समाजप्रबोधन व सोयरे संबंध जुळवणारा । घराघरांत अन् मनामनांत पोहचणारा ॥

मासिक

माळी आवाज

संस्थापक / संपादक - स्व. विजयकुमार नारायण लडकत
वार्षिक वर्गणी रु. २००/-
वर्ष २०, अंक ४-५, एकूण पृष्ठे ९६
ऑक्टोबर-नोव्हेंबर २०२५ (मासिक)
Mali Aawaj | Pune | Vol. 20 | Issue No. 4-5 | October_November 2025 (Monthly) | Pages 96

दिवाळीच्या शुभदिनी, आपल्या सदनी सुख, शांती आणि
आनंदाची बरसात होवो, बंधने जुळावी मनामनांची,
लक्ष दिव्यांनी तुमच्या जीवनाला प्रकाशमान करु दे,

मासिक माळी आवाजतर्फे
आपणा सर्वांना दीपावलीच्या हार्दिक शुभेच्छा !!!

संकल्प प्रतिष्ठाण तर्फे
सर्वांना दिपावलीच्या हार्दिक शुभेच्छा !

सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ मान्यता प्राप्त

GOVT. APPROVED FEES ONLY | 100% PLACEMENT SUPPORT | #1 COLLEGE IN WARJI

Sankalp Pratishtan's
SANKALP COLLEGE OF ARTS, COMMERCE, SCIENCE
SANKALP COLLEGE OF BBA & BCA

ADMISSION OPEN 2025-26

B.C.S. B.Sc. Computer Science
B.C.A. Bachelor Of Computer Application
B.B.A. Bachelor Of Business Administration
B.A
B.S.C.
B.COM

Dangat Enclave, Sr. No. 140/6, NDA Road, Warje, Malwadi, Pune - 58
Contact : 80480 36911, 8799909334, 9022570791, 9322293512
www.sankalppratishthanpune.com

आता आपल्या वारजे भागात

महाराष्ट्र राज्य तंत्रशिक्षण मंडळ मान्यता प्राप्त
Affiliated by : Maharashtra State Board of Technicle Education
MSBT Code - 23444

2025-26 ADMISSION OPEN

नवीन बॅचमध्ये आजच आपला प्रवेश निश्चित करा.

ID Interior Designer पात्रता : दहावी नंतर
PGDMLT Post Graduate Diploma in Medical Lab. Technology After B. Sc.
ADIS Advance Diploma in Industrial Safety After BSC / Engg.Degree
F R Diploma in Fire Service Engineering After 12th
DMLT Diploma in Medical Lab. Technology After 12th

In Front of Sharada Abhyasika Chaitanya Terrace, Near Ganapati Mandir, Manaji Nagar, Narhe, Pune - 41
Contact : 9322 293 512 / 9960 912 222 / 9588 463 007 / 9975 111 333

संकल्प इंटरनॅशनल स्कुल ॲण्ड ज्युनियर कॉलेज
बँक ऑफ महाराष्ट्र जवळ, नऱ्हे रोड, पुणे - ४१

इयत्ता १ ली ते १२ वी

मोफत शिक्षण योजना..!

प्रवेश सुरु

धनगर समाजातील
विद्यार्थ्यांना मोफत शिक्षण व वसतिगृह
२०२५-२६ करीता सुविधा उपलब्ध

१ ली ते ५ वी नोंदणी सुरु..!

"भटक्या जमाती क प्रवर्गातील धनगर समाजातील विद्यार्थ्यांना इंग्रजी माध्यमाच्या नामांकित निवासी शाळेत"

इयत्ता १ ली ते १२ वी करीता मोफत शिक्षण योजना.

पत्ता : हर्षल कॉम्प्लेक्स, सर्व्हे नं ४८/२५/५, बँक ऑफ महाराष्ट्र समोर, सिंहगड कॉलेज शेजारी, मानाजीनगर, नऱ्हे पुणे - ४१
संपर्क : 8010185705 / 9699321392

Government Affiliated School
U-Dise no.27250509929

SANKALP INTERNATIONAL SCHOOL & JR.COLLEGE,
Email id : infoschoolsankalp@gmail.com Website : www.sankalpenglishmediumschoolpune.in

the future begins here

NO DEPOSIT REQUIRED!

FROM 1st to 12th STD
Arts | Commerce | Science
महाराष्ट्र शासन व राज्य मंडळ मान्यताप्राप्त

ADMISSION OPEN 2025-2026

PLAY GROUP
NURSERY
JUNIOR KG
SENIOR KG

SSC BOARD 9TH & 10TH

PLAY GROUP	(2 YEARS)	15,500/-
NURSERY	(3 YEARS)	16,500/-
JUNIOR K.G	(4 YEARS)	18,000/-
SENIOR KG	(5 YEARS)	19,000/-

CBSE CURRICULUM

1st std	1st To 4th Std School	20,000/-
2nd std		21,500/-
3rd std		22,500/-
4th std		23,500/-

5th std	5th To 8th Std School	25,500/-
6th std		26,500/-
7th std		27,500/-
8th std		28,000/-

Free From Nursery to 4th Std.

Sr.No.48/25/5, Harshal Complex,Opposite to Bank of Maharashtra, Near Sinhgad College,Manajinagar, Narhe, Pune - 411041
Contact us on: 8010185705 / 9699321392

Sankalp Educational Institute
- Sankalp International School & Jr. College
- Sankalp College of Polytechnic

Add.: Narhe, Manaji Nagar, Near Bank of Maharashtra, Pune

- Sankalp College of Arts Commerce & Science
- Sankalp College of BBA & BCA
- Sankalp College of LAW • Girme College of Polytechnic

Add.: 140/6, Dangat Enclave, NDA Road, Warje Malwadi, Pune 411058.

Founder & President of Sankalp Pratishthan - Shri. Nilesh D. Girme

स्थापना :१९८८ महाराष्ट्रातील एक अग्रगण्य संस्था
सर्वोत्तम पुरस्कार प्राप्त संस्था
“३८ वर्षांची विश्वसनिय परंपरा असलेली संस्था”

विश्वासाचं नांव
ज्योती सह. पतसंस्था मर्या. कोपरगांव
आपुलकीनं वागविणारी माणसं
स्थापना :१९८८

ज्योती सहकारी पतसंस्था मर्या. कोपरगांव

ज्योती सर्कल, मेन रोड, कोपरगांव, जि. अ.नगर, फोन नं. (०२४२३) २२१०५५

शाखा : कोपरगांव, शिर्डी, सुरेगांव, कोल्हार, राहुरी, श्रीरामपूर ,येवला, अ.नगर, पुणे

पुणेकरांच्या सेवेसाठी पुण्यात शाखा सुविधा

पत्ता – अमित समृध्दी बिल्डींग ३ मजला, अभ्युदय बँकेच्यावर, बालगंधर्व चौक, जंगली महाराज रोड, शिवाजीनगर, पुणे-४११ ००४,संपर्क- ०२०-२९९८५५३५, शाखाधिकारी नरके मॅडम मो.९९२१७३२६२५

आर्थिक स्थिती

* ठेवी – ३८१ कोटी
* कर्जे – २४४ कोटी
* गुंतवणूक – १७८ कोटी
* स्वनिधी – ३० कोटी
* एकुण व्यवसाय – ६२५ कोटी
* कायम मालमत्ता – २.५० कोटी
* नफा – २ कोटी
* ऑडिट वर्ग – सतत 'अ'
* विनम्र व तत्पर सेवा

अॅड.श्री.रविकाका बोरावके
चेअरमन

* आकर्षक व्याजदर *

४६ दिवस ते १०० दिवस	५.५०%
१०१ दिवस ते २०० दिवस	६.५०%
२०१ दिवस ते ३६४ दिवस	७.५०%
१२ महिने पुर्ण (सरळव्याज)	८.००%
१३ महिने ते २४ महिने (सरळव्याज)	९.००%
२५ महिने ते ३० महिने (सरळव्याज)	९.५०%
३० महिने १ दिवस व त्या पुढील कालावधीसाठी (सरळव्याज)	१०.००%
दर महा व्याज १३ महिने ते २४ महिने (मासिक ठेव)	९.००%
दर महा व्याज २५ महिने ते ३० महिने (मासिक ठेव)	९.२५%
दर महा व्याज ३० महिने १ दिवस व त्यापुढील कालावधीसाठी (मासिक ठेव)	९.५०%
सेंव्हिग्ज खाते	४.००%
रिकरिंग ठेव खाते १२ महिने ते २४ महिने	८.५०%
रिकरिंग ठेव खाते २५ महिने ते ६० महिने	९.००%

जेष्ठ नागरीक(वय वर्ष ६० पुढील), सैनिक किंवा माजी सैनिक, अपंग व्यक्ती यांना अनुक्रमे १ ते ६ या प्रकारातील ठेवींवर अर्धा टक्का जादा व्याजदर लागु राहिल.(सोबत आवश्यक कागदपत्रे ठेवणे.)

❖ आमचे प्रेरणास्थान ❖

स्व. श्री. विजयकुमार नारायण लडकत

KAPILA
Business Hotel

कपिला बिझनेस हॉटेल

१७४, ढोले पाटील रस्ता, पुणे १

Kapila Business Hotel

174, Dhole Patil Road,
Pune - 411 001

मासिक माळी आवाजच्या
वाचकांना, हितचिंतकांना
दिपावलीच्या
हार्दिक शुभेच्छा !!!

सौ. मनिषा संदिप लडकत

अध्यक्षा - महिला मोर्चा पुणे शहर भारतीय जनता पार्टी
नगरसेविका - पुणे महानगरपालिका
अध्यक्षा - प्रभाग समिती, भवानी पेठ क्षेत्रिय कार्यालय
सदस्या - महिला बाल कल्याण समिती
सदस्या - राज्य ग्रंथागार परिषद, पुणे
माजी अध्यक्ष - विधी समिती, पुणे

श्री. संदिप गजानन लडकत

मा. नगरसेवक - पुणे महानगरपालिका
उपाध्यक्ष - भारतीय जनता पार्टी, पुणे शहर
माजी संचालक म्हाडा

आपणांस उदंड आयुष्याच्या अनंत शुभेच्छा...!

नंदन रासकर
१३ ऑक्टोबर

१५ ऑक्टोबर
मा. उपमुख्यमंत्री छगन भुजबळ साहेब
अध्यक्ष, अखिल भारतीय महात्मा फुले समता परिषद

संतोष लडकत
३ ऑक्टोबर

रंजना जाधव
२८ ऑक्टोबर

नितीन रासकर
१० ऑक्टोबर

तुषार गद्रे
१८ ऑक्टोबर

केतन करपे
१ ऑक्टोबर

पार्थांश साडेकर
१० ऑक्टोबर

प्रभाकर पाटील
१० ऑक्टोबर

सुनिता भगत
४ नोव्हेंबर

जयश्री बनकर
७ नोव्हेंबर

शीला गिते
१० नोव्हेंबर

साची जाधव
२० नोव्हेंबर

रागिणी लडकत
२१ नोव्हेंबर

विक्रांत लडकत
२१ नोव्हेंबर

स्नेहा बुनगे
२८ नोव्हेंबर

पारंपारिक दिवाळीच्या उत्सवात
आपल्या परिवारात एकात्मता आणि प्रेम वाढो..
घरात साजरे होणारे दीपोत्सव सदा रंगीत असोत..
आपल्या संपूर्ण कुटूंबास मंगलमय आणि आनंददायी ..
मासिक माळी आवाजच्या वाचकांना, हितचिंतकांना
दिपावलीच्या
हार्दिक शुभेच्छा!
सौ. शुभांगीताई संतोष लोंढे
मा. सभापती – महिला व बालकल्याण समिती पिं.चिं. मनपा
मा. अध्यक्षा – माळी महासंघ, महाराष्ट्र प्रदेश
श्री. संतोष आण्णा लोंढे
मा. सभापती – स्थायी समिती, नगरसेवक पिं.चिं. मनपा
मा. उपाध्यक्ष – राष्ट्रीय माळी महासंघ

❖ माळी आवाज संपादकीय व प्रतिनिधी मंडळ ❖

रागिणी लडकत

शिला गिते

रंजना जाधव

शुभांगी शिंदे

कल्पना करपे

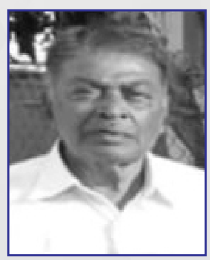
चंद्रकला पाथरे

उज्ज्वला कुमोद

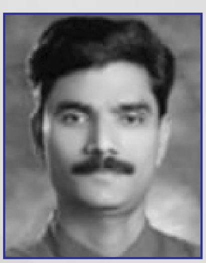
अंजली भुजबळ

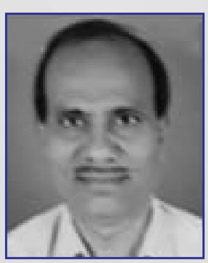
बीना बुनगे

राजेश बुनगे


वसंतराव नेवसे

प्रा. आदेश बनकर


दिलीप धामणे


लक्ष्मण बादाडे

प्रसन्नकुमार शिंदे

● मासिक माळी आवाज संपादक व प्रतिनिधी मंडळ ●

माळी आवाज

आपले समाजाचे मुखपत्र,
मनामनांत आणि घराघरांत सर्वात
लोक प्रिय, माळी आवाज.

संस्थापक

स्व. विजयकुमार नारायण लडकत

संपादिका

राागिणी विजयकुमार लडकत
फोन
८७६७५ ८१९०६
९१५८३ ३३७५८

प्रकाशन स्थळ

२३, गौरव को-ऑप. हौ. सोसायटी,
सनसिटी रोड, विश्व मेडिसिनमागे,
आनंदनगर, पुणे - ४११०५१.

मुद्रण

शिवानी प्रिंटर्स,
शॉप नं, ७८९, १३११ कसबा पेठ,
पुणे ४११ ०११

अक्षरजुळणी आणि डिझाईनींग

देवदत्त एन्टरप्रयाजेस
योगेश काकडे
गणेशनगर, धायरी, सिंहगड रोड,
पुणे ४१. मो. ९८८१३०३५९४

मुखपृष्ठ

कु. मृणाल कैलास जाधव

आधारस्तंभ

सौ. बीना राजेश बुनगे
विक्रांत विजयकुमार लडकत

पुणे विभाग

प्रा. आदेश बनकर
मु. पो. निमगाव केतकी, ता. इंदापूर,
जि. पुणे. मो. ९६६५२५३४४८

सौ. कल्पना करपे
९०८, गोखलेनगर, वीर बाजीप्रभूशाळेजवळ,
पुणे ४११ ०१६. मो. ९९६०४९८८४९

अंजली भुजबळ
नं. ३०२, रुतुजा पार्क,
सिल्व्हरबर्च हॉस्पिटलच्या मागे,
रायकर मळा, धायरी, पुणे ४११०४१.
मो.: ९७६३६५५६२७

लातूर विभाग

प्रा. लक्ष्मण धोंडीराम बादाडे
पार्थ अपार्टमेंट, फ्लॅट क्र. १०३,
अश्वमेघ हॉटेल मागे, महादेव मंदिर समोर,
सुभाष नगर, जुना एमआयडीसी रोड, लातूर,
जि. लातूर - ४१३५१२
मो. ७७६८८८६५६०, ९४२३४९७०८०

सातारा विभाग

सौ. शीला गिते
उमेश, कोटेशवर कॉलनी, अर्क शाळेजवळ,
सातारा, मो. ९६२३६९२०४४

श्री. वसंतराव नेवसे
१०३, दत्तनगर, एस.टी.स्टँड मागे, मु. पो. वाई,
जि. सातारा, मो. ८१४९०१३८६५

औरंगाबाद विभाग

सौ. चंद्रकला पाथरे
प्लॉट नं. १८, बिजली नगर,
उस्मानपुरा, औरंगाबाद. मो. : ९४२०२४२१६५

वधूवर नोंदणी फी

इंटरनेट, सर्व संचालकांकडे नोंदणी,
१ वर्षासाठी : रु. २३००/- +
क्लासिफाईड रु. ३००/- +
वार्षिक वर्गणी रु. २००/- = २८००/-

नाशिक विभाग

सौ. उज्ज्वला कमोद
फ्लॅट नं.११, तिसरा मजला, श्रीनंद अपार्टमेंट ,
अपेक्स हॉस्पिटल, चौक नं. ४, गोविंदनगर,
नाशिक -४२२०११
मो.९८६७५११९४९४
वेळ : दु. ११ ते १, सं. ५ ते ७

सोलापूर विभाग

श्री. प्रसन्नकुमार शिंदे
खेलो टॉईज आणि स्पोर्टस्, सुजयनगर,
०७ बायपास रोड, सी.एस.बी. बँकेशेजारी,
शहा ब्रदर्स शोरुम जवळ, अकलूज,
ता. माळशिरस, जि. सोलापूर - ४१३१०८
मो.: ७८७५४४४७५५

ठाणे कल्याण विभाग

सौ. शुभांगी शिंदे
२/१०/आनंदकुंज, सीएचएस,
को. ऑ. हौ. सोसायटी, आनंद विहार,
खारेगाव, रेल्वेक्रॉसिंग जवळ, खारेगाव,
कळवा ईस्ट - ४००६०५
मो.: ८७७९५३८८२६

सौ. रंजना जाधव
फ्लॅट नं. २०४, शिशिर सुदामा, आर. एम/९५,
ममता हॉस्पिटलजवळ, कामत हॉस्पिटलसमोर,
एमआयडीसी, निवास, डोंबीवली, (पू)
मो ९१६७७७३५६६
वेळ : दु. १२ ते ४

मासिकाची वार्षिक वर्गणी

रु. २००/-

वधू-वर सूचक केंद्र कार्यालय
१, रासकर पॅलेस, चिंतामणी नगर नं. २ शेजारी,
बिबवेवाडी, पुणे ४११०३७. फोन - ०२०-२४२८१११०
● कार्यालयीन वेळ ●
मंगळ. ते शनि. - संध्या. ४ ते ७
रवि. सकाळी - ११ ते २ (सोमवार सुट्टी)

अनुक्रमणिका

१.	संपादकीय	– –	१२
२.	अवकाळी (कविता)	परशुराम लडकत	१३
३.	संदर्भासह स्पष्टीकरण	बीना राजेश बुनगे	१४
४.	विवाह आणि आजची पिढी	रागिणी लडकत	१६
५.	म्हातारी माणसं (कविता)	प्रल्हाद दुधाळ	१७
६.	स्त्री एक सुंदर सोहळा	माधुरी विधाटे	१८
७.	पथ्ये...मनाची	ॲड. भालचंद्र कोद्रे	२०
८.	मराठी भाषेचा जागतिक प्रवास	राजश्री बरळ	२२
९.	सामोसा आणि त्याचे अंतरंग	व. ना. शिंदे	२४
१०.	सूड	भारती सावंत	२६
११.	मधुमेहः वाढती आरोग्याची समस्या	डॉ. धनंजय मानकर	२८
१२.	नवंयुग (कविता)	ज्योती कदम	३०
१३.	शासकीय सुट्टी	शेखर गायकवाड	३१
१४.	विठ्ठल पायी (कविता)	डॉ. माणिक बनकर	३२
१५.	आहार की औषध? महत्वाचे काय?	डॉ. सारिका आरु	३३
१६.	डायरी (कविता)	ज्योती कदम	३५
१७.	वादळ	डॉ. माणिक बनकर	३६
१८.	ढोंगी सिंड्रोम	डॉ. कारभारी खरात	३९
१९.	जिणे बळीचे (कविता)	भारती सावंत	४३
२०.	साथ सोबत (कविता)	कल्पना दुधाळ	४४
२१.	निरोगी हृदयासाठी आयुर्वेद	डॉ. लीना बोरुडे	४५
२२	चौथीची मेथी	प्रा. विजय नवले	४७
२३.	नाम आणि हरिपाठ	शीला गिते	४९
२४.	नदी आणि समुद्र (कविता)	डॉ. ज्योती कदम	५१
२५.	समाज म्हणून आपण कसे घडतो आहोत	डॉ. अभिनय दरवडे	५२
२६.	बहावा (कविता)	डॉ. ज्योती कदम	५३
२७.	चलो फोफसंडी व्हाया..	गोविंद बभुता मोरे	५४
२८.	ड्रोन जाये दिगंतरा	सुरेशचंद्र वाघ	६५
२९.	समाज जीवन (कविता)	शुभांगी धारमळकर	६९
३०.	वधू–वर यादी	– –	७० ते ७७
३१.	क्लासिफाईड	– –	८५ ते ८७

संपादकीय

राागिणी विजयकुमार लडकत
मो.: ८७६७५८१९०६

सर्वांना सस्नेह नमस्कार !

आपल्या सर्वाना दीपावलीच्या मनःपूर्वक शुभेच्छा !

या शुभेच्छा देताना माळी आवाज मासिकाच्या वतीने प्रकाशित करण्यात येत असलेल्या 'शब्दसेतू' हा दीपावली विशेषांक आपल्या हाती देताना मला विशेष आनंद होत आहे. यापूर्वीही दरवर्षी दीपावली विशेषांक आम्ही प्रकाशित केले आहेत. आपण मोठ्या मनाने त्या अंकांचे स्वागत केलेत त्याबद्दल आपले धन्यवाद ! असेच स्वागत आपण कराल असा विश्वास आहे.

ऑक्टोबर-नोव्हेबर २०२५या महिन्याचा जोड अंक नक्कीच नावीन्यपूर्ण आहे. या अंकात कथा, ललित लेख, प्रवास वर्णन, कविता, चिंतनात्मक व प्रबोधनात्मक लेख व जाहिरती यांचा समावेश आहे. हा अंक वाचल्यानंतर तो नक्कीच आपल्या पसंतीस उतरेल असे मनोमन वाटते.

संस्थापक, संपादक स्व. विजयकुमार नारायणराव लडकत यांच्या अथक परिश्रमातून मासिक माळी आवाजची यशस्वी घौडदोड दिमाखात सुरु आहे. २१ सप्टेंबर २०20मध्ये त्यांचे कोरोनाने निधन झाले. त्यांचे हे कार्य पुढे चालू ठेवणे हीच त्यांना भावपूर्ण श्रध्दांजली ठरेल असे मनोदय ठेवूनच माळी आवाज परिवार दर महिन्याला सुजाण सभासदांच्या हाती मासिक देत आहे. अर्थातच विजयकुमार लडकत यांच्या निधनानंतर आम्हाला अनेक अडचणी आल्या, काही कठीण प्रसंगांना सामोरे जावे लागले. अनेक वादळे झेलत निर्धाराने ठामपणे उभे राहताना मानसिक त्रासही तेवढाच झाला. पण माळी आवाजने घेतलेला वसा हा एका समाजासाठी एका विचारांसाठी आहे याचे भान ठेवत हे कार्य अविरतपणे सुरु आहे.

क्रांतीसूर्य महात्मा जोतीबा फुलेंच्या विचारातून समाज संघटन करणे हे कार्य अवघड आहे. पण आपण केलेल्या सहकार्यामुळेच माळी आवाज प्रगतीपथावर आहे हे नमूद करताना मला मनापासून आनंद होत आहे. मुळातच माळी आवाजची स्थापना ही समाजातील नवोदित साहित्यकांच्या साहित्याला प्राधान्याने प्रसिध्दी मिळावी या हेतूने करण्यात आली आहे. माळी आवाजने यापूर्वी अनेक उपक्रम समाजासाठी राबविले आहेत. समाजातील दहावी, बारावी, पदवीधर गुणवंत विद्यार्थ्यांचा सत्कार, समाजात विविध क्षेत्रात विशेष उल्लेखनीय कार्य केलेल्या समाजबांधवांचा सत्कार, विधवा परित्यक्त्या महिलांसाठी हळदी कुंकू, वधू-वर व पालक परिचय मेळावे असे अनेक उपक्रम माळी आवाजच्या वतीले गेली अनेक वर्षे आम्ही राबवित आहोत.

माळी आवाज राज्यस्तरावर कार्यरत आहे. आज महाराष्ट्राच्या जवळजवळ अडीच हजाराहून अधिकघराघरात पोहोचला आहे. आमचे सर्व वधू-वर, पालक, संचालक आणि प्रतिनिधी यासाठी मनापासून कार्यरत आहेत. वधू-वर सूचक केंद्राच्या माध्यमातून आजतागायत अनेक विविध विवाह जमले आहेत, संपन्न

झाले आहेत. विवाह झालेली सर्व दाम्पत्ये सुखा समाधानाने त्यांच्या संसारात नांदत आहेत. 'माळी आवाजच्या सौजन्याने आमचा जमला आहे' हे शब्द जेव्हा कानावर येतात तेव्हा अभिमानाने ऊर अगदी भरुन येतो.

'शब्दसेतू' हा दीपावली अंक तयार करताना आम्ही अनेक समाजबांधवांना साहित्य पाठवून देण्याची विनंती केली. अनेक समाजबांधवांनी आमच्या विनंतीला मान देऊन आपले साहित्य पाठवले. त्यातील निवडक व दर्जेदार साहित्याचा समावेश या दिवाळी अंकात करण्यात आला, जाहिरातदारांनी ही आपल्या जाहिराती आम्हाला देवून आपल्या उद्योग व्यवसायाची प्रसिध्दी या दीपावली अंकातून करुन देण्याची संधी आम्हाला दिली त्याबद्दल आपणा सर्वांचे आभार.

'शब्दसेतू' हा दीपावली अंक आपल्या हाती देताना आम्हाला विशेष आनंद होत आहे. सेतू म्हणजेच पूल की जो दोन रस्ते, दोन प्रदेश जोडण्याचे काम करतो. या 'शब्दसेतू' अंकातूनही आपली एकमेकांची मने, हृदये, समविचारांनी, ज्ञानपुष्पांनी, मनोरंजनाने, चिंतनशील विचारांनी जोडण्याचे काम निश्चितपणे होईल आणि विचारांची समर्पक देवघेव नक्कीच होईल अशी आशा बाळगते. 'शब्दसेतू' दीपावली अंकावरील आकर्षक मुखपृष्ठ हे कु. मृणाल कैलास जाधव हीचे आहे.

पार्वती पब्लिकेशन तसेच माझी नणंद बीनाताई बुनगे, बहिण रंजनाताई जाधव, मुलगी देविका विजयकुमार लडकत, मुलगा विक्रांत विजयकुमार लडकत व डीटीपीचे काम करणारे श्री. योगेश काकडे या सर्वांचे आभार मानने हे मी माझे आद्य कर्तव्य मानते. तसेच वेळेत दिवाळी विशेषांकाचे प्रिंटींग करुन देणारे शिवानी प्रिंटींगचे श्री. दिपक ढोले आणि माळी आवाजचे सर्व पदाधिकारी, संचालक, सर्व साहित्यिक यांचे मी मनापासून आभार मानते.

या वर्षात पहलगामच्या हल्ल्यात धर्म विचारुन मारण्यात आलेल्या आपल्या हिंदू बांधवांना तसेच विमान दूर्घटनेत मृत पावलेल्या प्रवाशांना माळी आवाज परिवारतर्फे भावपूर्ण श्रध्दांजली तसचे यावर्षी पर्जन्यराजाच्या क्रोधामुळे ओला दुष्काळातून सावरण्याची ताकद आपल्या बळीराजाला मिळावी ही प्रार्थना परमेश्वराकडे करु या !

सर्वांना माळी आवाज परिवारतर्फे
हार्दिक शुभेच्छा !!!

अवकाळी

किती पडतो रे बाबा
थांब आता तरी
अंत नको पाहू आता
परतुनी जा माघारी

राब राब राबूनिया
पिकविले होते धान
पिक झाले मातीमोल
बेचिराख झाले रान

टाका मारू आता कोठे
गेले आयुष्य फाटून
डोळ्यामध्ये पाणी पाणी
कंठ येतोय दाटून

रान पिकविलेल गा
गेले मातीत वाहून
घरादाराच सपान
गेले डोळ्यात राहून

– श्री.परशुराम लडकत
(कवी प्रशांत)
मो. नं.८१४९४७४९६१

संदर्भासह स्पष्टीकरण

बीना राजेश बुनगे
माध्यमिक शिक्षिका – सेवासदन संस्था, पुणे
धायरी, पुणे – ४१.
मो.: ९८८१५८५०४०

माझा मोठा भाऊ विजयकुमार लडकत. आपल्या या माळी आवाज मासिकाचा संस्थापक, संपादक, अतिशय हुशार, सामाजिक कार्याची आवड असणारा, सर्वांच्या अडीअडचणीला कायम धावून जाणारा, कुटुंबाची काळजी घेणारा आणि तेवढाच आम्हां सर्व भावंडांना अभ्यासात मार्गदर्शन करणारा.

मला आठवते लहानपणी वाचन कसे करावे, प्रत्येक शब्दाचा उच्चार कसा करावा, वाक्यात चिन्हांचा वापर करुन त्यांचा उच्चार कसा करावा, लेखन प्रभावी कसे करावे या साऱ्याचे तो उत्तम मार्गदर्शन आम्हांला करत असे. शाळेमध्ये असताना 'संदर्भासह स्पष्टीकरण' हा प्रश्नप्रकार मराठी विषयात असे. याचे अतिशय उत्तम मार्गर्शन मला विजुभाऊने केले होते.

दिलेले वाक्य किंवा काव्यपंक्ती व्यवस्थीत वाचावी व समजून घ्यावी, नंतर संदर्भ लिहावा. या शब्दाला अधोरेखित करावे. त्यामध्ये प्रकरणाचे नाव, लेखक, लेखकाच्या कोणत्या पुस्तकातून हा पाठ घेतला आहे ते लिहावे, तसेच थोडक्यात पाठाचा सारांश दोन ते तीन वाक्यात लिहावा. स्पष्टीकरण लिहिताना प्रस्तुत वाक्याचे किंवा काव्यपंक्तीचे स्पष्टीकरण लिहावे. ते योग्य भाषेत व बिनचूक लिहावे. वाक्याचा अर्थ त्यातून स्पष्ट व्हावा. तिसरा मुद्दा वैशिष्ट्य लिहावे. यात वाक्य किंवा काव्यपंक्तीतून दिला गेलेला संदेश, बोध, शिकवण लिहावी.

विजूभाऊने केलेल्या या मार्गदर्शनाचा मला खूपच उपयोग झाला नव्हे तर हा प्रश्नप्रकार माझ्या खूप आवडीचा झाला. त्याने संदर्भासह स्पष्टीकरण यांचा सरावही खूप छान करुन घेतला.

खरच आपल्या आयुष्याची नाळही संदर्भासह स्पष्टीकरण या प्रश्नप्रकाराशी खूप जोडलेली आहे असे म्हणायला हरकत नाही. जीवनात अनेकदा आपल्याला वेगवेगळ्या प्रसंगाचे संदर्भ देऊन त्याचे स्पष्टीकरण समोरच्या व्यक्तीला द्यावे लागते. सुखदुःखाच्या अनेक प्रसंगांना सामोरे जाताना, तावून सुलाहून त्यातून बाहेर पडताना त्याची पार्श्वभूमी इतरांना सांगावी लागते.

'मला त्याच्या बोलण्याचा काहीच संदर्भ लागला नाही','त्याच्या वागण्यातून काही स्पष्ट होत नाही,' 'तुझ्या या कृतिचं असं स्पष्टीकरण दे की ते मला पटलं पाहीजे.' 'संदर्भाला धरुन त्याच बोलणच नाही,' अशी विधानं दैनंदिन जीवनात कायम आपल्या कानावर पडत असतात.

मुळातच संदर्भ आणि स्पष्टीकरण हे हातात हात घालून आलेले असतात. कोणत्याही गोष्टीचा संदर्भ आपल्याला त्या प्रसंगाच्या परिपूर्णतेकडे घेऊन जातो. एखाद्या गोष्टीच्या पुराव्यासाठी विविध संदर्भही देता

येतात. विकिपीडियाचेच पहा ना, तंत्रस्नेही युगात पुस्तकांच्या स्वरुपात अनेक संदर्भ देऊन ती बाब पुराव्यानिशी सिध्द केली जाते. संदर्भातून सत्य प्रतित होते. संदर्भातून वस्तुनिष्ठता, विश्वासार्हता निदर्शनासं येते. संदर्भ हा पारदर्शक आरसा आहे. संदर्भ अचूक असेल तर माणसाची ध्येयाकडे यशस्वीपणे वाटचाल होते. त्याला प्रयत्नांची शिकस्त करताना ध्येयाचा मार्ग स्पष्ट दिसतो. ध्येयप्राप्ती होते व त्याचे जीवन यशस्वी होते.

एखादी व्यक्ती जेव्हा मृत पावते तेव्हा तिच्या मृत्यूचे स्पष्टीकरण किंवा कारण देताना तिच्या आजाराचे अनेक संदर्भ दिले जातात. जसे की आजाराची तीव्रता, कालावधी, औषधोपचार यांच्या आधारे मृत्यूचे कारण स्पष्ट होते. तद्वत एखाद्या व्यक्तीने यश मिळविले तरी त्याची जिद्द, चिकाटी, महत्त्वाकांक्षा, मेहनत यांचा सदर्भ घेऊन त्यांच्या अतुलनीय व गौरवास्पद यशाचे स्पष्टीकरण देऊन सगळ्यांसमोर एक आदर्श ठेवला जातो. संदर्भामध्ये व्यापकता असते.

शास्त्रीय शोधांची यशस्वीता स्पष्ट करताना शास्त्रज्ञांना अनेकविध संदर्भ द्यावे लागतात. अपंग अरुणिमाने एव्हरेस्ट सर केले त्यासाठी करावी लागणारी संघर्षगाथा मांडताना अपंगत्व कसे आले यापासून ते तिचा एव्हरेस्ट सर करण्याचा थरारक प्रवास ऐकताना तिला अनेक संदर्भ दाखले द्यावे लागले. पुरातत्त्वीय उत्खननात सापडलेल्या वस्तू किंवा वस्तूंची ऐतिहासिक माहिती देताना अनेकविध संदर्भाचा वापर करावा लागतो. म्हणजेच कोणत्याही गोष्टींची सुस्पष्टता ही संदर्भाविना अपूर्णच आहे.

ब्रह्मांड, वैश्विक उर्जा, नैसर्गिक शक्ती या साऱ्यांची उत्पत्ती व त्यांचे विश्वातील अमूल्य स्थान पाहता त्यांच्या अस्तित्वाचे संदर्भ हे रहस्यमय, गूढ आहेत. पण त्यांचे अस्तित्व तर आपण नाकारु शकत नाही.

प्रत्येक व्यक्तीचे जीवन हा एक त्याच्या आयुष्याचा स्वतंत्र चित्रपट आहे. जन्माला आल्यापासून त्याच्या आयुष्यात अनेक घटना घडत असतात. अनेक यशापयाशातून तो जीवन जगत असतो. बहुतांश वेळा त्याला त्याच्या कृतिंचे समर्थन करताना अनेकविध संदर्भ दाखले द्यावे लागतात. त्याचवेळी त्याची सुस्पष्टता समोरच्याला होते. त्याचे हसणे, रडणे, रागावणे, कृती करणे यामागे काही ना काही कारणे असतात. कारणांची व कृतिंची सुस्पष्टता अनेकविध संदर्भातूनच प्रत्ययास येते.

जीवनात वाईट कर्माची फळे अंतिमतः वाईटच मिळतात. क्षणिक सुखाचा विचार करुन माणूस कुमर्क करतो परंतु, त्यांचा शेवट हा वाईट व दुःखदायी असतो याची अनेक उदाहरणे आपण रामायण, महाभारतापासून पाहिलेली आहेत. तसेच चित्रपटातूनही शेवटी खलनायकांचा दुःखद अंत होतो हेच दाखविले जाते. हेच संदर्भ आपल्याला जीचन जगताना आत्यंतिक उपयोगी पडतात व त्यातूनच आपल्या जीवनाची नौका प्रभावीपणे व सावधगिरीने मार्गक्रमण करीत असते.

सुस्पष्टता कर्मातून दिसावी
संदर्भाची त्याला जोड असावी
कृतितून सत्यता प्रकाशाची
सुबोध ज्ञानाची शिकवण मिळावी.

विवाह आणि आजची पिढी

रागिणी विजयकुमार लडकत
मो.: ८७६७५८१९०६

एके दिवशी आई-वडीलांनी लग्नाच्या विषयावर सानिकाशी स्पष्टपणे बोलावयाचे ठरविले तसे त्यांनी तिला विचारले तुला लग्न करावयाचे आहे की नाही.

त्यावर सानिका म्हणाली माझ्या अटींनुसार वागणारा मुलगा भेटला तरच लग्न करेल. माझ्या काही अटी आहेत.
१ मुलाला भरपूर मोठ पॅकेज पाहिजे.
२) स्वतःचा फ्लॅट पाहिजे.
३ घरात सर्व कामांना बाई पाहिजे
४) सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे मला घरात सासू-सासरे व मुलाचे इतर लोक नकोत.
५) त्याचबरोबर माझी आणखी एक अट म्हणजे मला मूल नको आहे.

हे ऐकल्यानंतर तर आई-वडीलांच्या पायाखालची जमीनच सरकली. त्यांनी तीला खूप समजावयाचा प्रयत्न केला, अगं मूल नको म्हणजे काय? असे थोडेच असते तसे त्यावर ती म्हणाली, 'मुल झाल्यावर माझी फिगर बेडौल होणार शिवाय त्या मुलाचे संगोपन करण्यासाठी मी प्रिपेअर नाहीए. शिवाय माझा जॉब टाईम खूप असल्यामुळे त्याचे सर्व कोण करणार? त्यामुळे या अटींमध्ये बसणारा मुलगा असेल तर लग्न करीन अन्यथा मी तशीच रहाणार लग्न न करता.' वडिलांनी विचारले पुढे कशी जगणार आहेस काही विचार केलास का तु? तसे ती म्हणाली, 'हो बाबा. काही काळजी करू नका माझी, तसाही मला ५८ वर्षापर्यंत माझी नोकरी आहे. माझा पगार भरपूर आहे. त्यामुळे मी घरात कामाला बाई ठेवून सर्व कामे करून घेईल आणि अगदीच एकटे वाटले तर एखाद्या वृध्दाश्रमात जाऊन राहीन. मुलीचे हे विचार ऐकून आई -वडिलांना खूपच धक्का बसला होता पुढे काय बोलावे आणि काय नको तेही समजत नव्हते.

यावरुन असे दिसते की आजची तरुण पिढी पैशालाच खूप महत्त्व देते. काय गं आई ! सारखी तुझी भुणभुण चालू असते लग्न करु ! एकदा सांगितले ना मला स्थळ पसंत पडल्यावर सांगेन असे सानिकाने आईला ठणकावून सांगितले. तशी आई गप्प झाली हे चित्र नेहमी असेच असायचे.

सानिका हि आयटी इंजिनिअर मुलगी. दिसायला सुदंर, गोरी, गोमटी अशी कशातच कमी नाही. एकुलती एक लेक तिचा विवाह वेळेत व्हावा ही आई वडीलांची माफक अपेक्षा. सानिकाचे वडील बँकेतून रिटायर झाले होते तर आई शिक्षिका होती. त्यांच्याही बऱ्याच मैत्रिणींच्या मुला-मुलींची लग्न झाली होती. त्यामुळे सानिकाच्या आई-वडीलांना तिच्या लग्नाची खूप स्वप्ने होती. धुमधडाक्यात एकुलत्या एका मुलीचे लग्न करावे, पण सानिकाला त्याचे काहीच वाटत नव्हते. त्यांच्या नातेवाईकांनी पण वरीच स्थळे सुचवली होती पण सानिका प्रत्येक स्थळात काहितरी खोट काढायची व नकार द्यायची. शेवटी त्यांनी एका विवाहसंस्थेमधये तिचे नाव नोंदविले. तीकडून ही स्थळे यायची त्यालाही ती काहीच उत्तरे द्यायची नाही. असे करता करता वय वाढत होते.

सानिकाला आता बत्तीसावे वर्ष चालू झाले तशी आई वडिलांची चिंता अजुनच वाढु लागली. लग्नात, कार्यक्रमात नातेवाईक त्यांना विचारायचे सानिकाचे लग्न जमले का? त्यांना नाही हे उत्तर देताना असे वाटायचे की आपण कुठेतरी कमी पडतोय. एका मुलीचे लग्न सुध्दा जमवता येत नाही. ही अपराधी भावना त्यांना निराश करत होती. त्यामुळे ते बऱ्याच कार्यक्रमांना जातच नाहीत.

त्यांना त्यांच्या मनाप्रमाणे जगायचे आहे. कोणाचीही बंधने नकोत. नवरा बायको मुले अशा जबाबदाऱ्या पण नकोत. लग्न झाले तरी, नाही झाले तरी हरकत नाही. एका वयानंतर मुलांना लग्नाची जबाबदारी नको आहे. त्यामुळे प्रकृतीत एक मोठा बदल होणार आहे. पुढील काळात लग्न न झालेल्या वयस्कर तरुण-तरुणी मोठ्या संख्येने दिसतात. वृध्द झाल्यावर आधाराला कुणी नसेल आणि पुढील पिढीची वंशवृध्दीचं न झाल्याने वृध्दाश्रमामध्ये जाण्याची किंवा एकाकी आयुष्य जगण्याची वेळ येणार यात शंका नाही.

अपेक्षांचे ओझे बाळगून भविष्याच्या बाबतीत विचार न करणारी हि पिढी स्वतःबरोबर पालकांना सुध्दा आयुष्याच्या वृध्दत्वाच्या टप्प्यांवर अनेक चिंतांना जन्म देत आहे. कारण मुला-मुलींचे लग्न झाल्यावर पालकांची गृहस्थाश्रमाची जबाबदारी संपते. पुढील पिढीकडे सुत्रे देऊन पालक आपल्या निवृत्ती आयुष्याचे नियोजन करु शकतात.

फक्त पैसा, प्रॉपर्टी, दागदागिने, गाड्या म्हणजे सर्व सुख नाही. हे लक्षात घेणे गरजेचे आहे. कौटुंबिक आयुष्यात चांगली-वाईट आव्हाने आणि संकटे यांना सामोरे जाताना पती पत्नी एकमेकांचा मानसिक आधार असतात. जीवनात पूर्णत्वाचा खरा आनंद मिळवायचा असेल तर वाट्याला आलेलं दुःख किंवा प्रतिकुलता सुध्दा सुसह्य होते ती एकमेकांच्या पूरक भुमिकेमुळे.

म्हातारी माणसं

माया ममतेची तुटत नाही बेडी
म्हातारी माणसे अशीच वेडी!

खूप काही केलं वयही झालंय
अजून धडपड करायची गोडी
धरू नकाहो अशी मनात आढी
म्हातारी माणसं अशीच वेडी!

शरीर थकलं पण सजग मन
विस्कटू नये बसवलेली घडी
सुटत नाहीत जडलेल्या खोडी
म्हातारी माणसं अशीच वेडी!

ऐकत नाही रूसतात फुगतात
मुद्दाम नाही नकळत तोडफोडी
हतबल कधी होते चिडाचिडी
म्हातारी माणसं अशीच वेडी!

दुखतंय खुपतंय वेगळं घडतंय
सांध्यांची कुरबुर होते घडोघडी
समजून घेऊ वार्धक्याच्या नडी
म्हातारी माणसं अशीच वेडी!

आयुष्य सरलं आता थोडं उरलं
पचनी पडेनात तरी तडजोडी
हातात तुमच्या आनंदाची नाडी
म्हातारी माणसं अशीच वेडी!

क्षण येईल वात विझून जाईल
आठवणी दाटतील घडोघडी
समाधानी व्हावी शेवटची घडी
म्हातारी माणसे अशीच वेडी!

माया ममतेची तुटत नाही बेडी
म्हातारी माणसे अशीच वेडी!

- प्रल्हाद दुधाळ, ९४२३०१२०२०

स्त्री एक सुंदर सोहळा

लेखन – सौ. माधुरी शिवाजी विधाटे
सदस्य – पिंपरी चिंचवड साहित्य मंच
नवयुग साहित्य व शैक्षणिक मंडळ
मो.: ७५८८३२८४६९

'आयुष्य ही बासरी आहे ,जवळ घेता आली पाहिजे, आपलेच ओठ आपलेच श्वास, सुरात लावता आले पाहिजे '

आनंदयात्री मंगेश पाडगावकरांची ही कविता रोज प्रत्यक्ष जगणारी व्यक्ती म्हणजेच स्त्री. जे वाट्याला आले ,जसे आले, ते स्वीकारून त्याचे सोने करण्यासाठी धडपडणारी स्त्री. नदी आपल्या प्रवाहात आलेले दगड–गोटे, कचरा आपल्या हृदयात क्षमाशील होऊन सामावून घेते. आणि तरीही मंजुळ नाद करत वाहात राहते. आपल्या दोन्ही तीरावरचे जीवन सुजलाम सुफलाम करते. ही सरिता माई ,म्हणजे स्त्रीचे अनादि अनंत असे निमर्ळ रूप. स्वतःच्या अस्तित्वाचा असा महन्मंगल सोहळा करता आला तर, आपलेही जीवन असंच मंजुळ नादाने भरून जाईल.

खरंच स्त्री असणे हे किती सुंदर आहे ! बालपणी पित्याची छत्रछाया, बंधूची माया, मित्राचा स्नेह व पतीचे प्रेम लाभून मग मातृत्वाचा महन्मंगल सोहळा अनुभवता येतो तो फक्त स्त्रीलाच. या नात्यांमधील स्नेहरज्जूंनी बांधली गेलेली आणि काळजातला तोच स्नेह, माया, ममता, आपुलकी, प्रेम, वात्सल्य आयुष्यभर इतरांना वाटणारी आणि स्वतःबरोबर त्यांचेही जीवन समृद्ध करणारी स्त्री. मग या प्रवासात तिचे बाह्य सौंदर्य, तिचे रूपसौंदर्य गौण ठरते. आणि तिचे आंतरिक सौंदर्य झळाळून उठते. आपल्या सर्व जबाबदाऱ्या, कर्तव्य आनंदाने पार पाडणारी स्त्री कोणत्याही रूपात सुंदरच दिसते. मुग्ध बाला, अवखळ प्रेमिका, समजूतदार पत्नी, कर्तव्यदक्ष सून, वात्सल्यमूर्ती माता, प्रेमळ सासू, मायाळू आजी असा वयाच्या विविध टप्प्यांवरचा प्रवास स्त्री अनुभवते. शारीरिक, मानसिक, भावनिक, आर्थिक स्थित्यंतरांना तोंड देते आणि वयाच्या पन्नाशीच्या एका प्रगल्भ वळणावर येऊन थांबते. तेव्हा तिला स्त्रीत्वाचा अर्थ जास्त समजलेला असतो असे मला वाटते .

हा सगळा जीवन प्रवास करताना आपले आत्मभान मात्र तिने जागृत ठेवायला हवे. कितीही संकटे वाटेत आली तरी स्वतःच्या कर्तृत्वावरचा विश्वास दृढ ठेवायला हवा. आत्मविश्वासाने जेव्हा स्त्री झळाळून उठते. स्वतःला आपल्या आवडीच्या क्षेत्रात सिद्ध करते, तेव्हा तिचे रंगरूप, उंची, देहयष्टी यांच्या सौंदर्याचे सर्व तथाकथित मापदंड गळून पडतात आणि एक सशक्त व्यक्तिमत्व म्हणून समाजात ती आपले स्थान निर्माण करू शकते.

काही वर्षांपूर्वी इंग्लिश–विंग्लिश हा श्रीदेवीचा चित्रपट पाहिला होता. त्यात पतीने आणि मुलीने तिला इंग्लिश बोलता येत नाही म्हणून हिणवल्यानंतर खोलवर आत दुखावलेली ती. भाचीच्या लग्नाच्या निमित्ताने परदेशात गेल्यावर तिला मिळालेल्या इंग्लिश

शिकण्याच्या संधीचे सोने करते. 'मौसी, तुम सिर्फ लड्डू बनाने के लिये पैदा नही हुई हो 'असा विश्वास तिची भाची ही तिला देते. तिच्यासोबत उभी राहते. स्वतःला सिद्ध करण्याची तिची ही आंतरिक तळमळ मनाला भावली. ती जेव्हा आत्मविश्वासाने झळाळून उठते, हरवलेली ती तिची तिलाच सापडते, भाचीचा विवाहप्रसंगी खूप सहज सुंदरपणे इंग्लिश मधून सहजीवनाचे सुंदर तत्वज्ञान भाचीला समजावून सांगते, तेव्हाचा तो सुंदर क्षण आपल्याही आयुष्यात यायला हवा. असे नेहमीच वाटत आले आहे. असाच शोध स्त्रीच्या मनात अव्याहतपणे चालू असतो. कधी तो कुण्या कवींच्या कवितेतून शब्दरूप घेतो,

' माझी मीच आता किती शोध घेते आहे
अज्ञाताशी जुळिवत आहे रोज नवे नाते
आतल्या आत घडत मोडत पुन्हा घडत
अपरिचित रूप घेते घेत आहे माझी माती

असाच स्वतःचा आणि स्त्रीत्वाचा शोध घेणाऱ्या अजून दोन स्त्रिया मला भेटल्या, त्या नुकत्याच आलेल्या 'सांड की आंख' या हिंदी चित्रपटातून. राजस्थानमधील पारंपरिक विचारसरणीचे घर,

' ये बंदूक मजाक नही है, ये मर्दोंका गहना है. और मर्दोंके हाथ ही अच्छी लगे है'

असे बेमुर्वतपणे सांगणारी घरातील पुरुषप्रधान संस्कृती. असे असतानाही मुलींना नेमबाजी शिकण्याच्या निमित्ताने हातात बंदूक घेणाऱ्या वयाच्या साठी उलटलेल्या दोन जावा, चंद्रू आणि प्रकाशी. त्यांचे नेमबाजीतील कौशल्य बघून चकित झालेला प्रशिक्षक तरुण त्यांना विचारतो,

'के खावे हो तुम दोनो? निसाना बिल्कुल सीधा लागे हो' यावर लक्ष्यावरची नजर न हटवता चंद्रू उत्तर देते, 'गाली

असे असतानाही आत्मशक्तीच्या जोरावर वाटेत येणाऱ्या असंख्य संकटांचा डोंगर त्या पार करतात. आणि राष्ट्रीय पातळीवर नेमबाजी मध्ये स्वतःला सिद्ध करतात. मुलींमध्ये देखील त्यांचे आत्मभान जागृत करतात. तापसी पन्नू आणि भूमी पेडणेकर यांनी या भूमिका अगदी जिवंत साकारल्या आहेत. आपल्या वाट्याला जे आयुष्य आले, जे भोगणे आले, ते आपल्या मुलींच्या वाट्याला येऊ नये असे मनापासून वाटणाऱ्या या दोन स्त्रियांचा ध्येयपूर्तीचा प्रवास मनाला अगदी भावून जातो.

स्त्री जरी कोमल ह्रदयाची असली तरीही वेळप्रसंगी ती वज्राहूनही कठोर होते. खंबीरपणे उभी राहते. पाय रोवून आलेल्या संकटाचा सामना करते. आणि सामर्थ्यशाली स्त्रीत्वाचा परिचय जगाला करून देते. तिच्या मनाच्या हळव्या कोपऱ्यात एकच स्वप्न रुंजी घालत असते,

'एकाच–या–जन्मी–जणू–फिरुनी–नवी–जन्मेन–मी
लहरेन मी,बहरेन मी,शिशीरातूनीही उगवेन मी
ना बंधने ,नाही गुलामी ,भीती अनामी विसरेन मी
हरवेन मी, हरपेन मी, तरीही मला लाभेल मी'

स्वतः मधील आत्मभान जागवून ,स्वतःला ओळखून, स्वयंसिद्धा होऊन स्वतःबरोबरच इतरांचाही विकास साधून स्त्रीत्वाचा असाच सुंदर सोहळा रोज साजरा करणाऱ्या माझ्या सख्यांना मानाचा मुजरा .

पथ्ये...... मनाची!

लेखन – ॲड. भालचंद्र कोद्रे
सनसिटी रोड, आनंदनगर, पुणे ५१.
मो.: ९८२२३७०९२७

मधुमेह झाला तर गोड नको, भात नको वा इतर अनेक पथ्ये प्रत्येकजण आपल्या अनुभवाने सांगत असतो. शिवाय डॉक्टरांचा आहारनियमन सल्ला वेगळाच. रक्तदाब असेल तर मीठ नको. तणावापासून दूर राहण्याची पथ्ये पाळायला डॉक्टरांसह सर्वचजण सांगत असतात. अशीच निरनिराळी पथ्ये विविध आजारांवर डॉक्टर आपणाला सांगत असतात. नातेवाईक मित्रमंडळी सांगत असतात व आपण भीतीपोटी वा आरोग्यापोटी पथ्ये पाळण्याचा आटोकाट व मनोमन प्रयत्न करीत असतो. शिवाय औषधांचा मारा असलेला तो वेगळाच.

पण दुर्दैवी बाब म्हणजे, ज्या मनाच्या आरोग्यावर तुमचे जीवन अवलंबून असते त्याकडे पूर्णपणे दुर्लक्ष केले जाते ही खरोखर अनाकलनीय बाब आहे. सध्याच्या धावपळीच्या जीवनात व्यायामाकडे पूर्ण दुर्लक्ष केले जाते. त्यामुळे अनेक शारीरिक व मानसिक समस्यांना आपणाला तोंड द्यावे लागते. तुमचे तन खंबीर व आरोग्यपूर्ण असेल तर तुमचे मन सुदृढ राहील व तनामनाच्या उत्तम आरोग्यामुळे तुम्ही भरपूर धन कमावू शकाल. पण हे केव्हा शक्य आहे तुम्ही जर तुमचे मनाचे आरोग्य टिकविले तरच.

मन हे अतिशय संवेदनशील असते. ज्याचे मन खंबीर असेल तोच जीवन नैय्या सहजतेने पार पाडतो. पण जर मन कमकुवत, भावनाशील असेल तर त्या माणसाला खूपच सहन करावे लागते. एक तर मन पाऱ्याप्रमाणे अतिशय चंचल असते. शिवाय त्याचा एक्सरे काढता येत नाही. त्यामुळेच मनाची दुखणी बरी वाटणे जरा अवघडच असते. डॉक्टरांनापण केसचा पूर्ण अभ्यास करूनच विचारपूर्वक औषधोपचार करावे लागतात. मुळात मनाच्या आजारांकडे समाजाचा बघण्याचा दृष्टिकोन खूप वेगळा असतो व त्यामुळे 'अंधश्रध्दे'च्या नादी लागून नुकसान झाल्यावर मात्र डॉक्टरांची पायरी चढली जाते है कटू सत्य आहे.

इतर आजारांप्रमाणे मनाच्या दुखण्यालापण काही पथ्ये असतात व ती काटेकोरपणे पाळणे अगत्याचे आहे. मनाची सुंदरता तुमच्या विचारांवर अवलंबून असते व नेहमीच सकारात्मक जीवनशैली असणे गरजेचे आहे. त्यामुळे मनाचे आरोग्य उत्तम टिकते. मात्र तुमची जीवनभावनाच जर नकारात्मक असेल तर तुम्हाला जीवनात मानसिक त्रासाला सामोरे जावे लागेल. व हा मनाचा त्रास तुमच्या प्रगतीला निश्चितच खीळ घालू शकतो.

मनाचे संतुलन साधण्यासाठी शक्यतो संघर्ष टाळा, कारण वादविवादाने मन कमकुवत बनू शकते व त्याचा गैरफायदा इतरांकडून घेतला जातो. संघर्ष झालाच तर त्या ठिकाणाहून बाजूला जाणे श्रेयस्कर असते. ज्या गोष्टीमुळे घरात वा समाजात गैरसमज वा इतर कारणाने वाद होतात त्या गोष्टी टाळणे हे मनासाठी उत्तम पथ्य आहे. तसेच ज्या व्यक्तींमुळे आपले मन

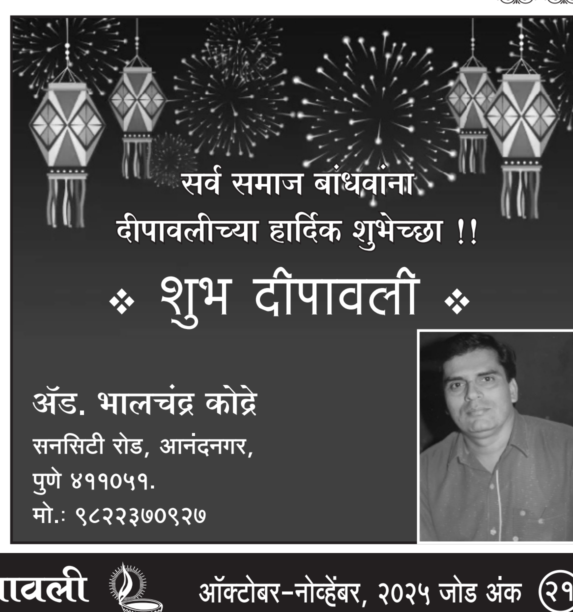
दुखावले जाण्याची शक्यता असते अशा लोकांपासून चार हात लांब राहिलेलेच बरे.

संघर्ष हा जीवनाचा भाग आहे व तो जर टोकाला गेला तर मन दुखावले जावून व त्यामुळे सतत चिंता करून मनाला वाईट वळण लागण्याची शक्यता असते. तेव्हा वादविवाद व संषर्ष टाळणे हे मनाचे महत्त्वाचे पथ्य आहे. 'अरे ला का रे' म्हणण्यापेक्षा बाबारे चुकले माझे, सॉरी असे म्हणून तणाव टाळता येतो. 'सॉरी' या शब्दाची पेरणी योग्यवेळी केलीच तर मन कष्टी न होता सुखावले जाते. हे मनाला सांभाळणारे रामबाण पथ्य आहे. हल्ली मनुष्य एनकेन प्रकारे पैशाच्या मागे लागल्याने वादाचे प्रश्न निर्माण होतात अशावेळी शक्तीपेक्षा युक्तीचा वा चाणाक्षपणाचा वापर केला तर बरेच प्रश्न सुलभतेने मिटतात व मन सुखावते. सर्वांत महत्त्वाचे पथ्य म्हणजे भूतकाळ विसरून भविष्यकाळाचा थोडाफार विचार करून वर्तमानात आनंदाने जगण्याचा प्रयत्न केला तरी मन सुखावते व जीवन आनंदी बनते.

मनाकरीता हे फार महत्त्वाचे पथ्य आहे. तरुण वयात तुमची शारीरिक व मानसिक बैठक खंबीर असते. त्यामुळे तुम्ही अनेक त्रासाला वा संकटाला सहज सामोरे जावू शकता व तुमचे मन व तन सांभाळू शकता. पण जसजसे वय वाढते व तुम्ही पन्नाशी ओलांडता तशी तुमची शारीरिक व मानसिक प्रतिकारशक्ती खालावू नाठी' असे न म्हणता 'साठी बुद्धी मोठी' असे म्हणून नम्रतेने मन लागते. एकदा का साठी आली की बरेच प्रश्न उभे राहतात. 'साठी बुद्धी सांभाळणे गरजेचे आहे.

एकदा का ज्येष्ठत्व आले की मनाची पथ्ये सांभाळणे खूपच जरुरीचे असते. साठीनंतर मधुमेह, ब्लडप्रेशर व तत्सम आजार तुमच्यामागे लागतात. विभक्त कुटुंबपद्धतीने बरेच लोकांना वेगळे राहावे लागते. तीव्र स्पर्धेला तरुणाईला तोंड द्यावे लागत आहे. त्यामुळे त्यांना घरातील ज्येष्ठांना तेवढा वेळ देता येत नाही व वयस्कर लोकांना निष्कारण त्रास सोसावा लागतो. मानहानीला सामोरे जावे लागते, पण याला सुद्धा काही सन्माननीय तरुण वर्ग अपवाद आहे! जे आपल्या आई-वडिलांचा श्रावणबाळाप्रमाणे सांभाळ करतात..

या संध्यासमयी मात्र मनाची पथ्ये काटेकोरपणे पाळून जीवनाला आनंद मिळिवता येतो. एकटेपणा खूपच घातक असतो, तेव्हा तो टाळा. संगीत, विनोदी वाचन, सोसवेल तेवढा चालण्याचा व्यायाम, मित्रमंडळीत रमणे, लहानसहान प्रवास, योगासने, ध्यानधारणा, अवास्तव अपेक्षा न कैरणे, नातवंडांमध्ये रमून आनंद मिळविणे योग्य ठरेल. आहे त्यात समाधानी राहणे, औषध वेळच्यावेळी घेणे, आहार हेच औषध समजणे, ही साधी पथ्ये पाळली तर मन ताजेतवाने राहते व जीवन आनंदी बनते. तेव्हा आयुष्यभर 'मनाची पथ्ये पाळा' व जीवन हसत खेळत जगा, मग बघा मनाचा त्रास 'नौ दो ग्यारह' होईल !



मराठी भाषेचा जागतिक प्रवास

लेखन – सौ. राजश्री अशोक बरळ
मु. पो. निमगाव केतकी,
ता. इंदापूर, जि. पुणे
मो.: ९५६१२८३१४३

''माझ्या मराठी भाषेचा
लावा ललाटास टिळा
शब्दांशब्दांतून फुले
माझ्या मराठीचा मळा
आसमंती दुमदुमला
माझ्या मराठीचा नाद
लेकराबाळांना गं घाली
माझी मराठीचं साद''

सह्याद्रीच्या कडेकपारीत हिंदवी स्वराज्याची सारी स्वप्ने साकार करणाऱ्या शिवबांची वाणी म्हणजेच मराठी. ज्ञानेश्वरांच्या 'भावार्थ दिपीका' या ग्रंथातून अवतरली. माझी भाषा मराठी आईच्या उदरातून जन्म घेणाऱ्या गोंडस चिमुकल्याची हाक म्हणजेच आपली मराठी भाषा होय.

लहान मूल जेव्हा आईच्या उदरातून जन्माला येत, तेव्हा त्या लहानग्या लेकराची भाषा कुठलीच नसते. परंतु आपल्या मनीचे गुज सांगावया ते लेकरू आईशी संवाद साधण्याचा प्रयत्न करू लागते ! त्याची जी भाषा असते ना तीच त्याची मातृभाषा जी, भाषा ते मूल आपल्या मातेकडून शिकते भाणि बोबड्या बोबड्या भाषेत स्वतःला व्यक्तही करायला शिकते.

अशी आपली जन्मापासूनची सखी, आपली सोबतीण म्हणजेच 'मराठी भाषा'!

''माझी भाषा माझी आई
अर्थ भावनांना देई......
तिच्या रहावे ऋणात
होऊ नये उतराई....''

माझी भाषा जणू काही माझी आईच आहे. प्रत्येकाचे जीवन हे माती, मायभूमी व मातृभाषा या तीन बिंदूंनी बनलेला एक त्रिकोणचं! माती त्याला जन्म देते, अन्न देते. मायभूमी त्याला आसरा होते. मातृभाषा तर त्याला संस्काराचे बाळकडू पाजत असते. अनुभवाचे बोल त्याला शिकवते.

तीच भाषा जर त्याने अंगीकारली नाही तर इतर कितीही भाषा तो बोलला तरीही त्याचं आयुष्य समृद्ध होईल का ?

प्राचीन संत वाङ्मय आपल्या मराठी भाषेचं अनमोल लेणं आहे. विष्णूशास्त्री चिपळूणकर, 'मराठी भाषेचे पाणिनी' 'दादोबा पांडुरंग तर्खडकर, वि. वा. शिरवाडकर, न्यायमूर्ती रानडे यांनी जागतिक स्तरावर मराठी भाषेला समृद्ध करण्याचे कार्य केले.

मराठीमध्ये असणारी समृद्ध साहित्यसंपदा, त्यातील जागतिक दर्जाची पुस्तके त्यांचा खप पाहिला तर आपली मान अभिमानाने उंचावल्याशिवाय राहणार नाही. कथा, कविता, नाटक, कादंबरी यांमुळे आपली मराठी भाषा जागतिक स्तरावर खड्गासारखी जास्तच तळपत चालली आहे.

कुसुमाग्रज मंगेश पाडगांवकर, वसंत बापट यांनी आपल्या कवितांमधून' नवविचारांना प्रेरित केले आहे. म्हणून माझ्या मराठी भाषेबद्दल लिहिताना असे वाटते की,

'शब्दमाधुर्याने भरली काठोकाठ

तिच्या सौंदर्यात सारे बुडाले आकंठ
नवविचारांची घेतली गगनभरारी
माझ्या मायमराठीचा बाणा करारी'

माझ्या मराठी भाषेतील हसरे, नाचरे आणि जरासे लाजरे सौंदर्य, नादमाधुर्य, निची गोडी अवीट आहे.

जरी जगातील ज्ञानाचा खजिना इंग्रजी भाषेत आहे तरीसुद्धा स्वभाषेतूनच स्वकर्तृत्त्वाने आपण सर्वकाही मिळवू शकतो, हे रशिया, जपान या राष्ट्रांनी आज सिद्ध केले आहे.

मराठी भाषेची गोडी, तिची आस, तिची ओढ जगाच्या कानाकोपऱ्यात असणाऱ्या प्रत्येकालाच आहे. मराठी भाषेतील ज्ञानेश्वरांची 'ज्ञानेश्वरी', 'अमृतानुभव' 'चांगदेवपासष्टी' हे ग्रंथ तुकोबांची 'तुकारामगाथा', बहिणाबाईच्या ओव्या असतील किंवा कुसुमाग्रजांचे काव्यसंग्रह असतील, वि. स. खांडेकरांची 'ययाति' असेल छत्रपती संभाजीराजांचे दर्शन घडवणारी 'छावा' असेल या मराठी साहित्याने आपल्या भषिचे नाव जगभर उज्वल केले आहे. या सर्व साहित्यरत्नांना जेवढा सन्मान द्यावा तितका कमीच आहे.

जगभरातील लोक मराठी साहित्याचे चाहते आहेत. विष्णूशास्त्री चिपळूणकर यांना 'मराठी भाषेचे शिवाजी' असे संबोधले जाते तर दादोबा पांडुरंग तर्खडकर हे 'मराठी भाषेचे पाणिनी' आहेत. म्हणूनच या भाषेचा गोडवा गाताना असे वाटते की,

''माझी भाषा माझा अभिमान
जगभर होई मराठीचा सन्मान
शब्दरत्नांनी सजलेली
नवकाव्याने बहरलेली
माझी भाषा माझी आई
अर्थ मनीच्या भावनांना देई''

अशा मराठी भाषेला जागतिक स्तरावर सन्मान मिळवून देण्यासाठी देशातील, महाराष्ट्राच्या मातीतील प्रत्येक व्यक्तीने आपापल्या परीने प्रयत्न करून मराठी भाषेचे महत्व वाढले पाहिजे यासाठी सतत प्रयत्नशील राहिले पाहिजे.

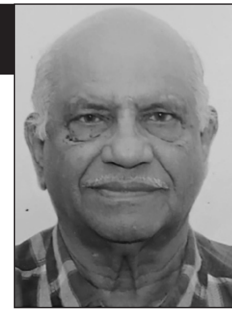
मराठी साहित्य संमेलने, मराठी नाटके, कवी, मराठी चित्रपट, मराठी लेखक, मराठी कांदबऱ्या या सर्वांकडे पाहण्याचा आपला दृष्टीकोन अतिशय व्यापक होणे आवश्यक आहे. आवर्जून प्रत्येकाने या मराठी बाण्यास जपण्यास सज्ज झाले पाहिजे तरच आपल्या संपूर्ण जगतात या मराठी भाषेला अच्छे दिन येण्यास सुरुवात होईल म्हणूनच शेवटी मराठी मायला वंदन करून मला या भाषेसाठी जेवढ काही करता येईल ते करीनचं अशी भावना प्रत्येकाने आपल्या मनात ठेवली तर माझी मराठी समृध्द होईल.

म्हणूनच असे वाटते की,

''भाषांत शोभते माझी माय मराठी,
तुकोबांच्या अभंगात नांदते माय मराठी
ज्ञानोबांच्या ओव्यांतून वसते मराठी
अभिमानाने मिरवते जगभर माय मराठी''

अशा माझ्या माय मराठीचा डेका जगभर झाला पाहिजे. त्यासाठी मी भारतीय म्हणून माझ्या भाषेचा मला अभिमान वाटला पाहिजे. स्वतःला सादर करताना उत्तम मराठी भाषेत सादरीकरण केले तरी वावगे वाटू नये.

सामोसा आणि त्याचे अंतरंग



श्री. व. ना. शिंदे
प्लॉट नं. ३६, गणेश मळा सोसायटी,
सिंहगड रोड, पुणे ४११०३०.
मो.: ९९२१४ १४९५७

'सामोसा'बद्दल मला मिळालेली काही नवीन माहिती, खरोखरच 'रंजक आहे. त्याचे अंतरंग जाणून घेऊ.

तसं पाहिलं तर ५०-६०च्या दशकात एफसी कॉलेजातील आमची पिढी ते थेट आजची 'fast' तरुण-तरुणींची पिढी, 'गुडलक'चे समोसे माहित नाहीत असं शक्यच नाही! त्याकाळात कॅम्प मधील 'नाज़' चे सामोसेही प्रसिद्ध होते.

आपण दर पावसाळ्यात गरमागरम खेकडाभजी खाण्यात जो आनंद मिळवतो तसाच, किंबहुना काकणभर जास्त आनंद उत्तरभारतातील जनता सामोसे-तेही दररोज खाऊन उपभोगतात. काही वर्षांपूर्वी 'जब तक रहेगा समोसे में आलू, तबतक रहेगा लालू....' हे आपण बिहारमध्ये ऐकत होतोच.

सामोशा बाबत आपण भारतीय नागरिक अशा वेगवेगळ्या प्रकारे जोडले गेलो असलो तरी हा भारतीय पदार्थ नाही, हे ऐकून (वाचून) आश्चर्यच वाटलं !

तर 'सामोसा हा मध्य आशिया / मध्य पूर्वत जन्मला, आणि 'सिल्क रूट'ने व्यापाऱ्यांमार्फत भारतात पोहोचली. सुमारे सन ११०० पासून मध्यपूर्वेकडील व्यापारी मैयाच्या रोटरीला त्रिकोणी आकार देऊन त्यात याक/घोडा/उंट यांचे मटण भरून आपल्याबरोबर घेऊन जायचे व मुक्कामाच्या ठिकाणी भाजून किंवा वाफवून खायचे ! याच कालावधीच्या आसपासच्या शतकातीए अरबी पाककृतीच्या वर्णनात समोशाचा उल्लेख 'सानबुसाक' असा आढळतो. त्यानंतरच्या काळात कधीतरी समोसे तळायला सुरुवात झाली.

मध्यपूर्वेतून आलेल्या खानसाम्यांनी महम्मद दुघलक या सुलतानाला 'समोसे खिलवले, तेव्हांपासून याला 'शाही पदार्थात' मानाचे स्थान मिळाले. चौदाव्या शतकात मोरोक्कोचा प्रवासी ईवनबतुत' याने या पदार्थाचे वर्णन करतांना लिहिले आहे की, 'त्रिकोणी आकाराच्या आणि सोनेरी रंगाच्या आवरणात, तुपात तळलेले कांदे, खिमा, मरार, बदाम-पिस्ते यांच्या मिश्रणात मसाले घालून भरलेले होते'

पोर्तुगीज भारतात यायच्या अगोदर त्या समोशात, खिमा आणि सुकामेवा किंवा शाकाहारी समोशात, कच्ची केळी किंवा कचालूच मिश्रण भरत.

इराण मध्ये समोशाला 'सम्बुशक' असे मजेदार नाव आहे. मैद्याच्या गोल रोटीत चिकन किंवा मरणाचा खिमा, हलक्या मसल्याचे मिश्रण भरून त्याला त्रिकोणी आकार देतात. नंतर तळतात किंवा बेक करतात.

तुर्कस्तान मधील समोसा मध्ये बकऱ्याचे मटण, चीज़ आणि भोपळ्याचे मिश्रण भरलेले असते.

आफ्रिका, इथिओपिया आणि सोमालियात 'साम्बुसा' हा रमादान किंवा ख्रिसमस साठी बनवतात.

मालदीव मधील समोशाला 'बजैया म्हणतात, त्यांत 'यूना' मासा आणि कांद्याचे मिश्रण भरून तो तळतात. शंडनेशियातील समोशात बटारे, चीज़, मरण किंवा नूडल्स यांचे मिश्रण भरलेले असत.

चला, या निमित्ताने, ८व्या दशकापासूनचा इतिहास तर समजला, आता पुन्हा भारताकडे वळू.... दिल्लीतील 'कॅनॉट प्लेस' या उच्चभ्रु व्यापारी संकुलात 'समोसासिंग' नावाचे सुप्रसिद्ध 'खाद्यकेंद्र' आहे. येथील समोशात काय काय असू शकतं, याची यादीपाहून तोंडात बोट (नव्हे आख्खा समोसाच) घालाल ! यादी पहा...

'आलू मसाला, कढाई पनीर, आचारी-पनीर, व्हेजीस्पाइस, चिली कॉर्न, चिली चीज़, मंचुरियन, सोयाखिमा, कांदे, जीरा-आलू, कॉकटेल, वगैरे वगैरे'

उत्तरेकडे 'कुट्टूच्या 'पिठाच्या आवरणात बटाट्याची भाजी भरलेले 'उपासाचे समोसेही मिळतात! आपल्याकडच्या समोशात प्रामुख्याने 'शाकाहारी'च जिन्नस, उदा. बटाटे, कांदे, कोबी, फ्लॉवर, मटार इ. शिजवून त्यात मसाले घालून त्याचे मिश्रण भरले जाते. हे सर्वप्रकार सर्वसामान्यांना 'परवडणाऱ्या किंमतीचे असता, पण पुढील माहिती वाचून तुम्ही 'उडालच! तर, दिल्लीतील एका कार्यक्रमात - अर्थात् 'पंचतारांकित हॉटेलात - लोण्यात शिजवलेले, बदकाचं मटण भरलेले समोसे प्लम सॉस बरोबर ठेवले होते, त्याची किंमत नऊशे रुपये इतकी होती.

आपल्याकडे 'शिंगाडा'(एक पाण वनस्पतीचे फळ?) मिळतो. त्याच्या आकाराचे व समोशाचे आकारात साम्य आहे. प. बंगाल व ईशान्येकडील राज्यात समोशाला 'शिंघाडा' म्हणतात.

भारतात 'चायनीज' समोसेही मिळतात. त्यांची चवही 'लाजबाब' असते त्यामध्ये न्यूडल्स, कांदे, लसूण, आले, मिरची आणि चायनीज साय सॉस असते.

उत्तरेतला, मैद्याच्या पुरीच्या आवरणात, खवा आणि सुक्या खोबऱ्यात सुकामेवा वेलची आणि जायफळ पूड घातलेले सारण भरून चौकोनी घडी घातलेला, 'लवंगलतिका' हा गोड पदार्थहि त्रिकोणी समोशाचे 'चौकोनी 'रूप आहे.

एका शेफने तर 'चॉकलेट' भरलेले समोसेही तयार केले आहेत. हल्ली तळलेले कांदे, सुकं खोबरे, तीळ, धणे जिरे असा मसाला घातलेले छोटे छोटे 'प्रवासी समोसे ही मिळतात. महाविद्यालयांच्या आसपास एका घासात संपणारे 'नॅनो' समोसे मिळतात.

भारत भ्रमण व परदेश अवलोकून आता आपल्या महाराष्ट्रातील दोन-तीन शहरांकडे वळू - प्रथम कोल्हापूर; येथील 'गृहिणी' या महिला उद्योगातले समोसेही एकदम 'अफलातून' चवीचे असतात, त्यात बटाटे आणि मटारची काहीशी दाक्षिण्यात्य चवीची भाजी असते. त्याने आवरण पातळ आणि खुसखुशीत असते. नागपूरहून रामटेकला जाणाऱ्या रस्त्यावरच्या, 'मनसर' तिठ्यावरच्या गावात चांगले गुबगुबीत समोसे मिळतात. यातील सारण किंचित गोडसर असते. ते बटाटे, बडीशेप आणि धण्याची पूड यांचे मिश्रण असते.

नागपूर भागात समोसे कढीबरोबरही देतात पुण्यातील 'ग्रीन बेकरी' (शनिपार-चौक) व जोगेश्वरी नजीकची पूना बेकरी येथील पट्टी-समोसे फारच प्रसिद्ध आहेत. भारतात मिळणारे 'पट्टीसमोसे' हे मूळ 'थाई' आहेत म्हणे ! काही ठिकाणी समोशाचे आवरण जाड तर कुठे अगदी पातळ व पारदर्शकसुद्धा असते. अर्थातच पातळ आवरणाचे समोसे गरमच खावे लागतात. असो.

या समोशांचा प्रवास अगदी इजिप्त ने लिबिया आणि मग मध्य आशियातून भारतात झाला असला, तरी जगभर समोशाची ओळख भारतीय स्नॅक्स प्रकार अशीच आहे.

एकूण सामोसा पुराणाचा समारोप सुप्रसिद्ध कवी अविनाश मिश्रा यांच्या समोशावरच्या कवितेतील ओळीने करतो - कवी म्हणतात...

पान नं. २७ वर पुढे

सूड

लेखन – सौ. भारती सावंत
खारघर, नवी मुंबई.
मो.: ९६५३४४५८३५

माझे लग्न ठरले आणि घरात धामधुमीचे वातावरण चालू झाले. आईने तरी कामाला पदरच खोचला. आपल्या एकुलत्या एका मुलीच्या लग्नात काही कमी पडू नये याची काळजी घेत बाबा तयारीला लागले. कपडे, दागिने खरेदी उरकली. संसारसेट आणि फर्निचर दुकानातून तसेच थेट वराच्या घरी जाणार होते. त्यामुळे तीही काळजी मिटली. आलेल्या पाहुण्यांसाठी आहेरमाहेराची खरेदीही आटोपली. गर्भश्रीमंत स्थळ चालून आलेले. माझे सौंदर्य आणि सद्‌गुण पाहून त्यांनी मागणी घातली होती. मुलाच्या बाबांच्या देश–विदेशात कंपन्या होत्या. चार मजली बंगल्यात घरच्या लोकांपेक्षा नोकर चाकरच जास्त होते. लग्न ठरल्यापासून आईबाबा म्हणत,'स्नेहा, नशीब काढलस तू पोरी, आता ऐश्वर्यात लोळशील आयुष्यभर. आमच्याकडून काही गोष्टी हौशी मौजी कमी झाल्या असतील तर सारी कसर सासरी भरून निघेल'. मीदेखील माझ्या अंगावरून मोरपीस फिरवल्यासारखे मोहरून जात असे. कारण लाखात देखणं रूप मला परमेश्वराने बहाल केलं होतं.

लहानपणापासून माझं सौंदर्य पाहून जो–तो म्हणायचा, 'हिला स्थळ शोधावं लागणार नाही. रूप पाहून वाटेवरचा चोर देखील उचलून घेऊन जाईल'. कधी कोण जाणे एका समारंभात नितीनच्या आई बाबांनी मला पाहिले आणि नितीनसाठी पत्नी म्हणून माझे नाव फिक्स केले. एके दिवशी एक जोडपे अचानक मोटारीतून उतरून आमच्या दारासमोरच उभे राहिले........

..... अनाहूत असे अचानकच दारात येताच आई–बाबा थोडे गोंधळुन गेले, पण परिस्थितीचे भान ओळखून बाबांनी आईला डोळ्याने खुणावले.आणि ते पाहुण्यांचे स्वागत करण्यास पुढे आले, 'या या साहेब, कुठून नि कसे आलात?' नितीनचे आई–बाबा घरात आले ते हसतच. आल्याबरोबरच त्यांनी माझ्या आई–बाबांना 'ती' .....आनंदाची बातमी सांगितली. आईबाबांच्या आनंदाला पारावरच राहिला नाही.... तरी हिम्मत करून बाबा म्हणाले, 'साहेब, तुम्ही कुठे आम्ही कुठे? आम्हाला तुमचे स्थळ कसे झेपणार?' तसे गडगडाटी हास्य करत नितीनचे बाबा म्हणाले, 'अहो मुलीच्या लग्नासाठी एक नारळ आणू शकता ना? मग झाले तर!'......

बाबांनी धन्यवाद करून पाहुण्यांचे आदरातिथ्य केले. पुढे एका महिन्याचाच मुहूर्त काढून घेऊन आमच्या घरी सांगण्यासाठी नितीनसोबत ते आले. नितीनने हळूच मिचकावलेला डोळा मला लाजिरवाणं करून गेला.... लग्नमंडप सर्व पाहुणे आणि वऱ्हाडींनी खचाखच भरला होता लग्नघटिका जवळ आली होती. ब्राह्मणांनी वधूवरांना घेऊन येण्याची विनंती केली. आम्ही दोघेही छान सजून स्टेजवर चढलो. तशी गर्दीतून एक मवाली

दिसणारा मुलगा मांडवात घुसला आणि सरळ माझ्या हाताला धरून ओढू लागला.....

वऱ्हाडीतील सर्वांना काही समजायच्या आतच त्याने मंडपाबाहेर उभ्या केलेल्या गाडीत टाकून मला दूर घेऊन गेला. मांडवातील सर्व जण त्याच्या या कृतीने अवाकब झाले. बाबांना काय करावे तेच सुचेना. मला तो मवाली उचलून घेऊन गेला हे सर्व काही क्षणातच घडले. डोळ्याची पापणी लवते नब लवते तोच तो आला तसा मला घेऊन गायब झाला. परिस्थिती लक्षात येताच बाबांनी पोलिसांना फोन लावला. पोलीसही ताबडतोब आले. जुजबी चौकशी केल्यावर कळाले की तो नितीनच्या घरात पूर्वी ड्रायव्हर म्हणून कामाला होता. नि आता त्याला कामावरून काढले होते........

पोलिसांनी सांगितले, ‘तुम्ही काही काळजी करू नका, आम्ही आमच्या परीने प्रयत्न करू. फोन वगैरे आला तर आम्हाला कल्पना द्या‘. तितक्यात नितीनच्या बाबांचा फोन वाजला. त्यांनी थरथरतच फोन उचलला. तिकडून राकट आवाज आला, ‘काय साहेब,ओळखलं का मला? मी तोच रमेश ज्याला तुम्ही कामावरून काढून टाकलं होतं. आता कसं वाटतंय? माझी बायकापोरं उपाशीपोटी राहिली. मला काम नव्हते, आता तुमच्यावर प्रसंग आल्यावर भीती वाटली का‘ ?

तसे नितीनचे बाबा उसळून म्हणाले,‘रमेश तुला कामावरून काढले होते, कारण तू रोज चोरी करत होतास,तुझी दुश्मनी माझ्याशी आहे ना? मग तू माझ्या सुनबाईला कशाला नेलेस‘ ?

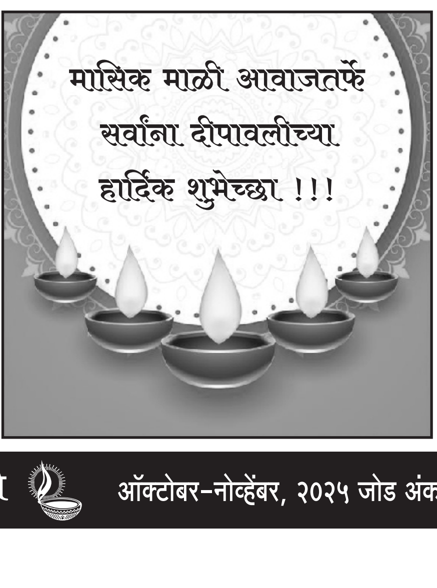
तसा रमेश डाफरला, ‘साहेब, आपल्या माणसांना त्रास झाल्यावर कसं वाटतं हे मला तुम्हाला दाखवायचं होतं. तुमची सुनबाई सुखरूप आहे. तिला थोड्याच वेळात पोहोचवतो‘. एवढे बोलून रमेशने फोन कट केला. आता कुठे सगळ्यांनी सुटकेचा श्वास सोडला. दहा मिनिटात रमेशनेही मला तेथे आणून सोडले. सगळीकडे आनंदीआनंद झाला. लग्नाचा नि रिसेप्शनचा कार्यक्रम मजेत झाला. रात्रीच्या गर्भात उद्याचा उष:काल होतो याचा पुन्हा एकदा दोन्ही कुटुंबांना प्रत्यय आला.

पान नं. २५ वरुन पुढे

''ज्यांना आयुष्यात काहीही वेळेवर मिळालेले नाही, अशा लोकांच्या आयुष्यात ही 'समोशा' ने खुशीचे रंग भरलेले आहेत.''

वरील अंतरंगाचे विवेचन आणि खुशीचे रंग वाचून तुमच्या मनात काही तरंग' उठले तर ते माला जरूर कळवा.

<u>टीप</u> : यालेखातील बहुतांश भाग हा, 'लोकसत्ता' – चतुरंग पुरवणी – दि. ११ आक्टोबर २०२५) लील डॉ. मंजुषा देशपांडे यांच्या लेखावर आधारित आहे.



मधुमेह : एक वाढती आरोग्याची समस्या – कारणे, प्रतिबंध आणि उपाय

डॉ. धनंजय मानकर (M.D होमिओपॅथी तज्ञ)
सहायक प्राध्यापक, स्कूल ऑफ हेल्थ सिस्टम्स स्टडीज,
टाटा सामाजिक विज्ञान विज्ञान संस्था, मुंबई.
मो: ०९३७२०९००१६

गेल्या काही दशकांत मधुमेह (Diabetes Mellitus) हा आजार जगभरात वेगाने वाढताना दिसतो आहे. भारताला तर 'जगाची मधुमेह राजधानी' असे उपहासाने म्हटले जाऊ लागले आहे. विशेषतः गेल्या दहा वर्षांत उच्च रक्तातील साखरेचे प्रमाण (Hyerglycemia) व निदान झालेले मधुमेह रुग्ण यांची संख्या चिंताजनकरीत्या वाढली आहे. मुंबईसारख्या महानगरांमध्ये तर पाचपैकी एका व्यक्तीला हा आजार आहे, हे आकडे आपल्याला जागे करणारे आहेत.

मधुमेह (Diabetes Mellitus) म्हणजे शरीरातील रक्तातील साखरेचे (ग्लुकोज) नियमन बिघडणे होय. हे फक्त साखरेचे प्रश्न नाही ङ्ख वेळेवर लक्ष न दिल्यास हृदय, किडनी, डोळे आणि तंत्रिका यांसारख्या महत्त्वाच्या अवयवांवर दीर्घकालीन प्रभाव होऊ शकतो. आजच्या धावपळीच्या जीवनशैलीमुळे मधुमेह सर्व वयोगटात वाढला आहे; त्यामुळे या आजाराचे कारण, लक्षणे, प्रतिबंध आणि व्यवस्थापन याची सखोल समज आवश्यक आहे.

<u>मधुमेहाचे प्रकार (संक्षेपात) :–</u>

- प्रकार १ मधुमेह – रोगप्रतिकारक यंत्रणेच्या हस्तक्षेपामुळे अगदी कमी किंवा नसलेला इन्सुलिन; सामान्यतः लहान वयात सुरू होऊ शकतो..

- प्रकार २ मधुमेह – सर्वाधिक प्रमाणात आढळतो; शरीरातील पेशींमध्ये इन्सुलिनचा परिणाम कमी होतो (इन्सुलिन रेसिस्टन्स) आणि नंतर इन्सुलिन निर्मिती कमी

- प्रकार २ मधुमेह – गर्भावस्थेत होणारा मधुमेह (G$estational Diabetes) – गर्भधारणे दरम्यान काही स्त्रियांमध्ये निर्माण होतो; यामुळे मातेला आणि बाळाला जोखमी वाढतात.

<u>कारणे आणि जोखीमेचे घटक :–</u>

मधुमेह एकाच कारणाने होत नसतो, परंतु खालील घटक त्याचा धोका वाढवतात:

<u>१. अनुचित आहार</u> – प्रक्रिया केलेले अन्न, जंक फूड, साखरयुक्त पेये आणि खूप चरबीयुक्त पदार्थ जास्त सेवन केल्यास जोखीम वाढते.

<u>२. शारीरिक निष्क्रियता –</u> दैनंदिन हालचाली कमी असणे, व्यायाम न करणे हे वजन वाढवते आणि इन्सुलिनच्या विदारकतेला चालना देते.

३. <u>लठ्ठपणा –</u> विशेषतः पोटाभोवती चरबी असणे (abdominal obesity) हा प्रकार २ मधुमेहाचा प्रमुख घटक आहे.

<u>४. वांशिकता आणि कौटुंबिक इतिहास –</u> कुटुंबात मधुमेह असल्यास धोका जास्त.

<u>५. वय आणि काही रोग</u> – वय वाढत असताना जोखीम वाढते; उच्च रक्तदाब, उच्च कोलेस्टरॉल, आणि काही औषधे देखील धोका वाढवू शकतात.

<u>६. तणाव आणि झोपेचा अभाव –</u> दीर्घकालीन तणाव व अपुरी झोपही चयापचयावर वाईट परिणाम करतात.

लक्षणे – लक्ष ठेवायला हवीत अशी चिन्हे

– वारंवार तहान लागणे व जास्त पाणी पिणे
– वारंवार लघवी करणे (विशेषतः रात्री)
– अनपेक्षित वजन कमी/जास्त होणे
– कंटाळवाणा व थकवा जाणवणे
– व जखमा किंवा इन्फेक्शन लवकर बरे न होणे
– दृष्टीत बदल, हात–पायातील सुन्नपणा किंवा झटक्या

लक्षात ठेवा : काही लोकांमध्ये सुरुवातीला कदाचित लक्षणे फार स्पष्ट नसतील – म्हणून जोखमीचे असाल तर नियमित तपासणी महत्त्वाची आहे.

निदान आणि तपासण्या :–

मधुमेह किंवा प्री–डायबिटिसचे निदान करण्यासाठी डॉक्टर सामान्यतः खालील तपासण्या करतात.

- फास्टिंग रक्त शुगर (ऋीींळपस इश्रेव ऋर्श्रीलीश)
- रँडम ब्लड ग्लुकोज
- HbA1c (गेल्या २–३ महिन्यांचे सरासरी ग्लुकोज)
- आवश्यक असल्यास ओरल ग्लुकोज टॉलरन्स टेस्ट (OGTT)

(योग्य तपासणी व परिणामांचे अर्थ समजून घेण्यासाठी स्थानिक वैद्यकीय सल्ला घ्या.)

मधुमेहाचे संभाव्य गुंतागुंतीचे परिणाम :–

उपचार व नियंत्रण न केल्यास मधुमेह अनेक अंगांवर दीर्घकालीन परिणाम करू शकतो :

- हृदयरोग आणि स्ट्रोकचा धोका वाढणे
- रुग्णांचे किडनीचे कार्य कमी होणे (न्युफ्रोपॅथी)
- डोळ्यांवर परिणाम (रेटीनोपॅथी) → दृष्टिहानी होण्याची शक्यता
- तंत्रिका (न्यूरोपॅथी) दुखणे, सुन्नपण
- पायातील समस्या अल्सर, संसर्ग, गंभीर अवस्थेत बंधन आवश्यकता

प्रतिबंध आणि जीवनशैली आधारित उपाय :–

मधुमेह पूर्णपणे टाळता येऊ शकतो किंवा नियंत्रणात ठेवता येऊ शकतो. ते जीवनशैलीतील बदलांद्वारे मोठ्या प्रमाणावर साध्य होऊ शकते.

१. संतुलित आहार :–

अन्नाचे प्रमाण नियंत्रित करा; ताजे भाज्या, फळे, पूर्णधान्य (जसे बाजरी, ज्वारी, ओट्स), डाळी–शेण, काणे (नट्स) व कमी प्रक्रियायुक्त अन्नाचा समावेश करा.

साखर, साखरयुक्त पेये, जंक फूड, जास्त तळलेले पदार्थ आणि सॅच्युरेटेड फॅट्स मर्यादित करा.

तज्ञांच्या मार्गदर्शनाने portion control व carbohydrate counting शिकणे फायदेशीर.

२. नियमित शारीरिक क्रियाकलाप :–

दररोज किमान ३० मिनिटे चालणे किंवा मध्यम तीव्रतेचा व्यायाम (जसे जलद चालणे, सायकल चालवणे, जलतरण) करा.

शक्ती प्रशिक्षण (weight/resistance training) आठवड्यात २–३ दिवस जोडा; हे शरीरातील पेशींना इन्सुलिनला उत्तर देण्यास मदत करते.

३. वजन कमी करणे आणि व्यवस्थापन :–

अवांछित वजन कमी केल्याने मधुमेह होण्याचा धोका आणि त्याचे नियंत्रण सुधारता येते.

४. तणाव नियंत्रण व पुरेशी झोप :–

ध्यान प्राणायाम, योगा किंवा स्वारस्याच्या क्रियेत भाग घेणे; रात्री ७–८ तास चांगली झोप घेण्याचे प्रयत्न करा.

५. धूम्रपान व मद्यपान टाळा :–

धूम्रपान आणि जास्त मद्यपान मधुमेह व त्याच्या गुंतागुंतिला वाढवतात.

६. <u>नियमित तपासणी व डॉक्टरांचा सल्ला :–</u>

जोखीम असणाऱ्या व्यक्तींनी नियमित पॅनेल (रक्त शुगर, HbA1c, कोलेस्टरॉल इ.) तपासून घ्यावेत; औषधे घेत असाल तर वेळेवर औषध घेणे महत्त्वाचे.

<u>औषधोपचार आणि चिकित्सीय व्यवस्थापन</u>

प्रकार २ मधुमेह असलेल्या लोकांसाठी जीवनशैली सुधारणा पहिल्या टप्प्यात महत्त्वाची आहे; परंतु अनेक वेळा औषधे आवश्यक असतात.

डॉक्टर विविध प्रकारची तोंडीची औषधे देऊ शकतात; काही लोकांना इन्सुलिन उपचाराची गरज असते.

औषध बदल, उपचाराच्या प्रभावाचे मूल्यमापन आणि दुष्परिणाम तपासण्यासाठी नियमित वैद्यकीय तपासणी आवश्यक

वैद्यकीय औषधे व उपचार याबाबत नेहमी आपल्या डॉक्टरांचा सल्ला घ्या; इंटरनेटवरील सामान्य माहिती प्रत्येक रुग्णावर लागू न होऊ शकते.

<u>शालेय, कार्यस्थल व सार्वजनिक आरोग्य पातळीवरील हस्तक्षेप</u>

- शाळांमध्ये पोषणविषयक शिक्षण व शारीरिक शिक्षण वाढवणे.
- कार्यस्थळी आरोग्य स्क्रीनिंग, सोयीस्कर व्यायाम–प्रणाली व पौष्टिक आहाराचे प्रोत्साहन.
- समुदाय स्तरावर जनजागृती मोहिम, कमी किंमतीत तपासण्या व प्राथमिक आरोग्य केंद्रांगत मधुमेह सेवांचे मजबूत नेटवर्क.
- अन्नपर्यावरणातील बदल ङ्घ सार्वजनिक ठिकाणी गोड पेये कमी करणे, पौष्टिक अन्नाला प्रोत्साहन.

<u>निष्कर्ष :–</u>

मधुमेह हा वैयक्तिक समस्या असला तरी त्याचा परिणाम कुटुंब, समुदाय व आरोग्यसेवा यावर मोठ्या प्रमाणात होतो. आजच्या जीवनशैलीच्या बदलांमुळे हा आजार वाढत आहे परंतु योग्य आहार, नियमित शारीरिक क्रिया, तणाव व्यवस्थापन आणि वेळेवर तपासणी व उपचार यांच्या साहाय्याने हे प्रभावीपणे प्रतिबंधित व नियंत्रित करता येऊ शकते. प्रत्येकाने स्वतःच्या आरोग्याकडे जागरूकतेने पाहिले तर मगच समाजात या आजाराला रोखता येईल.

नवं युग

युगानंतर येतंच असतं
आणखी
एक नवं युग.
रस्ते बदलतात
पायवाटा बदलतात..
माणसं मात्र तशीच.
तीच जुनी
परिमाणं..वजनं आणि
मापं..
ही आदिम प्रगती
अधोगतीकडे नेणारी.
युध्द संपता संपत नाही
फक्त
बदलत रहातात
शस्त्रास्त्रे.
संसर्गजन्यच असतात
माणसातल्या
सगळ्या अधम प्रवृत्ती.
कोणतीही लस
सापडणं केवळ अशक्य.

– ज्योती कदम

शासकीय सुट्टी

लेखन – शेखर गायकवाड
ई-मेल- shekharsatbara@gmail.com

रजा म्हणजे रजेच्या नियमानुसार सरकारी कर्मचाऱ्याने घेतलेली गैरहजेरीची परवानगी. या रजेच्या पण नाना तऱ्हा निर्माण झाल्या आहेत. किरकोळ रजा ही किरकोळ नसून वरीष्ठ अधिकाऱ्यांची महत्वाची बैठक असताना ऐनवेळी पंचाईत करणारी रजा असते. पुढच्या ३ दिवसांत अमुक एक महत्वाचे काम करा असा हुकूम जर एखाद्या वरिष्ठ अधिकाऱ्याने सोडला तर नेमके दुसऱ्या दिवशी ऐनवेळी एक दिवस मी किरकोळ रजेवर आहे असे तो कर्मचारी सांगतो ! शासकीय सुट्टीला जोडून किरकोळ रजा घेतल्यास ''अर्धा आठवडा रजा'' नावाची नवी व अद्‌भूत वर्गवारी तयार होते.

रजेचे असंख्य प्रकार असून किरकोळ रजा, अर्धवेतनी रजा, वैद्यकीय रजा, परिवर्तित रजा, अनर्जित रजा, असाधारण रजा, निवृत्तीपूर्व रजा, प्रसूती रजा, अध्ययन रजा इत्यादी प्रकारांमुळे अधून, मधून कर्मचारी कार्यालयात काम करण्यासाठी येतात असा भास निर्माण होतो. 'खुशीची रजा' हा एक नियमात नसलेला नवाच रजेचा प्रकार निर्माण झाला आहे.

या प्रकारात एखाद्या अधिकाऱ्याची चांगल्या पदावरून साईड पोस्टला बदली झाल्याचे आदेश झाल्याबरोबर त्याची तब्येत अचानक बिघडते. कामावर त्यांना अचानक दरदरुन घाम येतो, छातीत दुखू लागते, हॉस्पीटलमध्ये ॲडमिट न होताच त्यांना महिनाभर विश्रांती घेण्याची लेखी परवानगी डॉक्टर त्यांना देतात.

मधला काळ हॉस्पीटलऐवजी मंत्रालयात हेलपाटे मारण्यासाठी घालवला जातो. अन्य चांगल्या पदावर नियुक्ती मिळवण्यासाठी नेत्यांना भेटून, त्यांची पत्रे घेऊन, धावपळ करून शेवटी पत्रावर मंत्र्यांचा शेरा घेतला की पहिला टप्पा संपतो. नंतर ते पत्र सहायक, कक्ष अधिकाऱ्यामार्फत पुन्हा फाईल मंत्र्यापर्यंत जाईपर्यंत ! पोलीस विभागात 'मी सिकमध्ये आहे' हे परवलीचे वाक्य वापरले जाते. विशेष म्हणजे डॉक्टरांच्या स्वाक्षरीने सरकारला प्रमाणपत्र सादर केल्यावर व त्यामध्ये पुढील १५ दिवस त्यांना बेडरेस्ट अत्यावश्यक असल्याचे नमूद केल्यावर सुध्दा हॉस्पीटलचे बेड सोडून पूर्णवेळ मंत्रालयात फिरणाऱ्या अधिकाऱ्याला याबद्दल कोणीच प्रश्न विचारत नाही. 'बेडरेस्ट' सांगितलेला अधिकारी लिफ्टची वाट न पाहता सहा मजले किती भराभर पळतो हे पाहण्यासारखे असते! असा हा तंदुरुस्त असलेला कर्मचारी चक्क स्थानिक नेत्यांमार्फत मंत्र्यांना भेटून आजारी असल्याचे नमूद करुन ईच्छित ठिकाणी बदली करण्याची मागणी करतो !

सर्वात कळस म्हणजे महिनाभर विश्रांती घेण्याचा लेखी सल्ला हातात असूनही व तो देखील व्यावसायिक डॉक्टरने दिल्यानंतर इच्छीत ठिकाणी बदली मिळाल्यावर अचानक त्याची तब्येत आता चांगली झाल्याचे प्रमाणपत्र मिळते. नाहीतर तोपर्यंत ही 'खुशीची रजा' पुढे अनेक महिने चालूच राहते. त्यास

'खुशीची रजा योग' म्हणतात !

वारंवार खुशीची रजा घेणाऱ्या एका अधिकाऱ्याची खोड एका वरिष्ठ व चाणाक्ष अधिकाऱ्याने कायमस्वरुपी जिरवायचे ठरवले !! नात्यातल्या एका वरिष्ठ मंत्र्यांच्या मदतीने तो २० वर्षे ठराविक ठिकाणीच कार्यरत होता. दरवर्षी सर्व संघटना त्याची बदली का होत नाही अशी विचारणा करीत. त्या नव्या अधिकाऱ्याने गेल्या २० वर्षातील प्रत्येक बदलीच्या वेळी दिलेले सर्व रजेचे अर्ज, डॉक्टरांची प्रमाणपत्रे इ. सर्व फाईल्स काढल्या. त्या आधारे त्याने एक सविस्तर अहवाल तयार करुन तो स्टँडिंग मेडीकल बोर्डाला पाठवला. ''गेल्या २० वर्षाहून जास्त कालावधीत हृदयरोग असल्यामुळे एवढ्या चांगल्या अधिकाऱ्याची सविस्तर तपासणी करावी.'' असे त्यात नमूद केले. स्टँडिंग मेडीकल बोर्डाचा अहवाल आल्यावर त्याला त्याच्या गावाजवळ विश्रांतीसाठी पाठवण्याचे आदेश पण काढले ! असे काही हुषार अधिकारी प्रशासनात आल्यामुळे खुशीच्या रजेचा शेवट खुशीमध्येच होईल याची कोणतीही शाश्वती आता राहिलेली नाही !

खरं तर पूर्वीचा काळ आता राहीला नाही असा उमाळा काढणारे नोकरशाहीत पण असंख्य लोक आहेत!' आम्ही एकदा दौऱ्यावर गेलो की ५ दिवस बाहेरच काढायचो. कोंबड्या झोडत, झोडत शुक्रवारी दुपारी तसेच गावी जायचो ! पण आता मोबाईलवर, व्हॉट्सअॅप काय सांगतात. फोनवरुनच ऑफिसला कधीही बोलावतात. कधीही अचानक मोर्चे निघतात. अधिकाऱ्यांना काळे फासतात. आमच्या एवढी मजा नोकरीत कोणीच केली नाही!' असे सांगणारे अनेक रिटायर्ड लोक आहेत. दरवर्षी एप्रिल महिन्यात जोडून सुट्टी आली की, आजही नोकरशाहीत फार आनंदी होणारे कर्मचारी आहेत. जपानमध्ये कर्मचारी सुट्टी घेत नाहीत हे वाचल्यावर एका सुट्टी योगावरच्या अधिकाऱ्याला फार दु:ख झाले. 'जपानी नागरिकांच्या जीवनात समाधान नाही हे मी डोळे झाकून सुट्टीच्या दिवशी सिध्द करायला तयार आहे !' अशी त्याने घोषणा केली आहे !

विठ्ठल पायी

वय माझं झालं,
आता शरीर थकलं
डोळे अधू झालं,
ऐकू येईना झालं
वाजेना हाती टाळी,
मुखी बोबडी वळली
घरी लोटांगण घेता,
अश्रूंची गंगा वाहिली ।।१।।

डोळे मिटूनी घेता,
दिव्य दृष्टी झाली
भिवरे तिरी वसलेली,
भव्य पंढरी दिसली
टाळ मृदंग वाजवत,
विठूचा गजर झाला
अश्व धावता वेगात,
त्यानं विश्वची व्यापला ।।२।।

वारकरी रिंगणी नाचलं,
पुरं आसमंत घुमलं
दर्शन मला झालं,
सोवळं रुप दावलं
डोळे भरुन पाहिलं,
स्वर्गी सुख दिसलं,
मनी भरुन पावलं,
आयुष्य सार्थी लागलं ।।3।।

– डॉ. माणिक नामदेव बनकर (बनफुल)
एम.ए. मराठी सेट, पीएच.डी., कराड

आहार की औषध? महत्त्वाचे काय?

डॉ. सारिका सचिन आरु
श्री आर्या आयुर्वेद, पंचकर्म, होमिओपॅथी क्लिनिक हडपसर.
श्री आरोग्यधाम आयुर्वेद हॉस्पिटल थेऊर, पुणे.
९६५७९८०७७०/९९२३०९९००६

मानवाच्या दैनंदिन जीवनामध्ये आहार ही एक बेसिक आणि अविभाज्य गरज आहे. आपण आहार हा रोज घेत असतो परंतु आहार कसा असावा, त्याचे शरीरावर काय परिणाम होतात याचा विचार करण्यासाठी आज मानवाला वेळ नाही. धकाधकीचे जीवन चालू आहे त्यामुळे आयुष्याच्या काही टप्प्यांवर औषध घेण्याची वेळ येते. ही एक विचार करण्याची गोष्ट आहे की योग्य आहार महत्त्वाचा की कोणताही आहार आणि औषधे घेणे महत्त्वाच.

आज आपण योग्य आहार आणि त्याचे महत्त्व पाहूया.

आपण खाण्यामध्ये कोणता आहार समाविष्ट करतो त्यावर आपले आरोग्य अवलंबून असते. काही पदार्थ हे आजाराला कारणीभूत असतात तर काही पदार्थ आरोग्य आणि शरीराच्या संरक्षणाला कारणीभूत असतात. त्यामुळे काही विशिष्ट पदार्थ हे औषधाप्रमाणे कार्य करतात.

<u>आहारामधून शरीराचे संरक्षण –</u>

आहारामधील बरेच पोषण घटक शरीराचे पोषण करून रक्षण करतात, आरोग्य वाढवतात आणि आजार लांब ठेवतात.

<u>१) प्रोटीन :–</u>

प्रोटीन हे शरीराचे बिल्डिंग ब्लॉक्स असतात. ते शरीराची प्रतिकार शक्ती, स्नायू तयार करतात. पचनक्रियेत मदत करतात. तसेच शारीरिक वाढ, रिपेरिंग करतात.

<u>२) फॅट्स :–</u>

फॅट्स हे इंधनासारखे काम करतात आणि शरीरात एनर्जी देतात. बरेच पोषण घटक शोषण्यासाठी मदत करतात. ओमेगा ३ फॅटी ॲसिड शरीरातील सूज कमी करते, प्रतिकारशक्ती वाढवते, मेंदूचे कार्य सुधारते, दृष्टी सुधारते, प्रतिकारशक्ती वाढवते.

<u>३)व्हिटॅमिन्स आणि मिनरल्स:–</u>

हे मायक्रोन्यूट्रिएंट फळे, पालेभाज्या, कंदमुळे यांमध्ये असतात. यामुळे शरीरातील चयापचय क्रिया होत असते. यांच्या मुबलक ते मुळे हाडांचे, डोळ्यांचे, त्वचेचे, केसांचे असे बरेच प्रकारचे आजार टाळले जातात. हृदयाचे आरोग्य चांगले राहते, प्रतिकारशक्ती वाढते, कॅन्सरसारखे आजार टाळले जातात.

<u>४) एंटीऑक्सीडेंट :–</u>

एंटीऑक्सीडेंटस हे बऱ्याच अन्नपदार्थांमध्ये असतात हे शरीराचे डॅमेज होण्यापासून रक्षण करतात. पेशींना फ्री रॅडिकल्स, विषारी घटक यांपासून वाचवतात त्यामुळे बरेच आजार होत नाहीत. हृदयविकार, डायबेटिज, कॅन्सर, मानसिक आजार अशा बऱ्याच आजारांपासून बचाव होतो.

५) फायबर्स :-

फायबर्स म्हणजे तंतुमय पदार्थ. हे फायबर्स हिरव्या पालेभाज्या, फळभाज्या, फळे, कंदमुळे यांमध्ये असतात. फायबर्समुळे पचन क्रिया व्यवस्थित होते, पोट व्यवस्थित साफ होते त्यामुळे विषारी घटक बाहेर टाकले जातात. आतड्यांमधील गूड बॅक्टरिया वाढवले जातात. आतड्यांचे विकार, ह्रदय विकार, कॅन्सर या सारख्या आजारांपासून संरक्षण होते.

आहारामधून शरीरास धोका :-

जंक फुड, पॅकेट फुड, बेकरी फुड, ऑईली फुड, सुगरी फुड, प्रोसेस्ड फुड, कोल्ड ड्रिंक्स, शुगर फ्री टॅब्लेट्स, चहा, कॉफी, जॅम, जेलीज, सॉस असे अनेक अन्नपदार्थ आहेत की जे शरीरासाठी घातक आहेत. नियमित या पदार्थांचे सेवन केल्यास ह्रदयविकार, कॅन्सर, लो इम्युनिटी, डायबेटिज, लठ्ठपणा असे घातक आजार होतात.

खोट्या ऍडव्हर्टाइजमेण्ट पासून सतर्क राहा :-

बऱ्याच अन्नपदार्थांत विषयी खोट्या जाहिराती दिल्या जातात. या जाहिरातींमध्ये शरीराला घातक असणाऱ्या पदार्थांविषयी खोटी माहिती दिली जाते. ते शरीराला कसे फायद्याचे आहेत ते रंगवून रंगवून सांगितले जाते. हे पदार्थ म्हणजे प्रोसेसड फुड, इंस्टंट फुड असते. परंतु कोणतेही प्रोसेसड फुड, इन्स्टंट फुड शरीराला अतिशय अपायकारक असते. फक्त आणि फक्त नैसर्गिक अन्नपदार्थच शरीराला उपायकारक असतात आणि ते शरीराचे आजारांपासून रक्षण करतात.

'प्रिव्हेन्शन इस बेटर दॅन क्युअर'

या नियमानुसार जर आरोग्यपूर्ण आहार नियमितपणे सेवन केला तर आहार हेच आरोग्यासाठी श्रेष्ठ औषध आहे.

२)कॅलरीज म्हणजे काय ?

कॅलरीज म्हणजे एखादा अन्नपदार्थ खाल्ल्यानंतर त्या पदार्थाचे पचन होऊन त्यामधून शरीराला मिळणारी एनर्जी होय. कॅलरी हे एनर्जी मोजण्याचे युनिट आहे.

१ किलो कॅलरी = समुद्र पातळीवर एक किलो पाण्याचे तापमान १°C ने वाढवणारी हिट (गरमी)

कॅलरीजचे महत्व:-

कॅलरीजचे महत्व हे आहारामध्ये म्हणजे किती कॅलरीज खाल्ल्या गेल्या आणि व्यायामामध्ये म्हणजे किती कॅलरीज बर्न झाल्या.

१) आहारामधील कॅलरीज:-

आहारामधील कॅलरीज या विशिष्ट अन्नपदार्थांमधील फॅट्स, अल्कोहोल, कार्बोहायड्रेट्स, प्रोटिन्स या पोषण घटकांमधून किती एनर्जी मिळाली याचे प्रमाण असते. एकसारख्या वजनाच्या विविध पोषण घटकांमध्ये कॅलरीजचे प्रमाण वेगवेगळे असते.

अल्कोहोल:- १ ग्रॅम = ७ किलो कॅलरीज,

- कार्बोहायड्रेट्स:- १ ग्रॅम = ४ किलो कॅलरीज,
- फॅट्स:- १ ग्रॅम = ९ किलो कॅलरी,
- प्रोटीन:- १ ग्रॅम = ४ किलो कॅलरीज
- फायबर्स:- १ ग्रॅम = १.५ किलो कॅलरीज

प्रत्येक पदार्थांमधून शरीरास किती कॅलरीज मिळतील हे त्या पदार्थांमधील वरील पोषण प्रमाणावर अवलंबून असते.

बेझल मेटॅबोलिक रेट (BMR):-

BMR म्हणजे शरीराला त्याची बेसिक कामे करण्यासाठी लागणारी एनर्जी, ती कॅलरीज मध्ये मोजतात. शरीराचे तापमान योग्य ठेवणे, श्वासोच्छवास, रक्ताभिसरण, अन्नपचन, रक्तामधील विषारी घटक बाहेर टाकने, पेशी पाणी टिशू तयार करणे त्यांचे रिपेरिंग करणे, मेंदूचे कार्य चालू ठेवणे, शारीरिक हालचाली यांसाठी वापरली जाणारी एनर्जी म्हणजे BMR होय.

शारीरिक हालचालींच्या वेळी या कॅलरीज वापरल्या जातात. स्नायूंना हालचालीसाठी एनर्जी लागते. चालणे, पळणे, पोहणे, सायकल चालवणे, योगासने या सर्व व्यायाम प्रकारामध्ये किती तीव्रतेने, जोराने व्यायाम केला जातो त्यावर कॅलरीज वापरल्या जातात. जर साधा हलकाफुलका व्यायाम केला तर थोड्याच कॅलरीज वापरल्या जातात. त्यामुळे जर जास्त प्रमाणात कॅलरीज वापरायच्या असतील तर इंटेन्स म्हणजे जोराचा व्यायाम जास्तीत जास्त वेळ करावा लागतो. चालण्यामुळे १ मैलासाठी जवळपास ९० कॅलरीज वापरल्या जातात म्हणजे बर्न होतात. कॅलरीज वापरण्याचे प्रमाण हे व्यायाम, शारीरिक वजन, व्यायामाचा कालावधी यावर अवलंबून असते.

शरीरामधील साखर, स्नायूंमध्ये आणि लिव्हर मध्ये साठलेले ग्लायकोजेन, फॅट म्हणजे चरबी, एनर्जी साठी वापरली जाते परंतु ती व्यायामाचा कालावधी आणि इन्टेन्सिटी यावर अवलंबून असते.

कॅलरीज आणि वेट लॉस :-

अंदाजे शरीरामधील १ पाउंड फॅट = ३५०० किलो कॅलरीज. एका आठवड्यामध्ये एक पाउंड चरबी कमी करायची असेल तर एका दिवसामध्ये खाण्या मधून घेण्यात येणाऱ्या नेहमीच्या कॅलरीज मध्ये ५०० किलो कॅलरी कमी घेणे आवश्यक असते. साधारणपणे बैठे काम करणाऱ्या स्त्रीला एका दिवसामध्ये १६०० किलो कॅलरीज लागतात. तर बैठे काम सोडून इतर काम करणारा पुरुष, अति कष्ट करणारी महिला, तरुण मुलगा यांना एका दिवसाला २८०० किलो कॅलरीज लागतात.

कॅलरीज कशा मोजतात :-

आयडियल बॉडी वेट आणि BMI वरून कॅलरीज मोजतात. आहार तज्ज्ञांकडून प्रत्येकाने आपल्या कॅलरीज मोजून घ्याव्यात

डायरी

कवितांनी खचून भरलेल्या
डायरीचे
पुढे काय असेन भविष्य
या प्रश्नाला कंटाळून
कित्येकदा फ्लाईट मोडवर
टाकलं मेंदूला
आणि
मनदेखील
स्वीच ऑफ करुन ठेवलं.
पण
न जाणो कसं
जाणीवांचं पारदर्शक अस्तर
भेदून नेणीवा
रिबुट होत रहातात
पुन:पुन्हा.
आता नवीन डायरी
लिहावी लागेल
परत एकदा.

– डॉ. ज्योती कदम

वादळ

डॉ. माणिक बनकर (बनफूल)
रा. कराड
मो.: ९९६०३१४५१४

थंडीचे दिवस होते. दिवाळीच्या सणाची उब कमी झाली नव्हती. बारकी पोरं उजडायला फटाकडया उडवत होती. फटाकडयांचा आवाज झाला की, चिमणी पाखरं भूरऽऽऽकन उडून जात होती. आवाज बंद झाला की झाडावर येऊन बसत होती. सकाळी सकाळी हा गमतीदार पाखरांचा आणि पोरांचा लपंडाव चालू होता. शेतातलं ज्वारीचं पिक वाऱ्याच्या झोतावर डोलत होतं. आब्याच्या, बोरीच्या झाडांना हिरवी गार पालवी बहरून आली होती. बोरीच्या झाडाला मोहर आलेला दिसत होता. हळूहळू दिवस वर वर येत होता. कोवळी ऊन्हें अंगाला झोंबून जात होती. हिरव्यागार दाट पालवीमुळं उजेड आत जात नव्हता. पाखरं इकडून तिकडं तिकडून इकडं भूरऽऽऽकन उडून जात येत होती. जागा मिळेल तिथं बसत होती.

नर मादी नवीन घरटं करायसाठी ह्या झाडावरून त्या झाडावर घिरट्या घालत होती. कधी आंब्याच्या झाडावर बसत होती तर, कधी हिरव्यागार बोरीच्या झाडावर घिरट्या घालत होती. रोज सकाळी सकाळी पाखरं घराच्या शेजारी झाडांच्या भोवतीनं चिवचिवाट करत घिरट्या घालत होती. नर मादीला घरट्याची जागा निवडण्यात काही दिवस निघून गेले.

एक दिवस त्या पाखराच्या जोडप्याची घरटं कुठं बांधायचं ही जागा नक्की झाली. बहरलेल्या बोरीच्या झाडाच्या फांदीवर घरटं बांधायचं ठरलं. नर मादी दोघं मिळून वस्ती शेजारी असलेल्या शेतातल्या वाळलेल्या गवताच्या काड्या एक एक करून आणत होती. नर मादीनं घरटं विणायला घेतलं. थोडं थोडं करून हळूहळू गवताच्या काड्यानं घरटं बांधू लागली. काही दिवसातच घरटं बांधून झालं.

सकाळी सकाळी दोन्ही पाखरं नव्या बांधलेल्या घरट्याच्या कडेने खाली वर, उलट-सुलट, घिरट्या घालायची. चिव चिव चिवाट करायची. कधी घरट्याच्या बाहेर किडा करायची. कधी घरट्याच्या आत बाहेर किडा करत फिरायची. कधी बहरलेल्या बोरीच्या झाडाच्या फांदीवर बसून चोचीत चोची घालून प्रणयक्रिडा करायची.

रोज सकाळी नर मादी पाखरांचा चिव चिवाट करणं चालू होतं. घरट्यात, कडेने, बोरीच्या झाडाच्या जवळपास घिरट्या घालत असे. असे करता करता एक एक दिवस उलटून मागं जाऊ लागला. नर पाखरू एकटंच घरटयाच्या कडेनं घिरट्या घालू लागलं. या काळामध्ये मादीनं नवीन बांधलेल्या घरट्यामध्ये अंडी घातली. तिनं घातलेली अंडी उबऊ लागली. दरम्यानच्या काळात नर मादीची सेवा करू लागला. त्याच्या चोचीतून एक एक दाणा मादीला खायला आणून तिच्या चोचीत भरवू लागला.

वातावरणात बदल होऊन ऊनाची तीव्रता वाढत चालली. हळूहळू दिवस मोठा होत चालला होता, तसं मादीनं ऊबवलेल्या अंड्यातून लहान लहान पिलं बाहेर पडून मोठी होऊ लागली होती. नर मादीच्या चिवचिवाटात लहानपिल्लांच्या आवाजाची भर पडली होती.

आता नर मादी दोघं त्यांच्या पिल्लांसाठी चोचीतून एक एक दाणा टिपून आणून पिल्लांच्या चोचीत भरवत होती. पिल्लंही चिवचिवाट करत त्यांच्या चोची आ करून घरट्यातनं बाहेर तोंडं काढत होती.

हळूहळू पिल्लं मोठी होऊ लागली. तसं ऊन्हाची तीव्रता आणखी वाढू लागली. ज्या बोरीच्या झाडाच्या फांदीला घरटं बांधलेलं होतं त्या बोरीच्या झाडाची पानं ऊन्हामुळं सुकून गळून पडू लागली. तापत्या ऊन्हामुळं काही दिवसात बोरीच्या झाडावरची सगळी पानं सुकून गळून पडून गेली. हळूहळू बोरीच्या झाडाच्या फांद्या सुकून जावू लागल्या.

बोरीच्या झाडाच्या शेजारी असलेलं आंब्याचं झाड तळपत्या ऊन्हात सुद्धा तग धरून होतं. त्याच्या पानात हिरवीगार टवटवी टिकून होती. हिरव्या पिवळ्या पानांनी आंब्याचं झाड बहरलेलं होतं. आंब्याच्या झाडाची पानं गळून पडत होती. पण, बोरीच्या झाडासारखं निष्पर्ण झालं नव्हतं.

नेहमीपेक्षा कडक ऊन होतं. मे महिना निम्मा उलटून गेला होता. कडक ऊन्हानं नर मादी आणि त्यांच्या पिल्लांच्या जीवाची उलघाल होत होती. दिवस कलला होता. दुपार टळून गेली होती. कडक ऊन्हाचा रहाट कमी होऊन शिरवळ जाणवू लागली. तसं नर मादी आणि पिल्लांचा चिवचिवाट कमी झाला.

अचानक वातावरणात बदल होऊन जोराचा वारा वाहू लागला. निष्प्रभ आकाशात हळूहळू ढग दाटून येऊ लागलं. बघता बघता मोकळ्या आकाशात काळ्या ढगांची गर्दी वाढू लागली. जोराचा वारा वाहू लागला. त्या वाऱ्याच्या झोतावर आंब्याच्या झाडाबरोबर बोरीचं झाड हेलकावं घेऊ लागलं. आंब्याचं झाड जमीनीत भक्कम मुळ्या रोवून उभं होतं. बोरीचं झाड लहान असल्यामुळं वाऱ्याच्या झोतानं जास्तच हेलकावं घेत होतं.

वाऱ्याच्या जोरानं बोरीचं झाड हालंल तसं नर मादीच्या जीवाची कासाविस होऊन घरट्याच्या कडेनं चिवचिवाट करत घिरट्या घालू लागली. घरट्यातील पिल्लांचा जीव कासाविस होऊन त्यांचा चिवचिवाट वाढला.

बघता बघता काळ ढग दाटून आल्यानं प्रखर ऊन्हात बदल होऊन अंधाराचं सावट वाढलं. जोराचा वारा आणखीन वाढत चालला. तसं आणखीन नर मादीच्या जीवाची कासाविस वाढली. चिवचिवाट करत घरट्याच्या कडेनं घिरट्या घालत होती.

पावसाचं थेंब पडायला सुरूवात झाली. आ वासून बसलेली जमीन पावसाच्या थेंबानं थंडगार होऊ लागली. पावसाचा जोर हळूहळू वाढू लागला. घरटं पावसानं भिजू लागलं. पडणाऱ्या पावसात जोराच्या वाऱ्यानं घरटं आणखीन जोरात हेलकावं घेऊ लागलं, नर मादीचा घरट्याच्या कडेनं चिवचिवाट करत घिरट्या घ्यायचा वेग आणखीनच वाढला.

पावसाच्या पाण्यानं जमीन सुखावली. बोरीच्या झाडाची फांदी पावसाच्या पाण्यानं भिजल्यानं कचकच आवाज करू लागली. घरट्यातील पिल्लांचा घाबरा जीव कासाविस होऊन धडपड वाढली. पिल्लांच्या पंखात

नसल्याने त्यांना हवेत उडता येत नव्हतं. चिवचिवाट करण्यापलिकडं ती काहीच करू शकत नव्हती. नर मादी पिल्लांना वाचविण्यासाठी चिवचिवाट करत घिरट्या घालत धडपड करत होती.

पावसाचा जोर वाढत चालला होता. वाराही जोर जारानं वाहत होता. वारा जसा वाढल तसं बोरीच्या झाडावरचं घरटं आणखीन जोर जोरानं हालत होतं. त्यामुळं नर मादीच्या जीवाची कासाविस वाढत चालली होती. काय करावं हे त्यांना सुचत नव्हतं. त्यामुळं घरट्याच्या कडेन चिवचिवाट करत घिरट्या घालण्या पलिकडं काही करू शकत नव्हती.

पावसाचा जोर आणखीनच वाढला. घरटं पावसाच्या पाण्यानं भिजलं. घरट्याचं ओझं वाढलं. बोरीच्या झाडाच्या फांदीला घरटस्याचं वाढलेलं ओझं जड झालं. तसं वाऱ्याच्या हेलकाव्यानं बोरीच्या झाडाची फांदी आणखीनच कमकुवत झाली.

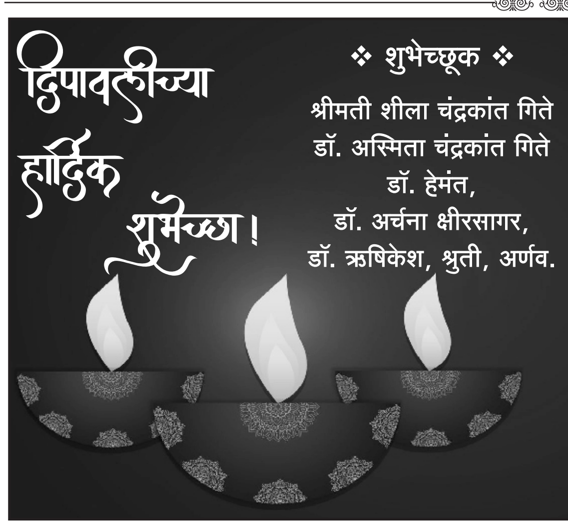
पावसाचा जोर वाढत चालला. वाराही त्याच वेगानं जोर जोरानं वाहत होता. त्यामुळ बोरीच्या झाडावर घरटं असलेली फांदी काडकन मोडली. फांदीच्या सालपटावर झाडाला टिकून राहिली. तसं, नर मादीचा जीव कासाविस झाला. नरानं आपल्या चोचीत पडणारं घरटं घट्ट धरलं. त्याच्या पंखाचा फडफडाट चालू होता. नर पक्षाचा चिवचिवाट बंद झाला होता. मादीचा मात्र पावसानं भिजलेल्या पंखांना जोर देवून घरटयाच्या कडेनं चिवचिवाट करत घिरटया घालत होती. घरट्यातील पिल्लं घरट्यातनं तोंड बाहेर काढून 'वाचवा वाचवा' म्हणून चिवचिव करत होती.

नर पक्षी जीवापाड प्रयत्न करून पिल्लांला वाचवण्यासाठी धडपड करत होता. मादी नराला पाठबळ देत होती. ढगांचा गडगडाट वाढला होता. मधूनच विज चमकून जात होती.

एकाकी ढगांचा गडगडाट झाला. विज लख्खकन चमकून गेली. पावसाचा जोर वाढला. वारा आणखी जोरानं वाहू लागला. तसं, बोरीच्या सालीत अडकलेलं नर पक्षानं चोचीत धरलेलं घरटं वाऱ्याच्या जोराच्या झोतानं काही कळायच्या आत चिखलात पडलं. तसं पिलांचा निष्प्राण होऊन चिवचिवाट बंद झाला.

नर आणि मादीचा चिवचिवाट बंद झाला. घिरट्या घालायचं बंद झालं. चिखलात पडलेल्या घरट्या जवळ बसून मृत पिल्लांकडं शांत बघत राहिली. पावसाचा जोर कमी झाला. जोरात वाहणारा वारा शांत झाला. हळूहळू गडद ढग पाघळलं जावू लागलं. पांढ-या ढगांच्या मधून सुर्याची कवडसं पडली, तसं कोवळी ऊनं पडून काळोखाचं सावट कमी झालं. पण, पिल्लं गतप्राण झाल्यानं नर मादीच्या समोर काळोखाचं सावट कमी झालं नव्हतं.

निष्कर्ष :– आयुष्यामध्ये जगत असताना एखादं ठिकाण निवडत असताना चुकल्यानंतर जो परिणाम होतो त्याचे उदाहरण म्हणजे 'वादळ' ही कथा होय.



ढोंगी सिंड्रोम

डॉ. कारभारी रा. खरात
एम.डी., डी.पी.एच., पी.जी.डि.एच.क्यू.एम.
वरिष्ठ सल्लागार, युनिसेफ, मुंबई महाराष्ट्र
मो.: ९५९७१११६२७

'लबाड लांडगं मी ढोंग करतंय, यश मिळवल्याचं सोंग करतंय' असे बऱ्याचदा आपल्याला वाटते. मला जे यश मिळालं आहे, जो मानसन्मान मिळालाय, माझा जो नावलौकिक झालाय, प्रतिष्ठा मिळालीय, माझी किर्ती वाढलीय हे संगळं मी मिळवलेलं नाही; हे मिळण्याची माझी योग्यता नाही तरीपण हे मिळवल्याचं मी विनाकारण श्रेय घेतोय, मी याचा हकदार नाही अशी एक आत्मशंका, खोटी भावना अनेकांच्या मनात घर करुन राहते. त्यामुळे अशा व्यक्ती आपल्याला मिळालेलं यश, किर्ती, मानसन्मान, प्रतिष्ठा, नावलौकिक यासाठी स्वतःला पात्र समजत नाहीत. हे सगळं मिळण्यासाठी आपण लायक नाही आहोत, केवळ योगायोगाने वा पूर्वपुण्याईने, नशीबाने हे आपल्याला सहज मिळालंय आणि हे फक्त मलाच माहित आहे. परंतु हे सर्व मीच मिळवलयं, माझ्या प्रयत्नांनी, कष्टाने मिळवलयं असे इतरांना वाटते. मी सुद्धा हे सर्व मीच मिळवलेयं असे लोकांना दाखवतो, तसा आव आणतो, थोडक्यात काय तर हे मी मिळवल्याचं इतरांना भासवून एक प्रकारे ढोंग करतोय अशी एक आत्मशंका त्यांच्या मनात असते.

पण प्रत्यक्षात तसे नसते, खरे म्हणजे त्यांना हे सर्व यश, नावलौकिक वगैरे आपोआप किंवा योगायोगाने मिळालेले नसते. त्यांच्या प्रयत्नाचे, कष्टाचे ते फलित असते. तरी सुद्धा त्यांच्या मनातील स्वतः विषयीची शंका त्यांना त्यांच्या यशाचे श्रेय घेण्यापासून दूर ठेवते. आपणच या यशाचे मानकारी असल्याचे दाखवून आपण इतरांना भ्रमित करतोय, त्यांची फसवणूक करत आहोत; म्हणजेच आपण ढोंगी आहोत अशी एक स्वयं कमतरतेची खोटी भावना अशा व्यक्तिंमध्ये असते, याला ढोंगी सिंड्रोम (Imposter Syndrome – इम्पोस्टर सिंड्रोम) असे म्हणतात. इम्पोस्टर (ढोंगी / फसवणूक) सिंड्रोम ही संकल्पना सन १९७८ मध्ये पहिल्यांदा मांडण्यात आली. जॉर्जिया देशातील मनोवैज्ञानिक पॉलिन रोझ क्लान्स आणि सुझान इम्स या दोन महिला डॉक्टरांनी त्यावेळी आत्मर्शकेच्या या मानसिक अवस्थेला इम्पोस्टर सिंड्रोम हे नांव दिले. तेव्हा सुरुवातीला ही अवस्था केवळ उच्च कामगिरी करणाऱ्या महिलांमध्ये असते असा समज होता. परंतु पुढे त्यावरील संशोधनातून असे सिद्ध झाले की, स्त्री आणि पुरुष दोघांनाही कोणत्याही वयात या मानसिक, आत्मशंकेच्या अवस्थेला सामोरे जाण्याची वेळ येऊ शकते. जवळपास ७० टक्के लोकांनी त्यांच्या आयुष्यात कधी ना कधी ही मानसिक अवस्था अनुभवलेली असते, या ढोंगी (इम्पोस्टर) सिंड्रोम मधून ते गेलेले असतात.

ढोंगी सिंड्रोम हा मानसिक आजार नाही. ही एक मानसिक अवस्था आहे, जी समाजात सर्वदूर पसरलेली आहे. आयुष्याच्या विशिष्ट काळात ती उद्भवते, हा विशिष्ट काळ प्रत्येकासाठी वेगवेगळा असतो. अगदी ७० ते ८० टक्के व्यक्तींमध्ये याची लक्षणे आढळून आली आहेत.

आयुष्यात ज्यांनी उच्च स्थान, भरपूर यश मिळिवले आहे अशा व्यक्तींमध्ये या ढोंगी सिंड्रोमचे प्रमाण जास्त असल्याचे आढळून आले आहे. जगप्रसिद्ध शास्त्रज्ञ आयझॅक न्यूटन, अल्बर्ट आईन्स्टाईन यांनी सुद्धा स्वतःच्या यशावर शंका घेऊन या ढोंगी सिंड्रोमचा अनुभव घेतला आहे. अमेरिकेच्या माजी प्रथम महिला मिशेल ओबामा, फेसबुकच्या माजी सीईओ शेरील सँडबर्ग यांनीही ढोंगी सिंड्रोम अनुभवला आहे. यशोशिखर गाढलेल्या ढोंगी सिंड्रोम ग्रस्तांची अशी अनेक उदाहरणे आहेत.

आपल्या पाल्यांची अतिकाळजी करणाऱ्या पालकांच्या पाल्यांमध्ये कमी वयात याचे प्रमाण जास्त असल्याचे दिसून येते. उद्योजक, वैद्यकीय व्यावसायिक, सेलिब्रिटीज, शिक्षण / नोकरी / व्यवसायासाठी नवीन ठिकाणी रुजू होणारे विद्यार्थी / व्यक्ती यांच्यामध्ये ढोंगी सिंड्रोम मोठ्या प्रमाणात दिसून येतो. वैज्ञानिक व औषधोत्पादन क्षेत्रात काम करणारे, जाहिरात, विक्रीशास्त्र, जनसंपर्क क्षेत्रात कार्यरत असलेले, पत्रकारिता व प्रकाशन क्षेत्रात काम करणारे, सामाजिक कार्यकर्ते, माहिती संशोधन व विश्लेषण क्षेत्रातील व्यक्ती आणि कामगार भरती प्रक्रिया राबविणाऱ्यांमध्ये ढोंगी सिंड्रोम जास्त प्रमाणात आढळून येतो. कुटुंबात सर्वात मोठ्या अपत्याकडून यशाच्या जास्त अपेक्षा ठेवल्या जातात. त्यामुळे मोठ्या भावंडांमध्ये ढोंगी सिंड्रोमचे प्रमाण जास्त असल्याचे आढळून येते.

ढोंगी सिंड्रोम होण्याची अनेक कारणे आहेत. कामाच्या ठिकाणी, कार्यालयातील ताणतणाव, सामाजिक दडपण, कर्तव्यस्थळी तसेच समाज व्यवस्थेत येणारे अडथळे, लहान वयापासूनच पाल्यांनी सतत चांगले यश मिळवावे ही पालकांची अपेक्षा व त्याचे पाल्यावर दडपण आणि सर्वात महत्वाचे म्हणजे स्वतःच स्वतःच्या क्षमतेवर शंका घेणे ही ढोंगी सिंड्रोमची काही प्रमुख कारणे आहेत. स्वतः विषयी कमी आत्मसन्मान बाळगणारे, तसेच ज्यांना वाटते की, ते मेहनती नाहीत, हुशार नाहीत त्यांना ढोंगी सिंड्रोम होण्याचा जास्त धोका असतो. स्वतःच्या मनाशी नकारात्मक संवाद, नकारात्मक विचारसरणी, आत्मशंका, स्वतःशी आत्मविनाशकारी वर्तन म्हणजेच आपले ध्येय, भवितव्य किंवा नातेसंबंधांविषयी नकारात्मक विचार करुन अपयशाकडे वाटचाल केल्याने ढोंगी सिंड्रोम होतो. आपण यशस्वी असल्याचे दाखवतोय / नाटक करतोय अशी भावना धारण करणाऱ्यांमध्ये ढोंगी सिंड्रोमची लक्षणे आढळून येतात.

आपण अकार्यक्षम असल्याची भावना बाळगल्याने ढोंगी सिंड्रोमला बळी पडतो. सतत अपयशाची भिती बाळगणे, आपल्या यशाचे श्रेय स्वतःला न देता ते नशीबाला किंवा इतर बाबींना देणे, यश मिळाले तरी त्याचा आनंद न घेणे, आपली तुलना इतरांशी करुन स्वतःला कमी लेखणे ही मानसिकता ढोंगी सिंड्रोम होण्यास प्रामुख्याने कारणीभूत ठरते. काही जणांना प्रत्येक काम अगदी बिनचूक, परिपूर्ण करण्याची सवय असते. मग त्यासाठी त्यांना जास्त परिश्रम करावे लागतात व ठरवलेले काम ठरवलेल्या वेळेत पूर्ण होत नाही. त्यामुळे आपण कुचकामी आहोत अशी भावना तयार होते, हे ढोंगी सिंड्रोमचे महत्वाचे कारण आहे. कामाचे ठिकाण किंवा स्वरुप बदलते तेव्हा, जसे नवीन कार्यालय, नवीन शाळा-कॉलेज, नवीन जबाबदारी, नाविण्यपूर्ण संकल्पना राबविणे, अनुभवाचा अभाव

आणि यशस्वी होण्यासाठीचा ताणतणाव यामुळेही ढोंगी सिंड्रोम होतो. आपण जसे दाखवतो तसे आपण नाहीत ही भावना व सोशल मिडीयातून आपले हे ढोंग उघडकीस येईल अशी एक निष्कारण भिती यामुळे ढोंगी सिंड्रोमची बाधा होते.

एखाद्याला ढोंगी सिंड्रोम झाला आहे हे ओळखण्यासाठी पुढीलप्रमाणे लक्षणांचा विचार करावा लागतो. ढोंगी सिंड्रोममध्ये (१) ती व्यक्ती आपले स्वतःचे यश आत्मसात करु शकत नाही, मिळालेले यश आपण मिळिवले नाही अशी स्वतःची खोटी समजूत करुन घेते, (२) आपल्याला अपयश येईल अशी त्यांना सतत भिती वाटते त्यामुळे कोणतेही नवीन काम हाती घेण्यास ते टाळाटाळ करतात, (३) सतत स्वतःला कमी लेखतात, (४) यश मिळाले, मानसन्मान मिळाला तरी त्याचा आनंद घेऊ शकत नाहीत, (५) आपली तुलना इतरांशी करतात व स्वतःला कमी लेखतात (६) आपण यश मिळिवल्याचे सोंग आणतोय व असे करुन इतरांची फसवणूक करतोय, आपण पाखंडी आहोत असा विचार या व्यक्ती करतात. (७) हा आपला ढोंगीपणा हे पाखंड उघडकीस येईल अशी त्यांना भिती वाटते व त्या भितीच्या छायेत त्या व्यक्ती वावरत असतात, (८) स्वतःच्या कौशल्यावर/कामगिरीवर अशा व्यक्ती सतत शंका घेतात (९) या व्यक्ती सक्षम असतात परंतु त्या स्वतःला सक्षम/पात्र समजत नाही. आपल्यात कमतरता आहे असा स्वतःचा खोटा समज करुन घेतात (१०) वारंवार नकारात्मक विचार करतात (११) आत्मविश्वास कमी झालेला असतो, स्वतःवर शंका घेतल्याने आत्मसन्मान कमी होतो. (१२) यामुळे चिंता (Anxiety) आणि नैराश्य (Depression) ने अशा व्यक्ती ग्रासल्या जातात. (१३) प्रत्यक्षात उत्तम कामगिरी केली यशस्वी झेप घेतली तरी देखील ढोंगी सिंड्रोमग्रस्त व्यक्तिंना आपण असे काही यश संपादन केले हे खरे वाटत नाही. आपण या कामगिरी/ यशासाठी योग्य नाही अशी चुकीची समजुत ते स्वतः विषयी करून घेतात. (१४) त्यांना दिलेल्या प्रत्येक कामावर ते काम तंतोतंत करण्यासाठी ते अति मेहनत घेतात व त्यामुळे वेळेत ते काम पूर्ण करू शकत नाहीत. (१५) त्यांच्या चांगल्या कामाचे कोणी कौतुक केले तरी यांना ते चुकीचे वाटते. आपण या कौतुक करणाऱ्यास फसवित आहोत असेच त्यांना वाटते. (१६) एखादे मोठे यश मिळाल्यानंतर देखील या व्यक्तींचा आनंद हा क्षणभंगुर असतो. ते लगेच त्यावर स्वतःविषयी शंका घेतात. यापैकी एखादे किंवा त्याहून जास्त लक्षणे ढोंगी सिंड्रोमने ग्रस्त व्यक्तींमध्ये दिसून येतात.

अशा या ढोंगी सिंड्रोमचे दुष्परिणाम व्यक्तीच्या वैयक्तिक आरोग्य आणि सामाजिक संबंधावर होतात. ढोंगी सिंड्रोम ग्रस्त व्यक्ती सतत स्वतःच्या क्षमतेवर संशय घेत असल्याने आलेल्या संधीचा फायदा घेत नाहीत. त्यामुळे त्यांचा आत्मविश्वास आणखी कमी होतो व त्यांना यश मिळणे कठीण होऊन बसते. आपण यश, किर्ती मिळविल्याचे ढोंग करतोय या सततच्या विचाराने ते चिंता आणि नैराश्याने ग्रस्त होतात. सतत नकारात्मक विचाराचे दुष्टचक्र प्रत्येक कामात अडथळा निर्माण करते. स्वतःच्या कामावर असमाधानी राहण्याच्या प्रवृत्तीमुळे काम करण्यात उदासिनता आणि त्यामुळे काम पूर्ण करण्यात, कामात गुणवत्ता राखण्यात अडचणी येतात. त्यामुळे ढोंगी सिंड्रोमग्रस्त व्यक्ती कामात टाळाटाळ करू लागतात. ते आपल्या यशाचा

आनंद उपभोगू शकत नाहीत. आपल्या कामाचे, कष्टाने मिळिवलेल्या यशाचे श्रेय ते नशिबाला किंवा त्यांच्या सहकाऱ्यांना देतात. अपयश येईल या भितीने कोणत्याही कामासाठी अति तयारी, अति मेहनत करतात आणि त्यातुन बर्न आऊट सिंड्रोमची शिकार बनतात. ढोंगी सिंड्रोम मध्ये आत्मविश्वास कमी होतो. आत्मसन्मान राहत नाही आणि त्यामुळे अपयशाकडे वाटचाल सुरु होते. सतेच मानसिक आरोग्य व सामान्य जीवनमानावर परिणाम होतो.

ढोंगी सिंड्रोम ग्रस्त व्यक्तींनी यावर उपाय/ उपचार करून घ्यावेत का? काय उपाय आहेत? याबाबत विचार करताना ढोंगी सिंड्रोमचे दुष्परिणाम लक्षात घेता ढोंगी सिंड्रोमपासून मुक्त होण्यासाठी, तसेच बचावासाठी उपाय करणे आवश्यक आहे. त्यासाठी कोणत्याही औषधांची गरज नाही. गरज आहे ती आपल्या जीवनशैलीत, वैचारिकतेत बदल करण्याची. यासाठी १) समुपदेशकाकडे व्यक्त होण्याची, सुसंवाद साधण्याची आवश्यकता आहे. २) स्वतःवर शंका घेणे बंद करावे. याकरीता घरातील व्यक्ती, मित्र यांचेशी संवाद साधल्याने आत्मशंकेची सवय दूर होण्यास मदत होते. आत्मशंकेच्या भावनांमुळे आपल्या कामावर वाईट परिणाम होणार नाही, याची काळजी घ्यावी. ३) स्वतःच्या कामाचे व यशाचे अचूक मुल्यांकन करण्याची सवय लावून घेतली पाहिजे. ४) आपली क्षमता जाणुन घेण्यासाठी स्वतः आपल्या क्षमतेचे मुल्यांकन करावे. यामुळे आपला आत्मविश्वास वाढण्यास मदत होते. ५) आपली तुलना इतरांसोबत करणे कटाक्षाने टाळावे. ६) सामाजिक माध्यमांचा वापर हा मर्यादित करावा. ७) मनात एखादा विचार आल्यास तो विचार बरोबर आहे का हा प्रश्न स्वतःलाच विचारावा स्वतः विषयी शंका वाटल्यास आपणास असे का वाटते याचे सर्व बाजू, शक्यता लक्षात घेऊन उत्तर शोधावे. असे केल्याने आत्मशंका कमी होण्यास मदत होते. ८) ढोंगी सिंड्रोम हा आपल्याला यशस्वी होण्यात, प्रगती करण्यात अडथळा ठरू नये याकरीता स्वतःचा आत्मविश्वास वाढविण्याची, आत्मसन्मान जपण्याची गरज आहे. सकारात्मक विचारसरणी ठेवून व आत्मशंकांना नाकारून पुढे जाण्याची सवय करून घेणे यासाठी आवश्यक आहे. ९) ढोंगी सिंड्रोम या मानसिक अवस्थेतून बाहेर पडण्यासाठी सुसंवाद ही उपचार पध्दती (Talk Therapy) लाभदायक ठरते. १०) मनात नकारात्मक विचार आल्यास ठामपणे तो नाकारावा व सकारात्मक विचार करण्याचा सराव करावा. ११) आपल्या यशाची, प्रगतीची सत्यता आणि त्याबाबतचे पुरावे, वस्तुस्थिती यावर लक्ष केंद्रीत करावे. १२) आपली प्रगती, आपण मिळवलेले यश, मानसन्मान याचा आनंद घेतल्याने, मित्र-आप्तेष्ठांसोबत हे साजरे करण्याने ढोंगी सिंड्रोमपासून बचाव होतो. १३) एकदा वा अनेकदा अपयश आले तरी नाउमेद होऊ नये. अपयश ही यशाकडे नेणारी पायरी समजून पुढे जाण्यासाठी मिळालेली संधी समजून प्रगती करीत रहावे. १४) आपल्या हातून चूक घडली तरी त्यासाठी सतत स्वतःला दोष देण्यात आपला वेळ आणि उर्जा वाया घालवू नये. उलट त्या चुकांमधुन बोध घेऊन प्रगतीकडे वाटचाल सुरु ठेवावी. १५) एखादे मोठे काम हाती घेतल्यावर त्यांचे लहान-लहान टप्पे ठरवावेत. त्या प्रत्येक टप्प्यासाठी ठराविक वेळ निश्चित करून ठरवल्याप्रमाणे एक-एक टप्पा पूर्ण करीत पुढे जावे.

१६) आपण मिळिवलेल्या छोट्या मोठ्या उपलब्धी, यश याच्या नोंदी लिहून ठेवण्याची सवय करून घ्यावी. १७) स्वतःलादोष न देता, स्वतःला समजुन घेण्याची तयारी ठेवावी आणि नेहमी वास्तवाचे भान ठेवून, त्यावेळच्या परिस्थिती, वस्तुस्थितीचा विचार करून स्वतःच्या क्षमतेबाबत निष्कर्ष काढावा. १८) सतत काही नवीन शिकण्याकडे लक्ष केंद्रित करावे.

ढोंगी सिंड्रोम हा आजार नसला तरी तो चिंता (Anxiety) आणि नैराश्य (Depression) या मानसिक आजारांकडे घेऊन जाणारा वाटाड्या आहे. या सिंड्रोमचे आपल्या प्रगतीवर, नोकरी व्यवसायावर होणारे दुष्परिणाम, नकारात्मक वैचारिकता आणि सतत अपयश येण्याची भिती यामुळे प्रत्येकाने या सिंड्रोमपासून बचावासाठी काळजी घेणे आवश्यक आहे आणि अशी काही लक्षणे दिसल्यास त्यावर उपाय करणे ही आपली प्राथमिकता असायला हवी.

शुभ दीपावली

डॉ. माणिक नामदेव बनकर
(बनफुल)
एम.ए. (मराठी), सेट, पी.एच.डी.,
(कवी, लेखक)

मु. पो. निमगांव केतकी, ता. इंदापूर, जि. पुणे.
मो.: ९९६०३१४५१४

❖ जिणे बळीचे ❖

खळखळ खळाळ हे
ओढे ओहोळ वाहती
अवनीवरचे चराचर
चिंबधारातुनी नाहती

काय वर्णावा आता
सृष्टीराणीचा हा थाट
हरिताच्या देखाव्याने
बहरला वाकडा घाट

फुलली झाडेवेलीरोपे
बहरलेत उंच उंच वृक्ष
निवडले वातावरणही
बनलेले वाळवंट रुक्ष

पडताना थेंब टप्पोरे
अंकुरीत झाली भूई
थांबा मेघांनो जरासे
परतायची नको घाई

हरखूनी तो बळीराजा
गुंतलाय शेती कामात
नांगरट पेरणीची करी
तो कामे एकाच दमात

व्हावी चांगली ही सुगी
घालतो देवाला साकडे
कशी घालू मी चुल्ह्यात
भिजलेत सारी लाकडे

बीजांचे होता अंकुरण
लगबग करे बळीराजा
डोईच्या पाटी हाऱ्यात
भरूया ताज्या भाज्या

दान दिलेय पावसाने
ओटी धरणीची भरली
कष्ट मेहनत करूनीच
हयात बळीची सरली

– सौ. भारती सावंत
खारघर, नवी मुंबई. मो.: ९६५३४४५८३५

साथसोबत

आयुष्याच्या ओळखीसाठीची अनोळखी वाट
चहूकडे तूच, त्या वेडलाव्या दिवसांतही भरडलो
नात्यांच्या गढुळतेत तुरटी फिरवताना
समजदार पेशी वरचढ ठरल्या म्हणून
नाहीतर वडीलधाऱ्यांनी जुळवलेले धागे टिकले नसते

दर कामाला चार हात लावत कणाकण ओझी उचलली
पाथी लावल्या बरोबरीनं. घोर वाहिले धीरानं
आडव्या भराक्यांत वाटांमागं चाललो
सडेपण झडून भेटल्या पेशींना नवेपण आलं

आजाणत्या मनांत जिद्द सरकवत
जहाल गलबल्यात मिसळून गेलो
हटवादी चटक मुरवली चिखलापाण्यात
झाडंझुडं भरवशाची ठिकाणं झाली
इरेला पेटलेले पेच खुंटीवर टांगून
परकेपणानं पाहत राहिलो स्वत:कडं
पळसाला चौथं पान लटकवलं असतं कौतुकानं
पण पायांमधले जडशीळ जोडे सांभाळावे लागले

नकोशा सूचना, सल्ले पचवताना
अनुवंशाचे खिळे घुसले खोलखोल
सोपं नव्हतं सांगकामी वळणांनी वळणं
हरेक काम हेटं काढलं. टाळलं, फेटाळलं, अव्हेरलं
मग कुजबुजत, त्रागा आवरत उणेपण स्वीकारलं
सांदाडी उजळवण्याच्या उर्मी जपताना
अर्धवट शिक्षणानं पस्तावत
तळपाय-पोटऱ्यांना तेल चोळून पहुडलो

प्रपंचातलं बरंवाईट एकमेकांकडं सरकवताना
कोडं पडलं की
दूरदेशीचे जीवलग एका जगण्याशी कसं बांधील राहत असतील?

तिकडे पक्षी उडाले, इकडे नक्षी वाळली
जे जे चढले होते, उतरून गेले नावेतून

काहीच नव्हतं तेव्हा, आतातरी कायय म्हणा
आधीचे चढ सरले नाहीत अजून
दिवसागणिक रूक्ष होतहोत
एकमेकांना साजेसे वयस्कर झ+ालो आपण

हे जे खरं आहे, त्याहून खरं आहे की
अनंत चक्रीवादळांशी झुंजून पोचलोय इथपर्यंत
ही जी पुष्पवृष्टी होतेय ना आपल्यावर
ती हिरव्या बहरांची आहे
जवळच्यांनी आखूड हात लांबवले नाहीत कधी

एखादी घार उंचावरून सावली धरते दोघांवर
एखादी झुळूक दोन श्वासांतनं आतबाहेर करते
तेवढा जिव्हाळा पुरवू वाट उरकायला

- कल्पना दुधाळ
मु. पो. बोरीभडक,
ता. दौंड, जि. पुणे ४१२२०२
मो. ९९२३६२७२१८

दिपावलीच्या हार्दिक शुभेच्छा !!

शिवानी प्रिंटर्स

श्री. दीपक ढोले पाटील

मो. ९४२२०८५८९०

१३११, किनारा सहकारी गृहसंस्था,
राज ट्रॅव्हल्स शेजारी, कसबा पेठ, पुणे

निरोगी हृदयासाठी आयुर्वेद

डॉ. लीना बोरुडे
आयुर्वेदाचार्य पंचकर्म व वैद्यक योग तज्ञ
मो. ९५११८०५२९८

'हृदय' हा शब्द ऐकताच तरुण मंडळींना दिल, प्यार, धडकन असे आठवते तर थोड्या वयस्कर लोकांना हृदयविकार हार्ट अटॅक आठवतात . पण आजकाल हार्ट अटॅक येण्याचे प्रमाण जरा अलीकडे आले असे वाटते. असे का होते नेमकं आपलं काय चुकतंय आयुर्वेदात यावर काही उपाय आहेत का या सर्व प्रश्नांची उत्तरे या लेखात पाहूया.

हृदय हा अतिशय महत्त्वाचा अवयव असून आयुर्वेदात त्रिमरमान पैकी एक हृदय आहे अर्थात हृदयाला काही व्याधी झाले तर त्यामुळे प्राण धोक्यात येतो किंवा प्राण्याचे हरणही होऊ शकते. हृदय हे साधक पित्त अवलंबक कफ , ओज व चेतना यांचे स्थान आहे

ओज म्हणजेच शरीरात असणारे रस रक्त माणसं मेद असती मज्जा व शुक्र या सातही धातूंचा सार भाग या ओजाचा क्षय झाल्यास हृदयरोग उत्पन्न होतो. हृदयाद्वारे रक्ताचे संचरण संपूर्ण शरीरात केले जाते. मनाचा व हृदयाचा जवळचा संबंध आयुर्वेदात वर्णन केलेला आहे .

भय, क्रोध, शोक, मोह, मत्सर, द्वेष या भावनांच्या उद्रेकामुळे पित्त दोष असंतुलित होऊन हृदयावर त्याचा परिणाम होतो.

<u>आता हृदय रोगाची कारणे पाहूया.</u>

गुरु म्हणजेच पचायला जड अतिशय पदार्थ तसेच अतिमात्रेत जेवण, अपचन, अजीर्ण, खाण्यापिण्याच्या चुकीच्या सवयी, रात्री जागरण, व्यायामाचा अभाव किंवा अतिश्रम आणि महत्त्वाचे म्हणजे चिंता, ताणतणाव, क्रोध, शोक, भय इत्यादी तसेच मद्यपान धूम्रपान यासारखी व्यसने यामुळे हृदयाच्या कार्यावर परिणाम होतो तसेच हृदयाच्या रचनेतही बदल घडतो व हृदयरोग उत्पन्न होतो.

कोलेस्ट्रॉल वाढणे हे आजकाल सर्रास दिसून येते. या वाढलेल्या कोलेस्ट्रॉलमुळे हृदयातील रक्तवाहिन्या संकुचित होतात. तिथे अडथळा तयार होतो ब्लॉकेज होतात यामुळेही हार्ट अटॅकचा धोका वाढतो हे कोलेस्ट्रॉल यकृताद्वारे तयार केले जाते जेव्हा तुमचे मेटॅबोलिझम अर्थात चयापचयक्रिया मंदावते तेव्हा पचनशक्ती कमी होऊन यकृताचे कार्यही मंदावते आणि कोलेस्ट्रॉल निर्मितीची प्रक्रिया बिघडून ते वाढत जाते. तसेच सतत अपचन, अजीर्ण होत असेल तर त्यातून पुढे ॲसिडिटी गॅसेस होणे इत्यादी सुरू होते. या गॅसेसचे प्रेशर हृदयावरही येऊ शकते व हृदय विकार उत्पन्न होतो.

आता यावर उपाययोजना पाहूया सर्वात आधी जीवनशैलीत योग्य बदल करणे आवश्यक आहे त्यासाठी स्वतःला शिस्त लावणे गरजेचे आहे. सकाळी लवकर उठणे व रात्री लवकर झोपणे हे अतिशय महत्त्वाचे आहे . सततचे बैठे काम असेल तर मध्ये मध्ये छोटे ब्रेक घेऊन थोडे चालावे किंवा खुर्चीवर बसून काही योगासन करावे. हृदयाच्या निरोगी राहण्यासाठी पुरेशी झोप आवश्यक आहे अपूर्ण झोपेमुळे वात पित्त असंतुलन होऊन

हृदयविकार वाढतात. रात्री किमान सात ते आठ तासाचे पूर्ण झोप घ्यावी. अर्थात दुपारची झोप टाळावी. नैसर्गिक वेग जे दाबून ठेवायचे नसतात. म्हणजेच अधारणीय वेग जसे की भूक, तहान, शौचास येणे, लघवी येणे, गॅसेस, शिंक, ढेकर, खोकला इत्यादी अडवू नये. हे वेग अडवून ठेवल्यास वाताचे असंतुलन होते व त्याचा हृदयावर परिणाम होतो.

वातदोषाच्या संतुलनासाठी रोज नियमित अंगाला तेल लावणे, डोक्याला तेल लावणे हे उपयुक्त आहे यामुळे रक्ताभिसरण वाढते आणि तणाव कमी करण्यासाठीही याचा उपयोग होतो.

योग्य आहार हा संपूर्ण आरोग्याची गुरुकिल्ली आहे हृदयविकारातही याचे खूप महत्त्व आहे चुकीच्या आहाराने शरीरात मिश्र द्रव्य आम निर्मिती होते त्यामुळे हृदयाला आणि पोहोचते म्हणून आयुर्वेदात सांगितलेले आहाराचे नियम पाळणे आवश्यक आहे जसे की भूक लागल्यावरच जेवावे भूक लागल्याशिवाय जेऊ नये मात्र भूक लागलेली असताना उपाशी राहू नये जेवणाच्या वेळा नियमित कराव्या. पहिले अन्नपचल्याशिवाय दुसरे जेऊ नये. रात्री उशीरा जेवण नको. तसेच अति प्रमाणातही जेवण नको. अति तिखट, मसालेदार, अति कोरडे, अति स्निग्ध असे पदार्थ टाळावेत. भाज्यांमध्ये पडवळ, दुधी, भोपळा, लाल भोपळा, घोसाळे इत्यादी फळभाज्या तसेच हिरवा माठ, लाल माठ, राजगिरा, कोथिंबीर, पुदिना या पालेभाज्या खाव्यात हिरवे मूग, गहु, तांदूळ हे धान्य जुने वापरावे. अति कडधान्य टाळावे बाहेरचे अन्न, जंक फूड, बेकरी, कोल्ड्रिंक्स नकोच. मद्यपान, धूम्रपान पूर्णपणे बंद करावे. आले, लसूण, सुंठ, काळीमिरी, दालचिनी, लवंग, तेजपत्ता, सैंधव मीठ, हळद इत्यादीचा वापर आहारात ठेवावा. गाईच्या तुपाचा वापर रोजच्याआहारात अवश्य करावा. रोज पोट नीट साफ होईल याकडे लक्ष असावे. आयुर्वेदिक औषधांमध्ये आवळा, त्रिफळा, तुळस, अर्जुन, साल, अश्वगंधा, दालचिनी हे हृदयाच्या आरोग्यासाठी उपयुक्त आहेत. झटामाशी ब्राह्मणी यासारख्या वनस्पती मानसिक आरोग्य चांगले ठेवण्यासाठी व झोप उत्तम येण्यासाठी उपयुक्त आहेत.

पंचकर्म उपचार हे वैद्यकीय सल्ल्याने करून घ्यावे. हृदयबस्ती हृदयधारा हे स्थानिक उपचार हृदयाला बल देण्यासाठी उपयुक्त आहेत शिरोधारा हे ताण तणाव कमी करण्यासाठी उपयुक्त आहे.

स्वतःच्या मनाने कोणतेही औषध घेऊ नये. अगदी आयुर्वेदिक औषधे जसे अर्जुनारिष्ट सारखी औषधे सुद्धा वैद्यांच्या सल्ल्यानीच घ्यावीत. रोज नियमित व्यायाम शरीराला मानवेल असा अर्थ शक्ती व्यायाम करावा अति व्यायाम नको. अति श्रमामुळे हृदयविकाराचा झटका येण्याचे प्रमाण वाढले आहे. योग, प्राणायाम, ध्यानधारणा हे निरोगी हृदयासाठी आवश्यक आहे

योगासनांमध्ये ताडासन, वृक्षासन, सुप्तविरासन, वीरभद्रासन, उत्कटासन, उत्थित हस्त पादासन, शवासन, सेतुबंधासन, सर्वांगासन इत्यादी अनेक असणे आहेत. जे योग तज्ञांच्या सल्ल्याने करावेत रोज नियमित प्राणायाम व मेडिटेशन अवश्य करावे त्यामुळे स्ट्रेस लेव्हल्स कमी व्हायला मदत होते.

तुमचे ताणतणाव, चिंता मित्र व परिवारासोबत शेअर करा. बोलते व्हा. कोणत्याही गोष्टीचे तुम्हाला वाईटही वाटले तरी मनाला लावून घेऊ नका दिल पे मत लेना यार हे कायम लक्षात ठेवा तुम्ही अबोल राहिला तर मनाची घुसमट होऊन त्याचा परिणाम हृदयावर होतो. त्यामुळे बोलते व्हा तुम्ही तुमच्या परिवारासाठी खूप मौल्यवान आहात म्हणून तुमच्या प्रियजनांसाठी स्वतःच्या हृदयाला तंदुरुस्त आणि निरोगी ठेवा.

चौथीची मेथी

प्रा. विजय नवले
सहसंचालक, करियरसेवा डॉट कॉम
प्रेरणादायी व्याख्याते, लेखक, करियर समुपदेशक
वारजे, पुणे. मो.: ९८२२५०२९६९

रस्त्याने चालत येत असताना कडेला भाजी विकणारे लक्ष वेधून घेत असतात. त्यात माझे लक्ष वेधले गेले एका लहानग्या मुलामुळे. त्याच्या दोन्ही हातात मेथीच्या भाजीच्या गड्ड्या होत्या. रस्त्याने जाणाऱ्या लोकांना 'मेथी घ्या, ताजी ताजी मेथी' अशी आरोळी तो देत होता. वाहनांच्या गजबजाटातून त्याचा आवाज काही येत नव्हता. तरीही त्याच्या चेहऱ्यावरचे भाव त्याची भाजी तिथून पुढे काही फुटांवर बसलेल्या त्याच्या कुटुंबियांकडून घ्यावी असे होते. हल्ली ती भाजी, फळे विकण्याची पद्धत आहे.

मी अर्ध्या तासापूर्वी तिथून जाताना सुद्धा त्याला पाहिले होते. आता तर तो अगदी माझ्याजवळ होता.

मी त्याला विचारले कितवीत आहेस ? त्याने उत्तर दिले ''२० ला''. भाजीची विक्री हाच विचार त्याच्या डोक्यात असावा. मी म्हणालो,''अरे तू शाळेत कितवीला आहेस?'' तो म्हणाला ''चवथीला '' ''पटकन चमकून पण लाजून तो म्हणाला ,''सर , तुम्ही आमच्या शाळेत आला होता.'' त्याने मनपाच्या शाळेत तो शिकतोय ते सांगितले. मी त्याची चौकशी केली. अभ्यास कधी करतो विचारले, ''सर शाळेतून घरी आल्यावर. अभ्यास पूर्ण करतो, आणि इकडे येतो, तुम्ही सांगितलेले लक्षात आहे, आधी घरचा अभ्यास, मग आज काय शिकवले ते आणि मग उद्या काय शिकवणार ते''.

माझ्यासाठी रस्त्यावरचा हा प्रसंग भावनिक बनला. आपण पेरलेले उगवते , हे मला सुखावून गेले. वस्ती भागात संघर्षातून करिअर, आनंदी अभ्यास ही सत्रे मी स्वयंस्फूर्तीने घेत असतो. त्यापैकी कुणी असे भेटले कि आपण जे करतोय त्याचे समाधान मिळते. पण लहानग्यांचा हा संघर्ष पाहून अजून गांभीर्य वाटते. मन व्याकुळ होते.

आता तीन चार पावले पुढे चालत गेल्यावर त्या मुलाची आई आणि सातवी आठवीतली बहीण पुढे भाजी विकताना दिसल्या. मी मुलाशी काय बोलतोय याचे त्यांना कुतूहल वाटले असावे. मला त्या बाईनी विचारले, ''काय बोलत होता आमचा मुलगा भाजी विकायची सोडून?'' मी त्यांना सांगितले की मी शाळेत आलो होतो त्याच्या.

तशा त्या बाई कुचमल्या आणि ओशाळून म्हणाल्या, ''मला पण आवडत नाही, मुलांनी भाजी विकायला येणे. पण तो करतो अभ्यास. अभ्यास झाल्यावर दोन्ही पोरे येतात मला मदत करायला. आम्ही तिघेच आहोत ना. मी, हा मुलगा आणि मुलगी. आम्हाला हे काम केल्याशिवाय काहीच पर्याय नाही.'' बाई बोलत होत्या, ''मी सकाळी सासवडला जाऊन भाजी आणते. जरा कमी दरात मिळते. संध्याकाळी पाच ते नऊ भाजी विकतो आम्ही. स्वयंपाक सकाळीच करून ठेवते. आता रात्री उशिरा घरी जाऊन आम्ही जेवतो तिघे.पण त्याचा अभ्यासाचा वेळ नाय वाया जाऊन देत. करतात मुलं अभ्यास हे सांभाळून.'' पालक सभेच्या दिवशी गुरुजींना सांगावे या पद्धतीने त्या बाईनी मला मुलांचा अभ्यास आणि उपजीविका हा

विषय घाईघाईत सांगितला. रस्त्याच्या कडेलाच हा संवाद चालला होता.

मी त्यांच्या भाजी विकण्यात अडथळा नको म्हणून त्यांना निरोप दिला आणि पुढे निघालो. रस्त्याच्या कडेला बसून भाजी विकणारे कुटुंब, शाळकरी मुले आणि अगतिक माउली. आपले किती नीट चालले असते ना ! संघर्ष पाचवीला पुजलेले लोक आयुष्यभर संघर्ष करतात. काही लोकांचा संघर्ष काही काळ चालतो. ही मुले पुढे मोठी होऊन कमावती झाली कि पालकांचा संघर्ष संपत असेल. यांचा सुद्धा संघर्ष संपेल, अशी अपेक्षा. मुले शिकतील.

दहावी बारावी नंतरच्या आधीच अनेक लहान हातांना तास दोन तास का होईना कुटुंबाला मदत करावी लागत असते. अशी अनेक कुटुंबे आहेत. प्रत्यक्ष परिस्थितीशी सामना करणे आणि तात्विक चर्चा यात फरक आहे.

मी या मुलाच्या शाळेत ''आनंदी अभ्यास'' या विषयावर बोललो होतो. नंतर योगायोगाने श्रोत्यांमधला मुलगा मला प्रत्यक्ष संघर्ष करताना दिसला. पण एक जाणवले हा चौथीतला मुलगा त्याच्या आईला आनंदाने मदत करत होता. त्याला कामाचा शारीरिक आणि मानसिक ताणही नसेल कदाचित. उत्साहाने तो मेथीची भाजी लोकांना दाखवून आकर्षित करत होता. समाजाला तो समजावून घेत असेल. श्रीमंत आणि अतिश्रीमंतांच्या कुत्सित नजर तो पचवत असेल.

तो दिवसभर अभ्यास करतो असे पण म्हणाला होता. मी प्रथम दिसल्यावर जरा लाजला होता पण तरीही भाजी विकतोय म्हणून त्याच्या चेहऱ्यावर कसलेही अन्य भाव नव्हते, कारण आईला मदत करण्याचे मोठे काम तो करत होता.

कदाचित दुपारी घरी तो जो अभ्यास करत असेल तो अनेक सुस्थापित घरातील मुलांपेक्षा अधिक असेल. त्याच्या अभ्यासाला धार येत असेल. परिस्थितीच्या प्रयोगशाळेत तो स्वतः ला घडवत असेल.

कधी कधी मला माझे कॉर्पोरेट क्षेत्रातील मित्र म्हणतात, ''कशाला फुकट लेक्चर्स करतो वस्ती भागात ? फुकटच्या व्याख्यानांची किंमत नसते.''

त्यांना कसे सांगू, ''भाषण देणे सोपे आहे, आयुष्याशी दोन हात करणाऱ्या लहानग्यांना त्यापेक्षा मोठे काम करावे लागते. बालपण बाजूला ठेवून कुटुंबाला वर काढताना झिजावे लागते. आपले भाषण तेवढे कष्टाचे नाही. आणि हो काचेच्या विश्वातून जो इंडिया दिसतो त्यापेक्षा कैकपटीने वेगळा भारत मला जवळून पाहता येतो. त्यातूनच विचारांच्या अभ्यासिकेत समृद्धता येत असते. ''

श्री. आदेश पांडूरंग बनकर

संचालक मासिक माळी आवाज, पुणे
अध्यक्ष, विश्वदीप सोशल फाऊंडेशन

संत सावतामाळी सुपर मार्केट

मो.: ९६६५२५३४४८
९१३०२२१७४८

ईमेल - maliawajnk@gmail.com

मु. पो. निमगांव केतकी,
ता. इंदापूर, जि. पुणे

नाम आणि हरिपाठ

शीला गिते

बीए., बीएड, सातारा

दलित मित्र डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर महाराष्ट्र शासन

महाराष्ट्र भूषण

ज्ञानेश्वर महाराजांनी, 'ज्ञानेश्वरी', 'अमृतानुभव', 'चांगदेव पासष्टी' व अभंग असे वाङःमय प्रस्तुत केले. परंतु सत्तावीस अभंगांनीयुक्त सुरु असा हरिपाठ हा छोटा ग्रंथ श्रेष्ठ आहे. या ग्रंथास नामाचा महिमा सर्वांगानी गायला आहे. ज्ञानेश्वरांचा हा हरिपाठ म्हणजेच नामसूत्रे होत. ज्ञानेश्वरांनी मोजक्या शब्दात नामाचा महान विषय शब्दबध्द केलेला आहे.

प्राचीन संतांपासून अर्वाचित संतांपर्यंत नामाचा महिमा सर्व संतांनी सांगितला परंतु ज्ञानेश्वर महाराजांच्या घरी ज्ञान, भक्ती योग पाणी भरत होते. ते योगियांचे शिरोमणी, ज्ञानियांचे मुकुटमणी व भक्तांचे अग्रगणी होते. अशा थोर संतपुरुषाने नामाचा महिमा सांगणे हे खास महत्त्वाचे आहे. भक्तांच्या अंर्तमनाचा ठाव घेणारे आहे.

नामस्मरणांत पूर्ण भक्तियोग सामावलेला आहे. नाम हा संतांनी लावलेला एक फार मोठा शोध आहे. तुकाराम महाराजांनी म्हटले आहे

संत अेकांती बैसले सर्वही ।
सर्वही सिध्दांत शोधिले ।।
ज्ञानदृष्टी अवू लोकिले । सा काढिले निवडोनी ।।
तेहे श्रीहरिचे नाम । सर्व पातका करी भस्म ।।
अधिकारी उत्तम आणि अधम । चारि वर्ण नर नारी ।।

वेदांचा अधिकार तीन वर्णानाच आहे पण नामाचा अधिकार चारही वर्णांना व स्त्रीयांना आहे. माणसे सुष्ट दुष्ट, उत्तम अधम असोत, ती सज्जन, दुर्जण असोत नामाचे अधिकार सर्वांना आहे. या तत्वांचा खोल ज्ञानदृष्टीने अभ्यास करुन सर्व संतांनी सर्व जनांना नामाचा अधिकार दिला.

ज्ञानेश्वरांनी हरिपाठातून नामाचा महिमा अभंगातून विषद करताना नामस्मरणाने शारीरिक व मानसिक रोग दूर होतात. नामस्मरणाने प्रत्यक्ष परमेश्वराचा संग प्राप्त झाल्याने आपल्यावरील सर्व संकटे आपोआप नाहीशी होऊन आपल्या आत्मशक्तीने सत्कर्म घडून जीवन सुखी समाधानी होते.

हरिनाम स्थूल दृष्टीने ध्वनी आहे. परंतु सुक्ष्मदृष्टिने तो एक दिव्य विचार तर अतिसूक्ष्म दृष्टिने तो एक दिव्य विचारापेक्षा एक तत्व आहे. नामांचा उच्चार करताना एक संकीर्तन करण्यात ध्वनी निर्माण होतो. या ध्वनीमुळे वातावरणात लहरी निर्माण होतात. या लहरी शुध्द असून त्या वातावरण निर्माण करण्यात व मानवी जीवनात एक सत्संग, सद्‌विचारांचे वातावरण तयार होते.

ज्ञानेश्वर महाराज सांगतात..

अैसे माझेनी नाम घोषे ।
नाहीशी करीती विश्वाची दुःखे ।
अवघे जगची महासुखे । दुमदुमीत भरले ।
त्याप्रमाणे हरिपाठात सांगतात
हरिमुखे म्हणा, हरिमुखे म्हणा ।।
पुण्याची गणना कोण करी ।।
ज्ञानदेवा पाठ हरि हा वैकुंठ ।
भरला घनदाट हरि दिसे ।।

याचा अर्थ हरिनामाचा उच्चार शुध्द लहरीने

वातावरण भरुन अखिल विश्वात शुध्दता, पावित्र्य व सुख समाधान देण्यास उपकारक ठरतो.

सूक्ष्म दृष्टिने पाहता 'नाम' हा एक दिव्य विचार आहे. देवाला दिलेले नाव म्हणते नाम होय. देव या शब्दाचा अर्थ दिव्य, देतो तो देव. देवाला अनेक नावे आहेत. हरी म्हणजे सर्व दुःखाचे हरण करतो असा हरी या नामाचा अर्थ आहे. गोविंद म्हणजे सर्व इंद्रियातून जो स्वानंद प्रकट करतो त्या स्वानंदाला गोविंद असे म्हणतात. विठ्ठल म्हणजे जो सर्व विश्वात भरला आहे. व ज्यांत विश्व वास करते. त्याला विठ्ठल असे म्हणतात. राम म्हणजे सर्व सुखाचा आराम असे नामाचा अर्थ स्पष्ट होतो.

ज्ञानेश्वर माऊलींनी ज्ञानेश्वरीत म्हणतात

तैसा हृदयामध्ये मी राम ।
असता सर्व सुखाचा आराम ।
की क्रांतासी कम । विषयावरी ।

सर्वसाधारण माणसे ज्याला नाम समजतात परंतु संत नामालाच नाम असे संबोधतात. एक नारळ हे फळ त्याला नामांत अडूकन न पडता त्या फळाचे गोड रुप स्वाद याचा आस्वाद घेणे म्हणजेच नामाशी एकरुप होणे. जसे परमेश्वराला आपण विठ्ठल नामाने स्मरण करणे. तोंडाने त्याचा जयघोष करतो पण केवळ नामात न गुंतता त्या विठ्ठलच्या स्मरणात भावरुप होणे भक्ताने तल्लीन होऊन प्रत्येक माणसांत त्याचे सगुण रुप पाहणे. म्हणजेच नामाकडून नामीत एकजीव होणे.

परमेश्वराचेच प्रत्येक प्राणीमात्र, साकार सगुण रुप आहे. त्यासाठी त्यांच्या स्मरणात, नामघोषात तल्लीन होऊन त्याच्या नाम व नामीत तल्लीन होऊन नाम व नामीत अभेदत्व आहे. हे संतानी सांगितले. हेच आपण आपल्या जीवनात आणणे आवश्यक आहे. संत कबीर म्हणतात..

राम नाम, सब कोई कहे । हम ठाकूर और चोर ।
ओ नाम कुछ और ।।

एकनाथ महाराज म्हणतात..

संताशी शरण गेलेल्या वाचोनि ।
अेका जनार्दनी न कळे नाम ।।

संत ज्ञानेश्वर सांगतात

नाम परब्रह्मा वेदार्थे

हरिपाठात ज्ञानेश्वर महारात म्हणतात

एक तत्त्व नाम दृढ धरी मना ।
हरिसी करुणा येईल तुझी ।।

माणसाचे जीवन विचारांनी सदैव भरलेले असते. माणसाच्या विचारांत कुविचार, भयदंड, आसक्ती लोभ, द्वेष, चिंता, नकारात्मक असे कुविचार सतत येत असतात. जीवन विद्या सिध्दांतानूसार कुविचार बर्हिमनातून अंर्तमनात स्फूरतात. तेथे ते मुरतात व कालांतराने जीवनात घुसतात जसे विचार त्याप्रमाणे जीवनास आकार प्राप्त होतो. अखिल विश्वात कुविचाराने जीवन विकृत, भ्रष्ट, हिंसक बनते माणसे अेकमेकांचा नाश करण्यासाठी जगतात. परंतु जर सुंदर, सुरेख विचारांनी मानवी जीवन भरले तर जग सुखी, प्रेमळ एकमेकांवर दया प्रेम करुन सर्व जगात शांती, समाधान नांदेल. यासाठी परमेश्वराचा दिव्य नामाच्या स्मरणाने, मुखाने घोष करण्याने दिव्य विचार लहरी वातावरणात सातत्याने प्रक्षेपीत होतील. माणसे चांगला विचार करुन चांगले आचरण करतील.

म्हणून ज्ञानेश्वर महाराज हरिपाठांत सांगतात..

नित्य स्तयामित हरिपाठ ज्यासी ।
कलिकाळ त्यासी न पाहे दृष्टी ।
नित्यनेम नामी ते प्राणी, दुर्लभ ।
लक्ष्मी वल्लभ तया जवळी ।।
हरी उच्चारणी अनंत पाप राशी ।
जातील लयासी क्षणमात्रे ।।

ज्ञानदेव म्हणे नाम जप हरिचे ।
परंपरा त्याचे कुळ शुध्द ।।
नामसंकीर्तन वैष्णवांची जोडी ।
पाप अनंत कोडी गेली त्यांची ।

अशा तऱ्हेने ज्ञानेश्वरांनी हरिपाठाच्या अभंगातून मानवाला शुभ चिंतन, इच्छा, कृति करण्यास सांगितले.
शुभ चिंतावे, शुभ इच्छावे, वचनी शुभ बोलावे ।
शुभ कर्मांच्या सामर्थ्याने, सोने करावे जीवनाचे ।

प्रत्येक माणसाला त्याच्या नातेवाईकांकडून, आई वडिलांकडून सुखी जीवन प्राप्त होते. त्याचे त्याने कृतज्ञतेने स्मरण ठेवणे. देवाने तर प्रत्येक माणसाला सर्व शरीरच दान दिले. त्याचे मोल अमोल असल्याने त्याने त्या देवाचे स्मरण, नामघोष करणे, देवाचे स्मरण कृतज्ञतेने करणे. म्हणजेच देवाचे भजन, पूजन, उपासना होय. देवाला कोणतेही कर्मकांड, उपवास, यज्ञ याची आवश्यकता नाही. देवाला धर्म, जात, वंश, वर्ण, लिंग, उच्चनीच भेद नाही. वैष्णवांचा धर्म भेदाभेद अमंगळ.

आम्ही वैष्णवजन असे तुकाराम म्हणतात
अहंकार गेला तुकादेव झाला ।
आजी मी विठ्ठुला भेटलो ।
जप तप कर्म क्रिया नेम धर्म ।
सर्वा घटी राम भाव शुध्द ।
जात वित्त गोत कुळ मीळ मात ।
भज का त्वरित भावना युक्त ।
ज्ञानदेव ध्यानी रामकृष्ण मनी ।
वैकुंठ भुवनी घर केले ।

असे ज्ञानेश्वर महाराज हरिपाठात नामाचा (हरी) महिमा मुक्त कंठाने गातात. म्हणून असे म्हणता येईल की जे उपनिषदांत आहे तेच गीतेत आहे. तेच ज्ञानेश्वरीत आहे. जे ज्ञानेश्वरीत आहे तेच ज्ञानेश्वर महाराजांच्या हरिपाठात आहे. अशा सुंदर, सुबक हरिपाठ पाठ करुन तो अंर्तमनात जावून प्रत्येकाने जीवनाचे सोने करावे अशी परमेश्वराजवळ नम्र प्रार्थना...

ज्ञानदेव सांगतात
ज्ञानदेवा प्रमाण निवृत्ति देवा ज्ञान ।
समाधि संजीवन हरिपाठ ।।

नदी आणि समुद्र

तारेवरुन चालणाऱ्या
डोंबाऱ्यासारखी कसरत करत
नदी वाहत असते
आपले दोन्ही काठ
मोठ्या मायेनं सांभाळत
वरवर स्थिर
पण आत खोलवर दडलेला असतो
तिच्यात एक अथांग समुद्र.. तिच्याही नकळत.

अनेक दिपस्तंभ
अनेक पाणबुड्या
कित्येक भरती ओहोटी
अनेक पहाडी लाटा सांभाळत
स्थितप्रज्ञ असतो समुद्र.
वरवर अविचल
पण त्याच्या आत खोलवर
वाहत असतात अनेक नद्या
त्याच्याही नकळत.

एखादे वळण असे वळते
नदीतला समुद्र
आणि
समुद्रातल्या नद्या
एकमेकांत विलिन होतात
अनिवारपणे.

हे अद्‌भूत, असाधारण सत्यच !

– डॉ. ज्योती कदम

समाज म्हणून आपण कसे घडतो आहोत?

डॉ अभिनय दरवडे
सुप्रसिध्द बालरोगतज्ञ, व्याख्याते, समुपदेशक,
अध्यक्ष, प्रबोधन फाऊंडेशन,
संचालक, संगोपन बालरुग्णालय, धुळे
मो.: ९९७०८४२१५०

आपल्या पुढच्या पिढीला कसे घडवतो आहोत?

पालक म्हणून आपण आपली जबाबदारी पूर्ण ताकदीने पूर्ण निष्ठेने पार पाडतो आहोत का?

पिढी घडवणं म्हणजे पर्यायाने एक नागरिकांची संपूर्ण फळी घडवणं आहे, म्हणजेच या देशाची पुढची दिशा ठरवण्यासाठी पालक म्हणून आपली जबाबदारी आपण किती नैतिकतेच्या सच्चेपणाने पार पाडतो आहोत?

एक असा वर्ग बघायला मिळतो ज्यामध्ये लहान वयापासून चौकात टोळके करून मुलं उभे दिसतात! खूप कमी वयात व्यसनाधीन होतात, शाळेत टवाळखोरी करतात, आयुष्याबद्दल कुठलंही गांभीर्य नसतं!

येईल तो दिवस ढकलत पुढे बेदरकार सरकत असतात! त्यातले दहावी बारावीपर्यंत निम्मे सुद्धा पोहोचत नाहीत, पोहोचलेच तर कॉप्या करून काठावर पास व्हायचं, मग जेमतेम टंगळ मंगळ करत काहीतरी शिकायचं, बेरोजगार बनून हिंडायचं, कुणा एका पुढाऱ्याच्या मागे कार्यकर्ता बनून फिरायचं! बाहेर हातगाड्यावर अबर चबर खायचं, पानाच्या ठेल्यावर उधारी करायची, रात्री उशिरापर्यंत ढाब्यावर बसून दारू ढोसायची, हाणामाऱ्या करायच्या, पोलीस केसेस मध्ये अडकायचं, मग भाईगिरी करायची! कुठलीही शाश्वत कमाईची साधनं नसली तरी धुमधडाक्यात, रोषणाई, आतिषबाजी करून डीजे लावून लग्न करायचं, मुलं जन्माला घालायची! स्वतःच शिकलेला नसल्यामुळे, पुढच्या पिढीला सुद्धा जेमतेम जमेल तसं मोठं करायचं!

एका धादांत खोट्यावर उभं राहिलेलं संपूर्ण उधार आयुष्य धुरात फुंकून द्यायचं आणि तरुण वयातच लिव्हर फुटून, गाल फाटून मरून जायचं! का आलो माहीत नाही का मेलो माहीत नाही! दुसऱ्या बाजूला सगळी सुखं जन्मल्यापासून पायाशी लोटांगणं घालतात, सगळं सोफ्यावर बसून लाडाकोडात मिळत राहतं!

प्ले स्टेशन वर गेम्स खेळायचे, गेमच्या दुनियेतली रेसिंगची हौस मग खऱ्या आयुष्यात माणसांना रस्त्यावर चिरडून पूर्ण करायची, त्यात सुद्धा बाप असतोच सोडवायला, मग ड्रग्ज घेऊन हाय व्हायचं, बापाच्या पैशांवर अय्याशी करायची, लफडी करायची, परदेशात फिरायचं, डोनेशनवर शिकायचं, थाटामाटात डेस्टिनेशन वेडिंग करायचं, मग पाच वर्षांनी टेस्ट ट्यूब बेबी जन्माला घालायचं, त्याला मॅगी भरवायला, बाबागाडीत फिरवायला, आया ठेवायची, स्वतः लाखाच्या झिपऱ्या कुत्र्याला घेऊन रस्त्यावर हाफ चड्डीत सिगरेट फुकत हिंडायचं, मग कॅन्सरच्या ट्रीटमेंटला परदेशात जायचं, आणि एखाद्या हाय फाय हॉस्पिटलमध्ये इन्शुरन्स संपला की मरून जायचं! का जन्माला आलो का मेलो, काही पत्ता नाही!

कसले नागरिक जन्माला घातले आपण? आणि ही भाऊगर्दी सोशल मीडिया वर उथळ मतप्रदर्शन करून देश कसा चालवायला हवा याचे सल्ले देते!

प्रत्यक्ष देश चालवण्यासाठी मात्र दिवस रात्र जागून, मान पाठ एक करून, तडजोड करून, अर्धपोटी राहून, कष्ट करून, घरात मदत पुरवून, संघर्ष करत, अभ्यासिकेच्या पायऱ्यांवर दिव्याखाली अभ्यास करणारे

प्रामाणिक विद्यार्थी या भाऊगर्दीत स्वतःला या देशासाठी समर्पित करतांना दिसतात, त्यांना पाहून थोडं सकारात्मक चित्र तयार होतं!

पण अशा प्रामाणिक नागरिकांची संख्या कायम कमीच का असते? कारण पालक म्हणून घ्यायच्या मेहनतीमध्ये आम्ही कायम कमी पडतो!

आपल्या या समृद्ध परंपरा लाभलेल्या पराकोटीच्या उज्ज्वल देशाची ,संहिष्णु, तेजस्वी, सर्व समावेशक, समतेची, बंधुत्वाची, प्रेमाची, स्त्रियांचा आदर करणारी, वडीलधाऱ्यांचा मान ठेवणारी, अतिथ्यशीलतेची, वैश्विकतेची, प्रामाणिकतेची, सचोटीची, कष्टाची, श्रम प्रतिष्ठेची, काटकसरीची, बचतीची, संस्कृती आम्ही आमच्या मुलांना लहानपणापासून शिकवायला हवी!

खरं राष्ट्रप्रेम फक्त सीमेवर बंदुका उचलूनच दाखवता येतं असं नाही, तर आपल्या कामाशी इमान राखून सुद्धा दाखवता येतं हे शिकवायला हवं!

आपण आपल्या पोरांना दिवसातून चारवेळा पाच बादल्या कुलरमध्ये ओतायला शिकवतो! पण एक बादली झाडाला टाकायला शिकवत नाही! दिवसभर पंखे लाईट सुरू ठेवणारी पिढी पुरवून पुरवून खाणं विसरली! आपल्या सभोवतालच्या पर्यावरणाची आपण काळजी घ्यायला हवी याची त्यांना जाणीव करून देत नाही!

घरात काही खाऊ आणला की तो लगेच फस्त केला जातो! मोबाईल झाला की टीव्ही, टीव्ही झाला की मोबाईल, आणि दिवसभर हे करून सुद्धा बोअर होणं काही कमी होत नाही!

प्रवासात खिडकीबाहेर पळणारी झाडं, निसर्ग पाहणं सोडून दिलं या पिढीने मान खाली घालून मोबाईल मध्ये गुंतलेले हे पोरं बाहेरच्या जगाशी जोडलेले नाही!

समसमाजाशी जोडलं जाणं महत्वाचं!

समाज समजून घेणं महत्वाचं!

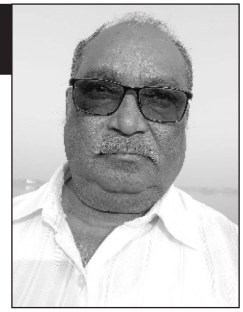
समाजाप्रती जागरूक राहून प्रामाणिकपणे आपल्या कामात अव्याहतपणे अग्रेसर होणारी नागरिकांची फळी या देशाला अधिक कृतिशील आणि समृद्ध बनवणार आहे!

यामध्ये आपली पालक म्हणून भूमिकाच निर्णायक ठरणार आहे!

बहावा

किती देखणी ही देवुळपावलं
गाभाऱ्या इतकीच शुध्दी त्यांच्यातही विसावलेली.
निरामय आणि सात्विक वाटेवर रुळलेली..
रस्त्याच्या दुतर्फा असलेल्या
बोरी बाभळीचे काटे
मनात रुजवून न ठेवता
भर वैशाखातही
मनाचा बहावा फुलवण्याची
ही तऱ्हाच निराळी!
ही सावली सोबत असेल तर
हजार दु:खांनी खुश्शाल बांधावीत की
सुखस्वप्नांची घरं
कौलारु उन्हात!

- डॉ. ज्योती कदम



चलो फोफसंडी व्हाया पेमगीरी

गोविंद बभुता मोरे

सेवानिवृत्त मुख्याध्यापक,
मविप्र समाज, नाशिक.

'पंचवटी फिफ्टीन' नावाचा आमच्या मित्रांचा एक गृप सिन्नरमध्ये आहे. तसे तर मी अजुनही काही वेगवेगळ्या गृपमधे समाविष्ट आहे. प्रत्येक गृपची कार्यपद्धती वेगवेगळी असते. प्रत्येक गृपचे काही ना काही वैशिष्ट्य असते. मी शक्यतोवर प्रत्येक गृपच्या फंक्शनमध्ये भाग घेत असतो.

पाणी रे पाणी , तेरा रंग कैसा ?
जिसमे मिला दो, लगे उस जैसा
या उक्तीप्रमाणे मी वागत असतो.

'पंचवटी फिफ्टीन' हा गृप मला सर्वात जास्त जवळचा वाटतो. कारण या गृपमधील आम्ही सर्व जण रोज सकाळ संध्याकाळ फिरायला बरोबरच असतो. रोज आम्ही एकमेकांच्या संपर्कात राहतो. इतर गृपचे तसे नाही. या गृपची आम्ही वर्षातून निदान एक तरी सहल काढत असतो. आजपर्यंतच्या बहुतेक सहली एक मुक्कामाच्या राहीलेल्या आहेत. अर्थात तेही अंतरावर अवलंबून असते. बहुतेक सहली आम्ही पावसाळ्यात काढतो. याचे कारण पावसाळ्यात निसर्ग सौंदर्याचा आनंद घेता येतो. सगळ्या व्हरायटीची माणसे आमच्या या गृप मधे आहेत. गृप बाहेरचा माणूस शक्यतोवर आमच्या या सहलीत आम्ही घेत नाहीत पण आमच्याच विचारांचा आणि कधीमधी आमच्यात मिसळणारा कुणी एखादा असेल आणि गाडीत जागा असेल तर त्यालाही आम्ही आमच्यात सामावून घेतो.

यावर्षी पावसाळा संपत आला तरी सहलीचे काही नक्की ठरत नव्हते. फोफसंडी आणि पेमगीरीविषयी खूप ऐकून होतो. सिन्नर पासून जवळ असलेली अकोले तालुक्यातील ही वैशिष्ट्यपूर्ण ठिकाणे एकदा का होईना नजरेखालून घालावीत असे खूप दिवसांपासुन मनात होते. डोंगर दरीत असलेल्या फोफसंडीला जायचे तर पावसाळ्यातच जायला हवे हे माहीत होते. पण एकतर फोफसंडीची व्यवस्थीत माहिती मिळत नव्हती आणि फोफसंडीला जाण्याची उत्सुकता स्वस्थ बसू देत नव्हती. अकोला तालुक्यातील हे गाव एवढे दुर्गम राहीले आहे की आमच्या बरोबर राहत असलेल्या अकोले तालुक्यातील माणसांनीही ते पाहीलेले नव्हते. आमच्या चाल ढकल वृत्तीमुळे पावसाळा संपून गेला. माझ्या आजारपणानेही दिड दोन महीन्याचा काळ दवाखाना करण्यात घालवला. आजारपणामुळे मला मसुरी नैनीतालची आरक्षीत केलेली सहल रद्द करावी लागली होती. दुधाची तहान ताकावर भागवावी या न्यायाने लहान सहान सहलींचा आनंद घ्यायचा मी ठरवले. जव्हार ट्रिप पार पडली होती. तिथे अचानकपणे जोरदार पावसाने हजेरी लावल्यामुळे मज्जा आली होती. आता फोफसंडीचा गृप वेगळा होता. परतीच्या पावसाने आमच्या फोफसंडीच्या सहलीच्या आशा परत पल्लवीत केल्या. ऑक्टोबर महिन्यातही पावसाच्या सरी बरसत होत्या. मी आणि घुमरे सरांनी सहलीचे नियोजन केले. सुरूवातीला मेंबर फारसे उत्सुक नव्हते. पण पाचजण असले तरी जायचे असा आम्ही निर्धार केला होता. शेवटी शेवटी एक दोन अपवाद वगळता सर्वच जण घोड्यावर बसायला तयार झाले. वार आणि तारखे विषयीही बरीच खेचाखेची झाली. शेवटी सगळ्यांची सोय लक्षात घेऊन शनिवार दिनांक २४ आक्टोबर २०२४ ही तारीख फायनल झाली. एक दिवसासाठी सात हजार

रुपये भाड्याने सतरा शिटर टेम्पो ट्रॅव्हलर गाडी ठरवली. आम्ही चौदा चौखडी मित्रांनी सकाळी सहा वाजता सिन्नरहून प्रस्थान करायचे निश्चित केले.

फोफसंडीला दिवस उशीरा उगवतो व उशीरा मावळतो असे ऐकले होते. सुर्योदय किंवा सुर्यास्त या दोघांपैकी एक तरी घटना आपल्याला अनुभवता यावी म्हणून आधी पेमगीरी करून दुपारी फोफसंडीला जावे असे नियोजन केले. सकाळी लवकर जाणे शक्य नसल्याने उशीरा जावून संध्याकाळ पर्यंत फोफसंडीला थांबता येईल असा बेत केला. फोफसंडी ते सिन्नर अंतर अकोले मार्गे ऐंशी किलोमीटर आहे. एकाच दिवसात पेमगिरी आणि फोफसंडी करणे आम्हाला शक्य होते. पेमगीरीला जाण्यासाठी आम्ही संगमनेर मार्गे जायचे निश्चित केले.

आमच्या फिफ्टीन गृपमध्ये दिलीप जाधव सर माजी प्राचार्य असून त्यांनी डॉक्टरेट पदवी संपादीत केली आहे. प्रा.विठ्ठलराव गोळेसर सर हे सिनीयर कॉलेजला होते. एस.व्ही.घुमरे सर, सी.आर.पवार सर, चव्हाण के भाऊ हे ज्युनिअर कॉलेजला होते. मी गोविंद मोरे सर ,जे.बी.पगार सर, सी.एन.पगार सर माध्यमिककडे मुख्याध्यापक होतो. थोरात आण्णा आणि उत्तमराव खैरनार हे माजी फौजी आहेत. भोजने साहेब केंद्र शासनाच्या सेवेत तर भाऊसाहेब डुंबरे, माधव वाणी हे लेखनिक पदावर होते. श्रीपत वारूंगसे सर (नाना) हे पळसे शाळेत शिक्षक होते. एकप्रकारे आम्ही सर्व जण शिक्षण क्षेत्रातील जमल्याने आमचे प्राचार्यांशी गप्पांचे सूत्र छान जमले. चहापाणी झाल्यावर प्राचार्य दिनकर पाटील सर आम्हाला गेटपर्यंत सोडवायला आले. मोठी माणसं ही केवळ पैशाने आणि पदानेच मोठी असतात असे नाही तर ती स्वभाव आणि वागणूकीनेही तेवढीच मोठी असतात. सरांचे गाव चाळीसगाव तालुक्यातील आहे हे समजल्याने मला तेवढाच खान्देशचा अभिमान वाटला.

सिन्नरहून सकाळी सातला निघाल्यामुळे आम्ही संगमनेरला लवकर आलो. नाष्ट्याची वेळ झाली नव्हती तरी पुढच्या प्रवासात मोठे गाव येत नसल्याने संगमनेरातच पोटोबा करून घ्यायचे ठरवले. उत्तमराव खैरनार साहेब यांना हा सगळा भाग उत्तम परीचीत आहे. त्यांनी आम्हाला हॉटेल स्वल्पविराम वर अल्पोपहारासाठी नेले. हॉटेलमधील रूम नावाप्रमाणेच लहान लहान आहेत, पण हॉटेल तसे मोठे आहे. तेथे मिसळ पाववर चांगलाच ताव मारला. आज दुपारी जेवण घ्यायचे नाही असे ठरले होते. घरूनही कुणीच डबा घेतला नव्हता. आजकाल मिसळमध्ये उसळ कमी आणि शेवंच जास्त असते. तर्रीचा मोह मनाला होतो पण शरीर त्याला नकार देते. दोन पाव खाणे माझ्या जिवावर आले.

संगमनेर सोडले आणि पुणे रस्त्याला लागलो. प्रवरा नदी ओलांडल्यावर पुढे पुणे रस्त्याही सोडला आणि निमगाव रस्ता पकडला. तीन चार किलोमीटर अंतरावर खांडवन गावचे खांडेश्वर मंदीर लागते. मंदीर परीसर बराच मोठा असून मंदीराचा ट्रस्ट आहे. मंदीर परिसरात भरपूर मोठमोठाली झाडे आहेत. खांडेश्वर महादेवाचे मंदीर प्रमुख आहे. मंदीराचे वैशिष्ट्य म्हणजे गाभाऱ्यात महादेवाची तीन लिंगे एकमेकांना लागून आहेत. भिंतीवर पाठीमागे मध्यभागी देवीची मूर्ती स्थापित केली आहे. विशेष म्हणजे गाभाऱ्यात देवीची मूर्ती असून तेथे महिलांना प्रवेश नाही. महिलांना प्रवेश निषिद्ध आहे असे म्हणण्याऐवजी 'प्राचीन काळापासून येथील गाभाऱ्यात महिला प्रवेश करीत नाहीत' असा फलक लावलेला आहे. मंदीर परीसरात मोठमोठाली चिंच व पिंपळाची झाडे आहेत. देवालयातील देव हा निसर्गाच्या सान्निध्यातच शोभून दिसतो. पेमगीरीला जातांना हे मंदीर आवर्जून पहावे असे आहे.

निमगाव गोपाळे रस्त्याने पुढे निघालो. इकडचा भाग बागायती वाटला. शेतकरी समृद्ध वाटले. पुढे धांदरफळ गाव लागले. येथील भाऊसाहेब खताळ

पाटील केंद्रात नेहरू – इंदिरा गांधींच्या काळात पाटबंधारे मंत्री राहीले आहेत. पुढचा रस्ता अरुंद आहे. अर्थात या भागात रहदारी कमी आहे. संगमनेपिासून चौदा पंधरा किलोमीटर अंतरावर पेमगिरी नावाचे गाव लागते. येथून पुढे बागायती शेती कमी होत जाते. पेमगिरी गावापासून दोन किमी अंतरावर महाराष्ट्रातील विस्ताराने सर्वात मोठे प्रसिद्ध वडाचे झाड आहे. पेमगिरी गावापासूनचा रस्ता खराब आहे. डोंगर टेकड्यांमुळे आणि वळणदार रस्त्यांमुळे पेमगिरीचा वटवृक्ष लवकर लक्षात येत नाही.

संह्याद्रीच्या डोंगर रांगेत हा भाग येतो. एकदाचे वडाचे झाड आले. दोन अडीच एकरात पसरलेला हा वटवृक्ष एका उंच वळणावरून आपले लक्ष वेधून घेतो. सपाट शेतात एका नाल्याच्या काठावर हा विशाल वटवृक्ष पसरलेला आहे. माकडांच्या हुप्प हुप्प आवाजाने आमचे स्वागत केले. मोठमोठ्या आकाराची माकडे इकडे तिकडे उड्या मारत होती. आमच्या कडून त्यांना काही तरी खावूची अपेक्षा असावी. माकडांना खायला काही तरी आणायला पाहिजे होते. पण आम्हा माकडांना काहीच कल्पना नसल्याने आम्ही रित्या हाताने येथे आलो होतो.

वड जातीच्या झाडाच्या फांद्यांना पारंब्या फुटतात. त्या जमीनीच्या दिशेने वाढतात. त्यावेळी त्यांची अवस्था मुळांसारखी असते. पण या पारंब्या जमिनीत गेल्यावर ते खोडासारखे कार्य करतात आणि मुळ वडाच्या झाडाला आधार देतात. याच पारंब्यांपासून पुढे स्वतंत्र झाड तयार होते आणि झाडाचा पसारा वाढत जातो. अशा वेळी मुळ वडाचे झाड शोधणेही कठीण असते. कलकत्ता येथील जगदीशचंद्र बोस राष्ट्रीय उद्यानात भारतातील सर्वात जास्त विस्ताराचे वडाचे झाड आहे. दोन वर्षांपूर्वी मला ते झाड पहायला मिळाले होते. पेमगीरी येथील हा वटवृक्ष महाराष्ट्रातील विस्ताराने सर्वात मोठा आहे.

एक म्हात्तारी आजीबाई हातातली पिशवी आणि पाटी सावरत लगबगीने आमच्या मागून आली. ‘मी तुम्हाला इथली सर्व माहिती सांगते. या माह्या मांघनं.’ असं म्हणत ती आम्हाला एका देवस्थानाजवळ घेऊन गेली. तेथे दोन तीन दगडी चिरे बसवले होते. एका चिऱ्यावर एक माणूस वाघाला मारतांना दाखवले होते. म्हात्तारी सांगू लागली.

‘फार पूर्वी येथे दाट जंगल होते. पेमगिरीला रामोशी लोकांची वस्ती होती. जंगलात, रानावनात, डोंगर दऱ्यात वास्तव्य करून राहणारी रामोशी जमात पुर्वी प्राण्यांची शिकार करण्यात तरबेज होती. रानात तेव्हा वाघ असायचे. गायी गुरांवर हल्ला करून ते त्यांची शिकार करायचे. एकदा एका रामोशीच्या गाईवर वाघाने हल्ला केला. गाईला वाचविण्यासाठी रामोशीने वाघाशी पंगा घेतला. दोघांत प्रचंड झटापट झाली. रामोशीने वाघाला मारले. पण खूप जखमी झाल्याने रामोशीही मरण पावला. त्याच्या पराक्रमाची आठवण रहावी म्हणून तेथे त्याचा चिरा (दगडावर कोरलेली मुर्ती) बसवला. ज्या जागेवर रामोशीला वीरमरण आले त्या जागेवर वडाचे एक रोपटे लावण्यात आले. त्याच वडाचा पारंब्यांद्वारा मोठा विस्तार झाला आहे .’

मुळ वडाच्या झाडाचे कुजलेले खोड आजीने आम्हाला दाखवले. दोन अडीच एकरात हा वटवृक्ष आता विस्तारला आहे. म्हातारीने गाईड सारखे काम केले. आम्हीही म्हातारीला कुणी वीस तर कुणी पन्नास रूपये देऊन मदत केली. म्हात्तारी तेथे देवाजवळ रोज दिवाबत्ती करते. तेथील सर्व परिसराची साफसफाई पण तीच करते. येणारे पर्यटक तिला यथाशक्ती मदत करत असतात. म्हात्तारी रामोशी समाजातील होती. तिला तिचे आडनाव विचारले असता तिने ’गडकरी’ असे सांगितले. पूर्वी कधीतरी त्यांच्या पूर्वजांनी गड राखण्याचे काम केले असावे. गडकरी म्हटले तर आपल्याला दोनच गडकरी आठवतात. एक प्रसिद्ध साहित्यिक राम गणेश

गडकरी आणि दुसरे आवडती राजकीय व्यक्ती नितीनजी गडकरी. सिन्नर परीसरात रामोशी भरपूर आहे. मनेगावच्या पुढे रामोशीवाडी (रामनगर) आहे. डुबेर वाडीला रामोशी आहेत. म्हातारीचे बहुतेक नातेवाईक डुबेर वाडीत आहेत. श्रीपत वारूंगसे सरांच्या शेता शेजारी राहणारा रामोशी (शंकर) म्हात्तारीचा नातेवाईक निघाला. म्हातारीला खूप आनंद झाला. तिच्याबरोबर आम्ही फोटो काढून घेतले. वडाच्या लांबच लांब आडव्या तिडव्या पसरलेल्या मुळ्यांवर बसून आम्ही फोटो काढून घेतले. आजुबाजुला डोंगर रांगा असल्याने पावसाळ्यात येथे खूप धबधबे पहायला मिळत असावेत. आम्ही एक दोन आठवडे उशीरा आलो. नाही तर निसर्गाचा अनोखा नजारा आम्हालाही पाहता आला असता. येथे एक हॉटेलही आहे. पण ते बंद होते. काही ठिकाणी रिकाम्या दारूच्या बाटल्या पडलेल्या दिसल्या. पर्यटन स्थळांचे पावित्र्य आणि सौंदर्य जपण्याचे काम प्रत्येकाचे आहे. निसर्गाचा आनंद घेत असतांना पर्यावरणाची हानी होणार नाही याची काळजी आपण घेतली पाहिजे. एक अशिक्षित, आदीवासी, गरीब म्हातारी बाईला जे कळते ते सुशिक्षीत, धनवान समाजातील पर्यटकांना कळू नये या गोष्टीचे वैषम्य वाटते.

पेमगिरी वढाच्या आसपास ना वस्ती आहे ना काही सोयीसुविधा आहेत. या जागेला साधे कंपाऊंड सुद्धा नाही. वडाची जागा ही एका शेतकऱ्याच्या खाजगी मालकीची आहे असे समजले. म्हणून कदाचित सरकारने पेमगिरीकडे दुर्लक्ष केले असावे. येथे पर्यटन विकासाला चांगला वाव आहे. कारण येथूनच पुढे फोपसंडीला जाता येते. शिवाय पावसाळ्यात येथील निसर्ग डोळ्यांचे पारणे फेडणारा आहे. पेमगिरी हे ठिकाण पर्यटनस्थळ म्हणून विकसित व्हावे. प्रसार माध्यमांतून या स्थळाला प्रसिद्धी द्यायला हवी. तसेच या परिसरातील रस्त्यांची दुरावस्थाही थांबवायला हवी.

वड आणि पिंपळ ही झाडे अशी आहेत की त्यांची लाकडे फर्निचरसाठीच काय पण सरपण म्हणूनही उपयोगाची नाहीत ,इतकी ती ठिसुळ आणि हलकी असतात. माणुस हा अतिशय स्वार्थी प्राणी आहे. जे आपल्या फायद्याचे आहे त्याचेच तो पालन पोषण व संवर्धन करतो. वरकरणी पाहता वड पिंपळाचा आपल्याला काहीच उपयोग दिसत नाही. पण ही दोन्ही विशाल वृक्षे भरपूर प्राणवायू पर्यावरणात सोडत असतात. असंख्य पक्षी, किडे मुंग्या या झाडांवर आपला निवारा तयार करतात. त्यांची पोष्टिक फळे खावून असंख्य पक्षी आपला गुजारा करतात. ही दोन्ही झाडे काहीशी माणसाळलेली आहेत. मानवी वस्तीच्या आसपासच ती जास्त करून वाढतात. पारंब्यांमुळे या झाडांना एक प्रकारचे अमरत्व लाभलेले आहे. दीर्घायुष्य आणि पारंब्यांमुळे ही झाडे आपल्या पवीत्र जटाधारी ऋषींमुनींप्रमाणे आपल्याला भासतात. या झाडांचे महत्त्व ओळखून आणि मानवी प्रवृत्ती लक्षात घेऊन आपल्या ज्ञानी पुर्वजांनी या झाडांना देवत्व बहाल केले. देवत्वामुळे या झाडांची कत्तल थांबली आणि पर्यावरण रक्षणास मदत झाली.

पेमगिरी परीसरातील जंगल रानात सिताफळची झाडे भरपूर आहेत. म्हात्तारीने टोपलीभर सिताफळे विक्रीसाठी आणली होती. सत्तर रूपयात म्हात्तारीने आम्हाला भरपूर पिकलेली गोड सिताफळे खावू घातली. पेमगिरीचा वटवृक्ष आपल्याला आनंद देतो, सावली देतो, अंगाखांद्यावर खेळू देतो. परत कधीतरी पावसाळ्यात आपण या परीसरात अवश्य येवू असा निर्धार करून आम्ही पेमगिरीच्या वटवृक्षाचा निरोप घेतला.

आज एकाच दिवसात आम्हाला दोन ठिकाणे करायची होती. पैकी एक पेमगिरी पाहून झाले होते. आमचे खरे आकर्षण फोफसंडी होते. आज या रस्त्याने मी प्रथमच प्रवास करत होतो. आम्ही आधी अकोला तालुक्यातील कोतुळ गावी जाणार होतो.

खैरनार साहेबांनाच फक्त इकडचे रस्ते थोडेफार माहीत होते. पुढे बराचसा जंगलाचा भाग आहे. रस्ता अरुंद आणि घाटवळणांचा होता. एकही चारचाकी गाडी उभी आडवी येत नव्हती. सावरचोळ गाव, पिंपळगाव खांड गावे लागली. लिंगदेव हे मोठे गाव या परीसरात आहे. पुर्वी अकोला तालुका हा नाशिक लोकसभा मतदारसंघात होता. आमच्या संस्थेचे सरचिटणीस कै.वसंतराव पवार साहेब लोकसभा निवडणुकीत उभे होते. त्यांचा प्रचार करण्यासाठी मी कै. बन्सीधर पाटोळे सरांबरोबर लिंगदेवला आलो होतो. लिंगदेव पासून पुढे चांगला रस्ता लागला. कोतुळला आलो. कोतुळ हे अकोला तालुक्यातील हे दोन नंबरचे मोठे गाव. आमचे पंचवटी फिफ्टीन गृपमधील बाजीराव नवले सर अकोला तालुक्यातील पाडळणे गावचे असल्याने त्यांच्याकडून या भागाची बरीच माहिति आम्हाला आधीच मिळाली होती. त्यांची वैयक्तिक अडचण असल्याने ते आमच्या बरोबर सहलीत सहभागी झाले नाहीत. कोतुळ येथील भेळभत्ता प्रसिद्ध आहे. आम्ही पन्नास पन्नास रूपयांचे चार पुडे भेळभत्ता बांधून घेतला. सकाळची मिसळ दुपारपर्यंत जिरेल आणि मध्येच भूक लागेल याची आम्हाला जाण होती. शिवाय जेवणाच्या आधी जर आम्ही कुठे एखाद्या झाडाखाली हिरवळीवर 'बसलो' तर भेळ हवीच होती. कोतुळ सोडल्यावर पुढे एकही मोठे गाव लागणार नव्हते. पुर्वी कोतुळला अनुदानित डी. एड. कॉलेज होते. तेंव्हा लांबलांबचे विद्यार्थी येथे शिक्षणासाठी येत असंत. पुढे शासनाची शिक्षक भरती प्रक्रिया बरीच वर्षे रखडली. डी.एड.चे महत्त्व कमी झाले. विद्यार्थी संख्ये अभावी येथील डी. एड. कॉलेज बंद पडले.

कोतुळपासून फोफसंडी गाव किती लांब आहे असे विचारले असता वीस किलोमीटर पासून चाळीस किलोमीटर पर्यंत वेगवेगळी उत्तरे ऐकायला मिळाली. तालुक्यातील अनेक लोकांनी हे ठिकाण अजून पाहीलेले नाही हे निदर्शनास आले. येथून पुढचा वळवळणांचा घाटरस्ता तसा बिकटच आहे. अंतर कमी असले तरी ते आपल्याला जास्त वाटते. बरे झाले आम्ही आमच्या खाजगी चार चाकी गाड्या आणल्या नाहीत. आमच्या टेम्पो ट्रॅव्हलरचा ड्रायव्हर तरूण होता. प्रवासी म्हणून आम्ही सर्व जण जेष्ठ नागरिक होतो. कुठलीही तक्रार न करता आणि कुठलीही जोखीम न पत्करता ड्रायव्हर कुशलतेने गाडी चालवायचा. आम्ही जिथे थांबायला सांगू तिथे तो पाहिजे तेवढा वेळ गाडी थांबवायचा. पुढे आम्हाला अबीतखिंड गाव लागले. सातेवाडी घाटातून वाट काढत आम्ही 'कळसूबाई हरीश्चंद्रगड अभयारण्य' च्या चौकीजवळ येवून थांबलो.

येथून पुढचा भाग अभयारण्य म्हणून घोषित करण्यात आला आहे म्हणून तो फॉरेस्टच्या ताब्यात आहे. येथे परवानगी घ्यावी लागते आणि पैसे देऊन पावती फाडावी लागते. आजी माजी फौजी लोकांना फी माफ आहे. जेष्ठ नागरिकांना काही प्रमाणात सवलत आहे. आम्ही रीतसर पावती फाडली. अभयारण्यात कोणकोणते प्राणी आहेत हे विचारले असता त्यांनाही नीट सांगता येईना. फोफसंडी येथून सहा सात किलोमीटर अंतरावर आहे असे समजले. डोंगराआड डोंगर ओलांडत ,वळणावळणाचा रस्ता पार करत आम्ही खोल खोल जात राहीलो. फोफसंडी दृष्टीपथात येत नव्हती. फॉरेस्ट खात्याने ठिकठिकाणी पर्यटकांना निसर्गाचे अवलोकन करता यावे म्हणून टॉवर उभे केले आहेत. सिमेंटचे पण हुबेहूब लाकडासारखे भासणारे छत उभारून बसण्यासाठी ओटे तयार केलेले आहेत. आमच्या बरोबर वनस्पती शास्त्रात पी.एचडी. केलेले दिलीप जाधव सर होते. ते आम्हाला विविध वनस्पतींची माहिती देत असंत. नदी नाल्यातील झुळझुळणारे पाणी पावसाळा संपत आल्याचे संकेत देत होते.

मागच्याच आठवड्यात पाऊस पडून गेला होता.

तरी निसर्गाची हिरवाई आता उभारी घेत नाही असे वाटले. वर्षात पावसाळा फक्त चार महिने असतो. या चार महिन्यांतच निसर्ग बालपण, तरूणपण आणि म्हात्तारपण अशी रूपे धारण करतो. पावसाळ्याच्या सुरुवातीला लुसलुशीत हिरव्यागार गवताने नटलेला निसर्ग आपल्याला लहान बालकाप्रमाणे निरागस आणि हवाहवासा वाटतो. हिरवेगार डोंगर पाहण्यासाठी आसुसलेले आपले डोळे निसर्गाचे हे टवटवीत बालपण पाहून तृप्त होतात. श्रावण महिन्यात निसर्ग ऐन तारुण्याने बहरलेला असतो. उफाळून वाहणारे नदी नाले, झोकून देऊन कोसळणारे जलप्रपात निसर्गाचे तरूणपण जाणवून देत असतात. पावसाळा संपत येतो. डोंगर माळावरचे गवत पक्क होवून रापल्यागत पिवळसर होत जाते. परतीचा पाऊस कितीही पडला तरी निसर्ग पहिल्यासारखा हिरवा होत नाही , खुलंत नाही. यालाच मी निसर्ग म्हात्तारा झाला असे म्हणतो. डोंगर दऱ्या न्याहळत आमचा प्रवास सुरू होता आणि डोक्यात निसर्गाचे हे चक्र फेर धरत होते. उतारावरून खाली जात असताना अचानक एक कमान दिसली आणि फोफसंडी गाव आल्याची आम्हाला जाणीव झाली.

तीस चाळीस घरांचे एक छोटेसे गाव फोपसंडी. चोहोबाजूंनी डोंगररांगा. शेजारून मांडवी नदी वाहते. मांडवी नदीचा उगम येथून जवळच तीन चार किलोमीटर अंतरावर. नदीपात्र अजून खोल आहे. गाव त्यामानाने बऱ्याच उंचावर आहे. शाळा , मारूती मंदिर, बालवाडी , रेशन दुकान, पाण्याची टाकी सर्व एकाच आवारात आहेत. बाहेरून येणाऱ्या गाड्या याच चौकात येवून थांबतात. शाळा चालू होती. पहीली ते चौथी पर्यंत शाळा. दोन शिक्षक मुलांना शिकवण्यात गर्क दिसले. शाळेत डिजीटल बोर्ड. गावच्या मानाने शाळा बरीच आधुनिक वाटली. बाहेर आवारात शालेय पोषण आहाराचे मठ, हरभरे व इतर धान्ये वाळंत घातलेले होते. गुरूजींशी, माफ करा सरांशी संवाद साधला. त्यांच्या कडून काही माहिती मिळाली. दोन्ही शिक्षक कोतुळहून रोज ये-जा करतात.

चावडीवर बसून गप्पा माराव्यात तसे काही गावकरी एका लाकडी ओंढक्यावर बसून गप्पा मारत होते. मी त्यांच्याशी संवाद साधला. आम्हाला कुतुहल होते येथे होणाऱ्या उशीरा सुर्यदर्शनाचे आणि लवकर अस्ताला जाणाऱ्या सुर्याचे. मी त्या संबंधीत विचारले. या गोष्टीचे त्यांना तसुभरही कौतुक नाही असे जाणवले. त्यांच्या दृष्टीने एवढ्याश्या गोष्टीसाठी लांब शहरातून आलेली आम्ही मंडळी वेडीच होतो. मला आधी वाटायचे येथे सकाळी खूप उशीरा उजाडत असेल आणि संध्याकाळी लवकरच अंधारून येत असेल. मी माझी शंका विचारली. एक जण म्हणाला, 'दोन्ही बाजूला उत्तर दक्षिण दिशेला उंच डोंगर रांगा असल्याने सुर्य येथे उशिरा उगवतांना दिसतो आणि लवकर मावळतांना दिसतो. सूर्य दर्शन उशिराने होत असले तरी तुमची जेंव्हा सकाळ उजाडते तेंव्हाच आमचीही सकाळ होते. संध्याकाळी सूर्य लवकर डोंगराड गेल्यामुळे दिसत नसला तरी भरपूर उजेड असतोच. फक्त सुर्याचे उन नसते. अंधार पडायची वेळ तुमची आमची सारखीच असते. आम्हाला या गोष्टीचे काहीच अप्रुप वाटत नाही. नदीच्या खोल पात्रात गेल्यावर मात्र तुम्ही म्हणता तसा परीणाम जाणवतो. आमचं गाव थोडं उंचावर असल्यामुळे आम्हाला विशेष फरक जाणवत नाही.' त्या माणसाच्या बोलण्यात बरेचसे तथ्य होते. तरीसुद्धा पावसाळ्यात जेव्हा ढगाळ वातावरण असते तेव्हा येथे संध्याकाळी लवकर अंधारून येत असेल आणि सकाळ उशिरानेच होत असेल. फोफसंडीसारखी अशी अजुनही अनेक गावे असतील पण त्यांना प्रसिद्धी मिळाली नाही. फोफसंडीतील लोकांना मात्र सवय झाल्याने विशेष वाटत नाही. दुर्गम भागात असल्याने स्वातंत्र्यानंतरही बरीच वर्षे हे गाव विकासापासून दूर राहिले आहे. दत्तात्रय मुठे या तरुणाचे नाव सर्वतोमुखी होते. मुठेंमुळेच

हे गाव जगाच्या नकाशावर आले आणि विकासाच्या दिशेने वाटचाल करू लागले.

शेजारी एक रेशन दुकान होते. तेथे पुरुष महीलांची धान्य घेण्यासाठी गर्दी होती. डोक्यावर धान्याचे गाठोडे घेऊन जाताना ते दिसले. त्यांच्याशी मी बोललो. त्यांना महीन्यातून दोन वेळा रेशनचे धान्य सरकार कडून मोफत मिळते. त्यामुळे तेथील डोंगर दऱ्यात राहणारा आदिवासी समाज सरकारवर खुश दिसला. बाहेरून येणाऱ्या पर्यटकांना येथील निसर्ग आनंद देत असला तरी येथील आदिवासी लोकांचे जीवन खडतर आहे. आधुनिक जगाशी त्यांचा संपर्क खूपंच कमी आढळला. स्वातंत्र्यानंतरही हा भाग बरीच वर्षे दुर्लक्षीत राहीला. त्यामुळे रस्ते , वाहतुकीची साधने , शाळा इकडे कमी आहेत. आधुनिक जगापासून हे गाव तुटलेले राहीले. पण आता त्याच्या आगळ्या वेगळ्या वैशिष्ट्यामुळे हे गाव जगाच्या नकाशावर आले आहे. या गावाचे नाव फोफसंडी कुणी ठेवले? याची पण एक हकीकत आहे. इंग्रजांच्या काळात पोप नावाचा एक इंग्रज अधिकारी या भागाचा रेंजर ऑफीसर होता. घोड्यावरून या भागात फिरत असतांना त्याला हे गाव दिसले. डोंगराच्या कडे कपारीत आणि गुहेत राहणारी माणसे पाहून त्याला आश्चर्य वाटले. डोंगर दऱ्या आणि दाट वनराईने वेढलेल्या या गावाच्या तो प्रेमात पडला. या गावाजवळून वाहणाऱ्या मांडवी नदीकाठी त्याने एक रेस्टहाऊस बांधले. आठवड्यातून एक दिवस रविवारी (संडे)ला तो येथे मुक्कामाला यायचा. त्या इंग्रज अधिकाऱ्याच्या नावावरून आणि दर संडेला येण्यावरून या गावची ओळख पोपसंडे अशी झाली. पोपसंडेचा अपभ्रंश होऊन आज त्याचे फोफसंडी असे झाले आहे.

इंग्रज गेले पण इंग्रजी नावांचा पगडा आजही आमच्या मनांवर कायम आहे. फोफसंडी या इंग्रजाळलेल्या नावामुळे आपल्या मनात एक कुतुहल तयार होते. फोफसंडीसारखी आणखीही अशी अनेक गावे असतील पण आपल्याला ती माहित नाहीत किंवा त्यांचे आपल्याला आकर्षण वाटत नाही. फोपसंडी हे नाव सोडून एखादे साधे वैतागवाडी , हेंकळवाडी सारखे नाव राहीले असते तर?

मला सहज एक किस्सा आठवला. एका गावात एक इंग्रजी माध्यमाची आदर्श शाळा होती. तिचे नाव आदर्श इंग्लिश मिडीयम स्कूल असे होते. इंग्लिश मिडीयमची शाळा आणि नाव आदर्श? पालकांना 'आदर्श' हे नाव आदर्श न वाटता ते मिळिमळीत वाटायचे. त्यांना वाटायचे, आदर्श आणि इंग्लीश मिडीयम स्कूल? कदाचित आदर्श या शब्दाशी इंग्लिश मिडीयम स्कूलचे नाते पालकांना मान्य नसावे. शाळेत जेमतेम विद्यार्थी संख्या असायची. एकदा एक इंग्रजाळलेली मॅडम त्या शाळेत मुख्याध्यापिका म्हणून आली. तिलाही ते आदर्श नाव खटकले असावे. तिच्या सुपीक डोक्यात एक कल्पना आली. शाळेचे आदर्श नाव बदलून होरायझन ॲकेडमी असे ठेवण्यात आले. आता होराईझन नावाचा अर्थ एकही पालकाला उमगत नव्हता. पण आता ही खरी इंग्लिश मिडीयम स्कूल याची पालकांना खात्री झाली. शाळा तीच आहे जी पुर्वी होती. पण आज त्या शाळेत प्रवेशासाठी एवढी गर्दी होते की सहजासहजी प्रवेश मिळत नाही. नावात काय आहे? असे शेक्सपिअर म्हणाले. आपणही कधीकधी म्हणतो. पण नावात बरंच काही असतं हे ही खरं आहे.

मुलांची जेवणाची सुट्टी झाली होती. शालेय पोषण आहार त्यांना खायला मिळणार म्हणून सर्व मुले आनंदात होती. आम्ही मुला मुलींबरोबर फोटो काढले. त्यांच्याशी गप्पा मारल्या. शिक्षकी पेशात आयुष्य गेल्याने आम्ही विद्यार्थ्यांमध्ये सहज मिसळतो. विद्यार्थ्यांच्या सहवासात राहणारा माणूस आपले दुःख विसरून जातो आणि आनंदी राहतो याचा अनुभव मी शिक्षक राहील्याने चांगला आहे.

सकाळ संध्याकाळ, अंधार उजेडाचे काही असो पण या परिसरातील निसर्ग पाहण्यासारखा आहे. पावसाळ्यात या भागाला जर आपण भेट दिली तर निसर्गाचे अनोखे दर्शन आपल्याला झाल्याशिवाय राहणार नाही. उपाशी पोटी कोणतेच ज्ञान पचंत नाही तसे निसर्गाचाही आनंद आपण उपाशी पोटी घेवू शकत नाही. सकाळचे मिसळ पाव केंव्हाच हजम झाले होते. आता वेध लागले होते जेवणाचे. निसर्गात फिरायला जाणे हे एक निमित्त असले तरी अशा सहलीत खाण्यापिण्याचीही हौस पुरी करून घेणे हाही एक हेतू असतोच. हायफाय हॉटेलमध्ये जेवण घेण्यापेक्षा या जंगलातच कुठे गावरान जेवण जेवायला मिळेल काय, पोटोबाची कुठे काय सोय लागते का या मोहीमेवर आम्ही सर्व जण निघालो.

फोफसंडी हे १२०० ते १५०० लोकवस्तीचे गाव आहे पण सगळे लोक एकाच ठिकाणी राहत नाहीत. आठ दहा वेगवेगळ्या वाड्या मिळून फोफसंडी गाव तयार झाले आहे. आम्ही गेलो ती फोफसंडीची प्रमुख वाडी असावी. येथे फक्त पंचवीस तीस घरे असावीत. येथील काही लोक आपल्या गुरा ढोरांसह काही डोंगर गुहांमध्ये राहतात असे ऐकले. फोफसंडीचे जे चित्र मी मनात तयार केले होते त्यापेक्षा प्रत्यक्षातील फोफसंडी वेगळीच होती. हॉटेल, दुकाने असे येथे काहीही नाही. जेवणाची व्यवस्था कुठे लागेल असे विचारले असता एकमुखाने एकच उत्तर आम्हाला मिळाले ते म्हणजे दत्तात्रय मुठेचे हॉटेल. फोफसंडीला पोहोचण्याआधी आम्ही फोफसंडीची माहीती असणाऱ्या काही ओळखीच्या माणसांना फोनवरून विचारपूस केली होती. तेंव्हाही आम्हाला हेच नाव ऐकायला मिळाले होते. खरं तर आम्ही फोफसंडी सोडून कोतुळ परीसरात येवूनही जेवण घेवू शकलो असतो पण आम्हाला फोफसंडी परिसरात जास्त वेळ घालवायचा होता. येथील संध्याकाळचा अनुभव आम्हाला घ्यायचा होता. येथील निसर्गरम्य परिसरात गावरान जेवणाचा आनंद मिळवता आला तर आम्हाला तो हवा होता. आपण ज्या परिसरात जातो त्या परिसराशी समरस होण्याचा आपण प्रयत्न करायला हवा. त्याशिवाय आपण निसर्गाचा आणि सहलीचा चांगला आनंद घेवू शकत नाहीत. नवीन नवीन अनुभव आपले जीवन समृद्ध करत असतात , आपले ज्ञान समृद्ध करत असतात. आम्ही जेवणाच्या शोधात कोपरे गावच्या रोडने पिचडवाडीकडे निघालो. दत्तात्रय मुठेचे नाव फोफसंडी परिसरात आबालवृद्धांच्या मुखी ऐकायला मिळते.

फोफसंडीपासून दोन किलोमीटरवर ’संह्याद्री दर्शन पथिकालय’ची पाटी दिसली. एवढ्या मोठ्या जंगलात तेवढ्या एकाच वास्तुचे दर्शन झाले. हसत मुखाने एका तरूणाने आमचे स्वागत केले. आम्ही येणार म्हणून आमच्या इतर मित्रांनी त्यांना आधीच कळवले होते. तेच दत्तात्रय मुठे आहेत हे समजले. एक हॉटेलचे मालक याव्यतिरिक्त मला त्यांच्याविषयी काहीच माहिती नव्हती. हॉटेल साधेच आहे. वीस एक लोक बसू शकतील एवढा भोजन कक्ष आहे. टेबल खुर्चीची सोय आहे. बाकी त्यांचे लहानसे घर हेच किचन आहे. नोकर चाकर कुणीच नाही. भोजन कक्षाच्या मागे त्यांनी प्रवाशांना मुक्कामाला थांबता यावे म्हणून काही खोल्या काढलेल्या आहेत. येथे व्हेज नॉनव्हेज दोन्ही प्रकारचे जेवण तयार करून मिळते. आम्ही तेराजण नॉनव्हेज खाणारे होतो. गावठी कोंबडीचे मटण तीनशे रुपये प्लेट. सोबत भाकरी आणि भात. पोटभर जेवण. माणसं पाहून भाव कमीही होवू शकतो किंवा पुढच्या काळात वाढूही शकतो.

हॉलमध्ये बरेच फोटो फ्रेम करून लावले आहेत. फोटो न्याहळत असता लक्षात आले की दत्तात्रय मुठे ही दिसते तशी साधी असामी नाही. जिल्हाधिकारी, पोलीस अधिकारी, मोठमोठ्या अधीकाऱ्यांबरोबर मुठेंचे

फोटो पाहीले. बहुतेक अधीकारी येथे येऊन गेले आहेत. आतापर्यंत त्यांना अनेक पुरस्कार मिळाले आहेत. पण त्यांच्या बोलण्यात कुठेच गर्व जाणवला नाही. स्वत:हून त्यांनी आपला मोठेपणाही आम्हाला सांगितला नाही. मुठे पती पत्नीने धावपळ करून त्यांनीच पाळलेले दोन गावठी कोंबडे पकडले. परीसरात काय पाहण्यासारखे आहे याचे त्यांनी मार्गदर्शन केले. एक दोन तास फिरून येण्यासाठी आम्ही पथिकालय सोडले.

दोन किलोमीटर अंतर कोपरे रोडने आम्ही पुढे गेलो. तिकडे खूप छान धबधबे आहेत असे समजले म्हणून आम्ही वेळ घालविण्यासाठी तिकडे निघालो. सोबत भेळचे दोन पुढेही घेतले. हाच रस्ता पुढे ओतुरला जातो. माळशेज घाट येथून फक्त दहा किलोमीटर अंतरावर आहे हे ऐकून आश्चर्य वाटले. येथून हरिश्चंद्र गड जवळ आहे. फोफसंडी हे कोंबडकिल्ला म्हणजेच कुंजरगडच्या पायथ्याशी आहे. इकडच्या डोंगरांमध्ये खुप मोठमोठ्या गुहा आहेत. रस्ते मात्र फारसे चांगले नाहीत. या रस्त्यांवर वाहतूक मात्र अतिशय कमी आहे. आम्ही मांडवी नदीच्या मुखाजवळ गेलो. पाणी कमी झाले होते तरी कितीतरी धबधबे समोर दिसत होते. सुर्यप्रकाशात पाण्याचे ओघळ चमचम करत होते. मेघालयातील चेरापुंजी येथील सेव्हन सिस्टर्स धबधब्याची आठवण करून देणारे हे धबधबे वाटले. खरी मजा अनुभवायची असेल तर आपण फोफसंडीला पावसाळ्याच्या मध्यावर जायला हवे. येथेही उगमस्थळापासून थोड्याच अंतरावर मांडवी नदीचे पात्र खूप खोल आहे. उगमाजवळच अनेक धबधबे आहेत आणि फोफसंडी गाव येईपर्यंत ती अरूंद आणि खोल होत जाते. किनाऱ्यावर फॉरेस्ट खात्याने उंच उंच टॉवर उभे केले आहेत. तेथून निसर्गाची शोभा न्याहाळता येते. याच परिसरात मांडवी नदीच्या काठावर पोपसाहेबांनी रेस्टहाऊस बांधले होते. त्याचे अवशेष आजही पहायला मिळतात असे ऐकले. पण आम्ही तिकडे गेलो नाहीत. मांडवी नदीच्या थंड आणि खळाळत्या पाण्यात आंघोळीचा मोह झाला. नदीपात्रापर्यंत पोहोचणे हे मोठे जोखमीचे काम होते. किनाऱ्या किनाऱ्याने दाट गवतातून आणि निसरड्या ओलसर खडकांवरून वाट काढंत मी आंघोळीसाठी सुरक्षीत जागा शोधली. घसरून पडायची आणि हातपाय मोडून घ्यायची भिती वाटत होती. असाच एकदा माळशेज घाटात जरा आगावूपणा केला. तेंव्हा दोन महिने हात गळ्यात बांधून फिरावे लागले होते. खुप दिवसांनी नदीच्या निमर्ळ पाण्यात मनसोक्त डुंबलो. निर्जन जंगलात, डोंगर दऱ्यांच्या कुशीत सचैल आंघोळीचा अनुभव मनाला आनंद देऊन गेला. मी, घुमरे सर, वारूंगसे सर, माधव वाणी अशा चार पाच जणांनीच फक्त आंघोळीचा आनंद घेतला. ओले कपडे अंगावरच वाळवले. नदीचे पाणी इतके स्वच्छ व नितळ की इकडचे लोक हेच वाहते पाणी पिण्यासाठी वापरतात. शालेय जीवनात आम्ही पण मोसम नदीचे वाहते पाणी पिण्यासाठी वापरत असू. आता भुकेची जाणीव झाली. टॉवरच्या सावलीत बसून भेळ भत्ता खाण्याची मौज काही औरच होती. कोतुळची भेळ आम्हाला सगळ्यांना आवडली. असेही भुक लागलेली असताना शेतात, जंगलात काहीही खायला आवडते. जेवण तयार झाले असेल असा विचार करून आम्ही पथिकालयाच्या मार्गाला लागलो.

जेवण तयार होते. अर्ध्या तासाच्या बैठकीनंतर आम्ही जेवणासाठी तयार झालो. उरलेले भेळचे दोन पुडे कारणी लागले. मुठेंच्या घरातील माणसेच आम्हाला वाढून देत होती. आम्हाला वेळेवर जेवण मिळाले. जेवण खरोखरच लाजवाब होते. गरमागरम पोपडा धरलेल्या गावरान बाजरीच्या भाकरी लहानपणी आईच्या हातच्या भाकरीची आठवण करून देत होत्या. मऊ मऊ सुगंधी भात जेवणाची चव वाढवत होता. आणि रस्सा! काय वर्णावा? वर्पुन खावा किंवा फुर्र फुर्र आवाज करत पिवून घ्यावा असा गर्रमागर्रम रस्सा. झणझणीत नाही

पण चवदार. जेवणाने सगळ्यांचे समाधान झाले. दत्तात्रय मुठे म्हणजे फोफसंडीकी पहचान है. मुठे हा एक प्रकारचा समाजसेवक आहे. दिसायला साधा दिसणाऱ्या या तरूणाने फोफसंडीला ओळख निर्माण करून दिली आहे. प्रेमाचा मार्ग पोटातून जातो असे म्हणतात. एवढ्या दुर्गम भागात जिथे कपभर चहा मिळायची मारामार तिथे दत्ताभाऊ लोकांना अस्सल गावरान पद्धतीचे जेवू खावू घालतो. जेवढ्या सरकारी योजना गावात आणता येतील तेवढ्या आणण्यासाठी प्रयत्न करतो. फोफसंडीशी दोन नावे जास्त निगडीत आहेत. एक म्हणजे ज्यांच्यामुळे गावाला हे जरा हटके नाव मिळाले ते इंग्रज अधिकारी आणि दुसरे म्हणजे इथले भुमीपुत्र दत्तात्रय मुठे. कुटुंबासाठी अर्थार्जन आणि गावासाठी परमार्थ साधण्याचे मार्ग त्यांनी शोधून काढले.

जातांना आम्ही प्रेमाने मुठे साहेबांचा निरोप घेतला. फोपसंडीची संध्याकाळ झाली होती. पश्चिमेला सुर्य डोंगराआड गेला होता. गाव आणि परिसरात उजेड मात्र अजून भरपूर होता. खूप खोलगट भागात नदीपात्राकडे गेल्यावर मात्र अंधारल्या सारखे वाटते. फोफसंडी गाव नदीपात्रापासून काहीसे उंचावर आहे. रस्ते खराब, अरूंद आणि सुनाट असल्याने उजेडवारी जेवढे लवकर कोतुळकडे निघून जाता येईल तेवढे जावे म्हणून आम्ही फोफसंडी सोडले. दोन-चार किलोमीटर अंतर कापल्यावर डाव्या बाजूला उंच डोंगरावर एक मंदीर दिसले. तेथेच रस्त्यापासून थोड्या अंतरावर एक गुहा असे समजले. पायरस्ता वर जाताना दिसत होता. गुगल ॲप येथेच एक गुहा दाखवीत होता . मंदीरापर्यंत डोंगर चढून जाण्याची आमच्या कुणातच हिंमत नव्हती. अजून उजेड भरपूर होता तरी लवकरच अंधार पडायचीही धास्ती होती. गुहा पाहण्यासाठी मात्र मी आतुर होतो. घुमरे सर आमच्या गृपमधील एक उत्साही व्यक्तीमत्व. आम्ही दोघे गुहेच्या दिशेने चालत निघालो. आणखी एक दोघांनी आम्हाला साथ दिली. दगडधोंड्यांचा रस्ता तुडवत आम्ही गुहेच्या तोंडाशी जावून पोहोचललो. पूर्ण रस्ता शेणकुटाने बरबटलेला होता. गुहेच्या तोंडाशी खडकावरून पडणाऱ्या बारीक पाण्याच्या धारा गुहेचे द्वार स्वच्छ ठेवण्याचे काम करत होते. धारांच्या खाली हंडे , बादल्या ठेवलेल्या होत्या. गुहेतील माणसे पिण्यासाठी हेच पाणी वापरतात. गुहेतील आतील दृश्य पाहून आम्ही अवाक झालो. गुहा किती मोठी असावी याचा मी अंदाज घेत होतो. लाकूड फाट्यांचा तोडका मोडका आडोसा करून या गुहेत तीन कुटुंबे राहतात. काही ठिकाणी वाकून चालावे लागते. एका बाजूला गाईचा गोठा आहे. गोठ्यात पन्नास साठ गाईची वासरे आपापल्या आईची वाट पाहत हंबरत होती. पांढऱ्या काळ्या ठिपक्यांची ती डांगी जातीची वासरे खूप गोंडस दिसत होती. वासरे एवढी आहेत तर गायी किती असतील? गायी चरून अजून परत आल्या नव्हत्या.

नवखी माणसे गुहेत आलेली पाहून घरातील बाया माणसे व मुले मुली आमच्याशी बोलायला पुढे आली. गुहेत राहणारे कुटुंब हे ही मुठे होते, दत्तात्रय मुठेचे भाऊबंद. एक मुठेचे हॉटेल आहे, तो इतरांना राहण्याची व्यवस्था करतो तर दुसरा मुठे गुहेत राहतो.

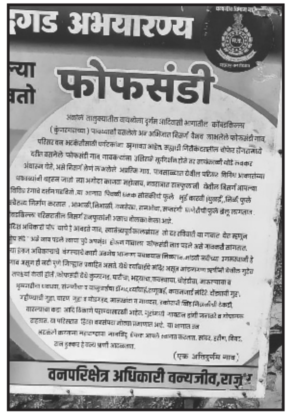
मुखी कुणाच्या पडते लोणी..
कुणामुखी अंगार.
विठ्ठला तू वेडा कुंभार....

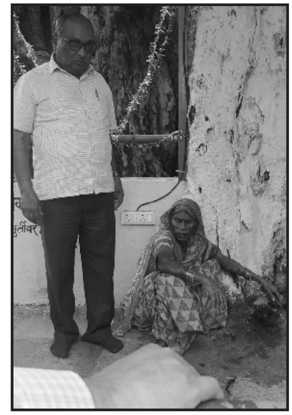
एवढ्या अडचणीत राहत असुनही सगळेजण आनंदात दिसले. मुले जवळच्या आश्रमशाळेत शिकत होती. खावू साठी म्हणून तेथील मुलीला मी थोडे पैसे दिले. मुलगी आणि तिची आई खूश झाली. आम्हाला त्या माऊलीने चहाचा आग्रह केला. पण आमच्याकडे वेळ कमी होता. आम्ही त्यांच्याशी गप्पा मारण्यातच समाधानी होतो. अशा अजून बऱ्याच गुहांमध्ये तेथे माणसे व गायी गुरे राहतात असे समजले. उन्हाळ्यात येथे प्यायला पाणी मिळत नाही. अशा वेळी ते नदीकडे सपाटीवर रहायला जातात. गुहा पाहून आम्ही सपाटीवर गाडीजवळ आलो.

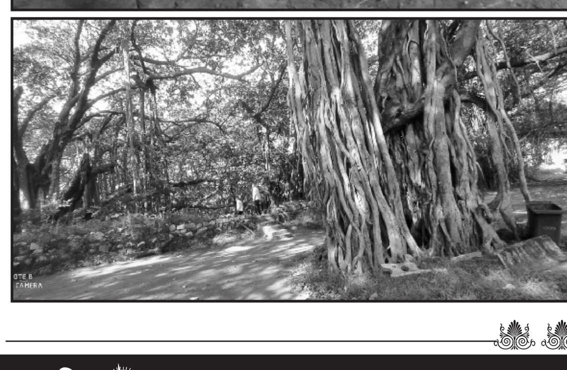
आम्ही केलेले गुहेचे वर्णन ऐकून आणखी दोघे तिघे गुहा पहायला गेले. काही मात्र गाडीजवळच थांबून राहिले. थोडा त्रास झाला तरी चालेल पण आपण ज्या भागात जातो तेथील निसर्गाचा पुरेपूर आनंद घ्यावा, तेथील समाज जीवन जाणून घ्यावे या मताचा मी आहे. न जाणो फिरून कधी आपल्याला त्या भागात जायला मिळेल की नाही हे सांगता येत नाही.

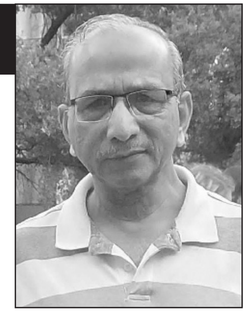
एका टोकाला मांडवी नदीचा उगमाचा नजारा तर दुसऱ्या बाजूला ही अंधारी गुहा. मध्ये फोफसंडी गाव आणि दत्तोबा मुठेचे 'संह्याद्री दर्शन पथिकालय'. फोफसंडीची ही ठिकाणे कायम लक्षात राहतील. अंधार पडायला लागला होता. कोतुळच्या दिशेने आम्ही परतीच्या प्रवासाला लागलो होतो. आपण पावसाळ्यात यायला पाहिजे होतो अशी चुटपुट मनाला लागून राहिली. तरीसुद्धा आजची सहल खूप आनंद देणारी होती. एकाच दिवसात एवढे अनुभव पदरी पडले होते. मी तरी समाधानी होतो. सहल जरी एकंच असली तरी सगळ्यांना मिळणारे समाधान सारखेच असेल असे होत नाही. अंधारात रस्ता नीट सुचत नाही. गेलो होतो त्याच मार्गे बरेचसे मागे आलो. नंतर मोर्चा अकोलेकडे वळवला. अकोले सिन्नर अंतर अंदाजे चाळीस किलोमीटर आहे. तरी सुद्धा अकोलेत आल्यावर घराजवळ आल्यासारखे वाटले. पुढचा रस्ता आम्हाला पाठ होता. आठ नऊ पर्यंत सुरक्षितपणे आम्ही घरी येवून पोहोचलो. केवळ एक हजार रुपये खर्चात आमची एक अविस्मरणीय सहल झाली होती.

पावसाळ्यात धबधबे वाहते असताना निसर्गप्रेमी माणसांनी एक वेळ फोफसंडीला अवश्य भेट द्यावी अशी माझी सर्व वाचक मित्रांना विनंती आहे. फोफसंडीला गेल्यावर दत्तात्रय मुठे यांच्या पथिकालयातील जेवणाचा आस्वाद घ्यायला विसरू नका...









ड्रोन जाय दिगंतरा

सुरेशचंद्र वाघ
फ्लॅट नं. ४०३/४०४, सिल्व्हर ओक, रहेजा विलोवज,.
महिंद्रा गेट नं. ४ जवळ, आकुर्ली रोड, कांदिवली (पूर्व),
पिन ४००१०१ मो.: ९२७००६४०५६ (फक्त व्हॉटसअॅप)
ईमेल : sureshchandrawagh@gmail.com

गावच्या जत्रेत शिवारात जसा गुरांचा बाजार भरतो तसा येत्या रविवारी पुण्याच्या एस.पी. कॉलेज मैदानावर ड्रोन्सचा बाजार भरणार आहे अशी बातमी मी एबीसी माझावर पाहिली. माझी उत्सुकता वाढण्याचं तसं कारण म्हणजे गेली चार वर्षे मी बेकार तरुण म्हणून नोकरीच्या शोधात भटकत आहे.

सरकारने वर्षाला दोन कोटी नोकऱ्या देण्याचं आश्वासन हा जुमला निघाल्याने आणि मी इंजिनियरिंगचा पदवीधर असल्याने वडापावचा धंदा करणं माझ्या इभ्रतीला पटणारं आणि शोभणारं पण नव्हते. शिवाय उत्तम क्षेत्रातील नोकरी मिळावी म्हणून 'साखळी पुरवठा व्यवस्थापन' यातील एमबीए पण मी केली होती.

केंद्रीय लोकसेवा आयोगाच्या स्पर्धा परीक्षा, अभियांत्रिकी, वैद्यकीय, बँकिंग, विमा क्षेत्रातील स्पर्धा परीक्षा यात सर्रास पेपरफुटी, राजकारण अशाने आपला वेळ निष्कारण वाया घालवण्यापेक्षा आपण काही उद्योग करावा असे अलीकडे खूप वाटायला लागले होते.

कारखाने, ऑटोमोबाईल, इलेक्ट्रॉनिक्स आणि ग्राहक वस्तू, ई कॉमर्स, आरोग्यसेवा, कृषीव्यवसाय जिथे जिथे 'साखळी पुरवठा' व्यवस्थापनातील नोकरी मिळेल तिथे तिथे अर्ज ठोकले पण प्रत्येक ठिकाणी 'अनुभव पाहिजे' या अटीमुळे कुठेही डाळ शिजत नव्हती.

वशिला क्षेत्रात मॅनेजमेंटचा डिप्लोमा किंवा डिग्री असती तर ती पण करायची माझी तयारी होती. पण कोणत्याही इन्स्टिट्यूटने त्याला अजून हातभार लावलेला नाही. राजकारणातील व्यवस्थापन कोर्सदेखील अजून कुठे निघाले नाहीत याचेही मला आश्चर्य वाटते. हो ...तिथेही खोक्यांची स्पर्धा जो जिंकतो तोच यशस्वी राजकारणी होतो हे सिद्ध झाले आहे. आता माझ्यासारख्या बेकार तरुणाला अशी गुंतवणूक करण्यासाठी खोकी आणायची कुठून हो.

एबीसीची बातमी थोडा दिलासा देणारी वाटली. कारण ओला, उबर, टॅक्सी, झोमॅटो, स्वीगी, बिगबास्केट सारखे उद्योग ज्या प्रकारे रोजच्या दैनंदिन व्यवहारात आपला यशस्वी वाटा उचलत आहेत तसा ड्रोनकडून विविध कामे करून घेऊन काहीतरी उद्योग करावा आणि घर बसल्या नफा कमवावा अशी कल्पना माझ्या डोक्यात शिरली.

मी आणि माझे चार बेकार मित्र या प्रदर्शनाला सकाळी दहा वाजताच एस पी च्या ग्राउंडवर पोचलो. भव्य सजवलेले प्रवेशद्वार, कमानीवर ड्रोनचे एक मॉडेल बसवलेले, रंगीबेरंगी विद्युत् माळांची झगमगाटी रोषणाई. आतमध्ये अनेक ब्रँड्सचे बुकिंग स्टॉल्स लागलेले होते आणि उघड्यावर जशी गुरे दावणीला बांधून विक्री खरेदीचे व्यवहार होतात तशी ही ड्रोन्स उघड्या मैदानात मांडलेली होती.

स्वयंचलितपणे नियंत्रित केले जाणारे वेगवेगळ्या वजनाचे, काही तळहातावर मावणारे तर काही मध्यम आणि मोठ्या आकाराचे असे ड्रोन्स तिथे उभे होते. काही ड्रोन्सवर चार तर काहींवर त्याहून अधिक पंखे दिसत होते. त्यांचा भ्रमंतीचा पल्लाही एक किलोमीटर पासून ते शंभर दीडशे किलोमीटर पर्यंत होता.

प्रत्येक ड्रोनपुढे माहितीचे बॅनर लावलेले होते.

त्यांना ठळक दिसतील असे क्रमांक दिलेले होते. त्यावर फ्रेम, मोटर, फ्लाईट कंट्रोल, पंख, बॅटरी, सौरऊर्जा, जीपीएस प्रणाली यांचे तपशील लिहिलेले होते. त्यांच्या जवळच त्यांचे सेल्स एक्झिक्युटिव्ह आपापल्या ड्रेसकोडमध्ये सुटबुटात उभे होते. काही महिला एक्झिक्युटिव्ह देखील आकर्षक पेहरावात आपापल्या ड्रोन्सची माहिती देत होत्या. ज्यांना ड्रोन्सचे बुकिंग करायचे होते त्यांची व्यवस्था त्या त्या स्टॉलवरील सिनियर एक्झिक्युटिव्ह पहात होते.

आम्ही फेरफटका मारायला सुरूवात केली तेंव्हा पहिला ड्रोन मधमाशीसारखा लहान होता. तो मध गोळा करण्याचे काम करतो हे समजले. नंतर फुलपाखरासारखे एक ड्रोन एका फुलावरून दुसऱ्या फुलावर उडताना परागीभवनाचे कार्य करते तसेच या प्रक्रियेत नवीन बिया तयार करून वनस्पतींची वाढ व पुनरुत्पादन करण्यास मदत करते असे सांगण्यात आले. शेतकऱ्यांना त्यांच्याच मळ्यात अशी मदत मिळत असेल तर सोन्याहून पिवळे. शिवाय बी बियाण्याची पेरणी, औषधांची फवारणी, पिकांचे निरीक्षण करणारे ड्रोन्स देखील मांडलेले होते. लग्न समारंभ, चित्रपट, जाहिरातीसाठी फोटोग्राफी करणारे ड्रोन्स तर होतेच शिवाय सुरक्षा गार्डची व्यवस्था पहाणारे ड्रोन्स. रस्ते, पूल, बांधकामातील नकाशे काढणारे सर्वेक्षण करणारे ड्रोन्स. पूर, भूकंप, आग आणि हवामान यातील आपत्ती व्यवस्थापन बघणारे ड्रोन्स. काही वीज लाईन्स, पाईपलाईन, मनोरे, पवनचक्क्या यांची औद्योगिक तपासणी करणारे ड्रोन्स देखील मांडलेले होते. युद्धभूमीवर कार्य करणाऱ्या लढाऊ ड्रोन्सना मात्र इथे संरक्षण खात्याने गोपनीय कारणास्तव परवानगी नाकारली होती.

आम्हाला उत्सुकता होती ती डिलिव्हरी सेवा देणाऱ्या ड्रोन्सची. एकाच ओळीत मांडलेले असे काही ड्रोन्स आम्हाला पहायला मिळाले. त्यात अन्नपदार्थ, औषधं, लहान पार्सल्स घरोघरी पोचवण्याचे काम करणारे ड्रोन्स होते. सध्या पिझ्झा, बर्गर, वडापाव, इडली सांबार, मिठाई, किरकोळ किराणा इत्यादी सेवा झोमॅटो, स्वीगी, बिग बास्केट यांच्या डिलिव्हरी बॉय च्या माध्यमातून दिली जाते. त्यांना 'फुड ड्रोन' हा उत्तम पर्याय होता.

मला साक्षात मिसाईल मॅन आणि भारताचे लाडके राष्ट्रपती एपीजे अब्दुल कलाम यांची आठवण झाली. 'स्वप्न पहा... स्वप्न पाहणे सोपे आहे, पण ती सत्यात उतरवण्यासाठी कठोर परिश्रम, चिकाटी आणि जिद्द ठेवा.

स्पष्ट ध्येय, सकारात्मक विचार, ज्ञान आणि कौशल्य अशा प्रयत्नातून स्वप्न सत्यात उतरते. या विचारांनी मी इतका भारावून गेलो की ड्रोन्सच्या प्रदर्शनातंच मला मोठे दिवा स्वप्नं पडायला लागले.

खास महाराष्ट्रीय पदार्थांचा पुरवठा ड्रोन्स मार्फत करायचा आराखडा मी तयार केला. व्यवसायाची सुरुवात प्रथम एका ड्रोनच्या माध्यमातून केली. प्रथम प्राधान्य पुणेकरांच्या लाडक्या वडापावला दिले. पुण्यातील सर्व वडापाव विक्रेत्यांचा सर्व्हे केला. शहरातील सुप्रसिद्ध जोशी वडेवाले, रोहित वडेवाले, एस.कुमार वडेवाले आणि चौकाचौकात प्रस्थापित छोटे वडेवाले यांची यादी तयार केली. साखळी पुरवठा व्यवस्थापनाचा मी पदवीधारक असल्याने शासकीय परवानग्या, वडेवाल्यांची साखळी, त्यांच्या बरोबर करार मदार करणे मला सोपे गेले. प्रत्येकाच्या आउटलेट मध्ये ड्रोन उतरण्यासाठी प्लॅटफॉर्म, त्याच्याभोवती लक्ष वेधून घेईल अशी आकर्षक सजावट, ड्रोनच्या दरवाजावर वडापावची डिश हातात घेऊन आपल्या खास वेशभूषेत उभ्या राहिलेल्या हसतमुख शेफचे चित्र.

सुरुवात तर छानच झाली. बालगंधर्व ते आपटे रोड, जंगली महाराज, कर्वे पुतळा, सारस बाग, अप्पा बळवंत चौक, शनिपार, सिटी पोस्ट, सोन्या मारुती, श्रीमंत दगडूशेठ गणपती, शनिवारवाडा अशा त्याच्या फेऱ्या सुरू झाल्या.

हळू हळू लक्षात आले की, पाव वडा ड्रोनवर कामाचा लोड येत आहे. तो एकट्याने धावपळ नक्कीच करीत होता पण वेळेवर पोचण्यात दिरंगाई होत होती. सुरवातीला ग्राहक पण मोठ्या कौतुकाने ड्रोनच्या स्वागताला उभे राहायचे. पण नंतर वेळेत न आल्याने ग्राहकांच्या कपाळावर आठ्या पडायला लागल्या.

हा नवा स्टार्टअप असल्याने बँकेने मला उत्तम सहकार्य दिले. प्रत्येक ब्रँडेड आउटलेटसाठी एक असे पाच ड्रोन्स खरेदी केले.

आणि काय! ‘पक्षी जाय दिगंतरा तसे ड्रोन्स जाय दिगंतरा...‘ अशा ड्रोन्सच्या घिरट्या पुणेरी आसमंतात सुरू झाल्या. पब्लिक आभाळाकडे कौतुकाने पहायला लागले.बघ्यांना आभाळात ड्रोन्स पहाण्याचा नादच लागला. मी ड्रोन्सवर म्युझिक सिस्टीम बसवून घेतली. आजोबा आपल्या नातवाला, मम्मी आपल्या बेबी बॉयला तर पप्पा आपल्या लाडक्या सोनुल्या लेकीला आभाळाकडे बोट दाखवून ‘ड्रोन.. ड्रोन.. कम.. सून... सर्व्ह वडा‘ किंवा मराठीत ड्रोन उतरताक्षणीच गाण्याच्या तालावर वडापाव पोचवायचा.

आलेरे आले ड्रोनवाले आले
आलेऱे आले ड्रोनवाले आले
वाजली बेल डिंग डॉन्ग डिंग डॉन्ग
उघडले दार टिंग टॉँग टिंग टॉँग
ड्रोन ने दिला वडापाव वडापाव
ताजा रुचकर वडापाव वडापाव
गरमागरम खुसखुशीत खुसखुशीत
हिरवी मिरची ठस ठशीत ठस ठशीत
लाल चटणी झणझणीत झणझणीत
तोंडाला सुटले पाणी सणसणीत सणसणीत
गेले रे गेले ड्रोनवाले गेले
गेलेऱे गेले ड्रोनवाले गेले

हळूहळू कामाचा पसारा वाढायला लागला. माझं सॉफ्टवेयर मला म्हणाले,‘ तुझा व्यवसाय वाढवण्यासाठी ही योग्य वेळ आहे. या सेवेत वडापाव बरोबर मिसळ पाव, पावभाजी, ओलीसुकी पुणेरी भेळ, पिठलं भाकरी, झुणका भाकरी, कांदाभजी, बटाटेवडे, दडपे पोहे , चितळेंची बाकरवडी अशा खास महाराष्ट्रीय पदार्थांचा पुरवठा करणारी ड्रोन्स घे.‘

सल्ला पटण्यासारखा होता. भेळीसाठी कल्याण भेळ, गणेश भेळ, समाधान भेळ यांच्याशी बोलणी केली. पाव मिसळ साठी बेडेकर मिसळ, कटाकिर्र मिसळ, वैद्य मिसळ, आबा मिसळ यांना गाठले. गावरान झुणका भाकरीसाठी गिरिजा (सदाशिव पेठ), जयगुरु कॉर्नर (शिवाजी नगर), राधिका (कात्रज) यांना संपर्क केला. कांदापोह्यासाठी सुदाम्याचे पोहे, जोगेश्वरी पोहे, अन्नाज किचन यांना सामील करून घेतले. कांदाभजी, बटाटेवड्यांसाठी छोट्या व्यावसायिकांना पण संधी दिली. याशिवाय चहासाठी येवले चहा, प्रेमाचा चहा, चुलीवरचा चहा, गुळाचा चहा, चाय पॉईंट, चायोज अशांच्या बरोबर करार मदार केले.

माझा स्टार्टअपचा व्यवसाय कित्येक पटीने वाढला. चोवीस तास सॉफ्टवेयर आणि सर्व्हर काम करीत होते. बँकेच्या खात्यात ‘टपाटप‘ पैसे जमा होत होते. व्यवसायातील आवक जावक, रोजकिर्द, कॅश बुक, जीएसटी, आयकर, इतर खातेवह्या आणि वार्षिक आर्थिक ताळेबंद, नफातोटा प्रत्येक काम सॉफ्ट वेयर अगदी चोख बजावत होते.

व्यवसायात अडथळे असे येतातच. सर्व काही सुरळीत चालू असताना एक दिवस पर्वतीच्या डोंगरावरून सुदाम्याचे पोहे घेऊन जाणाऱ्या ड्रोनवर एका गिधाडाने हल्ला चढवला. राफेल पाडावे तसे ड्रोन खाली कोसळले. त्यातले पाच किलोचे कांदापोहे सर्वत्र सांडले. आकाशात घारी घिरट्या मारत होत्या. खाली उतरून साऱ्यांनी पोहे चट्टा मट्टा केले. त्यांना बहुदा हा शाकाहारी पदार्थ खूप आवडला असावा. पोलिसांनी गिधाड आणि घारींविरोधात एफआयआर दाखल केली. पण प्राणीप्रेमी संघटनेच्या कार्यकर्त्यांनी प्राणी क्रौर्य प्रतिबंध

अधिनियम, १९६० आणि वन्यजीव संरक्षण अधिनियम, १९७२ यांचा आधार घेऊन त्यांना दोषमुक्त केले. विमा कंपनीने क्लेम नाकारताना ड्रोनला प्राणी अगर पक्षांकडून होणाऱ्या उपद्रवाचा समावेश नाही असे कारण दिले.

बँकेने छोटे कर्ज असल्याने ड्रोनची कर्जमाफी करण्यास नकार दिला. बहुदा बँका कर्ज बुडवणाऱ्या अब्जाधीश लोकांच्या यादीत माझी गणना होत नसल्याने कर्जमाफी नाकारण्यात आली. मला हा खर्च बुडीत खात्यात दाखवणे भाग पडले.

यानंतर अशा घटना आणखी वाढायला लागल्या. एका महिला भिशी क्लबने मागवलेल्या वडापावचे ड्रोन टेरेसवर उतरताच तिथल्या कठड्यावर बसलेल्या हुप्प्यांच्या टोळीने त्यावर हल्ला केला. सर्वांनी भरपेट वडापाव फस्त केले. शिवाय त्यांच्या धुमाकुळात ड्रोनही निकामी झाले. आपटे रोडवरील श्रेयस हॉटेलच्या ओपन टेरेसवर वाढदिवसाची पार्टी आयोजित केली होती. ड्रोनमध्ये चितळेंच्या बाकरवड्या आणि मोतीचूर लाडू होते. ड्रोन तिथे उतरताच संघटित कावळ्यांनी तेथे घाऊक चढाई करून दहा मिनिटात त्यांचा फडशा पाडला. आणखी एका घटनेत कर्वेनगर मधील सिनियर सिटिझन्सच्या गेट टू गेदरमध्ये मिसळपाव मागवण्यात आला होता. जवळच्याच कबुतर खान्यातील पारव्यांनी दाणे टिपायचे थांबवून निर्लज्जपणे घुसखोरी केली व वृद्ध मंडळींच्या तोंडाला पाने पुसून त्यांचा ज्येष्ट नागरिक दिनाचा कार्यक्रम हाणून पाडला. एका ड्रोनच्या सिस्टीममध्ये तांत्रिक बिघाड झाला आणि कोसळताना त्यातील सर्व झुणका भाकऱ्या दत्तवाडी झोपडपट्टीवर पडल्या. या भाकरी चवीने खाऊनही झोपडीवाल्यांनी एअर इंडियाचे विमान पडल्यासारखा कांगावा करून नुकसान भरपाई मागितली.

या साऱ्या प्रकारांनी मी त्रस्त झालो आणि उत्तम चाललेल्या धंद्यात हे अनपेक्षित संकट उभे राहिल्याने थोडा निराश देखील झालो. हे काही परवडणारे नव्हते.

यानंतर नवे हितशत्रू निर्माण व्हायला लागले. त्यात पोलिसांचे हप्ते, आर.टी.ओ.चे दंड, खंडणी वसुली करणारे राजकीय हितशत्रू यांचा ससेमिरा सुरू झाला. माझ्या व्यवसायाला अभय देण्यासाठी एका राजकीय पक्षाने मोठ्या रकमेचे इलेक्टोरल बॉण्ड्स खरेदी करण्याचा सल्ला दिला. मला वाटले मी निश्चिंत झालो. तरीही जीएसटी आणि आयकर खात्याने 'विसंगत माहिती' या कारणास्तव नोटीस देऊन झोप उडवली.

मंडळी माझ्या स्टार्टअपचा शेवट फार वेगळाच झाला. परदेशातील कुणा अज्ञात हॅकर्सनी माझ्या ड्रोन्सची कार्यप्रणाली, डेटा आणि पासवर्ड हॅक केला. आणि मग अचानक माझ्या ड्रोन्सनी खाद्यपदार्थाऐवजी 'लव्ह ड्रोन्स' नावाखाली गुलाबाची फुलं, चॉकलेट्स, ह्रदयाच्या आकाराचे बलून, प्रेमपत्रं,कविता, प्रेमगीतांचे अल्बम, प्रपोज करण्यासाठी अंगठी, गिफ्ट, 'आय लव्ह यू'चे व्हॉईस मेसेज पोचवीत प्रियकर प्रेयसींना प्रेमाचं रतीब घालण्याचा व्यवसाय सुरू केला.

हताश होऊन हात चोळत बसण्यापलीकडे मी काही करू शकत नव्हतो.

कर्जाची प्रचंड रक्कम फेडणे शक्य नव्हते. बँकेने तगादा लावला. अशा परिस्थितीत एकच मार्ग शिल्लक होता. परदेशात पळून जाणे. मी संधीची वाट पहात होतो.

त्याआधीच एक दिवस माझ्यावर ईडीची धाड पडली. तेंव्हापासून मला बोलण्याची कसलीही संधी न देता मी ईडीच्या कोठडीत पडून आहे.

मित्रहो एसपीच्या मैदानावर मी पहात असलेला ड्रोन्सच्या बाजाराचे दिवास्वप्न भंग पावले. माझ्या मनाचे डिजिटल ड्रोन एका तालुका शिवारात भरलेल्या गुरांच्या बाजारात उतरले. तिथेच दावणीला बांधलेल्या एका खिलाऱ्या बैलाने मला शिंगावर घेता घेता मी वाचलो.

'पक्षी जाय दिगंतरा' संत तुकाराम महाराजांच्या

ओळीतून त्यांनी पक्षी हे आत्म्याचं प्रतिक असून दिगंतरा म्हणजे क्षितिजाच्या पलीकडे मोक्ष प्राप्तीकडे ते जातात असा संदेश दिला आहे.

पण आजच्या कलियुगात 'ड्रोन जाय दिगंतरा' या ओळीतून ड्रोन हे विकासाचे प्रतिक असून दिगंतरा म्हणजे विनाशाकडे वाटचाल असा अर्थ कां लावू नये.

मी मात्र आजही एक बेकार तरुण म्हणून अश्वस्थाम्यासारखा भटकत आहे.

लक्ष्मी मातेची कृपा तुमच्यावर आणि तुमच्या संपूर्ण कुटुंबावर सदैव राहो.

तुम्हाला आणि
तुमच्या परिवाराला
दिवाळीच्या खूप खूप शुभेच्छा!

निर्मला अशोक कुदळे
सी-१४, कापरे गार्डन,
सनसिटी रोड, आनंदनगर,
पुणे ४११०५१.
मो.: ७५८८१६८१००

समाज जीवन

महागाईच्या खाईत
जगणे शाश्वत न राहिले
पैसा पैसा जोडला तरी
मनीचे स्वप्न भंगच पावले

गरीब बांधला जातोय
महागाईच्या दावणीला
कंटाळला बिचारा संघर्षाला
की घेतोय फास झाडाला

संस्कृतीच्या नावाखाली
वाहवत चालली तरुणाई
समाजाची भीती त्यांना
आता कुठेच उरली नाही

गरीब श्रीमंतात बघा
पडते किती मोठी दरी
संकटांना पेलताना
गरीबच करतो कसरत सारी

माणसातील माणुसकी
संपली नसावी खरी
जीवन जगण्याच्या धावपळीत
ती शिल्लक असावी कुठे तरी

- शुभांगी धारमाळकर
वडगाव शेरी, पुणे
मो.: ९५९५३४३४९७

नविन कार्यालय नोंदणी वधू सूची ऑक्टोबर-नोव्हेंबर २०२५

क्र.	नाव व स्थळ	जन्मतारीख	उंची	शिक्षण इतर माहिती	मा.प्राप्ती रु.	अपेक्षा
	वैद्यकिय क्षेत्र (डॉक्टर, फार्मसी) वर					
२५/९०१	प्राजक्ता होळ, सातारा	२८.०६.2002	५'.६"	जीएनएम, नोकरी सातारा,	१८ ह.मा.,	अनुरुप, नोकरी, शेती, निर्व्यसनी
२५/९०२	रश्मी मस्के, नांदेड	१०.०७.१९९६	५'.२"	बीटेक मेकॅ. डिप्लोमा इन डाटा सायन्स,		अनुरुप, बीडीएस, एमडीएस
२५/९०३	ऐश्वर्या म्हेत्रे, पुणे	०४.०३.१९९९	५'.४"	बीई मेकॅ+एमबीए (फायना.) चालू,		नोकरी, पुण्यात राहणारा, वेलसेटल
२५/९०४	अश्लेषा तोडकर, पुणे	२०.०४.२०००	५'.३"	एमएससी (आयबी), नोकरी पुणे,	३० ह.मा.,	नोकरी, उच्चशिक्षित, शेती आवश्यक पुणे परिसर प्राधान्य
२५/९०५	मधुरा भुजबळ, पनवेल	२७.०६.१९९८	५'.१"	बीएलएस, एलएलबी ॲडव्हान्स टिचर कोर्स, योगा टिचर, पनवेल सत्र न्यायालय येथे वकील म्हणून कार्यरत-		सुशिक्षित, अनुरुप, निर्व्यसनी, व्यावसाय, नोकरी, पुणे मुंबई, ठाणे स्थित असावी.
२५/९०६	कृष्णा ताजणे, उत्तर सोलापूर	०३.०९.१९९६	५'.३"	बीएलएस, एलएलबी, व्यवसाय - फोटोग्राफी,		उच्चशिक्षित, सुस्वभावी, देखणा, धार्मिक माळकरी, अनुरुप, मुंबई, ठाणे, पुणे नाशिक येथे स्थायिक असावा
२५/९०७	नम्रता वाघोले पुणे (घट)	०७.०६.१९९०	५'.५"	एमसीए, नोकरी पुणे,	३.४ ला.वा.,	पदवीधर, इंजिनिअर. मेकिल क्षेत्र इतर, नाममात्र घटस्फोटित

नविन कार्यालय नोंदणी **वर सूची** ऑक्टोबर-नोव्हेंबर २०२५

वैद्यकिय क्षेत्र (डॉक्टर, फार्मसी) वर

क्र.	नाव व स्थळ	जन्मतारीख	उंची	शिक्षण इतर माहिती	मा.प्राप्ती रु.	अपेक्षा
९०१/२५	निखिल नवले, पुणे	२९.०१.१९९६	५'.४"	बीई (ईलेक्ट्रिकल), नोकरी पुणे,		अनुरुप
९०२/२५	अनुराग अढाऊ, अकोला	१०.०६.१९९७	५'.१०"	बी टेक इलेक्ट्रिकल+एमबीए फायनान्स, नोकरी मुंबई	२०.५ ला.वा.	अनुरुप, इंजिनिअर, एमबीए
९०३/२५	रोहित राऊत, पुणे	१७.०६.१९९८	५'.६"	बीएमजीए नोकरी	१५ ला.वा.,	बीई, एमएससी, एमबीए, सुशिक्षित, सुसंस्कारी
९०४/२५	आयुष टिळेकर, पुणे	३०.०७.१९९८	५'.१०"	बीई (इन्स्ट्रुमेंटेशन अँड कंट्रोल) + एमबीए चालू, व्यवसाय पुणे,	१०ला.वा.,	उच्चशिक्षित, मार्केटींग अँड फायनान्स एमबीए, व्यवसायात मदत करणारी, उंची ५.५च्या पुढे
९०५/२५	धिरज महाजन, मालेगाव	३०.०४.१९९४	५'.९"	बीई सिव्हील, एमटेक इन कन्सट्रक्शन टेक अँड मॅनेजमेंट, पीएचडी इन सिव्हील, नोकरी ठाणे,	१३ ला.वा.,	अनुरुप, इंजिजिअनर, डॉक्टर, उच्चशिक्षित सर्व क्षेत्र
९०६/२५	मयुर बोरुडे, पुणे	०५.०९.१९९३	५'.९"	बीकॉम + एमबीए इंजि ३ वर्षे चालू नोकरी, पुणे	१० ला.वा.,	अनुरुप, उच्चशिक्षित, इंजिनिअर, डॉक्टर
९०७/२५	युवराज ताजणे, सोलापूर	१७.०४.१९९८	५'.७"	बीएलएस, एलएलबी प्रॅक्टीस मुंबई व कोल्हापूर हायकोर्ट,		उच्चशिक्षित, सुस्वभावी, मनमिळावू, अनुरुप
९०८/२५	वरुण ताजणे, पुणे	०४.०९.१९९६	५.९''	एमकॉम नोकरी,	४० ह.मा.,	अनुरुप, सुस्वभावी, पदवीधर, नोकरी करणारी
९०९/२५	सिध्देक शेलार, पुणे	२५.१०.१९९०	५.१०''	बीए, नोकरी खाजगी शिक्षक, पुणे	१२ ला.वा.,	अनुरुप
९१०/२५	अनिकेत घनवट, सातारा	१०.०७.१९९४	५.४''	एचएससी, नोकरी बारामती,	२५ ह.मा.,	अनुरुप
९११/२५	विकास वैद्य, पुणे (घट)	१७.०२.१९९०	५.११''	एचएससी, केंद्र सरकारी कर्मचारी,	६४,५०० मा.,	निर्व्यसनी, नोकरी, व्यवसाय करणारी

मयुरेश प्युअर व्हेज ॲन्ड डायनिंग हॉल

❖ चुलीवरची भाकरी ❖ शैंगोळी रस्सा ❖ तंदूर रोटी
❖ पिठलं, भरले वांगे, मासवडी ❖ मराठी आस्वादाचा खजिना
❖ पंजाबी डिश. ❖ साउथ इंडियन नाष्टा

दहीचाट, दोन फरसाण, दोन स्वीट, पुरी, फुलका, चार भाज्या, दोन राईस, पापड, चटणी, ताक, लोणचे अनलिमिटेड
मयुरेश स्पेशल थाळी
299/- फक्त

शुभ दीपावली

वडगाव फाटा ते चाकण मार्गावरील पैसा फंड काच-कारखान्यासमोर,
प्रो. सौ. सुजाता गिरीष खेर - मो.: 9096969793, 9423080743

दीपावलीच्या हार्दिक शुभेच्छा...

रेग्युलर कार्यालय नोंदणी **वधू सूची** ऑक्टोबर-नोव्हेंबर २०२५

क्र.	नाव व स्थळ	जन्मतारीख	उंची	शिक्षण इतर माहिती	मा.प्राप्ती रु.	अपेक्षा
	वैद्यकिय क्षेत्र (डॉक्टर, फार्मसी) वधू					
२४/११०२	डॉ. प्रतिमा गोरे, नांदेड	०३.०४.१९९७	४'८"	एमबीबीएस+एमडी (पॅथॉलॉजी दूसरे वर्ष), शिक्षण चालू,		उच्चशिक्षित, डॉक्टर
२४/९०३	डॉ. अक्षता भुजबळ, सातारा	१७.०५.१९९८	५'२"	बॅचलर ऑफ फिजीओथेरपी, नोकरी - सातारा		डॉक्टर, इंजिनिअर, शासकीय नोकरी
२५/२०१	हर्षदा केदारी, पुणे	११.०४.२०००	५'५"	बी फार्मसी, एमबीए शिक्षण चालू,		सुशिक्षित, अनुरुप, मनमिळावू, नोकरी, व्यवसाय, निर्व्यसनी
२४/१२०१	अर्पिता कचरे, सातारा	३१.०७.२००४	५'२"	डि. फार्मसी,		फार्मसी नोकरी, व्यवसाय, अनुरुप
२४/९०५	अविधा जगताप, पुणे	१६.०६.१९८८	५'३"	बीबीए फायनान्स वृत्तपत्रविद्या, पदवीका, संज्ञापन व वृत्तपत्रविभाग पुणे, नोकरी - उपसंपादक वनराई, पुणे	३.१२ ला.वा.	नोकरी, स्वतःचा व्यवसाय, शेती असावी
२५/३०४	प्राची भोंगळे, नवी मुंबई	२४.०३.१९८९	५'६"	डिप्लोमा इन इंड इले., नोकरी मुंबई,	७८ ह.मा.	इंजिनिअर, नोकरी, स्वतःचे घर, शक्यतो शाकाहारी, अनुरुप
२५/५०९	सुकन्या गिरमे, पुणे	१२.१२.१९९१	५'३"	मास्टर एमबीए, नोकरी पुणे,	६० ह.मा.	सुशिक्षित, उच्चशिक्षित, मनमिळावू
२५/३०२	अनघा बोरावके, पुणे	२०.०६.१९९२	५'७"	एमबीए (फायनान्स), नोकरी पुणे,	८ ला.वा.	निर्व्यसनी, अनुरुप, कर्तबगार, सुस्थापित मुलगा, संस्कृत माणसे
२४/८०६	स्नेहल टिळेकर, पुणे	०१.०८.१९९५	५'४"	बीई (ई अँड टीसी), नोकरी पुणे,	१० ला.वा.	आयटी कंपनीमध्ये नोकरी, पुणे परिसरात स्थायिक झालेला, अनुरुप
२५/३०१	ज्योती गाडेकर, नवी मुंबई	२२.०४.१९९६	५'४"	बीई मेकॅ. इंजि. + एमएस इंजि. मॅनेजमेंट (लंडन युके), नोकरी लंडन,	५ ला.मा.	अनुरुप, युके प्राधान्य बाहेर देशात असेल तरी चालेल
२४/११०८	मिनल शेवाळे, नाशिक	११.०९.१९९६	५'३"	बीई मेकॅ., नोकरी पुणे.	७ ला.वा.	आयटी इंजि., सॉफ्टवेअर, डेव्हलपर
२५/३०६	शुभदा पुंड, अहिल्यानगर	११.०४.१९९७	५'२"	बीएससी (ॲग्रीकल्चर) एमपीएससी तयारी,		नोकरी पुणे प्राधान्य, अहिल्यानगर-नाशिक परिसर प्राधान्य, व्यवसायिक पण चालेल
२५/२०५	ज्योती वाघ, पुणे	१२.०४.१९९७	५'५"	बीसीएस (कॉम्प्यु. साय.), नोकरी पुणे (वर्क फ्रॉम होम),	५ ला.वा.	आयटी सेक्टर मध्ये नोकरी असावी, शेती
२५/२०६	नेहा जमदाडे, पुणे	१८.०५.१९९७	५'५"	बीई कॉम्प्यु., नोकरी हैद्राबाद,	११ ला.वा.	आयटी क्षेत्रात नोकरी, अनुरुप, बीई झालेला असावा
२५/४०३	प्रणाली गिरमे, पुणे	०७.०६.१९९७	५'६"	बी.आर्च+एम.आर्च (अर्बन डिझाईन) + एमबीए (प्रोजेक्ट मॅनेजमेंट), व्यवसाय पुणे,	१ ला.मा.	उच्चशिक्षित, व्यवसायिक, पुणे स्थायिक
२४/९११	गौरी बनकर, पुणे	०६.०७.१९९७	५'५"	एमएससी (कॉम्प्यु. ॲप्लिकेशन) नोकरी	७ ला.वा.	निर्व्यसनी, नोकरी समजूतदार, पुणे स्थायिक

रेग्युलर कार्यालय नोंदणी **वधू सूची** ऑक्टोबर-नोव्हेंबर २०२५

क्र.	नाव व स्थळ	जन्मतारीख	उंची	शिक्षण इतर माहिती	मा.प्राप्ती रु.	अपेक्षा
२४/९११	गौरी बनकर, पुणे	०६.०७.१९९७	५'.५"	एमएससी (कॉम्प्यु. ॲप्लिकेशन) नोकरी	७ ला.वा.,	निर्व्यसनी, नोकरी समजूतदार, पुणे स्थायिक
२४/१२०८	हर्षदा बारवकर, पुणे	०२.०८.१९९७	५'.४"	बीई मेकॅ. + एमई (डिझाईन),		उच्चशिक्षित, व्यवसाय, पुणे येथे नोकरी
२४/१११२	पूजा बोराटे, मुंबई	३०.११.१९९७	५'.४"	एमएससी (आयटी), नोकरी मलाड,	९० ह.मा.,	मुंबई स्थित, अनुरुप,नोकरी
२४/१२०५	स्नेहल भुजबळ, पुणे	२८.१२.१९९७	५'.४"	बीई कॉम्प्यु. + एमबीए (ऑपरेशन), नोकरी पुणे,	७५ ह.मा.,	एज्युकेटेड, व्यावसायिक, इंजिनिअर, डॉक्टर, शक्यतो पुणे, पिंपरी चिंचवड, पुणे जिल्हा
२५/१०२	हर्षदा शेवाळे, पुणे	०२.०५.१९९८	५'.१"	बीएससी, नोकरी पुणे,	१३ ला.वा.,	इंजिनिअर, उच्चशिक्षित, कॉम्प्युटर इंजिनिअर
२५/६०३	अंजली पारखे, पुणे	१५.०७.१९९८	५'.४"	बॅचलर ऑफ आर्किटेक्ट, मास्टर्स सिटी प्लॅनींग, प्रॅक्टीस+नोकरी,		उच्चशिक्षित, नोकरी, शक्यतो व्यवसाय, पुणे परिसर प्राधान्य
२५/३०५	सायली पर्वत, औरंगाबाद	०२.१२.१९९८	५'.३"	बीकॉम, सीए, नोकरी बँक औरंगाबाद,	१२ ला.वा.,	सीए, उच्चशिक्षित, इंजिनिअर, व्यवसाय
२५/२०३	प्रांजल पगार, नाशिक	०२.०२.१९९९	५'.२"	एमसीए (कॉम्प्यु. ॲप्लीकेशन), नोकरी नाशिक,	७.२ ला.वा.,	एमबीए, एमटेक, एमसीए, बीटेक, बीई, अनुरुप, पुणे प्राधान्य
२४/१२०९	शर्मिता घोडेकर, पुणे	०२.०३.१९९९	५'.१"	बी. आर्च, नो. पुणे,	३.५. ला.वा.,	बी.आर्च, बीई सिव्हील, ई अँड टीसी, मेकॅ. इलेक्ट्रिकल कॉम्प्यु. मास्टर्स
२४/१११०	मधुजा राऊत, कराड	०३.०३.१९९९	५'.३"	एमटेक. नोकरी पुणे,	५० ह.मा.,	उच्चशिक्षित, इंजि., प्रशासकीय अधिकारी सातारा विभाग प्राधान्य
२५/६०२	वेदिका माळी, पुणे	३०.०३.१९९९	५'.४"	बीबीए+एमबीए (फायनान्स), नोकरी	५० ह.मा.,	उच्चशिक्षित, नोकरी
२५/६०४	अक्षता रासकर, पुणे	०८.०७.१९९९	५'.४"	बीएससी, इंटिरीअर डिझाईनिंग, पीजी डिप्लोमा ग्राफिक डिझाईन अँड युआय/युएक्स, नोकरी पुणे,	३ ला.वा.,	उच्चशिक्षित, सर्व क्षेत्र चालेल, व्यवसाय, पुणे परिसर
२४/११११	कोमल हेगडे, पुणे	१८.०८.१९९९	५'.३"	बीई (ई अँड टीसी), नोकरी पुणे,	६० ह.मा.,	उच्चशिक्षित, सॉफ्टवेअर इंजि., नोकरी पुणे येथे असावी
२५/२०७	मधुरा खैरे, नाशिक	३०.०८.१९९९	५'.३"	बी आर्च, नोकरी,	१५ ह.मा.,	सुसंस्कृत, बीई किंवा तत्सम, बीटेक
२५/२०२	गितांजली राऊत, पालघर	१०.०९.१९९९	१६३ सेंमी	बीई (ई अँड टीसी), नोकरी,	१६ ह.मा.,	मनमिळावू, समजूतदार, सपोर्टिव, अनुरुप
२४/११०५	वासंती वाघ, नाशिक	२१.१२.१९९९	५'.५"	एमबीए (फायना.) नोकरी पुणे,	४ ला.वा.,	बीई (आयटी), एमबीए वेलसेटल, व्यवसाय, इतर क्षेत्र चालेल
२५/६०१	श्रध्दा जाधव, आळंदी देवाची	०९.०२.२०००	५'.३"	बीई मेकॅ., इंजि., नोकरी पुणे,	६५ ह.मा.,	उच्चशिक्षित, इंजिनिअर, वेलसेटल व्यावसायिक
२५/४०६	ऋुतुजा ननावरे, पुणे	१६.०२.२०००	५'.२"	बीई कॉम्प्यु., नोकरी पुणे,	३५ ह.मा.,	पुण्यात सर्व्हिस करणारा, शेती, घर, इंजिनिअर

रेग्युलर कार्यालय नोंदणी **वधू सूची** ऑक्टोबर-नोव्हेंबर २०२५

क्र.	नाव व स्थळ	जन्मतारीख	उंची	शिक्षण इतर माहिती	मा.प्राप्ती रु.	अपेक्षा
२५/७०२	ज्योति पैठणकर, पुणे	२४.०२.२००२	१५४ सेंमी	बीई मेकॅनिकल, एमबीए (प्रोसेस मॅनेजमेंट) चालू सॅप पीपी चालू, नोकरी गुजरात,	५ ला. १० ह.वा.,	उच्चशिक्षित, शाकाहारी, पुणे सेटल, मास्टर डिग्री, व्यवसाय सेटल असावा, एकत्र कुटूंब चालेल
२४/११०७	हेमांगी चौधरी,मध्यप्रदेश	११.०७.२००२	५'.२"	बीए इकॉनॉमिक्स, एमबीए चालू, शिक्षण चालू,		नोकरी, घर, शेती, व्यवसाय
२४/१२११	निकिता तांबे, अ.नगर	१०.०२.१९९९	५'.१"	बीएससी(स्टॅटीस्टिक्स), आयटी प्रोफेशनल,		एमबीए, पुणे प्राधान्य
२५/६०७	भक्ती ढोले (जाधव), कोल्हापूर	१७.०८.१९९९	५'.४"	एमएससी (ऑर्गेनिक केमेस्ट्री), एमसीसी मास्टर इन क्लाऊड कॉम्प्युटींग, नोकरी पुणे,	३ ला.वा.,	उच्चशिक्षित, अनुरुप, सुसंस्कृत
२५/६०६	श्रुति यादव, रत्नागिरी	२५.११.२०००	५'.२"	एमसीएस (मॅथ), नोकरी रत्नागिरी,	२२ ह.मा.,	उच्चशिक्षित, नोकरी, प्राध्यापक, इंजिनिअर, शेती असेल तरी चालेल
२५/२०८	अकांक्षा लांगोटे, ठाणे (वे)	०७.०१.१९९८	५'.४"	एमकॉम (फायना.), नोकरी ठाणे,	२.५ ला.वा.,	मुंबई, ठाणे, न.मुंबई येथील असावा, उच्चशिक्षित, उत्तम नोकरी, आर्थिक परिस्थिती उत्तम
२४/१२१३	प्रज्ञा शिंदे, पुणे	११.११.२००१	५'.३"	बीकॉम, सॅप कोर्स, नोकरी पुणे,	२० ह.मा.,	घर, नोकरी, पदवीधर, अनुरुप.

दीपावलीच्या हार्दिक शुभेच्छा !

Balasaheb Bhong

AMS

ADVANCE MEASURING SOLUTIONS

Sales, Service, Repairing &
Calibration of Measuring Instruments

M.: +91 8275344854
Email : punesales.ams@gmail.com

S. No. 135/34, Shreepark Soc., Lane No. 3,
Near Chate School, Kharadi Bypass,
Pune-Nagar Road, Pune 411014.
Contact No.: 9970958379

CA INDIA !! Happy Diwali !!

D C B & ASSOCIATES
Chartered Accountants

CA Dattu Borate
FCA, M.Com

9168660103

dcbandassociates24@gmail.com

Office No. 2, Sai Niketan Apartment,
Ground Floor, Next to Reliance Mall,
Erandwane, Pune - 411 004

रेग्युलर कार्यालय नोंदणी वर सूची ऑक्टोबर-नोव्हेंबर २०२५

क्र.	नाव व स्थळ	जन्मतारीख	उंची	शिक्षण इतर माहिती	मा.प्राप्ती रु.	अपेक्षा

वैद्यकिय क्षेत्र (डॉक्टर, फार्मसी) वर

२५/६०१ डॉ. अनिकेत वानखेडे, जळगाव ०५.०९.११९६ ५'.४" एमबीबीएस, एमडी (अॅनेस्थेशिया) शेवटचे वर्ष, एमबीबीएस, एमडी, एमबीबीएस डीजीओ, एमएस

२५/१०१ सुयोग गोरे, सातारा ०९.१०.१९९७ ५'.६" बी.फार्म, एमबीए, नोकरी ३५ ह.मा., बी फार्म, डी फार्म, सायन्स, पदवीधर

इंजि. एमबीए, डिप्लोमा, वकील

२५/२०६ प्रतिक भुजबळ, पुणे ०९.०१.१९८८ ५'.१०" बीई मेकॅ., नोकरी पुणे, १२ ला.वा., अनुरुप, उच्चशिक्षित

२५/६०५ शिरिष शिंदे, सातारा ०१.०८.१९८८ ५'.८" बीई (आयटी) नोकरी, १.५ ला.मा., इंजिनिअर, डॉक्टर, शासकीय नोकरी

२५/१०६ सोमनाथ माळी (डोके), पुणे ०९.१२.१९९१ ५'.१०" बीई कॉम्प्यु. अँड सीडॅक, नोकरी पुणे, १६.५ ला. वा., शाकाहारी, सुशिक्षित, मनमिळावू, स्वभाव, नोकरी करण्यासाठी इच्छुक

२५/६०२ प्रविण फरांदे, न. मुंबई १३.०२.१९९२ १८२ सेंमी मास्टर्स इन सप्लाय चेन मॅनेजमेंट (एमबीए) जर्मनी, नोकरी जर्मनी, ५०-६० ला.वा., उच्चशिक्षित, डॉक्टर, इंजिनिअर, सर्व क्षेत्र चालेल, जर्मनी येथे वास्तव्याची तयारी

२५/६०४ सुरज चाकणे, पुणे ०३.०५.१९९२ ५'.८" एमएससी कॉम्प्यु. साय. (एमसीएस), नोकरी बैंगलोर, २२.८४ ला.वा., आयटी/सॉफ्टवेअर इंजि.

२४/१११३ प्रतिक जांभूळकर, पुणे १९.०९.१९९२ ६'.३" बीई कॉम्प्यु., नोकरी जर्मनी, ६ ला.मा., अनुरुप, उच्चशिक्षित, नोकरी करणारी, उंची ५.६ इंचाच्या पुढे

२५/४०१ अजिंक्य श्रीखंडे, अमरावती २५.०२.१९९३ ५'.१०" एमएस बीई (आयटी), युएसए, नोकरी युएसए, १,०५,००० डॉलर, बीई, एमएस, परदेशात राहणारी, उच्चशिक्षित

२५/१०२ रामेश्वर माळी, बीड १७.१०.१९९३ ५'.९" बीई (ई अँड टीसी)+एमएस (इलेक्ट्रिकल) युएसए, नोकरी अमेरिका, डॉलर १२,४०० युएसडी, अनुरुप, इंजिनिअर, कॉम्प्यु./आयटी क्षेत्रास प्राधान्य, काही काळ परदेशात राहण्याची/जॉब किंवा शिकण्याची तयारी असावी

२४/१२०२ रजत भाकरे, पुणे ०६.०१.१९९४ ५'.११" बी टेक फुड टेक, नोकरी, २१ ला. वा., पदवीधर, स्मार्ट, मध्यमवर्गीय कुटूंबातील

२४/९०४ किशोर साबळे, अ.नगर ०२.०७.१९९४ ५'.३" हॉटेल मॅनेजमेंट नोकरी युएस, ३ ते ४ ला.मा., युएस येथे राहणारी, सुशिक्षित

२५/३०२ अनिकेत लोखंडे, सातारा १३.१०.१९९४ ५'.११" बीई सिव्हील, नोकरी जलसंधारण अधिकारी स्थापत्य गट ब, सांगली, ८० ह.मा., शासकीय किंवा खाजगी नोकरी

२५/४१३ ओंकार गाडेकर, पुणे १२.११.१९९४ ५'.४" बीएससी (हॉटेल मॅनेजमेंट), नोकरी युरोप, १.५ ला.मा., पदवीधर, हॉटेल मॅनेजमेंट, प्राधान्य परदेशात स्थायिक

२५/३०८ यशराज यादव, पुणे २४.११.१९९४ ५'.१०" डिप्लोमा इन ॲनिमेशन, व्यवसाय- ५०ते६० ह.मा., पदवीधर, बीए, बीकॉम, होम साय. डिप्लोमा, व्यवसायात

रेग्युलर कार्यालय नोंदणी वर सूची ऑक्टोबर-नोव्हेंबर २०२५

क्र.	नाव व स्थळ	जन्मतारीख	उंची	शिक्षण इतर माहिती	मा.प्राप्ती रु.	अपेक्षा
२५/३०७	गौरव लोणकर, पुणे	०४.१२.१९९४	५'.५"	बीई कॉम्प्युटर,	नोकरी पुणे, ८५ ह.मा.,	सॉफ्टवेअर सुशिक्षित, सुंदर, प्राध्यापक सरकारी नोकरी, प्रोफेसर, आर्किटेक्ट, सॉफ्टवेअर इंजि.,
२५/३०५	सोहम शिंदे, पुणे	१८.०५.१९९५	५'.७"	बीई मेकॅनिकल,	नोकरी पुणे, ५० ह.मा.,	पदवीधर, अनुरुप
२४/१११०	अजय शिंदे, पुणे	२६.०६.१९९५	५'.८"	एमएससी (सीएस),	नोकरी, १.८ ला. वा.,	उच्चशिक्षित, सुसंस्कृत
२५/४०३	अक्षय रायकर, न.मुंबई	१८.०८.१९९५	५'.११"	बीई सिव्हील अँड पीजीडीएम-मार्केटींग,	नोकरी मुंबई, २५ ला.वा.,	समजूतदार, उच्चशिक्षित, शाकाहारी, मनमिळावू, कोणतेही क्षेत्र मास्टर्स प्राधान्य
२५/४१४	स्वप्नील इदाते, पुणे	११.१०.१९९५	५'.१०"	बीएससी (मिडीया ग्राफीक्स अँड ॲनिमेशन),		पदवीधर, नोकरी, सर्व क्षेत्र चालेल, पुणे परिसर प्राधान्य
२५/६०६	अक्षय चवरे, न. मुंबई	०४.०१.१९९६	५'.४"	इलेक्ट्रॉनिक अँड टेलीकम्युनिकेशन,	नोकरी, १६ ला.वा.,	अनुरुप, सुसंस्कृत, फायनान्स बैंकिंग जॉब, प्रोफेसर
२५/१०९	अश्लेष खेडकर, अ.नगर	२४.०२.१९९६	५'.११"	बीएससी ॲग्री, पीजीडीएमएस अँड डीएम,	नोकरी जम्मू काश्मिर, १ ला.मा.,	इंजिनिअर, डॉक्टर, उच्चशिक्षित
२५/४०८	सुरज ननावरे, सातारा	१०.०७.१९९६	५'.७"	बीई (आयटी),	नोकरी पुणे, २६ ला.वा.,	इंजि. क्षेत्रातील, नोकरी पुणे येथे हवी
२४/११०१	प्रसाद पुसावळे. मुंबई (पूर्व)	२६.०७.१९९६	५'.९"	बीई (आयटी),	नोकरी मुंबई, १३ ला.वा.,	उच्चशिक्षित, नोकरी असेल किंवा नसेल तर चालेल, बॅचलर डिग्री तरी असावी, मुंबई प्राधान्य
२४/११०९	साहिल गोडसे, पंढरपूर	०४.०२.१९९७	५'.११"	बीई (आयटी), सिडॅक,	नोकरी न.मुंबई, ७० ह.मा.,	आयटी क्षेत्र, इंजिनिअर, सुयोग्य, नोकरी असावी, सुस्वभावी
२५/६०७	सिध्दांत नरसिंगकर, नागपूर	२२.०७.१९९७	५'.११"	बीबीए,	व्यवसाय-नागपूर, १२ ते १५ ला.वा.,	सुशिक्षित, मनमिळावू, अनुरुप
२५/१०३	सिध्दांत गार्डे, पुणे	०८.०३.१९९७	५'.११"	एमबीए (सप्लाय चेन मॅनेजमेंट) कॅनडा,	नोकरी कॅनडा, ७५००० कॅड वा	उच्चशिक्षित, कॅनडामध्ये ५ वर्षे राहण्याची तयारी
२४/९०२	सिध्देश लडकत, पुणे	२२.०५.१९९७	५'.७"	एमएससी, एमसीए	नोकरी, पुणे ७.५० ला.वा.	उच्चशिक्षित नोकरी आवश्यक
२५/३०१	हितेश मोरे, नाशिक	०७.१२.१९९७	५'.९"	एमएस इन स्ट्रक्चरल इंजि.,	नोकरी युएस, १,००,००० ला. डॉलर,	डॉक्टर, सीए, इंजिनिअर, फार्मसी
२५/३०३	कुणाल अडसूळ, रावेत	२६.०२.१९९८	५'.१०"	एमबीए (फायनान्स),	नोकरी, १३ ला.वा.,	फॅमिली ओरिऐन्टेड, उच्चशिक्षित, समजूतदार
२४/१२०४	रितेश गोरे, बदलापूर (प)	१५.०३.१९९८	५'.७"	एमबीए (फायनान्स)	नोकरी मुंबई, ७.५ ला.वा.,	सुस्वभावी, उच्चशिक्षित, नोकरी करणारी
२५/३०६	गणेश सुरसे, धुळे	२१.०४.१९९८	५'.७"	बीई मेकॅनिकल,	नोकरी पुणे, ७.५ ला.वा.,	बीई, अनुरुप, मनमिळावू

रेग्युलर कार्यालय नोंदणी वर सूची ऑक्टोबर-नोव्हेंबर २०२५

क्र.	नाव व स्थळ	जन्मतारीख	उंची	शिक्षण इतर माहिती	मा.प्राप्ती रु.	अपेक्षा
२४/१११२	अभिजीत भोसले, सातारा	०३.०६.१९९८	५'.७"	बीकॉम, डिप्लोमा इन फोटोग्राफी, व्यवसाय,	५० ह.मा.,	गोरी, अनुरुप
२५/३०९	ओंकार अनारसे, पुणे	२४.०८.१९९८	५'.९"	बीएससी इन मल्टिमिडीया, नोकरी पुणे,	८ ला.वा.,	पुणे मुंबई, समशिक्षण इतर शाखा चालेल, कुटूंबवत्सल
२४/११०५	विनय राऊत, पुणे	१९.०३.१९९९	५'.७"	कॉम्प्यु. सायन्स इन सॉफ्ट. इंजि., नोकरी,	१५ ला.वा.,	उच्चशिक्षित
२४/११०६	पवन खेडकर, पुणे	२०.०६.१९९९	५'.९"	एमएस ऑफ इंजि. टेक्नॉलॉजी, नोकरी युएस,	४.५०,००० मा.,	उच्चशिक्षित, समजूतदार
२५/६०३	रोहन खेडकर, पुणे	२६.१०.१९९९	६'.२"	बीबीए, एमबीए, व्यवसाय-चाकण,	१८ ला.वा.,	उच्चशिक्षित, इंजिनिअर, फायनान्स, एमबीए, बीबीए, व्यवसायात मदत कीणारी किंवा नोकरी करणारी, सीए
२५/२०७	यश शिंदे, सातारा	०१.११.१९९९	६'	बीटेक मेकॅ., नोकरी पुणे,	७ला.वा.,	अनुरुप, पदवीधर, नोकरी

पदवीधर वर

क्र.	नाव व स्थळ	जन्मतारीख	उंची	शिक्षण इतर माहिती	मा.प्राप्ती रु.	अपेक्षा
२५/५०३	योगेश बनकर, पुणे	२९.०१.१९९३	५'.२"	बीकॉम, नोकरी	४० ह.मा.,	अनुरुप,
२५/१११	आनंद कोरफडे, पुणे	२८.०९.१९८७	६'.१"	बीकॉम, नोकरी पुणे,	१६ ह.मा.,	सुशिक्षित, नोकरी
२५/२१०	संकेत केदारी, पुणे	२४.१०.१९९०	५'.२"	आयटीआय, एचएससी, नोकरी पुणे महानगरपालिका आरोग्य विभाग,	३० ह.मा.,	अनुरुप
२५/६०८	वेदांत लांडगे, सासवड	०६.०८.१९९२	५'.८"	बीकॉम, व्यवसाय-सुपारी मर्चंट (होलसेल),	८० ह. ते १ ला.मा.,	अनुरुप, पदवीधर
२५/२०९	गौरव वाघोले, मुंबई	१७.११.१९९९	५'.७"	एमकॉम, नोकरी वाशी,	३० ह.मा.,	सुसंस्कृत, मनमिळावू, अनुरुप

घटस्फोटीत वर

क्र.	नाव व स्थळ	जन्मतारीख	उंची	शिक्षण इतर माहिती	मा.प्राप्ती रु.	अपेक्षा
२४/९०८	चैतन्य गोडसे, पुणे	२९.०५.१९९२	५'.५"	एमसीए, नोकरी पुणे	७० ह.मा.,	उच्चशिक्षित, घटस्फोटीत

सभासदांसाठी सूचना

मासिक माळी आवाज हा अंक ऑक्टोबर-नोव्हेंबर २०२५ हा जोड अंक दिवाळी अंकाच्या स्वरुपात प्रकाशित करण्यात येत आहे. पुढील अंक डिसेंबर २०२५ पासून ई-अंक स्वरुपात सर्व सभासदांना पाठविण्यात येईल, याची सभासदांनी नोंद घ्यावी.

Wish you all a very Happy Diwali !!

Girme Farm®

GARDEN SHOPPEE

The Complete Garden Shoppee

❖ Soil ❖ Plants ❖ Seeds ❖ Garden Pots
❖ Garden Tools ❖ Vertical Garden
❖ Lawn Mower ❖ Pebbles ❖ Organics
❖ Fertilizers ❖ Insecticides ❖ Sprinklers
❖ Shade Net ❖ Stone Lamps ❖ Decor

Near Wadeshwar Hotel, Baner Road, Baner, Pune - 411 045. | Tele : 020-27293949 / 59
M.: 7507909595 | Email : girmefarm@yahoo.com | www.girmefarm.com

❖ *Wish you all a very Happy Diwali* ❖

Varad Corporation

INTERNATIONAL HUMAN RIGHTS ASSOCIATES

in Corporation Under the Legalisation a Govt. of India

Fruit, Vegetable Importer Exporter & Commission Agent

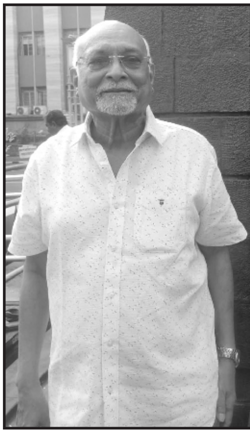
Mr. Bharat Manohar Chavare

राष्ट्रीय अध्यक्ष	राष्ट्रीय संचालक
आंतरराष्ट्रीय मानवाधिकार असोसिएटस्	आंतरराष्ट्रीय मानवाधिकार वेल्फेअर असोसिएशन

M.: +91 9987 112 439 | 8108 263 359
Email : varadcorporation @yahoo.com

Head Office : Shop No. M-864, A.P.M.C. Fruit Market, Sector 19,
Turbhe, Navi Mumbai - 400705

दीपावलीच्या हार्दिक शुभेच्छा...



श्री. दिलीपशेठ कृष्णाजी राऊत

अध्यक्ष

अखिल भारतीय माळी
समाज प्रबोधन व शिक्षण संस्था, पुणे

अध्यक्ष : हिराबाग गणेशोत्सव मंडळ, पुणे
मा. अध्यक्ष : खडकमाळआळी नागरी सह. पतसंस्था, पुणे
मा. अध्यक्ष : महात्मा फुले वसतिगृह कार्यकारी मंडळ, पुणे
मो.: ९३२५५५५४४५

शुभ दीपावली

शुभ दीपावली

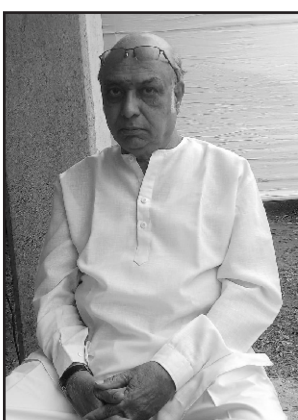
श्री. मधुकर कृष्णाजी राऊत

(फ्लॉवर मर्चंट)
मा. अध्यक्ष – महात्मा फुले मंडळ, पुणे

श्री. अक्षय मधुकरराव राऊत

मो.: ९८२२८४४२२३

५४३, सेंटर स्ट्रीट, शिवाजी मार्केट, कॅम्प, पुणे १.
फोन : ०२० – २६३४००४२



श्री. सुधाकर कृष्णाजी राऊत

(संचालक)

अप्पू गप्पू नर्सरी

आमच्या येथे फुले, फळे, खते, माती
इत्यादी बाग बगीच्यासाठी रोपे
सवलतीच्या दरात व खात्रीशीर मिळतील.

राऊत बाग, धनकवडी, पुणे

शुभ दीपावली

● स्थळांच्या माहितीसाठी खालील ठिकाणी संपर्क साधावा ●

मासिक माळी आवाज वधू-वर सूचक केंद्र

ऑफिस नं. १, रासकर पॅलेस, चिंतामणी नगर नं.२ शेजारी, बिबवेवाडी मेन रोड, पुणे - ३७. फोन : ०२०-२४२८१११०
वेळ : मंगळ ते शनि. सायं ४ ते ७ रविवारी सकाळी ११ ते २

सौ. उज्वला तुषार कमोद
फ्लॅट नं.११, तिसरा मजला, श्रीनंद अपार्टमेंट ,
अपेक्स हॉस्पिटल, चौक नं. ४, गोविंदनगर,
नाशिक -४२२०११
मो.९८६७५१९४९४

श्री. वसंतराव नेवसे
१०३, दत्तनगर, एस.टी.स्टँड मागे,
मु. पो. वाई, जि. सातारा,
मो. ८१४९०१३८६५

सौ. शीला गिते
उमेश, कोटेशवर कॉलनी,
अर्क शाळेजवळ, सातारा,
मो. ९६२३६९२०४४

सौ. शुभांगी शिंदे
२/१०/आनंदकुंज, सीएचएस,
को. ऑ. हौ. सोसायटी, आनंद विहार,
खारेगाव, रेल्वेक्रॉसिंग जवळ, खारेगाव,
कळवा ईस्ट-४००६०५, मो.: ८७७९५३८८२६

सौ. रंजना जाधव
आर. एम/९५, शिशिर सुदामा,
ममता हॉस्पिटलजवळ, कामत हॉस्पिटलसमोर,
एमआयडीसी, डोंबीवली, (पू), जि. ठाणे
मो ९१६७७७३५६६

अंजली भुजबळ
नं. ३०२, रुतुजा पार्क,
सिल्व्हरबर्च हॉस्पिटलच्या मागे,
रायकर मळा, धायरी, पुणे ४११०४१.
मो.: ९७६३६५५६२७

प्रा. लक्ष्मण धोंडीराम बादाडे
पार्थ अपार्टमेंट, फ्लॅट क्र. १०३,
अश्वमेघ हॉटेल मागे, महादेव मंदिर समोर,
सुभाष नगर, जुना एमआयडीसी रोड, लातूर,
जि. लातूर - ४१३५१२
मो. ७७६८८८६५६०, ९४२३४९७०८०

श्री. प्रसन्नकुमार शिंदे
खेलो टॉईज आणि स्पोर्टस्, सुजयनगर,
०७ बायपास रोड, सी.एस.बी. बँकेशेजारी,
शहा ब्रदर्स शोरुम जवळ, अकलूज,
ता. माळशिरस, जि. सोलापूर - ४१३१०८
मो.: ७८७५४४४७५५

प्रा. आदेश बनकर
मु. पो. निमगाव केतकी, ता. इंदापूर,
जि. पुणे. मो. ९६६५२५३४४८

सौ. उज्वला तुषार कमोद
आदर्श सोसायटी, डी-९,/२०५,
सेक्टर-९, घरोंदा, घणसोली,
नवी मुंबई - ४००७०१

सभासदांसाठी महत्वाची सूचना

१) मासिक माळी आवाजमधून नोंदणी केल्यानंतर त्याची १ वर्ष मुदत असते. आपला विवाह १ वर्षामध्ये जमला नाही तर आपल्याला नोंदणीचे नूतनीकरण पुन्हा करावे लागते. अन्यथा नोंद रद्द होते.

२) आपला विवाह आमच्यामार्फत अथवा आपल्या स्वप्रयत्नाने ठरल्यास आपण आम्हांस ताबडतोब कळवावे म्हणजे आपली नोंद रद्द करुन आपल्याला स्थळे पाठविली जाणार नाहीत.

३) आपले नाव माळी आवाज क्लासिफाइड जाहिरात सदरात रु. ३००/- भरुन आपण फोटोसहित माहिती देऊ शकता. सदर माहिती फक्त एकदाच प्रसिध्द होईल.

४) वधू-वरांना नाव नोंदणी करताना आपला फोटो देणे आवश्यक आहे.

५) आपला विवाह जमल्यास अथवा आपली नोंदणी रदद झाल्यास आपला फोटो कार्यालयातून १ महिन्याच्या आत घेऊन जावे. अन्यथा त्याची जबाबदारी आमच्यावर राहणार नाही.

Our Web : www.maliawaj.in
Email : maliawaj17@gmail.com

'माळी आवाज' हे मासिक मालक, मुद्रक आणि प्रकाशक रागिणी विजयकुमार लडकत यांनी शिवानी प्रिंटर्स शॉप नं. ७८९, १३११ कसबा पेठ, पुणे ४११०११ येथे छापून सर्वे नं. १४, फ्लॅट नं. २३, गौरव अपार्टमेंट आनंदनगर, सनसिटी रोड, वडगाव बु., पुणे ४११०५१ येथून प्रसिध्द केले. संपादक रागिणी विजयकुमार लडकत

"Mali Aawaj" Monthly Periodical is Owned, Printed & Published by Ragini Vijaykumar Ladkat, Printed at Shivani Printers, Shop No. 789, 1311 Kasba Peth, Pune 411011. Published at S. No. 14, Flat No. 23, Gaurav Apartment, Anand Nagar, Suncity Road, Vadgaon Bk., Pune 411051. Editor : Ragini Vijaykumar Ladkat

शुभ दिपावली
IndianOil
भगत पेट्रोलियम शिवरी
सासवड-जेजुरी रोड, ता. पुरंदर, जि. पुणे
प्रो. भगत बंधू
मो. ७८७५७५३०३०, ७७९८६६४१२३ | Email : amitbhagat0788@gmail.com

भगत पेट्रोलियम पाटस
पुणे-सोलापूर राष्ट्रीय महामार्ग, ता. दौंड, जि. पुणे
प्रो. भगत बंधू
मो. ८८३०७११९४२, ७०३००५२५२५, ७७९८६६४१२३
Email : bhagatpetrol@gmail.com
IndianOil

Happy Diwali

Dr. Mahesh Bhausaheb Sinnarkar
MBBS MS FICS FIAGES
(General Surgeon and Laparoscopy Surgeon)

Working since 1999 Attachment to

- Rubyhall
- Poona hospital
- Sahyadri group hospital
- Jupiter hospital

दीपावलीच्या हार्दिक शुभेच्छा !!

STAR Health Insurance — Personal & Caring — The Health Insurance Specialist

LIC — भारतीय जीवन बीमा निगम — LIFE INSURANCE CORPORATION OF INDIA

Life Insurance Corporation of India

SATISH A. JADHAV
M.: 9850848616, 9765081850

MANISHA S. JADHAV
Manankit 'PUNE GAURAV' Agent 2008

LIC of India, Edelweiss Tokio & Star Health Mediclaim Advisor

Email : msjadhav.lic@gmail.com

LIC का हो साथ तो फिक्र की छोडो बात ।
Health Insurance is a necessity not choice

Branch Off.: 953, LIC Camp, Aditi Commercial Centre, Gen. Thimayya Road, Pune 411001.
Resi.: S. No. 300/A1, Sai Vihar, Kale-Borate Nagar, Hadapsar, Pune - 4110 28.

दीपावलीच्या हार्दिक शुभेच्छा !

देविका ब्यूटी पार्लर

बेसिक ॲण्ड ॲडव्हान्स ट्रिटमेंट केल्या जातील. प्रोफेशनल मेकअप आर्टिस्ट

❖ संचालिका ❖

रागिणी लडकत

गौरव अपार्टमेंट, सनसिटी रोड, आनंदनगर, सिंहगड रोड,
पुणे ५१. मो.: ८७६७५८१९०६

GOLDEN GLOBE

गोल्डन ग्लोब ट्रॅव्हेल्स

प्रवास म्हणजे केवळ ठिकाणं पाहणं नव्हे, तर आयुष्यभर जपाव्यात अशा आठवणी निर्माण करणं! ह्याच भावनेतून मी, **चैत्राली**, प्रवासाची आवड आणि लोकांना आनंददायी अनुभव देण्याची इच्छा मनात ठेवून **गोल्डन ग्लोब ट्रॅव्हेल्सची** स्थापना केली.

पूर्वी **"चैत्राली टूर्स ॲण्ड ट्रॅव्हेल्स"** म्हणून ओळखले जाणारे आमचे हे उद्यम, गेल्या काही वर्षांपासून भारतभर अविस्मरणीय ट्रिप्स आयोजित करत आहे. आणि आता, परदेशातील ट्रिप्सदेखील यशस्वीपणे घेऊन येत आहे.गोल्डन ग्लोब ट्रॅव्हेल्समध्ये आम्ही प्रत्येक प्रवासाला खास बनवतो, निसर्ग, संस्कृती आणि शक्तिपीठांसारख्या अध्यात्मिक स्थळांच्या माध्यमातून मनाला स्पर्श करणारे अनुभव देण्यासाठी. आमच्याकडे उपलब्ध आहेत ग्रुप आणि कस्टमायझ्ड टूर पॅकेजेस, ज्यामध्ये आराम, सुरक्षितता आणि उत्तम नियोजन यांना नेहमीच प्राधान्य दिलं जातं.

प्रत्येक सफर आमच्यासोबत एक नवीन गोष्ट सांगते ;
"आरामदायी प्रवास, अविस्मरणीय आठवणी."

आमच्याशी संपर्क साधा

+91 7038233340 / 8511146663

goldenglobetravels.in contact@goldenglobetravels.in

१. नांव : ***युवराज अशोक ताजणे, सोलापूर***
शिक्षण : बीएलएस, एलएलबी
जन्म ता.: १७/०४/१९९८ जन्मवेळ : दु. १.१५ मि.
जन्म ठिकाण : सोलापूर
उंची : ५'.७'' देवक : पाचपालवी रक्त गट : O +ve
वर्ण : गोरा बांधा : मध्यम
नोकरी/व्यवसाय : प्रॅक्टीस हायकोर्ट, मुंबई, कोल्हापूर
मासिक प्राप्ती :
इतर माहिती : वडील, आई, १ बहिण अविवाहीत
अपेक्षा : उच्चशिक्षित, सुस्वभावी, मनमिळावू, अनुरुप

२. नांव : ***आयुष वसंत टिळेकर, भोसरी***
शिक्षण : इंस्ट्रुमेंटेशन इंजि., (बीई), एमबीए
जन्म ता.: ३०/०७/१९९८ जन्मवेळ : रा. ८.२० मि.
जन्म ठिकाण : चिंचवड
उंची : ५'.१०'' देवक : सुर्यफूल रक्त गट : O +ve
वर्ण : गोरा बांधा : सडपातळ
नोकरी/व्यवसाय : व्यवसाय, भोसरी
मासिक प्राप्ती : १० ला.वा.,
इतर माहिती : आई, वडील एकूलता एक
अपेक्षा : इंजिनिअरींग साईड शक्यतो, डॉक्टर चालेल, उंची ५.५च्या पुढे

३. नांव : ***रोहित गजेंद्र राऊत, पुणे***
शिक्षण : बीएमजीए डिग्री (बॅचलर ऑफ मल्टिमिडीया ग्राफीक्स अँड ॲनिमेशन
जन्म ता.: १७/०६/१९९८ जन्मवेळ : प. ५.०५ मि.
जन्म ठिकाण : अ.नगर
उंची : ५'.६'' देवक : पाचपालवी रक्त गट : A +ve
वर्ण : गोरा बांधा : मध्यम
नोकरी/व्यवसाय : महिंद्रा अँड महिंद्रा
मासिक प्राप्ती : १५ ला.वा.,
इतर माहिती : आई, वडील, १ भाऊ
अपेक्षा : बीई, एमएससी, एमबीए, सुशिक्षित, सुसंस्कारी

४. नांव : ***अजिंक्य दादाराव श्रीखंडे, अमरावती***
शिक्षण : एमएस, बीई (आयटी), युएसए
जन्म ता.: २५/०२/१९९३ जन्मवेळ : स. ००.५५ मि.
जन्म ठिकाण : अमरावती
उंची : ५'.१०'' देवक : रक्त गट : A+ve
वर्ण : गोरा बांधा : मध्यम
नोकरी/व्यवसाय : नोकरी, युएसए
मासिक प्राप्ती : १०,५००० डॉलर
इतर माहिती : आई, वडील, १ भाऊ अविवाहीत
अपेक्षा : बीई, एमएस, परदेशात राहणारी, उच्चशिक्षित

५. नांव : ***सोहम सचिन शिंदे, पुणे***
शिक्षण : बीई मेकॅनिकल
जन्म ता.: १८/०५/१९९५ जन्मवेळ : स. ७.३७ मि.
जन्म ठिकाण : पुणे
उंची : ५'.७'' देवक : पाचपालवी, समुद्रवेल रक्त गट : O +ve
वर्ण : गोरा बांधा : मध्यम
नोकरी/व्यवसाय : बजाज फिनसर्व
मासिक प्राप्ती : ५० ह.मा.,
इतर माहिती : आई, वडील, एकूलता एक
अपेक्षा : अनुरुप

६. नांव : ***अनुराग रमेश अढाऊ, अकोला***
शिक्षण : बीटेक (इले. इंजि.), एमबीए (फायना)
जन्म ता.: १०/०६/१९९७ जन्मवेळ :
जन्म ठिकाण : अकोला
उंची : ५'.१०'' देवक : रक्त गट : O +ve
वर्ण : गोरा बांधा : मध्यम
नोकरी/व्यवसाय : बँक ऑफ अमेरिका, मुंबई
मासिक प्राप्ती : २०.५ ला.वा.,
इतर माहिती : आई, वडील, १ बहिण अविवाहीत
अपेक्षा : अनुरुप, इंजिनिअर, एमबीए

७. नांव : ***निखिल नितिन नवले, पुरंदर***
शिक्षण : बीई इलेक्ट्रिकल इंजि.
जन्म ता.: २९/०६/१९९६ जन्मवेळ : स. १०.३० मि.
जन्म ठिकाण : पुणे
उंची : ५'.४'' देवक : पाचपालवी रक्त गट : AB +ve
वर्ण : गोरा बांधा : मध्यम
नोकरी/व्यवसाय : हनीवेल ॲटोमेशन, पुणे
मासिक प्राप्ती :
इतर माहिती : आई, वडील, १ बहिण विवाहीत, १ भाऊ अविवाहीत
अपेक्षा :

८. **नांव : *ओंकार अविनाश अनारसे, पुणे***
शिक्षण : बीएससी इन मल्टिमिडीया
जन्म ता.: २४/०८/१९९८ जन्मवेळ : रा. ११.३०
जन्म ठिकाण : पुणे
उंची : ५'.९'' देवक : वासंतीवेल रक्त गट : B +ve
वर्ण : गोरा बांधा : सडपातळ
नोकरी/व्यवसाय : देअरफोर डिझाईन स्टुडिओ
मासिक प्राप्ती : ८ ला.वा.,
इतर माहिती : आई, वडील, १ भाऊ अविवाहीत
अपेक्षा : पुणे-मुंबई प्राधान्य, समशिक्षण असेल तर उत्तम पण इतर क्षेत्र ही चालेल, कुटूंबवात्सल्य

९. **नांव : *स्वप्निल गणपत इदाते, पुणे***
शिक्षण : बीएससी इन मिडीया ग्राफीक्स अँड ॲनिमेशन ग्रॅज्युएट
जन्म ता.: ११/१०/१९९५ जन्मवेळ : दु. ४.४४ मि.
उंची : ५'.१०'' देवक : पाचपालवी रक्त गट : अ +ींश
जन्म ठिकाण : वाई
नोकरी/व्यवसाय : नोकरी, पुणे
वर्ण : गोरा बांधा : सडपातळ
इतर माहिती : आई, वडील, १ भाऊ विवाहीत
मासिक प्राप्ती : ३५ ह.मा.,
अपेक्षा : पदवीधर, नोकरी असावी, सर्व क्षेत्र चालेल, पुणे परिसर प्राधान्य

१०. **नांव : *शंकर मनोहर घोडेकर, पुणे***
शिक्षण : बीए फायर अँड सेफ्टी मॅनेजमेंट
जन्म ता.: १२/०३/१९९५ जन्मवेळ : स. ८.०७ मि.
जन्म ठिकाण : पुणे
उंची : ५'.६'' देवक : कळंबवेल रक्त गट : B +ve
वर्ण : गोरा बांधा : मध्यम
नोकरी/व्यवसाय : पुणे लिफ्ट इलेव्हेटर कॉन्ट्रक्टर
मासिक प्राप्ती : ५५ ह.मा.,
इतर माहिती : आई, वडील, १ भाऊ अविवाहीत
अपेक्षा : शाकाहारी, सुसंस्कृत, अनुरुप

११. **नांव : *वरुण एकनाथ ताजणे, पुणे***
शिक्षण : एमकॉम
जन्म ता.: ०४/०९/१९९६ जन्मवेळ : संध्या. ७.४० मि.
जन्म ठिकाण : पुणे
उंची : ५'.९'' देवक : रक्त गट : A+ve
वर्ण : निमगोरा बांधा : मध्य
नोकरी/व्यवसाय : नोकरी
मासिक प्राप्ती : ४० ह.मा.,
इतर माहिती : आई, वडील १ भाऊ अविवाहीत
अपेक्षा : अनुरुप, पदवीधर, सुस्वभावी, नोकरी असावी

१२. **नांव : *सिध्दटेक लक्ष्मण शेलार, पुणे***
शिक्षण : बीए
जन्म ता.: २५/१०/१९९० जन्मवेळ :रा. १०.३० मि.
जन्म ठिकाण : मु. साडे
उंची : ५'.१०'' देवक : सुर्यकिरण रक्त गट : B +ve
वर्ण : निमगोरा बांधा : सडपातळ
नोकरी/व्यवसाय : नो. क्लासेस
मासिक प्राप्ती : १२ ला.वा.,
इतर माहिती : आई, वडील, १ भाऊ विवाहीत,
अपेक्षा : अनुरुप

१३. **नांव : *अनिकेत बंडू घनवट, फलटण, सातारा***
शिक्षण : १२वी आर्टस्
जन्म ता.: १०/०७/१९९४ जन्मवेळ : स. ५.५५ मि.
जन्म ठिकाण : फलटण
उंची : ५'.४'' देवक : अमरवेल रक्त गट : AB +ve
वर्ण : गोरा बांधा : मध्यम
नोकरी/व्यवसाय : भारत फोर्ज, बारामती
मासिक प्राप्ती : २५ ह.मा.,
इतर माहिती : शेती बागायत-३ एकर फलटण येथे, स्वतःचे घर
अपेक्षा : अनुरुप

१४. **नांव : *संकेत सुभाष केदारी, पुणे***
शिक्षण : आयटीआय इलेक्ट्रिशियन, १२वी
जन्म ता.: २४/१०/१९९० जन्मवेळ : दु. ०१.३० मि.
जन्म ठिकाण : हडपसर
उंची : ५'.४'' देवक : पाचपालवी, सौंदड रक्त गट : A +ve
वर्ण : गोरा बांधा : मध्यम
नोकरी/व्यवसाय : पुणे महानगरपालिका आरोग्य विभाग कायम नोकरी
मासिक प्राप्ती : ३५ ह.मा.,
इतर माहिती : आई, वडील, बहिण विवाहीत
अपेक्षा : अनुरुप

१. नांव : ***प्राजक्ता प्रशांत होळ, सातारा*** — शिक्षण : जीएनएम नर्सिंग

जन्म ता.: २८/०६/२००२ जन्मवेळ : रा. ११.५१ मि. — जन्म ठिकाण : सातारा

उंची : ५'.६'' देवक : पाचपालवी सौंदड रक्त गट : AB +ve — वर्ण : गहूवर्ण बांधा : मध्यम

नोकरी/व्यवसाय : स्टाफनर्स (सरकरी हॉस्पिटल), कोरेगाव — मासिक प्राप्ती : १८ ह.मा.,

इतर माहिती : वडील, आई, १ भाऊ अविवाहीत

अपेक्षा : अनुरुप, नोकरी, शेती, निर्व्यसनी

२. नांव : ***कृष्णा अशोक ताजणे, सोलापूर*** — शिक्षण : बीएलएस, एलएलबी

जन्म ता.: ०३/०९/१९९६ जन्मवेळ : प. ३.०० — जन्म ठिकाण : पुणे

उंची : ५'.३'' देवक : पाचपालवी सौदड रक्त गट : O +ve — वर्ण : गोरा बांधा : मध्यम

नोकरी/व्यवसाय : फोटोग्राफी — मासिक प्राप्ती :

इतर माहिती : आई, वडील, १ भाऊ अविवाहीत

अपेक्षा : उच्चशिक्षित, सुस्वभावी, देखणा, धार्मिक, माळकरी, अनुरुप, मुंबई, पुणे, ठाणे, नाशिक येथे स्थायिक.

३. नांव : ***ऐश्वर्या संजय म्हेत्रे, पुणे*** — शिक्षण : बी. ई. मेकॅनिकल

जन्म ता.: ०४/०३/१९९९ जन्मवेळ : ८.३६ मि. — जन्म ठिकाण : पुणे

उंची : ५'.४'' देवक : पाचपलवी रक्त गट : A +ve — वर्ण : गोरा बांधा : मध्यम

नोकरी/व्यवसाय : नोकरी — मासिक प्राप्ती :

इतर माहिती : आई, वडील, १ बहिण अविवाहीत,

अपेक्षा : सर्विस पुण्यात राहणारा, वेल सेटल्ड

४. नांव : ***रश्मी रमेश मस्के, नांदेड*** — शिक्षण : बी.टेक मेकॅ., डिप्लोमा इन डाटा सायन्स

जन्म ता.: १०/०७/१९९६ जन्मवेळ : स. ६.४७ मि.

उंची : ५'.२'' देवक : रक्त गट : B+ve — जन्म ठिकाण : नांदेड

नोकरी/व्यवसाय : नोकरी - सॉफ्टवेअर डेव्हलपर — वर्ण : गोरा बांधा : मध्यम

इतर माहिती : आई, वडील, १ भाऊ अविवाहीत — मासिक प्राप्ती :

अपेक्षा : अनुरुप

५. नांव : ***ज्योती बाळासाहेब गाडेकर, न. मुंबई*** — शिक्षण : बीई मेकॅ.,+ एमएस इंजिनिअरींग मॅनेजमेंट (लंडन, युके)

जन्म ता.: २२/०४/१९९६ जन्मवेळ : स. ६.१५ मि.

उंची : ५'.४'' देवक : पाचपाली रक्त गट : O +ve — जन्म ठिकाण : कान्हूर पठार

नोकरी/व्यवसाय : नोकरी, लंडन — वर्ण : गहुवर्ण बांधा : मध्यम

इतर माहिती : आई, वडील, १ भाऊ अविवाहीत, — मासिक प्राप्ती : ५ ला.मा.,

अपेक्षा : अनुरुप, युके प्राधान्य, इतर देशात नोकरी/वास्तव्यास असेल तरी चालेल.

६. नांव : ***शितल विश्वनाथ हत्तरगे (माळी), पुणे*** — शिक्षण : बीकॉम+एमसीएस

जन्म ता.: १७/०१/१९९४ जन्मवेळ : रा. ७.२१ — जन्म ठिकाण : पुणे

उंची : ५'.२'' देवक : रक्त गट : O +ve — वर्ण : गोरा बांधा : सडपातळ

नोकरी/व्यवसाय : नोकरी, पुणे — मासिक प्राप्ती : ५.७० ला.वा.

इतर माहिती : आई, वडील, १ भाऊ अविवाहीत

अपेक्षा : उच्चशिक्षित, नोकरी, पुणे परिसर प्राधान्य

७. नांव : ***अनघा अनिल बोरावके, बारामती*** — शिक्षण : बीकॉम, एमबीए (फायना)

जन्म ता.: २०/०६/१९९२ जन्मवेळ : दु. १२.३० मि. — जन्म ठिकाण : बारामती

उंची : ५'.७'' देवक : पाचपालवी रक्त गट : — वर्ण : गोरा बांधा : सडपातळ

नोकरी/व्यवसाय : जॉन्सन कंट्रोल (येरवडा) — मासिक प्राप्ती : ८ ला.वा.,

इतर माहिती : आई, वडील, ३ बहिणी दोन विवाहीत, एक अविवाहीत

अपेक्षा : निर्व्यसनी, कर्तबगार, सुस्थापिक मुलगा, सुसंस्कृतमाणसे (अनुरुप)

८. नांव : ***कादंबरी किरण गोरे, पुणे*** शिक्षण : बीसीए
जन्म ता.: २४/०५/१९९४ जन्मवेळ : दु. १.५० मि. जन्म ठिकाण : पुणे
उंची : ५'.३'' देवक : रक्त गट : A +ve वर्ण : गहूवर्ण बांधा : मध्यम
नोकरी/व्यवसाय : कोटक महिंद्रा बँक मासिक प्राप्ती : २५ ह.मा.
इतर माहिती : आई, १ भाऊ अविवाहीत
अपेक्षा : अनुरुप, वेलसेटल्ड, ग्रॅज्युएट/पोस्ट ग्रॅज्युएट, पुण्यात स्वतःचे घर, नोकरी

९. नांव : ***अश्लेषा सारंग तोडकर, शिरूर, पुणे*** शिक्षण : एमएससी (इंटरनॅशनल बिझनेस)
जन्म ता.: २०/०४/२००० जन्मवेळ : संध्या. ५.३० मि. जन्म ठिकाण : पुणे
उंची : ५'.३'' देवक : वासनवडीचा वेल रक्त गट : O +ve वर्ण : गोरा बांधा : मध्यम
नोकरी/व्यवसाय : नोकरी पुणे मासिक प्राप्ती : ३० ह.मा.
इतर माहिती : आई, वडील, १ बहिण विवाहीत
अपेक्षा : उच्चशिक्षित, नोकरी, शेती आवश्यक, पुणे परिसर प्राधान्य

१०. नांव : ***पुजा संजय बोराटे, मुंबई*** शिक्षण : एमएससी (आयटी)
जन्म ता.: ३०/११/१९९७ जन्मवेळ : स. ७.४४ मि. जन्म ठिकाण : सातारा
उंची : ५'.४'' देवक : पाचपालवी रक्त गट : A +ve वर्ण : गोरा बांधा : मध्यम
नोकरी/व्यवसाय : नोकरी मासिक प्राप्ती : ९० ह.मा.,
इतर माहिती : आई, वडील, १ बहिण विवाहीत
अपेक्षा : मुंबई स्थित, नोकरी, अनुरुप

११. नांव : ***श्रुती अरुण यादव, रत्नागिरी*** शिक्षण : एमएससी (मॅथेमॅटीक्स)
जन्म ता.: २५/११/२००० जन्मवेळ : दु. १.१७ मि. जन्म ठिकाण : सासवड
उंची : ५'.२'' देवक : पाणकणिस रक्त गट : A+ve वर्ण : गहू बांधा : मध्यम
नोकरी/व्यवसाय : नोकरी, रत्नागिरी मासिक प्राप्ती : २२ ह.मा.,
इतर माहिती : आई, वडील, १ भाऊ अविवाहीत
अपेक्षा : उच्चशिक्षित, नोकरी, प्राध्यापक, इंजिनिअर, शेती थोडी फार असावी

१२. नांव : ***निकिता बाळु तांबे, अ.नगर*** शिक्षण : बीएससी (स्टॅटेस्टिक्स)
जन्म ता.: १०/०२/१९९९ जन्मवेळ : रा. १२.४० मि. जन्म ठिकाण : अ.नगर
उंची : ५'.१'' देवक : वासनवडीचा वेल रक्त गट : A+ve वर्ण : बांधा :
नोकरी/व्यवसाय : मासिक प्राप्ती :
इतर माहिती : आई, वडील, १ भाऊ
अपेक्षा : आयटी प्रोफेशनल, एमबीए

१३. नांव : ***नम्रता रावसाहेब वाघोले, धामारी (घट)*** शिक्षण : एमसीए
जन्म ता.: ०७/०६/१९९० जन्मवेळ : स. ९ वा. जन्म ठिकाण : पुणे
उंची : ५'.५'' देवक : पाचपाली रक्त गट : B +ve वर्ण : गोरा बांधा : मध्यम
नोकरी/व्यवसाय : नोकरी मासिक प्राप्ती : ३.४ ला.वा.,
इतर माहिती : आई, वडील, १ बहिण विवाहीत, १ भाऊ विवाहीत
अपेक्षा : पदवीधर, इंजिनिअर, मेडीकल क्षेत्र वइतर , नाममात्र घटस्फोटीत

१४. नांव : ***आरती शंकर होले, पुणे (घट)*** शिक्षण : बीकॉम
जन्म ता.: १९/०४/१९९४ जन्मवेळ : दु. ४.१७ मि. जन्म ठिकाण : हडपसर
उंची : ५'.४'' देवक : सुर्यफूल रक्त गट : A +ve वर्ण : गोरा बांधा : सडपातळ
नोकरी/व्यवसाय : नोकरी मासिक प्राप्ती : १५ ह.मा.,
इतर माहिती : आई, वडील, १ भाऊ विवाहीत
अपेक्षा : नोकरी, पुणे परिसर, विनापत्य

REGISTERED RNI NO.: MAHMAR/2004/13330
Decl. No. SDM/Haveli/SR/25/2020 dtd. 09/11/2020
Postal Registered No. : PCW / 149 / 2023-2025 WPP No. 265
Posted at Pune PSO, GPO, 411001.
Publishing Date : 21-10-2025 | Posting : 21-10-2025

मे. योजना पोल्ट्री प्रायव्हेट लिमिटेड तर्फे

डायरेक्टर

श्री. लक्ष्मण शंकरराव उर्फ दादासाहेब भोसले
मो.: ९८२३७७५४२८

श्री. विजय शंकरराव उर्फ दादासाहेब भोसले
मो.: ९९६०९३६२९२

पुणे मुख्य ऑफिस

स. नं. २४८, डेक्कन कॉलेज रोड, येरवडा, पुणे ४११०१६.

शाखा

मु. पो. लोहगाव, ता. हवेली, जिल्हा पुणे.
मु. पो. भिमा-टाकळी, ता. शिरुर, जिल्हा पुणे.
मु. पो. उरळगाव, ता. शिरुर, जिल्हा पुणे.
मु. पो. मलठण, ता. दौंड, जिल्हा पुणे.

प्रेषक :
मासिक माळी आवाज
स. नं. ६४५/१/२
रासकर पॅलेस, बिबवेवाडी, पुणे - ४११०३७.
फोन : ०२०-२४२८१११०.
मोब.: ८७६७५८१९०६
Email : maliawaj17@gmail.com

प्रति, ______________________