

शिल्पमहर्षींचा विघ्नहर्ता



पूजन केले जाते.

श्री. विठ्ठल शानभाग यांनी पूर्वापार जपलेला वारसा गेले अनेक वर्षे असाच चालत ठेवला आहे.

कर्नाटकातील पडबिद्री गावातून स्थलांतरित रामभक्त शानभाग कुटुंबाने रामभक्तीचा प्रसार करण्यासाठी मंदिर निर्माण केले. विठ्ठल शानभाग यांना शिल्पकलेचा वारसा मिळाला त्यांच्या वडिलांकडून. पुढे त्यांनी जे जे स्कूल ऑफ

उत्सवप्रिय मराठी माणसाला सर्वाधिक भावणारा सण कोणता असे विचारले तर 'गणपती उत्सव' हेच उत्तर मिळेल. कलेचा आणि संस्कृतीचा वारसा जपणाऱ्या पार्ल्यांत तर हा सण अगदी जिवाळ्याचा. चौसष्ट कलात पारंगत असलेला गजानन, विघ्नहर्ता असल्याने अनेकांचं आराध्य दैवत आहे. साहित्यिक आणि कलासक्त लोकांची हि अधिष्ठित देवता. बदलत्या कालानुरूप या उत्सवाचे स्वरूप जरी बदलत गेले तरी अजूनही अनेक घराघरातून अत्यंत पारंपरिक पद्धतीने गणपतीचे व्रत आणि



या अंकात

पान ०२ शासकीय कर्मवीर

पान ०७ अभ्यासक्रमाच्या पलिकडलेकाहीतरी वेगळे

पान १० 'पूरकान्न' अर्थात 'न्यूट्रास्यूटिकल्स'

पान ११ स्त्री स्वातंत्र्याची आद्य उद्गाती?



राष्ट्रपती पदक विजेत्या ए सी पी ज्योत्सना रासम

पान २

15% Off
On orders above 1500

Green house
RESTAURANT & BAR

Your favourite Indian, tandoori, Chinese and Kolhapuri Dishes now delivered to you

Order Now
Tel :: 022-26151104 / 022-26102593
Mob :: 91677 12275 / 91677 12279

You can order online from Zomato and Swiggy also

आर्टस् मधून चित्रकला आणि शिल्पकला यांचे शास्त्रोक्त शिक्षण घेतले. त्याच महाविद्यालयातील शिल्पकला विभागाचे प्रमुख

म्हणून 1992 साली ते निवृत्त झाले. पार्ल्यातील गणपती मंदिरातील मूर्ती, जिजामाता उद्यानातील जिजामाता आणि बालशिवाजी तसेच वरळीच्या पान २ वर

GG GOLDEN GATE TO IIT GG
"Making your dreams come true since 2005"

- Target 2024 batch for std. X students (ICSE, CBSE, IGCSE, SSC)
- A 2 year Online/Offline/Hybrid Group Tuition Programme from May 2022
- Tri-pillar foundation (Tried and tested pedagogy technique!)
 - Sound Fundamentals: Learn the concepts & their application
 - Sufficient Practice: Practice over and over till you achieve mastery
 - Skill development: Time & stress management, fault analysis etc.
- Selected batch of 40. Don't feel lost in the crowd anymore!
- Mentored 400+ students to excel in academics since 2005
- Single programme for JEE (Adv. + Main), BITSAT, CET & XI, XII (HSC)
- Guidance to choose among top-notch institutes like IIT, NIT, IISER, BITS, DAIICT, ICT, VJTI, SPCE, SPIT, DJS, KJS & many others

Our Top Scorers: 2020 Batch

Abhishek Mungekar IIT Gandhinagar	Anokhi Mehta IIT Bombay	Mihir Dharap IIT Palakkad
--------------------------------------	----------------------------	------------------------------

Our Top Scorers: 2019 Batch

Shreyas Nadkarni IIT Bombay	Om Prabhu IIT Bombay	Atharva Varde IIT Guwahati	Omkar Nadkarni IIT Madras
--------------------------------	-------------------------	-------------------------------	------------------------------

Our Faculty

Prof. Vinayak Antarkar B.Tech IIT Bombay Mathematics	Prof. Manoj Karmarkar M.Tech IIT Bombay Physics	Prof. Indraneel Naik M.Tech NIT Trichy	Dr. U.R. Kapadi Ph.D. IIT Bombay Chemistry	Prof. Tarun Ahirwar B.Tech ISM Dhanbad
--	---	---	--	---

Contact: Mr. Prashant 7039679129/9004607404, Dr. Kapadi 9867244891
Prof. Karmarkar 9930198249, Prof. Antarkar 9820651068
Address: Golden Gate to IIT, 107/B, Hemu Arcade, Vile Parle West, Mumbai, 400056

दर बुधवारी
मोफत
डोळे तपासणी

लेसिक व मोतीबिंदू वर स्पेशल डिस्काउंट

PENDHARKAR EYE CLINIC

डॉ. मधुरा पेंडारकर
MBBS, MS Ophthalmologist/ Eye Surgeon

सत्या विल्डींग, तळ मजला, मागची बाजू, सहकार रोड, संगीता एक्लीप्स च्या पुढे, सहवास सो. च्या समोर, विले पार्ले (पू.)

वेळ : सायंकाळी ५.०० ते ९.००
नोंदणी आवश्यक

8007197766

संपादकीय

दर वर्षी गणपती आले कि माझे मन भूतकाळात धावू लागते. खरंच, किती मजा असायची लहानपणी गणपतीच्या दिवसांत !

'सोसायटीचा गणपती' ही संकल्पना सध्या कितपत राबवली जातेय माहित नाही पण काही वर्षांपूर्वी पार्ल्यातील अनेक सहनिवासांमधून गणपती बसवत असत. आमच्याही सोसायटीचा दहा दिवसाचा गणपती बसत असे आणि त्याची तयारी सुमारे महिनाभर आधीपासून सुरु होई. मूर्ती कशी असावी ? किती फुटाची ? कुठून आणायची ? मखराचे डिझाईन काय असावे ? आरास कशी असावी ? दहा दिवस रोज गणपतीसमोर कुठले कार्यक्रम सादर होणार ? कुठल्या स्पर्धा घ्यायच्या ? दहा दिवसाच्या वीस आरतींना कोणाकोणाचे व काय काय प्रसाद असणार ? वर्गणी किती काढायची ? आजुबाजुच्या दुकानांकडून वर्गणी कोण वसूल करू शकेल ? अश्या महत्वाच्या प्रश्नांवर आधी चर्चा, मग वाद व शेवटी भांडणे व्हायची. मोठ्यांच्या मध्यस्थीने गाडी परत रुळावर यायची आणि मग जोरदार तयारी सुरु व्हायची. आम्ही छोटी मुले नाटकाची, गाण्याची, नाचाची प्रॅक्टिस करायची, मोठी मुले मखराच्या, आरासीच्या तयारीला लागायची. सोसायटीमधले चित्रकार, गायक, पेटी वाजवणारे, तबलावाले, असे सर्वच उत्साहात यायचे. गणपतीच्या आधीचा महिना कसा जायचा कळायचे देखील नाही.

आमच्यासाठी उत्सव आदल्या दिवसापासूनच सुरु व्हायचा. मूर्ती आणायला कधी निघायचे ? मूर्ती कोण उचलणार ? ह्या गोष्टींचेसुद्धा प्लॅनिंग असायचे. रोज दोन आरत्या, वेगवेगळे प्रसाद, मधल्या वेळात करमणुकीचे कार्यक्रम आणि रात्रभर गप्पा (म्हणजे टवाळक्या) असा भरगच्च प्रोग्रॅम असायचा. आरत्या सुद्धा तबला व झांजांच्या साथीने तासतास चालायच्या. 'येईये विठुले माझे माउली ये' ही आरती तर अशी काही तारस्वरात आणि आळवून आळवून म्हटली जायची कि विचारता सोय नाही. आपली विसर्जनाची मिरवणूक सुद्धा इतरांपेक्षा जोरदार झाली पाहिजे, असा आमचा सर्वांचा प्रयत्न असायचा. त्या काळी DJ वगैरे नसले तरी ढोल ताशांच्या गजरात बाप्पाचा शेवटचा प्रवास वाजत गाजत व्हायचा. आमची विसर्जनाची विहीर ठरलेली होती. तिथे पोहोचल्यावर सुरवातीला काही वेळ सोसायटीतल्या पट्टीच्या पोहणाऱ्यांची प्रात्यक्षिके होत. त्यानंतर विहिरीच्या काठावर मूर्ती ठेऊन शेवटची आरती होई व त्यानंतर विसर्जन. परत येताना सर्वच काहीसे गप्पगप्प व उदास असत. आम्हा मुलांना तर दहा दिवसात गणपती सोडून इतर कशाची शुद्ध नसायची त्यामुळे परत शाळा, अभ्यास, गृहपाठ, हे चक्र सुरु होणार म्हणून आम्हीही दुखी होत असू.

अनेकांच्या कलागुणांना वाव देणारा सर्वस्पर्शी उत्सव आणि सर्वांचा लाडका बाप्पा ! खरंच, वेड लावणारा रसायन आहे हे !

पान १ वरून

शिल्पमहर्षीचा विखलता

सिलोनी मंदिरातील गौतम बुद्ध अशा अनेक प्रसिध्द कलाकृती त्यांनी घडविल्या.

साधारणपणे नागपंचमीच्या सुमाराला ते स्वतः गणपती बनवायला घेतात. या वयातही त्यांचा उत्साह, उरक, देवभाव दांडगा असल्याने शाडूची माती तयार करण्यापासून अगदी रंगकाम, बारीक कलाकुसर तसेच अलंकार सर्व एकहाती बनवतात. त्यांच्या कार्यशाळेतील घडणाऱ्या मूर्तीमधील स्थित्यंतरे मनाला मोहून टाकतात. मातीची ओली मूर्ती जेव्हा सुकत जाते तसतशी ती आकुंचन पावत जात असल्याने तयार मूर्ती प्रमाणबद्ध होण्यासाठी अचूक अंदाज बांधावे लागतात. मूर्ती घडवत असतानाच सुशोभित करणारे अलंकार घालण्यासाठी सोय करून ठेवावी लागते. रंगकाम आणि विशेषतः कलाकुसरीचे काम तर अतिशय मेहनतीचे आणि कौशल्याचे असते. गणपतीला जिवंतपणा येतो तो डोळ्यांमुळे. त्यामुळे केवळ अतिशय कुशल

कलाकारच हे काम करू शकतात. गणपतीच्या रंगामधेही शास्त्र आहे. कलियुगातील गणपती गुलाबी रंगसंगतीचा असावा असा नियम असल्याचे शानभाग सर सांगत होते.

एकदंतं शूर्पकर्णं गजवक्त्रं चतुर्भुजम्।

पाशांकुशधरं देवं ध्यायेत्सिद्धिविनायकम्॥

या श्लोकातील वर्णनाबरहुकूम मूर्ती आणि गणपतीची आयुधे बनविली जातात. गेली कित्येक वर्षांनुवर्षे प्रतिवर्षी अगदी हुबेहूब तशीच मूर्ती बनविली जाते आणि त्याची स्थापना आणि प्राणप्रतिष्ठा मंदिरात केली जाते. स्थापना मंदिरात झाली तरी कुटुंबीय हा कौटुंबिक सण असल्याप्रमाणे साजरा करतात. मोदक, करंज्या लाडू इ. मिष्टान्नाचा नैवेद्य मनोभावे अर्पण करून मनोभावे पूजन करतात. गणपतीला मुले प्रिय असल्याने लहान मुलांना रागे भरण्यास या दरम्यान मनाई असते.

पार्वती हि गणपतीची आद्यशिल्पकार त्यामुळे स्त्रिया आणि त्यानंतर शेतकरी त्याचे पूजन करू लागले. शेतकऱ्यांचा शत्रू उंदीर म्हणून प्रतीकात्मक रूपाने तो गणपतीच्या पायाखाली ठेवला जातो. साप हा मित्र म्हणून गणपतीभोवती साप असतो असे दर्शवतात. शानभाग सर काम करता करता अनेक रंजक माहिती सांगत होते.

यंदा कोविड-19 ची आटोक्यात आलेली साथ पुन्हा डोके वर काढू नये म्हणून महानगरपालिकेने घरगुती आणि सार्वजनिक गणपतीसाठी नियमावली जारी केली आहे. अर्थात त्याचे पालन करून आपण हा गणेशोत्सव साजरा करावा ही आजची गरज आहे. शेवटी भाव आहे त्यालाच देव पावतो. तेव्हा मोठ्या प्रमाणात उत्सव साजरा न करता मनोभावे केलेली सेवा देवाला नक्कीच पोहोचेल. या सणासाठी तुम्हा सर्वांना हार्दिक शुभेच्छा.

संजय देवस्थळी
९८३३८६४६२

शासकीय कर्मवीर

विलेपार्ल्यात सामाजिक बांधिलकी हा पिढीजात संस्कार आहे. तो इथे राहणाऱ्या, जन्मणाऱ्या प्रत्येकाच्याच शरीरातून, मनातून प्रवाहित होतो. चरितार्थासाठी कोणताही लहान-मोठा व्यवसाय, नोकरी करणारा असो वा प्रज्ञावंत, ज्ञानवंत असो त्यांनी समाजाप्रती असलेले आपले दायित्व वेळोवेळी सिद्ध केले आहे. पार्ल्यात राहणारेच नाही तर नोकरीमुळे पार्लेकर झालेलेही त्यांचा महत्वाचा भाग बनतात.

शासकीय नोकरीत असणारे पण आपले काम केवळ चरितार्थाचे साधन न समजता तो धर्म मानून कर्म करणाऱ्या चार पार्लेकरांची आपल्या सर्वांना ओळख करून द्यावी म्हणून हा लेखन प्रपंच. आज पार्ल्यातल्या अनेक घरातील तरुण मुलं परदेशस्थित आहेत. गेल्या दोन चार वर्षांत तर आपल्या देशात संकटांची मालिकाच सुरु आहे. पाऊस, वादळे, कोविड या सर्व संकटांना आपला देश, आपला महाराष्ट्र तोंड देत आहे. या संकटात पूर्वापार सुरु असलेली गुन्हेगारी ही कार्यरत आहेच. अशावेळी आपले हे चार मित्र ठामपणे या संकटांवर मात करत उभे ठाकले आहेत.

यात पहिले नाव आहे ए सी पी ज्योत्सना



रासम. रासम मॅडम या बांद्र्याच्या. त्यांचे शिक्षणही मुंबईतच झाले. पुढे सर्व पुरुषांच्या बरोबरीने प्रशिक्षण पूर्ण करत त्यांनी पोलीसदलात सब इन्स्पेक्टर म्हणून प्रवेश केला. गेल्या 32 वर्षांच्या सेवेत त्यांनी झेड सेक्युरिटी, क्राइम ब्रांच,

सीबीआय, एटीएस, स्टेट इंटेलिजन्स अशा सर्व महत्वाच्या विभागात अत्यंत जबाबदारीने व धाडसाने काम केले आहे. आज डी एन नगर पोलीस स्टेशनच्या त्या इन्चार्ज आहेत. अनेक महत्वाच्या जबाबदाऱ्या, खून अपहरण सारख्या क्लिष्ट गुन्हा तपासकार्यात त्यांनी मोलाचा सहभाग दिला आहे. याच गुणवत्तापूर्ण सेवेसाठी त्यांना मेरिटोरियस अवॉर्ड या ने सन्मानित केले गेले आहे. याआधीही महाराष्ट्र पोलीस महासंचालकांचे सन्मानचिन्ह यांना 2015 व 2019 साली मिळाले आहे.

त्यांच्या नावाची लिम्का बुकमध्ये फास्टेस्ट वूमन एक्सपेडिशनची नोंद झाली आहे. त्याशिवाय स्त्रीभ्रूणहत्या या विषयात 13 राज्यात पोलिस एक्सपेडेशन करणाऱ्या त्या एकमेव महिला अधिकारी आहेत. याच बरोबर पुरुष वर्चस्व असणारी क्षेत्रे जसे गिर्यारोहण व दोन महिलांनी गाडी घेऊन हिमालयातील प्रवास यातही जोत्सना मॅडमनी स्वतःचा ठसा उमटविला आहे. पोलीस स्टेशन इन्चार्ज होणाऱ्या पहिल्या आठ महिलांत त्यांचा समावेश आहे. गंभीर गुन्हातील आरोपींना हॉगकॉव्हरून घेऊन येणे, दुबईला घेऊन जाणे अशा महत्वाच्या जबाबदाऱ्या त्यांनी पेलल्या आहेत. 'आमच्या क्षेत्रातील सर्वच कामे सर्व टीमने मिळून केल्यास यशस्वी होतात. त्यामुळे माझ्या यशात माझ्या प्रत्येक सहकाऱ्याचा मोलाचा वाटा आहे. तसेच प्रथम पासूनच माझ्या सर्व ज्येष्ठ अधिकाऱ्यांनी माझ्यावर विश्वास दर्शवून जबाबदाऱ्या पेलायला दिल्या त्यामुळेच माझी मेहेनत सफळ झाली. माझ्या सर्व कुटुंबीयांचा माझ्या यशात मोलाचा वाटा आहे.' असे त्यांनी सांगितले.

पोलीस निरीक्षक राजेंद्र काणे

कोल्हापुरात शिक्षण व बालपण केलेले श्री. राजेंद्र काणे यांचे दोन्ही भाऊही पोलीस दलात कार्यरत आहेत. तीन वर्षांचे प्रशिक्षण घेऊन ते मुंबईत कामावर दाखल झाले तेव्हा हिंदी आणि इंग्रजी भाषेची त्यांना अजिबात सवय नव्हती. पण कामाची आवड व येथे मिळालेले उत्तम गुरु यामुळे ते लवकरच मुंबईत रमले. अंधेरी, पार्ल (दोनदा), कामाठीपुरा, बांद्रा अशा



विविध पोलीस स्टेशनवर काम करताना डबल मर्डर केस, सोन्याची तस्करी, बनावट गुरु मंडळींकडून केलेली आर्थिक फसवणूक अशा मोठ्या गुन्हातील गुन्हेगारांना पकडून त्यांना कोर्टातही तडीस लावल्या व गुन्हेगारांना शिक्षा मिळाली. याच वेळी समाजभान ठेवत नागपाडा पोलीस स्टेशन हद्दीतील हिंदु-मुस्लिम ऐक्य ठेवणे, कामाठी पुऱ्याताला पंचवासा वेश्याव्यवसायातील स्त्रियांना तेथून बाहेर काढून त्यांच्या घरी परत पाठवणे, पार्ल्यातील चोऱ्या थांबवण्यासाठी येथील जनतेला सहभागी करून नाकेबंदी करणे व बाहेरील गुंडांचा प्रवेश रोखणे अशा अनेक मोहिमा त्यांनी यशस्वी केल्या आहेत.

कोविड काळात बीकेसीत सातशे खाटांचे हॉस्पिटल उभारणे, तेथील पेशंटशी खिडकीतून संवाद साधून त्यांचे मनोबल वाढवणे, रस्त्यावरील मानसिक संतुलन गेलेल्या भिकाऱ्यांना वृद्धाश्रमात पाठवणे, पार्ल्याच्या बाहेरून खरेदीला येणाऱ्यांना अटकाव करणे, जनजागृतीसाठी शॉर्ट फिल्म, गाणी बनवून प्रचार करणे अशा अनेक गोष्टी काणे साहेबांनी केलेल्या. कोविडकाळात गणपती उत्सव नेहमीप्रमाणे साजरा होऊ शकत नसला तरी 40 मंडळांच्या मदतीने त्यांनी रक्तदान शिबिर आयोजित करून 650 बाटल्या रक्त संकलित केले. त्यांच्या घरच्या गणपतीचा देखावा व विसर्जन यांचाही ते जनजागृतीसाठी उपयोग करून घेतात. अशा समाजकार्यासाठी त्यांना कमिशनर अवॉर्ड मिळाले आहे.

आम्ही
पार्लेकर

संपादक
ज्ञानेश चांदेकर

संपादकीय सहाय्य
रश्मी मावळकर
पूर्वा कळत्रे
editorial@parlekar.com

जाहिरात व्यवस्थापन
रोहित जाधव
marketing@parlekar.com

सजावट व मांडणी
विश्वास महाशब्दे

निर्मिती
अनिता चांदेकर

www.facebook.com/AamhiParlekar http://aamhiparlekarblog.wordpress.com

कार्यालय : १, अफक, महात्मा गांधी मार्ग, विलेपार्ले (पूर्व), मुंबई-४०००१७.

फोन : २६९२२४७५ / २६९१२३७६ / ई-मेल : info@parlekar.com वेबसाईट : www.parlekar.com

पान २ वरून **शासकीय कर्मवीर**



सुभाष दळवी. घनकचरा व्यवस्थापक, मुंबई महानगरपालिका

प्राथमिक शिक्षण मुंबईत झालेल्या श्री. सुभाष दळवी यांनी कोकणातील गावच्या कॉलेजातून अभियंता पदवी घेतली. स्वच्छतेचा, कष्टाचा व परंपरेचा वारसा त्यांना आईकडून मिळाला. पुढे महानगरपालिकेत नोकरी लागली. नोकरी करतानाही समाजकार्याची आवड होती. त्यातून त्यांनी वैद्यकीय शिबिरे, साक्षरता मोहीम सुरू केली. महानगरपालिकेचे सफाई कामगार खाजगी सोसायटीत, जागांत सफाई करत नाहीत. अशा वेळी त्यांनी अंधेरीतील झोपडपट्टी दत्तक घेतली. घरटी दोन रुपये वर्गणी घेऊन एक तीन चाकी गाडी कचरा संकलनासाठी घेतली. या अभियानातील यशाने ती संकल्पना इतर ठिकाणीही यशस्वीपणे राबवली. 18 ऑक्टोबर 1997 ते 18 जानेवारी 1998 या काळात

लोकसहभागातून आशियातील सर्वात मोठी झोपडपट्टी धारावी स्वच्छ करून दाखवली.

पाल्यात पावसाळ्यात नालेसफाई होऊनही पाणी तुंबत असे. त्यातून ओला सुका कचरा संकल्पना उभी राहिली. मुंबईत दहा हजार गणपती बसतात. त्यांच्या निर्मात्याचे निर्मात्य कलशात संकलन करून खत बनवले. कूपर हॉस्पिटलला गांडूळ खताचा प्रकल्प बनवून दिला. झिरो गार्बेज स्कूल मध्ये विद्यार्थी, नागरिकांचा सहभाग करून त्यांनी फार मोठे कार्य उभे केले.

नुकत्याच झालेल्या अतिवृष्टी व महापुराने महाड, चिपळूण शहरांना झोडपून काढले. अशा वेळी श्री. सुभाष दळवी व मुंबई



महानगरपालिकेच्या 115 कर्मचाऱ्यांनी अहोरात्र

काम करून दळवी पॅटर्नने तीन हजार टन गाळ, कचरा व टाकाऊ वस्तू उचलून जनजीवन सामान्य करून दिले. त्याच बरोबर महाडवासीयांच्या अनारोग्याचा प्रश्न उद्भवू नये म्हणून वैद्यकीय शिबिर आयोजित करून तपासण्या व औषधे पुरवली. विस्कळीत झालेला पाणीपुरवठा नियमित होईपर्यंत टँकरने पाणी पुरवले. असेच काम त्यांनी पूर्वी ओरिसा, सांगली येथे केले आहे. खेडमधील कामाबद्दल 15 ऑगस्टला रायगड जिल्हाधिकार्यांनी श्री. सुधीर दळवी यांचा सत्कार केला आहे. सुभाषजी पार्लेकरांना आपला अभिमान आहे.

डॉ. उर्मिला पाटील. मेडिकल ऑफिसर के पूर्व वॉर्ड

नांदेडमध्ये वास्तव्य, शिक्षण झालेल्या सौ. डॉ. उर्मिला पाटील लग्न होऊन बोरिवलीला राहायला आल्या. महानगरपालिकेत प्रथम वैद्यकीय अधिकारी म्हणून काम केल्यावर त्यांनी जिल्हा क्षयरोग अधिकारी म्हणून कार्यभार सांभाळला. यात मुंबईतील आरोग्य केंद्रे, त्यातील क्षयरोगावरील औषधाचे वाटप व महानगरपालिकेचे टिबी ऑफिस सांभाळले. 2015 मध्ये अपघातग्रस्त झाल्याने आजही त्यांच्या चालण्याफिरण्यावर बंधने आहेत. त्या अंधेरी जिल्हा क्षयरोग अधिकारी झाल्या. त्याच वेळी कोविडची साथ सक्रिय झाली. यावेळी कोणीही कोविड विभागात कामाला पुढे येत नव्हते. त्यावेळी त्यांनी स्वतःहून पुढे होत के पूर्व क्षेत्राच्या मेडिकल ऑफिसर ऑफ हेल्थ म्हणून गेले दीड वर्षे सतत काम केले. त्यावेळी

त्या नुकत्याच थायराईड वॉन्सरच्या ऑपरेशनमधून बऱ्या झाल्या होत्या. परंतु त्यांनी निडरपणे कोविडचे आव्हान पेलले.

सध्याच्या त्यांच्या कामात आरोग्य केंद्र, प्रसुतीगृहे, कोविड कॅम्प यांचे नित्यकाम बघणे, लसीकरणेचे काम सुरळीतपणे चालू ठेवणे, कोविड काळात रुग्णांना बेड मिळवून देणे, सेव्हन हील्स, ट्रॉमा केअर रुग्णालयाची सर्वस्वी जबाबदारी, तसेच के पूर्व विभागात येणाऱ्या सर्व खासगी रुग्णालयात रुग्णांना योग्य फी आकारली जाते हे पाहणे, प्रवेश मिळत नसल्यास तो मिळवून देणे, योग्य प्रोटोकॉल तसेच अग्निशमन दलाकडून दिलेल्या सूचनाही रुग्णालय पाळतात याकडे लक्ष देणे अशा विविध जबाबदाऱ्या असून त्या समर्थपणे सांभाळत आहेत.

आपल्या वॉर्डात ऑक्सिजन आर्मी तयार करून त्यांनी नगरसेवकांना ऑक्सिजन पुरवण्याची यंत्रणा दिली. त्यामुळे रुग्णालयात पोहोचपर्यंत रुग्णास ऑक्सिजन पुरवठा होऊन अनेकांचे प्राण वाचले. मुंबई विमानतळाची जबाबदारी, तेथील प्रवाशांना कोरोनॉटाईन करणे, तसेच त्यांनी आजवर अडीच लाख जणांचे कोविड चेकिंग पूर्ण केले आहे. आजही आपल्या विभागात पाच डेल्टा व्हेरीयंटचे रुग्ण त्यांच्या देखरेखीखाली आहेत. या समरसून केलेल्या कार्याचा गौरव म्हणून श्री. आदित्य ठाकरे यांच्या हस्ते कोविड योद्धा म्हणून त्यांना 2020 आणि 2021 साली दोनदा पुरस्कार मिळाला आहे.

संगीता बेहेरे

९८६७७५८३१०



READY POSSESSION | NO GST | COSMOPOLITAN CONSTRUCTION

**KUDAL
ICON GREENS**

**8 Row Houses of 1020 Sqft each
28 Flats (1 & 2 BHK)
area ranging from 600 Sqft**

**SAWANTWADI
SHREE SAI SERRENIA APARTMENT**

**1 & 2 BHK FLATS
Area ranging from
640 Sqft to 890 Sqft**

**OPEN LAND IN
SAWANTWADI
112 Gunthe
(Proposed NA)
Land available suitable for
Plotting & Housing Project.**

**Independent Parking | Metro City Construction Quality
24 Hours Water Supply | Spacious Rooms**

**At Bhairav Wadi, Behind Kudal Panchayat Samiti Office,
Kudal, Dist. Sindhurg**

**Mumbai - Goa Highway - 1 KM | Kudal Railway Station - 1.5 KM
Kudal Market - 0.5 KM | Chippi - Parule Airport - 24 KM**

Contact - 9604824720, 8605602260

**Lift | Independent Parking | 24 Hours Water Supply
Spacious Rooms**

**Next to Khatavkar Hospital, Near Urdu School,
Off Mumbai - Goa Road,
5 mints walk from Sawantwadi Bus Depot,
Sawantwadi, Dist. Sindhudurg**

Contact - 9604824720, 9420457258

**Near Sawantwadi Railway Station,
Sawantwadi - Vengurla Road Front.**

**Contact
9604824720, 9420457258**



A Project by - Icon Realty, Mumbai



A Project by - SVR Developers, Mumbai



*** SPECIAL OFFERS & DISCOUNTS FOR GROUP BOOKINGS, INVESTORS & CORPORATE**

विलेपार्ले गणेश दर्शन

मंगलमूर्ती विघ्नहर्ता गणपतीच्या सणानिमित्त आम्ही पार्लेकर तर्फे गेली ५-६ वर्षे मी पार्ल्यातील सार्वजनिक गणपतीचे छायाचित्रण करत आहे. बदल हा निसर्गाचा स्थायीभाव आहे. हा नियम किती खरा आहे याचे प्रत्यंतर गणेशोत्सवाचे बदललेले स्वरूप पाहताना येते. मागील वर्षीप्रमाणे यंदाही कोव्हीड-१९ संकटाची टांगती तलवार असल्याने प्रशासनाने घालून दिलेल्या नियमावलीचे पालन करूनही भक्तिभावपूर्ण उत्सव साजरा होताना दिसत आहे. सर्वात प्रथम बदल म्हणजे मागील वर्षीप्रमाणे यंदा

घरोघरी जाऊन वर्गणी जमवायची बंद झालेली प्रथा! गणेश मंडळे वर्गणी पूर्णपणे ऐच्छिक देणगीच्या स्वरूपात स्विकारत आहेत. मंडपात भाविकांची उपस्थिती तुरळक आहे. बऱ्याच मंडळांनी ई-दर्शनाची सोय उपलब्ध करून भाविकांच्या आरोग्याची काळजी घेतली आहे. एका मंडळात तर पॅकबंद लिमिटेड गोळ्या प्रसाद म्हणून वाटप होताना दिसले. रोषणाईवरील अमाप खर्चाला कात्री लावल्याचे प्रकर्षाने जाणवते. हॅन्ड सॅनिटायझरचे स्टॅन्ड मंडपाबाहेर आहेतच.

प्रशासकीय नियमानुसार सार्वजनिक मूर्तीची

उंची ४ फुटांपर्यंत मर्यादित ठेवावयाची असली तरी सामाजिक उत्तरदायित्व समजून काही मंडळांनी कागदापासून मूर्ती घडविल्या आहेत. काही ठिकाणी तुरटोपासून मूर्ती घडवली आहे जेणेकरून विसर्जन झाल्यावर पाणी शुध्द करायला मदत मिळेल. या वर्षी श्री गजाननाची आगमनाची मिरवणूक केवळ अभावानेच पाहायला मिळाली.

कानाला कर्कश वाटणारे आणि अभ्यासात तसेच वृद्ध लोकांच्या झोपेचे खोबरे करणारे ध्वनिवर्धकही मूक झाले आहेत. असे असले तरीही भाविकांच्या दर्शनाच्या रांगा दिसत

नसल्याने कुठेतरी चुकल्यासारखं वाटतं. अर्थात सामाजिक आरोग्याच्या दृष्टीने ते योग्यच आहे.

मला नक्की खात्री आहे कि बाप्पा पण आपल्या प्रिय भक्तांच्या भेटीशिवाय अस्वस्थ असेलच. त्यामुळे हे महामारीचे संकट दूर करून तो पुढील वर्षी भाववेड्या भक्तांना खेचून आणेलच. उगाच नाही त्याला विघ्नहर्ता म्हणतात.

छायाचित्रण व संकलन -
संजय देवस्थळी
९८३३८६६४६२



सुभाष रोड सार्वजनिक श्री गणेशोत्सव मंडळ, सुभाष रोड नाका



विलेपार्ले लोकसेवा मंडळ, पितळेवाडी हनुमान रोड



मारुती मंदिरातील सार्वजनिक गणपती, कंकूवाडी



मोंचीबाई मार्केटमधील गणेशमूर्ती, महात्मा गांधी रोड



विलेपार्ल्याचा पेशवा, बाळ गोपाळ मित्र मंडळ, श्रध्दानंद रोड



शिवसेना सार्वजनिक उत्सव मंडळ, पारसीवाडा

विलेपार्ले गणेश दर्शन



विलेपार्ले सम्राट, शिवाजीनगर, शहाजीराजे मार्ग



विलेपार्ल्याचा राजा, पिंपळेश्वर मंदिर, शहाजीराजे मार्ग



विलेपार्ल्याचा विघ्नहर्ता, भुता हायस्कुलजवळ, शहाजीराजे मार्ग



विलेपार्ल्याचा चिंतामणी, ओम साई गणेश सार्वजनिक मंडळ, दयाळदास रोड



विश्वाचा राजा, श्रध्दानंद रोड



नवयुग मित्र मंडळ, बामणवाड्याचा सम्राट

सात सुरांचा जादूगार - मयुरेश माडगावकर

नाटकांना संगीतमय करणारा सात सुरांचा जादूगार.. संगीतकार मयुरेश माडगावकर संगीत आणि नाटक हे दोन्ही मराठी माणसाच्या भावविश्वाचे अविभाज्य घटक आहेत. त्यात आपल्या पार्ल्यांच्या डहाणूकर महाविद्यालयाने जसे वाणिज्य क्षेत्रातले अनेक दिग्गज घडवले तसेच मराठी मनोरंजन क्षेत्राला अनेक जेष्ठ आणि श्रेष्ठ असे कलावंत दिले. त्यातलाच एक आजचा आघाडीचा संगीतकार मयुरेश माडगावकर ह्याच्याविषयी आपण आज जाणून घेणार आहोत.

यंग टर्क्स
ऑफ पार्ले

साठी डहाणूकरची एकाकिका होती 'आय, मी, मायसेल्फ', प्रसिद्ध कलाकार जयवंत वाडकर तालमीला आले होते आणि त्यांनी मयुरेशला सांगितले शीर्षक गीताला चाल तू लाव आणि मयुरेश आधी नाही म्हणाला पण त्याला गीतकार योगेश जोशी बरोबर प्रॅक्टिस करायला सांगितलं आणि तो गाणं म्हणत गेला आणि चाल घडली तीही नकळत. असा तो अपघाताने संगीत दिग्दर्शक झाला हे आज मयुरेश आवर्जून सांगतो. पण त्यानंतर मात्र त्याने संगीत क्षेत्रातली कारकीर्द गंभीरपणे करायची असं ठरवलं आणि त्या दृष्टीने

अरण्य किरण, खगनिग्रह, MH02 DL 5262, काळा घोडा, भूमीकन्या सीता) तसेच बाल-रंगभूमीवर 6 नाटकं (राजा सिंह, अलबत्या गलबत्या, गेम ऑफ फैरीलँड, चांदोबा चांदोबा भागलास का, निम्मा शिम्मा राक्षस, कापूस कोंड्याची गोष्ट) इतक्या नाटकांना मयुरेशाने संगीत दिलं आहे. 'समुद्र' हे चिन्मय मांडलेकर आणि स्पृहा जोशी ह्या कसलेल्या अभिनेत्यांचं नाटक त्याला संगीत देण्यासाठी मयुरेशला अवघा 10 दिवसांचा कालावधी मिळाला पण हे शिवधनुष्य त्याने लीलया पेललं आणि त्याने दिलेल्या ह्या नाटकाच्या संगीताला म.टा. सन्मान पुरस्कार मिळाला. तसेच 'घरबार' ह्या प्रायोगिक नाटकाला त्याला झी-गौरव पुरस्कार मिळाला. पण त्याच्या कारकीर्दीचा मानबिंदू म्हणजे बाल-रंगभूमीवरचं नाटक 'अलबत्या-गलबत्या'. ह्या नाटकाने, नाटकातील कलाकारांनी आणि विशेषकरून मयुरेशाने त्याला दिलेल्या संगीताने अबाल-वृद्धांना वेड लावलं. असं कोणी नसेल जो

ह्या नाटकाचा प्रयोग संपल्यावर शीर्षक गीत गुणगुणत नाट्यगृहाच्या बाहेर पडत नाही आणि हेच मयुरेशला त्याचे सर्वात मोठे यश वाटतं. आज मयुरेश संगीत विषयात बी.ए. करतोय तसेच पार्ल्यांच्या माधवराव भागवत शाळेत संगीत शिक्षक म्हणून कार्यरत आहे आणि तितक्याच ताकदीने तो आज मराठी मनोरंजन क्षेत्रातील तरुण पिढीतील एक आघाडीचा संगीत दिग्दर्शक म्हणून प्रसिद्ध आहे. वाचकांसाठी त्याच्या युट्युब चॅनलची लिंक इथे मी देत आहे.

<https://youtube.com/user/mayureshmadgavkar>

'आय, मी, मायसेल्फ' पासून अपघाताने झालेला हा संगीत दिग्दर्शक खरंच सात सुरांचा जादूगार आहे. 'अलबत्या-गलबत्या' नाटक जेवढं आपल्याला मोहून टाकतं तेवढीच जादू राहते ती ह्या जादूगार संगीतकाराच्या संगीताची.

डॉ अमेय तानवडे
९८२०४३२७२०



मयुरेश, माधवराव भागवत शाळेचा विद्यार्थी. घरात संगीताचेच संस्कार, आई 'पुष्पा माडगावकर' आणि वडील 'सुनील माडगावकर' दोघेही संगीत विशारद त्यामुळे मयुरेशचा लहानपणापासून संगीताकडे ओढा नसता तरच नवल होते पण त्यावेळी त्याने त्या अर्थाने संगीताचे शास्त्रोक्त शिक्षण घेतले नाही पण नंतर मात्र ही कसर त्याने भरून काढली. शाळेच्या शेवटच्या वर्षामध्ये असतानाच त्याचा विचार पक्का झाला होता कि पुढे जाऊन काहीतरी करायचे ते संगीत क्षेत्रातच पण तेव्हा नेमके काय करायचे हे तेव्हा माहित नव्हते. अर्थात त्याने डहाणूकर कॉलेजमध्ये पाय ठेवला आणि तिकडच्या नाट्यमंडळाने त्याच्यावर एक वेगळाच ठसा उमटवला ज्याचे दिग्दर्शक होते श्री. विश्वास सोहोनी, ज्यांनी डहाणूकरचे अनेक स्टार कलाकार घडवले ते रत्नपारखी. तेच मयुरेशचे नाटकातील गुरु. एकवेळ अशीही आली कि डहाणूकरच्या व्हॉलीबॉल टीममध्ये खेळायचं कि नाट्यमंडळात आणि अर्थात मयुरेशाने नाटकाची निवड केली. पहिली दोन वर्षे तो बॅकस्टेजलाच होता पण हळूहळू जसे सिनिअर्स निघून गेले तसं मयुरेशचा नाट्यमंडळातील सहभाग वाढला आणि त्याने आय.एन.टी. मध्ये अनिकेत विश्वासराव बरोबर 'ब्रेक के बाद' ह्या एकाकिकेत त्याने महात्मा गांधींची भूमिका साकारली. अशाच ह्या डहाणूकरच्या मंतरलेल्या दिवसांत 'युथफेस्ट'

पावलं उचलली. मुंबई विद्यापीठातून त्याने प्रसिद्ध संगीतकार अनिल मोहिले ह्यांच्या मार्गदर्शनाखाली 'Musical Composition & Arrangement' हा पदविका अभ्यासक्रम त्याने पूर्ण केला. तसेच सुगम संगीताचे धडे श्री. विकास भाटवडेकर ह्यांच्याकडे तर शास्त्रीय संगीताचे शिक्षण आधी आपले आई-बाबा आणि मग श्री. मनोहर जोशी सर ह्यांच्याकडे गिरवले.

2011 साली त्याच्या कारकीर्दीला कलाटणी मिळाली. श्री. विक्रम भागवत गाण्यांच्या थीमवर आधारित एक कार्यक्रम करू पाहत होते आणि त्यासाठी मयुरेशाने तब्बल 25 नवी गाणी बनवली होती पण त्याचं जेष्ठ कलाकार विनय आपटे ह्यांनी नाटक करायचं ठरवलं, मयुरेशची गाणी त्यांना विशेष भावली आणि एका गाण्याच्या कार्यक्रमाचं नाटक झालं 'एक लफडं विसरता न येणारं'. स्वतः आपटे सरानी त्याचं दिग्दर्शन केलं होतं. ह्या त्याच्या कामाला मिफ्टा पुरस्कार, झी-गौरव पुरस्कार, राज्य-नाट्य पुरस्कार मिळाले तर संस्कृती कलादर्पण आणि म.टा. सन्मान ह्या मानाच्या पुरस्कारांचं नामांकन मिळालं. इथून त्याची कारकीर्द बहरली. आज तब्बल 6 व्यावसायिक नाटकं (एक लफडं विसरता न येणारं, ईदम न मम हे माझे नव्हे, श्री बाई समर्थ, माझी आई तिचा बाप, तेरा दिवस प्रेमाचे, समुद्र), 9 प्रायोगिक नाटकं (घरबार, 100 मी, मधल्या भिंती, रात्र थोडी सोंगे फार,

लेह लडाख ७रात्री

२४ सप्टेंबर

लेह-४, नुबा-२रात्री, पँगॉना लेक-१रात्र, तुरतुक सह.

चांगली हॉटेल्स, ऑल मील्स, टूर मॅनेजर
रु. ३२,००० + GST + एअर फेअर
 मर्यादित गुप... एअर फेअर वाढण्यापूर्वी बुकिंग करा... डिस्काउंट मिळवा.

कास पठार ठोसेपर-सज्जनगड सह

४, १८, २५ सप्टे, २, ९ ऑक्टो

रु. ५०००/- (नॉन एसी रुम) **रु. ५५००/- (एसी रुम)**

फर्स्ट बुकिंग फर्स्ट सीट मर्यादित जागा
आजच आपली सीट बुक करा
 २ X २ AC टेम्पो ट्रॅक्टर (पुश बॅक), हॉटेल वास्तव्य (नॉन AC /AC रुम्स)
 ऑल मील्स- शेवटच्या रात्रीचे डिनर नाही

ताडोबा जंगल सफारी

२ रात्री १८ ते २० नोव्हेंबर

₹१५,९९९/ प्रत्येकी (ट्वीन शेअरींग)

२ रात्र लक्झरी AC कॉटेज वास्तव्य, ३ ओपन जिप्सी जंगल सफारी,
 नेचर वॉक/कॅम्प फायर, ऑल मील्स (वेज/नॉन व्हेज),
 नागपूर ते नागपूर स्टेशन AC ट्रान्सपोर्ट,
 @# रेल्वे/एअर जनी फेअर & फूड एक्सट्रा @#

SANKALP TOURS & TRAVELS
 sankalptours1212@gmail.com www.sankalptoursandtravels.com
 Call/ WhatsApp 7738121381 Travelwithsankalp/
 @sankalptourstravels YouTube SANKALP TOURS & TRAVELS

अभ्यासक्रमाच्या पलीकडे.....काहीतरी वेगळे

कोरोनाच्या ह्या गेल्या दीड वर्षात, आपण सगळेच शिकत राहिलो, शिकतो आहोत. अडचणींना तोंड देण्यापासून ते दैनंदिन जीवनापर्यंत सगळ्याच गोष्टींवर परिणाम झाला आहे. 'वर्क फ्रॉम होम' नी आपल्याला नवीन सवयी लावल्या आणि कधी स्वप्नात देखील न पाहिलेल्या कार्य-पद्धतींचा अवलंब करण्यास भाग पाडले. 'आम्ही पार्लेकर' ने त्यांच्या संपादकीयाद्वारे शालेय मुलांचे कौतुक केले. परंतु शिक्षकांचे देखील कौतुक करावे तेवढे थोडे आहे. त्यांना देखील ऑनलाईन शिकवणे हे एक मोठे आव्हान आहे. शिकवण्यातला त्यांचा खरा आनंद हा वर्गात असतो. झूम वर नाही! परंतु तरी ते पराकाष्ठा करून त्यांचे काम करत आहेत. त्यांना सलाम!

ह्या विषयावरून सुचलेले काही संलग्न विचार आणि कल्पना मांडणे हा ह्या लेखाचा मर्यादित उद्देश आहे.

शालेय शिक्षण म्हणजे केवळ ज्ञानार्जन नव्हे तर तो एक मोठा प्रगल्भ आणि बहु-आयामी अनुभव असतो. अभ्यासक्रमाव्यतिरिक्त मुले खूप काही शिकत असतात. शिक्षकांकडून तसेच इतर सह-विद्यार्थ्यांकडून सुद्धा. त्यामुळे पूर्व-नियोजित नसलेले असे बरेच शिक्षणसुद्धा मुलांना मिळत असते. ती सगळी प्रक्रिया मात्र आता पूर्णपणे खंडित झाली आहे. वेळेचे गणित आणि झूमच्या मर्यादा लक्षात घेऊन सगळे लक्ष फक्त

अभ्यासक्रमावर आहे आणि जे योग्यच आहे.

अभ्यासक्रमाच्या पलीकडे जाऊन, ज्ञानार्जनाच्या ह्या प्रवासात, पालक म्हणून आपण घरी काही करू शकतो का ह्यावर एक थोडा वेगळा विचार करण्याची सुद्धा ही एक चांगली संधी आहे. नेहमीच्या धकाधकीच्या जीवनात सुचलेल्या परंतु न झालेल्या अनेक गोष्टी, प्रकल्प, सवयी आणि संस्कार असतात. त्यातल्या काही रुचणाऱ्या, सहज जमणाऱ्या आणि उपयुक्त गोष्टी आपल्याला सहज करता येतील. ज्यामुळे ज्ञानार्जन हे केवळ झूमवर अवलंबून न रहाता अधिक व्यापक, उपयुक्त आणि आनंददायी होऊ शकेल.

ऑनलाईन छंदांचे वर्ग, फॉरेन लॅंग्वेज शिकणे, संगीताची आवड असल्यास ते शिकणे हे सारे तर होऊ शकतेच. परंतु ज्यात इतर कुटुंबीय सुद्धा सहभागी होऊ शकतील असे देखील उपक्रम आहेत - असू शकतात. उदा. हल्ली मुलांच्यात वाचनाची गोडी आणि सवय अत्यंत कमी झाली आहे आणि ती एक मोठी चिंतेची बाब आहे. उपदेशाने काही फार उपयोग होत नाही हे सर्वश्रुत आहेच. तर त्या साठी एक साधा प्रकल्प. सगळ्या कुटुंबाने मिळून पुस्तके वाचायची. पहिला चॅप्टर आज मुलगा वाचेल. उद्या रात्री जेवणे झाल्यावर दुसरा चॅप्टर आई वाचेल, परवा बहीण वाचेल आणि चौथा चॅप्टर बाबा वाचतील. असे करत पुस्तक संपले की

पुढचे पुस्तक किंवा लेख किंवा कविता. घरातल्या घरात असा बुक क्लब सहज सुरु होऊ शकतो. वेळ मजेत जाईल आणि सगळ्यांना वाचनाची गोडी लागेल. ह्याच पद्धतीने सगळ्यांना व्यायामाची गोडी देखील लावता येईल!

सगळ्याच कुटुंबांच्यात आई व्यतिरिक्त इतरांना घरकामाची सवय असतेच असे नाही. ती देखील सहज लागू शकते कामाची वाटणी करून. सोमवारी मी घर आवरणार, मंगळवारी तू वगैरे... बाग कामाची आवड असलेली आई मुलांना त्यातल्या गमती-जमती सांगू शकेल. बरीच मुले हल्ली 'foodies' असल्यामुळे त्यांना स्वयंपाकात रुची असते. पण म्हणून त्यांना स्वयंपाक येतोच असे नाही. आई त्यांना शिकवू शकेल. अशी अनेक 'लॉव्ले' मुलांना शिकवली तर त्याचा त्यांना कायमस्वरूपी उपयोग होऊ शकेल. शिवाय सगळ्यांनाच शिस्तीचे आणि स्वावलंबनाचे धडे हसत-खेळत मिळतील ते वेगळे!

आणखी एक कल्पना. आर्थिक व्यवहार हे बाबा किंवा आईने बघायचे असा अलिखित नियम बऱ्याच घरांच्यातून असतो. मुलांना अशा व्यवहारांची तोंड-ओळख आणि शिक्षण देण्याची सुद्धा ही एक उत्तम संधी आहे. वडील कार लोन घेत असले तर मुलांना ती प्रक्रिया समजावून सांगणे, काय कागद-पत्र लागतात ते त्यांना दाखवणे ह्याचा पण उत्तम उपयोग होऊ शकेल.

'Financial literacy' ही सगळ्यांच्या दृष्टीने महत्वाची आहे.

ज्या आई-वडिलांना त्याचा अनुभव आहे, ते मुलांचे 'मॉक-इंटरव्यू' घेऊ शकतील. स्पर्धेच्या जगात - आणि एकूणच - स्वतःच्या गुणांचा साकल्याने विचार करायची सवय ह्यामुळे मुलांना लागू शकेल. त्याचा उपयोग त्यांना पुढे व्यवसाय निवडताना सुद्धा होऊ शकेल.

अनेक घरात आज्जी-आजोबा असतात. दर आठवड्यात मुद्दाम ठरवून एखाद्या संध्याकाळी त्यांना बोलत करणं आणि त्यांच्या मनात असलेल्या परंतु आतापर्यंत त्यांनी व्यक्त न केलेल्या गोष्टी आणि अनुभव सगळ्यांनी बसून ऐकणे. कल्पना करा... अशी प्रत्येक संध्याकाळ किती मोठे समाधान देऊन जाईल - त्यांना आणि सगळ्यांनाच!

तर ह्या आणि अशा अनेक ideas आणि कल्पना आपण सगळे करू शकतो आणि 'वर्क फ्रॉम होम' कडे एक वेगळी आणि दूरगामी सुवर्णसंधी म्हणून पाहू शकतो. ह्या सगळ्यामुळे ज्ञानार्जनाचा आणि शिक्षणाचा प्रवास अधिक रंजक होईल, विधायक होईल आणि कुटुंबात सुद्धा ह्या सगळ्यामुळे एक नवा सौहार्द आणि एक नवीन ऊर्जा निर्माण होऊ शकेल.

उमेश श्रीखंडे
९८२१०६४५९२



Sweet Blend

BAKERY

Fresh Cream Cake
Fresh Cream Pastries
Cupcakes
Brownies
Cakesicles
Chocolates
Doughnuts

SNACKS

COOLERS

Momos
Dabeli
Burger
Spring Rolls
Veg Cutlet
Pasta
Sandwich
Samosa

Chitale Icecream
Milkshakes
Piyush
Cold Coffee

Party orders will be accepted.
(Veg & Non-veg)

 sweetblendbyvs
  sweetblendbyvs

8879471993 - 9004662042
sweetblend.vs@gmail.com

Shop. No 2 Rathode Niwas Hindu Friends Society Road, Jogeshwari (E) Mumbai 400060



PETRIX

Dr Gautami's

Small Animal Clinic

Good parenting is all about getting better at it everyday.
We are here to help you with better parenting and easier management.
So get geared up for your new friends or your old buddies accompanying you throughout.
let us help you provide them with better care to improve their health and give them the best life!

Veterinary Clinic

- * Consultation and General Checkup
- * Vaccination and Deworming
- * Systemic Treatment
- * Tick Treatment
- * Dermatology
- * Drop and Pickup for Animals
- * Stray Animals Treatment
- * House Visits
- * Emergency and Critical Care

Veterinary Diagnostics

- * Blood Analysis
- * Urine Analysis
- * Microscopic Examination
- * Histopathology
- * Culture Studies
- * Radiography

Pet Shop

- * Dog Food
- * Cat Food
- * Cat litter
- * Dog and Cat Treats
- * Dog and Cat Accessories

Veterinary Surgery

- * Dog and Cat Sterilization
- * Systemic Surgeries
- * In-patient Boarding
- * Post OP Care and Management
- * Stray Surgeries with Special Packages with Pick up and Drop Facility and Boarding

We serve your pets with all the best possible services.

+91 637 992 3890
gautami.sadekar@gmail.com

petrix_smallanimalclinic
Petrix Dr Gautami's Small Animal Clinic

A2, Ground Floor, Parle Colony, Sahakar Road, Vileparle East, Mumbai 57

स्नॅक्स पोटभरीचे



खाऊगल्ली

या पिढीतले जवळ जवळ सगळेच नवरा बायको दोघेही नोकरी करतात. बऱ्याचदा जाण्याच्या वेळा ठरलेल्या असतात पण घरी यायची वेळ ठरलेली नसते. अश्या वेळी जेवणाचा प्रश्न असतोच. म्हणजे सकाळी जरी घरून डब्बा घेऊन गेले तरी घरी आल्यावर काय करायचं हा गृहिणीला पडलेला

प्रश्न अनुत्तरीतच राहतो. हा प्रश्न काही लोकांसाठी तरी सुटला होता कारण ते स्वाती पटवर्धन यांच्याकडून स्नॅक्स



ऑर्डर करत होते. स्वाती पटवर्धन नेमका कसला व्यवसाय करतात हे बघायला आज आपण त्यांच्या स्वयंपाकघरात डोक्यावाणार आहोत. स्वाती पटवर्धन यांनी 2016 पासून आवड म्हणून घरगुती स्नॅक्स करून ऑर्डर घरपोच पोहचवायला सुरुवात केली. हे स्नॅक्स पोटभरीचे होते जसे पिझ्झा, पास्ता, पराठे, पॅटिस, कटलेट वगैरे. ऑफिसमधून घरी आल्यावर भूक लागलेली असते आणि काही करून खायचं तर त्याला वेळ लागतो. भुकेल्या माणसाला तितकं थांबवतही नाही. त्यामुळे संध्याकाळच्या वेळी असे भरपेट स्नॅक्स मिळाले



तर जेवण करेपर्यंत आधार वाटतो. 2020 पासून त्यांना जेवणाच्या डब्याविषयी विचारण्यात आले. मागच्या वर्षीपासून त्या दोन्ही वेळचे जेवणाचे डब्बे घरपोच देतात. पाल्यातल्या पाल्यात त्या स्वतः डिलेव्हरी करतात हे

विशेष. पाल्याबाहेरही त्यांचे डब्बे जातात पण ते मात्र डिलेव्हरी सर्विसच्या मार्फत. गेल्या वर्षी जेव्हा लॉकडाऊन होतं



त्यावेळी त्यांच्या मदतीला कोणी नव्हतं. मिस्टर आणि मुलीचं त्यांना सहकार्य होतं, सोसायटीत भाजी येत असल्याने त्याचा प्रश्न सुटला होता. लॉकडाऊन थोडं शिथिल झाल्यावर मदतीला बायका येऊ लागल्या. त्या निवडणे, चिरणे असं करतात आणि स्वाती त्यावर चविष्ट संस्कार करतात.

स्वाती या पार्टी ऑर्डर्स पण घेतात. रुचीमधुरा या नावाने त्या हा व्यवसाय करतात. 20-25 रोजचे डब्बे स्वाती देतात. रुचीमधुराचा आस्वाद तुम्ही कधी घेणार ?

फ्लेवर्स ऑफ द वर्ल्ड :-

देशविदेशात वेगवेगळे खाद्य पदार्थ मिळत



असले तरी भारतीय खाद्यसंस्कृती आणि परदेशी खाद्यसंस्कृती यात एकमेकांसारखे असलेले काही पदार्थ आहेत. याचं एक उदाहरण द्यायचं तर गणपती बाप्पाला आवडणारे मोदक आणि चिनी पदार्थ मोमोज. हे मोमोज जर चिनी असतील तर ते इथे कसे आले ? तर मोमोज हि नेपाळ आणि तिबेटची पारंपरिक डिश असली तरी ईशान्येकडील शिलॉंग या ठिकाणी सर्वात स्वादिष्ट मोमोज विकले जातात. चिनी लोकांनी मोमोजला शिलॉंगमध्ये आणले. ते चीन मधून आले आणि इथे स्थायिक झाले. मोमोजचा अर्थ वाफवलेले पदार्थ. यात नॉनव्हेज स्टॅफिंग असतं. सॉस बरोबर सर्व्हे केल जातं.

ग्रीष्मा बेहेरे
९९६९३९२५८८

HOME CARE SOLUTION PERFECT HOUSEKEEPING SERVICE

Deal with best service

We are giving

PEST CONTROL, SANITIZATION, HOME/OFFICE DEEP CLEANING, TAKING HOUSEKEEPING CONTRACT FOR SCHOOL, COLLEGES, SOCIETIES & OFFICES, GIVING SECURITY SERVICES, BIRD NETTING, SOFA/CARPET/CHAIRS CLEANING & SHAMPOOING, CAR SANITIZATION, CAR WASHING, WITH THE HELP OF TRAINED AND PROFESSIONAL STAFF.

OFFICE ADDRESS VILE PARLE EAST, SANT JANABAI ROAD, MUMBAI 400057

PLEASE CONTACT :-

Ms. snehal / Ms. Pooja / Mr. Sunil

9224272537 / 9930700148 / 9136128360 / 9869428560 / 8879601587

E mail :-

perfect_services21@rediffmail.com
snehsun@gmail.com



MAANMANTHAAN

REMEDIAL EDUCATION SESSIONS FOR STUDENTS

few common Learning Disabilities:

Auditory Processing Disorder
Language Processing Disorder
DISCALCULIA/DISGRAPHIA/DYSLEXIA
Non-verbal Learning Disabilities
Visual Motor Deficit



Our features:

Conceptual And Activity based Learning
Homework Assistance
Yoga And Exercise to improve
Motor skills ,Concentration,
Confidence And Emotional Balance
MEDITATION SESSIONS

Contact
9152017170
9769690241

Isha Sane
(Special Educator,
NLP Practitioner)

आम्ही पार्लेकर ३०

शिक्षण संपवून आता पुढे काय हा प्रश्न असतानाच चंदा मंत्री या मैत्रिणीने 'आम्ही पार्लेकर' या पहिल्या उपनगरीय वार्तापत्रासाठी काम करायला आवडेल का असा प्रस्ताव मांडला. काहीतरी वेगळं होतं त्यामुळे पटकन हो म्हणाले. 'संपादकीय सहाय्य' या पदासाठी काम करताना कोणकोणत्या जबाबदाऱ्या घ्याव्या लागणार, आपल्याला हे काम जमेल का, आपलं काम त्यांना आवडेल का असे असंख्य प्रश्न मनात येऊन गेले. इंटरव्यूच्या दिवशी चांदेकर सर आणि अनिता मॅडम यांनी मला केबिनमध्ये बोलवून गप्पांना सुरुवात झाली. याला इंटरव्यूचं स्वरूप न देता गप्पांचं स्वरूप मिळालं आणि मनावरच दडपण कमी झालं. दोघांनी कामाचं स्वरूप समजावून सांगितलं. मी कधी याप्रकारच काम केलं नसल्याने सुरुवातीला तुमची मदत लागेल हे म्हटल्यावर दोघांनी आनंदाने तयारी दाखवली आणि माझी होती नव्हती भीती नाहीशी झाली.

जुलै २००९ मध्ये चांदेकर बिझनेस मिडिया या संस्थेत 'आम्ही पार्लेकर' आणि 'महाराष्ट्राचे उद्योग विश्व' या दोन मासिकांसाठी

संपादकीय सहाय्य या पदासाठी रुजू झाले. सुरुवातीला जरा अवघड वाटलं. पण सर, मॅडम, प्रज्ञा मॅडम, यांच्या मदतीने आत्मविश्वास वाढला. मुळात पहिलीच नोकरी, त्यामुळे ऐक्यात होतं की नोकरीच्या ठिकाणी खूप शिस्त असते, खूप ऐकवतात, खूपच काटेकोरपणे वागतात. आमच्याही ऑफिसमध्ये नियम होते पण अगदीच घरच्यासारखे हसत खेळत काम व्हायची. (मानसी आकेरकर ते मानसी निमकर ह्या प्रवासात आलेल्या अनेक अनुभवांची 'आम्ही पार्लेकर' टीम साक्षीदार आहे)

माझ्या ३ वर्षांच्या नोकरीच्या कार्यकाळात अनेक आठवणी जतन करून ठेवल्या. पार्ल्यात मराठी सिनेसृष्टीतील अनेक मातब्बर मंडळी राहतात. कामानिमित्त अनेकांशी भेटीगाठी झाल्या. 'आम्ही पार्लेकर' वार्तापत्रात लिहिणाऱ्या अनेक वाचक लेखकांशी छान ऋणानुबंध जुळले. अनेकांशी अजूनही गप्पा होतात.

पार्ल्यातील अनेक घडामोडी, अनेक विषयांवरील माहितीपूर्ण लेख हे पार्लेकर वृत्तपत्राचं वैशिष्ट्य. नवोदित कलाकार, खेळाडू, लेखक, कवी यांचं कौतुक करणारं, प्रोत्साहन देणारं एक हक्काचं व्यासपीठ म्हणजे 'आम्ही पार्लेकर'. प्रत्येक महिन्याच्या अंकात वाचकांना काहीतरी नवीन आणि बौद्धिक खाद्य मिळेल याची शाश्वती देणारं वृत्तपत्र म्हणजे 'आम्ही पार्लेकर'. या महिन्याच्या अंकात काय नवीन करूया हे ठरवण्यासाठी महिन्याच्या सुरुवातीला

कुठल्याही माध्यम संस्थेचा संपादकीय विभाग हे एक अजब रसायन असते. कधी 'डेडलाईन'चे टेन्शन, कधी एखाद्या सामाजिक विषयावर जोरदार चर्चा तर कधी 'सेलिब्रिटी' पाहुण्यांबरोबर दिलखुलास गप्पा. येथे सतत काही ना काही घडत असते. येत्या वर्षाअखेर ३० वर्षे पूर्ण करणाऱ्या 'आम्ही पार्लेकर'चा संपादकीय विभागसुद्धा अशा अगणित घटनांचा साक्षीदार आहे. त्यातील काही निवडक किस्से थेट आमच्या संपादकीय विभागातून !

मंतरलेले दिवस

मी सर आणि प्रज्ञा मॅडम भेटायचो. त्यात अनेक विषयांवर चर्चा व्हायची, कित्येकदा वादही व्हायचे. हेच का हे का नको. खरंच खूप मजा यायची. समाधानाची गोष्ट ही होती की आपण सुचवलेल्या कोणत्याही विषयाला नकार कधीच मिळाला नाही. या अशाच विषयाशी संबंधीत आठवण म्हणजे 'गेस्ट एडिटर' ही संकल्पना. यात जेष्ठ रंगकर्मी विनय आपटे सरांशी झालेली भेट अविस्मरणीय ठरली.

प्रत्येक महिन्याच्या अंकांसोबत खरी मजा यायची ती वार्षिक अंकाच्या तयारीच्या काळात. वार्षिक अंक म्हणजे नोव्हेंबर डिसेंबर मिळून एक अंक. इतरांचे दिवाळी अंक प्रकाशित होऊन लोकांचे ते वाचून झाले की आमचा अंक प्रकाशित व्हायचा, साधारण डिसेंबर पहिल्या आठवड्यात. म्हणजे लोकांना पुन्हा नव्याने खाद्य मिळायचं. यासाठी साधारण जून महिन्यापासून तयारी सुरु व्हायची. कोणकोणते विषय घ्यायचे, कोणत्या लेखकांना सांगायचं, कधीपर्यंत लेख मागवायचे अशी एक न दोन अनेक काम असायची. पण त्याचा त्रास खरंच कधी जाणवला नाही.

प्रत्येक वर्षीच्या वार्षिक अंकात काही ना काही आठवणी जोडल्या गेल्या आहेत. २००९ मध्ये घेतलेली रत्नाकर तारदाळकर यांची मुलाखत, २०१० मध्ये घेतलेली कौशल इनामदार यांची मुलाखत तर २०११ मध्ये घेतलेली

गुरु ठाकूर यांची मुलाखत. प्रत्येक वेळी नव्याने शिकायला मिळालं.

या संपूर्ण ३ वर्षांच्या काळात आठवणीत राहिलेली अविस्मरणीय भेट म्हणजे जेष्ठ संगीतकार स्व. श्रीनिवास खळे यांची. प्रा. केशव परांजपे यांनी २०१० च्या वार्षिक अंकात त्यांची मुलाखत घेतो असं सांगितलं आणि मोह न आवरता मी चांदेकर सरांकडून परवानगी घेऊन केशव सरांसोबत खळे काकांच्या घरी गेले. दिवाळीच्या दोन दिवस आधी मिळालेली आयुष्यातील अविस्मरणीय भेट होती ती. ३ तास खरोखर मंतरलेले होते. त्यांच्या बरोबर असंख्य फोटो काढून आठवणींचा कप्पा भरला.

'आम्ही पार्लेकर' तिशीत पदार्पण करतंय आणि त्यानिमित्ताने चांदेकर सरांनी आपल्याला सहभागी करून घेतलं आहे याचा आनंद काही औरच. गेल्या दीड दोन वर्षांपासून वेगळा काही विचारच करता येत नव्हता. या लेखानिमित्त पुन्हा आठवणींच्या हिंदोळ्यावर फेरफटका मारून आले. शब्दांची मर्यादा असल्यामुळे आवरत घेतेय. पण खरंच 'आम्ही पार्लेकर' च्या संपूर्ण टीममुळे खूप काही शिकायला मिळालं. या लेखामुळे जुन्या आठवणी जागवल्या त्याबद्दल संपूर्ण टीमला धन्यवाद आणि लवकरच मोठ्या प्रमाणात 'आम्ही पार्लेकर'ची पन्नाशी साजरी करू या शुभेच्छा...

मानसी आकेरकर निमकर
९८३३११००७८



www.parlebazaar.com

Vile Parle's Own Business Platform

is

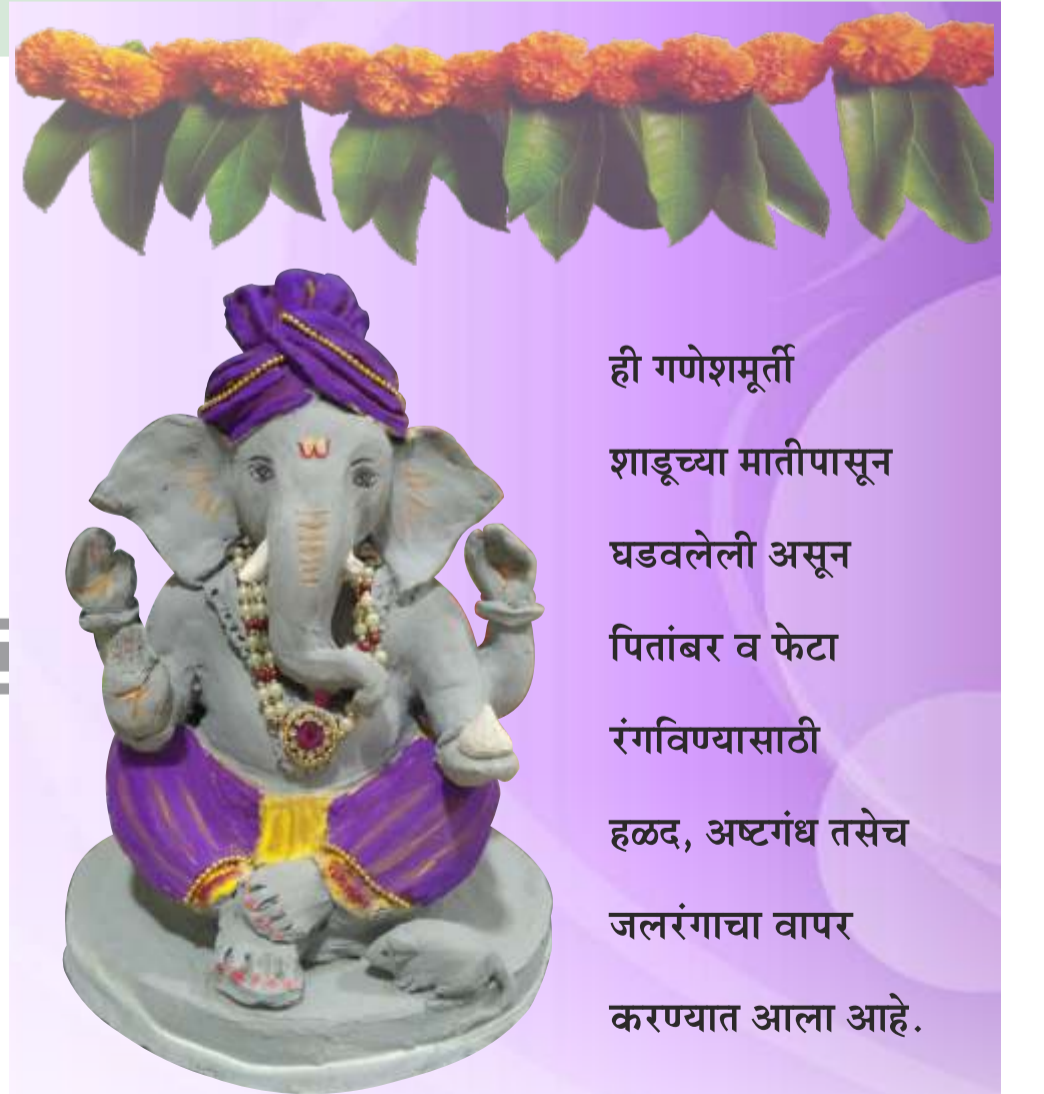
LIVE

FOR DETAILS CONTACT:
9769261182 / 8169825961 / 8104286202
email: parlebazaar1@gmail.com

पारंपारिक साड्यांबरोबरच सण समारंभ सुशोभित करण्यास लागणाऱ्या वस्तू मिळण्याचे एकमेव ठिकाण.

9 सप्टेंबर - गुरुवार हरितालिका पूजन	साजिरी Sarees and Beyond	10 सप्टेंबर - शुक्रवार श्री गणेश वतुर्था
11 सप्टेंबर - शनिवार ऋषी पंचमी	12 सप्टेंबर - रविवार ज्येष्ठगौरी आवाहन	
13 सप्टेंबर - सोमवार ज्येष्ठगौरी पूजन	14 सप्टेंबर - मंगळवार ज्येष्ठगौरी विसर्जन	19 सप्टेंबर - गुरुवार अनंत वतुर्दशी
		7 ऑक्टोबर - गुरुवार घटस्थापना

साजिरी सारिज अँड वियॉण्ड, अ-५/कदमगौरी अपार्टमेंट, मॅकडोन्ल्डच्या बाजूला, हनुमान टोड, विलेपार्ले (पूर्व), मुंबई ४०००५७, अधिक माहितीसाठी संपर्क साधा - ९८६७०८८८७७



ही गणेशमूर्ती
शाडूच्या मातीपासून
घडवलेली असून
पितांबर व फेटा
रंगविण्यासाठी
हळद, अष्टगंध तसेच
जलरंगाचा वापर
करण्यात आला आहे.

मूर्तिकार : विनया सोमण

समस्त पर्यावरणस्नेही पार्लेकरांना
गणेशोत्सवाच्या हार्दिक शुभेच्छा !

‘पूरकान्न’ अथवा ‘न्यूट्रास्युटिकल्स’

‘अरे बाबा, रक्तातली ‘शुगर’ वाढली आहे म्हणतोयस? उगाच मधुमेहावर औषध वगैरे घेऊ नकोस! त्यापेक्षा मेथीचे चार दाणे रात्री पाण्यात भिजव आणि सकाळी उठल्यावर चांगले चावून-चावून खा. नाही कंट्रोलमध्ये आला तुझा मधुमेह, तर नाव बदलून देईन!

‘गव्हांकुर म्हणजे खरंच जादू आहे! अरे, गव्हाची कोवळी रोप वाढताना जे काही सत्व लागतां ना, ते सर्व आपल्याला मिळतं त्यातून! मी तर सकाळी चालायला गेलो ना, की येताना न चुकता एक कप गव्हांकुराचा ताजा रस घेतो. इतकं मस्त वाटतं म्हणून सांगू! तब्येत एकदम ठणठणीत!’

‘ग्रीन टी म्हणजे अमृत आहे ग! अँटी-ऑक्सिडंट का काय म्हणतात ना, ते पुष्कळ आहे त्यात; हार्टला बरं असतं, शिवाय जाडेपणाही कमी करता येतो!’

हे आणि असे संवाद, आजकाल तुम्ही नक्की ऐकले असतील. सर्वसाधारण प्रकृती उत्तम राहावी, म्हणून जेवणाच्या व्यतिरिक्त, काही पूरक पदार्थ घेणं, आणि ते ही बऱ्याचदा वैद्यकीय सल्ल्याशिवाय, हे आजकाल पुष्कळ लोक करतात. औषधांचे ऐकीव दुष्परिणाम, पॅथॉलॉजी आणि इतर टेस्ट्सची वाढती संख्या, विश्वासाह फॅमिली डॉक्टरांचा अभाव आणि अर्थात जाहिराती आणि समाजमाध्यमं ह्यां सर्वांचा एकत्रित परिणाम म्हणून ‘पूरकान्न’ म्हणजे सप्लिमेंट्सचं मार्केट जोराने वाढत आहे. असं म्हणतात, की जगभराचं पूरकान्न मार्केट जवळ जवळ साडेआठ हजार अब्ज रुपयांएवढं अफाट आहे आणि फक्त भारताचं मार्केटही दीडशे अब्ज रुपयांपर्यंत आहे!

काय आहेत हे पूरक अन्नपदार्थ? त्यांच्या प्रकृती सुधारण्याच्या दाव्यांमध्ये कितपत तथ्य आहे? असे पदार्थ ‘औषध’ म्हणून गणली जातात, की औषध बनवण्याच्या कडक तपासणीमधून त्यांना माफी आहे? काय असतं ह्या पदार्थांमध्ये हे बनवणाऱ्यांना तरी नीटसं ठाऊक असतं की नाही? अशा पदार्थांच्यामागे प्रत्येक समाजाचा हजारो वर्षांचा अनुभव आहे, असं जे म्हणतात, ते खरं की खोटं, ह्या महत्वाच्या प्रश्नांचा उहापोह करणारा हा लेख.

काही ‘पूरकान्न’ नेहमीच्या आहाराबरोबर घेतात; काही आहाराव्यतिरिक्त घेतात; तर काही मुद्दाम औषधाप्रमाणे घेतात. पण अशी पूरकान्न आपण स्वतः होऊन घेऊ शकतो. पूरक अन्नपदार्थ वेगवेगळ्या नावाने ओळखले जातात. त्यांचं सर्वात प्रसिद्ध नाव म्हणजे ‘न्यूट्रास्युटिकल्स’. अगदी अलीकडे, म्हणजे एकोणीसशे एकोणव्वद साली अमेरिकेच्या डॉक्टर स्टीफन डि फेलिस, ह्यांनी ‘न्यूट्रास्युटिकल्स’ ही संज्ञा पहिल्याप्रथम बनवली. त्यांच्या निरीक्षणप्रमाणे, जगाच्या सर्व देशांतल्या लोकांमध्ये काही पदार्थांबद्दल असा ठाम विश्वास असतो की त्यांचं नियमितपणे सेवन केलं, की माणसाची प्रकृती चांगली राहण्यास मदत होते. हे पदार्थ म्हणजे वैद्यकीयदृष्ट्या ‘औषध’ नव्हेत. पण त्यांच्या वापरामुळे ‘मी साधारणतः तंदुरुस्त राहणार’ असा सर्वसामान्य अनुभव किंवा विश्वास असतो, असे घटक. शास्त्रीय व्याख्येनुसार, असे पदार्थ जे पोषण आणि औषधी अशा दोन्ही परिणामांमुळे फक्त आहाराद्वारे अधिक फायदा करून देतात-

ते पूरकान्न. ह्यात चार प्रकारचे पदार्थ मोडतात. पहिले- अन्नपूरक पदार्थ, म्हणजे कमीत कमी प्रक्रिया केलेले शरीरोपयोगी पदार्थ, उदा. हातसडीचे तांदूळ, मोड आलेले मेथी दाणे, वगैरे; दुसरे वनस्पतीजन्य ‘इस्ट्रोजन्स’ म्हणजे हार्मोन-सदृश पदार्थ, उदा. ‘सोया’ दूध, फळांचे रस, मोड आलेली कडधान्यं. शरीरात नैसर्गिकपणे बनलेलं इस्ट्रोजेन हार्मोन आपल्या पुनरुत्पादन संस्थेमध्ये काम करतं; पेशींच्या आणि अवयवांच्या वाढीसाठी हे हार्मोन योग्य प्रमाणात असणं महत्वाचं असतं आणि ते पुरेसं नसल्यास शरीराच्या कार्यावर परिणाम होऊ शकतो. अशा वेळेस वनस्पतीजन्य रसायनं या शरीराला मदत करू शकतात. तिसरे दुग्धजन्य पदार्थ, उदा. प्रोबियोटिक दही आणि चौथे अळंबी, म्हणजे मश्रूमस. अशा पदार्थांपासून शरीराला काही रसायनं मिळतात, जी वापरून आपल्या शरीराची जीवसायनचक्रं परिणामकारकरीत्या सुरू राहू शकतात. म्हणजेच शरीराची कमतरता भरून येऊ शकते. नेहमीच्या औषधी रसायनांतून अशी उपयुक्त रसायनं मिळू शकतातच असं नाही. म्हणूनच अशा पदार्थांना ‘पूरकान्न’ म्हटलं जातं. असे अनेक पदार्थ जगभरातल्या लोकांनी पिढ्या-न-पिढ्या वापरलेले असतात आणि त्यांच्या फायदा-तोट्याबद्दलचा अनुभव अनेक पिढ्यांच्या गाठी असतो. त्यामुळे लोकांना अशा पूरकान्नाबद्दल विश्वास अधिक वाटतो.

‘पूरकान्न’ बनवून, विशिष्ट जीवनसत्व, क्षार किंवा जीव-रसायने मिळण्याचा उत्तम स्रोत म्हणून त्यांचा वापर वाढतो आहे. नुसतं मीठ घेण्याऐवजी आयोडीन किंवा लोहयुक्त मीठ, फक्त उडीद डाळीच्या इडल्या न खाता कॅल्शियमयुक्त इडल्या; नेहमीचं दही न घेता शरीराला उपयुक्त असे बॅक्टेरीय घातलेलं प्रो-बायोटिक दही किंवा ताक, ओमेगा-३-एसिडयुक्त बालान्न, शीतपेय, नूडल्स, किंवा डाळी असे नवे ‘फोर्टिफाइड’ म्हणजे ‘बलवान’ पदार्थ आहारात येऊ लागले आहेत. शिवाय, अँटी-ऑक्सिडंट म्हणून ग्रीन-टी, शरीरांतर्गत सूज कमी व्हावी म्हणून हळद; साखर वापरण्याऐवजी विशिष्ट वनस्पती वापरून बनवलेल्या पर्यायी साखरेचा वापर; व्यायामाचा त्रास आणि त्यामुळे होणारा दमा कमी व्हावा म्हणून टोमॅटोपासून बनवलेलं लायकोपिन, हे आजकाल अधिकाधिक प्रमाणात वापरलं जात आहे. समुद्री वनस्पतीपासून मोठ्या प्रमाणात क्षार, उदा. आयोडीन, कॅल्शियम, लोह, डिक हे मिळत असल्यामुळे त्यांचा जेवणातला वापर वाढतो आहे. ओट धान्य, भाताचा कोंडा, इसबगोल हे फायबरचा स्रोत म्हणून हृदयविकार, मोठ्या आतड्यांचा कॅन्सर ह्यांना प्रतिबंध करण्याचा रामबाण उपाय ठरत आहेत. सेलेनियमचे क्षारांचा वापर हा तर सर्व रोगांवरचा जादूई उपाय म्हणून होत आहे. थायरोईडच्या नियमित कार्यासाठी सेलेनियमची काही प्रमाणात गरज आहेच आणि सुयोग्य प्रमाणात वैद्यकीय सल्ल्याने केलेला वापर खरोखरच फायदेशीर आहे. शरीरातल्या स्नायूंची शक्ती आणि आकार सुधारण्यासाठी ‘व्हे’ म्हणजे ‘दुधातली मलई काढल्यावर उरणाऱ्या पाणीदार द्रव्यात असणारे प्रथिन आणि त्यापासून बनवलेली व्हे प्रथिनांची पावडर, हे तर आजच्या व्यायामशाळांचा प्रमुख आधार बनलेले आहेत!

जीवनसत्व, क्षार आणि औषधे यांच्या कृत्रिमरीत्या बनवलेल्या रासायनिक गोळ्या घेण्यापेक्षा पूरकान्नाच्या रूपाने घेतलेल्या रसायनांचं आतड्यात आणि रक्तात अधिक उत्तम शोषण होतं आणि अशा पदार्थांची जैविक

क्षमता, bioavailability अधिक असते, अशा विकल्पनेमुळे आणि ती पूरकान्न बनवण्यात आणि विकण्यात असलेली परवानगी ह्यामुळे हा व्यवसाय वर्षाला आठ टक्के इतक्या मोठ्या वेगाने वाढतो आहे. जगभर हा व्यवसाय जवळजवळ दोनशेपन्नास अब्ज डॉलर्स म्हणजे अठराहजार अब्ज रुपयांपर्यंत आहे. तुलना करायची झाली तर औषधी व्यवसाय कमी, म्हणजे दीडशे अब्ज डॉलर्स म्हणजे अकरा हजार अब्ज रुपयांइतकाच आहे. शिवाय पूरकान्ना विकायला आणि विकत घ्यायला डॉक्टरांची चिठ्ठी म्हणजे प्रिस्क्रिप्शन लागत नाही. त्यामुळे, कॉप्लान, हॉर्लिव्ह, बोर्नविटा, सारखी दुधात मिसळून घेण्याच्या पावडरी, रस आणि च्यवनप्राशसारखे जॅम, एक्सट्रॅक्टस म्हणजे काढे, ह्याप्रकारे खाल्ले जातात. काही पूरकान्न नेहमीच्या आहाराबरोबर घेतात, काही आहाराव्यतिरिक्त घेतात; तर काही मुद्दाम औषधाप्रमाणे घेतात. पण अशी पूरकान्न आपण स्वतः होऊन घेऊ शकतो. नाचणी, हळद, हळीव, राजगिरा, मध, तुळस, सब्जा, आवळा, कोरफड, ऑलिव्ह, कच्ची घाण्यावर काढलेली तेलं, असे अनेक पदार्थ आपण फारसा विचार न करता सेवन करतो. आयुर्वेदिक आणि इतर नॉन-एॅलोपॅथिक औषधी तर कायमच शास्त्रीय, उपशास्त्रीय, अशास्त्रीय यांच्या सीमारेषेवरच उभ्या होत्या; त्यामुळे अशी उत्पादने पटकन पूरकान्न गटात जाऊ शकली.

प्रत्येक उपायांच्या दोन बाजू असू शकतात- चांगली आणि वाईट! त्यामुळे, ह्या उत्पादनांबद्दल, एक प्रश्न मात्र कायमच राहिला, की अशा उत्पादनांचे क्लेमस कितपत खरे असतात? त्यांच्या फायद्याबरोबर काही तोटे ही असतात का? असे पदार्थ, वय आणि प्रकृती ह्यानुसार कोणी, किती प्रमाणात सेवन करावे, ह्यांचा अभ्यास झालेला आहे का? असे पदार्थ अनेक वर्षे सेवन करण्याने शरीरावर चहा जिनसेंग ऑलिव्ह/खोबरेल तेल हळद राजगिरा आयोडीन सी विड्स काही विपरीत परिणाम होतो का?, वगैरे. अशा शास्त्रीय निकषांवरती उत्तरं अजून तरी उपलब्ध आहेतच, असं नाही. परंतु, एवढा मोठा व्यवसाय झाल्यामुळे, आपापल्या उत्पादनांचा खप वाढवण्यासाठी, त्यांना शास्त्राधार मिळवून देण्याच्या दृष्टीने प्रयत्न सुरू झाले आहेत. काही न्यूट्रास्युटिकल्सबद्दल अशी माहिती पेशंटवर शास्त्रीय पद्धतीने उपचार करून गोळा केली जात आहे. आपल्या शरीरातल्या



चहा

बऱ्याचशा एन्झाइम्समध्ये अल्पप्रमाणात धातू असतात आणि असे धातू अत्यावश्यक



ऑलिव्ह / खोबरेल तेल

असतात. उदा. झिंक हा धातू आपल्या इम्यून सिस्टिम म्हणजे रोगप्रतिकारक शक्ती साठी अत्यावश्यक असतो; शिवाय शरीरातील स्वादुर्पिंड म्हणजे इन्सुलिन बनवणाऱ्या ग्रंथीच्या पेशींमध्ये तो अधिक प्रमाणात आढळतो. इन्सुलिन



राजगिरा



जिनसेंग

असतात. उदा. झिंक हा धातू आपल्या इम्यून सिस्टिम म्हणजे रोगप्रतिकारक शक्ती साठी अत्यावश्यक



हळद

नियंत्रणासाठी, थायरोईड ग्रंथीच्या कार्यासाठी झिंक आणि तांबं महत्वाचे धातू आहेत आणि चहा हा झिंकचा उत्तम स्रोत



आयोडीन सी विड्स

आहे, आणि शिंपल्या, यॉर्स्ट, वगैरे वगैरे - चॉकलेट, तपकिरी रंगाची कडधान्ये हे तांब्याचा उत्तम स्रोत आहे, म्हणतात. मॅग्नेशियम धातू तर शरीरातल्या तीनशेहून अधिक प्रक्रियांसाठी आवश्यक आहे आणि मज्जासंस्था व स्नायुसंस्था दोहोंच्या सुयोग्य कार्यासाठी त्याची आवश्यकता आहे. मॅग्नेशियम हा ‘पर्णहरित’ म्हणजे हिरव्या वनस्पतींमधल्या क्लोरोफिलचा प्रमुख घटक आहे. अशा प्रकारचे मूलभूत अभ्यास ह्या पूरकान्न पदार्थांच्या उपयुक्ततेचा मान्यता मिळवण्यास महत्वाचे ठरत आहेत. भारतासारख्या देशात शाकाहारी लोकांची गरज म्हणून जी पूरकान्न इतरत्र अंडी, मासे, अशा प्राणिजन्य आहारातून मिळू शकतात त्यांना सुयोग्य पर्याय शोधणं ही सुद्धा महत्वाची संधी उपलब्ध होत आहे.

माणसाच्या शरीराशी, प्रकृतीशी आणि आहाराशी जोडलेल्या अशा उपचारांसाठी आणखी एक महत्वाची गरज म्हणजे ‘नियंत्रण’. औषधींसाठी आणि अन्नपदार्थांसाठी म्हणजे अन्न आणि औषधी विभाग हे काम करतो आहे. ह्या दोघांसाठी मानवनी वनस्पती, म्हणजे स्टॅण्डर्डायझेशन झाले आहे. कोणत्या औषधात कोणता घटक किती प्रमाणात आहे, त्याचे परिणाम- दुष्परिणाम काय आहेत, ह्या साऱ्यांचा अभ्यास करून, त्यानुसार विक्रीची परवानगी घेणं हे आवश्यक आहे. पूरकान्न ही बहुधा वनस्पतीजन्य असल्यामुळे त्यात हजारो घटक पदार्थ असतात आणि त्यांचं प्रमाणही वनस्पतीचा उगम, ऋतुमान, भौगोलिक संरचना आणि वनस्पतीपासून ते द्रव्य बाहेर काढण्याची पद्धती, ह्यानुसार बदलू शकतं! ह्याचा परिणाम म्हणून आपण सेवन केलेल्या पूरकान्न पदार्थांचा प्रत्येक शरीरावर परिणाम होतो, किंवा होत नाही आणि झालाच तर कमी अधिक प्रमाणात होतो. अशा परिणामामुळे रोग्याचा पूरकान्न पदार्थांवरचा विश्वास उडू शकतो. एफ.डी.ए ने ह्यासाठी मानकीकरणाचे प्रयत्न सुरू केले आहेत आणि अशी द्रव्ये विकण्याची परवानगी देण्यासाठी क्लिनिकल टेस्ट्स, म्हणजे माणसांवर केलेल्या चाचण्या अनिवार्य करण्याची चर्चा सुरू आहे. काही न्यूट्रास्युटिकल्ससाठी असे मानक उपलब्ध सुद्धा आहेत.



आपल्या आहाराच्या अगदी निकट असणारी ही पूरक-अन्ने ह्या नव्या जगतात सोन्याची खाण ठरत आहेत. जीवनशैली आणि कोरोनासारखे रोग, ह्यांच्या वाढत्या धोक्यामुळे नेहमीच्या आहाराव्यतिरिक्त काहीतरी घेऊन आपली प्रकृती उत्तम ठेवण्याची निकड ह्या नव्या, तरुण जगालाही सामजली आहे. त्यांचा सुयोग्य वापर करून घेतला, तर ही नुसती चर्चा आणि घरगुती संवाद न राहता व्यवसाय आणि आरोग्य ह्यांचा सुवर्णसंगम साधण्याची संधी आपल्यापुढे उभी आहे. पाहूया ह्या संधीच आपण काय करतोय ते!

आपल्या आहाराच्या अगदी निकट असणारी ही पूरक-अन्ने ह्या नव्या जगतात सोन्याची खाण ठरत आहेत. जीवनशैली आणि कोरोनासारखे रोग, ह्यांच्या वाढत्या धोक्यामुळे नेहमीच्या आहाराव्यतिरिक्त काहीतरी घेऊन आपली प्रकृती उत्तम ठेवण्याची निकड ह्या नव्या, तरुण जगालाही सामजली आहे. त्यांचा सुयोग्य वापर करून घेतला, तर ही नुसती चर्चा आणि घरगुती संवाद न राहता व्यवसाय आणि आरोग्य ह्यांचा सुवर्णसंगम साधण्याची संधी आपल्यापुढे उभी आहे. पाहूया ह्या संधीच आपण काय करतोय ते!

सदरू कुळकर्णी
९७०२०१०४७१

स्त्री स्वातंत्र्याची आद्य उद्गाती ?

प्रागैतिहासिक काळापासून आजपर्यंत, जगातील सर्व समाजांत सत्तेची मालकी ही नेहेमीच पुरुषवर्गाच्या हातात राहिली आहे. मग ती राजकीय सत्ता असो, उद्योगधंद्यातील असो किंवा सामाजिक क्षेत्रातील असो आणि त्याविरुद्ध आवाज उठविणाऱ्या आणि समान हक्कांची मागणी करणाऱ्या प्रत्येक स्त्रीला त्याची किंमतही नेहेमीच मोजावी लागली आहे - मग ती स्त्री अगदी हातशेपसुत सारखी इजिप्तची सम्राज्ञी असली तरी सुद्धा.

‘हातशेपसुत’ हे नाव मी प्रथम ऐकले तेव्हा मी लक्झरमध्ये नाईल नदीच्या पश्चिमेच्या डोंगराळ भागावर तरंगणाऱ्या बलूनला लटकवलेल्या हौद्यातून खाली दिसणाऱ्या इजिप्तच्या राजे-राण्यांच्या कबरस्थानांचे आणि भग्नावस्थेतील देवळांचे फोटो काढत होतो. दिसणाऱ्या ह्या



इमारतीकडे बोट दाखवून आमच्या बलूनचा चालक म्हणाला ‘ते पहा हातशेपसुतचं देऊळ’.

ह्या देवळाचा रचनाही तिच्या कारकीर्दीप्रमाणेच बंडखोर आहे - तत्कालीन रूढ स्थापत्यनियम झुगारून स्वतःचा नवीन पायंडा पाडणारी. बहुतेक सर्व इजिप्शियन देवळे एकाच साच्यातून काढलेल्या ठराविक घटकांची (दरवाजाच्या दोन्ही बाजूच्या आयताकृती भिंती, आतील विविध आवारे, दगडातून कोरलेले उत्तुंग स्तंभ) ठराविक रचना करून बांधलेली आढळतात. जवळच असलेल्या सम्राट तिसरा रामसेसच्या देवळाची ही परंपरागत रचना तुलना म्हणून पाहिली की हातशेपसुतच्या देवळाचं वेगळेपण ध्यानात येईल.



केवळ तिचं देऊळच नव्हे तर हातशेपसुतचं संपूर्ण आयुष्यच परंपरागत बंधनांना ठोकरणारं होतं. वंशपरंपरेने इजिप्तचं सिंहासन बापाकडून त्याच्या पट्टराणीच्या ज्येष्ठ मुलाकडे जाणं अपेक्षित असे. मात्र हे इतक्या सुरळीतपणे क्वचितच घडत असे. कधी तिला मुलगाच नसे, कधी मुलगा अकाली मृत्युमुखी पडे (किंवा मुद्दाम मारला जाई). अश्या प्रसंगी राजवाड्यात अंतर्गत हाणामारी होऊ नये म्हणून बाकीच्या राण्यांपैकी एखादीच मुलगा भावी सम्राट म्हणून निवडला जात असे आणि त्याचा राज्यावरचा वांशिक हक्क पक्का करण्यासाठी पट्टराणीच्या ज्येष्ठ

मुलीबरोबर त्याचं लग्न लावून दिलं जात असे. हातशेपसुतच्या बाबतीतही असंच घडलं. ती तुतमोस 1 ह्या सम्राटाच्या पट्टराणीची ज्येष्ठ मुलगी. ती जर मुलगा असती तर वारसाहक्काने तीच सम्राट झाली असती. पण तिच्या बापाच्या मृत्यूनंतर तिचा सावत्र भाऊ तुतमोस 2 हा सम्राट झाला. खरं पहाता राज्य चालविण्याची क्षमता आणि कर्तबगारी तुतमोसपेक्षा हातशेपसुतमध्येच अधिक होती. पण तिला त्याची पट्टराणी बनण्यातच समाधान मानावं लागलं. तुतमोस 2 लवकरच वारला आणि पुन्हा एकदा हातशेपसुतवर आपला हक्क गमाविण्याची पाळी आली. कारण तिला फक्त दोन मुलीच होत्या. त्यामुळे एका दुय्यम राणीच्या 6 वर्षांच्या मुलाला तुतमोस 3 नाव देऊन इजिप्तचा सम्राट बनविण्यात आलं. हातशेपसुतसारख्या महत्वाकांक्षी आणि कर्तबगार व्यक्तीला ही दुसऱ्यांदा झालेली आपल्या हक्काची पायमल्ली सहन होणं शक्यच नव्हतं.

परंतु हजारो वर्षांपासून चालत आलेल्या प्रथा सहजा-सहजी मोडणंही सोपं नव्हतं. सुरुवातीला हातशेपसुतने अल्पवयीन तुतमोस 3 च्या नावाने त्याची पालक ह्या नात्याने राज्यकारभार केला. पण धूर्तपणे तिने निष्ठावंत आणि प्रबळ असे सेनेन-मत सारखे मंत्री आणि हापू-सेनेब सारखे धर्मगुरू ह्यांची सक्षम फळी आपल्याभोवती निर्माण केली. हापू-सेनेबच्या मदतीने हातशेपसुत म्हणजे देवाधिदेव अमुनची मुलगी (आणि म्हणून राजसत्तेची खरी हक्कदार) असा प्रचार देशभर वेगला गेला. सेनेन-मतच्या मदतीने राज्यकारभाराच्या सर्व नाड्या आपल्या हातात घेऊन हातशेपसुतने तुतमोस 3 ला बाजूला सारलं आणि स्वतःलाच इजिप्तचा फॅरो म्हणजे सम्राट (राणी किंवा सम्राज्ञी नव्हे) घोषित केलं. हजारो वर्षांची परंपरा ठोकून एक स्त्री इजिप्तच्या साम्राज्याची सर्वेसर्वा होणे ही घटना अभूतपूर्वच होती.

हातशेपसुतने 21 वर्ष यशस्वीपणे राज्य केलं. जो कालखंड (1550 BC ते 1100 BC - 18व्या आणि 19व्या राजघराण्यांचा काळ) इजिप्तच्या सर्वोच्च भरभराटीचा मानला जातो, त्यांची सुरुवातच हातशेपसुतच्या कारकिर्दीपासून झाली असं म्हणायला हवं. युद्धांऐवजी व्यापारवृद्धीने इजिप्तचं ऐश्वर्य तिच्या काळात वाढीस लागलं. तिच्या व्यापारी मोहिमांची चित्रे तिच्या देवळाच्या



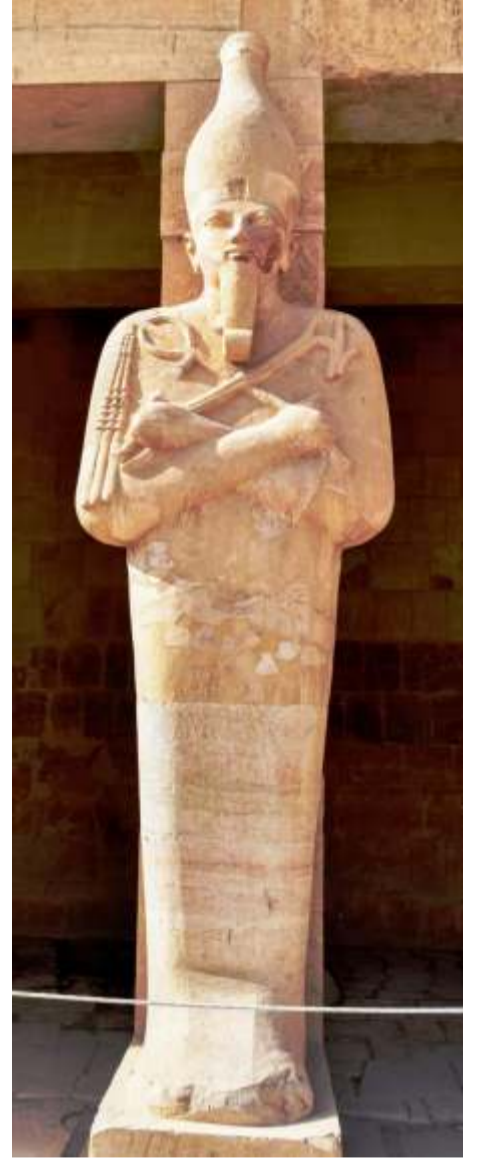
भिंतीवर रेखाटलेली आपल्याला दिसतात.

मात्र परंपरेचा पगडा लोकमानसावर एवढा जबरदस्त असतो की एक यशस्वी राज्यकर्ती असून सुद्धा तिला आपलं स्त्रीत्व लपवून आपली सार्वजनिक प्रतिमा पुरुषासारखी प्रतीत करावी लागली. अनेक भिंतीचित्रं, पुतळे ह्यात ती पुरुषाच्या रूपात (खोटाचा दाढीसकट) आपल्याला दिसेल. एवढंच नव्हे तर तिच्या मृत्यूनंतर जेव्हा तिचा सावत्र मुलगा तुतमोस 3 सम्राट बनला तेव्हा त्याने पद्धतशीरपणे तिची

स्मृती इतिहासातून पुसून टाकायचा प्रयत्न केला. कर्नाकसारख्या देवळात आजही आपल्याला अनेक ठिकाणी भिंती खोदून पुसून टाकलेल्या तिच्या प्रतिमा दिसतील.

पण सुदैवाने स्त्री स्वातंत्र्याच्या ह्या आद्य उद्गातीची कथा जिवंतच राहिली.

देशोदेशी



सतीश जोशी
९८२०२२८२७९

विलेपार्ले महिला संघ ग्रंथालय व कु. कृष्णाबाई लिमये वाचनालय

‘मंगलायतन’, परांजपे ‘बी’ स्कीम रोड नं. १, विलेपार्ले (पूर्व), मुंबई-४०० ०५७.
दूरध्वनी : ०२२ - २६१६ ९३ ८९ / २६१६ ९२ ७२

आयोजित
निबंध स्पर्धा - २०२१ (वर्ष ८ वे)

निबंध स्पर्धेचे विषय :

- १) लॉकडाऊन आणि मी
- २) निसर्गाचे रौद्ररूप
- ३) खेळी इंडिया खेळी

निबंध स्पर्धेचे नियम :

- १) निबंध स्पर्धेमध्ये १८ वर्षे पूर्ण झालेली कुठलीही व्यक्ती भाग घेऊ शकते.
- २) निबंध मराठी भाषेत लिहिलेला असावा.
- ३) एका व्यक्तीला स्पर्धेसाठी एकच निबंध पाठवता येईल.
- ४) स्पर्धेकाने आपले नांव, पत्ता, फोन नं. इत्यादी माहिती एका वेगळ्या कागदावर लिहून फुलस्केपला जोडावे. सदर माहिती निबंध लिहिलेल्या फुलस्केपवर लिहू नये, अन्यथा असा निबंध स्वीकारला जाणार नाही.
- ५) निबंधाची शब्दमर्यादा जास्तीतजास्त ६०० शब्द आहे.
- ६) निबंध पाठपोट लिहू नये.
- ७) निबंध सुवाच्य अक्षरात लिहिलेला असावा किंवा प्रिंट करून पाठवणे.
- ८) निबंध ३१ ऑक्टोबर २०२१ पर्यंत विलेपार्ले महिला संघ ग्रंथालयात सकाळी ९ ते संध्या. ६ यावेळेत आणून द्यावेत. (रविवार व सुट्टीचे दिवस सोडून)
- ९) इतरत्र प्रकाशित झालेला मजकूर निबंधामध्ये आढळल्यास तो निबंध ग्राह्य धरला जाणार नाही.
- १०) निबंध स्पर्धेमध्ये कुठलेही कारण न देता निबंध नाकारण्याचा अधिकार ग्रंथालयाला आहे. तसेच निबंध स्पर्धेचा निकाल सर्व स्पर्धकांना बंधनकारक राहिल.

आपल्या बेड रिडन सासूबाई, श्रीमती ईना डिसोजा यांच्या ऐशीव्या वाढदिवशी, कोविडच्या या दिवसात त्यांना थोडा तरी आनंद देता यावा,



म्हणून मिताली यांनी झूमवर एक डान्स पार्टी अरेंज केली होती. कारण त्या काळात कोणीही कोणाकडे जाऊ शकत नव्हतं. तो एक तास सासूबाई प्रचंड खूष होत्या. या प्रसंगानंतर आपण कोणाला अशा पद्धतीने आनंद देऊ शकतो, या कल्पनेने मनात घर केलं. कलेत मनातील दुःख, वेदना, एकटेपणा साऱ्याचा विसर पाडण्याची ताकद आहे. कोविड काळात तरुण मंडळी, जी स्वतः उठून काही करू शकतात, त्यांच्यासाठी बरेच पर्याय उपलब्ध होते. पण जी असहाय, बेड रिडन, एकटी, ज्येष्ठ नागरिक मंडळी आहेत, त्यांच्यासाठी हा काळ किंवा कोणताही काळ दुःखदच. सासूबाईच्या अनुभवावरून मिताली यांनी एक डान्स वर्कशॉप अरेंज केलं. मन थोडं साशंक होतं, पण अनपेक्षित असा सुखद प्रतिसाद मिळाला आणि फक्त मुंबई किंवा भारतातूनच नव्हे तर परदेशातूनही मिळून नव्वद एन्ट्रीज आल्या. यानंतर लक्षात आलं, समाजाच्या या घटकासाठी काहीतरी करायला हवं. वर्कशॉपसचं रूपांतर नंतर रेग्युलर क्लासमध्ये झालं. आज चाळीस ज्येष्ठ मंडळी त्यांच्याकडे नृत्य शिकत आहेत. काही उभं राहून तर काही बसून, काही व्हीलचेअरवर तर काही अंथरुणात झोपून, फक्त हातांच्या हालचालींनी नृत्य शिकतात. पहिलं चक्क कोळी नृत्य शिकली मंडळी. आता 15 ऑगस्ट निमित्ताने वंदे मातरम चालू आहे आणि भारताबाहेरील मंडळींचाही याला छान प्रतिसाद आहे.

मिताली राउल डिसोजा.. नावापासूनच वेगळेपणा असणाऱ्या मिताली यांचा मधुबालाच्या चेहऱ्याशी साधर्म्य सांगणारा चेहरा आणि चेहेऱ्यावर लोभस हास्य. मनात सहानुभाव,

कुटुंब रंगलंय नृत्यात...

सहानुक्ता...compassion... ओतप्रोत भरलेली. म्हणूनच त्या हे वेगळं चाकोरीबाहेरचं कार्य करू शकत आहेत.

मिताली यांची आई सौ. उल्का कामत आजही उत्तम गातात आणि नृत्य करतात वडील श्री. गुरुदास कामत तबला वाजवतात. आजोबा श्री. गोविंद येल्लापूरकर रेडिओ आर्टिस्ट होते. घरी आल्या, राष्ट्रसेवादलकर्ते वसंत बापट यांच्या महाराष्ट्र दर्शन या कार्यक्रमातील कलाकार. त्यामुळे नृत्याचे संस्कार घरातून होत गेले. राष्ट्रसेवादलातील प्राध्यापक सदानंद वर्दे आणि सौ. सुधाताई वर्दे यांच्या कन्या झेलम ताई परांजपे या मिताली यांच्या वडिलांची मैत्रीण. या ओळखीने मिताली आणि आतेबहीण गौरी जोगळेकर यांचे ओडिसी, या त्या काळातील फार परिचित नसलेल्या नृत्य प्रकारातील शिक्षण सुरु झाले. या दोघी झेलम ताईच्या पहिल्या विद्यार्थिनी. झेलम ताईची एक खासियत आहे असं मिताली सांगतात. ती म्हणजे त्यांना नाही ऐकायला आवडत नाही. झेलम ताईच्या प्रोत्साहनाने दूरदर्शनवरील संता कुकडी सारखे



कार्यक्रम, शाळेतील कार्यक्रम, वेगवेगळे स्टेज शोज, पुढे कॉलेजमध्ये गेल्यावर मल्हार, मूड इंडिगो सारखे कार्यक्रम, वेगवेगळ्या स्पर्धा...

यात त्यांनी भाग घेतला. प्रत्येक वेळी बहुधा पहिलंच बक्षीस मिळत गेलं.

अकरावीत असताना महागुरू केलुचारण महापात्रा यांनी ICCR प्रोग्रॅमसाठी सिलेक्ट केलं. हा मिताली यांच्या आयुष्यातील टर्निंग पॉइंट होता. गुरुजींसोबत त्यांनी 25 कार्यक्रम केले. खूप शिकायला मिळालं. त्या संपूर्ण गुपमधल्या त्या सर्वात लहान कलाकार होत्या.

मिताली यांनी सेंट जोसेफ कॉन्व्हेंट स्कूलमधून एसएससी तसेच मिठीबाई कॉलेजातून ग्रॅज्युएशन केले. पण त्यांचा कल नृत्याकडे राहिला. झेलम ताई आणि त्यांचे नाते आई-मुलीचे होते आणि अजूनही आहे. ताईनी कोरिओग्राफ केलेल्या बहुतेक नृत्यनाटिकांच्या प्रमुख भूमिकेत मिताली असतात. स्वतः मॅथ प्रोफेसर असलेल्या झेलम ताईनी लीलावती.. या, थोर गणिती भास्कराचार्य आणि त्यांच्या मुलीतील नात्यावर नृत्यनाट्य बसवलं. मिताली अर्थातच लीलावती होत्या. या नाट्यातील एका भूमिकेसाठी राउल नावाचा तरुण येऊ लागला. तालमी वाढल्या तशी ओळख वाढली, मैत्री झाली. मैत्रीचे रूपांतर प्रेमात आणि त्याची परिणीती विवाहात झाली.

विवाहानंतर त्याच क्षेत्रातील जोडीदार मिळाल्यामुळे त्यांची कला आणखीनच बहरू लागली दोघे मिळून राधाकृष्ण, शिवपार्वती अशा नृत्यनाटिका सादर करू लागले. इथे साहजिकच मनात प्रश्न उभा राहतो, राउल स्वतः भरतनाट्यम नृत्यप्रकार शिकलेले आणि कॅथलीक. म्हणजे नृत्यशैली, धर्म, साऱ्यात फरक. तरीही हे कसं जमलं ? ही सारी राउल यांच्या आयुष्यातील दोन्ही गुरूंची कृपा. राउल यांचं सुरुवातीचं नृत्य प्रशिक्षण डॉ. फ्रान्सीस बरबोझा यांच्याकडून झालं. पुढील आयुष्यात श्री दीपक मजुमदार त्यांना गुरू म्हणून लाभले. दीपकजींनी त्यांच्यावर भरपूर मेहनत घेतली. त्यांच्याच मुळे राउल गेली जवळपास पंचवीस वर्षे थोर नर्तिका हेमामालिनी यांच्या बॅलेमधून कृष्ण करीत आहेत.

मिताली यांचा रूटीनमध्ये वेगळेपणा आणण्याचा अजून एक स्तुत्य प्रयोग आहे. त्यांनी आपल्या प्रत्येक वयोगटाच्या बॅचला वेगवेगळी

नावं दिली आहेत. अगदी छोट्या मुलांची बॅच.. ओडिसी चॅम्स, किशोरवयीन मुला-मुलींची enthusiastic teenagers, स्त्रियांची बॅच इन्स्पायरिंग मॉम्स आणि ज्येष्ठ मंडळींची ग्रेसफुल लिजंड्स, भारताव्यतिरिक्त वेगवेगळ्या देशातील शिकणाऱ्या मंडळींसाठी समागम. समागम याचा अर्थ वेगवेगळ्या देशातील संस्कृतींचा एकमेकांशी होणारा मिलाप. या बॅच पहाटे पाच ते सहा किंवा सहा ते सात असतात. ग्रेसफुल लिजंड्स वगळता बाकी मंडळी शास्त्रशुद्ध ओडिसी नृत्य प्रशिक्षण घेतात. आज सर्व मिळून जवळपास 70 च्या घरात विद्यार्थी आहेत.



उदिशा, या घरकाम करणाऱ्या स्त्रियांच्या मुलांसाठी काम करणाऱ्या संस्थेतर्फे मिताली यांनी त्यांच्या आयांना एक नृत्याचा कार्यक्रम बसवून दिला होता. 14 नोव्हेंबरला बालदिनी आपल्या घरच्यांसाठी तो सादर करून त्यांनी आपल्या मुलांना चकित केलं होतं. ज्यांच्या मनात नृत्याची इच्छा आहे, त्यांच्यापर्यंत आपण पोहोचावं अशी मिताली यांची इच्छा आहे. त्यासाठी त्यांना शिक्षक, डॉक्टर्स, काउन्सेलर्स वगैरे मंडळींसाठी वेगवेगळी वर्कशॉप्स घ्यायची आहेत. मिताली यांनी अनेक देशी-परदेशी कलाकारांसोबत काम केलं आहे. पती श्री राउल डिसोजा यांच्याबरोबर मुख्यत्वे त्यांचे बरेचसे परफॉर्मन्सेस आहेत. दोघांनी मिळून देशात-परदेशात अनेक ठिकाणी आपली कला सादर केली आहे. त्यांच्या मुली वीस वर्षीय दिया आणि सोळा वर्षीय रिसा आपल्या आईकडून शास्त्रीय नृत्याचे धडे घेत आहेत. मुलीही आई-वडिलांसह आपली कला रंगमंचावर सादर करीत असतात. कुटुंब रंगलंय नृत्यात ही उक्ती या कुटुंबासाठी अगदी योग्य आहे. या चौघांनाही त्यांच्या पुढील वाटचालीसाठी खूप शुभेच्छा.

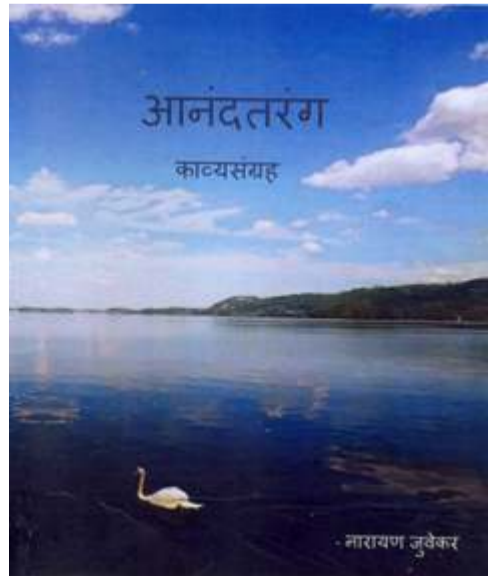
अनुश्री क्षीरसागर
९८२०५०९७६२

मानस सरोवरात 'आनंदतरंग' निमण करणारा काव्यसंग्रह.

पाल्यातील ज्येष्ठ कवी आणि सामाजिक कार्यकर्ते श्री. नारायण जुवेकर यांचा नुकताच प्रसिध्द झालेला 'आनंदतरंग' हा काव्यसंग्रह नावाप्रमाणेच मानस सरोवरात आनंदतरंग निर्माण करणारा आहे यात शंकाच नाही.

एखाद्या घरात दोन अपत्यांमध्येच एका पिढीचं अंतर असावं तसं अप्पासाहेब जुवेकरांच्या 'जीवन आनंदे भरले' या पहिल्या काव्यसंग्रहानंतर तब्बल वीस वर्षांनी त्यांचा 'आनंदतरंग' हा दुसरा काव्यसंग्रह प्रसिध्द झाला. दोन्ही संग्रहांच्या नावात 'आनंद' शब्द असणे हा केवळ योगयोग नसून तो वयाची नव्वदी उलटल्यानंतरही आयुष्याकडे संतोषी, समाधानी वृत्तीने बघण्याचा जुवेकर सरांचा सदाबहार दृष्टिकोन आहे याची सदर संग्रहातील कविता वाचल्यावर खात्री पटते.

कविवर्य मंगेश पाडगावकरांच्या शब्दात सांगायचं तर पेला अर्धा रिकामा आहे म्हणून खट्ट



होण्यापेक्षा तो अर्धा भरला आहे यात आनंद मानणारे नारायणराव जुवेकर ही केवळ एक व्यक्ती नसून ती एक 'एकपात्री' संस्था आहे. विशेष म्हणजे त्यांचे दोन्ही कविता संग्रह त्यांनी ते

आजही कार्यरत असलेल्या पाल्यातील 'सोबती' ज्येष्ठ नागरिक संघटनेतच प्रकाशित करावेत हा एक योगायोग आहे.

सांगण्यासारखा आणखी एक योगायोग म्हणजे 'आनंदतरंग'ची जन्मघटिका जवळ येत असतानाच 18 एप्रिल 2021 रोजी संपन्न झालेल्या जुवेकर दांपत्यांच्या विवाहाच्या हिरकमहोत्सवी सोहळ्याच्या निमित्ताने उभयतांची मुलाखत घेण्याची सुवर्णसंधी आम्हा उभयतांना लाभली. एखाद्या लहान मुलाने खेळता खेळता कॅलिडोस्कोपचा कोन जरा हलवला तरी त्याच्या दुसऱ्या टोकाला असलेल्या काचेच्या बांगड्यांच्या तुकड्यांची नक्षी आणि रंगसंगती सतत बदलत जावी तसे आमचे मुलाखती दरम्यान झाले असे म्हटले तर वावगे ठरणार नाही. जुवेकर सरांशी झालेल्या आमच्या संवादातून त्यांच्या आयुष्याच्या नऊ दशकांच्या अष्टपैलू प्रवासाचा प्रत्येक पैलू जसजसा उलगडत

होता तसतसा आम्हाला प्रश्न पडत होता की दर बुधवारी सोबतीत भेटणारे जुवेकर ते हेच का? पण त्यांचे नितळ कविमन हा त्यांच्या व्यक्तिमत्त्वाचा अविभाज्य भाग आहे याची मुलाखतीच्या प्रश्नोत्तरांच्या वेळी खात्री पटत होती. त्यामुळे सुनील गावसकर किंवा सचिन तेंडूलकरची मुलाखत एखाद्या हॅरीस किंवा गार्डल्स शिल्डमध्ये खेळणाऱ्या एखाद्या फलंदाजाने घ्यावी तशी आमची अवस्था झाली.

पण एक गोष्ट मात्र निश्चित की मुलाखतीमुळे जुवेकर साहेबांचा इतक्या वर्षांचा परिचय अधिकच दृढ झाल्याचा फायदा आता मला त्यांच्या काव्यसंग्रहाचे परिक्षण करताना होत आहे.

नारायण जुवेकर साहेब (बी.ए.ऑनर्स मराठी) बृहन्मुंबई महानगरपालिकेच्या हिशेब खात्यात 39 वर्षे नोकरी करून ऑक्टोबर 1987

पान १२ वरून

मधे निवृत्त झाले. नोकरीत असताना त्यांचा मिशिकल कथा लेखक प.गं.सुर्वे, जहाल क्रांतिकारकांचे चरित्रकार वि. श्री जोशी व सव्यसाची लेखक राजा राजवाडे यांच्याशी दृढ परिचय झाला. महानगरपालिकेत त्यांना लाभलेले इतर मित्रही वाङ्मयप्रेमी आणि साहित्यप्रेमीच निघाले. त्यामुळे जुवेकरांनी नोकरीतील कालावधीतच निरनिराळ्या विषयावरील आपल्या काव्यलेखनाचा श्रीगणेश केला.

दादा सुर्वेमुळे 'भिकाऱ्याचा हिशेब' (नवयुग), वि. श्री. जोशीमुळे 'घेऊ आम्ही सूड पुरा' (चीन आक्रामणावर-नवयुग) आणि राजा राजवाड्यांमुळे 'काँग्रेसचं रामराज्य' अशा तीन कविता जुवेकरांनी आपल्या तीन बहिणींच्या नावावर प्रसिध्द केल्या.

जुवेकर सरांच्या 'जीवन आनंदे भरले' आणि 'आनंदतरंग' या दोन्ही काव्यसंग्रहात त्यांच्या ऑफिसच्या वातावरणाबद्दल अनेक मिशिकल कविता आहेत. नव्याने प्रकाशित झालेल्या काव्यसंग्रहाबद्दल जरा विस्ताराने बोलायचे तर 'दुधाची बाटली पाहून', 'मुंबई महानगरपालिका शताब्दी सुमनहार', 'अरेरे कोसळला',

मानस सरोवरात 'आनंदतरंग' निमण करणारा काव्यसंग्रह

'नमस्कार मंडळी' अशा बऱ्याच हलक्या फुलक्या कविता 'आनंदतरंग' मधे आहेत.

निवृत्तीनंतर विलेपार्ल्यातील 'सोबती ज्येष्ठ नागरिक संघटना' 'दिलासा' 'स्वा. सावरकर सेवा केंद्र', 'देवरुखे ब्राम्हण मंडळ' तसेच 'यशस्नेहा ट्रस्ट' (घराडी), स्नेहबंधन वृद्धाश्रम (कानसळ) अशा निरनिराळ्या सामाजिक आणि शैक्षणिक संस्थांमधेही जुवेकर सर दीर्घकाळ सेवाभावी वृत्तीने कार्यरत होते. सहाजिकच या क्षेत्राशी निगडितही अनेक विषयांवरही कविता सदर संग्रहात आहेत. बालकविता लिहिताना जुवेकर स्वतःही बाल होऊन बालविश्वात कायावाचामने रममाण होतात. संतांच्या आणि साहित्यिकांच्या कविता लिहितानाही कविराज त्यांच्या वाङ्मयाची समृद्ध दालने दाखवत आपल्यासोबत तल्लीन होऊन फिरत आहेत असे वाटते. संग्रहातील विनोदी कविता तर जुवेकरांनी तिथल्या तिथे लिहिल्या आहेत. 'किमया', 'पहा जरा या इथे', 'आम्ही तिथे', 'मी ८९ पूर्ण' 'ज्येष्ठांसाठी' अशा काही कविता त्यांच्या शीघ्रकवित्वाची उदाहरणे आहेत. तर प्रवासवर्णनात्मक कविता प्रत्यक्ष प्रवासात लिहिल्याने त्यात आपोआपच जिवंतपणा आला

आहे.

आपल्या संग्रहातील काही कवितांमधून कवीने कळत नकळत आपल्याला फार मोलाचा उपदेशही केला आहे. उदा. अमृतकण कवितेत कवी सांगतात.

'जीवनात क्षणोक्षणी रस असतो घ्यायचा!

नाही तर त्याचा अर्थ जीव--न असा व्हायचा!'

'जीवनाचा साथीदार तडजोडीने सांभाळा!

मग तुमचा हात लागेल सहज आभाळा!'

ज्येष्ठांसाठी कवितेत ते म्हणतात

'शब्द फुकाचा आहे म्हणुनी नका अक्केरु त्या!

त्याहून त्याला मित्र करुनी व्हावे सुखी या वया!'

तर मृत्युपत्र सारख्या गंभीर विषयावरील कवितेतही

'ताट दिले तरी पाट न द्यावा यातच सूज्ञपणा'

असे ज्येष्ठांनी सांगितलेले व्यावहारिक तत्वज्ञान कविराज आपल्याला पुन्हा सांगून जातात.

या संग्रहातील 'संकल्प आणि सिद्धि' ही शेवटची कविता वाचून आज नव्वदीचा बेडा पार

केल्यावरही कविचा जबरदस्त आत्मविश्वास पाहून आपल्याला त्यांच्यापुढे नतमस्तक व्हावेसे वाटते.

कारण कविता हाच श्वास आणि उश्वास असलेल्या अप्पासाहेब जुवेकरांचे आणि कवितेचे नाते आजही 'गारंबीचा बापू' आणि बापूच्या गारंबीइतकेच अभेद्य आणि अतूट आहे हेच खरे!

आनंदतरंग सारखा सार्वांगसुंदर काव्यसंग्रहाचा देखणा नजराणा प्रसिध्द करण्यात नारायण जुवेकरांचे चिरंजीव डॉ. अभय यांचे श्रेय अतिशय मोलाचे आहे. तर संग्रहाच्या मुखपृष्ठावरील नयनरम्य निसर्गसौंदर्याचे छायाचित्र जुवेकर सरांचा नातू पुष्करच्या कलासक्त कॅमेऱ्याची करामत आहे. जलाशयात पोहणारे हंस जणू कल आज और कल असे तीन पिढ्यांचेच प्रतीक असल्याचा भास होतो. हिमालयाच्या मानस सरोवराच्या पार्श्वभूमीवरील स्वर्गीय निसर्गशोभा पाहून जुवेकरांच्या संवेदनाशील प्रतिभावंताला 'अंश एक मी कमी पडे' असे विनम्रपणे म्हणावसे वाटले तर त्यात आश्चर्य कसले? इति.

मुकुंद सराफ
९९३०७७५३७५

कोकणचा गणपती



गणपती उत्सव जवळ आला की त्या संदर्भात अनेक कार्यक्रम आयोजित केले जातात. आताच्या सोशल मीडियाच्या युगात अनेक नवीन गाणी सुद्धा खास गणपतीउत्सवानिमित्त लिहिली जातात.

सागरिका म्युझिकने खास गणेशोत्सवाच्या निमित्ताने 'कोकणचा गणपती' हे नवीन गाणे ऑडिओ आणि व्हिडीओ रूपात आणले आहे. चिंतामणी सोहोनी यांनी या गाण्याचे संगीत दिग्दर्शन केले आहे. तर रघुनाथ मतकरी हे या गाण्याचे गीतकार आहेत. वैशाली सामंत, अवधूत गुप्ते, स्वप्नील बांदोडकर आणि स्वतः चिंतामणी सोहोनी यांनी हे गीत गायले आहे. या गाण्याचा व्हिडीओ सुद्धा उत्तम आहे. हा व्हिडीओ पाहून तुम्हाला कोकणातल्या गणपती उत्सवाची आठवण येईल. कोकणातील गणेशोत्सव, तेथील घरगुती गणपती, गणरायासाठी केलेली घराची सजावट हे सारे काही या व्हिडीओत तुम्ही पाहू शकाल. कोकणातील गणेशोत्सवाचा आनंद तुम्ही या गीतातून घेऊ शकाल. हा व्हिडीओ चिंतामणी सोहोनी, स्वप्नील बांदोडकर, अवधूत गुप्ते आणि वैशाली सामंत यांच्यावर चित्रित झाला आहे.

7 सप्टेंबर पासून आपण हा व्हिडीओ सागरिका म्युझिकच्या मराठी यु ट्यूब चॅनलवर पाहू शकता.

स्टार प्रवाह परिवार गणेशोत्सव २०२१

विविध टीव्ही वाहिन्यांवर सुद्धा खास गणपती उत्सवानिमित्त कार्यक्रम होणार आहेत. स्टार प्रवाह परिवार गणेशोत्सव 2021 हा एक खास कार्यक्रम रविवारी 12 सप्टेंबरला संध्याकाळी 7 वाजता स्टार प्रवाह वाहिनीवर पाहता येईल. ढोल-ताश्यांच्या गजरात बाप्पाचं स्वागत करण्यापासून ते अगदी आरती, गणेशजन्माची कथा, बाप्पाची गाणी असं सगळं अगदी जल्लोषात या कार्यक्रमात असणार आहे. सणासुदीचे दिवस म्हटले तर आपले पारंपारिक खेळही ओघाने आलेच. स्टार प्रवाहच्या मालिकांमधल्या सासू-सुनांच्या जोड्या मंगळागौरीचे खास खेळ देखिल या कार्यक्रमात खेळणार आहेत. त्यामुळे मनोरंजनाने परिपूर्ण असा गणपती विशेष कार्यक्रम असेल.

मनोरंजन विश्व

देवा गणराया



गणपती उत्सवानिमित्त आणखी एक गणपतीचे गाणे 'देवा गणराया' हे नुकतेच प्रदर्शित झाले आहे. संदीप माळवी यांनी हे गीत लिहिले असून स्वप्नील बांदोडकर याने हे गीत गायले आहे. सुमन एन्टरटेनमेन्ट आणि मीडिया प्रा. लि. प्रस्तुत या गाण्याचे संगीत चिनार- महेश यांचे आहे.

या गाण्याची निर्मिती केदार जोशी यांची असून दिग्दर्शन आशिष नेवाळकर यांचे आहे. या

गाण्याचा व्हिडीओ चिन्मय उदगीरकर आणि रुपाली भोसले या कलाकारांवर चित्रित झाला आहे. हे गाणे आपल्या लाडक्या बाप्पावर आधारित असले तरी या गाण्याला एक कथा आहे. आपण कोणत्याही शुभकार्याची सुरुवात ही बाप्पाच्या आशीर्वादाने करतो. त्याप्रमाणेच या गाण्यातील जोडपेही त्यांच्या सुखी संसाराची सुरुवात बाप्पाच्या चरणी नतमस्तक होऊन करताताना दिसत आहेत. नुकतेच लग्न झालेली नववधू आधुनिक कपड्यांमध्ये बाप्पाचे दर्शन

घेण्यासाठी येते आणि तेथील स्त्रिया तिला मराठमोळ्या रूपात घेऊन येतात.

हा पारंपारिक साज, तिचे लाजणे या सर्वच गोष्टी खूप मोहक आहेत. त्यानंतर हे जोडपे गणरायाची आराधना करतात. ही छोटीशी कथा या गाण्यात अतिशय सुरेख पद्धतीने मांडण्यात आली आहे. सुमन एन्टरटेनमेन्ट म्युझिकच्या यु ट्यूब चॅनलवर आपण हे गीत पाहू शकाल.

गणेश आचवल
९८२१२६८३९९

AVAILABLE FURNISHED 3BHK ON OUTRIGHT SALE

1060 sqft carpet, usable 1200 sqft. 2 covered parkings. Near Dhanukar college, opp gujrat society. Quiet area, decent building.

For more information call
Jaisinh Thakkar
022-49743497.
9869473708