











## आपण जेव्हा एखाद्याच्या प्रेमात पडता

आपण जेव्हा एखाद्याच्या प्रेमात पडता तेहो ती व्यक्त आपल्याला खुप आवडत असते. जसे लहान मूळ आपल्या आई वडिलाना आपले आदर्श समजते तरेच हेही तरी. आपला जोडीदार परफेक्ट आहे. या भ्रातावर ही रोमांटिक पसंती अवरबुव असते.

लग्नानंतर आपल्याला जाणवते की, ज्या व्यक्तिशी आपले लग्न झाले आहे तो आपल्या अपेक्षणाऱ्या नाही.

आपल्यात व त्याच्यात व्यक्तिमत्त्वाशिवाय इतर बरेच फरक आहेत. आपला जीवनाबद्दलचा दृष्टिकोन वेगवेगाचा आहे. काम करण्याची पढत घेण्याली आहे इ.

आपण आपल्या कल्पनेनुसार, अपेक्षेनुसार जोडीदाराला बदलण्याचा प्रयत्न करू लागता. इथूनच दुरुवा

निर्माण होतो. जर आपल्याला संसार टिकवायचा असेल तर असाहमत होण्याएवढी सहमत व्हायला शिका व जो जसा आहे तसाच राहू द्या. या मागणी आपण एकमेकांविषयी खरा आदर जोपासू शाळात. आपण एकमेकाच्या आवडी-निवडीचा व रुचीचा आदर कराल तर आपले नाते सहज व निकोप राहील.

आदर करणे याचा अर्थ दुसऱ्या व्यक्तिजे को काही वेगळे आहे ते पसंत करा. या गोटी चर्चे यांनी आपल्या पुस्तकाका या विधानाचा उलेख केला आहे, त्या तुम्हारी देशमुख यांनी धक्कादावक विधान करालाना म्हटल आहे, 'लग्न टिकत नाही-संसार टिकतो !' आणि तो प्रेमामुळे टिकत नाही, तर बाधिलकीच्या भानेनुसुळे टिकतो.' तात आजाही इतर कोण्याची प्रगत देशपेक्षा भारतात विवाहसंस्था सिरी आहे आणि तो प्रगत देशपेक्षा संसाराची सख्या मोठी आहे. या टिकाऊपणाचं म्हळ भारतीय परंपरेमध्ये आणि नाही म्हटल तरी सामाजिक भीमीच्या आहे. श्रमिती देशमुख यांची 'घटस्फोट टज' म्हणून खाली आहे. आवित्र चोपा, अपिर खान याच्या सारख्या बड्या 'हीआयपी'चे घटस्फोटांचे खटले त्यांनी चालबल

## एकविसाव्या शतकात स्त्री-पुरुषांमध्ये लैगिक संबंधांबदलची समज वाढली आहे

पुरुष लग्नांधी जसे वागतात, तसेच लग्नांनंतर वागते तर निम्न घटस्फोट टक्कीले; आणि लग्नांनंतर वागतात तसा लग्नांधी वागल्या तर निम्न विवाह होणारच नाही! हे बोलण्याचाचे अनुभवाचे बोल असतील कदाचित; पण ही शक्य एकमेकांविषयी खरा आदर जोपासू शाळात. आपण एकमेकाच्या आवडी-निवडीचा व रुचीचा आदर कराल तर आपले नाते सहज व निकोप राहील.

लिहू इन रितेशनशीप'च्या या काळात घटस्फोटांचे प्रमाण अमाप वाढले आहे. मात्र, विवाहांची संख्या तेवढीच वाढली आहे तेव्हा वरील विधानामुळे चर्चे या भेड्यात्वात अडकून पट्ट्याचं काणग नाही. जीवनाचा उलेख केला आहे, त्या तुम्हारी पुस्तकाका या विधानाचा उलेख आहे. त्या तुम्हारी देशमुख यांनी धक्कादावक विधान करालाना म्हटल आहे, 'लग्न टिकत नाही-संसार टिकतो !' आणि तो प्रेमामुळे टिकत नाही, तर बाधिलकीच्या भानेनुसुळे टिकतो.' तात आजाही इतर कोण्याची प्रगत देशपेक्षा भारतात विवाहसंस्था सिरी आहे आणि तो प्रगत देशपेक्षा संसाराची सख्या मोठी आहे. या टिकाऊपणाचं म्हळ भारतीय परंपरेमध्ये आणि नाही म्हटल तरी सामाजिक भीमीच्या आहे. श्रमिती देशमुख यांची 'घटस्फोट टज' म्हणून खाली आहे. आवित्र चोपा, अपिर खान याच्या सारख्या बड्या केला आहे आणि होणी चे घटस्फोटांचे खटले त्यांनी चालबल

आहेत. 'ब्रेकिंग अप' नावाचं पुस्तकच त्यांची अनुभवांवरून लिहिल आहे. घटस्फोटाचे चर्चपटीत किंसे सांगण्यासाठी त्यांनी हे पुस्तक लिहिलेले नाही. घटस्फोट कमी व्हावेत; तसेच घटस्फोटानंतरच जीवन, त्यावर झालेले घटस्फोटाचे प्रणाम हे संगत देशमुखांना मायांसोना दिलासा यायचा आहे. त्यांच्याकडे एखादी 'डायव्होस' केस आली, तर त्या ती घटस्फोटोव न्यायालयात नेत नाहीत. घटस्फोटाचा उंचवाचार उभ्या असलेल्या त्या जोड्याला देशमुख आधी कौटुंबिक सळळागाराकडे पाठवात. मात्र, या सल्लल्या उपयोग झाला नाही आणि जोड्याच्या भानेनुसुळे अटल आहे, अशी खात्री पटली तरच त्या केस कोटात नेतात.

तरुण पिंडीमध्ये विवाहबदल गांभीर्याची आणि



केलेल्या विश्वासाताच्या संशयामुळे होतात, अस त्यांची निरीक्षण आहे.

एकविसाव्या शतकात स्त्री-पुरुषांमध्ये लैगिक संबंधांबदलची समज वाढली आहे; पण पुरुषाची स्त्रीबदलची दुष्टी भूमिका बदललेली नाही, अस त्यांचा वाढल्या घटस्फोटांबदल निष्कर्ष आहे. अद्यापि पुरुष पल्लीवा अपेक्षी खासांनी मालमता समजतो. 'सांगेस' च्या नावाखाली तो इतर स्त्रियाशी आहे, त्या आवर्जन समगतात.

नवविवाहीत जोडींची हितगुज करालाना श्रीमती देशमुख म्हणतात, 'प्रेमात पहुळ लग्न कणं चांगलच;

प्रेम टिकवणं महत्वाचं आहे. ते फार कीण आहे.

प्रेम असूही संसार मोदावर अशा कैरेस मी हातावल्या आहेत. करीव जबाबदारी, बाबेतकी हेच

गुण संसार टिकवण्याशी उपयोगी पडतात.

## हृदयाच्या समर्थ्या हा मोठा रिस्क फॅक्टर, त्यामुळे नैराण्येचे सावट येते



पडण्याचे प्रमाण 30 टक्क्यांनी कमी असते. तसेच आशावादी महिलांमध्ये रुक्काब,

डायवेटिस किंवा धुव्यापाचे प्रमाण

तुलनेने खुप कमी असते.

सर्वक्षण करणाऱ्या पथकाचे प्रमुख हिलरी टिंडल असून, त्यांनी दुसऱ्या व्यक्तिबदलची दुष्टी भूमिका बदललेली नाही, अस त्यांचा वाढल्या घटस्फोटांबदल निष्कर्ष आहे. अद्यापि पुरुष पल्लीवा अपेक्षी खासांनी मालमता समजतो.

'सांगेस' च्या नावाखाली तो इतर स्त्रियाशी

अंभ्यास केला व त्यांची तुलना

विश्वासू महिलांशी केली. अति

अविश्वास दाखविण्या सामान्याचा गटास 'सिनिकल होस्टाइल' म्हटले जाते. 'सिनिकल होस्टाइल' गटालील महिलांनी मान्य केले की, ज्याना आमच्या इतकीही महिली नाही, त्यांच्याकडे ऑर्डर घ्यावी लागते किंवा

त्यांच्याकडे प्रश्नावर विश्वास न ठेवणे चांगले. या प्रश्नावरून असे दिसते की या महिला इतरांवर अविश्वास दाखविण्या आहेत. नैराण्यवादी

महिलांमध्ये कॅन्सरने मृत्युमुखी पडण्याचे प्रमाण

२३ टक्के आहे. दशकांपूर्वी जे लोक स्वतःला

अतिआशावादी मानत होते, त्यांच्यात मृत्युमुखी पडण्याचे प्रमाण

प्रमाण तुलनेने खुप कमी होते. नैराण्यवादी

असणाऱ्यांमध्ये हे प्रमाण जास्त आहे.

हृदयाच्या समर्थ्या हा मोठा रिस्क फॅक्टर असून, त्यामुळे मोठचा प्रमाणात नैराण्यवादी सावट येते. म्हूळून विशाल दृष्टीकोन बाळगणे अत्यंत आवश्यक आहे. या सर्वक्षणात असेही आढळले आहे की, आशावादी वृत्ती खालील्या दाखविण्याचा प्रमाण, त्याचे आजार याचा सर्वे केला. १९४४ पासून सूझ झालेल्या सर्वक्षणां ५० पेक्षा जास्त वयोगटालील एक लाख महिलांची मृत्युमुखी पडण्याचे प्रमाण तुलनेने खुप कमी होते. नैराण्यवादी असणाऱ्यांमध्ये हे प्रमाण जास्त आहे.

हृदयाच्या समर्थ्या हा मोठा रिस्क फॅक्टर असून, त्यामुळे विशाल दृष्टीकोन बाळगणे अत्यंत आवश्यक आहे. या सर्वक्षणात असेही आढळले आहे की, आशावादी वृत्ती खालील्या दाखविण्याचा प्रमाण, त्याचे आजार याचा सर्वे केला. १९४४ पासून सूझ झालेल्या सर्वक्षणां ५० पेक्षा जास्त वयोगटालील एक लाख महिलांच्या मृत्युमुखी पडण्याचे प्रमाण तुलनेने खुप कमी होते. नैराण्यवादी असणाऱ्यांमध्ये हे प्रमाण जास्त आहे.

हृदयाच्या समर्थ्या हा मोठा रिस्क फॅक्टर असून, त्यामुळे विशाल दृष्टीकोन बाळगणे अत्यंत आवश्यक आहे. या सर्वक्षणात असेही आढळले आहे की, आशावादी वृत्ती खालील्या दाखविण्याचा प्रमाण, त्याचे आजार याचा सर्वे केला. १९४४ पासून सूझ झालेल्या सर्वक्षणां ५० पेक्षा जास्त वयोगटालील एक लाख महिलांची मृत्युमुखी पडण्याचे प्रमाण तुलनेने खुप कमी होते. नैराण्यवादी असणाऱ्यांमध्ये हे प्रमाण जास्त आहे.

ज्या महिला आशावादी होत्या त्या वाईटपेपे कांगले घेडल वर त्यांच्या विश्वासातील नैराण्यवादी आहेत. त्यांच्यातील विश्वासातील असेही आढळले आहे की, आशावादी वृत्ती खालील्या दाखविण्याचा प्रमाण, त्याचे आजार याचा सर्वे केला. १९४४ पासून सूझ झालेल्या सर्वक्षणां ५० पेक्षा जास्त वयोगटालील एक लाख महिलांच्या मृत्युमुखी पडण्याचे प्रमाण तुलनेने खुप कमी होते. नैराण्यवादी असणाऱ्यांमध्ये हे प्रमाण जास्त आहे.

हृदयाच्या समर्थ्या हा मोठा रिस्क फॅक्टर असून, त्यामुळे विशाल दृष्टीकोन बाळू शक्तात असेही आढळले आहे की, आशावादी वृत्ती खालील्या दाखविण्याचा प्र

# हिवाळ्यात आपण आपल्या पाळीव प्राण्यांना किती वेळा अंघोळ घालावी?

हिवाळा हा आपल्याप्रमाणेच पाळीव प्राण्यांसाठीही आढऱ्यातक असू शकतो. थंडी वाढल्याने अगदी नेहीची अंघोळ करणे देखील अंतर्वं कठीं वाट शकते. त्यामुळे अनेक जण थंडीत एकावर एक स्वेटर घालतात आणि काही लोक अंघोळ न करता, परफ्युम वापरतात, पण, थंडीचा आपल्या पाळीव प्राण्यांच्या अंघोळीच्या दिनचौरवर जाण परिणाम होतो? हे जाणू घेण्यासाठी थंडीच्या महिवत पाळीव प्राण्यांची स्वच्छता गराण्यासाठी तजाचा सद्गु घेतला.



चेन्नईच्या ईस्ट कोस्ट पेटे हॉटेलमधील डॉ. रचना यांनी कुत्रांना महिन्यातून एकदा किंवा दिवाळ्यात अगदी आवश्यक असेल तेव्हाच अंघोळ घालण्याची शिफारास केली. थंड हवामानामुळे त्यांची त्वचा कोरींडी पडते आणि त्यामुळे वारंवार अंघोळ करावा अनिष्ट ठारते. त्यांना स्वच्छ ठेवण्याचा आणि त्यांचे आरोग्य राखण्यासाठी नियमित घासणे हा एक चांगला मार्ग आहे, असे त्यांनी सांगिले.

डॉ. रचना यांनी, जास्त प्रमाणात अंघोळ केल्याने त्यांच्या त्वचेतून नैरीर्वांक तेल निघून जाते आणि त्यामुळे कोरेडेण, खाच सुटे रुक्क्षणांया घेतो. अशा स्थितीत पाठीव प्राण्यांची अस्वस्थ होतो.

**SAYV** या अनिमल विडेन्स युनिटेचे हेड महेंद्र ग्रोवर यांनी, पाळीव प्राण्यांना पंधरवड्याने अंघोळ घालण्याचा सद्गु दिला किंवा त्यांच्या त्वचेचे आरोग्य जपताना त्यांची स्वच्छता गराण्यासाठी आढऱ्यात्यानु एकदा पाणी न वापरता, त्यांची साफसफाई करण्याचा सद्गु दिला.

माणसंप्राणांने पाळीव प्राण्यांची त्वचा पातळ असते

आणि त्यामुळे त्यांचे संरक्षणात्मक कवच गमावण्याची अधिक शकता असते, असेही त्यांनी सांगिले.

कर्निवेलचे बिडेनेस हेड जे. एस. रामकृष्ण यांच्या मरे, जास्त प्रमाणात अंघोळ केल्याने पाळीव प्राण्याचे थंड हवामानापासून नैरीर्वांक संरक्षण कम्बुकवत होऊ शकते.

जे गरावी प्राण्यांची त्वचा खप कोरींडी झाली किंवा फर त्याचे इस्मुले तुगुणी गमावत असेल, तर त्यांना सर्व ओर्नांचे थंड होऊ शकतो. दिवाळी डेराहून आणि मुंबईसारख्या प्रदेशांमध्ये विशेषत: हवेत आंद्रात असते आणि जास्त अंघोळ केल्याने पाळीव प्राणी थंड वारे आणि हवामानाच्या परिस्थितीला असुरक्षित बनवू शकतात, असेही ते म्हणाले.

हिवाळ्यात प्राण्यांची अशी घ्या काळजी

पाठीव प्राण्य

