



## मैत्रेय चॅरिटेबल सोसायटी, पुणे

\* अध्यक्ष \*  
डॉ. राधा संगमनेरकर  
मो. ९८८१३०७२७८

नोंदणी क्र. MAH /1528/06/Pune, दिनांक ७ सप्टेंबर २००६  
पत्रव्यवहारासाठी पत्ता :  
द्वारा-प्रबोध, १०७०, शुक्रवार पेठ, सुभाषनगर लेन नं. ६, पुणे ४११००२.  
snehseva1981@gmail.com

\* संपादक \*  
श्री. मुकुंद गायधनी  
मो. ९४२२३०१८५१

### अध्यक्षीय

प्रगती पालक

स्नेहसेवेच्या शैक्षणिक उपक्रमांतर्गत गरजू मुलांना शैक्षणिक साहित्य, शाळेची फी भरणे, शिष्यवृत्ती देणे असे उपक्रम होत असतात. पुण्यामध्ये १९१० साली शिक्षणासाठी पैशाची मदत करणे ही संकल्पना रूजू झाली. पालकांचा आर्थिक स्तर थोडा उंचावला आहे. ते मुलांना खाऊ-पिऊ घालतात, शाळेत पाठवतात, पण का शिकावे, काय शिकावे हे त्यांना माहित नाही. बहुजन समाजामध्ये हे सर्व वेळेत कळण्याची पालकांची क्षमता नाही. आपल्या मुलांना भोवतालच्या वस्तीतील वातावरणापासून कसे वाचवावे हे कळत नाही. खायला-प्यायला देणे म्हणजे शिक्षण नाही. वळण लावणे म्हणजे व्हॅल्यू एज्युकेशन देणे महत्त्वाचे. शिवी देणार नाही, चोरी करणार नाही, काँपी करणार नाही हे कोणी शिकवत नाही. शहरामध्ये वेगवेगळ्या कुंपणापलीकडील वस्त्यांमध्ये ही परिस्थिती आहे. सुशिक्षित मध्यमवर्गीय कुटुंबामध्ये स्वतःच्या मुलांना घडविण्यासाठी, जबाबदार नागरिक बनवण्यासाठी आई-वडील जसा विचार करतात तो विचार या कुंपणापलीकडे जात नाही, येथील आयुष्य वेगळे आहे. मुलांना मार्गदर्शन मिळत नाही. प्रत्येक मुलगा-मुलगी सक्षम होईल अशी शिक्षणव्यवस्था नाही. अशा पालकांनी एक बालक दत्तक घेऊन त्याला ममं म्हणावे. त्याने काय शिकावे, तसे शिकवता येणे याची सोय करावी. त्या मुलालाही जाण असावी. हे पुण्य करावे. होतकरू, गरीब मुलाच्या प्रगतीमध्ये लक्ष घालावे. याला 'प्रगती पालक' म्हणतात. दासबोधातील उत्तम गुण लक्षणांची पेरणी करावी. आपल्या सर्वांची मुले आता मोठी झाली आहेत. काही जण परदेशी वास्तव्यास आहेत. अशा वीस मुलांचे प्रगती पालकत्व स्नेहसेवेतील सदस्यांनी स्वीकारावे अशी एक संकल्पना आहे. वेगवेगळ्या जातीजमातीतील अनपेक्षित स्नेही मिळतील.

परंपरा तोडू नये। उपाधि मोडू देऊ नये।

ज्ञानमार्ग सोडू नये। कदाकाळी।।

डॉ. राधा संगमनेरकर

### संपादकीय

या वर्षी वार्तापत्राचे संपादकत्व स्वीकारताना आपल्या सुहदांशी संवादाची संधी व नवीन प्रांतात मुशाफिरीचे बौद्धिक आव्हानाचा दुहेरी आनंद आहे.

'इकॉनॉमिस्ट' संस्थेच्या नववर्षाच्या अहवालानुसार २०२४ हे वर्ष निवडणुकांच्या इतिहासातील सर्वात मोठे वर्ष आहे. जगातील शहात्तर देशांमध्ये यंदा निवडणूक होत आहे. तसेच एकूण लोकसंख्येपैकी जगातील निम्म्याहून जास्त नागरिक निवडणुकांत भाग घेणार आहेत. भारतात अंदाजे सव्वा अब्ज लोक सध्या मतदानात भाग घेत आहेत. प्रसारमाध्यमे मत, मतांतर, स्वप्नपेरणी, आश्वासने, हमी यांचे बहुसंख्य कोलाज प्रसारित करीत आहेत. या सर्वांचा एकत्र परिणाम निश्चितच पुढील वर्षभर जाणवेल. येणारे वर्ष स्नेहसेवा-मैत्रेय या सामाजिक कार्य करणाऱ्या संस्थादेखील आपली मागील काही दशकांची परंपरा जोपासत नवीन ऊर्जेने अधिक नेत्रदीपक वाटचाल करतील हा विश्वास आहे.

संस्थेच्या दैनंदिन कार्यासाठी व वार्तापत्रासाठी आपल्या सर्वांचे मार्गदर्शन, सूचना व योगदान स्वागतार्ह आहे. वार्तापत्र आपले आहे. ते सुसंवाद साधन व्हावे. आपला सक्रीय सहभाग व सहकार्य नक्कीच आनंददायी असेल.

स्नेहांकित

### पदग्रहण समारंभ

मंगळवार दिनोक २ एप्रिल रोजी 'स्नेहसेवा'चा पदग्रहण समारंभ साजरा झाला. प्रमुख पाहुणे होते सुप्रसिद्ध साहित्यिक श्री. सुरेश खरे. प्रार्थनेने कार्यक्रमाची सुरुवात झाली. प्रा. श्याम भुर्के यांनी प्रास्ताविक करून संस्थेची माहिती दिली. संस्थेचे संस्थापक म्हणजे साधेपणाने राहणारी थोर माणसे. आठवणींच्या स्वरूपात एकेका प्रकल्पाची व त्यातील मुख्य कार्यकर्त्यांची ओळख करून देऊन प्रा. भुर्के यांनी प्रास्ताविक रंगतदार केले.

मावळत्या कार्यकारिणीच्या सचिव सौ. सुनीता वाघ यांनी गेल्या वर्षातील कामाचा अहवाल सादर केला. या

वर्षात मैत्रेय चॅरिटेबल ट्रस्टतर्फे चार आणि स्नेहसेवातर्फे एकोणतीस कार्यक्रम सादर झाले. साप्ताहिक सभांचा वृत्तांत त्यांनी या वर्षी सैनिक स्नेह उपक्रम मोठ्या प्रमाणात सिद्ध झाला. आठ हजार मिठाईच्या पेट्या श्री. चितळे बंधू यांच्या सहकार्याने सीमेवरील जवानांना पाठविण्यात आल्या. प्रमुख कार्यक्रमाचे पाहुणे होते - ले. ज.(निवृत्त) डॉ. माधुरी कानिटकर आणि ले. ज. (निवृत्त) राजीव कानिटकर याखेरीज शालेय कार्यक्रम, विद्यार्थ्यांना शालेय साहित्य व फी वाटप, निबंध स्पर्धा, मतिमंद विद्यालयात औषधे देणे असे कार्यक्रम झाले. आरोग्य तपासणी व औषधे प्राप्त केली गेली. नाट्यवाचन, सामान्यज्ञान चाचणी, बहिस्थ कार्यक्रम व संस्था भेटी, वाढदिवसानिमित्त सभासदांची ओळख असे अनेक नवीन कार्यक्रम सादर झाले. सर्वांचे आभार मानून सौ. सुनीताताईनी अहवाल संपवला.

यानंतर मावळत्या अध्यक्षा सौ. नीलिमाताई भडभडे यांनी मनोगत व्यक्त केले. सौ. नीलिमाताईनी सुवर्णपदकासह एल.एल.बी. आणि एल.एल.एम. केले असून पीएच.डी. प्राप्त केली आहे. काँट्रॅक्ट अॅक्ट या खंडाचे संपादन केले आहे. छंद जोपासत टेरस गार्डन केले आहे. मैत्रेय चॅरिटेबल सोसायटीचे काम करताना त्यांच्या कायद्याच्या ज्ञानाचा खूप उपयोग झाला.

अध्यक्षा सौ. नीलिमाताईनी नवीन कार्यकारिणीची नावे जाहीर केली. छोट्या संस्था सांस्कृतिक दृष्ट्या महत्त्वाच्या असतात आणि समाजात स्त्री अजूनही दुर्लक्षित घटक आहे या मुद्द्याचे विवेचन केले. चालू प्रकल्प नवीन वातावरणात चालू ठेवण्याच्या दृष्टीने संस्थेची वेबसाईट निर्माण करणे, सोशल मिडीयाचा उपयोग करणे, ऑनलाईन सभा घेणे पोल ची संकल्पना उपयोगात आणणे या व अशा नव्या तंत्रज्ञानाच्या स्नेहसेवासाठी केलेल्या उपक्रमांची माहिती सांगितली. आनंद व समाधान मिळविण्यासाठी संस्थेचा सहभाग असावा हे प्रतिपादन केले. सर्व कार्यकारिणीच्या सभासदांच्या सहकार्याबद्दल आभार मानले.

यानंतर बारा गटप्रमुखांचे कौतुक व सत्कार बक्षिसे देऊन करण्यात आला. वार्षिक उत्तम कामाबद्दल बक्षिसे देण्यात आली. (यादी व पुरस्कारार्थीची नावे स्वतंत्रपणे दिली आहेत.)

प्रत्यक्ष कार्यभार हस्तांतरण हा समारंभ पार पाडताना मावळत्या अध्यक्षा व सचिवांनी, खजिनदारांनी नवीन अध्यक्षा डॉ. सौ. राधाताई संगमनेरकर, सचिव सौ. नीलाताई आणि खजिनदार सौ. ऋचाताई सावरकर यांच्याकडे नववर्षाची सूत्रे सोपवली.

नवीन अध्यक्षांची ओळख सौ. उज्वलाताई नाईक यांनी करून दिली. डॉ. सौ. राधाताई संगमनेरकर कोल्हापूर तालुक्यात

प्रथम क्रमांकाने शालांत परीक्षा उत्तीर्ण झाल्या. पुण्यातील बी.जे. मेडिकल कॉलेजमधून दोन सुवर्णपदके घेऊन डिग्री व नंतर एम.डी. संपादन केली. राष्ट्रीय स्तरावर त्यांचे ओरिजिनल रिसर्च मान्यता पावले आहे. कागल येथे, पुण्यातील ससून येथे वैद्यकीय सेवा केल्यानंतर आता त्या स्वतःचे चिन्मय नर्सिंग होम हे हॉस्पिटल चालवतात. समाजकार्याची आवड असल्याने त्यांनी १५० खेड्यांमध्ये मोफत वैद्यकीय सेवा दिली आहे. आताही चिन्मय प्रतिष्ठानतर्फे समाजसेवा करतात. वाचन, पर्यटन, डान्स थेरपी, पक्षीशास्त्र हे त्यांचे विशेष आवडीचे विषय आहेत.

डॉ. सौ. राधाताईनी आपल्या कार्यकारिणीची ओळख करून दिली. संस्कृतच्या अभ्यासक, दुर्लक्षित उपनिषदांवर काम करणाऱ्या व खादीवर पेंटिंग करणाऱ्या सौ. नीलाताई सरपोतदार सचिव आहेत. बँकेत यशस्वी कारकीर्द करणाऱ्या, कवयित्री सौ. ऋचा सावरकर खजिनदार आहेत. पूर्व अध्यक्षपद भूषविलेल्या, निवारा संस्थेचे अनेक वर्ष काम करणाऱ्या, खेळाडू छायाताई काळे कार्यकारिणीच्या सभासद आहेत. बी.ई. (मेक.) श्री. सुधीर पळसुले यांनीही पूर्वी अध्यक्षपद भूषविले आहे. ते सैनिक स्नेह प्रकल्पाचे कामही करतात. स्नेहसेवामध्ये अनेक पदांवर काम केलेल्या सौ. सुनीताताई वाघ यांनी ज्ञानेश्वरी व गजानन महाराजांचा ग्रंथ हाती लिहून काढला आहे. मावळत्या अध्यक्षा सौ. नीलिमाताई भडभडे कायदेतज्ज्ञ असून बागकाम, शिवणकाम असे त्यांचे छंद आहेत. आदर्श शिक्षिका पुरस्कारप्राप्त रीतारानी शितोळे लेखन, काव्य, पर्यटन हे छंद जोपासतात.

आपल्या मनोगतामध्ये नवनिर्वाचित अध्यक्षा डॉ. राधाताईनी सांगितले की अन्न, वस्त्र, निवारा या पलीकडे माणसाच्या गरजा असतात. त्यासाठी काहीतरी करण्यासाठी स्नेहसेवाचे अध्यक्षपद स्वीकारले. ऑक्सिजन कॉन्स्ट्रक्टरचा प्रोजेक्ट चालू आहे. यंदा 'सर्व्हायकल कॅन्सर'साठी लक्ष देण्याचा प्रोजेक्ट हाती घेतला आहे. शालेय विद्यार्थ्यांना शैक्षणिक साहित्य पुरवले जाईल. 'कॅच देम यंग' या उक्तीनुसार लहान वयात संस्कार व्हावेत असा प्रयत्न राहिल.

प्रमुख पाहुणे श्री. सुरेश खरे यांची ओळख ला. श्याम भुके यांनी करून दिली. ते नाट्य लेखक, नट, दिग्दर्शक कवी, समीक्षक, पटकथा लेखक असे अष्टपैलू व्यक्तिमत्त्व आहेत. कमलाकर सारंग, विजय तेंडुलकर यांच्या मैत्रीमुळे नाट्यलेखन, अभिनय बहरले. बबन प्रभूसाठी श्रुतिका लिहिल्या, 'ललित कला साधना', 'चतुरंग' अशा माध्यमांमधून देशीविदेशी कार्यक्रम केले. त्यांना गडकरी पुरस्कार प्राप्त झाला असून ८५व्या नाट्यसंमेलनाचे ते अध्यक्ष होते.

प्रमुख पाहुण्यांनी आपले नाट्यक्षेत्रातील अनुभव सांगून श्रोत्यांना मंत्रमुग्ध केले. 'मला नट व्हायचे होते पण मी झालो नाटककार' असे ते म्हणाले. 'मी सुरेश खरे' हे त्यांचे आत्मचरित्र आहे. वयाच्या दहाव्या वर्षी मो. ग. रांगणेकरांच्या 'वहिनी' नाटकात स्त्री भूमिका केली. मामा वरेरकर चुका झाल्या तर मारत देखील, पण मी तो आशीर्वाद मानतो असे ते म्हणाले. त्या काळात कवितादेखील लिहिल्या. ते अनुभव ऐकण्यासारखे होते.

कमलाकर सारंगांशी मैत्री झाल्यावर 'माणूस नावाचं बेट' केलं. पैशांची व्यवस्था कर्ज घेऊन करावी लागली. पुढे 'काचेचा चंद्र'च्या यशाची गाथा, प्रेक्षक, समीक्षक आणि निरनिराळ्या लेखकांचे अभिप्राय त्यांनी सांगितले. श्री. दयानंद बांदोडकर म्हणाले, नाटकात संगीत नाही पण बेरकी संवाद लिहिलेत. मामा वरेरकरांनी नमस्कार केला आणि म्हटले, 'हा नमस्कार तुमच्यातील सरस्वतीला.'

'मला उत्तर हवंय' लिहिण्यापूर्वी वेश्यावस्तीतील मुलींच्या आयुष्याचा अभ्यास केला आणि सेन्सॉरला न जुमानता प्रत्यक्षदर्शी संवादांसाठी योग्य भाषा वापरली. नाटक अश्लील आहे असे समजणारे नानासाहेब फाटकही त्यातील एक मनोगत ऐकल्यावर नाटक पाहायला आले. स्वतःच्या नाटकाकडे अलिप्ततेने पाहावे असेही त्यांनी सांगितले.

प्रत्येक नाटकाला जन्मकथा असते. त्या काळी प्रवेशाच्या प्रवेश हाती लिहावे लागत. तेही अनुभव सुरेश खरे यांनी सांगितले, तसेच दूरदर्शनवरील 'गजरा', 'मिश्कीली'ची परदेश वारी. यात लहानमोठी थिएटरसह तसेच देवळातही प्रयोग झाले ते रंगतदार अनुभव ऐकायला मिळाले. हे काम इतके रंगले की केवळ वेळ संपला म्हणून थांबावे लागले.

सौ. नीलाताई सरपोतदारांनी आभार मानले व कार्यक्रम संपन्न झाला.

**सुधा जावडेकर**

## पारितोषिके

- १) उत्तम कार्याबद्दल बारा गटांचे प्रमुख. (प्रमुखांची नावे)
  - \* प्रा. श्याम भुर्के, श्री. कौस्तुभ भडभडे, सौ. रेखा कसरेकर श्री. प्रकाश यार्दी, श्री. दिनेशकुमार पांडे, सौ. संध्या भडकमकर सौ. अंजली हातवळणे, श्री. अविनाश गोहाड, सौ. उज्वला नाईक, श्री. माधव बांदिवडेकर, डॉ. सौ. राधा संगमनेरकर, श्री. तुषार कसरेकर
- २) स्नेहसंवर्धन - सौ. शुभांगी भागवत
- ३) उत्तम वार्तापत्र लेख - सौ. उज्वला नाईक
- ४) समाजसेवा प्रकल्प - श्री. सुधीर पळसुले, श्री. अविनाश जोशी.

५) सर्वाधिक हजेरी - श्रीमती मंगला घम, श्री. दीपक भडकमकर.

## श्रीमंत दगडूशेट गणपती मंदिर भेट

गुढीपाडवा- हिंदू नूतन वर्षारंभ. या दिवशी स्नेहीजनांना पुण्याचे वैभव श्रीमंत दगडूशेट गणपती दर्शन व श्रीमंत दगडूशेट हलवाई सार्वजनिक गणपती ट्रस्ट यांची माहिती मिळण्याचा दुग्धशर्करा योग आला. उत्साह ओसंडून वाहत होता.

सुरुवातीला नूतन अध्यक्षा डॉ. राधा संगमनेरकरांनी नूतन वर्षाच्या शुभेच्छा व आरोग्याची गुढी उभारण्याचा संदेश दिला.

प्रा. श्याम भुर्के यांनी जयगणेश म्हणून प्रस्तावना सुरू केली. डॉ. अ. ल. देशमुख यांची ओळख करून दिली. शाळेच्या गुणवत्तावाढीसाठी त्यांना बोलावले जाते. त्यांच्यामुळे आपटे प्रशालेत स्नेहसेवेने दोन शिबिरे घेतली.

दुसरे वक्ते श्री. महेश सूर्यवंशी हे कोषाध्यक्ष आहेत. नंतर प्रा. श्याम भुर्के लिखित पुस्तक भेट देऊन दोघांचे स्वागत डॉ. राधा संगमनेरकरांनी केले.

यानंतर डॉ. अ. ल. देशमुख यांनी मार्गदर्शन केले.

ट्रस्टचे कार्यकर्ते विनामूल्य २ ते ४ तास वेळ देतात. समाजासाठी पैशाचा सदुपयोग होतो. गरीब मुलांना शिक्षण करिअरसाठी दत्तक घेतले जाते. शिक्षणखर्च विमा उतरविला जातो. या मदतीमुळे मुले डॉक्टर-इंजिनीअर, सीए झालेली आहेत. कल पाहून डान्स, कुस्ती इ. कला जोपासल्या जातात. ट्रस्टतर्फे नवीन मराठी शाळेत संस्कार वर्ग रविवारी घेतात. विशेष म्हणजे पालकांना वाचनालय व कोर्सेसही उपलब्ध आहेत शिवाय खाजगी प्रश्नावरही समुपदेशन दिले जाते.

दुसरे वक्ते डॉ. सूर्यवंशींनी मार्गदर्शन केले. १८९३ साली गणपती स्थापना लोकमान्य टिळकांच्या हस्ते झाली. दगडूशेट हे पुण्याचे प्रसिद्ध दानशूर व्यक्तिमत्त्व होते. त्यांनी गणपतीची मूर्ती करवून घेतली. नंतर दत्ताचीही मूर्ती केली. नवसाला पावणारा गणपती म्हणून जगभरात कीर्ती झाली.

देवासाठी मोठी रक्कम भक्तांच्या श्रद्धेपोटी जमा होते. त्यातील ७५% रक्कम समाजकार्यासाठी वापरली जाते. बुद्धीची देवता असल्याने शिक्षणासाठीही मदत केली जाते.

ससूनमध्ये १५०० पेशंटच्या नातेवाईकांना अद्ययावत किचनमधून जेवण व विश्रामगृहाची सोय केली आहे, गरीबांना ऑपरेशसाठी विनामूल्य मदत, डोळे, दात, श्रवणयंत्र मदत करतात. ट्रस्टतर्फे पॅथॉलॉजी लॅब आणि ११ रुग्णवाहिका विनामूल्य सेवा देतात.

ज्वलंत पाणी समस्येसाठी गणेश मंडळांच्या मदतीने

खडकवासला धरणातील गाळ काढला. रेडलाईट वस्तीतील मुलांना शिक्षण दिले जाते. कोंढव्यात वृद्धाश्रम व अनाथ मुले यांची सोय केली जाते. येवलेवाडी गाव दत्तक घेऊन स्थानिकांना रोजगार दिला जातो. कोविड काळात अनेकांना मदत केली.

यानंतर सौ. प्रविणा अंबुलकर यांनी यथोचित आभार मानले. नंतर ट्रस्टतर्फे अल्पोपहार व चहा दिला गेला.

शेवटी प्रत्यक्ष मंदिरात दर्शनाची व्यवस्था केली होती. दर्शन झाल्यावर सगळ्यांनी आरती म्हटली. ट्रस्टतर्फे सगळ्यांना प्रसाद म्हणून श्रीफल मिळाले. प्रसाद घेऊन स्नेहसेवी आनंदाने घरी गेले.

रिताराणी शितोळे

## श्री सरस्वी राज्ञी जयति येसूबाई राणीसाहेब

या विषयावर सुलभा राजीव कुलकर्णी ह्यांचे व्याख्यान १६ एप्रिल रोजी झाले. सौ. गीता भुर्के ह्यांनी पाहुण्यांची ओळख करून दिली. त्या सुलभा राजीव ह्या नावाने लिखाण करतात.

येसूबाई ह्या शिवाजी महाराजांच्या सूनबाई, संभाजी महाराजांच्या पत्नी. संभाजींच्या मृत्यूनंतर त्या ३० वर्षे औरंगजेबाच्या कैदेत होत्या. नंतर बाळाजी भट विश्वनाथ पेशवे ह्यांनी येसूबाईची सुटका केली.

संभाजी महाराज रायरीवर सुखरूप येण्यासाठी येसूबाई प्रार्थना करीत असतात आणि सदरेवर बातमी मिळते दगाफटक्याची. संभाजी महाराजांच्या दोन्ही डोळ्यांत तापत्या सळ्या, जिभेचा तुकडा पाडून बहादूरगडावर थिंड काढण्यात येते. ११ मार्च १६८९ साली चामडी सोलवटून मिठाचे पाणी ओतण्यात येते व संभाजी महाराजांचे समर्पण होते.

१५ दिवसांनंतर सदरेवर येऊन येसूबाईंनी राज्याचा कारभार सुरू केला. युवराज रामराजे संभाजी राजांचा वारस. १९ ऑक्टोबर १६८९ रोजी येसूबाईंनी कठोर निर्णय घेऊन झेबुलिसा ह्यांना खलिता पाठवला की रायरीचा वेढा उठवावा व त्यांना राजकीय कैदेतून मुक्त करावे. येसूबाईंनी शाहूराजेंवर संस्कार केले की सगळ्या धर्मांचा आदर करा पण आपला धर्म सोडू नका. संताजी घोरपडे कैदेतून सुटका करतील अशी आशा होती पण फितुरीमुळे त्यांची कत्तल करण्यात आली. सुभानजी लोहकरेंच्या फितुरीमुळे 'अजिंक्यतारा' औरंगजेबाने जिंकला. राजारामराजेंनी येसूबाईंच्या सुटकेसाठी प्रयत्न केले पण व्यर्थ. १७०३ पुण्यात औरंगजेब शाहूराजांनी धर्मांतर करावे म्हणून मागे लागले, पण करू शकले नाहीत. औरंगजेबाच्या निधनानंतरही येसूबाईंची सुटका झाली नाही. मार्च १७०७ मध्ये शाहूमहाराजांची सुटका झाली आणि बाळाजी भट

विश्वनाथ पेशवेना घेऊन १७१९ मध्ये येसूबाईंची सुटका झाली. आजारी पडून १७२८च्या सुमारास येसूबाईंचे निधन झाले. त्यानंतर बाजीराव पेशव्यांनी शाहूमहाराजांना साथ दिली व हे 'श्रीं चे राज्य' राखले.

नीला सरपोतदार यांनी आभार मानले.

सौ. प्रविणा अंबुलकर

## योगसाधना

मंगळवार २३ एप्रिल रोजी स्नेहसेवाच्या सामाहिक सभेत एक आगळा वेगळा उपक्रम घेण्यात आला .

आपले माननीय सदस्य श्री श्यामराव भुर्के आणि सौ गीता भुर्के यांनी पतंजली योग, शिवथर घळ योग, सिद्ध समाधी योग आणि विपश्यना असा एक तासाचा कार्यक्रम आयोजित केला होता. डॉ सौ राधा संगमनेरकर यांनी प्रास्ताविक केले. त्या नियोगाची माहिती दिली. यम, नियम, आहार, विहार तसेच प्राणशक्ती यांचे दैनंदिन आयुष्यातले महत्व आणि फायदे विशद केले. श्री श्यामराव भुर्के यांनी प्रत्येक प्राणायाम कसा करावा तसेच का करावा हे सांगितले. त्यांच्या सोबत सौ गीता भुर्के, डॉ. राधा संगमनेरकर, सौ नीलिमा भडभडे आणि श्री कौस्तुभ भडभडे यांनी प्रात्यक्षिक केले.

सर्व प्रथम प्रार्थना व त्यानंतर पतंजली योगातले काही प्राणायाम घेतले. ओंकार, नाडी शुद्धी, अनुलोम-विलोम, शीतली, दंती, भ्रामरी असे प्राणायाम घेतले. सौ गीताताई यांनी प्रार्थना म्हटली व त्यात सर्वांना सहभागी करून घेतले. त्यानंतर सिद्ध समाधी योगातले काही प्राणायाम घेतले. कनिष्ठ, मध्य, ज्येष्ठ, चिन, चिन्मय, आदी, पूर्ण, धौती असे क्रमशः प्राणायाम घेतले.

सौ गीताताईंनी ज्ञानदेवांची एक प्रार्थना घेतली. मग पतंजली योगातील भस्त्रिका आणि कपालभाती केली. 'कल्याणकरी देवराया' ही समर्थ रामदासस्वामी यांची प्रार्थना झाली. शेवटी श्री भुर्के यांनी विपश्यना पद्धतीने ध्यान कसे करावा हे सांगितले आणि ७ मिनिटे सर्वांकडून करून घेतले. सर्व प्रार्थना सौ गीताताईंनी गायल्या आणि सर्वांना त्यात सहभागी करून घेतले. एक तासाचा प्राणायाम आणि ध्यान करून सर्व सदस्यांना खूप छान आणि शांत वाटले. श्री व सौ भुर्के यांनी योगाचा हा एक तासाचा अतिशय सुलभ आणि सोपा तसेच उपयुक्त क्रम सर्वांना शिकवला. त्यांचे आभार सौ संध्या भडकमकर यांनी मानले व कार्यक्रमाची सांगता झाली.

नीला सरपोतदार