

सोनेरी सकाळ

(आय पी एच च्या मनमैदूआरोग्य संवर्धन केंद्राचा उपक्रम)

पाऊस

अंक पहिला



Mental health for all !

Institute for
Psychological
Health

अनुक्रमणिका

संपादकीय.....	अनुराधा जोशी
सत्रांचा आढावा.....	प्रियांका सावंत
चित्र.....	अनिता फाटक
पावसाळा.....	अपर्णा भिडे
प्रियकर पाऊस.....	अनुपमा प्रधान
ऋग्वेदातील पाऊस.....	सुनिता शेजवलकर
चित्र.....	दीपाली राणे
एक चित्तथरारक अनुभव.....	प्रवीण कुळकर्णी
सोबती सखा.....	अलकनंदा पाध्ये
अविस्मरणीय पावसाळी सहल.....	साधना काळे
सरी सुखाच्या.....	प्रदीप बागडेकर
चित्र.....	अजिता माळवदकर
चित्रपटातील पाऊस.....	स्वाती गुणे
आला पाऊस.....	रोहिणी रसाळ
सप्तसोपानमधील क्षणचित्रे	



संपादकीय

नमस्कार!

सप्तसोपान- ज्येष्ठांच्या शाळेची घोडदौड "एकदम झकास" सुरु आहे. आमच्या शाळेच्या पहिल्या सहा महिन्यातच आम्ही सर्व (अनुभवी) छोटे विद्यार्थी एकत्र येऊन अनेकविध कला अभ्यासात रंगून गेलो . इतकेच नाही तर विद्यार्थी दशेतील दिवस आठवून, पुन्हा एकदा लहानपण घेऊन, गत दिवसांचा आनंद पुन्हा एकदा लुटत आहोत. एक वर्ष केव्हा संपले कळलेच नाही; पण त्या प्रित्यर्थ केलेला कार्यक्रम मात्र निरंतर लक्षात राहिल असा झाला. त्याची सदैव आठवण रहावी म्हणून "हस्तलिखित" प्रसिध्द केले. त्याला तर सगळ्यांकडून लेखन साहित्याचा भरभरून प्रतिसाद मिळाला.

आता आमच्या सप्तसोपान चा दुसरा वाढदिवस उंबरठ्यावर आहे. त्याचे स्वागतसुध्दा जरा हटके करावे असा सर्वांनी विचार केला. लगेच वैदेही, उर्वी, भारती व आम्ही सगळे एकत्र जमलो आणि "इ-लिखित" काढायचे ठरविले. त्यासाठी एक संपादकीय मंडळ स्थापन केले. ह्या वेळेच्या अंकाचा विषय "पाऊस" असावा असे सर्वानुमते ठरले. ह्या विषयाबाबत एक चौकट आखून 'फ़र्स्ट कम फ़र्स्ट' ह्या तंत्रानुसार साहित्य स्वीकारायचे असे ठरले. अंकात एकूण ५ लेख, ५ चित्रे आणि ३ कविता असावेत हे निश्चित केले. सर्व साहित्य ३१ ऑगस्ट पर्यंत द्यावे असे सांगितले आणि तसे ते वेळेत जमा झालेही. सभासदांकडून वेळेत साहित्य गोळा करणे, त्यात दुरुस्त्या करणे, ठरलेल्या शब्दमर्यादित बसविणे ह्या प्रक्रियेत प्रियांका, रोहिणी, संजीवनी, विजया व अनुराधा ह्या संपादकीय मंडळाच्या सदस्या व त्यांची सल्लागार वैदेही ह्यांनी एकमेकींना छान साथ दिली. सर्वात महत्वाचं म्हणजे लेख, कविता आणि चित्रे जमा झाल्यावर त्यात स्वतःच्या सर्जनशिलतेचा सुरेख वापर करून श्री. अनिल कीर्तने यांनी त्याचे एका सुंदर 'इ-लिखिता'त रुपांतर करण्यास सहाय्य व मार्गदर्शन केले. सुरवंटाचे जणू फुलपाखरु झाले.

आमचा हा उपक्रम ज्यांच्या पाठिंब्यामुळे शक्य झाला त्या डॉ. आनंद नाडकर्णी व डॉ. शुभा थत्ते ह्यांना लाख लाख धन्यवाद! त्याचप्रमाणे वाचक, लेखक, कवी आणि चित्रकार ह्यांचाही ह्यात अमूल्य सहभाग आहे, त्यांचेदेखील आम्ही आभार मानतो. ज्यांनी ज्यांनी ह्या उपक्रमात सहयोग दिला त्या सर्वांचे मनःपूर्वक कौतुक आणि आभार!

धन्यवाद!!

अनुराधा जोशी,
संपादकीय मंडळ.

संपादकीय मंडळ

अनुराधा जोशी
प्रियांका सावंत
रोहिणी रसाळ
विजया गोखले
संजीवनी तळवडेकर

सल्लागार

वैदेही भिडे

सहाय्य

भारती सावंत

सजावट व इ-रूपांतरण

अनिल कीर्तने
उर्वी कर्णिक

मुखपृष्ठ

अनिल कीर्तने

सत्रांचा आढावा

८ फेब्रुवारी २०१९ रोजी सप्तसोपानचा पहिला वर्धापन दिन साजरा झाला. सहभागी सदस्य आणि उपस्थित मंडळी या सर्वांच्याच लक्षात राहिल असा हा सोहळा झाला. त्यानंतर पुन्हा जेष्ठांसाठीची सत्रे सुरु झाली. काही सत्रे तात्पुरती थांबवण्यात आली उदा. क्ले मोडेलिंग, पेपर क्विलिंग. तर काही नवीन सत्रे सुरु करण्यात आली उदा. हार्मोनियम, क्ले मॉल्डींग. 'पुढे काय' ह्यासंदर्भात एक सभा घेण्यात आली. जमेल तसे एकेका विषयाच्या सभासदांनी एक छोटासा कार्यक्रम सर्व सदस्यांसमोर सादर करायचा असे ठरले. तसेच सभासदांपैकी ज्यांना आवडेल त्यांनी विविध विषयावर एक एक सत्रे घ्यायची असेही ठरले.

सप्तसोपान मध्ये होणाऱ्या सत्रांमध्ये शिकवण्यात आलेल्या मुद्यांचा आढावा पुढील प्रमाणे-

१) अभिवाचन सत्रांसाठी सुनीता फडके, सविता दळवी आणि वृन्दा दाभोळकर यांचे मार्गदर्शन सभासदांना मिळते. जुन्या सभासदांपैकी ज्या सभासदांना व्यास क्रिएशन तर्फे आयोजित अभिवाचन स्पर्धेत भाग घ्यायचा होता, त्यांना मार्गदर्शन करण्यात आले. नवीन सभासद सहभागी झाले आहेत, त्यांना सुद्धा उत्तम मार्गदर्शन मिळत आहे. ३० ऑगस्ट रोजी काही सभासदांनी इतर सदस्यांसमोर विविध प्रकारचे अभिवाचन सादर केले.

२) नृत्याचे सत्र चैताली पी. या घेतात. वर्धापनदिनामध्ये सादर करण्यात आलेल्या नृत्यांमुळे प्रभावित होऊन या सत्रात नवीन सभासद मोठ्या संख्येने सहभागी झाले आहेत . आपल्या नृत्य शिक्षिकेला गुरुदक्षिणा म्हणून प्रत्येक सभासदाने सोलो डान्स सादर केला . हे नृत्यप्रकार प्रत्येक सभासदाने स्वतः तयार केले होते. गेल्या महिन्यात "अप्सरा आली " आणि "सवांर लू " ही दोन नवीन नृत्ये शिकवण्यात आली. आता नृत्याच्या नवीन स्टेप्स शिकवण्यात येत आहेत .

३) "ब्रिज" या खेळाचे मार्गदर्शन अशोक पाटणकर करतात. ह्या खेळाबद्दल अनेक सदस्यांना खूप उत्सुकता होती. सर्वच नवशिके असल्याने संकोच नव्हता. या सत्रात सदस्य संख्येत लक्षणीय वाढ झाली. सुरवातीस प्राथमिक दर्जाचे ब्रिज शिकवले गेले. नंतर प्रिसिजन पध्दत शिकवण्यात आली.

४) सुरुवातीला ओरिगामी सत्रांसाठी केवळ बॉबी विजयकर यांचे मार्गदर्शन मिळत होते. सध्या या सत्राला कधी चंद्रशेखर बर्वे तर कधी बॉबी विजयकर यांचे मार्गदर्शन मिळते. या सत्रामध्ये विविध प्रकारच्या टोप्या, पाकिटे, गणपती, मोदक, कार्ड होल्डर, क्यूब बॉक्स, क्रेन पक्षी आणि विविध प्रकारची फुले करून घेण्यात आली.

५) संगीत सत्रांचे मार्गदर्शन करतात वैदेही भिडे. वर्धापनदिन सोहळ्यात "नसे राऊळी वा नसे मंदिरी" हे समूह गीत सादर करण्यात आले तसेच "यमन " रागावर आधारित गाणी सादर करण्यात आली. या सत्रात अलंकार, राग- यमन, भैरव, भूप, काफी, भैरवी, भिमापलासी शिकवण्यात आले. या रागांवर आधारित हिंदी, मराठी गाणी गाण्याचा आनंद सभासदांनी घेतला. एका सत्रात पावसाची गाणी गाण्याचा मनमुराद आनंद लुटला.

३१ जुलै रोजी संगीताच्या सभासदांनी इतर सदस्यांसमोर एक छोटेखानी कार्यक्रम सादर केला, ज्याला सर्वांकडून भरभरून प्रतिसाद मिळाला.

६) हार्मोनियम सत्र नव्यानेच सुरु झाले असून, विश्वनाथ म्हात्रे त्याला मार्गदर्शन करतात. या सत्राला उत्तम प्रतिसाद मिळत आहे. यामध्ये हार्मोनियम वादनाचे मूलभूत नियम शिकवण्यात आले असून आता "अलंकार" शिकवण्यात येत आहेत. सहभागी सदस्य या सत्रात खूप आनंद मिळवीत असतात.

७) मीनल लेले या "कॅरम" सत्राच्या मार्गदर्शिका आहेत. या सत्राला अनुभवी खेळाडू आणि नवशिके खेळाडू असे दोन्ही प्रकारचे खेळाडू सदस्य आहेत. खेळाचे नियम सांगून खेळातील कौशल्य वाढविण्यासाठी कोणत्या गोष्टी आत्मसात करणे गरजेचे आहे याचे उत्तम मार्गदर्शन या सत्रामध्ये मिळते.

८) "बुद्धिबळ" या खेळाचे मार्गदर्शन मिलिंद कुलकर्णी यांचे कडून होते. या सत्रात सुद्धा नवशिके आणि अनुभवी खेळाडू सदस्य आहेत. अनुभवी खेळाडूंना Hanging display board वर सर काही प्रॉब्लेम्स देतात आणि कमीतकमी चालींमध्ये "चेक मेट" करण्यास सांगतात. नवीन सदस्यांना मूलभूत नियम सांगून त्याचा सराव घेतला जातो. सध्या सदस्यांना मुलभूत खेळाची सवय होऊ लागली असल्याने आता श्री. कुलकर्णी प्रत्येक

सोंगटीची चाल समजावणे, शेवटाकडून खेळून तीन किंवा चार सोंगट्या शिल्लक असताना कमीतकमी चालीत चेकमेट कसा करावा अशा क्लृप्त्या शिकवित आहेत.

९) जर्मन भाषा शिकण्यासाठी उर्वी कर्णिक यांचे मार्गदर्शन सभासदांना लाभते. वर्धापनदिनाच्या सोहळ्यात सादर करण्यात आलेल्या जर्मन नाटिकेचे सभासद आणि उपस्थितांनी भरभरून कौतुक केले. त्याचा प्रत्यक्ष परिणाम म्हणजे या सत्राला येणाऱ्या सदस्यांच्या संख्येत झालेली लक्षणीय वाढ. जर्मन मुळाक्षरे, त्यांचे उच्चार, अंक, वेळ, घड्याळ, रंग, फळे, ग्रीटिंग्ज असे क्रमाक्रमाने सोप्या पद्धतीने जेष्टांना आकलन होईल असे शिकवणे हे या सत्राचे वैशिष्ट्य. आता हळू हळू मुलभूत व्याकरण आम्ही शिकत आहोत आणि छोटी छोटी वाक्ये तयार करायलाही शिकत आहोत. ही अवघड भाषा शिकण्याचा आनंद सहभागी सभासद घेत आहेत .

१०) कूकिंग सत्राच्या मार्गदर्शिका आहेत सीमा सडेकर. या सत्राला भरभरून प्रतिसाद असतो आणि सहभागी सभासद महिलांचा उत्साह ओसंडून वाहत असतो. या सत्रामध्ये नूडल्स, व्हेज तंदूर, दही पालक, पनीर खोबऱ्याचे लाडू, कलाकंद असे विविध प्रकारचे पदार्थ शिकविण्यात येतात, त्या पदार्थांचा आस्वाद घेता येतो, एव्हढेच नव्हे तर या सत्राला नाच, गाणी असा आनंदी आनंद असतो. पदार्थ आरोग्यपूर्ण असावा ह्यावर भर असतो.

११) असेच एक चविष्ठ सत्र बेकिंग चे असते. रसिका राजाध्यक्ष या सत्राचे मार्गदर्शन करते . या सत्रामध्ये विविध प्रकारचे केक्स, कूकीज, चॉकलेट्स, चॉकलेट मोदक असे वेगवेगळ्या स्वादाचे पदार्थ असतात. या सत्रातसुद्धा धमाल मज्जा सुरू असते .

१२) स्मार्ट फोन ची सत्रे साधारणपणे सहा महिन्यातून एकदा सलग आठवडाभर घेतली जातात. श्रद्धा देवधर हि सत्रे घेतात. रोजच्या जीवनात अनिवार्य असणारे हे गॅजेट वापरण्यात जेष्टांना अनेक अडचणी येतात. त्या संदर्भात प्रात्यक्षिकासह मार्गदर्शन करण्यात आले. विविध ॲप्स, त्यांचे उपयोग आणि वापर अगदी वैयक्तिक पातळीवर समजावण्यात येतो.

१३) कॉम्प्युटर विषयाची सत्रे देखील सहा महिन्यातून एकदा सलग आठवडाभर घेतली जातात. दीपक पी. आणि चैताली पी. या सत्रांना मार्गदर्शन करतात. ह्या वेळेच्या सत्रांमध्ये Fundamentals of computer, MS office मधील Word, Excel, Power Point मधील विविध गोष्टी प्रात्यक्षिकासह शिकवण्यात आल्या. Google search, Chrome, Facebook, Book my show, Net banking, Websites, You tube, Email या सारख्या दैनंदिन जीवनातील उपयुक्त गोष्टी शिकवण्यात आल्या.

१४) ब्रेन गेम्स ची सत्रे सिद्धीका पंजवानी आणि तन्वी कार्लेकर यांच्या मार्गदर्शनाखाली होतात. घरगुती वापरातील वस्तू, जाड दोरी, चेंडू, कडधान्ये, पेपर, काड्या, रंग अशा वस्तूंचा वापर करून विविध खेळ आणि कृतीसत्रे घेण्यात येतात. हे सर्व मेंदूला चालना देणारे असते. कृतीसत्रे सांघिक स्वरूपाची असतात. या सत्रांची वैशिष्ट्ये, त्यांचे मेंदूवर होणारे परिणाम, आणि जेष्टांच्या जीवनातील त्यांचे महत्त्व सोप्या भाषेत सांगण्यात येते. या सत्रांची सर्व सदस्य आतुरतेने वाट बघत असतात.

१५) चित्रकला विषयाचे सत्र श्रध्दा देवधर यांच्या मार्गदर्शनाखाली होते. मृदू व्यक्तिमत्वाच्या या शिक्षिका सहभागी सदस्यांना चित्रे काढण्याचे केवळ मार्गदर्शन करत नाहीत, तर त्यांना प्रोत्साहनही देत असतात. या सत्रात विविध प्रकारचे पक्षी, प्राणी आणि कार्टून्स घेण्यात येत आहेत.

१६) ब्लॉक प्रिंटिंग सत्र सीमा सडेकर घेतात. या सत्रात प्रथम पांढऱ्या किंवा रंगीत कागदावर ब्लॉक्स कसे वापरायचे याचा सराव करून घेतला. नंतर सहभागी सदस्यांना टेबल मॅटस शिकवण्यात आल्या.

१७) डॉ. शुभांगी दातार या "भावना अनुभवताना, समजून घेताना" या सत्राच्या मार्गदर्शक आहेत. या सत्राला सदस्य मोठ्या संख्येने उपस्थित असतात. सोप्या ओघवत्या भाषेत त्या आपले मुद्दे उदाहरणांसह मांडतात. कृतीसत्रेही घेण्यात येतात. आपला भावनांबद्दलचा शब्दसंग्रह वाढविणे, इतरांच्या भावना समजून घेऊन त्यानुसार प्रतिसाद देणे, भावनांचे प्रकार आणि स्तर, त्यांचे व्यक्तिमत्त्वावर होणारे परिणाम असे विविध मुद्दे सोप्या भाषेत सांगितले जातात.

१८) Film discussion ह्या सत्रात विविध विषयावरील दर्जेदार लघुपट दाखवून त्याचा आशय, त्यात दाखविल्या जाणाऱ्या विविध भावना, नातेसंबंध इ. घटकांवर चर्चा केली जाते. हि सत्रे डॉ. शुभा थत्ते ह्या ज्येष्ठ मानसोपचारतज्ञ घेतात. ह्यातील एक सत्र डॉ. शुभांगी दातार ह्यांनीही घेतले होते. आजपर्यंत ह्या सत्रांमध्ये “सांझ”, “मुरब्बा”, “चाकोरी”, “अनुकूल”, “The Epiphany”, इ. भारतीय लघुपट तसेच “The last farm”, “Rewind Forward” असे भारताबाहेरील लघुपटही दाखविले आहेत.

अशा प्रकारे, सप्तसोपानच्या प्रांगणात आम्ही वेगवेगळे विषय शिकण्याचा आनंद घेत आहोत. हे सर्व विषय शिकताना मजा तर येतेच पण त्याहूनही अधिक म्हणेज आमच्या मेंदूला छान व्यायाम मिळतो. येथील विद्यार्थी नवनवीन विषय शिकण्यासाठी नेहेमी आतुर व उत्साही असतात.

प्रियांका सावंत,
संपादकीय मंडळ.



चित्र

- अनिता फाटक



पावसाळा

- अपर्णा भिडे

सत्तावीस उणे सात बरोबर शून्य, असे गणित मांडणारा बिरबल चतुर खरा! पावसाची ही सात नक्षत्रे प्रसन्न झाली तर जीवन सुखमय होते. त्यांनी रूद्र रूप घेतले तर ते उध्दवस्त होते. ती रूसली तर जीवन सुकते. नेमेची येणारा पावसाळा आपली ही बहुरंगी, बहुढंगी रूपे दाखवून धरतीला बोटांच्या इशाऱ्यावर नाचवतो आपल्याहाती रिमोट ठेवून. तो जेव्हा आईच्या मायेने कुशीत घेतो तेव्हा सृष्टी तृप्त होते. विजांचा लखलखाट, ढगांचा गडगडाट यांच्या पार्श्वभूमीवर निसर्ग नाचतो, गातो, शब्दांना धुमारे फुटतात व कंठातून सूर उमटतात. रागदारी, नाट्यगीत, भावगीत, प्रणयगीत, बालगीत, पॉप, फ्युजन यातून पाऊसधारा सरसर येतात. षडरिपू वेगळ्या अंगाने पाऊस गाण्यांतून अंगणात ठेका धरतात टप..टप..टप. जीवनातली सगळी नाती फुलतात, मोहरतात, ओलीचिंब होतात. अंगावर रोमांच तर मनात सप्तरंगी इंद्रधनुष्य!



पाऊस सोबत आणतो विविध सणांची लूट! ऊन, पाऊस, इंद्रधनुष्याचा खेळ घेऊन येणारा श्रावणी पाऊस खूपच देखणा! तो हिरवं देणं देवून येतो. जीव लावतो, आईपण मिरवतो. सासरी नांदणारी लेक माहेरच्या मुरळीची वाट पहाते, त्याच्या संगे माहेरी येते विसाव्यासाठी, कोडकौतुक करून घेण्यासाठी. 'ती कडच्या' गोष्टी लाजलाजून सख्यांच्या घोळक्यात जागवते. गालावरची लाली, अंगावरचा रोमांच तिचं गुपित हिरव्या चाफ्यागत गंध पसरवितो. नागपंचमी बहीण भावाच्या प्रेमाची झालर मिरविते.

भावाबहिणीचं प्रेम अनुभवावं लोकगीतात. साध, सरळ, रांगड, निष्पाप! बहीण सासरी असली तरी पावसाला सांगते भावाचं शेत भिजवायला, शेत टिकवायला. तिची ही मनधरणी मनाला भिडणारी.

लाल पाण्याचा लोंढा घेऊन येणारा पाऊस, गारा वेचायला लावणारा पाऊस, बरसातमें हमसे मिले तुम असं गायला लावणारा पाऊस, खोऱ्या पैशाला भुलून मोठ्याने पडणारा पाऊस! भिजण्याचा मनमुराद आनंद देणारा पाऊस, आनंद देणारा, सर्वस्व बुडवून टाकणारा तू! अरे, जीवनदात्या! तुझं कोणतं रूप खरं? तू कसाही बरस, आम्हाला तू हवास. तू नाही तर जीवन नाही. तुझ्याविना वेडी बहीण कसं गायील गीत-

पाऊस पडतो जसा मोत्यांचा शिरवा

बाग बंधूंचा हिरवा

पाऊस पडतो जसे मोतियाचे सडे

माझ्या बंधूंच्या गावाकडे

पान्या पावसाचा कशाला आला भाऊ

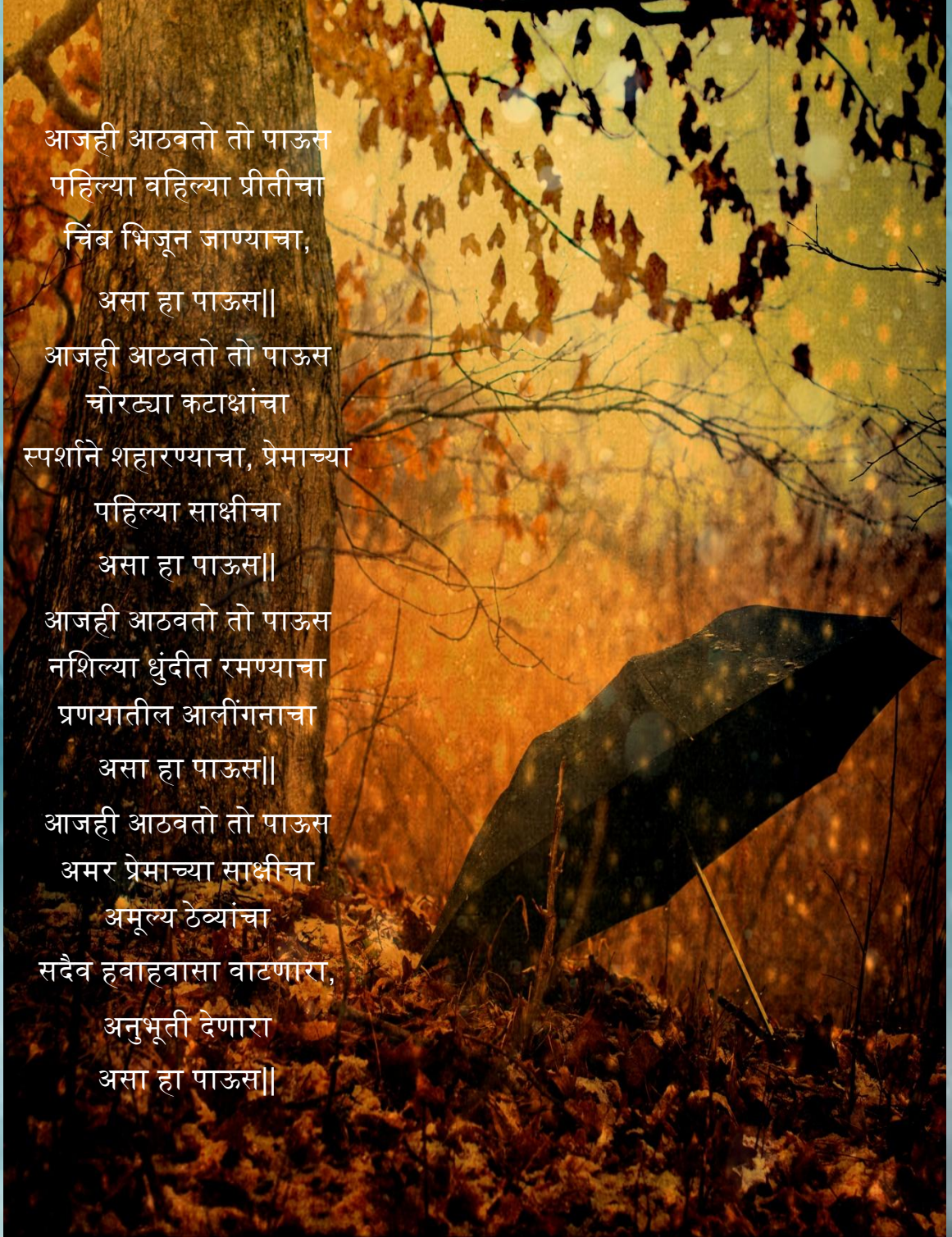
नदी भरली नको आता जाऊ

आषाढानं दिलेली पावसाची ओंजळ श्रावण आपल्या ओंजळीत घेवून मंगळागौर जागवतो, पोळा नाचवतो. बळीराजाच्या मनाचा मोर पिसारा फुलवतो.



प्रियकर पाऊस

- अनुपमा प्रधान



आजही आठवतो तो पाऊस
पहिल्या बहिल्या प्रीतीचा
चिंब भिजून जाण्याचा,

असा हा पाऊस||

आजही आठवतो तो पाऊस
चोरट्या कटाक्षांचा
स्पर्शाने शहारण्याचा, प्रेमाच्या

पहिल्या साक्षीचा

असा हा पाऊस||

आजही आठवतो तो पाऊस
नशिल्या धुंदीत रमण्याचा
प्रणयातील आलींगनाचा

असा हा पाऊस||

आजही आठवतो तो पाऊस
अमर प्रेमाच्या साक्षीचा
अमूल्य ठेव्यांचा

सदैव हवाहवासा वाटणारा,

अनुभूती देणारा

असा हा पाऊस||

ऋग्वेदातील पाऊस

- सुनीता शेजवलकर



सृष्टीचे ऋतुचक्र उन्हाळा, हिवाळा, पावसाळा या मधून अव्याहत फिरत असते. निसर्गात वेळोवेळी होणारे बदल, निसर्गामधील घडामोडी, निसर्गाची सौम्य तशीच रौद्र रूपे पाहूनच आपल्या ऋषिमुनींना वेद स्फुरले ते एका भावावस्थेत, म्हणूनच वेदांना अपौरुषेय म्हटले जाते.

हे ऐन्द्रिय अतिन्द्रिय अनुभव अनेक अज्ञात ऋषींनी मंत्रांद्वारे म्हटले आहेत. ते लिखित स्वरूपात नव्हते, तर ते मुखोद्गत असत. पुढच्या पिढ्यांना ते ज्ञान पठणाद्वारे दिले जात असे. "गुरुमुखातून विद्या" या पद्धतीने वेद परंपरागत चालत आले आहेत. काही काळानंतर सर्व ऋचांचे संकलन करून महर्षी व्यासांनी त्यांची व्यवस्थित वर्गवारी करून चार वेदात विभागणी केली. ते म्हणजे १) ऋग्वेद २) यजुर्वेद ३) सामवेद व ४) अथर्ववेद हे होत.

सर्वात जुना आणि पहिला वेद म्हणजे ऋग्वेद. ऋग्वेदात १०२८ सूक्ते असून १०५५२ ऋचा (मंत्र) आहेत. ऋचेच्या विषयाला सूक्त म्हणतात. ऋग्वेदकाळी यज्ञसंस्थेला महत्त्व होते. यज्ञाद्वारे देवतांची आळवणी मंत्र म्हणून केली जात असे. यज्ञासाठी हविर्द्रव्य देण्याची, आहुती देण्याची पद्धत होती. त्यासाठी सोमवल्ली वनस्पती वापरीत असत. सोमवल्ली रस, तिचा उपयोग, पावित्र्य सांगणारी अनेक सूक्ते ऋग्वेदात जागोजागी आढळतात. देवतांची तसेच सूर्य, उषा, अग्नी, पर्जन्य, मरुत, रात्र, मंडूक अशा अनेक विषयांवर सूक्ते आहेत .

पाऊस म्हणजे पर्जन्याचा उल्लेख ऋग्वेदात वरुण, आप, पवमान अशा नावांनी केला आहे. पावसाच्या आगमनाने सर्व वास्तुमात्र प्रफुल्लित होतात. निर्झर, नद्या, ओढे वेगाने वाहताना, फुले फुलताना, मोर लांडोर पंख पसरून आनंदाने नाचताना ऋषिंनी अनुभवले, शेतातील धान्य अंकुरलेले पाहिले, मुला माणसांचा चिंब होण्याचा आनंद पहिला. हे सर्व घडून आणणाऱ्या शक्तींचे स्तवन केले.

पावसाच्या पाण्याच्या शुद्धतेबद्दल ऋषी म्हणतात,

"अप्सु अंतः अमृतं अप्सु भेषजं अपां उत प्रशस्तये देवाः भवत याजिनः॥"

शुद्ध पाण्याच्या अंतरंगी जणू काही अमृत असते, अशा पाण्यात औषधी गुणधर्म असतात. असे जल प्रशंसनीय. यासाठी हे देवांनो तुम्ही उत्साही, सामर्थ्यवान व्हा.

"पर्जन्याय प्रगायत दिवः पुत्राय मीळहृषे

सःनः यवसं इच्छतु॥"

हे मानवांनो, अंतरिक्ष निवासी, वरदायक, जलवृष्टीकारक अशा पर्जन्य राजासाठी काव्य करून त्याला संतुष्ट करा, म्हणजे तो औषधी वनस्पती व अन्नधान्य निर्माण करून आपल्याला आनंद देईल. अशा प्रकारची बहारदार वर्णने सुक्तातून आढळतात. पावसाळ्याच्या सुरुवातीस गारांचा पाऊस होतो. या गारांमुळे पावसाला अडथळा होऊ नये म्हणून वारे त्यांना जमिनीकडे भिरकवतात. अशी निरीक्षणे ऋचात आहेत. अवर्षणाने माणूस अगतिक होतो मात्र पर्जन्यवृष्टी झाल्यावर जीवनदायी ठरतो. पर्जन्य ही जलदेवता आहे. जलामध्ये रसतत्व असते. जलवर्षावामुळे रास्तत्वाची स्थापना वनस्पती औषधीमध्ये होते. म्हणून जलाला "प्राणभूत उदक" म्हटले आहे. मेघांचा विस्तार पाहून "महाकाय तडाखा" नाव आहे.

आहुती देताना सुखदायी पर्जन्यधारा आमचे कल्याण करोत, रक्षण करोत अशा भावना व्यक्त करून प्रदेश जलमय झालेला पाहून "आता पाऊस पुरेसा झाला आहे, तेंव्हा जलधारा आवरत्या घे" अशीही आळवणी ऋषी सुक्तातून करतात.

कोणत्याही कार्याची सुरुवात शुभ व्हावी म्हणून ॥ॐ॥ चा उच्चार करण्याची पध्दत वेद काळापासून दिसते. मंडल ७- सूक्त १०१ मधील पहिल्या ऋचेमध्ये म्हटले आहे, "मघापासून पर्जन्यवृष्टी करविणाऱ्या त्रिविध स्तोत्रांचे तू ॐ मंत्रासहित पठण कर". शेवटी मानवी जीवन सुखी, समृद्ध व्हावे हीच इच्छा व्यक्त झालेली आहे. चराचर श्रुष्टीतील प्रत्येक वस्तू एकमेकांना पूरक असून त्यांचा समतोल राखण्याचे आवाहनही यज्ञा द्वारे केले आहे .ऋग्वेद हा भारतीय संस्कृतीच्या तत्वज्ञानाची वेदगाथा आहे असे म्हटले जाते.

। हरि ॐ तत् सत् ।



चित्र

- दीपाली राणे



एक चित्तरारक अनुभव

- श्री. प्रवीण कुळकर्णी



२६ जुलै २००५. संपूर्ण मुंबई, ठाणे व कल्याण परिसरात २४ तासात १००० मि. मि. पाउस पडला व न भुतो न भविष्यति असा हाहाकार उडाला, निसर्गाचा प्रकोपच जणू काही. खोलगटच नव्हे तर उंचावरील वस्त्यापण जलमय झाल्या. मुंबईची लाइफलाइन असलेली उपनगरी सेवा ठप्प झाली. सांताक्रुझ, वाकोला, लालबाग मध्ये होड्या लावण्याएव्हढी परिस्थिती आली. कार्यालयातून बाहेर निघु न शकणारे कर्मचारी कार्यालयातच राहिले. पण जे कार्यालयातून निघाले होते, ते व्ही.टी., चर्चगेट पासून पायी निघाले व रेल्वे लाईन मधून पायी प्रवास करत दुसऱ्या दिवशी घरी पोहोचले. बससेवा व टॅक्सीसेवा पाण्याच्या प्रचंड वेगामुळे कोलमडल्या. काही भागातली दुरध्वनी सेवा, विद्युत सेवा खंडीत झाली. जागोजागी मानवी साखळ्या करून एकमेकांचा आधार घेत लोक चालत होते. थकलेले मंदिरातून व मशीदीतून रात्रीपुरता आसरा घेत होते. लोकांमधली माणुसकी जागी होत होती. वाटेत काही संस्था व मंडळे चहा नाशत्या ची मोफत सोय करत होत्या.

मी त्यावेळी ठाणे बेलापुर येथे तुर्भे नाक्यावरील बी.ए.एस.एफ. कंपनीत काम करत होतो. दुपारच्या शिफ्टच्या बसेस आल्या नव्हत्या. मोबाईल वरून येणाऱ्या बातम्यांवरून वास्तवाची कल्पना येत होती. माझी अल्टो गाडी होती. पण ती फॅक्टरी बाहेर काढणे धाडसाचे होते. माझे ठाण्यात रहाणारे काही सहकारी माझ्याबरोबर यायला तयार होते. त्यांनी सुचवले की ठाणे बेलापुर मुख्य रस्ता योग्य नाही पण मागचा तुर्भे- एम. आय. डी.सी. मार्ग कमी धोक्याचा आहे. हो- नाही करता करता, मनाची तयारी केली. खोल पाण्यातून गाडी काढतांना घ्यायच्या खबरदारीची पुन्हा एकदा उजळणी केली. गाडीचे इंजिन बंद करायचे नाही. एक्झॉस्ट पाईप मध्ये पाणी जाऊन घ्यायचे नाही. अल्टो गाडीचे फ्युएल इंजेक्टर व स्पार्क प्लग इंजिनच्या वर असते. त्यामुळे त्यात पाणी जाण्याचा धोका कमी होता. चार वाजता कंपनीतून गाडी बाहेर काढली. अनुभव नवीन होता. मनात धाकधुक तर होतीच. देवाचे नाव घेतले. २० कि.मी. चे अंतर कापायचे होते. रोज रहदारीच्या घनतेनुसार ४० ते ६० मिनिटे लागायची. आजचा अंदाज लागत नव्हता. पहिले २/३ कि.मी. निर्धोकपणे आलो. रस्त्यावरून कमीत कमी गुडघा बुडेल एव्हढे पाणी वहात होते. बऱ्याच रिश्का, टेंपो, ट्रक व बसेस वाटेत बंद पडलेल्या दिसत होत्या. गाडी खोल पाण्यातून जात असतांना गाडीत पाणी शिरत होते. गाडीच्या सगळ्या सीटस ओल्या झाल्या होत्या. कोपर खैरणा कसाबसा पार करत नोसिल पर्यंत पोहोचलो होतो. आता पाण्याची खोली जास्त वाटत होती. गाडीला पुढे रेटायला अॅक्सिलरेटर पुर्ण दाबायला लागत होता. एव्हढ्यात एक मोठा ट्रक बाजुने गेला व पाणी बॉनेट वर आले व माझी गाडी बंद पडली. डोळ्यासमोर काजवे चमकले. अर्धा रस्ता बाकी होता. गुरुंचे स्मरण केले व त्वरीत इग्निशन की फिरवली. गाडी चालू झाली व बंद पडली. परत प्रयत्न केला. यावेळेला गुरुकृपेने गाडी चालू झाली. सर्व शक्तीनिशी अॅक्सिलरेटर दाबत राहिलो. गाडी पाण्याच्या लोंढ्यातून बाहेर आली. रबाले - ऐरोली मार्गे हायवेने ६.३० पर्यंत घरी पोहोचलो. आजही तो प्रसंग आठवला की अंगावर शहारा येतो.



अशा या नियमबद्ध निसर्गचक्राला- सुखदा, जलदा व अन्नदा वर्षाऋतुला- अनियमित करतात ती आपली अघोरी मानवनिर्मित कृत्ये. अनिर्बंध जंगलतोड, निसर्गनिर्मित जल स्रोतांना भर घालून बुजवून त्यावर सिमेंट कॉन्क्रीटची जंगल उभारणारी आपली मानवजात, विद्युत उर्जेचा अतीप्रचंड वापर, या सर्व कारणामुळे वैश्विक तपमानात झालेली वाढ, हिमनगांचे वितळणे, अतीनील किरणांमधली वाढ, अल निनो व ला निनो सारख्या भीषण परिणामांना आज आपणाला सामोरे जावे लागत आहे.



सोबती-सखा

- अलकनंदा पाध्ये

तुझ्या स्वागत सोहळ्याची धामधूम सुरू झालीय सर्वदूर...
पण माझा मात्र तुझ्या चाहलीने धडधडतोय ऊर..

काव्यात रमणाऱ्यांचा कदाचित असशीलही तू सोबती-सखा
वास्तव जगताना मला मात्र कायमच वाटतो तुझा धोका

वेळ काळ सांगत नाहीस किती पडणार हिशोब नाही
तुझ्या मुक्कामापर्यंत जीव माझा थाऱ्यावर नाही

गच्च भरलेले ढग जेव्हा करतात तुला तडीपार
अपमानित होत पिसाळल्यागत कोसळतोस इथे मुसळधार

आम्हाला वेठीला धरून मग तू शक्तिप्रदर्शन करतोस
रोजीरोटीची धडपड आमची पार विस्कटून टाकतोस

काडीकाडी जमवून बांधलेले माझे चिमणे घरटे
तुझ्या घनदांडग्या मुजोरीने मोडून की रे पडते



लहरीपणाने कुठेकुठे दौरा करतोस धुवांधार
अन काही ठिकाणी फिरकायचेही विसरून जातोस पार

तिथल्या शेतकऱ्यांशी तुझे देणेघेणे नाही
त्यांच्या जगण्यामरण्याची तुला काडीमात्र पर्वा नाही

बिरबलाने दरबारात एकदा तुझी थोरवी काय गायली
तेव्हापासून कदाचित या अस्मानीत सुलतानीही घुसली

पण नको रे वागूस असा उन्मत्त सत्ताधीशासारखा
समजून घे ना सामान्यजनांच्या कथा आणि व्यथा

संयतपणे बरसत ये त्या कृपाळू दयाघनासारखा....
तेव्हाच मीही समजेन तुला ...माझा सोबती-सखा.....



अविस्मरणीय पावसाळी सहल

- साधना काळे



चालत्या ट्रेनमध्ये मी गाढ झोपी गेले होते. सकाळी साडेपाच सहाच्या सुमारास पायांवर थंडगार पाणी पडल्याने मी दचकून जागी झाले, खिडकीबाहेर बघितलं. खेड स्टेशनच्या सभोवार जणू फक्त पाणीच दिसत होतं.

२५ जुलै २००५... आम्ही मैत्रिणी आंबोली घाट बघायला निघालो होतो. खूप दिवसांनी एकत्र जमल्यामुळे जुन्या-नव्या गप्पांना ऊत आला होता. गाडी रडत-खडत चालली होती. कशीतरी गाडी चिपळूण स्टेशनवर पोहोचली. इथून पुढे मात्र सगळं ठप्प.... स्टेशनवर आधीच बऱ्याच गाड्या डेरा टाकून उभ्या होत्या, आणखीनही येत होत्या. काही वेळात पाणी कमी होऊन आम्ही आंबोली घाटाकडे मार्गस्थ होऊ असं वाटलं पण तसं काहीच झालं नाही. जवळच असणाऱ्या मेसचा त्रास होतो म्हणणाऱ्या आता दुवा द्यायला लागल्या. दिवसा आम्ही स्टेशनवर फिरत होतो, रात्री मात्र सुचेना. रात्री साडेबारा वाजता माझ्या नावाची announcement झाली. मी आणि मैत्रीण छत्र्या सावरत भलामोठा प्लॅटफॉर्म पार करून स्टेशन मास्तरच्या केबिनमध्ये पोहोचलो. पंधरा मिनिटांनी घरून फोन आला. एका मैत्रिणीच्या मुलाने चिपळूणच्या एका हॉटेलमध्ये आमची सोय केल्याचे सांगितले, पण

स्टेशनमास्तर म्हणाले ते संपूर्ण हॉटेल पाण्यात आहे, स्टेशन सोडून जाऊ नका, गुपचूप जाऊन डब्यात झोपा. कसले झोपतो, बसलो गप्पा मारत. पहाटेला जाणवलं चहुकडे पाणीच पाणी, पण toilets मध्ये पाणी नव्हतं. “समुद्र चहुकडे पाणी पिण्याला थेंबही नाही” अशी अवस्था होती. आता आम्ही चिंब ओल्या सामानासकट स्टेशनच्या बाहेर पडण्याच्या प्रयत्नात होतो. कमरेइतक्या पाण्यातून आम्ही बाहेर आलो. वरून हेलिकॉप्टर घिरट्या घालत होती. कशा- बशा रिक्षा करून आम्ही एका हॉटेलवर पोचलो. एका मोठ्या हॉलमध्ये आमची सोय झाली. पावसाच्या पाण्याने आम्ही आंघोळ केली तरी कपडे सर्व ओलेच होते. सुग्रास गरम अन्न पोटात गेलं, बरं वाटलं. थोडी झोप काढली. पावसाने विश्रांती घेतली होती, पण सर्वत्र चिखल होता. रात्री श्रीयुत काणे यांनी साधं पण सुग्रास जेवण दिलं. शांतपणे जेवा असा प्रेमळ आग्रह केला.

एव्हाना स्टेशनवरच्या, बसमधल्या प्रवाशांनी गावात गर्दी केली होती. आता हॉटेल्स भरली होती. आम्ही घरी कळविण्याच्या प्रयत्नांत होतो पण संपर्कच तुटला होता. तिसऱ्या दिवशी सकाळी घरी संपर्क साधता आला. तोपर्यंत आमच्या ठाण्यात 'पुरात बायको अडकलेल्या समदुःखी नवऱ्यांची' गर्दी जमली होती. पण निवांत गप्पा मारत आम्ही आनंदी होतो; घरातून सुटका होऊन आयतं गरम जेवायला मिळत होतं ना! वाहतूक सुरु झाली तर प्रस्थान करण्याचा बेत होता. दुसऱ्या दिवशी एक कार पुण्यापर्यंत ठरवून, गरम नाश्ता, सुखरूप पोहोचा असा आशीर्वाद आणि खण नारळाने ओटी भरून श्री तांबे यांनी आमची पाठवणी केली.

इतक्या लांबवर येऊनही अनोळखी माणसांनी जी आमची काळजी घेतली त्याला तोड नाही. एका संकटातून आम्ही पार झालो. पुणे मुंबई वाहतूक चालू होण्याची वाट बघत पुण्याला माझ्या घरी राहिलो. वाहतूक चालू होणार समजल्यावर सकाळच्या बसची तिकिटं काढून मेसमध्ये ऑर्डर दिली. मेसवाला इतका भला माणूस की Bus stop वर थर्मास भरून मस्त मसाला चहा आणि भरपेट आलू पराठ्यांच parcel घेऊन आमच्यासाठी उभा होता.

रमत गमत सकाळी ८.३० ची बस संध्याकाळी ठाण्याला ७ वाजता आली. तसे रस्ते खराबच होते. वाटेत खूप पडझड होती पण या संपूर्ण प्रवासात आम्हांला इतकी चांगली माणसं भेटली आणि आमची ही वेगळीच ट्रीप अविस्मरणीय झाली.



सरी सुखाच्या

- प्रदीप बागडेकर

भारी सुखाच्या

भक्तभोपानाच्या अंगणी
भरभल्या पाऊस भारी
खुप आनंदाची
ही जणु पंढरीची ढारी
आंतरिक ओढीने आली मंडळी भारी
जाहलो इथले नेमाचे पावकरी
ज्ञानकण अमाप घेता कोन्ही करी
खेळातही रंगली मित्र मंडळी भारी
पुनश्च आले हाती
पुर्ण छंदाचे हे मोती
चित्रे गायन नर्तन कथन
गुरू कौतुके शिकपीती
अंगणक मोझाईल आयुध्येही न्यारी
शिकण्याची असे उमेर ही भारी
आनंदाची प्रांगणाची ओढ ही लागली
शुभ पाऊले माडलीची इथे आम्हा गणभली

प्रदीप बागडेकर



चित्र

- अजिता माळवदकर



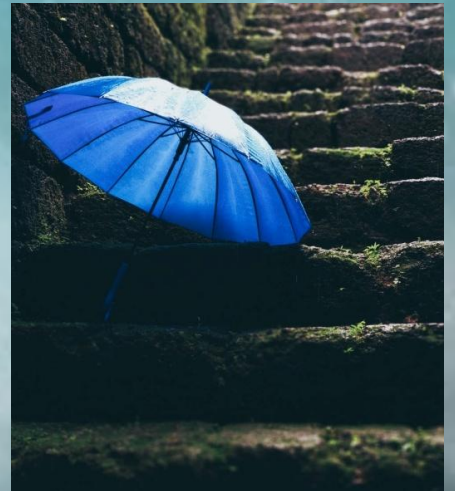
पाऊस..... चित्रपटांतला

- स्वाती गुणे

पाऊस... सृजनाचे नानाविध आविष्कार घडविणारा. अनादि कालापासून धरतीची कूस उजवणारा. तिच्या अंगावर हिरवाईची दुलई पांघरणारा. कधी येतो मृगाच्या पालखीत बसून डुलत डुलत तर कधी हस्तासारखा गडगडत, धुवांधार कोसळत. सर्वांचा आवडता, हवाहवासा. कुठं कुठं भेटतो हा आपल्याला? रानात..वनात..तनात..मनात..जनात..आणि..
“गानात.”

आज हे अनोखं स्मरणरंजन चित्रपटांतल्या दिसलेल्या “पाऊसगीतांचं”. ५०-६० च्या दशकातील चित्रपटगीतांनी त्या काळातल्या तरुणाईवर असं काही गारूड केलं होतं की जरा कुठे आभाळात ढग दाटून आले की अजूनही आठवतात ते चित्रपट.. ती गाणी, त्या नायक-नायिका.....

रंग, गंध, नाद, स्पर्श सगळ्या संवेदना उत्तेजित करणाऱ्या तीन देखण्या नायिकांवर चित्रित झालेल्या पावसाच्याच.. पण तीन निरनिराळ्या भावावस्था आणि भिन्न आशयांच्या गीतांचं मी तुम्हाला फक्त स्मरण करून देते. गाणी नाहीत हो...काव्यशिल्पच ती!



नायिका साधना.. खेड्यातील एक अबोध, निरागस, सुकुमार ग्रामकन्या. झोपडीच्या वळचणीतून ओघळणारे पावसाचे मोती ओंजळीत सामावून घेत प्रियकराला साद घालते....

ओ सजना, बरखा बहार आयी

रसकी फुहार लायी... अखियोंमें प्यार लायी...

ऐसी रिमझिममे ओ सजन, प्यासे प्यासे मेरे नयन

भर पावसात तहानलेले, व्याकुळ नेत्र तुझ्या आठवणीत 'बुडून' गेलेत रे. काय हा काव्यात्म विरोधाभास! भर पावसात 'प्यासे प्यासे'.....

सुजाता हा बिमल रॉय यांचा अस्पृश्यतेच्या सामाजिक समस्येला वाचा फोडणारा एक तरल संवेदनक्षम चित्रपट.... मनात काहूर माजवणारं गच्च भरून आलेलं आभाळ, टपोरे पावसाचे थेंब... उमलत असलेलं प्रीतीचं नाजूक फूल.. हळूवार स्पर्शानेही थरथरणारी पाकळी.. आणि... तिच्यावरून घरंगळणारा मोती... अतिशय काटेकोर, अचूक दृश्यचौकट. काय काय सुंदर म्हणायचे? दिग्दर्शन? छायाचित्रण? भावदर्शी डोळ्यांची नूतन? सचिनदांच संगीत? की... आशाताईचा उत्कट मधाळ स्वर?

काली घटा छाए मोरा जिया तरसाए

ऐसेमे कही कोई मिल जाए

आणि या नितांतसुंदर चित्रचौकटीला असलेली अस्पृश्यतेची गडद काळी किनार..!

तिसऱ्या गीताचा मामला मात्र थोडा गंभीर आहे हं ! अंधारी काळीकुट्ट रात्र, धुवांधार पाऊस, रस्त्यावर चिटपाखरूही नाही आणि भर रस्त्यात बंद पडलेली श्रीमंत नायिकेची आलिशान मोटार.. ओळखलंत ना? ही तिसरी नायिका सौंदर्यसाम्राज्ञी, आपल्या मादक दिलखेचक अदांनी घायाळ करणारी मधुबाला.

गायक-नायक किशोरकुमार. पण चित्रचौकटीत आहे मात्र सतत खट्याळ नाठाळ, ओलेती, नाईलाजाने 'अगतिक' झालेली रूपगर्विता मधुबाला..

एक लडकी भीगी भागीसी
सोती रातोंमें जागीसी,
मिली एक अजनबीसे, कोई आगे न पीछे
तुम ही कहो, ये कोई बात है?

तन भीगा है, सर गीला है.. उसका कोई 'पेंच' भी ढीला है..

तनती, झुकती, चलती, रूकती....सावनकी सुनी रातमें...!

धडधडत्या हृदयाची, फडफडत्या डोळ्यांची मधुबाला, मनःचक्षुंपुढून हलते कां हो ...?
शृंगारिक, आर्त, मुग्ध, संवेदनशील अशा वेगवेगळ्या अभिव्यक्तीतून सादर केलेला
चित्रपटगीतातला पाऊस रसिकांना चिंब भिजवून गेला ना ?!



आला पाऊस

- रोहिणी रसाळ



आला आला पाऊस आला
आला पाऊस आला रे..
आला आला पाऊस आला
आला पाऊस आला रे ॥६॥

निळया नभी या अवचित जमला
काळा ढग हा कोण कोठला?
झुम्मड वारा घालित पिंगा
घेऊनि त्याला खाली आला,

गर्जत आला खिदळत आला
बरसत आला आला रे..
आला आला पाऊस आला
आला पाऊस आला रे ॥१॥

उंच नभांतून येती खाली
दवबिंदूंच्या मौक्तिक माला,
पानांच्या त्या टोकांवरती
झुले तयांचा तो हिंदोळा,

धरती झाली चिंब ओली
सुखावली ती सृष्टी रे..
आला आला पाऊस आला
आला पाऊस आला रे ॥२॥

भिजले पर्वत भिजली राने
भिजल्या वेली भिजली पाने,
हरखून गेले रंग छटेने
मोहरले नवचैतन्याने,

धुंद होऊनि भिजूया आता
वय हो आपुले विसरा रे..
आला आला पाऊस आला
आला पाऊस आला रे ॥३॥



सप्तसोपानमधील सत्रांची क्षणचित्रे

अभिवाचन



बेकिंग



कूकिंग





ब्रेन गेम्स



भावना अनुभवताना, समजून घेताना

कॅरम



ब्रीज



बुद्धिबळ



ओरिगामी





नृत्य



जर्मन



संगीताच्या सभासदांचे सादरीकरण



संगणक



चित्रकला



स्मार्टफोन



फिल्म डीस्कशन

ज्येष्ठांसाठी आयपीएच चे मनमेंदूआरोग्य संवर्धन केंद्र

तुम्हाला विस्मरणाचा त्रास जाणवू लागला आहे का?

मित्रपरिवाराची उणीव भासू लागली आहे का?

मेंदूला चालना मिळावी असे वाटते का?

त्याच त्या दिनचर्येचा कंटाळा आला आहे, काहीतरी नवीन शिकावे अशी इच्छा आहे का?

निवृत्तीनंतरचा वेळ मजेत कसा घालवावा, सत्कारणी कसा लावावा?

जर तुम्हाला असे प्रश्न पडत असतील, तर सप्तसोपानला जरूर भेट द्या. सप्तसोपान 'मनमेंदूआरोग्य संवर्धन केंद्र' हे ज्येष्ठ नागरिकांसाठीचे असे केंद्र आहे जिथे ते *नवीन गोष्टी शिकू शकतील, नवीन मित्रमैत्रिणी बनवू शकतील तसेच मेंदू ताजातवाना करू शकतील.*

अधिक माहितीसाठी संपर्क साधा- ८२९१९८२५६६/ ८२९१९८२५६८ (सकाळी १० ते सायंकाळी ६ ह्या वेळेत)



आमच्या सदस्यांच्या प्रतिक्रिया-

- सप्तसोपानची कास, मन मेंदूचा विकास!
- सप्तसोपान, ज्येष्ठांचे एक संजीवनी विद्यालय.
- सप्तसोपान जेथे समाधान, सकारात्मकता, स्वावलंबन, सहनशीलता, सुविचार, समाजसेवा, सदुपयोग ह्या सात पायऱ्या चढून जाण्यास मदत होते.