दिवाळी विशेषांक २०२५

स्त्री मनाशी संवाद साधणारे...

सखी संवादिका

संपादक

विशाखा विलास पवार

ओम पब्लिकेशन

स्वागत मूल्य :२२५/-

दिवाळी विशेषांक २०२५

स्त्री मनाचे संवाद सखीशी...

सखी संवादिका

-: संपादक :-

विशाखा वि.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- ६९३०९१९७ 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. सखी सकारात्मक हो - माधुरी चौधरी ०५

२.संस्कृती, परंपरा आणि नवी पिढी - कविता झुंजारराव............. ०९

३. कुणी सांगा? - शुभांगी पासेबंद १३

४.सुख.....म्हणजे नक्की काय...! - सुचित्रा कुंचमवार............. १७

५. सुख, समाधान, आनंद - साधना झोपे.............................. २१

६. नाते-नातीचे - पुष्पा लंकेश्वर................................ २३

७. आई... - ॠजुता तायडे.. २५

८. चल गं सखे गॉसिप करूया - अंजली औतकार.................. २७

९.मला भावलेले डॉ.जयंत नारळीकर - अस्मिता सावंत ३३

१०.सुख.....म्हणजे नक्की काय असतं - गौरी धबडे............... ३७

११.फॅशन काळाची गरज - निता गोळे................................ ४१

कथा

१२.कॉर्पोरेट राधा - शितल चेंदवणकर............................. ४९

१३.एक राधा एक मीरा - जया सुधाकर पाटील...................... ५५

१४.निर्णय - नेहा उमेश उजाळ....................................... ५९

१५.ध्येय - कल्पना दिलीप म्हापूसकर............................... ६७

१६.अनुभव - वैशाली नेरकर.. ६९

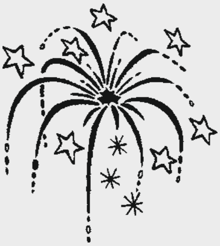
१७.सख्खे शेजारी - कल्पना म्हापूसकर............................. ७७

१८.चित्रकला - साधना झोपे.. ७९

१९.सिमला-मनाली (प्रवासवर्णन) - नेहा उजाळे..................... ८१

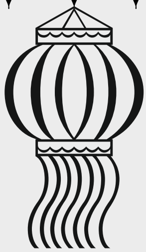
✸ काव्यसृष्टी.. ८५

✸ पाककृती... ८९



संपादकीय

संघटित व्हा



आजची स्त्री ही सर्व क्षेत्रांत अग्रेसर आहे. तिने स्वकष्टाने तिचं समाजातील स्थान निर्माण केले आहे. परंतु संघटीत किंवा एकत्र येऊन ती आपल्या आवडीच्या विभागात खूप काही महत्त्वाचे कार्य करू शकते. समजा एखादीला स्वच्छतेची आवड असेल, ती पर्यावरण प्रेमी असेल, तर ती आपला परिसर एकटी स्वच्छ ठेवू शकत नाही. त्यासाठी तिला संघटित महिलांची गरज असणार आहे. ज्या पर्यावरण प्रेमी असतील, स्वच्छतेची आवड जोपासणाऱ्या असतील. अशा सगळ्या मिळून आपला परिसर स्वच्छ ठेवू शकतील. शिवाय हे काम करण्याकरता अनेक महिलांना प्रेरीत करतील.

आपण नेहमी पाहतो आपले पारंपरिक खेळ हे सांघिक आहेत. मंगळागौर, नऊरात्रीचा भोंडला हे सारे सांघिक आहेत. त्यामुळे खूप महिलांना एकाचवेळी आनंद घेता येतो.

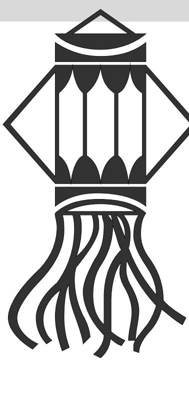
दूर फिरायला जायचे आहे (आता सोलो ट्रिप करणाऱ्या खूप आहेत) तुम्ही एकत्र गेला तर त्यांचा आनंद काही औरच असतो.

घरातील सणसमारंभ साजरे करण्यात तर महिलांचा वाटा खूप मोठा असतो. विभक्त कुटुंब पद्धतीने राहणाऱ्यांनी एकत्र येऊन गणेशोत्सवासारखा सण साजरा केल्याने, आपले कुटुंब काही दिवस का होईना एकत्र राहाण्याचा आनंद आपण घेऊ शकतो.

जर आपण संघटित असू तर विचारांची देवाणघेवाण करून आपल्या विचारांना वेगळी आणि चांगली दिशा देऊ शकतो. जवळच्या मैत्रिणी सोबत मनाच्या कोपऱ्यात दडलेल्या विचारांवर चर्चा करू शकतो. ह्या सगळ्या गोष्टींमुळे महिलांचे मन खंबीर होईल आणि विचार प्रगल्भ होतील. अशी स्त्री समाजाला सुदृढ आणि कार्यक्षम घडवू शकते. म्हणूनच संघटित होऊ या. ही दिवाळी संघटनेच्या दीपज्योतीने उजळू या आणि आपला एकत्र चालण्याचा पाथ तेजोमय करू या .

दिवाळी निमित्त खूप खूप शुभेच्छा !

With best compliments from



CSS

Cyber Safe Society

सायबर सेफ सोसायटी

Founder / Chairman

Dr.Vilas Pawar

Office : M - 3, Paradise Tower, Gokhale Road, Naupada, Thane (W.) - 400 602.
E-mail: vilaspawar234@gmail.com

०२२-६१३०९११७ / ९८२११६१६६२

सखी सकारात्मक हो

- माधुरी चौधरी

खरे तर आजकाल आपल्या आजूबाजूला ज्या घटना घडताहेत त्यावरून आजही स्त्री किती स्वतंत्र आहे, किती सुरक्षित आहे याचा पुनर्विचार करायची आवश्यकता आहे. आज मणीपूर धगधगत असतांना स्त्रियांवर होणारे अत्याचार, महिला खेळाडूवर राजकीय व्यक्तींनी केलेले अत्याचार हे तर निराशाजनक आहेच, पण त्याहूनही निराशाजनक गोष्ट म्हणजे त्याबद्दल असलेली आपणा सर्वांची उदासीनता.

हे सर्व काही एक विचार करायला भाग पाडत असते की, खरेच स्वातंत्र्यानंतर ही स्त्री खऱ्या अर्थाने स्वतंत्र झाली आहे का?

स्त्री स्वावलंबी झाली, कमावती झाली, पण स्वतंत्र नाही. असो...या विषयावर बोलण्यासारखे खूप काही आहे, पण तूर्तास एवढेच. पण एक सांगू का सख्यांनो, स्त्री ही मुळातच एक आदीशक्तीचे रूप आहे. जर एखाद्या स्त्रीने मनात आणले तर ती खूप काही करू शकते. अगदी जगही बदलवू शकते. मला एक गोष्ट आठवते. एक व्यक्ती ठरवतो मला जग बदलायचंय. पण काही दिवसांनी त्याला समजते की, तो जग बदलू शकला नाही. मग तो देश बदलवायचे ठरवतो पण त्याला तेही जमत नाही मग तो घरातील व्यक्तींना बदलवायचे ठरवतो! पण तो तेही बदलू शकत नाही. शेवटी स्वतःला बदलवायचे ठरवतो! मग त्याला समजते की, जग बदललेले आहे. याचा अर्थ असा नाही की, तुम्ही दुसऱ्यांच्या मतानुसार बदलत रहा. तर याचा अर्थ असा आहे की, गरज पडेल तेव्हा जगाकडे बघण्याचा दृष्टीकोन बदला.

> एकदा का स्वप्न पाहिली की आपल्याला दिशा आपोआप मिळत जाते. ध्येय ठरत जातात आणि आयुष्य सुंदर होत जाते. आपल्या ध्येयाचा, स्वप्नांचा पाठपुरावा करत रहायचा.

जीवन हे कधीच साधेसरळ नसते त्यात अपडाउन्स चालूच असतात. म्हणून माणसाने नेहमी फ्लेक्झिबल असावे. जसे हवामान कधी एकसारखे नसते, तसेच तर आपले जीवन आहे कधी सुख, कधी दुःख. मग आपण आयुष्याशी झगडतो, लढतो, कधी जिंकतो, कधी हरतो. हा जो लवचिकपणा आहे तो उपजतच स्त्रियांमध्ये जास्त असतो. याचं एक सुंदर उदाहरण द्यायचे

झाले तर शेतकरी आत्महत्या बघा. कर्जाने बेजार झालेला कर्ता पुरुष आत्महत्या करतो पण त्यामुळे त्या घरातील बाई अजून कणखर होत ते घरही सांभाळते अन् कर्जही फेडते. ही दैवी शक्ती स्त्रियांमध्ये उपजतच असते. फक्त आपण तिला योग्य वेळी जागृत करून उपयोग करून घ्यायला हवा.

अजून एक सुंदर उदाहरण देता येईल बघा. सिंधूताई सपकाळ यांचेच उदाहरण घ्या. ज्या माउलीला ओली बाळंतीण असतांना नवऱ्याने घराच्या बाहेर काढली. तीच माउली हजारो मुलांची आई झाली. कशी राहिली असेल ती! तिला तर वेळप्रसंगी स्मशानभुमीत राहून चितेवरील कणकेचे गोळे तिथेच भाजून खावे लागले! पण जबरदस्त इच्छाशक्तीने ती माउली आज अजरामर झाली. ज्या नवऱ्याने तिला घराबाहेर काढली त्याचीही ती म्हातारपणी आई झाली. ही शक्ती आहे स्त्रिला परमेश्वराने बहाल केलेली.

नेहमी चांगले विचार केले तर मार्गही चांगलेच सापडतात. आपली ही जी आंतरिक शक्ती आहे ती आपण वाढवायला हवी. बस... विजय नेहमी चांगल्या गोष्टीचाच होतो हेच खरे.

कुछ बात तो है अच्छाईमें
जो अकेलेभी लढती है
अंधकार जीतना गहरा हो
एक बाती भारी पडती है

पण कशी?.. तर सर्वांत आधी स्वतःशी स्वतःच ओळख करून घ्या, समजून घ्या! मग लोकांशी संवाद साधा... तुम्हाला काय हवंय ते तुम्हाला बोलता यायला हवे. लोकांना तुमचे म्हणणे पटवून देता यायला हवे ! आपण आपली वाईट स्थिती कधीच कुणाला सांगत नाही ...पण तीसुद्धा आपल्याला मांडता यायला हवी.स्वतःवर लक्ष केंद्रित करता करता सामाजिक संबंध जपता यायला हवेत. अजून विचारांची प्रगल्भता आणायला हवी... स्वप्न बघा; तरच ती पूर्ण करण्याचा आपण ध्यास घेतो आणि त्या अनुभवांतून माणूस प्रगल्भ होत जातो. एकदा का स्वप्न पाहिली की आपल्याला दिशा आपोआप मिळत जाते. ध्येय ठरत जातात आणि आयुष्य सुंदर होत जाते. आपल्या ध्येयाचा, स्वप्नांचा पाठपुरावा करत रहायचा. काहीतरी नक्की घडते जे आपल्यासाठी सकारात्मक असते.

चलता रहूंगा पथपर
चलने में माहीर बन जाऊंगा
या तो मंजील मिल जायेगी

या अच्छा मुसाफिर बन जाऊंगा

हेच लक्षात ठेवायचे. स्वतःला एक गोष्ट नेहमी सांगत रहायची. माझा माझ्यावर विश्वास आहे. बस...

आणि हो; अजून एक तुम्हाला नाही म्हणता यायला हवे. एखादी गोष्ट तुम्हाला नको असेल तर नाही म्हणायला शिका! स्वतःला हे बजावत रहा की, मला नाही म्हणायचा पण अधिकार आहे. 'हो' पण योग्य वेळी ... स्वतःच्या सोयीनुसार याचा वापर करू नका. मै जैसी हू अच्छी हू ; हे मनाला सांगत रहावे म्हणजे कुणाशी तुलना होत नाही. चालत रहायचे....कधीही मार्ग सोडायचा नाही.

आपला आत्मविश्वास वाढतो. जेव्हा काही अडचण असेल, मन उदास असेल, तर सकाळी उठताच स्वतःला समजवायचे, आजचा दिवस माझ्यासाठी सर्वांत चांगला दिवस आहे. हा मला माझ्यासाठी जगून घ्यायचा आहे, मग बघा उदासीनता कुठल्या कुठे पळून जाईल! उद्याची तयारी करा, विचार करा पण 'आजचा' दिवस जगून घ्या! उद्याच्या काळजीत आज वाहवत जाऊ नका आणि एवढे करूनही जर कधी निराशा आलीच; तर मनातील खदखद कागदावर उतरवून काढा. काहीतरी लिहा. लिहिण्याचा प्रयत्न करा. जीवन सुंदर आहे आणि ते सुंदर बनवणे आपल्या हातात आहे.

लहरो को साहील की दरकरार नहीं होती
फैसले बुलंद हो तो कभी हार नहीं होती!
जलते हुये चिराग ने ऑंधियोंसे ये कहा
उजाला देने वालोंकी कभी हार नही होती!

चारोटिका

भाषा असते संवादाची
नसावीच मुळी भितीची
हृदयाशी नातं जुळवेल
तीच बोली आपुलकीची...

वाद नकोच भाषेचा
नको कोणती सक्ती
आनंदाने शिकावे नि
मनात नसावी भीती

-जया सुधाकर पाटील

टीप्स

सोप्या घरगुती उपायांनी मिळवा सुंदर त्वचा

घरच्या घरी त्वचेची काळजी घ्यायची असेल तर काही सोप्या गोष्टी करूनही तुम्ही सुंदर आणि नितळ त्वचा मिळवू शकता.

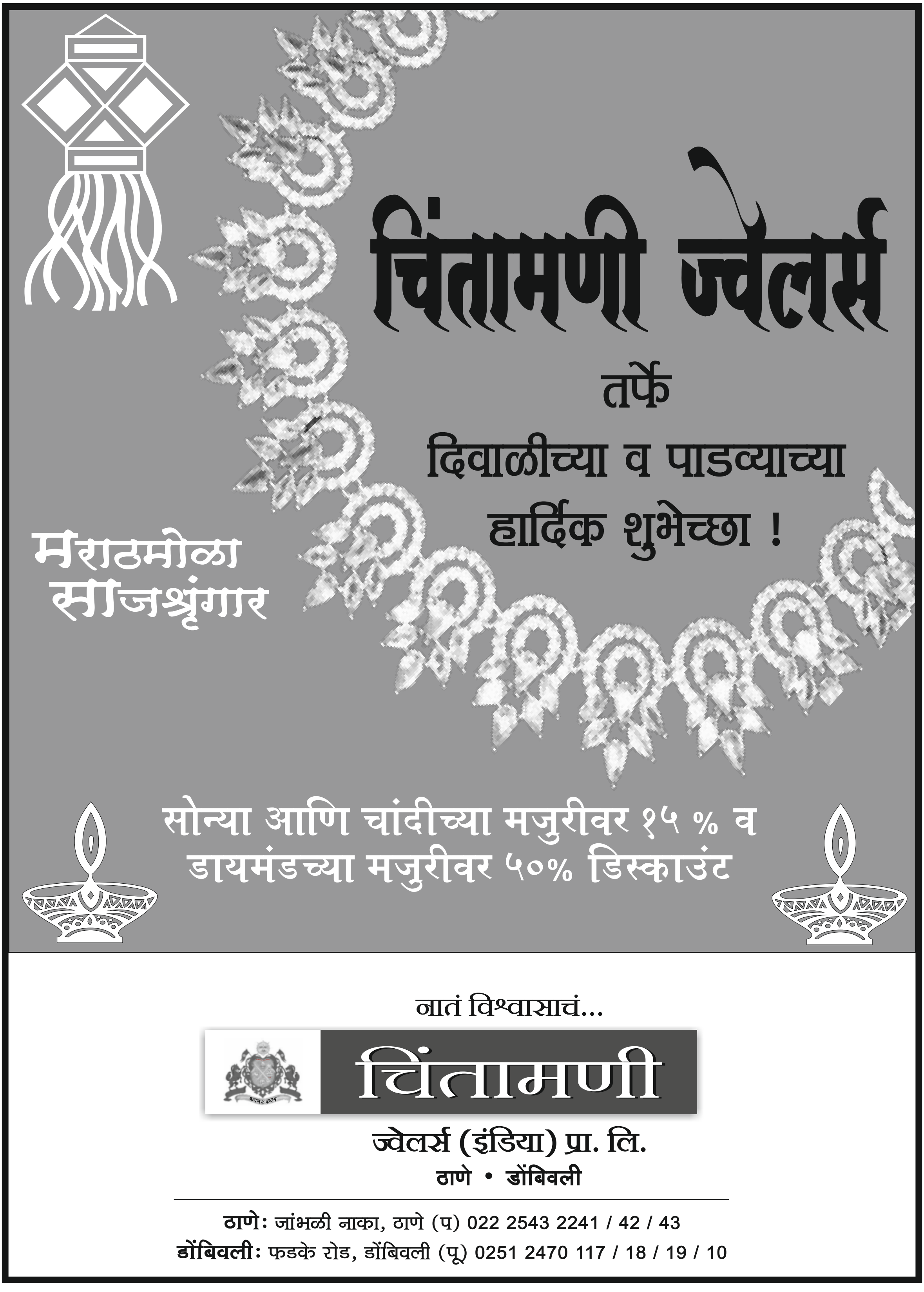
त्वचेसाठी आहार हा देखील तितकाच महत्त्वाचा असतो. चांगला आहार असेल तर त्वचा आतून स्वच्छ आणि चांगली होते. त्यामुळे तुम्ही रोजच्या आहारात प्रथिनांचा समावेश करा. फळे, भाज्या, अंडी, चिकन यांचा समावेश करा. त्यामुळे त्वचा चांगली राहण्यास मदत मिळते.

दिवसातून एकदा शक्यतो झोपताना चेहऱ्याचा मसाज करा. कोणतेही मॉश्चरायझर घेऊन तुम्ही चेहऱ्याला लावा आणि गोलाकार आकारात मसाज करा. त्वचा चांगली राहण्यास मदत मिळते.

कोलेजन हे त्वचेसाठी खूप गरजेचे असते. हल्ली बाजारात कोलॅजन असलेल्या पावडर मिळतात. ते देखील तुम्ही रोजच्या रोज घ्या. त्यामुळे त्वचा आतून चांगली होते.

कितीही स्किनकेअर प्रॉडक्ट असून काहीही उपयोग नाही. तुम्ही आंघोळीनंतर जर योग्य रूटीन फॉलो केले तरच त्याचा फायदा तुम्हाला होऊ शकतो.

चेहऱ्याला व्हिटॅमिनचा योग्य साठा मिळाला की, त्वचा अधिक सुंदर राहते. व्हिटॅमिन सी युक्त प्रॉडक्ट, पदार्थ, फळे यांचा समावेश करा. त्यामुळे त्वचा अधिक सुंदर आणि चिरतरुण राहण्यास मदत होईल.


चिंतामणी ज्वेलर्स
तर्फे
दिवाळीच्या व पाडव्याच्या
हार्दिक शुभेच्छा !
मराठमोळा
साजश्रृंगार
सोन्या आणि चांदीच्या मजुरीवर १५ % व
डायमंडच्या मजुरीवर ५०% डिस्काउंट
नातं विश्वासाचं...
चिंतामणी
ज्वेलर्स (इंडिया) प्रा. लि.
ठाणे • डोंबिवली
ठाणे: जांभळी नाका, ठाणे (प) 022 2543 2241 / 42 / 43
डोंबिवली: फडके रोड, डोंबिवली (पू) 0251 2470 117 / 18 / 19 / 10

With best compliment from

M/s.Vaishnavi Construction

Prop. Avinash Jayvant Vekhande

Mob-9527928456

Address:- S-02, 2nd Floor, VitthalDham Apt., Rahul Nagar, Cherpoli
Tal:- Shahapur, Dist:- Thane Pin 421 601
Email: vaishnavi.construction1974@gmail.com avinashvekhande270@gmail.com

दिवाळी निमित्त हार्दिक शुभेच्छा!

कैलास फुडस् ॲण्ड किराणा जनरल स्टोअर्स

दिलीप म्हेत्रे
मोबा. ९४२२४०११७३
फोन नं. (०२१६२) २३८६६१

ग्रीनपीस, बटर, पनीर, बासमती राईस, दिल्ली राईस, गरम मसाले.
अधिकृत विक्रेते : सराईवाला ॲग्री रिफाईनरीज्, हैदराबाद (नॅचरली तेल) रेनबो मसाले
व चायनीज वस्तू होलसेल व किरकोळ माल मिळण्याचे एकमेव ठिकाण.

चव्हाण – चोरगे कॉम्प्लेक्स, गाळा नं. ७/८, प्रतापगंज पेठ, सातारा

संस्कृती, परंपरा आणि नवी पिढी

- कविता झुंजारराव

हल्ली संस्कृती, परंपरा हे शब्दच तोंडातून निघाले की नवी पिढी लगेच आधुनिकीकरणाबद्दल बोलायला लागते. आपल्याला मागास ठरवून लागलीच मोकळीही होते. आपण आपली संस्कृती, आपली परंपरा जपायलाच हवी. पण फार ओढूनताणूनही नाही. तर या सगळ्याचा सुवर्णमध्य गाठून. म्हणजे मग नव्या पिढीलाही ते जाचक वाटणार नाही. ते ती अनुसरतील असे मला वाटते.

प्राचीन भारतात आपण वेद, शास्त्रे, पुराणे, उपनिषदे, गीता यांतून मौलिक शिकत गेलो. गुरुकुल संस्कृतीमधून हे सारे संस्कार शिकूनच बटू बाहेर पडत असे. नंतरच्या कालखंडातही म्हणजे अगदी १९ व्या शतकातही त्याच्यावर योग्य ते संस्कार पालक करीत असत. रितीभाती, परंपरा याचे ज्ञान घरीच प्राप्त होत असे. पौरिणिक कथांच्या माध्यमातून आपल्या देवदेवतांबद्दल आवश्यक माहिती उपलब्ध होत असे. घरात चालणाऱ्या व्रतवैकल्ये, समारंभ यामुळे चालीरिती, परंपरा यांची लहान मुलांना माहिती होई. एकत्र कुटुंबपद्धती असल्यामुळे आपापसांतले प्रेम, जिव्हाळा त्यांना आपोआप मिळत होता.

> थोडक्यात फक्त नव्या पिढीकडून अपेक्षा करण्यापेक्षा आपल्यालाही त्यांच्या जोडीने, गोडीगुलाबीने थोड्या रितीभाती, परंपरा पाळाव्या लागतील.त्यांचे महत्त्व सांगून पटवून द्यावे लागेल.

एकत्र कुटुंबपद्धती हळूहळू मोडीत निघाल्यावर हम दो हमारे दो चे राज्य आले. पाळणाघरात राहाणाऱ्या मुलांना आपुलकी व प्रेमाची आस लागली.

आईवडील पैशाच्या पाठी लागल्यावर मुलांवर संस्कार करण्यासाठी त्यांना वेळ तर त्यांनी द्यायला हवा. वेळे अभावी सण साजरे करणे कमी होऊ लागले. आजीआजोबांच्या पौराणिक, इसापनीती, पंचतंत्र मधील गोष्टींतून मिळणाऱ्या चांगले वाईट विचारांचा खुराक हळूहळू कमी होत गेला. त्यात मला जे मिळाले नाही ते सर्व मी माझ्या मुलांना देणार या भावनेतून त्याचे प्रत्येक हट्ट पुरी करण्याची आईवडिलांमध्येच अहमहमिका लागली! मुले लाडावत गेली. अप्पलपोटी झाली. मी म्हणतो तेच खरे हा भाव वाढीला लागला.

साध्या वाढदिवसाची गोष्ट घ्या. साधेपणाने सकाळी मंगल स्नान करून देवाच्या पाया पडून औक्षण केले जायचे. काहीतरी मुलाच्या आवडीचे गोडधोड बनवण्याची पद्धत होती.

आत्ताचे वाढदिवस हायफाय पद्धतीने साजरे होतात. ज्यात मुलांच्या हौसेसाठी पैशाचा चुराडा केला जातो. पण खरंच लहान मुलांना हे सर्व हवे असते का? याचा विचारही आपण करायला हवा की, आपणच आपली हौस पुरवून घेतो त्यांच्या नावाखाली! वाढदिवसालाही आपण औक्षण का करतो? मुलाचे आयुष्य वाढावे, दिव्याच्या ज्योतीप्रमाणे तेजोमय व्हावे ही भावना असते. आता केक कापून त्यावर मेणबत्त्या पेटवून त्या विझवायच्या व केक कापायचा ही पद्धत होत चालली आहे. दीप प्रज्वलीत करून वाढदिवसाला फुंकर घालून विझवणे ही पाश्चिमात्य पद्धत चांगली? की आपली औक्षणाची? बरे हा केकही नंतर एकमेकांच्या तोंडाला फासून काय आनंद मिळतो देव जाणे! आपली जुनी परंपरा मागासलेली व पाश्चात्यांचे अनुकरण करणे ही मॉर्डन परंपरा एवढेच यामागील कारण असावे.

पूर्वी दिवाळीच्या वेळी घरोघरी फराळ घरी करायचे. सकाळी अभ्यंगस्नान झाले की, औक्षण झाल्यावर सगळ्यांनी तो फराळ एकत्र बसून खायचा ही पूर्वापार पद्धत होती. आता वेळेअभावी खूप स्त्रियांना घरी फराळ बनवणे जमत नाही. मुळात हल्ली कोणाला फराळचं खाण्याची इच्छा

नसते. तेलकट, तूपकट खाण्यामुळे डायबेटीस, कोलेस्टेरॉल वाढेल अशी भीती त्यांना वाटत असते. मुळात यामागचे शास्त्रीय कारण हे आहे. थंडीच्या दिवसात आपल्या शरीराला स्निग्ध पदार्थांची आवश्यकता असते. ती या फराळांतून

आपल्याला मिळते. एकवेळ बाहेर जाऊन पिझ्झा, बर्गर खातील; पण फराळ खाणार नाहीत अशी सगळीकडे अवस्था आहे! ती आपणच बदलायला हवी. मला अजून यात सुचवावेसे वाटते, जेंव्हा आपण सणासुदीसाठी घरी काही बनवतो तेंव्हा मुलांना याचे महत्त्व विषद करायला हवे, त्यांना बनवण्याच्या क्रियेत सामील करून घ्यायला हवे, जेणेकरून सणासुदीला असे करायचे असते हे त्यांना आपसूकच कळेल. दसऱ्याची पुस्तकाची पूजा सरस्वती काढून देऊन त्यांच्याकडून करवून घेतली व ती का करायची त्याची माहिती, त्याचे महत्त्व त्यांना सांगितले तर नक्की तो वारसा ते पुढे चालवतील.

थोडक्यात, फक्त नव्या पिढीकडून अपेक्षा करण्यापेक्षा आपल्यालाही त्यांच्या जोडीने, गोडीगुलाबीने थोड्या रितीभाती, परंपरा पाळाव्या लागतील. त्यांचे महत्त्व सांगून पटवून द्यावे लागेल असे मला वाटते.

टीप्स

नखांचे आरोग्य राखण्यासाठी नेलपेंट लावताना करू नका ही चूक

जुन्या नेलपेंटवर नवा कोट देणं

नेलपेंट लावण्याची हौस असूनही बऱ्याचजणींना यासाठी पुरेसा वेळ काढता येत नाही. जुनी नेलपेंट काढून पुन्हा नवीन कोट लावण्यासाठी वेळ नसेल, तर काही जणी जुन्या नेलपेंटवरच नवा कोट लावतात. असं करणं नखांसाठी मुळीच चांगलं नाही. कारण त्यामुळे नखांचे पोषण होत नाही. यासाठी नखं रिमूव्हरने स्वच्छ करावीत आणि मगच नवीन नेलपेंट लावावी.

नेलपेंट स्क्रॅच करून काढणे

नेलपेंट काढण्यासाठी नेहमी चांगल्या रिमूव्हरचा वापर करावा. कारण जर तुम्ही नखांवरील नेलपेंट नखांनीच स्क्रॅच करून काढली तर यामुळे नखांवर ओरखडे उठतात. नखांचे सौंदर्य यामुळे खराब होतेच, पण नखांची वाढही खुंटते. नखे कायम निरोगी राहण्याची ही चूक कधीच करू नका.

टीप्स

सुकामेवा चांगल्यारीतीने कसा ठेवाल?

तुम्ही पाहिलं असेल की, बरेचदा सुकामेवा बरेच दिवस राहिल्यास त्याची पावडर होते किंवा बुरशी लागते. असं होऊ नये याकरिता सुकामेवा नेहमी एअर टाईट डब्यात ठेवून फ्रिजमध्ये ठेवावा.

कोशिंबीर आंबट होऊ नये म्हणून

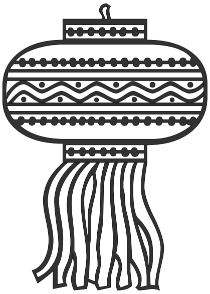
जेव्हा पाहुणे येण्याआधी आपण कोशिंबीर बनवून ठेवतो, पण ती बरेचदा आंबट होते. लक्षात घ्या, हे टाळण्यासाठी दह्यांमध्ये आधीच सर्व साहित्य घाला. पण मीठ घालू नका. कोशिंबीर वाढायच्या वेळेस त्यात मीठ घाला, म्हणजे ती आंबट होणार नाही.

बटाट्याचे पराठे बनवण्याची योग्य कृती

बरेचदा बटाट्याचा पराठा लाटताना त्यातील सारण बाहेर येते किंवा पराठा तुटतो. असं होऊ नये म्हणून पराठ्यांची कणीक मळताना ती मऊ असावी आणि पराठा लाटताना मधोमध प्रेशर द्यावे; कडेला नाही. यामुळे सारण बाहेर येणार नाही आणि पराठा फाटणार नाही.

आल्याची पेस्ट कशी साठवावी?

आल्याची पेस्ट घातल्याने पदार्थाला चांगलाच झणका येतो. त्यामुळे अनेक पदार्थांत आल्याची पेस्ट घातली जाते. जर तुम्हाला आल्याची पेस्ट खूप दिवसांसाठी साठवायची असल्यास त्यात एक चमचा मोहरीचं तेल मिक्स करा. खराब होणार नाही आणि चविष्टही लागेल.



दिवाळी निमित्त हार्दिक शुभेच्छा !

श्रीमती स्नेहा तावडे
श्रीमती प्रियांका थोरवे

कॉन्ट्रॅक्टर

सार्वजनिक बांधकाम मंडळ ठाणे

With best compliment from

SHIV- KALA

URBAN CO-OP. CREDIT SOCIETY LTD.

B-3, Ganpati Plaza UMC Road, Chopra Court Ulhasnagar-421 003
Tel.: 0251-2708989 / 2705959

With best compliment from

NANDLAL THAKUMAL

CO.OPERATIVE CREDIT SOCIETY LTD.

Shop no. 1, Tilson Market, Ulhasnagar- 421003 Thane

दिवाळी निमित्त हार्दिक शुभेच्छा!

श्री महालक्ष्मी नागरी सहकारी पतपेढी मर्यादित, अंबरनाथ

श्री. प्रकाश पाटील- अध्यक्ष

श्री. मनोहर जाधव- उपाध्यक्ष

श्री. सुनील घनवट- कार्यकारी संचालक

कुणी सांगा...

-शुभांगी पासेबंद

कुणी सांगा! सुख म्हणजे नक्की काय असते?... काय असतं की ते माणसाला अलगद मिळते!

असं एक मराठी नाटका मधलं गाजलेले गाणं आहे, जे नंतर एका मराठी चित्रपटात पण होतं. त्यावरून माझ्या मैत्रिणींना मला सांगावंसं वाटतं की, माझी आक्का म्हणायची मी खूप सुखी आहे. आम्ही सगळे नवलाने तिच्याकडे बघायचो. कारण ज्याला त्याला आपापले प्रश्न असतात. जो तो आपली महायुद्ध लढत असतो. रडत नाही, तरी कोणी विचारलं तर 'ठीक आहे' एवढेच सांगतो. पण आमची आक्का सांगायची की, ' मी खूप सुखी आहे'

> आपल्याला आपल्या आईने पैशाची बचत करायची सवय लावली होती. ती चांगली का वाईट? ते काय मला कळतच नाही. बचत करून करून मी मन बरेच दिवस मारलं.

करोना काळात बरेच दिवस भेट होऊ न शकल्यामुळे ती फोनवर बोलायची. तरीही तिचे मला एक दिवस पत्र आलं. मला वाटलं 'तुम्ही करोना काळातील दिवसात कशी काळजी घ्यावी वगैरे उद्देश केला असेल. पण नाही; ते पत्र फार वेगळं होतं.

ताई ऐक, करोना काळात 'मी काय केलं' असं शीर्षक दिलं होतं आणि खाली तिने पत्र लिहिलं होतं.

१.मी हल्ली घरकाम कमी करते. वाचन जास्ती करते.

२. अंगणातल्या मोगऱ्याच्या झाडापाशी अधिक वेळ बसते आणि सुंदर सुंदर अशा त्या निसर्गाचा आनंद घेते. बागेत थोडे गवत वाढले जे साफ करायला मी नोकराला बोलू शकले नाही. पण ठीक आहे मी त्यातही आनंद घेते.

३. मी माझ्या नातवंडांबरोबर अधिक वेळ घालवते बाहेर जाणे शक्य नाही. त्यामुळे घरकाम वाढले. पण ते सुद्धा कमीच केलेले आहे. मी कुटुंबाचा आनंद घेते. आयुष्यात जे काही मिळाले आहे त्यात समाधान मानायचे.

४.रुटीन, एक चक्र होऊन जातं. सकाळीपासून माणूस स्वयंपाकपाणी काम करतो. एकसुरी होतं. सतत हात पाण्यात काम करतात. पण मी मात्र या

काळात ठरवले. पुणेरी लोकांसारखी १ ते ४ विश्रांती! फरक जाणवतो.

५.ठरवले की मला या सगळ्या दिवसांचा अनुभव घ्यायचा आहे, आनंद घ्यायचा आहे. माझे वय सत्तरीच्या आसपास चालू आहे. मी किती दिवस जगेन माहिती नाही. त्यामुळे कोरोनाच्या महामारीत मी उरलेल्या दिवसांचा 'बोनस डे' चा आनंद घेते आहे.

६. आपल्याला आपल्या आईने पैशाची बचत करायची सवय लावली होती. ती चांगली का वाईट? ते काय मला कळतच नाही. बचत करून करून मी मन बरेच दिवस मारलं. पाहुणे येण्यासाठी चांगल्या साड्या, चांगली क्रॉकरी, कपड्याचे सेट, भांडी जपून ठेवली होती. तो निधी मी रोजच्या काळात इच्छा होईल तेव्हा ते वापरते.

७. झाडावर फुल उमललं की मला खूप आनंद होतो. जुनीपानी स्वेटर मी घरात वापरायची. अशासाठी की चांगले स्वेटर बाहेर वापरता येतील. आता मी त्यातल्यात्यात बरं स्वच्छ धुतलेले स्वेटर घरात वापरते.

८. आयुष्यात कधी मी सुकामेवा खाल्लाच नाही. आता प्रतिकारशक्ती वाढावी म्हणून थोडासा सुकामेवा खाते.

९.बाहेर खरेदीला गेलो की आपल्या अंगावरच्या कपड्यांनी दुकानदार लोक आपल्याला वस्तू दाखवत असतात! तसेच घरात पण होतं. आपण जर गचाळ गबाळे आणि अस्वच्छ कपड्यात राहिलो, तर आपल्याच नजरेत आपली किंमत कमी होते. लोक आणि देव आपल्यासमोर कमी कॉलिटीच्या वस्तू दाखवतो.

१०. मी माझ्याकडचे अत्तर स्पेशल पार्टीसाठी वगैरे काहीही ठेवलेले नाहीत. रोज देवाला ते थोडंसं अत्तर लावते.

११. 'कधीतरी असं होईल' एका दिवशी असं होईल, हे शब्द मी माझ्या शब्दकोशातून काढून टाकले आहेत! जे मनात येते मी आजच करते. 'उद्या परवा नंतर बघू' असे म्हणणे मी सोडूनच दिले आहे. जर मी उद्या उरलेच नाही तर या वस्तू भंगारात जातील. 'उद्या' येणार आहे का? एका दिवशी आपण या वस्तू वापरणार आहोत असं आपण स्वप्नच बघत असतो. ती वेळ येईल याची शाश्वती नसते.

१२ मित्र-मैत्रिणींबरोबर एकत्र बसून खाणं-पिणं करणं हे सुद्धा लोक टाळतात. कारण किती खर्च येतो म्हणून नको! बंद घर जाळ्यांनी भरून जातात. वापरा. खूप ४/४ घरं असतात. पण तिथे कुणालाही हसायला खेळायला आमंत्रित केलं जातं नाही. आज माझ्या मनात माझ्या काही मैत्रिणी ज्यांच्याशी मी भांडले, त्यांची मी आज क्षमा मागते. आमच्यामधल्या पूर्वीच्या वादाने, बद्दल मी पुन्हा जोडून घेऊ शकले नाही. मैत्रिणी/ मुलींच्या बाबतीत झालेल्या जखमा जुळून येणे या पलीकडे आहेत. पण माझ्या परीने मी 'मिच्छामी दुक्कडम' असं म्हणून किंवा झालेल्या चुकांची क्षमा मागून

मनावरचे ओझे उतरवून टाकते आहे.

१३. त्यांना जो पदार्थ आवडत होता हा त्यांची आठवण काढून घरी बनवून मी खाते. छोट्या छोट्या गोष्टी ज्या होत नाहीत त्याच्यावर संतापणे आता मी सोडूनच दिले. कारण की त्या गोष्टी माझ्या हातातच नाहीत.

१४. मनात येतं, आता मला वाईट वाटतं की, काही पत्र मी लिहायला हवी होती. काही पत्रं मी जपून ठेवायला हवी होती. जे मी केले नाही!

१५. ह्या काही आठवणी मनाच्या आत मी दडवून ठेवलेल्या आहेत. मी माझ्या आई-वडिलांना माझ्या नवऱ्याला माझ्या सासरच्यांना कधी सांगू शकले नाही की मी, त्यांच्यावर किती प्रेम करते.

फक्त काम करणं म्हणजेच प्रेम, असं बाईबद्दल मत आज तरी समाजात असतंच असतं. त्यामुळे मी कामच करत राहिले आणि आनंदाने हसऱ्या चेहऱ्याने मी त्यांना 'कसे आहात? मला तुम्ही खूप आवडता'! हे कधी सांगूच शकले नाही.

१६. आता मला कठीण करोनाने नवीन धडा शिकवला आहे. हो, रोज सकाळी उठल्याबरोबर मी देवाला 'त्याने मला हा सुंदर दिवस दाखवला' या बद्दल धन्यवाद देते.

१७. आयुष्य म्हणजे सुख असलेलं ताट नव्हे, की जे देव आपल्या समोर ठेवतो. तर आयुष्य म्हणजे देवाने जे समोर ठेवले ते ताट सुख म्हणून स्वीकारणे होय.

१८. मी आहे त्या परिस्थितीत आनंदीच राहते. जे मिळालं ते खूप झालं असं समजते.

जे मिळाले त्यात आनंद मानत जाणे अवघड आहे. मी तुला हे उपदेश करते असं वाटेल. तुला योग्य वाटलं तर तू ते स्वीकार, नाहीतर सोडून दे. प्रत्येकाची सुखाची व्याख्या वेगळी असते, पण 'सुख येणार आहे', 'या सुखांनो या' असं दोन पुस्तकांचे शीर्षक तू दिलं आहेस. पण, 'सुख येणार आहे' अशी काही सिरीज नसते. अगं सुख हे आत्ता सुद्धा आहे असं म्हणायला शिक!

तुझीच अक्का

'तुम्ही सांगा, सुख म्हणजे नक्की काय असते?'

चारोळ्यांची गंमत

भावुक मी होताच
भलतीच भाळते ती
भावनेच्या ओलाव्यात
भिजते चिंब चिंब ती...

भावनेच्या हिंदोळ्यावर
भाग पाडते ती झुलायला
भास तो यौवनातला
भाळी नसते हो लिहिलेला...

-ऋजुता तायडे

टीप्स

परफ्यूम किंवा अत्तराचा वापर करत असल्यास या गोष्टी लक्षात ठेवा...

परफ्यूम किंवा अत्तराचा वापर करायला आपल्यापैकी बऱ्याच जणांना आवडतं. पण जर का आपल्याला वाटत असेल की, हा वास किंवा सुगंध बराच काळ असाच टिकून राहो, त्यासाठी आपल्याला काही गोष्टींची काळजी घेणं आवश्यक आहे. चला तर मग जाणून घेऊ या असे काही टीप्स, ज्यांचा साहाय्याने हा सुवास बऱ्याच काळ दरवळत राहील.

१. परफ्यूम किंवा अत्तराची बाटली उघडल्यावर त्याचा वापर नियमानं करावा. फार काळ वापरण्यासाठी ह्याला जास्त थंड किंवा गरम जागी ठेवू नये.

२. परफ्यूम जास्त काळ टिकून राहण्यासाठी यावर लेयरिंग करणे आवश्यक आहे. त्वचेवर संट लेयरिंग करा. एकाच वासाच्या वेग-वेगळ्या वस्तूंचा वापर करावा,जसे लेमॅन शॉवर, लेमॅन साबण बॉडी लोशन, लेमॅन युडी कोलन वापरावं.

३.असे परफ्यूम वापरणे जास्त चांगले आहे, जे आपल्या व्यक्तिमत्त्वाला, शैलीला आणि तुमच्या कामाशी मॅच करत असेल.

४.परफ्यूम शरीरातील अशा जागांवर लावावे, जे गरम राहतात. नाडी बिंदू (पल्स पॉइंट)वर ह्याला लावावं.

५. त्वचेपासून २० सें.मी. अंतरावरून स्प्रे मारावा.

सुख.....म्हणजे नक्की काय... !

- सुचित्रा कुंचमवार

सुखाची व्याख्या कशी करावी हे ज्याचे त्याने ठरवायचे कारण प्रत्येकाचे सुख वेगळे, त्याच्या कल्पना वेगळ्या. एकाला कशात आनंद मिळाला; तो दुसऱ्याला त्रास वाटेल- दुःख वाटेल! त्यामुळे नक्की सुख म्हणजे काय हे जो तो स्वतःच ठरवू शकेल.

सुख म्हणजे नक्की काय असतं..? सुख म्हणजे तुमचं आमचं थोड्याफार फरकाने सारखंच असतं असं म्हटलं तर वावगं ठरणार नाही. आनंद, उत्साह, तरतरीतपणा, समाधान, शांती, साधेपणा ही सगळी सुखाची अपत्ये बरं का...कारण सुख आलं की, ही सगळी अपत्ये आपोआपच एकात एक हात घालून येतात व आपले रोजचे साधे जगणेही सुखकर करून टाकतात.

> सुख अनुभवायला भाग्य लागतं असं म्हणतात. सुखाचा शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यावर चांगला परिणाम होतो.त्यामुळे सुखाचे परिणाम ती सुखी व्यक्ती नक्की सांगू शकेल.

आपल्या सर्वांनाच नेहमी सुखाची लालसा असते. छोटेसे अगदी छोटेसेही दुःख कधी आपल्या वाट्याला येऊ नये असे आपल्याला वाटत असते, त्याला कारणही तसेच आहे. दुःख आले की त्याची अपत्ये राग, लोभ, हिंसा, असमाधान, चिडचिड, द्वेष ही त्याच्या सोबतीने आलीच. त्यामुळे असे दुःख कुणालाच नको असते.

प्रत्येकाला सुखाचीच अपेक्षा असते. त्यासाठी त्याची धडपड अविरतपणे चालू असते, त्यासाठी काहीही करण्याची त्या व्यक्तीची तयारी असते. यासाठी कुणी धार्मिक वृत्तीचा आधार घेतं, कुणी दानधर्म यावर भर देतं. तर कुणी आत्मचिंतन करतं.सुख मिळवण्याची ही इच्छा धडपड कधी प्रामाणिक असते 'तर कधी केविलवाणी. तर काही महानुभव याला पूर्वजन्मीचे संचित' तर कर्माचे फळ देखील मानतात.

सुख मिळालं तर कायम आपण ईश्वराचे आभार मानतो. वृत्ती सकारात्मक होते व जीवन आनंदी होण्यास मदत होते. मनाला शांती व स्थैर्य लाभते. 'माझ्यासारखा पुण्यवान मीच' अशी मनाची धारणा निर्माण होते.

सुख चिरंतन टिकणारी स्थिती नाही, जसे सुख येते तसाच दुःखाचा देखील वेळोवेळी सामना

करावा लागतो. अशा वेळेस संतुलन बिघडू न देता आयुष्यात स्थिरस्थावर होणे क्रमप्राप्त ठरते. भौतिक सुख क्षणिक आनंद देते, तर दुःखाच्या आठवणी चिरकाल मनात घर करून राहतात.

नेहमी आनंदी राहणे म्हणजेच तर सुख आहे.दुःख नाही म्हणजे सुख आहे, खळखळून हसणे म्हणजे सुख आहे, आनंदी सकारात्मक विचार करणे म्हणजे देखील सुख आहे. जिथे दुःखाचा लवलेशही नसतो तिथेच सुख टिकते नव्हे त्याची तिथे प्रगती होते,व अशा प्रगतीपथावर ऐश्वर्याची प्राप्ती होऊन, जयजयकार होतो, इतकंच नव्हे तर अशा सुखी व्यक्तीवर अभिनंदनाचा वर्षाव होतो. अशा सुखाला कुणीही अंकुश घालू शकत नाही, ही सुखाची सरिता निरंतर वाहत असते. असे आविष्कार फक्त सुखामुळेच निर्माण होतात व कायम अजिंक्य राहतात. मग अशा सुखी व्यक्तीच्या जीवनाचे सार्थक होणे म्हणजे केदारनाथाचा रस्ता विनासायास चढणे होय. सुख म्हणजे हेच तर असतं.. आणखी काय...!!

बरं हे सुख मिळवण्यासाठी फारसे परिश्रम देखील करावे लागत नाहीत, एक छोटेसे हसू देखील तुमच्या अंतर्मनात सुखाचा स्पर्श करू शकतं, त्यासाठी कोणत्याही स्वराची गरज नाही, हे सुहास्याचं नक्षत्र आपोआप आपल्या जीवनात सकारात्मक बदल घडवून आणण्याचे अवघड कार्य अगदी लीलया करत असतात.

जेव्हा सर्वजण आनंदी असतात तेव्हाचा सुखाचा अनिकेत सर्वत्र आपसूक होत असतो. असे सुख नेत्राने पाहणे म्हणजे एखादी सिद्धीच प्राप्त करणे होय. सुखाची परिभाषा

समर्थपणे पेलण्याची शक्ती आपल्यात यावी हीच त्या ईश्वराच्या चरणी मागणी करावी. कारण सुख जरी आपल्याकडे सहजतेने आलं तरी ते टिकवून ठेवणे देखील क्रमप्राप्त ठरते.

असे सुखाचे अनुभव घेण्यासाठी कुणालाही कशाचीही सीमा नसते, कोणीही मनसोक्त हसू

शकतं आणि हे मनमुराद हसणंच खरं सुख आहे हे जेव्हा पटायला लागेल तेव्हा अर्धी अधिक हॉस्पिटल्स रिकामी असतील. सुखी राहण्याची चावी आपल्याच हातात असते हे कुणीही विसरू नये.

आयुष्यात मिळणाऱ्या सुखाने आत्मविश्वास वाढतो. आनंदी सकारात्मक राहण्याचे प्रमाण वाढते. समाजात उत्साहाने राहण्यासाठी मन प्रवृत्त होते.

'सुख अनुभवायला भाग्य लागतं' असं म्हणतात. सुखाचा शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यावर चांगला परिणाम होतो. त्यामुळे सुखाचे परिणाम ती सुखी व्यक्ती नक्की सांगू शकेल.

सुख मिळाले म्हणून उतू नये, मातू नये, सत्कर्म सत्कार्याचा वसा सोडू नये. सुखात असताना व नसताना देखील भगवंताचे चिंतन करत राहावे, त्याचे आभार मानावेत. 'जे चांगलं ते तुझ्यामुळे व वाईट ते माझं कर्मफळ' असं म्हटलं तर जगण्याचा प्रवास नक्कीच सुखकर होईल व आलेल्या सुख आणि दुःखाचे देखील हसत हसत स्वागत होईल....

कोरफडीचे तेल लावण्याचे फायदे

हे तेल कोरडे केस असलेल्या महिलांसाठी खूप फायदेशीर आहे. यामध्ये आढळणारे प्रोटेक्यू एन्झाइम टाळू आणि केसांना मॉइश्चरायझिंग करण्यास मदत करते.

कोरफडीमध्ये अमिनो ॲसिड असतात, जे तुमच्या कुरळ्या केसांना चमक आणू शकतात. त्यामुळे त्याचा रोज वापर करावा. कारण त्यात खोबरेल तेल असते, त्यामुळे केस वाढू लागतात आणि केस गळण्याची समस्याही कमी होते. कोरफडीमध्ये जीवनसत्त्वे, खनिजे आणि प्रथिने असतात, ज्यामुळे आपले केस मऊ होतात.

किचन टीप्स

१. जेवणात जास्त मीठ पडतं

जर जेवणात कमी मीठ पडलं तर वरून घालता येतं पण जर जेवणात मीठ जास्त झालं तर प्रश्नच निर्माण होतो. जर रस्सा भाजी असेल तर त्यात थोडा उकडलेला बटाटा घालावा किंवा कणकेचा छोटा गोळा घालावा. यामुळे जास्त झालेलं मीठ शोषलं जाईल आणि भाजीमध्ये काही बदल होणार नाही. पण हे करताना एक गोष्ट लक्षात घ्या की, थोड्यावेळाने कणकेचा गोळा किंवा बटाटा आठवणीने काढा. जर सुकी भाजी असेल आणि मीठ जास्त पडलं तर त्यात तुम्ही थोडंसं भाजलेलं बेसन किंवा दाण्याचं कूट घालू शकता.

२. पास्ता किंवा न्यूडल्स शिजवताना चिकट झाल्यास

जर शेवया, पास्ता किंवा न्यूडल्स शिजवताना चिकट झाल्यास त्यात काही थेंब तेल घालावं. गरम पाण्यातून काढल्यावर लगेच थंड पाण्याने धूवून घ्या. मग बघा, अगदी बाहेरसारखे न्यूडल्स घरी बनतील.

३. विरजणाशिवाय दही कसं लावावं ?

जर घरात विरजण नसेल आणि दही लावायचं असल्यास सर्वांत आधी दूध गरम करून घ्या. त्यात लिंबाचा रस घालून पातेलं १० ते १२ तास झाकून ठेवा. मस्त सायीचं दही लागेल.

४. लसणाचा योग्य उपयोग

जर जेवणामध्ये लसूण घालूनही त्याचा वास लागत नाही. अशावेळी लसूण कापून घालण्या ऐवजी कुटून किंवा किसून घालावा. असे केल्यास लसणाचा वास चांगला लागतो.

सुख, समाधान, आनंद

- साधना झोपे

सुख, समाधान, आनंद याची प्रत्येकासाठी व्याख्या वेगळी असते. कुणाला पाण्याने भरलेला अर्धा ग्लास रिकामा दिसतो, तर कुणाला भरलेला. पण प्रत्येकाने आपला आनंद शोधायचा असतो आणि तो जगून घ्यायचा असतो.

लहान मूल असते त्याला तर काही कळत नसते; पण आपल्याला आपल्या आईने कुशीत घ्यावे यासाठी ते धडपड करत असते आणि आईने लक्ष नाही दिले तर रडायला लागते आणि आईने कुशीत घेताच आनंदाने हसायला लागते आणि आईच्या चेहऱ्यावर समाधानाचे हसू येते. त्या लहान बाळासाठी आणि त्याच्या आईसाठी असे हे आगळेवेगळे सुख, समाधान असते आणि त्यातून मिळणारा आनंद हा त्यांच्यासाठी खूप खास असतो. आपले मुलं जेव्हा पोटभर जेवते, तेव्हा आईचे पोट भरते. तिच्या चेहऱ्यावर,डोळ्यांतून तो आनंद ओसांडून वाहतो.

काही वाईट विचार ठेवणारे लोक दुसऱ्याचे वाईट करून किंवा दुसऱ्याची चुगली करण्यात, दुसऱ्या बद्दल वाईट बोलून, चुकीच्या अफवा पसरवण्यात आनंद मानतात.त्यात कदाचित मनाला

कुणाला एखाद्या कलेची आवड असते. ती आवड पूर्ण करतांना ते त्या कलेशी समरूप होऊन जातात.जेव्हा त्यांची ती कलाकृती पूर्ण होते तेव्हा ती कलाकृती पुर्ण झाल्याच्या समाधानाने त्यांचे मन आनंदाने जणू नाचू लागते.

भक्तांना आपल्या आवडत्या परमेश्वराची भक्ती करण्यात त्याचे गुणगान करतांना, त्याच्या दर्शनाने स्वर्ग दोन बोटे उरतो. जसे की, अनेक विठ्ठलाचे भक्त आषाढी एकादशीला पायी वारी करतात. तेव्हा त्यांना पावसाची, ऊन्हाची कशाची पर्वा नसते. पायांचे दुखणे देखील लक्षात येत नाही. मजल दरमजल करत ते पंढरपूरला येतात. पांडुरंगाचे क्षणभरच दर्शन होते. पण त्या दर्शनाने सगळा क्षीण नाहिसा होतो आणि सुख-समाधानाने मूर्तीच्या चरणावर डोके टेकवले जाते.

मनुष्य जेव्हा आपले विचार सकारात्मक ठेवतो, आपल्याभोवती सकारात्मक वातावरण ठेवतो तेव्हा प्रसन्नता येते. तसेच, माणसाने आपल्या राहणीमाना मधून देखील सतत नीटनेटकेपणा ठेवावा, जेणेकरून त्याच्या संपर्कात

येणाऱ्या व्यक्तीला समाधान वाटेल. खरेतर दुसऱ्याला सुखी, आनंदी करून आपल्याला समाधान मिळते. आपण जर एखाद्याला आपल्या बोलण्यामधून किंवा वागण्यामधून दुःखी केले तर मनाला त्याचे समाधान वाटणार नाही.

आपण देवाचे आभार मानायले हवेकी, त्याने आपल्याला हा मानवाचा जन्म दिला. आपण कायम आपल्याकडे काय नाही याचे दुःख करण्यापेक्षा आपल्याकडे काय चांगले आहे याचा विचार करून समाधान मानायला हवे.

प्रत्येकाची समाधान मानण्याची व्याख्या वेगळी असते.

काही वाईट विचार ठेवणारे लोक दुसऱ्याचे वाईट करून किंवा दुसऱ्याची चुगली करण्यात, दुसऱ्या बद्दल वाईट बोलून, चुकीच्या अफवा पसरवण्यात आनंद मानतात. त्यात कदाचित मनाला क्षणिक आनंद मिळतही असेल; पण दिवसा अखेर जेव्हा समाधानाने झोपण्याची वेळ येत असेल तेव्हा ते निश्चितपणे सुखासमाधानाने झोपू शकणार तर नाहीत आणि सकाळी उठल्या उठल्या तोच विचार मनात येऊन दिवसाची सुरुवात पण समाधानाची होणार नाही; भलेही कितीही देवधर्म केला तरीही!

जो स्वतःच्या आनंदासोबत इतरांच्याही आनंदाचा विचार करतो त्याला कुठलाही देवधर्म न करता देव समाधानी आयुष्य देतो!

चारोळ्या

कधी रुसावे कधी हसावे
शब्दांनीही ओळींमधूनी
जन्मजात होऊनी वेडे
असेच जगावे कवितेमधूनी

आनंद दिला मी इतरांस
राहिली ना जाण त्याची
सुगंधही हिरावून नेला
ही जात कोणती माणसाची!

- निशा खरात

दिवाळी निमित्त हार्दिक शुभेच्छा !

चैतन्य एन्टरप्रायजेस रजि.

Online Regd. No. : 6D0T2WHY4L

प्रो.प्रा. हेमंत रामचंद्र रुमणे

मो.८१४९४९७०९७, ९६८९७७८९१९

स्कील्ड ॲन्ड अनस्कील्ड गर्व्हमेंट कॉन्ट्रॅक्टर ॲन्ड लेबर सप्लायर्स

टी विंग / २०४, २ फेस, मोहन पाल्म, राऊत आर्केड शेजारी, शिरगांव, बदलापूर (पूर्व),
ता. अंबरनाथ, जि. ठाणे, पीनः ४२१५०३, महाराष्ट्र राज्य

दिवाळी निमित्त हार्दिक शुभेच्छा !

S. S टुर्स अँड ट्रॅव्हल्स

आमच्याकडे सर्व प्रकारच्या गाड्या भाड्याने मिळतील.

सुजन शिगवण

मो.७०२०३२८३६१ / ७२०८९६७२१६

पत्ता :- मु. पन्हळघर बुद्रुक, ता. माणगांव, जि. रायगड.

With best compliments from
Diwali Dhamaka Offers
With Best Compliments from
TVS
HERMES TVS
Thane | Shahapur
Get GST Benefit & Exciting Price Discounts
TVSHermesAutomotive
hermes_tvs
TVS
HERMES TVS
Thane : Shop No. 8, Dosti Imperia, G. B. Road, Opp. R Mall, Manpada, Thane (W) | 90828 79239
Shahapur : Shop No. 4 to 18, Laxmi Residency, Type A, Shahpur, Cherpoli | 88065 28433

नाते - नातीचे

- पुष्पा लंकेश्वर

नात्यांमध्ये अनेक प्रकार आहेत. रक्ताचे नाते व जोडलेले नाते. रक्ताच्या नात्यात आई वडिलांच्या सख्यत्वावर आधारलेले असतात. उदा. वडिलांकडील भाऊ, चुलते, आई, बाबा, आजी–आजोबा, काका–काकू इत्यादी जोडलेली नाती म्हणजे विश्वास, आत्मियता, आपलेपणा, सन्मान. या गोष्टीमुळे निर्माण झालेल्या नात्यांना खूप महत्त्व आहे. उदा. पूर्वीच्याकाळी भाऊ मानणे, बहीण मानणे, लांबच्या व्यक्ती असूनही त्यांच्यात एकनिष्ठता असल्याचे दिसून येते. बहीण न चुकता आपल्या भावाला दिवाळीच्या भाऊबिजेला हक्काने ओवाळते. त्याला स्वतः काहीतरी मानाच्या वस्तू देते. भाऊही तिला ओवळणी म्हणून सुंदर साडी देऊन सन्मानाने सासरी पाठवते. या व अशा अनेक जिवाभावाची नाती जपल्याने आनंद मिळतो.

मी माझ्या अशाच प्रिय नातीबद्दल लेखन प्रपंच आपणापुढे मांडत आहे. माझी नात ही बालपणापासून खूपच गोंडस आहे. तिला तिच्या परिवारात सर्वांनी खूप प्रेम दिले. आई तर तिचा जीव की प्राण आहे. मम्मीशिवाय ती कधीच मनमोकळेपणाने रहात नाही. जेव्हा ती दुडुदुडु घरभर धावायची तेव्हा सर्वच तिचं कोडकौतुक करायचे. स्विटी, अगं स्विटी पळू नको पडशील असे म्हणून बाबा तिला पटूकन उचलून लाड करायचे. हळूहळू स्विटी केव्हा ५ वर्षांची झाली कळलेच नाही. तिची मम्मी मोठ्या कॉलेजमध्ये प्राध्यापिका असल्याने व आजोबा (आईचे वडील) सर्जन व आजी सुशिक्षीत असल्याने स्विटीच्या शिक्षणाची सर्वांनी तयारी केली व तिला मुंबईतल्या चांगल्या स्कूलमध्ये तिचे ऍडमिशन घेण्यात आली. आईच्या बुद्धीकौशल्याची चुणूक तिच्यात क्षणाक्षणाला दिसून येत होती. वर्गात तिचे वक्तृत्व स्पेशल होते. छोट्या वयातही ती एवढी हुशार याचे सर्वांना आश्चर्यच वाटत होते. हळूहळू स्विटी ११वी, १२वीच्या वर्गात गेली आणि तिने सर्व मोठ्या लोकांची मनं जिंकली. प्रत्येक नवीन नवीन

> माझी नात मला खुप प्रिय आहे. कारण असे की ती छोट्या मोठ्या व्यक्तींशी ती इतकी एकरुप होते की, आजीच वय जरी जास्त असले तरी ती नाचू शकते गाऊ शकते असे तिचे प्रांजळ मत आहे.

शिकण्याची तिची वेगळीच धमक दिसू लागली होती. मैत्रिणींमध्ये ती सर्वांची प्रिय होती. तिला विद्यादान देणाऱ्या सर्व प्राध्यापकांची ती आवडती विद्यार्थिनी आहे. अशाप्रकारे सर्व मामांची मुले–मुली, आई, आजी, बाबा यांच्या सोबत मुंबईत व मुंबई बाहेर भ्रमंती करून तेथील नवनवीन गोष्टी पहाण्यात व एन्जॉय करण्यात तिला खूप आनंद मिळतो. स्विटी उर्फ श्रेया ही माझी नात मला खूप प्रिय आहे. कारण असे की,

ती छोट्या मोठ्या व्यक्तींशी इतकी एकरूप होते की, आजीच वय जरी जास्त असले तरी ती नाचू शकते, गाऊ शकते असे तिचे प्रांजळ मत आहे. उदा. एकदा तिच्या मावशीच्या (माझ्या वाढदिवशी) ती अचानक २ दिवस आधी आमच्या गावी आली. ग्रामीण भागात असलेल्या आमच्या घरी तिला मनापासून रहाणे, फिरायला जाणे आवडते. मावशीचा वाढदिवश खूप मस्त करायचा म्हणून तिने जोरात तयारी केली. खूप सजावट करून मावशीचे औक्षण, केक कापून झाल्यावर विविध गेम खेळून झाल्यावर विशेष म्हणजे तिने जुनी हिंदी गीते टी.व्ही. वर ॲडजेस्ट करून प्रत्येकाला डान्स करायला लावला. आता ती माझ्याकडे वळली व म्हणाली, ‘आजी तुम्हाला डान्स करावाच लागेल.’ मग काय नातीची इच्छा शिरसांव मानून मीही खूप थिरकली हिंदी गाण्यावर. सर्वांना आश्चर्य वाटले. का कोणास ठाऊक श्रेयानी माझ्या मनाची जणू खोल दरवाज्याची चावी घेतली आहे आणि मलाही ते जणू मान्यच आहे!

असो; अशा माझ्या नातीला आयुरारोग्य लाभो. उच्च शिक्षण घेऊन खूप मोठी उच्च अधिकार पदावर विराजमान व्हावी हीच देवाचरणी प्रार्थना करते.

चारोळ्यांची गंमत

भलावण ती हृदयीची
भाग्यरेखा रेखिली भाळी
भास की आभास
भय जीवास मात्र जाळी...

-ऋजुता तायडे

आई

- ऋजुता तायडे

१९४५–४६ साल असावे. अमरावतीच्या गव्हर्नमेंट गर्ल्स हायस्कूलच्या गेटमधून ती आणि तिची मैत्रीण झपाझप पावले टाकीत वडाळीच्या दिशेने निघाल्या. ४:३० वाजतापासूनच आकाशात ढग गोळा होऊ लागले. जोशीताईंची कार्यानुभवाची तासिका सुरू होती. काल दिलेले कार्यानुभवाचे तिने केलेले विणकाम उत्कृष्ट म्हणून ताईंनी सर्व मुलींसमोर कौतुक केले. मन आनंदी तर होते, पण खिडकीतून दिसणारे ढग बेचैन करीत होते.

कशीबशी हिम्मत करून बाईंना कारण सांगून सुट्टी मागितली.

शाळेपासून घराचे अंतर पाच किलोमीटर दूर होते. पाऊस यायच्या आत व अंधार पडायच्या आत घरी पोहोचले पाहिजे म्हणून त्या लगबगीने निघाल्या. अर्ध्या वाटेत दादा (तिचेवडील) भेटायचे. ते कोर्टात कारकून होते.

दादांना चार मुले, चार मुली. भावंडे हुशार होती. एवढ्या पगारात त्यांनी मुलांना शिकविले पण परिस्थितीमुळे गावातील पालिकेच्या शाळेत मुलींना चौथी पर्यंत शिकवले.

चौथीत ती बोर्डात पहिली आली आणि तिची मैत्रीणही चांगल्या मार्कानें पास झाली. दोघींच्याही आईने ठरविले की, मुलींना शिकवू या.

आठ भावंडांमध्ये ती सातवा नंबर होती. हुशार अगदी लाडाकोडात वाढलेली.

> आम्ही माहेरी आल्यानंतर सुद्धा ती कधी निवांत बसली नाही. सतत कामात व्यस्त. अभ्यासू, नवीन जाणून घेण्याची आवड, प्रचंड वाचन आजही या वयात तिचं वाचन चालूच असतं.

दोघी मैत्रिणींचा पुढील शिक्षणाचा श्रीगणेशा झाला. दहावीला चांगल्या मार्कानें पास झाल्या आणि मैत्रिणीचे लग्न झाले. तिला दादांच्या ओळखीच्या इंग्रज अधिकाऱ्याच्या पत्नीच्या सल्ल्यानुसार नॉर्मल स्कूल ऑफ ट्रेनिंग येथे ट्रेनिंगसाठी पाठविले आणि ती शिक्षिका झाली.

संपूर्ण शिक्षण उत्कृष्ट शिक्षिकांच्या मार्गदर्शनाखाली झाल्यामुळे ती सुद्धा एक उत्कृष्ट शिक्षिका बनली. जोडीदार सुद्धा उत्कृष्ट शिक्षक लाभल्याने जणू दुधात साखरच. दोघेही झपाटल्या सारखे आपले कार्य करीत होते.

हजारो विद्यार्थ्यांना घडविणारी, त्यांच्या

अडचणी आपल्या मानणारी अशी ती.

नादार व अर्धनादार विद्यार्थ्यांची पालक बनणारी आणि याच संस्कारात आम्हा पाचही भावंडांना अगदी शिस्तीत घडविणारी ती. स्वभावाने खूपच सहनशील.

बाबांच्या आजारपणातील तिची खंबीरता अनुभवायला मिळाली. आम्ही बहिणी सासरी गेल्या नंतर तिने आम्हाला पाठविलेली पत्रे आजही (जपून ठेवलेली) खूप काही देऊन जातात. सतत कामात राहावं हा तिचा शिरस्ता. आम्ही माहेरी आल्यानंतर सुद्धा ती कधी निवांत बसली नाही. सतत कामात व्यस्त. अभ्यासू, नवीन जाणून घेण्याची आवड, प्रचंड वाचन आजही या वयात तिचं वाचन चालूच असतं.

मनन आणि चर्चा सुद्धा.

कालचीच गोष्ट.... तिचा फोन आला,

"काय करतेस?"

"कविता"

"कोणती"

मी म्हटले, "आजोळ"

"ऐकवनं मला."

आणि मी तिला कविता ऐकवली..

चौऱ्यांशी वय असणारी माझी आई कविता ऐकत होती....माझ्या मागून एकेक ओळ अगदी मन लावून म्हणत होती...शब्द ऐकायला आला नाही तर पुन्हा पुन्हा उच्चारायला सांगत होती.

कारण ती या कवितेमुळे तिच्या माहेरी पोहचली होती. मी माझ्या आजोळी.

सुखाचे क्षण अनुभवत होतो.

आनंदाचे डोही आनंद तरंग

टीप्स

संत्रे

संत्रे हे नारंगी रंगाचे आंबट, गोड लिंबू वर्गातील एक फळ आहे. रसदार संत्र्यात अनेक पोषक घटक असतात. संत्रे रुचकर आणि पौष्टीक आहे. त्यात अ, ब, आणि क जीवनसत्त्वे, तसेच कॅल्शियम असते. शिवाय सोडियम,पोटॅशियम, मॅग्नेशियम, तांबे, सल्फर आणि क्लोरीन असते.संत्र्यावरच्या आवरणात अधिक कॅल्शियम असते. संत्र्यात ९७ टक्के पाणी, ११ टक्के साखर आणि कार्बोहायड्रेड व प्रथिने असतात. या सर्व खनिजांमुळे संत्रे शरीरातल्या रक्ताला क्षारमय बनवते.

चल गं सखे गॉसिप करू या

- अंजली औतकार

अगं सखी, तुला माहितीये ना, काही कथा पुस्तकात लिहिल्या जात नाहीत... त्या मातीत, घामात आणि अश्रूंमध्ये कोरल्या जातात.

त्या पानांवर नाही, तर लोकांच्या मनावर उमटतात.

आज मी तुला महाराष्ट्राच्या अशाच काही स्त्रियांच्या गोष्टी सांगणार आहे

आता "कथा" किंवा "गोष्ट" म्हटलं म्हणजे रटाळवाणी संघर्षकथा असेही नाही. तुमच्यात-माझ्यात प्रत्येकीत एक सक्षम लढवय्या स्त्री लपलेली आहे. पण काहीतरी मोठं करताना किंवा स्वतःला आकार देत असताना विचारांच्या विळख्यात अडकून आपण आहे तिथून पाऊल उचलू शकत नाही. तेव्हा आपल्याच चारचौघींतली एक म्हणून या छोट्याशा आर्टिकलच्या माध्यमातून आपल्यासारख्याच चारचौघींमधून निघून मोठ्या झालेल्या सक्षम स्त्रियांची गोष्ट सांगणार आहे.

> चल ग सखे, गॉसिप सोडून आपणही स्वतःच्या आत्मसंयोगाने काहीतरी असंच वेगळं, अप्रतिम घडवून आणू या. म्हणजे पुढच्या वेळी या यादीत आपलं नाव अभिमानाने जोडता येईल.

१२ जानेवारीला सिंदखेडराजा येथे जिजाऊ जन्मोत्सवाचा कार्यक्रम होता, म्हणून मला बोलण्याची संधी मिळाली. आनंदाने गेले आणि जिजाऊंचं जमेल तसं महिमावर्णन माझ्या तोडक्या-मोडक्या शब्दात करून आले.

परतताना नवल वाटलं, कारण फक्त कार्यक्रम परिसरातून बाहेर पडायला एक तास लागला गर्दी एवढी होती! शेजारच्या गावात अंबाबाईची जत्रा भरायची, त्याच्या पंधरा-वीस पट गर्दी आहे असं वाटून गेलं. बाबांना बोलून दाखवलं तेव्हा ते म्हणाले, 'खरं आहे तुझं, जिजाऊ म्हणजे काय अंबाबाईचाच अवतार.' अंगावर काटा आला खरंच, एक सामान्य स्त्री स्वतःच्या 'आई' होण्याला इतकं सार्थक लावू शकते की शतकांच्या पारही तिच्या वाढदिवसासाठी लोकांनी दुरून–दुरून यावं. तिच्या संस्कारांच्या शिदोरीनं अख्खा महाराष्ट्र फुललाय. बाईचं 'बाईपण' खऱ्या अर्थानं तिच्या पदराखालीच मोठं झालंय या महाराष्ट्राचं !

सिंधुताई हजारो, लाखो लेकरांची आई.

रीत्या हातांनी लढून स्वतःचं आणि लेकरांचं पोट भरलं. “समाजसेवा फक्त पैशावाल्यांनी करायची” या विचाराला फाटा देत, अनाथ मुलांचं आयुष्य बदललं. महाराष्ट्रात पुरस्कार मरणोत्तर मिळतात, पण सिंधुताईंच्या नावाने पेटलेली सहकार्याची ज्योत कायम जिवंत राहील.

आता मृत्यूनंतर मोती मिळावेत आणि त्या मोत्यांचं गुणगान गावं हा विचार सिंधुताईंच्या भाषणांमधून अनेकदा मिळाला.

खानदेशच्या मातीत झुंज देणाऱ्या बहिणाबाईंची आठवणही अशा वेळी येते. जळगावच्या बहिणाबाई चौधरींच्या नावाने युनिव्हर्सिटीचा परिसर पाहिला की थक्क व्हावं लागतं. योगायोगानं लिहिलेल्या कविता आजही ओठांवर तरळतात. बहिणाबाई आपल्याला

शिकवून जातात काम करताना ‘कोण पाहतोय, कौतुक होईल का’ हा विचार बाजूला ठेवायचा. फुलं वाहताना सुगंध उरतोच. हाताला जशी खानदेश, खानदेशी भाषा म्हटली की बहिणाबाई उरतेच मनाच्या कोपऱ्यात.

आणि ही माळ मोत्याप्रमाणे पुढे नेत असताना आपल्या सावित्रीबाईंना विसरून कसं चालायचं? दगड, माती, शेण अंगावर सहन करून, एका वेड्या विचारांशी नवऱ्याच्या खंबीर साथीने लढत राहिली ती. तिच्या लढण्याचं सार्थक आपण आज लिहू शकतो, बोलू शकतो आणि तू हे वाचू शकतेस त्यासाठी.

“आता असं नको वाटायला की ओळखीचीच नावं घेतेय आणि त्याच–त्या गोष्टी सांगतेय... म्हणून काही आजच्या आधुनिक युगातल्या स्त्रिया सांगते, ज्यांच्या वाट्याला संघर्ष तर आलाच, पण त्यांनी हार मानली नाही. उलट लढत गेल्या, जिंकल्या, आणि आपल्या कामाने महाराष्ट्राच्या आभाळाला नवे रंग दिले...

लता मंगेशकर जगभरातल्या लाखो लोकांना स्वरांचं औषध देणारी ही ताई. पण त्यामागे काय? सातव्या वर्षी वडिलांचं छत्र हरवलं. घर चालवायचं आणि गाणं शिकायचं दोन्हींची दोरी हातात. रेकॉर्डिंग स्टुडिओतलं पहिलं पाऊल टाकताना अंगावरच्या साडीची घडी नीट करण्याचीही वेळ नसायची. आज तीच लता ताई जेव्हा ‘भारत रत्न’ म्हणून ओळखली जाते, तेव्हा वाटतं गाणं फक्त स्वरांनी नाही, तर आयुष्याच्या

कडवट अनुभवांनीही गोड होतं.

आशा भोसले लहान वयातच संसाराचं ओझं डोक्यावर, पण गळ्यातली गोडी कायम. मोठ्या बहिणीच्या सावलीत असूनही

स्वतःचा आवाज, स्वतःची ओळख निर्माण केली. ११,००० हून अधिक गाणी गाताना तिने कधी स्वरांचं बाळकडू सोडलं नाही. आयुष्याने जरी खूप वाकड्या वाटा दाखवल्या, तरी आशाताई नेहमी हसत म्हणायच्या "गाणं हेच माझं जग आहे, बाकी सगळं फक्त पार्श्वसंगीत!"

कल्पना सरोज एका छोट्या खेड्यातून आलेली, बालविवाह आणि समाजाच्या तिरस्कारातून बाहेर पडलेली. लोकांनी 'तुझ्याने काही होणार नाही' असं ठरवून टाकलं होतं. पण त्याच तिरस्काराचं रुपांतर तिने जिद्दीच्या भांडवलात केलं. आज शेकडो कोटींची उद्योगसंस्था उभारणारी आणि इतरांना रोजगार देणारी 'कल्पना' फक्त नावाला नाही, तर खऱ्या अर्थाने प्रेरणा आहे.

कविता राऊत नाशिकच्या आदिवासी पाड्यातून ऑलिंपिक पदकाच्या दारापर्यंत पोचलेली. गरिबीमुळे चपला नसतानाही धावपट्टीवर पळणारी मुलगी, फक्त मेहनतीच्या जोरावर आंतरराष्ट्रीय मॅरेथॉन विजेती झाली. कविताचं म्हणणं असतं "धावणं मला शिकवलं की, थांबलं तर हरलंच."

उषा जाधव शेतमजुरांची मुलगी, घर चालवण्यासाठी छोटे–मोठे काम करत मुंबईत आली. चित्रपटांच्या गेटवर तासन्तास थांबणारी ही उषा, एके दिवशी राष्ट्रीय पुरस्कार विजेती अभिनेत्री बनली. पडद्यावर ती ज्या ताकदीने भूमिका साकारते, तशीच ताकद तिच्या डोळ्यांत खऱ्या आयुष्यात आहे.

चंद्रकांता रणवीर जळगावच्या छोट्या गावातून निघालेली हॉकीपटू. घरात खेळाचं वातावरण नव्हतं, पण मैदानात पाय रोवले आणि मागे वळून पाहिलं नाही. आंतरराष्ट्रीय स्तरावर खेळताना तिने हेच सिद्ध केलं की, गावात जन्मलं म्हणून स्वप्नं लहान असायला नकोत.

आणि या यादीत तारा भवाळकर मराठी साहित्य संमेलनाच्या अध्यक्षपदी महिला म्हणून इतिहास घडवणारी. पण हे फक्त 'महिला' म्हणूनच कौतुकास्पद नाही, तर त्यांच्या भाषणाची प्रभावी ताकद, साहित्यविषयक दृष्टिकोन आणि

आयुष्यभर चाललेलं सातत्यपूर्ण कार्य हेही तितकंच उल्लेखनीय आहे.

तसंच रक्षा खडसे माझ्या एका मैत्रिणीशी बोलताना मुक्ताईनगरचा उल्लेख झाला, तेव्हा ती म्हणाली, "रक्षाताईंचं गाव का?" तेव्हा मनात भारी वाटलं. एखाद्या महिलेमुळे संपूर्ण प्रदेशाची ओळख निर्माण होणं हीसुद्धा एक प्रेरणादायी गोष्ट आहे. त्यांच्या राजकीय वाटचालीतला आत्मविश्वास आणि जनतेशी नातं जपण्याची शैली ही खास त्यांची ताकद आहे.

ह्या साऱ्या तर महाराष्ट्रात जन्मलेल्या म्हणून विशेष उल्लेख केला, पण इथे जन्म झाला नसला तरी या मातीत घडलेल्या अनेक आहेत. जसं की औद्योगिक क्षेत्रात मोठं नाव केलेली सुधा मूर्ती आपल्यासारख्या युवक-युवतींसाठी खरंच एक प्रेरणा आहेत.

आणि अजूनही आपापल्या क्षेत्रात कार्य करत महाराष्ट्राचा गुणगौरव वाढवणाऱ्या स्त्रियांचा उल्लेख थोडक्यात करायचा झाला तर-

शुभदा वराडकर भरतनाट्यम आणि ओडिसी दोन्ही शैलीत पारंगत नृत्यांगना; Flamencodissi या अभिनव संयोगाची निर्माती.

प्राजक्ता लवंगरे वर्मा IAS अधिकारी; मराठीभाषेच्या आंतरराष्ट्रीय प्रचारासाठी विशेष उपक्रम राबवले.

अनुपमा ठाकूर अहमदनगरची चित्रकार; लुमिनसेंट पेंटिंग्सद्वारे महाराष्ट्राच्या संस्कृतीचं जागतिक चित्रण.

जयंती कठाळे Purnabramha संस्थापक; मराठी जेवण आणि पाककृती जगभर पोहोचवणारी उद्योजिका.

रुचा जोशी पारंपरिक महाराष्ट्रीयन साड्या आणि हस्तकलेचे आधुनिक फॅशनमध्ये रूपांतर करून जगभरात मराठमोळा पोशाख लोकप्रिय केला.

मृदुला कोठारी- वारली, पैठणी आणि हस्तकला उत्पादने आंतरराष्ट्रीय प्रदर्शनांमध्ये नेऊन महाराष्ट्राची कलासंपदा उंचावली.

श्रुती कदम महाराष्ट्रीयन नृत्यशैली 'लावणी' व 'पोवाडा' जगभरात सादर करून मराठी लोककलेची ओळख निर्माण केली.

स्वाती खेर, महाराष्ट्रातील पारंपरिक पाककृतींवर आधारित आंतरराष्ट्रीय कुकिंग शो आणि कार्यशाळांद्वारे 'मिसळ', 'पुरणपोळी' यांसारख्या पदार्थांना जागतिक दर्जा मिळवून दिला.

बाई, बाई! बघ, हे गॉसिप तर काही संपणार नाही. तरी बरं की मी फक्त महाराष्ट्र निवडला, कारण संपूर्ण भारतातल्या आपल्या सगळ्यांबद्दल बोलायला गेले असते तर कदाचित कादंबरी कमी पडली असती. असो, कसं ना इथे दर काही मैलांवर भाषा, रंग, रूप बदलतं; महाराष्ट्रात तर मातीचा रंगही बदलतो. पण ह्या सगळ्या बदलांसोबत कर्तृत्वाच्या कहाण्या, संघर्षाच्या कथा त्या काही बदलत नाहीत. मग नुसतं चालताना एखाद्या पडक्या मातीच्या घरातही डोकावून पाहिलं तरी, नुसतं कुटुंब चालवणारी ती स्त्री किती असामान्य असू शकते याची जाणीव होते.

म्हणून, चल ग सखे, गॉसिप सोडून आपणही स्वतःच्या आत्मसंयोगाने काहीतरी असंच वेगळं, अप्रतिम घडवून आणू या. म्हणजे पुढच्या वेळी या यादीत आपलं नाव अभिमानाने जोडता येईल. तोपर्यंत आनंदी राहा.

हास्यरंग

वय १८ अपना टाईम आयेगा...
वय २५ अपना टाईम आयेगा...
वय ३५ अपना टाईम आयेगा...
वय ४५ अपना टाईम आयेगा...
म्हातारपणी,
डॉक्टरः रिश्तेदारो को बुला लो,
इनका टाईम आ गया है...!

विनोद

जाहिरात !

बळवंतराव एक दिवस अचानकच गेले.त्यांच्या बायकोने पेपरला फोन करुन ते गेल्याची जाहिरात द्यायची ठरवले. त्यांनी पेपरला फोन करुन सांगितले, 'जाहिरातीत छापा' बळवंतराव आज सकाळी अचानक गेले. पलिकडुन जाहिरात घेणारा म्हणाला अहो, तुमचे शब्द फारच कमी होतात. अजुन काही शब्द वाढवा. बायको म्हणाली, तर छापा,'बळवंतराव आज सकाळी अचानक गेले. त्यांची सायकल विकायची आहे.'

फेशियल करताना घेण्यात येणारी काळजी

नॉर्मल स्कीनमध्ये ताजगी व लवचिकपणा असतो अशी त्वचा जास्त तेलकट किंवा जास्त कोरडी नसते. या त्वचेची व्यवस्थित देखरेख नाही केली तर पुरळ पिंपल उठू शकतात. नॉर्मलत्वचा असल्यास सॉफ्ट साबणाने चेहरा स्वच्छ व आकर्षक दिसेल.

ड्राय स्कीन कोरड्या त्वचेसाठीः ड्राय स्कीन दिसायला नीरस व कोरडी दिसते. ड्राय स्किनवर नैसर्गिक प्रभाव लवकर पडतो. त्वचेची योग्य देखरेख नाही केली तर लवकरच सुरकुत्या पडायला लागतात. अशा प्रकारच्या त्वचेवर साबण कमी वापरला पाहिजे. ज्या महिलांची त्वचा कोरडी असेल त्यांनी ए, बी, सी आणि डी जीवनसत्त्वाचा उपयोग केला पाहिजे. चेहरा नेहमी ग्लिसरीनयुक्त साबणाने धुतला पाहिजे.

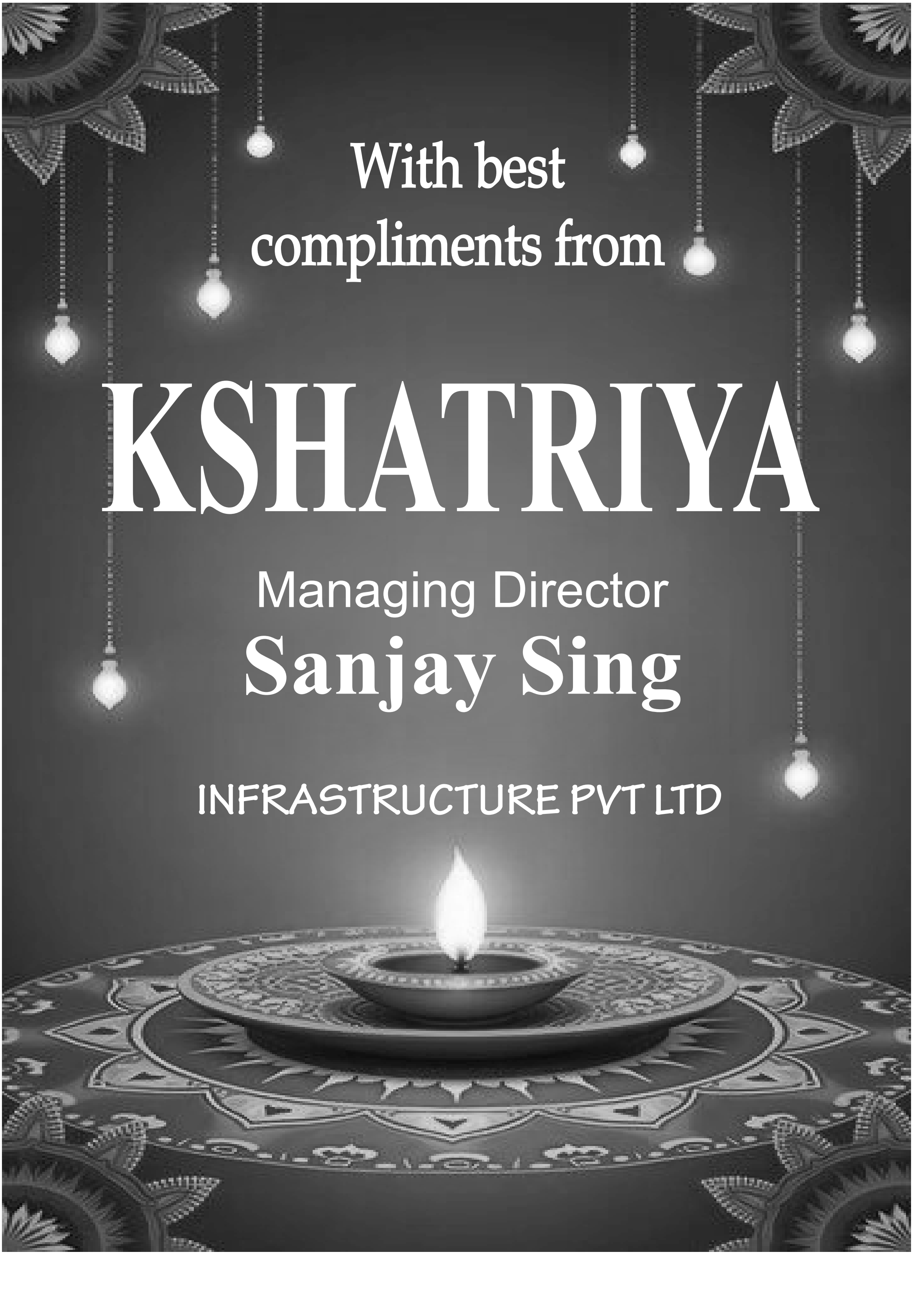
एलोवेरा आणि टोमॅटो पॅक

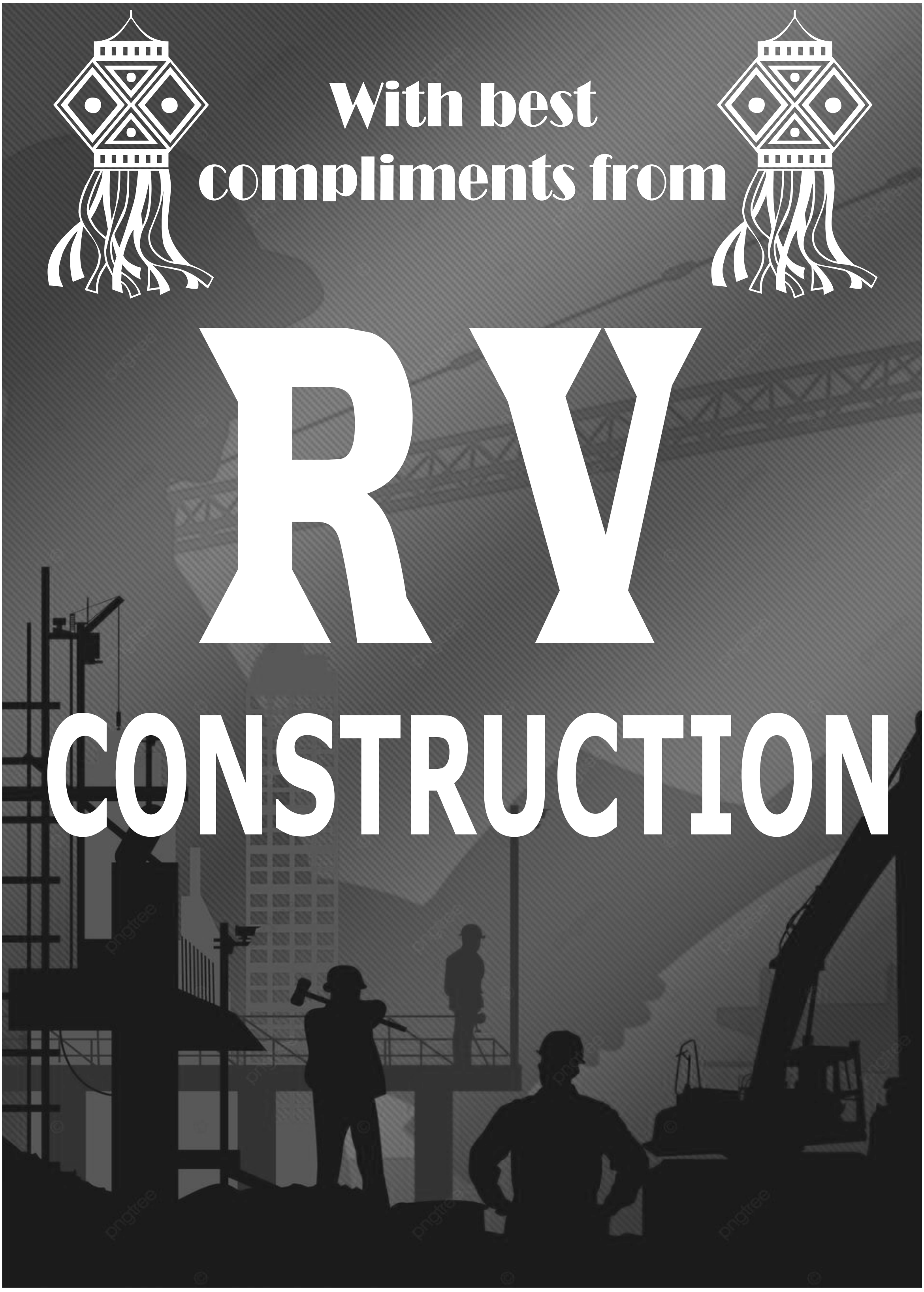
१ चमचा मसूर डाळ पावडर, १ चमचा टोमॅटो रस आणि १ चमचा एलोवेरा रस मिसळून पेस्ट तयार करावी. अर्धा तास प्रभावित भागेवर लावून ठेवावी. नंतर स्क्रब करत ताज्या पाण्याने त्वचा स्वच्छ करावी. आठवड्यातून दोनदा हे वापरू शकता.

लिंबाच्या सालांची पावडर एक चमचा दूधात मिसळून पेस्ट तयार करा ही पेस्ट चेहऱ्यावर १०-१५ मिनिटं लावून राहून द्या. नंतर गार पाण्याने धुऊन टाका.

साखर आणि लिंबू

१ चमचा साखर, अर्धा चमचा ग्लिसरीन, १ चमचा लिंबाचा रस मिसळून घ्या. स्क्रबप्रमाणे त्वचेवर मसाज करत लावा. ३ मिनिटे स्क्रब करत राहा. नंतर पाण्याने धुऊन टाका. याने मृत त्वचा आणि टॅनिंग दोन्हींपासून सुटका मिळेल.


With best
compliments from
KSHATRIYA
Managing Director
Sanjay Sing
INFRASTRUCTURE PVT LTD


With best
compliments from
RV
CONSTRUCTION

मला भावलेले डॉ. जयंत नारळीकर

- अस्मिता सावंत

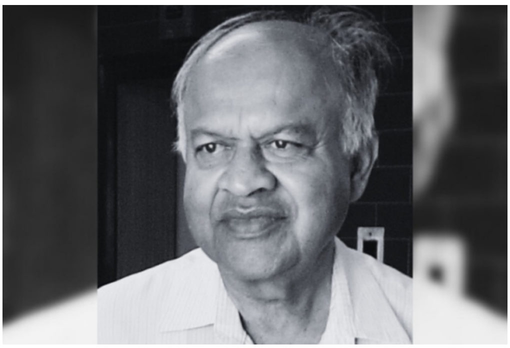
“ज्ञान नसे केवळ पुस्तकांचे
अनुभवाचेही ते दालन असते
विचारांचे जे आकाश व्यापते
तेच खरे विज्ञान असते”

भारताचा पद्मभूषण पुरस्कार, विज्ञान प्रसारासाठी चा UNESCO Kalinga prize, भारत सरकारचा साहित्य पुरस्कार, तसेच मेघनाद साहा पदक, शिवाजी विद्यापीठाचा ज्ञानपीठ सन्मान यासारख्या अनेक पुरस्कारांनी सन्मानित झालेले डॉ. जयंत नारळीकर सर हे केवळ एक महान खगोलशास्त्रज्ञ नव्हते, तर एक प्रतिभाशाली विज्ञान लेखक, संशोधक आणि लोकशिक्षकही होते. मी एक मराठी विषय शिक्षिका आहे त्यामुळे विज्ञानाच्या संकल्पना समजायला मला तसेही कठीणच आहे. परंतु मराठीच्या पुस्तकात ‘अंतराळाचा भस्मासुर, आकाशाशी जडले नाते, कुतूहल आणि विज्ञान आणि शोध घेतला अंतराळाचा’ अशा काही धड्यांच्या माध्यमातून डॉ. जयंत नारळीकर मला अधिक परिचयाचे झाले. त्यांनी लिहिलेली काही पुस्तके मी चाळली. त्यातील काही मुद्दे वाचत असताना मला जाणवलं डॉ. नारळीकर सरांनी फक्त वैज्ञानिक दृष्टिकोन मांडलेला नाही, तर ते एक समाजशील लेखक सुद्धा होते. त्यांची एक मुलाखत ऐकली होती, जिथे ते अतिशय साधेपणाने, पण ठाम विचार मांडत होते. कोणताही अभिनिवेश नव्हता. एवढे मोठे जागतिक कीर्तीचे व्यक्तिमत्त्व आणि तरीही विद्यार्थ्यांची अगदी सहज संवाद साधणे हे मला फार भावलं. त्यांचं एक वाक्य माझ्या अजूनही लक्षात आहे ते म्हणजे, “विद्यार्थी हा माझ्या लेखनाचा पहिला वाचक आहे”. ही भावना मी एक शिक्षिका म्हणून मला खूप जवळची वाटली. कारण मला नेहमी वाटतं की विद्यार्थ्यांपर्यंत पोहोचणं हेच खरे शिक्षण आहे. नेमक हेच तत्त्व डॉ. जयंत नारळीकर सरांनीही आयुष्यभर निष्ठेने पाळलं.

> खगोलशास्त्र, खगोल भौतिकशास्त्र, विश्व उत्पत्तीशास्त्राला आपल्या मूलभूत संशोधन कार्यातून डॉ.जयंत नारळीकर सरांनी एक नवा आयाम दिला. या कार्यामुळे संपूर्ण विश्वाचे लक्ष त्यांच्याकडे वेधले गेले

डॉ.जयंत नारळीकर सरांच्या बालपणाची एक आठवण नमूद करावीशी वाटते. त्यांच्या मोरु

मामांनी त्यांच्यासाठी नकाशांचा व आकृत्यांचा सराव करण्यासाठी फळा आणला होता.एकदा त्याच फळ्यावर रँगलर विष्णू नारळीकर म्हणजे त्यांचे वडील यांनी 'जयंतासाठी आव्हानात्मक प्रश्न' या मंथळ्याखाली एक गणित दिलं होतं. छोट्या जयंत याला फार गंमत वाटली. त्या गणिताचे निरीक्षण करून अवघ्या सहा दिवसात गणित जयंताने सोडवले हे पाहून त्यांच्या वडिलांनी त्याचे कौतुक केले व शाबासकी दिली. हा प्रसंग साधा नाही बरं का ! कारण त्यांचे वडील स्वतः नामवंत गणितज्ञ होते. त्यांनी दिलेलं गणित हे केवळ बौद्धिक कसोटीचं नव्हतं तर विश्वास, प्रेरणा व जिज्ञासा यांचा एक सुरेख संगम होतं. पालकांनी मुलांच्या क्षमता ओळखून त्यांना संधी द्यावी हेच या प्रसंगातून दिसून येतं. याच संस्कारांचे प्रतिबिंब पुढे 'आयुका' निर्मितीनंतर दिसून आले. आयुकानं अगदी शाळकरी मुलांना विज्ञानाची आवड निर्माण व्हावी यासाठी एक सायन्स पॉप्युलरायझेशन सेंटर निर्माण केलं. आयुकाचं संपूर्ण कार्य हे डॉ.जयंत नारळीकर सरांनी केलं. अक्षरशः हजारो शाळकरी विद्यार्थी येऊन शिकून जात. विद्यार्थ्यांचे प्रश्न डॉ. जयंत नारळीकर सर हे अगदी आनंदाने सोडवत असत. डॉ.जयंत नारळीकरांच्या दृष्टीची झेप इतकी उत्तुंग होती की, त्यांनी अत्यंत उत्तम संशोधक आपल्या देशातून आणि प्रदेशातून निवडून आयुका मध्ये संशोधनासाठी बोलावले.



खगोलशास्त्र, खगोल भौतिकशास्त्र, विश्व उत्पत्तीशास्त्राला आपल्या मूलभूत संशोधन कार्यातून डॉ.जयंत नारळीकर सरांनी एक नवा आयाम दिला. या कार्यामुळे संपूर्ण विश्वाचे लक्ष त्यांच्याकडे वेधले गेले परंतु डॉ.जयंत नारळीकर मला अधिक भावतात ते एक नम्र व्यक्ती म्हणून. वैज्ञानिकते बरोबरच माणुसकीची भाषा त्यांनी विज्ञानात रुजवली. सामान्य माणसाच्या पातळीवर विज्ञानाची संकल्पना पेरली. तत्त्वज्ञान, धर्म, अध्यात्म अशाही विषयांवर विज्ञानाच्या कसोटीवर चर्चा घडवून आणल्या. अंधश्रद्धा निर्मूलनाचे कार्य त्यांनी अत्यंत सौम्य, पण प्रभावीपणे केलं. आपल्या भारतात समाजाची वैज्ञानिक पातळी किती खालावली आहे याबद्दल नेहमीच त्यांनी समाजाचे प्रबोधन केले. अनेक कथा, लेख व व्याख्याने दिली. खगोलशास्त्र आणि फल ज्योतिष यांच्यातील मूलभूत फरक अजूनही तथाकथित सुशिक्षितांना देखील कळत नाही. अनिष्ट रूढी, परंपरा यामध्ये खितपत पडलेल्या आपल्या देशवासीयांना काळाच्या कसोट्यांवर उतरवणारा विवेकवादी, मानवतावादी,

विज्ञानवादी दृष्टिकोन देण्याचे अमूल्य कार्य त्यांनी केले. डॉ.जयंत नारळीकर सरांनी आपले ज्ञान, संशोधन विद्यार्थ्यांच्या अभ्यासिकेपासून शेतकऱ्यांच्या बांधापर्यंत नेलं. त्यांच्या विज्ञानवादी विशाल दृष्टिकोनाला उदारमतवादाची सांगड घालून लोकशाही मूल्यांना व विज्ञानवादी विचारांना सामाजिक अधिष्ठान प्राप्त करून दिलं. म्हणूनच मला डॉ.जयंत नारळीकर सर अधिक जवळचे वाटतात.

डोळे उघडून बघा गड्यांनो, झापड लावू नका,
जे दिसते ते असेच का ? हे उलघडण्याला शिका

काय? कसे? आणि का? या प्रश्नांची उत्तरे शोधून काढण्यासाठी विज्ञानाचा जन्म झाला आहे. म्हणूनच असा विचार करण्याची सवय लागली पाहिजे असे ते नेहमीच आपल्या व्याख्यानातून सांगत होते."एखाद्या विषयाची व्याप्ती व त्याचे सखोल आकलन करण्याची वृत्ती वाढावी व जे सत्य आहे, जे अचूक आहे तेच स्वीकारावं " या विचाराकडे डॉ. जयंत नारळीकर सर आपलं लक्ष वेधून घेतात. विद्यार्थ्यांचे हित जपण्याची त्यांची वृत्ती, यांची कल्पकता, मौलिकता, काम करण्याची विलक्षण पद्धत, वेळेचे महत्त्व, लेखन व वाचन यातून समाज प्रबोधन या मूल्यांवर आधारित आपले आयुष्य त्यांनी सत्कारणी लावले हे त्यांचे विशेष गुण मला अधिक भावतात.

सामाजिक घडामोडींचे संपूर्ण प्रतिबिंब साहित्यात उमटते. हाच विचार करून डॉ. जयंत नारळीकर सरांनी आपल्या संशोधन व विज्ञानवादी दृष्टिकोनास साहित्यातून प्रकट केले. अगदी प्रवासात असताना विमानतळावर किंवा विमानात बसलेले असताना त्यांनी विज्ञान कथा लिहिल्या. त्यांचे विज्ञान कथा म्हणजे मराठी साहित्य सृष्टीला दिलेला नवा विचार प्रवाह आहे. त्यांच्या प्रत्येक विज्ञान कथा या वैज्ञानिक सिद्धांतावर आधारलेल्या आहेत. परंतु तरीही त्या वाचताना कंटाळा येत नाही आणि त्या एकसुरी सुद्धा वाटत नाहीत. विज्ञान कथांच्या माध्यमातून मराठी माणसाच्या हृदयात एक विशेष जागा त्यांनी निर्माण केली. त्यांच्या कथा केवळ विज्ञान सांगत नाही, तर जगणं काय आहे? हे सांगतात. मराठी साहित्य विश्वात ही त्यांनी केलेली अभिनव क्रांतीच आहे असे मला वाटते. अगदी सोप्या भाषेतून विज्ञान विश्वाचे गुंतागुंतीचे पदर अलगद उलघडून दाखवले आहेत. साधी राहणी व उच्च विचारसरणीचा अंगीकार करत एक व्यक्ती म्हणून, एक विज्ञान कथाकार म्हणून ते सर्वसामान्यांशी सहज भेटत व बोलत राहिले. हे त्यांच्या व्यक्तित्वाचे अनमोल पैलू मला खूप भावतात. म्हणूनच इतर वैज्ञानिकांपेक्षा ते अधिक जवळचे वाटतात.

विद्या विवादाय धनं मदाय
शक्तिः परेषां परिपीडनाय
खलस्य साधोर्विपरीतमेतत्
ज्ञानाय दानाय च रक्षणाय ?

हे सुभाषित डॉ.जयंत नारळीकर सरांच्या

व्यक्तिमत्त्वाशी अगदी साजेसं वाटतं. त्यांची विद्या समाज प्रबोधनासाठी होती, त्यांचे लेखन शिक्षणासाठी आणि वैज्ञानिक प्रज्ञा ही विवेकशीलतेसाठी होती. त्यांचं बोलणं आणि नम्रता ही संतांप्रमाणेच होती. त्यांची लेखन शैली आणि विचारामागची प्रामाणिकता ही खरंच मला मनापासून भावते. त्यांनी कधीही आपल्या ज्ञानाचा गर्व केला नाही. उलट ते ज्ञान विद्यार्थ्यांपर्यंत पोचावं, सामान्य लोकांनाही विज्ञान समजावं म्हणून ते सतत लिहित राहिले. डॉ. जयंत नारळीकर सरांचे व्यक्तिमत्त्व जितकं विशाल तितकं विनम्र होतं. विज्ञानासारख्या गंभीर विषयाला त्यांनी सहज संवादात, गोष्टीतून आणि सहज समजेल अशा उदाहरणांतून विद्यार्थ्यांच्या भाषेत उतरवलं. हेच त्यांच्या कार्याचे वेगळेपण होतं. मला नमूद करावसं वाटतं की, मी मराठी विषयातील निसर्ग कविता किंवा धडे शिकवताना विद्यार्थ्यांना एका वेगळ्या भावविश्वात घेऊन जाते. पण त्याचवेळी मनाच्या एका कोपऱ्यात डॉ. जयंत नारळीकर सरांची आठवण जागी होते. कारण पाऊस,माती, ढग, चंद्र, तारे वीज, ग्रहण हे फक्त काव्याचे घटक नाहीत तर त्यामागे विज्ञानही तितकंच सुंदर आहे. थोडक्यात सांगायचं तर, सौंदर्यामागेही शास्त्र असतं ते जाणलं पाहिजे आणि विद्यार्थ्यांना त्याची जाणीव निर्माण करून दिली पाहिजे, असे मला वाटते. त्यांच्या ठायी असलेली जिज्ञासा, प्रयोगशीलता, निरीक्षण क्षमता, कारणमीमांसा, चिकित्सेला उत्तेजन देऊन विज्ञानाला रंजकतेकडे नेण्याची त्यांची पद्धत खरोखरच अभिरुची संपन्न समाज निर्मितीसाठी ठरलेली मोलाची कामगिरी आहे असे मला वाटते.

"जगण्याचा मंत्र द्यावा
दीप असावा पेटलेला...."

डॉ. नारळीकर सरांचं बोलणं, लेखन आणि त्यांचा विद्यार्थ्यांकडे बघण्याचा दृष्टिकोन मला अधिक भावतो. विज्ञानाच्या विचारांचा रुक्षपणा कधी त्यांच्या बोलण्यातून जाणवला नाही म्हणून त्यांच्या विचारांचा दीप आजही तेवत राहिला आहे आणि हा ज्ञानदीप कायम तेवत राहणार आहे. अनेक माणसं ज्ञान देतात, पण फार थोडी माणसं जगावं कसं हा विचार देतात, विचारांना दिशा देतात त्यापैकी डॉ. जयंत नारळीकर एक तेजस्वी नाव कायम या विश्वाला प्रकाशमय करणार आहे. विज्ञानाला हृदयाशी जोडणारे डॉ. जयंत नारळीकर सरांच्या महान कार्याला नतमस्तक होऊन शेवटी मी एवढेच सांगेन,

'ज्यांनी तारकात शोधली नव्या शक्यतेची दिशा त्या विचार वेधक, वैज्ञानिकाला माझी ही शब्दांजली अर्पण'.

दिवाळी निमित्त हर्षभरीत शुभेच्छा !

मे. अमेय सोनार

मे.मयूर पोळ

सुशिक्षित बेरोजगार अभियंता

दिवाळी निमित्त हर्षभरीत शुभेच्छा !

मे. प्रदिप गडा

प्रोप्रा.प्रदिप गडा

मे.गौरव पोकळे

प्रोप्रा.श्री.गौरव पोकळे

With best compliments from

NISARG GROUP

NISARG GREENS

AMBERNATH EAST

Contact Details: 86557 87878 / 87221 40000

Site Address:
NND Ambernath LLP, Nisarg Greens, Plot No. RH-1,
B Cabin Road, Ambernath East, Thane 421501

With best compliments from

SAURABH 1997 PEST CONTROL

SAURABH PEST CONTROL

Government Contractor

Balasaheb V. Shinde
Mob: 9223392271
9326906109

402, Poorva Megh-Nanda CHS Ltd., G.V.Scheme Road No.1, Mulund (E), Mumbai - 400081.
Email: saurabhpcs2010@gmail.com

मला सांगा सुख म्हणजे नक्की काय असत !

- गौरी धबडे

'सुख म्हणजे नक्की काय असतं' मोबाईलवर मराठी गाणे ऐकत मी पहुडले होते. त्याच वेळी गाणे लागले होते.

'एक धागा सुखाचा, शंभर धागे दुःखाचे

जरतारी हे वस्त्र माणसा तुझिया आयुष्याचे'

हे गाणे ऐकताच माझी विचारधारा चालू झाली सुख, आणि दुःख म्हणजे काय ? मनशांती, आनंद, समाधान की आणखी काही? एकदम बालपणीची आठवण झाली. बालपण कीती सुंदर, कीती रम्य आनंदी, चिंता विरहीत आयुष्य. ना जगणे माहीत असते, ना मरण माहीत असते. मस्त हुंदडायचं भावंडांन सोबत मित्रमैत्रिणींसोबत निरनिराळ्या खेळात रमायचं. ना वेळेचे भान, ना कसली चिंता, ना भय, ना कसली आठवण. सुख म्हणजे चिंता काळजी विरहीत जीवन. बालपण हे असंच असतं. त्यामुळेच सर्व म्हणतात बालपण म्हणजे सुखी जीवन. या बालपणीच्या आठवणींवर स्मरत आपण पुढचे जीवन छान जगू शकतो.

> दैनंदिन जीवनातील छोट्या-छोट्या गोष्टी असतात त्यातूनच माणसाला सुख मिळत असतेः उगाच धावत्याच्या मागे धावून हाती काहीच लागत नाही. परंतु माणसाला ह्या गोष्टी समजत नाहीत. दिसत नाहीत.

जीवनात प्रत्येक व्यक्तिला काहीतरी छंद असतो जो त्याला आनंद, सुख, मनःशांती देतो. छंद म्हणजे वेळ घालवण्यासाठी कलेली गोष्ट नसून, आपण ती मनापासून केलेली गोष्ट असते. मग तो छंद कोणताही असो. शक्य असेल तेव्हा आपण आपल्या आवडीसाठी काही वेळ दिला की आपलं अंतर्मन सुखावते, ताजेतवाने होते. प्रत्येक व्यक्तीने हे केलेच पाहिजे. मग तुम्ही मास्टर ब्लास्टर सचिन तेंडुलकरची फलंदाजी बघा किंवा गानकोकीळा लता मंगेशकर दीदींची गाणी ऐका किंवा पु.ल. देशपांडे याची पुस्तके वाचा ते आपआपल्या आवडीवर निर्भर आहे.

प्रत्येक व्यक्तिसाठी आपलं कुटुंब हे महत्त्वाच असतं. कुटुंबाच्या सुखासाठी आपण काहीही करायला तयार असतो. आई आपल्या कुटुंबासाठी तिच्या परीने सर्व काही करत असते. वडील त्यांची जबाबदारी व्यवस्थित पार पाडत

असतात. कुटुंबासाठी हे करत असताना दोघांनाही सुख समाधान मिळतं.

आपले नातेवाईक जे आपल्या सुख दुःखात कायम आपल्या सोबत असतात. प्रत्येक घराशी नातेवाईक जोडलेले असतात नातेवाईक मंडळींसोबत वेळ घालवणे, गप्पा गोष्टी धम्माल करणे, गणपतीत एकत्र येणे, जागरण करणे नाचगाणी वगैरे इत्यादी. मे महिन्याच्या सुट्टीत कोकणात गावी जाणे गावच्या घरी सगळे एकत्र येऊन सुट्टीचा मनसोक्त आनंद घेणे, रात्री कॅरम खेळणे, पत्ते खेळणे, गाण्याच्या भेंड्या अशा प्रकारे मौजमजा करणे. अशा साध्या साध्या गोष्टी असतात, पण खूप सुख देऊन जातात.

आपल्या आयुष्यातील सर्वांत महत्त्वाचा भाग आणि सगळ्यात महत्वाच स्थान असलेला व्यक्ती म्हणजे आपला जोडीदार आपला जीवनसाथी. आपला नवरा आपल्यावर मनापासून प्रेम करतो. आपल्याला समजून घेतो, आपली बाजू ऐकतो, आपल्या प्रत्येक गोष्टीत आपल्या सोबत उभा राहून आपल्याला सहकार्य करतो. प्रत्येक चांगल्या गोष्टीत आपल्याला प्रोत्साहन देतो. आपला प्रत्येक शब्द झेलतो. याच्यासारखं सुख जगात कुठेच नाही. हे वर्णन मला करता आलं कारण शब्दशा अगदी तंतोतंत माझा नवरा असाच आहे. ही माझ्यासाठी अतिशय सौभाग्याची गोष्ट आहे.

दोनवेळ व्यवस्थित शांत झोप म्हणजे परमसुख. आपलं नीटनेटकं टापटीप स्वच्छ घर सुंदर घर बघून मन प्रसन्न होतं. आनंद मिळतो. ह्या सगळ्या छोट्या छोट्या दैनंदिन गोष्टींतूनच माणसाला आनंद, खरे सुख मिळते. निसर्गाच्या सान्निध्यात वेळ घालवणे. त्याच्या विविध रूपांचा आनंद घेणे अतिशय सुखद अनुभव आहे. निसर्गाचे महत्त्व समजून निसर्गाच्या संवर्धनासाठी काय करता येईल ह्यासाठी प्रयत्न केले पाहिजेत. पुढच्या पिढीच्या भवितव्यासाठी हे केलेच पाहिजे.

आजकालच्या पिढीची सुखाची व्याख्या बदलली आहे. पार्ट्या करणे, पब मध्ये जाणे, मित्रमैत्रिणीसह रात्री अपरात्री बाहेर हुंदडणे पैशांचा अपव्यय आणि आरोग्याची हानी होऊन भविष्यात सगळे प्रगतिच्या नावाखाली नकळत अधोगतिकडे चाललो आहोत. संस्कृती सोडून वागत आहेत. कारण एकमेकांबद्दल ईर्षा वाढत चालली आहे. प्रेम कमी झाले आहे. प्रत्येक गोष्टीत एकमेकांबद्दल स्पर्धा एकच दृष्टीकोन आणि प्रत्येक गोष्टीत चढाओढ हेच दृश्य दिसते आणि ज्यांना हे आधुनिक विचार पटत नाहीत त्यांना डावलून बाजूला केलं जातं.

दैनंदिन जीवनातील छोट्या-छोट्या गोष्टी असतात त्यातूनच माणसाला सुख मिळत असतेः उगाच धावत्याच्या मागे धावून हाती काहीच लागत नाही. परंतु माणसाला ह्या गोष्टी समजत नाहीत. दिसत नाहीत. कारण त्याला सगळं चकाचक, पॉश, झगमगाट, स्टाइलिश, लॅव्हिश लाईफ स्टाईल जास्त आवडते. त्यामुळे तो

स्वतःच एका विळख्यात अडकत चालला आहे. त्यातून बाहेर निघणे अवघड आहे हेच त्याला समजत नाही. जे सुख साधेपणात, निसर्गात, आपलेपणात आहे हे तो विसरून गेलाय.

पूर्वीच्या लोकांचं राहणीमान साधं होतं घरी तितक्याशा सुखसोई नव्हत्या, पण त्या परिस्थितीत ती माणसं खुप सुखी होती आणि आपणच आपल्या गरजा वाढवल्या आहेत आणि त्याला कुठेच अंत हा नाही. हे कुठेतरी थांबलं पाहिजे. मी एवढंच म्हणेन की जीवन आनंदाने जगणे, प्रत्येक गोष्टीचा आनंद अनुभवणे कमी जास्त काही न मानता प्रत्येक गोष्ट्रीत समाधानी जगण शांत, समाधानी, मनशांती, आनंदी वृत्ती म्हणजेच सुखः प्रत्येक गोष्टीत मी सुखच बघते आणि तेच निवडते. त्यामुळे दुःख हे आपोआप बाजूला होतं. सुख आणि दुःख यातील काय निवडायचं, काय अचूक वेचायचे हे सर्वस्वी आपल्याच हातात असतं.

सुख आणि दुःख हा निसर्गाचा एक खेळ आहे. आपल्याला तो स्वीकारावाच लागतो. कधीकधी आपल्याला दुःखाला सामोरे जावे लागते, तेव्हा आपण निराश न होता भगवंताचे चिंतन करावे. त्यामुळे आपल्याला मनशांती, परमसुख व परिस्थितीला सामोरे जाण्याची ताकद मिळते. एका सुंदर गाण्याच्या पंक्ती लिहून मी माझा लेख इथेच संपवते.

मला सांगा सुख म्हणजे नक्की काय
असतं?
काय पुण्य असले की ते घरबसल्या
मिळतं !

टीप्स

१. वाढत्या तापमानात केसांना तेलाऐवजी हेअर सिरम लावावं. हे कमी तेलकट असल्यामुळे केस कोमेजत नाहीत.

२. घरातून बाहेर पडताना केस स्कार्फ, टोपी किंवा स्टोलने झाकून घ्यावेत.

३. केस रंगवताना अमोनिया फ्री हेअर कलरचा वापर करावा. त्यामुळे केसांना पोषण मिळून उन्हाच्या दुष्परिणामांपासूनही बचाव होतो.

४. उन्हाळ्याच्या हवामानानुसार हेअर स्टाईल करावी. केसांची वेणी घालावी किंवा हलके वर बांधावेत.

५. केस घट्ट बांधणं टाळावं. यामुळे केस खराब होऊ शकतात आणि केसगळतीची शक्यताही वाढते.

ज्योत...

तेवत असते ती पहाटेपासून,संध्याकाळ पर्यंत देवघरातील समईची वात होऊन, गूजगोष्टी करत देवघरात सदैव तिला साथ देणाऱ्या अविचल ईश्वरश्रद्धेसोबत! कधी वाऱ्याच्या मंद झुळकीसोबत जराशी लवून नम्र होते ती देवासमोर, पण श्रद्धेमुळेच! कारण तिचा विश्वास इकडं-तिकडच्या गोष्टींवर आहेच कुठे, सगळं अशाश्वत! मग ती पुन्हा आपल्या मुळस्वभावाने आपला बाणा ताट ठेवून झोकात तेवत राहते आत्मविश्वासाने! मधूनच समईच्या तेलातील पाण्याचा अंश जर का कधी तिला अडसर करायला वातीमधून उगीचच पुढे येत आहे असं तिला वाटते, तेव्हा मात्र ती तड् तड् उडायला लागते आणि तिला तेवण्यासाठी साथ देणाऱ्या तेलाच्या सोबतीने त्या पाण्याच्या अंशाला आपली जागा दाखवून देते!कारण तेवण्यासाठी जळणं काय असतं हे पाण्याला कुठं माहीत असतं!

वाऱ्याचा मोठा झोत जेव्हा विचित्र आवाज करत देवघराच्या लहानशा दरवाज्यातून आत शिरतो तेव्हा मात्र ती डगमगायला लागते आणि आपली सर्व शक्ती पणाला लावून पुन्हा खडी होऊन नव्या तेजाने तेवू लागते, प्रखर भवानी मातेची तलवार होऊन निश्चलपणे,जणू अग्निपंख फुटल्यासारखीच!

माध्यानी मात्र जगाचे भानही न उरता, ती शांतपणे तेवत राहते आपल्याच नादात, अगदी समाधिस्त होऊन!

आणि पुन्हा सांजवेळी ताजी टवटवीत होऊन सिद्ध होते आपल्या मनातील ठाम आत्मविश्वासासोबत, श्रद्धेसोबत, गप्पा गोष्टीत रमण्यासाठी पण या वेळी ती एकटी नसते. तिच्या सोबत असतात तिचे साथी..तेवणाऱ्या तबकातील दोन निरंजनाच्या वाती,जळणारा कापूर, धूप, अगरबत्ती आणि ईश्वरचरणी लीन होण्यासाठी उत्सुकतेने भावसुगंधाने गंधाळणारी फुले,आतामात्र हे सगळे,डोळे मिटून तल्लीन होतात देवाच्या सांजआरतीत.. सुरेल आवाजासह आणि अवघा एक होतो टाळ गजराच्या आवाजात अभंगलेला समर्पणाचा सुगंधी दरवळ!

- सीमा ह.पाटील

फॅशन- काळाची गरज

- नीता गोळे

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 सौंदर्यवान तितकीच मायाळू, आईच्या रूपात ती आपल्या मुलांना इतकी माया देते की, तशी माया कुणीही देऊ शकत नाही. अगदी स्वतःच्या मुलांसाठी तिचे काळीजसुद्धा काढून देऊ शकत नाही. स्त्री ही दोन्ही कुळांचा उद्धार करते. स्त्री ही आई-वडील, पती, भावंडे सासू-सासऱ्यांकडच्या व्यक्तीवर 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 सौंदर्यवान 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

साडी जरी स्त्रिने व्यवस्थित घातली थोडा शृंगार केला तरीही स्त्री छान दिसते. उलट तिला साडीसारखे कुठलेही वस्त्र शोभून दिसत नाही. स्त्रिचे स्त्रित्व हे साडीतच आहे.

शिक्षण घ्यावे लागत नाही, तर हे रूप प्राप्त होते ते तिच्या मायेमुळेच.

महिला पुरुषांच्या खांद्याला खांदा लावून कामे सुद्धा करतात. कुणी डॉक्टर, पायलट, अंतराळवीर, इंजिनीयर, 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 तुरूंगात 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 जिव्हाळा तिला ह्या गोष्टींचा आहे, तितकाच जिव्हाळा 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 यातसद्धा अनेक फॅशन आहेत. पटियाला, धोती, चुडीदार, पॅरलल, त्यानंतर जिन्स पॅन्ट, थ्री फोर्थ पॅन्ट, वेगवेगळ्या प्रकारचे टी शर्टस, 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 कुंकवाऐवजी 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 बोटावर 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. स्त्रिला 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 केलेली आवडत असेल तर त्या मात्र बिनधास्तपणे 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 समाधानासठी 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 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 क्लिनिकवर सुद्धा फरक पडू शकतो.

२. कॉलेजातल्या 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 सर्वांना 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 मर्यादेत 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 मर्यादेतच 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

इंटरव्ह्यूला 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 मॅक्सी सुद्धा घरात घालायला परवानगी नाही बरे, असो! नाही तर नाही. साडी का असेना; परंतु साडीसुद्धा 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 इम्प्रेशन 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 वाईट कामाला बळी पडतात म्हणून फॅशन ही प्रमाणात असावी म्हणून मीही म्हणेन 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 स्त्रि छान दिसते. उलट तिला साडीसारखे कुठलेही वस्त्र शोभून दिसत नाही. स्त्रिचे 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 म्हणेन की, फॅशन जरा प्रमाणातच करायला हवी. मुंबईसारख्या स्त्रियांचे सांगायचे 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.'

वात्रटिका

ओझे आईबाबांच्या अपेक्षांचे
इवल्याशा त्यांच्या खांद्यावरती
खाणं, खेळणे, व्यायाम विसरले
होते आहे त्यांच्या शरीराची क्षती

-जया सुधाकर पाटील

गुणांसाठी चालतात शर्यती
निरागसता त्यात होरपळते
अपेक्षांच्याच ओझ्यांखाली
बालपण हरवून जात असते

-जया सुधाकर पाटील

नव वधूचा मेकअप

प्रत्येक मुलीला स्वत:च्या लग्नात जास्तीत जास्त सुंदर दिसायचे असते. त्यासाठी लग्नाच्या आधी कमीत कमी आठवडाभर तरी आधीपासून त्वचेची निगा राखायला सुरुवात करावी.

१.रोज आंघोळीआधी त्वचेला तिळाच्या तेलाने किंवा गाईच्या तुपाने मॉलिश करावे.

२ आंघोळ करताना मसुर डाळीचे पीठ , हळद, साय घालून ते त्वचेला चोळावे.

३. वाळा, लोध्र,मंजिष्ठ,अनंतमूळ यांच्या उटण्याने त्वचा स्वच्छ करावी.

४. दूधात जायफळ व आंबेहळद उगाळून लावावी.

५. झोपताना वाफ घेऊन क्रीम लावावे.

६.झोपण्याआधी डीप क्लिंसिंग मिल्कने त्वचेवर हळूहळू मॉलिश करावे.

७. चेहरा, गळा, मान, हात या सर्वांना एकच पद्धत घ्यावी.

८.चेहरा,गळा,मान,हात यांना नरिशिंग क्रीमने मॉलिश करुन सकाळी उठल्यावर क्रीमने मॉलिश करून गार पाण्याचे हबके मारावेत.

९.कोरडी त्वचा असेल तर मॉइश्चराइझर लावावे.

१०.तेलकट त्वचा असेल तर दूध लिंबू लावावे.मॅनिक्युअर व पॅडीक्युअर करून मगच मेंहंदी काढावी. मेकअपआधी फेशिअल करावे व चेहरा अतिचमकदार व सुंदर दिसण्यासाठी काही त्वचेचे मास्क वापरावेत.

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 अॅन्ड डाईन -मिनी कॉफी टेबल बुक (मराठी आणि इंग्रजी)

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

संर्पक

एम. ३, पॅराडाईज टॉवर, गोखले रोड, नौपाडा, ठाणे फोन नं. ०२२- ६९३०९१९७

E-mail : vilaspawar@ompublication.com

SAFETY FOR ALL

ALL FOR SAFETY

सुरक्षाविषयक कार्य करणारी स्वयंसेवी 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

०२२-६९३०९१९७ / ९८२११६१६६२

कॉर्पोरेट राधा

- शितल चेंदवणकर

"सर सर कोसळत्या सरी
त्या सरीत वसते परी
स्वप्न मोठाली घेऊन उरी
आकाशी उडी ती रागिणी...."

किती स्वप्न घेऊन आपण जगतो नाही का? सोबत जबाबदारीची शिदोरी तर असतेच. पण अशा कितीशा स्वप्नांना आपण सत्यात उतरवतो? आणि ती पूर्ण नाही झाली तर एक तडजोड करत राहतो , का? तर एक कॉमन प्रॉब्लेम "पैसा", नाही तर सो कॉल्ड "जबाबदाऱ्या". का आपण ह्या सर्वांच्या पलीकडे जातं नाही.? आणि गेलो तर? काय होईल? ही भीती आपल्या प्रत्येकिलाचं वाटते. त्यात विशेष जर एखादी जॉब करणारी अविवाहित मुलगी असली आणि ती जर मनमोकळी वागली तर तिला नावं ठेवणारी देखील स्त्रीच असते. कटू असलं तरी हेच सत्य आहे. शेवटी काय तर त्या मुलीला कधी कधी मन मारून जगावंच लागतं. करियर करता करता स्वतः ती एका पाषाणात कधी परावर्तीत होते हे तिला देखील कळत नाही.

विचार करता करता कधी ऑफिस आलं ते मला कळलंही नाही. विचार अनेक होते, पण उत्तरं मला काही सापडली नाही. कारण मी देखील ऑफिस आणि घर ह्या पलीकडे एक जग असतं हे पार विसरून गेले होते. माझा संबंध त्या जगाशीच कदाचित संपला होता. बॅचलर लाईफ तसे सर्वांना सुंदर वाटते पण कधी कधी हा एकांत एखाद्या भयावह स्मशानासारखा वाटू लागतो.

पैशाच्या करिअरच्या मागे धावता धावता आपणही माणूस आहोत हे विसरलेच होते मी! मन भावना शून्य झालं होतं.

ऑफिसला आल्यावर नेहमीप्रमाणे माझा दिवस सुरू झाला. बॅलन्सशीट, प्रॉफिट अँड लॉस आणि कॉफी बस. काही वेळाने माझा मोबाईल वाजला मी कॉल रिसिव्ह केला. पलीकडून ओळखीचा आवाज आला, पण नंबर अनोळखी होता.

> जे काही असेल तरी मला प्रेमाची ही भावना फार छान वाटत होती. पहिलं तर मी तिटकारा करायची, पण आज मी चक्क कोणाच्या तरी प्रेमात होते. मी ठरवलं की श्राव्यला भेटून आपलं प्रेम व्यक्त करायचं.

पलीकडून आवाज येतो "हॅलो मॅडम ओळखलं का?", "नाही कोण बोलतंय? अरे व्वा मॅडम विसरल्या तर, श्राव्य बोलतोय कशी आहेस?" मी थोडी चकित झाले कारण "श्राव्य" म्हणजे माझ्या जुन्या कंपनीचा सिनियर आणि मित्र जो मित्र असूनही मित्र नव्हता खरा. माझ्याशी थोडा अबोलच, पण कामाच्या बाबतीत बराच पर्टीक्युलर असा. त्याचा

समोरून कॉल तसा मला अनपेक्षित असल्याने मी थोडे गांगरले. कारण जवळ जवळ सात वर्षांनी त्याचा कॉल आला होता.

"हॅलो, कुठे हरवलीस? अजूनही ओळखलं नाही का मला? "

नाही अरे असं काही नाही. ओळखलं मी कसा आहे तू? नंबर कुठून सापडला तुला? मी बरी आहे, पण तू असं कॉल करणं जरा अनपेक्षित होतं बाकी काही नाही.

"अग नंबर सेव्ह होता. तुझ्याकडे मात्र नसेल नंबर माझा."

अरे हो, मे बी. डिलिट झाला असेल. असो बोल ना काय झाल? असा अचानक कॉल ?

"का मी करू शकत नाही असा कॉल? तसं असेल तर सांग नाही करत कॉल.", "अरे श्राव्य यार असं नाही आहे. पण बोलले ना थोडं अनएक्सपेक्टड होतं तुझा कॉल येणं."

अग सहजच केला कॉल. कस चाललंय तुझं? लग्न केलंस की नाही? आणि जॉब कसा चाललाय?

सगळं आहे तसंच चालू आहे. तू सांग तू कसा आहेस? ऑफिस कसं चाललय.

ऑल गुड कौस्तुभी. मी पण ठीक आहे. अच्छा मी आता ऑफिसली पोचलोय सेव्ह कर नंबर बोलतो मी संध्याकाळी, चालेल ना?

हो अरे नो प्रॉब्लेम बाय.

फोन ठेवून मी माझ्या कामात गुंतले. संध्याकाळ कधी झाली तेही समजलं नाही. ऑफिस मधून निघाले तसं ट्रेन पकडली तीच गर्दी, तोच किलकिलाट पण आज श्राव्यचा कॉल आल्यावर सगळ्यां जुन्या आठवणी नजरे समोरून

जाऊ लागल्या. थोड्या वेळाने मी श्राव्यला कॉल केला.आणि आम्ही बोलू लागलो. आता हा माझा दिनक्रम झाला होता. दोघंही आम्ही बऱ्याच गोष्टी शेअर करू लागलो. त्यात करिअर पर्सनल दोन्ही असायच्या.

हळूहळू एक बदल मात्र मला स्वतः मध्ये जाणवू लागला होता. दिवस खरंच छान जायचा बोलून त्याच्याशी. मला त्याचं माझ्याशी आपुलकीने बोलणं, माझी काळजी घेणं छान वाटत होतं. असे आपले मित्र मैत्रीण घरातले अनेक जण असतात जे आपली विचारपूस काळजी करतात, पण असे अचानक आलेल्या व्यक्तीने आपल्याशी एवढ्या आपुलकीने बोलणं मला आवडू लागलं. कारण त्यात मायेची उब मला जाणवू लागली. कुठे तरी मी त्याच्यात गुंतले हे मला समजायला लागलं होत. 'प्रेम' किती सुंदर असत हे मला कळलं. कारण ते मी अजून अनुभवलं नव्हतंच कधी. कारण हल्ली प्रेम म्हणजे फक्त वासना झाली आहे, फॅशन झाली आहे असं म्हणणंही काही वावगं ठरणार नाही. एखादाच कोणी समोरच्याचं मन पाहून त्याच्या प्रेमात पडतं आणि ते निभावतं.

जे काही असेल तरी मला प्रेमाची ही भावना फार छान वाटत होती. पहिलं तर मी तिटकारा करायची, पण आज मी चक्क कोणाच्या तरी प्रेमात होते. मी ठरवलं की

श्राव्यला भेटून आपलं प्रेम व्यक्त करायचं. आम्हांला बोलून आता एक आठवडा झाला होता. बऱ्याच लोकांची समजूत असते की, कुणी गोड बोललं की मुली हरपतात आणि चूक करतात, खरं बोलू तर अलर्ट राहणं ही खरंच खूप महत्त्वाची गोष्ट आहे. लहान मुलगी असो किंवा माझ्या सारखी सिंगल पस्तीशी ओलांडलेली मुलगी, असो नियम मला ही लागू आहेच. पण ते प्रेमाचे शब्द मला हवेसे वाटत होते, कारण शिक्षण, घराची जबाबदारी, ऑफिसची पॉलिटिक्स, ट्रेनचे धक्के, बॉसची बोलणी ह्या सगळ्यांत असं वाटतं की कुणी आपलं असावं, प्रेमाने कुशीत घ्यावं

आणि 'मी आहे ना!', हे दोन शब्द बोलून जवळ बसावं तेच मलाही वाटलं. कदाचित कॉर्पोरेटच्या जगात माझ्या मनात एक "राधा " जन्म घेऊ लागली होती, तिच्या न झालेल्या "कृष्णसाठी...."

मी त्याच्याशी बोलून भेटायचा स्पॉट ठरवला आणि तो दिवस आला मी नेहमी प्रमाणे ऑफिसला जायला रेडी झाले. छान साडी आणि हलका मेकअप केला आणि ऑफिसला पोहचले. आज सगळे जण मला कॉम्प्लिमेंट देखील देत होते. सगळं काही त्या श्राव्यमुळे झालं होतं. कधी संध्याकाळ होते आणि मी त्याला भेटते असं मला झालं होतं. अखेर मी आणि श्राव्य संध्याकाळी समुद्र किनारी भेटलो. गप्पा मारल्या आणि मी बोलता बोलता श्राव्यला मिठी मारली. पण श्राव्य स्तब्ध उभा होता, जसं मी काही चुकीचं वागले!

"श्राव्य", माझं काही चुकलं का? बरेच दिवस तुला सांगायचं होतं माझं प्रेम आहे तुझ्यावर. लग्न करशील का माझ्याशी?

श्राव्य अजूनही शांत होता, मी दूर सरले आणि विचारलं. काही चुकलं तर बोल श्राव्य मी मला जे वाटलं ते बोलले.

थोड्या वेळाने श्राव्यने मौन सोडले आणि बोलू लागला. "कौस्तुभी कधी कधी आपल्याला जे हवं असतं आयुष्यात ते आपल्याला कधीच मिळत नाही. तुझ्या ह्या प्रश्नाचं उत्तर नाही माझ्याकडे की, माझं तुझ्यावर प्रेम आहे की नाही. पण मी तुझ्याशी लग्न नाही करू शकत. कारण मी माझ्या आई बाबांच्या विरुद्ध नाही जाऊ शकत आणि माझ्या घरात माझ्यासाठी मुलगी पाहणं सरू आहे. पण मी तुझी

माफी मागतो. तरीही मला कल्पना नव्हती की तुझ्या मनात माझ्यासाठी हे भाव आहे. नाही तर.........."

'ठीक आहे श्राव्य इट्स ओके मी सॉरी बोलते तुझ्या बाबतीत काहीही न विचारता मी तुला लग्नासाठी विचारलं. आय एम सॉरी. पण काय करू हे मन आहे खूप वाईट आहे आपल्या ताब्यात नसतं आणि तू तर माझ्या सारख्या दगड

झालेल्या व्यक्तीच्या मनात प्रेम निर्माण केलं. जे कदाचित माझ्या नशिबी नाही. एनी वे सॉरी अगेन."प्लिज कौस्तुभी सारखं सारखं सॉरी बोलू नकोस. मी एक मित्र म्हणून नेहमीच सोबत असेन आणि तुला कधीही गरज असेल तर मी आहे. आणि एक सांगू तुला लग्नाची गरज आहे. सो लग्न कर. हवं तर मी पाहतो मुलगा."

नको श्राव्य थँक यु फॉर ऑल. येते मी आता. आता मला जावं लागेल.

मी आणि श्राव्य शेवटी आपआपल्या घरी परतलो. मनाला वाईट वाटलं होत मला की आपल्या सोबत का? नाही, श्राव्यच्या नकाराचं एवढं दु:ख नव्हतं झालं, जेवढं त्याच्या "तुला लग्नाची गरज आहे", ह्या वाक्याचं होतं कारण इतर लोकांप्रमाणे त्यानेही माझं मन न जाणता दुखावलं होतं. प्रत्येकाला खरं तर लग्न म्हणजे शारीरिक गरज भागवण्याचं साधन आणि उतार वयात त्यांची काळजी घेणारी व्यक्ती असावी हे म्हणणं असत, जिथे ह्या विचाराला मी प्राधान्य देत नाही. कारण लग्न म्हणजे एकमेकांचा सन्मान, आणि करिअर सोबत एकमेकांच्या प्रॉब्लेमसला सॉल्व्ह करणं आणि एकमेकांवर जीवापाड प्रेम करणं हे असतं मला वाटतं.

असो, मी मात्र सगळं विसरून पुन्हा नव्याने माझ्या आयुष्याची सुरवात केली.सगळं संपलं जरी असलं तरी कॉर्पोरेटच्या जगात वावरणाऱ्या भावनाशून्य माझ्या मनाला श्राव्य राधा मात्र बनवून गेला होता. ज्याला ती मनात ठेवून पुन्हा आपल्या जबाबदाऱ्या सांभाळायला सज्ज होती.

कारण शेवटी विरह म्हणजे प्रेम आणि त्या निर्मळ प्रेमाचं नाव "कृष्ण" आणि हा "कृष्ण" प्रत्येक त्या कॉर्पोरेट स्त्री पासून ते मॉल मध्ये राबणाऱ्या सिंगल स्त्रीच्या मनात दडला आहे. जो पवित्र आहे. कारण त्यात वासना नाही.

शेवटी सगळं विसरून एकच सिंगल स्त्रिच्या आयुष्यात असतं ते म्हणजे "The show must go on..."

ह्या लेखातून प्रत्येकाला एवढंच सांगायचंय की, एखाद्याला जाणून घेतल्याशिवाय नाव ठेवू नका. कारण भाव हा महत्त्वाचा आहे आणि आपण त्यांचा सन्मान करायला हवा नाही का ?.....

चारोळ्यांची गंमत

भातुकलीच्या खेळात
भांडण लुटुपुटूचे
भारी पडले राजाला
भुलविणे राणीचे.....

-ऋजुता तायडे

ब्युटी टीप्स

फेस मास्क

त्वचेची स्वच्छता जितकी गरजेची आहे तितकीच त्वचेची काळजी घेणे गरजेचे असते. फेस मास्क हे त्वचेसाठी गरजेचे असतात. त्वचेला हवे असलेले घटक फेस मास्कमधून मिळतात. त्वचा अधिक चांगली करण्यासाठी, त्वचेला थंडावा देण्याचे काम फेस मास्क करते. कोणतेही ऑर्गेनिक फेस मास्क चेहऱ्याला एकदा तरी लावा. त्यामुळे त्वचा अधिक चांगली होण्यास मदत मिळते.

एक्सफोलिएट

त्वचेची काळजी घेण्यामध्ये एक्सफोलिएट देखील येते. त्वचा स्वच्छ करण्यासाठी त्वचा स्क्रब करणे गरजेचे असते. बाजारात असे एक्सफोलिएटर मिळतात. ते तुम्ही नक्की वापरायला हवे. स्क्रब हे त्वचेच्या पोअर्समध्ये अडकवलेली घाण काढून त्वचा स्वच्छ करण्यास मदत करते. त्यामुळे त्वचा एक्सफोलिएट आठवड्यात एकदा तरी करा.

सनस्क्रीनचा करा वापर

सनस्क्रीन हे त्वचेसाठी मस्ट असते. तुम्ही अगदी घरी जरी असलात तरी देखील तुम्ही मॉश्चरायझर नंतर सनस्क्रीन लावायलाच हवे. सनस्क्रीनमुळे तुमच्या चेहऱ्यावर एक संरक्षण कव्हर तयार होते. त्यामुळे त्वचेचे संरक्षण होते. उन्हात जाण्याआधी सनस्क्रीन लावायलाच हवे. त्यामुळे त्वचा चांगली राहते. हल्ली त्वचेच्या प्रकारानुसार सनस्क्रीन मिळतात. त्यामुळे तुमच्या त्वचेच्या प्रकारानुसार तुम्ही सनस्क्रीन निवडायला हवे.

मेकअप करा रिमूव्ह

मेकअप तुम्हाला सुंदर करतो. घरच्या घरी मेकअप करून सुंदर दिसायला सगळ्यांना आवडते. हा मेकअप तुमच्या त्वचेवरून उतरवणेही तितकेच गरजेचे असते. मेकअप केल्यानंतर तो काढणेही गरजेचे आहे. कारण मेकअप हा त्वचेच्या पोअर्सच्या आत जाऊन बसतो. तो काढला नाही तर त्यामधील घटक त्वचेवर पिंपल्स आणण्यास कारणीभूत ठरूशकतो. त्यामुळे मेकअप काढायला कधीही विसरू नका.

एक राधा, एक मीरा

- जया पाटील

"या या जावईबापू" शंकर मामांनी भाच्याचे म्हणजे विराजचे स्वागत केले. हे शब्द ऐकूनच छोटासा विराज लाजला. आईच्या मागे जाऊन लपला.

"हे बघ दादा, तू आणि वहिनीने तुझ्या लग्नात मला तुझी मुलगी मला सून म्हणून देशील असे वचन दिले होते. आता ते तुला पाळावे लागेल." भावाला मुलगी झाल्यावर विराजच्या आईने आठवण दिली.

"हो हो, माई. आहे लक्षात. दोघांना वयात तर येऊ दे, मोठे होऊ दे. मग ते दोघे ठरवतील तसे करू." भावाने समजूत काढली.

उन्हाळ्याची सुट्टी लागली आणि आठ वर्षाचा विराज आई सोबत मामांकडे आला होता आणि सोनल पाच वर्षांची. त्या निरागस लेकरांना लग्न या शब्दाचा अर्थच कळत नव्हता. दोघेही सोबत खेळत, खेळतांना त्यांची भांडणं होत. वय वाढत होते तसे विराजचे मामांकडे जाणे कमी कमी होत गेले.अभ्यास वाढला. इतर क्लास सुद्धा वाढले होते त्यामुळे तो जात नव्हता. सोनल सुद्धा खूप कमी वेळा आत्याकडे आली होती. दोघांनाही बालपणी आपले लग्न ठरले आहे हे माहिती नव्हते.

ते त्या दृष्टीने एकमेकांना बघतच नसतात. सोनल कॉलेजला शिकत असतांना "हे बघ दादा, आता सोनलचे लग्नाचे वय आणि शिक्षण पूर्ण झाले आहे. विराज देखील चांगल्या कंपनीत, चांगल्या पगारावर नोकरी करतो. हातातले स्थळ जायच्या आधी माईकडे लग्नाचा विषय काढ नाहीतर पोरग दुसरीकडे स्वतःच जमवेल. आजकालच्या पोरांचे काही सांगता येत नाही बाबा."

> सगळे सभागृह स्तब्ध झाले. विराज आणि शमिकाच्या डोळ्यांत पाणी आले. शमिकाने जिवापाड सांभाळून कृष्णावर संस्कार तर केलेच पण त्याच्या आईची स्मृती त्याच्या मनात जागी ठेवली.

तिच्या आजीने तिच्या लग्नाचा विषय तिच्या वडिलांजवळ काढला आणि बहिणीला दिलेल्या वचनाची आठवण करून दिली.

"हो आई आलं माझ्याही ते लक्षात. पुढच्या आठवड्यातच दाजींना निरोप देऊन बोलावून घेतो. बाबा आणि काका त्यांच्याशी बोलून घेतील. लवकरात लवकर लग्नाचा बार

उडवून देऊ."

विराज दिसायला राजबिंडा तर होताच त्याने इंजिनीअरिंचे शिक्षण पूर्ण करून प्रसिद्ध कंपनीत नोकरीला होता.त्यामुळे आता लवकरच त्या दोघांच्या लग्नाचा विचार करायला हवा असे शंकर मामांना वाटू लागले. घरातले लग्नाचे संभाषण सोनलच्या कानावर पडले आणि ती विराज सोबतचे स्वप्न पाहू लागली.तिने मनोमन विराजला पती म्हणून स्वीकारले होते.सोनलचे ग्रॅज्युएशनचे शेवटचे वर्ष होते. एक दोन आठवड्यातच लग्नाचा विषय काढून लवकरात लवकर लग्नाचा बार उडवून द्यायचा असे ठरले होते.पण नियतीच्या मनात वेगळेच होते. सोनलचे आई वडील शेतातून घरी बाईक वर येत असतांना एका कारने त्यांना उडवले.जागीच दोघे ठार झाले.सोनल वर दुःखाचा डोंगर पडला.

सोनलचे आई – वडील गेल्यानंतर घरात शोककळा असते.अशात लग्नाचा विषय काही महिने मागे पडतो. सोनलच्या दादाचे दोन वर्षांपूर्वीच लग्न झाले होते. तो आपल्या बायकोला घेऊन पुण्यात नोकरी निमित्त राहत होता.

" दीदी, तू पुढे अजून शिकायचे असेल तर पुण्यातच ॲडमिशन घे.माझ्या कडेच चल."

"भैया, आता सोनलच्या लग्नाचे बघायला हवे. दादा त्याच विचारात होता आणि असे झाले. तू तुझ्या आत्या मामांकडे हा विषय काढ बेटा.तेवढीच सोनल दुःखातून लवकर बाहेर पडेल." आजीने नातवाला सांगितले.

"हो आजी मी लगेच फोन करतो मामांना. पुढे तुम्ही बोलून घ्या आणि मला सांगा काय आणि कसे करायचे ते."

दरम्यान विराज एक दोन वेळा मामाकडे येऊन आजी आजोबांना भेटून गेला. त्याचाही एकुलता एक लाडका मामा होता. नवीन नोकरी असल्याने तो फक्त शनिवार रविवार भेटायला जाऊन आला. इंजिनीअरिंगला असताना शमिका सोबत विराजची खास मैत्री होती. दोघेही सोबतच अभ्यास करायचे. हळूहळू त्यांच्या मैत्रीचे रूपांतर प्रेमात झाले.विराजला जॉब मिळाला,शमिका अजून शोधात होती. तरीही दोघे एकमेकांच्या संपर्कात होते. प्रेमात असले तरीही कोणीच प्रेमाची कबुली

दिली नव्हती.

"हे बघ विराज बेटा, कालच संकेत दादाचा फोन आला होता. आपल्याला या रविवारी सोनवडला जायचे आहे. तेव्हा तू दुसरे काही काम काढू नको." आईने विराजला निरोप सांगितला.

"का ग आई, इतक्या घाईत काही प्रॉब्लेम आहे का? मी यायलाच हवे का?"

"नाही, म्हणजे हो बेटा. तुमच्या बालपणी सोनल आणि तुझे आम्ही लग्न ठरवले आहे. आता लवकरात लवकर निर्णय घ्यावा लागेल बेटा." मामा त्याच विचारात होता.

विराजच्या डोळ्यात टचकन पाणी आले,आईला दिसू नये म्हणून तो पाठमोरा फिरला आणि हळूच रुमालाने डोळे टिपले.

"आई मी आलोच बाहेरून जरा मला अर्जंट काम आहे." मन शांत करण्यासाठी विराज बाहेर पडला. पण त्याला नक्की कुठे जायचे तेच कळत नव्हते. त्याने शमिकाला कॅफे मध्ये भेटायला बोलावले. ती अर्ध्या तासातच आली. विराजने शमिकाला सर्व हकीकत सांगितली. तेव्हाही त्याच्या डोळ्यात अश्रू दाटून आले. शमिकाला न सांगताही तिच्या विषयीच्या प्रेमाबद्दल कळले. तिने त्याच्या खांद्यावर हात ठेवून धीर दिला.

"शांत हो विराज, नियतीपुढे कोणालाच जाता येत नाही. सोनलला आता तुझी खुप गरज आहे. तिला आधार दे. आपली मैत्री कायम असेल. तुला केव्हाही माझ्या मदतीची गरज भासेल तेव्हा हक्काने मला सांग. मी तुमच्या दोघांसाठी नक्कीच असेन."

विराजला श्रमिकांच्या शब्दांनी धीर वाटला. नियतीने पुढे काय वाढून ठेवले असेल? सोनल आणि विराजचे लग्न झाले. लग्नानंतर सोनल अशक्त होत गेली,दोन महिन्यांनी तिला ताप आला. डॉक्टरांनी तात्पुरते औषध दिले पण त्याने फरक पडला नाही. म्हणून डॉक्टरांनी वेगवेगळ्या टेस्ट करायला सांगितल्या. तिला रक्ताचा कॅन्सरचे निदान झाले. तिची ट्रीटमेंट सुरू झाली.

"अहो आपली सोबत इथपर्यंतच आहे. उगीच आपले लग्न झाले. तुम्हाला अर्ध्यात सोडून जावे लागते आहे." सोनल मनाने आणि शरीराने खचली होती.

"नाही ग, असे काही होणार नाही. तू पूर्णपणे बरी होणार आहेस, माझ्यासाठी व्हावेच लागेल हं." विराजने तिच्या डोक्यावरून हात फिरवत समजूत घातली.

व्यवस्थित उपचारांमुळे सोनलच्या तब्येत स्थिर झाली. सोनल विराजच्या संसारवेलीवर फुल उमलण्याची चाहूल लागली. त्यांनी डॉक्टरांचा सल्ला घेतला, बाळाला काही धोका नव्हता. त्याची वाढ व्यवस्थित होत होती. सोनलच्या मनात आशेचे किरण निर्माण झाले. ती बाळाच्या स्वप्नात रममाण होत होती. शमिका अधून मधून तिला भेटायला येत होती. तिला लागेल ती मदत करत होती.

सोनलच्या आठव्या महिन्याला सुरुवात झाली होती. बाळाची हालचाल अलगद जाणवत होती. विराजच्या नजरेत सतत काळजी वाढत होती. विराजची आई तशी तिची काळजी घेतच होती,तिचे डोहाळे पुरवत होती.

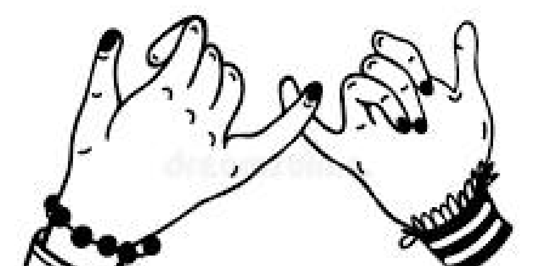
शेवटी सोनलला प्रसूतीसाठी दवाखान्यात दाखल करण्यात आले. तिने गोंडस मुलाला जन्म दिला. सोनलला अती रक्तस्त्राव झाल्याने ती परत अशक्त झाली होती. बाळाला पाहून ती स्वतःची वेदना विसरली होती. शमिकाच्या मदतीने विराजच्या आईने बाळाच्या बारशाची सुरेख तयारी केली. एका डोळ्यात सुखाचे आणि दुसऱ्या डोळ्यात दुःखाचे अश्रू होते. पण आलेल्या जीवाचे स्वागत तर करायलाच हवे ना. सोनलच्या सांगण्यावरून बाळाचे नाव कृष्णा ठेवले. दुसऱ्या दिवसापासून तिची तब्येत जास्तच खालावत गेली. एके दिवशी तिला श्वास घेणे जड जात होते. सगळे जण तिच्या जवळ जमले होते. सोनलने शमिकाचा हात हातात घेऊन,

"मला वचन दे शमिका, माझ्या विराजला आणि कृष्णाला तुझ्या पदरात घालते. त्यांना सांभाळशील. कदाचित देवाच्या मनात तूच विराजची अर्धांगिनी असावी असे असावे म्हणून मला त्याच्याकडे बोलावतो आहे.विराज मला माफ कर, अर्ध्या वाटेवरून तुझी साथ सोडते आहे. पण माझी जागा शमिका भरून काढेल...." सोनलने शेवटचे बाळाकडे बघितले त्याची पप्पी घेतली आणि जीव सोडला.

बरीच वर्ष लोटली, कृष्णा आता मोठा झाला होता. त्याला एक बहीण झाली होती. एवढ्या वर्षात कधी कोणालाच कळलं नाही शमिका त्याची जन्मदात्री नाही. एक दिवस कृष्णाच्या शाळेतील कार्यक्रमात तो स्टेजवर उभा राहिला, सगळे पालक, शिक्षक आणि विद्यार्थ्यांसमोर बोलू लागला,

"मी खूप भाग्यवान आहे.कारण मला दोन आई मिळाल्या. एक मला जन्म देणारी सोनल आई आणि दुसरी शमिका आई जिने मला वाढवलं, माझा प्रत्येक अश्रू पुसला, प्रत्येक पाऊल चालायला शिकवलं. एक देवकी तर दुसरी यशोदा. आई म्हणजे फक्त जन्म देणारीच नाही. आई म्हणजे निःस्वार्थी प्रेम आणि माझ्या आयुष्यात हे प्रेम दुहेरी आहे."

सगळे सभागृह स्तब्ध झाले. विराज आणि शमिकाच्या डोळ्यांत पाणी आले. शमिकाने जिवापाड सांभाळून कृष्णावर संस्कार तर केलेच



पण त्याच्या आईची स्मृती त्याच्या मनात जागी ठेवली.

दिवाळी निमित्त हार्दिक शुभेच्छा!

'अर्थ' सार्थ करणारी पतसंस्था

सह्याद्री

नागरी सहकारी पतसंस्था मर्या. भिवंडी

(रजि.नं.: टी.एन.ए./बी.डब्लु.आय./आर.एस.आर./सी.आर./३८१/१९९२)

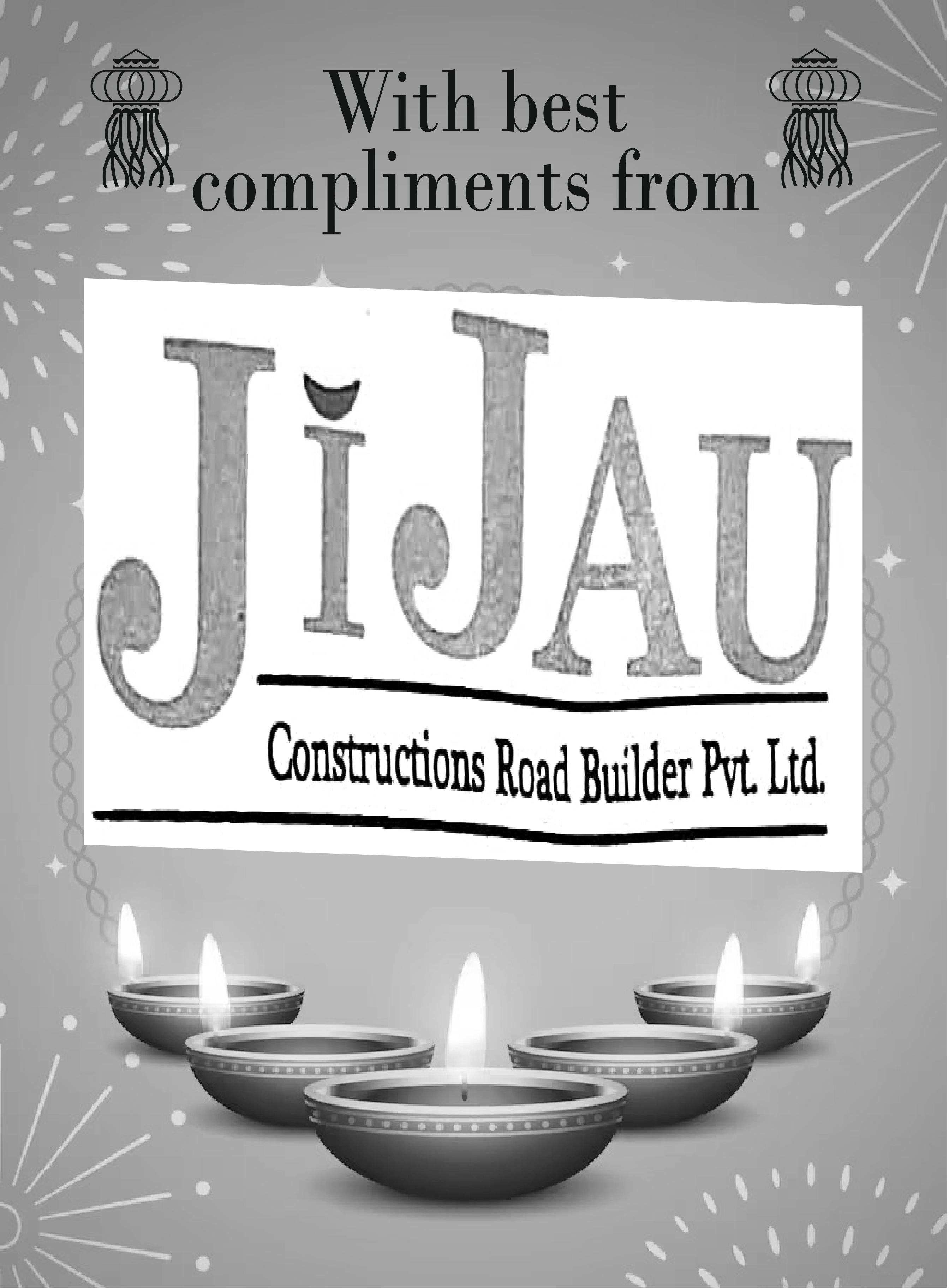
कार्यक्षेत्र संपूर्ण ठाणे जिल्हा

दिवाळी निमित्त हार्दिक शुभेच्छा!

ग्रामीण युवा ग्रामीण बिगरशेती सह पत मर्यादित गोवे

दिवाळी निमित्त हार्दिक शुभेच्छा!

एकवीरा ग्रामीण बिगरशेती सह पतसंस्था मर्यादित पूर्णा


With best
compliments from
JIJAU
Constructions Road Builder Pvt. Ltd.

निर्णय

- नेहा उजाळे

आज बँकेमध्ये श्री. पुष्कर दीक्षित यांच्या रिटायर्डमेंटच्या निमित्ताने सेंड ऑफ ठेवला होता. दीक्षितांनी सिनिअर मॅनेजर म्हणून त्यांचे काम अत्यंत विश्वासाने, मेहनतीने चोख बजावले असल्याने संपूर्ण स्टाफला त्यांच्याप्रती आदर होता. सगळे त्यांच्याविषयी भरभरून बोलत होते. एकटी कविता एकदम गप्प गप्प होती. दीक्षित रिटायर्ड होत आहेत ह्या भावनेने तिला का कोण जाणे पण उदास वाटत होते.

निरोप समारंभानंतर दीक्षित कविताजवळ आले. त्यांना पाहून कविताच्या डोळ्यांत तिच्याही नकळतपणे पाणी उभे राहिले.

“कविता, आज मी जरी रिटायर्ड झालो आहे आणि माझा प्रस्ताव तू मान्य केला नसलास तरीही आपण चांगले मित्रमैत्रिण म्हणून यापुढेही राहू शकतो. कधी माझी गरज लागली तर मला हक्काने सांग. अजूनही वेळ गेलेली नाही तर माझ्या प्रस्तावाचा विचार करून निर्णय घे.” दीक्षित म्हणाले.

> “सावनी, अग पण स्वप्नीलला काही कल्पना दिली आहेस का?” कविताने विचारले.
>
> मी अजून त्याच्याशी काही बोलले नाही ह्या विषयावर.

“हो.” कविताला भरून आले असल्याने ती जास्त बोलू शकली नाही.

मनावरचे ओझे बाळगत संध्याकाळी कविता घरी गेली. तिची लेक सावनी तिच्या होणाऱ्या नवऱ्याबरोबर हॉटेलमध्ये डिनरला गेली असल्याने कविताने स्वत:साठी मुगाची खिचडी लावली आणि दोन घास खाऊन घेतले. कविता आज सारं काही यंत्रवत करत होती. तिच्या डोक्यात सतत दीक्षितांचा विचार घोळत होता.

सावनी रात्री घरी आल्यावर तिच्या बडबडीमुळे कविताच्या मनाला थोडी उभारी आली.

आईशी गप्पा मारता मारता सावनी पडल्या पडल्या झोपून गेली; पण कविताच्या डोळ्याला डोळा लागत नव्हता. ती भूतकाळात गेली.

कविता तिच्या आईवडिलांची एकुलती एक मुलगी असली तरी ती खूपच गुणी होती. रंगाने सावळी जरी असली तरी तिची नाकीडोळी

रेखीव होती आणि तिच्या बुद्धीमत्तेने तिच्या चेहऱ्यावर एक वेगळेच तेज निर्माण झाले होते. पदवी परीक्षेत डिस्टिंकशनमध्ये उत्तीर्ण झाल्यावर तिला लगेचच बँकेमध्ये नोकरी लागली. कविता लग्नाची झाली आणि तिच्या मामीने तिच्यासाठी वैभवचे स्थळ आणले. वैभव दिसायला सुंदर आणि शिकलेला असून, तो त्यांचा वडिलोपार्जित व्यवसाय सांभाळत होता. वैभवच्या घरी लक्ष्मी आणि सरस्वती गुण्यागोविंदाने नांदत होत्या. वैभवच्या आईवडिलांना कविता पसंत पडली असल्याने त्यांनी वैभवला कविताशी लग्न करण्याची गळ घातली. वैभवला खरंतर कविता पसंत नव्हती. त्याला त्याच्यासारखीच गोरी आणि सुंदर मुलगी हवी होती. वैभवच्या आईवडिलांनी कवितामध्ये रूपापेक्षा तिचे चांगले गुण पाहिले असल्याने त्यांना त्यांच्या एकुलत्या एका लेकासाठी कविता योग्य वाटली होती. खरंतर कविताला नोकरी करून पुढे शिकायचे होते; पण इतके चांगले समोरून स्थळ आल्याने कविताचे आईवडील हरखून गेले होते. त्यामुळे त्यांनी जास्त वेळ न दवडता कविताचे वैभवशी लग्न लावून दिले. लग्नानंतर कविताने वैभवच्या सांगण्यानुसार नोकरी सोडली.

कविताने आपल्या चांगल्या वागणुकीने सासू-सासऱ्यांचे मन जिंकले होते; पण वैभवच्या मनाचा तिला थांगपत्ता लागत नव्हता. वैभव नवरा म्हणून तिच्याशी जास्त संवाद साधत नव्हता. अगदी कामापुरते तिच्याशी बोलायचा. तिला बायकोचा दर्जा जरी देत नसला तरी रात्री स्वतःच्या शरीराची भूक भागवण्यासाठी कविताला जवळ करायचा. कविताला आशा वाटायची की, पुढे एकमेकांच्या सहवासाने दोघांमध्ये प्रेम वाढेल.

अशातच कविताला दिवस गेले. सगळ्यांना खूप आनंद झाला अगदी वैभवला सुद्धा. तो आता कविताची काळजी घेऊ लागला. कविताला आता खात्री पटू लागली होती की, वैभव तिच्यावर खूप प्रेम करत आहे; पण त्याच्यामध्ये झालेल्या बदलाची खरी गोम पुढेच होती. यथावकाश कविताला मुलगी झाली. कविताने तिचे नाव सावनी ठेवले. सावनी झाल्यावर तीन महिन्यांनी वैभव ऑफिसच्या कामासाठी म्हणून

पंधरा दिवसांकरिता बंगलोरला गेला. वैभव बंगलोरवरून आल्यावर कविताला आणि वैभवच्या आईवडिलांना देखील त्याच्या वागण्यामध्ये फरक जाणवू लागला होता. तरीही त्याच्या प्रेमाखातर कविताने दुर्लक्ष केले होते.

एके दिवशी कविताला एक निनावी फोन आला आणि त्या व्यक्तीने तिला जे काही सांगितले त्याने कविताच्या पायाखालची जमीन सरकली. त्या व्यक्तीने कविताला सांगितले की, "तुमचा नवरा ऑफिसच्या कामाचं निमित्त साधून त्याच्या स्टाफमधील एका मुलीबरोबर प्रणयक्रीडा करण्यात मश्गुल होता." कविताने त्याच्यावर लगेच विश्वास ठेवला नाही तर पुरावे म्हणून त्या व्यक्तीने कविताला तिच्या घरच्या पत्त्यावर दोघांचे जवळीक साधलेले फोटो पाठवले. ते फोटो पाहून कविताला भोवळ यायची बाकी होती. तिने ते फोटो थरथरत्या हाताने सासू-सासऱ्यांना दाखवल्यावर त्यांना आपल्या मुलाचा प्रचंड राग आला. वैभवची आई तर रडायलाच लागली.

"कविता, तू टेन्शन घेऊ नकोस. वैभव घरी आल्यावर मी ह्या गोष्टींचा त्याला जाब विचारेन आणि काहीही झालं तरीही आम्ही दोघे कायम तुझ्या बाजूने असू." कविताच्या सासऱ्यांनी कविताला आश्वासन दिले.

वैभव संध्याकाळी घरी आल्यावर त्याच्या बाबांनी त्याच्याकडे विषय काढला,

"वैभव, तू बंगलोरला नक्की कोणाबरोबर होतास?"

बाबांनी अचानकपणे असा प्रश्न विचारल्यावर वैभव हडबडला.

"मी तर बंगलोरला कामासाठी गेलो होतो. त्यामुळे साहजिकच मी एकटाचं असणार ना?" वैभवने जरा चाचरतच उत्तर दिले.

"मग हे फोटो कसले आहेत?" वैभवच्या बाबांनी फोटो दाखवले.

"हां! गेलो होतो मी तनिष्का बरोबर. आवडते ती मला. माझ्या पर्सनॅलिटीला, स्टेटसला ती शोभून दिसते." वैभव म्हणाला.

"लाज वाटते तोंड वर करून बोलायला? कवितासारखी सोन्यासारखी बायको असताना तुला हे धंदे सुचतात? देवाने एक गोजिरवाणी लहान मुलगी दिली आहे तिची देखील कदर नाही तुला?" बाबा संतापून म्हणाले.

"हे बघा बाबा, बरं झालं तुम्हा लोकांना हे समजलं. मी सांगणारच होतो की मला कवितासोबत घटस्फोट घ्यायचा आहे. मी तिच्यासोबत संसार करू शकत नाही. मला कविता पहिल्यापासूनचं आवडली नव्हती. तुम्ही लोकांनी मला तिच्याशी लग्न करण्यासाठी भाग पाडलंत. मला तनिष्का आवडते. आमचं दोघांचं एकमेकांवर प्रेम आहे आणि आम्ही लवकरात लवकर लग्न करण्याचा विचार करतो आहोत." वैभव म्हणाला.

"अरे नालायका! तुला जर कविता आवडली नव्हती तर तिच्याशी लग्न करायचेच नव्हते. बरं,लग्नानंतर तिला स्पर्श तरी का

केलास? का तेव्हा तुला ती हक्काची बायको वाटली का? तिच्यापासून मूल तरी का जन्माला घातलंस? का तिचं आयुष्य उद्ध्वस्त केलंस? आता कविताच्या आईवडिलांना आम्ही काय उत्तर देऊ?" बाबा हवालदिल झाले होते.

"आई—बाबा, मी वैभवला घटस्फोट द्यायला तयार आहे. जर वैभवला माझ्यामध्ये जराही इंटरेस्ट नसेल तर त्या संसाराला तसाही काही अर्थ उरत नाही. त्यापेक्षा मी त्याला लग्नाच्या बंधनातून मुक्त करायला तयार आहे." कविताने खंबीरपणे तिचे मत मांडले.

कविता तिच्या माहेरी निघून गेली. आपल्या सासू-सासऱ्यांपासून दुरावताना ती खूपच हळवी झाली होती. तिच्या सासू-सासऱ्यांना देखील ह्या सगळ्या प्रकारामुळे अतोनात दुःख झाले होते; पण कविताला थांबवायला त्यांच्या हातात काहीच उरले नव्हते.

कविता बँकेमध्ये पुन्हा जॉब करू लागली. तिच्या आईवडिलांना तिला पाहून खूप दुःख होत असे. ते तिला पुन्हा लग्न करण्याचा विचार करायला सांगत होते परंतु कविताने लग्नाची इतकी धास्ती घेतली होती की, ती पुन्हा त्याचा विचार करू शकत नव्हती. कविताचे आता एकच उद्दिष्ट होते ते म्हणजे सावनीला चांगलं शिकवून स्वतःच्या पायावर उभे करण्याचे. सावनी आपल्या आजी-आजोबांच्या प्रेमळ सहवासात मोठी होत होती. दरम्यान कविताचे सासू-सासरे त्यांच्या मनाला चटका लागल्याने सतत आजारी पडू लागले आणि त्यातच त्या दोघांचे निधन झाले. कविता त्यांच्या अखेरच्या क्षणी त्यांच्याजवळ होती. वैभवने तनिष्काशी लग्न केल्यावर तिने वैभवला त्याच्या आईवडिलांपासून तोडले आणि वेगळा संसार मांडला होता. आईबाबा हॉस्पिटलमध्ये असताना तनिष्का त्यांना पाहायला देखील गेली नव्हती. कविताला हॉस्पिटलमध्ये पाहून वैभवच्या मनात अपराधीपणाची भावना निर्माण झाली होती.

सावनी थोडी कळती झाल्यावर तिला तिच्या बाबांबद्दल सारे काही समजले. त्या दिवसापासून तिच्या मनात तिच्या आईविषयी आदराची भावना निर्माण झाली होती. आपल्या आईने आयुष्यात किती त्रास सहन केला आहे ह्याची सावनीला जाणीव होती. दरम्यान कविताचे आईवडील सहा महिन्यांच्या अंतराने निवर्तले तेव्हा सावनीने कविताला मायेने सावरले.

कविताच्या बँकेमध्ये सात वर्षांपूर्वी नवीन मॅनेजर म्हणून श्री. दीक्षितांची नियुक्ती झाली होती. दीक्षितांच्या पत्नीचे हार्ट अटॅकने निधन झाले होते. त्यांच्या दोन्ही मुलींची लग्ने होऊन मोठी मुलगी अमेरिकेमध्ये, तर धाकटी दुबईमध्ये स्थायिक झाली होती. दीक्षितांच्या मुली त्यांना त्यांच्याकडे कायमचं वास्तव्यासाठी बोलावत

होत्या; पण दीक्षितांना परदेशात जाऊन राहण्यात अजिबातच इंटरेस्ट नव्हता.

कविताची कहाणी समजल्यावर दीक्षितांनी पाच वर्षांपूर्वी कविताला लग्नासाठी विचारले असता कविताने नम्रपणे त्यांना नकार दिला होता. कारण कविताला वाटत होते की, ह्या वयात लग्न केल्यावर समाज काय म्हणेल? लेकीचं लग्न होणार आहे तर तिच्या सासरच्या लोकांना काय वाटेल? अशा अनेक प्रश्नांमुळे कविताने दीक्षितांना नकार दिला होता.

सावनीने उच्चशिक्षण घेऊन स्वतःचा व्यवसाय सुरू केला. सावनीने तिच्या वडिलांसारखे रंगरूप घेतले होते; पण संस्काराचा वारसा तिच्या आईकडून मिळाला होता. सावनी तिच्या कॉलेजमधील स्वप्नीलसोबत लग्न करणार होती. स्वप्नील मध्यमवर्गीय कुटुंबातील असला तरी होतकरू, मेहनती होता. त्याचे आईवडील, तो आणि त्याची लहान बहीण असे त्याचे चौकोनी कुटुंब होते.

पहाटे केव्हातरी कविताला डोळा लागला त्यामुळे तिला उशिरा जाग आली. आपल्या आईला न उठवता सावनीने दोघींसाठी नाश्ता आणि चहा करून ठेवला होता. भाजी फोडणीला घालून पोळ्यांसाठी पीठ मळून ठेवले होते.

"सावनी, अग उठवायचं ना ग मला. किती उशीर झाला. ऑफिसमध्ये जायचं आहे. आता माझी किती पळापळ होईल." सावनीला हॉलमध्ये बसलेले पाहून कविता बेडरूममधून बाहेर येत म्हणाली.

"डोन्ट वरी आई. तुला फक्त पोळ्या करायच्या आहेत. बाकी सब ये बंदीने बनाया है, आप ये मेरे हाथ का नाश्ता कुबूल किजीए." सावनी फुल्ल फिल्मी स्टाईलमध्ये म्हणाली.

"अगबाई! किती माझी लेक गुणी आहे. आज कशी काय झोप लागली ते समजलंच नाही; पण तू माझं काम हलकं केल्याबद्दल थँक्स हां." कविता म्हणाली.

"आई, तू नेहमीच सगळ्यांसाठी करत आली आहेस म्हणून म्हटलं आज तुला माझ्या हातचं खायला घालावं. आई पण मी पोळ्या केल्या नाहीत ग. तुला तर माहिती आहे माझ्या पोळ्या नकाशासारख्या होतात आणि हो, तुला बरं नसेल वाटत तर सुट्टी घे ना. आराम कर."

"अग, बरी आहे मी. जाते ऑफिसमध्ये. घरी एकटी बसून तरी काय करू? तू जाणार तुझ्या कामाला." कविता म्हणाली.

"ओके! ठीक आहे. मी आज गेले नसते ऑफिसमध्ये, पण दोन-चार कंपन्यांबरोबर महत्त्वाच्या डील फायनल करायच्या आहेत. आई ह्या रविवारी आपण फक्त दोघी फिरायला जाऊ या कुठेतरी. मस्त लॉंगड्राइव्ह, सोबत तुझ्या आवडत्या गझल्स. तसंही पावसामुळे खूप छान वातावरण तयार झालं आहे. चल आपण खरंच जाऊ या." सावनी म्हणाली.

"अग! तुला आणि स्वप्नीलला रविवारशिवाय भेटायला मिळत नाही आणि मला

घेऊन कुठे फिरतेस? त्यापेक्षा तुम्ही दोघे जा कुठेतरी.” कविता म्हणाली.

“नाही हां आई, आपण येत्या रविवारी दोघी लॉंग ड्राइव्हला जायचं आहे अँड दॅट इज फायनल.” सावनी म्हणाली.

“बरं बाई, ठीक आहे. जाऊ या आपण दोघी.” असे म्हणून कविताने ऑफिसला जाण्यासाठी आवरायला घेतले.

आज कविता ऑफिसमध्ये गेली असली तरी आज तिचे मन कामामध्ये लागत नव्हते. एवढ्या वर्षात दीक्षितांची सवय झाली असल्याने त्यांची तिला सारखी आठवण येत होती. लंच टाइम झाल्यावर दीक्षितांचा तिला मेसेज आला, “कशी आहेस कविता? जेवलीस का? माझी आठवण येते का?”

कविताने त्यांच्या मेसेजला उत्तर दिले, “मी ठीक आहे. आत्ता नुकतेच जेवण झाले माझे.”

दीक्षितांचा त्यावर रिप्लाय आला, “माझ्या तिसऱ्या प्रश्नाचे उत्तर नाही दिलेस. ठीक आहे ग! मी तो प्रश्न गंमतीत विचारला होता. एकटा बसलो आहे घरात. वेळ जात नाही म्हणून तुला मेसेजेस केले इतकेच. राग मानून घेऊ नकोस. अजून चार वर्षे तरी नोकरी आहे तुझी. त्यामुळे तू बिझी राहशील. मी बघ ना, आज पहिल्याच दिवशी एकटेपणाला किती कंटाळलो आहे. बघतो आता कुठे काहीतरी छोटं–मोठं अकाउंट्सचं काम मिळतंय का. तेवढाच माझा वेळ जाईल. चल, मी बोलत काय बसलो. बाय, तुला तुझी कामे असतील.”

दीक्षितांच्या मेसेजेसने कविताच्या डोळ्यांत पाणी तरारलं. यंत्रवत कामे संपवून कविता संध्याकाळी घरी गेली.

रविवारी दोघी मायलेकी लवकर उठल्या आणि लॉंग ड्राइव्हसाठी बाहेर पडल्या. सावनीने गाडी स्टार्ट केल्यावर आईच्या आवडत्या गझल्स लावल्या. सावनीने गाडी खंडयाळ्याच्या दिशेला घेतली होती. पावसामुळे वातावरणात सगळीकडे हिरवेगार झाले होते, धुके पसरले होते. खूप छान आल्हाददायक वातावरणात दोघी मायलेकी गप्पा मारत प्रवास करत होत्या.

सावनीने तिची गाडी एका हॉटेलजवळ पार्क केली. दोघी मायलेकी हॉटेलमध्ये काहीतरी खाण्यासाठी शिरल्या असता कविताला समोरच्या टेबलवर दीक्षित बसलेले दिसले. दीक्षित इथे कसे आले हा विचार कविता करत असताना सावनी म्हणाली,

“आई, दीक्षित काकांना मी बोलावले आहे.”

“तू? पण का?” कविता म्हणाली.

“आई सॉरी, मी परवा तुझे आणि दीक्षित काकांचे मेसेजेस वाचले. त्यावरून मी तर्क लावला

की, दीक्षित काका तुझ्यावर प्रेम करत असतील. सत्य जाणून घ्यायला मी दीक्षित काकांच्या घरी पोहचले. त्यांना तुझ्याबद्दल विचारले असता त्यांनी थोडे बाचकतच सांगितले की, त्यांनी तुला पाच वर्षांपूर्वी लग्नासाठी विचारले होते; पण तू समाजाच्या भीतीने त्यांना अजूनपर्यंत नकार दिला आहेस. का समाजाला घाबरलीस आई? जेव्हा बाबांनी तुझ्यासोबत प्रतारणा केली तेव्हा तुला आधार दिला होता का समाजाने? आई! तरुणवयापासून तू किती सोसले आहेस ते मला माहीत आहे. एकटं आयुष्य खंबीरपणे, पावित्र्य राखून जगलीस. मला लहानाचं मोठं केलंस, मला उच्चशिक्षण दिलंस. तुला देखील मन आहे ना आई? तुला कधीतरी वाटलं असेलच ना की तुझाही छान संसार असावा; पण पहिलं लग्न असफल झाल्याने तू दुसऱ्या लग्नासाठी तयार झाली नाहीस. आई! ह्या वयात तुला आणि काकांना एकमेकांच्या आधाराची खरी गरज आहे. काकांच्या मुली त्यांच्या संसारात व्यस्त आहेत आणि त्यांनाही ह्या लग्नामुळे कुठलाच प्रॉब्लेम नाही. मी लग्न करून आता सासरी जाईन. तूच विचार कर एकटेपण तुला किती खायला उठेल. आई मी ठरवलं आहे की दीक्षित काकांसोबत तुझं लग्न लावून द्यायचं." सावनी म्हणाली.

"सावनी." कविताला भरून आले असल्याने ती पुढे काही बोलू शकली नाही. तिने सावनीला घट्ट मिठी मारली.

"कविता, तुझा मी होकार समजू ना?" वातावरणातील ताण नाहीसा करण्यासाठी दीक्षितांनी कविताला प्रश्न विचारला. कविताने दीक्षितांना लाजून होकार दिला.

"सावनी, अग पण स्वप्नीलला काही कल्पना दिली आहेस का?" कविताने विचारले.

"मी अजून त्याच्याशी काही बोलले नाही ह्या विषयावर. कारण पहिल्यांदा मला तुम्हा दोघांशी समोरासमोर बोलायचे होते. आज रात्री भेटून सांगेन त्याला." सावनी म्हणाली.

सावनीने स्वप्नीलला सगळे सांगितल्यावर मात्र त्याने सावनीच्या मतांना विरोध दर्शविला.

"सावनी, तू वेडीबिडी झाली आहेस का? ह्या वयात तू तुझ्या आईचं लग्न लावून देणार आहेस? समाज काय म्हणेल? चल आपलं तर

लग्न होईल; पण माझ्या लहान बहिणीचं लग्न जमायला किती कठीण होऊन जाईल." स्वप्नील म्हणाला.

"स्वप्नील, एक तर मुळात तुझ्या बहिणीच्या लग्नाशी आणि माझ्या आईच्या लग्नाशी काडीमात्र संबंध नाही. दुसरी गोष्ट अशी की, तुझे विचार जर असे बुरसटलेले असतील तर मला तुझ्याशी लग्न करण्यात जराही इंटरेस्ट नाही. ठीक आहे, मी म्हणत नाही की समाजाला धरून चालायचं नाही; पण समाज आधार देतो का आपल्या सुखदु:खामध्ये? उलट दोन तोंडानी लोकं नावे ठेवत असतात. मी जो निर्णय घेतला आहे त्यावर मी ठाम आहे आणि तुला माझ्या निर्णयामध्ये सहभागी व्हायचे नसेल तर आपल्या दोघांचे रस्ते ह्यापुढे वेगळे असतील." सावनी ठामपणे म्हणाली.

घरी येऊन सावनीने कविताला सारे काही सांगितले.

"सावनी, अग! तुझं लग्न होणं हे जास्त महत्त्वाचं आहे. माझ्या लग्नामुळे तुझ्या लग्नासाठी बाधा येत असेल तर मला लग्नच करायचे नाही. तू उगीच वेड्यासारखी वागू नकोस. स्वप्नीलवर तुझे किती प्रेम आहे ते माहिती आहे मला. तू स्वप्नीलशी लग्न कर. मी माझ्या लग्नासाठी इतकी स्वार्थी तर होऊ शकत नाही." कविता म्हणाली.

"हे बघ आई, मी जो निर्णय घेतला आहे त्यावर मी ठाम आहे. स्वप्नीलचे काही विचार माझ्या विचारांशी जुळणारे नसतील तर मला पुढे जाऊन संसारात ॲडजस्टमेंट करणे कितपत जमेल ते माहीत नाही. त्यापेक्षा आमचे संबंध नसलेलेच चांगले." सावनी म्हणाली.

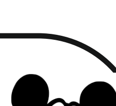
कविताने दीक्षितांना झालेला प्रकार फोनवर सांगितला. तर त्यांनी देखील सावनीची समजूत घातली. तरी सावनी तिच्या निर्णयावर ठाम राहिली होती.

दुसऱ्या दिवशी सकाळीच स्वप्नील सावनीच्या घरी आला. त्याने सावनी आणि कविताची माफी मागितली.

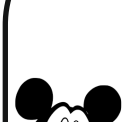
"सावनी, मी घरच्यांशी बोललो तर त्यांनी मला चांगलेच खडसावले. माझ्या घरच्यांनी तुझ्या निर्णयाला पाठिंबा दिला आहे. मी खरोखरच चुकलो. मी भावनेच्या आहारी गेलो होतो. प्लिज मला माफ कर." स्वप्नील म्हणाला.

सावनीने आणि कविताने स्वप्नीलला माफ केले. कविता आणि दीक्षितांनी रजिस्टर पद्धतीने लग्न केले आणि पंधरा दिवसांत सावनी आणि स्वप्नीलने वैदिक पद्धतीने लग्न केले. उशिरा का होईना, कविताला तिच्या आयुष्यात दीक्षितांच्या रूपाने प्रेम गवसले होते.

वात्रटिका



एक माय, दुसरी मावशी
दोघींचाही करावा आदर
सत्ती नसावी मावशीची
आईची आधी करावी कदर



-जया सुधाकर पाटील

ध्येय

- कल्पना म्हापूसकर

रात्री मुंबईहून चिपळूणला दिवाळी निमित्त आलेली सातव्या महिन्याची गरोदर मंजू; नरक चतुर्दशी, पहिली आंघोळ. एका कोपऱ्यात आसवं गाळत बसली होती. मांडीवर दीड वर्षांचा ध्रुव. गालावरच्या प्रत्येक उष्ण धारेसरशी नकारात्मक विचार करत. ह्या पोरांनी नुसतं टकमक बघत रहायचं इतरांकडे. बस्स......हेच नशिबी आहे आणि मी सर्व हौसमौज ह्या पांढऱ्या कपाळाच्या लकेरीत गुंडाळून ठेवायच्या.

मंजूचा नवरा भाऊबंदकीच्या भांडणात बळी पडला होता. संध्याकाळी घरात पाय काय ठेवला नी जी भांडणाला सुरवात झाली ती थेट मंजूच्या नवऱ्याचा बळी घेऊनच; शेजारचं घर शांत झालं. आई, बाबा, २ बहिणी, २ भाऊ मोठा परिवार होता. शिवाय येऊन जाऊन चुलत दीर जाऊ. हळूहळू दिवस सरले. दहावं, बारावं, तेरावं कार्य संपल. जो तो आपापल्या घरी गेला. मंजू सातव्या महिन्याची गरोदर शून्यात पाहत बसली होती. तिची चुलत जाऊ जवळ आली. मंजू हे बघ कार्य वै. सर्व पार पडले. माणसेही आलेली आपल्या घरी निघून गेली. तुझ्या चेकअपचं काय?

फाइल घेऊन आलीस का? इथे की मुंबईतच आहे?

मंजू - आहे माझ्या बॅगेत

जाऊ - चेकअपला जाऊ या. इथे पण चांगले डॉ. आहेत.

मंजू- हो

जाव हळूहळू मंजूला वातावरणातून बाहेर काढण्याचा प्रयत्न करत होती.

जाऊ - मंजू तू आता पुढचा काय विचार केलास?

मंजू- काही सुचत नाही आणि मी तुझ्यासारखी शिकलेली पण नाही.

जाऊ- दादांच्या जागी आपण प्रयत्न करू कोकण भुवनला.

मंजू- बरं

मंजू गावाकडची सातवी शिकलेली होती. जावेच्या प्रयत्नाने गावाच्या शाखेत शिपाई नोकरी

> मंजू कामावर रुजू झाली. कामावर रुजू होऊन पंधरा दिवस सुद्धा झाले. हळुहळू ऑफिस कामात ती रुळू लागली होती. जोडीला तिचे मॅट्रिकचे शिक्षणही होते. ती आता क्लार्क होण्याचे स्वप्न पहात होती.

प्राप्त झाली. सगळी कागदपत्र तयार झाली.

बाळंतपण रजेनंतर रुजू होणार हा कोकण भुवन सोबत लेखी करार झाला. आता मंजूने पुढे शिकायचे असे मनोमन ठरवले. मॅट्रिक व्हायचे आणि क्लार्क म्हणून काम करायचे.

आता तोही दिवस येऊन ठेपला. मंजूची सुटका झाली. ध्रुवाला गोड गोंडस बहीण आली. श्रुतकीर्ती नाव ठेवण्यात आलं. तेही दिवस हळुहळू पुढे सरकत होते. मंजूची कामावर रुजू होण्याची वेळ जवळ येत होती. ध्रुव व श्रुतकीर्ती दोघेही एवढ्या मोठ्या कुटुंबात अगदी अलगद प्रेमाने वाढत होते.

मंजू कामावर रुजू झाली. कामावर रुजू होऊन पंधरा दिवस सुद्धा झाले. हळूहळू ऑफिस कामात ती रुळू लागली होती. जोडीला तिचे मॅट्रिकचे शिक्षणही होते. ती आता क्लार्क होण्याचे स्वप्न पहात होती. स्वावलंबन हेच तिचे आता ध्येय होते....

बांगड्या

शरीरावर दागिने घालण्याचे आपलं महत्त्व आहे. सर्व दागिन्यांचे आपआपले फायदे आहेत. आरोग्यासाठी बांगड्या घालणे किती फायदेशीर आहे हे जाणून घेऊ.

१ थकवा :- बांगड्या घातल्याने महिलांना थकवा जाणवत नाही. तसंच बांगड्यांमुळे प्रसव दरम्यान होणाऱ्या वेदना सहन करण्याची शक्ती देखील मिळते.

२ रक्त प्रवाह :- काम करताना जेव्हा बांगड्या हाताच्या मनगटांना घासल्या जातात. त्याने शरीरात रक्तप्रवाह सुरळीत होतो.

३ हार्मोन्सचे संतुलन :- महिलांचं शरीर पुरुषांच्या तुलनेत संवेदनशील असतं आणि त्यांच्या शरीरात हार्मोन्सची पातळी जलद गतीने बदल असतेण. बांगड्या घातल्याने महिलांच्या शरीरातील हार्मोन्स संतुलित राहण्यास मदत होते.

४ मानसिक संतुलन :- बांगड्या घातल्याने मानसिक संतुलन राखण्यासाठी मदत मिळते असे मानले गेले आहे.

With best compliments from

ShivSai

construction

Govt. Registered Contractor

Office No. 205, 2nd Floor, Orion Business Park, Near Cinewonder Mall, Ghodbunder Road, Thane (W)-400607 Email: ssneassm@yahoo.co.in Tel.: 022 2589 8176

With best compliment from

Dimple Enterprises

Builder & Developers

Mahesh Shirke
Director
9370488011

Building no. 21/B, 202 Ashok Nagar, Bhiwandi, (E).

With best compliments from

इंडियान्युजनेट डॉट कॉम
Indianewsnet.com™
The News Portal In Cyber World

Chief Editor : Dr. Vilas Pawar

NEWS PORTAL

Marathi & English

अनुभव

- वैशाली नेरकर

अर्धी रात्र झाली तरी काजवी अजून घरी आली नाही. प्रशांतचे आता अजिबात चित्त लागत नव्हते.तो मनातून अगदीच घाबरला होता. त्याच्या मनात नको नको ते विचार यायला लागले. काजवी त्याची व सीमाची एकुलती एक मुलगी. अतिशय लाडात वाढलेली. तिला सर्व सुख मिळावे व चांगले शिक्षण मिळावे म्हणून सीमा व प्रशांतने दुसरे अपत्य न होऊ द्यायचा निर्णय घेतला. उगाच खर्च नको वाढायला हा त्या दोघांचा हेतू. आज सीमाही कंपनीच्या कामानिमित्त बाहेर गावी गेली होती. आई नको नको म्हणत असताना देखील काजवीने बाबाकडून परवानगी मिळवली व ती मैत्रिणींबरोबर एका पार्टीला जाते व रात्री अकरा वाजेपर्यंत परत येईन असे सांगून संध्याकाळी सहा वाजताच घरातून बाहेर पडली.

जाताना तिने घातलेले कपडे प्रशांतला अजिबात आवडले नव्हते. पण सीमाच त्याला सांगून गेली होती की काजवीला जास्त बोलत नको जाऊस. ही मोठी होणारी मुले उगाचच डोक्यात राग भरून घेतात व नको ते निर्णय घेतात. म्हणून तो फार काही बोलला नाही. पण त्याने तिला एकच प्रश्न विचारला 'काजवी तुला खरोखरच हा ड्रेस आवडला का?' त्यावर ती सरळ म्हणाली की, 'असेच कपडे सर्व मुली घालतात'मग मात्र प्रशांत काहीही बोलला नाही. पण त्याने 'पार्टीला कुठे जाणार आहात' हे मात्र विचारून घेतले. ती गेल्यापासून दोन वेळा फोनवर बोलणे देखील झाले. पण तेव्हाही काजवी त्याला सारखी सांगत होती की, 'सारखा सारखा फोन नका करू, मी काय लहान राहिली आहे का आता?'

> हळूहळू काजवीने सर्व हकीकत बाबाला सांगायला सुरवात केली. तिने सांगितले की, पार्टी संपल्यानंतर सर्वजण घरी जायला निघाले. मी व माझी मैत्रीण निशा बरोबरच घरी परतणार होतो.

आता घड्याळाचा काटा जसजसा पुढे सरकू लागला तसतसा त्याचा जीव जास्तच घाबरायला लागला. त्याने सीमालाही फोन करून सर्व काही कळवले. त्याने आता ठरवले की, जिथे पार्टी होती तिथे जावे. म्हणून त्याने गाडी काढली व तो त्या ठिकाणी पोहचला. तिथे गेल्यानंतर कळले की, काजवी व तिच्या मैत्रिणींपैकी कोणीही तेथे नव्हते. आता मात्र पोलिस स्टेशन गाठावे लागणार असा

विचार तो करीत होता. त्या दृष्टीने त्याने गाडी काढली व पोलिस स्टेशनच्या रस्त्याने जायला लागला. रस्त्यात कुठे काजवी किंवा तिच्या मैत्रिणी दिसतात का म्हणून गाडी कमी वेगातच चालली होती. भलत्याच विचारांचे काहूर त्याच्या मनात चालले होते. तरीही स्वतःला सावरीत तो गाडी चालवीत होता. गाडी हळूहळू पुढे जाऊ लागली. तितक्यात त्याला रस्त्यात एका ठिकाणी खूप गर्दी दिसली. सगळा गोंधळ बघून त्याच्या लक्षात आले की, इथे अपघात झालेला आहे. आता तर त्याला दरदरून घामच फुटला. क्षणभर शंकेची पाल मनात चुकचुकली. पण तरीही स्वतःला सावरत तो पुढे गेला आणि बघतो तर काय; दोन तीन मुलांचा अपघात झालेला होता. यात आपली काजवी नाही हे बघून त्याने सुटकेचा निःश्वास सोडला. पण ती कुठे असेल हा प्रश्न तर तसाच होता. या सर्व गडबडीत तो सारखा काजवीला फोन करायचा प्रयत्न करीत होता. पण तिचा फोन बंद येत होता.

त्याची गाडी आता पुढे निघाली. आजूबाजूला दाट झाडी व त्यात मध्यरात्र उलटून गेलेली, पण रस्त्यावरील दिवे चालू होते. त्याच दिव्यांच्या सोबतीने जणू तो रस्ता पार करीत होता. तितक्यात अचानक झाडांमधून 'बाबा, बाबा' असा आवाज आला. काजवीने ही आपलीच गाडी आहे हे अचूक ओळखले होते. आवाज ऐकून प्रशांतने गाडी थांबवली. गाडीकडे काजवी व तिच्या पाठोपाठ तिची मैत्रीण पळतच आल्या. दोघीही पळून पळून फार दमलेल्या दिसत होत्या. प्रशांतने दोघींनाही गाडीत बसवले व घराकडे निघाला. घरी आल्यानंतर प्रशांतने काजवी व तिची मैत्रीण यांना पाणी दिले व गरम गरम कॉफी करून दिली. आता त्या दोघींनाही जरा बरे वाटत होते. हळूहळू काजवीने सर्व हकीकत बाबाला सांगायला सुरवात केली. तिने सांगितले की, पार्टी संपल्यानंतर सर्वजण घरी जायला निघाले. मी व माझी मैत्रीण निशा बरोबरच घरी परतणार होतो. म्हणून आम्ही रिक्षा बुक केली. ज्यांच्या ज्यांच्या रिक्षा आल्या ते निघाले. आम्ही रिक्षाची वाट पाहू लागलो. तितक्यात दोन-तीन मुलं त्यांच्या गाड्या घेऊन आले व काहीतरी बडबड करू लागले. आमच्या लक्षात आले की, ते आमची छेड काढत आहेत. पण आम्ही मुद्दामहूनच दुर्लक्ष केले. तितक्यात आमची रिक्षा आली व आम्ही पटकन रिक्षात बसलो. आमची रिक्षा निघाली व आम्हाला खूप बरे वाटले. पण थोडे पुढे गेल्यावर आमच्या लक्षात आले की, ती मुले गाडीवरून आमचा पाठलाग करीत आहेत. आता मात्र आम्ही

घाबरलो. तितक्यात थोडे पुढे आल्यावर आमची रिक्षा बंद पडली. रिक्षावाल्या काकांनी रिक्षा सुरू करण्याचा खूप प्रयत्न केला. पण रिक्षा काही सुरू होत नव्हती. ते काका म्हणाले की, कुठे जवळ गॅरेज असेल तर बघतो. ते थोडे पुढे गेले. आम्ही खूप घाबरलेल्या होतो. आम्हाला असे वाटले की, ती मुले आमचा पाठलाग करत इथं पोहचतील. म्हणून आम्ही रिक्षाच्या खाली उतरलो व झाड्यांच्या मागे लपून लपून पुढे चालू लागलो. तितक्यात त्या बंद रिक्षावर गाड्या येऊन ठोकल्या व जोराचा आवाज झाला. आम्हाला वाटले की, ती मुलेच येऊन आदळलीत. आम्ही जास्तच घाबरलो व पुढे पुढे चालू लागलो. दमल्यामुळे तिथे झाडांमध्येच थोड्या लपून बसलो. बाहेर रस्त्याकडे लक्ष होतेच. तितक्यात मला आपली गाडी दिसली. मी रस्त्यावरील दिव्यांच्या उजेडात गाडीचा नंबर ओळखला व निशाला घेऊन गाडीकडे धावतच सुटलो व तुम्ही भेटलात. हे सांगताना काजवीच्या डोळ्यांत प्रचंड भीती दिसत होती.

प्रशांतने तिच्या डोक्यावरून हात फिरवत विचारले की, तुझ्या फोनला काय झाले आहे. मी खूपदा प्रयत्न केला पण फोन लागला नाही. त्यावेळी काजवीने सांगितले की, तुम्ही मला दोनदा फोन केला त्याचा मला राग आला म्हणून मी फोन बंद करून ठेवला व निशाचा फोन तर स्वीच ऑफ झाला आहे. घाबरल्यामुळे तुम्हाला फोन करावा हे सुचलेच नाही. प्रशांतने निशाच्या घरी केव्हाच कळवले होते की, ती आमच्या घरी आहे.

ह्या काल रात्रीच्या अनुभवावरून

काजवीने मात्र बाबाला शब्द दिला की, 'मी कधीच रात्री उशिरा अशा पार्टीला जाणार नाही व वेळ झाला तर घरच्यांच्या संपर्कात राहीन.'

विनोद

मोठ्या बोर्डवर तरुणीने हातात मिक्सर घेतलेले चित्र होते आणि लिहिले होते ....एक्स्चेंज ऑफर...

रामभाऊ बराच वेळ ते बघत होते...ते बघून काकु ओरडल्या...'चला...ऑफर फक्त मिक्सरची आहे...'

नॅचरल मॉइश्चरायजर

पार्लरमध्ये जायला वेळ मिळत नाही. काळजी का करता... तुमच्या त्वचेला सुंदर बनविणारे अनेक पदार्थ उपलब्ध आहेत. त्वचेची सुंदरता आणि कोमलता कायम राखण्यासाठी आपल्या किचनमध्ये अनेक गोष्टी असतात ज्या नॅचरल मॉइश्चरायजरचं काम करतात.

मध : त्वचेचं क्लिंन्जिंग करण्याचा सर्वांत चांगला उपाय म्हणजे मध. मधाच्या वापरामुळे त्वचा कोमल बनते आणि उजळतेही. यामुळे चेहरा, हातापायाची चमक कायम राहते.

ताक: ताक तुमच्या त्वचेतून डेड स्किन सेल्स बाहेर काढून टाकण्यासाठी मदत करते. त्यामुळे तुमची त्वचाही एव्हर यंग दिसते. एक सुती कपडा घेऊन तो थंड ताकात बुडवा आणि या कपड्याने आपला चेहरा ५ ते १० मिनिटांपर्यंत झाकून ठेवा. त्यानंतर थंड पाण्यानं चेहरा धुऊन घ्या.

ऑलिव्ह ऑईल : गेल्या अनेक वर्षांपासून ऑलिव्ह ऑईल मॉइश्चरायजर म्हणून वापरलं जातं. यामध्ये लव्हेंडर असेन्शियल ऑईलचे काही थेंब टाकून आंघोळीच्या पाण्यात वापरा. त्यामुळे तुमची त्वचा मुलायम होण्यास मदत होते.

नारळाचं तेल : नारळाचं तेल खूप चांगलं मॉइश्चरायजर असतं. हे तेल प्रत्येक प्रकारच्या त्वचेसाठी लाभदायक ठरतं. नारळाचं तेल वापरल्यानं अवेळी त्वचेवर सुरकुत्या दिसून येत नाहीत. दोन चमचे नारळाचं तेल, एक चमचा मध आणि एक चमचा संत्र्याचा रस मिसळून त्वचेवर लावा. त्यानंतर कोमट पाण्यानं चेहरा धुऊन घ्या.

काकडी : काकडीमध्ये ९५ टक्के पाण्याचा अंश असतो, त्यामुळे ती त्वचेचं मॉइश्चरायजेशन चांगल्या पध्दतीनं करू शकतं. काकडीचा रस चेहऱ्यावर आणि मानेवर ३० मिनिटांपर्यंत लावून ठेवा. त्यानंतर पाण्यानं चेहरा धुऊन घ्या.

कोरफड : कोरफड हा सर्वोत्तम उपाय तुम्ही वापरू शकता. कारण त्वचा तेलकट असो वा, कोरडी त्यासाठी कोरफड उपयोगी ठरतं. यामध्ये असणारे बीटा- कॅरोटिन, व्हिटॅमिन 'सी' आणि 'ई' त्वचेला स्वस्थ ठेवतात. यासाठी कोरफडीचा गर चेहऱ्याला लावून काही वेळाने धुऊन टाका.. मग पाहा तुमच्या चेहऱ्याची चमक..

सख्खे शेजारी

- कल्पना म्हापूसकर

ओ सरदारजी........

ओ सरदारजी........

सुशीला बाईनी जोरात आवाज दिला; आणि शेजारचे सरदारजी व त्याची बायको सतवान झोपेतून खडबडून जागी झाली.

रात्रीचे बारा वाजले होते.

बाहेर सारं सामसूम होतं.

जून महिन्याचा उत्तरार्ध चालू होता.

पावसाची रिपरिप चालूच होती.

कोण्या गाडीचा आवाज ऐकू आला म्हणून सुशीलाबाईनी दार उघडून कानोसा घेतला. पाहतात तर काय, रेशन दुकानसमोर रॉकेलची गाडी उभी! इकडे सुशीला बाईनी मोठ्या लेकीला झोपेतून उठवले. छत्री उघडून दिली व रेशन दुकानात पाठवले.

रेशन दुकानमालक गुजराती होता, पण भला माणूस. त्याने रात्री बारा वाजता पण रॉकेल देतो म्हणून वादा केला. तशी सुशीलाबाईनी शेजारी रहात असलेल्या सरदारजीलाही आवाज दिला. साधे चाळीतलं घर होतं. एक भिंत होती सरदारजीची आणि सुशीलाबाईच्या खोलीच्या मध्ये. वर छप्पर म्हणून कौलंच होती. तीही दोन ठिकाणी टप.... टप.... आवाज करत खाली लावलेल्या भांड्यात गळत होती. बोलायचं म्हटलं तरी आवाज अगदी आरपार जायचा. मुलांना वारंवार सांगितलं जायचं की, हळू बोला किती आवाज तो. अरे लोकाना त्रास होतो. आता हे प्रकरण फक्त आवाजापुरतं नव्हतं; तर सुशीलाबाई घरात भाजणी भाजत किंवा बेसन तुपावर खरपूस भाजत असल्या किंवा मासे तळत असल्या तरी दरवळ आरपार जायचा.

> आपणही असेच स्वतःचं घर असल्यासारखे जोरजोरात बोलत असू ना पुर्वी आणि सरदारजी आपल्यालाही असाच सहन करत असावा. कारण तो तेव्हा एकटाच रहात होता.

मग मागून सतवानची चौकशी सुरू व्हायची... कौन चीज बन रही है ऑण्टीजी....

वडी सौंधी खुशबू आ रही है !

आता तिला भाजणी म्हणजे तरी काय कळणार होत सांगून म्हणा....!!

'आ जाना शामको नाश्ता करने' सुशीला बाईनी तिला बोलावले.

तसंही, ती रोज संध्याकाळी घरी यायचीच टाईमपास करायला. कंटाळायची बिच्चारी एकटी. आली की यथेच्छ एक, सव्वा-तास बसायची गप्पा मारत. आपले मराठी पदार्थ खायची. तारीफ करायची आणि हो; घरी जाऊन बनवायची सुद्धा. तिच्या मनात भेदभाव नव्हता. माझं तुझं नव्हतं. आवडलं तर आवडलं... भरभरून कौतुक करणार व घरी जाऊन तो पदार्थ बनणार सुद्धा.

तो काळ होता १९७० चा. नुकतेच भारत पाकिस्तान युद्ध झालं होतं. भारताच्या सहकार्याने बांगलादेश स्वतंत्र देश निर्माण झाला होता; पण नंतर जी परिस्थिती देशावर आली ती बिकट. दुकानात तांदूळ मिळेनासा झाला. रॉकेल नाही, गोडेतेल–तुपाची कमतरता.

एखादा डालडा तुपाचा ट्रक भरून आला की लोक अक्षरशः त्या ट्रकवर उपडी पडायची. लोकांकडे पैसा तर होता, पण बाजारात धान्य उपलब्ध नव्हते. यात फसवणुकीचे प्रकारही खूप घडत असत.

एकेदिवशी असाच एक तूपाचा ट्रक आला. लोक समजल्या समजल्या त्या ट्रकवर उपडी पडले. कोणी दोन, तर कोणी तीन डबे घेतले. हा...हा...म्हणता सारा माल संपवून ट्रक क्षणातच गुल....आणि नंतर पाहतो तर काय, डब्यात दोन बोट वर फक्त तूप. बाकी खाली पूर्ण डब्बा शेणाने भरलेला! रेशनवर खायचे तेल मिळू लागले. लोकही घेऊन खाऊ लागले; पण त्या तेलामुळे सर्वांचे डोळे येण्याची बाधा झाली.

“धरले तर चावते आणि सोडले तर पळते” अशी अवस्था जनसामान्यांची झाली होती.

सुशीलाबाईनी एकदा तर समोरच्या आमराईतून पोरांना काटक्याकुटक्या गोळा करून आणायला सांगितल्या; आणि दाराबाहेर ओट्यावर तीन विटांची चूल करून आमटी, चपाती केली. रॉकेल नाही म्हणून!

आता सुशीलाबाईना सरदारजीच्या घरातून भर पावसाच्या आवाजात सुद्धा भांडणाचा आवाज ऐकू येऊ लागला.

सुशीला बाईनी परत आवाज दिला...

‘क्या हुआ सरदारजी’

समोरून बायकोचा आवाज आला...

‘ऑण्टी सरदारजीने पैसे घुम कर दिये जी!’

‘चलो कोई बात नही !

मै दे देती हु !

जलदी चलो !

सवेरे मिलना नही है केरोसिन ! बडी लाईन होनी है !’

सुरवातीला सरदारजी एकटाच होता. त्यामुळे सारी शांतता होती.

बायको आल्यापासून रोज तू...तू ...मै... मै...चालू असायचं आणि कानावरही पडायचं. आता त्याची सवयच झाली होती.

हुश्श, सुशीलाबाईनी रॉकेल मिळाले

म्हणून एक सुस्कारा सोडला.

छत्री, रॉकेलचा डब्बा, ती पिशवी आणि त्यातच हा पाऊस.

रात्रीचा पाऊण वाजला होता.

परत सरदारजीच्या घरातून पावसाच्या आवाजाला भेदत बायकोचा धुसफुस आवाज स्पष्ट येऊ लागला. तिचे अजून तेच चालू होते.

सौ दि नोट गुम कर दि......!

सौ दि नोट गुम कर दि......!

'सरदारजी अब सो जाना, बहुत रात हो चुकी है' सुशीला बाईनी आवाज दिला.

'हा आण्टी ....! सो रहे है' सरदारजी बोलला.

अब एकदम चूप......!

सील दे अपने ओठ !

बंद जबान !

सरदारजीने बायकोला दम भरला आणि स्वतःही झोपायच्या तयारीत डोक्यावरची पावसाने भिजलेली पगडी त्याने काढली आणि काय आश्चर्य....!

पगडीतुन झर्रकन शंभरची नोट खाली पडली. हे काही सरदारजीच्या बायकोच्या नजरेतून सुटले नाही कारण रागारागाने ती सरदारजीकडे पाहतच होती. खरंतर पावसाच्या पाण्यापासून सुरक्षित राहावी म्हणून सरदारजीने ती नोट पगडीत खेचून ठेवली होती आणि तोच विसरला. तिचा भांडायचाच मूड होता पण.....मूग गिळून गप्प राहावे लागले.

आता मात्र ती पगडीतून सरकलेली नोट पाहून तिला एवढ्या रात्री पण चेव चढला.

देख्या.....देख्या.....असी बोल रही सी ना के पैसे त्वडे हात विच दिते से.....!

आता वेळ काळ न पाहता जग जिंकल्याच्या आविर्भावात ती सरदारजीवर कुरघोडी करू लागली.

जरा आहिस्ता ......मेरी मा....

लोक सोनदे है ट्इती सरदारजी

लोकाने भी पता चालणे दे जरा.... की तुसी कितने झुठे हो जी....! इति सतवान

आता सुशीलाबाईनी या दोघांपुढे हात टेकले आणि सुशीलाबाईना राहून राहून वाटू लागले की, आपणही असेच स्वतःचं घर असल्यासारखे जोरजोरात बोलत असू ना पुर्वी आणि सरदारजी आपल्यालाही असाच सहन करत असावा. कारण तो तेव्हा एकटाच रहात होता. येणाऱ्या आवाजावरून एक खंत सुशीलाबाईंच्या मनाला चाटून गेली. सतवानचा अरेरावी स्वर आता खूपच वाढत चालला होता आणि नाही म्हटले तरी पाऊसही हळूहळू आपले रुद्र रूप धारण करू लागला होता. तिच्या तीक्ष्ण धारदार आवाजाची आता पावसाच्या आवाजात सरमिसळ होत होती. सुशीलाबाईही आता झोपेच्या अधीन जात चालल्या होत्या.

टीप्स

✵ अंडी उकडताना न फुटण्यासाठी

जर अंडी उकडताना फुटत असल्यास काळजी करू नका. अंडी उकडायला ठेवताना पाण्यात थोडं मीठ घालावं आणि मग अंडी उकडावीत. मग अंडी छान उकडली जातील.

✵ एखादा पदार्थ लागल्यामुळे भांडं खराब झाल्यास

जर जेवण बनवताना एखादा पदार्थ जळल्यामुळे भांडं खराब झाल्यास ते स्वच्छ करणं कठीण जातं. असं झाल्यास चहा करून उरलेल्या चोथा आणि पाणी त्या भांड्यात काहीवेळ घालून ठेवा. त्यानंतर स्वच्छ करा. भांडं अगदी चमकेल.

✵ मिक्सरच्या ब्लेडला धारदार करण्यासाठी

काही वेळा मिक्सर वारंवार वापरल्यामुळे त्यातील ब्लेड खराब होते आणि धार कमी होते. हे टाळण्यासाठी मिक्सरच्या भांड्यात महिन्यातून किमान एकदा मीठ घालून ते फिरवून घ्या. यामुळे ब्लेडची धार चांगली होईल.

✵ मऊ ईडल्या बनवण्यासाठी

ईडली मऊ आणि फुगण्यासाठी होण्यासाठी त्याच्या पीठात थोडे उकडलेले तांदूळ वाटून घाला. तसंच ईनो किंवा बेकींग सोडा घाला. असं केल्याने ईडल्या मऊ होतील आणि टम्म फुगतील.

✵ मोकळा भात कसा शिजवावा

खूप महिलांची अशी तक्रार असते की, भात मोकळा होत नाही. शिजल्यावर भात एकदम गच्च होतो. जर तुम्हाला मोकळा भात हवा असल्यास तो झाकणाशिवाय भांड्यात शिजवा. जर असं शक्य नसल्यास भात लावताना त्यात लिंबू पिळावं किंवा त्यात तूप घालावं. त्यामुळे भात मोकळा होतो आणि चिकट होत नाही.

✵ लिंबाचं सरबत अजून छान कसं बनवता येईल?

लिंबू सरबत बनवताना पाण्यात फक्त लिंबाचा रस नाही, तर लिंबाचं सालंही किसून घालावं. यामुळे लिंबाच्या सरबताची चव अजून छान लागेल. तसंच लिंबाच्या सालीतील सत्त्वही आपल्याला मिळेल.

चित्रकला

- साधना झोपे

सुख, समाधान, आनंद हे प्रत्येकासाठी वेगवेगळ्या प्रकारचे असते. कुणाला अर्धा ग्लास भरलेला दिसतो, तर कुणाला अर्धा ग्लास रिकामा दिसतो.प्रत्येकाची सुख, समाधान आणि आनंदाची व्याख्या वेगळी असू शकते;पण प्रत्येकाने आपला आनंद शोधायचा असतो आणि तो जगून घ्यायचा असतो.

"अदिती...अदिती कुठे गेली ही मुलगी?"

अदितीला तिची आई शुभांगी घरभर शोधत होती. तिला शोधता शोधता आई बाल्कनीत आली. तर बाल्कनीत एका कोपऱ्यात अदिती अगदी तल्लीन होऊन चित्र काढून रंगवत होती. तिच्या आजूबाजूला रंगांचा पसारा होता. छोटी १२ वर्षांची अदिती सुरेख चित्र काढत असे. शाळेतही तिच्या चित्रांचे खूप कौतुक होते. आई तिच्या या रंगांनी रंगलेल्या चिमुकल्या मूर्तीकडे बघतच राहिली. तिच्या जवळ बसत आई म्हणाली, "अदू बेटा, काय करतेय?"

"अग आई, बाईंनी प्रोजेक्ट दिला आहे मराठीचा. त्यावर आधारित चित्र काढतेय."

"अच्छा"

"हं" अदिती परत आपल्या कामाला लागली.

"अदिती, चित्रही तूच काढते. मग प्रोजेक्ट तरी तुझ्या ग्रुपमधल्या बाकी मुलींना सांग."

"अग आई,त्या कसेही लिहीतात,अक्षर पण कसेही काढतात. मला नाही आवडत."

"अग, पण मेहनत तू एकटी करते आणि मार्क मात्र बाकीच्यांना काही मेहनत न करता आयते मिळतात."

"मिळू दे, बाईंना कळते."

"अग पण त्याचा काय उपयोग."

"जाऊ दे आई, मला आवडते. मला हे सगळे करतांना खूप आनंद होतो."

"बरं बाई, बरं चल आवर आता आणि जेवून घे."

"हो, आलीच दोन मिनिटांत."

> "हो, चूक जरुर दाखववावी आणि मी त्यात सुधारणा पण करायला हवी; पण स्पर्धेतून नाही. तर असाच कोणताही उद्देश न ठेवता कुणीही मला चूक जरूर सांगावी."

असे म्हणत अदिती पुन्हा आपले चित्र रंगवण्यात तल्लीन झाली. सगळा प्रोजेक्ट अदितीने पूर्ण केला. बाईंनी तीला शाबासकी दिली आणि बाकी वर्गांत पण तिचा प्रोजेक्ट सर्वांना दाखवला. सर्वांनी तिचे खूप कौतुक केले. बाईंनी तर तिचा प्रोजेक्ट ठेवून घेतला.

"आई, माझा प्रोजेक्ट सर्वांना दाखवला. सर्व बाईंनी मला शाबासकी दिली."

अदितीने शाळेतून घरी आल्याबरोबर आईला सांगितले.

"मिळणारच शाबासकी. तू मेहनतच तेवढी घेतली होती."

अदितीचे अक्षरही सुंदर होते. तसेच ती अभ्यासातही हुशार होती. ती शाळेच्या व्यतिरिक्त इतर परीक्षांनाही बसत असे आणि त्यातही प्रावीण्य मिळवत असे. अदितीचे अक्षर आणि चित्र खूप सुंदर होते पण ती कधीच कोणत्या स्पर्धेत सहभागी होत नसे.

एकदा अदितीच्या बाबांकडे त्यांचे मित्र आले होते. तेव्हा बाजूला टेबलवर अदितीने काढलेली चित्रं, तसेच काही क्राफ्टच्या वस्तू होत्या आणि अदिती तिथेच बसून चित्रं काढत होती. तिचे चित्र बघून अदितीच्या बाबांच्या मित्राने विचारले

"किती सुंदर काढले आहेस चित्र. कुणी काढले आहे?"

"आमच्या अदितीने" अदितीचे बाबा बोलले.

"अरे वाह, किती सुंदर!"

"धन्यवाद काका" अदिती बोलली.

"मोठी होऊन पुढे छान चित्रकार बनणार" अदितीच्या बाबांचे मित्र बोलले.

"नाही काका, मला चित्रकार नाही व्हायचे"

"अरे पण का? किती छान चित्र काढते तू"

"हो,पण, चित्रं काढतांना मला खूप छान वाटते,मला खूप आनंद होतो."

"हो मग"

"मला ना माझा आनंद विकायचा पण नाही आणि त्याचे प्रदर्शन पण नाही मांडायचे."

"अरे असे कसे?"

"हो काका, कारण आपण चित्र विकले किंवा त्यांचे प्रदर्शन मांडले की, तिथे स्पर्धा येते आणि स्पर्धा आली की त्यात चुका जास्त काढल्या जातात."

"हो, पण त्यातून सुधारणाच होईल की!"

"हो, चूक जरुर दाखवावी आणि मी त्यात सुधारणा पण करायला हवी; पण स्पर्धेतून नाही. तर असाच कोणताही उद्देश न ठेवता कुणीही मला चूक जरूर सांगावी."

"वाह बेटा,आवडले मला"

"काका, तुम्ही सांगा ना कुठे कुठे चुकले मी?" कारण सगळे फक्त कौतुकच करतात.

"बेटा,मला नाही कळत त्यातले फारसे

आणि तुला कौतुक आवडत नाही?"

"आवडते ना,कुणाला नाही आवडणार कौतुक, पण माझ्यात सुधारणा पण सुचवायला हवी."

"बरोबर"

"आणि काका आपल्या आनंदाचे प्रदर्शन काय मांडायचे आणि आनंद असा विकायला पण नको."

"वाह किती छान बोलते बेटा तू"

"आपण प्रदर्शन न मांडता कुणीही सहजपणे आपल्या कलेचे कौतुक केले तर त्यात खरे समाधान मिळते आणि तेच तर सुख आहे, हो की नाही!"

"अगदी बरोबर बेटा,मित्रा खूप छान बोलते लेक तुझी. असे विचार खूप कमी लोकांचे असतात. हल्ली लोकांना आपण थोडे काही केले की, त्याने गर्व होते."

"काका, हे गुण माझ्यात कुणाकडून आले माहीत आहे तुम्हाला?"

"कुणाकडून"

"हस्तकला मी आईकडून घेतली आणि चित्रकला बाबांकडून"

" काय ? "

"हो, ते कुणालाही प्रेझेन्ट देतांना त्यांनी बनवलेल्या वस्तू किंवा चित्र देतात, पण सांगत नाही की, आम्ही बनवले. पण हस्तकलेत कुणाला मदत हवी असेल तर आई विनामोबदला ती मदत करते."

"ग्रेट आहे."

"काका, त्यांच्याकडूनच मी या गोष्टी शिकली"

"आनंद कधी विकायचा नाही, कुणाला ही तो सहजपणे देऊन त्यात समाधान मानायचे तेच खरे सुख."

विनोद

वकिलाची पत्नी – : आम्ही बायकांनीच सकाळ संध्याकाळ राबून स्वयंपाक करून तुम्हाला जेवायला घालायचे असे कुठल्या कायद्यात आहे?

वकील– : घटनेत लिहिलेले आहे प्रत्येक कैद्याला जेवण देणे बंधनकारक आहे....

गुरुजी:- चिंटू, तू काल शाळेत का आला नव्हतास...?

चिंटू :- गुरुजी, मी पडलो होतो आणि लागले होते.

गुरुजी :- कुठे पडला होतास आणि कुठे लागले होते...?

चिंटू :- पलंगावर पडलो होतो आणि झोप लागली होती!

सुंदर त्वचेसाठी स्वत:ला लावा या सवयी

१. त्वचेला हायड्रेटेड ठेवणे: पाणी पिणे ही सवय आपल्या शरीरासाठी किती महत्वाची आहे, हे सर्वांनाच माहित आहे. त्यामुळे आपल्या त्वचेला तजेला देण्यासाठी, त्याला कोरडे होण्यापासून वाचवण्यासाठी दररोज योग्यप्रमाणात पाणी पिणे अतिशय गरजेचे असते.

२. त्वचेचा सूर्यकिरणांपासून बचाव करणे: आपण, सूर्याच्या अतिनील किरणांमुळे आपल्याला त्वचेचे आजार होतात हे जाणून आहोत. त्यामुळे घराबाहेर पडताना सनस्क्रीन आपल्या त्वचेवर लावावे. असे केल्याने सूर्यकिरणांचा आपल्या त्वचेवर फार प्रभाव होत नाही; परिणामी त्वचा काळवंडणे, उन्हाचा त्वचेला होणार त्रास यांसारख्या गोष्टी टाळता येऊ शकतात.

३. पौष्टिक आहार : त्वचा उत्तम राहण्यासाठी आपल्या शरीराला आतून पोषण मिळणे गरजेचे असते. त्यामुळे आहारात भरपूर जीवनसत्त्वे, खनिजे, प्रथिने इत्यादी पोषक घटक असणारे पदार्थ घ्यावे. विविध फळं, भाज्या–पालेभाज्या, डाळी, सुकामेवा; मांसाहार करत असल्यास अंडी, मासे यांसारख्या गोष्टींचा समावेश करा. यामुळे केवळ त्वचेलाच नाही तर तुमच्या संपूर्ण शरीराला उपयोग होईल.

४. क्लिंझिंग : दररोज रात्री झोपण्यापूर्वी तुमचा चेहरा स्वच्छ करून करून मगच झोपावे. मेकअप लावला असल्यास तो न चुकता काढून टाकावा. यासाठी तुम्ही सौम्य क्लिंझिंगचा वापर करू शकता.

५. मॉइश्चरायझर: त्वचेचे रक्षण करण्यासाठी दररोज, एखाद्या सौम्य मॉइश्चराइजरचा वापर करावा. यामुळे चेहऱ्यावर सुरकुत्या येत नाही आणि त्वचा मऊ राहण्यास मदत होते.

६. योग्य प्रमाणात झोप घेणे : शक्यतो ७ ते ८ तासांची झोप घेण्याचा प्रयत्न करा. रात्री आपण झोपलेलो असतो; मात्र आपले शरीर, आपल्या पेशींना पुनरुज्जीवित करण्याचे काम करत असतात. त्यामुळे आपली त्वचा तरुण दिसण्यास मदत होते. म्हणून योग्य प्रमाणात झोप घेणे महत्वाचे असते.

७. ताण नियंत्रणात ठेवण्याचा प्रयत्न करा : अतिरिक्त ताणाचा परिणाम आपल्या त्वचेवर होत असतो. त्यामुळे योगा, ध्यान किंवा दीर्घ श्वासोत्श्वास करून आलेला ताण नियंत्रणात ठेवण्याचा प्रयन्त करा.

८. नियमित व्यायाम: व्यायाम केल्याने आपल्या संपूर्ण शरीरात रक्तपुरवठा व्यवस्थित/सुरळीतपणे होण्यास मदत होते. ज्याचा फायदा आपल्या सर्व अवयवांना तर होतोच, त्याचबरोबर त्वचा सुंदर दिसण्यासाठी हे महत्वाचे काम करतो. त्यामुळे आपले आरोग्य आणि त्वचेचे सौंदर्य जपण्यासाठी नियमित व्यायाम करण्याचा प्रयत्न करावा.

९. धूम्रपान करणे टाळावे: धूम्रपान करण्यामुळे आरोग्याला हानी पोहोचते. तसेच याचा परिणाम आपल्या त्वचेवर होत असतो. त्वचा सैल पडणे, चेहऱ्यावर सुरकुत्या येणे यासारख्या समस्या धूम्रपान केल्याने उद्भवू शकतात. त्यामुळे निरोगी आणि चमकदार त्वचेसाठी धूम्रपान करू नये.

सिमला - मनाली

- नेहा उजाळे

२०१६ हे साल माझ्यासाठी अतिशय वाईट गेलं होतं. जून महिन्यात सुरू झाली होती मरणासन्न पोटदुखी. त्यातून बरी होत नाही तर सप्टेंबरमध्ये मला एका बाईकवाल्याने उडवले. दोन महिने प्लास्टरचा पाय घेऊन बसले होते. ह्या सगळ्या गोष्टींमुळे की नाही माझे मानसिक संतुलन पार बिघडून गेले होते. मी शेवटी नवरोबाला म्हटले, 'मला कुठेतरी हवापालट म्हणून फिरायला घेऊन जा. तेवढंच माझं माईंड फ्रेश होईल. जर का तुम्ही मला कुठे नेले नाहीत तर ठार वेडी झालेली बायको तुम्हाला आयुष्यभर सांभाळावी लागेल.'

ही माझी मात्रा माझ्या नवऱ्याला लगेच लागू पडली. त्यांनी सिमला, कुलू, मनालीसाठी डिसेंबरच्या पहिल्या आठवड्याचे बुकींग केले. आम्ही दोघे, माझी लेक आणि माझ्या सासूबाई निघालो प्रवासाला.

खरंतर झालेल्या अपघातामुळे मला चालताना खूप त्रास व्हायचा; पण फिरायला जाण्यासाठी तनामनात एक वेगळीच उर्जा निर्माण झाली होती. 'बांद्रा टर्मिनस' स्टेशनवरून चंदीगडसाठी 'पश्चिम एक्सप्रेस' पकडायची होती. मला चालता तर येत नव्हते. अक्षरशः घसपटत प्लॅटफॉर्मवर चालत मी बसले एकदाची गाडीमध्ये. गाडीत स्थिरस्थावर झाल्यावर सहज पायाकडे लक्ष गेलं तर पाय टम्म सुजला होता. मी त्या पायाकडे पाहून स्वतःला समजावत होते, 'इग्नोर कर पायाला, इग्नोर कर.'

> स्वर्गसुख ह्याहून दुसरे काय असेल नाही का? एक विलोभनीय दृश्य डोळ्यांत साठवून आम्ही मुंबईला जाणार होतो.
>
> दुपारी मुंबईमध्ये पोहचलो.

दुसऱ्या दिवशी संध्याकाळी चंदीगड स्टेशनवर उतरल्यावर ज्या ट्रॅव्हल्सचे पॅकेज बुक केले होते त्यांनी आमच्यासाठी कॅब पाठवली होती आणि हॉटेलमध्ये दोन रूम बुक करून ठेवल्या होत्या. ह्यांनी त्या ट्रॅव्हल्सच्या संचालकाला आधीच सांगून ठेवले होते की, आम्ही आमच्या सोयीनुसार फिरणार, वेळेची बंधने आम्ही पाळत बसणार नाही. आमचा प्रवास आम्हाला अजिबात धावपळीत करायचा नाही आणि मुळात खूप फिरण्यासाठी माझ्या पायाने साथ तर दिली पाहिजे

होती. त्या संचालकाने अगदी आम्हाला हवी तशी ट्रिपची आखणी केली होती आणि एक ड्रायव्हर आमच्या तैनातीसाठी ठेवला होता. आम्ही हॉटेलमध्ये पोहोचलो. त्या रात्री आराम करून दुसऱ्या दिवशी सकाळी लगेचच सिमल्याला जाण्यास निघायचे होते. सकाळी आठ वाजता ड्रायव्हर आम्हाला न्यायला हॉटेलवर आला. मग खऱ्या अर्थाने सुरू झाली आमची हिमाचल प्रदेशमधील सफर.

हिमाचल म्हटले की आपल्याला जाणवते निसर्गाने मुक्तहस्ताने केलेली उधळण. आपले माथेरान, महाबळेश्वरचे डोंगर तिथल्या पर्वतरांगांपेक्षा नक्कीच फिके पडतील. हिमाचलमधील ते महाकाय डोंगर पाहून असे वाटते की, ते डोंगर आपल्याला गिळंकृत करतील की काय? आमचा ड्रायव्हर तिथल्या निमुळत्या रस्त्यांवरून गाडी सफाईदार चालवत होता; पण त्याचे गाडी चालवण्याचे कौशल्य पाहून आमची धडधड वाढली होती.

सिमला येण्याआधी एक कसौली नावाचे गाव आले. तिथे लोकरीच्या वस्तू, शाल, गालिचे वगैरे चांगले मिळतात. ड्रायव्हरला गाडी थांबवायला सांगून लगेचच आम्ही तिघी एका दुकानात शिरलो. तिथे एक-दीड तास घालवल्यावर शाली, स्वेटर, पशमीना खरेदी करून पुन्हा गाडीमध्ये बसलो. थोड्या वेळाने वाटेमध्ये भूक लागली असता एका छोट्याशा हॉटेलमध्ये खाऊन घेतले आणि पुन्हा सिमलाच्या दिशेने आमची वाटचाल सुरू झाली. मोठ्या मोठ्या पर्वतरांगांतून निमुळत्या रस्त्यांतून आमची गाडी जात होती. एका बाजूला खोल खोल दरी. अक्षरशः काटा उभा राहिला होता. आम्ही देवाचे नामस्मरण करत होतो.

सिमला येथे संध्याकाळी पोहोचलो. आमचे हॉटेल जिथे बुक केले होते तिथे आमच्या ड्रायव्हरने आम्हाला सोडले. थोडे फ्रेश झाल्यावर आमच्या ड्रायव्हरने आम्हाला मॉल रोड येथे नेले. मुंबईत सगळे काही मिळत असूनही तिथे देखील हावऱ्यासारखी खरेदी केली.

रात्री हॉटेलमध्ये आराम केला. डिसेंबर महिना असल्याने बाहेर तसेच हॉटेलच्या रूममध्ये थंडी 'मी' म्हणत होती. मुंबईत ब्लॅंकेट घेऊन झोपायची वेळ कधीच येत नसते. मस्त मऊ, उबदार ब्लॅंकेटमध्ये गुडूप झालो.

दुसऱ्या दिवशी सकाळी आमच्या ड्रायव्हरने आम्हाला 'जाखू मंदिर' दाखवण्यास नेले. इथे हनुमानाची १०८ फूट उंचीची मूर्ती आहे. मी कशीबशी लंगडत लंगडत पंचाहत्तर वर्षांच्या सासूबाईंचा आधार घेत पायऱ्या चढत होते तर अचानक एक मोठं माकड माझ्या पुढ्यात येऊन उभं राहिलं आणि एका क्षणात त्याने माझी ओढणी पळवली! एकतर मी लंगडी. त्या माकडाला मी काय करू शकणार होते? त्या माकडाने माझी ओढणी पळवल्याचं मात्र खूप वाईट वाटलं कारण ती ओढणी माझ्या ड्रेसपेक्षा जास्त सुंदर आणि एम्ब्रॉयडरीने भरलेली होती. वर

पोहचल्यावर १०८ फुटी हनुमानाची भव्य मूर्ती पाहून आम्ही चौघे नतमस्तक झालो.

त्या मंदिरात सर्वत्र माकडंच माकडं. असे म्हणतात की ती माकडे हनुमानाचे वंशज आहेत. मनात म्हटले, 'मारुतीराया! तुझ्या वंशजाने माझी चांगली ओढणी पळवली रे.'

दर्शन घेऊन आम्ही पायऱ्या उतरत होतो तर ह्यांचे लक्ष समोरच्या झाडाकडे गेले. झाडावर माझी ओढणी माकडाने झोळीसारखी बांधली होती. त्या माकडाने त्याच्या पिल्लाला त्यात ठेवले होते आणि ते त्याच्या पिल्लाला झोका देत होते. माझा नवरा म्हणाला, "बघ ग, तुझ्या ओढणीचा माकडाने कसा उपयोग केला आहे." आम्हाला सगळ्यांना ते दृश्य पाहून खूप हसायला आले. झाडांवर इतरत्र अशाच कितीतरी ओढण्यांच्या झोळ्या दृष्टीस पडल्या. म्हणजे ही माकडे बायकांच्या ओढण्या पळवून आपल्या बाळांसाठी पाळणा तयार करत होते. आता मात्र मला माझी ओढणी माकडाने पळवल्याचे दुःख वाटले नाही.

सिमला येथील प्रसिद्ध तारादेवी मंदिर पाहून हॉटेलवर परतलो. दोन दिवस सिमला येथे वास्तव्य केले. कुल्लू येथील रघुनाथ मंदिर पाहिले. रोहतांग पास सुरक्षेसाठी बंद ठेवण्यात आला होता त्यामुळे तिथे जाता आले नाही.

एक सांगायचं राहिलं, मी लंगडत लंगडत चालायचे तर आजूबाजूची लोकं माझ्या नवऱ्याकडे करुणेने पहायचे. लोकांच्या नजरेतून जाणवायचं की, 'अरेरे! हा इतका हट्टाकट्टा माणूस आहे आणि त्याला बिचाऱ्याला लंगडी बायको मिळाली! माझ्याकडे देखील लोकांचा बघण्याचा दृष्टिकोन दयेचा असायचा. एक दोघांनी माझ्या नवऱ्याला सांगितलं देखील की, "यहांपे बहुत अच्छे मालिश करनेवाले लोग है. आप भाभीको वहां लेके जाईएगा. भाभीको आराम मिलेगा."

माझा नवरा पण मुद्दामहून त्यांच्याकडून मालिशवाल्यांचा पत्ता वगैरे घेऊन ठेवायचा आणि चेहऱ्यावर थोडे उदास भाव ठेऊन बोलायचा, "धन्यवाद. मै इस पते पर मेरे मिसेसको जरूर लेके जाऊंगा. क्या करे लव्ह मॅरेज जो किया है." नवऱ्याचे बोलणे ऐकून त्या लोकांच्या चेहऱ्यावर अजूनच दयाभाव दिसायचा.

सिमला फिरून दूरच्या पाचव्या दिवशी आम्ही मनालीला गेलो. मनाली खूपच सुंदर आहे. व्यास नदी रस्त्याच्या एका बाजूने वाहते. एखाद्या चित्रकाराने जीव ओतून निसर्गचित्र काढावे तसेचं मनाली नयनरम्य आहे. हिमाचल प्रदेश ही देवभूमी असल्याने ठिकठिकाणी मंदिरे आहेत. मनालीमध्ये हिडिंबा मंदिर, तसेच भारतातले एकमेव मानवाच्या निर्मात्याचे मनुचे मंदिर पाहिले. मणिकरण येथे उष्ण पाण्याचे झरे पहावयास मिळाले. निसर्गापुढे आपण खरोखरंच नतमस्तक होतो. कडाक्याची थंडी असूनदेखील ठिकठिकाणी गरम पाण्याचे झरे पहावयास मिळतात.

दोन दिवस मनालीला राहून निसर्गाचा

आविष्कार डोळे भरून पाहिला. हॉटेलच्या खिडकीतून देखील समोर नदी वाहताना दिसायची. तरीदेखील मनात एक खंत होती ती म्हणजे अजून बर्फ काही पहावयास मिळाला नव्हता. आम्ही सकाळी चंदीगडसाठी निघणार होतो त्याच्या आदल्या रात्री पाऊस पडला. सकाळी हॉटेलच्या खिडकीत उभे राहिले तेव्हा समोरचा डोंगर बर्फाने वेढलेला दिसला. डोळे चोळून मी पाहिले असता खरोखरच डोंगरावर बर्फाने शाल पांघरली होती. माझे बर्फ पाहण्याचे स्वप्न पूर्ण झाले होते.

हॉटेलमध्ये नाश्ता वगैरे करून आम्ही निघालो चंदीगडला जाण्यासाठी. हिमाचलमध्ये सगळ्याच हॉटेलमध्ये नाश्त्यासाठी चविष्ट बटाट्याची भाजी आणि पुरी खाण्यास मिळाली. इतकी अप्रतिम भाजी मुंबईमध्ये मिळत नाही. गाडीत बसल्यावर सुरू झाला बर्फाचा पाऊस. अहाहा! काय सुंदर दृश्य होते ते. आजूबाजूला असलेली देवदार झाडे बर्फाने न्हाऊन निघाली होती. असं वाटलं की ह्या निसर्गरम्य वातावरणातून पुन्हा आपल्या घरी जाऊच नये.

चंदीगडला पोहचल्यावर रात्री आराम केला आणि सकाळी चंदीगडमधील प्रसिद्ध रॉक गार्डन आणि रोज गार्डन पाहायला गेलो. रोज गार्डन मध्ये अनेक रंगांचे, अनेक जातींचे गुलाब पाहायला मिळाले. मन प्रसन्न झाले.

रॉक गार्डन पाहायला माझा नवरा आणि लेक दोघेच गेले. माझ्या पायामुळे मला जास्त चालता येत नव्हते. हे दोघे संपूर्ण गार्डन न फिरता लगेच बाहेर आले आणि नवरोबांनी स्पष्टीकरण दिले," काय बघायचं त्या दगडांमध्ये? रोज एक दगड तर मी नेहमीच बघतो."

नवऱ्याच्या बोलण्यावर मी उत्तरले, "दगड बघायला देखील रसिकता लागते." माझ्या उत्तराने नवरोजी गप्प बसले.

चंदीगडला देखील दोन दिवस राहिलो. चंदीगडवरून आमचे सकाळचे फ्लाईट होते. सगळे सोपस्कार पूर्ण करून आम्ही विमानात स्थानापन्न झालो. जसे विमानाने धावपट्टीवर धावायला सुरुवात केली तेव्हा मी हसायला सुरुवात केली. मला विमान टेकऑफ करताना एक वेगळी भीती वाटते. ती भीती दूर करण्यासाठी मी नेहमीच हसायला सुरुवात करते. सगळे स्वतःला अतिशहाणे समजणारे मख्ख चेहऱ्याचे प्रवासी माझ्याकडे अगदीच तुच्छतेने पाहू लागले; पण त्याने मला काही फरक पडला नाही. विमान टेकऑफ करेपर्यंत मी माझे हसणे थांबवले नाही.

विमानातून बाहेर पाहिले असता हिमालयाच्या पर्वतरांगा बर्फाच्छादित झाल्या होत्या. स्वर्गसुख ह्याहून दुसरे काय असेल नाही का? एक विलोभनीय दृश्य डोळ्यांत साठवून आम्ही मुंबईला जाणार होतो.

दुपारी मुंबईमध्ये पोहचलो; पण मन मात्र सिमला – मनाली मध्ये अडकून पडलं होतं.

काव्यसृष्टी

संसारी ती नार

जळतो उरी विस्तव
झेलून रोज वार
पेटून शांत होते.
संसारी ती नार

नात्यात श्वास भरण्या
ती मोगरा फुलविते
ओवून फूल एक एक
ती अंगणी सजविते

त्या श्वासास छेडण्यास
होई दानव आतूर
हुंदक्यात रात्र दाटे
का मोगरा मजबूर?

ती पणती होऊन जळते
अन् आस तेवते उरी
या पंखास बळ देण्या
रोज स्वप्नी येई परी !

- निशा खरात-शिंदे

कैद

कैद नसतांनाही कैद वाटते
जेंव्हा मन विचलित होते.
आनंदाच्या मैफिलीतही
सामील होणे नको वाटते.

कैद नसतांनाही कैद वाटते
भरल्या बाजारात थांबलेले
ती झगमग नयनात असूनही
खिसा रिकामा आहे कळते

कैद नसतांनाही कैद वाटते
समोर जीवलग असताना
मन दुभंगलेले त्या क्षणांना
हृदयातील भाव तिथे विरते.

कैद नसतांनाही कैद वाटते
जेंव्हा माहेर परकेच होते.
भरल्या घरी समृद्धीचे नाते
नजर आईबाबास शोधते !

- प्रा. अर्चना श्रीपाद कुलकर्णी

शेंगदाणा

भाजून सोलणे अन्
निवडून ते पहाणे
मी ओळखून आहे
कुठल्या डब्यात दाणे... // धृ //

जाता घरातूनी तू
घेईन एक वाटी
खाईन मस्त दाणे
येईल मौज मोठी
हे स्वप्न जीवघेणे
भरतो सुखे बकाणे // १//
मी ओळखून आहे कुठल्या डब्यात दाणे...

हाती डबा जयाच्या
त्याला कसे कळावे
पोटात भूक ज्याच्या
त्यालाच दु:ख ठावे
लपवून लाख ठेवा
शोधू आम्ही दिवाणे // २ //
मी ओळखून आहे कुठल्या डब्यात दाणे...

पोटास वेदनांचा
का सांग त्रास व्हावा ?
इतका चविष्ट खाऊ
का औषधी नसावा ?
येवो कळा कितीही
सोडू अम्ही न खाणे... // ३ //
मी ओळखून आहे कुठल्या डब्यात दाणे...

- सरोज सुरेश गाजरे

एकच ध्यास

देवा, नाही माझी भक्ती
तुझ्याकडे हट्ट करायला
भरली झोळी सुखानंदाने
न मागता दिलेस मजला
देवा, सुटत नाही रे
या संसाराचा मोह
दरवर्षीच वाटत असतं
एकदा तरी वारीला जावं
नुसत्या विचारानेच
बघ पडते बेडी पायात
कर्तव्य,जबाबदाऱ्या
उभ्या राहतात मनात
नको वाटतं आता देवा
रोज रांधा, वाढा, उष्टी काढा
मनात चाललेल्या द्वंद्वाचा
सुटेल कसा हा तिढा ?
संसाराच्या या चक्रातून
होईल कधी रे सुटका ?
थकले माझे गात्र आता
मिळो निवांत दोन घटका...
उरलेल्या श्वासांची आता
आहे एकच रे आस
तुझ्या चरणी लीन व्हावे
हाच मनीचा ध्यास....

- जया पाटील

देव भक्तीचा भुकेला

नसे राऊळी ईश्वर, देव भक्तीचा भुकेला
हाक मारता सत्वर, धावे भक्ताच्या हाकेला

होई अनाथांचा नाथ, अन् दीनांचा कैवारी
भेट घेण्यासाठी येई, भक्त पुंडलिका दारी

दळायला बैसे संगे, जनीसवे जात्यावरी
अन् सावळ्याच्या घरी, भरी पाण्याच्या घागरी

देव नाही गाभाऱ्यात, परि असे अंतरात
होई कृपाळू दयाळू, धावा करिता मनात

पंढरीच्या वारीमध्ये, अनवाणी वारकरी
डोई हिरवी तुळस, विठूराया असे करी

दिनरात चालताना, भेगाळती तळपाय
चालवेना पुढे आता, धावे त्याची विठूमाय

देण्या चुरुनिया पाय, बैसे रस्त्यात सावळा
रूप आगळेवेगळे, फुले भक्तीचाच मळा

नाही देवत्व संपले, जरी जग हे नश्वर
श्रद्धाअसे भक्तीवर, त्याच्या पाठीशी ईश्वर

मनी भाव तेथे देव, नसे आता तो राऊळी
पहा माणसांत आता, दिसे विठ्ठल माउली

- कविता झुंजारराव

पारवा

धुंदल्या रात्रीस माझ्या, स्पर्शणारा चांदवा तू
भारलेल्या भावनांची, रात्र अन् तो काजवा तू !

का जुळावे ओळखीचे सूर माझ्या अंतरीचे
शब्दवेडी सांज धूसर, मावळ तिचा गोडवा तू !

हासताना मुक्त झाले, चांदणे श्वासात माझ्या
त्या सुखाच्या संगतीने, दर्वळे तो मारवा तू !

मुक्तमोती गुंफलेली, माळ माझ्या भावनेची
रंगणारा अंतरंगी, रंगलेला पारवा तू !

तप्तली वाळू जरी तू, अंकुराला शोधतो का ?
अंकुराला जोजवाया, लावणारा गारवा तू !

सीमा ह.पाटील (मनप्रीत)

चाळीशीतली स्त्री!

स्वत:ला आरशात बघून
किती गोड हसलीस
आरशालाही जणू तू
अजूनच सुंदर भासलीस !
आलीस चाळीशीच्या उंबरठ्यावर
पण वय काही वाटत नाही
तुझ्या सुंदरतेचे गुपित
मला कसं कळत नाही?
जबाबदारीच्या ओझ्याखाली
किती दबून राहशील
अगं स्वच्छंद मनाने
कधी तू जगशील ?
झालीत मुले मोठी
आता स्वत:साठी जग !
कधीतरी आरशात
लाजून स्वत:ला बघ !
तोडून सारे बंध
जुगारून सारे पाश
जग फक्त स्वत:साठी
घेना मोकळा श्वास !
हळूहळू वार्धक्याबरोबर
दुखणी चालू होतील
मग स्वच्छंदपणे मन मोकळं
कसं ग जगशील ?
आता थोडं स्वत:साठी जग
अन् वेळ दे स्वत:ला ...
मग जगायचं राहून गेलं
अशी खंत नको वाटायला !

- कविता दळी

वात्रटिका

शिकता शिकता मायबोली
लागेल गोडी दुज्या भाषेची
वय वाढू द्या जरा लेकरांचे
क्षमता वाढेल ज्ञानार्जनाची

कोचिंग क्लास,स्पर्धा यांच्या
कचाट्यात विद्यार्थी आजचे
मुक्तपणे बागडता येईल असे
वय कुठे हरपले बरं त्यांचे?

- जया सुधाकर पाटील

पाककृती

गाजर हिरवी मटार कचोरी

साहित्यः गाजर २,हिरवी मटार एक वाटी, लसुण ५ पाकळ्या, कोथींबीर छोटी जुडी, हिरवी मिरची ५, तिखट मीठ चवी नुसार, गव्हाचे पीठ दोन वाटी.

कृतीः गाजर किसून घ्यावे. त्यात एक वाटी हिरवी मटार टाकावी. लसून सोलून त्यात टाकावे हिरवी मिरची आणि कोथींबीर निवडून त्यात टाकावी. नंतर सर्व साहित्य कढईत एक चमचा तेल टाकून वाफवून घ्यावे. हे सर्व थंड झाल्यानंतर मिक्सरमधून काढावे. गव्हाच्या पिठात एक चमचा दही एक चमचा साखर चुकटीभर मीठ दोन चमचे गोडतेल टाकून मळावे दहा मिनिट भिजू द्यावे. त्यानंतर छोटे छोटे कणकीचे गोळे करून लाटून त्यात हे मिश्रणाचे छोटे एक गोळे पुरी प्रमाणे लाटलेल्या वर हे सारणाचे छोटेशे गोळे ठेवावे वरून पुरीएवढी लाटलेली छोटी पोळी ठेवावी सारण भरून छोट्याशा पुऱ्या प्रमाणे लाटावे नंतर तळावे गरम गरम कचोरी तयार होते .

खूप पौष्टिक आहे कधी कधी तळलेले खाण्याचा खूप मूड असतो सकाळी डब्यात दिले की ते पचनही व्यवस्थित होते. खूप छान आहे.

- प्रा. अर्चना कुलकर्णी

किचन टीप्स...

♣ शेवेसाठी डाळ दळायला देताना त्यामध्ये मूठभर पांढरी चवळी घालावी. यामुळे शेव छान हलकी होते.

एव्होकॅडो टोस्ट

साहित्यः तीन एव्होकॅडोचा गर, गाजर, टोमॅटो, कांदा बारीक चिरून, हिरवी मिरची बारीक चिरून घ्यावा, पाव वाटी पनीर किसून घ्यावे, आवडत असल्यास चीज किसून टाकावे. चिली प्लेक्स पाव चमचा, टोमॅटो सॉस २ चमचे, मल्टिग्रेन ब्रेड घ्यावा, बटर २ चमचे.

कृतीः एव्होकॅडो चा गर काढून स्मॅश करून त्यामध्ये सर्व साहित्य मिसळून ब्रेडच्या स्लाइस वर बटर लावून कच्च्या भाज्या असलेले मिश्रण पसरवून घ्यावे. दुसऱ्या स्लाइस वर टोमॅटो सॉस किंवा गोड हवे असल्यास मध लावून सँडविच कच्चेच खावे किंवा ग्रील करून गरम गरम हव्या त्या आकारात कापून मुलांना खायला द्यावे. नवीन खाद्य प्रकारांचे मुलांना आकर्षण असल्याने नक्कीच आवडतील आणि पौष्टिकही होतील.

- स्मिता हर्डीकर

ढोकळे

साहित्यः पाव किलो पत्ता कोबी, २मोठे गाजर ,२-३ सिमला मिरची, १ बीट, थोडीशी कोथिंबीर अद्रक, लसूण हिरवी मिरचीपेस्ट, लिंबू, साखर आवडीप्रमाणे घाला.

कृतीः प्रथम सगळं खिसून घ्या. मग त्यात मीठ बारीक रवा अर्धी वाटी, थोडेसे ज्वारीचे पीठ घाला. अर्धा तास मिक्स करून तसेच ठेवा म्हणजे त्याला पाणी सुटेल ...जर पातळ वाटलं तरच. कोणतेही ....(डाळीचे, गव्हाचे तांदूळाचे) पीठ घाला. मग त्यात हिरवा मसाला आणि ओवा घाला. मग त्या पीठाचे रोल करून वाफवून घ्या. नंतर त्याचे छोटे छोटे काप करून घ्या. आता फोडणी करायची. तेल, मोहरी, जिरे,तीळ, खसखस, हिंग टाकून फोडणी करा. त्यात ढोकळे थोडे फ्राय करा. गोड दही, सॉस, लसून फोडणीच्या ताका सोबत खाऊ शकता. (वरून कोथिंबीर ओल नारळ शकता) मी या सोबत फोडणीचे ताक केले आहे.

- वर्षा प्रदिप ब्रम्हपुरकर

आंब्याची कढी

साहित्यः १ मध्यम आकाराची कैरी (कच्चा आंबा), २ कप पाणी, १/२ कप गुळ (आवडीनुसार कमी-जास्त), १/२ चमचा जीरे, १/२ चमचा मोहरी, १/४ चमचा हिंग, १–२ सुकी लाल मिरच्या, ८-१० कढीपत्ता, १ चमचा तेल, मीठ चवीनुसार, कोथिंबीर सजावटीसाठी.

कृती :कैरी धुवून उकडून घ्या किंवा कुकरमध्ये २ शिट्ट्या होईपर्यंत शिजवा. थंड झाल्यावर कैरीचा गर काढून त्याचा पल्प तयार करा.एका भांड्यात कैरीचा गर, गूळ, मीठ व २ कप पाणी मिसळा. हे मिश्रण गॅसवर ठेवून मध्यम आचेवर उकळायला ठेवा.

एका छोट्या कढईत तेल गरम करून त्यात मोहरी, जीरे, हिंग, सुकी मिरची आणि कढीपत्ता टाका. फोडणी खमंग झाली की ती कढीत घालावी. कढी ५–७ मिनिटं उकळू द्या. चवीनुसार गूळ किंवा मीठ समायोजित करा. वरून कोथिंबीर घालून गरम गरम आंब्याची कढी भातासोबत सर्व्ह करा.

टीपः ही कढी गारदेखील खूप स्वादिष्ट लागते. उन्हाळ्यात अशा प्रकारची थोडीशी गोडसर, आंबटसर चव असलेली कढी शरीराला थंडावा देते.

किचन टीप्स...

* बटाट्याचे वेफर्स करताना काप पातळ चिरावेत आणि थोडा वेळ पाण्यात ठेवून नंतर कोरड्या फडक्याने पुसून घ्यावेत. यामुळे वेफर्स कुरकुरीत होतील.

* लोणी नेहमी मिठाच्या पाण्यात ठेवावे. यामुळे ते बरेच दिवस टिकते; त्याचप्रमाणे घाण वास येत नाही.

गुलबक्षी चविष्ट पौष्टीक मोदक

साहित्य -ओल्या नारळाचा कीस दोन वाट्या, दोन टेबलस्पून बीट किसलेले, अर्धी वाटी खवा, दीड वाटी साखर, तीन टेबलस्पून तूप आणि अर्धा कप दूध.

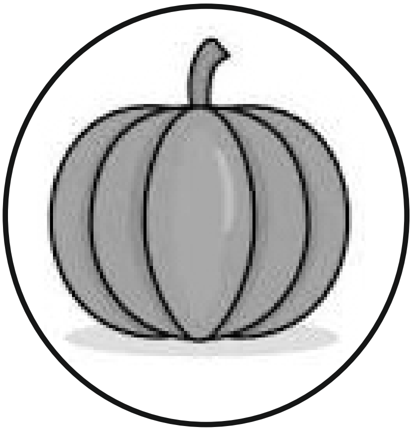
कृती - कढईत दोन चमचे तूप टाकून ओला नारळाचा कीस चांगला परतून घ्यायचा. नंतर त्यात खवा घालून थोडे परतून त्यात अर्धा कप दूध टाकावे व परतून घ्यावे. त्यात दीड वाटी साखर घालावी. साखर विरघळेपर्यंत व कढईत मिश्रणाचा गोळा होईपर्यंत परतवावे आणि हे सर्व मंद आचेवर करावे. दुसऱ्या एका कढईत एक टेबलस्पून तूप टाकून त्यात बीटचा किस परतून घ्यावा व कढईतले अर्धे सारण परतलेल्या बीट मध्ये घालावे आणि परतून घ्यावे. आता गॅस बंद करावा. हे सारण थंड झाल्यानंतर मोदक पात्र घेऊन मोदकपात्राच्या एका बाजूला पांढरे सारण घालायचे व एका बाजूला बीट घातलेले सारण घालायचे आणि मोदक तयार करायचे. अशाप्रकारे सुंदर असे गुलबक्षी रंगाचे व पांढऱ्या रंगाचे मोदक तयार होतात. हे चविष्ट मोदक नैवेद्य म्हणून गणपती बाप्पांना नक्कीच आवडेल.

-ऋजुता तायडे

किचन टीप्स...

- केकच्या बॅटरमध्ये थोडे ग्लिसरीन घातल्यास केक मऊ होतो.
- केळी जास्त पिकली तर काळी पडून वाया जातात. हे टाळण्यासाठी केळी कुस्करून त्यात पुरेशी साखर घालावी आणि हे मिश्रण प्लास्टिकवर थापून केळे-पोळी बनवावी. वाळल्यावर ही पोळी छान लागते.

भोपळ्याचे हेल्दी काप



साहित्यः- लाल भोपळा -१ कप (स्लाईसमध्ये कापलेला), मीठ-चवीनुसार, साजूक तूप-१ टेबलस्पून.

कृती :- १. सगळ्यांत आधी एका पॅनमध्ये थोडे साजूक तूप घालावे. मंद आचेवर साजूक तूप व्यवस्थित वितळवून घ्यावे.

२. लाल भोपळा स्वच्छ धुऊन त्याची सालं काढून मग त्याचे पातळ असे काप तयार करून घ्यावेत.

३. साजूक तूप व्यवस्थित गरम झाल्यावर त्यात हे भोपळ्याचे काप व चवीनुसार थोडे मीठ घालावे.

४. २ ते ३ मिनिटे हे काप तुपात नीट शिजवून घ्यावेत.

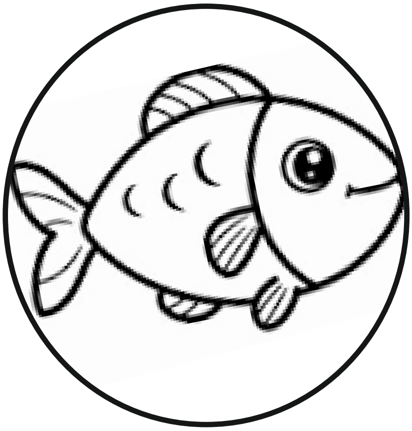
साजूक तुपात परतवून घेतलेले हे भोपळ्याचे हेल्दी काप खाण्यासाठी तयार आहेत. आपण सकाळच्या नाश्त्याला अशी पोटभरीची व हेल्दी रेसिपी नक्की ट्राय करून पाहू शकता.

हेल्दी पदार्थ खाण्याचे फायदे...

१. साजूक तूप :– साजूक तूप पचन सुधारण्यासाठी उपयुक्त आहे. त्वचेला नैसर्गिक चमक देते. मेंदूला बळकटी आणि उर्जा मिळते. सांधेदुखी कमी करण्यास मदत करते. शरीरातील वायू दोष कमी करण्यास फायदेशीर. रोगप्रतिकारशक्ती वाढते व थकवा दूर करून शरीराला उर्जा देते.

२. लाल भोपळा :– लाल भोपळा डोळ्यांच्या आरोग्यासाठी उपयुक्त असतो. व्हिटॅमिन 'ए' आणि अँटीऑक्सिडंट्सने समृद्ध असतो. त्वचा साफ व तेजस्वी ठेवतो. वजन कमी करण्यासाठी मदत करतो. पचनासाठी हलका आणि फायदेशीर आहे. हृदयाच्या आरोग्यासाठी चांगला असतो. शरीरातील विषारी घटक बाहेर टाकतो.

माश्याचे पकोडे



साहित्य: काटे कापलेले मासे ५०० ग्रॅम, आले लसूण पेस्ट-एक चमचा, बेसन पीठ– २०० ग्रॅम, कॉर्न पीठ-दोन चमचे, लिंबाचा रस-एक चमचा, जिरेपूड-अर्धा चमचा, लाल मिरची पावडर-एक चमचा, धणेपूड-अर्धा चमचा, मीठ चवीनुसार, तेल, गरमा, मसाला-अर्धा चमचा, पाणी.

कृती:

सर्वात आधी मासे समान आणि गोल तुकडे करा. आता माशांचे तुकडे धुऊन स्वच्छ करा आणि पाणी काढून टाकण्यासाठी बाजूला ठेवा. आता एका भांड्यात बेसन, मीठ, गरम मसाला, आले लसूण पेस्ट, धणेपूड, हिरवे धणेपूड, लाल मिरचीपूड आणि जिरेपूड घाला आणि थोडे थोडे पाणी घाला आणि बेसन मिक्स करा आणि पकोडे बनवण्यासाठी जाडसर पीठ बनवा. बेसन मिसळताना, एकाच वेळी जास्त पाणी घालू नका, अन्यथा बेसन आवश्यकतेपेक्षा पातळ होईल आणि पकोडे बनणार नाहीत.आता गॅस चालू करा आणि गॅसवर पॅन ठेवा आणि पॅनमध्ये तेल घाला. आता तेल मध्यम गरम होऊ द्या, तेल गरम झाल्यावर, बेसनाच्या पिठात माशाचा तुकडा घाला आणि ते बेसनात गुंडाळा आणि माशाचा तुकडा पॅनमध्ये ठेवा. त्याचप्रमाणे, तुमच्या पॅनच्या तेलात दोन–तीन तुकडे किंवा तुम्हाला शक्य तितके बनवता येतील, माशांचे तुकडे बेसनात गुंडाळा आणि पॅनमध्ये ठेवा. आता माशांचे पकोडे एका बाजूने हलके तळले की, ते चमच्याने उलटे करा आणि आणखी हलके तळू द्या. पकोडे ढवळत सोनेरी होईपर्यंत तळा. पकोडे दोन्ही बाजूंनी चांगले तळले की, ते टिश्यू पेपरवर प्लेटमध्ये काढा. तर चला तयार आहे माशाचे पकोडे रेसिपी, हिरवी चटणी, टोमॅटो सॉस सोबत नक्कीच सर्व्ह करा.

मे. वामन शंकर मराठे प्रा. लि. ठाणे
व
वामन शंकर मराठे ज्वेलर्स ठाणे

सहर्ष सादर करीत आहेत

अभिनव सुवर्ण संचय
डिस्काऊंट योजना

मे. वामन शंकर मराठे ज्वेलर्स प्रा. लि.
अभिवादन, 1 ला मजला, शिवाजी पथ, ठाणे (प.)

मोबाईल : 9004007950

अवश्य भेट द्या : website : www.vsmarathe.com
Email : vsmarathe@gmail.com

APPROVED GOLD VALUER
(GOVT. OF INDIA)