



महाराष्ट्र मंडळ  
ऑफ साउथ फ्लोरिडा

मार्च २०२६



## दर्पण संपादकीय विभाग

संपादिका: सुजाता साठे  
sujatass@hotmail.com



सह-संपादिका : राजश्री पालकर  
rajipalkar@aol.com



सह-संपादिका: माधुरी रणदिवे  
madhuri64@gmail.com



मांडणी/सजावट : प्रिया मालेकर  
priyasmalekar@gmail.com



## अनुक्रमणिका

शीर्षक	लेखक	पान क्रमांक
१. संपादकीय	सुजाता साठे	१
२. MMOSF चे पान	नीला इनामदार	२
३. वेगळ्या वाटेवर	सुजाता साठे	३
४. साहित्याचे माणिकमोती	डॉ. नीलकंठ पालकर, डॉ. शोभा जोशी, शशिकला लेले, माधुरी रणदिवे, विनयकुमार जोशी, लाभेश शेवलकर, सोनाली क्षीरसागर	७
५. सफरनामा	डॉ. नीलकंठ पालकर, सीमा नखाते	२४
६. खाना खजाना	पूनम सोहोनी	२९
७. सिनिअर्स कॉर्नर	डॉ. अपर्णा आगाशे, सोनाली सुर्वे	३०
८. किड्स कॉर्नर	अनन्या जवंजाळ	३३
९. प्रश्नमंजुषा	रसिका जोशी	३४

आपण सगळे अमेरिकेत आपला देश सोडून इमिग्रंटस म्हणून आलो. त्यामुळे सध्या आपल्या आजूबाजूला चाललेल्या ICE (Immigration and Customs Enforcement) ह्या संस्थेच्या कारवाया बेधितल्या की कोणीही त्याकडे तटस्थपणे बघू शकणार नाही. आपल्यालाही ICE थांबवून प्रश्न विचारू शकते. त्यामुळेच आपण सर्वांनी आपले इथले Visa status दाखवणारे कागदपत्र जवळ बाळगणे जरूरीचे आहे. अमेरिका हा देश इमिग्रंटस किंवा देशांतर केलेल्या लोकांनी वसवलेला आहे. चांगल्या जीवनाच्या शोधात आलेल्या, कष्ट करून आपल्या महत्वाकांक्षा पूर्ण करणाऱ्या धाडसी लोकांनी इथे इतिहास घडवला आहे. अमेरिकेतील विपुल नैसर्गिक संपत्ती, अमाप जागा आणि माणसाची बुद्धिमत्ता ह्याचा उपयोग करून त्यांनी अमेरिका हा जगातील सगळ्यात श्रीमंत, बलवान देश घडवला.

अडीचशे वर्षांपूर्वी सर्व प्रथम युरोपियन लोकांनी इथे बोटींनी प्रवेश केला. ब्रिटिश लोकांनी इथल्या राहणाऱ्या स्थानिक इंडियन लोकांना जिंकून स्वतःच्या कॉलनीज स्थापन केल्या. मग १७व्या, १८व्या शतकात स्पेन, इटली, फ्रान्स, नॉर्वे, नेदरलँड आणि अनेक युरोपियन देशातील लोक इथे आले. पुढे १९व्या आणि २०व्या शतकात चिनी, जपानी, इतर एशियन देशातील आणि दक्षिण अमेरिकेतील लोक इथे आले. जगभरातील लोकांसाठी अमेरिका ही सुवर्णभूमी होती. परंतु अनेक देशातील अस्थिर परिस्थिती, हुकूमशाही राजवट ह्यांनी त्रासलेल्या लोकांनी, कंटाळून अमेरिकेत कुठल्याही अवैध मार्गांनी प्रवेश करायला सुरवात केली. चांगल्या लोकांबरोबरच ड्रग्स विकणारे, गुन्हेगार लोकही अमेरिकेत आले. राजकारणी लोकांनी इमिग्रंटसचा प्रश्न न सोडवता आणखी गुंतागुंतीचा केला आहे.

पण बहुतांशी गैर मार्गांनी आलेले लोक, कष्टाची कामे करून पैसे मिळवणारे आणि शांतीने राहणारे आहेत. शिवाय अमेरिकन नागरिक जी शारीरिक कष्टाची कामे करत नाहीत ती हे लोक करतात. त्यामुळे त्यांची अमेरिकेला जरूरी पण आहे. कायद्याच्या दृष्टीने ह्या बेकायदा रीतीने आलेल्या लोकांना अमेरिकेच्या बाहेर काढणे योग्य असले, तरी सध्या अनेक शहरातून जी क्रूर वागणूक ICE कडून त्यांना मिळते आहे, ती लोकांना आवडत नाही. ICE ला शांततेने विरोध करणाऱ्या अमेरिकन नागरिकांनाही मारहाण सहन करावी लागते. केवळ तुमच्या त्वचेच्या रंगावरून, कारण नसतांना थांबवून प्रश्न विचारले जातात, अटक केली जाते. परंतु नुकतीच Minneapolis शहरात दोन निष्पाप नागरिकांची हत्या झाल्यावर लोक अतिशय चिडले.

पण अमेरिकेत नेहमीच अशी परिस्थिती नव्हती. आम्ही १९७० साली इथे आलो, तेव्हा अमेरिकेला डॉक्टर्स, इंजिनीअर्स अशा कुशल लोकांची (skilled labour) जरूरी होती. त्यामुळे आमचे इथे आनंदाने स्वागत झाले. भारतातूनच ग्रीन कार्डला संमती मिळाली होती. पहिल्यांदा न्यूयॉर्कला आलो तेव्हा विमानळावरच ग्रीन कार्ड हातात मिळाले. ग्रीन कार्ड सहज मिळाले तरी पुढची काही वर्षे तेवढी सोपी नव्हती. पण अनेक अडचणींतून पार पडून आम्ही इथे स्थिरावलो.

आताची परिस्थिती पाहिल्यावर मला वाटते, ह्या सगळ्या देशांची, लोकांची विभागणी करण्याची जरूरी आहे का? 'हे विश्वची माझे घर' असे मानणारी आपली भारतीय संस्कृती प्रत्यक्षात का दिसत नाही? एका माणसाने दुसऱ्या माणसाला निदान माणुसकीच्या नात्याने, सहानुभूतीने वागवावे ही अपेक्षा गैर आहे का? कोणीही, कुठेही आनंदाने राहावे असे वाटणे चुकीचे आहे का? 'Imagine' हे माझे आवडते जॉन लेननचे गाणे आणि त्याचे स्वप्न कधी खरे होईल का?

**'...Imagine there's no countries**

**It isn't hard to do**

**Nothing to kill or die for**

**And no religion too**

**Imagine all the people**

**Living life in peace....**

**You may say I'm a dreamer**

**But I'm not the only one**

**I hope someday you'll join us**

**And the world will be as one....'**

अहिंसेचा प्रचार करणारे महात्मा गांधी, 'I have a dream' म्हणणारे मार्टिन लुथर किंग, नेल्सन मंडेला, दलाई लामा आणि अनेक शांतताप्रेमी लोकांची स्वप्ने कधीतरी खरी होतील का? निदान सगळ्या इमिग्रंटसनी घडवलेल्या ह्या देशात कोणत्याही बाहेरून आलेल्या लोकांना आणि अमेरिकन नागरिकांना आतासारखी अमानुष वागणूक मिळणार नाही अशी आशा करू या.

२०२६ सालातील पहिला, मार्चचा दर्पणचा अंक तुम्हाला पाठवतांना आम्हाला आनंद होत आहे. ह्या अंकापासून प्रिया मालेकर ही दर्पणची जुळवणी करणार आहे, तसेच माधुरी रणदिवे ही पण दर्पणला मदत करणार आहे. त्या दोघींचे मनापासून स्वागत! तसेच गेली दोन वर्षे दर्पणची जुळवणी करणाऱ्या आणि अंकाला आताचे आकर्षक स्वरूप देणाऱ्या अपर्णा मटंगेचे खूप खूप आभार! तुमचा दर्पणवरचा लोभ असाच राहू द्या. धन्यवाद!

E-Mail: [sujatass@hotmail.com](mailto:sujatass@hotmail.com)

| 0१ || दर्पण | मार्च २०२६



# MMOSF चे पान



लेखिका: नीला इनामदार  
President MMOSF



नमस्कार मंडळी,

नवीन वर्ष म्हणजे नवीन आशा, नवीन विचार आणि नवीन कल्पना. आमची कमिटीही यंदा बऱ्याच नव्या सदस्यांनी सजली आहे. मंडळात किंवा इतर संस्थेत कामाचा पूर्वाभूत नसतानाही सर्वांनी उत्साहात, आत्मविश्वासाने जबाबदारी स्वीकारली.

५ जानेवारीला मंडळाचे सभासदत्व आणि संक्रांत रजिस्ट्रेशन सुरू झाले. अवघ्या दोन आठवड्यांत, म्हणजे २० जानेवारीपर्यंतच १५० जणांनी संक्रांत कार्यक्रमासाठी नोंदणी केली. अंतीम मुदत ३० जानेवारी (शुक्रवार) होती. मात्र त्यापूर्वीच नोंदणी बंद करावी लागली. इतक्या अल्पावधीत असा उत्स्फूर्त प्रतिसाद मिळाल्याने आम्हालाही खूप आनंद झाला.

मंडळाचा या वर्षीचा पहिलाच कार्यक्रम - संक्रांत! कमिटीने प्रचंड उत्साहाने तयारीला सुरुवात केली होती आणि कार्यक्रम यशस्वीपणे पार पाडू, याचा पूर्ण आत्मविश्वास होता. तो आत्मविश्वास सार्थ ठरला. प्रत्येकाने जबाबदारी अगदी सुरळीतपणे आणि सलभतेने पार पाडली. कार्यक्रमाची सुरुवात खऱ्या अर्थाने धमाकेदार झाली. सभासदांचे स्वागत शितल पानसरे यांनी नारळाच्या दुधापासून बनविलेले खास शीतपेय देऊन केले. रेखा केळसकर यांनी लाल, गुलाबी टेबलकलॉथनी सुशोभित केलेल्या टेबलावर. आंब्याची पाने, नारळ व फले वापरून सजविलेल्या कलशांनी सभागृहाला वेगळाच पारंपारिक साज चढविला. प्रिया मालेकर, चैत्राली पारीपतीदार आणि आशय शिरवाडकर यांनी तयार केलेला आगळावेगळा व देखणा फोटो बुथ सर्वांच्या आकर्षणाचा केंद्रबिंदू ठरला व सर्वांनी फोटो काढण्याचा मनमुराद आनंद घेतला. कल्चरल कमिटीचे डॉ. एकनाथ नाईक यांनी जी लागेल ती मदत केली. तर अनीकेत वस्त यांनी sound system, म्युझिक सांभाळले. कम्युनिटीच्या स्वयंसेवकांची आणि शाळेतील, कॉलेजमधील विद्यार्थी, विद्यार्थिनींची पण खूप मदत झाली. सर्वांच्या सहकार्यामुळेच कार्यक्रम छान होतात याचा प्रत्यय आला. पुरुष व मुलांना तिळाचे लाडू आणि हलवा देण्यात आला. महिलांसाठी व्हॅलेंटाईन थीम वापरून तयार केलेल्या कागदी पिशवी मधून हळद-कुंकवाचे सुंदर पाकीट, हलवा, तिळाचे लाडू, वाण म्हणून छोटे केळीचे पान आणि देवासमोर लावण्यासाठी तोरण देण्यात आले. तिळाचे लाडू सजीव पेडणेकर, हलवा नी हळदीकुंकू पॅकेट्स मनीषा दामले आणि वाण मंजषा नाईक यांनी खास मुंबईहून आणले. सुंदर वाणाची निवड केली होती शितल पानसरे यांनी. जेवणापूर्वी मुलांनी विविध खेळांचा आनंद घेतला. त्यानंतर पारंपरिक महाराष्ट्रीयन जेवणाचा बेत होता - तोंडली भात व भोगीची भाजी शिल्पा प्रसादे यांनी केली. पुऱ्या रेस्टॉरंटमधून आणल्या होत्या. बटाट्याची भाजी, मटकीची उसळ, काकडीची कोशिंबीर, तिळाची चटणी, पापड आणि लिंबाचे लोणचे कमिटीच्या सुगरणीं माधुरी रणदिवे, अनीता राजे, शितल पानसरे, प्रतिभा वस्त, पूर्णिमा नाबर यांनी प्रेमाने तयार केले. सुजाता कुलकर्णी यांनी पुण्याहून खास गुळपोळ्या आणल्या आणि sponsor केल्या. तांबूले मंजषा नाईक यांनी घरगुतीच तयार केला. सर्वांनी जेवणाचा मनसोकेत आस्वाद घेतला.

जेवणानंतर खास मेजवानी म्हणजे राजेश कोप्पीकर यांनी शिटीवर सादर केलेली गाणी आणि त्यांना मनीषा दामले यांनी दिलेली सुरेल साथ.

अजिंक्य साठे यांचे शिटी बासरीवादनाची मन मोहून गेले. ऐश्वर्या कनोवेली यांनी सुंदर सूत्रसंचालन केले. त्यानंतर मोठ्यांचे खेळ झाले. मोठ्यांचे व मुलांचे खेळ अश्विनी देशमाने यांनी छान आयोजित केले होते.

बाहेर मुलांनी व मोठ्यांनी पतंग उडवण्याचा आनंद लुटला. हायस्कूल मधील मुलांनी पण सांगितलेली कामे हसतमुखाने पार पाडली. कम्युनिटीच्या स्वयंसेवकांचीही खूपच मदत झाली. कार्यक्रमाला सांगता वाफाळता चहा आणि बिस्किटाने झाली. मंडळाचे सभासदत्व अजूनही सुरू आहे. आपण घेतलेल्या सभासदत्वामुळे मंडळाला आर्थिक बळ मिळते आणि दर्जेदार कार्यक्रम सादर करण्यास मदत होते. आजपर्यंतची सभासद संख्या १५४ झाली आहे. ज्यांनी सभासदत्व घेतले आहे त्यांचे मनःपूर्वक आभार. ज्यांनी अजून घेतले नसेल त्यांनी लवकरात लेवकर सभासदत्व घ्यावे, ही नम्र विनंती.

आपला पुढील कार्यक्रम...

मराठी फाल्गुन महिन्यातील शेवटचा सण होळी आणि चैत्र महिन्यातील गुढी पाडवा ही आपल्या नवीन वर्षाची सुरुवात. शनिवार, दिनांक ४ एप्रिल २०२६ रोजी Patch Reef Park येथे आपण होळी आणि गुढीपाडवा एकत्र साजरा करणार आहोत. आपण सर्वांनी उपस्थित राहून, रंग खेळून आणि गुढीची पूजा करून कार्यक्रमाचा आनंद वाढवावा. आपला बहुसंख्येने सहभाग असेल तर आपण नक्कीच खूप मजा करू शकतो.

मागील दोन वर्षांपासून अपर्णा मटंगे यांनी 'दर्पण' अंकाची आखणी व मांडणीची जबाबदारी सांभाळली. त्याबद्दल त्यांचे आभार आणि अभिनंदन. २०२६ पासून ती जबाबदारी प्रिया मालेकर यांच्याकडे सोपवण्यात आली आहे. संपादक सुजाता साठे व सहसंपादक राजेश्री पालकर बरोबर माधुरी रणदिवे सहसंपादक म्हणून काम करतील. जून महिना म्हणजे High school graduation. ह्यावर्षी ज्यांची मुले हायस्कूल ग्रेजुएट होतील, त्यांनी आपल्या मुलांचे फोटो, त्यांची थोडी माहिती आपल्या दर्पणच्या जून अंकात प्रसिद्ध करण्यासाठी जरूर पाठवावी.

मंडळी, कुटुंबातील सर्वांना भेटण्याचा परत चांगला योग आला आहे, शनिवारी एप्रिल ४ रोजी. आपलं नवीन वर्ष रंगांच्या उधळणीत एकत्र साजरा करूया. तर जरूर या!!

E-Mail: [president@mmosf.org](mailto:president@mmosf.org)

| 02 || दर्पण | मार्च २०२६



## वेगळ्या वाटेवर

### शब्दांच्या दुनियेत रमणारी माझी मैत्रीण: डॉ. ललिता गंडभीर

लेखिका: सुजाता साठे



मी: "त्यामुळे घरात मतभेद व्हायचे का?"

ललिता: "हो. मी लहानपणी आत्या, काकू यांचे ऐकत नसे. माझे वडील एका मुसलमान दुकानदाराकडे जात असत. तिथे मागेच त्यांचे घर होते. त्यांच्या घरी मी जात असे व त्यांनी दिलेली मिठाई खात असे. मला मुलीपेक्षा मुलांचे खेळ खेळायला आवडायचे. घरातल्या बायकांना ते आवडायचे नाही. "हिचे लग्न कसे होणार, तू मुलींना चांगले वळण लावत नाहीस" हे त्या माझ्या वडिलांना सारखे सांगत असत. वडिलांचा स्टेशनरी विकायचा धंदा होता. प्रथम ते दुकानदारांकडे जाऊन वह्या, पेन, पेन्सिली ह्यांची सॅम्पल्स दाखवत. नंतर त्यांना ऑर्डर मिळाली की गडी दुकानात जाऊन सामान पोचवत असे. त्यांचा एक पाय अंधू होता. तेव्हा सॅम्पलची पिशवी घ्यायला, मदतीला म्हणून ते मलाही बरोबर नेत. माझ्या सगळ्या फ्रॉक्सना मोठे खिसे होते. त्यात चिठ्या व पैसे घालून मी घाऊक दुकानात नेऊन द्यायची.

११ वर्षांच्या मला एकटीला ५०० रुपये देतांना वडिलांना ते चोरीला जातील अशी भीती नव्हती, एवढे पुणे सुरक्षित होते. पण मी ते पैसे कुठेतरी हरवीन अशी भीती होती. मी मंडईत जाऊन भाजी आणणे, आगगाडीची तिकिटें काढणे अशी सर्व कामे करित असे. पुढे माझ्या वडिलांनी एक दुकान विकत घेतले. एवढ्या मोठ्या कुटुंबाची आर्थिक जबाबदारी प्रामुख्याने त्यांच्यावर होती.

ह्या चिठ्या पोचवण्यावरून एक गंमतीदार गोष्ट आठवली. आमच्या कॉलनीत तेव्हा एक प्रेमप्रकरण चालू होते. ती दोघे माझ्यातर्फे एकमेकांना चिठ्या पाठवायचे. मी कोणालाही सांगणार नाही, असे त्यांनी माझ्याकडून कबूल करून घेतले होते. पण एक दिवस मी प्रचंड घोटाळा केला. माझ्याकडे एक बाबांची व एक त्या मुलाची अशा दोन चिठ्या होत्या. मी बाबांची चिठ्ठी त्या मुलीला व त्या मुलाची चिठ्ठी दुकानदाराला दिली. चिठ्ठी वाचताच तो दुकानदार धावत माझ्या वडिलांकडे आला. चिठ्ठी वाचल्यावर बाबा व तो दुकानदार खूप हसले. बाबांनी मला तंबी दिली की हे असले उद्योग करणार असलीस तर असा गोंधळ घालू नकोस. चिठ्ठीवर दोघांची नावे नव्हती व बाबांनीही मला ती विचारली नाहीत. त्यामुळे त्यांचे गुपित फुटले नाही. पण पुढे त्या मुलीचे दुसऱ्याच मुलाबरोबर लग्न झाले."

ललिताची आणि माझी ओळख आम्ही फ्लोरिडात राहायला आल्यानंतर साधारण १०-१२ वर्षांपूर्वी झाली. पण त्या आधी कितीतरी वर्षे मी तिच्या गोष्टी 'एकता' मासिकातून वाचत होते. मला त्या खूप आवडायच्या. नंतर ओळख झाल्यावर तिने किती विविध प्रकारचे लेखन केले आहे हे कळले. दोघेही शरद आणि ललिता साठच्या दशकात अमेरिकेत आले. त्यांच्या त्या वेळेच्या अमेरिकेच्या आणि जुन्या पुण्याच्या आठवणी, तसेच डॉक्टर व लेखिका म्हणून ललिताचा प्रवास कसा झाला हे आज तिच्याकडून जाणून घेऊ यां.

मी: "ललिता, तुझा जन्म कुठला आणि लहानपण कसे गेले?"

ललिता: "मी माहेरची ललिता रेगे. माझा जन्म पुण्याच्या ससून हॉस्पिटल मध्ये झाला. टिळक रोडजवळ माडीवाले कॉलनीत आमचे घर होते. आमचे एकत्र कुटुंब होते. घरात आजोबा, काका, काकू, चुलत भावंडे, विधवा आत्या व तिच्या दोन मुली असे १५-२० लोकांचे कुटुंब होते. शिवाय घरात नेहेमीच जाणारे-येणारे व पाहणेपण असायचे. माझी आई, मी तीन वर्षांची व धाकटी बहीण दीड वर्षांची असतांना टायफॉईडने गेली. त्यानंतर वडिलांनी दुसरे लग्न केले नाही. त्यानंतर माझ्या काकूने माझी व बहिणीची काळजी घेतली. त्या बायका जुन्या मतांच्या असल्या तरी माझे वडील लहानपणी मुंबईला इंग्रजी शाळेत शिकलेले असल्याने पुढारलेल्या विचारांचे होते. त्यामुळे त्यांनी आम्हाला स्वतंत्र विचार करायला शिकवले."



मी: “तू शाळा व कॉलेजला कुठे गेलीस?”

ललिता: “मी प्रथम नवीन मराठी विद्यालयमध्ये ४थी पर्यंत आणि नंतर पाचवी इयत्ता गाळून सहावी ते मॅट्रिकपर्यंत अहिल्यादेवी हायस्कूल ह्या मुलींच्या शाळेत गेले. मी बसने शाळेत जायचे. पण रोज सकाळी बस चुकायला लागली, तेव्हा मी सहावीपासून चालत शाळेत जाऊ लागले. माझे एक काका हिंगण्याला शाळेत शिकवत असत. त्यांच्या शाळेच्या होस्टेलमध्ये राहणाऱ्या विधवा, घटस्फोटित, परित्यक्ता (नवऱ्याने टाकलेल्या), अशा बऱ्याच मुलींची माझी ओळख झाली. त्यांना बघून स्वतःच्या पायांवर उभे राहून आर्थिक दृष्ट्या स्वतंत्र झाले पाहिजे हे मी लहानपणीच ठरवले. तेव्हा बायकांना नोकरीसाठी खूप कमी संधी होत्या. शिक्षिका, नर्सस ह्यांना कमी पैसे मिळत. मला तेव्हाही लेखनाची आवड होती. पण लेखिका म्हणून नाव कमावणे व त्यावर पैसे मिळवणे हे खूप कठीण होते. त्यामुळे मी डॉक्टर व्हायचे ठरवले.”

मी: “जेव्हा तू शाळा-कॉलेजला गेलीस, त्या चाळीसच्या व पन्नासच्या दशकांतले पुणे, खूप वेगळे असेल ना?”

ललिता: “हो ना. आता कोणाला खरेही वाटणार नाही, पण माझ्या आजोबांनी १९३६ साली माडीवाले कॉलनीत घर बांधले, तेव्हा आजूबाजूला सगळे जंगल होते. घराच्या बाजूला साप निघायचे. रात्री कोल्हेकुई ऐकू यायची. आम्हाला रात्री अंधार पडायच्या आधी घरी यावे लागे. एकदोनदा वाघरू पण आले होते. माझे लहानपण खूप आनंदात गेले. पुण्यात तेव्हा छान जुने वाडे होते. बायका खानदानी साड्या, दागिने घालत. आम्ही शाळेत खूप खेळायचो. शिवाय भोंडला, मंगळागौरी जोरात होत. गणेशोत्सव तर खूप उत्साहात साजरा व्हायचा. मी रोहिणी भाटे ह्यांच्या नाचाच्या क्लासला जात असे. पेशाची अडचण असली तरी वडिलांनी आमचे सगळे लाड पुरवले. आई नसल्यामुळे मी लवकर स्वतःचे सगळे करायला शिकले.

तेव्हा १९४३-४४ मध्ये World War II चालू होती. आमच्या घराजवळ स्वारगेटला मिलिटरी कॅम्प होता. टिळक रोडवरून गोऱ्या सैनिकांनी भरलेल्या ट्रक्स जातांना दिसायच्या. आम्ही मुले त्या ट्रक्सच्या मागे ‘टॉमी’, ‘टॉमी’ असे ओरडत पळायचो. घरी आम्हाला भीती दाखवायला मोठे लोक सांगत, की ते गोरे लोक मुले पळवतात. पण आम्ही काही ते ऐकायचो नाही.

एक दिवस एका ट्रकच्या मागे पळतांना, अचानक त्या ट्रकमध्ये काही बिघाड होऊन ती थांबली. त्यातून गोरे सैनिक उड्या मारून उतरले. तेव्हा आम्ही घोबरलो. पण त्यांनी आमच्याशी शेकहॅन्ड केले व चॉकलेट्स दिली. ते मी खाल्लेले पहिले चॉकलेट! पुढे खूप वर्षांनी अमेरिकेत एक लिफ्ट चालवणारा माणूस भेटला. तो म्हणाला मी १९४४ साली पुण्याला स्वारगेटच्या कॅम्पमध्ये होतो!

युद्ध चालू असल्याने खाण्यापिण्याची टंचाई होती. आम्हाला रेशन कार्डवर लाल अमेरिकन गहू, मिलेट्स असे मिळायचे. ते आम्ही घरीच दळायचो. Fuel मिळत नसल्याने पिठाच्या गिरण्या बंद होत्या. लहान मुलांना दूध मिळत नसे. माझे मामा आर्मीमध्ये डॉक्टर होते. ते कंडेस्ट्र मिल्क चोरून आणायचे. बॉम्बच्या भीतीने रात्री लवकर दिवे बंद करायला लागत. उजेड बाहेर येऊ नये म्हणून खिडक्यांना काळा रंग लावला होता. विमाने येण्याची सूचना देण्यासाठी वेळी-अवेळी भोंगे होत. मी लहान असल्याने मला ह्या सगळ्याचा त्रास झाला नाही. पण मोठ्या माणसांसाठी तो काळ कठीण होता. पुढे युद्ध संपल्यावर सगळ्या गोष्टी मिळू लागल्या.

पुण्याच्या कॅम्प विभागात ब्रिटिश लोकांचा प्रभाव होता. स्वातंत्र्य मिळायच्या आधी फक्त ब्रिटिश लोकांसाठी अशी हॉटेल्स होती. नंतर भारताला स्वातंत्र्य मिळाल्यावरही बऱ्याच ठिकाणी बाहेर ‘Dogs and Indians not allowed’ अशा पाट्या असायच्या. मला गांधी वधानंतर झालेल्या दंगली पण आठवतात. आमची शाळा लवकर सोडली होती. लोक ठिकठिकाणी जमून चर्चा करत होते. नंतर दंगल सुरु झाली. पुण्यात नारद मंदिराजवळ, जिथे पूर्वी गोडसे कुटुंबीय राहायचे, तिथे एक वृद्ध कुटुंब होते. त्यांना लोकांनी घेरले व त्या दोघांना दोऱ्या बांधून विहिरीत टांगले. नंतर जाळपोळ सुरु झाली. आम्हा मुलांना मागच्या खोलीत ठेवले होते. लोक आमच्या घरावर दगडफेक करून गेले. पण आग लावली नाही.”

ललिताच्या पुण्याच्या आठवणी ऐकतांना मी अगदी रंगून गेले. मी पुण्याचीच असल्याने सगळे जुने पुणे डोळ्यापुढे उभे राहिले आणि आता सगळे किती बदलले आहे, हे बघून अचंबा वाटतो. ललिता शाळा संपल्यावर फर्ग्युसन कॉलेजला गेली. शरदही त्याच वेळी तिथे कारवारहून शिकायला आले होते. दोघांच्या कुटुंबांची ओळख होती. त्यामुळे सगळे मित्र मैत्रिणी एकत्र काँफी प्यायला, रेस्टॉरंट्समध्ये असे भेटत असत. तेव्हाच शरद व ललिताची ओळख झाली.



मी: "मग पुढे मेडिकलला कुठल्या कॉलेजला गेलीस?"

ललिता: "मी मेडिकल कॉलेजला इंदूरला गेले. तर शरदला मुंबईला कीर्ती कॉलेजमधून डिग्री मिळाली. त्याला केमिकल इंजिनीअर व्हायचे होते. त्याला व्स्टर, मॅसच्युसेट्स इथल्या कॉलेजला यायची संधी मिळाली. तो १९५९ साली बोटीने अमेरिकेत आला. ह्या सर्व काळात आमची भेट झाली नाही, पण पत्रव्यवहार चालू होता. माझे शिक्षण पूर्ण झाल्यावर आम्ही लग्न करायचे ठरवले."

मी: "पण हे सर्व घरी माहिती होते का? घरच्यांची तुमच्या लग्नाला परवानगी होती का?"

ललिता: "घरी माहिती होते. पण त्यांना मी अमेरिकेला जाऊन लग्न करणार हे पसंत नव्हते. दोन्ही कुटुंबांना आम्ही भारतात परत यावे असे वाटत होते. पण मी डॉक्टर झाल्यावर ECFMG ही परीक्षा दिली. मग मला कॅनडात टोरांटोजवळ हॅमिल्टन इथे रेसिडेन्सी मिळाली. शरदलाही मिल्टनला McMasterUniversity मध्ये मास्टर्स करण्यासाठी अॅडमिशन व assistantship मिळाली. तेव्हा त्याला \$१२५ व मला \$१५० महिन्याला मिळायचे."

आता सगळ्या मुली शिकायला अमेरिकेत येतात आणि इथे लग्नेही करतात. पण १९६३ साली एकटीने कॅनडात किंवा अमेरिकेत नोकरी करायला येणाऱ्या मुली फारच कमी होत्या. ललिता रेसिडेन्सी मिळाल्यावर BOAC ह्या कंपनीच्या विमानाने टोरांटोला आली. प्रथम शरदचा दोशी नावाचा लग्न झालेला मित्र होता, त्यांच्याकडे राहिली. मग दोघांनी रजिस्टर लग्न केले व वेगळी जागा घेतली. रजिस्टर लग्न करायला \$१४ खर्च आला. मित्रांनी त्यांच्यासाठी छोटी पार्टी केली. दोन वर्षे कॅनडात राहिल्यावर ललिताला व्स्टर, मॅसच्युसेट्स इथे रेसिडेन्सी मिळाली.

शरदनी व्स्टर पॉलिटेक्निकमधून मास्टर्स पूर्ण केले. एका वर्षाने दोघांनाही बोस्टनला नोकरी मिळाली. ललिताने पॅथॉलॉजिस्ट म्हणून वेगवेगळ्या हॉस्पिटल्समध्ये काम केले. शरदनी प्रथम केमिकल इंजिनियर म्हणून व नंतर रिअल इस्टेट मध्ये काम केले. पुढे अनेक वर्षे ते बोस्टनलाच राहिले. त्यांना उना व गीता ह्या दोन मुली व नंतर ८ वर्षांनी अश्विन हा मुलगा झाला.

मी: "पण ह्या सर्व काळात तुझे लिखाण चालू होते का?"

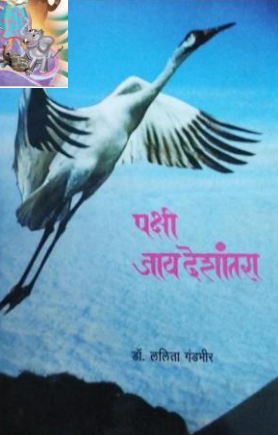
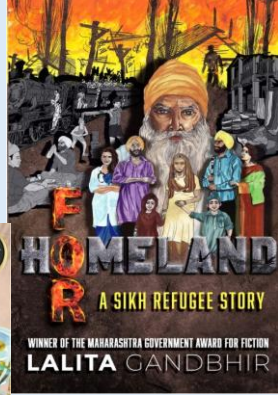
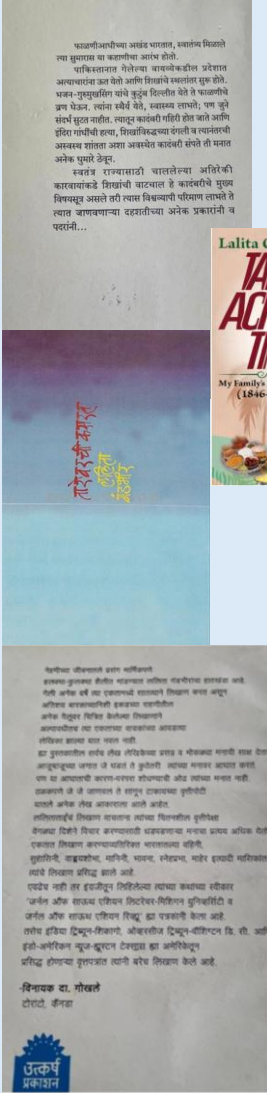
ललिता: "नाही. मला लिहायची इच्छा असली तरी मी लिहायला तशी उशिरा सुरवात केली. शिक्षण, लग्न, नोकरी व नंतर मुले झाल्याने फार वेळ नसायचा. शिवाय शरद सगळ्यांत मोठा मुलगा असल्याने त्याने दोन धाकटे भाऊ व एका बहिणीला अमेरिकेत आणले. सासू सासरेही ६ वर्षे आमच्याकडे होते.

मी टोरांटोच्या 'एकता' ह्या त्रैमासिकात १९८०च्या सुमारास लिहायला सुरवात केली. वडिलांच्या मदतीने भारतातही मासिकांना लेख पाठवायला लागले. सुरवातीला बरेच साहित्य परत यायचे. मग मी गोष्टी, कथा, कादंबरी कथा लिहायच्या असा एक छोटा कोर्स केला. त्याचा उपयोग झाला व त्यानंतर हळूहळू गोष्टी प्रसिद्ध होऊ लागल्या."

इथे मला 'एकता' ह्या त्रैमासिकाबद्दल थोडे सांगावेसे वाटते. आता हे मासिक बंद झाल्याने बऱ्याच नवीन लोकांना त्याबद्दल माहिती नाही. टोरांटोचे विनायक गोखले ह्यांनी उत्तर अमेरिकेतील लेखकांना लिहिण्यासाठी व त्यांचे नवीन देशातील अनुभव सांगण्यासाठी एक व्यासपीठ असावे ह्या उद्देशाने १९७७ साली हे मासिक सुरु केले. ४१ वर्षे त्यांनी व त्यांची बायको प्रतिभा गोखले ह्यांनी निस्वार्थीपणे हे मासिक प्रसिद्ध केले. त्यातून अनेक लोकांचे उत्तम दर्जाचे साहित्य प्रसिद्ध झाले. सुरवातीला मराठी फॉन्ट उपलब्ध नसल्याने गोखले सगळे साहित्य सुवाच्य अक्षरात हाताने लिहून काढत.

ललितानेही 'एकता' मध्ये अनेक वर्षे सातत्याने लिखाण केले. तिच्या अनेक गोष्टी भारतातील स्त्री, किर्लोस्कर, माहेर, वहिनी व अनेक दिवाळी अंकातून प्रसिद्ध झाल्या आहेत. तिच्या वडिलांनी तिला नेहेमीच लिहायला प्रोत्साहन दिले. ते स्वतः तिच्या गोष्टी प्रकाशकांकडे घेऊन जात. त्यांनी तिची 'तारेवरची कसरत', 'पक्षी जाय देशांतरा', 'पश्चिमगंध', 'पशुप्रेमीयांच्या दुनियेत', ही चार गोष्टींची पुस्तके व 'दहशदवादाची कथा', ही कादंबरी प्रसिद्ध केली. तिच्या 'दहशदवादाची कथा' ह्या कादंबरीला महाराष्ट्र सरकारचा शासन पुरस्कार मिळाला आहे.





ह्याच कादंबरीचे 'For Homeland' हे इंग्लिश भाषांतर आहे. तसेच 'Tales Across Time' ह्या पुस्तकात तिच्या कुटुंबाच्या जुन्या आठवणी आहेत. 'Featured Creatures' ह्या पुस्तकात त्यांच्या घरी पाळलेल्या वेगवेगळ्या प्राण्यांच्या आठवणी सांगितल्या आहेत. "घर खरेदी अमेरिकन स्टायल" व "पुनर्भेट" ही दोन नाटकेही तिने लिहिली आहेत व स्थानिक मराठी मंडळात त्यांचे प्रयोग झाले आहेत. अनेक इंग्रजी मॅगझिन्स मधेही तिच्या गोष्टी, लेख प्रसिद्ध झाले आहेत. आपल्या "दर्पण" मासिकातूनही तुम्ही त्यांचे लिखाण वाचले आहे. सध्या ती "Walking a Tightrope" ह्या नवीन पुस्तकावर काम करित आहे. तिच्या लिखाणात खूप विविधता आढळून येते.

मी: "इतक्या वेगवेगळ्या विषयांवर तू लिहिले आहेस, ते कसे काय सुचते?"

ललिता: "लेखन कसे सुचते हे सांगणे कठीण आहे. पुष्कळां आपल्या आजूबाजूला गोष्टी घडत असतात. वेगवेगळ्या स्वभावाची लोक भेटतात. एखाद्या खऱ्या गोष्टीचा आधार घेऊन पुढे त्याचा वेगळा विस्तार करता येतो. माझी निरीक्षण शक्ती चांगली आहे. बारीक बारीक गोष्टी माझ्या लक्षात राहतात. त्याचाही लेखनाला उपयोग होतो. शिवाय एक महत्वाची गोष्ट सांगावीशी वाटते. अनेक लोकांना तुमचे लिखाण आवडले, तरी त्यावर टीका करणारेही असतात. ती टीकापण स्वीकारता आली पाहिजे." ललिता व शरद आता उन्हाळ्यात बोस्टनला व हिवाळ्यात साऊथ फ्लोरिडाला असे राहतात. त्यांची सर्व मुले उत्तम प्रकारे स्थायिक झाली आहेत. मोठी मुलगी उना अलास्का मध्ये जज्ज आहे व तिचा मुलगा कॉलेजमध्ये आहे. दुसरी मुलगी गीता न्यूयॉर्कला राहते. तिचे दोन्ही मुलगे आता कॉलेजला आहेत. ती यशस्वीरित्या डॉक्युमेंटरीज बनवते व तिला अनेक अवॉर्ड्स मिळाली आहेत. ह्यावर्षी तिच्या दोन डॉक्युमेंटरीजना ऑस्कर नॉमिनेशनस मिळाली आहेत. मुलगा अश्विनही न्यूयॉर्कमध्ये राहतो. तो यशस्वी फिल्म एडिटर आहे. त्याला सहा व तीन वर्षांच्या दोन मुली आहेत.

गीताचे हे यश सर्वच भारतीयांसाठी अभिमानाची गोष्ट आहे. गीताचे खूप मनापासून अभिनेदना आणि ऑस्कर अवॉर्डसाठी खूप शभेच्छा! ललिता व शरद आज ८६ व ८७ वर्षांचे असले तरी दोघांचा उत्साह वाखाणण्यासारखा आहे. "Age is only a number" हे दोघांकडे बघितल्यावर अगदी खरे वाटते. दोघांनाही निरोगी व आनंदाचे दीर्घायुष्य लाभोही सदिच्छा!

Email : lalitagandbhir@hotmail.com



# साहित्याचे माणिकमोती

## OUR MOTHER EARTH

Dr. Neelkanth V. Palkar

Earth looks different depending upon where we look at it from. From nearby, it is full of vibrant scenery, diverse colors and pristine landscapes.



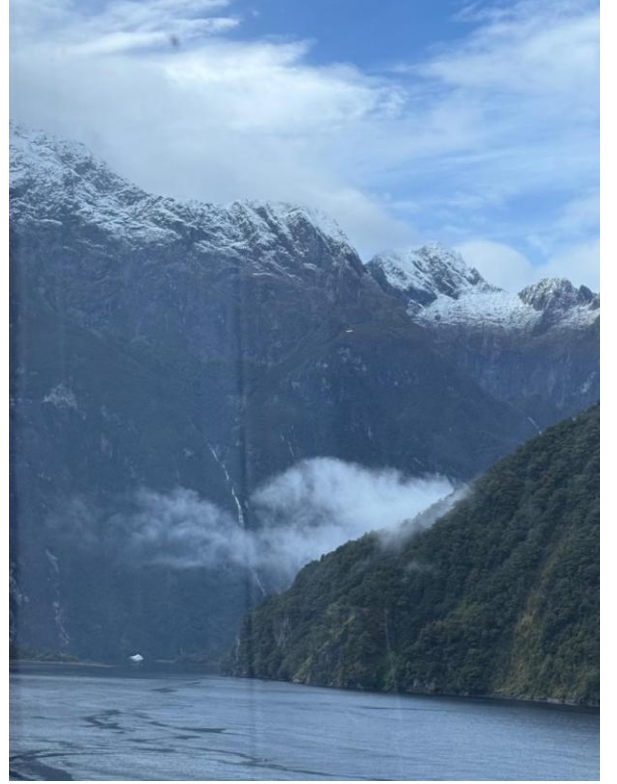
A sunset in the South Pacific



A desert in North Africa



Earth from Saturn



A Tulip garden in Europe

Recently, our earth was photographed from Saturn by a NASA spacecraft as you see on the left side. Earth shows up as a small blue dot on the left, with the moon appearing as a faint white dot on the right. This blue dot is where we all live.



This small blue dot in the vastness of the universe emphasizes humanity's cosmic insignificance and the profound responsibility to cherish Earth as our unique, fragile home, urging unity, empathy and stewardship against petty conflicts and environmental destruction, as there is nowhere else for us to go. It highlights the folly of human conflicts against the backdrop of our fragile, solitary home in the vast emptiness of our universe.

All the scientific and technological advancements, right from the invention of basic hunting tools by our ancestors, the cavemen, to the present-day high-speed internet and hypersonic aircraft were invented here. All the debates over ideology and the right way to live took place here, right on that small blue dot. All the worms, insects, fish, birds, animals and plants live here. This little blue dot is their home, too. All the mountains, valleys, forests and oceans are situated on this little blue dot.

This is our home; the only home we will ever have, and the only home we will ever need. This blue dot is minuscule compared to the rest of the universe around us. Look again at that dot. That is here. That is home. That is us. On it everyone you love, everyone you know, everyone you ever heard of, lived out their lives here. Small as this dot looks, it is big enough. Big enough to hold all of us, our plants and animals. It has done so millennia and will continue to do so for millennia. We have everything here—beauty, safety, abundance and warmth. There is plenty of food, water, air and space for all of us who call this home.“

We have a desperate need to take care of our home. If we don't, no one else will. The only home we have will no longer be there for our future generations. Our Mother Earth has been kind to us. Let us be kind to our Mother. The pale blue dot is all we have!

Email : [nrvrpal@aol.com](mailto:nrvrpal@aol.com)



## फिटे अंधाराचे जाळे

लेखिका: डॉ. शोभा जोशी

जेवणाची सुट्टी झाली आणि त्या लहानशा फॅक्टरीमध्ये काम करणारे 10-12 कामगार जेवणाच्या खोलीत एकत्र आले. प्रत्येकाने आपल्या जेवणाचा डबा उघडला. एकमेकांच्या डब्यातील वस्तूंची देवघेव झाली आणि खेळीमेळीने जेवणे चालू झाली. अचानक रघुनाथला आठवण झाली, तो म्हणाला. “अरे तो माधव जेवायला आला नाही आज.” कुणीतरी म्हटलं. “तो त्याच्या बाटलीतून पाणी पित होता. आणि त्याला जेव्हा म्हटलं जेवायला ये, तर म्हणाला मला भूक नाहीये.”

हा प्रकार 7 - 8 दिवस चालू होता. माधव हा या फॅक्टरीमध्ये तीन महिन्यापूर्वी कामाला लागला. तो कोणाशी जास्त बोलत नसे. मिसळत नसे. काही प्रश्न विचारला तर हो किंवा नाही सारखी उत्तरं देत असे. आपलं काम बरं आणि आपण बरे! कामामध्ये अगदी चोख, सांगितलेला काम आवडीने करत असे. नवीन नवीन गोष्टी शिकायची पण इच्छा होती. पण याव्यतिरिक्त त्याच्याविषयी कुणालाच काही माहिती नव्हती. तो एक तरुण मुलगा आहे, त्याची राहणी अगदी साधी सुधी. कुठलाही सिगारट किंवा विडी काडीचं व्यसन नाही. चेहऱ्यावर एक लाचारीचा भाव. क्वचितच एखादी स्मितरेषा त्याच्या चेहऱ्यावर दिसे. तो कुठे रहातो? त्याच्या घरी कोण आहे? या विषयी या कामगारांना काहीच माहित नव्हतं.

इतक्या लहान वयामध्ये त्याने बरेच काही भोगले असावे असं त्याच्याकडे पाहून वाटत असे. रघुनाथ त्याचा कामाचा पार्टनर होता, तेव्हा क्वचित काही इतर बोलणं झालं त्याच्यावरून त्याला कळलं. माधव काम सुटल्यानंतर बारावीच्या परीक्षेचा अभ्यास करत होता.

हा न खाण्याचा प्रकार बरेच दिवस चालू होता. फॅक्टरीतले काम तसं मेहनतीचं होतं. तरुण असला तरी न खातापिता काम करणं कठीण!

आज फॅक्टरीच्या मालकाने रघुनाथला बोलाविले, ते म्हणाले. “तुझा नवा पार्टनर माधव कामामध्ये कसा आहे? तू माझा सर्वात अनुभवी कामगार म्हणून मुद्दाम तुझ्या हाताखाली त्याला शिकायला ठेवला आहे. त्याला इथे कामाला लागून आता तीन महिने झाले. त्याच्या कामाचा रिपोर्ट मला तयार करायचा आहे म्हणून तुला विचारलं.”

रघुनाथला या रिपोर्टविषयी काहीच कल्पना नव्हती. पण त्याच्या मते माधव फारच चांगला कामगार होता. रघुनाथ म्हणाला. “कामात चांगला तयार झाला आहे, .. मन लावून शिकतो. कधीही, कुठली तक्रार नाही? आणि सांगितलेलं काम करतो. पण....”

“पण काय “? साहेबांनी विचारलं.

“साहेब तो हल्ली काही न खाता पिताच काम करतो. काम कष्टाचं आहे. आणि तो जरी तरुण आणि धडधाकट असला,

तरी असं न खातापिता काम केलं तर फार दिवस टिकणार नाही.” रघुनाथचा स्वर तक्रारीचा नसून काळजीचा होता.

मालक म्हणाले “ठीक आहे. मी बघतो काय करायचे ते.” रघु आपल्या कामाला निघून गेला. त्यानंतर मालकांनी फोन लावला. “हॅलो, काय म्हणता पाटील साहेब? सब खैरियत तो है ना?”

“हो हो. सर्व ठीक आहे.”

“पाटील साहेब, तुमच्या संस्थेतून आलेल्या माधव बदल तुमच्याशी बोलायचं होतं.”

पाटील सरांनी विचारले, “त्याचे काम तर ठीक आहे ना?” अगदी सालस आणि कामसू मुलगा आहे. नवीन काम आहे. काही चुका झाल्या असल्यास सांभाळून घ्या. मी बोलेना त्याच्याशी.”

मालक म्हणाले, “पाटील साहेब, त्याच्या कामाविषयी काहीच तक्रार नाही. पण काम कष्टाचं आहे. आणि तो आजकाल न जेवताच दिवसभर काम करतो. त्यामुळे जरा काळजी वाटते. भूक नाही म्हणतो. म्हणजे त्याला काही डॉक्टर इलाज वगैरेची कदाचित जरूर असेल. म्हणून तुम्हाला फोन केला.”

“Thank you Sir, मी बोलेन त्याच्याशी. नवीन काम. आणि बारावीचा अभ्यास. त्यामुळे कदाचित. टॅशन घेतले असेल.”

संध्याकाळी माधव पुनर्वसन केंद्रात परत आला. त्यानंतर पाटील सरांनी माधवला आपल्या ऑफिसमध्ये बोलावलं. ते म्हणाले. “ये माधव. ये. बस इथे”, अवघडून उभ्या असलेल्या माधवला सरांनी समोरच्या खुर्चीकडे बोट दाखवून बसायला सांगितले. माधव खुर्चीत बसला. तोच उदासीन, काळजीची छटा असलेला, 18-19 वर्षांच्या तरुणाला न शोभणारा चेहेरा!

पाटील सर म्हणाले, “माधव, तुझ्या फॅक्टरीच्या मालकाचा फोन आला होता, तुझ्या कामावर आणि एकंदर वागणुकीवर ते फार खुश आहेत. पण....”

पण शब्द ऐकतात माधवचा चेहेरा कावराबावरा झाला “पण काय सर?”

सर म्हणाले, “अरे, मालक म्हणाले की तू हल्ली काही न खाता दिवसभर काम करतोस. त्यांना काळजी वाटते, की तुझ्या तब्येतीत काही बिघाड झाला असेल कदाचित. ते म्हणाले, तू तरुण आहेस. धट्टाकट्टा आहेस. पण कामही कष्टाचं आहे. तब्येतीची हेळसांड झाली. तर काही दिवसांनी हे फॅक्टरीतले काम तुला झेपणार नाही. मालक म्हणाले, ‘भूक नाही म्हणून खात नाही’ असं म्हणतोस?



आपले डॉक्टर जठार. महिन्यातून एकदा येतात. त्यांना दाखवून काही टेस्ट वगैरे लागल्या तर करून घेऊ या.”

माधवने मान उचलून पाटील सरांकडे पाहिलं. “नाही सर. मला काही झाले नाही”. पुन्हा मान खाली घालून, जमिनीकडे पाहत तो पुटपुटला, “मी, मी पैसे वाचवतो आहे.”

पाटील सरांना आश्चर्य वाटले. त्यांनी विचारलं, “माधव, तू पैसे वाचवण्यासाठी जेवत नाहीस?” त्यांना खात्री नव्हती माधव जे पुटपुटला ते त्यांनी नीट ऐकलं होतं की नाही?

माधवा म्हणाला, “हो सर. मी माझा सगळा पगार शिल्लक ठेवतो. पण मला पुष्कळ पैशाची गरज आहे. मी जेवणाचे पैसे वाचवले. तर माझ्या पैशामध्ये तेवढीच भर पडेल.”

पाटील सरांनी विचारले, “अरे, पण ही एवढी पैशाची गरज कशासाठी?” त्यांना वाटलं, तरुण आहे. चांगले कपडे, मोबाईल. आशा खर्चासाठी पैसे जमवत असेल.

माधव पुन्हा पुटपुटला, “मला वकिलाची फी भरण्यासाठी पैसे वाचवायला पाहिजेत.”

पुन्हा एकदा चकित होण्याची वेळ पाटील सरांवर आली. या तरुणाच्या मनात काय चाललं आहे हे त्यांना कळना. गेल्या वर्षी 18 व्या वाढदिवसानंतर माधव त्यांच्या पुनर्वसन केंद्रात दाखल झाला होता.

ज्या बालविकास केंद्रांतून तो आला होता तिथे 18 च्या नंतर राहणं शक्य नव्हतं. या जगात त्याचे कोणीच नातेवाईक नव्हते, म्हणून त्यांची पाठवणी पुनर्वसन केंद्रात झाली होती हे पाटील सरांना माहित होतं. तिथे आल्यानंतर शिक्षण पूर्ण करण्याची आणि जमल्यास काही काम करण्याची इच्छा माधवने बोलून दाखवली होती. पुनर्वसन केंद्राचे मुख्य या नात्यांनी त्यांनी माधवच्या शिकवणीची व्यवस्था करून माधवला एका लहान फॅक्टरीमध्ये नोकरी लावून दिली होती.

माधवच्या पगारातून काही पैसे संस्थेला मिळत होते. त्यातून माधवच्या राहण्याची सोय झाली होती.

माधवबरोबर आलेल्या फाईलमधून माधवने केलेल्या कुठल्याही गन्ह्याचा कुठेही उल्लेख नव्हता. मग, मग त्याला वकीलाच्या फी चा प्रश्न कुठे आणि का यावा?

पाटील सरांची उत्सुकता आणखीनच वाढली होती. ते म्हणाले, “माधव, अरे कुठला वकील आणि तुला त्याची गरज का?”

माधव क्षणभर घोटाळला. मनात खूप काही होतं, पण बोलावं की नाही याची त्याला खात्री नव्हती. केवळ 18 वर्षांच्या आयुष्यात इतकं बरेवाईट--मुख्यता वॉर्डच अनुभव त्याच्या वाट्याला आले होते. त्यामुळे आपण बरे आणि आपलं काम

बरं, एवढेच त्याला माहित होतं. पण त्याला वाटलं, आजपर्यंत पाटील सरांनी त्याला खूप मदत केलेली होती, तेव्हा त्यांच्यावर विश्वास ठेवावा.

तोंडातून शब्द फुटण्या आधी त्याच्या डोळ्यातून अश्रूंची धार बाहेर पडली. थोडावेळ कुणीच काही बोललं नाही. थोड्या वेळानी शांत झाल्यावर माधव म्हणाला “सर, वकील माझ्यासाठी नाही, माझ्या आईसाठी आहे.”

“आईसाठी?” म्हणजे या अनाथ बालविकास संस्थेतून आलेल्या मुलाला त्याची आई माहित आहे आणि हा मुलगा भुकेला राहून त्याच्या आईच्या वकीलासाठी पैसे जमवतो आहे?

“हो सर, माझी आई गेली 19 वर्षे तुरुंगात आहे. कोर्टांमध्ये तिच्या सुटकेचा अर्ज करायला मला वकीलाची गरज आहे. पण वकीलाची फी खूप महाग आहे. त्यामुळे पैसे जमवायला वेळ लागणार आहे. माझी आई तुरुंगातल्या वर्कशॉपमध्ये वेताच्या टोपल्या बनवते. तिला मिळालेली सर्व कमाई ती मला देते. आई आणि मी मिळून वकीलाच्या फीचे पैसे जमवत आहोत.”

“सर, माझ्या आईला मी आणि मला ती----या जगात आम्हाला दुसरे कोणीही नाही. तिची तुरुंगातून सुटका झाली तर ती आणि मी पुन्हा एकदा एकत्र राहू.”

पाटील सरांना पुन्हा एक प्रश्न, “पुन्हा एकदा म्हणजे?”

जखमेवरची खपली निघून रक्त पुन्हा वाहू लागलं, डोळे भरून आले. डोळ्यातून वाहणाऱ्या अश्रूंना थोपविण्याचा प्रयत्न करीत तो सांगू लागला, “हो सर, पुन्हा एकदा! सर, मी आईच्या पोटात असताना माझ्या आईला जन्मठेपेची शिक्षा ठोठावून तिची रवानगी तुरुंगात करण्यात आली. माझा जन्म तुरुंगातल्या हॉस्पिटल मध्ये झाला. तिथेच माझं संगोपन झालं. तिथेच मी चालायला आणि बोलायला शिकलो. मी तिथे असताना मला पहायला आणि भेटायला कधीही कुणीच आलं नाही. मी चार वर्षांचा झाल्यावर मला तुरुंगात ठेवणं शक्य नाही, कारण जन्मठेपेची शिक्षा आईला झालेली होती. तिच्या पोटातल्या मुलाला झालेली नव्हती. असं कारण सांगून मला तिच्यापासून दूर केलं गेलं आणि अनाथ आश्रमात ठेवण्यात आलं. दर 2-3 आठवड्यांनी अनाथ आश्रमातली सोशल वर्कर मला आईला भेटायला तुरुंगात नेत असे. मी 18 वर्षांचा झाल्यावर, सजान म्हणून माझी रवानगी इथे तुमच्या पुनर्वसन केंद्रात झाली. मी आता दर आठवड्याला आईला जाऊन भेटतो. आम्हाला दोघांना एकमेकांशिवाय या जगात कोणीही नाही.”

पाटील सरांनी विचारलं, “माधव तुझ्या आईने कधी तुझ्या वडिलांविषयी किंवा इतर नातेवाईकांची माहिती तुला दिली नाही?”



” नाही सर. मला आईशिवाय कुणाचीही ओळखत नाही कारण माझ्या आईला भेटायला कुणीही कधीही आल नाही, ना चिठ्ठी चपाटी, ना प्रत्यक्ष भेट. तिचं नाव सर्वांनी टाकून दिल होतं. तिला माझ्याशिवाय दुसरं कुणीही विचारणारे नाहीत.

मागच्या महिन्यातल्या आमच्या भेटीमध्ये माझ्या आईनी मला एका वकीलाचा पत्ता आणि फोन नंबर दिला. तिच्या बरोबरच्या तुरुंगवासातल्या एका स्त्रीला याच वकीलांनी मदत केली होती. त्या स्त्रीने स्वतःच्या सुटकेच्यावेळी हा नंबर माझ्या आईला दिला. ती म्हणाली ‘सरिता हे वकील कदाचित तुलाही मदत करतील, प्रयत्न कर!’

मी आणि माझी आई आता या वकीलाच्या फीला लागणारे पैसे जमवत आहोत.

पाटील सरांनी विचारले, “अरे मग त्या वकिलाला फोन केलास का? तो काही अपॉइंटमेंट शिवाय तुझ्याशी बोलणार नाही.”

माधव म्हणाला, “नाही सर अजून नाही. त्याला भेटायला परगावी जावं लागेल म्हणजे दोन दिवसाची तरी सुट्टी घ्यावी लागेल. मी तर नुकताच नोकरीला लागलो आहे. मला कोण सुट्टी देईल एवढ्यात?”

ही कहाणी माधवच्या तोंडून ऐकल्यानंतर पाटील सरांना वाटायला लागलं की कुठेतरी काहीतरी चुक झालेली आहे. स्वतः वकील नसले तरी माणसकीच्या दृष्टिकोनातून इथे काही तरी चुकलं आहे, काही तरी अन्याय झालेला आहे, असं त्यांना वाटू लागलं. स्वतःचा फोन माधवला देऊन ते म्हणाले “तू ताबडतोब दीक्षित वकीलांना फोन लावून त्यांची अपॉइंटमेंट मिळव. तुझ्या फॅक्टरीच्या मालकांना सांगून दोन दिवसांची रजा तुझासाठी मंजूर करण्याच काम माझ्याकडे लागल. तुला इच्छा असेल तर तुझ्या बरोबर वकीलाला भेटायला मी तयार आहे”

” नाही सर, तुमचे माझ्यावर खूप उपकार आहेत. तुम्हाला आणखीन त्रास द्यायची माझी इच्छा नाही. हे काम मीच करणार आहे.”

माधवच्या प्रयत्नांना पहिला आशेचा कोंब फुटला, जेव्हा त्याला दीक्षित वकीलांची अपॉइंटमेंट मिळाली. दीक्षित वकीलांच्या ऑफिसमध्ये बसलेल्या माधवची छाती धडधडत होती. त्याला भीती वाटत होती की दीक्षित वकीलांनी त्याच्या आईची केस घ्यायला नकार दिला, तर पुढे काय करायचं? त्याच्या मनातली भीती त्याच्या भांबावलेल्या चेहेऱ्यावरून स्पष्ट दिसत होती. एवढ्या मोठ्या शिकलेल्या माणसाबरोबर आपल्याला बोलता येईल ना, याची काळजी आणि त्यांच्या नकाराची भीती!

वकीलसाहेबांनी त्याची भीती काही क्षणांतच टिपली होती. त्यांच्याकडे आलेल्या सर्वांची स्थिती अशीच असते, हे त्यांच्या चाणाक्ष नजरेतून सुटलेलं नव्हतं. त्यांनी माधवला बसायची विनंती केली, त्याच्या कामाविषयी, त्याच्या अभ्यासाविषयी काही प्रश्न विचारले. माधवची भीती कमी करण्याचा हा त्यांचा प्रयत्न होता. हळूहळू माधवच्या छातीतली धडधड कमी झाली. त्यानंतर त्याने दीक्षित वकीलांना त्याच्या येण्याचं कारण सांगितलं. त्याला होती तेवढी सगळी माहिती त्यांना दिली.

दीक्षित वकील म्हणाले ” माधव मी माझ्या सहकाऱ्यांना तुझ्या आईच्या केसविषयी सर्व माहिती काढायला सांगिन. त्यानंतर पुढे काय करायचे ते मी ठरवीन. जर इथे ह्युमन राइट्स म्हणजे तुझ्या आईच्या आणि त्याच्या अनुषंगाने तुझ्याही मानवी हक्कांची पायमल्ली झाली आहे, असं मला वाटलं तर मी तुझ्या आईची केस कोर्टात लढवू शकीन. कारण मी ह्युमन राइट्स व्हायलेशनच्याच केसेस घेतो. तू एक महिन्यांनंतर मला भेटायला ये म्हणजे पुढे काय करायला पाहिजे ते मी तुला सविस्तरपणे सांगेन”.

हे सर्व ठीक होतं पण मुख्य प्रश्न म्हणजे फीचा प्रश्न अजून माधवला भेडसावत होता. धीर करून तो त्याने विचारला “Thank you, Thank you, Sir. पण तुमची फी, सर ?”

वकीलसाहेब म्हणाले “माधव, फीची काळजी करू नकोस. मी तुझ्या आईची केस घेतली तर तुला कुठलीही फी लागणार नाही. मी ज्या NGOसाठी काम करतो ते तुझ्या फीची व्यवस्था करतील.”

माधवचा स्वतःच्या कानांवर विश्वास बसत नव्हता. परत आल्यावर तो जोमाने कामाला आणि अभ्यासाला लागला. सध्यापुरता तरी दुपारचा उपवास सोडून दिला. त्याच्या तोंडावर अंधूनमधून एखादी स्मित रेषा दिसू लागली.

बघता बघता एक महिना उलटला आणि दीक्षित वकीलांच्या भेटीचा दिवस उजाडला. वकीलांच्या ऑफिसमध्ये ते एका फाइलमधले कागद चाळत होते. “ये, माधव ये बस.” त्यांनी खुर्चीकडे बोट दाखवलं. “ही तुझ्या आईची केस फाईल आहे.” पुन्हा एकदा माधवची छाती धडधडू लागली. एवढ्यात वकीलसाहेब म्हणाले, “अरे, तुझ्या आईच्या केसमध्ये खूप चुका, खूप हलगर्जीपणा झालेला आहे. कारण काहीही असले, तरी इथे तुझ्या आईच्या आणि तुझ्याही ह्युमन राइट्स व्हायलेशन म्हणजे मानवी अधिकारांचं उल्लंघन झालेलं आहे. मी आणि माझे सहकारी ही केस कोर्टापुढे आण. पण त्यासाठी सरिताचा मुलगा या नात्याने तुला तिच्या सुटकेसाठी कोर्टात अर्ज करावा लागेल. आता 19 वर्षांनी जुन्या केसचे पुरावे मिळणे जवळजवळ अशक्य आहे, आम्ही खून खटला पुन्हा चालवणार नाही. पण ह्युमन राइट्स व्हायलेशनचा खटला चालवणार आहोत.”



हे सर्व ऐकून भारावलेल्या माधवच्या तोंडून “थॅक्यू सर “ शिवाय दुसरा कुठलाही शब्द फुटेना.

वकीलसाहेब म्हणाले, “माधव, मी आता तुला तुझी स्वतःची ओळख करून देतो.”

“तुझ्या वडिलांचे नाव रावजी असून ते नागपूरजवळच्या एका खेड्याचे रहिवासी होते. तुला एक मोठा भाऊ आहे आणि एक मोठी बहिण आहे. सध्या आम्ही त्यांचा शोध घेत आहोत.”

आता आश्चर्य चकित होण्याची वेळ माधव वर आली होती. इतक्या वर्षात त्याच्या आईने या कुणाचाही उल्लेखदेखील केलेला नव्हता. तिच्या घरवाल्यांनी तिचं अस्तित्त्वच मिटवून टाकलं होतं. त्यानंतर सरिताने स्वतःचं आणि माधव यांचं एक नवीन जग निर्माण केलं होतं. त्यात कुणाही तिसऱ्याचा समावेश नव्हता.

असं काय घडलं होतं याचं उत्तर शोधायला 19 वर्षं मागे जायची गरज होती.

दीक्षित वकीलांनी माधवला सगळी हकीगत सांगितली ती अशी..... रावजी आणि त्याची पत्नी सरिता नागपूरजवळच्या एका खेड्यामध्ये आपल्या दोन मुलांसह आणि रावजीच्या पित्यासह राहत होते. घरामध्ये शेतीवाडीचं भरपूर उत्पन्न होतं. सरिताला आता येणाऱ्या तिसऱ्या बाळाची चाहूल लागली होती. सर्व काही व्यवस्थित चालू होतं. या सगळ्याला दृष्ट लागण्यासारखी एकच गोष्ट होती. ती म्हणजे भाऊबंदकीत, जमीनजुमल्या वरून चाललेला भांडणतंटा. रावजीच्या घरासमोर लखूच्या कुटुंबाचं घर होतं. लखू हा रावजीचा चुलतभाऊ. लखू आणि त्याच्या बायकोला दोन मुलं होती. या दोन कुटुंबांमध्ये बरेच वेळा जमिनीच्या हक्कावरून भांडण तंटा होतं असे. कधी कधी एकमेकांना शिव्याशाप आणि पोलीसात जाण्याच्या धमक्या पण दिल्या जात होत्या. सर्व गावात हा भांडण तंट्याचा प्रकार नित्याचाच झालेला होता. बरेच वेळा या भांडणांमध्ये सरिता आणि लखूची बायकोही सामिल होत. कुणीच माघार घ्यायला तयार नव्हते.

अशाच एका भांडणानंतर लखूचा 10 वर्षांचा मुलगा नाहीसा झाला होता. रात्रीच्या वेळी एका सायकलस्वाराला दिव्याच्या मिणमिणत्या प्रकाशात हां मुलगा जखमी अवस्थेत आढळला होता. खूप प्रयत्न करूनसुद्धा मुलाचे प्राण निघून गेले होते. या सायकलस्वाराने पोलिसांना दिलेल्या स्टेटमेंटमध्ये सांगितलं की त्याने या घटनेच्या जवळपास एक पाठमोरी व्यक्ती पाहिली होती आणि ती व्यक्ती एक स्त्री असावी असा त्याचा अंदाज होता. त्याला अर्थातच या व्यक्तीचा चेहरा दिसलेला नव्हता.

पोलिसांनी लखूला नेहमीप्रमाणे त्याचा कोणाशी भांडणतंटा होता का हा प्रश्न विचारल्यावर लखूने रावजीच्या घराकडे बोट दाखवलं. रावजीच्या घरामध्ये एकच स्त्री होती ती म्हणजे सरिता !!!

यानंतर कुठलीही चौकशी न करता, कुठलाही पुरावा गोळा न करता, एका सायकलस्वाराच्या अंधक दिव्याच्या प्रकाशात पाहिलेल्या सांगण्यावरून पोलिसांनी सरिताला अटक केली होती. सरिताने केलेला आक्रोश, पुन्हा पुन्हा आपण निरपराध असलेल्या तिच्या विधानाकडे कुणीही लक्ष दिलं नाही.

या सर्व घटनेनंतर मदत करणं तर बाजूलाच, पण खानदानाच्या इज्जतीला धक्का लावला हा आरोप तिच्या घरवाल्यांनी करून तिच्याशी सर्व संबंध तोडून टाकले.

दीक्षित वकीलांच्या मते, कुठलाही ठोस पुरावा नसताना झालेली सरिताची अटक, तिच्या वर लादलेले आरोप, तिची तुरुंगात केलेली पाठवणी आणि त्यानंतरची जन्मठेपेची शिक्षा या प्रत्येक चढत्या पायरीगणिक सरिताच्या मानवी हक्कांची पायमल्ली झालेली होती.

त्यानंतर कुणीही तिच्यावतीने वरच्या कोर्टात पुन्हा खटला सुनावणीचा अर्जही केला नव्हता, अशा तऱ्हेनी सरिताची रवानगी तुरुंगात झाली आणि त्या तुरुंगाच्या हॉस्पिटल मध्ये माधवचा जन्म झालेला होता.

दीक्षित वकीलांनी सांगितलं की आता त्यांनी कारवाईला सुरुवात केली होती.

माधवच्या जन्माचा दाखला आणण्यासाठी ते माधवला घेऊन तुरुंगात गेले. तुरुंगातल्या अधिकाऱ्यांची भेट झाली. परंतु त्याच्या जन्माचा दाखलाच काय, पण त्याच्या जन्माची नोंदही कुठेही नव्हती. माधवच्या चार वर्षांच्या तुरुंगातल्या वास्तव्याचाही कुठेही उल्लेख नव्हता. तुरुंगातल्या अधिकाऱ्यांनी संपूर्ण असहकार पत्करलेला होता, प्रत्येक प्रश्नाला एकच उत्तर “हे सर्व माझ्या आधीच्या अधिकाऱ्यांच्या कारकीर्दीत झालेले असल्यामुळे मला याविषयी काहीच माहिती नाही.” अर्थात दीक्षित वकीलांना हा असहकार काही नवीन नव्हता. एवढ्या तेवढ्यानी ते माघार घेणार नव्हते.

यानंतर वकीलसाहेब आणि माधव, माधवच्या आईला म्हणजे सरितालाही भेटले. त्यावेळी तिने सांगितलं की तुरुंगवासानंतर सात वर्षांनी रावजी तिला भेटायला तुरुंगात आला होता. त्यावेळी त्यांनी सांगितलेली हकीगत अशी.... रावजीने आता दुसरे लग्न केलेलं होतं आणि त्या दुसऱ्या पत्नीपासून त्याला दोन मुलंही झाली होती. आपला जमीनजुमला विकून आता तो जवळच्या शहरांमध्ये स्थायिक झालेला होता. सरिताच्या मोठ्या मुलाला कार अॅक्सीडेंटमध्ये देवाजा झालेली होती. सरिताच्या मुलीचा विवाह त्यांच्याच कुटुंबातल्या एका नातलगंशी झालेला होता. सरितानी त्यावेळी रावजीला माधवच्या जन्माविषयी सांगितलं आणि त्याला अनाथाश्रमातून स्वतःच्या घरी नेण्याची विनंती केली. रावजीने त्या विनंतीकडे संपूर्ण दुर्लक्ष केलं.



या भेटीनंतर लवकरच दीक्षित वकीलांनी माधव तर्फे कोर्टांमध्ये सरिताच्या सुटकेचा अर्ज केला. अर्थात त्याच्यामध्ये तिच्यावर झालेल्या ह्यूमन राइट्स व्हायलेशनचा मुद्दा सर्वात महत्त्वाचा होता. ही केसएकल्यानंतर कोर्टांनी सरिताची तुरुंगातून सुटका करण्याची ऑर्डर दिली.

दोन दिवसानंतर माधव दीक्षित वकीलांबरोबर सरिताला तुरुंगातून बाहेर आणण्यासाठी गेला. त्याच्या आईसाठी आणलेले एक पुडकं त्याने तुरुंगातल्या स्त्री कर्मचाऱ्यांच्या हाती दिले. काही मिनिटातच सरिता एक सुंदर निळी साडी नेसून बाहेर आली, आजपर्यंत माधवने आपल्या आईला तुरुंगात दिलेल्या काळ्या काठाच्या पांढऱ्या साडीशिवाय इतर कुठल्याही साडीमध्ये पाहिलं नव्हतं. सरिताने नेसलेली निळी साडी ही त्याच्या तुटपुंज्या पगारातून आईसाठी त्याने आणलेली पहिली भेट होती. त्याच्या डोळ्यातून पुन्हा एकदा अश्रूंची धार बाहेर पडली. पण हे आनंदाश्रू होते. दीक्षित वकीलांच्या डोळ्यांच्या कडाही ओल्या झाल्या.

या नंतर रावजीच्या इस्टेट मधला अर्धा भाग सरिताला मिळवण्यासाठी दीक्षित वकीलांनी पुन्हा एकदा कोर्टाकडे अर्ज केला. त्यांच्यामते रावजीचा दुसरा विवाह कायदेशीर नव्हता. कारण हा दुसरा विवाह करण्यापूर्वी रावजीने सरिताला घटस्फोट दिलेला नव्हता. पुन्हा एकदा कोर्टांमध्ये सरिता आणि माधवची सरशी झाली आणि सरिताला रावजीच्या इस्टेटी मधला अर्धा हक्क मिळाला.

दीक्षित वकीलांची कामगिरी अजूनही संपलेली नव्हती. त्यांनी सरकारकडे सरिताला लागलेल्या 19 वर्षांच्या कारावासाच्या नुकसान भरपाईचा अर्ज केला.

## अनुलेख अर्थात - Post script

ही गोष्ट सत्य घटनेवर आधारित आहे. पात्रांची नावे काल्पनिक आहेत.

मी एका ह्यूमन राइट्स व्हायलेशनच्या संदर्भात असलेल्या प्रोग्राममध्ये ही गोष्ट पाहिली, ती बरेच दिवस मनात घर करून राहिली होती. मी हा प्रोग्राम पाहिला तेव्हा दीक्षित वकीलांच्या तिसऱ्या अर्जाचा निकाल अजून लागलेला नव्हता. काही वाचकांना कदाचित ही गोष्ट माहितही असेल. पण जास्तीत जास्त वाचकांपुढे ही गोष्ट आणण्याचा माझा प्रयत्न आहे. या घटनेला ज्या ज्या डिपार्टमेंटचा स्पर्श झाला म्हणजेच पोलीस, कोर्ट सिस्टम इत्यादीची अनास्था आणि कधी कधी हलगर्जीपणाही कारणीभूत होता. एकंदरीत पाहता ज्या प्रमाणे या प्रकरणाची हाताळणी केली गेली त्यावरून असं वाटतं की न्याय अन्याय असल्या “फालतू” गोष्टींमध्ये वेळ फुकट घालवण्यापेक्षा लवकरात लवकर ही केस मिटवण्याकडे सगळ्यांचा कल होता.

ह्यूमन राइट्स व्हायलेशनच्या अशा अनेक केसेस आजही भारतात आहेत. त्यांना न्याय मिळवून देणारे फार थोडे आणि ह्या थोड्यांना सहकार्य देणारे त्याहूनही दुर्मिळ!

आजही भारतामध्ये घराण्याची इज्जत, जातपात वगैरे संघर्ष आहेत आणि या सगळ्यामध्ये जास्त करून स्त्रियांचा बळी जातो.

एखाद्याच सरितेच्या पोटी, आपल्या पोटाची भूक पाण्याने भागवून आपल्या आईची सुटका करणारा माधव जन्माला येतो.

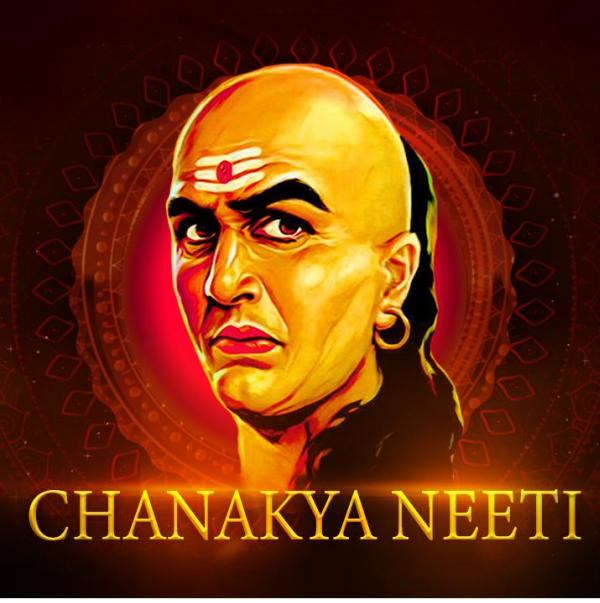
1732 मध्ये प्रसिद्ध कवी अलेक्झांडर पोप याने आपल्या एका काव्यामध्ये, ज्याचे नाव होतं An Essay on Man असं म्हंटल की “Hope Springs Eternal in Human Breast.” म्हणजेच “आशावाद” हा मनुष्य स्वभावाचा एक अत्यंत महत्त्वाचा पैलू आहे, जो मनुष्यप्राण्याला इतर प्राण्यांपासून वेगळा करतो आणि जो माणसाला जीवनामध्ये कुठल्याही परिस्थितीत पुढे जायला मदत करतो.

E-Mail: sjoshi1125@aol.com



# चाणक्य नीति

लेखिका: शशिकला लेले



आचार्य चाणक्य (इ.स.पू. चौथे शतक) हे प्राचीन भारतातील एक महान शिक्षक, अर्थशास्त्रज्ञ, कायदेतज्ज्ञ आणि चंद्रगुप्त मौर्य यांचे मुख्य सल्लागार होते. चाणक्य हे विष्णुगुप्त आणि कौटिल्य या नावाने ओळखले जाते. ते तेक्षशिला विद्यापीठात शिक्षक होते. रूढार्थानी चाणक्य अगदी सामान्य रूपाचे, खरं म्हणजे कुरूपच होते. पण म्हणतात ना, सौंदर्य हे वरवरचं असतं. त्यांना वरदान मिळालं होतं ते तल्लख बुद्धिमत्तेच. पाटलीपुत्राचा (आजच्या पाटण्याचा) राजा धनानंद यांच्याकडे चाणक्य नोकरी मागायला गेले असतांना त्यांच्या कुरूप चेहऱ्याचा उपहास करून धनानंदांनी त्यांना आपल्या दरबारातून हाकलून दिले होते. अपमानित चाणक्यांनी या घटनेचा बदला घ्यावयाचे ठरविले. नंद घराण्याला घालवून आपण तयार केलेल्या योग्य व्यक्तीला पाटलीपुत्राचा राजा करायचे त्यांनी ठरविले.

चंद्रगुप्त नावाच्या उमदया तरुण मुलाला ते जंगलात घेऊन गेले. तिकडे त्याला चाणक्यांनी सर्व क्षेत्रात घडविले. पुढे जाऊन हाच तरुण प्रसिद्ध राजा चंद्रगुप्त मौर्य झाला. चाणक्यांनी चंद्रगुप्ताच्या राज्याची घडी बसविली, कायदे कानून तयार केले, त्याच्या राज्याची घटना लिहिली. चंद्रगुप्तानी नेहमीच त्यांना गुरु स्थानी मानले.

भारताचे गृहमंत्री, श्री.अमित शहा यांना त्यांच्या राजकारणातील डावपेच खेळण्याच्या कौशल्यामुळे आधुनिक काळातले 'कौटिल्य' म्हणतात. पण चाणक्यांनी दिलेले सल्ले फक्त राजकारणाबद्दल नाहीत. जीवन कसे जगावे ह्याविषयी त्यांनी शेकडो वर्षांपूर्वी सांगितलेल्या गोष्टी आजही खऱ्या आहेत.

चाणक्याच्या काही श्लोकांची ओळख करून देत आहे.

**सन्तोषस्त्रिषु कर्तव्यः स्वदारे भोजने धने।  
त्रिषु चैव न कर्तव्योऽध्ययने तपदानयोः ॥**

सुगम अर्थ: तुमची पत्नी, मिळणारे अन्न आणि मिळकत याबद्दल समाधानी राहा. पण ज्ञान, स्वतःचा उद्धार आणि दानत यात आत्मसंतुष्ट राहू नका. या तीनही बाबतीत तुम्हाला अजून पुढे जाता येते.

**नाऽत्यन्तं सरलैर्भाव्यं गत्वा पश्य वनस्थलीम् ।  
छिद्यन्ते सरलास्तत्र कुब्जास्तिष्ठन्ति पादपाः ॥**

सुगम अर्थ: साध्या सरळ लोकांबरोबर जग चांगला व्यवहार करत नाही. जंगलात बघितलत तर असं दिसेल की, सरळ व उंच गेलेली झाडे तोडली जातात. पण वाकडीतिकडी वाढलेली झाडे तोडली जात नाहीत. साध्या सरळ लोकांचा या जगात फायदा घेतला जातो.

'Slumdog millionaire' ह्या सिनेमात एक प्रसंग आहे. झोपडपट्टीतल्या मुलांना पकडून त्यांचा आवाज चांगला असला तर त्यांना आंधळं करून, गाणी म्हणायला लावून भीक मागायला लावायचं. असा व्यवसाय काही लोक करत असतात. सिनेमात पुढे नायक झालेला मुलगा झोपडपट्टीतच राहणारा असतो. त्याला गाणे म्हणायला सांगितल्यावर तो अगदी बेसूर गाणे म्हणतो. व्यवसाय करणाऱ्यांच्या दृष्टीने तो काहीच उपयोगाचा नसल्याने त्याला सोडून दिले जाते.

व्यवहाराचं सखोल ज्ञान असलेल्या चाणक्यांनी असं लिहिलं आहे की,

**यस्याऽर्थास्तस्य मित्राणि  
यस्याऽर्थास्तस्यबान्धवाः।  
यस्याऽर्थाः स पुमांल्लोके  
यस्याऽर्थाः स च जीवति॥**

सुगम अर्थ: या जगात पैसा सर्व काही आहे. धनी माणसाला मित्र असतात, नातेवाईक जवळ करतात. त्याला शहाणा असल्याची पदवी दिली जाते.



इतक्या जुन्या काळातले चाणक्याचे व्यवहारज्ञान बघून नवल वाटल्याशिवाय राहत नाही.

**गते शोको न कर्तव्यो भविष्यं नैव चिन्तयेत् ।  
वर्तमानेन कालेन प्रवर्तन्ते विचक्षणाः ॥**

सुगम अर्थ: घडून गेलेल्या घटनांबद्दल शोक नको आणि भविष्यात काय होणार आहे याबद्दल जास्त काळजी नको. शहाणी माणसं वर्तमानाचा चांगला उपयोग करण्यावर भर देतात (तसा त्यांनी तो द्यावा) कारण त्यातूनच भविष्य घडणार असतं.

**अनागतविधाता च प्रत्युत्पन्नमतिस्तथा ।  
द्वावेतौ सुखमेधते यद्भविष्यो विनश्यति ॥**

सुगम अर्थ: येणाऱ्या संकटाची चाहल घेत जो स्वतःला तयार करतो तो कुठल्याही संकटातून वाचू शकतो (तरुन जाऊ शकतो). मात्र तयारीत न राहता 'होईल ते बघता येईल' अशा विचारांनी वागणारा माणूस विनाशाकडे जातो.

**परोपकरणं येषां जागर्ति हृदये सताम् ।  
नश्यन्ति विपदस्तेषां सम्पदः स्युः पदे पदे ॥**

सुगम अर्थ: हृदयात इतरांसाठी चांगले काहीतरी करण्याची इच्छा बाळगणाऱ्यांची नेहमीच भरभराट होते आणि त्यांच्यावर जरी संकटे आली तरी त्यांचे निवारण लगेचच होते.

**व्यालाश्रयाऽपि विफलापि सकण्टकाऽपि ।  
वक्राऽपि पङ्किल भवाऽपि दुरासदाऽपि ॥  
गन्धेन बन्धुरसि केतकि सर्वेजन्तोर् ।  
एको गुणः खलु निहन्ति समस्तदोषान् ॥**

सुगम अर्थ: अरे केवड्या, तुझ्याभोवती साप वेटोळे घालून बसतात. तुला फळे येत नाहीत, काटेच असतात तुझ्याभोवती. तू चिखलात उभा असतोस पण तुझा अलौकिक सुगंध सर्वांना मुग्ध करतो. एखादा उत्तम गुण सर्व दोषांवर मात करायला पुरेसा ठरतो. बरेचदा चाणक्यांची तुलना केवड्याशी केली जाते. त्यांच्या बुद्धिमत्तेच्या तेजानी शरीराच्या सामान्य रूपावर सहज मात केली गेली आहे.

**स्वभावेन हि तुष्यन्ति देवाः सत्पुरुषाः पिता ।  
ज्ञातयः स्नानपानाभ्यां वाक्यदानेन पण्डिता ॥**

सुगम अर्थ: शहाणे, सभ्य आणि वडील हे स्वभावतः समाधानी असतात. इतर आप्तांना उत्तम अन्न देऊन

संतुष्ट करता येते. सुशिक्षितांचे समाधान करायला थोडेसे सौजन्यपूर्ण शब्द पुरेसे होतात.

**अहो बत विचित्राणि चरितानि महाऽऽत्मनाम् ।  
लक्ष्मीं तृणाय मन्यन्ते तद्भारेण नमन्ति च ॥**

सुगम अर्थ: थोर लोकांचा स्वभाव काही वेगळाच असतो. संपत्तीला ते काही विशेष महत्त्व देत नाहीत. पण जेव्हा त्यांच्याकडे संपत्ती येते, तेव्हा तिच्या भारानी वाकून ते अधिकच नम्र होतात.

**अधः पश्यसि किं वृद्धे पतितं तव किं भुवि ।  
रे रे मूर्ख न जानासि गतं तारुण्यमौक्तिकम् ॥**

सुगम अर्थ: एक वृद्धा वाकून जमिनीवर काहीतरी शोधते आहे. हे बघून एका तरुणांनी तिला विचारले की ती काय शोधत आहे. वृद्धा त्याला विचारती झाली "अरे तरुण माणसा, तुला माहित नाही का, मी माझ्या तारुण्याच मौक्तिक, जे जमिनीवर पडून हरवल आहे ते शोधत आहे." ज्याचं तारुण्य सरल आहे अशा वृद्धांनाच त्याची किंमत कळते.

न भावणारी चाणक्यनीति.

**आपदर्थे धनं रक्षेद् दारान रक्षेद्धनैरपि ।  
आत्मानं सततं रक्षेद् दारैरपि धनैरपि ॥**

सुगम अर्थ: पुढे येणाऱ्या वाईट दिवसांसाठी माणसांनी पैसे साठविले पाहिजेत. साठवलेला पैसा तिच्यावर खर्च झाला, तरी पत्नीला वाचवले पाहिजे. परंतु स्वरक्षणासाठी, साठविलेले धन आणि पत्नी दोघांचाही बळी देण्यास हरकत नाही. इथे बिरबलाने बादशाहाला हीच गोष्ट मांजर आणि तिच्या पिल्लाच्या उदाहरणावरून पटवून दिल्याचे आपल्याला माहितच आहे. जीवाच्या आकांताने आपल्या पिल्लाचे रक्षण करणारी मांजरी, जेव्हा तिच्या स्वतःच्या प्राणावर बेतते तेव्हा पिल्लाच्या अंगावर उभी राहिली.

**सुकुले योजकेत्कन्यां पुत्रं विद्यासु योजयेत् ।  
व्यसने योजयेच्छत्रुं मित्रं धर्मं नियोजयेत् ॥**

सुगम अर्थ: शहाण्या माणसांची कर्तव्ये - मुलीचा विवाह चांगल्या घरात करून देणे, मुलाला सुविद्य करणे, मित्राला चांगल्या कार्यात गुंतवणे. ही कर्तव्ये सर्वसंमत होण्यास काहीच अडचण नसावी. मात्र शेवटचे कर्तव्य खरंतर राजाला किंवा सत्तास्थानी असलेल्या व्यक्तीसाठी आहे. चाणक्यांना शत्रूला व्यसनात गुंतवून आपला फायदा करून घेणे, मान्य होते. चाणक्यांच्या सल्ल्याची दोन उदाहरणे मनात येतात. पहिले उदाहरण संभाजी महाराज आणि कलशाचे येते.



इथे फासे संभाजी महाराजांच्या विरोधात पडले होते आणि दुसरे उदाहरण भारताचे पंतप्रधान मोदी आणि त्यांचे गृहमंत्री अमित शहा ज्यांना आधुनिक 'किंग मेकर', असे संबोधले जाते.

**इप्सितं मनसः सर्वं कस्य सम्पद्यते सुखम् ।  
देवाऽऽयतं यतः सर्वं तस्मात्सन्तोषमाश्रयेत् ॥**

सुगम अर्थ: सगळ्या इच्छांची परिपूर्ती होणे अशक्य असतं. प्रयत्न करूनही नशीब साथ देत नाही किंवा प्रयत्न कमी पडतात. जे मिळालं आहे त्यातच समाधान मानणे हेच इष्ट आहे.

**यथा धेनुसहस्रेषु वत्सो गच्छति मातरम् ।  
तथा यच्च कृतं कर्म कर्तारमनुगच्छति ॥**

सुगम अर्थ: वासरू जसं हजारो कळपांच्या गाई मधून आपली आई शोधते, तसंच माणसाचे कर्म बरोबर त्याचा मागोवा घेते.

**जलै तैलं खले गुह्यं पात्रे दानं मनागपि ।  
प्राज्ञे शास्त्रं स्वयं याति विस्तारं वस्तुशक्तितः ॥**

सुगम अर्थ: तेल, पाणी, चुकीच्या व्यक्तीला सांगितलेली गुपिते, सत्पात्री केलेलं दान, शहाण्या माणसाची विद्वत्ता या सगळ्यांची वृत्ती पसरण्याची असते.

**दाने तपसि शौर्ये वा विज्ञाने विनये नये ।  
विस्मयो न हि कर्तव्यो बहुरत्ना वसुंधरा ॥**

सुगम अर्थ: माणसांनी आपण केलेल्या दानाबद्दल (आपण दानशूर असण्याबद्दल), आपल्या तपश्चर्येबाबत, आपल्या शौर्येबाबत, आपल्या ज्ञानाबाबत, आपल्या दानशूरपणाबाबत अभिमान बाळगू नये. कारण आपल्याही पेक्षा वरचढ एक तरी व्यक्ती असतेच. **There is always one up** असं म्हणतातच.

E-mail: [naupada@yahoo.com](mailto:naupada@yahoo.com)



# पृथ्वीचे प्रेमगीत

लेखिका: माधुरी रणदिवे

प्रेम.. प्रत्येक वेळी यशस्वी होईलच असं नाही. काहीजण आपल्या मनासारखा जोडीदार मिळाला की आयुष्यभर सुखी राहतात. काहींचे प्रेम एकतर्फी देखील असू शकते. मग ते आपल्या प्रेमाच्या ताकदीवर, विरहात देखील पुढील आयुष्याची वाटचाल निष्ठेने करीतच राहतात.

अशीच एका विरहिणीची व्यथा कुसुमाग्रजांनी 'पृथ्वीचे प्रेमगीत' या कवितेतून मांडली आहे. कुसुमाग्रज म्हणजेच वि.वा.शिरवाडकर, गोदावरीच्या पवित्र परिसरात वाढलेले एक प्रतिभासंपन्न कवी, लेखक व नाटककार होते. त्यांची "पृथ्वीचे प्रेमगीत" ही कविता माझ्या मनाला नेहमीच भुरळ घालते. ही एक निसर्ग कविता नसून मानवी भावनेचे उत्कट दर्शन घडविणारे एक 'रूपक काव्य' आहे. या कवितेतून सूर्याच्या प्रेमात झोकून दिलेल्या प्रेम विरहिणी, पृथ्वीचे मनोगत मांडले आहे.

ती ज्याच्यासाठी झुरते आहे, ज्याच्या मागे धावून प्रीतीची याचना करीत आहे, तो सूर्य तिच्याकडे लक्ष द्यायलाही तयार नाही. तिचा जीव आता कासावीस होत आहे. माझ्यामध्ये पूर्वीसारखा तारुण्याचा जोश राहिलेला नाही. परंतु अंतर्गामी प्रेमाची एक ज्योत अखंड जळत आहे आणि ही ज्योत कधीही विझणार नाही, हे ती निक्षुण सांगत आहे.

अवकाशातील अनेक तेजस्वी तारे नटून थटून तिच्यावर आपल्या प्रेमाचा वर्षाव करून भुरळ घालण्याचा प्रयत्न करत आहेत. चंद्र, मंगळ, शुक्र, धूमकेतू तिला आपलेसे करण्यासाठी विविध प्रकारे प्रयत्न करीत आहेत. पण या बाह्य सौंदर्याने किंवा प्रलोभनाने ती विचलित होत नाही. कारण प्रेम भव्यतेवर करावे, तेजावर करावे, दुर्बल अथवा अंधःकारावर नाही असे तिला मनापासून वाटते. दुर्बलांच्या शृंगारापेक्षा, सूर्याची दूरता सहन करत, त्याच्या ओढीने त्याच्या मागून जाणे तिला मान्य आहे. त्याच्या दाहकतेची, भव्यतेची तसेच स्वतःच्या लहान असण्याची तिला कल्पना आहे. त्याच्याजवळ गेल तर भस्म व्हावे लागेल हे माहित असून सुद्धा त्याच्या प्रेमाची याचना करीत ती युगानुयुगे त्याच्यामागे धावत आहे.

अशी ही एका खऱ्या, निस्सीम पण असफल प्रेमाची कविता.

युगामागनी चालली रे युगे ही करावी किती भास्करा वचना किती काळ कक्षेत धावू तुझ्या मी कितीदा करु प्रीतीची याचना

नव्हाळीतले ना उमाळे उसासे न ती आग अंगात आता उरे विझोनी आता यौवनाच्या मशाली ऊरी राहिले काजळी कोपरे

परी अंतरी प्रीतीची ज्योत जागे अविश्रांत राहिल अन् जागती न जाणे न येणे कुठे चालले मी कळे तू पुढे आणि मी मागुती

दिमाखात तारे नटोनी थटोनी शिरी टाकिती दिव्य उल्काफुले परंतु तुझ्या मूर्तीवाचून देवां मला वाटते विश्व अधारले

तुवा सांडलेले कुठे अंतराळात वचूनिया दिव्य तेजःकण मला मोहवाया बघे हा सुधांशू तपाचार स्वीकारुनी दारुण

निराशेत सन्यस्थ होऊन बैसे ऋषींच्या कुळी उत्तरेला ध्रुव पिसाटापरीं केस पिंजारुनी हा करी धूमकेतू कधी आर्जव

पिसारा प्रभेचा उभारून दारी पहाटे उभा शुक्र हा प्रेमळ करी प्रीतीची याचना लाजुनी लाल होऊनिया लाजरा मंगळ

परी दिव्य ते तेज पाहून पूजून घेऊ गळ्याशी कसे काजवे नको क्षुद्र शृंगार तो दुर्बलांचा तुझी दूरता त्याहुनी साहवे

तळी जागणारा निखारा उफाळून येतो कधी आठवाने वर शहारून येते कधी अंग तूझ्या स्मृतीने उले अन् सले अंतर

गमे की तुझ्या रुद्र रूपात जावे मिळोनी गळा घालुनीया गळा तुझ्या लाल ओठातली आग प्यावी मिठीने तुझ्या तीव्र व्हाव्या कळा

अमर्याद मित्रा तुझी थोरवी अन् मला जात मी एक धुलिःकण अलंकारण्याला परी पाय तूझे धुळीचेच आहे मला भूषण...

कवी कुसुमाग्रज.

E-Mail:madhuri64@gmail.com



# सांस्कृतिक कट्टा - पुष्प ३

लेखक: विनयकुमार जोशी

## मंत्र आणि मंत्रसाधनेविषयी (भाग २)...

### ॥ श्री गणेशाय नमः ॥

मध्यंतरी (चुकून) खंड पडला, पण पुनः एकदा आपल्या भेटीला यायचा आनंद मिळत आहे. इंग्रजी नवीन वर्षातील हा पहिलाच अंक, आणि या महिन्यातच हिंदू नूतन वर्ष सुरू होत आहे. तुम्हाला आणि तुमच्या आप्तस्वकीयांना हिंदू नूतन वर्षाच्या हार्दिक शुभेच्छा!!

सांस्कृतिक कट्ट्याच्या मागील पुष्पात आपण मंत्रसाधना कशी करावी, त्याचे नियम, मंत्रांचे प्रकार, बीज मंत्र, बीज अक्षरे आदि विषयी माहिती घेतली. या पुष्पात आपण ॐकार आणि गायत्री मंत्राविषयी थोडे अधिक जाणून घेऊयात

### ॐ आणि ॐकार

आपल्या सनातन धर्मात ॐ ला अनन्य साधारण महत्व आहे. हिंदू धर्मात वेद हे सर्वश्रेष्ठ मानले आहेत, पण सर्व वैदिक मंत्रात ॐ हा आद्य, सर्वश्रेष्ठ वेदमंत्र आहे. प्रत्येक वेदमंत्रांची सुरुवातच ॐ ने होते. ॐ च्या उच्चारणामुळे वेदमंत्रांचे तेज, प्रभाव/शक्ती/परिणाम वाढते. हिन्दी व संस्कृत साहित्याचे, धार्मिक ग्रंथांचे गाढे अभ्यासक श्री. नित्यानंद मिश्रा यांनी केवळ ॐ वर २५० पानांचे ॐमाला हे पुस्तक लिहिले आहे ज्यात त्यांनी ॐ (अव् धातू) चे १९ विविध अर्थ आपल्या संस्कृत वाङ्मयात सापडतात ते उद्धृत केले आहेत (जे की संस्कृत मध्ये एखाद्या धातूचे सर्वाधिक अर्थ आहेत). एवढी ॐ ची महती आपल्या विविध साहित्यात आढळते.

ॐकार म्हणजे ॐ या स्वराचा उच्चार. जसा 'अ'कार, 'उ'कार तसाच 'ॐ'कार. या ॐकार ला प्रणव असेही म्हणतात. प्रणव - प्र+नु+अप्(किंवा अ) = प्र+नव् = प्रणव. प्र म्हणजे उत्कृष्ट/विशेष/प्रकर्षने. नु किंवा नव् म्हणजे स्तुति करणे. उपनिषदांमध्ये असे म्हटले आहे की - प्रकर्षण न्यते अनेन इति प्रणवः - उत्कृष्ट रितीने (ईश्वराची)स्तुति ज्याद्वारे केली जाते असा ध्वनि म्हणजे प्रणव. किंवा, नव् म्हणजे नूतन/नवीन, म्हणून जो सतत नूतन, चैतन्यदायी, ताजा राहतो असा तो प्रणव. पतंजलि ऋषींच्या योगसूत्रामध्ये "तस्य वाचकः प्रणवः" असे ॐ चे वर्णन मिळते, म्हणजे त्याचा (ईश्वराचा) वाचक (रूप/अस्तित्वाचा बोध करून देणारा) असा तो (ध्वनि) म्हणजे प्रणव - याचाच अर्थ ॐ ला ईश्वराचे नाव, ध्वनि म्हटले आहे.

"ॐकार प्रधान रूप गणेशाचे" या आपल्या प्रसिद्ध अभंगात संतश्रेष्ठ तुकाराम महाराज ॐकाराच खूप सुंदर वर्णन करतात. ते म्हणतात - " अकार तो ब्रह्म, उकार तो विष्णू, मकार महेश तिन्ही देव." ॐकार मध्ये तिन्ही देवांचा वास आहे. ॐकार म्हणजे भगवंताचे ध्वनिरूपी सगुण रूप. दुसऱ्या अर्थाने असेही म्हणता येईल की - उत्पत्ति, विकास आणि अंत या सर्वांमध्ये जो सतत कायम आहे, ज्याची साथ आहे तो ॐकार.

ब्रह्मा, विष्णु, शंकर या व्यतिरिक्त गणपती, श्रीराम, श्रीकृष्ण - प्रत्येकजण आपल्या इष्टदेवतेला ॐकार स्वरूपात बघत असतो. नृत्यशास्त्रात तांडव नृत्य ॐकारच्या नादातून निर्माण झाले आहे आणि त्यातील तत्कार हा ॐ च्या नादब्रह्माचा एक भाग आहे. प्रत्यक्ष नटराज ॐकार स्वरूप आहे.

ॐ हे इतर बीजाक्षरात उच्च असे एक बीजाक्षर आहे. ॐ या केवळ एकाक्षरी मंत्राचा जप केल्यास त्याचे अतिशय सुंदर फायदे आहेत.

- ध्यानधरणा करताना ॐ मधील "अ"&"उ" आणि "म" अशा तीन स्वरांचा प्रभावी वापर करता येतो. यात "अ" चा उच्चार करताना खालच्या/खर्जातला आवाज लावला तर आपल्याला उदरात/ओटीपोटाच्या इथून कंपने (vibrations) जाणवतात."उ" चा उच्चार करताना छातीच्या भागात कंपने तयार होतात.. तर, "म" काराचा उच्चार केल्यावर हीच कंपने कंठातून सुरू होऊन नाकाच्या शेंड्यावर आणि तसंच लांबवत नेला तर ही कंपने डोक्याच्या वरपर्यंत जाणवतात. अश्याप्रकारे मूलाधार चक्रापासून सुरुवात होऊन आज्ञा व सहस्रार चक्रापर्यंतची सारी चक्रे ॐकाराच्या उच्चारणातून शब्द होतात. ॐकाराच्या कंपनातून Vagus Nerve उद्दिपित होते आणि मनाला शांती मिळते, तणाव दूर होतो.

- आयुर्वेदानुसार ॐकार मधील 'अ', 'उ' व 'म' म्हणजे सत्व, रज आणि तम वृत्तीचे द्योतक आहे. ॐकारमुळे या तिन्ही गुणांमध्ये संतुलन साधले जाते, आणि प्रकृतीस्वास्थ्य निरोगी राहण्यास मदत होते. या मंत्राच्या जपामुळे मनाची चंचलता कमी होऊन स्मरणशक्ती आणि निर्णयक्षमता सुधारते, तसेच मानसिक रोगांवर ही अत्यंत गुणकारी उपाय आहे.

- ज्योतिषशास्त्राच्या अनुसार ॐ या बीजमंत्रात नवग्रहांच्या बीजमंत्राचे सामर्थ्य एकवटले आहे. वास्तुशास्त्रप्रमाणे ॐकार च्या उच्चारामुळे वास्तूमधील नकारात्मक ऊर्जा नष्ट होते.



असा हा ॐकार सनातन धर्मातच नाही तर इतर धर्मात ही वैश्विक ध्वनि म्हणून मानला आहे. सनातन धर्मपासून जन्मलेले जैन, शीख, बौद्ध धर्मांनी आपले वेद, मूर्तिपूजा स्वीकारली नाही पण ॐ ला मंत्राला मात्र स्वीकारले आहे. बौद्ध धर्मात “ॐ मणि पद्मे हूम्” या प्रसिद्ध मंत्राप्रमाणेच इतर मंत्रात तो सुरुवातीला येतो. किंवा, जैन धर्मात णमोकार मंत्र आहे, त्यात ॐ आहे. त्यात तर त्याला जैन धर्माच्या पाच परमेश्ठीचे (अ+अ+आ+उ+म् - ‘अ’रिहंत, ‘अ’शरीरी/सिद्ध, ‘आ’चार्य, ‘उ’पाध्याय व ‘म’नि/साधू या पाच सर्वोच्च पदांचे) प्रतीक मानले आहे. शीख धर्मात तर गुरु ग्रंथसाहिब ची सुरुवात ‘इक ओंकार’ - म्हणजेच ईश्वर एकच आहे अशी होते.

याव्यतिरिक्त ख्रिश्चन/ज्यू धर्मात आमेन (Amen), इस्लाम धर्मात आमीन (Amin), यातील ‘अ’, ‘म’ व ‘न’ या ध्वनींचा उपयोग ॐ मधी ‘अ’, ‘उ’ व ‘म’ या ध्वनींशी जवळीक साधणारे आहेत. प्राचीन इजिप्शियन संस्कृतीत आमेन हे सूर्याचे नाव - ज्यातून विश्व निर्मिती झाली. ग्रीक तत्वज्ञानात असलेली ‘लोगोस’ म्हणजे वैश्विक बुद्धिमत्ता/निर्मितीचा शब्द किंवा पारशी धर्मातील अहूनवर (Ahunwar) - हे आपल्या ॐ च्या प्रणव शी साधर्म्य दाखवते. असा हा ॐकार - सृष्टीच्या निर्मितीचा कारक, सर्वश्रेष्ठ, ईश्वरीय, पवित्र ध्वनि!

## गायत्री मंत्र

सर्वात लोकप्रिय जो आपल्या सर्वांना परिचित आहे तो म्हणजे सविता गायत्री किंवा सूर्य गायत्री मंत्र. हल्ली समाजमाध्यमातून आणि त्याआधी जपयंत्र अथवा ध्वनीफित (cassette) आदी माध्यमातून घराघरात पोचला आहे. पण या मंत्राबद्दलची माहिती आणि त्याचे नियम कमी लोकांना ज्ञात असतात. या बद्दल इतके काही सांगण्यासारखे आहे की या लेखात त्या सगळ्याचा ऊहापोह (deliberation) घेणे शक्य नाही.

प्रथम या मंत्राला गायत्री मंत्र का म्हणतात ते जाणून घेऊ या. संस्कृत भाषेत/वाङ्मयात पद्य प्रकारात विविध छंद (meter) आहेत, त्यात गायत्री हा ॐ आणि ॐकाआद्य/प्रथम छंद आहे. या छंदामध्ये तीन पद / चरण किंवा खंड असतात (म्हणून तिला त्रिपदा गायत्री असेही म्हणतात). आणि प्रत्येक चरणांमध्ये आठ अक्षरे अशी रचना असते. म्हणजे एकूण आठ-आठ अक्षरांचे तीन चरण, असे चौवीस अक्षरामध्ये जेव्हा मंत्राची मांडणी केली असते तेव्हा तो गायत्री छंदामध्ये बांधला आहे असे म्हणतात.

पण गायत्री म्हणजे काय? गायन्तं त्रायते इति गायत्री - गेयतापूर्वक उच्चारणाच्या/गाण्याच्या माध्यमातून जी रक्षण करते ती देवी (किंवा तो छंद) म्हणजे गायत्री. सर्वपरिचित असणाऱ्या गायत्री मंत्राची देवता सूर्य आहे म्हणून तिला सविता गायत्री मंत्र म्हणतात.

मग तुम्ही म्हणाल गायत्री छंदात बांधलेल्या सगळ्याच मंत्रांना गायत्री मंत्र म्हणतात का (ऋग्वेदातील १/४ मंत्र गायत्री छंदात आहेत)? आणि सविता गायत्री हा सूर्याचा गायत्री मंत्र असेल तर अजून बाकीच्या देवांचे पण गायत्री मंत्र आहेत का? सांगतो..

गायत्री मंत्रामध्ये ‘विद्महे’ (म्हणजे जाणून घेतो/ज्ञान करून घेतो), ‘धीमहि’ - (म्हणजे ध्यान करतो) आणि ‘प्रचोदयात्’ (म्हणजे प्रेरित/प्रकाशित/योग्य दिशेला मार्गस्थ करो) या तीन शब्दांचा समावेश केलेला असेल तर तो गायत्री मंत्र होतो. सविता गायत्री याला अपवाद आहे, ज्यात विद्महे शब्द नाहीये.

गणपतीचा गायत्री मंत्र आहे -  
एकदंताय विद्महे | वक्रतुडाय धीमहि |  
तन्नो दंती: प्रचोदयात् |

याप्रमाणेच महालक्ष्मीचा गायत्री मंत्र - महालक्ष्मीच  
विद्महे | विष्णुपत्नीच धीमहि |  
तन्नो लक्ष्मी: प्रचोदयात् |

याचप्रमाणे विष्णु, शंकर, दत्तात्रेय, हनुमान, शंख आदि देवतांचे गायत्री मंत्र आहेत.

## सविता गायत्री मंत्र, नियम आणि अर्थ

पुनः आपण सूर्य गायत्री मंत्राकडे वळू या. सविता गायत्री मंत्र हा सूर्य उपासनेचा मंत्र आहे, या मंत्रात प्रचंड शक्ती आहे. ब्रह्मदेवाने जेव्हा ही सृष्टी निर्माण केली त्याआधी त्यांनी गायत्री देवीची उपासना केली आणि हा गायत्री मंत्र प्राप्त केला. या गायत्री मंत्राचा त्यांनी खूप काळ जप केल्यावर त्यांना सृष्टी निर्माण करण्याची शक्ती प्राप्त झाली. एवढा त्या गायत्री मंत्राचा प्रभाव आहे. आणि म्हणून, त्याची योग्यता आपल्या अंगी यावी, त्या शक्तीचा प्रभाव, परिणाम योग्य प्रकारे साध्य करण्यासाठी त्याचे नियम पण तेवढेच अधिक आहेत. मंत्र आणि त्याचा अर्थ पुढे देतो पण काही नियम प्रथम बघूया.



1. पुरीपीठाचे जगत् गुरु शंकराचार्य स्वामी निश्चलानंद महाराज सांगतात की गायत्री मंत्र गुरु ने दिल्याशिवाय कधीही म्हणू नये, आणि ज्यांचा योग्य वयात उपनयन (मुंज) संस्कार झाला आहे त्यांनीच गायत्री मंत्र म्हणावा.

[उपनयन(मुंज) फक्त ब्राह्मणांचीच होते ही पूर्णपणे चुकीची समजूत आहे, इतर जातीबांधवात ही उपनयन होते. तुम्हीजर बघितले असेल तर मूजीच्यावेळी गुरु (वडील किंवा इतर थोर/अधिकारी) मुलाच्या कानात पहिल्यांदा गायत्री मंत्रसांगतात. हा मंत्र गुप्तपणे देणे अपेक्षित आहे, त्यामुळे त्यावेळी वाजंत्री वाजवून आवाज/गोंधळ करतात जेणेकरून तो इतरांना ऐकू जाणार नाही.]

2. आजकाल गायत्री मंत्र जोरजोरात कॅसेट/जपयंत्र इ. प्रकारे लावला जातो. गायत्री मंत्र कधीही जोरात म्हणू नये. मागील भागात सांगितल्याप्रमाणे तो उपाशू किंवा मानसिक प्रकारे करावा.

3. मंत्राचे उच्चारण त्याच्या स्वरासकट (उदात्त, अनुदात्त, स्वरीत) केले पाहिजे, आणि शांतपणे घाईगडबड ना करता प्रत्येक अक्षर नीट उच्चारले गेले पाहिजे

4. मंत्राचा उच्चार ४ खंडात केला पाहिजे, यातील पहिला खंड व्याहृती आहे, त्यानंतर गायत्री छंदाचे तीन चरण/पदे म्हणावीत.

5. गायत्री मंत्र म्हणताना शारीरिक, मानसिक शुध्दता महत्वाची, तसेच सात्विक आहारही.. मंत्र म्हणत असताना योग्य भाव, इच्छा मनात ठेवून करावा.

या व्यतिरिक्त अजून बरेच नियम आहेत. पण महत्वाचा मुद्दा हा की **गायत्री मंत्र कधीही, कुठेही, कसाही मनात आला म्हणून म्हटला असे उपयोगी नाही.**

मंत्र - (इथे मंत्र दिला असला तरी तो गुरुकडून मिळल्याशिवाय जप करू नये)

ॐ भूर्भुवस्वः । तत्सवितुर्वरेण्यम् । भर्गो देवस्य धीमहि । धियो यो नः प्रचोदयात् ।

### शब्दार्थ

प्रथम खंड - तीन व्याहृती - भूः (पृथ्वी लोक - material world) किंवा शरीर (body), भुवः (अंतरिक्ष लोक -space) किंवा मन (mind), आणि स्वः (स्वर्ग लोक - celestial world) किंवा आत्मा (soul). यांचा संबंध पुढे भावार्थात सांगितलाय.

दूसरा खंड - तत् - त्या, सवितु - सूर्य/सूर्याप्रमाणे प्रकाशमान, वरेण्यम् - वंदनीय, आदरणीय

तिसरा खंड - भर्गो - तेजोमय/तेजाचे, देवस्य - देवाचे, धीमहि - ध्यान करतो

चौथा खंड - धियो - बुध्दी/विचार, यो - जो, नः आमच्या, प्रचोदयात् - प्रेरणा देवो/योग्य दिशेला चालना देवो.

**भावार्थ** - त्या (सृष्टी निर्माण करणाऱ्या) आदरणीय, सर्वश्रेष्ठ तेजस्वी सूर्यदेवतेचे किंवा सूर्याप्रमाणे तळपणाऱ्या परमात्म्याचे आम्ही ध्यान करतो; आणि त्या प्रभूने आमच्या बुध्दीला योग्य मार्गाला जाण्याची प्रेरणा द्यावी. इथे योग्य मार्ग म्हणजे कोणता? तर, व्याहृती मध्ये म्हटल्याप्रमाणे - पृथ्वी लोकापासून स्वर्ग लोकाकडे ..

किंवा शारीरिक पातळीवरून आध्यात्मिक पातळीकडे!

आता इतके नियम पाळून गायत्री मंत्र म्हणणे ज्यांना शक्य नाही किंवा ज्यांना अधिकार नाही अश्यांनी याचा लाभ कसा घ्यावा? तर, पुनः पुरीपीठाचे जगत् गुरु शंकराचार्य स्वामी निश्चलानंद महाराज सांगतात की रामचरित ग्रंथात संत तुलसिदासांनी मानस गायत्री मंत्र दिला आहे. त्याचा जप कधीही आणि कोणीही केला तरी त्याचे तेवढेच फळ मिळते. तो मंत्र असा आहे -

**जनकसुता जग जननि जानकी ।  
अतिसय प्रिय करुणानिधान की ॥  
ताके जुग पद कमल मनावउँ ।  
जासु कृपा निरमल अति पावउँ ॥**

सर्वानी या मानस गायत्री मंत्राचा अवश्य लाभ घ्यावा, आणि मुख्य गायत्री मंत्राइतकेच फळ/परिणाम साध्य करावे असे स्वामीजी सांगतात.

नामस्मरण, मंत्रसाधना याचा आपल्या शारीरिक, बौध्दिक, मानसिक, आध्यात्मिक उन्नतीसाठी नक्कीच फायदा होतो. पण जसे आपण भारतातून अमेरिकेत/परदेशात आल्यावर इथले नियम पाळतो, आपली मनमानी करत नाही त्याचप्रमाणे जर आपण वैदिक मंत्रांच्या प्रदेशात जाणार असू तर तिथले नियम पाळणे आपल्याच हिताचे आहे.

या ठिकाणी आज विश्राम घेतो, पुनः नवीन विषय घेऊन पुढच्या वेळी भेटिला येईन. तुमच्या प्रश्नांची, प्रतिक्रियांची वाट बघतोय.

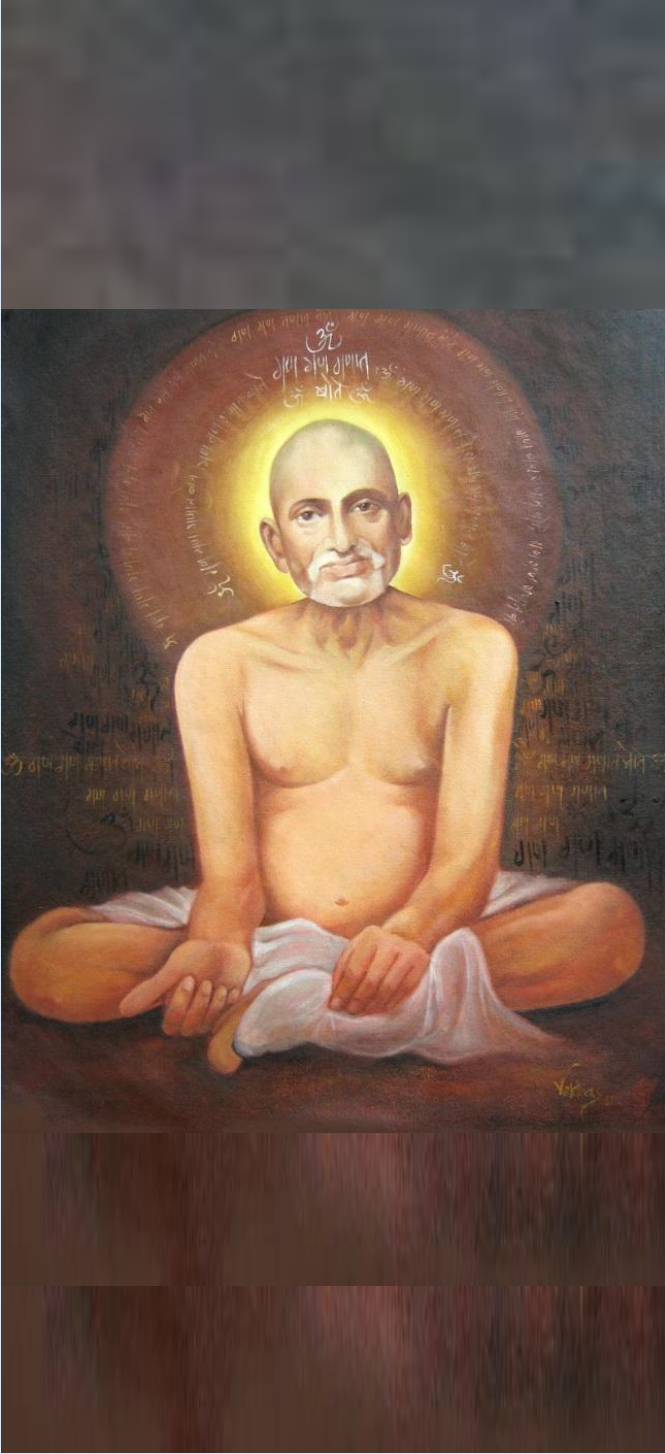
श्री. विनयकुमार (विनय) जोशी.

वेस्टन, फ्लोरिडा

(७८६) ७१४ ९००१

Email : vinaykumar.joshi@gmail.com





## ॥ जय गजानन ॥

कवी: लाभेश शेवलकर

गजानन तू, तुच गजानन - गजानन तू, तुच गजानन  
माय बाप माझा, देवां माय बाप माझा ॥

पाहता तुज मी, मी या नयनी, पाहता तुज मी, मी या नयनी  
सार्थक मन झाले, माझे सार्थक मन झाले ॥

सच्चिदस्वरूपा, तू गणराया - सच्चिदस्वरूपा तू गणराया  
देवांदी दी देव तू, या जगती, देवां - देवांदी दी देव तू या जगती ॥

परब्रह्म तू, तू परमेश्वर - परब्रह्म तू, तू परमेश्वर  
जगतात तुझी - कीर्ती, देवा चराचरात - तुच मूर्ती ॥

विसरालो मज मी, मी माझे पण - विसरालो मज मी, मी माझे  
पण

घडता दर्शन शेगावी , देवा घडता दर्शन शेगावी ॥

भजन गावे मी, मीच निरंतर, भजन गावे, मीच निरंतर  
करावी तुझी स्तुती, देवा करावी तुझी स्तुती ॥

सुखकर्ता तू तुच करविता - सुखकर्ता तू तुच करविता  
आबोल करणी तुच दाविता, आबोल करणी तुच दाविता ॥

माय माझी अन बाप तुच रे - माय माझी अन बाप तुच रे  
घे पदरात गजानना, मज तू घे पदरात गजानना ॥

गण गण गणात मी बोलावे - गण गण गणात मी बोलावे  
करून शुद्ध मती, माझी, करून शुद्ध मती ॥

गजानन तू, तुच गजानन - गजानन तू, तुच गजानन  
माय बाप माझा, देवां माय बाप माझा  
देवां माय बाप माझा,  
देवां माय बाप माझा.....

E-Mail: labhesh.shewalkar@gmail.com



## चारोळ्या



अंघोळ..

आंघोळीचे किती प्रकार

अंघोळीला महत्व फार

जन्म घेता आईच्या उदरी

बाळ पहिली अंघोळ करी

दिवाळी चे दिवे लागतात घरोघरी

पाहिल्या अंघोळीची तर मजाच न्यारी

विचित्र रीत असे लग्नात

नवरा-नवरी अंघोळ करी चौकात

करता वास्तुशांत तुम्ही घराची

पाणी घालण्यास भरे पाहुण्यांनी गच्ची

या अंघोळीला रडती सगळे फार

अन आधाराला येती माणसे चार

अजून एक असते अंघोळ मनाची

गर्व सोडा आणि आवड ठेवा वाचनाची

अंघोळी ने नुसतीच धुवू नका काया

मन करा स्वच्छ आणि करा सगळ्यांवर माया

- सोनसावी (सोनाली क्षीरसागर)

चारोळी पाठव जरा  
असा फोन आला मला  
राजश्री ताईचा गोड आवाज ऐकून  
हुरूप आला मला

सोनाली क्षीरसागर

काही नाती फुलपाखरांसारखी असतात

दुरूनच आनंद देतात...

पकडायचा प्रयत्न केला

तर रंग सोडून निघून जातात...

- सोनसावी(सोनाली क्षीरसागर)



## आशा-निराशा...

आशा आणि निराशा  
दोघी बहिणी सख्ख्या  
एकदा खूप भांडण झालं  
अज झाल्या एकमेकींना परक्या

दोघी बहिणी नाही कधी भेटल्या  
आशेचं लग्न सुखाशी झालं  
बरेच प्रयत्न करून शेवटी  
निराशेनं दुखाःला वरलं

निराशेनं आशा  
कधीच सोडली होती  
दुखाःच्या ती  
प्रेमात बुडाली होती

आशेला आस होती  
बहिणीशी परत बोलायची  
निराशा दिसते तिथे  
आशा हळूच भेट द्यायची

आशेने प्रयत्नांची  
पराकाष्ठा केली  
निराशेचे नखरे संपले  
आणि ती शेवटी हरली

सोनसावी (सोनाली क्षीरसागर)

[sunshine.33472@gmail.com](mailto:sunshine.33472@gmail.com)



## The Making of Sydney Opera House

Dr. Neelkanth V. Palkar



My wife, Rajashree and I have visited Sydney twice, in 2005 and in 2025. Visit to the Opera House was the highlight of all the sightseeing we did in Sydney.

We have been enchanted by its beauty and elegance. It sits right on the harbor, at one end of the Circular Quay and has the Harbor Bridge as a backdrop. It looks majestic and unique and is equally beautiful during the day or night.

We had the fortune of seeing an Opera Show and the experience is beyond words. The interior of the building is just as marvelous as the exterior. We were in awe inside the Concert Hall seeing its design, lighting, seating and the stage. That was the experience of a lifetime.

The story behind the construction of this magnificent architectural marvel is intriguing and touched my heart. This was my inspiration behind the narrative that follows. Australia changed dramatically in the years that followed the Second World War. With an influx of European migrants, the population of the country swelled. This rapid wave of growth brought an increase in demand for

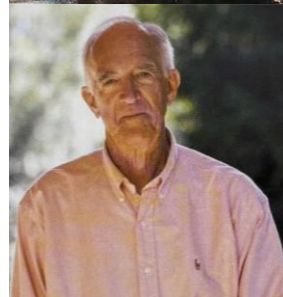
mass entertainment and cultural experiences, including symphonic music and opera.

In 1954 a pivotal meeting took place between the New South Wales Premier, Joseph Cahill and Sydney Symphony's Conductor, Goossens, which led to the formation of Sydney Opera House (SOH) Executive Committee, whose task was to investigate ideas and places for a new cultural center to be used primarily for symphonic and operatic performances, and that the building should be located in a setting befitting the character of the project.

In 1956, Premier Cahill announced an international competition for the design of a national opera house in Sydney at Bennelong Point at Sydney Harbor. A total of 772 applications of interest from 45 countries were received in response. Many of these applications were discarded and only ten finalists were selected.

One of them was a little-known 38-year-old Danish architect by name Jorn Utzon. His was an eye-catching design, unique not only in its sculptural expression with shell concrete roofs and a striking podium with a grand staircase, but also for being the only entry that placed the two concert halls side by side on the promontory of Bennelong Point

Utzon, an architect coupled with Ove Arup, an engineer from Britain. The two men would go on to share strong personal and professional bond through the early years of the project. This bond gradually faded to the point of severance which troubled both men for the rest of their



John Utzon  
And his  
Dream Project





The Sydney Opera House under construction in 1966

The arches were designed by Utzon himself. He used repeatable geometric shapes to allow for ease and economy of the construction process. Each element of the roof structure would be prefabricated, which led to a uniform process of creating the disarticulated elements of each rib that would make up the ten roof shells. These segments would be parts of the surface of the same sphere with a consistent 75-meter radius—the “spherical solution”. This created a series of vaulted arches resulting in a beautiful modernist appearance.

During the 14 years of construction, around 10,000 workers of numerous nationalities contributed to the project. A masterpiece of modern architecture and a work of art, the words ‘building’ and ‘sculpture’ are interchangeable when describing Sydney Opera House. It came to be a symbol of Australia, one of the most recognizable buildings in the world and the one that has come to define a nation. Sydney Opera House opened in 1973.

#### CONTROVERSY AND RESIGNATION:

From winning the competition in 1957 to the early 1960s, Utzon worked on the project only from afar. When he arrived in Sydney in 1963, discontent and resentment had already grown deep between the engineers, architects and the government. Budget overruns continued to mount, so much so, there was no trust or loyalty left among the parties involved. In 1966, Utzon resigned from the project and left Australia. There were protests on the streets of Sydney demanding his reinstatement, but to no avail. Neither he nor his wife, Lis, would ever see the Opera House in person again.

#### THE OPENING:

From the time of the first announcement of an international competition in 1956, it would be another 17 years and 8 months before Sydney Opera House was officially opened by Queen Elizabeth II on October 20<sup>th</sup>, 1973. What had been missing from that windy, bright and ostentatious day in October 1973 was the visionary—Jorn Utzon. He indeed, was invited to the event. In declining, Utzon wrote, “I am sorry to say, I must refrain from coming. I sincerely hope that the Sydney Opera House will support and inspire the theatrical and musical culture of your fine city... that the goal to which I donated myself completely in the many years, I enjoyed being the architect of the Sydney Opera House”.

During the opening ceremony, Queen Elizabeth said, “The Sydney Opera House has captured the imagination of the world, though I understand that its construction has not been without problems, the human spirit must sometimes take wings or sails and create something that is not just utilitarian or commonplace”.



Utzon Room



Overlooking the bay

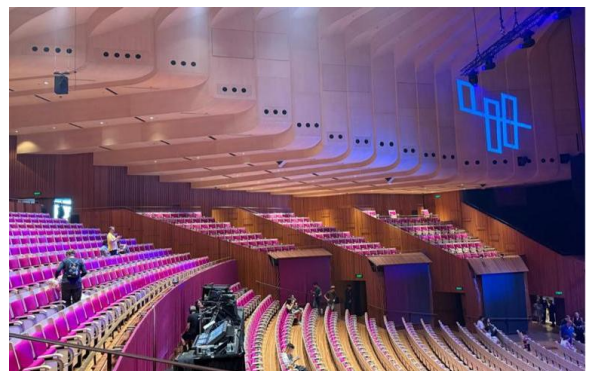
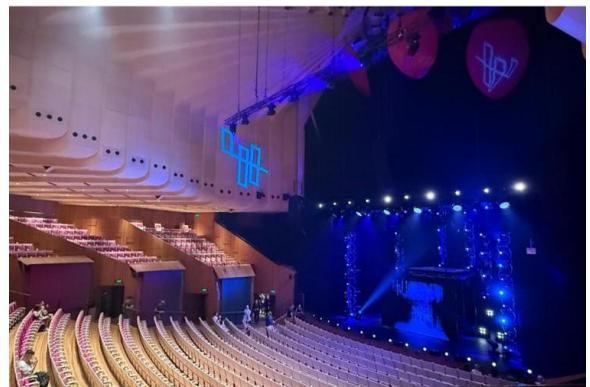




Over the decades, SOH has grown in reputation and stature, becoming widely recognized as the most notable monument of the 20th century, an icon of Australian identity, loved by its citizens and international visitors alike. In 2003, thirty years after SOH was opened, Jorn Utzon was awarded the annual Pritzker Prize, regarded as the World's highest accolade for architecture. Often referred to as the 'Nobel Prize for Architecture'. In the following year, the site was granted UNESCO World Heritage listing. It became the youngest building ever to be granted the honor.

In November 2008, Jorn Utzon passed away at the age of 90, never having seen the finished building with his own eyes.

Email : [nrvrpal@aol.com](mailto:nrvrpal@aol.com)



## केल्याने देशाटन

लेखिका: सीमा नखाते

केल्याने देशाटन,  
पंडित मैत्री सभेत संचार।  
शास्त्र ग्रंथ विलोकत,  
मनुजा चातुर्य येतसे फार ।

कवी-मोरोपंत

कवी मोरोपंतांच्या ह्या पंक्ती सर्वांनी अनेकदा ऐकल्या आहेत. आपण त्याचा अनुभवही घेतो. आता प्रत्येकजण वेद-ग्रंथ ह्याचा अभ्यास करतो असे नाही. पण भरपूर प्रवास केल्याने आपल्यातील अनेक गुणांची आपोआप वाढ होत असते हे जाणवते. कुठलाही लहान-मोठा प्रवास केला तरी त्यातील अनुभवाने आपण अनुभवसमृद्ध होतो. चार लोक जमली तर तुमच्याकडे बोलण्यासारखे, वेगळे काही सांगण्यासारखे खूप काही असते. त्यातून तुमचे संभाषण चातुर्य, सभाधीटपणा, सांगण्याची हातोटी अशा गुणांची वाढ होते. प्रवासाने स्वयंशिस्त, स्वावलंबन, वक्तृशरिपणा वाढतो. प्रवासाआधीची पूर्वतयारी, आठवणीने सर्व सामान घेणे, बॅगेत नीट भरणे, पासपोर्ट, तिकीट, इतर महत्वाची कागदपत्रे सुरक्षित ठेवणे, बॅगा गाडीपर्यंत किंवा स्टेशन-एअरपोर्टला स्वतः ओढत नेणे आणि हे सर्व वेळेत करणे. छोट्या छोट्या ह्या गोष्टीतून कितीतरी शिकणे होते.

गाडीने प्रवास करायचा असेल तर प्रथम गाडीची देखभाल म्हणजे पेट्रोल, टायर इ. चेक करणे हे आले. एवढे करूनही गाडी बंद पडणे, पंक्चर होणे, घाटात तासनतास ट्रॅफिक मुळे अडकून पडणे, लहान मोठा अपघात होणे असे काहीही घडू शकते. अशावेळी सहनशीलतेची कसोटी लागते. अशा प्रसंगी चिडून, दुसऱ्यावर आरडाओरडा करून किंवा माझ्याच बाबतीत असे का घडते असा नकारात्मक विचार करून स्वतःला दोष देत बसण्याने प्रश्न सुटत नाहीत. असे प्रसंग कसे हाताळावेत, निर्णय काय घ्यावेत, गोड बोलून इतरांची मदत कशी घ्यावी, कुणी मदत केल्यास कृतज्ञता कशी दाखवावी, अशा अनेक गुणांची तिथे कसोटी लागते आणि एकदा चुकले तर पुढच्या वेळी आपण जास्त शहाणे होतो.

ट्रेनच्या प्रवासाची गंमत वेगळीच असते. मधल्या स्टेशनला थोडा वेळ गाडी थांबणार असेल, तर त्या दहा मिनिटांत गर्दीत ढकलाढकली करत सामानासह स्वतःला आणि कुटुंबातील इतरांना आत चढवणे, आपली सीट शोधून काढणे, हमखास त्यावर दुसरा

कुणीतरी बसलेला असतो त्याच्याशी हुज्जत घालून त्याला उठवणे, इतरांचे सामान हलवून सीटखाली बॅगा घसवणे, त्याला चेन बांधणे, मग खिडकीशी जागा मिळाली तर दुधात साखर पडली ह्या आनंदात हुश करत सीट पकडून बाहेरचा वारा घेत निवांत बसेणे. दहा मिनिटांत किती गोष्टी घडतात. प्रसंग छोटा असला, तरी ज्यांनी ह्याचा अनुभव घेतला असेल त्यांच्या लक्षात येईल. हे सगळं करताना किती गुणांची आवश्यकता असते. गाडीत पटकन चढण्यासाठी पहिली शारीरिक क्षमता पाहिजे. दुसऱ्याला आपल्या बॅगेचे टोक लागू नये म्हणून काळजी घेत त्या छोट्या पॅसेज मधून पुढे पुढे सरकत राहणे. तेवढ्यात गाडी सुरू झाली तर स्वतःचा तोल सांभाळत बरोबर असलेल्या लहान मुलांना, वयस्कर पालकांना सांभाळून जागेपर्यंत पोहोचणे, हे तपश्चर्ये पेक्षा कमी आहे का? परत शेजारच्या दोन-तीन कुपेमध्ये कशी माणसे येतील हे सांगता येत नाही. अर्थात ते विमानातही माहित नसते. पण तिथे प्रवासी पट्टा बांधून गुपचुप जागेवर तरी बसलेले असतात. मदतीला विमानातील स्टाफ असतो.

ट्रेनमध्ये एकदा सगळे स्थिरावले की गप्पा सुरू होतात. तुम्ही कुठले, आम्ही कुठले, कुठे जाणार, कुठे राहणार सगळ्या चौकशा सुरू होतात. राजकारणाकडे विषय वळला की मोर्दीपासून ते ट्रम्पपर्यंत सर्व विषयांवर ठासून मते मांडली जातात. तरुण मले मुली असतील तर गाण्याच्या भंड्या सुरू होतात. काहींचे पत्ते सुरू होतात, खाण्याचे डबे उघडले जातात, त्याचे वेगवेगळे वास डबाभर पसरतात. रात्र झाली की काहींचा खोकला सुरू होतो, तर काही एका सुरात घोरत असतात. त्यात लहान मुलांचे रडणेही चालू असते. काहींना पंखा हवा असतो, काहींना नको असतो. मग त्याचे बटण वर खाली करण्याचा उद्योग चालू असतो. टॉयलेट जवळचा बर्थ मिळाला तर रात्रीतून दहा वेळा त्याचे दार आपटल्याचा आवाज ऐकून झोपे जाते. हे कमी म्हणून स्टेशनला गाडी थांबली की चहा-काफी-वडे वडे करत विक्रेते आत येतात. मग ते रात्रीचे दोन वाजलेले असोत कि पहाटेचे चार, त्यांच्या दृष्टीने प्रवाशांना सेवा देणे एवढेच महत्वाचे असते. आजूबाजूला हा जो कोलाहल चालू असतो त्यात डोक्यावर बर्फ ठेवल्यासारखे शांत राहणे, तोंडात खडीसाखर असल्याप्रमाणे शेजारच्या सहप्रवाशांबरोबर सौहार्दपूर्ण वागत राहणे, मधून मधून स्वतःच्या सामानावर लक्ष ठेवणे, कारण अलिकडे ट्रेनमध्ये मध्ये खूप चोऱ्या होतात हे सगळ्यांनी बजावलेले असते. ह्या सर्व दिव्यातून जाऊन जेव्हा आपल्या मुकामी सुखरूप पोहोचतो आणि स्टेशनवर आपल्याला न्यायला आलेले प्रियजन भेटले की आपण हे सर्व विसरतो आणि प्रेमाने गळाभेट घेतो.



हया सगळ्या कटकटीपेक्षा विमान प्रवास बरा असे काहीना वाटेल. पण त्याची तऱ्हाही वेगळीच आहे. इथे आपण काळ वेळाचे गणित चांगले शिकतो. दुपारी एकची फ्लाइंट आहे म्हणजे तीन तास आधी दहा वाजताच एअरपोर्टला पोहचलंच पाहिजे. आता पुण्याहून मुंबईला जायचं असेल तर, ट्रॅफिकचा भरवसा नाही, पावसाचा नेम नाही, चार तास आधीच निघावे, म्हणजे सहा वाजताच उबर बोलवली पाहिजे. त्याआधी एक तास आवरायला पाहिजे. साडेचारचाच गजर लावू या, गडबड नको. सतत मनात धास्ती. त्याआधी रात्रीच सर्व बॅगा भरून, त्याचे परत परत वजन करून, जास्त झाले असेल तर आणि ते होतेच. ह्यातून त्यात करत बरोबर तेवीस किलो बॅगा झाल्या की लढाई जिंकल्याच्या आविर्भावात कुलूप वगैरे लावून दारात जय्यत तयार ठेवायच्या. ह्यामध्ये स्वयंशिस्त, वेळेचे भान ठेवणे हे आले. योग्य वजन ठेवताना एअरकंपनीचे नियम पाळणे, काय सामान न्यायचे, काय चालत नाही हे सांभाळणे म्हणजे शिस्त आली. सगळं वेळेप्रमाणे होऊन दहाला एअरपोर्टला पोहचलो की आपलं प्लॅनिंग किती परफेक्ट आहे ह्या खुशीत आपण आत शिरतो. उबरने आपले आपण गेल्याने कुणाला अच्छा-बायबाय करण्याचा प्रश्न नसतो. अवजड बॅगा ट्रॅलीवर टाकून काउंटरला ढकलत नेतो. स्वावलंबन शिकतो.

कधी दहा मिनिटात काम होते, बॅगांचे वजन योग्य असल्याने चेकीन पटकन होते आणि आपण आता पुढले तीन तास काय करायचे ह्या विचनेत पडतो. झोप धड न झाल्याने चिडचिड सुरू होते. तरी मी सांगत होते थोडं उशीरा निघू या, पण ऐकाल तर ना. अग मागच्यावेळी घाटात अडकलो किती गोंधळ झाला आठवतय ना. फॅमिलीत आपापसात जुगलबंदी सुरू होते. मुलांचे भूक भूक सुरू होते. नाईलाजाने बाहेर पेक्षा चौपट महांग असलेला पिड्डा खावा लागतो.

सिक्युरिटीमधून जाताना उगीचच मनावर प्रेशर येते. कधी कशामुळे बीप्स वाजतील सांगता येत नाही. त्या ट्रेमध्ये जॅकेट, पर्सस, मोबाईल, पुरुषाना पट्टे, बूट काय काय ठेवावे लागते. कुठलाही आवाज न येता दुसऱ्या बाजूला आलो की सुटलो असे वाटते. पार्टी बदलून दुसऱ्या बाजूला गेलो तरी तिथेही बसावे लागते. कितीही लांब रांग असू दे ओळीनेच जावे लागते. घुसाघुसी चालत नाही. शिस्त शिकली जाते.

विमानातल्या छोट्या सीटवर स्वतःलाच पट्टा बांधून पुढील दुहा बारा तास गुपचूप बसावेलागते. शेजारचाही एकदा हॅलो म्हणून लॅपटॉपमध्ये डोक खुपसून बसतो. तुम्ही कुठे चालला असे विचारता येत नाही. विमान अमेरिकेला चालले आहे माहिती असते. एवढ्याशा जागेत ट्रे मधून आलेल्या सगळ्या वस्तू, खाली काहीही न पाडता, सहजपणे पाकीट उघडत कशा खाव्या हे आपण इथे शिकतो. पानात पडेल ते खावं हे आपले संस्कार इथे मूलं चुपचाप पाळतात. घरी टी.व्ही. फार पाहता येत नाही त्याचा वचपा दोनतीन सिनेमे पाहून काढला जातो. दहा तास झोप काढणारे कुंभकर्ण ही दिसतात. कितीही कंटाळा आला तरी विमानात दोनतीन चकरा मारण्यापलीकडे काही करता येत नाही. जाड माणसाने टॉयलेटच्या त्या छोट्या कोपऱ्यात जाणे म्हणजे दिव्यच असते. खिडकी उघडून बाहेर पहावे तर पांढरे ढग किंवा काळाकुट्ट अंधार. स्वतःचा वेळ स्वतःशी कसा घालवावा हे शिकायचे असेल तर भरपूर विमान प्रवास करावा. प्रवास सायकलचा असो, ट्रेनचा असो की विमानाचा प्रत्येक ठिकाणी आपण काही ना काही शिकत जातो. आपल्या व्यक्तिमत्त्वात फरक पडतो.

संत समर्थ रामदासांनी म्हंटले आहे की, "नित्य नूतन हिंदावे, उदंड देशाटन करावे"

E-Mail:mangal\_n@hotmail.com





## KHOPRA (COCONUT) PATTICE

### Ingredients:

Boiled Potatoes 5  
Dry Coconut powder 1 cup  
Freshly grated Coconut 2 tbsp.  
Bread Crumbs 3-4 tbsp.  
Ginger 2 inch chopped  
Green Chillies 2-3 as per your taste  
Chopped Cilantro 2 tbsp  
Sugar 1/2 tsp.  
Rice Flour 2-3 tbsp.  
Chopped Raisins 1 tbsp  
Salt 1/4 tsp  
Oil for Deep Frying

Grate boiled potatoes. Add rice flour, bread crumbs and salt. Mix everything and form a smooth dough. Add some oil so that dough will not be sticky. Keep it aside.

In a separate bowl add coconut powder, chopped green chillies, ginger, cilantro, raisins, sugar, fresh coconut and pinch of salt. Mix everything. Make small balls of this mixture.

Make bigger balls of Potato mixture. We are going to stuff coconut balls into potato balls. Take one potato ball. Flatten it. Put coconut ball in the center and wrap potato dough around it. Form a ball. Make all the balls this way. Roll the balls in rice flour or bread crumbs if needed. Deep fry them in oil. Serve them with green Chutney and Tamarind Chutney.



## BHUTTE (CORN) KA KEES

### Ingredients:

Sweet Corn on the cob 2  
Oil 2 tbsp  
Ghee 2 tbsp  
Hing (Asafoetida) 1/4 tsp  
Mustard seeds 1/2 tsp  
Cumin seeds 1/2 tsp  
Green Chillies 2 (chopped)  
Salt  
Ginger (grated) 1/2 tsp  
Turmeric powder 1/4 tsp  
Milk 1/2 cup

Hand grate corns. Keep this mixture aside. Heat oil in a non stick pan. Add mustard seeds, cumin seeds, hing, green chillies, turmeric powder, ginger, grated corn and salt. Saute this mixture for 2-3 minutes. Add milk now and stir it continuously for few minutes until milk has evaporated and corn mixture starts to separate from the pan.

In a small Tadka or Fodni container heat ghee, cumin seeds and hing. Pour this Fodni on corn mixture. Add some lemon juice and mix it well. Garnish with freshly grated coconut and chopped Cilantro. Bhutte ka Kees is ready.

Email : [poonamsohoni@gmail.com](mailto:poonamsohoni@gmail.com)

| २९ || दर्पण || मार्च २०२६



## आयुर्वेद आणि आहार

लेखिका: डॉ. अपर्णा आगाशे

आपल्या दैनंदिन जीवनात आहार, विहार आणि निद्रा ही महत्वाची त्रिसुत्री आहे. आहार आणि आरोग्य यांचा परस्परशो गूढ संबंध आहे. योग्य आहार औषधाची गरजच ठेवत नाही. आपण कशा प्रकारचा आहार घेतो, त्यावर आपले स्वास्थ्य अवलंबून असते.

आहारासंबंधी खालील सूचना पाळल्यास आरोग्य उत्तम राहील.

१) भूक नसतांना खाऊ नये, शरीर जेव्हा मागणी करेल तेव्हाच खावे.

२) शारिरिक वा मानसिक ताण असतांना खाऊ नये. कारण तेव्हा पाचक रस कमी प्रमाणात स्त्रवतात व पचन योग्य प्रकारे होत नाही.

३) अन्न नीट चावून खाल्यास त्यात लाळ मिसळली जाते व अन्नपचनास सुरुवात होते.

४) फार गरम वा फार थंड पदार्थ खाऊ नयेत. अन्नाचे तपमान शरीराच्या तपमाना एवढेच अपेक्षित आहे. पाचकरस या तपमानात कार्यक्षम असतात.

५) जेवतांना पाणी पिऊ नये. जेवतांना पाणी प्यायल्याने जठराग्नि मंद होतो आणि पचनक्रिया मंदावते. भोजनापूर्वी पंधरा मिनिटे, फलाहारा नंतर अर्ध्या तासाने आणि भोजना नंतर दोन तासाने पाणी प्यावे.

६) भोजना नंतर थोडी विश्रांति घ्यावी, म्हणजे झोप नव्हे, तर अंगमेहनतीचे काम करू नये. कारण त्यामुळे पोटाकडे जाणारा रक्तप्रवाह हातापायाकडे जातो व पचन मंदावते.

७) आठवड्यातून एक दिवस उपवास करावा वा फलाहार करावा. जेणे करून पोटास विश्रांति मिळते व त्याची कार्यक्षमता वाढते.

८) उष्मांक - २४ तासात प्रत्येकाला असलेली उर्जेची गरज उष्मांकात मोजली जाते. ही गरज व्यक्तित्वाचे वय लिंग, प्रकृति व कामाचे स्वरूप यावर अवलंबून असते. सर्व साधारण काम करणाऱ्या प्रौढ व्यक्तिला दररोज २४०० उष्मांकाची गरज असते. रोजच्या आहारात सर्व घटकांचा योग्य प्रमाणात समावेश असेल तर हे उष्मांक जेवणातूनच मिळतात.

संध्याकाळचे जेवण झोपण्या आधी तीन तास करणे आवश्यक आहे. संध्याकाळचे जेवण पचण्यास हलके उदा : सूप, खिचडी, वरणभात असे व अल्प प्रमाणात असावे.

१०) आहाराचे प्रमाण हे वयोमान, प्रकृती, कामाचे स्वरूप व आरोग्यावस्था यावर अवलंबून आहे. आहार हा प्रथम जठरामध्ये जातो. जठराची क्षमता साधारण दीड ते दोन लीटर एवढी असते. त्यातील अर्धा भाग म्हणजे साधारण एक लीटर घनपदार्था साठी, उरलेल्या दोन भागांपैकी साधारण अर्धा लीटर द्रवपदार्थ व चौथा भाग पचनक्रियेसाठी मोकळा ठेवावा.

अशा पध्दतीने जेवण केल्यास पाचकरस अन्नात चांगले मिसळून अन्नपचनास मदत होईल.

### आहाराचे प्रयोजन

१) शरीराचे पोषण होते. जन्मल्यापासून पूर्ण वाढ होईपर्यंत शरीराचे पोषण आहारातूनच होते. त्रिदोष सप्तधातूंचे पोषण आहारातून होते.

२) ऊर्जानिर्मिती - दिवसभर कामासाठी लागणारी उर्जा आणि शरीरांतर्गत क्रियांसाठी लागणारी उर्जा आहारातून मिळते.

३) शरीराची झीज भरून निघते. दिवसभराच्या हालचालीतून व चयापचय क्रियेतून शरीराची झीज होते, ती आहारामुळे भरून निघते.

४) रोगप्रतिकारशक्ती - सकस, समतोल, सात्विक आहारामुळे रोगप्रतिकारक शक्ति निर्माण होते. सहसा आजार / रोग निर्माण होत नाहीत.

५) आजार आणि मन - सात्विक आहारातून मनाची जडणघडण होते. मानसिक विकास होतो. आहार सात्विक असेल तर शुध्द विचारांची निर्मिती होते. सुविचारांतून सदाचार व सदाचारातून सद् व्यवहारापर्यंत माणूस पोहोचतो.

आता शरीर क्रियेसाठी आवश्यक असलेल्या पोषक घटकांची थोडक्यांत माहिती करून घेऊ.



## पिष्ठमय पदार्थ ( कार्बोहायड्रेट ) :

कार्बन, हैड्रोजन आणि ऑक्सिजन या तीन मूळ घटकांनी बनलेल्या संयुगाला कर्बोदके/कार्बोहायड्रेट म्हणतात.

- १) शर्करा - सर्वात साध्या स्वरूपातील कर्बोदके म्हणजे साखर उदा:- ग्लुकोज फ्रुक्टोज.
- २) द्विअणू शर्करा - शर्करेचे दोन अणू एकत्र येतात उदा:- सुक्रोज, माल्टोज

## कर्बोदके -

- १) शरीर कार्यासाठी व पेशींच्या कार्यास शक्त पुरवण्यासाठी असतात.
- २) शरीरात निर्माण होणाऱ्या अमिनो अॅसिडसना कार्बनचे अणू कर्बोदकांतून मिळतात म्हणून कर्बोदकांमुळे प्रथिने शरिरसंवर्धनाचे व संरक्षणाचे कार्य करू शकतात.

ही कर्बोदकांची महत्वाची कार्ये आहेत. त्यांच्या अभावाने वजन घटते व सर्व अन्नघटकांच्या कमतरतेची लक्षणे दिसू लागतात.

## प्रथिने: -

प्रथिने कार्बन, हैड्रोजन, ऑक्सिजन, नायट्रोजन व सल्फर या मूलद्रव्यांपासून तयार होतात.शरिराच्या एकूण वजनापैकी सुमारे १७% भाग प्रथिनांचा असतो. शरिराच्या प्रत्येक बायोकेमिकल प्रक्रियेमध्ये प्रथिनांचा सहभाग असतो. सजीवांच्या प्रथिनांमध्ये २१ अमिनो आम्ले असतात. कांही अमिनो आम्ले माणसाच्या शरिरात तयार होत नाहीत. अशा अमिनो आम्लांना अत्यावश्यक अमिनो आम्ले म्हणतात.

प्रथिने डाळी, कडधान्ये, दूध, चीझ, पनीर, खवा इ. यातून मिळतात.

प्रथिनांचे कार्य -

- १) पेशी निर्मिती व त्यांचे कार्य
- २) रोगप्रतिकारक शक्ति निर्मिती
- ३) रक्तद्रवातील महत्वाचे घटक प्रथिनांपासून तयार होतात. रक्तस्त्राव होत असल्यास रक्त गोठण्याची क्रिया प्रथिनांमुळे होते.

प्रथिनांच्या अभावामुळे पचन संस्था यकृताचे कार्य बिघडते. अनिमिया, हृदयविकार होऊ शकतो.

## स्निग्ध: पदार्थ -

पाण्यात न विरघळणाऱ्या तेल, तूप यासारख्या पदार्थांना स्निग्ध पदार्थ म्हणतात. उदा: तेल,तूप, लोणी, खोबरे, तीळ, जवस इ.

रोज आवश्यक असणाऱ्या एकूण उष्मांकापैकी ६ ते १०% म्हणजे साधारण १५ ते २५ ग्रॅम स्निग्ध पदार्थ रोज सेवन करावेत.

स्निग्ध पदार्थमुळे

- १) सर्व पेशींना निरोगी राहण्या साठी आवश्यक असलेली अमिनो आम्ले मिळतात.
- २) प्रथिने आणि कर्बोदके पासून मिळणाऱ्या उर्जे (उष्मांक /कलरीज)पेक्षा स्निग्ध पदार्थमुळे मिळणारी उर्जा दुपटीपेक्षा जास्त असते.
- ३) स्निग्ध पदार्थमुळे तेलात विरघळणारी A,D, E K , ही जीवनसत्वे मिळतात.
- ४ ) पेशी मध्ये साठवलेली स्निग्धता (Fat) गरजे च्या वेळी उर्जेसाठी उपयोगी पडते.

रोजच्या जेवणात स्निग्ध पदार्थ गरजेपेक्षा कमी प्रमाणात सेवन केल्यास त्वचा रुक्ष व खरखरीत होते. त्वचेला भेगा पडतात. केस रुक्ष व निस्तेज होतात. उलटपक्षी स्निग्ध पदार्थ गरजेपेक्षा जास्त प्रमाणात सेवन केल्यास वजन वाढणे, रक्तातील कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण वाढणे आणि कोलेस्टेरॉल रक्तवाहिन्यांच्या आतील बाजूस साठल्यास उच्च रक्तदाब व हृदयविकार होऊ शकतो.

आतापर्यंत आपण आहार, आहारातील मुख्य घटक, त्यांचे कार्य इ.बद्दल माहिती घेतली. पुढे कधीतरी जीवनसत्वे, क्षार, शाकाहार, मांसाहार निषेधहार इ. बद्दल माहिती घेऊ.

Email : [aparna1252@gmail.com](mailto:aparna1252@gmail.com)



# आरोग्यम् सुखसंपदाम्

लेखिका: सोनाली सुर्वे

## १. ऋतू बदलासाठी आहार हलका ठेवा

मार्चमध्ये थंडी कमी होत जाते आणि उष्णतेची चाहल लागते. या काळात खूप जड, तेलकट पदार्थ कमी करून हलका, घरगुती आणि ताजा आहार घ्या. मूग, मसूर, ताजी भाजी, ताक आणि कोशिंबीर यांचा समावेश केल्यास शरीर सहज जुळवून घेते. ऋतू बदलात सर्दी-खोकल्याची शक्यता वाढते, त्यामुळे पचनसंस्था मजबूत ठेवणे महत्वाचे.

## २. ताटात रंग वाढवा

मार्च म्हणजे रंगांचा महिना. होळीप्रमाणेच आपल्या ताटातही विविध रंग असू द्या. हिरव्या पालेभाज्या, गाजर-बीटसारख्या रंगीत भाज्या, पिवळी डाळ, मोड आलेले कडधान्य — जितके नैसर्गिक रंग, तितकी अधिक जीवनसत्त्वे आणि अँटिऑक्सिडंट्स शरीराला मिळतात. रंगीत ताट म्हणजे संतुलित पोषणाचा सोपा मंत्र.

## ३. सकाळच्या उन्हात १५ मिनिटे चालणे

सकाळची हलकी उन्हे शरीरासाठी हितकारक असतात. १५-२० मिनिटे चालल्याने व्हिटॅमिन D मिळते, मन प्रसन्न राहते आणि दिवसाची सुरुवात ऊर्जा देणारी होते.

यामुळे तुमचे बॉडी क्लॉक सेट होतं, सकाळचा जडपणा कमी होतो, मूड आणि फोकस सुधारतो, क्रेविंग्स आणि भूक स्थिर राहते, रात्री शांत आणि पटकन झोप लागते, पचन, हार्मोन्स आणि एनर्जी नैसर्गिकरित्या बॅलन्स होतात. एकूण मार्च हा बाहेर पडून निसर्गाशी पुन्हा जोडला जाण्याचा सुंदर काळ आहे.

E-Mail: [sonalisurve@gmail.com](mailto:sonalisurve@gmail.com)



# किड्स कॉर्नर

चित्रकर्ती: अनन्या जवंजाळ



Email : shradha.dadhu@gmail.com



# प्रश्नमंजूषा

## साजशृंगार महाराष्ट्राचा

लेखिका: रसिका जोशी

१. मोरकाटा हा दागिना कुठे घालतात?
२. पोहे हाराची रचना कशापासून प्रेरित आहे?
३. कुडी हा दागिना कुठे घालतात?
४. वज्रटीक हा दागिना पहिल्यांदा कुठे बनवला गेला? आणि ह्या दागिन्याचे दुसरे नाव काय?
५. लहान मुलांना सोन्याचे मणी व काळे मणी असलेला हातात घालायचा दागिना कुठला?
६. शिवाजी महाराजांच्या "राजकोश" ह्या ग्रंथात नथीला काय म्हंटले आहे?
७. आठ पैलू पाडलेल्या मण्यांच्या माळेला काय म्हणतात?
८. पोहे हार किती पदरी असतो?
९. तन्मणीच्या मध्यभागी असलेल्या पदकाला काय म्हणतात?
१०. मनगटात घातल्या जाणाऱ्या विविध बांगड्यांच्या प्रकारात सर्वात अग्रभागी असण्याचा मान कोणत्या बांगडी प्रकाराचा आहे?
११. नागोत्र हा दागिना कुठे परिधान केला जातो?
१२. पिचोडी हा दागिना म्हणजे काय?
१३. महाराष्ट्रातील सुवासिनीचा प्रमुख सौभ्याग्यालंकार कोणता?
१४. बांगड्या आणि तोडे ह्या आधी मनगटात घातल्या जातात त्या?
१५. चित्तांग हा दागिना कुठे परिधान केला जातो?
१६. 'एकावळी' ह्या दागिन्याला किती सर असतात?
१७. सोन्याची नाणी गुंफून केलेल्या दागिन्याला काय म्हणतात?
१८. एका धान्याच्या दाण्यासारखा मणी बनवून केलेला दागिना कुठला?
१९. चिंचेच्या पानाचा आकार असलेल्या सोन्याच्या पेट्यांवर मोत्याचे किंवा हिऱ्याचे कोंदण करून व त्या पेट्या रेशमाने पटवून केलेला, वज्रटीकेसारखा गळ्यालगत बसणारा अलंकार कुठला?
२०. आकाशातील चांदण्यांसारखे चमकणारे मणी आणि लहान सोन्याच्या पेट्या असणारा एक दागिना कुठला?
२१. तन्मणी ह्या मोत्यापासून बनवलेल्या दागिन्यांची उत्पत्ती कुठे झाली?
२२. लग्नामध्ये कपाळावर बांधल्या जाणाऱ्या मोत्यांच्या पट्टीचे नांव काय?
२३. पगडीवर लावला जाणारा रत्नजडित दागिना?
२४. पगडीच्या समोर लावला जाणारा मोत्यांचा किंवा रत्नांचा तुरा?
२५. राजेशाही पगडीवर लावला जाणारा एक रत्नजडित दागिना?



२६. मोत्यांच्या अनेक पदरी माळेचे नांव काय?
२७. गळ्यात घट्ट बसणारा सोन्याचा हार?
२८. पाच आणि मण्यांच्या हाराचे नांव काय?
२९. दंडावर बांधले जाणारे सोन्याचे कडे?
३०. नागाच्या आकाराच्या अंगठीला काय म्हणतात?
३१. दागिन्यांसोबत परिधान केल्या जाणाऱ्या जरीच्या वस्त्रांना काय म्हणतात?
३२. अंबाडा झाकण्यासाठी लावायच्या दागिन्यांचे नांव?
३३. केसांच्या बुंध्यापाशी घातला जाणारा दागिना कुठला?
३४. कानाच्या वरच्या कडेवर घातला जाणारा दागिना?
३५. मध्यभागी आरसा असलेल्या अंगठीच्या प्रकाराला काय म्हणतात?
३६. लहान बाळांच्या पायात घातला जाणारा चांदीचा दागिना?
३७. पायाच्या करंगळीच्या बाजूच्या बोट्यात घातल्या जाणाऱ्या दागिन्याला काय म्हणतात?
३८. पायाच्या अंगठ्यात घालण्याची पद्धत असलेल्या दागिन्यांचे नांव काय?
३९. पायाच्या करंगळीत घातल्या जाणाऱ्या कड्याचे नांव काय?
४०. डोक्यावर घातल्या जाणाऱ्या आभूषणांना काय म्हणतात?
४१. कमरे भोवती घातल्या जाणाऱ्या दागिन्यांना काय म्हणतात?
४२. पुरुषांनी उजव्या कानात घालायचा एक सोन्याचा पारंपरिक दागिना कुठला, ज्यामध्ये मोती, माणिक किंवा हिरे जडवलेले असतात?
४३. किल्ल्या लटकवण्याचा कमरेला लावायचा दागिन्याचा प्रकार कोणता?
४४. महिलांच्या भांगाच्या मध्यभागी, कपाळावर केसांच्या रेषेपासून अंबाड्यापर्यंत लावला जाणारा दागिना कुठला?
४५. झुंबराच्या आकाराचे कानातले व त्याला जोडून केसात घालायची लांब मोत्याची किंवा सोन्याची साखळी?
४६. कंबरेभोवती घालण्याचा एक दागिना?
४७. गहू ह्या धान्याच्या आकाराने प्रेरित झालेला एक बांगड्यांचा प्रकार?
४८. रुबी आणि मोती एकत्र गुंफून केलेल्या ठसठशीत पेट्या आणि नाजूक लटकन असा एक रुबाबदार दागिना कुठला?
४९. गोल नक्षीदार मण्यांची (साधी किंवा बेळगावी नक्षी) सोन्याच्या तारेत गुंफलेली एक लोकप्रिय पारंपारिक मराठमोळी माळ कुठली?
५०. वाकुळा माला ह्या दागिन्यांचे हल्ली प्रचलित असलेले नाव काय?

E-Mail: [rasika\\_j@hotmail.com](mailto:rasika_j@hotmail.com)

