भारतीय कऱ्हाडे ब्राह्मण महासंघाचे

संपर्क

संपर्कात राहु या ! संपर्क वाढवू या !!

कऱ्हाडे ब्राह्मण महासंघाने कऱ्हाडे ज्ञाती बांधवांसाठी
चालविलेले नियतकालिक (खाजगी वितरणासाठी)

वर्ष ११ वे | **ऑक्टोबर – डिसेंबर २०१५** | **अंक ३ रा**

अध्यक्षः श्री. आनंद पराडकर
मो.नं ९३२६८२६८८४

सचिवः श्री. गोपाळ भाटवडेकर
मो.नं ९८५०९७९७०६

कोषाध्यक्षः श्री. चंद्रशेखर जोशी
मो.नं ९४४९०५१६५३

संपादक मंडळ

मुख्य संपादक :

श्री. गणेश गुर्जर

पुणे, ९८९०९९०११३

श्री. श्रीगजानन गुर्जर

पुणे, ९९७०१७४८१८

शहर प्रतिनिधी :

श्री. दिलीप धोपेश्वरकर, मुंबई, ९८२०५२१०९८
श्री. चंद्रशेखर जोशी, बेळगांव, ९४४९०५१६५३
श्री. संदीप पुराणिक, ९८५००९४३००
श्री. अविनाश जावडेकर, नागपूर, ९८६०२५७३१५
सौ. अंजली माईणकर, सोलापूर, ८८८८२२१७४६
सौ. मानसी मोघे, सातारा, ०२१६२-२३३६४३
श्री. सुनिल जठार, रत्नागिरी/राजापूर, ९२७०५७९४००
श्री मिलींद पावनगडकर, कोल्हापूर, ९२२५८००५८७
श्री. जयंत लघाटे, मुलुंड, ९९६९०३७३४१
श्री. हेमंत पुराणिक, पुणे, ९९२३८१०१९४
श्री. नरेंद्र पानवलकर, बडोदा, ९२२७१३५७९४
श्री. शरद खांडेकर, सांगली, ९८२२९९५८९२
श्री. चंद्रशेखर आठल्ये, ठाणे, ९८६९६७४९५८
सौ. सुप्रिया फणसळकर, नाशिक, ९४०३१४८७७५
श्री. विनायक उमर्ये,आजगांव,जि. सिंधुदुर्ग, ९४२३८८०१३८

ऑफिस संपर्क : ८१४९९०७७८९
email : bkbmsindia@gmail.com

भारतीय कऱ्हाडे ब्राह्मण महासंघाचे संपर्क हे त्रैमासिक मालक, भारतीय कऱ्हाडे ब्राह्मण महासंघ (ट्रस्ट) यांचेसाठी मुद्रक व प्रकाशक गोपाळ भाटवडेकर यांनी एकविरा प्रकाशन, कर्वेनगर, पुणे येथे छापून ४३७, नारायण पेठ, अनिश प्रसाद अपार्टमेंट, पुणे ४११०३० येथे प्रसिद्ध केले. संपादक – गणेश गुर्जर

आवाहन

'संपर्क'च्या सर्व वर्गणीदारांस या द्वारे आवाहन करण्यात येते की आपली वार्षिक वर्गणी रू. १००/– (रूपये शंभर मात्र) आपल्या शहर प्रतिनिधींकडे जमा करावी. शहर प्रतिनिधींकडे प्रत्येक सभासदाची वर्गणी कोणत्या महिन्यापासून येणे आहे, त्याच्या याद्या पाठवल्या आहेत. त्यानुसार शहर प्रतिनिधींशी संपर्क करून वर्गणी जमा करावी. शहर प्रतिनिधींनी जमा झालेली वर्गणी आपल्या नजिकच्या बँक ऑफ इंडियाच्या शाखेत भारतीय कऱ्हाडे ब्राह्मण महासंघाच्या खाते क्रमांक ०५०५१०११०००९४१० वर लक्ष्मीरोड, पुणे शाखेमध्ये जमा करून यादी आणि जमा पावती पुणे कार्यालयाकडे पाठवावी. बँक ऑफ इंडिया, IFSC Code BKID0000505 कोणत्याही अंकापासून वर्गणीदार होता येते. किरकोळ अंक विक्री नाही.

संपादक
– गणेश गुर्जर

जाहिरातीचे दर

पान	एकवेळ	चारवेळा
पाव	४००/–	१५००/–
अर्धा	८००/–	३०००/–
पूर्ण	१६००/–	६०००/–
शुभेच्छा	२५०/–	१०००/–
पुर्ण पान रंगीत	२५००/–	१००००/–

नियतकालिकाचे नाव : भारतीय कऱ्हाडे ब्राह्मण महासंघाचे'संपर्क'
पत्ता : भारतीय कऱ्हाडे ब्राह्मण महासंघ,
द्वारा : कऱ्हाडे ब्राह्मण संघ, ४३७, नारायण पेठ,
'अनिश प्रासाद' अपार्टमेंट्स, भटांचा बोळ,
पुणे – ४११ ०३०
संपादक : श्री. गणेश गुर्जर
मुद्रक : एकविरा प्रकाशन आणि प्रसिद्धी सेवा,
स.नं.१/२७ व २९, माऊली सोसायटी, अपर्णा हाऊस समोर,
विठ्ठल मंदिरामागे, कर्वेनगर, पुणे – ४११ ०५२.

संपर्क

अनुक्रम

बकुळफुले – सुख	४
‘अग्निहोत्र’ वैज्ञानिक दृष्टीतून	५
संस्था वृत्त : कराडे ब्राह्मण सेवा मंडळ, डोंबिवली, जि. ठाणे	७
सप्तपदी	८
व्यक्तिपरिचय : डॉ. अशोक सप्रे	९
Surprising Factors that Spike Our Blood-Sugar Levels!	११
काव्यांजली	१३
शिवथर घळ : सौ. शुभदा गुर्जर	१४
श्रीदासबोध	१५
अनुवाद करताना भाषेचं सौंदर्य जाणा : रवींद्र गुर्जर	१६
पत्र प्रतिसाद	२१
खाद्यविविधता	२१
उन्मळले ‘आनंदाचे झाड’ : श्रीकांत यशवंत पाध्ये	२२
वाढदिवस : सौ. विद्या वसंत पराडकर	२३
आणि टेंब्ये स्वामींनी त्वरित दक्षिणामूर्तीची आरती रचली : सतीश बेलवलकर	२४
प्रा. श्रद्धा बेलवलकर – देशपांडे : एक संघर्षमय यशोगाथा	२६
बोधकथा : खरी माणुसकी	२७
अमेरिकेतील मराठी जनांचे ‘उत्तररंग’ : ज्योत्स्ना नाईक	२८
मराठीतील सदाबहार गीते	30

सदर नियतकालिकातील मजकूराशी संपादक मंडळ सहमत असेलच असे नाही. **– संपादक**

संपादकीय

श्रावण महिन्यापासून सुरू असलेले अनेक धार्मिक सण-उत्सव दिवाळीपर्यंत चालू असतात. सर्वांचा आवडता उत्सव म्हणजे गणेशोत्सव. ब्रिटिशांविरुद्ध जागृती निर्माण व्हावी, सर्वांनी एकत्र यावे म्हणून लोकमान्य टिळक यांनी या सार्वजनिक उत्सवाचा 'श्रीगणेशा' केला. गणेशोत्सवात वर्षानुवर्षे कालसापेक्ष बदल होत गेले, तरी त्यातील उत्साह, जल्लोष आणि भक्तिभाव अक्षय आहे. या वर्षी या उत्सवाने पर्यावरणाचे भान ठेवण्याचा संदेश दिला आहे. दुष्काळी परिस्थिती आणि पाणीटंचाई पाहता पाण्याच्या बचतीची शिकवण दिली आहे.

आपण 'संपर्क'च्या माध्यमातून पर्यावरणविषयक लेखमाला सुरू केली आहे. या महिन्यात आपण 'अग्निहोत्र' याविषयी डॉ. मोघे यांचे विचार जाणून घेत आहोत. या दृष्टीने आपल्या ज्ञातीबांधवांनी पर्यावरणाबाबत काय दक्षता घ्यावी, ते सांगितले आहे.

श्री समर्थ रामदास स्वामींनी शिवथर घळ येथे 'दासबोध' रचिला. दासबोधाचे विविध भाषांमध्ये भाषांतर झाले. त्यातील सहा श्लोकांचे मूळ मराठी व कानडी आणि गुजरातीमध्ये केलेले भाषांतर आपण तिमाही अंकात प्रस्तुत केले आहे. सादर होणाऱ्या अशा विविध उपक्रमांबद्दल आपले मत अवश्य कळवावे, अशी आग्रहाची विनंती आहे.

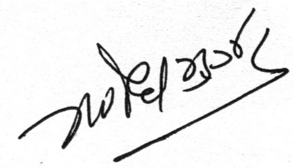
'संपर्क'च्या अन्य कार्याबद्दल आम्ही आपणांस वेळोवेळी सूचित करत आहोत दि. १६ ऑगस्टला रौप्यमहोत्सवाच्या कार्यक्रमाबाबत नेमलेल्या कृती समितीची एक बैठक झाली आणि प्राथमिक चर्चा होऊन पुढील सभा दि. ४ ऑक्टोबर २०१५ रोजी डोंबिवली येथे आयोजित केली आहे. त्यामध्ये ठोस निर्णय घेण्याचे ठरले असून, कार्यक्रम काय करायचे, याची रूपरेषा आखली जाईल. असो!

येणाऱ्या सर्व सणांसाठी आणि दिवाळीसाठी

सर्वांना हार्दिक शुभेच्छा ...

संपर्क

हितगुज



'बकुळफुले'

डॉ. श्रीकृष्ण जोशी
रत्नागिरी

विनोबा भावे म्हणतात, सुखाची आणि आनंदाची चव वाढायला हवी असेल तर वर्तमान बदल आवश्यक आहे. म्हणजे आंबे खाण्यातलं सुख टिकवून धरायचं असेल तर जास्त आंबे न खाता दुसऱ्या फळांची चव घ्यावी. ती चव टिकवून आनंद वाढवायचा असेल तर अन्य पदार्थांची चव घ्यावी. इथे फळ वा पदार्थ महत्त्वाचा नाही तर सुखाच्या परमोच्च क्षणी मनावरच्या नियंत्रणाला महत्व आहे.

'सुख'

सुखाची झोप यावी म्हणून माणूस गाद्या-गिरद्या, अंथरूण-पांघरूण अशा अनेक साधनांच्या पाठी लागतो. मिळवतो सुद्धा आणि निवांत झोप घ्यावी म्हणून साधनांचा तो जेव्हा उपयोग करू पाहतो तेव्हा लक्षात येतं की रात्र संपून गेली.

गोष्ट मोठी मार्मिक आहे.

सुख मिळविण्यात गैर काहीच नाही. अपेक्षा ठेवणं हेही गैर नाही किंवा गुन्हा नाही. पण ते म्हणजेच सर्वस्व असं मानणं, या विचारात थोडी गडबड आहे. माणूस विकास करून घेऊ लागला की साधनांच्या अधिन होत जातो. तारतम्याचा विचार दूर पळू लागतो. सुख महत्त्वाचं, साधन महत्त्वाचं की वाट्याला आलेलं वर्तमान महत्त्वाचं, या विचारात तो गुरफटतो आणि पाहता पाहता रात्र संपून जाते. दुसरा दिवस, उजाडतो. पुन्हा तोच दिवस, धावपळीचा, सुख नावाच्या क्षितिजापर्यंत ऊर फुटेपर्यंत धावण्याचा.

तसं पाहिलं तर सुख सर्वांनाच हवं असतं. प्रत्येक श्वास त्यासाठी खर्च करण्याची प्रत्येकाची तयारी असते. नजरेचा आवाका जेवढा मोठा तेवढा सुखाचा आसमंत मोठा. व्यक्तिपरत्वे सुखाच्या कल्पनाही वैविध्यपूर्ण. कुणाला खाण्यात सुख, कुणाला वाचनात सुख, कुणाला झोपण्यात, आराम करण्यात सुख, तर कुणी श्रमाला सुखाची परमावधी मानतं. कुणी पर्यटनात सुख शोधतो तर कुणी छोट्या पडद्यावर दिसणाऱ्या चित्रमालिकात सुख पाहतो. संगीत, नृत्य, कला, ज्ञानसाधना, योग, परमार्थ, अध्यात्म असे सुख मिळण्याचे आणि शोधण्याचे हजारो प्रकार प्रत्येकाच्या क्षमतेनुसार उपलब्ध असतात. त्यापाठी प्रत्येक जण पळत असतो. पण अंतिम टप्प्यात विचारल्यानंतर चिमूटभर सुख हाती आलं नाही असं प्रत्येक जण सांगतो.

असं का होतं ?

विनोबा भावे यांनी एके ठिकाणी म्हटल्याप्रमाणे वाटल्याने वाढणारी गोष्ट म्हणजे सुख. सुखाची प्राप्ती वैयक्तिक स्वरूपाची असली तरी त्यापासून मिळणाऱ्या आनंदाचं वाटप इतरांना केलं की सुख वाढतच जातं. झोप छान झाली हे स्वतःला सांगण्यापेक्षा ते इतरांना सांगण्यात आपल्याला आनंद मिळतो. कारण ते सुख आपण भाषेच्या माध्यमातून वाटतो. जेवण चांगलं होतं हे केवळ स्वतःच्या जिभेचे चोचले पुरवले गेले, म्हणून धन्यता मानण्यापेक्षा, ज्यांनी जेवण बनवलं त्यांना सांगण्यात सुख आहे. वाटल्याने ते वाढतच जाणारं आहे. दुसऱ्यांना देण्यात ज्ञानदानाचं सुख आहे. कलाविष्कारांच्या सादरीकरणात जागृतीचं हे वचन, सुखाच्या आनंदात इतराना सहभागी करून घेतल्यावर सार्थकी ठरणारं आहे.

विनोबा भावे म्हणतात, सुखाची आणि आनंदाची चव वाढायला हवी असेल तर वर्तमान बदल आवश्यक आहे. म्हणजे आंबे खाण्यातलं सुख टिकवून धरायचं असेल तर जास्त आंबे न खाता दुसऱ्या फळांची चव घ्यावी. ती चव टिकवून आनंद वाढवायचा असेल तर अन्य पदार्थांची चव घ्यावी. इथे फळ वा पदार्थ महत्त्वाचा नाही तर सुखाच्या परमोच्च क्षणी मनावरच्या नियंत्रणाला महत्त्व आहे. आनंद किंवा सुख वाटणं म्हणजे तरी नेमकं काय असतं. तर त्या त्या क्षणी मनावर नियंत्रण ठेवून इतरांना सहभागी करून घेणं असतं. इथं मनावर नियंत्रण ठेवण्याला महत्त्व आहे. सुखाच्या साधनांचा शोध न संपणारा आहे. पण त्याचा वापर हा प्रत्येकाच्या मनावर अवलंबून आहे. भूतकाळात रमणारा माणूस वर्तमानातला आनंद घेऊ शकत नाही. म्हणून वर्तमानात जगत असताना त्या त्या क्षणांचा आनंद भविष्यातल्या वाटचालीला उभारी देऊ शकतो, हा विचार सदैव जागा ठेवला तर प्रत्येक गोष्टीतलं सुख पर्वताएवढं वाटू शकेल. ***

‘अग्निहोत्र‘ वैज्ञानिक दृष्टीतून

यज्ञ हा संस्कार वेदकाळापासून भारतात अस्तित्वात आहे. उष्णता व ध्वनी ही ऊर्जेची अंगे मानली जातात. या उष्णता व ध्वनीच्या ऊर्जेचा उपयोग यज्ञाच्या अनेक प्रकारातून सामान्याच्या जीवनासाठी आरोग्यासाठी तो उपयुक्त व्हावा ह्यासाठी ‘यज्ञ’ ही संकल्पना भारतीय संस्कृतीत चपखलपणे बसवण्यात आल्याचे आधुनिक विज्ञानाला आढळून आले आहे.

सर्वसामान्य जनतेने ते अंगीकारावे म्हणून यज्ञ हा ईश्वराला प्रसन्न करण्यासाठी करावा लागतो. त्यासाठी ईश्वराची मंत्राद्वारे स्तुती करावी लागते. निसर्गाने जे जे उपयुक्त आपल्याला दिले ते अग्नीद्वारे ईश्वराला अर्पण करणे इत्यादी गोष्टी प्राचीन परंपरेत करण्यास आपल्याला सांगितल्या आहेत. व आपला जन्म ते मृत्यू या प्रवासात त्या समाविष्ट केलेल्या आहेत. त्याकरता अनेक उपक्रम पण शोधले गेले आहेत. उदा, जन्मानंतर नक्षत्रशांत वा आयुष्यहोम हा यज्ञ वा होम मुलाच्या जन्मापासून ते पुढील आयुष्यप्रवास निरोगी व्हावा, या करता करण्यास सांगितलेला आहे. त्या नंतर धन्वंतरी होम, मृत्युंजय होम, हे चांगल्या प्रकृतीसाठी, अल्पायुषी होऊ नये यासाठी करतात. मग मुंजीत, लग्नात, मुलीसाठी लज्जाहोम, संततीसाठी गर्भदान संस्कार, घरासाठी वास्तुशांत, साठीनंतर साठीशांत, सहस्रचंद्रदर्शन असे होम दुर्गा व चंडी– होम, आत्मविश्वास वाढवण्यासाठी गायत्रीहोम, सतत सकारात्मकता स्वभावात येण्यासाठी विद्याहोम, इ. मुलांनी चांगले शिक्षण घ्यावे यासाठी करण्यास सांगितले आहेत. पण हे झाले छोटे यज्ञ. व प्रसंगानुरूप मोठे यज्ञ.

समाजकल्याण, पर्यावरण, आरोग्य यासाठी शतचंडी, महाचंडी, रुद्रयाग, पर्यावरणासाठी सोमयाग व पर्जन्ययाग, यासाठी केले जातात.

छोट्या यज्ञात होमकुंड पात्राचा उपयोग अग्नी प्रज्वलनासाठी केला जातो. तर मोठ्या यज्ञात विटांचे अग्निकुंड बऱ्याच भूमिती आकृतीत वापरले जाते. अग्नी पूर्वी विशिष्ट लाकडांचे घर्षण करून प्रज्वलित करत असत. त्या अग्नीने औषधीत्तवे असलेल्या अनेक गोष्टीची आहुती म्हणजे गायीचे तूप, साळीच्या लाह्या, तांबडे तीळ, तांदूळ, समिधा म्हणून आंबा, वड, पिंपळ, औदुंबर,

मंदार, देवदार इ. वृक्षांच्या खाली पडलेल्या कांड्या, दूर्वा हवन म्हणून अग्नीत अर्पण करत. या आहुत्या देताना मंत्रोपचार विशिष्ट स्वरात म्हणूनच त्याचे हवन केले जाते. यज्ञ लहान असल्यास ३ ते ४ तासांचा अवधी व मोठ्या यज्ञास ३ ते ७ दिवस पूर्ण करण्यास अवधी लागतो.

आताच्या आपण आधुनिक वैज्ञानिक दृष्टीने जगणाऱ्या जगात यापैंकी आपल्याला सहज जमणारा असा कोणता यज्ञविधी आहे, याचा आम्ही शोध घेतला असता अग्निहोत्र या यज्ञविधीने आमचे लक्ष वेधून घेतले. सर्व यज्ञात जागा, मनुष्यबळ, वेळकाळ, भरपूर यज्ञसामग्री त्यामुळे खर्च, लागणारा पैसा, इ. गोष्टी भरपूर प्रमाणात लागतात.

या सर्व यज्ञात मन:शांती, आरोग्य, पर्यावरण रक्षण होते. तेच सर्व उद्देश ‘अग्निहोत्रात ते सुद्धा सामान्यातल्या सामान्य माणसाला लाभू शकतात, हेही आमच्या ध्यानात आल्यावर वैज्ञानिक दृष्टीने त्याची उपयुक्तता सिद्ध करण्याचे काम आम्ही गेली ५ ते ६ वर्षे करत आहोत. व त्याचे सर्व फायदे पूर्ण वैज्ञानिक छाननी करून, आधुनिक वैज्ञानिक कसोट्यावर पूर्ण यशस्वी करून वैज्ञानिक जगतासमोर यशस्वीपणे मांडण्यात यशस्वी झालो. ती माहिती सर्वसामान्यापर्यंत देण्यासाठी हा लेखनप्रपंच या लेखाद्वारे मी करत आहे.

‘अग्निहोत्र’ हा रोज केला जाणारा वैदिक संस्कृतीतील एक विधी आहे. अग्निहोत्र इतर यज्ञांच्या तुलनेत अतिशय सोपा यज्ञ आहे. अग्निहोत्राचे विधी सामान्यातल्या सामान्य माणूस जगातील मानव, सर्व मानवजात सहज करू शकते. त्याला कोणतीही अट नाही. अग्निहोत्र हा विधी घरी, दारी, शेतावरती, कार्यालयात अगदी १० मिनिटात करू शकता. साधारणत: खर्च रु. ३ ते रु.५ जास्तीत जास्त या यज्ञाला लागतात.

अग्निहोत्रासाठी सूर्योदय व सूर्यास्त या दोन्ही वेळा उपयुक्त आहेत. शक्यतो त्या काटेकोर पाळल्यास त्याचे फायदे प्रचंड आहेत.

अग्निहोत्रासाठी खालील गोष्टी लागतात.

१) ताब्यांचे पिरॅमिड पद्धतीचे हवन पात्र

२) गाईच्या दुधाचे शुद्ध तूप २–३ चमचे

३) गाईच्या शेणाच्या गोवऱ्या ४–५ तुकडे

४) हातसडीचे अख्खे तांदूळ दाणे ४–५ ग्रॅम

या तांब्याच्या पात्रात गाईच्या गोवऱ्यांवर थोडे तूप लावून, त्या पेटवून त्यामध्ये गाईच्या तुपात भिजवलेले तांदूळ दाणे ज्यांना जमेल त्यांनी सूर्योदयाचे वेळी खालील मंत्र म्हणत हवन म्हणून अर्पण करावे लागतात. ते असे–

सूर्याय स्वाहा: सूर्याय इदम् न मम।।

प्रजापतये स्वाहा:। प्रजापतये इदम् न मम।।

सूर्यास्तावेळी अग्निहोत्र करावयाचे असल्यास हे मंत्र म्हणावे लागतात.

अग्नये स्वाहा:। अग्नये इदम् न मम।।

प्रजापतये स्वाहा:। प्रजापतये इदम् न मम।।

हे सर्व अर्पिल्यावर पाच मिनिटे शांतपणे अग्नीसमोर बसावे. अग्निहोत्राचे परिणाम पाहण्यासाठी मुद्दाम आम्ही पर्यावरणग्रस्त भाग निवडला. जेथे हवेचे प्रदूषण प्रचंड प्रमाणावर आढळते तो भाग म्हणजे रमणबाग हायस्कूल, शनिवार पेठ. अग्निहोत्राचे परिणाम जाणून घेण्यासाठी खालील गोष्टींचे पूर्वमापन करण्यात आले. ते म्हणजे परिसरांतील हवेचे विश्लेषण. अग्निहोत्र प्रयोगांची खालील उद्दिष्टे ठरवण्यात आली ती अशी.

१) अग्निहोत्रामुळे होणारे प्रकाश व उष्णता ऊर्जेतील बदल.

२) अग्निहोत्र धुराचा सभोवतालच्या सूक्ष्मजंतूंवर परिणाम

३) अग्निहोत्र धुराचा पर्यावरणातील हवेतील प्रदूषणावर होणारा परिणाम

४) अग्निहोत्राचा धूर व राखेचे रोपांचे/बी, बियाणे वाढीवर परिणाम

▶ पान क्र. १२ वर...

VIJAY DIWAKAR DHAVLE
MFA

CONCEPT PRINTS
THE DESIGN STUDIO

An Aesthetic Essence To Advertising

Cell : +91 9225219040 / 9225212384 / 9225852594
Email : vdhavle@rediffmail.com

Tilak Statue, Mahal, Nagpur - 440032

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

Domination in

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

सर्व कऱ्हाडे ब्राह्मण परिवारास हार्दिक शुभेच्छा!

निलदिप केटरर्स

सौ. प्रज्ञा प्रकाश काणे

दूरध्वनी : ०२५१-२४५२०५२

भ्रमणध्वनी : ९८१९३१२५६९

शिवप्रतिमा मित्रमंडळ हॉल
डॉ. कामत हॉस्पिटल शेजारी, ममता हॉस्पिटलजवळ, निवासी विभाग, एम. आय. डी. सी., डोंबिवली (पू.)

बालक- पालक मेळावा :

कराडे ब्राह्मण सेवा मंडळ, डोंबिवली, जि.–ठाणे.

रविवार दिनांक १९/०७/२०१५ रोजी सायंकाळी ४:३० वाजता संस्थेच्या सभागृहात बालक–पालक मेळावा व विद्यार्थी गुणगौरव हा कार्यक्रम प्रमुख पाहुणे वैद्य श्री. मंगेश प्रकाश देशपांडे (आयुर्वेदिक चिकित्सक पंचकर्म) व वक्ते श्री. दिनेश जगन्नाथ मोरे यांच्या उपस्थितीमध्ये संपन्न झाला.

आर्ट्स स्टुडिओच्या विद्यार्थ्यांनी नृत्याचा कार्यक्रम केला. संस्थेचे अध्यक्ष डॉ. श्री. अरुण अ. नाटेकर यांच्या हस्ते शिक्षण दत्तक योजनेतील लाभार्थी विध्यार्थ्यांना मदतीचे वाटप करण्यात आले. इ. दहावी व बारावीमध्ये विशेष प्रावीण्य व शिष्यवृत्ती मिळालेल्या विद्यार्थ्यांचे कौतुक व गुण गौरव प्रमुख पाहुण्यांच्या हस्ते करण्यात आला.

वक्ते श्री. दिनेश जगनाथ मोरे सर ह्यांनी मुलांना व पालकांना गोष्टीद्वारे मार्गदर्शन केले.

प्रमुख पाहुणे वैद्य श्री. मंगेश प्रकाश देशपांडे यांनी विद्यार्थ्यांना श्लोक, ॐकार व शिस्त यांचे महत्त्व सांगितले. अध्यक्ष डॉ. श्री. अरुण अ. नाटेकर यानी आभार मानले. पसायदानाने कार्यक्रमाची सांगता झाली.

संस्थावृत्त

नियोजन ताणाचे प्रयोजन प्रगतीचे

कऱ्हाडे ब्राह्मण सेवा मंडळ संचालित ‘आरोग्य समिती’द्वारा समाजमंदिर सभागृह येथे दि.१९ जुलै २०१५ रोजी समुपदेशनपर कार्यक्रम घेण्यात आला होता. हा कार्यक्रम सकाळी १० ते दुपारी ३ वा. पर्यंत होता. इ. ९ वी ते १२ वी च्या विद्यार्थ्यांना काही मार्गदर्शन करण्यासाठी या कार्यक्रमास डॉ. श्री. अद्वैत ल. पाध्ये मानसोपचारतज्ज्ञ, डॉ. श्वेता बंगाली– समुपदेशक, डॉ. श्री. पोतनीस – योगतज्ज्ञ हे मान्यवर वक्ते आले होते.

मान्यवरांनी ९ वी ते १२ वी च्या विद्यार्थ्यांना व पालकांना मार्गदर्शन व समुपदेशन केले. येथे पूर्णपणे दृक्श्राव्य माध्यमाचा वापर करण्यात आला होता. अंदाजे १०० जणांनी या कार्यक्रमाचा लाभ घेतला. यात भाग घेणाऱ्यांना विनाशुल्क प्रवेश व भोजन व्यवस्था ठेवण्यात आली होती.

सन फार्मा कंपनीने यास आर्थिक मदत केली होती. डॉ. मनीषा मोघे यांनी कार्यक्रमाचे सादरीकरण केले. कार्यक्रम अतिशय उत्कृष्ट झाला.

डॉ.अभय कानेटकर,
कार्यवाह आरोग्यसमिती.

ARUNDHATI KOPARKAR
M.: 98811 57579
AMOL KOPARKAR
M.: 98222 95720

Tastes Food
you dream it
we design it

Our Services
- Outdoor Catering Services
- Banquet Catering
- Other Banqueting Celebrations
- Corporate & Industrial Catering Services

SHRIPAD NANIWADEKAR
M.: 988220 32105
SANJAY NANIWADEKAR
M.: 98226 76293

॥ श्री ॥
नानिवडेकर बंधू यांचे ® वरद केटरर्स

Our Services
a. Traditional Catering
b. Other Traditional Fuctions
c. Marriage Halls Catering Services

Regd. Office
104, Mayuresh Apt.
Mayur Colony, Kothrud,
Pune - 411038.

सप्तपदी

वधू

कु. अंकिता किशोर कुलकर्णी
जन्मतारीख – ०२/१०/१९८९, उंची – ५' ३'',
रक्तगट – O +ve, गोत्र – भारद्वाज, शाखा – देशस्थ ब्राह्मण,
रास – तूळ, नक्षत्र – स्वाती, चरण – २ रा
गण – देव, नाडी – अंत्य, शिक्षण – BMS,
अपेक्षा – पोस्ट ग्रॅज्युएट

कु. अपूर्वा संजय मुळ्ये
जन्मतारीख – ०५/०२/१९९१, उंची ५' ४'',
शाखा – कऱ्हाडे ब्राह्मण गोत्र – अत्रि,
रास – तूळ, नक्षत्र – स्वाती, चरण – ३,
गण – देव, नाडी – अंत्य, शिक्षण – M. Pharm.,
अपेक्षा – पोस्ट ग्रॅज्युएट, रक्तगट – A +ve

कु. केतकी चंद्रकांत गोडे
जन्मतारीख – १३/०९/१९८८, उंची – ५' १'',
रक्तगट – O +ve शाखा – कऱ्हाडे ब्राह्मण,
गोत्र – काश्यप, रास – कन्या, नक्षत्र – हस्त,
चरण – ३, गण – देव, शिक्षण – B. Sc., अपेक्षा – ग्रॅज्युएट

वर

कु. सुराज शिरीष कीर्तने
जन्मतारीख – १३/४/१९८८, उंची – ५' ८'',
रक्तगट – A +ve, शाखा – कऱ्हाडे ब्राह्मण, गोत्र – काश्यप, रास – कुंभ, नक्षत्र – शततारका, चरण – प्रथम, गण – राक्षस, नाडी – आद्य, शिक्षण – B. E. (Chem.), अपेक्षा – उच्चशिक्षित.

चि. संकेत नारायण देसाई
जन्मतारीख – ६/०१/१९८८, उंची – ५' ५'',
रक्तगट – A +ve, शाखा कऱ्हाडे ब्राह्मण,
नक्षत्र – आश्लेषा, गण – राक्षस, शिक्षण – हॉटेल मॅनेजमेंट,
रास – कर्क, अपेक्षा – नोकरी करणारी असावी.

श्री. अभिजित आनंद सरपोतदार
जन्मतारीख – २३/११/१९८७, उंची – ५' २'',
रक्तगट – AB +ve, शाखा – कऱ्हाडे,
गोत्र – अत्री, रास – धनु, नक्षत्र – मूळ,
चरण – २ रा, गण – राक्षस, नाडी – आद्य,
शिक्षण – Y. C. M. Com.,
अपेक्षा – किमान १२ वी, नोकरी करणारी.

कऱ्हाडे ब्राह्मण संघाच्या ८१ व्या वर्षानिमित्त
हार्दिक शुभेच्छा !

वसुधा एंटरप्रायजेस
इंटरिअर डेकोरेटर्स
श्री. नंदकुमार सप्रे ९८८१२०८८४८

■ फर्निचर ■ प्लंबिंग ■ पेंटींग ■ फॅब्रिकेशन ■ (ग्रिल्स, सेफ्टी डोअर) ■ ॲल्युमिनिअम स्लायडिंग विंडोज ■ पार्टिशन्स ■ डोअर्स पीओपी फॉल्स सिलिंग ■ लॉफ्ट टँक ■ स्टेनलेस स्टील डासांच्या जाळ्या ■ किचन ओटा एक्स्टेंशन ■ वॉल टायलिंग ■ फ्लोरिंग ■ किचन ट्रॉलीज ■ लॉफ्ट क्लोजींग ■ संडास बाथरुम वॉटरप्रुफिंग ■ बाथरुम रिनोव्हेशन ■ सन कंट्रोल फिल्म ■ वायरिंग ■ पीव्हीसी फ्लोरिंग.

वसुधा एंटरप्रायजेस म्हणजे...
... सर्व सेवा एकाच छताखाली

With Best Compliments

Dynamic Engineers

7/2 Behind K.E.B Power Station
Udyambag – BELGAUM
590008

CMFRS. mechanical
(Railway) Jacks

P.M. Puranik
09448480607

व्यक्तिपरिचय

डॉ. अशोक सप्रे

कोकणातील रत्नागिरी जिल्ह्यातील देवरुख हे निसर्गरम्य गाव. या गावातील एका मध्यमवर्गीय प्रतिष्ठित कुटुंबात डॉ. अशोक रघुनाथ सप्रे यांचा जन्म दि. २८/११/१९४२ रोजी झाला.

त्या काळात ठिकठिकाणी इंग्रजी शाळा नव्हत्या. देवरुखला इंग्रजी शिक्षणाची सोय व्हावी म्हणून तेव्हाचे लोकसभेचे सभापती श्री. ग. वा. मावळंकर यांच्या अध्यक्षतेखाली शिक्षण प्रसारक मंडळाची स्थापना झाली व न्यू इंग्लिश स्कूल नावाची माध्यमिक शाळा उदयास आली. साहजिकच पुढे या शाळेत अशोक सप्रे यांनी एस.एस.सी.ची परीक्षा १९६० साली विशेष प्रावीण्य मिळवून पास केली. तेव्हा ते शाळेत (व बहुतेक जिल्ह्यातही) पहिले आले होते.

पुढील शिक्षणासाठी मुंबई गाठून UDTC मधून केमिकल इंजिनिअरिंगची पदवी प्रावीण्यासह मिळवली. नंतर त्यांचे चुलतबंधू विश्वनाथ ऊर्फ दादा यांच्या प्रेरणेने त्यांनी अमेरिका गाठली व ओक्लाहामा विद्यापीठातून केमिकल व मेकॅनिकल इंजिनिअरिंग या विषयांत Ph. D. केलं. काही दिवस भारतात परत येऊन नोकरीही केली. पण स्वभावतःच संशोधक असल्याने पुन्हा परत अमेरिकेत जाऊन प्रसिद्ध जनरल मोटार्स या कारखान्यात ते उच्चपदी रुजू झाले. नंतर ह्यूजेस इलेक्ट्रॉनिक कंपनीतून डायरेक्टर एन्व्हायरमेंटल टेक्निक या पदावरून सेवानिवृत्त झाले.

डॉ. अशोक सप्रे यांनी अमेरिकेत असताना अनेक शोधनिबंध प्रसिद्ध केले. त्यांच्या नावावर अनेक पेटंट्सही आहेत.

१९९५ मध्ये अमेरिकेतील तत्कालीन व्हाईस प्रेसिडेंट यांनी त्यांना एन्व्हायरमेंटल इंजिनिअरिंग व रिचार्जेबल एनर्जी टेक्निकसंबंधी संशोधन व सल्ला यासाठी विशेष शास्त्रज्ञ म्हणून आमंत्रित करून त्यांचा सन्मान केला.

निवृत्तीनंतर त्यांनी स्वतःला सामाजिक कार्यात झोकून दिले. पूर्वी अमेरिकेत गेलेली मराठी मंडळी आता ज्येष्ठ किंवा अतिज्येष्ठ या सदरात मोडू लागली. तेथेही त्यांना भारतासारखेच काही प्रश्न भेडसावू शकतात म्हणून तेथेही पुण्याच्या 'अथश्री'सारखे प्रकल्प उभारावेत यासाठी उत्तररंग ही एक मोहीम सुरू केली. गावोगावी जाऊन (स्वखर्चाने) शिबिरे घेतली व चर्चा केल्या. ४ जुलै २०१५ ला बृहन्महाराष्ट्र मंडळाचे

डॉ. अशोक पत्नी सौ. विद्या समवेत

अधिवेशन झाले. त्यात एक पूर्ण दिवस यासाठी खर्च केला व अनेक लोकांपर्यंत त्यांची कल्पना पोहोचली. या परिषदेला पुण्यातून डॉ. मोहन आगाशे व परांजपे स्कीमचे परांजपे उपस्थित होते. परांजपे यांनी ज्येष्ठांची वसाहत ही कल्पना उचलून धरली व त्यात रस दाखविला. अमेरिकेत काही गावात अशा वसाहती आता सुरू झाल्या.

डॉ. सप्रे म्हणजे एक हजरजबाबी, सुहास्यवदनी अमेरिकन इंग्रजी तसेच भारतीय मराठी संस्कृती आत्मसात केलेले व्यक्तिमत्त्व आहे. अनेक वर्षे अमेरिकेत राहूनही त्यांची मराठी भाषा शुद्ध, सुलभ व रसाळ आहे. त्यांनी काही मराठी पुस्तकांच्या लेखनात मोलाचे कामही केले आहे. ब्र. म. मंडळाच्या मासिकात उत्तररंग हे सदर ते अनेक वर्षे चालवतात. कसलाही अभिनिवेश नाही, गर्व नाही अशी ही वामनमूर्ती पण थोर कीर्ती आहे. त्यांच्या कार्यात त्यांना त्यांची सुविद्य पत्नी मोलाचं साहाय्य करते; कारण तीही एक समाजसेविका आहे. तेथे राहून महाराष्ट्रातील ग्रामविकासासाठी निधी संकलनाचं कामही ती करते. शास्त्र व संगणक शास्त्रातील द्विपदवीधर असूनही मराठी वाङ्मय निर्मितीत तिचा मोलाचा वाटा आहे. तिची अनेक मराठी पुस्तके प्रकाशित झाली आहेत. अनेक मराठी वृत्तपत्रांतही विपुल लेखन केले आहे. अर्थात सौ. विद्या यांचा परिचय हा स्वतंत्र विषय असल्याने त्यावर पुन्हा केव्हा तरी लिहिता येईल. इति.

य. वि. हर्डीकर (मो. ९३७३५९९०८४)

टीप – कऱ्हाडे ब्राह्मण महासंघाच्या 'संपर्क' या त्रैमासिकात पृ. १९ वर शास्त्रज्ञ म्हणून डॉ. अशोक सप्रे यांचा उल्लेख पूर्वी झालेला आहे. त्यांचाच हा अल्पपरिचय.

सुमनसुगंध

प्रसन्न मुद्रा, स्नेहाळ हास्य आणि मधासारखा गोड गळा लाभलेल्या सुमन कल्याणपूर यांचे नाव आजही संगीत क्षेत्रात अदबीने घेतले जाते. कोणत्याही वादात न पडणाऱ्या सुमनताई मितभाषी

असून, त्यांचे जीवन साधे, सुंदर आहे. या ज्येष्ठ गायिकेचे जीवनातील अनेक रंग मंगला खाडिलकर यांनी 'सुमनसुगंध'मधून उलगडले आहेत. ढाक्यात राहत असतानाच लहानग्या सुमनला सुरांचे वेड लागले. मुंबईत आल्यावर त्यांनी संगीताचे धडे गिरवायला सुरुवात केली. गोड व नाजूक गळ्याच्या सुमनताई गाण्यातील कोणतीही गोष्ट लवकर आत्मसात करीत असत. १९५३मध्ये 'शुक्राची चांदणी' या चित्रपटासाठी त्यांनी प्रथम गाण्याचे रेकॉर्डिंग केले. ही चांदणी पडद्यावर कधी उगवली नाही तरी त्यानिमित्ताने सुमनताईंचे हिंदी चित्रपटातून गायिका म्हणून पदार्पण झाले. साधारण १९८४ पर्यंत त्यांनी १३ भाषांमध्ये शेकडो गाणी गायली. सुमनताईंचा गळा जसा तरल आहे, तसेच त्यांच्या हातात नाजूक कलाकुसरीचे कसब आहे. स्केचेस, पोर्ट्रेटमध्ये हुबेहूबपणा त्या आणतात. तसेच झाडांची निगराणी त्या कौशल्याने करतात. पाककलाकौशल्यासाठी त्या प्रसिद्धच आहेत. त्यांचे हे सर्व पैलू, संगीत कारकीर्द, कौटुंबिक जीवन या पुस्तकातून उलगडले आहे.

– मंजूषा कुलकर्णी

nakhye
UDYOG

AT YOUR SERVICE

NAKHYE'S
ASHOK®
SWEETS

ALL TYPES OF MITHAI, BENGALI SWEETS, FARSAN, SNACKS, DRY FRUITS.

M/S. NAKHYE FOODS LLP. Tel - **+91251 2482106, +91251 2483476.**
•**SHOP NO.1:** Everest House, Pandit Deendayal Rd. Dombivli (W)-421202. Mo. - **97026 55000.**
•**SHOP NO.2:** Everest Shopping Center, Phadke Rd, Dombivli (E)-421201. Tel - **+91251 2433193. Mo. - 9702811122.**

Shubhmangal
CATERERS & AC HALL

Everest Shopping Center, Lokmanya Tilak Chowk,
Near Railway St., Dombivli (E) - 421201.
Tel: (Hall) **0251 - 2860720, 9702666000**, Fax: **2483351.**
Email: ynakhye@gmail.com
Website: **www.shubhamangalhall.com**

EVEREST
HALL

AN AIR CONDITIONED HALL
FOR ALL PROGRAMMES
WITH INDOOR CATERING FACILITY
AND ALL OTHER SERVICES

M. Gandhi Road, Dombivli (west).
Tel.: **9702622000, 9702011131**

EVEREST
DISTRIBUTORS

DISTRIBUTORS FOR
Kwality Walls (HUL), Idea Cellular, Tropicana (Pepsico),
Chitale Bandhu Mithaiwale, Mother Dairy

Everest House, Pandit Deendayal Road,
Dombivli (W) - 421202. Maharashtra, India.
Tel: **+91 251- 2483476, 2482106.**
Fax: **+91 251- 2483351**. Email: **anakhye@gmail.com**

finVantage

EQUITY: Derivatives Commodities, DP, IPO,
Mutual Fund, Realty, Life and General Insurance,
PMS and Financial Planning Advisory

M/s. Finvantage Services(P) Ltd.
2nd Floor, Everst House, M. G. Road,
Dombivili (W)-421202. Tel.: **91251 2480305**

Surprising Factors that Spike Our Blood-Sugar Levels!

Factors that Influence Our blood sugar Levels

A big rise in blood sugar levels is an issue for everyone. Of course, this is most important to those who suffer from diabetes or have any risk factors associated with the disease.

Besides the sweets and sugar-filled desserts we all think about when we think of sugar, there are some surprising factors and other foods that can, especially over time, prevent the body from balancing its blood sugar levels. This post will explain the foods and habits you should avoid, as well as those which actually help the balance.

Sugar-free Products

Surprisingly enough and completley unfair, sugar-free foods can cause a spike in our blood sugar levels. A lot of these foods contains carbs, starch, and fat. Carbs alone are known to spike the blood sugar levels, what can cause organ damage for those suffering from diabetes.

Chinese Food

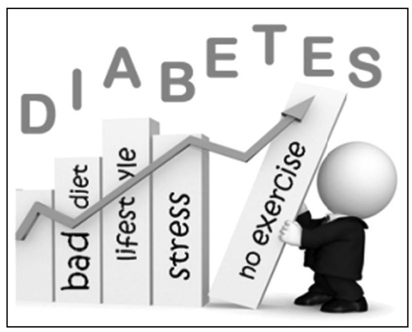
Fat-rich foods can keep the blood sugar levels higher for a longer period of time. Chinese food (especially in fast-food restaurants) contains a lot of oil as well as sugar, and so is probably not a good combination if you're diabetic or want a lower blood sugar level. This isn't to say that common oil foods fries or pizza are a good idea either.

The Flu

Yes, unfortunately, there are situations outside our control that can spike our blood sugar levels. The extreme loss of fluids that happens during a flu attack creates a spike in the blood sugar levels. But that's not all, medicine such as antibiotics can also change the sugar balance in the body, as well as the body's actual war against the disease. That is why you should drink more and eat even less sugar and carbs during this time.

Mental Stress

Stress, from whatever (work, personal life), can cause the body to release "stress hormones", which usually elevate the amount of sugar in the blood. Relaxation techniques such as deep breathing and meditation can alleviate the tension and reduce the sugar levels back to their proper levels.



Buns

Yes, buns. How are they different to regular bread? Well, buns usually have a better taste than regular bread, and that's because they contain quite a bit more sugar. It's better to stick to full wheat bread.

Energy Drinks

Sports drinks were initially made to allow the body to absorb liquid easily and quickly after a physical workout. But two things are important to know about them: First, they are full of sugar, and second, they are not made for the average person. They are made for athletes and runners.

Dry Fruit

Eating fruit is a very healthy choice, but not in all forms. In the case of lowering your blood sugar levels, dry fruit isn't recommended as they contain a lot of sugar for their weight. A handful of dry fruit is enough to spike your blood sugar levels.

Steroids

Allergies, as well as asthma, osteporosis, rash and many other medical problems are treated with steroids. However, you should be aware that certain types of steroids may encourage the onset of diabetes. It doesn't mean you shouldn't fill the doctor's prescription, but pointing out this fact to them and mentioning that you are at risk of diabetes can't hurt.

Factors aiding the balance of blood sugar levels

To keep a balanced level of sugar in our blood, here are a couple of tricks that can help:

Continuous mild physical activity

We're not talking about daily trips to the gym, but even daily tasks such as cleaning the house or working in the garden. This kind of ongoing activity has an excellent influence on the blood sugar levels and can significantly reduce them.

Yogurt

Yogurt contains pro-biotic agents, meaning bacteria that help our digestion. The aid to our digestive system ultimately leads to a reduction of the sugar levels in our bloodstream. Warning: One can destroy this benefit by mixing sweet or fruit-flavored yogurts.

A Vegetarian Diet

Studies have found that people who gave up meat, dairy products and eggs have had better control over their blood sugar levels, and needed less insulin. One of the theories about this effect is that plant food, high in fiber, can slow the deconstruction of carbs and so brings about a slower, more controlled absorption of the sugar into the blood, instead of spiking it.

Continued on Page No. 13

▶ पान क्र. ५ वरुन

'अग्निहोत्र ' वैज्ञानिक दृष्टीतून

५) अग्निहोत्र राखेचे औषधी गुणधर्म

६) पाणी शुद्धीकरण अग्निहोत्र राखेने

हे प्रयोग शाळेतील वर्गात करण्यात आले. त्यात शाळेतील, मुलांनी, शिक्षकांनी शाळेच्या मुख्यध्यापकांनी मनापासून भाग घेऊन उत्तम साथ दिली.

प्रयोगाकरता फर्ग्युसन महाविद्यालयातील जैवतंत्रज्ञान प्राचार्यांची, तेथील विद्यार्थ्यांची, तसेच सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठातील प्रयोगशाळा व प्राध्यापकांची मदत माझे मार्गदर्शनाखाली घेण्यात आली. त्यासाठी आर्थिक साहाय्य प्रज्ञा विकास मंचाचे FROST या संस्थेने पुढाकार घेऊन केले.

सर्व आधुनिक विज्ञान यंत्राद्वारे अग्निहोत्राचे खालील फायदे जगासमोर मांडण्यास यशस्वी ठरलो. अग्निहोत्राचे प्रकाश ऊर्जेतील बदल हा लॅक्स मीटरच्या साहाय्याने मोजण्यात आला.

अग्निहोत्राच्या धुराचे सभोवतालच्या सूक्ष्मजंतूंवर होणारे परिणाम अभ्यासण्यासाठी यज्ञाच्या आधीचे व नंतरच्या जंतूची संख्या मोजण्यात आली. त्यामुळे जवळ जवळ ९० टक्के सूक्ष्मजंतूची वाढ अग्निहोत्राने थांबते असल्याचे सिद्ध झाले .

प्रयोगासाठी निवडण्यात आलेली जागा रहदारीच्या गजबजलेल्या ठिकाणी असल्याने तेथे हवेचे प्रदूषण प्रचंड असल्याचे आढळले. पण अग्निहोत्र केल्यावर हवेतील घातक सल्फर डाय ऑक्साईडचे प्रमाण दहा पटीने कमी झाल्याचे आढळून आले. त्यावरून प्रदूषण रोखण्यास अग्निहोत्र मदत करत असल्याचे सिद्ध झाले.

रोपांच्या वाढीवर अग्निहोत्राचे परिणाम तपासण्यासाठी मोड आलेल्या बिया अग्निहोत्र खोलीत व शाळेच्या बाहेर परिसरात ठेवण्यात आल्या. अग्निहोत्र वातावरणात राख लावून ठेवलेल्या बिया रोपांची वाढ अग्निहोत्र वातावरणात जोमाने व मोठ्या प्रमाणात अग्निहोत्र परिसरात न ठेवलेल्या बियांपेक्षा होते हे आढळून आले. त्यामुळे शेतीला अग्निहोत्र विधी अत्यंत उपयुक्त आहे हेही सिद्ध झाले.

अग्निहोत्राची राख जंतुनाशक असल्याचे आढळून आल्यामुळे जखमा, त्वचारोग यावर ती अंत्यत उपयुक्त ठरते हेही सप्रयोगांती सिद्ध झाले.

अग्निहोत्र राख अशद्ध पिण्याचे पाण्यातील जंतू व क्षाराचे प्रमाण ८० ते ९० टक्के वरती कमी केल्याचे सर्वसामान्यपणे आढळून आल्यावर अग्निहोत्राचा पाणी शुद्धीकरणासाठीही उपयोग होतो हे सिद्ध झाले .

वरील सर्व फायदे फक्त रोज १० मिनटे सकाळी व संध्याकाळी या विधीला रु. ३ ते रु. ५ /– खर्च करून प्रत्येक घर प्रदूषण विरहित, पिण्याचे पाण्यासकट आपण करु शकतो. शेतीकरता त्या राखेचा ही उपयोग करू शकतो. हे आम्ही जगासमोर सप्रमाण, निष्कर्ष काढून जागतिक वैज्ञानिक मासिकांत ते प्रसिद्ध करू शकतो व आपल्या पूर्वपारंपरिक विज्ञानाला मानाचे स्थान जगात देऊ शकलो याचा आम्हाला सार्थ अभिमान आहे.

यापूर्वी मी पाणी शुद्धीकरणावरती वेदात वर्णन केलेल्या १५ वनस्पतींचा उपयोग करून पाणी अगदी मिनरल वॉटर इतके शुद्ध करून त्याची जागतिक पेटंट्स मिळवली आहेतच. पण त्याकरता आपल्याच ज्ञानावर बौद्धिक गुलामगिरी न बाळगता विश्वास ठेवणे सर्वानाच अत्यावश्यक आहे

या अभ्यासादरम्यान जर्मनी, ऑस्ट्रेलिया, अमेरिका, इंग्लंड, फ्रान्स, पोलंड, झेकोस्लोकोव्हिया, जपान, सिंगापूर, पेरु, स्विट्झर्लंड, स्पेन, कॅनडा, इ .७० देशांनी अग्निहोत्र या भारतीय संकल्पनेचा स्वीकार केला असून केला असून त्यांनी विविध विज्ञान मासिकात त्याचे निष्कर्ष प्रसिद्ध करणे चालू केले आहे. त्यांनी या वरील शेतीला Homa Farming Technique असे नावही दिले आहे.

दुर्दैवाने भारतीय प्राचीन विज्ञानातील अणुशास्त्र, रसायनशास्त्र, भौतिकशास्त्र, गणित, आरोग्यशास्त्र, वैमानिक शास्त्र, धातुशास्त्र, बांधकाम, शिल्पशास्त्र, याचा पुरेपूर उपयोग वर विदित केलेल्या देशातील शास्त्रज्ञानी करून घेऊन त्याचीच जागतिक पेटंट्स नोंदवलेली आपल्या झोपी गेलेल्या, गुलामगिरी मानसिकतेच्या शास्त्रज्ञाला आढळू लागली आहेत.

आपल्याच वैभवशाली प्राचीन विज्ञानावर अशा शास्त्रज्ञांचा विश्वास नसल्याने तेच ज्ञान परदेशी लेखणीतून बाहेर पडल्यावर असे धन्य म्हणणारे मग स्वीकारणारे असे शास्त्रज्ञ पाहिल्यावर हाती असलेल्या सोन्याची किंमतच न कळल्याने आपण हाती कथलाचा वाळा बाळगून आहोत असे खेदाने म्हणावे लागेल.

शेवटी वाचकांच्या माहितीसाठी परवाच महालक्ष्मी मूर्तीवर कोल्हापुरी लेप चढवण्यात आला तो लेप आपल्या पूर्वजांनी 'वज्रलेप' म्हणून २००० वर्षापूर्वी तयार केला होता. तोच आपल्या शास्त्रज्ञांनी वापरला आहे. मूर्तिसंवर्धनासाठी नुकतेच याच महिन्यात इंग्लड स्थापित कंपनी ने आपल्या पारंपरिक विज्ञानावरून केस गळती वरचे औषध निर्माण करून त्याचे जागतिक पेटंट मिळवण्याचा प्रयत्न केला, त्याकरता आपल्या देशाला आंतरराष्ट्रीय कोर्टात दाद मिळवून ते रद्द करण्याचा उपद्व्याप करावा लागला.

जयहिंद! जय महाराष्ट्र!

डॉ.प्रमोद प्रभाकर मोघे
निवृत्त वरिष्ठ शास्त्रज्ञ (NCL)
मोबाईल–९३२५३८००९३

॥ रेशीम गांठी ॥®
करिष्मा समोर, कोथरूड, पुणे ३८.
माफक फी, वेबसाईट फ्री
☎ २५४६९१५८ / ९८८११५२७४६
वेळ : सकाळी १० ते १२, सायं. ५ ते ८ बुधवारी बंद
e-mail : info@reshimgathi.com
visit : www.reshimgathi.com
सुखी वैवाहिक जीवनासाठी समूपदेशन
वधू-वर नोंदणी
पत्रिका, भविष्य
आणि
परिचय मेळावे

काव्यांजली

झेप

घे भरारी तू अशी, अस्मान व्हावे ठेंगणे
नित्य नव्या कल्पनांनी, इंद्रधनु त्यावर चढे ।।
जिद्द ठेव मनी अशी भेदून जावे प्रांतही
संकल्प सिद्ध होत असता, मनी वाजताती चौघडे ।।
घे श्वास भरुनी तू आता, सामर्थ्य आपुले पाहता
राहो मनी आस मोठी, माणुसकीस जपताच घडे ।।
आशिष घे नित चरणांचे, जे वंदनीय असती तुला
कर्तृत्व वाढो असे तुझे, पेलता आव्हान पुढे ।।

जीवन गाणे

जीवन गाणे, नवे तराणे, झाले प्रेम दिवाणे
शब्द–सूर अन् तालाचे, जुळले स्वर नजराणे ।।
जीवन गाणे रुमझुमणारे, जीवन गाणे दर्द दिवाणे
जीवन गाणे गात रहाणे, नको कसलेच बहाणे ।।
नवे तराणे गुणगुणणारे, नवे तराणे बहरणारे
नवे तराणे नवे तालही, नव जीवन नटणारे
प्रेम दिवाणे गाणे माझे, प्रेम दिवाणे जीवन माझे
प्रेम दिवाणे सूर–तालही, शब्दातुनच सदा स्फुरणारे ।।

सौ. माधुरी मिलिंद करंबेळकर, पुणे
९८८११४४८१७

हरवलेली नाती

सौ. संपदा वैभव जावडेकर
मो. नं. ८००७४४९१५९

पैसा आला हाती
आणि हरवली सारी नाती...

सख्ख्या सख्ख्याला विसरला
नाही कशाचीच किंमत त्याला
अहंपणा आला हाती
आणि हरवली सारी नाती...

मी, मी, आणि मी आणि माझं
पैसा माझा, निर्णय माझा सारं काही माझं
ऐकायचंच नाही कुणाचं; कारण
कधी चुकतच नाही माझं
मनं साऱ्यांची दुखती
आणि हरवली सारी नाती...

पैसा खरोखर झाला मोठा
मने तेवढीच लहान झाली
स्वतःचं वेगळं जग सारे निर्माण करती
आणि हरवली सारी नाती...

From Page No. 11

Surprising Factors that Spike Our Blood-Sugar Levels!

Cinnamon

Other than the fact that cinnamon has been, for years now, considered a home remedy that lowers the risk of diabetes, recent studies have confirmed this. Cinnamon contains natural chemicals that improve the function of insulin and help maintain a reasonable level of sugar in the blood. In order to enjoy these advantages, add a little to every meal.

A few important notes:

- Studies have found that birth control pills can affect the blood sugar levels.

- Those who suffer from type 1 diabetes may experience a drop during the night and should consider having a little snack before, or even during, bed time.

- High-intensity physical training can cause a 'roller coaster' of blood sugar levels, meaning a spike and then a quick drop. It's important to record your blood sugar levels before, during and after a workout.

- Drinking alcoholic drinks can have the same 'roller coaster' effect. You should eat something when you drink.

- Heat can also play a role in spikes and drops in blood sugar levels. It's best to stay in cool places during hot hours, and of course - drink a lot of water.

- S.N.AMBEKAR

VIDISHA ENTERPRISES

Tally Partner

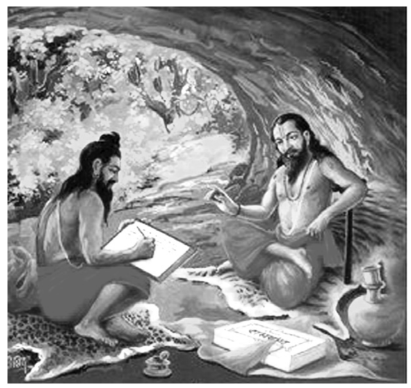
We provide all Services for Tally Accounting Software

21/272, Yamunanagar,
Nigdi, Pune - 411 044

Mob. : +91-9970156307
Tel. : +91-20-27660748
Email : meghanathakur@yahoo.com

शिवथर घळ

पाचवीमध्ये असताना शिवथर घळ येथे शाळेची ट्रीप गेली होती. पुसट पुसट त्या आठवणी येत होत्या म्हणून परत एकदा जाऊन यावे असा विचार करून घरातले सगळे जण गाडीने निघालो. सकाळी १० वाजता घरातून निघालो. भोरमार्गे जाताना भोरपासून पुढे पूर्ण वळणावळाचा रस्ता. पुण्यापासून १४५ कि.मी. अंतर आहे. रायगड जिल्ह्यात ही घळ आहे. महाडपासून फक्त ३० कि.मी. सर्व बाजूंनी उंच उंच पर्वत असून वाघजाई दरीच्या कुशीत ही घळ आहे. जाताना रस्त्यात आम्हाला कमीत कमी ७०-७५ धबधबे दिसले. पाऊस खूप जोरदार नव्हता, पण अगदी भुरभुरही नव्हती. त्यामुळे प्रवासात खूप मजा वाटत होती. निसर्गसौंदर्य बघून अगदी डोळे दिपून जात होते. कुठे सौम्य रूप तर कुठे रौद्र रूप बघून निसर्गाच्या किमयेची कमाल वाटते. चहूबाजूंनी वेढलेल्या हिरव्यागार झाडाझुडपांनी झाकून टाकलेल्या डोंगराच्या पोटात शिवथर घळ आहे. मुख्य रस्त्यापासून ८ कि.मी. आत जावे लागते. तो रस्ता मात्र अतिशय खराब आहे. वरंधघाट पार केल्यावर महाडच्या अलीकडे शिवथर घळीला जाण्यासाठी फाटा आहे. तेथे पाटी लावलेली आहे. तो पूर्ण रस्ता अगदी सावकाश पार करून आम्ही खाली गावात पोहोचलो. तेथे गरम गरम तांदळाची भाकरी, पिठलं, उसळ, भात खाऊन मग



घळ बघण्यासाठी निघालो. या घळीला पायऱ्या चढून वर जावे लागते. याला समर्थ स्वामी रामदास 'सुंदर मठ' असे म्हणत असत. इथे समर्थांचे १६४९ ते १६६१ पर्यंत वास्तव्य होते व याच ठिकाणी बसून श्री समर्थांनी दासबोध सांगितला व श्री कल्याण स्वामींनी तो लिहून काढला.

सन १६७६ मध्ये शिवाजी राजे दक्षिण दिग्विजयासाठी निघाले तेव्हा स्वामी समर्थांचा मुक्काम शिवथर घळीत होता, म्हणून राजांनी घळीत जाऊन समर्थांचा आशीर्वाद घेतला होता. शिवथर घळीचा शोध सन १९३० साली धुळ्याच्या श्री. शंकर श्रीकृष्ण देव यांनी लावला. या पाटीवर खालील मजकूर लिहलेला आहे.

'श्री समर्थांचे जीवन हेच महाराष्ट्राचे जीवन' 'ग्रंथराज दासबोधाचे जन्मस्थळ अशी ही शिवथर घळ'

घळीपाशी जिथे ''दासबोध'' लिहिला गेला तेथे श्री समर्थ, श्री. कल्याण स्वामी, श्री. राम, लक्ष्मण, सीता व हनुमंताच्या अतिशय सुंदर मूर्ती आहेत व समर्थांच्या पादुका आहेत.

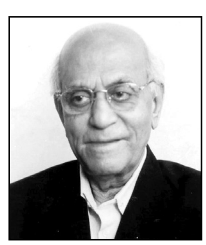
वरील सर्व पाहून संध्याकाळी ४ वाजता परतीच्या मार्गाला लागलो व येताना सारखे तेच सौंदर्य मनात साठवत ६ वाजता घरी परतलो.

घळीमध्ये श्री सुंदरमठ सेवा समितीतर्फे राहण्याची सोय आहे. सकाळी खिचडीचा प्रसाद मिळतो.

प्रत्येकाने आयुष्यात एकदा तरी या प्रवासाचा अनुभव घ्यायलाच हवा व निसर्ग म्हणजे काय हे जाणावे. परदेशी जितके बघण्यासारखे आहे तितकेच किंबहुना त्याहून जास्त आपल्या मायदेशी आहे, हे लक्षात येईल.

सौ. शुभदा गुर्जर, पुणे
८३९०२९००४५

भावपूर्ण श्रद्धांजली

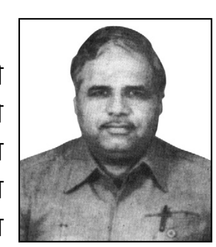


नटश्रेष्ठ भालचंद्र पेंढारकर
(वय वर्षे ९४)

यांचे १० ऑगस्ट २०१५ रोजी वृद्धापकाळामुळे निधन झाले. संगीत रंगभूमीवरील भीष्माचार्य अशी त्यांची ख्याती होती.

दुरितांचे तिमिर जावो, संगीत सौभद्र, पंडितराज जगन्नाथ, जय जय गौरी शंकर, आनंदी गोपाळ, भावबंधन, स्वामिनी, होनाजी बाळा, मंदार माला, संगीत शारदा ही नाटके गाजली आणि श्रोत्यांनी या नाटकांतील त्यांच्या भूमिकांचा आनंद लुटला. भालजी पेंढारकर या नावाने ते परिचित होते. त्यांना राज्य सरकाचा जीवनगौरव पुरस्कार, विष्णुदास भावे पुरस्कार, बालगंधर्व पुरस्कार, केशवराव दाते पुरस्कार, तन्वरि पुरस्कार, संगीत नाटककला अकादमी पुरस्कार, चतुरंग जीवनगौरव पुरस्कार आणि दीनानाथ मंगेशकर पुरस्कारांनी गौरवान्वित केले आहे.

भालचंद्र पेंढारकर ऊर्फ अण्णा यांच्या निधनाने मराठी नाट्यरंग भूमीचे अपरिमित नुकसान झाले आहे.



श्री. राजेंद्र राजाराम देसाई

कऱ्हाडे ब्राह्मण संघ पुणेचे माजी अध्यक्ष श्री. राजेंद्र राजाराम देसाई यांचे नुकतेच दु:खद निधन झाले. त्यांचे वय ७८ वर्षे होते. ठाण्याचे नगराध्यक्ष व उद्योजक, दि ठाणे पीपल्स को-ऑप बँकेचे अध्यक्ष, ज्ञानेश्वर ज्ञानमंदिर ठाणेचे संस्थापक तसेच पुण्याच्या युनायटेड वेस्टर्न को-ऑप. हाउसिंग सोसायटीचे माजी अध्यक्ष अशी विविध पदांद्वारे त्यांनी समाजसेवा केली आहे.

दोन्ही मान्यवरांना भारतीय कऱ्हाडे ब्राह्मण महासंघातर्फे विनम्र श्रद्धांजली.

ईश्वर त्यांच्या आत्म्यास चिरशांती देवो!

।। जय जय रघुवीर समर्थ ।।

श्रीदासबोध

सांप्रदायिक मंगलाचरण

गणेश: शारदा चैव सद्गुरु: सज्जनस्तथा । आराध्यदैवतं गुह्यं सर्वं मे रघुनंदन: ।।१।। गणेश शारदा सद्गुरु । संत सज्जन कुळेश्वरू । सर्वही माझा रघुवीरू । सद्गुरूरूपें ।।२।। माझें आराध्य दैवत । परमगुह्य गुह्यातीत । गुह्यपणाची मात । न चले जेथें ।।३।। यो जातो मरूदंशजो क्षितितले संबोधयन् सज्जनान् । ग्रंथ यो रचयन् सपुण्यजनकं श्रीदासबोधाभिधम् । य: कीर्त्या पठनेन सर्वविदुषां स्वांतापहारि: सदा । सोऽयं मुक्तिकर: क्षितौ विजयते श्रीरामदासो गुरू: ।।४।। शुकासारिखें पूर्ण वैराग्य ज्याचें । वसिष्ठापरी ज्ञान योगेश्वराचें । कवी वाल्मिकासारिखा मान्य ऐसा । नमस्कार माझा सद्गुरू रामदासा ।।५।। मला वाटते अंतरीं त्वां वसावें । तुझ्या दासबोधासि त्त्वां बोधवावें ।। अपत्यापरी पाववी प्रेमग्रासा । महाराजया सद्गुरो रामदासा ।।६।।

।। જય જય રઘુવીર સમર્થ ।।

શ્રીદાસબોધ

સાંપ્રદાયિક મંગલાચરણ

ગણેશઃ શારદા ચૈવ સદ્ગુરુઃ સજ્જનસ્તથા ।આરાધ્યદૈવતં ગુહ્યં સર્વં મે રઘુનંદનઃ ।।૧ ।। ગણેશ શારદા સદ્ગુરુ । સંત સજ્જન કુળેશ્વરૂ । સર્વહી માઝા રઘુવીરૂ । સદ્ગુરૂરૂપેં ।।૨ ।। માઝેં આરાધ્ય દૈવત । પરમગુહ્ય ગુહ્યાતીત । ગુહ્યપણાચી માત । ન ચલે જેથેં ।।૩ ।। યો જાતો મરુદંશજો ક્ષિતિતલે સંબોધયન્ સજ્જનાન્ । ગ્રંથં યો રચયન્ સુપુણ્યજનકં શ્રીદાસબોધાભિધમ્ । યઃ કીર્ત્યા પઠનેન સર્વવિદુષાં સ્વાંતાપહારિઃ સદા । સોઽયં મુક્તિકરઃ ક્ષિતૌ વિજયતે શ્રી રામદાસો ગુરુઃ ।।૪।। શુકસારિખેં પૂર્ણ વૈરાગ્ય જ્યાચેં । વસિષ્ઠાપરી જ્ઞાન યોગેશ્વરાચેં । કવી વાલ્મિકાસારિખા માન્ય ઐસા । નમસ્કાર માઝા સદ્ગુરૂ રામદાસા ।।૫।। મલા વાટતેં અંતરીં ત્વાં વસાવેં । તુઝ્યા દાસબોધાસિ ત્ત્વાં બોધવાવેં ।। અપત્યાપરી પાવાવી પ્રેમગ્રાસા । મહારાજયા સદ્ગુરો રામદાસા ।।૬।।

|| ಜಯ ಜಯ ರಘುವೀರ ಸಮರ್ಥ ||

ಶ್ರೀ ದಾಸಬೋಧ

(ಕನ್ನಡ ಅನುವಾದ ಸಹಿತ)

ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಮಂಗಲಾಚರಣ

ಗಣೇಶಃ ಶಾರದಾಚ್ಚೈವ ಸದ್ಗುರುಃ ಸಜ್ಜನಸ್ತಥಾ |
ಆರಾಧ್ಯದೈವತಂ ಗುಹ್ಯಂ ಸರ್ವಂ ಮೇ ರಘುನಂದನಃ ||೧||

ಗಣೇಶ ಶಾರದಾ ಸದ್ಗುರು | ಸಂತ ಸಜ್ಜನ ಕುಳೇಶ್ವರು |
ಸರ್ವಹೀ ಮಾಝಾ ರಘುವೀರು | ಸದ್ಗುರು ರೂಪೇ ||೨||

ಮಾಝೆ ಆರಾಧ್ಯ ದೈವತ | ಪರಮಗುಹ್ಯ ಗುಹ್ಯಾತೀತ |
ಗುಹ್ಯಪಣಾಚಿ ಮಾತ | ನಚಲೇ ಜೇಥೆ ||೩||

ಯೋ ಜಾತೋ ಮರುದಂಶಜೋ ಕ್ಷಿತಿ ತಲೇ ಸಂಬೋಧಯನ್ ಸಜ್ಜನಾನ್ |
ಗ್ರಂಥಂ ಯೋ ರಚಯನ್ ಸುಪುಣ್ಯ ಜನಕಂ ಶ್ರೀ ದಾಸಬೋಧಾಭಿಧಮ್ |
ಯಃ ಕೀರ್ತ್ಯಾ ಪಠನೇನ ಸರ್ವವಿದುಷಾಂ ಸ್ವಾಂತಾಪಹಾರಿಃ ಸದಾ |
ಸೋಯಂ ಮುಕ್ತಿಕರಃ ಕ್ಷಿತೌ ವಿಜಯತೇ ಶ್ರೀರಾಮದಾಸೋ ಗುರುಃ ||೪||

ಶುಕಾಸಾರಿಖೇ ಪೂರ್ಣ ವೈರಾಗ್ಯ ಜ್ಯಾಚೇ | ವಸಿಷ್ಠಾಪರಿ ಜ್ಞಾನ ಯೋಗೇಶ್ವರಾಚೇ |
ಕವೀ ವಾಲ್ಮಿಕಾ ಸಾರಿಖಾ ಮಾನ್ಯ ಐಸಾ | ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಝಾ ಸದ್ಗುರು ರಾಮದಾಸಾ ||೫||

ಮಲಾ ವಾಟತೇ ಅಂತರೀ ತ್ವಾ ವಸಾವೇ | ತುಝ್ಯಾ ದಾಸಬೋಧಾಸಿ ತ್ವಾ ಬೋಧವಾವೇ
ಅಪತ್ಯಾಪರೀ ಪಾವವೀ ಪ್ರೇಮಗ್ರಾಸಾ | ಮಹಾರಾಜಯಾ ಸದ್ಗುರೋ ರಾಮದಾಸಾ ||೬||

With Best Compliments from,

REINDEER

Reindeer Apparels

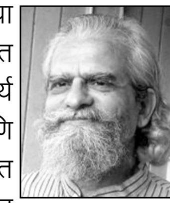
for
jerkins and jackets

Manini Gurjar

1275, Shukrawar Peth,
Neha Apartments,
Subhash Nagar, L.No. 6,
Pune - 411 002

Phone : 020-24476336, 24483225
Fax : 020-24454787
E-mail : dispomed@vsnl.com

अनुवाद करताना भाषेचं सौंदर्य जाणा



रवींद्र गुर्जर

पुणे : ''आपल्याला उमगलेला त्या त्या भाषेतील साहित्याचा अर्थ आपल्या भाषेत मांडला, की झाला अनुवाद. त्यातील सौंदर्य कळणं तेवढं गरजेचं. त्या त्या भाषेतील आणि संस्कृतीतील मूळ चित्र एकदा का मनात तयार झाली ना, की चांगला अनुवाद नक्कीच होतो...'' अशा शब्दांत ज्येष्ठ अनुवादक रवींद्र गुर्जर यांनी उपस्थितांपुढं अनुवादाचं गमक उलगडलं. सर परशुरामभाऊ महाविद्यालयाच्या शताब्दीचं औचित्य साधून गुर्जर यांची मुलाखत घेण्यात आली. अभिषेक घैसास आणि मृण्मयी परळीकर या विद्यार्थ्यांनी त्यांच्याशी संवाद साधला. महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. दिलीप शेठ, डॉ. ज्योत्स्ना खरे तसेच गुर्जर यांच्या पत्नी आशा याही उपस्थित होत्या.

गुर्जर म्हणाले, ''वेगवेगळ्या टप्प्यांवर बहुविध अभ्यास करण्याची संधी मिळाली. त्यातून अनुभवांची शिदोरी जमा झाली. मात्र चित्रपट पाहण्याच्या माझ्या आवडीत माझ्या लेखनाचं मूळ बीज असल्याचं मी म्हणेन.''

बाबा आमटेंपासून ते इंदिरा गांधींपर्यंत अनेक दिग्गजांचा कधी त्यांच्या साहित्यातून तर कधी प्रत्यक्षात संपर्क आला. यातून कुठेतरी माझ्यातला अनुवादक घडत गेला असावा, असंही गुर्जर यांनी सांगितलं.

सातारी पेढा शॉप

संस्थापक
कै. वासुदेव महादेव जावडेकर

स्थापना-१९३६

मशहूर
सातारी पेढे
काजू बर्फी
आंबा बर्फी
गुलकंद बर्फी
श्रीखंड वडी

चटकदार
फरसाण
स्पेशल चिवडा
सुकामेवा
खारा काजू
चटणी वगैरे

श्रीखंड आणि चक्का
पौष्टीक खाद्य भांडार
अभ्यंकर रोड, सीताबर्डी, नागपूर–440012, फोन : 0712–2525704

पत्र प्रतिसाद

श्री. संपादक महोदय,

श्री. गणेश गुर्जर ह्यांस,

'संपर्क' या मासिकाबद्दल माझे थोडेफार विचार मांडीत आहे. आज एवढे मोठे अविस्मरणीय, अप्रतिम, गौरवास्पद काम या संपर्कने करून दाखविले आहे. असे कुठल्याही संघांनी करून दाखविलेले नाही. आज समाजात सर्व प्रकारची मासिके घरोघरी येत आहेत. पण ती मासिके फक्त मराठी भाषेलाच प्राधान्य देतात. 'इट्स अ फॅक्ट' आपली मातृभाषा मराठीच आहे. पण इतर प्रदेशांतल्याही स्वतःच्या मातृभाषा आहेत. तेलुगू, मल्याळम, कन्नड, बंगाली, गुजराती या सर्व भाषांना संपर्कानी खूपच प्राधान्य दिले. रिस्पॉन्स दिला. त्यांचे आचारविचार, राहणीकरणी, खाण्यापिण्याच्या वेगवेगळ्या पद्धती या सर्व गोष्टींचा संपर्काशी परिचय झाला. अशा या परिचयामुळे त्या सर्व भाषीय लोकांना आपल्या मराठी भाषेबद्दल अभिमान तर वाटणे साहजिकच आहे. शिवाय संपर्क मासिक त्यांच्या मातृभाषेत छापून मग आपल्या मराठी भाषेत त्या अनुवाद छापतात, हे खरोखरीच गौरवास्पद आहे, त्यात काहीच संशय नाही. त्यांच्या या अथांग परिश्रमामुळे माणसामाणसांतले वैमनस्य, भांडणतंटा, तू-तू मी-मी या सर्व गढूळ विचारांचा नायनाट करण्याचा प्रयत्न केला आहे. माणसांनी एकजुटीने, एकोप्याने राहावे, हा फार मोठा आदर, प्रेमभाव त्यांनी लोकांपुढे आचरणात आणला आहे. म्हणूनच संपर्क हे नाव या मासिकाला खरोखरीच सार्थक आहे. अशा या सहयोगामुळे संपर्काची खूपच प्रगती होईल. संपर्क हे मासिक यशाच्या उच्च कोटीच्या टोकापर्यंत पोहोचेल अशी आमची सर्वांची खूप खूप शुभेच्छा आहे. 'Wish You All The Best' 'संपर्क'चा खूप खूप उत्कर्ष होवो, ही सदिच्छा!

श्रीमती शैलजा गवारीकर

बडोदे

।।श्री।।
या देवी सर्वभूतेषु,
शांतिरूपेण संस्थिताः।
नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमस्तस्यै
नमो नमः।।
या देवी सर्वभूतेषु
विद्यारूपेण संस्थिताः।
नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमस्तस्यै
नमो नमः।।
विविध पंचरंगी भाषांनी केले
आगमन 'संपर्कात'
संपर्कांनी केला मोठा त्यांचा थाटमाट।
सर्वांनी केला
त्यांचा उदो उदो संपर्काचा।
सर्वामुखी वदु
या 'गौरव महानसंपर्काचा'

श्रीमती शैलजा गवारीकर
बडोदे)

खाद्यविविधता

सौजन्य – मधुमित्र

डाएट समोसा

साहित्य – बारीक चिरलेली मेथीची भाजी, २ छोटे फुलके, हिरव्या मिरच्या, आलं–लसूण पेस्ट, धणे–जिरे पूड, बारीक चिरलेला कांदा, तिखट, तिळकूट, कोथिंबीर व चवीनुसार मीठ, लवंग.

कृती – तेल न घालता मेथीची भाजी कढईत घालून त्यात मिरच्यांचे तुकडे, चिरलेला कांदा, आलं–लसूण पेस्ट, तिखट, मीठ चवीनुसार घालावे, कोथिंबीर, धणे–जिरे पावडर टाकावी. चांगली कोरडी होईपर्यंत भाजी शिजवून घ्यावी व थोडा वेळ थंड होण्यास ठेवावी. पोळपाटावर १ फुलका मध्यभागी ठेवून दोन भाग होतील असा चिरा द्यावा. एक भाग घ्यावा. मध्यभागी भाजी ठेवून, दोन्ही बाजू उचलून मध्यभागी जोडाव्या म्हणजे त्रिकोण तयार होईल. त्रिकोणावर लवंग दाबून बसवावी. निर्लेप तव्यावर समोशाला किंचित तेलाचा हात लावून वरून तिळकूट घालून खमंग भाजावा. गरमागरम मेथीचे समोसे चटणीबरोबर सर्व्ह करा.

नाचणीचा डोसा

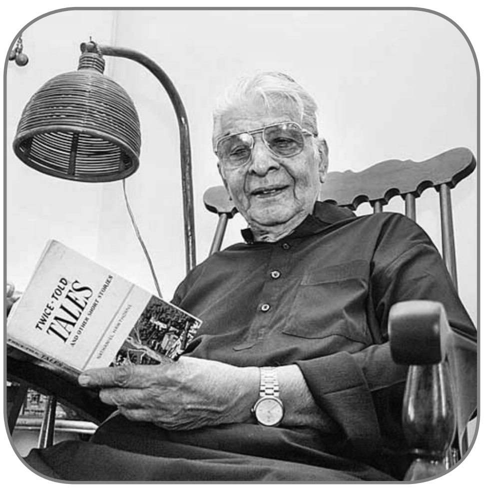
साहित्य – २ वाट्या तांदूळ, २ वाट्या नाचणीचे पीठ, पाव वाटी उडीद डाळ, १ चमचा मेथी, २ चमचे लाल तिखट, चवी पुरते मीठ.

कृती – भिजवलेले तांदूळ, उडीद डाळ व मेथीचे दाणे मिक्सरमधून वाटून घ्या. वाटलेल्या पिठामध्ये नाचणीचे पीठ व चवीपुरते मीठ घाला. २ चमचे लाल तिखट घाला. हे मिश्रण चांगले फेटून एकजीव करा. नेहमीप्रमाणे निर्लेप तव्यावर थोड्या तेलावर घालून डोसा लावा आणि तो सर्व्ह करा.

उन्मळले 'आनंदाचे झाड'

(ज्येष्ठ दिवंगत साहित्यिक शं. ना. नवरे यांच्या काही हृदयस्पर्शी आठवणी)

मराठीतील ज्येष्ठ साहित्यिक शं. ना. नवरे यांचे २५ सप्टेंबर २०१३ रोजी डोंबिवली येथे निधन झाले. सर्व महाराष्ट्रात ते 'शन्ना' म्हणून प्रसिद्ध होते. कथा, चित्रपट, नाटके, ललित लेखन, स्तंभलेखन या सर्व साहित्यक्षेत्रात त्यांनी भरीव योगदान दिले. चित्रविचित्र हकीगतींचा खजिना बाळगणारे ते एक श्रीमंत लेखक होते. बोलणे त्यांना प्रिय होतेच, परंतु त्यापेक्षा संवादावर त्यांचा अधिक भर होता. संवाद करताना जवळच्या हकीगती ते अगदी मुठीमुठीने वाटत. या प्रतिभावान लेखकात माणूसपणही प्रचंड होते. सुदैवाने वर्षातून एक-दोन दिवस त्यांच्या सान्निध्यात राहण्याचे भाग्य आम्हा कालिकावाडीतील ग्रामस्थांना लाभले. त्यांचा हा सहवास आमच्यासाठी एक आनंदपर्वणीच होती.



रत्नागिरी देवगड किनारी रोडवरील आडिवरे हा एक प्रसिद्ध गाव. तेथून दोन कि.मी. अंतरावर कालिकावाडी हा आमचा गाव. येथे श्री कालिकादेवीचे मंदिर आहे. ही देवी शन्नांची कुलस्वामिनी. त्यामुळे ते प्रतिवर्षी कालिकामातेच्या दर्शनासाठी कुटुंबासह येत. येथील वेदमूर्ती हर्डीकर गुरुजींकडे त्यांचा मुक्काम असायचा. पांढरा सदरा, त्यावर निळसर रंगाचे जाकीट, धोतर किंवा लेंगा असा त्यांचा पोशाख असायचा. गौरवर्ण व सदा प्रसन्न टवटवीत चेहरा!

शन्ना येथील लोकांना सांगत, 'कोकणचे कोकणपण जपा. कोकणातील घरे कोकणासारखीच असू द्या. मला डोंबिवलीच्या घरातील लादी, सोफा-सेट, खुर्च्या, टेबले यांच्या सततच्या वापराने कंटाळा येतो. जमिनीवर बसणे, झोपणे, लोळणे यात मला खूप आनंद वाटतो. निदान 'ओटीवरच्या' जमिनीचेतरी अस्तित्व ठेवा. डोंबिवलीला दिवसातून दोन कप चहा घेणारे शन्नाकाका येथे मात्र पाच-सहा वेळा चहा पीत. म्हशीच्या ताज्या दुधाचा स्वादिष्ट चहा त्यांना फार आवडायचा. हर्डीकर गुरुजी शिस्तीसाठी आपल्या मुलांना एकदा रागावताना शन्नांनी पाहिले. तेच गृहस्थ सूर्यास्त झाल्यानंतर मात्र केळीची पाने तोडू नका रे! म्हणून मुलांना सांगत. एका छोट्या झाडासाठी हळवे होतात. प्रारंभी कठोर वाटणारा हा माणूस एका वृक्षाला दुःख होऊ नये म्हणून एवढे जपतो. मग माणसाच्या मनाची पारख तरी कशी करायची? आपल्या 'हरीतात्या' या कथेमध्ये त्यांनी या प्रसंगाचे चित्रण केले आहे. रात्रीचे जेवण आटोपल्यानंतर शन्नाकाका ग्रामस्थांसोबत मंदिरात येत. पत्त्यांच्या खेळात सहभागी होत. पत्त्यांचा डाव रात्री १ ते २ वाजेपर्यंत चालायचा. चहा आणि गरम भज्यांचा आस्वाद घेत. स्वतः जवळ असामान्यत्व असूनही ते आम्हा सामान्य लोकांत मिसळत, गप्पा मारत. 'मृदू सबाह्य नवनीत' या संत तुकोबारायांच्या उक्तीप्रमाणे त्यांचे आंतरबाह्य मन कोमल व स्वच्छ होते.

२६ डिसेंबर २००७ चा दिवस! त्या दिवशी शन्नाकाका येथे आले होते. आम्ही कालिकामंदिरात त्यांचा व त्यांच्या पत्नीचा (अंजलीवहिनी) छोटासा सत्कार समारंभ आयोजित केला होता. ते ज्या ठिकाणी उतरले होते तेथे सत्कारासाठी त्यांची परवानगी घेण्यासाठी गेलो. त्यांना कार्यक्रम पत्रिका दिली, ती त्यांनी अगदी न्याहाळून पाहिली. त्यांच्या चेहऱ्यावर समाधान दिसले. त्यांनी विचारले, ही कार्यक्रमपत्रिका कोणी तयार केली? मी म्हणालो, 'मीच केली'. कार्यक्रम पत्रिकेतील शुद्धलेखनाला त्यांनी दाद दिली. शहरात होणाऱ्या कार्यक्रमाप्रसंगी कार्यक्रम पत्रिकेतील शुद्धलेखन लोप पावत चालले आहे, अशी खंतही व्यक्त केली. त्यांच्या या प्रशंसेमुळे माझ्या अंगावर मूठभर मांस चढले. सत्कार समारंभात त्यांच्या साहित्यातील योगदानाबद्दल अल्पबुद्धीने जे काही बोललो त्याबद्दल पोलीस खात्याचेच काम केले आहे म्हणून माझे कौतुक केले. ग्रामस्थांनी केलेला हा सत्कार त्यांना त्यांच्या इतर सत्कारांपेक्षा व पुरस्कारांपेक्षा मनापासून मोठा वाटला, कारण या सत्कारामध्ये माहेरचे प्रेम होते. आमच्या प्रेमाने ते भारावले आणि त्यांच्या डोळ्यांतून नकळत दोन अश्रू ओघळले. थोड्याच वेळात 'किल्ली हरवते तेव्हा' ही विनोदी कथा सांगून त्यांनी सर्व श्रोत्यांना मनमुराद हसवले. माझ्या वृत्तपत्रीय लेखनाला त्यांनी अभिप्रायही लिहिला. सुंदर व रेखीव हस्ताक्षरातील हा अभिप्राय माझ्यासाठी अनमोल ठेवा आहे.

त्यानंतर प्रतिवर्षी ते इकडे येत असत. तोच उत्साह, तेच प्रेम. निधनापूर्वी दीड वर्षे त्यांचे शेवटचे येणे झाले. पायाच्या दुखण्यामुळे त्यांना चालता येत नव्हते. आम्ही आधार देऊन त्यांना मंदिरात नेले. त्यांनी दर्शन घेतले. शारीरिक व्याधी असूनही त्यांचा बोलण्याचा व संवादाचा धबधबा सुरूच होता. एवढ्यात रामायणाचा विषय निघाला. ते म्हणाले, 'रामाला एक बहीण होती तिचे नाव 'शांता' होते. दशरथ राजाने ही मुलगी एका निपुत्रिक मित्र राजाला दत्तक दिली होती. रामायणातील अशी बारीकसारीक माहिती किती जणांना अवगत असेल?

शन्नाकाकांच्या निधनाची वार्ता समजताच आम्ही ग्रामस्थ उदास झालो. आनंदाचे झाडच उन्मळून गेले असे वाटले, मात्र ते आमच्या आसपास आहेत असे अजूनही वाटते, कारण आनंदयात्री शन्नाकाकांनी आमच्यासाठी आठवणींचा सुगंध अक्षय दरवळत ठेवला आहे.

श्रीकांत यशवंत पाध्ये,
मो. नं. ९२०९१०९८५९

वाढदिवस

अनंत निळ्या आकाशात असंख्य चांदण्या चमचम करीत होत्या. मध्येच त्या प्रियकराच्या भोवती फेर धरून नाचत होत्या. गाणे गुणगुणत होत्या. पोर्णिमेचा चंद्रमा पाहून सागराच्या अंतःकरणात आनंद लाटा उंचबळत होत्या. जणू त्या रत्नाकराच्या बाहुपाशात जाण्याचा प्रयत्न करीत होत्या. लाटांचा हा खेळ कितीतरी वेळ चालला होता. सागराचा किनारा रंगीबेरंगी स्त्री–पुरुषांनी नटला होता. विक्रेते मध्ये मध्ये गडबड करीत होते. हळूहळू लोकांची गर्दी ओसरली. आवाज, गोंधळ कमी झाला.

तरी 'दीपक' मात्र तेथेच किनाऱ्यावर बसून होता. त्याच्याही अंतःकरणात सागराप्रमाणे विचारलहरींचे तांडव सुरू होते. काय करावे त्याला सुचत नव्हते. विचारांचा गुंता सारखा वाढतच होता. आजूबाजूच्या जगाचा त्याला पूर्ण विसर पडला. अशा स्थितीत काही वेळ गेला. थोड्या वेळाने तो भानावर आला. तेथून तो उठला तो काहीसा निश्चय करूनच थेट घरी आला.

दीपकला बघताच आई म्हणाली,

''अरे, इतका वेळ कुठे होतास तू?

मी तुझी केव्हापासून वाट बघत आहे.

अरे आज तुझा वाढदिवस ना?

तुला ओवाळण्याची सर्व तयारी करून ठेवली बघ.

बस बरं पाटावर.''

दीपकने आईच्या मुखमंडळाकडे बघितले. त्यावर काहीसा निश्चयी भाव त्याने वाचला. आई काय म्हणेल? देईल का आपल्या प्रश्नाचे उत्तर? दाखवेल का आपल्याला जीवनाची दिशा? आपल्या ध्येयमार्गाकडे वाटचाल करायला संमती देईल का? नानाविध प्रश्न त्याला सतावीत असताना आई ओवाळण्याकरता समोर आली. निरांजनाच्या प्रकाशात ती मायलेकरे मूक भाषा बोलले.

नंतर हातातील तबक खाली ठेवून आई म्हणाली, ''दीपक आज तुझ्याकरता मी आगळीवेगळी भेट आणली आहे.'' असे म्हणून एक बंद लिफाफा त्याला दिला. आईच्या पायावर त्याने मस्तक ठेवले. केव्हा एकदा तो लिफाफा फोडतो व वाचतो असे दीपकला झाले होते.

आईने पत्ररूपाने लिहिले होते, 'चि. दीपक, अ. आ. आजचा तुझा वाढदिवस वैशिष्ट्यपूर्ण असा आहे. तुझ्या इच्छेचा अखेर विजय झाला. तू जो प्रश्न मला विचारला होता, त्याचे उत्तर या पत्रात आहे. अरे, तुझे वडील, काका सर्व याच राजमार्गाने गेले. हे सर्व देशसेवक, देशप्रेमी

होते. आज ते हुतात्मे झाले. आपल्या मातृभूमीकरता ते लढून देहाचे त्यांनी सोने केले. परमवीर चक्र व महावीर चक्राचे मानकरी ते बनले. दीपक केवढा अभिमान आहे मला त्यांचा! असे त्यांचे देशप्रेमी रक्त तुझ्यात असणे स्वाभाविक आहे. पण मी पडले अत्यंत स्वार्थी. माझ्या म्हातारपणाची काठी म्हणून तुझ्याकडे मी पाहिले.

दीपक, सांगू तुला, मी खूप विचार केला. दीपक अखेर तू जिंकलास. निष्काम कर्तव्य हे भावनेपेक्षा श्रेष्ठ असते. या गीतेतील वचनाने माझा कायापालट केला. माझ्यातील उच्चतम मातृप्रेम जागृत झाले व मी विचार केला. भारतमातेच्या या विपतकाळी तिच्या सेवेसाठी आपण आपल्या दीपकला 'पायलट' होण्यास संमती द्यावी.

खरेच स्वातंत्र्यावीरांनी आपल्या प्राणांची बाजी लावून स्वातंत्र्य मिळविले. पण ते टिकवून ठेवणे, ते शाश्वत ठेवणे अधिक महत्त्वाचे नाही का? युद्धाचे ढग आज पेटलेले आहे. शत्रू कसा टपलेला आहे. अशा वेळेस देशरक्षण करणे प्रत्येक भारतीयांचे कर्तव्य नव्हे का?

म्हणूनच दीपक जे मला समोरासमोर बोलता येत नव्हतं ते मी तुला लिहून कळविलं बरं! दीपक तू पायलट हो. युद्ध चारी दिशांनी पेटलेले असले तरी मी घाबरणार नाही. कर्तव्यपूर्तीचा आनंद आता मी उपभोगणार आहे. तू माझी चिंता करू नकोस, मागे वळून पाहून नको. जा असाच पुढे जा. देशाला तुझी गरज आहे. यशश्री तुझ्या गळ्यात हार घालणार आहे.

दीपक, तू आपल्या नावाचे खरेखुरे सार्थक कर. युद्धरूपी अंधकार दूर करण्याकरता, मातृभूमीला सर्वस्वाचे दान करणाऱ्या असंख्य दीपकांची आज गरज आहे. दीपक तू जा. 'जिंकू किंवा मरू, माणूसकीच्या शत्रूसंगे युद्ध आमुचे सुरू' अशी परिस्थिती असताना दीपक, मी तुला कसे बरे नाही म्हणू रे?'

दीपक पत्र वाचत होता. पत्रातील अक्षरांवर डोळ्यांतील आसवांचा अभिषेक होत होता. आईच्या अंतःकरणाची जाणीव त्याला झाली होती. क्षणापूर्वीची आसवांची सर आता ओसरली. आनंदाची प्रकाशकिरणं आली. त्याने आईला हाक मारली,

''आईऽऽऽगं''

आई समोर आली. दोघेही एकमेकांकडे अनिमिष नेत्राने बघत होती. बोलायचे पुष्कळ होते. पण शब्दच मूक झाले होते. शेवटी न राहवून दीपकने हे मौन मोडले. आईचे हात हातात घेऊन तो म्हणाला,

''आई गं! तू खरच महान आहेस. आपल्या एकुलत्या एका मुलाला देशाकरता युद्धकाळात वैमानिक होण्यासाठी संमती देणारी धन्य धन्य माझी आई.''

असे म्हणून त्याने आईला मिठी मारली.

''अरे, अरे हे काय बरे? आज तुझा वाढदिवस ना? मग खऱ्या अर्थाने तो साजरा केला आहे. देशाचे ऋण फेडण्याचा मी प्रयत्न केला आहे. होय ना दीपक! देशाला माझा मुलगा देऊन नक्कीच मी त्याचे आयुष्य वाढविले आहे!''

ले. सौ. विद्या वसंत पराडकर
३१ आयकर कॉलनी, राणा प्रतापनगर
नागपूर – २२ – MS २३०९६५

...आणि टेंब्ये स्वामींनी त्वरित दक्षिणामूर्तीची आरती रचली

दि. १८ मार्च २०१४ रोजी परमहंस परिव्राजकाचार्य श्री वासुदेवानंद सरस्वती टेंब्ये स्वामी महाराज यांची उत्सवमूर्ती नागपुरात आली होती. दैनंदिन कार्यक्रमानुसार त्यांची फेरी सुरू होती. त्यातच श्रीक्षेत्र गरुडेश्वराचे ट्रस्टी मंडळी नागपुरातील सुप्रसिद्ध श्री दक्षिणामूर्ती मंदिर महाल येथे हजेरी लावण्यास गेले व तेथे अचानक त्यांना माहिती मिळाली की श्री दक्षिणामूर्तीची आरती श्री टेंब्येस्वामी यांनी क्षणार्धात रचून चाल लावून दिलेली आहे व आजही ती त्याच स्वरूपात सुरू आहे. आपणा सर्वांच्या रोजच्या परिपाठात नसल्याने श्री महाराजांचे वाङ्मयाची नवीन उपलब्धी म्हणून त्यांना अतिशय आनंद झाला व त्या आनंदाच्या भरात श्री. चंद्रकांत गवारीकर यांनी ही माहिती प.पू. बाबासाहेब तराणेकर व प.पू. श्री. सद्‌गुरुदास महाराज यांच्या कानावर पोहोचवली. त्यामुळे प.पू. श्री. सद्‌गुरुदास महाराजांचे अनुज्ञेनुसार हे वृत्त संकलन झाले आहे.

नागपुरात सर्वांना तसेच अध्यात्मक्षेत्रात असणाऱ्या मंडळींना वंदनीय श्री बाळशास्त्री हरदास व ती. सौ. वीणाताई हरदास हे नाव नवीन नाही. त्यांचेच हे श्री दक्षिणामूर्ती मंदिर महाल नागपूर येथे स्थित आहे. वेदमूर्ती बाळशास्त्रीचे बंधू ह.भ.प. बाबूराव यांचे नातू ह.भ.प. श्री. श्यामबुवा हरदास व त्यांचे चिरंजीव श्री. मकरंद हरदास सध्या मंदिराचा कार्यभाग बघतात व त्यांनी पूर्ण माहिती पुरविली.

१३० वर्षांपूर्वी महालातील लाकडीपुलावर प.पू. सहस्रचंडीचे श्री ब्रह्मचारी महाराजांचा मठ होता. त्यांच्याकडून मंत्रदीक्षा घेऊन ह.भ.प. नारायणबुवा तैलंग हरदास यांनी श्री दक्षिणामूर्तीची उपासना सुरू केली. श्री दक्षिणामूर्ती हे महादेवाचे मूर्तरूप आहे. महादेव १८ रूपांनी दक्षिणामूर्ती नावाने प्रगट झाले आहेत. त्यापैकी एक रूप वीर दक्षिणामूर्ती जास्त प्रसिद्ध आहे. ते मंदिर महाराष्ट्रात मानवत (जि. परभणी) येथे आहे. या रूपामध्ये मूर्ती बसलेली असते व समोर चारही वेद ब्राह्मणरूपात हात जोडून बसलेले असतात. वेदांचे रक्षण करून त्यांना आत्मसात करणारी ही मूर्ती आहे.

दुसरे रूप मेधा दक्षिणामूर्ती ही नागपूरची मूर्ती आहे. हे रूप ज्ञानोपासनेचे आहे. वेद ग्रहण केल्यानंतर त्याचे ज्ञान सर्वदूर नेणे व ज्ञानदान करणे असे या मूर्तीचे निधान आहे. या मूर्तीचे ध्यान असे करतात– स्फटिकरजतवर्णं मौक्तिकं अक्षमाला अमृतकलशविद्या ज्ञानमुद्रा कराग्रेहि । वधतम् पुलदक्षकं चंद्रचूडं त्रिनेत्रम् विधृत विविध भूषक, दक्षिणामूर्ती भिडे ।।

(हे वर्णन स्कंध पुराणात स्तोत्र कवचामध्ये मिळेल. अशा या दक्षिणामूर्तीचे मंदिर वं. श्री. नारायण बुवा तैलंग यांनी इसवी सन १८९८ साली बांधकाम पूर्ण करून मूर्तीची स्थापना केली व रीतसर उपासना सुरू झाली. त्या स्थानीच श्री त्रिभुवनसुंदरीच्या रेखीव मूर्तीची स्थापना करण्यात आली आहे.

काही वर्षांनी प.प. वासुदेवानंद सरस्वती यांचा चातुर्मास श्री क्षेत्र पवनी येथे झाला असता १९०९ च्या चातुर्मासामध्ये श्री व्यंकोबा महाराज, हरदास स्वामींच्या दर्शनाकरिता पवनी येथे मुक्कामी होते तेव्हा प.प. स्वामींनी त्यांचेजवळ श्री दक्षिणामूर्ती व त्रिभुवनसुंदरी या उपासना विधी काय करता व त्यांचे कोणत्या आरतीने गुण गाता, अशी विचारणा केली, तर व्यंकोबा महाराजांनी सांगितले की महादेवाचे रूप असल्याने 'लवथवती विक्राळा' व त्रिभुवनसुंदरीसाठी 'दुर्गे दुर्घट भारी' याच आरत्या म्हटल्या जातात. तेव्हा श्री स्वामींनी त्यांना सांगितले की जरी महादेवाचे रूप असले तरी ते ज्ञानोपासक कल्याण स्वरूप स्वतंत्र दैवत आहे म्हणून त्यांची स्वतंत्र आराधना असावी व ताबडतोब दक्षिणामूर्तीची एक मोठी व एक रोजच्यासाठी छोटी आरती रचून गाऊन सांगितली व त्याच वेळेस महादेवी त्रिभुवनसुंदरीची आरतीसुद्धा रचून दिली. आजतागायत याच आरत्या मंदिरात म्हटल्या जातात. (आरत्या लेखाच्या शेवटी दिल्या आहेत.)

खरोखर आपल्या नागपूरकरांकरिता हा अभिमानाचा विषय आहे की परमहंस स्वामींच्या वाङ्मयाच्या या तीन रचना नागपूरला झाल्या आहेत. याविषयी सखोल माहिती व छायाचित्रे Facebook वर makarnd-hardas या लिंकवर सापडतील तसेच आरत्या स्तोत्रादी संग्रह या पुस्तकात सापडतील.

श्री दक्षिणामूर्तीच्या या मेधारूपाचे दर्शन आपण महालात चिटणीस पार्कजवळ दक्षिणामूर्ती चौक या ठिकाणी असलेल्या मंदिरात घेऊ शकतो. प.प. टेंबेस्वामीच्या आरत्यांच्या निमित्ते आपणास माहिती उपलब्ध होऊ शकली.

श्रीमत् परमहंस परिव्राजकाचार्य वासुदेवानंद सरस्वती
(टेंब्ये स्वामी) रचित श्री दक्षिणामूर्तीची आरती
(मोठी आरती)

भगवन् नमोस्तुते गतये – दक्षिणामूर्तये स्वगतये ।।धृ.।।

१) सनकादीनां संदेहं – हर्तुं जग्राह सुदेहं ।
यस्तं ह्रतनत संदेहं – साक्षात् शंकर विदेहं ।
प्रणमामिहापित स्वमोहं – (चाल)
चिन्मुद्रितकर – कमलं दुस्तर – भवसागर हरं –

आचार्यवर्य मुद्गतये – तस्मै नमोस्तु सद्गतये ।।१।।
२) मौनं यस्य व्याख्यानं – प्रवयः शिष्य मोह शमनं ।
वर्षिष्ठ वेष्टितं युवानं – मुद्रां चिन्मयीं दधानम् ।
अगुष्ठ तर्जनी योगं (चाल)
व्याजेनतुयो – जीवेश्वरयोः अभेदमनयोः
एवा सूचयद्धि कलये – तत्वां नमोस्तु जित कलये ।।२।।
३) कैलास वासिनं सोमं – भूमाववतीर्णं सोमम् ।
दक्षिणमूर्ति प्रिय सोमं – तमहं वंदे धृतसोमम्
यो मंदरागमपि भक्तं (चाल)
कृपया रक्षति – शीघ्रं संसृती – भीतिं हरती–
प्रणतिं करोमि सत्पतये – तस्मै सद्विद्यापतये ।।३।।
४) करधृत पुस्तक चिन्मुद्रं – वंदे देवं धृतमुद्रं ।
भक्तावनर्थमस्ततन्द्रं – वाहनमास्थितं सुभद्र ।
भद्रं राति भक्ति मद्भ्यो – (चाल)
योनिखिलेशो – विद्याधीशो – निर्वाणेशो
देवस्तस्मै यति पतये – नम आद्याय महागतये ।।४।।
५) वैराग्यतैल संसिक्तं – श्रद्धाभक्तिवर्ति युक्तं ।
चंचद् बुद्धिपात्रनिहितं – विद्दीपमर्पये दीप्तं ।
मोहध्वान्त हरादमुतः – (चाल)
हृद्ग्रंथिलयः संशय विलयः कर्मप्रलयः
प्रभवति ते उर्पये स्वगतये । दीपं सर्वतत्वगतये ।।५।।
६) शेमुष्येव दक्षिणास्या – अभिमुखमस्य मूर्तिरस्याः ।
संचितनाद गरीयस्याः मुक्ति सहापियन्नमस्याः ।
संसार सागरोद्धर्त्री – (चाल)
सवासुदेवानन्दयतीयः साक्षाच्छंभुः–
सुरमुनिवंद्यो–
दक्षिणमूर्तिरार्तिहृतये – सेव्यः श्रद्धया सुगतये ।।६।।
भगवन्नमोस्तुते गतये – दक्षिणामूर्तये स्वगतसे ।।

छोटी आरती

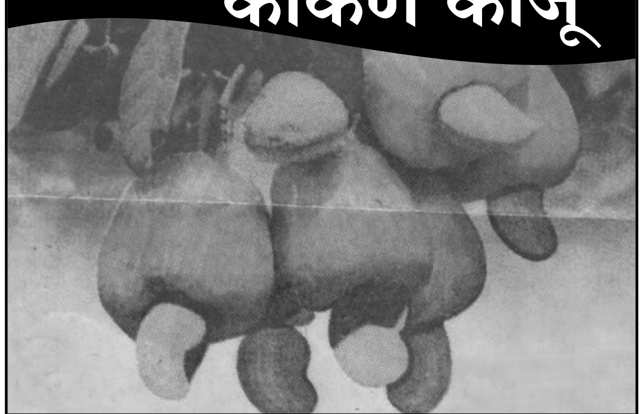
।।धृ.।। जय जय दक्षिणमूर्ते वेदशिरोगीते ।
नीराजयमिते पदकमले सत्कीर्ते ।।धृ.।।
१) चिन्मुद्रित करकमलं चिंतितदं विमलं ।
चित्तप्रेरकमीडे चिन्मात्रं हराकलं ।
चित्तक्रियमविकारं क्षालित निज शमलं ।
शमलं ददातु नोऽ सौ हृत्वाद्यं सकलं ।।१।।
२) कर्पुरगौर भासं कैलास निवासं ।
स्वोधृत्या अवतीर्णं भूमौ मृदुहासं ।
दर्शन मात्रेण हृतस्वीय जन त्रासं ।
वटतरू मूल निवासं नौम्युद्धृत दासं ।।२।।
३) मौनव्याख्या प्रकटित परतत्वं रिपुहं ।
योगीजन प्रिय मघहं हृतनत जनमोहं ।
तं वासुदेवयतिरह मत्रिजमिव भवहं ।
वंदे दक्षिणमूर्ती वारितसन्देहं ।।३।।

श्रीमत् परमहंस परिव्राजकाचार्य वासुदेवानंद सरस्वती (टेंब्ये स्वामी) रचित जगन्माता बालत्रिपुरसुंदरीची आरती

।।धृ.।। जय जय बाले बालेंदु द्योतित भाले ।
भालेंद्वनुमितलीले पाह्यस्मान् विमले ।।धृ.।।
१) सृष्टिस्थितिलयलीले स्वाश्रितजन पाले ।
समस्त मंगलमूले खलदानव काले ।
नीराजयामीते पदकमले विमले ।
प्रालेयाचल बाले बाले शुभलीले ।।१।।
२) कृतिजनमानसहंसे धृतदुष्टध्वंसे ।
वारितभक्तत्रासे मंदस्मित हासे ।
मुनिजनमानस वासे मुक्ताभासनसे ।
आस्तिकजन विश्वासे चागम निश्वासे ।।२।।
३) वेदशिरोगीते त्रिपुरसुंदरी ललिते ।
त्रिबीज मंत्राराधित पीठे देवनुते ।
यतिवासुदेव नमिते निजजन कल्पलते ।
विद्याधिराज दयिते मयिते ऽ स्तु ह गार्ते ।।३।।

संकलन – सतीश बेलवलकर
९४२२१०७३३८

फणसळकर कोंकण काजू



कोकण काजू सांडगी मिरची
फणस–तळलेले गरे काजूकतली

उत्पादक :

प्रा. सौ. मृणालिनी विजय फणसळकर

मु. पो. – आंगले, ता. राजापूर, जि. रत्नागिरी
फोन. : ९४२२२९६५५३, ०२३५३–६५६२५१

प्रा. श्रद्धा बेलवलकर - देशपांडे : एक संघर्षमय यशोगाथा

जार्ज कार्व्हर, हेलन केलर, निसिमा हुरजूक, मदनराव जगताप यांची जीवनचरित्रे आजही नव्या पिढीसाठी आदर्श आहेत. प्रतिकूलतेशी झगडत स्वकर्तृत्वावर स्वतःचे अढळ स्थान समाजात निर्माण करणाऱ्या या दिग्गजांनी आपापल्या क्षेत्रात भरीव व उत्तुंग कार्य करून एक नवा इतिहास जगापुढे ठेवला आहे. याच थोरामोठ्यांच्या जीवन चरित्रातून प्रेरणा घेऊन, श्रद्धाने बालपणीच आलेल्या अपंगत्वाशी धैर्याने व साहसाने संघर्ष करीत, राज्य व राष्ट्रीय स्तरावर जलतरण क्रीडा प्रकारात प्राप्त केलेल्या यशाबरोबरच औषधनिर्माणशास्त्र शाखेतील (फार्मसी) पीएच.डी.पर्यंत घेतलेली शैक्षणिक झेप व तिच्या संघर्षमय जीवनातील यशोगाथेविषयी गौरीशंकरचे मुख्य स्वीय सहाय्यक व जनसंपर्क अधिकारी श्री. श्रीरंग काटेकर यांचा सविस्तर लेख...

परावलंबी जीवन परंतु स्वकर्तृत्वावर स्वावलंबी होणाऱ्या प्रा. सौ. श्रद्धा बेलवलकर-देशपांडे यांच्या आयुष्याचा जीवनप्रवास खरेतर खडतरच. बालपणीच नैसर्गिकरीत्या आलेल्या अपंगत्वावर केवळ प्रबळ इच्छाशक्तीच्या जोरावर मात करीत घडविलेला इतिहास हा अनेकांसाठी प्रेरणादायी व हृदयस्पर्शी आहे. श्रद्धाचा जन्म महाराष्ट्राची उपराजधानी नागपूर येथे झाला. आई-वडिलांच्या आयुष्यात श्रद्धा नऊ वर्षांनी आली. जन्मताच संघर्षमय जीवनाचे बाळकडू घेऊन जन्माला आलेल्या श्रद्धाचा जन्मकालही खडतरच. जन्मताच पाय गळ्यात, कमरेवर व मणक्यावर मोठा मांसाचा गोळा होता. त्या मोठ्या गोळ्यात पायाकडे जाणाऱ्या सर्व शिरांचा गुंता झाला होता. पाय असूनही नसल्यासारखी शरीराची स्थिती जन्मतःच झाली होती. अपंग मुलीचा जन्म झाल्याने आई-वडील, आजी-आजोबा यांना मोठा धक्का बसला होता. परंतु आई-वडिलांनी या धक्क्यातून स्वतःला सावरून, दुःख न करता येणाऱ्या परिस्थितीला सामोरे जाण्याचा निर्धार केला. दुःख, वेदना दूर ठेवून या मुलीसाठीच सर्वतोपरी प्रयत्न करून तिला मोठे करण्याचा निर्धार केला. नागपूरचे प्रख्यात डॉक्टर मनमोहन डोगा यांच्याशी श्रद्धाच्या शरीररचनेबाबत चर्चा करून कोणत्याही परिस्थितीत तिच्यावर उपचाराचा निर्धार केला. डॉ. मनमोहन डोगा यांनी अथक परिश्रम करून तिच्या शरीरावरती असलेल्या मांसाच्या गोळ्याची गुंतागुंतीची शस्त्रक्रिया यशस्वी केली. जन्मतःच तिसऱ्या दिवशी श्रद्धावर जवळजवळ २० तास शस्त्रक्रिया करावी लागली. ही शस्त्रक्रिया यशस्वीरीत्या पूर्ण होऊन श्रद्धाला पुनर्जन्म प्राप्त झाला.

बालपणीच संघर्षमय जीवनाचा प्रारंभ करणाऱ्या श्रद्धाचे मन व भावना इतर मुलांप्रमाणेच होते. इतरांसारखे मुक्तपणे खेळण्या-बागडण्याची तीव्र इच्छा मनामध्ये असूनही केवळ शारीरिक साथ न लाभल्याने अनेक वेळा श्रद्धाला निराशा व अपराधीपणाची भावना वाटे. परंतु तिने आपल्या मनाला अनेक वेळा आवर घातला. इच्छा तेथे मार्ग असतो. हे साधुसंतांच्या मंत्राची जाणीव ठेवून, श्रद्धाचे परिश्रमात व सकारात्मक दृष्टिकोनात यश सामावलेले आहे, ही मनाशी खूणगाठ बांधून भावी जीवनाच्या वाटचालीस प्रारंभ केला. शारीरिक अपंगत्वाचा बाऊ न करता धैर्याने व ध्येयाने प्रेरित होऊन श्रद्धाने आयुष्याची वाटचाल सुरू केली. आई-वडील, आजी-आजोबांचे संस्कार व प्रेरणेतून श्रद्धाने आपली स्वतंत्र ओळख समाजात निर्माण केली. जिद्द व परिश्रमाची सातत्याने कास धरणाऱ्या श्रद्धाने बालपणापासून सर्वच स्पर्धेत व शैक्षणिक उपक्रमात उत्स्फूर्त सहभाग घेण्यास प्रारंभ केला. अनेक वक्तृत्व व गायन स्पर्धेत अनेक बक्षिसे प्राप्त केली. शारीरिक साथ नसतानाही क्रीडांगणावरील खेळातही मोठ्या जिद्दीने नैपुण्य मिळवले. अनेक जिल्हा, राज्य व राष्ट्रीय स्तरावरील आयोजित जलतरण स्पर्धेत सहभाग घेऊन सुवर्णपदक प्राप्त केले आहे. अनेक चढ-उताराच्या जीवनप्रवासात अनेक वेळा श्रद्धाने अपयश, अपमान पचविले. येणाऱ्या प्रत्येक संकटाला संधी समजून धैर्याने व साहसाने सामोरे गेली. यामुळे तिच्यामध्ये एक आत्मविश्वास निर्माण झाला. भावी जीवनात हाच आत्मविश्वास तिच्या शैक्षणिक प्रगतीला पूरक ठरला. शालेय जीवनात नेहमीच आघाडीवर असणाऱ्या श्रद्धाने आपल्या खेळकर स्वभावाने अनेकांशी मैत्रीशी नाते जोडले. या मैत्रीच्या आधारे तिचे जीवन हे शालेय स्तरावर सुखमय बनले. बंगाली हायस्कूल नागपूर येथे श्रद्धाने पहिली ते १०वी पर्यंतचे शालेय शिक्षण पूर्ण केले. शालेय जीवनात इयत्ता चौथीमध्ये असताना सर्वोत्तम विद्यार्थिनी म्हणून विद्यालयाने तिची निवड करून गौरव केला होता.

या गौरवामधून तिला प्राप्त झालेली ऊर्जा भविष्यातील वाटचालीसाठी प्रेरक ठरली. १०वीमध्ये प्रथम श्रेणीत उत्तीर्ण होऊन सायन्स शाखेची निवड तिने केली. १२ वी सायन्समध्ये प्रथम श्रेणीत उत्तीर्ण होऊन मेडिकल क्षेत्रात करिअर करण्याचे तिचे स्वप्न होते; परंतु ते शक्य न झाल्याने तिने औषधनिर्माण शाखेची

क्रीडा क्षेत्रातील श्रद्धाची आकाशभरारी

प्रतिकूलतेशी झगडत स्विमिंगमध्ये अनेक ठिकाणी जिल्हा, राज्य व राष्ट्रीय स्तरावरील स्पर्धेत सहभाग घेऊन सुवर्णपदक प्राप्त केले आहे. यामध्ये १) सन २००२ मध्ये राज्यस्तरीय स्पर्धेत सुवर्णपदक प्राप्त केले. २) गेट वे ऑफ इंडिया ते इलीफेंश क्रॉसपर्यंत समुद्रातील स्पर्धांमध्ये सहभाग ३) सन २००६ मध्ये डी. डी. नॅशनल आणि महाराष्ट्र सरकारकडून प्रेरणा पुरस्कार, ४) सन २००८ मध्ये नागपूर गौरव पुरस्कार, ५) सन २००८ मध्ये आत्मनिर्भय जीवन पुरस्काराने सन्मानित.

निवड केली.

या काळात तिला शालेय जीवनापासून कॉलेज स्तरापर्यंत विविध ठिकाणचे प्राचार्य, शिक्षक व शिक्षकेतर कर्मचारी, विद्यार्थी, हितचिंतक यांचे अनमोल सहकार्य लाभले. या काळात श्रद्धाच्या संघर्षमय जीवनाचा अनेकांना अभिमान व हेवा वाटत असेल. सुख–दुःखाच्या वाटेवर अनेकांची श्रद्धाला मदत होत असे. जिवाभावाच्या झालेल्या असंख्य मैत्रिणींच्या बळावर ती आपले दुःख विसरून जात होती. आलेल्या जीवनातील अपंगत्वावर दुःख न मानता हे जीवन ध्येयपूर्तीसाठीच ही भावना मनात ठेवून स्वयंशिस्त व आधाराविना जीवन जगण्याचा संकल्प करून जीवनाची वाटचाल श्रद्धाने सुरू ठेवली. शैक्षणिक क्षेत्रात उत्तुंग भरारीचे स्वप्न पाहून औषधनिर्माणशास्त्र बी. फार्मसी शिक्षण शासकीय औषधनिर्माणशास्त्र नागपूरमधून प्रथम श्रेणीत उत्तीर्ण होऊन औषधनिर्माणशास्त्र शाखेतील एम. फार्मचे इन्स्टिट्यूट ऑफ फार्मास्युटिकल एज्युकेशन ॲण्ड रिसर्च, बोरगाव, वर्धा, नागपूर येथे पूर्ण केले व पुढील औषधनिर्माणशास्त्र शाखेतील पीएच. डी. करण्याचे स्वप्न घेऊन श्रद्धाची वाटचाल सुरू आहे. पीएच.डी.चे रजिस्टेशन शिवाजी विद्यापीठ, कोल्हापूर येथे करून गौरीशंकरचे सातारा कॉलेज ऑफ फार्मसी, देगावचे प्राचार्य डॉ. एस. पी. गावडे यांच्या मार्गदर्शनाखाली सुरू आहे. आपल्या ज्ञानाचा लाभ हा विद्यार्थ्यांसाठी झाला पाहिजे हे शालेय स्तरापासूनचे श्रद्धाचे असलेले स्वप्न गौरीशंकर इन्स्टिट्यूट ऑफ फार्मास्युटिकल एज्युकेशन ॲण्ड रिसर्च, लिंब (बी. फार्मसी. एम. फार्मसी) येथे आकाराला येत आहे. प्राध्यापक पदाच्या नोकरीसाठीही श्रद्धाला वेगवेगळ्या ठिकाणी संघर्ष करावा लागला. अनेक ठिकाणी श्रद्धाचे अपंगत्व पाहून अनेक संस्थाचालकांनी तिची शैक्षणिक पात्रता असूनही नोकरी नाकारली. परंतु श्रद्धाने हार न मानता अनेक मंत्री, अधिकारी, मुख्यमंत्री यांच्याशी समक्ष भेटी घेऊनही तिला यश मिळाले नाही. अखेर कोल्हापूर येथील अपंगांसाठी सामाजिक कार्य करणाऱ्या राष्ट्रपतीपदक विजेत्या व सामाजिक कार्यकर्त्या नसिमा हुरजूक यांच्या संस्थेत काही काळ तिने सेवा केली. यादरम्यान सातारच्या भूमीत गौरीशंकर नॉलेज सिटीच्या माध्यमातून शैक्षणिक वैभव प्राप्त करणाऱ्या संस्थेचे चेअरमन श्री. मदनराव जगताप यांच्याकडे स्वतः नोकरीसाठी समक्ष भेट घेतली. श्रद्धाला प्रथम भेटीत संस्थेचे चेअरमनसाहेब श्री. मदनराव जगताप यांनी गौरीशंकरच्या बी. फार्मसीमध्ये कायमस्वरूपी प्राध्यापिकापदाची नोकरी दिली. ही नोकरी तिच्या अपंगत्वाच्या आधारे न देता तिच्याकडील गुणवत्ता व आत्मविश्वास पाहून देण्यात आली.

तिला प्राप्त झालेल्या प्राध्यापकपदाची नोकरी विश्वासाने सार्थ ठरवून तिने तिच्यातील गुणवत्ता सिद्ध केली. तिने ज्ञानदान क्षेत्रात घडविलेले अनेक विद्यार्थी शिवाजी विद्यापीठ, कोल्हापूरच्या गुणवत्ता यादीत चमकले आहेत. तिने घेतलेले परिश्रम त्यामुळे ती आज विद्यार्थी–विद्यार्थिनींमध्ये लोकप्रिय ठरली आहे. तिच्यामधील असणारी जिद्द, चिकाटी व प्रबळ इच्छाशक्ती पाहून असंख्य विद्यार्थी, विद्यार्थिनी प्रेरणा घेत आहेत. प्रा. श्रद्धा बेलवलकर– देशपांडे हिच्या यशोगाथेतून समाजाला स्फूर्ती मिळते. तिच्या यशस्वी जडणघडणीमध्ये अनेकांच्या लाभलेल्या मोलाच्या साथीबरोबर तिला आपले जीवनसाथी म्हणून स्वीकारणारे श्री. रविन देशपांडे यांचीही साथ अत्यंत मोलाची ठरली आहे. प्रा. श्रद्धा बेलवलकर–देशपांडे यांच्या संघर्षमय जीवनाच्या वाटचालीस सलाम! सलाम!! सलाम!!!

संकलन : सतीश बेलवलकर, नागपूर

मोबा. ९४२२१०७३३८

बोधकथा

खरी माणुसकी

ज्ञानपीठ विजेते मराठी साहित्यिक वि. स. खांडेकर यांचा 'माणूस' हा चिंतनाचा विषय होता. आजूबाजूच्या पीडित, शोषित, दारिद्र्याने गांजलेल्या अशिक्षितांबद्दल कमालीची सहानुभूती बाळगणाऱ्या भाऊसाहेब खांडेकरांनी समाजाचे वैचारिक उद्बोधन करणे हेच आपले ध्येय मानलेले. यामुळे शिक्षण, साहित्य क्षेत्रातीलच नव्हे, तर सामाजिक क्षेत्रातील मंडळींचाही त्यांच्याकडे नेहमी राबता असे.

वि. स. खांडेकर

असेच एकदा कामगार चळवळीतील काही कार्यकर्ते त्यांना भेटायला आले. कामगारांची खालावलेली आर्थिक परिस्थिती, राहणीमान याविषयी ते पोटतिडकीने बोलत होते. कामगारांना माणूस म्हणून समाजाने वागणूक देण्याची गरज हा चर्चेचा विषय होता. इतक्यात खोलीत आलेला चहा भाऊसाहेबांनी सर्वांना दिला. चहा घेतच कार्यकर्ते बोलत होते. पण खांडेकरांनी चहा घेतलेला नसल्याचे पाहून एकाने त्यांना तो घ्यायची विनंती केली. ''आपण घ्या मी येतोच...'' असे म्हणून भाऊसाहेब बाहेर गेले. ज्या गाडीतून ही मंडळी आलेली त्यांच्या ड्रायव्हरशी संवाद साधत त्याला खोलीत आणून बसवले. ड्रायव्हरला चहाचा कप देऊन नंतर आपणही तो घेत मग पुन्हा कामगार प्रश्नांवर बोलायला सुरवात केली. भाऊसाहेबांची, ड्रायव्हरला चहाला बोलावण्याची कृती उपस्थितांना खटकली. पण कोणी काही बोलले नाही. खांडेकरांच्या हे लक्षात आले, पण तेही शांत राहिले. चर्चा संपल्यावर सर्वांनी भाऊसाहेबांना आशीर्वाद मागितला. तेव्हा ते म्हणाले, ''इथं येताना तुम्ही ड्रायव्हरला बाहेर बसवलंत. खरं तर, आपलं बोलणं काही खासगी नव्हतं. जोवर माणूस म्हणून तुमची व त्याची योग्यता एकच आहे, हे तुमच्या अंगवळणी पडत नाही, तोपर्यंत तुमच्या समाजकार्याला काय अर्थ?''

आपल्या प्रत्येक कृतीतच माणुसकीची व्याख्या दडलेली आहे, हे खांडेकरांनी नकळत दाखवून दिले.

अमेरिकेतील मराठी जनांचे 'उत्तररंग'

बृहन्महाराष्ट्र मंडळाचं सतरावं अधिवेशन नुकतंच लॉस एंजेलिसमध्ये पार पडलं. भारतीय मराठी अमेरिकींचा तीन दिवसांचा सांस्कृतिक-बौद्धिक, व्यावसायिक उत्सवच असलेल्या तीन पिढ्यांच्या या सोहळ्यातले वेगळेपण म्हणजे या वेळी पहिल्यांदा 'उत्तररंग' परिषदेला वाहिलेला एक संपूर्ण दिवस. शुल्क भरून आलेल्या तीनशे लोकांची उपस्थिती ही परिषदेची गरज अधोरेखित करत होती.

स्थलांतर करून अमेरिकेत आलेल्या लोकांना आयुष्याच्या पूर्वकाळाचा तसा उत्तरकाळाचाही वेगळा विचार करावा लागतो. विशेषतः साठ-सत्तरच्या दशकात आलेली पहिली पिढी आता निवृत्त झाली आहे. साठी जानेवारी २००४ पासून बृहन्महाराष्ट्र वृत्तात 'उत्तररंग' हे सदर गेली १०/१२ वर्षं सातत्यानं सुरू ठेवून डॉ. अशोक सप्रे आणि विद्या सप्रे यांनी या विषयाला सर्वप्रथम हात घातला. चर्चेसाठी वृत्ताचे हे व्यासपीठ निर्माण झाल्यावर आपले विचार व्यक्त करणे, माहिती पुरवणे अशा पद्धतीनं लोकांचा भरभरून प्रतिसाद मिळाला. त्याने प्रेरित होऊन सप्रे दाम्पत्यानं इतरांबरोबर काही गावात छोट्या परिषदा घेतल्या.

तसं पाहिलं तर सोळापैकी जवळजवळ प्रत्येक अधिवेशनात 'निवृत्तीसाठीची योजना' या विषयावर २/३ तासांचा परिसंवाद झाला होता. मात्र 'उत्तररंग' हा बृ. म. मंडळाचा भाग असावा याबद्दल सप्रे दाम्पत्य आग्रही होते. त्याची कारणं सांगताना डॉ. अशोक म्हणाले, ''त्यामुळे जास्तीत जास्त लोकांपर्यंत जलद पोहोचता येईल. दुसरं म्हणजे एक अधिकृत स्वरूप मिळाल्याने सरकारी मदतीचं पाठबळ मिळणं सोपं जाईल. या विषयासंदर्भात काम करणाऱ्या गटांना एका सूत्रात बांधून त्यातून 'व्हर्च्युअल कम्युनिटी' अशी 'उत्तररंग वसाहत' होऊ शकेल आणि त्यातूनच प्रत्यक्षात अशी वसाहत (पुण्यातील 'अथश्री' सारखी) बांधून द्यायला अनेक बांधकाम व्यावसायिक पुढे सरसावतील!''

सप्रे यांचं हे अनुमान परिषदेत प्रत्यक्षात उतरलं. संपूर्ण परिषदच प्रायोजित केली होती पुण्याच्या 'परांजपे स्कीम्स' या बांधकाम व्यवसायातल्या अग्रगण्य कंपनीनं! डॉ. मोहन आगाशे यांनी परिषदेचं उद्घाटन करून जागोजागी छोटा महाराष्ट्र निर्माण करण्याच्या प्रयत्नांना दाद दिली. शशांक परांजपे यांनी व्यावसायिकतेच्या पलीकडे जाऊन दिलखुलास गप्पा मारल्या.'इथली मंडळी बृहन्महाराष्ट्र मंडळाच्या माध्यमातून आपली मराठी अस्मिता दाखवतात. अभिमानानं भारताशी जोडून राहतात. आपला इतिहास विसरत नाहीत. त्यामुळे परिषद प्रायोजित करून त्यांना आर्थिक मदत करणं मला गरजेचं वाटलं!' असं ते म्हणाले. इथे 'अथश्री'सारखे प्रकल्प करण्याची त्यांची इच्छा आणि तयारी दिसली. दोन्हीमध्ये काय साम्य किंवा बदल असतील याचं चित्र उभं करताना शशांक म्हणाले, ''अहो पुण्यात काय किंवा अमेरिकेत काय, माणूस तोच! त्याच्या गरजा, धकाधक आणि एकाकीपणाही तोच! वार्धक्याची चाहूल लागल्यावर इथेही असाहयता येतेच. निवृत्त झाल्यावर आपलं खाणंपिणं, सांस्कृतिक गरजा, समवयस्कांचा सहवास त्यांना अधिक भावतो. त्यामुळे जर इथे भारतीयांसाठी 'अथश्री' सारखे प्रखल्प सुरू केले, तर त्यात 'छोटा भारत'च येईल! मूळचे भारतीय म्हणून एकसूत्रता आणि प्रांतातली विविधता यांचा तो सुंदर मिलाफ असेल आणि विविध खाद्यपदार्थ, वेगवेगळे सणवार यातून तो जल्लोषात व्यक्तही होईल याची खात्री वाटते!''

इगी इग्नीशियस या १९७९ मध्ये पदव्युत्तर शिक्षणासाठी चेन्नईतून आलेल्या भारतीय इंजिनिअरनं २००८ पासून 'फ्लोरिडा'मध्ये 'शांतिनिकेतन' या नावानं भारतीयांच्या वसाहती बांधायचा श्रीगणेशा केला. त्याला भरपूर प्रतिसाद मिळाल्यानं त्यानं आता शिकागो, लॉस एंजेलिस, वॉशिंग्टन डी. सी. आणि मलेशियातही हे प्रकल्प सुरू केले आहेत. प्रत्येक राज्यातूनच त्यांना विचारणा होतेय. याची पुढची पायरी म्हणजे कमकुवत आर्थिक गटातल्या भारतीयांसाठी इगीनं आता 'शांतिनिकेतन आश्रम' बांधायला घेतले आहेत. भारतीय भोजनासकट इथे त्यांना अल्प दरात राहता येईल. यासाठी देणग्या गोळा करण्याचं कामही सुरू आहे.

डॉ. दिलीप जेस्ते हे ज्येष्ठांचे मनोविकार तज्ज्ञ आहेत. 'निष्क्रिय वृद्धत्वापासून सक्रिय आणि सकारात्मक वृद्धत्वाकडे वाटचाल करण्यातल्या विज्ञानातल्या विस्मयजनक संशोधनाकडे त्यांनी लक्ष वेधलं. ते म्हणाले, ''नातवंडांना वाढवताना मेंदूची शारीरिक वाढ नव्या जोमानं होते हे लक्षात आलं. डॉल्फिन, व्हेल यांच्यावर झालेल्या संशोधनात! मानवालाही ते लागू पडतं. शारीरिक व्यायाम, भावनांचं संतुलन, सामाजिक अभिसरण, गीतेचं तत्त्वज्ञान हे सारं अंगीकारलं तर 'साठी बुद्धी नाठी' जाऊच द्या; उलट वृद्धत्वातही मेंदूच्या पेशी चक्क वाढू शकतात! सतत क्रियाशील राहण्यानं वृद्धत्व आश्चर्यकारकरीत्या सुखकर होतं. वयोमानाप्रमाणे रोग होणारच, पण त्याची तीव्रता आटोक्यात राहते.'' ''भारत आणि अमेरिका - दोन्हीकडे आयुर्मान वाढतंय. भारतातील सरासरी वय ६५, तर अमेरिकेतील ८०! पुढील ३० वर्षांत ते ९० च्या जवळ जाईल. त्यामुळे निवृत्तीनंतर जर एवढं आयुष्य जगायचंय तर त्याचा सजग विचार व्हायलाच हवा. विज्ञान, विद्वत्ता, अनुभवाची परिपक्वता आणि शारीरिक-मानसिक सक्रियता या चतुःसूत्रीनं आपण हे आव्हान स्वीकारायचं आहे!''

डॉ. शरयू तुळपुळे, डॉ. अरुण, डॉ. गजानन सबनीस आणि अपर्णा हांडे यांनी वृद्धत्वाच्या विविध पैलूंवर भर दिला. साथीदारानंतर येणाऱ्या भावनिक एकाकीपणाला कसं तोंड द्यायचं, एकट्यानं आर्थिक व्यवस्थापन कसं करायचं, संस्कृतीचा आरोग्यसुविधांवर कसा परिणाम होतो, डॉ. गजानन सबनीसांनी निवृत्तीनंतर दोन्हीकडे (भारत-अमेरिका) विभागून कसं राहता येईल याचीही दिशा दाखवली.

विद्या सप्रे यांनी भारत/अमेरिकेत समाजसेवा करून निवृत्ती कशी अर्थपूर्ण होऊ शकेल यावर विवेचन केलं. 'सोळावं वरीस धोक्याचं' तसं 'साठावं वरीस मोक्याचं' असल्याचं सांगून स्वयंसेवा करण्याच्या अनेक संधींना स्वीकारण्याचा विचार मांडला. त्याच

अनुषंगानं गरजू रुग्णांसाठी अत्यल्प दरात शस्त्रक्रिया आणि मोफत कॅन्सर तपासणी व इतर वैद्यकीय प्रकल्प राबवणाऱ्या पुण्यातील 'समवेदना' संस्थेतर्फे प्रीती दामले, 'ज्ञानप्रबोधिनी' या अनेक उपक्रम राबवणाऱ्या पुण्यातील संस्थेतर्फे सुपर्णा गोखले आणि न्यूजर्सीतील संस्थेतर्फे जगदीश वासुदेव यांनी आपल्या संस्थांची माहिती आणि तपशील देऊन निधी संकलनाचे आवाहन केले. भारतातील ज्येष्ठ नागरिक संघांप्रमाणेच उत्तर अमेरिकेतील विविध ठिकाणांहून आलेल्या संघांनी आपले उपक्रम, अनुभव सर्वांबरोबर वाटून घेतले.

२०१३ च्या अधिवेशनात मोहन रानडे यांनी भरपूर परिश्रम घेऊन ५५ वर्षांवरील अमेरिकास्थित मराठी लोकांची डिरेक्टरी प्रसिद्ध केली. संकेतस्थळही निर्माण झालंय, मात्र सप्रे दाम्पत्याच्या म्हणण्यानुसार 'उत्तररंग' हा कुणा एकाचा क्लब नाही तर ती 'संकल्पना' आहे!

कीर्तनात जसे पूर्वरंग, उत्तररंग असतात तसे ते जीवनातही असतात. अमेरिकेत तर ते आणखीनच गुंतागुंतीचे! कारण पूर्वरंगात शिक्षण आणि नोकरीच्या निमित्तानं आल्यानं त्याभोवतीच सारे संदर्भ फिरतात, मात्र उत्तररंगात हे संदर्भ बदलतात, निर्णय नव्यानं घ्यावे लागतात, घर बदलावं का? लहान घरात केव्हा जावं? भारतात परत जावं का? सहा-सहा महिने विभागले, तर ते किती दिवसांत झेपेल? मुलांच्याच गावात वेगळं राहिलो आणि त्यांनी नोकरी बदलली तर? गावातल्या रिटायर्ड कम्युनिटीमधील अमेरिकन जीवनप्रणाली आपल्याला रुचेल आणि पचेल का? दोघांच्या जेवणखाणं- मनोरंजनाच्या कल्पना वेगळ्या असल्याचं जाणवतंय का? खाणंपिणं, संगीत, मित्रमंडळींबरोबर सुख-दुःखाच्या गोष्टी करणे याबाबत आपण जास्त भारतीय होत चाललोय का? या आणि अशा अनेक प्रश्नांना भिडताना त्यांना वाटतं की एकत्र यायला हवं.

थोडक्यात, आपण आपले उत्तर आयुष्य सुखासमाधानात कसे घालवू शकू याच्या मार्गदर्शनासाठी लागणाऱ्या आचार-विचारांची, माहितीची देवाणघेवाण करण्यासाठी उभा केलेला रंगमंच म्हणजे उत्तररंग! या उपक्रमाचं महत्त्व इथे दिवसेंदिवस वाढत राहणार आहे, कारण उत्तर आयुष्यात प्रवेश करणाऱ्या मराठी भारतीयांची संख्या वाढतच जाणार आहे. अमेरिकेतल्या प्रत्येक मराठी माणसाला उत्तररंग जिव्हाळ्याचा वाटला पाहिजे हे संयोजकांचं सूत्र आहे. त्यांचा मंत्र आहे.

'एकमेकांचे धरुनी हात । सुखशांतीची शोधू वाट।
चला राहू आनंदात । आयुष्याच्या उत्तररंगात!'

- ज्योत्स्ना नाईक

उदय किंजवडेकरकडून सायबरस्पेसद्वारे बेळगावची सेवा

एखाद्या गोष्टीची आवड असेल, वृत्ती अभ्यासू आणि ध्येयवेडी असेल तर माणूस खूप काही करू शकतो. उदय शंकर किंजवडेकर हे बेळगावातील असेच एक व्यक्तिमत्त्व. उदय किंजवडेकर स्वतः च्या 'सूटिंग'च्या शोरूममध्ये असतात. हेच 'ऑल अबाऊट बेलगाम डॉट कॉम' या वेबसाइटचे कर्ते होत.

निरनिराळ्या ८० देशांतील हजारो लोक या वेबसाइटला भेट देत असतात. उदयने व्यवस्थापन क्षेत्रातील पदवी घेतली असून, संगणक किंवा माहिती क्षेत्रातील प्रशस्तिपत्रसुद्धा त्यांच्याकडे नाही. संगणकाविषयीचे कुतूहल व प्रेम यातूनच त्यांनी वेब डिझायनिंगमध्ये गुणवत्ता प्राप्त करून जगातील असंख्य लोकांची मने या वेबसाइटने जिंकली आहेत.

संगणकाने मला मोहिनी घातलेली असून, निरनिराळे प्रयोग करीत करीतच मी प्रथमतः 'बेलगाम हेल्पलाईन डॉट कॉम' ही वेबसाईट २००० साली दोन मित्रांच्या साहाय्याने सुरू केली होती, असे त्यांनी सांगितले. त्यानंतर बरेच दिवस इंटरनेटवर असताना ऑगस्ट २००७ मध्ये बेलगाम ब्लॉग डॉट कॉम, ब्लॉग स्पॉट डॉट कॉम (आता ऑलअबाऊट बेलगाम डॉट कॉम) ही वेबसाइट सुरू केली, असेही त्यांनी सांगितले.

संस्थावृत्त

राणी लक्ष्मीबाई स्फूर्तिदिन

बारा जुलैची संध्याकाळ मुलुंडच्या कऱ्हाडे ब्राह्मण संघासाठी नितांत अविस्मरणीय होती. झाशीच्या महाराणी लक्ष्मीबाईंवर गीता उपासनींचं व्याख्यान आयोजिलं होतं. व्याख्यानाचा प्रारंभ झाला आणि जणू महाराणींचा इतिहासविगत तोफखाना त्यांच्या मुखातून पुनः जागृत झाल्याचा भास झाला.

राणी लक्ष्मीबाईंचा अल्पसा जीवनपट कसा त्यांच्यातल्या अनेक सद्गुणसुवर्णतंतूंनी भरजरी झाला होता अन् त्यांच्या अल्पायुष्याचं महावस्त्र कसं तेजाळलेलं होतं हे वर्णन त्यांनी, त्या महावस्त्राचा एकेक पदर उलगडून दाखवीत केलं. भाषणाच्या प्रास्ताविकानंतर महाराणींच्या खड्गाचं तेज अन् स्वातंत्र्यवीर सावरकरांच्या लेखणीचं ओज यांचं दिव्यदर्शन गीताजींच्या वाणीतून श्रोत्यांना झालं. पूर्ण सभागृह त्या दिव्यदर्शनानं भारावून गेलं. भाषण संपलं अन् नंतर एका वेगळ्याच अनुभवानं श्रोते मंत्रमुग्ध झाले.

श्रीमद्भागवतातल्या 'वेदस्तुती' नावाच्या एका अत्यंत अवघड अध्यायाचं पठण त्यांनी केलं. ह्या त्यांच्या पठणाविषयी एवढच सांगणं पुरे की ते ऐकताना जागतिक कीर्तीचे तालसम्राट उस्ताद झाकीर हुसेनही त्या पठणाच्या तालात डोलू लागले आणि त्यांनी लगेचच गीताजींना त्यांच्या 'अब्बाजीकी बर्सी' या महान संगीत उत्सवाच्या उद्घाटनासाठी हे तालबद्ध संस्कृतपठण करण्याचं आमंत्रण दिलं.

गीताजींची ही अमोघ वाणी केवळ महाराष्ट्रातच नव्हे तर अखिल विश्वात पसरलेल्या मराठी बांधवांना उपलब्ध झाली पाहिजे असं आवर्जून सांगावसं वाटतं. गीताजींना पुढील देदीप्यमान कारकिर्दीसाठी कऱ्हाडे ब्राह्मण संघ, मुलुंड तर्फे खूप खूप शुभेच्छा!

मराठीतील सदाबहार गीते

ती येते आणिक जाते

ती येते आणिक जाते
येतांना कधि कळ्या आणते
अन् जाताना फुले मागते.
येणे जाणे, देणे घेणे
असते गाणे जे न कधी ती म्हणते
येतांना कधि अशी लाजते
तर जाताना ती लाजविते
कळते काही उगीच तेही
नकळत पाही काहीबाही
अर्थावाचुन उगीच नाही नाही म्हणते
येतानाची कसली रीत
गुणगुणते संध्यागीत
जाताना कधि फिरुन येत,
जाण्यासाठिच दुरुन येत,
विचित्र येत, विसरुनी जाते जी सलते

गीत – आरती प्रभु
संगीत – हृदयनाथ मंगेशकर
स्वर – महेंद्र कपूर
*** सल – टोचणी**

तरुण आहे रात्र अजुनी

तरुण आहे रात्र अजुनी, राजसा निजलास का रे?
एवढ्यातच त्या कुशीवर तू असा वळलास का रे?

अजूनही विझल्या न गगनी तारकांच्या दीपमाला
अजून मी विझले कुठे रे? हाय! तू विझलास का रे?

सांग या कोजागिरीच्या चांदण्याला काय सांगू?
उमलते अंगाग माझे आणि तू मिटलास का रे?

बघ तुला पुसतोच आहे पश्चिमेचा गार वारा
रातराणीच्या फुलांचा गंध तू लुटलास का रे?

उसळती हृदयात माझ्या अमृताच्या धुंद लाटा
तू किनाऱ्या सारखा पण कोरडा उरलास का रे?

गीत – सुरेश भट
संगीत – हृदयनाथ मंगेशकर
स्वर – आशा भोसले
राग – बागेश्री
कवीच्या आर्त भावना, पं. हृदयनाथ मंगेशकरांच्या संगीताने आणि आशादीदींच्या स्वराने नटलेले हे गीत अतिशय सुंदर आहे.

चार ओळी मनातल्या

- कविता कधी हसते शब्दातून
  कधी मारते जोरदार आरोळी
  थोडक्यात खूप काही सांगून जाते
  एखादी शब्दवेधी चारोळी.
- एकाच सूर्याची प्रतिबिंबे
  अनेक जलाशयात पडलेली,
  तशी तुझी अनंत रूपे
  मनांत माझ्या दडलेली
- चारोळी म्हणजे कित्येकदा असतं
  चार ओळींचं सुभाषित
  कवी थोडक्यात सांगून जातो
  जे असतं त्याला अपेक्षित
- स्वप्नांना फुलविण्यासाठी
  हवे मोकळे आकाश
  चांदण्यांचा तरलस्पर्श
  आणि हवा निळा प्रकाश

– प्रा. सौ. वैशाली हळबे (रत्नागिरी)

ग्राफिटी

- मी डोक्यावर टोप घातला म्हणून लोकांनी मला टोपाझ म्हणावे.
- टेकडीवर फिरायला जाणारी सगळीच माणसे 'रिकामटेकडी' नसतात.
- महिला हॅन्डबॅग गळ्यात का अडकवतात?
- केसाला मेंदी लावली म्हणून लोकांनी मला काय 'रेड इंडियन' म्हणावे.

राघव – मी तुझा चेहरा दुसरीकडे कुठे पाहिला नाही ना?

भार्गव – मला नाही तसं वाटत. कारण तो कायम माझ्या दोन कानांच्या मधोमधच आहे.

तरुण – (उद्योगपतीस)
तुमच्या यशाचं रहस्य?

उद्योगपती – रहस्य नाही. संधी मिळाली की उडी.

तरुण – पण माझी संधी केव्हा येणार हे कसं समजेल?

उद्योगपती – तुम्हाला नाही समजायचं, उड्या मारीत रहा.

With Best Compliments from

PRAKASH HOME INDUSTRIES

PHI
SINCE 1960

An ISO 9001 : 2008 Certified Company

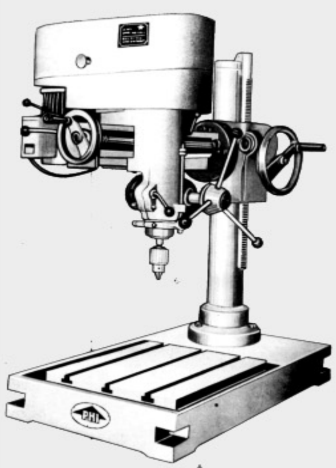
PHI the manufacturers of small machine tools, started its activity in small workshop in the year 1960 in Belgaum City. Initially it started producing Hand Operated Punching Machines, Hand Presses and Sheet metal components. In the year 1976 it shifted its factory in modern building in Udyambag, Belgaum for better production. Now PHI is manufacturing small machine tools-Radial and Pill Drilling Machines, Centre Lathes, Vertical Spindle Surface Grinders, Tool and Cutter Grinder, Filing Machine. All machines are designed and manufactured indigeneously. Machine tools are produced with good quality of Raw Materials, rigorous quality control and skilled workmanship. PHI is known for producing Finest Quality of machine tools in small sector, for Reliability and prompt after sales service.

Address

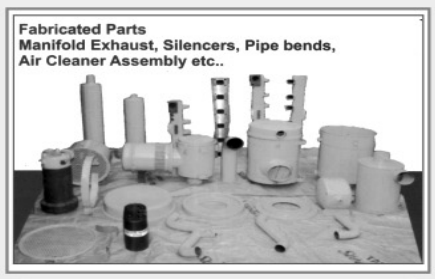
R. S. No. 695-C, Near Rani Channamma Nagar, IInd Stage, Udyambag, BELGAUM - 590 008. (INDIA) Phone: +91 - 831 - 2441626,2442390
Fax: +91 o 831 - 2445026 Mobile: 09448395664
E-mail: phibgm@gmail.com

Manufacturers of : Machine Tools, Radial Drilling Machines, Surface Grinders, Filing Machines, Tool & Cutter Grinders etc.

Sheet Metal Parts : Air Cleaner Housing, Pre cleaners, Silencers, Tanks, Hoods, Pipe Bends etc.

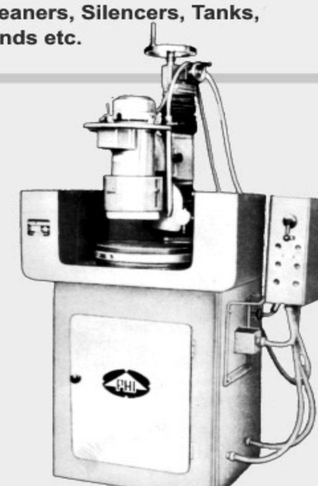


DRILLING MACHINE
Model - PRD - 7 / PRD -10



MANUFACTURE OF MILD STEEL SHEET METAL PRESSED COMPONENTS & ASSEMBLIES LIKE...

- Exhaust Manifolds
- Various size elbows, bend pipes for Air, Water, oil circulation
- Housings for Air Cleaner Filters.
- Exhaust Connections
- Fuel Tanks
- Brackets, clamping rings, covers etc.
- Exhaust Silencers.



(VERTICAL SPINDLE SW VELLING HEAD ROTARY TABLE)
SURFACE GRINDER
Model - ACCUGRIND 300 /400 /450

Machining of : Heavy Cast Iron & Steel Components on Turning Center VMC, HMC & Conventional Set up

MACHINERY AT PHI

- HMC (Okuma) 1000mm X1000mm X 950mm (Twin Pallet) Spindle HSK 100
- HMC (Mitsui Seiki) 800mm X 800mm X 750mm (Twin Pallet)
- VMC (Haas) 1016mm X 660mm X 635mm
- Turning Centre (Haas) Turning dia 530 swing 800
- Balancing Machine (300 dia max weight 50kg) Conventional setup (Lathe, drilling, milling, VTL machine, horizontal grinding, cylindrical grinding etc.)

MEASURING INSTRUMENTS/ TESTING EQUIPMENTS

- Trimos-1 meter accuracy 1 micron
- Surface Roughness Tester
- Granite Surface Plate (size 1800mm x 1200mm x 200 mm)
- External facility for CMM (3000mm X 1500mm) at B.F.C
- Other measuring instruments like micro meter, vernier caliper, vernier height guage, bore dial guage etc.

WhatsApp

'जगणे'

आयुष्यभर सोबत असून,
जवळ कधी बसत नाही
एकाच घरात राहून आम्ही
एकमेकास दिसत नाही
हरवला तो आपसातला,
जिव्हाळ्याचा संवाद,
एकमेकास दोष देऊन
नित्य चाले वादविवाद.
धाव धाव धावतो आहे,
दिशा मात्र कळत नाही,
हृदयाचे पाऊल कधी,
हृदयाकडे वळत नाही
इतकं जगून झालं पण,
जगायला वेळ नाही
जगतो आहोत कशासाठी
कशालाच कशाचा मेळ नाही
क्षण एक येईल असा
घेऊन जाईल हा श्वास
अर्ध्यावरच थांबलेला
असेल जीवन प्रकाश
अजूनही वेळ आहे,
थोडं तरी जगून घ्या
सुंदर अशा जगण्याला
डोळे भरून बघून घ्या

अनामिक

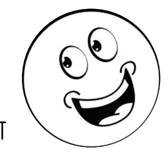
कऱ्हाडे ब्राह्मण महासंघाच्या खालील सभासद संस्थांच्या वार्षिक सर्वसाधारण सभा संपन्न झाल्या.

१. कऱ्हाडे ब्राह्मण संघ पुणे
२. कऱ्हाडे ब्राह्मण संघ ठाणे
३. कऱ्हाडे ब्राह्मण संघ मुलुंड
४. कऱ्हाडे ब्राह्मण सेवा मंडळ डोंबिवली
५. कऱ्हाडे ब्राह्मण संघ नागपूर
६. कऱ्हाडे ब्राह्मण संघ नाशिक
७. कऱ्हाडे ब्राह्मण संघ बडोदा
८. कऱ्हाडे ब्राह्मण संघ मुंबई
९. कऱ्हाडे ब्राह्मण सहकारी सेवा संघ रत्नागिरी

झाडावरून जेव्हा फळ खाली पडलं, तेव्हा न्यूटनने ते उचललं. त्यावर तो विचार करू लागला.

यावर मी म्हणालो – 'संजू तू सांग तुला काय म्हणायचं आहे?'

संजू म्हणाला – 'न्यूटनला भूक लागली नव्हती.



मधू – अरे तू एका मासिकासाठी गोष्ट लिहिली आहेस असं समजलं

गोपाळ – हो ना.

मधू – कशावर लिहिली आहेस?

गोपाळ – भ्रामक समजुतीवर.

मधू – मग पोस्टात टाकलीस का?

गोपाळ – नाही रे, सारखं सारखं मांजर आडवं येतंय.

WITH BEST COMPLIMENTS FROM

मे. डी.व्ही. भाटवडेकर क्लॉथ मर्चंटस्

फोन नं. – २४४५६०४७
६४०, नारायण पेठ, न. चिं. केळकर रस्ता,
नू. म. वि. मराठी शाळेसमोर, पुणे ४११ ०३०,

कॉटन, टेरिकॉट, शर्टिंग, सुटिंग, लाँग क्लॉथ, पॉपलीन सोलापूर चादरी बेडशीटस्, टॉवेल्स, रेडीमेड पायजमे बंडी – कुडते – बर्म्युडा – ३/४ पँटस्

अधिकृत विक्रेते
युनायटेड होजिअरी – कॅप्टन होजिअरी

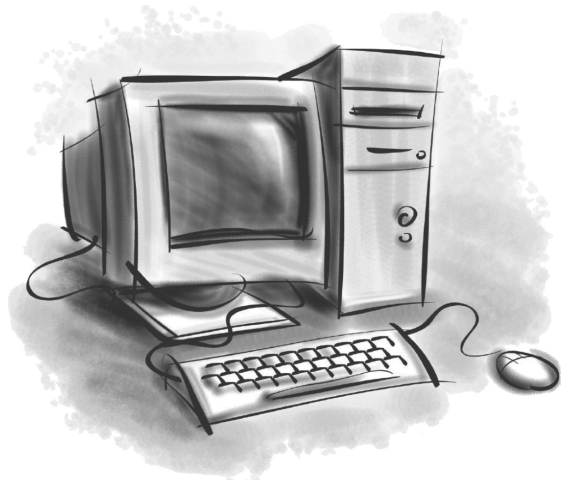
निकेत फोटोज्

कर्वेनगर शाखा

सौ. नेहा सप्रे – ९८५०८८४९४५

पोर्ट फोलिओ	स्कॅनिंग
स्टुडिओ फोटोज्	व्ही.एच.एस. / डीव्ही कॅसेटची सीडी
पासपोर्ट फोटोज्	कॅमेरा रिपेअरिंग
रोल्स डेव्हलपिंग/प्रिंटींग	टेबल टॉप्स
लॅमिनेशन	इंडस्ट्रिअल फोटोग्राफी / व्हिडीओ शूटींग
डिजीटल मिक्सिंग फोटोज्	सर्व प्रकारच्या लहान मोठ्या कार्यक्रमांचे
कोलाज्	फोटो आणि व्हिडीओ शूटींग

*** अपंग किंवा दुर्धर आजारी लोकांसाठी घरी येऊन फोटो काढण्याची सुविधा**



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

आम्हाला कॉल करा
आम्ही आपला त्रास
स्वस्त दरात कमी करू.

SDS ENTERPRISES

Sales
- Desktop
  a. Branded
  b. Assembled
- Laptops
- Tables
- Printers
- Accessories

Repairs
- Desktop
- Laptop
- Accessories

Solutions
- On Internet
- Network
- Web
- Annual Maintenance
  a. Desktop
  b. Laptops
  c. Network
  d. Printers

संपर्क
Shantanu Gurjar
9890990112
9326209282
shantanu@sdsenterprises.net

इन्शुरन्स स्पेशालिस्ट
सुरक्षित करा आपले भवितव्य
सर्व प्रकारच्या विमा योजना
एकाच ठिकाणी उपलब्ध.
१) जीवन विमा
२) आरोग्य विमा (मेडिक्लेम)
३) वाहन विमा
४) अपघात विमा
५) प्रवासी विमा
६) मालमत्ता (प्रॉपर्टी) विमा
७) संस्थेचा विमा
८) सागरी (मरिन) विमा
९) सामुदायिक विमा(ग्रुप इन्शुरन्स)
१०) अनिवासी भारतीय विमा
मंगेश जांभेकर
मोबाईल : ९८१९७ ५०९५५
Email : mangesh.jambhekar@gmail.com
Office Add.: Cabin No. 2, Prime Space Business Centre, So Lucky HSG. Society
M. G. Road, Above Sunder Hotel, Vile Parle East, Mumbai 400057

सुयश कॅटरर्स
१९७२ पासूनची स्वादिष्ट परंपरा
आपुलकीने सेवा देणारी माणसं
माऊली हॉल
मिनी माऊली हॉल
सर्वेश हॉल
मंगलमूर्ती समाग्रह
ब्राम्हणसभा (पंडितवाडी) कल्याण.
सुहास व स्वाती पंडित
यांचे भ्रमणध्वनी
९८३३३०४०३३
९८३३०४२७३३
अन्य संपर्क
सौ. गौरी सरपोतदार-९९३०८८६०४८
योगेश कानेटकर-९८१९०३९३५९
संपूर्ण
व्यवस्थापन
सिटी मॉल, पेंढारकर कॉलेज जवळ, एम.आय.डी.सी., डोंबिवली (पूर्व)

।।श्री।।

स्थापना : गणेश चतुर्थी १९९३

सर्व कऱ्हाडे ब्राह्मण परिवारास हार्दिक शुभेच्छा

प्रकाश जठार यांचे

ज्योती एन्टरप्रायझेस

(निवडलेला किराणा माल, सर्व प्रकारचे मसाले व
सुका मेवा होलसेल व रिटेल भावात मिळण्याचे एकमेव ठिकाण)

पत्ता – गाळा नंबर २, गिरीश अपा., गोपाळ नगर,
गल्ली नंबर २, डोंबिवली (पूर्व) पिन – ४२१२०१,
फोन–०२५१२४४१२१२, भ्रमणध्वनी – ९८१९२५१४१२

ऋणानुबंध घराण्यांचे, संस्कार पिढ्यान् पिढ्यांचे

(व्यवस्थापन)

श्री अन्नपूर्णा केटरर्स

(समर्थ डेव्हलपमेंट कॉर्पोरेशन यांच्या मालकीचे)

श्रुति मंगल कार्यालय

आमचे मार्गदर्शक व आमचे सद्गुरू

।।श्री दिगंबरदास महाराज।।

यांच्या आशिर्वादाने श्रुति मंगल कार्यालयानं मंगल कार्याची परंपरा निर्माण केली व जपली आहे. विवाह, मौंजीबंधन अथवा कोणताही समारंभ या सर्वांतून दृग्गोचर होते घराणे व सुसंस्कृतपणा हा समारंभ संपन्न करणाऱ्या परिवारांचा. अशा साजऱ्या होणाऱ्या समारंभासाठी सुयोग्य वास्तू उपलब्ध करून देणे जिला असेल पावित्र्य मंदिराचे, जेवण असेल अन्नपूर्णेचे, सौंदर्य असेल वास्तूरचनेचे, सुख असेल आधुनिकतेचे हेच श्रुति मंगल कार्यालयाचे 'ध्येय'. बाकी कार्य सिद्धीस नेण्यास श्री समर्थ आहेतच.

मंगल कार्यासाठी दोन स्वतंत्र हॉल

दुर्गा हॉल : पहिला मजला – ३६०० चौ. फुट
वधू–वर पक्षासाठी प्रत्येकी २ खोल्या

जानकी हॉल : दुसरा मजला – ३६०० चौ. फुट
वधू–वर पक्षासाठी प्रत्येकी २ खोल्या (टेरेस १००० चौ. फुट)
सर्व खोल्या सेल्फ कन्टेन्ड, प्रशस्त पार्किंग, हवेशीर, भरपूर उजेड, मध्यवर्ती, उत्कृष्ट भोजन, उत्तम वाढप व्यवस्था, लिफ्टची सुविधा, शिवाय दोन मोठे जिने हे सर्व अत्यंत वाजवी दरात

श्री अन्नपूर्णा केटरर्स
श्री. प्रभाकर र. काजरेकर
श्रुति मंगल कार्यालय

१२३६, आपटे रस्ता, डेक्कन जिमखाना, पुणे – ४११ ००४
दूरध्वनी : ०२०–२५५३१७४९, २५५२१४४० फॅक्स : ०२०–२५५२१९९८
Website : www.shrutimangal.com E-mail : hrishikesh@shrutimangal.com

WITH BEST COMPLIMENT FROM:

J.P.F METACAST PVT LTD

PLOT NO. 7, 16, 29 MACCHE INDUSTRIAL ESTATE
BELGAUM - 590014 KARNATAKA, INDIA
Ph: 0831-2440664 Fax : 0831-2441069
E-mail : admin@jpfmetacast.com
www.jpfmetacast.com

Manufacturers of all types of Cast iron and Ductile Iron castings

- An ISO 9001 : 2008 certified company
- Winner of National Quality Award in SSI - 1998
- Winner of Rajeev Gandhi National Quality Award - 2007
- Winner of Jayaswal Neco Best Quality award from Institute of Indian Foundrymen - 2012
- Winner for Best Operations Management from S.P.Jain Institute of Management and Research, Mumbai 2014

Industries Served : Diesel Engines, Tractors, Compressors, Road construction Machineries, Machine Tools ,etc