

दिवाळी
विशेषांक २०२०



आरोग्य मंत्र



-: संपादक :-

डॉ. विलास पवार



प्रकाशन : ओम पब्लिकेशन



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

Email - info@ompublication.com, Website : www.ompublication.com

अंतरंग

कथा

१. येवो रे ती फटकी

- त्या कोणेनार.....किसन पेडणेकर.....०७
२. आई तु सुद्धा.....शिवनाथ गायकवाड.... १३
३. एनिवर्सरी..... संजीवनी क्षीरसागर मांडे २७
४. तू खरंच मुलगी आहेस ना.... ऋचा निलिमा.....३१
५. रमा.....मनिषा मजदुम.....३३

लेख

१. निस्पृहः वैद्यराज

- आनंदराव गोडवीले.....सुरेश देहेरकर.....४१
२. मरायचं कुणी?
माणसांनी की प्राण्यांनी?.....प्रा. अरुण सु. पाटील.....४७
३. सूर्यनमस्कार.....अश्विनी चव्हाण.....४९
४. नवजात बालकाची
देखभाल कशी करावी?.....मानिनी गायकवाड.....५३
५. प्रथमीपचार.....सिध्दी पाटील.....५७
६. प्रसूतीनंतरचा काळ.....अर्चना भोईर.....५७
७. अन्न हे पुणर्व्रम्ह.....साधना भिसे.....६१
❖ काव्यसृष्टी.....६३
❖ पाककृती.....६७

संपादकीय

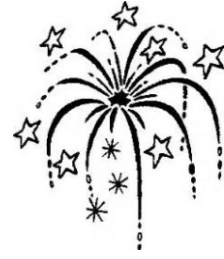
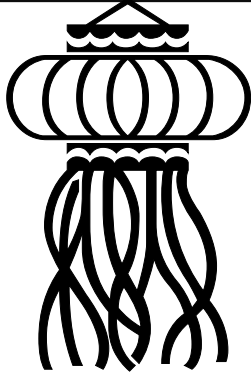
आरोग्यदायी सामाजिक सामंजस्य

आपले आरोग्य आणि आपण जिव्हाळ्याचा आणि महत्वाचा मुद्दा आहे. जवळपास वर्षभर आपण कोवीड१९ या संसर्गजन्य आजार ने ग्रासलेले आहोत. अख्ख जग या वेळेला कोवीड१९ नावाने त्रस्त ग्रस्त आणि उपचारांमध्ये व्यस्त आहे. चायना पासून उगम पावलेला हा व्हायरस इतक्या झपाट्याने देशभर पसरला की अजूनही त्याच्यावरती यश मिळवण्यासाठी कोणाला यश आलेलं नाही. आणि जे कोणी सांगत आहेत की लस मिळाली. ती अजून वैज्ञानिक कसोटीवर वैद्यकीय कसोटीवर उतरलेली नाही. याचा अर्थ कोविड १९ साठी लस येणार नाही असे होणार नाही असे म्हणणे नकारात्मक होईल.

कोवीड१९ सारख्या आजाराने आपल्या सगळ्यांना काहीतरी शिकवलेलं आहे. कोणाला जीवनातील सत्य, कोणाला व्यवहारातल्या सत्य, तर कोणाला नात्यातलं सत्य आणि या बरोबर आयुष्य किती क्षणभंगुर आणि आश्वासक आहे ते लक्षात आणून दिले आहे जे जे काही आपल्याला घरातल्या परंपरेने आपल्या वाडवडिलांनी सांगितले ते पण सगळं आपण पाळायला लागलो. बाहेरून आल्यावर हात पाय स्वच्छ धुवावे. कोण आजारी माणसाला भेटायला गेलं किंवा कोणी मयत झालं तर आंघोळ करूनच आपली पुढची कामे करावी इत्यादी सर्व गोष्टी आपण कोविड१९ होऊ नये म्हणून पाळायला लागलो. एकीकडे कोणी मास्क लावतच नाही. योग्य ती काळजी घेतच नाही आणि एकीकडे सतत मास्क लावून शरीरातील ऑक्सिजन कमी करणारे आणि स्वतःचा जीव धोक्यात घालणारी मंडळीसुद्धा आहेत. मास्क न लावणारे आणि कोवीड१९ कुठे आहे असे विचारणारे आणि सगळीकडे आहे असं विश्वास ठेवणारे असे विविध वर्ग समाजात तयार झाले आहेत. परंतु या सगळ्यांचे मूळ आपण आपल्या वैद्यकीय शास्त्रावर वैद्यकीय परंपरेवर ठेवायला पाहिजे नेमके हेच आपण विसरत चाललो आहोत. आपल्या देशात वैद्यकीय क्षेत्र आणि त्यासंदर्भातली संशोधन हि कोविड१९ सारख्या व्हायरसला नामोहरम केल्याशिवाय स्वस्थ बसणार नाहीत. आपल्या सगळ्यांचे सण-उत्सव आणि आनंद या सर्वाना थोडासा अडथळ कोवीड१९ मुळे नक्की आला आहे. परंतु आपण भारतीय आहोत त्यातही महाराष्ट्रातल्या कणखर आणि राकट देशातील आहोत. आपण या कोवीड१९ शी मुकाबला करून योग्य पद्धतीने आपले सण उत्सव साजरे करायचे आहेत. दिवाळी आपला आनंद उत्साहाचा सण आहे. आपण योग्य सामाजिक अंतर राखून तो साजरा करायचा आहे.

दिवाळीच्या या सणाला सर्वाना लक्ष लक्ष शुभेच्छा!!!





With best
compliment from

DEEPAK MANDE

&


ASSOCIATES



Happy Diwali



येव रे ती फटकी त्या कोरोनार

किसन पेडणेकर 

बॅग भरता भरता मयग्यान टीव्ही चालू करून दिवसभराचे घडामोडी बघुक लागलो. बघता तर काय मुख्यमंत्री लाईव्ह येवन कायतरी सांगा होते. तेंच्यानी कोरोनाची सध्याची परिस्थिती सांगल्यानी

मे महीन्यात गरमी भरपूर असतली, जाम उकाडतला म्हणांन मयग्यान म्हंजे आमच्या महेश्यान लगीन फेब्रुवारीतच उरकून घेतल्यान. लगीन लागला, वरात नाचत नाचत घरात इली, दुसऱ्या दिवशी सत्यनारायण पूजा आटापली, दोन दिवसांनी पाच परतावनाचा मटणय खावन झाला, इल्ली पावण्या-सोयऱ्या आपापल्या घराक परत गेली. तेच्या नंतर सोमतो बायलेक घेवन मयगो गावदैवत, कुलदैवत, बायलेच्या मायेरच्या देवाक पाया पडान इलो. आप्पान म्हंजे मयग्याच्या बापाशीन आधीच तेंका सांगान ह्या देवांचा भागोन घेतल्यान. तेका म्हायत होता की एकदा रवला काय तसाच रवता.

ह्या सगळा पार पडासर मयग्याची सुट्टी संपत इली आणि मयग्याक परत कामाक हजर रावचो दिवस जवळ येवक लागलो. दोन दिवसांनी आपणाक मुंबयक परत जावचा लागतला तेवा काय ती आवराआवर करून

घे असा मयग्यान तेच्या बायलेक म्हंजे रुपाक सांगल्यानं. तसा तेनी आप्पांकाय सांगल्यानं की आप्पानू आम्ही दोघाय परवा मुंबयक जातो. सोमवारी कामार हजर होवचा आसा. आप्पानी म्हटल्यानी, “अरे झिला, पुढच्या महिन्यात शिमगों आसा मरे. तुमचो दोघांचो पयलोच शिमगो मरे. आता जावन परत शिमग्याक येतलात. अरे कित्या वगीच खर्च आणि दगदग.”

मयगो बोल्लो, “आप्पानू अहो माका इतके दिवस सुट्टी नाय ओ गावाची. आधीच लग्नाची पंधरा दिवस सुट्टी काढललय. शिमग्याक आजून धा-बारा दिवस आसत. माका नाय जमाचा इतके दिवस रवाक”.

“असा म्हणतय, ठिक हा तर. मगे सोन्या तिया नको रवा इतके दिवस, तिया जा तुका कामाक जावचा आसतला मा. मिया काय म्हणतय, त्या पोराक वगीच दगदग नको रे. धावाधाव करून जाया आणि पळापळकरून येया कित्या. शिमगो झालो काय मगे घेवन जा सुनेक”.

मयग्यांन आयकल्यानं आणि तेचो चेहरोच पडलो. सुमा भुतूरल्या खोलयेतसून बघून हसाक लागला. तेच्यार मयगो आरडलो, “सुमल्या, तिया गप हा, तुका काय झाला दात काडुक ?”

“मिया काय केलंय तुझा ? काय तरी, धा दिवस बायलेक सोडून रवाक जमाचा नाय वाटता ? . तोंड बघ कसा झाला ता,” असा बोलान सुमा अजून जोरात हसाक लागला.

सगळा आयकान रुपाक हसा काय रडा ताच





कळा नाय होता. सुमा मस्करी करता म्हणांन हसा की घोवाबरोबर जावक गावाचा नाय म्हणांन रडा. तितक्यात आप्पा सुमाक करवादले, “सुमल्या तिया जा आधी पाटल्यादाराक”. सुमा भियान पाटल्यादाराक पळाला. आणि मयग्याक सांगल्यानी की तिया जा संध्याकाळी मुंबयक तुतारी गाडयेन. आता गर्दी नसतली, जनरलमध्ये गावतला बसाक. तुका काय नारळ, सोला, होया तर बॅग भरून ठेय.

मयगो घरातसून भायर काढतत तसो चेहरो करून मुंबयक जावक निघालो... रूपा लग्नाक रडाक नाय होता तितक्या आज रडा होता. कारण पण तसाच होता नाय, लगीन होवन आठ दिवस नाय झाले तर घोवापासून दूर रवाचा लागतला आता.

मयग्याची अवस्था पण तशीच होती पण आप्पांच्या समोर रडाकयशका नाय होतो म्हणांन गप्प मान खाली घालून चला होतो. हळूच रूपाक परत सांगाक लागलो की मीया गेल्याबरोबर शिगम्याची सुट्टी टाकून घेतंय आणि शिगमो सराच्या आधी येतंय तुका नेवक. रूपा पण मान डुलोन तेका चलात म्हणांन सांगाक लागला.

मयगो मुंबयक गेलो, कामार हजर झालो आणि गेल्याबरोबर सायबाकडे रजेचो अर्ज दिल्यान आणि थोडे खर्चाक पैसे होये म्हणांन सांगल्यानं. सायबान अर्ज बघुन सोमतो अकाउंटंटला बोलयल्यान. मयगो सोमते पैसे

गावतले म्हणान जाम खुश झालो. अकाउंटंट इलो तसो सायब तेका मयग्याचो काय तो हिशोब कर म्हणांन बोल्लो आणि तेचे सुट्टे कापून किती पैसे रवतत ते बघून तेका देवक सांगल्यानं आणि जर हेच्या आंगार असतीत तर मगे हेका तितके दिवस कामार बोलोन काम करून घेवक सांगल्यानं.

मयगो ता आयकान गडबडलो, तेनी सायबाक ईचारल्यानं, “सायबानू ह्या काय ? माका काय कळाक नाय”.

मयगो कोणाक कळां दे नायतर नको तो आपली मालवणी भाषा बोलाची सोडी नाय, सायबासमोर पण तो मालवणीतच बोला. सायबान मयग्याक ईचारल्यानं, “तुला खरचं पुन्हा गावी जायचंय ?”

तर मयगो सोमतो बोल्लो “होय सायबानू, यंदा लग्नानंतर पहिलो शिमगो हा ना आमचो. देव घराकडे येतले तर जोडयानी पाया पडाचा आसा तेवा माका आठ दिवसाची सुट्टी दिया. आणि येताना बायलेक आणुचा हा मुंबयक”.

सायब बोल्लो, “तू एक काम कर, तू कायमचा गावीच जाऊन राहा. नाहीतरी तुला गावी खूप छान वाटतंय ना. तुझा पूर्ण हिशोब कर आणि काही पैसे येतील ते घे आणि गावी जाऊन रहा मस्त. एंजॉय कर”.

“अहो सायबानू, नाय नाय नाय, मिया नाय सोडूचय नोकरी. अहो मिया मुंबयक नोकरेक आसय म्हणांन





माझा लगीन झाला. सासरो पेट काढीत माझो. आता केल्यासारख्या बायलेक थोडे दिवस मुंबयक घेवन तरी येतंय. पोरग्या लय आशेर आसा ओ. बरा आठ दिवस नाय पण चार दिवस तरी दिया ओ. आता नाय गेलंय तर मग गणपती शिवाय जावंक गावाचा नाय.

“म्हणजे गणेश चतुर्थीत गावी जाणार आहेस हे आधीच ठरलय तर तुझं ?” नाय म्हणजे सायबानू, ता गणपतीक तर जावचाच लागतला ना. अहो आमच्या कोकणातलो मोड्डो सण ओ तो आणि यंदा होवसो सुध्दा आसतलो, “तेवा माका जावकच होया. मेन म्हणजे मीयाच बुवा आसय, मीया नाय गेलय तर भजनाच होवची नाय. पॉर सगळे गाळी घालतीत मओ माका. गणपतीची सेवा आसता ओ ती एका घरागारची, गणपतीच्या सुट्येक तर अजिबात नाय म्हणा नकोत हा”.

मयग्याक हात जोडून सायबान तेची गणपतीची सुट्टी आधी मंजूर केल्यान. मयग्यान सायबाक पुढे आणखी शब्द दिल्यान की, “मिया गणपतीपर्यंत अजिबात एकय दिवस सुद्धा सुट्टी घेवचय नाय, ह्यो शब्द देतंय तुमका. जर कधी मुद्दाम दांडी मारलंय तर तुम्ही माका भायर काढा कामावरसून”, मयगो हाथ पाय जोडून इन्ती करूक लागलो. सायबाक तेची दया इली. तेका होळोक जावच्यासाठी पाच दिवसाची सुट्टी मंजूर केल्यान आणि याक वाक्य परत परत लक्षात ठेवक

सांगल्यानं, सहाव्या दिवशी कामार हजर होवक नाय जमला तर परत कामार त्वांड दाखयता न्हय, गावाकच जावन रवायचा.

मयग्यान मान्य केल्यान आणि कामाक लागलो. शिमगो जवळ येवक लागलो तसो मयगो खूपच खुश दिसाक लागलो. शिमग्याक जावक गावतला म्हणांन न्हय तर बायलेक मुंबयक हाडूक गावतला, दोघांकाय एकत्र रवाक गावातला म्हणांन. कधी एकदा

जावन बायलेक घेवन येतंय असा झाल्ला तेका. बायलय गावात घोवाची खूप वाट बघी होती, रोज करटेत गुंडे टाकून दिवस मोजी होती. मयग्यान गावाक जावची आणि येवची ट्रेनची तिकीटापण काढून ठेयल्यानं.

पण कोणतरी मुद्दाम मोडो घालतत तसा झाला. खूप तातडीचा एका मोठया

प्रोजेक्टचा काम इल्यामुळे आणि दुसऱ्या कोणाक ताकाम जमणारा नसल्यामुळे मयग्याक गावाक जावचा रद्द करूचा लागला. पण मयग्याच्या मालकान तेका सांगल्यान काय, ह्या काम आटपल्यार तिया जा गावाक आणि आठ दिवस रव. मयगो मनातल्या मनात गाळी घालीत काम करूक लागलो. ह्या सगळ्या काळात पहिलो चीन आणि मगे संपूर्ण जगात कोरोना ह्या विषाणूमुळा भरपूर लोका मरा होती. भारतात पण तेचे





पेशंट गावाक लागले. कसोतरी मयग्यान तो प्रोजेक्ट संपवल्यानं आणि शनिवारी तेवीस मार्च कोकणकन्या गाडयेची तिकीट काढल्यान.

शनिवारी कामाक जावन लवकर घराकडे इलो, गावाक जावचा आसल्यामुळे तयारी करूची होती. बायलेक आज दिवसातना दहायेळा फोन करून सांगल्यानं गावाक येतंयता. बॅग भरता भरता मयग्यान टीव्ही चालू करून दिवसभराचे घडामोडी बघुक लागलो. बघता तर काय मुख्यमंत्री लाईव्ह येवन कायतरी सांगा होते. तेंच्यानी वगोरोनाची सध्याची परिस्थिती सांगल्यानी आणि त्यावर खबरदारी म्हणून घेवचे उपाय पण सांगल्यानी. आणि शेवटी आणखी खबरदारी म्हणांन दुसऱ्यादिवशी पासून तीस मार्च पर्यंत संपूर्ण राज्यात लॉकडाऊन जाहीर केल्यानी.

“येव रे ती फटकी त्या कोरोनार”, असा म्हणांन मयग्यान कपळार हात मारल्यान, तेका कपडे बॅगेत भरु, काय काढू ताच समजा नाय होता. आजच ह्या करूची काय गरज होती काय म्हणांन बडबडाक लागलो. एक दिवस थांबले असते तर काय ह्यो कोरोना सगळ्यांका चिकाटलो असतो काय. एका लायनीत सगळ्यांका गाळी घालून तेंचो उद्धार करूक लागलो. त्या चायनावाल्यांका तर शिल्लकच ठेवक नाय. असलेले नसलेले सगळे गाळी घालून नुसतो आरडाक

लागलो.

वायच शांत झालो तसो बायलेक फोन लावक म्हणांन मोबाईल हातात घेतल्यानं. चारदा तरी फोन लावन कट केल्यानं. काय बोला आणि काय सांगा ताच मयग्याक सुचा नाय होता. खयच्या तोंडानं सांगतलो असतो की माका उद्या येवक नाय गावाचा आणि पुढचे कितके दिवस

ह्या सगळा बंद रवताला ताय म्हायती नाय होता आणि परत कधी येतलंय ताय सांगाक हेच्याकडे शब्द नाय होते. हेचे चार मिस कॉल बघून बायलेन घोवाक फोन लायल्यान,

“हॅलो, काय ओ मिस कॉल शे दितात? “काय नाय मॅड झालंय”.

“असा ओ कित्या बोलताय. सांगा मओ

काय झाला”

“काय नाय गो”.

“हम्म... इतकी आठवण येता माझी. आता एकच दिवस, मगे येवया आपण मुंबयक परत. मगे आम्ही दोघांच असतलो थयसर”.

“होयतर...(मनात म्हणाक लागलो, कर्म माझा तुका सांगतलंय)”

“तुमी बसल्यात गाडयेत? किती वाजता सुटतली गाडी? बसाक गावला मा? झोपाची सीट हा? मगे निजान येया मस्त”.





“अगो गप गो. हडे माझा काय झाला ता झाला आणि तुका निजाचा सुचता”.

“कित्या ओ, काय झाला ? तुमच्या जवळपास कोरोना नाय मा येवक ? तुमची तब्येत बरी आसा ना ? सावकाश येया तुमी”.

“अगो दीपा त्या कोरोनान सगळ्यांका शाप मोडून घातल्यान. फटकी इली ती तेच्यार. मुख्यमंत्री सायबांनी

उद्यापासून हा महिन्याअखेर पर्यंत सगळा बंद ठेवचो निर्णय घेतल्यानी. तो व्हा उद्यापासून ट्रेन, बस, एसटी, खाजगी गाडये सुध्दा बंद केल्यानी. परत कधी चालू होयत तेचाय काय खरा नाय”

“म्हणजे तुमी उद्या येनार नाय ?”

“नाय गो, ताच सांगाक केलंय फोन. बॅग भरून तयार होतंय आणि आता घरातसून भायर

पडतलय इतक्यात ही बातमी आयकलय टिळीवर. आप्पांका तियाच सांग, मिया ठेयतय आता फोन, उद्या करीन. आता काय सूचना नाय बोलाक, कपाळ नुसता मॅड झाला हा.”

“अहो तुम्ही टेन्शन घेव नकात ओ. कायतरी मार्ग गावत”.

“कसलो मार्ग गावतलो कपळाचो. आता लग्नाक महिनो उलाटलो तरी आम्ही दोघाय अशी लांब आसो. तेव्हाच सांगा होतंय दोघाय येवया मुंबयक तर आप्पांनी मधीच

अडयल्यानी आणि सगळो घोळ घातल्याना”.

“जावंदे ओ, तेंका थोडाच म्हायती होता असा काय होतलता. मिया काय म्हणतंय तुमका येवक गावना नाय तर मिया येव मुंबयक, आप्पांका सांगतय माका एसटेट बसोन देवक. तुम्ही स्टॅडवर नेवक येया”.

“अगो नको गो माझे बाय. तिया थांब थोडे दिवस मिया

बघतय कायतरी”.

“होय, चलात पण तुम्ही वगीच चिडचिड करीत रवा नकोत. चला आता वायच कायतरी खावन घेया आणि मगे झोपा. गावाक येवच्या घायत दुपारपासून धड काय खावकय नसतल्यात. पिठी ढवळा आणि सुको बांगडो घेया तोंडाक”.

“होय गो

आता भूक लागली हा खारि. वाराचा जेयल्याशिवाय झोप नाय लागची. तुम्ही पण

निजा आता चला, बाय गुड नायट”. असा म्हणानं मयगो जेवणाक लागलो. पण तेच्या कपळात सारखो एरुच इचार घोळा होतो, आता गावाक जावन दीपाक आणतलंय कसो.

काही दिवसांनी हळूहळू लोका गावाक जावक लागली. ट्रेन बंदच असल्यामुळे प्रायवेट गाडये करून तर कोण आपली स्वतःची गाडी घेवन जावक लागले. मयगोय गावाक जावचो इचार करूक लागलो पण दोनेक महिने सगळा लॉकडावन असल्यामुळे कामाधंद्याचे तशे





वांदेच होते, पगारय पुरो हातात येय नाय होतो. इल्या पगारात घर खर्च, घरासाठी घेतलेल्या कर्जाचे हफते, तेच्यात गावाक पैसे पाठवचे लागत, म्हणासर हातात काय शिल्लक रवा नाय.

आता ह्या टायमाक गावाक जावन येवचा तर नुसते गाडीभाड्याक विसेक हजार लागतले आणि बाकी खर्च येगळो. तेव्हा मयग्यान बायलेक आणि आप्पांका समजोन सांगल्यान की मिया आता नाय येनय इतक्यात गावाक. तशे हडे मुंबयक कोरोना भरपूर वाढता हा तेव्हा दीपाक हडे हाडून, वगीच टेन्शन कित्या वाढया. वायच जरा हडे पेशंट कमी झाले काय मिया येवन घेवन जायन तेका.

आप्पा तयार झाले पण दीपा थोडा नाराज झाला. मयगो बोललो तेका, “अगो रागाव नको गो, तुझी काळजी वाटता म्हणांनच मिया सांगलय. तिया माझ्या सोबत आसा होया असा माकापण वाटता गो पण तिया सुरक्षित असणा आज माझ्यासाठी जास्त महत्वाचा आसा. आज तिया गावात सुरक्षित आसय म्हणांन थयच रव थोडे दिवस. मिया परिस्थिती बघून येतंय आणि तुका घेवन जातंय. इतके महिने रवलंय मा आता वायच थोडे दिवस कळ काढ”. मयग्यान दीपाक समयल्यान खरा पण तेकाच थारो होय नाय होतो. रोज कोणाकोणाक फोन करून गावाक जावची काय सोय होता काय ईचारी. ई-पास कसो काढुक होयो आणि तेका कितके पैसे लागतत ताय



ईचारून घेवक लागलो. पण खर्च आयकान सोमतो कॅन्सलय करुक लागलो. म्हणता म्हणता जून महिनो संपान जुलै लागलो तशी लोकांची गणपतीक गावाक जावची प्लानिंगा सुरु झाली. लोकांची प्लानिंगा बघून जिल्ह्यातल्या प्रशासनान चाकरमान्यांका गावाक येवचे आपले नियम सांगाक सुरवात केल्यानी. चौदा-पंधरा

दिवस गणपतीच्या आधी होम कोरोंटाईन आणि मगे परत सात आठ दिवस सुट्टी आणि जावक येवक चार दिवस म्हंजे जवळपास महिनोभर कामाचे खाडे. आधीच तीन महिने धड काम नाय तेव्हा मालक भरपगारी सुट्टी देवचो नाय आणि बिनपगारी सुट्टी घेवन जावक परवाडाचा नाय तेव्हा काय करुचा ताच मयग्याक कळा नाय होता.

तेच्यात आजून भर म्हंजे, सरकारान यंदा गणपतीक

जास्त गर्दी होता नय म्हणांन आरती, भजना, सत्यनारायण पूजा आणि होवसो सुद्धा करता नय म्हणांन अटी घातल्यान. ह्या आयकान तर मयग्याची गावाक जावची इच्छाच मोडान गेली. गणपती घरात आणि तेच्यासमोर भजना नाय तर कसली रे मज्जा. तेच्यापेक्षा हय मुंबयत रवला तर काय वायट. मयग्यान आप्पांका सांगान टाकल्यान जर आरती, भजना नसतीत तर मिया गावाक येवचय नाय. आप्पासुधा तेका बोलले, “झिला वगीच वढातन करून येव नको. आम्ही आसो हय





सगळीजना, तिया नको काळजी करू”.

मयग्यान आप्पांका सांगल्यानं खरा गावाक येनय नाय म्हणांन पण तेका कधी एकदा दीपाक भेटतय असा झाल्लेला. पण कसोतरी स्वतःक समजोन गणपती कधी येतत तेची वाट बघुक लागलो. गणपतीच्या सहाव्या दिवशीची स्वतःची गावाक जावची आणि सातव्या दिवशीची गावातसून मुंबयक येवची दिपाची आणि स्वतःची तिकीट काढून ठेयल्यानं. आप्पांका आधीच सांगान ठेयल्यानं सातव्या दिवशी दीपाक नेवक गावाक येतलंयता. सकाळी येवन संध्याकाळी निघतलय म्हणांन. या टायमाक आप्पा कायएक बोलाक नाय, फक्त बोल्ले होय ये आणि घेवन जा. घरकारीन असताना तिया थय अर्धपोटी रवान दिवस काढतंय ता नाय

बघवना रे आमकां. खरातर तुका सगळा सोडून ये म्हणांन सांगतलय असतंय पण हय येवन करतलय काय आणि खातलय काय ह्यो मोठो प्रश्न आसा. शेवटी पोटापाण्याची सोय तर कराक होई. ह्यो कोरोना काय येतलो आणि जातलो पण जर आपण जगलो वाचलो तर पुढची सोय करून ठेवक होई ना. ही नोकरी सुटली तर मगे परत नोकरी शोधत फिराचा लागत.

मयगो पण फटकी येव रे त्या कोरोनार म्हणांन कामाक गेलो. घराकडे बसान कोण पगार देवचो नाय. भायर कोरोना आसलो तरी सांच्याक घराकडे इलो काय भुक लागतलीच, आणि त्या भुकेचा औषध होया आसात तर भायर पडल्या शिवाय गत्यंतर नाय.

ॐ घरगुती सोपे फेसपॅक ॐ

१) काकडी-लिंबचा पॅक : काकडी आणि लिंबाचा रस एकत्र करून कापसाच्या बोळ्याने चेहऱ्यावर लावा. ३० मिनिटांनंतर धुऊन टाका.

२) बेसन-हळद पॅक : एक चमचा बेसनात दूध आणि गुलाबपाणी मिसळा. चिमूटभर हळद टाकून हा पॅक चेहऱ्यावर लावा. १५ मिनिटांनंतर धुवून टाका. रंग उजळेल.

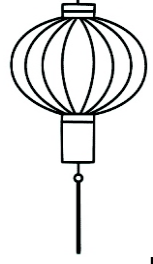
३) पपई-मध पॅक : मुरुम आणि डाग घालवण्यासाठी पपईच्या गरात मध मिसळून चेहऱ्यावर लावा. १५- २० मिनिटांनी धुऊन टाका.

४) कोरफड पॅक : कोरफडीच्या गरात अर्धा चमचा तांदळाचं पीठ मिसळा. चेहऱ्यावर लावून १५ मिनिटे राहू द्या. याने काळे डाग दूर होतात. ऑइली त्वचेसाठी हा फायद्याचा ठरेल.





दिवाळीच्या हार्दिक शुभेच्छा!



सेकंडरी स्कूल्स एम्प्लॉईज
को.ऑप.क्रेडिट सोसायटी लि., मुंबई.

श्री.चंद्रकांत पाटील - अध्यक्ष

श्री.दिलीप पाचांगणे - उपाध्यक्ष

श्री.किशोर पाटील - मानद सचिव

श्री.शिवाजी शेंडगे - सहसचिव

श्री.सुरेश संकपाळ - खजिनदार

श्री.जगन्नाथ पाटील - सहकार तज्ञ संचालक

- मध्यम मुदत कर्ज २५,००,००,०००/- (हप्ते १८०), (व्याज दर: ११.००%)
- गृहकर्ज ४०,००,००००/- (हप्ते २४० पर्यंत), (व्याज दर: ११.००%)
- सभासदाना त्वरीत २,००,०००/- हायर पर्वेस कर्ज (हप्ते ५०), (व्याज दर: १२.००%)
- आकस्मित कर्ज ५०,०००/- (हप्ते १२), (व्याज दर: ११.००%)
- संचय कर्ज जमा संचय निधीच्या ९०% रक्कम अदा केली जाईल.
- अत्यल्प दरात लोणावळा विश्रामधाम येथे राहण्याची उत्तम सोय. सर्व शाखा संगणीकृत. सभासदांना तत्पर सेवा.
- श्री.साईबाबांची पुण्यनगरी शिर्डी येथे सभासदांसाठी अल्पदरात राहण्याची उत्तम व्यवस्था.



१०१, मानवदृष्टी, पहिला मजला, कूर्ला कोर्टासमोर, एल.बी.एस.मार्ग कूर्ला (पश्चिम) मुंबई ४०० ०७०



आई, तू सुद्धा...

शिवनाथ गायकवाड 

माणसाची झालेली एक चूक माणसाचे आयुष्य उध्वस्त करते त्या चुकीचे फळ त्याच्या संपूर्ण कुटुंबाला भोगावे लागते. यात चूक कोणाची हा विचार करायला पण वेळ मिळत नाही.

तिने इंदिरेचा डबा बॅगमध्ये भरून दिला कॉलेजला जाताना तिला गाडी भाडेही दिले. कपाळावर मुका घेऊन तिला शुभेच्छा दिल्या इंदिरा नजरे आड झाली. शकुंतलेची नजर तिच्यावरच खिळून राहिली आणि तिच्या नजरे समोर तिच्या संसाराचा गाडा उलगडला.

सदाशिवच्या प्रेताला अग्नी देऊन स्मशानातून शकुंतला तिचे दीर घरी आले. तिला नवरा गेल्याचे खूप दुःख झाले होते. तिच्यावर जिवापाड प्रेम करणारा सदाशिव तिच्यापासून दूर गेला होता. कायमचाच सोडून गेला. पदरात एकूलती एक मुलगी होती. गावात राहून शेती करणारा सदाशिव अशिक्षित होता. एका असाध्य रोगाने त्याला ग्रासले होते. औषधोपचार करूनही सदाशिवचा मृत्यू झाला.

शकुंतलेवर दुःखाचा डोंगर कोसळला दहा वर्षांची इंदिरा चौथीत शिकत होती. तिच्या भविष्याचा

विचार तिच्या मनात घोळत होता. लग्न होऊनही ८ वर्ष झाली तरी शकुंतलेला मुलबाळ होत नव्हते. शकुंतलेच्या सासू सासऱ्याने सदाशिवचं दुसरं लग्न करायचं ठरविले. वास्तविक शकुंतला इमानेइतबारे सासरची काम करत असे सकाळी उठल्यापासून रात्री झोपेपर्यंत सतत काम करायची. भल्या पहाटे गोठ्यातील शेण काढा, विहिरीतून पाणी काढणे, सकाळी आंघोळ करून तुळशीची पुजा करणे, त्यानंतर नवऱ्याला शेतावर जाण्यासाठी मदत करणे, सासू सासऱ्यांना सकाळची आंघोळ, नाश्ता ही सर्व कामे शकुंतला करायची. ८ वर्ष होऊनही तिची कुस उजवली नव्हती. शेवटी सासूने सदाशिवसाठी दुसरं स्थळ बघायचं ठरविलं. आजूबाजूची लोकं सदाशिवला अप्रत्यक्षरित्या काहीतरी बोलत असत. त्याचं शकुंतलेवर खूप प्रेम होतं. दुसरं लग्न करायची इच्छा नव्हती. परंतु पुरुषप्रधान संस्कृतीचा पगडा असलेल्या समाजावर स्त्री नेहमी गौण ठरली आहे. शकुंतलेची सासू हल्ली तिच्याबरोबर फटकून वागत होती. एकदा ती म्हणाली 'शकू, अगं आमचे वंश बुडवतीस का ? नाय तुझ्यान व्हंत पोरबाळं तर दुसरं लग्न करू दे की आमच्या सदाला ?' सासूचं बोलणं ऐकून शकुंतलेच्या डोळ्यात अश्रू आले. तिचं मन तिला स्वस्थ बसू देईना. 'मी कोणत्या जन्मात पाप केलं, हे देवा मला का शिक्षा देतोस ?'

तिने मनाचा निग्रह केला. काही केले तरी सदाशिवला दुसरं लग्न करू द्यायचं नाही. त्याची समजूत काढायची.





जेवण आटोपल्यानंतर सदाशिव आणि शकुंतला रात्री झोपण्यासाठी एका खोलीत आले. शकुंतलेने विषय काढला. त्याच्या तोंडातून उग्र वास आला. शकुंतला म्हणाली, हे काय दारु पिऊन आलात? सदाशिव तोंड लपवू लागला, तो म्हणाला मी काय करू? लोक मला काय म्हणत्यात शेवटी पर्याय नाय राहिला.'

शकुंतला : हे बघा ८ वर्ष झाली आपल्या संसाराला मला बी लोक काय काय म्हणत्यात.

सदाशिव : मंग काय करायचं ठरविलंस माझ पाऊल आता वाकडं पडायला लागलय.

शकुंतला : मी म्हणते, आपण उद्या डॉक्टरकडं जाऊन दोघांची तपासणी करून घेऊ.

सदाशिव : मी का तपासणी करू? मी मर्द हाय माझ्यामधी काय बी दोष नाय? तुझी तू कर तपासणी.

शकुंतला : बरं, बरं, मी माझी तपासणी करते, तुम्ही माझ्या बरोबर चला.

दुसऱ्या दिवशी सकाळी दोघेही स्त्रीरोग तज्ञाकडे तपासणी साठी गेले. डॉक्टरांनी शकुंतलेची तपासणी केली, रक्तही तपासले. थोड्यावेळाने डॉक्टर त्यांना चाचणी अहवाल देणार होती. ते जेवणासाठी हॉटेलवर गेले. तेथून आल्यानंतर डॉक्टर शकुंतलेला म्हणाली, 'अभिनंदन तुम्ही आई होणार आहात!' तुम्हाला खूप काळजी घ्यावी लागेल डॉक्टर म्हणाली, डॉक्टरांचे शब्द ऐकताच सदाशिव व शकुंतलेचा आनंद गगनात मावेना. 'आंधळा मागतो एक डोळा व देव देतो दोन डोळे' या उक्तीप्रमाणे ते तपासणी करण्यासाठी आले आणि डॉक्टरांनी त्यांना आनंदाची बातमी दिली.

सदाशिव खूश झाला. शकुंतलेला त्याने त्या दिवशी बाजारातून बांगड्या घेतल्या. दोघेही आनंदात घरी आले, आनंदाची बातमी सदाशिवने आईवडीलांना सांगितली. तिचे सासू सासरे खूश झाले. इतक्या वर्षाने

का होईना, आमचा वंश बुडू दिला नाही हे समजून सासू सासरे गप्प झाले.

दिवसामागून दिवस चालले होते. शकुंतलेची ओटी भरण्यासाठी तिचे आई वडील गावावरून आले. तिची ओटी भरून माहेरी पाठविण्यासाठी विनंती करू लागले. परंतु सदाशिवने नकार दिला तो म्हणाला, 'मामा आम्ही आमचं सगळं करू तुम्ही फक्त बारश्याला या.'



जावई बापूंचा आनंद पाहून शकुंतलेचे आई वडील पुन्हा त्यांच्या गावी गेले. सदाशिव शकुंतलेची खूप काळजी घेत होता. तो एकदा शकुंतलेला म्हणाला, 'शकु, अगं आपल्याला बाळ झालं ना! सगळ्या गावाला पेढे वाटीन बघ!'

त्याचे शब्द तिला सुखावत होते. शकुंतलेचे दिवस भरत आले. तशी तिला काळजी वाटत होती नवरा, सासू, सासरे मुलगा होणार म्हणून खुशीत होते. तिच्या मनात शंकेची पाल आली. सदाशिवला बोलून





दाखवावे. जर मुलगी झाली तर, परंतु तिने मनातील शंका मनात ठेवली.

अचानक एका रात्री शकुंतलेच्या पोटात दुखू लागले. तिने सदाशिवला उठविले. सदाशिवने काडीचाही विचार न करता बैलगाडीतून हॉस्पिटलमध्ये आणले. डॉक्टरांनी तिला तपासले. शकुंतलेला वेदना सुरु झाल्या. डॉक्टरांनी तिला बाळंत कक्षामध्ये हलविले. सदाशिवचे काळीज खाली वर होत होते. एकदाचे त्याच्या कानावर बाळाचे रडणं आलं. त्याने सुटकेचा निश्वास सोडला.

सुर्याची सुंदर किरणे खिडकीतून शकुंतलेच्या चेहऱ्यावर पडली. सकाळचं कोवळं ऊन लागताच तिची झोप उडाली. तिच्या समोर तिचा पती होता. त्याने तिच्या डोक्यावरून हळूच हात फिरवला. त्याच्या हाताचा स्पर्श होताच तिला धन्य वाटलं. एवढ्यात नर्स हातात बाळाला घेऊन आली. तिने बाळाला शकुंतलेच्या हातात दिले व ती निघून गेली. जाताना ती म्हणाली, 'तुमच्या घरात इंदिरा गांधी जन्माला आली आहे.' त्यानंतर सदाशिवने बाळाला हातात घेतले. तो बाळाचा पापा घेऊ लागला. त्याच्या चेहऱ्यावर नाराजीची छटा होती. सदाशिव दुःखी चेहऱ्याने घरी आला. त्याने आई वडीलांना शकुंतलेच्या बाळंतपणाची माहिती दिली. त्याचे आई वडील नाराज झाले. शकुंतला दवाखान्यातून घरी आली. तिला वाटलं होतं घरातले आनंदी होतील. परंतु तिच्या लक्षात आलं की, घरातील लोक खूप नाराज आहेत.

स्त्री, निसर्गाने मानवाला दिलेले वरदान आहे. मुलगा किंवा मुलगी जन्माला येणे ते कुणाच्याही हातात नाही. नशिब ज्याला म्हणतात त्याच्यापुढे कुणी जाऊ शकत नाही. पृथ्वीतलावरील अनेक सुंदर वस्तुपैकी स्त्री एक सुंदर आहे.

शकुंतलेला तिच्या सासूने घालून पाडून

बोलायला सुरुवातल केली. तिने सासूच्या बोलण्याकडे दुर्लक्ष केले. काही दिवसाने शकुंतलेचे आई वडील तिला व बाळाला पाहण्यासाठी आले. येताना शकुंतलेसाठी खारीक, खोबरे, डिक लाडू घेऊन आले. तिच्या आई वडिलांना पाहताच तिच्या सासूचा पारा अगदी वर चढला. सासू म्हणाली, 'हे बघा, व्याही किती वर्षांनी गरोदर राहिली. बाळंत झाली अन् काय दिलं तर पोरगी.' 'काय करायची हाय पोरगी? घेऊन जा तुमच्या मुलीला, म्या सदाशिवचं दुसरं लग्न करायचं ठरवलं हाय' सदानंद आईला म्हणाला, 'आई अगं आता सुरुवात झालीया दुसऱ्या वेळेला होईल मुलगा, अजून काय वय झालं नाय त्यांच.' सदानंदने सांगितल्यामुळे शकुंतलेची सासू गप्प झाली. ती काही शकुंतले बरोबर बोलत नव्हती. सदाशिव काम धंदा करून घर बघत होता. सहा महिन्यापूर्वी घरात झगडा झाल्यामुळे तो दारुच्या व्यसनी गेला होता. त्याने शकुंतलेला सर्व सांगितले. तिनेही नवऱ्याची चूक पोटात घेतली.

एक दिवस अचानक सदाशिवला ताप भरला बेफाम ताप अंगात भरल्याने तो त्या दिवशी शेतात कामाला गेला नाही. एक अंगदुखीची गोळी घेऊन छानपैकी जेवून झोपला. अंगातील घाम गेल्यामुळे संध्याकाळी त्याला बरं वाटलं. तरीही तो डॉक्टरांकडे गेला. डॉक्टरांनी त्याला औषध गोळ्या दिल्या दोन दिवसांनी पुन्हा येण्यास सांगितले. औषध गोळ्या घेऊन ही दोन दिवस ताप त्याच्या अंगात होता. डॉक्टरांनी त्याला रक्ताची तपासणी करण्यास सांगितले. पुन्हा दोन दिवसांनी त्याला बरं वाटल्यामुळे सदाशिवने रक्ताची तपासणी केली नाही. शकुंतलेने खरोखरच तिच्या मुलीचे नाव इंदिरा ठेवले. शकुंतला व सदाशिव इंदिरेची काळजी घ्यायचे. हळूहळू इंदिरा शाळेत जाऊ लागली.

सदानंदच्या मुलांबरोबर शाळेत जाताना इंदिरेला





पाहून शकुंतलेला बरं वाटलं. पहिल्याच इयत्तेत तिने पहिला क्रमांक काढला शाळेत इंदिरा बरोबर तिच्या आईवडीलांचही कौतुक झालं. इंदिरा बोलण्यात चुणुकदार होती. ती खेळात हुशार होती. तिच्या गुरुजींनी तिला जलतरण स्पर्धा खेळण्यासाठी प्रोत्साहन दिले. अभ्यासाबरोबर खेळातही हुशार असल्यामुळे ती सर्व मुलांमध्ये प्रसिद्ध झाली. तिला गुरुजींनी तालुका पातळीवर शाळेच्या माध्यमातून खेळावयास पाठविले. इयत्ता चौथीत गेल्यानंतर इंदिरेने तालुका व जिल्हा पातळीवर चमक दाखवायला सुरुवात केली. तिची किर्ती पाहून तिचे आई वडील, चुलता सदानंद आनंदात होते. सदानंद तिला तिला वेळोवेळी प्रोत्साहन द्यायचा आजी-आजोबा खूप थकले होते. कधीही ईहलोकात जातील याची खात्री नव्हती. सालाबादाप्रमाणे त्याच्या गावात यात्रा भरली. यात्रेमध्ये प्रत्येक गावकरी सहभागी झाले होते. दरवर्षी पेक्षा गावात आनंदी आनंद होता. पाऊस चांगला झाल्याने पेरण्या होऊन पीक पाणी चांगल्या प्रकारे आले होते. शकुंतलेच्या सासू-सासरे गांव देवीचे दर्शन घेऊन घरी आले. सासूच्या मनातील राग थोडाफार कमी झाला होता. देव दर्शन झाल्याने त्या निवांत होत्या. रात्री झोपताना नवऱ्याच्या छातीत दुखायला लागल्याने त्यांनी नवऱ्याच्या छातीला बाम लावला. छानपैकी मालीश करून दोघेही झोपले.

सकाळी कोंबडा आरवला, शकुंतलेने उठून नेहमीप्रमाणे अंगणातली झाडलोट करून सासूसाठी आंघोळीला पाणी ठेवले. थोड्यावेळाने ती सासूला उठविण्यास गेली. परंतु तिचा काहीही प्रतिसाद मिळेना तिने पुन्हा पुन्हा सासूचा दरवाजा ठोठावला. परंतु तिकडून प्रतिसाद न मिळाल्याने शेवटी तिने सदाशिवला उठविले. सदाशिवने प्रयत्न केला त्यालाही प्रतिसाद मिळेना. शकुंतला सदाशिवला म्हणाली, अहो,

भाऊजींना उठवा काय तरी गडबड हाय!

सदाशिव : 'होय होय तेच करूया!' असं म्हणून त्याने धाकटा भाऊ सदानंदला हाक मारली 'सदानंद अरे, ऊठ आई बाबा काय उठत नाही.' सदानंद सकाळीच काय गडबड आहे म्हणून सदानंदने उठून बघितले दादा त्याला हाक मारीत होता. सदानंद त्याला म्हणाला, 'काय रे दादा, काय झालं?'

सदाशिव : आरं कधीपासून आई उठतच नाय ?

सदानंद : आपण दरवाजा तोडू या!

सदानंद व सदाशिवने जोरात दरवाजा वर धडक दिली. दरवाजा उघडला. दोघांनी आई वडीलांना उठवायचा प्रयत्न केला दोघांचेही झोपेत निधन झालं होतं. पहाट झाल्यानंतर गावातील लोक जमा झाली. दुपारी दोघांची अंत्ययात्रा निघणार होती. नातेवाईक जमा झाले. शकुंतलाचे आई वडील आले. त्यानंतर दोघांना अग्नि दिला. सर्व पाहूणे निघून गेले.

शकुंतलेच्या सासू सासऱ्याच्या जाण्याने त्यांच्या घरात पोकळी तयार झाली होती. घरातील वातावरणही बदलले. अचानक एक दिवशी सदाशिवला पुन्हा ताप आला. त्याने एक अंगदुखीची गोळी घेतली. बरं वाटेल म्हणून तो डॉक्टरांकडे गेला नाही. दुसऱ्या दिवशी ताप वाढला. शकुंतला सदाशिवला म्हणाली, 'अहो, डॉक्टरांकडं जाऊन या!'

सदाशिव : 'हो, बघू उद्याकडं जाईल. मी इंदिरेला घेऊन शाळेत चाललो.'

शकुंतला : 'अहो, तुम्हाला बरं वाटत नाही. कशाला जाताय मी घेऊन जाते. तुम्ही आराम करा.'

सदाशिव गप्प बसला. अंथरुणावर पडून विचार करू लागला. जेव्हा शकुंतलेला मुलबाळ होत नव्हतं. तेव्हा तो मार्ग चुकला होता. काही मित्रांबरोबर दारु पिऊन शहरात रात्रभर दुसऱ्या बाईंबरोबर होता. त्याची





आठवणं होताच त्याच्या अंगावर काटा आला. 'अहो, जेवून घ्या चला.' शकुंतलेचा आवाज कानावर येताच त्याची तंद्री भंग झाली.

शकुंतला : 'अहो, इंदिरेच्या गुरुजींनी तुम्हाला बोलावलंय'. एव्हाना इंदिरा इयत्ता ७ वीत गेली होती.

सदाशिव : का गं, कशासाठी बोलावलंय ?



शकुंतला : अहो, इंदिरेला जिल्हापातळीवर जलतरण स्पर्धेसाठी खेळायला पाठविणार हाय! त्याकरिता तुमची परवानगी पाहिजे.

सदाशिव : असं व्हय मंग जाईन उद्या परवाकडं, तू जेवून घे. सदानंदच्या मुलाने कालवण, भाजी आणून दिली ती भाजी कालवण दोघेही जेवले. औषधगोळ्या घेऊन ही सदानंदला बरं वाटेना जेवणातही फरक पडला. त्याचा आहार कमी होऊ लागला. शकुंतला त्याला जबरदस्तीने जेवण देत असे. परंतु त्याला जेवण जात नव्हते.

शकुंतला : अहो असं काय करता जेवत जा की भरपूर हल्ली तुमची तब्येत फार बिघडली, डॉक्टरांना म्हणाव एखादं टॉनिक तरी द्या लिहून.

सदाशिव : 'व्हय, व्हय मी अन् सदाशिव उद्याच्याला डॉक्टरांकडं जातो.'

दुसऱ्या दिवशी सकाळीच सदाशिव व सदानंद डॉक्टरांकडे गेले. डॉक्टरांनी त्याला तपासले. एवढ्यात त्याच्या गावातील मुलगा त्यांना दिसला त्याने सदाशिवला विचारले, 'सदाशिव का रं इकडं कस येणं केल ?' सदाशिव, 'अरं डॉक्टरकडे आले होतो.' त्यांनी रक्त तपासायला सांगितलय संपतकडे चिड्डी देत सदाशिव म्हणाला, 'सदाशिव, इकडून सरळ जा समोरच लॅब आहे. तिथे जा.'

सदाशिव व सदानंद रक्त तपासण्यासाठी गेले. खिडकीवर पैसे भरून रक्त तपासणी कक्षामध्ये गेले. दोघांना प्रत्येक ठिकाणी काही तरी वेगळेपण जाणवत होतं. सदानंद म्हणाला, 'दादा पैसे भरून रक्त तपासलं तरी हे लोक तुटक वागतात. काय कळत नाही.'

सदाशिव : 'आरं, जाऊ दे आपल्याला कुठं इथं मुक्काम करायचा हाय, आपलं काम झालं की, आपण जाऊ या!'

सदानंद : व्हय ते ही खरंच हाय.

रक्त तपासणी कक्षात रक्त दिल्यानंतर सदानंद म्हणाला, 'अहो रक्ताचा रिपोर्ट केव्हा मिळणार हाय ?'

लॅब : संध्याकाळी पाच वाजता.

सदानंद : म्हणजे आम्ही संध्याकाळ पर्यंत इथचं थांबायचं व्हयं ? अहो आम्हाला गावाला जायचं हाय. पुन्हा अंधार पडेल तुम्ही असं करा दुपार पर्यंत रिपोर्ट द्या. म्हणजे आम्ही अंधार पडायच्या आत घराकडं जाऊ.

एवढ्यात संपत तिथे आला. त्याने पाहिले की, सदानंद जोराजोरात बोलत होता. तो म्हणाला, 'सदा हा





रिपोर्ट संध्याकाळी मिळणार त्याला उशीर लागतो. गडबड करून काही फायदा नाही. त्यापेक्षा उद्या सकाळी या.'

सदानंद : अरं, संपत तू आमच्या गावाचा असून काय भी फायदा नाय.

संपत : सदा, आरं भात पूर्ण न शिजवता उतरवला तर काय होणार ?

सदानंद : कच्चा राहणार.

सदानंद समजला, संपतला 'उद्या येतो' सांगून ते निघाले.

इंदिरा दुपारी शाळेतून घरी आली. ती म्हणाली, आबा यावर्षी मला जिल्हापातळीवर जलतरण स्पर्धेत खेळायचं आहे.

सदानंद : अगं, अजून तू लहान हायसं पुढच्या वर्षी बघूया.

इंदिरा : आबा, आता मी लहान नाही. यंदा दहावीला आहे. मला जलतरण स्पर्धेत खेळायला जायचं आहे. आबा, मी जिंकून येईल. ट्रॉफी तुमच्या हातात देईन.

शकुंतला : अहो, जाऊ द्या की, पोरीला एकुलती एक हाय.

सदानंद : 'बरं बरं जा' इंदिरा तिच्या आईच्या कुशीत हसू लागली. दुसऱ्या दिवशी सदानंद व सदाशिव डॉक्टरकडे निघाले. सदानंद म्हणाला, 'दादा, तू कशाला येतोस मीच रिपोर्ट घेऊन येतो. तू थांब घरी.'

सदाशिव : बरं बरं तसं कर.

सदानंद एकटाच शहरात गेला. डॉक्टरांची वाट पहात होता. बऱ्याच वेळाने डॉक्टर आले. डॉक्टरांना

त्याने रिपोर्ट दाखविला. संपत त्याच दवाखान्यात काम करीत असल्यामुळे तो तिथेच घुटमळत होता. सदाशिवचा रिपोर्ट काय आहे. त्याचा तपास करीत होता. परंतु सदानंदने त्याला ताकास तूर लावून दिला नाही.

डॉक्टर : तुमचा भाऊ नाही आला का ?

सदानंद : नाय, फक्त रिपोर्ट घ्यायचा होता. म्हणून त्याला घरी थांबायला सांगितलंय. आता सांगा बरं रिपोर्ट काय हाय.

डॉक्टर : हे बघा, बरं झालं तुम्ही तुमच्या भावाला घेऊन आला नाहीत.

सदानंद : का बरं ?

डॉक्टर : अहो, रिपोर्ट अगदी... अगदी वाईट आहे.

सदानंद : म्हणजे काय आहे ? जरा सविस्तर सांगा की.

डॉक्टर : तुमच्या भावाला एका असाध्य रोगाने पछाडले आहे.

सदानंद : काय ? काय म्हणताय काय ? अन् कोणता रोग

हाय तो ?

डॉक्टर : 'एडस्' एवढ्यात संपतने डॉक्टरांच्या कक्षात प्रवेश केला. तो ही हडबडला डॉक्टरांचे शब्द कानावर पडताच सदानंद अवाक झाला. एका खेड्यात राहणारा दादा त्याला एडस् कसा झाला ? त्याचा मेंदू अगदी बधीर झाला. काय करावे त्याला कळेना.

'घाबरू नका' डॉक्टर म्हणाले, 'फक्त काळजी घ्या.' सदानंद म्हणाला 'अहो डॉक्टर!' तो तसाच घरी





निघाला. घरी काय सांगायचं याचा विचार करू लागला. विचार करीत असताना कंडक्टरने आवाज दिला. 'अहो, उतरायचं का नाय?' तो म्हणाला, 'हो, हो.'

सदानंदने घरात पाऊल ठेवताच त्याच्या बायकोने त्याला पाण्याचा तांब्या दिला ती म्हणाली, 'चला जेवून घ्या. लय उशीर झालाय.'

सदानंद : दादाकडं जाऊन येतो.

तो जेवून दादाकडे गेला. शकुंतला दारातच उभी होती. ती म्हणाली, 'भाऊजी काय म्हणालं डॉक्टर?'

सदानंद : 'वैनी, चला घरात'. आतमध्ये येताना त्याला दादा दिसला सदानंद म्हणाला, 'दादा, डॉक्टर म्हणतोय थोड्या दिवसानं व्हाईल बरं.'

सदाशिव : नाय रं आता अंगात प्राण नाय राहिलं असं वाटतंय. त्याला थांबवत, शकुंतला म्हणाली, 'गप्प बसा थोड्या दिवसांनी बरं वाटेल.'

सदानंदने कशी तरी वेळ मारून नेली. त्याला काळजी वाटत होती म्हणून तो गावाच्या वेशी जवळ उभा होता. दुरुन सायकल येताना दिसली. तो झाडाच्या बाजूला उभा राहिला. सायकल जवळ येताना सायकलवाल्याला एक गृहस्थ दिसला. दोघे काही बोलायच्या अगोदर सदानंद त्याच्या जवळ गेला. दोघांपैकी एक संपत होता. सदानंदला बघताच संपत गप्प झाला.

सदानंद : संपतराव, आज जे काही ऐकलं ते कुणाला काय कळता कामा नाय, नाय तर लक्षात ठेवं.

संपत : हो, हो, सदा मी कुणाला सांगणार नाही.

सदानंद निवांत झाला. हळूहळू सदाशिवची तब्येत जास्तच खालावू लागली. अन्न पाणी व्यर्ज झालं होतं. शरीरात कमकवुतपणा येऊ लागला. सदाशिवने आता अंथरुण धरलं. शकुंतलेने सदाशिवची आशा सोडून दिली. सदाशिव म्हणजे हाडा मासाचा गोळा

राहिला होता.

इंदिरा जिल्हापातळीवर पोहण्यास गेली होती. गेल्या पंधरादिवसापासून जिल्हास्तरीय स्पर्धा चालू होत्या. तळापासून ती जिंकत आली. आज तिच्या भाग्याचा दिवस होता. गावातील प्रतिष्ठीत मंडळींनी इंदिरेला शाबासकी दिली होती. थोरामोठ्यांच्या कौतुकाची थाप तिच्या पाठीवर पडल्यामुळे तिला प्रोत्साहन मिळाले होते. आज नक्कीच ती जिंकणार याची तिला खात्री होती.

वेळ सुरु झाल्यापासून ती सतत चांगली कामगिरी करीत होती. तिची प्रतिस्पर्धी इंदिरेस तोडीसतोड देण्याचा प्रयत्न करीत होती. परंतु इंदिरेने प्राविण्य मिळविलेले होते. शेवटी तिच्या प्रतिस्पर्धीची हार झाली. टाळ्यांचा कडकडाट झाला. आजचं पदक तिलाच मिळणार होते. तिने डोळ्यातील स्वप्नांना क्षणभर उजाळा दिला. तिच्या डोळ्यासमोर तिचे आबा आले. आपण हे पारितोषिक पहिले आबांना देणार.

एवढ्यात ध्वनिक्षेपकाने पहिले पारितोषिक विजेत्या इंदिरेला पाचारण केलं. ती पटकन उठून व्यासपीठावर गेली पारितोषिकेचा स्विकार करून गुरुजींकडे आली. तिने वाकून गुरुजींना नमस्कार केला व त्यांचे आशिर्वाद घेतले. ती म्हणाली, गुरुजी चला आता लवकर घरी जाऊ. मी हे पारितोषिक आबांना देणार आहे.

गुरुजी : 'बरं बरं चल जाऊ या गावात तुझे स्वागत व सत्कार होणार बघ.'

गुरुजी व इंदिरा दोघे एस्.टी.ने गावी आले. एस्.टी. ने उतरताच तिने घरी धूम ठोकली. पाठोपाठ गुरुजी होते. ती घराजवळ जाताच तिला गर्दी दिसली. मनातून ती खूप सुखावली. कदाचित माझा सत्कार करण्यासाठी लोक जमा झाले असतील असं समजून





तिने गर्दीतून वाट काढली. तिच्या घरात रडण्याचा आवाज आला. तिच्या मनात चर्र... झाले. घरात जाताच तिला कळलं. तिचा आबा तिला सोडून ईहलोकात गेला होता. तिच्या हातातील पारितोषिक तिने आबाच्या समोर ठेवले. तिने हंबरडा फोडला आणि तिच्या डोळ्यातून अश्रू आले. तोंडातून नकळत शब्द आले, 'आबा, माझं बक्षिस तरी बघा?'

सदानंदने तिला जवळ घेतलं. सदाशिवच्या अंत्ययात्रेची तयारी सुरु झाली सर्व गावकऱ्यांनी सदाशिवला गावाबाहेर स्मशानभूमीत अग्नी दिला. शकुंतलेच्या आई वडिलांनी दुःखाने सदाशिवला निरोप दिला. मुलीला भेटून ते त्यांच्या गावी गेले. सदानंदच्या दशक्रियेच्या कार्यक्रमासाठी गावातील लोक जमा झाले होते. बायकांनी शकुंतलेला धीर दिला. तर पुरुषांनी सदानंदला समजावले. गावातील सरपंच म्हणाले, 'सदानंद, आता तूच या घरात कर्ता आहेस. इंदिरेला तुझ्या मुलगी सारखी वागवं. पोरगी गावाचं नाव करील बघ!'

सदानंद : व्हय, इंदिरा माझ्या मुलीसारखीच आहे. मी तिचं शिक्षण करीन लगीन भी करून देईन.

शकुंतलेची आई तिला म्हणाली, 'अग शकु दोन चार दिवस चल माहेरी!'

शकुंतला : नाय, आये आता जगणं आणि मरण इथचं हाय बघ.

'तुझी इच्छा' असं म्हणून दोघे त्यांच्या गावी गेले.

'वन्सं, चला की जेवायला. असं किती टक लावून बसलासा,' सावित्री म्हणाली.

शकुंतला : तुमच्या दिराची आठवण आली. आज बराबर दहा वर्ष झाली त्यांना जाऊन. किती गोड संसार चालला व्हता आमचा.

सावित्री : वन्स, सदाशिव भाऊजी गेले आता फक्त इंदिराकडं बघून जगायचं. चला जेवून घ्या.

इंदिरा तिच्या वडिलांचे दुःख विसरून शाळेत जाऊ लागली. दहावीची परिक्षा जवळ आली होती. तिने अभ्यासावर लक्ष दिले. परिक्षेचा पहिला पेपर होता. तिने सदाशिवच्या फोटोशी नमस्कार केला. शकुंतलेच्या पाया पडताना ती म्हणाली, 'आई आज

माझा दहावीचा पहिला पेपर आहे. मला आशिर्वाद दे!' शकुंतला म्हणाली, 'इंदिरा चांगला पेपर सोडव भरपूर गुण मिळवं!' इंदिराची परिक्षा सुरळीत पार पडली. परिक्षेचा निकाल जवळ येताच इंदिरेला उत्सुकता लागली.

एकदाचा दहावीचा निकाल लागला इंदिरा संपुर्ण शाळेत प्रथम आली. इंदिरा चुलत्या बरोबर शाळेत गेली. तालुक्याहून गावात खबर येताच. संपुर्ण गावाने उत्सव





साजरा केला. गावात आनंदी आनंद झाला. सरपंचाने स्वतः पेढे आणून शकुंतला सदानंद व इतरांना वाटले. त्यांनी आनंदाची बातमी दिली. ते म्हणाले, 'इंदिरा अगं तू आपल्या गावाचं नाव काढलंस बघ, उद्या कलेक्टर येणार आहेत. तुला शाबासकी द्यायला.'

इंदिरा : हो काका ?

सरपंच : 'होय, बाळा' ते सदानंदाकडे पहात म्हणाले, 'सदानंद उद्याची तयारी करून ठेव. कलेक्टर सरळ तुमच्याच घरी येणार आहेत. चहापाणी व्यवस्थित कर. आम्ही आहोतच तुमच्या बरोबर.'

सदानंद : बरं, बरं, सगळा बंदोबस्त चोख ठेवतो बघा.

दुसऱ्या दिवशी सदानंद, शकुंतला तिची जाऊबाई यांनी संपूर्ण पटांगण साफ केले. एक टेबल, दोन खुर्च्या जमा केल्या, देवाची पूजा अर्चा करून ते निवांत झाले. चहा बिस्कीटे इंदिरेने आणून ठेवली. टेबलावर एक चादर, पाण्याचा तांब्या ठेवला होता. पहिली भेट सरपंचाची झाली. त्यांनी पाहिलं सर्व पटांगण साफ केलेलं होतं. गावातील लोक शकुंतलेच्या घराजवळ जमा झाले. एवढ्यात कलेक्टर गाडीतून आले. सरपंच त्यांना इंदिरेच्या घराजवळ घेऊन आले. सदानंदने त्यांना बसायला सांगितले. कलेक्टर पाठोपाठ गावातील लहान थोर मंडळी तेथे जमा झाली. कलेक्टरने सर्वांच्या समोर इंदिरेचा सत्कार केला. पुष्पगुच्छ देऊन तिला भावी आयुष्याच्या शुभेच्छाही दिल्या. ते म्हणाले, 'बाळ,

तुला शिक्षणाबद्दल कोणतीही अडचण आल्यास मला सांग मी तुला मदत करीन हं!' कार्यक्रम संपल्यानंतर कलेक्टर निघून गेले. इंदिरेला वाटलं आपणही शिकून मोठं व्हावं. डॉक्टर, इंजिनिअर, कलेक्टर व्हावं. तिने

आईला तसं सांगितलं. शकुंतलेने तिला वचन दिलं. इंदिरेला अकरावीत सहज प्रवेश मिळाला. विज्ञान शाखेत प्रवेश मिळाल्यानंतर तिला जिल्ह्याच्या ठिकाणी रोज एस्.टी. ये जा कराव लागे. इंदिरा अभ्यास चांगला करीत असतना तिच्या घरच्या अडचणी सुरु झाल्या. सदाशिव असे पर्यंत घराचा दैनंदिन खर्च चालू होता. सदाशिव गेल्यानंतर त्यांच्या घरातील रोजचा खर्च सुटेना. सदानंदच्या लक्षात येताच त्याने इंदिरेला मदत करायचे ठरविले. त्याने स्वतःच्या घरातील खर्चाला वगळी लावून

इंदिरेसाठी महाविद्यालयीन खर्च केला. या गोष्टी सदानंदची पत्नी सावित्रीच्या कानावर गेली. ती सदानंदला म्हणाली, 'काय हो, अजून किती करणार हाय. आपल्याभी लेकी बाळी हाय, उद्या त्याच्यासाठी ठेवणार हायका सर्व पुतणीवर उधळणार आहात?'

सदानंद : सावित्री ती पण आपलीच पोरं हाय, आपल्या घराण्याचं नाव काढते. केल तिच्यासाठी तर कुठं बिघडलं. दोघांचा संवाद शकुंतलेच्या कानावर गेला जाऊ बाईचे विचार ऐकून ती थबकली. आता शकुंतला घरातील कोंबड्या विकून घर चालवू लागली.





बराच विचार करून शंकुतलेला कधी झोप लागली ते कळलेच नाही. सकाळी उठली तेव्हा तिचं डोक गरगर फिरू लागले. ती पुन्हा झोपली. काही वेळाने तिला जाग आली. पहिल्यापेक्षा आता तिला बरं वाटलं. इंदिरेला कॉलेजला जायचं होत तिच्यासाठी नाश्ता बनवून तिला बरोबर उबा दिला.

पटांगणामध्ये चिमण्या चिवचिव करीत होत्या. शंकुतला सुपामध्ये बाजरी साफ करीत होती. तिने चार दाणे चिमण्यांच्या पुढे टाकले. चिमण्यांचा घोळका जमा झाला. धान्य साफ करून झाल्याबरोबर सर्व चिमण्या उडून गेल्या तिच्या मनामध्ये इंदिरेच्या भविष्याचा प्रश्न रेंगाळत होता. पोटापुरती जमीन होती. परंतु ती वऱ्हासल्याशिवाय उत्पन्न मिळणार

नव्हतं. जमीन करायला घरात पुरुष नव्हता. घरातील होती तेवढी बचत संपायला आली होती. तिचे शिक्षण पूर्ण करण्यासाठी तिच्याकडे पैसे नव्हते.

त्यादिवशी इंदिराने आईला, म्हणाली 'पुढच्या आठवड्यात मला कॉलेजसाठी पैसे लागणार आहेत. त्याचा बंदोबस्त करून देव!'

शंकुतला : अगं आता... तिचे वाक्य अर्धवट ठेवत इंदिरा म्हणाली. आई शेवटचं वर्ष आहे. मग मी तुला त्रास देणार नाही.

शंकुतला : बरं करते काही तरी!

शंकुतला मुद्दाम दिराच्या घरी गेली. तिने जाऊ बाईंना विचारले, 'भाऊजी, इंदिरेसाठी पैसे पाह्यजे. आतापर्यंत तुम्ही केलंत. आता उसनवारी म्हणून थोडीफार मदत करा. मी पुढचं पिक निघालं की देऊन टाकते.'

सावित्री : थोरल्या जाऊबाई, आमच्याकडं व्हतं तेवढं केलं. आता आमच काहीच नायतर आम्ही काय देणार ? असं करा इंदिरेचं शिक्षण बंद करा अन् लगीन करून टाका म्हणजे त्रास नाय व्हाणारं.

शंकुतला : बरं, बरं.

ती गप्प मान खाली करून घरात आली. काय करावं तिला कळत नव्हतं. तिच्या कानावर जानावाराच्या आं रडण्याचा आवाज आला. त्या आवाजाने तिचा

प्रश्न चुटकी सरशी सुटला. तिने कुणाला काहीही न सांगता इंदिरेच्या कॉलेज खर्चाची तरतूद केली.

इंदिरा कॉलेजमधून आली. तिच लक्ष गोठ्यात गेले. ती जोरात ओरडली, 'आई' काय झालं म्हणून शंकुतला बाहेर आली. काय झालं ग ओरडायला ? शंकुतला.

इंदिरा : आई आपल्या गोठ्यातली गाय दाव तोडून पळून गेली.

शंकुतला : ओरडू नकोस आत ये इंदिरा येताच तिला म्हणाली, 'इंदिरा तुझ्या कॉलेजच्या खर्चासाठी





गाय आजच्या बाजारात विकून टाकली.'

इंदिरा : आई काय गं केलस हे? माझे आबा असते तर ?

सदानंदच्या आठवणीने दोर्घीना भरून आलं. दोर्घी माय लेकी तशाच घरात गेल्या. शकुंतला इंदिरेला म्हणाली, 'इंदिरा मला बघ कालपासून ताप येतोय. अंग भरून येतं. आता एकच काळजी वाटते. तुझं लग्न झालं म्हणजे माझा ताण मिटेल.'

इंदिरा : आई तू उद्या डॉक्टरांकडे चल बघू!

इंदिरा व शकुंतला डॉक्टरांच्या केबिनमध्ये गेल्या. डॉक्टरांनी तिला तपासले. औषध गोळ्या दिल्या त्यापासून तिला बरं वाटलं.

इंदिरा : आई शेवटचं वर्ष संपलं की मी मेडिकलला ॲडमिशन घेणार मी डॉक्टर होणार आहे.

शकुंतला : काय व्हायचं ते हो. पण लवकर लग्न कर बाई. तुझं लग्न झालं ना मग मला डोळे मिटायला बरं.

इंदिरा : 'आई, असं बोलू नकोस मला तुझ्याशिवाय कोण आहे.' शकुंतलेने पुन्हा काही दिवसांने बरं वाटेना इंदिरा तिला डॉक्टरांकडे चल म्हणाली. परंतु तिने नाही सांगितले. इंदिरेची परिक्षा सुरु झाली. बघता बघता सर्व पेपर संपले. खेळाप्रमाणे शाळेत अभ्यासात हुशार असलेली इंदिरा रिझल्टची वाट पाहू लागली.

शकुंतला थकली होती. तिने हळूहळू अन्न कमी

केले. शरीरात थकवा जाणवू लागला. घरातील सर्व कामे इंदिरा करू लागली. आईला काय झालं असेल या विचारात ती होती. एकदा गावातून जाताना काही मुलांनी तिला चिडवले. तिला खूप राग आला. माझ्याबद्दल ही मुलं असं का म्हणतात ? तिने त्या घोळक्यातील एकाला विचारलं, काय रे काय म्हणतोस ?

मुलगा : ए जा तुझ्या आईला काय झालंय बघ.

इंदिरा : कुणी सांगितलं रे तुला ? काय झालं,

मुलगा : जा तुझ्या चुलत्याचा विचार.

तिलाकाही कळेना तिने घरी जाऊन सदानंदला विचारले, 'काका गावातली मुलं काय म्हणतात ?'

सदानंद : काय ?

इंदिरा : तो म्हणतात, तुझ्या आईला असाध्य रोग झालाय.

सदानंद : 'कोण

बोलला त्याचं नाव सांग ? ते संपतचा पोरगाच ना ? बरं मी त्याला जाऊन विचारतो.'

सदानंद ताडकन घरी गेला. त्याने संपतच्या दारावर थाप मारली. संपत घरातच होता. तो म्हणाला, 'कोण आहे?' मी सदानंद सदानंदचे नाव कानावर पडताच संपत दचकला 'काय आहे?'

सदानंद : बाहेर ये माझ्याबरोबर बाहेर चल.

संपत : काय बोलायचं ते इथं बोल.

सदानंद : तू संपूर्ण गावात आमच्या बद्दल बोंब करतो आहेस ?

संपत : सदानंद, बोंब नाही अरे तुला माहिती





आहे. तिला कोणता रोग आहे. गावात बॉब होऊन तुमच्या घराण्याची अबु जाण्यापेक्षा शकुंतलेला हॉस्पिटलमध्ये दाखल करं. माझं ऐक सदानंदच्या डोक्यात प्रकाश पडला. तो घरी आला त्याने इंदिरेला सांगितले की, वहिनीला हॉस्पिटलमध्ये अॅडमिट करू या. तिनेही होकार दिला. परंतु शकुंतला तयार होईना. 'काय व्हायचं ते इथच होऊ दे!' ती म्हणाली.

शकुंतलेचा चालता फिरता देह फक्त हाडामासाचा गोळा राहिला होता. अन्नपाणी वर्ज झाल्यामुळे तिची अशी परिस्थिती झाली होती. इंदिरेचा पदवीचा निवृत्त लागण्यास काही दिवस बाकी होते. गावामध्ये शकुंतलेच्या आजाराबद्दल जास्त बोंबाबोंब झाली होती. 'तिला गावातून हाकलून द्या. तिच्यामुळे इतरांनाही हा रोग होईल.' गावातील लोक बोलू लागले.

गावातील काही ठराविक लोक शकुंतलेच्या घरी आले. इंदिरेने पाहिलं. ती म्हणाली,

'काय झालं?'

'तुझा चुलता कुठं हाय?'

'ते घरात आहेत!'

'बोलव त्यांना' जमावातील एक म्हणाला. जमाव वाढला. एवढा जमाव पाहून सदानंद हादरला. तिने विचारले, 'काय झालं, काका?'

काका : हे बघ, आजच्या आज. नव्हं आताच्या आता शकुंतलेला गावातून घेऊन गावाच्या बाहेर जा. नाहीतर? सदानंदला बाजूला घेऊन त्यांनी सांगितले.

सदानंद : व्हयं, आता लगेच घेऊन जातो.

इंदिरा : काका, काय झालं. एवढी लोक आपल्या घरी कशाला आलेत.



सदानंद : पोरी, तुला नाय कळणार, वहिनीला हॉस्पिटलमध्ये घेऊन जाऊ या.

दोघांनी तिला शहराच्या ठिकाणी अॅडमिट केले. इंदिरेचा रिझल्ट दुसऱ्या दिवशी लागणार होता. ती सकाळी देवपुजा करून काका, कावूंचे आशिर्वाद घेऊन निघाली. शाळेच्या सूचना फलकावर तिने रिझल्ट पाहिला. तिचं नाव कुठे दिसत नव्हतं.

नोटीस बोर्ड समोर मुलांचा घोळका होता. तिची मैत्रिण तिला दिसली. ती म्हणाली, इंदिरा अभिनंदन अगं तुला ९७ टक्के मार्क्स मिळून फस्टक्लास आलीस. तिचे उद्गार ऐकून तिचा आनंद गगनात मावेना. इंदिरा म्हणाली. चल आपण रिझल्ट घेऊ या!

त्या दोघी रिझल्ट घेण्यासाठी गेल्या सरांनी इंदिरेला प्रिन्सिपलांना भेटण्यास सांगितले. त्या प्रिन्सिपलच्या केबीनमध्ये गेल्या ग्रामीण भागातील मुलीने ९७ टक्के मार्क्स मिळवावेत ही एक अभिमानाची गोष्ट आहे. तू आता काय करणार?

'सर, मी प्रथम माझा रिझल्ट आईला दाखविणार





आहे!' तिने रिझल्ट घेतला. मैत्रिणी बरोबर ती दवाखान्यात गेली. नर्सने शकुंतलेला भेटण्यासाठी फक्त इंदिरेला परवानगी दिली. आनंदाने ती शकुंतलेच्या खाटे जवळ गेली. तिने पाहिले. शकुंतलेच्या डोक्यापासून पायापर्यंत पांढरा कपडा होता. तिने नर्सला विचारले, 'माझी आई'

नर्स : 'ती आता या जगात नाही.'

इंदिराने शकुंतलेच्या तोंडावरून चादर काढली. शकुंतलेचे डोळे उघडेच होते. ती एक सारखी इंदिरेकडे

पाहत होती. शकुंतलेच्या कॉटवर 'HIV' पेशन्ट लिहीले होते.

इंदिरा : 'आई बघ ना मी फर्स्ट क्लासमध्ये पास झालीय.' तिच्या मनात असंख्य प्रश्न आले इंदिरेला काही कळेना ती विचार करू लागली माझी आई एडसने दगावली? आबा गेल्यानंतर आई व्यभीचारी झाली? इंदिरा तिला काय माहित तिच्या आबाने इहलोकात जाताना शकुंतलेला 'HIV' हा रोग देऊन गेला होता? अगं बाबा पण गेले आणि आता आई तू सुद्धा...

❀ पपई खाण्याचे हे आहेत फायदे ❀

Immunity वाढते - Immunity चांगली असेल तर आजार दूर राहतात. पपईतून आपल्या शरीराला व्हिटामिन सी मिळते. त्यामुळे आजारी पडण्याचा धोकाही कमी होतो.

वजन कमी होते - एका मध्यम आकाराच्या पपईमध्ये १२० कॅलरीज असतात. जर तुम्ही वजन घटवत असाल तर तुमच्या डाएटमध्ये पपईचा समावेश करा.

कोलेस्ट्रॉल कमी होण्यास मदत - पपईमध्ये मोठ्या प्रमाणात फायबर्स असतात. यात व्हिटामिन सी आणि अँटी ऑक्सिडंट्स भरपूर प्रमाणात असतात. यामुळे कोलेस्ट्रॉल कमी होण्यास मदत होते.

डोळ्यांचे आरोग्य सुधारते - पपईमध्ये व्हिटामिन सी मोठ्या प्रमाणात असते तसेच व्हिटामिन एही मोठ्या प्रमाणात असते. ज्यामुळे डोळ्यांचे आरोग्य सुधारण्यास मदत होते.

पचनक्रिया वाढते - पपईमुळे पचनक्रिया सुरळीत राहण्यास मदत होते. यात अनेक पाचक एन्झाइम्स असतात. ज्यामुळे पाचनक्रिया सुधारते.

पपई खाण्याचे हे धोके

गरोदर महिलांसाठी हानिकारक - गरोदर महिलांनी पपई खाऊ नये. हे फळ गरम असल्याने यामुळे बाळाला त्रास होऊ शकतो.

ब्लड शुगर कमी होते - पपईमुळस रक्तातील साखरेचे प्रमाण कमी होते. जर तुम्ही डायबिटीजची औषधे घेत असाल तर पपई खाण्यापूर्वी डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.

अॅलर्जी - पपईमध्ये पपेन असल्याने यामुळे अॅलर्जी होऊ शकते. जसे सूज, चककर येणे, डोके दुखी, त्वचेला खाज येणे इत्यादी.

कधी खावी पपई:- पपईचे सेवन नेहमी सकाळच्या वेळस करावे. यात अॅसिडिक गुण कमी असल्याने सकाळी खाल्ल्यास पचन चांगले होते.



दिव्याच्या हार्दिक शुभेच्छा!

दिपक दळवी
(S.E.O.)





एनिवर्सरी

-संजीवनी क्षीरसागर मांडे 

तू फक्त माझं बाह्यसौंदर्य संपवलस.
पण खरं सौंदर्य आत असतं. माणसाच्या
हृदयात असतं.
ही मुग्धा अशी संपणारी निश्चितच नाही.
मी संपणार नाही...!

“मे आय कम इन”

“एस प्लिज!”

टेबलावरचे पेपर्स गोळा करत मुग्धानं होकार दिला.

स्नेहा आत आली. मुग्धानं स्मितहस्य दिलं.

“ज्योती हे बघ, स्नेहा आलीय. तिचे प्रॉब्लमस् व्यवस्थित
विचारुन घे. नोट करुन घे.”

“सॉरी हं स्नेहा, मला उशीर होतोय. मी येते. आणि हो,
पुढच्या मिटिंगमध्ये आपण सविस्तर बोलू अगदी
मनमोकळेपणाने. काय! सो रिल्याक्स, जे काय आहे ते
सगळ निःसंकोच ज्योतीला सांग.” दटावत म्हणत
मुग्धानं टेबलावरची पर्स एका हातात घेतली आणि दुसऱ्या
हातात लाल गुलाबाच टपोरं फुल. जे नेहमी ती तिच्या
टेबलावरच्या फुलदानीत ठेवायची.

स्नेहा मुग्धाकडं वेड्यागत नुसती बघतच राहिली.

“हं! स्नेहाताई बोला.” ज्योती म्हणाली

“हो! पण...ह्याच..ह्याच का मुग्धाताई”

हो त्याची आज “एनिव्हर्सरी!”

“होय एनिव्हर्सरी.”

“ती कशाची ? मी नाही समजले”

स्नेहाला काय विचारायचं होतं ते ज्योतीनं बरोबर हेरलं.
ती खिडकीजवळ गेली आणि पडदा सारला. समोरचा
खवळणारा अरबीसमुद्र किनाऱ्यावरील खडकांना धडका
देत होता. ते खडक दिवसागणिक मुकपणे कणाकणानं
विरघळून आपलं अस्तित्त्व सागरात सामावून टाकत
होते.समर्पण करत होते. सूर्यही समुद्रात बुडण्याच्या
दिशेला झुकला होता. परत नव्यातेजानं उगवण्यासाठी.
दहा वर्षापूर्वीची गोष्ट आहे ही....ज्योती भूतकाळात
गेली.

मुग्धा आज जाम खुश होती. तिच्या चेहऱ्यावर
एक विलक्षण आनंद फुलून आला होता.कारणही तसचं
होतं. आज बऱ्याच दिवसांनी ती अनिरुध्दला भेटणार
होती. तिला त्याच्याशी दोघांच्या भावी आयुष्याबद्दल
खुप काही बोलायचं होतं, म्हणून तिनं ऑफिसला दांडी
मारली होती.

अनिरुध्द प्रचंड हुशार आणि मेहनती मुलगा.
त्यादोघांची शाळेतली ओळख. हळूहळू मैत्री आणि नंतर
प्रेम. दोघेही सुंदर आणि सालस. कुठं म्हणून कुठं नाव
ठेवायला जागा नव्हती. दोघांचही क्यांपस सिलेक्शन
झालं होतं. कॉलेज शिक्षण इथंच झाल्यामुळं दोघांनाही
परिचीत होतं. मुग्धानं ज्वाँईन केलं पण अनिरुध्दला
त्याहि पेक्षा अजून चांगल्या जाँबची अपेक्षा होती. त्यानं
तो जाँब नाकारला. ती चूक त्याला उमजली होती





त्यामुळ तो बऱ्याचदा फ्रस्टेशन मध्ये जायचा. आशात मुग्धाशीही नीट वागेनासा झाला होता. पण ती त्याला समजून घ्यायची, समजून सांगायची. काही काळापूरता तो शांत व्हायचा.

रोज संध्याकाळी अनिरुध्द समुद्रकिनाऱ्यावर मुग्धाची अतुरतेनं वाट बघायचा आणि तीही पाचच्या ठोक्याला

ऑफिस सोडायची आणि सरळ लोकल पकडून बॅन्डस्टँड गाठायची. खडकावर बसून दोघे पाण्यात बुडणान्या सुर्याच्या साक्षीने एकमेकांच्या प्रेमात बुडून जायचे. त्यांनी एकमेकांना दिलेल्या वचनांचा साक्षीदार होता तो. त्या दिवशी नेहमीप्रमाणे ऑफिसातून येतानां लाल गुलाब तिनं घेतला आणि अनिरुध्दची वाट पहात नेहमीच्या ठिकाणी बसली.

शी...कसा का नाही आला हा ? अर्धातास झाला मला येऊन आणि अजून त्याचा पत्ताच नाही.

काय झालं कुणास ठाऊक ? अनिरुध्दची वाट पहात मुग्धा स्वतःशीच बडबडत होती.

ए...येणा रे लावावर ..किती...किती...उशीर करणार आहेस ?

मी...मी परत फोन लावते.

शी...सारखा स्विचऑफ येतोय.

माझे तर पेशन्स संपत आलेत.

जराशी वैतागलेली पण भेटीच्या ओढिनं आसुसलेली मुग्धा गालातल्या गालात हसत खडकावर बसली.

“आज गम्मत येणार आहे एका माणसाची. मी माझं लग्न जमलयं म्हणून खोटचं सांगितलयं. कमाल आहे ! त्याला ते खरंही वाटलं.” सहाजीकच आहे म्हणा मागच्या आठवड्यात ऑफिसच्या कामामुळं मी भेटू शकले नव्हते त्याला. हो...पण आता जर त्याने उशीर केला तर मी बोलणारच काय भेटणार पण नाही त्याला. वाट बघणं

किती वगसाविस करणार असतं हे माहित आहे त्याला. “मुग्धा हातातल्या मान टाकलेल्या गुलाबाच्या एवढ्या पावळ्या तोडत, हि लव्हज मी...हि लव्हज् मी नॉट....” म्हणत अस्वस्थ होत होती.

मनगटावरचं घड्याळ तब्बल दोन तास लेट झालायं सांगत होतं. “मला यायला नेहमी उशीर व्हायचा म्हणून तू मला आपल्या पहिल्या एनिव्हर्सरीला दिलेलं हे घड्याळ. याच ठिकाणी सागराच्या साक्षीनं

आपण आपल्या प्रेमाची कबुली दिली होती. आणि आज दुसरी एनिव्हर्सरी. मी आले वेळेवर पण तूका उशीर करतोयस ? अरे माझ्या मनाला मी किती आवरु. नको नको ते विचार येत आहेत रे.”

“ तु सुरक्षीत असावस एवढचं देवाला मी मागतेय.” म्हणत तिने डोळे मिटले आणि हात जोडून प्रार्थना





करायला लागली.

“अरे ! आलास अनिरुध्द” जराशी चाहुल लागताच तिनं डोळे उघडले. त्याच्या येण्यानं पार सुकलेला मुग्धाचा चेहरा टवटवीत झाला. पण अनिरुध्दनं क्षणार्धात गेली कित्येक दिवस त्याच्या आत धगधगणारं फ्रस्टेशनचं, जेलसीचं आणि गैरसमजाच जळजळीत जहाल विष तिच्या चेहऱ्यावर फेकलं. आणि आल्या पावली निघून गेला. कधीकाळी तिच्या डोळ्यातल्या आसवाच्या थेंबानं कासाविस होणारा तो, तिच्या आर्त किंकाळीन किंचीतही डगमगला नाही. ती शुध्दीवर आली तो विद्रुप, कुरूप चेहरा घेऊनच.

“हे काय केलंस रे अनिरुध्द ?

कशाची शिक्षा दिलीय तू मला ?

मी तर फक्त प्रेम आणि प्रेमच केलं होतं तुझ्यावर.

अगदी सगळे सगळे दुःख यातना मी माझ्या समजायची. तू आणि तुच तर होतास माझं विश्व.”

“हं ! मी दुसऱ्या कुणाची होणार या कल्पनेनंच तू हे पाऊल उचललं असशील तर कदाचीत ते तुझं प्रेम नव्हतं. ते होतं एका संकुचीत पुरुषी मनोवृत्तीचा अहंकार. प्रेम मुळी इतकं तकलादू नसतच. तकलादू असते ती वृत्ती. तकलादू असतो तो स्वार्थ. तू माझी नाही तर कुणाचीही

होऊ शकणार नाहीस. हा हक्क कुणी दिला तुला ?”

छे ! मीच मूर्ख. मी तुझ्यातल्या अहंकारी पुरुषाला पोसलं. एक आदर्श स्त्री, आदर्श प्रेयसी बणण्याच्या नादात पुरती फसले. प्रेम खरचं आंधळ असतं रे...मलाही तुझा खूप राग आला. संताप आला. वाटलं फेकावं तुझ्याही सर्वांगावर ऑसिड....बघावं तुझ्याही देहाची लाहीलाही

होतांना. तू किंचाळाव....मी मनमुराद हसावं...तुझं अंगअंग वितळतांना बघून व्हावं मस्तवाल तुझ्या मेंदुसारखं. पण छे रे ! तुझ्यासारख्या तुच्छ प्राण्यासोबत घालवलेल्या क्षणांना आठवण्यात मी माझ्या आयुष्यातला एकही क्षण वाया घालणार नाही.तु फक्त माझं बाह्यसौंदर्य संपवलस. पण खरं सौंदर्य आत असतं. माणसाच्या हृदयात असतं.

ही मुग्धा अशी संपणारी निश्चितच नाही. मी संपणार नाही...!

तासंतास ती खोलीत

बडबडत बसायची. वेडीपिशी व्हायची. मी सतत सावली सारखी होते तिच्या सोबतीला. एकदिवस ती उठली आणि कपाटातील कपडे भराभरा भिरकवायला लागली. काहितरी शोधत होती ती. घड्याळ.... हो मनगटी घड्याळ सापडलं तिला. ते तिनं मनगटाला बांधलं. सुंदर त्यानेच दिलेला ड्रेस चढवला. चेहऱ्याभोवती लपेटलेली ओढणी भिरकावली आणि आत्मविश्वासानं





स्वतःला आरश्यात पाहिलं. त्याच दिवशी त्याच ठिकाणी त्याच खडकावर हातात लाल गुलाब घेऊन अस्ताला चाललेल्या सुर्यासोबत प्रेमाच्या अस्थि विसर्जित केल्या आणि परतली ती आणखीनच कणखर मुग्धा बनून. घेली दहा वर्षे ती तिथं जाते. तिनं मुद्दमच जखम ओली ठेवली. कारण तिला आश्वत्थाम्यासारखी ओली जखम बळ देते तिला समजात वावरणाऱ्या, अन्यायानं, अत्याचारानं कोलमडून पडलेल्या. विडू लागलेल्या, पणत्यांना

आपुलकीचं मायेचं सुरक्षीत कवच देण्यासाठी. झटते ती वासनांध, संकुचीत वृत्ती विरुध्द लढण्यासाठी. सदैव तत्पर असते न्याय मिळवून देण्यासाठी. “सॉरी हं स्नेहा! मला जरा वेळ झाला. सांगितलास ना तुझा प्रॉब्लम.” म्हणत मुग्धा उत्साहात खुर्चीवर बसली. स्नेहा आणि ज्योती तिच्याकडे बघतच राहिल्या तिचा राख झालेला चेहरा जणू हजार सुर्याचं तेजं प्याला होता.

* केसांसाठी जवसाचे ५ सर्वोत्तम फायदे *

१. व्हिटॅमिन ई ने समृद्ध असलेली जवस आपल्या केसांना पोषण देण्याच्या व्यतिरिक्त केसांची लांबी वाढविण्यासाठी उपयुक्त आहे. ह्याचा तेलाचा वापर केसांच्या वाढीसाठी एक चांगला पर्याय आहे.
२. जवस किंवा ह्याचा तेलाचा वापर केसांच्या मुळांना पोषण देतं. ह्याचा सतत वापर केल्याने केसांची गुणवत्ता सुधारून सौंदर्य देण्यासाठी प्रभावी होऊ शकतं.
३. जवसच वापर करून आपण केसांना तुटण्यापासून, दोन तोंडी होण्यापासून आणि इतर अनेक समस्यांपासून वाचवू शकता. जर आपण रुक्ष आणि निर्जीव केसांच्या समस्यांपासून त्रस्त झाला असाल. तर जवस आपल्या केसांसाठी एक वरदान ठरेल.
४. केसांची वारंवार गळती होत असल्यास किंवा केसांमध्ये कोंडा झाला असल्यास, जवसाचे पॅक किंवा जवसाच्या तेलाचा वापर केल्याने आपल्याला केसांच्या या समस्यांपासून सुटका मिळते.
५. जवस ओमेगा ३ फॅटी ऍसिडने समृद्ध असल्यामुळे केसांना निरोगी आणि बळकट बनवतं आणि केसांना लवचीक ठेवण्यास मदत करतं. याने केस तुटण्याची समस्या देखील नाहीशी होते.





तू खरंच मुलगी आहेस ना....?

-ऋचा निलिमा 

काही भानगड तर नाही ना? हे ऐकून रावीच्या आईच्या तळपायाची आग मस्तकात गेली आणि ती काही बोलणार इतक्यात रावी आईला अडवत त्यांना बोलली, जोशीकाकू तुम्ही तोंड सांभाळून बोला.

ऐन तारुण्याच्या उंबरठ्यावर पाऊल टाकलेली रावी जरा वैतागून घरात गेली. घरापुढील अंगणात तिची आई आणि शेजारच्या जोशी काकू गप्पा मारत होत्या. आईने लावलेल्या फुलझाडं न्याहाळून रावी तिच्या घरात जात होती. क्लासहून परत आलेली रावी जोशी काकुंना दिसताच त्यांनी तिला हटकले आणि विचारले, 'बाई बाई गं!! रावी अशी काय आहेस गं तू? चेहऱ्यावर बघ एक पिंपल आला आहे आणि त्यात भर तुझ्या सावळ्या रंगाची!! बाजूलाच ब्युटी पार्लर आहे. दोन पावलं चाललीस की दिसेल. फेशियल तरी करायचंस ना? तू मुलगी आहेस ना.....? रावीचा कंटाळवाणा चेहरा बघून तिची आई जोशी काकुंना बोलली, अहो जोशी वहिनी तिला नाही आवड नटण्याची! ती तिच्या अभ्यासात, चित्रकलेत आणि पाककलेत थोडीफार रमते आणि रंग म्हणाल तर ती तिच्या बाबांची कार्बन कॉपी. जा बाळ जाऊन फ्रेश हो

आणि दूध पिऊन मगच अभ्यासाला बस आणि रावी घरात जाते.

आईच्या सुचनेवरून रावी दूध पिऊन खोलीत अभ्यास करत बसते. इंजिनिअरिंगच्या पहिल्या वर्षाच्या पहिल्या सत्रात ती पूर्ण कॉलेजमध्ये दुसरी आली होती त्यामुळे आत्ता आणखी गुण मिळवून प्रथम क्रमांक पटकावण्याची जिद्द तिने बाळगली होती. आई आणि काकु जवळपास पंधरा वीस मिनिटे गप्पा मारत होत्या अंगणाच्या बाजूलाच रावीच्या खोलीची खिडकी असल्याने त्यांच्या गप्पा तिला ओझरत्या ऐकू येत होत्या; पण त्याकडे दुर्लक्ष करत ती नेटाने अभ्यास करत होती. मध्येच जोशीकाकु बोलल्या, अहो रावीची आई तुमची रावी मुलींसारखी वागत नाही ओ! नुसती अभ्यास करत असते. ना मेकअप, ना पार्लर, ना छान कपडे बघावं तेव्हा टिशर्ट आणि जिन्स घालून असते. एकदा डॉक्टरांना दाखवून बघा. काही भानगड तर नाही ना? हे ऐकून रावीच्या आईच्या तळपायाची आग मस्तकात गेली आणि ती काही बोलणार इतक्यात रावी आईला अडवत त्यांना बोलली, जोशीकाकू तुम्ही तोंड सांभाळून बोला. काय बोलताय याचं काय तारतम्य आहे का तुम्हाला? तुम्हाला काय वाटते तुम्ही जे काही बोलत आहात ते. मुलगी आहे ह्या गोष्टीची एकच गुन्हा आहे का? कि तिने नटावं, मुरडावं? कर्तृत्व नावाची गोष्ट माहित आहे का तुम्हाला? आणि असे शब्द वापरताना तुम्हाला लाज कशी नाही वाटली.... ! इकडच्या तिकडच्या गप्पा मारायला येता ना तुम्ही. मग भलताच विषय कसा काढता





तुम्ही माझ्याविषयी ते ही माझ्या घरात येऊन ? मी नाही दिसत सुंदर तर तो माझा आणि माझ्या आई बाबांचा प्रश्न आहे. चालत्या व्हा इथून. पुन्हा कधीच येऊ नका. 'नेहमी अबोल राहणाऱ्या रावीचा असा पवित्रा बघून त्या हादरल्या आणि त्यांच्या घराकडे वळाल्या. त्या रावीच्या घराचे फाटक उघडून बाहेर गेल्या तेव्हा मध्येच त्यांना अडवत रावी म्हणाली, सगळ्यात पहिली गोष्ट म्हणजे जी मुलगी तुमच्यासारखा नट्टापट्टा करत नाही तिला तुच्छ लेखणं बंद करा आणि सोसायटीत जाऊन माझ्याविषयी भलतंसलतं बोललात तर गाठ माझ्याशी आहे...!!! इतकं बोलून रावी तिच्या घरात येते तेव्हा तिचे आई बाबा तिच्या डोक्यावर मायेने हात फिरवतात आणि बोलतात, "We are proud of you Baby and you are the most beautiful girl in the world."

❖ ब्लीच करण्यापूर्वी ९ खास गोष्टी ❖

१. चेहऱ्याला स्वच्छ आणि तजेल बनविण्यासाठी ब्लीच एक चांगला पर्याय आहे ब्लीच आपले अवांछित केस लपविण्यासह त्वचेमध्ये सोनेरी चमक आणते.
२. ब्लीचचा वापर हात, पाय, पोटावर वॅक्सचा पर्याय म्हणून केला जाऊ शकतो.
३. लक्षात ठेवा की ब्लीचमध्ये अमोनियाचे प्रमाण दिलेल्या सूचनांनुसारच घाला. अमोनियाचे जास्त प्रमाण आपल्या चेहऱ्याला इजा करू शकतात.
४. याचा वापर करताना हे लक्षात असू द्या की हे डोळ्यांचा वर लागायला नको नाहीतर हे आपल्यासाठी हानिकारक असू शकतो. चांगले हेच राहिल की हे डोळ्यावर किंवा भुवयांवर लावू नये.
५. सध्या बाजारपेठेत ब्लीच बऱ्याच प्रकारांच्या कंपन्यांचे मिळतात, यांचा ट्रायल पॅकचा वापर आपण आपल्या त्वचेवर वापरू शकता.
६. डब्यावर दिलेल्या सूचनांनुसारच ब्लीच मध्ये अमोनिया पावडरचे प्रमाण घालावं.
७. क्रीम आणि पावडरच्या मिश्रणाला आधी हाताच्या कोपऱ्याला किंवा इतर जागी लावून बघा.
८. त्वचेवर जळजळ होत असल्यास मिश्रणात क्रीमाचे प्रमाण वाढवावं.
९. नेहमीच चांगल्या ब्रँडेड कंपनीचे ब्लीच वापरावं.





रमा

मनिषा मगदुम

समीर, आता हे खूप झालं. काय लग्न करायचा विचार आहे की नाही? माझ्या एका जीवशकंठश्च मित्राची मुलगी तुझ्यासाठी पसंत केली आहे. तर एकदा मुलगी डोळ्याखालून घाल. नाही वगैरे चालणार नाही.

पहाटेच्या थंड गार वारा सुटला होता. त्यातच बागेतल्या फुलांचा मादक मधुर गंध वातावरणात भरून राहिला होता आणि भरीत भर म्हणून की काय “श्रीलक्ष्मी” बंगल्यातून कानाला तृप्त करणारे सनईचे सूर ऐकू येत होते. नेहमीप्रमाणे रमाबाई पहाटे उठल्या खऱ्या पण आज नेहमीचा तो उत्साह, हुरूप नव्हता. त्या आल्या आणि तेथेच पायऱ्यावर दाराला टेकून बसल्या. सकाळचं आल्हाददायक वातावरण होतं पण नेहमीचा उत्साह मात्र नव्हता. दारापुढील अंगणातील रोषनाई आता मंद झाली होती. दारावरील तोरणे देखील मलुल झाली होती. बाकी खूपसा पसारा नोकरांनी रात्रीच आवरून टाकला होता. तरी देखील गेला महिनाभर चाललेल्या धावपळीत तेही थकून गेले होते. त्यामुळे कालचा त्या भव्य समारंभाच्या खुणा अजूनही तेथे विखुरल्या होत्या. रमाबाई देहभान विसरून डोळे मिटून बसल्या होत्या. त्यांच्या डोळ्यापुढे गतजीवनाचा

चित्रपट सरकू लागला. तसे समीर देशपांडे बडी आसामी. वकिलीचा व्यवसाय. त्यानी अनेकांना न्याय मिळवून दिला होता. पण त्याची प्रौढी मिरवावी किंवा मोठेपणा दाखवावा हे त्यांच्या कधी मनाला शिवला नाही. मात्र त्याचा सार्थ अभिमान जरूर होता.

प्रथम समीर कोर्टात जायला निघाला तर देवाला नमस्कार करून आईला नमस्कार करायला वाकला. म्हणतात ना “मातृदेवो भव” पण आईने लगेच त्याला उचलून खांद्याची धरून प्रेमाने थोपटले पण त्यांच्या डोळ्यातून चुकार अश्रू आलेत. त्यातील दोन थेंब त्यांच्या अंगावर पडताच समीरला धन्य झाल्यासारखे वाटले. आईने प्रथमच आशीर्वाद दिला “यशस्वी हो बेटा” गोरगरिबांना न्याय मिळवून दे, त्यांच्यासाठी झट. खरं ते करून दाखव. त्याला कधीच मरणं नसतं.

खोटे तकलादू बेगडीसारखं असतं. त्याचा मोह पडतो पण त्या मोहाला बळी पडून नकोस. खरं सूर्यासारखे तेजस्वी असतं. त्याची कास धर. तुला कधी काही कमी पडणार नाही. जा यशवंत हो. घराण्याचे नाव रोशन कर” आणि झालं तसंच. समीरच्या वाणीपुढे प्रतिपक्षाचा टिकाव लागत नसे. फार गुंतागुंतीची केस पण समीरने तीही जिंकली. जीवनातील पहिली बाजी जिंकली. सत्याचा विजय झाला सर्वांनाच फार आनंद झाला. नोकर-चाकर यांना तर धाकट्या धन्यांना कुठे ठेवू आणि कुठे नको असं झालं. ही केस तशी कठीण असूनही ती समीरने जिंकली म्हणून आई-वडिलांना त्याचा सार्थ अभिमान वाटला. त्याची झिंग आली पण





व्यसन मात्र लागले नाही आणि मग यशाची चढती कमान सुरु झाली. अशाच एका खटल्याच्या वेळी रमाची भेट झाली. साधी सोज्वळ स्त्री प्रथम दर्शनी समीरला भावली. पण आईवडिलांना कोण सांगणार? तेवढे धाडस समीर मध्ये नव्हते. चार मुलांच्या पाठीवरचं शेंडेफळ फार लाडकं. कारण एवढं एकच अपत्य वाचलं होतं. समीर हुशार तसेच गुणवानही होता. मांजरीन दुध चोरून प्यायलं तरी जगाला समजतच ना? अगदी तसेच झालं.

समीरचे हे गोड गुपित आई-वडिलांना समजलं. त्यांनी त्रयस्तामार्फत बोलणी करून बाहेरच मुलगी पाहून घेतली. समीरला या गोष्टीचा पत्ताही लागला नाही. समीरला काय पण त्यांच्या लाडक्या रमाला ही या गोष्टीचा पत्ता लागला नाही. आपले हे गोड गुपित आपल्या आई-वडिलांना पर्यंत पोहोचला आहे, गालावरील लालीन अखेर दगा दिला. अगदी देण्याघेण्याचं ठरून पत्रिका छापण्याची वेळ आली तरी त्या दोघांना कल्पना नव्हती. आपलं गुपित कधीच बाहेर फुटलं आहे, थोडंस दूध मांजरीच्या मिशांना लागलच आणि त्यांनीच चुगली केली.

त्या दिवशी इकडे रमा व तिकडे समीरच्या आई-वडिलांनी विचारलंच. “समीर, आता हे खूप झालं. काय लग्न करायचा विचार आहे की नाही? माझ्या एका जीवश्रकंठश्च मित्राची मुलगी तुझ्यासाठी पसंत केली आहे. तर एकदा मुलगी डोळ्याखालून घाल. नाही वगैरे

चालणार नाही. आजच जा. त्यांना निरोप दिलाच आहे. आपल्या नेहमीच्या उपहारगृहात तिला यायला सांगितले आहे. जा पाहून ये. मुलीचे थोडं वर्णन सांगितलं; पण मुलीचे नाव सांगितले नाही.

दोघेही फार तापली होती. म्हणे हिच्याशीच लग्न कर. सांगायला काय जातं हे ठरवण्यापूर्वी थोडेसे विचारायचं का नाही. तेही नाही. बाबांची कोण घाई आणि नाही म्हणण्याची हिम्मत नाही. तिकडे रमाची हीच स्थिती झाली होती. म्हणे पाहून ये. मी म्हणजे काय दावणीची गाय वाटले? कधीही कुणीही सोडा. कुठल्याही खुंटाला बांधा. आता तो जमाना गेला म्हणावं. आम्हाला थोडा फार कळतं. पण तोंडात शब्द फुटत नव्हता. फुगा मात्र फुटला होता. डोळे पाण्याने डबडबले होते. आकाश भरून आलं होतं. पाऊस पडायचा तेवढा बाकी होता. आणि यात भर म्हणून आत्याने पण पुस्ती दिली.

हो ना करीत अखेर कसातरी थोडासा शृंगार करून रमा बाहेर पडली. बाहेर पडताना मोठ्यांच्या, देवाच्या पाया पडायला विसरली नाही. यावेळी सर्वांचे चेहरे मिशिकल होते. एकमेकांना नेत्रपल्लवी चालली होती. पण रमाची स्थिती अशी झाली होती की आणखी थोडंस बोलणं झालं तर टप्पोरे मोतीच ओघळु लागले असते. अखेर “आई, येते ग, बाबांनापण सांग” म्हणत रमा मला बाहेर पडली. फिकट गुलाबी साडी नेहमीसारखीच पण जरा व्यवस्थित नेसली. सागर वेणी वर बागेतील





गुलाबाची टपोरी दोन फुले माळली. रागारागाने पण नकार द्यायचाच या इराद्याने रमा बाहेर पडली.

समीरची देखील थोडीफार अशीच स्थिती होती. त्यांना नकळत का होईना. रमाला आवडणारा अस्मानी रंगाचा शर्ट घातला होता. टाय बांधला व तिच्याच आवडीचा परफ्युम मारला. कोट चढवून आई-वडिलांच्या पाया पडून शीळ घालीतच बाहेर पडला. आतुन उकळणारे पाणी पण बाहेर मात्र थंडगार. तो ही घुश्यातच बाहेर पडला. आता काय नडलं होतं. थोडं निवांत नसतं का चाललं म्हणे आजच बघून ये.

लग्न करणार आम्ही ठरवणार मात्र हे असं कसं ? जर जमलं असतं तर समीरने सरळ मी नाही जा म्हणून सांगितलं असतं. पण आई बाबांचं मन दुखवणं त्याला निदान आता तरी शक्य नव्हतं. अखेर दोघंही नियत समयी, नियत स्थळी पाहोचली. आज समीरला रमाची व रमाला समीरची जरा जास्तच आठवण येत होती. आपापल्या टेबलाजवळ दोघंही जोडीदाराची वाट पाहत बसले. अखेर पंधरा मिनिटे झाली, अर्धा तास झाला पण कोणाचा पत्ता नव्हता. वेटर दोन-तीन वेळा येऊन गेला. आता मात्र दोघांचाही पारा चढला होता. उष्माही होत होता. इतक्यात वाऱ्याची एक थंडगार झुळुक आली अन समीरच्या हातातील कागद उडाला. समीर कागद घ्यायला गेला तो रमाच्या टेबलापाशी आणि याच वेळी



रमाने वळून पाहिलं. समीरला पाहता रमा थोडीशी भांबावली पण चेहऱ्यावर हसू आणून 'तू आता इथे कसा काय ?' असा भुवई उंचावून तिने प्रश्न केला.

आतापर्यंत समीरला ही गोष्ट पाठ झाली होती. उसणं हसू मुखावर आणीत त्यांना आपल्या आई-वडिलांचे मत, रमाला सांगितले. तेव्हाच विचारमग्न रमानेही आपल्या आई-वडिलांना मत समीरला सांगितला आणि ती रडकुंडीला आली. आता डोळ्यातून गंगा जमुना वाहणार तोच मागून शब्द आले, 'आमच्याशी लपंडाव काय ? म्हटलं आम्ही काही कमी नाही ? आता तरी पटलं का ? एकाच वेळी समीर व रमाचे आई-वडील व समीरची आत्या बोलून गेले. रमा लाजेने चूर झाली. तिच्या कानाच्या पाळी लाल झाल्या, समीरपण भांबावला. त्याला काय करावे कळेना. त्याने पटकन रमाचा हात हाती घेतले. सर्वत्र हशा पिकला. चहापान घेऊन सर्वांनी एकमेकांचा निरोप घेतला.

आता ग्रीन सिग्नल मिळाल्याने दोन्ही घरात लगीनघाई सुरू झाली आणि एका शुभमुहूर्तावर रमा काळेची रमा देशपांडे बनून, देशपांडे यांची सून म्हणून घरी आली. समीरच्या आई-वडिलांनी रमाला खूप जवळ अगदी मुलीसारखे कोडकौतुक केले. दिवस जात होते पण गोड बातमीचे नाव नव्हतं. सासू-सासऱ्यांनी विषय काढला की रमा लाजेने चूर होत होती. तशीच





ओशाळीपण. त्यावर सासू म्हणे 'अगं अशी ओशाळी नको होऊस. होतो एखाद्याला उशीर आपण वाट पाहू'

चार पाच वर्षांनंतर समीरच्या आईने एका चांगल्या डॉक्टरला दाखवलं. डॉक्टरांनी आठ-दहा दिवसांनंतर पुन्हा बोलावले. पण अगोदर समीरच्या आई-वडिलांना, रमामध्ये थोडा दोष वाटला. झाल्यास उशीर होण्याची शक्यता असं सांगितलं. औषधे लिहून दिली. नशिबावर हवाला ठेवल्या शिवाय गत्यंतर नव्हते. यातील अवाक्षरही दोघांना कळू न देता दत्तक मुलगा घ्यायचा निश्चय केला. त्याप्रमाणे

समीरचे आई-वडील सर्व ठरवून एक मुलगा निश्चित केला.

समीर व रमाला पत्ता देऊन मुलाला बघण्यास सांगितले. त्यांच्याच एक परिचितांच्या घरी. त्याचे वडील अगोदरच गेले होते आणि आई बाळंतपणात गेली. रमा व समीरने मुलगा

पाहिला. रमाला प्रथमदर्शनीच मुलगा आवडला. समीरने मुक संमती दिली. काळ्याकुरळ्या केसांचा, गोरापान, बोलके डोळे, लांबसडक. कोणालाही भुरळ पडावी असाच होता. एका शुभमुहूर्तावर मुलाला घरी आणले. तो दिवस रमाबाईंना अगदी आत्ता सुद्धा चांगला आठवत होता.

धुमधडाक्यात बारसं करून नाव 'मित्र' ठेवले. त्याच्या बाळलीलांनी घर भरून गेले. हळूहळू मित्र धरून उभा राहू लागला, चालू लागला. त्याचे बोंबडे बोल घरात घुमू लागले. त्याच्या बाळलीलांना घर अंगण अपुरे पडू लागले. मित्र मोठा झाला. आता त्याच्या शालेय

शिक्षणाच्या चर्चा सुरु झाली. रमाला आता एक नवीन काम लागला. खरं तर नोकर चाकर असताना हे काम करू नये असे सगळ्याचे मत होते. सासू-सासऱ्यांनी मायेने तर नवऱ्याने थोड्यस दटावून सांगितले. सगळ्यांनी आपापल्या परीने प्रयत्न केला पण रमांन सर्वांना वाटाण्याच्या अक्षता लावल्या. एका शुभ मुहूर्तावर मित्र शाळेत निघाला. देव, मोठी माणसं सर्वांना नमस्कार करून पाठीला दप्तर लावून मित्र आईचा हात धरून शाळेत निघाला. बरोबर नोकर पण होताच.



आता मित्र ची शाळेची गाडी रांगेला लागली होती आणि एक दिवस मित्राला शाळेतून घेऊन येत असताना रमाला चक्कर आली. बरं म्हणून त्या दिवशी नांवावराला महत्त्वाचे काम

असल्याचे सासूने रखमाला बरोबर दिली. रखमापण धीराची. रमाला चक्कर येऊन पडली पहातच माणसे जमली त्याने रमाला शुद्धीवर आणले. आता सर्व गर्दी पांगली होती रखमा रमाला घेऊन त्यांच्या फॅमिली डॉक्टरकडे गेली. त्यांना तपासून एक चिड्डी औषध दिले.

आज एक नवल घडले. कधीचीच आई रमा व मित्रची वाट बघत होत्या. आज एवढा वेळ का लागला? तेवढ्यात रमा ला घेऊन रखमा घरात आली आणि सर्व हकिकत सांगितली. आज देशपांडे यांच्या घरात 'आज सोनियाचा दिनू' आला होता. सासूने सुनेला कूशीत घेतले. तिला कुरवाळलं, विश्रांती घेतल्यावर आईच





रमाला म्हणाल्या 'बाळ, आटोप लवकर आपल्याला डॉक्टरांकडे यायचं'

समीर व आई तिला घेऊन डॉक्टरांकडे गेले. डॉक्टरांनी तपासणी करून आनंदाची बातमी वेलीवरती फुल येणार असल्याचे सांगितले. कोणीतरी कानाशी मंजुळ कलह करीत असल्यासारखे वाटले. अत्यानंदाने सर्व घरी आले. सर्वांच्या तोंडी एकच विषय होता.

यथावकाश समीरच्या आईने विधिवत योग्य संस्कार केले. रमाच्या चेहऱ्यावर एक वेगळच तेज आले होते. ती रसरसलेल्या केळीसारखी दिसत होती. डोहाळ जेवणाच्या वेळी हिरवागार साडीत रमा म्हणजे दुसरी लक्ष्मी भासत होती मात्र याही स्थितीत रमानं मित्रकडे जराही दुर्लक्ष होऊ दिले नाही. तशी घरातील सर्वांनी सक्त ताकीद दिली. प्रथम मित्र थोडा बुजल्यासारखा वागत होता. रमाने तो बुजरेपणा घालून त्याला सावरले. मित्र पूर्वीसारखा हसता खेळता झाला.

नऊ मास भरताच रमाने एका कन्यारत्नाला जन्म दिला. फारच नाजूक, केळीच्या आतील गाभ्यासारखी गौर वर्णी नक्षत्रासारखी होती. दुसरी एखादी मुलगी असती तर तिला खाली पडू दिली नसती. तशी घरातली माणसे होती. पण त्या बाळ जिवाला खाली खेळणे बरे वाटे. त्या कन्येचे नामकरण केतकी असे करण्यात आले. केतकी खरोखरच केतकी रंगाची नाजूक होती. तिचे रडणेसुध्दा एखाद्या वाद्यासारखे.



सर्वानाच हवीहवीशी वाटणारी केतकी आपल्या बाळलिंलांनी कलेकलेच्या चंद्रासारखी वाढत होती.

केतकी आता शाळेत जाऊ लागली. आपल्या हुशारीने अनेक गुणांनी तिने सर्वांना आपलेसे केले सर्व ठिकाणी प्रथम असायची. होता होता केतकी एसएससी प्रथम वर्गात पास झाली. शाळेत प्रथम आली. त्यांन आई-वडिलांना कृतकृत्य झाल्यासारखे वाटले. पुढे कॉलेज शिक्षण घेऊन केतकी डॉक्टर देशपांडे होऊन बाहेर पडली. आता केतकीला कुठे ठेवू आणि कुठे नको असे रमाबाईंना वाटे. तसे समीरलाही कन्येचा अभिमान वाटत होता.

व्यवसायातही केतकीने लवकर जम बसविला. सगळीकडे केतकीचा बोलबाला होता. तिच्या हाताला चांगलाच गुण होता. याच सुमारास केतकीला डॉक्टर कॉन्फरन्ससाठी बोलावणे आले. तिथेच तिला तिचा बालमित्र कुमार कुलकर्णी भेटला. तोही केतकी सारखाच हुशार होता आणि विशेष म्हणजे एका गावात राहत असूनही साधी माहितीही नव्हती. आधीची मैत्रीण आता आणखी वाढली. कामानिमित्त दोघांचे ये जा सुरू झाले. घरी मात्र या गोष्टीचा थांग ना पत्ता.

एक दिवस वकील साहेब वाकडी वाट करून चालले असताना एक गाडी दिसली साहेबांनी ड्रायव्हरला गाडी थांबवण्याचा इशारा दिला आणि गाडी नीट पाहता त्यांच्या लक्षात आले आले ही तर आपल्या केतकी ची गाडी. जवळच आणखी एक गाडी उभी होती. साहेबांचे वकील डोकं चटकन चाललं त्यांनी ओळखलं 'दाल में





कुछ काला है' 'कुछ तो हे जरूर' थोडा वेळ गाडी थांबवुन दूरवर वकील बसून राहिले इतक्यात केतकी येताना दिसते बरोबर एक उंचापुरा, देखणा तरुण दिमाखात पावले टाकीत केतकी बरोबर येताना दिसला. किती गोड आणि मोहक दिसत होती. दोघेजण गप्पा आणि हास्य चालले होते.

या गोष्टीचा छडा लावायचा साहेबांनी ठरवले आणि कुमार केतकीचे गोड गुपीत समीर साहेबांच्या मित्र च्या मदतीने शोधून काढलं. गावातील प्रसिद्ध असणारे डॉक्टर कुमार कुळकर्णी दुसरे तिसरे कोणी नसून ते हेच आहेत आणि अलीकडे दोघांचे भेटण्याचे प्रमाण वाढल्याचे पण वकील साहेबांच्या लक्षात आले. तसेच बालपणाची दोस्ती पण आठवणी अतिशय गरीब शांत स्वभावाचा डॉक्टर कुमार समीरने लेकीसाठी पसंत पण केला आणि एक दिवस दाखवण्याचा कार्यक्रम ठरवला.

तेव्हा साहेबांनी आपल्या लग्नाच्या वेळचा प्रसंग आठवला आणि हसूच आले. त्यांनी केतकीला हाक मारून सांगितले केतकी बेटा आज कुमार कुलकर्णी येणार आहेत. तर जरा तयार रहा हं, समझनेवालों को इशारा भी काफी है. केतकी मात्र या निर्णयाने चांगलीच भांबावली पण तरीदेखील चेहऱ्यावर जराही दिसून न देता तिने शांतपणाने तयारी केली. ठरलेल्या वेळी डॉक्टर कुमार त्यांच्या आई-वडिलांसह साहेबांच्या घरी दाखल झाले. अजूनही केतकीला त्या गोष्टीचा पत्ताच नव्हता. जेव्हा ती बाहेर आली आणि समोरच



कुमार. तिला अतिशय लाजल्यासारखे झाले. नेत्र आरक्त बनले. मान लाजेने खाली झुकली आणि गालीचे गुलाब बरेच काही सांगून गेले. समीर व रमा यांना धन्य वाटले. कार्यक्रम नावालाच होता. आपली चोरी पकडली हे जेव्हा दोघांना समजले तेव्हा त्या दोघांची त्रेधातिरपट उडाली.

लवकरच एका मंगल दिवशी पुढील कार्यक्रमात ठरविण्यात आला. तारीख तीथ् मुहूर्त निश्चित झाला. दोन घरात लगीन घाईला ऊत आणि म्हणता म्हणता अगदी कालच दिवसभर धामधूम धावपळ चालली होती. मित्रचा त्यात सिंहाचा वाटा होता. आज त्याची बहीण त्याला सोडून आपल्या हक्काच्या घरी आपल्या मानपासां ता जोडीदाराबरोबर चालली होती. त्याच्या मनात ह हुरहुर दाटली होती. सनईच्या मंगळसुराने दिवसाच्या मंगल कार्यक्रमाला सुरुवात होऊन सनईच्या मंगल मंजुळ सुरातत केतकीची पाठवणी झाली.

मित्र तर लाडक्या बहिणीला निरोप देताना फारच अवघड झाले होते. भरल्या नेत्रांनी आशीर्वाद देताना केतकी नमस्काराला वाकली तर चुगली करायला दोन चमकदार मोती तिच्या डोक्यावर पडले. अजूनही केतकी आणि मित्रला माहीत नव्हते की आपण एका आईच्या कुशीतून जन्माला आलो नाही. दोघांना वाढवण्यात रमाबाईंनी कमी केली नाही.





केतकीपेक्षा काकणभर जास्तच लक्ष मित्र कडे दिले जात असे.

हा चलत चित्रपट रमाबाईच्या डोळ्यापुढे चालला असताना कोणीतरी आपल्याला हाक मारीत असल्याचा भास झाला. त्या भिंतीला धरून उभ्या राहात असताना आत्याबाई त्यांना हाक मारत येत असताना पाहिले.

रमाबाईंना फार थकवा जाणवत होता. त्या तशाच उठून उभ्या राहिल्या तोपर्यंत आत्याबाई तेथे येउन पोहोचल्याही. रमाबाईंची चेहरा हाती घेत त्या म्हणाल्या “खूप दमायला झालं का ग ?” चल घरात. आंघोळ करून गरम गरम आल्याचा चहा घे म्हणजे बरे वाटेल. रमाबाईंना हे ऐकून धन्य झाल्यासारखे वाटले. त्यांना घेऊन आत्या घरात गेल्या.

सुंदर त्वचेच घरगुती रहस्य

रोजच्या दगदगीच्या आयुष्यात स्वतःच्या त्वचेची काळजी घेण अगदी गरजेच होऊन बसत. त्यात रोजच्या रोज पार्लरला जाणं काही शक्य नसतं. शिवाय सतत कृत्रिम साधनांनी सौंदर्य वाढवणं हे फारसं चांगलंही नव्हेच म्हणूनच आज काही होममेड फेसपॅकबद्दल. आपला खिसा आणि त्वचा दोन्हीला आवडतील असे हे फेसपॅक करून बघाच.

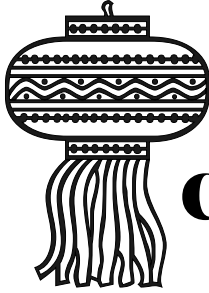
मध :- हातात फार कमी वेळ असेल तर हे मधाचं फेसपॅक तुमच्यासाठी अगदी योग्य ठरेल. चेहऱ्यावर एकसमान मध लावा आणि पंधरा मिनिटांनंतर एक कपडा पाण्यात बुडवून, पिळून चेहरा पुसून घ्या. जर त्या मधात तुम्ही सुकवलेल्या संत्र्यांच्या सालांची पावडर करून घालतील तर तुमची त्वचा आणखीनच तुकतुकीत दिसेल.

पपईचा फेसपॅक :- पपईचा पल्प घ्या, त्याला कुस्करा आणि त्यात दूध घाला. हळूहळू सर्व मिश्रण ढवळा आणि त्याची पेस्ट करा. मग ती पेस्ट चेहऱ्यावर लावा. दहा ते पंधरा मिनिटांनी थंड पाण्याने तो फेसपॅक धुवा. आणि मग तुमच्या चेहऱ्यावर आलेलं तेज काही आगळेच असेल.

बदाम आणि दुधाचा फेसपॅक: तीन ते चार बदाम दुधात भिजत ठेवा. थोड्या वेळाने त्याची सालं काढून ते सर्व बदाम मिक्सरला लावा. त्या पावडरमध्ये हळूहळू दूध घालून त्याची जाडसर पेस्ट बनवा. दुसरी पध्दत म्हणजे बदामाच्या तेलात मलई घालून त्याला चेहऱ्यावर लावा. १०-१५ मिनिटांनी कोमट पाण्याने धुवा. तेलकट त्वचा असलेल्यांनी हा फेसपॅक टाळावा.

चंदन - गुलाबपाण्याचं फेसपॅक:- चंदन आणि गुलाब पाणी यांची पेस्ट बनवा. प्रथम आपला चेहरा कोमट पाण्याने स्वच्छ धुवा. तो एका कापडाने टिपून घ्या. चेहरा पूर्णतः कोरडा झाल्यावर त्यावर हा बनविलेला फेसपॅक लावा. १५ मिनिटांनी कोमट पाण्याने धुवा त्यामुळे तुमचा चेहरा स्वच्छ होतो. तुम्ही उन्हातून, दगदगीतून घरी आल्यावर हा फेसपॅक नक्की लावा. तुमची त्वचा तर स्वच्छ होईलच पण त्या सोबत तुम्हाला थंड ही वाटेल.





**With best
compliments from**

TECHTON

Buildcons

Techton Buildcons Pvt.Ltd

**203, Plot No.6, Millenium Plaza, Sakinaka
Telephone Exchange Lane, Off.A.K.Road, Andheri (E), Mumbai-400 072,
Phone(0): 022 40059595**



निस्पृह : वैद्यराज आनंदराव गोडबोले

सुरेश देहेरकर 

“या पाहुण्याचे नाव आहे क्षय! ज्याला इंग्रजीत टी. बी. म्हणतात पण घाबरू नका. मी तुम्हाला अक्षय कुमार बनवीन. फक्त औषधे वेळेवर घेत जा. पथ्य- पाणी पाळा आणि मग बघा चमत्कार! हा टी. बी. आपलं काय बी वाकडे करणार नाही. क्षय झालेल्या माणसाला अक्षयकुमार करण्याचे सामर्थ्य आयुर्वेदात आहे.”

वैद्यराज आनंदराव गोडबोले यांना ओळखत नाही असा माणूस सिंहपुरात सापडणे दुर्मिळ. ते नावाप्रमाणेच आनंदी होते व औषधासाठी त्यांच्याकडे येणाऱ्या प्रत्येकाशी ते खूप गोड बोलायचे. त्यामुळे त्यांचे खरे नाव मागे पडून सर्वजण त्यांना आनंदराव गोडबोले म्हणू लागले. वास्तविक त्यांचे आडनाव वैद्य होते. आनंदराव त्यावेळचे पदवीधर होते. ते स्वतः जरी आयुर्वेदाचार्य होते तरी त्यांनी अॅलोपथी व होमिओपथीचाही अभ्यास केला होता व त्यातही प्रावीण्य मिळवले होते. त्यांचे म्हणणे असे की, कुठलीही उपचारपध्दती वाईट नसते पण जर तिचा चुकीच्या पध्दतीने वापर केला तर त्याचे बरे-वाईट परिणाम भोगावे लागतात. वैद्यकी हा त्यांचा पिढीजात व्यवसाय होता व त्या क्षेत्रात त्यांनी चांगले नावही कमावले होते. सर्वसाधारणपणे वैद्य म्हटला की, धोतर नेसलेला, अंगात शर्ट घातलेला, खांद्यावर उपरणे व डोक्याला

पागोटे व कपाळावर गंध लावलेला भारदस्त माणूस असे चित्र डोळ्यांसमोर येते. आनंदराव मात्र याला अपवाद होते. ते चांगले सुटाबुटात वावरायचे व इंग्रजी बोलायचे. मराठी तर इतके छान बोलायचे की ऐकत राहावेसे वाटे. त्यांच्या आश्वासक व धीराच्या बोलण्याने आजारी माणसाचे अर्धे दुखणे पळून जाई व आपण नक्की बरे होऊ असा आत्मविश्वास त्यांच्यात निर्माण व्हायचा. पेशंटवर ते हसत-खेळत उपचार करत.

गंभीर चेहऱ्याने, चिडून व रागावून ते कधीच बोलत नसत. पेशंटकडून सत्य बाहेर कसे काढावे हे त्यांच्याकडून शिकावे. वैद्यकीय क्षेत्रातला माणूस असूनही ते विनोदी स्वभावाचे होते. पेशंटशी थट्टामस्करी विनोद ते करत व त्यांचे मन जिंकून घेत. पेशंटला ते वैद्यराज न वाटता मित्र वाटायचे. आपल्या मराठीत एक म्हण आहे की ‘गरज सरो आणि वैद्य मरो.’ यांच्या बाबतीत मात्र ‘गरज सरो पण वैद्य उरो’ अशी सर्वांची भावना होती. एवढे प्रेम व आपुलकी त्यांनी मिळवली होती. त्यांचे आणि माझे जवळचे संबंध होते त्यामुळे मी त्यांच्या घरी व आयुर्वेदिक दवाखान्यात जात येत असे. एकदा त्यांच्या दवाखान्यात एक पेशंट आला. तो सारखा खोकत होता. त्याचा नंबर आल्यावर आनंदरावांनी त्याला तपासले व म्हणाले “हे बघा, शितावरून जशी भाताची परीक्षा होते तसेच वैद्य किंवा डॉक्टर, नाडीवरून रोगाची परीक्षा करत असतात.

तुमचा खोकला बरेच दिवसांचा पाहुणा आहे खरे ना?” त्यावर त्या माणसाने मान हलवली.





आनंदरावच पुढे म्हणाले, “हे बघा, मी काय सांगतो ते नीट ऐका. आपल्याला या पाहण्याला शरीररूपी घरातून बाहेर हाकलायचे आहे. तो हट्टी आहे, चिवट आहे पण जर तुमचा माझ्यावर विश्वास असेल तर आपण नक्कीच त्याला हाकलून देऊ. आयुर्वेदात सर्वच रोगांवर औषधे आहेत तेव्हा घाबरायचे कारण नाही. पण पेशंटनी पेशन्स दाखवायला हवा. आपल्या वैद्यावर भरवसा असेल व थांबण्याची तयारी असेल तर आपण तुम्हाला झालेली व्याधी मुळापासून उपटून वगळू. साईबाबांनी म्हटले आहे की ‘श्रद्धा आणि सबुरी’ याची माणसाला फार गरज आहे. आयुर्वेदात पी हळद हो गोरी असा प्रकार नसतो.”



दुसऱ्या उपचार

पध्दतीमुळे तुम्हाला तात्पुरते बरे वाटेल पण रोग मूळापासून उपटला जाणार नाही. आयुर्वेदात मात्र रोगाचे नामोनिशाण ही शिल्लक राहणार नाही. कळलं! त्यावर त्या माणसाने आनंदरावाना विचारले “वैद्यराज, मला झालेल्या आजाराचे म्हणजेच त्या पाहण्याचे नाव सांगाना?” “या पाहण्याचे नाव आहे क्षय! ज्याला इंग्रजीत टी. बी. म्हणतात पण घाबरू नका. मी तुम्हाला अक्षय कुमार बनवीन. फक्त औषधे वेळेवर घेत जा. पथ्य-पाणी पाळा आणि मग बघा चमत्कार! हा टी. बी. आपलं काय बी वाकडे करणार नाही. क्षय झालेल्या माणसाला

अक्षयकुमार करण्याचे सामर्थ्य आयुर्वेदात आहे.” त्या दिवसानंतर बरेच दिवस मी आनंदरावाना भेटू शकलो नाही.

एक दिवस असाच दवाखान्यात त्यांना भेटायला गेलो. नेमक्या त्याच दिवशी तो टी. बी. झालेला माणूस वैद्यराजना भेटायला आला होता. त्याची गुटगुटीत तब्येत पाहून मी ही चकित झालो. त्यांनी आनंदरावांच्या

पायावर डोके ठेवले व पेढ्याचा बॉक्स हातात दिला. त्याच्या डोळ्यातून आनंदाश्रू वाहत होते. एकदा एक राहस्य वैद्यराजांकडे पोट दुखते म्हणून ते दाखवण्यासाठी आला. डॉक्टरांनी त्यांना तपासले. नाडी पाहिली व हसून म्हणाले

“तुमचे पोट दुखते कारण तुम्ही पोटावर खूप अत्याचार करता. अहो, आपल्यावर कुणी अत्याचार केले तर आपण ते खपवून घेऊ का? हे आपल्या शरीराला पण लागू आहे. हे खा ते खा असे केल्याने पोटावर ताण पडतो. पोटाचे स्नायू दुखावतात. पचनक्रिया बिघडते मग पोट कुरकुर करते, दुखते. आपल्या मराठीत एक म्हण आहे की रुचेल ते बोलावे व पचेल ते खावे.

प्रत्यक्षात माणसे खा खा करतात आणि मग पोटदुखीने आजारी पडतात. तेव्हा असे करू नका आता हा काढा घ्या. लंघन करा व दोन दिवसांनी मला पोट





दाखवायला या”. दोन दिवसांनी ते गृहस्थ दवाखान्यात आले व म्हणाले, “वैद्यराज, आपण सांगितल्याप्रमाणे मी वागलो व ठणठणीत बरा झालो. मला आणखी एक काढ्याची बाटली द्या.” त्यावर आनंदराव म्हणाले, “हे बघा, तुम्हाला आता काढ्याची गरज नाही तर खाण्यापिण्यावर नियंत्रण ठेवण्याची आहे, पण मी तुम्हाला वैद्य म्हणून एक सल्ला देऊ इच्छितो, तो म्हणजे तेलकट, तुपकट, तिखट, खारट यांचा अतिरेक आयुर्वेदाला मान्य नाही. जास्त गोड आणि जास्त आंबटही आयुर्वेदाला मान्य नाही.

माणसाचा आहार संतुलित असावा, सात्विक व चौरस आहार असावा. जर तसा आहार तुम्ही घेतलात तर कुठलाही रोग तुमच्या आरोग्यावर प्रहार करणार नाही व कुठल्याही विकाराशी तुम्हाला सामना करण्याची वेळच येणार नाही. तो गृहस्थ वैद्यराजाचे आभार मानून गेला. मला आनंदरावांचा मित्र असल्याचा अभिमान वाटला. रोग्याला बरे करणारे औषध जर अमृत असेल तर वैद्यराज अमृताबरोबर बोधामृतही देत होते. जेव्हा जेव्हा वेळ मिळायचा व सवड असायची तेव्हा तेव्हा मी वैद्यराजांच्या घरी व दवाखान्यात जायचो. त्यांच्याशी गप्पा मारण्यात व त्यांचे अनुभव ऐकण्यात मी गुंगून जायचो. माझ्या ज्ञानात तर भर पडायचीच पण मानवी स्वभावाचेही दर्शन व्हायचे.

एकदा एक दारुड्या दवाखान्यात आला व म्हणाला, “वैद्यराज, माझी दारू काही सुटत नाही. त्यावर काय उपाय आहे का? मी तुमचा कायमचा ऋणी राहीन.” त्यावर वैद्यराज म्हणाले, “हे बघा, सर्वच व्यसने अशी असतात. ती सुटता सुटत नाहीत. ती सोडावी लागतात. तुम्ही जर दारू सोडली नाही तर यमराज तुम्हाला सोडणार नाही. ‘जर नको यायला वाटत असेल यम तर पाळा आरोग्याचे नियम’ कळलं! एवढे करून ही दारू

प्यायची इच्छा होत असेल तर तुमच्या बायका-पोरांचे निष्पाप व निरागस चेहरे नजरेसमोर आणा. तुम्हाला दारू प्यायची इच्छाच होणार नाही. मला खात्री आहे की तुम्ही दारूवर जेवढे प्रेम करता त्याच्या कितीतरी पट जास्त प्रेम तुमचे मुलाबाळांवर व बायकोवर आहे. खरे ना! जर तसे नसेल तर तुम्ही माणूस म्हणून जगायला लायक नाहीत, एवढेच मी म्हणू शकतो.” त्या गृहस्थाने वैद्यराजांचे पाय धरले व म्हणाला, “तुम्ही माझे डोळे उघडलेत. आता तुम्ही द्याल ते औषध मी घेईन व ठणठणीत बरा होऊन दाखवीन. मी आज तुम्हाला वचन देतो की मी दारू सोडली.” त्यावर डॉ. म्हणाले, “मला माफ करा! मी कुणाला टाकून बोलत नाही. माझा तो स्वभावपण नाही आणि म्हणूनच मला सर्वजण वैद्यराज आनंदराव गोडबोले म्हणतात. पण आज मात्र माझ्या कटू वचनानीही मला आनंद झाला कारण तू दारू सोडलीस, तू नक्की बरा होशील याची मी तुला पूर्ण खात्री देतो. कारण तुझ्या डोळ्यातले भाव व निग्रह दिसून मला आला आहे.”

टिप्स



१. मेथी धुतल्यावर थोडं मीठ लावून ठेवा.
२. तांदूळ शिजवताना लिंबाचा रस घाला. भात पांढरा होतो.
३. पुलाव करताना संत्र्याच्या सालीचं चूर्ण मिसळा. यामुळे पुलावला सुगंध प्राप्त होतो.
४. सॅलेड बनवण्याआधी भाज्या आणि फळ फ्रीजमध्ये ठेवा. मनासारख्या आकारात कापता येईल.
५. रस्सा दाट, स्वादिष्ट होण्यासाठी दाण्याचं कूट, नारळाचा चव मिक्सरला करून रश्शात घालावा.





दिवाळीच्या हार्दिक शुभेच्छा!


सुषम गोपाळ सावंत



शुभ
दिवाळी



मरायचं कुणी? माणसांनी की प्राण्यांनी?

प्रा.अरुण सु.पाटील 

**प्राण्यांच्या हक्कांवर माणूस अतिक्रमण
करत असेल तर प्राण्यांनी कुणाकडे
फिर्याद करावी? हा प्रश्न तसा
गुंतागुंतीचाच आहे. शेवटी 'बळी तो
कान पिळी' हा निसर्गाचा नियम आहे.
मूळ प्रश्न अजून कायमच**

केरळमधील मलप्पुरम् येथील एका गर्भार हत्तीणीला फटाके घातलेले अननस खायला घालून ज्या क्रूरपणे तिची हत्या करण्यात आली ते निषेधार्तच! पण विकृत नसलेला सर्वसामान्य माणूस एवढा क्रूर का होतो. मला वाटतं 'मरायचं किंवा मारायचं' अशी अटीतटीची परिस्थिती आल्याशिवाय माणूस एवढी टोकाची भूमिका घेत नाही. म्हणूनच या घटनेवर प्रतिक्रिया देण्यापूर्वी थोडा विचार करूया. या घटनेबद्दल थोडंसं.

दिवसेंदिवस माणूस जंगली प्राण्यांच्या अधिवासावर अतिक्रमण करतो आहे. कारण दिवसेंदिवस मानवाची जागेची गरज वाढत आहे आणि वाढतच राहणार आहे. मग प्राण्यांनी जायचं कुठे? ते मग नागरी वस्तीत शिरतात. सध्या आपण बघतो की बिबळे सुद्धा आता शहरातील रस्त्यांवर, हाउसिंग सोसायट्यांमध्ये दिसायला लागले आहेत. एखाद्या बिबळ्या ने हल्ला करून माणसाचा बळी घेतल्यास दोष

कुणाला देणार? तसंच काही प्राणी शेतात शिरून उभ्या पिकाची नासाडी करतात. त्यांच्या मनात वार्ड हेतू असतो किंवा माणसांना छळायचं म्हणून ते असं करतात असं नाही. त्यांचा हा जगण्याचा झगडा आहे. Struggle for existence! शेवटी प्रश्न पडतो- मरायचं कुणी? माणसांनी की प्राण्यांनी? किंवा दुसऱ्या अर्थाने जगायचं कुणी? माणसांनी की प्राण्यांनी?

शहरात बसून गावाकडील घटनांबद्दल मत देणं म्हणजे ४ BHK घरात राहून झोपडपट्टीवासीयांच्या घरासाठी आंदोलन करण्यासारखं आहे. प्रत्येक घटनेला दोन बाजू असतात. आपल्याला तिथले स्थानिक प्रश्न, परिस्थितीची माहिती असते का? किमान आपण ते समजून घेण्याचा प्रयत्न करतो का? मीडियावरील खऱ्या खोट्या मसालेदार बातम्यांवरून आपण आपलं मत बनवत असतो.

माझ्या गावात सुद्धा अशाच प्रकारचा प्रश्न आहे. म्हणून केवळ वाचून नव्हे तर अनुभवांनी हे लिहितो आहे. आमची जळगाव जिल्ह्यातील सुनसगाव शिवारात थोडीफार शेती आहे. मला आठवतं त्या शेतात भरपूर भुईमुगाचं पीक यायचं. पण नंतर सुनस गावच्या बाजूच्या वराडसिम गावाजवळचं जंगल वाघूर नदीवर धरण बांधताना पाण्याखाली गेलं. मग तिथल्या प्राण्यांनी पोटापाण्यासाठी आणि अधिवासासाठी जायचं कुठे? इथल्या लोधड्यांनी मग आजूबाजूच्या गावातील शेतांकडे मोर्चा वळवला. मला नक्की माहित नाही पण बहुदा लोधडे म्हणजे घोडा व गाढवी यांच्या संकरातून





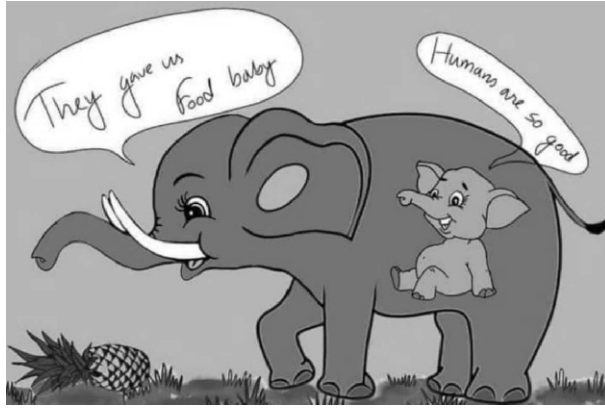
झालेला प्राणी असावा. तो दणकट आणि दांडगट प्राणी आहे एवढं नक्की! हे प्राणी २५-३० च्या कळपाने येऊन असेल नसेल ते उभे पीक नष्ट करून जातात. सरकारी नियमांमुळे आपल्या पिकाच्या रक्षणासाठी शेतकरी या प्राण्यांना मारू शकत नाही. मारल्यास किंवा केवळ मेलेला प्राणी जरी शेतात आढळला तरी शेतकऱ्यावर केस होते आणि त्याला शिक्षाही होऊ शकते. या प्राण्यांच्या वाढत्या उपद्रवामुळे आज शेतकऱ्यांनी पेरणंच सोडून दिलं आहे. त्यामुळे शेकडो एकर जमीन नापीक झाली आहे. इथे प्रश्न तोच येतो. माणसाने लोड्ड्यांच्या अधिवासावर अतिक्रमण केल्याने ते मानवी वस्तीत किंवा शेतीत येतात.

खरं म्हणजे हा त्यांचा जगण्याचा हक्क आहे. तसंच आपलं पोटपाणी ज्यावर अवलंबून आहे त्या पिकाचं रक्षण करणं हाही शेतकऱ्यांचा हक्क आहे. मग कोणाचा हक्क मानणार? लोड्डे जगू देत नाही आणि सरकार त्यांना मारू देत नाही. म्हणजे, 'माय जेवू घालीना बाप भीक मागू देईना.' काहीशा फरकाने अशीच परिस्थिती हत्तीबाबत केरळात किंवा आसामात असू शकते.

शेवटी सर्वांना विनंती एकच, एखाद्या घटनेची कुठलीही बाजू घेतांना आपण दुसऱ्या बाजूवर अन्याय तर करत नाही ना? याचा विचार करून दोन्ही बाजूंचा समतोल विचार व्हावा आणि सुवर्णमध्य शोधावा. शेवटी शेतकऱ्याचं नुकसान होत असेल आणि कुणीच त्याच्या

मदतीला येत नसेल तर त्यानं काय करावं. शेवटी 'ज्याचं जळतं त्यालाच कळतं' हेही तेवढंच खरं.

तसंच, प्राण्यांच्या हक्कांवर माणूस अतिक्रमण करत असेल तर प्राण्यांनी कुणाकडे फिर्याद करावी? हा प्रश्न तसा गुंतागुंतीचाच आहे. शेवटी 'बळी तो कान पिळी' हा निसर्गाचा नियम आहे. मूळ प्रश्न अजून कायमच आहे. मरायचं वुठणी? - माणसांनी वगैरे प्राण्यांनी? 'धरण की मरण' या माझ्या कवितेत मी हाच प्रश्न मांडून माझ्या परीने त्याचं उत्तर शोधण्याचाही प्रयत्न केलेला आहे. आपल्याला पटतं का बघा!



धरण की मरण
रानी बांधले धरण
तोडून अमाप जंगल
भकासाचे विकासाशी
सुरू जाहले शुभमंगल
ठेकेदारांचे पोट सुटले
अधिकारी झाले गब्बर
कानोकानी विकास झाला
पुढाऱ्यांना खूप खबर
गावकऱ्यांचे गाव उठले
बुडाली शेती धरणात
वन्यप्राण्यांचे घर सुटले
प्राणी वसले शेतात





शेत पेरून हाती
लोधड्यांची पैदास
उभ्या पिकांची माती
रान गाईचा हैदोस
हत्ती, हरीण, सुकर
झिम्मा खेळती शेतात
दुःखा कष्टाची भाकर
घरी येईना सुखात
वन-राज जेवू घालिना
भीक देईना सरकार
त्रांगडं हे सुटेना
कसं चालावं घरदार
जगायचं कुणी, कसं ?
हे ठरवावं लागेल
प्राणी की शेतकरी,
एकाला मरावं लागेल

प्राण कंठाशी आला
दया करावी मायबाप
देवा विनवितो तुला
नको शेतकऱ्याचा शाप
एक सांगतो ऐका राजे
खायचे त्याला खाऊ द्या
परदेशी मांस पाठवून
चलन आपण घेऊ या
माणसाळवून वन्य प्राणी
कामासाठी वापरू या
जीवो जीवस्य जीवनम्
मंत्र ना विसरू या
परिस्थिती ही बदलत असते
आपणही बदलू या
संकटांना संधी मानून
विकास आपला घडवू या

टिप्स

६. कुठलीही भाजी कमी पाण्यात शिजवावी, चविष्ट होते.
७. भांड्याला कांद्याचा वास लागला असेल तर थोडा वेळ मिठाच्या पाण्यात घालून ठेवावं.
८. हाताला किंवा पाटा-वरवंट्याला येणारा मसाल्याचा वास जावा म्हणून त्यावर कच्चा बटाटा किंवा लिंबू चोळा.
९. पुरीसाठी पीठ मळताना त्यात थोडं दूध व बेसन मिसळा. पुऱ्या खुसखुशीत बनतील.
१०. मसालेदार पदार्थाची करी घट्ट करण्यासाठी त्यात तिळाच्या पेस्टचा वापर करा.
११. डोसा कुरकुरीत करण्यासाठी त्यात पोह्याचा चुरा मिसळा.
१२. दूध उकळण्यापूर्वी पातेल्यात थोडं थंड पाणी घाला. दूध खाली लागणार नाही.
१३. हिरव्या पालेभाज्या लोखंडी कढईत शिजवा. त्यात लोहाचे प्रमाण वाढते.
१४. भाज्या, कडधान्य उकळल्यानंतर त्यातील पाणी फेकु नका. यात व्हिटॅमिन बी कॉम्प्लेक्स मोठ्या प्रमाणात उतरते, त्यामुळे हे फेकु नाही. हे पाणी भाजीत किंवा कणीक मळताना ही वापरता येते. उकळून न घेता हे यांना वाफेवर ही शिजवू शकता.
१५. भाज्या किंवा फळे ४-५ तास आधीपासून कापून ठेवू नये.





दिवालीच्या हार्दिक

शुभेच्छा !



ज्ञानदीप सहकारी पतसंस्था, लि., मुंबई

श्री.जिजाबा पवार

(अध्यक्ष)



जलाराम पार्क को-ऑप.हौसिंग सोसा. लि., भांडूप(प), मुंबई-७८



सूर्यनमस्कार

अश्विनी चव्हाण

भारतीय संस्कृतीने गौरविलेली ही उपासना पद्धती आहे. भारतीयांची विशेषता अशी की कोणतीही गोष्ट धर्माशी -देवाशी संबंधित आहे असे सांगितले, तर तिला व्यापक जनाधार चटकन मिळतो. सूर्योपासना करायला सांगताना बलोपासनाही आपसूक होते.

प्राचीन काळापासून भारतात सूर्यनमस्कारांचा व्यायाम आबालवृद्ध सर्व समाज करीत असे. घराघरांतून हाच व्यायाम असे. त्यामुळे पुढच्या पिढीला शिकायलाही सोपे असे. केवळ मोठ्या माणसांचे पाहून मुले-मुली लहानपणी शिकत व किमान बारा-तेरा नमस्कार सर्वजण घालीत. हे काम सूर्योदयाच्या वेळी सूर्याकडे बघून केले जात असे. फार नाही पण अवघ्या पन्नास वर्षापूर्वीपर्यंत हे असे चालत आले होते. इंग्रज राज्यकर्त्यांच्या दीडशे वर्षांच्या गुलामगिरीच्या काळात आणि मेकॉले शिक्षण पद्धतीच्या प्रभावामुळे खूप चांगला व्यायाम प्रकार असूनही, सूर्यनमस्कार घालणाऱ्यांचे प्रमाण खूप कमी झाले होते. औंधचे राजे, तेनागिरी जिल्ह्यातील लांजे येथील वनगुळे महाराज, नाहपूरचे जनार्दन स्वामी, पुण्याचे कुवलयाणंद स्वामी, वाईचे केवलानंद सरस्वती

अशा अनेकांच्या अथक परिश्रमातून सूर्यनमस्कार भारतात आणि परदेशात पोहोचवले गेले. याचे कारण या व्यायामाची विशेषता हे आहे-

- १) सूर्यनमस्कार विशेषता
- १.हा सर्वांगसुंदर व्यायाम मानला जातो. शरीराच्या सर्व अवयवांना चांगला व्यायाम होतो. दुसरा कोणताही व्यायाम करावा लागत नाही.
- २.या व्यायामासाठी कोणतेही साधन लागत नाही. त्यामुळे व्यायामासाठी काहीही खर्च येत नाही.
- ३.बाहेर कुठे व्यायामशाळेत अथवा जिममध्ये जावे लागत नाही. घरातल्या घरात करता येतो. मैदानाची गरज नाही.
- ४.घरातील छोटी जागा ३ बाय ६ फूट जागा पुरते.
- ५.एकट्याने करता येतो.
- ६.शाळेतला तक्ता पाहून किंवा वडिलधाऱ्या माणसांना केवळ व्यायाम करताना पाहून शिकता येतो.
- ७.काही कारणाने काही काळ व्यायाम करायचे थांबल्यास शरीरावर कोणताही दुष्परिणाम होत नाही.
- ८.सूर्यनमस्कारामध्ये आसने व प्राणायाम या दोन्हीचा अंतर्भाव आहे. नमस्काराची प्रत्येक स्थिती ही एक आसनच असते. नमस्काराच्या दहा स्थितीमध्ये आठ आसने होऊन जातात. स्वतंत्र आसने करावी लागत नाहीत.
- ९.पाळी आणि गर्भारपण सोडून अन्य वेळी





स्त्रियांनाही सूर्यनमस्कार जरूर घालावेत.
२) सूर्यनमस्कार घालण्यापूर्वी म्हणावयाचे मंत्र
प्रत्येकाने किमान बारा सूर्यनमस्कार
घालावेत, अशी अपेक्षा आहे त्यासाठी प्रत्येक

नमस्काराची कृती
सुरू करण्यापूर्वी
एक मंत्र म्हणावयाचा
असतो. असे बारा
नमस्कारां पूर्वी
म्हणायचे बारा मंत्र
पुढे दिले आहेत :

- १.ॐ मित्राय नमः।
- २.ॐ रवये नमः।
- ३.ॐ सूर्याय नमः।
- ४.ॐ भानवे नमः।
- ५.ॐ खगाय नमः।
- ६.ॐ पूषे नमः।
- ७.ॐ हिरण्यगर्भाय नमः।
- ८.ॐ मरीचये नमः।
- ९.ॐ आदित्याय नमः।
- १०.ॐ सवित्रे नमः।
- ११.ॐ अर्काय नमः।
- १२.ॐ भास्कराय नमः।

मंत्राची विशेषता

या प्रत्येक मंत्राचे दोन भाग आहेत ॐ हा पहिला भाग मित्राय नमः हा दुसरा भाग. पहिला भाग हा बीजमंत्रांचा आहे. त्यातील कार व ह आणि र यांना बीजमंत्र म्हणतात. त्यांच्या दीर्घ उच्चारामुळे निर्माण होणाऱ्या कंपनांमुळे आणि डोळे मिटून त्यांच्यावर मन एकाग्र केल्यास, मेंदूमधील विविध मज्जाकेंद्रे उत्तेजित होतात. श्वसन, पचन, अभिसरण इ.

संस्थाची मज्जाकेंद्रे उत्तेजित झाल्याने, त्या त्या संस्थांची कार्ये सुधारतात आणि त्यामुळे माणसाचे आरोग्य चांगले रहाते.

या मंत्रांच्या दुसऱ्या भागात सूर्याचे एकेक

नाव आहे. ते उच्चारून पुढे नमः म्हटल्याने नमस्कार असो असा अर्थ होतो.

असे हे बारा मंत्र. प्रत्येक वेळी मंत्र उच्चारयाचा व मग नमस्कार घालायचा, अशी सूर्यनमस्कारांची पद्धत.

पण जर हे मंत्र म्हणण्यासाठी अवघड वाटत असेल तर

मंत्ररहित नमस्कार घालायला हरकत नाही. व्यायामाचे फायदे मिळतीलच.

३) नमस्काराच्या दहा स्थिती

नमस्कार घालायला सुरुवात करण्यापूर्वी विशिष्ट स्थितीमध्ये हात जोडून उभे रहावे. अंगात कमीतकमी कपडे असावेत.

मूळ स्थिती - पाय जुळलेले, अंगठे जवळ आलेले असावेत. ताठ उभे रहावे. हाताचे तळवे एकमेकांवर थोडेसे दाबलेले, बोटे जुळलेली दोन्ही कोपरे एका सरळ रेषेत यावीत. हनुवटी थोडीशी खाली दाबावी. दृष्टी समोर ठेवावी, खाली किंवा वर पाहू नये. नंतर कार, बीजमंत्र व नामोच्चार मोठ्याने करा.

एक - नमस्कार मुद्रा तशीच ठेवून दोन्ही





हात डोक्यावर ताठ मागे न्या. कमरेत शक्य तेवढे मागे वाका. दृष्टी हातांकडे. गुडघ्यात वाकू नये. या स्थितीचे वेळी श्वास आत घ्यायचा असतो.

दोन - आता हात समोरून खाली आणून तळहात पायाच्या करंगळीच्या जवळ, जमिनीवर ठेवायचे आहेत. या ओणव्या अवरथेत आपले कपाळ गुडघ्यांना लावायचा प्रयत्न करा. सवयीने लागते; पण त्या वेळी गुडघ्यात वाकू नका. या वेळी श्वास सोडायचा आहे.

तीन - आता उजवा पाय मागे न्या. उजवा गुडघा जमिनीवर टेकवा. डावा गुडघा पुढे वर उचला. डाव्या पायाची टाच उचलू नये. डाव्या मांडीची मागची बाजू पोटरीला चिकटवावी. पाठीच्या कण्याला थोडा बाक घ्या व समोर ८-१० फूट पुढे जमिनीकडे बघा. या वेळी श्वास आत घ्या.

चार - आता पुढे जमिनीकडे बघा. या वेळी श्वास आत घ्या. आता पुढे असलेला डावा पायही मागे उजव्या पायाजवळ आणा. पाय जुळलेले. सर्व शरीर एका रेषेत तिरके -जमिनीशी सुमारे ३० अंशाचा कोन; समोर जमिनीकडे ५ ते ७ फूट दूरवरचे पहायचे. पायांची बोटे व तळहात यांवर शरीर तोलून धरायचे. यावेळी श्वास सोडायचा असतो.

पाच - आता तसेच खाली जाऊन जमिनीला दोन गुडघे, छाती व कपाळ टेकवा. म्हणजे शरीराची आठ अंगे जमिनीला स्पर्श करतात म्हणून याला (स अष्टांग) साष्टांग नमस्कार असे म्हणतात. शरीराचा मधला भाग थोडा वर उचलून धरावा म्हणजे पोटाचा स्पर्श जमिनीला होणार नाही. या स्थितीमध्ये श्वास रोखून धरायचा असतो.

सहा - आता श्वास घेऊन शरीर सापाप्रमाणे वर उचलायचे. या वेळी पाठीच्या कण्याला बाक येतो. दृष्टी आकाशाकडे जास्तीतजास्त मागे न्यायची. गुडघे वर उचलायचे; पण कमरेपासून खालचा भाग जमिनीला टेकवू नये. या स्थितीमध्ये श्वास आत घ्यायचा असतो. या स्थितीला भुंजगासन

किंवा सर्पासन असे म्हणतात.

सात - आता दोन्ही पाय व तळहात तिथेच ठेवून मधले शरीर वर उचलून डोंगरासारखे करायचे. डोके खाली दाबायचे. हनुवटी छातीला लागावी. पायाच्या टाचा जमिनीला पूर्ण टेकाव्यात. या स्थितीमध्ये श्वास बाहेर सोडायचा असतो.

आठ - आता उजवा पाय पुढे आणून उजव्या तळहाताजवळ आणायचा. दृष्टी समोर ८-१० दूर जमिनीकडे. यावेळी पाठीच्या कण्याला बाक द्यावा





लागतो. या स्थितीत श्वास आत घ्यायचा असतो.

नऊ - आता मागचा डावा पायही पुढे आणून डाव्या तळहाताजवळ ठेवायचा. शरीर ओणवे होते तसेच पायाचे अंगठे जवळ घ्यावेत हनुवटी गुडघ्यांना लागावी. गुडघ्यामध्ये वाकू नये. तळहात पूर्णपणे टेकलेले असावेत. या स्थितीत श्वास बाहेर सोडायचा असतो.

दहा - या वेळी आपण आपल्या मूळ स्थितीत परत यायचे असते. शरीर ताठ उभे. पायाचे अंगठेही जवळ-जवळ. दोन्ही तळहात एकमेकांवर थोडेसे दाबलेले - नमस्वगार मुद्रेमध्ये. दोन्ही कोपरे एका रांगेत यावीत. हनुवटी थोडीशी आत दाबलेली. दृष्टी समोर. या स्थितीमध्ये श्वास रोखून धरायचा असतो.

काही सेकंद थांबावेसे वाटल्यास श्वास घेऊन सोडावा व पुढचा नमस्कार सुरू करावा.

नमस्कारांची गती

सामान्यता: एका मिनीटामध्ये तीन नमस्कार घातले जातात सर्वसाधारण माणसांनी बारा नमस्कार तरी रोज घालावेत म्हणजे त्यांना फक्त चार मिनिटे खर्च करावी लागतील.

पण व्यायाम म्हणून सूर्यनमस्कारांकडे

पहणाऱ्यांनी, केवळ बारा या संख्येवर न थांबता, दर आठवड्याला दोन-चार नमस्कार वाढवावेत. असे करता करता सहा ते आठ महिन्यांनंतर सलगपणे १०८ सूर्यनमस्कार घालता येतील. त्यासाठी सुमारे

३०-३५ मिनिटे वेळ लागतो.

विद्याविधा व्यायामशाळांमधून नमस्कारांच्या स्पर्धा भरवल्या जातात. त्यावेळी नमस्कारांची गती १५ मिनिटांत ७५ अशी असते. आजही अशा स्पर्धांचे वेळई १००० नमस्वगार घालणार मंडळी अधूनमधून आढळतात.

५) नमस्कारांमुळे होणारे फायदे

१. शरीरातील पचानसंस्था,

श्वसनसंस्था, मज्जासंस्था, अभिसरण संस्था अशा अनेक संस्थांची कार्यक्षमता वाढते.

२. अनेक लहान-मोठे आजार बरे होतात किंवा होतच नाहीत. बद्धकोष्ठ. अग्निमांद्र, अपचन, दमा, सर्दी, डोकेदुखी, निद्रानाश, मनोदुर्बलता, थकवा इ.

३. स्नायूंची ताकद वाढते.

४. शरीराची प्रतिकारक्षमता वाढते

५. थोडक्यात, माणसाचे शारीरिक आणि मानसिक आरोग्य चांगले रहाते.





नवजात बालकाची देखभाल कशी करावी ?

मानिना गायकवाड



बाळाचे कपडे सैल असावेत. सुती असावेत. थंडीच्या दिवसात गरम कपडे असावेत पण ते आतून मऊ असावेत. प्लास्टिक चड्डी, नायलॉनचे कपडे वापरू नयेत. त्यामुळे त्वचेला त्रास होऊ शकतो

जन्मलेल्या बाळाचं वजन किती असावं ?

जन्मतः बाळाचं वजन निदान अडीच किलो (पाच पौंड) असावे. पाचव्या महिन्यात ते दुप्पट होतं आणि १ वर्षाने तिप्पट होतं. बाळाचं वजन अडीच किलो नसल्यास डॉक्टरांना दाखवावे.

अपूर्ण वाढीचे मूल कसे ओळखावे?

बाळंतपण ३७ आठवड्यांच्या आत झालेले असल्यास बाळ अपुऱ्या दिवसांचे समजले जाते. त्याचे वजन २ किलो पेक्षाही कमी असत. उंची १७ इंचापेक्षा कमी असते. तसेच त्याची हालचाल कमी असते व डोक मोठे असते. रंग लालसर पण हातपाय निळसर असतात. अशा बाळांना दवाखान्यात किंवा आरोग्य केंद्रावर नेणे गरजेचे असते.

बाळाचे वजन कमी असल्यास काय काळजी घ्यावी ?

त्याला सतत आईच्या जवळ ठेवावे. बाळाला नेहमी गुंडाळून ठेवावे. डोक्यावर टोपी घालावी. आईने बाळाला

स्तनपान नीट काळजीनं करावं. स्तनपान दर दोन तासांनी (थोड्या थोड्या अंतरानं) करावे. कारण बाळ अशक्त असल्यास अधिक वेळ स्तनपान घेऊ शकत नाही. तसेच त्याला कमीत कमी हाताळावे व त्याचे धुळीपासून संरक्षण करावे.

बाळाची नाळ किती दिवसांनी पडते ?

साधारणपणे ६-७ दिवसांनी बाळाची नाळ पडते. पहिला ३-४ दिवस त्यातून थोडा स्राव येतो. त्यामुळे तिथे ओलसरपणा राहिला किंवा नाळेतून पू येऊ लागला तर त्वरित डॉक्टरांना दाखवावे.

प्रत्येक बाळाला जन्मल्यावर कावीळ होते का?

सुमारे निम्म्या बाळांना जन्मल्यावर तिसऱ्या दिवशी कावीळ होते व ५-६ दिवसांनी ती कमी होते किंवा आपोआप नाहीशी होते. आईच्या रक्तपेशी बाळाच्या रक्तात असतात. त्यांचा नाश झाल्यामुळे कावीळ होते. त्याबद्दल फारशी काळजी करू नये. ती नैसर्गिक प्रक्रियाच असते. पण जन्मल्या नंतर लगेच कावीळ दिसल्यास किंवा ७-८ दिवसांपेक्षा जास्त दिवस टिकल्यास मात्र डॉक्टरांना दाखवणं आवश्यक असते.

जन्मल्यानंतर बाळ शी-शू कधी करते?

पहिल्या १२ तासांच्या आत बाळाला हिरवट काळसर शी होते. अशी शी ३-४ दिवस होते. एक संपूर्ण दिवस बाळाला शी झाली नाही तर काही व्यंग आहे का ते पहावं व डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा. बहुतेक मुले एक दोन दिवसात शू करतातच. त्यावर लक्ष ठेवावे. कपडे ओले होतात की नाही ते पाहावे. लघवीची धार व्यवस्थित असेल तर





मूत्रमार्गाला काही अडचण नाही असं समजावं. शू केली नाही तर डॉक्टरांना दाखवावं.

बाळाला रोज तेल लावून आंघोळ घालावी का?

बाळाला रोज आंघोळ घातली पाहिजे. आंघोळ घालताना बाळाच्या अंगाला तेल लावायला हरकत नाही पण नाकात, कानात, गुदद्वारात तेल सोडणे चुकीचे आहे. आंघोळ घालताना खूप गरम पाणी वापरू नये. त्याला सहन होईल असे कोमट पाणी वापरावे. बाळाचे अंग, पोट रगडू नये, हात, पाय हलक्या हाताने चोळावेत. दूध, हळद, डाळीचे पीठ एकत्र करून अंगास लावावे व नंतर पाण्याने किंवा साबणाने अंग स्वच्छ धुवावे. बाळाच्या त्वचेवर जी लव असते ती चोळून काढण्याचा प्रयत्न करू नये. आंघोळ झाल्यावर मऊ स्वच्छ फडक्याने बाळाचे अंग टिपावे. जोराने पुसू नये. आंघोळीनंतर बाळाला काजळ घालण्याचे काहीच कारण नाही. काजळाने डोळे मोठे होतात, स्वच्छ राहतात हे सारे चुकीचे आहे. उलट काजळ घातल्याने काजळाने किंवा अस्वच्छ बोटांमुळे जंतुदोष निर्माण होऊ शकतो. काजळ लावल्यामुळे दृष्ट लागत नाही, अशा भोळ्या समजुतीने काजळ लावले जाते तेही चुकीचे आहे.

बाळाच्या टाळूची काळजी कशी घ्यावी?

टाळू लवकर भरून यावा म्हणून टाळूवर तेल ओतून बोटांनी ते तेल टाळूवर जिरवण्याची प्रथा आहे, ती चुकीची आहे. तसे करण्याचे काहीच कारण नाही. कारण मेंदूची वाढपूर्ण झाल्यावर मग टाळूची हाडे आपोआपच जुळून येतात. साधारणपणे एक ते दीड वर्षात ती जुळून

आली नाही, खोल गेली किंवा टाळूला सूज आली तर डॉक्टरांना त्वरित दाखवावे.

बाळ झोपत नसेल, रडत असेल तर त्याला काय झाले असावे ?

त्याला किडा मुंगी चावली असेल किंवा ढे वृण चावले असावेत. बाळाचे कपडे ओले केले असतील तरीही ते रडत किंवा पोट दुखाण्यामुळे रडू शकते. रडण्याचे कारण नीट शोधावे व उपाय करावेत.



बाळाचे कपडे कसे असावेत ?

बाळाचे कपडे सैल असावेत. सुती असावेत. थंडीच्या दिवसात गरम कपडे असावेत पण ते आतून मऊ असावेत. प्लास्टिक चड्डी, नायलॉनचे कपडे वापरू नयेत. त्यामुळे त्वचेला त्रास होऊ शकतो. तसेच ओले केलेले कपडे त्वरित बदलावेत. कपडे स्वच्छ असावेत.





प्रथमोपचार

सिध्दी पाटील



जेव्हा अचानक एखाद्या आजाराचं संकट उभं राहतं, तेव्हा आपणांस काय करावं कळत नाही.
या जाणून घेऊ प्रथमोपचाराबाबत !

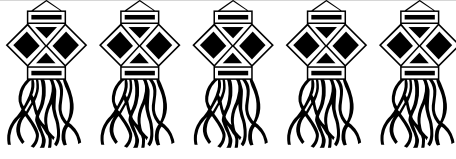
प्रवीण सावंतांच्या छातीत अचानक रात्री दुखू लागले, बैचेन वाटू लागले, घाम येऊ लागला ! तेव्हा घरच्यांची धावपळ सुरू झाली. डॉक्टरच्या घरचा फोन नंबर कोणाकडे आहे का, जवळ रुग्णवाहिका उपलब्ध आहे का, जवळच्या कुठच्या हॉस्पिटलमध्ये अतिदक्षता विभाग आहे ह्याची चौकशी घरच्याकडून सुरू झाली व आणीबाणीच्या प्रसंगी अशी चौकशी करताना अत्यंत मौल्यवान वेळ फुकट जातो.

प्रविणच्या सुदैवाने ते हृदयविकाराच्या झटक्यातून बचावले, पण या उदाहरणावरून आपल्या लक्षात येईल की, आणीबाणीच्या परिस्थितीत फक्त प्रथमोपचाराचे ज्ञान असून उपयोगी नाही तर या ज्ञानाबरोबर रुग्णाला ताबडतोब अत्यावश्यक सेवा कुठे उपलब्ध होऊ शकतील ह्याची माहिती असणे अत्यावश्यक आहे. आयुष्य हा अपघात आहे, पण अपघातानेच आयुष्य नष्ट होण्याचा धोका असतो. तेव्हा

आपण आपल्यासोबत जर एक डायरी बाळगली व त्या डायरीत आपल्या घरचा पत्ता, टेलिफोन नंबर, टेलिफोन घरी नसल्यास शेजाऱ्यांचा फोन नंबर, कामाच्या ठिकाणचा पत्ता व फोन नंबर, आपला रक्तगट, आपल्या एखाद्या औषधाची अॅलर्जी आहे का याची नोंद त्या डायरीत ठेवल्यास आपत्कालीन उपचार करताना फार सोपे जाते व मौल्यवान वेळ वाचू शकतो. त्या डायरीत आपल्या फॅमिली डॉक्टरचे नाव व पत्ता, दवाखाना व घरचा फोन नंबर लिहून ठेवणे आवश्यक आहे. आपल्या आजारांबद्दल त्याला जेवढी माहिती असते, तेवढी दुसऱ्या अनोळखी डॉक्टरला असत नाही. त्यामुळे आपत्कालीन सर्वप्रथम आपल्या फॅमिली डॉक्टरशी संपर्क साधावा.

आपघातग्रस्तांच्या नातेवाईकांना किंवा आपघातग्रस्त व्यक्तीला मदत करू इच्छिणाऱ्या रुग्णवाहिकांचे फोन नंबर माहिती असणे अत्यावश्यक आहे, कारण जेवढ्या लवकर रुग्णवाहिका उपलब्ध होईल, तेवढ्या लवकर रुग्णाला सेवा प्राप्त होईल.





With best compliment from

**MAHESH
RAJPAL**





प्रसूतीनंतरचा काळ

अर्चना भोईर



स्त्री नोकरी करणारी असो, जवळपास ७० ते ८० टक्के महिला या प्रकारच्या मानसिक अवस्थेमधून जातांना दिसतात. खरं म्हणजे हे प्रमाण घर किंवा करिअर अशा दोन्ही ठिकाणी कसरत करणाऱ्या महिलांमध्ये अधिक असल्याचं दिसतं.

आई झाल्यावर प्रत्येक महिला आनंदात असते. मात्र हा आनंद प्रसूतीनंतर काही काळच टिकतो. प्रसूतीनंतरचा काही काळ आनंदात गेल्यानंतर मात्र ती महिला नैराश्य, चिडचिड, झपाट्याने मूड बदलणे, स्वतःचा राग येणे अशा काही मानसिक अवस्थांना सामोरी जाते. प्रसूतीनंतरच्या काळातील या मानसिक अवस्थेला इंग्रजीत 'बेबी ब्लूज' अशी संज्ञा आहे. आपल्याकडे मात्र आई होणं ही इतकी उदात्त गोष्ट मानली जाते, की या अवस्थेविषयी सहसा कोणी बोलायला पटकन धजावत नाही. मानसिक अवस्थांमधील बदलांचे हे प्रमाण अधिक वाढल्यास त्या महिलेला मानसोपचार तज्ज्ञाची गरज भासते.

अनघाने नुकत्याच दोन जुळ्या मुलांना जन्म दिला. दोन मुलांना पाहून ती खरं तर मनातून खूप सुखावून गेली होती. अतिशय आनंदात होती. पण प्रसूतीनंतर काही काळ गेला आणि तिची चिडचिड होऊ

लागली. एका मुलाचं झालं की दुसऱ्याचं रडणं, खाणं-पिणं, स्तनपान, आंघोळ, कपडे धुणं, घरातली कामं या सगळ्या कामात दिवस कसा सुरू होतो आणि कसा संपतो हेच तिला कळेनासं झालं होतं. रात्रीची झोपही तिला पुरेशी मिळेनाशी झाली होती, या सगळ्यांत एक-दोन महिने गेले. हळूहळू अनघाला या सगळ्याचा कंटाळा येऊ लागला. आपलं दुसरं काही विश्वच नाही असं तिला सतत जाणवू लागलं होतं. हळूहळू मुलांची कोणतीही गोष्ट करणं तिला नकोसं होऊ लागलं होतं. सतत तेच तेच करण्याचा तिला कंटाळा येत होता. कधी कधी तर मुलांना बघून तिला राग यायचा, तर कधी स्वतःच रडायची. पण हे कोणाशी बोलू शकत नव्हती. कोणाकडे सांगणार हा प्रश्न तिला पडला. याउलट आईने बाळाची काळजी घ्यावे हेच सांगून तिला गप्प केलं.

ही केवळ अनघाची नाही तर देशातल्या ७० टक्के महिलांची समस्या आहे. प्रसूतीनंतर याच प्रकारच्या समस्येतून कित्येक महिला जात असतात. कित्येक महिलांना ही गोष्ट जाणवत नाही आणि ज्या महिलांना हे जाणवतं, त्या महिला मातृत्वाच्या उदात्तीकरणामुळे कोणाकडे आपल्या समस्यांविषयी बोलू देखील शकत नाही. कोणी बोलायचा प्रयत्न केलाच तर त्या महिलेलाच वेड्यात काढलं जातं. कारण मुळांतच महिलांमध्ये याबाबत जागरुकतेचा अभाव असल्याचं दिसून येतं.

प्रसूतीच्या असह्य वेदनां नंतर स्त्री आपल्या





हातात तान्हुल्याला घेते तेव्हा तिच्या त्या वेदना कुठल्या कुठे पळून गेलेल्या असतात. आई झाल्याचा आनंद तिच्या चेहऱ्यावरून ओसंडत असतो. वेदनेची एक पुसटशी रेषही तिच्या चेहऱ्यावर दिसत नाही. मात्र जसजसा एक दीड महिना उलटतो तसं तसं तिच्या वागण्यात बदल होऊ लागतो. आपलं दुसरं काहीच जग नाही अशी भावना तिच्या मनात वाढू लागते. परिणामी चिडचिड होणे, वैतागणे, रडावंसं वाटणं, समोरच्याचा खूप राग येणं, अशा विविध भावभावनांची गर्दी होते. कधी कधी या सगळ्याचा राग चिमुकल्यावरही काढला जातो. काही जणींना तर या सगळ्यामुळे प्रचंड नैराश्य येतं. या घालमेलीला इंग्रजीत 'बेबी ब्लूज' असं म्हटलं जातं.

स्त्री नोकरी करणारी असो, जवळपास ७० ते ८० टक्के महिला या प्रकारच्या मानसिक अवरथेमधून जातात दिसतात. खरं म्हणजे हे प्रमाण घर किंवा करिअर अशा दोन्ही ठिकाणी कसरत करणाऱ्या महिलांमध्ये अधिक असल्याचं दिसतं. सध्या हे प्रमाण वेगाने वाढत असल्याचं दिसतंय. या समस्येतून बाहेर पडण्यासाठी त्या महिलेला एकटीलाच झुंजावं लागतं. कधी कधी तर अपराधी वाटणे, सर्वात जवळच्या व्यक्तीला टाकून बोलणे, बाळ खाली पडेल अशी भीती वाटत राहणे अशा गोष्टी घडताना दिसतात. जागरण, स्तनपान आणि वाढती भूक या सगळ्या बदलत्या

चक्रामध्ये स्त्रिया मानसिकरित्या खंगतात. मुख्य म्हणजे ही लक्षणं दररोज आढळतात. कधी कधी काही मिनिटं तर कधी कधी काही तास ही लक्षणं आढळतात.

शरीरातील हार्मोन्समध्ये बदल झाल्याने या तणावाचा सामना करावा लागत असल्याचं तज्ज्ञांचं म्हणणं आहे. मुलगाच हवा या आग्रहाचे कौटुंबिक व सामाजिक दडपणही प्रसूती होण्यापूर्वी ४२ टक्के स्त्रियांच्या मनावर असतं. त्यातच मुलगी झाल्यानंतरचा अपराधी भाव आणि मुलगा झाल्यानंतरची सुटकेची भावना या दोन्ही टोकांच्या भावनांच्या निर्मितीमुळे ही तणावाची निर्मिती होते. यावर मात कशी



कराल ?

या नैराश्याकडे वेळीच लक्ष देण्याची गरज असते. किंबहुना या नैराश्यावर मात करण्यासाठी मानसोपचार तज्ज्ञांकडे जाण्याचा सल्ला दिला जातो. मात्र फारच कमी स्त्रिया याचा गांभीर्याने विचार करतात. म्हणूनच मुलाबरोबरच त्या महिलेची देखील काळजी घेणं तितकचं आवश्यक आहे. तुमच्या विश्वासातल्या व्यक्तीशी बोला. अशी व्यक्ती जी तुमच्या अतिशय जवळची आहे, मग ती मैत्रीण, आई किंवा नवरादेखील असू शकते. शकस आहार घ्या. मूल झाल्यावर आपल्या बाळाकडेच आई जास्त लक्ष देते. परिणामी स्वतःच्या खाण्याकडे तिचं दुर्लक्ष होताना दिसतं. कमी





कार्बोहायड्रेट्स पोटात गेल्याने तुमचा मूड बदलण्याची शक्यता अधिक बळावते.

कोणाशी बोलणं जमत नसेल तर एक डायरी किंवा वही तयार करा. त्यात तुमचे विचार, तुमच्या भावनांची नोंद करा. जेणेकरून बरं वाटेल.

थोडा वेळ स्वतःसाठी द्या. पाच मिनिटं घराबाहेर जाऊन थोडीशी कामं करा. बाहेरच्या हवेत फिरल्याने वगैरे काळासाठी का होईना पण तुम्हाला डायपर बदलणे, स्तनपान करणे या गोष्टींचा विसर पडेल.

अशा वेळी आपल्या कोणी सोबतीला असेल तर तेवढंच आपलं काम हलकं होतं. घरातलं जेवणं करण्यासाठी कोणीतरी आचारी ठेवा. शक्य असल्यास घरातल्या लहान मुलांना हाताशी धरा आणि काही कामं सांगा. त्यांनाही बाळासाठी काम केल्याचा आनंद मिळतो. आणि आपणही बाळ झालं म्हणजे आता सगळं संपलं असं कुढत न बसता त्या बाळलीलांचा आनंद लुटतो.

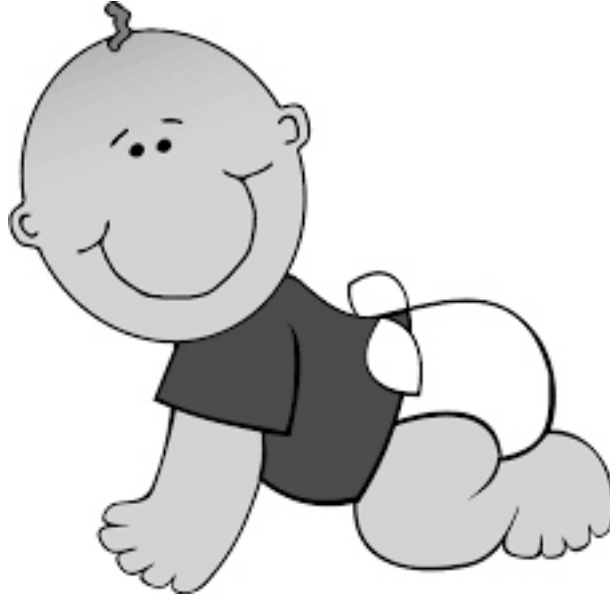
सगळ्यात महत्त्वाचं म्हणजे प्रसूतीनंतर लगेचच आपण सगळ्याच कामात तरबेज होऊ असं गृहीत धरू नका. काही महिन्यांनंतर तुम्ही पुन्हा नोकरीवर रुजू झालात की तुमच्या झोपण्याच्या किंवा स्तनपानाच्या वेळा ठरतात. तेव्हा तुमची दैनंदिनी सुरळीत होईलच.

हे सगळं होऊनही जर या समस्या कायम राहिल्या

तर मात्र समुदेशनाची गरज आहे हे ओळखून मानसोपचारतज्ज्ञाची मदत घ्या.

बेबी ब्लूजला आपल्याकडे वैद्यकीय भाषेत 'पोस्ट मार्टम सायकोथिस' असं देखील म्हणतात. ही अवस्था प्रसूतीनंतर एक-दोन दिवसांत सुध्दा डोकावू शकते. कधी कधी आपलं बाळ आपल्या हातातून पडेल की काय किंवा कोणीतरी घेऊनच जाईल अशीदेखील भीती या अवस्थेच्या मुळाशी असते. महिलेच्या शरीरात होणारं हार्मोन्समधील बदल हे मुख्य कारण समजलं जातं. पण असं होऊ द्यायचं

नसेल तर त्या महिलेचं आसपासचं वातावरण देखील प्रसन्न कसं राहिल याची काळजी घेणं आवश्यक आहे. त्याची सुरुवात गर्भधारणेपासून करायला हवी. त्या महिलेचं मन कसं प्रसन्न राहिल, तिच्यावर कोणत्याही प्रकारचं दडपण येणार नाही. याची काळजी घेणं आवश्यक आहे. आपल्याकडे मुलगी नको, मुलगाच हवा अशा काही समजुती असतात, त्यांच्या तिच्या मनावर परिणाम होणार नाही याची देखील खबरदारी घ्यायला हवी. कारण हार्मोन्सप्रमाणेच वातावरणाचादेखील स्त्रिया मानसिकतेवर परिणाम घडत असतो. यातून बाहेर पडली नाहीच तर मात्र मानसोपचार तज्ज्ञांची भेट घेणं आवश्यक असतं.





दिवाळीच्या

हार्दिक शुभेच्छा!


PINTO

JAIN





अन्न हे पुर्णब्रम्ह

साधना भिसे 

आहारात आंबवलेल्या पदार्थांचा समावेश करावा. गव्हातला कोंडा चाळून टाकून देण्याची प्रथा चांगली नाही. गव्हाच्या कोंड्यामुळे पचनक्रियेला मदत होऊन बद्धकोष्ठता दूर करायला मदत होते. आपल्या जेवणात थोडे ताक घेतल्याने प्रथिनाची प्रत वाढायला मदत होते.

उत्तम आरोग्य राखण्यासाठी आपला आहार सकस व समतोल असायला हवा. आहाराचा समतोलपणा पुढील पाच घटकांवर अवलंबून आहे. ते म्हणजे प्रथिने, कर्बोदके, मेद, लवणे आणि जीवनसत्त्वे! हे सर्व घटक आहारात योग्य प्रमाणात असायला हवेत. यातील एक घटक कमी झाला तरी आहाराचा तोल जातो व आपल्या आरोग्यावर याचा अनिष्ट परिणाम होतो. हल्लीच्या महागाईच्या दिवसात असा समतोल आहार सर्वसाधारण माणसाला मिळे शक्य आहे का, असा प्रश्न नेहमी विचारला जातो; तर असा आहार शक्य आहे व त्यासाठी कोणते पदार्थ खावेत, ते कसे हाताळावेत व स्वयंपाकघरात वाया गेलेल्या व टाकाऊ पदार्थांचा कसा उपयोग करावा याची माहिती उपलब्ध करून घ्यायला हवी. भारतात सर्वसाधारण माणसाचा आहार शाकाहारी आहे. परंतु हल्ली रेशनच्या दुकानातून दिलेल्या अन्नाने गहू, तांदूळ यांबरोबर भरड अन्न (ज्वारी, बाजरी, मका

वगैरे) दिले जाते. आहारशास्त्राच्या दृष्टीने ही इष्टापत्ती आहे. कारण एका धान्यात जर एखाद्या घटकाची कमतरता असली तर दुसरे धान्य भरीला खाल्ल्याने ती भरून येते व आहार जास्त सकस व्हायला मदत होते. म्हणून दररोजच्या आहारात आपण तांदूळ, गहू, ज्वारी, बाजरी, नाचणीचा समावेश करावा. नाचणीत कॅल्शियम फार प्रमाणात आढळते व ती लहान मुलांना दिल्यास त्याचा त्यांना फार फायदा होतो.

भरड धान्याचा रोजच्या जेवणात वापर केल्याने आहाराचा सकसपणा वाढतो. गहू-तांदूळ वगैरेपेक्षा आहारात डाळी फार पुरक ठरतात. कारण त्यात प्रथिनांचे प्रमाण जास्त असते. कडधान्यांना मोड काढल्यावर त्यात जीवनसत्त्व 'क' तयार होते व दातांच्या, हाडांच्या आरोग्यासाठी फार उपयुक्त असते. जीवनसत्त्व 'क' बरोबर जीवनसत्त्व 'ब' ही भरपूर प्रमाणात मोड काढलेल्या कडधान्यात आढळतात. इडलीसारखे आंबलेले पदार्थ आरोग्याच्या दृष्टीने चांगले. आंबण्याच्या प्रक्रियेमुळे पिटात जीवनसत्त्वे 'ब' तयार होतात व प्रथिने पचायला सोपी होतात. या दोन्ही गोष्टी खर्च न वाढवता साध्य होतात. म्हणून आपल्या आहारात आंबवलेल्या पदार्थांचा समावेश करावा. गव्हातला कोंडा चाळून टाकून देण्याची प्रथा चांगली नाही. गव्हाच्या कोंड्यामुळे पचनक्रियेला मदत होऊन बद्धकोष्ठता दूर करायला मदत होते. आपल्या जेवणात थोडे ताक घेतल्याने प्रथिनाची प्रत वाढायला मदत होते. आपल्या आहारात पालेभाज्यांचा भरपूर उपयोग करावा.





फळभाज्यापेक्षा त्या स्वस्त असून त्यांच्यात लवणे व अ, ब, क ही जीवनसत्त्वे भरपूर प्रमाणात असतात.

आता आपण अन्न कशा तऱ्हेने हाताळावे म्हणजे त्यातील घटकांचा नाश होणार नाही ते पाहू.

१) तांदूळ खूप चोळून चोळून धुऊ नयेत व त्यात जास्त पाणी घालून शिजल्यानंतर त्यातील पाणी काढून टाकू नये. तसे केल्याने तांदळातील जीवनसत्त्वे व लवणे

निघून जातात व भात निःसत्त्व होतो.

२) सर्व तऱ्हेच्या भाज्या आधी धुऊन मग कापाव्या, नाहीतर त्यातील लवणे व जीवनसत्त्वे पाण्याबरोबर निघून जातील. भाज्या कापल्याबरोबर शिजवाव्यात.

३) कोशिंबिरी, सॅलड जेवायला बसायच्या वेळेवर कराव्यात. जास्त वेळ करून ठेवल्याने त्यातील जीवनसत्त्व 'क' चा नाश होतो. कोशिंबिरीवर थोडे लिंबू पिळल्याने जीवनसत्त्व 'क' त्यात जास्त वेळ टिकायला मदत होते.

४) डाळी लवकर शिजाव्या व भाज्यात रंग तसाच राहावा म्हणून त्यात सोडा घाल्याची प्रथा फार वाईट आहे. कारण सोड्यामुळे सर्व जीवनसत्त्वांचा नाश होतो.

५) उघड्या भांड्यात अन्न शिजवण्यापेक्षा कुकरमध्ये वाफेवर अन्न शिजवणे चांगले. कारण त्यामुळे जीवनसत्त्वांचाही नाश कमी होतो.

६) पदार्थ उकळल्याने त्यातील प्रथिने पचायला कठीण होतात व जीवनसत्त्वांचाही नाश होतो. म्हणून पुरीपेक्षा पोळी जास्त पौष्टिक!

७) फोडणीमध्ये भाजी वगैरे घालण्यापेक्षा फोडी थंड करून भाजीवरती ओतणे जास्त चांगले. असे केल्याने

जीवनसत्त्वांचा नाश फार कमी प्रमाणात होतो. तसेच कॉलीफ्लॉवर, नवलकोल, गाजर, बीट, मुळा इत्यादीची पाने टाकून न देता ती उपयोगात आणावी. कारण या भाज्यांतील जीवनसत्त्वे, लवणे यासारखी पौष्टिक द्रव्ये या पानात मुख्यत्वे असतात. तेव्हा ही पाने

वापरल्याने खर्चात बचत व आहार जास्त सकस मिळतो. मोसमात मिळणाऱ्या कलिंगड, खरबूज वगैरेंच्या बिया बदमापेक्षा जास्त पौष्टिक असतात. मोसमातील दुसरे फळ म्हणजे आवळा. त्यात जीवनसत्त्व 'क' चे प्रमाण सर्व फळांपेक्षा जास्त असते. एका आवळ्यात ५ माणसांना एका दिवसाला पुरेल इतके 'क' जीवनसत्त्व असते.



टिप्स

घसादुस्वीसाठी कोरडे आलं

घसा दुस्वत असल्यास आल्याचा त्यावर चांगला उपयोग करून घेता येतो

कसे करावे

आल्याचा किस काढावा अथवा

लहान तुकडे करून घ्यावेत

मीठ लावून हे तुकडे खावे. घसादुस्वी थांबते





काव्यसृष्टी

शब्दांचे जादूगार

रानोमाळी फिरून केले
शब्दफुले कितीक गोळा
तालाच्या लयीत गुंफल्या
शब्दफुलांच्या सुंदर माळा
सरस्वतीचे माळी आम्ही
शब्दांचा आम्हास लळा
रात्रंदिवस शब्द उगवतो
काव्याचा फुलवितो मळा
दुमकत हासत नाचत या
गोपिका शब्दांच्या येती
फेर धरुनी रास खेळती
कृष्णासम आशयाभवती
फुले म्हणा वा गोपिका
शब्दांचीच जादू सगळी
शब्द शब्द मनात फिरती
शब्दांची दुनिया आगळी
शब्दांचे जादूगार आम्ही
पोतडीत नित्य वस्तू नवी
काय म्हणावे म्हणा तुम्ही
म्हणते कुणी आम्हास कवी

-प्रा.अरुण सु.पाटील

लव्ह यु जिंदगी

या आयुष्याच्या वाटेवरील
प्रत्येक वळण असेल सुखद
लव्ह यू जिंदगी म्हणत
सर करत जा एक एक चढण

हसत हसत जग
दुःखाला कर किनारा
क्षण भर असते सारे
अश्रुत वाहुन जातील
जगण्याचे सुंदर बहाणे

येतातच असंतोषाचे क्षण
पहाटे च्या या प्रहरात
हलकेच मागे सार ते
कर स्वागत नव्या नेच
सुंदर जगाचे नव्या जाणिवांचे

सर करत जा एक एक चढण
आयुष्याचे..
लव्ह यु जिंदगी म्हणत जग
एक एक क्षण जीवनाचे.

-सारिका ऐवले





उघडु मंदिरे ज्ञानाची

भक्तांच्या संकटात, देव मंदीरी झाला बंद
म्हणून ईथली मंदिरे, केली कुलुप बंद ...
भक्त बोलले आम्ही माणसात पाहीला देव
पोलीस, डॉक्टर, आशा, नर्स हीच झाली ठेव
...रोगराई, महामारी, उपासमारी, पुराचा
झटका

केली नाही देवानी, या तुन माणसाची सुटका

...

कोरोणाच्या साथीचा, आता होतोय हल्ला
चार महिने झाले कोण, गेला का ? मंदिराला ...
लग्न झाली, मृत्यू झाले मुहूर्तावीना ना अडलं
पुजा पाठावाचुन ईथे, कुणीच नाही नडलं...
सप्तपदी वाचुन चढल्या, बोहल्या वर मुली
वास्तुशांत पुजा न करता, पेटवल्या चुली
मंदिर स्त्री प्रवेशाने, शिंगणापूर शनी ना बाटला
अशुद्ध झाला गाभारा, म्हणून समाज ना
पेटला....

मंदिर, मस्जिद, चर्च बंद, सगळंच आहे शांत
तरी सुद्धा जगण्याची, सगळ्यानाच भ्रांत...

मग मंदिर खुली करण्याची, कशाला घाई
दारु मदिरा खुली केल्याची, ही नव्हे भरपाई

....

बंद होती मंदिरे बिघडले नाही कुणाचं
अंदोलनाने समाधान, होते का तुमच्या मनाचं

...

अंदोलनाने उघडली जातील, मंदिराची दारे
विकणारे विकतील मग, गंडे लिंबू नी दोरे
विकत घेता गरीब भक्त, होतील हो कंगाल
कौल लावुन ढेरपोटे, बनतील मग
मालामाल....

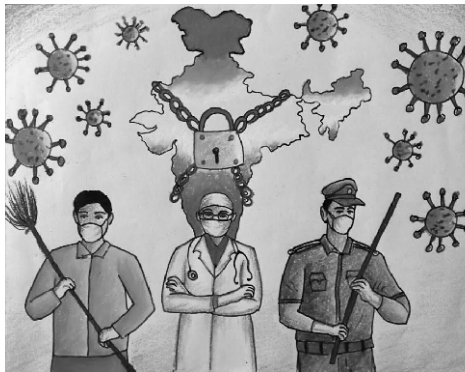
अशाच साठी खुली हवीत का ? आमची मंदिरं
तेल तुप खाऊन होतील मोठी घुशी नी उंदीर

...

ज्ञान मंदिरे बंद आहेत, निरक्षर होईल पिढी
लावा डोकं उघडा डाळें, घडेल नवी पिढी

ज्ञान मंदिर उघडून, ज्योत पेटवु ज्ञानाची
भावी पिढी धरेल आसं ज्ञान आणि विज्ञानाची..

- संतराम पाटील

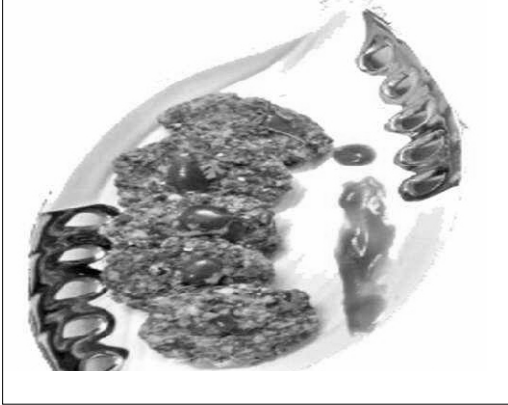




पाककृती

टेस्ट में बेस्ट.. नाचणी-बटाटा कटलेट

साहित्य ; १ वाटी मोड आलेली नाचणी, २ उकडलेले बटाटे, १ मोठा चमचा बेसन, १ चमचा लाल मिरची पावडर, १ चमचा धणे पावडर, १ चमचा जिरे पावडर, १ चमचा गरम मसाला पावडर, पाव चमचा साखर, १ वाटी कोंथिबीर, १ कोवळा पातीचा कांदा, १ वाटी पोहे, चवीपुरते मीठ, तळण्यासाठी तेल.



कृती ; मोड आलेली नाचणी मिक्सरला थोडेसे पाणी घालून बारीक वाटून घ्यावी व एका पातेल्यात घेऊन, त्यात उकडलेले बटाटे कुस्करून घालावेत. नंतर त्यात बेसन आणि सर्व मसाले घालावेत. साखर घालावी. पातीचा कांदा, तसेच कोंथिबीर बारीक चिरून घालावी. चवीपुरते मीठ घालून मग सगळे मिश्रण व्यवस्थित एकजीव करून घ्यावे. पोहे मिक्सरला सरसरीत वाटून घ्यावे व या

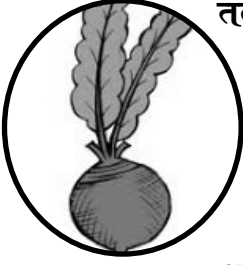
मिश्रणात घालून एकत्र करावे. त्यामुळे मिश्रणाला घट्टपणा येईल. फ्राय पॅनमध्ये थोडे थोडे तेल घालून छोटे छोटे कटलेट शॅलो फ्राय करावेत. हे पौष्टिक कटलेट खूप चविष्ट आणि कुरकुरीत लागतात. हिरवी चटणी किंवा सॉसबरोबर गरमागरम सर्व्ह करावे.





बीटाचे पौष्टिक कबाब...

साहित्य : तीन मध्यम आकाराचे बीट आणि तीन बटाटे, दोन चमचे आलं आणि हिरव्या मिरचीची पेस्ट, एक वाटी ब्रेडक्रम्ब्स, एक चमचा धणे पावडर, एक चमचा गरम मसाला, दोन कांदे बारीक चिरून बिनतेलाचे पाच मिनिटं परतून घेतलेले, तळण्याकरीता तेल व चवीनुसार मीठ.



कृती : बीट व बटाटे वाफवून सालं काढून किसून घ्यावेत. मग त्यात आलं-हिरवी मिरची पेस्ट, ब्रेडक्रम्ब्स, धणे पावडर, गरम मसाला, परतलेला कांदा व चवीनुसार मीठ टाकून सगळं मिश्रण नीट एकत्रित करावं आणि हाताला तेल लावून त्याचे लिंबा एवढ्या आकाराचे गोळे बनवून ते थोडे तळहातावर थापून त्याचे कबाब करा.

हे कबाब कडकडीत तापलेल्या तेलात सोनेरी रंगावर खरपूस तळून घ्यावेत आणि चटणीसोबत खायला द्यावेत. बीट आणि बटाट्यापासून तयार केलेले हे कबाब झकास लागतात. शिवाय त्यात बीट असल्यामुळे पौष्टिकही!

मूग डाळ चाट

साहित्य:-२ कप मूग डाळ, चवीनुसार मीठ, १-२ चमचे आले-लसूण पेस्ट, तेल, बारीक चिरलेल्या वस्तू: १/२ कप कांदा, २ चमचे शिमला मिरची, पाव कप टोमॅटो, पाव कप कच्ची कैरी, गाजर, कोथिंबीर आणि लिंबाचा रस आणि सजावटीसाठी बारीक शेव

कृती: १. कुकरमध्ये २-३ शिट्या काढून मूग डाळ शिजवून घ्या.

२. भांड्यात थोडंसं तेल गरम करून शिजवलेली डाळ, मीठ, आले-लसूण पेस्ट घालून एक मिनिटं परता.

३. वरून बारीक चिरलेले टोमॅटो, कांदा, कैरी, गाजर, शिमला मिरची घालून पुन्हा एक मिनिटं परतून घ्या.

४. गॅस बंद करून वरून लिंबाचा रस, कोथिंबीर घालून चांगले एकत्र करून गरमागरम मूग डाळ चाट





ओटसूचे अप्पे / डोसे

साहित्य - १ वाटी ओटसू, १/४ (पाव) वाटी उडीदडाळ वादून, तेल, कोथींबीर, मिरची, आल, लसूण (लागल्यास).

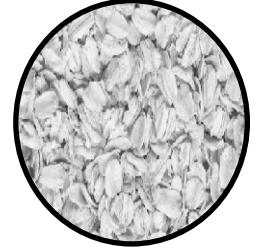
कृती - उडीद डाळ १ तास भिजत घालून मग छान बारीक वाटावी. उडीद डाळीचे वाटलेले मिश्रण त्यात १ वाटी ओटसू लागेल तेवढे पाणी चमच्याने चांगले ढवळून घ्यावे. (मिश्रण इडलीच्या पिठासारखे घट्ट असावे). मिश्रण ५ मिनिटे झाकून ठेवावे. मग त्यात चवीप्रमाणे मिठ आवडत असल्यास मिरच्या, आल, लसूण ह्यांचा ठेचा १ चमचा व कोथींबीर घालून चांगले हलवावे (घातले नाही तरी चालेल) ह्या तयार पिठाचे उत्तप्पे अथवा डोसे घालून चटणी बरोबर

घ्यावे. ह्याच पिठाचे अप्पे अप्पे पात्रास थोडे तेल लावून त्यात आप्पे

घालावेत व मंद आचेवर झाकण ठेवावे २-३ मिनिटांनी

आप्पे उलटावेत असे दोन्हीही बाजूने छान लालसर

झाले की चटणी बरोबर खायला तयार.



रसबेरी ओटमिल बार

साहित्य: ५ कप मैदा, ४ कप ओट्स, १ कप साखर, १ कप डार्क ब्राऊन साखर, दीड कप काजू/बदाम/पिस्ता (गरम करून बारीक केलेले), अडीच कप बटर (मीठविरहित क्युब्स), ३ कप रसबेरी जॅम, मीठ, १ चमचा बेकिंग सोडा

कृती; १. मैदा, ओट्स, साखर, डार्क ब्राऊन साखर, बेकिंग सोडा, बदाम/काजू/पिस्ता एका भांड्यात एकत्र करा. २. एकजीव होईपर्यंत मिसळा. ३. हळुहळू बटर घाला पुन्हा एकजीव होईपर्यंत मिसळा. ४. या मिश्रणातील पाऊण भाग बटर पेपर लावलेल्या एका बेकिंग ट्रेमध्ये पसरा. ५. १७५ सें प्रिहीट केलेल्या ओवनमध्ये हा ट्रे ठेवून २०-३० मिनिटे ते मिश्रण हलके ब्राऊन होऊपर्यंत ठेवा. ६. ट्रे बाहेर काढून बेक झालेल्या मिश्रणावर रसबेरी जॅम पसरवा.

७. बाजूला ठेवलेले पाव मिश्रण त्यावर घालून पुन्हा ३० मिनिटे बेक करा. ८. बाहेर काढून ते पूर्णपणे थंड होऊ द्या. ९. प्लास्टिक रॅपर्समध्ये हे बार गुंडाळून ८ तास किंवा रात्रभर फ्रीजमध्ये ठेवा. १०. हव्या त्या आकारात हे क्रिस्पी रसबेरी ओटमिल बार कापून सर्व्हे करा.





नारळाचे चमत्कारिक फायदे

नारळ भारतीय घरात पिढी दर पिढीपासून वेगवेगळ्या रूपात वापरण्यात येत आहे. हे एक असे फळ आहे ज्याचा वापर आपल्या सर्व गरजा पूर्ण करण्यासाठी केले जाऊ शकतं. नारळात आहारातील फायबरचे प्रमाण जास्त असते आणि फायबर जास्त प्रमाणात म्हणजे ६१% असतं. हे आपल्या स्मरणशक्तीला वाढविण्याचे काम करतं. प्रतिकारक शक्ती वाढवतं.

नारळाचे तेल स्वयंपाकासाठी वापरायला सर्वात चांगले आणि सुरक्षित मानले जाते. हे आपल्या केशांना अधिक निरोगी आणि चमकदार बनण्यास मदत करतं.

नारळापासून नारळाचे तेल मिळतं जे स्वयंपाक करण्यासाठी सर्वोत्तम आणि सुरक्षित मानले जाते.

नारळाचे चमत्कारिक फायदे :

नारळाला श्रीफळदेखील म्हणतात. असे याला त्याच्या धार्मिक महत्त्वासह औषधीय गुणधर्मांमुळे म्हटले जाते. नारळ व्हिटॅमिन, पोटेशियम, फायबर, कॉल्शियम, मॅग्नेशियम आणि खनिजाने समृद्ध असतं.

१. नारळ अनेक रोग बरे करण्यासाठी कामी येतो. नारळात वसा आणि कॉलेस्ट्रॉल नसतं, म्हणून नारळ लड्डपणापासून मुक्त होण्यास मदत करतं.

२. नारळाच्या पाण्यात कार्बोहायड्रेट, खनिज, आणि क्षार भरपूर प्रमाणात आढळतात.

३. नारळामध्ये व्हिटॅमिन आणि अनेक फायदेशीर घटक आढळतात. नारळाच्या पाण्यात मॅग्नेशियम आणि कॉल्शियम देखील असतं. सुकलेल्या नारळात या घटकांची मात्रा कमी असते.

४. नारळ पाण्याला दररोज आपल्या चेहऱ्यावर लावल्याने चेहऱ्यावरील मुरुम आणि त्यापासून होणारे डाग बरे होतात.

५. रक्तस्त्रावाची समस्या बऱ्याच लोकांना होऊ शकते. नाकातून रक्त निघत असल्यास कच्च्या नारळाच्या पाण्याचे सेवन नियमितपणे केल्याने फायदेशीर असते. अनोश्यापोटी नारळाचे सेवन केल्याने रक्तस्त्राव थांबतो.

६. हंगामी परिणामामुळे किंवा चुकीचे खाण्यामुळे होणाऱ्या पोटदुखीमध्ये नारळपाणी प्यायल्याने पोटदुखीपासून आराम मिळतो.

७. उन्हात नारळाचे पाणी प्यायल्याने घसा बऱ्याच काळ ओला राहते आणि आपल्याला तहान लागत नाही.

८. निर्जलीकरण (डिहाइड्रेशन) आणि उलट्यांचा त्रास झाल्यास नारळाच्या पाण्यात मीठ टाकून प्यायल्याने आराम मिळतो.





तेलकट त्वचा असेल तर मलईऐवजी दही व मध घेणे



१. एक चमचा मध, एक चमचा काकडीचा रस, एक चमचा संत्र्याचा रस हे सर्व मिक्स करून चेहऱ्याला लावणे. १५-२० मिनिटे लावणे. याचा क्रीम म्हणून उपयोग होतो. जायफळ पाण्यात उगाळून पिंपल्स व डोळ्याभोवती काळी वर्तुळे असेल तर लावावे.
२. टोमॅटोचा रस १ चमचा, काकडीचा रस एक चमचा, कोबीचा रस एक चमचा हे सर्व मिक्स करून चेहऱ्यावर लावल्यास काळे डाग व वर्तुळे कमी होतात.
३. पिंपल्स जास्त असेल तर कोबी किसून त्यात जायफळ पेस्ट मिसळून जाडसर भरड चेहऱ्यावर देणे.
४. टोमॅटोच्या आतील गर स्मॅश करून चेहऱ्यावर लावणे. चेहऱ्यावर चमक येते व चेहरा निखरतो.
५. चेहऱ्यावर सुरकुत्या असतील तर सफरचंद किसून त्यात एक चमचा कच्चे दूध टाकून व ही पेस्ट चेहऱ्यावर लावणे.
६. चेहऱ्यावर पिंपल्स व पिंपल्सचे डाग असतील तर तुळशीच्या पानाचा रस १ चमचा, १ चमचा पुदीन्याचा रस व थोडे हळद पेस्ट करून हे मिश्रण पाण्यात करून घेणे.
७. सर्दी-खोकला असेल तर नेपाली अमृत काढा दिवसातून दोनदा ३ दिवस घेणे.
८. उन्हाळ्याच्या दिवसात उन्हापासून रक्षण करण्यासाठी काकडीचा रस चेहऱ्याला लावून बाहेर पडणे.
९. केस गळत असतील तर जास्वंद जेलने केसांचा मसाज करणे.
१०. कोरफड जेलने केसांची मसाज केल्यास केसातील कोंडा कमी होतो व केसांना चमक येते.
११. चेहऱ्यावरील व अंगावरील लव कमी होण्यासाठी पपिता पावडर, नीम पावडर, मंजिष्ठा समप्रमाणात घेऊन त्यात पाव चमचा आंबे हळद टाकणे व त्याच्यात चार चमचे मसूर डाळीचे पीठ टाकणे. कच्चा दुधात पेस्ट करून केसांच्या उलट्या दिशेने लावावे. पिठी ज्याप्रमाणे काढतो त्याप्रमाणे चोळावे. नंतर साय / लोणी लावणे. कोल्ड क्रीम लावणे.
१२. मसूर डाळ अर्धा किलो, आंबे हळद, गुलाब पावडर ५० ग्रॅम, संत्र्याची साल ५० ग्रॅम, चंदन पावडर ५० ग्रॅम, कडुलिंबाच्या पानाची पावडर, वाळा ५० ग्रॅम, मुलतानी माती ५० ग्रॅम, पपई पावडर ५० ग्रॅम हे सर्व मिक्स करून बरणीत भरून ठेवावे. पाहिजे तेवढे उटणे घेऊन कच्च्या दुधात पेस्ट करणे व ती सर्व अंगास लावून आंघोळ करणे. ज्यांची कोरडी त्वचा असेल, हिवाळ्यात अंगाची फार खाज सुटत असेल तर त्यांनी हे मिश्रण लावून आंघोळ करावी फार चांगले असते.
१३. चेहरा स्वच्छ व चमकदार होण्यासाठी एक चमचा त्रिफळा चूर्ण, १० मिनिटे पाण्यात भिजवून चेहऱ्यावर लेप देणे.
१४. चेहऱ्यावर सुरकुत्या असतील तर त्यावर केशर व बदामाची कच्च्या दुधात पेस्ट करून लावणे.



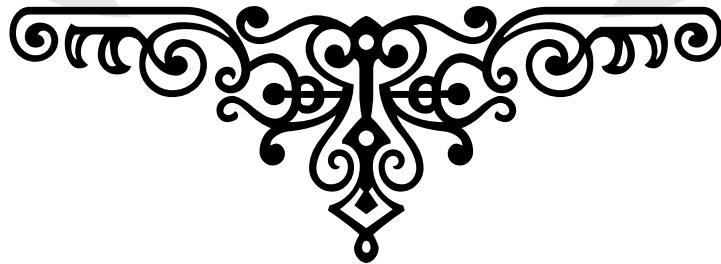


**With best
compliments from**

**DADA
INGALE**



Contractor





● आरोग्यासाठी फायदेशीर आहे ब्लॅक टी, जाणून घ्या ७ फायदे..●

जगभरातील चहाप्रेमींची कमतरता नाही. चहाचे वेगवेगळे स्वाद आणि प्रकार त्यांचा फायद्यासाठी ओळखले जातात. पण आपणास ठारक आहे का की ब्लॅक टी देखील खूप फायदेशीर असतो. तर जाणून घ्या या चहाचे फायदे -

१ हृदयासाठी फायदेशीर : होय, ब्लॅक टी आपल्या हृदयासाठी खूप फायदेशीर आहे. दररोज एक कप ब्लॅक टी पिणे हृदयाच्या आरोग्यासाठी फायदेशीर आहे. या मधील असलेले फ्लेवोनॉयड्स एलडीएल कॉलेस्ट्रॉल कमी करत. या व्यतिरिक्त काळ्या चहाचा वापर हृदयाचा रक्तवाहिनींना निरोगी ठेवण्यास मदत करतं आणि रक्त गोठण्याची प्रक्रिया देखील कमी करण्यास मदत करतं.

२ कर्क रोग : आपल्या आहारात दररोज ब्लॅक टी घेऊन आपण प्रोस्टेट, डिम्बग्रंथि आणि फुफ्फुसाचा कर्करोग टाळू शकता. काळ्या चहाचा वापर शरीरातील कर्करोगाच्या पेशींचा नायनाट करण्यास मदत करतात. हे स्त्रियांमधील होणाऱ्या ब्रेस्ट कॅन्सरच्या शक्यतेला कमी करून तोंडाच्या होणाऱ्या कर्करोगापासून देखील संरक्षण करण्यास मदत करतं.

३ मेंदूसाठी : मेंदूच्या पेशींना निरोगी ठेवण्यासाठी तसेच त्यामधील रक्तप्रवाह सुधारण्यासाठी काळा चहा पिणं खूप उपयुक्त आहे. दिवसातून सुमारे ४ कप काळ्या चहाचे सेवन करून तणाव कमी करू शकता. हे मेंदूला तीक्ष्ण करून स्मरणशक्तीत वाढकरते आणि आपल्याला पूर्वीपेक्षा अधिक सतर्क आणि सक्रिय बनवते.

४ पचन : काळ्या चहामध्ये असलेले टॅनिन पचन साठी खूप फायदेशीर असतं. गॅस व्यतिरिक्त हे पचनाशी निगडित इतर समस्यांमध्ये देखील खूप फायदेशीर असतं. तसेच अतिसारच्या परिस्थितीत काळ्या चहाचे सेवन खूप फायदेशीर आहेत.

५ ऊर्जा : दररोज काळा चहा पिण्याचा एक उत्तम फायदा म्हणजे हे प्यायल्यामुळे आपणास अधिक ऊर्जावान जाणवतं आणि शरीर अधिक सक्रिय राहतं. काळ्या चहामध्ये असलेले कॉफिन, कॉफी किंवा कोलापेक्षा जास्त फायदेशीर असतं आणि आपल्या मेंदूला सतर्क ठेवत. जेणे करून आपल्या शरीरात ऊर्जेचं प्रसरण सतत होत राहत.

६ कॉलेस्ट्रॉल : हे आपल्या शरीरातील कॉलेस्ट्रॉलची पातळी कमी करतं, ज्यामुळे आपले वजन हळू-हळू कमी होऊ लागतं. या व्यतिरिक्त या मध्ये फॅट कमी प्रमाणात असतं. ज्यामुळे लड्डूपणा वाढतं नाही. हे शरीरातील चयापचय (मेटाबॉलिझम) प्रक्रियेस वाढविण्यास उपयुक्त आहे जे वजन कमी करण्यास मदत करतं.

७ त्वचा : ब्लॅक टी चे सेवन केल्यामुळे आपल्याला त्वचेच्या समस्यांपासून, विशेषतः संक्रमणापासून वाचविण्यात मदत करतं. या व्यतिरिक्त हे सुरकुत्यांपासून आपल्या त्वचेचं संरक्षण करतं आणि यामधील असलेले अँटीऑक्सीडेंट घटक, त्वचेच्या कर्करोगापासून बचाव करण्यास ही उपयुक्त आहे.





पोट साफ करण्यासाठी कच्च्या आल्याचा ज्यूस

बऱ्याचदा पोट साफ होत नाही. त्यासाठी आल्याचा ज्यूस अतिशय बहुगुणी आहे.

कसे करावे

आल्याचे तुकडे करून ते मिक्सरमधून वाटून घ्यावेत.
त्यात थोडंसं पाणी घालावं. त्यानंतर हे मिश्रण कापडावर घेऊन पिळून घ्यावं.
या आलेल्या रसामध्ये थोडं काळं मीठ घालावं आणि प्यायला द्यावं.

पोट फुगल्यास त्यावर उपाय

उलटसुलट खाण्याने पोट फुगण्याची समस्या बऱ्याच जणांना उद्भवते. असं असताना तुम्हा आलं फायदेशीर ठरतं.

कसे करावे

आल्याचे तुकडे करून त्यात काळी मिरीचे काही दाणे क्रश करून टाकावेत.
नंतर साधारण पाच मिनिट्स पाण्यात हे घालून उकळून घ्यावं.
थोडं थंड झाल्यावर प्यावं. थोड्याच वेळात फुगलेलं पोट आणि गॅस कमी होतो.
पोट दुखत असल्यास, तुपासह खावं
पोट दुखत असल्यास, तूप, गूळ आणि आलं हा उत्तम उपाय आहे. यामुळे पोटदुखी त्वरीत थांबते.

कसे करावे

आल्याचा किस काढावा आणि गुळाचे तुकडे करून घ्यावे.
आल्याचा किस, गूळ आणि तूप गरम करून घ्यावं. हे मिश्रण एकत्र झालं का पाहावं हे चाटण थोडं थंड झाल्यावर खावं.

मासिक पाळीत येणाऱ्या क्रॅम्पकरिता

मासिक पाळीच्या दिवसात पोटातून बऱ्याच महिलांना क्रॅम्प येत असतात. त्यासाठी आलं योग्य उपचार आहे.

कसे करावे

आल्याचा किस काढावा. पाणी उकळावं आणि त्यात हा किस घालावा.
उकळत असताना वरून चहा पावडर, थोडी साखर घालावी
उकळल्यावर नंतर गरम प्यावा. याने मासिक पाळीदरम्यान येणारे क्रॅम्प थांबतात.





टोमॅटो



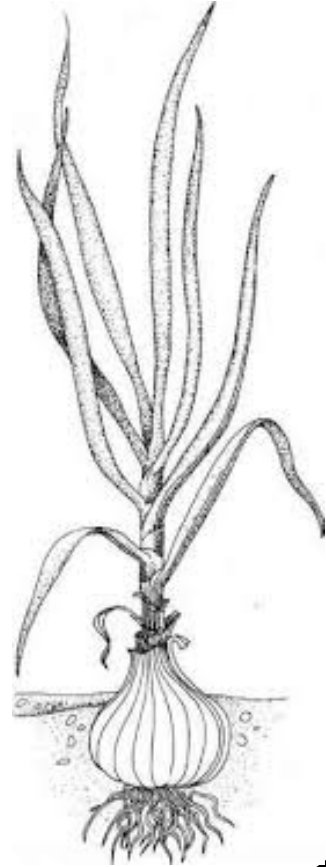
टोमॅटोची साले काढण्यास अधिक वेळ लागत असल्यास, आपण या वेळेला वाचवू शकता. आपण टोमॅटोची साले काढण्यासाठी त्यांना कोमट पाण्यात थोड्यावेळ भिजवून ठेवा. हवे असल्यास आपण उकळून घ्यावे. असे केल्याने टोमॅटोची साले सहजरीत्या निघतील आणि आपला वेळ पण वाया जाणार नाही.

कांदा-
टोमॅटोच्या
शिवाय

भाज्या चविष्ट बनणे अवघड आहे, अश्या परिस्थितीत कांदा - टोमॅटो घाई घाईने चिरण्यात आपले हात कापले जाते. हा त्रास टाळण्यासाठी आपण काढ्यात (fork) मध्ये त्यांना अडकवून चिरू शकता. या मुळे हे सहजरीत्या चिरले जातील आणि आपले हात देखील कापण्याची भीती राहणार नाही.

कांद्याची पात बहुतेक लोकांना आवडते आणि याची भाजी देखील चविष्ट लागते. अशामध्ये आपण त्वरित कापण्याऐवजी याला फ्रीज मध्ये देखील ठेवू शकता आणि वेळेवर त्याचा वापर करू शकता.

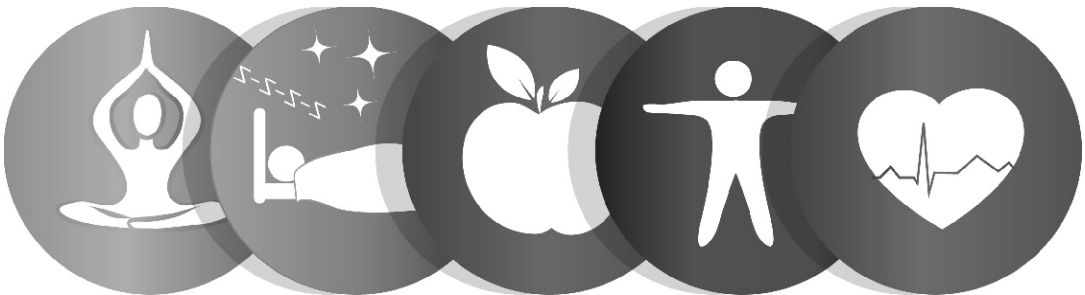
मिक्सरच्या पॉट किंवा जार मध्ये डाग लागले असल्यास आणि हे डाग काढण्यासाठी आपले वेळ वाया जात असल्यास आपण एका भांड्यात गरम पाणी करून ते पॉट मध्ये ओतावे आणि डिशवॉश मिसळवून झाकण लावून एकदा फिरवून घ्या. असे केल्याने पॉट मधला चिकटपणा निघेल आणि हे चांगल्या प्रकारे स्वच्छ होईल.





चांगल्या आरोग्यासाठी १० टिप्स

१. बाहेरून घरी आल्यानंतर जेवण बनवण्याच्या आधी किंवा जेवणापूर्वी, बाथरूममधून आल्यानंतर हात स्वच्छ धुणे आवश्यक आहे. जर तुमच्या घरात लहान बाळ असेल तर त्याला घेण्याआधी हात धुणे गरजेचे आहे.
२. घरात साफ-सफाईवर ध्यान द्या. स्वयंपाक घर खासकरून स्वच्छ असू द्या. घरात कोठेही पाणी साचणार नाही याची काळजी घ्या. खाण्याचे पदार्थ झाकून ठेवा. कच्चे आणि शिजवलेले पदार्थ वेगवेगळे ठेवा.
३. जेवण बनवण्याआधी भांडी स्वच्छ धुणे आवश्यक आहे. ओली भांडी तशीच ठेवू नका.
४. आहारात ताज्या भाज्यांचा आणि फळांचा उपयोग करा. जास्त काळापासून असणारे पदार्थ खाणे टाळा.
५. तेल आणि मसाले यांच्यापासून बनलेले पदार्थ शक्यतो टाळा. जेवणाला योग्य तापमानात शिजवून घेणे गरजेचे आहे.
६. आहारामध्ये दही, दूध, डाळ, हिरव्या भाज्या यांचा उपयोग करा. वेगवेगळे पदार्थ ताटात असू द्या.
७. जेवण बनवण्यासाठी सोयाबिन, सनफ्लॉवर, मका यांच्या तेलाचा वापर करा. जेवणात साखर आणि मीठ यांचा उपयोग कमी करा. रात्रीचं जेवण हलकं आणि ८ वाजेच्या आत झालं तर उत्तम.
८. झोपण्याचे ठिकाण स्वच्छ ठेवा. घरात हवा खेळती असू द्या. गादी, चादर यांना ऊन दाखवा.
९. मेडिटेशन, योगा किंवा ध्यान यासारख्या गोष्टी करा. तणाव पासून दूर राहण्याचा प्रयत्न करा. दररोज कमीत कमी याला ३० मिनिटं द्या.
१०. वयाच्या ४० वर्षानंतर नियमित चेकअप करा. औषध दिली असतील तर नियमित घ्या. त्यामध्ये अडथळा येऊ देणं टाळा. मनोरंजनाच्या गोष्टी करा.





« कडधान्य »

१. तूर डाळ : तूर डाळीत खनिज, कार्बोहाइड्रेट, लोहयुक्त खनिज, कॅल्शियम यांचे योग्य प्रमाण असते. तूर डाळ पचण्यास सोपी जाते. लहान बालकांना तूर डाळीचे पाणी पिण्यास देतात. तसेच आजारी व्यक्तिस तूरीच्या डाळीची खिचडी खाण्यास देतात. मात्र दमा व वाताचे आजार असणाऱ्या व्यक्तिला तूर डाळीपासून त्रास होतो.
२. मूग : शिजविलेले किंवा भिजविलेले मूगामध्ये भरपूर प्रमाणात पोषकतत्त्वे असून ते मानवास आरोग्यवर्धिनी असतात. कोम आलेल्या मूगामध्ये कॅल्शियम, लोहयुक्त खनिज, प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट व व्हिटॅमिन्स यांच्या मात्रा दुपटीने वाढतात. ताप व खोकला झालेल्या व्यक्तिसाठी ते लाभदायी असतात.
३. हरभरे : हरभरे व हरभऱ्याची डाळ मानवी आरोग्यासह सौंदर्यास देखील उत्तम आहे. यात कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, कॅल्शियम, लोहयुक्त खनिज व विटामिन्स भरपूर प्रमाणात असतात. रक्तदाब, खोकला व काविळ या आजारावर लाभदायी असून हरभऱ्याच्या डाळीचे पीठ केस व त्वचेच्या सौंदर्यावर गुणकारी असते.
४. उडीद : उडदाची डाळ शरीरास थंड असते. मानवी आहारात तीचा उपयोग करते वेळी शुध्द तूपात हींग टाकून त्याची वाफ दिली पाहिजे. यात देखील कार्बोहाइड्रेट, व्हिटॅमिन्स, कॅल्शियम व प्रोटीन भरपूर प्रमाणात आढळतात. मुळव्याध, दमा, पक्षाघात आदी आजार असलेल्यांनी त्यांच्या आहारात उडीद डाळीचा जास्त वापर केला पाहिजे.
५. मठ (मटकी) : मठ व मठाची डाळ कार्बोहाइड्रेट, व्हिटॅमिन्स, कॅल्शियम व प्रोटीन युक्त असल्याने कृष्ठरोग व विषमज्वरनाशक असते.





मोड आलेली कडधान्य खाल्याने खालीलप्रमाणे फायदे होतात. .

१. प्रथिने पचायला सोपी होतात.

२. सर्व जीवनसत्वांची अनेक पटीने वाढ होते.

३. मोड काढण्यापूर्वी १०० ग्रॅम कडधान्यामध्ये क जीवनसत्त्व हे २ ते ६ मिलिग्रॅम असते. हेच प्रमाण मोड काढल्यानंतर २७ ते ५२ मिलिग्रॅम पर्यंत वाढू शकते.

४. मोड आणल्यामुळे कडधान्यांचा वातुळपणा कमी होतो.

५. मोड काढण्याच्या प्रक्रियेत टरफलामध्ये असलेले टॅनीन आणि फायटीक ॲसीड यांचे निरूपद्रवी द्रव्यात रूपांतर होते. त्यामुळे लोहाचे शोषण वाढते. याचा शरीराला चांगला फायदा होतो.

६. मोड आणण्याच्या प्रक्रियेमध्ये कडधान्य हलके होतात आणि पचायला सुलभ होतात.

७. मोड आलेली कडधान्य सुकवून ठेवता येतात. अशा सुकविलेल्या मोडामध्ये कर्बोदकांचे आणि क जीवनसत्त्वे मोठ्या प्रमाणावर वाढते.

८. सुकविलेले मोड थोड्या वेळ पाण्यात टाकून पुन्हा टवटवीत करता येतात। अशी कडधान्ये प्रथिने, कर्बोदके आणि जीवनसत्वांनी समृद्ध असतात



९. मोड आणण्याच्या प्रक्रियेमध्ये प्रथिने आणि कर्बोदकांची पाचकता लक्षणीय प्रमाणात वाढते. यातील कर्बोदकांची पाचकता दुपटीने वाढते आणि प्रथिनांची पाचकता जवळजवळ सव्वा पटीने वाढते. प्रथिने, खनिजे, जीवनसत्त्वे आणि कर्बोदके यांचा एक समृद्ध खजीना मोड आलेली कडधान्ये. अशा मोड आलेल्या कडधान्यांचा दैनंदिन आहारातील समावेश म्हणजे आरोग्याची गुरुकिल्ली.





फुले



सफरचंद आणि संत्र्याची फुले

या दोन्ही फळ झाडांची फुले परदेशात मोठ्या प्रमाणात वेगवेगळ्या माध्यमांतून खाल्ली जातात. खरं सांगायचं तर ज्या फळ झाडांच्या फुलांचे वेगवेगळ्या माध्यमातून सेवन केले जाते त्या यादीत या दोन्ही फळ झाडांचा पहिला क्रमांक लागतो. या झाडांच्या फुलांची पावडर किंवा अंश असणाऱ्या पदार्थांचे सेवन केल्यास अनेक आजारांपासून मुक्ती मिळते. उच्च रक्तदाब, रक्त शुद्धी, त्वचेचा पत सुधारण्यासाठी ही फुले गुणाकरी ठरतात. या फुलांच्या औषधी गुणधर्माबद्दल खूप कमी लोकांना माहित आहे. ऑरेंज ब्लॉसम टी, अॅपल ब्लॉसम टी या नावाने या फुलांच्या चवीची चहापावडर अनेक सुपरमार्केट्स मध्ये सहज उपलब्ध असते.

जास्वंदाचे फुल

गणपतीसमोर आवर्जून वाहिले जाणाऱ्या या फुलाचे अनेक औषधी गुणधर्म आहेत. या फुलाचा उपयोग सॅलेड सजवण्यासाठी करण्यात येतो. जास्वंद या नावापेक्षा हिबस्कस या नावाने या फुलाचे प्रोडक्ट जास्त लोकप्रिय आहेत. हिबस्कस टीचे अनेक फायदे आहेत. लाल रंगाच्या जास्वंदाच्या फुलाच्या पाकळ्या मध्ये मोठ्या प्रमाणात अँटी-ऑक्सिडेंट असतात. त्यामुळे रक्तदाब आणि कोलेस्ट्रॉल नियंत्रणात ठेवण्यास मदत होते. तसेच जास्वंदाच्या फुलाचे पावडर स्वरूपात सेवन केल्याने केसगळती थांबते. तसेच ही पावडर यकृताच्या आजारांवर गुणकारी असते, बद्धकोष्ठावर उपचार म्हणून ही पावडर वापरण्याचा सल्ला अगदी आयुर्वेदातही देण्यात आला आहे. आयुर्वेदिक औषधांच्या दुकानात हिबस्कस पावडर सहज उपलब्ध असते.

गुलाब

तुम्ही कधीतरी पाहण्याकडे गेल्यावर गुलाबपाणी प्यायलाच असाल. हे गुलाबपाण्याचे सीरप गुलाबाच्या फुलाच्या पाकळ्या पासून बनते. गुलाबच्या फुलाच्या पाकळ्या जवळपास सर्वच पदार्थांमध्ये खाण्यास योग्य आहेत. या फुलाच्या पाकळ्या चा सॅलेड, आइसस्क्रिम, मिठाई, जॅम-जेली आणि जेवणामध्ये उपयोग केला जातो. हे फुल हृदयाचे आजार, कर्करोग आणि मधुमेहासारखे आजारांवर रामबाण औषध आहे. याशिवाय पचनक्रिया सुरळीत करण्यासाठी, चेहऱ्यावरील पुळ्या आणि डाग नैसर्गिक उपचारांद्वारे घालवण्यासाठी गुलाब गुणकारी ठरतो.

लॅवेंडरचे फुल

लॅवेंडरचे फुलं सामान्यपणे सजावटीसाठी वापरली जातात. या सुगंधी फुलांच्या पावडरचा आणि सिरपचा उपयोग आइसस्क्रिम आणि दह्यामध्ये केला जातो. या फुलांच्या पावडरीचा वापर अँटी-ऑक्सिडन्ट म्हणून केला जातो. मधुमेहावरील नैसर्गिक उपचार, मुड स्वींग तसेच ताणावरील उपाय, जखमेवर लावण्यासाठी, त्वचा तसेच केसांच्या आरोग्यासाठी, डोकेदुखीवर आणि झोपेशी संबंधित आजारांवर या फुलाच्या पावडरीचा





वापर सामान्यपणे केला जातो. ही पावडर अ जीवनसत्वाचा उत्तम स्रोत आहे.

शेवंती

शेवंतीच्या फुलांमध्ये अँटी-ऑक्सिडेंट आणि मिनरल्स असतात. क्रिझॅन्थरम नावाने या फुलांच्या नावाची चहा पावडर सुपर मार्केटमध्ये सहज मिळते. तर आयुर्वेदिक औषधांच्या दुकानातही या फुलांच्या पाकळ्याची पावडर उपलब्ध असते. या फुलांच्या पावडरीचा उपयोग छातीतील दुखणे, उच्च रक्तदाब, टाईप टू प्रकारचा मधुमेह, ताप, सर्दी, डोकेदुखी, शिंक येणे, सूज आल्यास त्यावर उपचार करणाऱ्या औषधांमध्ये केला जातो. खास करून दक्षिण चीनमध्ये या फुलाचा चहात मोठ्या प्रमाणात वापर होतो.

झेंडू

प्रत्येक सणासुदीला आवर्जून घरी आणले जाणारे फुल म्हणजे झेंडूचे. देव कार्यात वापरले जाणाऱ्या या फुलाचे औषधी गुणधर्म वाचून तुम्हाला आश्चर्याचा धक्काच बसेल. मारीगोल्ड हर्बस म्हणजे झेंडूच्या फुलांचा वापर करून तायर करण्यात आलेली औषधे आयुर्वेदीक औषधे घेणाऱ्यांना नक्कीच ठारुक असतात. जखमा भरण्यासाठी, किड्या-मुंग्यांचे चावण्यावर या फुलांच्या पाकळ्या च्या पावडरचा समावेश असलेले अँटीरिपेलन्ट वापरले जातात. या फुलांच्या फलेवरमध्ये अगदी जास्त किंमतीच्या चहापासून ते ग्रीन टी पर्यंत अनेक पर्याय उपलब्ध आहे. या चहाच्या सेवनाने प्यायल्यास पोटातील गॅसेसचा, पोटात अचानक कळ येण्याचा त्रास कमी होतो. पाय, डोळे, तोंड, त्वचेवरील जंतूवर या फुलाची पावडर वापरून बनवलेली औषधे म्हणजे रामबाण उपाय आहे.





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. ३, पॅराडाईज टॉवर, गोखले रोड, नौपाडा, ठाणे फोन नं. ०२२- २५३६४९४९



E-mail : vilaspawar@ompublication.com



With best compliments From



Aasha Developers

