दिवाळी विशेषांक
२०२१

स्त्री मनाशी संवाद साधणारी...

सखी संवादिका

: संपादक :
विशाखा पवार

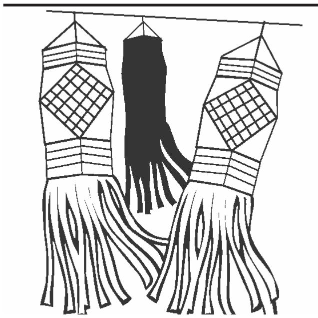
प्रकाशक
ओम पब्लिकेशन

स्वागत मूल्य रु.१६०/-

With best compliments from

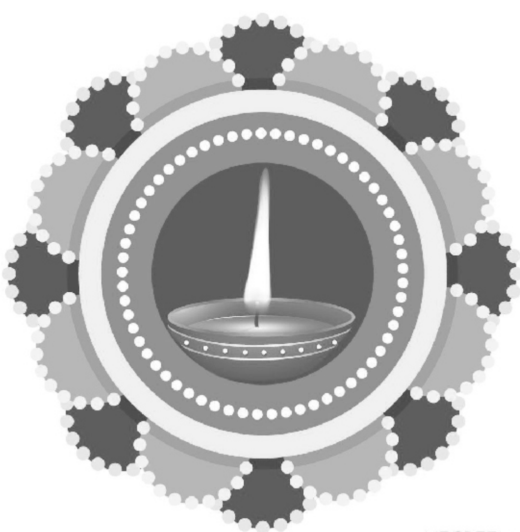
Hubtown Ltd

शुभ दीपावली



स्त्री मनाशी संवाद साधणारी

सखी संवादिका



: संपादक :

विशाखा विलास पवार

प्रकाशक

ओम पब्लिकेशन

ओम पब्लिकेशनने हा दिवाळी अंक, संस्थापक डॉ. विलास पवार यांनी, एम ३, पॅराडाईज टॉवर, गोखले रोड, नौपाडा, ठाणे. फोन नं.: ०२२-२५३६४१४१ येथे छापून तेथेच प्रसिध्द केला. अंकात छापलेल्या मतांशी संपादक संपूर्ण सहमत असतीलच असे नाही.
Email : info@ompublication.com, Website : www.ompublication.com

अनुक्रमणिका

लेख

१. स्त्री-स्वातंत्र्य - चारुलता कुलकर्णी ५
२. मराठी साहित्यातील स्त्री व्यक्तिरेखाटन - प्राजक्ता आनंद हेदे..७
३. याला जीवन ऐसे नाव - साईली नार्वेकर..............................९
४. माझा छकुला- शुभांगी पासेबंद १३
५. सामाजिक भान - गिरीजा पागनीस..............................१५
६. चुकीला माफी नाही! - सुहासिनी मानकामे १७
७. ध्येय-ऋतिका पोतदार..............................१९
८. होय मुलगी झाली आहे - सायली प्रभुलकर २१
९. तो एक राजहंस - वृषाली वेदपाठक २३
१०. मी आणि पाऊस - संगीता कुलकर्णी..............................२७
११. माझा छंद माझी आवड - रूपश्री वनारसे ३१

कथा

१. आनंदाश्रू - सीमा ह. पाटील ३३
२. भूकबळी - वृषाली ठाकूर ३९
३. तुळशीचं रोपं - ऋचा निलिमा..............................४५
४. अनमोल मार्गदर्शन - साधना झोपे ४९
५. मोरपिसी प्रेम - डॉ. सुवर्णा दिलीप पाटील ५३
६. निरोप - प्राची दिनेश कर्वे..............................५९
७. साम्य - रुपश्री वनारसे..............................६१
८. "ती" - माधुरी चौधरी..............................६५
९. सरला - जया सुधाकर पाटील..............................६७
१०. कोणीतरी आयुष्यात डोकावते तेव्हा - कुंदा विकास झोपे ७१

काव्यसृष्टी ७५
पाककृती ८०
टीप्स ८५

संपादकीय...

आनंदी राहण्याचा प्रयत्न!!

सख्यांनो खरंच आनंदी राहण्याचा प्रयत्न करता येतो का? त्याने आनंदी राहता येतं का? त्याचा उत्तर आहे "हो".

कठीण परिस्थिती, विवंचना कोणाला चुकल्या नाहीत. दुरून दुसऱ्याचं सगळं चांगलं वाटतं. परंतु त्या ठिकाणी पोहोचलो की कळतं, किती कठीण आहे हे आनंदी राहणं. त्याला थोडं सोपं करूयात का! पहा सगळीकडे दु:ख भरले आहे परंतु त्यातून थोडं वर डोकं करुन पाहिलं तर आनंदाचा एक थर थोडा वर आहे, एक छोटी उडी मारून पकडता येईल त्या आनंदाला. त्या उडीसाठी काय करावं बरं? पहिले तर आपण सगळ्यांनी एकमेकांमध्ये चांगलंच बघण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. नकारात्मक विचार दूर केले पाहिजेत. जसं कोणी पूर्ण चांगलं नसतं, तसचं कोणी पूर्ण वाईट ही नसतं. हे लक्षात ठेवायला हवं. समोरच्याच्या बाजूचा विचार करून वागायला हवं प्रत्येक वेळी आपणच बरोबर आहोत हे म्हणणं चुकीचं आहे. थोडा हव्यास कमी करायला हवा. प्रत्येक वेळी कारणासाठीच काहीतरी करणे हे आजपर्यंत आपण करत आलो आहोत. आता काही कारण नसतानाही कोणाची तरी मदत करा. स्वत:हून समोरच्याला हाय-हॅलो करा. थोडे हसा, लहान मुलांबरोबर खेळा. देवाला मानत असाल तर थोडं आपल्या अध्यात्मिक, धार्मिक ग्रंथाचे वाचन करा. नाही तर मोठ्या तसेच छोट्या लेखकांची पुस्तके वाचा, कविता करा एखादा छंद जोपासा, आपल्या माणसांबरोबर थोडा वेळ घालवा. अजून महत्त्वाचं म्हणजे आपल्या पूर्वजांनी आपल्यासाठी सणवार इतक्या सुरेख पद्धतीने तयार केले आहेत ते साजरे करा. कधी सगळ्यांबरोबर तर कधी एकट्याने. करून तर पहा काय आनंद मिळतो. तो आनंद तुम्हाला सकारात्मक विचार करायला लावेल आणि आपोआपच तुमचा नैराश्य दूर होईल आणि तुम्ही स्वत: आनंदी रहालचं शिवाय दुसऱ्याला ही आनंदी ठेवण्याचा प्रयत्न कराल. तर येत्या दिवाळीच्या रोषणाईत, पणतीच्या मंद तेजात आणि आकाश कंदिलाच्या प्रकाशात असेच आनंदी राहण्याचा प्रयत्न करूया. चला तर सख्यांनो आनंदी राहण्याचा प्रयत्न करूया !!!

दिवाळीच्या लक्ष लक्ष शुभेच्छा!

सौंदर्य टिप्स

उन्हाळ्यात 'अशी' घ्या केसांची काळजी

उन्हाळ्याच्या दिवसांत घामाने आपण सगळेच जण अत्यंत बेजार झालेलो असतो. अशातच महिलांना घामट झालेल्या लांबसडक केसांची काळजी कशी घ्यावी, हा प्रश्न पडलेला असतो. मात्र उन्हाळ्यातही केसांचं सौंदर्य कायम राखण्यासाठी या काही ब्यूटी 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.

घनदाट आणि चमकदार केसांसाठी ५ सोपे उपाय :

१. केसांना धूळ, ऊन आणि प्रदूषणापासून वाचवा. यासाठी टोपी, स्कार्फ किंवा हेल्मेट वापरा. रोज केस खुले सोडू नये.
२. आठवड्यातून दोनदा तरी तेलाची मालिश करावी ज्याने केसांना पोषण मिळेल. आणि केस धुण्याआधी मोकळे सोडावेत.
३. दिवसभरात केसांना ३ वेळा विंचरा. कारण केसात गुंता झाल्यावर त्यांची तुटण्याची भीती असते. ज्याने केसांचा दाटपणा कमी होतो. पण ओले केस विंचरू नये. केसांना तुटण्यापासून वाचविण्यासाठी खालील बाजूपासून विंचरायला सुरू करा.
४. केसांना केमिकल कलरिंग करणे नुकसान करेल. रंग केसांचे पोषण नष्ट करून त्यांना ड्राय करतात. परिणामस्वरूप केसांचा दाटपणा कमी होतो आणि चमकही जाते. वाटल्यास प्राकृतिक रंग वापरू शकता.
५. केसांना चमकदार आणि दाट ठेवण्यासाठी योग्य आहार घ्या. नारळ, सोया, राजगिरा, डाळी, संत्र व इतर प्रोटीनयुक्त पदार्थांचा आहारात समावेश करा.

दिवाळीच्या हार्दिक शुभेच्छा

सह्याद्री नागरी सहकारी पतसंस्था मर्या.

१३१, हरिधारा शॉपिंग कॉम्प्लेक्स, २ रा मजला,
रेल्वे स्टेशन रोड, अंजुर फाटा ता.भिवंडी जि. ठाणे

दिवाळीच्या हार्दिक शुभेच्छा

आधार नागरी सहकारी पतसंस्था मर्या.

राजदीप बिल्डिंग, मु.काल्हेर, ता. भिवंडी जि. ठाणे

दिवाळीच्या हार्दिक शुभेच्छा

मराठवाडा नागरी सहकारी पतसंस्था मर्या.

सिटी सेंटर, दुसरा मजला, धामणकर नाका,
ता. भिवंडी जि. ठाणे

With Best Compliments from

M/s Sonali Construction

188, Shukrawar Peth, Shop No. 3,
Shivranjan Society, Pune 411002.
Email : prashantpolekar9929@gmail.com

स्त्री - स्वातंत्र्य

- चारुलता कुलकर्णी

थोडक्यात काय तर महिलांसाठी विविध क्लृप्त्या शोधून त्यांना खूश करण्याचा प्रयत्न असतो. आपण कोणीतरी खास आहोत म्हणून एका दिवसा करता का होईना पण बायका सुखावला जातात.

वर्षानुवर्षे आपल्याकडे मार्च महीना आल की, खास बायकांसाठी एक सण, येतो तो म्हणजे 'महिला दिन' हा सण म्हणजे नुसता धार्मिक स्थानिक नसून आंतरराष्ट्रीय पातळीवरचा उत्सव! ८ मार्च आंतरराष्ट्रीय महिला दिन. आपण नाही तरी सगळे सण, उत्सव मात्र साजरे करण्यात एकदम उत्साही असतो. मग महिलांसाठी व्याख्याने, परिसंवाद, मेळावे, नारी शक्तीचा जागर,नामवंत व विविध क्षेत्रातील नामवंत महिलांचे सत्कार करतो. ज्या महिला केंद्रस्थानी आहेत असे चित्रपट दाखवण्याचा कार्यक्रम, हळदी कुंकू इतर स्पर्धा यांचे आयोजन केले जाते. अशा कार्यक्रमात नगरसेवक, आमदार, कार्यकर्ते, महिला मंडळ यांचा पुढाकार आवर्जून असतो.

व्यापारीही अशा उत्साहात मागे नाहीत. स्त्रियांच्या कपडयांवर मोठ्या सवलती जाहीर करतात. नामवंत हॉटेलात त्यादिवशी खाद्यपदार्थावर खास महिलांसाठी म्हणून मोठी सवलत दिलेली असते. मग काय सगळीकडे महिला मोर्चा वळतो. थोडक्यात काय तर महिलांसाठी विविध क्लृप्त्या शोधून त्यांना खूष करण्याचा प्रयत्न असतो. आपण कोणीतरी खास आहोत म्हणून एका दिवसात करता का होईना पण बायका सुखावला जातात.

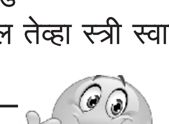
माझ्या मते कुठल्याही स्वरूपात का होईना पण बायकांच्या मागण्यांकडे जगण्याकडे, आरोग्याकडे लक्ष वेधले जाणे हे काय कमी आहे. ८मार्च १९४३ भारतात महिला दिनानिमित्त मोर्चा निघाला होता. मुंबई मध्ये सुद्धा पहिला महिला दिन साजरा झाला. ८ मार्च १९७१ साली पुण्यात एक मोठा महिला मोर्चा निघाला होता. महिलांचे कुतुहल कौतुक व आदर प्रत्येक वर्तमान पत्रातून व्यक्त झाले. १९७४ ते ८४ हे स्त्रीमुक्ती दशक म्हणून साजरे केले. १९७५ हे वर्ष जागतिक महिला वर्ष म्हणून जाहीर केले आणि महिला दिनाला सगळीकडून चालना मिळाली. तत्पूर्वी ८ मार्च १९८८ मध्ये वस्त्र उद्योगा मधील हजारो स्त्रिया कामगारांना चौकात जमून एकजुटीने मोठी निदर्शने केली त्याची मागणी अशी होती कि सर्व स्त्रियांना मतदानाचा हक्क मिळावा. त्याचप्रमाणे बायकांना पुरुषांप्रमाणे समान काम, समान दाम व समान हक्क मिळावा. या त्यांच्या ऐतिहासिक एकत्रित प्रयत्नाचे स्मरण म्हणून १९१० मध्ये कोपनहेगन मध्ये भरलेल्या दुसऱ्या आंतरराष्ट्रीय समाजवादी महिला परिषदेत ८ मार्च जागतिक महिला दिन म्हणून घोषित केला गेला. पुढे महिलांना मतदानाचा हक्क प्राप्त झाला.

स्त्रियांना हे राज्यकर्त्यांचे हक्क द्रष्टेपणा घरात समाजात नव्हते आणि आजही नाही. कुटुंबातील भांडणं कुचंबणा, स्त्रियांना कमी लेखणे, रुढी-परंपरा स्त्री-पुरुष भेद यांच्या वर सुरू असलेला अन्याय अजूनही आहे. त्याचे कारण म्हणजे पुरुषप्रधान समाज. सर्व बाबतीत मुली ह्या मुलांपेक्षा किंवा स्त्रिया पुरुषांपेक्षा कितीही पुढे असल्यातरी हुशार असलेल्या पुरुषांच्या खांद्याला खांदा लावून काम करत असल्या तरी त्यांना घरात बाहेर कार्यालयात दुय्यम दर्जा देण्यात पुरुषांना आनंद वाटतो पुरुषार्थ वाटतो.

आज समाजात बायकांच्या कर्तबगारीने कलेने, शौर्याने भयभीत झालेले पुरुष सुद्धा काही अंशी दिसतात. तर कुठे महिलांना नेहमीच झुकते माप दिले जाते. कायदे सुद्धा स्त्रियांच्या बाजूने आहेत असे म्हणणारे लोक पुरुष काही कमी नाही आणि त्यामुळेच बायकांचे चारित्र्यहनन करणे, शारिरीक जबरदस्ती करणे, चारित्र्यावर कलंक ठेवणे, बायकांना आत्महत्येसाठी प्रवृत्त करणे,

मानसिक शारीरिक त्रास देणे लग्न झाल्यानंतर सुद्धा दागिने पैशांची मागणी करणे हे प्रकार सर्रास घडतात आपण पाहतो. हाच पुरुषी अहंकार पण हा सगळ्या समस्यांना उत्तर देण्याची शक्ती वेळ बायकांकडे नाही. जर स्त्री उभी नसली तर तिला आधाराची गरज असते नवरा व मुले यांना माया देण्यात मुलांना वाढवण्यात तिला आनंद वाटतो. त्यामुळे शोषित असते आणि सुद्धां स्पर्धेत बनण्यापेक्षा स्त्रियांनी पूरक बनावे जे काही चांगले आहे ते घेऊन. दोघांनाही आपल्या आयुष्य दर्जेदार बनवा. त्यात स्त्री-पुरुषांची उन्नती आहे. जगात सर्वच ठिकाणी स्त्रियांना दुय्यम स्थान आहे. स्त्रियांच्या स्वातंत्र्यापेक्षा धार्मिकतेला जास्त प्राधान्य दिले जाते. एखाद्या स्त्रीने एका देवळात किंवा सण साजरा केला नाही तर घरातील लोकांना व समाजात खटकतं. धर्माच्या नावाखाली स्त्रीला कायम बंधनात ठेवण्याची आपल्याकडे वृत्ती आहे. मग कधी धार्मिक परंपरेच्या नावाखाली पवित्र अपवित्रच्या संकल्पना मध्ये तिला बंदिस्त करून ठेवायचं. तर कधी शारीरिक वैशिष्टयावरून दुय्यम प्राधान्य दयायच. जगातील सर्व धर्मात कमी-अधिक प्रमाणात स्त्रीला दुय्यम स्थान आहे. रूढी-परंपरा गुलामी लागली जाते ही बंधने आणि शक्ती या पलीकडे चारित्र्य या माध्यमातून ती रुजवली जाते. सुशिक्षित महिला देखील या सामाजिक दडपणाला बळी पडतात. तिच्या पायात या बेडया अडकवल्या जातात. कुठल्या तरी संस्कृतीच्या रक्षणासाठी स्त्रियांचा मला हेवा वाटतो. धर्मनिरपेक्ष राज्याच्या नागरिक म्हणून आणि एक माणूस म्हणून त्यांच्या स्वातंत्र्याचा आदर आपण राखायला हवा. नुसते स्त्रियांसाठी कार्यक्रम करून त्यांच्या उदो उदो करण्यात अर्थ नाही. ज्यावेळेस त्यांची दुय्यमातील बंधनात शारीरिक-मानसिक मानहानी संपेल तेव्हा स्त्री स्वातंत्र्य मिळेल.

फक्त हसा



१. माणूस जर माकडापासून उत्क्रांत झाला असेल तर आजही माकडे कशी आहेत ?

मराठी साहित्यातील स्त्री व्यक्तिरेखाटन

- प्राजक्ता आनंद हेदे

प्रत्यक्ष अप्रत्यक्षपणे स्त्रिया ह्या एक विकसित समाज घडवत आहेत. कित्येक स्त्रिया हुंडाबळी, स्त्रियांवरील अत्याचार ह्या विरोधात स्वतःच्या साहित्यातून आवाज उठवताना दिसतात.

भारतीय संस्कृती आणि स्त्री ह्यांच फारच जून नात आहे. सतयुगापासून स्त्रिया वेद, पुराण ह्या मध्ये निपुण होत्या. त्याकाळापासूनच स्त्रियांवर अनेक साहित्य लिहिलं गेलं. तसेच त्या काळातील स्त्रियाही तेव्हा साहित्य लिहीत होत्या. सतयुगातील स्त्रिया ह्या मंत्र, जप ह्या सारख्या भक्तिमय मार्गाने स्वतःची साहित्यनिर्मिती करत होत्या. त्यांची तेव्हाची भक्ती आजही अनेक साहित्यात वाचण्यात येते. स्वतः सरस्वती माता जी साक्षात विद्येची देवता आहे. . . तिचाच आशिर्वाद स्त्रियांना साहित्या - मध्ये लाभला.

द्वापारयुगामध्ये ही अनेक साहित्य हे स्त्रियांनी लिहिले आणि स्त्रियांवरही लिहिले गेले. व्यास मुनींनी रामायण, महाभारत अशा अनेक महाकाव्यात स्त्रियांचा उल्लेख प्रकर्षाने केला आहे. स्त्रियांची थोरवी लिहावी तेवढी कमीच असे प्रत्येक साहित्यात दिसून येते.

जानकी, दौपदी, कुंती, राधा ह्यासारख्या अनेक स्त्रिया अनेक साहित्यिकांनी स्वतःच्या साहित्यात वर्णील्या आणि अजूनही कित्येक जण त्यांचे वर्णन करत आहेत ही.

मग ही स्त्री कलियुगात तरी कशी मागे राहील ? ? ?

अजिबात राहणार नाही. . . साने गुरुजी सारख्या महान लेखकाने स्त्री "आई" म्हणून अशी काही प्रकाशित केली,की आजही त्यांचं ते पुस्तक वाचलं की प्रत्येकाच्या डोळ्यात पाणी आल्याशिवाय राहतच नाही. आई, बहीण, मैत्रीण, पत्नी, प्रेयसी अशी अनेक रूपं साहित्यातून दिसली. तर कधी कधी तिचं सौंदर्य, तिचं शौर्य,तिची सोज्वळता, तीच मातृत्व... अशा अनेक गुणांच ही रेखाटन कित्येक लेखक, कवींनी स्व साहित्यातून केलं.

बहिणाबाई सारखी अशिक्षति कवयित्रीही स्वतःच्या जीवनाचा परिचय स्वरचित काव्यातून देते. तर त्याच क्षणी आनंदी बाई सारखी स्त्री स्वकर्तृत्वाने डॉक्टर ही पदवी स्वीकारून स्वानुभव स्व साहित्यातून चितारते. स्त्रियांनी गायलेल्या ओव्या, प्रार्थना, कविता. . . कित्येक साहित्यातून वाचण्यात येतात. आजही तेवढ्याच आवडीने त्या गायल्या जातात.

मिराबाईची भक्ती तिने भजनातून मांडली. . . तर सावळ्या विठ्ठलाची कृपा जनाबाई, मुक्ताई, सोयराबाई ह्या सारख्या स्त्रियांनी अभंग रचून मांडली. तेवढ्यावरच त्या थांबल्या नाहीत तर स्वतःच्या निर्मळ कार्यामुळे त्यांना संत ही उपाधी पण लाभली.

आज ह्या आणि अशा अनेक स्त्रियांचे साहित्य आपल्याला खूप काही शिकवून जाते. कित्येक स्त्रियांना

त्यांच्या पतीच्या साथीमुळे शिक्षण घेण्याचा अधिकार प्राप्त झाला. . . त्यांनी त्या अधिकाराचा पुरेपूर फायदा घेत अनेक सामाजिक कार्यात हातभार लावला,त्यांच्या अशा कार्यामुळे स्त्रियांच्या सुशिक्षित होण्याचे प्रमाण वाढू लागले. अशा कित्येक समाजप्रबोधन कार्याची दखल अनेक साहित्यिकांनी स्वतः च्या साहित्यात घेतली. . . त्यामुळे आज कितीतरी स्त्रिया ह्या सर्वांचे पुस्तकरूपाने मार्गदर्शन घेऊन पुढे जात आहेत.

अशा प्रकारे प्रत्यक्ष अप्रत्यक्षपणे स्त्रिया ह्या एक विकसित समाज घडवत आहेत. कित्येक स्त्रिया हुंडाबळी, स्त्रियांवरील अत्याचार ह्या विरोधात स्वतःच्या साहित्यातून आवाज उठवताना दिसतात. कित्येक साहित्यिकांनी स्त्रीची प्रेमळता, सोज्वळता जेवढी कलात्मकतेने मांडली तेवढीच तिचा कणखरपणा, तिची शूरता अगदी धारदार शब्दात व्यक्त केली.

साहित्याने नेहमीच स्त्रीचं महत्व जाणलं आहे आणि तेवढ्याच सुंदर शैलीत ते काव्य, लेख इत्यादी स्वरूपात मांडलं आहे. स्त्री सुद्धा एक कल्पक साहित्यिक आहे. . . आणि स्वतःच साहित्य ती सुद्धा अत्यंत कल्पकतेने सुंदर शैलीत मांडते. आजच्या जगातील नवं लेखक लेखिका ही स्त्रियांवर साहित्य लिहिण्यात अग्रेसर असतात.

एकंदरीतच काय तर सामाजिक बांधीलकी जपण्यास जसे स्त्री पुरुष समानतेची गरज आहे तेवढीच गरज. . . साहित्याचा झेंडा उतुंग फडकत राहण्यासाठी स्त्री - पुरुष ह्यांच्या एकात्मिक लिखाणाची साहित्याला ही गरज आहे.

किचन टिप्स

१. ओल्या नारळाची वाटी शिल्लक राहिली तर टिकण्यासाठी थोडेसे मीठ चोळून ठेवावे.

२. नारळाचे दूध काढल्यावर चव फेकून न देता त्यामध्ये कांदा आणि डाळीचे पीठ घालून भजी करावी. अत्यंत रुचकर भजी होते.

३. कणिक चाळताना चाळणीत दोन-चार नाणी टाकली तर पीठ लवकर चाळले जाते.

४. भेंडी चिरताना हाताला थोडेसे तेल लावल्यास भेंडीचा बुळबुळीतपणा हाताला न लागता काम सोपे होते.

५. पुलावासाठी तांदूळ शिजवताना त्यामध्ये एखादा चमचा साखर घातल्यास शितं मोकळी होतात.

६. जायफळ टिकण्यासाठी रांगोळीमध्ये पुरून ठेवावी. त्यामुळे कीड लागत नाही.

७. मूग, मटकी, हरभरे वगैरे कडधान्यांना भुंगा लागू नये यासाठी थोडीशी बोरिक पावडर लावून ठेवावी.

दिवाळीच्या हार्दिक शुभेच्छा

सिंधुदुर्ग नागरी सहकारी पतसंस्था मर्या.

वर्धमान नगर, ए विंग, पहिला मजला ,शिवाजीनगर रस्ता,
वडवली विभाग अंबरनाथ (पूर्व).ता. अंबरनाथ, जि. ठाणे

दिवाळीच्या हार्दिक शुभेच्छा

श्री महालक्ष्मी सहकारी पतसंस्था मर्या.

घर नंबर १११४, मुक्काम महालक्ष्मी मंदिराजवळ,
महालक्ष्मी नगर, अंबरनाथ (पूर्व).ता. अंबरनाथ, जि. ठाणे

दिवाळीच्या हार्दिक शुभेच्छा

जगन्नाथ सहकारी पतसंस्था मर्या.

मु. करवले पो.वाडी
ता. अंबरनाथ, जि. ठाणे

दिवाळीच्या हार्दिक शुभेच्छा

जय बजरंग नागरी सहकारी पतसंस्था मर्या.

मु. कारीवली ता. भिवंडी जि. ठाणे

दिवाळीच्या हार्दिक शुभेच्छा

श्री सखी महिला नागरी सहकारी पतसंस्था मर्या.

गाळा क्र. ७८, पहिला मजला, हरीधारा कॉम्प्लेक्स,
अंजुर फाटा ता. भिवंडी जि. ठाणे

दिवाळीच्या हार्दिक शुभेच्छा

खान्देश विदर्भ नागरी सहकारी पतसंस्था मर्या.

तळमजला महालक्ष्मी कॉम्प्लेक्स, धामणकर नाका,
ता. भिवंडी जि. ठाणे

याला जीवन ऐसे नाव

- साईली नार्वेकर

तो आनंदाचा क्षण होता दु:ख मागून सुख यालाच जीवन म्हणतात. आजारी पडल्यावर त्याचा प्रत्यय मला आला होता.

सर्वच गोष्टी आपल्या मनासारख्या होत नसतात. आपण ठरवतो एक आणि होते भलतेच आणि म्हणूनच इंग्रजीमध्ये एक म्हण आहे 'मॅन प्रपोजेस ॲन्ड गॉड डिस्पोसेस' ते काही खोटे नाही. फरक एवढाच आहे की येथे मॅनच्या ऐवजी मी म्हणजे वुमन होते.

मी आणि माझे पती सचिनने ठरवले होते कि कु.श्लोक (माझा मुलगा) व्रतबंध (मुंज) मार्च महिन्यात करायचा. एकतर रजा मिळत नाही. पण कोरोनामुळे व्रक फ्रॉम होम असल्याने सचिनच्या रजेचा काही प्रश्न नव्हता. माझ्या बाबतीत सांगायचे तर मला 'हाफ डे वक्रिग' होते आणि साहेबांनी मुजें करतामला रजा देण्याचे मान्य केले. कु. श्लोकची मुंज खूपच लांबली होती आणि म्हणून आम्ही दोघांनी कोरोनाच्या काळात सरकारी नियमांच्या चौकटीत मुंज करण्याचे ठरवले होते. मुंजेकरता फक्त पंचवीस माणसांनाच बोलवता येणार होते. पण आमचा नाईलाज होता.

मी सचिनला म्हणाले सचिन कोरोनाचे सगळीकडे वातावरण असताना आपल्याला खबरदारी घ्यायला हवी. आपण दोघांनी प्रिकॉशन म्हणून कोरोना लस टोचून घेऊया. मी लगेच दुसऱ्या दिवशी लस टोचून घेतली. मी कोरोना लस टोचून घेत असतानाचा फोटो व्हाट्सअप वरून आईला पाठवला. आई पप्पांना माझी काळजी वाटायला नको म्हणून मी तो पाठवला. माझ्या व्हाट्सअप वरचा मेसेज ला आईने लगेच उत्तर दिले. वेल डन प्रिया.

कोरोना लस घेतल्यामुळे मी बिंदास होते. आता मुंजेची खरेदी करायला काहीच हरकत नाही असे समजून दुसऱ्याच दिवशी मी मॉलवर मानपाना करता साठी भांडी, कपडे व इतर वस्तू आणण्याकरता गेले. खरेदी करून घरी आल्यावर मला थोडं अस्वस्थ वाटू लागले. माझ्या मनात शंकेची पाल चुकचुकत होती. मला ताप आला होता. माझ्या तिनही मुलांचे चेहरे रडवेले झाले होते. इंजेक्शन देणारी नर्सने बाकी सांगितले होते की कोरोना लसीचे इंजेक्शन घेतल्यावर ताप येऊ शकतो. मी दिलेली गोळी घेतली व बिछान्यावर अंग टाकले.

सचिनने खंबीरपणा दाखवून मुलांना शांत केले. "मन चिंती ते वैरी न चिंती" असे म्हणतात ते काही खोटे नाही. ताप येणे, खोकला येणे हे कोरोनाची लक्षणे असतात हे मला ठाऊक होते. मला खूप टेन्शन आले होते पण माझ्या नवऱ्याने मला धीर दिला. दुसऱ्या दिवशी सचिनने मला लगेच आम्हाला फॅमिली डॉक्टरांकडे घेऊन गेले. डॉक्टरांनी मला तपासल्यावर ते सचिनला म्हणाले मिस्टर सचिन तुमच्या पत्नीला कोरोना डिटेक्ट झाला आहे. तुम्ही ताबडतोब

त्यांना कोरोनाग्रस्तांसाठी असलेल्या सरकारी किंवा खासगी हॉस्पिटलमध्ये घेऊन जा. त्यांना ॲडमिट करा. वेळ लावू नका. सचिनने ही सर्व परिस्थिती खंबीरपणे हाताळली व मला एका चांगल्या प्रायव्हेट हॉस्पिटलमध्ये ॲडमिट केले. आता पूर्णपणे बरे झाल्याशिवाय मला डिस्चार्ज मिळणार नव्हता. पूर्णपणे बरा व्हायला एक महिना तरी लागणार होता. मी तसे ऑफिसला कळवले. माझ्या जिवाभावाच्या दोन मैत्रिणी म्हणजे आशा व शीतल यांनी माझ्याशी मोबाईलद्वारे संपर्क साधला व तू लवकर बरी हो आम्ही तुला मिस करतो असो सांगितलो. कोरोनाची लस घेऊन देखील करोना कसा झाला? असा प्रश्न सचिनने डॉक्टरांना विचारला तेव्हा डॉक्टर म्हणाले मिस्टर नार्वेकर तुमच्या मिसेस लगेच मॉलमध्ये गेल्या. तिथल्या गर्दीत यांचा संपर्क झाला आणि म्हणून त्यांना कोरोनाची बाधा झाली. असं व्हायला नको होता पण "याला जीवन ऐसे नाव" असे आपण म्हणतो ना ते काही उगीच नाही. पहिल्या दिवसापासूनच मला डॉक्टर व नर्स कडून चांगली ट्रिटमेंट मिळत होती. पण तब्येतीत फरक पडण्याऐवजी ती बिघडत चालली होती. अन्नावरची वासना उडाली होती. ताप उतरत नव्हता. आशा व शीतल या दोघींनी मला धीर देण्याचे काम केले पण ते हॉस्पिटलमध्ये येऊ शकत नव्हत्या. शेवटी डॉक्टर सचिन ला म्हणाले फरक पडलेला नाही आपण त्यांना रेमडेसिवर इंजेक्शन देऊन बघूया. मला खात्री आहे की त्या इंजेक्शन नक्की फरक पडेल. माझ्या आई वडील मोबाईल वरून माझ्याशी बोलायचे पण त्यांचा रडवेलला स्वर माझ्या डोळ्यात पाणी आणायचा. रेमडेसिवर इंजेक्शनचा तुटवडा होता. माझी मैत्रीण आशा व शीतल व आमच्या कोर्टातील पिऊन आपापल्या परीने इंजेक्शन मिळवायचा प्रयत्न करत होते. त्यावेळेला रेमडेसिवर इंजेक्शन ब्लॅकने विकली जात होती. कोरोनाने काही पेशंट दगावले. पण प्रेताच्या टाळूवरचे लोणी खाणाऱ्या लोकांना त्याचे काय ?

माझा नवरा सचिन मात्र खंबीर होता. सामाजिक कार्याचा त्याला अनुभव होता. त्यामुळे त्याच्या ओळखी खूप होत्या. शेवटी त्याच्या प्रयत्नाला यश आले व रेमडेसिवरची चार इंजेक्शन त्याला मिळाली. रेमडेसिवर इंजेक्शनचा परिणाम लगेच दिसून आला. माझा ताप गेला. खोकला बरा झाला व थोडेफार मी खाऊपिऊ लागली. इंजेक्शनमुळे मी बरी झाली याविषयी माझ्या मनात शंका नाही. देवावरील श्रद्धा, आई-वडिलांचा आशीर्वाद व माझ्या पतीचे कष्ट यामुळे बरी झाली आहे. माझ्या बर होण्याकरता माझ्या मैत्रिणीचे प्रेम व त्याने इंजेक्शन करता केलेले प्रयत्न मी कधीच विसरू शकणार नाही. जवळजवळ आठ दिवस मला हॉस्पिटलमध्ये राहावे लागले होते. डॉक्टर व नर्सने घरी जाताना माझे अभिनंदन केले. तेव्हा मला गहिवरून आले. मी त्यांना म्हणाले देखील की तुम्ही सारे देवदूत आहात.

मी घरी येणार म्हणून माझ्या स्वागताची जय्यत तयारी केली गेली. आमची बिल्डिंग चार मजली पण तिला लिफ्ट नाही. आजारातून उठल्यावर चार मजले चढून जाणे तेवढे सोपे नव्हते. मी हळूहळू चढत होते. चौथ्या

मजल्यावर माझी तीन मुलं माझे पती माझ्या स्वागताला करता उभे होते. मी चौथ्या मजल्यावर पोहोचताच मुलांनी माझ्यावर फुलांचा वर्षाव केला. माझ्या मोठ्या मुलीने मला ओवाळले. माझ्या पतीच्या डोळ्यातले अश्रू आले. दोन्ही लहान मुलांनी मला मीठी मारली. माझे डोळे भरून आले. तो आनंदाचा क्षण होता दुःख मागून सुख यालाच जीवन म्हणतात. आजारी पडल्यावर त्याचा प्रत्यय मला आला होता. कोरोनामुळे

पूढे ढकललेली मुंज २० लोकांच्या उपस्थितीत पार पडली. मी हॉस्पिटल मध्ये असताना मला माझ्या जीवाची शाश्वती वाटत नव्हती. पण परमेश्वराची मात्र त्या संकटातून सहीसलामत बाहेर काढले आणि माझ्या मनातील इच्छा पुरी केली मी देवाचे आभार मानले व म्हणाले परमेश्वरा आमच्या कुटुंबावर तुझी अशीच वृपादृष्टी राहू दे. आणि कारोनाचे संकट कायमचे नाहीसे होऊ दे!

बायकांचे प्रकार

१. आळशी बायको :

स्वतः जाऊन चहा बनवा आणि माझ्यासाठी आणा.

२. धमकावणारी बायको :

कान खोलून ऐकून घ्या, या घरात मी राहीन किंवा तुमची आई राहील.

३. इतिहासाची आवड असलेली बायको :

सर्व जाणून आहे मी, तुमचं खानदान कसं आहे ते.

४. भविष्य-वाचक बायको :

पुढल्या सात जन्मांपर्यंत माझ्यासारखी बायको मिळणे शक्य नाही.

५. गोंधळलेली बायको :

तू माणूस आहेस की पायजमा?

६. स्वार्थी बायको :

ही माझी साडी माझ्या आईने माझ्यासाठी दिली आहे तुमच्या बहिणींना मटकवण्यासाठी नाही.

७. शंकाळू बायको :

फोनवर कोणाशी बोलत होता इतक्या वेळेपासून?

८. अर्थशास्त्रज्ञ बायको :

कोणता खजिना जमा
केलेला आहे जे रोजरोज
चिकन खाऊ घालू?

९. धार्मिक बायको :

देवाचे आाभार माना जी माझ्यासारखी बायको पदरात पडली.

१०. निराश बायको :

माझ्या नशिबात हेच फुटकं भांड लिहिलेलं होतं का?

आणि शेवटी -

११. टिकाऊ बायको :

मी होते म्हणून टिकले, दुसरी कोणी असती तर आतापर्यंत पळून गेली असती.
यातून तुमची कोणती आहे? पाहून घ्या!

एलोवेरा

कोंड्यापासून नेहमीसाठी सुटका करतो एलोवेरा. ज्याच्या डोक्यात कोंडा असतो त्याला बऱ्याचवेळा आपली मान खाली टाकावी लागते. डोक्यात पांढऱ्या रंगाचा कोंडा प्रत्येकाला दिसून येतो. जर तुमच्या डोक्यात कोंडा आहे आणि तुम्ही हजारो शँपू आणि तेल लावून लावून त्रस्त झाले असाल तर, एलोवेरा वापरून पाहा.

एलोवेरा जेल डोक्याच्या त्वचेला थंडावा पोहोचवते. ज्यामुळे डोक्यातील ड्रायनेस पूर्णपणे ठीक होण्यास मदत मिळते. कोंडा एक प्रकारचा फंगस फैलवते म्हणून आम्ही तुम्हांला एलोवेरा जेलमध्ये काही वस्तू मिसळायला सांगू जे या फंगसचा पूर्णपणे सफाया करून देईल. एलोवेरा जेलच्या मदतीने तुम्हांला कोंड्यामुळे होणाऱ्या खाजेपासून सुटकारा मिळेल. तर जाणून घेऊ कोंड्याला एलोवेरा जेलच्या मदतीने कसे दूर करू शकता.

एलोवेरा जेल आणि टी ट्री ऑइल :

जर एलोवेरासोबत टी ट्री मिसळलं तर त्याचे गुण दुप्पट होतात. टी ट्री ऑयलमध्ये जंतूंना मारण्याची शक्ती असते. हे तेल अँटीबॅक्टीरियल गुणांनी भरलेले असते व कोंड्यापासून मुक्ती मिळवतो. या पेस्टला बनवण्यासाठी एका लहान वाटीत ३ चमचे एलोवेरा जेलमध्ये ५-७ थेंब टी ट्री ऑइल मिक्स करा. या पेस्टला डोक्यावर लावा आणि रात्रभर सोडून द्या. त्याला सकाळी पाण्याने धुऊन घ्या.

एलोवेरा आणि कडुलिंबाचे तेल :

कडुलिंबाचे तेल अँटीबॅक्टीरियल आणि अँटीफंगल गुणांनी भरलेले आहे. जे तुम्हाला कोंड्यापासून मुक्ती मिळवून देईल. जर तुम्ही आठवड्यातून दोन वेळा प्रयोग कराल तर तुमच्या डोक्यातील कोंडा नेहमीसाठी दूर होईल. या पॅकला बनवण्यासाठी २-३ चमचे एलोवेरा जेलमध्ये १०-१२ थेंब लिंबाचे तेल मिसळा. मग त्याला डोक्यात रात्रभर लावून ठेवा. नंतर त्याला सकाळी पाण्याने धुवून घ्या.

एलोवेरा आणि कापूर :

सर्वात आधी कापराची पूड करा. ३ चमचे एलोवेरामध्ये अर्धा चमचा पूड मिक्स करा. या मिश्रणाला आपल्या डोक्यात लावा आणि २ मिनिटांपर्यंत मसाज करून १ तासासाठी सोडून द्या. यानंतर तुम्ही तुमच्या डोक्याला साध्या पाण्याने धुऊन घ्या. तुम्हांला वाटत असेल तर या पेस्टला रात्रभर लावून सोडू शकता. एक दुसरी पेस्ट म्हणजे एलोवेरा आणि लिंबाच्या रसाचे मिश्रण. लिंबू एक प्राकृतिक ॲसिड आहे जो कोंडा उत्पन्न करणाऱ्या फंगसाचा सफाया करतो. या पेस्टला तयार करण्यासाठी ३ चमचे एलोवेरा जेलमध्ये २ चमचे लिंबाचा रस मिसळा. नंतर बोटांनी याला स्कलपर्यंत लावून मसाज करा. रात्रभर त्याला तसेच राहू द्या आणि सकाळी केस धुऊन टाका.

माझा छकुला

- शुभांगी पासेबंद

आईच्या पोटातच जेव्हा मुल लाथा मारते, तेव्हाच त्याला त्या आई-वडिलांपासून दूर व्हायचं असते. त्याला ते नको झालेलं असतात

छकुला, माझा सोनुला! म्हणजे माझा लाडका मुलगा किंवा मुलगी होय. कोणीही असू दे हल्ली अपत्याला छकुला छकुली असं म्हणतातच. माय डार्लिंग, बेबो, छकुला, पिल्लू, पिंकी म्हणून लाड करत असतात.

प्रत्येकाला आपला छकुला लाडका असतो. पैसे असो किंवा नसो मुलाबाळांचे लाड आई-वडील हे करत असतात. स्वतःच्या परिस्थितीत जमलं नाही तरी पैसे उचलून, उधार उसनवार करून कर्ज काढून मुलांच्या हौशी आई-वडील भागवत असतात.

बाहेरचं जग फार कठोर असते. असे अनुभव येतात की या जगामध्ये मानवाला किडा-मुंगी ची सुद्धा किंमत नसते. अशावेळी मुलांना बालपणापासूनच निराश वाटू नये म्हणून आई वडील आपल्या मुलाचे कोड कौतुक करत असतात. पुढे या कोड कौतुकामुळे मानवाला त्याविना करमेना होते. वारंवार कौतुकाची गरज वाटते.

आज मला हे आठवायचं कारण म्हणजे माझी एक मैत्रिणी सिंगल मदर आहे आणि मुलांना वाढवत असते. स्वतः बसने वगैरे जाते आणि मुलीला मात्र विमानाचं तिकीट काढून कुठे जायचं असेल तर पाठवते. आपल्या अपत्याला चांगलं चांगलं सगळे मिळावे. स्वतःला मिळालेले नाही तर आपण आपल्या मुलांना तरी चांगला आयुष्य द्यावं, असे पालकांना वाटते. पुढे लग्न झाल्यावर काय जमतं? काय माहिती ? त्यामुळे आपण त्यांचे लाड करावे, अशी तिची संकल्पना आहे. आई वडिलांनी मुलांचे कितीही लाड केले तरीही मुलं आई वडिलांनी बद्दल हवा तेवढा आदर अथवा तेवढा प्रेमभाव ठेवतात का? पाण्याचा ओघ नेहमी पुढे पुढे जात असतो, तसे मुलांचा आकर्षण हे पुढच्या पिढीकडे म्हणजे स्वतःच्या वयाची मित्र मैत्रिणी यांच्याकडे असतो. आईशी नाळ तुटल्या पासून त्यांनी तसा विचार केला तर असलेली घट्ट नाती थोडी हळू हळू दूर जात असतात. पुढे मग आईचा बेटा अशा शब्दांनी मित्र चिडवु लागतात, मग मुल पालकांना टाळतात. असं म्हणतात आईच्या पोटातच जेव्हा मुल लाथा मारते, तेव्हाच त्याला त्या आई-वडिलांपासून दूर व्हायचं असते. त्याला ते नको झालेलं असतात. गर्भाशयातील छोट्या जागेत त्याला कुचंबणा जाणवत असते. बाहेरचं जग त्या बाळाला खुणावत असते. तसेच हल्ली झाले आहे. कुटुंबातली माणसं नको असतात आणि बाहेरचे जग

खुणावत असतं. आज ही गोष्ट आठवायचं कारण म्हणजे आई-वडिलांनी मोबाईल घेऊन दिला नाही म्हणून भांडणाऱ्या मुलांनी रागात घर सोडून जाणं आई वडिलांशी भांडणं, अबोला धरणं या गोष्टी कॉमन झालेल्या आहेत.

"अशी परिस्थिती होती, पैसे नव्हते तर आम्हाला जन्म का दिला ?" असं तिसऱ्या अपत्त्याने अथवा त्याच्या पुढच्या पण अपत्यांनी म्हटलं तर चालेल पण एकुलती एक मुलं सुद्धा हल्ली आई-वडिलांना हे वाक्य बोलतात. लोकसंख्या वाढते आहे. विस्फोट होत आहे. खायला पैसा नाही. अन्नधान्याची कमतरता आहे. नोकऱ्या मिळत नाहीत अशा परिस्थितीत आई-वडील अथवा तरुण सुद्धा आपापल्या प्रश्नांशी झुंजत आहेत.

The weaerer only knows where the shoe pinches. जो तो आपापली लढाई लढत असतो. आपल्या प्रश्नांशी झुंजत असतो. अशावेळी मुलांनी सुद्धा दुखावलं की वाईट वाटतं.

'माझा छकुला माझा सोनुला' प्रत्येकाचाच लाडका असतो. मुलाचे नाव ठेवताना सुद्धा पालक राजा, सम्राट, महाराज अशी नावं ठेवतात. लाड केले जातात कारण की आपला मुलगा सर्वश्रेष्ठ बनेल, आपले सर्व संकट दूर करेल, आपली स्वप्न पूर्ण करेल असा गोड गैरसमज आई-वडील बाळगत असतात.

जग झपाट्याने वाढत आहे. चित्रविचित्र घटना जगात घडत आहेत. अशा की आपला महाराजा सुद्धा कितपत यशस्वी होईल ? याची शंका येते. समाधानाचा वाटा, पैसे, पर्यटन, खरेदी यात पूर्ण क्षमतेने नाही. आपलं कुटुंब, त्याच्यात आपला आनंद शोधून घ्यायला हवा.

'माझा छकुला माझा सोनुला' अशा या प्रेमात आनंदी होण्यासाठी काहीतरी उपाय योजना मुलांच्या मानसिकतेवर करायची गरज आली आहे.

फेसबुकवर फ्रेंड सतरा ,
मदतीला येत नाही कुत्रा !

ही परिस्थिती बदलायला हवी. माझ्या छकुल्याला जॉब, पैसे, बाहेरचे जग, दिसावं पण त्याच वेळी त्यांची माझ्याशी जोडलेली नाळ तुटू नये. कारण संकटकाळी या बाहेरच्या जगातलं कुणीही पाठीशी उभा राहणार नाही. मदत करणार नाही. त्या बालकाला / तरुणाला माझाच थरथरता, सुरकुतलेला ,रापलेला हात पकडावा लागणार आहे.

माझ्या छकुल्या तू हे लवकर समजून घे. कितीही खर्च केला आणि कितीही बघितले दाखले तरीही अती श्रीमंतांच्या, हम दो हमारे दो मधल्या लोकांच्या कुटुंबाची आपली बरोबरी होणार नाही. पायाखाली काय जळतंय ते बघ.

न जवानीने हार मानी है, न बुढापेने दम तोडा है ! या पिढीच्या संघर्षात माझ्या छकुल्याला देवच वाचू शकतो.

फक्त हसा

१. शेंगदाणा तेल- शेंगदाण्यापासून, सूर्यफूल तेल -सूर्यफुलापासून तर मग बेबी ऑईल कशापासून बनवतात ?

२. प्रकाशाचा वेग माहिती आहे.... अंधाराचा किती असतो ?

सामाजिक भान

- गिरीजा पागनीस

जिवंत फाशी देण्यापेक्षा ती व्यक्ती जगता जगता मेली पाहिजे हे पाहून पीडित व्यक्ती थोडीतरी आनंदी होईल.

समाजाचा वारसा (२८ एप्रिल) यात अनेक नामवंत विचारवंत व बुद्धिवंतांनी मांडलेले एकाच तऱ्हेच्या परंतु अनेक प्रकाराने मांडलेले विचार वाचले. घटना चिंताजनक, लाजिरवाणी अनेकांनी आपल्या परीने अनेक उपाय सांगितले. राजकीय दबाव, तंत्र, शिक्षा, मानसोपचार वगैरे. पशूंना लाजवणारे नात्यांचा, वयाचा, स्थळ काळाचा, कशाचाही निर्बंध न पाळणारे हे भयानक कृत्य अत्यंत घृणास्पद कृत्य. केलेले कृत्य मन बधीर करून सोडतात. त्याला वाईट, अती वाईट किती विश्लेषण दयावी तेवढी थोडीच. त्यावर फाशी, जन्मठेप, मृत्यू दंड अशा शिक्षा ही सुचवण्यात आल्या.

आतापर्यंतच्या आकडेवारीनुसार १५ हजारांपेक्षा जास्त घटना घडल्या. शासन आणि संबंधित अधिकारी वर्ग अजून पर्यंत विचार करता. फक्त विचारच करत आहे. त्यानंतर १४ जुलैला चतुरंग पुरवणीत राज्य महिला आयोग आणि त्यांची पंचविशी असे कर्तृत्ववान स्त्रियांचे लेख वाचले त्या लेखनातून फक्त आयोग, संविधान, नियुक्त्या स्त्रियांसाठी फक्त कागदावर असलेले दिसते. ज्या भयानक घटना, किळसवाण्या घटना घडू नयेत त्या सतत रोजच्या रोज घडताना दिसतात. किती समित्या नेमल्या किती आयोग जन्मले तर या वाईट घटना घडतच राहणार.

मी नागरिक या नात्याने उपाय सुचवले त्याचा जरूर विचार व्हावा. फाशीची शिक्षा म्हणजे पूर्ण शरीर नष्ट करणे. पण तसं होऊ न देता मानवाधिकार मनुष्यबळात वगैरे कायदे करण्याची कामे न वाढवता एक गोष्ट करण्यासारखी आहे. ती म्हणजे पूर्ण शरीर नष्ट करण्यापेक्षा एखाद्या हात किंवा पाय की ज्या अवयवाने हे घाणेरडे कृत्य केले तो अवयव कापून काढायचा व त्याला समाजात सोडायचा जेणेकरून त्या व्यक्तीला व पाहणाऱ्याला त्या कृत्याची आठवण पुन्हा पुन्हा होऊन ते कृत्य परत कोण करण्यास धजावणार नाही अशी आशा. संबंधितांनी याचा विचार जरूर करावा ही विनंती

साम, दाम, दंड, भेद यातील शेवटच्या भेदाऐवजी त्या अवयवाचा छेद (तोडणी) करून टाकावा. कायदा, शासन पोलीस खात्याच्या संबंधित अधिकारी वर्गाने याचा जरूर विचार करावा. एखादी अशा क्रूरतेने पार करून काय होते ते पहावे जिवंत फाशी देण्यापेक्षा ती व्यक्ती जगता जगता मेली पाहिजे हे पाहून पीडित व्यक्ती थोडीतरी आनंदी होईल व समाजात आजूबाजूच्या असे घाणेरडे कृत्य करण्यास करण्यापासून मज्जाव असेल.

"कामातुरांणां न भयं न लज्जा" अस म्हंटलय म्हणून अशा या लोकांना शिक्षेचे भय आणि समाजाची लाज लज्जा असणार नाही म्हणून अशा नराधमांना उपरोक्त शिक्षाच योग्य ठरेल व त्यांची तशी हालत बघून पुढच्या लोक धजावणार नाहीत किंवा कमी धजावतील अशी आशा करूया. एखादा प्रयोग करण्याचे व त्याबद्दल निर्णय घेण्याचे संबंधितांना धाडस करावे एक नागरिक या नात्याने समाज सुधारण्यासाठी ही कळकळीची विनंती सध्या महिलांची सुरक्षा फारच धोक्याचे आहे सर्वच माध्यमातून ऐकतो वाचतो, निर्भया प्रकरण, हैदराबाद प्रकरण पुन्हा अशी हे प्रकरण आहेत घडत आहेत यावरून कायदे आणि उपाय फक्त आणि फक्त कागदोपत्रीच आहेत एकदा आणि केवळ एकदा मी वर सांगितलेला उपाय करून बघायला काय हरकत आहे. कृपया आपण याचा जरूर विचार करावा.

लग्नात (बुफे) जेवणात ती मजा नाही, जी पंगतीत येते, जसं की -

१) सर्वांत पहिले जागा पकडणे..

२) मग बिना फाटलेली पत्रावळी घेणे.....

३) मग पत्रावळी उडू नये म्हणून त्यावर पाण्याचा ग्लास ठेवणं....

४) मीठ वाढणाऱ्याला इथेच टाक म्हणणे.

५) दोन बोटं दाखवून दोन गुलाबजामुन टाकायला सांगणे....

६) मागच्या पंगतीत वाकून बघायचं. तिकडे काय काय वाढलंय आणि आपल्या पंगतीत काय काय वाढायचं बाकी **आहे ते बघणे...**

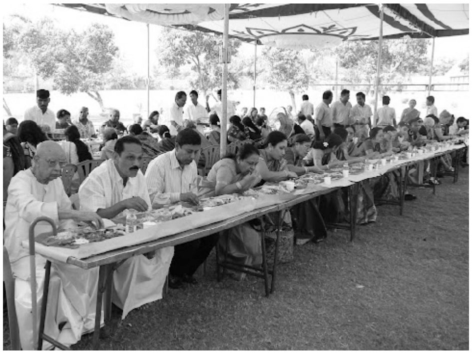
७) जर काही बाकी असेल तर ओरडून ते वाढणाऱ्याला बोलावणं...

८) शेजारी कोणी ओळखीचा असेल तर त्याला बळजबरी उरलेली पुरी देणं..

९) पाणी वाढणारा लांबूनच येताना दिसला की पाणी पिऊन परत ग्लास भरून घेणं....

१०) पहिली पंगत कधी उठणार याचा अंदाज दुसऱ्या पंगतीसाठी ॲडजस्ट करायला बघणं....

११) कढीचा तर विषयच निराळा



१२) आणि सर्वांत शेवटी पाणीवाल्याला ग्लास घेऊन शोधणं...

खरंच पंगतीतलं जेवण

कुणी कुणी हा अनुभव एन्जॉय केलाय त्याने हात वर करा...

ज्याने नसेल अनुभवला तर त्याने आपण कुपोषित आहोत असे समजावे..

With best
compliment from

Rohini
Painting & Construction

With Best Compliments from
MILAN
ROAD BUILDTECH LLP
3rd floor; Ostwal Kesar Park, D2 Type Bldg; Betegaon,
Palghar-401 501.(Maharashtra)
Email: ganeshgholap@milangroup.co.in
www. milangroup.co.in

चुकीला माफी नाही!

- सुहासिनी मानकामे

पण आता मीच लुळी पांगळी होऊन अंथरुणावर खिळली असताना भावांच्या करता स्वत:च्या हाताने काहीच करू शकत नाही याचे मला खूपच वाईट वाटते.

चूक ती चूक. ती कळत होऊ दे वा नकळत पण त्या चुकीला माफी नसते. बऱ्याच जणांना हा अनुभव आला असेल. मला ही तो आला पण मला चूक सुधारण्याची संधी काही मिळाली नाही, हे माझे दुदैव दुसरे काय । एका क्षुल्लकशा चूकीमुळे माझे जीवन उध्वस्त व आज मी बेडरिटन म्हणजेच अंथरुणाला खिळून जीवन जगत आहे. नशीबाचे भोग म्हणायचे. ते भोगल्याशिवाय सुटका नाही.

तीन मुले व आम्ही पती-पत्नी मिळून ५ जणांचे सुखी कुटुंब होते आमचे. मला तीनही मुलगे असल्याने घरात मुलगी असावी असे मला फार वाटायचे. पण कुटुंब नियोजनाचा जमाना असल्याने मी ऑपरेशन करुन घेतले व मुलांसोबत सुखा समाधानाने जीवन जगत होते. पण आमचे हे सुख नियतला पहावले नाही. आणि एक दिवस धावत जाऊन लोकल पकडत असताना डब्यात बसवलेला स्टीलचा दांडा नीट न पकडता आल्याने माझा हात सटकला व मी वेडीवाकडी प्लॅटफॉमवर पडले. मी स्वत:ला सावरण्याचा प्रयत्न केला पण पायातल्या स्लीपरने ते शक्य झाले नाही. स्लीपरमुळे माझा पाय आणखी स्लीप झाला. नशीब माझे की मी गाडीखाली गेले नाही. या अपघातामध्ये माझा पाय फ्रॅक्चर तर झालाच पण मी कमरेपासून लुळी पडले.

प्लॅटफॉमवरच्या प्रवाशांनी माझा जीव वाचवला व मला हॉस्पीटलमध्ये ॲडमिट केले. जर मी स्लीपर ऐवजी अंगठा असलेली चप्पल घातली असती तर पडले नसते. ट्रेनमध्ये स्लीपर घालून चढणे ही चूक होती आणि चूकीला माफी नाही हा अलिखित नियमच आहे. मी मुर्खपणा केला होता व त्याचे परिणाम आज ही मला भोगावे लागत आहेत.

माझ्या गुडघ्याची वाटी सरकली. तिला क्रॅक गेला. त्यामुळे मला उभे रहाण्याचा त्रास होऊ लागला. वयोमानामूळे गुडघ्याची वाटी बदलणे शक्यच नव्हते. शिवाय वाटी बसवल्यावर मला उभे रहाता येईल याची गॅरंटी द्यायला डॉक्टर तयार नव्हते. एक्स रे मध्ये असे दिसले की, गुडघ्याची वाटी तर डॅमेज झाली आहेच पण कमरेचीही काही हाडे तुटली आहेत. मग त्यांनी मला व्हीलचेअरचा पर्याय सुचवला व तो मला मान्य करावा लागला.

आता मी व्हीलचेअर वरून घरातल्या घरात फिरते. पण चालणे-फिरणे नसल्याने माझे वजन खूपच वाढले आहे. शिवाय जोडीला ब्लडप्रेशर व डायबेटीस आहेच. माझ्या जीवनातील आनंदच हरवला आहे. कधी कधी मी एकांतात विचार करत बसते आणि माझ्या डोळयातून अश्रुवाहू लागतात. भाऊबिजेला भाऊ येतात पण त्यांना

माझी हालत पाहून खूप वाईट वाटते. त्यांना आता पूर्वीचा आंनद मिळत नाही. ते जेव्हा पूर्वी येत होते तेव्हा त्यांचे करता करता काय करु आणि काय नको असे मला होऊन जायचे. पण आता मीच लुळी पांगळी होऊन अंथरुणावर खिळली असताना भावांच्या करता स्वतःच्या हाताने काहीच करू शकत नाही याचे मला खूपच वाईट वाटते.

एरव्ही मी मुलांना सांगायची की, बाबानों, स्लीपर घालून गाडी पकडू नका. घरसायला होईल. पडायला होईल. पण मीच तो मुर्खपणा केल्यामुळे स्वत:ला दोष देण्यापलिकडे काहीच करु शकत नाही.

माझ्या तिन्ही मुलांची आता लग्ने झाली आहेत. माझ्या तिन्ही सुना हाऊस वाईफ असल्याने माझी काळजी घेतात. मुले देखील कामावरून घरी आल्यावर पहिल्यांदा मला भेटायला येतात. माझी नातवंडेही माझ्यावर खूप प्रेम करतात. त्यांना वेगवेगळ्या गोष्टी सांगून त्यांचे मनोरंजन करते. आता तोच माझा विरंगुळा आहे.

या सर्व संकटात माझे पती मात्र माझ्यामागे खंबीरपणे उभे राहीले. त्यांनी मला धीर दिला. मी धार्मिक वृत्तीची असल्याने आपल्या धर्माची व देवीदेवतांची पुस्तके त्यानी मला आणून दिली. ती वाचल्यावर मला कळून आले की, देवी-देवतांना भोग भोगावे लागले आहेत. त्यांच्या तुलनेत तर मी एक सर्वसामान्य गृहिणी आहे. संकटाला घाबरुन नव्हे तर संकटाशी सामना करून जगायचे असते हे मला पटले आहे. पण राहून राहून एक गोष्ट मात्र मी विसरू शकत नाही, ती म्हणजे अनावधाने का होईना माझ्याकडून चूक झाली त्याची शिक्षा मी भोगत आहे. एका स्लीपरमुळे माझे आयुष्य उध्वस्त झाले आहे. माझी ही जीवन कहाणी ऐकून तुम्ही तरी अशी चूक करू नका. कारण चुकीला माफी नसते.

घरगुती सोपे फेसपॅक

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

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

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

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

ध्येय

- ऋतिका पोतदार

माझा आत्मविश्वास पुन्हा परत आला. नोकरी करत असताना मी एल. एल. बी. झाले. माझी नोकरी करण्याचा मार्ग मोकळा झाला होता. मी उराशी बाळगलेले स्वप्न पूर्ण झाले होते.

सीमा जोशी व मी दोघी जिवलग मैत्रीण. एकमेकींची मस्करी करणे, फिरकी घेणे, टिंगल-टवाळी करणे हे आमचे चालूच असायचे. आमच्या मैत्रिणींचा ग्रुप मध्ये आम्ही सर्वांना आवडत होतो. हसत खेळत जीवन जगणे व आलेल्या प्रसंगात हसतमुखाने सामोरे जायचे असे आमचे तत्त्वज्ञान होते. बारावी पर्यंत आम्ही एकाच हायस्कूलमध्ये शिकत होतो. बारावी नंतर आम्ही एकाच कॉलेज मध्ये ऍडमिशन घेतली. सीमाने कॉमर्स फॅकल्टी निवडली कारण तीला सी. ए. व्हायचं होतं. कारण तिचे वडील चार्टड अंकाऊटंट होते. त्यांची स्वतःची फर्म होती. तर माझे वडील कोर्टात असिस्टंट रजिस्टर होते त्यांना मी वकील व्हावे असे वाटत होते व माझी तशी इच्छा होती. ते माझे ध्येय होते, लक्ष होते. त्यामुळे मी ही वकील होण्याचे ठरवले. परंतु तेवढे सोपे नव्हते. शिवाय नुसते पास होऊन चालण्यासारखे नव्हते. तर आम्हाला लक्ष्य गाठण्यासाठी अभ्यासावर लक्ष केंद्रित करावे लागणार होते.

मी सीमाला म्हंटले सीमा तुझे ठीक आहे. तुझे बाबां सी. ए. असल्याने तुला सर्व काही इझी आहे. पण माझे तसे नाही. ती म्हणाली म्हटले तरी ईझी नाहीतर अनइझी कारण बाबा सदानकदा बिझी असतात. तेव्हा माझा अभ्यास मलाच करावा लागणार आहे.

सुदैवाने मी चांगल्या मार्काने बी. ए. पास झाले. मला फर्स्ट क्लास मिळाला. सीमाही फर्स्ट क्लास मध्ये पास झाली. लगेच वडिलांच्या फर्म मध्ये त्यांना मदत करू लागली.

माझा बी. ए. होण्याचा आनंद फार काळ टिकला नाही. कारण हायवेवर मोटारसायकल चालवताना वडिलांचा एक्सीडेंट झाला व त्यांच्या पायाचे हाड मोडले पाय फ्रॅक्चर झाल्याने त्यांना लोकल प्रवास शक्यच नव्हता आणि म्हणून त्यांनी स्वेच्छानिवृत्ती घेतली. मी माझ्या ध्येयाकडे वाटचाल करतानाच हे विघ्न आले. पण मी हार न मानता खाजगी शाळेत शिक्षिकेची नोकरी धरली. पण पगार अगदीच तुटपुंजा होता.

वडिलांना मात्र पूर्ण पेन्शन मिळाली कारण त्यांची पेन्शनेबल सर्विस झाली होती. मग मी बाहेरून लॉ करण्याचे ठरवले. साईड बाय साईड एम. ए. इंग्लिश मध्ये केले त्याचा फायदा मला नंतर झाला. सर्वात शेवटी मी एल. एल. बी. करणार होते. मला माझे ध्येय गाठायचे होते. पण मध्येच आलेल्या काही प्रसंगाने माझे मन विचलित झाले. खासगी शाळेत नोकरी करत असताना मी कोर्टाची परीक्षा

दिली व त्या परीक्षेत पास झाल्याने मला कोर्टात नोकरी लागली. कोर्टात नोकरी लागल्याने मला खूप आनंद झाला कारण मला वकील व्हायचे होते माझी पावले उशिरा का होईना पण योग्य दिशेने पडत होती. मला माझ्या ध्येयापर्यंत जाण्याचा मार्ग मोकळा झाला होता.

सीमा भेटली की माझी मस्करी करायची. ती मला म्हणायची पिंकी तुला वकील का व्हायचे आहे. खऱ्याचे खोटे करायला का? तुमचे ते वकील लोक आपली बुद्धी गुन्हेगाराला निर्दोष सोडवण्यासाठी वापरतात हे चांगले वाटते का तुला? मी म्हणाली सीमा तू हल्ली पेपर वाचत नाहीस का? खून मारामाऱ्या, बलात्कार, हुंडाबळी व स्त्रियांवरील अत्याचार, घटस्फोट अशा बातम्यांनी पूर्ण पेपर भरलेला असतो तुला असे वाटत नाही का या लोकांकरता लढणारी एक सक्षम कर्तव्यदक्ष व कायद्याच्या चौकटीत राहून त्यांना न्याय देणारी माझ्यासारखी महिला वकिलांची आवश्यकता आहे म्हणून. सीमा हसून म्हणाली तू तर स्वत:ला चांगल्या वकील असल्याचे सर्टिफिकेट देऊन टाकले आहेस. अगबाई अगोदर एल एल बी तर पूर्ण कर. मग पुढचे पुढे.

ये शहाणे तू काय मला वेडी समजतेस का? मी तुला माझे लक्ष काय आहे हे ते सांगितले होते आणि लक्ष्याचा पाठलाग करण्यात गैर काय आहे? आपल्या ध्येया पर्यंत पोहोचण्यासाठी तयारी तर हवीच ना. तुला तो प्रॉब्लेम नाही कारण तुमचे वडिल सी ए आहेत. माझे तसे नाही.

नाही ग! मी मस्करी केली. तू खूप हुशार आहेस आणि नक्कीच चांगली वकील होशील याची मला खात्री आहे. मला कोर्टात नोकरी लागली आहे हे कळल्यावर नातेवाईक मंडळी आई-वडिलांना अनाहूत सल्ले देऊ लागली. त्यातच माझ्या लग्नाचा प्रस्ताव पुढे आला. मी आई-वडिलांना स्पष्ट सांगितले की जो नवरा मुलगा माझ्या शिक्षणाच्या आड येईल व एलएलबी झाल्यावर मला वकिली करून देणार नाही त्याच्याशी मी लग्न करणार नाही. त्याला माझ्या अटी मान्य असतील अशा मुलाशीच मी लग्न करेन. आई-वडिलांना माझे म्हणणे पटले व त्यांनी संमती दर्शविली.

माझ्या सुदैवाने मला पहिलेच स्थळ अशा मूलाचे आले की मला नाही म्हणण्याचा प्रश्नच उद्भवला नाही. माझा होणारा नवरा हा एम. ए होता. त्यामुळे शिक्षणाचा काही प्रॉब्लेम नव्हता. प्रश्नएवढाच होता की तो मला एलएलबी करून देणार की नाही याचा. परंतु माझा नवरा खूप समंजस व शांत स्वभावाचा असल्याने त्याने माझ्या वडिलांना सांगितले की तो माझ्या एलएलबी होण्याच्या मार्गात अडथळा आणणार नाही तसेच वकिली करायची की नाही हे तुमच्या मुलीने ठरवावे. पण माझी काही हरकत नाही.

मग माझा आत्मविश्वास पुन्हा परत आला. नोकरी करत असताना मी एलएलबी झाले. माझी नोकरी करण्याचा मार्ग मोकळा झाला होता. मी उराशी बाळगलेले स्वप्न पूर्ण झाले होते. मी नवरोबाच्या संमतीने कोर्टातली नोकरी सोडली. पण त्याच कोर्टात वकील म्हणून उभी राहिली. त्या पोशाखात पाहिल्यावर माझ्या कोर्टातील सहकाऱ्यांना खूप आनंद झाला. सर्वांनी माझे मनापासून अभिनंदन केले. माझे ध्येय पूर्ती झाली होती, माझ्या आई वडिलांच्या डोळ्यांत आनंदाश्रू जमा झाले. माझे वडील मला म्हणाले पिंकी "आय ॲम प्राऊड ऑफ यू"

होय मुलगी झाली आहे

- सायली प्रभुलकर

माझ्या मुली हुशार, आहेत कर्तबगार आहेत आणि देखण्या व सुंदर. एका आईला यापेक्षा जास्त काय हवे असते आणि म्हणून मी अभिमानाने व गर्वाने सांगते की होय मला दोन मुली आहेत.

माझे लग्न झाले तेव्हा मी प्रायव्हेट कंपनीत कामाला होते. माझे मिस्टर ही प्रायव्हेट कंपनीत कामाला होते. प्रायव्हेट कंपनी मध्ये नोकरी ची गॅरंटी अशी नसतेच. सारे काही मालकाच्या आणि व्यवस्थापनाच्या मर्जीवर अवलंबून असते. त्यामुळे मला सारखे वाटत होते की आपल्याला सरकारी नोकरी मिळावी. माझी ही इच्छा मी पती देवाजवळ बोलून दाखवली व त्यांनाही ती पटली. तेव्हा लग्नाला एक वर्ष पूर्ण झाले होते. माझा नवरा खूपच समंजस व शहाणा असल्याने आम्ही सरकारी नियमांच्या चौकटीत राहून दोना अपत्यावर मूल होऊ द्यायचे नाही असे ठरवले. मुलगा असो की मुलगी आम्हाला आनंदच होणार होता कारण मुलगा म्हणजे कुलदीपक व मुलगी म्हणजे परक्याचे धन या विचाराचे आम्ही नव्हतो. आमच्या दोघांचे विचार एकमेकांशी जुळत होते. मुलगा असूनही आईबापांची होणारी परवड आम्ही उघड्या डोळ्याने पाहत होतो. तर एकच अपत्य व ते ही मुलगी असल्याची अनेक उदाहरणे आमच्या डोळ्यासमोर होती. कर्तबगार मुलीचे आई वडील व्हायला कोणाला आवडणार नाही. आमच्या डोळ्यासमोर मोठमोठ्या व्यक्तींची उदाहरणे होती उदाहरणार्थः- स्वर्गीय इंदिरा गांधी, माननीय मुख्यमंत्री असलेले श्री शरद चंद्रजी पवार यांची सुकन्या आणि आचार्य अत्रे यांची कन्या, सुप्रसिद्ध लेखिका व कवियत्री शिरीष पै वगैरे वगैरे...

आम्ही दोघे बुरसटलेल्या विचारांचे नव्हतो तर पुरोगामी विचारांचे असल्याने आमच्यात मतभेदही नव्हते. लग्नाला १ वर्ष झाल्यानंतर मला पहिले अपत्य झाले आणि विशेष म्हणजे ती मुलगी होती. आम्हा दोघांनाही खूप आनंद झाला तिचे नाव आम्ही सौम्या ठेवले. आम्ही दोघेही आक्रस्ताळी स्वभावाचे नव्हतो. तर सौम्य प्रकृतीच्या असल्याने आमच्या मुलीनेही तसेच असावे असे आम्हाला मनापासून वाटत असल्याने आम्ही तिचे नाव सौम्या ठेवले. मी अंधश्रद्धा असलेली नाही पण परमेश्वराने माझी मनापासून श्रद्धा आहे. ज्या दिवशी मला मुलगी झाली त्याच दिवशी मला हायकोर्टात नोकरीचा कॉल आला. मला हवी असलेली नोकरी मिळाली हा माझ्या मुलीचा पायगुण आहे असे माझा नवरा म्हणाला. मी

अस्तिक असल्याने माझा देवावर श्रद्धा आहे आणि म्हणूनच मी परमेश्वराचे मनापासून आभार मानले. आपल्या मराठीत एक म्हण आहे ती म्हणजे पहिली बेटी धनाची पेटी ते आमच्या बाबतीत अक्षरक्षा खरे ठरले.

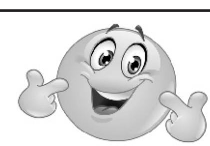
दिवस कसे मजेत चालले होते. सरकारी नोकरीमुळे अर्धी भाकरी निश्चित झाली होती. आम्ही दोघेही रिलॅक्स झालो तीन वर्षानंतर मला दुसरे अपत्य झाले व ती देखील मुलगी होती. वाईट वाटण्याचा प्रश्नच नव्हता पण सरकारी नियमांच्या चौकटीत राहून मी कुटुंबनियोजनाच्या ऑपरेशन करून घेतले. मला मुलगी झाली तेव्हा आमच्या कॉलनीत कुणाच्या तरी घरी मंगल

कार्य होते त्या ठिकाणी सनईवादन चालू होते. मला हॉस्पिटलमध्ये पाहायला आल्यावर त्यांनी मला सांगितले की सायली तुझा जेव्हा फोन आला तेव्हा आपल्या कॉलनीत कुणाच्यातरी मंगल कार्य होते व तेथे सनईवादन चालू होते. मला काय वाटते सायली आपण आपल्या मुलीचे नाव सनया ठेवले तर काय मजा येईल. एक सौम्या व दुसरी सनया आहे की नाही मजा. मी होय म्हंटल्यावर बारशाच्या दिवशी दुसऱ्या मुलीचे नाव "सनया" ठेवले गेले. विशेष म्हणजे माझ्या मुलीचा आवाज सनई सारखा गोड आहे. ऐकत रहावे असे वाटते.

आता माझ्या लग्नाला २६ वर्ष होऊन गेली आहेत माझ्या दोन्ही मुली कॉलेजला जातात. कॉलेजला त्या विविध स्पर्धेत भाग घेतात व बक्षसे मिळवतात. मोठी चित्रकार आहे तर धाकटी डान्सर तसेच तिला हार्मोनियम वाजवायला ही खुप आवडतो. एका आईला आणखी काय हवे.आज मी सुखी व समाधानी आहे. माझ्या दोन्ही मुलींवर जिवापाड प्रेम आहे आणि का नसावे माझ्या मुली हुशार आहेत कर्तबगार आहेत आणि देखण्या व सुंदर एका आईला यापेक्षा जास्त काय हवे असते आणि म्हणून मी अभिमानाने व गर्वाने सांगते की होय मला दोन मुली आहेत.

आपल्या समाजात मुलगी झाली म्हणून गळा काढणारे यांना मी सांगू इच्छिते की बायांनो असे करू नका तुमच्या पोटच्या गोळ्याला ती मुलगी आहे म्हणून कमी लेखू नका. मुलीदेखील कर्तबगार असतात आई-वडिलांवर जिवापाड प्रेम करतात. लग्न झाल्यानंतर मुलगा आई बापाला सोडून दुसरीकडे राहायला जातो या उलट सासरी गेलेली मुलगी आईवडिलांना कधीच विसरत नाही. मुलगा एक कुळाचा उद्धार करत असेल तर मुलगी सासर-माहेर अशा दोन कुटुंबांचा उद्धार करते .असे एकही क्षेत्र नाही की जे मुलींनी काबीज केले नाही. मुली डॉक्टर आहेत, वकील आहेत आणि इंजिनियर आहेत. क्रिडा क्षेत्राही मुली गाजवत आहेत. पी. टी. उषा, सानिया मिर्झा, पी. व्ही. सिंधू, मिताली राज अशी असंख्य उदाहरणे देता येतील. नाहीतर अंतराळ क्षेत्र असून मुली सगळीकडे आहेत. आपली विजय पताका फडकवित आहेत आणि म्हणून होय मला मुलगी आहे असे गर्वाने म्हणा.

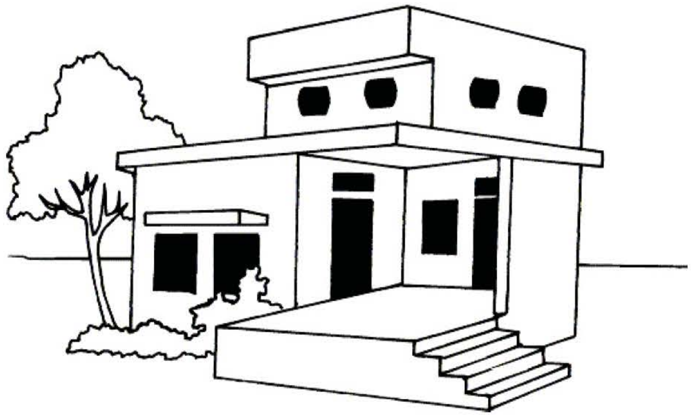
फक्त हसा



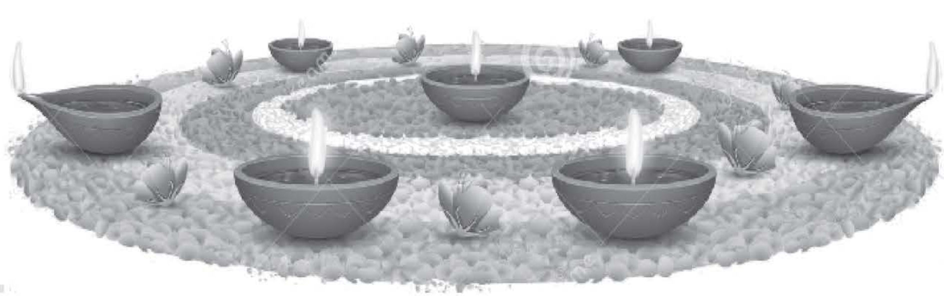
१.अनुभवी डॉक्टरही कुठेतरी 'प्रक्टीस' कसे करतात?
२. गोल पिझ्झा नेहमीच चौकोनी पॅकमध्ये का पाठवतात ?

Enark
Kolhapur Jaggery
Product of INDIA
Healthy & Hygienic Sugar Substitute
Fe Rich in Iron
Low Moisture
Chemical Free
Dried jaggery
Hygenic & Chemical Free Process using Patented Technology
Jaggery
Powder
Jaggery
Granules
Jaggery
Cubes
Jaggery
Dhep
Enark Jaggery Products Available At:
www.enarkjagg.com
For order
96652 32391 | 77758 89860
amazon
Flipkart
Dorabjee's
Borkars

With Best Compliments from



Avantika Construction



तो एक राजहंस

- वृषाली वेदपाठक

तुम्ही देखील मला सहकार्य करण्याची गरज आहे. एकदा की त्याच्यातला न्यूनगंड नाहीसा झाला व आत्मविश्वास वाढला मग तो कोणालाही हरवू शकेल याची मला खात्री आहे.

मी बी. एड झाली आणि जिल्हा परिषदेच्या प्राथमिक शाळेत नोकरी लागली. मला चौथीचा वर्ग मिळाला प्राथमिक शाळेत फक्त ग्रामीण भागातील मुले शिकायला येत. शहरी भागातील मुले इंग्लिश मीडियम असलेल्या शाळेत ॲडमिशन घेत. त्यामुळे ग्रामीण भागातील मुलांना शिकवणे ही आव्हानात्मक गोष्ट होती. शिक्षकांनी आव्हान स्वीकारायचा नाही तर कोणी स्वीकारायचे. माझ्या वर्गात जवळपास तीस मुले होती. त्यामध्ये एक मूल अपंग होते त्याचे नाव होते सुयश. पण तो अभ्यासात खूपच कच्चा होता. सर्वसाधारणपणे हुशार मुळे पुढच्या रांगेत बसतात पण हा मात्र कायम शेवटच्या बाकावर बसायचा. त्याच्या चेहऱ्यावर कधी हास्य नसायचे कायम दुर्मुखलेला असायचा. त्याच्या तुलनेत इतर मुले तरतरीत व उत्साही असायची. स्पर्धेमध्ये, खेळांमध्ये भाग घेत बक्षीसही मिळवत. एक शिक्षिका म्हणून माझ्यासमोर सुयशला खऱ्या अर्थाने सुयश बनविण्याचे आव्हान होते. मी मनोमनी स्वीकारले. माझा थोडा फार चाईल्ड सायकॉलॉजी चा अभ्यास झालेला होता आणि म्हणून मी सुयशच्या बाबतीत काही प्रयोग करायचे ठरवले. पण त्यासाठी मला सुयशच्या आई-वडिलांना विश्वासात घेणे आवश्यक वाटले.

सुयशला वर्गातील खोडकर मुले "तैमुरलंग" म्हणून चिडवित. त्याला त्याच्या खेळात सहभागी करून घेत नसत. त्याची टिंगल टवाळी करत. त्यांच्याशी फटकून वागत त्यामुळे त्यांच्यात एक प्रकारचा न्यूनगंड निर्माण झाला होता. वर्गातील सारी मुले हुशार आहेत आपणच तेवढे बावळट आहोत असे त्यांनी ग्रह करून घेतला होता. मला ते चित्र बदलायचे होते त्यासाठी जिद्द आणि चिकाटीची गरज होती त्यासाठी प्रयत्नांची पराकाष्टा करावी लागणार होती आणि म्हणून मी सुरेश च्या आईला भेट देण्याचे ठरवले.

शाळा सुटल्यावर मी सूयश बरोबर त्याच्या आईला भेटण्यासाठी त्याच्या घरी गेलो .मला पाहिल्यावर आनंदीबाईंना खरंच आनंद झाला. मी त्यांना भेटी मागचे खरे कारण सांगितले, मी त्यांना म्हणाले, आनंदीबाई तुमचा सुयश खरंच चांगला आहे. शाळेत अजिबात दंगामस्ती करत नाही. कुणाशी भांडत नाही. शिक्षकांचाही मान ठेवतो

परंतु त्याचे शिक्षणाकडे अजिबात लक्ष नसते. त्यांच्या रंगावरून, व्यंगावर मुले त्याला सारखे चिडवत असतात. त्याला वेगवेगळी नावे ठेवत असतात अर्थात हे सर्व मी वर्गात असताना ती करत नाहीत पण माझी पाठ वळली की मुलांचे चिडवणे सुरू होते अशा मुलांना मी शिक्षाही केली आहे. पण त्यांच्या पालकांना शाळेत बोलावून समज दिली आहे. खरंच हुशार मुलगा आहे त्याला गरज आहे प्रोत्साहन देण्याची अभ्यासाव्यतिरिक्त त्याला ज्या गोष्टीत रस आहे त्या गोष्टी करून देण्याची. त्यासाठी माझी धडपड प्रयत्न चालूच आहेत पण तुम्ही देखील मला सहकार्य करण्याची गरज आहे. एकदा की त्याच्यातला न्यूनगंड नाहीसा झाला व आत्मविश्वास वाढला मग तो कोणालाही हरवू शकेल याची मला खात्री आहे. त्याला त्याच्या आवडीचो खोळ खेळायला परवानगी दिली पाहिजे. ज्या त्याचे मन रमत असेल तर ते त्याला खेळू द्या. मी ऐकले आहे की त्याला बुद्धिबळ खेळायला आवडते, चित्रकला काढायला आवडते होयना.

हो मॅडम! खूप सुंदर चित्र काढतो तो तसेच बुद्धिबळ ही छान खेळतो. पण त्याला कायम भीती असते आम्ही त्याच्यावर रागवू तसेच तो रंगाने काळा, सावळा असल्याने मुळे त्याला चिडवतात. याचेही त्याला वाईट वाटते म्हणून तो कोणात मिसळत नाही.

त्यावर मी उपाय शोधून काढला आहे तो म्हणजे आमच्या शाळेतील मुलांच्या कलागुणांना उत्तेजन देण्यासाठी ज्या स्पर्धा ठेवल्या जातात त्यात हिरारीने भाग घेणे. तसेच शाळेचे जे शिकवले जाते ते त्याला कळावे म्हणून मी त्याला माझ्या समोर पहिल्या रांगेत बसवणार आहे व त्याच्याकडे लक्ष देणार आहे. मात्र होमवर्क करून घेण्याची जबाबदारी तुमची. दुसरी गोष्ट म्हणजे तुम्ही दररोज त्याला माझ्याकडे पाठवा मी त्याची शिकवणी घेणार आहे आणि ती देखील तुमच्याकडून एकही पैसा न घेता चालेल. मॅडम चालेल म्हणून काय विचारता नक्कीच चालेल तुमचे खूप उपकार होतील. माझ्या मुलांनी अभ्यास करून नंबर काढावा इतर मुलांसारखे खेळावे, हसावे शर्यतीत भाग घेऊन बक्षिसे मिळावेत असे मला वाटते. मला माझ्या मुलाला हसतमुख व आनंदी पाहायचे आहे.

आनंदीबाई तुमची इच्छा तुमचा मुलगा नक्की पुरी करेल याची मला खात्री आहे. तुम्ही निश्चिंत रहा. दुसऱ्या दिवसापासून सुयश माझ्याकडे नेहमीच शिकवणीला येऊ लागला. मी सुयश ला म्हंटलो सुयश उद्यापासून तु माझ्या समोर पहिल्या रांगेत बसायचे तुला जे काही आडेल किंवा कठीण वाटेल ते विचारत जा. भिऊ नकोस मी तुझ्या पाठीशी आहे. तुझी कोणीही निंदा केली तुला रंगावरून व्यंगावरून नावे ठेवली तर तिकडे दुर्लक्ष करून त्या सर्वांची तोंडे तू परीक्षेत एक नंबर टाकून बंद करून टाक. मॅडम मी जरुर करेन तो म्हणाला. माझ्या मार्गदर्शनाखाली अभ्यासात प्रगती केली व पहिल्या वर्गात एक नंबर काढला. सर्वजण आश्चर्यचकित झाले.

आनंदीबाईंच्या आनंदाला पारावर राहिला नाही त्या मला भेटायला आल्या . त्यांनी बरोबर पेढे आणले होते. त्यातला एक पेढा माझ्या तोंडात भरुन त्या म्हणाल्या मॅडम, तुम्ही खूपच चमत्कार करून दाखवला आहे. तुमचे

उपकार कसे फेडू. आई ही तर सुरुवात आहे यामुळे तुमचा मुलगा आपल्या तालुक्यात नाहीतर जिल्ह्यात पहिला येऊन दाखवेल बघा हा माझा शब्द आहे. त्याची प्रगती चालूच राहिली. चौथीच्या तो पहिला आला तसेच चौथीच्या मुलांच्या स्कॉलरशिप परिक्षेत तालुक्यात पहिला आला. शाळेतर्फे त्याचा भव्य सत्कार करण्यात आला. आनंदीबाईंच्या आनंद गगनात मावेनासा झाला. चौथीतून पाचवीत गेल्यावर मी प्राथमिक शाळेची नोकरी सोडून हायस्कूल मध्ये नोकरीला लागले. मी सुयशला माझ्या हायस्कूल मध्ये ॲडमिशन घ्यायला लावली. तसेच मुख्याध्यापकांकडून पाचवीचा वर्ग मागून घेतला. आमच्या हायस्कूलमध्ये विविध गुण स्पर्धा आयोजित केल्या जातात. त्यामध्ये चित्रकला स्पर्धा, वक्तृत्व स्पर्धा असतात त्यात पहिल्या नंबर चे पारितोषिक मिळवणाऱ्या विद्यार्थ्यांना तालुका व जिल्हा पातळीवर होणाऱ्या आंतरशालेय स्पर्धेत भाग घेण्याची संधी मिळत असते माझ्या सांगण्यावरून सुयशने या स्पर्धेत भाग घेऊन उत्कृष्ट बुद्धिबळपटू व चित्रकाराला असलेले दोन्ही पुरस्कार जिंकले अपंग मुलाचे यश कौतुकास्पद होते. त्यांनी त्याचा न्युनगंड घालवला व त्याचा आत्मविश्वास जागृत केला त्यामुळे त्याला यश मिळाले. तर त्याचे नाव त्यांनी सार्थक ठरवले आता कोणीही चिडवत नसेल तर तो सर्वांचा लाडका झाला होता. पाचवी ते नववी आपला एक नंबर सोडला नाही आता त्याला एक नंबरचे चटक लागली होती. दहावीची परीक्षा म्हणजे एसएससी परीक्षा घेतली जाते आणि म्हणून तालुक्यात पहिला एक नंबरला शासनातर्फे सत्कार केला जातो. पाचवी ते दहावी ची साथ सोडायची नव्हती आणि म्हणून प्रत्येक वर्षी मुख्याध्यापकांना विनंती करून सुयश ची तुकडी मागून घ्यायची. एसएससी जिल्ह्यात पहिला यावा ही माझी मनापासून इच्छा होती आणि परमेश्वराने माझी ती इच्छा पुरी केली. संपूर्ण जिल्ह्यात सुयश पहिला आला होता. मी माझा शब्द पुरा केला होता. मी सुयशच्या आईला म्हणाले आई तुम्हाला ते गाणे आठवते का ? कुठले ग ..

एका तळ्यात होती बदके पिले सुरेख
होते कुरूप वेडे पिल्लू तयात एक

आणि म्हणून आपल्या सुयशनेने ते सिद्ध करून दाखवले आहे की तो एक राजहंस आहे. हो मॅडम, तुम्ही अगदी माझ्या मनातले बोलत आहात. सुयशची आई म्हणाली.

लई भारी गणित आहे.....
गणिताच्या माध्यमातून तुम्हांला सांगतो
तुम्हाला किती मामा, मावशी आणि आत्या
आहेत....
चला बघुया....
१- सर्वांत आधी मामांची संख्या घ्या!
२- आता त्याला २ ने गुणा!
३- आलेल्या उत्तरात ३ मिळवा!
४- आता त्याला ५ ने गुणा!
५- आलेल्या उत्तरात मावशी मिळवा!
६- आलेल्या उत्तराला १० ने गुणा!
७- आलेल्या उत्तरात आत्या मिळवा!
८- आलेल्या संख्येतून १५० वजा करा!
आता तुम्हाला तीन अंकी संख्या मिळेल.
पहिला अंक मामांचा
दुसरा अंक मावशीचा
तिसरा अंक आत्यांचा आहे.
बघा प्रयोग करून.
लई भारी गणित 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 सर्वात 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 एव्हरयंग दिसते. एक सुती कपडा घेऊन तो थंड ताकात बुडवा आणि या कपड्याने आपला चेहरा ५ ते १० मिनिटांपर्यंत झाकून ठेवा. त्यानंतर थंड पाण्यानं चेहरा धुवून घ्या.

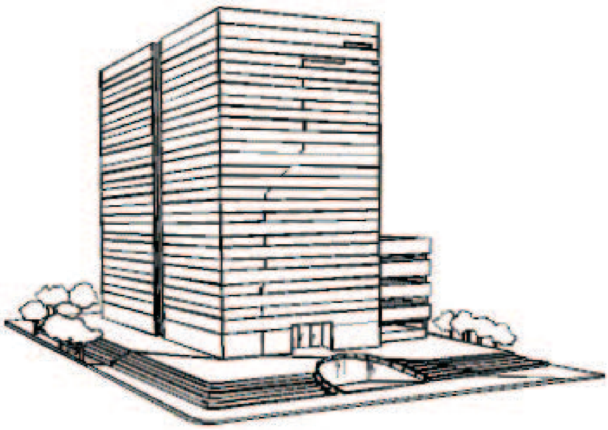
ऑलिव्ह ऑईल : गेल्या अनेक वर्षांपासून ऑलिव्ह ऑईल मॉइश्चरायजर म्हणून वापरलं जातं. यामध्ये लव्हेंडर असेन्शियल ऑईलचे काही थेंब टाकून आंघोळीच्या पाण्यात वापरा. त्यामुळे तुमची त्वचा मुलायम होण्यास मदत होते.

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 धुवून टाका.. मग पाहा, तुमच्या चेहऱ्याची चमक..

With best
compliments from



Alisha Construction

With best compliments from

PRAGATI CONSTRUCTION

मी आणि पाऊस

- संगीता कुलकर्णी

"जब तू हसती है, बारीश होती है" तेव्हा माझा उभा देह पाऊस होऊन जायचा मला त्याच्यासोबत पावसात भिजायचं असायचं. त्याचा हात हातात घेऊन त्याला बिलगून धो धो कोसळणारा पाऊस मनात , देहात साठवून घ्यायची.

पावसात मला भिजायला आवडतंच. बेभान होऊन पाऊस अंगभर गोंदवून घेण्यासाठी तर मी वेडीपिशी होते पण हव्या त्या वेळी हव्या त्या ठिकाणी आणि हव्या त्या आपल्या माणसासोबत धुँवाधार पावसात भिजण्याची माझी अनावर इच्छा प्रत्येकवेळी पूर्ण होतेच असं नाही. माझी आणि माझीच वेडावणाऱ्या पावसाची गोष्ट...

माझ्या आयुष्यातला पहिला पाऊस पहिला पावसाळा मी बघितला माझ्या इवल्या नाजूक डोळ्यांनी पण दुसऱ्या पावसाळ्यात मात्रं पावसाचे टपोरे थेंब अंगावर घेण्यापासून कुणीही रोखू शकलं नाही मला.. पावसातलं माझं रूप बघून सगळ्यांना कोण आनंद झाला. कित्येक पावसाळे आले आणि गेले ...रांगायला, चालायला लागलेली असताना कुतूहल म्हणून माझं पावसात भिजणं हळूहळू मागे पडत गेलं. पाऊस आला की "सर आली धावून मडके गेले वाहून" हे म्हणायला शिकलेल्या शाळकरी वयात फक्त माहीत होतं. दप्तर न भिजवता एका हाताने छत्री धरून दुसऱ्या हाताने गणवेश सावरत वाटेत आडव्या येणा-या खड्डयात थुईथुई नाचत घर गाठणं. मुसळधार पावसात कपडे, दप्तर भिजण्याची पर्वा न करता सायकल दामटवत रस्त्यावरून बेफिकीरपणे जाण्याचं मला नेहेमीचं माझचं कौतुक वाटत राहायचं. खिडकीच्या गजातून हात बाहेर काढून तळहातावर पाऊसथेंब झेलण्यावरचं मला बऱ्याचवेळा समाधान मानावं लागलं.

मैत्रींणींसोबत मजा म्हणून पावसात भिजल्यानंतर मिळालेला आईचा ओरडा, खाल्लेला मार आणि पुढे चार दिवस गळणारं नाक मला आजही विसरता आलेलं नाही...

खऱ्या अर्थानं मला पाऊस आपलासा वाटला मी स्त्री असण्याची सगळी बंधन झुगारून पाऊस रोमारोमात भरून घ्यावासा वाटला जेव्हा माझ्यात ऋतूबदल झाला तेव्हा..एक नवाचं पाऊस बहर माझ्या मुक्कामाला आला. आणि पाऊस मला माझा जीवलग सखा प्रियकर वाटायला लागला. मी डोळ्यांत पाऊस आणून पावसाची वाट पाहायला लागली आणि तो येण्याच्या नुसत्या चाहुलीने ही कावरीबावरी होऊ लागली. पाऊस मला खुणवायचा, हातवारे करायचा तेव्हा मी मनोमन लाजायची, खट्याळ हसायची. माझ्यातल्या

कोवळ्या वृत्ती तरारून यायच्या. मी आंतर्बाह्य पावसाळी होऊन जायची. मग सगळी बंधनं झुगारून एका अधिर उत्कटतेने प्रत्येक भेटीवेळी त्याच्या बाहुपाशात शिरून रीती व्हायची पण तरीही प्रत्येकवेळी नव्याने भेटणारा तो पाऊस मात्र मला अजूनही परिपूर्ण वाटत नव्हताच. चिंब भिजल्यावरही माझ्या मनाचा एक कोपरा कोरडाच असायचा. काहीतरी चुकल्यासारखं वाटतं राहायचं..

मला काहीतरी गवसलंय पण... अजून जे खूप मौलिक आहे पण ते हवं होतं. माझ्या नजरेला कशाची तरी ओढ होती. कुणाची तरी आस होती. पण कशाची आस, कुणाची ओढ? आणि मग अशाच एका मुसळधार पावसात मला तो भेटला. भर पावसात छत्री असूनही ती न उघडता हात पसरून पाऊस कवेत घेणारा. पावसाइतकाच प्रिय वाटणारा माझा प्रियकर...

"पाऊस ओढ" हा आम्हां दोघांमधला सामाईक दुवा

अजून काय हवं होतं मग..!

मला पावसाइतकीच त्याचीही ओढ वाटायला लागली.

"ये बारीश का मौसम है मितवा, ना अब दिल पे काबू है मितवा" असंच काहीसं मी गुणगुणायला लागलेली. आभाळ भरून आलं की अंगात वारं भरल्यासारखी मी त्याला भेटायला जायची. तेव्हा तो म्हणायचा, "जब तू हसती है, बारीश होती है" तेव्हा माझा उभा देह पाऊस होऊन जायचा मला त्याच्यासोबत पावसात भिजायचं असायचं. त्याचा हात हातात घेऊन त्याला बिलगून धो धो कोसळणारा पाऊस मनात , देहात साठवून घ्यायची मी.. माझ्या ओल्या केसातून ओघळणारे पाऊसथेंब तो तळहातावर घ्यायचा आणि पिऊन टाकायचा तेव्हा तर भर पावसात माझे भरून आलेले डोळे तो त्याच ओल्या तळहाताने पुसायचा. तेव्हा ती म्हणायची, "आपल्या घराचं नावही आपण पाऊसच ठेवायचं." पावसाचे काही थेंब

वरच्या वर अलगद झेलून तो माझ्या ओंजळीत द्यायचा...असे कितीतरी प्रेमपावसाळे आम्ही अनुभवले. जगण्याचा उत्सव केला. माझ्या मनातला एक कोरडा असलेला कोपरा चिंब चिंब भिजून गेला होता. माझ्यातल्या अपूर्णत्वाची जागा पूर्णत्वाने घेतली होती. नदी दुथडी भरून वाहत होती. मनातल्या समुद्राला भरती आली होती. "आकंठ" या शब्दांची अनुभूती मी साक्षात जगत होती. माझ्या मनात ढोलताशे वाजत राहायचे. त्याने माझ्या आत दडून बसलेला मनमोर शोधून द्यायला मदत केली होती. मी तो मनमोर प्राणपणाने जपला त्याच्यासोबतीनं.. मनमोराचे पिसारा फुलवून नाचणे हे मी आतल्या आत अनुभवत राहिली...पण मग एक दिवस खूपच मोठा अवकाळी पाऊस आला. मी आणि माझ्या प्रियकरानं भर पावसात पावसाच्या साक्षीनं हातात हात घेऊन रंगवलेली सगळी स्वप्नं एका क्षणात माझ्या नजरेच्या टप्प्यापासून फार दूरवर वाहून गेली. पाऊस झेलून परतताना त्यानं मला दिलेलं आणि मी खिडकीवर टांगून ठेवलेलं चिमणीचं घरटंही उडून खाली

पडलं. खिडकीचे गज हातात घट्ट पकडून मी पुढचे कित्येक दिवस बाहेरच्या पावसाकडे मुद्दाम दुर्लक्ष करत माझ्या डोळ्यातूनचं पाऊस सांडत राहिली. आणि तो पुन्हा कधीच पावसात भिजणार नसल्याचा निरोप माझ्या जवळ ठेऊन गेला.

माझं अवखळ ,अल्लडपण मागे पडलं, माझं गावं बदललं घर बदललं घरातली माणसं बदलली पण पाऊस मात्रं होता तसाचं राहिला माझा पहिला वहिला प्रियकर...

मला आजही त्याच्या आठवणीत नखाशिखांत पावसात भिजावसं वाटतं. आता मी पावसात माझा पाऊसवेडा प्रियकर पाहते.

माझ्या बदललेल्या जगात मला हवाहवासा पाऊस सतत माझा पदर धरून असतोही. पण आता मात्रं निर्बंधांच्या साखळ्या अधिक मजबूत झालेल्या आहेत.

आकाशात काळे ढग दाटून आले की स्वत:ची पावसात भिजण्याची इच्छा बाजूला ठेवून दोरीवर वाळत घातलेले कपडे भिजू नयेत याची मला काळजी घ्यायची असते. घरात पाऊस येऊ नये म्हणून दारं खिडक्या गच्च लावून घ्यायच्या असतात. घ्याव्या लागतात. घरातल्यांच्या अद्रकवाली चाय च्या व गरमागरम कांदाभजीच्या फर्माईशी पुऱ्या करायच्या असतात. खिडकीतून दिसणारा पाऊस बघत बघत कपात चहा ओतताना प्रियकरासोबत पावसात भिजलेली , मनात पुन्हा पुन्हा उसळी मारून वर येणाऱ्या त्या "ओल्या आठवणी" डोळ्यांच्या तळ्यातून डोकं वर काढून बाहेर येऊ नयेत म्हणून जिवाचा आटापिटा करायचा असतो. केलेला असतो.. साडीचा पदर कमरेला खोचून पावसात भिजून आलेल्या त्याच्या "टॉवेल दे, शर्ट दे" सारख्या मागण्याही पूर्ण करायच्या असतात. शाळेतून भिजून आलेल्या मुलांची दप्तारं सुकवायची असतात. या सगळ्या धावपळीत मला माझा पाऊस सतत खुणावत असतो, प्रेमाने हात पुढे करत असतो. मला मिठीत घेण्यासाठी आसुसलेला असतो पण मला त्याच्याकडे एक साधा कटाक्ष टाकायलाही आताशा उसंत मिळत नाही...

माझी धांदल संपत आलेली असते. तेव्हा पाऊस वेड्यासारखा धुँवाधार बरसून निघून गेलेला असतो. खिडकीचे गज धरून पुढचा कितीतरी वेळ मी डोळ्यातून अखंड पाऊस सांडत राहते पाठमोऱ्या पावसाकडे बघत....

कुकिंग टिप्स

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

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

पी हळद

सुंदर दिसायचंच ना, मग लावा क्रीम, लोशन, पावडर असं एक समीकरण आताशा आपल्या डोक्यात जाहिरातींनी चांगलंच मुरवलं आहे. पण सौंदर्यासाठी बाह्योपचार पुरेसे नसतात. निव्वळ बाह्योपचारांनी मिळणारं सौंदर्य तात्पुरतं आणि वरवरचं असतं. त्वचेच्या पोषणासाठी आवश्यक असणारे घटक रोजच्यारोज पोटात गेले तर रूप निखरतं! खाण्यापिण्यातले रोजचे घटक डोळसपणे सेवन केले तर खरंखुरं आणि टिकून राहणारं सौंदर्य आपल्याही वाट्याला नक्की येऊ शकेल!

खाण्या-पिण्यातून खरं सौंदर्य

'पी हळद आणि हो गोरी' असं उगाच नाही म्हटलं जात. जेवणात रोज हळदीचा वापर हा शरीरातली विषाक्तता घालवते आणि आरोग्य चांगलं राहतं. हळदीच्या सेवनानं त्वचेचं सौंदर्य खुलतं. म्हणूनच दुधात चिमूटभर हळद टाकून कपभर दूध रोज प्यावं.

हिंग :

हिंग हा स्वयंपाकात रोज वापरलाच पाहिजे. हिंग करपट ढेकरामुळे श्वासाला येणारा दुर्गंध घालवते. हिंगाला स्वतःचाच वेगळा असा सुगंध आहे. हिंग हा जंतावर रामबाण उपाय आहे. हिंगाच्या सेवनानं त्वचा कुरतडणाऱ्या जंतूंचा नाश होतो आणि त्वचा फाटत नाही, गुळगुळीत राहते.

खोबरं :

दाताच्या सौंदर्यासाठी खोबर उपयुक्त ठरते. थोडं खोबरं रोज चावून खावं. त्यामुळे दात चमकदार होतील खोबऱ्याच चर्वण केल्यानं जबड्याचाही व्यायाम होतो. दुधापासून बनवलेले पदार्थ खावेत. यामुळे आत्मविश्वास वाढतो. शरीराला आवश्यक ऊर्जा मिळते आणि त्वचाही मऊ व्हायला मदत होते.

विड्याचं पान :

विड्याचं पान रोज खावं. जेवणानंतर अवश्य पान खावं. पानामुळे पचनास मदत होते. कान नाकातून गरम हवा बाहेर पडते त्यामुळे रंध्रे मोकळी होतात. थोड्या वेळातच हलकं वाटतं आणि जडपणा निघून जातो. पान सेवनामुळे सायनस मोकळं होतं. बाळंतिणीला कॅल्शियम मिळावं म्हणूनही विडा खायला देतात.

जलपान :

जलपानाला सौंदर्योपचारात महत्त्वाचं स्थान आहे. आवश्यक तेवढं पाणी रोज प्यावं. योग्य प्रमाणात पाणी प्यायलं तर सुकलेल्या झाडासारखी झालेली त्वचा टवटवीत होते आणि सौंदर्य खुलतं. नारळपाण्यात त्वचेचे पोषण करणारे घटक असतात. त्यामुळे आठवड्यातून दोनदा तरी नारळपाणी प्यावं. यामुळे त्वचेला नैसर्गिक तजेला येतो. शरीरास आवश्यक माधुर्य मिळतं. रोजच्या आहारात हिरव्या भाज्यांचं सूप घ्यावं. अशा सूपमधून सर्व प्रकारचे लोहतत्त्व, खनिजं, पोषकतत्त्व शरीराला मिळतात, ज्यामुळे बाह्य सौंदर्य उजळतं. ताजं ताक जेवणात दररोज घ्यावं. ताक-भात थोडा तरी अवश्य आहारात घ्यावा. यामुळे तृष्णा शांत होते. ताकामुळे चेहऱ्यावर चमक येते आणि ताजंतवानं वाटतं.

With best compliments from

HARSH Construction

Pvt. Ltd

mynet
MYBHARATNET.COM
TRULY FTTH NETWORK
India's First Hyperband Network
With Ultrafast Internet Connectivity
GPON
Infinite Connectivity
Router Free
Power Of 1 Gbps
Truly Unlimited Data
Unlimited Entertainment
500 Mbps
30 Days Trial Free
Wifi Router Free | Installation Free**
Call us or
Whatsapp us on 9892812345
A Tintech Online Private Limited Product

माझा छंद माझी आवड

- रूपश्री वनारसे

खूप छान वाटत होते, हे सर्व शिकताना. वयाच्या या टप्प्यावर पंचेचाळीशीनंतर असे काही मी शिकेन असा विचार कधीच आला नव्हता.

पु ल देशपांडेंचा एक सुविचार-

“आयुष्यात मला भावलेलं एक गुज सांगतो. उपजिविकेसाठी आवश्यक असणाऱ्या विषयाचं शिक्षण जरुर घ्या. पोटापाण्याचा उद्योग जिद्दीनं करा, पण एवढ्यावरच थांबू नका. साहित्य, चित्र, संगीत, नाट्य, शिल्प, खेळ ह्यांतल्या एखाद्या तरी कलेशी मैत्री जमवा. पोटापाण्याचा उद्योग तुम्हाला जगवील, पण कलेशी जमलेली मैत्री तुम्ही का जगायचं हे सांगून जाईल.”

किती योग्य शब्दात पु लं नी कलेचं आपल्या जीवनातील स्थान स्पष्ट केलं आहे ना! आपल्याला कुठल्या ना कुठल्या गोष्टीची आवड हवी, छंद हवा. ती गोष्ट केल्याने आपल्याला आनंद मिळतो, समाधान लाभते.

मला लिखाणाची आवड आहे. माझ्या आवडीमुळे मी कविता, कथा लिहीते. मला चित्र काढायला आवडते. एखादे चित्र काढून झाले की, खूप छान वाटते. आत्मिक आनंद मिळतो. या आवडींबरोबरच माझी एक नवीन आवड तयार झाली आहे, ती म्हणजे नृत्याची. शाळा आणि कॉलेजमध्ये दोन तीनदा गॅदरींगमध्ये समूह नृत्यात भाग घेतला होता, त्याव्यतिरिक्त तेव्हा नाचाची फार काही आवड नव्हती. पण, आता कित्येक वर्षांनी शाळेतील मैत्रिणी परत भेटल्या आणि त्यातील एक मैत्रीण श्रध्दा बरीच वर्षे मंगळागौर खेळ खेळत आहे हे कळले. तिने एकदा मला त्यांची रंगीत तालीम पहायला बोलावले आणि मला ते इतके आवडले की मी तिला सांगितले की मी पुढच्या वर्षी तुमच्या या मंगळागौर ग्रुपमध्ये येणार. तिने पण मला प्रोत्साहन दिले.

त्यात अजून एक चांगली गोष्ट झाली, ती म्हणजे मला त्यांचा ग्रुप जॉईन करण्यासाठी वर्षभर थांबावे लागले नाही. त्यांच्या ग्रुपने डोहाळे जेवणाचे पण कार्यक्रम करायचे ठरवले आणि काही दिवसातच मी स्वामिनी ग्रुपची सदस्य झाले. त्याचा सराव सुरू झाला. यात पारंपरिक गाण्यांसोबतच नवीन गाण्यांवरही नृत्य बसवायचे होते. पारंपरिक गाण्यांवरील नृत्य आमच्या ग्रुपच्या प्रमुख मीना जोशी यांनी आम्हाला शिकवले आणि नवीन गाण्यांसाठी आम्ही कोरियोग्राफर गाठला आणि त्यांच्याकडून शिकून घेतले. खूप छान वाटत होते, हे सर्व शिकताना. वयाच्या या टप्प्यावर पंचेचाळीशीनंतर असे काही मी शिकेन असा विचार कधीच आला नव्हता.

मंगळागौर खेळांमध्ये अनेक वेगवेगळ्या प्रकारचे

खेळ असतात, ज्याने आपल्या शरीराला खूप छान व्यायाम होतो. जास्त सांघिक खेळ असतात, त्यात एकतालता महत्वाची असते. ज्याने ते खेळ नयनरम्य होतात. निरनिराळ्या फुगड्या असतात, झिम्म्याचे प्रकार असतात, प्रबोधनात्मक छोटी सादरीकरण असतात, विनोदी सादरीकरण असतात. यांतील बरेच खेळ अवघड असतात, सरावानेच त्यातील काही खेळ खेळायला जमू शकतात, काही नाही जमत. काही खेळ लहान असताना छान जमायचो, आता करायला पण नाही जमात. उदा. बसफुगडी. गोफ हा अजून एक सुंदर प्रकार आहे. नाचत नाचत गोफ विणायचा आणि मग तो नाचतच सोडवायचा.

कार्यक्रम होऊ लागले, महिलावर्गाचा चांगला प्रतिसाद मिळत होता. सर्वजण जेव्हा आपले कार्यक्रम आवडीने बघतात, उत्स्फुर्त दाद देतात, तेव्हा ते सादरीकरण अजून उत्साहात होते आणि कार्यक्रम बहरत जातो.

श्रावण महिन्यात मंगळागौरचे कार्यक्रम करताना ब-याचदा एका दिवशी दोन कार्यक्रम असतात. हे कार्यक्रम लागोपाठ असतील तर एके ठिकाणचा कार्यक्रम संपला की दुस-या ठिकाणी लगेच जाणे होते आणि एका पाठोपाठ एक कार्यक्रम होऊन जातात. पण हेच कार्यक्रम जर एक सकाळच्या वेळेत आणि एक संध्याकाळी असेल तर मधल्या वेळेत थोडे कंटाळल्या सारखे होते.

असेच एक दिवस दुपार आणि संध्याकाळ असे दोन ठिकाणी जायचे होते. दुपारच्या कार्यक्रमाला नियोजित वेळेपेक्षा उशीर झाला. त्यानंतर घरी जाऊन परत संध्याकाळी कार्यक्रमाला जायचे होते. मधल्या वेळेत थकल्यासारखे झाले. मनात विचार आला, संध्याकाळचा कार्यक्रम नीट उत्साहात होईल ना ? पण म्हणतात ना 'हा छंद जीवाला लावी पिसे' या ओळींप्रमाणे नववारी नेसून तयार झाल्यावर तो थकवा, मरगळ कुठल्या कुठे पळून गेली कळलेच नाही. तेवढ्याच उत्साहात आणि जोशपूर्ण संध्याकाळचा कार्यक्रम झाला.

ही आवड मला नक्कीच पुढे जोपर्यंत शक्य आहे तोपर्यंत जोपासायची आहे. त्यातून आपली परंपरा संस्कृती जपण्याचा आनंद आहे, शरीराला व्यायाम आहे, मनाला सकारात्मकता, आनंद देणारा आहे.

मैत्रिणींनो, तुम्ही पण तुमच्या आवडी जोपासा. कमीतकमी एखाद्या तरी कलेशी नाते जोडा, मैत्री करा. त्यातून मिळणारा आनंद घ्या आणि आनंदात जगा.

कुकिंग टिप्स :

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

२. केकच्या बॅटरमध्ये थोडे ग्लिसरीन घातल्यास केक मऊ होतो.

३. 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.

४. इडल्या उरल्या असतील, तर कुस्करून छानसा उपमा बनवावा.

आनंदाश्रू

- सीमा ह. पाटील

दुसरी मुलगीच झाली सर्वांनाच वाटले मुलगा झाला असता तर कुटुंब नियोजनाची शस्त्रक्रिया करून मोकळी झाली असती म्हणजे अजून तिसऱ्याची अपेक्षा होतीच.

तव्यावर भाकरी दुसऱ्या बाजूने भाजताना ती ही फुगली तिच्या रागाने लाल झालेल्या गालासारखी टम्म ! आणि फस्स आवाजाबरोबर तिच्या तील गरम वाफेने तिचा तळहात असा पोळला की, तिच्या तोंडातून आवाज बाहेर पडला 'आई ग. . ग!'. . . असं कितीतरी वेळा घाई गडबडीत झाले होते पण आज ती एका वेगळ्याच विचारांच्या तंद्रीत होती. आणि त्यात हे वाफेने पोळणे, कळवळली ती !

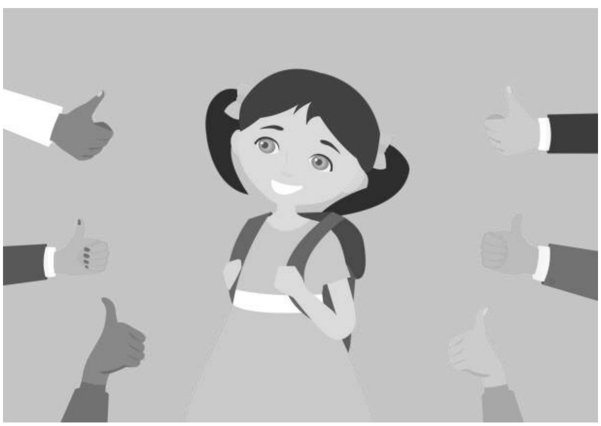
तो होता घरात पण तिचा आवाज त्याच्या पर्यंत पोहोचायला तो असायचाच कुठे भानावर ? कधी कधी तो आपल्याच तंद्रीत असायचा! आणि त्याच्यावर चिडून तरी काय उपयोग ? कारण त्यात त्याचा तरी दोष कुठे होता ? त्यामुळे रेखाची स्वतः वरच चिडचिड व्हायची. संसाराचा गाढा एकटीने ओढता ओढता खूप दमछाक व्हायची तिची. एकटीच्या जीवावर खूप उंच भरारी घेण्याचा तिचा निर्णय जणू वेगवेगळ्या पद्धतीने तिची परीक्षा घेऊन तिला आजमावत होता!

रमेश बरोबर च्या पाहिलेल्या स्वप्नांना तर तिने कधीच मनाच्या बंद कुपीत बंद करून ठेवले होते. कधी मौजमस्ती नाही की कधी हिंडणे फिरणे नाही. ती त्या संदर्भात कुणाशी बोलू ही शकत न्हवती आणि कामाच्या रगाडयातून तिला वेळ ही कुठे मिळायचा म्हणा! मग मध्येच अशी तिची चरफड व्हायची. आणि ती स्वतः वरच चिडायची !

कालच तिला सुमनने तिच्या खाजगी शिकवणीची फी भरण्यासंबधी तिला सांगितले होते, "आई जमेल का ग क्लास ची फी भरायला चार दिवसात" ? क्लास मधील जवळ जवळ सगळ्या विद्यार्थ्यांनी भरली आहे आणि मी सरांशी 'फी' आणखी थोडया दिवसांनी भरली तर चालेल का याबद्दल बोलले. पण, ते म्हणाले "आधीच तुला निम्म्या फीज साठी सवलत दिली आहे आणि आता हे शैक्षणिक वर्ष तसेही संपत आले आहे, शक्य तेवढी लवकर भरता आली तर पहा. " आणि त्यांचेही बरोबरच आहे ना ? तिला रेखाने चार दिवसात भरु असे सरांना सांग बाळ ! असं सांगितले खरे पण तिच्या समोर प्रश्नच उभा राहिला आता या पैशाची जुळणी करायची कशी ?

तिला प्रसंग आठवला, सोनू ही रेखा चे तिसरे अपत्य. सर्वांची लाडकी आणि हुशार. आधीच्या ही दोघी मुली तिसरा मुलगा होईल या आशेने तिसरा चान्स घेतलेला. मोठी मुलगी कुसुम दहावी शाळा होऊन दोन वर्षे घरात राहिली आणि नात्यातलेच चांगले स्थळ आले म्हणून 'हिची तर काळजी मिटली' म्हणून तिने लग्नाला होकार देऊन थोडे कर्ज काढून ऐपतीप्रमाणे खर्च केला. दोन नंबर ची सुमन तिही शाळेत हुशार पण शिक्षणाचा खर्च आईला परवडत नसल्याने आणि घरी दोन्ही वेळचे जेवण मिळण्याची मारामार झाली होती. त्यामुळे शाळा सोडून ती आईबरोबर शेतात रोंजदारीने कामाला जात असे. आणि तिसरी सोनू शाळेत खूप हुशार दहावी मध्ये शिकवणी न लावता नव्वद टक्के मार्क्स मिळवून वर्गात तिसरा क्रमांक मिळवलेला म्हणून, तिचा शाळेने सत्कार घेतला होता

सुमन आणि आई दोघीही हजर होत्या कार्यक्रमाला. सोनू ने बाबांचे आजारपण, आपली आई प्राप्त परिस्थितीशी देत असलेली लढा, आपल्या बहिणीने आपले शिक्षण पूर्ण व्हावे म्हणून स्वतः च्या स्वप्नांना तिलांजली देऊन घेतलेला शाळा बंद करण्याचा निर्णय, या सगळ्याचे आणि त्यातून प्रेरणा स्वतः मन लावून केलेला अभ्यास व त्यातून मिळालेले आजचे हे घवघवीत यश उपस्थित विद्यार्थी, शिक्षक आणि त्या कार्यक्रमाचे प्रमुख पाहुणे त्या भागाचे प्रांत अधिकारी अगदी मन लावून ऐकत होते. शिक्षकांनी सुमन आणि तिची आई यांना सांगितले होते मुलगी हुशार आहे, सुमनचे शिक्षण थांबले तसे हिच्या बाबतीत घडू नये असे वाटते. कर्ज आजचे उद्या फिटेल पण वाया गेलेली वेळ सहजा सहजी पुन्हा मिळत नाही. झाले, सुमनने मनावर घेतले आणि आईला म्हणाली "काय व्हायचे ते होऊ दे आई, पण सोनू चे शिक्षण थांबवायचे नाही आमच्या वेळी तू एकटी होतीस पण आता मी आहे तुझ्या बरोबर येणाऱ्या संकटाना तोंड द्यायला !" खरंच संकटे होतीच तशी तिच्या समोर ! आई काही बोलली नाही पण मनातून फार दुःखी झाली आणि मनातल्या मनात स्वतः शीच पुटपुटली, "हिचे शिक्षण आपल्याला परिस्थिती पुढे हात टेकून बंद करावे लागले पण हीच माझी लाडकी लेक माझ्या बरोबर परिस्थितीशी दोन हात करण्यास तयार आहे. लहान बहिणीसाठी ! खरंच मी ही काय करणार होते त्यावेळी ?" अगदी शेवटचा पर्याय निघेपर्यंत आपण प्रयत्न केले. रेखाला मनातून वाटले इथेच लेकीला घट्ट मिठी मारून धाय मोकलून रडावे आणि तिची माफी मागावी. पण तिने स्वतःला सावरले आणि काही न बोलता शाळेच्या गेट मधून बाहेर पडणार तोच शाळेचा शिपाई धावत त्यांच्या जवळ आला आणि, "मॅडम आपणास शाळेच्या मुख्याध्यापकानी बोलवले आहे" म्हणाला. रेखा आपल्या मुलीसह शाळेच्या मुख्याध्यापकांच्या ऑफिस मध्ये आल्या, मुख्याध्यापका सोबत मगाशी कार्यक्रमास उपस्थित असणारे प्रमुख पाहुणे प्रांत साहेब बसले होते. त्यांनी रेखाच्या कुटुंबाची आस्थेने चौकशी करून सोनालीच्या पुढील सर्व शिक्षणाची आर्थिक जबाबदारी आपण उचलत असल्याचे सांगितले. हे ऐकून किती आनंद झाला रेखाला ! तिला त्या सायबांचे आभार कोणत्या शब्दांत मानावे हेच समजत न्हवते.



ती याच आनंदात सुमन बरोबर रस्त्याने ती पुढे पुढे जात होती पण तिचे मन केव्हाच भूतकाळात तिच्या गावी पोहचले होते तिचे गाव कोरेगाव तसे खेडेच. या दोघी बहिणी आणि दोन भाऊ घरची परिस्थिती बेताचीच, खाऊन पिऊन सुखी म्हणतात ना तसे. वडील शेती करायचे दोन तीन एकर शेती. दोन भावापैकी एक कॉलेजला होता, एका बहिणीचे लग्न झालेले तर एक नुकताच आय टी आय करून एका कंपनी मध्ये चिकटलेला. चुलतीच्या माहेरचे स्थळ तिच्यासाठी सांगून आले. मोठे कुटुंब, मुलाला दोन भाऊ दोघांचीही लग्ने झालेली, नोकरी करत होते आणि हा रमेश तिसरा शेती करत होता, मोठे दोघे नोकरी करत असल्यामुळे घरातला कारभार हाच बघत असे. गावातही त्याला कारभारी म्हणूनच ओळखले जाई. कुटुंब एकत्र असल्यामुळे घरची परिस्थिती चांगली शिवाय गावात नावाजलेले घर होते.

रेखा ची उंची सर्वसाधारण पाच फूट पण नाकी डोळी तरतरीत. त्यामुळे चार चौघीत उठून दिसायची. स्वभावाने पण चुणचुणीत आणि मनमिळावू होती. शाळा सातवी पास होती. यापेक्षा चांगले स्थळ आणखी कुठे असणार असे सर्वांचे रेखाच्या घरच्यांचे मत झाले आणि पसंतीचा प्रश्नच न्हवता. पद्धत म्हणून वराकडचे बघायला आले आणि लग्नाची बोलणीही झाली. ज्याच्याशी कधीही समोरा समोर न बोललेल्या नवऱ्या सोबत नवीन संसाराची स्वप्ने पाहणे रेखाने चालू केले. कारण त्या वेळच्या काळी होणाऱ्या नवऱ्याकडे पहाणे ही अवघड व्हायचे. घरचे लोक बोलत ती काय पहाते नवरा? घरचे आहेत की खंबीर!' अशी परिस्थिती खेड्यात सगळीकडेच असायची.

लग्न नवरदेवाच्या दारात होते. लग्नाचे वऱ्हाड परतण्याचा वेळी रेखाच्या आईने विहीन बाईंना सांगितले, "आता माझी लेक तुमच्या पदरात घालते काही चुकले माखले तर तुमचीच लेक समजून पदरात घ्या. " आणि त्या क्षणी रेखाने आईच्या गळ्यात पडून जे रडायला सुरुवात केली ते पाहून तिथे असणाऱ्या स्त्री वर्गाचे सर्वांचे डोळे पाणावले. सासूबाईंनी धीर दिला, "काही काळजी करू नका, तुमची रेखा आता आमची झालीय एकदा नांदून माहेरी येईल तेव्हा कळेलच हो तुम्हाला तिचे सासर चे कौतुक पुराण ऐकून!" संध्याकाळी सगळे वऱ्हाडी परत गेले.

रंगवलेली शिंगे, घातलेल्या झुली, शिंगाना बांधलेले रंगी बेरंगी गोंडे यामुळे आणखीच देखणी दिसणारी ढवळ्या पवळ्यांची जोडी जुंपून बैलगाडी वरातीसाठी तयारच होती. बैलगाडीवर लोखंडी कॉट ठेवून त्यावर घोंगडे टाकून वरती सतरंजी टाकून बैठक सुशोभित केली होती. पुढे बँडवाल्यांचा ताफा, डोक्यावर बत्त्या घेऊन दोन्ही बाजूने चालणारी पाच सहा लोक आणि बैलगाडीच्या मागे गावातील लोक. रेखा खाली मान घालून कपाळावरील बाशिंग सांभाळत रमेशच्या मांडीला मांडी लावून वरातीत बसली होती. तिच्या शेजारी तिची पाठराखण तिची सगळ्यात लहान आत्या होती. तर रमेशच्या बाजूला त्यांची चुलत बहीण करवली म्हणून बसली होती. ठिकठिकाणी वरात आडवून साखर पाणी दिले जात होते व उखाणा घ्यायला लावले जात होते. रमेश 'घेऊ का रेखा, घेतले रेखा'असा प्रत्येक ठिकाणी उखाणा घेत असे पण रेखाने एकदा घेतलेला उखाणा पुन्हा घेतला जाऊ नये म्हणून खूप उखाणे आधीच पाठ करून ठेवले होते. लग्नाची वरात गावदेव करून घरी परत आली.

गृह प्रवेशावेळचे काही सोपस्कार झाले. बहिणीने दार अडवणे झाले, सासवांची आज्ञा पाळणे जमेल का झाले, गोपा झाला आणि दारात बँडच्या सहाय्याने पाळणा ही म्हटला.

रेखाने आनंदाने उंबऱ्यावरील माप ओलांडून गृहप्रवेश केला. कुलदेवतेचे दर्शन झाले सत्यनारायण पूजा यामध्ये पाच दिवस कसे गेले तिला समजलेच नाही. पाचव्या दिवशी तिचा भाऊ मुराळी म्हणून न्यायला आला, रेखा खूपच खुश होती कधी एकदा माहेरी जाऊन आई बहिर्णीना भेटेन असे तिला झाले होते.

आठ दिवस माहेरी राहून आई कडून कोडकौतुक करून घेऊन रेखा पुन्हा सासरी आली. रेखाचे नव्या नवलाईचे दिवस फुलपाखरा प्रमाणे मस्त बागडत होते. एकत्र कुटुंब पद्धती मुळे घरकामाचा ताण जास्त न्हवता. घरातील सर्व कारभार रमेश बघत असल्याने कोणत्याही गोष्टींची कमतरता भासायचा प्रश्नच न्हवता. लग्नासाठी म्हणून रजा काढून राहिलेले दोन्ही दीर पुन्हा शहरात परत गेले. दोघांचीही बिऱ्हाडे गावाकडेच होती. ते दोघे ही आठ दिवसातून एक सुट्टी च्या दिवशी घरी येत तो रविवार म्हणजे त्यांच्या घरी एखादा सण साजरा व्हावा अशा पद्धतीने साजरा होई.

दिवसामागून दिवस जात होते महिने गेले आणि रेखाच्या घरी सर्वांना गोड बातमी समजली. सासूबाई आणि

रमेशने ही त्याला जमेल त्या प्रमाणे रेखाची काळजी घेतली डोहाळे पुरवले. रेखा ही खूश होती. नऊ महिने नऊ दिवस पूर्ण होताच तिने एका गोंडस कन्या रत्नाला जन्म दिला. अगदी फुलासारखी कोमल म्हणून तिचे नाव कुसुम ठेवण्यात आले. कुसुम दोन वर्षांची होते न होते तोच दुसऱ्या गोड बातमीने रमेशचे दार ठोठावले रेखा मनातून थोडी नाराज होती, कुसुम आता कुठे वर्षांची झाली होती. कुसूमचे आणि घरातले काम करता करता दिवस कुठे जातो हेच तिला समजत नव्हते. पण तिच्या सासूबाईंनी सांगितले, "एकाबरोबर एक मोठे होईल आणि मोकळी होशील !" दुसरी मुलगीच झाली सर्वांनाच वाटले मुलगा झाला असता तर कुटुंब नियोजनाची शस्त्रक्रिया करून मोकळी झाली असती म्हणजे अजून तिसऱ्याची अपेक्षा होतीच. हिचे नाव सुमन ठेवण्यात आले. दिवसामागून दिवस जात होते कुसुम, सुमन ची जोडी मोठी होत होती. कुसुम दुसरीत गेली, सुमनला बालवाडीत घातले आणि तिसऱ्यांदा रेखा ला दिवस गेले. तिसरीही मुलगीच. यावेळी तिने घरातील कोणाचेही न ऐकता रमेश शी बोलून या तिघीनाही आपले मुलगेच समजू अशी समजूत घालून कुटुंब नियोजनाचे ऑपरेशन करवून घेतले. दिवस कधी उगवे आणि कधी मावळे हे रेखाला घरातली कामे आणि तीन छोटी मुले यामध्ये समजतच न्हवते. दरम्यानच्या काळात मोठे दोघे भाऊ ही आपल्या कुटूंबासह नोकरीच्या गावी राहण्यास गेले होते. रमेशची नेहमी प्रमाणे शेतीची कामे चालू होती. वडिलोपार्जित घरालाच लागून आणखी तीन खोल्या त्याने बऱ्यापैकी बांधून घेवून भाड्याने दिल्या. मोठया दोघा भावांनी शहरामध्ये आपल्या कमाईतून जागा घेऊन घरे बांधली होती त्यामुळे ओघानेच गावाकडे येणे कमी झाले होते.

एरु दिवस रमेश डेअरीमध्ये दूध घालण्यासाठी जात असताना गाडी घसरून अपघात झाला आणि डोक्याला मार बसून तो बेशुद्ध झाला. गावातील लोकांनी तिथूनच दवाखान्यात नेले व घरी निरोप पाठवला. रेखा शेजारच्या संजय ला घेऊन दवाखान्यात पोहोचली. तर रमेश वर उपचार सुरु होते. दुसऱ्या दिवशी रमेश शुद्धीवर आला मेंदूचे स्कॅनिंग केले असता लहान मेंदूला सूज आल्याचे समजले आणि तिथूनच रेखाच्या खऱ्या कसोटीला सुरुवात झाली. सुरुवातीला मोठया दोन्ही दिरांनी दवाखान्याचे पैसे घातले. रमेश च्या तब्बेतीत फरक पडण्याचे चिन्ह दिसेना. एका दवाखान्यातून दुसऱ्या दवाखान्यात कोण सांगेल तिकडे रेखा रमेशला घेऊन जात असे. त्याची स्मरणशक्ती काम करत नसे. त्याच्या काहीच आठवणीत रहात नसे. औषध पाण्याला पैसाही पाण्यासारखा खर्च होई. संसारात काटकसर करून बचत म्हणून ठेवलेले पैसेही संपले आणि कर्ज ही वाढू लागले. घरखर्च चालवण्यासाठी, मुलींच्या शिक्षणासाठी आणि रमेशच्या दवाखाण्यासाठी पैसा कुठून उभा करायचा हा प्रश्न तिच्या समोर आवासून उभा राही. नातेवाईकांकडून हातउसने घेतलेल्या रकमेचा आकडाही खूपच मोठा झाला होता. रेखाची होणारी ओढा ताण सासऱ्यांना पाहवत न्हवती. सासऱ्यानी शेतीमधील थोडा भाग विकायचे ठरवले ही गोष्ट मोठया मुलांकडे बोलताच

व्यवहार आडवा आला त्यांनी सरळ सांगून टाकले, आता पर्यंत कारभार रमेशच पहात होता आम्ही एका शब्दानेही विचारले नाही. त्याच्या वाटणीला येणाऱ्या शेतामधील तुकडा विकून कर्ज भागविण्यात यावे. "घर फिरले की घराचे वासे ही फिरतात" तसे रेखाच्या बाबतीत घडले होते नवऱ्या च्या तब्बेतीमध्ये काही फरक नाही, त्याच्या कडे लक्ष द्यावे लागत असे, रमेश स्वतः ची काही कामे सवयीने करत असे पण व्यवहार किंवा इतर कोणतीही कामे त्याला जमत नसे. तिची काळजी करणारे सासू सासरेही आता थकले होते. माहेरच्या लोकांकडून तरी किती मदत घेणार ? त्यांचाही संपर्क अलीकडे कमी झाला होता. ती दुसऱ्या च्या शेतावर रोजंदारीने कामास जाऊ लागली. 'इकडे पळू की तिकडे पळू' अशी तिची अवस्था होत असे. परिस्थिती माणसाला खूप काही शिकविते म्हणतात तेच खरं तिची मोठी मुलगी कुसुम स्वयंपाकात सकाळी लवकर उठून तिला मदत करीत असे. सुमन घरातील भांडी, कचरा काढण्याचे काम करीत असे. सोनू तशी लहानच पण तिही अगदी मोठया माणसाप्रमाणे समजुतीने वागे, न सांगता अभ्यास करी. बाबाना काही लागले सवरले तर मदत करी.

सासू सासरे गेल्यानंतर घराची वाटणी ही दीर मागू लागले. रेखाने खूप विनवण्या करूनही त्यांनी आपल्या वाटणीचा घराचा हिस्सा घेतलाच. त्यामुळे नवऱ्याने बांधलेल्या घराचे थोडे भाडे यायचे ते सुद्धा आता बंद होणार होते कारण यांनाच आता वडिलोपार्जित घर सोडून तिकडे रहायला जावे लागणार होते. अशाच परिस्थितीत संसाराला ठिगळे लावीत जीवन जगण्याची सवयच आता रेखाला झाली होती. जमेची एक बाजू म्हणजे मध्यंतरीच्या काळात कोणीतरी पुण्याच्या प्रसिद्ध न्यूरॉलॉजिस्ट चे नाव रेखा ला सुचवले आणि रेखाने एवढे केले तर हे करूनही पाहण्यास काय हरकत आहे हा विचार करून जमिनीच्या राहिलेल्या तुकडयातील काही भाग तारण ठेवून रमेश वर इलाज केला सुरु केला होता. त्यामुळे त्याच्या तब्बेतीत ही हळू हळू सुधारणा जाणवत होती.

स्वतःशीच विचार करत शहरापासून तिच्या घरापर्यंतचा रस्ता तिने कसा पार केला हे तिचे तिलाच समजले नव्हते, जणू कृष्ण धवल चित्रपटाची चित्रफीतच तिच्या डोळ्यासमोरून जात होती. तिच्या मनात सुमनची, सोनूच्या शिक्षणासाठीची तळमळ जणू पिंगा घालत होती. सोनूचे शिक्षण पूर्ण करण्यासाठी जर ही माझी लेक एवढी धडपड करत असेल तर स्वतःचे शिक्षण बंद करावे लागले यासाठी तिचा किती जीव तुटत असेल या दुःखी विचारातच ती झपा झप पाऊले टाकीत होती आणि मध्येच सुमनने "ए आई !" म्हणून जोरात ओरडल्याचा आणि समोरून येणाऱ्या ट्रक कडे जाणाऱ्या तिच्या लाडक्या आईचा हात पकडून बाजूला ओढण्याने ती भानावर आली. आणि रस्त्याच्या बाजूलाच आपल्या लेकीला घट्ट मिठी मारून डोळ्यातील पाण्याला वाट मोकळी करून देत रेखा सुमनला म्हणाली, "बाळ हेही दिवस जातील, तुझे अर्धवट राहिलेले कॉलेज, तू पुन्हा कॉलेजमध्ये प्रवेश घेऊन पूर्ण करायच. आता पर्यंत जे आपण सोसले आहे त्यामुळे आता गरिबीला तोंड देणे आपल्या साठी नवीन नाही. तू गरिब परिस्थितीच्या भात्यामधून तावून सुलाखून निघालेलं माझं शंभर नंबरी सोनं आहेस ! मी अजूनही परिस्थितीपुढे हार मानली नाही. आणि तू लहान असताना बोलून दाखवायचीस ना मी शाळेतील बाई होणार ते तू बनून दाखवायचे आहेस!"

सुमनला आईच्या बोलण्याचा काहीच अर्थ लागेना आणि तो लागला तेव्हा दोघींच्या ही डोळ्यातील आनंदाश्रू थांबण्याचे नाव घेईनात. "तोच खरा विजय होता रेखाच्या जिद्दीचा, प्रयत्नांचा, सकारात्मकतेचा आणि सुमन च्या मनातील शिक्षणाच्या प्रबळ इच्छा शक्तीचा !"

फक्त हसा

१. जंगल मॅन टारझनला दाढी कशी काय नव्हती ?

सुंदर त्वचेच घरगुती रहस्य

रोजच्या दगदगीच्या आयुष्यात स्वत:च्या त्वचेची काळजी घेण अगदी गरजेच होऊन बसत. त्यात रोजच्या रोज पार्लरला जाणं काही शक्य नसतं. शिवाय सतत कृत्रिम साधनांनी सौंदर्य वाढवणं हे फारसं चांगलंही नव्हेच म्हणूनच आज काही होममेड फेसपॅकबद्दल. आपला खिसा आणि त्वचा दोन्हीला आवडतील असे हे फेसपॅक करून बघाच.

मध : हातात फार कमी वेळ असेल तर हे मधाचं फेसपॅक तुमच्यासाठी अगदी योग्य ठरेल. चेहऱ्यावर एकसमान मध लावा आणि पंधरा मिनिटांनंतर एक कपडा पाण्यात बुडवून, पिळून चेहरा पुसून घ्या. जर त्या मधात तुम्ही सुकवलेल्या संत्र्यांच्या सालांची पावडर करून घातली तर तुमची त्वचा आणखीनच तुकतुकीत दिसेल.

चविष्ट पपईचं फेसपॅक : पपईचा पल्प घ्या, त्याला कुस्करा आणि त्यात दूध घाला. हळूहळू सर्व मिश्रण ढवळा आणि त्याची पेस्ट करा. मग ती पेस्ट चेहऱ्यावर लावा. दहा ते पंधरा मिनिटांनी थंड पाण्याने तो फेसपक धुवा. आणि मग तुमच्या चेहऱ्यावर आलेलं तेज काही आगळेच असेल.

बदाम आणि दुधाचा फेसपॅक : तीन ते चार बदाम दुधात भिजत ठेवा. थोड्या वेळाने त्याची सालं काढून ते सर्व बदाम मिक्सरला लावा. त्या पावडरमध्ये हळूहळू दूध घालून त्याची जाडसर पेस्ट बनवा. दुसरी पध्दत म्हणजे बदामाच्या तेलात मलई घालून त्याला चेहऱ्यावर लावा. १०-१५ मिनिटांनी कोमट पाण्याने धुवा. तेलकट त्वचा असलेल्यांनी हा फेसपॅक टाळावा.

चंदन - गुलाबपाण्याचं फेसपॅक : चंदन आणि गुलाब पाणी यांची पेस्ट बनवा. प्रथम आपला चेहरा कोमट पाण्याने स्वच्छ धुवा. तो एका कापडाने टिपून घ्या. चेहरा पूर्णत: कोरडा झाल्यावर त्यावर हा बनविलेला फेसपॅक लावा. १५ मिनिटांनी कोमट पाण्याने धुवा त्यामुळे तुमचा चेहरा स्वच्छ होतो. तुम्ही उन्हातून, दगदगीतून घरी आल्यावर हा फेसपॅक नक्की लावा. तुमची त्वचा तर स्वच्छ होईलच पण त्या सोबत तुम्हाला थंडही वाटेल.

बेसन-दह्याचं फेसपॅक : तीन ते चार चमचे बेसन, तितक्याच प्रमाणात दही आणि त्यात दोन चमचे मध. या सर्व मिश्रणाची पातळ पेस्ट बनवा आणि ती चेहऱ्यावर समप्रमाणात लावा. १५ मिनिटांनी कोमट पाण्याने धुवा. जेणेकरून बेसन आणि दह्यामुळे त्वचा उजळून निघेल .

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
०२२-२५३६४१४१ / ९८२११६१६६२

For Crises management, Concept Marketing,
Media Management, Event Management, Public Relation &
Other Managing ability and Challenging Works.

Avidmedia
Management & marketing Pvt. Ltd.

Contacts:
022-25364141, Cell - 9167785599

भूकबळी

- वृषाली ठाकूर

बराच काही विचार करत तिने स्वत:च्या लग्नाची स्वप्न रंगवली होती. परंतु तीच स्वप्न ते स्वप्नच राहील. आजकाल तर त्यातील रंगही उडून गेले होते.

"आह" हात हवेत पसरवत अंगाला अळोखेपिळोखे देत तिने खांद्यावरून कललेल्या टॉपला वर खेचलं. डोळे किलकिले करत तिने वेळेचा अंदाज घेतला. घरात भरलेल्या काळोखावरून संध्याकाळ उतरून गेली होती. बराच वेळ लोळत पडल्याने तिचे कपडे अस्ताव्यस्त होऊन चुरगळले होते. पाठभर रुळणाऱ्या दाट कुरळ्या केसांना लावलेला रबरबँड एव्हाना घरंगळून केसांच्या टोकांपाशी जेमतेम अडकून पडला होता. पुन्हा आळस देत तिने एका हाताने केसांचा रबर खसकन खेचला. त्यात निबरपणे अडकलेले चार पाच केस तिने ओढूनच काढून फेकून दिले. साऱ्या केसांना दोन्ही तळव्यांत गच्च पकडून रबराच्या साहाय्याने तिने घट्ट अंबाडा बांधला. डोळ्यावरची झोप किंचितशी उतरल्यावर तिला वेळेचं भान आलं. मागे सरकून बसत तिने खिडकीचा पडदा जरासा बाजूला केला. लॉकडाऊन असल्यामुळे निदान आतातरी सगळे घरात बसले असतील ही तिची पोकळ अपेक्षा बाहेरून भसकन नाकात शिरलेल्या सिगारेटच्या वासाने फोल ठरवली. 'सदानकदा नुसते फुकट पडलेले असतात.' स्वत:शीच नाक मुरडत तिने पडदा खेचून पुन्हा होता तसाच बंद केला.

स्वत:शीच निश्वास सोडत ती मागेच भिंतीला टेकून बसली. आपल्या निराश नजर तिचे एकवेळ घरातल्या अंधारावरून फिरवली. बऱ्याच वर्षांपासून राहत असलेल्या त्या चाळीच्या छोट्याश्या खोलीत पाहण्यासारखं असं काहीच नव्हतं. साधारण दहा वर्षांपूर्वी माप ओलांडून ती ह्याच एवढुश्या घरात आली होती. तीच अर्ध आयुष्य तर गावातल्या कुडाच्या झोपडीत अगदी गरिबीत गेलेलं. सकाळी असलं तर दुपारच्या भ्रांत व्हावी अशी परिस्थिती. कधी कोणी काही दिल तरीही आधी ते तिच्या भावांच्या पुढ्यात पडायचं आणि मग उरलंच तर तिच्या. . . . कित्येक रात्री तर घोटभर पाणी घशाखाली रिचवून आणि ओढणी पोटाला बांधून सरल्या. पोटात उठणाऱ्या कळांसरशी तिच्या मेंदूत मात्र प्रश्न भिरभिरू लागत. असं काय झालं असेल तिच्या हातून कि तिला इतक्या द्रारिद्रयात जन्म मिळाला. घरात अठरा विश्वे द्रारिद्रय असूनही वंशाच्या दिव्याच्या नावाखाली तिच्यापाठी चार भाऊ जन्मले पण अजूनही गरिबीचा अंधकार काही संपला नव्हता. विचारांत ती तशीच हसली. वर्षानुवर्षे वापरवुन खिळखिळ्या झालेल्या लाकडी खाटेवर तितकाच जुना फाटलेला बिछाना अंथरला होता. आधी ती त्याला ठिगळ जोडायची पण एका जागी जोडावं तर खेचून अजून दोन तीन बाजूनी उसवायचं शेवटी तिने त्याचा नाद सोडून दिला. 'चला आता उठायला हवं.' आळस झटकून उठत आधी तिने खाटेवरची चादर सरळ केली. मोरीत जाऊन बादलीतील पाणी उपसत खसाखसा चेहरा धुतला. मोरीच्या कोपऱ्यातल्या चीर गेलेल्या साबणाच्या भांड्यात छोटीशीच वडी उरली होती जेमतेम दोन दिवस पुरेल इतकी. त्यामुळे चेहरा धुवायला साबणाची उधळपट्टी तिला परवडणार नव्हती. तांब्याभर पाणी पायावर ओतून ती तशीच ओल्या पावलांनी बाहेर आली.

एव्हाना बाहेरूनही अंधारून आलं होत. पण तिची लाईट लावायची हिम्मत झाली नाही. मागच्या महिन्यातील बिलाचे आकडे पाहून तिची बुबुळ पांढरी झाली होती. तेव्हापासून तिने विजेची काटकसर सुरु केली होती. आपल्यात घराला ती आधीच परिचित होती आणि आता अंधारात वावरायला सरसावली होती. ह्या क्षणी तिला चहा प्यायची तीव्र इच्छा झाली होती. परंतु स्वयंपाकघरातील रिकामे डब्बे तिला तितक्या अंधारातही सत्याची जाणीव करून देत होते. मनातच हिरमुसत तिने फळीवरील मोठा ग्लास घेतला. ओट्यावर ठेवलेल्या माठातून चांगले दोन ग्लास पाणी पोटात रिचवून ती पुन्हा तिच्या लाडक्या खाटेकडे वळली. ह्या घरात पाऊल पडल्यापासून ते आतापासून ती खाटच सगळ्याची साक्षी होती.

'तुझे कितना चाहने लगे हम...' तिचा फोन जीव तोडून वाजत होता. थोड्याशा निराशेनेच तीने फोन हातात घेतला. स्क्रीनवरील 'हबी' नाव बघून तिचे डोळे आनंदाने लकाकले. दहा वर्षांआधी अशा एका वैतागलेल्या संध्याकाळी अण्णा मात्र आनंदात नाचत घरी आले होते. अण्णा म्हणजे तिच्या वडिलांचे काका. त्यांच्या बाजूच्याच झोपडीत राहत. गरीब असले तरीपण दोन्ही घरात बरंच सख्य होत. तिच्या आईवडिलांपेक्षा तिच्यावर कोणी जीव लावला असेल तर तो अण्णांनी. त्यांच्या घरात गेल्यावर स्वतःच्या ताटातील दोन घास ते जबरदस्ती तिला भरवत. म्हणून जेव्हा केव्हा पोटातील भूक वेदनेत परिवर्तित होई, ती मुद्दाम काही कारण काढून त्यांच्या घरी जात असे. तिला प्रेमाने भरवताना पाहून काकूंच्या नजरेत फुललेले अंगार एकदा तिच्या दृष्टीस पडले आणि त्यांनतर मात्र तिच्या स्वाभिमानाने सदैव तिला त्यांच्या उंबऱ्याबाहेर थांबवलं.

अण्णा नाचत आले ते तिच्या लग्नाची बातमी घेऊन. त्यांच्या ओळखीत कोणाच्या तरी कोणाचा मुलगा लग्नाचा होता. आल्यापासून ते बराच काहीबाही बोलत होते. 'मुलगा मुंबईला राहतो' आणि 'हुंडा' नकोय. केवळ नारळ आणि मुलगी द्या. ही दोन वाक्य तिच्या आईवडिलांच्या कानात पडली आणि त्यांनी एक श्वासही न घेता तात्काळ होकार भरला. जितक्या जलद होकार झाला त्याहीपेक्षा जलद अवघ्या दोन दिवसांत त्यांचा विवाह पार पडला. आपलं लग्न छान वाजतगाजत व्हावं, मैत्रिणींनी केळवणाला बोलवावं, दोन्ही हात भरभरून मेहंदी काढावी, उमललेल्या केतकीच्या रंगासारखी पिवळी साडी नेसावी, आजूबाजूच्यांना उगाचच येताजाता नवऱ्याच्या नावाने चिडवावं असं बराच काही विचार करत तिने स्वतःच्या लग्नाची स्वप्न रंगवली होती. परंतु तीच स्वप्न ते स्वप्नच राहील. आजकाल तर त्यातील रंगही उडून गेले होते.

अंतरपाट उतरताच तिने प्रथमच आपल्या झालेल्या नवऱ्याला पाहिलं. तिच्या लखलखीत गोऱ्यापान सौंदर्यासमोर तिला काळासावळा, बसक्या नाकाचा आणि टक्कल पडत असलेला नवरा अगदी नको नकोसा वाटला. पण तिच्या वाटण्याला तिथे काही किंमत नव्हतीच आणि वेळही टळून गेलेली होती. घुसमटल्या मनाने आणि गुदमरल्या जिवाने तिने त्याच्यासोबत मुंबई गाठली. आणि तिथेही तिच्या पदरात निराशा पडली. सिनेमातल्या पडद्यावरील दिसणाऱ्या मुंबईला लागून बांडगुळासारख्या

वाढणाऱ्या झोपडपट्ट्या कधीच तिच्या नजरेत आल्या नव्हत्या. तीच नशीब तिला अशाच एका नाल्याच्या आधाराने उभ्या असणाऱ्या वस्तीतल्या काही फुटांच्या घरात घेऊन आलं. इथेही जमेची बाजू इतकीच होती कि घरात त्या दोघांशिवाय अजून कोणी नव्हतं आणि नवरा कुठे का होईना नोकरी करत होता त्यामुळे दोन वेळा पोटाला मिळण्याची सोय झाली होती. रात्री उशिरा शहरात पोचली तरीही गर्दीत आंबलेल्या अंगावर बादलीभर पाणी ओतून ती जरा तरतरीत झाली. इतक्या रात्री स्वयंपाक कुठे करणार म्हणून तिच्या नवऱ्याने बाजूच्याच गाडीवरून चायनीजच पार्सल आणलं होत. बापाघरी भाकरीला महाग झालेल्या तिला असं भन्नाट काहीतरी ते ही पोट फुटेस्तोवर मिळालं होत. दोन्ही हातानी जेवत वर्षानुवर्षे ज्वालामुखी बनून फुटत असणाऱ्या भुकेला तिने आधी शांत केलं. मन तृप्त झाल्यावर तीच लक्ष नवऱ्याकडे गेलं. तिचा नवरा अनिमिष नेत्रांनी तीच फुलारलेलं सौंदर्य पाहत होता. तिला त्याच्या डोळ्यात मात्र भूक दिसली. ही भूक पोटाची नव्हती. ती तेव्हाही स्वतःशीच हसली. तिच्या पोटाची भूक भागवायची असेल तर त्याच्या डोळ्यात दाटलेली भूक मिटवायचं कर्तव्य तिला पार पाडाव लागणार होतंच. गळ्यातल्या बेन्टेक्सच्या मंगळसूत्राने त्याला तो परवाना देऊन टाकला होता. खांद्यावरचा पदर खाली पडत तिने त्याला परवानगी देऊन टाकली. रात्रीच्या अंधारात तो तिच्या स्त्रीत्वात हरवून स्वतःच पौरुषत्व मात्र शोधतच राहिला. तो मोकळा होऊन बाजूला सरकला आणि ती मात्र पुन्हा घामेजल्या अंगाने रात्रभर काहीतरी अधूर राहिलेलं चाचपडत राहिली.

सकाळ होतंच त्याची दिनचर्या चालू झाली. ती तशीच विस्कटलेली साडी सावरत त्याच्या हसऱ्या चेहऱ्यामागच्या भावनांचा ठाव घ्यायचा प्रयत्न करत होती. मात्र तो आपल्या विजयाच्या उन्मादात मग्न होता. लग्नाच्या काही वर्षांनंतर मात्र तिला सत्य उमजलं. बरेच उपासतापास, गंडेदोरे, डॉक्टरी उपचार केल्यावर तीच रुसलेलं मातृत्व हे त्याच्या बंधत्वाची देणं आहे हे कळलं आणि बिना हुंड्याच्या लग्नाचं रहस्य आपोआप उलगडलं. परंतु आताही तिचा नाइलाज होता. आयुष्यातील उमेदीची वर्ष आणि हुरहुरत घालवलेल्या रात्री सरल्यानंतरच सत्य समजूनही तिने मौन धारण केलं. मागे परतून पुन्हा उपासमार वाट्याला येण्यापेक्षा आपल्या पोटातल्या भुकेशी तिने त्याच्या शरीराच्या भुकेचा सौदा केला.

त्या दोघांच्याही जीवनाचे सूर काही फारसे जुळलेच नाही. बेसूर निरस आयुष्य जगायची सवय असणाऱ्या तिनेही दुसरा सूर शोधायचाही कधी प्रयत्न केला नाही. आहे त्यातच जुळवून घेत बिघडलेल्या सुर तरंगावर डोलायला सुरुवात केली. तसा तिचा नवराही गरिबीत वाढलेला. त्यामुळे बाकी कसले फुकटचे चोचले त्याचेही नव्हते. दोन वेळच गरम जेवण आणि रात्रीचा सौदा त्याच्यासाठी पुरेसा होता अन्यथा इतकी रूपवान पोरगी कधी त्याच्या स्वप्नातही आली नव्हती. दोघेही आपापल्या विश्वात खुश होते. मात्र मार्च महिना उजाडला आणि लॉकडाऊन झाल. कोरोनाच्या बातम्यांशी तीच काही घेणंदेणं नव्हतं पण अचानक सगळं बंद झाल्याने आणि घरातला किराणा संपत आल्याने तिचे धाबे दणाणले. नेमकं त्यातच साहेबांसोबत कामासाठी

बाहेरगावी गेलेला तिचा नवरा तिथेच अडकून पडला. घरात साठवलेल्या काही पैशांत तिने कसातरी मार्च आणि एप्रिल घालवला. मात्र मे महिना उजाडला तरी हे लॉकडाऊन काही संपायचं नाव घेईना. तिचा नवरा अश्या शहरात अडकून बसला होता जिथे नेटवर्कचा प्रॉब्लेम. कशाचीच काही खबर नव्हती. हिच्या इथल्या अवस्थेची त्याला काही खबरही नसावी. आज इतक्या महिन्यांनी तिचा फोन वाजला होता. तिने घाईने फोन उचलला.

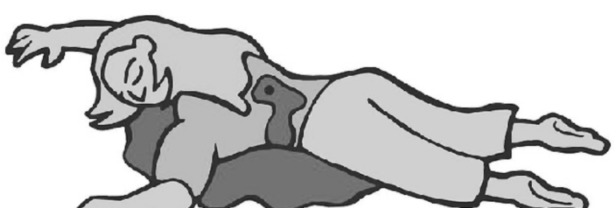
"हॅलो" तिच्या शब्दांतून तिला होणारा आनंद ओसंडत होता.

"ऐक... इथे नेटवर्क नाहीये. साहेबांचा काहीतरी प्रॉब्लेम झालाय त्यामुळे अजून दोन महिने तरी मी इथून निघू नाही शकत... या... अ..." खरखर करत फोन बंदही झाला. तिने पुन्हा पुन्हा तो नंबर डायल केला. 'आपके खाते मे पर्याप्त...' तिने वैतागून फोन कट केला. फोनचा बॅलन्स तर दोन महिन्यांआधीच संपला होता. तिच्या हातात काहीच नव्हतं. अख्खा मे महिन्याची उपासमार तिच्या डोळ्यांसमोर फिरू लागली... अजून दोन महिने... फोन हातात पकडून ती तशीच खाटेवर बसली. सुकलेल्या तिच्या डोळ्यांत पाणी भरून आले. रिकाम्या पोटात काहीतरी डुचमळून आलं. पण उलटी झाली तर अजून भूक लागेल म्हणून ती तशीच पाय पोटाशी घेत डोळे बंद करून बसून राहिली.

संध्याकाळची रात्र झाली होती. मागच्या कित्येक दिवसांत क्वचितच स्टोव्ह पेटला होता. आता तर बाटलीतील रॉकेलही तळाला गेलं होत. कोणाकडून मागावं तर आजूबाजूची मंडळीही तिच्यापेक्षाही गरीब. त्यातही अर्धेअधिक गावी पळालेले. नाही म्हणायला तिच्या गल्लीच्या दुसऱ्या टोकावर राहणारा कोणीतरी अजून इथेच होता. त्यांची तशी फारशी ओळख नव्हती. केवळ सार्वजानिक शौचालयाचा मार्ग त्यांच्या दरवाजातून जायचा म्हणून केवळ तोंडदेखली ओळख. त्यातही तिच्या भरलेल्या अंगावरून फिरणारी नजर तिला नेहमीच बोचायची. लॉकडाऊन झाल्यानंतर त्याच कुटुंब तिला दिसलं नव्हतं, कदाचित गावी गेले असावे. तिला एकटीच पाहून त्याने बरेचदा लाळघोटेपणा करत तिची चौकशी केली होती. त्याच्या चेहऱ्यावर स्पष्ट व्यक्त होणारे भाव वाचून तिने नेहमीच त्याला नकार दिला होता. आतापर्यंत तिला आपला नवरा परतून येण्याची आशा होती परंतु संध्याकाळच्या फोननंतर तीही मावळली. अजून दोन महिने उपाशी काढणे तिच्यासाठी अशक्य होते. तीच काय तर तिच्या जागी अजून कोणी असत तर कदाचित इतका काही तग धरून राहील नसत. बाजारात जाऊन खरेदी करावी तर गाठीला शंभर रुपयेही नव्हते. उसने घ्यायला कोणी शेजारी नव्हता. विकायला गळ्यातलं मंगळसूत्र आणि हातातल्या दोन पातळ बांगड्यांव्यतिरिक्त काहीच नव्हतं. त्या वस्तीच्या आसपास सोनाराच्या काय तर साधा भंगारवालाही नव्हता. गल्लीच्या टोकाला राहणाऱ्या त्या माणसाकडे मदत मागण्यावाचून काही पर्याय उरला नव्हता. पण तो मदत का करेल. त्याच्या नजरेतील अपेक्षा ओळखूनही त्याच्याकडे मदत मागणं म्हणजे स्वतःच्या पायावर दगड मारून घेणं होत... न मागितली तर असच उपासमारीत जगण अशक्य होत. काय करावं. आपल्या

शीलाच्या संरक्षणार्थ उपाशी मरण अथवा त्याला शरण जात जगणं... ती स्वतःच्याच विचारांत गुरफटली. तसही उपाशी राहायची तिला सवय होती परंतु ह्या प्रकारची उपासमार ती अनुभवत होती.

समोरच्या भिंतीवर ती एकटक नजर फिरवत राहिली. गरम झाल तस खिडकीचा पडदा जरासा किलकिला केला. एक थंडगार वाऱ्याची झुळूक तिच्या घामाने भिजलेल्या शरीराला थंडावून गेली. तेवढ्याशा गारव्यानेही तीच अंग शहारलं. ती थरथरली तस सोबतीला म्हणून भिंतीवरच कॅलेंडर उगाच फडफडलं. त्या आवाजाने तिची तंद्री भंग झाली. काहीतरी आठवलं म्हणून मोबाईलच्या बॅटरीचा प्रकाश फेकत कॅलेंडरच पान परतलं. चार दिवसांनी वटपौर्णिमा होती. मागच्या वर्षी ती किती नटली होती. बाजूच्या मिश्रा वहिनींनी तर दोन वेळा तिची नजर काढली होती. नुसत्या त्या आठवणीनेच ती मोहरली. क्षणभर आपल्या विचारांचाच तिला वैषम्य वाटलं. इतक्या खालच्या पातळीचा विचार कसा शिवू शकतो मनाला. कॅलेंडर तसंच भिंतीला लटकवत ती तिथेच भिंतीला पाठ लावून बसली. वाऱ्याने नुकत्याच थंड झालेल्या भिंतींच्या स्पर्शाने तिच्या पाठीवर शिरशिरी उमटली. एक ती सावित्री चक्क यमाशी सामना करायला गेली होती... आणि मी... शी... तिला स्वतःचीच किळस आली.



आपले पाय ओढून पोटाशी घेत तिने त्यावर आपली हनुवटी टेकवली. पोटातील घुरघुर तिला स्पष्ट ऐकू येत होती. आतडं पिळवटून टाकणारी भूक तिला पोटतिडकीने हाक मारत होती. ह्याक्षणी धरणी दुभंगून जावी आणि तिला पोटात घ्यावं मग सगळाच गुंता सुटून जाईल. तिचे डोळे पाण्याने काठोकाठ भरले. पोटातून छातीपर्यंत एक तीव्र सणक उमटली. हात पाय भुकेनं आणि भीतीने थरथरू लागले. डोक्यात उफाळणाऱ्या विचारांनी तीच डोकं भणाणून निघालं होत. क्षणभर तिला घरी पैसे न ठेवून जाणाऱ्या नवऱ्याचा राग आला. बाहेरगावी चाललंय तर साधी बायकोची काळजी नसावी का... ? काळजी... हा शब्दच तीच काळीज चिरत गेला... ती कधी होती...? दैनंदिन व्यवहाराची जुजबी माहिती देऊन झाल्यानंतर लाईन रेशनची असो वा रॉकेलसाठी दिवसभर भर उन्हात तीच तर उभी राहायची. साधी दमलीस का म्हणून पण कधी तिची विचारपूस केली नाही का आजारपणात तिला आराम दिला नाही. नवरेपणाची कर्तव्ये क्वचितच पार पडली असतील पण हक्क मात्र न चुकता जवळजवळ रोजच. त्यात वावगं असं काहीच नव्हतं. हजारो जोडप्यांची हीच कहाणी असेल पण काही योग्यही तर नव्हतं. दिवसभर काम करायचं, आल्यावर भरपेट खायचं आणि तिच्यात झोकून द्यायचं... तिची इच्छा असेल नसेल तरीही. त्या व्यतिरिक्त असं काहीच नव्हतं त्यांच्यात. त्याचा कार्यभाग झाल्यावर तिच्याकडे पाठ करून तो पुन्हा त्याच्याच विश्वात रममाण असायचा. 'मी सावित्री व्हायला हवं... पण तो सत्यवान आहे का... ? पावित्र्याची कसोटी तर सीतामाईची पण लावली होती परंतु तिच्यासमोर राम होता. मी ज्याच्यासाठी माझं पावित्र्य राखायचा प्रयत्न करतेय त्याने माझा विचार तरी केलाय का. मागचे दोन महिने घरात पैसे नाहीत... काही सामान भरलेलं नाही अश्या परिस्थिती मी कशी जगले असेल त्याची साधी विचारपूसही नाही... दोन महिने अजून येणार नाही एवढं सांगून सरळ फोन बंद.' तिच्याही नकळत दोन आसू

ठिबकले तिच्या डोळ्यांतून. आज इतकी अगतिकता का भरून राहावी... ? इतकी वर्ष रेटलीत ना मग आताच हा भावनांचा गुंता का बनावा... ? का अपेक्षा केली जावी. मागच्या दहा वर्षांत एक दिवसही कधी वेगळा गेला नाही तिथे आज काही वेगळं घडावं ह्याची का अपेक्षा केली जावी. माझ्या विचारांत गुंगून मी इथेच मारून जाईन. दोन महिन्यानंतर माझ्या हाडांचा सापळा निघेल कदाचित. त्यावर त्या माणसाच्या डोळ्यातून दोन आसू कदाचित निघतीलही... हक्काची मादी गेल्याचे...

पोटातील दुखणं वाढू लागलं तस तिचा जीव कळवळला. विचारांनी मेंदू पोखरायला सुरुवात केली. आता काही खाल्लं नाही तर हे शरीर कदाचित स्वतःचेच लचके तोडील. ती भीतीने शहारली. पोटातील भूक तिला अस्वस्थ करू लागली. इतका वेळ तिला मागे खेचणार मन आता तिला घराच्या बाहेर ओढू लागलं. नैतिक आणि अनैतिक गोष्टींच्या पलीकडे असणारी पोटाची भूक तिला विवश करत होती. दुखणार डोकं आणि जडावलेलं अंग बळजबरीने उचलत तिने स्वतःला कसाबस तयार केलं. खाटेच्या लाकडी हातावर पडून असणारी ओढणी उगाचच अंगभर लपेटली. तेवढ्याही वेळात घरातल्या अंधारात कोणीतरी तिला पाहत असल्याचा भास झाला. थरथरणाऱ्या हातानी तिने दरवाजाची कडी उघडली. बाहेरचा अक्राळविक्राळ अंधार तिच्या घरातल्या अंधारात मिसळून गेला. हळूच कानोसा घेत तिने दार लोटलं. हवेतील किंचित थंडाव्यानेही ती थरारली. पुढे काय वाढून ठेवलय त्या कल्पनेने तिचा ऊर धपापू लागला. डोळे बंद करत तिने एक दीर्घ श्वास घेतला. इतक्या दिवसांच्या उपासाने तसही अंगातील त्राण सरलच होत. त्यात मनातल्या भीतीने तिला पुढे पाऊल उचलणंही जमेना. चूक की बरोबर... ती थबकली. गटारावरच्या किड्यांची किरकिर तिला अस्वस्थ करत होती. मध्येच उड्या मारत एक बेडूक तिच्या पायातून पुढे सरकला. भीतीने ती अस्फुटशी किंचाळली. पण तिचा आवाज घशातच विरला. गल्लीच्या टोकावर जायची तिची हिम्मत होईना. सावित्री, सत्यवान, यम... साऱ्या आकृत्या तिला अंधारात दिसू लागल्या. जणू रिकाम्या गल्लीतील पसरलेला अंधार तिला गिळू पाहत होता... तिला पळायचं होत... पण कुणापासून... तिची भूक तिला पुढे ढकलत होती आणि भीती पाठी खेचत होती. तिच्या फुललेल्या नाकपुड्या ताठरल्या. भीतीने विस्फारलेल्या डोळ्यात रक्त उतरलं. मागे वळायचं का पुढे जायचं... तिचे पाय जागीच गोठले. मानेवरून घामाचा ओघळ अगदी संथपणे उतरला. पण तेवढयात काहीतरी झाल. पाठीच्या मणक्यातून एक सणक वरती चढली... वेदनेची की भीतीची... तिला आधार हवा होता पण तीच घर तिच्यापासून दूर जात होत. आधारासाठी ती घराच्या दिशेने वळली पण तिच्यात तेवढी ताकदच नव्हती. तिचा शक्तिहीन देह तसाच जमिनीवर आदळला. सर्वांगातून वेदनेचा लोळ उठून शांत होत गेला. जमीन हालत होती की फक्त तिचा भास होता... गल्लीतला अंधार आता तिच्यात सामावू लागला होता. अर्धवट मिटत जाणाऱ्या निष्प्राण डोळ्यांसमोर आता फक्त आणि फक्त अंधार...

फक्त हसा

१. 'फ्री गिफ्ट' म्हणजे काय ? गिफ्ट फ्रीच असतात ना ?

२. ५ मधील ४ लोक डायरियाने त्रस्त आहेत...म्हणजे ५ वा काय डायरियाचा आनंद घेतोय काय ?...

३. जर आपला जन्म इतरांची मदत करण्यासाठी झाला असेल तर इतर लोक कशासाठी जन्मलेत ?

तुळशीचं रोपं

- ऋचा निलिमा

**अनू बेटा बॅग भर आपली. आपण इथे क्षणभर थांबायचं नाही.
आजच आपण आपल्या घरी पुण्याला जाऊ.
आता इथे आपलं कुणीच नाही. आणि मुलीला घेऊन खोलीत जाते.**

“आऽऽऽ...!” स्वयंपाकघरातून आईचा जोरात किंचाळण्याचा आवाज ऐकून अनन्या धावतच तिच्या खोलीतून स्वयंपाकघरात येते. समोर येऊन बघते तर आईच्या म्हणजे स्वातीच्या कॉटनच्या साडीला चुण पडली होती जी नेहमी कडक इस्त्री करून नीटस अशी नेसलेली असते आणि घट्ट बांधलेला तो पण जरासा सैल झाला होता. हे वरकरणी काही विशेष वाटत नसले तरी आईचे पाणावलेले लालसर डोळे आणि भेदरलेली नजर वैदेहीला खूप काही सांगून गेली होती. स्वयंपाकघरात आईच्या समोर अनन्याच्या आत्याचे पती दिवाकरराव स्तब्ध उभे होते. नुकतीच मोठी झालेली चौदा वर्षांची अनन्या न बोलताच आईसोबत काय घडले याचा अर्थ समजून गेली. दिवाकरकडे एक तिरपा कटाक्ष टाकून ती बोलली, ‘हे बघा आत्ताच्या आत्ता इथून चालते व्हा. आल्या दिवसापासून मी तुमचे नाटक बघत आहे. पण आता बस्स झालं. तुम्ही एकही मिनिट इथं राहिलेलं मी खपवून घेणार नाही...’ इतक्यात मंदीरात गेलेले तिचे आजी- आजोबा आणि आत्या घरात दाखल होतात.

‘अनन्या...! तोंड सांभाळून बोल. ते काका आहेत तुझे आणि त्यांना ह्या घरातून बाहेर काढणारी तू कोण गं... ? तू आणि तुझी आई आश्रित आहात माझ्या आईवडिलांकडे... ! माझा भाऊ बिचारा गेला. त्याचं स्वर्ग सोपं झालं पण ह्या दोन ब्याद आमच्या माथी मारून गेला...’ अनन्याची आत्या आत्ताची दिपाली आणि लग्नापूर्वीची अमृता तिच्यावर कडाडली. ‘हे बघ आत्ती... पहिली गोष्ट म्हणजे आम्ही मायलेकी काही स्वतःच्या मर्जीने इकडे रहात नाही. बाबाने आमच्या काळजीपोटी आजोबांकडून वचन घेतले आणि आजोबांनी आम्हाला इकडे रहायला यायला सांगितले. आणि दुसरी गोष्ट, तुझे पती म्हणजे दिवाकर काका मुद्दाम आईला विनाकारण त्रास देत आहेत. काही दिवसांपूर्वी आईने आजीला पण सांगितले तर आजीने पण इग्नोर केले. आजोबांना तर त्यांचे मित्र परिवार यातून सवड मिळेल तर शपथ...! तू त्यांना समजावून सांग एकदाचं माझ्या आणि माझ्या आईच्या नादी लागू नका म्हणून...’ अनन्याने आत्याला प्रत्युत्तर दिले.

“बघा बघा... ! ही पोरगी किती वाईट बोलत आहे माझ्या जावायाला... ! सोन्यासारखा जावई आहे माझा... एकदम बावनकशी सोनं... त्याला काही बोललीस तर याद

राखा तुम्ही दोघी... तुम्ही दोघी म्हणजे खायला काळ आणि भुईला भार आहात... पुन्हा माझ्या जावायला काही म्हणालात तर माझ्याहून वाईट नाही." स्वातीची सासू कांगावा करत होती. अनन्याचे आजोबा सोडले तर बाकी सगळ्यांना त्या दोघींची अडचणच होती. अनन्याची आजी त्या दोघी मायलेकींना खूप बोल लावत होती. तोच स्वातीच्या डोळ्यासमोर मागल्या सतरा वर्षांचा काळात उभा राहिला.

सेकेंण्डइयर कॉमर्सला असताना स्वाती नाईक आणि अमेय जहागिरदार याच्याशी भेट झाली. हळूहळू मैत्री आणि नंतर मैत्रिचे रूपांतर प्रेमात कधी झाले हे दोघांना कळले नाही. दोघांच्या मैत्रीमुळे त्यांच्या घरचे एकमेकांना ओळखत होते. अमेयच्या घरात त्याची आई बाबा आणि त्याची जुळी बहीण अमृता इतकाच परिवार होता. इकडे स्वातीला आई नसल्याने ती तिच्या बाबांची एकुलती एक लाडकी मुलगी होती. तिच्या संगोपनात कोणतीही अडचण भासू नये म्हणून त्यांनी दुसरं लग्न करणंही टाळलं. जेव्हा दोघांनी आपापल्या घरी त्यांच्या प्रेमाची कबुली दिली तेव्हा सारे नातेवाईक खुश होते. पण इकडे अमेयची आई मात्र नाखुश होती. तिला तिच्या चुलत भावाची लेक नंदिनी सुन म्हणून हवी होती. अमेयच्या आग्रहाखातर लग्न झाले पण तिच्या सासूबाई तिच्यावर खूश नव्हत्या. राहून राहून त्या स्वातीला घालून पाडून बोलत असत. याचा परिणाम तिची लग्न झालेली नणंद तिच्यावर हक्क गाजवत होती. रोज तिचा शारीरिक आणि मानसिक छळ होत होता. अमेय एकटा किती भांडणार बिचारा...! तो सुद्धा त्यांच्या

भांडणाला कंटाळला होता. याचा परिणाम म्हणजे स्वातीचं बाळ जन्माआधीच दगावलं. स्वातीची सासू तिला पुरेपूर छळत होती आणि नंतर वांझ म्हणून हिणवत होती. याचाच परिणाम स्वातीचा दोन वेळा गर्भपात झाला. यावेळी तिचे सासरे चिडले आणि त्या दोघांना दुसरीकडे घर बघा म्हणून सांगितले. तिच्या पुन्हा याचा दोष स्वातीवर आला. त्या दोघांनी मुंबई सोडली आणि पुण्यात स्थायिक झाले. असेच दिवस सरत होते. स्वातीने एक दिवस एका गोंडस मुलीला जन्म दिला. तिच्या येण्याने स्वातीपेक्षा जास्त अमेय खुश होता. पहिली गोष्ट म्हणजे मुलगी एकदम त्याच्यासारखी पितृमुखी होती आणि दुसरी गोष्ट म्हणजे तिचा जन्म त्याच्या वाढदिवसाच्या दिवशी झाला होता. म्हणून त्याने हट्टाने मुलीचं नाव अनन्या ठेवले. मुलगी झाली म्हणून तिची सासू नाराज होती. अमेयला राहून राहून वाटत होतं की त्याच्या मुलीच्या वाटेला आजी आजोबांचं सुख यावं. तिला त्यांचे संस्कार आणि प्रेम मिळावं. तिघेही एकत्र खुप खुश होते. पण काळाचा घाव घातला आणि अघटीत घडले. एका कार अपघातात अमेयने त्याचा जीव गमावला. अमेयला दिलेल्या वचनामुळे स्वातीचे सासरे तिला अनन्याला आपल्या घरी घेऊन आले होते. इकडे स्वातीच्या सासूने त्या दोघींना घरात घेतले पण कधीच आपले मानले नाही. आता दोन वर्षं झाली स्वाती इथेच राहत होती.

"माझ्या पोराच्या गळ्याचा घोट घेतला आणि आता माझ्या पोरीच्या आयुष्यात खेळ घालतेय ही... बँकेत नोकरी करते ना. तिथेच कोणीतरी असेल हिचा..." हे ऐकून स्वातीची तंद्री भंगली आणि ती भानावर आली. तिची

सासू अनन्यावर हात उचलणार इतक्यात ती अडवते आणि बोलू लागते, खूप झालं आई...! आजवर खूप बोललात मला... पण माझ्या लेकीवर हात उचलण्याची हिंमत करू नका. विसरू नका तिच्यात तुमच्या मुलाचं रक्त आहे. केव्हापासून तुम्ही ज्या जावयाचे गुणगान गात आहात, विसरू नका त्याच्यावर विनयभंगाचा आरोप केला आहे दोन जणींनी... पोलिस स्टेशनच्या चकरा मारल्या आहेत. अनू बेटा बॅग भर आपली. आपण इथे क्षणभर थांबायचं नाही. आजच आपण आपल्या घरी पुण्याला जाऊ. आता इथे आपलं कुणीच नाही.
आणि मुलीला घेऊन खोलीत जाते.

दुपारी साडेतीनला स्वाती आणि अनन्या पुण्याला जायला निघतात. त्यांना अडवणारे फक्त तिचे सासरे होते. ती डोळ्यातले पाणी अडवत बोलली, "मामंजी...! अमेय भोळे होते. त्यांना वाटले की सारं सुरळीत होईल... पण जाऊ द्या. तुम्ही तुमची आणि आईंची काळजी घ्या. मला आईंचा निरोपही घ्यावासा वाटत नाहीये. मी निघते."

दोघी मायलेकी घराचा उंबरठा ओलांडून बाहेर पडतात. दोघींच्या डोळ्यात पाणी आले होते. तिकडे स्वातीचे सासरे हळहळ व्यक्त करत होते. तितक्यात अनन्याची नजर तुळशी वृंदावनात तिने हौशेने लावलेल्या तुळशीच्या रोपट्यावर गेले. कुंडीत लावलेलं रोपटं बघून ती धावतच त्याच्यापाशी गेली. तिचे आजोबा तिच्याजवळ उभे होते. "आबा ही कुंडी नेऊ का सोबत...? आपण गावदेवीच्या इथून आणलेली होती. . प्लीज...! नाहीतर नुसत्या मंजिरी बांधून नेऊ...? रोपं नेलं तर आजी ओरडेल. ती मला काही दिवस झाले यात पाणीही घालू देत नाहीये." अनन्याने निरागसपणे आजोबांना विचारले. आजोबांनी तिच्या डोक्यावर हात ठेवला. ते काही बोलणार इतक्यात तिची आजी बाहेर आली आणि म्हणाली "खबरदार त्याला हात लावला तर" आजीचं वाक्य ऐकून अनन्या आईला जाऊन बिलगली. दोघीही त्या टुमदार घराबाहेर निघून गेल्या.

स्वातीने पुण्याच्या बँकेत ट्रान्स्फर करून घेतली. दोघी मायलेकी एकमेकींना सांभाळून घेत होत्या. इथले घर मुंबईच्या घरापेक्षा लहानच होते. पण हे त्या दोघींच्या हक्काचे होते. एक दिवस असंच स्वातीच्या दारावरची बेल वाजली. अनू पटकन जाऊन दार उघडते तोच पोस्टमन काका आले होते. त्यांच्या हातातील पत्र घेऊन अनू आईपाशी येते. "आई विशेष आहे ना. आजकालच्या जमान्यात पत्र येणं." अनन्या बोलते. "हो ना बाळ...! पण पत्र आहे की नोटीस... एल. आय. सी. ची असेल. कुठून आली...? वाचले का काही...?" स्वाती विचारते. "अरे बघ विसरली. बघते हं. आई हे पत्र मुंबईहून आले आहे तुझ्या नावाने...! आणि ही बघ कसली तरी पुरचुंडी आहे. आजीने पाठवले आहे. बघ नाव आहे. कुंदाबाई जहागिरदार...!" अनन्या अचंबित होऊन बोलते. "थांब मी वाचते पत्र..." असे बोलून अनू पत्र वाचायला सुरुवात करते.

प्रिय स्वाती,

माफ कर मला आणि अनूला प्रिय म्हणण्याचा मला काहीच अधिकार नाही. मी नेहमी तुझा तिरस्कार केला आणि तू माझ्यावर भरभरून प्रेम केले. मी नेहमी तुला

चंद्राला लागलेलं ग्रहण समजत होते, पण तू तर चांदण्यांचा लख्ख प्रकाश आहेस हे आत्ता मला उमगले. जेव्हा जावईबापूंनी तुझ्याकडे वाईट नजरेने पाहिले तेव्हा पहिल्यांदा माझ्या मनात शंकेची पाल चुकचुकली होती म्हणा... पण मुलीवरचं आंधळं प्रेम आणि तुझ्यावरचा तिटकारा यामुळे माझे डोळे बंद होते. पण काही दिवसांपूर्वी दिवाकररावांच्या गाडीला अपघात झाला आणि त्यांनी त्यात स्वतःचे दोन्ही पाय गमावले. तेव्हा त्यांनी स्वतःचा गुन्हा कबुल केला, म्हणतात ना "माणूस त्याच्या कर्माचे फळ भोगतोच." ते पण भोगत आहेत. त्या दिवशी मी माझ्या नातीला तुळशीच्या रोपाला हात लावू दिला नाही. तुम्ही सायंकाळी गेल्या आणि पुढल्या दिवशी सकाळी झाडांना पाणी घालते तर बाकी रोपं नीट होती, पण तुळस मात्र जळाली होती. तेव्हापासून आजपर्यंत घरात सुख समाधान ही नाहीये. किती वेळा तुळशीचे नवे रोप लावले, मंजिरी टाकली पण तुळस टिकलीच नाही. तू आहेस तिथे सुखी रहा. अनूला जप. आणि सोबत मंजिरी दिली आहे थोडीशी. आपल्या घरातली नाही. शेजारच्या राणे काकूंच्या रोपातली आहे. अनूला लावायला सांग. काळजी घे.

तुझीच आई
सौ. कुंदाबाई मुकुंदराव जहागिरदार

पत्र वाचून दोघींचे डोळे पाणावले. अनूने आईच्या हातात पत्र दिले आणि तिच्या हातातली पुरचुंडी घेऊन अंगणात गेली. दोन महिन्यांनी दोघी मायलेकी अंगणात गप्पा मारत बसल्या होत्या. वर प्रतिपदेची चंद्रकोर आणि थोडेसे चांदणे होते. अनू आईच्या मांडीवर डोकं ठेवून गोष्ट ऐकत होती. या सोनेरी क्षणांची साक्ष द्यायला अंगणातले तुळशीचे रोप हवेच्या झुळुकेसोबत मस्तपैकी डुलत होते...

मुली लग्न का करतात....

१) एकातरी पुरूषाला जन्माची अद्दल घडविण्यासाठी...
२) गुलाम ठेवणे बेकायदेशीर आहे म्हणून...
३) जीवन अर्थपूर्ण बनवण्यासाठी एक फायदेशीर गुंतवणूक म्हणून...
४) पुरुष किती वाईट असतात याचा प्रत्यक्ष अनुभव घेऊन रडण्यासाठी...
५) आई-बापावर दया करण्यासाठी...
६) मैत्रिणीने केले मग मी का नको?
७) नवीन नवीन डिझाइनची मंगळसूत्रे घालावयास मिळावीत म्हणून...
८) नवऱ्याच्या जिवावर मुलांची हौस भागवता यावी म्हणून...
९) मुक्त होण्यासाठी लग्नच केले नाही तर मुक्ती कोणापासून मिळविणार...
१०) आपल्या पाककृतीचे भन्नाट प्रयोग ज्याच्यावर बिनबोभाट करता यावेत असा हक्काचा बकरा मिळण्यासाठी...
११) लग्नानंतर मुली उजळतात म्हणे...फेअरनेस क्रीम फासून फासून थकल्यावर शेवटचा एक झालीम उपाय...

अनमोल मार्गदर्शन

- साधना झोपे

**'पुर्वा, अग लग्न झाल्यानंतर आपले काहीच नसते ग,
आपले मत मांडण्याची देखील संमती नसते. सतत फक्त घरच्यांचा विचार करावा लागतो.**

पुर्वा आणि श्रेया खुप चांगल्या मैत्रिणी होत्या. श्रेयाच्या घरची परिस्थिती तशी बेताचीच होती. घरात दोन बहिणी आणि एक भाऊ. एकटे वडिलच कमावते आणि आई गृहिणी होती. या उलट पुर्वाच्या घरी दोघच भाऊ बहिण, आई जरी गृहिणी होती तरी वडिलांची नोकरी चांगल्या पगाराची होती. पण दोघांच्या मैत्रीत कधीच आर्थिक परिस्थिती आली नाही. एवढच काय तर पुर्वा कधीच श्रेयाला जाणवू दिले नाही. उलट पुर्वा श्रेयासारखीच रहात असे. दोघींची दहावीची परीक्षा झाल्यानंतर पुढे काय करायचे ते ठरवू लागल्या. 'श्रेया, तुला काय शिकायचे आहे ग पुढे ? 'पुर्वा, अग मला सायन्स घेऊन खुप शिकायचे आहे, पण आई बाबा नाही म्हणत आहे. ते म्हणत आहे की, बस झाले शिक्षण. पुढच्या शिक्षणासाठी आमच्याकडे पैसे नाहीत. 'पुर्वाने ही गोष्ट घरी आपल्या आई वडिलांना सांगितली. पुर्वाचे आई वडील श्रेयाच्या घरी आले. इकडच्या तिकडच्या गोष्टी झाल्यानंतर त्यांनी हळूच श्रेयाच्या शिक्षणाचा विषय काढला. त्यावर श्रेयाचे बाबा म्हणाले, 'भाऊ, आम्हाला नाही शक्य ते अहो तीन मुलांच्या शिक्षणाचा भार नाही पेलवणार आम्हाला.' 'दादा, अहो सरकारने मुलींना बारावीपर्यंतचे शिक्षण फ्री केलेले आहे. त्यामुळे श्रेयाला नाही खर्च येणार शिक्षणाला. तुम्ही शिकवा पुढे तीला.' 'भाऊ, पोरगी सायन्सला जायचे म्हणते. अहो, तो खर्च कसा पेलवणार मला.' 'सायन्सला नका पाठवू आर्ट्सला पाठवा मग. ते पण खुप चांगले आहे. त्यातही खुप शिकता येते पुढे.' श्रेयाच्या बाबांनी श्रेयाकडे बघितले. 'हो बाबा, चालेल मला.' श्रेया आणि पुर्वाला दहावीत छान मार्क मिळाले. एकत्रच शिकायचे म्हणून पुर्वाने पण आर्ट्सला ॲडमिशन घेतले. तेही एकाच कॉलेजला. अकरावी झाली आता बारावीच्या अभ्यासाला सुरुवातीपासून जोरात तयारीला लागल्या. एक एक दिवस करत परिक्षेचे दिवस जवळ आले, पण दोघींना आता अजिबात परिक्षेचे टेंशन नव्हते. कारण दोघींनी सुरुवातीपासून नियमित अभ्यास केला होता. दोघींना पेपर चांगले गेले. खुप आनंदात होत्या दोघी आता प्रतिक्षा होती फक्त निकालाची. पण त्या आधीच श्रेयाला एक चांगले स्थळ चालून आले आणि तीने विरोध करुनही तिचे तिच्या आई वडीलांना पुढे काही चालले नाही आणि ती लग्न होऊन सासरी निघून गेली. पुर्वा खुप रडली तिच्या मैत्रिणीचे खुप शिकून मोठे व्हायचे हे शिक्षणाचे स्वप्न स्वप्नच राहिले म्हणून. पण पुर्वा काहीच करु शकत नव्हती.

बारावीचा निकाल लागला श्रेया आणि पुर्वा दोघींना ८०% मिळाले. पण पुर्वाला निकालाचा आनंद व्यक्त करावा की दु:ख तेच कळत नव्हते. कारण एवढे टक्के मिळवूनही तिच्या प्रिय मैत्रीणीचे शिक्षण सुटले होते. निकाल घेऊन पुर्वा घरी आली तर दारात श्रेया उभी होती. श्रेयाने गच्च मिठी मारुन पुर्वाचे अभिनंदन केले. पण पुर्वा मात्र तिच्या मिठीत खुप रडत होती. श्रेयाने तिला समजावले, 'पुर्वा, अग नशिबाच्या पुढे नाही जाता येत आपल्याला. पण तुझ्या भावोजींना मी पुढे शिकायचे सांगितले तर ते हो म्हणाले आहे.' दोन दिवस राहून श्रेया सासरी निघून गेली. इकडे पुर्वाने पुढचे ॲडमिशन चांगल्या कॉलेजला घेतले. आता तिचे नियमीत कॉलेज सुरू झाले. ती सतत श्रेयाची उणीव भासत असे. पुर्वा अधुन मधुन श्रेयाला पत्र पाठवून तिच्या कॉलेज विषयी विचारत असे. श्रेया तीला कॉलेज विषयी लिहायचे सोडून बाकी सारे लिहत असे. पुर्वाला कळत नव्हते की, श्रेया का कॉलेज विषयी कळवत नाही. पण ती वारंवार श्रेयाला पत्र पाठवू शकत नसे कारण ती सासुरवाशीण होती. पहिल्या दिवाळ सणाला आली तेव्हा पुर्वाने तीला सतत कॉलेज विषयी विचारले तेव्हा श्रेयाच्या डोळ्यातून आसवे वाहू लागली. ती पुर्वाला म्हणाली, 'पुर्वा, अग लग्न झाल्यानंतर आपले काहीच नसते ग, आपले मत मांडण्याची देखील संमती नसते. सतत फक्त घरच्यांचा विचार करावा लागतो. लग्ना आधी म्हटले जाते की, काय करायचे आहे एवढे शिकून शेवटी परक्या घरीच जाणार, आणि लग्नानंतर म्हणतात की काय करायचे आहे शिकून शेवटी चुल आणि मुलच तर सांभाळायचे असते.' 'अग श्रेया, कोणत्या विश्वात वावरतेस तु. हे विचार कधीच मागे पडले आहे. आजकाल मुली किती शिकत आहे. अवकाशात पोहचल्या आहेत.' 'खर आहे तुझे म्हणणे, पण हे सगळीकडे सारखे नसते. ज्यांच्या घरी आमच्यासारखी आर्थिक परिस्थिती असते ते असाच विचार करतात.' पुर्वा तर हे सगळे ऐकून सुन्नच झाली. श्रेया नंतर सासरी निघून गेली. इकडे पुर्वाचे कॉलेज पुर्वत सुरू झाले. दिवस, महिने, वर्ष सरत होते. पुर्वाचे ग्रॅज्युएशन पूर्ण होत आले.

इकडे श्रेयाच्या पदरात एक मुल पडले. ती आता पुर्ण संसारी स्त्री झाली होती. खुप शिकायचे स्वप्न बघणारी श्रेया कधीच हरवली होती.

पुर्वाने ग्रॅज्युएशन नंतर पुढच्या शिक्षणासाठी ॲडमिशन घेतले. एक वर्ष झाल्यावर पुर्वाला पण चांगले स्थळ आले. तिची पुढे शिकण्याची इच्छा होती. तिच्या घरच्या लोकांनी तिच्या पुढच्या शिक्षणाची जबाबदारी उचलली. लग्नानंतर पुर्वाने तिचे शिक्षण पूर्ण केले. तीने बी. एड् केले. आता ती तिच्या गावाच्या जवळच्याच शाळेत नोकरीला लागली. अगदी मन लावून ती ज्ञानदानाचे काम करत असे. तिचा प्रेमळ स्वभाव, अतिशय सोप्या पध्दतीने शिकवण्यामुळे ती सर्व विद्यार्थ्यांची आवडती शिक्षिका झाली. कधीतरी ऑफ तास असला की, वर्गात गेल्यावर मुली अगदी मनमोकळेपणाने बोलायच्या. त्यातच तीला काही मुलींच्या घरच्या परिस्थितीविषयी कळले. काही परिक्षेची फी देखील भरु शकत नव्हत्या. त्यांच्याविषयी ऐकले की, पुर्वाच्या डोळ्यापुढे श्रेया उभी रहायची. परत

कोणी श्रेया घडू नये असे तीला वाटे. पुर्वाने आता आपल्या परीने शक्य होईल तेवढी मुलींना मदत करायचे ठरवले. पुर्वा काही मुलींच्या परिक्षेची फी भरत असे. जेणेकरुन त्या शिक्षणापासून वंचित राहू नये. अशातच तिच्या वर्गातील मृदा हिच्या घरची परिस्थिती पण कमकुवत होती. पण अभ्यासात हुशार मृदा दरवर्षी पहिला नंबर मिळवत असे. ती दहावीत असताना तिच्या परिक्षेची फी पुर्वाने भरली. मृदाने त्याचे चिज केले ती त्यांच्या जिल्ह्यात पहिली आली. मृदा निकालानंतर तिच्या आईसोबत आपल्या आवडत्या पुर्वा मॅडमला भेटायला आली. पुर्वाने आणि तिच्या घरच्यांनी मृदाला शाबासकी दिली आणि तिचे कौतुक केले. पण यासगळ्यात तिच्या आईचा सहभाग कुठेच दिसत नव्हता. अगदी अलिप्तता दिसून येत होता. पुर्वाचे विचारले, ‘ताई,अहो तुमची मृदा जिल्ह्यात पहिली आली आहे, पण तुम्ही अश्या का बसल्या आहात ?’ ‘ मॅडम,कसे सांगू ? तुम्हा लोकांना आनंद झाला आहे पण तीची तुम्ही फी भरली नसती आणि ती नापास झाली असती तर खुप बरे झाले असते.’ पुर्वा तर दोन मिनिटे सुन्नच झाली भानावर येताच ती काय म्हणत ओरडली. ‘ताई, अहो अशा काय बोलत आहात तुम्ही. केवढी कौतुकाची गोष्ट आहे ही आणि तुम्ही म्हणत आहात की नापास झाली असती तर किती बरे झाले असते ?’ ‘मॅडम, पोरगी जास्त शिकली तर तिच्या एवढे शिकलेला मुलगा शोधावा लागेल, आणि तेवढाच हुंडा पण द्यावा लागेल. कुठून आणणार आमच्यासारखे एवढा हुंडा.’ पुर्वाला काय बोलावे कळतच नव्हते. तिथेच तिच्या शेजारी बसलेले तिचे मिस्टर मृदाच्या आईला म्हणाले, ‘ताई, तुम्ही एवढ्या हुशार मुलीचे शिक्षण बंद करून तिच्या आयुष्याचे नुकसान नका करु. तुम्ही तिचे लग्न होत नाही तोवर तिचे पुढचे शिक्षण सुरु ठेवा.’ पुर्वा त्यांच्या तोंडाकडे बघतच बसली की, हे असे काय म्हणत आहे की, लग्न होत नाही तोपर्यंत शिक्षण सुरु ठेवा. त्यांनी तीला मानेनेच नंतर सांगतो सांगितले. ते पुढे म्हणाले, ‘ताई, आपल्या जिल्ह्याच्या ठिकाणी सरकारी डिप्लोमा कॉलेज आहे तिथे तिचे ॲडमिशन TFWS यातुन घ्या. TFWS हे गरीबांसाठीच आहे. म्हणजे ज्यांचे उत्पन्न कमी असते पण त्यांच्या मुलांना चांगले मार्क असतात. त्यांचे शिक्षण खुप कमी खर्चात होते आणि सरकारकडून स्कॉलरशिप पण मिळते. आपल्या इथून सतत बस असतातच. आणि कॉलेज बस स्टॅंडपासून फार लांब नाही. ‘आता मृदाच्या आणि तिच्या आईच्या चेहऱ्यावर समाधान दिसत होते. ती आणि तिची आई गेल्यावर पुर्वा मिस्टरांना म्हणाली,’ तुम्ही असे का म्हटले की, लग्न होत नाही तोवर शिक्षण सुरु ठेवा. ‘ते हसत म्हणाले,’ ‘पुर्वा, अग तसे नसते सांगितले तर त्यांनी तिचे शिक्षण आताच बंद केले असते. एकदाचे शिक्षण सुरू झाले आणि ती मुळातच हुशार आहे यशाची एक एक पायरी चढायला लागली की, लग्नाची गोष्ट मागे पडेल.’ पुर्वा समाधानी झाली. मृदाने मॅडमच्या मदतीने ॲडमिशनचा फॉर्म भरला. तीला सरकारी कॉलेजला ॲडमिशन मिळाले. ती नियमित कॉलेजला जात होती मन लावून अभ्यास करत होती. दरवर्षी यशाची एक एक पायरी चढत होती. शेवटच्या वर्षी पण तीने विद्यापीठात तीसरा नंबर मिळवला आणि सर्वांची मान अभिमानाने उंचावली. आता तीने

स्कॉलरशिप मिळत पुढचे शिक्षण सुरु केले. ती इंजिनिअर झाली. कॉलेज कॅम्पसमधून तीला चांगल्या कंपनीत नोकरी मिळाली. नोकरी मिळाल्यावर ती आपल्या आई सोबत पुर्वाच्या घरी आली. तिच्या आईला पुर्वा म्हणाली, 'आता तुम्हाला मृदाची पण आर्थिक मदत होईल.' 'मॅडम, तुमचे म्हणणे खरे आहे पण तिच्या पैश्यांचा अजिबात मोह नाही आम्हाला. पण तुमचे आणि भाऊंचे मार्गदर्शन लाखमोलाचे ठरले. म्हणून आमची लेक शिकू शकली. कस आहे ना मॅडम पैश्यांची मदत करतात बरेच जण पण ती मदत अल्पकाळ असते, पण भाऊंनी जे पुढच्या शिक्षणासाठी पैश्याशिवाय मार्गदर्शन केले ते लाखमोलाचे ठरले.' निघता निघता मृदा मॅडमच्या पाया पडली आणि तीने मॅडमला घट्ट मिठी मारली. त्या मिठीने अबोल मृदाच्या सर्व भावना मॅडमच्या ह्दयापर्यंत पोहचल्या. नोकरी सुरू असताना तीला चांगले स्थळ तिच्या एवढे शिकलेले आणि कुठल्याही हुंड्याशिवाय चालून आले. आता मृदा पुढील सुखी जीवनाच्या तयारीला आनंदाने लागली.

घरगुती फेसपॅक व अन्य टीप्स :

१) कोरड्या त्वचेसाठी - व्यवस्थित फेटलेले अंडे २ चमचे ओटमील. हा फेसपॅक १०-१५ मिनिटे ठेवला तर अंड्यामुळे त्वचा छान ओढली जाते व एग्ज - डिफाइंग क्रीमचा इफेक्ट मिळतो असा अनुभव.

२) एक चमचा मध व साय न काढलेले निरसे दूध - त्वचा मुलायम होते हा अनुभव.

३) लिंबाचा अथवा संत्र्याचा रस व मध. लिंबू / संत्र्याच्या रसाने त्वचा कोरडी झाली. हा फेसपॅक फारसा आवडला नाही.

केसांना मेहंदी लावत असाल तर वाचा हे उपयोगी टिप्स :

१) केसांना मजेंटा रंग द्यायचा असेल तर मेहंदीत जास्वंदीचे फूल पिसून टाका.

२) हिवाळ्यात मेहंदी लावताना त्यात काही लवंगा पिसून टाका. सर्दीपासून बचाव होईल.

३) सर्दीचा त्रास असल्यास मेहंदीत तेल, चहा किंवा कॉफी मिसळा. आवळा चूर्ण, बीट ज्यूस, दालचिनी, अक्रोड असे पदार्थही मिसळू शकता.

४) ग्रे हेअर्सपासून बचावासाठी मेहंदीत एक कापूर आणि एक चमचा मेथी पावडर मिसळा.

५) दोन चमचे संत्र्याच्या रसात दोन चमचे मेहंदी पावडर मिसळा आणि शॅम्पूनंतर केसांना लावून दहा मिनिटांनी धुऊन टाका.

६) केसांना रंगवायचे असेल तर मेहंदीत दोन चमचे चहाचं पाणी मिसळा.

७) खूप केस गळत असल्यास मेहंदी गरम पाण्यात घोळून दोन तीन दिवसात केसांच्या मुळाला लावा. केस गळणे कमी होईल.

मोरपिसी प्रेम

- डॉ. सुवर्णा दिलीप पाटील

जे हवेहवेसे वाटतात. आपल्या आवडत्या व्यक्तीच्या तोंडून ऐकावेसे वाटतात. नजरेने वारंवार वाचावेसे वाटतात. तेच ते तीन शब्द. I Love You.

जीवनात आपल्याला प्रेमाचं खूप अप्रूप वाटते. त्यातल्या त्यात पहिल्या प्रेमाचं तर जास्तच. खरं तर त्याची अनुभूतीच तशी असते रोमांचकारी. आयुष्यात बरीच वळणे येतात, बदल घडतात. माणसाचे निर्णय बदलतात, स्वभाव बदलतो, नातेसंबंध बदलतात. कधीकधी तर माणूसच बदलतो आणि त्याचा सरळ परिणाम आपल्या जीवनपटावर होतो. काही बदल सुखकारक असतात तर काही अतिशय कष्ट देणारे. काही निर्णय अल्लडपणामुळे घेता येत नाही आणि जेव्हा निर्णय घेण्याची क्षमता येते तेव्हा वेळ निघून गेलेली असते. असेच काहीसे तिच्या जीवनात झाले. बघूया या वळणामुळे तिच्या आयुष्याला कोणता रंग आला. या व्यक्तिरेखेला नाव नाही कारण नाव दिल्यास तिचं विश्व सिमीत होईल. आणि मला ते होऊ द्यायचं नाही कारण ती थोड्याफार प्रमाणात का असेना प्रत्येकीच्या मनात दडलेली आहे म्हणून. 'शाळाकरी जीवन' तो काळ म्हणजे आयुष्याचा अतिशय सुखद काळ होय. टिन एज. खरंच किती सुखी असतो आपण या काळात. कसलंच टेन्शन नाही. खांद्यावर जबाबदारीचं ओझं नाही की कर्जाचे हप्ते भरण्याचा ताण नाही. महिनाभराच्या किराणाच्या पैशांची जुळवाजुळव नाही किंवा कारचे फ्लॅटचे ई एम आय भरायची गरज नाही. हे जीवन म्हणजे निव्वळ स्वच्छंदीपणा होय.

ती पण अशीच स्वच्छंदी, बिनधास्त, धाडसी, खोड्या काढणारी, दादागिरी करणारी. शाळेत दंगामस्ती करणे हे तिचे नित्याचेच. शिक्षा तर तिची नेहमीची ठरलेली असायची. सरांनी शिक्षा केल्यावर त्यांनाच सांगायची 'अहो सर किती चिडतात, रागावतात याचा तुम्हाला त्रास होतो. राग कमी करायचा.' आणि हसायची अशीही बिंदास छोकरी. काळ कुणासाठी थांबत नाही. तो पुढे सरकतच असतो. काळानुरूप तिच्यातपण बदल घडू लागले. आता बालपण तारुण्याचा उंबरठाकडे हळूहळू सरकू लागले होते. तोच हा काळ मानसिक आणि शारीरिक बदलाचा अवघड मेळ असलेला संधिकाळ.

शाळकरी जीवनात तुम्हीपण एक खेळ खेळत असाल. रस्त्यावर पडलेला एखादा दगड किंवा डब्बा पायाने ढकलत ढकलत आणायचा. तिचा तर तो छंदच होता. एक दिवस असेच शाळा सुटली ती दगड पायाने ढकलत आणत होती. त्यात ती पार मग्न झाली होती तेवढ्यात एका सायकल स्वाराने तिचा दगड दूर फेकला. तिला खूप राग आला ती तावातावाने त्याला अद्वातद्वा बोलली. तो तिच्याच घराशेजारी राहणारा मुलगा. ती चिडून बोलत होती आणि तो फक्त तिच्याकडे स्मितहास्य

करून बघत होता. तिने प्रश्नार्थक नजरेने त्याच्याकडे बघितले आणि रागात निघून गेली. हीच ती पहिल्या प्रेमाची पहिली नजर भेट.

मग हा त्यांचा रोजचाच उपक्रम झाला. तिने दगड आणायचा आणि त्याने तो फेकायचा. एक दिवस ती अशीच दगड पायाने ढकलत आणते नेहमीच्या ठिकाणी येऊन उभी राहते पण तिथे कुणीच येत नाही. ती थोडी कावरीबावरी होते. त्या दगडाजवळच काहीशी घुटमळते. तिची नजर त्यालाच शोधत असते. नजरेत भाव असतात फक्त त्याला बघण्याचे. तिची नजर भिरभिरते आणि अचानक नजरेला नजर भिडते.

तो एका कोपऱ्यात उभा राहून तिच्या सर्व हालचाली टीपत असतो. तिच्या मनाची चलबिचल न्याहाळत असतो. आणि मनाशीच हसतो. तिला लाजते आणि घराकडे पळते. नजरेचा हा खेळ कित्येक दिवस चालू असतो. हे अबोल प्रेम मनाच्या बागेत रोज एकेक फूल फुलवीत असते.

हे प्रेम आजच्या हायटेक प्रेमासारखे नव्हते. तेव्हा मोबाइलतर नव्हतेच पण साधे फोनपण क्वचितच होते. आजचे प्रेम म्हणजे लगेच प्रपोज करणे, शारीरिक वासनेला प्रेमाचं नाव देणे. दुसरी आवडली किंवा आवडला की पहिल्याच त्याग करणे. तसे हे प्रेम नव्हे. आजच्या दृष्टीकोनातून त्यावेळचे प्रेम मागासलेले दिसेलही परंतु ते हळूवार प्रेम, न बोलताच डोळ्यातले भाव टिपण्याचे कौशल्य, थोड्याशा होणाऱ्या स्पर्शाने अंगावर येणारे शहारे याची मज्जा आजच्या प्रेम करण्याच्या पद्धतीत कधीच मिळणार नाही. जवळ जवळ वर्षभर हा नजरेचा खेळ चालला. तिचे महत्त्वाचे वर्ष होते. दहावीचे याची जाणीव त्यालाही होती. ती अभ्यासाला बसली की तो घरासमोरून जायचा सायकलची घंटी तीन वेळा वाजवत. ती खिडकीतून त्याला बघायची. नजरेतूनच प्रेमाचा संदेश त्याला पाठवायची तो स्मितहास्याने त्याचा स्वीकार करायचा. मग ती पुन्हा आपल्या अभ्यासाकडे वळायची. संध्याकाळी पाच वाजता पुन्हा सायकलची घंटी तीन वेळा वाजायची. पुन्हा नजरेतूनच प्रेमाची देवाण-घेवाण व्हायची. आता हे प्रेम अल्लड राहिले नव्हते. न बोलताही दोघे किती समजदार होते. तो जाणून होता तिला अभ्यासाला वेळ द्यायला हवा. तिला देखील माहीत होते वर्ष महत्त्वाचे आहे. खरंच याला अल्लड वयातलं वास्तवतेचे भान असलेले प्रेम म्हणावं की फक्त समजुतदार प्रेम म्हणावं किंवा निव्वळ खरं प्रेम म्हणावं. इथे जबाबदारी समजण्यासाठी शब्दांची गरजच नव्हती. येथे गरज होती ती फक्त डोळ्यातले भाव समजून घेणाऱ्या ताकदीची. बोर्डाचे पेपर सुरू झाल्यावर तो तिच्या मागे मागे सेंटर पर्यंत जायचा. पेपर संपेपर्यंत तिथेच थांबायचा. पेपर झाल्यावर याची नजर तिला शोधत असायची. पेपर कसा गेला हे विचारण्यासाठी त्याचं मन आतुर झालेलं असायचं. बाहेर पडताना देखील तिची नजर फक्त त्यालाच शोधत असायची आणि हाताच्या खुणेनेच छान होता म्हणून ती सांगायची. मग स्मित हास्य करुन तो तिला शाबासकी द्यायचं. परंतु जीवन एवढे साधे सरळ असते का हो. ह्या जीवनाला अनेक वळणे येतात वेडीवाकडी, कुठे उंचवटे, तर कुठे खोल दऱ्या. एवढे समजदारीचे प्रेम करणारे एकत्र यायला हवे असेच वाटते. पण असा समजूतदारपणा दुसऱ्यांचा जास्त विचार

करतात. ते आपल्या प्रेमासाठी आपल्या घरच्या लोकांना दुखावणाऱ्यां मधले नव्हते. त्या अबोल प्रेमाला नियतीने न बोलताच वेगळे केले. तिच्या वडिलांची बदली झाली आणि ते दुसऱ्या गावी निघून गेले. तिचे शाळकरी जीवन देखिल मागे गेले.

आता तिने कॉलेज जीवनात प्रवेश केला. खरंच हे कॉलेज जीवन किती आकर्षक असते. तीसुद्धा त्या कॉलेज जीवनात रममाण झाली आणि तिच्या पहिल्या प्रेमाचे पान कधी उलटले हे तिला देखील कळले नाही. नव्या मित्रमैत्रिणींचा गोतावळा या सर्व गोष्टीत ती हरवून गेली. त्या बरोबर पहिल्या प्रेमाची आठवण देखील हरवली. कॉलेज मधला एक मुलगा सारखा तिच्या मागे राहू लागला. तिच्याकडे एकटक पाहायचा. हे तिला देखील कळले नाही. नव्या मित्रमैत्रिणींचा गोतावळा या सर्व गोष्टीत ती हरवून गेली. त्या देखील जाणवले. तीदेखील अधून-मधून त्याच्याकडे बघायची. त्याच्या रूपाकडे ती आकर्षित होऊ लागली. तो तिच्या क्लास समोरून सारखे चक्कर मारायचा. ह्या प्रेमाचा रंग जरा वेगळा होता कारण वय पण तसेच होते. यात अल्लडपणाला कुठेच थारा नव्हता. एका सकाळी कॉलेजला जात असताना तिला तिच्या सायकलच्या सिटाखाली एक चिठ्ठी आढळली. तिने ती हळूच काढली. चौफेर नजर टाकली. कोणी बघत तर नाही ना याची खात्री केली आणि थरथरत्या हाताने ती चिठ्ठी उघडली त्यात तेच तीन शब्द लिहिलेले होते. जे हवेहवेसे वाटतात. आपल्या आवडत्या व्यक्तीच्या तोंडून ऐकावेसे वाटतात. नजरेने वारंवार वाचावेसे वाटतात. तेच ते तीन शब्द. I Love You.

झालात की नाही रोमांचित. अंग शहारलं ना. तसेच तिचे झाले. ती रोमांचित झाली, तिचे अंग शहारले आणि थोडी भांबावली देखील. कारण हा प्रेमाचा शाब्दिक आणि लेखी अनुभव तिच्यासाठी पहिलाच होता ना. कॉलेजमध्ये गेल्यावर तो तिच्या प्रतिसादाची वाट बघू लागला. परंतु ती लाजेने अगदी चिंब भिजली होती. त्यामुळे तिने त्याच्याकडे बघणे टाळले. हा उपक्रम दोन तीन दिवस चालला. त्याची पण अस्वस्थता वाढत चालली होती आणि ती पण संभ्रमात होती. मग तिच्याकडून त्याला सकारात्मक प्रतिसाद मिळू लागला. प्रेमाची एक एक पायरी ते चढू लागले. पण अजूनही मर्यादेतच. आता मात्र ह्या प्रेमाचा रंग वेगळा होता. यात आकर्षण वाढत चालले होते. पहिल्या प्रेमा प्रमाणे डोळ्यातले भाव वाचण्याची किंवा समजण्याचे कौशल्य आता ती विसरली होती. आता स्पर्शाची गरज भासू लागली होती. परंतु या स्पर्शामुळे आनंद ऐवजी कुठेतरी तिला अवघडल्या सारखे वाटू लागले. जे न बोलताही समजणारे प्रेम होते. ज्यात जबाबदारीची जाणीव देखील होती असे प्रेम करायला ती पार विसरली होती. ती तिच्या अभ्यासापासून दूर जाऊ लागली. रात्रंदिवस तिला तोच दिसत असे. त्याला भेटण्यासाठी ती वेगवेगळे बहाणे शोधायची. तिचा जास्तीत जास्त वेळ त्याच्या भेटीसाठी त्याला बघण्यासाठी जाऊ लागला. असे जवळजवळ दोन वर्षे उलटून गेले. आता ह्या प्रेमात आणि प्रेम करणाऱ्यांमध्ये बरेच धैर्य आले होते. ती त्याच्या प्रेमात एवढी बुडाली होती की महत्त्वाचे वर्ष वाया घालून बसली. पहिल्या प्रेमात आणि ह्या प्रेमात हाच मोठा फरक होता. त्याने न बोलताही अभ्यासाचे महत्त्व तिला पटवून दिले होते. इथे मात्र शब्द असून, स्पर्श असून जाणीव करून देता आली नव्हती. पुढच्या शिक्षणासाठी ती दुसऱ्या गावी जाणार होती. त्याआधीची त्यांची भेट मात्र तिला अस्वस्थ करून गेली. तो तिला भेटला. दोघेही निवांत बसले होते. त्याने हळुवारपणे तिच्या गालावर उडणारे केस सावरले. ते दोघे नजरेला नजर भिडवून बघत होते. त्याच्या हाताची बोटे तिच्या ओठांवर हळूवार फिरूलागली. तिने डोळे मिटले. त्याने त्याचे ओठ तिच्या ओठांवर ठेवले. गरम श्वासाचा स्पर्श तिला जाणवू लागला. ती अस्वस्थ झाली. काहीतरी हरवल्याची जाणीव तिला झाली. प्रियकराच्या हातांचा स्पर्श तिला प्रकर्षाने जाणवू

लागला. तो मर्यादा ओलांडत होता. त्याने ओठांना स्पर्श केला. मग खांद्यावर, मग नंतर खांद्याच्याखाली जाणार तोच ती ताडकन उभी राहिली. मनात विचारांचे काहूर माजले. अस्वस्थता वाढली. मनात वादळे निर्माण झाले आणि हे वादळ आठवणींच्या पुस्तकाचे पाने पलटू लागले आणि एका पानावर येऊन ते थांबले तेच ते पान पहिल्या प्रेमाचे, मोरपिसी प्रेमाचं.

ते प्रेम समजण्यासाठी स्पर्शाची गरज नव्हती, व्यक्त करण्यासाठी शब्दांची गरज नव्हती. अबोल होते पण समजूतदार होते. समाजाचे भान असलेले होते. एवढे कसे ते प्रेम समजूतदार होते. जगावेगळे होते. अल्लड बुद्धी असूनही त्या प्रेमाने समजदारी शिकवली होती. मर्यादांची जाणीव करून दिली होती. नकळत एक लक्ष्मणरेषा आखून दिली होती. किती आगळेवेगळे होते ते प्रेम.

ती भूतकाळात हरवून गेली. त्याने तिला विचारले अस्वस्थतेचे कारण पण ती काहीच बोलली नाही. तिला वाटले की आपणच वेडे. प्रेमात हे चालतच. तिने बराच प्रयत्न केला पण नाही. मनात ओढलेली ती अदृश्य लक्ष्मणरेषा पार करण्यास तिचे मन धजत नव्हते. तो तिला वारंवार भेटू लागला. भेटण्यात स्पर्शाचा आग्रह धरू लागला पण का कुणास ठाऊक अशा प्रेमाचा गोडवा वाटण्याऐवजी कडवटपणा वाटू लागला तिला. तिला ते असह्य होऊ लागले. शारीरिक आकर्षण व प्रेम याच व्दंद तिच्या मनात चालू लागले. खऱ्या प्रेमाचे पीक घेण्यास तिच्या मनाची शेती अल्लड वयातच तयार झाली होती. त्यामुळे शारीरिक वासनेचे तन उगवायला तेथे जागाच नव्हती. शेवटी हे कुठेतरी थांबायला हवं म्हणून तिने या प्रेमाचा त्याग केला.

तिचं मन पुन्हा पहिल्या प्रेमाच्या आठवणी गुंतू लागले. तिच्या मनात एक विचार आला जर तो माझ्यावर खरच प्रेम करत होता तर मग मला भेटायला का नाही आला. त्याने माझा शोध का नाही घेतला.

मग तिने खरे प्रेम खोटे प्रेम यांची परिभाषा करणे सोडून दिले. ती अधिक कठोर झाली. आता प्रेमाच्या नादात आयुष्य वाया घालवायचे नाही असे तिने ठामपणे ठरविले. तिने तिचे करियर यात स्वतःला पार गुंतवून घेतले. प्रेमाच्या गोष्टीला फाटा देऊन वर्तमानातला आला तो दिवस ती मागे टाकू लागली. पुन्हा आठवणीचे एक एक पान पलटू लागले. आयुष्याच्या डायरीचं पान रोज भरून भूतकाळात जाऊ लागलं. आयुष्य एका वळणावर आले जिथे आपल्या जीवनाला एकदम कलाटणी मिळते एक तर चांगली किंवा वाईट. ते वळण म्हणजे लग्न होय.

लग्नाची नेमकी व्याख्या काय आहे? समाजाने बांधून दिले आहे म्हणून किंवा परंपरा आहे म्हणून किंवा स्त्रीच्या सुरक्षिततेसाठी वगैरे वगैरे गोंडस कारणे पुढे करून लग्न प्रथा उदयास आली. व्यभिचार वाढू नये अशी बरीच कारणे त्यामागे असतील.

तर अशा ह्या विवाह जोडणीत प्रेम ह्या गोष्टीला थारा नसतो. लग्न झाले की प्रेम आपोआप होणारच हे अरेंज मॅरेजचे ब्रीदवाक्य आहे. बरोबरच आहे ना आपण नुसता एखादा पाळीव प्राणी पाळला की सारख त्याच्या सान्निध्यात राहिल्याने आपल्याला त्याचा लळा लागतो ही

तर माणसे आहेत. भावना तर उफाळून येणारच आणि त्यासाठी अधिकृत परवाना असतो लग्नाचा.

अशाच समाज बांधणीत वाढलेली ती पण. तिलाही वाटले आता खरं प्रेम लग्नानंतरच भेटणार. काही जोडपी खरच आदर्श असतात. मनापासून एकमेकांवर प्रेम करतात. एकमेकांच्या भावना ते समजून घेतात. एकमेकांच्या सुखदु:खाची जाणीव त्यांना असते. पण असे प्रमाण मोजकेच असतात. जास्त तर नवरा-बायको असा हिशोब ठेवणारे असतात. बायको म्हणजे हक्काची नोकरानी, तिला भावना नसतात, व्यवहारी ज्ञान शून्य असते असे म्हणणारे नवरेच जास्त दिसतात. तिच्या नशिबात देखील अशाच नवऱ्याचे नाव लिहिले होते. बायको कितीही शिकलेली असो शेवटी तिला चूल आणि मूल हेच करायचं असतं असा म्हणणारा तिचा नवरा. लग्नाच्या आधी सगळी बोलणी केल्यानंतर पलटनारा हे बघून तर तिच्यावर वीजच कोसळली. ती अस्वस्थ झाली. एकदा ती माहेरी आली. तेव्हा तिच्या आईने तिला जे सांगितले ते ऐकून ती तर अजूनच घायाळ झाली. तिचं लग्न झाल्यानंतर साधारण दोन महिन्यांनी तिच्या माहेरी तो आला होता. तो म्हणजे तिचं पहिलं अबोल प्रेम, मोरपिसी प्रेम.

आईने सांगितले "तो आला तेव्हा खूप खुश होता. आनंदी होता. सर्वांची आस्थेवाईकपणे विचारपूस केली तुझ्या विषयी विचारले तुझं शिक्षण पूर्ण झाले की नाही आणि त्याला आत्ताच नोकरी लागली म्हणून पेढे घेऊन आला होता. आधी मला म्हटला काकू मला हक्काने तुमच्याकडे काहीतरी मागायचं आहे. मी त्याला म्हटले माग काय हवे ते. नंतर मग काहीच बोलला नाही आणि नाराज झाल्यासारखा दिसला. डोळ्यात पाणीही तरळत होतं त्याच्या. बहुतेक नोकरीचे आनंदाश्रू असतील आणि पटकन निघून गेला. मला तर काहीच कळलं नाही काय झालं ते."

हे ऐकल्यावर ती पार सुन्न झाली. ती मनातल्या मनात म्हणाली, 'आई तुला नाही कळलं, पण मला कळलं त्याला काय मागायचं होतं ते. का? का आला होता तो? जेव्हा मी त्याला पुर्ण विसरते तेव्हा तो पुन्हा का आठवण करायला येतो. आला तर एवढ्या उशिरा जेव्हा सगळं संपलं तेव्हा. काहीतरी मागायचे होते तर आधी का नाही मागितले? इतके वर्ष लोटली तर आधी एकदाही का नाही विचारले? तुझा तो अबोला आता सुखद वाटत नाही तर तप्त भाल्यासारखा टोचतोय आणि आयुष्यभर टोचतच राहणार. का सावळलेल्या जखमांच्या खपल्या काढायला आला? मला मागायला एवढा उशीर का केलास? खऱ्या प्रेमाची फक्त व्याख्या शिकवलीस. पूर्ण धडा का नाही दिलास? सगळे प्रश्नच प्रश्न आणि कायम प्रश्नच राहणार. कारण आयुष्य आता अशा वळणावर होते तिथून मागे फिरून या प्रश्नांची उत्तरे शोधता येणार नव्हती. आता फक्त त्यांचे ओझे आयुष्यभर ओढत न्यायचे होते. ज्याने प्रेम काय शिकवले तो भेटलाच नाही आणि जो भेटला त्याला प्रेम म्हणजे काय हेच माहीत नाही. ती अगदी तुटून गेली, अस्वस्थ झाली. पण काहीच करू शकत नव्हती. ती आता परिस्थितीला बदलू शकत नव्हती. तिच्या मनाची नुसती घालमेल होत होती.

वेळ हे दु:खावरचे सर्वात सुंदर औषध आहे असे म्हणतात ते काही खोटे नाही बर का. तिच्या संसार वेलीवर दोन गोंडस फुले उमलली त्यात ती पार रमून गेली. मुलांमुळे ती तिचं दु:ख विसरली होती. नवऱ्याकडून प्रेमाची अपेक्षाच ठेवली नव्हती. मुले शाळेत गेली की ती एकटीच असायची. असेच कधीतरी तिचे मन गिरक्या घेत घेत भूतकाळात जाते. आणि जे अबोल प्रेम आपण केले होते ते स्वप्न तर नव्हते ना. असा प्रश्न तिला विचारते. आयुष्यात खूप माणसे भेटली पण तसे प्रेम करणारा कोणीच नाही. त्यालाच खरे प्रेम म्हणावे का? तो मला विसरला असेल का? तोही त्याच्या संसारात रमला असेल. माझ्याही

संसार आहे. तरी का कुणास ठाऊक हे मन काय एवढे सैरभैर होते. माणसाचे वय कितीही वाढले तरी प्रेमाच्या गोष्टीने ते ताजेतवाने होते. खरं प्रेम म्हणजे काय असते तर खरं प्रेम म्हणजे समर्पण, त्याग होय. त्यात प्रतारणा नसते, विश्वासघात नसतो, व्यवहार तर नसतोच, तिरस्कार नाही किंवा कमी प्रेम जास्त प्रेम असे मोजमाप हि नसते. असे स्वतःशीच बोलून ती आठवणींची डायरी बंद करण्याचा अयशस्वी प्रयत्न करते. शेवटी काय तर अल्लड वयात केलेले प्रेम कायमस्वरूपी कोरलं गेलं पण त्या वेळेस निर्णय क्षमता नव्हती. जेव्हा ती आली तेव्हा वेळ निघून गेली. परिस्थिती तर आपण बदलू शकत नाही मग आपणच बदलायला हवं. नाहीतर अशा हळव्या मनाचा निभाव या कठोर जगात लागणे अशक्य होईल.

सौंदर्य टिप्स

काळी मान स्वच्छ करण्यासाठी ३ सोपे उपाय :

मान काळी असली तर चेहरा कितीही गोरा आणि आकर्षक असो, सुंदरता फिकी पडते. काही लोक रोज अंघोळ करताना खूप मान घासतात तरी काही परिणाम हाती लागत नसून मान लाल होऊन जाते. आज आम्ही आपल्याला सांगू असे काही सोपे उपाय ज्याच्या मदतीने आपण काळी मान स्वच्छ करू शकता. या वस्तू आपल्या सहजपणे घरात उपलब्ध होऊन जातील. पाहा हे सोपे तीन उपाय :

१. बटाट्याचा रस

बटाट्याच्या रसाने त्वचेचा रंग हलका होतो. कच्चा बटाटा किसून मानेवर लावावा किंवा किसलेल्या बटाट्याचा रस आणि लिंबाचा रस मिसळून मानेवर लावा आणि २० मिनिटांनी गार पाण्याने धुवावा.

२. बेकिंग सोडा

बेकिंग सोडा मानेवरील काळी परत हटविण्यासाठी प्रभावी ठरेल. आपल्याला १ चमचा पाण्यासोबत २ चमचे बेकिंग सोडा मिसळून आपल्या मानेवर लावायचे आहे. नंतर हे वाळल्यावर पाण्याने धुवून टाका. ही प्रक्रिया आठवड्यातून दोनदा अंमलात आणा.

३. कोरफड

कोरफड त्वचेला उत्तम रिझल्ट देते. कोरफडीचा रस मानेवर लावून अर्धा तास राहू द्या. नंतर पाण्याने मान धुवून टाका. हे काम रोज करा. आपल्याला उत्तम परिणाम हाती लागतील.

निरोप

- प्राची दिनेश कर्वे

पण नशिबाचा खेळ काही निराळाच असतो. नियती काहीतरी वेगळेच ठरवत असते. अचानक वसुधा व तिच्या नवऱ्यातील संबंधात नापसंतीची छटा उमटायला लागली.

वासंतीचा जन्म एका सधन कुटूंबात कोकणात झाला. लहानपणापासून ती सगळयांना आवडायची. कोकणांत मोकळया हवेत तिचे बालपण आनंदाने जात होते. दोन छोटे भाऊ होते. कुणाल आणि विशाल. त्यांची ही मोठी ताई. त्यामुळे ताईचे फार कोड कौतुक होई. हळुहळु ताई मोठी होत होती. शाळेत जात होती. खेळात बक्षीसे मिळवत होती. लहान भावंडांशी खेळता खेळता वासंती कॉलेजमध्ये जावू लागली.

तारुण्याची पहाट झाली. वासंती स्वप्नांच्या मागे धावू लागली. आई बाबांना आता वासंतीच्या लग्नाची काळजी वाटू लागली. वासंतीसाठी वरसंशोधन सुरू केले. भावांच शिक्षण चालू असतांनाच, त्यांच्याच गावातील मुलाशी तिचे लग्न ठरले. गावातील ओळखीचा मुलगा असल्याने आईवडीलांनी चौकशीही न करता वासंतीचे मोहीतशी लग्न लावून दिले.

मोहित सडपातळ अणि दिसायला खूपच छान मुलगा होता. त्याची नोकरी दुसऱ्या गावी होती. पर्यायाने वासंतीने मोहीतबरोबर त्याच्या गावी जाऊन भाड्याच्या घरात संसार थाटला. दोघ राजा-राणी सुखात रहात होती. परंतू वासंतीच्या संसारात वसुधाची, मोहितच्या मैत्रीणीची लुडबूड वाढू लागली. या ना त्या कारणाने ती सतत वासंतीच्या घरी येवू लागली. पण देव वासंतीला खूश ठेवू पहात होता. वासंतीला तिच्या येणाऱ्या चिमुकल्या बाळाची चाहूल लागली. मोहीतही खूश होता. वासंतीबरोबर संसार करता करता मोहीत वसुधाशिही मैत्रीचे नाते घट्ट विणत होता. बाळाचे आगमन झालं व अचानक वसुधेचेही लग्न ठरलं. वसुधा गरीब घरातील होती आणि त्यामुळे शिक्षणही कमी झालं होतं. ती दिसायलाही फार सुंदर नव्हती. त्यामुळे वसुधाचं लग्न दुसऱ्या गावातील तिच्याचसारख्या कमी शिकलेल्या मुलाशी झालं. वसुधेच्या लग्नामुळे तात्पुरते का होईना मोहीत व वसुधाच्या मैत्रीत खंड पडला खरा पण वासंतीचं नशिब, वासंतीला साथ देत नव्हते. तुटपूंज्या पगारात मुलाचे व दोघांचे भागवता भागवता वासंतीची त्रेधातिरपीट होऊ लागली. पुढे मोहीत आणि वासंतीत काहीना काही कारणावरून सतत खटके उडू लागले. वसुधाची उणीव मोहीतला सतत भासू लागली. आता केवळ बाळामुळेच ते दोघे एकमेकांत बांधले गेले होते.

इकडे वसुधा आपल्या संसारात रममाण झाली होती. सासु सासरे, दिर-नणंदा यांच करता करता नवऱ्या बरोबर सुखाने रहात होती. पण नशिबाचा खेळ काही निराळाच असतो. नियती काहीतरी वेगळेच ठरवत असते. अचानक वसुधा व तिच्या नवऱ्यातील संबंधात नापसंतीची छटा उमटायला लागली. सर्वसाधारणपणे सर्व स्त्रिसुलभ भावनांनी वसुधालाही ग्रासलं होतं. छोट्या छोट्या पावलांची ती आतुरतेने वाट पाहू लागली. पण नियती काही

तीच्या पदरात माप टाकायला तयार नव्हती. व्रत-वैकल्य, उपासतापास सुरू झाले अखेर नातेवाईकांच्या सांगण्यानुसार वैद्यकीय तपासण्यांनाही वसुधेला सामोरे जावे लागलं. तपासणीचा रिपोर्ट आला आणि तिच्यावर आकाशच कोसळलं. कारण, आता तीचा नवरा कधीच बाप होऊ शकणार नव्हता. वसुधेवर दुःखाचा डोंगर कोसळला. तीच्या पायाखालची जमिनच सरकली, वसुधा या दुःखातून स्वतःला सावरू शकली नाही आणि व्हायला नको ते घडलं. वसुधा आपल्या माहेरी निघून आली. स्वतःच्या पायांवर उभी नसलेली वसुधा आणि त्यात कमी शिक्षण त्यामुळे लग्न होऊन माहेरी निघून येणं तीला वाटत होत तेवढ सोप्प नव्हतं, तिला आता कळून चुकलं की लग्नानंतर माहेरी निघून येणं म्हणजे अपमानाचे जिणे जगणं होत.

इकडे वासंती आणि मोहीतमधले खटके वाढतच चालले होते. त्यातच वसुधाच्या येण्याची भर पडली. वसुधाचे मोहीतकडे येणेजाणे पुन्हा वाढू लागले. वसुधा आपल्या असमाधानाची उकल मोहीतकडे करून लागली. मोहतीही तिच्याकडे आकर्षीत होऊ लागला. वासंती मोहीतमधील संबंध दुरावू लागले. त्याचा परिणाम, वासंतीकडे दैवानं पाठ फिरवली. संसारातली दाहकता, कटूता सहन न होऊन अखेर वासंतीनेही माहेरचा रस्ता धरला.

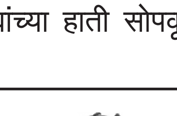
वासंतीचे माहेर खाऊन पिऊन सुखी होतं, समंजस होते त्यामुळे माहेरी वासंतीला फार त्रास सहन करावा लागला नाही. आपल्या छोट्या मुलाला घेऊन वासंती आपल्या भावांच्या आधाराने आईवडिलांजवळ राहू लागली. वासंतीचे भाऊ विशाल आणि कुणाल तीच्या मुलाचे लाड, कौतुक करीत असले तरी, स्वतःच्या संसारातील कटकटींमुळे वासंतीच्या भावभावना करपून गेल्या होत्या, तीच्या मनाने त्यातुन परत काही उभारी घेतली नाही.

वासंतीच्या माहेरी जाण्याने वसुधा व मोहीत यांना मोकळे रान मिळाले. त्यांच्यातील मैत्रीने एकमेकांमधील ओढ वाढतच गेली. दोघांनाही आता लग्न करावेसे वाटू लागले. दोघेही आपआपल्या सहचाऱ्याकडून कायदेशीररित्या विभक्त झाले. वसुधाने वासंतीच्या संसारावर निखारा ठेवून आपला संसार मांडला. दोघेही आपआपल्या संसारात तावून सुलाखून निघाले होते. दोघांच्याही जिवनातील बेरीज वजाबाकी सारखीच होती. त्यामुळे दोघेही समजून उमजून संसार करत होते. वासंती प्रमाणेच वसुधालाही मोहीतच्या संसारात काटकसरीने रहावे लागत होते. त्यातच त्यांच्या संसाराच्या वेलीवर एक छोटेसे फुल उमलले. आधीच चाललेल्या काटकसरीच्या संसारात खर्चाची अधिकच भर पडली. पण वसुधा बोलणार तरी काय ? गप्प बसून संसार करण्याशिवाय तिच्याकडे पर्याय नव्हता. वासंती आईवडीलांकडे रहात असल्याने तिच्या छोटूला आपल्या वडीलांचे प्रेम मिळत नव्हते. त्याला आपला बाबा कोण हे देखील माहित नव्हते. सुखी संसाराचं रंगवलेले स्वप्न असं भग्न होतांना पाहून वासंतिचा मानसिक समतोल ढळू लागला. सतत मुलाच्या काळजीने तिचे मन पोखरू लागलं. भावांनी कितीही तिच्या मुलाची जबाबदारी घेतली तरी, मुलाचं पुढे कसे होणार ह्याची विवंचना तिला गप्प बसू देईना. त्याचा परीणाम, तिला छोट्या छोट्या आजारांनी ग्रासलं.

आईवडीलांनी आपल्या लाडक्या लेकीवर खूप औषधोपचार केले. आपल्या एकूलत्या एक मुलीची दुर्दशा त्यांना पहावत नव्हती. मन थाऱ्यावर नसल्याने वासंतीची प्रकृती खालावत चालली होती. अखेर आपल्या लाडक्या सानुल्याला जड अंतःकरणानी भावांच्या हाती सोपवून वासंतीने या जगाचा निरोप घेतला.

फक्त हसा

१. कंप्युटर बंद करण्यासाठी स्टार्ट वर का क्लिक करावे लागते ?



साम्य

- रूपश्री वनारसे

दरदरून घाम आला अंगाला. घाबरायला झाले. मी परत दोन पावले मागे. संजय जाऊन दोन वर्ष झाली, पण तो सदैव माझ्या मनात आहे.

किती वेळ झाला पण रस्ता ओलांडायला मिळेल तर शप्पथ. चिडचिड होत होती नुसती. आज दिवसच चांगला नाही, सकाळी सकाळी आईने परत तिचे पालुपद चालू केले, “मग काय ठरवले आहेस? मला तरी अनिल चांगला मुलगा वाटतोय. तुझ्या ताई मावशीच्या नात्यातला आहे, तिने त्याला पाहिलेले आहे लहानपणापासून, म्हणून सुचवले ना तिने त्याचे नाव तुझ्यासाठी. तू हो म्हटल्यावरच त्याला विचारायचे कबूल केलेय तिने. चांगले स्थळ हातचे जाऊ द्यायचे का? तू पण बघितले आहेसच त्याला. त्याचे आई-वडील पण त्याच्यासाठी आता मुलगी बघायला चालू करतायत असे कळलेय.”

मी ‘नको तो विषय का काढते आहेस’ असे नुसते नजरेतूनच सांगितले तिला आणि ऑफिसला जायला बाहेर पडले. बिचारी आई, गप्प बसली त्यावर.

समजू शकते आईचे मन. बाबांनी पण आता टेन्शन घेतले होते की आपली एकुलती एक मुलगी लग्न करते की नाही. हे पण कळतेय मला. त्या दोघांसाठी मी हो म्हणेन ही, पण माझे मन अजून तयार होत नाही आहे.

कशी विसरू मी संजयला. आम्हा दोघांचे एकमेकांवर खूप प्रेम होते.

.......पाच वर्षांपूर्वी आमच्याच सोसायटीत शेजारच्या बिल्डिंगमध्ये रहायला आले होते संजय आणि संजयचे आई-बाबा. माझे एम् एस् सी चे दुसरे वर्ष चालू होते.

ते रहायला आलेल्या काही दिवसांतच एका रविवारी सोसायटीमधील काही लहान मुले खाली खेळत होती. मी पण बाल्कनीत उभी राहून त्यांचा खेळ बघत होते. खेळता खेळता एक मुलगी पडली. सई होती ती. तिचं कपाळ तिथल्या घसरगुंडीला आपटले आणि खोका पडून रक्त येऊ लागले. सगळी छोटी मुलं घाबरत तिच्याजवळ जाऊ लागली. मी लगेच हॉलमध्ये येऊन घाईने चपला घालून खाली निघाले. जाताजाता आईला सांगितले.

मी खाली पोहोचले आणि पाहिले की संजयने सईला उचलून घेतले होते. आणि त्याने एका मुलाला रिक्षा बघायला सांगितले होते. मी दिसताच संजय घाईघाईत मला म्हणाला की ही मुलगी कुठे राहते तुम्हाला माहित असेल तर तिच्या आईला तुम्ही घेऊन या, डॉक्टरकडे जावे लागेल. तशाच या म्हणून सांगा. पैसे आहेत माझ्याकडे.

मी सईच्या घरी जाऊन तिच्या आईला घेऊन आले. घाबरल्या होत्या त्या. मी आणि संजयने धीर दिला त्यांना. ते डॉक्टरकडून परत आल्यावर संजयकडेच चौकशी केली मी.

या घटनेने संजयशी ओळख झाली आणि पुढे हळूहळू तो कळत गेला. शांत, कमी बोलणारा, आई-वडिलांची काळजी घेणारा, सोसायटीत कोणाला मदतीची गरज असेल तर करणारा. कोणाशी बोलताना नम्रतेने बोलणारा.

त्याने एम् बी ए केले होते आणि एका फायनान्स कंपनीमध्ये तो नोकरी करत होता. त्याच्या स्वभावामुळे

हळू हळू मला तो कधी आवडू लागला हे कळलेच नाही. तो दिसला की छान वाटायचे, त्याच्याशी बोलायला आवडायचे. माझ्या स्वप्नातही येऊ लागला होता संजय.

आता एम् एस सी होऊन मी नोकरीला लागले होते. एक दिवस संध्याकाळी ऑफिसमधून घरी जायला निघाले आणि थोड्याच अंतरावर संजयने मला आवाज दिला.

'तू काय करतोयस इथे' मी आश्चर्याने विचारले.

'तुला भेटायला थांबलोय' तो म्हणाला.

'काय झालं, काही झालंय का' मी घाबरून विचारले.

'हो' तो पण गंभीर होत उद्गारला.

मी तो पुढे काय सांगतोय म्हणून अधीरतेने त्याच्या चेहऱ्याकडे बघत राहिले.

'मी प्रेमात पडलोय..तुझ्या'

आपण काय ऐकतोय हेच मला कळेना.

मला काही सुचलेच नाही काय बोलू पुढे! आपण ऐकतोय ते खरे आहे का ?

'काय म्हणतोय मी' मी भानावर आले आणि माझ्या नकळत मी त्याला मिठी मारली आणि लक्षात आल्यावर पटकन मिठी सोडली आणि आणि काय.....लाजेने चूर झाले मी.

मग आम्ही दोघे भेटत राहिलो. आमच्या भेटींमुळे सहा महिन्यातच आमच्या प्रेमाबद्दल दोघांच्या घरच्यांना कळले, त्यांची काहीच आडकाठी नव्हती. पण आम्हाला इतक्यात लग्न करायचे नव्हते, आमच्या या निर्णयालाही दोघांच्याही घरच्यांनी मान्यता दिली. अशीच प्रेमात दीड वर्षे कधी निघून गेली कळलेच नाही. एकमेकांच्या प्रेमात आकंठ बुडून गेलो होतो आम्ही. आता घरचे मागे लागले, 'लग्न करा'.

मी आता नोकरीत स्थिर होते.

संजयने कार घेतली होती. आम्ही लग्नाला तयार झालो. आणि चार महिन्यानंतरचा मुहूर्त काढून लग्नाच्या खरेदीला सुरवात झाली. असेच एक दिवस माझा शालू घ्यायचा होता. त्याचे आणि माझे आई बाबा त्यांच्या गाडीतून आणि आम्ही दोघे बाईकवरून गेलो. सगळ्यांची पसंती होऊन बराच वेळ घेत आमची शालू खरेदी झाली. खरेदीनंतर आम्ही सगळे बाहेर हॉटेलमध्ये जेवून घरी जायला निघालो. उशीर झालेला आणि थंडी पण आहे म्हणून संजयने मला गाडीतून जायला लावले. आणि तो बाईकवर...........आईऽऽऽऽऽगं आणि

तो..............घरी पोहोचलाच नाही. माझा संजय घरी पोहोचलाच नाही. रस्त्यावर तेल सांडलेलं, बाईक घसरलेली, मागून ट्रक..........नाही नाही. .....

दरदरून घाम आला अंगाला. घाबरायला झाले. मी परत दोन पावले मागे. संजय जाऊन दोन वर्ष झाली, पण तो सदैव माझ्या मनात आहे.

संजय गेल्यावर सहा महिन्यात त्याचे वडील रिटायर झाले. संजयचे आई-वडील मनाने खूप खचले होते. मी जायची वरचेवर त्यांच्या घरी, पण नेहमी संजयचा विषय निघून आम्ही रडायचो. त्याच्या आई-वडिलांचे मन इथे रमेना, त्यामुळे दोन महिन्यातच ते गावी निघून गेले, जाताना, मला 'तू लग्न कर' असे सांगून गेले दोघेही.

..........स्वतःला सावरत परत पुढे आले रोड क्रॉस करायला. आणि एका बाईकवर संजय दिसला. संजयच, माझा संजय. हो हो संजय. मी बघतच राहिले आणि बाईक पटकन पुढे निघून गेली. हाक मारावे म्हटले तर घशातून आवाजच निघाला नाही. फक्त हात लांब केला होता मी.

वाटले संजयच होता तो, किंवा संजय सारखा दिसणारा, संजय सारखाच हेल्मेट न घालणारा.

तोच विचार मनात घेऊन ऑफिसला पोहोचले. ऑफिसमध्ये शिरताच सोफ्यावर तोच!

मी आश्चर्याने त्याच्याकडे बघतच राहिले, त्यामुळे त्याचे लक्ष माझ्याकडे गेले. आता थोडा तो दिसायला

वेगळा वाटला. मी त्याच्याकडेच बघतेय म्हटल्यावर त्याने एक स्माईल दिले. स्माईल पण संजय सारखेच. तेवढ्यात नेहाने त्याला आवाज दिला, "मि. साकेत, तुम्हाला सरांनी बोलावलेय" आणि तो उठून सरांच्या केबिनकडे गेला. तो गेल्यावर मी जरा सावरले.

मी नेहाला विचारले, हे कशासाठी आले आहेत ? 'जॉबच्या इंटरव्यूसाठी' नेहाने सांगितले.

का कोणास ठाऊक, पण त्याला इथे नोकरी मिळावी असे वाटून गेले. आणि खरेच पाच दिवसात तो आमच्या ऑफिसमध्ये जॉईन झाला. दोन वर्षात पहिल्यांदा थोडा आनंद अनुभवला मी.

माझे त्याच्याकडे बऱ्याचदा लक्ष जायचे. संजयची खूप आठवण यायची. थोडा फरक असेल ही, पण मला साकेतमध्ये संजयचा भास होऊ लागला होता. मी त्याच्याकडे ओढली जात होते. असे वाटले की त्याला पण जाणवत असेलच माझे त्याच्याकडे बघणे.

दिवस जात होते आणि एकदा साकेतला प्युनवर ओरडताना पाहिले, का ? तर त्याला चहा आणून द्यायला दहा मिनीटं उशीर झाला होता.

एकदा तर साकेत कलिगवर/सहका-यावर चिडलेला पाहिला. बाकीचे बघतायत हा ही विचार न करता साकेतने त्याच्यावर आगपाखड केली. साकेत कोणाशीच नीट बोलत नाही, हे जाणवू लागले.

आमच्या ऑफिसमधील साफसफाई करणाऱ्या बाईच्या मुलाचे अचानक ऑपरेशन करावे लागणार होते, आम्ही सर्वांनी मदत केली, पण साकेतने आज उद्या करत टाळले.

असेच एक दिवस टेबलवरील आवरून मी ऑफिसच्या बाहेर पडत होते, मागून घाईने साकेत आला. त्याने मला 'कॉफी घ्यायची का' विचारले. मी हो म्हटले. त्याच्याबरोबर चालू लागले. आम्ही जवळच असणाऱ्या कॅफेमध्ये जात होतो.

चालताना तो लगट करतोय असे वाटले. कॅफेच्या दारातून आत जाताना पण तो माझ्या मुद्दाम जास्त जवळ येतोय हे जाणवले. गप्पांमधून कळले की 'मी कुठे राहते, माझ्या घरी कोण कोण असते' हे त्याला आधीच माहित होते. सुट्टीच्या दिवशी काय करतेस असे ही विचारत होता.

त्याच्या या आगाऊ जवळपणाचा मला मनातून राग आला. मी वरवर काहीतरी उत्तर दिले, कॉफी पटकन पिऊन चल एक काम आहे, म्हणत उठले.

माझ्या संजयसारखा दिसतोस पण त्याच्यातला एक ही गुण नाही तुझ्यात. मी उगीचच दिसण्यातील साम्यतेवरून तुझ्याकडे ओढली जात होते. तुझा विचार करू लागले होते.

खरंच मग ताई मावशीच्या बोलण्यातून कळालेला अनिल, माणूस म्हणून नक्कीच चांगला आहे. त्याच्या स्वभावाबद्दल अनेक गोष्टी ऐकल्या आहेत आपण ताई मावशीकडून.

एकदा काका गावाला गेले असताना मावशीला अचानक खूप ताप आला तेव्हा त्याने येऊन केलेली मदत, बरेच काही सांगितलेय ताई मावशीने अनिलबद्दल.

तसे तर मग अनिलच गुणांनी संजयच्या जवळ आहे. साकेत खूप म्हणजे खूपच लांब.

आता आईने अनिलबद्दल विचारल्यावर मी नकार नाही देणार. बाबांचे टेन्शन नाही वाढवणार. आईला नाही दुखावणार.

फक्त हसा

१. २१- ट्वेंटी वन, ३१ - थर्टीवन, मग ११-वन्टी वन का नाही ?

२. 'पार्टी' संपल्यानंतर एखादीतरी मुलगी रडताना का दिसते ?

उन्हाळ्यात 'अशी' घ्या केसांची काळजी

उन्हाळ्याच्या दिवसांत घामाने आपण सगळेच जण अत्यंत बेजार झालेलो असतो. अशातच महिलांना घामट झालेल्या लांबसडक केसांची काळजी कशी घ्यावी, हा प्रश्न पडलेला असतो. मात्र उन्हाळ्यातही केसांचं सौंदर्य कायम राखण्यासाठी या काही ब्यूटी 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.

घनदाट आणि चमकदार केसांसाठी ५ सोपे उपाय :

१. केसांना धूळ, ऊन आणि प्रदूषणापासून वाचवा. यासाठी टोपी, स्कार्फ किंवा हेल्मेट वापरा. रोज केस खुले सोडू नये.

२. आठवड्यातून दोनदा तरी तेलाची मालिश करावी ज्याने केसांना पोषण मिळेल. आणि केस धुण्याआधी मोकळे सोडावेत.

३. दिवसभरात केसांना ३ वेळा विंचरा. कारण केसात गुंता झाल्यावर त्यांची तुटण्याची भीती असते. ज्याने केसांचा दाटपणा कमी होतो. पण ओले केस विंचरू नये. केसांना तुटण्यापासून वाचविण्यासाठी खालील बाजूपासून विंचरायला सुरू करा.

४. केसांना केमिकल कलरिंग करणे नुकसान करेल. रंग केसांचे पोषण नष्ट करून त्यांना ड्राय करतात. परिणामस्वरूप केसांचा दाटपणा कमी होतो आणि चमकही जाते. वाटल्यास प्राकृतिक रंग वापरू शकता.

५. केसांना चमकदार आणि दाट ठेवण्यासाठी योग्य आहार घ्या. नारळ, सोया, राजगिरा, डाळी, संत्र व इतर प्रोटीनयुक्त पदार्थांचा आहारात समावेश करा.

"ती"

- माधुरी महेंद्र चौधरी

जेव्हापासून ऑफिसमध्ये प्रमोशनचे वारे सुरू झाले तसे शहाणे साहेबांनी एकदोन वेळा पुन्हा प्रयत्न करून पाहीला होता. त्यामुळे विशाखाची मानसिक ओढाताण होत होती.

विशाखा धावत पळतच रेल्वे स्थानकात घुसली. घरातुन निघतांना घाईघाईने खांद्यावर टाकलेली ओढणी एका बाजूने पार लोंबकळत होती. पास असल्यामुळे तिकीट काढायचा प्रश्नच नव्हता. येताना बरोबर समोरच तिला लोकल दिसली. अगदी दरवाजांपर्यंत गच्च भरलेली. लेडीज डब्यापर्यंत जावे तर लोकल निघून गेली असती मग पुन्हां अर्धा तास लेट झाले असते. कसेतरी तिने स्वतःला समोरच्या डब्यात कोंबले अन सुटकेचा श्वास सोडला. कालपासून तिची मानसिक व शारीरिक ओढाताण होत होती. पण पर्याय नव्हता. काल तिच्या सास-यांचे वर्षश्राध्द होते. सासूबाईंनी जेवणासाठी पंचविस एक लोक बोलावले होते. नेहमी प्रमाणे शोधुनही स्वयंपाकासाठी बाई मिळाली नाही. त्यात धार्मिक कार्यात अडचण नको म्हणून मासिक धर्म लांबवण्यासाठी ती गोळ्या घेत होती. त्यामुळे तिचे शरीर जड झाले होते. एक दोन स्टेशन गेल्यावर कुठे तिला बसायला जागा मिळाली. अजून पाऊण तास होता तिचे स्टेशन यायला. तिने गच्च डोळे मिटून घेतले अन तिला लगेच झोपही लागली. पाचच मिनिटे झाली असतील की पुढचे स्टेशन आले. एकच गोंधळ उडाला अन् विशाखाची झोप उडाली. मग मात्र तिला झोप काही लागली नाही. डोक्यात ऑफिसच्या कामाचे वेध लागले होते. परवाचे प्रसंग तिच्या डोळ्यासमोर चित्रपटासारखे पुन्हा पुन्हा रूंजी घालू लागले.

काल तिच्या ऑफिसमध्ये तिचे एक प्रेझेंटेशन होते. तिची सगळी तयारीही झाली होती. पण नेमके त्याच दिवशी तिच्या सासऱ्यांचे श्राद्ध होते. ती सुटीसाठी मिस्टर शहाणेंच्या केबिनमध्ये गेली.

"सर मी आत येऊ का ?"

"ये की विशाखा अग तुला परवानगीची काय गरज."

शहाणे डोळे मिचकावत बोलले. असे ऐकेरी नावाने तिला कुणी बोलावलेले तिला मुळीच आवडत नव्हते. पण बॉस समोर ती काहीच बोलली नाही.

"सर उद्या माझ्याकडे श्राद्ध आहे. मला सुट्टी हवी होती. "

"अग पण उद्या तुझे प्रेझेंटेशन आहे ना ? आणि त्यावरच तुमचे प्रमोशन ठरवले जाईल. मग तुला प्रमोशन कसे मिळणार. "

"सॉरी सर मला माहीत आहे हे सगळे पण खरेच मला शक्य नाही. मी माझे प्रेझेंटेशन मिस्टर कुलकर्णींना दिले आहे. तीन महिन्यांपासून मी तयारी करतेय पण वेळ मॅच होत नाही सर. मी तुम्हाला विनंतीही केली होती एक दिवस पुढे मागे करा पण...."

"तुम्हाला काय म्हणायचे? मी ऑफिस तुमच्या सोयीनुसार चालवायचे का ? प्रमोशन हवे मग कष्ट नको ?

बरे तुला दुसरा पर्यायही दिला आहे. माझी ईच्छा पुर्ण कर मग तुला कसलीच अडचण येणार नाही.

"सर मी हे कधीही मान्य करणार नाही. मी मेहनत घेतेय. माझी सर्व कामे चोख असतात मग मी का असा चुकीचा मार्ग स्वीकारावा?"

असे बोलून विशाखा केबिनच्या बाहेर पडली होती.

लोकलमध्ये बसल्या बसल्या डोळे मिटून विशाखाला सगळे आठवत होते. आजकाल शहाणे जरा जास्तच दिडशहाणे झाले होते.

प्रत्येक स्त्री कडे ते एकाच चष्म्यातून बघायचे. आजकाल त्यांच्याबद्दल काय काय ऐकायला यायचे ऑफिसमधुन. त्यात तथ्यही होतेच की. तसा अनुभवही घेतला होता विशाखाने. ऑफिस पिकनिकच्यावेळी विशाखाला एकटी गाठून काय काय आमिष दाखवले होते त्यांनी. नको तेच विशाखाला आठवत होते.

"मॅडम एकट्याच बसलात"

"हो वातावरण छान आहे म्हणून."

"मीही तेच म्हणतोय. वातावरण छान आहे मग एकट्या का? तसे मी पण एकटाच आहे म्हणा."

"हम"

"नाही तुमची हरकत नसेल तर आपण साथ देऊ शकतो एकमेकांना आजची रात्र"

विशाखा थोडी घाबरली होती पण काहीही न बोलता तिथून निघून गेली. त्या दिवसापासून विशाखा मात्र अंतर ठेवूनच वागत होती.

जेव्हापासून ऑफिसमध्ये प्रमोशनचे वारे सुरू झाले तसे शहाणे साहेबांनी एकदोन वेळा पुन्हा प्रयत्न करून पाहिला होता. त्यामुळे विशाखाची मानसिक ओढाताण होत होती. घरी नवऱ्याला सांगून उपयोग नव्हता कारण त्याच्यासाठी ती फक्त पैशांची मशीन होती. पगाराची अधिकारी ती फक्त कागदोपत्री. तिचे प्रमोशन शक्यच नव्हते. संपूर्ण परिस्थिती तिच्या विरोधात होती. विचारांच्या तंद्रितच ती ऑफिसमध्ये आली. तिला थोडा उशीरच झाला होता. आत शिरता बरोबर तिला कुलकर्णी दिसले.

"मॅडम पेढा घ्या पेढा ..."

"अरे वा... कसला पण ?"

"माझे प्रमोशन झाले. काल मी केलेले प्रेझेंटेशन सर्वांना आवडले."

"पण ते तर माझे प्रेझेंटेशन होते ना?"

"हो पण प्रेझेंट तर त्यांनी केले ना?" शहाणे साहेबमध्येच केबिनमधून येत बोलले.

"तुम्ही घ्या रजा... हवी तर कायमचीच देतो रजा चालेल का?"

"सर पण मी सांगितले होते तुम्हाला."

"हो हो मोठे उपकारच केलेत की. तुम्हाला प्रेझेंटेशन ही नाही करायचे आणि सहकार्यही नाही करायचे. वरून प्रमोशन हवे... प्रमोशन म्हणजे काय गणपतीचा प्रसाद वाटला होय मागेल त्याला वाटायला?"

"सर पण मी मेहनत केली होती ना?"

विशाखाच्या बोलण्यावर शहाणे आणि कुलकर्णी फक्त जोरजोरात हसून निघून गेले. विशाखा तिच्या जागेवर येऊन फक्त बसून राहीली. प्रमोशन का झाले नाही या प्रश्नाचे उत्तर घरी काय सांगायचे हा विचार मात्र तिच्या डोक्यात थैमान घालत होता....

“सरला”

- जया सुधाकर पाटील

त्या दोघींचे बोलणे व्हायचे. तिला कोणतीही समस्या असली कि ती सुषमालाच विचारायची. सरलाच्या मते सुषमा तिची मार्गदर्शकच होती.

आज जवळपास तीन महिन्यांनी सुषमा तिच्या जुन्या घराच्या शेजारच्या मैत्रिणींना भेटायला गेली होती. गाडी बिल्डिंग मध्ये लावून लिफ्टकडे वळणार तोच मागून आवाज आला,

“ताई” आवाज ओळखीचा. ऐकून तिने पटकन मागे बघितले तर ‘सरला’ दिसली. पांढरफटक कपाळ, चेहरा उतरलेला. शरीराने बारीक झालेली. तीच पूर्ण रूपच पालटलेल. तिला बघून एकदम चर्रर झालं. ही सरला सुषमाच्या बिल्डिंगच्या बाजूलाच असलेल्या झोपडीत राहत होती. सुषमाचे घर पहिल्याच मजल्यावर आणि तिच्या बेडरूमच्या खिडकीच्या खालीच सरलाची झोपडी. जुन्या घरात सुषमाचे कुटुंब जवळपास दहा वर्ष राहत होते. सरू म्हणजेच सरला दिसायला सुंदर तसेच स्वभावानेही खूपच साधी होती. तिचा नवरा श्याम व दोन मुलांसोबत ती तिथे राहत होती. सरलाच्या संसाराची सुरुवात सुषमाच्या समोरच झाली. श्याम हसतमुख होता. आणि तो केव्हाही कोणासाठीही मदतीला तत्पर असायचा. सरला आणि श्यामची जुळी मुले राम-लखन, अगदी सहा महिन्यांची असतील रहायला आले तेव्हा. बहुतेक हे जोडपं मध्यप्रदेशातल असावं. कधी हिंदी तर कधी अगदी व्यवस्थित मराठीत बोलायचे. त्यांच्या राहणीमानावावरून ते थोडेफार शिकलेले वाटायचे. छोट्याश्या झोपडीत राहत असले तरी नीटनेटकेपणा, स्वच्छता होती. संध्याकाळी झोपडीच्या अंगणात कधी सरला तर कधी तिचा नवरा श्याम मुलांचा अभ्यास घेतांना दिसायचा. कधी भांडण नाही की कधी आरडाओरड नाही. सरलाचा नवरा श्याम बिल्डरकडे

काम करत होता. सुषमा राहत होती ते आरोही कॉम्प्लेक्स खूप मोठ्ठ होत. भरतभाई शहांच्या मोठ्या प्रोजेक्ट पैकी तो एक होता. त्यामुळेच तिथे नेहमी नवीन नवीन बिल्डिंगच बांधकाम सुरूच राहायचे. तर सरला वेलवेटच्या टिकल्या पाडायचे काम तर कधी धातूच्या बांगड्यांवर रंगकाम फावल्या वेळात करायची. एक आदर्श कुटुंब होते. तिची दोन्ही मुले झोपडीच्या अंगणातच खेळताना व अभ्यास करताना दिसायाची. बाकीच्या कामगारांची सुद्धा तिथेच पत्र्यांचे शेड उभारून राहण्याची बिल्डरने व्यवस्था केलेली होती. त्यापैकीच एका झोपडीवजा शेडमध्ये सरला आणि श्याम मुलांसह गुण्यागोविंदाने रहात होते. सुषमा सणावाराला किंवा केव्हाही उरलेलं जेवण त्यांच्या कडे वाढुन देत असे. त्यानिमित्ताने त्या दोघींचे बोलणे व्हायचे. तिला कोणतीही समस्या असली कि ती सुषमालाच विचारायची. सरलाच्या

मते सुषमा तिची मार्गदर्शकच होती.

"ताई, तुम्ही नवीन घरात गेल्यावर आम्हाला विसरून तर जाणार नाही?" सुषमा दूर जाणार म्हणून सरलाला वाईट वाटत होतं.

"नाही ग वेडे, असे कसे होईल, मी नक्की भेटायला येत जाईल." सुषमा ने भेटण्याचे वचन देऊन तिचे मन शांत केले.

"अरे श्याम, उद्या तू मदतीला येशील का? आणि काही जुन्या वस्तू आहेत त्या तुमच्या काही उपयोगात येत असतील तर घेऊन जा." सुषमाचा नवरा माधवने आदल्या दिवशी सकाळीच श्यामला विचारले.

"अहो दादा, विचारता काय हक्काने सांगा काही काम असेल तर. उद्या मुकादमला सुट्टी मागून घेतो." श्याम.

नवीन घरात आल्यानंतर सामानसुमान लावण्यात व घर सजवण्यातच सुषमाचा वेळ गेला. नवीन घर बघायला येणारे नातेवाईक, मित्रमंडळी यातच दोन-तीन महिने कसे गेले ते कळलच नाही. सुषमा सरलाला पूर्णच विसरून गेली. आज सरलाला ह्या स्थितीत बघून सुषमा ला खूपच वाईट वाटले. तिने तिला विचारले,

"काय झाले ग"

सरलाच्या ओथंबून भरलेल्या मनाचा बांध फुटला आणि ती हमसून रडू लागली. सुषमाने तिला शांत केले. नंतर ती सांगू लागली,

'ताई' तुम्ही इथून गेल्यानंतर तीन-चार दिवसांनी कामावर भिंतीवर प्लास्टर करताना चवथ्या मजल्यावरून यांचा तोल गेला व खाली पडले. डोक्याला खूप मार लागल्याने दवाखान्यात नेलं, पण काही उपयोग नाही झाला. आम्हाला ते कायमचे सोडून गेले. ताई, आदल्याच दिवशी मुलांच्या शाळेत जाऊन आले होते. बाईनी सांगितलं, तुमची मूल खूप हुशार आहे. चांगल्या मार्कांनी पास झाली. खूप खुश होते. मला म्हणाले, आपल्या सारख आयुष्य पोरांनी नाही जगायला पाहिजे, त्यांना आपण खूप शिकवू, साहेब करू. ताई, आम्हाला दोघांना शिक्षणातलं एवढं काही नाही समजत. पण शिक्षणाने दिवस बदलतात एवढंच माहित. ताई आमचं स्वप्न आता कस पूर्ण होणार? माझ्या एकटीच्या मजुरीत पोटभर जेवायलाही नाही मिळत. मदत मागायची तरी कुणाकडं? आमचे सगळे गणगोत असच हातावर पोट भरणार."

हे सगळं ऐकून सुषमाचे मन सुन्न झाले. सुषमाला स्वतः अपराधी असल्यासारखे वाटू लागले. सोसायटीतल्या कोणकडूनच ही बातमी तिच्या पर्यंत कशी पोहोचली नाही ह्याचे आश्चर्य वाटले. तिची लहान लहान पोर डोळ्यासमोर आली. सुषमाने तिला धीर दिला. तिच्या दोन्ही पोरांच्या शिक्षणाची जबाबदारी घेतली. सुषमाच्या दोन्ही मुलांचे शिक्षण संपून मोठ्या मुलाला नोकरी लागलेली होती, व दुसरा मुलगा नोकरीच्या शोधातच होता. सरलाला दोन-चार घरात घरकाम मिळवून देऊन जास्तीत जास्त मदत करण्याचं आश्वासन सुषमा ने दिल ह्या पेक्षा जास्त काय करू शकत होती ती. एवढ्यानेच सरलाच्या मनावरचा ताण कमी झाला. सरलाचा चेहरा उजळला, तिच्या मनात नवीन आयुष्य सुरू करण्याची उमेद निर्माण झाली. मुलांच्या रुपाने ती उज्वल भविष्य पाहू लागली....

ती

मिणमिणत्या चिमणीच्या उजेडात,
आई चुलीवर भाकरी करीत होती.
भुकेले तिची लेकरे ठेच्यासोबत
भाकरी खात होती.
आज ती खूप थकलेली,
पोरांपासून अश्रू लपवत होती.
अपघाताच्या बेसावध क्षणी,
काळ घेऊन गेला तिचा धनी.

दोन पोर लहानी लहानी,
तिच्या पदरात टाकुनी.
फाटक्या संसाराचा गाडा,
एकटीनेच ती ओढत होती.
"आई, रोज तेच खाऊन कंटाळा आला"
पोर सारखी ओरडत होती.
तिची मजुरीची कमाई,
संसाराला अपुरी पडत होती.
हताश नजरेने ती पाहत होती,
दु:ख स्वत:चे लपवून,
सगळे सावरत होती.
दोन घास पोटात ढकलून,
पोरांना घट्ट कुशीत घेऊन,
मिटल्या डोळ्यांनी भविष्य शोधत होती.

ओळखा आदर्श बायको...

तुमची बायको आदर्श व गृहकृत्यदक्ष आहे हे तुम्ही कसे ओळखाल ?
भात चिकट झाल्यास...
तांदूळ नवीन होता.
चपात्या कडक झाल्यास...
चांगले दळून दिले नाही.
चहा गोड झाल्यास...
साखर जाड होती.
व चहा पातळ झाल्यास...
दुधात पाणी जास्त होतं.
लग्नाला जाताना...
कुठली साडी नेसू ? मला चांगली साडीच नाही !
घरी लवकर आल्यास...
आज लवकर कसे आलात ?
उशीर झाल्यास...
इतका वेळ कुठे होतात ?
एखादी वस्तू स्वस्त आणल्यास...
तुम्हांला सगळे फसवतात.
महाग आणल्यास...
तुम्हांला कुणी आणायला सांगितलं होतं ?
जेवणाचं कौतुक केल्यास...
मी दररोज करते.
नावं ठेवल्यास...
तुम्हांला मेलं कौतुकच नाही कशाचं
एखादं काम केल्यास...
एक काम कधी धड करीत नाहीत.
न केल्यास...
तुमच्या भरवशावर राहिले तर एकही काम होणार नाही.
बघा, तुमची बायको / तुम्ही या निकषात बसता का ?

सौंदर्य टिप्स

- ★ तेलकट त्वचा असेल तर मलईऐवजी दही व मध घेणे.
- ★ एक चमचा मध, एक चमचा काकडीचा रस, एक चमचा संत्र्याचा रस हे सर्व मिक्स करून चेहऱ्याला लावणे. १५ - २० मिनिटे लावणे. याचा क्रीम म्हणून उपयोग होतो.
- ★ जायफळ पाण्यात उगाळून पिंपल्स व डोळ्याभोवती काळी वर्तुळे असेल तर लावावे.
- ★ टोमॅटोचा रस १ चमचा, काकडीचा रस एक चमचा, कोबीचा रस एक चमचा हे सर्व मिक्स करून चेहऱ्यावर लावल्यास काळे डाग व वर्तुळे कमी होतात.
- ★ पिंपल्स जास्त असेल तर कोबी किसून त्यात जायफळ पेस्ट मिसळून जाडसर भार चेहऱ्यावर देणे.
- ★ टोमॅटोच्या आतील गर स्मॅश करून चेहऱ्यावर लावणे. चेहऱ्यावर चमक येते व चेहरा निखरतो.
- ★ चेहऱ्यावर सुरकुत्या असतील तर सफरचंद किसून त्यात एक चमचा कच्चे दूध टाकून व ही पेस्ट चेहऱ्यावर लावणे.
- ★ चेहऱ्यावर पिंपल्स व पिंपल्सचे डाग असतील तर तुळशीच्या पानाचा रस १ चमचा, १ चमचा पुदीन्याचा रस व थोडे हळद पेस्ट करून हे मिश्रण पाण्यात करून घेणे.
- ★ सर्दी- खोकला असेल तर नेपाली अमृत काढा दिवसातून दोनदा ३ दिवस घेणे.
- ★ उन्हाळ्याच्या दिवसात उन्हापासून रक्षण करण्यासाठी काकडीचा रस चेहऱ्याला लावून बाहेर पडणे.
- ★ केस गळत असतील तर जास्वंद जेलने केसांचा मसाज करणे.
- ★ कोरफड जेलने केसांची मसाज केल्यास केसातील कोंडा कमी होतो व केसांना चमक येते.
- ★ चेहऱ्यावरील व अंगावरील लव कमी होण्यासाठी पपिता पावडर, नीम पावडर, मंजिष्ठा समप्रमाणात घेऊन त्यात पाव चमचा आंबेहळद टाकणे व त्याच्यात चार चमचे सूर डाळीचे पीठ टाकणे. कच्चा दुधात पेस्ट करून केसांच्या उलट्या दिशेने लावावे. पिठी ज्याप्रमाणे काढतो त्याप्रमाणे चोळावे. नंतर साय / लोणी लावणे. कोल्ड क्रीम लावणे.
- ★ मसूर डाळ अर्धा किलो, आंबे हळद, तोळा, गुलाब पावडर ५० ग्रॅम, संत्र्याची साल ५० ग्रॅम, चंदन पावडर ५० ग्रॅम, कडुलिंबाच्या पानाची पावडर, वाळा ५० ग्रॅम, मुलतानी माती ५० ग्रॅम, पपई पावडर ५० ग्रॅम हे सर्व मिक्स करून बरणीत भरून ठेवावे. पाहिजे तेवढे उटणे घेऊन कच्च्या दुधात पेस्ट करणे व ती सर्व अंगास लावून आंघोळ करणे. ज्यांची कोरडी त्वचा असेल, हिवाळ्यात अंगाची फार खाज सुटत असेल तर त्यांनी हे मिश्रण लावून आंघोळ करावी फार चांगले असते.
- ★ चेहरा स्वच्छ व चमकदार होण्यासाठी एक चमचा त्रिफळा चूर्ण, १० मिनिटे पाण्यात भिजवून चेहऱ्यावर लेप देणे.
- ★ चेहऱ्यावर सुरकुत्या असतील तर त्यावर केशर व बदामाची कच्च्या दुधात पेस्ट करून लावणे

कुणीतरी आयुष्यात डोकावते तेव्हा

- कुंदा विकास झोपे

पण दिवस तेच राहत नाही तेच खरे. शाळेत नवीन बाई आल्या. बाई फार शिस्तप्रिय दिसायला लय खडूस.

आज शाळेचा उद्‌घाटन सोहळा सुरू आहे. कारणसुद्धा तसेच आहे, शाळेसाठी तब्बल ८० लाख रूपये खर्च करून सर्व सोयीसुविधासह एक एकर क्षेत्रात शाळेची इमारत दिमाखात उभी आहे. आज शाळासुद्धा सर्वासोबत त्या व्यक्तीची वाट बघत आहे. जी व्यक्ती शाळेचे उद्‌घाटन करणार आहे.

सकाळी, ठिक १० वाजता ठरलेल्या वेळेवर अतिशय साध्या वेशात व पायी चालत ते महान व्यक्तीमत्व शाळेजवळ आले. सर्व उपस्थीत मान्यवरांसह, शाळेतील मुख्याध्यापक व शिक्षक यांना मान देत शाळेचे उदघाटन केले, आणि आकाशाला भिडावा, अशा आवाजात टाळ्यांचा कडकडाट झाला, सारा आसमंत दुमदुमला....

"आनंदाचे डोही आनंद तरंग" असा भाव सर्वाच्या चेहऱ्यावर ओसंडून वाहत होता. आजच्या दिवसासाठी विविध कार्यक्रमाचे आयोजनसुद्धा गावकऱ्यांनी केले होते.

प्रमुख पाहुणे यांनी शाळेत प्रवेश केला. फुलांनी त्यांचे स्वागत होऊ लागले. ढोलताशे लेझीम एका गजरात वाजू लागले, शिक्षणाधिकारी, प्रशासन अधिकारी, गटशिक्षणाधिकारी, गटप्रमुख, शाळा व्यवस्थापन अध्यक्ष, शाळेचे शिक्षक, मुख्याध्यापक, कितीतरी नामवंत हस्ती कार्यक्रमास हजर होत्या. तसेच आजुबाजुच्या गावातील लोक हजर होते त्यांनी आजच दिवस सोनीयाचा केला होता. शाळा जणू विठूरायाची पंढरीच भासत होती.

प्रमुख पाहुण्यांनी कार्यक्रमाचे दिपप्रज्वलन केले. स्वागतगीत, ईशास्तवनाने कार्यक्रमाची सुरवात झाली. उपस्थित असलेल्या मान्यवर हस्तिंचे स्वागत विद्यार्थांनी बनविलेल्या भेटवस्तू देऊन करण्यात आले. गाणी पोवाडे नृत्य वेशभूषा यांनी कार्यक्रम बहारदार होत होता. कार्यक्रमामध्ये उपस्थित व्यक्तिंची भाषण कार्यक्रमास चार चांद लावत होते. सुत्रसंचालन करणारे श्री. विवेक महाजन सर, यांनी जेव्हा प्रमुख पाहुणे यांना विनंती केली आपण आपले विचार मांडावेत. त्यांनी माईक हातात घेताच सर्वत्र शांतता पसरली. सर्वासमोर ते आपली शिदोरी उघडणार होते, ती शिदोरी गिळंकृत करण्यासाठी सर्व आतुर होते. कारण आतापर्यत या दिलदार माणसाने त्याच्या नावाचा उल्लेख कुठेच करू दिला नव्हता. सर्व श्रेय त्यांचे असुनसुद्धा त्यांनी सर्व श्रेय शिक्षकांना दिले होते. सर्वप्रथम शाळेला नमस्कार करून शिक्षक मुख्याध्यापकांना नमस्कार करून. मान्यवर मोत्याचे बोल बोलू लागले. शाळा डोलू लागली, लोकांच्या

माना हलू लागल्या, पक्षी उडायचे थांबले, सुर्यही तेथे थबकला, दिवसाढवळ्या आकाशी चंद्र आला, मंजुळ आवाज आसमंतात घुमू लागला, गाईढोरे एका जागी थांबल्या, वेली झाडे आपल्या पानांवर एक एक शब्द लिहू लागली, रस्तेही याच वाटेवरती येऊन थांबले, खळखळ वाहणारे पाटाचे पाणी शांत झाले, निर्जीव वस्तूही सजीव झाली. प्रमुख पाहुण्यांच्या मुखातून शब्दसुमने सांडू लागली. शाळेची इमारत जरी मी उभारली असली तरी त्याचे श्रेय माझ्या शिक्षकांना जाते ज्यांनी माझ्यासारख्या दगडाला आज देवपण दिले आहे. आणि एक योगायोग म्हणजे शाळेचा वर्धापन दिवस व माझ्या शिक्षिकेचा जन्मदिवस एकच आहे.

असे सोनेरी व्यक्तिमत्व म्हणजे माझ्या बाई सौ.रागिणी गौतम लोखंडे. त्या शाळेत बदली होऊन आल्या आणि जणू परमेश्वरच आला. त्या शाळेत येताच शाळेच रूप पालटले आणि माझ्या आयुष्याला नवी कलाटणी मिळाली. मी ५ वर्षाचा असताना आई वडिल वारले. आजी आजोबांनी मला व माझ्या बहिणीला सांभाळले. म्हातारे असले तरी ते आमच्यासाठी तरूण होत होते. रात्रंदिवस काम करत होते, पण जड काम म्हातारपण दाखवत होते. त्यामुळे हाताला काम नाही मिळायचे आणि कधीकधी ऊपासमार व्हायची. बहिण मोठी असली तरी तीला कामाला नाही पाठवायचे असे मी चौथीत असतानाच ठरवले आणि कुणी सांगेल ते काम मी करु लागलो . वाऱ्यासारखा बेभान धावायचो, एका क्षणात इथून तिथे असायचो, मला सर्व वादळ, तूफान म्हणूनच ओळखायचे. शाळेत वेळेवर जायचो पण शिक्षकांची नजर चुकवून मध्येच पळायचो व नंतर शाळेत हजर व्हायचो शिक्षकसुद्धा मला कंटाळले होते. मला खूप समजावयचे पण मी ऐकायचो नाही. मग अतिच झाले तर कधीकधी बेदम मारायचे पण ऐकतो तो सिद्धी कुठला. शिक्षा म्हणून माझ्याकडुन शिक्षकसुद्धा काम करून घ्यायचे, मी तर ते काम चुटकीसरशी करून टाकायचो. त्यामुळे कधीकधी त्यांना डोक्याला हात लावायची वेळ यायची. आजी आजोबा मला अधूनमधून शाळेत घेऊन यायचे याला शाळेतचं बसवायचे असे शाळेत शिक्षकांना सांगायचे. अभ्यास करायला सांगितले नाही केला म्हणून आजी आजोबांना शाळेत आणायला सांगितले की, मी शाळेत नाही जायचो मग शिक्षकच घरी यायचे, आजी आजोबांकडे बघुन माझी तक्रार न करताच निघून जायचे .

दिवसामागून दिवस जात होते. कुणीही काहीही काम सांगत होते व मी ते काम करत होता. अशातच मला गुटखा, बिडी ओढणे ही व्यसनसुद्‌धा लागली, आणि शिक्षकांच्या डोक्याला मी तापच झालो. मला ते दाखला घेऊन जा, अशी धमकी सुद्धा दयायचे मात्र दयायचे नाही. अशातच शिक्षकांची बदली झाली. अन मला रान मोकळे झाले .

आता मी काम करायला मोकळा. वाईट कामांचे पैसेसुद्धा चांगले मिळायचे आणि असे काम करून घ्यायला तर ही माणस आमच्यासारख्या पोरांच्या शोधातच. मग चांगले फावते यांना पकडलो गेलो तर आम्ही पकडलो जाणार, त्यांच नाव थोडच खराब होणार त्यांचे नाव कुठेच येऊ नये म्हणून तर पैसा जास्त मग काय माझ्यासारखा बकरा भेटतोच त्यांना. पण मला समाजाने दिलेले नाव तुफान. मी कसला पकडला जातोय. आता तर मला माझ्या आईबाबांनी ठेवलेल्या नावाचाही विसर पडला होता. शाळेच्या हजेरीवर आणि माझे आजी आजोबा प्रेमाने हाक मारायचे तेवढे फक्त माझे नाव नावाला राहिले. शाळेत दप्तर ठेवायचे आणि तेथून पळ काढायचा हा माझा दिनक्रम.

पण दिवस तेच राहत नाही तेच खरे. शाळेत नवीन बाई आल्या. बाई फार शिस्तप्रिय दिसायला लय खडूस. सर्वाची माहिती त्यांनी आल्याआल्या काढली व घरी कोणी रहायचं नाही असे कान धरून बजावलंसुद्धा सर्व पोरांना,

त्यात मी सुद्धा होतो.

सगळे बाईंना सांगायचे बाई सिद्धी पासून सांभाळून बरं का, लय वात्रट पोरगा आहे आहे वंगाळ वंगाळ खातो सर्वाना त्रासदायकच आहे नुसता. अन बाईला वर्गाची व माझी ओळख झाली. बाई खूप कडक त्यांची नजर चुकवणे म्हणजे तारेवरची कसरत. आता माझी पंचाईत होऊ लागली. मला शाळेच्या वेळात बाहेर पडणे अशक्य झाले त्यामुळे हाती पैसै मिळत नव्हते आता चांगले खायची प्यायची सवय झाली होती पण कडक बाई आल्या हेत ऐकल्यावर आजी आजोबांना आनंद झाला बरे झाले शिस्तप्रिय बाई आल्या आता सिद्धया सुधारेल असे बोलायचे, पण मी ठरवले शाळा सोडायची. बाईची नजर माझा शोध घेऊ लागलीआणि एक दिवस बाई थेट घरापर्यंत आल्या. मी जेवायला बसलेलो होतो. कसा ऊठुन पळणार. आजीला त्यांनी ओळख करून दिली व मी शाळेत येत नाही सांगितले. आजी आजोबांच्या डोळ्यातुन टचाटचा पाणी टपकले. आजी रडू लागली आणि आपल्या मनातले बाईंजवळ मन मोकळे करायला लागली, याच्या मायबापाचं स्वप्न होत याने अधिकारी बनाव. पण देवाने घेतलं बोलावून दोघांना, आणि हा बघा कसा पांग फेडतोया शिकायच सोडुन ईकडे तिकडे मरतोया. बाई काहीकाही ऐकायला येते यांच्याबद्दल पण हा आमचे ऐकतो आहे कुठे. बाई शिकवायचे आहे याला मोठ्ठा माणूस बनवायचे आहे आणि आजीला आजोबा समजावू लागले.

बाई मला तशाच अवतारात शाळेत घेऊन आल्या. परिक्षा सुरू होती बाईंनी पेपर दिला सर्व पेपरला हजर राहण्यास सांगितले. मी पेपरात जे शिकलो होतो ते सगळे लिहले जे आले नाही ते नाही लिहले. मी नापास झालो. बाई मला काहीच बोलत नव्हत्या. पोर बाईंना अधूनमधून माझ्याबद्दल सांगत होतीच. बाई हा कायबी काम करतो. कायबी गलतसलत खातो. लय वंगाळवंगाळ पोरांसोबत राहतो आणि पत्ते बी खेळतो. आणि मला वाटायचे बाई मला लय बदडवणार पण त्या फक्त हू हू करत होत्या.

एकदिवस मुख्याध्यापक वर्गात आले नापास झालेल्या मुलांची यादी मागवली. आता म्हटले हा मुख्याध्यापक आता मला शाळेतून बाहेर काढेन पण बाईंनी सांगितले माझ्या वर्गात कोणीच नापास नाही. तेव्हा सगळे माझ्याकडे बघू लागले,बाई फक्त हसल्या. शाळा सुटताना, बाई म्हणाल्या सिदधी शाळेतील मागची खोली आहे आहे, ती आपण साफ करूया तू उद्या ये. मला वाटले शिक्षा असेल.

मी दुसऱ्यादिवशी १० वाजता शाळेत गेलो. बाईंनी खोली साफ केलेली होती. मी म्हटले मला कशाला बोलावले. बाई डोक्यावरून हात फिरवत म्हणाल्या, हे बघ सिद्धी, आणि मला माझे नाव त्यांच्या तोंडातून ऐकतं रहावेसे वाटले. त्यांच्या डोक्यावरील ठेवलेल्या हाताने माझ्या डोळ्यातुन गंगा जमुना वाहू लागल्या.

त्यांनी माझे डोळे पुसले आणि म्हणाल्या "आपल्यापासून जर देवाने आपले आईवडिल हिसकावून घेतले तर आपण त्यांना परत आणू शकत नाही."

"पण आपल्या आईवडिलांचे आशीर्वाद देव नक्किच आपल्यापर्यत पोहचवू शकतो. तू जर तुझ्या आईवडिलांचे स्वप्न पुर्ण केलेस तर त्यांचे आशीर्वाद तुला नक्कीच कोणत्याही रूपात मिळत राहतील" आता मात्र माझा चेहरा फुलला.

खरे सांगताय बाई. तुमचे बोलणे असेलही खरे पण माझ्याकडे पैसा नाही मी कसा अधिकारी होणार. बाई बोलल्या तुझ्या आईवडिलांचा आशिर्वाद तुला मदत करेल,

पण सोबत तूला खूप अभ्यास करावा लागेल खूप मेहनत घ्यावी लागेल. वाईट सवयी सोडाव्या लागतील. करशील का एवढंच फक्त आपल्या आईवडिलांसाठी आणि मी लगेच हो म्हणालो. आणि बाईंना तसे वचनही दिले. आता मी दररोज शाळेत जायला लागलो. माझ्या आईबाबांचे स्वप्न पुर्ण करण्यासाठी. बाई आता माझ्यासाठी व शाळेतील सर्व गरिब मुलांसाठी मोठमोठ्या संस्थांची, एन जी ओ ची मदत घेऊ लागल्या. जिथून मदत मिळेल तिथे जाऊ लागल्या. शाळेसाठी मुलांसाठी मदत मागू लागल्या. आजी आजोबांना सुद्धा बाईंनी निराधार भत्ता मिळवून दिला. ताईला मुलींच्या सुविधा ऊपलब्ध करून दिल्या आणि शिक्षणाची सोय करून दिली .

बाई रात्रंदिवस कष्ट करत होत्या आम्हा सर्वांना दिसत होते. खरच देवाचा आशीर्वाद होत्या बाई. ८वी च्या वर्गात मला व परीक्षेत बसलेल्या सर्व मुलामुलींना बाईंच्या मेहनतीमुळे शिष्यवृत्ती मिळाली. आता माझा अभ्यासातील प्रगतीचा डोंगर वाढू लागला. गावासाठी सुदधा बाईंनी खुप काही योजना आणल्या, बाई आता सर्वांच्या गळ्यातील ताईत झाल्या होत्या. पण म्हणतात ना "दैव देते अन कर्म नेते".

असे काहीसे झाले आणि कालपर्यत एकही दिवस सुट्टी न घेतलेल्या बाई आज अचानक शाळेत आल्या नाही. सर्वांच्या नजरा बाईंना शोधू लागल्या. मुख्याध्यापकांना विचारणा केली असता मुख्याध्यापक म्हणाले बाईंची बदली झाली असे सांगितले.

अभ्यासात दंग झालेला मी बाईंची चौकशी करू लागलो. मला एकटे एकटे वाटू लागले. एक दिवस शाळेत माझ्या नावाची चिट्ठि आली. चिट्ठी बाईंची होती, मला खुप खुप आनंद झाला. चिट्ठीत लिहलेले होते.

"सिद्धी कसा आहेस बाळ स्वःताची व आजी आजोबा बहिणीची काळजी घे आणि आज मला एक वचन दे, तू तुझ्या आईवडिलांचे स्वप्न करशील आणि जर तु मला वचन देत असशील तर चिट्ठीत हो असे लिही"

आता माझ्या मनात अनेक विचार आले. बाईंनी चिट्ठी का पाठवली, बाई स्वतः का आल्या नाहीत, अशातच फोनची बेल वाजली आणि मुख्याध्यापकांनी शाळेला सुट्टी जाहिर केली.

सर्व शिक्षक विद्यार्थी परिपाठाच्या ठिकाणी एकित्रत आले   आणि मुख्याध्यापकांनी सांगितले. आपल्या शाळेतील शिक्षकि सौ.रागिणी गौतम लोखंडे मॅडम यांना दोन महिन्यापुर्वी कर्करोग असल्याचे वैद्यकीय चाचणीत निदान झाले. कर्करोगाने त्याच्या शरीरावर ताबा घेतला आणि त्यांना देव आपल्या पासुन दूर घेऊन गेला. बाईंना ठिक १ वाजता देवाज्ञा झाली. त्या पाच दिवसापासून दवाखान्यात अँडमिट होत्या. त्यांची अशी इच्छा होती की मुलांपासून ही गोष्ट लपवावी, परिक्षेचे दिवस आहेत, त्यांना समजले तर ते माझ्या साठी परिक्षाही देणार नाहीत त्यांना सांगा माझी बदली झाली आहे माझी तब्येत चांगली झाली आणि शरीराने साथ दिली तर शाळेत येईल.

पण काळाने कधीही परत येता येणार नाही अशा ठिकाणी आपल्या बाईंची बदली केली. संपुर्ण शाळा रडू लागली, आणि मी तर बेभान होऊन रडू लागलो पण भानावर येत मोठ्याअक्षरात चिट्ठिवर

"हो" असे लिहले.

आज तीच चिट्ठी साहेबांनी सोन्याच्या फ्रेममध्ये तयार करून आणली होती. त्यांच्या डोळयातून अश्रूंच्या धारा वाहत होत्या.

कारण शाळेत प्रमुख पाहुणे होते. त्याच शाळेतील विद्यार्थी श्री. सिद्धी सोमनाथ इंगळे, आणि शाळेतील प्राथमिक विदयालयाला साहेबांनी नाव दिले "सौ. रागिणी गौतम लोखंडे"

प्रमुख पाहुणे बोलता बोलता तेथील मुख्याध्यापकांच्या पायावर नतमस्तक झाले. व चिमुरड्यांसोबत पुन्हा कार्यक्रमात रमले.

काव्यसृष्टी

'संस्कृतीचे रखवालदार'

तिच्या डोक्यावर पदर दिला
आणि ते झाले सभ्यतेचे रखवालदार
तिच्या कपाळावर कुंकू चिकटवून
ते फिरू लागले उजळ माथ्याने
तिच्या खांद्यावर शेलाटं पांघरूण
ते झाले तिच्या अब्रूचे रक्षणकर्ते...

तिच्या हातात बांगड्या भरल्या
तेंव्हाच तर त्यांची मनगटं बळकट
झाली
तिला अंगभर लुगडे नेसवले तेव्हा
कुठे
ते ताठ मानेने मीरवू शकले...
तिची नजर पायाकडे वळवली
आणि, त्यांनी मिशीला पिळ मारला
तिच्या पायात जोडवी पैंजणं घालून
ते बाहेर पडले.. निर्धोकपणे जग
जिंकायला...

तिची अक्षरांशी ओळख होऊ दिली नाही
तेव्हा तर त्यांनी शौर्याच्या,कर्तृत्वाच्या कथा
गिरविल्या
राजकारण आणि वतनासाठी तिच्या गळ्यात
काळी पोत चढवाययला देखील ते विसरले नाहीत
तिच्या इच्छा, अपेक्षा, महत्वकांक्षा जाळून
त्यांनी हक्काने पेटवले वंशाचे दिवे...
एवढंच काय... तिची स्वप्नं मातीत गाडून

त्यांनी बांधले रुढी परंपरांचे बुरुंज, वाडे
वर तीच्याच नाजूक पण सहनशील हातांनी
कुळाचाराच्या चौकटीवर चढविली मर्यादांची
तोरणे...

तीचं स्वातंत्र्य धाकात ठेवलं म्हणून तर न
त्यांना घरादाराची लाज राखता आली...!

ते एवढ्यावरच थांबले नाही तर...
समाजहिताच्या कित्येक गोष्टी
केल्या त्यांनी...

तिला देवी म्हणाले; सरस्वती,
लक्ष्मी, काली म्हणाले...
तिच्या महान, समंजस,
सोशिकतेच्या आरत्या गाऊन
त्यांनी साजरे केले होळी, दिवाळी,
नवरात्रोत्सव...!
हल्ली तर ते वूमन्स डे ही साजरा
करतात म्हणे ...!

उघड्या छातीने मिरविणाऱ्यांनी
खानदाणीपणाची रखवालदारी केली
तिला घरंदाज बनवलं आणि,
त्यांची संस्कृती सुसंस्कृत झाली..!

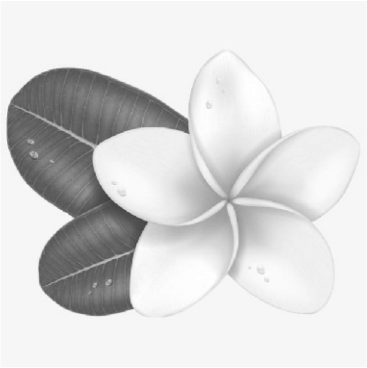
- अमृता नरसाळे

स्मुर्ती

चाफा तुझ्या स्मृतींचा, उमलून
येत नाही
गेला ऋतू फुलांचा, परतून येत
नाही

सांजेस आठवांचे, निः शब्द
भास सारे
स्वप्नात पाहिलेले, गवसून येत
नाही

कळतील का तुला ह्या, वेड्या
मुक्याच आशा
व्याकूळ शब्द माझे, समजून येत नाही



प्रारब्ध दोष माझा, भोगून राहिले
मी
ओळीत खोडलेले, सांधून येत
नाही

रंगीत पुष्प शोभे, गंधीत तेच वारे
समजून घेच सीमा, उमगून येत
नाही

- सीमा पाटील

स्वामी

जिथे दही दूध लोणी
वसे तिथें हा चक्रपाणी
गोड वाजते जिथें बासरी
उभा राहतो माझा श्रीहरी
जिथे कृष्ण काळा
तिथें मनीचा जिव्हाळा
जिथे दया क्षमा शांती
रमा-माधव जिथेच वसती
ऐका जिथे रामनाम

सिध्द हाई सकळ काम
काय करतो तुम्ही आम्ही
अशक्य ही शक्य करतील स्वामी
जिथे बोले जप-नाम
तिथे वसे सीता-राम

- गिरीजा पागनीस

आई

ऋणी राहिन मी आजन्म
तिच्या पोटी मी जन्मले
उपकार कसे फेडु तिचे
उत्तम संस्कार आईने जे दिले

लहान थोरा मोठ्यांना देखील
सगळ्यांना तिचा लागला लळा
सुंदर रंगांनी सजवले आईने
आमच्या आयुष्याचा कोरा फळा

गर्वाने मज छाती फुगते
आहोत आम्ही तिचे लेकरे
अचानक आमुचा घात झाला
तिच्याविना सांग कसे जगु रे ?

सत्य परिस्थिती कडवट आहे
काळाच्या पुढे कोणाचे जमते
स्विकारूनी हा नकोसा क्षण
हसतमुख आम्हा जगावेच लागते

शिदोरी तिच्या संस्काराची
अशीच वाया नाही जाणार
तिच्या प्रत्येक आठवणी
सदैव आम्हाला येतच राहणार

आमच्या बापाची ती होती शक्ती
कठीण प्रसंगाला ती सदैव तत्पर
नाती असो वा नसो ओळखी
घास भरविले तिने नित्य निरंतर

आमच्या घरची शोभा गेली
विखरून गेलोय आम्ही सारे
माया ममता अंगी रूजवुनी
अनाथ झाली तिची लेकरे

- श्रुती महेश कुलकर्णी

अशीही नाती

मूला मुलीच्या जन्मानंतर लगेचेच निर्माण होते
ते असते माय-लेकराचे पवित्र नाते
हे नाते प्रत्यक्ष परमेश्वरालाही खूप आवडते
ज्यामध्ये माया, ममता, प्रेम व वात्सल्य असते

त्यानंतर येते वडील-मुलाचे महत्वाचे नाते
जे मुलाला वयात येईपर्यंत सतत शिकवत असते
वडीलाना मुलाच्या
भविष्याची काळजी
असते
म्हणून प्रसंगी त्याना
कठोरही व्हावे लागते

भावा-बहिणीचेही
असेच असते अतूट
नाते
जे कुणी तोडायचे
म्हटले तरी, तोडता येत
नसते
राखी बांधून बहिण
आपले प्रेम व्यक्त करते
तर बहिणीला पाहून भावालाही येते आनंदाचे भरते

शालेय जीवनात सरु होते गुरु -शिष्याचे नाते
जे ज्ञान प्राप्ती बरोबरच संस्कारही करत असते
प्रत्येक शिष्याला गुरुच्या आर्शीवादाची गरज असते
त्यामुळे आयुष्यात भव्य-दिव्य करण्याची प्रेरणा मिळते
मित्र-मैत्रिणींबरोबर असते मैत्रीचे खूप सुंदर नाते
त्यामध्ये स्वार्थालाही अजिबात जागा नसते
वेळ प्रसंगी हे नाते हमखास उपयोगी पडते
जेव्हा नात्यातली इतर मंडळी पाठ फिरविते

काका-काकी, मामा मामी यांच्याशीही असते नाते
पण ते प्रसंगानुसार चांगले-वाईट ठरत असते
मावशी व आत्यालाही विसरून चालण्यासारखे
नसते
विवाह प्रसंगी आणि सणवाराला त्याना बोलवावे
लागते

आयुष्यामध्ये प्रियकर-
प्रियसी हे आहे गोड असे
नाते
जे नेहमीच दोन्ही
प्रेमीजीवना हवेहवेसे
वाटते
एकमेकांसाठी जीव
देण्याची दोघांची तयारी
असते
तरी देखील त्याची
परिणिती लग्नात
होण्याची शाश्वती
नासते

सर्वात शेवटी येते, पती-पत्नीचे महत्वाचे नाते
हे विवाह केल्यावर नर-नारीला प्राप्त होत असते
प्रेम, विश्वास, आदर या पायावर ते उभे असते
नाहीतर आपसाततील मतभेदाने घटस्फोटापर्यंत
जाते

- सायली प्रभुलकर

माझी मराठी भाषा

माझा मराठीचा बोल
अमृताशी पैजा जिंकेलं
हे संत ज्ञानेश्वरांचे बोल
खरंच आहेत अनमोल
माझा मराठीचा बोल
लावू नका कोणी त्याला बोल
जाणून घेईल शब्दांचे मोल
सौख्य अमोल तो पावेल
एका शब्दाचे दोन अर्थ
कधीकधी घडवून आणतात अनर्थ
कमी-जास्त उच्चारता बदलतो अर्थ
शहाणा आणि फार शहाणा आहे घ्यावे उदाहरणार्थ
भाषा जरी असली सोपी सरळ
वाकड्यात शिरलेल्या करतो सरळ
हीच तर आहे या भाषेची गंमत
प्रत्येक शब्दाला आहे इथे किंमत
प्रत्येक शब्दाला असला तरी वेगवेगळा अर्थ
तरी अर्था शिवाय नाही मानवी जीवनाला अर्थ
म्हणून जो तो धावत असतो कमावण्यात अर्थ
आणि विसरून जातो साधासा परमार्थ

- वृषाली वेदपाठक

मैत्री

तुझी साथ मैत्रीची
जन्मोजन्मी असावी
संकटे आली कितीही
सोबत तुझी असावी

भेटताच एकमेकांना
गाली खळी हसावी
न बोलताच डोळ्यातली
आर्तता तुला दिसावी

बोलूनी सुख दुःखातील
दुःखे वजा करावी
आनंदी हसऱ्या क्षणांची
बेरीज पक्की अनमोल या क्षणांची

मैत्री अशी जडावी
मृत्यू समोर असताना
मिठी तुझी पडावी

- वैशाली संजय कदम

पाककृती

१. उपवासासाठी खमंग खाऊ :

• उपवासाचे वडे :

साहित्य : १वाटी कच्चे शेंगदाणे, २ मोठे उकडलेले बटाटे, अर्धी वाटी वरी तांदळाचे पीठ, ५-६ हिरव्या मिरच्या, जिरे, चवीपुरती साखर, लिंबू रस, सोडा, तळण्यासाठी तूप.

कृती : प्रथम शेंगदाणे भिजवा. तासाभराने त्याची साले काढा. शेंगदाणे, मीठ, जिरे, मिरच्या एकत्र वाटून घ्या. त्यात बटाटे किसून घाला. चवीला साखर घाला, लिंबूरस घालून चांगले एकत्र करून त्याचे गोळे करा. दुसऱ्या भांड्यात वरी तांदळाचे पीठ घ्या. त्यात चवीपुरते मीठ आणि थोडा सोडा घाला आणि भज्यांप्रमाणे सरबरीत पीठ भिजवा. कढईत तळण्याचे तूप तापत ठेवा. त्यातील एक चमचा गरम तूप हया पीठात घाला . मग वड्याचे गोळे वरीच्या पिठात बुडवून हया तुपात सोडा आणि गुलाबी रंगावर तळा. बटाट वड्याप्रमाणे दिसतात.

• शिंगाड्याच्या पिठाचा ढोकळा :

साहित्य : १ वाटी शिंगाड्याचे पीठ, अर्धी वाटी भाजलेल्या दाण्याचे कूट, अर्धी वाटी ताक, मीठ, ओल्या मिरच्या, जिरे, खोबरे, सोडा, चार चमचे तूप

कृती : एक वाटी ताकात एक वाटी शिंगाड्याचे पीठ कालवून एकत्र करा.गरज भासल्यास थोडं पाणी घाला. झाकण ठेवून ७-८ तास तसेच ठेवा. ढोकळा करायच्या आधी त्यात जिरे, आले, मिरचीचे वाटण करुन घाला. चवीप्रमाणे मीठ घाला, तूप आणि सोडा किंवा फ्रूटसॉल्ट घालून एकाच दिशेने, जोरात फेसा. नंतर थाळीला तूप लावून त्यात हे मिश्रण ओता. कुकरमध्ये हा ढोकळा वाफवून घ्या. १५ मिनिटांनी आच बंद करा. ढोकळा थंड झाल्यावर त्यावर तूप जिऱ्याची फोडणी घाला. वरून ओले खोबरे घालून सर्व्ह करा.

• वऱ्याचा पुलाव :

साहित्य : १ वाटी वऱ्याचे तांदूळ , ३/४ लवंगा,दालचिनीची छोटी काडी, २ लाल मिरच्यांचे मध्यम आकाराचे तुकडे, एक टी स्पून वाटलेलं आलं, १ मोठा बटाटा, ७/८ भोपळ्याच्या मध्यम आकाराच्या फोडी, १ वाटी शेंगदाण्याचे कुट, तूप आवश्यकतेनुसार, काजू-बदाम आवडी नुसार, मीठ चवीपुरते.

कृती : वऱ्याचे तांदूळ स्वच्छ धुवुन ४/५ मि.निथळत ठेवा. एका जाड बुडाच्या पातेल्यात तूप गरम करून त्यात जिरे घाला. जिरे तडतडले की लाल मिरचीचे तुकडे घालून परता. लवंगा, दालचिनी घालून परता, सुका मेवा व आलं घालून परता. भोपळा व बटाट्याच्या मध्यम आकाराच्या फोडी करुन टाका. भाज्या फोडणीत मिनीटभर परतल्यावर तांदूळ घाला. तांदूळ परतल्यावर त्यात कूट

घालून परता. मीठ घाला आणि तांदूळ जरासे लालसर होईपर्यंत परता. त्यात आधणाचे पाणी घालून मंद आचेवर शिजवा किंवा कुकरमध्ये एक शिट्टी काढा.

वरी तांदुळाचा खिचू :

साहित्य : वरी तांदुळ १ कप, खवलेला नारळ २ चमचे, मीठ चवीप्रमाणे, जिरे किंवा ओवा चिमूटभर, तूप फोडणीसाठी.

कृती: वरी तांदूळ ४तास भिजत घाला. जास्त पाणी बाजूला ठेवलेला वरी तांदुळ आणि ताजा खवलेला नारळ मिक्सरमधून बारीक वाटून घ्या. जरुरीप्रमाणे मीठ आणि जिरे किंवा ओवा घाला. कढईमध्ये तूप गरम करून त्यात वरील मिश्रण घाला आणि घट्ट गोळा होईपर्यंत शिजवा. वरून अजुन तुप घालून गरमागरम खावे.

राजगिरा खीर:

साहित्य : राजगिरा पीठ २चमचे, दूध २कप, बदाम/काजु/बेदाणे/खारीक पावडर जरुरीप्रमाणे, साखर चवीनुसार, वेलची पुड पाव चमचा, १चमचा तूप.

कृती : पीठ तुपामध्ये खरपूस भाजुन घ्या. त्यात दूध घालून व्यवस्थित ढवळून घ्या म्हणजे गुठळी राहणार नाही. इतर सर्व जिन्नस घालून उकळी येऊ द्या. घट्टपणा आला की आच बंद करा आणि गरम खीर प्या. जास्त घट्ट असल्यास आणखी थोडे दूध घाला.

दशमी :

साहित्य : राजगिऱ्याचे पीठ, दूध.

कृती : राजगिऱ्याच्या पिठात दूध घालून घट्ट पीठ भिजवा. पीठ चांगले मळून राजगिऱ्याच्याच पिठावर दशमी थापा किंवा लाटा. पिठाकडची बाजू तव्यावर टाकून दोन्ही बाजूंनी शेकवा,नंतर वरून तूप लावून सर्व्ह करा.

राजगिऱ्याचे उप्पीट :

साहित्य: १वाटी राजगिरा पीठ , २-३ हिरव्या मिरच्या, अर्धी वाटी कोथिंबीर, जिरे, डावभर तेल किंवा तूप, मीठ-साखर चवीनुसार, ओले, किंवा सुके खोबरे, ३ वाट्या गरम पाणी

कृती : राजगिऱ्याचे पीठ चाळून घ्या. कढईत डावभर किंवा थोडे जास्त तूप घाला. त्यात जिरे घाला. मीठ व साखर घालून उकळल्यावर त्यात राजगिऱ्याचे पीठ हळू हळू घालून ढवळा. पाणी कमी वाटल्यास पुन्हा थोडे गरम पाणी घालून ढवळा व झाकण टाकून आच मंद करा. एक सणसणीत वाफ आली की झाकण उघडून चांगले ढवळा व पुन्हा एक वाफ येऊ द्या. नंतर खाली काढून वरून खोबरे, कोंथिबीर शिवरून खाण्यास द्या. ह्या उप्पीटात भाजलेले दाणे घातले तर फारच छान लागते.

काकडीची भाजी :

साहित्य : पाव किलो काकडी ५-६ उकडलेले बटाटे, ३-४ हिरव्या मिरच्या, १ वाटी कच्चे शेंगदाणा तेल, १चमचा जिरे,कोंथिबीर, १टे.स्पून तेल.

कृती : हिरव्या मिरच्या व जिरे वाटा. त्यातच कच्चे शेंगदाणे भिजत घालून त्यातील अर्धे शेंगदाणे वाटा. तेलावर अर्धा चमचा जिरे घालून त्यावर साले काढलेल्या काकडीच्या फोडी घाला. त्यात भिजवलेले उरलेले शेंगदाणे घाला. त्यात दोन वाट्या पाणी घालून झाकण ठेवून शिजवा. शेंगदाणे व काकडीच्या फोडी शिजल्यावर त्यात उकडलेल्या बटाट्याच्या फोडी, वाटण, मीठ, साखर घालून झाकण न ठेवता उकळा. सर्व चांगले शिजल्यावर त्यात कोंथिबीर घाला. लिंबू पिळुन गॅस बंद करा.

नाचणीचा उपमा :

साहित्य :१वाटी नाचणी, १टीस्पून मेथी, १टे.स्पून मोडाचे मूग, १ टे.स्पून गाजर - टोमॅटो प्रत्येकी, २ बारीक चिरून मिरच्या, हिंग, मोहरी, आलंलसूण पेस्ट, तेल, जीरे,हळद, कढीपत्ता, कोंथिबीर, लिंबूरस.

कृती: नाचणीला भिजवून मोड आणून वाफवावे. थोड्या तेलात मोहरी जिरे घालून फोडणी घालावी. यात मिरच्या, कढीपत्ता घालावा. आलं-लसूण पेस्ट घालावी. गाजर किसून, टोमॅटो चिरून, मुग, मेथ्या सर्व घालून पाच मिनीटे शिजवावे. २-३ वाफा आल्या की नाचणी घालावी. मीठ व लिंबूरस घालून ढवळून परत २ मिनिटे गॅसवर ठेवावे. गरम गरम उपम्यावर कोथिंबीर व शेव घालून खायला द्यावे.

मिश्र डाळीचे वडे :

साहित्य : १ वाटी तूरडाळ, १वाटी हरभऱ्याची डाळ, १वाटी उडदाची डाळ, अर्धा वाटी मसुराची डाळ, मीठ, २ कांदे बारीक चिरून, हळद, तळण्यासाठी तेल, हिंग.

कृती : सर्व डाळी एकत्र भिजत घालाव्यात. ३/४ तासांनंतर बारीक वाटून घ्याव्यात. नंतर त्यात मीठ, हिरव्या मिरच्यांचे तुकडे, हिंग, हळद घालून चांगले कालवावे. बारीक चिरलेला कांदा घालून, लहान-लहान वडे तळून काढावेत. कांदा न खाणाऱ्यांनी कांद्याऐवजी कोबी घालावा किंवा कढीलिंब बारीक चिरून घालावा.

आंब्याचा शिरा:

साहित्य : १ वाटी जाड रवा, पाऊण वाटी साजुक तूप, १वाटी साखर, २वाटी हापूस आंब्याचा पल्प (फ्रेश किंवा कॅनमधला) दीड वाटी गरम दूध, काजू भिजवलेले, साल काढलेले बदामाचे काप, बेदाणे.

सजावट : ड्राय फ्रुट्स थोडे मिक्स करायला आणि थोडे सजावटीसाठी ठेवावे. आंब्याचा सिझन असेल तर आंब्याच्या फोडी.

कृती : अर्धी वाटी तुपावर रवा मंद आचेवर खमंग भाजून घ्या. त्यात दीड वाटी गरम दूध घालून रवा छान फुलवून घ्यायचा. फुललेल्या रव्यामध्ये एक वाटी साखर मिक्स करून रवा नीट हलवून घ्या. साखर मिक्स झाल्यावर हापूस आब्यांचा रस घाला आणि मग उरलेलं तूप त्यात घालून रवा, आमरस सगळं नीट मिक्स करायचं. गॅस बारीक करून झाकण ठेवायचं. दोन तीन मिनिटांनी वाफ आली की बेदाणे घालून मिक्स करा. शिरा तयार झाला.

पांढरा ढोकळा

साहित्य : तांदूळ -२ वाट्या, उडदाची डाळ-१/२ वाटी (आवडीप्रमाणे) पोहे -१वाटी (जाड,मध्यम,पातळ कोणतेही) हरभरा डाळ-४ चमचे, मेथी दाणे-१चमचा, आलं, लसुण, हि.मिरची वाटणं-२चमचे भरून, साखर, मीठ-चवीप्रमाणे, ताटलीला लावायला थोडे तेल.

कृती : तांदूळ, डाळी, पोहे आणि मेथी दाणे सगळे एकत्रच पाण्यात भिजत घालावे. साधारण ८-१० तास भिजवावे. मग गंधगाळ वाटून घ्यावे. घट्ट झाकून चांगले फसफसेपर्यंत ठेवावे. जास्तीत जास्त बारा तासात फसफसते असा अनुभव आहे. लसुण आलं मिरचीच वाटणं, साखर, मीठ घालून पीठ चांगले हलवून घ्यावे. ताटलीला तेल लावून त्यात पिठ ओतावे. ताटली हलवूनच सारखे करावे आणि वाफवायला ठेवावे. साधारण १५ मिनिटात ढोकळा तयार होतो. कधी लवकरही होतो. वाफेचा रंग आणि वासावरून अंदाज करता येऊ शकतो. या कृतीने ढोकळा अगदी पांढरा आणि हलका होतो. बाहेर काढल्यावर ५ मिनिटांनी सुरीने रेघा पाडून वरून मोहरी आणि हिंगाची फोडणी घालावी. हवी असल्यास बारीक चिरून कोंथिबीर घालावी.

७. आरोग्यदायी पिझ्झा

साहित्य : २ वाट्या मका (मिक्स धान्य, आवडीप्रमाणे) १ चमचा ओटस्, १चमचा नाचणीसत्व, उडीदडाळ १/२ वाटी, १ चमचा मेथी पावडर, मीठ १ चमचा (काळे), मोड आलेले मूग, गाजर, दुधी, सिमला मिर्च, तीळ, तिखट, मीठ, १ चमचा तूप, हिंग,

आलं लसूण पेस्ट.

कृती : वरील धान्य मोड आणून वापरावीत. रात्री झाकून ठेवावे. सकाळी पीठ चांगले फुगते. त्याचा डोसा कोरून वरील भाज्या थोड्या परतून त्यात, आलं लसूण पेस्ट घालून परताव्यात व डोशावर पसराव्यात. वरून चीझ घालून खायला द्यावे.

गव्हाच्या पिठाची खीर

साहित्य : एक चमचा गव्हाचे पीठ, अर्धी वाटी पाणी, अर्धी वाटी दूध, चवीप्रमाणे गूळ, वेलदोडे, इ.

कृती : गव्हाचे पीठ थोड्या पाण्यात घालून गाळणीने गाळून घ्यावे, नंतर ते पीठ अर्धी वाटी पाण्यात ओतून शिजत ठेवावे. त्यात चवीप्रमाणे गुळपाक घालावा. खीर पातेच्या बाजूने सुटत आली की तयार झाल्यानंतर दूध वेगळे गरम करून त्यात घालावे व वेलदोडे पावडर घालावी.

गुणधर्म : पचनास हलकी व पौष्टिक असते.

१५. कोथिंबीर (डायट)

साहित्य : बारीक चिरलेली कोबी, गाजर, टॉमेटो, कांदा, कोथिंबीर १ वाटी, १ वाटी डाळींबाचे दाणे, आलं किसून, चवीप्रमाणे मीठ, लिंबू

कृती : वरील सर्व कोबी, (सर्व वरील जिनसा) एकत्र करुन त्यात मीठ, लिंबूरस घालून खावे.

सौंदर्य टिप्स...

१) चेहऱ्यावरील सुरकुत्या घालविण्यासाठी...

तोंडावर सुरकुत्या पडल्या असतील तर आल्याचा रस कोमट करून तो रात्री झोपताना चेहऱ्यावर लावा आणि सकाळी चेहरा स्वच्छ धुवून वर खोबरेल तेल चोळावे. या उपायाने सुरकुत्या कमी होऊन त्वचा तेजस्वी होते.

२) उन्हापासून त्वचा सांभाळा...

उष्णतेमुळे ओठ, तळहाताची साले निघत असतील तर त्यांना मॉयश्चरायझिंग क्रीम लावून हळुवार मसाज करावा. सकाळ व संध्याकाळ एक चमचा प्रवाळ मिश्रीत गुलकंद खावा.

३) चेहरा उजळण्यासाठी...

एक चमचा टोमॅटोचा गर ,चिमूटभर हळद, अर्धा चमचा लिंबाचा रस आणि एक चमचा बेसन एकत्र करा. ही पेस्ट चेहऱ्यावर लावा. अर्ध्या तासाने कापसाने चेहरा पुसून काढा. त्वचा उजळेल.

४) कोंडा घालविण्यासाठी...

केसातील कोंडा फार सतावतो. त्यावर उपचारासाठी आवळा, हिरडा, बेहडा, शिकेकाई, संत्र्याचे साल यांचा उपयोग करावा. यापासून घरच्या घरी औषध तयार करता येईल.

५) मान स्वच्छ आणि नितळ ठेवण्यासाठी...

आठवड्यातून किमान एकदा उटण्याचा वापर करून मानेची स्वच्छता करून घ्यायला हवी. मान स्वच्छ आणि नितळ ठेवण्यासाठी शक्यतो साबणाचा वापर करू नये.

६) केसांचा तेलकटपणा कमी करण्यासाठी...

केस धुतल्यावरही तेलकटपणा कमी न झाल्यास तीन लहान चमचे लिंबाचा रस केस धवून झाल्यावर लावा. आठवड्यातून दोनदा या प्रमाणात हा उपाय केल्यास नक्कीच फायदा होईल.

७) ओठ फाटल्यास ...

ओठ फाटून त्यातून रक्त येत असल्यास कोकम तेल आणि शुध्द तूप यांचा वापर करावा.

८) उन्हाळ्यातील कपडे ...

उन्हाळ्यात घाम जास्त येतो म्हणून या काळात सुती कपडे वापरावते. सिंथेटिक कपड्यांचा वापर टाळावा.

९) उन्हापासून त्वचा सांभाळा...

कडक उन्हामुळे तुमच्या त्वचेचा रंग सावळा झाला असेल तर कच्च्या टोमॅटोला कुस्करून त्यात ताक मिसळून चेहऱ्याला लावल्याने त्वचेला थंडावा मिळतो. दररोज अंघोळीच्या आधी शरीराच्या उघड्या भागाला दही लावून १० मिनिटापर्यंत तसेच राहू द्या. मग अंघोळ करा.

नववधूचा फेस मास्क

१. बदाम पावडर १ चमचा, त्यात अर्धा चमचा मध व थोडे दूध घालून तो लेप लावावा.
२. एका अंड्यातील पिवळा बलक, अर्धा चमचा ओटमील, एक चमचा तेल, अर्धा चमचा पावडर स्टार्च, पाव चमचा मध, अर्धा चमचा दुधाची पावडर हे सर्व एकत्र पेस्ट करून लावावे.
३. एक स्लाईस पायनॅपल, एका अंड्यातील पांढरा बलक, पाच थेंब लिंबाचा रस ह्या सर्वांची एकत्र पेस्ट करून २० मिनिटे लावून ठेवावी.
४. १ कप काकडीचा कीस, एका अंड्यातील पांढरा बलक, १ चमचा दुधाची पावडर हे सर्व एकत्र करून २५ मिनिटे लावून ठेवावे.
५. दही, क्रीम किंवा साय किंवा तुप, मध व केळे (पंचामृत) हे सर्व एकत्र कालवून लावावे. केळ्याऐवजी सफरचंद घातले तरी चालेल.
६. आक्रोडाची पावडर २ चमचे त्यात १ चमचा ऑलिव्ह ऑईल घालून त्वचेवर लावावे.
७. स्ट्रॉबेरी कुस्करून चेहरा, गळा, मान, हात यांना त्याचा लेप लावावा.

नववधूचा मेकअप कसा करावा

१. प्रथम चेहऱ्यावर कोणतेही क्रीम लावावे.(चेहरा,गळा,हात) प्रथम फिक्या रंगाचे फाउंडेशन सगळीकडे ठिपके मारून पसरवावे. नंतर गडद शेडचे फांउडेशन चेहरा, गळा, मान या ठिकाणी लावावे.
२. नंतर ब्रशने गांलावर रूज लावावे.
३. फेस पावडर पफने सगळीकडे लावावी.
४. पापण्यांना मस्करा लावावा.
५. साडीला योग्य अशी लिपस्टिक लावावी.
६. डोळ्यांच्या आतल्या कडांना आयलायनर लावावे.
७. कपड्यांना मॅचिंग आयशॅडो लावावी.
८. आयब्रो पेन्सिलने भुवयांना आकार द्यावा.
९. कपाळावर लाल गोल टिकली लावावी.
१०. सर्व मेकअप पूर्ण झाल्यावर चेहऱ्यावर ॲस्ट्रीजंट लोशन लावावे म्हणजे मेकअप बराच वेळ टिकतो.

काळजी घ्या मेकअप करताना....

१. ज्या रंगाचे कपडे आपल्याला चांगले दिसतात. त्याच रंगाला मॅचिंग होणारे मेकअपचे सामान आणावे. म्हणजे कपडे व मेकअप यात एकरुपता दिसते.

२. जुन्या फॅशनचे कपडे दागिने व मेकअपचे सामान फेकू नये कारण पुन्हा काही वर्षांनी त्याच जुन्या फॅशन्स परत येतात.

३. नेहमी ओठ चमकदार दिसण्यासाठी ओठांना व्हॅसलिन, लिपग्लॉस किंवा गायीचे तूप लावावे.

४. जुन्या मस्कराच्या डबीतला ब्रश फेकू नये तो परत वापरता येतो.

५. आपले मेकअपचे जुने सामान कधीही फेकून देऊन नवीन घेऊ नये. त्याचा कंटाळा आला असल्यास मैत्रिणीबरोबर किंवा कोणाबरोबर तरी बदलून घ्यावे. म्हणजे अदलाबदल करावी.

६. जुनी लिपस्टीक संपत आली की न फेकता लांब ब्रशने परत लावता येते.

७. पूर्ण मेकअप करून झाल्यावर परत पफने पावडरचा हलका हात फिरवावा.

८. रात्री गडद मेकअप चांगला दिसतो. पण दिवसा फार गडद मेकअप केल्यास आपलं व्यक्तिमत्व उठावदार दिसण्याऐवजी आक्रमक दिसते.

९. वरच्या ओठांना मोतिया रंगाची व खालच्या ओठाला मॅड फिनिश लिपस्टिक लावावी.

१०. एका मोठ्या मऊ ब्रशने चेहऱ्यावर पावडर लावाली व तो ब्रश तसाच चेहऱ्यावरून गळ्यावर मानेवर खाली ओढावा म्हणजे चेहरा, गळा व मान एकाच रंगाचे दिसतात.

११. दोन्ही ओठांच्या मधे चमकदार हायलायटर ग्लॉस लावावा.

१२. मेकअप करताना उजेडाचा विचार करावा. सूर्यप्रकाशात, रात्री ट्युबलाईटच्या प्रकाशात व बल्बच्या प्रकाशात मेकअपमुळे चेहरा चांगला किंवा वाईट दिसू शकतो.

१३. चेहरा एकसारखा दिसण्यासाठी दोन शेडचे फाउडेशन वापरावे. एकाच रंगाच्या फाउंडेशनमधील एक फिकी व एक थोडी गडद शेड घ्यावी. डोळ्याखाली व कपाळाच्या मध्यभागी आधी फिकी शेड थोडी लावून मग सगळ्या चेहऱ्याला गडद शेड लावावी.

१४. प्रसाधनाबरोबर आलेले ब्रश जर चांगल्या क्वालिटीचे नसतील तर वेगळा ब्रशचा सेट आणावा.

१५. ब्रश पावडरमधे बुडवल्यावर आधी ब्रशवरची जास्तीची पावडर झटकून टाकावी व मगच चेहऱ्यावर ब्रश फिरवावा.

१६. वापरून झाल्यावर सगळे ब्रश गरम पाण्याने धुवावेत. नाहीतर पुढच्या वेळेस वापरताना त्याच्यातला मऊपणा जाऊन योग्य उपयोग होत नाही.

१७. मस्करा लावताना वरच्या पापण्या वरच्या दिशेला व खालच्या पापण्या खालच्या दिशेला वळवाव्या.

१८. भिवया प्लक करताना आधी गरम पाण्यात टॉवेल बुचकळून भिंवयांवर थोडे दाबून भुवयांचे केस दमट करावेत.

१९. मेकअप करताना आरशावर उजेड न येता चेहऱ्यावर यावा.

२०. पूर्ण मेकअप झाल्यानंतर एक मऊ ब्रश चेहऱ्यावर हलका दाबावा. म्हणजे चेहरा खाऱ्या दाण्यासारखा दिसत नाही.

२१. उन्हाळ्यात लिपग्लॉस लावू नये. त्यामुळे लिपस्टिक ओघळण्याची शक्यता असते.

सौंदर्य टिप्स

वॉटरप्रूफ मेकअप....

पावसाळ्यात कितीही चांगलं आवरून बाहेर निघालं तरी साधा रिमझिम पाऊसही चेहऱ्यावरचा मेकअप धुवून टाकतो. आणि म्हणूनच पावसाळ्यात नकोच तो मेकअप असं होऊन जातं. त्यासाठी पावसाळ्यात वॉटरप्रूफ मेकअप कसा करायचा हे पाहायला हवं.

वॉटरप्रूफ मेकअप करताना....

सर्व मेकअप प्रॉडक्टस् हे वॉटरप्रूफ असावेत. रंगांमध्येही थोडे लाईट कलर्स जर वापरले तर मेकअप छान दिसतो. दिवसाच्या मेकअपला जास्त चकाकणारे फाउंडेशन वापरू नये. यामुळे मेकअप गॉडी दिसत नाही. पण रात्रीच्या किंवा इव्हिनिंग लूक मेकअपमध्ये तसं केलं तर चालतं.

आयशॅडोज् वापरताना पाण्यापासून ते आयलीडच्या वरच्या दिशेनं असे डार्क टु लाईट कलर लावावेत. आपण आपल्या आवडीप्रमाणे आयलायनर आणि काजळ हे लावू शकतो. काळा, हिरवा, निळ्या रंगातील आयलायनरही शोभून दिसतात.

ब्लशआननं रुज लावताना मात्र दिवसाच्या मेकअपमध्ये पिच, पिंक कलरचा वापर करावा. पण रात्रीच्या मेकअपमध्ये फेस कटिंग शार्प करून ते ब्लशआननं छान ब्लेड करावं म्हणजे चेहरा नाजूक दिसतो. तसेच गाल जाड असल्यास ते यामुळे फार जाड दिसत नाहीत.

लिपस्टिकचा रंग निवडताना शक्यतो गुलाबी, राणी आणि आवडत असल्यास लालही चालतो. हेच रंग वापरावेत कारण बऱ्याचजणी हे रंग वापरताना घाबरतात. कारण हे रंग आपल्याला कसे दिसतील ते शोभतील का अशी शंका असते. पण हेच रंग खूप गडद न लावता जर या रंगाच्या फिक्या छटा लावल्या तर हे रंगही छान दिसतात. असे रंग दिवसा वापरताना जर 'कंफर्टेबल' वाटत नसेल तर ते रात्री लावू शकता. तसेच त्यावर लीप ग्लॉसही लावता येतो. याच जोडीला ज्यांना फिकट रंग आवडत असतील त्यांनी फिकट रंगाची लिपस्टिक लावावी. आयब्रो टचअप करायचं राहून जातं. पण या टचअपलाही खूप महत्त्व आहे. डार्क ब्राउन तसेच अशा दोन्ही आयशॅडो ब्रशवर अथवा इअरबर्डवर मिक्स करून आयब्रोला लावल्या तर आयब्रो उठून दिसतात.

पापण्यांना जाड दिसण्यासाठी आधी प्रायमर लावून त्यावर जर मस्कारा लावला तर आयलॅशेस छान दिसतात.

नारळपाण्याने चेहरा धुण्याचे ५ फायदे

उन्हाळ्यात विशेषकरून चेहऱ्याची काळजी घ्यावी लागते. उन्हाळ्यात त्वचारोग तज्ज्ञ नेहमी थंड पाण्याने चेहरा धुण्याचा सल्ला देतात. दिवसातून दोन ते तीन वेळा चेहरा थंड पाण्याने धुतल्यास त्वचेवरील ओलावा कायम राहतो.

मात्र तुम्हाला माहीत आहे का साध्या पाण्यापेक्षा नारळपाण्याने चेहरा धुतल्यास अधिक फायदे होतात. नारळ पाण्याने चेहरा धुतल्यास त्वचेशी संबंधित अनेक समस्या दूर होतात.

हे आहेत नारळपाण्याने चेहरा धुण्याचे ५ फायदे :

१. तुमच्या चेहऱ्यावर मोठ्या प्रमाणात डाग असतील तसेच सुरकुत्या असतील तर नारळपाण्याने चेहरा धुणे फायदेशीर ठरते. यामुळे चेहऱ्यावरील डाग कमी होतात आणि त्वचेला नैसर्गिक चकाकी मिळते.

२. चेहऱ्यावर मुरमे असल्यास नारळपाण्याने चेहरा धुवावा. यामुळे चेहऱ्यावरील अतिरिक्त तेल कमी होते आणि मुरुमांची समस्या कमी होते.

३. डोळ्यांखाली काळी वर्तुळे असल्यास नारळपाणी उत्तम. नारळपाणी काही दिवस डोळ्यांखाली आलेल्या काळ्या वर्तुळावर लावल्यास काळी वर्तुळे कमी होतात.

४. त्वचेला उजाळा आणायचा असल्यास चेहरा धुण्यासाठी नारळपाण्याचा वापर अवश्य करा.

५. उन्हाळ्यात टॅनिंगची समस्या अधिक होते. यावेळी नारळपाण्याने चेहरा धुतल्यास चेहरा उजळतो.

हा काय प्रश्न आहे... अशी तुमची कदाचित पहिली रिॲक्शन असेल...परंतु, नीट विचार करा...तुमच्या केसांना खरंच गरम पाण्याने जास्त फायदा होतो की थंड पाण्यानं... ?

चेहऱ्यावर काळे डाग :

ज्यांच्या चेहऱ्यावर काळे डाग पिंपल्स असेल तर त्यांनी १ चमचा दही, १ चमचा मसूरडाळ यांची पेस्ट करुन चेहऱ्यावर लावणे. १५-२० मिनिटांनी चेहरा थंड पाण्याने धुणे.

पिंपल्स व डोळ्याखाली काळी वर्तुळे

पिंपल्स व डोळ्याखालील काळी वर्तुळे असतील तर कच्ची पपई किसून लावावी.

निस्तेज चेहरा :

१. चंदन पावडर, एक चमचा मंजिष्ठ पावडर, एक चमचा कापूर, कचरी पावडर, अर्धा चमचा आंबे हळद हे सर्व दुधात मिक्स करून चेहऱ्यावर लावणे व २० मिनिटांनी चेहरा पाण्याने स्वच्छ धुणे, यामुळे चेहऱ्यावर एक प्रकारची चमक येते.

२. पिंपल्स असेल तर कोरफडचा गर चेहऱ्यावर मसाज करणे, कोरफडने रंग गोरा होतो व चेहऱ्याला चमक येते. ज्यांच्या चेहऱ्यावर फार प्रमाणात पिंपल्स आहेत. त्यांनी आपल्या चेहऱ्यावर कोरफडच्या गराने फेशिअल करावा. कोरफडचा गर केसांना लावल्यास केसातील कोंडा कमी होतो व केसांना पण एक प्रकारची चमक येते.

गव्हाचा कोंडा :

गव्हाच्या कोंड्यात भरपूर प्रमाणात ('ई') व्हिटॅमिन असते. तो साईसकट दुधात करून जाडसर लेप चेहऱ्यावर लावावे. त्यामुळे रंग निखरतो.

तेलकट त्वचेसाठी फेसपॅक

मुलतानी माती आणि गुलाबपाणी : मुलतानी माती आणि गुलाबपाणी यांना एकमेकात मिसळून त्याची पेस्ट बनवा आणि ती आपल्या चेहऱ्यावर लावा. हा फेसपॅक तेलकट त्वचेसाठी सर्वात उत्तम ठरतो. बाजारात मुलतानी माती अगदी आरामात उपलब्ध होईल. आणि त्यात हा फेसपॅक बनवायला वेळही लागत नाही.

टोमॅटो, लिंबू आणि मध : एका वाटीत टोमॅटोचा बल्क घ्या, त्यात दोन चमचे मध आणि एक चमचा लिंबाचा रस घ्या. या सर्व मिश्रणाची पेस्ट बनवा आणि आपल्या चेहऱ्यावर लावा. १०-१५ मिनिटे झाल्यावर थंड पाण्याने चेहरा स्वच्छ धुवून घ्या. टोमॅटो आणि लिंबू तुमची त्वचा उजळवायला मदत करेल तर मध तुमच्या चेहऱ्यावर तजेला आणेल.

लिंबू आणि दूध : एका वाटीत तीन चमचे दूध, एक चमचा लिंबाचा रस आणि दोन छोटे चमचे हळद घाला आणि त्याची पेस्ट तयार करा. ही पेस्ट आपल्या चेहऱ्यावर लावून पंधरा मिनिटांनी थंड पाण्याने धुवा. या फेसपॅकमुळे चेहऱ्यावरचा तेलकटपणा जाईल.

संत्र-लिंबू आणि मध : संत्र्याच्या सुकलेल्या सालींची मिक्सरला लावून पावडर बनवा; त्यात लिंबाचा रस आणि मध घाला. त्याची ढवळून जाडसर पेस्ट तयार करा आणि आपल्या चेहऱ्यावर लावा. जवळपास वीस मिनिटांनी थंड पाण्याने चेहरा नीट धुवा. हा फेसपॅक तुम्हाला नक्कीच उत्तम परिणाम देईल.

काकडी आणि लिंबू : काकडीमुळे त्वचा तर उजळतेच. पण तुमच्या त्वचेवरचा टॅन घालवायलाही मदत करेल. काकडीचा एक चमचा रस एका वाटीत घ्या. त्यात एक चमचा मध आणि एक चमचा हळद घाला. या मिश्रणाची पेस्ट बनवा आणि आपल्या चेहऱ्यावर लावा. हे मिश्रण डोळ्याभोवती आवर्जून लावा कारण त्यामुळे डोळ्यांभोवतीची काळी वर्तुळे कमी होतात. पंधरा मिनिटांनी पाण्याने धुवून टाका. हा फेसपॅक तुम्ही रोज वापरल्यास तुम्हाला उत्तम परिणाम दिसेल.

उजळलेली त्वचा हवी असल्यास पटकन घरी बनवा फेस पॅक :

१) दोन चमचे पुदिन्याच्या रसात अर्धा चमचा लिंबाचा रस मिसळून हे मिश्रण चेहरा आणि मानेवर लावा. १० मिनिटाने चेहरा धुऊन घ्या.

२) एक चमचा मधात दुप्पट बदाम पावडर आणि लिंबाचे चार-पाच थेंब मिसळून या पॅकने चेहऱ्यावर मसाज करा. १० मिनिटाने चेहरा धुऊन घ्या.

३) बेसनात लिंबाचा रस आणि दूध मिसळून पॅक तयार करा. चेहरा आणि मानेवर लावून वाळू द्या. याने टॅनिंग दूर होण्यात मदत मिळते आणि डेड स्कीन निघून जाते.

४) पिंपल्सपासून सुटकारा हवी असल्यास मेथीच्या पानांची पेस्ट तयार करून चेहऱ्यावर लावा. १० मिनिटाने चेहरा धुवून घ्या.

५) किसलेला मुळा चेहऱ्यावर लावल्याने त्वचा उजळते.

सीरम :

केसांचे आरोग्य चांगले राखण्यासाठी आणि वाढीसाठी तुम्हाला अनेक हेयर एक्सपर्टस् किंवा तज्ज्ञांकडून हेयर सीरम वापरण्याचा सल्ला देण्यात येतो. हेयर सीरम एक असं लिक्विड असतं, ज्यामध्ये अमीनो ॲसिड, सिरोइड आणि सिलिकॉन असतं. परंतु, तुम्ही तुमच्या घरीच वेगवेगळ्या तेलांचा वापर करून हेयर ग्रोथ सीरम तयार करू शकता.

सर्वात चांगली गोष्ट म्हणजे, तुम्ही तुमच्या डोक्याची त्वचा आणि केसांचं आरोग्य लक्षात घेऊन सीरम तयार करू शकता.

जर तुमच्या केसांसोबत तुमची डोक्याची त्वचाही कोरडी असेल तर तुम्ही बदामाचं तेल, ऑर्गन तेल आणि ऑलिव्ह ऑइल एकत्र करून एक उत्तम हेयर सीरम तयार करू शकता. त्यांना योग्य प्रमाणात एकत्र करून केसांच्या मुळांना मसाज करा. मसाज केल्यानंतर गरम पाण्यामध्ये टॉवेल भिजवून त्यातील पाणी काढून घ्या आणि केसांना वाफ द्या. त्यामुळे सीरम केसांच्या मुळांसोबतच डोक्याच्या त्वचेमध्ये मुरण्यासही मदत होईल. लक्षात ठेवा की, तुम्हाला याचा पूर्ण फायदा घेण्यासाठी नियमितपणे डोक्याला मसाज करणं आवश्यक असेल.

जर तुमच्या डोक्याची त्वचा आणि केस आधीपासूनच ऑयली असतील तर त्यांना तेल लावण्याचा काही फायदा नाही. परंतु याचा अर्थ असा नाही की, त्यांना मॉयश्चरची गरज नसते. त्यासाठी तुम्हाला दोन टेबलस्पून ॲलोवेरा जेल, एक टेबलस्पून बेकिंग सोडा, दोन चमचे गुलाब पाण्यासोबत एकत्र करून त्याची पेस्ट तयार करा. तयार पेस्टने डोकं आणि केसांना मालिश करून 10 मिनिटांसाठी तसचं ठेवा. त्यानंतर केस धुवून टाका.

केसांच्या वाढीशी निगडीत समस्यांसाठी बदामांचं तेल सर्वात फायदेशीर ठरते. तसेच मध केसांना पोषण देण्यासोबतच सूक्ष्मजीवांचा वाढ करण्यापासून रोखतं. त्यामुळे मध आणि एक चमचा बदामाचं तेल एकत्र करून 30 मिनिटांसाठी केसांना लावा. त्यानंतर केस धुवून टाका.

फेशियल करताना घेण्यात येणारी काळजी :

नॉर्मल स्कीनमध्ये ताजगी व लवचिकपणा असतों अशी त्वचा जास्त तेलकट किंवा जास्त कोरडी नसतें या त्वचेची व्यवस्थित देखरेख नाही केली तर पुरळ पिंपल उठू शकतातं नॉर्मल त्वचा असल्यास सॉफ्ट साबणाने चेहरा स्वच्छ व आकर्षक दिसेलं.

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

पपई व काकडी आपल्या आरोग्यासाठी उपयुक्त आहे. काकडी व पपईचा आपल्या दररोजच्या आहारात समावेश असल्याने आपली पचनक्रिया सुरळीत होत असतें तसेच आपले सौदंर्य आबादीत ठेवण्यासाठी महत्वपूर्ण भूमिका बजावत असते.

आपल्या रोजच्या आहारात सलादमध्ये पपई, काकडी, टोमॅटो, कांदा, गाजर यांचा समावेश असावा आदी फळे भाज्या नियमित खाल्याने आरोग्य उत्तम राहून सौंदर्य खुलत असते.

धूळ व धूरामुळे आपल्या चेहऱ्यावर काळे दाग पडले असतील तर त्यावर आपण काकडी किंवा पपईचा मगज लावून ठेऊ शकतो त्यानंतर चेहरा पाण्याने धुतल्यावर चेहरा खुलतो व त्वचाही मुलायम होत असते.

काही लोकांची त्वचा खूप कोमल आणि मुलायम असते मात्र याउलट काही लोकांची त्वचा खूप प्रयत्न केल्यावरही कोरडीच असते आणि हिवाळ्यात समस्या वाढतातं पायाच्या कोरड्या त्वचेवरील उपचाराबाबत काही टिप्स –

तुमची त्वचा खूप जास्त कोरडी असेल आणि पायाच्या कोरड्या त्वचेमुळे तुम्हाला त्रास होत असेल तर त्याची काळजी घेणे आवश्यक आहें कोरड्या त्वचेसाठी केवळ क्रीम इत्यादि पुरेसे नाही तर साफ–सफाईकडेही लक्ष देण्याची गरज असते पायाची कोरडी त्वचा मुलायम करण्याआधी हे लक्षात घ्या की, तुम्ही कधीही उघड्या पायांनी राहू नका, पायांत नेहमी बूट–चप्पल इत्यादी घालां पायांची योग्यप्रकारे साफसफाई करा.

वेळोवेळी पेडीक्योर करीत राहणे पायाच्या त्वचेला नरमपणा आणते आंघोळ करताना पायांना वॅसलीन तेल इत्यादी लावावें शिवाय बाहेर जाताना पायांवर चांगल्या क्वालिटीचे क्रीम लावावें ज्यामुळे पाय मुलायम राहतात.

पायाचा कोरडेपणा थांबवण्यासाठी दररोज रात्री पाय चांगल्याप्रकारे धुऊन क्रीम लावून झोपावें त्यामुळे पाय कोमल राहतीलं पायांची त्वचा मुलायम होण्यासाठी आणि संक्रमण टाळण्यासाठी व्हिटॅमिन युक्त जैतून तेल वापरावें जैतून तेल अँटीआक्सिड भरपूर असते, जे त्वचेला मृदू बनविते. व्हिटॅमिन आणि प्रोटिनयुक्त खाद्यपदार्थांचे सेवन करणे आवश्यक आहे. पायांच्या त्वचेसह पायांच्या नखांचीही देखभाल खूप आवश्यक आहें अशात तुम्ही त्वचेचा नरमपणा कायम ठेवण्यासाठी किमान पंधरा दिवस पेडिक्योर करा पायांना जास्त गरम पाण्यांनी धुवू नयें एवढे करूनही तुमची त्वचा कोरडीच राहिली तर तुम्ही स्किन स्पेशालिस्टकडून उपचार करावें पाय सांभाळणे, त्यांच्याकडे नियमित लक्ष देणे महत्त्वाचे आहें पायाची नखे कापताना ती बोटांना लग न कापता थोडे अंतर ठेवून कापली पाहिजेतं त्वचा कोरडी होत असेल तर त्यावर त्वचा मुलायम करणारी औषधे किंवा तेल चोपडले पाहिजे. पायाला भोवरी असेल तर ती काढून घेतली पाहिजे. स्लीपर किंवा अर्धा अधिक पाय उघडा ठेवणाऱ्या चपला वापरण्याऐवजी बूट वापरण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. पायाच्या संवेदना कमी झाल्या तर नियमितपणे पाय तपासायला हवेत. पायाची खालची बाजू आपल्याला नीट दिसत नाही म्हणून प्रसंगी पायाखाली आरसा धरून हे केले पाहिजें कुठे जखम आढळली तर ती गोष्ट त्वरित डॉक्टरांच्या नजरेस आणून दिली पाहिजे. अनवाणी चालणे टाळावे.

सन टॅनिंग दूर करण्यासाठी घरगुती फेस पॅक :

१. हळद–बेसन -

२चमचे बेसन, चिमूटभर हळद, १ चमचा गुलाबपाणी, १ चमचा दूध एका बाऊलमध्ये मिसळून घ्या. हे पॅक चेहरा, गळा आणि इतर प्रभावित भागांवर लावा आणि २० मिनिट तसेच राहू द्या नंतर स्क्रब करत हटवां आठवड्यातून दोनदा वापरा.

२. लिंबाचा रस आणि गुलाबपाणी -

१ चमचा लिंबाचा रस, १ चमचा काकडीचा रस आणि १ चमचा गुलाबपाणी मिसळा. टॅनिग होत असलेल्या जागेवर लावून २० मिनिट तसेच राहू द्या नंतर हलक्या पाण्याने मसाज करत स्वच्छ करा. दररोज हे पॅक वापरता येईल. याने टॅनिंग दूर होईल आणि हे सनस्क्रीमचे पर्याय म्हणून देखील उपयोगी पडेलं

३. 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 सालांचे पावडर एक चमचा दुधात मिसळून पेस्ट तयार करां ही पेस्ट चेहऱ्यावर १०-१५ मिनिट लावून राहून द्या. नंतर गार पाण्याने धुऊन टाकां हे पॅक आठवड्यातून २-३ वेळा वापरता येईल.

४. साखर आणि लिंबू -

१ चमचा साखर, अर्धा चमचा ग्लिसरीन१ चमचा लिंबाचा रस मिसळून घ्या स्क्रब प्रमाणे त्वचेवर मसाज करत लावा ३ मिनिट स्क्रब करत राहा नंतर पाण्याने धुऊन टाका याने मृत त्वचा आणि टॅनिग दोन्हींपासून सुटका मिळेल.

टोमॅटो :

टोमॅटोचा वापर भाजींमध्ये करण्यासोबत अनेकजण सलाद म्हणूनही केला जातो. टोमॅटो खाण्याचे अनेक फायदे होतात हे काही तुम्हाला वेगळं सांगायला नको खरं तर टोमॅटो आरोग्यासाठी अत्यंत फायदेशीर ठरत. टोमॅटोमध्ये ॲन्टीऑक्सिडंट आणि व्हिटॅमिन्स मुबलक प्रमाणात असतात पण तुम्हाला माहीत आहे हे आरोग्यदायी टोमॅटो सौंदर्य वाढविण्यासाठीही फायेदशीर ठरतं तुम्ही केसांच्या समस्या दूर करण्यासाठी टोमॅटोचा वापर करू शकता यामुळे केसांचा कोरडेपणा दूर होतो आणि केस चमकदार होण्यास मदत होते.

जाणून घेऊया टोमॅटोचा ज्यूस केसांवर लावल्याने होणाऱ्या फायद्यांबाबत्

१. टोमॅटोचा ज्यूस केसांवर लावल्याने केसांचं टेक्चर स्मूद होतं आणि केस चमकदार होतात.
२. टोमॅटोचा ज्यूस केसांमध्ये लावल्याने पीएच लेव्हल बॅलेंस होते. ज्यामुळे केसांचा रूक्षपणा दूर होतो.
३. टोमॅटोचा ज्यूस केसांमधील पीएच बॅलेंन्स करते ज्यामुळे कोरड्या आणि निस्तेज केसांचा वॉल्युम वाढवण्यासाठी मदत होते.
४. टोमॅटोमध्ये मोठ्या प्रमाणावर व्हिटॅमिन ए आणि व्हिटॅमिन सी असते. त्यामुळे हा ज्यूस केसांना लावल्याने केसांच्या स्काल्पला मजबुती मिळते.
५. टोमॅटोचा ज्यूस लावल्याने केस मजबुत होतातच आणि केस दुभंगण्याची समस्या दूर होते त्याचबरोबर केसांची ग्रोथ वाढते.

जर तुमच्या केस फार कोरडे असतील आणि तुम्हाला कोंड्याचाही सामना करावा लागत असेल तर टोमॅटोच्या ज्यूसमध्ये मध एकत्र करून हेयर मास्क तयार करा अर्ध्या तासासाठी हा मास्क केसांना लावून ठेवा त्यानंतर माइल्ड शॅम्पून धुवून टाका अनेकदा हा मास्क लावल्यानंतर स्काल्पला थोडीशी खाज येते किंवा जळजळ होत असं झाल्यास अजिबात घाबरू नका टोमॅटो मध्ये ॲसिडिक प्रॉपर्टी असतात त्यामुळे अनेकदा खाज येते पण जर ही समस्या जास्त होत असेल तर हेयर मास्क धुवून टाका.

मेकअपचा अतिवापर धोकादायक

दिवसातून दोनदा तरी त्वचेला मॉइश्चराईज करावे. मेकअप काढण्यासाठी क्लिनझिंग मिल्कचा वापर करावा. हेवी मेक अप केल्यानंतर कडक उन्हात जाणे टाळावे. दररोज रात्री झोपण्यापूर्वी मेक अप काढावा. चेहऱ्याला नॉन ऑईल बेस मॉइश्चरायझर लावून मगच झोपावे.

लाईट आणि मॅट फिनिशचा मेक अप अधिक वापरावा. त्यामुळे त्वचेचे रक्षण होते आणि रंध्रे बुजत नाहीत. मेक अप काढल्यानंतर झोपण्यापूर्वी नॉन ऑईल बेस मॉइश्चरायझर लावावे.

खराब दर्जाचा मेकअप वापरल्यास रिॲक्शन होण्याची शक्यता असते. मेकअप रात्री स्वच्छ न केल्याचेही वाईट परिणाम होतात. पिंपल्स आलेल्या त्वचेवर ते लपवण्याच्या उद्देशाने हेवी मेकअप करणे टाळावे. पिंपल्स ही मेडिकल कंडिशन आहे. त्वचाविकार तज्ज्ञाकडून त्यावर इलाज करून घ्यावा. पिंपल्स आल्यास उन्हात थेट जाणे टाळावे. सिटील अल्कोहोल किंवा सॅलिसिलिक ॲसिड क्लिन्झरचा वापर करावा. पिंपल्स आणखी वाढवणारे साखर आणि दुधाचे पदार्थ जेवणातून तात्पुरते वगळावेत. लाल आणि केशरी रंगाच्या फळांचा आणि भाज्यांचा जेवणातील वापर वाढवावा.

कच्च्या दुधाचे फायदे

चेहरा सुंदर बनवण्यासाठी मुली काय करत नाहीत. महागातील महाग उत्पादनांचा वापर केला जातो. आठवड्यातून दोन वेळा पार्लरला जातात. मात्र ही केमिकल उत्पादने तुमच्या चेहऱ्यासाठी नुकसानकारक असतात. तुमच्या चेहरा सुंदर बनवण्यासाठी तुम्ही कच्च्या दुधाचा वापर करू शकता. कच्चे दूध चेहऱ्यासाठी फायदेशीर आहे. यात मोठ्या प्रमाणात प्रोटीन, कॅल्शियम यासारखी तत्त्वे असतात.

- टोनर म्हणून तेलकट त्वचेसाठी उपयोग होऊ शकतो. यासाठी थोड्याशा कच्च्या दुधात काही थेंब लिंबाचा रस मिसळा. या मिश्रणाला चेहरा आणि मानेला लावा आणि काही वेळाने गरम पाण्याने चेहरा धुवा.
- त्वचा साफ करण्यासाठीही तुम्ही कच्च्या दुधाचा वापर करू शकता. यासाठी दुधात थोडेसे मध मिसळून चेहऱ्याला लावा. १० मिनिटांनी चेहरा धुवून टाका. यामुळे चेहऱ्यावर ग्लो येईल.
- तुम्हाला ब्लॅकहेडची समस्या असेल तर कच्च्या दुधात गव्हाचा जाडा रवा मिसळा. याची पेस्ट करून चेहऱ्यावर लावा. ब्लॅकहेड्स दूर होतील.
- चेहऱ्यावर उजाळा आणण्यासाठी कच्च्या दुधात चंदन पावडर मिसळून चेहऱ्याला आणि मानेला लावा. त्यानंतर थंड पाण्याने चेहरा धुवा. काही दिवसांतच चेहऱ्यावर तजेला येईल.
- कच्च्या दुधाचा वापर क्लिंझर म्हणूनही केला जाऊ शकतो. चेहऱ्यावर तेल, चिकटपणा, ब्लॅकहेड्स दूर करण्यासाठी कच्च्या दुधाचा वापर फायदेशीर आहे.

पायांचा कोरडेपणा घालवण्यासाठी काही टिप्स

काही लोकांची त्वचा खूप कोमल आणि मुलायम असते. मात्र याउलट काही लोकांची त्वचा खूप प्रयत्न केल्यावरही कोरडीच असते आणि हिवाळ्यात समस्या वाढतात. पायाच्या कोरड्या त्वचेवरील उपचाराबाबत काही टिप्स तुमची त्वचा खूप जास्त कोरडी असेल आणि पायाच्या कोरड्या त्वचेमुळे तुम्हांला त्रास होत असेल तर त्याची काळजी घेणे आवश्यक आहे. कोरड्या त्वचेसाठी केवळ क्रीम इ. पुरेसे नाही तर साफ सफाईकडेही लक्ष देण्याची गरज असते. पायाची कोरडी त्वचा मुलायम करण्याआधी हे लक्षात घ्या की, तुम्ही कधीही उघड्या पायांनी राहू नका, पायात नेहमी बूट- चप्पल इ. घाला. पायांची योग्य प्रकारे साफसफाई करा

वेळोवेळी पेडीक्योर करीत राहणे पायाच्या त्वचेला नरमपणा आणते. आंघोळ करताना पायांना व्हॅसलीन तेल इ. लावावे. शिवाय बाहेर जाताना पायांवर चांगल्या क्वालिटीचे क्रीम लावावे. ज्यामुळे पाय मुलायम राहतात. पायाचा कोरडेपणा थांबवण्यासाठी दररोज रात्री पाय चांगल्या प्रकारे धुऊन क्रीम लावून झोपावे. त्यामुळे पाय कोमल राहतील. पायांची त्वचा मुलायम होण्यासाठी आणि संक्रमण टाळण्यासाठी व्हिटॅमिन 'ई' युक्त जैतून तेल वापरावे. जैतून तेल अँटीआक्सिडंट्सने भरपूर असते, जे त्वचेला मृदू बनविते. व्हिटॅमिन आणि प्रोटिनयुक्त खाद्यपदार्थांचे सेवन करणे आवश्यक आहे.

पायांच्या त्वचेसह पायांच्या नखांचीही देखभाल खूप आवश्यक आहे. अशात तुम्ही त्वचेला नरमपणा कायम ठेवण्यासाठी किमान पंधरा दिवस पेडिक्योर करा. पायांना जास्त गरम पाण्यानी धुऊ नये. एवढे करूनही तुमची त्वचा कोरडीच राहिली तर तुम्ही स्किन स्पेशालिस्टकडून उपचार करावेत. पाय सांभाळणे, त्यांच्याकडे नियमित लक्ष देणे हे महत्त्वाचे आहे. पायांची नखे कापताना ती बोटांना लग न कापता थोडे अंतर ठेवून कापली पाहिजेत. त्वचा कोरडी होत असेल तर त्यावर त्वचा मुलायम करणारे औषधं किंवा तेल चोपडले पाहिजे. पायाला भोवरी असेल तर ती काढून घेतली पाहिजे. स्लीपर किंवा अर्धाअधिक पाय उघडा ठेवणाऱ्या चपला वापरण्याऐवजी बूट वापरण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. पायाच्या संवेदना कमी झाल्या तर नियमितपणे पाय तपासायला हवेत. पायाची खालची बाजू आपल्याला नीट दिसत नाही म्हणून प्रसंगी पायाखाली आरसा धरून हे केले पाहिजे. कुठे जखम आढळली तर ती गोष्ट त्वरित डॉक्टरांच्या नजरेस आणून दिली पाहिजे. अनवाणी चालणे टाळावे.

केसांचा मसाज करण्याच्या टिप्स

तेलाने मसाज करण्यासाठी लागणारे साहित्य :

खोबरेल तेल किंवा व्हिटॅमिन 'ई'युक्त तेल, कॉटन (कापूस), गरम पाणी, टॉवेल, शॅम्पू इत्यादी.

असा करावा केसांचा मसाज...

१) प्रथम खोबरेल तेल कोमट करून घ्यावे. केसांचे दोन भाग करून कापसाच्या साहाय्याने सगळ्या केसांच्या मुळाशी तेल चांगल्या प्रकारे लावावे.

२) १५ मिनिटे गोलाकार मसाज करावा. एका कानापासून दुसऱ्या कानापर्यंत क्रॉस मसाज करावा.

३) थोडे थोडे केस घेऊन संपूर्ण केसांचा गरम तेलाने मसाज करावा.

४) मानेपासून खांद्यांपर्यंत खालच्या दिशेने मसाज करत यावे.

५) अधून मधून डोक्याचे पॉइंट दाबावे. या क्रियेला पंचिंग असे म्हणतात.

६) १५ मिनिटे व्यवस्थित मसाज झाल्यावर गरम पाण्यात टॉवेल भिजवून केसांना गुंडाळून थोडा वेळ वाफ घ्यावी. या क्रियेला स्टीम असे म्हणतात.

७) मसाज झाल्यावर केस शॅम्पूने स्वच्छ धुवावेत.

तुम्ही केस गरम पाण्याने धुता की थंड पाण्याने

केसांचे आरोग्य जपण्यासाठी तुम्ही तेल, शॅम्पू, कंडिशनर यांची निवड अगदी चोखंदळपणे कराल...पण, यासोबतच केस धुताना पाण्याचे तापमान सांभाळणेदेखील गरजेचे आहे. कारण अतिगरम पाण्याने केस धुणे त्रासदायक ठरू शकते. यामुळे केस रफ होतात तसंच केसगळती समस्या वाढते. परंतु, साध्या किंवा थंड पाण्याने केस धुणे फायदेशीर आहे. कारण, यामुळे केसांमधील घाण, कचरा व शॅम्पू पूर्णपणे निघण्यास मदत होते. केवळ पाण्याचे तापमान थंड असणे पुरेसे नाही. तर पाण्याचा दर्जादेखील महत्त्वपूर्ण ठरते.

केस धुताना पाणी जड असू नये... सौम्य पाण्याने केस धुणे अधिक फायदेशीर ठरते. जड पाण्याने केस धुतल्याने केस दाट आणि रफ होतात. तसेच केसांमधील शॅम्पू तसाच राहतो. त्यामुळे केसांचे आरोग्य सुधारण्यासाठी ते थंड व सौम्य पाण्याने केस धुवा.

गरम पाण्याने केस धुतल्याने केसांचे नुकसान होते. जर तुम्हांला थंड पाण्याने आंघोळ करणे शक्य नसेल तर कोमट पाण्याचा वापर करावा. मात्र, गरम पाणी अंगावर आणि थंड पाणी केसांवर वापरू नका. पाण्याच्या तापमानात बदल झाल्यास त्याचा आरोग्यावर परिणाम होऊ शकतो. त्यामुळे कोमट पाण्याने आंघोळ करणे हा उत्तम पर्याय आहे.

- मेरीगोल्ड जेल चेहऱ्यावर पिंपल्स असेल तर याने मसाज करावा.
- डोक्यात उवा झाल्यास सीताफळ बीची पावडर तेलात मिक्स करून केसांच्या मुळांना लावणे. तेल लावताना डोळ्यात जाणार नाही याची काळजी घेणे.
- केस गळत असतील तर त्रिफळा चूर्ण (दर महिन्यात २ चमचे वाढवत जाणे), रात्री झोपताना कोमट पाण्याबरोबर घ्यावे.
- रोज मूठ मूठ फुटाणे खाण्याने हार्ट ॲटॅकचा त्रास होत नाही.
- रोजच्या आहारात पुदिन्याचा वापर करावा म्हणजे पोटाचे कोणतेही विकार होत नाहीत. सीतोपलादी चूर्ण व मध याची पेस्ट करून चाटण घ्यावे व कोबीच्या पाण्याची वाफ घ्यावी.
- चेहऱ्यावर पिंपल्स असेल तर चेहऱ्यावर बाजरीच्या पिठाचा लेप देणे. चेहरा निखरतो.

हातावरील मेहंदी गडद रंगविण्यासाठी १० सोपे उपाय

लग्नकार्य असो किंवा सणवार, मेंदी रंगवली नाही तर चुकल्यासारखं वाटतं. गडद रंगामध्ये रंगलेले मेंदीचे हात आणि त्याचा सुगंध सणासुदीचा प्रसंग आणखी आनंदी करून देतं. आपल्यालाही अशी इच्छा असेल की आपल्या हातावरील मेंदीचा रंग उठून दिसला पाहिजे तर हे १० सोपे उपाय अंमलात आणा :

१. मेंदी लावण्यापूर्वी हात स्वच्छ करावेत आणि निलगिरी किंवा मेंदीचे तेल लावावे.
२. मेंदीला किमान ५ तास तरी हातावर लावून ठेवावे.
३. मेंदी हलकी हलकी वाळल्यावर त्यावर लिंबू आणि साखरेचा घोळ लावावा. ज्याने मेंदी थोड्या वेळ चिकटून राहील.
४. मेंदी काढताना त्यावर पाणी लागू नये याची काळजी घ्यावी, अन्यथा मेंदी गडद रंगण्याची शक्यता कमी असते.
५. मेंदीचा रंग हलका वाटत असल्यास त्यावर बाम, आयोडेक्स, विक्स किंवा मोहरीचे तेल लावावे. हे सर्व पदार्थ उष्णता प्रदान करतात आणि मेंदीचा रंग गडद होत जाते.
६. मेंदी लागलेल्या हातावर लवंगांचा धूर घेऊ शकता. यावर लोणच्याचे तेलही लावू शकता.
७. मेंदी रंगविण्याचा एक पारंपरिक उपाय आहे चुना लावण्याचा. पाणी न मिसळता मेंदी लावलेल्या हातांवर चुना रगडण्याने मेंदीचा रंग गडद होतो.
८. मेंदी जरा वाळल्यावर हातांना रजईने झाकू शकता. रात्री मेंदी लावली असल्यास सर्वात उत्तम. त्यानंतर रजई पांघरून झोपून जावे. याने हातांना उष्णता मिळेल आणि रंग चढेल.
९. मेंदीला नैसर्गिक रूपाने वाळू द्यावी. मेंदी वाळवण्याची घाई केल्यास त्यावर रंग चढणार नाहीत.
१०. कोणत्याही कार्यक्रमासाठी मेंदी लावायची असेल तर नियत तिथीच्या एक किंवा दोन दिवस आधी मेंदी लावायला हवी, जेणेकरून मेंदीला गडद रंग चढतो.

ओम पब्लिकेशन

प्रकाशक : विशाखा पवार

- 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

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- २५३६४१४१

E-mail : vilaspawar@ompublication.com

With Best Compliments from

P.M. RATNAKAR

GOVT: REG. CONTRACTOR
CLASS 1-A

At. Solshet, Tal. Vikramgad, Dist. Palghar.
Email: Pmratnakar0340@gmail.com

अंश इंटरप्रायझेस

प्रोप्रा. सचिन डुपारे.

(गर्व्हनमेंट सिव्हील कॉन्टॅक्टर)
बिल्डींग मटेरिअल सप्लायर्स

मु. कशिवली, पो. माले, ता. विक्रमगड, जि.पालघर.

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, १ला मजला, शिवाजी पथ, ठाणे (प.)

दूरध्वनी : ०२२-२५४२२४१४/२५४२३३३७

अवश्य भेट द्या : website : www.vsmarathe.com

Email : vsmarathe@gmail.com

★ वामन शंकर मराठे ज्वेलर्स ★

१ आणि २ पूजा विहार को. हौ. सो. राम मारुती क्रॉस रोड नं. ३, नौपाडा,

ठाणे (प.) ४००६०२, दूरध्वनी : ०२२-२५४१९७८६

★ वामन शंकर मराठे ज्वेलर्स ★

१, अंकिता, नवघर रोड, मुलूंड जिमखान्या समोर, मुलूंड (पू.)

मुंबई - ४०० ०८१, दूरध्वनी : ०२२-२१६३५७६७

शुभ दीपावली

★ वामन शंकर मराठे ज्वेलर्स ★

बदलापूर, दूरध्वनी : ०२५१-२६९३७६७

शुभ दीपावली

Email :vsmarathejewellers@gmail.com

website : www.vsmarathe.com

APPROVED GOLD VALUER