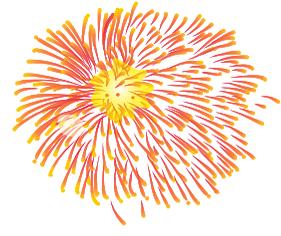




दिवाळी विशेषांक २०२५



आरोग्य मंत्र

: संपादक :
डॉ. विलास पवार



ओम पब्लिकेशन



स्वागत मूल्य रु. : २२५ /-



दिवाळी विशेषांक २०२५



आरोग्य मंत्र

- : संपादक :-
डॉ. विलास पवार



प्रकाशन
ओम पब्लिकेशन



ओम पब्लिकेशनने हा दिवाळी अंक प्रकाशक डॉ. विलास पवार यांनी, एम. ३, पॅराडाईज टॉवर, गोखले रोड, नौपाडा, ठाणे फोन नं. ०२२- ६९३०९९७ येथे छापून तेथेच प्रसिद्ध केला. अंकात छापलेल्या मताशी संपादक संपूर्ण सहमत असतीलच असे नाही.

Email - info@ompublication.com, Website : www.ompublication.com

अंतरंग

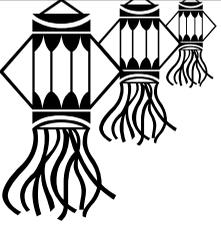
✽ लेख ✽

१. फुंकर- कल्पना दिलीप मापूसकर.....	०५
२. मानसिक ताण- स्मिता अमित हर्डीकर.....	०७
३.डोळयांची काळजी कशी घ्यावी-शिवानी शिर्के.....	०९
४. भावगर्भ- वर्षा प्रदिप ब्रम्हपुरकर.....	११
५. आपल्या लाडक्यांचे संगोपन- नेहा उजाळे.....	१७
६.मला जगायचंय-आश्विनी सोपान म्हात्रे.....	२१
७.वैचारिक गुंत्याचा व्यवहारिक मार्ग- अंजली औतकार.....	२३
८.बहुगुणी मीठ- ओमनी फिचर्स.....	२७
९.सौंदर्याला आधुनिकतेची जोड-ओमनी फिचर्स.....	३१

✽ कथा ✽

१०.अन्न पूर्णब्रह्म - कल्पना दिलीप म्हापूसकर.....	३९
११.आत्महत्या... - निलेश बामणे.....	४१
१२.गुड्या-संतराम नाना पाटील.....	४९
१३.गोष्ट छगन्याच्या आजारपणाची...- कविता झुंजारराव.....	५३
१४.कौतुक- साधना झोपे.....	५९
१५.उपकारांची परतफेड - प्राजक्ता आनंद हेदे.....	६१
१६.कथा एका कथेची... - निलेश बामणे.....	६३
१७.असेही एक शिक्षक - पुष्पा लंकेश्वर.....	६९
१८.कावळीणींचं गोंसिप- नेहा उजाळे.....	७३
१९.एक अनोळखी मैत्रीण- गौरी धबडे.....	७७
• काव्यसृष्टी.....	८५
• पाककृती.....	८९





संपादकीय

आपले आरोग्य आपल्याच हाती



आपल्याकडे वेगवेगळ्या घोषणा राजकारणी देतात. 'विकसित अग्रेसर, सबसे आगे' इत्यादी इत्यादी. पण 'आरोग्य हे सर्वप्रथम' याची घोषणा आपल्यापासूनच सुरुवात करायला हवी. अति व्यस्त आणि धकाधकीच्या जीवनात सर्वजण उंदीरशर्यत करीत आहेत. आपल्या स्वतःकडे बघायला अजिबात वेळ नाही अशा अवस्थेत आपली प्रगती कशी साध्य होणार? अस्वस्थ अवस्था आरोग्य निर्माण करू शकणार नाही हे सत्य आपण समजून घ्यायला हवे आहे. आपले जीवनमान भौतिक दृष्ट्या खूप उंचावले आहे; परंतु मानसिकदृष्ट्या शारीरिकदृष्ट्या ते खूप कमकुवत झाले आहे. क्षणभरात आपल्याला राग येतो, अपेक्षाभंग थोडासा झाला तरी आपण निराश होतो, छोट्या कारणाने आपली अवस्था आपली अस्वस्थता वाढते. चलबिचल सुरू होते. या सर्वांचा एकत्रित परिणाम आपल्या आरोग्यावर होत आहे. शारीरिक आजारांवर आपल्याला उपाययोजना औषध उपचार आहेत; परंतु आपल्या जीवनशैलीमुळे उद्भवणाऱ्या आजारीवृत्तीचे आपण काय करायचे हे ठरवण्याची गरज आहे. कामाची जबाबदारी, कामाचा व्याप, त्यातून उद्भवणारे त्रास या सगळ्यांचा सांभाळण्याची क्षमता मिळवणे आपल्याला गरजेचे झाले आहे. तणावपूर्ण कामकाज आणि मानसिक आरोग्य यामुळे शरीरावर दृश्य परिणाम दिसायला लागला आहे. त्याचबरोबर स्वयंपाक करण्याचा कंटाळा केल्यामुळे घातक खाद्यपदार्थ खाणे सुद्धा वाढले आहे. सर्व बाजूंनी समस्यांचा मारा होत असताना आपण आरोग्य कसे सदृढ ठेवणार?

आपले आरोग्य बहुतांशी आपलाच हातात आहे; किंबहुना आपल्या आरोग्य न बिघडवणे आपल्याच हातात ठेवू शकतो. आपण आपल्या आजूबाजूला पाहतो तरुण पिढी हृदयरोग, मधुमेह, डिप्रेसन यांसारख्या आजाराला बळी पडत आहेत. या सर्व बाबींकडे आपण गांभीर्याने पाहायला हवे आहे. आपल्या मानसिक शारीरिक आरोग्यासाठी आवश्यक असलेले सर्व गोष्टी करायला हव्या. उंचावलेले जीवनमान उपभोगण्यासाठी आपण आरोग्यदायी राहणे गरजेचे आहे. आपले आरोग्य आपल्याच हातात आहे. जीवनातला आनंद, उत्सवाचा आनंद आपण आरोग्यदायी राहून उपभोगू या! दिवाळी सणापासूनच त्याची सुरुवात करू या! ही दिवाळी आनंदाची, आरोग्याची साजरी करण्याची शुभेच्छा एकमेकांना देऊ या!



दिवाळी निमित्त लक्ष लक्ष शुभेच्छा!



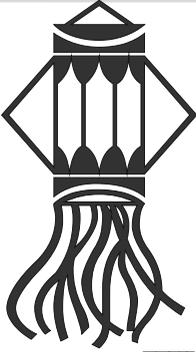
दिवाळी निमित्त हार्दिक शुभेच्छा !

**टीजेएसबी सहकारी
बँक लिमिटेड.** मल्टी-स्टेट
शेअरहुड बँक
Bharose ka Bank Bhavishya ka Bank

आनंदे करुया दीपावली साजरी,
सुखसमृद्धी नांदो प्रत्येक घरी
दीपावलीच्या हार्दिक शुभेच्छा



www.tjsb.bank.in | Toll free: 1800 266 3466 / 1800 103 466



सुरक्षाविषयक कार्य करणारी स्वसंघी संस्था
सुरक्षा
अभियान

ट्रस्ट नोंदणी क्र. इ-३९५०



रस्ता सुरक्षेविषयक कार्य करण्याच्या रस्ता सुरक्षा व अन्य सुरक्षाविषयी
बाबत जाणून घ्यायचे असेल व या क्षेत्रात कार्य करायचे असेल तर

संपर्क साधावा :

संस्थापक / अध्यक्ष

डॉ. विलास ज. पवार

ऑफिस : एम - ३, पॅराडाईज टॉवर, गोखले रोड, नौपाडा, ठाणे (प.) - ४०० ६०२

☎ ०२२-६९३०९९७० / ९८२९६९६६२





फुंकर



- कल्पना मापूसकर

आत्ता विद्युत उपकरणाचा काळ आला आहे. विजेचे दिवे आले. ऑन-ऑफ ची नुसती बटन दाबायची; रात्रीचा दिवस आणि रात्रीचा अंधार पटकन होतो.

‘फुंकर’ हा शब्द नुसता कानावर पडला तरी डोळ्यांसमोर फुगवलेले गाल आणि वेदनेचा दाह शांत करणारी तिच्यातून हळुवार निघालेली गारेगार हवा येते. तोंडातून अलगदपणे सुटणारा अनैसर्गिक वारा म्हणजे फुंकर. ही फुंकर औषधी बरं का! पडणे-झडणे, खरचटले, भाजले, रक्त येणे; असे काही झाले की त्यावर रामबाण प्रथमोपचार म्हणजे फुंकर. आमच्या शेजारी एक गुजराती कुटुंब होतं. एकेका वर्षाच्या अंतरानी पाच चिल्लीपिल्ली होती. त्या आईचं ठरलेलं वाक्य असायचं. मूल पडून रडत आलंच तर “आव बेटा... फुक मारी दव” असे बोलून लागल्या ठिकाणी फुंकर मारायची. लेकराची दुःख, वेदना क्षणार्धात पाळली म्हणून समजायचे त्या फुंकरीने कारण तो रडायचा बंद व्हायचा!

आजार कितीही मोठा असला तरी

उपचार क्रिया साधी; पण निश्चित जालिम. बाल मनाला मानसिक समाधान त्यातून मिळते; आणि ते बालक फुंकर जखमेवर मारून घेवून स्थिर झाला की त्याच्या कलेकलेने पुढे वैद्यकीय उपचार कारवाई सुरु होई. त्या फुंकरीने घातलेला थंडगार वाऱ्याचा झोत मात्र खूप गार व शांत करून जायचं दुखणं; तात्पुरत का होई ना! असा हा मोहक आयुर्वेदिक प्रथमोपचार खूपच आगळा वेगळा वाटायचा. जास्त काही झालेलं नसायचं; परंतु कौतुकाने केवळ फुक मारून घेण्यासाठी निव्वळ बहाणा.

हे झाले बालपणीचे कौतुक; पण वयाच्या कोणत्याही टप्प्यावर कुठलीही वेदना असू दे. आपण किंवा समोरचा फुक मारून दाह कमी करण्याच प्रयत्न करणार. साधा पायात रुतलेला काटा कोरून काढताना सुद्धा हळूहळू फुक मारत मारत सुईच्या आधाराने तो अलगदपणे बाहेर काढेल. पोळी शेकवताना चुकून गरम तव्यावर हात जर का पडला; तर हायहूय करत पहिले भाजलेल्या ठिकाणी फुक मारून तात्पुरता दाह शांत करणार. गरम तेल उडालं तरी तेच. एवढंच कशाला! आपल्याला ऊन ऊन जेवण जेवायला, चहा-कॉफी प्यायला खूपच आवडते. गरजेपेक्षा अधिक न सहन होणारे गरम अन्न असेल तर

आपण ते फुकून...फुकूनच...नंतर ते





सेवन करतो. जेवताना जर का ठसका लागला तर आजही आई आजी कडून टाळूवर फुंकर मारली जाते. अशी ही बहुगुणी, जादूर्ड फुंकर शारीरिक उपचारा सोबत मनावरही आधाराची, मऊ शब्दांची फुंकर घालून समोरच्या व्यक्तिला बळ देते.

साधी चूल पेटवायची झाली तरी फुंकरणीतून फुंकर घालून धग शिलगावावी लागते; तेव्हा कुठे चुलीत जाळ तयार होऊन जेवण बनते. मजा म्हणून लहानपणी लाजरीच्या रोपाला फुक मारत असू, की लगेच ती आपली पाने मिटून घ्यायची. आम्हीम्हणायचो लाजली.... लाजली.... हे पहायला खूप गम्मत वाटायची. बासरी हे अनोखे वाद्यही फुंकरीच्या

सहाय्याने वाजवले जाते. केवळ एक फुंकर; पण किती सुमधूर नाद निर्माण करते.

आत्ता विद्युत उपकरणाचा काळ आला आहे. विजेचे दिवे आले. ऑन-ऑफची नुसती बटन दाबायची; रात्रीचा दिवस आणि रात्रीचा अंधार पटकन होतो. पूर्व तसं नव्हतं. रॉकेल, गॅसचे दिवे असत. सर्व कामधाम आटोपले की निजेच्या वेळेस फुक मारून दिवा विझवला जायचा. ही फुंकर इवल्याशा वाऱ्याच्या झोताचीच नसून सहानुभूतीची, आपुलकी, जिवाळ्याची, माणुसकीचीपण असू शकते. अशी ही अदृश्य जाणीव खूपच मजेशीर, हवीहवीशी.



कडूलिंब

रोगप्रतिकारकशक्ती वाढवण्यासाठी उपयुक्त.

कडूलिंबाच्या पानांमध्ये अँटीऑक्सिडेंट, अँटी-इंफ्लेमेटरी, अँटी-व्हायरल आणि अँटीसेप्टिक गुणधर्म असतात. हे घटक शरीरातील मुक्त रॅडिकल्सचे नुकसान टाळण्यास मदत करतात, रोगप्रतिकारक आरोग्यास प्रोत्साहन देतात.

आतड्याच्या आरोग्याला चालना मिळते.

कडूलिंब हा फायबरचा समृद्ध स्रोत आहे. कडूलिंबाचे नियमित सेवन केल्याने पचन आणि आतड्याची हालचाल वाढण्यास मदत होते. हे आतडे स्वच्छ करते आणि आतड्यांमधील अतिरिक्त बॅक्टेरिया नष्ट करते.





With best compliment from



gLacier

Pharmaceuticals Pvt.Ltd.

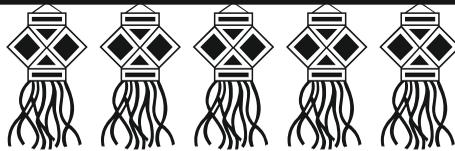


Prop-Ashok Nanwani
Phone No.0721 2520299



G-5, MIDC INDUSTRIAL, AREA , AMARAVATI 444607

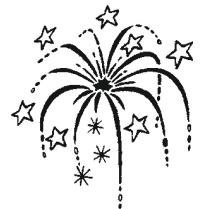
Email: glacierpharma111@gmail.com, nanwaniashok123@gmail.com



With best compliments from

M/s. Chandak

Medical Store



JATPURA GATE, M. G. ROAD, CHANDRAPUR -442 402



With Best Compliments from



SPECTRUM

Techno Consultants Pvt Ltd

SPECTRUM Techno Consultants Pvt Ltd

B-201, BSEL Tech Park, Sector 30A, Vashi, Navi Mumbai – 400703

Contact us – 022 -4111 5900 Email: info@spectrumworld.net

SPECTRUM PROFILE



Umesh Rajeshirke
Managing Director

Rakesh Varadkar
Director

Nirav Mody
Director



With Best Compliments from



PADECO

Breaking Boundaries... Defining Dreams...
Limitless Outlook... Creative Solutions.

株式会社パデコ
Japan

ABOUT US

PADECO INDIA is a leading Japanese Consulting firm established in 1983 in Tokyo, Japan. It has a presence in over 110 countries and has completed over 3000 projects till date.

In India, we are headquartered at Mumbai and have a Project offices in Delhi, Gujarat, Bangalore, Assam, Odisha & Meghalaya etc. We are currently working on more than 25 projects and have a permanent staff strength of over 300 employees.

PADECO INDIA has experiences in a variety of fields in both Engineering and Non-Engineering Sectors such as Transportation, Urban Development, Education, Tourism, Capacity Building, Environment, Social development, Agriculture and Forestry development, and many more.



Vibhav Joshi
Chief Operating Officer (India)
B.E. Civil (Honours)

KEY PROJECTS



Consultancy Services for Delhi Metro Phase IV



GC for Mumbai Metro Line 3, JICA



Chennai Peripheral Road, JICA



Atal Setu Bridge (MTRL) GC, JICA



PMC for Mumbai-Ahmedabad Bullet Train



AE for Dhubri Bridge Project

PRESENCE IN INDIA



Fact Sheet	
PADECO Regional Offices	9+ Offices Internationally
Project Completed Internationally	1500+ Projects
Project Completed in India	88+ Projects
Last 5 year Avg. Turnover	INR 250 Crore

Tokyo Head Office
Shin-Onarimon Bldg. 6-17-19 Shinbashi,
Minato-ku Tokyo 105-0004, JAPAN
T: +81-3-5733-0856
F: +81-3-5733-0856
Web: www.padeco.co.jp/en

India Office
Sunteck Centre, 37-40, 4th Floor, Subhash
Road Navpada, Netaji Subhash Nagar,
Vile Parle, Mumbai 400057, INDIA
T: +91-22-4543-5400
M: +91-9821 052 465
Web: www.padeco.co.in



मानसिक ताण

— ❁ ❁ — - स्मिता हर्डीकर

म्हणून मग कधीतरी मनमुराद जगलं पाहिजे सगळी बंधनं विसरून भटकल पाहिजे, मित्र मैत्रिणी असायलाच हव्यात कारण कित्येक वेळा तुम्हाला तुमच्या घरचे समजून घेत नाहीत.

मानसिक ताणतणाव. मुळातना मन हे दिसत नाही आणि दाखवता येत नाही. त्यामुळे त्याला असलेला ताण तो कसा सांगायचा? आपण स्वतः चे निरीक्षण केले तर 'मूड स्विंग' हा प्रकार खूप होत असतो. कोणत्या ही कारणावरून मन दुःखी होऊ शकते, घरी सगळे आपापल्या फोन मध्ये बिझी असणे, एकमेकांशी न बोलणे, एकत्र न जेवणे, बाहेर न जाणे असेल; तुम्हाला ग्रँटेड धरले जाते. नुकताच **mrs** हा चित्रपट बघितला. उच्च शिक्षित घरातही बायकांना कामाला अक्षरशः जुंपले जाते, जिथे त्याही लग्नाआधी आपली आपली आवड जोपासलेल्या उच्च शिक्षित असतात. त्या नंतर स्वयंपाक, घरातल्यांचे कपड्यांपासून, चप्पल बूट काढून देण्यापर्यंत करत राहतात आणि तरीही घरच्यांच्या अपेक्षा पूर्ण होत नाहीतच

आणि कुठेतरी हे सगळे खटकते अगदी आपल्या घरातही असेच वर्षानुवर्षे होत राहते. बाई स्वतःकडे लक्ष देत नाही आणि एक वेळ ती थकल्यावर सगळे म्हणतात 'तिने तिच्या तब्येतीची काळजी घ्यायला हवी होती'. संसाराचा गाडा हाकण्यात ती स्वतः ला झोकून देते, त्यातच आनंद मानते सगळं टाकून ती बाहेर जाऊ शकत नाही आणि नंतर तिला असे एकायला मिळते तेव्हा वेळ गेलेली असते.

एक नाटक बघितले. 'शिकायला गेलो एक' त्यात आपण आदर्श होऊन जगण्याच्या नादात कितीतरी गोष्टी मिस करतो, आयुष्य मनमुराद जगण्याचे विसरून जातो असे दाखवले आहे आणि ते मनोमन पटले. संदेश चांगला होता. आयुष्य मनमुराद जगावे पण थांबायचे कुठे हे माहीत असले की झाले 'हा काय म्हणेल, त्याला काय वाटेल' कोणी हसेल का? ह्यातच आपण अडकून पडतो.

ऑफिसचा ताण, घर चालवण्याचा ताण त्यात फिरायला, चित्रपट बघायला मनोरंजना साठी तरी इतक्या महागाई मध्ये पैसे कसे घालवायचे?

अगदी लहान मुलांना पण हा आदर्शचा पगडा असतो बरंका! आदर्श वागण्याचा ताण असतो. मार्क्स मिळवा, काम करा, चांगल





वागा,सौम्य बोला जरा बिनधास्त
वागणाऱ्या मुलांना आपण कानात वारं
गेल्यासारखं वागावतो कसं होणार पुढे ह्याच असं
म्हणतो . ती उदाहरणे आपल्या मुलांना
देतो .त्यांनाही दडपणात ठेवतो .

म्हणून मग कधीतरी मनमुराद जगलं
पाहिजे, सगळी बंधनं विसरून भटकल
पाहिजे, मित्र-मैत्रिणी असायलाच हव्यात .
कारण कित्येक वेळा तुम्हाला तुमच्या घरचे
समजून घेत नाहीत; तर मैत्रीणीना तुम्ही
लवकर समजता . कारण बघण्याचा दृष्टिकोन!
मगाशी म्हटले तसे तुम्ही जर दुसऱ्याचे ऐकून
घेत असाल तर तुमचं देखील निःस्वार्थ ऐकून
घ्यायला मित्र मैत्रिणींचा ताफा हवा .मनमोकळ
हसणे हा सर्वात मोठा व्यायाम आणि गरज आहे!

खेळणे, नाचणे हे देखील तितकेच
महत्त्वाचे आहे . विचार करा आपण ह्या आधी
कधी खेळलो होतो ?

मी तर मुद्दाम लहान मुलांमध्ये
लपाछपी, पकडपकडी, बॉल खेळते . आजही मन
खूप फ्रेश होत . तेही आपल्याकडे खुश आणि
आपण त्याहून रिफ्रेश होतो .

योग करताना म्युझिक लावून बेफाम
नाचण्याचा प्रकार आम्ही आवर्जून करतो . इतकं
हलकं वाटतं . घाम निघणं ही तितकंच आवश्यक
आहे तणावमुक्त होण्यासाठी . हल्ली बसूनची
कामे सतत ए.सी.ची हवा गाड्याघोडे मुक्त
आकाशा खाली, निसर्गात, मोकळी हवा खात
डोंगर दऱ्यात तंगडतोड करत चालल्यानेही तणाव

मुक्त होता येते .

सतत घरगुती गप्पा म्हणजेच
थोडक्यात चुगल्या चहाड्या करण्यापेक्षा
वेगवेगळ्या विषयांवर माहिती मिळेल असे
संभाषण करा, बुध्दीची भूक भागली पाहिजे
, हास्य विनोद झाले पाहिजेत . लिखाण जे आपण
करतो आपल्याला आवडते, वाटते ते
रोजच्यारोज लिहिले पाहिजे व्यक्त होण्यासाठी!

सतत नवनवीन गोष्टी शिकत राहिल्या
पाहिजेत नवीन आविष्कार जन्माला
घालण्यातला आनंद खूप काही देऊन जातो
आणि त्याने आपणहून स्वतःला बदलत्या
जगाशी कायम अपडेट ठेवू शकतो . आपण
कधीही नवीन पिढी समोरही आऊट डेटेड होत
नाही, त्यांच्यातही मिसळून राहू शकतो,
ज्यामुळे मनावरची मरगळ जाते .

कोणत्याही औषधाची गरज पडत नाही .

त्यासाठी गाफिल न राहता कायम स्वतः
साठी सतर्क असले पाहिजे . तुमचे मन, तुमचे
शरीर तुमच्याशी काय बोलते, काय सांगते हे
पहिले तुम्हाला समजणे आवश्यक आहे!

प्राणायाम आणि ध्यान ह्यामुळे श्वास मंद
होऊन आपण कितीतरी श्वास वाचवतो, रागावर
नियंत्रण आणू शकतो प्रचंड शांतीची अनुभूती
घेऊ शकतो .

माझ्या मते आयुष्याला शिस्त हवी आणि
त्यातही मनमुराद जगण्याची कला अवगत
करता यायला हवी . झुरत बसण्यापेक्षा जगता
यायला हवे .





**With best
compliments from**

M/s. S.M. Construction



With best compliment from



*M/s. Kiran
K.
Patil*



*M/s. Rajesh
Bharat
Kene.*



**With best
compliments from**



Managing Director
Vilas Birari





डोळ्यांची काळजी कशी घ्यावी?



-शिवानी शिर्के

नेत्र चिकित्सा तज्ज्ञ

करते.

मेकअप केल्याने तुमच्या डोळ्यांच्या आरोग्यावर परिणाम: डोळे लाल होणे आणि जळजळ होणे. डोळे कोरडे होणे किंवा डोळ्यांना संसर्ग होणे. काही लोकांना मेकअप उत्पादनांमुळे अॅलर्जी होऊ शकते.

डोळे हे आपल्या शरीरातील अत्यंत महत्त्वाचे आणि नाजूक अवयव आहेत. डोळ्यांमुळेच आपण जग पाहू शकतो, रंग, आकार आणि सौंदर्य अनुभवू शकतो. त्यामुळे डोळ्यांची योग्य ती काळजी घेणे अत्यावश्यक आहे. सध्याच्या डिजिटल युगात मोबाईल, संगणक, टीव्ही यांचा अतिरेक झाल्यामुळे डोळ्यांवरील ताण वाढला आहे. त्यामुळे डोळ्यांचे आरोग्य टिकवण्यासाठी काही आवश्यक गोष्टी पाळणे महत्त्वाचे आहे.

१. योग्य आहार घ्या: डोळ्यांच्या आरोग्यासाठी विटामिन ए, सी, आणि ई युक्त आहार अत्यंत महत्त्वाचा आहे. गाजर, पालक, आवळा, संत्रा, बदाम आणि अंडी हे डोळ्यांसाठी उपयुक्त अन्न आहे. तसेच भरपूर पाणी पिणे देखील डोळ्यांना आर्द्रता टिकवून ठेवण्यास मदत

२. डिजिटल उपकरणांचा योग्य वापर: मोबाईल, लॅपटॉप किंवा टीव्ही पाहताना “२०-२०-२०” नियम पाळावा. म्हणजे दर २० मिनिटांनी, २० फूट अंतरावर असलेल्या एखाद्या वस्तूकडे २० सेकंद पाहावे. यामुळे डोळ्यांना विश्रांती मिळते. स्क्रीनवरील उजेड कमी करून “नाईट मोड” वापरणे देखील उपयुक्त ठरते.

३: मधुमेहामुळे डोळ्यांवर होणारे परिणाम : मधुमेहामुळे डोळ्यांना अनेक गंभीर समस्या येऊ शकतात, जसे की दृष्टी अंधूक होणे, डायबेटिक रेटिनोपॅथी (डोळ्यांच्या पडद्याला नुकसान), मोतीबिंदू आणि काचबिंदू. रक्तातील साखरेच्या वाढलेल्या पातळीमुळे डोळ्यांतील रक्तवाहिन्यांना आणि मज्जातंतूंना हानी पोहोचते, ज्यामुळे दृष्टी कमी होते आणि काहीवेळा अंधत्व देखील येऊ शकते.

४: झोप पूर्ण घ्या: डोळ्यांच्या विश्रांतीसाठी पुरेशी झोप आवश्यक आहे. दररोज किमान ७-८ तास झोप घेणे डोळ्यांना पुनर्जीवित करण्यास मदत करते. झोपेचा अभाव डोळ्यांत सूज, लालसरपणा आणि थकवा निर्माण करतो.

५. डोळ्यांना हात लावण्यापूर्वी स्वच्छता





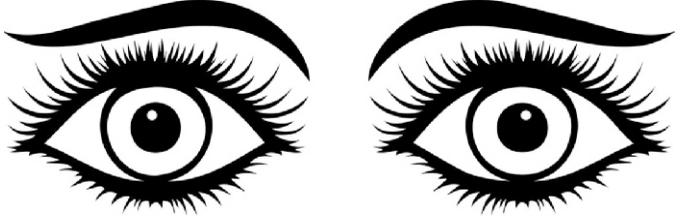
ठेवा:डोळ्यांना हात लावताना किंवा खाजवताना हात स्वच्छ असावेत. अस्वच्छ हातांमुळे संसर्ग होण्याचा धोका असतो. डोळ्यांत काही त्रास वाटल्यास स्वतः उपचार न करता डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.

६. सन-ग्लासेसचा वापर करा: प्रखर सूर्यप्रकाशात बाहेर जाताना सन-ग्लासेस घालाव्यात. अल्ट्राव्हायोलेट किरणांपासून डोळ्यांचे संरक्षण होणे आवश्यक आहे, अन्यथा इतर डोळ्यांचे आजार होऊ शकतात.

७: मेकअप केल्याने तुमच्या डोळ्यांच्या आरोग्यावर परिणाम: डोळे लाल होणे आणि जळजळ होणे. डोळे कोरडे होणे किंवा डोळ्यांना संसर्ग होणे. काही लोकांना मेकअप उत्पादनांमुळे अॅलर्जी होऊ शकते. डोळ्यांभोवती खाज सुटणे किंवा सूज येणे असे प्रकार होऊ शकतात. नेहमी चांगल्या प्रतीचे आणि डोळ्यांसाठी सुरक्षित मेकअप उत्पादने वापरा.

८: कॉन्टॅक्ट लेन्सचे परिणाम: कॉन्टॅक्ट लेन्स वापरण्यात निष्काळजीपणामुळे डोळ्यांच्या अनेक गंभीर समस्या उद्भवू शकतात. फॅशनसाठी कॉन्टॅक्ट लेन्स घालायला आवडत असतील तर त्याचे दुष्परिणाम सुद्धा लक्षात घ्यायला हवेत. काही व्यक्तींना कॉन्टॅक्ट लेन्समुळे डोळ्यांमध्ये अॅलर्जी होते, जी खाज सुटणे आणि सूज येणे यांसारख्या लक्षणांनी दिसून येते. कॉन्टॅक्ट लेन्स लावण्यापूर्वी आणि काढण्यापूर्वी हात स्वच्छ धुवा. लेन्स वापरताना

कोणतीही समस्या जाणवल्यास त्वरित नेत्रतज्ज्ञांचा सल्ला घ्या. निष्कर्षडोळ्यांचे आरोग्य हे आपल्या दैनंदिन सवयींवर अवलंबून असते. वर्षातून एकदा डोळे तपासा. थोडेसे जागरूक राहून, योग्य आहार, पुरेशी झोप,



आणि डिजिटल उपकरणांचा मर्यादित वापर यामुळे आपण आपल्या डोळ्यांचे संरक्षण करू शकतो. एकदा डोळ्यांवर परिणाम झाला, तर पूर्ववत करणे कठीण असते. म्हणून, “सावध रहा. डोळ्यांची काळजी घ्या!” हीच खरी शहाणपणाची गोष्ट आहे.

यात्रटिका

लपलेले पत्ते उघड होतात
आरोप प्रत्यारोपांच्या खेळात
एकाच माळेचे मणी सारे
तरीही मिरविती वेगळेपणात

वेगवेगळे झेंडे हातात घेऊन
मुखात घोषणा मोठ्यामोठ्या
यांच्या आपसातल्या भांडणात
निष्पाप जनता खाई काढ्या
-जया सुधाकर पाटील





**With best
compliments from**



**SAVANI
HERITAGE**





**With best
compliments from**

Balaji Chavan And Company





भावगर्भ



- वर्षा ब्रम्हपुरकर

पाळीशी असलेलं नातं मनात
ठेवून मोनोपॉजला किती सहज
सामोरं जाता येतं हे कल्पना आता
चांगल पटवून देऊ लागली.
पाळी विषयी प्रत्येक स्त्रीच्या मनात
भावनांचा गर्भजन्म घेत असतो.

छोटी कमल तिच्या आईच्या म्हणजे
कल्पनाच्या मागे धावत होती. पण आज
कल्पनाला तिचा आवाज ऐकू येत नव्हता. कधी
एकदा दवाखान्यात पोचते आणि डॉ.पुष्पा यांना
दाखवते असं तिला झालं होतं. तिची साडी
रक्ताने भरली होती.

ती स्वता:ला सावरत धावत होती.

तीचा लाल झालेली साडी पाहून कमला
घाबरून गेली. रडतच ती आईला सारखं
विचारत होती.

‘आई तुला काय झालंय! बरं वाटत नाही
का? बोलना मला,’ तिला काय सांगू मी की
माझ्या जवळच्या सखीने आज माझी फजिती
केली आहे. कोण ..!

‘ही सखी समजेल का कमलला; या
विचारातच त्या दोघी दवाखान्यात पोचल्या.

डॉ.पुष्पांनी तिचं हासून स्वागत केलं.
पण तिची परिस्थिती पाहता लगेच
तपासायला घेतलं.

डॉ.पुष्पा खूप मोठ्या आणि प्रेमळ
स्त्रीरोग तज्ज्ञ होत्या. कल्पना त्याच्या
चेहऱ्यावरचे भाव टिपत होती. तिच्या लक्षात
आले. काहीतरी गंभीर आहे.

त्यांनी तिला विचारले, किती
दिवसांपासून हा त्रास होतोय?

कल्पना बोलू लागली.

आठ दहा महिन्यांपासून अंगावर खूप
जात आहे.

लवकर थांबत नाही. एकदा सुरु झालं
की तीन आठवडे रक्तस्राव होत राहतो.

पाय दुखतात जडपणा येतो. छातीभरून
येते.

माझ्याच्याने घरातलं काम होत नाही.

माझ्यावर घरातली जबाबदारी आहे.
घरात थकलेले सासूसासरे आहेत. दोन दिर
आहेत.

मी एका खाजगी शाळेत शिक्षिका आहे.
माझे पती खाजगी कंपनीत काम करतात. ते
रोज सकाळी लवकर जातात.

सांगता सांगताच कल्पना रडू लागली.

डॉ.मला लवकर यातून बरं करा..मला





स्वता:चीच घाण वाटायला लागली आहे. मी बाहेर पडू शकत नाही. कुठे बसू शकत नाही. डाग पडतात. वास येतो.

मी जगू कसं तुम्ही सांगा.

कल्पनाची अवस्था अवघड झाली होती. त्यांनी तिचा हात हातात घेऊन धीर दिला.

म्हणाल्या 'माझ्यावर विश्वास आहे ना, मग काळजी करू नको.'

काही औषध देते ती घे. आणि काही तपासण्या कराव्या लागतील त्या लवकर करून मला दाखवायला आण. मग पाहू काय करायचं ते. 'बरं' म्हणून कल्पना घरी गेली.

खूप पैसे लागतील का. किती दिवस असंच हे होत राहिलं. काळजीवाटू लागली. झोप येत नव्हती. या विचारातचं ती भूतकाळत गेली. कल्पना चौदा वर्षांची असतानांच तिची आई गेली. जाण्यापूर्वी आईने तिला या दरमहिन्याला येणाऱ्या 'सखी' विषयी सांगितले होते.

जेव्हा प्रथम तिला पाळीला सामोरं जावं लागलं तेव्हा तिला स्वतःची किळस वाटत होती. अस्वच्छ, असुरक्षित वाटत होते.

दरमहिन्याला येणाऱ्या या पाळी नावाच्या सखीची तिला आता सवय झाली होती. त्या विषयी चांगल्या गोष्टी कळल्या होत्या; जसे की पाळीमुळे स्त्रीचे शरीर निरोगी राहते.

हार्मोन्स संतुलन व्यवस्थित होते. महत्त्वाचे म्हणजे मातृत्व प्रदान होते.

तेव्हापासून ती स्वतःची काळजी घेऊ



लागली. पाळी आपली जवळची सखी आहे, असे कल्पना मानत असे. त्यामुळे येणारा थकवा, ओटीपोटात दुखणे, पायात गोळे येणे. हा तात्पुरता शारीरिक बदल सहन करावा लागणारच ही खूणगाठ तिने, बांधली होती.

दिवस पुढे जात होते.

कल्पनाचं लग्न एका सुशिक्षित घरात झालं. तिला शिकलेला समजूतदार नवरा जोडीदार म्हणून मिळाला. ती देवगाव सारख्या छोट्या गावात रहायला आली. सुरुवातीचे दिवस सण समारंभात, कौतुक साजरे करण्यात निघून गेले. तिला एका खाजगी शाळेत नोकरी मिळाली.

अचानक तिलाती आई होणारं याची चाहूल लागली. घरं आनंदाने भरून गेलं.

काय हवं नको पहात डोहाळे पुरवले जातं होते. श्रावण महिना चालू होता.

बाहेर हवाहवासा वाटणारा पाऊस धो धो कोसळत होता. नागपंचमीचा दिवस होता.

बाहेर अंधारून आले होते. अन् कल्पनाच्या पोटात दुखू लागले. बारीक कळा जाणवत होत्या. कळा वाढतच गेल्या. सारखे लघवी येत होती. पोट दुखू लागले.

ते सहन होण्या पलीकडचे होते. अन एका अवचित क्षणी ती घरातचं बाळंत झाली. बाळ पुर्ण दिवसांचे नव्हते. त्यामुळे पूर्ण वाढ झालेली नव्हती.

खूप वार्डट झालं. कल्पना समजूतदार होती. दुःखाला आवर घालून ती शाळेत जाऊ





लागली.

डॉक्टरांच्या सल्ल्याने तिने काही दिवसांनी पुन्हा आई होण्याचा निर्णय घेतला. नवरा राजीव आणि ती दोघेही यावेळी जास्त काळजी घेत होते.

शहरात जाऊन वेळच्यावेळी सोनोग्राफी करत .

तिला जुळी मुलं होणारं हे निदर्शनास आले होते. दोघेही देवालाही प्रार्थना करत की, पूर्ण नऊ महिने दे, बाळाला सुखरूप ठेव. आता तिला पाचवा महिना लागला होता.

ती नेहमीप्रमाणे शाळेत जात होती.तेव्हा तिला जाणवले की, आपल्याला रक्तस्त्राव होत आहे. ती घाईने घरी आली. राजीवला घेऊन दवाखान्यात गेली.

तेव्हा डॉ.तपासले. पण तिची गर्भ पिशवी पूर्ण खाली आलेली होती. तिला जोरात कळा येत होत्या. ती मागच्याप्रमाणेच अपुऱ्या दिवसांची बाळंत झाली.

दोन्ही बाळं पोटातच गेली होती. दोघांनाही खूप दुःख झाले.

आईबाबा होण्याचं स्वप्न विरून गेलं होतं.

काही दिवस आराम करून ती शहरातल्या चांगल्या डॉक्टरांकडे आली.

झालेले प्रसंग तिने सांगितले. तेव्हा डॉ.नी तिला काही तपासण्या करायला सांगितल्या. त्या केल्यावर कल्पनाच्या गर्भ पिशवीला रूबेला संसर्ग झाल्याचे कळाले.



तीस वर्षांपूर्वी हे लवकर समजत नसे. या विषयी फारशी माहिती नव्हती.

पण आता पुढे मुलं होईल का नाही हा विचार न करता कल्पनाला भविष्यात मासिकधर्माचे कोणतेही आजार होऊ नयेत म्हणून राजीवने तिला चांगल्या डॉक्टरांकडे दाखवले. पुढे दोन वर्षं उपचार घेतले. वेळ आणि पैसा खूप लागत होता. पण तब्बेत महत्त्वाची होती. कल्पनाला झालेला संसर्ग निघून गेला. **Nil** असे निदान झाले.

दोघांनाही खूप आनंद झाला.

पुढे त्यांना कमल आणि रोहित ही दोन मुलं झाली. मातृत्वाचं खूप मोठं सुख या सखीने त्यांना दिलं होतं.

दिवसपुढे सरकत होते.

कल्पनाने आता पन्नाशी गाठली होती.

तिचा स्वभाव खूप चिडचीडा झाला होता. छोट्या छोट्या गोष्टींचाही तिला खूप राग येत असे.

मधेच तिला रडायला यायचं. एकाकी वाटायचं. कल्पनाच्या लक्षात येऊ लागलं की, मोनोपॉज सुरू झाला आहे. तरी स्वतःला ती सावरू शकत नव्हती. पुन्हा पाळीच्या तक्रारी सुरू झाल्या. अनियमीत येणे, आल्यावर अंगावर जास्त जाणे, उष्णता वाढून कानातून वाफा येणं, हातपाय गळून जाणं, अशक्तपणा खूप वाढला होता. तिला शाळेत जाणं कठीण झालं होतं. मधेच कपड्यांना डाग पडत असत. तिला लाज वाटू लागली.





वैतागून ती डॉक्टर पुष्पांकडे उपचार घ्यायला आली होती. रिपोर्ट घेऊन त्यांना दाखवला गेली.

ते पाहून त्या म्हणाल्या 'मी जे सांगते ते नीट ऐक तुझ्या हिताचं आहे. माझ्यावर विश्वास ठेवून ऐक, तुझ्या पोटात फायब्रोईड झाले आहे. म्हणजे गर्भपेशवीत गोळा झाला आहे. तो औषधांनी जिरणारा नाही. शस्त्रक्रिया करून काढावं लागेलं. तुला त्रास होणारं नाही याची मी काळजी घेईल'.

कल्पना शांतपणे ऐकत होती. तिला बोलायचं सुचत नव्हतं. डॉ.नी राजीवला सर्व समजावून सांगितले.

तिच्यावर शस्त्रक्रिया केली. चार दिवसांनी ती व्यवस्थित घरी आली.

पण मन मानायला तयारं नव्हतं. आपण काहीतरी गमावलं आहे. पूर्वी सारखं आता काही राहिलं नाही. शरीराला निरोगी ठेवणारी, जपणारी दरमहिन्याला भेटणारी मातृत्वाचं दान देणारी आयुष्याला पूर्णत्व बहाल करणारी, जीवाभावाची आपली सखी माझी पाळी मला आता दर महिन्याला भेटायला येणारं नाही.

कल्पनाच्या मनात भावनांचा एक गर्भ तयार झाला. तिचे डोळे भरून आले. ती ओटीपोटा वरून हात फिरवू लागली.



तेव्हाच डॉ. पुष्पा आत आल्या. तिचा हात हातात घेऊन म्हणाल्या, 'शस्त्रक्रियेनंतरही मोनोपॉज येऊ शकतो. त्यामुळे स्वतःची काळजी घ्यायची. एकटं बसायचं नाही. भावनांना आवरं घालायचा घरातल्यांशी मैत्रिणींशी भरपूर गप्पा मारायच्या, गाणी ऐकत जा'. 'सकारात्मक विचार करायचा. या शस्त्रक्रियेनंतर लडूपणा वाढू शकतो. त्यामुळे नियमित व्यायाम व प्राणायाम करत जा. एकटेपणा आणि हळवेपणा जाणवला की लगेच कुणाशीतरी संवाद साधायचा किंवा एखाद्या गोष्टीत गुंतवून घ्यायचं. रडू येत असेल तर मन मोठकळं रडून घ्यायचं, आवडीच्या गोष्टी करण्यावर भर दे'.

'मग बघ तूलवकरच यातून बाहेर पडशील.'

कल्पनाने डॉ.ना स्वतःची काळजी घेईन असं आश्वासन दिलं.

रोहित आणि कमलाचा हात धरून कल्पना घरी आली.

राजीवला आता कल्पनात पूर्वी सारखा आत्मविश्वास दिसत होता.

पाळीशी असलेलं नातं मनात ठेवून मोनोपॉजला किती सहज सामोरं जाता येतं हे कल्पना आता चांगलं पटवून देवू लागली.

पाळी विषयी प्रत्येक रूीच्या मनात भावनांचा गर्भ जन्म घेत असतो.



**With best
compliments from**



Touching the new heights....


HAPPY
Diwali

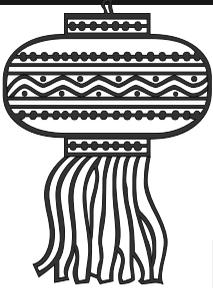




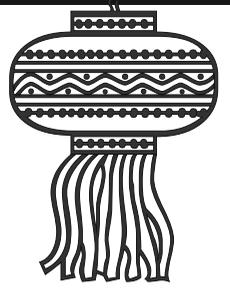
दिवाळी निमित्त हार्दिक शुभेच्छा !



Girish Medicos
Chandrapur



With best compliment from



Navyuga

Engineering and Construction co.



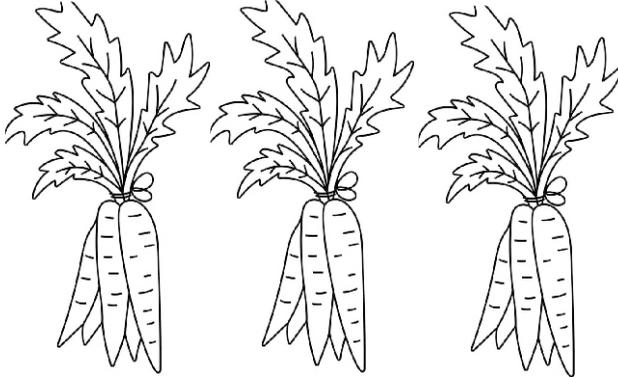


गाजर पळवी आजार



गाजर नुसते खायला कोणाला आवडत नसले तरी, गाजराचा हलवा आवडत नाही, अशी व्यक्ती विरळाच आढळेल. गाजरामध्ये व्हिटॅमिन 'ए' भरपूर प्रमाणात आढळते. त्यामुळे गाजर आरोग्याच्या दृष्टीने खूपच महत्त्वाचे मानले जाते. या गाजराचे फायदे काय आहेत, हे जाणून घेऊ.

१. डोळ्यांची नजर कमी झाल्यास गाजर आणि त्याच्या पानांचा उपयोग करावा.
२. छातीमध्ये वेदना होत असल्यास गाजराच्या रसामध्ये मध मिसळून प्यायल्याने आराम मिळतो.
३. गाजर खाल्ल्याने मलावरीध दूर होती. गाजर मूळव्याधीमध्ये अत्यंत उपयोगी असून त्यामुळे फायदाच होती.
४. गाजराच्या उपयोगाने लघवीला साफ होतेच; पण जर एखाद्याला मुतखडा असेल तर ती तुटून निघून जातो.
५. तोंडाच्या दुर्गंधीपासून सुटका मिळविण्यासाठी गाजराचा उपयोग केला जाऊ शकतो.
६. गाजर, बीट, सफरचंद व टोमॅटो यांचा रस समप्रमाणात मिसळून दोन महिने घेतल्यास चेहऱ्यावरील डाग, सुरकुत्या आणि मुरमे नष्ट होऊन चेहरा तजेलदार होती.
७. गाजरामध्ये व्हिटॅमिन 'ए' भरपूर प्रमाणात असल्याने डोळ्यांच्या आरोग्यासाठी गाजर फायदेशीर आहे.





साडी खरेदी



बायकोसाठी साडी आणायला मी, बायको आणि तिच्या दोन मैत्रिणी दुकानात गेलो. मैत्रिणी साडी सिलेक्शनसाठी आणि मी बिल भरणे, चपला नि पर्स सांभाळणे आणि पिशव्या उचलण्यासाठी. 'मॅडम बजेट किती?' बायको उत्तरली, 'दोन-अडीच हजार रुपये' मी खुश, खिशाला परवडणार होते. सेल्समन मन लावून साड्या दाखवत होता, पण सिलेक्शन पॅनलला काही साड्या पसंत पडत नव्हत्या. 'ही पहा एकदम लेटेस्ट,' साडी खरंच सुंदर होती, मी हळूच किंमत बघितली २९०० रुपये, लगेच म्हणालो 'छानच आहे साडी, पहा आवडते का?' बायको म्हणाली सुंदर वाटते, कलर कॉम्बिनेशन उत्तम, बॉर्डर नाजूक, पोत छान, पण किंमत बघून 'नाही' म्हणाली. माझा माझ्याच बायकोबद्दलचा आदर द्विगुणित झाला. 'साडी बाजुला ठेवू' या मी निर्णय दिला. जरा चांगली, अजून चांगली, लेटेस्ट, न्यूली लॉन्ड



किंमत वाढत चालली, काही मिनिटांत किंमतीचा पारा २० हजारांवर आणि माझे ब्लडप्रेसर २०० वर गेले. माझे लक्ष विचलित झाले, समोर साड्या बघण्यात मग्न असलेल्या तीन सुंदर मुली आणि त्यातली एक माझ्या ऑफिसमधली, मुग्धा. मी पटकन तिकडे गेलो, मुग्धाच्या कानात कुजबुजलो, अगदी हळुवारपणे. ५ मिनिटांनी मुग्धा आली.

'अय्या! किती किती छान साडी', २९०० रुपयांच्या साडीला हातात घेत म्हणाली. दादा, अगदी हीच अजुन एक साडी आहे का? मी दादाला हळूच खुणावले. 'नाही ताई, एकच पीस, **exclusive for young and beautiful girls!** तुमच्यावर खुलून दिसेल. घेऊन टाका. मॅम तुम्ही घेणार नसाल तर मी घेते. भाऊ लगेचच पॅक करा' थां .. ब, आम्ही घेतली आहे, बायको आणि तिच्या दोन्ही मैत्रिणी एकसुरात किंचाळल्या. माझे काम झाले होते! निघताना मुग्धाला थॅक्स नि सेल्समन भाऊला १००/-रुपये द्यायला मी विसरलो नाही!...

-दिलीप कजगांवकर





आपल्या लाडक्यांचे संगोपन



—  — नेहा उजाळे

कुत्र्यांना चांगला आहार द्यावा लागतो. मटण, चिकन हे बोनलेस असावे आणि ते शिजवताना केवळ त्यात हळद घालून शिजवावे. ज्वारीची भाकरी अथवा भात आहारात देऊ शकतो.

वास्तविक बऱ्याच लोकांकडे पाळीव प्राणी असतीलच. पण काही लोकांना जर आपल्या घरात कुत्रा पाळायचा असेल त्यांच्यासाठी ही उपयुक्त माहिती.

असे म्हणतात की, कुत्रा आणि हत्ती हे माणसांसाठी अतिशय इमानदार प्राणी असतात. जेव्हा आपल्याला कुत्रा पाळायचा असेल तेव्हा सर्वात प्रथम तर आपण घेणाऱ्या एका मुक्या जनावराच्या जबाबदारीची जाणीव ठेवूनच एक नवीन सदस्य घरी आणावा. अगदी सुरुवातीला आपण भांबावून जातो की, ह्या मुक्या प्राण्याला नक्की काय हवे आहे? पण जसेजसे दिवस जातील तसेतसे आपल्याला त्या मुक्या प्राण्यांची भाषा समजू लागते. आपली भाषा तर ते लगेचचं अवगत करतात. आपल्या पेट्सना भूक लागली असेल, शी-शू झाली

असेल तर त्यांच्या कृतीतून ते आपल्याला सांगतात.

कुत्र्यांना दिवसातून दोन-तीन वेळा फिरवावे लागते. आपल्या कुत्र्याला घरी शू-शी करावयास शिकवायचे असेल तर त्याला लहानपणापासून तशी सवय लावावी. जर सार्वजनिक ठिकाणी आपल्या भुभूने त्याचे नैसर्गिक विधी केले तर ती जागा लगेच साफ करावी. भुभूला घेऊन बाहेर पडताना एक पाण्याची बाटली, प्लास्टिकची पिशवी आणि पेपर घेऊन बाहेर पडावे जेणेकरून आपल्याला त्या जागेची स्वच्छता करता येते. त्यांची बसण्या-उठण्याची जागा स्वच्छ ठेवावी. त्यांच्या खाण्यापिण्याची भांडी स्वच्छ घासून ठेवावी. त्यांच्या भांड्यातील पिण्याचे पाणी दिवसातून चार-पाच वेळा बदलून ठेवावे. त्यांच्या चादरी, टॉवेल धुण्याकरिता शक्यतो पेट फ्रेंडली डिटरजंट वापरावे. आपल्या भुभूसाठी शक्यतो मऊ गादी तयार करून घ्यावी. ऑनलाइन देखील पेट्ससाठी योग्य प्रकारच्या गाद्या मिळतात. बाहेरून फिरून आल्यावर त्यांचे पाय स्वच्छ पुसून कोरडे करून घ्यावे. पेट्ससाठी हल्ली वेट टिशू मिळतात त्यांनी देखील त्यांचे हातपाय स्वच्छ होण्यास मदत होते. आपल्या घराची फरशी पुसताना शक्यतो पेट फ्रेंडली फिनाईल





वापरावे जेणे करून आपला भुभू जमिनीवर बसल्यास त्याच्या स्किनला त्रास होणार नाही.

कुत्र्यांची लहान पिल्ले अतिशय खेळकर असतात. त्यामुळे त्यांची अगदी आपल्या लहान बाळांसारखी काळजी घ्यावी लागते. आपण आपल्या बाळांकडे जसे लक्ष ठेवतो त्याच पद्धतीने आपल्या भुभूकडे लक्ष द्यावे लागते. छोट्या पिल्लांना पेपर फाडणे, मोबाईलच्या वायर तोडणे, चप्पल तोडणे हे काम अतिशय आवडीचे असते. त्यामुळे ह्या गोष्टी त्यांच्यापासून लांबच ठेवाव्या लागतात. त्यांना खेळण्यासाठी त्यांच्या योग्यतेची खेळणी आणावी.

कुत्र्यांना चांगला आहार द्यावा लागतो. मटण, चिकन हे बोनलेस असावे आणि ते शिजवताना केवळ त्यात हळद घालून शिजवावे. ज्वारीची भाकरी अथवा भात आहारात देऊ शकतो. त्यांच्या सूपमध्ये गाजर, बीट, काकडी, फरसबी, लालभोपळा, दुधीभोपळा, पालक, मेथी, रताळे यातील कुठल्याही भाज्यांचा समावेश असावा. जे पालक शाकाहारी असतील ते देखील मूगडाळीच्या वरणामध्ये वरीलपैकी कुठलीही भाजी शिजवून देऊ शकतात. काही भुभू खूप पाणी पीत नाहीत त्यांना सूप मधून पाणी द्यावे. ताजे दही द्यावे. शक्यतो दूध, चपाती देऊ नये. फळे खात असेल तर फळांमध्ये केळी, कलिंगड, सफरचंद द्यावे. चांगल्या प्रतीचे डॉग फूड द्यावे. त्यांच्यासाठी



निरनिराळ्या प्रकारचे ट्रीट उपलब्ध असतात त्या ट्रीटचा उपयोग त्यांना काहीतरी शिकवण्यासाठी करावा. जर भुभूने आपल्याला पाहिजे तशी कृती केल्यास त्याला 'गुड बॉय' अथवा 'गुड गर्ल' म्हणावे आणि कुरवाळून त्याला ट्रीट द्यावे.



आपल्या पाळीवांसाठी बाजारात नावीन्यपूर्ण कपडे, रेनकोट, शुज, सॉक्स अशी बरीच उत्पादने आली आहेत. आपल्या लाडक्यांना आपण त्या मार्फत सजवू शकतो. त्यांच्या अंघोळीसाठी चांगल्या प्रतीचा शॅम्पू





वापरावा ज्याने करून त्यांच्या फरची गुणवत्ता चांगली राहू शकते. उन्हाळ्यात आठवड्यातून एकदा, तसेच हिवाळ्यात दहा-पंधरा दिवसांनी आपल्या लाडक्यांना अंधोळ घालावी. त्यांचे दात, नखे, डोळे यांच्या स्वच्छतेकडे लक्ष द्यावे. त्यांची पूर्ण स्विकन तपासत राहावी लागते. टिक्स किंवा गोचीड त्यांच्या शरीरावर आहेत का हे पाहावे लागते. आपल्या भुभूला फिरायला नेताना त्यांच्या अंगावर टिक्स येऊ नये म्हणून स्प्रे मिळतो तो भुभूच्या पायावर



स्प्रे करावा. काही भुभूंना इन्फेक्शन किंवा ऍलर्जीचा त्रास होऊ शकतो त्यावर त्वरित डॉक्टरांच्या सल्ल्याने औषधोपचार करावे.

आपल्या भुभूचे दरवर्षी लसीकरण करावे तसेच त्यांची वर्षातून एक-दोन वेळा



रत्ताचाचणी वगरावी. त्याच्या आरोग्याविषयी वेळोवेळी चांगल्या तज्ज्ञांकडून त्याची तपासणी करावी. त्यांच्या औषधांच्या वेळा ठरवून घ्याव्या.

आपल्या भुभूला आपण 'त्यांचेच आहोत' ही जाणीव करून द्यावी. त्यांच्याशी संवाद साधावा. त्यांच्याबरोबर खेळण्यासाठी रोजच्या रोज वेळ द्यावा. कुत्रा हा प्राणी माणसांशी लगेच एकरूप होतो. माणसांच्या सुखदुःखात साथ देतो.

कुत्र्यांचे महागडे ब्रीड आणण्यापेक्षा एखाद्या रस्त्यावरील कुत्र्यास एडॉप्ट केलेले जास्त चांगले. कारण त्याला एक घर आणि प्रेम लाभते. ते प्रेमाचे भुकेले असतात. त्यांना हक्काचे छप्पर लाभते. शेवटी प्रत्येकाची आवडनिवड वेगळी असल्यामुळे मी भुभूच्या ब्रीडविषयी कुठलाही सल्ला देत नाही. कुठल्याही ब्रीडचा कुत्रा हा इमानीच असतो आणि त्याच्यामुळे आपल्याला जीवनात आनंदच मिळतो.

कुत्र्यांना 'स्ट्रेस बस्टर' म्हटले जाते. त्यांच्या सोबत आपण आपला वेळ घालवतो तेव्हा आपल्याला मानसिक समाधान आणि भरपूर आनंद मिळतो. आजकाल पाळीव प्राण्यांसाठी पेट्स हाऊस, पेट्स बोर्डिंगची व्यवस्था असते. आपण काही दिवसांकरता ह्या ठिकाणी आपल्या पाळीव प्राण्यांना ठेऊन आपण आपल्या इच्छित स्थळी जाऊ शकतो. पण आपल्या चार पायांच्या सदस्याला ह्या ठिकाणी ठेवण्यापूर्वी व्यवस्थित





चौकशी करून, आपल्या सदस्यांची तिथे कुठली गैरसोय होणार नाही ह्याची काळजी घेऊन मगच त्याची व्यवस्था करावी. खूप ठिकाणी ऐकिवात आहे की, बऱ्याच ठिकाणी भरपूर पैसे घेऊन आपल्या लाडक्या सदस्यांची योग्य ती काळजी घेतली जात नाही.

आपल्या घरात कुठलाही चार पायांचा सदस्य आला तर त्याची पूर्णपणे जबाबदारी आपल्याला उचलावी लागते. एक माणूस पूर्णपणे अडकला जातो हे सारे ध्यानात ठेवूनच नवीन जबाबदारी स्वीकारावी. पाळीवांचे फूड, औषधे



आणि त्यांच्यासाठी बनलेल्या इतर गोष्टी अत्यंत महाग आणि खर्चीक असतात. त्यामुळे सारासार विचार करूनच आपल्या घरी चार पायांचा सदस्य आणावा.

एकदा का कुत्रा आपल्या घरात आला तर तो आपल्या घराचा कधी सदस्य बनतो ते समजत नाही. आपल्यासाठी ते पाळीव प्राणी कुठला प्राणी न राहता घरातील लहान बाळ होऊन जातं. आपल्यापेक्षा कितीतरी पटीने आपले पाळीव प्राणी आपल्याला फक्त आणि फक्त निरपेक्ष प्रेमच देतात.



घरगुती सोपे फेसपॅक



१) काकडी-लिंबचा पॅक : काकडी आणि लिंबाचा रस एकत्र करून कापसाच्या बोळ्याने चेहऱ्यावर लावा. ३० मिनिटांनंतर धुऊन टाका.

२) बेसन-हळद पॅक : एक चमचा बेसनात दूध आणि गुलाबपाणी मिसळा. चिमूटभर हळद टाकून हा पॅक चेहऱ्यावर लावा. १५ मिनिटांनंतर धुऊन टाका. रंग उजळेल.

३) पपई-मध पॅक : मुरुम आणि डाग घालवण्यासाठी पपईच्या गरात मध मिसळून चेहऱ्यावर लावा. १५- २० मिनिटांनी धुऊन टाका.

४) कोरफड पॅक : कोरफडीच्या गरात अर्धा चमचा तांदळाचं पीठ मिसळा. चेहऱ्यावर लावून १५ मिनिटे राहू द्या. याने काळे डाग दूर होतात. ऑइली त्वचेसाठी हा फायद्याचा ठरेल.





मला जगायचंय



- आश्विनी म्हात्रे

आयुष्याच्या वाटेवर बरेच चढ-उतार आले पण एकमेकांसाठी जगणारे दोघे एकमेकांची दुनियाही झाले. पण एकाकी, त्याच्या वागण्यातून तो तिला दूर करू लागला.

मला जगायचंय. आज एकाकी वाटू लागले, तू असावी सोबत पण सांगू तरी कसा? त्याच्या डोळ्यांत पाणी वाहू लागले आणि 'एकाकी पोटात दुखू लागल्याने दवाखान्यात अॅडमीट करावे लागणार' असे आई म्हणाताना त्याचा जीव अगदीच व्याकुळलेला. नाही, मी नाही जाणार दवाखान्यात, म्हणत आपल्या रोजच्या डॉक्टरला बोलव, अशा आर्त स्वरांत तो दवाखान्यात भरती झाला. क्षण शेवटचे आले की आठवणींना उजाळा येतो. तसेच, त्यांचेही वागणे झाले, आई- बाबांशी बोलावं ही भावना त्याच्या मनात सारखी येऊ लागली. मी दारुच्या अधीन झालो या भावना बोलून तो शेवटच्या क्षणात आयुष्य जगू लागला. पण त्याच्या मनात त्याला ती सारखीच आठवू लागली. तिला सांगू की नको सांगू या विचारांत त्यांच्या मनाची

स्थिती ही कुठे तरी तिच्यातच गुंतलेली. आता, मुंबईला भरती करावे लागेल म्हणून त्याला दवाखान्यातून सोडण्यात आले व मुंबईच्या दिशेने पाऊलही जगण्याच्या दिशेने वाटचाल करू लागली. मला जगायचंय...पण नियतीचा सांगावा कुणाला कळावा तो त्याचा अखेरचा दिवस होता...तिला पहावं म्हणून त्यांची ती धडपड आणि तिच्यात गुंतलेला त्याचा जीव ... एकीकडे तो तिच्या भेटीसाठी व्याकुळ झालेला व तीही त्याच्या भेटीसाठी आतुर झाली होती. तिलाही तिच्या मनातला आनंद त्याला सांगायचा होता. त्याच्याशी बोलता -बोलता एकाकी मोबाईलची बॅटरी संपली आणि त्याच वाटेवरची पाऊल त्याच वाटेत त्याचा असण्याचा शोध करू लागली.

घरी गेली की बोलते, पण त्याच वाटेवरच्या दवाखान्यात अॅडमिट असलेला तो आणि त्याची चाहुलही दोघांना जाणवत होती. पण त्याची परिस्थिती गंभीर आहे हे वाक्य कानी पडतातच तिच्या डोळ्यांत पाणीच भरून आले...शब्द कानाभोवती फिरत होती, मला जगायचंय...आता मला आयुष्य जगायचं...तो आणि ती अगदीच शाळेतले. शाळेतला what`s up गुप मध्ये भेटलेले दोघेही बघता





बघता चांगले मित्र झाले. त्याला ती खुप आवडायची. पण सांगणार कसे? त्याच्या मनातले त्याच्या आई-बाबांनी ओळखले आणि त्या दोन मनांना लग्नाच्या बंधनांत बांधावे हा विचार करू लागले. आयुष्याच्या वाटेवर बरेच चढउतार आले पण एकमेकांसाठी जगणारे दोघे एकमेकांची दुनियाही झाले. पण एकाकी, त्याच्या वागण्यातून तो तिला दूर करू लागला, मी मरणार आहे, जा मला सोडून मी ... अशा शब्दांत बोलणार तू फक्त माझीच आहे, कुणाकडे बघितले तरी बघ हा असे बोलणारा



तिला आपल्यापासून दूर करू लागला. एकीकडे ती हवीशी आणि दुसरीकडे माझ्याकडे आयुष्य कुठे, उगाच कशाला गुंतवू तिला मी...या दुहेरी मनस्थितीत जगणारा तो मात्र शेवटच्या श्वासापर्यंत फक्त तिचाच राहिला आणि फक्त तिचाच...मला जगायचंय... तुझ्यासाठी ही शब्द त्याची त्याच्या मनातच राहिली. व ती मात्र त्याच्यात हरवून गेलेली, पावलापावलावर त्याला शोधत त्यातच हरवलेली...मला जगायचंय त्याच्या स्वप्नांसाठी! मला जगायचंय!



लिंबू दीर्घकाळ टिकण्यासाठी खास टिप्स

जर तुम्हाला लिंबू दीर्घकाळ ताजे ठेवायचे असेल तर अॅल्युमिनियम फॉइल तुमच्यासाठी खूप उपयुक्त ठरू शकते. प्रथम लिंबू चांगले धुवा आणि नंतर ते सुती कापडाने स्वच्छ करा. लक्षात ठेवा की लिंबूमध्ये ओलावा राहणार नाही. आता हे लिंबू अॅल्युमिनियम फॉइलमध्ये भरा आणि फ्रिजमध्ये ठेवा. तुम्ही ते खोलीच्या तपमानावर देखील ठेवू शकता. असे केल्याने लिंबाचा रस आणि साल काही दिवस सुरक्षित राहू शकते.

लिंबू चांगले धुवा आणि कापसाच्या कापडाने स्वच्छ करा. आता सर्व लिंबू प्लास्टिकच्या पिशवीत भरा आणि हवाबंद डब्यात ठेवा. असे केल्याने, लिंबू बराच काळ ताजे राहू शकतात आणि तुम्हाला लिंबाचे फायदे आणि पोषक तत्वे देखील मिळतील किंवा तुम्ही बटर किंवा क्रीम वापरून लिंबू ताजे ठेवू शकता. तथापि जर तुमच्याकडे बटर नसेल तर तुम्ही पर्याय म्हणून तूप किंवा तेल देखील घेऊ शकता. आता सर्वप्रथम लिंबू धुवा आणि कापडाने स्वच्छ करा आणि लिंबू चांगले सुकल्यावर त्यावर या चार गोष्टींपैकी कोणतीही एक गोष्ट लावा - तेल, तूप, लोणी किंवा क्रीम असे केल्याने लिंबू खराब होणार नाहीत.

आपण झिप-लॉक-बॅग्ज वापरून लिंबू बराच काळ ताजे ठेवता येतात. अशा परिस्थितीत, लिंबू चांगले धुवा आणि कापसाच्या कापडाने स्वच्छ करा आणि फ्रीजमध्ये ठेवा असे केल्याने, लिंबू बराच काळ ताजे राहतील. लक्षात ठेवा की तुम्ही फ्रीजरमध्ये लिंबू ठेवू नये. फ्रीजरमध्ये फक्त लिंबाचा रस ठेवा. लिंबाच्या रसाचे बर्फाचे तुकडे बनवा आणि ते बराच काळ वापरा.





WITH BEST COMPLIMENTS FROM



Mission & Vision

To create a cyber safe world

ACTIVITIES UNDERTAKEN

- **WORKSHOPS ON THE PREVENTION OF CYBER CRIME**
 - **SEMINARS ON CYBER SAFETY**
 - **GUIDANCE & SUPPORT TO VICTIMS**
 - **PUBLICATIONS ON CYBER SECURITY**
- **TRAINING PROGRAMS FOR SAFE CYBER LIFE**
 - **DISASTER MANAGEMENT**
 - **AWARENESS CAMPAIGNS**
- **COLLABORATION WITH LAW ENFORCEMENT**

Join our movement and make India a cyber safe country

www.cybersafesociety.org | +919167785599

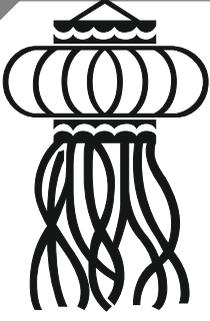


**HAPPY
DIWALI**

With warm wishes,

President : Dr. Vilas Pawar Secretary : Adv. Virat Vilas Pawar

**M-3, Paradise Tower, Gokhale Road, Naupada,
Thane (W), Mumbai, Maharashtra 400602**



दिवाळी निमित्त
हार्दिक शुभेच्छा!



फेडरेशन ऑफ कमर्शियल प्रिमायसेस अँड
इंडस्ट्रियल इस्टेट को. ऑप. सोसायटी लि. ठाणे डिस्ट्रीक्ट

डॉ. विलास ज. पवार

अध्यक्ष

डॉ. अनिल खडतरे

सचिव



वंदना श्री. काटदरे

खजिनदार



कार्यालय : एम - ३, पॅराडाईज टॉवर, गोखले रोड, नौपाडा, ठाणे (प.) - ४०० ६०२.

फोन : ०२२-६९३०९९७

Email: fed.premises@gmail.com



वैचारिक गुंत्याचा व्यावहारिक मार्ग



- अंजली औतकार

योग म्हणजे वैचारिक गुंता सोडवण्याचा व्यावहारिक मार्ग, खरा प्रश्न वेळेचा नाही, निर्णयाचा आहे. आज ठरवा ही काही मिनिटं मी माझ्यासाठी, माझ्या मनासाठी आणि माझ्या भविष्याकरिता देणार.

वैचारिक गुंत्याचा व्यवहारिक मार्ग कधी असं होतं ना... बाहेरून आपण अगदी व्यवस्थित दिसतो, हसतो, बोलतो, आपली कामं करतो; पण आत मात्र एक शांत वादळ उसळलेलं असतं. कुठलंही ठोस कारण नसताना एखादा विचार मनाला घट्ट धरून ठेवतो, आणि आपण तासनतास त्या विचाराच्या कैदेत जगतो. न बोलता, न हसता, न रडता... फक्त अनाकलनीय शांततेत हरवून जातो. शरीराला झालेला आजार दिसतो, तपासता येतो, पण मनाला झालेल्या जखमा कुणाच्या नजरेतच येत नाहीत. त्या जखमा हळूहळू खोल जातात... कधी तणाव बनून, कधी चिंता, तर कधी डिप्रेसन बनून मनाच्या प्रत्येक कोपऱ्यात पसरतात आणि हळूहळू, आपल्या आतली प्रकाशकिरणे मंदावू लागतात. अशा वेळी,

आपल्याला पुन्हा उजेडाकडे घेऊन जाणारा एक प्राचीन, परीक्षित मार्ग आहे योग. शरीराच्या सोबतच मनाला सांभाळणारा, आपल्याला आतून पुन्हा जगायला शिकवणारा. योग ही केवळ व्यायामपद्धती नाही, तर आयुष्याचा संपूर्ण दृष्टिकोन आहे. त्याची मुळे पाच हजार वर्षांपूर्वीच्या भारतीय सभ्यतेत खोलवर रुजलेली आहेत. ऋग्वेदपासून ते पतंजली योगसूत्रांपर्यंत, योगाचा उद्देश स्पष्ट आहे शरीर, मन आणि आत्मा यांचा संतुलित संगम. पतंजलींनी सांगितलेल्या योगाच्या आठ अंगांतून (यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधी) मानसिक स्थैर्य हा मुख्य गाभा आहे. आजच्या युगात मानसिक आरोग्याच्या समस्या वाढत चालल्या आहेत चिंता, नैराश्य, तणाव, अस्वस्थता. यातून बाहेर पडण्यासाठी औषधोपचार महत्त्वाचे असले तरी, त्यासोबत मनाला नैसर्गिक आधार देणारी पद्धत आवश्यक आहे. योग हेच ते साधन आहे. वैज्ञानिक पुरावे बाघता, अमेरिकन सायकगोलॉजिकल असोसिएशनच्या अभ्यासानुसार, आठवड्यातील ५ दिवस योग करणाऱ्यांचा तणाव ४०% पर्यंत कमी झाला. AIIMS दिल्लीच्या संशोधनानुसार, प्राणायाम व ध्यानामुळे डिप्रेसन स्कोअरमध्ये लक्षणीय घट





झाली. वैज्ञानिक संशोधनही याची पुष्टी करते. आठवड्यातील काही तास योग केल्याने 'कॉर्टिसोल' हा तणाव वाढवणारा हार्मोन कमी होतो, मेंदूत 'सेरोटोनिन' वाढतो, आणि झोपेची गुणवत्ता सुधारते. परिणामी मन अधिक स्थिर, प्रसन्न आणि सकारात्मक बनते. मानसिक आरोग्य आणि योगाचा संबंध बघायला गेलो तर, मानसिक आरोग्य म्हणजे फक्त आजार टाळणं नाही, तर सकारात्मक विचार, भावनिक स्थैर्य आणि जीवनात संतुलन ठेवणं होय. योग या तिन्ही पातळ्यांवर काम करतो

१. शारीरिक पातळीवर आसनांनी रक्ताभिसरण सुधारतं, शरीर रिलॅक्स होतं.

२. मानसिक पातळीवर प्राणायाम व ध्यानमुळे मन शांत होतं, 'हॅपी हार्मोन्स' वाढतात.

३. आध्यात्मिक पातळीवर आत्मविश्वास, कृतज्ञता आणि सकारात्मक दृष्टिकोन वाढतो. मानसिक आरोग्य सांभाळणे ही केवळ डॉक्टर किंवा थेरेपिस्टची जबाबदारी नाही, ती आपली स्वतःचीही आहे. रोजच्या दिनक्रमात योगाला थोडं स्थान दिलं, तर मन-शरीराचं संतुलन पुन्हा जुळू लागतं. पहाटेची १५ मिनिटं अनुलोम-विलोम, भ्रामरी किंवा ध्यानासाठी दिली, तर दिवसाची सुरुवात



शांततेने होते. योग आपल्याला केवळ निरोगी बनवत नाही तो आपल्याला पूर्णत्वाकडे नेतो. शरीर मजबूत होतं, मन शांत होतं, विचार स्वच्छ होतात. रोजच्या धकाधकीत, फक्त किमान १५ मिनिटं स्वतःसाठी काढणं हा वेळेचा अपव्यय नाही, तर जीवनातील सर्वात शहाणपणाचा निर्णय आहे. कारण शांत मन म्हणजे जास्त लक्ष, जास्त एकाग्रता, आणि प्रत्येक कामात जास्त परिणामकारकता. दिवसाची सुरुवात जर योगाच्या स्थिरतेने झाली, तर उर्वरित दिवसात गोंधळ असला तरी आपण अस्थिर होत नाही. आपण कामात अधिक उत्पादक, नात्यांमध्ये अधिक समंजस आणि स्वतःशी अधिक समाधानी होतो. शेवटी खाली काही कमी वेळेत जास्त फायदा देणारे सोपे योगाभ्यास नमूद करते कारण

.आपल्या व्यस्त दिनचर्येत तासन्तास योगासाठी वेळ काढणं शक्य नसतं. पण काही सोप्या आसनांनी आणि प्राणायामाने फक्त काही मिनिटांतच मनाला शांतता, शरीराला ताजेतवानेपणा आणि उर्जेचा नवा साठा मिळवता येतो. खाली दिलेले योगाभ्यास विशेष प्रशिक्षणाशिवाय कुणीही करू शकतो आणि त्यांचा त्वरित फायदा होतो.

१. ताडासन (Palm Tree





Pose)सरळ उभं राहून पाय एकत्र ठेवा, हात डोक्यावर उंच करून तळहात मिळवा आणि पायाच्या बोटांवर उभे रहा. ? पाठीचा कणा ताणला जातो, शरीराची स्थिती सुधारते, एकाग्रता वाढते.

२. वज्रासन (Thunderbolt Post) गुडघ्यावर बसून तळपायावर नितंब ठेवा, हात मांडीवर ठेवा आणि पाठ सरळ ठेवा. ? पचन सुधारते, ध्यान किंवा प्राणायामासाठी मन स्थिर होतं.

३. भ्रामरी प्राणायाम (Bee Breathing) कान अंगठ्याने बंद करून खोल श्वास घ्या, 'हूं' असा आवाज करत श्वास सोडा. ? डोक्यातील तणाव, चिडचिड कमी होते, मन शांत होतं.

४. अनु लो म - विलो म

(Alternate Nostril Breathing) एका नाकपुडीतून श्वास घेऊन दुसऱ्या नाकपुडीतून सोडा, नंतर क्रम उलटा करा ? मेंदू ताजा वाटतो, विचारांची गडबड कमी होते, रक्तदाब नियंत्रित रहतो

५. शवासन (Corpse Pose) पाठीवर झोपा, हात-पाय सैल सोडा, डोळे मिटून श्वासाच्या लयीकडे लक्ष द्या ? संपूर्ण शरीर-मन रिलॅक्स होतं, थकवा दूर होतो. तर योग म्हणजे वैचारिक गुंता सोडवण्याचा व्यवहारिक मार्ग, खरा प्रश्न वेळेचा नाही, निर्णयाचा आहे. आज ठरवा ही काही मिनिटं मी माझ्यासाठी, माझ्या मनासाठी आणि माझ्या भविष्याकरिता देणार. कारण योग फक्त श्वासांची लय नाही, तो जीवनाचा नवा ताल आहे जो एकदा लावला, तर आयुष्य निनादत राहिल.



मोसंबी

पावसाळ्याच्या अंतिम टप्प्यात मोसंबीचा मोसम असला तरी हे फळ बारमाही उपलब्ध असते. मोसंबीमध्ये भरपूर प्रमाणात जलीय अंश असून प्रथिने, चरबी, कर्बोद, कॅल्शियम, फॉस्फरस, 'ए' आणि 'सी' जीवनसत्त्वे व लोहतत्त्व असतात.

१. मोसंबीच्या रसात थोडा किंचित आल्याचा रस टाकल्याने पचनशक्ती वाढते आणि सर्दी- खोकला कमी होतो.

२. मोसंबी हृदयाला उत्तेजन आणि उत्साह देणारे फळ आहे.

३. वजन कमी करताना मोसंबी महत्त्वाची भूमिका बजावत असते.

४. मोसंबीचा रस नियमित घेतल्यास कांती सतेज होते.

५. मोसंबीचे सेवन केल्यामुळे दात व हाडांमध्ये विकृती निर्माण होत नाही.





खुलविते मेंदी माझा रंग गौरापान गं...



मेंदी लावण्याची प्रथा भारतात अनेक काळापासून आहे. सर्वच वयातील महिलांना मेंदीचे पान मोहिनी घालत असते. देशातील सर्वच भागांत मेंदी लावण्याची प्रथा आहे. सहसा सणाच्या दिवशी महिला मेंदी लावतात किंवा पूजेत मेंदीचा वापर करतात. मात्र मेंदी औषधी म्हणूनही वापरता येते, हे फार कमी लोकांना माहिती असेल.

तोडातील फोड :

मेंदीची पाने रात्रभर पाण्यात भिजवून सकाळी त्या पाण्याने गुळण्या केल्याने तोडातील फोड लवकरच कमी होतात.

दाढदुखी :

मेंदीच्या पानांची पेस्ट करून लावल्याने दाढदुखी कमी होते.

भेगा :

खोबरेल तेलात मेंदी एकत्र करून लावल्याने तळपायाच्या भेगा कमी होतात.

पायाची आग :

मेंदी किटाणू आणि बुरशीचा नाश करते. शरीराचे तापमान नियंत्रित ठेवते. त्यामुळे उष्णतेमुळे होणारी पायांची आग कमी होते.

नखांची चमक :

नखांवर मेंदी लावल्याने नखांची चमक वाढते.

काविळीतही फायदेशीर :

मेंदीची पाने रात्रभर पाण्यात भिजत ठेवा. सकाळी हे पाणी कावीळ झालेल्या व्यक्तीला प्यायला द्यावे.

डोकेदुखी :

शहजिरे आणि मेंदीचे बी एकत्र करून त्याची पूड करावी. हे चूर्ण पाण्यात मिसळून डोक्यावर लेप लावल्यास डोकेदुखी कमी होते.

जखमेवरील सूज :

जखमेमुळे सूज आली असल्यास मेंदीत हळद एकत्र करून लावल्याने आराम मिळतो.





बहुगुणी मीठ



- ओमनी फिचर्स

मिठामुळे साखरेची गोडी जास्त लागते म्हणून काही ठिकाणी श्रीखंडात अगदी थोडंसं मीठ घालण्याची पद्धत आहे. लबाच्या सरबतात, कोकम सरबतात, पन्हामध्ये, नारळाच्या दुधात थोडंसं मीठ घातल्याने स्वाद वाढतो.

असं म्हणतात की, मिठाचे १४००० पेक्षा जास्त उपयोग आहेत. एवढे माहित असणं शक्यच नाही. पण काही थोडे उपयोग असे आहेत की, आपल्या स्वयंपाकघरापासून ते बाथरूमपर्यंतचे अनेक प्रश्न मिठानं सुटू शकतात. भाज्या किंवा पास्ता पाण्यात उकळवताना त्या पाण्यात थोडं मीठ घालण्याची पद्धत आहे. ज्या प्रमाणात मीठ घातलं जातं त्यामुळे पाण्याच्या उत्कलन बिंदूमध्ये अजिबात वाढ होत नाही. त्यामुळे शिजण्याच्या वेळेत काहीच फरक पडत नाही फक्त पदार्थाचा स्वाद वाढतो.

मिठामुळे साखरेची गोडी जास्त लागते म्हणून काही ठिकाणी श्रीखंडात अगदी थोडंसं मीठ घालण्याची पद्धत आहे. लिंबाच्या सरबतात, कोकम सरबतात, पन्हामध्ये,

नारळाच्या दुधात थोडंसं मीठ घातल्याने स्वाद वाढतो. कणकेत किंवा भाकरीच्या पिठातही चवीपुरतं मीठ घालण्याची पद्धत आहे.

२ चमचे जिरेपूड, २ चमचे पादेलोणाची पूड, १ चमचा हिंगपूड व १ चमचा साधं मीठ किंवा शेंदेलोणाची पूड असं एकत्र करून ठेवावं. ताक, लिंबूपाणी यामध्ये किंवा फळांच्या तुकड्यांवर अथवा सॅडलवर घालून खावं. पचनासाठी उत्तम आणि रुची वाढवणारं आहे. यात कधी कधी १ चमचा सुंठपूडही घातली जाते, तर कधी कधी थोडी मिरपूड घातली जाते.

केक, बिस्किट यांसारखे उच्च तपमान लागणारे पदार्थ करताना शक्यतो साधं मीठ वापरावं. आयोडीनयुक्त मीठ वापरू नये. उच्च तपमानाला पोटॅशियम आयोडाईडची रासायनिक प्रक्रिया होऊन आयोडीन तयार होण्याची शक्यता असते. ज्यामुळे पदार्थांना उग्र वास येऊ शकतो. आम्लधर्मी पदार्थांच्या संपर्कात आल्यावरही पोटॅशियम आयोडाईडची प्रक्रिया होऊन आयोडीन तयार होऊ शकतं. त्यामुळे कैरीची आणि लिंबाच्या रसातली लोणची व व्हिनेगर घातलेल्या चटण्या व लोणची यासाठी आयोडीनयुक्त मीठ वापरू नये.

पॉपकॉर्न, खारे काजू यांसाठी अगदी बारीक मीठ लागतं. मार्गारिटासारख्या



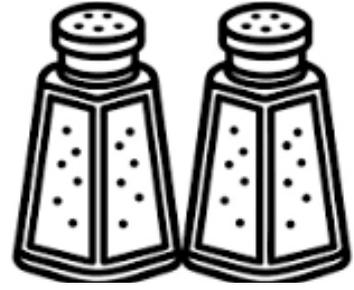


ड्रिक्सच्या ग्लासेसना वरच्या काठाला लावण्यासाठी थोडं जाड मीठ लागतं. असं मीठ लावण्यासाठी प्रथम ग्लासाच्या काठाला लिंबाचा रस लावावा. मग एका बशीत मीठ घालून त्यात तो ग्लास उघडा ठेवावा म्हणजे सगळीकडे काठावर मीठ नीट चिकटतं. मीठ फार बारीक असेल तर ते चिकटत नाही, विरघळून जातं.

घरी आइसक्रीम पॉटमध्ये आइसक्रीम बनवताना ते गोठण्यासाठी बर्फात खडेमीठ घालतात. खडेमिठाचे कण मोठे असल्यानं त्यांचं बर्फाच्या संपर्कात येणारं पृष्ठभागीय क्षेत्रफळ कमी असतं त्यामुळे ते पाण्यात हळूहळू विरघळतात व त्यामुळे बर्फ, पाणी आणि मीठ या मिश्रणाचं तपमान हळूहळू कमी होतं. त्यामुळे आइसक्रीमच्या मिश्रणाचं तपमान हळूहळू कमी होऊन पंखा भांड्यात बराच वेळ फिरत राहिल्यानं मिश्रणात हवा चांगल्या प्रकारे मिसळली जाऊन आइसक्रीम मुलायम व हलकं होतं.

पाच किलो बर्फाला एक किलो मीठ पुरते. जास्त मीठ घातल्यास बर्फ, मीठ व पाणी हे मिश्रण लवकर थंड होतं आणि त्यामुळे आइसक्रीम फार लवकर थंड होतं. त्यामुळे त्यात बर्फाचे जाड कण तयार होतात. बारीक मीठ वापरायचं असल्यास आइसक्रीम मुलायम होईल. हे करावं लागतं कारण बारीक मीठ लवकर विरघळतं. व्हिनेगर आणि मीठ यांच्या पेस्टनं तांब्या, पितळेची भांडी उजळू शकतात.

मिठाचा संपृक्त द्राव स्वयंपाकघरातील सिंकमध्ये ओतला तर तेलकटपणा जातो आणि घाणेरडा वास येत नाही. लाकडी टेबलावर गरम थाळ्या किंवा पाणी यामुळे पडलेले पांढरे डाग मीठ आणि तेल यांच्या मिश्रणानं जातात. थोडं मीठ घातलेल्या थंड पाण्यात सफरचंदाच्या, पेअरच्या, बटाट्याच्या फोडी टाकल्यास त्यांचा रंग तसाच राहतो. या गोष्टी अख्ख्या मिठाच्या थंड पाण्यात बुडवल्या तर त्यांची साला वगळल्यावरही रंग तसाच राहतो. पालकसारख्या भाज्या मिठाच्या पाण्यात धुतल्या



तर लवकर स्वच्छ होतात.

मीठ सूक्ष्मजीवविरोधी असल्यानं मिठाच्या पाण्याच्या गुळण्यांमुळे घशाला आराम पडतो.

१ चमचा अगदी बारीक मीठ आणि २ चमचे बेकिंग सोडा एकत्र करून त्या मिश्रणानं दात घासल्यास ते पांढरेशुभ्र होण्यास मदत होते आणि हिरड्यासुद्धा मजबूत होतात.

थकवा किंवा एखादेवेळेस आपण खूप दमतो आणि विशेषतः पाय खूप दुखतात अशावेळी मूठभर मीठ घातलेल्या गरम पाण्यात





पाय बुडवून ठेवल्यास पायांना आराम वाटतो. मिठाचं पाणी असलेल्या टबमध्ये थोडा वेळ बसलं तर संपूर्ण शरीराचा थकवा जातो.

अंधोळीनंतर त्वचा ओली असताना कोरड्या मिठानं घासली असता मृत त्वचा निघून जाते आणि रक्ताभिसरण वाढते. हा मसाज झाल्यावर पुन्हा अंग पाण्यानं स्वच्छ करावं.

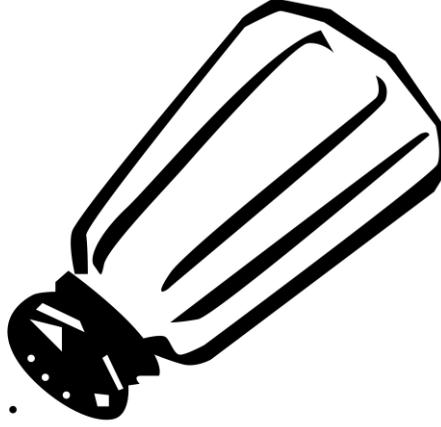
मधमाशी चावल्यास तो भाग ओला करून त्यावर मीठ लावल्यास वेदना कमी होतात. डारस किंवा किडा चावल्यास तो भाग प्रथम मिठाच्या पाण्यात बुडवावा आणि नंतर त्या जागी तूप आणि मीठ यांचं मिश्रण लावावं.

आपल्या गॅसच्या शोगडीजवळ मिठाची बरणी कायम ठेवावी. एखादे वेळेस तेलानं पेट घेतला तर ज्याळेवर मीठ टाकावं पाणी अजिबात टाकू नये. आपण पाण्यात फुलं घालून ती फ्लॉवरपॉटमध्ये ठेवतो त्यामुळे फ्लॉवरपॉटमध्ये डाग पडतात ते घालविण्यासाठी त्यावर मीठ चोळावं. काही वेळा फ्लॉवरपॉटमध्ये खोलवर आपला हात पोचू शकत नाही अशावेळी मिठाच्या जवळजवळ संपृक्तद्राव पुष्पपात्रात ओतून ते चांगलं हलवावं. मग तो द्राव ओतून देऊन साबणाच्या पाण्यानं पुष्पपात्र धुवावं. असं



केल्यानं फ्लॉवरपॉट डागविरहित होतो आणि त्याला वासही येत नाही. फ्लॉवरपॉटमधील पाण्यात थोडं मीठ घालून मग त्यात फुलं ठेवली तर ती जास्त काळ ताजीतवानी राहतात.

व्हिनेगर आणि मीठ यांच्या पेस्टनं कपावरचे चहा- कॉफीचे डाग जातात.



बिडाच्या तव्यावर डोसे करताना काही वेळा डोसा तव्याला चिकटून तवा खराब होतो अशा वेळी तो तवा मिठानं घासल्यास एकदम स्वच्छ होतो आणि मग डोसे चिकटत नाहीत.

कांदा-लसणाचा वास हाताला येत असल्यास व्हिनेगर आणि मीठ यांच्या पेस्टनं हात घासल्यास तो वास जातो.

चीजवर बुरशी येऊ नये म्हणून मिठाच्या पाण्यात कापड बुडवून त्यात चीज गुंडाळून मग फ्रीजमध्ये ठेवावं.

मिरच्या, आलं, लसूण वगैरे मिक्सरमध्ये किंवा पाट्यावर वाटताना त्यात थोडं मीठ घातलं तर ते वाटण जास्त सोपं जातं.

आपला नेहमीचा झाडू जास्त टिकण्यासाठी तो नवीन असताना त्याची टोकं एका मीठ घातलेल्या गरम पाणी असलेल्या





बादलीत बुडवून ठेवावीत. वीस मिनिटांनी बाहेर काढून झाडू वाळू द्यावा, वाळला की वापरायला काढावा.

आपण स्वयंपाकघरात आणि इतरत्र स्वच्छतेसाठी वापरत असलेले स्पंज खराब होतात. ते पूर्ववत होण्यासाठी १ लिटर पाण्यात पाव कप मीठ घालून त्या पाण्यात बुडवून ठेवावेत. रात्रभर ठेवून सकाळी बाहेर काढावेत. कोरडे करून वापरावेत.

कॅनव्हासच्या बुटांना उन्हाळ्यात वास येऊ लागतो तो येऊ नये म्हणून त्या बुटांमध्ये थोडं मीठ शिंपडावं. ते मीठ आर्द्रता शोषून घेतं

आणि घामाचा वास येत नाही.

कचऱ्याच्या डब्याला वास येऊ नये म्हणून त्यातही मीठ शिंपडून ठेवलं तर फायदा होतो.

कधी कधी दूध करपतं किंवा एनॅमलच्या भांड्यात एखादा पदार्थ करपतो. करपलेल्या दुधाचा वास जाण्यासाठी पातेलं ओलं करून त्यात मीठ शिंपडावं. दहा मिनिटांनी पातेलं घासावं. एनॅमलच्या भांड्यातले करपलेले डाग जाण्यासाठी ते भांडं मिठाच्या पाण्यात रात्रभर ठेवावं. दुसऱ्या दिवशी त्या भांड्यात मिठाचं पाणी उकळवावं. डाग जातील.



टीप्स

पपईच्या साली

पपई ही देखील व्हिटॅमिन्स आणि मिनरल्सनी युक्त असते. यामध्ये असलेले ब्लिचिंग एजंट हे त्वचेसाठी फायद्याचे असतात. पपई खाल्यानंतर त्याच्या साली तोंडाला चांगल्या चोळा. ज्या ठिकाणी तुम्हाला पिंपल्सचे डाग असतील त्या ठिकाणी चोळा. त्यामुळे हे डाग मुळापासून जाण्यास मदत मिळते. पपईचा गर घरात असेल तर तो देखील तुम्ही काढून ठेवला आणि त्याचे आईस्क्युब बनवून चेहऱ्यासाठी वापरला तरी देखील त्वचा अधिक सुंदर दिसण्यास मदत मिळते. आता फळांच्या साली नक्की वापरा आणि तुमच्या त्वचेवरील पिंपल्सचे डाग घालवा.





सौंदर्याला आधुनिकतेची जोड



— ओमनी फिचर्स —

नेहमी वापरात असलेले ब्रँड एकदम बदलून दुसरे सुरू करू नयेत. जर नवीन प्रकार वापरायला सुरुवात केल्यावर त्वचेवर काही अनपेक्षित चमत्कारिक बदल दिसले तर लगेच त्वचारोग तज्ज्ञांचा सल्ला घ्यावा

भारतात स्त्री अनेक रूपांनी, नावांनी ओळखली जाते. माता, गृहिणी, भगिनी अशी अनेक रूपे गुण तिच्या अंगी आहेत. तिला लक्ष्मीचा, दुर्गामातेचा दर्जा दिला जातो. मायाळू, प्रेमळ, येईल त्या परिस्थितीला झुंज देणारी अशी ही स्त्री आहे. जणू गुणांचा व सौंदर्याचा अमूल्य असा खजिना तिच्यात सामावलेला आहे. स्वर्गात देवदेवतांच्या दरबारात 'अप्सरा' म्हणून ओळखली जाणारी ही स्त्री. स्त्रिला अथांग रूप व गुण देऊन कोणी बरे पाठवले असेल आपल्या वसुंधरेवर! जितकी ती सौंदर्यावान तितकीच मायाळू, आईच्या रूपात ती आपल्या मुलांना इतकी माया देते की, तशी माया कुणीही देऊ शकत नाही. अगदी स्वतःच्या मुलांसाठी ती तिचे काळीजसुद्धा काढून देऊ शकते. स्त्री ही दोन्ही कुळांचा उद्धार करते. स्त्री

ही आई-वडील, पती, भावंडे सासू-सासऱ्यांकडच्या व्यक्तींवर कुठल्याही प्रकारचा स्वार्थ न बघता अथांग प्रेम करत असते. सांभाळ करत असते. घरांतल्या लोकांच्या आवडी-निवडी, कुणी आजारी असतील तर त्यांना औषधी वेळेवर देणे, त्यांची सेवा करणे इत्यादी अनेक कामे ती करीत असते. खरोखर स्त्रीमुळे हे विश्वच सौंदर्यावान झाले आहे. तिच्यामुळेच सगळ्या विश्वाला सौंदर्य प्राप्त झाले आहे. ती कुणाला आवडत नाही असे कुणीच म्हणणार नाही. तिच्या आई-वडिलांना, मुलांना, भावंडांना, पतीला व सासरकडच्या लोकांना ती आवडत असते. जीवनात इतर अभिनय करताना ती शिक्षिकेचे अभिनयसुद्धा अप्रतिमपणे करत असते. ज्यावेळी आपला स्वतःचा प्राण धोक्यात टाकून ती बाळाला जन्माला घालते त्यावेळी तिच्या वेदना बघवल्या जात नाहीत. त्या वेदना फक्त तिलाच माहिती असतात. यानंतर तिचे शिक्षिकेचे रूप सुरू होते. बाळाला बोलायला, चालायला, खायला इतर सर्व गोष्टी ती शिकवत असते. बाळाला चांगले संस्कार मिळावेत म्हणून ती चांगल्या संस्कारित गोष्टी सांगत असते आणि तिला हे रूप प्राप्त करण्यासाठी काही शिक्षण घ्यावे लागत नाही, तर हे रूप प्राप्त होते ते तिच्या मायेमुळेच.





महिला पुरुषांच्या खांद्याला खांदा लावून कामे सुद्धा करतात. कुणी डॉक्टर, पायलट, अंतराळवीर, इंजिनियर, पंतप्रधान, राष्ट्रपती, अधिकारी. घरकाम करणाऱ्या स्त्रिया आपले करियर आणि कुटुंब अशारीतीने सांभाळत असतात की, जणू काही तारेवरची कसरतच असते. कुठल्या क्षेत्रांत स्त्रिया मागे आहेत? प्रत्येक क्षेत्रात त्या पुरुषांच्या पाऊलावर पाऊल ठेवून चालणाऱ्या आहेत. इतकी सामर्थ्यशील महिला अफाट शक्ती, माया, रूप, गुण असलेली आहे. खरोखर स्त्री - वर्गाचे कौतुक करण्यासारखेच आहे. ती रिक्षा चालवू शकते, ती हमालाचे कामसुद्धा करू शकते. तसेच ती बसचालक, कंडक्टर सुद्धा आहे. एकदा मी जळगावला गेले होते आणि तेथून मला आईकडे जायचे होते. मी बसडेपोत गेले असताना तिथे मला बसकंडक्टरच्या गणवेशात चांगल्या आठ ते दहा बायका दिसल्या आणि त्याचक्षणी मला इतका अभिमान वाटला त्या स्त्रियांचा. गावाकडेसुद्धा स्त्रिया मागे नाहीत. तर खरोखर अशा स्त्रियांचा मला हेवा वाटतो. कुटुंब सांभाळता सांभाळता स्त्रिया देशालाही सांभाळण्यातही काही मागे नाहीत आणि कार्य केले ते इंदिरा गांधी व प्रतिभाताई पाटील यांनी. तसेच तुरुंगात कैद्यांना चांगल्या वळणावर चांगला त्यांना रोजगार मिळत असे. त्यांचे हित साधणाऱ्या त्या पोलिस दलातील किरण बेदी याही स्त्रीच आहेत. कल्पना चावला, सुनिता विल्यम्ससारख्या स्त्रियाही काही मागे नाहीत.



त्या अंतराळातसुद्धा जाऊन आल्या आहेत. म्हणजेच स्त्री जात ही किती हुशार, गुणवान अशी आहे.

स्त्री आपले कुटुंब सांभाळते आणि तिला ते सांभाळायला आवडते, तिला उंच भरारी घ्यायला आवडते. म्हणजे थोडक्यात, तिला तिचे करियर करायला आवडते. जितका जिद्दाळा तिला ह्या गोष्टींचा आहे, तितकाच जिद्दाळा तिला फॅशनबाबतीतही आहे आणि फॅशन म्हणजे “स्त्रीचे जीव की प्राण” मग ती कुठल्याही शाखेत असो. अशी कुठलीही स्त्री नाही की तिला फॅशन हा प्रकार आवडत नाही. एवढेच की, कुणी कमी प्रमाणात फॅशन करते तर कुणी जास्त प्रमाणात करते. फॅशन या अनेक प्रकारच्या आहेत. त्यात कपड्यांची फॅशन, अनेक प्रकारच्या साड्या, ड्रेस, पंजाबी ड्रेस यातसुद्धा अनेक फॅशन आहेत. पटियाला, धोती, चुडीदार, पॅरलल, त्यानंतर जिन्स पॅन्ट, थ्री फोर्थ पॅन्ट, वेगवेगळ्या प्रकारचे टी शर्ट्स, साडीवरचे ब्लाऊज हे वेगवेगळ्या गळ्यांचे, हाताचे वेगवेगळ्या प्रकारचे अशी फॅशन असते. त्यानंतर वेगळ्या प्रकारचे ज्वेलरी, हार, कानातले, अंगठी, बांगड्या, ब्रेसलेट, पीन असे कितीतरी प्रकार आहेत. ज्या प्रकारची फॅशन निघेल त्या प्रकारच्या फॅशनच्या मागे स्त्रिया धावत असतात. आता ज्वेलरी फॅशनच्या बाबतीतही म्हणायचे झाले तर एक ग्रॅम सोन्याचे दागिने घेणे जास्त स्त्रिया पसंत करतात. त्या एक ग्रॅम, पाच ग्रॅम, दोन ग्रॅम असे कमीत कमी





सोन्यात अगदी चांगली कलाकुसर केलेले दागिने असतात. तसेच रंगीबेरंगी खड्यांचेही दागिने काही बाजारात कमी नाहीत. वेगवेगळ्या प्रकारच्या टिकल्या, बांगड्या म्हणजे जशी फॅशन बदलत जाते तशी स्त्री ती अवलंबत असते. पूर्वी स्त्रिया कपाळावर कुंकू, केसांचा आंबाडा, नऊवारी साडी, हात भरून काचेच्या बांगड्या; परंतु काळानुसार स्त्रीही बदलत गेली आणि आता कपाळावर कुंकूवाऐवजी वेगवेगळ्या साड्यांवर किंवा ड्रेसवर मॅचिंग टिकली, बांगडी, कोणाचा यू कट, कोणाचा बॉय कट, कोणाचा स्टेप कट अशाप्रकारे फॅशन करत असतात. पूर्वी सर्व स्त्रिया साडी घालत होत्या; परंतु आता मात्र बोट्यावर मोजण्याइतपत स्त्रिया साडी घालतात. जशी फॅशन बदलत गेली तशीच फॅशनबरोबर स्त्री सुद्धा बदलत गेली. तिला हे करायला भाग पाडावे लागले कारण स्त्री ही मुळात प्रगतीपथावर आहे. धकाधकीचे जीवन यामुळे तिला काळानुसार बदलणे भाग आहे आणि फॅशनबरोबरच तिचे विचारसुद्धा बऱ्यापैकी बदलले आहेत.

देशातल्या प्रत्येक स्त्रिला शृंगार करावासा वाटतो. तिची पहिली आवड असेल तर शृंगार करणे. शृंगार आला म्हणजे फॅशन आलीच. त्यांना लागणाऱ्या शृंगाराचे काही कमी प्रकार नाहीत आणि तिच्या या शृंगारामुळे अनेक व्यावसायिकांना व्यवसाय मिळाले. चलन मिळवण्याचे माध्यम मिळाले. आज कुठल्याही बाजारात जर गेला तर जास्त



स्त्रियांच्याच वस्तू आपल्याला दिसतात. स्त्री ही दिसायला कशीही असो; तिने जर शृंगार व्यवस्थित केला तर ती जणू स्वर्गातील अप्सरा या वसुंधरेवर अवतरली आहे! स्त्री ही एक फॅशन कलेचा नमुना म्हणायला हरकत नाही. स्त्रीला फॅशन करायला तर आवडते, परंतु त्यांच्या घरच्यांना मान्य नसते. कारण बऱ्याच ठिकाणी आपल्या भारतीय संस्कृतीलाही जपणारी काही माणसे असतात. मग अशा ठिकाणाच्या स्त्रियांना मन मारून साडीच वापरावी लागते. काहींच्या घरच्यांना फॅशन वेग्लेली आवडत असेल तर त्या मात्र विनधास्तपणे फॅशन करत असतात. बऱ्याच स्त्रियांचे मत आहे की, आपण फॅशनेबल राहिले तर काही ठिकाणी करिअरवर सुद्धा फरक पडतो. स्त्रिने साडी जरी घातली तरी त्यावर गळ्यात हार, मॅचिंग बांगड्या, पैंजण, वेगवेगळ्या प्रकारच्या लिपस्टिक्स, नेल पॉलिश अशा कितीतरी वस्तू आहेत की त्यामुळे स्त्रिचे सौंदर्य अगदी खुलून दिसते. कुणीही आपल्या पतीचे मन जिंकण्यासाठी त्याला आवडण्यासाठी, करिअरसाठी, तर कुणी स्वतःच्या समाधानासाठी फॅशन करतात. मूळ गोष्ट फॅशन हा स्त्रियांचा एक छंदच आहे. हा छंद घेऊन त्या या भू-मातेवर अवतरल्या आहेत. काही स्त्रिया नोकरीला असतात. त्यांना तिथे गणवेश असला तर गणवेशात त्या समाधान मानतात. काहींचे म्हणणे असते की, आम्हांला जर गणवेश नसता तर आम्ही रोज नवनवीन





फॅशन केली असती. मग फॅशन प्रत्येक स्त्रिला करावीशी वाटते, जशी फॅशन बदलत असते तशी फॅशन ती अवलंबत असते. फॅशनच्या मागे धावणारी आजची ही स्त्री आहे. त्याची तिला गरज आहेच. ती जर फॅशनेबल नसेल तर तिला थोडे हीन दर्जानेही बघितले जाते किंवा तिच्या आयुष्यातले जीवनच उद्ध्वस्त होऊही शकते. ही दशा आजच्या काळातली आहे.

एखादा नवरा मुलगा जर नवरी मुलगीला बघायला गेला असेल आणि ती मुलगी जर फॅशनेबल नसेल तर तिला पसंत केली जात नाही. आजकालच्या मुलांनासद्धा फॅशनेबल मुलगी आवडते आणि बऱ्यापैकी फॅशनला वाव दिला जातो. स्त्रिला नेहमी सुंदर दिसावे असे वाटते व वेगवेगळ्या रूपांत दिसायला आवडते. फॅशनमुळे तिला वेगवेगळे रूप मिळते सुद्धा. अशी बहुगुणी स्त्री आहे. मी अनेक माध्यमांतल्या स्त्रियांना फॅशनबाबत विचारले त्यांची मुलाखत घेतली.

प्रथम मी डॉक्टरांची मुलाखत घेतली.

१. डॉक्टर मला म्हणाल्या की, खरोखर फॅशन ही स्त्रियांची आवड तर आहेच;



परंतु आम्हांला सुद्धा फॅशन आवडते. आम्ही जर चांगले नीटनेटके फॅशनेबल राहिलो, तर रुग्णालाही वाटते स्वच्छ राहावेसे वाटते. आम्ही जर चांगले राहिलो नाही तर आमच्याकडे बघण्याचा दृष्टिकोन त्यांचा बदलेल की, डॉक्टरच्याच अंगी जर स्वच्छता नसेल तर रुग्णांना काय चांगला सल्ला देणार! फॅशनही आम्हांला शोभेल अशीच करतो, अगदी

प्रमाणातच. आम्ही अलंकारही फार कमी प्रमाणात वापरतो. आम्ही जर फॅशन केली नाही तर आमच्या विलनिवकर सुद्धा फरक पडू शकतो. २. वर्गले जातल्या विद्यार्थिनींना विचारले असता, तिचाही अनुभव मला सांगितला की, फॅशनलाही सध्या खूप

महत्त्व आहे. फॅशन हा एक महत्त्वाचा टप्पा आहे. एखादी मुलगी फॅशनेबल नसेल तर तिला महत्त्व दिले जात नाही. तिला अगदी पायापासून निरखून बघतात व तिरस्काराची भावना, नाक मुरडणे या गोष्टी सहज त्या मुलीच्या बाबतीत घडतात. याउलट जर फॅशनेबल मुलगी असेल तर ती सर्वाना आवडते. तिच्याशी पटकन मैत्रीचा हात पुढे केला जातो. असाच अनुभव मला कॉलेजमध्ये मिळाला, म्हणजे स्वतः मी





दृश्य बघितले, फ्रेंडशिप डेचा दिवस होता आणि सगळ्या कॉलेजमधल्या मुलींनी एकमेकींना फ्रेंडशिप बँड बांधायचे होते. सगळ्यांनी अगदी छान छान वेगवेगळ्या प्रकारच्या फॅशनचे कपडे परिधान केलेले होते. झाले काय की, फॅशनवाल्या मुलींनी फॅशनेबल मुलींनाच फ्रेंडशिप बँड बांधले आणि साध्या वेशातल्या मुलींना त्यांनी फ्रेंडशिप बँड बांधले नाहीत. त्यांच्याशी कुणीही मैत्री केली नाही. त्याच्याकडे बघून त्यांनी नाक मुरडले. बिचाऱ्या त्या मुलींचा चेहरा रडका झाला. त्यांना अतिशय दुःख झाले. त्या सामान्य कुटुंबातल्या होत्या. परिस्थितीमुळे त्या फॅशन करू शकत नव्हत्या. मुळात म्हणजे फॅशन ही मर्यादित असावी, मर्यादेच्या बाहेर नसावी. थोडक्यात म्हणजे, फॅशन ही अंगप्रदर्शन करणारी नसावी.

३. शिक्षकांना विचारल्यानंतर त्यांनी सांगितले की, 'आम्हांला शाळेत ड्रेस वगैरे घालायला बंदी असते. आम्हांलाही वाटते की ड्रेस वगैरे घालावते परंतु काय करणार! आम्हीच जर अतिफॅशन केली तर मुलांना शाळेत चांगले संस्कार देऊ शकत नाही; परंतु आम्ही मर्यादित फॅशन करत असतो, बऱ्याचपैकी आम्हांला फॅशन करायला मिळते सुद्धा. वेगवेगळ्या प्रकारच्या साड्या, चपला, बांगड्या, पर्स अशा प्रकारे फॅशन करत असतो. १५ ऑगस्ट, गॅदरिंग, २६ जानेवारी अशावेळी तर आमची मजाच असते. वेगवेगळ्या साड्या वगैरे घालून जणू काही आमचा फॅशन शोच



असतो म्हणून आम्हांला जास्त काही वाटत नाही.'

'आम्हांला बऱ्याचपैकी फॅशन करायला मिळते आणि आमचा एकमेकींचा संवादही होतो की, अग तुझी साडी किती छान आहे. अशा अनेक वस्तू एकमेकींच्या आम्हांला आवडतात. मग त्या म्हणतात की, आता फॅशन ही आहे म्हणून मीही साडी घेतली आणि आता हॅन्डवर्कच्या साड्यांची फॅशन आहे म्हणून आम्ही त्या साड्या घेणे जास्त पसंत करतो. फॅशन तर करायला हवी, परंतु मर्यादितच आणि संस्कृतीचा अमूल्य ठेवा आपण जपला पाहिजे.'

४. पदवीधर स्त्रिला फॅशनच्या बाबतीत विचारले असता मला तिचा अनुभव सांगितला. ती स्त्री बी.ए.बी.एड आहे. परंतु नोकरीला नाही. तिने सांगितले की, 'ज्यावेळी मी इंटरव्ह्यू गेले होते त्या ठिकाणी भरपूर स्त्री-पुरुष आले होते. एकेकाला आत इंटरव्ह्यूसाठी कॅबिनमध्ये बोलवत होते, आणि त्यात मीही उभी होती आणि माझ्या मागे माझ्यापेक्षाही फॅशनेबल लेडी होती. बाकी लेडीजची राहणीमानही अगदी साधी होती. माझीही साधीच राहणीमान होती. पाच-सहा जण जायचे अजून बाकीचे होते. परंतु त्यांना न बोलावता माझ्या मागच्या स्त्रिला बोलावले गेले व तिची निवड केली गेली. म्हणजे फॅशनला आधी प्राधान्य दिले गेले. म्हणजे फॅशनला किती प्राधान्य दिले जाते हे मला त्या दिवशी समजले. फॅशन ही केलीच पाहिजे. फॅशनमुळे करियरवर फरक पडतो व स्त्रिचे





सौंदर्यसुद्धा खुलून दिसते असे तरी मला वाटते.

५. घरकाम करणाऱ्या स्त्रियांनाही विचारले असता त्या काही त्यांचा अनुभव सांगायला मागे राहिल्या नाहीत. 'मला साडी घालायला जास्त आवडत नाही. ती फक्त पूजेच्या वेळी वगैरे आवडते. मला ड्रेसच घालायला आवडतात. मला शृंगार करायला आवडतो; परंतु माझ्या घरच्यांची ड्रेस तर दूरच परंतु मॅक्सि सुद्धा घरात घालायला परवानगी नाही बरे, असो! नाही तर नाही. साडी का असेना; परंतु साडी सुद्धा वेगवेगळ्या फॅशनची घालायला आवडते. चांगले टीपटॉप राहायला आवडते. कारण आम्ही जर चांगले राहिलो नाही तर लोकही आम्हांला घरकामाला ठेवणार नाहीत. त्यांना सुद्धा वाटते की, आम्ही तर अगदी हायफाय फॅशन करणारे मग कामवालीसुद्धा आम्हांला उत्तम प्रकारची असावी. माणसं बायकांनाही चांगल्या क्वालिटीची घरकाम करणारी स्त्री हवी असते की, जेणेकरून त्यांचे इम्पेशन डाऊन होणार नाही याची ते लोक काळजी घेतात. आम्ही जर अगदी साधे राहिलो तर आमच्याकडे बघून माणसे नाक तोंड मुरडायलाही मागे पाहात नाहीत.

६. हाऊसवाईफला विचारले.



त्यांचे अनुभव सांगितले की, 'माझा मुलगा इंग्लिश मीडियमच्या शाळेत ज्युनियर केजीच्या वर्गात होता. मी रोज त्याला शाळेत सोडायला - आणायला जायची. एके दिवशी गॅदरिंग संबंधी माहिती हवी होती. तशी शाळेच्या आवारात नोटीस लावलेली होती आणि ती इंग्रजीत होती. मला नोटीस वाचता तर आली खरी; परंतु त्याचा अर्थ समजला नाही, मग मी इतर बायकांना त्याचा अर्थ विचारला असता त्या बायका चक्क नाकतोंड मुरडून घरी गेल्या. मला वाटले मला अर्थ समजला नसेल म्हणून त्यांनी नाक मुरडले

असेल; परंतु ज्यावेळी मी पंजाबी ड्रेस घालून टापटीप गेली तर त्याच बायका माझ्याशी स्वतः बोलायला आल्या व त्यांनी माझ्याशी मैत्रीही केली. यावरून मला असे दिसून आले की 'फॅशन ही आजच्या काळाची गरज आहे.' दुसऱ्या हाऊसवाईफला विचारल्यानंतर तिने मला एकच उत्तर दिले की, 'फॅशनमुळे करियरवर काही फरक पडत असेल असं मला वाटत नाही. कारण प्रतिभाताई पाटील या डोक्यावर पदर घेतात. मग आजच्या त्या राष्ट्रपती आहेतच ना. काही स्त्रिया ह्या





अंगप्रदर्शनाची फॅशन करतात, मुलीसुद्धा करतात त्यामुळे त्या अनेक वार्डट कामाला बळी पडतात म्हणून फॅशन ही प्रमाणात असावी म्हणून मीही म्हणून फॅशनमुळे जीवनात खूप फरक पडतो; परंतु ड्रेस किंवा पॅन्ट-शर्ट घातल्यामुळे किंवा प्रमाणाच्या बाहेर फॅशन करायला पाहिजे असे काही नाही.

साडी जरी स्त्रीने व्यवस्थित घातली थोडा शृंगार केला तरीही स्त्री छान दिसते. उलट तिला साडीसारखे कुठलेही वस्त्र शोभून दिसत नाही. स्त्रीचे स्त्रित्व हे साडीतच आहे. आपल्या देशातील संस्कृती आपण जपली पाहिजे. स्त्री ही अशी आहे की, जगाचा उद्धार तिने केला आहे. खरोखरच काहीतरी पुण्य म्हणा की, इतके रूप तिला प्राप्त करून या भुमातेवर पाठवले याहून



वेगळे मला काय हवे? म्हणून आपली संस्कृती ही नष्ट होत आहे. तिला सावरायला हवे. भारत देशात संस्कृतीचा साठा आहे. संस्कृतमय देश म्हणून या जगात, विश्वात त्याचे नाव आहे, म्हणून मीही म्हणून की, फॅशन जरा प्रमाणातच करायला हवी. मुंबईसारख्या स्त्रियांचे सांगातचे म्हटले तर बऱ्याचपैकी स्त्रिया या नोकरीला असतात. त्यांना लोकल ट्रेनने प्रवास करावा लागतो. ऑफीसला जावे लागते.

ट्रेनमध्ये बऱ्याच वेळा गर्दी असते आणि मुळात ट्रेनही जास्त वेळ थांबत नाही. म्हणून धावत धावत ट्रेन पकडाची असते. साडी घातल्यामुळे स्त्रियांना ते शक्य होत नाही म्हणून त्यांना ड्रेस हा घालावाच लागतो. मग ती फॅशन आज गरजेची वाटू लागली आहे.'



हिंग



हिंगाला इंग्रजीत 'अस्साफोटिडा' म्हणतात. संस्कृतमध्ये 'हिंगू' म्हणतात. गुजराती भाषेत हिंगाचे नाव आहे 'वधारणी'.

पोटात गॅस धरला की, पोटातील आतडी दुखू लागतात. माणूस बेचैन होतो. अशा वेळी हिंग, सुंठ आणि काळीमिरी यांचे चूर्ण समभाग घेऊन एकत्र करून दिवसातून तीन वेळा पाव चमचा हे चूर्ण घ्यावे.

दात किडल्यामुळे किंवा पायोरियामुळे दुखू लागल्यास भाजलेला हिंग कापसात गुंडाळून दाताखाली ठेवा. दाढदुखी तात्काळ थांबते.

पायाला नारू झाल्यास त्याच्या वेदना तीव्र असतात. नारूचा कीडा असतो. नारूवर हिंगाचा रामबाण उपाय आहे. पाव चमचा हिंगाची पूड कपभर दह्यात मिसळून ते दही खाल्ल्यास नारूचा नाश होतो. हे औषध ३-४ वर्षे घ्यावे लागते.



With best compliments from



**THE WORLD'S
FAVOURITE
INDIAN**

**PRATHAM
BAJAJ**

Authorised Two Wheeler Dealer In Thane

Diwali Celebration Offers

*Get GST Benefit &
Exciting Price Discounts*



**PRATHAM
BAJAJ**

Authorised Two Wheeler Dealer In Thane

Thane : 97698 87555 | Bhandup : 70390 23310

Bhiwandi : 86570 04309 | Shahapur : 91522 93999

Satara : 86578 82675 | Ratnagiri : 97698 86555

Chiplun : 96191 44999



ओम पब्लिकेशन

- इन्फो डायरी (वैविधपूर्ण माहिती संकलन)
संपादक / संकलन - डॉ. विलास ज. पवार
- जल - आशय (महाराष्ट्रातील धरण, पाटबंधारे,
जल संधारण, जल विद्युत अर्थातच संपूर्ण पणे पाणी
या विषयाला वाहिलेला ग्रंथ.)
लेखक - राघवेंद्र कुलकर्णी आणि डॉ. विलास ज. पवार
- कल्पतरु युवा - युवा पिढीसाठी दिवाळी अंक
- सुरक्षा अभियान - सुरक्षा या विषयाला वाहिलेले वार्षिक
- सखी संवादिका - फक्त महिलांसाठी दिवाळी अंक
संपादक - विशाखा पवार
- श्री - गणेश पूजा आणि आरती संग्रह
संपादक / संकलन - डॉ. विलास ज. पवार
- श्री लक्ष्मीपूजन - श्री लक्ष्मी, कुबेर पूजा आणि कथा, मंत्र संग्रह
- ड्रिंक्स अँड डार्इन - मिनी कॉफी टेबल बुक (मराठी आणि इंग्रजी)

दिवाळी अंकाच्या संपादनासाठी सहाय्य
कथा/कविता/कांदवरी/आत्मचरित्र इत्यादी पुस्तकांच्या
प्रकाशनासाठी सक्रिय मार्गदर्शन

संपर्क

एम. ३, पॅराडाईज टॉवर, गोखले रोड, नौपाडा, ठाणे फोन नं. ०२२- ६९३०९९९७



E-mail : vilaspawar@ompublication.com





टीप्स

नेलपॉलिशची गंमत



कोणती चावी कसली हे पटकन ओळखायचं असेल, नखांना कुल लूक देऊन काही हटके करायचं असेल, तर संपत आलेली नेलपॉलिश वापरून बघा.

कधी कधी काही गोष्टी सहज गंमत म्हणून करायच्या असतात. त्याला काही अर्थ असतोच किंवा असायलाच हवा असा आग्रह नाही. पण त्या करताना कल्पनाशक्तीचा जो वापर होतो आणि जे साध्य होते त्यामुळे मिळणारा आनंद हा खूप मोठा असतो. काहीतरी हटके केल्याचं समाधान यातूनच मिळतं. गंमत आणि समाधान देणारा हा प्रयोग घरातल्या चाव्यांवर आणि आपल्या नखांवर नेलपॉलिशच्या सहाय्याने करून बघायला काय हरकत आहे!

चाव्यांचं रंगकाम

टू व्हीलर, फोर व्हीलर म्हणा किंवा कपाट, लॉकर वगैरेंच्या टिपीकल काळ्या कव्हरच्या चाव्या सगळ्यांजवळच दिसतात आणि त्याचमुळे अनेकदा अशा चाव्या इतरांच्या चाव्यांबरोबर एकत्र होतात आणि ऐनवेळेला सापडत नाहीत. वेगवेगळ्या की-चेन वापरल्या तरीही सतत हरवतात, तुटतात. हे सगळं टाळायचं असेल आणि आपली चावी इतरांच्या चाव्यांपेक्षा वेगळी व उठून दिसावी म्हणून एक सोपा उपाय आहे. घरातील जुनी संपत आलेली नेलपॉलिश घ्यायची आणि ती चाव्यांना लावून ठेवायची. नेलपॉलिशनं रंगवलेली प्रत्येक चावी वेगळी तर दिसतेच शिवाय कपाटाच्या ड्रॉवर्सच्या, गाड्याच्या आणि सायकल इ. वेगवेगळ्या लॉक्सच्या चाव्या गहाळ जरी झाल्या तरी नेमक्या रंगामुळे चटकन सापडतात.

नखांवरची कलाकुसर :

नखांवर वेगवेगळ्या प्रकारची कलाकुसर करण्याची फॅशन सध्या बूममध्ये आहे. त्यासाठी बाजारात भरपूर साधनं उपलब्ध आहेत. वेगवेगळ्या प्रकारच्या टिकल्या, चमकी, डिझाइन बाजारात मुबलक मिळत आहेत. मात्र बाजारातल्या वस्तू न वापरता घरच्याघरी नखांवर मस्त कलाकुसर करू शकतो. नखांवर हवं ते टेक्चर रंगवू शकतो. नखांवर टेक्चर पेंटिंग केल्याने नखांना कुल लूक देता येऊ शकतो याची पद्धतही एकदम सोपी असते.

टेक्चर पेंटिंग करताना सुसंगत अशा रंगांची दोन वेगवेगळ्या शेड्सची नेलपॉलिश घ्यावी. प्लॅस्टिक पेपरचे दोन नखांच्या आकाराचे लहान लहान तुकडे घ्यावेत. एका तुकड्यावर एक अशाप्रमाणे दोन्ही नेलपॉलिश प्लॅस्टिकच्या कागदावर लावाव्या. नंतर दोन्ही तुकडे अर्ध्यावर ठेवावेत. टूथपिकच्या सहाय्याने दोन्ही तुकड्यांच्या समान भागावरील नेलपॉलिश शॅडिंग केल्याप्रमाणे एकत्र कराव्या आणि स्पंजच्या तुकड्यावरील डिझाईन उमटवा. नंतर फिक्या रंगाचे नेलपॉलिश नखांवर लावावं आणि ते पूर्ण वाळल्यावर त्यावर स्पंजच्या तुकड्यावरील डिझाईन उमटवावं. अशा रीतीने सगळ्या नखांवर डिझाईन उमटवल्यावर नखाबाहेरील बाजूस लागलेलं जास्तीचं नेलपॉलिश रिमूव्हरच्या सहाय्याने पुसून टाकावं. सहज गंमत म्हणून केलेलं नखांवरचं हे कोरीव काम एकदम भारी दिसतं!





अन्न पूर्णब्रह्म



- कल्पना मापूसकर

गरिबी खूपच वाईट रे सृजन
बाळा म्हणूनच सांगत असते ना की
अन्न वाया घालवूनका म्हणून .

शेतकरी केवढे कष्ट करून हे
धान्य पिकवतो .आपण मात्र सहज
म्हणतो पोट भरले .

आज श्रावणी सोमवार होता . घरात
सान्या थोरा मोठ्यांचा एक जेवणी उपवास .
घरातील स्त्रियांनी अगदी सोवळे नेसूनच
स्वयंपाक करायचा हा प्रघात . जेवायला बसताना
सुद्धा आंघोळ करून सोवळं नेसून एका रांगेत
पंगत मांडली गेली होती . सर्वजण बसले . बिंदू
अजून आला नाही . सारेच खोळंबले होते .
अहो..... आवाज द्या बिंदूला....
काकानी स्त्री वर्गाला फर्मान सोडले .
'होय हो.....येतोय' सूनबाई बोलल्या .
'हा पहा आला ;'
'बाळा बस पाटावर'....
बिंदू बसला आणि सामूहिक सुरवात झाली .
"वदन कवळ घेता नाम घ्यावे
श्रीहरीचे....."
सर्वांनी जेवणासाठी सुरवात केली . आज गोड

म्हणून माईनी नारळाचे दूध व घावणे केले होते .
काकी सासुबाई मुलाना उद्देशून सारख्या सांगत
होत्या . 'हवे तेवढेच पानात घ्या हो.....!! दहा
वेळा वाढवायला लागेल तरी चालेल ; पण अन्न
पानात टाकून उठायचे नाही .'

'अग, आजी पण आई शेवटी आमच्या ताटात
कोरडे अन्न उरले तर घेतेच ना...!' सिंधू
बोलली .

आजी : 'आज उपास आहे आईचा . नाही
खाणारती .'

'आणि हो...सिंधू....तिने का बरं ते तुमच्या
ताटातील उरले सुरले थंड खायचे...! अन्न वाया
जाऊ नये म्हणूनच घेते ना ती....!

'मग त्या पेक्षा तुम्हीच सवय लाऊन घ्या की अन्न
हवे तेवढेच घ्यायचे .'

'पानात टाकायचे नाही ; म्हणजे आईलाही ताजे
स्वच्छ अन्न जेवता येईल....'

'हो की नाही बाळा....'

मुलाना पटेल अश्या शब्दात सासुबाईनी
समजाऊन सांगितले .

पहिली पंगत आता जवळपास आटपत आली
होती . एकेक करून सर्वजण पानावरून उठत
होते . सृजन नुसताच शेवटी भात चिवडत बसला
होता .

'आई नको ग.....पोट भरले'





‘मग पानातले हे उष्टे कोण खाणार.’
सासुबाई कडाडल्या.

आई...सृजन कंटाळवाणे तोंड करून
आईकडे पाहून.....

सृजन.....पोट भरले ना...

आता उठायचे आणि हा कालवलेला भात
आहे ना तो वाटीत भरायचा आणि रात्रीच्या
जेवणात, गरम करून त्याचा उष्टे त्यालाच
वाढायचे सासुबाई बोलल्या.

तसा सृजन नको ना आई.....

‘मी नाही रात्री हा खाणार....’

सासुबाई : ‘मग तो कोण खाणार.....!’

सृजन : ‘टाकून दे’...अगदी सहजपणे
बोलला.

त्यांचे बोलणे चालू असतानाच दारात सृजनच्या
वयाचा मुलगा आला.

माय भाकर वाढ गं.....

त्याचा आवाज ऐकून वहिनी बाहेर आल्या.

बस हो इथे बाजूला...देते तुला
खायला....

वाहिनीने पान भरले व बाहेर त्या बसलेल्या
मुलाला दिले. त्या मुलाने ते अन्न असलेले पान
दुमडून स्वताच्या झोळीत घेतले व तो जाऊ
लागला. सृजन हे सर्व पाहत होता.

सृजन : आजी तो बाहेरचा मुलगा
जेवला नाही. पिशवीत घालून घेऊन गेला.

आजी : हो बाळ, घरी त्याची आई, भाऊ, बहीण
असतील ना....त्यांच्या सोबत तो वाटून

खाणार...

आजी पण हे एकाच माणसाचे
जेवण होते ना....

घरातील चार जणांना कसे पुरेल....??

आजी : नाही रे पुरणार; पण तेवढाच
पोटाला आधार.

गरिबी खूपच वाईट रे. सृजन बाळा म्हणूनच
सांगत असते ना की अन्न वाया घालवू नका
म्हणून.

शेतकरी केवढे कष्ट करून हे धान्य
पिकवतो. आपण मात्र सहज म्हणतो पोट भरले
आणि ताटातील अन्न बिनदिवकत टाकून देतो
पण; त्याच अन्नाचा कुणाच्या तरी पोटाला आधार
होऊ शकतो हे लक्षात घ्यायला हवे सर्वांनी.
अन्नाचा व अन्न पिकणाऱ्याचा मान ठेवायला हवा.
शेतकऱ्याचेही आभार मानायला हवेत जे
पावसापाण्यात उभे राहून चिखल मातीत पाय
रोवून शेती करतात.

आजीच्या बोलण्याने सृजनाच्या डोळ्यात पाणी
तरारून आलं.

आजी मी चुकलो मी परत नाही असं
अन्न पानात टाकणार. खरच सॉरी आजी.

उगी उगी बाळा....

तुला तुझी चूक कळली ना....

मग झाले तर...

अजून काय हवेय मला...

असे म्हणून सृजन अजूनच आजीला बिलगून
बसला.





आत्महत्या



— ❁ ❁ — - निलेश बामणे

आता काय बिचारीची सारी स्वप्ने स्वप्नेच राहिली. तिच्या जण्याचे कळताच क्षणभर मला प्रचंड वाईट वाटले होते पण तिने आत्महत्या केली हे कळताच मात्र माझ्या वाईट वाटण्याची तिघता कमी झाली.

विजय सोप्यावर बसून पेपर वाचत असतो इतक्यात दारावरची बेल वाजते. तो पेपर समोरच्या टेबलावर ठेऊन पुढे होत दरवाजा उघडतो तर दरवाजात रमेश उभा असतो त्याला आत घेताच...

रमेश : घरी कोणीच नाही वाटतं ?

विजय : नाही ! तू बस मी तुझ्यासाठी चहा घेऊन येतो...

रमेश : नाही ! नको ! मी आताच चहा घेतला आहे...

विजय : सहज आला होतास की काही काम होते ?

रमेश समोरच्या सोप्यावर बसत... तुला उमा बदल काही कळले की नाही ?

विजय : उमा बदल तिचे काय झाले ?

रमेश : दोन दिवसापूर्वी ती गेली.

विजय : काय ? अशी कशी गेली ? काही दिवसांपूर्वीच आपल्या इमारतीत तिच्या कोणा ओळखीच्या माणसांना भेटायला आली होती तेव्हा आमच्यात छान संवाद झाला होता. तेव्हा तर ती चांगली ठणठणीत होती. असे अचानक तिला काय झाले ? मला फोन तरी करायचा ?

रमेश : तू गावी होतास ना ! तुला फोन करत होतो पण लागला नाही. तुला फोन लागूनही तसा काही उपयोग नव्हताच .

विजय : तू गेला होतास ना तिच्या अंत्यसंस्काराला ?

रमेश : हो ! मी गेलो होतो पण ते सारे मला पाहावत नव्हते. ती अविवाहित तरुण मुलगी असल्यामुळे तिला अंत्यसंस्कारापूर्वी अगदी नवीन नवरीसारखे नटविले होते, तिचे लग्नही लावले. मी जड मनाने अक्षताही टाकल्या. हे सारे करताना माझ्या डोळ्यांतून अक्षरशः गंगा जमुना वाहात होत्या.

विजय : नक्की काय झाले होते ? आजारी होती का ? काही मोठा आजार झाला होता का तिला ? मला सविस्तर सांग जरा...

रमेश : तिच्या घरचे म्हणत होते की तिने रस्त्यावरील गाडीवरचे काहीबाई अन्नपदार्थ खाल्ल्यामुळे तिला विषबाधा झाली आणि त्यामुळेच तिची तबबेत बिघडून तिचा मृत्यू झाला.

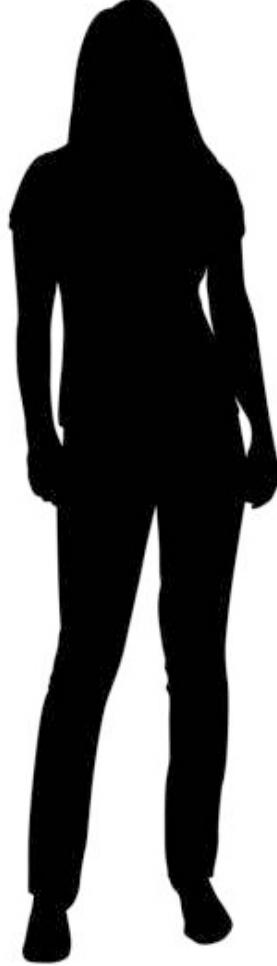




विजय : हे कसे शक्य आहे ? मला नाही वाटत की नुसत्या अन्नातून विषबाधा झाल्यामुळे तिचा मृत्यू झाला असेल. इतकीही ती लेची- पेची नव्हती. नक्कीच काहीतरी दुसरे कारण असणार. तिचे कोणासोबत प्रेमप्रकरण वगैरे सुरू होते का ?

रमेश : त्या बद्दल मला तरी काही माहीत नाही... पण मी माहिती काढल्यावर मला बाहेरून असे कळले आहे की, ती उंदीर मारण्याचे विष प्यायलेली होती... कित्येक तास तिने ते कोणाला कळूच दिले नाही. त्यामुळेच ते तिच्या शरीरात चांगलेच भिनले, त्यामुळेच चाऱ्याचाचिटा डॉक्टरांनाही तिला वाचविणे अशक्य झाले.

विजय : म्हणजे उमाने आत्महत्या केली आहे... तिच्यासारख्या दिलखुलास मुलीने आत्महत्या करणे तसे थोडे पचायला जडच आहे. सध्याच्या स्वार्थी जगातही कोणाचे कोणाला पडलेले नसताही लोक आत्महत्या करतात हे जरा विचित्रच वाटते, आज सगळ्यांना माहीत आहे हे जग कोणासाठीही कधीही थांबत नाही, आता तिने



आत्महत्या केली तिच्या घरच्यांना प्रचंड दुःख झाले असेल पण तरीही ते किती दिवस रडतील फार फार महिनाभर त्यानंतर तरी ते आपल्या जगण्यात रमायला सुरुवात करतीलच ! तिच्या आत्महत्या करण्याने तिने कोणता प्रश्न

तर नक्कीच सोडविला नसेल उलट तिची आत्महत्या तिच्या घरच्यांसाठी नवीन प्रश्न निर्माण करून गेली आहे. ज्या घरातील व्यक्तीने आत्महत्या केली आहे अशा घरात सांत्यनाला जाणेही फारच विचित्र वाटते कारण त्यांच्या मनात सतत हाच विचार सुरू असतो की, समोरच्यांच्या प्रश्नाला काय उत्तरे द्यायची. खरे कारण सांगता येत नाही आणि खोटे बोलणे अवघड होऊन बसते.

रमेश : हो ! मलाही ती असे काही करेल असे स्वप्नातही वाटले नव्हते. तिचा भाऊ माझा खास मित्र त्यामुळे तिच्यात आणि माझ्यात खास मैत्री ! पण तिच्या भावाने आमच्या मैत्रीवर कधीच प्रश्नचिन्ह

निर्माण केले नाही. त्याचा तिच्यावर प्रचंड जीव होता. तिच्या अशा अचानक जाण्याने तो खूपच





खचला आहे. ती तिशीच्या जवळ असतानाही तिला त्याचे लग्न झाल्याखेरीज लग्न करायचे नव्हते. ती फारच हळव्या मनाची होती कोणाचंही दुःख तिला पाहावत नसे.

विजय : सध्याच्या युगात हळव्या मनाचे असणे हिच एक समस्या झालेली आहे. कारण आज कोणालाही कोणाचेही मन दुखविताना काहीच वाटत नाही. मला तर वाटते तिच्या आई वडिलांनी तिचे लग्न वेळेतच उरकून टाकायला हवे होते. कारण तसेही तिने तिच्या आयुष्यात कोणतेही फार मोठे ध्येय डोळ्यांसमोर ठेवलेले नव्हते. ती मुलगी संसारात आणि माणसात रमण्यास योग्य होती. आता काय बिचारीची सारी स्वप्ने स्वप्नेच राहिली. तिच्या जाण्याचे कळताच क्षणभर मला प्रचंड वार्ड वाटले होते. पण तिने आत्महत्या केली हे कळताच मात्र माझ्या वार्ड वाटण्याची तिघ्रता कमी झाली. का कोणास जाणे; कोणी आत्महत्या केली मग ती कोणत्याही कारणाने का असेना, मला त्याचे फारसे वार्ड वाटत नाही. या जगात कोणत्याही मनुष्याला आत्महत्या करायला लागावी असे कोणतेही कारण अस्तित्वातच नाही... या मताचा मी आहे. मनुष्य प्राणी सोडून इतर प्राणी कोठे आत्महत्या करतात? मनुष्याच्या आत्महत्येला जर कोणती गोष्ट कारणीभूत असतील तर त्या मानवी समस्या नक्कीच नाहीत. त्याला जर काही जबाबदार असेल तर तो म्हणजे अतिविचारी मानवी मेंदू !

रमेश : तू बरोबर बोलत आहेस. एकाच



समस्येतून जाणारे दोन व्यक्ती आत्महत्या करीत नाही. हजारो लोकांचा प्रेमभंग होतो, विश्वासघात होतो, असाध्य आजार होतात, आर्थिक नुकसान होते, संकटे येतात, पण त्या हजारातील फक्त एखादाच आत्महत्या करतो.

विजय : आत्महत्तेचा विचार कोणाच्या मनात एका दिवसात कधीच अचानक येत नाही. प्रत्यक्ष आत्महत्या करण्यापूर्वी कित्येक दिवस अगोदर तो त्याच्या मेंदूत घोळत असतो. असा विचार करणारे लोक कधी कधी अचानक अती उत्साहीपणेही वागायला लागलेले असतात, जे नैसर्गिक नसते. म्हणजे ती तिच्या घरच्यांना आणि बाहेरच्यांनाही जे ती खूप आनंदात असल्याचे दाखवत होती ते खोटे होते. वास्तवात ती आतल्या आत मानसिक दृष्ट्या पोखरली जात होती. एक मुलगी म्हणून तिच्या घरच्यांनी तिच्या वयाच्या इतर मुलींच्या दृष्टीकोनातून तिचा विचार करायला हवा होता. तिचे लग्न झाले नसतानाही ती तिच्या सर्व मित्र-मैत्रिणींच्या लग्नात उत्साहाने सहभागी होत होती हे खरेतर चांगले लक्षण नव्हते. आज पालक आपल्या मुलींसाठी सर्वगुण संपन्न, निर्व्यसनी, सरकारी नोकरी असणारा, श्रीमंत स्वतःचे घर असणारा आणि कुटुंबापासून विभक्त राहाण्यास तयार असणारा त्यासोबतच आपल्या जातीतील मुलगा शोधत असतात. त्यामुळे मुलीची लग्नाची वये उलटून जातात, त्यातल्या त्यात सामान्य घरातील सामान्य मुली लवकर लग्न करून





आपल्या सामान्य संसारात रमून सामान्य सुखे उपभोगत सामान्य आयुष्य सुखासमाधानाने जगत राहतात, त्यांच्या मनात आत्महत्तेचे विचार येत नाहीत. कारण त्यांच्या डोक्यात सतत फक्त आपले पोट भरण्याचा विचार असतो, बाकीच्या गोष्टींचा विचार करायला त्यांना वेळच मिळत नाही.

रमेश : तू बरोबर बोलतो आहेस. रस्त्याच्या कडेला उगड्यावर संसार थाटलेल्या लोकांनी आत्महत्या केल्याच्या बातम्या कधी वाचनात येत नाहीत.

विजय : त्या येणारही नाहीत... कारण त्यांना फक्त आपले पोट भरण्याची चिंता असते. बाकी कोणत्याही संसारिक मोहात ते फार गुंतलेले नसतात. त्यांच्या स्त्रियांना कधी पाहिले आहेस ? एखाद्या सुपर मॉडेललाही लाजवेल अशी त्यांची अंगकाठी असते. काही तर दिसायला रेखीव आणि फारच सुंदर असतात पण तरीही उगड्यावर त्यांच्या भोक पडलेल्या कपड्यातून डोकवणारे त्यांचे अंग कोणी पाहातही असेल ह्याची त्यांना अजिबात चिंता नसते. रोज काम करायचे, संध्याकाळी मस्त मटन शिजवायचे, त्यासोबत थोडी दारू ढोसायची आणि जगाची आणि उद्याची चिंता न करता मस्तपैकी ताणून घायचे...



रमेश : हो ! कधी कधी मला ते लोक आपल्यापेक्षाही सुखी वाटतात. कारण त्यांना पोटाची सोडली तरी बाकी कशाची फारशी चिंता नसते.

विजय : अगदीच असे नाही. त्यांचीही नक्कीच काही स्वप्ने असतील पण शिक्षणाच्या अभावामुळे कदाचित ती फार मोठी नसतात. अज्ञानात सुख असते ! म्हणतात ते काही खोटे नाही. तसे पाहिले तर वास्तवात कोणत्याही मध्यमवर्गीय माणसाइतकेच त्यांचे उत्पन्न असते. तरीही ते अतिसामान्य आयुष्य जगतात. माणसाचा आयुष्यात काहीतरी भव्य दिव्य मिळविण्याची अट्टाहासच कधी कधी त्याला मृत्यूच्या जवळ घेऊन जातो.

रमेश : तुझे तरी काय वेगळे आहे ? तूही एका ध्येयाने पछाडलेला असल्यामुळेच अजूनही अविवाहित आहेस ! तुझ्या आयुष्यात इतक्या स्त्रिया येऊनही कोणाच्या प्रेमात गुंतून पडला नाहीस ! तू तुझे ध्येय साध्य केलेस का ? तुझ्या मनात असा आत्महत्तेचा विचार कधी डोकावला नाही ना ?

विजय : मी फक्त एक विचारी माणूस नाही तर अती विचारी माणूस आहे. त्यामुळे या जगातील कोणाच्याच जगण्याला तसा काहीही अर्थ नाही हे सत्य मी जाणतो... पण मला नेहमी





वाटते जर परमेश्वराने आपल्याला माणसाचा जन्म दिलेला आहे तर निदान आपण जोपर्यंत आपल्या जीवात जीव आहे तोपर्यंत जगण्यातील मजा लुटण्यासाठी तरी जगले पाहिजे. त्याला पर्याय असू शकत नाही. आत्महत्या करणे म्हणजे जगण्यापासून पळण्यासारखे आहे. तसा ही जो जगण्यापासून पळण्याचा प्रयत्न करू पाहतो तो आत्महत्या करण्यापूर्वीच मेलेला असतो. कोणाच्याही आत्महत्तेने या जगातील कोणताच प्रश्न कधीही सुटलेला नाही आणि भविष्यातही सुटणार नाही.

रमेश : तू अजूनही माझ्या प्रश्नाचे उत्तर दिलेले नाहीस ?

विजय : रमेश हे सत्य आहे की आपल्या जगण्याला काही अर्थ नाही असे कधी कधी मलाही वाटून जाते. मलाच काय प्रत्येक माणसाला त्याच्या आयुष्यात हे असे कधी ना कधी वाटून जातेच... त्यात काही नवीन नाही. उमाने आत्महत्या करण्याला एक कारण असू शकते ते म्हणजे लग्न अथवा प्रेमभंग. दुसरे कोणते कारण असण्याची शक्यताच नाही हे तुलाही चांगलेच माहित आहे.

रमेश : हे बाकी तू बरोबर बोललास ! तशी तिच्या घरी काही आर्थिक समस्या नव्हती, तिचे घरचे तिचे लग्न लावून द्यायला कधीही तयार होते, कदाचित तिला लग्नच करायचे नसेल. त्यामुळे लग्न करण्याच्या विचाराने तिला मानसिक त्रास होत असेल अथवा तिला ज्याच्यासोबत लग्न करायचे असेल तो लग्नाला

तयार नसेल. अथवा तिचे प्रेम दुसऱ्या कोणाचे तरी झाले असेल.

विजय : हे बाकी तू बरोबर बोललास आयुष्यात अपयश पचवता येणे खूप महत्त्वाचे असते ज्यांना ज्यांना त्यांच्या आयुष्यात अपयश पचवता आले ते पुढे जाऊन त्यांच्या आयुष्यात खूपच यशस्वी झाले.

रमेश : तुला नाही का अपयशाची भीती वाटत ?

विजय : पूर्वी वाटायची! आता नाही वाटत! ज्या दिवशी माणूस त्याच्या आयुष्यातील सर्वात मोठे अपयश पचवतो त्यानंतर कोणत्याही अपयशाचे त्याला काहीही वाटेनासे होते. ते मोठे अपयश जास्तीत जास्त वेळा माणसाला आत्महत्या करण्यास प्रवृत्त करते. त्यामुळे माणसाच्या आयुष्यात जितके यश महत्त्वाचे आहे तितकेच अपयशही महत्त्वाचे आहे. सतत यश मिळविणाऱ्यांना अपयश पचविणे जड जाते.

रमेश : हे बाकी खरे आहे... सतत सुखासीन आयुष्य जगणारा आपल्या आयुष्यात येणाऱ्या संभाव्य दुःखाच्या कल्पनेनेही आत्महत्या करतो.

विजय : त्यामुळेच ज्यांचे आयुष्य अनेक चढ-उतारांनी आणि सुख-दुःखांनी भरलेले असते ते सहसा आत्महत्या करीत नाहीत.

रमेश : उमाची आत्महत्या ही काहींच्या मते एक सामान्य आत्महत्या असली तरी माझ्या नजरेत मात्र कोणत्याही स्त्रीची आत्महत्या ही एक समस्या आहे. समाजाने



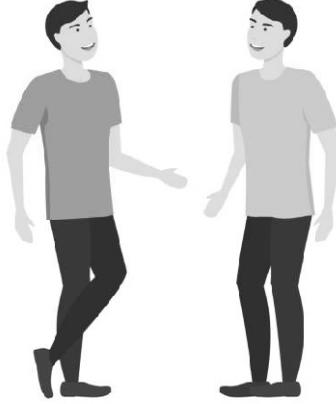


आत्महत्या करणाऱ्या प्रत्येक स्त्रीच्या आत्महत्येच्या कारणांचा डोळसपणे अभ्यास करायला हवा! ज्या कारणांने स्त्रियांच्या मनात आत्महत्येचा विचार डोकावतो ती कारणेच दूर करण्यासाठी समाजाने प्रयत्न करायला हवा ! कुटुंबातील स्त्रियांसोबत सर्वच अगदी सर्वच विषयावर मोकळा संवाद व्हायला हवा ! जो आज आपल्या समाजात कदाचित होत नाही.

विजय : तू अगदीच योग्य ते बोललास .

माझी व्यक्तीशः कोणत्याही स्त्री सोबत अगदी कोणत्याही विषयावर चर्चा करायची तयारी असते. उमा माझ्यापेक्षा वयाने फारच लहान असली तरी आमच्यात उत्तम संवाद व्हायचा पण मागच्या काही वर्षांत आमची भेट बऱ्याचदा झाली पण संवाद मात्र झाला नाही. तो व्हायला हवा होता. तो न झाल्याची खंत मला आयुष्यभर राहिली .

आत्महत्येसारखे विचार माणसाच्या मनात येत असताना त्याने आपले मन कोणासमोरतरी मोकळे करण्याची गरज आहेच. त्यासोबत आत्महत्येचा विचार मनात आल्यास कोणीही आपली आत्महत्या एक दिवस जरी पुढे ढकलली तरी कदाचित तो त्याच्या आत्महत्येच्या विचारापासून परावृत्त होऊ शकतो. कारण माणसाचे आयुष्य बदलायला कधी कधी एक



घटना अथवा एक क्षणही पुरेसा होतो .

रमेश : आज माणूस माणसांच्या गराड्यात असूनही एकटा पडलेला आहे. कारण एकच संवादाची कमतरता! त्यामुळे माणसा माणसातील संवाद वाढायला हवा !

विजय : हो ! व्हॉट्स अॅपवर सतत मेसेज पाठविणे म्हणजे संवाद नव्हे ! सोशल मीडियावर असलेले आपले हजारो मित्र म्हणजे आपले खरे मित्र नव्हे ! त्यामुळे संवाद हा प्रत्यक्ष भेटून बोलून होत नसेल तरी तो फोनवर बोलून अथवा

व्हिडिओ कॉल करून व्हायला हवा ! प्रत्येकाने असा एक मित्र अथवा मैत्रीण आयुष्यभर सांभाळायला हवी ज्याला किंवा जिला आपण आपल्या आयुष्यातील सर्व गुपिते सांगू शकू !

रमेश : विजय ! असा एखादा तुझा मित्र आहे का ?

विजय : हो ! आहे ज्याला माझी अगदी लहानपणापासूनची सर्व गुपिते; जी माझ्या घरच्यांनाही माहित नाहीत. आम्ही जेव्हा कधी प्रत्यक्ष भेटतो तेव्हा आमच्यात कमीत कमी दोन ते तीन तास तरी संवाद हा होतोच. इतकेच काय; माझे लग्न न करण्याचे जे कारण कोणालाच माहित नाही अगदी माझ्या घरच्यांनाही ते कारणही त्याला माहित आहे .

आत्महत्या रोखण्याचा संवाद हाच एक





उत्तम उपाय आहे. त्यामुळे कोणासोबत कोणत्याही विषयावरील संवाद करणे टाळता कामा नये.

रमेश : माझी आणि उमाची मैत्री खूप घट्ट होती, पण आमच्यातील संवाद मात्र कदाचित तितका घट्ट नव्हता, तो असता तर कदाचित ती माझ्याशी तिचे मन मोकळे करू शकली असती.

विजय : मन मोकळे करण्याचा सर्वात प्रभावी मार्ग आहे लिखाण...

त्यामुळे प्रत्येकाला रोजनिशी लिहिण्याची सवय असणे उत्तम असते. मग ते शब्द फक्त कागदावर उमटणे गरजेचे आहे असे नाही. ते संगणकाच्या स्क्रीनवर उमटले तरी काही हरकत नाही. पण ते उमटायला हवे ! रोज स्वतःचा स्वतःशी संवाद होणे फार गरजेचे आहे.

रमेश : तू अगदी योग्य ते बोललास ! आता मी निदान रोजच्या रोज माझ्या बायकोसमोर तरी माझे मन मोकळे करत



जाईन...

विजय : हेच उत्तम होईल...

(इतक्यात रमेशचा मोबाईल खणखणतो. त्याच्या बायकोचा फोन असतो. तो उचलतो आणि कानाला लावतो... पलीकडून त्याची बायको त्याच्याशी काहीतरी बोलते आणि त्याचा चेहरा पडतो. त्याचा पडलेला चेहरा पाहून...)

विजय : काय झाले ? अचानक तुझा चेहरा असा का पडला ?

रमेश : आमच्या मजल्यावर भाड्याच्या घरात राहणाऱ्या कुटुंबातील २२ वर्षांच्या अविवाहित मुलीने पंख्याला फास लावून काही वेळापूर्वीच आत्महत्या केली.... आज सकाळीच आमची नजरानजर झाली होती... नेहमीसारखी मला पाहताच गोड हसली होती... आता तिच्या आमहत्येमागे कारण काय असेल...

चारीळ्या

बिघडते खूप सारे
येऊन काठोकाठी मनाच्या
पांघरुण घालून शब्दांचे मग
नावाखाली संसाराच्या !



काय सांगू त्या रात्रीचे
रातराणीही रडली होती
दूरवर जाणाऱ्या चंद्राला पाहून
मनातून हारली होती

- निशा शिंदे





पाणी



पाण्याने केवळ तहान भागत नाही तर ते शरीरातून घातक रसायनदेखील बाहेर काढण्यात मदत करते. ज्या प्रकारे अंधोळ केल्याने बाह्य शरीराची सफाई होते त्याचप्रमाणे पाणी पिण्याने आतल्या शरीराची सफाई होते.

नियम-

१. सकाळी उठल्यावर १ ग्लास पाणी पिण्याने आपले अंतर्गत अवयव मजबूत होतात. सकाळी पाणी थोडे कोमट करून पिण्याने फॅट्स कमी होतात.
२. अंधोळीनंतर १ ग्लास पाणी प्यायल्याने कधीही बल्डप्रेसरची तक्रार होत नाही.
३. जेवणाच्या ३० मिनिटं आधी २ ग्लास पाणी प्यायल्याने पचनशक्ती वाढते.
४. जेवताना पाणी न पिता जेवण झाल्यावर पारुण तासाने पाणी प्यावे.
५. पाणी कधीही उभे राहून पिऊ नये.
६. एका वेळी तांब्याभर पाणी पिऊ नये.
७. झोपण्यापूर्वी १ ग्लास पाणी पिण्याने हार्टअॅटक सारख्या त्रासापासून सुटका मिळते.

सुंठ

‘सुंठीवाचून खोकला गेला’ अशी म्हण आपल्याकडे आहे. सर्दी, खोकला, दमा यांमध्ये सुंठीसारखे औषध नाही.

१. खोकल्यातून कफ पडत असल्यास वा कोरडा खोकला असल्यास सुंठ जाळून त्याची काळी मशेरी बनवावी. ती मधातून चाटविल्यास त्वरित खोकला कमी होतो.
२. थंडी वाजून ताप येत असल्यास सुंठीचा काढा करून दिल्यास ताप कमी होतो.
३. आमवातामध्ये सुंठ एरंडेल तेलामध्ये परतून देण्याची पद्धत आहे. त्यामुळे सांधेदुखी, सूज कमी होते.
४. वारंवार शौचाला पातळ होत असल्यास, सुंठचूर्ण ताकाबरोबर दिल्यास चांगला आराम पडतो.
५. आल्यापासून आलेपाक, आल्याचे पाचक लोणचे, आल्याची चटणी, सौभाग्य सुंठी पाक, सुंठवडा, सुंठीची कढी इ. पदार्थ बनविता येतात.





गुड्या



— ❁ ❁ — - संतराम पाटील

महाराज आमहाला सोडून कायमचे निघून गेले होते. न परतीच्या प्रवासा साठी. तिथं पोचेपर्यंत त्याची अंत्ययात्रा मार्गस्थ लागली होती. गावातील भजनी मंडळ तुकाराम महाराजांचा अभंग “आम्ही जातो अमुच्या गावा!”

प्रेम या अडीच अक्षरी शब्दाची व्याख्या व्यवहारात आणि जीवनात पैशाने किंवा कोणत्याही धनदौलतीने करता येत नाही. इतकंच काय, शब्दानेही करता येत नाही. काही जण एकतर्फी प्रेम करतात, ते प्राणी, पक्षी किंवा माणसांवर. तर काही परस्परांवर प्रेम करतात. मग आई, वडील, बहीण, भाऊ, प्रेयसी, पत्नी, मुले हे झाले माणसांचे. पण काही पशु पक्षी सुद्धा माणसावर प्रेम करतात आणि माणसं सुद्धा पशु पक्ष्यावर प्रेम करतात. अशी ही प्रेम करण्याची पद्धत या समाजात प्रचलित आहे. गावात शहरात रहाणारी अनेक माणसं मुक्या प्राण्यावर प्रेम करणारी माणसं मी पाहिली आहेत. त्यापैकीच एक आमच्या जवळच्या गावातील पांडुरंग महाराज.

तो दिवस होता रविवारचा.

गावातला पांडुरंग महाराज दर रविवारी न चुकता नित्य नियमाने देवदर्शनासाठी यायचा, पण तो आज आलाच नाही. पांडुरंग महाराज म्हणजे कोण फार मोठा नावाजलेला महाराज नव्हता किंवा फार मोठा प्रवचनकार अथवा किर्तनकार नव्हता. त्याला सर्व हरीपाठ भजन अभंग हे तोंडपाठ होतं. तो पट्टीचा हरीभक्त होता. नित्यनेमाने तो हे धार्मिक कार्यक्रम करायचा म्हणून लोक त्याला महाराज म्हणायचे, नेहमी त्याचं कौतुक गावातील लोक का करायचं? त्याच एक वाक्यात उत्तर द्यायच तर तो जन्माने अंध असूनही या गोष्टी डोळस माणसालाही जमणार नाहीत अशा पद्धतीने करायचा म्हणूनच.

अंगाने सडपातळ किमान पाच फूट उंच लांब सडक नाक शरीर गुटगुटीत अंगात पॅन्ट शर्ट घातलेला पांडुरंग महाराज ज्या वेळी घरातून बाहेर फिरतीसाठी किंवा देवदर्शनासाठी बाहेर पडायचा त्या वेळी त्याच्या सोबत नेहमी गुड्याही असायचा. गुड्या हा त्याचा राखणदार तर होताच, पण त्याही पुढे जाऊन तो त्याचा वाटाड्या होता. गुड्या म्हणजे साक्षात पंढरीच्या पांडुरंगाने त्याला सखा सोबतीच पाठवला होता. घरातील उठबस जेवण-खाणे या गोष्टी महाराज नेहमी गुड्याच्या साक्षीने करत असत. त्यामुळे





दोघांचेही एकमेकावर इतकं जीवापाड प्रेम होतं की त्या प्रेमाला फक्त बंधू-प्रेम म्हणून चालत नव्हतं, कारण ती ही उपमा अपुरीच ठरावी असं होती. त्यांच्या मध्ये जो बंधू भावनेचा आणि मैत्रीचा जो अतुट धागा गुंफला होता.तो सहजासहजी तुटणार नाही असाच होता.

पांडुरंग महाराज आणि गुड्या या रविवारी मात्र कुठे दिसलेच नाहीत. अधिक चौकशी करता एक धक्कादायक बातमी कानावर पडली ती अशी की महाराज आम्हाला सोडून कायमचे निघून गेले होते.न परतीच्या प्रवासासाठी. तिथं पोचेपर्यंत त्याची अंत्ययात्रा मार्गस्थ लागली होती. गावातील भजनी मंडळ तुकाराम महाराजांचा अभंग “आम्ही जातो अमुच्या गावा! आमुचा राम राम घ्यावा!” हा अभंग म्हणून आपल्या माउलीला शेवटचा निरोप देत होते. तर काही पै पाहुणे मित्र त्यानी केलेल्या लहान मोठ्या लोकोपयोगी व्यवहार आणि ते वापरत आसलेल्या बोलत असलेल्या गोड गोष्टींची चर्चा करत असताना दिसत होते. एकूणच काय तर महाराजांनी जन्मभर कुणालाही दुखवलं हिणवलं नव्हतं आणि परपिडा तर कधीच केली नव्हती. अशी व्यक्ती आज आपल्यातून निघून गेल्याची खंत प्रत्येक जण व्यक्त करीत होते. हळूहळू चालत प्रेतयात्रा स्मशानभूमीत दाखल झाली. स्मशानभूमीत सरण रचून आधीच ठेवले होते. खांदेकऱ्यांनी प्रेत खाली ठेवले आणि तिथं असलेला प्रत्येकजण



प्रेत सरणावर ठेवायची वाट पहात होता. कारण इथे सुद्धा आल्या आल्या प्रत्येक माणसाला घरी जायची घाई असते. त्यामुळे कधी एकदाचे दहन देतात याकडे प्रत्येकाचे लक्ष आसताना, माउलीच्या कृपाआशीर्वादाने जो श्वानरूपी कृपाप्रसाद महाराजाना मिळाला होता; तो गुड्या खांदेकऱ्यांनी तिरडी उतरल्या पासून तिरडी भोवतीन आपल्या धन्याच्या अंतिम दर्शनासाठी फिरत होताच, पण तसाच तो सरणा भोवतीन फिरत होता. त्याकडे कुणाचे लक्ष नसल्यामुळे तो दुखावला होता; प्रेत सरणावर ठेवून लोक प्रेताला पाणी पाजत होते. पण गुड्याची धडपड पहाण्याली कुणालाच वेळ नव्हता हे सर्व घाईगडबडीत चालू असताना, त्याची ती धडपड पाहून कुणीतरी बोलले “आरे सगळ्यांचे पाणी पाजून झाले असेल, तर हा सुद्धा पाणी पाजेल किंवा तो आपल्या धन्याचे अंतिम दर्शन घेईल, थोडं बाजूला व्हा.” आसं बोलताच तेथील जमाव थोडा बाजूला झाला आणि गुड्या वुई...वुई...वुई...आसं क्लेशदायक आवाज करीत डोळ्यांतून आसवे गाळत गाळत सरणावर दोन पाय ठेवून उभा राहिला. तो महाराजांच्या चित्तेवर प्रेम व्याकुळ झाला आणि थोडासा गहिवरला सुद्धा.

गेली काही वर्षे रात्रंदिवस ज्या आपल्या अंध धन्याची सोबत केली. त्याच धन्याच्या अखेरच्या प्रवासात अगदी स्मशानातच नव्हे तर चक्क सरणावर जाऊन दर्शन घेऊन व्याकुळ झालेल्या लाडक्या





गुड्याच्या प्रेमविहळतेने उपस्थित देखील गहिवरले होते!

पांडुरंग महाराज या पूर्णतः अंध असलेल्या विह्वल भक्ताचे निधन झाले. पांडुरंग शेटके यांनी आयुष्यभर पांडुरंगाची निष्ठेने सेवा केली. अंध असून देखील हरिपाठ काकडा व कित्येक अभंग पाठ. काही वर्षांपासून त्यांचा घरातील गुड्या नावाचा कुत्रा व त्यांच्यातील ऋणानुबंध अगदी दृढ झाले होते. अगदी घरातील एखाद्या सदस्याप्रमाणे गुड्या सोबत त्यांचा मैत्रभाव जुळला होता. गल्लीत किंवा आसपास ते जात असताना, त्यांच्यापुढे प्रथम गुड्याची सवारी असायची व वाटेत गुड्या थांबला की त्याच्याजवळ ते थांबायचे व तो पुढे चालू लागला की त्याच्या मागे हळूहळू चालायचे. शेटके यांचे हृदयविकाराच्या धक्क्याने आकस्मिक निधन झाले. त्यांच्यावर अंत्यसंस्कार करण्यासाठी त्यांना जेव्हा स्मशानात नेण्यात आले त्यावेळी त्यांचा लाडका गुड्या कुत्रा देखील सर्वांच्या मागून गेला. इतकेच नव्हे तर चित्ता रचत असताना तो सरणा भोवती फिरत होता, सरणावर लाकडाने झाकलेल्या प्रेताजवळ वारंवार जात होता. शेवटी चित्तेवर प्रेत



ठेवल्यावर व चेहरा उघडा केल्यानंतर गुड्या थेट दोन्ही पाय वर ठेवून सरणावर आला व त्याने आपल्या लाडक्या धन्याच्या हाताला व कपाळाला चाटून आपली व्याकूळता व्यक्त केली. अंत्यसंस्कार करताना त्याला धरून बाजूला आणले होते. मात्र सर्वजण माघारी परतल्यावर देखील तो बराच वेळ तिथेच घुटमळत होता. नंतर त्याला इतर लोकांनी घरी आणले. त्याचबरोबर घटना घडलेल्या पूर्ण दिवस व रात्री त्याने काहीही खाल्ले नाही. अशाप्रकारे एका मुक्या जीवाने लावलेला गळा व धन्याच्या अखोरच्या प्रवासातही दाखवलेले प्रेम ग्रामस्थांमध्ये चर्चेचा विषय झाला होता.

‘भुता परस्परे जडो मैत्र जीवांचे.’ या माउलींच्या प्रेम मंत्राचा प्रत्यय आणून देणाऱ्या घटनेमुळे गावभर दुखाचे वातावरण तर होतेच; पण एखाद्या मुक्या प्राण्याला जर का जीव लावला तर, त्या प्रेमाला उपमा नसतेच हे सगळ्यांना कळून चुकले होते. शेवटी गुड्या हा कुत्रा होता आणि कुत्रा हा माणसाच्या जवळचा प्रामाणिक प्राणी आसतो आणि आहेच हे गुड्याने दाखवून दिल्याची चर्चा उपस्थितांमध्ये बऱ्याच वेळ चालू होती.





रस आरोग्य बनवतात सरस !

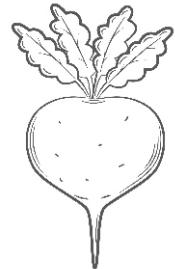
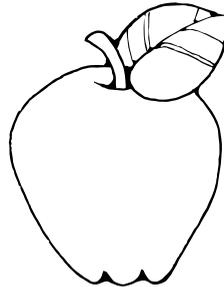
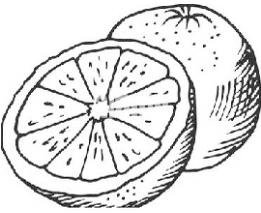
व्हिटॅमिन 'सी' मुळे शरीराला ऑक्टिऑक्सिडंट मिळत असल्याने याच्या सेवनामुळे शरीराची रोगप्रतिकार शक्ती वाढते. सोडा अथवा इसेन्सच्या रसाऐवजी आपल्या शरीराला फायदेशीर अशा १०० टक्के फळांच्या रसाला प्राधान्य द्यावे. या दिवसांत शरीरातील पाणी झपाट्याने कमी होऊन शरीर लवकर थकत असते. म्हणून न्याहारी किंवा जेवणाच्या वेळी या रसाचे अवश्य सेवन करावे. सकाळच्या न्याहारीत संत्र्याच्या रसाचे सेवन करावे, तसेच दुपारच्या लंचमध्येही संत्र्याच्या रसाचे सेवन करावे. पाहू या हे आरोग्यदायक रस.

सफरचंद - हा रस पौष्टिक असून बुद्धिमत्ता वाढविण्यास खूपच उपयुक्त असतो. हा रस आरोग्यासाठी फायदेशीर असून, यामध्ये व्हिटॅमिन सी बरोबरच फॅट्स व पौष्टिक तत्त्वे असतात. त्यामुळे हा रस आरोग्यासाठी फायदेशीर असतो.

संत्री - यामध्ये सर्वात जास्त व्हिटॅमिन 'सी' व पोटॅशियम असते. हा फोलेट तसेच थियामिनचा चांगला स्रोत आहे. यामध्ये कॅन्सरशी लढणारे फाइटो केमिकल असतात.

मोसंबी - हा रस अत्यंत पौष्टिक असून रोग्यास लवकर उठून बसवतो. या रसामुळे रोग्याची रोगप्रतिकार क्षमता वाढते.

बीट - ज्या व्यक्तींना रक्ताल्पतेची समस्या आहे किंवा ज्यांना लो बीपीचा त्रास आहे, अशा रोग्यांसाठी हा रस संजीवनी आहे. या रसाच्या सेवनाने रक्त वाढते.





गोष्ट छगन्याच्या आजारपणाची



— ❁ ❁ — कविता झुंजारराव

‘वो . करणी बिरणी काय नाय,
हा मांत्रिक फशिवतोया’ दुसरा एक
गावकरी बोलला. ‘तर काय, उगाच्या
उगा काहीबाही बोलतुया. ए बाबा, चल
बाजूला हो. ‘तर काय, उगाच्या उगा
काहीबाही बोलतुया.

छगन आणि छबी. दोघांच लगीन होऊन
एक वरीस झाल होतं पण नव्या नवेलीचे प्रेम काय
बी कमी झालं नव्हतं. दोघं बी एकमेकांत हरखून
जायचं. छगन रोज सवंगळच्याला
सायकलवरून तालुक्याच्या गावाला दुकानावर
कामाला जायचा आणि छबी घरातलं आवरून
वागही बाही वाऱरत बासायची. दुःठ
अडल्यानडल्याला मदत करायची. कुणाकडं तरी
पापड, लोणची, कुरडया करायला मदतीला
जायची. छान चालल होतं दोघांचं. गावात एक
छोटंसं घर होतं त्यांचं. छगन आणि छबी दोघेही
हौशी आणि उत्साही. सर्वांना मदत करायला
तयार. त्यामुळे आपण कधी त्यांना मदत करू
शकतो असे गावकऱ्यांना वाटे.

त्यादिवशी पोटात दुखायला
लागले म्हणून छगन्या कामावरून भर दुपारीच

घरी परत आला. आला तोच कळवळत.
कसाबसा सायकल हाणत घरात पोचला. ‘बरं
नाय वाटत गं’ म्हणून कळवळायला लागला.
तोपर्यंत त्याला छातीतही दुखतेय असे जाणवत
होते. एक हात छातीवर व एक हात पोटावर घेऊन
‘आई आई गं..’ असे त्याचे चाललेच होते. छबी
घाबरली.

‘अवं काय हुतंय तुम्हाला?’ असे परत
परत विचारीत होती. त्याला कळवळताना पाहून
तिला काय ते सुधरेचना.

‘आता माजं काय बी खर न्हाय’ छगन
कळवळत होता.

‘अव काय हुत तुमाला? सकाळला तर
नीट होता की तुमी.. आताच काय झालं?’ इति
छबी.

‘हो ग. तू दिलेली भाजी भाकर खाल्ली
आणि दुकानावर बसलो हुतो. पण दुपारहून
पोटात कळा यायला सुरवात झाली आणि वाढतच
गेलया. म्हून परत आलो घरला’ छगन
कळवळून म्हणाला. त्याचा त्रास तिला बघवत
नव्हता. तिने शेजाऱ्यांपाजाऱ्यांना बोलावून
आणल. तेही चिंतेत पडले. ‘काय झालं
छगन्याला? एवढा तरणाताठा गडी तो’ सगळे
चिंताक्रांत नजरेने छगन्याकडे पाहत होते. एकच
कालवा चालू होता. प्रत्येकजण उपाय सुचवित





होता. दुसरा खोडून काढत होता. छबी रडवेली झाली होती. कुणाला वाटत होतं त्याला तालुक्याला जाऊन हॉस्पिटलात दाखल करावं, कुणाचा हद्द होता मांत्रिकाला बोलावू या..तर कोणी वैद्यबुवांना बोलावण्याचा सल्ला देत होते. सगळ्यांच्या आवाजाचा कालवा चालला होता. सगळेच आपापले मत मांडत होते. कोणीच कोणाचे ऐकत नव्हते. त्यात छगन्या व छबी सर्वांनाच मदत करणारे, त्यामुळे त्यांना मदत करायची संधी कोण सोडणार?

‘आरं, रिक्शा बोलवा रं कुणीतरी. चला छगन्याला घेऊन हास्पिटलात जाऊ या तालुक्याला. उगाच तो अँटॅक बिटॅक नको घायला’ एवढे ऐकताच छबीने गळा काढला.

‘वो कायतरीच काय बोलता?’ त्याचीच बायको डाफरली त्याच्यावर.. ‘उगा सोताची अक्कल पाजळू नका.. तुमाला काय कळतंय? कुटतरी लचक बिचक भरली आसलं काम करताना..’

‘अगं आईगं..’ छगन परत कळवळला.

‘अवं वगय हुतंय तरी वगय तुमाला.. चला डाकतरकडे जाऊया..’ इति छबी.

‘वाईच चाय दे मला.. बरं वाटलं मग’ छगन बोलताच परत एकच कालवा.

नाय.. नाय.. काय बी देवू नकस त्याला.. चला डाकतरकडं नायतर वैद्यबुवांकडं तरा’

एवढ्यात एकजण लाल कपडे घातलेल्या



मांत्रिकाला घेऊन छगन्याच्या घरला येताना दिसला. एवगेचाला ढकलतच तो छगन्याजवळ त्याला घेऊन आलाही. मांत्रिकाने छगन्याचा हात हातात घेतला, डोळ्यात रोखून पाहिलं आणि त्याच्या जरब बसवणाऱ्या आवाजात बडबडला..

‘करणी केलीया कुणीतरी.. करणी केलीया.. झाड धरलंया कुणीतरी’ एकदम चिडीचूप शांतता पसरली. सगळेच एकमेकांकडे चपापून पाहू लागले. छबी घाबरली. ‘अवं.. त्यांना वाचवा.., माजं कसं हुनार आता.. मी काय करू तुमच्याविना जगून..’ ती धाय मोकलून रडायला लागली. सगळ्या आयाबाया तिला समजावू लागल्या.

‘अगं मी कुट मराया चाललोय. उगा रडू नकोस.. गप..’ कळवळत छगन बोलला.

थांबारलेल्या डोळ्यांनी मांत्रिकाने त्याच्या हातातली लिंबाच्या पाल्याची काठी छगन्याच्या अंगावरून फिरवली.

‘वो.. करणी बिरणी काय नाय, हा मांत्रिक फशिवतोया’ दुसरा एक गावकरी बोलला.

‘तर काय, उगाच्या उगा काहीबाही बोलतुया. ए बाबा, चल बाजूला हो.. डाकतरकडं जाऊ चला’ तिसरा गावकरी.

‘तुझा नाय इस्वास म्हून बोलतुया का रं’ अजून एकजण.

तेवढ्यात त्या मांत्रिकाने त्याच्याजवळचे सामान मांडून छोटी धुनी पेटवलीसुद्धा आणि





मंत्र पुटपुटायला लागला.

‘ए बंद कर तुझी बुवाबाजी. असले थेर इथे चालणार नाहीत’ कुणी एक सुशिक्षित गावकरी. तो छगन्याचा मित्र रम्या होता. मॅट्रिकपर्यंत शिकला होता तो. चांगली समज होती त्याला.

‘वो..चालू करा वं तुमी मांत्रिक बुवा. कायबी ऐकू नका त्यांच’

मांत्रिकाचे मंत्र पुटपुटणे चालू होतेच. आता तो हवनात छोटी छोटी लाकडे, समिधा टाकू लागला, कसलीशी पूड टाकू लागला. छगन्याला आणखी ठसका लागला. तो परत कळवळायला लागला. इकडे मांत्रिक बडबडत होता.

‘बघा बघा..मी करणी भायेर काढतू, कसा ओरडतुया बघा’ आणि त्याला लिंबाच्या पाल्याच्या फांदीने झोडपून काढू लागला. छगन्याला मार सहन होईना. इकडं त्याच्या पोटात व छातीत कळा वाढत होत्या. तो गडाबडा लोळू लागला. मांत्रिक अजून जोरात बोलू लागला. ‘चल, कोण आहेस तू? भायेर पड..निघून जा इथून..निघून जा’

छगन्याच्या अंगावर अजून जोरात लिंबाच्या फांदीचे फटके बसू लागले.



आता छगन्या गडाबडा लोळू

लागला. विव्हळू लागला.

‘नाय नाय नको नको’ असे पुटपुटू लागला. त्याला सारे असह्य होत होते. तो ओरडत होता. छबी तर पुरती घाबरून गेली. तिला काय बी सुचत नव्हतं, कळत नव्हतं. आयाबाया तोंडावर पदर घेऊन एकमेकींशी कुजबुजत होत्या.

‘अवो, काय जीव घ्यायचा का छगन्याचा?’ मध्येच मांत्रिकाला अडवत रम्या बोलला.

‘तुमी गप बसा हो..आता बरा हुईल छगन्या. काय बी झालं नाहीए त्याला’

मांत्रिकाला घेऊन आलेला गावकरी बोलला. आता त्यालाही चेव चढला होता. आपण छगन्याला मदत करतोय हा भाव त्याच्या चेहऱ्यावर दिसत होता. त्या मांत्रिकाने कसलीशी पूड हवनात टाकली. सगळीकडे धूरच धूर पसरला. सगळ्यांना एकच ठसका लागला. डोळे चुरचुरू लागले. छगन्यावर लिंबाच्या फांदीचे सटासट वळ उठू लागले. तो परत कळवळू लागला.

आता मात्र छगन्याचा मित्र रम्या चिडला. त्याने त्या मांत्रिकाच्या हातातील लिंबाच्या पाल्याची फांदी खेचून घेतली व करवादत बोलला.





‘खबरदार कुणी त्याच्या अंगाला हात लावाल तर . हातच तोडून ठेवेन मी’

त्याचा रुद्रावतार बघून सारेच गप्प बसले . तो मांत्रिक तांबारलेल्या डोळ्याने अंगार ओकत बोलला-

‘ए दीडदमडीच्या गप बसतोस का तू? का बघू तुलापन’ .

पण रम्या आडवा आला त्या मांत्रिकाच्या व छगन्याच्यामध्ये . अंगाची ढाल करून उभा होता तो .

‘छगन्या चल, आपण वैद्यबुवांचे औषध घेऊ . मी माझ्या लेकराला वैद्यबुवांना आणायला पाठवलेय . त्याने बरं वाटेल तुला . हे असले काय झालेय ते माहीत नसताना अघोरी उपचार नकोत’ तो चिडूनच म्हणाला .

त्याने मांत्रिकाने आणलेली लिंबाच्या पाल्याची फांदी दूर फेकून दिली . ते पेटवलेल हवन पोत टाकून विझवले, शांत केले . तेवढ्यात वैद्यबुवा आलेच . कपाळावर चंदनी टिळा, पांढराशुभ्र सदरा, धोतर, पंचा घातलेले वैद्यबुवा पाहून छबी व छगन्याला थोडा धीर आला . त्यांनी छगन्याची नाडीपरीक्षा केली व हसून बोलले-

‘ काही झाले नाहीए तुला . आत्ता चाटण देतो . बघ लगेच बरे वाटेल . साधा आम्लपित्ताचा त्रास झाला आहे .’ झोळीतून कसल्याशा मुळ्या काढून त्यांनी त्याचे चूर्ण करून दिले व छबीला ते कसे घायचे ते समजावून सांगितले व म्हणाले ‘छगनला दुपारचे जेवण नीट पचले नाही . त्यात तो भर दुपारी उन्हातून आल्यामुळे



आम्लपित्ताचा त्रास झाला आहे . त्यामुळे पोटात व छातीत दुखणे सुरू झाले . घाबरून जाऊ नका .’ हे म्हणजे अगदीच डोंगर पोखरून उंदीर काढल्यासारखे झाले . ‘एवढ्याश्या आजाराचा एवढा मोठ्ठा घोळ’ . वैद्यबुवा हसतच सुटले .

‘बरं आता सांगा तुम्ही काल रात्री व आज सकाळी, दुपारी काय काय खाल्ले ते’ छगन्याचा चेहरा एकदम गोरामोरा झाला .

‘अहो बोला छगनराव, काय खाल्ले काल आणि आज?’

‘काल रात्री पिठलभात, आज सकाळी हरभऱ्याची उसळ आणि दुपारी मिसळपाव’ छगन पटकन् बोलून गेला आणि चपापला . छबी ऐकत होतीच . ती म्हणाली-

‘म्या तर मेथीची भाजी न् भाकर दिली





व्हती यांना दुपारसाठी. मग मिसळपाव कशाला वं खाल्ला तुमी. नाही पोटात दुखणार तर काय? अरबट चरबट चालत व्हय तुमास्नी. काय केली भाजीभाकर? कोनाला दिली तुमी.

मी एवढं मरमर करून जेवन बनवतीया आन यांना खायाला नको. आता बगतेच तुमास्नी' छबीला राग आवरत नव्हता. आता आपली काय बी धडगत नाही हे छगन्याला कळून चुकलं.

'आता दिलंय ते औषध घ्या आणि परत असले काही खाऊ नका. तुम्हाला आम्लपित्ताचा त्रास आहे छगनराव.' वैद्यबुवा बोलले.

चाटण पोटात जाताच छगन्याला हळूहळू बरे वाटू लागले. मारामुळे सगळे शरीर आंबले होते, खरचटले होते. त्यासाठी वैद्यबुवांनी लेप लावायला दिला. छबीला सारे समजावून सांगून ते निघून गेले. तो मांत्रिकही चिडून तेथून दाणदाण पाय आपटत निघून गेला. जाताना 'एकेकाला बघून घीन' ही धमकी देतच तो

चालता झाला.

इकडे सर्व आयाबायांनी सुटकेचा निश्वास टाकला. 'छगन्याची काळजी घे गं बाय' असे छबीला सांगून एकेकीने पळ काढला.

इकडे छबी मात्र खाऊ की गिळू या नजरेने छगन्याकडे पाहत होती. तिला छगन्याचा भयंकर राग आला व्हता. छगन्याचे असे वागणे तिला अजाबात आवडलं नव्हत. 'आता समदे गेले की बघतेच तुझ्याकडं' अस छबी मनातच पुटपुटली. हळूहळू करून सारेच पांगले. आता फक्त छबी व छगन्या हे राजाराणीच उरले.

आता छबीने रुद्रावतार धारण केला. तिच्या भडिमारापुढं छगन्याला काय बी सुचना. पुन्यांदा आसं करनार न्हाय अशी कबुली दिल्यावर छबी शांत झाली.

'माजी बाय ती' तिला जवळ घेत छगन्या कळवळत बोलला.

'आतातरी लाव गं माजे बाये तो लेप माज्या अंगाला' असे पुटपुटतच त्याने तिला जवळ ओढले.



यात्रटिका

कोणाला नाही पर्वा
इवल्याशा जीवांची
तिसरी भाषा लादून
हाव त्यांना मतांची!

नवीन आली धोरणे
रंगले खेळ शब्दांचे
उडालेल्या गोंधळात
हाल बिचाऱ्या मुलांचे!

-जया सुधाकर पाटील





हळद अनेक महिने साठवून ठेवण्यासाठी टिप्स



हळद हा फक्त एक मसाला नाही तर तो प्रत्येक भारतीय स्वयंपाकघराचा एक महत्त्वाचा भाग आहे. हळदीचा वापर प्राचीन काळापासून जखमा भरण्यासाठी, रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवण्यासाठी आणि अनेक आजारांशी लढण्यासाठी केला जात आहे. तसेच हळद योग्यरित्या साठवणे महत्त्वाचे आहे. आज आपण हळद साठवण्याचे काही सोप्या टिप्स पाहणार आहोत.

हळद कशी साठवायची?

१. हळद पावडर नेहमी हवाबंद डब्यात ठेवा जेणेकरून ती ओली होणार नाही.
२. सूर्यप्रकाश, उष्णता आणि आर्द्रतेपासून दूर ठेवा. हळद उन्हात ठेवल्यास तिचा रंग आणि गुणधर्म कमी होतात.
३. जेव्हाही तुम्ही हळद काढाल तेव्हा कोरडा चमचा वापरा. ओल्या चमच्यामुळे हळद लवकर खराब होऊ शकते.
४. जर तुम्ही हळद मोठ्या प्रमाणात खरेदी केली असेल तर ती लहान भागांमध्ये विभागून घ्या. यामुळे, संपूर्ण साठा वारंवार हवेच्या संपर्कात येणार नाही आणि जास्त काळ टिकेल. थोडी काळजी घेतल्यास हळद पावडर बराच काळ खराब होण्यापासून वाचवू शकता.





कौतुक



— साधना झोपे

समोरच्याच्या कामाचे कौतुक वेगल्याने काम करणाऱ्यालाही समाधान मिळते आणि त्याचे समाधान बघून आपल्याला आनंद मिळतो. एखाद्याच्या चोहरा समाधानाने फुललेला बघणे यासारखे सुख या जगात कुठेही नाही.

“नेहा, किती सुंदर साडी आहे ग, आणि तुझ्यावर खूप खुलून दिसतेय.”

“धन्यवाद ग तृप्ती”

तृप्तीची सहकारी नेहा आज नवीन साडी नेसून आली त्यावर तृप्तीने कौतुकाची पावती दिली. दोघी जणी आपापल्या कामाला लागल्या. काम करता करता तृप्तीला अचानक काहीतरी सुचले तिने फोन काढला आणि त्यावर काहीतरी टाईप केले आणि पाठवले

नाजूक सुंदर सखी माझी
खुलून दिसते रेशीम साडी

नेहाचा फोन वाजला म्हणून तिने फोन बघितला. त्यावर तृप्तीने पाठवलेल्या ओळी वाचून तिला छान वाटले तिने तृप्तीला “धन्यवाद” चा मेसेज पाठवला.

लंच ब्रेक झाला तेव्हा तृप्तीला नेहा अगदी

मनापासून धन्यवाद म्हणाली. जेवतांना इकडच्या तिकडच्या गप्पा करत सर्वांनी आपला डबा संपवला. लंच ब्रेक संपायला अजून दहा मिनिटे वेळ होता. जेवण झालेले होते त्यामुळे सुस्ती चढली होती. बहुतेक सगळ्यांनी मोबाईल काढून ते बघत होते. काही जण बाहेर पाय मोकळे करायला गेले होते. पण तरी चालताना ते मोबाईल बघत होते. तृप्ती देखील मोबाईलवरचे गुपचे मेसेज वाचत होती. बहुतांश मेसेजला ती वाचून छान छान अभिप्राय देत होती. ऑफिसच्या गुपवरही कुणीतरी छान लेख पाठवला. तो वाचून तृप्तीने छान अभिप्राय पाठवला. तृप्तीचा अभिप्राय बघून एक दोघींनी एकमेकींना डोळ्यांनी खुणा केल्या. ते नेहाच्या लक्षात आले. लंच ब्रेक संपल्यावर जो तो आपापल्या डेक्सवर गेला. खुर्चीत बसता बसता नेहा तृप्तीला म्हणाली, “तृप्ती, तू अगदी प्रत्येकाला अभिप्राय देते. का ग?”

“ का... काय... छान असलेल्या गोष्टीला छान म्हणायलाच हवे ना! अग प्रेरणा मिळते, आनंद मिळतो. काही उणीव असेल तर ती ही सांगतेच की...”

दोघी पुन्हा कामाला लागल्या. तृप्तीला घरी पण नवरा आणि मुलं तिच्या अभिप्राय देण्यावरून चिडवत असत. अगदीच काय तर





तृप्ती बाजारातही भाजी घेतली की भाजीवाल्यांना, “खूप छान ताजी भाजी आहे” म्हणत असे. सोबत नवरा असला की, तो म्हणायचा, “काय गरज होती ताजी भाजी आहे सांगायची, ते काय पुऱ्कट देतात का आपल्याला.”

“ते झाले हो...पण आपल्याला आवडली भाजी म्हणून आपण घेतली ना,मग म्हटले छान आहे भाजी तर काय बिघडले.ते ही बिचारे दिवसभर उन्हात बसून भाजी विकतात.

आणि बोलायला काय पैसे पडतात.”

“बरं...बरं...” म्हणत नवरा चालू लागायचा.

मुलांना कुठल्या स्पर्धेत बक्षीस मिळाले की,ती त्यांचे कौतुक करत असे.काही तरी गोड बनवायची.आणि कधीतरी मुलांना परीक्षेत कमी मार्क मिळाले किंवा एखाद्या स्पर्धेत बक्षीस नाही मिळाले तर सांगत असे, “आपण कुठे कमतरता राहिली ते शोधायचे आणि पुढच्या वेळी ती कमतरता भरून काढायची.” मुलंही खुश होऊन जायची. नवऱ्याच्या कामाचेही ती कौतुक करत असे. खरतर तृप्ती स्वतः कार्पोरेट फिल्ड मध्ये काम करत होती. ती जरी सावळी होती तरी खूप सुंदर दिसायची जणू “ब्लॅक ब्युटी” कामाच्या ठिकाणी देखील तिचे काम वेळेवर



आणि चोख असायचे. ऑफिस आणि घर दोन्ही आघाड्या ती समर्थपणे पेलत होती.

कधी कुठल्या कामात चालढकल नसे. पण;कधी तीला कौतुकाचे दोन शब्द मिळत नसत,उलट ती दुसऱ्यांचे कौतुक करायची तर सगळेच तिला नावे ठेवत. एकदा नेहाने तिला विचारले देखील, “तृप्ती, तू एवढे मन लावून काम करते, तू सगळ्यांना छान अभिप्राय देते,पण त्या बदल्यात कुणीच तुझे कौतुक करत नाही तुला वार्डट नाही वाटत?”

“कधीतरी वाटते,पण नंतर सोडून देते हाच विचार करून की, काहीतरी उणीव असेल ती आपण भरून काढली पाहिजे आणि आपण अजून परफेक्ट व्हायला हवे हा समोरच्याचा उद्देश असेल.हो ना..”

यावर नेहा काहीच बोलली नाही.ती नाही न बोलता कौतुकाने तृप्तीकडे बघत राहिली.त्यावर तृप्ती बोलली, “बघ, तू आज एक शब्दही न बोलता तुझ्या नजरेतून माझे

कौतुक केले हे उधा बाकीचेही करतील.”

नेहा फक्त तृप्तीकडे बघून हसली.

समोरच्याच्या कामाचे कौतुक केल्याने काम करणाऱ्यालाही समाधान मिळते आणि त्याचे समाधान बघून आपल्याला आनंद मिळतो.एखाद्याच्या चेहरा समाधानाने फुललेला बघणे यासारखे सुख या जगात कुठेही नाही.





उपकारांची परतफेड



- प्राजक्ता हेदे

अम्मा हा चमत्कार नाही, भाईच्या जिथे चमक भरलेली तिथे बंड्या ने पाय दिल्याने, तिथल्या जखडून बसलेल्या नसा सैल झाल्या. त्यात डॉक्टरच्या गोळ्या पण चालूच होत्या. त्यामुळे हे सारं घडलं.

‘बंड्या, जा आणि दुकानातून थोडी चहा पावडर आणि साखर आण, उधारी लिहून ठेवायला सांग शेख काकांना.’

‘ए आई, मी नाही जाणार, रोज रोज काय ग उधारी? शेख काका काही नाही बोलत, पण त्यांची ती अम्मा, नुर अम्मा खूप बोलते ग. मग अपमान वाटतो.’

“जळलं मेलं ते लक्षण, म्हणे अपमान वाटतो, फाटक्या संसारात कसला आलाय आपमान? जा आधी मी सांगते ते कर, नाहीतर मग मीच जाते.”

‘जातो’, अस सांगून बंड्या गेला. आज शेख काकांचे दुकान अर्धवट का उघडले होते? बंड्या दुकानाच्या आत गेला. पाहतो तर नूर अम्मा दुकानात होती.

‘आंटी, शेख काका कुठे आहेत? आणि

दुकान का असं अर्धवट उघडं?’

‘बरं, झाल बंड्या तू आलास, शेख बेटाच्या पाठीत चमक आली, बसता येत नाही, ना उभ राहता.’

‘म्हणून मी बसली दुकानात, तर मला मेलीला, हे शटर पूर्ण उघडता येतं कुठं?’

‘थांबा आंटी’, अस म्हणत बंड्या ने सर्व ताकद लावत दुकान उघडलं.

हसत हसतच नूर अम्माने बंड्या ला काय हवं ते दिलं. बंड्या घाबरत घाबरत ‘उधारी वहीत लिहा’ असं बोलला.

अम्माने मग, आधीच लिहिलं असं सांगितलं.

घरी येऊन झाला प्रसंग आईला सांगून बंड्या अभ्यास करत बसला.

‘अरे, शेख काकांना बघून तरी आलास का?’ नकारार्थी मान हलवत बंड्या परत पुस्तकात डोकं घालून बसला.

‘बंड्या, चल लवकर, माझ्या बरोबर’.

“अग आई, आता कुठे? मला अभ्यास करू दे”.

‘तू चल, अभ्यासात काय तू हुशार च आहेस, होईल तो. तू चल.’

आई जबरदस्तीने बंड्या ला घेऊन, शेख काकांच्या घरी आली.





‘अग ए कमला, आत्ताच तर तुझा मुलगा सामान घेऊन गेला ना, आता बाई मी नाही हो दुकान उघडणार. घरात कामं पडली आहेत, शेख पण बघ झोपून आहे.’

‘अहो अम्मा नको मला काही, शेख भाई कुठे आहेत? कशी आहे तब्वेत त्यांची?’

‘नाही ग काही आराम, गोळी घेतली, मलम लावल सारं झाल.’

बरं थांबा अम्मा म्हणत, बंड्याची आई त्याच्या कानात कुजबुजली.

‘चला आम्मा,’ आत म्हणत बंड्या शेख काका झोपले होते तिथे गेला. कुठे दुखतंय म्हणत, त्यांच्या पाठीवर चढून, तीनदा पाय वरून खाली ओढला.

असं सलग तीन दिवस करून, बंड्याने शेख काकांना आराम मिळवून दिला. सोबतीला औषधे चालूच होती.

शेख काका चार दिवसा नंतर दुकानात दिसू लागले.

‘अरे, ए बंड्या, आज काही सामान नको का?’

‘काका मी शाळेत निघालो, आई येणार आहे आज पैसे घेवून.’

थोड्या वेळाने, कमला दुकानात महिन्याचे पैसे द्यायला जाते. ‘शेख भाई, बरं वाटलं ना?’ म्हणत पैसे त्यांना देऊ करते. चालू महिन्याचे सामान भरून, ‘उधारी लिहून ठेवा’ म्हणते.

शेख काका, सर्व पैसे न घेता, अर्धे घेऊन



बाकीचे परत करतात.

‘कमला ताई, तुमचंच दुकान आहे, हवं तेव्हा सामान न्या. पैसे बघूनंतर.’

आतून नूर आम्मा पण, बाहेर येते.

‘कमला माझ्या पोराच्या पाठीला तुझ्या पोराचा पाय लागला पण सारं निभावलं.’

‘पण हा काय ग चमत्कार?’

‘अम्मा हा चमत्कार नाही, भाईच्या जिथे चमक भरलेली तिथे बंड्याने पाय दिल्याने, तिथल्या जखडून बसलेल्या नसा सैल झाल्या. त्यात डॉक्टरच्या गोळ्या पण चालूच होत्या. त्यामुळे हे सारं घडल. बाकी काही नाही.’

‘आपण एकमेकांसाठी गरजेला उपयोगी नाही पडलो, तर कसला तो शेजार धर्म?’ असं म्हणत सामान घेऊन कमला घरी आली. शेख भाईच्या उधारीच्या उपकारांची जणू काही परतफेड झाली होती.





कथा एका कथेची



- निलेश बामणे

मी लोकांना पूर्वीही आनंदी दिसत होतो, आजही आनंदी दिसतो आणि कदाचित भविष्यातही आनंदीच दिसेन कारण मला प्रेमात पडण्याचे व्यसन आहे...

एका वेबसाईटवरील एका भव्य कथा स्पर्धेचा मी कधी नव्हे तो भाग होण्याचा निर्णय घेतला. माझ्या कथा म्हणजे लघू कथा ! ज्या बऱ्याचदा दिवाळी अंकात प्रकाशित होत असतात. दिवाळी अंकाला पृष्ठांची मर्यादा आणि दिवाळी अंकाचा व्यावसायिक दृष्ट्या विचार करता त्यात जास्तीत जास्त लेखकांना संधी द्यायची असते म्हणण्यापेक्षा द्यावी लागते. त्यामुळे माझ्यासारख्या सामान्य मराठी लेखकांना आणि कवींना घडविण्याचे श्रेय या दिवाळी अंकानाच जाते. मी स्वतःला सामान्य लेखक म्हटले कारण माझी फक्त दोनच पुस्तके खऱ्या अर्थाने प्रकाशित झालेली आहेत. त्यांना कोणताही पुरस्कार वगैरे मिळालेला नाही. ना कोणत्या पुरस्कारासाठी त्यांना नामांकन मिळालेले आहे. मला कधी कोणत्याही मराठी

साहित्य संमेलनाचे आमंत्रण आले नाही, की खिशातील पैसे खर्च करून मी कधी कोणत्याही मराठी साहित्य संमेलनात एकदाही मिरवायला गेलो नाही. लेखक म्हणून माझी कोणी कधी मुलाखत घेतली नाही की कधी मला साहित्यिक म्हणून दखल घेण्याजोगा कोणता पुरस्कार मिळालेला नाही. आमच्या घरातले, आमचे नातेवाईक, आमचे मित्र मैत्रिणी आणि आम्ही ज्या उभ्या झोपडपट्टीत राहतो तेथीलही कोणी आमची लेखक म्हणून फारशी दखल घेताना दिसत नाही. पण मोठा लेखक होण्याची आमची खाज अजून मिटली नाही. बहुतेक कधी मिटणारही नाही. त्यामुळे सवड मिळेल तेंव्हा आम्ही काई- बाई लिहित असतो. या जगात लेखक होण्यासाठी बहुतेक कोणीही केला नसेल इतका मोठा त्याग आम्ही केलेला आहे. प्रसिद्ध लेखक होण्याच्या नादात अविवाहित राहून ! वार्ड ह्याचेच वाटते की, आता आमचे प्रकाशित साहित्य वाचून आमच्या प्रेमात पडून आमच्याशी प्रेमविवाह करेल या वयाची कोणी शिल्लक राहिलेली नाही. फार पूर्वी मी लिहिलेल्या प्रेमकथा वाचून आजही कोणीही कोणाच्याही प्रेमात पडेल. माझ्या कथा वाचताना कोणाचेही डोळे पाणावतील त्या पाणावलेल्या डोळ्यांतून पडलेल्या चार खारट अश्रूंचा अभिषेक





माझ्या कवितांना अथवा माझ्या कथांना आजही केला जाईल याची मला खात्री आहे

माझ्या कथा कविता वाचल्यावर मी प्रेमवेडा आहे असा समज माझे बहुसंख्य वाचक आजही करून घेतात. त्यांचा तो समज हा गैरसमज आहे हे त्यांना पटवून देण्याच्या भानगडीत मी कधीही पडत नाही. मला जवळून ओळखणाऱ्या बहुसंख्य लोकांना असेच वाटते की मी खानदानी मजनु आहे. त्यामुळेच माझा प्रेमभंग झाल्यावर अथवा माझे जिच्यावर प्रेम होते तिच्या आठवणीत झुरत दिवस काढण्यासाठी मी अविवाहीत राहिलेलो आहे. पण वास्तवात इतरांचे प्रेम भंग, इतरांचे वेडे प्रेम, इतरांचे वेड्यासारखे प्रेमात पडणे आणि इतरांचे कोणाच्यातरी फालतू दबावाला बळी पडून आपल्या प्रेमाचा त्याग कारणे अथवा त्याग करण्याचे नाटक करून समोरच्याचा पोपट करून आपला स्वार्थ साधणे! हे मी निर्माण करत असलेल्या साहित्याचे खरेतर खाद्यच ठरत होते. काही लोकांना प्रेमात पडण्याचे व्यसन असते. मी माझ्या आयुष्यात कोणत्याही व्यसनाला कोणत्याही परिस्थितीत कोणत्याही आमिशाला बळी न पडता जवळ केले नाही. पण प्रेमात पडण्याचे व्यसन मला अगदी नकळत्या वयात जडले... त्यामुळे मी प्रेमात पडत राहिलो. माझे प्रेमभंग होत राहिले, प्रत्येक प्रेमभंग एक-दोन कवितांना आणि एखाद कथेला न चुकता जन्म देत राहिला... आत्तापर्यंत मी दोनशे



प्रेमकविता आणि पन्नास एक प्रेमकथा लिहिलेल्या आहेत. त्यामुळे माझा तीस-चाळीस वेळा प्रेम भंग झालेला आहे असे कोणालाही गृहीत धरायला काही हरकत नाही. हल्ली कित्येकांना एक प्रेमभंगही पचवता येत नाही. तो ही त्यांना सरळ स्वर्गाची वाट दाखवतो...असा. ते प्रेमासाठी आत्महत्या केल्यामुळे स्वर्गात जात असावेत असा माझा गोड समज आहे. तो खरा असेलच याची मला स्वतःलाही खात्री नाही बरे ! आत्महत्या करणे पाप असल्यामुळे ते बहुतेक आपल्या प्रेयसी अथवा प्रियकराच्या आसपासच भूत बनून फिरत असण्याची शक्यता जरा जास्तच आहे. ह्या सर्व गोष्टींचा विचार करता माझे हृदय नक्कीच पाषाणाचे नाही ! त्यालाही तडा जातो. माझे हृदय नक्कीच लोखंडाचेच असावे! ते लोखंडाचे असल्यामुळे त्याच्यावर अधूनमधून गंज चढत असतो. त्यामुळे तेवढ्यापुरता मी आराम करतो ती गंज एकदा का साफसुफ केली की मी पुन्हा नव्याने प्रेमात पडायला तयार होता!

मी लोकांना पूर्वीही आनंदी दिसत होतो, आजही आनंदी दिसतो आणि कदाचित भविष्यातही आनंदीच दिसेन कारण मला प्रेमात पडण्याचे व्यसन आहे... जो माणूस आनंदी असतो तोच माणूस प्रेमात पडू शकतो. माझ्या प्रेम प्रकरणात माझी ती कथा स्पर्धा मागे पडली. तर त्या कथा स्पर्धासाठी एक दीर्घ कथा लिहायची होती. कमीत कमी ८० भागांची तर जास्तीत जास्त १३० भागांची वगैरे! ती कथा त्या





स्पर्धेसाठी लिहायला पाच महिन्यांचा कालावधी होता. मी स्पर्धा सुरु झाल्यावर एक महिन्या नंतर मी कथा लिहायला घेतली. त्या कथा स्पर्धेतील कथेचा प्रत्येक भाग हा कमीत कमी १००० शब्दांचा असावा अशी अट होती. त्या कथेचा एक भाग १००० शब्दांचा लिहायचा होता म्हणजे मला जवळ -जवळ एक भाग म्हणून एक कथाच लिहायची होती असे म्हटले तर ते वावगे ठरणार नव्हते. माझे कथा लिहिणे याच्याशी माझ्या प्रेमात पडण्याचा जवळचा संबंध असल्यामुळे आणि या स्पर्धेसाठी रोज एक भाग लिहायचा असल्यामुळे माझ्यात रोज कोणाच्या प्रेमात पडण्या इतके बळ सध्या नक्कीच नव्हते. त्यामुळे मी ह्यावेळी प्रेमकथा नाही तर आर्थिक कथा लिहिण्याचा निर्णय घेतला. मी काही अर्थाच्या प्रेमात कधीच नव्हतो. तसा असतो तर मी प्रेमाच्या प्रेमात नसतो. आर्थिक कथा म्हणजे त्या कथेत नक्कीच माझ्या वाट्याला आर्थिक संघर्ष आलेला असणार हे नक्की ! पण तेवढ्यानेही भागणार नव्हते. त्यामुळे मी रोजच्या रोज माझ्या आयुष्यात येणारी जिवंत पात्रेच माझ्या कथेत जिवंत ठेवण्याचा धाडसी निर्णय घेतला. माझ्या आयुष्यात येणारी माणसे तशीही बऱ्याचदा विचित्रच असतात. त्या विचित्र माणसांसोबचा माझा सहवास हा नक्कीच एका कथेला जन्म घालण्यास पुरेसा नसला तरी एका दीर्घ कथेतील एक-एक भाग लिहिण्यास नक्कीच पुरेसा होता. एक प्रयोग म्हणून मी ही दीर्घ कथा लिहिण्याचे



आव्हान स्वीकारले होते. एक बरा लेखक म्हणून प्रसिद्धी मिळविण्याच्या नादात मी माझ्या आयुष्यात आर्थिक गणितांचा कधी विचार केला नव्हता. त्यामुळे माझी संपत्ती म्हणावी अशा माझ्याकडे मी लिहिलेल्या काही कविता आणि कथाच होत्या. त्या व्यतिरिक्त ज्याला माझी संपत्ती म्हणावी अशी माझ्याकडे साधी सायकलही नव्हती. हे सारे मी पाहिलेल्या लेखक होण्याच्या स्वप्नामुळेच घडलेले होते. इतर कलाकार हल्ली कलेच्या माध्यमातून माया गोळा करण्याच्या मागे असतात. पण आम्हाला काही माया गोळा करता आली नाही. फार फार तीस-चाळीस प्रमाणपत्रे गोळा करता आली. पण ती ही फ्रेम करून हक्काने लावावी अशी भिंतही माझ्या मालकीची नसल्यामुळे ती प्रमाणपत्रेही धूळ खात पडलेली आहेत. मी गोळा केलेली पुस्तकेही माझ्या पुस्तकांना ठेवायला हक्काचा माझ्या मालकीचा कोपरा नसल्यामुळे बऱ्याचदा रद्दीत विकलेली आहेत. त्यामुळेच मी हल्ली पुस्तके गोळा करण्याच्या भानगडीत पडत नाही. असो ! या जगात माझ्या मालकीची अशी म्हणावी अशी एकच गोष्ट आहे ती म्हणजे माझ्या मेंदूत साठविलेल्या कथा आणि कविता. त्या कथा आणि कविताही ज्या मेंदूत साठविलेल्या आहेत तो मेंदू आणि तो मेंदू ज्या डोक्यात आहे ते डोके ज्या माझ्या देहात आहे ते देहही पंचमहाभुतांच्या मालकीचे आहे. तो देह नष्ट झाल्यावरही माझ्या मागे माझ्या कथा कविता जिवंत राहतील, नव्हे त्या राहाव्यात





माझी संपत्ती म्हणून इतकीच माझी इच्छा आहे! त्यासाठीच माझ्या आयुष्यात आता माझा सारा अड्डहास चाललेला आहे.

बरे मी त्या स्पर्धेसाठी ती ८० भागांची दीर्घ कथा लिहिण्याचा निर्णय घेतला. पूर्वी माझ्या लिखाणात सातत्य होते. पण हल्ली ते सातत्य राहिले नाही कारण माझ्या डोक्यावर साहित्य सेवेमुळे जे कर्ज झालेले आहे ते फेडण्यासाठी आणि भविष्यात एक 'कफल्लक लेखक' म्हणून मला स्वतःची ओळख निर्माण करायची नाही. तर मला एक समाधानी आणि सुखाचे आयुष्य जगणारा लेखक म्हणून स्वतःची ओळख निर्माण करायची आहे. समाजात लेखक हे आर्थिक निरक्षर असतात अशी जी लेखकांची प्रतिमा आहे ती मला बदलायची आहे. निदान तसा प्रयत्न तरी मला करायचा आहे. मी त्या प्रयत्नात असतानाच ही दीर्घ कथा लिहायला घेतल्यामुळे ह्या कथेचे लिखाण आणि उदरनिर्वाहासाठी मी करत असलेले संगणकावरील काम हे दोन्ही समांतर चाललेले होते. ह्यावेळी मला कथा लिहिण्यासाठी प्रेम हा विषय काही कामी येणार नव्हता त्यामुळे मागच्या काही वर्षांत काही लोकांनी माझी केलेली आर्थिक फसवणूक, मी स्वतः माझी माझीच करून घेतलेली आर्थिक फसवणूक, मी अविचारीपणे भावनेच्या आहारी जाऊन कर्ज काढून केलेली चुकीची गुंतवणूक ते काढलेले कर्ज फेडण्यासाठीही काढलेले कर्ज! त्यात ज्यांच्यासाठी भावनेच्या आहारी जाऊन मी कर्ज



काढले त्याचे त्यांना काहीही पडलेले नाही! त्यांच्या मते 'माझा गाढवपणा माझी जबाबदारी!' त्यामुळे ह्यावेळी माझ्या डोक्यावर असणारे कर्ज फेडण्यासाठी मी करत असलेली तारेवरची कसरत आणि ती करत असतानाही माझ्या आयुष्यात मला आर्थिक मनस्ताप देणारी माणसे माझ्या आयुष्यात येत राहणे हा माझ्या ह्या मी लिहित असलेल्या कथेचा विषय ठरला. त्यामुळे प्रत्येक महिन्याला माझा कर्जाचा हप्ता भरण्यासाठी लागणारे पैसे गोळा करण्यासाठी मी जीव तोडून मेहनत करत होतो आणि प्रत्येक महिन्यात जेव्हा माझा कर्जाचा हप्ता देण्याची वेळ जवळ यायची तेव्हा कोणी ना कोणी मला पैशाच्या बाबतीत अचानक टांग द्यायचा ! त्यामुळे नाईलाजाने तो कर्जाचा हप्ता भरण्यासाठी मला कोणाकडूनतरी नवीन कर्ज घ्यायला लागत होते. माझे सर्व खर्च भागवून मला काहीकेल्या कर्जाचा हप्ता गोळा करायला जमतच नव्हते. त्यामुळे माझा मुळ कर्जाचा आकडा फार फार पाचशे हजारांनी कमी होत होता. ह्यापूर्वी कधी कोणाचे एक रुपयाचेही कर्ज न घेतलेल्या मला हे कर्ज म्हणजे डोक्याला ताप झालेला होता. कर्जाच्या बाबतीत काही लोकांचे असे म्हणणे असते की कर्ज काढल्याखेरीज माणसाला आपली आर्थिक प्रगती करता येत नाही. त्यामुळे मी माझी आर्थिक प्रगती करण्याच्या नादात कारण आणि तशी गरज दोन्ही नसतानाही कर्ज काढले आणि स्वतःला कर्जाच्या चक्रव्युहात गुंतवून घेतले. त्यामुळेच मी काढलेले कर्ज हा





माझ्या कथेचा विषय होऊ शकला .

व्यावसाय म्हटला की आपल्याला बऱ्याचदा नफा कमावण्यासाठी आपल्या खिशातील पैसे गुंतवावे लागतात . पण नफा तर सोडाच, पण जेव्हा आपण गुंतवलेले पैसेही वेळेत माघारी येत नाहीत, तेव्हा जे वाटते त्याचा अनुभवही मी माझ्या आयुष्यात पहिल्यांदाच घेतला . व्यवसायाच्या निमित्ताने मला रोज माझ्याकडे काम घेऊन येणारी माणसे त्यांचे काम, त्यांच्या समस्या आणि त्या सोडविण्यासाठी मी केलेले मार्गदर्शन आणि त्यांनी मी त्यांचे काम केल्यावर मला दिलेले पैसे अथवा ते देण्यास केलेली दिरंगाई हे माझ्या या नवीन कथेचे खाद्य ठरत होते . त्यामुळे त्या खाद्याच्या जिवावर मी वास्तववादी दीर्घ कथेचे भाग लिहित राहिलो . ६० भाग लिहिल्यानंतर पुढचे २० भाग लिहायला माझ्याकडे एक महिना शिल्लक होता . साधारणतः माझे काम करता करता ४ रविवार सोडले तर २६ दिवसांत म्हणजे त्या आगोदरच २० दिवसात २० भाग लिहून त्या कथेचे ८० भाग लिहून पूर्ण करण्याचा माझा मानस होता . सुरुवातीच्या १५ दिवसात मी दहा भाग लिहिले पण त्यानंतर अचानक माझी तबबेत बिघडल्यामुळे मला तीन दिवस संगणकापासून लांब राहावे लागले . त्यानंतर मी जेव्हा जेव्हा त्या कथेचे पुढचे भाग टाईप करायला घ्यायचो तेव्हा कोणी ना कोणी शेजारी येऊन बसायचे, नाहीतर कोणी ना कोणी संगणकावर तातडीने करावयाचे काही ना काही काम घेऊन माझ्याकडे यायचे .



त्यामुळे मला त्या कथेचे टायपिंग मध्येच थांबवावे लागायचे ! त्यात कोणी माझ्या शेजारी बसल्यावर मी टाईप करत असताना तो ते वाचू शकत असताना माझी कथा टाईप करायचे धाडस काही माझ्याच्याने होत नाही . माझी कथा प्रकाशित झाल्यावर जग वाचते त्याची मला फिकीर नसते . पण मी माझी कथा अथवा कविता ती प्रकाशित होण्यापूर्वी कधीच कोणाला वाचायला देत नाही . त्या प्रकाशित होण्यापूर्वी वाचण्याच्या कुवतीचा कोणीही माझ्या आजूबाजूला नाही हे खरे कारण आहे त्या मागे .

पुढच्या दोन-चार दिवसात आणखी एक-दोन भाग टाईप करून झाले . शेवटचे ५ दिवस बाकी असताना मला ८ भाग टाईप करायचे होते . त्यातील तीन भाग मी रात्री जागून टाईप केले . पण अगोदरच आजारपणामुळे त्रस्त असल्याकारणाने ते टाईप करणेही मला जिवावर आले होते . शेवटचे ५ भाग ५ दिवसात टाईप करायचे होते पण त्यातील दोन दिवस मला काही कामानिमित्त बाहेर जावे लागले . त्यामुळे पुढच्या ३ दिवसात मी ५ भाग सहज टाईप करेन असे मला वाटले होते . पण पुढच्या दोन दिवसात रात्री जागून कसेबसे दोन भाग टाईप केले त्यानंतर दिवसा इतर कामातून वेळ काढत मला १ च भाग टाईप करता आला . कथा पूर्ण करण्याच्या शेवटच्या दिवशी मला २ भाग टाईप करायचे होते तेही रात्री १२ वाजायच्या आत . तेव्हा मात्र पहिल्यांदा माझ्या चेहऱ्यावर १२ वाजले होत ! ते २ भाग जर माझे दिवसभरात टाईप करून होत





नाहीत तर माझी चार महिन्यांची मेहनत वाया जाणार होती. त्यामुळे मी माझ्या हातातील महत्त्वाची सर्व कामे बाजूला सारून त्या कथेचे ते २ भाग टाईप करायला घेतले. कथेचे ते २ भाग लिहिणेच माझ्यासाठी सर्वात जड जाणारे होते. कारण हे २ भाग म्हणजे मी लिहिलेल्या कथेचा शेवटाकडे प्रवास होता. कसाबसा संध्याकाळी ५ वाजेपर्यंत मी एक भाग टाईप करून पूर्ण केला आणि त्या कथेचा शेवटचा भाग एकदाचा टाईप करायला घेतला. मी तो भाग टाईप करायला घेतल्यावर मला भेटायला कमीत कमी दहा जण तरी आले, त्या सर्वांना मी दारातूनच अक्षरशः हाकलेले आणि उद्या येण्यास सांगितले. त्या कथेचा प्रत्येक शब्द टाईप करताना माझा टाईप करण्याचा वेळ मंदावत चालला होता. एकाचवेळी कथेच्या शेवटाचा विचार करत मला तो भाग टाईप करायचा होता. जेथे एक भाग टाईप करायला मला दोन तास लागतात तेथे दोन तासांत अर्धा भागही टाईप करून झाला नाही. कारण कथेच्या शेवटाचा विचार करता करता मला तो भाग टाईप करायचा होता. रात्री ८ वाजले तरी तो ८० वा भाग अर्धाच टाईप करून झालेला होता. आता पुढच्या दोन-तीन तासांत पुढचा भाग टाईप करून तो त्या वेबसाईटवर अपलोडही करायचा होता. जसा जसा त्या कथेचा शेवट जवळ येत होता माझा कथेचा तो भाग टाईप करण्याचा वेग अधिक मंदावत चाललेला होता. रात्रीचे अकरा वाजले तेंव्हा माझे त्या भागाचे ९०० शब्द टाईप



करून झालेले होते. पुढचे १०० शब्द अधिक महत्त्वाचे पण त्यावर फार विचार करण्यात आता काही अर्थ नव्हता. त्यामुळे कथेचा शेवट टाईप करताना माझी प्रचंड घाई झाली. माझा मेंदूच काम करेनासा त्यामुळे मला त्या कथेचा शेवट मनासारखा करता आला नाही. रात्री ११.३० ला मी त्या कथेचा शेवटचा भाग टाईप करून पूर्ण केला. तो भाग पुन्हा वाचण्याची तसदी न घेता मी लगेच त्या वेबसाईटवर तो अपलोडही केला आणि एकदाचा सुटकेचा श्वास सोडला... शेवटी एकदाची माझी ८० भागांची कथा लिहून पूर्ण झाली. या कथेच्या निमित्ताने मला ८ या आकड्याची महती नव्याने कळली असे म्हटले तर ते वावगे ठरणार नाही. मी इतक्या कथा लिहिल्या पण ही कथा मात्र माझी परीक्षा घेणारी ठरली... त्यामुळेच माझ्या ह्या कथेतूनच कधी नव्हे ती एक कथा जन्माला

हास्यतरंग

साखरेचा डब्बा

मन्या रोज साखरेचा डब्बा पाहतो आणि झोपतो हे बघून बायको विचारते, 'रोज तुम्ही साखरेचा डब्बा का चेक करता'? मन्या : डॉक्टरांनी मला रोज शुगर चेक करायला सांगितली आहे.





असेही एक शिक्षक



— पुष्पा लंकेश्वर

शाळेचा विविध अंगी विकास कसा करायचा याची त्यांना मोठी हातोटी होती. शाळेच्या प्रांगणातील टाचणी जरी उचलायची झाली तरी श्री.ताठे सरच हवे असायचे. शाळेत अनेक घडामोडी झाल्या. अनेक शिक्षक आले नी बदली होऊन गेले.

शि-शिस्त

क्ष-क्षमता

क-कसलेला

स्वतःच्या कार्याबद्दल स्वतःच प्रौढी मिरवण्याची हौस असलेल्या व्यक्ती या जगाच्या पाठीवर अनेक आहेत. अशा लोकांमधीलच एका शिक्षकाचे आपल्या अहंकाराने 'कसे होत्याचे नव्हते झाले', या विषयी ही कथा आहे.

दरवर्षी शाळेचे सांस्कृतिक कार्यक्रम फार उत्साहाने साजरे व्हायचे. सांस्कृतिक कार्यक्रमाचे श्रम सर्व शिक्षक वृंद व विद्यार्थी मनापासून करायचे. १५ ऑगस्ट, २६ जानेवारी या राष्ट्रीय सणांच्या दिवशी शाळेचे प्रांगण अगदी सुंदर रांगोळ्या काढून सजवलेले असायचे. ५ ते ६ दिवस अगोदरच शाळेची सफाई शिक्षक वृंद व विद्यार्थी श्रमदानाने

करायचे. १ ली ते ७ वी मधील सर्व विद्यार्थी आपआपल्या कुवतीनुसार शाळेची, वर्गाची सजावट करायचे. अर्थात दैनंदिन शालेय स्वच्छता मुख्याध्यापकांच्या उपस्थितीत व्हायची. त्याहीपेक्षा स्वच्छतेत हलगर्जीपणा करणाऱ्या विद्यार्थ्यांलाही श्री. ताठे सरांकडून कडक शिक्षा व्हायची. सामुदायिक प्रार्थना झाल्यानंतर मुख्याध्यापक शिक्षकांच्या कामाचा आढावा घ्यायचे. शालेय शिस्त, शालेय स्वच्छता, पालकांशी संपर्क, शिक्षकांवर आदरयुक्त वचन ठेवणे इत्यादी. मुख्याध्यापकांना ऑफिस कार्यामुळे व अधिकाऱ्यांच्या भेटीमुळे ज्यावेळी तालुक्यास जावे लागे त्यावेळी शालेय कामकाज व्यवस्थित हाताळणारी व्यक्ती असणे फार गरजेचे असायचे. अशाच एका शिक्षकाची नियुक्ती मुख्याध्यापकांनी केली.

हे शिक्षक मुळातच कणखर व शिस्तप्रिय होते. आपल्या शिस्तीचा प्रभाव त्यांनी शाळेतील प्रत्येक शिक्षक विद्यार्थ्यांवर निर्माण केला. मुख्याध्यापकांना सहकार्याची खात्री पटली व त्यामुळे त्यांनी आपल्या अनुपस्थितीत सर्व कार्याची धुरा श्री. ताठे सरांवर सोपवली. त्यांनीही जबाबदारी आनंदाने स्वीकारली. या





संधीचा फायदा त्यांनी तेच जाणोत. शाळेत आलेल्या प्रत्येक विद्यार्थ्यांच्या पालकांशी त्यांचे सभ्यतेचे नाते असायचे. कोणत्याही वर्गातील पालक पाल्याविषयी विचारणा श्री. ताठे सरांनाच करायचा. त्यामुळे श्री. ताठे सरांची प्रसिद्धी सर्व गावात, आसपासच्या शाळांमध्ये, गावातील प्रतिष्ठित लोकांमध्ये पसरली. जो तो पालक शाळेत आला की प्रथम श्री. ताठे सरांनाचा विचारणार. त्यांना खात्री असायची की, श्री. ताठे सरच आपल्या मुलाविषयी योग्य मार्गदर्शन करतील.

शाळेचा विविध अंगी विकास कसा करायचा याची त्यांना मोठी हातोटी होती. शाळेच्या प्रांगणातील टाचणी जरी उचलायची झाली तरी श्री. ताठे सरच हवे असायचे. शाळेत अनेक घडामोडी झाल्या. अनेक शिक्षक आले नी बदली होऊन गेले. मुख्याध्यापकही आले नी गेले. पण जे कोणी नवीन मुख्याध्यापक येतील त्यांना श्री. ताठे गुरुजींचीच मदत हवी असायची. शाळेला मोठे क्रीडांगण होते. श्री. ताठे सर सर्व शिक्षकांना सूचना करायचे की, आपल्या शाळेत ज्या खेळात जो मुलगा चमकणारा आहेत याला त्या स्पर्धेत उतरवायचे व त्याच्यावर मार्गदर्शन करायचे. विद्यार्थी तालुका, जिल्हा, राज्य स्पर्धेत चमकायला पाहिजे. ह्या सूचना शिरसावंध मानून शिक्षक कामाला लागायचे आणि श्रम करणाऱ्या मुलांच्या शिक्षकांच्या कामाचे, श्रमाचे श्रेय श्री. ताठे मास्तरांना मिळायचे. गावात, तालुक्यात,



जिल्ह्यात व राज्यातही श्री. ताठे सरांचा बोलबाला असायचा. मुख्याध्यापकांनी शाळेच्या ऑफिसला आलेले सक्चुरलर श्री. ताठे सरांना देऊन त्या कामाची अंमलबजावणी त्यांच्यावर सोपवली की ते बिनधास्त व्हायचे.

जनमानसांत आपल्या कार्याचा ठसा उमटवण्यासाठी श्री. ताठे सर सतत प्रयत्नशील असायचे. त्यांचा हेतू उदात्त असायचा. उंच शरीरयष्टी, डोक्यावर बुध्दीमत्तेचे प्रतिक असलेले काळे कुरळे केस. वक्तृत्वावर प्रभाव या सर्व त्यांच्यातील गुणांमुळे ते शालेय कार्यात फारच तत्पर होते. कोणतेही अधिकारी शाळेत आले की द्यावयाचे. त्यामुळे अधिकारी सो. जाम खुश असायचे शाळेवर. या सर्वांचे क्रेडीट श्री. ताठे सरांनाच मिळायचे. हळूहळू श्री. ताठे सरांची कीर्ती पंचक्रोशीत पोहोचली. गावातील राजकीय पुढारी वर्गातही श्री. ताठे सरांच्या कार्याची महती पोहचली. या सर्व स्तुत्य कार्याबद्दल सरांना आदर्श शिक्षक पुरस्कारही प्रदान करण्यात आला. या सर्व गोष्टींचा श्री. ताठे सरांना फारच अभिमान निर्माण झाला. आता त्यांना आकाश ठेंगणे वाटू लागले. शालेय कुठल्याही कार्यात ते पुढाकार घ्यायचे. त्यामुळे सर्वजण त्यांच्यापुढे अजीजीने वागायचे. ते म्हणतील ती पूर्व दिशा असे सर्वांचे मत असायचे.

शाळेमध्ये सांस्कृतिक कार्यक्रमात ते स्वतः पुढे होऊन प्रबोधनपर सामाजिक समस्यांवर छोटे नाटके तयार करून





मुलांकडून ते पाठ करून घेऊन कार्यक्रम सादर करायचे. यामध्ये त्यांचा हातखंडा होता. कार्यक्रमात आलेले पालक उदार अंतःकरणाने देणग्या घायचे. तो सर्व पैसा श्री. ताठे सर शालेय विकास कामासाठी खर्च करायचे. या कार्याचीही लोकांवर चांगली छाप पडायची. या व अशा अनेक कामांमुळे श्री. ताठे सरांवर स्तुती सुमनांचा वर्षाव होऊ लागला. मग काय हळूहळू श्री. ताठे सरांचे पाय जमिनीवर राहतील तर शपथ. त्यांना कालांतराने 'ग' ची बाधा झाल्याचे दिसू लागले. या प्रकारामुळे त्यांचा अहंकार अधिक प्रकर्षाने जाणवू लागला.

असं म्हणतात की, माणसाला अहंकाराची बाधा झाला की, तो मनात दूसऱ्यांबद्दल तुच्छतेची भावना ठेवतो. आपल्या आसपासच्या सहकार्यांना तो कमी लेखू लागतो. हा अहंकार माणसाला खूप काही शिकवून जातो हे त्या श्री. ताठे सरांना उमगले नाही. मुळातच अंगात गुर्मी, त्यात भरीला सर्वांकडून वाहवाचा वर्षाव. मग काय विचारता 'विनाशकाले विपरित बुद्धी' निर्माण झाली. शाळेतील कोणत्याही कोणीही त्यांना विरोध करू शकत नसे असा त्यांचा शाळा दरबारी वचक होता. वाजवीपेक्षा जास्तच होते.

एके दिवशी अशीच एक अघटित घटना घडली. त्या शाळेत एकूण १२ शिक्षक स्टाफ होता पैकी २ लेडीज होत्या. पैकी सौ. माटे मॅडम ह्या ६ वर्षांपासून त्या एकट्याच त्या शाळेत कार्यरत होत्या. त्या सतत आपल्या शिस्तीच्या कार्यात



श्री. ताठे सरांकडे मुलांना पाठवीत असत. इतर शिक्षकांप्रमाणे त्या देखील श्री. ताठे सरांच्या 'हो' ला 'हो' मानायच्या. त्या थोड्या घाबरून त्या व्यक्तीला मान देत असायच्या याचा फायदा घेऊन एकदा त्या माटे मॅडमवर त्यांनी आरोप केला की, ह्या मॅडमने परीक्षा चालू असतांना मुलांना उत्तरे सांगितली. हा भ्रष्टाचार मी खपवून घेणार नाही. खरं तर मॅडमने असे काही केलेच नसतानाही हा खोटा आरोप त्यांनी केला व मुख्याध्यपकांकरवी त्यांना मस्टरवर सही न करण्याची पनीशमेंट दिली. त्यांनी परोपरीने त्या सरांना व मुख्याध्यापकांना समजावण्याचा प्रयत्न केला. पण व्यर्थ. अशा संकटात असतांना त्यांनी श्रीमती साठे मॅडमला विचारायला सांगितले की, आम्ही एकाच वर्गात परीक्षा घेत होतो. मी उत्तरे सांगितली नाही. तुम्ही त्यांना विचारा. पण आपला हा योजलेला डाव परत कसा घ्यायचा याचा अपमान नको म्हणून त्यांनी सौ. साठे बाईंनाही त्यात गोवले. दोघींनाही मुख्याध्यापकांकरवी क्षमा मागावयास सांगितले. जर तसे झाले नाही तर अधिकाऱ्यांना कळवण्यात येईल व त्यामुळे तुम्हा दोघींची नोकरी जाईल असे धमकावले. पण गंमत अशी झाली की, सौ. साठे बाई थोड्या धाडसी होत्या. त्यांनी सौ. माटे बाईंना धीर दिला व सांगितले की, तुम्ही न घाबरता रोखठोक त्यांना सांगा की, आम्ही माफी मागणार नाही. तुम्ही आमच्यावर पुढील कार्यवाही करू शकता. त्या दोघींनी एकजुटीने श्री. ताठे यांना आपला हा





निर्णय सांगितला. अशा प्रकारे मला अशा प्रकारे निर्णय सांगणाऱ्या ह्या दोन शिक्षिकांना धडाच द्यावयाचा असे त्या निर्बुद्ध



शिक्षकाने ठरवेल. मुख्याध्यापकांना हे पटत नव्हते. पण 'ज्याच्या हाती ससा तो पारधी' याप्रमाणे ते जगत आले. दोघी शिक्षकांनीही मनोमन निश्चय केला की, आपणही यांना चांगलाच धडा द्यावयाचा. सौ. माटे बाईंनी सौ.साठे बाईंना खूप धीर दिला आणि दोघी आल्या संकटाला तोंड देण्यास सज्ज झाल्या.

श्री.ताठे सरांनी तालुक्यातील अधिकाऱ्यांना अर्ज पाठवले. ते चौकशीला आले. त्यांनी दोघांनी विचारणा केली. पण मुलांनी स्पष्ट सांगिलते 'आम्हाला बाईंनी उत्तरे सांगितली नाहीत'. अशाप्रकारे पुढे जिल्हा शिक्षणाधिकारी सो. यांनीही प्रस्ताव लिहून नेला. त्यांनी याकडे विशेष लक्ष दिले नाही. मग



हा प्रस्ताव श्री. माटे यांनी आयुक्तांकडे पाठवला. त्यावर त्यांनी काही दिवसांचा अवधी दिला. त्या काळात श्री. माटे यांच्या या कृत्याचा गावातील लोकांना खुपच राग आला व त्यांच्या वाढत चाललेल्या उद्धटपणाला अविचारीपणाला चांगली चपराक म्हणून बऱ्याच जणांना दिलेल्या त्रासाबद्दल बदला घेण्याचा प्रयत्न झाला. काही लोकांना तर अनेकांना त्रास दिल्याबद्दल या शिक्षकांवरच कार्यवाही होण्याचे अर्ज सादर केले. श्री. माटे सरांच्या पापाचा घडा आता भरत आला. लोकांनी आपले अर्ज आयुक्तांकडे सादर केले.

शेवटी आयुक्तालयात बोलावण्यात आल्यावर श्री. ताठे सर विरुद्ध गावातील अर्जदार आणि सौ. साठे व सौ. माटे मॅडम असा वादविवाद सुरु झाला. आयुक्तांनी सर्व गोष्टींची शहानिशा केली व ह्या दोन लेडीजचा काही दोष नसून त्यांच्यावर हा नाहक आरोप केल्याबद्दल श्री. ताठे सरांना सस्पेंडची ऑर्ड देण्यात आली. असे सारे झाले. म्हणतात ना दुसऱ्यांसाठी खड्डा खोदताना हजारदा विचार करणे हितावह आहे. शेवटी "सत्याचा वाली परमेश्वर" याचा प्रत्यय आला.

चांगली कीर्ती मिळवण्यासाठी व ती टिकवण्यासाठी सत्कार्य करावे. कूमार्गाचा अवलंब म्हणजे नाश होणे ठरलेलेच आहे. नाव कमावणे कठीण व नाव टिकवणे फार मोलाचे असते.





कावळीणींचं गोंसिप



— नेहा उजाळे

लेक माझा हिरमुसला ग. मग त्याला मी म्हटलं, 'गेली ती उडत.' तिच्यासारख्या छप्पन कावळ्या उभ्या करेन तुझ्यासाठी.

पहिली कावळीण - "हो ग, हल्ली लग्न म्हणजे बाजार झालाय".

आमच्या सोसायटीत फेऱ्या मारताना मला समोरच्या इमारतीच्या गच्चीवर खूप सारे कावळे बसलेले दिसले. तसे तर मी नेहमीच पहाते; पण त्यांना बघून माझ्या डोक्यात भन्नाट कल्पना फिरायला लागल्या. ह्या विनोदी लेखात दोन कावळीणी ज्या लंगोटीयार आहेत त्यांच्यात काय चर्चा होत असतील ते मांडलं आहे. जरी कावळ्या असल्या तरी त्या शेवटी स्त्रियाच ना? स्त्रीसुलभ प्रवृत्ती मांडली आहे.

पहिली कावळीण तिच्या मैत्रिणीला "हुशश! दमले बाबा. आज श्राद्धाचं जेवण अंगावर आलं. जरा दुपारी झोपणार होते; पण कामे दिसत आहेत डोळ्यांसमोर. माझ्या काकोशचं लग्न आहे येत्या सर्वपित्री अमावस्येला. मानवासाठी हा दिवस अशुभ पण आपल्यासाठी शुभच ना ग. दुपारी बाराचा मुहूर्त

आहे. तुझ्या घरी सकाळी आले होते मी आमंत्रण घायला. खूप कावकाव केलं, पण तू दार नाही उघडलंस. बरं झालं"

दुसरी कावळीण - "अग! काय सांगतेस? तुझ्या लेकाचं लग्न ठरलं खूप छान बातमी दिलीस ग. मी सकाळी जरा बाहेर गेले होते. कुठली मुलगी केली?"

पहिली कावळीण - "अग! लव्ह मॅरेज करतो आहे लेक. माझा काकेश काळासावळा असला तरी किती देखणा आहे ना? हजार कावळ्यांमध्ये उठून दिसेल असा. माझा बबड्या आहे ग तो. किती चांगल्या चांगल्या कावळ्या सांगून आल्या होत्या त्याला. माझ्या आत्याने कैकयीचं स्थळ सुचवलेलं. एकुलती एक होती आणि पेडर रोड, मलबार हिल मध्ये त्यांची स्वतःची सहा घरटी आहेत. त्यांची एकच अट होती त्यांना मुलगा देखणा हवा होता. पुढे-मागे सगळं काकेशचं होणार होतं.

आम्ही गेलो होतो मुलगी बघायला तर उकडलेली अंडी, पुरी ठेवली आमच्या पुढ्यात. चांगलं खानदानी घराणं होतं ग. मुलगी पण सुंदर आणि चटपटीत होती. अगदी सगळं जमून आलं असतं पण तिथून घरी आल्यावर लेक बोलला, मी नाही करणार कैकयीशी लग्न. आपल्या घरी येऊन ती रामायण घडवेल. किती समजावून





सांगितलं त्याला पण नाहीच ऐकलं त्याने. एके दिवशी मित्रांबरोबर सहज फिरायला म्हणून उडत उडत माहीमला गेला होता तिथे काकवी भेटली त्याला. झालं; प्रेम बसलं त्यांचं. मात्र ती काकेशच्या तोडीची नाही ग. अजिबातच सुंदर नाही. आई बापसाने नाव मात्र छान ठेवलंय. तिच्या घरी बोलणी करायला गेलो तर माणसांनी खाऊन टाकलेली चिकनची हाड ठेवली पुढ्यात!

मला तर हे स्थळ जराही पसंत नाही. आता इथे येताना मला मागून काकवीची आई हाका मारत होती. म्हटलं मागे का-वळा? पसंतच नाही ती मुलगी आणि तिचे आईवडील; पण हल्लीच्या मुलांपुढे काय चालतंय आपलं? आपले आईवडील किती कडक होते त्यामुळे आपण कधी डेरिंग नाही केले लव्ह मॅरेजचे. तो डोमकावळा किती लागलेला माझ्या मागे पण जातीबाहेर जाण्याच्या भीतीने आणि आईवडिलांना घाबरून मी त्याला कधीच होकार नाही दिला.

तो बघ अजूनही कसा चोरून चोरून बघतो माझ्याकडे. आईवडिलांनी हे ध्यान माझ्या गळ्यात बांधलं. त्यांनी पाहिलं मुलाचे आईवडील गावाला असतात. हा मुंबईत एकटाच राहतो. आपल्या पोरीला कोणाची जबाबदारी नसेल. लग्न करून नवरोबाच्या घरट्यात आले ना तर त्याने बांगड्यांच्या काचा, ब्लेडचे तुकडे सगळीकडे पसरवले होते. मी आल्यावर कापूस, पिसांनी किती छान सजवलं घरटं. बघ कसे बसले आहेत काहीच फिकीर नसल्यासारखे.



त्यांना संसाराची काहीएक पडलेली नाही. उडत उडत ते अख्ख्या भारतभर फिरले. मी बसले संसार सांभाळत आणि ते बसले उंडारत. त्यांची बेजबाबदारीची वृत्ती बघून मी दुसरं मूल होऊनच दिलं नाही. मी तर म्हणते अशा उडाणटप्पू लोकांनी लग्नच करू नये. मनात आलं की, उडालं भुर्रर्र. सगळ्या खस्ता आत्तापर्यंत मीच खाल्ल्या आहेत. आताही लेकाचं लग्न तोंडावर आलंय पण धावपळ मीच करतेय.”

दुसरी कावळीण – “हो ग, तू एकटीने आत्तापर्यंत सगळं निभावलंस ग. माझ्या लेकीच्या लग्नातही किती मदत केली होतीस मला. नातेवाईक अगदी आयत्या वेळी आले होते. तुझा किती आधार मिळाला होता मला. आता माझ्या लेकासाठी पण बघतेय ना ग मी स्थळं. त्याला एक कावळी आवडत होती पण तिने नकार दिला. लेक माझा हिरमुसला ग. मग त्याला मी म्हटलं, ‘गेली ती उडत’ तिच्यासारख्या छप्पन कावळ्या उभ्या करेन तुझ्यासाठी.”

पहिली कावळीण – “हो ग, हल्ली लग्न म्हणजे बाजार झालाय. कावळी पण हुशार झाल्या आहेत. मुलाची किती घरटी आहेत बघतात, उकिरड्यावरचं खातो की कोण्याच्या खिडकीपाशी गेलं की मानाने खायला देतात ते देखील बघतात हल्ली मुली!

बघ ना, मी कधीच उकिरड्यावरचं खायला दिलं नाही लेकाला. त्या राणे काकूंनी मला गरोदरपणापासून ते आत्तापर्यंत ताजं ताजं





खायला घातलं; पण माझा लेक लग्नाच्या बाबतीत शेवटी उकिरड्यावरच गेला. आता कर्तव्य म्हणून आमच्या शेजारी आंब्याचं मोठं झाड आहे त्यावर मी वेल फर्निश घरटं बांधून दिलंय लेकाला. त्याला दोन - चार पोरं झाली तरी त्यांना पुरेल इतकं ते घरटं मोठं आहे. लेकाला पण जबाबदारी समजायला हवी ना? नाहीतर बापासारखा निपजायचा आणि मुद्दामहून शेजारच्या झाडावर बांधून दिलं घरटं म्हणजे येता-जाता माझंही लक्ष राहिल आणि समजेल ती भवानी कशी संसार करतेय ते!

ती बघ ती काळतोडी कावळीण आमच्या शेजारच्या घरट्यात रहाते. तिची लेक मरायची माझ्या काकेशवर. सुंदर नाही ग ती. त्याच्यासाठी पेशार अँड लव्हली सुद्धा लावायची. आता तूच सांग काहीही लावलं तरी गोरी होणार होती का ती? कलर गया तो पैसा वापीस अशी गत! मी तर काकेशला तिच्या वाट्याला कधीच जायचं नाही म्हणून बजावून ठेवलं होतं. आता होणाऱ्या सुनेला पाहून कसल्या फिरकन हसल्या त्या मायलेकी.”

दुसरी कावळीण - “चालायचच ग. ती समोर दिसतेय ना कावळी ती माझ्या मनात भरली आहे माझ्या लेकासाठी. अगदी चांगल्या घरातली वाटते. छछोर नाही वाटत. रोज निरीक्षण करते तिचं. कोणाच्या अध्यात मध्यात नसल्यासारखी इथे थोडावेळ बसून जाते



आपल्या घरी. आमच्याच एरियामध्ये राहते. आज विचार करते घरी जायच्या आधी तिच्या घरट्यात जाऊन तिच्या आईवडिलांकडे तिच्यासाठी मागणी घालेन.”

पहिली कावळीण - “चांगली वाटते पोरगी. बघ विचारून. ऑल दी बेस्ट. सांग मला काय बोलली ती लोकं. अग बोलत काय बसले आहे मी. किती कामं आहेत मला. स्टार्टर्ससाठी किडे गोळा करायचे आहेत, घरट्याच्या दाराला तोरण बांधायला पाने-फुले तोडून आणायची आहेत. काकवीच्या घरची लोकं मला बोलली आम्ही खाण्यापिण्याची व्यवस्था करतो. तुम्ही

एकट्या किती करणार? पण त्यांना मी जरा स्पष्टपणे सांगितलं वगी, तुम्ही उकिरड्यावरचं खायला घालालं लो वगं ना. उगीच चार कावळ्यांमध्ये हसं होईल. त्यापेक्षा मीच बघते सगळी व्यवस्था. माझ्या मनाविरुद्ध असलं तरी एवुलत्या एक लेकाचं लग्न आहे. कसली उणीदूणी निघायला नको. चल मग ये माझ्या लेकाच्या लग्नाला नक्की.”

दुसरी कावळीण - “हो ग, नक्कीच येईन. माझ्या भाच्याचं लग्न आहे तर चार दिवस आधीच येईन. तेवढीच तुला मदत.”

‘चल ओके, बाय बाय’ असे म्हणून ‘काव - काव’ करत दोघी वेगवेगळ्या दिशेला उडाल्या.

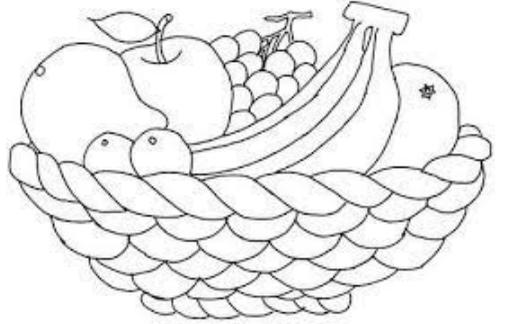




फलाहार व निर्विषीकरण

- ओमनी फिचर्स

खाण्या-पिण्याच्या चुकीच्या सवयी वेळी-अवेळी तळलेले मसालेदार पदार्थ, अतिगोड खाणे यामुळे शरीरात अनेक प्रकारचे विषारी पदार्थ तयार होतात. वैद्यकीय परिभाषेत टॉक्सिन म्हणून ओळखले जाणारे हे पदार्थ वर्षानुवर्ष शरीरात साठून राहतात. ते शरीरातून वेळीच बाहेर काढले नाही तर अनेक रोगांना निमंत्रण मिळते. अशी विषारी द्रव्ये शरीरातून बाहेर काढण्याच्या प्रक्रियेला 'निर्विषीकरण' असे म्हटले जाते. यामुळे शरीरातील अपचन संस्थास्वच्छ शुद्ध होत असते. पचन संस्था शुद्ध करण्याचा सर्वात चांगला मार्ग 'फलाहार' आहे. म्हणजेच संपूर्ण दिवस फळांचे सेवन करणे. कोणतेही दोन दिवस सातत्याने हा उपचार करावा लागतो. या दोन दिवसांत आवडीचे कोणतेही एक फळ ठरवा. केळी, सफरचंद, द्राक्ष, अननस, कलिंगड असे कोणतेही फळ ऋतुमानानुसार ठरवा. दोन दिवस हेच फळ व पाणी असा आहार ठेवा. दोन्ही दिवस एकच फळ खा. चहा-कॉफी यांचेही सेवन करू नका. चहाची अगदीच तल्लफ आली तर गवती चहात मध टाकून घ्या. या दोन दिवसांत खूप भूक लागली असे वाटेल, पण त्यावर नियंत्रण ठेवा. फळे लवकर पचतात, त्यामुळे असे होते. हलकाफुलका व्यायाम करा. अधिकच परिश्रमाचे काम करू नका. भरपूर आराम करा. या प्रक्रियेनंतर खूप हलके वाटेल. वजनही कमी होईल. पण यासाठी दोन दिवस आराम करण्यासारखा वेळ हाताशी पाहिजे. तसेच प्रकृतीची कोणतीही तक्रार असणाऱ्यांनी हे करण्यापूर्वी वैद्यकीय सल्ला घेतला पाहिजे.





एक अनोळखी मैत्रीण



— ❁ ❁ — - गौरी धबडे

काही दिवसातच पून्हा कांचन घरी येताना विकी तिचा हात पकडतो तिच्याशी गैरवर्तन करतो. तेव्हा मात्र कांचन आरडाओरडा करते. विकीच्या थोबाडीत लावते. आजूबाजूची मूलं आधीपासून सावध असतातच.

संध्याकाळचे ६ वाजले होते. सूनबाई मला गरमा गरम चहा दे, माझे मित्र कट्ट्यावर वाट बघत थांबले आहेत. त्यांचे फोनवर फोन येत आहेत. आज मला जरा उशीरच झाला आहे. 'बाबा, चहा तयार आहे. चहा घ्या बाबा,' 'दे दे लवकर दे हो, हो जरा सावकाश किती! ही घाई अगं! सगळे माझी वाट बघत आहेत कट्ट्यावर आज गाण्याची मैफिल रंगणार आहे. रिटायर्ड झाल्यानंतरचा हा विरंगुळा समज हो.' 'बाबा तुमचं बरोबर आहे. बरं बाबा नीट सावकाश जा आणि घरी येताना दूध आणा, सुशांत आणि साची यांना रात्री झोपण्यापूर्वी दूध पिण्यास लागतं हो' 'चालेल मी घेऊन येतो. चल निघतो आता ओके बाय नैना.'

थोड्या वेळानंतर दारावरची बेल वालते. नैना दार उघडते दारात

एक पन्नाशीची बाई दिसते. नैना त्यांना प्रथमच बघते. ती त्यांना ओळखत नसते. नैना त्यांना विचारते कोण पाहिजे आहे तुम्हाला? तुमच नाव काय ती दारातूनच चौकशी करते. समोरून त्या बाई बोलताना बेटा माझे नाव इंदूमती मी इथेच राहाते. सात आठ बिल्डिंग सोडून मी रहाते मी रोज संध्याकाळी बाजूच्या गणपतीच्या देवळात येते. पण आज मी पाणी सोबत घेण्यास विसरले. मला पिण्यासाठी पाणी पाहिजे होत देतेस का?

नैना माणुसकी आणि पाण्याला कसं नाही बोलणार म्हणून त्यांना पिण्यास पाणी देते. इंदूमती काकू पाणी पितात. नैनाला धन्यवाद देतात. स्मितहास्य करतात व तिथून निघून जाताना काही वेळानंतर आजोबा घरी परततात. सुशांत व साची चला हात पाय धुऊन जेवायला या आजोबा आले आहेत. सगळे जेवायला बसुयात. सगळे जेवतात. जेवण आटपून सगळे झोपतात. पहाट होते दिवस उजाडलो सुशांत तिसरी मध्ये व साची पहिली मध्ये शिकत असतात. दोघेही आपआपल आवरून शाळेत जातात नैना तिची कामे आवरते आणि ऑफिसला जाताना सासरेना सांगून जाते बाबा नाशता खाऊन घ्या आणि दुपारचे जेवण वेळेवर करा औषधे नीट घ्या, सूनबाई असं बोलून बाबा





पण त्यांच्या दिनक्रमाला लागता.असेच एकाएक दिवस चालले असतात. एके दिवशी नैना रविवारी बाजारात जायला निघते. वाण सामान आणायला. तेवढ्यात नैनाच्या खांद्यांवर मागून कोणीतरी हात ठेवत आणि नैना हाक ऐकू येते.

नैना मागे बघते तर त्याच काकू दिसतात. इंदूमती काकू पुन्हा एकदा त्यांची - भेट बाजारात होते. त्या नैनाची चौकशी करतात. कशी आहेस नैना “मी बरी आहे काकू तुम्ही कशा आहात?” “मी पण बरी आहे” अशाप्रकारे दोघींची पुन्हा भेट होते. थोड्या गप्पा होतात. मग दोघी आपआपल्या मार्गाने निघून जातात. नैना घरी येते. तिची कामे करू लागते. सगळे जेवायला बसतात. जेवण खुप छान होते. सगळे नैनाची स्तुती करतात. गप्पा गोष्टी करत जेवण उरकतात. मग सगळे आपआपल्या खोलीत जातात. थोडी विश्रांती घेतात.

संध्याकाळ होते. सगळे चहापाणी घेऊन फिरायला बाहेर पडतात. फिरून आल्यावर सगळे घरी परततात. मग रात्रीचे जेवण गप्पा गोष्टी करत करतात. जेवणानंतर सगळे जुनी गाणी ऐकतात. आणि नंतर थोड्यावेळानी सगळे झोपतात.

सकाळ होते, दिवसाची सुरुवात होते:



सगळे जण आपआपल्या कामाला लागतात. नैना ऑफिसला निघते व दोन मुलं शाळेत जातात, सगळे नेहमीप्रमाणे चालू असतात.एके दिवशी नैना ऑफिसमधून घरी येताना इंदूकाकूंची पुन्हा भेट होते त्या थोड्या अस्वस्थ दिसतात. तेव्हा नैना त्यांना विचारते काकू कशा आहात ? तुम्ही अस्वस्थ का दिसत आहात? तब्वेत ठीक आहे ना तुमची ? तेव्हा

काकू हो मी बरी आहे असं बोलून निघून जातात - नैनाला त्यांचं वागणं विचित्र वाटतं पण ती जास्त विचार नाही करत ती पण निघून जाते.एके दिवशी नैना संध्याकाळी ऑफिसमधून घरी येताना त्याच काकू परत तिला दिसतात.

रस्ता ओलांडत असताना एक स्कुटरवाला त्यांना ठोकून पळून जातो. काकू खाली पडतात. त्यांना पायाला लागते- पायातून रक्त येते नैनाच्या डोळ्यांदेखत ही घटना घडते. नैना आता काकूंना ओळखत असते. म्हणून ती काकूंच्या मदतीस पुढे धावून जाते. त्यांच्या मदतीला

बाकीचे आजूबाजूचे लोक पण येतात. तिथल्या लोकांच्या मदतीने त्यांना टॅक्सीत बसवून जवळच्या दवाखान्यात आणतात. डॉक्टर त्यांना तपासतात. काकूवर उपचार करतात औषधे देतात डॉक्टर काकूंना घरी जाण्याची परवानगी देतात नैना पण घाबरलेली असते. काकू ठीक





आहेत डॉक्टर म्हणाल्यावर नैनाला पण बरं वाटतं. नैना घरी सासऱ्यांना फोनवर झालेला प्रकार सांगते व घरी येण्यास उशीर होईन अस सांगत नैना काकूंना सोडायला घरी जाते. घराला बाहेरून कुलूप असतं. नैना काकूंकडे चावी मागते कुलूप उघडून दोघी आत जातात. नैना चौकशी करते त्यांच्या माणसांची...परंतु काकू एकट्या राहात असतात असं नैनाला सांगतात. त्यांना अशा अवस्थेत एकटं सोडणे बरं नाही म्हणून नैना काकूंना परत तिच्याच घरी घेऊन येते. झालेला प्रकार नैना सासऱ्यांना सांगते. सासरे बोलतात बरं केलंस त्यांना एकटं न सोडता तू आपल्या घरी आणलंस त्यांना बरं वाटेपर्यंत राहू दे आपल्या घरी.

साटागळ होतो नैना नेहमीप्रमाणे लवकर उठून नाश्ता जेवण बनवते. तिची कामे आटपते काकूंना औषधे कशी घ्यायची सांगते व ऑफिसला जाते अशाप्रकारे नैनाच्या घरी काकूंना एक आठवडा होतो. काकू नैनाला सांगतात मला घरी जायच आहे. आता मी बरी आहे. नैना खात्री करून घेते आणि त्यांना घरी जाण्याची सहमती देते. हया आठवड्याभरात काकूंची सर्वांन सोबत छान मैत्री होते. नैना काकूंना, त्यांच्या घरी सोडते, नीट काळजी घ्या. काही गरज लागली तर कळवा असं सांगून पुन्हा



घरी परत येते. काकू एकट्या का राहातात. त्यांच्या बदल व त्यांच्या कुटुंबाबद्दल जाणून घेण्याची नैनाची उत्सुकता वाढली होती काकूंना पूर्ण बरं वाटलं की आपण काकूंना विचारायचं अस नैना ठरवते. काकूंचा पाय आता पूर्ण बरा झाला होता. मधे बरेच दिवस जातात. नैनाच्या मनात काही गोष्टी असतात.

एके दिवशी शनिवारी संध्याकाळी सर्व कामे आटपल्यानंतर नैना काकूंना फोन करते मी उद्या तुम्हाला भेटायला तुमच्या घरी येते. असा निरोप फोनवर काकूंना देते. काकूंनाही आनंद होतो. उद्या नैना घरी येणार होती, रविवार उजाडतो नैना नेहमी सारखी सर्व कामे संपवते दुपारचे जेवण करून सगळे थोडी विश्रांती घेतात. संध्याकाळ होते. नैना फ्रेश होते. सर्वजण चहा घेतात. नैना रेडी होऊन काकूंच्या घरी त्यांना भेटायला येते. नैना

डोरबेल वाजवते. काकू दरवाजा उघडतात.

नैनाला बघून काकू खूष होतात. 'खरी कहाणी आता सुरु होते. काकूंच्या मनासारखं घडलं होतं नैना त्यांच्याकडे चालून आली होती. हीच उत्तम संधी होती काकूंकडे नैनाला 'सर्व सांगण्याची काकू आज जे सांगणार होत्या ते ऐकून नैनाच्या पायाखालची जमीन सरकणार होती. नैना काकूंना बोलते. काकू सांगाना मला तुमच्या बदल तुमच्या कुटुंबाबद्दल: मला आज





सर्व जाणून घ्यायचं आहे. तुम्ही अश्या एकट्या का राहाता काकू नैनाकडे एक कटाक्ष टाकतात. त्यांच्या डोळ्यांत पाणी येतं मोठ्या धीराने तिला त्या सांगायला सुरु करतात. माझे लग्न झालं. मी लग्न होऊन कोल्हापुरात आले. माझे पती रविराज हे सरकारी नोकरी करत. लग्नानंतर काही वर्षेनी आम्हाला दोन मुली झाल्या. मोठी मुलगी कांचन व धाकटी शितल. असं आमच छान चौकोनी कुटुंब होत. ज्या सोसायटीत आम्ही राहात होतो तिथली माणसं सगळी चांगली होती. सोसायटीत निरनिराळे कार्यक्रम होत. त्यात आम्ही सगळे सहभागी होत, तसेच सोसायटीचे अध्यक्ष माझे पती होते. सोसायटीची सर्व कामे ते बघत. सोसायटीची सर्व माणसं आम्हाला खुप मान देत. चांगली माणसं म्हणून आम्हाला ओळखत. पुढे मुली मोठ्या झाल्या. शिक्षण पूर्ण करून नोकरीला लागल्या कांचन नर्स म्हणुन एका प्रायव्हेट हॉस्पिटल मध्ये कामाला लागली. व शितल सरकारी शाळेत शिक्षिका म्हणून कामाला लागली. अतिशय सुखी संसार होता. आमचा सगळं काही छान चाललं होतं. आमच्याच शेजारच्या फ्लॅटमध्ये काही बॅचलर्स मुलं भाड्याने राहण्यासाठी येतात. त्या बॅचलर्स मुलानं पैकी एक मुलगा विकी असतो, नैना तुझा नवरा विकी. हे ऐकून नैनाचा गोंधळ उडतो. आंता काकू जे काही सांगणार होत्या ते ऐकून नैना खूपच अस्वस्थ होणार होती. इकडे माझं कुटुंब सुरळीत चालू होत. सगळं काही छान होतं.



काही महिने जातात. एके दिवशी संध्याकाळी कांचन आपली ड्यूटी संपवून घरी येत असताना वाटेत एक मुलगा तिची छेड काढतो. तो विकी असतो. कांचन दुर्लक्ष करते व घरी येऊन सर्व झालेला प्रकार सांगते. तेव्हा आम्ही तिला धीर देतो व पुढे अस काही झाल्यास काय करायचं ते सांगतो. तसेच सोसायटी मधल्या मुलांना सांगून विकीवर लक्ष ठेवण्यास सांगतो. काही दिवसातच पुन्हा कांचन घरी



येताना विकी तिचा हात पकडतो तिच्याशी गैरवर्तन करतो. तेव्हा मात्र कांचन आरडाओरडा करते. विकीच्या थोबाडीत लावते. व आजूबाजूची मूलं आधीपासून सावध असतातच ती पण त्याला झोडतात. त्याच्या तोंडाला काळ फासून त्याची धिंड काढतात. अशा प्रकारे त्याला धडाशिकवतात.

हे सर्व घडल्यानंतर लगेचच विकी ही जागा सोडून तिथून निघून जातो आणि इथूनच





त्याच्या मनात सूडाची भावना पेट घेते. तो शपथ घेतो कांचनला धडा शिकवणार सूड घेणार. मध्ये बरेच दिवस जातात. सगळं काही नेहमी प्रमाणे चालू असते: मधल्या काळात जे काही घडल होत. ते आता सगळेजण विसरून जातात. या दरम्यानच कांचनला एक स्थळ सांगून येत. कारण कांचन आता विवाह योग्य झाल्याची असते. स्वतःहा नोकरी करून ती स्वतःच्या पायावर उभी असते आणि सर्वगुण संपन्न अशीच असते. तिच्यात कसलीस कमतरता नसते. ओळखितूनच तिला विवाहासाठी मागणी येते. मुलाचे नाव सार्थ मुलगा अतिशय सुंदर राजबिंडा. उच्चशिक्षित सुसंस्कारी, असाच असतो. उत्तम नोकरी असते. उत्तम पगार घरंदाज कुटुंब असत. लवकरच पाहण्याचा कार्यक्रमही होतो. दोघांनाही एकमेक आवडतात. दोन्ही घरातून विवाहासाठी संमती असते. लवकरच साखरपुड्याची तारीख ठरते. ठरल्याप्रमाणे साखरपुडा छान धुमधडाक्यात होतो. घरातलं पहिलच लग्न असल्याने सगळे फार आनंदान असतात. साखरपुड्यानंतर सार्थ आणि कांचन यांच्यातील भेटीगाठी वाढतात. सार्थ कांचनवर मनापासून प्रेम करत असतो. कांचनच्या घरी सार्थचं येणंजाणं वरचेवर होत असत. अगदी सगळे छान आनंदात चालू असत. पण सगळ्यांना काय माहीत असत पुढे काय संकट वाढून ठेवलय ते. विकीची झोप उडाली होती. कसही करून त्याला कांचनचा बदला ध्यायचा होता. कांचन



कशी काय आनंदी राहू शकते या विचाराने अजूनच त्याला त्रास होत होता. विकी कांचनवर पाळत ठेवायला सुरवात केली. कांचनवर त्याची बारीक नजर होती. काही दिवसांतच त्याने कांचन ज्या हॉस्पिटल मध्ये काम करत होती त्याच हॉस्पिटल मध्ये नोकरी मिळवली. तो वॉडबाय म्हणून तिथे कामास लागला. काम हे फक्त निमित्त होत. त्याच्या मनात एका शिल्लक कारणाचा राग खदखदत होता कांचनला नंतर समजल की विकी पण याच हॉस्पिटल मध्ये नोकरी करत आहे. पण तिचा त्याच्याशी आणि त्याच्या कुठल्याच गोष्टीशी काहीही देणेघेणे नव्हतं. असेच काही दिवस गेले.

विकी आता आपल्या मूळ उद्दीष्टाकडे लक्ष केंद्रित करत होता तो प्लानिंग करत होता. आणि त्याला तो मार्ग सापडला. हॉस्पिटलची औषधे व इंजेक्शन्स कांचन चोरी करून बाहेर विकते. अशा प्रकारच्या खोट्या घाणेरड्या गुन्ह्यात कांचनला अडकवतो व तसं सिद्ध करतो. पोलिस केस होते. कांचनला हॉस्पिटल मधून काढून टाकतात. कांचनच्या घरी कांचन फोनवर सर्व कळवते या सगळ्या मागे विकीचा हाथ असल्याच सुद्धा सांगते. कांचन हॉस्पिटलमध्ये एका कोपऱ्यात बेंचवर बसून रडत असते. तिच्या समोर विकी येऊन उभा राहातो आणि बोलतो. माझ्या तोंडाला काळ फासून माझी धिंड काढली होतीस ना सर्वांना समोर बघ आता मी तुझी कशी धिंड काढली. असं बोलून कांचनच्या जखमेवर मीठ चोळतो.





तितक्यात सार्थ चा फोन येतो. सार्थ कांचनची समजूत काढतो. अजिबात घाबरू नकोस आम्ही सगळे तुझ्या सोबत आहोत. आपण याच्यातून काहीतरी मार्ग काढू तू हिम्मत हारू नकोस अस सांगतो व कांचन सुद्धा आता थोडी सावरते तिला धीर येतो. ती पण सार्थला बोलते आपण दोघ मिळून ही लढाई लढू व जिंकू आणि फोन ठेवते.

पळत पळत हॉस्पिटलच्या गच्चीवर जात व एकटीच उभी राहून तिथे जोर जोरात रडत असते. तिच्या मागोमाग विकी पण गच्चीत जातो. जर कांचन ह्या सर्वांतून सहीसलामत सुटली तर सर्व माझ्या गळ्याशी येईल. ह्या भीतीने विकी कांचनना मागून जोरात धक्का देतो व तिथून पळ काढतो. खाली पडून कांचनचा जागीच मृत्यू होतो.

पोलिसांकडून घरी फोन येतो. कांचनच्या मृत्यूची बातमी कळते. आमच्या सर्वांच्या पायाखालची जमीन सरकते. दुःखाचा डोंगर आमच्यावर कोसळतो. पोलिस फॉर्मिलिटीज पूर्ण करतात. कांचनचा मृतदेह कुटुंबीयांकडे सोपवतात, नातेवाईक मंडळी आजूबाजूचे लोक सर्वांच्या अश्रूचा बांध फुटतो. आम्ही तिच्यावर अंत्यसंस्कार करून कांचनला अखेरचा निरोप देतो. पोलिस कांचनच्या केसचा तपास सुरू ठेवतात, पण पोलिसांना हाती काहीच लागत नाही. पोलिस ही आत्महत्या असल्याचा निकालात काढतात आणि कांचनची केस कायमची बंद करतात. पोलिसांनी केस बंद



केल्याची बातमी विकीला समजते. तो अजूनच बिनधास्त होतो आणि निडरपणे कांचनच्या घरी पोहोचतो आणि सगळ्यांसमोर सांगतो की मीच तिला खोट्या गुन्ह्यात अडकवले आणि कांचनला गच्चीवरून धक्का देऊन तिचा खून केला आहे. तुम्हाला जे करायचे ते करा, असे सांगून तिथून निघून जातो. गायब होतो. जवळ जवळ ९ वर्षांच्या अथक प्रयत्नांनी मला तुझा पत्ता सापडला. आता हे सर्व सांगताना इंदुमतीच्या अश्रूंचा बांध फुटला, त्या सगळ्या जखमा पुन्हा ताज्या झाल्या होत्या. आता इंदुमती काकू नैनाकडे मदतीच्या अपेक्षेने बघत होत्या. नैनाच्या डोळ्यांतून अश्रू येत होते. नैना काकूंना पाय पकडून क्षमा मागते, तिच्या नवऱ्याने जे कृत्य केले होते त्याबद्दल तिला लाज वाटत होती. त्याच्याकडून अक्षम्य अपराध घडला होता. नैनाच्या मनात त्याच्याबद्दल तिरस्कार निर्माण झाला होता. नैना काकूंना विचारते, काकू, मी तुम्हाला काय मदत करू? तुम्ही सांगाल ते मी करेन. काकूंनी नैनाकडून ही अपेक्षाच केली नव्हती. नवऱ्याच्या विरोधात उभी राहून नैना काकूंना मदत करण्यास तयार होती. हे ऐकून काकूंना खूप बरं वाटलं.

आता काकूचे कुटुंब सार्थ आणि नैना सर्व एकत्र येतात. विकी स्वतःच्या तोंडाने त्याने केलेला गुन्हा कसा कबूल करेल व त्यावर कायदेशीर कारवाई व्हावी यासाठी एक योजना आखतात. नैना ठरल्याप्रमाणे सर्व करत होती. नैना विकीला कुवेतवरून तातडीने घरी येण्यास





सांगते. विकीची पुण्याला येण्याची तारीख ठरते. ज्या दिवशी विकी घरी येणार असतो, त्याच्या आदल्या दिवशी नैना सासरा व मुलांना तिच्या माहेरी पाठवते. दुसऱ्या दिवशी विकी घरी येतो. त्याच्या घरात इंदूमती, शितल आणि सार्थ हे तिघे हि उपस्थित असतात या सर्वांना बघून विकीचे डोके फिरते. त्याला प्रचंड राग येतो आणि रागाच्या भरात तो बोलता बोलता स्वतःहा केलेल्या गुन्ह्याची कबुली देतो आणि पुन्हा एकदा त्यांना धमकावतो आणि जे करायचं ते करा असं बोलतो, सार्थच्या शर्टला छुपा कॅमेरा असतो. त्यात सर्व काही रॅकॉर्ड होते. आणि परत परत कांचनला कस खोट्या गुन्ह्यात अडकवला आणि गच्चीतून धक्का देऊन तिचा कसा खून



करतो. हे अगदी निडरपणे बोलत असतो. आता मात्र इंदूमती, शितल आणि सार्थ यां तिघांनाही राग अनावर होतो. तिघेजण मिळून विकीला ठार मारतात. विकीला ठार झालेच बघून नैनाला शॉक बसतो: कारण ठरल्याप्रमाणे विकीला गुन्हा कबूल करण्यास मजबूर करून त्याला पोलिसांच्या हवाली करायचे होते. म्हणूनच नैना इंदूमती काकूंना साथ देते. पण इथे तर हे सगळे विकीला नैनाच्या डोळ्यादेखत मारून टाकतात शेवटी इंदूमती काकू नैनाची माफी मागतात आणि बोलतात. विकी हा घ्याच लायकीचा होता. आता माझा आत्मा शांत झाला आणि माझ्या मुलीला न्याय मिळाला. असं बोलून सगळे तिथून निघून जातात.



कलिंगड

कलिंगडात ९५.५% पाणी असते. ०.१% प्रोटीन तर ०.२% चरबी असते. कलिंगडाची साल, बिया यांचा रोग निवारण्यासाठी उत्तम उपयोग करता येतो.

कलिंगड हे १० पौडांपासून ते ४० पौडांपर्यंत असते. आफ्रिका हे कलिंगडाचे मूळ स्थान आहे. मारवाड, मथुरा आणि गुजरातमध्ये कलिंगड मोठ्या प्रमाणात होतात. शरीराला आणि मनाला थंडावा आणि सुस्थिरता प्राप्त करून देण्याचा अद्वितीय आणि आश्चर्यजनक गुणधर्म कलिंगडामध्ये आहे.

१) थुंकीतून रक्त पडू लागले की, माणूस अगदी घाबरून जातो. अशा वेळी कलिंगडाच्या बियांचा रस १ तोळा घेऊन त्याच्यात निम्मा मध टाकून ते मिश्रण एकजीव करावे आणि चाटणासारखे चाटावे, फायदा होतो.

२) पायोरियावर कलिंगडाच्या बियांच्या रसात गोवरीची वस्त्रगाळ राख मिसळून त्या मिश्रणाने हिरड्या चोळाव्यात. लवकरच गुण येतो.

३) लघवी करताना जळजळणे, लघवी कमी होणे या विकारामध्ये कलिंगडाच्या रसात एक ग्रॅम जिरे चूर्ण हे मिश्रण दिवसातून तीन वेळा सकाळ-दुपार-संध्याकाळ घ्यावे. फायदा हमखास होतो.





स्टीलच्या डब्यात या गोष्टी ठेवणे धोकादायक



स्टीलच्या डब्यात या गोष्टी ठेवणे धोकादायक ठरू शकते, पोषक तत्त्वे नष्ट होतात. स्टीलचे डबे आकर्षक आणि टिकाऊ दिसतात, परंतु त्यात सर्वकाही ठेवणे आरोग्यासाठी चांगले नाही. काही अन्नपदार्थ असे आहे जे स्टीलशी किंचित रासायनिक प्रतिक्रिया देऊ शकतात, ज्यामुळे त्यांची गुणवत्ता आणि पोषक तत्त्वे कमी होऊ शकतात. स्टीलच्या डब्यात किंवा भांड्यात कोणत्या गोष्टी ठेवण्यापासून टाळावे ते जाणून घेऊ या.

लोणचे

लोणच्यामध्ये भरपूर तेल, मीठ आणि आम्ल असते हे घटक स्टीलशी प्रतिक्रिया देऊ शकतात आणि धातूचे आयन सोडू शकतात, जे लोणच्याची चव आणि रंग खराब करतात आणि आरोग्यासाठी देखील हानिकारक असू शकतात. याकरिता लोणचे काचेच्या बरणीत ठेवावे.

दह्यामध्ये लॅक्टिक ॲसिड असते, जे स्टीलशी थोडीशी प्रतिक्रिया देऊ शकते. यामुळे दह्याला आंबट किंवा विचित्र चव येऊ शकते आणि त्याचा पचनावरही नकारात्मक परिणाम होऊ शकतो. याकरिता दही चिकणमाती, काचेच्या बरणीत ठेवावे.

लिंगू किंवा टोमॅटो

यामध्ये सायट्रिक ॲसिड असते, जे स्टीलच्या संपर्कात आल्यावर धातूचे कण अन्नात मिसळू शकते. याचा अन्नाच्या चव आणि पौष्टिकतेवर परिणाम होतो. याकरिता काचे किंवा प्लास्टिक डब्यात ठेवावे.

कापलेली फळे

कापलेली फळे लवकर ऑक्सिडायझ होतात आणि स्टीलच्या संपर्कात आल्यावर त्यांचा रंग आणि चव खराब होऊ शकते. व्हिटॅमिन सीसह इतर पोषक घटक देखील कमी होऊ शकतात. याकरिता फळे हवाबंद काचेच्या डब्यात ठेवावे.

मीठ

स्टीलमध्ये मीठ जास्त काळ साठवल्याने कंटेनरमध्ये गंज येऊ शकतो आणि मिठाच्या गुणवत्तेवर देखील परिणाम होऊ शकतो. याकरिता मीठ प्लास्टिक किंवा काचेच्या डब्यात ठेवावे.





काव्यसृष्टी



* अंतर्मन ..*

मांडावं कधी स्वतःला
अगदी आहोत जसे
अंतर्मनाचे द्वंद्व सुद्धा
दाखवावे जशास तसे..१

आत एक, बाहेर एक
नको हा मनाचा खेळ
स्पष्ट परखड वाणीचा
साधू या योग्य ताळमेळ..२

मरगळीची हीच कोंडी
फोडताही यायला हवी
गैरसमजाचे मळभ दूर
होताच दिसे दिशा नवी..३

आत्मविश्वास नि निष्ठेचा
श्वास होताच मोकळा
किंमत कळता आपली
जमा स्वकीय गोतावळा..४

आतल्या आत स्वतःला
कोंडून कशाला ठेवायचं
आत जशी तशीच बाहेर
ठणकावून सुद्धा सांगायचं..५

- सुचित्रा कुंचमवार

* हृदय माझे *

हृदय माझे नाजूक कप्पा
भावभावनांचा इथे पसारा.
दुःख-वेदनांनी रडते थोडे
हर्ष-आनंद आलेख हासरा.

तारुण्याच्या उंबरठ्यावर
वचने-शपथा, आणा-भाका.
हृदयातली धडधड बोले
नजर शराबी, गुलाल बुक्का.

अवतीभवती भिरभिरणारे
हृदयी रंगीत फुलपाखरू.
मनी शिरशिरी, गोड शहारा.
वारा शिरला जहाज तारू.

आहे-नाहीची अस्पष्ट रेषा
दडपणाचा दगडी भार.
जीवन-जगण्यातील अंतर
हृदय माझे उडती घार.

झुरणे, कुढणे, दुःख, वेदना,
हृदयाची थरथर गंभीर.
कोणत्याही क्षणी होईल
हृदयातील श्वास फकीर

- कल्पना मापूसकर





* थेंब थेंब पाण्यासाठी *

थेंब थेंब पाण्यासाठी
आत रडते पाऊल
वणवण फिरताना
लागे कुठली चाहूल ?

आत पेटतो वणवा
उभा असा अंगातून
अशी काहिली दाटते
कधी कुठे रानातून

घेई खापर भरून
असे टीचभर पाणी
सरतील डोळ्यांतून
मग आसवांची गाणी

झरा थकतो शेवटी
कसा लागेल निभाव
थेंबभर पाण्यालाही
जणू सोन्यावाणी भाव

अशी झापडे बांधून
कधी होणार डोळस
भेगाळल्या मातीतून
कसा फुलेल पळस ?

कसा फुटावा पाझर
आता कोरड्या झऱ्याला ?
कुठे चैतन्याचा भास
पाण्याविना जीवनाला ?

- कविता झुंजारराव



* मी मृत्यू बोलत आहे *

कधी ह्या घरात मी
तर कधी त्या घरात
जगून घ्या आयुष्याला
नका घालू वाद

हसून झेला आयुष्यातील
रोज आलेले संकट नवे
वादळालाही मारा मिठी
पुसा त्याचेही दुःख नवे

दुखवलेल्या मित्रमैत्रिणींना
आवर्जून हसवा आदराने
चुकलं माकलं माफ कर गं
विणवा प्रेमळ शब्दाने

उजडणाऱ्या नवीन दिवसाचे
धन्यवाद माना मनापासून
सुखरूप आहे म्हणा मी अजून तरी
स्वागत करा त्याचेही हसून

अहंकाराला ठेवून पायाखाली
'तू तू, मी मी' सोडा मतभेद
मनमोकळे करा आनंदाने
जिंकलात हारलात नसावा खेद

आयुष्य जगताना आजपासून
नका आणू मध्ये किंतू कधीच
भरभरून जगा आयुष्याला
मी येण्या आधीच...

-निशा खरात/ शिंदे





* तंबाखू दिन *

खात नाही त्याला, जनावर मुकं ,
गाढव सुद्धा ते टाळून, उकिरड्याला फुक .
भरत नाही पोट, त्यान रहात रीतं,
माणूस मात्र ते, सारं चवीन खातो .
जोखूनही घेतो, तंबाखू, तंबाखू.
तंबाखूला देतोय, सोन्याचा भाव,
तल्लफला नाही मिळाला तर ?
हिंडतोय सगळं गाव, घेतो तंबाखूच नाव .
पिचकारी मारून मारून, खातो भाव राव,
विकत घेतो, तंबाखू तंबाखू.
चुना तंबाखूची करतो, हातावर मळणी,
तोंडात, गालावर, लावून घेतो चाळणी .
कॅन्सरच्या रोगाने, फाडून घेतो गाल .
उपाशी राही हा, डॉक्टर मालामाल,
टप टप तोंडात टाकी, तंबाखू.
वेळ जाते निघून, आवकल येते याला,
तोवर याची लाकडं, जाती स्मशानाला .
लोक म्हणती याला, कॅन्सर कसा झाला,
चौधांच्या हातावरून, उचलून न्या त्याला .
आतातरी सोडा तुम्ही,
तंबाखू.तंबाखू.तंबाखू.तंबाखू.
आता तरी सोडा तुम्ही, तंबाखू.

- संतराम पाटील



* आशाकिरणे *

विसरुन जा सगळ्या चिंता
काळजी त्या सर्वज्ञ अनंता
योद्धा तू तर शूरवीर बहादुर
जिंकून घेशील जीवन संगर

दिवस आज ना काल जसा
उगवे घेऊन नवनवीन आशा
'आज नगद अन् उद्या उधार'
हाच जगण्याचा असे आधार

अंधार जरी रात्री राज्य करी
सूर्य उगवता प्रकाश घरोघरी
खेळ दिवसरात्र चाले निरंतर
जीवन म्हणती यास खरोखर

विहंग विहरती फुले उमलती
विसरुन कालचे ते दुःख मनी
दुःखाला लावून सतत अत्तर
हुंगणे हसत हाच नियम जनी

अंधार असो कितीही भयंकर
कृतनिश्चय कर लढण्या संगर
आपल्याच हाती जगणे मरणे
बळ देती जगण्या आशाकिरणे

- प्रा. अरुण सु. पाटील





* आरोग्याचे अक्षयदान *

आरोग्याचे अक्षयदान
प्रथम स्वास्थ्याचा विचार,
सुदृढ तन, तृप्त मन
सकारात्मक सदाचार //१//
एक पृथ्वी नि एक स्वास्थ्य
जीवी जिवित्व अग्रस्थान,
झाडे आरोग्य, वायुदूत
त्रिसूत्री पतंजली मान //२//
आळस वैरी आरोग्याचा
सकाळी सूर्य नमस्कार,
बंद सारे जीभ चोचले
सात्विक चौरस आहार //३//
आरोग्याची निरामयता
योग, नियम, प्राणायाम,
अष्टांग योगाची तिजोरी
पंचमहाभूते आयाम //४//
अनुलोम विलोम सुरु
कपालभातीस आरंभ,
फुफ्फुसांची वाढे क्षमता
वृक्ष जीवन हरे दंभ //५//
सकाळी करा ओंकाराचा
साडेतीन मात्रांचा जप,
फिरा, हसा, मित्रांसंगती
नाडी शोधन, संध्या तप

रोज सकाळचं फिरणं
आरोग्याची ही गुरुकिल्ली,
जग करते सलाम योगा
नका उडवू त्याची खिल्ली //७//

- सरोज सुरेश गाजरे



* मोल आरोग्याचे *

मोल आरोग्याचे / जाणुनिया घ्यावे //
हसत जगावे / आनंदाने //१//
वाटेवरी उभ्या / झाडांच्या सावल्या //
उन्हात जाहल्या / सोबती या //२//
न लागे आता रे / झळ ही उन्हाची //
शितल छायेची / सावलीही //३//
ओझोनचा थर / जपे वृंदा दारी //
असे घरोघरी / अंगणात //४//
पुजुनिया नारी / जपते संस्कृती //
न येई विकृती / कधी घरी //५//

-आश्विनी सोपान म्हात्रे





पाककृती



ओट्स कटलेट्स



साहित्य:-ओट्स १ कप रोल्ड किंवा क्विक ओट्स , उकडलेले बटाटे २ मध्यम आकाराचे मॅश केलेले, गाजर १ किसलेले, कोबी अर्धा कप बारीक चिरलेले, मिरची अर्धा कप बारीक चिरलेले, मटार एक चतुर्थांश कप उकडलेले, आले हिरव्या मिरच्या पेस्ट १ चमचा, लाल मिरची पावडर अर्धा चमचा, गरम मसाला अर्धा २ चमचे, धणे पाने २ टेबलस्पून बारीक चिरलेले, मीठ चवीनुसार, लिंबाचा रस १ चमचा, ब्रेड क्रम्ब्स अर्धा कप, तेल शॅलो फ्रायसाठी.

कृती: सर्वप्रथम एका पॅनमध्ये ओट्स हलके सोनेरी होईपर्यंत कोरडे भाजून घ्या. असे केल्याने कटलेटला चांगली चव येईल.

आता एका मोठ्या भांड्यात उकडलेले बटाटे, किसलेले गाजर, कोबी, सिमला मिरची आणि वाटाणे घाला. या सर्व भाज्या नीट मिसळा.

आता त्यात आले-हिरव्या मिरचीची पेस्ट, लाल तिखट, गरम मसाला, लिंबाचा रस, धणे आणि मीठ घाला आणि नंतर त्यात भाजलेले ओट्स घाला आणि सर्वकाही चांगले मिसळा.

तयार केलेल्या मिश्रणातून लहान भाग घ्या आणि त्यांना गोल किंवा अंडाकृती कटलेटचा आकार द्या.

आता हे कटलेट ब्रेड क्रम्बमध्ये चांगले लेप करा जेणेकरून ते कुरकुरीत होतील.

पॅनमध्ये थोडे तेल गरम करा आणि कटलेट मध्यम आचेवर दोन्ही बाजूंनी सोनेरी आणि कुरकुरीत होईपर्यंत तळा. तुम्हाला हवे असल्यास, तुम्ही ते एअर फ्रायर किंवा ओव्हनमध्ये देखील बेक करू शकता.

तयार केलेले व्हेजिटेबल ओट्स कटलेट हिरवी चटणी किंवा टोमॅटो सॉससह गरम सर्व्ह करा.





साटोरी



साहित्य:- १/२ कप मैदा, २ चमचे रवा, १/२ कप तेल, १/२ कप साजूक तूप, १ कप पाणी, चिमूटभर वेलची पूड, १ कप पिठी साखर, १ कप किसलेले खोबरे.

कृती:- एका भांड्यात मैदा, रवा, जरासं आवड असल्यास मीठ घालून एकत्र करा. सर्व साहित्य चांगल्या प्रकारे मिसळा. आता भांड्यात थोडं-थोडं पाणी घाला आणि पीठ मळून घ्या. पिठाला सेट होण्यासाठी दोन ते तीन तास ठेवून घ्यावे.



सारण तयार करण्याची कृती - एका भांड्यात बारीक किसलेले सुके खोबरे, पिठी साखर, चिमूटभर वेलची पूड मिसळा. सारणाचे लहान-लहान लाडू वळून घ्या. आता मळलेले पिठाला एक सारखे करून त्याचा लहान लहान गोळ्या बनवून पुरीचा आकार द्या. आता या पुरी मध्ये सारणाचे लाडू मोदका सारखे भरून पोळी प्रमाणे लाटून घ्या. या लाटलेल्या पोळीला एका पॅन मध्ये थोडसं तूप घालून शेकून घ्या. दोन्हीकडून चांगल्या प्रकारे तांबूस रंग येई पर्यंत शेका. साटोरी तयार. आपण आवडीप्रमाणे शेकल्यावर साटोऱ्या तुपात तळू देखील शकतात. खुसखुशीत राहतात.



राजगिरा पिठाचे थालिपीठ



साहित्य: राजगिरा पीठ २ मोठे चमचे, रताळे अर्धे, भाजके दाणे/दाण्याचा कूट १ चमचा, चवीसाठी तिखट, मीठ, जिरेपूड, गूळ (स्वादानुसार), कोथिंबीर चिरलेली १ चमचा, तूप दोन चमचे.

कृती: एका भांड्यात राजगिरा पीठ घ्या. त्यात रताळे किसून घाला. वरील मिश्रणात दाण्याचे कूट, जिरे पूड, तिखट, मीठ, गुळाचा खडा कोथिंबीर घालून मिश्रणात अंदाजे पाणी घाला. जेणेकरून थालिपीठाचे मिश्रण

सैलसर भिजले जाईल. मिश्रण हे चांगले मळून घ्या. तवा तापवा.





दुधी भोपळ्याचे अप्पे



साहित्य— दुधी भोपळा एक, उकडलेले बटाटे दोन, धणे—एक टीस्पून, लाल मिरची एक टीस्पून, गरम मसाला एक टीस्पून, कोथिंबीर, मीठ चवीनुसार, जिरेपूड एक टीस्पून, ब्रेड स्लाइस दोन काप तेल.

कृती: सर्वात आधी दुधी सोलून किसून घ्यावा लागेल. आता दुधीचा सर्व रस काढावा. मग त्यात बटाटे मॅश करावे. यानंतर लाल मिरची, जिरेपूड, गरम मसाला, धणे, कोथिंबीर, चवीनुसार मीठ असे आवश्यक मसाले

मिसळावे. यात ब्रेड ओला करून मिक्स करावे. नंतर आप्पेचे छोटे गोळे बनवावे. यानंतर, आप्पे पॅनमध्ये तेल ग्रीस करावे. मग हे गोळे आप्पे पॅनमध्ये ठेवावे आणि मंद आचेवर शिजवावे. तर चला तयार आहे रविवार स्पेशल नाश्ता दुधी भोपळ्याचे आप्पे रेसिपी सॉस किंवा हिरव्या चटणीसोबत नक्कीच सर्व्ह करा.



उपवासाची भेळ

साहित्य: साबुदाणाची खिचडी, बारीक चिरेलेली काकडी, खारे शेंगदाणे, तळलेला बटाट्याचा कीस, दही, साखर, तळलेला नायलॉनचा साबुदाणा

कृती: साबुदाण्याची खिचडी बनवावी. त्यात तळलेला साबुदाणा, खारे शेंगदाणे, तळलेला बटाटा किस, चवीनुसार साखर आणि दही टाकावे. या मिश्रणाच बारीक चिरलेली काकडी टाकावी. सर्व एकत्र मिक्स करावे. उपवासाची भेळ तयार झाली.



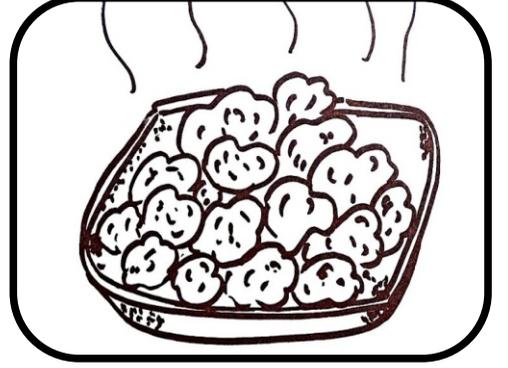


कुरकुरीत पोहे पकोडे



साहित्य: एक कप पोहे, दोन उकडलेले बटाटे, एक कांदा बारीक चिरलेला, एक कप बेसन, तेल, हिरव्या मिरच्या, चाट मसाला, चवीनुसार मीठ, भाजलेले शेंगदाणे.

कृती: सर्वात आधी पोहे चांगले धुवा. आता उकडलेले बटाटे चांगले मॅश करा. मॅश केलेले बटाटे धुतलेल्या पोह्यांमध्ये मिसळा. बारीक चिरलेला कांदा, बारीक चिरलेली हिरवी मिरची, भाजलेले शेंगदाणे, चाट मसाला आणि चवीनुसार मीठ घाला. आता बेसन हळूहळू घाला आणि चांगले मिसळा. आता गॅसवर एक पॅन ठेवा. पॅन गरम झाल्यावर तेल घाला. तेल गरम झाल्यावर, मिश्रणातून लहान गोल आकाराचे पकोडे बनवा आणि ते गरम तेलात हळूहळू घाला. गॅसची आच हळूहळू कमी करा जेणेकरून पकोडे आतून चांगले शिजतील आणि कुरकुरीत होतील. पकोडे सोनेरी तपकिरी झाल्यावर ते तेलातून काढून एका प्लेटमध्ये ठेवा. तयार पोहे पकोडे चटणी किंवा सॉस सोबत सर्व्ह करा.



चारीळ्या

टॉनिक

आप्त स्वकियांचे प्रेम रे आपल्या आयुष्याचे टॉनिक
वय वाढायचे वाढू दे कितीही होऊ नका तुम्ही पॅनिक!

सत्तरी ओलांडून उमर तुमची होऊ दे की पंचाहत्तर
शतक तर गाठायचे अजून, अडथळे असू द्या, बेहत्तर!

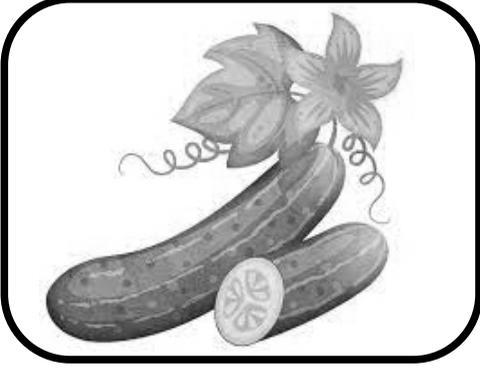


- अरुण पाटील





काकडीची भाजी



साहित्य : काकडी ३०० ग्रॅम, कांदा एक बारीक चिरलेला, हिरवी मिरची-दोन बारीक चिरलेला टोमॅटो-एक बारीक चिरलेला, धणेपूड एक चमचा, लाल मिरची पावडर एक चमचा हिंग एक चिमूटभर, जिरे अर्धा चमचा, मीठ, गरम मसाला अर्धा चमचा, हळद अर्धा चमचा तेल दोन चमचे.

कृती : सर्वात आधी कांदा, हिरवी मिरची, टोमॅटो आणि कोथिंबीर बारीक चिरून घ्या आणि वेगळे ठेवा. आता काकडीची साल काढून त्याचे लहान तुकडे करा आणि एका

प्लेटमध्ये ठेवा. सर्व भाज्या कापल्यानंतर, गॅसवर पॅन ठेवा आणि गरम करा, पॅन गरम झाल्यावर दोन चमचे तेल घाला. आता गरम तेलात जिरे घाला. नंतर हिंग आणि हिरव्या मिरच्या घाला. नंतर बारीक चिरलेले कांदे घाला आणि चमच्याने हलवत सोनेरी तपकिरी होईपर्यंत परतून घ्या. कांदे तळल्यानंतर, हळद पावडर, धणे पावडर आणि तिखट घाला आणि अर्ध्या मिनिटापेक्षा कमी वेळ परतून घ्या. नंतर बारीक चिरलेले टोमॅटो घाला आणि टोमॅटो मऊ होईपर्यंत शिजवा. टोमॅटो मऊ झाल्यावर, मीठ, गरम मसाला आणि चवीनुसार बारीक चिरलेली काकडी घाला आणि मसाल्यांमध्ये मिसळा.

आता झाकण ठेवून मध्यम आचेवर काकडी शिजवा. नंतर आच कमी करा आणि काकडी शिजली आहे की नाही ते तपासा. जर काकडी अजून शिजली नसेल, तर मंद आचेवर आणखी दोन-तीन मिनिटे शिजवा. नंतर बारीक चिरलेली कोथिंबीर घाला. तर चला तयार आहे स्वादिष्ट काकडीची भाजी रेसिपी, पराठा सोबत नक्कीच सर्व्ह करा.



कढीपत्याची चटणी

साहित्य : कढीपत्ता पाने, तेल, सुकं खोबरं, लाल तिखट, साखर, मीठ.

कृती : खोबरं किसून घ्यावे आणि भाजून घ्यावे. कढईत तेल गरम करावे. मंद आचेवर तेलातून कढीपत्याची पाने परतून घ्यावी. कढीपत्ता कुरकुरीत झाला की त्यात भाजलेले खोबरे परतावे. हे मिश्रण थंड हाऊ द्यावे. त्यानंतर लाल तिखट, चवीप्रमाणे साखर आणि थोडे मीठ घालावे. सर्व मिश्रण मिक्सरमध्ये बारीक करावे. ही कढीपत्याची चटणी तुम्ही जेवणाबरोबर खाऊ शकता.





लोणचे लवकर खराब होऊ नये



लोणचे लवकर खराब होऊ नये याकरिता या प्रभावी टिप्स वापरा कधी कधी लोणचे लवकर खराब होते. जास्त उष्णता, ओलावा आणि हवेमुळे लोणचे बुरशीचे होऊ शकते किंवा त्यांची चव खराब होऊ शकते. परंतु काही सोप्या पद्धतींचा अवलंब करून, तुम्ही तुमचे लोणचे दीर्घकाळ ताजे आणि चवदार ठेवू शकता. तर चला जाणून घेऊ या प्रभावी उपाय.

तेलाचे प्रमाण वाढवावे

लोणच्यामध्ये नैसर्गिक संरक्षक म्हणून तेल काम करते. लोणचे खराब होण्यापासून रोखण्यासाठी, लोणच्यामध्ये चांगले तेल घालणे आवश्यक आहे. लोणचे पूर्णपणे तेलात बुडवून ठेवण्याचा प्रयत्न करा.

तेलाचा थर लोणच्याला ऑक्सिजनपासून वाचवतो, ज्यामुळे बुरशीचा धोका कमी होतो.

योग्य प्रमाणात मीठ

मीठ लोणचे खराब होण्यापासून वाचवण्यास मदत करते. याकरिता, लोणच्यामध्ये पुरेसे मीठ घालणे महत्वाचे आहे. खूप कमी मीठ घातल्याने लोणचे लवकर खराब होऊ शकते. स्वच्छ आणि कोरडी भांडा लोणचे बनवण्यासाठी आणि साठवण्यासाठी नेहमीच स्वच्छ आणि पूर्णपणे कोरडी भांडी वापरा. ओले भांडी लोणच्याची गुणवत्ता खराब करू शकतात. काचेचे किंवा स्टीलचे भांडे सर्वोत्तम आहे, कारण ते लोणच्याच्या चवीवर परिणाम करत नाहीत.

लोणचे जास्त काळ साठवण्याचा एक चांगला मार्ग म्हणजे ते लहान भांड्यांमध्ये किंवा कंटेनरमध्ये विभागणे. यामुळे प्रत्येक वेळी मोठे भांडे उघडणे टाळले जाते आणि लोणच्यामध्ये जाणारी हवा कमी होते. लहान भांडी वारंवार वापरता येतात, जेणेकरून लोणचे लवकर खराब होणार नाही.

कोरड्या जागी साठवा

गरम आणि दमट ठिकाणी लोणचे ठेवणे हानिकारक आहे. म्हणून नेहमी लोणचे थंड आणि कोरड्या जागी साठवा. लोणच्याचे डबे किंवा बाटली उन्हात ठेवू नका. स्वयंपाकघरात असा कोपरा निवडा जिथे थेट सूर्यप्रकाश पडत नाही. थंड ठिकाणी साठवल्याने लोणचे ताजेपणा टिकून राहण्यास मदत होते आणि बुरशीचा धोका कमी होतो.





✽ खालील भाज्यांमध्ये जिरे घालू नये ✽



या भाज्यांमध्ये जिरे घालू नये; चव खराब होते. भाज्यांमध्ये मसाला घालल्याने एक वेगळीच चव येते. त्यासोबतच त्याचा सुगंधही वाढतो. पण कधीकधी भाज्यांमध्ये जिरे घातल्याने त्यांची चव खराब होते. जिरे पचनासही मदत करते. लोक जवळजवळ सर्व भाज्यांमध्ये जिरे मसाला घालतात. पण अनेक भाज्यांमध्ये जिरे घातल्याने भाज्यांची चव खराब होऊ शकते.

पालेदार भाज्या

पाले भाज्यांमध्ये जिरे घातल्याने चव खराब होऊ शकते म्हणून पालक, मेथी, बथुआ यासारख्या पालेदार भाज्यांमध्ये जिरे घालणे टाळणे उचित आहे. कारण पालेदार भाज्यांची चव खूपच सौम्य असते. जर या भाज्या बनवताना जिरे घातले तर जिरेचा तीक्ष्ण सुगंध भाजीच्या चवीवर परिणाम करतो.

वांगी

सर्वसाधारणपणे, उन्हाळ्यात आणि पावसाळ्यात पिकवले जाणारे वांगे चव आणि आरोग्यासाठी फायदेशीर मानले जाते. वांगी अनेक प्रकारे खाल्ले जाऊ शकते, जसे की भरलेले वांगे, वांगी भरता किंवा दही वांगी. वांग्याची चव खूप नाजूक असते, जी मसाले खूप लवकर शोषून घेते. जिरे वांग्याचा सौम्य चव बदलतो. म्हणून, त्याच्या भाजीत जिरे घालणे योग्य नाही.

दुधी

दुधी ही एक हलकी आणि थंडगार भाजी मानली जाते, जी विशेषतः उन्हाळ्यात खाल्ली जाते. खूप जास्त मसाले देखील तिला शोभत नाहीत. विशेषतः जिरेची तिखट चव दुधीच्या सौम्य चवीवर परिणाम करते, ज्यामुळे भाजीच्या चवीचे संतुलन बिघडते.

लाल भोपळा

भोपळा ही एक गोड भाजी आहे. जिऱ्याची गरम आणि तिखट चव भोपळ्याच्या सौम्य गोड चवीवर परिणाम करते म्हणून भोपळ्याच्या भाजीत जिरे तडका घालू नये.





भाजी जास्त तिखट झाल्यास तिखटपणा

कमी करण्यासाठी टिप्स

स्वयंपाकाच्या टिप्स

बऱ्याचदा जेवण बनवताना, चुकून किंवा घाईघाईत तिखट जात पडत. यामुळे भाजी तिखट होते. अशावेळेस काय करावे हे सुचत नाही. याकरिता आज आपण काही टिप्स पाहणार आहोत ज्यामुळे तुम्ही नक्कीच भाजीतील तिखटपणा कमी करू शकाल.

उकडलेले बटाटे घाला

भाजीतील तिखटपणा कमी करण्यासाठी त्यात उकडलेले बटाटे घाला. मसालेदार चव संतुलित करण्याचा हा सर्वात सोपा मार्ग आहे. बटाट्याची पोत अशी असते की ती कोणत्याही ग्रेव्हीच्या भाजीत सहज मिसळते. जर सुकी भाजी तिखट झाली तर चिरलेले उकडलेले बटाटे घाला आणि मिक्स करा.

पनीर मिक्स करा

भाजीमध्ये तिखट कमी करायची असेल तर पनीर वापरा. यामुळे तिखटपणा संतुलित होतो. पनीरच्या सौम्य आणि मलईदार चवीमुळे तिखटपणा कमी होतो. तुम्ही ते लहान तुकडे करून ग्रेव्हीमध्ये घालू शकता. किंवा तुम्ही ते मॅश करून ग्रेव्हीमध्ये घालू शकता.

टोमॅटो प्युरी घाला

भाजीतील तिखटपणा कमी करण्यासाठी तुम्ही टोमॅटो प्युरी घालू शकता. कारण टोमॅटोची आंबट आणि सौम्य गोड चव मिरचिला संतुलित करते.

दिवाळी निमित्त



लक्ष लक्ष शुभेच्छा!





With Best Compliments from



With unmatched speed

24X7 On Call Support
92226 92226

**HIGH SPEED
FTTH BROADBAND**

500 Mbps



₹ 499/- Monthly*



we.f. 1st September 2023



FREE
INSTALLATION



100%
FIBRE NETWORK



FREE TO USE
DUAL BAND WI-FI ROUTER



24/7 ON CALL
SUPPORT

Premium OTT Entertainment



+ 10 OTT APPS



www.mach1broadband.com

*Mentioned offer is the onboarding plan for first 180 days only.