

ई-अभ्यंग

(मध्यवर्ती कार्यालय)

द्वारा श्री विनय सुधाकर अभ्यंकर,
३, ओम गुरुकृपा सहकारी गृहनिर्माण संस्था मर्या.
आदर्श निवास केन्द्र, ठाणे (प): ४००६०३

ॐ अनुक्रमणिका ॐ

१.	संपादकीय	०२
२.	कार्यकारी मंडळ	०४
३.	चित्पावन ब्राह्मणांचे कुलस्वामी, कुलदेवता व ग्रामदेवता	०५
४.	श्री गजानन महाराज संजीवन समाधी शताब्दी वर्ष	०६
५.	चित्पावन ब्राह्मणांचे काही कुलाचार	०८
६.	नववर्ष आणि कालगणना	१०
७.	अभ्यंकर कुलोत्पन्नातील काही उल्लेखनीय व्यक्ती	१४
८.	कविता, अमेरिका रस्ते, घरे	१९
९.	आहार नियोजन, आरोग्यमय जीवन	२०
१०.	कुटुंबियांचे उपचार	२२
११.	पुस्तक परिचय	२४
१२.	नॅनोटेक्नॉलॉजी	२५
१३.	कविता, दुसऱ्यासाठी सतत झटावे	२६
१४.	अभ्यंकर परिवाराच्या १८व्या वार्षिक सर्वसाधारण सभा व स्नेह संमेलनाचा अहवाल	२७
१५.	भारताचा महान फलंदाज सचिन तेंडुलकर	२८
१६.	Few lessons for Investors	२९
१७.	Life Insurance in India	३०
१८.	अभ्यंकर परिवाराच्या १८व्या वार्षिक सर्वसाधारण सभा व स्नेह संमेलनाचे छायाचित्र	३२-४२

ई-अभ्यंग

संपादक - मंडळ

डॉ संपदा लिलाधर अभ्यंकर

प्रमुख संपादक

श्री विवेक दत्तात्रय अभ्यंकर

कार्यकारी संपादक

श्री शशिकांत दत्तात्रय अभ्यंकर

सह संपादक

श्री निशिकांत शंकर अभ्यंकर

सह संपादक

सल्लागार

श्री चंद्रशेखर गजानन अभ्यंकर, सातारा

श्री सुधीर बी. अभ्यंकर, मुंबई

श्री प्रकाश प्रभाकर अभ्यंकर, नागपूर

सौ. आरती संजय कार्लेकर, सावंतवाडी

श्री सचिन दिनकर अभ्यंकर, पुणे

श्री विजय भास्कर अभ्यंकर, विरार

श्री संजय प्रभाकर अभ्यंकर, मुंबई

सौ. अरुंधती जयंत नगरकर, ठाणे

या अंकात प्रकाशित केलेल्या सर्वच मतांशी

संपादक सहमत असतीलच असे नाही.

संपादकीय



सर्व प्रथम अभ्यंकर कुलबंधू/भगिनी/माहेरवाशिणी यांना गुढीपाडवा व नववर्षाच्या हार्दिक शुभेच्छा. अभ्यंकर परिवाराचा ई-अंक प्रकाशित करण्याविषयी सूचना अभ्यंकर परिवाराच्या मालवण येथे आयोजित १८ व्या वार्षिक स्नेहसंमेलनामध्ये केली होती. त्याप्रमाणे गुढीपाडवा व नववर्षाचे निमित्त साधून पहिला ई-अंक आपल्यासमोर ठेवीत आहोत.

अभ्यंकर परिवाराने २१व्या शतकात पदार्पण करून परिवारातील कुलबंधू/भगिनी/माहेरवाशिणी यांच्यासाठी इंटरनेट/वेबसाईटच्या द्वारे जवळीक साधण्याचा प्रयत्न केला आहे. अभ्यंकर परिवाराने दिनांक २० एप्रिल २००६ रोजी अक्षयतृतीया व परशुराम जयंतीच्या शुभ मुहुर्तावर www.abhyankarparivar.com या नावाच्या वेबसाईटचे विधिवत उद्घाटन श्री शशिकांत दत्तात्रय अभ्यंकर, ठाणे यांच्या घरी करून आपला एक वेगळा ठसा निर्माण केला आहे. श्री अमित माधव अभ्यंकर, मालाड, मुंबई यांनी परिवाराच्या वेबसाईटचे काम ठाणे येथील टी-३ सॉफ्टवेअर्स, मार्फत कमी वेळात करून घेतले त्याकरिता त्यांचे परिवाराच्यावतीने हार्दिक अभिनंदन. तसेच ज्या अभ्यंकर कुलबंधू/भगिनी/माहेरवाशिणींनी परिवाराची वेबसाईट सुरू करण्याच्या उपक्रमास भरघोस प्रतिसाद दिला व देणगी रूपाने आर्थिक मदत केली त्या सर्वांचे परिवारातर्फे जाहीर आभार.

श्री अमित माधव अभ्यंकर हे त्यांच्या व्यावसायिक कामात व्यस्त असल्याने परिवाराच्या वेबसाईटची सर्व कामे

मेसर्स प्रकाश इन्फोटेक सोल्यूशन्स, मुंबई यांच्याकडून नियमितपणे सुरू असून वेबसाईटवर अभ्यंकर परिवाराचा संपूर्ण कुलवृतांत वेगवेगळ्या स्वतंत्र घराण्यासह टाकण्यात आला आहे. शिवाय वेबसाईटवरील Search या अक्षरावर click करून आपण माहेरवाशिण असाल तर maherwashin या शब्दावर क्लिक करून किंवा कुलबंधू असाल तर member या शब्दावर क्लिक करून आपली संपूर्ण माहिती उदा. नाव, कुलवृतांतामध्ये घराणे, वंशावळीसह तपशीलवार क्षणार्धात पाहू शकता.

आपण परिवाराच्या होमपेजवर उपलब्ध माहिती विविध बटनांवर क्लिक करून अभ्यंकरांचे कुळाचार, कुलदैवते, कुळातील महत्त्वाच्या व्यक्तीची माहिती, आजीव सभासदांची यादी (उपलब्ध रसीद क्रमांकासह) तसेच परिवाराचे वार्षिक स्नेहसंमेलनाचे फोटो व कार्यकारी मंडळातील (२००८-१०) कमिटी सदस्यांची नावे, पत्ते त्यांच्या दूरध्वनी/भ्रमणध्वनीसह एका जागेवर बसून क्षणार्धात मिळवू शकता. परिवाराने वार्षिक सर्वसाधारण सभेत सर्वानुमते ठरविल्याप्रमाणे विद्यमान अभ्यंकर कुलवृतांतातील संपूर्ण माहिती संगणकीकृत करून व अद्ययावत करण्याच्यादृष्टीने वेबसाईटवर लोड करण्याच्या उपक्रमाला सुरुवात झाली असून याकरिता संपूर्ण कुलवृतांताचे टंकण कार्य व त्याच्या प्रुफ रिडींगचे काम पूर्ण करण्यांत आले आहे. परिवाराचे प्रुफ रिडींगचे काम पुण्याच्या सौ मुग्धा दांडेकर यांनी उत्तम रितीने व कमी वेळात पूर्ण केल्याने पुढील शुध्दीकरणाच्या कामास विलंब झाला नाही. याबद्दल सौ. मुग्धा दांडेकर यांचे परिवाराच्यावतीने मनःपूर्वक आभार.

आज अभ्यंकर परिवार, मध्यवर्ती कार्यालयाने गुढीपाडवा व नववर्षाच्या शुभमुहूर्तावर सर्व अभ्यंकर कुलबंधू/भगिनी/माहेरवाशिणींना ई-अभ्यंग नववर्ष विशेषांकाच्या रूपाने नववर्षाची भेट दिली आहे. मला पूर्ण विश्वास आहे की आपल्याला या अंकामध्ये दिलेली माहिती निश्चितच आवडेल.

या ई-अंकाच्या आरंभी अभ्यंकर परिवार, मध्यवर्ती कार्यालय (सन् २००८-२०१०) सर्व निर्वाचित कार्यकारिणी सदस्यांची नावे व भ्रमणध्वनी व पत्ते सर्वांच्या माहिती व संपर्कासाठी दिलेले आहेत. पुढे चित्तपावन ब्राह्मणांचे विशेष करून कोकणात असलेल्या आपल्या कुलदेवी/कुलदेवतांचे

यशस्वी व्हायचे असेल तर कल्पना नव्हे, तर प्रत्यक्ष कृतीच मदत करतात.



संकलित फोटो त्यांच्या ठिकाणांसह दिलेले आहेत. आपण कोकणात जातांना यांचे अवश्य स्मरण/दर्शन करावे ही अपेक्षा. हे फोटो आपण डाऊन लोड करू शकता. त्यानंतर बऱ्याच अभ्यंकर कुलबंधू/भगिनी यांना अभ्यंकरांच्या कुलाचाराबद्दल माहिती व्हावी या दृष्टीकोनातून महालक्ष्मी पूजन व पूजाविधि बोडण, बोडणाच्या रांगोळ्या व बोडणाची आरती सचित्र दर्शविली आहे. त्याच प्रमाणे देवदिवाळी बद्दल माहिती दिलेली आहे.

नववर्ष व कालगणना या विषयावर एक उत्कृष्ट लेख सौ. स्नेहल निशिकांत अभ्यंकर, ठाणे यांनी तपशिलवार वर्णन करून आपल्या समोर अगदी सरळ व सोप्या भाषेत सादर केला आहे. अवश्य वाचा. अभ्यंकर कुलोत्पन्नातील काही उल्लेखनीय व्यक्ती कै. जानभट अभ्यंकर, मालवण; कै. नरो बाबजी नगरकर अभ्यंकर, कान्होर; कै. निलकंठ दामोदर तथा दादासाहेब अभ्यंकर, पुणे; अभ्यंकर कुलवृत्तान्ताचे निर्माता कै. ज. द. उर्फ जनार्दन दत्तात्रय अभ्यंकर, ठाणे; न्युझीलंड स्थित एक महिला उद्योजिका सौ. अनुराधा चिंतामणी अभ्यंकर या सर्वांची माहिती संकलित करून आपल्या समोर ठेवण्याचा प्रयत्न केला आहे.

डॉ. सौ. संपदा लिलाधर अभ्यंकर. ठाणे यांनी आरोग्यमय जीवनावर एक उत्कृष्ट लेख सादर केला आहे. त्यामध्ये आपण आपल्या शरीराविषयी किती जागरूक आहोत व स्वास्थ्यमय जीवनाचे रहस्य काय, यावर प्रकाश टाकला आहे. कुटुंबाचे उपचार, चिंता, ताण इत्यादीची व्याख्या व तपशिलवार माहिती अगदी सोप्या उदाहरणासहित आपल्या पुढे ठेवण्याचा प्रयत्न सावंतवाडीच्या श्री मंगेश संजय कार्लेकर, मनोविश्लेषक तज्ञ यांनी केला आहे.

श्री निशिकांत शंकर अभ्यंकर, ठाणे यांनी मैत्रेयी विनोद उर्फ माहेरच्या वेणू अभ्यंकर यांनी लिहिलेल्या अहो सौभाग्यम, सिद्धाश्रम प्रकाशन, पुणे या पुस्तकाचे परीक्षण करून त्याविषयीची माहिती आपल्याला दिली आहे. सौ. वंदना घनःश्याम गोडबोले (माहेरवाशिण) मु.पो. धामणगांव रेल्वे जि. अमरावती यांनी नैनोटेक्नोलॉजी या विषयीचा एक संकलित लेख सादर केला आहे. या लेखात नैनोटेक्नोलॉजी म्हणजे काय? त्याचे महत्त्व, अभ्यासक्रमाविषयीची माहिती व जेथे हा अभ्यासक्रम उपलब्ध आहे त्या विद्यापीठाची वेबसाईटसह माहिती आपल्यासमोर ठेवण्याचा प्रयत्न केला आहे.

भारताचा महान खेळाडू सचिन तेंडुलकर, एक दिवसीय क्रिकेटमध्ये सर्वाधिक १७५९८ धावा काढून तसेच सर्वाधिक ४६ शतके ठोकून सामनावीर ठरला. त्याने केलेल्या विक्रमांची

थोडक्यात माहिती या अंकात दिलेली आहे. शिवाय श्री सदाशिव शंकर अभ्यंकर, विरार यांच्या अभ्यंग या कविता संग्रहातून दोन कविता येथे सादर केल्या आहेत 'दुसऱ्यासाठी सतत झटावे' व 'अमेरिका रस्ते घरे' त्या आपल्याला निश्चितच आवडतील. तसेच आपल्या जीवनात मार्गदर्शक असे सुविचार ई-अंकाच्या प्रत्येक पानावर स्वतंत्रपणे दिले आहेत. ते अनुकरणीय आहेत. याच्यातून बोध घेतल्यास आपल्याला त्याचा निश्चितच फायदा होईल. लेख वाचल्यावर कंटाळा येऊ नये म्हणून मध्ये-मध्ये हसत ठेवण्याचा प्रयत्न केला आहे.

अभ्यंकर परिवार मध्यवर्ती कार्यालयाने ठरविल्याप्रमाणे या ई-अंकामध्ये मराठी भाषेबरोबरच इंग्रजी भाषेमध्ये लेख/कथा/कविता प्रकाशित करण्याचा निर्णय घेतला. त्याप्रमाणे श्री सचिन शशिकांत अभ्यंकर, सी.ए., ठाणे यांनी Few Lessons for Investors या नावाने एक लेख सादर केला व गुंतवणुकदाराने काय करावयास हवे या विषयी अगदी मुद्देसुदपणे माहिती दिली आहे. सातारा येथील श्री निलेन्द्र चंद्रशेखर अभ्यंकर यांनी Life Insurance in India या विषयावर एक विस्तारित लेख सादर केला आहे. जरूर वाचावा.

हा ई-अंक सादर करून अभ्यंकर परिवाराने आपल्याशी इलेक्ट्रॉनिक माध्यमाद्वारे संपर्क साधण्याचा छोटासा प्रयत्न केला आहे. ई-अंक अल्पावधीतच तयार केल्याने कुठे चुका होण्याची शक्यता आहे. पण एक सुझ बंधू/भगिनी/माहेरवाशिण आहात म्हणून मला निश्चितच माफ कराल यात शंका नाही. परिवाराचा दुसरा ई-अभ्यंग दिवाळी पाडवा विशेष या नावाने सादर होईल तेव्हा भेटू.

गुढी उभारू



गुढी उभारू श्रीगणेशाची, विजयाची, अन् सुसंस्काराची।
गुढी उभारू प्रेमाची, सुसंवादाची अन् आपुलकीची।
गुढी उभारू सुविचारांची, सामर्थ्याची, अन् साफल्याची।
गुढी उभारू सुवचनांची, समतेची अन् आत्मसन्मानाची।
गुढी उभारू सत्पुरुषांची, ध्येयाची अन् अनुकरणाची।
गुढी उभारू आनंदाची, विजयाची अन् यशकिर्तीची।
गुढी उभारू चिरंतन सेवेची, सुखशांतीची अन् सुसंवादाची।

अभ्यंकर परिवार

(मध्यवर्ती कार्यालय)

द्वारा श्री विनय सुधाकर अभ्यंकर,
३, ओम गुरुकृपा सहकारी गृहनिर्माण संस्था मर्या.
आदर्श निवास केन्द्र, ठाणे (प): ४००६०३

-: कार्यकारिणी :-

अध्यक्ष	डॉ. सौ. संपदा लिलाधर अभ्यंकर, ठाणे	(९३२३८७३०७५)
उपाध्यक्ष	श्री वामन ना. अभ्यंकर, पुणे	(०२०-२७६५७५०८)
सचिव	श्री विवेक दत्तात्रय अभ्यंकर, नालासोपारा	(९०९६०८१६९३)
खजिनदार	श्री शशिकांत दत्तात्रय अभ्यंकर, ठाणे	(९८३३२८०३९८)
सह-खजिनदार	श्री अशोक विद्याधर अभ्यंकर, ठाणे	(९९६७३५८९३५)

-: विभाग प्रमुख :-

मुंबई विभाग

श्री सुधीर बी अभ्यंकर (उपाध्यक्ष)	(९३२४८३७८२७)
श्री सुरेश के. अभ्यंकर (सह-सचिव)	(९४२२६६७०२५)

पुणे विभाग

श्री अरुण बा. अभ्यंकर (उपाध्यक्ष)	(९४२२३९३५७२)
श्री अनिल विष्णू अभ्यंकर (सह-सचिव)	(०२०-२४४७९९३६)

नागपूर विभाग

श्री प्रकाश प्रभाकर अभ्यंकर (उपाध्यक्ष)	(९८५०३९७०८९)
श्री अनिल विठ्ठल अभ्यंकर (सह-सचिव)	(९९२३०४३३२९)

सिंधुदूर्ग विभाग

सौ. आरती संजय कार्लेकर (उपाध्यक्ष)	(९४२२४३४३२८)
------------------------------------	--------------

रत्नागिरी विभाग

श्री. भास्कर मुकुंद अभ्यंकर (उपाध्यक्ष)	(०२३५५-२६२४५७)
---	----------------

सातारा विभाग

श्री चंद्रशेखर गजानन अभ्यंकर (उपाध्यक्ष)	(९९२९४५५९८६)
--	--------------

-: कमिटी सदस्य :-

श्री निशिकांत शंकर अभ्यंकर (९३२३७३८६३९)	श्री संजय प्रभाकर अभ्यंकर (९८६९५३८४३५)
श्री मनमोहन प्रभाकर अभ्यंकर (९८६९९६८२२८)	सौ. अरुंधती जयंत नगरकर (९८६९८६९९८५)
श्री विजय भास्कर अभ्यंकर (०२५०-२५२८८७०)	श्री अमित माधव अभ्यंकर (९८२०२९३३६८)
सौ. चित्रा विवेक अभ्यंकर (९८९९४८७००३)	सौ. संजीवनी सुहास अभ्यंकर (०२४०-२३६९०९०)
श्री सचिन दिनकर अभ्यंकर (८०८७८७३९५०)	श्री मकरंद श्रीधर अभ्यंकर (९८२९३०९६३८)
श्री विवेक गणेश अभ्यंकर (९८७०५८९२९७)	श्री तेजस विजय अभ्यंकर (९८२९९०६०४६)
श्री विजय वामन अभ्यंकर (०२०-२६९८८२२२)	श्री विनय सुधाकर अभ्यंकर (०२२-२५३२३८५४)



चित्तपावन ब्राह्मणांचे कुलस्वामी, कुलदेवता व ग्रामदेवता

अभ्यंकरांचे कुलदैवत म्हणून विविध देवदेवतांचा निर्देश येतो. कुर्घ्यांचे महाविष्णु व महागणपति, कोल्हापूरची महालक्ष्मी, अंबाबाई, अंबेजोगाईची योगेश्वरी वा जोगेश्वरी वा जोगाई, गुहागरचा व्याडेश्वर, कोकणचा आदित्यनाथ इत्यादि दैवते अभ्यंकर कुलाच्या देव-देवता म्हणून पूजल्या जातात. वरवर नावांची भिन्नता असली तरी 'एकं सत् विप्रा बहुधा वदन्ति' या ऋग्वेद वचनाप्रमाणे चित् तत्त्व एकच आहे, हे ज्ञानोपासक अभ्यंकरांना वेगळे सांगावयास नकोच.

वर उल्लेख केलेली सर्वच दैवते विख्यात असली, तरी शेवटच्या दोन विशेषकरून आदित्यनाथ-दैवतावर थोडा प्रकाश टाकणे अगत्याचे आहे. व्याडेश्वर हे शंकराचेच रूप आहे. व्याडेश्वर म्हणजे क्रूरांना शासन करणारा. तळकोकणात वस्ती करणाऱ्यांना अभय देणारे परमेश रूप म्हणजे व्याडेश्वर.

वैवस्वत मन्वंतरातील मित्र, अर्यमा, भग, वरुण, दक्ष आणि अंश या देवतासमूहाला आदित्य अशी संज्ञा आहे. ऋग्वेदाच्या दुसऱ्या मंडलात (२७.१, ३ व ४) आदित्याचे विशेष वर्णन आहे.

अंश, भग, धाता, इंद्र, विवस्वान्, मित्र, वरुण आणि अर्यमा या आठ अदितिपुत्रांनाही आदित्य अशी संज्ञा आहे. शतपथ ब्राह्मणात (११, ६, ३,८) अंशुमान्, अर्यमा, इंद्र, त्वष्टा, धाता, पर्जन्य, पूषा, भग, मित्र, वरुण, विवस्वान् व विष्णु अशा बारा आदित्यांचा उल्लेख असून त्यात विष्णु सर्वश्रेष्ठ असल्याचे म्हटले आहे. बारा आदित्य हे बारा महिन्यांची प्रतिकेच आहेत. अर्थात आदित्यनाथ हे शिवाचे रूप असल्याने या दैवतात हरिहर संगमच आहे. आपल्या माहिती करिता विशेष करून कोकणातील व इतर ठिकाणी विद्यमान असलेल्या देवी/देवतांचे छायाचित्र खालील प्रमाणे.....



श्री सिद्धिविनायक



श्री व्याडेश्वर, गुहागर



श्री योगेश्वरी, अंबेजोगाई



श्री तुळजाभवानी, तुळजापूर



श्री महालक्ष्मी, कोल्हापूर



श्री लक्ष्मी केशव, कोळीसरे



श्री लक्ष्मी नृसिंह, कसबा संगमेश्वर



श्री दुर्गा, मुरुड



श्री महाकाली, आडिवरे



श्री लक्ष्मी नारायण, आडिवरे



श्री केशवराज, आसूद



श्री कोळेश्वर, कोळीसरे

ध्यानाने द्वैताचा भ्रम नाहीसा होतो.

श्री गजानन महाराज संजीवन समाधी शताब्दी वर्ष (२४ ऑगस्ट २००९ ते १२ सप्टेंबर २०१०)

सौ. स्नेहलता विवेक अभ्यंकर, नालासोपारा

श्री गजानन महाराज यांना समाधी घेतल्याला ९९ वर्षे (१९१० ते २०१०) पूर्ण झाले असून १०० वे वर्ष सुरु झाले आहे. त्यानिमित्ताने २४ ऑगस्ट २००९ ते १२ सप्टेंबर २०१० हा कालावाधी शताब्दी वर्ष म्हणून साजरा करण्यांत येत आहे. या



योग साधून या महान योगीराजाच्या प्रकट होण्याविषयी व संजीवन समाधी विषयी संग्रहित माहिती सर्व भक्तांसाठी देत आहे.

शेगांव येथील एक सदगृहस्थ श्री देविदास पातुरकर यांच्या घरी ऋतुशांतीचा कार्यक्रम आयोजित केला होता. या कार्यक्रमाला बरीच मंडळी जमली होती व जेवण करीत होती. ज्यांची जेवणे झाली त्यांच्या उष्ट्या पत्रावळी रस्त्यावर टाकण्यांत आल्या होत्या. त्यावेळी एक तीस-पस्तीस वर्षाचा तेजस्वी तरुण त्या उष्ट्या पत्रावळीतील भातशीते केवळ निजलीलेने वेचून खात होता. त्या तरुणाने अंगात एक जुनी मळकट बंडी परिधान केली होती. हातात पाणी पिण्यासाठी एक भोपळा व स्वहस्ते तयार केलेली मात्र कुंभाराच्या भट्टीत न भाजलेली एक चिलीम होती. त्यावेळी बंकटलाल अग्रवाल व त्याचे स्नेही दामोदरपंत कुलकर्णी त्या रस्त्याने जात होते. हा प्रकार

पाहून दोघेही आश्चर्यचकित झाले व हा माणूस वेडा तर नाही ना ? असे बोलू लागले. बंकटलाल धार्मिक वृत्तीचा होता. त्याने संत व योगी पुरुषांच्या लीला व लक्षणे यांचा अभ्यास केला होता. महाराजांच्या ठायी असलेली आत्मानंद वृत्ती बंकटलालला त्यांच्यात दिसली. तसेच त्या योगीराजाने जेव्हा वर पाहिले तेव्हा त्यांना दोन्ही भृकुटीमध्ये एकवटलेली दृष्टी दिसली. तेजस्वी डोळे, विशाल कपाळ, अत्यंत दैदीप्यमान कांती, अजानुबाहू असे मजबूत व पीळदार शरीर, रुंद छाती व प्रसन्न मुद्रा अशी भावातीत निजानंद मूर्ती त्यांच्या दृष्टीस पडली. दोघांनी त्यांना मनोमन नमस्कार केला.

देविदासबुवांनी एक पात्र वाढून त्या योगीराजासमोर आणून ठेवले. योगी पात्रातील सर्व पदार्थ एकत्र करून जेवू लागला. त्याने हे संपूर्ण अन्न अगदी निरिच्छपणे ग्रहण केले. हा ब्रह्मज्ञानी योगी केवळ जठराग्नीची भूक भागविण्यासाठी भोजन करतो असे त्यांच्या लक्षात आले. त्यांनी योगीराजाला आपली इच्छा असेल तर पाणी आणून देतो असे विचारले. यावर योगीराजाने तुला गरज असल्यास पाणी आण असे सांगितले. दामोदरपंत पाणी आणण्यासाठी घरात गेले व पाणी घेऊन आले तर बघतात काय, योगीराजाने विहीरीजवळ गुरांना पाणी पिण्यासाठी बांधलेल्या हौदातील पाणी पिऊन तृप्ततेची ढेकर दिली. त्या तरुणाच्या अशा असामान्य लीला पाहून बंकटलाल त्या थोर विभूती समोर नतमस्तक होणार तोच योगीराज वायूगतीने क्षणार्धात नाहीसे झाले. अशा प्रकारे श्री गजानन महाराज माघ वद्य सप्तमी शके १८००, शनिवार दिनांक २३/३/१८७८, रोजी शेगांव येथे प्रकट झाले.

त्यानंतर महाराजांनी भक्तांना चमत्कार दाखवून अनेक लीला केल्या तसेच हजारो, लाखों भक्तांचे मनोरथ पूर्ण केले. श्री गजानन महाराजांना एका गोसाव्याने आपला नवस फेडण्यासाठी एक चिलीम अर्पण केली होती व ती त्यांनी स्वीकारली म्हणून लोक त्यांना 'चिलीमवाले बुवा' या नावाने ओळखू लागले. श्री गजानन महाराज हे शुद्ध ब्रह्म व परमहंस सन्यासी होते. ज्याला ब्रह्माचे संपूर्ण ज्ञान झालेले आहे, त्या जीवनमुक्तांना देहाचे भान कसे राहणार? श्री गजानन महाराज जीवनमुक्त संत होते म्हणूनच ते दिगंबर

अहंकार आणि लोभ हे मानवाच्या जीवनातील सर्वात मोठे दुःख आहे.



अवस्थेतच असत.श्री गजानन महाराजांना गरीबाची प्रिय असलेली झुणका भाकरी सोबत हिरव्या मिरच्या अतिशय आवडत असे. आजही भक्त प्रसाद म्हणून ज्वारीची भाकरी, पिठल व आंबाड्याची भाजी अवश्य करतात.

श्री गजानन महाराजांची निस्सीम अशी भक्ती करणारी जी मंडळी होती त्यातील मुख्य म्हणजे हरी पाटील, बंकटलाल अग्रवाल, पितांबर, भाऊसाहेब कवर, पुंडलिक भोकरे, बायजाबाई, भास्कर पाटील, जगुआबा, बाळाभाऊ, बापुना काळे व इतर काही भक्त होते.

शके १८३२ इ.स. १९१०, आषाढ महिन्यात, आषाढी एकादशी निमित्त श्री गजानन महाराज भक्तांसह विड्डलाचे दर्शन घेण्यासाठी पंढरपूरस जाण्यास निघाले. त्यांचे बरोबर हरी पाटील, जगुआबा, बाळाभाऊ, बापुना काळे आणि बरीचशी भक्त मंडळी पंढरपूर येथे पोहोचली. सर्वांनी विड्डलाचे दर्शन घेतले. श्रावण शु. २३/७/१९१०, शनिवारी दिंड्या परत निघून गेल्याने पंढरपूरात फारशी गर्दी नव्हती. सर्वत्र शांततापूर्ण वातावरण होते. श्री गजानन महाराज हरी पाटलांना सोबत घेऊन विड्डलाच्या दर्शनासाठी राऊळाट आले. विड्डलाचे दर्शन घेऊन समोर एका बाजूला महाराज व दूसऱ्या बाजूला भक्त हरी पाटील बसले. महाराज अनिमिष नेत्रांनी विड्डलाकडे पाहू लागले व म्हणाले: हे पंढरीनाथा, तुझ्या आज्ञेने पृथ्वीवर भ्रमण करून भाविक भक्तांचे मनोरथ पूर्ण केले आहे. आता माझे अवतार कार्य संपले आहे, हे तू जाणतोसच. तेव्हा मला अवतारकार्य संपविण्याविषयी आज्ञा करावी. हे देवा! भाद्रपद महिन्यात निजधामी जाण्याची इच्छा आहे. तुझ्या चरणासान्निध्य अक्षय रहावे अशी इच्छा आहे. दोन्ही हात जोडून विड्डलाशी बोलत असतांना महाराजांचा कंठ भरून आला. डोळ्यात अश्रू आले. त्यांना विड्डलाचा विरह सहन होत नव्हता. त्यानंतर हरी पाटलांनी महाराजांना विचारले की आपल्या डोळ्यात पाणी का? मी तुमच्या सेवेत काही चुकलो आहे काय? तेव्हा महाराज हरी पाटलाला बोलले की हा विषय खूप खोल आहे तेव्हा त्यात न पडता तू एवढेच लक्षात घे की आपला सहवास आता थोड्या दिवसांपुरताच आहे. आता शेगावांस प्रयाण करूया.

भाद्रपद शु. ५, गुरुवार प्रातःकाळी सर्व भक्त मठात जमले. सनईचे मंगलमयी सूर निनादत होते. गावोगावीच्या दिंड्या येणे सुरू झाले होते. श्री गजानन महाराजांना सुगंधी उटणे लावून स्नान घालण्यात आले. भाळी चंदनाचा टिळा लावला. पंचारती ओवाळली व सूर्योदयाचे समयी श्री गजानन महाराजांनी प्राण रोधला व मोठ्याने 'जय गजानन' असा उच्चार करून ते सच्चिदानंदात लीन झाले. देहाचे चलन-वलन थांबले. श्री गजानन महाराज समाधिस्त झाले. श्री गजानन

महाराजांनी आपल्या आवडत्या भक्तांच्या स्वप्नात जाऊन समाधी घेतल्याचे सांगितले.

श्री गजानन महाराजांनी ऋषीपंचमीच्या दिवशी स्थिर योगावर समाधी घेतली व ते आजही शेगांव येथे संजीवन समाधीत स्थिर आहेत. सर्व भक्त आजही त्यांच्या दिव्य समाधीचे दर्शन घेतात व आपल्या मनोकामना पूर्ण करतात.

श्री गजानन महाराजांच्या अवतार कार्याविषयीची संपूर्ण माहिती तसेच महाराजांचे चमत्कार आपण श्री गजानन विजय ग्रंथ या पोथीतून वाचू शकता. तसेच श्री गजानन महाराज संस्थान शेगांव, यांनी तयार केलेल्या www.gajananmaharaj.org या वेबसाईटवरून महाराजांचे चरित्र, संस्थानाने राबविलेले विविध प्रकल्प, आनंदसागर, मंदिरातील दररोज व वर्षभरातील होणारे कार्यक्रम उत्सव, भक्तनिवास, मोफत व अल्पदरात प्रसाद/भोजन व्यवस्थेची माहिती व महाराजांची विविध रूपातील छायाचित्रे तसेच संस्थानाने अनेक ठिकाणी बांधलेले गजानन महाराजांचे मंदिर व भक्तांच्या राहण्यासाठी बांधण्यांत आलेले भक्तनिवास व भोजनालय/प्रसादालय याची संपूर्ण माहिती वेबसाईटवर दिलेली आहे. अवश्य लाभ घ्यावा.

■■■■■

भक्तांना नम्र विनंती

श्री गजानन महाराज संस्थान शेगांव येथे मुंबईहून जाण्यासाठी परळ, मुंबई सेंट्रल, ठाणे, इत्यादी बस स्थानकाहून एस. टी. बसेसची सोय आहे. तसेच मुंबई सीएसटी येथून अनुक्रमे विदर्भ एक्सप्रेस, मुंबई हावडा मॅल, गितांजली एक्सप्रेस, या गाड्या शेगांव येथे जातात. तसेच दादरहून दुपारी सेवाग्राम एक्सप्रेस व कुर्ला टर्मिनसहून रात्री कुर्ला टर्मिनस ते हावडा एक्सप्रेस ही गाडी आहे. शेगांव रेल्वे स्थानक ते गजानन महाराज मंदिर- मोफत बस सेवा गजानन महाराज संस्थान शेगांवने केली आहे. तसेच गजानन महाराज मंदिरा पासून ते आनंदसागर (शेगांव संस्थान द्वारा निर्मित) मोफत बस सेवा उपलब्ध आहे. प्रत्येक भक्ताने गजानन महाराज संजीवन समाधी शताब्दी महोत्सव करिता वरील सेवांचा लाभ घ्यावा व श्री गजानन महाराजांचे दर्शन घ्यावे. महाराज आपली प्रत्येक मनोकामना पूर्ण करा.

तारे कितीही तेजस्वी असले तरी, ते काळोखातच चमकतात.



चित्पावन ब्राह्मणांचे काही कुलाचार

प्रत्येक कुलात पिढानपिढ्या निरनिराळे कुलधर्म व कुलाचार पाळले जातत. पूर्वजांनी घालून दिलेल्या परंपरांचे पालन आजवर लोक करीत आले आहेत. परंतु आधुनिक कालात या परंपरांचा झपाट्याने लोप होत चालला आहे. या कुलाचारपालनामुळे आपला कुलस्वामी, आपली कुलदेवता, आपली ग्रामदेवते यांचे स्मरण होते, आपला मूळ गाव आठवतो, आपल्या कुलातील मंडळींचे स्थलांतर केव्हा, कोठे, कसकसे होत गेले याचाही बोध होतो.

या सर्व आठवणी जागृत ठेवणे हासुद्धा या कुलाचारांचा हेतू आहे. भावी पिढ्यातील स्त्री-पुरुषांना मार्गदर्शन व्हावे या हेतूने बडण, महालक्ष्मीपूजन आणि देवदिवाळी या खास चित्पावन ब्राह्मण कुलात पाळल्या जाणाऱ्या कुलाचारांची माहिती येथे देत आहोत. सदर लेख गाडगीळ कुलवृत्तांतामधून घेतला आहे.

महालक्ष्मीपूजन

विवाहापासून पाच वर्षापर्यंत नववधूने हे व्रत पाळावयाचे असते. अश्विन शुद्ध, अष्टमीला सकाळी प्रथम खड्यांच्या देवीची पूजा करतात. खड्यांची संख्या आपापल्या विवाहवर्षाप्रमाणे १ ते ५ पर्यंत घ्यावयाची असते. पूजेच्या वेळी दूर्वाचा एक तंतू सोळा गाठींचा व दूसरा रेशमाचा तंतू घेतात. रेशमाच्या तंतूला विवाहवर्षाच्या संख्येइतक्या गाठी मारायच्या असतात.



नंतर खड्यांच्या देवीबरोबर या दोन्ही तंतूचीही पूजा करतात. पूजेनंतर रेशमी तंतू मनगटात बांधतात. दुपारी तांदळाच्या उकडीचा देवीचा मुखवटा बनवून श्री महालक्ष्मीची स्थापना करतात. देवी पुढे सकाळी पूजन केलेल्या खड्यांच्या देवी आणि दूर्वाचा तंतू ठेवतात. सांयकाळी देवीला मूर्तीचा आकार देऊन वस्त्रालंकारांनी तिला सजवितात. नंतर देवीची पूजाअर्चा करून आरती करतात. आरतीनंतर घागरी फुंकण्याचा

कार्यक्रम सुरू होतो. घागरी फुंकण्यामुळे प्राणसंचार होऊन देवी सचेतन होते अशी समजूत आहे. त्या वेळी काही स्त्रियांच्या अंगात देवीचा प्रादुर्भाव होऊन त्या घुमू लागतात.

तेथे जमलेल्या सुवासिनीपैकी कोणी प्रश्न विचारून देवीचा कौल घेतात. घागरी फुंकण्याचा कार्यक्रम संपल्यावर पहाटे देवीची आरती केली जाते. नंतर मनगटातील रेशमी तंतू देवीला वाहून हा विधी संपतो.

काही कुटुंबातून महालक्ष्मीची पूजा आपल्या घरी करीत नाहीत. ज्या ठिकाणी ही पूजा केली जाते, त्या ठिकाणी स्वतः जाऊन ही पूजा करतात. त्यासाठी निमंत्रणाची आवश्यकता नसते. सर्व साहित्य व दक्षिणा बरोबर न्यावयाची असते. दुपारचे भोजनही तेथेच करतात. म्हणून त्यासाठी लागणारा शिधा घरून न्यावयाचा असतो.

गर्भवती स्त्रियांनी ह्या पूजनात भाग घ्यावयाचा नसतो. श्री महालक्ष्मीच्या कृपाप्रसादाने नववधूला व तिच्या कुटुंबियांना ऐश्वर्य प्राप्त व्हावे यासाठी या कुलाचाराचा हेतू आहे.

देवदिवाळी

मार्गशीर्ष शुद्ध प्रतिपदेला देवदिवाळी असे नाव आहे, “मासानां मार्गशीर्षोहम् ” असे भगवान श्रीकृष्णांनी गीता अध्याय १०/३५ मध्ये सांगितले आहे. सर्व महिन्यात मार्गशीर्ष हा महिना श्रेष्ठ. त्याला विष्णुमास असेही नाव आहे. प्राचीन काळी मार्गशीर्ष-मासाने वर्षारंभ होत असे. चित्पावन ब्राह्मणाखेरीज मार्गशीर्ष शुद्ध प्रतिपदेचे महत्त्व अन्य कोणीही मानीत नाहीत.

या दिवशी सर्व चित्पावन ब्राह्मण कुटुंबातून आपला कुलस्वामी, कुलदेवता, व ग्रामदेवता यांना महानैवेद्य अर्पण करण्याचा कुलाचार पाळला जातो. त्याला नैवेद्य घालणे असेही म्हणतात. यावेळी मुख्य देवतांचे नैवेद्य स्वतंत्र पानावर व ग्रामदेवतांचे नैवेद्य त्यांच्या संख्येइतक्या भाताच्या मुदा व पक्वान्ने एका पानावर या प्रमाणे मांडतात. वडे-घारगे (भोपळ्याचे गोड वडे) हे मुख्य पक्वान्न यावेळी करतात.

सर्व देवतांना एकाच वेळी नैवेद्य दाखविण्यात येतो. कुलदेवतेचा नैवेद्य घरातील मंडळी सेवन करतात. इतर ग्रामदेवतांचे नैवेद्य बहुधा गाईला घालतात किंवा गुरवाला अथवा गोरगरिबांना देतात. देवदिवाळीला हे जमले नाही तर पुढे चंपाषष्ठीपर्यंत सोयीच्या अशा कोणत्याही दिवशी नैवेद्य घालावेत.



बोडण

बोडण हा शब्द वर्धन या शब्दापासून बनलेला आहे. कुटुंबात वृद्धि झाल्यावर म्हणजेच मंगलकार्य व प्रसूती झाल्यावर बोडण भरण्याची चाल आहे. घरात गाय व्यायली म्हणजेही बोडण भरण्याची चाल काही कुटुंबात आहे. काही कुटुंबातून दरवर्षी बोडण भरतात.

गौरीहराचे वेळी पूजलेली अन्नपूर्णा देवी, (पार्वती) नववधू आपल्याबरोबर पतिगृही नेते. ही देवी कुलवधूवर कृपादृष्टी ठेवून तिची संकटे निवारते, तसेच तिचा संसार वाढीस लावते. म्हणून तिच्यापासून वंशवृद्धि झाल्यावर त्याची सांगता करण्यासाठी बोडण भरण्याची चाल पडली आहे.

घरातील मुख्य सुवासिनी स्त्री किंवा नववधू, कुटुंबाबाहेरच्या तीन पुत्रवती सुवासिनी व एक कुमारिका अशा पांच स्त्रियांनी मिळून बोडण भरावयाचे असते. सुवासिनी घरी आल्यावर तुळशी-वंदावनाजवळ उभ्या करून तुळशीची पूजा करण्यात येते. नंतर सुवासिनी व कुमारिका यांच्या पायावर दूध-पाणी घालून व औक्षण करून त्यांचे स्वागत केले जाते.

प्रथम गाईच्या शेणाने जागा सारवून, त्यावर बोडणाची रांगोळी घालून त्यावर पाट ठेवतात. अक्षता ठेवून त्यावर परात ठेवतात. देवी अन्नपूर्णेची पंचामृती पूजा करतात. घरची मुख्य सुवासिनी देवीला बसण्यासाठी व टेकण्यासाठी कणकेचे बैठक व लोड तयार करून ते परातीत ठेवतात. त्यावर देवीची स्थापना केली जाते. तिला कणकेचे अलंकार वाहतात.

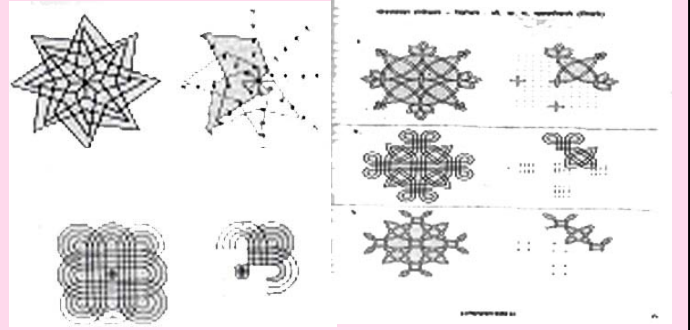
नंतर देवीची मूर्ती ताम्हणात घेऊन पंचामृत पूजा करून तिला सहा नैवेद्य अर्पण करतात. नैवेद्य पुरणाचे करतात. तसेच त्यामध्ये भजी, वडे, इत्यादी. तळलेले पदार्थही असतात. पाच नैवेद्य देवी पुढे परातीत ठेवतात व एक नैवेद्य परातीबाहेर दाखविला जातो. हा नैवेद्य कुमारिकेने भोजनास घ्यावयाचा असतो. नैवेद्य दाखवून झाल्यावर कणकेचे बनविलेले पाच दिवे लावून सुवासिनी व कुमारिका देवीची पूजा करतात, भंडारा वाहतात आणि देवीची आरती करतात.

हे पाच दिवे पूर्वी परातीत ठेवलेल्या पाच नैवेद्याचे पानावर ठेवतात. नंतर प्रत्येक सुवासिनी पंचामृत घालतात. ओजळीतील दूध त्या सुवासिनी दिव्यांवर सोडतात. दीप शांत होतात. मग देवीवर आणखी दूध व दही घालून सर्व त्यातील देवीसह परातीत एकत्र बोडण म्हणून कालवितात.

देवी तृप्त झाली का? असे त्यातील कुमारिकेस विचारतात. कुमारिकेने होय असे म्हणेपर्यंत त्यात आणखी दूध दही घालून बोडण कालवितात. घराच्या सुवासिनीने पूर्व दिशेकडे तोंड करून पूजेला बसावे. कुमारिकेला तिच्या उजव्या बाजूस

बसवावे. देवी तृप्त झाल्यावर त्या बोडणाचा काही भाग देवीचा प्रसाद म्हणून कुमारिकेच्या हाताने कुटुंबातील सर्व मंडळीस अंगारा म्हणून लावतात.

नंतर बोडणातील देवीला बाहेर काढून ती स्वच्छ धुऊन, पुसून तिच्या तोंडाला साखर लावून ती परत घरच्या देवात नेहमीच्या जागी ठेवून देतात. कालविलेल्या बोडणाचा कोणताही भाग अपवित्र ठिकाणी पडू नये म्हणून सुवासिनी आपले हात त्याच परातीत, हाताला पुरण लावून स्वच्छ धुतात. आणि नंतर ते सर्व कालवण गाईला घालतात किंवा वाहत्या पाण्यात विसर्जित करतात. नंतर सुवासिनींची ओटी भरून सर्व मंडळी भोजनास बसतात.



बोडणाची/अन्नपूर्णेची आरती (चाल- आरती ज्ञानराजा)

आरती अन्नपूर्णा। माझी येवूदे करुणा। आरती अन्नपूर्णा।
नवरात्री नवमीला, थाट बोडणाचा केला,
कुवार-सुवासिनी, तुम्हा करिते वंदना।।
पायावर दुधपाणी, माझ्या तुळशी अंगणी,
धरुनि प्रेम भाव, आता यावे हो सदना।।
कोरिव काथोट, आंत कणिकेचा पाट,
वरती बैसविली, तुझी मूर्ती सुवर्णा।।
पाच दिवे पुरणाचे, माझा प्राणांचे,
ओवाळीते मनोभावे, वरी देते दक्षिणा।
पाच पोळ्या, पाच पानी, वरी दही दुध लोणी,
नैवेद्य ताटीचा, तुला करिते अर्पणा।।
साडी चोळी जरी काठी, पाच फळांची ओटी,
श्रीफळ मानाचे, देते सौभाग्य वाणा।।
मनोभावे सेवा केली, त्याची प्रचीति आली,
राहो कृपा-दृष्टी, अशी माझी प्रार्थना।।

सौजन्य: कवी- गोविंद वासुदेव रानडे



नववर्ष आणि कालगणना

सौ. स्नेहल निशिकांत अभ्यंकर
ज्योतिष विशारद (ठाणे.)

हे वर्ष तुम्हा सर्वांना सुखाचे, आनंदाचे, निरामय आरोग्याचे, समृद्धीचे आणि भरभराटीचे जावो !

अहो, आज चैत्र शुद्ध प्रतिपदा- मराठी नववर्षाचा पहिला दिवस- उत्साह आणि नवचैतन्याच्या वसंत ऋतुची सुरुवात अर्थात् गुढीपाडवा।

या दिवशी घरोघरी गुढ्या उभारून नववर्षाचे स्वागत केले जाते. याच दिवशी प्रभू रामचंद्र, रावणाचा पराभव करून, विजय मिळवून अयोध्येत परतले- त्यांच्या या विजयाचे प्रतीक म्हणून गुढी उंच जागी उभारली जाते. ब्रम्हपुराणाप्रमाणे याच दिवशी ब्रम्हदेवाने सृष्टीची निर्मिती केली म्हणून गुढीला 'ब्रम्हध्वज' असेही संबोधतात. गुढीपाडवा हा साडेतीन मुहूर्तापैकी एक मुहूर्त आहे.

गुढीपाडव्याला 'संवत्सर पाडवा' असेही म्हणतात कारण या दिवशी नवीन संवत्सर सुरू होते. संवत्सर म्हणजे वर्ष. आजच्या दिवशी नवीन पंचांगाचे पूजन करून, पंचांगात प्रथमतः दिलेले संवत्सरफल भक्तीने श्रवण केले असता वर्ष सुखाचे जाते असे म्हटलेले आहे. इतके पंचांगाला महत्त्व आहे.

आपण पंचांग हातात घेतले की, मुखपृष्ठावरच शक, संवत्सर, विक्रम संवत्, इसवी सन असा उल्लेख आढळतो. आजपासून शालिवाहन शक १९३२ मधील विकृति नावाचे संवत्सराचा आरंभ झाला आहे.

शक, संवत्, इसवी सन या कालगणनेसाठी वापरात असलेल्या तीन पद्धती आहे.

पैठण नगरीस शालिवाहन राजे राज्य करीत होते. या शालिवाहनांच्या वंशात पुलुयामी नावाचा शूर राजा होऊन गेला. तो ज्यावेळी महाराष्ट्रावर राज्य करीत होता त्याचवेळी जुन्नर येथे देशाबाहेरून येऊन शक राजे राज्य करीत होते. तेव्हा पुलुयामीने या शक राजांचा पुरा बिमोड केला व त्यांचे राज्य जिंकून घेतले. या पुलुयामी राजाने आपला नवा शक (वर्ष) चालू केला व त्याला आपल्या वंशाचे नाव शालिवाहन शक असे दिले.

शालिवाहन शकात ६० संवत्सरे येतात. त्यातील पहिली २० संवत्सरे भगवान ब्रम्हदेवाची, दूसरी २० भगवान विष्णूची व शेवटची २० भगवान शंकरांची मानतात. ती उत्पत्ती, स्थिती व लय यांची द्योतक आहेत. या सर्व संवत्सरांचे विविध अर्थ

असून त्याप्रमाणे त्या त्या संवत्सरात जन्मणा-या व्यक्तींच्या अंगी तसे गुणदोष असतात असे भृगु ऋषींचे सांगणे आहे.

शालिवाहन शकात १३५ मिळवले की विक्रम संवत् (संवत्सर शब्दाचा अपभ्रंश) सुरू होते. सम्राट विक्रमादित्याने आपली राजधानी उज्जैनी येथे हा काल सुरू केला म्हणून त्याला विक्रम संवत् म्हणतात. संवत्ताची वर्षगणना बंगालप्रांताखेरीज सर्व भारतात सुरू आहे. गुजरातेत फक्त नर्मदेच्या उत्तरेस या कालगणनेचा आरंभ चैत्र शुक्लारभापासून करतात पण महिने मात्र पौर्णिमांत आहेत म्हणजे एका पौर्णिमेपासून ते दुसऱ्या पौर्णिमेपर्यंत एक महिना होतो. त्यामुळे त्यात कृष्णपक्ष आधी व शुक्लपक्ष नंतर असतो. आधी येणाऱ्या कृष्णपक्षाला पुढील महिन्याचे नाव दिले आहे, म्हणजे आपल्या पंचांगात ज्याला आपण चैत्र कृष्णपक्ष म्हणतो त्याला वैशाख कृष्णपक्ष म्हणायचे व त्यापुढे वैशाख शुक्लाचे नाव कायम ठेवायचे म्हणजे चैत्र पौर्णिमेपासून वैशाख पौर्णिमेपर्यंत वैशाख मास झाला. याच पद्धतीने पौर्णिमान्त महिन्यांची नावे देण्याची पद्धत आहे. गुजरातचा काही भाग व महाराष्ट्रात या संवत्ताचे वर्ष कार्तिक शुद्ध प्रतिपदेपासून सुरू होते व शुक्ल पक्ष प्रथम आणि कृष्णपक्ष नंतर असे आपल्या शालिवाहन शकाच्या महिन्याप्रमाणेच त्याचे महिने असतात.

शालिवाहन शकात ७८ वर्षे मिळवली की इसवी सनाचे वर्ष सुरू होते. येशू ख्रिस्ताच्या जन्मदिनापासून इसवी सन नाम कालगणनेस सुरुवात झाली. सनाचा वर्षारंभ जानेवारीच्या १ तारखेपासून होतो. १२ महिन्यांपैकी फेब्रुवारी महिना लीप वर्षाचा अपवाद सोडून २८ दिवसांचा असतो.

शक, संवत् आणि सन यांच्या व्यतिरिक्त इतर धर्माप्रमाणे हिजरी, पारशी, आणि फसली असेही कालगणक सन आहे.

कालगणनेची माहिती करून देणारे, 'पंचांग' म्हणजे काय? त्यांची निर्मिती कशी झाली? त्यात कोणकोणत्या अंगाचा समावेश होतो? त्यांची काय आवश्यकता आहे? हे जाणून घेऊ या.

ब्रम्हदेवाने ही सृष्टी निर्माण केली त्याचबरोबर यज्ञसंस्थाही निर्माण केली व यज्ञाच्या योगाने, तुम्ही आपली अभिवृद्धि करून घ्यावी, हा यज्ञ तुमच्या इष्ट मनोकामना पूर्ण करील असा सल्ला दिला. भगवान श्रीकृष्ण अर्जुनाला

मान मिळविण्याचा एकमेव मार्ग म्हणजे आधी तो देणे होय.



गीतोपदेशात यज्ञसंस्थेची महती सांगताना असेही म्हणतात की “आपल्या कर्मापासून यज्ञाची निर्मिती होते व पुढे याच यज्ञातून पाऊस निर्माण होतो. त्या पावसातून अन्ननिर्मिती व चराचर भूते उत्पन्न होतात.” ही यज्ञाची महती, भारतीय हिंदू धर्मात सर्वत्र गायली आहे. वेदांमध्ये तर कर्मकांडाला प्राधान्य दिलेले आहे. वेद हे यज्ञकर्मासाठी प्रवृत्त झाले. परंतु कोणतेही कर्म हे योग्य रितीने करावे लागते त्यामुळे कर्माचा विधी म्हणजे कार्य करण्याची, कर्म करण्याची माहिती तसेच त्या कर्माचे नियम म्हणजे ते कर्म कधी व केव्हा करावचे तसेच निषेध म्हणजे ते कर्म करताना कोणत्या गोष्टी नसाव्यात या बदल सर्व बाजूंनी विचार करून प्रत्येक कर्म व्यवस्थित करावे लागते. त्यासाठी प्रत्येक कर्माचा काल ठरविणे आवश्यक असल्याने त्या कालाचे ज्ञान देणारे ज्योतिषशास्त्र वेदांग झाले म्हणजेच प्रथमतः कालगणनेसाठी, कालनिर्णयासाठी ज्योतिषशास्त्राचा उगम झाला.

अतिप्राचीन कालापासून आपल्या पूर्वजांना खगोलाचे ज्ञान होते. खगोलातील ग्रहगतीचे आणि ग्रहस्थितिचे ज्ञान होते. व्यवहारातील लौकिक व अभ्युदयिक कर्म जर योग्य काळी केली तरच ती सफल होतात. यासाठीच आपल्या पूर्वाचार्यांनी, ऋषीमुनींनी कालगणनेचे मुख्य आधार जे पंचांग आहेत ते तयार केले.

पंचांगातील कालनिर्णयावर सर्व धर्मकृत्ये, उत्सव, मंगलकार्ये, व्रते, उपवास, इत्यादी अवलंबून असतात. या शिवाय मनुष्याच्या जन्मापासून हे हयातीपर्यंत शुभाशुभ, गोष्टी, भविष्य किंवा, भवितव्यता पाहण्याचा मुख्य आधार जी कुंडली ती तयार करण्यासाठी पंचांगच जरूरी आहे. कुंडली म्हणजे आकाशातील ग्रहांच्या जन्मवेळेच्या स्थानांची कागदावर केलेली मांडणी. पंचांग हा आकाशाचा आरसा आहे. हे लोकमान्य टिळकांनी केलेले विधान कुंडलीतून निदर्शनास येते. जाणकार ज्योतिषी पंचांग आणि कुंडली यांच्या साहाय्याने व्यक्तीच्या भविष्याचे मार्गदर्शन करतात.

आपण कोणतेही कार्य करतो ते आपल्या सुखसमृद्धिसाठी व दुःखनिवृत्तीसाठी. पण ते आपल्या अपेक्षेप्रमाणे पूर्णत्वास जाणे हे पूर्णपणे आपल्या हातात नसते तर त्याला दैवी अनुकूलताही लागते. आकाशातील तारे, ग्रह, इत्यादी सूर्यमालिकेतील गोल आहेत, ते अखंड गतिमान असल्याने त्यांच्या आकर्षणाचा, किरणांच्या प्रखरपणाचा, तेजाचा आपल्या कार्यावर अखंड परिणाम होत असतो. त्यामुळे त्यांच्या या प्रकाशमान, सामर्थ्य संपन्न तेजाची कार्यसिद्धिच्या कामी अनुकूलता असणे आवश्यक आहे. त्यामुळेच हे ग्रहगोल, कार्य

करते वेळी कोणकोणत्या राशीत, किती अंतरावर, कोणत्या दिशेस आहेत व त्यांचा आपल्या शरीरावर, मनावर, बुद्धीवर, उपलब्ध सामुग्रीवर व कार्यसिद्धीवर इष्ट अनिष्ट काय परिणाम होणार आहे हे जाणून घेणे हितकारक ठरते व हे जाणून घेण्यासाठी पंचांगाची आवश्यकता आहे.

मग, पंचांग म्हणजे काय ? तर पंचांग म्हणजे पाच अंगांचा विचार. पंचांगाची पाचही अंगे सूर्य-चंद्रावर अवलंबून असल्याने दररोज कार्यप्रवृत्त होताना त्यांची स्थिती पाच अंगांनी तपासून पाहणे याला पंचांग पाहणे म्हणतात व ही माहिती ज्या पुस्तकात दिलेली असते त्याला आपण ‘पंचांग’ म्हणतो.

आता, सूर्य व चंद्र या दोघांचाच विचार का? असा प्रश्न नक्कीच मनात आला असेल. तर याचे कारण म्हणजे सूर्य व चंद्र यांचा आपल्याशी असलेला फार निकटचा व घनिष्ठ संबंध होय. सूर्य हा आपला पिता आहे तर चंद्र ही आपली माता आहे. आई-वडिलांच्या आशीर्वादाशिवाय अट्टाहासाने केलेल्या कार्यात यश मिळेल का? आणि म्हणूनच सूर्य-चंद्रांच्या आकाशातील स्थितीचा विचार महत्त्वाचा आहे. एवढेच नाही, तर सूर्य हा आत्मा आहे, पृथ्वीवरील सर्व पदार्थांचा प्राण आहे. आत्म्याशिवाय सर्व व्यर्थ आहे त्याचप्रमाणे सूर्याचा विचार न करता आरंभिलेले कार्य हे मृतवत् म्हणजे शून्य होय. अहो, ज्या पृथ्वीवर आपण कार्यप्रवृत्त झालो आहोत ती पृथ्वीच साक्षात् सूर्याभोवती प्रदक्षिणा घालत आहे. अशा या जगदात्मा सूर्यनारायणाचे काय महत्त्व आहे ते लक्षात आले असेलच.

सूर्य हा ‘आत्मा’ आहे तर चंद्र हे आपले ‘मन’ आहे- “चंद्रमा मनसो जातः।” विराटस्वरूप परमेश्वराच्या मनापासून चंद्र उत्पन्न झाला असे पुरुषसूक्तात वर्णन आहे. चंद्र हा पृथ्वीचा उपग्रह असल्याने इतर कोणत्याही गोलापेक्षा तो पृथ्वीला फार जवळचा आहे. या चंद्राचा पृथ्वीवर फारच मोठ्या प्रमाणावर परिणाम दिसून येतो. ठळकपणे दिसणारा परिणाम म्हणजे भरती-ओहोटी. समुद्राच्या पाण्यावर जसा हा परिणाम दिसून येतो त्याचप्रमाणे मनुष्य, इतर प्राणी आणि वनस्पती ज्यांच्यात साधारणपणे ७०-८० टक्के पाणी असते त्यावर देखील हा परिणाम दिसून येतो. म्हणजेच आपली मानसिक स्थिती ज्या पेशींच्या कार्यावर अवलंबून असते त्यामधील पेशीजलावरही परिणाम होतो आपल्याला नगण्य वाटणारा परिणामही मनोवस्था ठरण्याइतका प्रभावी असतो. म्हणूनच तर या चंद्राला भारतीय ज्योतिष्यात मनाचा कारक ग्रह म्हटले आहे.

अशा या पंचांगाची पाच अंगे आहे- १. तिथि २. वार ३. नक्षत्र ४. योग आणि ५. करण.

१. तिथी :- सूर्य व चंद्र यांच्यात १२ अंशाचे अंतर पडण्यास जो काल लागतो त्याला तिथी म्हणतात. अमावस्येस सूर्य-चंद्र एकाच राशीत असतात म्हणजेच त्यांची युती असते. चंद्राची गती सूर्यापेक्षा जास्त असल्याने दररोजच्या २४ तासांच्या परिभ्रमणात तो सूर्याच्या पुढे १२ अंश सरकतो व तेव्हा प्रतिपदा झाली असे आपण म्हणतो. याप्रमाणे रोज १२-१२ अंशाचे अंतर सरकून चंद्र बरोबर १५ दिवसांनी अर्धवर्तुळ भाग म्हणजे १८० अंश पूर्ण करून बरोबर सूर्याच्या समोरील बाजूस पूर्ण प्रकाशमान असतो त्याला आपण पौर्णिमा असे म्हणतो. पंचांगात प्रतिपदा ते पौर्णिमा दाखवण्यासाठी १ ते १५ अंक असतात. या पंधरवड्याला शुक्ल पक्ष म्हणतात. नंतर पुढील पंधरवड्यात म्हणजेच कृष्णपक्षात ते अंतर तितक्याच अंशांनी रोज पंधरा दिवस कमी-कमी होत जाऊन अमावस्येच्या दिवशी पुन्हा सूर्य-चंद्र एकत्र येतात.

तिथी ही सूर्य-चंद्राच्या गतीवर अवलंबून असल्याने नेहमी सूर्योदयाला तिथी सुरु होऊन दुस-या दिवशी सूर्योदयाला ती तिथी संपून दुसरी तिथी सुरु होईल असे घडत नाही. सूर्योदयापासूनच तिथीला आरंभ होतो. पंचांगात दिलेला तिथीचा आकडा त्या दिवशीच्या सूर्योदयाच्या वेळेचा असतो. जी तिथी सूर्योदयाला असते तीच त्या दिवसाची तिथी होय. सूर्य-चंद्राची गती कमी-जास्त असल्याने एखादे वेळी एकच तिथी दोन लागोपाठच्या सूर्योदयाला असते तेव्हा तिला 'वृद्धी तिथी' म्हणतात व पंचांगात त्या तिथीचा अंक दोनदा मांडतात. कधी-कधी एखादी तिथी कोणत्याच सूर्योदयाला नसते तेव्हा तिला क्षयतिथी म्हणतात. पंचांगात क्रमाने येणाऱ्या तिथींमध्ये एकाखाली एक, दोन लहान आकारातील संख्या दिलेल्या असतात त्यातील दुसऱ्या संख्येची तिथी ही 'क्षय तिथी' असते. या दोनही तिथी अशुभ असून शुभकार्यासाठी पूर्णपणे वर्ज्य सांगितल्या आहेत.

२. वार:- "उदयात् उदयं वारः।" म्हणजेच एका सूर्योदयापासून दुसरे दिवशीच्या सूर्योदयापर्यंतच्या कालास वार असे म्हणतात.

जगात जर कोणत्या गोष्टींची सर्वत्र एकी असेल तर ती वारांची होय. जगात सर्वत्र वार सातच आहेत व वारांची नावे देखील सारखीच आहेत. परंतु वार बदलण्याच्या पद्धती वेगवेगळ्या आहेत. मुसलमान लोक हाच वार सूर्यास्तापासून मानतात. तारखेवरून तर वार रात्री बारा वाजताच बदलतो.

रविवार, सोमवार, मंगळवार, बुधवार, गुरुवार, शुक्रवार, शनिवार ही वारांची नावे ग्रहांच्या नावावरून पडली आहेत. या वारांचा क्रम असाच का हे पुढील गोष्टीवरून समजेल.

दर एक तासाला आकाशातील ग्रहांचे होरे म्हणजे पृथ्वीशी होणारे अंशात्मक अंतर बदलते व त्यांचाच परिणाम पृथ्वीवरील घडामोडींवर होतो. ज्या दिवशी सूर्योदयाला पहिला होरा- म्हणजे सूर्योदयापासून पहिला १ तास- शनिचा असे धरले त्यावेळी सूर्योदयापासून शनिवार सुरु झाला. आता, या होण्याचा क्रम हा मंदगती ग्रहापासून शीघ्रगती ग्रहांपर्यंतचा जो क्रम आहे त्याप्रमाणेच असतो. हा क्रम असा-

शनी, गुरु, मंगळ, रवि, शुक्र, बुध, चंद्र- म्हणजेच शनी हा सर्वात मंद गती ग्रह असून चंद्र हा सर्वात शीघ्रगती ग्रह आहे. हे होरे याच क्रमाने पुन्हा पुन्हा येतात. असे क्रमाने मोजले असता दिवसाचे २४ तासांतील २५ होणाऱ्यामध्ये शनीपासून सुरुवात केली तर १ला, ८वां, १५वां, २२वां होरा शनीचा असेल, २३वां गुरुचा, २४वां मंगळाचा होरा संपल्यावर एक वार (दिवस) संपतो व दुसरा दिवस सुरु होतो तो २५वा होरा रविचा म्हणजे दुसऱ्या दिवशीच्या सूर्योदयाला पहिला होरा रविचा होतो म्हणून तो दिवस-रविवार. अशा प्रकारे वारांचा क्रम ठरतो.

पंचांगात होरा कोष्टक दिलेले असते. त्यावरून दिवसाच्या कोणत्या तासावर कोणत्या ग्रहाचा प्रभाव आहे ते समजते व त्या कालावधीत त्या ग्रहाच्या कारकत्वा संबंधीच्या कार्यात यश मिळू शकते किंवा त्या ग्रहाच्या उपासनेसाठी तो होरा फलदायी ठरतो.

३. नक्षत्र :- "न क्षरति तत् नक्षत्रम्।" म्हणजेच जे स्थिर आहेत, आपल्या जागेवरून ढळत नाहीत ते नक्षत्र।

पृथ्वी सूर्याभोवती ज्या मार्गाने फिरते त्याला क्रांतिवृत्त म्हणतात. या ३६० अंशाच्या क्रांतिवृत्ताचे ढोबळ मानाने २७ काल्पनिक समविभाग केले असता त्यातील प्रत्येक विभागाला नक्षत्र म्हणतात. त्यातील तारकांच्या आकारावरून नक्षत्रांची नावे दिलेली आहे. प्रत्येक नक्षत्राची व्याप्ती १३ अंश २० कला इतकी असते. प्रत्येक नक्षत्रांचे परत चार भाग पाडले आहेत. त्यातील प्रत्येक भागाला चरण असे म्हणतात. प्रत्येक चरण ३ अंश २० कला व्याप्तीचा असतो. आपल्या जन्मकुंडलीच्या ३६० अंशामध्ये १२ राशी असतात. त्यामुळे प्रत्येक राशी ३० अंशाची असते. एका राशीत सव्वादोन नक्षत्रे येतात तर नऊ नक्षत्रचरण असतात. पंचांगात प्रत्येक नक्षत्राचे 'अवकहडा' चक्र व राशीचे 'घातचक्र' दिलेले असते. त्यांचा उपयोग धार्मिक कार्यात लग्नाचे वेळी, विविध गोष्टींसाठी मुहूर्त काढण्यास, अशुभ परिहारार्थ तसेच हरवलेली वस्तू शोधण्यास होतो.

चंद्र एका नक्षत्रात साधारणपणे १ दिवस असतो तर



सर्व नक्षत्रांतून एक पूर्ण परिभ्रमण करण्यास त्याला साधारणतः २७ दिवस ६ तास, ३१ मिनिटे लागतात तर रवि हा एका नक्षत्रात साधारणपणे १२ ते १४ दिवस असतो व एका वर्षात तो सर्व नक्षत्रात भ्रमण पूर्ण करतो.

जन्मतः चंद्र ज्या नक्षत्रात असतो त्याला जन्मनक्षत्र म्हणतात. व्यक्तीच्या कुंडलीतील ग्रहयोगांनी दर्शवलेल्या घटनांचा कालनिर्णय ज्यावरून करतात त्या महादशा पद्धती या चंद्रनक्षत्रावरूनच ठरतात. जन्मतः व्यक्तीला त्याच्या जन्मनक्षत्रस्वामी ग्रहाची महादशा असते. विवाहाच्यावेळी पंचांगावरून केलेले गुण मिलन हे देखील चंद्रनक्षत्रावरच आधारलेले आहे. रवी व चंद्र यांची युती म्हणजे अमावस्या झाली की त्या वेळेपासून पुढील युती सुरू होईपर्यंतचा जो काल त्यास- 'चांद्रमास' म्हणतात. या चांद्रमासांची नावे त्या महिन्यात पौर्णिमेला चंद्र ज्या नक्षत्रात असतो त्यावरून पडली आहेत.

रेवती-अश्विनी, अश्लेषा-मघा, ज्येष्ठा-मूळ ही गंडांत योगातील नक्षत्रे तसेच त्रिपाद-पंचक नक्षत्र यांच्यासाठी शांतीविधी सांगितले आहेत.

एकूण २७ नक्षत्रांपैकी मृग ते हस्त ही नऊ नक्षत्रे पावसाची नक्षत्रे आहेत म्हणून तर बिरबलाने २७ वजा ९ चे उत्तर शून्य असे दिले, हे सर्वानाच माहित आहे. सूर्याचा जेव्हा या नक्षत्रात प्रवेश होतो तेव्हा चंद्र कोणत्या नक्षत्रात आहे ते पाहून पावसाचा अंदाज बांधता येतो.

४. योग :- रवि-चंद्राच्या दैनंदिन मध्यम गर्तीचे बेरीज ८०० कला होण्यासाठी जो काळ लागतो त्याला योग म्हणतात. एकूण योग २७ आहेत. त्यापैकी विष्कंभ, अतिगंड, शूल, गंड, व्याघात, वज्र, व्यातिपात, परिधि, वैधृती हे ९ योग अशुभ असून शुभ कार्यासाठी वर्ज्य सांगितले आहेत. व्यातिपात व वैधृती हे दोन योग अतिनिघ असून त्यांचा पूर्ण काळ वर्ज्य सांगितला आहे व उरलेल्या सात योगांचा काही विशिष्ट काल वर्ज्य आहे. तिथी प्रमाणे नक्षत्र, योग यांचीसुद्धा क्षय-वृद्धी होते परंतु त्यामुळे नक्षत्र व योग अशुभ होत नाहीत.

५. करण :-करण म्हणजे तिथिचा अर्धा भाग. तिथिप्रमाणे करणाचा कालावधी कमी जास्त होतो. एका दिवसात दोन करणे येतात. पंचांगात एक आड एक करणांचा उल्लेख असतो. प्रत्येक तिथीची समाप्ती वेळ आणि त्या तिथीच्या दुसऱ्या करणाची समाप्ती वेळ एकच असते. तिथीची समाप्ती वेळ पंचांगात दिलेली असते. त्यावरून दुसरे करण केव्हा संपते ते समजते आणि प्रत्येक तिथीचे पहिले करण केव्हा संपते ती वेळ दिलेली असते. त्यावरून कोणत्याही दिवशी,

कुठल्याही क्षणी कोणते करण आहे ते समजते.करणे एकूण ११ आहेत. त्यातील ७ चर करणे- बव, बालव, कौलव, तैतिल, गरज, वणिज, विष्टि (भद्रा) ही पुन्हा पुन्हा त्याच क्रमाने येतात. यातील विष्टि करण अशुभ असून सर्व कार्यास वर्ज्य सांगितले आहे. उरलेली सहा करणे शुभ आहेत.

११ पैकी ४ करणे- शकुनि, चतुष्पाद, नाग, किंस्तुंध ही स्थिर करणे असून ती पुढीलप्रमाणे कृष्णपक्षातील ठरविक तिथिलाच येतात.

शकुनि- कृष्ण चतुर्दशीचा उत्तरार्ध

चतुष्पाद- अमावस्येचा पूर्वार्ध तर

नाग- अमावस्येचा उत्तरार्ध आणि

किंस्तुंध- शुद्ध प्रतिपदेचा पूर्वार्ध

ही सर्व करणे शुभ कार्यासाठी पूर्णपणे वर्ज्य आहेत. पंचांगात ही पाचही अंगे किती वाजून किती मिनिटांनी संपतात ती वेळ दिलेली असते. तसेच दिनमान, मुंबईचे सूर्योदय-सूर्यास्त, चंद्र कोणत्या राशीत आहे, किंवा दुसऱ्या राशीत प्रवेश करत असल्यास त्याची वेळ, इंग्रजी तारखा, दिनविशेष या गोष्टी दिलेल्या असतात.

या शिवाय पंचांगात विवाह, उपनयन यांचे मुहूर्त, इतर शुभकार्यासाठी उपयुक्त मुहूर्त, लग्नकोष्टके, स्पष्ट ग्रह, ग्रहांचे राशिपालट, ग्रहांचे योग, चंद्रोदय अशी बरीच उपयुक्त माहिती दिलेली असते.

असे हे पंचांग प्रत्येकाला पाहता आले पहिजे.

आमच्या पूर्वजांनी पंचांग पाहिल्याने काय फायदे होतात त्याचे मोठे मार्मिक वर्णन केले आहे. रोज पंचांग पाहिल्याने सूर्य तुमच्या भाग्याची वाढ करतो, चंद्र यशाची, मंगल ऐश्वर्याची, बुध बुद्धीची, गुरु गौरवाची, शुक्र कोमल वाणीची, शनी आनंदाची, राहू बाहूबळाची आणि केतू तुमच्या कुळाची उन्नती करतो तसेच तिथी वैभव स्थिर करते, वाराच्या योगाने दीर्घायुष्य मिळते, नक्षत्राच्या योगाने केलेल्या पापाचा नाश होतो, योगामुळे वियोगनाश होतो, करणाच्या योगाने सर्व इच्छा पूर्ण होतात.

म्हणून प्रत्येकाने रोज पंचांग पाहावे व कोणता ग्रह कोठे आहे हे नित्य पाहावे.

चला, तर मग, आजच्या शुभदिनी पंचांगवाचनाची सुरुवात करू या !

■■■■■



अभ्यंकर कुलोत्पन्नातील काही उल्लेखनीय व्यक्ती

जानभट अभ्यंकर

अभ्यंकरांचा जो इतिहास आज ज्ञात आहे, त्यानुसार शिवाजी महाराजांच्या कालखंडातील- इ.स. १७ वे शतक-जानभट अभ्यंकरांचे कर्तृत्व डोळ्यात भरण्यासारखे आहे.

शके १५८६ च्या कृष्णप्रिय मार्गशीर्ष महिन्यात शिवाजी महाराज कारवार- गोमंतक असा प्रवास करून तळकोंकणातील मालवण बंदरात दाखल झाले. अर्धापाऊण कोसावर मुद्रास असलेले कुरटे बेट त्यांना दिसले. आपल्या सहका-यांसमवेत त्यांनी कुरटे बेटाची प्रत्यक्ष पाहणी केली. भोवती समुद्र असूनही बेटावरचे पाणी अमृतमधुर होते. शिवाजी महाराज म्हणजे युद्धतंत्राचे सम्राट. त्या बेटावर अजिंक्य असा जलदुर्ग उभा राहू शकेल, हे महाराजांनी जाणले. किल्ला बांधण्यासाठी मुहूर्ताचा चिरा बसवणे आवश्यक होते. त्यासाठी समंत्रक पूजाविधी सांगणा-या वेदसंपन्न उपाध्यायाची निकड भासली. महाराज म्हणाले, पेस्तर पूर्ण प्रांत हस्तगत करणे आहे हे कृत्य होतेच आहे. ऐशियास गावीचा उपाध्ये असावा.

मालवणात त्यावेळी वेदशास्त्रसंपन्न जानभट अभ्यंकर व त्यांचे भाचे दादंभट बिन पिलंभट उपाध्ये होते. जानभट हा जनार्दनचा अपभ्रंश असावा. जानभट अभ्यंकरांना शिवाजी राजांचे निमंत्रण आले. राजांची थोरवी जानभट जाणून होते. तथापि कोकणात सिद्धीचा धाक होता. शिवाय आदिलशहाची अनेक ठाणी कोकणात होतीच. आपण शिवाजी राजाला मदत केली, तर अभ्यंकरांच्या घरावरून नांगर फिरेल, अत्याचार-जुलुम होतील, कदाचित सिद्धीच्या कोपाने बाटवाबाटवीही होईल, याची जाणीव जानभटांना होती. त्यामुळे त्यांनी व्यावहारिक शहाणपणा दाखवून महाराजांच्या सैनिकांना नकार दिला. महाराज विवेकी असल्याने त्यांनी जानभट अभ्यंकरांच्या मनीचे भय जाणले. जानभट येणार नाहीत, हे ओळखून महाराजांनी त्यांना पकडून आणण्यास सांगितले. सैनिकांनी जानभटांना धरून आणल्यावर मात्र महाराजांनी या वेदोनारायणांचा सत्कार सन्मान केला. महाराज बोलले, तुम्ही ब्राह्मण. या जागी सुखरूप राहणे. काही शंका मनामध्ये न धरणे. प्रांतमजकूर (तळकोकण) हस्तगत जाहलाच आहे.

काही किंचित अदलशाई कुडाळपासून मामले फांडपर्यंत ठाणी आहेत ती दहशत खाऊन जातील. राज्य प्रबळ होत आहे. चिंता न करणे.

मग मात्र जानभट अभ्यंकरांनी आपली अवघी पुण्याई सिंधुदूर्गाच्या बांधणीत ओतली. श्रीनृप शालिवाहन शके १५८६ मार्गशीर्ष वद्य द्वितीया (दि. २५ नोव्हेंबर १६६४) या मंगल दिवशी वेदोनारायण जानभटांनी वेदमंत्रघोषास प्रारंभ केला. यथावकाश सिंधुदूर्गाची उभारणी झाली आणि महाराजांच्या आज्ञेनुसार जानभट अभ्यंकरांना या जलदूर्गाचे वंशपरंपरागत कायमचे उपाध्येपण मिळाले. मानव संस्कृतीला कलाटणी देणारा उत्तुंग कर्तृत्वाचा इतिहास रामकृष्णानंतर शिवाजी महाराजांनी निर्मिला. त्यातील खारीचा का होईना पण विधायक, पुण्यदायी वाटा अभ्यंकरांचा आहे, हे स्मरूनही धन्यता वाटते.

कै. श्री. नारो बाबजी नगरकर- अभ्यंकर, कान्होर.

नारो बाबजी नगरकर-अभ्यंकर ही ऐतिहासिक काळातील एक कर्तबगार व्यक्ति होती. ह्यांचे मूळगांव रत्नागिरी जिल्ह्यातील गावडे आंबेरे. ह्यांचे कुटुंबातील अनेक व्यक्तींनी पेशवाई नष्ट होईपर्यंत राजकारणात सक्रिय भाग घेतला होता. नारो बाबजींचे वडील गावडे आंबेरे येथे, गावाचे उपाध्यक्ष होते. त्यांच्या मातोश्रींचे नाव रखमाबाई त्यांनी आपले लहानसे आत्मचरित्र लिहिले आहे. त्यात म्हटल्याप्रमाणे त्यांची आई, वडील वारल्यानंतर दळण कांडण करून लहान मुलांचे पोट भरी, नारो बाबजींची धाकटी बहीण चिमणी हिचे लग्न झाल्यानंतर त्यांची आई वारली. पुढे ते सातान्यास आले. त्यानंतर आपल्या कर्तबगारीने त्यांनी बाळाजी विश्वनाथ पेशवे ह्यांचा विश्वास संपादन केला. ते त्यांचे बरोबर दिल्लीसही गेले होते. दिल्लीच्या बादशहाला पेशव्यांची पत्रे देण्याची कामे नारो बाबजींनी पार पाडली. पेशवे दप्तर खंड ३०. पुढे पहिले बाजीराव यांचाही विश्वास त्यांनी संपादन केला. पेशव्यांनी सासवड येथील घर कारभार नारो बाबजींवर सोपविला. त्यानंतर इ. १७३० साली पुण्यातील शनिवारवाडा बांधण्यास प्रारंभ झाला. ते काम करण्यासाठी सखाराम बापू बोकील व नारो बाबजी ह्यांची नेमणूक झाली. वाड्याकरिता लागणाऱ्या



लाकडांसाठी चतुःश्रृंगीच्या वनात जाऊन तेथे निरनिराळ्या वृक्षांची पारख करून, ते तोडून, शनिवारवाड्यासाठी त्यांनी लाकडे आणली. वनांतील वृक्ष निरीक्षण करण्याचे चातुर्य पाहून त्यांना लोक 'नारो बाबजी लकडे' असे संबोधून लागले. वाडा पुरा झाल्यावर पुढे अहमदनगर येथे एका बागेमध्ये अष्टकोनी महाल बांधण्यात आला. त्याचे खांबही नारो बाबजीनी पुरविले होते.

नारो बाबजींचे नावावरून त्या अष्टकोनी महालास 'लकड महल' असे नाव पडले. शनिवारवाडा पूर्ण झाल्यावर उरलेल्या तूकड्यांचा उपयोग करून नारो बाबजींनी स्वतःकरता एक वाडा बांधावा अशी आज्ञा पेशव्यांनी केली. त्यानुसार कान्हूर पठार येथे वाडा बांधण्यात आला. ते दीड हजार पायदलाचे सरदार होते. जंजिऱ्याच्या मोहिमेत त्यांनी फार मेहनत घेतली व पुढे वसईच्या मोहिमेत नारो बाबजींनी आपली कर्तबगारी सिद्ध केली. असा दाखला पेशवे दफ्तर खंड-२२ मध्ये आढळतो. पुढे नारो बाबजींना पारनेर हा गाव इनाम म्हणून पेशव्यांकडून मिळाला. कमाविसदार या नात्याने त्यांचे वास्तव्य पारनेरास होऊ लागले. नारो बाबजी वृत्तीने धार्मिक असल्यामुळे त्यांनी पारनेर येथे एक भव्य विठ्ठल मंदिर बांधले. कान्हूर पठार येथे त्यांना ७० बिघे जमीन इनाम मिळाली होती. तेथे त्यांनी शनिवारवाड्याच्या धर्तीवर हुबेहूब एक वाडा बांधला, नंतर पारनेर येथेही एक प्रेक्षणीय वाडा बांधण्यात आला. त्याला तीन चौक असून आजही तो सुरक्षित आहे. त्यांना पालखीचा मान मिळाला, असा पेशवे दफ्तर भाग २० मध्ये उल्लेख आहे. ह्या मानाच्या पूर्णतेसाठी त्यांना कान्हूर हा गाव जहागीर म्हणून मिळाला, पुढे पारनेर येथे त्यांनी लक्ष्मीनारायणाचे देऊळ बांधले. ह्या देवळाच्या शिलालेखात ही माहिती लिहिलेली आहे. नंतर काही वर्षांनी नारोबाबजी ह्यांची धारवाड येथे नेमणूक झाली.

या ठिकाणी राहात असताना नाना फडणीस यांना नारो बाबजींच्या जमाखर्चात चूक आहे असे वाटले म्हणून नारो बाबजींनी आपली लेखणी लक्ष्मीनारायणाच्या पुढे धरली व काय करू? असे देवास विचारले, माझा अपमान झाला म्हणून मी अशी प्रतिज्ञा करतो की जुनी लेखणी पुन्हा दौतीत बुडविणार नाही. त्यानंतर नारो बाबजींनी सुभेदारीचा राजिनामा दिला, मेंढपाळाच्या वेषात जाऊन नारो बाबजींनी अहमदनगरचा किल्ला कवी जंग ह्यांचेकडून घेतला व त्यामुळे पेशवे खुश

झाले व त्यांनी नारो बाबजी यांना किल्लेदार नेमले. इ.स. १७५९ पासून किल्लेदार नगरकर हे नाव पेशव्यांच्या बखरीतही लिहिले गेले. नारो बाबजी यांनी मलिकंबर नंतर अहमदनगर जिल्ह्यातील सुपीक, नापीक व पडिक अशी जमिनीची पद्धतशीर माहिती घेतली व जमीन घेण्याच्या पद्धतीत अनेक सुधारणा केल्या, (ना.य.गिरी.कृत अहमदनगरचा प्राचीन इतिहास). इ.स. १७६० मध्ये नारो बाबजींनी नेवासे परगण्याची तटबंदी केली.

नेवासे येथील मोहिनी राजाचे देवालयाचा जीर्णोद्धार केला व समोरच्या नदीला काळया दगडांचा घाट बांधला. पारनेर येथे विठ्ठलाचे भव्य मंदिर उभारले. इ.स. १७७० ते १७७३ पर्यंत नारो बाबजी धारवाडचे सुभेदार होते व बंकापूर किल्ल्याचे किल्लेदार होते. आपले दीड हजार घोडदळ व पायदळ घेऊन हैदरअलीशी आघाडीवर लढत होते. त्यांनी हैदरअलीचा सरदार लालजी मिया याचा पराभव केला. (खरे ऐतिहासिक लेख संग्रह खंड ४था) कर्नाटकमध्ये मराठ्यांची सत्ता दृढमूल केली. इ.स. १७७४ साली दौलताबादचे किल्लेदार झाले. (चरित्र कोश खंड २ रा चित्राब शास्त्री,) बारभाईंच्या कारस्थानात नारो बाबजींचा बराच संबंध आला होता, निःसंकोच आणि निर्भिडपणे पेशव्यांना आपले मत सांगणारे, धाकटा भाऊ जिवाजी बाबजी, ह्यांच्या मायेच्या मोहात गुरफटून न जाणारे, त्यांना कर्तव्यतत्पर करण्यासाठी स्वतःहून दूर ठेवणारे, पण वेळोवेळी त्यांची आर्थिक कुचंबणा लक्षात घेऊन त्यांना द्रव्यसाहाय्य करणारे, आपले ज्येष्ठ चिरंजीव माधवराव यांना श्रीमंतांची चाकरी एकनिष्ठपणे करा असा उपदेश करणारे, असे नारो बाबजी नगरकर अभ्यंकर कुलाचे ललामभूत पूर्वज होते. ते शिवभक्त होते व न्यायनिवाडा करण्यातही चतुर होते.

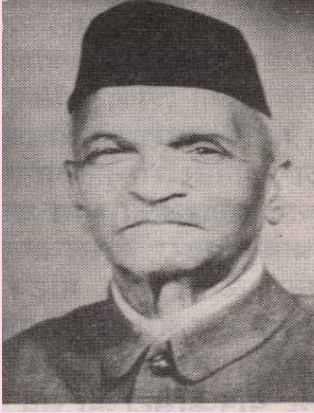
कै. श्री नीळकंठ दामोदर तथा दादासाहेब अभ्यंकर, पुणे

कै. श्री नीळकंठ दामोदर तथा दादासाहेब अभ्यंकर यांचा जन्म २३/८/१८९० रोजी सातारा येथे झाला. यांचे वडिलांचे पोस्टातील फिरतीचे नोकरी असल्यामुळे ते त्यांचे चुलते वासुदेवशास्त्री यांचेकडे राहिले. ते १९१२ मध्ये बी.ए. पास झाले. नंतर त्यांनी एस.टी.सी.ची परीक्षा दिली. ते मुंबई सरकारच्या शिक्षण खात्यात नोकरीला होते. शिक्षणाधिकारी म्हणून निवृत्त झाले.

कराची येथील एन.जे.हायस्कूल मध्ये १४ वर्षे शिक्षकाची नोकरी केली. नंतर पुणे येथे असिस्टंट डिरेक्टर ऑफ पब्लिक

इन्स्ट्रक्शन म्हणून नोकरी केली.

पुणे येथे डेक्कन कॉलेज खटला या गाजलेल्या खटल्यांत त्यांनी सरकारची बाजू खंबीरपणे मांडली होती. पारशी मंडळींनी ट्रस्ट करून सुरु केलेले डेक्कन कॉलेज बंद करावे असा



प्रस्ताव शिक्षण खात्याने आणला होता. ट्रस्टचा वतीने बॅ.जयकर यांनी बाजू मांडली तर शिक्षण खात्याच्या वतीने श्री. नी. दा. अभ्यंकर यांनी खंबीरपणे बाजू मांडली. शेवटी सदर कॉलेज शिक्षणखात्याच्या मार्फत चालवले जावे अशी तडजोड झाली आणि तेथे भाषाशास्त्र, पुरातत्वशास्त्र, इ. विषय शिकवले जाऊ लागले. या खटल्यातील त्यांच्या कार्याची उघड प्रशंसा बॅ. जयकर यांनी केली. सरकारने त्यांना रावसाहेब हा किताब दिला.

1935 पासून ते पुणे येथे स्वतःच्या बंगल्यात राहावयास आले. 1946-47 मध्ये ते सेवानिवृत्त झाले. परंतु त्यानंतर त्यांची ऑफिसर ऑन स्पेशल ड्यूटी म्हणून नेमणूक झाली. शेवटी एस.एस.सी. बोर्डात पहिले सेक्रेटरी म्हणून त्यांनी काम केले. मुंबई विद्यापीठाकडून ही मॅट्रिकची परीक्षा बोर्डामार्फत घेतली जाण्याचे 1949 हे पहिलेच वर्ष होते. 1944-45 मध्ये अभ्यंकर कुलवृत्तांतासाठी सुरुवात केली होती. पण तो पूर्ण होऊ शकला नाही.

वृत्तपत्रातील विविध विषयांवरील कात्रणे कापून चिकट पुस्तकामध्ये बांधून ठेवण्याचा त्यांचा छंद होता. हा छंद त्यांनी निवृत्तीनंतरही चालू ठेवला. निवृत्तीनंतर प्रौढ मुलींसाठी निवृत्त शिक्षक सहकाऱ्यांच्या मदतीने तीन वर्षे जनता विद्यालय नावाची माध्यमिक शाळा मोफत चालविली. ज्ञानप्रबोधिनी पुणे या संस्थेमध्ये ते मोफत शिकवत असत. दक्षिणभाग रहिवासी

संघ, नॅशनल डेमोक्रेटिक्स, पॅरा सायकॉलॉजिकल सोसायटी ऑफ इंडिया, भारत इतिहास संशोधन मंडळ इ. संस्थांशी त्यांचा निकटचा संबंध होता. नागरिक संघटन समितीमध्ये काम करीत असताना अनुसूचित जातीजमातीच्या लोकांना राहण्यासाठी आशानगर को. हौ. सोसायटी स्थापन करण्यात त्यांनी पुढाकार घेतला होता. त्यांनी जमविलेल्या कात्रण पुस्तकांचे मायक्रो फिल्मिंगचे काम जवाहरलाल युनिव्हर्सिटी, दिल्ली यांचेमार्फत केले गेले. सुमारे २०० विषयावरील ही कात्रण पुस्तके आहेत. त्यातील माहितीचा फायदा निरनिराळ्या क्षेत्रातील अभ्यासकांना वेळोवेळी झाला आहे. त्यांच्या वयाला ७५ वर्षे व कात्रण पुस्तकांच्या छंदाला ५० वर्षे झाली तेव्हा हा व्यक्तिगत संग्रह समाजाला उपयोगी व्हावा या हेतूने त्यांचे गुरुजी रॅंग्लर र. पु. परांजपे यांच्या अध्यक्षते खाली एक प्रगट समारंभ झाला. त्या समारंभाला विविध क्षेत्रातील नामवंत मंडळी उपस्थित होती.

श्री शारदा ज्ञानपीठ, पुणे या संस्थेतर्फे प्रतिवर्षी ऋषिपंचमीला सात विद्वान पुरुष व एक विद्वान स्त्री यांचा सत्कार होता. या संस्थेद्वारा त्यांचा सत्कार पुणे येथे झाला होता. ११/५/१९८४ रोजी वृद्धापकाळामुळे त्यांचा मृत्यू पुणे येथील त्यांचे घरी झाला.

कै. जनार्दन दत्तात्रय अभ्यंकर ऊर्फ ज.द.

जनार्दन दत्तात्रय अभ्यंकर ऊर्फ ज. द. यांचा जन्म शिरोडा येथे झाला. हे गाव कोंकणात सावंतवाडीजवळ सिंधुदूर्ग जिल्ह्यात असून महात्मा गांधींच्या १९३० सालच्या मीठाच्या सत्याग्रहासाठी प्रसिद्ध आहे. तसेच मराठीतील पहिले ज्ञानपीठ पुरस्कार विजेते लेखक कै. वि. स. खांडेकर यांनी लिहिलेल्या कथा-कादंबऱ्यात प्रसिद्ध आहे. ते वयाच्या १८ व्या वर्षापर्यंत त्यांच्या गावी राहात असताना त्यांच्या अभ्यंकर कुटुंबाशिवाय इतर कुणाही अभ्यंकर व्यक्तीचे नाव ऐकले नव्हते. परंतु १९४८ मध्ये मॅट्रिकची परीक्षा दिल्यावर मुंबईस पुढील शिक्षणासाठी आणि नोकरीसाठी आल्यानंतर ठाणे येथे एक-दोन अभ्यंकर कुटुंबाची घरे त्यांनी प्रथमच पाहिली. त्यामुळे इतरत्र अभ्यंकर आडनावांचे बंधू असल्याबद्दल त्यांना फारच आपुलकी वाटली. त्याच सुमारास म्हणजे १९४८ ते १९५५ या काळात अनेक आडनावांच्या घराण्यांचे कुलवृत्तांत प्रसिद्ध होत होते. त्याची माहिती वर्तमानपत्रातून वाचण्यात येत असे. अभ्यंकर आडनावाचे लोक फारच तुरळक दिसत. त्यामुळे त्याविषयी कुतुहलही खूप होते. अकारविल्हे अभ्यंकर हे नांव



पहिलेच येत असल्यामुळे शाळा कॉलेजमध्ये परीक्षेच्यावेळी किंवा अन्यत्र इतर अभ्यंकरांची गाठ पडते एवढेच. त्यामुळे अभ्यंकर कुलाविषयी त्यांच्या मनात असलेली जिज्ञासा जागृत होऊन अभ्यंकर कुलातील व्यक्तींची माहिती देणारा असा एखादा कुलवृत्तांत तयार होईल या आशेने ते पाहात होते. परंतु तसा कुलवृत्तांत प्रसिद्ध झाला नाही.



पुढे नोकरीस लागल्यावर महाराष्ट्रात व इतर ठिकाणी माहिती केलेल्या प्रवासात आणि वास्तव्यात अनेक अभ्यंकर कुटुंबे ठिकठिकाणी राहात असल्याचे दृष्टोत्पत्तीस आले परन्तु अभ्यंकर कुलवृत्तांत प्रसिद्ध न झाल्यामुळे त्या सर्वांची माहिती मात्र उपलब्ध झाली नव्हती. सेवानिवृत्त होण्यापूर्वी सेवानिवृत्तीनंतरच्या योजनांची आखणी करताना अशा माहितीचा शोध व मागोवा ते घेत होते. गेल्या ४० वर्षात असा अभ्यंकर घराण्याचा कुलवृत्तांत प्रसिद्ध न झाल्यामुळे तो तयार करण्याची गरज प्रकर्षाने जाणवू लागली. पूर्वीच्या आंतरिक ओढीमुळे सेवानिवृत्तीनंतर आपणास या कामी काय करणे शक्य आहे, त्याचा विचार ते करीत होते. पूर्वीपासून सामाजिक कार्याची आवड आणि सवय व सरकारी नोकरीत असताना किचकट आणि क्लिष्ट काम करण्यामधील अनुभव, अनेक ठिकाणी असलेल्या गृहस्थांच्या ओळखी आणि काही थोर बंधूंच्या कर्तृत्वाबद्दल वाचनात आलेले लेख, पुस्तके इत्यादीमुळे कुलवृत्तांताचे काम आपणच का करू नये, असा विचार मनात येऊन त्या दृष्टीने त्यांनी प्रयत्न सुरू केले. पुणे येथील कै. नी. दा. अभ्यंकर यांनी चिंतामण लक्ष्मण नगरकर व त्रिपुरांतक विनायक अभ्यंकर या दोन व्यक्तींच्या साहाय्याने कुलवृत्तांताविषयी माहिती गोळा करण्याचा प्रयत्न १९४४-४५ साली केला होता ते त्यांचे दि. ४/६/१९४४ चे विनंतीपत्रकावरून त्यांना समजले. परंतु त्यावेळी फारच अल्प प्रतिसाद मिळाला आणि ते काम तसेच अपुरे राहिले. त्यासंबंधी कोणतीच खास माहिती उपलब्ध नसल्यामुळे सेवानिवृत्तीनंतर त्यांनी हे काम ३-४ वर्षात पूर्ण करण्याची योजना मनात आखली.

ठाणे येथील चार अभ्यंकर बंधूंना ही माहिती व कल्पना सांगून त्यासंबंधी सहकार्य करण्याची विनंती केली. त्याप्रमाणे दि. ८ मार्च १९७९ रोजी अॅड. ज. सी. अभ्यंकर यांचे घरी अभ्यंकर कुलवृत्तांतासंबंधी विचार विनिमय करण्यासाठी ठाणे शहरातील १०-१२ अभ्यंकर बंधूंची सभा आयोजित केली. त्या सभेस सात बंधू उपस्थित राहिले होते. कुलवृत्तांत अद्याप प्रसिद्ध न झाल्यामुळे तसा तो तयार करून प्रसिद्ध करण्याविषयीची कल्पना त्यांनी मांडली व ती सर्वास पटली. त्याच सभेत अभ्यंकर कुलवृत्तांत समिती स्थापन करण्यात आली आणि त्याप्रमाणे समितीचे अध्यक्ष म्हणून डॉ. रा.म. अभ्यंकर, खजिनदार म्हणून अॅड. ज.सी. अभ्यंकर, व चिटणीस म्हणून त्यांची आणि सहचिटणीस म्हणून श्री. अ.रा. अभ्यंकर यांची निवड करण्यात आली. त्याच सभेत त्यांनी तयार केलेले विनंतीपत्र व माहिती गोळा करण्यासाठी तयार केलेला फॉर्म सभेने वितरणासाठी मंजूर केला व अशा प्रकारे समितीचे कार्यास सुरुवात झाली. दिनांक ३० मार्च १९८७ रोजी गुढीपाडव्याच्या शुभमुहूर्तावर अध्यक्षीय हस्ते माहिती गोळा करण्याविषयीच्या फॉर्म्सच्या वितरणास सुरुवात झाली.

सामाजिक कार्य करीत असताना नेहमी अनुभवास येणारी उदासीनता, विरोध आणि अडचणी लक्षात घेऊन हे कार्य ३-४ वर्षात पूर्ण करावयाचे असेल तर निरनिराळ्या भागात राहता असलेल्या अभ्यंकर बंधूंनी संपर्क होईपर्यंत कुलबंधूंनी नियमितपणे संपर्क साधणे आवश्यक वाटले. त्यामुळे दर महिन्यास सोयीनुसार, ठाणे, मुंबई, पुणे व इतरत्र निरनिराळ्या ठिकाणी समितीच्या सभा आयोजित करण्यात आल्या. त्यामुळे व्यक्तिगत संपर्क, नवीन माहिती आणि नवीन कल्पना यांची भर पडत गेली. माहिती बरोबरच आर्थिक साहाय्यही मिळत गेले. तरीपण मासिक सभा व्यतिरिक्त, मिळालेल्या माहितीचा पाठपुरावा ते जिद्दीने करीत राहिले. त्यासाठी आतापर्यंत मुंबई, पुणे, औरंगाबाद, आकोला, नागपूर, कुर्ध, मालगुंड, गावडे-आंबेरे, चिपळूण, रत्नागिरी, मालवण, आरोस, नाशिक, डहाणू, सासवणे, पनवेल, बडोदे, इ. ठिकाणच्या जवळ-जवळ २५०-३०० कुटुंबांना त्यांनी प्रत्यक्ष भेटी देऊन माहिती मिळवली. तसेच नाशिक व त्र्यंबकेश्वर येथील पुरोहितांच्या चोपड्यातील लेख व माहिती उतरवून वंशावळीसाठी उपयोग केला.



अशा प्रकारे विविध तऱ्हेने आणि विविध माध्यमातून माहिती जमवत असतानाच परस्पर परिचय वाढण्याच्या दृष्टीने समितीचा वर्धापन दिन साजरा करून त्या जोडीला स्नेहसम्मेलन भरविण्याची कल्पना त्यांनी हिरिरीने मांडली. त्यास त्यांना सहकाऱ्यांचा आणि इतर परिचित बंधूंचा चांगला प्रतिसाद मिळाला. या योजनेनुसार आतापर्यंत ठाणे येथे तीन, पुणे येथे एक आणि बडोदे येथे एक अशी पांच संमेलने मोठ्या उत्साहपूर्ण वातावरणात पार पडली. त्यांनी तीन स्नेहसंमेलन प्रसंगी प्रकाशित केलेली स्मरणिकाही अनेकांना आवडली व कार्यास उपयुक्त ठरली.

सौ. अनुराधा चिंतामणी अभ्यंकर, न्यूझीलंड

भारतीय महिला अगदी पुराणकाळापासून धाडसी शिक्षणतज्ज्ञ, तत्त्ववेज्ञा, आध्यात्मात पुढे गेलेल्या अशा आहेत. मग त्यांच्या लेकी मागे कशा असतील ! आता नवीन म्हणून उदयाला आलेल्या प्रत्येक क्षेत्रात, भारतीय महिलेने आपला ठसा उमटविला आहे. आता तर त्या देशान्तराला जाऊन व्यापार, व्यवसाय करत आहेत. त्यातल्याच एक म्हणजे मुंबईहून न्यूझीलंडला गेलेल्या अनुराधाताई अभ्यंकर या आहेत.

त्या, त्यांचा मुलगा अमित, त्यांचे यजमान चिंतामणी अभ्यंकर या तिघांनी जणू गगनभरारी घेतली. मुंबईहून ते तिघं न्यूझीलंडला आले आणि आता इथे उद्योग काय सुरू करता येईल, असा विचार करायला लागले.

चिंतामणी अभ्यंकर हे हाडाचे व्यावसायिक, तेव्हा नोकरी करणे त्यांना मुळीच पसंत नव्हते. मग त्यासाठी इथे गरज कोणत्या गोष्टीची आहे, याचा अभ्यास दोघांनी सुरू केला. त्याचबरोबर तिथल्या लोकांच्या, सवयी, आवडीनिवडी, त्यांची मानसिकता याचादेखील अभ्यास सुरू केला तेव्हा त्यांना असं आढळून आलं की, भारतातून नोकरी किंवा शिक्षण घेण्यास येणाऱ्या लोकांची सोय नसते. मग हाच व्यवसाय आपण का करू नये, हा विचार पक्का झाला आणि मग त्या दृष्टीने तिथल्या सर्व गोष्टींची पूर्तता करून २००० साली हा व्यवसाय चालू केला. चिंतामणी हे त्यांच्या कंपनीच्या-हायपर लिंक सोल्युशन-कामाला लागले आणि अनुराधाताई घरातलं व्यवस्थापन सांभाळायला लागल्या.

नोकरीदारांची, विद्यार्थ्यांची, नोकरी शोधायला येणाऱ्यांची, न्यूझीलंड पाहायला येणाऱ्यांची सोय अभ्यंकरांकडे होते, असं कळल्यावर लोक येऊ लागले. सगळ्यांची व्यवस्था

एकट्या अनुराधाताई बघतात. तिकडे नोकर मिळत नाहीत. त्यामुळे सेल्फ सर्व्हिसची पद्धत त्यांनी ठेवली आहे. लोकंपण, याची जाणीव ठेवून स्वतःची कामे स्वतःच करतात.

सकाळचा चहा, नाश्ता एका टेबलावर ठेवलेला असतो. तो प्रत्येकाने स्वतःच्या वेळेनुसार घ्यायचा आणि कप-बशी, डिश घासून ठेवायची. तर दुपारचं जेवण दुस-या टेबलावर मांडलेलं असतं. आपलं आपण वाढून घ्यायचं आणि ताट- वाटी घासून ठेवायची. अनुराधाताई म्हणाल्या, त्याशिवाय इलाज नसतो आणि त्यामुळे परदेशात गेल्यावर, कुठलंही काम करायची लोकांची मानसिकता तयार होते. आतापर्यंत त्यांच्याकडे जवळजवळ ५०० लोकं येऊन गेले आहेत. नोकरीसाठी आलेल्यांपैकी १०० मुलांना नोक-या मिळाल्या. नोकरी लागून, घर मिळेपर्यंत हे लोकं त्यांच्याकडे राहतात आणि अनुराधाताईच्या गोड, लाघवी, निगवी स्वभावामुळे ते घरचेच होतात. पुढेही त्यांचं जाणं-येणं चालूच असतं. तर काही मुलं नोकरी लागली की भारतात जाऊन लग्न करून येतात आणि जागा मिळेपर्यंत इथेच राहतात.

हा व्यवसाय चालू असताना त्यांच्या लक्षात आले की काही लोक मुद्दाम, न्यूझीलंड पाहण्यासाठी येतात. मग आपणच ट्रिप्स का काढू नयेत? आणि मग त्यांचा हा व्यवसायदेखील सुरू झाला. त्यांच्या तिघांच्या तीन गाड्या आहेत. त्यामुळे एका वेळी १५ लोकांना नेता येतं. त्यांचं घर मध्यावर असल्यामुळे रात्री परत घरी येता येतं. काही लोकांना रात्री हॉटेलमध्ये राहायचं असतं. तेव्हा त्यांची तशी सोय त्या करून देतात. ट्रिपच्या वेळी त्यांचा मुलगा-अमितची त्यांना खूप मदत होते असं त्या सांगतात. टॉपको लेक-गोड्या पाण्याचे सरोवर, हुक्का फॉल्स-मोठा प्रेक्षणीय धबधबा, वायटामो केव्हज-काजवे असलेली गुहा, रोटोकआ-सल्फरचे गरम पाण्याचे झरे आणि कारंजी वगैरे अनेक ठिकाण पाहण्यासारखी आहेत. साऊथ आयर्लंडलादेखील खूप प्रेक्षणीय स्थळे आहेत. अशी स्थळे त्या प्रवाशांना दाखवतात.

शिक्षणाची आवड असल्यामुळे मुंबईला निर्मला निकेतनमधून त्यांनी होम सायन्सची बी.एस्सी. ही डिग्री घेतली. नंतर टेक्स्टाईल केमिस्ट्री घेऊन एम.एस्सी. केले. पण इथे आल्यावर त्यांना कळले की त्या शिक्षणाला इथे मान्यताच नाही. मग तिथलं एम. एस्सी. करून शिष्यवृत्ती मिळवून आता त्या पी.एच.डी. करत आहेत. त्यांचा विषय



आहे पॉलिमर अँड कोटिंग इन केमिस्ट्री. त्यांचे ते निरनिराळे उद्योग ऐकून माझ्या मनात आलं की, आयुष्यात यशस्वी होण्यासाठी तीन महत्त्वाच्या गोष्टी माणसाला लागतात. महत्त्वाकांक्षा, ध्यास आणि इच्छा पूर्ण होईल असा दृढविश्वास या तिन्ही गोष्टी मला त्यांच्यात दिसल्या.

त्या सकाळी ७.३० वाजता घर सोडतात. त्यापूर्वी घरात असलेल्या लोकांचं नाश्ता, जेवण मांडलेलं असतं. जो तो मायक्रोवेव्हमध्ये गरम करून घेतो. इथे कुणीही पाहुणे नाहीत. सगळे घरचेच असतात. हे सगळं ऐकल्यानंतर 'तुम्ही अष्टभुजा आहात की हो !' असं मी म्हणाले, तेव्हा त्या दिलखुलास हसल्या आणि म्हणाल्या.

मी चार वाजता उठते. काही वेळेला ३०/४० पोळ्या कराव्या लागतात. बाकी सगळं वेगळं. आणि मग पी.एच.डी. चा अभ्यास ? करते असाच वेळ काढून. खरं तर कॉलेजमध्ये होईल तेवढाच ! पण त्यांनी वेळेचं नियोजन अगदी विचारपूर्वक केलं आहे. साधन आणि अभिलाषा यात स्वतःच्या प्रयत्नांनी मेळ घालावा लागतो आणि हे ज्यांना जमतं तिथेच समृद्धी, संपन्नता येते. त्यापैकी त्या एक आहेत. एवढंच नाही तर उंच भरारी मारणा-याला आभाळाचं भान नसतं, हेही जाणवल्यावाचून राहत नाही.

तिथल्या लोकांबद्दल सांगताना त्या म्हणाल्या, हा शेतीप्रधान देश आहे. सुमारे तीन कोटी वर्षापूर्वी डायनासोरच्या काळात अंटार्क्टिका परिसरात खूप उलथापालथ होऊन अनेक ज्वालामुखींचा उद्रेक झाला आणि त्यातून न्यूझीलंड जन्माला आहे. त्या देशाला निसर्गाचा वरदहस्त आहे आणि चांगल्यापैकी आर्थिक क्षमता आहे.

इथे ज्येष्ठांना मान आहे. तसेच इथली लोकसंख्या कमी असल्यामुळे इथे मुलांना खूप महत्त्व आहे. बाहेरून आलेल्या लोकांना फस्ट क्लास सिटीझन म्हणून मान दिला जातो. इथले युवक चौदा-पंधराव्या वर्षीच आपल्या पायावर उभे राहतात. कमवा आणि शिका हा इथला मंत्र आहे. इथले लोक सर्व नियम अगदी काटेकोरपणे पाळतात. तीन प्रकारचा कचरा उचलला जातो. तसेच आरोग्याच्या बाबतीत इथले लोक जागरूक आहेत. आठवड्यातून तीन दिवस ते व्यायाम करतात.

तसेच कोणीही कोणाच्या व्यक्तिगत जीवनात डोकावत नाहीत किंवा चौकशा करत नाहीत. इथे लग्न न करता तसेच

जोडीदाराबरोबर राहण्याचा इथल्या युवा पिढीचा कल आहे. तसेच उत्पादनाच्या दर्जाबाबत इथे कुठलीही तडजोड हे लोक करत नाहीत. वक्तशीरपणा, कामाच्या वेळात मनापासून काम करणे, त्याचा दर्जा चांगला राखणे हा त्यांचा स्थायीभाव असतो. केलेले नियम काटेकोरपणे पाळणे ही त्यांची जबाबदारी आहे, असं ते समजतात. तसेच एडमंड हिलरीचं एक वाक्य मला आठवले. तो म्हणतो, प्रत्येकाने आपले एव्हरेस्ट निर्माण केले पाहिजे. अनुराधाताईच्या बाबतीत हे अगदी तंतोतंत लागू पडत.

संपर्क- anuradhaab@gmail.com



अमेरिका रस्ते, घरे

प्रशस्त रस्ते स्वच्छ आरसा घरे दुतर्फा डौलाची,
वरची माडी खिडक्या छप्पर गराज शोभा वास्तुची

तन्हा निराळी घरा घरांची ठेवण बांधा न्याराच
पारदर्शकी कावांनाही रंगित पडद्यांचा जाच

टुमदारीची दिमाखदारी पितळी खुंट्यांची दारे
कधी उधडती बंदची असती दारे बंदच व्यवहारे

आवाक्यातील आपुल्या बागा निगा राखिती प्रेमरसे
पाने रंगित फुले सुगंधित परी गुलाबा वास नसे

गंध उणेपण भरून काढण्या इंद्रधनु ये रंगात
घरासंगती हरळी हुरळते हरित लेवुनी अंगात

एकासरशी एक घरांची रांग माळसम सजलेली
ढग किरणांतुन पाऊस पडता हवासुंदरी भिजलेली

पहाट होते दुपार नंतर सांज सरे ये रात्र तशी
रस्त्यांवरुनी घावती गाड्या वीज दिव्यांची बेहोशी

कवितेलागी विषय कोणता हवा कशाला निर्बंध
वेग घावता दृष्टी घरुनी उधळीत जावा आनंद

श्री सदाशिव शंकर अभ्यंकर
यांच्याअभ्यंग या कविता संग्रहातून
ए-३/४, जे.पी. नगर, कोफराड,
ता. वसई, जिल्हा ठाणे-४०१३०१

आहार नियोजन, आरोग्यमय जीवन

डॉ. संपदा लिलाधर अभ्यंकर,
निसर्गोपचार व आहार तज्ज्ञ

नियोजन म्हटले की चटकन आर्थिक नियोजनच डोळ्यासमोर उभे राहाते. सामान्य माणसापासून ते देशाच्या अर्थसंकल्पापर्यंतचा त्यात अंतर्भाव होतो. सर्वसामान्य माणूस आपली मिळकत होणारे खर्च आणि हातात असलेली शिल्लक याचा अंदाज बांधतच जीवनाची मार्गक्रमणा करीत असतो. एखादी सदनिका घ्यायची किंवा घरातील महत्त्वाचे कार्य, स्वतःची करीयर किंवा मुलांचे शिक्षण या बाबतीत



कोटेकोरपणे नियोजन करताना अनेकजण आढळतात. अर्थातच त्यात आर्थिक नियोजन आले पण ह्या सगळ्यांचा विचार करताना एका महत्त्वाच्या बाबीकडे आपणा सर्वांचे दुर्लक्ष होते ते म्हणजे आकस्मिकपणे उद्भवणारे आजारपण. आज शहरामध्ये या बाबतीत थोडीफार जागरूकता आलेली आढळते. बरेचजण त्याकरिता विम्याचे संरक्षण कवच घेताना दिसून येतात पण तेही मर्यादितच. मुळातच हे सगळे आजारपण आले तरचे केलेले नियोजन आढळते अर्थातच ह्याला अपघात हा अपवाद राहातो.

परंतु शक्यतो आजारपण येऊच नाही त्यासाठी आरोग्याची काळजी होणे त्या दृष्टीने नियोजन करणे महत्त्वाचे पण आरोग्याच्या बाबतीत नियोजन करायचे म्हणजे नेमके काय करायचे असा प्रश्न अनेकांना पडू शकतो कारण बरे वाटत नाही असे झाले की आपण लगेच डॉक्टराकडे धावतो उपचार करून घेतो आणि बरे वाटले की सर्टिफिकेट घेऊन नेहमीच्या कामाला सुरुवात करतो. पण मला हे का झाले? कशामुळे झाले? असे प्रश्न खरंतर आपल्याला पडायला हवेत. आपण सगळ्या गोष्टींचा खोलवर विचार करतो. पण सगळ्यात महत्त्वाची आपली प्रकृती, आपले शरीर नेमके तेच संगळ्यात दुर्लक्षित असते. साधारणपणे प्रकृतीत बिघाड सुरू झाला की शरीर वेगवेगळ्या रूपाने आपल्याला सूचना देत असते सावध

करायचा प्रयत्न करत असते आपण मात्र उगीचच अनावश्यक कारणे देत शरीराच्या कुरकुरीकडे दुर्लक्ष करतो जेव्हा अती होते तेव्हा मग धावपळ पण तोपर्यंत दुखण्याची तीव्रता वाढलेली असते आणि मग विचार येतो वेळीच लक्ष दिले असते तर. पण खरं तर हे लक्ष वेळीच न देता त्याच्याही आधीपासून घायला हवे म्हणजेच शक्यतो प्रकृतीत बिघाड होऊच नाही अशी विचारसरणी मुळात रुजवायला हवी.

आजच्या धकाधकीच्या आधुनिक जीवनशैलीत विशेषतः तरुणांच्यात हा विचार रुजणे खूपच आवश्यक आहे. पूर्वीपासून आपल्यात एक वाक्प्रचार आहे 'कशासाठी? पोटासाठी' या टिचभर पोटाची खळगी भरण्यासाठी अगदी आदी मानवापासून ते आधुनिक मानवापर्यंत सगळ्यांचे उद्दिष्ट तेच. पण आतामात्र तिथपर्यंत पोहोचायचे मार्ग बदललेत. आहाराची गरज तीच राहिली आहे. निसर्गतः मानवाचे शरीर उत्क्रांत होत गेली हजारो वर्षे आता आहे तसेच आहे. परंतु आधुनिकीकरणाच्या नावाखाली मानवाच्या बाह्य सवयी बदलत चाललेत असे असले तरी शरीरांतर्गत व्यवहार तेच राहिल्याने बदलत्या सवयीचे दूरगामी परिणाम हळूहळू दृष्टीपथात येऊ लागले आहेत. अनेक प्रकारचे बाह्य घटक उदा. प्रदूषण यावर जरी आपण व्यक्तीशः नियंत्रण ठेवू शकत नसलो तरी आपल्या स्वतःच्या शरीराच्या आहाराची गरज नेमकी काय आहे याचा विचारप्रत्येकाने करायची वेळ आलेली आहे. शाळकरी मुलांपासून ते अगदी ज्येष्ठ नागरिकांपर्यंत बहुतेक सर्वजण घडयाळ्याच्या काट्यावरती आयुष्य जगत असतो, पण निसर्गाने आपल्या शरीरातही एक घडयाळ ठेवलेले आहे. त्याच्या वेळा पाळणे आपण अनावधानाने किंवा कधी सोयिस्कररित्या टाळतो. त्यावेळी त्याची आणीव होत नाही किंवा त्या वेळा पाळायला हव्यात याचेच भान मुळात आपल्याला नसते. अगदी साधे उदाहरण ध्यायचे तर अंतर्गत शरीराची स्वच्छता करण्याकडे आपण किती लक्ष देतो। त्यासाठी किती जागरूक असतो। मग बद्धकोष्ठता किंवा युरीन इन्फेक्शन सारखे आजार झाले की रेचकांचा किंवा विविध औषधांचा मारा करायचा. 'भरपूर पाणी प्या' असे विविध माध्यमातून आपल्यापर्यंत पोहोचत असते पण 'कळते पण वळत नाही' अशी आपली स्थिती.

या सगळ्या विवेचनाचा मतितार्थ हा की आपले शरीर तेच आहे. शरीरात स्त्रवणारे विकार, पाचक रस तेच आहेत. शरीरातील पोषकांच्या आवश्यकताही त्याच आहेत पण त्यात ज्याची आहुती टाकायला हवी ते अन्नपदार्थ मात्र बदललेले आहेत. आजच्या आधुनिक जीवनशैलीचा वेग



जगण्याचा बाळ करत जास्तीत जास्त 'फास्टफूड' खाण्याकडचा वाढत चाललेला कल आणि वैद्यकशास्त्रात विविध अवयवांच्या तज्ज्ञाची वाढलेली संख्या आणि एकुणच रूग्णांची संख्या यांचा मेळ घालणे अवघड नाही. अगदी शाळकरी मुलांमध्ये ही घरातल्या पोळीभाजी ची जागा वडापाव किंवा केक, वेफर्स, सहज घेताना दिसतात. कॉलेजात जाणारे किंवा नोकरी करणारे तरुण, स्त्रिया किंवा विविध पेशात मग्न असलेल्यांची तक्रार एकच खायला वेळ नसतो. इतर सगळ्या बाबतीत आपण वेळेचे नियोजन काटेकोरपणे करीत असतो. मस्टर गाठण्यासाठी जीवाच्या आकांताने धडपडत असतो पण तितकीच धडपड, सजगता भुकेच्या किंवा आहाराच्या बाबतीत करताना दिसत नाही. आज अनेक क्षेत्रात व्यवस्थापन हा परवलीचा शब्द बनला आहे. अगदी व्यक्तिगत आयुष्यातल्या 'लग्ना' सारख्या घटनेचेही हल्ली नियोजन केले जाते. प्रत्येक 'इव्हेंट' परिपूर्ण कसा होईल. हयाकडे बारकाईने लक्ष दिले जाते. पण आरोग्यासाठी आवश्यक असलेल्या आहाराचे नियोजन ही संकल्पनाच आपल्या पचनी पडणे कठीण असते.

शालेय जीवनापासून शरीराला कोणते घटक आवश्यक आहेत ते आपण शिकत असतो पण प्रत्यक्षात मात्र आपल्या आहारात सर्व घटकांचा समावेश आहे का हे आपण बघतो का? खेदाने त्याचे उत्तर अर्थातच नाही असे द्यावे लागते. आज हल्ली विविध माध्यमातून आहाराचे महत्त्व पटवून देण्यासाठी अनेक कार्यक्रम, कुकींक शोजचे देखील आयोजन केलेले असते. त्यानुसार थोडाफार परिणाम विशेषतः तरुण मुलांवर होताना दिसतोही पण दैनंदिन आहाराशी त्यांची सांगड कशी घालायची असा प्रश्न उरतोच. हया दैनंदिन आहारातच 'आहार नियोजन' खूप महत्त्वाची भूमिका बजावतो. 'व्यक्ती-तितक्याप्रकृती' या न्यायानुसार प्रत्येकाची भूक किंवा आहाराची गरज निराळी. आपल्याला काय रुचते आणि काय पचते यांचा योग्य मेळ म्हणजेच 'आहाराचे नियोजन.' आधुनिक विज्ञानाच्या साहाय्याने आपल्या शरीराच्या अन्नघटकांच्या नेमक्या गरजा कोणत्या आहेत याचे आकलन बऱ्याच प्रमाणात होऊ शकते. शरीरात चालणाऱ्या वेगवेगळ्या रासायनिक क्रियांचे पृथःकरण ही शक्य झाले आहे. त्यामुळेच आहारात कोणते घटक किती प्रमाणात असावेत हे ही कळून येते. वयानुसार, व्यक्तनुसार, प्रमाण बदलू शकते परंतु घटक तेच राहातात.

आहाराचे नियोजन न केल्याने म्हणा किंवा त्या विषयीच्या अज्ञानाने म्हणा अनेक समस्या उद्भवलेल्या आढळतात. निरनिराळ्या आरोग्यसंस्थांच्या सर्वेक्षणावरून नजर टाकली तर आज भारतातील सुमारे ७० टक्के स्त्रिया कोण - कोणत्या

प्रकारच्या अॅनिमियाने ग्रस्त असलेल्या दिसतात. आहारात लोहाची किंवा बी१२ या जीवनसत्त्वाची कमतरता हे त्याचे प्रमुख कारण असू शकते. आठ जणी पैकी पांचजण सांध्याच्या तक्रारी करताना आढळतात. योग्य वेळी योग्य वयात कॅलरीज सारखे खनिज आहारातून योग्य प्रमाणे न घेतल्याने ही वेळ येते. वाढीच्या वयातच आहाराचे नियोजन व्हायला हवे. शरीराला आवश्यक असलेले सर्व घटक संतुलीत प्रमाणात आहारात असायलाच हवेत. बारीक राहाण्याचे, वजन वाढू न देण्यासाठी अनेक उपाय करायचे ही आजच्या बहुतांश तरुणींमध्ये असलेले फॅड, वजन वाढू न देणे हे केव्हाही चांगलेच परंतु त्याचा अतिरेकही वाईटच. त्यांचे परिणाम ३५-४० वर्षांनंतर जाणवू लागतात. अगदी नेमके उदाहरण द्यायचे तर २६/११ च्या घटनेनंतर माझ्या मुलीच्या कॉलेजात रक्तदान शिबीर आयोजित करण्यात आले होते. तिच्या वर्गातील फक्त २ मुली रक्तदान करण्यास योग्य ठरल्या बाकी सगळ्यांना 'अंडरवेट' म्हणून नाकारण्यात आले. तेव्हा न खाण्याचा, कमी खाण्याचा आणि भूक लागल्यावर योग्य न खाण्याचा परिणाम काहीही होऊ शकतो.

आजच्या तरुण पिढीचा विचार करता (कारण या घटकेला भारत तरुणांचा देश मानला जातो) आहाराचे नियोजन अनन्यसाधारण आहे. आधुनिक जीवनशैलीचा अविभाज्य भाग असलेल्या नोकरीच्या अनियमित वेळा, अनेक मानसिक ताणतणाव यांना सामोरे जाताना, प्रकृती, स्वस्थ असणे ही काळाची गरज आहे. आजच्या जागतिक मंदीच्या अस्थिर वातावरणात, आर्थिक विवंचनेत जर मुळातच प्रकृती सुदृढ नसेल तर मानसिक तणावात अधिकच भर पडले. कारण ह्या सगळ्या विवंचनां बरोबरच शारीरिक त्रासांनाही सामोरे जावे लागते. 'आधी कोंबडी की आधी अंडे' याचे उत्तर देणे कठीण आहे तसेच शारीरिक व्याधीतून मानसिक त्रास की मानसिक ताणतणावातून शारीरिक व्याधी हे सांगणेही अवघड आहे. बाह्य परिस्थितीचा विचार करता ज्यावर आपले नियंत्रण नाही त्याचा त्रास करून घेण्यापेक्षा ती गोष्ट आपण सहजपणे करू शकतो म्हणजेच आहाराचे नियोजन करून शरीरास अनावश्यक आहार घेण्याचे टाळू शकतो. निदान त्यामुळे उद्भवणाऱ्या व्याधींना तरी आपल्यास सामोरे जावे लागणार नाही इतपत काळजी आपण घेऊ शकतो. त्यांसाठी आपल्या आहाराचे नियोजन आपण स्वतःच करावयास हवे कारण आपले आरोग्य शेवटी आपल्याच हाती असते.

■■■■■



कुटुंबियांचे उपचार

श्री मंगेश कार्लेकर.
मनोविश्लेषक तज्ज्ञ

निसर्गाला गुरु मानले तर निसर्गाकडून झाडा झुडपांकडून सुद्धा खूप ज्ञान मिळते. घरातील कर्ता माणूस एखाद्या आंब्याच्या झाडाप्रमाणे भरभरून मधूर फळे देतो. पण जेव्हा हे झाड आंब्यांनी वाकते तेव्हा, त्या झाडाच्या लगडलेल्या ओझ्याची, काळजी, घेण्यासाठी, झाडाच्या प्रत्येक फांदीची काळजी घेण्यासाठी शेतकरी फांद्यांना बांबूचा आधार देण्यासाठी काठ्यांचा, वापर करतो. कुटुंबाचे असेच असते.

चाकाही कुटुंबातील घटक हे वेळींसारखे असतात. सगळ्याच वेळी या स्वावलंबी व कणखर नसतात. त्यांना जाड बुंध्यांच्या मोठ्या झाडांच्या आधाराची गरज असते.

अशावेळी कुटुंबातील सर्व घटकांनी मिळून संवाद साधणे, चर्चा करून समस्यांवर उपाययोजना साधणे, प्रेम, वात्सल्य, विश्वास या सर्व बाबींची मदत घेऊन समन्वय साधणे आवश्यक असते.

अनुभवलेल्या क्षणांची सोबत घेऊन नव्या

अनुभवांना सिद्ध होण्याचा काळ

प्रत्येकाचं एक स्वप्न

त्या स्वप्नपूर्तीसाठीची घडपड.....

खांद्यावर जबाबदारी, डोक्याने विचार व हाताने काम.....

चांगले- वाईट अनुभवांची चव चाखत पुढे जाण्याची जिद्द

स्वतः कर्तव्य सिद्ध करण्याची तडफ...

प्रत्येकजण हे अनुभवतोय

पण.....

त्याचबरोबर इतर काही बरंच आपण अनुभवतोय

काही शब्दांमध्ये मांडता येणारं

काही शब्दांच्याही पलीकडच.....

आपले ताण, नैराश्य, दुःख, मानापमान,

आपल्या अपेक्षा, आपली घुसमट.....

बरीच प्रश्नचिन्हं आपल्याही मनात आहेतच.

चला,

तर मग ही प्रश्नचिन्हं जाणून घेत.

आणि उत्तरांचा शोध घेत,

वाटचाल करूया पूर्णविरामाच्या प्रवासाला

ताण

ताणतणाव हा आपल्या आयुष्यातील एक अविभाज्य घटक आहे. आजकालच्या धकाधकीच्या जीवन शैलीत 'ताण' अर्थात 'टेन्शन' हा परवलीचा शब्द झाला आहे. जीवनाचा वाढता वेग, स्पर्धा, महागाई, बेकारी, सतत बदलांना, तोंड द्यावं, लागण्याची परिस्थिती यामुळे आजकाल ताणतणावाच प्रमाण वाढताना दिसतं आहे.

ताण म्हणजे काय ?

“ज्या एका मानसीक अस्वस्थतेमुळे व्यक्तिची शारीरिक, मानसिक कार्यक्षमता बिघडते त्या अवस्थेला ताण असे म्हणतात.”

“जेव्हा आयुष्यात माणसाकडून खूपच अपेक्षा केल्या जातात व त्या पूर्ण करणे माणसाला अवघड होऊ लागते तेव्हा ती निर्माण होणारी अवस्था म्हणजे ताण.”

ताण निर्माण कसा होतो ?

१. **नियंत्रणाचा अभाव:-** जे आपल्या नियंत्रणा पलीकडचे आहे असे काही घडले की आपण ताण अनुभवतो. उदा. कामवाली बाई आज आलीच नाही, महत्त्वाचे कुरियर आज आलेच नाही, जीवाचा आटापीटा करत गाडीत घुसतो आणि बसायला जागाच मिळत नाही.

२. **आकस्मिकता:-** जे आपल्या ध्यानी मनी नसेल असे घडले तर त्यामुळे ताण निर्माण होतो. उदा. आपल्या कुटुंबातील एखाद्या सदस्याला अपघात झाल्याचे कळताच आपण तणावग्रस्त बनतो. नोकरी जाणे, कंपनी बंद पडण, शेअर मार्केटमध्ये गुंतवलेले पैसे त्यात शेअर मार्केटघसरणे आणि डुबणे. आपल्या पाल्याला कोणीतरी किडनैप (वेटीस धरणे) करणे. इ.

३. **संदिग्धता:-** ज्या परिस्थितीमध्ये आपण नेमके काय करावे हे कळत नाही, त्यावेळी तणाव जाणवतो. उदा. प्लॅटफॉर्म नंबर २ वर सीएसटी ला जाणारी फास्ट लोकल १ वाजून १० मिनिटाची लावली पण नंतर काही वेळेअभावी ती रद्द करावी लागली आणि तीच ट्रेन प्लॅटफॉर्म नंबर ४ वर लावली तर त्या गर्दीतून वाट काढत, जीने फास्ट चढत व उतरत, जीव मूठीत घेऊन इंच इंच लढवत पळ काढत, धक्का बुक्कीत, गर्दीत घुसत ती पकडणे हे असे विचार प्लॅटफॉर्म नंबर २ वर उभ राहून करणे. स्लो नी जावं की फास्ट नी



जावं हेच समजत नाही. ह्यान जाऊ की त्यान जाऊ. हे करू की ते करू, हे बरोबर की ते बरोबर अशी द्विधा मनस्थिती होणे म्हणजेच तो जाणवणारा ताण.

ताणाची लक्षणे :-

१. उदासीनतेची भावना २. लक्ष केंद्रीत करण्यात अडथळा ३. विचारांचा गोंधळ ४. चिडचिडेपणा ५. आत्मविश्वास कमी होणे ६. निर्णय घेण्यात अडथळा ७. काळजी ८. अचानक विस्मरण ९. नाडीचे ठोके जळद पडणे १०. हृदयाचे ठोके वाढणे ११. पोटात गोळा येणे १२. श्वासोच्छ्वासातील अडथळा १३. हातापायाला घाम येणे १४. डोकं जड होणे १५. डोळ्यासमोर अंधारी येणे.

ताण जाणवला तर काय होते ?

नैराश्यग्रस्त प्रतिक्रिया उदा: नखं खाणे, हातपाय हालवणे, कमी अथवा जास्त खाणे. कमी अथवा जास्त झोपणे, वेगाने चालणे, वेगाने बोलणे.

लहान अपघात उदा : पडणे, तोळ जाणे, चालताना अडखळणे, विचारलेल्या प्रश्नांचे उत्तर दुसरच देणे. आपल्याच तंद्रीत आपल्याच नादात असल्यासारखे असणे, तंबाखू, गुटखा खाणे अथवा तोंडात काहीतरी चघळत राहाणे इ.

स्वतःचे उपचार :-

प्रथम ताण का जाणवला? कसा जाणवला? यांचा स्रोत कुठुन आहे याची जाणीव सर्वप्रथम व्हायला हवी. स्वतःच्या व्यक्तिगत सवयी, आरोग्य याकडे लक्ष द्यायला हवं.

आपली भावना व्यक्तीनी करण्याची पद्धत, हाताळण्याची पद्धत, कोणत्याही घटनेला सामोरे जाण्याचा आपला दृष्टिकोन हे आपणच तपासून पाहायला हवं.

उपचार :- कुटुंबियांचे-

भावनीक आधाराची गरज व तणावग्रस्त असणाऱ्या व्यक्तित्वा आत्मविश्वास वाढवणे हे गरजेचे आहे. उदा.

चिंता

आधुनिक जगात सुखसुविधांचा जरी महापूर आला तरी त्याबरोबर, व्यक्तिमनावर वाढत जाणाऱ्या ताणतणावामुळे चिंतेचे, ताणाचे प्रमाण खूप वाढत आहे. जीवन जगत असताना काळजी, भीती निर्माण होणे ही सामान्य गोष्ट मानली जाते. मात्र व्यक्तित्मध्ये असणारी काळजी, भीती, यांची तीव्रता वाढल्यानंतर त्याचे रूपांतर आजारात समस्येने होते.

चिंता असणाऱ्या व्यक्ती नेहमीच असमाधानकारक गोष्टींचाच विचार वारंवार करत असतात. बोलण्यातही नकारात्मक विचार दिसतात. उदा: व्यक्ती हाती घेतलेल्या

कामातील संभाव्य धोक्याचाच विचार- अधिक प्रमाणात करते. मला नोकरी मिळेलना? मी केलेलं काम हे खरंच चांगले असेल ना? माझा बॉस माझ्यावर रागावणार नाही ना? माझी नोकरी जाणार तर नाही ना? माझे हे अमुक वाजेपर्यंत येतात: पण अमूक एवढे वाजले. असे कधी होत नाही. फोन का लागत नाही त्यांचा ? त्यांनी फोन तरी करायला हवा ना ? अरे परमेश्वरा ! काय झालं असेल? मोठं प्रश्नचिन्ह!

ही वरील विधानं किंवा उदाहरणं ही वास्तव परिस्थितीला धरून आहेत. पण ताणाचं किंवा चिंतेचं प्रमाण वाढलं तर त्याचं रूपांतर मानसिक अस्वस्थतेत होतं. तसेच काही अवास्तव चिंता उदा. टी.व्ही. वरील बातम्या सिरियल्स, वर्तमान पत्रातील बातम्या, ह्या वाचून, बघून, आपण अस्वस्थ होतो. व त्या घटनेशी आपला सहसंबंध जोडण्याचा प्रयत्न करतो आणि तो ही नकारात्मक विचारातून म्हणूनच आपण तणावग्रस्त, चिंताग्रस्त बनतो. असे एक ना अनेक विषयांवरील, अस्वस्थ करणारे विचार मनात येत असतात.

“चिंता ही एक काल्पनिक भित्तिच्या भावनेस उमटलेली प्रतिक्रिया असते.”

“जीवनातील भार व ताणतणाव यांच्याशी समायोजन करण्यात अपयश आल्याने जी एक लक्षणमालिका सुरु होते तिला चिंता असे म्हणतात.”

“व्यक्तिला त्रस्त करणाऱ्या मुक्तदिशाहीन विचारांना चिंता असे म्हणतात.”

चिंतेची लक्षणे :

१. छातीचे ठोके वाढणे २. हात पाय कापणे ३. स्नायू दुखावणे ४. भूक न लागणे ५. झोप न लागणे ६. अस्वस्थ पणा/ बेचैनी ७. धाप लागणे- श्वासोच्छ्वास जोरात होणे ८. लघवीला वारंवार जावेसे वाटणे किंवा होणे ९. एकाकी वाटणे १०. चिडचिडपणा ११. घाबरणे १२. डोके दुखणे १३. लक्षात न राहाणे १४. मरणाची भीती / काहीतरी वाईट होणार तर नाही ना? १५. वाईट स्वप्न पडणे.

रोजच्या जीवनात काळजी निर्माण होणे ही सामान्य गोष्ट मानली जाते. प्रत्येक व्यक्तिला ती जाणवतेच. विचार कितीही योग्य असला तरी त्या विचारांमध्ये भीती मिसळली की तिचे चिंतेत रूपांतर होते. थोडक्यात असे म्हणता येईल की “समोर उपस्थित नसलेल्या गोष्टींबाबत वारंवार वाटणारी तीव्र स्वरूपाची भीती म्हणजे चिंता.”

उपचार:

योग्य रीतीने आत्मसंवाद साधल्यास व सुयोग्य विचार पद्धती वापरल्यास चिंतेपासून उद्भवणाऱ्या तणावापासून आपण दूर राहू शकता.

■■■■■



पुस्तक परिचय

श्री. निशिकांत शंकर अभ्यंकर
ठाणे

अलीकडेच 'अहो सौभाग्यम्,' हे पुस्तक वाचनात आले. विशेष करून प्रत्येक अभ्यंकर बांधवाने हे पुस्तक वाचावे. कारण हे एका अभ्यंकर माहेरवाशिणीने लिहिले आहे- मैत्रेयी विनोद उर्फ माहेरच्या वेणू अभ्यंकर यांनी !

पुस्तकाचे मुखपृष्ठ पाहिल्यावर 'अरे ही तर आपल्याच घरातील आजी किंवा पणजी आजी असावी असे' वाटते. प्रस्तावनेत, आपले चरित्र आपल्या पतीच्या चरित्रानंतर प्रकाशित व्हावे अशी इच्छा प्रदर्शित केल्याचे समजते. सध्याच्या स्त्री-पुरुष समानतेच्या काळात वावरणाऱ्या पिढीला हे वाचून आश्चर्य वाटेल. तसे तर या पिढीला अचंबित करणाऱ्या विसाव्या शतकातील बऱ्याच गोष्टी यात आहेत.

पुण्यात हुजूरपागा शाळेत शिकणारी चरित्र नायिका १९२६ च्या मॅट्रीक परीक्षेत मुंबई इलाख्यात प्रथम क्रमांकांने उत्तीर्ण होते ज्यात महाराष्ट्रा बरोबर गुजरात व गोवा ही राज्येही समाविष्ट होती. या आत्मचरित्राची ही दुसरी आवृत्ती त्यांच्या जन्मशताब्दीच्या निमित्ताने १४ जानेवारी २००९ रोजी प्रसिद्ध झाली. प्रथम आवृत्ती हुजूरपागेच्या शतसांवत्सरिक महोत्सवाच्या वेळी ऑक्टोबर १९८४ रोजी प्रसिद्ध झाली होती.

चरित्र नायिकेने आपल्या आई, वडील, भाऊ, बहीण, यांची व्यक्तिचित्रे थोडक्यात पण छान रेखाटली आहेत. या ओघात त्यावेळची सामाजिक परिस्थितीचे वर्णनही येते. आजच्या जमान्यात नवऱ्याला अरे-तुरे करणाऱ्या पिढीला इकडून येणे झाले वगैरे गोष्टी पटकन समजणारही नाहीत. तसेच आईच्या दहाव्याच्या वेळचा प्रसंग त्यावेळच्या पती-पत्नी संबंधावर प्रकाश टाकतो. सध्या पुणेकर घेत असलेल्या स्वाईन-फ्लू अनुभवावरून त्यांना त्या काळच्या प्लेगची कल्पना येऊ शकते. आत्ताच्या महागाईने कळस गाठलेल्या काळात तेव्हाची स्वस्ताई स्वप्नवत् वाटते. त्यासंबंधीच्या वर्णनात काही गंमतीशीर गोष्टी समजतात, जसे की पहिल्या महायुद्धापर्यंत कवडया विनिमयात होत्या आणि त्याची परिमाणे कवड्या, गंडा, टोली, दमडी, पैसा अशी होती तसेच यावरूनच मराठी भाषेत कवडीचुंबक, दीडदमडीचा, टोलवाटोलवी, गंडवणे आदि शब्दप्रयोग आले असावेत.

प्रवासवर्णनावरून त्या काळात प्रवास करणे म्हणजे दिव्य होते असेच वाटते. त्यानंतर येते ते त्यांचे कॉलेज शिक्षणाबद्दलचे वर्णन. १९३० साली बी.ए. झाल्यावर त्यांचे नोकरी निमित्त यवतमाळ, जबलपूर, डेहराडून, जुब्बल व आग्रा येथे वास्तव्य होते. १९३५ साली त्या नोकरीसाठी पुण्यात परततात. पुढे त्यांचा न्यायरत्न धुंडिराजशास्त्री विनोद या पंडितांशी विवाह होतो. विनोद घराण्याचा इतिहास व विनोदांचे

जन्मापासून पुढील शिक्षणाबद्दल त्यांचा अध्यात्म विद्येतील अधिकार व त्यामुळे त्यांना घडलेली परदेशवारी हे सर्वच वाचनीय आहे.

त्या काळात सगोत्र विवाह असल्याने १९३७ साली प्रथम नोंदणी पद्धतीने व नंतर वैदिक विधिप्रमाणे विवाह झाला. विनोद खरे तर मनाने संन्यासी पण केवळ वडिलांना दिलेल्या वचनाने संसारात पडतात. अशा माणसाचा संसार चालवणे म्हणजे तारेवरची कसरतच ! तरी देखील त्यांनी न्यायरत्न विनोदांबरोबरचे समर्पित सहजीवन यशस्वीपणे कसे पूर्णत्वास नेले हे सगळे मुळांतूनच वाचले पहिले असे आहे.

अहो सौभाग्यम्

मैत्रेयी विनोद,

सिद्धाश्रम प्रकाशन

पृष्ठ- 200, किंमत- रु. 150/-



हसा.. हसा..

राजू : आई तू सर्कसमधे होतीस का?

आई: नाही रे बाळा.

राजू : मग शेजारच्या मावशी का विचारतात की

तुझी आई बाबांना बोटावर नाचवते म्हणून.

मालक: (नोकराला) तू खूप मूर्ख आहेस. या पुढे कोणतंही काम करण्याआधी मला विचारत जा.

नोकर: (थोड्या वेळाने) मालक, स्वयंपाकघरात मांजर दूध पितंय केव्हाचं, काय करू?

बायको: अहो, मी खूप परिश्रम करून हे लाडू बनवलेत. कसे वाटले?

नवरा: तुला बनवायला जेवढे परिश्रम लागले, तेवढेच परिश्रम मला खायला लागले.



नॅनोटेक्नॉलॉजी

सौ. वंदना घनःश्याम गोडबोले
धामणगाव

नॅनोटेक्नॉलॉजी ही भौतिकशास्त्र, रसायनशास्त्र, जीवशास्त्र, व अभियांत्रिकी या शाखा मिळून तयार झालेली नवीन आंतरराष्ट्रीय टेक्नॉलॉजी आहे.

नॅनोटेक्नॉलॉजीमध्ये प्रामुख्याने तीन विभाग पडतात:

1. नॅनो मटेरियल्स.
2. नॅनो इलेक्ट्रॉनिक्स.
3. नॅनो बायोटेक्नॉलॉजी.

पर्यावरण, एरोस्पेस इंजिनीअरिंग, टेलिकम्युनिकेशन, सौरऊर्जा व संगणक क्षेत्रात नॅनोटेक्नॉलॉजीमुळे आमूलाग्र बदल होणार आहे. या शास्त्राचा उपयोग पदार्थाचा गुणधर्म बदलण्यासाठी होणार असून यामुळे बायोटेक्नॉलॉजी अधिक विकसित होईल. नॅनोटेक्नॉलॉजीचा उपयोग सध्या संगणक, टेलिकम्युनिकेशन व वैद्यकीय उपकरणांमध्ये केला जातो.

मेडिकल सायन्समध्ये कॉन्टॅक्ट लेन्समधून औषधे दिली जातात, शरीरातील ट्यूमर काढण्यासाठी नॅनो बॉम्ब वा नॅनो बुलेट्सचा वापर केला जाईल. नॅनो पार्टिकल्सच्या साहाय्याने कॅन्सरवर मात केली जाईल. नॅनोटेक्नॉलॉजीच्या छोट्या प्रोबने आरोग्याची देखभाल व काळजी घेतली जाईल. एवढंच नाही, तर अगदी नवीन अवयवाची निर्मितीदेखील यातून केली जाईल. शरीरातील पेशींमध्ये काय चालले आहे, हे बघण्यासाठी बायोकेमिस्ट शरीरात नॅना कॅमेरा सोडतील.

कॉम्प्युटरचा आकार (हार्ड डिस्क, चीप्सचा) दिवसेंदिवस अधिक लहान होईल. पण वेग व क्षमतेमध्ये मात्र कमालीची वाढ होईल. प्रयोगांती बॅक्टेरियामध्ये कॉम्प्युटरचे छोटे भाग तयार करता येतील हे सिद्ध झाले आहे. पर्यावरण शास्त्रामध्ये तर नॅनोटेक्नॉलॉजीच्या माध्यमातून जड पाण्यापासून बॅक्टेरिया व विषारी द्रव्ये वेगळी काढून शुद्ध पाणी मिळू शकेल.

सोलर ऐनर्जी देखील नॅनोटेक्नॉलॉजीमुळे कमी खर्चिक होईल. नॅनो पार्टिकल्सचा कॅटेलिस्ट म्हणून वापर करून इंधन क्षमतेत वाढ केली जाईल. अधिक प्रकाश देणा-या व कमी वीज लागणा-या एल.ई.डी. नेहमीच्या बल्बऐवजी विकसित करण्यात येतील. विजेची मोठी बचत यामुळे होईल.

मिलिटरीमध्ये देखील यामुळे आमूलाग्र बदल होईल. नॅनोसेन्सरच्या साहाय्याने केमिकल वा बायोलॉजिकल बॉम्ब शोधले जातील. शस्त्रास्त्रे व अन्य अवजारे वजनाने अतिशय हलकी होतील.

नॅनोटेक्नॉलॉजीचा वापर रोजच्या जीवनातील कपडे, सनस्क्रीन लोशन, कॉस्मेटिक्स, इलेक्ट्रॉनिक्स, ऑप्टिक्स आणि

विविध औषधांमध्ये सुद्धा केला जाईल. यामुळे उत्पादने मजबूत होतील. पण त्याच वेळी ती जाडीला कमीपण असतील. गंज प्रतिराधक, किटाणूपासून सुरक्षित असतील.

वॉशिंग मशिनस, ए.सी. मध्ये आताच सिल्व्हर नॅनो मॉडेल आली आहेत. ही तर केवळ सुरुवात आहे. पण नॅनोटेक्नॉलॉजीच्या योग्य वापराने मानवी जीवन अधिक समृद्ध होऊ शकेल. प्रदूषण, पर्यावरणसंबंधातील प्रश्नांवर त्यामुळे मात करता येईल. अतिशय कमी जागेमध्ये तसेच कमी ऊर्जा लागणारे नवे कारखाने येतील.

नॅनोटेक्नॉलॉजी ही नॅनो मीटरच्या आकारातील टेक्नॉलॉजी आहे. एक नॅनोमीटर म्हणजे मीटरचा एक अब्जांश होय. मानवी केसाच्या व्यासापेक्षा 5000 ते 50000 पट लहान आकार आहे.

अणू व परमाणूमध्ये एकत्रितपणे बदल घडवण्यामध्ये शास्त्रज्ञांना यश मिळत असून त्यात काटेकोरपणे बदल घडवून आणण्याच्या दृष्टीने प्रयत्न चालू आहेत. भविष्यकाळात आपण आवश्यकतेनुसार वस्तुची पुनर्रचना करू शकतो. नॅनो मटेरियल्स हे वजनाने अतिशय हलके, मजबूत, पारदर्शी असतील.

नॅनोटेक्नॉलॉजीचा उपयोग इतरही अनेक क्षेत्रांमध्ये होणार आहे. अमली पदार्थांचा शोध घेणे तसेच गुन्ध्यांमधील संशयितांची फिंगर प्रिंट्स तपासणे, रोबोटची निर्मिती करणे, शरीरातील दुखावलेल्या तसेच रोगग्रस्त टिश्यूवर उपचार करणे आदी क्षेत्रांत नॅनोटेक्नॉलॉजीचा वापर होईल. नॅनो रोबोट्स (नॅनोमीटर आकारातील रोबोट्स) मानवाप्रमाणे काम करण्यासाठी वापरण्यात येतील. नॅनो कोटिंग अनेक क्षेत्रांत वापरण्यात येतील. जी पारदर्शी, स्कॅच प्रूफ तसेच धुळीपासून संरक्षण करणारी असतील. एकूणच भविष्यात सर्वच क्षेत्रांत नॅनोटेक्नॉलॉजीचा वापर अपरिहार्य ठरणार आहे.

नॅनोटेक्नॉलॉजीचा उपयोग भविष्यात वैद्यकीय शाखेत मोठा प्रमाणावर रोगनिदान करण्यासाठी, उपचार करण्यासाठी व रोग प्रतिकारतेसाठी तसेच अपघातातून बरे होण्यासाठी, वेदना निवारणासाठी होणार आहे. यासाठी आवश्यक नॅनो उपकरणांची रचना करण्यात येईल. नॅनो फॉर्मकोलॉजीमध्ये बायोलॉजिकल अॅटिव्ह संयुगाबरोबर विशेष तयार केलेली नॅनो मटेरियल्स जोडण्यात येतील. याचा उपयोग रोगातील आघातग्रस्त पेशी शोधण्यासाठी व त्यावर उपचार करण्यासाठी केला जाईल.

रोजगाराच्या संधी: नॅनोटेक्नॉलॉजीमधील शिक्षणानंतर बायोटेक कंपन्यांमध्ये मोठा प्रमाणावर रोजगाराच्या संधी उपलब्ध आहेत. मेडिकल क्षेत्रातील संबंधितांसाठी नॅनो मेडिसिनमध्ये

संधी आहेत. औषध निर्माण करणा-या कंपन्यांमध्ये देखील चांगल्या संधी उपलब्ध आहेत. बरोबरीनेच संशोधनाच्या क्षेत्रात शासकीय प्रयोगशाळांमध्ये तसेच विद्यापीठांमध्ये अनेक संधी उपलब्ध आहेत.

अभ्यासक्रम

नॅनोटेक्नॉलॉजीमध्ये सध्या तरी पदवी स्तरावर अभ्यासक्रम भारतात उपलब्ध नाहीत. भविष्यामध्ये आयआयटीमध्ये बी.टेक स्तरावर हा अभ्यासक्रम सुरु करण्याबाबत विचार चालला आहे.

नॅनोटेक्नॉलॉजीमधील पदव्युत्तर अभ्यासक्रम सध्या आयआयटीमध्ये चालवले जातात. त्याचप्रमाणे इंडियन इन्स्टिट्यूट ऑफ सायन्स, बंगलोर या ठिकाणी देखील नॅनोटेक्नॉलॉजीवरील अभ्यासक्रमाला प्रवेश घेता येईल.

पदव्युत्तर अभ्यासक्रमासाठी भौतिकशास्त्र, रसायनशास्त्र, जीवशास्त्र आदीपैकी विषयांतील पदवी शिक्षण पूर्ण करणे आवश्यक आहे. नॅनोटेक्नॉलॉजीमधील पी.एच.डी. साठी मेकॅनिकल, केमिकल, इलेक्ट्रॉनिक्स, बायोटेक्नॉलॉजी, कॉम्प्युटर सायन्समधील एम.टेक. पदवी किंवा एम.एस्सी.-भौतिकशास्त्र, रसायनशास्त्र, मटेरियल्स सायन्स, बायोटेक्नॉलॉजी, कॉम्प्युटर सायन्समधील शिक्षण पूर्ण करणे आवश्यक आहे.

शिक्षण संस्था:

१. अॅमिटी विद्यापीठ (दिल्ली) या संस्थेच्या अॅमिटी इन्स्टिट्यूटऑफ नॅनोटेक्नॉलॉजीमध्ये एम.टेक. (नॅनोटेक्नॉलॉजी) व एम. एस्सी. (नॅनो सायन्स) असे दोन अभ्यासक्रम उपलब्ध आहे.
संपर्क: अॅमिटी इन्स्टिट्यूट ऑफ नॅनोटेक्नॉलॉजी, अॅमिटी कॅम्पस, सेक्टर- १२९, नोएडा: २०१३०३. दूरध्वनी : ०१२०-२४३२७८०
२. युनिव्हर्सिटी ऑफ मद्रास, चेन्नई या ठिकाणी एम. एस्सी. (नॅनो सायन्स) व एम.टेक. (नॅनोटेक्नॉलॉजी) हे दोन अभ्यासक्रम उपलब्ध आहेत.
३. पंजाब विद्यापीठ, चंदीगड या विद्यापीठात एम.टेक. (नॅनो सायन्स/ नॅनोटेक्नॉलॉजी) हा अभ्यासक्रम चालविला जातो.
४. इंडियन इन्स्टिट्यूट ऑफ सायन्स, बंगलोर,
५. जादवपूर विद्यापीठ, कोलकाता. www.jadavpu.edu या ठिकाणी नॅनो टेक्नॉलॉजीमधील मास्टर्स व पीएच.डी. चे शिक्षण उपलब्ध आहे.
६. आय.आय.टी. मुंबई. www.iitb.ac.in
७. आय.आय.टी. मद्रास. www.iitm.ac.in
८. आय.आय.टी. कानपूर. www.iitk.ac.in
९. आय.आय.टी. खरगपूर www.iitkgp.ac.in
१०. आय.आय.टी. दिल्ली www.iitd.ac.in
११. आय.आय.टी. गुवाहाटी www.iitg.ernet.in
संकलन: दैनिक लोकसत्ता

दुसऱ्यासाठी सतत झटावे

दुसऱ्यासाठी सतत झटावे,
दूर करावा स्वार्थ विचार,
हेच सांगसी- मनुष्य व्हावे
त्या देवाला नमन त्रिवार.

दुःख आपणा जसे दुखविते
सौख्य लाभता हास्य खुले,
याच अनुभवी साहाय्य दुजाते,
त्या देवाला हात जुळे.

दुरित हरावे प्रेम मिळावे,
अंधाराचा हवा विनाश
अशा साधनी यश लाभावे
त्यादेवाला ज्योत प्रकाश।

श्री सदाशिव शंकर अभ्यंकर



पूण्य स्मरण

वयाने ज्येष्ठ पण विचाराने पुरोगामी असलेले श्री सुधाकर कृष्णाजी उर्फ बापू अभ्यंकर यांनी पाहिलेले परिवाराच्या वेबसाईटचे स्वप्न तर प्रत्यक्षात आले आहेच. पण मालवण संमेलनात सचिव श्री विवेक अभ्यंकर यांनी सांगितल्यानुसार आज परिवाराच्या ई-अंकाचे गुढीपाडव्याच्या दिवशी प्रकाशन होत आहे. बापूना याचा निश्चितच अतिशय आनंद झाला असता. दुर्दैवाने ते आपल्यात नाहीत. परन्तु त्यांच्या सदिच्छा मात्र कायमच आपल्याबरोबर आहेत. त्यांच्या स्मृतीस परिवाराच्या सर्व सदस्यांतर्फे विनम्र अभिवादन

चंदन स्वतः झितते, पण दुसऱ्यांना सुवास देते, तसे माणसाने वागावे.



अभ्यंकर परिवाराच्या १८व्या वार्षिक सर्वसाधारण सभा व स्नेह संमेलनाचा अहवाल

अभ्यंकर परिवार मध्यवर्ती कार्यालयाने जाहीर केल्या

असा योग पुन्हा येणे नाही असे सर्वांना वाटले.

प्रमाणे दिनांक ३१ ऑक्टोबर, १ नोव्हेंबर व २ नोव्हेंबर २००९ रोजी मालवण येथील जानकी मंगल कार्यालय येथे १८वे अभ्यंकर कुलसंमेलन मोठ्या आनंद व उत्साहाच्या वातावरणात संपन्न झाले. या कुलसंमेलनाच्या आयोजनाची संपूर्ण जवाबदारी सौ. शुभदा गजानन अभ्यंकर, मालवण व सौ. आरती संजय कार्लेकर(अभ्यंकर), सावंतवाडी यांनी यशस्वीपणे पार पाडली. त्याबद्दल अभ्यंकर परिवार मध्यवर्ती कार्यालय त्यांचे व त्यांच्या सहकाऱ्यांचे कौतुक करित आहे.



अभ्यंकर कुलसंमेलनाचे आयोजक सौ. शुभदा गजानन अभ्यंकर, मालवण व सौ. आरती संजय

कार्लेकर(अभ्यंकर), सावंतवाडी यांनी सम्मेलन यशस्वी व्हावे व अभ्यंकर कुलबंधु-भगिनी यांची कोणती गैरसोय होऊ नये म्हणून ६ महिने अगोदर तयारी सुरु केली. त्यामध्ये नियोजनबद्ध कार्यक्रम, कोणती गैरसोय होऊ नये म्हणून योग्य ती खबरदारी, तीन दिवस कुलसंमेलन असल्याने व कुलसंमेलना बरोबर सिंधुदूर्ग दर्शनाचा आस्वाद सर्व अभ्यंकर कुलबंधु-भगिनी यांना मिळावा यासाठी उत्तम दोन १५ सिटर गाडांची सोय केली होती. कुलबंधु-भगिनी/माहेरवाशिणी यांना कुडाळ रेल्वे स्थानक ते जानकी मंगल कार्यालय (संमेलन स्थळ) पर्यंत ने- आण करण्याची सोय माफक दरात करून दिली होती. त्याबद्दल त्यांचे अभिनंदन. तसेच दिनांक ३१ ऑक्टोबर, १ नोव्हेंबर व २ नोव्हेंबर २००९ या तिन्ही दिवशी मालवण येथील जानकी मंगल कार्यालय येथे सर्व कुलबंधु/भगिनी/माहेरवाशिणींना सकाळचा चहा-नाश्ता, दुपारी चहा व दोन्ही वेळचे शाकाहारी जेवण ज्यामध्ये विशेष करून कोकणातल्या वेगवेगळ्या खाद्यपदार्थांची भरपेट रेल-चेल होती (काजूची भाजी, कुळीथ पिठले, तांदुळ, ज्वारी, नाचणीची भाकरी, तांदुळाच्या व नाचणीच्या वाफवलेल्या शेवया (घाटल्यासह) आणि सोलकढी). सर्व अभ्यंकर खवऱ्यांनी आयोजकांचे व स्थानिक मंडळींचे तोंड भरून कौतुक केले व

दिनांक १ नोव्हेंबर २००९ रोजी दुपारी ४ वाजता दीप प्रज्वलन व कुलदेवतांचे पूजन करून कुलसंमेलनास आरंभ झाला. त्यानंतर वेदपठणाचा कार्यक्रम पार पडला. संमेलनाच्या अध्यक्षपदी श्री प्रभाकर अभ्यंकर, मालवण यांची सर्वसंमतीने निवड करण्यात आली. त्यानंतर कुलसंमेलनाचे प्रमुख पाहुणे म्हणून श्री आनंद अभ्यंकर, (सुप्रसिध्द सिने कलाकार व टि. वी. स्टार) यांनी स्थान ग्रहण केले. तद्नंतर अभ्यंकर परिवार, मध्यवर्ती कार्यालया तर्फे अध्यक्षीय व प्रमुख पाहुण्यांचा श्रीफळ व शाल देऊन सत्कार करण्यांत आला. अभ्यंकर परिवार, मध्यवर्ती कार्यालयातर्फे रोख रक्कम देऊन कु. मानसी विजय अभ्यंकर, विरार हिला राज्य स्तरावर रायफल शूटींग स्पर्धेत सुवर्ण पदक मिळाल्याबद्दल व प्रशिक्षणार्थ बाहेर गावी गेल्याने तिच्यावतीने श्री विजय भास्कर अभ्यंकर यांनी सत्कार ग्रहण केला. श्री विश्वनाथ नारायण कार्लेकर यांनी वयाची ७५ वर्षे पूर्ण केल्याबद्दल त्यांचा शाल श्रीफळ व रोख रक्कम देऊन जाहीर सत्कार करण्यांत आला.

संमेलनाध्यक्ष श्री आनंद अभ्यंकर आपल्या अध्यक्षीय भाषणात म्हणाले की अभ्यंकर परिवारातील कुलबांधवांनी व भगिनी तसेच माहेरवाशिणींनी संगठित होणे ही काळाची

हाताची पाच बोटें हजारो कामे करतात, कारण त्यांच्यात ऐक्य असते.



गरज बनली आहे. जर मेहता, शहा एकत्र येऊ शकतात तर आपण एकत्र होऊ का शकत नाही. केवळ जगण्यासाठी नाही तर पुढच्या पिढीचा विचार करून अभ्यंकर परिवाराने संगठीत व्हावे. ते पुढे म्हणाले जो पर्यन्त आपण एकत्र येत नाही तो पर्यन्त आपल्याला आपले महत्त्व कळणार नाही. वेबसाईटचा राबविलेला उपक्रम हा अतिशय स्तुत्य आहे. वेबसाईटच्या माध्यमातून अनेक अभ्यंकर परिवार जोडले जातील असा विश्वास त्यांनी बोलतांना व्यक्त केला. अभ्यंकर परिवाराच्या सदस्यांची संख्या कमी असते, या पुढच्या संमेलनाच्या वेळी किमान एक हजार सभासद संमेलनास हजर राहतील असे संगठन करावयास हवे.

अभ्यंकर परिवार, मध्यवर्ती कार्यालयाचे सचिव श्री विवेक अभ्यंकर यांनी अभ्यंकर परिवाराच्या वेबसाईट विषयी सविस्तर माहिती दिली. तसेच या प्रसंगी त्यांनी अभ्यंकर परिवार, मध्यवर्ती कार्यालयातर्फे गुढीपाडवा व नववर्षाच्या निमित्ताने एक ई-अंक प्रकाशित करण्याविषयी घोषणा केली. त्यानुसार दिनांक १६ मार्च २०१० रोजी हा सोहळा संपन्न होईल असे त्यांनी सभागृहास सांगितले. श्री सुधाकर कृष्णाजी उर्फ बापू अभ्यंकर यांनी वेबसाईटच्या अद्ययावतीकरणाचे काम मी हाती घेतले आहे व आपल्याकडून मिळालेल्या माहितीच्या आधारे ते लवकरात लवकर पूर्ण करू असा विश्वास त्यांनी प्रकट केला.

श्री प्रभाकर अभ्यंकर, मालवण यांची सर्व उपस्थितांचे स्वागत करित मालवणात प्रथमच अभ्यंकरांचे कुलसंमेलन होत असल्याबद्दल मी खूश आहे असे सभागृहाला सांगितले. या प्रसंगी त्यांनी श्री जानभट अभ्यंकर यांच्या कामगिरीबद्दल सर्वांना माहिती दिली. सिंधुदूर्ग किल्ल्याच्या पायाभरणीचे भूमीपूजन वेदमूर्ती श्री जानभट अभ्यंकर यांनी केले होते, याची आठवण सर्वांना या प्रसंगी करून दिली. यानंतर पुणे विभागातर्फे काही जणांचा सत्कार करण्यात आला.

दिनांक १ नोव्हेंबरच्या रात्रीचा सांस्कृतिक कार्यक्रम श्री सुधाकर कृष्णाजी (बापू) अभ्यंकर यांनी गाजवला. त्यांनी अनेक नाटकातील प्रवेश व नाट्यगीते सादर केली. त्यांनी आपल्यातील रंगकर्मीचे दर्शन उपस्थितांना करून दिले तसेच इतर बंधू-भगिनिंनी सुध्दा विविध गाणी सादर केली. हा कार्यक्रम रात्रीच्या दुसऱ्या प्रहरानंतर संपला व मालवण संमेलनाच्या आठवणी कायमच्या स्मरणात ठेऊन गेल्या.



भारताचा महान फलंदाज “सचिन तेंडुलकर”



विक्रमवीर सचिन तेंडुलकरने केलेले विश्वविक्रम:
एक दिवसीय क्रिकेटमध्ये :

- सर्वाधिक १७५९८ धावा.
- सर्वाधिक शतके: ४६
- सर्वाधिक वेळा सामनावीर
- सर्वाधिक १४ वेळा मालिकावीर
- १० हजार धावांचा टप्पा गाठणारा पहिला फलंदाज
- १५ हजार धावांचा टप्पा पार करणारा पहिला फलंदाज

विश्वचषक क्रिकेट स्पर्धेतील:

- सर्वाधिक धावा करणारा फलंदाज.
 - सर्वाधिक सामनावीर पुरस्काराचा मानकरी
- आय सी सी रॅकिंग मध्ये १० वर्षे पहिल्या १० मध्ये असणारा जगातील एकमेव खेळाडू.

कसोटी क्रिकेट:

- सर्वाधिक ४७ शतके
- सर्वाधिक १३४४७ धावा

भारत सरकारच्यावतीने देण्यात येणाऱ्या **राजीव गांधी खेलरत्न**, अर्जुन व पद्म पुरस्कार मिळविणारा एकमेव भारतीय खेळाडू. १९९८ मध्ये एका वर्षात एक दिवसीय क्रिकेट ९ शतके ठोकणारा एकमेव फलंदाज.

जगभरातील सर्वाधिक ९० स्टेडियम्सवर खेळणारा खेळाडू. सलग १८५ एकदिवसीय सामने खेळणारा खेळाडू. २० वर्षांचा होण्यापूर्वीच ५ कसोटी शतके ठोकणारा क्रिकेट विश्वातील एकमेव फलंदाज.

एकदिवसीय क्रिकेट १५४ बळी आणि १७५९८ धावा अशी दुहेरी कामगिरी करणारा क्रिकेट विश्वातील एकमेव खेळाडू. कसोटी क्रिकेट ४४ बळी आणि १३४४७ धावा करणारा एकमेव कसोटीवीर.



गुणवान माणसाची कदर होण्याला वेळ लागला तरी, ती अखेरीस नक्कीच केली जाते.



Few Lessons for Investors

Sachin Shashikant Abhyankar

1. **How to invest in stocks?** Just like how porcupines mate... “very carefully”.
2. Two rules for stock investing (Warren Buffet)
#1 don't lose money #2 don't forget rule no. 1.
3. Never invest lump sums in equities in one go...you may also lose it in one go.
4. If you are new to stock investing... invest in small lots for the first few years or stocks.
5. Do not put all your eggs in one basket...diversify between sectors and then stocks.
6. A `balanced-diet` is not only good for physical health but also for financial health...invest some money directly in stocks, some in mutual funds, some in bonds, some in Bank FDs, some in real estate etc.
7. Invest in stocks of “good” companies/good businesses. “It's only when the tide goes out, you see who's been swimming naked” – Warren Buffet.
8. Do not invest in companies that carry high level of debt (loans). Zero debt companies are the safest. Some sectors are inherently risks due to high levels of debt- such as real estate, infrastructure. Be extremely careful while investing in these sectors.
9. Invest in companies that have long track record...longer the better.
10. Don't blindly take advice or “recommendations” from stock-brokers.
11. Don't invest in stocks for the wrong reasons.
e.g. in the height of the bubble for fear of being left out.
12. Don't expect more than 15% returns p.a on stocks. The lower your expectations, the safer the stocks that you will invest in.
13. People do become overnight millionaires, just that they lose such millions soon enough.
14. Don't invest in a hurry.
15. Stock investing or wealth creation is for the long term (5-10 years) by its very nature...desire for quick short term returns can lead to loss of principal.
16. Systematic investing in stocks (directly or through funds) helps 'beat' inflation and meet term goals – such as child's higher education etc..., but as you near the goal – you need to start withdrawing portions of the money and invest in fixed return instruments to ensure capital protection.
17. For novice investor, Mutual funds (not New Offering's, but funds that have been around for at least 5 years) or Index funds (e.g. NIFTY BEES) offer a safe alternative.
18. Watch the P/E (price to earnings) ratio of the Index before you invest (>24 or >25 is bubble / danger zone)
19. Stocks quoting at extremely high P/E ratios carry similar risk...because you are paying for future earnings which may or may not materialize.
20. Acquire and constantly update the knowledge required to make and monitor investments.
21. If you are investing directly in stocks...do some homework - check out their products, talk to customers, employees to get a better sense of the company.
22. If you don't understand what the company does and business it is into ...it's better to stay away from the stocks.
23. If you are too lazy, not interested or don't find the time to monitor your investments – FDs, Post office schemes, PPF and other fixed return avenues are better options, although they may not offer much in terms of returns after you subtract the effect of inflation.
24. If you plan to start investing in stocks for the first time, it's safer to do so after a big crash, because the worst may be behind you.

■■■■■



Life Insurance in India

Nilendra Chandrashekher Abhyankar, Satara

Life insurance in India made its debut well over 100 years ago.

In our country, which is one of the most populated in the world, the prominence of Insurance is not as widely understood, as it ought to be. What follows is an attempt to acquaint readers with some of the concepts of life insurance, with special reference to LIC.

It should however, be clearly understood that the following content is by no means an exhaustive description of the terms and conditions of an LIC policy or its benefits or privileges.

For more details, please contact our branch or divisional office. Any LIC Agent will be glad to help you choose the life insurance plan to meet your needs and render policy servicing.

What is Life Insurance?

Life insurance is a contract that pledges payment of an amount to the person assured (or his nominee) on the happening of the event insured against.

The contract is valid for payment of the insured amount during:

- The date of maturity, or
- Specified dates at periodic intervals, or
- Unfortunate death, if it occurs earlier.

Among other things, the contract also provides for the payment of premium periodically to the Corporation by the policyholder. Life insurance is universally acknowledged to be an institution, which eliminates 'risk', substituting certainty for uncertainty and comes to the timely aid of the family in the unfortunate event of death of the breadwinner.

By and large, life insurance is civilisation's partial solution to the problems caused by death. Life insurance, in short, is concerned with two hazards that stand across the lifepath of every person:

1. That of dying prematurely leaving a dependent family to fend for itself.
2. That of living till old age without visible means of support. Life Insurance Vs. Other Savings

Contract of Insurance:

A contract of insurance is a contract of utmost good faith technically known as uberrima fides. The doctrine of disclosing all material facts is embodied in this important principle, which applies to all forms of insurance.

At the time of taking a policy, policyholder should ensure that all questions in the proposal form are correctly answered. Any misrepresentation, non – disclosure or fraud in any document leading to the acceptance of the risk would render the insurance contract null and void.

Protection:

Saving through life insurance guarantee full protection against risk of death of the saver. Also, in case of demise, life insurance assures payment of the entire amount assured (with bonuses wherever applicable) whereas in other saving schemes, only the amount saved (with interest) is payable.

Aid To Thrift:

Life insurance encourages 'thrift'. It allows long –term saving since payments can be made effortlessly because of the 'easy instalment' facility built into the scheme. (Premium payment for insurance is either monthly, quarterly, half yearly or yearly). For example : The Salary Saving Scheme popularly known as SSS, provides a convenient method of paying premium each month by deduction from one's salary.

In this case the employer directly pays that deducted premium to LIC. The Salary Saving Scheme is ideal for any institution or establishment subject to specified terms and conditions.

Liquidity: In case of insurance, it is easy to acquire loans on the sole security of any policy that has acquired loan value. Besides, a life insurance policy is also generally accepted as security, even for a commercial loan.



Tax Relief:

Life Insurance is the best way to enjoy tax deductions on income tax and wealth tax. This is available for amounts paid by way of premium for life insurance subject to income tax rates in force.

Assessee can also avail of provisions in the law for tax relief. In such case the assured in effect pays a lower premium for insurance than otherwise.

Money, When You Need it:

A policy that has a suitable insurance plan or a combination of different plans can be effectively used to meet certain monetary needs that may arise from time-to-time.

Children's education, start-in-life or marriage provision or even periodical needs for cash over a stretch of time can be less stressful with the help of these policies.

Alternatively, policy money can be made available at the time of one's retirement from service and used for any specific purpose, such as, purchase of house or for other investments. Also, loans are granted to policy holders for house building or for purchase of flats (subject to certain conditions).

Who Can Buy A Policy?

Any person who has attained majority and is eligible to enter into a valid contract can insure himself/herself and those, **in those** whom he/she has insurable interest.

Policy can also be taken, subject to certain conditions, on the life of one's spouse or children. While underwriting proposals, certain factors such as the policyholder's state of health, the proponent's income and other relevant factors are considered by the Corporation.

Insurance For Women

Prior to nationalisation (1956), many private insurance companies would offer insurance to female lives with some extra premium or on restrictive conditions. However, after nationalisation of life insurance, the terms under which life insurance is granted to female lives have been reviewed from time-to-time.

At present, women who work and earn an income are treated at par with men. In other cases, a restrictive clause is imposed, only if the age of the female is up to 30 years and if she does not have an

income **attaching** Income Tax.

Medical And Non-Medical Schemes

Life insurance is normally offered after a medical examination of the life to be assured. However, to facilitate greater spread of insurance and also to avoid inconvenience, LIC has been extending insurance cover without any medical examination, subject to certain conditions.

With Profit And Without Profit Plans

An insurance policy can be 'with' or 'without' profit. In the former, bonuses disclosed, if any, after periodical valuations are allotted to the policy and are payable along with the contracted amount. In 'without' profit plan the contracted amount is paid without any addition. The premium rate charged for a 'with' profit policy is therefore higher than for a 'without' profit policy.

Keyman Insurance

Keyman insurance is taken by a business firm on the life of key employee(s) to protect the firm against financial losses, which may occur due to the premature demise of the Keyman.

■■■■■

आवाहन

ई-अभ्यंग च्या प्रथम गुढीपाडवा व नववर्ष विशेषांका बदल आपली प्रतिक्रिया आम्हाला खालील पत्यावर किंवा ई-मेल द्वारे अवश्य कळवा. तसेच पुढील ई-अभ्यंग दिवाळी विशेषांकासाठी आपले लेख/कथा/कविता, हास्य विनोद, तसेच चारोळ्या इत्यादी साहित्य आम्हाला अवश्य पाठवा. कृपया लिखाणासोबत पासपोर्ट आकाराचा फोटो ई-मेल किंवा टपालाद्वारे संपूर्ण नाव, पत्ता, दूरध्वनी/भ्रमणध्वनी ई-मेल आयडीसह अवश्य पाठवावा.

डॉ. सौ. संपदा लिलाधर अभ्यंकर,

६९-बी-३, वृंदावन सोसायटी,

ठाणे(प)-४००६०९

abhyankarsampada@yahoo.com

भ्रमणध्वनी: ९३२३८७३०७५

abhyvivek.62@gmail.com

भ्रमणध्वनी: ९०९६०८९६९३



मालवण येथे दिनांक १ नोव्हेंबर २००९ रोजी आयोजित अभ्यंकर परिवाराच्या १८ व्या वार्षिक स्नेहसंमेलना प्रसंगी परिवाराचे कार्याध्यक्ष श्री सुधाकर कृष्णाजी (बापू) अभ्यंकरांच्या कुलदैवतांना पुष्पहार अर्पण करीत असतांना



मालवण येथे दिनांक १ नोव्हेंबर २००९ रोजी आयोजित अभ्यंकर परिवाराच्या १८ व्या वार्षिक स्नेहसंमेलना प्रसंगी परिवाराचे सचिव श्री विवेक अभ्यंकर अभ्यंकरांच्या कुलदैवतांचे पूजन करतांना

क्रोध जिकला की मनःशांती व सुख साध्य होते.



अभ्यंकर परिवाराच्या १८ व्या वार्षिक स्नेहसंमेलना प्रसंगी परिवाराचे सचिव श्री विवेक अभ्यंकर व कार्यक्रमाचे प्रमुख पाहुणे श्री आनंद अभ्यंकर (सुप्रसिद्ध टीव्ही व सिने कलाकार) दीप प्रज्वलन करतांना



अभ्यंकर परिवाराच्या १८ व्या वार्षिक स्नेहसंमेलना प्रसंगी परिवाराचे सचिव श्री विवेक अभ्यंकर प्रमुख पाहुणे श्री आनंद अभ्यंकर (सुप्रसिद्ध टीव्ही व सिने कलाकार) व श्री अरुण अभ्यंकर दीप प्रज्वलन करतांना

ऐकणे आणि प्रत्यक्ष पाहणे यात चार बोटांचे अंतर असते.



अभ्यंकर परिवाराच्या १८ व्या वार्षिक स्नेहसंमेलना प्रसंगी मंत्र पठन करीत असतांना



अभ्यंकर परिवाराच्या १८ व्या वार्षिक स्नेहसंमेलना प्रसंगी वेदघोष करीत असतांना बटूवर्ग. व्यासपीठावर (डावीकडून) सर्वश्री सुधाकर कृष्णाजी (बापू), अरुण बाळकृष्ण, प्रमुख अतिथी आनंद अभ्यंकर, संमेलनाध्यक्ष प्रभाकर अभ्यंकर, मालवण व परिवाराचे सचिव विवेक दत्तात्रय अभ्यंकर.

त्याग हा जीवनमंदिराचा कळस आहे.



अभ्यंकर परिवाराच्या १८ व्या वार्षिक स्नेहसंमेलना प्रसंगी अभ्यंकर परिवाराच्यावतीने श्री विश्वनाथ नारायण कार्लेकर (अभ्यंकर) यांना ७५ वर्षे पूर्ण झाल्या निमित्ताने शाल, श्रीफळ व रोख रक्कम देऊन त्यांचा सन्मान करतांना प्रमुख पाहुणे श्री आनंद अभ्यंकर



अभ्यंकर परिवाराच्या १८ व्या वार्षिक स्नेहसंमेलना प्रसंगी अभ्यंकर परिवार, पुणे विभागाच्यावतीने सौ. शुभदा गजानन अभ्यंकर, मालवण यांचा शाल, श्रीफळ व सन्मान चिन्ह देऊन गौरव करतांना श्री रवीन्द्र अभ्यंकर, पुणे

सुखी होण्याचा उत्तम उपाय म्हणजे आत्मनिग्रह.



अभ्यंकर परिवाराच्या १८ व्या वार्षिक स्नेहसंमेलना प्रसंगी अभ्यंकर परिवार, पुणे विभागाच्यावतीने अभ्यंकर परिवाराचे कार्याध्यक्ष श्री सुधाकर कृष्णाजी (बापू) अभ्यंकर, टाणे यांचा शाल, श्रीफळ व सन्मान चिन्ह देऊन गौरव करतांना श्री रवीन्द्र अभ्यंकर, पुणे



मालवण येथे दिनांक १ नोव्हेंबर २००९ रोजी आयोजित अभ्यंकर परिवाराच्या १८ व्या वार्षिक स्नेहसंमेलना प्रसंगी एकाग्रचित्ताने कार्यक्रमाचा आस्वाद घेत असतांना महिला वर्ग

पराक्रमाचा अभिमान असावा पण उन्माद नसावा.



मालवण येथे दिनांक १ नोव्हेंबर २००९ रोजी आयोजित अभ्यंकर परिवाराच्या १८ व्या वार्षिक स्नेहसंमेलना प्रसंगी कार्यक्रम तन्मयतेने बघत असतांना अभ्यंकर कुलबांधव



मालवण येथे दिनांक १ नोव्हेंबर २००९ रोजी रात्री गाण्याच्या भेंड्या हा मनोरंजनात्मक कार्यक्रमात एक फिल्मी गीत सादर करीत असतांना बदलापुरचे श्री कार्लेकर या प्रसंगी सहभागी कलाकर श्री दिलीप अभ्यंकर, कल्याण, निलेन्द्र चंद्रशेखर अभ्यंकर, सातारा सौ. रोहिणी चंद्रशेखर अभ्यंकर, सातारा, सौ. आरती संजय कार्लेकर, सावंतवाडी, श्री सुधाकर कृष्णाजी (बापू) अभ्यंकर व सौ. पद्मा प्रशांत वैद्य, पुणे.

नीती, सत्य आणि धर्म गेली की, राष्ट्राचा न्यास होतो.



स्थळ: मालवण, कुरटे बेट, सिंधुदूर्ग किल्ल्याचा नकाशा,



अभ्यंकर परिवार कुलबांधव/भगिनी/माहेरवाशिणी - सिंधुदूर्ग किल्ल्यात प्रवेश करण्यापूर्वी घेतलेले सुंदर छायाचित्र.

भावना दृढ होत चालली की तीच निष्ठा होते.



सिंधुदूर्ग समुद्रकिना-यावर भटकंती- श्री अशोक अभ्यंकर, श्री मधुकर यशवंत व सौ. विजया मधुकर अभ्यंकर तसेच कु. मानसी अभ्यंकर, सासवने, अलिबाग



सिंधुदूर्ग समुद्रकिना-यावर भटकंती करित असतांना स्टार फिशचे सुंदर क्लोजप टिपले आहे श्री विजय अभ्यंकर, विरार व श्री दिलीप अभ्यंकर, कल्याण.

अभिमान सोडला की, साधना फळाला येते.



सिंधुदुर्ग किल्ल्यात टिपलेले छायाचित्र डावीकडून सौ. वीणा अनिरुद्ध अभ्यंकर, पुणे; सौ. स्नेहलता विवेक अभ्यंकर, नालासोपारा; सौ. विजया मधुकर अभ्यंकर, सासवणे; सौ. दीपाली दिलीप अभ्यंकर, कल्याण; सौ. पद्मा प्रशांत वैद्य, पुणे



सिंधुदुर्ग किल्ल्यात टिपलेले छायाचित्र डावीकडून कु. मानसी अभ्यंकर व सौ. विजया मधुकर अभ्यंकर, सासवणे; सौ. पद्मा प्रशांत वैद्य, सौ. स्नेहलता विवेक अभ्यंकर, कु. श्रद्धा विवेक अभ्यंकर, सौ. दीपाली दिलीप अभ्यंकर, कल्याण; सौ. रेखा सुधाकर अभ्यंकर, ठाणे

आनंद सर्वव्यापी आहे पण तो अनुभविता आला पाहिजे.



सिंधुदूर्ग समुद्रकिना-यावर भटकंती- श्री निशिकांत शंकर अभ्यंकर; सौ. रेखा सुधाकर अभ्यंकर, ठाणे



सिंधुदूर्ग समुद्रकिना-यावर दिलखुलास भटकंती- सर्वश्री अशोक विद्याधर, निशिकांत शंकर, आनंद, सिध्दनाथ, विवेक दत्तात्रय, लिलाधर, दिलीप अभ्यंकर

काहीही निर्माण होत नाही, मरत नाही, घडते ते फक्त रुपांतर.



मालवण येथे आयोजित (दिनांक ३१ ऑक्टोबर ते २ नोव्हेंबर २००९) अभ्यंकर परिवाराच्या १८ व्या वार्षिक स्नेहसंमेलनाची सांगता झाली या प्रसंगी सर्वांना शुभेच्छा देतांना पुण्याचा परतीचा प्रवास सुरु करण्याआधी टिपलेले भावविभोर पुणेरी अभ्यंकर.



- - - - - आता आपली भेंट पुढल्यावर्षी !

प्रत्येक दिवशी जीवनाची नवी सुरुवात करा.