गुण आणि शक्तिंचा सिन्धु म्हणजे सागर असलेल्या परमात्म्याच्या मनापासून केलेल्या आठवणीने मी शान्तीची आणि शक्तिंची प्राप्ती करतो आणि शक्तीशाली प्रकंपने वातावरणात पसरवतो.''

सामुहिक चिंतन

सर्वांनी संघटित रीतीने असे स्व-चिन्तन केल्यावर आपण आपले मन पुढील विचारांवर केन्द्रित करतो - ''ओमशान्ति: मी आता हे समजून घेतले आहे की ही सृष्टि म्हणजे एक विशाल नाटक आहे.... या नाटकात मला एक मुख्य भूमिका मिळाली आहे. मी प्रमुख नट आहे, हे नाटक अनेक दु:खदायक तसेच सुखदायक घटनांनी भरलेले वैविध्यपूर्ण व रहस्यमय आहे. या नाटकात माझ्याशिवाय इतरही अनेक नट आहेत व ते सर्वजण आपापली भूमिका बजावत आहेत. आता नाटकाचा शेवटचा अंक चांगलाच रंगला आहे. मी स्वत:ची, नायकाची भूमिका बजावत असतानाच इतर सर्वांच्या भूमिका एका तटस्थ प्रेक्षकाप्रमाणे साक्षीद्रष्टा होऊन पहात आहे. या विशाल नाटकातील सर्व दृश्ये पहात असताना मी आत्मा संपूर्णपणे निश्चिन्त आहे, कारण जे काही घडले आहे ते चांगलेच आहे, कल्याणकारी आहे. जे जे होणार आहे ते पण त्याहून चांगले आणि आधीच ठरवून ठेवल्याप्रमाणे चांगलेच होणार आहे... या साकार मनुष्यसृष्टिरूपी जगापासून खूप दूर, चन्द्र, सूर्य व तारांगणांपासूनही फार पलिकडे असलेल्या शान्तीधाम मध्ये राहणारा मी एक दिव्य, प्रकाशबिन्दुस्वरूप आत्मा आहे... खरे पाहाता शान्तीधाम म्हणजेच परमधाम हेच माझे शाश्वत घर आहे... येथे मी आत्मा सर्व प्रकारच्या कर्मबन्धनातून मुक्त आहे... मी आवाजापासून खूपच दूर आहे... मी विचारांपासून म्हणजेच मनाच्या संकल्पनापासूनही दूर आहे... सूर्य आणि तारांगणाच्या प्रकाशापासूनही मी खूपच दूर आहे... मात्र येथे स्वयंप्रकाशित सोनेरी लाल रंगाचा ब्रह्मतत्त्वाचा प्रकाश सर्वत्र पसरलेला आहे. अशा अतिशय शान्त-शीतल वातावरणात माझा परमपिता प्रकाशबिन्दुस्वरूप निवास करीत आहे. येथे सर्वत्र संपूर्ण समाधान देणारी शान्ती आहे. आता माझी शांतीची प्रकंपने अधिकाधिक शक्तिशाली होत चालली आहेत. विश्वातल्या सर्वांना मी शान्तीची आणि शक्तिंची प्रकंपने देण्यास समर्थ आहे... मी एक चैतन्य

धडा

(फेब्रुवारी २००२ मध्ये झालेल्या गोमंतक मराठे परिवार संमेलनात वाचलेली कविता)

अरे पाणी आले आले
गावावर उभे झाले
घरे दुकाने देवळे
वड माडही बुडाले
सारा अंधार अंधार
चारी दिशा गप्पगार
कुणी कुणाला दिसेना
कुणा हाकही पोचेना
फक्त रोरावते पाणी
जणू काळसर्प फणी
फूत्कारत आले आले
सारे गिळून बसले
याचे त्याचे काही नाही
सारे एकट्याचे होई
इथे होते काल काही
खूण कसलीच नाही
कुणी धाकला ना थोर
एकजात निराधार
काही वेळाचाच खेळ
उचकटे सारा मेळ
पाणी जीवन देणारे
नव्हे, जीवन घेणारे!
पाण्याचिया वाटेवरी
ज्यांनी केली घुसखोरी
त्यांना पाणी शिक्षा देई
धडा शिकवून जाई

- मोरेश्वर हरि (पृ.५४२), शिरसई, गोवा.

शान्तस्वरूप आत्मा आहे... संपूर्ण शान्ती माझा स्वधर्म आहे, माझा जन्मसिद्ध अधिकार आहे... मी अनुभव करीत आहे की माझ्या परमपित्याचा जो धर्म आहे तोच धर्म म्हणजे शान्ती हा माझा पण धर्म आहे... मी माझ्या पित्याचा सुपुत्र असल्यामुळे संपूर्ण पवित्र आहे, संपूर्ण शान्तीने संपन्न आहे, भरपूर आहे... मी अत्यंत सुखात आहे व सर्व प्रकारच्या ताणतणावांपासून मुक्त आहे, समाधानी आहे व सर्व गुण आणि शक्तिंनी परिपूर्ण आहे... या शान्तस्वरूप, पवित्रस्वरूप, शक्तिस्वरूप अवस्थेचा अनुभव मी सर्व आत्म्यांना अवश्य करवीन... मी आत्मा आता दृढ प्रतिज्ञा करतो की मी शरीराच्या कर्मेन्द्रियांद्वारे कोणतेही कर्म करत असताना सर्वांच्या भृकुटीमध्ये सुंदर हिऱ्यासारखा चमकत असलेला प्रकाशबिन्दुस्वरूप आत्मा - माझा भाऊ - या स्वरूपातच पाहीन... अशा रीतीने विश्वबंधुत्वाची भावना मी नेहमीच जागृत ठेवीन... अशा श्रेष्ठ, शक्तिशाली स्मृतिद्वारे शान्ती व शक्तिंची प्रकंपने सर्व आत्म्यांना प्रदान करत मी सर्वांना ताणतणाव मुक्त जीवनाचा आनंद काय वर्णावा?... ओमशान्ति''

तणावमुक्त जीवनाची सूत्रे

सामूहिक पद्धतीने केलेले वरीलप्रमाणे चिन्तन आपल्या तणावमुक्त म्हणजेच आनंदी-सुखी जीवनाची एक सुंदर सुरवात आहे. रचनात्मक कार्यशाळेत अनुभव घेणाऱ्यांनी हे चिन्तन एकवीस दिवस दिवसाकाठी पाच वेळा सातत्याने केल्यास त्यांना नवीन नवीन कल्पना सुचत जातील आणि आपल्या जीवनांत चैतन्य सळसळते आहे असा अनुभव येईल. मात्र बऱ्याच वेळा अपेक्षेपेक्षा निराळेच पण घडू शकतो. आपला ताण-तणाव आणखीच वाढतो आहे. आपल्या मार्गदर्शनामुळे दुसरे काहीजण तणावमुक्त झाले आणि आपण मात्र अजून तणावातच आहोत असे पण वाटेल. तेव्हा हे लक्षात ठेवायला हवं की चांगल्या औषधाने जसा चांगला गुण येतो तसेच प्रतिक्रिया पण होऊ शकते. पण घाबरून न जाता काही सूत्रे लक्षात ठेवली तर तणावमुक्त जीवन सहज साध्य आहे. ही सूत्रे मी कार्यशाळेत भाग घेणाऱ्यांना सांगितली

Marathe Pratishthan

होती त्यापैकी काही अशी :-

१) जीवनात घडणाऱ्या प्रत्येक घटनेचा, प्रत्येक घडामोडीचा आपल्यास काही ना काही प्रकारे लाभ होतच असतो. असा लाभ कधी परोक्ष, कधी अपरोक्ष रूपाने होतो, त्या लाभाचा खोलवर जाऊन विचार करा.

२) भूतकाळात केलेल्या चुकांबद्दल पश्चाताप करण्यात किंवा भविष्याची उगीच चिंता करण्यात आपला वेळ आणि शक्ति वाया घालवू नका, वर्तमानकाळाच्या प्रत्येक क्षणाचा आनंद वाढविण्याकडे विशेष लक्ष द्या.

३) आपली तुलना दुसऱ्या कोणाही बरोबर करून चिंताग्रस्त होऊ नका. नेहमी असा विचार करा की या जगात मी एक वैशिष्ट्यपूर्ण व्यक्ति आहे आणि सर्व जगात माझ्यासारखा दुसरा कोणी नाही. हे जीवन सुंदर नाटक आहे. साक्षी होऊन संपूर्ण तटस्थपणे हे चैतन्य नाटक पहा. हे नाटक कल्याणकारी आहे. माझा अभिनय पूर्णपणे तणावमुक्त नटाचा आहे.

४) माझी निंदा करणारा माझा खरा मित्र आहे. एका तज्ज्ञ मनोवैज्ञानिकासारखा मित्र माझ्या चुका लक्षात आणून देतो त्यामुळे मला चुका टाळता येतात. हा मित्र शुल्क पण घेत नाही.

५) जीवनात येणाऱ्या सर्व अडचणी एकाच वेळी सोडवण्याचा प्रयत्न करून गोंधळून जाऊ नका. एक वेळी एकच अडचण सोडवा.

६) शक्यतोवर दुसऱ्यांना सहकार्य द्या. मदत करताना तणावमुक्त व्हा.

७) जीवनात घडणाऱ्या ज्या गोष्टी आपण बदलू शकत नाही, त्याबद्दल विचार करत दु:खी होऊ नका. काळ सुंदर औषध आहे.

८) क्षमा करा, सर्वांचे शुभचिन्तक बना. सूडाची भावना टाळा.

९) आपल्या सर्व काळज्या देवावर सोपवून विश्वस्त म्हणून संसार करा. आजारपण, आर्थिक अडचण, कुटुंबातील बिघडलेले संबंध यांनी घाबरूनं निराश होऊ नका. देवावर पूर्ण विश्वास ठेवा.

१०) ईश्वरचिंतनात वेळ सफल करा. स्वत:च्या सुंदर आचरणाने घरच्यांना व शेजारपाजाऱ्यांना तणावमुक्त जीवन म्हणजे काय ते शिकवा.

तणावमुक्त जीवनाची ही सूत्रे लक्षात ठेवून आपली स्वत:ची एक कृतियोजना बनवावी जिला राबवण्याने एका ठराविक काळामध्ये संपूर्ण तणावमुक्त जीवन हा माझा जन्मसिद्ध अधिकार आहे याबाबत अजिबात शंका राहणार नाही.

टेन्शन मीटर

कार्यशाळेत स्वत:स तणाव आहे का व असल्यास किती हे ओळखण्यासाठी एक टेन्शन मीटर सर्वांना देण्यात आले. दहा सोप्या प्रश्नांची उत्तरे स्वत:लाच प्रामाणिकपणे देऊन आपल्याला कळू शकते की माझ्यात किती टेन्शन आहे. ते दहा प्रश्न असे :-

१) वेळ पुरत नाही असे वाटते काय?

२) काम करताना कंटाळा, थकवा येतो काय?

३) जीवनाच्या रहाटगाड्यात सापडलो आहे असे वाटते काय?

४) झोपून उठल्यावरही आपण थकलो आहोत असे वाटते काय?

५) काम पूर्ण करण्यास आपण गरजेपेक्षा जास्त वेळ घेता काय?

६) अवघड प्रसंगी घाबरून जाता का?

७) दिवसकाठी पाच/सहा कप चहा किंवा कॉफी घेता काय?

८) जेवण पंधरा-वीस मिनिटांपेक्षा कमी वेळात संपविता काय?

९) जास्त काम न करता थकता काय?

१०) क्षुल्लक कारणांमुळे चिडता काय?

तणावाचे ढोबळपणे मूल्यांकन करणे सर्वांना शक्य आहे. त्यासाठी मापदंड असा :-

१) होकारात्मक उत्तरे ७ ते १० - अतितणाव

२) होकारात्मक उत्तरे ३ ते ६ - मध्यम तणाव

३) होकारात्मक उत्तरे १ ते २ - कमी तणाव

४) होकारात्मक उत्तरे ० - तणाव मुक्त

स्मार्ट (SMART) शिक्षणक्रम

तणावमुक्त जीवन हा प्रश्न काही क्रिया करून किंवा कोणता एक मंत्र जपून साध्य होणारा नसून ती एक संपूर्ण सुख, शान्ती, शक्ति, आनन्द, समाधान, परिपूर्णता देणारी जीवनशैली आहे. यासाठी एक लहान शिक्षण कार्यक्रम राबविण्यात येतो. SMART (Stress Management and Art of Right Thinking) तसे पाहिले तर संपूर्ण तणावमुक्त जीवनासाठी 'राजयोग' शिक्षण पद्धती फारच उपयोगी आहे आणि ही शिक्षण पद्धती जगभर पसरलेल्या ५५०० राजयोग शिक्षण केन्द्रातर्फे प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालयातर्फे शिकवली जाते. गमतीची गोष्ट म्हणजे या शिक्षणासाठी शुल्क काहीच नाही!

***

विवाहपूर्व मार्गदर्शन - काळाची गरज

- **सौ. मंगला प्रवीण** (पृ.३६१), गोरेगांव, मुंबई (फोन : २८७३६१०८)

विवाहपूर्व मार्गदर्शन ही आजच्या पिढीची गरज आहे. घरात बाईमाणूस हवं किंवा कुंकवाला धनी हवा म्हणून आज कोणी लग्न करीत नाही. ७०-७५ वर्षांपूर्वी आपल्याच जातीतले खाते-पिते घर असले की तिथे मुलगी द्यायची. मुलेबाळे झाली कुळाचार पाळले गेले की संसार झाला; अशी सर्वांची धारणा होती. त्यानंतरच्या पिढीत म्हणजे साधारण ४०-५० वर्षांपूर्वी मुलगा निर्व्यसनी आणि नीट विशेषत: सरकारी नोकरीत आहे ना हे बघत. या पिढीत मुलामुलीने एकमेकांना बघण्याचा एक ठरीव कार्यक्रम होत असे. या पिढीतल्या स्त्रिया बाहेरच्या जगात वावरत होत्या. अर्थार्जनही करीत होत्या. पण सहजीवनाच्या कल्पना पतीची सावली बनून रहाण्याच्या कल्पनेतून बाहेर पडल्या नव्हत्या.

नंतरच्या पिढीत म्हणजे २०-२५ वर्षांपूर्वी ज्यांची लग्नं झाली, त्यांच्या सहजीवनाच्या कल्पना खूप रुंदावल्या होत्या. एकमेकांची मतं, जीवनशैली जुळल्या पाहिजेत असे त्यांना वाटू लागले होते. त्या पिढीतल्या स्त्रियांना चीड येऊ लागली होती. पण करिअर आणि स्वत्वापेक्षा लग्न टिकविण्याला प्राधान्य

Marathe Pratishthan

शारीरिक मंत्रिमंडळ	
पतप्रधान	मोठा मेंदू
उपपंतप्रधान	लहान मेंदू
शिक्षणमंत्री	बुध्दी
संरक्षणमंत्री	त्वचा
अन्नमंत्री	जठर
बांधकाम मंत्री	हाडे
दळणवळण मंत्री	पाय
जंगलमंत्री	केस
गृहमंत्री	फुफ्फुसे
आरोग्यमंत्री	नाक
चित्रपटमंत्री	डोळे
माहिती व नभोवाणी मंत्री	कान
संवर्धन मंत्री	डोके

- **सौ. नीलांबरी रमेश** (पृ. २८०), पुणे

होते-सामाजिक अवहेलनेची भीती होती.

आज मुलामुलींना प्रत्येक क्षणी सहजीवन अपेक्षित आहे. दोघांनाही स्वातंत्र्य हवे आहे. करीअर करायची आहे. आपापल्या क्षेत्रात फुलायचे आहे. त्यांना फक्त 'बरोबर' रहायचे नाही तर 'बरोबरीने' रहायचे आहे. हे साध्य करायचे असेल तर पतीपत्नी दोघांची व्यक्तिमत्त्वे एकमेकांना पूरक हवी.

असा अनुरूप जोडीदार शोधायचा तर जोडीदाराची निवड डोळसपणे करायला हवी. आपल्या अपेक्षा आणि निकष निश्चित ठरविता आले पाहिजेत. त्यासाठी मुळात प्रत्येक विवाहेच्छूला स्वत:च्या व्यक्तिमत्त्वाची स्पष्ट ओळख असायला हवी. आपल्या प्राथमिकता, छंद, सवयी, रहाणीमानाच्या कल्पना इ. स्पष्टपणे सांगता आल्या पाहिजेत. आपले विचार खरोखर कितपत पुरोगामी आहेत? घरातील स्त्री-पुरुषांच्या भूमिकांबद्दल आपली मते काय आहेत? आपल्याला हवी असलेली आधुनिकता फक्त पोषाखापुरतीच आहे का? ह्या प्रश्नांची उत्तरे खूप महत्त्वाची आहेत. पुरोगामी विचारांच्या मुलीचे पारंपारिक विचारांच्या मुलाशी लग्न झाले तर मुलीची घुसमट होईल आणि आपल्याला किंमत नाही असे वाटत मुलाला राहील. त्याच्या उलट झाले तर मुलीला आपल्याला आधार मिळत नाही असे वाटत राहील आणि मुलाला बांधून घातल्यासारखे वाटत राहील. तसाच प्रकार एकजण आस्तिक आणि दुसरा नास्तिक असला तर होईल. हे सारे कंगोरे बघणे आवश्यक असते.

एकमेकांचे विचार कळण्यासाठी केवळ एका बघण्याच्या कार्यक्रमावर निर्णय न घेता दोघांनी परस्परांच्या भेटी घेऊन आपापले विचार दुसऱ्याला सांगितले पाहिजेत. प्रत्यक्षात मात्र मुलामुलींना एकमेकांशी नेमके काय बोलावे कितपत स्पष्ट बोलावे याबाबत शंका असतात. लग्न ठरल्यापासून होईपर्यंतचा काळ हा प्रोबेशन पिरिएड असतो. एकमेकांचा, एकमेकांच्या घरांचा अंदाज घेण्याचा हा एक काळ आहे. आपण कितपत जुळवून घेऊ शकू? याचा अंदाज घेण्याचा हा काळ असतो.

तडजोड ही जगात प्रत्येक स्त्री-पुरुषाला करावीच लागते. पण ती एकतर्फी असता कामा नये. आपल्याला झेपणारी असावी. रोज रोज मन मारत जगण्याला काही अर्थ नसतो. ते शक्यही नसते. शिवाय आपल्या कोणत्या अपेक्षा पूर्ण होणार, कोणत्या होणार, नाहीत याचे स्पष्ट चित्र डोळ्यासमोर असले पाहिजे. म्हणून जोडीदार निवडताना या सगळ्या गोष्टींचा विचार करायला हवा.

ह्या सगळ्या गोष्टी तत्वत: सगळ्यांना पटतात. पण त्यासाठी आपण काय करायला पाहिजे हे उमगत नाही. बऱ्याच वेळा पारंपारिक निकषांच्या चौकटीतून बाहेर पडायला मन धास्तावतं. काही वेळा नेमके काय बघायला पाहिजे हेच माहीत नसतं. पालकही अनेक बाबतीत साशंक असतात. मुलांची लग्न जमविताना आपण नेमकी काय भूमिका घ्यावी हा बऱ्याच पालकांपुढे प्रश्न असतो.

असे प्रश्न उभे रहातात, कारण आपण लग्न 'ठरवतो', 'जुळवत' नाही. व्यक्तिमत्त्वांच्या अनुरूपतेचा विचार अगदी क्वचित ठिकाणी झालेला दिसतो. याचे कारण असे आहे की आपल्या काही समजुती आहेत. लग्नाची गाठ जिथे पडायची तिथेच पडणार. मुलीने जिथे जाईल तिथे सामावून त्यांच्यासारखे बनून राहिले पाहिजे. मुलींना ते आपोआप जमते. मुलीने गोड वागून हळूहळू सगळं वळवून घ्यावे. एकदा लग्न झाले की सवयीने दोघांनाही सगळं आवडायला लागत वगैरे.

दुसरी एक गोष्ट आपण कायम नजरेआड करतो. नजरेआड करतो म्हणण्यापेक्षा मनाला, बुद्धीला पटले तरी उघडपणे मान्य करीत नाही. ती म्हणजे कामजीवन हा आपल्या आयुष्याचा महत्त्वाचा आणि मोलाचा भाग आहे. सहजीवनाच्या कक्षा खूप रुंदावल्या आहेत हे खरे असले तरी आजसुद्धा लैंगिक जीवन हा वैवाहिक जीवनाचा पाया आहे... आणि या विषयावर काही बोलणे हे आजही असभ्यपणाचे मानतात. मुलींना नाही पण मुलांना सगळं माहीत असतं हा सुद्धा एक गैरसमज आहे. मुलांकडे सुद्धा समवयस्कांकडून मिळालेली अर्धवट माहितीच असते. त्यामुळे अनेक गैरसमजुती, अवास्तव कल्पना असतात. यातून अनेक विसंवाद निर्माण होतात. बऱ्याच वेळा वैवाहिक विसंवादाचे मूळ लैंगिक विसंवादात सापडते. म्हणून प्रत्येक विवाहेच्छूला कामजीवनाची शास्त्रीय माहिती असणे गरजेचे आहे.

प्रत्येकाच्या मनातल्या या प्रश्नचिन्हांची उत्तरे विवाहपूर्व मार्गदर्शनात मिळू शकतात. बाकी कुठल्याही क्षेत्रात जाताना आपण प्रशिक्षण घेतो. काही माहिती मिळवितो. पण वैवाहिक जीवनात पाऊल टाकताना मात्र खरेदीखेरीज कोणतीही पूर्वतयारी केली जात नाही. मुलींना निदान ''बाई ग, उद्या सासरी जायचय'' या सुरात तरी काही सांगतात. पण मुलांना कुणीही काहीही सांगत नाही. इतके दिवस तैनातीला आई होती आता शिवाय बायको येईल. घरातलं एक हक्काचं माणूस वाढेल इतकच.

प्रत्यक्षात मात्र विवाह म्हणजे केवळ तारुण्याचा उपभोग नव्हे तर ती एक जबाबदारी आहे. कौटुंबिक नातेसंबंधाची जबाबदारी आणि गुंतागुंतही. या सगळ्या गोष्टी समजून घेऊन वैवाहिक जीवनाला सुरवात केली तर अनेक विसंवाद टाळता येतील. विसंवाद निर्माण झालेच तर सुरवातीलाच ते मिटवून टाकण्याचा संतुलितपणाही मुला-मुलींमध्ये येईल. त्यांचे वैवाहिक जीवन निकोप आणि निरामय असेल.

***

Marathe Pratishthan

विवाह सहाय्य

हितगुजच्या वाचकांनी त्यांच्या कुटुंबातील अथवा नात्यांतील किंवा परिचयातील मुला-मुलींची माहिती 'विवाह सहाय्य' या सदरांत प्रसिद्धीसाठी पाठवावी. बहुसंख्य वाचक हे कपिगोत्रीच असणार. त्यामुळे कपिगोत्र नसणाऱ्या मुलां-मुलींची माहिती पाठविण्यात मराठ्यांच्या माहेरवाशिणी फार मोलाचे कार्य करू शकतील.

कुलबांधवांकडून आलेली माहिती खाली दिली आहे. इच्छुकांनी संबंधितांशी परस्पर संपर्क साधावा. - संपादक

सौ. नीलांबरी रमेश (पृ.२८०), म. प्र. वधूवर सूचक मंडळ, पुणे यांचेमार्फत आलेली स्थळे १/२००३ ते १०/२००३.

क्र. १/२००३ वर - पराग रविंद्र दिक्षित देशस्थ यजुर्वेदी ब्राह्मण, जन्म - ६.६.१९७४, उंची - ५'-११'', M.Com., D.B.M., सिग्मा फॉरमॅसिटीकल कंपनी, नाशिक येथे सिनियर अकौंटंट, मा. उ. ५५००. गोरा, सुदृढ, विद्यापीठ खेळाडू (व्हॉलीबॉल व क्रिकेट), मुलाला आई, वडील, १ विवाहित भाऊ व १ विवाहित बहीण आहे. **अपेक्षा** - पदवीधर, कोणत्याही ब्राह्मण शाखेची, पत्रिका पहायची आहे. **संपर्क** - रविंद्र गणेश दिक्षित, 'रोहन', गंगोत्री विहार, अमृतधाम मागे, पचवटी, नाशिक - ४१००२३, फोन : २५१७५७२.

क्र. २/२००३ वर - महेश जयंत गोखले, गोत्र-काश्यप, कोब्रा, जन्म - १३.८.१९७६, M.Com. E' Steamline. या कंपनीत कमर्शिअल मॅनेजर, मासिक प्राप्ती रु. ७०००, सडपातळ, निमगोरा, O+ve. मुलाला आई-वडील व दोन विवाहित बहिणी आहेत, स्वत:चे घर, सुखवस्तू कटुंब. **अपेक्षा** - गोरी, पदवीधर, नोकरी करणारी, एकत्र कुटुंबात राहणारी, संगीताची आवड असणारी मुलगी असावी, मुलाच्या गांधर्व महाविद्यालयाच्या तबल्याच्या ४ परीक्षा झाल्या आहेत. सध्या संतूर शिकत आहे. **संपर्क** - जयंत माधव गोखले, १८८१ बी, सदाशिव पेठ, बाजीराव रोड, 'मानस', पहिला मजला, सरस्वती मंदिर शाळेसमोर, पुणे ३०. फोन : ४४८६३१४.

क्र. ३/२००३ वर - परेश श्रीहरी पटवर्धन, गोत्र-कौंडिण्य, कोब्रा, जन्म - ३१.३.१९७८, उंची - ५'-७'', DME, Tetra Pack Co. Ltd., कान्हे फाटा, पुणे येथे प्रॉडक्शन सुपरवायझर आहे. मा. प्रा. रु. ११०००, सडपातळ, निमगोरा, B+ve. मुलाला आई, वडील व १ विवाहित भाऊ आहे. **अपेक्षा** - कोणत्याही ब्राह्मण शाखेची, १२वी पास, कॉलेजचे शिक्षण चालू असेल तर पुढे शिकवण्याची तयारी, एकत्र राहणारी, नोकरीची अट नाही, मुलाला बॅडमिंटन व संगीताची आवड आहे, **संपर्क** - श्रीहरी पांडुरंग पटवर्धन, १०५ शनिवार पेठ, ए-१२, निर्मल सोसायटी, गुपचुप गणपती शेजारी, कर्वे मंगल कार्यालयासमोर, पुणे ३०, फोन : ४४८३८१५.

क्र. ४/२००३ वर - समीर विजय मराठे, कपि गोत्र, कोब्रा, जन्म- ३.१०.१९७५, उंची - ५'-५'', Diploma in Plastic Engineering. कार व मोटर सायकल डिलरचा स्वतंत्र व्यवसाय आहे, मा. प्रा. रु. १५०००, सावळा वर्ण, मध्यम बांधा, B+ve, मुलाला आई वडील आहेत, जिमखान्यावर दोन बेडरुमचा फ्लॅट. **अपेक्षा** - कोणत्याही ब्राह्मण शाखेची, पदवीधर किंवा डिप्लोमा, नोकरी असल्यास प्राधान्य. **संपर्क** - विजय शंकर मराठे, ९०८ डेक्कन जिमखाना, दत्तकृपा, पुणे ४११००४, फोन : ५६५२६९४.

क्र. ५/२००३ वर - कौस्तुभ श्रीकांत केळकर, कोब्रा, गोत्र-शांडिल्य, जन्म- २९.३.१९७६, उंची - ६', B.E. Electrical. स्वत:चे क्लासेस आहेत, मा. प्रा. रु. १७०००, शिडशिडीत, सावळा, B+ve. मुलाला आई, वडील व १ विवाहित बहीण आहे. **अपेक्षा** - सुशिक्षित, स्मार्ट, सुस्वरुप, कोकणस्थ, पत्रिका पहायची आहे, नगरला एकत्र राहण्यास तयार असलेली. **संपर्क** - श्रीकांत मधुकर केळकर, श्री शैल्यम, पांडव रेसिडेन्सिज, धर्माधिकारी मळा, सावेडी, अहमदनगर ४१४००३, फोन : २३२४९६३.

क्र. ६/२००३ वर - केदार गोपाळ गोखले, कोब्रा, गोत्र-काश्यप, जन्म - ११.९.१९७७, उंची - ५'-११'', B+ve. सडसडीत, निमगोरा, ११वी पास झाल्यानंतर डिझायनिंगचा डिप्लोमा केला आहे, बहिस्थ बी.ए. करत आहे, प्रथम वर्ष उत्तीर्ण, सकाळ पेपर्स लि. मधे स्कॅनर ऑपरेटर, मा. प्रा. रु. ५५००, मुलाला आई, वडील व १ विवाहित बहीण आहे. **अपेक्षा** - १२वी, नोकरी करणारी, शक्यतो कोकणस्थ, मुलाला संगीताची आवड आहे. **संपर्क** - गोपाळ रामचंद्र गोखले, ५४७ बुधवार पेठ, नागनाथ वाडा, पुणे ४११००२, फोन : ४४९२०७१.

क्र. ७/२००३ वर - संदिप भालचंद्र पाटणकर, कोब्रा, गोत्र-शांडिल्य, जन्म - १६.३.१९७३, उंची - ६', १२वी कॉमर्स, कॉलेज शिक्षण अपूर्ण, स्क्रीन प्रिंटींग कोर्स पूर्ण, कॉम्प्युटरचे प्राथमिक शिक्षण आहे, मार्केटिंग ऑफिसर आहे, मा. प्रा. रु. ५५००, सडपातळ, गोरा, मुलाला आई, वडील व १ लहान भाऊ आहे. **अपेक्षा** - १२वी पर्यंत, शक्यतो कोकणस्थ, नोकरी करणारी. **संपर्क** - भालचंद्र पाटणकर, सर्व्हे नं. ३०/३, सुवर्णनगरी, सी बिल्डींग, फ्लॅट नं. ५, तळमजला, वडगाव बुद्रुक फाटा, सिंहगड रोड, पुणे ४११०५१, फोन : ४३५२३१८.

क्र. ८/२००३ वर - प्रसाद सदाशिव मराठे, कोब्रा, गोत्र-कपि, जन्म - २५.२.१९७५, उंची - ५'-२'', सुदृढ बांधा,

Marathe Pratishthan

वर्ण गोरा, B.Sc. आयुर्वेदिक कंपनीत केमिस्ट, HDFC चे एजन्ट, मा. प्रा. रु. ५०००, आई-वडील व ४ विवाहित बहिणी. **अपेक्षा -** पदवीधर, नोकरी करणारी. **संपर्क -** सदाशिव विठ्ठल मराठे, देहुरोड, विकास नगर, मराठी शाळेजवळ, पिन ४१२२०२, फोन : ७६७५२७१.

क्र. ९/२००३ वर - मंदार विजय मराठे, कोब्रा, गोत्र-कपि, जन्म - २८.२.१९७५, उंची - ५'-९'', सडपातळ, गोरापान, O+ve, BE Mech RPG Cables मध्ये सिल्व्हासा येथे क्वालिटी कंट्रोल इंजिनिअर, मा. प्रा. रु. ६०००, आई-वडील अहमदनगरला, स्वत:चा बंगला, एक विवाहित बहीण. **अपेक्षा -** कोणत्याहि ब्राह्मण शाखेची, सुस्वरूप, सुस्वभावी, एकत्र राहण्याची तयारी असावी, शक्यतो नोकरी करणारी. **संपर्क -** पुण्यातील बहिणीचा फोन ५४५५४८१, ५४५७४४५, वडिलांचा पत्ता - विजय विष्णू मराठे, 'साकार', सुयोग गृहनिर्माण मंडळ, प्रोफेसर्स कॉलनीच्या मागे, अहमदनगर ४१४००१. फोन : २४२६७१२.

क्र. १०/२००३ वर - भालचंद्र (आनंद) विजय मराठे, कोब्रा, गोत्र-कपि, जन्म - १३.६.१९७६, उंची - ५'-११'', B+ve, निमगोरा, सडसडीत, सौम्य मंगळ, B.Com. DTL, खाजगी कंपनीत अकौटंट, मा. प्रा. रु. ९०००, मुलाला आजी, आई-वडील व विवाहित भाऊ आहे, मुलाला बागकाम, ड्रॉईंग व शेअर खरेदी करण्याची आवड आहे. **अपेक्षा -** उंची ५'-२'' च्या पुढे, कोणत्याहि ब्राह्मण शाखेची, पदवीधर, नोकरी करणारी, **संपर्क -** विजय भालचंद्र मराठे, ८३८ सदाशिव पेठ, 'रविप्रभा', राजवाडे कार्यालयाजवळ, पुणे ४११०३०, फोन : ४४७६९८८.

विठ्ठल महादेव (पृ.२३५), म. प्र. वधूवर माहिती केंद्र सांगली यांचेमार्फत आलेली स्थळे ११/२००३ ते ३९/२००३

क्र. ११/२००३ वर - रोहित रमेश खासनीस, देब्रा, गोत्र-काश्यप, जन्म - ३.१.१९७८, उंची - ६', B.Com. पॅकेजिंग मॅनेजमेंट कोर्स, स्वत:चे दोन पॅकेजिंग इंडस्ट्रीज, स्वत:चा बंगला, गाड्या इ. आर्थिक स्थिती उत्तम, आई-वडील, १ बहिण, भाऊ नाही. **अपेक्षा -** उंची ५'-४''-५'-६'', गोरी, B.Com., B.Sc. बिझनेस व घरकामाची आवड. **संपर्क -** रमेश विश्वनाथ खासनीस, २१ आर. के. बिल्डींग, विभूते सोसायटी, जयसिंगपूर, जि. कोल्हापूर ४१६१०१, फोन : ०२३२२-२१२९५.

क्र. १२/२००३ वर - योगेश रामचंद्र उमराणी, देब्रा, गोत्र-वशिष्ठ, जन्म - २०.६.१९७८, उंची - ५'-१०'', B. Textile (mm) Dip. in Fashion Designing, स्वत:चे तयार कपड्यांचे दुकान, फॅशन डिझाईनिंगचे क्लासेस, मा. प्रा. रु. १२०००, विश्रामबाग येथे बंगला, एक बहीण विवाहित, भाऊ नाही. **अपेक्षा -** ग्रॅज्युएट, फॅशन डिझाईनींग मधील डिप्लोमा. **संपर्क -** रा. ग. उमराणी, गव्हर्मेंट कॉलनी, विश्रामबाग, सांगली ४१६४१५, फोन : २३००१४३.

क्र. १३/२००३ वर - दिनेश रामचंद्र कुलकर्णी, देब्रा, गोत्र-कौंडिण्य, जन्म - ११.९.१९६५, उंची - ५'-८'', D.M.E. फाईनग्रुपमध्ये नोकरी, मा. प्रा. रु. १००००, घर, शेती कर्नाटकात. **अपेक्षा -** उंची ५'-१'', वर्ण गोरा, B.Com., B.Sc. **संपर्क -** आर. जी. कुलकर्णी, के. एम. लेले बिल्डींग, स्टेशन रोड, मिरज ४१६४१०.

क्र. १४/२००३ वर - अनंत अरविंद देशपांडे, देब्रा, गोत्र-भारद्वाज, जन्म - १४.११.१९६६, उंची - ५'-४'', सांगली अर्बन बँकेत नोकरी, मा. प्रा. रु. ६०००, गावी स्वत:चे घर, थोडी शेती, आई आहे, वडील नाहीत, २ बहिणी विवाहित, १ अविवाहित. **अपेक्षा -** १२वी च्या पुढे गृहकृत्य दक्ष, कोणत्याही पोटशाखेची. **संपर्क -** श्रीमती अंजली अरविंद देशपांडे, फ्लॅट नं. १६, कृष्ण कृपा, द्वारा फडके, गव्हर्मेंट कॉलनी, विश्रामबाग, सांगली ४१६४१५.

क्र. १५/२००३ वर - सुनील मुकुंद शिंदे (कुलकर्णी), वैष्णव ब्राह्मण, गोत्र-काश्यप, जन्म - ३०.४.१९७१, उंची - ५'-६'', B.Sc. MCM, सांगली बँक लि., सांगली येथे नोकरी (कायम नाही), इंटरनेट ऑफिसर, आई, वडील, दोघेही सरकारी सेवेतून निवृत्त, १ बहीण विवाहित, १ भाऊ अविवाहित. **अपेक्षा -** अनुरूप. **संपर्क -** मुकुंद शिंदे, ए ७०१, स्वप्नील अपार्टमेंट, १७४७ बी, न्यू महाद्वार रोड, कोल्हापूर ४१६००२ फोन : ०२३१-२६२१२८२.

क्र. १६/२००३ वर - प्रशांत कुमार बापट, कोब्रा, गोत्र-वशिष्ठ, जन्म - २९.७.१९७१, उंची - ५'-९'', B.A. Computer, महासत्ता प्रेस मध्ये नोकरी, मा. प्रा. रु. ४०००, इचलकरंजी येथे स्वत:चे घर आहे, आई, वडील आहेत, १ बहीण विवाहित, भाऊ नाही. **अपेक्षा -** अनुरूप. **संपर्क -** मिलींद अनंत गोखले, ८५४, पेठ भाग, अंबाबाई बोळ, सांगली ४१६१४६, फोन : २३७५४८४.

क्र. १७/२००३ वर - माधव यशवंत ताम्हनकर, कोब्रा, गोत्र-शांडिल्य, जन्म - १.१.१९७५, B.Com. LLB. कर सल्लागार, मा. प्रा. रु. ८००० चे वर, वडिलांचा सुस्थापित व्यवसाय, मिरजेत स्वत:चे घर. **अपेक्षा -** ग्रॅज्युएट (कॉमर्स), व्यवसायात मदत करणारी. **संपर्क -** य. ग. ताम्हनकर, जोगेश्वरी निवास, वेणाबाई मठासमोर, मिरज, जि. सांगली ४१६ ४१०, फोन : २२३३९४०.

क्र. १८/२००३ वर - महेश प्रभाकर मराठे, कोब्रा, गोत्र-कपि, जन्म - २७.४.१९६९, उंची - ५'-६'', डिप्लोमा ऑटोमोबाईल (शेवटचे वर्ष अपूर्ण), स्वत:चा बंगला, १ बहीण विवाहित, भाऊ नाही, आंबाजोगाई येथे स्वत:चे मोटार गॅरेज, मा. प्रा. रु. ६०००

Marathe Pratishthan

चे वर, निर्व्यसनी. **अपेक्षा -** ग्रॅज्युएट, घरकामाची आवड. **संपर्क -** प्र. म. मराठे, नमकीन हॉटेलमागे, पो. मोरेवाडी, आंबाजोगाई. फोन : ०२४४६-४५२३९.

क्र. १९/२००३ वर - विद्याधर पांडुरंग दांडेकर, कोब्रा, गोत्र-वासिष्ठ, जन्म - १३.१०.१९७४, उंची - ५'-८'', SYBSc. केटरींग व पौरोहित्य, मा. प्रा. रु. १२०००, S T Colony येथे फ्लॅट, ७०० चौ. फूट बांधकाम, १ भाऊ विवाहित, १ बहिण विवाहित. **अपेक्षा -** किमान १२वी, एकत्र कुटुंबात राहणारी, गोरी. **संपर्क -** वासुदेव पांडुरंग दांडेकर, स्टेट बँकेजवळ, पेठ भाग, सांगली ४१६४१६, फोन : २३७७४१३.

क्र. २०/२००३ वर - मकरंद मुरलीधर जोशी, कोब्रा, गोत्र-शांडिल्य, जन्म - ९.११.१९६६, उंची - ५'-६'', B.Com. नोकरी स्टोअर किपर D Lavel. मा. प्रा. रु. ७०००, १ भाऊ व १ बहिण विवाहित, ओगले कॉलनीत घर, प्लॉट. **अपेक्षा -** अनुरूप. **संपर्क -** मुरलीधर माधव जोशी, ओगले कॉलनी, ओगलेवाडी, ता. कराड, जि. सातारा, फोन : P P ७२०९२.

क्र. २१/२००३ वधू - पूजा प्रकाश फडके, कोब्रा, गोत्र-अत्रि, जन्म - ९.११.१९८१, उंची - ५'-२'', B.Com. DCM. आई-वडील आहेत, विश्रामबाग येथे स्वत:चे घर. **संपर्क -** प्रकाश फडके, ६३ सरस्वती नगर, विश्रामबाग, सांगली, फोन : ०२३३-२३२४३५८.

क्र. २२/२००३ वधू - माधुरी बिवलकर, कोब्रा, गोत्र-काश्यप, जन्म - २७.१०.१९७५, उंची - ५'-२'', B.Com. वर्ण गोरा. **अपेक्षा -** अनुरूप. **संपर्क -** मनोहर पुरुषोत्तम बिवलकर, सोमाजाई मंदिराजवळ, मु. पो. श्रीवर्धन, जि. रायगड, फोन : ०२१४७-२२२५६०.

क्र. २३/२००३ वधू - भक्ती पुरुषोत्तम नातू, कोब्रा, गोत्र-वशिष्ठ, जन्म - ११.११.१९७७, उंची - ५'-४'', बी.एस.सी (ऑ), वर्ण गोरा, आई वडील आहेत, विश्रामबाग येथे स्वत:चा फ्लॅट. **अपेक्षा -** ग्रॅज्युएट, अव्यंग, सांगली-मिरज येथे नोकरी नको. **संपर्क -** पुरुषोत्तम नातू, कमल अपार्टमेंट, माळी कॉलनी, विश्रामबाग, सांगली ४१६४१५, फोन : ०२३३-२३०५९९१.

क्र. २४/२००३ वधू - सुहासिनी भालचंद्र दिवेकर, कोब्रा, गोत्र-वशिष्ठ, जन्म - १३.६.१९७८, उंची - ५'-०'', बी.एस.सी (फिजीक्स), एम.एस.सी. (मॅथ्स), बी.एड., आई वडील आहेत, स्वत:चे घर. **संपर्क -** भालचंद्र दिवेकर, ८५४, गांवभाग, सेना मंदिर रोड, सांगली, फोन : ०२३३-२३३३०२४.

खुषीपत्र

हितगुजमधील 'विवाह सहाय्य' या सदराला अतिशय उत्तम पाठिंबा मिळत आहे. 'हितगुज अंक आला का?' असं **शेजारी पाजारी सुद्धा उत्कंठेनं विचारतात व अंक नेऊन 'विवाह सहाय्य' सदर वाचतात.** आपले आणि सौ. नीलांबरी ताईंचे या विशेष प्रयत्नाबद्दल अभिनंदन.

- अच्युत महादेव चक्रदेव
(पृ.७३२), पुणे

क्र. २५/२००३ वधू - शामिका अविनाश जोशी, कोब्रा, गोत्र-शांडिल्य, जन्म - १४.१२.१९७८, उंची - ५'-०'', बी.कॉम., ब्युटी पार्लर, वडील नाहीत, आई आहे, १ बहीण विवाहित, भाऊ नाही. **अपेक्षा -** व्यवसाय, नोकरी पुणे, मुंबई येथे चालेल. **संपर्क -** म.प्र. वधूवर माहिती केंद्र, पद्मश्री बंगला, विश्राम बाग, सांगली.

क्र. २६/२००३ वधू - चित्रा हरिहर गोखले, कोब्रा, गोत्र-काश्यप, जन्म - १८.४.१९८१, उंची - ५'-०'', बी.कॉम, गोरी. **संपर्क -** हरिहर गोपाळ गोखले, उगार खुर्द, फोन : ०८३१-२७२४८२.

क्र. २७/२००३ वधू - स्वरदा श्रीनिवास खरे, कोब्रा, गोत्र-कौशिक, जन्म - १२.१२.१९७२, उंची - ५'-४'', बी.ए. **संपर्क -** श्रीनिवास खरे, आसावरी अपार्टमेंटस्, न्यू इंग्लिश स्कूल जवळ, मिरज ४१६४१०.

क्र. २८/२००३ वधू - मंजिरी मुरलीधर छत्रे, कोब्रा, गोत्र-काश्यप, जन्म - ४.९.१९७८, उंची - ५'-०'', एम.कॉम., कॉम्प्युटर कोर्स. **संपर्क -** मुरलीधर विनायक छत्रे, चिंतामणी कृपा, राजवाडा वसाहत, सांगली ४१६४१६. फोन : २३७३२४४.

क्र. २९/२००३ वधू - राधिका भास्कर मराठे, कोब्रा, गोत्र-कपि, जन्म २६.३.१९७९, उंची - ५'-४'', बी.कॉम. **संपर्क -** वासुदेव पांडुरंग दांडेकर, स्टेट बँकेजवळ, तांबे चौक, सांगली ४१६४१६, फोन : २३७७४१३.

क्र. ३०/२००३ वधू - भाग्यश्री श्रीराम अभ्यंकर, कोब्रा, गोत्र-वाशिष्ठ, जन्म - १७.१०.१९७६, उंची - ५'-२'', बी.कॉम., नोकरी डोंबिवली येथे, मा. प्रा. रु. २७००. **संपर्क -** श्रीराम शंकर अभ्यंकर, शासकीय दूध योजना, कर्मचारी निवासस्थान, आंबेडकर उद्यानाशेजारी, मिरज ४१६४१०, फोन : २२२५६२१.

क्र. ३१/२००३ वधू - सरिता अनिल वाकणकर, कऱ्हाडे ब्राह्मण, गोत्र-अत्रि, जन्म - २९.९.१९७९, उंची - ५'-४'', M.Com. I Class. संगीत विशारद, १ बहीण विवाहित. **अपेक्षा -** उच्चशिक्षित, पुणे, मुंबईत नोकरी करणारा, मुलीला संगीतात करीयर करावयाचे आहे. **संपर्क -** सौ. वर्षा वाकणकर, ७ कमल सहनिवास, सिटी हायस्कूल समोर, सांगली ४१६४१६, फोन : २३३२४४१.

क्र. ३२/२००३ वधू - स्मिता प्रकाश सत्तीकर, देब्रा, गोत्र-अत्रि, जन्म - ३१.३.१९७९, उंची - ५'-१'', M.Com. DCM. आई, वडील आहेत, १ भाऊ, १ बहीण अविवाहित, स्वत:चे घर. **अपेक्षा -** निर्व्यसनी, सुसंस्कृत आर्थिक परिस्थिती चांगली. **संपर्क -**

Marathe Pratishthan

प्रकाश दामोदर सत्तीकर, ६७९, गांवभाग, सांगली ४१६४१६, फोन : ०२३३-२३३११७८.

क्र. ३३/२००३ वधू - उज्वला अशोक काळे, देब्रा, गोत्र-भालंजन, जन्म - १७.३.१९७१, उंची - ५'-०'', M.Com. स्वत:चा घरगुती व्यवसाय, खळताना पडल्यामुळे पायात नकळत दोष, वडील नाहीत, रहाते घर, फ्लॅट कराड येथे. **अपेक्षा** - सुस्थापित, निर्व्यसनी. **संपर्क** - श्रीमती कुंदा अशोक काळे, ७/४२८, सोमवार पेठ, कराड, जि. सातारा, फोन : ०२१६४-२४०७३.

क्र. ३४/२००३ वधू - अंजली माधवराव कुलकर्णी, देब्रा., गोत्र-काश्यप, जन्म - २८.६.१९७७, उंची - ५'-०'', B.A.. DEd. प्रा. शिक्षिका जि. प., मा. प्रा. रु. ७०००. **अपेक्षा** - प्राथमिक, माध्यमिक शिक्षक, सरकारी नोकरी, व्यवसायिक इ. **संपर्क** - मा. खं. कुलकर्णी, पत्रकारनगर रस्ता, एस. टी. स्टँडच्या मागे, सांगली ४१६४१६, फोन : २५३०४९३.

क्र. ३५/२००३ वधू - संपदा सुरेश कुलकर्णी, देब्रा, गोत्र-कौशिक, जन्म - ५.४.१९७४, उंची - ५'-२'', B.Sc.. M.BA.. आई वडील आहेत, मिरजेत स्वत:चे घर, अथणी तालुक्यात शेती. **संपर्क** - सौ. पुष्पा सुरेश कुलकर्णी, गणेश नगर, MIDC रोड, मिरज, फोन : ०२३३-२२११०९१.

क्र. ३६/२००३ वधू - लिना लक्ष्मण कुलकर्णी, देब्रा, गोत्र-गौतम, जन्म - १.८.१९७८, उंची - ५'-१'', LLB. वकीली, नवीन प्रॅक्टीस सुरू केली आहे. **संपर्क** - अॅड. एल. एम. कुलकर्णी, कृष्णा अपार्टमेंट, महाराष्ट्र बँके शेजारी, विश्रामबाग, सांगली ४१६४१५, फोन : २३०१५४८.

क्र. ३७/२००३ वधू - आरती अप्पाचार्य जहागीरदार, देब्रा, गोत्र-अत्रि, जन्म - २५.५.१९८०, उंची - ५'-०'', B.E. (Civil). प्लॉट व फ्लॅट आहे. **संपर्क** - ए. जी. जहागीरदार, रघुनाथ अपार्टमेंट, हिराबाग कॉर्नर, वॉटर वर्क्स जवळ, सांगली ४१६४१६, फोन : ०२३३-३७५५९९.

क्र. ३८/२००३ वधू - डॉ. वृषाली शाम पिटके, देब्रा., गोत्र-वाशिष्ठ, जन्म - ३१.३.१९७४, उंची - १५५ सेंमी, B.A.M.S.. कोल्हापूर येथे प्रॅक्टीस करते. **अपेक्षा** - बी.ए.एम.एस., एम.बी.बी.एस., बी.ई. इ. **संपर्क** - शा. न. पिटके, रुद्राक्ष, साने गुरुजी वसाहतीसमोर, नागेश कार्यालयामागे, कोल्हापूर ४१६०१२, फोन : ०२३१-२३२०८११.

क्र. ३९/२००३ वधू - डॉ. केतकी चंद्रशेखर देसाई, कराडे ब्राह्मण, गोत्र-काश्यप, जन्म - १९८०, उंची - ५'-४'', M.B.B.S.. वर्ण गोरा, वडीलांचा दवाखाना, बंगला. **संपर्क** - डॉ. चंद्रशेखर देसाई, देसाई बंगला, सांगली मिरज रोड, सांगली.

***

।। गीताज्ञान नवनीत ।।

गीतेतील मुख्य तत्त्वज्ञान, जे सामान्य संसारी माणसाच्या जीवनात उत्तम तऱ्हेने मार्गदर्शक होईल तेवढेच, थोडक्यात पण सोपपत्तिक पद्धतीने शंभरएक श्लोकांत ओवावे असे मनांत आले. त्याचा विस्तार १२५ श्लोकांपर्यंत वाढला.

गीतासाराचे हे नवनीत हितगुजच्या सुविद्य, सूज्ञ व जिज्ञासू वाचकांपुढे ठेवण्यांत मला आज विशेष आनंद होत आहे. वाचकांनी या नवनीताचे परीक्षण करून त्यांत व्याकरण-दृष्ट्या काही दोषस्थळे दिसल्यास ती किंवा मजकुरासंबंधी काही उपयुक्त सूचना असल्यास त्या जरूर कळवाव्या. - **प्रभाकर सीताराम (पृ.३२७), सांताक्रुझ, मुंबई**

[१] गीता कथिली कृष्णाने रणीं सम्मूढ अर्जुना ।
सर्वश: ती तरी लागू सर्व सामान्य मानवा ।।१।।

गीता ज्ञान परं ज्ञान जीवनाचेच शास्त्र ते ।
सांगे जनांना जीवना लावावे सार्थकी कसे ।।२।।

असावे ध्येय जीवाचे ईशप्राप्तीच एक ते ।
गीता सांगे गृहस्थीस गाठावे जीवनीं कसे ।।३।।

कोणताहि असे प्रश्न कोणाच्या जीवनीं जसा ।
मिळे उत्तर गीतेंत प्रसंगोपात्त युक्त ते ।।४।।

प्रारंभीच करी स्पष्ट आत्म्याचे अमृतत्त्वच ।
आत्मा अंशच ईशाचा आश्वासी दीन मानवा ।।५।।

[२] प्रकृती दोन ईशाच्या परा व अपराच त्या ।
अपरा गोचर हीन परा दिव्य अगोचर ।।६।।

मन बुद्धि अहंकार महाभूतेहि पांच ती ।
असे अशी ती अष्टधा अपरा सृष्टि गोचर ।।७।।

आत्मा परी तो घटक परा प्रकृति चा असे ।
अगोचर इन्द्रियांना इन्द्रियांतीत तो असे ।।८।।

शरीर पंचभूतांचे अपरेचे प्रभाग ते ।
विकारी दृश्य म्हणून मरणाधीन नश्वर ।।९।।

[३] मानले क्षेत्र देहास आत्मा क्षेत्रज्ञ तो असे ।
असे क्षेत्रामधे सर्व क्षेत्रज्ञ ईश्वरांशच ।।१०।।

[४] भूते होती क्षर सर्व कूटस्थ जीव अक्षर ।
श्रेष्ठ क्षराक्षरांहूनी एक तो पुरुषोत्तम ।।११।।

[५] शरीर जरी हे मर्त्य मारणे शक्य ते असे ।
परी अवध्य आत्मा तो न मारू कुणि त्या शके ।।१२।।

न शस्त्रे छेदिती ह्याला शके जाळू न पावक ।
पाणी न भिजवे त्यासी शके शोषू न मारुत ।।१३।।

अव्यक्त आत्मा अव्यय अचल तो सनातन ।
न जन्मतो न मरतो आत्मा हा अज शाश्वत ।।१४।।

मारला देह जाताहि आत्मा राही अबाधित ।
म्हणून शोक मृत्यूचा करणे प्राप्त ते नसे ।।१५।।

[१] - श्लोक १ ते ४ प्रस्तावना

[२] - श्लोक ७ ते ९ परमेश्वराच्या परा व अपरा प्रकृती गी. अ. ७

[३] - श्लोक १० क्षेत्रक्षेत्रज्ञ विचार गी. अ. १३

[४] - क्षराक्षर विचार गी. अ. ८ व १५

[५] - श्लोक १२ ते १८ सांख्य सिद्धांत

Marathe Pratishthan

म्हणून भीति मृत्यूची नराने बाळगू नये ।
मृत्यूचा आप्तमित्रांच्या शोक कोणी करू नये ।।१६।।

जन्मता निश्चयें मृत्यु मरता नक्कि जन्महि ।
परिहार नसे त्याचा अशोच्य मृत्यु तो वरी ।।१७।।

आवर्त जन्म मृत्यूंचे चाले हेच निरंतर ।
देई ईश्वरप्राप्तीहि नरा मुक्ति अनंतर ।।१८।।

ईशप्राप्ति असे शक्य करूनी योगसाधना ।
ज्ञान कर्म व भक्तीने त्रिविधा योगसाधना ।।१९।।

[६] कर्माचे पूर्वजन्मींच्या राही फल अभूक्त जे ।
होऊनी तेच प्रारब्ध लागे भोगा नरा इह ।।२०।।

वासना पूर्वजन्मींच्या अतृप्त राहतीच ज्या ।
त्यानुसार स्थळीं युक्त नराचा जन्म होइ त्या ।।२१।।

जन्माची पुण्यकर्मे या स्वर्गी नेती नरास त्या ।
काही काळ तिथे भोगी स्वर्गात सुख दिव्य त्या ।।२२।।

भोगता सुख तेथेच पुण्याचा क्षय होइ त्या ।
पुण्यक्षयीं पुनर्जन्म मृत्युलोकीच तो पुन्हा ।।२३।।

कर्मकाण्डीय कर्मे ती पूजा यज्ञ व्रतादिक ।
पुण्य देती परी फेर न सुटे जन्ममृत्यु चा ।।२४।।

फेर तो जन्ममृत्युचा योगसिद्धीच सोडवी ।
अनेक जन्मांतरीहि यत्नाने सिद्धि शक्य ती ।।२५।।

[७] ईशप्राप्ति असे शक्य करूनी योगसाधना ।
तीस ब्रह्मपदप्राप्ति म्हणती त्यास मोक्षहि ।।२६।।

मोक्षाचे मार्ग ते तीन ज्ञान कर्म व भक्ति हे ।
पहाती एकच ज्ञानी दिसती जरी भिन्न ते ।।२७।।

निवडी एक यांतून तीन मार्गामधून या ।
स्वभाव प्रकृती जैसी तैसे योगी विशेषत: ।।२८।।

जरी प्राधान्यत: एक योग्याने मार्ग घेतला ।
सहाय्यविना अन्यांच्या सिद्धि शक्य नसे कदा ।।२९।।

कर्म ज्ञान व भक्तीचे वेणीचे तीन पेड ते ।
गुंफले एकमेकांत एकमेकास पूरक ।।३०।।

[८] भक्तीविनाच ती शुष्क ज्ञानशास्त्रपरीणता ।
भक्तीविना न ये कार्ये कौशल्य तन्मनीयता ।।३१।।

अनन्य भक्ति भावाचा भुकेला देव तो असे ।
ईशाचा स्पर्श अंती तो भक्तीनेच हि होतसे ।।३२।।

प्रतिक्रिया

माझे यजमान यशवंत गजानन मराठे हे पुणे शाखेचे उत्साही कार्यकर्ते होते. त्यांचे ७ मे २००२ रोजी दु:खद निधन झाले. माझ्या मुलाने - मनोजने प्रतिष्ठानला वडिलांची माहिती कळवली. हितगुज संपादकांनी ती, फोटोसहित, वाचकांच्या मनाला जाऊन भिडेल अशा रीतीने छापली. त्यांचे थोडक्यांत व्यक्तिमत्त्वच उभे केले. (पहा : हितगुज अंक ५०, जून २००२)

मी २५ जुलै रोजी 'झेलम' ने ग्वाल्हेरला जात होते. सौ. नीलांबरी मराठे यांनी अंक त्यांचे हाती पडताच मला तो स्टेशनवर आणून दिला. त्यामुळे ग्वाल्हेरमधील आमचे नातेवाईकांना तो वाचायला मिळाला. आपल्या घरातील एका कर्त्या पुरुषाविषयी प्रतिष्ठानच्या कार्यकर्त्यांना असलेली आत्मीयता त्यांना भावून गेली.

प्रतिष्ठानच्या कार्यकर्त्यांची तत्परता व कुटुंबीयांची आपसातली जवळीक पाहून बरे वाटले.

- श्रीमती मीता यशवंत (पृ.४४४), पुणे

[९] ज्ञानाविना नसे जाण शक्य कर्मच कोणते ।
ईशविश्व विना ज्ञाना भक्तीहि नच उद्भवे ।।३३।।

ज्ञानासम खरे काही पवित्र या जगीं नसे ।
समस्त कर्मे अंती ती ज्ञानांत परिणामिती ।।३४।।

देवाशी बोलता नामा परी त्यास न ओळखे ।
संत झाला खरा जेव्हा दिधले ज्ञान खेचरें ।।३५।।

[१०] कर्माविना नसे शक्य ज्ञानप्राप्ति व भक्ति ती ।
कर्म आधार विश्वाचा कर्मांतून तदुद्भव ।।३६।।

न कोणी क्षणभरहि शके राहू क्रियेविना ।
प्रकृतीगुणहि कर्मे तयाच्याने करविती ।।३७।।

त्यजूनी गृहसंसार संन्यासी यतिभक्त जो ।
करीच कर्म भिक्षेचे उदरा भरणार्थ तो ।।३८।।

नसे कर्तव्य ईशाला तिन्ही लोकांत स्वल्पहि ।
धारणार्थहि विश्वाच्या कर्मात गढला तरी ।।३९।।

सज्जनां रक्षण्यासाठी करण्या नष्ट दुर्जन ।
देव तो धर्मरक्षार्थ घेई जन्म युगांतरी ।।४०।।

असा महिमा कर्माचा गीता सांगतसे तरी ।
म्हणून ज्ञानीभक्ताने व्हावे निष्क्रिय ना कधीं ।।४१।।

[११] कोणताहि असो योग सिद्धीसाठी अवश्यच ।
पतञ्जलीने कथिला 'चित्तवृत्तिनिरोध' तो ।।४२।।

मनाने इन्द्रियेंरोध मननिग्रह बुद्धि ने ।
बुद्धि पावित्र्य आत्म्याने करवी ध्यानयोग तो ।।४३।।

म्हणून ध्यानविधि तो कृष्णाने वर्णिला असे ।
सांगता योग कर्माचा कसा सफल होतसे ।।४४।।

एकांती नित्य ध्यानस्थ कामेच्छा पाश तोडितां।
योगाभ्यासास लागावे योग्याने युक्त सर्वदा ।।४५।।

दर्भ चर्ममृग वस्त्र घालून अति उंच न ।
शुद्धजागी न सखल, स्थिर मांडून आसन ।।४६।।

इन्द्रियांना आवरून एकाग्र करुनी मना ।
तेथे बसून साधावा आत्मशुद्ध्यर्थ योग हा ।।४७।।

पाठ मान शिर लंब ठेऊन सरळ स्थिर ।
नासिकाग्रीं स्थिरदृष्टि पाहता न इतस्तत: ।।४८।।

शान्त निर्भय होऊन चित्त आत्म्यांत ते स्थिर ।
पाळूनि ब्रह्मचारित्र्य करावे ईशचिंतन ।।४९।।

अशी मनाने एकाग्र करता योगसाधना ।
योग्यास ती मिळे शान्ति ईशठायींच जी स्थित ।।५०।।

[१२] अतीभोजन अतीव निद्रा पूर्ण उपासहि ।
अतीव जाग्रण गोष्टी योगाला त्या न योग्यहि ।।५१।।

विहाराहार बेताचे कर्माचारहि माफक ।
निद्रा जाग्रणहि ज्याचे त्यास योग सुखावह ।।५२।।

मन जेव्हा निरोधेंच स्थिर होई निजांतरी ।
स्पृहा न राहे भोगांची तेव्हा म्हणती युक्त तो ।।५३।।

[१३] देवाने कथिल्या पूर्वी लोकीं निष्ठाच दोन या ।
ज्ञानींचा कर्मसंन्यास योग्यांचा कर्मयोग हा ।।५४।।

(यापुढील भाग पुढील जून अंकांत)

[६] - श्लोक २०-२५ कर्मप्रारब्ध सिद्धांत गी. अ. ६ व ९
[७] - श्लोक २६ ते ३० मोक्ष, मोक्षमार्ग भिन्नता पण एकत्त्व
[८] - श्लोक ३१ व ३२ - भक्तिमहिमा
[९] - श्लोक ३३, ३४, ३५ ज्ञानाचा महिमा
[१०] - श्लोक ३६ ते ४१ कर्माचे महत्त्व
[११] - श्लोक ४२ ते ५० ध्यान योग व विधि गी. अ. ६
[१२] - श्लोक ५१, ५२ योगाची पथ्ये, गी. अ. ६
[१३] - ज्ञान व कर्मनिष्ठा गी. अ. ३

Marathe Pratishthan

तुम्ही आंबा विक्री उपक्रमात सहभागी झालात ना?

मुंबईतले उद्योजक कुलबांधव **प्रकाश मराठे** यांनी २ डझनाच्या कारुगेटेड बॉक्समधून देवगडचा, त्यांच्या घरचा, खात्रीचा हापूस आंबा मुंबईत थेट ग्राहकाला विकण्याचा उपक्रम या वर्षापासून चालू केला आहे.

मागील डिसेंबर २००२ हितगुजमधे आपल्या परिवारांतील खास करून तरुणवर्गाला या उपक्रमात सामील होण्याचे त्यांनी आवाहन केले होते. आतापर्यंत ८-१० कुलबांधवांनी त्यांचेशी संपर्क साधला आहे.

आपण यामधे नसलात तरी **अजून वेळ गेलेली नाही**. त्यांचेकडील आंबा एप्रिलच्या सुरवातीला यायला लागेल. तरी त्वरित संपर्क साधावा. फोन : मे. योगसंजीवनी एंटरप्राईज, बांद्रे २६५१५४६४, दादर (निवास) : २४३६०७८१

या अंकात

१. **युवकांसाठी बहुमोल उपक्रम - विनामूल्य** .... पृ.१

२. **सत्कार्य निधी - आवाहन** .... पृ.२
वसंत रावजी मराठे, खुडीपाट, जि. सिंधुदुर्ग

३. **पुण्यातील २४ वा वर्धापनदिन सोहळा २६/१/०३** पृ.५
सौ. निर्मला श्रीपाद मराठे, पुणे

४. **कोटकंस्थीचा लग्नसमारंभ** .... पृ.६
भालचंद्र गणेश मराठे, पुणे

५. **ताण-तणाव मुक्त जीवन - रचनात्मक कार्यशाळा** पृ.७
अनुरूप शिवाजी मराठे, पुणे

६. **धडा** (कविता) .... पृ.८
मोरेश्वर हरि मराठे, गोवा

७. **विवाहपूर्व मार्गदर्शन - काळाची गरज** .... पृ.९
सौ. मंगला प्रवीण मराठे, गोरेगांव, मुंबई

८. **शारीरिक मंत्रिमंडळ** .... पृ.१०
सौ. नीलांबरी मराठे, पुणे

९. **गीताज्ञान नवनीत** .... पृ.१४
प्रभाकर सीताराम मराठे, मुंबई

१०. **तुम्ही आंबा विक्री उपक्रमात सहभागी झालात ना?** पृ.१६

याशिवाय **प्रतिष्ठान वृत्त** (पृ.२), **सभासद वृत्त** (पृ.३,४), **खुशीपत्रे** (पृ.३,१३), **अनुकरणीय** (पृ.४), **विवाह सहाय्य** (पृ.११ ते १४) आणि **प्रतिक्रिया** (पृ.१५) ही नेहमीची सदरे.

Marathe Pratishthan