



दिवाळी विशेषांक

२०१६

# आरोग्य मंत्र



-: संपादक :-

डॉ. विलास पवार



प्रकाशन : ओम पब्लिकेशन®

ओम पब्लिकेशनने हा दिवाळी अंक प्रकाशक डॉ. विलास पवार यांनी, एम. ३, पॅराडाईज टॉवर, गोखले रोड, नौपाडा ठाणे. फोन. - ०२२ - २५३६४९४९ येथे छापून तेथेच प्रसिद्ध केला. अंकात छापलेल्या मताशी संपादक संपूर्ण सहमत असतीलच असे नाही.

Email - [info@ompublication.com](mailto:info@ompublication.com)  
Website - [www.ompublication.com](http://www.ompublication.com)

# अंतरंग



## लेख

१.	आहार हेच औषध - चारुलता कुलकर्णी .....	५
२.	प्रतिमा - विनोद बांदोडकर .....	९
३.	ऑपरेशन थियेटर मधला १ला दिवस - डॉ. भगवान नागापुरकर .....	११
४.	ज्येष्ठ नागरिक व आरोग्य - अंजली बापट .....	१५
५.	कचरा-पर्यावरण व आरोग्य - श्वेता राणे.....	१९
६.	तणावमुक्त रहा - संतोष पाठक.....	२३
७.	डिजिटल युग आणि मानवी संवेदना - पल्लवी राहुळ.....	२५
८.	स्टेच मार्कच टेन्शन खल्लास - स्वप्नील वाडेकर .....	२९
९.	मधुमेहातील स्थूलत्व - स्वप्निल वाडेकर .....	३१
१०.	मुलांचे मानसिक आरोग्य व पालकत्व - स्नेहा दिक्षीत .....	३५
११.	मनातील ज्येष्ठादर - मिलिंद कल्याणकर.....	३९
१२.	आरोग्याविषयी बोलू काही - मनोहर तळेकर .....	४३
१३.	डायबिटीसमध्ये पायाची समस्या - अनंत दाभोळकर.....	४७
१४.	श्वास - अश्विनी चव्हाण.....	४९
१५.	लसुण - ओमनी पी.आर.सर्किसेस .....	५१
१६.	आरोग्यदायी कडुलिंब - इन्फो मिडीया.....	५३
१७.	रक्तमोक्षण - ओमनी पी.आर.सर्किसेस .....	५७
१८.	उतारवयातील सुसह्य एकटेपण - राजश्री खरे.....	५९
१९.	संधीवात - इन्फो मिडीया.....	६१

## कथा

१.	माफ कर चुकलो - नि. श. गुळवणी.....	६३
२.	कायपण संस्था - अनिल जावकर .....	६७
३.	ट्रान्स्फर ऑफ टेन्शन - मनोहर तळेकर .....	७७
४.	पेटथेरपी - मीनल धामणकर.....	८१
५.	तृप्त - प्रतिक्षा जोशी .....	८७
६.	अनमोल भेट - कल्पना सुळे.....	९१
७.	अपहरण - नि. श. गुळवणी.....	९५
८.	दारुचा प्याला - शुभांगी गादेगावकर .....	१०७

आरोग्य टिप्स .....

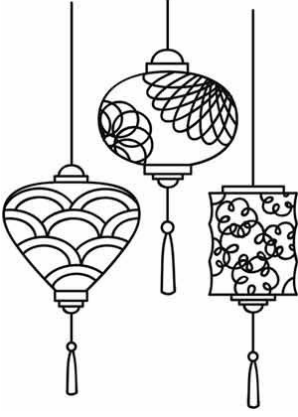
काव्य सृष्टी .....

पाककृती .....

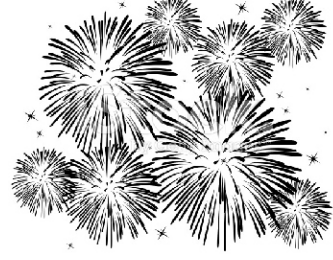
# संपादकीय

आरोग्यदायी व्हा ! समाधानी व्हा....

आपण सगळे जगण्याच्या शर्यतीतले स्पर्धक ! कोण किती वेगाने पळतो, कोण कुठल्या वळणाला वळतो आणि कोणाचे मध्येच खळ्याळखट्ट होते याच काहीही भान नसलेले जिवंत यंत्रमानव आहोत. यंत्राला अनेक प्रकारच्या देखभालीची आणि दुरुस्तीची गरज सातत्याने वाटू लागते आणि ती आपण पुरवित सुध्दा असतो पण जे शरीर आपण शर्यतीत अव्वल जागा मिळविण्यासाठी वापरतो त्याची देखभाल दुरुस्ती याकडे मात्र दुर्लक्ष करतो आरोग्य आणि आरोग्य धनसंपदा या शब्दाचा आपल्याशी संबंध नाही या तत्वांनी i am the workholik असे सांगत आयुष्याच्या सत्यानाशाची नोंद मात्र करत आहोत. आपल्या जीवन शैलीत आपल्या स्वतःसाठी वेळ देण्याची पध्दत मोडीत निघाली आहे. बरं वाटतं नाहीतर गोळ्या खा, अगदीच नाहीतर अँटीबायोटिक्स घ्या, अगदीच नाही बरं वाटंल तर मेडिकलेम आहे हॉस्पिटल मध्ये अँडमिट व्हा! परंतू आरोग्य बाधीत होऊ नये. आजार होऊच नये यासाठी वेळ घ्यायला कोणाकडेच वेळ नाही. सरसकट सगळेच आरोग्याचा प्रश्न खुर्टीला टांगणारे नाहीत. काहीजण आरोग्य चांगले तर आपण चांगले या कल्पनेने आरोग्याचा मुलमंत्र घेतल्यासारखे मार्गक्रमण करत आहेत आणि आपल्या सदृढपणाचे लक्षण सर्वत्र मिरवत आहेत. आरोग्याचा परिपाठ ठेवणारी तुलनेने फारच कमी आहेत आणि त्यामुळेच आरोग्यमंत्र जपण्याचा आणि आरोग्यमंत्राचा प्रसार करण्याचा अट्टहास करण्याची वेळ आपल्यावरती आलेली आहे. आरोग्य हा समाधानी आयुष्याचा आरसा आहे आणि अनारोग्य असमाधानी आयुष्याचा परिणाम आहे असे आम्हांला आरोग्याकडे लक्ष न देणाऱ्यासाठी सांगावेस वाटते. मनाला चैतन्यदायी आणि शरिराला यौगीक कसरती दिल्या तर मानसिक आणि शारिरीक आरोग्य सदृढहोऊ शकते. आरोग्य म्हणजे मानसिक आणि शारिरीक या दोघांचा मिलाप झालेली वृत्ती आहे. आपल्या आयुष्यात मानसिक आणि शारिरीक आरोग्याची प्राप्ती होवो. दिवाळसणांच्या निमित्ताने आरोग्यदायी जिवनशैली आपल्याला प्राप्त होवो अशी लक्ष लक्ष आरोग्यदायी शुभेच्छा!



With Best Compliments from



**VAIBHAV  
LAXMI**

**मे. वैभवलक्ष्मी बिल्डर्स अॅण्ड डेव्हलपर्स**

**डॉ. रामदास सांगळे, श्री. अमित पांगम**

**श्री. आदित्य रादास सांगळे**





## आहार हेच औषध

- चारुलता कुलकर्णी

अन्न-वस्त्र-निवारा या माणसाच्या तीन मूलभूत गरजा. यातील सर्वात पहिली गरज म्हणजे अन्न. जगण्यासाठी अन्नाची गरज असते. एखादे वाहन जसे पेट्रोलशिवाय चालू शकत नाही तसेच शरीर अन्नाशिवाय कार्य करू शकत नाही. अन्नातून ऊर्जा मिळते व त्यामुळे शरीर सजीव राहते. अन्नातून इतर अनेक घटक मिळतात. जे शारीराची वाढ, विकास, संरक्षण या गोष्टींवर नियंत्रण ठेवतात. आयुष्य निरोगी करतात. यांनाच आपण पोषक तत्त्वे म्हणतो.

Thy Food Thy Medicine असां म्हणतात. म्हणजे 'अन्न हेच औषध' म्हणूनच योग्य आहार घेणे अत्यंत गरजेचं असतं. वय वाढत जाते तशा शरीराच्या गरजा बदलतात. उच्च रक्तदाब, मधुमेह, लठ्ठपणा, हृदयविकार असे आणि इतर अनेक आजार आपण योग्य आहाराने बरे करू शकतो. म्हणतात ना प्रतिबंध हाच उपचार. पौष्टिक अन्न खाणे, चौरस आहार घेणे हीच जीवनशैली विकसित केली पाहिजे. Healthy life style will give you a healthy life.

आपल्या चौरस आहारात वेगवेगळ्या पदार्थांतून, वेगवेगळ्या प्रमाणांत पोषक तत्त्वांचा पुरवठा होत असतो. कॅल्शियम साठी दूध, नाचणी, पालेभाज्या यांचे सेवन करावे. प्रोटीनसाठी अंडी, चिकन, दूध यांचे सेवन

करावे. सर्व प्रकारची धान्ये, कडधान्ये, सर्व प्रकारच्या भाज्या, फळे यांचे सेवन केल्याने सर्व पोषक तत्त्वे मिळतात. पोषक तत्त्वांचा योग्य वापर केल्याने आहार पौष्टिक व चौरस बनतो.

तसेच आपल्या आहारात कार्बोदकांचा योग्य पुरवठा होणे आवश्यक आहे. त्यामुळे आपल्या शरीराला कार्यशक्तीचा पुरवठा होतो. जवळजवळ सत्तर ते ऐंशी टक्के कॅलरीज या कार्बोदकातून मिळतात. मज्जासंस्था व मेंदूचे कार्य सुरळीत चालण्यासाठी ग्लुकोज आवश्यक

“शरीर नियंत्रणात ठेवण्यासाठी अन्नपदार्थांत खनिजांचा समावेश होतो. शरीराच्या वजनाच्या एक चतुर्थांश भाग खनिजांनी व्यापला आहे.”

असते. पिष्टमय पदार्थांतून भूक भागविण्याचे कार्य केले जाते.

आहारात जर कार्बोदकाच प्रमाण जास्त वाढल, तर ऊर्जा जास्त प्रमाणात वाढते. ही ऊर्जा चरबीच्या रूपात शरीरात साठविली जाते व लठ्ठपणा वाढतो.

आहारात जर कार्बोदकाच प्रमाण कमी झालं तर आपलं शरीर अकार्यक्षम बनते. शक्तिप्राप्तीचे कार्य घडून येत नाही. त्यामुळे वजन कमी होते, अशक्तपणा येतो, स्नायू दुर्बल बनतात. त्वचेवर सुरकुत्या पडतात. त्यामुळे आहारात धान्ये-कडधान्ये, भरपूर भाज्या, फळे, मध-गूळ असे गोड पदार्थांचे सेवन आवश्यक असते.

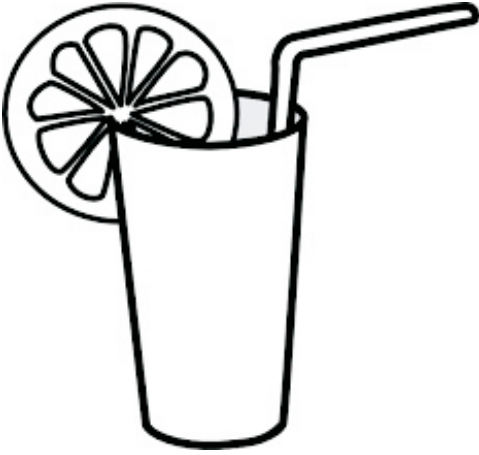
आपल्या आहारातील जीवनसत्त्वे शरीर पेशींची कार्यक्षमता वाढविण्याचे काम करतात. ही जरी अल्प प्रमाणात असली तरी त्यांचं कार्य





मोठं आहे. जीवनसत्वे पाण्यात विरघळतात म्हणून भाज्या चिरून धुतल्याने त्यातील जीवनसत्त्वे नाश पावतात. भाज्या व फळे फार वेळ फार वेळ चिरून ठेवू नयेत. हवेच्या संपर्कात जीवनसत्त्वे नाश पावतात.

शरीर नियंत्रणात ठेवण्यासाठी अन्नपदार्थात खनिजांचा समावेश होतो. शरीराच्या वजनाच्या एक चतुर्थांश भाग



खनिजांनी व्यापला आहे. ही जरी कमी मात्रेत आवश्यक असली तरी त्यांचं महत्त्व असाधारण असते. ही एकूण चोवीस खनिजे असतात.

ऑक्सिजननंतर जीवनासाठी पाणी आवश्यक आहे. व्यक्ती पाण्याशिवाय सहा दिवसांपेक्षा अधिक जिवंत राहू शकत नाही. कारण मानवी शरीरात सत्तर टक्के पाणी असते. पिण्याचे पाणी, फळांमधील रस, सरबत, दूध, ताक, सूप, खीर, यांतून तसेच आमटी, वरण यांतून पाणी पुरवठा होतो.

सर्व मसाल्यांमध्ये विविध औषधी गुणधर्म असतात. त्यामुळे त्यांच्या सेवनाने

बराच फायदा मिळतो. मसाल्यांचे अतिसेवन करू नये. कमी प्रमाणात खावे व भरपूर लाभ मिळवावा.

पोट गच्च भरेपर्यंत कधीच जेवू नये. आपण जेवढे जेवतो त्यातलं निम्मं शरीराच्या पोषणासाठी आवश्यक असतं. उरलेलं केवळ डॉक्टरांची धन! असं विनोदाने म्हणतात. म्हणजे गरजेपेक्षा जास्त खाण्याने आजाराला निमंत्रण मिळतं.

पोटात आधी घेतलेलं अन्न पुढे ढकललं गेलं की, मगच पुढचं जेवण जेवावं, अशी निसर्गाची योजना आहे. म्हणून सकाळचा नाश्ता, दुपारचे जेवण, रात्रीचे जेवण असं तीन-तीन तासांनी केलं तर पचायला सोपं जातं. रात्री जास्त जेवण केलं, तर नंतर हालचाल होत नसल्याने अपचन आणि मेद बाढणं, हे दोन्ही दुष्परिणाम होतात.

जेवताना सावकाश चावून खावं. जेवणापूर्वी दोन मिनिटं शांत बसावं. अन्नाकडे पूर्ण लक्ष द्यावं. हे केवळ उदरभरण नव्हे, तर जठराग्नीला आहुती आहे - यज्ञकर्म आहे, अशी जाणीव ठेवावी. आपल्यासाठी कष्ट करून प्रेमाने स्वयंपाक करणारीचं कौतुक करावं. आवडलेल्या पदार्थांचा आवर्जून उल्लेख करावा. जेवताना वादविवादाचे, भांडण्याचे, प्रसंग टाळा. आमटी, पातळ उसळ, जेवणात आवश्यक असावी त्यामुळे घास कोरडा वाटत नाही व तो पचायला सोपा जातो.

जेवण झाल्यावर लगेच झोपू नये. शतपावली करणं चांगलं. विशेषतः ज्यांना आम्लपित्ताचा त्रास आहे. जेवणाची वेळ व झोपण्याची वेळ यांत किमान दोन तासांचं अंतर असावं. आपल्या आहारात विविधता असावी.





मोजकंच जेवावं तसेच स्निग्ध पदार्थ माफकच घ्यावेत. आहारात पुरेसा चोथा असावा. शक्यतो अति पॉलिश केलेला तांदूळ, डालडा तूप, ब्रेड, मैदा, साखर ह्या पांढऱ्या वस्तूंचेर बहिष्कार टाकावा. मिठाचा व गोडाचा वापर कमीत कमी करावा.

डॉ. मायकेल जेकबसन ह्यांनी १९७१ साली आहार व आरोग्य ह्यावर संस्था स्थापन केली आणि त्यांनी जंक फूड ही व्याख्या जगासमोर पहिल्यांदा मांडली. त्यांत शरीराला आवश्यक अन्नघटकांपेक्षा अधिक स्निग्ध पदार्थ, अधिक साखर, अधिक मीठ, कृत्रिम रंग असतात. त्यामुळे शरीरांतील कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण वाढते, वजन वाढते. रक्त पोचण्यास अडथळे आल्यामुळे ब्लडप्रेसर वाढते. तळण्यासाठी पुन्हा पुन्हा तेच तेल वापरल्यामुळे शरीरावर सूज येते. किडनीवर जादा ताण पडतो. तसेच रोगप्रतिकारक शक्ती कमी होऊन चेहऱ्यावर अचानक वार्धक्य दिसू लागते.

तहान भागविण्यासाठी लहान मुलांना कोल्ड्रिंग किंवा पॅकेज सरबत देण्यापेक्षा नारळ पाणी, आवळा सरबत, लिंबू सरबत, फळांचा ताजा रस अशी पेये देण्याबाबत पालकांनी जागरूक झाले पाहिजे. जंक फूड म्हणजे, १) तळलेले पदार्थ २) गोड पदार्थ ३) फसफसणारी पेये ४) खारट पदार्थ होय.

घरच्यापेक्षा बाहेरच्या खाण्यावर व ताव मारण्याच्या वाढत्या प्रवृत्तीमुळे केवळ आपली संस्कृतीच नव्हे तर आरोग्यसुद्धा धोक्यात येत आहे. त्याकडे खरं तर आपण सोईस्कररीत्या कानाडोळा करीत आहोत. शारीरिक व मानसिक व्याधीवर मात करण्यासाठी शरीर निरोगी असणं महत्त्वाचं आहे. शरीरात कॉल्शियमची

कमतरता असल्यास हाडं दुखणं, सांधेदुखी, कंबर, गुडघे, पाठदुखी सुरु होते. म्हणून आहारात पपई, फळे, कोशिंबीर, रायती इ. पदार्थ पाहिजेत. दुधाचे पदार्थ, तेलकटच अतिरेक टाळा. आता परदेशांतील लोकही या संदर्भात जागरूक झाले आहेत. तिकडे अतिरिक्त मैदा, तेल, तूप, चॉकलेट टाळतात.

अन्न हे पवित्र असते. ते वाया घालविणे अपवित्र मानतात. म्हणून त्याची नासाडी करू नका. ते वाया घालवू नका. अन्नाचा मान राखा. कारण 'आहार हेच औषध'.

**शुभ दीपावली**

आमचे सर्व सभासद, ग्राहक  
व सर्व हितचिंतकांना  
दीपावलीच्या  
हार्दिक शुभेच्छा!

**सारस्वत बँक**  
सारस्वत को-ऑपरेटिव्ह बँक लि.  
(रेग्युलर बँक)  
तिले घडौं दोनो घडौं!

कॉर्पोरेट सेंटर: एकनाथ लक्ष्मण वान, ९५३, अण्णवासेव मठचे मार्ग, प्रभादेवी, मुंबई - ४०० ०२५, फ़ोन - (०२२) ६६०० ५५५५  
www.saraswatbank.com | f | Email: corporatocenter@saraswatbank.com





With Best Compliments from



# श्रद्धा सबुरी

कन्सल्टन्सी



**Authorised by S.R.A. For :**  
Biometric, Video Shooting

**Consultancy in**  
Biometric, Photography  
Record Keeping of SRA CHS & Account.

Off. Shop No. C-14, (Back Side) Fr. Floor,  
Opp. Bldg. No. 52, Near MIG Club, Gandhi Nagar, Bandra (E).  
Mumbai - 400 051 Tel.: 022 - 26424222  
E-mail : shraddhasaburiconsultancy@gmail.com





## प्रतिमा

- विनोद अच्युत बांदोडकर

प्रत्येक पालकाला आपल्या अपत्याला काही कमी पडू नये असेच वाटते. त्याला त्याच्या आवडीच्या छंदात त्याला जे लागेल ते पुरवणे, त्याचा छंद जोपासणे, त्याचे हट्ट पुरविणे, त्याचा योग्य मार्गक्रम होत आहे हे पाहणे, हे प्रत्येक आईवडिलांचे कर्तव्य असते व ते जाणीवपूर्वक त्याचा पाठपुरावाही करत असतात.

असेच एका मित्राकडे गेलो होतो. छान गप्पा रंगल्या होत्या. मुलांची प्रगती कशी चालली आहे हे विचारले, त्यावर त्यांनी मला त्याच्या खोलीमध्ये नेले. संपूर्ण खोली वेगवेगळ्या फोटो प्रेमने बंदिस्त. मुलांनी काढलेले फोटो तो दाखवित होता. त्या सर्व फोटोंमध्ये बॉलीवुडच्या कलाकारांचे त्यांनी काढलेल्या फोटोपैकी एकच फोटो मला खुणावत होता तो म्हणजे (SRK Always spkadi Harriness) असे खाली कॅप्शनमध्ये लिहिले होते. शाहरूख खानबरोबर त्या मित्राच्या मुलाचा फोटो होता. मोठी फ्रेम करून एका ठिकाणी लावला होता.

मित्राच्या मुलाला विचारले, “इतर फोटोमधील मला तुझा हाच फोटो आवडला बरं ! हाच फोटो मोठी फ्रेम करून का लावलास ?” साधारण तो मुलगा १८ वर्षांचा असेल. यावर

त्याचे उत्तर फार मार्मिक होते. “काका, जेव्हा मी त्या फ्रेमकडे पाहतो तेव्हा माझ्यातले नकारात्मक भाव सकारात्मकतेकडे झुकतात. जेव्हा मी नाराज होतो तेव्हा ती प्रतिमा मी माझ्या नजरेसमोर आणतो आणि असा विचार करतो की, इथपर्यंत येण्यासाठी त्या हिरोला किती कष्ट करावे लागले असतील. त्यापासून इतरांना मिळणारा आनंद तेच मला प्रेरणा देत असतो. या माणसाकडून खूप काही शिकण्यासारखे आहे. त्यांनी जेव्हा मला त्याच्यासोबत फोटो काढण्याची संधी दिली तेव्हा मी धान्या झाला. लहानथोरामध्ये त्याचे मिसळणे, कोणालाही कमी न लेखणे, सर्वांबरोबर मिसळून राहणारा हा अफलातून नट. क्वचितच असे गुण एखाद्या मोठ्या नटात सापडतील.

त्या फोटो फ्रेमकडे मी जेव्हा पाहतो तेव्हा माझ्यात एक प्रकारची ऊर्जा संचारल्यासारखे होते. माझ्या उदासीनतेवर तो एक उपचार आहे असे तो म्हणाला.

एकलव्याने आपले गुरू मानलेल्या द्रोणाचार्यांची प्रतिमा पुढे ठेवून धनुर्विद्येची साधना सुरू केली. अर्जुनाला शिकवत असताना दुरूनच ती विद्या आत्मसात केली आणि पुढे जाऊन तो एक उत्तम धनुर्धारी झाला.





एकलव्य क्षत्रिय नसल्यामुळे ती कला शिकण्यासाठी द्रोणाचार्यांनी त्यास मज्जाव केला होता. एकदा द्रोणाचार्यांच्या आश्रमात अचानक एक कुत्रा भुंकत असताना एकलव्याने पाहिले, त्याचे भुंकणे थांबेचना. एकलव्याने आपल्या भात्यातला बाण काढून त्या कुत्र्याच्या दिशेने सोडला. त्या कुत्र्याच्या मुखात जाऊन तो स्थिर झाला. त्याचे भुंकणे थांबले पण त्याला काही इजा झाली नाही. हे जेव्हा द्रोणाचार्यांच्या लक्षात आले तेव्हा त्यांना समजले हे काम फक्त एकलव्यच करू शकतो.

ते एकलव्यापाशी गेले. एकलव्य त्यांना म्हणाला, “आपण माझे गुरू आहात.” “मी जर तुझा गुरू असेन तर गुरुदक्षिणा म्हणून मला काय देशील ?” त्यावर एकलव्य म्हणाला, “तुम्ही मागाल ते.” द्रोणाचार्य म्हणाले, “मला तुझा उजवा अंगठा देशील काय ?” क्षणाचाही विलंब न करता त्याने आपला उजवा अंगठा कापून त्यांच्या स्वाधीन केला. ह्या सर्वांमध्ये द्रोणाचार्यांचा कपटीपणा लक्षात येतो. अर्जुनाच्या पुढे धनुर्विद्येत कोणीच जाऊ नये अशी त्यांची इच्छा होती.

ही गोष्ट सांगण्याचा उद्देश एवढाच की त्या मुलाने देखील शाहरुखखानची फोटोतील प्रतिमा आपल्या डोळ्यांसमोर ठेवूनच त्याची वाटचाल सुरू केली आहे.

आपण बऱ्याच ठिकाणी पाहतो, घरात राष्ट्रपुरुषांच्या प्रतिमा लावलेल्या असतात. त्या पाहून आपण आपल्याला त्यांच्याप्रमाणे घडवण्याचा प्रयत्न करीत असतो. रविवर्मासारख्या कलासक्त त्यांनी साकारलेल्या राम, लक्ष्मण, सीता, हनुमान यांच्या प्रतिमा पाहून मनात शांततेचा, करुणेचा, ममतेचा साक्षात्कार होतो.

एखाद्या प्रतिमेकडे एकटक पाहिल्यावर ती आपल्याबरोबर संवाद साधत असल्याचा भासतो. वाडवडिलांच्या प्रतिमा आपण घरात लावतो कारण त्यांची कृपादृष्टी आपल्यावर असावी.

एका नातेवाईकाकडे गेलो असता, मी पाहिले की, त्याच्या दिवाणखान्यात त्याच्या दिवंगत वडिलांचा कारागिरी करतानाचा फोटो दिसला. नेहमीप्रमाणे तो फोटो नव्हता. मी त्याला विचारले की, असाच फोटो का लावला. त्यावर तो म्हणाला की, माणसाने शेवटपर्यंत कार्यरत राहावे असे माझ्या वडिलांचे म्हणणे होते. त्या फोटो फ्रेमकडे पाहून मला देखील नेहमी कार्यरत रहावे ही प्रेरणा मिळते. फोटोखाली लिहिले होते - ‘नेहमी कार्यरत रहा.’

ज्ञानेश्वरांची मूर्तिमंत प्रतिमा जेव्हा आपण पाहतो तेव्हा चैतन्य निर्भर, क्रियाशील, भावरूप, विश्वव्यापी आहे याची जाणीव होते. शिवछत्रपतींच्या प्रतिमेकडे पाहतो तेव्हा सौजन्य, ज्ञान याचे आत्मज्ञान होते. मन शांत एकरूप होते. क्लिष्ट विचार मनातून दूर होतात. श्रीरामांच्या प्रतिमेकडे पाहताना त्यांची सोशिक व शांत मुद्रा आपले लक्ष वेधून घेते. पंडित नेहरूंच्या प्रतिमेकडे पाहताना आपले लक्ष त्यांच्या कोटात खोचलेल्या गुलाबपुष्पाकडे जाते. गुलाबाच्या फुलांसारखे नेहमी टवटवीत रहावे. गुलाबाचे फूल सर्वांना आनंद देणारे असते हे त्यांना सूचित करावयाचे असेल.

#### विनोद

आरोग्य हाच खरा दागिना  
सून - सासूबाई तुमचे सगळे दागिने मला द्या.  
सासू - मग मी काय घालू ?  
सून - तुम्ही सूर्यनमस्कार घाला.  
“उत्तम आरोग्य हाच खरा दागिना ... !”





## ऑपरेशन थिएटरमधला पहिला दिवस

-डॉ. भगवान नागापूरकर

मेडिकल कॉलेजच्या अगदी सुरुवातीचे दिवस आठवतात. १९६० सालचे. त्यावेळी M.B.B.S. पांच वर्षांचा कोर्स होता. पहिली दोन वर्षे प्राथमिक विषय (Anatomy-Physiology) व नंतरचे ३ वर्षे, क्लिनिकल विषय सर्जरी-मेडिसीन गायनिक इत्यादी. स्टेथोस्कोप प्रथमच गळ्यात लटके. खऱ्या अर्थाने विद्यार्थ्यांला आपण डॉक्टर होत असल्याची जाणीव त्याक्षणीच होत असे. रोग निदान आणि उपाय ह्या मालिकांना आरंभ असे.

सर्जरी अर्थात शास्त्राविषया ह्या विषयाबद्दल एक वेगळेच कुतूहल होते. डॉ. विक्रम मारवा हे सर्जरी ह्या विषयाचे प्राध्यापक होते. एक विषयतज्ज्ञ व उत्कृष्ट शिक्षक देखील. त्यांची शिकवण्याची पध्दत वेगळीच होती. प्रश्न-उत्तरे यांची देवाण-घेवाण करीत ते शिकवायचे. समजण्यास सोपे, चांगले व पध्दतशीर. परंतु सामान्य विद्यार्थ्यांला तसे नापसंत असे. विषयाची एकाग्रता, लक्ष लावून ऐकणे, तत्पर असणे, विषयाची समज झालेली असावी, थोडेसे प्राथमिक वाचन ह्या अपेक्षा विद्यार्थ्यांवर एक प्रकारचा मानसिक दबाव निर्माण करीत होत्या. लक्ष नसणे, अवांतर विचार, वहीपेन्सिलीचा चाळा, नसत्या गोष्टींचा विचार मनात चालणे, नजर चुकवून इतर वाचन आणि

केव्हा केव्हा तर चक्क डुलकी घेणे, ह्या प्रकाराला आपोआप आळा बसत असे. केव्हा प्राध्यापक कुणाला उपप्रश्न विचारतील व तो मुलगा कसा तोंडघशी पडेल हे सांगता येत नसे. सर्व मुले त्यामुळे नेहमी सतर्क (अलर्ट) असत.

वर्गातल्या मुलांचे लहान लहान गुप्स केले होते. आमचा गुप १० विद्यार्थ्यांचा. सर्जरी विषय प्राध्यापक विक्रम मारवा यांच्याकडे. आज ऑपरेशन थिएटरचा पहिलाच दिवस.

“ज्या भागावर शस्त्रक्रिया होणार होती, तेवढाच भाग दृश्य होणार होता. आम्ही कुणाचेच भळभळा वाहणारे रक्त आजपर्यंत बघितले नव्हते. तेथे आज चिरफाड बघणार होतो.”

थिएटरचा एक अॅटेंडन्ट होता. आम्ही सारे त्या वातावरणात नवखे व तो अशिक्षित असून १५-२० वर्षांचा अनुभवी. त्यामुळे त्याच्या प्रात्योक्त्यांवर हालचाली, बोलण्याची तऱ्हा, सूचना करण्याची ठेवण, ही एखाद्या लेक्चररप्रमाणे भासत

होती. आम्ही त्याक्षणी आमच्या विषय अज्ञानाला झाकून त्याच्या अरेरावी पध्दतीला थोडेसे वचकून होतो. थिएटरच्या बाहेरील





व्हरांड्यात आम्ही जमा होताच तो आला व सूचना केली. सर्वांनी आपली पादत्राणे काढून थिएटर ची घालावीत. आतल्या खोलीतील थिएटरचे कपडे घालावेत. डोके, तोंड झाकण्याचे मास्क बांधावे. ऑपरेशन थिएटर मधल्या कपाटातील वा ट्रॉलीवरील कोणत्याही वस्तूना स्पर्श करू नये. ह्या सूचना अति प्रभावी व खोचक तो बोलून गेला. ऑपरेशन टेबलपासून एक फूट अंतरावर उभेराहून सर्व निरीक्षण करा हे सुचविले. आम्ही न बोलता, एकमेकाकडे बघितले. सर्व त्याच्या सूचनेप्रमाणे केले. अर्थात त्या सूचना प्राध्यपकांच्या वा थिएटर इन्चार्जच्या असतील हे मान्य करीत त्याच्या व्यक्तिमत्त्वाकडे दुर्लक्ष केले.

एक अतिशय गंभीर, भयावह, मनाचा थरकाप उडवणारे ऑपरेशन थिएटरचे वातावरण होते. सर्वांचे पेहेराव, हेच प्रथमदर्शनी भयानक वाटत होते. सर्वांचे झाकलेले शरीर, फक्त लुकलुकणारे डोळे चमकत होते. बोलण्याचे आवाज येत नव्हते. हातवारे करून सूचना दिल्या जात होत्या. निरनिराळ्या मशीन्स ठेवलेल्या. काही चालू, वेगवेगळे आवाज येत. गॅस सिलिंडरची नेआण दिसत होती. लाईटचे फोकस गरजेप्रमाणे टाकले जात होते. टेबलावर पेशंटला कव्हर करून झोपवले होते.

ज्या भागावर शस्त्रक्रिया होणार होती, तेवढाच भाग दृश्य होणार होता. आम्ही कुणाचेच भळभळा वाहणारे रक्त आजपर्यंत बघितले नव्हते. तेथे आज चिरफाड बघणार होतो. अर्थात औषधांच्या माध्यमातून हे सर्व काही शारीरिक यातना, क्लेश, त्रासारहित होणार होते. रोग्यासाठी हे जाणिवेविणा घडणार होते ही त्यातील समाधानाची बाब

होती. ऑपरेशन थिएटर तर आम्हांला त्या क्षणी 'यमपुरीच' असावी असे वाटत होते. जन्ममृत्यूचा एक प्रकारे झगडा, द्वंद्व आम्ही बघणार होतो. आणि मृत्यूच्या विळख्याची पकड त्या क्षणी तरी कशी ढिली केली जाते, हे महान शास्त्रीय ज्ञान घेण्यासाठी आम्ही उत्सुक होतो. महान ज्ञान, परंतु तेथील मार्ग अर्थात



आपरेशन थिएटरचे वातावरण मात्र आमच्या नवख्या मनाचा थरकाप उडवणारे, भयावह व अत्यंत गंभीर असल्याचे क्षणोक्षणी वाटत होते. सहकारी डॉक्टर, परिचारिका सर्व आल्या. ते आपापल्या जागी ऑपरेशन टेबलाभोवती स्थानापन्न झाले. आमची उत्सुकता व एक प्रकारची मनाची धीरगंभीर पकड ही शिगेला पोहोचली होती. अनुभवाच्या एका वेगळ्या दालनात आम्ही आज प्रवेश करणार होतो.

प्रमुख सर्जन प्राध्यपक आले,

“अरे भाई यहां इतना सन्नाटा क्यूं? Why so silence here? Enjoy Surgery, I want study the subject sincerely in a joyful mood.”





मी मागे उभा होतो. माझ्याकडे बघत ते म्हणाले, “Yes Doctor” (प्राध्यापकांची ही पद्धत होती की ते विद्यार्थ्यांलाही डॉक्टर संबोधून बोलायचे) मी लगेच पुढे होत त्यांना अभिवादन केले. “Will you do one thing for us.” मी चमकलो. ते us अर्थात सर्वांसाठी म्हणाले. मी त्यांच्या सूचनेची वाट बघत सकारात्मक हालचाली केल्या. 'देखो आज न्युझीलंडके साथ अपना फायनल क्रिकेट मॅच चल रहा है ना. I have forgotten my



transistor at home. Will you please get the same available here right now.” एकदम सर्वांमध्ये हस्याची लाट दिसून आली. सर्वांचे चेहरे फुलले. जणू प्राध्यापकांनी आमची मने व आवड यांची एकदम पकड घेतली. आमच्यापैकी एकाच्या बॅगमध्येच त्यांनी ट्रान्झिस्टर आणलेला होता, तो बाहेर बॅगेत होता. त्याने चटकन जाऊन तो आणला. निर्माण होऊ बघत असलेल्या अशा गंभीर व भयावह वातावरणाला इतका नाट्यमय परंतु बहारदार ट्विस्ट मिळेल हे कुणालही स्वप्नांत देखील वाटले नसेल. तीन तासांचे मोठे ऑपरेशन (Major Abdominal Surgery) त्या दिवशी आम्ही सर्व विद्यार्थी बॅचने अनुभवले.

विषयाच्या गंभीरतेबरोबर खेळातील कॉमेंटरी ऐकत, त्यावरच्या टीका टिपणी करीत, त्यामध्ये मोकळपणाचे सहभाग घेत आनंद लुटला. वातावरण हे केव्हाच गंभीर अथवा हलकेफुलके नसते. आम्ही ते आपल्या विचारांच्या ठेवणीमधून निर्माण करीत असतो. सर्जरीसारखा रूक्ष, तणाव निर्माण करणारा विषय, केवळ प्राध्यापकांच्या हसत खेळत फुलविण्याच्या कलेमुळे बऱ्याच विद्यार्थ्यांमध्ये आवड निर्माण करू शकला.

### विनोद

#### डेंटिस्ट

आपला चंप्या डेंटिस्ट बनतो..

एक पेशंट चंप्याकडे येतो..

पेशंट : डॉक्टर माझा वरचा दात किडलाय हो काहीतरी करा..

चंप्या : ठीक आहे बसा..

(चंप्या त्याचे दात चेक करतो व खालचा एक दात काढून टाकतो)

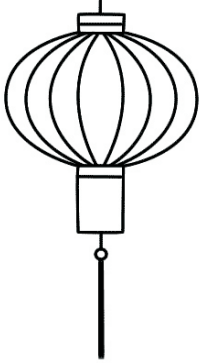
पेशंट (रागात) : हे काय केलंत डॉक्टर तुम्ही ..

चंप्या : अहो तुमचा वरचा दात किडला होता ना ..

पेशंट : हो.. पण मग तुम्ही खालचा दात का काढला ?

चंप्या : अहो तो किडा खालच्या दातावर उभं राहून वरचा दात कोरत होता. आता मी खालचा दातच काढून टाकला. आता बघूच कसा कुरतडतो ते ..





With Best Compliments from



# *SAVANI*

**CONSTRUCTION CO. PVT. LTD.**

**Specialists in Restoration of Heritage Structures**



Bldg No. 8, rajabadur Mansion, Ambalal Doshi marg,  
Behind Bombay Stock exchange, Fort,  
Mumbai - 400023, India

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

Web.: [www.savaniheritage.com](http://www.savaniheritage.com)



## ज्येष्ठ नागरिक व आरोग्य

- अंजली बापट

या आधुनिक काळात, एकविसाव्या शतकात, विज्ञानाची म्हणजेच भौतिक प्रगतीमुळे नवनवीन औषधोपचार, शिक्षणाचा प्रसार, मोठ्या प्रमाणात जनजागृती, कुटुंबनियोजनामुळे मुले कमी-व्याप कमी आर्थिक ताण कमी ज्येष्ठांची आयुर्मर्यादा वाढली. ते आयुष्य सुखमय निरामय होण्यासाठी कोणती काळजी घ्यावी याचा थोडक्यात परामर्श !

१) शारीरिक २) मानसिक ३) आध्यात्मिक व ४) आर्थिक - आरोग्याची अशी ढोबळमानाने विभागणी केली जाते.  
१) शारीरिक- आहार, विहार, व्यायाम, वृत्तिप्रवण-सतत कामांत.

आहार - चौरस/समतोल- १) ब्रेक फास्ट - नाश्ता- राजासारखा जास्त ऊर्जेची गरज-सांजा, पोळीभाजी, दूध, फळे.

२) दुपारचे जेवण- राजकुमारासारखे-पोटाला आधार ३) रात्रीचे जेवण - भिकाऱ्यासारखं कमी ऊर्जा , हलकं-फुलकं खाणं. योग्य आहार ज्यादा नको. "Many dishes Many diseases."

आधापेट भोजन कर, दुगुना पानी पियु।  
तिगुना श्रम, चौगुना हँसी, बरस सवासौ जियु।।  
ATL-Any Time Laugh

चार वेद, पाचवा संगीत तर सहावा हास्य - निराशा, दुःखापासून दूर, सुखाकडे आनंदाकडे वाटचाल.

अजीर्ण भेषजं वारी। जाण बलवर्धनम्  
भोजनमध्ये अमृत वारी। भोजनान्ते विषं जलम्।

अजीर्ण झालं असता पाणी औषधाप्रमाणे, पचन झालं असता पाणी शक्तीवर्धक, जेवण मध्यांतरात पाणी अमृतासारखं, आणि जेवणानंतर पाणी पिणं विषसमान / घातक असते. खरंच पाण्याचे महत्त्व आणि कसे प्यावे याचा बोध या श्लोकातून मिळतो.

तो आचरल्यास सुरळीत रक्ताभिसरण, त्वचेला सुरकुत्यांचे प्रमाण कमी होते. दिवसांतून दोन / तीन वेळा डोळ्यांवर पाणी मारावे डोळ्यांचा ताण कमी, उत्तम पचन, किडनी विकारास प्रतिबंध होतो.

विहार- रोज सूर्योदयापूर्वी उठून उद्यान किंवा बाग पायी चालणे विना खर्चिक, सहज उपलब्ध, सर्वांना करता येण्याजोगा उत्तम व्यायाम! 'चराति चरतो भगः' समर्थ रामदासांच्या वचनाचा प्रत्यय ! निसर्गाच्या सान्निध्यात बाबांचे - मित्रांबरोबर चालल्यामुळे





मोकळ्या हवेत, मन मोकळं ताजंतवानं प्रसन्न, 'मन करा रे प्रसन्न, सर्व सिध्दीचे' कारण तुकोबांचे बोल शिवाय ओळखी, मैत्रीचे धागे घट्ट विणले जातात. सुभाष भेंडे म्हणतात, उतारवयांत माणसाला आणखी काय हवं ?

फिरायला उद्यानात गेलात तर चालणे, तेथेच ओंकार, योगासने, व्यायाम करता येतो. कोवळ्या उन्हात बसणे - डी जीवनसत्त्वाचा लाभ होतो.

व्यायाम -प्रत्येकाच्या तब्बेतीप्रमाणे हलकासा व्यायाम आवश्यक. नेने मामा, त्यांच्या गच्चीवर स्वतःबरोबर, मित्र, आसपासच्या सोबत्यांबरोबर व्यायाम करतात. ७५/८० वयाचा गट तंदुरूस्त आहे. ज्येष्ठांमध्ये ऑस्टिओपोरोसिसचे प्रमाण वाढते म्हणजे शरीरामध्ये १०% हाडांतील पेशी नव्याने तयार



होतात. जुन्या पेशी काढल्या जाऊन नवीन पेशी तयार करण्याची प्रक्रिया मंदावते. हाडं ठिसूळ होतात, मोडतात. म्हणून व्यायामाला येणारे डॉ. चौधरींचे सांगणे- नियमित व्यायाम, संतुलित आहार हाच त्यावर टाळण्याचा राजमार्ग आहे.

शिवाय संधिवातावर नियंत्रण, शरीर लवचिक कार्यप्रवण होते. 'तन ठिक तर मन ठिक'. तेल लावून, गरम पाण्याने स्नान - त्वचा व मन सतेज!

कृतिप्रवण:- आवडत्या कामात असणं-सतत उद्योगी , दुसऱ्यांच्या सेवेत असलेल्या व्यक्तींच्या आसपास म्हातारपण फिरकतच नाही. बाबा आमटे आनंदवन तर चित्रकूटमधील नानाजी देशमुख त्यांचा खरा निर्भेळ आनंद! परांजपे काकू-बालविधवा विना अपत्य. पण उत्तम सुगरण, खुसखुशीत चकली, चविष्ट चिवडा, मऊसुत पुरणपोळी, पापड, यांचा उद्योग शेजाऱ्यापाजाऱ्यांना, गरजूंना शिकवून तयार केलं Helping Nature सर्वांच्या आवडत्या. त्या आयुष्याच्या कांचनसंध्येला जरावर (वृद्धत्वावर) 'जर काढत बसणारी माणसं आयुष्यही जरतारी करतात' बा. भ. बोरकर म्हणतात.

१) मानसिक - स्वतःची बाग / गार्डन - प्रभातसमयी पक्ष्यांचा मंजुळ आवाज, वाऱ्याची झुळुक, पक्व फळांचा सुवास, फुलांचा सुगंध, अंगणात सडा टाकल्यानंतर येणारा मृद्गंध. निसर्गाच्या जितक्या जवळ जाल तितकं मन बहरून येतं. चैतन्य जागं होतं. लिखाणासाठी उद्युक्त होतं. आणि संत तुकोबांची ओळ ओठावर येते- 'वृक्षवल्ली आम्हा सोयरी वनचरे' निसर्गच आरोग्याचा सखा !

२. योग - पतंजलिचा 'योग' ही एक जीवनपध्दती आहे. आमच्या सुजाताताई सर्वांना विनामूल्य शिकवतात. विवेकानंद (नरेंद्राने) अमेरिकेत पाश्चात्य देशात, तर दुसऱ्या पंतप्रधान नरेंद्राने २१ जूनला १०० देशांत योग पोचविला. योग आजार बरा करत नाही. तर







आजाच्याला बरा करतो. आजाराला तोंड देण्याची ताकद देतो. आजार होणार नाही याची काळजी घेतो. 'शारीरिक, मानसिक व बौद्धिक स्वास्थ्य म्हणजे आरोग्य' - योग मानतो.

योगासनः स्थिरं सुखमासनम्  
ज्यात शरीराला स्थिरता आणि सुख प्राप्त होते त्या क्रियेला आसन म्हणतात. ते शांत, एकांताची जागा, सकाळी उपाशीपोटी करावे. फायदे- शरीर व मन समतोल, ताणतणावांवर मात, दोषाधिक्य दूर, बसून केलेले योगासन - वातस्त असणारी कंबर, मांड्या, पक्वाशय हे अवयव स्थिर राहिल्याने वातदोषांचे निराकरण झाले. - मंदाताईंचे ! (सहा महिने) 'ॐ' ने योगाची सुरुवात - औषधाने होणार नाही इतकी नैराश्यावर मात! विस्मरणावर उत्तम उपाय.

३. नाम- मुखी नाम विश्राम तेथेचि आहे। सदानंद आनंद सेवून पाहे ।। संत रामदास चाळीतील ९३ वर्षांचे आजोबा अखंड नामात आणि स्वावलंबी आहेत. तेजस्वी हसमुख 'The name of God is greater than God' असं स्वामी विवेकानंदांनी एका भाषणात सांगितलं.

४. छंद - परदेशस्थ मुलांचे पालक - रोहिणीताई - संस्कार वर्ग- गीता, ओंकार - प्राणायाम, भारतीय खेळ - खो-खो, कबड्डी- मार्गदर्शन तर दापोलीला वसुंधराताई- आदिवासी मुलींना शिवण शिकवून स्वावलंबी व उद्योगी बनविले. आपल्या छंदाचा उपयोग समाजासाठी.

आपल्या आवडत्या छंदात / कामात स्वतःलाच झोकून दिलं तर तृप्तीचा तळ भेटेल, आरोग्य लाभेल, थोडंसं चालावं लागेल बरं का? - रवींद्र पिंणे म्हणतात.

५. वाचन - अॅण्टीव्हायरस चांगल्या

माणसांच्या, स्फूर्तिदायक वाचनांतून (चरित्रात्मक) होकारात्मक विचार मिळून आरोग्याला घातक- चिडचिड, राग, संताप, कमी होतो. - राजेंद्र बर्वे , एकदा वाचनाचा छंद लागला की त्यांच्या मनोरंजनाला सीमा नाही- सुधारक आगरकर - एकटेपणावर मात केली सुधाताईंनी. ज्ञानेश्वरी, दासबोध वाचनाला इतर भगिनी येतात त्यांच्याकडे !

६. संगत - हेही आरोग्याला वरदान. सुनंदा म्हणाली, प्रतिभाताईंमुळे माझे आरोग्य सुधारले. हास्यक्लब, योगासन वर्ग सकाळचं फिरणं होतं. (Be Positive and Flexible (लवचिकता)

७. सकारात्मक विचार - मनोहरपंत- बाथरूममध्ये पडून पाय मुरगळला पण हतबल न होता मी मॉलिश केल्यावर बरा होईलच या विचाराने लवकर बरे झाले. तर माधुरीताई सुनेच्या सुट्टीच्या दिवशी शुक्रवारची सव्वाशीण बोलावतात. त्यांच्या विचारांत बदल. दोघींनाही



हितावह अबोला ताणतणाव कमी. प्रत्येक ठिकाणी Adjustment मिळतंजुळतं घेणं, वाद न होता सुसंवाद साधल्यास आरोग्यास नक्कीच हितावह. मधुर वचन औषध, कटू वचन तीर-कबीर. एकूणच हे मानसिक सप्तरंगी इंद्रधनुष्य





आरोग्याची गुरुकिल्ली !

आध्यात्मिक आरोग्य - प्रार्थना मनापासून केलेली पवित्र असते. ती आपले मन स्वच्छ, सुंदर, शुध्द करून जाते. म्हणून सुप्रभाती व रात्री झोपताना करावी. अध्यात्म म्हणजे स्वतः पलीकडे बघणे, चैतन्याचा अनुभव घेणे आणि परमसुखांत तल्लीन होणे. दुसऱ्याचे दुःख शीतल कसे होईल ते बघणे. हा आत्मा आपल्याच शरीरात आहे. शरीर देह त्याचं घर मंदिर आहे. हे शरीर सुदृढअसेल तरच तो तुमच्यात राहतो. गलिच्छ , घाणेरडे, रोगी, व्यसनी देहात तो राहत नाही. ज्येष्ठांचे स्नायू शिथिल झाले-शरीर थकले तरी अध्यात्मामुळे मन शांत होते. मिळालेली ऊर्जा दिवसभर टिकून राहते. (ध्यान) त्यासाठी -

१) दिनचर्या- लाईफ स्टायल, सूर्योदयापूर्वी उठणे, चालणे

२) ऋतुचर्या - खाणे - हिवाळा स्निग्ध पदार्थ कपडे-उबदार

उन्हाळा - थंड पदार्थ, पांढरे कपडे पावसाळा - हलका आहार.

३) नैसर्गिक वेगाला वाट- मल-मूत्र, झोप आली असता झोपणे. न केल्यास आरोग्यावर घातक परिणाम- मलावरोध, अपचन...

४) भावनिक संवेदनांवर नियंत्रण (क्रोध, चिंता, मत्सर, ईर्ष्या..)

५) चागलं आचरण- ही पंचसूत्री आयुर्वेदाची , अध्यात्माचा पाया अध्यात्माचे फायदे -

१) अहंकार गळून सहिष्णुता वाढीस लागते. डॉ. माईणकर निसर्ग उपचार - गावांतील आदिवासींना मोफत मार्गदर्शन

२) अनावश्यक गोष्टींमध्ये वेळ घालवायची

सवय हळूहळू कमी. ताम्हनकर- कांडी कोळसा निर्मिती - गावाकडील लोकांना शिकवतात.

३) मानवी जीवनात परिवर्तनासाठी अध्यात्माची गरज. वेणू गोपाल धूत - वाटेल तेथे थुंकणे, रस्त्याच्या कडेला लघवी, धूम्रपान...

४) गष्पात वेळ दवडणे वृत्ती कमी- सकाळचे प्रोग्रॅम आटोपल्यावर निवृत्तीनंतर होतकरू मुलांना रिक्षावाले काका रिक्षा चालवणे शिकवतात.

५) मोकळा वेळ- निरीक्षण - आत्मचिंतन- आळस कमी तसेच मित्र आप्तेष्टांतील गुंतवणूक कमी होते. तूच आहेस तुझ्या जीवनाचा शिल्पकार - वामनराव पै. - अध्यात्माचे सवयीमुळे व्यायाम, वाचन, मनन, चिंतन, विधायक कार्यात सहभाग घेऊन आरोग्य सुधारते. स्वास्थ्याचे लक्षण कधीही न संपणारा उत्साह मिळतो. पण त्यासाठी काही होत असेल तर ताबडतोब इलाज, तसेच आरोग्याचे बाबतीत सदैव दक्ष / सजग असणे, सर्वांत ह्यासाठी आवश्यक.

आर्थिक आरोग्य- आर्थिक योजना, निवृत्तीआधीच करावी म्हणजे नंतर चिंता न राहता ज्येष्ठ आपल्या आरोग्याची काळजी अधिक घेऊन त्यांच्या जीवनाची संध्याकाळ सुखमय , आनंदात घालवतील.

अशा प्रकारे चार ओळीत म्हणावेसे वाटते -

स्वावलंबी होऊन, कार्यप्रवण रहायचे।

सकारात्मक विचारसरणी, योग आचरायें।

नामात राहून, सदा हसतमुख रहायचे।

आरोग्याचे नियम पाळून निरामयी व्हायचे।।





## कचरा - पर्यावरण व आरोग्य

- श्वेता राणे

‘क ऽच ऽरा’ ह्या शब्दाप्रमाणेच त्याचा अर्थ ‘क ऽच ऽरा’.

जे वापरून झाल्यावर आपल्या उपयोगात येत नाही व जे वापरून झाल्यानंतर ज्याचा आपण पुनर्वापर, पुर्नःनिर्मिती करत नाही. त्याला आपण कचरा म्हणून फेकून देतो.

‘कचरा’ ह्या तीन अक्षरी शब्दाचा आवाका आज एवढा मोठा झाला आहे की, ह्या शब्दाने एक गंभीर रूप धारण केलेले आपल्याला

पहायला व ऐकायला

मिळत आहे. ज्याचा

थेट प्रश्न आपल्या आरोग्याशी व पर्यावरणाशी निगडित आहे. त्यामुळे ह्या

समस्येवर उपाय म्हणून

आपण स्वतः एक दक्ष व

सजग नागरिक म्हणून काय करू शकतो ह्यावर विचार करून कृती करण्याची वेळ आली आहे.

वर्षानुवर्षे डंपिंग ग्राऊंडवर जमा होणारा वेगवेगळ्या प्रकारचा टनावरी कचरा ज्याचे आज डोंगरच्या डोंगर उभे राहिलेले आपल्याला दिसत आहेत. अधूनमधून त्यांना लागणाऱ्या आगी. त्या आगींच्या धुरांचे उठणारे लोळच्या लोळ. त्यामुळे होणारे हवेतील प्रदूषण. (हवा, पाणी, जमीन) आरोग्याचे प्रश्न. कचरा समस्येमुळे सारेच दूषित होताना आपल्याला दिसत आहे.

झपाट्याने वाढत जाणारे शहरीकरण, नागरीकरण होताना आपल्याला आज दिसत

आहे. मध्यम वर्ग आज नवश्रीमंत वर्ग म्हणूनही ओळखला जाऊ लागला आहे. हळूहळू दबक्या पावलांनी आलेली मॉल संस्कृती, फास्ट फूड, स्ट्रीट फूड, रेडी टु कूक, युज अँड थ्रो, रुजू लागलेले जीवनमान, राहणीमान, खानपान ह्यांत बदल होताना दिसत आहेत.

आपण निर्माण केलेला, वापरून झाल्यानंतर उपयोगात न येणारा निरनिराळ्या

प्रकारचा कचरा सगळा

एकत्रित करून एकाच

(डस्टबीन) कचऱ्याच्या

ड ढ र ा ा ण ा ण ा ण

आपल्याकडून टाकला

जातो. तो सगळा

तसाच एकत्रित कचरा

महानगरपालिकेच्या

गाडीवरून डंपिंग ग्राऊंडवर जातो. हा सर्व

एकत्रित केलेला कचरा डंपिंग ग्राऊंडवर काम

करणारे कचरावेचक कामगार तो वेगवेगळा

करतात. म्हणजे जो कचरा आपण आपल्या

घरातून निर्माण करून एकत्रित करून दिलेला

असतो. त्या दुनियाभरच्या मिक्स कचऱ्यात हात

घालून तो वेगवेगळा करणारी आपल्याच

समाजातील माणसंच असतात. ही माणसं

देखील आपल्याच समाजातील एक घटक आहेत

ह्याची जाणीव आपल्याला हवी. कारण

अजूनपर्यंत तरी अशी कोणतीही यंत्रणा

उपलब्ध नाही की ज्या यंत्राद्वारे आपण मिक्स

केलेला कचरा वेगवेगळा करता येईल. येथे





आपण थोडा विचार करून पाहू. आपणच निर्माण केलेल्या आपल्याच घरातील कचऱ्यात कधी हात घालून काही काढण्याची वेळ आपल्यावर आली तर आपल्याला त्याची किळस वाटते. पालिकेची कचरा गाडी आपल्या बाजूने गेली तर लगेच आपण नाकाला रुमाल लावतो. सार्वजनिक कचरा पेटीच्या बाजूने तर आपण चालू पण शकत नाही किंवा अशा पेटीच्या आजूबाजूने जाण्याचेही आपण टाळतो. मग ह्या कचऱ्यात हात घालून काम करणाऱ्या कामगारांचे काय होत असेल ? त्यांच्या आरोग्याचे प्रश्न किती गंभीर असू शकतील .... ?

कचऱ्याची निर्मिती किती वेगवेगळ्या ठिकाणी किती प्रकारच्या वेगवेगळ्या कचऱ्याने होत असते. उदा. नागरी वसाहतींमधून निर्माण होणारा कचरा, तसेच सार्वजनिक ठिकाण, सार्वजनिक सणसमारंभ, मंगल कार्यालये, देवालये, प्रेक्षणीय स्थळे, सार्वजनिक मैदान, तिथे होणारे कार्यक्रम, सभा, हॉटेल्स, हॉस्पिटलस, समुद्रकिनारे, थिएटर्स, ऑफीसेस, भाजी मंड्या, मार्केटस, मॉल्स, शैक्षणिक संस्था ही यादी न संपणारी आहे. ह्या सर्व स्तरांतून निर्माण होणारा वेगवेगळ्या प्रकारच्या कचऱ्याचे जर का आपण स्थानिक पातळीवर म्हणजेच जिथून ह्या कचऱ्याची निर्मिती होते तेथेच जागेवरच वर्गीकरण करून दिल्यास डंपिंग ग्राऊंडवरची कचऱ्याची समस्या काही प्रमाणात तरी सुटून पर्यावरण व आपले आरोग्य जपले जाऊ शकते.

Mandatory 3 Level Segregation based on MSW Law 2016, (MOEF, GOV.IN) नुसार कचरा निर्मितीच्या ठिकाणी त्याचे तीन प्रकारे

वर्गीकरण होणे बंधनकारक आहे. 'ओला कचरा, सुका कचरा व निरुपयोगी कचरा'.

ओला कचरा - जो कचरा नाशिवंत आहे व ज्याच्यापासून खतनिर्मिती, बायोगॅससारखे प्रकल्प उभे राहू शकतात. त्याच्या अंतर्गत येणारे घटक म्हणजे आपल्या स्वयंपाकघरातील फळभाज्यांच्या साली, चहा, कॉफी पावडर, अंड्यांची टरफले, उरलेले खराब झालेले शिळे अन्न, पाव, पिझ्झा, दही, दूध, निर्माल्य, मांसाहारी पदार्थ वगैरे ...



सुका कचरा - जो कचरा नाशिवंत नाही व ज्या कचऱ्यापासून पुनर्वापर, पुनःनिर्मिती होऊ शकते. ज्याच्या विक्रीद्वारे आर्थिक फायदाही होऊ शकतो. सुका कचरा अंतर्गत येणाऱ्या वस्तू म्हणजे उदा. कागद, पुढ्या, प्लॅस्टिक, कापड, काच, पत्रा, डबे, बाटल्या, लोखंड, लाकूड, जुन्या चपला, बूट, दुधाच्या पिशव्या, थर्माकोल, अॅल्युमिनियम फॉईल किंवा कंटेनर्स वगैरे.

निरुपयोगी कचरा - डायपर, सॅनिटरी नॅपकिन, कंडोम, दाढीचे ब्लेड, सिरिंज, सुया,





नखं, औषधं, इयर बड, बँडेड वगैरे.

इलेक्ट्रॉनिक कचरा - बॅटरी सेल, बॅटरी, टयूब, कॅसेटस्, सिडीज्, मोबाइल, मोबाइल चार्जर्स, वायर, केबल, कॉम्प्युटरचे पार्टस् वगैरे.

कचरानिर्मितीच्या ठिकाणीच जर का कचऱ्याचे वर्गीकरण झाल्यास ओला कचरा हा थेट डंपिंग ग्राऊंडवर न जाता खतनिर्मिती, बायोगॅस प्रकल्पांकडे जाऊ शकतो. ओल्या कचऱ्यापासून होणारे निर्मिती प्रकल्प हे पालिकेतर्फे, शासनातर्फे उभे केले जाऊ शकतात. शिवाय आपल्या संस्थेच्या आवारात पुरेशी जागा उपलब्ध असल्यास आपल्या संस्थेत आपण खतनिर्मिती, बायोगॅस प्रकल्प उभे करू शकतो. अशा प्रकल्पांमधून एक संदेश मिळतो. ज्या निसर्गातून आपण जे घेतो त्या निसर्गालाच



आपण ते परत करतो “निसर्गातून निसर्गाकडे चला.”

सुका कचरा, जमा झालेला सुका कचरा थेट डंपिंग ग्राऊंडवर न जाता त्याचे कलेक्शन सेंटर्स उभे राहिल्यास हा कचरा पुर्नवापर व पुर्नःनिर्मिती प्रकल्पांकडे जाऊ शकतो व ज्याच्या विक्रीतून फायदाही होऊ शकतो.

निरुपयोगी कचरा-पर्यावरण व आरोग्याच्या दृष्टीने पाहता, हा निरुपयोगी

कचरा थेट डंपिंग ग्राऊंडवर न नेता त्याची विल्हेवाट वैज्ञानिकदृष्ट्या लावणे अत्यंत महत्वाचे असून स्थानिक पातळीवर ते करणे तितकेसे शक्य नसल्याने ह्या क्षेत्रातील कार्यरत संस्था व तज्ज्ञ अभ्यासक ह्यांच्या सहकार्याने व समन्वयाने ह्यावर चर्चा, विचार विनिमय करून मार्ग काढणे, नियंत्रण मिळवणे शक्य होऊ शकते.

आपण निर्माण केलेल्या कचऱ्याचे वर्गीकरण आपणच करून देणे बंधनकारक असून MSW LAW 2016 नुसार ती आपलीच जबाबदारी आहे असे जर का आपण प्रत्येकानेच ठरवले तर आपल्याला काय करता येणे शक्य नाही. आपल्याकडूनच आपल्याला कमीत कमी कचरा कसा निर्माण करता येईल ते आपण पाहिले पाहिजे. बाजारात जाताना आपण आपल्याबरोबर कापडी पिशवी ठेवली पाहिजे. प्लास्टिकची पिशवी घेणे किंवा ती मागणे आपणच टाळलं पाहिजे. पर्यावरणाला, आरोग्याला घातक अशा वस्तूंची खरेदी करण्यापूर्वी आपण विचार केला पाहिजे. “खरंच मला ह्याची गरज आहे का ? ” सार्वजनिक ठिकाणच्या कचरा पेटीत कचरा टाकताना आपली ‘भिरकावणे’ ही मनोवृत्ती व कृती आचरणात न आणता कचरा, कचरा पेटीतच पडेल ह्याची दक्षता घेतली पाहिजे. सार्वजनिक ठिकाणच्या कचरा पेटीवर ओला कचरा, सुका कचरा लिहिले असल्यास आपणही त्याचे पालन करून ओला कचरा ओला लिहिलेल्या कचरा पेटीत व सुका कचरा सुका लिहिलेल्या कचरा पेटीतच टाकला पाहिजे. निर्मात्यापासून उत्तम गांडूळ खत तयार होते. त्यामुळे निर्माल्य प्लास्टिकच्या पिशव्यांमध्ये





बांधून नदीनाल्यांमध्ये न टाकता ते पालिकेने ठेवलेल्या निर्माल्य कलशांमध्येच टाकले पाहिजे. त्या कलशांमध्ये निर्माल्याऐवजी अन्य कचरा न टाकणे ही नागरिक म्हणून आपलीच जबाबदारी आहे. ह्याचे भान आपल्यालाच पाहिजे. कारण महानगरपालिकेचे लोक आपण टाकलेला कचराच उचलायला येत असतात.

डंपिंग ग्राऊंडमुळे पर्यावरण व आरोग्य ह्यांच्याशी निगडित समस्या पाहता, बदल घडणे अपेक्षित आहे. गरज आहे ती आपली मानसिकता बदलण्याची व स्वयंशिस्तीचे आचरण करून आपल्या प्रत्येकातला 'मी' जागा होऊन 'माझ्या' पासून सुरुवात होण्याची. कचरा वेचक कामगार हा ह्या

साखळीतील एक प्रमुख व महत्त्वाचा घटक (पाठीचा कणा) आहे. त्याच्या मेहनतीचा योग्य तो मेहनताना त्याला दिला गेला पाहिजे.

डंपिंग ग्राऊंडवरील समस्यांमुळे पर्यावरण, आरोग्य व कचरा वर्गीकरण ह्या विषयांवर जनजागृती करणारे आज अनेक तज्ज्ञ अभ्यासक आहेत. पण तरीही अतिशय महत्त्वाचे म्हणजे ह्या विषयाचे गांभीर्य समजून समाज जागृत झाला तरी शासन जागृत होणे अतिशय महत्त्वाचे आहे. सकारात्मक बदल घडण्यासाठी, घडवण्यासाठी शासनदरबारी प्रबळ इच्छाशक्ती असणे महत्त्वाचे असून तरच आणि तरच बदल घडू शकतो.

## With Best Compliments from



This Diwali Spread Happiness With  
**Simple Click, Easy Actions & Fast Transactions**

### टीजेएसबी सहकारी बँक

परिवारातर्फे सर्वांना  
दिवाळीच्या हार्दिक शुभेच्छा!






Send / Receive  
Money Through  
Virtual ID



Send  
Money Through  
MMID



Send  
Money Through  
AADHAR No



Send  
Money Through  
QR code

 @tjsbonline
 tjsbank
 tjsbank
 tjs-bahakari-bank-ltd

प्रभासखैर आणि गोदापूर कार्यालय  
टी जे एस् बी बँक, प्लॉट नं. १, रोड नं. २, बागके इन्डियन हॉटेड, ठाणे (पश्चिम) - ४०० ६०४.  
टेल फोन नं.: १६०० २२३ ४६६ | www.tjsb.co.in





## तणावमुक्त राहा !

- संतोष पाठक

एका संपन्न नगरात एक राजा त्याच्याकडे सर्वकाही असून देखील सुखी नसायचा, नेहमीच त्याला काहीतरी कमतरता असल्याची भावना त्याच्यामध्ये असायची त्यामुळे त्याला कसली ना कसली काळजी असायची. त्याच्याकडे काम करणारा आचारी मात्र नेहमी आनंदात असायचा. दिवसाला फक्त एक रुपया मिळूनही हा कसा काय आनंदी व समाधानी असतो या चिंतेमुळे राजा त्रस्त झाला होता. राजाने एकदा त्याच्या प्रधानाला या आचाऱ्याला तणावाखाली आणायला सांगितले. प्रधानाने काहीतरी युक्ती वेगळी आणि काही दिवसांतच तो आचारी तणावाखाली दिसू लागला. राजाने त्याला विचारले, “असे नेमके काय केलेस तू ज्यामुळे हा ताण त्याच्या चेहऱ्यावर दिसतोय?” प्रधान म्हणाला, “तुम्ही आतापर्यंत त्याला दिवसाचा एक रुपया द्यायचात, त्यात तो गरजेच्या वस्तू घ्यायचा आणि सुखी राहायचा. मी त्याला एके दिवशी ९९ रुपये दिले आणि ते पैसे वापरून १०० रुपये केलेस तर दुसऱ्या दिवशी त्याला आणखी १०० रुपये मिळतील अशी अट त्याला मी घातली. त्यामुळे ज्या एका रुपयात तो आनंदी राहायचा, तोच एक रुपया वाढवायचा कसा, या चिंतेत तो रोज असतो.”

या कथेवरून बोध आपल्या जीवनातील ताणतणावाबद्दल बरेच काही सांगून जाते.

ताणतणाव कुणालाही चुकलेले नाही. अगदी लहान मुलापासून त्याच्या रांगण्यावरून त्याला उभे राहण्यासाठीची धडपड आणि त्याच्या सभोवतालच्यांनी त्याच्यावर चालण्यासाठी टाकलेला दबाव असो वा थोडे मोठे झाल्यावर अभ्यास करून अचूक मार्क मिळविण्यासाठी वा एका विशिष्ट कॉलेजला अॅडमिशन मिळविण्यासाठी त्याची झालेली परवड आणि आणखी मोठे झाल्यावर चांगल्या कंपनीत सहा

आजकाल घरच्या खाण्याची तर सगळ्यांना अॅलर्जी झालेली दिसते. वेटिंगवर का असेना मात्र वीकेंडला हॉटेलच्या खाण्याची चटक लागलेली आहे.”

आकडी पगाराच्या नोकरीची वत्सरत आणि ती टिकविण्यासाठी त्याची झालेली फरफट या सगळ्या चक्रांमधून माणसाला तणावातूनच जावे लागले. 'Sky is the Limit' ही आपल्यापैकी अनेकांची मानसिकता असते, कितीही

नाकारले तरीही. स्वतःचे बीएचकेचे घर मग आपल्याला छोटे वाटू लागते आणि टू बिएचके मिळाल्यावर, ते कंजेस्टेड आणि व्हेटिलेशन नसल्याची तक्रार आपल्याला असते. गाडीमध्ये मारुती ८०० आऊटडेटेड वाटायला लागते अचानक लक्झरी कारची गरज भासायला लागली, वेळ नसतानाही पिकनिक व आऊटिंगवर आपण अवास्तव खर्च करतो.

आजकाल घरच्या खाण्याची तर सगळ्यांना अॅलर्जी झालेली दिसते. वेटिंगवर का असेना मात्र वीकेंडला हॉटेलच्या खाण्याची





नेटवर्किंगवरून चॅट याची फॅशन आज आली आहे आणि गर्दीत माणूस एकटा पडत आहे. भारतीय परंपरेत आवारा चित्रपटातील राजकपूरच्या गीताप्रमाणे 'ज्यादाकी नाही आदत हमे, थोडे में गुजारा होता है' याप्रमाणे कमी असूनही संतुष्ट आणि समाधानी राहण्यावर भर आहे. द सिक्केट या ग्लोबल बेस्ट सेलर पुस्तकातही या विचारांचा आधार घेत माणसाच्या यशाचा मार्ग हा त्याच्या समाधानात असल्याचे सांगितले आहे. यासाठी दररोज जे आहे आणि जे मिळते त्याबद्दल थॅकफुल राहा असा सल्ला लेखिका रॉण्डा बर्न देते याप्रमाणेच आपण ताणतणावापासून दूर राहू शकतो.

चटक लागलेली आहे. तणावाशिवाय नो फन, म्हणूनच क्षणभर विश्रांती, एवढे पुरे आता थांबू हे शब्द विसरून आपण मागे पडू, दुसऱ्यापेक्षा जास्त काहीतरी हवय, थांबला तो संपला असे म्हणत सतत कशाच्या निकशाच्या मागे आपण का पळतोय? हा मोह काय साध्य करणार आहे?

आयुष्यात थोड्या भीतीची गरज आहे परंतु ती वाढत गेली, की तिचे रूपांतर मानसिक आजारात होते. धावपळ, जबाबदाऱ्यांचे, कर्जाचे ओझे, मोठी नोकरी, मोठा पगार, सततची स्पर्धा आणि तुलना माणसाला समाधानापासून दूर ठेवताहेत का? याचे उत्तर हो असंच आहे. अगदी लहान मुलेही यापासून सुटलेली नाहीत. हसणे, बोलणे, चारचौघात खेळणे, मैदानी खेळ, अल्लडपणा सोडून, मोबाइलवरचे गोम्स, टी.व्ही, सर्रास

### चारोळी

आनंदाचा क्षण  
अनमोल असतो  
हृदयाच्या कुपीत  
जपायचा असतो

डोंगराएवढं सुख  
विसरलं जातं  
अन् तिळाएवढं दुःख  
सतत राहतं

घर एक स्वप्न असतं  
जीवनातील लक्ष असतं  
समृद्धीचं प्रतीक असतं  
स्वास्थ्याचं ते गमक असतं.

नातलगांच्या तळ्यात  
काठावर राहावं उभं  
उतरला तो फसला  
अन् काठावरला हसला

- अंजली बापट







## डिजिटल युग आणि मानवी संवेदना

-पल्लवी राऊळ

गाव असो वा शहर, आज सर्वच डिजिटल झाल आहे. लहान मुलांपासून ते ज्येष्ठांपर्यंत सर्वांनी मोबाइल, इंटरनेट हाताळण्यात प्रावीण्य मिळवले आहे. इन्स्टंट जंक फूडसारखी हवी ती माहिती ताबडतोब इंटरनेट आपल्याला देत आहे. एका बोटाच्या स्पर्शाने आपल्याला बसल्या जागेवर देश विदेशामध्ये घडणाऱ्या घटना, विविध उपकरणे, शैक्षणिक विषयांची माहिती काही सेकंदात मिळते. स्मार्टफोनवर उपलब्ध नवनवीन ॲप

आपल्या ज्ञानात वृद्धी करण्यास मदत करत आहेत. सरकारी व खाजगी सांस्था आपल्याला ऑनलाईन सेवा देतात. त्यामुळे आपण केव्हाही आणि

कुठूनही ऑनलाईन बिल भरणे, तिकीट बुकिंग, शॉपिंग, अभ्यास, नोकरी, इ. सुविधेचा लाभ घेऊ शकतो. इंटरनेटवर आपण आपल्या मनोरंजनासाठी गाणी, फिल्म, गेम्स डाऊनलोड करू शकतो. इंटरनेटने आपले आयुष्य सुसह्य, सोयीस्कर केले असले तरी ह्याच इंटरनेटमुळे आपण एकमेकांपासून दुरावतो आहोत. आपल्यामधली माणुसकी लोप पावते आहे. आपुलकीची वीण सैल पडत चालली आहे.

इंटरनेटपासून माणसाला मिळालेली सर्वात आवडती व प्रिय भेट म्हणजे सोशल साइट्स. कित्येक वर्षे एकमेकांशी संपर्कात नसलेली मित्र-मैत्रीण, काही कारणास्तव

दुरावलेली नाती, धावपळीच्या जीवनशैलीमुळे, अपुऱ्या वेळेपायी घटलेल्या भेटीगाठी या सर्वांना पुन्हा जोडण्याचे, संवाद साधण्याचे एकमेव ठिकाण म्हणजे फेसबुक आणि व्हाट्सॲप. आपल्या कुटुंब, मित्र मैत्रीण किंवा प्रिय व्यक्तीबरोबर वैयक्तिक क्षणांचे फोटो, आयुष्यात येणारे चांगले व वाईट अनुभव, सुखदुःखाचे प्रसंग, शैक्षणिक प्रगती, व्यावसायिक बढती, प्रेमात पडल्याचं व प्रेमभंग झाल्याचं असं सारं काही

॥सध्या सेल्फीचं वारं सर्वत्र वेगाने वाहत आहे. स्मार्टफोनमध्ये असलेल्या कॅमेऱ्यामुळे सेल्फीच्या आहारी गेलेले कित्येक लोक पाहायला मिळतात.॥

या हक्काचा ठिकाणी, कट्यावर पोस्ट केलं जातं. त्याघर इतरांच्या प्रतिक्रिया या लाईक्स, कमेंट्स द्वारे मिळतात. ज्याला जितके जास्त लाईक्स, कमेंट्स मिळाले

तो तितकाच प्रसिद्ध अशी समज, मत या व्हर्च्युअल विश्वात बनले आहे. पण अशी लोकप्रिय व्यक्ती खऱ्या आयुष्यात अबोल, एकलकोंडी असते आणि तिचे फारसे मित्रही नसतात. आभासी विश्वात अनामिक लोकांशी तासनतास गप्पा मारणाऱ्यांना आजूबाजूला वावरत असलेल्या आपल्या परिवाराच्या सदस्यांशी, शेजाऱ्यांशी बोलायला जराही वेळ नसतो. फ्रेंडलिस्ट वाढविण्यासाठी रिक्वेस्टला होकार दिलेल्या या अनोळखी व्यक्तीपैकी जर एखादी आपल्याला रस्त्यात भेटली तर त्यांना ओळखू शकू का? आपल्या गरजेच्यावेळी ते





धावून येतील का?

डिजिटल संवाद साधताना 'टेक केअर, लव्ह' या शब्दांचा वारंवार वापर केला जातो पण आपल्यावर जिवापाड प्रेम करणाऱ्यांशी थेट संवाद साधताना त्यांना हे शब्द मात्र सांगायला विसरतो. एकमेकांबद्दल असलेली अढी, राग, मतभेद हे सतत स्टेटसद्वारे आपण साऱ्या जगाला दाखवत राहतो पण समोरासमोर बसून त्यावर विचारविमशं करून तोडगा काढायला आपण चाचरतो. आपल्या पेजवर केलेले



देवदेवींचे चित्र सर्वांना फॉरवर्ड केले जातात पण देव्हान्यात आपल्या भक्तीसाठी ताटकळत असलेल्या देवाच्या समोर डोकं टेकायला किंवा त्याचे नाम स्मरायला आपल्याला आठवण राहत नाही. फेसबुक, व्हाट्सअॅपवर जितकी लवकर मैत्री होते त्याहून ही पटकन प्रेम जुळते. मग दिवसरात्र चॅट सुरू होतात, एकमेकांना रोमॅटिक मेसेजिस, गाणी, स्टिकर पाठवली जातात. पण काही अवधीनंतर एकमेकांशी तासभरही बोलल्याविना राहू न शकणारे एकमेकांचे लास्ट

सीन, फ्रेंड लिस्ट, दुसऱ्याचा फोटो, स्टेटसवर केलेले लाईक्स, कमेंट्स इतकंच नव्हे तर कुठल्या तारखेला व किती वाजता केलं हे सारे काही चेक करू लागतात. मग एकमेकांना जाब विचारला जातो, आरोप-प्रत्यारोप होतात आणि व्हर्च्युअल जगात फुललेलं प्रेम तिथेच कोमेजतं, ओसंडून वाहणारा प्रेमाचा झरा कायमचा ओसरतो.

पॉर्न साइट्स आणि व्हिडियोज सहजपणे मोबाइलवर उपलब्ध असल्या कारणाने ते बघून विकृती निर्माण होते आणि या विकृतीच्या शिकार स्त्रिया बनतात. त्यामुळे स्त्रियांना सार्वजनिक ठिकाणी वावरणे कठीण जात आहे. फेसबुक, ट्विटरवर जातीवादी पोस्टची संख्या वाढते आहे. त्यामुळे या देशाचा सामाजिक एकात्मतेच्या भावनेला तडा जात आहे. अनेक दहशतवादी संघटना इंटरनेट, व्हाट्सअॅपच्या माध्यमातून तरुणांमध्ये द्वेषभावना तयार करण्यासाठी कार्यरत आहेत. ही अत्यंत गंभीर आणि भयावह बाब आहे आणि या दहशतवादी प्रयत्नांचा नायनाट करण्यासाठी सर्वांनी एकजुटीने देशाचा सायबर सिव्क्युरिटी आणि पोलिस खात्याला सहकार्य करायला हवे.

आजचा तरुणाईने गोम्सच्या मायाजालात स्वतःला इतक गुरफटून टाकलं आहे की बाहेरचं जग त्यांना क्वचितच दिसतं. टेम्पल रन, सबवे सर्फर, पोकेमोन गोम्सच्या मागे धावताना समोर येणारे खड्डे, गाड्या, माणसं यांची शुद्ध राहत नाही आणि स्वतःचा चुकीमुळे दुसऱ्यांवर धडकलं तरी माफी मागण्याची साधी सभ्यताही नसते. कॅडीक्रश हा गेम विरंगुळा म्हणून ट्रेन, बसमध्ये बसून खेळताना समोर वृद्ध, आजारी, गरोदर, कडेवर लहान मूल घेऊन उभे





असलेल्यांना बसायला जागा देऊ नये यावरून आपल्या मानवी संवदेना किती बधिर झाल्या आहेत हे कळतं. जीटीएसारखे हिंसा दाखवणारे खेळ सतत खेळल्याने हिंसक वृत्ती बळावत चालली आहे.

सध्या सेल्फीचं वारं सर्वत्र वेगाने वाहत आहे. स्मार्टफोनमध्ये असलेल्या कॅमेऱ्यामुळे सेल्फीच्या आहारी गेलेले कित्येक लोक पाहायला मिळतात. स्वप्रतिमा काढण्याचा आणि ती लोकांसमोर ठेवण्याच्या वेडापायी जीव गमावणाऱ्यांचा, अवयव निकामी करून घेणाऱ्यांच्या संख्येत वाढ होत चालली आहे. एवढेच नाही तर अपघात झालेल्यांना मदत करण्याआधी अनेकजण जखमींसोबत सेल्फी काढून घेतात, हे सेल्फीश मानसिकतेचे लक्षण आहे.

मोबाइल, इंटरनेटचा अतिरेक वापरामुळे आपल्यामधली संवेदनशीलता संपत चालली आहे. आपण संवेदनाशून्य होत चाललो आहोत. आपण आत्मकेंद्रित झालो-होत आणि ही वाळवी मनाला पोखरत चालली आहे. आता आपल्याला कुणाची गरज लागत नाही. आपण कुटुंबापासून, मित्रपरिवारापासून दूर होत चाललो आहोत. किंबहुना हे सत्य नाकारता येत नाही की आपण एकटे पडलो आहोत. बदल हा निसर्गाचा नियम आहे. पण हे बदल अंगीभूत करताना आपल्या संवेदना, भावभावनांना जपलं पाहिजे. सोशल साइट्स, गेम्स, सेल्फीमुळे वेळ, पैसा यांचा अपव्यय होतोच पण नात्यांमधली दरीही वाढते. यामुळे शारीरिक आजार, डीप्रेशन, चिडचिड, व्यसनांचा जवळ जाण अशा समस्यांना सामोरे जावं लागतं. आधुनिक तांत्रिक युगात वावरताना, नवनवीन ज्ञान

आत्मसात करताना आपल्या मनाला रूक्ष, कोरडे बनवता कामा नये. आपल्याला मिळालेल्या स्वातंत्र्याचा उपभोग घेताना आपण आपल्या मर्यादा ओलांडता कामा नयेत. आपल्याला दिल्या गेलेल्या हक्कांचा, अधिकारांचा वापर करताना त्याबरोबर असलेल्या जबाबदाऱ्यांची जाणीव ठेवली पाहिजे. या डिजिटल युगात जर आपण मानवी संवदेना शाबूत ठेवल्या तरच 'माणूस' म्हणून असलेली आपली ओळख टिकून राहील.

## टिप्स

### निरोगी आहारासाठी

भाज्यांचा रस, सूप यांचा आहारात समावेश करा. कधीतरी गोड खाण्यास हरकत नाही. मात्र त्यांच्या प्रमाणावर नियंत्रण ठेवा. अशा पदार्थांमध्ये अॅडेड शुगर मोठ्या प्रमाणात असते. नीट बसून खा. घाईघाईत खाल्ल्यास बऱ्याचदा जरुरीपेक्षा जास्त अन्न पोटात जाते. खातेवेळी टीव्ही बघणे, वाचणे टाळा. त्यामुळे खाण्याकडे दुर्लक्ष होते.

पाणी पिण्यास विसरू नका. पाण्याव्यतिरिक्त इतर पेये पिण्यावर नियंत्रण आणा. या पेयांमुळे शरीरात जाणाऱ्या कॅलरीजची संख्या वाढते परिणामी वजनही वाढते.

भोजनामध्ये हृदयासाठी चांगल्या असणाऱ्या पदार्थांचा समावेश करा. जेवणाची चव चांगली असणे महत्त्वाचे आहेच. मात्र त्यासाठी त्यातील फॅट्स वाढवणे मुळीच चांगले नाही.





With Best Compliments from

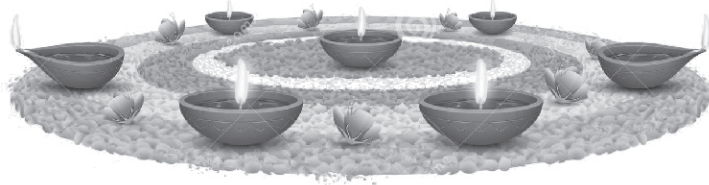


# **KALE & SUDAM ASSOCIATES**

**Govt. I-1 Interior Regd. Contractor**

***We Believe in Perfection***

**V.J.Kale**



Mumbai:

16, Shrinivas, LBS marg, Opp. Kurla Court, Kurla (W)  
Mumbai - 70.

E-mail: [kalesudam@hotmail.com](mailto:kalesudam@hotmail.com)

Pune:

801, Sharmad Residency, Off. karve Road, Sheelavihar Colony,  
Kothrud, Pune - 38.

E-mail: [rscsudam@gmail.com](mailto:rscsudam@gmail.com)

E-mail: [pdvasekar@gmail.com](mailto:pdvasekar@gmail.com)



## स्ट्रेच मार्क टेन्शन खल्लास

- स्वप्निल वाडेकर

स्ट्रेच मार्क्स ही नैसर्गिक प्रतिक्रिया आहे. निसर्ग या स्ट्रेच मार्क्स जशा निर्माण करतो, तशा त्या कमीही करतो. त्यामुळे स्ट्रेच मार्क्स बाऊ करू नये.

बाळंतपण म्हटलं तर स्ट्रेच मार्क्स हे येणारच. मग त्यांना घाबरून का रहायचं? कारण स्ट्रेच मार्क्स येणं जसं अटळ आहे, तसंच त्याचं जाणंही अटळ आहेच. पण त्यासाठी थोडी काळजी ही घ्यायला हवीच. ओटीपोटावर, बोंबीच्या खाली, मांड्यांच्या आतल्या भागावर, जास्त वजन असल्यास पाठ-कंबर यांच्यामध्ये, स्तने, हात व चेहरा (अनॉमिक स्थितीत), संपूर्ण शरीर, स्तनांचा खालचा भाग येथे स्ट्रेच मार्क्स येतात.

स्ट्रेच मार्क्स येण्याची कारणे:



बाळंतपणापूर्वी बांधा कृश असतो आणि बाळंतपणात वजन जास्त वाढते.

जास्त प्रोटिन्सयुक्त आहार घेतल्याने मांड्या, हात, पाय येथील चरबी वाढते.

आनुवंशिक गुण वा हार्मोनल इम्बॅलन्स

रासायनिक औषधांचा अधिक प्रमाणात वापर तीव्र स्वरूपाचे ताणतणाव

अयोग्य आहार

चुकीची मसाज पद्धती

रेडिमेड बाजारू क्रीम्सचा अतिवापर

याव्यतिरिक्त जास्त जिम केल्याने आणि कॅश डाएट करून वजन कमी झाल्याने स्ट्रेच मार्क्स तयार होतात.

स्ट्रेच मार्क्स

टाळण्यासाठी काय करावे?

भरपूर प्रमाणात पाणी प्या. नियमित आणि योग्य प्रमाणात पाणी प्यायल्याने त्वचा कोरडी होत नाही. त्वचेचे डिहायड्रेशन होत नाही आणि प्रसूतीनंतर त्वचा पूर्ववत होण्यास मदत होते.

फळांचे रस, नारळपाणी, ताक, दूध, भाज्यांचा रस वा सूप यांचा आहारात वापर वाढवा.

चहा, कॉफी यांचे सेवन कमी करा.

अतिशय थंड खारू-पिऊ नका.

दररोज नेमाने योग करा. नियमित आसनं करा.

ॲंटीऑक्सिडंट रिच फूड म्हणजेच हिरव्या





भाज्या, कंदमुळं, पपई, संत्रे, मोसंबी यांसारखी फळे खा.

स्नायू बळकट करणारे व्यायाम करा.

तज्ज्ञांच्या मार्गदर्शनाने स्ट्रेचिंग करा.

आहारातील झिंक, प्रोटिन, व्हिटॅमिन डी आणि ए यांचा वापर वाढवा.

शारीरिक-मानसिक ताणतणाव टाळा.

हार्मोनल बॅलन्सवर लक्ष ठेवा.

प्रखर उन्हात जाऊ नका.

स्ट्रेच मार्क्स कमी करण्यासाठी उपाय:

स्पाथेरेपी आणि अरोमा थेरेपीद्वारे घरच्या घरी करता येण्याजोग्या काही खास युक्त्या - कोरफडचे जेल लवेंडर ऑइलमध्ये मिक्स करा आणि दिवसातून दोन वेळा चोळून लावा.

लवेंडर ऑइलचे पाच-सहा थेंब साध्या खायच्या तेलात घालून मसाज करा.

एरंडेल तेलामध्ये बदाम पावडर घालून त्याचा लेप लावा.

रक्तचंदन-मुलतानी मातीचा पॅक लावा.

कॉफी दूध अथवा लोण्यात कालवून त्याने मसाज करा.

पिकलेली पपई चोळा.

व्हिटॅमिन ए, डी चे फेशियल करा.

कॉर्न पॅक आठवड्यातून दोनदा लावा.

शेवटी स्ट्रेच मार्क्स ही नैसर्गिक प्रतिक्रिया आहे.

निसर्ग या स्ट्रेच मार्क्स जशा निर्माण करतो,

तशा त्या कमीही करतो. त्यामुळे स्ट्रेच मार्क्सचा बाऊ करू नये.



With Best Compliments from



**THE DECCAN MERCHANTS  
CO-OPERATIVE BANK LTD.**

**Central Office**

1/13-14, Gananath CHS, Senapati Bapat Toad,

Near Dadar Rly. Station, Dadar (W) - 400 028.

Tel.: 2422 3116 / 2421 6404 / 2422 5718

Fax : 2431 5050

Email : [co@deccanbank.com](mailto:co@deccanbank.com) / [www.deccanbank.com](http://www.deccanbank.com)





## मधुमेहातील स्थूलत्व...

- स्वप्निल वाडेकर

शरीराला होणाऱ्या व्याधी दोन स्वरूपात पाहायला मिळतात. पहिल्या स्वरूपाच्या व्याधी या तात्पुरत्या म्हणजे अल्प कालावधीसाठी उद्भवलेल्या असतात. त्यांच्या तीव्रतेनुसार त्यांचा उपचार केल्यानंतर त्या निघून जातात. दुसऱ्या स्वरूपाच्या व्याधी या दीर्घकालीन राहतात. या व्याधी बहुधा कायमस्वरूपी शरीराला झालेल्या असतात. त्यांच्यावर शास्त्रोक्त पद्धतीने केवळ पथापथ्य व उपचार करणं एवढंच आपल्या हाती असतं. अशीच दीर्घवाग्यारी ना व कायमस्वरूपात प्राप्त होणारी व्याधी म्हणजे मधुमेह.

मधुमेह ही व्याधी रक्तामध्ये साखरेचं प्रमाण वाढल्याने उद्भवते. शरीराला जी काही ऊर्जा-शर्करारूपी एनर्जी हवी असते ती ऊर्जा सातत्याने निर्माण करणारी कार्यप्रणाली आपल्या शरीरात अव्याहतपणे चालू असते. या कार्यप्रणालीमध्ये काही बिघाड झाल्यास त्यात अनियमितता आल्यास शरीरात अतिरिक्त शर्करा तयार होते. या स्थितीला मधुमेह असं संबोधलं जातं. मधुमेह खरं पाहता उतारवयातील व्याधी म्हणता येईल. पण सध्याच्या अनियमित जीवनशैलीमुळे मधुमेह लहान मूल, गरोदर स्त्रिया व चाळिशी दरम्यानच्या व्यक्ती यांना देखील उद्भवण्याची शक्यता असते.

मधुमेह कमी शरीर-कष्टाची कार्य करणाऱ्या व्यक्तीला होतो असं सर्वसामान्यपणे म्हटलं जातं. पण मधुमेह ताणतणाव, अनियमित कार्यप्रणाली एवं अनियमित आहार यामुळे उद्भवणारा असल्याने तो कोणालाही उद्भवू शकतो. आता मधुमेह आणि स्थूल व्यक्ती यांचा जवळचा संबंध कसा असतो हे आपण पाहू.

“मेदवृद्धी झालेल्या व्यक्ती जास्त उत्साहाने शरीरकष्टाची कार्य करू शकत नाहीत. त्यांच्या कार्य करणाऱ्या हालचाली या संथ असतात.”

मेदवृद्धी झालेल्या व्यक्ती जास्त उत्साहाने शरीरकष्टाची कार्य करू शकत नाहीत. त्यांच्या कार्य करणाऱ्या हालचाली या संथ असतात. तशातच मेदवृद्धीमुळे शरीरांतर्गत अवयव कार्यदेखील अनियमित बनते.

खाण्यातून मिळणारी अतिरिक्त शर्करा अन् शर्करा जाळणारी असंतुलित कार्यप्रणाली यामुळे बहुतांश स्थूल व्यक्तींना मधुमेह उद्भवण्याची शक्यता असते. अशातच मधुमेहाने देखील मेदवृद्धी होत असल्याने लठ्ठ व्यक्तींसाठी तो दुष्काळात तेरावा महिना असतो.

हल्ली मधुमेह जडलेल्या अनेक व्यक्तींना इन्सुलीन घ्यावे लागते. याचं कारण त्यांच्या शरीरात अतिरिक्त काम सामान्य इन्सुलीनही अत्यल्प मात्रेत होत असतं. अशा व्यक्तींना इन्सुलीन इंजेक्ट करावं लागतं. इंजेक्शन व





गोळ्या दोन्ही स्वरूपात औषध देऊन मधुमेह आटोक्यात आणता येतो. पण दोन्ही उपचार पद्धतीत काही चांगले-वाईट परिणाम आपल्या शरीराला स्वीकारावे लागतात.

सर्वप्रथम ओरल मेडिसीन्सबाबत माहिती पाहू. मधुमेहाच्या प्रथम-द्वितीय टप्प्यात ही औषधे परिणाम घडवणारी असतात. त्यामुळे ती सहजतेने दिली-घेतली जातात. ज्या वेळेस 'मेदवृद्धी व मधुमेह' असतो त्यावेळेस 'मेटफॉर्मिन' नावाचं घटक असलेली औषधे व्याधिग्रस्ता व्यक्तीला दिली जातात. मेटफॉर्मिन घटकामुळे शरीरांतर्गत मेटाबॉलिक सिस्टीम अॅक्टीव्ह होऊन शर्करामात्रेत राहणं व मेद पातळ होणं दोन्ही कार्य समानांतर चालू राहतात.

पण काही रुग्णांना मेटफॉर्मिनमुळे वारंवार शौचास जावे लागते. खरं पाहता मेटफॉर्मिन अत्यंत गुणकारी औषधी द्रव्य आहे. मेदवृद्धी व शर्करा आटोक्यात तेही एकत्रपणे आणणारं ते एकमेव औषध आहे. पण त्यामुळे वारंवार वा अनियमित/सातत्याने शौचास जाण्याची शक्यता असते.

मधुमेहाच्या तीव्र स्वरूपात गोळ्यांनी नियंत्रण प्राप्त करणे शक्य असते. अशा वेळेस इंजेक्शन दिलं जातं. प्रारंभी याचा रुग्णाला फायदाच होतो. पण शेवटी याचादेखील

दुष्परिणामच होतो. मधुमेही व्यक्तीला जे वारंवार दिलं जातं त्या भागात फॅट डिपॉझिट म्हणजेच मेदसंचय होत जातो. याचं पर्यवसन रुग्ण जिथे सातत्याने इंजेक्शन घेतो तिथे उदा. मांड्या, दंड, पोट येथे फॅट डिपॉझिट होत जातं. इंजेक्शन वर्षानुवर्षे घेतल्याने तिथली चरबी वाढून कडक होते आणि ती पातळ होऊन जळत नाही. पर्यायाने मांड्या, दंड, पोट जाड होऊन स्थूलत्व येते. असे स्थूलत्व खाण्यामुळे न आल्याने ते आहार बदलूनही कमी करता येत नाही.



अशा वेळेस मधुमेही व्यक्तींना प्रश्न पडतो की यातून नेमकं काय करावं? इंजेक्शन घेण्याआधी एक तास व घेतल्यानंतर एक तास इंजेक्शन घेणाऱ्या भागात शास्त्रोक्त मसाज करावा. गरम पाण्यात स्वच्छ धुतलेला टर्कीशचा टॉवेल बुडवावा व तो या भागांवर दाबून ठेवावा. तसंच हात-पाय यांची नियमित कसरत ठेवावी. सातत्याने एकाच ठिकाणी इंजेक्शन घेऊ नये.

मधुमेहात शर्करा सातत्याने असंतुलित राहिल्यास त्याचा आहार घेण्याच्या मात्रेवर परिणाम पडतो व पर्यायाने नियोजित आहारापेक्षा कमी-अधिक आहार घेतला जातो. कधी अतिरिक्त तर कधी अत्यल्प लागल्याने आहार संतुलन पूर्णतः बिघडते व पर्यायाने







शरीरात मेदसंचय होतो.

औषध घेतल्यास, इंजेक्शन घेतल्यास शरीरावर बरेवाईट परिणाम घडून येतात. मधुमेहांतर्गत झालेली मेदवृद्धी ही किचकट असून सहजतेने ती उतरत नाही. त्यासाठी योग्य स्वरूपाचे नियोजन अत्यावश्यक ठरते.

१. आहार अल्प साखर व पिष्टमय पदार्थयुक्त असा घ्यावा.
२. आहार घेतल्यानंतर हलक्या स्वरूपात का होईना थोडासा व्यायाम उदा. चालणे करावा.
३. महिन्यातून ४ वेळा सप्ताहातून किमान एकदा तरी तज्ज्ञाकरवी शास्त्रोक्त मसाज करून घ्यावा.

४. गरम पाण्याने, गरम तेलाने, गरम वाळूने शेक घ्यावा.

५. नियमित अंतराने अल्पोपाहार घ्यावा.

योगासनातील शीर्षासन, सर्वांगासन, मत्स्यासन, हलासन, मयुरासन केल्याने विशेष लाभ होतो.

वैद्यकीय प्रमाणात उल्लेख नाही तरी अशी एक आख्यायिका आहे... रात्री झोपताना तोंडामध्ये स्वच्छ धुतलेलं बेलपत्र ठेवावं. सकाळी फेकून देऊन तोंड धुवावं. स्वच्छ चूळ भरावी. या उपायामुळे मेद-शर्करा कमी होते असा दुहेरी हेतू साध्य होतो.

## करा ऋतूनुसार भाज्यांची निवड

हिवाळ्यात काय खावे, खाऊ नये

शेवगा, मटार, घेवडा, गवार, बाल-पावटे अशा शेंगभाज्या खाण्यासाठी हिवाळा योग्य ऋतू आहे.

गॅसेस, मलावरोधाचा त्रास असणाऱ्यांनी मात्र या अजिबात खाऊ नये हायकोलेस्टेरॉल, उच्च रक्तदाब, मधुमेहीना या भाज्या खाणे फायदेशीर ठरेल.

उन्हाळ्यातील भाज्या

कांदा, लसूण, बटाटा, सुरण, रताळे, बीट यांसारख्या कंदभाज्या उन्हाळ्यात खाणे हितकारक असते. मधुमेहीनी बटाटा, रताळे, बीट मात्र वर्ज्य करावेत.

पावसाळ्यातील भाज्या

भेंडी, ढोबळी मिरची, वांगी, टोमॅटो यांसारख्या फळभाज्या पावसाळ्यात खाणे योग्य ठरेल.

या भाज्या कॅन्सरप्रतिरोधी अँटिऑक्सिडंट असल्याने फायदेशीर परंतु ज्यांना किडनी विकार आहेत त्यांनी हे न खाणेच उत्तम.

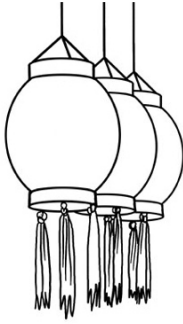
लाल, दुधी भोपळा, कारले, पडवळ, दोडका या वेलभाज्या उन्हाळा आणि पावसाळ्यात खाव्यात.

स्थूल, बैठी जीवनपद्धती असलेल्या, स्तनदा महिलांना, धमनीविकार असलेल्यांना, वयस्कर लोकांना या भाज्या खाणे जास्त उपयुक्त ठरेल.

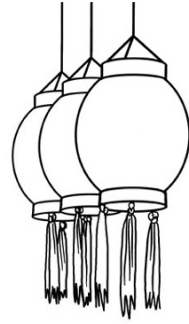
हिवाळा आणि उन्हाळ्यात पालेभाज्या फायदेशीर.

मेथी, पालक, शेंपू, राजगिरा, माठ या पालेभाज्या हिवाळा आणि उन्हाळ्यात खाणे फायदेशीर असते.





With Best Compliments from



Pintoo jain  
B.E.Cons (Hon.)

Office No. 50, Aircondition market  
Sixth Floor, Tardeo, Mumbai - 400 034  
W : [www.tanishqinterior.com](http://www.tanishqinterior.com)  
E: [info@tanishqinterior.com](mailto:info@tanishqinterior.com)



## मुलांचे मानसिक आरोग्य व पालकत्व

- स्नेहा म. दिक्षीत

काऊन्सलिंग क्लिनिक सुरू करून बराच काळ लोटला. कधी तरी शांत बसून मागच्या काळाचा आढावा घेते तेव्हा डोळ्यांसमोर उभ्या रहातात लहान मुलांच्या समस्या व दिवसागणिक त्यात होणारी वाढ. आपली पुढची पिढी जेवढी हुशार, चलाख तेवढीच रोगी होत चालली आहे. मग तो मानसिक आजार असेल किंवा शारीरिक. असा एकही दिवस गेला नाही वारी, काऊन्सलिंगला लहान मुलांची केस आली नाही. आपली पुढची पिढी शारिरीक र मानसिक रित्या सुदृढवावी यासाठी आपण काहीतरी करायला हवे असे राहून राहून वाटते. एक लक्षात राहणारी वस्तू उदाहरणार्थ.

तो मुलगा काऊन्सलिंगला आणला तेव्हा बुजलेलाच होता. लहान मुलांनी कसे असावे? हसत खेळत प्रसन्न. मधूनच दंगा मस्ती करावी, अशी अपेक्षा असते पण हा तसा नव्हता. निखिल खूपच शांत होता. सहा वर्षांचा असूनही डोळ्याखाली काळी वर्तुळ आली होती. पालक घेऊन आले ते चिंताक्रांत होऊनच. त्यांची निखिलच्या तक्रारीची आगगाडी सुरू झाली. तो वर्गात काहीच बोलत नाही, लिहीत नाही, अभ्यास करत नाही, उत्तर देत नाही, शांत बसून

राहतो, मोबाईल टॅबमध्ये तासन्तास रमतो, जेवणाचीही आठवण रहात नाही, जेवणाच्या तक्रारी, आवडीनिवडी वगैरे. त्याचे पहिले सेशन तर तक्रारी ऐकून घेण्यातच संपले. पुढच्या तीन-चार सेशननंतर निखिल हळूहळू बोलू लागला. त्याच्या बोलण्यातून जाणवलं की, तो आईबाबांचा एकुलता एक मुलगा असल्याने त्यांना जे मिळाले नाही ते ह्याला सर्व मिळालेले, कॉम्प्युटर, टॅब वगैरे सर्व काही. दर शनिवार-रविवार डॉमिनोज मॅकडोनाल्ड ठरलेले. तो चार वर्षांचा असतानाच त्याला चष्मा लागलेला. घरी राहिल्यावर टी.व्ही जास्त बघतो म्हणून हळू हळू वेगवेगळे क्लासेस शेड्युलमध्ये अॅड झाले. पालकांसोबतचा रात्रीचा वेळ ओरडण्यात, चुका

काढण्यात व कंपॅरिजन करण्यात जातो. परत दुसरा दिवस तसाच. जेव्हा तो स्वतःहून शाळेच्या गमतीजमती सांगायचा तेव्हा पालकांना ऐकायला वेळ नव्हता आणि आता तो बोलत नाही म्हणून तक्रारी.

निखिलच्या जीवनाची गाडी रूळावर आणायला ८-९ महिने द्यावे लागले. निखिलची ही समस्या वेळीच जर पालकांच्या लक्षात आली असती तर ऐवढा वेळ लागला नसता. निखिलची





गाडी रूळावर आणण्यासाठी काही बदल पालकांच्या वागण्यात व जीवनशैलीत सुचवावे लागले होते.

आज समाजात असे निखिल खूप आहेत. काहींना योग्य वेळी मदत मिळते, काहींना योग्य वेळी मदत मिळत नाही, तर काहींना मदत मिळतच नाही. असे दिसते की, पालकांकडे मुलांना द्यायला वेळ नसतो व जेव्हा वेळ देतात तेव्हा चुकीच्या पद्धतीने देतात. दर शनिवार, रविवार हॉटेलमध्ये, मॉलमध्ये नेणे म्हणजे मुलांना खूप वेळ दिला असा गैरसमज पालक करून घेतात.

मुलांच्या बादलां लटा खाण्याच्या सवयी, बदललेल्या वेळा, झोपेच्या बदललेल्या वेळा, टी.व्ही, मोबाईलचन जुळणारं कोष्टक, अभ्यासाचा वाढत जाणारा ताण, स्पर्धेता टिवून

राहण्यासाठी लावलेले वेगवेगळे क्लासेस, या सगळ्यांमुळे मानसिक स्वास्थ्य दिवसेदिवस बिघडत चाललय. यातच सगळ्यात महत्वाचं म्हणजे पालक-बालक संवाद हरवत चाललाय. पालकांना वेळ नसल्या कारणाने आजची पिढी पाळणाघरात वाढते आहे. अशा वेळी आपली मुलं काय शिकताहेत याकडे लक्ष कसे देणार?

आत्ताची पिढी हुशार आहे. ती आपल्या आजूबाजूच्या वातावरणाचे निरीक्षण करत शिकत असते. अशातच पालकांनी एकमेकांशी बोलताना, आजीआजोबांशी बोलताना चुकीचे

शब्द किंवा टोन वापरला तर याचेही अनुकरण मुलांकडून होते. 'जे पेरावे ते उगवते" म्हणूनच शब्द जपून वापरावेत. आजूबाजूचे वातावरणही मुलांच्या सुदृढवाढीसाठी महत्वाचे आहे.

काही महत्वाच्या गोष्टी आहेत, ज्या पालकांनी स्वतःला विचारल्या पाहिजेत. जेणेकरून आपल्या पाल्याची जडणघडण योग्य रितीने होतेय की अयोग्य याची खातरजमा करता येईल. उदा. आपली मुलं आपल्याला सगळं सांगतात का? आपल्याशी खोटे बोलतात का? सतत उलटी उत्तरे देतात का? खाण्यावरून नेहमीच कटकट करतात का? वडीलधान्यांशी नीट वागतात का? कधी कधी त्यांच्या मागण्यांना दिलेला नकार ते पचवू शकतात का? एखादी गताष्ट मिळविण्यासाठी अतिप्रमाणात हट्ट करतात का? या आणि अशा काही गोष्टींत मुलांचे वागणे विचित्र असेल तर पालकांनी वेळीच जागृत होणे आवश्यक आहे.

आजची पिढी नकार पचवू शकत नसल्याने आत्महत्यासारख्या गोष्टी समाजात घडतात. छोट्या छोट्या गोष्टींमुळे मुलांनी आत्महत्या केल्याचे आपण ऐकतो. अशा प्रकारच्या समस्या असूनही पालक मानसशास्त्रज्ञाकडे जायला घाबरतात. जसे आपण सर्दी, खोकला झाला की डॉक्टरकडे जातो, तसं मानसिक अस्वस्थतेसाठी मानसशास्त्रज्ञाकडे जायला एवढा का विचार





करतो? आपल्या पाल्याच्या सुरक्षेपेक्षा पालकांना समाज काय म्हणेल याची भीती जास्त वाटते. काही वेळेला समस्या एवढी छोटी असते की तीन चार सेशनमध्ये सुटते. पण वेळेतच त्या समस्येकडे लक्ष न दिल्याने ती खूप मोठी होते आणि मग पालक धावपळ करतात



आणि अशा वेळी ज्या मानसशास्त्रज्ञाकडे पालक आपल्या मुलांना घेऊन जातात त्यांच्याकडून चमत्काराची अपेक्षा ठेवतात.

मानसिक समस्या ओळखण्यासाठी पालकत्वावरचे Seminars attain करणे, पालक होण्याआधी किंवा झाल्यावर समुपदेशकांचा सल्ला घेणे यासारख्या काही छोट्या कृतींमुळेही पालक सजग होतील. समुपदेशक तुम्हांला मानसिक आजारांना कसे ओळखावे, मुलांशी कसे वागावे याचे मार्गदर्शन करतील. पालक मुलांच्या बदलणाऱ्या वर्तनाचे बारकाईने निरीक्षण करू शकतील. त्यातून समस्या उद्भवणारच नाही यासाठी पालक तत्पर होतील व जर समस्या उत्पन्न झालीच तर ती लवकर लक्षात यायला मदत होईल.

मानसशास्त्रज्ञ किंवा समुपदेशक वेगवेगळ्या तंत्रांच्या (therapy) साहाय्याने

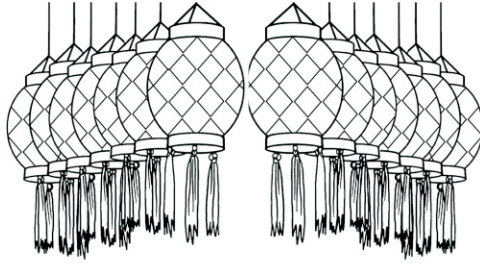
समस्या सोडविण्यासाठी तत्पर असतात. काही मानसशास्त्रज्ञ योग, मेडिटेशनसारख्या तंत्रांचा सुद्धा वापर करतात. या तंत्रांच्या वापराने समस्या सोडविताना काही वेळेला बराच वेळ लागू शकतो, अशा वेळेला पालकांकडे संयम, धीर हवा.

लेख संपण्याआधी मुलांशी कसे वागावे याची उजळणी करूया. जेणेकरून मुलांना व पालकांना आनंदी आयुष्य जगता येईल. आपल्या जीवनशैलीत थोडेफार बदल केल्याने एक सुदृढ व आनंदी जीवन आपण जगू शकतो.

उदा. मुलांना लहानपणापासून मनाचे श्लोक, शुभंकरोती हे शिकवा व म्हणून घ्या. स्वतः व्यायामाला वेळ द्या. मुलं तुमचं अनुकरण करतील. त्यांना चांगल्या वाचनाची आवड लावा. त्यांना ग्रंथालयाची ओळख करून द्या. तुम्ही स्वतः टी.व्ही वर काय बघता याकडे लक्ष ठेवा. Discovery, Animal Planet, Epic सारखे एवढे बघण्यासाठी आग्रही राहा. मुलांबरोबर बसून एखादे Cartoon Show बघा. इतिहासातल्या वेगवेगळ्या गोष्टी सांगून लहानपणापासूनच मुलांचे इतिहासाशी नाते बळकट करा. हे सर्व करत असताना आनंदी, प्रसन्न मनाने सगळं करण्याचा प्रयत्न करा. म्हणजे मुलंही त्यांच्या पुढील आयुष्यात आनंदी रहायला शिकतील. मुलांसमोर तू 'ढ' च आहेस, आळशी आहेस, सारखी वाक्ये वापरू नका. सकारात्मक ऊर्जा निर्माण होईल यासाठी आग्रही राहा.

वरीलपैकी तीन-चार गोष्टी जरी जीवनात बदलल्या तरी बराच फरक मुलांच्या जीवनात पडेल.





With Best Compliments from



**ABHIJIT & Co.**

Engineering Interiors





## मनातील ज्येष्ठादर

- मिलिंद कल्याणकर

आपल्याला मिळालेल्या यशात मोठा वाट असतो तो आपल्यावर झालेल्या संस्कारांचा. आपण मिळविलेले शिक्षण तसेच निरनिराळ्या क्षेत्रातील प्रावीण्य या सर्व गोष्टींचा पाया म्हणजे आपल्यावर केलेले/झालेले संस्कार आपल्या प्रत्येक कृतीमधून तसेच आपल्या वागण्या-बोलण्यातून आपले संस्कार डोकावत असतात.

समाजात जेव्हा आपण मिळविलेल्या शिक्षणांने आपली प्रतिमा उजळते तसेच आत्मासात केलेल्या अथवा अंगभूत प्रतिभेने समाजाची मने जिंकली जातात त्यात आपल्यावर झालेल्या संस्कारांचा वाटाही तेवढाच महत्त्वाचा

असतो. अथकपणे प्रयत्न करून प्राप्त केलेल्या यशाला, तसे उच्च शिक्षणाला जर संस्कारांची जोड नसेल तर ते यश अथवा शिक्षण याचा प्रभाव जनमानसावर पडत नाही. अशा व्यक्ती उच्चपदस्थ तर होतातच पण त्याचबरोबर समाजाची मने जिंकून त्यांच्या मनावर अधिराज्य करतात. आपल्या व्यक्तिमत्त्वाची छाप समाजावर पडण्यासाठी आपल्याला मिळालेले संस्कारांचे हे दान हा अमूल्य ठेवा असतो व तो ठेवा आपण पुढील पिढीकडे पोहोचविणे हे कर्तव्य आहे. पण हे पोहोचविताना कालानुरूप काही सकारात्मक बदल घडले

असतील तर त्याचे भानही ठेवणे तेवढेच महत्त्वाचे आहे असे वाटते.

हे संस्कारांचे दान अथवा वाण ज्यांच्याकडून आपल्याला मिळालेले असते त्यांची जाणीव ठेवणे हे आपले प्रथम कर्तव्य आहे. आपल्या घरातील वयाने आपल्यापेक्षा थोर असणारी मंडळी चांगले संस्कार आपल्यावर व्हावेत म्हणून तळमळीने प्रामाणिक

प्रयत्न करित असतात. या सर्वांत प्रथम क्रमांक लागतो ते आपले जन्मदाते माता-पिता. आपल्या जन्मापासून आपल्याला ताळहातावारीला फोडाप्रमाणे जपणारे व आपली काळजी करणारे माता-पिता

“आपल्या संस्कारक्षम वयात आपल्यावर बारीक नजर ठेवून काही चुकीचे किंवा खटकणारे वागणे आढळले की वेळीच सावध करतात. या संस्कारक्षम वयात त्यांचे जास्त लक्ष आपल्या मित्रमैत्रिणींवर असते.”

हीच खरी आयुष्याची मिळकत आहे. आपल्याला जेव्हा हळूहळू कळू लागते तेव्हा आयुष्यातील पहिला शब्द आपल्याकडून वदवून व घोटवून घेणारी आपली आईच असते. आपल्या प्रत्येक वागण्या-बोलण्याकडे तसेच अंगभूत लकबींकडे आईवडिलांचे फार बारीक लक्ष असते. साहजिक आपल्याला सुसंस्कारित बनविण्याकडे त्यांचा ओढा असतो. वागण्या-बोलण्यात जर उध्दटपणा अथवा उद्दामपणा डोकावत असेल तर वेळीच ते आपल्याला सावध तर करतातच पण ते सुधारण्याचा प्रयत्न केला





पाहिजे याची जाणीव करून देतात. नुसते जाणीव करून देऊन थांबत नाहीत तर त्यात सुधारणा करण्याचा मार्गही दाखवितात. आपल्यावर जे संस्कार झालेले असतात किंवा ज्या संस्कारात आपण वाढलेले असतो त्याच्यात आईवडील यांच्याबरोबरच काकाकाकू, मामामामी, आजीआजोबा, मोठी भावंडे इत्यादी यांचाही काही प्रमाणात वाटा असतो व ही गोष्ट ध्यानात ठेवणे गरजेचे आहे. आपल्या हातून वागण्या-बोलण्यात चूक झाली असता त्या चुकीबद्दल न रागवता ती चूक आपल्या नजरेस आणून देतात व

आपल्याला सुधारण्यासाठी मदतच करतात. आपल्या विचार करण्याच्या पद्धतीत जर काही उणीव असेल अथवा आपण चुकीच्या मार्गाने विचार करत असू तर वेळीच आपल्याला सावध करून आपल्या विचारसरणीला चांगले



वळण लावण्याचा प्रयत्न करतात. आपल्या संस्कारक्षम वयात आपल्यावर बारीक नजर ठेवून काही चुकीचे किंवा खटकणारे वागणे आढळले की वेळीच सावध करतात. या संस्कारक्षम वयात त्यांचे जास्त लक्ष आपल्या मित्रमैत्रिणींवर असते. आपली संगत सुसंस्कारित असावी तसेच सुखभावी असावी याकडे त्यांचे बारकाईने लक्ष असते. मुद्दाम आपल्या मित्रमैत्रिणींना घरी बोलावून मोठ्या खुबीने आपापसातील गप्पा मारण्याचे विषय जाणून घेण्याचा प्रयत्न करतात. त्या गप्पात

काही खटकणारे विचार अथवा विषय जाणवले तर वेळीच सावध करतात.

आपल्या अडचणीच्या वेळी ठामपणे आपल्या मागे उभे राहून योग्य ते मार्गदर्शन करणारे व चुकल्यास कठोरपणे वागणारे आईवडील व घरातील इतर ज्येष्ठ मंडळी हे सगळे आपल्या सर्वांगीण विकासासाठी तसे प्रगतीसाठी झटत असतात याची जाणीव आपण ठेवणे गरजेचे आहे. त्यांच्या सूचनांचा अथवा सल्ल्याचा योग्य तो आब व आदर ठेवणे महत्त्वाचे आहे. आपल्याकरिता खस्ता खाणारे व

वेळप्रसंगी स्वतःच्या आवडीनिवडीला मुरड घालून आपल्या गरज भागविणारे आईवडिलच असतात. आपल्याला प्रत्येक गोष्ट उत्कृष्ट मिळावी म्हणून झटणारे व आपल्याला चांगल्यापैकी शाळा-महाविद्यालयात प्रवेश मिळावा म्हणून अफाट

प्रयत्न करणारे आपले आईवडीलच असतात. या सगळ्या गोष्टीची जाणीव ठेवली तर आपल्याला आयुष्यात काहीच कमी पडणार नाही.

आपण लहान असताना तसेच सर्वस्वी त्यांच्यावर अवलंबून असताना त्यांनी आपल्याला तळहातावरील फोडाप्रमाणे जपले होते. आपल्याला कोणत्याही गोष्टीची कमतरता भासू दिली नाही. उत्तमोत्तम गोष्टी पुरविण्याकडे त्यांचा कल असायचा. शिक्षणाकरिता चांगल्यातील चांगली शैक्षणिक







साधने उपलब्ध करून तर दिली पण शिक्षणाव्यातिरिक्त अवांतर वाचन-लेखन यालाही प्रोत्साहित केले. शिक्षणाबरोबरच सामान्य ज्ञानात भर पडावी म्हणून दररोजचे वर्तमानपत्र वाचायची सवय लावली. त्यामुळे शिक्षणाबरोबरच राजकारण, समाजकारण, अर्थकारण, इत्यादी निरनिराळ्या विषयांची ओळख झाली. या चौफेर वाचन विस्तारामुळे कुणाशीही बोलताना विषयाची कमतरता



जाणवली नाही. त्याचबरोबर एक प्रकारचा आत्मविश्वास आपोआप येतो. हा आत्मविश्वास आपल्याला पुढच्या आयुष्यात उपयोगी पडतो. या वाचन सवयीमुळे साहजिकच विचार करण्याची पातळी उंचावते. त्यामुळे साहजिकच समाजात मान तर मिळतोच पण समाजाचा आपल्याकडे बघण्याचा दृष्टिकोनही बदलतो. विविध विषयावरील वाचनाची सवय लागल्यामुळे व्यक्तिमत्त्वात आमूलाग्र बदल होतो. एवढेच नाही तर

वाचनाबरोबर निसर्गाची रूपे पाहण्यासाठी तसेच प्रेक्षणीय स्थळांची ओळख व्हावी, तेथील जनजीवन, राहणीमान जवळून पाहता यावे, त्या स्थळांचा इतिहास जाणून घेण्यासाठी, थोडीशी मौजमजा, थोडीशी करमणूक व्हावी म्हणून लहानपणी आईवडीलच आपल्याला विविध ठिकाणी फिरावयास घेऊन जायचे. त्यांच्यामुळेच आपण जग पाहण्यास शिकलो. त्यांच्या आवाक्यात असणारे त्यांनी आपल्याला भरभरून दिले. त्याचीच फळे आपण आज चाखत आहोत व सुखोपभोगात व्यग्र झालो आहोत. ज्यांच्यामुळे हे ऐश्वर्य आपण उपभोगत आहोत त्यांच्याप्रती आपली काय जाणीव आहे याचा विचार प्रत्येकाने करणे गरजेचे आहे.

शेवटी एवढेच सुचविता येईल की आईवडिलांसह आपल्या आधीच्या पिढीने आपल्याला वाढविताना जे कष्ट सहन केले, आवडीनिवडीला लगाम घातला व सर्व लक्ष आपल्या सर्वांगीण विकासासाठी तसेच प्रगतीसाठी केंद्रित केले त्यांची जाण ठेवणे गरजेचे आहे. या सर्वच उतराई होणे तर केवळ अशक्य आहे पण किमान त्या ज्येष्ठांचे आयुष्य सुखकर, खेळकर तसेच समाधानी होईल याची काळजी घेतली तर नक्कीच थोड्याफार प्रमाणात आपण उतराई होऊ शकतो. त्यांचे तृप्त मन आपल्याला अधिक ऊर्जा देते व आपली उतरोत्तर अधिक चांगल्या रितीने सर्वांगीण प्रगती होत राहते.

### विनोद

डोकेदुखी

औषधांच्या गोळ्यांची स्ट्रीप १० गोळ्यांचीच का असते ?

आणि ही पद्धत कधी पासून सुरु झाली ?

नाही माहीत ना ?

रावणाला डोकेदुखी सुरु झाली तेव्हापासून.





With Best Compliments from



दि हिंदुस्थान  
को-ऑपरेटिव्ह  
बँक लि.



**Hindusthan Bank**

HEAD OFFICE : 4-A, DEVI GALLI, BABURAO BOBADE MARG, LOKHAND BAZAR, MUMBAI - 400 009.  
Tel. No. 2348 37 80 / 82 / 83 Fax No. : 2348 89 39 Email : hcbi@vsnl.net

- मुदत ठेवीवर सर्वात जास्त व्याज देणारी बँक
- जेष्ठ नागरीक व सहकारी संस्थांना ठेवीवर जादा व्याज देणारी बँक
- अल्प वेळेत सोने तारण कर्ज सुविधा उपलब्ध
- CBS सेवा उपलब्ध
- NEFT, RTGS सेवा उपलब्ध
- लांकर सेवा उपलब्ध
- १२ तास बँकींग सेवा देणारी बँक
- वातानुकूलित व संगणकीय सेवा उपलब्ध
- देशभर ए.टी.एम.सेवा उपलब्ध
- विविध कर्ज योजना उपलब्ध

**दिनांक ३१.०३.२०१६ अखेर आर्थिक उलाढाल**

(रुपये लाखांत)

भाग भांडवल	: १९५६.०९	स्वनिधी	: ८६९८.८९
ठेवी	: ७७०६३.०२	कर्ज	: ३८११२.९१
खेळते भांडवल	: ९१७२५.१४	नफा	: ५७४.८३

**\* आमच्या शाखा \***

१) लोखंड बाजार ☎ २३४८ ०१ ३१ २३४८ ४१ ९६	२) टूॅंबे ☎ २५५१ १० ९०	३) शिवाजीनगर, गोवंडी ☎ २५५८ ०४ ३० ३२१९ १६ ५०	४) धारवी ☎ २४०७ ८० ४०, ३२४५ २४ ०१
५) प्रताप नगर, भांडुप ☎ २५९४ ४६ ६२	६) कळंबोली, नवी मुंबई. ☎ २७४२ ०० ०३ / २७४२ २८ २२	७) कोळसेवाडी, कल्याण ☎ ०२५१-२३६ ३३ ५४ २३६ १३ ७७	८) लोकमान्य नगर, ठाणे. ☎ २५८८ १५ ३५
९) डोबिंवली ☎ ०२५१-२४९ ५५ ७३ २४९ ४६ ०५	१०) म्हाडा कॉलनी, मुलुंड ☎ २५६३ ४० ०२	११) पी.एम.जी.पी.कॉलनी, मानखुर्द ☎ २५४८ ११ ५९	१२) खडकपाडा, कल्याण (प.) ☎ ०२५१-२३० १२ ०८, २३२ ८० ४७
१३) नेहरूनगर, कुर्ला (पू.) ☎ २५२६ ०८ ०९	१४) कामोटे, नवी मुंबई, ☎ २७४३ १८ ९९	१५) विक्रोळी (पूर्व) ☎ २५७४ २० १२	१६) वडाळा (पूर्व) ☎ २४१८ ६७ १८
१७) तुर्णे, नवी मुंबई ☎ २७६३ ५२ ५०	१८) मालाड (पूर्व) ☎ २८४० ४४ ४५	१९) दिवा (पूर्व) ☎ ८६५२२५२०२०	

नियोजित शाखा - मुंब्रा-जि.ठाणे, चेंबूर (पू.), कांदिवली (पू.), मीरा रोड, भोईवाडा-परेल मुंबई, खार (पू.) व अंबरनाथ जिल्हा-ठाणे





## आरोग्याविषयी बोलू काही...

- मनोहर तळेकर

जगाच्या पाठीवर तुम्ही कोठेही जा-तांदूळ, गहू, जोधळा, बाली, बाजरी, नाचणी, मका, ओट ही प्रमुख धान्ये व सर्व डाळी, कडधान्ये हेच माणसाच्या रोजच्या आहारात आढळतील. हे माणसाचे प्रमुख अन्न आहे.

सर्व प्रकारची खाद्ये तेले, तूप, दूध, लोणी, चीज याचाही नित्य वापर अन्न शिजवणे, तळणे, भाजणे

यासाठी होतो.

शाकाहा रींमध्ये सर्व प्रकारच्या पाले व फळभाज्या आणि मांसाहारींमध्ये ह्या भाज्यांबरोबरच मासळी, अंडी, चिकन, मटन यांचा आहारात समावेश होतो.

विविध फळांचे रस, मोरांबे, सॅलड्स, चटण्या, लोणची, पापड, मिरची, मसाले, सांडगे, पापड प्रमुख अन्नाची रुची, चव वाढवतात.

अशा निसर्गाने दिलेल्या ह्या खानाखजिन्यावरच माणसाचे देहमंदिर उभे आहे.

पण माणसाचे आरोग्य उत्तम असेल तरच त्याचे हे देहमंदिर त्याच्या आयुष्यप्रवासात

औषध उपचाराशिवाय थंडी, वारा, ऊन, पावसात मजबूतपणे टिकून राहिल व त्यास सर्व प्रकारच्या अन्न आहाराचा आस्वाद घेता येईल. त्यासाठी आरोग्य देवतेचे मंत्र रोज जपणे म्हणजेच प्रत्येकाने आपली तब्येत जपणे. ती जपण्यासाठी खालील गोष्टींचा विचार व्हावा असे वाटते:

व्यावृत्ती

तितक्या प्रकृती-त्यामुळेच एकाच वयाच्या 'अ' आणि 'ब' ह्या व्यक्ती असल्या तरी त्या दोघांचे शरीरात ऊर्जा, शक्तिनिर्मिती, स्नायू, हाडे, रक्तवाढीसाठी त्यांची अन्न-पाणी

मागणी भिन्न असते. 'अ' ला पचतील त्यांची 'ब' ला अॅलर्जी असेल.

मग कुणी, काय, किती, कसे खावे हे कसे ठरवावे?

शेकडो वर्षांच्या आहारशास्त्रावरील अभ्यासाने आहारतज्ञ माणसाच्या सेवेशी सादर झाले आहेत. ते पेशंटचे वय, उंची, आनुवंशिकता, कामाचे स्वरूप, त्यास जीवनसत्त्वे, प्रथिने, पदार्थाची आवश्यकता, वर्ज्यता विचारात घेऊन त्याच्या रोजच्या

“सुंदर घर बांधले म्हणजे बांधणाऱ्याचे कर्तव्य संपत नाही. त्या घराची शान, रंग, रूप, मजबुती टिकवणे त्याचेच हाती असते त्याप्रमाणे बाळाच्या शिशू वयापासून ते सज्ञान होईपर्यंत त्याच्या डोक्याच्या केसांपासून पायाच्या नखापर्यंत सर्व अवयवांची काळजी घेणे, स्वच्छ रहायचे, बाहेरचे खाण पिणे टाळणे अशा गोष्टी शिकवल्या पाहिजेत.”





आहाराचे प्रमाण व वेळापत्रक ठरवितात. त्यामुळे कुपोषण, उपोषण, अतिआहार ह्या गोष्टी उद्भवत नाहीत.

एखाद्या खेड्यापाड्यात आहारतज्ज्ञाची उपलब्धता नसेल तरी आपल्याला आपल्या पोटाचा अंदाज असतोच. उदाहरणार्थ दोन पोळ्या/भाकरी, मटन – एवढं जेवल्यावर आपल्याला जाणवते- आता पुरे.

त्यानंतर कितीही मोह झाला- भजी फारच खमंग कुरकुरीत झाली आहेत- तरी तेथेच थांबावे.

आहारतज्ज्ञ जवळ नसला तरी प्रेमळ आजीबाईंचा बटवा फर्स्ट एड म्हणून आधार देतोच (ओवा, मध, हळद, ज्येष्ठमध, सोडा, आले, लिंबू सोडा, काढा इत्यादी)

खरं म्हणजे आपलं पोटच आपला डॉक्टर, वैद्य असतं. आपण आवडतं म्हणून काही खात राहिलो; पोटावर बळजबरी केली तर ते अन्न उलटी, लघवी, जुलाबावाटे बाहेर पडते व आपली पित्तवृद्धी अजीर्ण, अंग गरम होणे हे सर्व थांबते. हुशारी वाटते (डॉक्टरचे बिल वाचते).

कॅलरीज, प्रोटीन्स, कार्बोहायड्रेट्स, कॉलेस्टेरॉल, रक्तात शर्करा वाढ, बी.पी. अशा गोष्टी आपल्या ध्यानात आल्या नाहीत तरी अगदी थोडक्यात मीठ, साखर, तेलतूप हे केवळ

चवीपुरते प्रमुख अन्नाबरोबर कमीत कमी यावे कारण आहारशास्त्र संशोधनाने हे सिध्द झाले की सर्व धान्ये, कडधान्ये, भाज्या, फळे, मासे, दूध, शरीर पोषणास आवश्यक आहेत व ते आवश्यक व पूरक अन्न वर्गवारीत येतात. मिरची, लोणचे, मसाले हे एखाद्या नाटकातील प्रमुख पात्राची साथसंगत यावी म्हणून आलेले असतात. म्हणजे जेवण बनवायला तेल मसाले नसले तरी चालतील पण डाळ , तांदूळ, गहू हवेतच.

पेयांमध्येसुध्दा दूध, चहा, कॉफी, कोको-कोला, पेप्सी इ. मध्ये दूध हे पूर्णान्न आहे. त्यात शरीरपोषक घटक आहेत. बाकीची पेये- छे बुवा थंडी आणि उन्हाळा फारच वाढलाय म्हणून जवळ करावीत. आणि ही सवय मोडायची नसेल तर

थोड्या प्रमाणात प्यावीत त्यांचं प्रमाण वाढलं तर उष्णता, सर्दी, जळजळ, अग्निमांद्य होणे याची शक्यता. अल्कोहोलयुक्त दारू, बीअर, वाईन, वगैरे नशा आणणाऱ्या सूरा हळूहळू आपल्या यकृत कार्यावर, पचनसंस्थेवरच हल्ला करून आपल्या बेसूर जौवनाची सुरुवात करतात. रक्तनिर्मितीवर परिणाम होतो. शक्तिपात होतो; रोगप्रतिकारशक्ती कमी होऊन शरीराचा खोका होतो व मग खेळ खल्लास.

पान, तंबाखू, विडी, सिगारेट, ब्राऊन शुगर ह्यासुध्दा शरीराचा कचरा करणाऱ्या





गोष्टी आहेत. अगदी अनावश्यक त्यांचे सेवन, वास, धूर यांचा फुफ्फुस, हृदय, मेंदू यांच्या कार्यावर परिणाम होऊन माणूस अकार्यक्षम व अल्पायुषी होऊ शकतो.

येणेप्रमाणे 'आहार आणि आरोग्य' हा विषय खूप मोठा आहे. दिवाळी आहे- काही दिवस आहार-नियम-कायदे बाजूस ठेवून भरपूर खा. पण आरोग्य उत्तम असेल तर भरपूर आहार घेऊ शकाल आणि भरपूर पौष्टिक आहार घेतलात तर आरोग्य उत्तम असेल असे हे जुळ्या भावांसारखं अतूट नाते आहे. ते सांभाळा.

सुंदर घर बांधले म्हणजे बांधणाऱ्याचे कर्तव्य संपत नाही. त्या घराची शान, रंग, रूप, मजबुती टिकवणे त्याचेच हाती असते त्याप्रमाणे बाळाच्या शिशू वयापासून ते सज्जान होईपर्यंत त्याच्या डोक्याच्या केसांपासून पायाच्या नखापर्यंत सर्व अवयवांची काळजी घेणे, स्वच्छ रहायचे, बाहेरचे खाण पिणे टाळणे अशा गोष्टी शिकवल्या पाहिजेत. स्थूलत्व व वजनावर नियंत्रण यासाठी व्यायाम करून घ्यायचा असतो. अगदी घरी सुध्दा दोरीच्या उड्या मारल्या तरी चालतील. मुलींच्या बाबतीत तर ह्या काळजीचे स्वरूप अधिक गुंतागुंतीचे होते. ती वयात आल्यावर शारीरिक बदल; आहारावर काटेकोर लक्ष या गोष्टींसाठी आहारतज्ज्ञ व स्त्रीरोगतज्ज्ञांचा सल्ला घेणे जरूरीचे आहे. विवाहानंतर मातृत्वाची जबाबदारी पेलण्यासाठी हे आवश्यक आहे.

स्त्री असो अथवा पुरुष असो- प्रमाणबद्ध शरीर, उंचीच्या तुलनेत वजन, चरबी वाढरोखणे याकडे प्रत्येकानेच आपल्या आहार व व्यायाम या गोष्टींकडे लक्ष दिलेच

पाहिजे जेणेकरून त्याचे सर्व अवयव एकमेकांना सहकार्य देत कार्यक्षम राहतील. रक्ताचे अभिसरण व्यवस्थित झाले तर उत्तम नजर, श्रवणशक्ती, श्वसनक्रिया छान राहण्याची हमीच. सात्विक, पौष्टिक व आवश्यक तेवढाच आहार व्यायामाचे साथीसह घेतला तर पचनक्रिया गॅसविकारविरहित असणार. वजन नियंत्रण करणे म्हणजे सांधेदुखीपासून मुक्तता!

अशी ही आहार आणि आरोग्य यांची युती-अगदी नांदा सौख्य भरे! पन्नाशीच्या चेहऱ्यावरही मग पाहा येते कशी पंचविशीची तरतरी. स्थळ म्हणून खपून जाल.

डॉक्टरला रजेवर पाठविणारे हे व्याधिविरहित जगणे सर्व कुटुंबात आनंद पसरवतात. विनाउपचार आयुष्याचे निरोगी शतक झळकविण्याची उमेद देणारे असणार. आहार व आरोग्य नियम पाळत असाल तर कोणता यम तुमच्या भेटीला येण्याचे धाडस करील? सर्वांना शुभेच्छा !

### चारोळी

जीवन सुसह्य

करायचे असेल तर  
काही वेळा माफी मागावी  
तर काहींना माफी करावी

वाहणाऱ्या आसवांना  
अडवण्याचे सामर्थ्य आहे  
ह्या निसर्गातील सचेतन  
विश्वनियंत्याला

प्रेम आयुष्याचा अर्थ आहे  
प्रेमाशिवाय सारे व्यर्थ आहे  
जग हे सुंदर आहे  
कारण जगात प्रेम आहे

- अंजली बापट





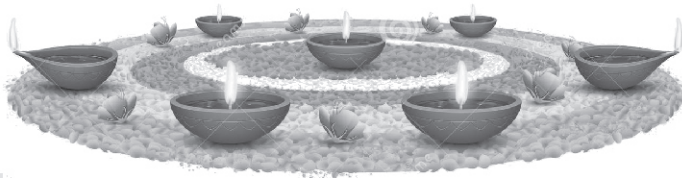
With Best Compliments from



# **KINJAL Construction Co.**

---

101, Prathmesh Apartments, Old College 86th Road,  
Opp. Portuguese Church, Dadar (W), Mumbai - 400 028.  
Tel.: 24368001 \ 24368002





## डायबिटीसमध्ये पायाची समस्या

- अनंत दाभोळकर

डायबिटीस (मधुमेह) च्या रुग्णांनी पायांची विशेष देखभाल करणे अनिवार्य आहे. पायांच्या संकेताकडे दुर्लक्ष करू नये. अशा संकेतांकडील दुर्लक्षितपणामुळे पाय गमावण्याचीही वेळ येऊ शकते. म्हणूनच डायबिटीसमध्ये पायाची योग्य ती काळजी घेणे नक्कीच ठामपणे पाहणे महत्त्वाचे वाटते. भारतामध्ये डायबिटीसच्या कारणाने पाय कापून काढण्याचा धोका डायबिटीस नसलेल्या लोकांच्या तुलनेत जवळजवळ दीड पटीने अधिक असतो.

दीर्घकाळच्या डायबिटीसमध्ये रक्तातील साखरेची अनियंत्रित मात्रा, धूम्रपान, लघवीमध्ये अॅल्युमिन असणे, दृष्टी कमी होणे,

पायांमध्ये झिणझिण्या येणे, किडनीचे प्रॉब्लेम वाढणे, हार्ट कमजोर होणे, संवेदनहीनता तसेच पायाच्या भागात रक्तसंचार कमी होणे असे आजार वाढायला सुरुवात होतात. डायबिटीस रुग्णामध्ये पाय कापून काढण्याची प्रत्यक्ष आणि अप्रत्यक्ष कारणे वाढीस लागतात. पायामध्ये वेदना व झिणझिण्या का होतात ? याचे एक कारण न्युरोपॅथी आहे. विशेषतः पायाचे तळवे व टाचात हे लक्षण दिसून येते. पायाचे स्नायू कमजोर होतात. ज्यामुळे पाय आणि हाडावर अनावश्यक दबाव पडू लागतो. याचबरोबर सांध्याची क्रियाशीलता कमी होते. याचा एकत्रित परिणाम असा होतो की,

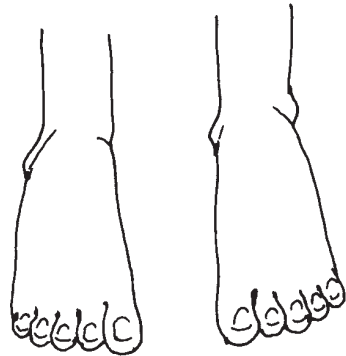
पायांमध्ये वेदना व झिणझिण्या येण्याची तक्रार राहते. ही तक्रार चालण्याने अधिक वाढते. दुसरे मोठे कारण म्हणजे पायामध्ये संचारित होणारी रक्ताची मात्रा कमी होणे. पायांना ऑक्सिजनयुक्त शुद्ध रक्त पुरविणाऱ्या रक्तवाहिनीमध्ये निरंतर चरबी आणि कॅल्शियम संकुचन येते. यामुळे शुद्ध रक्ताच्या पुरवठ्यामध्ये बाधा येते. या समस्येतील सुरुवातीच्या निष्काळजीपणामुळे रक्तवाहिनी पूर्ण बंद होते. या कारणानेच डायबिटीसच्या

“पायांना ऑक्सिजनयुक्त शुद्ध रक्ता पुरविणाऱ्या रक्तवाहिनीमध्ये निरंतर चरबी आणि कॅल्शियम संकुचन येते.”

रुग्णात पायामध्ये वेदना सुरू होतात. अशा स्थितीत वेळीच व्हॅस्कुलर अथवा कार्डिओव्हॅस्कुलर सर्जनचा सल्ला न घेतल्यास शेवटी पाय कापून काढण्याची वेळ

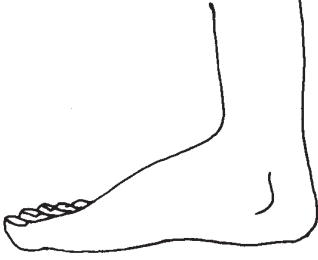
येऊ शकते.

पायाच्या त्वचेला रक्तपुरवठा कमी होण्याचे कारण म्हणजे अॅटॉनॉमिक सिम्प्येटिक न्युरोपॅथी (ए.एस.एन.) होय. या कारणाने शुद्ध





रक्त पायाच्या त्वचेतील भागात पोहोचत नाही.  
कारण यामध्ये रक्ताचे शॉर्ट सर्किटिंग होते.



झोपताना पायामध्ये झिणझिण्या होत असतील  
तर अशा समस्येत व्हॅस्कुलर अथवा  
कार्डिओव्हॅस्कुलर सर्जनचा सल्ला घ्यावा.

वाढते तापमान आणि जलवायू  
परिवर्तनामुळे मनुष्याला प्रदूषणकारक घटकांना  
तोंड द्यावे लागत आहे. परिणाम म्हणून कॅन्सर,  
हृदयविकार यांचे प्रमाण वाढू लागले आहे.  
मधुमेहामुळे शरीरात अनेक साईडइफेक्ट्स  
होतात. त्या दृष्टीने शरीराची काळजी घेणे  
अत्यंत महत्त्वाचे आहे.

डायबिटीसच्या रुग्णास चालताना पायांमध्ये  
वेदना होत असतील अथवा रात्रीच्या वेळी

With Best Compliments from



दीपोत्सवाचा आनंद साजरा करा  
जनकल्याण सहकारी बँकेच्या किफायतशीर कर्ज योजनांमधून...



होम लोन  
ROI 9.50%  
SMS 'HL'  
To 9223178900



पर्सनल लोन  
SMS 'PL'  
To 9223178900



कार लोन  
ROI 9.50%  
SMS 'VL'  
To 9223178900



जनकल्याण  
सहकारी बँक लि.

एकदा प्रत्यक्ष भेटा, बदल अनुभवा...

कॉर्पोरेट ऑफिस : १४०,  
विवेक दर्शन, सिंधी सोसायटी,  
चेंबूर, मुंबई - ४०० ०७९

मुंबई, ठाणे, नवी मुंबई आणि पनवेल येथील २६ शाखांद्वारे कार्यरत







## श्वास

- अश्विनी चव्हाण

श्वास म्हणजे जीवन आणि श्वास बंद होणे म्हणजे मरण. श्वास ही क्रिया शरीराच्या एका अवयवाकडून होणारी शारीरिक क्रिया असून आपण हवेतला प्राणवायू शरीरात घेतो आणि शरीरातील कार्बन डायऑक्साइड बाहेर टाकतो. मूल जन्माला आल्यानंतर पहिला श्वास घेते. तेव्हापासून त्याचा श्वास चालू असतो. त्याची फुफ्फुसे प्राणवायूने भरली जातात. पण गर्भाशयात असताना ते श्वास घेऊ शकत नाही.

प्रत्येक जिवंत पेशीला जगण्यासाठी ऊर्जेची अखंड आवश्यकता आहे. जिवंत राहण्यासाठी शारीरिक काही जैव रासायनिक क्रिया होणं आवश्यक असते. आणि त्यासाठी ऊर्जेची आवश्यकता असते. आपण जे अन्नपदार्थ खातो त्याचे पचन झाल्यानंतरच अंतिम स्वरूप असते. या पदार्थांमधून ऊर्जा मोकळी करून शरीरासाठी वापरायची असेल तर त्यावर रासायनिक क्रिया होणे आवश्यक असते. जिला ऑक्सिजन किंवा ऑक्सीकरण असं म्हणतात. ऑक्सिजन नसेल तर ही ऊर्जा मोकळी होऊ शकत नाही आणि आपण जगू शकत नाही. हवेमध्ये सगळीकडे ऑक्सिजन असते. समुद्रसपाटीला प्राणवायू रक्तापर्यंत पोहोचवणे म्हणजे तो फुफ्फुसात घेणे याला बाह्य श्वसन असे म्हणतात. श्वास थांबला तर प्राणवायू रक्तात मिसळणार नाही आणि तो प्रत्येक पेशीपर्यंत पोहोचणार नाही.

आपल्या मेंदूमध्ये श्वसनाचे एक केंद्र असतं, तिथून आपल्या श्वासावर नियंत्रण ठेवलं जाते. प्राणायाम करताना या श्वसनकेंद्राचे अधिकार आपण जाणीवपूर्वक आपल्या ताब्यात घेतो. एखादी कृती करताना उदा. बोलताना, उंच उडी मारताना किंवा वजन उचलताना, सर्व शक्तिनिशी ठोसा मारताना आपण आपल्या नकळत श्वास रोखून धरतो. यावरून शारीरिक व मानसिक क्रियेचा किती जवळचा संबंध आहे हे लक्षात येईल.

आपण जो श्वास घेतो आणि सोडतो, तो आपल्या इच्छेवर अवलंबून नसतो तर ही क्रिया स्वयंचलित असते हे विसरून चालणार नाही. रक्तामधील कार्बन-डाय-ऑक्साइडचा या श्वसन केंद्रावर जास्त प्रभाव असतो. व्यायाम करताना किंवा कोणतेही शारीरिक श्रम करताना रक्तामध्ये साठलेला कार्बन डायऑक्साइड वायू श्वसनकेंद्राला उद्दीपित करतो.

मेंदूचे श्वसनकेंद्रावरचं नियंत्रण काही कारणाने बिघडलं तर श्वास घेता येत नाही आणि गुदमरल्या सारखे होते. अशा वेळेस बरगड्यांच्या दोन गटांच्या स्नायूंचे एकाच वेळेस आकुंचन व प्रसरण होत आणि झटके देत श्वास घ्यावा लागतो.

कार्बन डायऑक्साइडचे प्रमाण शरीरात जास्त झाला तर ते धोकादायक असतं.





वातावरणातल्या हवेमध्ये याचं प्रमाण अगदीच कमी म्हणजे ०.०३% इतकं असतं. श्वासावाटे बाहेर टाकलेल्या हवेमध्ये ४% कार्बन डायऑक्साइड असतो. वातावरणामध्ये ५% पर्यंत या वायूचं प्रमाण असेल तर आपल्याला त्याचा फारसा त्रास होत नाही.

सामान्यपणे आपण बाष्प बाहेर टाकत

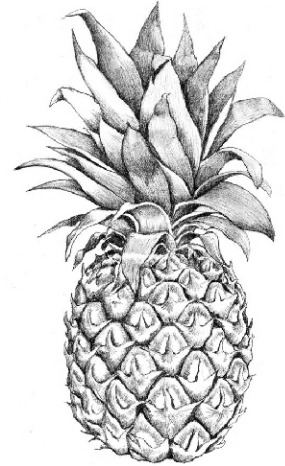
असतो हे आपल्याला जाणवत नाही. सकाळी थंड आणि कोरड्या वातावरणात श्वासावाटे बाष्प बाहेर पडतं तेव्हा आणि ते तुषारांच्या रूपाने नाकातून बाहेर पडतं.

शरीरातंर्गत कारणामुळे सुध्दा असामान्य परिस्थिती निर्माण घेऊन श्वासामध्ये बदल होऊ शकतो.



### टिप्स

- ★ अननसामध्ये मॅग्नेशियमचे प्रमाण जास्त असते. मॅग्नेशियम हाडे मजबूत करण्यासाठी मदत करते. याव्यतिरिक्त यामध्ये असलेले ब्रोमोलिन तत्त्व हाडांच्या आजारापासून आपले रक्षण करते. सांधेदुखीचा त्रास असणाऱ्या लोकांनी अननसाचे सेवन करावे. अननस हिवाळा आणि उन्हाळा दोन्ही ऋतूंमध्ये उपलब्ध असते. यामध्ये व्हिटॅमिन आणि प्रोटीनचे प्रमाण जास्त असते. त्यामुळे अननस खाणे लाभदायक आहे.
- ★ अननसामध्ये कॅल्शियमचे प्रमाण कमी असते आणि यामध्ये गोडवाही कमी असतो. यामुळे साखरेचा स्तर वाढत नाही. त्यामुळे डायबिटीस असणाऱ्या रुग्णांनी याचे सेवन करणे आवश्यक आहे.
- ★ हृदयाशी संबंधित कोणताही आजार असल्यास अननस खालू शकता. त्यामुळे आपल्या शरीरातील एलडीएल कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण कमी होते. त्यामुळे एलडीएल कोलेस्टेरॉलमुळे हृदयाचे आजार होण्याचा धोका असतो.
- ★ अननसामध्ये फायबरचे प्रमाण जास्त असल्यामुळे अन्न पचण्यास मदत होते. अननसामध्ये ब्रोमोलिन नावाचे तत्त्व असल्यामुळे खराब ऑसिड शरीराबाहेर पडते आणि त्यामुळे पचनक्रिया व्यवस्थित चालते. तसेच लठ्ठपणा वाढत नाही.
- ★ अननस कोमल, नाजूक, त्वचेसाठी उपयुक्त असते. यामध्ये व्हिटॅमिन सी असते. त्याचबरोबर यामधील व्हिटॅमिन ए मुळे चेहऱ्याची जळजळ कमी होते. उन्हाळ्यामुळे चेहरा काळा पडतो तेव्हा अननस खाणे उपयुक्त असते. चेहऱ्यावर याचा रस लावल्यास चेहरा उजळतो. चेहऱ्यावरील डाग नाश करण्यासाठी अननसाचा रस फायदेशीर असतो.





## लसूण

- ओमनी पी.आर.सर्व्हिसेस

आरोग्य रक्षणासाठी लसणीची फार मोठी मदत होते. लसूण हा कांद्याच्या वर्गातील भाजीचा प्रकार असून, प्राचीन काळापासून लसूण पिकवली जाते. ही वर्षायू वनस्पती असून सर्वांगाने उपयुक्त आहे. लसणीत भरपूर खनिजे व जीवनसत्वे असतात. शिवाय आयोडिन, गंधक व क्लोरीन हे उग्र प्रमाणपत्र असतात.

खनिजे व जीवनसत्वे :

कॅल्शियम - ३० मि.ग्रॅ.

फॉस्फरस - ३१० मि.ग्रॅ.

लोह - १.३ मि.ग्रॅ

‘क’ जीवनसत्त्व - १३

मि.ग्रॅ

बी कॉम्प्लेक्स - किंचित

प्रमाणात

कॅलरी मूल्य - १४५

लसूण शरीरात निर्माण होणारे विषारी घटक बाहेर टाकते. त्यात शक्ती भरते,

रक्ताभिसरणाला उत्तेजन देते आणि आतड्यातील स्त्राव सुरळीत करणे थोडक्यात सांगायचे तर पुन्हा तारुण्य प्राप्त करून देतं. संपूर्ण शरीराला लसूण उपयोगी आहे. लसूण ही त्वचा, हाडे भरून काढण्यास उपयुक्त आहे.

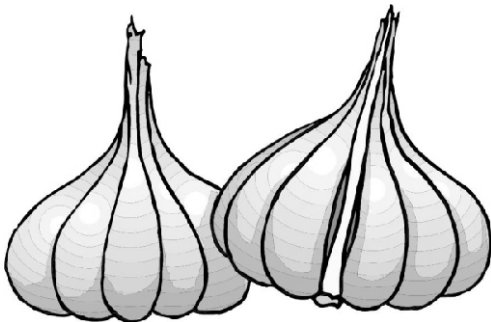
“लसूण शरीरात निर्माण होणारे विषारी घटक बाहेर टाकते. त्यात शक्ती भरते, रक्ताभिसरणाला उत्तेजन देते आणि आतड्यातील स्त्राव सुरळीत करणे थोडक्यात सांगायचे तर पुन्हा तारुण्य प्राप्त करून देतं.”

विविध रोगांत लसणाचा उपयोग होतो.

१. त्वचारोग - त्वचेच्या अनेक तक्रारी लसणीच्या नुसत्या चोळल्याने नाहीशा होतात. लसूण खाऊन रक्त शुद्ध झाल्याने त्वचेचा नितळपणा अधिक काळ टिकतो.

२. घटसर्प - रोगी सतत लसणीच्या पाकळ्या चघळत राहिल्यास घशात तयार होणारा चिकट पदार्थ विरघळून जातो. ताप कमी होतो व रुग्णाला आराम पडतो. घटसर्पाच्या रुग्णाला लसणीचा वास वाचव येत नाही, पण घशाला गरम वाटते. चव कळू लागली की रुग्ण बरा झाला असे समजावे.

३. डांगा खोकला - लसणीच्या रसाचे पाच-सहा थेंब एक चमचा या प्रमाणात दिवसातून तीनदा घ्यावे.





४. दमा - लसणीच्या तीन पाकळ्या दुधात उकळून रोज रात्री घेतल्यास दम्यावर ते उत्तम औषध आहे.
५. उच्च रक्तदाब - रक्तदाब खाली आणण्यास व मानसिक ताण कमी करण्यास लसूण उपयोगी पडते. छोट्या रक्तवाहिन्यांवर होणारे झटके लसणीमुळे कमी होतात.
६. छातीतील रोग - यासाठी लसूण अतिशय उपयुक्त आहे. फुफ्फुसांचा क्षय, न्युमोनिया यांवर ती गुणकारी ठरते.
- छातीला बाहेरून चोळता येतो.
७. पंचनसंस्थेच्या तक्रारी - आतड्यातील नकोशा वस्तू काढून टाकून अंतःस्त्रांवांना उत्तेजित करते. पोटाच्या कोणत्याही तक्रारीवर लसूण दुधात उकळून घ्यावा.
- लसूण ही भारतात सर्वत्र मिळणारी वनस्पती असून, औषधी बनस्पती म्हणून व खाद्यपदार्थ म्हणून अत्यंत उपयोगी आहे. लसूण उष्ण गुणधर्म असलेली वनौषधी आहे. लहान मुलांना सर्दी-खोकला असल्यास लसणीची माळ गळ्यात बांधतात.

### टिप्स

जेवल्यानंतर तातडीने चहा पीत असाल तर सावधान !

अनेकांच्या दिवसाची सुरुवात वाफाळत्या चहाने होते. एक चहा दिवसभराचा थकवा दूर करतो. तर ताजंतवानं राहण्यासाठी चहा प्यायला जातो.

काही जणांना दिवसातून कितीही वेळा आणि कोणत्याही वेळी चहा पिण्याची सवय असते. जेवल्यानंतर चहा पिणं बऱ्याच जणांना आवडतं. पण ही सवय प्रकृतीला घातक ठरू शकते.

जेवणानंतर तातडीने चहा पिणं आरोग्यासाठी अजिबात चांगलं नाही. चहा पावडरमध्ये आम्ल पदार्थ असतात. हे पदार्थ अन्नातील प्रोटीनमध्ये मिसळतात. यामुळे प्रोटीन टणक बनतात. परिणामी ते पचायला जड जातं. यामुळे जेवल्यानंतर तातडीने चहा पिणं टाळावं.

याशिवाय चहामध्ये कॅफिनही असतं. ज्यामुळे रक्तदाब वाढतो. त्याचसोबत कॅफिनचं अतिप्रमाण शरीरात कोर्टिसोल म्हणजे स्टेरॉईड हामरेन्स वाढवतं. यामुळे शरीराला अनेक आजारांचा सामना करावा लागतो.

यात हृदयासंबंधित आजार, मधुमेह आणि वजन वाढणं इत्यादींचा समावेश आहे. चहामध्ये 'पॉलिफेनोल्स' आणि 'टॅनिन' इत्यादी घटक असतात. जे जेवणातील लोह शोषत नाहीत. परिणामी शरीरालाही त्याचा फायदा होत नाही.

विशेषतः महिलांमध्ये लोहाची कमतरता असते. त्यांच्यासाठी जेवल्यानंतर चहा पिणं नुकसानकारक ठरतात. जर तुम्ही चहा किंवा कॉफी प्यायल्याशिवाय राहू शकत नाही तर जेवणानंतर किमान एक तासाने प्यावी.





## आरोग्यदायी कडुनिंब

- इन्फो मिडीया

चवीला कडू असला तरी गुणाने उत्कृष्ट असा कडुनिंब सर्वांच्या परिचयाचा असतो. चैत्रातील प्रतिपदा म्हणजे भारतीय कालगणनेनुसार वर्षाचा पहिला दिवस. वर्षाच्या पहिल्या दिवशी कडुनिंबाची पाने, फुले, डहाळी या सर्वांची आवश्यकता असते. यावरूनच त्याचे महत्त्व लक्षात येऊ शकते. कडुनिंबाच्या झाडाच्या आसमंतात हवा शुद्ध राहते, जंतुसंसर्गाला प्रतिबंध होऊ शकतो. म्हणूनच घराच्या अंगणात कडुनिंब लावण्याची पद्धत असते.

कडुनिंबाचा वृक्ष मोठा असला तरी त्याचे पंचांग म्हणजे पाने, फुले, फळे, मूळ व खोड हे सर्व भाग औषधी गुणांनी युक्त असतात. कडुनिंब फक्त भारतात सर्वत्र उगवतो, पण फार पाऊस असणाऱ्या ठिकाणी कडुनिंब सहजासहजी येत नाही. कडुनिंबाचा वृक्ष जसाजसा जुना होईल, तसतसा त्याच्या खोडातील आतील गाभा सुगंधित होत जातो. कडुनिंबाचे लाकूड बांधकामासाठी सुद्धा उत्तम असते. कारण त्याला कीड लागण्याची भीती नसते. शिवाय जंतुसंसर्गाला प्रतिबंध होऊ शकतो.

शुभ्र फुले माळून नटती.....

याचा वृक्ष ८-१० मीटर उंच होतो. मुख्य खोड सरळ असते व त्याच्या चारही बाजूंनी फांद्या फुटतात. पाने छोटी व मधल्या दांड्याच्या दोन्ही बाजूंना असतात. टोकाचे पान मध्यात असते. फुले लहान व पांढऱ्या रंगाची असतात. त्यांना मंद सुगंध असतो. फळ कच्चे असताना हिरवे व टणक असते. मात्र पिकले की पिवळे व मऊ बनते. फळांना सामन्य भाषेत निंबोळी असेही म्हटले जाते. फळाच्या

आत एक बी असते. बीच्या आत मगज असतो. या मगजापासून तेल काढले जाते. कडुनिंबाची पाने हिवाळ्यात गळतात. वसंताची चाहूल लागली की कोवळी पालवी फुटते आणि वसंताच्या अखेरीपर्यंत झुपक्यांनी फुले येऊ लागतात. कडुनिंबाचे गुणधर्म 'भावप्रकाशा'त पुढीलप्रमाणे सांगितले आहे.

निम्बः शीतो लघुर्ग्रीही  
कटुस्तिक्ताऽग्निवातकृत् ।

अहृद्यः श्रमतृदकास ज्वरारुचि कृमिप्रणुत्

॥ ... भावप्रकाश

कडुनिंब गुणाने लघु म्हणजे पचायला





हलका, चवीने कडू व तुरट, विपाकाने तिखट असतो. मात्र वीर्याने शीतल असतो. मुख्यत्वे कफदोष व त्यामागोमाग पित्तदोषाचे शमन करतो, मात्र वात वाढवतो. कडुनिंब चवीमुळे नकोसा वाटला तरी अग्नीला प्रदीप्त करणारा असतो. योग्य प्रमाणात सेवन केल्यास श्रमांमुळे



झालेल्या अशक्ततेला भरून आणतो. तहान शमवतो. खोकला, ताप, अरुची (तोंडाला चव नसणे) व जंत या सर्व विकारात उपयुक्त असतो.

#### जखमेवर पानांचा लेप

कडुनिंब जखम भरून येण्यासाठी उपयुक्त असतो. जंतुसंसर्ग झाला असला तर कडुनिंबाच्या पानांच्या काढ्याने जखम अगोदर धुवून घेऊन नंतर कडुनिंबाची पाने मधासह वाटून तयार झालेला लगदा जखमेवर बसवून पाटा बांधून टाकला जातो. या प्रकारे काही दिवस रोज केल्याने हळूहळू जखम भरून येते.

शरीरातील उष्णता कमी करण्यासाठी कडुनिंबाची पाने उपयुक्त असतात. कडुनिंबाच्या पानांचा रस खडीसाखरेबरोबर काही दिवस घेतल्याने कडकी कमी होते.

आग होणाऱ्या सुजेवर पानांचा लेप करण्याने लगेच बरे वाटते.

कडुनिंबाची पाने बारीक करून पाण्यात मिसळून व्यवस्थित फेटली की पाण्यावर फेस तयार होतो. हा फेस अंगाला लावला असता दाह कमी होतो. विशेषतः पित्तामुळे आलेल्या तापात त्वचेचा दाह होतो, तो शांत करण्यासाठी हा फेस उपयुक्त असतो.

नखुरडे झाले असता तुपावर परतलेला कडुनिंबाचा पाला बांधून ठेवण्याचा उपयोग होतो.

स्नानाच्या पाण्यात याच्या पाल्याचा काढा मिसळल्याने त्वचारोग बरे होतात. कांजिण्या, कावीळ वगैरे कोणत्याही कारणाने शरीरात मुरलेली कडकी दूर करण्यासाठी गाभा उगाळून तयार केलेले गंध खडीसाखरेबरोबर घेतले जाते. बाळंतिणीला वाफारा देण्यासाठी सालीचा काढा वापरणे उत्तम असते. यामुळे वातशमन तर होतेच, पण जंतुसंसर्ग होण्यासही प्रतिबंध होतो. कडुनिंबाची साल डोळे येतात त्यावरही उपयुक्त असते.

#### निम्बस्य

चोदुम्बरवल्कलस्यएरण्डयष्टिमधुचन्दनस्य ।

पिण्डी विधेया नयने प्रकोपितेकफेन

पित्तेन समीरणेन ॥

कडुनिंबाची साल, उंबराची साल, एरंड मूळ, ज्येष्ठमध व चंदन हे सर्व बारीक वाटून





तयार केलेला लेप बंद पापण्यांवर लावण्याने कफ, पित्त किंवा वात या कशामुळेही डोळे आले असले तरी शांत होतात.

### निंबोळीचे उपयोग

कडुनिंबाच्या फळामध्ये असणारी बी बारीक करून लावण्याने खरूज बरी होते. डोक्यामध्ये उवा, लिखा झाल्या असल्यासही बिया बारीक करून डोक्यावर बांधून ठेवल्याने उपयोग होतो. बियांपासून काढलेले तेल त्वचारोगांवर उपयुक्त असते. हे वरून लावण्याने खाज कमी होते, त्वचा पूर्ववत होण्यास मदत मिळते व रक्तदोषामुळे काळवंडलेली त्वचा किंवा डागही नष्ट होतात. कडुनिंबाच्या बियांचे तेल नस्यासाठीही वापरता येते.

निम्बस्यबीजानि हि भावितानिभृस्य तोयेन  
तथाऽशनस्य ।

तैलञ्च तेषां विनिहन्ति नस्यात्  
दुग्धान्नभोक्तुं पलितं समूलम् ॥

बियांना माक्याच्या रसाच्या व असाणा वृक्षाच्या काढ्याच्या भावना द्याव्यात. पुरेशा भावना देऊन झाल्या की या बियांमधून तेल काढावे. या तेलाचे नस्य घेण्याने व केवळ दूध-भातावर राहण्याने पलित रोग नष्ट होतो, केस पांढरे होणे थांबते.

निंबोणी ताजी असताना खाण्याने जंतांचा नाश होतो. प्रमेहावरही ही उपयोगी असते.

पंचनिंब चूर्ण नावाचे एक औषध

त्वचारोगावर सांगितले आहे. यात कडुनिंबाचे मूळ, पाने, फुले, फळे व साल अशी पंचांगे त्या त्या ऋतूत गोळा करून एकत्र करायची असतात. यात इतर रक्तशुद्धीकर औषधे मिसळून त्याला माक्याच्या रसाची, खदिराच्या काढ्याची भावना देऊन औषध तयार केले जाते. हे औषध सर्व प्रकारच्या त्वचारोगांवर प्रभावी असते.

### पानांचा धूप

हवा शुद्ध करण्यासाठी, जंतुसंसर्गाला प्रतिबंध होण्यासाठी घरात, तसेच ठिकठिकाणी धूप करण्यास सुचवला जातो. या प्रकारच्या धुपात कडुनिंबाच्या पानांचा समावेश अवश्य असतो.

निम्बपत्रैः कृतं चूर्णः लोध्रचूर्णसमन्वितम् ।  
वस्त्रबद्धं जले क्षिप्तं पूरणं नेत्र रोगनुत् ॥

कडुनिंबाची पाने व लोध्र यांच्या समभाग चूर्णाची पुरचुंडी बांधावी. ही पुरचुंडी पाण्यात काही वेळ भिजत ठेवावी. हे पाणी डोळ्यांत टाकण्याने नेत्ररोग दूर होतात.

### निम्बस्य पत्राणि सदा

घृतेनधात्रीविमिश्राव्यथवा प्रयुञ्जात् ।  
विस्फोटकोठक्षतशीतपित्तकण्डूवस्त्रपित्तं  
सकलानि हन्यात् ॥

कडुनिंबाची पाने तुपासह सेवन करण्याने किंवा कडुनिंबाची पाने व आवळा यांचे समभाग चूर्ण घेण्याने अंगावर पित्त उठणे, फोड येणे, खाज येणे वगैरे त्रास नष्ट होतात. अशा प्रकारे





कडुनिंब हा एक बहुउपयोगी औषधी वृक्ष आहे. वर्षाच्या पहिल्या दिवशी गुढी उभारताना त्याला भारतीय संस्कृतीने इतके महत्त्वाचे स्थान देणे किती यथार्थ आहे, हे लक्षात येऊ शकते.

### बहुउपयोगी कडुनिंब

सुंठ व आल्याच्या उपयोगाने जसे वेगवेगळ्या प्रकारचे रोग बरे होऊ शकतात, तसेच अनेक रोग कडुनिंबानेही बरे होऊ शकतात. कडुनिंब वीर्याने शीतल असतो, तो कफदोष व पित्तदोषाचे शमन करतो व अग्नीला म्हणजेच हार्मोनल सिस्टिमला उपयुक्त असतो. खोकला, ताप, तोंडाला चव नसणे, जंत, त्वचारोग अशा अनेक विकारांमध्ये उपयोगी असणारा हा वृक्ष.

भारतात कडुनिंब सर्वत्र उगवलेला दिसतो, पण अतिपाऊस असलेल्या ठिकाणी व जमिनीत पाणी थांबत असलेल्या ठिकाणी कडुनिंब उगवणे व जगवणे अवघड असते.

कडुनिंबाच्या लाकडाला तर कीड लागत नाहीच, पण तो जंतावर औषध म्हणूनही मदत करतो. कडुनिंबाचे झाड पर्यावरणाची शुद्धी करून घरात जंतुसंसर्ग थांबविण्यासाठी मदत करते. कडुनिंबाची पाने अंधरुणावर पसरून त्यावर चादर घालून झोपणे उत्तम असते. कडुनिंबाच्या पानांचा काढा स्नानाच्या पाण्यात टाकून स्नान करणे चांगले असते.

एवूणच, कडुनिंबाचे महत्त्व कल्पवृक्षासमान असल्यामुळे वर्षाच्या सुरुवातीच्या दिवशी म्हणजेच गुढीपाडव्याच्या दिवशी याच्या पानांची चटणी सेवन करून जणू कडुनिंबाचा सत्कार केला जातो. कडुनिंबाच्या पानांत सैंधव, मिरी, जिरे, ओवा, हििंग, चिंच व गूळ घालून चटणी केली जाते. कडुनिंबाचा रस घेण्याऐवजी या प्रकारे चटणी करून घेणे अधिक चांगले असते. ही चटणी चैत्र, वैशाख या दोन महिन्यांत रोज खाल्ली तर वर्षभर लाभ होऊ शकतो.

### टिप्स

भेंडी करेल वजन कमी:

बटाट्यांनंतर भेंडी हीच एक अशी भाजी आहे जी अनेक जणांना मनापासून आवडते. वजन कमी करू इच्छित असलेल्यांना भेंडी फायदेशीर ठरेल. पाहूया किती गुणकारी आहे भेंडी -

- ★ वजन कमी करायचे असेल तर दररोज कच्ची भेंडी चावून खायला हवी. कच्ची खाणे शक्य नसेल तर अर्धवट शिजवून खाऊ शकता.
- ★ मधुमेही व्यक्तींनी अर्धवट शिजवलेली भेंडीची भाजी खायला हवी. यात भरपूर प्रमाणात फायबर असतं. यामुळे रक्तातील शर्करा नियंत्रणात राहण्यास मदत होते.
- ★ भेंडीमुळे मेंदूचे कार्य सुरळीत सुरू राहतं. यामुळे लहान मुलांच्या मेंदूच्या वाढीसाठी भेंडी उपयुक्त आहे.
- ★ भेंड्यांचे तुकडे करून पाण्यासोबत वाटून हे मिश्रण गाळावे. हा लेप चेहऱ्यावर लावल्याने काळे डाग दूर होतात.







## रक्तमोक्षण

- ओमनी पी.आर.सर्व्हिसेस

रक्तामध्ये दोष उत्पन्न झाला की त्यावर विरेचन, बस्ती, रक्तशुद्धिकर औषधे, लंघन (पथ्य) वगैरे उपचारांची योजना करणे भाग असते. यातच रक्तमोक्षण उपचाराचाही समावेश केलेला आहे. पंचकर्मातील हा उपचार कोणत्या तक्रारींमध्ये करता येतो आणि कधी करू नये, हे आयुर्वेदात स्पष्ट केले आहे.

रक्तामध्ये मोक्षण उपचाराची माहिती आपण घेतो आहोत. शरीरातील रक्त बिघडले तर त्यातील दूषित भाग काढून टाकण्यासाठी रक्तमोक्षणाची योजना केली जाते. वात, पित्त किंवा कफदोषाच्या योगाने जेव्हा रक्तात दोष तयार होतो, तेव्हा त्याची वेगवेगळी लक्षणे उद्भवत असतात. उदा. वातदोषामुळे रक्तात दोष निर्माण झाला असला तर रक्त थोडे काळपट रंगाचे होते, नेहमीपेक्षा पातळ होते व रक्ताला फेस येण्याची प्रवृत्ती दिसते. रक्त बाहेर आले तर ते पटकन गोठत नाही. पित्तदोषामुळे रक्त बिघडले असेल तर त्याला पिवळसर, हिरवट किंवा निळसर छटा येऊ शकते, नको वाटणारा तीक्ष्ण गंध येतो.

अशा रक्तावर माश्या किंवा मुंग्या जमा होत नाहीत व असे रक्त सहजासहजी गोठत

नाही. कफदोषामुळे रक्तात दोष तयार झाला असेल तर त्यात स्निग्धता वाढलेली असते व स्पर्शालाही कमी उष्ण भासते. असे रक्त स्त्रवणे पटकन गोठत नाही. अर्थात जखम झाली तर बराच वेळ रक्तस्त्राव होत राहतो. तिन्ही दोष एकत्र मिळून रक्त बिघडले असेल तर ते दुर्गंधीयुक्त असते. रक्तामध्ये या प्रकारे दोष

“ तिन्ही दोष एकत्र मिळून रक्त बिघडले असेल तर ते दुर्गंधीयुक्त असते. रक्तामध्ये या प्रकारे दोष उत्पन्न झाला की त्यावर विरेचन, बस्ती, रक्तशुद्धिकर औषधे, लंघन (पथ्य) वगैरे उपचारांची योजना करणे भाग असते. ”

उत्पन्न झाला की त्यावर विरेचन, बस्ती, रक्तशुद्धिकर औषधे, लंघन (पथ्य) वगैरे उपचारांची योजना करणे भाग असते. यातच रक्तमोक्षण उपचाराचाही समावेश केलेला आहे.

रक्तमोक्षण कधी ?

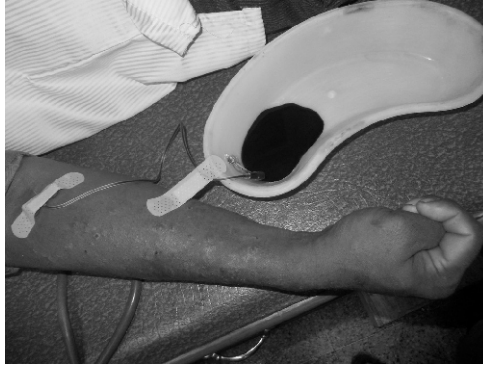
पुढील विकारांमध्ये रक्तमोक्षणाची योजना केली जाते -

- ★ सर्व प्रकारचे त्वचारोग, नागीण, अंगावर फोड किंवा पुटकुळ्या उठणे वगैरे.
- ★ शरीराच्या निरनिराळ्या भागांतून रक्तस्त्राव होणे. उदा. नाकातून रक्त पडणे, कानातून रक्त येणे, लघवीतून रक्त जाणे, योनीद्वारा अतिरक्तस्त्राव होणे वगैरे.
- ★ वारंवार तोंड येणे, गुद किंवा लिंगाच्या ठिकाणी पिकणे.
- ★ प्लीहा आकाराने मोठी होणे, कावीळ होणे.
- ★ वारंवार गळू होणे.





- ★ मुखदुर्गंधी, शरीर दुर्गंधीचा त्रास असणे.
- ★ अग्नी मंदावणे, काहीही सेवन केले तरी पोटात, छातीत जळजळ होणे, तोंडाला अजिबात चव नसणे, तिखट किंवा कडू ठेकर येणे.
- ★ तोंडात खारट चव जाणवणे, हिरड्या सैल होऊन त्यातून पू, रक्त वगैरे येणे.
- ★ फार तहान लागणे, अतिप्रमाणात झोप येणे, डोळ्यांसमोर अंधारी येणे.
- ★ अंगाला खाज सुटणे, पित्ताच्या गांधी उठणे.
- ★ अंग जड होणे, दुखणे.
- ★ सारखी चक्कर येणे, शरीराला कंप सुटणे.
- ★ डोळे लाल होणे, अतिप्रमाणात घाम येणे.
- ★ केसात चाई होणे, त्वचा लाल होणे.
- ★ मद चढणे, वारंवार डोके दुखणे.
- ★ कमालीचा थकवा जाणवणे, अशक्तपणा येणे.
- ★ सारखा राग येणे, संताप येणे.
- ★ काय करावे, काय करू नये हे समजेनासे होणे.
- ★ स्वर क्षीण होणे.  
वगैरे सर्व तक्रारींमध्ये रक्तमोक्षण करता येते.



मात्र ज्याच्या संपूर्ण शरीरावर सूज आहे, जो काही रोगामुळे अतिशय क्षीण झाला आहे, आंबट पदार्थांच्या अतिसेवनामुळे ज्याला पांडू (रक्त कमी होणे) झाला आहे, मूळव्याध, पोटात पाणी होणे, अंग सुकणे वगैरे रोगांनी जो पीडित आहे त्याला रक्तमोक्षण करता येत नाही. गर्भवती स्त्रीसाठीही रक्तमोक्षण वर्ज्य असते.

### आरोग्य सुभाषित

परोपकाराय फलन्ति  
वृक्षाः परोपकाराय  
वहन्ति नद्यः ।

परोपकाराय दुहन्ति  
गावः परोपकारार्थमिदं  
शरीरम् ।।

दुसऱ्यांना उपयोगी  
पडण्यासाठीच झाडे

फळाफुलांनी बहरतात. नद्या दुसऱ्यांना उपयोगी पडण्यासाठीच वाहतात. दुसऱ्यांना उपयोगी पडावे यासाठीच गाई दूध देतात. हे शरीरही दुसऱ्यांना उपयोगी पडण्यासाठीच आहे.



...तेव्हा रक्तमोक्षण वर्ज्य





## उतारवयातील एकटेपण सुसह्य कसे होईल!

- राजश्री रामचंद्र खरे

बऱ्याच लोकांच्या तोंडून हल्ली ऐकायला येते की काय करावे एकटेपणा अगदी खायला उठतो. अगदी कंटाळा आला जीवनाचा. काय हो तुम्ही कसा वेळ घालवता ? तुम्हांला नाही का एकटेपणा जाणवत ? एकटेपणा वाटतो हे अगदी खरे आहे. विशेषतः जोडीदार गेल्यावर मागे राहणाऱ्याला जर काहीच विरंगुळ्याचे साधन नसेल तर एकटेपणा अधिक जाणवतो. त्यामुळे एकटेपणा वाटतो हे जरी खरे असले तरी निराश व्हायची मुळीच गरज नाही. कुटुंबे लहान म्हणा व विभक्त म्हणा त्यामुळे बऱ्याच वृद्धांना एकेकटे राहावे लागते. पण घरात जरी आपण एकटेच असलो तरी आजूबाजूचे सारे जग आपल्यासोबत आहेच की. तिकडे जरा जरी डोळसपणे पाहिले तरी आपल्या एकटेपणावर उपाय सापडू शकतो. मुळात मला काहीतरी होतंय, माझी आता कोणालाच गरज नाही, मी काही करू शकत नाही. असे जे नकारार्थी विचार मनात सतत असतात ते काढून टाकले पाहिजेत. मनाविरुद्ध गोष्टीकडे दुर्लक्ष करून सकारात्मक दृष्टिकोन ठेवला की आजूबाजूचे वातावरणच बदलून जाते. तेव्हा प्रथम दुसरीकडे बघायचा दृष्टिकोन बदलायचा. असे म्हणतात ना की कावीळ झालेल्या माणसाला सारे पिवळेच

दिसते किंवा काळा गोंगल लावला की त्यातून काळेच दिसते. मग आपण काय करायचे? आपला चष्मा आपण चांगला स्वच्छ लावायचा की बघा सारे जग सुंदरच दिसते आणि एकटेपणाची जाणीव जरासुद्धा राहणार नाही. आपल्याला सर्वसाधारणपणे दुसऱ्यातले दोष शोधायची सवय असते. माझी एक मैत्रीण आहे की ती सतत दुसऱ्यातले चांगलेच शोधते. आणि प्रत्येक व्यक्तीत एखादी तरी चांगली गोष्ट असतेच. एवढ्या वर्षांत मी कधीही तिला दुसऱ्यांना नावे ठेवताना पाहिले नाही. म्हणूनच चांगले शोधायचा दृष्टिकोन ठेवला की चांगलेच दिसते. आणि सगळेच जवळचे वादू लागतात. आपण आनंदी राहिलो की सगळीकडे आनंदच दिसतो आणि एकटेपणा पळून जातो.

आयुष्यमान वाढल्यामुळे हल्ली ७०/७५ वयातही माणूस कार्यक्षम राहू शकतो. त्यामुळे धावपळीच्या जीवनात आपल्याला आवडणाऱ्या अनेक गोष्टी करायच्या राहून गेलेल्या असतात. त्या आपण उतारवयात करू शकतो. त्यामुळे वेळही चांगला जातो. एखाद्याला वाचनाचा नाद असतो अशा वेळी आपल्या समवयस्कात वाचलेल्या पुस्तकाबद्दल चर्चा करू शकतो. आपल्यासारखीच आवड असलेले





जमवून त्यात गप्पागोष्टी करू शकतो. एखाद्याला डोळ्यांच्या तक्रारीमुळे वाचन जमले नाही तरी दुसऱ्याने वाचलेले ऐकू शकतो. वाचन, फिरणे, गप्पा मारणे, छोट्यामोठ्या अनुभवांचे लिखाण करणे असा काही ना काही छंद लावून घेतला तर दिवस कसा संपतो हे कळतसुद्धा नाही.

वयोमानामुळे फार मोठे समाजकार्य नाही करता आले तरी आजूबाजूच्या लोकांना आपल्या कुवतीप्रमाणे छोटीमोठी मदत करू शकतो. आपल्या अंगात एखादी कला असेल विणकाम, भरतकाम, चित्रकला तर आपल्याच सोसायटीतल्या लोकांना शिकवू शकतो. आर्थिक परिस्थिती चांगली असेल तर विनामूल्य शिकवून समाजकार्यही करू शकतो. आजूबाजूच्या लहानग्यांना एकत्र जमवून संस्कारवर्ग घेऊ शकतो. अगदी एखाद्या घरातील पेशंटजवळ कोणी बसायला नसेल तर थोडा वेळ त्यांच्याजवळ बसवून घरच्यांना मदत करू



शकतो. हे सारे करताना कोठेही आपले वय आड येणार नाही वा कोठेही दूर जायची गरज पडणार नाही. उलट या वयातही कार्यक्षम राहिल्याचा आनंदच मिळेल. माणसे जोडायची

सवय लावून घेतली की साऱ्याच गोष्टी सुलभ होतात.

आणखी एक गोष्ट कटाक्षाने टाळावी ती म्हणजे घरातल्या लोकांबद्दल तक्रारी आणि स्वतःच्या परिस्थितीचे रडगाणे. आल्या परिस्थितीला तोंड देणे भागच आहे. मग तेच हसत जगावे ना! पाडगावकरांच्या भाषेत आपणच ठरवायचे की कसे जगायचे हसत हसत की रडत रडत.

आयुष्यातले वाईट दिवस वाईट घटना आठवण्यापेक्षा ज्या चांगल्या घटना आयुष्यात घडल्या त्यांची आठवण करावी. शेवटी सुखदुःख प्रत्येकाच्या वाट्याला आलेले असते. दुःख आठवून दुःखी होण्यापेक्षा सुख आठवून आपला आणि भोवतालचा आनंद वाढवावा.

आणखी एक सुंदर संधी सध्याच्या ज्येष्ठ नागरिकांना आहे ती म्हणजे मोबाईल, इंटरनेट, कॉम्प्युटर शिकणे. आणि तेही नातवंडांकडून. आपणही खुश आणि नातवंडेही खुश, कारण मी एवढा लहान पण आजीआजोबांना शिकवतो, हा त्यांना मिळणारा आनंद.

तेव्हा एकटेपणाला दूर सारायचे असेल तर मार्ग खूप आहेत, फक्त इच्छा हवी !





## संधिवात

- इन्फो मिडीया

संधिवाताचे प्रमाण दिवसेदिवस वाढत आहे. ३० ते ४० वयोमान असलेल्या स्त्रियांमध्ये संधिवाताचे प्रमाण सर्वात जास्त म्हणजे ३८% आहे असे दिसते.

नावावरूनच लक्षात येते की सांध्यांच्या ठिकाणी वातदोष वाढल्याने संधिवात होतो. व्यवहारात संधिवात असा शब्द रुंद असला तरी आयुर्वेदात याला संधिवात असे म्हणतात.

मुळात हा विकार वातव्याधींनी कारणीभूत असणारी सर्वसामान्य कारणे संधिवातालाही कारण ठरू शकतात.

वातप्रवृत्तीच्या व्यक्तींमध्येही संधिवात होण्याची शक्यता अधिक प्रमाणात असते. वृद्धावस्थेत वात वाढत असल्याने सामान्यतः गुडघे दुखणे, पाठदुखी, कंबरदुखी वगैरे तक्रारी आढळतात. हाडांची झीज झाल्यानेही बऱ्याच वेळेला गुडघे दुखू शकतात. अपघातामुळे संधिबंधांना इजा पाहोचल्याने किंवा हाडांना इजा पोहोचल्याने गुडघेदुखी सुरू होऊ शकते.

गार पाण्यात काम करण्याने किंवा गार फरशीवर अनवाणी पायांनी वावरण्याने शरीरात वात वाढून टाचदुखी, गुडघेदुखी वगैरे त्रास होऊ शकतो. गुडघेदुखी असो वा संधिवात असो त्यावरचा मुख्य उपचार म्हणजे शरीरातील

वाढलेला, प्रकुपित झालेला वात कमी करणे . उपाय... १) शरीराला स्निग्धता देणाऱ्या द्रव्यांचे नियमित सेवन करावे. उदा. दूध, लोणी, तूप. २) दुखत असलेल्या भागावर वातनाशक औषधांपासून बनवलेल्या काढ्याची धार धरावी. ३) शरीरपोषण करण्याचे सामर्थ्य असणाऱ्या वीर्यवान पदार्थांचे सेवन करावे. ४)

वाऱ्याचा झोत अंगावर येणार नाही अशी काळजी घ्यावी. ५) थंडी, पावसापासून रक्षण करावे.

घरगुती उपाय :

१. निर्गुडीची पाने पाण्यामध्ये उकळून त्याच्या

वाफेने सांधा शेकल्यास सूज/वेदना कमी होतात.

२. सूज व वेदना कमी होण्यास एरंडाची पाने वाफवून कुटून तयार केलेला कल्क सांध्यावर बांधावा.

३. अशक्तपणा आल्यास सांधे दुखत असतील तर मेथीचे किंवा डिंकाचे लाडू खावेत.

वातव्याधी :

वातदोषाच्या असंतुलनामुळे होणारी व्याधी म्हणजे वातव्याधी.

वातव्याधीची कारणे...





१. फार कमी खाणे किंवा कडक उपवास करणे.
२. मैथुन अतिप्रमाणात करणे.
३. रात्री जागणे किंवा दिवसा झोपण्याची सवय असणे.

४. कोरड्या निःसत्वं आणि थंड पदार्थाचे अतिसेवन करणे.
५. नियमांचे पालन न करता अशास्त्रोक्त पध्दतीने पंचकर्मादी उपचार करणे.
६. वेड्यावाकड्या किंवा अतिप्रमाणात हालचाली करणे.
७. मार लागणे.
८. हत्ती, घोडा, गाडी, विमान वगैरेंतून वेगाने प्रवास करणे.
९. रागामुळे वजन कमी होणे.
१०. फार रागावणे किंवा सतत भीतीच्या दडपणाखाली राहणे.

## टिप्स

### पालेभाज्या

पालेभाज्या खाल्ल्याने अंगात शक्ती तर येतेच पण आपली रोगप्रतिकारक शक्तीही वाढते. त्यामुळे लहानपणापासूनच आई आपल्याला सर्व पालेभाज्या खाण्यास सांगत असते.

आज आम्हीही तुम्हांला विविध पालेभाज्या आणि त्याचे प्रकृतीला होणारे फायदे सांगणार आहोत ..

- ★ पालक - मूत्रसंस्था, पचनसंस्था यांच्या आतील सुजेला मऊपणा आणण्यास उपयुक्त असून दमा व खोकला कमी करणारी आहे.
- ★ माठ - हृदयाच्या कार्याला उपयोगी असून ही भाजी खाल्ल्यावर शौचाला साफ होते.
- ★ चाकवत - ही पचण्याला सुलभ असून ज्वरनाशक आहे. त्वचेला कांती देणारी अशी ही भाजी आहे. ही भाजी कृमीनाशक असून यकृताच्या सर्व विकारांवर उपयुक्त आहे.
- ★ हादगा - खोकला, पित्त, हिवताप कमी करणारी ही भाजी आहे. या भाजीच्या फुलांच्या रसाचे दोन थेंब काही दिवस डोळ्यात घातल्यास रातआंधळेपणा नाहीसा होतो असे म्हणतात. हा फुलांचा रस मधातून घेतल्याने छातीतील कफ लवकर सुटतो.
- ★ अळू - याच्या पानांचा व दांड्यांचा रस जंतुनाशक आहे. त्यामुळे शरीराच्या कापलेल्या भागावर याचा रस लावून पट्टी बांधल्यास जखमा लवकर भरून येतात. याचा रस साखरेबरोबर दिवसातून दोन-तीन वेळा घेतल्यास मूळव्याध कमी होते.





## माफ करा - चुकलो!

- नि. श. गुळवणी

मानवाचं आयुष्य बहुरंगी, बहुदंगी असतं. (अपवाद एककल्ली, एकरंगी नीरस जीवन जगणाऱ्यांचा). जीवनाच्या या सुरेख चित्रात आनंद, दुःख, विरह, कलह आणि इतर अनेक छटांच्या कुंचल्यांमध्ये त्रुटीचे अथवा चुकांचे खास ठळक कुंचलेही धूमकेतूसारखे आडवे-तिडवे शोपट्या उडविताना दिसतील. चुकना हे मानवी जीवनाचा अविभाज्य घटक आहे आणि छातीठोकपणे जगातला एकही इसम असं सांगू शकणार नाही की, त्यानं कधी काही चूका केल्या नाहीत. अगदी अल्बर्ट आईन्स्टाईनपासून ते थेट तळेगाव (बुद्रुक) च्या परीट गल्लीतील गणपा हाणमा पुटेपर्यंत साऱ्यांनी कमी-अधिक चुकांच्या ठेचा खाल्लेल्याच आहेत. खरंतर चुकांखेरीज अगदी चाकोरीबध्द असं माणसाचं जीवन हे एखाद्या मिठा-तिखटाशिवाय सण्णक भोजनासारखं मिळमिळीत झालं असतं. परंतु हे चुकांचं तिखट-मीठ अधिक झालं तर मात्र अनर्थही ओढवू शकतो.

गोष्ट आहे १९७६ मधल्या मार्च मधील एका सुंदर संध्याकाळची मुरगूड, जिल्हा कोल्हापूर इथं दहावीची बोर्डाची परीक्षा सुरू होती. शनिवारचा पेपर देऊन एक चष्माधारी विद्यार्थी परीक्षा केंद्रातून रमत-गमत बाहेर

पडला. दुसऱ्या दिवशी रविवार असल्यानं आणि त्या काळी परीक्षा आजच्याइतक्या विद्यार्थ्यांच्या जिवावर उठल्या नसल्याने तो तरूण आसपास मस्त भटकून येण्याच्या विचारात हरवला होता. झालं दोन सायकली भरधाव सुटल्या.

“गतिमान जगातील विविध आघाड्यांवर तोंड देणाऱ्या विभक्त कुटुंबातील त्याची किंवा तिची दमछाक होऊन आधीच ताणग्रस्त असलेलं मन अपेक्षांच्या ओझ्याखाली दबून अधिकाधिक व्यावहारिक चुका करीत राहण सर्वस्वी शक्य आहे.”

सुधाकरकरिता ती वाट नित्याचीच असल्याने त्याची सायकल वाऱ्याशी शर्यत करीत भरधाव सुटलेली. हा नावाखातारूण मागलापुढला विचार न वाहरता त्याला गाठण्याची पराकाष्ठा करीत होता. पुढल्या

बिकट वळणावर व्हायचं ते झालं. सुधाकरनं सायकल थांबविली. त्याच्यामागून येणारा भिडू नाल्यात म्हशीच्या पाठीवर पालथा पडलेला. (इथंही तो त्या म्हशीच्या कृपेने वाचला. अन्यथा..) चष्मा दगडावर आपटून फ्रेम इकडे तर भंगलेली काच ताळीत ह्या अवस्थेत. अंग खरचटलेलं. दुसरा सारा दिवस त्यानं चष्मा दुरूस्त होण्याची वाट पाहत काढला आणि कोल्हापूरच्या हर्ष ऑप्टिशियनच्या कारागिरांनी अविश्रांत परिश्रम घेत बनवलेला नवा चष्मा (त्याहीकाळी पोर चष्म्याला बॅटरी म्हणायची) चढवत सोमवारी दहावीच्या बोर्डाच्या पेपरला हजर राहू शकला.

भरधाव वेगाने सायकलवरून गाफिलपणे आणि तेही अनोळखी वाटेवर





जाताना आपटलेला तो तरूण म्हणजे मीच. आज तीस वर्षे झाली पण घटना अजूनही कशी लख्ख दिसते. मधल्या काळातही हातून असंख्य चुका होऊन गेल्या. काहींनी मनात बंद केलं. काही चंद्राचं किरण बोटातून निसटां व तशा स्मरणातून अलगद निसटल्या. स्थळ : हरिद्वार, एका गजबजलेल्या रस्त्यावरून मी, माझी पत्नी आणि ब्राह्मण अपत्य श्रेयस चाललो होतो. एका गाफिलक्षणी हातात घट्ट धरलेल्या श्रेयसचा हात सुटला आणि त्याचक्षणी त्याला पलीकडच्या बाजूचे खेळण्याचे

दुकान आणि त्यामध्ये त्याला त्याची लाडकी गाडी दिसली. झालं, चिमुरडी स्वारी उधळली आणि भरधाव बुलेटला घासून, रस्ता उां लांडूंना पलीकडच्या

दुकानात पोहोचली देखील. काळजाचा ठोका चुकला. अजूनही आठवलं की, मन सुन्न होतं. स्वयंपाकघरातील नळ उघडा ठेवून निवांत हिंडून मध्यरात्री सिनेमा पाहून परत आल्यानंतर घरभर झालेलं पाणी पाहत खालच्या मजल्यावर राहणाऱ्या साहूचा घर साफ करून दमलेला, थकलेला दुःखीकष्टी आवाजातील फोन घेण्याचे प्रसंगही दोन-तीन वेळा आले आहेत.

असे कितीतरी प्रसंग माझ्या आणि तुमच्या जीवनात घडले असतील. काही अधोरेखित कराल, काही गंमत म्हणून सोडून द्याल, 'एरर SS इन ह्यूमन' ह्याची वारंवार

आठवण काढून देणारे हे प्रसंग. जीवनाचं अविभाज्य घटक बनलेल्या ह्या चुका, ह्या त्रुटी कधीकधी मात्र बहार उडवून देतात. आमच्या सोळाकूर गावी लहानपणी विठ्ठलाच्या सप्त्यात पंडवाडी गावचे रामायण चाले. आम्ही सारे पुढल्या रांगेत हनुमंतासारखे गाल फुगवून बसलेले. रामायण रांगात आलेले. मध्येच श्रीराम त्वेषाने लक्ष्मणाला पडद्यामागील प्रॉम्टींग करणाऱ्या माणसाचा डायलॉग ऐकून म्हणजेच 'हे लक्ष्मणा, धनुशाला बान लावून मनुष्याला ठार



मार आणि जाता जाता बत्तीत हवा मारून जा" टाळ्या आणि शिट्ट्यांचा एकच गजर झाला. नंतर पडद्यामागे नाटकाचे डायरेक्टर आणि गावचे सारणांचांनी हनुमानावरुवी रामाची हाडं

खिळखिळी केली हा भाग वेगळा. रात्री बारा वाजता मुंबई - चिपळूण गाडी पकडण्याकरिता मुंबई सेंट्रल बसस्टँडवर पोहोचलो खरा आणि रिझर्वेशन असल्याने ऐटीत भर उन्हाळ्याच्या सुट्टीत इतर पॅसेंजरांची धावपळ पाहत उभा होतो. खर पण कंडक्टरनं बारा वाजता तारीख बदलते. हे कालचे रिझर्वेशन आहे हे शुभवर्तमान देताच माझा चेहरा पंक्चर झालेल्या टायरसारखा झाला होता. कवी संमेलनात एका नवकवीने कविता समजून लाँड्रीचं बिल वाचण्याची आख्यायिकाही लोक सांगतात. दळणाची पिशवी घेऊन एक तरूण तंद्रीत







गिरणीत जायच्या ऐवजी बाजूच्याच केशकर्तनालयात घुसला आणि एकच हशा पिकला. कोल्हापूरच्या अंबाबाईचं दर्शन घेऊन केवळ दोनच मिनिटांत बाहेर येऊन पाहतो तो नव्याकोऱ्या चप्पल गायब. सोबतच्या छोट्या मुलीनं देवळात चप्पल हरवण शूभ असतं हे आधी सांगितल असतं तर साध्या चप्पल नसतो का घालून गेलो?

मानवाच्या ह्या पावलोपावली ठेच खाण्याच्या स्वभावविशेषाचा चित्रपटात, वाड.मयात अगदी सढळ हस्ते उपयोग केल्याचं आढळतं. व्हिक्टोरियावाल्याला साडे चौदा रूपये देणारे बटाट्याच्या चाळीतील बाबूकाका खरे काय, पांढरी गांधी टोपी घालून कवायतीला जाणारा पांडू हवालदार काय, टांग टिंग टिंगा नाचत धिंगाणा घालणारी मोरूची मावशी ऊर्फ बंड्या ढगमवार काय-सारे एका माळेचे मणी धमाल उडवून जातात खरे. जुळ्या एकसारख्या दिसणाऱ्या पात्रांची फौज निर्माण करून चित्रपट वाल्याने त्यातून निर्माण होणाऱ्या गफलती, चुका, त्रुटी यांचा कल्पक उपयोग करून घेत आपले गळे भरून घेतले.

परंतु या छोट्या छोट्या त्रुटी कधी कधी ध चा मा करताना निष्कारण एखाद्याचा जीव घेण्यासाठी कारणीभूत ठरतात. काना डोळा केल्यास अत्यंत क्षुल्लक वाटणाऱ्या घटना कधी-कधी भीषण रूप धारण करताना एखाद्याचं संपूर्ण आयुष्य उद्ध्वस्त होण्यास कारणीभूत ठरतात. जग अधिकाधिक गतिमान होत आहे आणि त्याचा ताण मानवी मनावर निश्चित प्रतिबिंबित होत राहणार. गतिमान जगातील विविध आघाड्यांवर तोंड देणाऱ्या विभक्त कुटुंबातील त्याची किंवा तिची दमछाक होऊन

आधीच ताणग्रस्त असलेलं मन अपेक्षांच्या ओझ्याखाली दबून अधिकाधिक व्यावहारिक चुका करित राहण सर्वस्वी शक्य आहे. घरात स्वयंपाकाचा गॅससारखा स्फोटक वस्तू हाताळताना, असंख्य विद्युत उपकरणां हाताळताना होणाऱ्या काही त्रुटी अक्षम्य ठरू शकतात. प्रवास हा आता नित्याचाच झाला आहे. तो प्राणवायूइतकाच आवश्यक ठरला आहे. सतत वाढणारी वाहनं, फूटपाथवर ठाण मांडून बसलेले, विक्रेते आणि चालकाच्या खिशातील मोबाईल या तिन्हीचं रसायण अपघाताचा भडका सहज उडवू शकतं. तंग पोशाखात निष्काळजीपणे भटकणाऱ्या तरुणी आजच्या इ माध्यमांनी सहजपणे उपलब्ध केलेल्या मादक वातावरणात सायबर गुन्हांच्या, वासनेच्या, एड्सच्या शिकार होऊ शकतात. आजच्या जगात पूर्वीपेक्षा त्रुटीसदृश्य परिस्थितीही अधिक आहे. आणि त्रुटी ही कैक पटीने अधिक घातक ठरत आहे. अश त्रुटी कोणत्या गाफील क्षणी कोणावर कसा घाला घालतील हे सांगता येणार नाही. बंद, मोर्चे, संप, दगडफेक हे सारं धर्म, भाषा, जात ह्या नावावर राजकीय नेते करित राहणार आणि त्यातून निर्माण होणाऱ्या त्रुटीसदृश परिस्थितीचा हकनाक बळी ठरणार तुमच्या-आमच्यासारखी सामान्य माणसं.

'हे सारं खरं आहे हो, पण मग करायचं काय? कितीही गुंतागुतीचं झालं तरी जीवन हे जगावंच लागणार आहे, बाह्य परिस्थिती बदलणं थोडंच आपल्या हातात आहे,' असा सहज विचार कोणाच्याही मनात उद्भवू शकेल. शिवाय चुका कुणाला टळलेल्या आहेत? मोठ्या मांजराला मोठे छिद्र आणि लहान मांजराला





लहान छिद्र राखणाऱ्या सर आयझॅक न्यूटनपासून गल्लीतल्या पोराटोरांपर्यंत चुकांची ही ब्याद कुणाला टळलेली नाही. मग त्याचा एवढा बाऊ कशाला? आणि त्याचा बाऊ करून त्या थोड्याच टळणार आहेत?

बदलत्या परिस्थितीत अधिकाधिक घातक त्रुटीसदृश परिस्थितींना रोजच्या जीवनात आपल्याला सामोरे जावं लागतं आहे. अशा वेळी आपल्यामध्ये सकारात्मक बदल करीत ह्या त्रुटीसदृश परिस्थितीकडे अधिक

डोळसपणे पाहत त्यांच्याशी सहजगत्या दोन हात करता येणं शक्य आहे. तज्ज्ञांनी क्लिष्ट कामातील त्रुटी यशस्वीरित्या हाताळण्याकरिता काही तंत्रं सांगितली आहेत. त्या सोप्या तंत्रांचा दैनंदिन जीवनातही सहजगत्या वापर करता येणं शक्य आहे. तसं केल्याने आपली इंद्रिये त्रुटीसदृश परिस्थितींचे आधीच आकलन करू शकतील आणि मग आपण त्यावर मात करीत जीवनातील एक अनवस्था प्रसंग टाळू शकतो.



## टिप्स

### पालेभाज्या

- ★ मेथी - सारक व पथ्यकर असलेल्या या भाजीमध्ये लोहाचे प्रमाण बरेच आहे. याचे बी वातहारक व शक्तिकारक असते म्हणून बाळंतपणात याचा उपयोग केला जातो. दूधवाढीसाठीही त्याचा उपयोग होतो. मेथ्यांचे पीठ तोंडाला लावल्यास चेहऱ्यावरील सुरकुत्या नष्ट होतात व चेहरा तजेलदार दिसतो.
- ★ शेषू - वातनाशक व पोटदुखी कमी करणारी अशी ही भाजी आहे.
- ★ शेवगा - ही भाजी वातनाशक व पित्तनाशक आहे. हृदय व रुधिराभिसरण क्रिया यामुळे सुधारतात.
- ★ कोथिंबीर - उष्णता कमी करणारी, पित्तनाशक असते. हृदयरोगावर अतिशय उपयुक्त आहे.
- ★ कढीलिंब - पित्तनाशक व कृमीनाशक म्हणून याचा उपयोग होतो.
- ★ घोळ - मूळव्याध कमी करण्यास ही भाजी खाल्ल्याने कमी होते. या भाजीच्या बियांचे पीठ अशक्तपणा कमी करण्यास उपयुक्त आहे.
- ★ मायाळू - अंगावर पित्त उठले असताना याच्या पानांचा रस अंगाला चोळल्यास पित्त कमी होते. लहान मुलांना थंडी, खोकला झाला असताना मायाळूच्या पानांचा रस चमचाभर देतात.
- ★ तांदुळजा - बाळंतिणीला दूध वाढवण्यास ही भाजी उपयोगी ठरते.





## कायपण संस्था

- अनिल जावकर

सकाळचे कोवळे ऊन हळूहळू आपले पाय पसरवीत होते. फुलपाखरे इतस्ततः बागडत होती. बालके दुडुदुडु धावत होती. तेलाच्या घाण्यात बैल फिरावा तशी काही तरुण मंडळी बगीच्याभोवती चकरा मारीत होती. प्रेमी युगुले आडोसा बघून लगट करीत होती. माझे मात्र कशातच लक्ष नव्हते. एका बाकावर बसून मी आपला वर्तमानपत्र चाळीत होतो. बाँबस्फोट, बँक दरोडा आदी नेहमीच्या बातम्या प्रत्येक पानावर दिसत होत्या. शेवटच्या पानावरील एका चिमुकल्या बातमीने मात्र माझे लक्ष वेधून घेतले. “कायपण संस्थेचा वर्धापन दिन थाटात साजरा करण्यात आला,” अशी ती बातमी उघडे, इतर दिवशी केवळ संध्याकाळी उघडे, एकवार प्रत्यक्ष येऊन कायदे तितके फायदे ह्याची प्रचिती घ्या. अशा प्रकारचा मजकूर होता. ‘आज रविवार आहे. जाऊन बघावे काय?’ असा विचार मनात आला. जिवाची नुसती घालमेल झाली. घड्याळाकडे बघितले, आकाशात बघून देवाला हात जोडले. दोन तरुणी ठुमकत ठुमकत बागेच्या बाहेर चालल्या होत्या. मी देखील त्यांच्या पाठोपाठ बाहेर पडलो.

कायपण संस्थेचे कार्यालय नुकतेच

उघडले होते. एका स्त्रीने मला एक फॉर्म दिला. मी तो फॉर्म सुवाच्य अक्षरात भरू लागलो. नाव, वय, पत्ता, शिक्षण, नोकरी / धंदा, मासिक उत्पन्न आदी बाबी मी न अडखळता लिहिल्या. ‘कामाचे स्वरूप’ ह्या रकान्यापाशी येऊन मात्र मी थांबलो. काय लिहावे, कसे लिहावे, किती लिहावे काही कळेना. “मी काही मदत करू काय?” असे त्या स्त्रीने विचारले तसा मी भानावर आलो. मनाचा हिऱ्या केला व “मला प्रेमात पडायचे आहे” असे लिहून खाली स्वाक्षरी करून फॉर्म मी परत दिला. “आपला एक फोटो इथे लावा. ही घ्या डिकाची बाटली,” ती स्त्री म्हणाली.

“सॉरी मॅडम, माझ्यापाशी फोटो नाही.”

“एक काम करा. समोर स्टुडिओ आहे तिथे जाऊन फोटो काढा. त्याला आमच्या संस्थेसाठी फोटो हवे आहेत असे सांगा. फॉर्मचे पन्नास नि संस्थेचे पाचशे रुपये द्या. साहेब आले की मी तुम्हांला त्याची पावती देते. आणि हे बघा आज रविवार आहे तेव्हा आज अकरानंतर साहेब बिझी असतील. तेव्हा फोटो काढून लगेच तुम्ही इकडे परत या. चला निघा.”

रस्ता ओलांडून स्टुडिओ गाठला. “अर्जंट फोटोसाठी आम्ही तीनशे रुपये घेतो परंतु तुम्ही कायपण संस्थेकडून आला आहात म्हणून मी





तुमच्याकडून फक्त दोनशे रुपये घेईन. तीन तासांत फोटो संस्थेमध्ये पोहोचतील. तुम्हांला टेन्शन नाही. तुम्ही आता फ्रेश व्हा, आमचे स्टुडिओचे कपडे घाला, मी तुमचे केस विंचरून देतो. टाय तुम्हांला बांधता येते का? नाही? ठीक आहे मी बांधून देतो. नो. टेन्शन.” फोटो सेशन आटोपून मी परत कार्यालयात आलो. 'साहेब आले आहेत. ही तुमची पावती नि हा तुमचा फॉर्म. तिकडे केबिनमध्ये जा.” कोकराने लांडग्याच्या गुहेत शिरावे तसा मी केबिनमध्ये प्रवेश केला.

“या या, अलभ्य लाभ. बसा इथे. नीट मागे टेकून बसा. एकदम रिलॅक्स. बघू तुमचा फॉर्म. अरे वा तुम्ही डॉक्टर आहात. वय सव्वीस आहे. आणि तुम्हाला प्रेमात पडायचे आहे व्हेरी गुड पण तुम्ही एखादी व्यक्ती आपल्या मनाने निवडली आहे काय?”

“नाही अद्याप तरी तसं काही घडलेलं नाही.”

“घरी तुमची आई आहे. तिने आपल्या मनाने कुणाला निवडले आहे का?”

“तसे काही मी आईला विचारले नाही आणि विचारणार पण नाही.”

“असं का बरे?”

मी काही उत्तर दिले नाही. नुसता आपला नखे कुरतडत बसलो. तेव्हा साहेबांनी पुढे बोलायला सुरुवात केली. “पाण्यात पडणे, झाडावरून पडणे अथवा केळीच्या सालीवरून घसरून पडणे ह्या शारीरिक क्रिया आहेत. प्रेमात पडणे ही मानसिक बाब आहे. एक उर्दू शेर मला आठवतो. “पीर बिन महुवा नही मिलता,

खीज्रबीन रास्ता नही मिलता और जब तक लेन बदनामी सरपे आशिकीका मझा नही मिलता.” तुमचे वय, शिक्षण व मिळकत लक्षात घेता लग्नाच्या बाजारात तुम्हाला मागणी आहे. प्रश्न फक्त तुम्ही प्रेमात पडण्याचा आहे. त्याची व्यवस्था आम्ही करू. तुम्ही बिलकुल काळजी करू नका.”

“म्हणजे तुम्ही नेमकं काय करणार आहात?” मी विचारले.

“उद्यापासून तुमची शिकवणी सुरू करू. सोमवार ते शनिवार कार्यालय दुपारी बंद असते. तुम्ही दवाखाना बंद करून तडक इकडे यायचे. बारा ते एक आमचा स्टाफ प्रेमात कसे पडायचे ह्याची तालीम तुमच्याकडून करून घेईल. प्रथम थियरी पक्की करून घेऊ नि मग प्रॅक्टीसला सुरुवात करू.”

“बदनामी करून घेणे जरुरीचे आहे काय?”

“तुमच्यासारख्या उच्चभू व्यक्तीच्या चारित्र्याला काळिमा लागणार नाही ह्याची आम्ही काळजी घेऊ. या तुम्ही उद्या दुपारी. बाय हॅव अगुड डे.”

दुपारी बारा वाजता पांडूने म्हणजे माझ्या कंपाउंडरने दवाखाना बंद केला. मी रिक्षात बसून कायपण कार्यालयात आलो. कारकून बाई टंकलेखन करीत होती. माझ्याकडे मारक्या म्हशीप्रमाणे बघून तिने कपाटातील एक बॉक्स फाईल काढली. परत एकदा माझ्याकडे आपादमस्तक पाहून तिने एक फॉर्म बाहेर काढला. फॉर्मवरील फोटो पाहून मी चक्रावून गेलो. “मॅडम हा फोटो माझा आहे?”





“समीर साने तुम्हीच ना?”

“हो मीच.”

“मग हा फोटो तुमचाच.”

“अरे देवा”

“तुमच्यात आता आमूलाग्र बदल होणार आहे. सुरवंटाचे रूपांतर सुंदर फुलपाखरात होणार आहे. तुमचे कपडे घरी तुमची आई शिवते काय? आणि हे बूट. कुठे मंदिरात गेला होता काय? जातांना चपला घालून जायचे येताना जोडे घालून यायचे असा प्रकार दिसतोय.”

माझा चोहरा पडला. कारकून बाईला कदाचित वाईट वाटले असावे. कपाटातून तिने दोन तीन कॅटलॉग काढले नि माझ्या समोर ठेवले. “हे नीट बघा. एकात वेगवेगळ्या हेअर स्टायल आहे, दुसऱ्यात कॅप, कपडे, बूट, मौजे आदींची माहिती आहे नि तिसऱ्यात वेगवेगळ्या अत्तर / पावडरची माहिती आहे. तुम्हांला काय काय पसंत आहे त्यावर पेन्सिलने खूण करा. पेन वापरू नका. समजलं?”

“बाई माझी दवाखाना उघडण्याची वेळ आता झाली आहे.”

“हे बघा, कुठल्याही सुंदर तरुण स्त्रीला ताई, बाई, आँटी, मावशी असे काही म्हणायचे नाही. माझे नाव कामिनी आहे. प्रेमाने तुम्ही मला मिनी म्हणू शकता समजले का?”

मी मान डोलावली.

“आता उद्या दुपारी बारा वाजता या.”

“बाय मिनी, टाटा मिनी, हॅव ए गुड डे मिनी,” असे म्हणून मी बाहेर आलो. प्रेमाच्या रस्त्यात काटे असतात तशी वठलेली झाडे पण असतात हे आज मी शिकलो होतो.

दुसरे दिवशी कायपण कार्यालयाच्या पायरीवर पाय ठेवताच, “थांबा तिथेच थांबा,” असे मिनी ओरडली. “कुठल्यातरी शुभ मुहूर्तावर मी प्रवेश करणार आहे की काय?”

असा विचार मनात आला नि मी थबकलो. मिनीने कुणालातरी फोन केला. तशा समोरचा फोटोग्राफर हातात व्हीडीओ कॅमेरा घेऊन धावत आला. “हे काय लचांड आहे?” असा विचार करित असतांनाच खुद्द मिनी बाहेर आली.

माझ्या हातात तिने एक

चिमुकला आरसा दिला व ती स्वतः माझे केश विचरू लागली. राज कपूर, राजेंद्र कुमार, गुरु दत्त आदींच्या हेअर स्टायल देऊन शेवटी तिने ग्रेगरी पेकची केश रचना माझ्यासाठी पक्की केली. माझ्या चेहऱ्यावरचे हावभाव फोटोग्राफर आपल्या व्हीडीओ कॅमेऱ्यात टिपून घेत होताच. माझ्या हातातला आरसा तिने काढून घेतला व त्या जागी एक अत्तराची कुपी माझ्याकडे सोपविली. “ह्याचा सुवास तुम्हाला सदैव माझी आठवण करून देईल,” ती म्हणाली. 'आणि





उद्या तुम्हाला शॉपिंगला जायचे आहे. तेव्हा त्या तयारीने या. समजलं?”

मी मान डोलावली.

“उद्या मी सुरवंटाच्या कोषातून बाहेर पडणार आणि डायरेक्ट रोड रोमीओ होणार” अशी माझी खात्री झाली होती.

ग्रेगरी पेकच्या स्टार्इलने मी दुसऱ्या दिवशी कार्यालयात प्रवेश केला. तिथे कुणीच नव्हते. मी बावचळून गेलो. इकडे तिकडे बघत असतांना एक सुंदर तरुणी बाहेर आली. “काय काम होते आपले? मी काही मदत करू का?” तिने मंजुळ आवाजात मला विचारले. मी माझे नांव सांगितले व काम सांगितले तसा तिने बॉक्स फाईल मधून माझा फॉर्म बाहेर काढला. ‘काल व्हीडिओ शूटिंग झाले ना तुमचे?’

“हो झाले.”

ती मग बाहेर गेली. कार्यालयाच्या पायरीवर उभे राहून, तोंडात दोन बोट खूपसून एक कर्णकर्कश शिट्टी तिने मारली. फोटोग्राफर स्टुडिओच्या बाहेर आला. व्हीडिओ कॅमेरा त्याच्यापाशी होताच.

“चला आपण समोरच्या स्टुडिओमध्ये जाऊ,” ती म्हणाली.

“परत फोटो काढायला लागतील का मला?”

“कालचा तुमचा व्हीडिओ बघायचा आहे मला.”

“कालच्या व्हीडिओमध्ये मॅडम होत्या त्या कुठे दिसत नाहीत आज.”

“ती पासपोर्ट ऑफिसमध्ये गेली आहे.”

“आपण कोण?”

“माझे नाव जयश्री परंतु तुम्ही मला जयू

म्हटले तरी चालेल.”

“आपण स्टाफ मेंबर आहात काय?”

“चला आपण रस्ता पार करू. तो फोटोग्राफर तिकडून हातवारे करून आपल्याला बोलावीत आहे.” दुतर्फा वेगाने वाहणाऱ्या वाहतुकीला भीक न घालता तिने रस्ता ओलांडला. मी होतोच बरोबर. फोटोग्राफरने व्हीडिओ सादर केला. दोन मिनिटांचा व्हीडिओ बरेच काही सांगून गेला. “मिनीच्या समोर तुम्ही नुसते मान डोलावीत होता. मघाशी रस्ता ओलांडताना तुम्ही बोट धरले होते.”

“कोणी मी? तुमच्या हाताचे बोट धरले होते? काहीतरीच काय?”

“मेहताजी, तुम्ही आमचा व्हीडिओ घेतला ना? दाखवा जरा आम्हांला.”

फोटोग्राफरने ताजा व्हीडिओ सादर केला. खरोखरच मी जयूचे बोट आपल्या हातात घट्ट धरले होते. लाजून चूर झालो मी.

“अद्याप आपले व्यक्तिमत्त्व पूर्णपणे विकसित झालेले नाहीये. वाढखुंटण्याचे कारण काय ह्याची मीमांसा आपल्याला करावी लागेल. आपण परत कार्यालयात जाऊया. मेहेताजी तुमचे बिल पाठवून द्या.”

जयूने मला मेहता फोटोग्राफर ते साहेबांची केबिन हा प्रवास एकट्याने करायला सांगितला. केबिनमध्ये एका गुबगुबीत खुर्चीत तिने मला बसविले. दिवे मालविले. खिडक्यांवरचे पडदे ओढून घेतले. काळा मिट्ट अंधार झाला. मला घाम सुटला. ह्या मुलीच्या मनात काहीतरी काळेबेरे आहे अशी माझी पक्की खात्री झाली. माझ्या खुर्ची समोर ती एका उशीवर गुडघे टेकून बसली, मशिदीत नमाज





पढतात त्याप्रमाणे.

“सॅमी, तू आता माझ्याकडे एकटक बघ हा बरोबर..... अगदी बरोबर..... काय दिसतंय तुला?”

“नदीच्या पात्रात भोवरा आहे. एक काडी गोल गोल फिरत आहे गोल..... गोल....”

मी शुध्दीवर आलो. केबिन आता पूर्ववत दिसत होती. “तुझ्यावर मी संमोहनशास्त्राचा प्रयोग केला. तुला भूतकाळात घेऊन गेले. बरेच काही समजले.”

“काय समजले? काय बोललो मी?”

“तुझ्या जीवनात एक व्यक्ती आहे. तिच्या वर्चस्वाखाली तू दबून गेला आहेस. जसा एखादा अंकूर दगडाखाली दबून जातो.”

“हो, माझी आईच असणार ती.”

“तुझ्या आईविषयी तुझ्या भावना काय आहेत ते मनमोकळेपणाने सांग.”

“मॅडम, माझा दवाखाना उघडण्याची वेळ आता झालीय. मी जाऊ का?”

“ठीक आहे आज आपण इथेच थांबू आणि तू मला आता ज्यू म्हणायचे समजले?”

“ज्यू, मी पाचशे रुपये आणले होते शॉपिंगसाठी.”

तिने एक सातमजली हास्य केले.

“हसायला काय झाले ज्यू?”

“खिशात एक कांडे ठेवून अख्खे रान पेटवून देण्याची भाषा करतोस तू? पैसे ठेवून दे तुझ्यापाशी उद्या बघू काय ते.”

“उद्या नाही आलो तर चालेल काय?”

“का बरे?”

“उद्या एक ऑपरेशन आहे.”

“ऑपरेशन दिवसा आहे काय?”

“हो, दिवसा आहे.”

“मग संध्याकाळी तू मोकळा असशील.”

“रात्री आठनंतर मी मोकळाच असेन.”

“रात्री नऊ वाजता तू मला भेट. आपण शॉपिंगला जाऊ.”

“आईची परवानगी मिळाली तर मी येईन आणि कुठे भेटायचे आपण?”

“मॅकडोनल्ड, लोखंडवाला, अंधेरी पश्चिम.”

“खार ते अंधेरी डायरेक्ट बस आहे काय?”

“तुझ्याजवळ स्वतःचे वाहन नाहीये का?”

“माझ्याजवळ सायकल आहे.”

“इतके पैसे कमावतोस ते जातात कुठे?”

“आईला देतो.”



“सगळे पैसे आईला देतोस?”

“खर्चासाठी हजार रुपये ठेवतो मी. त्यातले पन्नास, साठ रुपये बँकेत टाकतो. बँकेत माझ्या खात्यात जवळजवळ सहा हजार रुपये





जमा झाले आहेत.”

“आता तुझ्याजवळ पाचशे आहेत ना? ते तू रिकशासाठी वापर. बसच्या भानगडीत पडून नकोस. समजले?”

मी मान डोलावली.

रात्री साडे आठला लोखंडवाला गाठले. तिथला झगझगाट पाहून डोळे दिपले. पावसाचा शिडकावा सुरू होता म्हणून बसस्टॉपच्या शेल्टरखाली आलो. तिथे एक तरुणी उभी होती. तिचे कपडे तोकडे होते. तोंडावर जरुरीपेक्षा जास्त मेकअप होता. अत्तराचा घमघमाट होता. शेल्टरमध्ये जागा असून सुध्दा ती मला अगदी चिकटून उभी राहिली. माझ्या शर्टाची वरची दोन बटणे तिने खोलली व आपला हात हळूहळू आत सरकवला. माझ्या छातीवरच्या पुटकुळीवजा बारीकशा स्तनाला तिने आपल्या तर्जनी व अंगठ्यामध्ये पकडले व हळूहळू रगडायला सुरुवात केली. नाकातला मेकूड जसा आपण रगडतो अगदी तशा पध्दतीने. मला झिंग आली. संमोहन शास्त्राचा हा माझ्यावर दुसरा प्रयोग होता. मी खोल खोल बुडत गेलो. एक कर्णकर्कश शिष्टी कानावर आली तेव्हा भानावर आलो.

“चल, पाठीमागे बस,” जयू म्हणाली. ती बुलेट मोटरसायकलवर होती. मोटरसायकलची पाठीमागची सीट अगदी चिमुकली होती. स्त्रियांचा हातरुमाल असतो अगदी तेवढीच. मी जयूला चिकटून बसलो नी आपल्या दोन्ही हातांनी तिला कमरेजवळ मिठी मारली. फर्कन तिने गाडी रस्त्यावर आणली व नागमोडी चालवायला सुरुवात केली. मी माझी मिठी

अधिकच घट्ट केली. साधारण पंधरा मिनिटांनी आम्ही ओशिवरा नामक जागी आलो. तिथल्या एका दुकानात प्रवेश केला. तरुण-तरुणी हुक्का पीत होते. काही जोडपी पाश्चात्य संगीताच्या तालावर मागेपुढे हलत होती.

“इथे कशासाठी आलो आहोत आपण?”

“आमच्या एका क्लायंटने पैसे बुडविले आहेत. त्याला शोधण्यासाठी म्हणून आपण इथे आलो आहोत.”

“इथे इतका अंधार का?”

“हा जॉइंट आहे.”

“म्हणजे?”

“नंतर सांगेन. आता आपण एकेक बसस्टॉप चेक करू. कदाचित तो तिथे उभा असेल.”

“मघाशी मला एक मुलगी भेटली होती बसस्टॉपवर. फार चांगली होती ती मुलगी.”

“काय केलं तिने?”

मी जयूला सारी हकिकत सांगितली.

“ती स्त्री नव्हती अथवा पुरुष देखील नव्हती. ती होती तृतीयपंथी आणि एक पाकीटमार. आमचे पैसे त्यानेच बुडविले आहेत.”

“काय सांगतेस काय?”

मी चटकन खिशात हात घातला. “अरे देवा माझे दोन हजार रुपये गेले. आता मी आईला तोंड कसं दाखवू?” फटकन मी फूटपाथवर बसकण मारली. जयूने हात धरून मला उठविले.

“माझ्या कोकराच्या पिल्ला तू रडू







नकोस. मी समजूत काढते तुझ्या आईची. चल पाठी बस घरी सोडून देते तुला.”

दुपारी कायपण संस्थेत पोहोचलो. मीनी नेहमीप्रमाणे काम करीत होती. “काल तुमची आई आली होती आमच्याकडे,” ती म्हणाली. मी ताडकन उडालो. “काय, माझी आई इथे येऊन गेली काल?”

“हो, ती पण आता आमच्या संस्थेची सदस्य बनली आहे.”

“पण तिचे काय काम होते?”

“नाकासमोर चालणारा माझा मुलगा आता एकदम कानात वारा शिरलेल्या वासरागत उधळला आहे. त्याचे वागणे, बोलणे, रूप रंग, आचार-विचार सगळे काही बदलले आहे. सबब संस्थेतर्फे एका डिटेक्टिव्हची नेमणूक करण्यात



यावी व सखोल तपास करण्यात यावा असे तिचे सांगणे आहे. वेळीच वेसण घातली नाही तर पोरगा वाया जाईल अशी भीती तिने व्यक्त केली.”

“आईने तर कमालच केली बाबा. इतकी मजल ती मारेल असे मला स्वप्नात देखील कधी वाटले नव्हते. मग तुम्ही काय सल्ला दिला तिला?”

“साहेबांनी सांगितले की तुमचा मुलगा प्रेमविवाह करणार आहे. तुमच्या नाकावर टिच्यून परजातीची, परधर्माची, परदेशाची सून आणणार आहे.”

“मग आईने आकांडतांडव केला असेल.”

“तिला तर हर्षवायू झाला. देवाच्या पुढे तुपाचे निरांजन लावेन असे ती म्हणाली. देवाने माझे ऐकले असे पण ती म्हणाली. परंतु आपला मुलगा आपल्याविरुद्ध बंड करू पहात आहे ह्या गोष्टीचे तिला आश्चर्य वाटले. नंतर ती रडायला लागली.”

“आई रडायला लागली?”

“तिने सांगितले की समीरचे बाबा अकाली वारले. संसाराची जबाबदारी तिच्यावर पडली. मुलगा अभ्यासात हुशार आहे तेव्हा त्याला डॉक्टर बनवायचे असा निश्चय तिने केला. परंतु आर्थिक स्थिती बिकट शिक्षणाचा खर्च अवाढव्य. मुलाने स्कॉलरशिप मिळवावी म्हणून ती तुमच्यापाठी शुक्लकाष्ठ घेऊन उभी राहिली. आठवीची परीक्षा झाली की लगेच नववीचा अभ्यास सुरू असे सत्र सुरू झाले. हौस नाही मौज नाही, खेळणे नाही, केवळ अभ्यास एके अभ्यास. सेवाभावी संस्थानी आर्थिक मदत केली, कर्ज काढले व स्वतः मोलमजुरी केली. शेवटी तुम्ही डॉक्टर झालात, गंगेत घोडे न्हाले. आता कर्ज फेडण्याची काळजी म्हणून ती





तुमच्या मिळकतीचा अर्धा हिस्सा कर्जाचे हप्ते भरण्यासाठी खर्च करते. आईने मुलासाठी जे काही करावे ते सगळे तिने केले तुमच्यासाठी. परंतु तुम्ही नाखुश आहात. आता तुमचे हात पिवळे झाले की ती वृद्धाश्रमात जाऊन राहणार आहे. तुमच्या राजा राणीच्या संसारात तिची अडगळ नको असे तिचे म्हणणे आहे.”

मी बराच वेळ गप्प बसून राहिलो. माझ्या डोक्यात वादळ तर डोळ्यांत पश्चात्तापाचे अश्रू तरळत होते. एवढ्यात जयूचे आगमन झाले.

“अरे, तुझ्या घरी जाऊन आले. तू दवाखान्यात गेला होतास,” जयू म्हणाली.

“माझ्या घरी? आणि ते कशासाठी बुवा? आणि घर सापडले कसे तुला?”

“काल रात्री मी सोडले होते ना तुला. दोन मुलींचा बायोडेटा आईकडे दिला. दोन्ही मुली सुंदर नि घरच्या सधन आहेत. त्यातली एक नर्स आहे. आईने सर्व तुझ्यावर सोपवले आहे. ती नर्स मुलगी जवळच्या कस्तुरबा रुग्णालयात कामाला आहे. आज तिची नाईट ड्युटी आहे. रात्री दवाखाना बंद करून तू तिकडे एक फेरी मारून ये. मुलगी जर तुला आवडली तर मग तिच्या प्रेमात पडण्याची तजवीज आम्ही करू. कायपण संस्थेने अशी प्रकरणे पूर्वी हाताळली आहेत.”

“जयू, तू पण चल माझ्याबरोबर. मला एकट्याला भीती वाटते. प्रेमात पडण्यासाठी अगोदर बदनामी सहन करावी लागते. तू जर माझ्याबरोबर असलीस तर बदनामी आपण दोघांत वाटून घेऊ. होय की नाही?”

“मी रात्री एअरपोर्टवर जाणार आहे.”

“कशासाठी?”

“माझा बॉयफ्रेंड येणार आहे नैरोबीहून. सांताकूजच्या ब्रम्हकुमारी आश्रमांत वैदिक पध्दतीने विवाह झाला की मग व्हिसा काढायचा. कालच मिनी माझा पासपोर्ट घेऊन आली.”

“म्हणजे जयू आता तू कायमची जाणार इथून?”

“बाळंतपणासाठी येईन मी. तेव्हा भेटू आपण.”

“पण मग माझे काय होणार?”

“माझे बाबा प्रोफेसर कायदे ते हाताळतील तुझे प्रकरण. नाजूक भानगडी तडीस नेण्याच्या कामात ते निपुण आहेत.”

मी ताडकन उठलो. “जयू केवळ आज रात्री नऊ वाजता तू मला दवाखान्यात भेट.”

“फ्लाइंट रात्री तीनची आहे. तेव्हा माझ्यापाशी भरपूर वेळ आहे. येईन मी रात्री नऊ वाजता.”

“आणि जयू मला पैसे दे थोडे.”

“कशासाठी?”

“रिक्शासाठी. अगोदर घरी जातो. आईला भेटतो नि मग दवाखान्यात जातो. तुझे पैसे मी रात्री परत करून टाकीन. चालेल ना जयू?”

“हो चालेल. टाटा, बाय, हॅव ए गुड डे सॅमी.”

मी रिक्शात बसून घर गाठले.

“ती कायपण संस्थेची मुलगी आली होती का आपल्या घरी?” मी आईला दारातच विचारले. “कोण जयू? आली होती.”

“कशासाठी आली होती ती?”





“अरे आपली रंभा झाडावर चढली. कावळे तिला टोचायला लागले. मी घाबरले. फायर ब्रिगेडला बोलवावे काय? असा विचार करीत होते, तर जयू म्हणाली, “तुम्ही काळजी करू नका. मी आहे ना इथे.” मग तिने पायातले बूट काढले. कमरेवरची पॅट उतरवली, अंगावरचा टी शर्ट उतरवला नि सरसर झाडावर चढली. रंभेला एका हातात घेतले तो तिने जयूला दोन्ही स्तनांवर चांगलेच बोचकारले. रक्त पण आले. जयू मोठी धिराची. तिने रंभेला तसेच पकडले नि परत सरसर खाली आली. विलक्षण पोरगी आहे ती.”

“ती आपल्या घरी कशासाठी आली होती ते सांगना आई.”

“जन्मकुंडल्या घेऊन आली होती दोन मुलींच्या. मी म्हटले माझ्या मुलाला काय ते विचारा. पण समीर मला तर ती जयूच आवडली सून म्हणून. मी खडा टाकून बघू का तिच्या वडिलांकडे?”

“आई मी पण त्या मुलीच्या प्रेमात पडलो आहे परंतु तिने दुसऱ्या कुणाला तरी शब्द दिला आहे. श्रीमंत एन. आर. आय. आहे. आपली कुठे डाळ शिजणार आहे त्याच्यापुढे? बरं जातो मी दवाखान्यात.”

रात्री नऊ वाजता जयू आली.

“आज बुलेट नाही आणली?” मी विचारले.

“आज होंडा सिटी घेऊन आले. एअरपोर्टवर जायचे आहेना?”

“अरे हो मी विसरलोच होतो. बरं जयू मी काय म्हणतो. मी आहे एक डॉक्टर मी बाळंतपण

करतो नि पोस्ट मॉर्टम पण करतो. तेव्हा एक डॉक्टर म्हणून मी तुला अंगावरचे कपडे उतरविण्यास सांगतो.”

“तुझ्या पेशंटला तू तसं करण्यास सांगू शकतोस. परंतु मी काही तुझी पेशंट नाही. माझी प्रकृती ठणठणीत आहे.”

“तुझ्या दोन्ही स्तनांवर मांजरीने ओरखडे काढले आहेत असे मला माझ्या आईने सांगितले. ते प्रकरण कितपत गंभीर आहे ते मला प्रत्यक्ष बघायचे आहे.”

जयूने आपला चेहरा हाताच्या ओंजळीमध्ये लपवला.

“म्हणजे जयू हे सगळे नाटक होते का?”

“हो.”

“पण असे नाटक करण्याचे कारण काय?”

“तू बाबांना विचार.”

“आता तुझे बाबा मला कुठे भेटणार ह्या टाईमाला?”

“बाबा बाहेर गाडीत बसले आहेत.”

“ठीक आहे. मी त्यांना आत बोलावतो.”

प्रोफेसरसाहेब आले. मी त्यांना विचारले तेव्हा ते म्हणाले, “फॉर्ममध्ये आपण मला प्रेमात पडायचे आहे असे लिहून दिले. त्या दृष्टीने आम्ही व्यूहरचना केली. आमचे काम फत्ते झाले. कारण तुम्ही आता जयूच्या प्रेमात पडला आहात.

“म्हणजे जयू बुद्धिबळाच्या पटावरील केवळ एक प्यादे होती काय?”

“अगदी बरोबर. प्यादे वजीर झाले. ते केवळ तुमच्या चुकीमुळे. चल बेटा उशीर होतो





आहे आपल्याला.”

“पण प्रोफेसरसाहेब, प्रेमाची परिणिती विवाहात होणे जरुरीचे आहे.”

“तुमचे प्रेम एकतर्फी आहे. आग दोनो तरफसे बराबर लगनी चाहिये. चल बेटा निघुया आपण.”

“पण बाबा आग दोनो तरफसे लगी है.”

“म्हणजे बेटा मी काही समजलो नाही.”

“मी देखील सॅमीच्या, त्याच्या आईच्या नि मांजरीच्या प्रेमात पडले आहे. इतके दिवस आईच्या छत्राखाली वाढलेला सॅमी आता माझ्या

छत्राखाली येणार आहे. बरोबर ना माझ्या कोकराच्यापिल्ला?”

“पण जयू, तूझा तो नैरोबीचा बॉयफ्रेंड. त्यांचे काय होणार?” मी विचारले.

“माझ्या लाडक्या ते देखील नाटकच होते. चला बाबा आपण तिचे आता सॅमीच्या आईला भेटायला जाऊ. उगाच उशीर होतोय.”

जयूने फर्कन गाडी बाहेर काढली आणि माझा हात तिच्या कमरेभोवती घट्ट आवळला गेला.

## टिप्स

### आले

भारतामध्ये प्रायः सर्व प्रांतामध्ये आल्याची शेती केली जाते. आल्याचे झाड साधारणतः २/३ फूट उंच असते. आल्याची पाने पिवळसर दिसू लागल्यावर कंद तयार झाला असे समजावे. ताजे आले चवीला तिखट असून सुगंधी असते.

- १) सर्दी, खोकला, दम लागणे इ. विकारांमध्ये मध + आल्याचा रस चाटविल्यास त्वरित आराम पडतो.
- २) स्नायू दुखावणे, मुंग्या येणे इ. लक्षणे असल्यास आल्याचा रस चोळल्यास ताबडतोब बरे वाटते.
- ३) आल्याचा रस + गूळ एकत्र दिल्यास शीतपित्तमध्ये चांगला फायदा होतो.
- ४) उचकी लागल्यास आल्याचा रस + खडीसाखर दिल्यास त्वरित उचकी थांबते.
- ५) आल्याचा रस व कांद्याचा रस एकत्र पिळून दिल्यास उलटी थांबते.

### सुंठ

‘सुंठीवाचून खोकला गेला’ अशी म्हण आपल्याकडे आहे. सर्दी, खोकला, दमा यांमध्ये सुंठीसारखे औषध नाही.

- १) खोकल्यातून कफ पडत असल्यास वा कोरडा खोकला असल्यास सुंठ जाळून त्याची काळी मशेरी बनवावी. ती मधातून चाटविल्यास त्वरित खोकला कमी होतो.
- २) थंडी वाजून ताप येत असल्यास सुंठीचा काढा करून दिल्यास ताप कमी होतो.
- ३) आमवातामध्ये सुंठ एरंडेल तेलामध्ये परतून देण्याची पध्दत आहे. त्यामुळे सांधेदुखी, सूज कमी होते.
- ४) वारंवार शौचाला पातळ होत असल्यास, सुंठचूर्ण ताकाबरोबर दिल्यास चांगला आराम पडतो.
- ५) आल्यापासून आलेपाक, आल्याचे पाचक लोणचे, आल्याची चटणी, सौभाग्य सुंठी पाक, सुंठवडा, सुंठीची कढी इ. पदार्थ बनविता येतात.





## ट्रान्सफर ऑफ टेन्शन

- मनोहर तळेकर

“अटेन्शन गाडी लवकरच येईल.”  
 “येईल ना वेळेवर?”  
 “होय हो.”  
 “अहो ओरडताय काय? वेळेवर आली  
 की वेळेवर मुक्कामास.”

अटेन्शनमध्ये तो उभा आहे.  
 “नक्की वेळेवर  
 आहे ना गाडी?”

“काय पुन्हा पुन्हा  
 तोच प्रश्न तुमचा?”

“येईल येईल.”  
 “फलाट तीनलाच  
 लागेल ना? आयत्या वेळी  
 फलाट बदलतात.

रिझर्व्ही सीटवर आधीच कोणी बसलं  
 नसेल ना?”

“सीट खिडकीजवळची असेल ना?”  
 “खिडकी वाऱ्याच्या दिशेची असेल  
 ना?”

“वारा असेल ना?”  
 “खिडकी बंद असली तर”

“उघडता येईल ना?”  
 “पाऊस नसेल ना?” पाऊस असला  
 आणि खिडकी उघडी असली तर बंद करता  
 येईल ना?”

“बाजूला सुंदर नाजूक तरुण  
 लावण्यवती असणार की नेहमीप्रमाणे

सोबतीला ढेरपोट्या ओंगळ व्यापारी?”

“बॅग ठेवायला सीटखाली किंवा वर  
 जागा मिळेल ना?”

“गाडी वेळेवर आली तरी वाटेत  
 रखडणार नाही ना?”

पोचल्यावर शिक्षा मिळेल ना? तो  
 अव्वासव्वा भाडे घेणार  
 नाही ना?

“शववाहिका येऊन तरी  
 उपयोग काय? अजून त्याचे  
 मामा यायचेत. मयताचे मामा.”  
 “कुठून?” “पुण्याहून.”

रिक्षा मिळाली तरी  
 वाटेत ट्रॅफिक जॅम मध्ये  
 अडकणार नाही ना?

टेन्शन टेन्शन  
 टेन्शन मल्टिपल टेन्शन!

प्रश्न प्रश्न प्रश्न! कोण उत्तर देणार?

पण अचानक त्याचे सारे प्रश्न सुटले.

खट्याऽऽ क. हार्ट अॅटॅक. गाडी  
 स्थानकावरच उभ्या उभ्या तो कोसळला.  
 नियतीने त्याचे सारे प्रश्न सोडविले. तो सुटला  
 पण जाता जाता प्रश्न उभे करून गोला.

“काय झालं? कस झालं? असं कसं  
 झालं?”

टेन्शन टेन्शन टेन्शन!

पोस्ट मॉर्टेम होऊन बाॅडीचा परत घरी  
 प्रवास झाला.

आम्ही जातो आमुच्या गावा.

होय. माणूस जातो पण टेन्शन केवढं  
 देऊन जातो. पुढे काय?





“बॉडी केव्हाच आलीय त्याच्या घरी.”  
 “हो ना चार तासापूर्वीच.”  
 “दोन तासात नेतीलसं वाटलं होतं.”  
 “अहो शववाहिका यायला हवी ना.”  
 “शववाहिका आहे हो. नगरपालिकेकडे चालवायला ड्रायव्हर नाही. सारे रजेवर.”  
 “यांचं नेहमीचंच आहे हे. परवा आमच्या काकांच्या वेळी हेच झालं.”  
 “ह्यांची रजा बघून आपण मरायला पाहिजे.”  
 ड्रायव्हर्स ऐनवेळी कुठे उलथतात रजा घेऊन?  
 “बघा ना. ह्यांना आधी मरेस्तो चोपून स्मशानाता पोचवलं पाहिजे.”  
 “शू: हळू. प्रसंग काय? तुम्ही बोलताय काय?”  
 “सॉरी. पण संताप येतो की नाही? फॉरिनला असं नसतं.”  
 “संताप आवरा. बघा समोरून येतेय तुमची शववाहिका.”  
 “तुमची?”  
 “च. शब्दांत काय पकडतायं? परिस्थिती काय आहे?”  
 “शववाहिका येऊन तरी उपयोग काय? अजून त्याचे मामा यायचेत. मयताचे मामा.”  
 “कुठून?”  
 “पुण्याहून.”  
 “बापरे. म्हणजे अजून २ तास.”  
 “निघालेत पण ट्रॅफिक जॅममध्ये अडकलेत.”  
 “हे रोजचंच आहे. माझ्या मुलानं

मर्सिडीज घेतली आणि तो पहिलाच प्रवास. चार तास ट्रॅफिकमध्ये अडकला.”  
 “ती जुनी निळी मर्सिडीज. त्याची काय?”  
 “नवी जुनी - काय फरक पडतो? ट्रॅफिकमध्ये अडकणारच.”  
 “मामा कुठवर पोचलेत विचारा तरी. मोस्ट इंपॉर्टंट.”  
 “मोबाईल लागत नाहीय.”  
 “आणखी तासभर वाट पाहू. नाहीतर उचलायचं. गुरुजींना डायरेक्ट स्मशानावर बोलावलंय अंत्यविधीसाठी.”



“आणखी दोन तास.”  
 “आपल्यालाच श्वास लागण्याची पाळी.”  
 “नेमका हाच मुहूर्त सापडला ह्याच्या हार्ट अॅटॅकला.”  
 “ओह शीट. परतायला रात्रीचे दोन होणार?”  
 “जेवणाची वाट”





“झोपेचं खोबरं”  
 “चोरुन चहा मारायला आपल्याला जमत नाही.”  
 गुपचूप निसटावे काय? “एखादी टपरी उघडी असेल.”  
 “उद्या ऑफिसला जायलाच हवं.”  
 “प्रमोशन पत्र तयार आहे. बव्यांकडून ऐकलंय.”  
 “मामा आले, मामा आले, मामा आऽऽ ले”  
 फ्यूज उडालेले लाइट्स परत यावे तसा आनंद प्रकाश दाटला.  
 “आता उचलणार बॉडी.”  
 “हो ना. थोडक्यासाठी कशाला गुपचूप सटकायचं? मरू दे तो चहा.”  
 सर्वत्र आनंदी आनंद गडे.  
 “बॉडी बांधून शववाहिकेत ठेवायला

तयार आहे ना?”  
 “हो हो. केव्हाच. ड्रायव्हरला शोधा. बसला असेल कुठेतरी तंबाखू चोळत.”  
 मामा कुणाला तरी विचारत होते, “चांगला तरणाबांड गडी हार्ट फेल कसा झाला?”  
 “हृदय बंद पडून.”  
 “ऐकल्यावर मी लगेच निघालो पण गाडीचे ब्रेक्स फेल झाले.  
 दुरुस्तीस वेळ गोला. केवढं टेन्शन. दर्शन मिळणार की नाही,  
 ह्या टेन्शनने मीच वर जाणार.”  
 “अरे हार फुले वाहून झाले का सर्वांचे? चल. उचलायचं आता.”  
 “द्या खांदा आणि म्हणा: 'श्रीराम जयराम..... श्री राम जयराम.....”

## टिप्स

### हळद

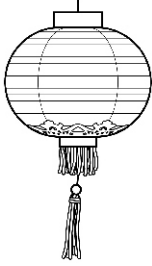
भारतीय संस्कृतीमध्ये कोणतेही शुभकार्य हळदीशिवाय पूर्ण होत नाही. हळद ही उत्तम कांतिवर्धक आहे. ती रक्तशुद्धीसाठी वापरतात. खाज, खरूज व जखमा यांवर ती सर्वोत्तम आहे. जखम झाल्यावर त्यावर हळद लावल्यास रक्तस्राव ताबडतोब थांबतो.



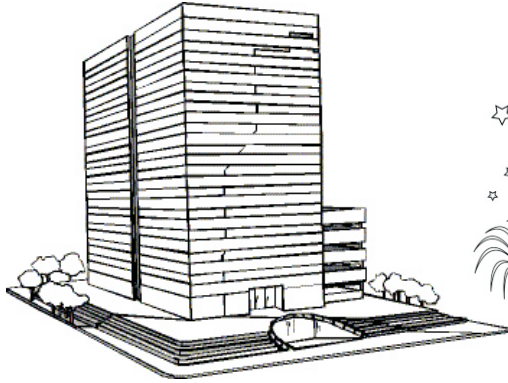
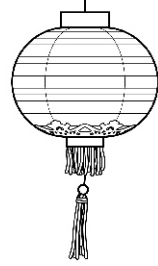
टिप्स:- १) डोळ्यांखालील काळी वर्तुळे जाण्यासाठी हळद-

लोणी मिसळून त्याचा लेप करावा व त्याबरोबर गरम दुधात टाकून ते प्यावे. २) रिकाम्या पोटी ५ ग्रॅम हळद एक कप गरम पाण्यातून घेतल्याने मासिक पाळीचा त्रास होत नाही. ३) हळदीचा काढा तोंडामध्ये धारण करून नंतर त्याची गुळणी काढावी. त्यामुळे तोंड येणे, मुख दुर्गंधी, तोंडात फोड येणे हे रोग नाहीसे होतात. ४) आवळाचूर्ण व हळद हे मधुमेहावरील एक प्रभावी औषध आहे. ५) झोपेत वीर्यस्राव होत असल्यास, तीन ग्रॅम हळद व सहा ग्रॅम मध एकत्र घ्यावे आणि त्यानंतर एक कप शेळीचे दूध प्यावे.





With Best Compliments from



# K L Patil Construction

---

**DAHANU**

---







## पेटथेरेपी

- मीनल मिलिंद धामणकर

१४८ क्लोवर हिल लेन, वेन पि.ए.१९०८७,  
अमेरिका (यू.एस.ए.)

मला सायनोफोबिया आहे.  
सायनोफोबिया म्हणजे कुत्र्याची भीती वाटणे.

ह्याची जाणीव मला अमेरिकेत आल्यावर  
झाली. त्याचं कारण  
म्हणजे बहुधा अमेरिकेत  
माझा कुत्र्यांशी जास्त  
संपर्क आला म्हणून.  
म्हणजे, खरे कुत्रे,  
कुत्र्यांप्रमाणे वागणारी  
माणसं नव्हे!

थोडे विषयांतर  
करते पण, ही एक मला  
कधी न कळलेली गोष्ट  
आहे एकीकडे 'कुत्रा हा  
माणसाचा सर्वात चांगला  
मित्र आहे, विश्वासू आहे" अशा वलगना  
करायच्या तर दुसरीकडे "अबे कुत्ते" असे हिंदी  
सिनेमाचा नायक खलनायकाला उद्देशून म्हणतो  
व वर "तू कुत्ते की मौत मरेगा" असा  
आशीर्वादही देतो. हा काय दुटणीपणा आहे?

शाळेत असताना पेनफ्रेंड म्हणजे पत्रमैत्री  
चे फॅड होते व आम्ही सगळ्यांनी वेगवेगळ्या  
देशांच्या मैत्रीणी जोडल्या होत्या. परदेशातून  
आलेली पत्रं आम्ही मोठ्या उत्साहाने एकमेकींना  
वाचून दाखवायचो. एकीने आपल्या

फिनलंडच्या मैत्रीणीला लिहिले, "I like dogs  
(मला कुत्रे आवडतात)". तिने उत्तर दिले, "I  
like dogs like you (मला तुझ्यासारखा कुत्रा  
आवडतो)." आमच्या वर्गातलीही मुलगी  
भांडकुदळ होती व तिच्या पेनफ्रेंडच्या ह्या  
उत्तराने हशा पिकविला होता. "तिला कसे  
कळले ही अशी आहे  
ते?" असे कुचके टोमणे  
मारून आम्ही तिची खोड  
मोडल्याचा आनंद  
मिळवला होता.

“आठवड्यातून दोन दिवस  
एक थेरपी डॉग कॅन्सर सेंटरमध्ये  
आणला जायचा. पेशंट ज्या  
खोलीत केमोथेरपी घेत असायचे  
(इंफ्युजन रूम) तिथे त्याला नेले  
जायचे. तो सर्व पेशंट्सजवळ  
जायचा, त्यांना वेगवेगळे चाळे  
करून दाखवायचा व त्यांचे मन  
रमवायचा.”

कुत्र्याप्रमाणेच,  
ओझे वाहून नेणाऱ्या  
गाढवाचीही अशीच  
नाहक बदनामी झाली  
आहे. अमेरिकेकडून  
आल्यावर डेमोक्रेटिक  
पार्टीचे चिन्ह गाढव आहे

हे ऐकून मी चाटच पडले. एवढी कशी यांची  
अक्कल गध्याच्या! दुसरा चांगलं नावलौकिक  
असलेला प्राणी यांना मिळाला नाही का?  
आमच्या पार्वती टीचर आमच्या D (डी) तुकडी  
ला, "D for donkey's class (डी फॉर डॉकीज  
क्लास)" असं म्हणायच्या, त्यात वाईट  
वाटण्यासारखे काही नव्हतं हे लक्षात आले. इथे  
तर अख्खी गाढवांची पार्टी आहे!

तार, असो. मुद्दा असा वगी  
सायनोफोबियाचा उगम कुठे व कसा झाला हे





मला सांगता येणार नाही पण त्याची जाणीव मात्र अमेरिकेत आल्यावर झाली.

कुत्र्याबरोबर एका छताखाली बराच काळ राहण्याचा प्रसंग माझ्यावर पहिल्यांदा मी चवथीत असताना आला. आम्ही पुण्याला माझ्या आईच्या मामांकडे उन्हाळ्याच्या सुट्टीत राहायला गेलो होतो. कोथरूड भागातला त्यांचा सुंदर बंगला, त्याच्याभोवती केलेली सुंदर बाग आणि या सर्वांचे रक्षण करायला त्यांचा अल्सेशियन कुत्रा बिंगो! मुंबईत तीन खोल्यांच्या फ्लॅटमध्ये वाढलेल्या मला हे सगळे नवीन होते. अल्सेशियन शब्द आल्यामुळे मला उगाचच मी उच्चभ्रू असल्यासारखे वाटू लागले. आमचे स्वागत मामी आणि त्यांच्याबरोबरच उभ्या असलेल्या बिंगोने केले व घरात शिरल्या शिरल्या आधी “बिंगो कशी तुमची वाट पाहत होता व तो काय काय करू शकतो” ह्याची यादी वाचली गेली. त्या पुणे वास्तव्यात मी काही त्या बिंगोशी खेळायला उत्सुक नव्हते, किंबहुना शक्यतो त्याला टाळतच होते. मामींची नक्की निराशा झाली असणार व तरीही त्यांनी आम्हाला “पुढच्या वर्षी या” असे गणपतीला सांगतात तसे सांगितले याचे मला अजून आश्चर्य वाटते.

नंतर अनेक नातेवाईक, मित्रमंडळींकडे कुत्राभेटीचे योग आले पण तेही तात्पुरतेच.

मार्शल, स्नोई, स्नूपी, गूफी, ग्रेटा अशा नावांचे विविध जातीचे कुत्रे! कुत्रामालकांच्या त्यांच्या कुत्र्यांच्या रंजक कहाण्या ऐकताना मात्र मनात यायचे की, हे कसे शक्य आहे, एखाद्या जनावराबद्दल एवढे प्रेम!

तिच्या कुत्र्याला मी कुत्रा म्हटल्याबद्दल माझी मावशी मला ओरडली होती तेव्हा मात्र मला राग आला होता व नंतर तो कुत्रा (हो, मी त्याला कुत्राच म्हणणार!) मेल्यावर माझा मावसभाऊ डिप्रेशनमध्ये गेल्याचे कळल्यावर मला हा सगळा अतिरेकच वाटला!



इथे आणखी एक न उमगणारा प्रश्न मांडावासा वाटतो आणि तो म्हणजे भारतीय लोक आपल्या कुत्र्यांची नेहमी वेस्टर्न नावेच का ठेवतात? समीर, अमित, राहूल, अपर्णा अशी नावे का नसतात? VT चे छत्रपती शिवाजी टर्मिनस झाले तरी अजून टॉमी चा मोती कुत्रा

झालेला दिसत नाही. “Dogs and Indians Not Allowed- कुत्रे आणि भारतीयांना प्रवेश नाही ” असं म्हणणाऱ्या ब्रिटिशांवर कुत्र्यांची वेस्टर्न नावे ठेवून भारतीय सूड तर घेत नाहीहेत ना?

पण गंमत म्हणजे हेच भारतीय जेव्हा परदेशात स्थायिक होतात, ते आपल्या कुत्र्यांची नावे मात्र देशी ठेवतात. आमच्या एका नातेवाईकांच्या कुत्रीचं नांव आहे सखी तर एका





मैत्रिणीच्या कुत्र्याचे नाव आहे राघव. “जेथे राघव तेथे सीता” मात्र नाही, ती बहुतेक भारतातच राहिली!

असो, परत विषयांतर होतंय! तर, माझा खरा सायनोफोबिया मेडिकल कॉलेजमध्ये सुरू झाला असावा. कुत्रा चावल्या मुळे होणाऱ्या असाध्य रेबीज ह्या रोगाची लक्षणे व तडफडून येणाऱ्या मृत्यूबद्दल वाचल्यावर रस्त्यावरच्या बेवारशी कुत्र्याला पाहून धडकी भरू लागली. नंतर कळले की माझ्या एका आवडत्या प्रोफेसरांच्या पत्नीचा मृत्यू रेबीज मुळे झाला होता. त्यांची मुलगी मनु तेव्हा लहान होती व त्यांनी एकट्यांने तिला वाढविले होते. झालं, मग कुत्रा दिसल्यावर शोक करणारे आमचे सर व आईविना वाढणारी त्यांची मनु दिसायची व कुत्र्याविषयी घृणा निर्माण झाली.

काही वर्षांनी मी ऑफ्थॅल्मॉलॉजी ची रेसिडेन्सी करायला पुण्याला आले. तेव्हा कुत्र्याच्या चावण्यामुळे एका छोट्या बाळाला डोळ्याजवळ झालेल्या जखमेला जेव्हा मला टाके घालावे लागले तेव्हा बेवारशी कुत्र्यांना मारायचे नाही हा कायदा करणाऱ्यांची डोकी तपासायला हवीत असे वाटू लागले.

पुण्यात असताना पुन्हा कोथरूडनिवासी मामांना भेटण्याचा योग आला. बिन्गोची जागा आता ब्रुनोने घेतली होती. दिवाळीचा मोसम होता व आम्ही सगळे डायनिंग टेबलाभोवती चहा-फराळ करत बसलो होतो. मामींच्या महिला मंडळातल्या सौ. राजे मोठ्या उत्साहाने लेकीच्या दिवाळसणासाठी त्यांनी काय काय तयारी केली आहे ते सांगत होत्या. दुसऱ्या

दिवशी जावई व त्याची घरची मंडळी त्यांच्याकडे जेवायला यायची होती. मामी त्यांना विचारत होत्या, काही मदत हवी आहे का? सौ. राजेची हातवारे करून बोलण्याची शैली. जवळच घुटमळणाऱ्या ब्रुनोला वाटलं त्या त्याला मारताहेत आणि अकस्मात उडी मारून ब्रुनोने सौ. राजेच्या हाताचा चावा घेतला. त्यांचा हात रक्तबंबाळ झाला. सगळ्यांची तारांबळ उडाली. त्या नक्की मामींना (मनात) म्हणाल्या असणार, “तुझी मदत (भीक!!!) नको पण कुत्रा आवर.”

हे आणि असे अनेक प्रसंग. का नाही सायनोफोबिया निर्माण होणार?

विशीत असलेल्या माझ्या मनात भावी जोडीदाराबद्दलच्या अपेक्षा घर करू लागल्या होत्या. तो कसा असावा ह्यापेक्षा कसा नसावा हे आधी स्पष्ट होत होतं उदा. पुण्याचा किंवा डोबिवलीचा नको वगैरे वगैरे. “मुलाकडे कुत्रा नसावा” ही अट “नसावा ” यादीत एक नंबरवर गेली. “आणि कुत्र्यावाल्याशी प्रेम जमले तर?” असे एका खट्याळ मैत्रिणीने विचारले होते. तर त्याला माझ्यात आणि कुत्र्यात निवड करावी लागेल. तिथे तडजोड नाही” असा मी माझा मराठी बाणा दाखवला होता.

सुदैवाने आमच्या दोघांपैकी कोणालाच तडजोड करावी लागली नाही. “मुंबईत माणसाला रहायला जागा नाही तर कुत्रा कुठे बाळगणार” असे माझ्या नवऱ्याचे वाक्य ऐकून मला हसावंस वाटले होते.

अमेरिकेत आल्यावर बेवारशी कुत्र्यांची समस्या नव्हती पण जवळजवळ सगळ्यांकडेच कुत्रा असायचा. मी आधीच जाहीर करायची





की मला कुत्र्याची भीती वाटते. माझ्या होस्ट ना आश्चर्य वाढायचे पण ते समजून घ्यायचे व कुत्र्याला लांब बांधून ठेवायचे. इथे आल्यावर कुत्रेच काय पण सगळ्याच पेटूस ची चंगळ बघून, “गेल्या जन्मी काय पुण्य केलं म्हणून ह्याला हा कुत्र्याचा जन्म मिळाला” असं मनात आल्याशिवाय रहात नाही. प्रत्येक डिपार्टमेंट स्टोरमध्ये एक विभाग हा पेटूस साठी असतोच. तिथे त्यांच्यासाठी अनेकविध खाद्यपदार्थ, कपडे, खेळणी, गाद्या, उश्या, काही विचारू नका! त्यांच्यासाठी खास सलून असतात. रेस्टॉरंट्स असतात व नाताळमध्ये त्यांच्यासाठी गिफ्ट्सही घेतल्या जातात. त्यांचेसुद्धा इन्सुअरन्स असतात (भरपूर महागडे) आणि लोक स्वतःच्या मुलांपेक्षा जास्त खर्च त्यांच्या पेटूसवर करतात. केवढी ही थेरं ह्या पेटूसची. मुलांसारखे त्यांना कॉलेजला पाठवत नाहीत एवढाच काय तो फरक!

सायनोफोबिक मला हे सगळे अजब होते. माझा हा फोबिया उराशी बाळगून मी अमेरिकेत रहात होते. ऑन्कोलॉजीचं शिक्षण पूर्ण झाल्यावर मला नजीकच्या कॅन्सर सेंटरमध्ये नोकरी लागली.

कर्करोगाच्या पारंपरिक उपचार पध्दती म्हणजे केमोथेरपी, रेडीएशन या तर इथल्या पेशंटना मिळतच होत्या पण त्या व्यतिरिक्त, त्यांच्या सर्वांगीण उपचारासाठी (होलिस्टिक केयर) साठी त्यांना योग, रेईकी, मसाज, आर्ट थेरपी आणि पेट थेरपी याही उपलब्ध होत्या. संशोधनातून हे सिध्द झाले आहे की या सर्व थेरपीज पेशंटचे मानसिक संतुलन टिकवायला,

मानसिक बळ वाढवायला मदत करतात. त्यांचं मन त्यांच्या आजारापासून परावृत्त करायला ह्या सगळ्यांचा फायदा होतो. ते सकारात्मक विचार करू लागतात, त्यांचा मानसिक तणाव कमी होतो, ब्लड प्रेशर कमी होते व त्यांची प्रतिकारशक्ती वाढते. त्यांना मिळत असलेल्या वैद्यकीय उपचारांना पुष्टी मिळते आणि कर्करोगाविरूद्धच्या त्यांच्या लढ्याला आणखी बळ येते. कर्करोगी व त्यांच्या कुटुंबीयांना हा दुर्दम्य प्रवास सुसह्य करण्याचा हा चांगला प्रयत्न!

मी ह्या सर्व गोष्टी जाणून होते व वेळोवेळी माझ्या पेशंट्सना ह्या सर्वांचा लाभ घ्यायला प्रवृत्तही करत होते. पेट थेरपी मात्र मला नवीन होती. आठवड्यातून दोन दिवस एक थेरपी डॉग कॅन्सर सेंटरमध्ये आणला जायचा. पेशंट ज्या खोलीत केमोथेरपी घेत असायचे (इंफ्युजन रूम) तिथे त्याला नेले जायचे. तो सर्व पेशंट्सजवळ जायचा, त्यांना वेगवेगळे चाळे करून दाखवायचा व त्यांचे मन रमवायचा. दोन-तीन वेगवेगळे कुत्रे त्यांचे ट्रेनर आळीपाळीने आणायचे. माझ्या फोबियामुळे मी त्यावेळेला त्या खोलीत जाण्याचे शक्यतो टाळायचे.

एके दिवशी मी तिथे माझ्या नोट्स पूर्ण करत बसले होते. विचारात गर्क होते व आजूबाजूला काय चालले आहे ह्याच्याकडे माझे लक्ष नव्हते. अचानक मागून भुंकण्याचा आवाज आला व त्यानंतर सर्वांच्या हसण्याचा. मी बळून पाहिले. थेरपी डॉग हंटर एका पेशंटपाशी होता. त्याच्या भुंकण्याने सर्वांना हसवण्याचे काम केले





होते. त्याच्या ट्रेनरनी त्याला प्रश्न केला, “Hunter, do you love me? (तू माझ्यावर प्रेम करतोस ना हंटर?)”

त्यांनी छोटीशी उडी मारून “भूः” असे उत्तर दिले. पुन्हा सर्व हसले. इन्फ्युजन रूममध्ये तणावपूर्ण वातावरण एकदम हलके झाले. मलाही हसू आवरेना. मीही त्या दिवशी थोडी तणावाखाली होते. एक तरूण पेशंट मरणाच्या दारात होती. सर्व उपाय संपले होते व दोन-तीन दिवस भरपूर विचारविनिमय चालू होता. ते दृश्य पाहून आणि हसून माझे विचारांचे चक्र मोडले व मलाही हलके वाटले. “मला कुत्रा आवडू शकत नाही” हे क्षणभर विसरून मीपण हंटरचे चाळे बघू लागले.

नंतर माझी मीच स्वतःला सफाई देत होते की कदाचित हंटरने त्याचे कुत्रेपण सोडले नाही, म्हणजे तो भुंकला, म्हणून मला तो आवडला! अरे हे मी काय म्हटलं, मला कुत्रा आवडला? हो आवडला. माझ्या नकळत मला हंटर आवडू लागला होता. इतर येणारे कुत्रे भुंकायचे नाहीत, पण हंटर भुंकून प्रतिसाद द्यायचा म्हणून तो सगळ्यांनाच आवडायचा. एखादे लहान मूल जसे तोंडातून वेगवेगळे आवाज काढून सर्वांना हसवते, तोच प्रकार.

मी हंटरची वाट पाहू लागले. तो दर गुरूवारी यायचा. आमच्या शेजारच्या भावूक आजींना जेव्हा मी ही गोष्ट सांगितली तेव्हा त्या म्हणाल्या, “दत्तगुरूनीच पाठवला हो तो कुत्रा तुमची भीती घालवायला!” मला हसू आवरेना. एका गुरूवारी तो आला नाही तर मला चुटपूट लागली. तो आजारी तर नसेल ना? का आला नाही आज? असे नाना विचार. एवढ्याशा संपर्कात मला त्याचा एवढा लळा लागला होता. त्या दिवशी मला जाणवले की कुत्रामालकांना त्यांचा कुत्रा गेल्यावर डिप्रेशन का येत असेल ते.

हळूहळू मी हंटरच्या जवळ जाऊन त्याच्या मानेवर हात फिरवू लागले, त्याला माझ्या हाताने खाऊ देऊ लागले. माझ्यासाठी हा एक पराक्रमच होता. सर्व कुत्र्यांकडे बघण्याचा माझा दृष्टिकोन बदलून गेला होता. एके दिवशी घरी येऊन मी चक्क म्हटले, “आपण कुत्रा पाळूया का?” माझ्या कुटुंबीयांना मला डॉक्टरकडे न्यावे की काय असा प्रश्न पडला!

हंटरने माझी कुत्र्याची भीती कायमची गायब केली होती. पेशंट्सबरोबर पेट थेरपी मलाही मिळाली होती, आमच्या समस्या फक्त वेगळ्या होत्या!

### विनोद

कोल्हापूरकर कट्ट्यावर तंबाखू मळत बसलेला असतो.

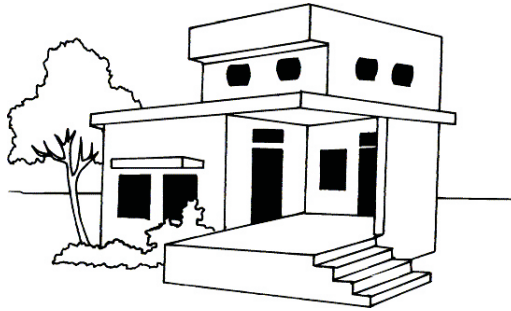
एक पुणेरी कार त्याच्या जवळ येऊन पत्ता विचारते,  
“आम्हांला बिन्दू चौकात जायचे आहे.”

.

कोल्हापूरकर : “मग जा की खुळ्या, आखळ्या गावाला कशाला सांगत फिरायलैस”

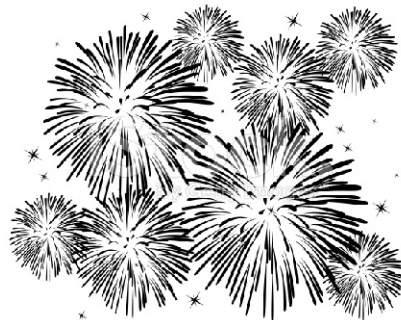


With Best Compliments from



# Sai CONSTRUCTION

*Palghar*





## तृप्त

- प्रतीक्षा जोशी

निर्मलानं दुपारची जेवणं झाल्यावर सगळी झाकपाक केली व जरा निवांत पडली. सकाळचा पेपर कधीच वाचून झाला होता, वाचण्यासारखी पुस्तकं घरात नव्हतीच. परवाच तिनं मुकुंदरावांशी लायब्ररी लावण्याबद्दल विषय काढला तर “काय करणार आहेस आता या वयात वाचून?” असं अंगावर गुरकावून बाहेर फिरायला ते निघुन गेले.

निर्मलाच्या मनात आलं तरूण असताना मुलांची शिक्षणं, आजारपणं, पाहुणारावळा यांचं करण्यात तरूणाई सरली. दहावी पुर्ण झाल्यावरच निर्मलाचं लग्न झालं. शाळेत हुशार विद्यार्थिनी म्हणून कितीतरी बक्षिसं मिळवली होती तिनं.

पण मुकुंदरावांशी लग्न झाल्यावर तिची हुशारी, चुणचुणीतपणा संसाराच्या जबाबदाऱ्यांमध्ये कधी हरवला कळलंच नाही. लग्न झाल्यापासून काही दिवसांतच मुकुंदरावांचा कोरडा ठणठणीत स्वभाव निर्मलाच्या लक्षात आला होता. हा स्वभाव बदलण्याचा तिने प्रयत्नसुद्धा करून पाहिला. पण पदरात शिव्यांशिवाय काहीच आलं नाही. लग्न झाल्यावर पुढे शिकून शिक्षिकेची नोकरी करण्याची निर्मलाची इच्छा कधी दबली गेली ती तिलासुद्धा कळलं नाही.

मुलांची लग्नं झाली, सर्वजण आपापल्या

संसारात स्थिरस्थावर झाली. मोठा मोहन पुण्याला तर धाकटा महेश अमेरिकेत सेटल झाला. दोन्ही सुना गेल्यावर अगत्याने करायच्या. निर्मलाही त्या दोघांकडे गेल्यावर मनात दडलेल्या सर्व हौशी पुरवून घ्यायची, नातवंडांत रमायची. मुकुंदराव मात्र अळवाच्या पानावरल्या थेंबासारखे अलिप्तच असायचे.

त्यांचा हा कोरडेपणा निर्मलेला कधी समजलाच नाही.

“निर्मलेच्या मनात आलं की, फरक तरी पडला असेल का त्यांना? उलट नको ते डॉक्टरांचे खर्च मागे लागले म्हणून वैतागले असतील. देवा ! नको हे असं आर्थिक परावलंबन.”

विचारात असताना दारावरची बेल वाजली. दार किलकिलं करून बघितलं तर दारात शेजारची प्रिया. “काकू झोपला नव्हता ना? कधीचं यायचं म्हणत होते, आज रजा घेतली म्हटलं

डोकवावं काकूंकडे, काका झोपले की काय?” प्रियाचं येणं नेहमी असंच असायचं एखाद्या खळखळत्या झऱ्यासारखं. सहा महिन्यांपूर्वीच लग्न होऊन शेजारी रहायला आली होती. सुरूवातीला तिचं जिन्स, स्लिक्लेस घालणे बघून निर्मलेला वाटायचं बरीच मॉड दिसतेय. पण जेव्हा ओळख झाली तेव्हा कळलं पेहराव मॉड असला तरी स्वभाव अत्यंत साधा, निरागस होता. नंतर नंतर तर निर्मलेला तिचं सुटसुटीत कपडे घालणं आवडू लागलं. निर्मलानं घरात काही पदार्थ केला की, वाटीत घालून प्रियाला





देणार हे ठरून गेलं होत. मुकुंदराव खवचटपणे म्हणायचे सुध्दा “आधी प्रियाला नैवेद्य दाखवून ये,” पण एक शब्द कौतुकाचा आला नाही तोंडातून. आणि दुसरं कोणी कौतुक केलं तर तो ही नको यांना. प्रिया देखील वेगवेगळे प्रयोग केले तर पदार्थ नेहमी आणून द्यायची. निर्मला ते नवीन, आजच्या काळचे पदार्थ चवीनं चाखायची.

प्रियाचं इकडचं तिकडचं बोलणं सुरू झालं. निर्मलानं तिघांसाठी चहाचं आधण ठेवलं. मस्तपैकी वेलची कुटून घातली. एवढ्यात निर्मलाला डाय्या खांद्यापाशी दुखायला लागलं. असं हल्ली तिला वरचेवर होत होतं. डॉक्टरांकडे जाऊन येऊ म्हणून मनातसुध्दा आलं होतं. पण



डॉक्टरांना पैसे द्यायचे म्हटले की मुकुंदरावांची कुरकुर सुरू व्हायची. भरभक्कम पेन्शन मिळत

असूनसुध्दा पूर्वीसारखचं दळभट्टी आयुष्य चालू होतं. निर्मलेला तर या विचारानंही शीण यायचा. निर्मलेनं चहा गाळला. ट्रेमध्ये कप आणि बशीत चकल्या ठेवून ती वळली. तेवढ्यात छातीतून अंगाअंगात वीज गेल्यासारखं तिला झालं आणि तिथंच ती कोसळली.

निर्मलेनं हळूहळू डोळे उघडून बघितलं तर अनोळखी खोली दिसली. हळूहळू तिच्या लक्षात आलं की ती हॉस्पिटलच्या कॉटवर आहे. बाजूला मोहन, मोहनची बायको अनघा बसली होती. डोळे उघडल्यावर विचारलं, “आई पाणी हवंय का?” निर्मलेला हो म्हणतानासुध्दा कष्ट जाणवले. अनघाने चमच्याने पाणी पाजलं. निर्मलेनं विचारलं, “काय झालं मला?” मोहन स्तूल घेऊन पुढे सरसावला आणि निर्मलेचा हात हातात घेऊन म्हणाला “काही नाही गं आई, खूप थकवा आल्याने तुला चक्कर आली झालं, आता लगेच बोलू नको, आराम कर.” अनघानंही त्याला दुजोरा दिला. तरी देखील निर्मलेनं कसंबसं विचारलंच, “हे कुठे आहेत?” त्यावर मोहननं “अगं ते घरी आहेत. सगळ्यांनी काय करायच हॉस्पिटलमध्ये,” थोड्याच वेळात डॉक्टरांची राऊंड झाली. त्यांच्या नर्सशी झालेल्या संवादावरून निर्मलेला कल्पना आली की काहीतरी हृदयाशी निगडित प्रॉब्लेम आहे. तिंनं मनाचा हिथ्या करून विचारलं तेव्हा मोहन उत्तर द्यायचं टाळू लागला. तेव्हा अनघानं त्याला स्पष्ट सांगितलं की, “उगाचच लपवू नका, एवढं काही सिरीअस नाही.” तेव्हा मोहनने निर्मलेला सांगितलं की, डॉक्टरांच्या अंदाजानुसार तिला सौम्यसा हार्टचा अॅटॅक येऊन गेला असावा. पण





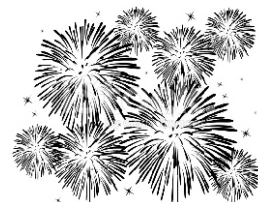


सगळ्या टेस्ट झाल्याशिवाय काही नीट सांगता येणार नाही. तेवढ्यात नर्स आत आली. तिने बी.पी. टेस्ट केलं, ईसीजी काढला व रिपोर्टची नोंद करून ती निघून गेली. तेवढ्यात प्रिया आली, “काकू कशा आहात? बरं वाटतयं का?” असं म्हणत तिनं घरून आणलेलं सूप बाऊलमध्ये ओतायला सुरूवात केली. त्यांना मोहननं बसतं केलं आणि अनघाने बेडवर हॉस्पिटलचं स्कूल ठेवून त्यावर सूप ठेवलं. निर्मलेला अगदी ओशाळल्यासारखं झालं. थोड सूप प्यायल्यावर तिला तरतरी आली. थोड्या वेळाने फ्रेश झाल्यावर “हे कुठे आहेत?” निर्मलेनं विचारलं. त्यावर प्रिया म्हणाली, “काका, मघाशीच घरी गेले, म्हणजे ते जायला तयार नव्हतेच. पण मीच बळजबरीने त्यांना घेऊन गेले. म्हटलं थोडा आराम करा.” निर्मलेच्या मनात आलं की, फरक तरी पडला असेल का त्यांना? उलट नको ते डॉक्टरांचे खर्च मागे लागले म्हणून वैतागले असतील. “देवा! नको हे असं आर्थिक परावलंबन. प्रत्येक स्त्रीने आर्थिकदृष्ट्या स्वतंत्र असलचं पाहिजे. नाहीतर हे असं लाचार होऊन जगायची पाळी येते.” तिच्या डोळ्यातले भाव आणि तरळलेलं पाणी प्रियानं बरोबर हेरलं, “काकू जास्त विचार करू नका, पटकन बऱ्या व्हा आणि मला तुमच्या हातच्या बाकरवड्या करून खायला घाला.”

एवढ्यात मुकुंदराव आले. एका दिवसात खूप थकल्यासारखे वाटत होते. डोळ्यांभोवती काळी वर्तुळं आली होती. असं निराश त्यांना निर्मलेनं कधीच बघितलं नव्हतं. मुकुंदराव आल्यावर प्रिया डबा घेऊन घरी निघाली. मोहन

आणि अनघा डॉक्टरांना भेटून येतो म्हणून निघून गेले. जवळचे स्टुल घेऊन मुकुंदराव स्टुलावर बसले. “कसं वाटतंय?” असं विचारलं. त्यावर निर्मलेनं नुसतीच मान हलवली. दोन मिनिट अशीच शांततेत गेली. तेवढ्यात कधी नव्हे तो मुकुंदरावांनी निर्मलेचा हात हाती घेतला. निर्मलेला त्याही परिस्थितीत आश्चर्य वाटलं. “लवकर घरी ये. आपल्याला चारधामला जायचयं ना? घर खायला उठतयं.” एवढेच शब्द बोलताना मुकुंदरावांचा गळा दाटून आला. निर्मलेचे डोळे झरझर वाहू लागले. तेवढ्यात मोहन, अनघा परत आले. मुकुंदराव त्यांना खाली जाऊन येतो सांगून तिथून निसटले.

अनघानं निर्मलेला विचारलं, “काय म्हणत होते बाबा?” निर्मलेनं पाणावल्या डोळ्यानं फक्त अनघाकडे बघितलं. मोहन म्हणाला, “आई, आताच डॉक्टरांना भेटून आलो. सगळं नॉर्मल आहे म्हणून सांगितलंय. हार्ट अॅटॅक थोडक्यात टळला.” निर्मलेच्या मनात विचार आला, “यांच्या प्रेमाच्या दोन शब्दांसाठी हार्ट अॅटॅकसुद्धा मी पचवला असता. माझं चारधाम मला इथंच हॉस्पिटलमध्ये पावलं.” पण हे सगळं व्यक्त करण्यापलीकडचं होतं. निर्मला डोळे मिटून पडून राहिली. डोळे पाझरत होते पण मन शांत होतं, तृप्त झालं होतं.





# ओम पब्लिकेशन

- इन्फो डायरी (वैविधपूर्ण माहिती संकलन)  
संपादक / संकलन - डॉ. विलास ज. पवार
- जल - आशय (महाराष्ट्रातील धरण, पाटबंधारे,  
जल संधारण, जल विद्युत अर्थातच संपूर्ण पणे पाणी  
या विषयाला वाहिलेला ग्रंथ.)  
लेखक - राघवेंद्र कुलकर्णी आणि डॉ. विलास ज. पवार
- कल्पतरु युवा - युवा पिढीसाठी दिवाळी अंक
- सुरक्षा अभियान - सुरक्षा या विषयाला वाहिलेले वार्षिक
- सखी संवादिका - फक्त महिलांसाठी दिवाळी अंक  
संपादक - विशाखा पवार
- श्री - गणेश पूजा आणि आरती संग्रह  
संपादक / संकलन - डॉ. विलास ज. पवार
- श्री लक्ष्मीपूजन - श्री लक्ष्मी, कुबेर पूजा आणि कथा, मंत्र संग्रह

दिवाळी अंकाच्या संपादनासाठी सहाय्य  
कथा / कविता / कांदवरी / आत्मचरित्र इत्यादी पुस्तकांच्या  
प्रकाशनासाठी सक्रिय मार्गदर्शन

संपर्क :

- एम-3, पॅराडाईस टॉवर्स, गोखले रोड, नौपाडा, ठाणे (प)- 400 602  
दरध्वनी : 022-2536 4141  
E-mail : vilaspawar@ompublication.com



## अनमोल भेट

- कल्पना सुळे

कररररर आवाज झाला आणि गाडीच्या पुढे लोकांचा गलका झाला, “हल्ली आई-बापाचं लक्षच नसतं, मुलं काय करतात याकडे!”

“कुणाचा मुलगा असेल”, गर्दीतला आवाज

“लहान मुलगा गाडीखाली आला”. समोरून येणारा गृहस्थ मंदाताईना सांगत होता.

“अहो आपला मानस कुठायं”, मंदाताई घाबऱ्याघुबऱ्या झाल्या आणि दोघेही अपघाताच्या ठिकाणी घाईघाईने गेले. अण्णा जोशी काकांशी रस्त्यात बोलत उभे होते. समोरचे दृश्य पाहून दोघेही

मट्कन खालीच बसले. अपघातात सापडलेला त्यांचा मानस होता. दोघांना काही सुचेना. शेवटी गर्दीतून गाडीचा ड्रायव्हर पुढे आला आणि मानसला आणि आजी-आजोबांना हॉस्पिटलला नेले. प्रथम तर डॉक्टर त्याला तपासायला तयार नव्हते. पण दोघांच्या विनवणीमुळे त्यांनी तपासले. बाहेरून येऊन मानस हे जग सोडून गेल्याचे सांगितले.

मधल्या वेळात जोशी काकांनी अण्णांची मुलगी नीतू आणि जावई राकेश यांना बोलावून घेतले. दोघांना मानस गेल्याचे कळल्यावर नीतू तर बेशुध्द पडली. नीतूला झालेली घटना

अण्णांकडून कळल्याने आई-बाबांची चूक झाली समजून त्यांचा भयंकर राग आला. त्यांनी मानसकडे नीट लक्ष दिले असते तर आज ही वेळ आलीच नसती. आपला एकुलता एक मुलगा गमावला.

मानस गेल्यावर बरीच उलथा-पालथ झाली. नीतू खरे तर आई-बाबांची एकुलती एक मुलगी. तिचा त्यांना आधार होता. अण्णा

**“ मानस गेल्यावर बरीच उलथा-पालथ झाली. नीतू खरे तर आई-बाबांची एकुलती एक मुलगी. तिचा त्यांना आधार होता.”**

रिटायर झाल्यानंतर त्यांच्या तुटपुंज्या पेन्शनमध्ये घरखर्च भागत नव्हता म्हणून नीतू त्यांचा खर्च भागवत होती. त्यांना तिचा मुलासारखा आधार होता. पण मानस गेल्यावर तिने त्यांच्याकडे पाठ फिरवली.

शेवटी त्यांना त्यांच्या दुःखी मनाने पुण्याच्या घरी जावे लागले.

दुपारच्या फावल्या वेळात मंदाताई टी.व्ही. पहात होत्या. त्यांनी एका कार्यक्रमात स्त्रियांचे वंध्यत्व आणि मानसिकता या विषयावरील चर्चा ऐकली. त्यातली शास्त्रीय माहिती ऐकून मनात काही एक विचार करून डॉक्टरांना भेटायला गेल्या. मुलीच्या बाबतीत घडलेली घटना सविस्तरपणे सांगितली. ती सांगताना एका आईच्या मनातील तडफड त्यांना जाणवत होती. त्यावर योग्य तो सल्ला देऊन यजमानांना घेऊन येण्यास सांगितले





आणि त्यावर त्यांनाही गांभीर्याने विचार करण्यास सांगितला. डॉक्टरांबरोबर झालेली चर्चा आणि यातून आपल्याला मिळणारी आर्थिक मदत कशी होईल ते सांगितले.

नीतूला दुसरे मूल होणार नव्हते. दुसऱ्याचे मूल दत्तक घ्यायचे नव्हते. यावर डॉक्टरांनी सरोगसीचा उपाय सुचवला. तुमच्या पतीचा अंश त्या मुलात असेल मग तर ते मूल तुमचेच असेल. आपण मुंबईत राहतोय इथे आपल्याला सगळेच ओळखतील. आपण पुण्यासारख्या मोठ्या शहरात जाऊन मूल आणले तर कुणाला कळणारही नाही आणि मुलाला मोठे करताना त्रास होणार नाही ह्या विचाराने ते दोघेही पुण्याला गेले.

इथे मंदाताईची मनाची तयारी झाल्यावर डॉक्टरांनी त्यांना काही शास्त्रीय चाचण्या करण्यास सांगितल्या. त्या चाचण्यांचे रिपोर्ट आल्यावर त्यांना मूल होण्यास त्या सक्षम आहेत हे सांगितले. नंतर माझ्याकडे असे एक जोडपे आलेय त्यांच्याशी बोलून मी काही कायदेशीर बाबी पुऱ्या झाल्यावर आपण पुढे जाऊया असे डॉक्टर म्हणाले. कायदेशीर बाबी पुऱ्या करताना एक अट होती. त्यात बाळ जन्मल्यानंतर ते बाळ त्या जोडप्याला देण्यात येईल आणि त्या जोडप्यालाही तुम्हाला पाहता येणार नाही.

दिवसामासी मंदाताईच्या शरीरात बदल होत होता बाळाची चाहूल लागली होती. त्यांना नीतू झाल्याचे दिवस आठवू लागले. पुन्हा एकदा ते क्षण अनुभवता येणार होते. त्या प्रसन्नोचित्त होऊन आई बनण्याची स्वप्न पाहू लागल्या. स्वप्नात रमलेल्या मंदाताईचे दिवस कसे भुरकन उडाले आणि त्यांनी एका गोंडस मुलीला जन्म

दिला. मनाला हुरहुर लावणारे ते क्षण संपले.

मुलीला जन्म देऊन मंदाताईना धन्य वाटले. आपण जन्म दिलेले मूल कुणाचे तरी आयुष्य फुलविणार आहे हे काय कमी! मुलीचा



जन्म झाला आणि मंदाताई हॉस्पिटलचे नियम विसरल्या. डॉक्टरांना विनंती केली, 'एकदा तरी माझ्या कुशीत बाळाला घेऊ द्या, डोळे भरून मुलीला पाहू द्या' आणि खरेच त्यांचे मातृत्व येणाऱ्या दुधाच्या पान्ह्याने भरून वाहू लागले. बाळाला दूर करू नये असे वादू लागले. पण डॉक्टरांना दिलेल्या शब्दाला त्या बांधिल होत्या.

साधारण दोन वर्षांचा काळ भुरकन उडून गेला. मंदाताईना मिळालेल्या पैशाने त्या सुखसमाधानात राहू लागल्या. पण ह्या बदल्यात त्यांनी केवढे मोठे दान दिले एक मोठा धाडसी निर्णय घेऊन. मंदाची बहीण कुंदाच्या मुलीचे लग्न ठरले. ते दोघेही लग्नाचे आमंत्रण घायला





अगत्याने आले, तेव्हा मंदाताईंनी नीतूची चौकशी केली ते दोघे कसे आहेत. तेव्हा नीतूने मुलगी दत्तक घेतल्याचे त्यांना कळले. हे ऐकून त्यांना बरे वाटले. आपली मुलगी संसारात आणि आपल्या मुलात रमलीय हे ऐकून त्यांच्या मनावरचे अपराधीपणाचे ओझे कमी झाले.



पल्लवीच्या लग्नात हॉलच्या दारातून आत येणारी नीतू त्यांना दिसली आणि त्या बघतच राहिल्या. त्यांची नीतू आईपणाने चारी अंगाने भरली होती. नंतर नीतूचे लक्ष नाही असे पाहून कुणा नातलग बाईकडून नीतूच्या बाळाला आणवून जवळ घेतले. तसे त्यांना बाळाचा स्पर्श हवाहवासा आणि ओळखीचा वाटला म्हणून कुंदाकडे त्यांनी चौकशी केली. तेव्हा कळले पुण्याच्या मोठ्या हॉस्पिटलमधून सरोगसीने तिने हे बाळ घेतले. पण 'कुंदे, हे तुला कसे माहीत?'

'अगं, मी मावशी म्हणून मोठ्या विश्वासाने ही गोष्ट तिने मला सांगितली.'

मग मंदाताईंनी तिची जन्मतारीख विचारली तेव्हा त्यांच्या लक्षात आले की आपण बाळंत झालो ती आणि बाळाची जन्मतारीख एकच आहे. हे गणित जुळवून त्यांना आनंद

झाला. त्या लग्नात त्यांचा आनंद द्विगुणित झाला. मानसच्या जाण्याची टोचणी त्यांच्या मनाला सतत त्रास देत होती पण आपल्या सरोगसीने आपलीच मुलगी आई झाली. खरे तर त्या हॉलमध्ये लहान मुलासारखे नाचावेसे वाटत होते. पण त्यांनी स्वतःला सावरले आणि गोड बातमी द्यायला त्या अण्णांकडे गेल्या.

अण्णा मंदाताईंना म्हणाले, "खरचं या जगात देव आहे. आपल्याला मानस गमावल्याचे दुःख होते, पण नकळत का होईना आपण आपल्या लेकीला आनंदी केले."

"अहो, तुम्हाला कळलं का? आपलीच मुलगी आपली नात झाली." आपले मोठे भाग्य की एका आईने दुसऱ्या आईला दिलेली 'अनमोल भेट' होती.

तुझ्या आयुष्यातली कळी  
उमलण्याआधीच खुडली गेली  
पण  
माझ्या आयुष्यातील नाजूक कळी  
तुला 'अनमोल भेट' दिली !

### विनोद

दारुड्यांनी न्यूज चॅनेल सुरु केला तर त्याचं नाव काय असेल ?

..  
.  
.



"पी चोवीस तास"

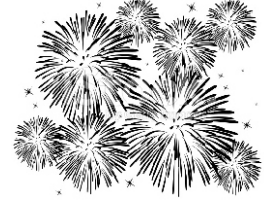
रहा एक पॅक पुढे.

उघडा झाकण, प्या पटकन





With Best Compliments from



सुरक्षाविषयक कार्य करणारी स्वामसेवी संस्था  
**सुरक्षा**  
**अभियान**<sup>®</sup>

ट्रस्ट नोंदणी क्र. इ-३९५०

रस्ता सुरक्षा व अन्य सुरक्षाविषयी  
बाबत जाणून घ्यायचे असेल व या क्षेत्रात  
कार्य करायचे असेल तर संपर्क साधावा :



संस्थापक / अध्यक्ष

**डॉ. विलास ज. पवार**



ऑफिस : एम - ३, पॅराडाईज टॉवर, गोखले रोड, नौपाडा, ठाणे (प.) - ४०० ६०२

८ ०२२-२५३६४१४१ / ९८२११६१६६२



## अपहरण

- नि. श. गुळवाणी

मी काल रात्री खूप विचार केला आणि ह्या निर्णयापर्यंत आले की” - एकवार इतर तिघींकडे बारकाईने पाहात शोभा ऊर्फ बॉस म्हणाली - “की आपण कीडनेपचा धंदा करायचा.”

“बापरे ! कीडनेप. पण आपण पोरी आहोत. कीडनेप आपल्याला करतात,” सरळ वळणाची सुजाता ऊर्फ चिकनी म्हणाली.

“किडनेप करायला मक्ता काय पणवता पोरांनीचा घेतलाय,” कॉलेजमध्ये पोरांना बॉक्सिंगचा आवाहन देणारी शोभा नरके ऊर्फ बॉस चिडून म्हणाली.

“त्यापेक्षा आपण एखादा व्यवसाय केला तर ?” काळी निशा म्हणाली. ही झोपेत बडबडते म्हणून तिला पोरं ‘रातराणी’ म्हणून चिडवायची.

“शंकरपाळ्या, अनारसे, चकल्या बनवून विकूया का ?” चिकनी म्हणाली.

“ए चिकने, कुठल्या गँगनं चकल्या विकल्याचं ऐकलंस कधी ?” बॉस ओरडली.

“शिवाय भांडवलाचं काय? व्यवसायाला भांडवल नको” चौथी गँगस्टर उषा निकम ऊर्फ ‘की-चेन’ म्हणाली. कॉलेजमध्ये की-चेन

हरविल्यामुळे तिनं भोकाड पसरलं होतं तेव्हापासून तिचं नाव ‘की-चेन’ पडलं होतं.

“भांडवल आहे की तारूण्याचं. बोला बसायचं धंद्याला ?” बॉसनं धारदार स्वरात विचारलं, इतर तिघी चिडीचूप बसल्या. “बाप म्हणतो, तुला शिकवलं. आता तुझं तू बघ.”

“माझाही बाप मला म्हणाला की पळून जाऊन लग्न का करत नाहीस ? म्हणजे म्हणे त्यांची सुटका होईल,” की-चेन म्हणाली.

“माझ्या बापाची तर मला भीतीच वाटते. रात्री तर्रर पिऊन येतो. डोळे वटारून माझ्याकडे बघत राहतो. मला बाई

झोप लागत नाही,” रातराणी म्हणाली.

“पूर्वीचे बाप किती चांगले असायचे,” चिकनी म्हणाली. ‘मुलींची लग्नं, सणवार, माहेरपण सगळं करायचे. आमचे आजोबा -” आणि ती आजोबांच्या काळातील बापांचं गुणगान गाऊ लागली.

“इथं अड्ड्यावर आपण जुन्या बापांचं गुणगान ऐकायला जमलेलो नाही. आपण किडनेपबद्दल ठरविणार आहोत,” बॉस म्हणाली.

“पण आपण किडनेप करायचं तरी कोणाला ?” रातराणी जांभई देत म्हणाली.





“लहान मुलाला करू. उचलून कुठंही नेता येईल,” की-चेन हातातली ‘की-चेन’ फिरवत म्हणाली.

“नाही. श्रीमंत तरूणाला उचलायचं,” बॉस त्वेषाने म्हणाली.

“त्याला उचलायला कशाला हवं. पोरिंच्या मागे तो खुशीनं येईल,” रातराणी म्हणाली.

“पण त्यानं आपलं ऐकायला हवं ना ?” चकलीवाली चिकनी म्हणाली.

“त्याचा काका ऐकेल ! बांधून घालून चार रट्टे दिले की गुमान ऐवेल,” असाला डायलॉग फेकायची ताकद तिथं फक्त शोभा बॉसकडेच होती.

“अगं पण गर्दीतून तरूण पोराला किडनेप करणं सोप नाही.” की-चेन म्हणाली.

“उलट अगदी सोपं आहे. ह्या चिकनीमागे लाळ घोळत लगेच येतील. एकदा का तो आडवाटेला शिरला की मग मी त्याला बघून घेईन,” बॉस म्हणाली.

“नाही आवरला तर ?” चिकनीची शंका.

“कसा आवरत नाही ते मी बघते. फरफटत नेऊन झाडाला बांधत !” बॉस.

“झाडाला बांधले. पुढे काय करायचं ?”

की-चेन म्हणाली.

“पिक्चर पाहत नाही वाटतं,” रातराणी म्हणाली. “बापाला फोन करून दहा हजार रुपये मागायचे.”

“दहा हजार ? वेडी का खुळी तू रातराणे ? दहा लाख !” बॉस हाताची दहा बोटं दाखवते.

“जास्त होतात. थोडे कमी मागू,” सुजाता ऊर्फ चिकनी म्हणाली.

“पार्टीच तशी मालदार शोधायची. छोटा-मोठा हात नाही मारायचा,” बॉस म्हणाली.



बॉसची पुढेही बाराचा वाळ उलटतपासणी होत राहिली. अचानक कोणी आलं तर, श्रीमंत बापाचं पोरगं कुठं आणि कसं हेरायचं, त्याच्या खाण्या-पिण्याचं

काय, फोन कुठून करायचा, पैसे कुठं घ्यायचे सारंसारं काही अगदी तपशीलवार चर्चेनंतर ठरलं.

“एकदा का हातात पैसा आला की मग आपण फराळाचा स्टॉल टाकायचा. चकली शेंगोळे -”

“ए चिकने, पुन्हा सुरू झालं का तुझं चकलीपुराण. खरंच तू देवळात फुलवाती वळण्याच्याच लायकीची आहेस. पुन्हा अड्ड्यावर चकलीचं नाव नको काढू.”







“ए पण आपण मुलाच्या बापाकडून चेक पेमेंट घ्यायचं. बाबा म्हणतात मोठं पेमेंट नेहमी चेकनेच करावं,” सुजाता म्हणाली.

“होयऽऽ आणि चेक वटवायला कोण जाणार - आपण? सरळ जेलात खानगी होईल. काय तर ध्यान. कॅश घ्यायची आणि लगेच कर्नाटकात जायचं. कळलं ?”

होय-नाही करीत एकदा ती योजना तयार झाली. बॉसनं हिंदी सिनेमाच्या व्हिलनच्या थाटात प्रत्येकीचा रोल सांगितला आणि सगळी तयारी ज्य्यत झाल्यानंतर त्या आता योग्य संधीची वाट पाहू लागल्या.

★★★

समोरून भरघाव वेगाने जाणाऱ्या गाड्यांमधली तरुण पोरगा चालवत असलेली श्रीमंत बापाची गाडी हेरणं हे सुजाताला कठीण जाऊ लागलं. ती नटून-थटून उभी राहिली होती. पण नेमका कोणत्या गाडीला हात करावा तेच तिला कळेना. एकदा एका बऱ्यापैकी गाडीला तिनं हात दाखविला, पण त्याच्या मागची खटारा मारुती ८०० थांबली. आतून एक पारशी म्हातारा डोकं बाहेर काढीत तिला म्हणाला;

“ए छोकरी, येते काय ?”

तिनं नकारार्थी मान हलविली.

“मग खाली फुकट हात कशाला दाखविते.” आणि म्हाताऱ्याची गाडी धूर ओकत चालती झाली. एका मारवाड्यानं हात न केला असतानाही गाडी थांबवली आणि खिशातलं पाकीट दाखवीत आत बसण्याची खूण केली. सुजातानं रागानं मान वळवीत नकार

दिला. वडापवाले तर झटकन वाकडी वाट करीत तिच्यापुढे येत धूर ओकत पुढे राहत होते. त्या भरगर्दीत एक सुंदर, भपकेबाज गाडी येताना तिनं हेरली. आत एकच तरुण बसला होता. तिनं हात करताच झोकदार वळण घेत ती ब्रेकचा हलका आवाज करीत तिच्यासमोर थांबली.

“रिक्षावाले पाण्याच्या टाकीपर्यंत दहा रुपये घेतात, मी पाच रुपयांत सोडतो,” काच उघडून मुंडी बाहेर काढीत गाडीचा ड्रायव्हर म्हणाला. तो मालकाला सोडून घरी परत चालत होता. त्याला तिनं कसाबसा टाळला आणि लागलीच एक सुंदर, श्रीमंत स्त्री तिच्यापुढे येत थांबली.

“बसा,” ती म्हणाली. तिच्या अंगावरील दागिने पाहून सुजातानं ही देखील अपहरणाकरिता काही वाईट नाही असा विचार करीत होकार दिला.

“कुठं जायचंय ?”

गाडीत बसल्यावर लाडी-गोडी लावून गाडी आडरस्त्याला आणायची असा बॉसचा आदेश होता आणि लाडी-गोडी कशी लावायची हेही त्यांनी तिच्याकडून पढवून घेतलं होतं. ती आता त्यानुसार काम करू लागली.

“मी विचारलं कुठं जाणार आहात ?” ती सुंदर तरुणी म्हणाली.

“आपण न्याल तिकडं,” ती लाजत म्हणाली.

“तुम्हांला कुठं जायचंय ते सांगा म्हणजे मी तिथं गाडी थांबवते.”

तिनं सूचनेप्रमाणे शर्टची दोन बटणं काढली आणि म्हणाली : “मी सांगते तिकडे





न्याल मला ?”

“मी साने गुरूजी वसाहतीत एका समारंभास चालले आहे. तुम्हांला हवं तिथं वाटेत मी सोडीन,” सुंदर स्त्री म्हणाली.

“मला कात्ययनीला सोडा ना गडे,” ती लाडात येत तिचा हात धरीत म्हणाली.

“ए बाई, आधी खाली उतर. की बोलवू पोलिसांना ?” सुंदर तरुणी ओरडली.

“असं का करता बाई ?” सुजाता पुन्हा लाडिकपणे म्हणाली.

“मी कोण आहे माहीत आहे का ? डिस्ट्रिक्ट जज्ज ! तुरुंगात जायचंय का ?”

“बापरे !” सुजाता लगबगीने खाली उतरली आणि तिनं विरुद्ध बाजूला धूम ठोकली. अखेर बऱ्याच उशिरा ती कशीबशी तिच्या गँगमध्ये रिकाम्या हातांनी परतली.



“ए चिकने, एवढा वेळ कुठं होतीस ? आणि शिकार कुठं आहे ?” बॉस.

सुजातानं सगळी कथा सांगितली.

“बाईला लाडी-गोडी लावतात ? आणि तेही डिस्ट्रिक्ट जज्ज बाईला ? उद्या रातराणी तू हिच्याबरोबर जा. दोघी पन्हाळा रोडवर उभ्या रहा,” बॉस म्हणाली.

दुसऱ्या दिवशीही त्यांना लवकर शिकार सापडेना. रातराणीनं हात केला की ड्रायव्हर जोरात गाडी पळवीत होता.

“ए चिकने, तूच हात कर. आपला साला थोबडा असा आहे की बस्स !” रातराणी.

बऱ्याच उशिरा एक बऱ्यापैकी गाडी खणकन ब्रेक लावत थांबली आणि दोघींचा जीव भांड्यात पडला.

“अगं सुजाता तू इकडे कुठे ?” आतला तरुण म्हणाला.

“विजय तू ? अरे किती दिवसांनी भेटतोस.” आणि सुजाता अपहरणाची योजना पार विसरली आणि तिच्या बालपणीच्या मित्राबरोबर गण्यांत रमली. तिनं रातराणीच्या इशाऱ्यांकडे दुर्लक्ष केलं. उलट तिची ओळख करून दिली.

“चल बस तुला सोडतो.”

“नको. माझ्याबरोबर माझी मैत्रिण आहे ?”

पण विजयनं त्या दोघींना बळेबळेच गाडीत बसवलं आणि अड्ड्यावर आणून सोडलं.

“ए पुन्हा भेट हं आणि सीमाला माझा निरोप आठवणीने दे ब्राय.” सुजाता म्हणाली.

“काय चाललयं काय ? त्याला किडनॅप करून आणलं होत ना, मग जाऊ का दिलं ?” बॉसनं विचारलं.

“अगं गंमतच झाली. किडनॅपकरिता आम्ही गाडी थांबविली तर आत माझा





बालपणीचा मित्र विजय होता. इतक्या वर्षांनी भेटला तो. आम्ही खूप गप्पा मारल्या. शिपिंग कंपनीत मोठ्या हुद्द्यावर आहे तो," सुजाता खुशीत येत म्हणाली.

“अगं मग जाऊ का दिलास त्याला ? ” की-चेन म्हणाली. 'मोठ्या हुद्द्यावर आहे ना तो ? असंच घबाड हवं होतं आपल्याला.”

“ए शाणे, घबाड मिळाल्यावर पोलीस आपल्याला सोडतील का ? हिला ओळखतो तो,” बॉस म्हणाला.

“बॉस सावधान. एक किडनॅप इकडंच येतंय,” दुरून येणारी गाडी दाखवत की-चेन म्हणाली.

“एकटाच दिसतोय. जांभूळ टपकावं तसा आपसूक टपकलाय. ए चिकने, जा पुढे आणि गाडी थांबव. जा.”

ब्रेकचा जोरदार आवाज झाला आणि गाडी थांबली.

“अहो, हा रस्ता पुढे कुठे जातो ?” गाडीचालक म्हणाला.

“मसणात ! चल उतर खाली,” बॉस दमदाटी करीत म्हणाली.

“अहो, लवकर सांगा. मी गडबडीत आहे,” तो मागे पाहत म्हणाला.

“चल हो बाहेर. तुला सांगते,” खटकन बटण चाकू उघडत बॉस म्हणाली.

“काय हवयं तुम्हांला ? ही गाडी सोडता माझ्याकडे काहीही नाही.”

“अस्सं ! तुझ्या बापाकडे असेलच की. लाव त्याला फोन. नाहीतर तुकडे-तुकडे करून जंगलात फेकून देऊ,” बॉस तावातावाने

म्हणाली.

“हॅलो, बॉस बोलते... खास नव्हे बॉस. तुझा बाप बहिरा आहे कारे ?” बॉस म्हणाली.

“ते काय चीज आहे ते कळेल. पुढे बोला. नाहीतर कार्ड संपेल.”

“तुझं नाव रे कबुतरा ?”

“दगडू.”

“हे बघ थेरड्या,” बॉस फोनवर म्हणाली, “लक्ष्मीकांत बेरड्या नाही थेरड्या.”

“तुझा दगडू माझ्या ताब्यात आहे... खुशाल त्याच्याशी लग्न करू ? वेड लागलंय काय तुला. त्याला आम्ही किडनॅप केलयं... अपहरण... खुशाल करा ? त्याचे तुकडे करणार आहे मी... त्याला मारू नको ना ?... काय?... फक्त विष देऊ ?”

“मी काय सांगितलं होतं तुम्हांला ?” दगडू म्हणाला.

“म्हणजे तोही सुटेल आणि तूही ?...” ठेवला फोन. बॉस पुढे म्हणाली, 'काय बाप आहे ? मुलाच्या जिवाचीही पर्वा नाही.”

“आपल्या बापांना कुठे आपली पर्वा आहे ?” रातराणी म्हणाली.

“अगं हा बनवतोय. ह्यानं नक्कीच राँगनंबर लावला असणार,” की-चेन म्हणाली. 'त्याशिवाय का एवढ्या चांगल्या गाडीतून फिरतोय.”

“अस्सं ! आमच्याशी चालबाजी ? काढ. माल काढ,” बॉस म्हणाली.

“तुम्हीच बघा,” हात वर करीत दगडू म्हणतो, “काहीही नाही.”

“चारसो बीस. काही नाही तर एवढी





पॉश गाडी कुठून आली, बोल,” रातराणी म्हणाली.

“चोरीची आहे ती. माझ्या मागावर पोलीस आहेत. कोणत्याही क्षणी इथं येतील. माझ्याबरोबर मग तुम्हीही आत जाल,” दगडू थंडपणे म्हणाला.

“हे खरंच ह्याच्याकडे काहीही नाही,” खिसे चाचपच रातराणी म्हणाली.

“पोलीस येतील लवकर आटप,” तो म्हणाला.

“गाडीतली कागदपत्रं बघा,” बॉसन की-चेनला आदेश दिला. की-चेननं कागदपत्र पाहिली.

“अगं खरंच ह्याची गाडी नाही. गाडी कोणा रत्नमणी पोपटलालची आहे.”

“ए दगड्या तूही चोर आणि आम्हीही चोर. चल निघ इथून लवकर. नाहीतर तुझ्याबरोबर आम्हांलाही जेलमध्ये धाडशील. चल जा,” बॉस ओरडली.

दगडू गाडी घेऊन थोडा पुढे गेला आणि तिथून ओरडला. “ही गाडी माझीच आहे. मीच रत्नमणी पोपटलाल. माझं सामान आणि पैसा डिकीत आहे.” आणि हाताचा ठेंगा दाखवून रत्नमणी गायब झाला. त्यानं स्वतःचा बाप म्हणून दगडू दारुड्याच्या दारुड्या बापाशी फोन लावून गँगला चांगलचं चकवलां.

“नालायक, पाजी, हलकट,” की-चेन गाडीच्या दिशेने दगड फेकत ओरडली.

“पुन्हा भेटू दे हा रत्नमणी पोपटलाल. त्याची चामडीच लोळवते,” रातराणी म्हणाली.

“कळलं, हे पुरुष किती बनेल असतात ते ? चौघींना पुरुन उरला तो,” बॉस रागाने

म्हणाली.

“म्हणून मी शेंगोळ्यांच्या व्यवसाय



.....”

“खात बैस तुझे शेंगोळे. उद्याच शिकार हाती लागली पाहिजे. ह्यावेळी एकदा का शिकार हाती आली की मुळीसुद्धा जाऊ द्यायची नाही.”

★★★

दुसऱ्या दिवशी आणखी एका गोऱ्यागोमट्या तरुणाची शिकार करीत त्यांनी आडवाटेनं जंगलात आणलं.

“मला सोडा होऽ. तुम्हांला हवं ते घ्या आणि मला जाऊ द्या,” तो तरुण खूपच घाबरला होता.

“अस्सं. अख्खी सोऱ्याची कोंबडी आहेस”





“कोंबडा !” चिकनी म्हणाली.

“गण्य गं. अशी कशी जाऊ देईन. बांधा गं ह्याला,” बॉस म्हणाली.

“अहो बांधताय कशाला. सगळं काही देतो. ते घ्या आणि मला जाऊ द्या होऽ. घरी माझी वाट पाहत असतील,” तो म्हणाला.

“लाव बापाला फोन,” बांधून होताच बॉस म्हणाली. ‘मोबाईल आहे ना रे कबुतरा ?’ त्याच्या केसातून सुरी फिरवत बॉस पुढे म्हणाली.

“बापाला मध्ये घेऊ नका हो. तो त्रास देईल तुम्हांला,” तो म्हणाला.

“एका !” सगळ्याजणी गडगडून हसतात.

“तुझा जीव प्यारा नाही का रे तुझ्या बापाला ? !” रातराणी.

“मी तुमच्या भल्याकरिता सांगतो, तुम्ही त्यांच्या नादाला लागू नका,” तो म्हणाला.

“चूप ! ए तुम्हारी गोरी चमडी है ना, में खरूच-खरूच कर निकाल दूँगी, क्या समझा ?” बॉसवर ‘शोले’चा फार पगडा बसला होता.

“अहो, मला भीती वाटते. ती सुरी दूर घ्या. मला सूँऽऽ आलीय,” तो म्हणाला. ‘मी करून येऊ का ?’

“आम्हांला शेंडी लावतोस. पळून जायचा बेत आहे ?”

“नाही होऽ खरचं आलीय. पँटीत होईल,” तो कळकळून म्हणाला.

“आता काय करायचं ?” काळजीपूर्वक स्वरांत सुजाता म्हणाली.

“त्याची पँट ओढा खाली. करू दे इथंच,” बॉस म्हणाली.

“आत काही घातलेलं नाही,” तो म्हणाला.

“ईऽऽ”, सुजाता ओरडली.

शेवटी महत्प्रयासाने दोरीने पाय बांधून हात सोडत एकदाची त्याची लघुशंका करविण्यात आली आणि पुन्हा त्याला झाडाला बांधण्यात आलं.

“तुझ्या बापाकडून पन्नास लाख मिळाल्याखेरीज तुझी सुटका नाही, लाव फोन,” बॉस म्हणाली

“अहो ते ऐकणार नाहीत. उगाच प्रकरण पोलिसात जाईल.”

“तसं झालं तर तुझे तुकडे-तुकडे करून जंगली कुत्र्यांना खायला देऊ.”

“अहो, त्याला मध्ये ओढू नका होऽ फार खडूस आहे तो.”

“असा कोण लागून गेलाय तो - राष्ट्रपती की पंतप्रधान ?” की-चेन म्हणाली.

“डेप्युटी जनरल ऑफ पोलीस !”

“बापरे !” त्यांच्या हातातील हत्यारं गळून पडली पण बॉस डगमगली नाही. मागचा अनुभव जमेल धरता तिनं लागलीच स्वतःला सावरलं, ‘तुझ्यासारखे ड्रामेबाज खूप बघितलेत मी. आम्हांला बनवतोस ?’

“ठीक आहे. लाव त्यांना फोन आणि जा तुरुंगात.”

फोनवरून खरोखरच तो डीआयजीचा मुलगा असल्याची खात्री पटताच पोरीचे पाय लटलटू लागले.

“तुरुंगात जायचं नसेल तर सोडा मला. डॅडींना कळलं तर नाकेबंदी होऊन तासाभरात





तुम्हांला आत टाकतील.”

“अहो डॅडींना एवढं कळवू नका. आम्ही तसं काही करणार नव्हतो,” सुजाता त्याला सोडत म्हणाली.

“अस्सं!” दोरी सोडल्यानंतर आळोखेपिळोखे देत तो म्हणाला, ‘मला खूप भूक लागलीय. जा. गाडीतील खायचं सामान घेऊन या.’ सान्याजणी पुतळ्यागत तशाच उभ्या. ‘ठीक आहे. डॅडींना फोन लावतो.’

“थांबा !” आणि सुजाता धावत गेली. ‘फोन करू नका.’

“इतका वेळ अवघडून उभं राहिल्यामुळे माझं अंग दुखतंय. चला जरा दाबून द्या.” इतक्यात त्याचा मोबाईल वाजला. सगळ्या भेदरून त्याच्याकडे पाहत राहिल्या. ‘डॅडी, सगळं ठीक आहे. सहजच फोन केला.... मी-मी- कण्हेरवाडी रस्त्याला दोन-तीन किमी आलो आहे... ठीक आहे.’ फोन ठेवतो. “आता डॅडींना मी कुठं आहे तेही माहीत आहे. मी सांगतो तसं नाही ऐकलं की सरळ जेलात जाल. जवळचं पोलीस स्टेशन पाच किलोमीटर अंतरावर आहे. माझं अंग चेपा. ए चिकने, गाडीतील माझी वही घेऊन ये. मी एक कवी आहे. तुम्हांला तुरुंगात जायचं नसेल तर अंग चेपता-चेपता माझ्या कविताही ऐकाव्या लागतील.”

“कविता ? दुसरं काही...”

“लावू फोन ?”

आणि मग पुढे दोन तास यथेच्छ मालिश करून घेत त्यानं त्या चार तरुणींना त्याच्या कविता ऐकविल्या. फक्त एक हुक्का सोडला तर त्याचा एवढंदरीत डामडौल एखाद्या

सुलतानासारखा होता.

“अपहरणावरही मी एक कविता लिहिणार आहे.”

“बरं साहेब आम्ही जाऊ ?” कवितेमुळे अपचन झालेली बॉस पोट धरून उठत म्हणाली.

“एवढ्यात कुठं निघालात ? तुम्हांला माझं आणखी एक काम करायचंय.”

“कुणी कुणाला आपहरण केलयं तेच कळत नाही,” चरफडत, पुटपुटत बॉस म्हणाली.

“ह्या पोरीशी माझं लग्न झालं पाहिजे,” खिशातून एक फोटो काढीत तो म्हणाला.

“होईल की. तुम्ही एवढे हँडसम आहात, डीआयजीचे सुपुत्र आहेत -”

“आणि एक कवीही आहात,” सुजाता म्हणाली.

‘कवी आहे म्हणून तर ती ह्या मुलावर प्रेम करते,’ आणखी एक फोटो खिशातून काढून समोर टाकीत तो म्हणाला.

“ह्याच्यापेक्षा तुम्ही हिला शोभून दिसता. हा एवढा खास नाही,” की-चेन म्हणाली.

“पण कवी नाही ना” तो म्हणाला, ‘तुम्ही ह्याला किडनॅप करून इथं आणा.”

“किडनॅप सोडून दुसरं काही सांगा ?” बॉस मृदू मुलायम आवाजात म्हणाली.

“दुसरं सांगतो की,” तो म्हणाला.

“काय ते ?”, चौघेही आनंदाने चीत्कारल्या.

“जेलमध्ये खडी फोडण्याचा उद्योग कसा वाटतो ?”

“पण आम्ही करायचं काय ?” नसती कटपट किडनॅप करून आणल्याने वैतागून जात रातराणी म्हणाली.





“त्याच्याशी रोमान्स करायचा. डान्स करायचा. डान्स करताना कपडे उतरवायचे.”

“तुम्ही आम्हांला समजता कोण हो?”, की-चेन ओरडली.

“कैदी,” मोबाईल बाहेर काढत म्हणतो, 'जायचंय आत?’

चौघी एकदम गप्प झाल्या.

“चौघींत एक लाख रुपये देईन. कॅश. ठीक आहे?” तो म्हणाला.

“असं काहीतरी कामाचं बोला ना,” बॉस पाय चेपायचं थांबवीत म्हणाली.

“पाय चेप. मी सांगेपर्यंत थांबायचं नाही,” तो म्हणाला. 'फुकट नाही देणार. तुमचे त्याच्याबरोबरचे चार-दोन उघडे-नागडे फोटो घेणार,” चौघींचे चेहरे आंबट वैकरी खाल्ल्यासारखे झाले. “ते फोटो ह्या फोटोतल्या छोकरीला दाखवून त्याला तिच्या मनातून हाकलणार आणि तिथं मी विराजमान होणार ! मग आमचं लग्न ठरलं की एक लाख रुपयांसह फोटो तुम्हांला परत देणार. समजलं ?”

“समजलं,” चौघीही पडलेल्या आवाजात म्हणाल्या.

“आता आम्ही जाऊ ?” रातराणी.

“एक शेवटची कविता ऐका आणि निघा. उद्या परत मला भेटा नाहीतर -”

“भेटतो,” बॉस कशीबशी म्हणाली.

नंतर मग संधलथीत, एक-एक ओळ दोन-दोन वेळा प्रसंगी चार-चार वेळा म्हणत ती प्रदीर्घ कविता एकदाची संपली आणि सुस्कारा सोडत त्या साऱ्या किडनॅप क्वीन्स पळाल्या.

★★★

“ह्या फोटोतल्या पोराला कुठंतरी बघितलंय,” बॉस येरझारा घालीत म्हणाली. 'वर्तमानपत्र ! त्यात पाहिलंय ह्याला, चला शोध.”

वर्तमानपत्रात शोधशोध सुरू झाली.

“बॉस, पण हे सारं कशासाठी,” की-चेन म्हणाली.

“अगं खुळे आपले उघडे-नागडे फोटो काढल्यावर ते डीआयजीचं कार्ट आयुष्यभर आपल्याला ब्लॅकमेल करीत राहील. कशाला ह्या किडनॅपच्या भानगडीत पडलो असं वाटतंय. ही चांगली चिरोटे, शेंगोळ्यांचं दुकान टाक्या म्हणत होती, हंSS,” बॉस वैतागून म्हणाली.

“सापडला !” रातराणी पेपरमधील फोटो दाखवीत म्हणाली. 'हा खासदार बबनराव मोहित्यांचा मुलगा संजय.”

“म्हणजे संपलंच सारं,” बॉस मटकन् खाली बसत म्हणाली. 'म्हणजे तिकडेही जेलची हवा खावीच लागणार, काही करावं तरी जेल, न करावं तरीही जेल. आपण पुरतं फसलो.”

“ए, प्रियाला मी ओळखते. तिच्याकडून काही होईल का ?,” सुजाता म्हणाली.

“प्रिया कोण ?” रातराणी जांभई देत म्हणाली.

“खासदार मोहित्यांची मुलगी. तिचा आम्ही लेडीज रिप्रेझेण्टेटिव्हकरिता प्रचार केला होता.”

“आपण तिला सगळं सांगू -”

“काय सगळं सांगू ? आम्ही डीआयजीच्या मुलाला किडनॅप केलं म्हणून कुठल्या तोंडाने सांगायचं ?” बॉस म्हणाली.





“भीक नको पण कुत्रा आवर अशी अवस्था झाली आहे.”

“अगं, पण तिच्या भावाला हा डीआयजीचा मुलगा जीवनातून उठवायला निघालाय म्हटल्यावर नक्कीच ते त्याचा गंभीरपणे विचार करतील आणि आपल्याला माफ करतील.”

“आणि त्यांनी पोलीस स्टेशनला कळवलं तर ?”

“काय गं, खासदाराच्या पोराबरोबरचे उघडे-नागडे फोटो बघून आपली ते पूजा बांधणार आहेत का ? उलट हीच संधी आहे. काट्यानं काटा काढायचा,” की-चेन म्हणाली.

“करेक्ट ! काट्यानं काटा काढायचा,” बॉस म्हणाली.

आणि मग त्यांनी प्रिया मोहितेची भेट घेऊन सारं काही सांगितलं आणि त्यांना हलकं-हलकं वाटले.

“प्रियाताई, बेकारी पूर्वी तरुणांना भेडसावायची पण बेकारीची समस्या आता आम्हां तरुणींच्या मागेही हात धुवून लागली आहे,” रातराणी म्हणाली.

“बापांनी उघड्यावर टाकलं. त्या जुन्या बापांसारखे हे बाप स्थळं शोधत नाहीत.”

“आणि स्थळं शोधली तरी त्यांना मिळतही नाहीत कारण सर्वांना कमावत्या सुना पाहिजेत. आणि आम्हांला नोक्या मिळत नाहीत.”

“एखादा धंदा कराल तर भांडवल नाही. म्हणून मग आम्ही कंटाळून हा मार्ग पत्करला, चुकलं आमचं,” बॉस म्हणाली.

“अगं स्वयंसिद्धासारख्या महिलांना हात देणाऱ्या संस्था ह्या शहरात कार्यरत आहेत. तुम्ही माझ्याकडे आला असतात तर मी तुम्हांला मदत केली असती. आपण मुलीही ह्या मवाल्यांच्या मार्गाने निघालो तर अराजकता माजेल,” प्रिया म्हणाली.

“मी व्यवसायाचा विचार मांडला की ह्या माझी थट्टा करायच्या”, सुजाता म्हणाली.

“कष्ट करणाऱ्याला ह्या शहरात मरण नाही,” प्रिया म्हणाली. ‘अजूनही वेळ गेलेली नाही. मी दादाशी बोलून ह्यातून काहीतरी मार्ग काढते.”

त्यांची कथा ऐकून संजय ओरडलाच.

“तुम्ही माझ्या मित्रावर कसले आरोप करताय माहीत आहे का ?”

“ह्यातलं अक्षर न अक्षर खरं आहे साहेब,” की-चेन म्हणाली.

“खरं नसेल तर मात्र फार भयानक परिणाम तुम्हां चौघींना भोगावे लागतील.”

खोलीत मरणप्राय शांतता पसरली. संजय येरझारा घालीत राहिला आणि चौघी खाली मान घालून बसल्या होत्या.

“एक मार्ग आहे,” संजय म्हणाला.

“कोणता साहेब ?,” चौघीही आशेने म्हणाल्या.

“तो तुम्हांला कधी भेटणार आहे ?”

“आज कविता ऐकायला बोलावलंय त्यानं,” रातराणी म्हणाली.

“मी एक छोटं जपानी मशीन तुम्हाला देईन. ते पॉवरफुल मशीन टाचणी पडल्याचा आवाज देखील नोंद करतं. तुमची सारी योजना







टेप करून आणा. मग पुढलं मी पाहून घेईन. त्याच्याकडून सारी योजना बदवून टेप करून आणा. जा,” संजय म्हणाला.

“पण मग साहेब, आमची ह्यातून सुटका होईन ना ?”

“तुम्ही म्हणता तशी त्याची योजना असेल तर नक्कीच होईल.”

★★★

त्या जपानी मशीननं असंख्य कवितांच्या अध्येमध्ये त्यांचा सारा प्लॅन टेप केला. त्यांनी ते मशीन संजयकडे सुपूर्द केलं. त्यानं ती सारी टेप ऐकली.

“किती कविता करतो हा. जीव अगदी मेटाकुटीस आला.”

“त्याच्या कवितांवर जाऊ नका साहेब. अगदी बदमाश माणूस आहे तो,” सुजाता म्हणाली.

“काय करायचं ह्या कवीचं ?” संजय म्हणाला.

“पोलिसाला द्या. तुमचं आयुष्य बदनाम करायला निघाला होता हा,” की-चेन म्हणाली.

“प्रियाताई, काय करायचं ह्या माणसाचं ?” संजयनं बहिणीला विचारलं.

“त्यालाच विचारूया,” प्रिया टाळ्या पिटत म्हणाली आणि आतल्या खोलीतून डीआयजीचा कवी मुलगा श्रेयस बाहेर आला. त्याला पाहताच चौघीही घाबरून उभ्या राहिल्या.

“प्रिया, काय करायचं तुझ्या ह्या होणाऱ्या पतिदेवाचं ?” संजय म्हणाला आणि तिघेही खोऽखोऽ हसू लागले. त्या चौघींना हसावं की रडावं काहीच कळेना. जेलमध्ये जावं

लागणार हे आता त्यांना खात्रीलायकपणे वाटू लागलं.

“असं अपहरण ह्या पृथ्वीतलावर ना कधी झालं असेल ना कधी होईल. कोणी कोणाला किडनॅप केलंय तेच कळतं नव्हतं,” श्रेयस म्हणाला.

“बरे, तुला कविता ऐकवायला श्रोते मिळाले. खरंच मीही प्रथम फसले होते,” प्रिया म्हणाली.

“एवढं करून थांबला नाहीस. मला आणि तुझ्या होणाऱ्या वहिनीला, बायकोलाही हृति ओढलेस. तुझी ही लहानपणीची खोड्या काढायची सवय अजूनही गेलेली नाही.”

“म्हटलं. खेळ रंगतोय तर अजूनही थोडा रंगवूया,” श्रेयस म्हणाला. ‘तर पोरींनो ही निव्वळ थट्टा होती. पण तरीही तुमचा गुन्हा मोठा आहे आणि त्याकरिता तुम्हांला शिक्षाही व्हायला हवी.”

चौघींचे चेहरे उतरले. करायला गेलो काय अन् झालं काय !

“तर तुम्हांला शिक्षा हीच की आम्ही तुम्हांला व्यावसायाकरिता एक लाख रुपये कर्ज देत आहोत,” संजय म्हणाला. ‘तुम्ही लागलीच व्यवसाय सुरू करायचा.”

“तुम्हा चौघींना सोबत उत्तम व्यवसायाकरिता शुभेच्छा,” प्रिया म्हणाली.

“अय्या ! खरंच !!” चौघीही आनंदाने चीत्कारल्या. ‘आता चकल्या, शेंगोळे, चिरोट्यांचा स्टॉल टाकायचा.”

“पण कर्ज फिटेपर्यंत कविता ऐकाव्या लागतील,” ते ऐकून त्यांचे चेहरे पुन्हा एकदा पडले.





टिप्स

- १) हृदय, फुफ्फुस कार्यक्षम राहणे, रक्ताभिसरण, रक्तदाब, रक्तातील साखरेचे प्रमाण (जास्त असल्यास) कमी होते. श्वसनक्रिया व्यवस्थित व्हावी, सर्व अवयवांना व्यवस्थित होणे याकरिता रोज व्यायाम करणे हे प्रभावी व विनाखर्च औषधच आहे.
- २) मन करा रे प्रसन्न अशी सकारात्मक विचारपध्दती अमलात आणावी जेणेकरून शरीरात ऊर्जानिर्मितीत खंबीर मन, आत्मविश्वास यांचा लाभ होईल.
- ३) त्वचेची बाह्य स्वच्छता खूप महत्त्वाची आहे. रोज साबण लावून, जंतुनाशके पाण्यात टाकून स्नान केल्यास त्वचेचे संसर्जन्य रोग दूर राहतील.
- ४) प्रवास जवळचा किंवा दूरचा झाल्यावर कपडे स्वच्छ धुवून वापरावेत- कारण भरगच्च वाहन गर्दीतून व व्यक्तिंसंसर्गातून रोगजंतू, विषाणू बाधेतून त्वचारोग होण्याची शक्यता असते.
- ५) आळस न करता त्वचेलगतचे कपडे (अंतर्वस्त्रे- बनियन, अंडरवेअर्स) रोज बदलावेत, धुवावेत. त्वचारोग टाळण्यासाठी स्वतःचे कपडे दुसऱ्यास देऊ नयेत. व दुसऱ्याचे स्वतःही वापरू नयेत.
- ६) चादर, अंथरूण, पांघरूण, उशी हे स्वतःचेच धुऊन वापरावेत. हातमोजे, पायमोजे रोज धुवावेत.
- ७) त्वचारोग टाळण्यासाठी आपले कपडे, साबण, कंगवा, दाढीचे ब्लेड दुसऱ्यास वापरू देऊ नयेत.
- ८) घर अगदी झोपडीवजा असले तरी डास, उंदीर, माश्या, पाली, कीडा, मुंगी यांचा उपद्रव होऊ नये म्हणून कीटकनाशके वापरून जागेची स्वच्छता ठेवावी म्हणजे पाणी-अन्न यातून त्या प्राण्याचे विष शिरकाव होऊन अन्नपाण्यातून विषबाधा टाळेल. मलेरिया, डेंग्यूसारख्या साथींना आळा बसेल.
- ९) खाण्याच्या बाबतीत - बाहेरचे, उघड्यावरचे पदार्थ टाळावेत.
- १०) पाणी उकळून प्यावे किंवा गाळून घ्यावे.

थोडक्यात आहार माणसाने नियंत्रित, आवश्यक तेवढाच घेतल्यास ते शरीराचे आंतरिक आरोग्य राखले जाते व माणसा स्वच्छ राहून साथीचे रोग व वातावरण, प्रदूषणातून होणारा रोगजंतू संसर्ग यांना दूर ठेवते.

- मनोहर तळेकर

- १) मुंगळा (मुंगी) किंवा एखादा कीटक चावल्यास कांदा कापून (चकती) त्या जागेवर चोळावा. लगेच जळजळ, आग, खाज कमी होते.
- २) पोट्यात आग, जळजळ होत असेल तर दूर्वा (हिरव्यागार) स्वच्छ धुवून एक चमचाभर रस घ्यावा. दोन - तीन दिवसांत आराम वाटेल.
- ३) उन्हाळ्यात खूप डोके दुखत असल्यास जिरे वाटून कपाळावर लेप लावावा. जिऱ्याचे पाणी (उकळून) प्यावे.
- ४) अपचनासाठी किंवा पोट्यातील फुगाऱ्यासाठी तव्यावर चिमूटभर जिरे व ओवा गरम करून चावून खावा.
- ५) लसणीची एक पाकळी रोज रात्री कोमट पाण्याबरोबर गोळीप्रमाणे गिळावी, चावू नये. लसूण आधी सोलून ठेवू नये. संधिवातावर गुणकारी आहे.

- गिरिजा र. पागनीस





## दारूचा प्याला

- शुभांगी गादेगावकर

विलासराव नावाप्रमाणेच विलासी. दारूच्या एका प्याल्यात ते सुखी पण जवळचे सर्व आप्त दुःखी. दारू पिऊन येणे हा त्यांचा नित्यक्रम. दारू पिल्यानंतर सगळे जग त्यांना तुच्छ वाटते . 'दारूची नशा करी जीवनाची दुर्दशा' हे वाक्य आपण अनेक वेळा ऐकतो पण खरी दुर्दशा होते बायकोची.

विलासराव आज नेहमीप्रमाणे झोकांड्या घेत आले. घरी आल्यावर सुशील, प्रेमळ, शांत पत्नीवर अत्याचार सुरू. प्रथम काही दिवस निमूटपणे अन्याय सहन करणाऱ्या शांताबाई आता जमदग्नीच्या रूपात येता.

विलासरावांनी त्यांना पाणी मागितले झोकांड्या घेणाऱ्या विलासरावांना त्यांनी झाडूने बदडले. त्यावर ते म्हणाले 'मी तुला माझी झाडणी करण्यास सांगितली नाही."

पाणी दे मार खाऊन तृप्त झालेल्या विलासरावांनी मूत्र विसर्जन केले. त्यावर शांताबाई म्हणाल्या, 'अरे घोड्या, तुझे मूत्र का नाही पीत?' विलासराव म्हणाले, 'माझे मूत्र मी कासे पिऊ? ग्लास तर दे भरण्यासाठी."

काही कालावधी तशाच अवस्थेत पडून असलेल्या विलासरावांना बघून शांताबाईंना शेवटी कीव आली. विलासरावांना त्यांनी पाणी

दिले. जेवणाचे ताट वाढले. ताटातले जेवण पाहून विलासराव म्हणाले, 'कोणी बनवले तुला बायको?' तुला साधं जेवणही बनवता येत नाही. शांताबाई रागाने म्हणाल्या, 'घोड्या, दारू काही घरात शिजत नाही. तुझ्या तोंडाला लागली गटाराच्या पाण्याची सवय. घरातले जेवण तुला गोड थोडीच लागणार. मुकाट्याने खा नाहीतर मर.'" विलासराव म्हणाले, 'तुला

काय कळणार दारूची नशा? स्वर्ग दिसू लागतो.'" शांताबाई उत्तरल्या, 'वनाय करायचा स्वर्ग. नशा उतारल्यावर परत नरकातच येणार आहेस. 'अगं, तुला माहित नाही.

स्वर्गातले सर्व देव ज्यांची तू मनोभावे पूजा करतेस ते ही तर सोमरस पीत. हाच तर तो सोमरस. देवाची पूजा जशी मनोभावे करतेस, तशी माझी पूजा कर, तुला राणी बनवीन."

वादविवादात दिवस संपला. दुसऱ्या दिवशी पुनश्च तोच कार्यक्रम! दारूच्या नशेत बरीच कामे करण्याची शक्ती विलासरावांना मिळे. इमारतीच्या आवारात येताच रखवालदाराला त्याच्या कार्यक्षमतेविषयी सल्ला देत. त्याचप्रमाणे बऱ्याच वेळा हातात काठी घेऊन जागते रहो अशी सावधानतेची सूचना करत. रात्री खडा पहारा देत. त्यांना वाटे





रखवालदाराचा डोळाही लागू शकतो. मध्येच खुर्चीवर बसून घोरू लागत. पुन्हा उठून पहारा देत. रखवालदाराला त्यांनी तंबी दिली होती. मी आल्यावर 'सलाम साहेब" म्हणायचे. नाहीतर नोकरीवरून काढून टाकीन 'साहेब" म्हणण्यासाठी रखवालदाराला पैसे देत. रखवालदार हुशार. ज्या दिवशी पैशाची चणचण भासे तेव्हा अदबीने 'नमस्ते साहेब" म्हणे. विलासराव दिमाखात दहा रूपयांची नोट काढून देत व म्हणत, 'आता दहा दिवसांचे पैसे दिले. विसरू नकोस. रोज नमस्ते साहेब म्हणायचे."

विलासराव एका सहकारी बँकेत रखवालदाराची नोकरी करत होते. दारूड्या माणसाचा पगार तो काय? अर्धा हातात अर्धा दारूत काम संपवून घरी येताना साहेबांवर शिव्यांची लाखोली होत असे.

विलासरावांना बऱ्याचवेळा वरिष्ठांची बोलणी खावी लागत. त्यांची व्यक्तिगत कामे करावी लागत.

विलासरावांच्या तुटपुंज्या पगारात घर चालवणे कठीण तेव्हा शांताबाई जमेल तसे मागणीप्रमाणे पोढ्या लादून देण्याचे काम करत. विलासरावांना हे पटत नसे. शांताबाईंनी हे काम करू नये अशी सूचना त्यांनी अनेकदा शांताबाईंना केली. दोन मोठी मुले, घरखर्चा यांचा विचार करता त्या दुर्लक्ष करून काम

करत. शांताबाईंनी काम करू नये असे सांगणारे विलासराव त्यांचे पैसे काढून घेत. असाच वादविवाद सुरू असतांना शांताबाईंनी विलासरावांना पैशाची मागणी केली. विलासराव प्रण्याच्या सुरात म्हणू लागले 'तू पैसा पैसा करती है, क्यू पैसे पे तू मरती है।" शांताबाईंचा राग अनावर झाला, 'अरे गाढवा, पैशावर तर जग चालते, तुझ्या या सोमरसासाठी तर पैसे लागतात ना!" विलासरावांजवळ प्रचंड विनोद बुध्दी. तिच्या सामर्थ्यावर म्हणाले, 'पैशावर जग चालायला ती काही रेल्वे नाही.

तिकीट काढा, गाडीत बसा, चला पुढे."

पूर्वीच्या सेक्रेटरी, चेअरमन व विलासराव या त्रिवृत्ताने इमारतीतील एका सदनिकेला विकल्यावर दलाली वाटून घ्यायचे ठरवले. पैसे मिळाले. तिघांनी वाटून घेतले.

रात्री पार्टीचा कार्यक्रम ठरला. दारूच्या नशेतील विलासरावांशी गोड बोलून सेक्रेटरी व चेअरमनने जुगारासाठी पत्त्यांचा डाव मांडला. पत्त्यांची हातचलाखीने अफरातफरी करून त्यांना हरवले. विलासराव धुतल्या तांदळासारखे रिकामे झाले. जाता-येता दिसणाऱ्या बायका, मुलांना सेक्रेटरी, चेअरमनच्या कपटीपणाची माहिती देऊन शिव्या देत. साले बेवडे, चोरटे, भोंदू लोकांना लुबाडतात. बेवड्याच्या खरेपणावर कोण विश्वास ठेवणार? उलट येता-





जाता बायका आपापसात पुटपुटत अगं हा बेवडा त्याने दारूत पैसे संपवले असतील.

विलासरावांची आई सगुणाबाई बऱ्याच दिवसांपासून घरी नेसण्यासाठी साड्यांची मागणी करत होती. विलासरावांनी तिला सांगितले, 'साड्या कसली घालतेस? शर्टपॅट घाल. आजची नवीन फॅशन आहे. इस्त्री करायलाही कमी पैसे लागतात व एक पॅट अनेक शर्टांवर घालता येते.' आई चिडून म्हणाली, 'मेल्या, मुडद्या, दारू पिऊन तुझी अक्कलच नाहीशी झाली. विलासराव म्हणाले, 'अकलेसाठी दारूची काय गरज? ब्रेनटॉनिक पी. विश्वनाथन आनंदसारखी बुद्धिबळ विजेता होशील.

बायको व आईच काय मुलगा व मुलगीही त्यांच्यापासून दुरावले. मुलीने शांताबाईंना स्टेप कट करण्यासाठी पैसे मागितले. मुलीला ब्युटीपार्लरला जायचे होते. शांताबाईंनी सदर बाब विलासरावांना सांगितली. विलासराव म्हणाले, 'पी हळद हो गोरी.' यावर मुलगी म्हणाली, 'ते तुम्हीच करा. मी मुळातच गोरी आहे व प्रेमाने म्हणाली 'पप्पा मला स्टेप कट करायचा आहे.' विलासरावांनी तिला कैची आणावयास सांगितली. ते म्हणाले, 'ही कैची तुझ्या आईला दे ती चांगला कट करते. तिच्या कटकटीमुळे माझ्या डोक्यावरचे केस नाहीसे झाले आहेत. त्यामुळे केस कापण्याचा खर्च व विंचरण्याचा वेळ वाचतो.' मुलगी निरुत्तर झाली.

विलासरावांची दोन्ही मुले अभ्यासात हुशार. मुलाला बारावीला चांगले गुण, सीईटीही

उत्तम गुणांनी पास. त्यामुळे सहजच इंजिनीअरिंगला प्रवेश मिळाला. दिवसभर सतत अभ्यासात मग्न. मुलाला वडिलांच्या व्यसनाधीनतेमुळे रात्री शांत झोप मिळत नसे. त्याने वडिलांना 'शांत झोपा व मलाही झोपू द्या.' अशी कळकळीची विनंती केली. विलासरावांनी त्याला दारू पिण्याचा सल्ला दिला. आता मात्र कहरच झाला. शांताबाई म्हणाल्या, 'मग झाले तुझे इंजिनीअरिंग.' विलासराव चटकन म्हणाले, 'तेच तर मी सांगत होतो. दारू पिवानु, आरामथी सोवानु, परीक्षा देवानु, इंजिनीअर होवानु, मज्जानु लाइफ.' मुलगा विलासरावांकडे दुर्लक्ष करून अभ्यास करू लागला.

सुट्टीच्या दिवशी विलासराव घरी होते. सेल्सगर्ल आली. विलासरावांनी दार उघडले. शांताबाईंनी तिला पाहताच सांगितले, 'काहीच घ्यायचे नाही.' विलासराव आस्थापूर्वक म्हणाले, 'अगं! अतिथी देवो भव.' तिला घरात बोलावले. प्रेमाने विचारपूस केली. तिचे नाव, गाव, पत्ता, घरगुती माहिती, मासिक पगार, तिच्या तुटपुंज्या पगाराविषयी सहानुभूती दर्शवली. दुसऱ्या चांगल्या नोकरीचे ठिकाण लिहून दिले. येण्याचे प्रयोजन विचारले. सेल्सगर्लने पत्नीला बोलावण्याचा अनुरोध केला. विलासराव म्हणाले, 'काय? तुम्हांला काय विकायचे ते मला द्या' सेल्सगर्ल 'ही वस्तू तुमच्या उपयोगाची नाही.' एवढा वेळ प्रेमळपणे वागणारे विलासराव अचानक रागावले. रागावून म्हणाले, 'ती येणार नाही, काय द्यायचे ते मला द्या.' घाबरतच सेल्सगर्लने पॅड दाखवून





म्हटले, हे देऊ का?” त्यावर विलासरावांनी खालून वरून पाहिले. याचे काय करू असे विचारले. फ्री सॅम्पल आहे, तुमच्या पत्नीला घ्या. विलासराव चवताळले. नाव घेऊ नका त्या काळतोडीचे. तुमच्यासारखी सुंदर, हुशार नाही. दिवसभर नुसती रिकामटेकडी बसते. रात्री मला त्रास देते. हे ऐकताच शांताबाई बाहेर आल्या, “ये सटवे, तुला कळत नाही कोणता माल कुठे खपवायचा? या माणसाला लाज, शरम वाटत नाही. तूही फ्री सॅम्पलसारखी विकलीस की काय? आधी चालती हो. सेल्सगर्ल अतिप्रसंग ओढवण्यापेक्षा तेथून निघून गेली.

दारूची नशा चढावी यासाठी अनेक उपाय करावे लागतात. त्याचप्रमाणे उतरवण्यासाठीही अनेक उपाय करावे लागतात. बऱ्याच जणांच्या अभ्यासाअंती चांगला उतारा म्हणजे कोऱ्या चहात लिंबू पिळून ते पिणे. आज विलासराव सकाळी नेहमीपेक्षा उशिरा उठले. दारूची नशा उतरली नव्हती. ती उतरवण्यासाठी कोऱ्या चहाचे आधण ठेवून लिंबू पिळून ते पिऊ लागले. नशा काही प्रमाणात उतरली. तरतरी वाटेना. कामावर डुलत-डुलत स्वारी कशीबशी पोहोचली. पोहोचल्यावर शिपायाने येऊन साहेबांनी बोलावल्याचे सांगितले. विलासराव शिपायाला म्हणाले, “आता भूपाळीची वेळ तर संपली. कोणत्या देवांची आरती करणार” शिपाई निघून गेला. विलासरावांनी साहेबांच्या कार्यालयात प्रवेश केला.

साहेबांनी उशिरा येण्याचे कारण विचारले. विलासरावांनी त्यांना दारूची नशी

उतरत नव्हती हे कारण सांगितले. साहेब चिडले. “हे काय कारण आहे?” विलासराव नशेच्या धुनकीत, “मी मेलो असतो तर आलो नसतो. मुले लहान आहेत. पत्नी खाष्ट व आई धडधाकट आहे. ही दारूच माझी खरी मैत्रीण ती माझ्या सुखात-दुःखात, घरात-दारात, नोकरीत-भाकरीत तिला मी विसरत नाही.” विलासरावांनी नवीन घर घेण्यासाठी पैसे जमवले, पैसे भरले, पण नियोजित इमारत अनधिकृत असल्याने बांधकाम पूर्ण झाले नाही. इमारतीचा बिल्डर पैसे परत देईना. याचा परिणाम विलासराव दारू पिऊ लागले होते. साहेबांना विलासरावांच्या आर्थिक परिस्थितीची जाणीव होती. विलासराव कामात हुशार! आता काय कारणांवरून त्यांना कामावरून काढणार. साहेबांनी त्यांना कामावर जाण्याची सूचना केली.

दारूच्या नशेमुळे अनेक संसार उद्ध्वस्त झाले आहेत. तरी आपतांना महत्त्व न देता दारूला जवळ करणाऱ्यांनी सामाजिक जाणीव ठेवून आदर्श व्यक्तिमत्त्वासाठी व्यसनापासून दूर राहणे गरजेचे आहे.

### विनोद

दार उघड

कावळा : चिऊताई, चिऊताई, दार उघड!

चिमणी : थांब माझ्या बाळाला पावडर लावते...

कावळा : माझ्यासोबत माझी मुलगी पण आहे...

बाळ : आई, पावडर मी लावतो,

तू पहिले दार उगड!!!





## आरोग्य टिप्स

**कडुनिंब, एक आरोग्यवर्धक वनस्पती...**

**चेहऱ्यासाठी...**

कडुनिंबात व्हिटॅमिन सी मोठ्या प्रमाणात आढळत. त्यामुळे, चेहऱ्यावर पिंपल्स, ब्लॅकहेड्स, पुरळ येणे, तेलकट त्वचा, त्वचा निस्तेज पडणे अशा विविध समस्यांवर कडुनिंबाचा पाला उपयोगी ठरतो.

**दम्याचा त्रास...**

तुम्हांला दम्याचा त्रास असेल तर त्यासाठी कडुनिंब हा अत्यंत उपयोगी पदार्थ आहे. कफ, खोकला आणि श्वास नियंत्रित करण्यासाठी कडुनिंबाचा वापर होतो. श्वसनविकारांवर कडुनिंब दीर्घकाळपर्यंत आराम देतो.

**अल्सर....**

पोटाच्या विविध विकारांवर कडुनिंब हा रामबाण उपाय आहे. शरीरातील पीएच स्तर नियंत्रणात ठेवून अल्सरवर मात करण्यासाठी याचा वापर केला जातो.

**मधुमेह...**

कडुनिंबाची पाने तुमच्या शरीरातील शर्करा नियंत्रणात ठेवण्यासाठी उपयोगी ठरतात. त्यामुळे मधुमेहाचा त्रास असणाऱ्या रुग्णांना कडुनिंबाच्या पानांचा रस अत्यंत फायदेशीर ठरतो. शरीरात गेल्यानंतर कडुनिंब इन्सुलिनप्रमाणे काम करतो.

**पचनप्रक्रिया...**

कडुनिंबात फायबरचे प्रमाण मोठ्या प्रमाणात असत. त्यामुळे तुम्हांला अन्नपदार्थ पचण्यासाठी याचा मोठा फायदा होतो. गॅस आणि बद्धकोष्ठतेचा त्रास असेल तरी कडुनिंब त्यापासून सुटका करून देण्यासाठी मदत करते. शरीराची पाचनक्षमता वाढविण्यासाठी कडुनिंब मदत करते.

**आरोग्यासाठी टिप्स...**

श्वासाचा त्रास आणि उचक्या कमी करण्यासाठी

आल्याचा रस आणि मध एकाच प्रमाणात घेऊन चाटण्याने, श्वास घेण्यास होणारा त्रास कमी होतो व उचक्या बंद होतात.

**उजळ त्वचेसाठी**

संत्र्याच्या सालाचे चूर्ण घेऊन त्यात मध मिसळून त्वचेवर लावल्याने त्वचा उजळ व ताजीतवानी होते.

**दूध आणि मधाचे फायदे -**

एक ग्लास दुधात मध मिसळून रोज रात्री प्यायल्याने दुबळेपणा निघून जातो व शरीर सुडौल, धष्टपुष्ट व सुदृढ बनते.





### कफासाठी उपाय -

कांद्याचा रस व मध मिसळून चाटण्याने कफ दूर होतो तसेच आतड्यातील हानिकारक द्राव निघून जंतू मरतात.

### मिठातील आयोडीनची काळजी -

मिठाच्या डब्याचे झाकण उघडे ठेवू नये कारण मिठात आयोडीन नावाचे सत्व असते व झाकण नसल्याने हवेशी संपर्कात येऊन ते आयोडीन हवेत विरून जाते. शरीरात आयोडीनची कमतरता झाल्यास थायरॉईड नावाचा आजार होऊ शकतो.

### जुलाबावर नियंत्रण -

जुलाब किंवा हगवण लागल्यावर कापराची वडी पाण्यात मिसळून दिल्याने त्वरित आराम मिळतो. लहान मुलांना १ व मोठ्या व्यक्तींना २ वड्या टाकून द्याव्यात.

### सर्दी-खोकल्यावर उपाय -

४ ते ५ लवंगा एक ग्लास पाण्यात उकळून पिण्याने सर्दी-खोकल्यावर रामबाण इलाज होतो.

### आवळा चूर्ण/ वाटलेले काळे मीठ यांचे फायदे -

आवळ्याचे चूर्ण किंवा वाटलेले काळे मीठ एक चमचा पाण्यात मिसळून घेतल्याने जुलाब ताबडतोब बंद होतात.

### भाजलेल्या त्वचेसाठी उपाय -

त्वचेवर भाजलेल्या ठिकाणी ताबडतोब कोरफडीच्या ताज्या पानांचे जेल लावावे. यामुळे डाग पडत नाहीतच तसेच जळजळही होत नाही.

### उष्णतेने तोंड आल्यास -

चमेलीच्या फुलांच्या पाकळ्यांना पाण्यात उकळून ठेवून द्यावे. दिवसातून ३ ते ४ वेळा गुळण्या केल्याने उष्णतेने येणारे तोंड बरे होते.

### फळांच्या आणि भाज्यांच्या रसाचे फायदे -

चेहऱ्यावर फळांचा किंवा भाज्यांचा रस लावण्याने त्वचेला अधिकाधिक तजेला मिळतो.

### केसात होणाऱ्या कोंड्यासाठी उपाय -

केसांमध्ये होणारा कोंडा दूर करण्यासाठी दह्यात अंडे फेटून केसांना लावावे.

### केसांची निगा -

लिंबाच्या रसाने डोक्याचे मालिश केल्याने केसांचे पिकणे व गळणे कमी होते. लिंबाच्या रसात सुकलेल्या आवळ्याचे चूर्ण मिसळून केसांना लावल्याने केस काळे होतात. केसांच्या इतर तक्रारींवरही उपाय होतो.

### डोळ्यांची निगा -

रोज झोपण्यापूर्वी आपले डोळे गुलाबपाण्याने स्वच्छ करा. तुमचे डोळे स्वच्छ आणि चमकदार होतील.







१. निगुडीची पाने पाण्यामध्ये उकळून त्याच्या वाफेने सांधा शोकल्यात सांध्यावरील सूज व वेदना कमी होण्यास मदत होते.
२. जुलाब सुरू झाले असता काहीही न खाणे हा सर्वात खात्रीचा व सोपा उपाय आहे. विशेषतः भूक लागलेली नसताना कडक उपवास करून फक्त सुंठ, बडीशेप यासह उकळवलेले पाणी घोट घोट यावे.
३. पाण्यासारखे होणारे जुलाब थांबण्यासाठी सुंठ व जायफळ ताकामध्ये उगाळून थोडे थोडे चाखत राहावे.
४. खोकल्यातून रक्त पडत असल्यास अडुळशाच्या पानाचा दोन चमचे रस खडीसाखरेबरोबर घ्यावा. कोरडा खोकला असल्यास कफ बाहेर पडण्यासाठी हाच रस मधाबरोबर घ्यावा.
५. वारंवार पित्ताचा त्रास असलेल्यांनी रोज सकाळी मोरावळा किंवा गुलकंद खावा.
६. रात्री झोपताना नाकामध्ये दोन थेंब साजूक तूप टाकल्यास व एरंडेल तेलाचे दोन थेंब डोळ्यात टाकल्यास डोळ्यांना ताकद मिळून दृष्टी सुधारते.
७. बालकांना नेहमी ओवा, बडीशेप, बाळंतशेप, वावडिंग टाकून उकळून गार केलेले पाणी पाजावे.
८. जायफळ तुपामध्ये उगाळून झोपण्यापूर्वी कपाळाला हलक्या हाताने चोळून लावल्यास गाढझोप लागते.
९. उन्हात जाताना तसेच प्रवासात मळमळल्यास एक वेलची तोंडात ठेवावी.
१०. आगीमुळे भाजल्यास त्या भागावर बटाटाच्या रस लावावा.
११. तूप खाल्ल्याने शरीराला स्थूलपणा येत नाही. तेल खाल्ल्याने स्थूलपणा येतो. एक चमचाभर तूप शरीराला दररोज आवश्यक आहे. तूप म्हणजे शरीराच्या अवयवांना वंगण आहे.
१२. जुना गूळ एक तास पाण्यात भिजवून मग प्यायल्याने उष्णतेचा प्रतिकार करण्याची क्षमता वाढते.
१३. चामखीळ (मस) यावर कात पाण्यात घालून लेप करावा.
१४. भोजनामध्ये तुपाचा समावेश आवश्यक असावा. कारण तुपामुळे अन्नशुद्धी होते.
१५. डोळ्यातून पाणी येत असल्यास, घाण जमत असल्यास मधाचे बोट आतून चोळावे.
१६. कांद्याचे तुकडे पाण्यात घालून शिजवावेत. चांगले उकळल्यानंतर ते पाणी प्यायल्याने छातीत साठलेला कफ सुटतो.
१७. दमा असल्यास दररोज अनशेपोटी १-२ ग्रॅम दालचिनीचे चूर्ण गूळ किंवा मध मिसळून गरम पाण्यातून घेणे हितकारक आहे.
१८. केस गळत असल्यास जास्वंदीची १०-१५ फुले २५० ग्रॅम शुद्ध खोबरेलतेलात १५-२० दिवस भिजवून ठेवावीत. थंड झाल्यावर रोज तेल डोक्याला लावावे.
१९. घरात लहान मूल वारंवार आजारी पडत असेल तर लक्षात घ्या की त्याला औषध नाही, तुम्ही हवे आहात, तुमचे सान्निध्य हवे आहे, प्रेम हवे आहे.





## काव्यसृष्टी

...कारण मी आहे परिचारिका

रात्रदिन करणे रुग्णांची सेवा  
कर्तव्य माझे हे मज आहे ठावा  
करीते आनंदे किती कष्ट होवो जीवा  
तक्रार नाही असे का? तसे का?

...कारण मी आहे परिचारिका

औषधं-गोळ्या वेळेवर देते  
ब्लड, सलाईन बॉटल बदलते  
आरोग्य सेवा अखंड राखते  
तुमच्या हिताचे सांगते मी एका

...कारण मी आहे परिचारिका

असो गरीब-श्रीमंत, बाल अथवा वृद्ध  
स्त्री असो वा पुरुष, धडधाकट किंवा अपंग  
सर्वांशी समानता, सेवा करण्या मी बध्द  
आरोग्यसेवेची वाहते पताका

...कारण मी आहे परिचारिका

नित्य येती नवे रूग्ण, जुने जाती पुन्हा सदनी  
डॉक्टरांच्या सूचनेनुरूप काम करते होऊन भगिनी  
सेवा माझी निरपेक्ष, राहते सुहास वदनी  
उरी दाबते माझ्या वेदना दुःख

...कारण मी आहे परिचारिका

यशस्वी शल्यकर्म हे असे डॉक्टरांचे यश  
समाधानी रूग्ण, सगेसोयरे होती खुश  
मदतीस अशते मी ठेऊनी सर्वत्र लक्ष  
उत्तम आरोग्यासाठी मी मार्गदर्शिका

...कारण मी आहे परिचारिका

रूग्ण बरा होता म्हणती सर्व थॅक्यू डॉक्टर  
मी होते त्यावेळी दुसऱ्या रूग्णासाठी तत्पर  
मन भरुन येते जेव्हा रूग्ण हाक देतो-अहो सिस्टर  
सुश्रुषा, सेवाभाव माझ्या मनी वसे पक्का

...कारण मी आहे परिचारिका

- मनमोहन रो. रोगे





## संधीवात

संधीकाली एका ह्या, संधीवात हा जडला  
जीव झाला कसानुसा, उठल्या नाना कळा

फिरुनी येता-येता, गुडघ्याचे धरले सांधे  
पुढे पाऊल उचलेना, झाले फारच वांधे  
संधी साधून हळूच, हा कली शिरला तनी  
अन् अचानक पडला, हा घाव अंतरी

कान, डोळे, पाठ, गुडघा, होऊ लागले दीन  
एकेक करुनी अवयव माझे होऊ लागले क्षीण  
थकले जरी शरीर माझे, तरी उत्साही राहीन  
आयुष्याचा प्रत्येक क्षण मनासारखा जगीन.

- शर्मिला लेले

## आरोग्य मार्ग

सापडेल मार्ग, कां तो मजला,  
जो आरोग्यातून, सजलेला, ॥धृ॥  
मज जिणे न कदा, रोगासी त्या,  
कष्टाविन, योग्य देहासी या,  
मज नकोत, औषधी पिडावयासी  
मी ठेवीन देहा, उद्योगासी.

काय नाही, ते जगात सान्या,  
सर्व उपाय, ते सर्व योजना,  
अनेक कारणे, एकच ध्येया,  
सदैव कष्टवी, व्यायामी किमया,

एक छत्र, ध्यानस्त असू दे,  
श्रद्धा एकचा तिच स्मरू दे,  
दैव साहसी, नित्य असू दे,  
मागणे हेची मागु देवाला,

नकोत गोळ्या, बरी भाजी भाकरी,  
नकोत गरजा, साधीच राहणी,  
असो सर्वदा, पण ताप न घेई,  
अर्थ कारणी, सहज सांभाळी,

असू नसावे, हसू असावे,  
प्रेमच द्यावे, माया असू दे,  
सर्व सुखाचा नियम कळू दे,  
थोड असू दे, सर्व देऊ दे,

अंहकार वो असा जाऊ दे,  
आरोग्यासी सदा राहू दे.

- भालचंद्र गणेश काळे





## डॉक्टर

डॉक्टर असतातच असेच

रुग्णाला देव आणि रुग्णालयाला देऊळ समजून  
पुजारी म्हणून सेवा करणारे ॥१॥

डॉक्टर असतातच असेच

स्वतःच दुःख विसरून इतरांच्या चेहऱ्यावरील  
हास्य पाहण्यासाठी प्रयत्न करणारे ॥२॥

डॉक्टर असतातच असेच

रुग्णाची सेवा हीच खरी समाजसेवा अश्या  
उक्तीप्रमाणे तळमळीने काम करणारे ॥३॥

डॉक्टर असतातच असेच

रुग्णाचा जीव वाचवण्यासाठी दिवसरात्र  
एक करून शर्तीचे प्रयत्न करणारे ॥४॥

डॉक्टर असतातच असेच

दुखावलेल्या रुग्णाला आपुलकीने  
प्रयत्न करून सशक्त करणारे ॥५॥

डॉक्टर असतातच असेच

कोणत्याही चांगल्या गोष्टीची सुरवात स्वतःपासून  
करून समाजहितासाठी प्रयत्न करणारे ॥६॥

डॉक्टर असतातच असेच

चांगल्या कामाची सुरवात करून इतरांनापण समाजकार्यासाठी आवड निर्माण करणारे ॥७॥

डॉक्टर असतातच असेच

ती पण माणसाच पण रुग्णासाठी आहेत देवच डॉक्टर असतातच असेच

- भरत अशोक बामणे





## दातांच्या संवेदना

आज जवळ जवळ ६० वर्षे आपण एकत्र राहिलो,  
एकत्र खाल्ले, पिल्ले, कडक पदार्थ पण खूप खाल्ले,  
पण मी कधीही त्रास दिला नाही, जरा सुध्दा हूं किंवा चूं केले नाही,  
आपला सहवास अजून वाढावा आणि चिरंतन टिकावा,  
हीच माझी मनापासून इच्छा होती.

तू बेसन लाडू, रवा बेसन लाडू, खोबऱ्याच्या वड्या, शंकरपाळे, चकल्या,  
घरी गाळलेले श्रीखंड, जिलेबी तसेच तयार केलेले आईस्क्रीम,  
तू खात होतास तेव्हा मी तुला मोलाची साथ दिली आहे.

तू काजू, बेदाणे, जरदाळू, खारीक,  
बदाम, पिस्ते इत्यादी,

चावून चावून खात होतास तेव्हा  
देखील मी तुझ्या बरोबर होतो.

तू आंबा, फणस, संत्री, मोसंबी, सीताफळ, केळे,  
कलिंगड,

ऊस, चिंच, आवळा, करवंद, काळी मैना इत्यादी,  
फळे खात होतास तेव्हाही मीच तुला मदत केली आहे.

तू पोहे, उपमा, शिरा, सांजा, पोळीचे लाडू, सांजोऱ्या,  
चवीने खात होतास त्यावेळेस देखील आपला सहवास होता,  
तू जेव्हा दात ओठ खाऊन मारामारी करीत होतास तेव्हा देखील  
मीच तुझा सखा होतो.

माझ्या परम मित्रा परंतु या २१ व्या शतकाने थोडा घात केला,  
तू पिइझा, बर्गर, हॉट डॉग इत्यादी बरोबरच अतिशय थंड असे,  
द्रव पदार्थ देखील घेऊ लागलास, त्याने मला खूप त्रास झाला  
या बद्दल मी कधी तक्रार केली नाही,  
परंतु मित्रा या वेस्टर्न खाण्यामुळे मी आतून पार खचत गेलो,  
अगदी गलतीगात्र झालो, जेव्हा मला या वेदन सहन झाल्या नाहीत,  
तेव्हा मी त्या तुला किंचित जाणवून दिल्या.



- किरण बेन्नूरवार





## पाककृती

ओमनी पी. आर. सर्दिसेस

### उपवासाची मिसळ

साहित्य - साबूदाण्याची खिचडी (वाटीभर साबूदाणा असेल तर ३/४ वाटी उकडलेल्या बटाट्याच्या फोडी या प्रमाणात करावे. शेवटी लिंबाचा रस मिसळावा) १ लहान वाटी नायलॉन साबूदाणा तळून घेणे, काकडी किंवा कोशिंबीर, खारे दाणे १ लहान वाटी, साखर, कोथिंबीर, १ मोठी वाटी दही.

कृती - हे सर्व पदार्थ तयार करून ठेवावे. प्रत्येकाच्या बशीत खिचडी घालून ती बशीत पसरावी. त्यावर २-४ चमचे खारे दाणे, त्यावर तितकाच तळेलला साबूदाणा, त्यावर तितकाच बटाट्याचा कीस, त्यावर डावभर दही, त्यावर ३-४ चमचे काकडी चव, कोथिंबीर हे सर्व पदार्थ पेटावेत. चवीपुरती साखर पेटावी. खाणाऱ्याने आपल्या आवडीप्रमाणे हे सर्व मिसळून घ्यावेत. वरील पदार्थाचे प्रमाण आपल्या आवडीप्रमाणे कमी-जास्त करावे.

### शिंगाड्याच्या पिठाचा केक

तयारीसाठी वेळ - १५ मिनिटे, कृतीसाठी वेळ - ३० मिनिटे,  
४/६ जणासाठी

साहित्य - १ वाटी शिंगाड्याचे पीठ, ३/४ वाटी साखर, १/२ वाटी दही, १/२ वाटी तूप, १ वाटी दूध, १/२ वाटी प्रत्येक ओले खोबरे व दाण्याचे कूट, १/२ चमचा खाण्याचा सोडा.



कृती - खोवलेले खोबरे व दाण्याचे कूट मिक्सरमधून सारखे करावे. एका भांड्यांत दूध, दही, तूप, साखर, दाण्यो कुट, नारळ, शिंगाडा पीठ एकत्र करावे व चांगले एकजीव करून झाकून ठेवावे. साधारण ४ तासानंतर त्यात चमच्याने खाण्याच्या सोडा व दूध एकत्र करून घालावे. आता हे मिश्रण चमच्याने चांगले ढवळावे व ज्यामध्ये केक करावयाचा असेल असे अल्युमिनियमचे पॅन घेऊन त्यास तुप लावावे. नंतर मिश्रण त्यात ओतावे. नंतर गॅसवर जाड तवा ठेवावा व गॅस मध्यम (सीमवर) ठेवून थोडा तापवावा. थ्यावर केकचे भांडे ठेवावे. वरती जाड झाकण ठेवावे. साधारण २० मिनिटांनी झाकण काढून सुरीने मध्येच कापून पहावे. केक सुरीला चिटकला नाही व बाजुंनी तांबूस झाला की, केक झाला असे समजावे व खाली उतरवून वड्या पाडाय्यात.

यामुळे केकद्वारे आपल्याला आयर्न, प्रोटीन्स, स्टार्च, कार्बोहायड्रेट्स मिळतात. अतिशय पोष्टिक उपवासाला चालणारा केक





## मक्याचे थालीपीठ (पौष्टीक)



साहित्य - १ वाटी मक्याचा रवा, १/४ च. हळद, १/२ वाटी कोबी किस, १ च. तिखट, १/४ वाटी गाजर किस (ऐच्छीक), १ च. गोडा मसाला, १ सि. मिरची बारीक चिरुन, १ च. गरम मसाला, १ वाटी मटार दाणे वाफवून, २ च. धने जीरे पूड, १ मोठा बटाटा उकडून स्मॅचकरुन मीठ, तेल, १/२ वाटी कांद्याची पात बा. चिरुन, कोथिंबीर, पुदीना बा. चिरुन, ६ मोठे च. कॉर्नफ्लॉवर

कृती - कोबी किस, गाजर किस, सि. मिरची, मटार दाणे अगदी स्मॅच करुन, उकडलेला बटाटा, कांद्याची पात, कोथिंबीर पुदीना सर्व एकत्र करावे. ध्यात मक्याचा रवा घालावा. हळद, तिखट, गो.मसाला, गरम मसाला, धने, जीरे पूड, मीठ सर्व एकत्र कालवावे. गोळा तयार होईल. त्या गोळ्याचे ५ ते ६ भाग करावे. आता १ गोळा घेऊन त्यात १ च. कॉर्नफ्लॉवर घालावे व चांगला मळून घ्यावा, प्लॅस्टीकच्या पेपरावर तेलाचा हात लावून थालीपीठ थापून घ्यावे. तव्यावर दोन्ही बाजूंनी तेल सोडून समंग भाजावी. चटणी, सॉस, लोणी बरोबर छान लागते. असेच इतर थालीपीठ करावी. पौष्टीक असल्यामुळे सर्व वयोगटांतील लोकांना चालू शकते.

कॉर्नफ्लॉवर आयत्यावेळी घातल्यामुळे थालीपीठ कुरकुरीत पणा येतो.

## कणकेचा शिरा

साहित्य - १ वाटी कणीक, पाव वाटी तूप, दीड वाटी दूध, पाऊण वाटी गूळ, सुका मेवा ऐच्छिक. आधी जाड बुडाच्या कढईत कणीक चांगली भाजून घ्या.



कृती - कणकेचा रंग गुलाबी व्हायला लागला आणि खमंग वास यायला लागला की मग तूप घाला. आणि मध्यम आचेवर सतत हलवत कणीक छान लाल होईपर्यंत भाजा. हे फार काळजीपूर्वक करावं लागतं कारण कणीक लगेचच जळू शकते. आता त्यात दूध घाला. चांगलं हलवून घ्या आणि झाकण ठेवून २-३ मिनिटं वाफ येऊ द्या. त्यात गूळ घाला, हवा असल्यास सुका मेवा घाला. चांगलं हलवा. गूळ वितळला की मग परत झाकण ठेवा. २-३ मिनिटं शिजवा. वरून १ टीस्पून तूप घाला. हलवून घ्या आणि गॅस बंद करा.





## दोडक्याच्या शिरांची चटणी



**साहित्य** - अर्धा किलो दोडक्याच्या काढलेल्या शिरा आणि साली, ३-४ हिरव्या मिरच्या, ६-७ लसूण पाकळ्या, २ मुठी कोथिंबीर, १ टीस्पून तेल, मीठ चवीनुसार.

**कृती** - साल काढण्यानं दोडक्याच्या शिरा आणि साली काढून घ्या. एका कढईत तेल गरम करा. तेल गरम झालं की त्यात लसूण घाला. जरासं परतून मिरच्यांचे तुकडे घाला.

चांगलं परतलं की त्यात शिरा आणि साली घाला. नीट

हलवून झाकण घालून चांगली वाफ येऊ द्या. साली जराशा शिजत आल्या की त्यात कोथिंबीर घाला. हलवून घ्या आणि परत झाकण घालून २ मिनिटं वाफ येऊ द्या. गॅस बंद करा. थंड झाल्यावर मिक्सरमध्ये घालून चटणी वाटा. आवडत असल्यास वरून हिंग-मोहरीची फोडणी घाला. काही लोक परतताना तीळ किंवा जिरंही घालतात.

## स्टफ्ड कोथिंबीर पराठा

**साहित्य** : पारीसाठी-१ वाटी कणीक, १ चमचा गरम तेलाचे मोहन आणि मीठ.

**सारणासाठी** : १ वाटी कोथिंबीर, प्रत्येकी अर्धी वाटी किसलेलं खोबरं आणि बेसन, १ चमचा आलं-लसूण-मिरची पेस्ट, १ चमचा तीळ तेल, मीठ, १ चमचा काळा मसाला, लिंबू रस आणि साखर.

**कृती** : तेलावर आलं-लसूण-मिरची पेस्ट परतावी.त्यावर बेसन परतून खमंग करून घ्यावे. यावर कोथिंबीर परतावी. मीठ घालून झाकण ठेवावे. वाफ येऊ द्यावी. मिश्रण कोरडं वाटलं तर पाण्याचा हबका मारावा. मिश्रण शिजलं की गॅसवरून उतरवावं. तीळ, खोबरं



नुसतंच भाजून हातानं बारीक कुस्करून सारणात मिसळावं.साखर,काळा मसाला आणि लिंबूरस घालून अलगद एकजीव करावं.पारीसाठीचं साहित्य एकत्र करून मऊसर कणीक भिजवावी.कणकेची वाटी बनवून त्यात सारण भरून वाटी बंद करावी. वाटी चपटी करून जाडसर पराठा अलगद हातानं लाटून घ्यावा.आणि पराठ्याच्या बाजून तेलसोडून पराठा खमंग भाजून डब्यात भरावा.

