SBI PEN. ASSN.'S SAMVAD

स्टेट बँक पेन्शनर्स असोसिएशन (मुंबई सर्कल), पुणे यांची गृहपत्रिका

Price ₹ 3/-

VOL. - 5

ISSUE - 4

OCTOBER - 2012

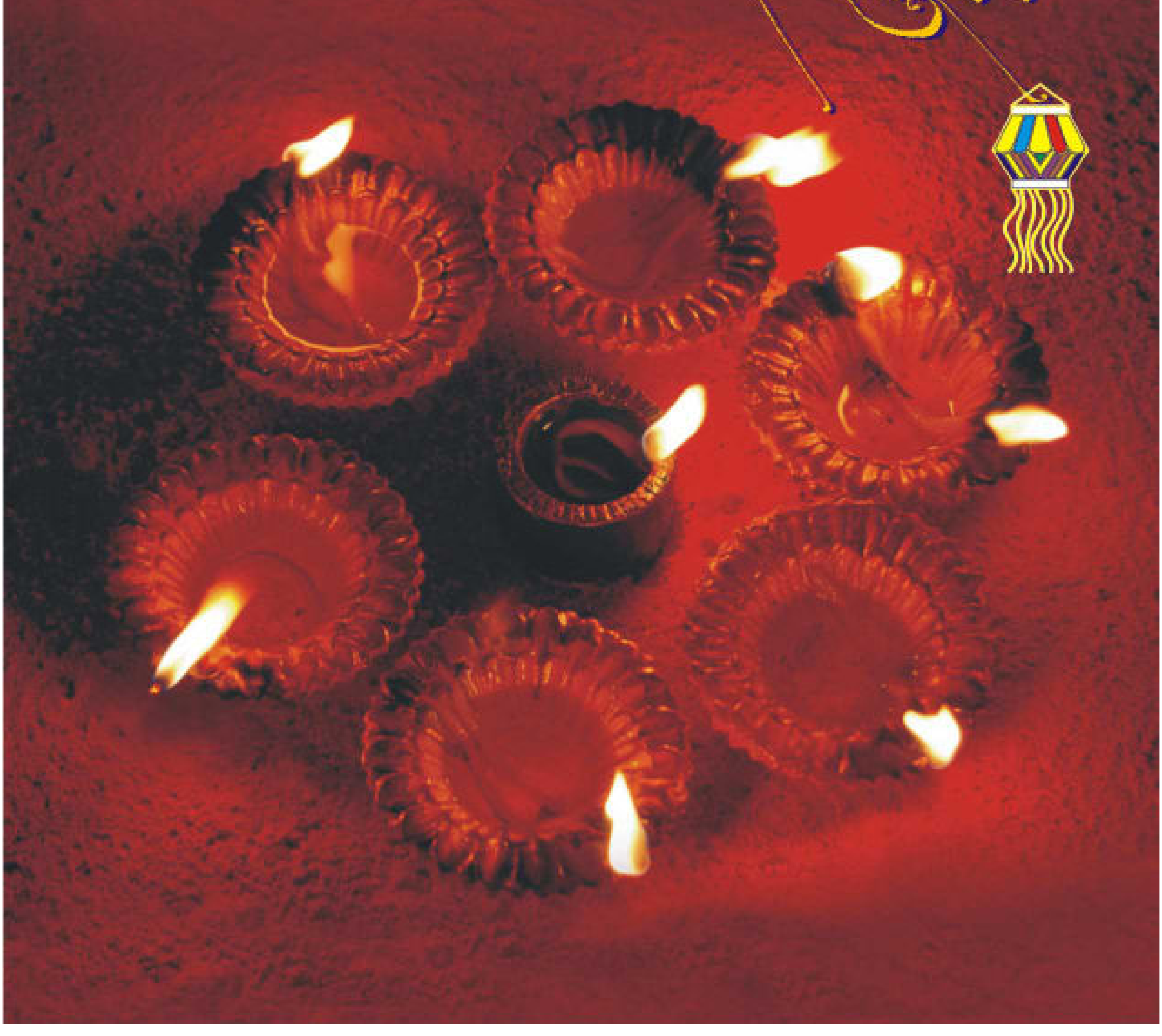
ऑक्टोबर २०१२

।। स्वयमेव मृगेंद्रता ।।

संवाद

मनामनांचा मेळ जुळावा । द्वेषाचा लवलेश नसावा ।।
सादासी प्रतिसाद मिळावा । वाद नको संवाद असावा ।।

दिवाळी विशेषांक



संपादकीय

प्रिय सभासदमित्रांनो,

'संवाद'चा ऑक्टोबर २०१२ चा अंक दिवाळी विशेषांक म्हणून आपल्या सभासदांना-सहसभासदांना सादर करताना आम्हास विशेष आनंद होत आहे.

आपल्याकडे फार पूर्वीपासून दिवाळी हा सण महत्त्वाचा मानला जातो. दिवाळी हा धार्मिक, सामाजिक, सांस्कृतिक असा आगळावेगळा सण असून वर्षभराच्या चिंता काळज्या, विवंचना, मरगळ दूर होऊन आत्मिक समाधान लाभावे या दृष्टीने याचे असाधारण महत्त्व आहे. म्हणूनच सर्व स्तरातील जनता हा सण मोठ्या उत्साहाने, पारंपरिक पद्धतीने साजरी करते.

पूर्वीच्या वाड्यातील, चाळीतील दिवाळी मोठ्या जल्लोषात साजरी होत असे. अंगणात सडा टाकून त्यावर काढलेल्या सुरेख रांगोळ्या, त्या भोवती लावलेल्या पणत्यांची पंगत व घरीच केलेल्या विविधरंगी आकाशकंदिलातील प्रकाशाने रांगोळ्या अधिकच सुंदर खुलून दिसत.

दीपावली म्हणजे दिव्यांचाच उत्सव. हल्ली दिव्यांचे अगणित प्रकार पहावयास मिळतात. मेणाचे, मातीचे नवीन नवीन आकारातील, रंगातील पणत्या. दिवा कोणताही असो तो आपल्याशी संवाद साधत असतो. आपल्याला तो सोबतीच वाटतो. अंधारात योग्य दिशा, रस्ता दाखवणारा, कधी जमिनीवरचा, कधी अंतर्मनाला परमेश्वरापर्यंत पोहोचवणारा. दिवाळीत विद्युत रोषणाईचा झगमगाट असला तरी पणतीतील, निरंजनातील, समईतील ज्योतीचा मंद प्रकाश अधिक मंगलमय, शांत मन प्रसन्न करणारा असतो.

ही दिवाळी साजरी करताना, सभोवतालच्या एकूण परिस्थितीवर एक दृष्टीक्षेप टाकणे जरूरीचे वाटते. दिवसेंदिवस वाढत चाललेला महागाईचा भस्मासूर, कुठे महापूराचे थैमान तर कुठे पावसा अभावी दुष्काळ, पिण्याच्या पाण्याची तीव्र टंचाई परिणामी पिडीत कुटुंबांचे स्थलांतर, धरणात जमिनी गेलेल्या विस्थापितांच्या समस्या, शेतकऱ्यांच्या आत्महत्या, भ्रष्टाचार, स्त्रियांवर होणारे अत्याचार आणि शिवकाशी येथे फटाक्यांच्या कारखान्यात नुकताच झालेल्या स्फोटात पडलेला ९ जणांचा बळी या सर्व पिडीतांच्या घरात यंदाची दिवाळी काळोखाची असणार. तो काळोख मिटवण्यात आपण असमर्थ असलो तरी त्यांच्याबद्दल सहानुभूती प्रकट करू या.

'संवाद'चा दिवाळी विशेषांक नेहमीप्रमाणेच विविधांगी साहित्य अंतर्भूत करून अंक वैविध्यपूर्ण करण्याचा प्रयत्न आम्ही केला आहे. सर्व वाचक सभासद या अंकाचे स्वागतच करतील अशी आम्ही खात्री बाळगतो.

ही दिवाळी सर्व सभासदांना-सहसभासदांना सुख, समृद्धी, शांती, समाधानाची आणि भरभराटीची जावो अशी ईश्वर चरणी आमची प्रार्थना व सर्वांना शुभेच्छा.

- प्रभाकर गुपचूप

भ्रमणध्वनी - ९८८१५७७८४९९

H

S.B.I.Pensioners' Association (Mumbai Circle) Pune
NAGPUR ZONAL SUB-CENTRE

A Pensioners' Meet followed by Annual General Meeting was held by SBI Pensioners' Association (Mumbai Circle), Nagpur Zonal Sub-Centre on Sunday, the 16th Sept.2012 at State Bank of India, Zonal Office, Nagpur during 10.30 a.m. to 5.00 p.m..Shri P.B.Rathore, Asstt. General Manager, SBI, Zonal Office, Nagpur inaugurated the Meet. He also released the Booklet titled "Facilities for Retiring/ Retired Members of the Staff" compiled by Shri.V.D.Deshpande, President of Pensioners' Association, Nagpur Zonal Sub-Centre for the use of the Pensioners. Shri Rathore in his address highlighted the various efforts made by the Bank towards relief of the Pensioners and admired the Pensioners' Association for their working and organized efforts. He wished the Association every success in their endeavor while extending support from the Bank. Shri.A.M.Doye, Chief Manager (HR), gave valuable information to all the pensioners as regards Bank's Dispensaries, approved Hospitals etc. and assured all out cooperation in this area.

Shri S.B.Gokhale, Vice-President, SBI Pensioners' Association (Mumbai Circle), gave a brief account of the present developments on the organizational front and thanked the Bank for arranging the meet. Shri P.M.Narkar, Vice-President of the Circle Association, while delivering his address elaborated the system of obtaining family Pension Advices from LHO. The members' queries were addressed by S/Shri Rathore and Doye satisfactorily. S/Shri.V.D.Deshpande, Sudhir Agrekar, Sahebrao Desai and A.M.Doye spoke on the occasion and briefed the members on several issues.

The meet was followed by Annual General Meeting of the Association's Nagpur Zonal Sub-Centre. S/Shri.V.D.Despande, S.B.Gokhale, Sudhir Agrekar, P.M.Narkar and Sahebrao Desai, gave very valuable information to all the members on various fronts. It was followed by an open session where members' queries were satisfactorily answered by the dignitaries on dais.

Following Resolutions were adopted unanimously in the AGM.

i) Resolution No.1 : Provision for Office-cum-Transit Flat space at Nagpur should be made available. It was resolved that the premises / flat be purchased at Nagpur for smooth functioning of the Association. It was also resolved that full funding for purchase of flat-cum-Guest House should be made by the head Quarter.

ii) Resolution No.2 : Many Pensioners have not received Revised Family Pension Advices and those who have received, there are many corrections to it such as Beneficiary's name, Pension amount, Date of Birth of Beneficiary etc. It was resolved that the Revised Advices be sent by PPG Department to all Pensioners within 2 months period, say by November 2012.

iii) Resolution No.3 : Regular supply of medicines be made from Bank's Dispensaries for at least serious ailments like B.P, Heart, Kidney, Diabetis, Cancer etc.

iv) Resolution No.4 : To establish Organization's local unit at all Taluka level and above places for faster communication.

v) Resolution No.5 : Many Pensioner members have not received the Identity Cards whereby they are facing problems. It was resolved that all the members be issued the Identity Cards at the time of their retirement itself and those who have not yet received, may be issued immediately by the concerned branches.

vi) Resolution No.6 : Strict and meticulous implementation of Corporate Centre, Mumbai instructions/ directives viz. Observance of Pensioners' Day on 20th of every month, Retirement kits be provided to the retiring members and holding of Pensioners' meets at Branches at regular intervals extending courteous service to pensioners, etc.to be observed at all brances.

vii) Resolution No.7 : It was resolved that the provision of holding of structured meetings may be extended at Zonal Office level also.

viii) Resolution No.8 : It was observed that many Pensioner Members are not having internet facility at their homes and they find it difficult to log in for observing their pension slip and to feed the investment details. It was, therefore, resolved that a separate monitor may be provided at all the branches for the use of Pensioners to be operated by themselves under the guidance of the local staff.

ix) Resolution No.9 : It was resolved that a Notice Board may be provided at the branches where sizeable number of pensioners (say 10 or more) are drawing pension, for Pensioners where important communication of Bank relevant to the Pensioners can be displayed.

The Programme was compeered by Mrs. Supriya Bhusari in an excellent manner. The Meeting concluded with National Anthem.

Around 500 pensioners were present to both the programmes. Shri S.S.Ranjan, Retired Dy. Managing Director, Shri S.M.Joshi, Retired Chief General Manager and Shri G.M.Bhakey, Retired, Dy. General Manager and other senior officers were prominently present to the programme. S/Shri Valokar, Nagraj, Khobragade, Badge, Jagdale, Deshmukh, Godbole, Diore, Amte, Tumbde, Pimple, Khekale, Nagarkar, Ashok Joshi, Mahatme, Ingole and several others made strenuous efforts to make the programme a grand success.

- ***Sudhir Agrekar, Secretary***

श्री. अवधूत दा. रोटकर

२०१२-२०१३ चे ‘श्री. एन.जी. मोरे सर्व्हीस अवॉर्ड’ चे मानकरी

श्री. अवधूत रोटकर यांचा माझा परिचय उणापुरा ७-८ वर्षांचाच आहे. परंतु या थोड्याशा काळातच असोसिएशनच्या माध्यमातून भेटीगाठी-संवादाचा त्यांचेशी जो काही संबंध आला त्यामुळे आज असे वाटते की, त्यांचा माझा गेल्या कित्येक वर्षांचा परिचय आहे व म्हणूनच ही ऋणानुबंधाची गाठ त्यांच्या प्रत्येक भेटीत अधिकच घट्ट होत गेली आहे. श्री. रोटकर हे अंगापिंडाने अगदी वामनमूर्ती, परंतु त्यांचे कार्य, आचार-विचार, लोक संग्रह करण्याची वृत्ती मात्र त्या वामनावताराप्रमाणेच विराट- विशाल असून अनुकरणीयच आहे.

दि. ३१.५.१९९८ ला नियोजित कार्यकाळाचे एक वर्षआधीच सेवानिवृत्ती स्वीकारून देखील त्यांनी अन्नदात्या स्टेट बँकेशी व स्टेट बँक परिवाराशी असलेली बांधिलकीही तेवढ्याच निष्ठेने जपण्याचे व्रत अंखडपणे चालु ठेवले आहे व वर्धा जिल्ह्यासारख्या विदर्भातील इतर जिल्ह्यांच्या तुलनेत लहानखोर कार्यक्षेत्रात आपल्या निगर्वी व प्रभावी व्यक्तिमत्वाची एक विशिष्ट अशी छाप उमटविली आहे. स्टेट बँकेच्याा सेवेत असतांना त्यांनी ज्या अनेक महत्वाच्या पदावर काम केले त्यात इ.स. १९७६ मध्ये वर्धा ट्रेझरी ब्रँच व देवळी (जिल्हा वर्धा) या दोन शाखांची मुहूर्तमेढ रोवणे व नागपूर झोनल ऑफीस मध्येही विविध पदावरील त्यांचा कार्यकाल उल्लेखनीय आहे.

पेन्शनर्स असोसिएशनमध्ये नवीन सेवानिवृत्तांना आपल्या परिवारात सामावून घेतांना त्यांना त्यांच्या लाभ मिळविण्याबाबत काही गोष्टी तांत्रिक किंवा इतर बाबींमुळे रखडल्या असता ते लाभ त्यांना मिळवून देण्यात रोटकरसाहेब जातीने लक्ष पुरवून प्रकरण मार्गी लावण्यात अतिशय तत्पर असतात. असोसिएशनच्या नागपूर झोनल सेंटरच्या पदाधिकाधिकाऱ्यांच्या संपर्कात राहून स्थानिक पातळीवरील सदस्यांना असोसिएशनच्या सर्कल पातळीवरील घडामोडींची माहिती वेळोवेळी सभा घेऊन व आवश्यकतेनुसार प्रत्यक्ष भेटीगाठीतून देत असतात.

श्री. अवधूत रोटकर हे स्टेट बँक पेन्शनर्स असोसिएशनच्या माध्यमातून कार्य करीत असतांना त्यांचा आध्यात्मिक ओढाही उत्तरोत्तर वर्धिष्णु आहे हे त्यांच्या खालील कार्यावरून दृष्टोत्त्पत्तीस येईल. श्री. रोटकर हे समर्थ रामदास सेवा मंडळ (सज्जनगड) चे वर्धा नगरीचे कार्याध्यक्ष असून नियमित उपासना, दासबोध अभ्यास मंडळ यात फावला वेळ सत्कारणी लावतात. समर्थ विद्यापीठ, शिवथरगडच्या भारतीय संस्कृती दर्शनच्या पाच पैकी चार परीक्षा त्यांनी उत्तीर्ण केल्या असून सदर विद्यापीठाच्या कार्याचा प्रचार व प्रसार जिल्ह्यातील प्राथमिक व माध्यमिक शाळांमधून व्याख्याने देऊन अविरतपणे करीत आहेत. ज्येष्ठ नागरिक मंडळाचे कोषाध्यक्ष म्हणून त्यांची आणखी एक ओळख वर्धावासियांना आहेच.

अशा बहुगुणी कार्यमग्न व्यक्तिमत्वाचा/कार्यकर्त्याचा स्टेट बँक पेन्शनर्स असोसिएशनने या वर्षीचा ‘श्री.एन.जी. मोरे सर्व्हीस अवॉर्ड’ हा पुरस्कार (प्रमाणपत्र व रू. ५०००/-) देऊन उचित गौरव केला आहे. स्टेट बँक पेन्शनर्स असोसिएशनने श्री. रोटकर यांच्या कार्याची जी योग्य दखल घेतली त्याबद्दल संघटनेप्रती आपले उत्तरदायित्व व संघटनेच्या न्यायालयीन संघर्षासाठी होत असलेल्या व्ययाचा विचार करून पुरस्कृत रक्कमही त्यांनी खारीचा वाटा म्हणून असोसिएशनच्या ‘लीगल फंडात’ जमा करून दातृत्वाचा एक वेगळाच पैलू व आदर्श सर्वांसमोर उजागर केला आहे.

श्री. रोटकर यांना व त्यांच्या कुटुंबियांना पुढील आयुष्यात निकोप निरामय दीर्घायुरारोग्य लाभो ही ईशचरणी प्रार्थना !

- अविनाश निमदेव, भ्रमणध्वनी : ८३०८६७३७३५

FEDERATION OF STATE BANK OF INDIA PENSIONERS' ASSOCIATIONS

Registered under the Societies Registration Act 1860 at Delhi - Rgn.No.S/17025 of 1986

All letters to be addressed to The General Secretary
Administrative Office : State Bank Building, 84, Rajaji Salai,Chennai - 600001
Tel. No. 044 - 25223617, e-mail : pencare2003&yahoo.com

Circular Letter No.21/2012 dated 17-09-2012 to All Affiliates

Dear Sir,

Sub : i) Extension of 29 Pathological tests to all centres with Bank Dispensaries.
ii) Problems faced in payment of pension under CSPPC.

We wish to advise that the undersigned discussed the above issues during his visit to the HR Department of Corporate Centre of our Bank on 12th and 13th instant and like to furnish hereunder the details of the discussions.

We are happy to advise that our long pending request for extending the 29 pathological tests to all centres having the Bank dispensaries have been conceded to by the Bank and all LHOs have since been advised in this regard by the Corporate centre of our Bank. A copy of the letter dated 14-09-2012 addressed to us received from the Corporate Centre is enclosed for your information. We therefore request to take up this matter with your Circle Authorities requesting them to arrange for the approval of at least one or two well established diagnostic laboratories at these centres. We are advised by the officials of the Corporate Centre that LHOs should arrange for the renewal, every year, of the diagnostic centres already approved by the Bank and proposals in this regard have been received only from few LHOs. We also request you to follow up with your Circle Authorities advising them to submit their proposals to the HR Department of the Corporate Centre, if they have not so far submitted their recommendations, without delay.

2. In regard to the Pension / Family Pension issues and other issues faced by us after the introduction of C.S.P.P.C. the response from the officials of the Corporate Centre is furnished below.

i) **Issue :-** Non payment of Pension / Family Pension or incorrect / reduced payment of pension, even in those cases where life certificates have been submitted before May 2012, under HRMS, as Pension / Family Pension under C.S.P.P.C. is being paid by CAO, Kolkata only from May, 2012.

Response :- For payment of arrears of Pension / Family Pension due before May, 2012, the AGM (PPG) LHO is required to take the following steps.

a) View the account of the Pensioner / Family Pensioner concerned both in HRMS and CSPPC.
b) Check and arrive at the amount not paid.
c) Advise CSPPC the total amount of arrears to be paid besides the regular pension / family pension and
d) Follow-up with C.S.P.P.C. for payment.
e) Even after follow-up this issue with C.S.P.P.C., if there is no progress, the officials of the Corporate Centre have asked us to bring to their knowledge the specific cases in this regard to enable them to take appropriate steps.

ii) **Issue :-** Non-payment of pension / family pension for May 2012 and subsequent months.

Response :- Regarding the delays in non-payment of family pension in respect of proposals

submitted by LHOs and pending with CSPPC, DGM (P.M. & PPG), Corporate Centre has confirmed that during his visit to CAO, Kolkata during the first week of this month, he has observed all pending family pension proposals have been cleared.

If there are any more cases of non-payment of Pension / Family Pension, please request the persons concerned to take up the matter with their pension-paying home branches with a copy to AGM PPF&G, LHO and your Circle Association. After verifying the correct position as stated above, the AGM (PPF&G) will advise CAO, Kolkata, CSPPC authorising them to pay the arrears.

In case of any further delay, please bring to our notice the details of the specific cases to us to enable us to take up with the Corporate Centre.

3. We are also advised that joint account opened by the Pensioner along with his/her spouse eligible for family pension can be utilised for crediting other transactions. Earlier, the pension account can be utilised only for crediting pension and no credits were allowed. After the death of a Pensioner, the same account with the family pensioner can be continued for crediting monthly family pension. In case family pension has been sanctioned to any disabled / mentally retarded children, their names can also be added to the account of the family pensioner.

4. We furnish in the enclosure, (not reproduced here by us) the Circle-wise number of Pensioners and Family Pensioners who have not so far furnished their Life Certificates. In all such cases, Pension / Family Pension have been stopped by the Bank. We request you to arrange to advise the Pensioners / Family Pensioners who are alive, to submit their life certificates and upload them to CSPPC without delay. In case of Pensioners and Family Pensioners who are not alive, we would request you to extend all possible support to the Bank for recording the dates of their death.

5. Regarding the uploading of life certificates including the details of those life certificates already uploaded to HRMS but not migrated to CSPPC, we are advised that the Beanches have the right to upload the life certificate and the officials at Branches have been advised to authenticate the details uploaded. The e-Circular No.408/2012-13 dated 25th July 2012, a copy of which has already been circulated to you vide our Circular No.20/2012 dated 31.08.2012 furnished in para 6 thereof the details for accessing the portal by the Branch officials. The AGM, PPG and the officials at LHO have also the rights to access the portal and enter the details of the life certificates and authorise the entries made. The investment details can be uploaded and pension advices can be generated. Form 16 also can be provided by the officials at LHO and the branches. The undersigned pointed out that the instructions issued by the Corporate Centre have not yet got percolated to the Branch staff and officials and the difficulties are therefore experienced by all of us in this regard. The officials of the Corporate Centre promised to ensure that these instructions are implemented by all the Branches and take up the matter suitably with the Circle Authorities.

6. The undersigned called on, along with Shri.S.C.Rindani, our Vice-President, the DMD, CDO and CGM (HR) and requested them to arrange to organise the overdue structured meeting as early as posible. A request was also made for organising two meetings in a year.

7. Regarding submission of application under REMBS by pensioners who just retired, pending sanction of their pension, the Corporate Centre officials have advised that they propose to permit those who are due to retire during the ensuing months, to apply before their retirement to join REMBS. We shall ascertain the details in this regard and advise you further on receipt of clarifications from them.

8. The pensioners who are in foreign countries during November every year may furnish their life certificate in the month of November to any Branch of State Bank of India or any other Indian Public Sector Bank located in that country or arrange for obtaining their life certificate attested from an authorised official of the Embassy / High Commission of India or Counsel of India. After obtaining the Life Certificate, the pensioners may forward it to their Pension-paying Branch.

9. At present the AGM (PPG) of LHOs is not authorised to make any entries excepting uploading of the life certificates, investment details and furnishing pension advices and Form-16. They are required to furnish the relevant details to CSPPC for making data entries in the Pensioner's Portal. At present, the officials of the Corporate Centre do not feel the need for any changes as CAO, Kolkata is in a position to implement the CSPPC and they expect the system to stabilize whithin a couple of months. In the meanwhile any issues remain unresolved, they have requested us to bring to their notice such specific cases for their appropriate action. If any further issues are required to be taken up with our Bank, we request you to advise us the details thereof at an early date.

Thanking you,

Yours sincerely,
Sd/-
(P.P.Sankaranarayana Murthy)
General Secretary

****

(A letter received from the Bank regarding extension of 29 Pathological tests to All centres where Bank's dispensaries have been established is reproduced hereunder.)

To, September 17, 2012

Shri.P.P.Sankaranarayana Murthy, No.-HR:IR:1270
General Secretary,
Federation of SBI Pensioners' Associations,
State Bank Building,
84, Rajaji Salai,
Chennai - 600001

Dear Sir,

STAFF WELFARE ACTIVITIES
29 PATHOLOGICAL TESTS

With reference to your letter dated the 7th September 2011 on the captioned subject, we have the pleasure in advising you that existing provision available at LHO/AO centres for tie-up arrangement with diagnostic centres for 29 pathological / radiological tests have been extended to all dispensary centres. In this connection, all Circles have been advised to submit suitable proposal for tie-up arrangement at such centres for our necessary approval.

Yours faithfully,
Sd/-
Dy, General Manager
(Industrial Relations)

DEVOTION AND MEDITATION FOR HAPPINESS

Shrimad Bhagvat is the book about Bhagvan. Greatest love or devotion for God, which is Bhakti, is the theme of the book. Bhakti is pure love without any condition or expectation. Every individual has a soul in him which is God. Thus two individuals have no separation when they are one with God. God takes different forms with different attributes. In dealing with these attributes one has to balance his activities so that there is no hatred amongst different attributes.

There is divine unity in diversity-- two individuals may be from different families, states and religion, but they can have divine unity. There are many paths for achieving the same goal and finally the achievement is unity with God– that is achieving the truth which is one and only one. This unites the individual with infinite consciousness which is called as Brahma.

EGO AND NON-DUALITY

When Brahma is realized, individual does not identify himself with body. This vanishes his ego. In this state of mind, all accumulated effects of past karma disappear and no future effects of karmic action remain. Advaita that is non-duality is the concept of non-separation. We cannot provide service to others and consequently to the society without doing away the feeling of separation. When this is achieved work becomes worship. No effective social work is possible unless we offer service in a spirit of friendliness and with attribute of non-separation.

KARMA YOGA AND BHAKTI

Veda Vyas wanted that his son Shuka should achieve perfection as yogi and sent him to King Janaka to facilitate that goal. Janaka was a king without attachment to his throne or empire although he would appear as a worldly king. He knew that Shuka was coming to him to achieve perfection as a yogi. On the way to the palace sometimes he was welcome with smile and sometimes hurdles were created in his path. But Shuka kept his cool and reached the palace. He was welcome and asked to sit with honour and dignity.

King Janaka was sitting on his throne, music was playing and dance and other amusements were going on. Shuka felt that worldly king was enjoying and wondered why his father sent him to such a person to become perfect.

At this juncture, fire engulfed the palace and the throne. Janaka was not disturbed but Shuka was trying to protect the book from fire. Janaka by lifting his hand put the fire off and announced that since seeker of God has come for God realization he started to talk about God and told Shuka that although he was not attached to the throne Shuka was attached to his book. Then Shuka was asked to take in hand a cup full with milk up to the brim and to take a round to watch the palace without dropping milk and to describe what was seen while taking a round to watch the palace. In the first round he was completely exasperated but could not perform the task assigned to him. But in the second round he succeeded; thereafter he was taken by the king as a disciple.

I wondered that the task assigned was impossible. But, suddenly recollected that village lady workers carry their infants in a basket on head and chat. When any obstacle is there they balance the basket on head. In other words, while talking their mind is fully on the safety of children. Similarly, it is possible to keep mind on God while performing the work assigned i.e. karma. This is what Janaka wanted Shuka to learn.

Another section of Bhagavat deals with unconditional bhakti of Pralhad who was persecuted by his father, King Hiranyakashyapu, for not recognising the latter as above God and devoting time to worship God. Finally, God came in the form of Narasimha (God in the form of man-lion) and killed Hiranyakashyapu. At this juncture, everyone was frightened except Pralhad who smiled and requested Narasimha to withdraw his anger and make his face softer. Narasimha was pleased and offered him

a boon. Pralhad pleaded that his love for God was for love's sake and did not want anything in return. The lord was highly pleased with him.

Shukadev and Pralhad had highest form of bhakti. Shrimad Bhagavat predicts that this unconditional devotion will play a great part in spiritual enrichment of humanity in centuries to come and have free play in every home and every heart. Thus there will be no karmic effects on human beings and their lives will be full of bliss.

RENUNCIATION AND SPIRITUALITY

Renunciation does not mean freedom from action or remaining aloof without interacting with others. It means inner freedom from compulsions of habits and mental dictates. It allows us to be patient with others and not strongly interact with their views, actions and beliefs. Even when we go into seclusion mental habits and past memories do not allow us inner freedom. Renunciation does not mean getting rid of pure joy and happiness. It means living in the present moment free from intrusion of the past and worries for the future. The past is used to derive useful lessons from the experience. Rather than forcing ourselves into renunciation, we should understand the benefits and adopt. When this is done it is an act of liberation. But we should not neglect those with whom we are concerned. It amounts to simplifying acts, use of words avoiding harmful remarks and having clarity of thoughts.

Andre Comte-Sponville has described simplicity as "The simple person lives the way he breathes with no more effort or glory----Simplicity is freedom, buoyancy, transparency. As simple as the air, as free as the air----does not take himself too seriously or too tragically-----The present is his eternity and it delights him-------He has nothing to prove------It is the virtue of wise men and wisdom of saints"

Freedom enables one to follow the path of transformation. This requires overcoming external adversities and inner enemies like laziness, lack of focus and tendency to defer spirituality. Freedom should enable us to help others rather than restricting benefits to ourselves.

HUMILITY

Humility does not mean lack of confidence, feeling of powerlessness and/or inferiority complex. A real humble man does not know that he is humble. Humanity focuses attention on others. To the contrary, those who overvalue themselves tend to be aggressive with others. People who feel superior, overestimate faults of others and do not forgive them which itself is a bad quality harming the nonforgivers as poison of hatred remains in their minds. In this process, humility lends strength to the character of the humble person. He can make decision based on right reasoning as he is not concerned with opinion of others. Sages are invariably humble like trees bow to the ground due to heavy fruits on branches. Man of pride is like branches of bare trees. Humility enables the person concerned to identify his hidden faults to change as also to continue to learn as the knowledge is vast.

PRANAYAMA FOR ENLIGHTENMENT

Paramhansa Yoganda used to sing an old Bengali song in his guru's ashram translated by Yogandaji as follows:-

Desire, my great enemy, with his soldiers surrounded me. Is giving me lots of trouble, oh, my Lord. Pranayama be thy religion, Pranayama will give thee salvation, Pranayama is the wishing tree. Pranayama is beloved God, Pranayama is Creator-Lord, Pranayama is the Cosmic World. Control the little Pranayama. Become All-Pervading Pranayama. You won't have to fear anything anymore. Yoganandji said,"India's urge to meditate and commune with God and America's urge to right activity that is meant to evolve and help the world--these are virtues of a true yogi. And these ideals of America and India will be saviours of the world.---,we have the essence of Yoga: meditation plus right activity, plus non attachment. One who lives thus,----is a true renunciant and a true yogi, treading the sure path to enlightenment." (and consequently to happiness).

CONCLUSION

Pure love and bhakti (i.e. unconditional devotion) like that of Shukadev or Pralhad and pranayama (meditation) are essential for achieving pure happiness. This can be practised by anybody. But fraternity of our pensioners can be benefited to enjoy vanaprastha remaining at home by practising pure bhakti and pranayama. Matthieu Record, Buddhist monk has written a book, "HAPPINESS"-a guide to developing Life's most important skill. Achieving real happiness requires a skill which depends on rightly practising it to follow in life.

This book and edited extracts of The Central Theme of Srimad Bhagavatam in Tattvaloka issue of August 2012 and Yogoda Satsanga magazine, july-sept 2012 were the guiding factors behind this article. In fact, I feel privileged to have an opportunity to write to digest the skills to understand these concepts better and better.

- S.V.Naik, Andheri East, Mumbai - 400 069
Cell No.09821127616

S.B.I.Pensioners' Association (Mumbai Circle), Pune
NAGPUR ZONAL SUB-CENTRE
An Humble Appeal to Members from Nagpur Zonal Sub-Centre and members from other centres also

Our Nagpur Zonal Sub-Centre has decided to purchase a flat at Nagpur for the purpose of establishing Sub-Centre's Office thereat. It will also serve the purpose of a 'Tranzit Flat' providing overnight accommodation to at least 6 members at a time at Nagpur. The 50% cost of purchase of the flat will be borne by our Headquarters, while remaning 50@ cost is to be borne by Nagpur Zonal Sub-Centre. As all the receipts are forwarded to HQs, we have no funds with us. We therefore most humbly appeal you all to kindly **DONATE** to this noble cause generously. The donation cheques,duly crossed drawn in favour of **STATE BANK OF INDIA PENSIONERS' ASSOCIATION (MUMBAI CIRCLE). NAGPUR ZONAL SUB-CENTRE, BUILDING FUND ACCOUNT** may please be sent to any of us on the following address.

V. D. DESHPANDE	**S. M. AGREKAR**	**A. P. VALOKAR**
President	Secretary	Treasurer
Plot No.209, "Srikripa" Surendra Nagar, Off Khamla Road Nagpur - 440015 (M) - 9422108532	17/A, Mahavir Nagar Near S.D.Hospital P.O. : Hanuman Nagar Nagpur - 440009 (M) - 9422105030	36 Karim Layout State Bank Colony South Ambazari Road Gopalnagar, Nagpur -440022 (M) - 9890616214

विनोद

गंगाधर : अरे गण्या मित्रा फार वर्षांनी भेटलास. कसा आहेस? मुलं काय करतात?

गणपत : अरे मुलं ना मजेत आहेत. मोठा सी. ए. आहे, त्याच्या पेक्षा लहान इंजिनिअर आहे आणि धाकटा मात्र उनाडक्या करतो. चोऱ्या माऱ्या देखील करतो. एवढेच दु:ख आहे.

गंगाधर : अरे दोघे इतके शिकले, त्यालाही सुधरवा, अन्यथा दे घराबाहेर काढून आपोआप सरळ होईल बघ.

गणपत : अरे कसा काढू? तोच तर सध्या कमावतोय बाकी अजून बेरोजगारच आहेत ना?

*****

भिकारी : दादा गरिबाला द्या काही, भीक द्या, पुण्य घ्या.

सुरेश : अरे त्यापेक्षा काही काम का करत नाही?

भीकारी : ह्या धंद्यातून वेळ मिळेल तर काम करू शकेन ना?

- भरत जैन, नाशिक
भ्रमणध्वनी - ९५०३०५७९१७

एका हुशार आजीबाईंची गोष्ट

'झी मराठी' वर रात्री ८ ।। वाजता एक सिरीअल चालू होती - 'एका लग्नाची दुसरी गोष्ट'. त्यातील आजीची भूमिका रेखा कामत या सुप्रसिद्ध अभिनेत्रीने खूप समर्थपणे सादर केली आहे. अशाच एका हुशार आजीबाईची एक सत्यकथा मी आपणास सांगणार आहे.

१९७७-७८ या साली मी पंढरपूर जवळच्या 'करकंब' या गावी असलेल्या, बँकेच्या 'व्हिलेज ब्रँच' मधे शाखाधिकारी म्हणून काम करत होतो. शाखा सुरू होऊन जेमतेम सव्वा-एक वर्षच झाले होते. त्यानंतर मात्र ३-४ वर्षातच, कामाचा व्याप वाढल्यामुळे, त्या शाखेचे फुल-फ्लेजड् ब्रँचमध्ये रुपांतर करण्यात आले. सुरूवातीला शाखेचा बिझिनेस वाढवायचा म्हणून बरेच प्रयत्न करावे लागले. प्रामुख्याने ब्रँच ग्रामीण भागात असल्याने, स्थानिक व दत्तक गावातील कर्जदारांना शेती विषयक कर्जेच मंजूर करत होतो. गाव लहान असल्याने छोट्या दुकानदारांनापण छोटी व्यवसाय कर्जे मंजूर करण्याचे, तसेच पर्सनल लोन्स सुद्धा देण्याचे आदेश हेड ऑफिसमधून येत असत व प्रत्येक सेग्मेंटचे बजेट पूर्ण करावयाचा आग्रह करण्यात येत असे.

एक दिवस दुपारच्या सुमारास एक म्हाताऱ्या बाई मला भेटायला आल्या व म्हणाल्या की तुम्ही (म्हणजे बँक) सोन्याच्या तारणावर ५०००/- रुपयांपर्यंत कर्ज द्याल कां? मी जरा विचारात पडलो, कारण ग्रामीण शाखा असल्याने स्ट्राँगरूम नव्हती. फक्त कॅश व लोन डॉक्युमेंटस् सुरक्षित ठेवण्यासाठी एक पोर्टेबल स्ट्राँगरूम बँकेने दिली होती. बाकी डिपॉझिटस् व लोन लेजर्स इत्यादी महत्वाची पुस्तकें ठेवण्यासाठी गोदरेजचे एक लोखंडी कपाट दिले होते. आता, तारण म्हणून ठेवलेले सोन्याचे दागिने सुरक्षित ठेवण्यासाठी, पोर्टेबल स्ट्राँगरूम शिवाय दुसरे सुरक्षित ठिकाण नव्हते. त्यातीलच एका खालच्या ड्रॉवरमध्ये तारणाचे दागिने ठेवावेत असा विचार करून मी त्या आजीबाईंना हो म्हणालो व उद्या येतांना, जवळच्याच सोनाराकडून दागिन्यातील सोन्याचा कस व त्याचे वजन लिहून आणावयास सांगितले. झाले, दुसऱ्या दिवशीच सकाळी ११।। वाजता, दागिने व सोनाराने वजन करून सहीशिक्क्यानिशी दिलेला कागद घेऊन आजीबाई आल्या. वास्तविक सोन्याची खऱ्या-खोट्याची परिक्षा कशी करायची याची जुजबी माहिती मी बाळिवेस(सोलापूर) शाखेत अकाउंटंट असतांनाच हेडकॅशिअर श्री.दशपुत्रे साहेबांकडून करून घेतली होती. मनात धाकधुक असतांनाच दागिन्यांची परिक्षा व वजन, जणु काही मी तज्ञ आहे असे भासवत, ब्रँचमधील छोट्याशा वजनकाट्यावर आजीबाईंच्या देखत पुन्हा करून घेऊन कर्जाचा ॲप्लिकेशन फॉर्म व लोन डॉक्युमेंट, ब्रँचमधील क्लार्क-कम-कॅशिअर श्री.गजाभाऊ कुलकर्णी यांचे मार्फत भरून घेतला व कर्ज मंजूर करून आजीबाईंना ५०००/- रुपये दिले व सांगितले कीं लवकरात लवकर हप्त्या-हप्त्याने कर्जाची परतफेड करून टाका. त्या बरें म्हणाल्या.

पुढील दोन-तीन महिन्यातच आजीबाईंनी जवळजवळ सर्व रक्कमेची परतफेड, फक्त पांच रुपये खात्यात शिल्लक ठेवून, करून टाकली. असे भासवले की, तेवढेच पैसे कमी पडले व ते पांच रुपये लवकरच भरून सर्व दागिने परत घेऊन जाईन असे आश्वासनही दिले. मीही एवढे मनावर न घेता, त्यांच्या येण्याची व व्याजासह शिल्लक रक्कम भरून त्यांनी दागिने परत नेण्याची वाट पाहण्याचे ठरवले. नंतर दोन आठवडे उलटल्यावरही त्या न आल्याने आमच्या ब्रँचमधील एकमेव सब्स्टाफ श्री.लांडगे याला आजींचे घरी जाऊन त्यांना बोलावून आणण्यास सांगितले. दुपारी वेळ मिळाल्यावर लांडगे याने त्यांचे घरी जाऊन त्यांना, साहेबांनी बोलावले आहे, असा निरोप दिला. त्याप्रमाणे दुसऱ्या दिवशी आजीबाई हजर झाल्या. मी त्यांना पैसे भरून कर्ज खाते बंद करून व दागिने घेऊन जाण्याची विनंती केली. त्यावर त्यांनी मला विचारले कीं आत्ता खात्यावर पांच रुपये शिल्लक आहेत. तेव्हा त्यावर बँक व्याज किती आकारेल. मी त्यांना सांगितले की, अगदी कमी शिल्लक असल्याने (त्यावेळच्या) नियमाप्रमाणे किमान एक रुपया व्याज आकारणी होईल. तेव्हा त्या म्हणाल्या, चालेल व उद्या येण्याचे आश्वासन देऊन निघून गेल्या.

पुन्हा दोन दिवस वाट पाहून, त्या न आल्याने लांडगेमार्फत बोलावून घेतले. त्या आल्या व मला त्यांनी पैसे पूर्ण भरून, दागिने सोडवून न घेण्याचे जे कारण सांगितले, ते ऐकून मी अवाक् झालो व आजीबाईंच्या विलक्षण हुशारीला मनोमन सलाम केला. बँकेत त्यावेळेपर्यंत माझी १७ वर्षे सर्व्हिस होऊनसुद्धा, माझ्या जे लक्षात आले नाही, ते या खेडेगावात आयुष्य घालवलेल्या आजीबाईंना समजले व एक प्रकारे बँकेच्या नियमांचा आपल्या गरजेसाठी कसा उपयोग करून घ्यावा याचा धडा त्यांनी मला दिला.

असे काय कारण त्यांनी मला सांगितले असेल की ज्यामुळे मी अवाक् झालो? आपल्या कापऱ्या आवाजात, आपल्या नातवाला प्रेमाने समजावून सांगावं, अशा सुरात त्या मला म्हणाल्या, 'अरे लेका, माझ्यासारख्या एकट्या-दुकट्या म्हातारीला गावात सुरक्षित राहणं फार कठीण झालंय रे. माझी आयुष्यभराची पुंजी म्हणजे हे थोडे-फार सोन्याचे दागिनेच आहेत, की जे पुढे-मागे माझ्या उपयोगी येतील. पण हल्ली चोरा-चिलटांची फार भीती वाढलीय. वेळप्रसंगी माझा जीवही घ्यायला कमी करणार नाहीत. तेव्हा म्हटलं तुमच्या बँकेत सुरक्षित तरी रहातील. त्यातून तुमच्या बँकेत 'लॉकर' कां काय म्हणतात ते जेव्हां येतील तेव्हां येतील. तो पर्यंत कर्जाच्या निमित्ताने तुमच्याकडे माझे दागिने कमीत कमी खर्चात सुरक्षित तरी रहातील'.

आजीबाईंचे हे अजब पण वस्तुनिष्ठ (Practical) विचार ऐकून त्यानंतर मी तिथे असेपर्यंत त्यांना कधीही कर्जखाते बंद करण्याचा तगादा लावला नाही.

- **रा.ना.लळिंगकर,** पुणे.
भ्रमणध्वनी - ९८२२१०७९८८

आजारांना घालवणारी व नवा जोम देणारी जादुई 'बायो डिस्क'

नुकताच 'चित्रलेखा' या मासिकाचा एक जुना अंक माझ्या वाचनात आला. त्यात अनेक आजारांना दूर ठेवणाऱ्या व नवा जोम देणाऱ्या 'बायो डिस्क' च्या वापराबद्दलची माहिती आली होती. त्या लेखात या बायो डिस्कने चार्ज केलेले पाणी प्यायल्यामुळे गुडघेदुखी वा ह्या चार्ज केलेल्या पाण्याचा स्प्रे केल्यामुळे जुनाट शारीरिक दुखणी कमी होणे अगर नाहीशी होणे, किंवा शरीरावर झालेल्या जखमातून होणारा रक्तस्त्राव थांबून, जखम त्वरित भरून येऊन वेदना थांबणे इत्यादी विषयी अनेकांचे स्वानुभव छापून आलेले वाचनात आले. वास्तविक पाहता ही माहिती वाचण्याच्या आधीपासूनच मी स्वत: या डिस्कचा वापर करत आहे व मला त्याचा बऱ्यापैकी गुण/प्रत्यय आला आणि म्हणूनच या डिस्कबद्दलची माहिती आणि माझा डिस्क वापरण्याचा अनुभव आपल्या सभासदांपर्यंत पोहोचवावा असे वाटल्याने हा लेखन प्रपंच.

'बायो डिस्क'ची करणी.....जिवंत पाणी !

वर उल्लेख केलेल्या लेखात असे म्हटले आहे कीं, 'पाणी म्हणजे जीवन. मरगळलेल्या जिवांना नवसंजीवनी देणारं भूलोकीचं अमृतच. पण सध्या अनेकांना ते मिळतं नि:सत्व आणि दूषित स्वरूपात. हे पुन्हा चैतन्यमय केलं तर? तसं ग्लासभर पाणीही भरपूर ऊर्जा देऊ शकतं कां?.... आणि कसं?' या लेखात या बद्दल बरीच माहिती दिली आहे. ती पुढील प्रमाणे.

वैज्ञानिक दृष्टीकोन असलेल्यांचा या गोष्टीवर विश्वासच बसणार नाही. अंधेरीला प्रॅक्टीस करणारे मानसोपचार तज्ज्ञ डॉ.अमिताभ घोष याबाबत सांगतात, 'पृथ्वीवर अनेक ठिकाणी मिळणाऱ्या पाण्यात जिवंत ऊर्जा असते. या पाण्याला हायड्रिशियस वॉटर म्हणतात. आपल्या शरीरातील पेशींचं काम पाण्यातील पोषक द्रव्य शोषून घेण्याचं असतं. पाणी जिवंत किंवा स्ट्रक्चर्ड असेल तर ही प्रक्रिया पूर्ण होते. सामान्य पाणी तसं पूर्णपणे शोषलं जात नाही. पूर्ण शोषलं जाणाऱ्या पाण्याला 'हायड्रिशियस वॉटर' असे म्हणतात.

....पण असं पाणी आणायचं कुठून? या प्रश्नाचं उत्तर मिळवण्यासाठी थोडं भूतकाळात जावे लागेल. तीस-एक वर्षांपूर्वी ब्रिटीश सैन्यात इयान लायोन्स नांवाचा पंचविशीतील एक तरूण हार्ट सर्जन म्हणून काम करायचा. काही कारणाने नोकरी सोडून तो नेपाळला गेला. तिथे दोघा साधूंनी त्याला तिबेटच्या अंतर्गत भागातील एका मठात नेलं. तेव्हां इयानला असं दिसलं की, बौद्ध लामा केवळ जलचिकित्सेने लोकांच्या अनेक व्याधी दूर करतायत. त्यावरून इयानला समजलं की, अनेक नैसर्गिक स्त्रोतांमधून मिळणाऱ्या पाण्यात, ठराविक मात्रेत आणि मिश्रणांत खनिज तत्वं असतात. ती पाण्याला जिवंत करतात. या पाण्यातील परमाणूंची रचना 'स्ट्रक्चर्ड' म्हणजे 'सुव्यवस्थित' असते. आपण असं पाणी प्यालो तर त्यातील पोषक द्रव्यं आपल्या शरीरपेशी सहजतेने शोषून घेतात.

महानगरांमध्ये गावात मिळणारं नळाचं पाणी अनेकदा, शेकडो मैलांचा प्रवास करून, वळणावळणाच्या आणि उंच-सखल प्रवास करणाऱ्या पाईपलाईन मधून येतं. त्यावेळी या पाण्याला प्रचंड दाबातून जावं लागतं. परिणामी, पाण्यातील परमाणूंची परस्पर रचना विस्कळित होते. शिवाय हे पाणी पिण्यायोग्य बनविण्यासाठी त्यावर केलेली रासायनिक प्रक्रिया आणि फिल्टरेशन केल्यामुळे त्याची 'स्केलर एनर्जी' किंवा स्वाभाविक ऊर्जा नष्ट होते. डॉ.इयान लायोन्स यांनी तिबेटी लामांकडून पाण्याचे हे उपकारक गुणधर्म जाणून घेतले आणि ते जगप्रवासाला निघाले. त्यांनी योग्य खनिज असलेल्या पाण्याचे जगातील १४ स्त्रोत किंवा झरे शोधून काढले. मग आपलं नेहमीचं पाणी अशा खनिज गुणांनी युक्त करण्यासाठी डॉ.इयान यांनी जर्मनीच्या हॅम्बर्ग विद्यापीठात प्रचंड विविफायर्स यंत्र बसवण्यावर लाखों डॉलर्स खर्च केले. या यंत्राची सुधारित आवृत्ती म्हणजे, बशीच्या आकाराची अनोखी 'बायो डिस्क'! या बायो डिस्कवरून पाणी गेलं की, मृत पाण्याचं जिवंत चैतन्यमयी पाण्यात लगेच रुपांतर होतं. त्याची रचना (स्ट्रक्चर) सुधारते.

मुंबईत विलेपार्ले येथे राहाणारे डेंटिस्ट डॉ.पारुल कामदार यांच्या गुडघ्याला दोन वर्षापूर्वी इजा झाली होती. दुखणं कमी होतच नव्हतं. एकदा त्यांचा एक परिचित त्यांचे घरी आला. त्याने पाण्याने भरलेला एक स्प्रे डॉक्टरांना दिला. डॉ.कामदार सांगतात, 'एरव्ही मला गुडघेदुखीचा त्रास रात्रभर व्हायचा. पण मित्राने दिलेल्या स्प्रेचा वापर केला आणि खरंच आराम वाटला. केवळ जलोपचाराने अशी किमया घडू शकते याचा प्रत्यय डॉ.कामदार यांना आला. आपल्या शरीरात पाणी योग्य प्रकारे शोषलं जातं कां? हा मूळ प्रश्न असतो. उदाहरणार्थ फेसक्रीम किंवा स्किनक्रीममध्ये या स्ट्रक्चर्ड वॉटरचा स्प्रे केला आणि मग ते चेहेऱ्यावर किंवा त्वचेवर लावलं तर ते त्वचेवर न दिसता आत शोषलं जातं. अशी अनेक उदाहरणे या लेखात दिली आहेत. ठाण्याला राहाणारे नारायण कळसुलकर हे ॲक्युप्रेशर, मॅग्नेट थेरपी, संजीवनी चिकित्सा, प्राणिक हीलिंग इ. रोगनिवारक उपायांचे तज्ज्ञ आहेत. सुरूवातीस ते बायो डिस्कच्या वापराबाबत एवढे उत्सुक नव्हते. पण चारेक वर्षापूर्वी अपघातामुळे त्यांचा पाय कायम सुजलेला असायचा. पण बायो डिस्कचा प्रयोग सुरू केला आणि दहा दिवसातच पायाची सूज ओसरली.

या लेखात या बायो डिस्क बद्दल माहिती दिली आहे ती अशी. बायो डिस्क म्हणजे ९० मि.मी.व्यासाची व १० मि.मी.जाडीची काचेची गोलाकार चकती. मात्र ती साध्या काचेपासून बनलेली नसून, 'नासा' ही अंतराळ संशोधन संस्था अवकाशयानांसाठी ज्या विशिष्ठ काचेची विंडस्क्रीन बनवते, तशा काचेपासून बायो डिस्क बनते. तिचा मेल्टिंग पॉइंट ३००० अंश सेल्सिअस इतका असतो. ती नॅनो प्रोसेसिंग फ्यूजन टेक्नॉलॉजी वापरून बनवलेली असते. त्यावेळी १३ प्रकारची खनिजं मिसळलेली असतात. याचा एकत्रित परिणाम म्हणून स्केलर एनर्जी तयार होते. त्यामुळे डिस्कवरून ओतलेल्या पाण्याचे गुणधर्म क्षणात बदलतात आणि ते स्ट्रक्चर्ड किंवा उत्तम परमाणू रचना असलेले पाणी बनते. या व्यतिरिक्त इतरही उपयोग या डिस्कचे आहेत. उदा. ही डिस्क फ्रीजमधे ठेवल्यास भाज्या ताज्या राहातात, पदार्थातील आंबटपणा कमी होतो, कांदे-लसणाची उग्रता कमी होते आणि ही डिस्क तुटली तरी प्रत्येक तुकडा स्वतंत्रपणे बायोडिस्कचं काम करतो. बायो डिस्कचा वापर व प्रचार करणारे म्हणतात की, सकारात्मक दृष्टीकोनाने डिस्कचा वापर केला तरच फायदा होतो. अन्यथा, शंकेखोर व्यक्तींना फारसा उपयोग होत नाही. रु.१७,७५०/- किंमत असलेली ही डिस्क महाग वाटते. पण उपयोगी आहे. मला व माझ्या कुटुंबीयांना तिचा चांगला उपयोग होतोय.

सभासदांना माझी विनंती आहे कीं, त्यांनी ही माहिती काळजीपूर्वक वाचावी व योग्य वाटल्यासच आपले व आपल्या कुटुंबियांचे आरोग्य सुधारण्यासाठी उपयोग करून घ्यावा. डिस्कबद्दल आणखी माहिती जाणून घेण्यासाठी व शंका निरसनासाठी, तसेच आवश्यक वाटल्यास प्रात्यक्षिकासाठी श्री.परिक्षित जोशी यांचेशी त्यांचे मोबाईल नंबरवर संपर्क साधावा. (मो.नं.-९९६७०४००८८). ते व्यवसायाने आर्किटेक्ट आहेत व बायो डिस्क या विषयांत माहितगार आहेत. त्यांना 'संवाद' मधील या माझ्या लेखाचा संदर्भ देण्यास हरकत नाही.

- वि.मो.गोखले, ठाणे

मो. ०९८६९७७१३१८५

****

OUR SELECTED INDIAN TOURS
अंबाजोगाई-परळीवैजनाथ-२८००
साडेतीन शक्तिपीठे-७०००
११-मारुती-सज्जनगड-ठोसेघर-४०००
अंदमान-पॉंडेचेरी-३२०००
कोस्टल-कर्नाटिका-१८५००
कुर्ग-मडिकेरी-मेंगलोर-९५००
शिलॉंग-चेरापुंजी-काझीरंगा-१२०००
चिखलदरा-मेळघाट-७५००
हैद्राबाद-श्रीशैल्यम-१२०००
कारवार-मुरडेश्वर-दांडेली-९५००
सहलीच्यां तारखा करीता
खालील कमांकावर संपर्क करा
TOURWAYS
CALL:RAJESH RANADE 092232 73496
C-305,PALM ACRES,M.PHULE RD,MULUND EAST MUMBAI 400081

स्टेट बँक स्टाफ व पेन्शनर्ससाठी
राजगुरु टुर्स
जिव्हाळा जपणारी माणसं...
सिंगापूर-थायलंड-मलेशिया
9 Nts / 10 Days ₹ 81,500/-
11 Nts / 12 Days ₹ 87,500/-
बँकॉक - पटाया ₹ 37,500/-
16 नोव्हें, 21 डिसें.
• दुबई • श्रीलंका • मॉरीशस • भुतान • नेपाळ
Domestic Tours
• केरळ • राजस्थान • मध्यप्रदेश • सौराष्ट्र
• काश्मिर • हिमाचल • हैद्राबाद
काश्मिर ते कन्याकुमारी विविध पॅकेजस्
राजन पाडलोसकर 9322231216
022-24318082 / 24381026
www.rajgurutours.com

H संवाद लेख स्पर्धा २०१२

पुरुष विभाग-तृतीय पारितोषिक विजेता लेख

मी जोपासलेले छंद

खरे तर छंद म्हणजे काय? छंद म्हणजे आपल्या मनात दरवळणारा अनिर्बंध, बेबंद सुगंध. मनाला सुखावणारा रेशमी धाग्याचा बंध की ज्याच्या फंदात पडल्यावर थकल्या भागल्या जीवनाचा धुरळा काही क्षण तरी उडून आनंदाचे स्फटिक चमकू लागतात. मग तो छंद कोणताही असो. घुसमटलेल्या जीवाला तजेलपण देऊन जातो. कोणाला गाणे गाण्याचा छंद असतो तर कोणाला ऐकण्याचा. कोणाला क्रिकेटसारखा खेळ खेळण्याचा तर कोणाला तो खेळ पाहण्याचा अथवा ऐकण्याचा, म्हणजे रसिकतेने कॉमेंट्री ऐकण्याचा. कोणाला शिकवण्यात आनंद असतो तर कोणाला शिकण्यामध्ये. म्हणजेच छंद असा असावा की जो देणाराला आनंद देईल आणि घेणारालाही तरच तो खरा स्वच्छंद छंद.

शशिनाच निशा निशयाच शशी
शशिना निशयाच विभाति नभा
मणिना वलयं वलयेन मणि
मणिना वलयेन विभातिकरा

रात्र आणि चंद्र हे जसे एकमेकांना सौंदर्य देतात. हातातले कंकण आणि सुंदर स्त्रीचा हात ज्याप्रमाणे एकमेकांची सुंदरता जपतात, तसेच छंदाचेही आहे. तो छंद, छंद करणाराला आनंद देतो तसा त्याचा आस्वाद घेणाराला. हेच तत्व मी माझे छंद जोपासताना जपले नव्हे मला तशी शिकवणच आईवडील आणि गुरुजनांकडून मिळाली.

वास्तविक छंद आणि कला या जन्मजात असतात. पण मातीच्या ओलेपणात जसा तिला योग्य आकार दिला तर त्याचे सुबक भांडे व मूर्ती तयार होते तसेच छंदाचे असते. त्याला कौतुकाची झालर असेल तर मग त्या छंदाचे रूपांतर कलेत होते. निष्णात पणाचा कळस त्यावर चढवला जातो आणि किर्तीची प्रभावळ त्या छंदाला मिळते. मी स्वत: काही छंद जपले आणि स्वत:ला प्राविण्य मिळाल्यानंतर त्याचे 'छंदवर्ग'ही घेतले. अगदी स्टेट बँकेच्या सोसायट्यांमध्ये सुद्धा. त्यात प्रामुख्याने चित्रकला व मूर्तीकला, पोहणे आणि वाङ्मयीन लेखन या प्रमुख छंदाचा उल्लेख खऱ्या अर्थाने करावा लागेल. या व्यतिरिक्त बागकामाचा छंदही मी जोपासला आहे. या सर्व छंदाचा उपयोग मी स्वत:बरोबर इतरांनाही आनंद, अर्थाजन आणि जीवनोपयोगी गोष्टी देऊन गेल्या हे अभिमानाने सांगू शकलो. यातील 'पोहणे' हा माझा आवडता छंद आवडता विहार. मी न्यू इंग्लिश स्कूल टिळक रोड, या शाळेत स्काऊट पथकात होतो. या पथकातून पुण्यातील सर्व पथकांमधील शाळांमधील स्काऊटबरोबर वयाच्या तेराव्या वर्षी पोहणे शिकण्यास सुरुवात केली. मे महिन्यामध्ये भरणाऱ्या या वर्गाला एक ते सात इयत्ता होत्या. डॉग पॅडल, ब्रिदिंग ब्रेस्ट स्ट्रोक, बॅकस्ट्रोक ओव्हर हँड आणि अंडरहँड, फ्रंट क्रॉल, बॅक क्रॉल आणि बटरफ्लाय हे स्ट्रोक अनुक्रमाने शिकवले जात. त्याच बरोबर उड्यांमध्ये साधा सूर, प्लेन हेडर, स्वान स्वालो डेडमन, हँडस्टँड इ. डाईव्हिंग शिकवले जाई. गंमत अशी की पहिल्या वर्षी मला ग्लाईड मारणे या गोष्टीव्यतिरिक्त काही आले नाही. आम्ही नापासच. मग डेक्कन जिमखान्याच्या टिळक तलावावर, टिळक रोड न्यू इंग्लिश स्कूलच्या या पामराला टिळकांची, लोकमान्यांची एक वर्ष घालवून शरीर बलवान केल्याची गोष्ट वाचनात आली. झाले, मी डेक्कन जिमखान्याची परमनंट मेंबरशिप घेऊन स्वत: सराव करण्यास सुरुवात केली. अगदी जिद्दीने शुक्रवार पेठेतून पहाटे ५॥ वाजता निघायचे आणि सहाला तलावात उतरावयाचे. सराव एवढा वाढला की मला एक हजार मीटर पोहणे सहज एका दमात मारणे शक्य झाले. पोहण्यातील सर्व प्रकार आणि उड्यातील सर्व प्रकार (बटरफ्लाय व हँडस्टँड डाईव्ह हे अपवाद सोडून) मी स्वत: आत्मसात केले आणि तदनंतर इतरांनाही शिकवण्यास सुरुवात केली. आबासाहेब गरवारे महाविद्यालयाचे प्रतिनिधित्वही बेस्ट स्ट्रोकसाठी केले. स्वत:चे दहा हजार मीटर्स, टिळक तलावाला पहाटे पाच ते सकाळी दहा पर्यंत नॉनस्टॉप शंभर फेऱ्या मारून रेकॉर्ड पंच ठेवून केले. पंच होते टिळक कॉलेज ऑफ एज्युकेशनचे बा. पे. झंवर, नारायणराव राजमाचीकर आणि माझे स्काऊट टिचर तात्यासाहेब तथा ग. म. गोखले. पोहण्याची व डाईव्हिंगची पहिल्या दुसऱ्या क्रमांकाची मला स्काऊटमध्ये असताना अनेक सर्टिफिकेटस् मिळाली. पण शेवटचे सर्टिफिकेट मला जास्त महत्त्वाचे वाटले. २०१० साली सावरकरांनी अंदमानच्या पोर्ट मार्सेलसमधून समुद्रात उडी मारून सुटका करून घेण्याच्या प्रयत्नाला शंभर वर्षे पूर्ण झाली त्या निमित्ताने एस. पी. कॉलेज (पुणे) च्या तलावावर स्पर्धा डायव्हिंग कॉम्पिटिशन झाल्या. वयाच्या बासष्टाव्या वर्षी 'डेडमन्स डाईव्ह' मारल्याबद्दल मला प्रशस्तिपत्रक मिळाले. हा आनंद मी कधीच विसरू शकणार नाही. अद्यापही मी डेक्कन जिमखाना टिळक तलावाचा कायम सभासद असून वर्षातील सहा महिने पाचशे ते बाराशे मीटर्स नॉनस्टॉप पोहतो. इतरांनाही पोहण्यास शिकवतो. माझ्या बऱ्याच मित्रांची मुले, नातवंडे आणि अनेक नातेवाईकांना मी वेगवेगळ्या तलावावर पोहण्याचे धडे देऊन तयार केलेले आहे तेही विनामूल्य. यात आपल्या बँकेतील लोकही आहेत आणि मला हा पोहण्याचा आनंद आणि निर्भेळ मनमुराद निर्भय छंद अद्यापही नवी उर्जा देत आहे.

मी दुसरा छंद जोपासला आहे तो वाङ्मयीन लेखनाचा. हाही छंद मला शालेय आणि महाविद्यालयीन जीवनातच लागला. तो आता स्वेच्छा निवृत्तीनंतर चांगलाच फोफावला आहे. २०१० मध्ये माझे कथा कविता लेखन सहा दिवाळी अंकातून आले तर २०११ मध्ये

नऊ अंकामध्ये कथा, कविता आणि लेख प्रसिद्ध झाले. तसेच दोन्ही वर्षी व्यंगचित्रेही प्रसिद्ध झाली. २०११ मध्ये दोन बक्षीसेही मिळाली. पोहणे या कलेत या छंदात मी प्रयत्नपूर्वक शिरलो पण लेखन या छंदात मी कसा आणि केव्हा अडकलो हे त्या कमलदलाच्या भुंग्याप्रमाणे मलाही उमगले नाही. सहाव्या इयत्तेत श्री शिवाजी मराठा शाळेत असताना सहामाही परीक्षेचे मराठी भाषेचे पेपर्स मैनाताई देशमुख नावाच्या बाईंनी सर्वांना वाटले. हाय्येस्ट कोण सेकंड हाय्येस्ट कोण हे सर्वजण पाहत होते. पण बाईंनी मला पेपर दिला नाही. माझ्याबरोबर इतरांनाही प्रश्न पडला. मी कॉपी कधीच करणे शक्य नव्हते मग असे का? असा प्रश्न सर्वांना पडला. मग बाईंनी माझा पेपर बाहेर काढला आणि म्हणाल्या, ''एका विद्यार्थ्याचा पेपर मी सर्वांना वाचून दाखवणार आहे.'' मी मनातून आणखीन घाबरलो. डोळ्या पुढे काजवे चमकले. पाणी आले. बाईंनी निबंध वाचला आणि सर्वांनी टाळ्या वाजवल्या. निबंध होता 'माझी आई.' बाईंनी ओळी पुन्हा वाचल्या ''आई' या शब्दात माधुर्याचा सागर आहे. आई या दोन शब्दात ईश्वर आहे स्वर्ग आहे.'' बाईंनी पाठीवर थाप टाकली शाबासकीची. पंधरापैकी अकरा मार्क देऊन मराठीत पहिला आलो होतो. तेव्हापासून मला कळले की आपल्यातही काही आहे. त्यानंतर मी शालेय मासिकातून नाट्यछटा व लेख लिहिले. पण मला खरे यश मिळाले ते महाविद्यालयीन जीवनात. मी सुरुवातीला शास्त्र शाखेत प्रवेश घेतला होता. आबासाहेब गरवारे म्हणजेच एम.ई.एस. कॉलेज पुणे येथील एफ. वाय.बी.एस्सी.ला प्रयोग शाळेत प्रॅक्टीकल करीत असताना वर्गातील मुले व मुली पार्टी-पार्टी करीत ओरडत माझ्याजवळ आली. ''कशाबद्दल?'' मी विचारले. ''माझा वाढदिवस होऊन गेला आहे.'' मी उत्तरलो.

''तुला मराठी वाङमय उत्कृष्ट कवितेचे प्रथम क्रमांकाचे बक्षीस मिळालंय रू. २५०/- चे. त्यातले १०/१२ रूपये खर्च करायला हरकत नाही.'' सारेजण ओरडले आणि मला जवळ ओढत ओढत कॉलेज कँटिनमध्ये १५ रू. ला कापले. त्यानंतर मला बऱ्याच जणांनी मी कला शाखेत प्रवेश घेण्याविषयी सुचवले. मी दुसऱ्या वर्षी आर्ट साईडला प्रवेश घेतला. तेथे गप्पांच्या ओघात मित्र-मैत्रिणींना समजले की मला गेल्या वर्षी कॉलेजचे कवितेचे पारितोषिक मिळाले आहे. त्यांनी माझ्या कथा कवितांच्या लेखनाच्या वह्या मागितल्या आणि स्वत: वाचून महाविद्यालयाच्या 'साहित्य साधना' मंडळाकडे सुपूर्द केल्या. त्या मंडळाचे प्रमुख होते डॉ. व्ही. व्ही. पटवर्धन. संतवाङ्‌मयाचे अभ्यासक, पुणे युनिव्हर्सिटीत एम. ए. शिकवणारे प्रमुख. मी दबकतच त्यांचेकडे गेलो. त्यांनी शाबासकी देत मला साहित्य साधना मंडळात सामील करून घेतले. माझ्या कथा कवितावर चर्चा झाली. गुणदोषांचे परीक्षण झाले आणि नंतर सरांनी कथा लघुकथा लिहितानाचे वाङमयीन नियम, सुरुवात (सेंट्रल आयडिया) मध्यवर्ती कल्पना, विस्तार आणि शेवट याचे ज्ञान यथास्थित दिले. मीही तहानलेल्या चातकाप्रमाणे हे ज्ञानामृत घटाघट पीत राहिलो आणि त्याची परिणीती माझ्या दिशाहीन लेखनाला दिशा मिळाली. 'स्वराज्य' साप्ताहिकामध्ये पाठवलेली लघुकथा संपादक महाशयांनी विद्यार्थी म्हणून सकाळच्या रविवारच्या अंकात विद्यार्थी लेखकाचे पान सुरू करून पहिली लघुकथा म्हणून प्रसिद्ध केली. 'लालमणी' ही माझी पहिली लघुकथा रविवार सकाळचा पहिला विद्यार्थी लेखकाचा मान मला देवून गेली. त्यानंतर 'विशाल सह्याद्री या दैनिकाचे 'मला आवडलेला चित्रपट (मराठी सिनेमा) या विषयावर निबंध स्पर्धा आयोजित केली होती. त्यात सर्वांनी 'मुंबईच्या जावई'वर लेखन केले तर मी 'धाकटी बहीण' या अरूण सरनाईकाच्या चित्रपटावर लिहिले आणि आश्चर्य म्हणजे मला 'पहिले बक्षीस' मिळाले. त्यानंतर भारतीय स्वातंत्र्याचा पहिला स्वातंत्र्याचा रौप्यमहोत्सव होता. त्या दिवशी रविवार सकाळ रौप्य महोत्सवी अंक व मराठा अंकात माझी अनुक्रमे 'जेव्हा टाकीचे घाव चुकतात' ही कथा तर 'मराठा' (आचार्य अत्रे) मध्ये 'मृद्‌गंध' ही कविता छापून आली. माझा आनंद गगनात मावेना. त्याच दिवशी मुंबईच्या 'प्रगत भारतीय युवक संघटनेचे निबंध स्पर्धेचे तिसरे बक्षीस मिळून हॅटट्रीक झाली. कॉलेज आणि समाजातून अभिनंदनाचा वर्षाव झाला. त्यानंतर १९७० ते १९७४ मी मागे वळून पाहिले नाही. रूडवाणी, जिव्हाळा, फिनिक्स, सुधन्वा, झेप, सचिव, गृहलक्ष्मी, गृहिणी, प्रियंवदा, स्वराज्य, साप्ताहिक... इत्यादी अनेक मासिकांमधून माझे लेखन प्रकाशित झाले आणि प्रत्येक महिन्यात महाविद्यालयाच्या नोटीस बोर्डावर लागले. मार्गदर्शनासाठी प्राध्यापक वर्गाकडे गेलेल्या विद्यार्थ्यांना माझे गुरूजन नाईक यांना आयडिया दे म्हणून पाठवू लागले. महाविद्यालयाच्या १९७२ च्या 'सिल्व्हर ज्युबली' नियतकालिक प्रकाशनाला त्यावेळचे मुख्यमंत्री मा. यशवंतरावजी चव्हाण आले होते. त्या प्रकाशनात मराठीची दोन, इंग्रजीची दोन आणि हिंदी भाषेची दोन आर्टिकल्स असणारा मी एकमेव विद्यार्थी ठरलो. त्याच वर्षी राजा साठे पब्लिकेशन यांच्या 'अण्णाभाऊ साठे कादंबरी'चे मला सहावे पुरस्कार यश प्राप्त झाले. कादंबरी होती 'पाखर'. नंतर मी स्टेट एक्साईज मध्ये १९७४ ते ७६ मध्ये नोकरी केली. नंतर १९७६ मध्ये स्टेट बँक इंडियाच्या शिरूर नंतर सांगोल्यात १९७७ मध्ये प्रोबेशन करीत पुणे शहर पुणे मुख्य शाखा, कात्रज आणि शेवटी श्रीगोंदा शाखेतून २००४ मध्ये स्वेच्छा निवृत्ती घेतली. या काळात मी तुरळक लेखन केले. साप्ताहिक सकाळची १९९७ ची माझी लघुकथा एका टेलरच्या फ्रॉडवर होती. 'एक कोळी एक जाळं' ही कथा अद्यापही बँकेत ज्युनियरना सावध करायला सिनियर्सना सांगतात. मलाही श्रीगोंद्यात सांगितली गेली. मग मी अंक दाखवल्यानंतर सारेजण खळखळून हसले.

२०१० साली मित्रमंडळी आणि नातेवाईकांच्या आग्रहाने मी पुन्हा लेखनास प्रवृत्त झालो आणि काय आश्चर्य, भीत भीत टाकलेले लेखन सहा दिवाळी अंकातून प्रकाशित झाले. पुन्हा अभिनंदनाचा वर्षाव झाला. फोन खणखणले. अंक होते शब्दगांधार, सांज,

शाकाहार, पुणे मेट्रो आणि रत्नभूमी (रत्नागिरी) माझा आत्मविश्वास दुणावला. मी २०११ पुन्हा लेखन केले आणि मला पुन्हा आश्चर्याचा धक्का बसला. नऊ दिवाळी अंकातून लेखन आले. त्यात पूर्वीच्या तीन संपादकांनी (शाकाहार, शब्दबांधार आणि रत्नभूमीने) पुन्हा लेखन मागून घेतले आणि नवीनमध्ये, पुणे प्रतिष्ठान (लेख-गुरूशिष्य सहवास), नव्हाळी (डॉ. शान्तुशाली) मृदगंध (सौ. दातार-प्रभात) अक्षरवैदर्भी (अपराती) जल-संवाद (डॉ. देशकर) माहिती महामार्गे विविधा (औरंगाबाद) हे अंक प्रमुख आहेत. यात ‘जलसंवाद’ दिवाळी अंकाचे तिसरे पारितोषिक रू.५००/- आणि अक्षर वैदर्भी (अमरावतीचे) दुसरे बक्षीस मिळवून मी धन्य झालो आहे. दिनांक २६ फेब्रुवारी २०१२ सावरकर पुण्यतिथी दिवशी ‘स्वर महिमा प्रकाशन’ (संपादिका चारूशीला बेलसरे यांच्या सुगम गायनात एक प्रातिनिधीक कविंचा ‘अंतर्नाद’ हा काव्यसंग्रह डॉ. नेरकर अरविंदातर्फे प्रकाशित झाला आहे. यात माझ्या आठ कविता आहेत.

खरे म्हणजे काही लोक ‘काय महाराज रिटायरमेंट नंतर वेळ कसा घालवता?’ हा असा खोचक प्रश्न विचारतात. मला मनातून राग येतो. पण तो मनातच दडपून मी जेव्हा त्यांना पोहणे, लेखन, बागकाम, चित्रकला इ. छंदात वेळ पुरत नाही हे सप्रमाण पुराव्यानिशी दाखवतो तेव्हा ते निरुत्तर होऊन ‘‘अरे आम्हाला शिकव ना यातलं काहीतरी’’ असे म्हणतात तेव्हा बरे वाटते.

खरोखर छंद म्हणजे मनाचा विरंगुळा, थकल्या भागल्या मनाचा विश्राम. कोमेजलेल्या मनावरची हळूवार फुंकर हे लेखनात, वाचनात. लेखनामागे निरीक्षण वाचनाची गोड पार्श्वभूमी असावी लागते, तर पोहण्याच्या छंदात धाडस स्वच्छंद मनसोक्त विहार. या साऱ्या गोष्टी स्वानुभवाने घेऊन तर पाहा आणि मग ‘मन करा रे प्रसन्न’ चिंचेची झाडे चिनार वृक्षापरी दिसतील. सिंहगडाच्या कड्यांवर बर्फ पडलेले दिसेल आणि नभांगणात अमावस्येलाही कोजागिरी अवतरलेली वाटेल हे निश्चितच.

- ब्रिजराज मदन नाईक, पुणे भ्रमणध्वनी - ९८२३९८०७४८

दिवाळी

हासत नाचत दिवाळी आली
लहान थोरांची प्रतिक्षा संपली
हासत नाचत दिवाळी आली ।।ध्रु।।

गडकिल्ले करण्या जमले बाल
घरामध्ये लावू या आकाश कंदील
फराळाचे करण्या गृहिणी सजली ।।१।।

अन्न आम्हा देई शेतकरी राजा
गाय आणि बैल येती त्याच्या काजा
वसुबारसी सवत्सधेनू पुजिली ।।२।।

धनत्रयोदशी ब्रह्माचे पूजन
महिला करिती अभ्यंग स्नान
पहाटे उठणे झोपा हो मंडळी ।।३।।

कृष्णसत्यभामे नरकासुर मारिला
बंदी कन्यकांचा जीव सुखावला
गोड धोड खाण्या मंडळी जमली ।।४।।

लक्ष्मीपूजना लाह्या आणि बत्तासे
उद्योगी घरात लक्ष्मीचा वास असे
बाजारपेठेत रोषणाई झाली ।।५।।

मागील वर्षाचा हिशेब पुरा झाला
वहीपूजनाने शुभारंभ झाला
व्यापारधंद्याला बरकत आली ।।६।।

नव्या शालूमध्ये कामिनी सजली
पती ओवाळूनी छानसे लाजली
अहा पाडव्याची खुमारी वाढली ।।७।।

भावाबहिणींचे नाते किती गोड
ओवाळून घेणे मनी असे ओढ
भावाबहिणींची मस्करी रंगली ।।८।।

- गजानन अराणके, पुणे
भ्रमणध्वनी - ९८८१०६१४१३

VXEYFEEFK

H संवाद लेख स्पर्धा २०१२

स्त्री विभाग - तृतीय पारितोषिक विजेता लेख

मी जोपासलेले छंद

अगं, किती उशीर दार उघडायला?'' हातात सामानाचं ओझं घेऊन, अवघडून उभे असलेले यजमान जरा वैतागलेच होते. त्यांच्या बोलण्याने मी माझ्या तंद्रीतून जरा बाहेर आले...

शो केस आवरताना बरेच दिवस मागच्या बाजूला ढकलून दिलेली, बरेचसे अल्बम वगैरे भरलेली जुनी बॅग मी बाहेर ओढली होती आणि जमिनीवर बैठक मारून त्यातले जुने अल्बम बाहेर काढले होते. त्याच्या खाली असलेल्या जुन्या ट्रॉफीज, पदकं, चांदीचा मुलामा असलेले छोटे मोठे कप.. तो सर्व 'खजिना' पाहून जुन्या स्मृतींना उजाळा मिळाला... अल्बम मधले ते जुने नाटकातले, गातानाचे, बक्षीस घेतानाचे ते 'ब्लॅक अँड व्हाईट' फोटो.. वेगवेगळ्या वेशभूषांमधले, वेगवेगळ्या ग्रुप्स बरोबरचे, वेगवेगळ्या ठिकाणांचे, गावांचे, एक ना दोन.. असंख्य आठवणीत मी पार बुडून गेले होते.

''अहो, मी नं आत्ता ३०-४० वर्षांमागे गेले होते नं... त्यामुळे वास्तवात यायला जरा वेळ लागला. सॉरी हं..'' म्हणत मी त्यांच्या हातातले थोडे ओझे हलके करत सामान किचनमध्ये नेऊन टाकले. त्यांनीही हातातल्या उरलेल्या पिशव्या किचनमध्ये ठेवून, फ्रीजमधून थंड पाण्याची बाटली काढली आणि हॉलमध्ये त्यांच्या नेहमीच्या आरामखुर्चीवर बसण्यासाठी प्रवेश केला. पण घरभर अल्बम, सुटे फोटो, ट्रॉफीज इ. अस्ताव्यस्त पसारा पडलेला पाहून त्यांनी कशीबशी त्यातून वाट काढत त्यांच्या आसनाची जागा गाठली.

''चहा कर गं थोडा'' हे म्हणाले. पण मी अजून माझ्या गतस्मृतीतून बाहेर पडले नव्हते. ''करते हं जरा वेळानं!'' ह्यांनी टि.व्ही. सुरू केला. मी म्हटलं, ''अहो, तो टि.व्ही. बंद करा नं, हे जुने फोटो बघा कित्ती छान वाटताहेत.''

माझ्या माहेरी लहानपणापासून घरात 'कलाप्रेमी' वातावरण. त्यामुळे चाळीतल्या गणपती उत्सवातले १० दिवस म्हणजे आमच्यात नाच-गाणी-नाटकं... या सर्व कार्यक्रमांत भाग घेण्यासाठी चढाओढच असे. त्यासाठी केलेली धडपड, धावपळ, जागरणं खूप आनंद देऊन जातं. आईवडिलांनी आम्हा चौघा भावंडांना नेहमीच प्रोत्साहन दिलं. आईची तर अशी इच्छाच होती की शिक्षण घ्या, स्वत:च्या पायावर उभे रहा.. पण त्याचबरोबर एखादी कलाही यायला हवी. आई सुरेख पेटी वाजवून गाणी म्हणायची. माझा मोठा मामा ६० वर्षे पुण्यामध्ये बासरीचे वर्ग घेत असे. धाकटा मामा चंद्रकांत साने याने तर 'नोटेशनसहित भावगीते' अशी ५-६ पुस्तके पुण्यात प्रकाशित केली. तर असे हे कलावंतांचे घर असल्याने मलाही गाण्याची गोडी होतीच. ११ वी नंतर एकीकडे नोकरी व सायंकाळचे गाण्याचे क्लास करून मी एसएनडीटीमधून शास्त्रीय संगीत विषय घेऊन, एक्सटर्नल परीक्षा देऊन माझं गाण्यातलं ग्रॅज्युएशन पूर्ण केले आणि मला स्टेट बँक ऑफ इंडियामध्ये नोकरीही मिळाली.

रीतीप्रमाणे लग्न झालं आणि मी गिरगावात राहायला आले. पण सुदैवाने सासरची मंडळीही तितकीच हौशी! त्यामुळे माझं गाणं सुरू राहिलं. शिवाय यजमानही हौशी रंगभूमीवर काम करत असल्याने, माझ्या सौ. सासूबाईंच्या आग्रहाने.. मीही त्यांच्या बरोबर हौशी रंगभूमीवरही कामं केली.. स्टेट बँकेतही मेन ब्रँचला असल्यामुळे तिथे होत असलेल्या एकांकिका, गाण्याचे कार्यक्रम यामधेही सहभाग घेऊन मी माझा छंद जोपासत होते. त्या सर्व कार्यक्रमांचे फोटो पाहताना आजही मन आनंदाने भरून येत होतं. मेन ब्रँचची ती १७ वर्षे खूपच छान गेली. मात्र नंतर ब्रँचला बदली घेतल्यावर बँकेतल्या कार्यक्रमात फारच क्वचित भाग घेता आला.

तरीही माझ्या दोन्ही मुलींना गाण्याच्या क्लासला नेताना मीही गाणं शिकत होते. मात्र आता नाटकात काम करण्याचा छंद मागे पडला. तरीही नाटकांना, गाण्याच्या कार्यक्रमांना आम्ही दोघेही अजूनही हौशीने आवडीने जात असतो.

२००१ मध्ये आणखी एक संधीच आली! बँकेने व्ही. आर. एस. देण्याचे जाहीर केले. ३०-३५ वर्षे नोकरी करून आता खरे तर सोडावी नोकरी असं मनात येत होतं पण बँकेने दिलेल्या गोल्डन शेकहँडने आयुष्यात आणखी कला जोपासण्याची संधीच जणू चालून आली. बँकेने चांगले पॅकेज देऊन आमचे आयुष्य 'सुखकर' केलेच, पण त्याच दरम्यान पं. यशवंत देव यांची 'सुगम-संगीत-डिप्लोमा' ही पेपर मधली जाहिरात वाचून मी अर्ज केला होता व त्यांच्या 'तोंडी मुलाखतीत' पास झाल्याने ह्या कोर्सला प्रवेश मिळाला. वांद्रा येथे 'शारदा संगीत विद्यालयात' पं. यशवंत देवांच्या मार्गदर्शनाखाली केलेल्या ह्या डिप्लोमामुळे आयुष्य 'सु स्वरमयी' झाले. त्यांनी केलेल्या मार्गदर्शनामुळे गाणे कसे गावे?... गाण्यातल्या भावना गा, शब्द गा, अर्थ गा, मोकळेपणाने तुमच्या'स्वत:च्या आवाजात गा. कुणाही गायकाच्या/गायिकेच्या आवाजाशी आपल्या आवाजाची तुलना करू नका. प्रत्येकाचा आवाज वेगळा- आपण आपल्याच आवाजात गायचे. दुसऱ्याची नक्कल नाही करायची इ. त्यांची लेक्चर्स असत. त्यामुळे मनातील न्यूनगंड कमी होऊन आत्मविश्वास नक्कीच वाढला. कोर्समध्ये १०० मार्कांची लेखी परीक्षा असे, त्यात गाण्याचे नोटेशन, नाट्य संगीताचा, सुगम संगीताचा तसेच ठुमरी, गजल ह्या सर्वांचा इतिहास, गायक, संगीतकार त्यांची गाणी, गीतकार त्यांची गाणी इ. बराच अभ्यासक्रम होता. तोंडी परीक्षा स्वत: य. देव सर घेत असत. पण परीक्षा घेताना किंवा गाणं शिकवतानाही ते इतके मनमोकळे असत की एवढ्या मोठ्या संगीतकारांसमोर आपण गाणार आहोत याचे अजिबात दडपण ते येऊ देत नसत. अशा प्रकारे २-३ वर्षे हा डिप्लोमा घेण्यात फारच आनंददायी गेली. नोकरी सोडल्यानंतरचा

अंगावर येणारा रिकामपणा अजिबातच जाणवला नाही, तो या गोड छंदामुळेच. 'डिप्लोमा' चे सर्टिफिकेट पं. य. देवांच्या हातून घेताना खूपच अप्रुप वाटत होते. पण तिथेही त्यांनी सर्व विद्यार्थ्यांना प्रेमाने सांगितले की हा डिप्लोमा गळ्यात घालून मिरवायला किंवा भिंतीवर फ्रेम करून टांगायला दिलेला नाही. तो गळ्यात जपा. गळ्यातले गाणे जपा, वाढवा, इतरांना शिकवा. गाणे हे देवाने तुम्हाला दिलेले वरदान आहे. त्याची अखंड साधना करा. आयुष्य जगताना ही कला, हे वरदान, हा आवाज यांचा अव्हेर करू नका. गाण्यासारखा दुसरा साथीदार नाही. त्याला सांभाळा, जोपासा, गाण्याचा आनंद स्वत: लुटा आणि इतरांनाही आनंद द्या. पं. य. देवांचे ते बोल... ते स्वत:ही आज ८६ वर्षांचे असूनही तरुणांना लाजवतील अशा उत्साहाने सर्वत्र संचार करत असतात. नवीन चाली बांधत असतात. नवे प्रयोग करत असतात. असा एक उत्तुंग आदर्श आम्हाला लाभला, यामुळे आम्ही धन्य झालो आहोत.

पं. य. देवांकडे 'शब्दप्रधान गायकी' शिकल्यानंतर काही स्पर्धांमध्ये मला बक्षीसेही मिळाली. त्यातील मराठा मंदिरतर्फे झालेल्या स्पर्धेत प्रथम पारितोषिक म्हणून मिळालेल्या रू. २००० मध्ये मी थोडी पैशाची भर घालून इलेक्ट्रॉनिक तबला मशीन घेतले. त्यामुळे आता घरच्या घरीही तालीम करताना खूप बरे वाटते. कारण अजूनही हा माझा छंद मी जोपासतेच आहे. डिप्लोमा झाल्यावर मी घरीही गाण्याचे (सुगम संगीत) क्लासेस घेत आहे आणि माझेही गाण्याचे शिक्षण सुरूच आहे. २-३ वर्षे बोरवणकर सरांकडे, नंतर शुभदा दादरकरांकडे व सध्या श्री. नाईक सर यांचेकडे शास्त्रीय गायनाचे शिक्षण सुरू आहे. गाण्यामुळे खूप नवनवीन ओळखी झाल्या त्यामुळे बँक सोडल्यानंतर एकटेपणा असा कधीच जाणवला नाही. मैत्रिणी, नवीन ओळखी यात दिवस आनंदात जात आहेत. अधून मधून गाण्याच्या कार्यक्रमात सहभाग असतोच. आकाशवाणी मुंबई केंद्राच्या अस्मिता वाहिनीवरून ज्येष्ठ नागरिकांसाठी प्रसारित होणाऱ्या 'अमृत कलश' ह्या कार्यक्रमातही मला गाण्याचा योग आला. तसेच टी. व्ही. वरील अंताक्षरी मधेही गाण्याची संधी मिळाली होती.

आता तर गाण्याच्या कार्यक्रमांचे रेकॉर्डिंग करून घेण्यासाठी डिजीटल रेकॉर्डर घेतला आहे. त्यावर गाणी रेकॉर्ड करून ती कॉम्प्युटरवर अपलोड करायची व नंतर त्यातून निवडक गाण्यांच्या कार्यक्रमांची सीडी तयार करून ठेवायची, हाही या छंदाचा एक भागच झाला आहे. हल्ली यू ट्यूब वर तर गाण्यांचा खजिनाच आहे.

अशा या गाण्याच्या छंदामुळे नवनवे अनुभव घेता येत आहेत. नवी उमेद मिळत आहे. गाण्याचा छंद हे जणू माझे 'टॉनीकच' आहे.

- सौ. कार्तिकी विश्वास काळे, मुंबई
दूरध्वनी - २८६१४२३२

कळस - पाया

काल परवा कळलं
देवीच्या देवळाचा कळस
सोन्यानं मढवणार
रंगवून छान सुंदर
रंगीत दिव्यांनी सजवणार

कळसाचं भाग्य आम्हाला
कधी लाभलंच नाही
स्पर्श तर सोन्याचा
जन्मानत कधी झालाच नाही

आम्ही राहिलो जन्मापासून
नुसते पायाचे दगड
ओबड धोबड काळेकुट्ट
बिलगून मातीला घट्ट

आमच्या उरावर पाय देऊन
भाविक जात होते दर्शनाला
ताठ मानेनं मात्र सोनकळस
हिणवत होता आम्हाला

सदैव ओझं पेलून इथं
ऊर आमचा फुटत होता
कळस मात्र दिमाखानं
ताठ मानेनं उभा होता

सतत फुटणाऱ्या उरानं
बंड कधी केलंच नाही
आभाळाला भिडणारा
कळस कोसळलाच नाही

- आर. जी. कडवेकर, सातारा
दूरध्वनी - २५१५७६.

K म्हणीवर आधारित नाट्यछटा

काकू, आहे का वेळ?

येऊ का? ५ मिनिटं टेकायला ?

किती दिवसात भेटलो नाही आपण.

अगदी दोन डोळे शेजारी, भेट नाही संसारी! तशी गत.

खरं तर हाकेच्या अंतरावर आपली घरं!

पण मला नाही आवडत, वारंवार कुणाकडे जायला.

अति तेथे माती. नाही कां ?

पाट दिला खरा बसायला

पण देखल्या देवा दंडवत, असं नाही नं ?

अर्थात तुमचा स्वभाव खोटेपणाचा नाहीये.

चहा टाकता? घेईन घोटभर

आज वेळ कसा झाला म्हणता?

अहो, पाद्र्याला पावट्याचं निमित्त.

म्हणजे काय? नातवाने काल पावभाजी खाल्ली ती आज बाधली. पोट दुखतं त्याचं तर -

आमची नाकापेक्षा मोती जड असलेली सूनबाई हो. म्हणजे माझ्या गरीब मुलाच्या - नवऱ्याच्या डोक्यावर मिरे वाटणारी आहे हं.

अहो व्हायचंय काय?

ती आहे रजेवर.

डॉक्टरांना नातवासाठी घरी आणलं.

चौकातला तो मुलगेलेसा डॉक्टर हो! अर्ध्या हळकुंडाने पिवळा झालाय! खूप हुशार समजतो.

अहो इलाज कसला! दुखणं पायाला, पट्टी कपाळाला. गुण कसला येतो!

आपले जुने डॉक्टरच अनुभवी की नाही. पण हे डॉक्टर कानामागून आले अन् तिखट झाले.

ते डॉक्टर दारात पाहून मला आला राग.

तळपायाची आग मस्तकात गेली

पण वरवर हसून आले निघून तुमच्याकडे.

काय म्हणालात? सूनबाई सैंपाक, कामे करते कां?

पण कसला सैंपाक चव ना ढव.

नाचता येईना अंगण वाकडं, सैंपाक येईना ओली लाकडं. मला नाही आवडत तिचा सैंपाक.

माझं कसं !

खाईन तर तुपाशी नाहीतर उपाशी.

तिचं काम म्हणजे, एक ना धड, भाराभर चिंध्या.

मी जास्त बोलते आहे काहो?

पण जित्याची खोड मेल्याशिवाय जात नाही म्हणतात न् तसं.

लहानपणी आई खूप रागवायची. कधी कधी पण आईचा राग म्हणजे -

वड्याचं तेल वांग्यावर.

एकदा मी पुटपुटले, आई, काय गं -

उचलली जीभ लावली टाळ्याला.

पण मनातल्या मनात!

कामात हयगय केली तर -

सूमे, मला पहा, फूल वहा नकोय् हातपाय चालवा पटापटा.

असा राग यायचा. पण आईचं बोलणं काय मनावर घ्यायचं.

आपलेच दात, आपलेच ओठ.

तरी बरं, आईचं किती आजारपण काढलंय मी. एकदा तर काळ आला होता पण वेळ आली नव्हती. म्हणून वाचली बिचारी.

'पुढच्यास ठेच मागचा शहाणा म्हणून मी माझ्या मुलाला जपून रहा सांगते. मैत्रिणी, कॉलेज, त्यांच्या मागण्या, सगळे लाड करते पण

म्हणलं बाई गं,

असंगाशी संग व प्राणाशी गाठ नको बरं! जपून रहा.

कारण ढवळ्या शेजारी पवळा बांधला वाण नाही पण गुण लागला असं व्हायचं.

तुमचेकडे काकू पाहुणे आले ना? निघते मी. मला तरी कुठे वेळ आहे?

४ घरचा सैंपाक म्हणजे

टाळ नि टिपरू. भाजी नी पोळी हो!

त्यातून आज रविवार सगळीकडे उशीरा उठतात.

मग मी तरी घाई कशाला करू.

भटाला दिली ओसरी भट हात पाय पसरी.

बरं निघते हो! एक विचारायची विसरले.

तुम्हाला चकली, पुरणपोळी हवी कां?

पाहुणे आले आहेत म्हणून म्हटलं.

तुम्ही इकडे तिकडे जाण्यापेक्षा काखेत कळसा नि गावाला वळसा नको ।

मी तुमची सोय पाहते हो! ती जोशीण नवीन आलीय न् म्हणे तिच्या हाताला चव आहे. पदार्थ छान करते.

कानामागून आली नि तिखट झाली

घरी गेल्यावर पाठवते

अहो हातच्या कंकणाला आरसा कशाला?

आहेतच माझ्या पिशवीत ५ पोळ्या.

त्या ठेवते कशी.

आता निघते अच्छा.

- मंगला नातू, दहीसर (पूर्व)

गंधाली

गंधाली दिवाळी २०१२

पाने ५२०, मूल्य - १८० रुपये

रौप्यमहोत्सवी दिवाळी अंक असा असेल

- **कादंबरी** – गिरिजा कीर, अलका शशांक कुळकर्णी, गीता सप्रे, श्रीधर दीक्षित
- **अनुवादित कादंबरी** – अरुण डावखरे
- **कारागृहातीलरोजनिशी** –काकासाहेब कालेलकर यांच्या 'ओतरादी दिवाल' रोजनिशीचे स्वैर रूपांतर - सौ. नीपा शोधन भट्ट
- **लेख** – प्राचार्य गोपाळराव मयेकर, उमाकांत कीर, वर्षा रेगे, डॉ. वसुंधरा मकरंद नाटेकर, डॉ. चंद्रशेखर चिंगरे, डॉ. सिसिलिया कार्व्हालो, रश्मी कशेळकर, मनोज आचार्य, डॉ. श्रुती लळिंगकर,
- **प्रवास अनुभव** – सुरेखा प्रकाश कुलकर्णी
- **कथा** – बाळ राणे, रमाकांत देशपांडे, सुरेश पाचकवडे, अशोक लोटणकर, नरेंद्र माहुरतळे, सदानंद सिनगारे, अंजना उदय कर्णिक, मधुकर खोकले, अनघा तांबोळी, प्रा. प्रतिभा सराफ
- **कविता** – नीरजा, अशोक बागवे, अरुण म्हात्रे, राधा भावे, नारायण लाळे, दमयंती भोईर, मधुसूदन नानिवडेकर, मंगेश विश्वासराव, मधुकर आरकडे, साहेबराव ठाणगे, द.भा. धामणस्कर, अस्मिता गुरव, मीनाक्षी तांडेल, ॲड. मंदाकिनी पाटील, डॉ. महेश केळुस्कर, रेषा, प्रकाश रामचंद्र क्षीरसागर, डॉ. शंतनू चिंधडे, सुरेश पाचकवडे, स्मिता भालचंद्र गोवंडे, पद्मावती जहागिरदार, संगीता सुहास अरबुने, निरंजन माधव, नजीमखान, भा. मु. राऊत
- **पानपुरके** – रमेश महाले
- **व्यंगचित्र** – एस.ए. मुलाणी, प्रभाकर दिघेवार
- **मकेचं कणीस** – म. के. वर्तक

संपर्क -
मुंबई - बी. डी. बागवे
पुणे- संदेश एजन्सी, पूनम एजन्सी, उत्कर्ष बुक डेपो
नाशिक - पाठक बंधू
कोल्हापूर - एन. टी. तेग्गीनमणी
अहमदनगर - संपदा एजन्सी
सोलापूर - अपर्णा एजन्सी

संपादक - मधुकर केशव वर्तक
अ - ९, दहिसर दर्शन, मराठा वसाहत,
देसाई रोड, दहिसर (पूर्व) मुंबई - ६८.
दूरध्वनी - २८२८०२६६, ९७०२७५२५२१
इमेल- gandhalidiwali@rediffmail.com

'कश्मिर- एक सैलानी की जुबानी

कश्मिर के बारे में अगर कुछ कहना हो तो अल्फाज शायद सही बयान करने में छोटेही साबित होंगे. बस इतना जरूर कह जाने की तमन्ना है कि खुदा की कुदरत का यह नायाब नगीना आदमीयों की बनायी हुयी कैद में अपनी खूबसुरती जी रहा है.

दिनभर हलकी सी धूप, रात में चुलबुली सर्दी पूरे कश्मिरवादी की फिजा बहोतही खुशनुमा और दिलको एक रंगीन एहसास जगा देनेवाले थी. सोनमर्ग के रास्ते से गुजरते वक्त बर्फ की चादर ओढे परबत, बर्फ पिघलकर बहनेवाले छोटे छोटे झरने, पहाडों की ढलानपर खडे देवदार के पेड, जैसे एक दूसरों को सहारा देकर चोटीयों पर किसी चित्रकार की कलम से सजाई तस्वीर की तरह आखों में समा जाते थे. दूसरी ओर कुदरत ने बिखरी हुयी चांदी की रूपहली ओढनी पहाडों की खूबसूरती को चार चाँद लगा देती थी. रास्ते में छोटे मोटे कई गाँव आते है. 'गगनगीर' ऐसाही एक छोटा गाँव है, जो मानो बर्फीली चोटियों में खो गया हो. मैंने जब हमारे ड्राईवर को कहा कि 'गगनगीर' का मतलब है कि जहाँ गीर-माने पर्बत-आकाश को छू जाते है वह जगह. उसी वक्त वह गाडी रोककर, उतरकर एक नई नजरसे उसी पहाडों को देखने लगा. आश्रफभाई हमारे कश्मिर के होस्ट थे, गाईड थे, हमे हर जगह की खासियत, वहाँ की तहजीब और जानकारी देकर मानो कश्मिर के कल्चलर ॲम्बॅसिडरही बन गये थे. सोनमर्ग पहुँचतेही कुदरत के उस रूपहले ख्वाब को देखकर आँखे चकाचौंधसी रह गयी. रूहने मानो जन्नत के सब्जे बाग का सुकून पा लिया. स्विर्त्झलॅन्ड मैंने नहीं देखा लेकिन कश्मिर से वह शायद ही खुबसुरत होगा. पुरे पहाड झरने, नदिया, रास्ते, चांदी जैसे बर्फ से ढके और छोटे-छोटे कसबे-गाँव मिले. हर आदमी को कुदरती खूबसुरतीसे नवाजा है. गांवके लोगों के चेहरेपर अजीबसी मासुमियत झलकती है. लेकिन वहाँ की गरीबी पिछडे पन के हालात को बयान करती थी. गाव के कास्तकार को छोडकर कोई कारखाना/फॅक्टरी नही दिखायी दी. बेरोजगारी जवानों के लिए एक बद्दुआ होकर रह गयी है. सोनमर्ग की अपनी खासियत और खूबसूरती नजर को बांध लेती है और यह एहसास होता है की हमारी आखे इस खूबसूरती को समा लेने में दरीया के पानी के एक कतरे के बराबर है.

दूसरी ओर 'गुलमर्ग' मानो अपनी पूरे शबाब पर दिखायी दिया. पहाडों से गुजरता, उंचे-उंचे पेडों के घने छाँव से निकलता रास्ता. एक तरफ बर्फ से ढका दूर-दूर तक दिखायी देता पहाडों के बिच बसा मैदान है तो दूसरी ओर पहाडों से एक चोटीसे दूसरी चोटी तक गुजरता लोहे का झूला. दिल में डर तो था, मगर खुशी भी थी. इसी मंजर को बयाँ करता खुशनुमा मौसम था. घोडों के गाडीसे बर्फ पर फिसलकर भागना एक अजीबसा एहसास दिल से भूले नहीं बनता. दूर-दूर तक पहाडों को ढके पेड मानों यही कर रहे थें कि हम ही आसमान के सही पहरेदार है. पेडों का खडी तस्वीर जैसा नजारा किसी भी सैलानी के लिए न भूलनेवाली तस्वीर है और यही नज्म आती है के ''तारीफ करू क्या उसकी जिसने तुम्हे बनाया''.

श्रीनगर से पहलगाम की भी सडक चौडी करने पेडों का खातमा किया लगता है. पहलगाम में होटलोंका इतना जमाबडा हुवा है की वहा की असली रहन-सहन, तहजीब मानो खो गयी या छुप गयी हो. यहाँ की फिजा भी मिनट-मिनट को बदलती है. रास्ते की एक तरफ तेज हवा तो दूसरी और बिलकूल मानों कुछ भी नही. पहलगाम का यह मॉडर्न शहरवाला रूप मुझे उसकी खूबसूरतीपर एक धब्बा सा लग रहा था. कोई कुदरत के दिवाने इस सोच पर मजबूर हो की, पहलगाम की खूबसूरती और असली मासुमियत उसे कैसी लौटायी जाय?

दलझील के हाऊस बोट को हम पानी पर तैरता घर ही कहेंगे. घर जमीन पर खडे होते है मिट्टी या सिमेंट में बांधे जाते हैं, लेकिन यहा खास लकडीसे बना महल पानी से ही अपना रिश्ता रखता है. हमारा हाऊस बोट एच. बी. बुखारा जितना अच्छा था उससे खूबसूरत उसके मालिक कहे तो पुरा कुनबाही अच्छा था. हमे सिनेमा या 'गुलगुलशन गुल्फाम' टी.व्ही. सिरीयल में देखे हाऊस बोट याद थे लेकिन सही मानो में हमे हमारे करीबी रिश्तेदारों से भी ज्यादा प्यार अपनापन और खुशी पाँच दिनो के कयाम में इसी हाऊस बोट मे मिली जो हम कभी भूल नहीं सकते.

हाऊस बोट के बाहर का नजारा खासकर जब शाम होती है, बत्तिया जल जाती हैं तो इतना खुशनुमा होता है कि घंटो वक्त कैसे गुजरता है पता ही नहीं चलता. 'शिकारा' मानो हर हाऊस बोट को जोडता हुवा चलता फिरता पूल ही है. उसमें बाजार है, घुमना है और फोटोग्राफी का शौक भी पूरा करना है. उसमें बैठे बैठे श्रीनगर और कश्मिर की पूरी जानकारी आपको बगैर पूछे उस 'शिकारा' चलानेवालेसे हो जाती है.

मुगल गार्डन्स आज भी अपनी सैंकडो साल पुरानी खुबसुरती नही खोये है. निशात बाग में श्रीनगर दूरदर्शन के टीमने जब हमारा इंटरव्यू लिया तो मैंने यही कहा कि कश्मिर के नजारे जितने खुबसूरत है उतने ही यहा के लोग प्यारे है, मेहमाननवाजी हर हिंदुस्थानी उनसे सिखे. सभी ओर सैलानी घूम रहे थे और कुदरती खुबसुरती का मजा ले रहे थे.

छटे दिन वापसी का वक्त आया तो मानो दिल नही चाहता था के लौट जाये. लेकिन एक सैलानी कितना रूक सकता है? लौटते वक्त यही खयाल दिमाख में घूम रहा था के खुदा कश्मिर के खुबसुरती को आवाम में अमनसे जोड दे, लहु के रंग से नही प्यार फूलोंसे सजा दे तो कश्मिर और भी अपनी खुबसूरती से छूम उठेगा.

- **गुलाब शेख**, सातारा,
भ्रमणध्वनी - ९४२२०३९८४५

F

‘मन’, ‘विचार’ आणि ‘जप’

जानेवारी महिना उजाडला की संक्रांतीचे वेध लागतात. विविध आकारात, नानाविध रंगात बनवलेल्या आकर्षक पतंगाची दुकाने सगळीकडे दिसू लागतात. पतंग खरेदीसाठी दुकानात झुंबड उडते. त्याचबरोबर तीळगुळाचा खमंग वासही आनंद निर्मिती करतो. सगळीकडे उत्साही वातावरण असते. या दरम्यान फिरत असताना एका पतंगविक्रेत्याच्या दुकानावर मी एक फलक पाहिला. त्यावर लिहिले होते.... ‘‘उंची उडे पतंग, बाबाजी डोरे के संग’’ ‘‘बिना काटे उडे पतंग बाबाजी डोरे के संग’’

हे शब्द माझ्या मनात गुंजी घालू लागले. विचार केल्यानंतर असे लक्षात आले की या दोन ओळींचा अर्थ मानवी जीवनाशी, स्वभावाशी निगडीत आहे. बाबाजी निर्मित मांजा म्हणजे दोरा, पतंगाला जोडल्यामुळे, पतंग आकाशात उंच भरारी घेणार आहे, त्याला कोणीही काटणार नाही, कारण हा दोरा मजबूत आहे. दोरा मजबूत नसेल तर पतंग आकाशात स्थिरावरणार नाही. मजबूत दोरा म्हणजे एकाग्र चित्त, स्थिर मन... एकाग्र चित्त स्थिर मन असणाऱ्या व्यक्ती चिवटपणे स्वप्नांचा पाठ पुरावा करू शकतात, त्यांचा आत्मविश्वास त्यांची स्वप्ने पूर्ण करण्यास मदत करतो.

मन चंचल आहे, धावर आहे. मन सतत विचार प्रकट करत असतं, एकामागून एक विचार येत असतात, आता कोठला विचार येणार आहे? हे सांगता येत नाही. विचारांचा ओघ सतत चालू असतो. मन सतत सांगत असतं, बोलत असतं. व्यक्ती जेव्हा गाढ झोपेत असते, तेव्हाच फक्त विश्रांती... जरा झोप चाळवली की विचार सुरू होतात. येणारे विचार आधीच्या विचारांशी बहुधा संबंधित नसतात. मनामध्ये एक कप्पा हवा होता... येऊन गेलेले विचार परत अनुभवण्यासाठी; नाही का?

आपण जप करतो म्हणजे एकच शब्द परत परत उच्चारत असतो. आवडलेलं, भावलेलं देवाचं नाव सतत उच्चारत असतो. त्यासाठी एक पद्धत हवी म्हणून १०८ मण्यांची माळ, उजव्या हातात घेऊन, अंगठ्याने एकदा नामस्मरण उच्चारल्यानंतर एक मणी पुढे सरकवतो. बऱ्याच वेळा ध्यानस्थ होण्याचाही अनुभव येतो. एखादवेळी मन विचलित झाले तरी लगेच आपण जप करत आहोत याकडे लक्ष वेधलं जातं. जपाची क्रिया चालू राहते, मनावर आरुढ होते. असं हे जपाचं सामर्थ्य, मन स्थिर राहण्यासाठी, चित्त एकाग्र करण्यासाठी मदत करते.

आकाशात विहार करण्यासाठी, पतंगरुपी स्वप्नांना, जोडलेले मजबूत दोरा रुपी कणखर मन, स्वप्न पूर्ण करण्यासाठी सक्षम होते.

– **विश्वास काळे,** मुंबई
भ्रमणध्वनी – ९८६९४२०६४१

प्रतिक्रिया

‘संवाद’ जुलै २०१२ चा अंक आम्हाला मिळाला. या अंकातील श्री आठवले साहेबांनी संपादकीय मध्ये वरुण राजाबद्दल जी माहिती सांगितली, ती फार महत्त्वाची होती. तसेच ‘संवाद’ मासिकात मधुकर पालकर यांचा ‘आमच्या सौभाग्यवती इंटरनेट शाप की वरदान’ हा लेख फार सुंदर होता. तसेच विनोद, नजर, स्वातंत्र्यवीर, बारीक चुटकुले वाचून फार आनंद झाला.

आम्हाला ‘संवाद’ मासिक वेळेवर घरपोच येते त्यामुळे आमच्या वाचण्यात भर पडली धन्यवाद.

– **श्री. मारूती महादु कुंभार,** पुणे

****

‘संवाद’ मासिकाचा ऑगस्ट २०१२ चा अंक मिळाला. वार्षिक सभेचे वृत्त वाचले. वाचून जणू काही सभेस उपस्थित असल्याचे समाधान मिळते. श्री. गुपचूप यांचे संपादकीय उत्तम. स्वत:शी त्याचबरोबर इतरांशी संवाद साधण्याविषयीचे विचार फारच वाचनीय नव्हे तर संग्राह्य आहेत आणि म्हणूनच हा आपला पत्रसंवाद.

– **मंगला नातू,** दहीसर पूर्व

पाऊस बरसतो

पाऊस बरसत नाही केवळ पाण्याचा.....
पाऊस बरसतो नेत्यांच्या पोकळ आश्वासनांचा
पाऊस बरसतो राजकारण्यांच्या भ्रष्टाचारांचा
पाऊस बरसतो नरपशुंच्या बलात्कारांचा
पाऊस बरसतो नकोशी अर्भकांच्या गर्भपातांचा
पाऊस बरसतो काळ्या अब्जावधी रुपयांचा
पाऊस बरसतो स्फोट, दंगा वगैरे बातम्यांचा
पाऊस बरसतो विषण्ण, विदारक घटनांचा
अरे अरे परमेशा,
‘संभवामी युगे’ची –
कां दाखवतोस आशा!
कृपा करून पाऊस पाड
एकतेचा, विवेकाचा, सुसंवादाचा

– **अरुण भट,** बदलापूर (पूर्व)
भ्रमणध्वनी – ९६०४३८३६०७

स्वर्ण धारा
शेतकरी बांधवांसाठी
कृषि गोल्ड लोन
4%
पिक कर्जासाठी
वार्षिक व्याजदर
भारतीय स्टेट बँक
प्रत्येक भारतीयाची बँक
प्रत्येक भारतीयाची बँक
आम्हाला www.sbi.co.in येथे भेट द्या

Regd. under RNI No. MAHBIL/2008/25425 & Declaration No. PHM/SR/63/VIII/2008 Dated 12/5/2008
SSPO Pune under Postal Concession register No. PNCW/M-144/2011-2013 Dated 10.12.2010
Permission to Post without Prepayment No.: WPP-217 at Market Yard P.S.O. on 25th of each Month

Nagpur Zonal Sub-Centre
Annual General Meeting &
Bank's Pensioners' Meet
held on 16-09-2012

*****

Dignitaries on the Dais (L to R)
S/Shri. S.M.Agrekar, P.M.Narkar, S.B.Gokhale, P.B.Rathore, V.D.Deshpande, A.M.Doye & Sahebrao Desai

Audiance at the AGM and Bank's Pensioners' Meet
Sitting in the front row (L to R)
Shri.S.M.Joshi, CGM (Retd)
Shri.S.S.Ranjan, Dy.M.D. (Retd) &
Shri.G.M.Bhakey, DGM (Retd)

सूचना : १) या मासिकांत प्रसिद्ध झालेल्या लेखांतील मतांशी संपादकमंडळ सहमत असेलच असे नाही. तसेच जाहिरातीतील मजकुराची सत्यासत्यता सभासदांनी स्वतः पडताळून घ्यावी. त्याबाबत असोसिएशन वा 'संवाद' चे संपादक मंडळ जबाबदार असणार नाही.

२) असोसिएशनचे कार्यालय, सोमवार ते शुक्रवार, संध्याकाळी ६ ते ७.३० या वेळात उघडे असते. याची कृपया नोंद घ्यावी.
संपर्क दूरध्वनी क्र. (०२०) २४३३२१४१.

Thane Office Address : A/5 Swami Siddharth CHS Ltd., S V Road, Naupada, Thane 400 602. Tel. No : 25446837
Timings : On Tuesday & Friday between 4 pm to 6 pm.

Printed Matter

If Undelivered Please Return to :
STATE BANK OF INDIA PENSIONERS' ASSOCIATION, (MUMBAI CIRCLE), PUNE
Anubandh, Building No. B-2, 4th Floor, Block No.16, Near Ramkrishna Math, Sinhagad Road, Pune - 411030. Phone : 24332141

To,

Publisher – Shri. Ramchandra Narayan Lalingkar, Secretary, State Bank of India Pensioners' Association (Mumbai Circle),Pune has printed this magazine in the Printing Press owned by **Printer** – Shri.Chandrashekhar Digambar Joshi, Director, Shree J Printers Pvt.Ltd., at 1416 Sadashiv Peth, Datta Kuti, Pune – 411030 on behalf of **Owner** – State Bank of India Pensioners' Association (Mumbai Circle),Pune, at "Anubandh", Bldg.No.B2, Block No.16,Near Ramkrishna Math, Sinhagad Road, Pune – 411030. **Editor** – Shri. Krantisen Ramchandra Athawale – address as above.