



दीपावली
विशेषांक
२०१४



आरोग्यमंत्र



--: संपादक :-
डॉ. विलास पवार



प्रकाशन : ओम पब्लिकेशन



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

E-mail - info@ompublication.com • Website - www.ompublication.com



अंतरंग

| | |
|--|-----|
| संपादकीय | ३ |
| लेख | |
| १. निरोगी आनंददायी जीवनासाठी योगाभ्यास - रामचंद्र जगन्नाथ खरे | ५ |
| २. मुलांची फुलासारखी निगा - आशा खिलारे | ६ |
| ३. आरोग्य तनामनाचे - जगन्नाथ चांगोजी खराटे | ११ |
| ४. निसर्गानुसार आहार - चारुलता कुळकर्णी | १५ |
| ५. सण-उत्सव यांचे उद्दिष्ट आणि आजचे स्वरूप - सुरेश मेहता | १६ |
| ६. आरोग्यवर्धक टीप्स - विद्या राणे-सराफ | २३ |
| ७. आरोग्यासाठी काही महत्वाच्या टीप्स - साक्षी पाटील | २९ |
| ८. आरोग्यासाठी उपयुक्त घटक - अश्विनी चव्हाण | ३१ |
| ९. फलाहार व निर्विषीकरण - ओमनी फीचर्स | ३६ |
| १०. स्त्रियांसाठी योगासने आणि व्यायाम - विद्या राणे-सराफ | ३८ |
| ११. दीर्घायुष्याची गुरुकिल्ली - अनिल आयरे | ४३ |
| १२. डोळे - आरोग्य आणि सौंदर्य - डॉ. अनिल खडतरे | ४९ |
| १३. स्वयंपाकघरातील सौंदर्यसाधने - मानिनी गायकवाड | ५५ |
| १४. हसले मनी चांदणे - कीर्ती वैती | ५९ |
| १५. अन्न हे पूर्ण ब्रह्म - बाजीराव गायकवाड | ६१ |
| १६. साधेदुखी म्हणजे काय? - ओमनी फीचर्स | ६३ |
| कथा | |
| १. ब्रीन पर्यटन - नि. श. गुळवणी | ६६ |
| २. एक व्रतस्थ रिक्षावाला...! - सुरेश बाळकृष्ण मेहता | ७३ |
| ३. नको तेव्हा नको ते - नि. श. गुळवणी | ८१ |
| ४. मी आणि मी - नि. श. गुळवणी | ८९ |
| व्यक्तिचित्र | |
| निःस्पृह वैद्यराज : आनंद गोडबोले - सुरेश देहेकर | ९५ |
| कर्मयोगी अस्थिव्यंग विशारद - डॉ. कांतिलाल संचेती - डॉ. सुधीर मोडकर | ९९ |
| काव्यसृष्टी | १०६ |
| पाककृती | ११० |



संपादकीय....



आरोग्यपंथाचा मार्ग चांगला.....

‘मना सज्जना आरोग्यपंथाशी जावे’. अशा पध्दतीची मनाला आरोग्यदायी करणारी वृत्ती खरंतर जोपासायला हवी. कारण आज खडतर आयुष्य झालं आहे ते आपल्या जीवनशैलीमुळे. आपण जगतो कशासाठी आणि कशासाठी आपण जगायचे, असे अनेक प्रश्न मग आपल्या भोवती फेर धरायला लागतात. अनारोग्य कोणीच मागून घेत नाही आणि मागेल त्याला आरोग्य मिळते असे होत नाही आणि याचमुळे आरोग्याचा मार्ग स्वीकारायची गरज निर्माण झाली आहे. सकाळी उठल्यानंतर कामाचा पाढा वाचत वाचत दिवसाची सुरुवात होते व दिवसाचा शेवट होतो तो कितीतरी कामे आपली झाली नाही या चिंतेने या कामाच्या व्यापात आपला तणावाचा स्तर इतका उंचावलेला असतो की आपल्या आरोग्यदायी आयुष्याची पातळी खालावून गेलेली असते. याचा अर्थ प्रगतीच्या दिशेने जाणारे काम करण्याचा मार्ग आपण स्वीकारायचा नाही असा होत नाही. आरोग्यबाबत अनास्था ठेवू नये. एवढाच त्याचा फक्त अर्थ घायला हवा आहे. तणावमुक्तीसाठी आवश्यक असणारी कामाची पध्दती स्वीकारणे हा त्यावरचा मार्ग असू शकतो. कोणत्याही कामासाठी तणाव घेतल्याने काम होते असा समज असणे चुकीचे आहे किंबहुना कामाचे गांभीर्य असले आणि काम आरामदायी पध्दतीने केले तरी कामाचा दर्जा उंचावला जातो आणि आरोग्याच्या कटकटीसुध्दा राहत नाहीत.

आरोग्य जपणे, आरोग्यसाठी भरपूर काही करायला हवे हे आपल्या सगळ्यांना वाटते परंतु त्याचा पाठपुरावा आपण करत नाही. आपली दैनंदिनी पाहिली तर आपण काम उरकताना दिसतो परंतु आरोग्यासाठीच फक्त असा निश्चय करून आरोग्यासाठीच तन मन धन अर्पण करणारी माणसे फारच कमी झाली आहेत. आणि जी माणसे आरोग्यमंत्र जपता आहेत ते आयुष्य आरोग्यदायी जगत आहेत. प्रश्न फक्त ज्यांना आरोग्यमंत्र जपता येत नाही त्यांचाच आहे आणि त्यासाठी आपण सगळ्यांनी आरोग्य मार्ग स्वीकारून आरोग्यपंथाचे पाईक होण्याची गरज आहे. आरोग्यदायी दिवाळी आनंदाने साजरी करण्यासाठी आपल्या सर्वांना अनेक शुभेच्छा!

शुभदियावली

With Best Compliments from



Rebuild Struct Associates

Range of Activities

- **Repairs and Restoration of structures** : Bridges, silos, chimneys, dams, jetties, pile foundations, high rise buildings, etc.
- ? **Jacking up heavy loads**
- ? **Pile foundation**
- ? **Prestressing**
- ? **Rock Anchor**
- ? **Bridge work**
- ? **Consultancy For Rehabilitation works**

**14 A/1, New Mhada Complex, Near Poonam Nagar, Off. Mahakali Caves Rd.
Andheri (East), Mumbai – 400 093. Tel : 022 2820666, 2822 6420 Fax: 2820 8071**

Email: rebuildstructassociates@gmail.com

Website: www.rebuildindia.net



निरोगी आनंदी जीवनासाठी योगाभ्यास

रामचंद्र जगन्नाथ खरे

एखादे यंत्र सुस्थितीत राहण्यासाठी त्याची निगा राखावी लागते. त्याला वारंवार तेलपाणी द्यावे लागते. वेळच्या वेळी त्याची साफसफाई करावी लागते. तरच ते नीट चालते. आपले शरीर हेही एक यंत्रच आहे. त्याची योग्य काळजी घेणे, ते स्वच्छ ठेवणे, त्याची झीज भरून काढणे या गोष्टी करणे आवश्यक आहे. शरीराचे आरोग्य चांगले राहण्याचे तीन मार्ग म्हणजे आहार, व्यायाम आणि विश्रांती होय. 'शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्' या म्हणीप्रमाणे आपण आपले शरीर बळकट केले तर ते आपल्याला हवे तेवढे काम करू शकते.

परंतु हल्लीच्या धकाधकीच्या काळात आहार, व्यायाम आणि विश्रांती यापैकी कुठचीच गोष्ट आपण धडसाध्य करू शकत नाही. प्रत्येक गोष्टीत स्पर्धा झाल्यामुळे मानसिक ताणतणाव खूप वाढतात. पर्यायाने आरोग्य बिघडते. मग नाईलाजास्तव डॉक्टरकडे धाव घ्यावी लागते. सध्याच्या काळात डॉक्टरकडे जायचे म्हटले तरी टेंशन वाढते. कारण डॉक्टर म्हटले की खर्चिक तपासण्या औषधोपचार. मग त्या औषधांचे शरीरावर होणारे दुष्परिणाम आणि या सर्वांचा मनावर होणारा परिणाम असे हे चक्र चालूच राहते. कशाचाच उपयोग होत नाही. अजूनच घाबरायला होते. काय करावे या विचाराने मन सैरभैर



होते. आणि अशावेळी नाईलाजास्तव आता कशाचाच उपयोग होत नाही तर 'योगा' तरी करून बघू अशा विचाराने माणूस योगासनाकडे वळतो.

पण एखादा रोग झाल्यावर त्यावर उपचार करण्यापेक्षा तो होऊ नये म्हणून खबरदारी घेणे आवश्यक आहे. ते काम योगासनांमुळे साध्य होते. योगविद्या ही सवडीने करायची नसून ती जीवनपध्दती मानली पाहिजे. ज्याप्रमाणे नैमित्तिक कर्मे, भोजन नित्यनियमाने करतो त्याप्रमाणे योगाभ्यास करावयास हवा. योगासने नियमित केल्याने तब्येत दीर्घकालपर्यंत चांगली राहू शकते. सर्वसाधारण वयाच्या ४० च्या सुमारास शारीरिक व्याधी





सुरू होतात. तेव्हा त्यापूर्वीच व्यायामास सुरुवात करावी. हल्लीच्या काळात बौद्धिक व मानसिक श्रम खूप असले तरी अंग मेहनतीची कामे नष्ट झाली आहेत. दूरदर्शनवरील कार्यक्रमांमुळे इतर सर्व गोष्टी खेळ, वाचन, फिरणे बंद झाले आहे व कार्यक्रम बघता बघता वेळी अवेळी पचायला जड असे चमचमीत तेलकट पदार्थ खाल्ले जातात. दूरदर्शनकडे लक्ष असल्यामुळे किती खाल्ले इकडे तर लक्ष नाहीच राहत शिवाय नीट चावूनही खाल्ले जात नाही. परिणामी, अनेक व्याधी जडतात आणि म्हणून योगासने व त्या जोडीने मित आहार या दोन गोष्टी सांभाळणे जरूरीचे आहे.

आसनांच्या नियमित व्यायामामुळे बंधकोष्ठता, महारोग, मधुमेह, मूळव्याध, अग्निमांद्य, मेंदूदूरोग असे रोगही बरे होऊ शकतात. मनाचे सामर्थ्य वाढते. काही रोग मनाच्या कमकुवतपणामुळे होतात. या दृष्टीने आसनांच्या व्यायामात शरीरातील विविध स्नायू इंद्रिये यावर जसा परिणाम होतो तसाच मनावरही होतो. एकाग्रता वाढते. शरिराचे तारुण्य कायम राहते. योगासनांमुळे श्वासोच्छ्वास नियमबध्द होतो. विविध स्नायूंचे ताण पडून रुधिराभिसरण होते. मेंदूच्या विविध पेशींना रक्तपुरवठा होतो. हल्लीचे प्रमुख आजार म्हणजे गॅसेस, अपचन, लठ्ठपणा, पाठीच्या कण्याचे मणक्याचे विकार, मधुमेह, रक्तदाब, सांधेदुखी होत. गेली ४५ वर्षे योगासने शिकवीत असल्यामुळे अनेक लोकांना चांगला अनुभव आलेला आहे. हमखास फायदा होत असल्यामुळे एकाच घरातील तीन तीन पिढ्यांनी लाभ घेतला आहे.

मुख्य म्हणजे योगासने पुरुष, मुले, मुली, स्त्रिया. वृध्द, अशक्त सशक्त कोणीही केली तरी चालतात. तसेच



वेळेचेही फारसे बंधन नाही. सकाळी, दुपारी, संध्याकाळी केव्हाही केली तरी चालतात. फक्त शक्यतो रिकाम्या पोटी करावीत. पूर्ण जेवणानंतर ३ ते ४ तास व चहाकॉफीनंतर १ तास आसने करू नयेत. आसनांनंतरही १ तास काही खाऊ नये. आसने बंद केल्यावर शरीर स्थूल बनते असा एक गैरसमज आहे. पण असा शरीरावर कोणताही परिणाम होत नाही.

योगासनांबरोबर मित आहाराचे तत्त्वही लक्षात ठेवले पाहिजे. मिताहार म्हणजे भुकेच्या निम्मे खाणे. वेळी अवेळी वाटेल तसे पदार्थ खाण्याने आरोग्य बिघडते. उत्सर्जनशक्ती, पचनशक्ती बिघडते आणि एकदा का बिघडली की कोणत्याही औषधाने दुरुस्त होत नाही. मात्र आसनांच्या दीर्घ अभ्यासाने ती खात्रीपूर्वक पूर्ववत होते. उत्सर्जित इंद्रियांचे कार्य सुधारण्यात भरपूर पाणी पिण्यामुळे शरीराच्या बऱ्याच तक्रारी दूर होतात. तेव्हा कडक पथ्य पाळून काही पदार्थ पूर्ण बंद करण्यापेक्षा मित आहार, भरपूर पाणी पिणे आणि कमीत कमी अर्धातास आसनांचा व्यायाम करणे. एवढ्याच गोष्टी करा आणि मग बघा तुमची तब्येत कशी राहते ते ?

कमीत कमी खर्चात, कमीत कमी जागेत, कमीत कमी मेहनतीचा आणि बहुगुणी असा हा व्यायाम प्रकार आहे. मात्र नुसती पुस्तके वाचून न करता सुरुवातीला जाणत्या माणसाच्या मार्गदर्शनाखाली सराव करावा.





मुलांची फुलासारखी निगा...

आशा खिलारे

मुलांना वाढवताना हवी मानसिक स्वच्छता

आजकाल आपण पाहतो, ऐकतो आणि वाचतो की, मुले ही वॉईट मार्गाचा अवलंब करू लागली आहेत. गंभीर अशा गुन्ह्यातही त्यांचा सहभाग नोंदवला गेला आहे. का करीत असतील असे ही मुले समाज विघातक कृत्ये! अशी कोणती कारणे असतील की, ज्यामुळे मुलांच्या वाढीवर परिणाम होऊन ती सामाजिक नियमांना तुडवून, जीवनाचा मार्ग बदलून एक सामाजिक कलंक बनून ही मुले उपेक्षित जीवन जगतात. व यातूनच पुढे Anti social Personality बनली जाते.

मुले ही देवाघरची फुले आहेत. ती फुलांसारखी कोमल असतात. त्यांचा निरागसपणा, अवखळपणा टिकवून ठेवायचा असेल, मुलांना एक सभ्य नागरिक बनवायचे असेल तर बाळाच्या जन्मापासून नव्हे तर मातेच्या गर्भात असल्यापासून त्याची योग्य देखरेख व काळजी घेणे महत्त्वाचे असते.

मुलांना वाढवताना मुले जशी घडवली जातात तशीच ती घडतात. जसा कुंभार मातीची योग्य मशागत करतो व त्या मातीमधून एक सुंदर कलाकृती निर्माण करतो. त्याचप्रमाणे मुलांच्या वाढीचा आलेख ही योग्यती काळजी घेतल्यास उंचावत जातो. जर मुलांना योग्य देखरेख व योग्य वातावरण मिळाले नाही तर मुले भरकटत जातात.

मातेच्या गर्भधारणेपासूनच वाढीचे टप्पे आखले



जातात. म्हणूनच मातेने येणाऱ्या बाळाचे स्वागत आनंदाने केले पाहिजे. या काळात माता सतत आनंदी असली पाहिजे. माता जर सतत दडपणाखाली असेल तर त्याचा परिणाम मातेवर भावनिक ताण येऊन होतो.

१. नवजात बालके

अगदीच जन्मजात बालके ही अयोग्य वातावरणामुळे दुर्लक्षित केल्यामुळे समस्याग्रस्त बनतात. जन्मलेल्या बालकाच्या गरजा ह्या वेगळ्या असू शकतात. त्या काळात ऊबदार, सुरक्षितता, संगोपन व पोषण ह्या अर्भकाच्या प्राथमिक गरजा असतात. त्या पूर्ण करण्याचा योग्य प्रयत्न करावा. घरातील प्रत्येक व्यक्तीच्या ऊबदार





स्पर्शातून बाळाला भावना, प्रेम व समाधान जाणवत असते. याउलट अनाथाश्रम, हॉस्पिटल यातील मुले ह्या स्पर्शापासून दूर असतात. त्यांना चांगल्या प्रतीचे पोषण मिळत असून देखील सुरक्षितता मिळून देखील ही मुले चिडचिडी बनलेली असतात व त्यांचे वजन वाढत नाही. म्हणूनच मुलांच्या वाढीसाठी आपल्या घरातील भावनिक वातावरण सुदृढ व ऊबदार ठेवावे.

लहान मुलांच्या समोर घरातील व्यक्तींनी भांडणे करू नयेत. याशिवाय बाळाच्या शारीरिक गरजांकडे लक्ष देणे महत्त्वाचे असते.

बाळाला खूपवेळ भुकेले ठेवणे, थंड व ओल्या झालेल्या बिछान्यात ठेवणे व एकटे ठेवणे म्हणजे मुलांना हे जग आपल्यासाठी क्रूर आहे. हे जग आपल्यासाठी सुरक्षित नाही. अशी भावना वाढीस लागते. यामधूनच बाळाला भूक न लागणे, अंगठा चोखणे यासारखे विकार उद्भवतात.

२. बालपण

बालपणीचा काळ सुखाचा असावयास हवा ह्या काळातील जडण, घडण योग्य झाल्यास बालपण एक सुडौल आकार घेऊ लागते.

ह्या काळात चालणे, धावणे, उड्या मारणे, समतोल सांभाळणे ह्या क्रिया घडत असतात. या काळात मूल शाळेत जाण्यास सजग झालेले असते. या काळात मुलांची शारीरिक कला, स्नायू व मज्जातंतू यांच्यातील संबंध वाढीस लागतात. बोलण्यातही बरीच प्रगती केलेली असते. नवीन अनुभवातून मूल जात असते व मुले अनुभवातून, कृतीमधून व चुंकामधून शिकत असतात. ह्याच काळात प्रेम, राग, द्वेष, भीती ह्या भावनाही तो आपल्या घरातील आई, वडील



भावंडासोबत, आजी-आजोबासोबत व्यक्त करतात. ह्या भावनांची वाढ योग्य होण्याचा हा काळ असतो आणि ह्याच काळात मुलांची शारीरिक, बौद्धिक, सामाजिक व भावनिक वाढ होत असते. ह्या काळात मुलांना प्रेमाचे व सुरक्षितता देण्याची गरज असते म्हणूनच एक घरात दोन किंवा तीन मुलांचा सांभाळ करताना आईने लहान मुलाकडे लक्ष व मोठ्या मुलाकडे दुर्लक्ष किंवा कानाडोळा करू नये. लहान-मोठा असा भेदभाव करू नये. प्रत्येक मुलाला आईच्या ऊबदार स्पर्शाची, प्रेमाची गरज असते. असे केले नाहीतर मुले चिडचिडी बनतात. बिछाना ओला करतात कारण ते स्वतःला एकटे समजत असतात. ह्याच काळात मुले साहस करायचे शिकतात. चढणे, उतरणे, प्रश्न विचारणे इ. क्रिया करतात. त्यासाठी मुलांना पडलेल्या प्रश्नांची खरी व समाधानकारक उत्तरे द्यावीत. साहसी क्रिया करण्यासाठी आपल्या निरीक्षणाखाली प्रोत्साहित करावे.

ह्याच काळात मुलांना नवीन काहीतरी करायची आवड असते. त्यांना वेळोवेळी लागणारे साहित्य व तशा





संधी उपलब्ध करून द्याव्यात. मात्र अती सुरक्षितता देणे टाळावे. कारण ह्यामुळे मूल भावनिकरीत्या पालकांवर अवलंबून राहिल. तसेच घरातील वातावरण हे आनंदी व ऊबदार असावे. कारण ह्या सर्व बाबींचा त्याच्या मानसिक वाढीवर परिणाम होत असतो.

मुलांकडे दुर्लक्ष करणे, रागावणे, दोष देणे टाळावे. अशामुळे मुलांमध्ये लवकर राग येणे, चिडचिडेपणा, नकारार्थी भावना वाढीस लागते. याचा परिणाम मुले तोडफोड करणे, अनामिक भीती, अवास्तव भीती, भूक न लागणे किंवा खूप खाणे, झोपेची अनियमितता, बिछाना ओला करणे इ. परिणाम दिसू लागतात.

घरामध्ये त्यांच्या वाढीसाठी योग्य असे पोषक वातावरण निर्माण करा. मुलांना प्रेम व सुरक्षितता द्या. बाळाला मिळणाऱ्या छोट्या क्षणिक आनंदांमध्येही आपला सहभाग व्यक्त करा. मुलांना पडणाऱ्या प्रश्नाबाबतही सदैव जागरूक रहा. सहानुभूती दाखवा. जर मुलगा भीतीमध्ये

वावरत असेल तर त्याला योग्य मार्गदर्शन व सल्ला द्या. प्रत्येक मूल हे सन्माननीय व्यक्ती आहे याचे भान ठेवा. लहान मुलांचा इतरांसमोर अपमान करू नका. रागाऊ नका कारण प्रत्येक मुलाला त्याची स्वतःची अशी एक ओळख असते. ती ओळख योग्य बनवण्यासाठी पुरेपूर संधी द्या. मग इतरांचा सन्मान करण्यास तो आपोआपच शिकेल.

सन्मान हा प्रेमातून मिळवता येतो भीतीतून नव्हे. मुलांकडून चुका होत असतात त्यात वाईट काहीही नसते. त्यांच्या चुका त्यांना मारून, त्यांच्याबद्दल अपशब्द बोलून किंवा त्याला गोंधळात टाकून दुरुस्त होणार नाहीत.

म्हणूनच मुलांच्या वाढीवर तुम्हाला योग्य निगा, पोषण केले तरच भावी पिढी सुसंस्कृत व सुदृढ बनते हे मुळीच अवघड नाही. हवी आहे ती फक्त मानसिक स्वच्छता आपल्यामधली.



With Best Compliments from

M/s. Seema Construction
Mahad



Prop. Shri Pramod Sondkar



With Best Compliments From



**Sawani
Construction
Pvt. Ltd.**



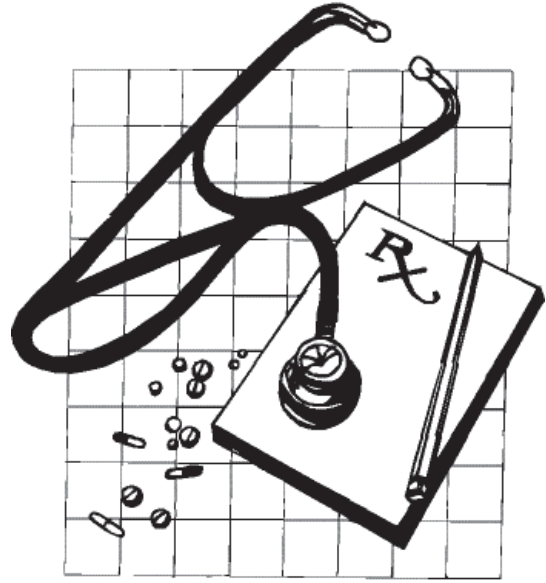


आरोग्य तनामनाचे

जगन्नाथ चांगोजी खराटे

सध्या मानवाचे जीवन हे इतके धकाधकीचे झाले आहे की क्षणाचाही भरवसा नाही. यांत्रिकता, सुखनैव जीवनशैली आणि निसत्त्व आहार विहार ह्यांमुळे दिवसेंदिवस शारीरिक आजारांची एक न संपणारी मालिका निर्माण झाली आहे. पूर्वी साथीचे रोग, संसर्गजन्य आजारांनी अनेक माणसे दगावत होती. जसजसे विज्ञानात संशोधन होत गेले तसतसे आजारांप्रमाणे लसी औषधोपचार इ. उपायांनी रोग आटोक्यात येऊ लागले. हे सर्व खरे असले तरी एकंदरीत मानवी जीवन हे निरोगी आरोग्यावर अवलंबून आहे हे तेवढेच खरे आहे.

आरोग्याचा विचार करताना शारीरिक व्याधी ह्या जेवढ्या परिस्थितीजन्य वातावरणावर आधारित आहेत त्यापेक्षा कितीतरी पटीने त्याचा उगम मानवी मनातून होतो हे तेवढेच सत्य आहे. जसे पोटात दुखत असते तसेच मनाचेही दुखणे असते. पण शारीरिक आजारांपेक्षा मानसिक आजाराबद्दल गूढतेचे, भीतीचे, करणी-जारणमारण इ. अंधश्रद्धेचे भयानक वलय असते. शारीरिक व्याधी निवारणासाठी डॉक्टरी उपाय त्याचप्रमाणे मानसिक आजारांवरसुद्धा डॉक्टरी उपाय असतात. परंतु वैद्यकीय उपाय म्हणजे इलेक्ट्रिक शॉक, मनोरुग्णालय इ. भीतिदायक गोष्टीमुळे वैद्यकीय सल्ला न घेता मांत्रिक, बुवाबाजी इ. कडे जाणारी मंडळी शहरात त्याप्रमाणे खेड्यात आढळतात. बऱ्याच किरकोळ मानसिक आजारांमध्ये कोणीतरी दैवी



माणूस नीट ऐकून घेतो आहे असे पाहून श्रद्धेमुळे थोडाफार फरक पडतोही पण त्यामुळे काही जणांना मिळणारे समाधान हे लोकप्रसिध्दीस कारण ठरते. त्यामुळे अनेक लोक हे बुवाबाजी, मांत्रिक ह्यांच्या नांदी लागून अघोरी उपाय, धुरी देणे, उपवास, मारझोड, लिबू उतरवणे, बांधून ठेवणे अशा प्रकारच्या उपचारांस बळी पडतात. अनेक वेळा ह्यामध्ये रोगी दगावल्याचे आढळून आले आहे.

ह्या प्रकारापेक्षा काही गोष्टी समजून घेऊन त्यानुसार मानसिक आजारांची कारणे शोधून घेऊन त्याप्रमाणे उपचार केला तर मानसिक आरोग्य सुरळीत राहील. ह्यामध्ये





वडीलधाऱ्या माणसांचे ऐकून घेऊन प्रेमळ आणि आपुलकीची वागणूक देणे, धीर देणे, मानसिक स्थैर्यासाठी अत्यंत आवश्यक ठरते. किरकोळ मानसिक दुखणे ह्यावर हा उपाय महत्त्वाचा ठरतो, ह्याही पलीकडे गंभीर अशा मानसिक आजारांसाठी वैद्यकीय उपचार, समुपदेशन अथवा डॉक्टरांशी औषधे ह्यामुळे बरेच रुग्ण बरे होऊ शकतात.

शारीरिक आजारांची विविध कारणे आहेत. त्यामध्ये उच्च रक्तदाब, मधुमेह, जिवाणूजन्य साथीचे रोग, निकस आहार आणि शारीरिक व्यायामाकडे डोळेझाक व जिभेवरील नियंत्रणाचा अभाव इ. गोष्टीकडे दुर्लक्ष केल्यास व्याधी ह्या आपला प्रभाव टाकतात. त्यासाठी वरील गोष्टी आरोग्याच्या दृष्टीने अत्यंत महत्त्वाच्या ठरतात. मानसिक आजारांच्या बाबतीत सुध्दा अशाच प्रकारे भावभावना, स्वभाव आणि



हेकेखोरपणा इत्यादी गोष्टी कारणीभूत ठरतात. योग्य प्रमाणात भावभावना ठेवणे, रागावर नियंत्रण ठेवणे, स्वभावात नम्रता असणे, आनंदी स्वभाव ठेवणे इत्यादी गोष्टी अमलात आणल्या गेल्या तर मानसिक आजारांवर नियंत्रण ठेवता येतील. रागावर नियंत्रण ठेवले नाही तर रक्तदाब वाढतो

त्यामुळे हृदयविकारासारख्या असाध्य रोगाची सुरुवात होऊन मानवी जीवन नष्ट होऊ शकते. मानसिक दौर्बल्यामुळे दुःख आणि मनोविकारांची सुरुवात होऊन शारीरिक व्याधी जडतात. त्याचप्रमाणे मनोविकारांची सुरुवात होते. सतत दुःखी असणे हा एक प्रकारचा मनोविकार म्हणता येईल.

मानसिक व शारीरिक आजारांमध्ये सर्वात महत्त्वाचे एक कारण ठरू शकते ते म्हणजे व्यसनाधीनता. व्यसने ही पुरातन आहे पण त्यावर काही लगाम होतो. पूर्वी समाज श्रमांवर, कष्टांवर जगणारा होता. काम नसणाऱ्यांची संख्या कमी होती. यंत्र सामग्रीची कमतरता होती. कष्टाचे काम आणि उत्पन्न मर्यादित होते. श्रमपरिहारासाठी विरंगुळा आणि एकत्र बसून सुखदुःखाच्या गोष्टी सांगण्याच्या निमित्ताने विडी, तंबाखू, दारू ह्या मादक पदार्थांचे सेवन करणे गरजेचे भासल्यामुळे व्यसनाची सवय निर्माण झाली. एक अत्यावश्यक गरज आणि श्रमपरिहाराचे साधन म्हणून नियंत्रित असे व्यसनाचे स्वरूप होते. काही अशी मानसिक दुःखापासूनची सुटका म्हणून क्षणिक समाधानासाठी व्यसन ही पूर्वीच्या समाजाची गरज होती. हळूहळू काळाप्रमाणे व्यसनेही अधिक वैयक्तिक होत गेली तशी ती अनियंत्रित होत गेली. अनेक कुटुंबांत एखादा मनुष्य व्यसनी झाल्याचे उशिरा कळते तोपर्यंत इतरांना त्याची कल्पनाही येत नाही. व्यसनमुळे मानसिक दौर्बल्य, शारीरिक व्याधी जडतात ह्याची जाणीव होईपर्यंत मनुष्य हा व्यसनाधीन झालेला असतो. नंतर ती व्यक्ती व्यसनांवर पूर्णपणे अवलंबून असते. संबंधित पदार्थ मिळाला नाही तर त्या व्यक्तीला शारीरिक व मानसिक त्रास होतात व त्यामुळे व्यसन सोडणे त्याच्या दृष्टीने अशक्यप्राप्त गोष्ट ठरते.

पूर्वापार चालत आलेल्या व्यसनांमुळे आणि त्याच्या





अतिरेकी प्रमाणामुळे समाजातील गरीब श्रीमंत अशा सर्वांना विविध व्याधींमुळे शारीरिक व मानसिक आजारांशी मुकाबला करण्यासाठी वेळ आणि पैसा खर्च करावा लागत आहे. प्रसंगी जीवसुध्दा गमवावा लागत आहे. हे एक विदारक वास्तव आहे. शारीरिक व मानसिक आरोग्याचा शत्रू असणारे हे व्यसन म्हणजे समाजाला लागलेली कीड आहे. समाजकंटक आणि सरकारला व्यसनापासून आर्थिक उत्पन्न मिळते पण अगणित अशा कुटुंबाची दैना होत आहे. कित्येक देशांची अर्थव्यवस्था मादक पदार्थांच्या व्यापारावर अवलंबून आहे. व्यासनांमुळे दहशत वादास प्रोत्साहन मिळून देशाची सुरक्षा व सुव्यवस्था नष्ट करण्यास कारणीभूत ठरणाऱ्या ह्या महत्त्वाच्या शत्रूवर विजय मिळवून आपले तनाचे व मनाचे आरोग्य सुधारणे हे देशापुढील आव्हान आहे.

मानवी जीवन हे ईश्वराचे अनमोल देणे आहे. ह्या जीवनासाठी सुखी समाधानासाठी तनाचे व मनाचे आरोग्य सुस्थितीत कसे राहिल ह्यावर विचार करणे आजतरी अत्यंत महत्त्वाची गरज ठरलेली आहे. त्यासाठी आरोग्यविषयक जनजागृत होणे आणि त्यावर अमंलबजावणी होणे ही प्रत्येकाची जबाबदारी आहे. सर्वांनी एकमताने आरोग्य आणि मानसिक सुख-समाधानांसाठी बदलण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. लवकर निदान, तज्ज्ञांकडून उपचार आणि पाठपुरावा, आधार देणे, आहारविधायक नियमांची अंमलबजावणी एवढ्या गोष्टी आपण करू शकतो. ह्या सर्व गोष्टींमुळे मानवी जीवन सुखमय, आनंदमय होऊन मानवाचे सुखी जीवनाचे स्वप्न साकार होईल हे मात्र निश्चितच.



With Best Compliments from

M/s. Parvati Construction

Mahad



Prop. Shri Sachin More



With Best Compliments from

P. P. Khar Patil



With Best Compliments from

V. S. Patil





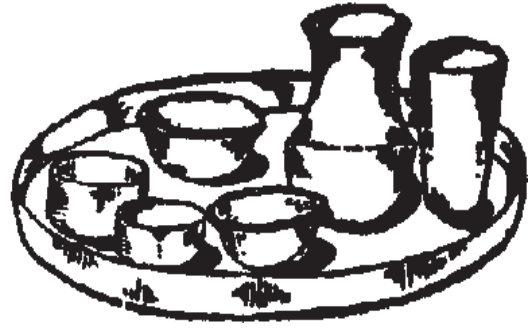
निसर्गानुसार आहार

चारुलता कुळकर्णी

आपल्या व्यक्तिमत्त्वाचे रक्षण,विकास आणि अस्तित्व प्रामुख्याने अन्न-वायू-पाणी यांवर अवलंबून असते म्हणूनच आहाराला पूर्णब्रम्ह असे म्हटले आहे. अन्नामुळे शरीराची झीज भरून निघते, शरीराची वाढ होते. संकट काळाकरता ऊर्जासंग्रह होतो. एकांगी आहार पोषणास योग्य नाहीच. आपल्याकडील चौरस आहार हा सर्वांगीण आहार आहे. तो आहार म्हणजे कोशिंबिरी, पोळ्या, भात, डाळीचे वरण, चटण्या, पातळ पदार्थ व मोसमी भाज्या. हे पदार्थ पोषणास आवश्यक ते घटक पुरवतात.

आहारातील दुसरा प्रमुख घटक म्हणजे पाणी. जीवनातील पाण्याच्या नितांत आवश्यकतेमुळे पाण्यास जीवन हे नाव पडले आहे.घन अन्नाप्रमाणे द्रवरूपी अन्नाचे व पाण्याचे सेवन आरोग्याच्या दृष्टीने महत्त्वाचे आहे. द्रवपदार्थांची पूर्ती पिण्याचे पाणी, दूध, फळे व फळांचे रस, पालेभाज्या आदि अनेक पदार्थांतून होते. पाणी किंवा द्रव्ये पिण्याचा उद्देश शरीराला आवश्यक पाण्याची पूर्ती करणे एवढाच मर्यादित नसून शरीर-शुद्धीलासुद्धा पाण्याचा उपयोग होतो. मल, मूत्र, घाम, थुंकी आदीद्वारे रक्तातील व शरीरातील अनावश्यक द्रव्ये शरीराबाहेर टाकली जातात.

रोज साधारणपणे ५ ते ६ लिटर पाणी निरनिराळ्या स्वरूपात आहाराद्वारे शरीरात घेणे आवश्यक आहे.तहान लागल्यास पाणी पिणे मलमूत्र विसर्जनाची भावना झाल्याबरोबर त्या नैसर्गिक वेगाना प्रतिसाद देणे ही



आरोग्याची गुरुकिल्ली आहे.

भोजन घेताना मध्ये मध्ये पाणी पिऊन विक्षेप आणू नये. अति पाणी पिणे, तहान नसताना पाणी पिणे त्याच प्रमाणे तहान लागली असताना कमी पाणी पिणे या दोन्ही टोकाच्या गोष्टी स्वास्थास मारक ठरतात.

आहारातील तिसरा महत्त्वाचा घटक म्हणजे वायू. अत्यावश्यक व टाळता न येण्यासारखा प्रमुख घटक म्हणजे प्राणवायूयुक्त हवा ! अन्नावाचून काही दिवस तर पाण्यावाचून काही तास आपण काढू शकतो परंतु चैतन्यदायी हवेशिवाय माणूस काही मिनिटे देखील जगू शकणे मात्र कठीण आहे. ही श्वसन क्रियेची यंत्रणा निर्जीव, पंगू होऊ नये म्हणून निसर्गाने स्वयंचलित मज्जासंस्थेच्या नियंत्रणाखाली ठेवली आहे . ही श्वसनक्रिया कुशलतेने चालावी म्हणून श्वसनमार्ग मोकळा असायला हवा. ग्रहण केलेली हवा प्रदूषणरहित असणे आवश्यक आहे. त्यासाठी श्वसन संस्थेची काळजी घेणे महत्त्वाचे आहे. वायूसेवन





हा आहाराचा प्राण आहे.

आहाराचे काही महत्त्वाचे टप्पे

१. आहार परिपूर्ण, चौरस व पौष्टिक असावा.
२. आधुनिक जीवनपध्दतीत शारीरिक श्रमांचा अभाव असल्यामुळे शाकाहारी पध्दतीचे जेवण करणे हितावह होईल. तसेच मानवाची पचनसंस्था व दातांची रचनाही शाकाहारी भोजनास अधिक अनुकूल आहे.
३. खाण्याकरिता जगू नये. जगण्याकरिता खाणे आहे हे विसरू नये.
४. चांगली भूक लागली तरच भोजन घ्यावे.
५. एक वेळ नाष्टा व दोन वेळा भोजन ही एक उत्तम योजना आहे.
६. भोजन करतेवेळी मन प्रसन्न असावे.
७. अन्न नीट चावून चावून खावे. जेवताना शक्यतो पाणी किंवा इतर पेये पिऊ नयेत. जेवणानंतर अर्ध्या तासाने पाणी प्यावे.
८. दुपारच्या भोजनानंतर शतपावली करून वयोमानाप्रमाणे थोडा वेळ वामकुक्षी करण्यास हरकत नाही.
९. भोजनानंतर व्यायाम, योगासने, पळणे, उड्या मारणे अशा प्रकारच्या शारीरिक हालचाली करू नये.
१०. रात्रीच्या भोजनानंतर लगेच झोपू नये. शतपावली करावी. मन शांत व प्रसन्न ठेवून झोपावे.

निसर्गाच्या योजनेप्रमाणे अन्नग्रहण आणि लंघन एका नंतर एक अशा रीतीने आपल्या जीवनात होतच असतात. रात्रीच्या जेवणानंतर सकाळच्या नाष्ट्यापर्यंत झोपेच्या वेळी लंघन घडते ते सकाळचा नाष्टा घेऊन आपण सोडतो. नाष्ट्यानंतर दुपारच्या भोजनापर्यंत

तसेच नंतर रात्रीच्या भोजनानंतर लंघन करून आपण आकाश तत्त्वाची उपासना करित असतो. ती उपासना नियमित व पर्याप्त मात्रांत केली तरी निसर्ग जीवनात ती पुरेशी आहे.

निसर्गोपचाराचे तत्त्वज्ञान अद्वितीय आहे. निसर्ग, चैतन्य व पंचमहाभूते हा त्याचा भक्कम पाया आहे. त्यांचे नियम व उपचार भरीव व स्थिर आहेत. हे एक परिपूर्ण शास्त्र आहे.



With Best Compliments from

**Sairaj
Industries**



Prop. Arun Bhaip



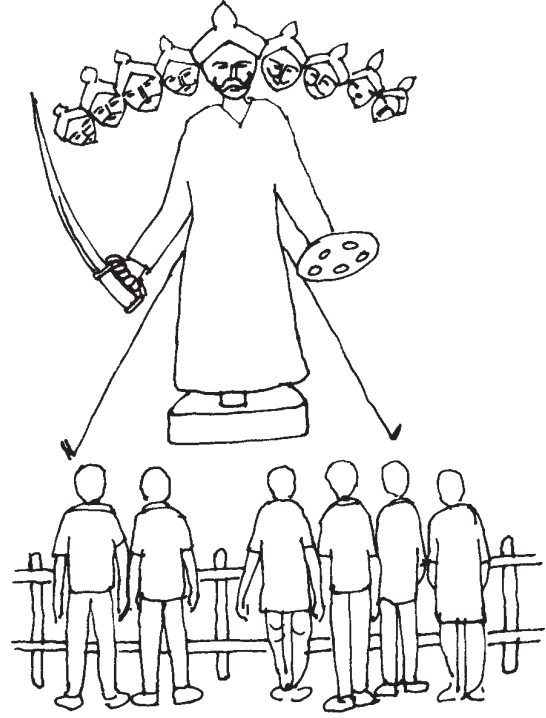


सण-उत्सव यांचे उद्दिष्ट आणि आजचे स्वरूप...

सुरेश बाळकृष्ण मेहता

आपले दैनंदिन जीवन खूपच धडपडीचे आणि दगदगीचे असते. त्यातून मनाला विरंगुळा मिळावा, सात्विक समाधान मिळावे म्हणून आपल्या पूर्वजांनी वर्षभरात विविध सण – उत्सवांची योजना केली असावी. ज्या एखाद्या धार्मिक समारंभात तो साजरा करणाऱ्या व त्यात भाग घेणाऱ्या लोकांना हर्ष, आनंद, आल्हाद व मनःप्रसाद यांचा अनुभव घडतो त्याला उत्सव असे म्हणतात. आपल्या मनाचा आनंद, संतोष, आणि समाधान व्यक्त करण्याचे धार्मिक अधिष्ठान म्हणजेच आपले सण आणि उत्सव होय. असे सण आणि उत्सव लहानथोर, अबालवृद्ध सर्वांनाच आवडतात. सर्वांनाच मधुर वाटतात ते आत्मिक समाधान देणारे असतात. मनुष्य हा उत्सवप्रिय प्राणी आहे. महाकवी कालिदास एके ठिकाणी म्हणतात “उत्सवप्रियः खलु मनुष्यः”

सण-उत्सव आपल्याला मनापासून आवडतात कारण आपल्या जन्मापासून चालू असलेल्या आपल्या दैनंदिन जीवनात दररोजच्या त्याच त्याच घटनांनी रूक्षपणा, उदासीनता व मरगळ आलेली असते. अशा परिस्थितीत असे सण-उत्सव आपल्याला अल्पकालीन का होईना, पण मुक्ती देतात. उभारी देतात. आनंद देतात. रोजच्या जीवनात जीवनव्यवहाराच्या ओझ्याखाली दबलेला माणूस



अशा सण-उत्सवाच्या दिवशी थोडा मोकळा श्वास घेऊन कृतज्ञता अनुभवतो. मनावरच्या नैराश्याची जळमटे दूर सारून आनंद प्राप्त करतो.

सण-उत्सव चांगल्या रीतीने साजरे करणे यातच सांसारिक सुख आहे. आणि त्यामागे दडलेले भावरहस्य समजून ते साजरे करण्यात कल्याण आहे. मानवास जे





वर नेतात उन्नत बनवितात, द्विज बनवितात, संस्कारी बनवितात ते उत्सव! असे सारे सण-उत्सव संस्कारपूर्व साजरे करावेत. भावपूर्ण अंतःकरणाने व सारग्रही बुद्धीने उत्सव साजरे केले असता ते जीवनात आनंद देतात. नैराश्याला झटकून टाकतात, व नवीन आशेचा किरण निर्माण करतात. सण-उत्सव आपल्याला काही मोलाचा



संदेश देत असतात.

सण-उत्सव ऐक्याचे साधक, प्रेमाचे पोषक, प्रसन्नतेचे प्रेरक, धर्माचे संरक्षक, भावनांचे संवर्धक आणि मनाचे परीक्षक असतात. उत्सव म्हणजे केवळ मनोरंजन असते तर त्यातून मनोमीलनाचे मंथन व चिंतन करण्याला मिळालेली ती एक संधी असते. उत्सवदर्शन खऱ्या अर्थाने जीवनदर्शन बनावे हीच ईश्वरचरणी नम्र प्रार्थना! सण-उत्सवांची योजना करताना ऋतुचक्र, आहार, विहार मानवी स्वभाव यांचाही विचार केलेला आढळून येतो. आपलं शरीर व मन अधिकाधिक प्रगल्भ, तेजस्वी व

प्रसन्न कसे राहिल, जीवन सुख शांतिमय कसे होईल हा विचार करूनच सणांची योजना केल्याचे लक्षात येते. उत्सव साजरे केल्याने उत्साहाला उधाण येते. यानिमित्ताने निसर्गाचे पूजन करण्याची संधी मिळते. निसर्गाचे मानवावर अनंत उपकार आहेत. त्याची पूजा व स्मरण करून त्याचा आदर करणे व त्याचा उतराई होणे हे आपले कर्तव्यच आहे. त्यासाठी ही एक अपूर्व संधी आहे. वर्षभरातील विविध सण-उत्सव हे त्या त्या काळातील नैसर्गिक परिस्थिती, रोजच्या दगदगीतून मिळणारा मोकळा वेळ आणि त्यामागचा वैज्ञानिक दृष्टिकोन लक्षात घेऊनच त्यांची वर्षभरातील योजना केलेली असावी. त्यामागे केवळ भोगवादी व स्वार्थी भावना असून चालत नाही. तर त्यागही तितकाच किंबहुना त्याहूनही मोठा असतो. त्याची तयारी असली पाहिजे.

गोकुळअष्टमी, रामनवमी, महाशिवरात्रीसारखे उत्सव साजरे करून त्यांचा आदर्श आपण आपल्यासमोर ठेवत असतो. संक्रांत, होळी किंवा दिवाळीसारखे सण-उत्सव आपल्याला नेहमीच मार्गदर्शक व प्रेरणादायी बनले आहेत. दिवाळी दिव्याप्रमाणे जीवन प्रकाशमय करण्याचा संदेश देते. संक्रांत आपल्याला आपसातला वैरभाव विसरायला शिकविते तर होळी आपल्याला राग, लोभ, द्वेष, खोटे तर्ककुतर्क तसेच उच्चनीचतेचे भेद जाळून टाकण्याचा- त्यामागचा संदेश देते. दिवाळी आपल्याला दीक्षा घेऊन जीवन उन्नत बनविण्याचा संदेश देते आणि भाऊबीज व रक्षाबंधन जीवनाकडे पाहण्याची भावमधुर दृष्टी देतात व महान वीर बनण्याचा संदेश देतात.

यामुळे आपली मानसिक मरगळ नष्ट होते. आपल्या जीवनात नवचैतन्य निर्माण होते. मन रोमांचित होते.





प्रफुल्लित होते. जीवनाचा खरा अर्थ उमगतो व आपण आपले जीवन अधिक जोमाने जगू लागतो. म्हणूनच सण-उत्सव नीट समजून घेऊन साजरे करावेत. त्यांचे अवडंबर माजवू नये.

आजचे आपले जीवन अधिक गतिमान बनले आहे. यात्रिक बनले आहे. आजच्या या संगणकीय जीवनात इच्छा असूनही सण-उत्सव साजरे करायला फुरसत मिळत नाही. शिवाय पाश्चात्य विचारांचा पगडा वाटू लागतो. लोक व्हॅलेंटाइन डे, फादर डे, मदर डे, साजरे करू लागलेत पण आपल्या संस्कृतीतही असे सण आहेत याचा आपल्याला विसर पडतो.

आज विज्ञानाच्या कक्षा रुंदावत आहेत. आपले जीवन अस्थिर बनले आहे. माणूस चरितार्थसाठी धडपडतो आहे. त्यात निश्चितता नाही म्हणून तो हल्ली नको त्या कर्मकांडांकडे वळू पाहत आहे. अशा वेळी आपण जर आपल्या सणांचा अर्थ नीट समजून घेतला व मग ते साजरे केले तर सध्याच्या धुमश्चकीत, धकाधकीच्या जीवनात मनाला थोडासा तरी विसावा, शांतता, स्थैर्य व समाधान मिळू शकेल.

आज एकविसाव्या शतकात वावरत असताना पूर्वापार वा परंपरागत चालत आलेले सण-उत्सव अंधश्रद्धेने साजरे करू नयेत. त्यामागचा एक उद्देश समजून घ्यावा. केवळ पूजा-अर्चा यावर विसंबून न राहता त्यातील उत्तम आशय समजून घ्यावा व त्याची सांगड आजच्या विज्ञानाशी, विज्ञानयुगाशी घालून साजरे करावेत व मानवाचे, समाजाचे, राष्ट्राचे कसे होईल ते पाहावे. त्याचबरोबर संस्कृतीचेही जतन करावे.

सण-उत्सव साजरे करताना परिस्थितीची व

जबाबदारीची जाणीव ठेवावी. अंधरुण पाहून पाय परसावे असे म्हणतात. ऋण काढून सण साजरे करू नयेत. आपला आवाका पाहावा. स्वतःच्या आर्थिक व शारीरिक मर्यादांची सतत जाणीव असावी. “शेजारी करतो म्हणून मीही करीन,” अशी बढाई आपण का बरे मारावी? कोणताही सण-उत्सव मानवी मनाला आनंद, शांती व समाधान



मिळण्यासाठी साजरे करणार असू तर त्यात चढाओढ काय कामाची? आपल्याला जसे शक्य होईल तसेच आपण करावे. त्यात कमीपणा तो कसला? कुणाला तो तसा वाटत असेल तर त्याची तमा बाळगण्याची गरज नाही. माणसाचा मोठेपणा व कमीपणा हा त्याच्या परिस्थितीवर नव्हे तर तो त्याच्या प्रवृत्तीवर, मनावर अवलंबून असतो. अहंकार मनातून काढून टाकला पाहिजे. निर्मळ व स्वच्छ मनाने आजूबाजूच्या जगाकडे पाहिले पाहिजे.

सण-उत्सव साजरे करताना त्यात कालानुरूप व परिस्थितीजन्य बदल करणे गरजेचे आहे. आजचे जीवन मुळी इतके गतिमान झाले आहे की घड्याळाच्या काट्यांकडे बघून हालचाली कराव्या लागतात. वास्तव्याचे ठिकाण व





सांभाळ्यासाठी झाडापर्यंत जाणे हल्ली शक्य नसते. म्हणून आपण राहात असलेल्या सोसायटीच्या प्रांगणात एखाद्या कुंडीमध्ये वडाच्या फांदीचे (छोट्या) रोपण करावे व तेथील सर्व स्त्रियांनी मिळून वडाची प्रतीकात्म व मनोभावे पूजा करावी व दुसऱ्या दिवशी त्या फांदीचे विर्सजन करावे. सण साजरा होतो. पवित्र्य जपले जाते व समाधानही मिळते.

एखादा सण-उत्सव सार्वजनिक स्वरूपात साजरा करताना येणाऱ्या संभाव्य अडचणींचा, समस्यांचा विचार करून त्या निवारण करण्यासाठी करावी लागणारी व्यवस्था

कामाचे ठिकाण यात वेळ व गतीची सांगड घालताना अक्षरशः तारेवरील कसरत करावी लागते. पण आधीच नियोजनपूर्वक आखणी केली तर सारेकाही व्यवस्थित पार पाडता येते. असे करत असताना पूर्वापार चालत आलेल्या प्रथा व परंपरांचे तंतोतंत पालन करणे जमत नाही. त्यांच्या मागची पूर्वजांची भूमिका समजून घेतली पाहिजे. कारण त्यांनी परिस्थितीचा योग्य विचार करूनच त्यांची निर्मिती केली असावी याबद्दल शंकाच नाही. मात्र आपण त्यात काही बदल करणार असू तर तेही विचारपूर्वकच करायला हवेत. त्यामागची कुणाचीही भूमिका ताठर नव्हती. तशी ती असूही नये तर ती लवचीक असावी. याचाच अर्थ ती 'कशीही' असू नये. ती तर्कशुध्द असावी. एखादी गोष्ट थातूरमातूर करून उरकण्यापेक्षा ती न करण्यातच तिचे पावित्र्य टिकून राहते. तिचे विडंबन टाळावे. वटपौर्णिमेच्या दिवशी वडाची पूजा करण्यासाठी आजकाल, वडाचे झाड आपल्या घरापासून खूप लांब असल्यामुळे वेळ व गती

व उपाय यांचे सुयोग्य नियोजन करून त्याचा आराखडा / आखणी करावी लागते. लोकांची सुरक्षितता हाही फार महत्त्वाचा मुद्दा आहे. शिस्त व सुरक्षा यांची नीट सांगड घातली पाहिजे. अशावेळी कोणत्याही गोष्टींचा अतिरेक टाळावा. व्यवस्थापक, स्वयंसेवक आणि प्रेक्षक यांपैकी प्रत्येकाने संयम बाळगला पाहिजे. भावना व टोकाची श्रद्धा यांना आवर घातला पाहिजे. आध्यात्मिक उत्सव असतात. मग अशावेळी आम्ही भौतिक व लौकिक सुख प्राप्तीची अपेक्षा का बरे करावी? यावेळी देव, दैवत यांचे दर्शन महत्त्वाचे असते. व्यक्तिदर्शन नव्हे. त्यासाठी लोटालोट व घाई करून स्वार्थाच्या प्रदर्शनाची स्पर्धा करण्यापेक्षा तिथे शिस्तीचे व संयमाचे दर्शन घडवावे. देवापुढे सारे समान असतात. हे सर्वांनीच लक्षात ठेवले पाहिजे. पण मग खास व्यक्तींसाठी वेगळा न्याय का? यात आपण समोरच्या देवाचा आणि त्याच्या देवळाचा अवमान करत नसतो का, देव जर सर्वत्र असतो, प्रत्येक चराचरात





भरलेला असतो तर मग स्वतःमधला देव पाहायला आपण कधी शिकणार ? त्याच्या अशा बाह्यदर्शनासाठी, प्रतीकात्मक दर्शनासाठी विविध मार्ग शोधण्यासाठी जीवघेणी स्पर्धा का बरे असावी ? देवाठायी श्रद्धा जरूर असावी पण तिचा अतिरेक नसवा. किंबहुना ती सामान्यांच्या स्वच्छ व निर्मळ श्रद्धेचा बळी घेणारी नसावी. एखादे व्रत सुरू करून अर्धावर सोडून देणे बरे नव्हे. ते सुरू करण्याआधीच आपल्याला ते झेपेल की नाही याचा आणि त्यामागची भावना उद्दिष्टातील तथ्यांश याचा विचार करावा व नंतर करावा लागणारा पश्चाताप टाळावा.

सण-उत्सव साजरे करताना पर्यावरणाचे भान राखले पाहिजे. निसर्गाचे नुकसान होणार नाही याची काळजी घेतली पाहिजे. वृक्षतोड दऱ्याडोंगर, खडकफोड, पाण्याचा गैरवापर टाळावा. प्रदूषण निर्माण होणार नाही याची काळजी घ्यावी. त्यावरच आपले सर्वांचे जीवन विसंबून असते. म्हणून निसर्गाचा समतोल राखला गेला पाहिजे. वाद्यांचा गजर ध्वनिक्षेपकाचा आत्यंतिक वापर, त्यावरील लावलेल्या गाण्यांच्या आवाजाची कमीतकमी मर्यादा पाळली तर अनेक अनर्थ टळतील. या सर्वांचा लयबध्द वापर व त्याला सुरेख व सूत्रबध्द कार्यक्रमांची जोड मिळाली तर प्रसंगाचे पावित्र्य व गांभीर्य राखण्यास त्याची मदतच होईल. कोणत्याही गोष्टींचे प्रदर्शन करण्याची अहमहमिका लागण्यापेक्षा मंगळ व पवित्र गोष्टींचे निर्मळ दर्शन सर्वांना आदरपूर्वक घडविल्यास खरे मानसिक समाधान मिळेल. प्रासादिक शांती व संतोष मिळेल.

कोणतेही सण-उत्सव साजरे करताना आणखी काही गोष्टींची नीट काळजी घेतली पाहिजे. श्रीगणेशोत्सव, गोकुळअष्टमी, होळी असे उत्सव सार्वजनिक स्वरूपात

साजरे करताना विजेचा वापर, पाण्याचा वापर याकडे विशेष लक्ष पुरविले पाहिजे. त्यावेळी शॉर्टसर्किट आदि अपघात होणार नाहीत याबद्दल सजग राहिले पाहिजे. तीच गोष्ट पाण्याच्या वापराविषयी. दहीहंडी फोडण्यासाठी सध्या मानवी मनोरे दहा थरांपर्यंत लावण्याची घातक स्पर्धा लागलेली दिसून येते. अशा उत्सवाचे आयोजन करताना आयोजकांनी नसत्या मोठेपणाच्या मागे लागून अशा अतिउंच मानवी मनोऱ्यांच्या मृत्यूच्या सापळ्यापासून सर्वांनाच दूर ठेवण्याची सहिष्णुता व मानवता जपली पाहिजे. होळीच्या वेळी वापरले जाणारे रंग हे साधे नैसर्गिक असावेत, रासायनिक नसावेत अशा रासायनिक रंगांचा वापर कटाक्षाने टाळून लोकांना व स्वतःला त्याच्या दुष्परिणामांना तोंड द्यावे लागणार नाही. आजकाळ कोणत्याही उत्सव, समारंभाच्यावेळी मोठ्या प्रमाणात फटाके फोडण्याची फॅशनच झाली आहे. खरंच याची गरज आहे काय ? हौस म्हणून फटाके वाजवावे परंतु त्यात स्पर्धा नसावी. अशा स्पर्धेत पुरुषार्थ तो कोणता ? आनंद व्यक्त करण्याचे अनंत मार्ग आहेत. ते जीवघेणे ठरणार नाहीत याकडेही लक्ष दिले पाहिजे.

सण-उत्सव म्हणजे श्रद्धा संयम, समाधान, मांगल्य, पावित्र्य व प्रेम यांचा परिमळ होय. सुगंध होय. तो सर्वत्र हळुवारपणे पसरत राहिला पाहिजे. तरच सर्वांना आनंद देणे, सर्वांना आत्मिक समाधानाचे व त्याद्वारे आत्मिक सुखाचे दान करणं हा उद्देश सफळ होतो. मनःशांती हे याचेच द्योतक आहे. त्यातूनच समता, समानता व बंधुत्व निर्माण होऊन सारा समाज एकसंध राहिला पाहिजे. सत्शील राहिला पाहिजे. इथे वैयक्तिक अभिनिवेश दूर सारला पाहिजे. त्यातून गवसणारी जीवनमूल्ये सदैव जोपासली





जावीत तीच श्रीचरणी दोन्ही कर जोडूनी नम्र प्रार्थना! मनातील भोग, वासना व विकार यावर स्वामित्व ठेवून जीवन सत्प्रवृत्तीकडे नेणे हीच यामागची प्रेरणा आहे. हे परमेश्वरा, माझे मन कोणत्याही प्रकारच्या आसक्तीपासून मुक्त ठेवण्याचे नैतिक बळ, संयम, सावधानता व आत्मिक सामर्थ्य माझ्या ठायी अखेरच्या श्वासापर्यंत वसू दे.

आपल्या देशात गुजराती गुजर समाजही असे सण-उत्सव साजरे करतो. राजस्थान, गुजरातमधून महाराष्ट्रात आल्यानंतर इथे व्यापार उद्दिष्टांवर आपण लक्ष केंद्रित केले. आपला समाज इथे प्रामुख्याने कोकणात व महाराष्ट्राच्या इतर भागातही स्थिरावला. ठाणे, मुंबई व पुणे सारख्या शहरांतून तो विविध नोकरीधंद्यात रमला. महाराष्ट्रातील लोकजीवनाशी समरस झाला. आपल्या प्रथा, परंपरा,

रीतीरिवाज जपताना येथील परंपरांशी त्यांची सांगड घातली व येथील प्रत्येक कार्यक्रमात हिरीरीने भाग घेऊ लागला व मोलाचे योगदानही देऊ लागला. त्यामागे भौतिक सुखाचा उपभोग घेतांना आजच्या युगात सांस्कृतिक कृतज्ञेची भावना व मानवतावादी दृष्टीकोन जोपासण्याचा मनापासून प्रयत्न करू या.

थोडक्यात असे म्हणता येईल : -

साजरे करू या सण । सारे मिळुनी आपण संस्कार, संस्कृती नि ज्ञान । ठेवा म्हणून जपू या ॥१॥ परि असावे सावधान । नको अंधश्रद्धेचे अनुकरण दुष्ट प्रवृत्तीचे परिमार्जन । असो द्यावे हृदयात ॥२॥ सणांची असावी आवड । विज्ञानाशी घालावी सांगड भावनांशी नसावी खिलवड । कदापिही ॥३॥



With Best Compliments from

*M/s. SMC Infrastructure
Pvt. Ltd.*

Thane



Prop. A. A. Shet





आरोग्यवर्धक टीप्स

विद्या राणे - सराफ

रुग्णाबरोबरची व्यक्ती अॅलर्ट असावी...

आजारपणाचे संकट कधी कोणावर कोसळेल, आपण सांगू शकत नाही. आपल्या घरातील एखादी व्यक्ती अचानक आजारी पडली किंवा एखादा नातेवाईक आजारी पडला आणि त्याला हॉस्पिटलमध्ये अॅडमिट करावे लागते. तर रुग्णासोबत एखाद्या व्यक्तीला थांबावे लागते, तसेच हॉस्पिटलमध्ये थांबून रुग्णाची देखभाल करावी लागते. डॉक्टर रुग्णाला उपचार करित असतानाच, पण रुग्णाबरोबरची व्यक्तीही जागरूक असावी लागते. कधी खूप इमर्जसी असल्यास ती व्यक्ती सावध असावी लागते. नाहीतर काहीवेळा हलगरजी वागणे रुग्णाच्या जिवावर बेतू शकते. रुग्णाबरोबरच्या व्यक्तीवर खूप जबाबदारी असते. कारण डॉक्टर एकाच वेळी अनेक रुग्णांना पाहत असतात. काही वेळा घाई गडबडीत डॉक्टरांकडून चूक होण्याची शक्यता असते. त्यामुळे रुग्णाचा जीव धोक्यात येऊ शकतो. एखादी शंका आली, तर रुग्णासोबतची व्यक्ती डॉक्टरांना प्रश्न विचारून त्यांची चूक त्यांच्या लक्षात आणून देऊ शकते. म्हणून रुग्णांसोबत राहणारी व्यक्ती हुशार असावी लागते.

काही वेळा डॉक्टर किंवा नर्सला रुग्णाचा आरोग्यविषयक इतिहास ठावूक नसतो. अशावेळी तातडीची उपाययोजना करताना त्यांच्याकडून चूक होऊ शकते, जी आपण त्यांच्या लक्षात आणून देऊ शकता. उदा. एखादा रुग्ण मधुमेहाचा शिकार असेल आणि हॉस्पिटलात गेल्यावर



त्या रुग्णाला तातडीची उपाययोजना म्हणून ग्लुकोज चढविले जात असेल तर ते रुग्णाच्या जिवावर बेतू शकते. अशा वेळी रुग्णासोबतची व्यक्ती महत्त्वाची भूमिका पार पाडत असते. वेळीच एखादी चूक डॉक्टर किंवा नर्सच्या लक्षात आणून दिली तर पुढची मोठी दुर्घटना टाळता येईल.

आरोग्यदायी ऑलिव्ह ऑइल

आता सर्वांना ऑलिव्ह ऑइलचे रोजच्या जेवणातील महत्त्व पटत चालते आहे. ऑलिव्ह ऑइलचा वापर जेवणात केल्याने कोलेस्ट्रॉलची पातळी कमी होऊन रक्तदाबाची पातळीदेखील आटोक्यात येते, तसेच रोगप्रतिकार क्षमताही वाढते, पण त्याचबरोबर केस आणि त्वचेच्या उत्तम





निगराणीसाठीदेखील ऑलिव्ह ऑइल उपयोगी ठरते. पाहूया ऑलिव्ह ऑइलचे काही फायदे : -

- १) त्वचा तुकतुकीत होण्याकरिता ऑलिव्ह ऑइल सर्वात उत्तम आहे.
- २) थंडीमध्ये त्वचेची सुरक्षा करण्याकरिता ऑलिव्ह ऑइल सर्वात फायदेशीर ठरते.
- ३) सनबर्नपासून संरक्षण होण्यासाठी ऑलिव्ह ऑइल सर्वोत्तम आहे.
- ४) त्वचेवरील स्ट्रेच मार्क्स घालवण्याकरिता या तेलाचा उपयोग होतो.
- ५) केस सिल्की आणि सुंदर करण्याकरिता हे तेल उपयुक्त आहे.
- ६) केसांच्या फाटे फुटण्यापासून मुक्ती मिळविण्याकरिता या तेलाचा वापर करावा.
- ७) कोंड्यापासून मुक्ती मिळविण्याकरिता हे तेल वापरावे.
ऑलिव्ह ऑइल हे त्वचा, वेस आणि आरोग्याकरितादेखील उपयुक्त असे तेल आहे, म्हणून प्रत्येकाच्या घरात ऑलिव्ह ऑइल हे असायलाच हवे.

आता सकाळी शीतल जलपान करा

काही जणांना सकाळी उठून बेड टी घेण्याची सवय असते. जे लोक सकाळी उठून गरम चहा घेतात, त्यांच्या पोटावर किंवा शरीरावर फार मोठा अन्याय करत असतात. ज्या ठिकाणचे वातावरण थंड असते, अशा ठिकाणी सकाळी उठून गरम पेय पिणे योग्य असते. आपल्या देशाचे हवामान उष्ण असल्याने आपल्या देशात सकाळी उठून थंड पाणी पिणे योग्य व फायदेशीर असते. नाकाने पाणी पिणे तर आणखी फायदेशीर असते. त्याने मेंदू व

बुद्धीची प्रखरता व नेत्रज्योती वाढते. केस लवकर पांढरे होत नाहीत व अकाली वृद्धत्व येत नाही. नाकाने पाणी पिताना सुरुवातीला अडचण वाटते. पण पुढे आपोआप सर्व जमते. अर्थात नाकाने पाणी पिताना आपले नाक स्वच्छ असावे, याची काळजी घ्या.

ज्यांना फुफ्फुसाचा त्रास असेल, ज्यांना थंड पाणी सोसवत नाही, अशांनी कोमट पाणी प्यायला हरकत नाही. कोमट पाणीही सकाळच्या वेळेस पिणे फायदेशीर असते. पाणी प्यायल्यानंतर १०-१५ मिनिटे अंधरुणावर पडून विश्रांती घ्या.

आरोग्यविषयक तक्रारी घरच्या घरी निपटवा

काही साधारण आरोग्यविषयक तक्रारींवर घरच्या घरी उपचार करता येणे शक्य आहे.

आवाज बसल्यास

घसा बसल्यास दोन चमचे ताज्या तुपामध्ये वाटलेले काळीमिरी टाकून गरम करून थंड करावे. भोजनानंतर त्याचे सेवन करावे. त्यामुळे आवाज ठीक होतो.

गरम पेयाने भाजल्यास

गरम पाणी, दूध, चहा, आग याने भाजल्यास खाण्याचे मीठ पाण्यात मिसळून लेप करावा. याच मिश्रणात एक कपडा भिजवून त्या लेपावर पंधरा-वीस मिनिटांपर्यंत हा कपडा सतत मिश्रणात भिजवून भाजलेल्या जागेवर ठेवत राहा. याने भाजलेल्या जागेची जळजळ शांत होते. मात्र भाजल्यानंतर हा उपाय लगेचच करावा.

सूं सूं करताना जळजळ

काही वेळा उष्णतेच्या कारणाने लघवीला जळजळ होते. लघवी पिवळी व कमी प्रमाणात होते. अशा वेळी पाण्यामध्ये अर्धा चमचा मीठ मिसळून पिण्याने लगेच





लाभ होतो.

सांध्यांची सुजेवर

अमलतासच्या शेंगांचा गर पाण्यामध्ये भिजवून फुगवावा आणि चुरडून गाळून घ्यावा. नंतर गॅसवर गरम करून घट्ट करावा. याचा लेप लावल्याने सूज उतरते.

पिठातील कोंडाही आहे उपयोगी

आपले पूर्वज रोगमुक्त जीवनासाठी आणि दीर्घायुष्यासाठी भरड खाण्यावर भर देत आले आहेत. याचा अर्थ कोणतेही आहार द्रव्य नैसर्गिक रूपात खाणे असा आहे. आपण आहार चवदार बनविण्यासाठी कुटणे, वाटणे यांसारख्या क्रियांचा अवलंब करतो. मात्र असे करण्याने आहार द्रव्यातील गुणांचा न्हास होतो. याबरोबरच निस्तेज आहार शरीराचा संपूर्ण विकास करण्यास असमर्थ असतो.

आजकाल आपण गहू चांगले बारीक दळून त्यातील कोंडा चाळून काढतो आणि त्या पिठाची चपाती बनवितो. ही चपाती स्वादिष्ट लागत असली तरी आपण कोंड्याच्या रूपातील त्यातील पौष्टिक सत्व काढून टाकतो, हे आपल्याला माहित आहे का? कारण खरे सांगायचे तर गव्हापेक्षा त्यातील कोंडा अधिक लाभदायक असतो.

न चाळलेल्या कोंडायुक्त पिठामध्ये व्हिटॅमिन बी कॉम्प्लेक्स भरपूर प्रमाणात असते. जाड दळलेल्या पिठातसुद्ध हे भरपूर प्रमाणात असते. परंतु मीठ अधिक बारीक दळल्यास त्यातील हे व्हिटॅमिन नष्ट होऊ लागतात आणि आपण पोषक तत्वांपासून वंचित राहतो.

कोंडामिश्रित चपाती किंवा रोटी खाण्याने कधीही मलावरोधाचा त्रास होत नाही. म्हणूनच मलावरोधाचा त्रास

असलेल्यांनी कोंडामिश्रित भाकरी किंवा चपाती खावी. कोंड्यामध्ये मोठ्या प्रमाणात लोहतत्त्व असते. एवढेच नव्हे, तर त्यामध्ये प्रोटीनही भरपूर प्रमाणात असते. यामध्ये जीवनशक्ती वाढविणारे गुणही भरपूर प्रमाणात असतात. म्हणूनच पिठातील कोंडा फेकून न देता तो उपयोगात आणावा.

कोमट पाणी पचनक्रिया वाढवते

शरीरातील अनेक कार्ये व क्रिया सुधारण्यासाठी कोमट पाणी अत्यंत गुणकारी आहे. तंदुरुस्त राहण्यासाठी कोमट पाणी खूप फायदेशीर ठरते. आपण जाणून घेऊ फायदे :-

- शरीरातील चरबी वाढत गेली की व्यक्ती हळूहळू लठ्ठ दिसू लागते. ज्यांना आपले वजन नियंत्रित ठेवायचे आहे, त्यांनी दिवसातून जितक्या वेळा पाणी प्याल ते कोमट पाणी असावे. कारण कोमट पाण्यामुळे आपला मेटाबॉलिज्म वाढतो. कोमट पाणी पिण्याने शरीर वेगाने शरीरात साचलेल्या कॅलरी बर्न करू लागते.
- पचनक्रिया वाढलेली असल्याने आपण जास्त प्रमाणात जेवण घेतले तरी आपले वजन वाढत नाही.
- आपली पचनक्रिया मंद असेल तर आपण कमी प्रमाणात जेवतो, तरी आपले वजन वाढू लागते.
- कोमट पाण्याच्या सेवनाने आपले पोट सुटत नाही.
- कोमट पाणी प्यायल्यानंतर शरीराचे तापमान वाढते. हे कमी करण्यासाठी शरीरातून घाम बाहेर पडतो. त्यामुळे शरीरातील टाकाऊ पदार्थ आपोआपच नैसर्गिकरित्या बाहेर टाकले जातात. ही प्रक्रिया शरीरासाठी फायदेशीर असते.





- ज्या व्यक्तीचे पोट पूर्णपणे साफ होत नाही, त्यांनी सकाळी उठल्याबरोबर कोमट पाणी प्यायले पाहिजे. दिवसभर कोमट पाणी प्यायल्याने गॅसचा त्रास होत नाही.
- ज्यांना टॉनसीलचा त्रास आहे, त्यांनी कोमट पाणी घेतले पाहिजे. त्यामुळे मूत्रपिंडाच्या कार्यात सुधारणा होते, कोमट पाणी प्यायल्याने मूत्रपिंडातील टाकाऊ पदार्थ चांगल्याप्रकारे बाहेर टाकले जाऊ शकतात.
- कोमट पाणी विविध सार्थीच्या आजारांपासूनही आपले रक्षण करते.
- ज्यांना सतत सर्दी, पडशाचा वारंवार त्रास होतो, त्यांनी नियमित कोमट पाणी प्यावे.
- जेवणानंतर कोमट पाणी प्यायल्याने अन्नाचे चांगल्या पध्दतीने पचन होते.

ऊठसूठ जिम नको.....चाला

आज जरा आपले वजन वाढलेले दिसले की लोक जिमला नाव नोंदवून मोकळे होतात. आजकालच्या महिला चालणे विसरूनच गेल्या आहेत. आजची जीवनशैली एवढी गतिमान झाली आहे की कोणाला व्यायाम करायला पुरेसा वेळ मिळत नाही. शरीराची योग्य प्रमाणात हालचाल झाली नाही तर शरीर आकार्यक्षम होते. त्यामुळे अनेक रोग शरीरात हळूहळू आपले बस्तान बसवू लागतात. चालणे हा एक असा व्यायाम आहे ज्याला कोण्याही प्रशिक्षकाची गरज नसते. हा व्यायाम अनेक रोगांचा अचूक इलाज असतो.

शरीरातील मांसपेशींना पुष्ट बनविण्यासाठी पायी चालणे अत्यंत आवश्यक आहे. त्यामुळे सैल झालेल्या

पेशी पुन्हा घट्ट होण्यास मदत होते. त्यामुळे शरीर सुदृढ बनते. ज्यांचे हात, पाय, गुडघे दुखतात, त्यांच्यासाठी पायी चालणे हा सर्वोत्तम व्यायाम आहे. ज्यांना हृदयाचा आजार आहे त्यांच्यासाठी तर चालणे हा रामबाण उपाय आहे. मात्र त्यांनी सावकाश चालायला हवे. त्यामुळे हृदयाच्या पेशी मजबूत होऊन हृदय चांगल्याप्रकारे काम करते. हृदयरोगांपासून वाचण्यासाठी महिलांनी जलद गतीने चालण्याची सवय लावून घ्यावी. आठवड्यात तीन तास जलद गतीने चालण्याने हृदयरोगाचा धोका चाळीस टक्क्यांनी कमी होतो. पळण्याचे व ॲरोबिक्सचे फायदे चालण्याच्या तुलनेत जास्त होतात. शारीरिक श्रमाच्या अभवामुळे लोक लठ्ठ होतात, एवढेच नव्हे तर अनेक रोगांच्या विळख्यात सापडतात. अशावेळी ते जेव्हा डॉक्टरकडे जातात, तेव्हा डॉक्टरही त्यांना व्यायाम करण्याचा सल्ला देतात. जे लोक लठ्ठपणाचे शिकार बनतात तेव्हा त्यांच्याकडे चालण्यासारखा दुसरा उपाय नाही. लठ्ठपणा कमी करण्यासाठी डायटिंग नाही, तर पायी चालण्याची आवश्यकता आहे. याउलट डायटिंगचा शरीरावर प्रतिकूल परिणाम होतो. जर तुमचा यावर विश्वास बसत नसेल तर एक महिना न चुकता चालून बघा, तुम्हाला फरक आपणच जाणवेल. शरीरामध्ये पचनसंस्थेचे काम खूप महत्त्वाचे आहे. चालण्याने पचन व्यवस्थित होते आणि पोटाच्या आजारापासून आपले रक्षण होते. लक्षात ठेवा, जर पचनसंस्था व्यवस्थित कार्यरत नसेल तर शरीराच्या इतर भागांवरही त्याचा परिणाम होतो. चालण्याने खाल्लेल्या अन्नाचे पचन व्यवस्थित होते. जे लोक भरपूर खातात आणि चालण्यात कंजुषी करतात, त्यांना शरीर जड होणे, अपचान होणे, गॅसचा त्रास, उत्साह न वाटणे यांसारख्या





समस्यांना सामोरे जावे लागते. जर शरीरास अपायकारक पदार्थ बाहेर टाकले गेले नाहीत, तर अनेक समस्या निर्माण होतात. चालण्याने शरीरातील पेशींची सक्रियता वाढते. घाम आणि लघवीवाटे शरीरातील अपायकारक पदार्थ शरीराबाहेर टाकले जातात.

अनेक आजारांवर केशर उपयुक्त

केशर सुवासिक रंगद्रव्यासाठी प्रसिध्द आहे. केशर त्वचेचा रंग उजळवते. त्वचा काळवंडल्यास, कांजण्याचे डाग त्वचेवर राहिल्यास, चेहऱ्यावर वांग आल्यास केशर दुधात कुस्करून लावले जाते. केशरामुळे बल वाढते, नाडी संस्था उत्तेजित होते.

अर्धांगवायूच्या आजारात दूध आणि केशर दिले जाते, परंतु केशर अति प्रमाणात घेतल्यास मात्र अपायकारक

आहे. योग्य मात्रेत घेतल्यास केशर भूक वाढविते व ते पाचक आहे. केशरामुळे मळमळ, उलटी थांबते. लघवी करण्यास त्रास होत असेल तर केशर खाल्ल्यास लघवी सहज होते. केशरामुळे गर्भाशय संकुचित होते, म्हणून प्रसूतीनंतर स्त्रियांना केशर देतात. केशरापासून 'कुंकुमादी तेल' तयार करतात, या तेलामुळे त्वचेला उजाळा येतो आणि तुम्हाला गौरवर्ण प्राप्त होतो.

खरे केशर म्हणजे तेलातले 'स्त्री केशर' एक फुलात फक्त तीन केशर असतात. त्यातूनच जमिनीवर पानं आणि फुलांचा दांडोरा येतो. या कांद्यावर छोटे कोंब येतात, ते वेगळे करून लावल्यास, त्यापासून नवीन झाड उगवते. केशराला वनस्पतीशास्त्रात 'क्रोकस सटायव्हस' असे म्हटले जाते.



With Best Compliments from

M/s. I. A. Construction

Rasewadi



Prop. I. A. Lambade



With Best Compliments from



K. N. Gharat



With Best Compliments from

B. R. Thakur





आरोग्यासाठी काही महत्वाच्या टीप्स

साक्षी पाटील

१) गोड पदार्थ जेवणाच्या शेवटी खाण्याची एक प्रथा आहे. आयुर्वेदानुसार गोड पदार्थ जेवणाच्या सुरुवातीला खावेत, शेवटी खाणे योग्य नाही. अतिरिक्त चरबी वाढण्याचे हे एक महत्वाचे कारण आहे. हा मुद्दा नीट समजण्यासाठी एक प्रयोग स्वतः करून घ्या. एक दिवस नेहमीचे जेवण झाल्यानंतर ठरावीक प्रमाणात काही गोड पदार्थ खा. १-२ दिवसांनी तोच गोड पदार्थ तेवढ्याच प्रमाणात जेवणाच्या सुरुवातीला खा. आपल्याला नेहमीपेक्षा निम्मे जेवण जाईल. म्हणजेच आपल्याला जेवढी खरी भूक आहे तेवढेच अन्न घेतले जाते. अनावश्यक किंवा अवाजवी अन्न घेणे अशा प्रकारे सहज टाळता येऊ शकते. जेवणानंतर पान खाण्याची पद्धत योग्य नव्हे तर शास्त्रीय आहे. ह्याचा अर्थ प्रत्येकाने पान खावे असा न घेता, जेवणाचा शेवट गोड पदार्थाने करू नये, एवढा अर्थ नक्कीच घेतला पाहिजे. शरीराला हलकेपणा आणण्याचा हा अगदी सहज सोपा उपाय आहे.

२) सर्व फळांमध्ये कमी-जास्त प्रमाणात साखर असते. त्या साखरेला उतारा म्हणून निसर्गाने सोबत कडू-तुरट चवीच्या बिया व साली दिल्या आहेत. बिया व सालींमध्ये अधिक प्रमाणात जीवनसत्व असतात. आपण फक्त चवीच्या सुखानुभवापायी ही जीवनसत्व वाया घालवतो. वजन कमी करण्याचा निश्चय केलेल्यांनी सहज शक्य होतील तेवढ्या बिया व साली फेकून देऊ नयेत.

३) चरबी किंवा मेद हा मेणासारखा असतो. उष्णतेमुळे सहज वितळतो अर्थातच थंडपणामुळे गोठून एका ठिकाणी पक्का बसतो. आपल्याला वजन कमी करण्याची खरी इच्छा असेल तर थंड पाणी, कोल्ड ड्रिंक्स किंवा इतर थंड पदार्थ घेणे वर्ज्य करा. चरबीच्या नियंत्रणासाठी शरीर आपणहून उष्ण स्वभावी पाचकस्त्राव तयार करीत असते. मेदाच्या नियंत्रणासाठी वर्णन केलेली बहुतेक सर्व औषधे पाचकस्त्राव वाढवूनच चरबी कमी करतात. अन्न घेतल्यानंतर लगेच थंड पाणी, कोल्ड ड्रिंक्स, लस्सी, आईस्क्रीम किंवा इतर थंड पदार्थ घेण्यामुळे त्या पाचकस्त्रावांचा परिणाम एकदम सौम्य होतो आणि चरबी साठून राहण्यासाठी कारण होतो. अन्न पचवणारे पाचकस्त्राव विस्तवासारखे उष्ण असतात. त्यावर थंड पदार्थ किंवा थंड पाणी ओतल्यावर काय होईल ह्याचा आपणच विचार करा.

४) चहा-कॉफीसारखी साखरयुक्त पेय दिवसातून दोनपेक्षा जास्त वेळा घेऊ नयेत. त्याच्या घोटा घोटाबरोबर पोट्यात जाणारी साखर नकळतपणे चरबी वाढविण्यास कारण होते.

५) जेवणानंतर कधीही लगेच झोपू नये. शतपावली करणे चांगले. जेवणानंतर येणारी झोप ही खरी झोप नसून ती केवळ सुस्ती असते ज्याने शरीराचा बोजडपणा वाढीस लागतो. वामकुक्षीच्या नावाखाली डाराडूर





झोप काढणे म्हणजे वजन वाढीला व एकंदरीत रोगराईला आग्रहाचे आमंत्रण देण्यासारखेच आहे.

६) लवकर झोपून लवकर उठावे. हा नियम आरोग्यासाठी खरोखर लाखमोलाचा आहे. उशिरा झोपून उशिरा उठणारे शेकडा नव्वद टक्के तब्येतीने जाडजूड असतात असे आढळून येते.

७) दूध व दुधाचे पदार्थ नियमितपणे घेऊ नयेत. दुधातील पौष्टिक प्रथिनांची किंवा पिष्टमय पदार्थांची गरज भागल्यानंतर हे पदार्थ घेणे चालूच ठेवले तर त्यांचे रूपांतर चरबीत होते. दुधाचे दात पडले की नियमितपणे दूध पिणे आवश्यक नसते हे लक्षात ठेवावे.

८) निसर्गाच्या निर्मात्याने मनुष्य शरीराची रचना ही मांसाहार पचनासाठी केलेलीच नाही. ज्यांना मांसाहार केल्याशिवाय चैन पडत नाही त्यांनी आठवड्यातून एक किंवा जास्तीत जास्त दोन जेवणातच मर्यादित प्रमाणात मांसाहार घ्यावा.

९) बैठ्या कामामुळे मेद वाढतो. सतत कार्यक्षम राहा. सुस्ती आणि आळशीपणा टाळा. दारावरची बेल वाजली की 'दुसरा कोणी उठण्याआधी आपण दार उघडण्यासाठी उठा.' अशा साध्या-सोप्या सवयी अंगी बाळगण्यामुळे शारीरिक हालचाली वाढून वजन वाढण्याची सवय कमी होते.

१०) दुपारी झोपण्याची सवय केवळ वजन वाढण्याच्या दृष्टिकोनातून नव्हे तर एकूण आरोग्यासाठी पण अत्यंत हानिकारक आहे. अशी सवय लागली असेल तर ती ताबडतोब सोडावी, चांगल्या मुहूर्ताची वाट बघू नये. सवय मोडताना काही दिवस त्रास वाटेल पण कालांतराने होणारे चांगले परिणाम अतिशय महत्त्वाचे आहेत हे विसरून चालणार नाही.

११) जेवण झाल्यानंतर 'आता पोट भरले, आता

आणखीन अन्न नको' हा संदेश मेंदूतून निर्माण होतो. पोट भरल्यानंतर १० ते १५ मिनिटांनंतर हा संदेश निर्माण करण्याची यंत्रणा मेंदूतून कार्यरत होते. म्हणून साधारण प्रमाणात अन्न घेऊन झाल्यावर १० ते १५ मिनिटे थांबून मग स्वतःलाच प्रश्न विचारावा, 'अजून खरोखर भूक आहे का?' जर उत्तर 'नाही' मिळाले तर लगेच पडत्या फळाची आज्ञा समजून 'बस्स' करा.

१२) जास्त जेवण घेण्याची सवय चरबी वाढण्याचे कारण आहे. क्रमाक्रमाने आहार चार घास कमी घेण्याची सवय केली तर थकवा न जाणवता वजन कमी राहून स्वास्थ्य उत्तम राहते.

१३) 'भात खाण्यामुळे वजन वाढते' असा एक गैरसमज सर्वत्र आढळतो. भात हे दक्षिण भारतीयांचे मुख्य अन्न आहे व गव्हाचे पदार्थ पंजाब किंवा उत्तर भारतीयांचे. वजन काय किंवा एकंदर शरीर जास्त धडधाकट दिसते. तांदळाच्या शेतीसाठी आणि प्रत्यक्ष भात शिजवण्यासाठी भरपूर पाणी लागते. त्यामुळे भात पोटात गेल्यावर पोट लवकर भरल्यासारखे वाटते खरे पण त्यामधून पोषक अंश फार कमी प्रमाणात घेतले जातात. तांदूळ कोरडे भाजून थोडे तांबूस झाल्यावर त्याचा भात करावा. वजन कमी करण्यासाठी हा पचायला हलका भात म्हणून फार उपयोगी होतो. व्यवस्थित जेवण झाल्यानंतर भात खाण्यामुळे मात्र मेद वाढतो कारण पाचक स्त्रावांना थंड करण्याची क्रिया ह्या 'शेवटच्या भातामुळे' होते. केवळ भात खारून वजन वाढत नाही हे लक्षात ठेवावे.

१४) दिवसातून किती वेळा आहार घ्यावा ह्याविषयी अनेक मतभेद आढळतात. कोणी सांगतात 'थोड्या-थोड्या वेळाने थोडाथोडा आहार घ्यावा' तर काहींच्या मते 'ठरावीक वेळी पोटभर जोवावे.' अशा





वेळी काय बरोबर व काय नाही अशी शंका आपल्या मनात नक्कीच घर करून राहत असेल. अशा संभ्रमाच्या वेळी 'आयुर्वेदाची शिकवण योग्य' असेच मानावे. आयुर्वेदात 'याम मध्ये न भोक्तव्यं, याम युग्मं व लंघयेत्' असा श्लोक आहे. ह्याचा अर्थ: 'चार तासांच्या आधी काही खाऊ नये व आठ तासांपेक्षा जास्त वेळ उपाशी राहू नये.'

१५) मद्यपान करण्याची आवड असेल तर त्याविषयी थोडी शास्त्रीय माहिती : मद्यपान करण्याची भारतात पद्धत म्हणजे जेवणाच्या आधी घेऊन नंतरच जेवणाचा कार्यक्रम असतो. मद्यपानामुळे पाचक-स्त्राव वाढतात व परिणामी भूक वाढते म्हणून जरूरीपेक्षा जास्त आहार घेतला जातो. जेवणाच्या नंतर मद्यपान करण्यामुळे वाढलेले पाचकस्त्राव हे अन्न लवकरात लवकर पचवण्यासाठी उपयोगी पडतात. शिवाय जेवणाच्या आधी केलेल्या मद्यपानामुळे सर्व अन्नघटक मेदात रूपांतरित होतात असे शास्त्रीय प्रयोगांच्या आधारे सिद्ध झाले आहे. म्हणून मद्यपान करण्याची आवड असलेल्यांनी जेवणानंतरच मद्यपान करावे. ज्यांना चरबी वाढवण्याची इच्छा असेल त्यांनी जेवणाच्या आधी घेऊन चालेल.

१६) कडधान्याबद्दल थोडक्यात : मोड आलेली कडधान्ये स्वास्थ्यासाठी उत्तम असे आपण अनेक ठिकाणी वाचले असेल. काही अंशी हे खरे आहे. त्यातील महत्त्वाचा मुद्दा असा की ज्या वयात पचनशक्ती उत्तम असेल किंवा नियमित व्यायाम करण्याची सवय असेल तरच मोड आलेली कडधान्य खावीत. वयाच्या ४५-५० नंतर ही कडधान्य त्रासदायक ठरतात. ह्या वयानंतर 'भर्जित' म्हणजे भाजलेले धान्यच आहारात वापरावे. भाजलेल्या धान्याला कितीही भिजवले तरी मोड येत नाहीत. मेद किंवा चरबीविषयी जागरूक असलेल्यांनी कडधान्य टाळणे महत्त्वाचे आहे.

ह्या उलट वजन वाढवण्यासाठी कडधान्यांचा वापर आहारात नियमितपणे करावा.

१७) व्यायाम कसा, कोणता व किती करावा: व्यायामाचे फायदे सांगण्याची गरजच नाही. ह्या विषयाबद्दल काही महत्त्वाच्या गोष्टी म्हणजे, कोण किती व्यायाम करतो ह्यापेक्षा त्यात किती नियमितपणा आहे हे सर्वात महत्त्वाचे. वजन कमी करण्यासाठी कशा प्रकारचे व्यायाम करावेत? शरीरात मेद कुठे साठतो? चरबीच्या पेशी कुठे जमा होतात? काही प्रकारचे व्यायाम मस्तपैकी भूक वाढवतात तर काही व्यायाम चरबी हटवतात. त्वचा आणि मांसधातूच्यामध्ये ह्या चरबीच्या पेशी दबा धरून असतात. त्यामुळे मांसपेशींना पीळ पडेल असे व्यायाम चरबी हटवण्यासाठी उत्तम. ओला कपडा लवकर सुकण्यासाठी जी पिळण्याची पद्धत आहे तशी ही व्यायामाची क्रिया करावी.



हसू नका बरं!

एक महिला डॉक्टरांना काकुळतीला येऊन म्हणते,

महिला- डॉ.काहीतरी उपाय सांगा हो मला.

डॉक्टर- काय झालंय काय तुम्हाला ?

महिला- माझे पती रात्री खूप घोरतात त्यामुळे मला झोपच लागत नाही.

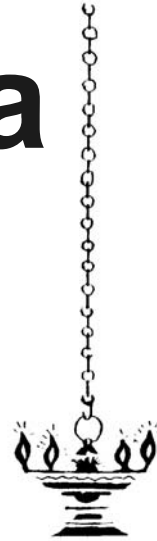
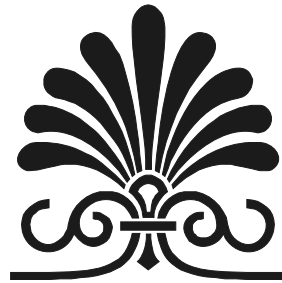
डॉक्टर- मग असं करा, त्यांना दिवसा बोलू देत जा.

-वसुधा गोसावी



With Best Compliments from

Raju Pichika



With Best Compliments from

MOTWANI





आरोग्यासाठी उपयुक्त घटक

अश्विनी चव्हाण

दुधामुळे मेंदूची वाढते ताकत

शरीराची ताकत वाढवण्यासाठी दूध पिण्याचा सल्ला तर नेहमीच दिला जातो. पण बौद्धिक ताकत वाढवण्यासाठी दूध तितकेच महत्त्वाचे आहे. दुधामुळे मेंदूची क्षमता वाढते, असे आता संशोधकांनी म्हटले आहे. त्यासाठी रोज किमान एक ग्लास दूध प्यावे असा त्यांचा सल्ला आहे.

दुधामुळे शरीराला आवश्यक असणाऱ्या पोषक तत्वांची पूर्तता होते. त्यामुळे आपल्याकडे दुधाला पूर्णान्न असेही म्हटले जाते. स्मरणशक्ती वाढवणे किंवा अन्य बौद्धिक कामगिरीसाठी दूध उपयुक्त आहे. दुधातील मॅग्नेशियम व अन्य घटक स्मरणशक्तीसाठी उत्तम असतात. दूध आणि दुग्धजन्य पदार्थ हृदयाचे विकार तसेच उच्च रक्तदाब यापासून वाचवण्यासाठीही उपयुक्त आहेत. दुधाच्या नियमित सेवनाने हृदयाबरोबर मेंदूही योग्य रितीने काम करतो. माईन विद्यापीठाच्या संशोधकांनी याबाबतचे संशोधन केले आहे. दूध पिणाऱ्या वयस्कर लोकांमध्ये अन्य वृद्धांच्या तुलनेत अधिक चांगली स्मरणशक्ती असल्याचेही त्यांना दिसून आले.

आरोग्यासाठी चहा फायदेशीर

चहाचे फायदे : चहाचा उपयोग घरगुती उपचार म्हणूनही केला जातो. याने बरेच आजार दूर होतात. प्रत्येक ऋतूत चहाची मजा येते, पण हिवाळ्यात त्याची मजा काही औरच असते.

- आलं, लवंग व गूळ मिसळून चहा दिल्यास सर्दी, खोकला बरा होतो.
- चहामुळे डिहायड्रेशन होत नाही.
- एंजाइम गुणामुळे चहा पचनशक्ती वाढवतो.
- केस, नखं व चेहऱ्याच्या सौंदर्यासाठी बरेच सौंदर्य तज्ज्ञ चहाच्या पानांचा उपयोग करतात.
- चहा सर्दी, खोकला व फ्ल्यू या आजारांपासून बचाव करतो.



आलं व सुंठीतील फरक समजून घ्या.

हे कंद जेव्हा ओला असतो तेव्हा त्याला आलं, अदरक असे म्हणतात. तोच कंद वाळला असता त्याला सुंठ म्हणतात. दोन्ही मूलतः एकच असले तरी दोघांच्या गुणधर्मात खूप फरक आहे.

आलं हे कटू, उष्ण, तीक्ष्ण व रूक्ष असल्याने कफाचा नाश करणारे आहे. म्हणूनच पावसाळ्यात, हिवाळ्यात त्याचा वापर मुद्दाम जास्त करावा.

आलं हे अग्निदीपक आहे. भूक लागत नसेल, अजीर्ण झाले, तोंडाला चव नसेल तर आले द्यावे. जेवण्यापूर्वी १/२ तास अगोदर आल्याचा तुकडा मिठासोबत





खावा किंवा आल्याचा रस एक चमचा आणि थोडेसे काळे मीठ टाकून घ्यावे. यामुळे भूक लागते.

पडसे, खोकला असताना आल्याचा रस पिंपळीपूर्ण व मधासोबत घ्यावा. हा प्रयोग दिवसातून तीन

याशिवाय सुंठही खोकल्यावरील रामबाण औषध आहे. सुंठीची काळी राख किंवा सुंठ पावडर मधासोबत दिल्याने खोकला कमी होतो. तसेच पडसे असताना सुंठ दालचिनी व खडीसाखरेचा काढा करून घ्यावा. खोकला व पडशामुळे डोके दुखत असेल तर सुंठ पावडरचा गरम लेप डोक्यावर व छातीवर लावावा. याने डोकेदुखी थांबते व खोकलाही कमी होतो. सुंठीचे अनेक फायदे असले तरी सुंठ ही पित्ताचे व त्वचेचे विकार असणाऱ्यांनी वापरू नये. तसेच सुंठ उष्ण असल्यामुळे उन्हाळ्यात वापरू नये.

वेळा करावा.

आल्याचा रस मधासोबत दिल्याने उचकीसुध्दा कमी होते. संपूर्ण अंगावर सूज येत असेल तर आले गुळासोबत खाल्ल्याने फायदा होतो.

आल्यापासून आल्याचा कीस, सुपारी, पाक बनविता येतात. आल्याचा पाक करताना आल्याचा रसात विलायची, जायफळ, लवंग पिंपळी, काळी मिरी, हळद, साखर टाकावी. यामुळे आलेपाक जास्त गुणकारी बनतो.

आल्याचा कंद वाळला असता त्याला सुंठ म्हणतात. सुंठ ही कटू, लघु, स्निग्ध असली तरी शरीरावर तिचा परिणाम मधुर असल्यामुळे तिचा वापर दौर्बल्यात होतो. अशक्त व्यक्तींना किंवा बाळंतपणामुळे आलेल्या अशक्तपणात सुंठीचा शिरा देतात. चांगल्या तुपात भाजून साखर टाकून केलेला हा शिरा बलवृद्धी करतो. या शिऱ्यामुळे आम्लपित्तसुध्दा कमी होते.

सुंठ पावडर रात्रभर एरंडेल तेलात भिजवावी. सकाळी हे सर्व मिश्रण पिठात टाकून त्याच्या पोळ्या खायला घ्याव्या. यामुळे आमवात निश्चितपणे कमी होतो.

तळपाय चमकेल तर चेहरा दमकेल !

तळपाय म्हणजे शरीराचा दुसरा हृदय असतो कारण तळपायावर एक गादीप्रमाणे मांसाचा भाग असतो, ज्यावर बरेच रोम छिद्र असतात. यांचे आकार त्वचेच्या रोम छिद्राहून मोठे असतात. जेव्हा आम्ही चालतो तेव्हा या गादीवर पूर्ण शरीराचा भार पडतो. त्याने रोम छिद्र खुलतात. या रोम छिद्रांच्या माध्यमाने ऑक्सिजन आत जाते आणि गादीत आलेले टॉक्सिन घामाच्या माध्यमाने बाहेर येते. तसेच तळपायांच्या स्पंजावर दाब पडतो. तसेच रक्त वाहिन्यांवर दाब पडतो आणि रक्त तेजीने वर ढकलण्यात येतं म्हणून पायी पायी चालल्याने हृदय रोग्यांना सर्वाधिक फायदा होतो.

जर तळपाय खराब, फाटलेले असतील तर शरीरातील त्वचा देखील त्या प्रकारची असेल. त्यासाठीच तळपायाची नियमित सफाई व मॉलीश केल्याने शरीरातील त्वचेला अधिक ऑक्सिजन आणि चांगले रक्त मिळण्यास मदत मिळते.





तळपायांच्या देखरेखीसाठी सल्ला.

- रात्री झोपण्याअगोदर तळपायांची स्वच्छता करावी आणि ३ मिनिटं गरम पाण्यात व नंतर १ मिनिट गार पाण्याने शोक घेतला पाहिजे.
- तळपायांची नियमित मॉलीश केली पाहिजे. मॉलीशसाठी तेलाची निवड तळपायांच्या प्रकृतीनुसार केली पाहिजे. कोरडी आणि घाम सोडणारी त्वचेसाठी वेसलीन आणि चंदन तेल मिसळून मॉलीश करावी. मुलं आणि महिलांची कोरडी त्वचा असेल तर त्यासाठी जैतूनचे तेल व चाल मोगऱ्याचे तेल मिसळून मॉलीश

- करावी, भेगा पडलेल्या तळपायांना सरसोचे तेल, वेसलीन आणि लिंबू मिसळून त्याची मॉलीश करावी.
- सकाळी अंघोळ करताना हलक्या हाताने तळपायांना रगडून स्वच्छ करावे व अंघोळीनंतर सरसोचे तेल लावावे.
- उंच हिल्सच्या चपला, सँडल आणि जोड्यांचा वापर कमी करावा कारण त्याने रक्तप्रवाह असामान्य होतो.
- दररोज १५ ते २० मिनिटे बीन चपलांचे गवतावर किंवा हलक्या मातीवर नक्की फिरावे.



With Best Compliments from

M/s. Siroya Construction

Shriwardhan

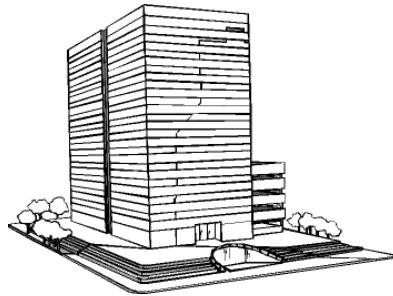


Prop. Shri. Siroya



With Best Compliments from

Vedant Constructions



With Best Compliments from

Renuka Constructions





फलाहार व निर्विषीकरण

ओमनी फीचर्स

खाण्या-पिण्याच्या चुकीच्या सवयी वेळी-अवेळी तळलेले मसालेदार पदार्थ, अतिगोड खाणे यामुळे शरीरात अनेक प्रकारचे विषारी पदार्थ तयार होतात. वैद्यकीय परिभाषेत टॉक्सिन म्हणून ओळखले जाणारे हे

पदार्थ वर्षानुवर्ष शरीरात साठून राहतात. ते शरीरातून वेळीच बाहेर काढले नाही तर अनेक रोगांना निमंत्रण मिळते. अशी विषारी द्रव्ये शरीरातून बाहेर काढण्याच्या प्रक्रियेला निर्विषीकरण असे म्हटले जाते. यामुळे शरीरातिल अपचनसंस्था स्वच्छ शुध्द होत असते.

पचन संस्था शुध्द करण्याचा सर्वात चांगला मार्ग 'फलाहार' आहे म्हणजेच संपूर्ण दिवस फळांचे सेवन करणे. कोणतेही दोन दिवस

सातत्याने हा उपचार करावा लागतो. या दोन दिवसांत आवडीचे कोणतेही एक फळ ठरवा. केळी, सफरचंद, द्राक्ष, अननस, कलिंगड असे कोणतेही फळ ऋतुमानानुसार

ठरवा. दोन दिवस हेच फळ व पाणी असा आहार ठेवा. दोन्ही दिवस एकच फळ खा. चहा-कॉफी यांचेही सेवन करू नका. चहाची अगदीच तल्लफ आली तर गवती चहात मध टाकून घ्या. या दोन दिवसांत खूप

भूक लागली असे वाटेल पण त्यावर नियंत्रण ठेवा. फळे लवकर पचतात, त्यामुळे असे होते.

थावागळात हलका फुलका व्यायाम करा. अधिकच परिश्रमाचे काम करू नका. भरपूर आराम करा. या प्रक्रियेनंत खूप हलके वाटेल. वजनही कमी होईल. पण यासाठी दोन दिवस आराम करण्यासारखा वेळ हाताशी पाहिजे. तसेच प्रकृतीची कोणतीही तक्रार असणाऱ्यांनी हे करण्यापूर्वी वैद्यकीय सल्ला

घेतला पाहिजे.





स्त्रियांसाठी योगासने आणि व्यायाम

विद्या राणे-सराफ

रोजची दगदग, धावपळ, ऊठबस म्हणजे व्यायाम नव्हे, व्यायाम हा करावाच लागतो. तोही शास्त्रशुद्ध आपली प्रकृती चांगली असावी असे प्रत्येकाला मनोमनी वाटत असते. परंतु प्रकृती चांगली ठेवण्यासाठी नेमके काय करावयाला हवे याची कल्पना असतेच असे नाही. केवळ अधिक खर्च करण्याने प्रकृती सुधारत नसते, किंवा विनाकारण घेत असणाऱ्या टॉनिक वजा औषधांचा फायदा होत नसतो. प्रकृती स्वस्थ ही प्रत्येकाने स्वतःकरता कमविण्याची गोष्ट असते. ती आपणास दुसरे देऊ शकत नाही किंवा आपणास विकत घेऊ शकत नाही. प्रवृत्ती चांगली ठेवण्याकरता चौरस आहार योग्य विश्रांती, मनःशांती, आंतर्बाह्य स्वच्छता या मूलभूत गोष्टी जितक्या महत्त्वाच्या आहेत तितकीच महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे पुरेसा व्यायाम.

व्यायामाची गरज प्रत्येक व्यक्तीला, स्त्रीला अगर पुरुषाला, प्रत्येक वयाला, लहानपणापासून वार्धक्यापर्यंत, गरीब-श्रीमंताला आहे. व्यायामाचे अनेक प्रकार शक्य आहेत. व्यायामशाळेत जाऊन दंड-बैठका काढल्यापासून वेट लिफ्टिंगसारखे व्यायाम लहान वयात विशेषतः तरुणांना उपयोगी ठरतात. तर पायी फिरावयास जाण्यासारखा व्यायाम वृद्धांना माफक वाटतो. खेळ खेळण्यासाठी खेळांच्या सुविधा असाव्या लागतात व आवड असावी



लागते. टेकडी चढणे, बागकाम करणे, असे व्यायाम करण्यापूर्वी काही विविध शारीरिक सुदृढता असणे आवश्यक असते. योगासने सर्व वयात व सर्व प्रकृतीच्या अवस्थेत करण्याजोगी असतात. ती करण्याकरता सुविधा फारशा लागत नाहीत. जागा थोडीशीच पुरते. यातून अपाय संभवत नाहीत. शिकून घेण्यास वेळ फारसा लागत नाही. या दृष्टिकोनातून काही सुलभ व्यायाम प्रकार व योगासने यांची ओळख करून घेऊ या.





स्त्रियांच्या व्याधी आणि योगासने

स्त्रियांचा एक तापदायक आजार म्हणजे घुडघेदुखी, साधारण चाळिशी ओलांडली की हा त्रास होऊ लागतो. चालताना अगर जिने चढताना ती जाणवतोच, शिवाय भारतीय पध्दतीच्या शौचकुपांचा वापर करणे त्रासदायक होऊ लागते. अशा वेळी गुडघ्यांचा वापर करणे त्रासदायक होऊ लागते अशा वेळी गुडघ्यांच्या ऑस्टियोआर्थरयटिस असणे शक्य असते. अशा व्यक्तींनी उंच जागी बसून आपले पाय सरळ करणे व परत वाकविणे असे सोपे व्यायाम केल्यास पायाला फायदा होईल. योगासनांपैकी वज्रासन अथवा वीरासन हे आसन या आजाराला उपयुक्त आहे. गुडघे वाकून जमिनीवर बसणे व पाठ सरळ ठेवून पृष्ठभाग टाचांवर टेकण्याने हे आसन सिध्द होते. अशा स्थितीत तीन ते पाच मिनिटे बसल्याचा सराव करावा. श्वसन संथ असावे.



स्त्रियांमध्ये दुसरा एक नेहमी आढळणारा दोष म्हणजे कंबरदुखी, याला बरीच कारणे असू शकतात. त्यातल्यात्यात आपल्या कण्यांमधील मणक्यांच्यामध्ये असणाऱ्या चकत्यांच्या झिजेमुळे निर्माण झालेले दोष अनेक व्यक्तींत सापडतात. पाठीचा कणा हा आपल्या शरीरातील एक अतिशय महत्त्वाचा भाग असतो. प्रकृती चांगली राहण्यासाठी त्याची काही विशिष्ट रचना टिकणे अत्यावश्यक असते. ही रचना आपल्या पाठीचे स्नायू टिकवतात. या स्नायूंनाच आपण पाठीचे अगर मानेचे दोर म्हणतो. हे स्नायू आजारांमुळे अगर वार्धक्यामुळे शिथिल झाले की,

कणा आपली रचना टिकवू शकत नाही. यातूनच पाठ दुखू लागते. सायटिकासारखे आजार निर्माण होतात. मानेतील मणक्यातील चकत्या सरकून हातात वेदना येऊ लागतात व इतरही अनेकविध आजार होऊ शकतात.

योगासनात पाठीच्या कण्याकडे विशेष लक्ष दिले जाते. पाठीवर झोपून एका वेळेस एक पाय वर उचलणे व संथ गतीने खाली आणणे असे सोपे व्यायाम प्रथम करावेत. थोडे दिवस असा सराव झाली की, दोन्ही पाय एकाच वेळी वर उचलण्याचा प्रयत्न व सराव करावा

यातूनच पुढे विपरीत करणी, सर्वांगासन व हलासन ही

आसने करता येऊ लागतील, तसेच पाठीवर झोपून एक

एक पाय मागे वर

उचलण्याचा व्यायाम प्रथम केल्यानंतर दोन्ही पाय उचलता येतील.

याला शलभासन म्हणतात. तसेच पोटावर

झोपून मान व खांदे वर उचलण्याने पाठीच्या वरच्या भागातील स्नायूंचे व्यायाम होऊ लागतील. याला भुजंगासन म्हणतात. दोन्ही हात सरळ पुढे व पाय मागे असे वर उचलून शरीर होडीच्या आकाराचे करण्यास नौकासन ही संज्ञा आहे.

हे सर्व व्यायाम व आसने पाठीचे दोर, म्हणूनच कणा बळकट करतात. हे व्यायाम चाळिशीनंतरच्या प्रत्येक स्त्रीला अत्यावश्यक असतात. विशेषतः बाळंतपणानंतर कमरेला अशक्तपणा येतो. कधी कधी दोन कण्यांमधील काही लिगामेंट्स कमजोर होऊन मणके एकमेकांवर सरकू





लागतात. अशा स्पोर्ट्स लिव्हिंगच्या आजारात पाठीचे व्यायाम, नौकासान, धनुरासन, भुजंगासन, शलभासन अत्यंत महत्त्वाची आहेत. तसेच मानेचे व्यायाम प्रत्येक व्यक्तीला आवश्यक असतात. आजकाल आपला बराच प्रवास घडत असतो. स्कूटररिक्षा, बस, मोटार, आगगाडीपासून विमानापर्यंत सर्व वाहनांतून आपण प्रवास करतो. हा प्रवास करताना आपल्या मानेच्या कण्यावर

ताण येतो. शिवाय शिवणे, निवडणे टिपणे, लिहिणे अगर ड्राफ्टिंगसारखी कामे करताना मानेचे स्नायू ताणले जातात. अशा व्यक्तींना सर्व्हायकल स्पोर्टिलेसिसचा आजार होतो. त्यामुळे मान अवघडते, दुखते हाताला मुंग्या येतात. डाव्या बाजूला दुखल्यास विनाकारणच हृदयविकाराची शंका येऊन माणूस चिंतामग्न होऊ लागतो. या आजारापासून बरे होण्याकरता मानेचे व्यायाम करणे आवश्यक

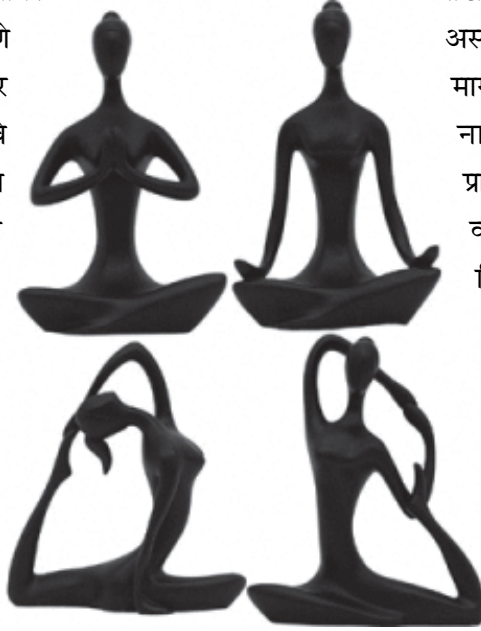
आहे. सरळ बसून डोके एकदा डावीकडे, नंतर उजवीकडे, नंतर वर व खाली सावकाश फिरवावे. नंतर गोल फिरवण्याचा व्यायाम करावा. हे व्यायाम संथ करावेत. अन्यथा चक्कर येण्याचा संभव असतो.

माणसाला प्राणवायूची गरज असते व त्या करता आपण श्वासोच्छ्वास आजन्म करीत असतो हे आपणास विदित आहेच. ही किंवा काही अंशी ऐच्छिक व काही प्रमाणात अनैच्छिक असते हेही आपण अनुभवाने शिकलेले

असतो. याच क्रियावर थोडाफार ताबा आपल्या मानप्रमाणे ठेवण्याच्या क्रियांनाच प्राणायाम म्हणतात. दीर्घ व संथ श्वसनाचे शरीरावर व मनावर चांगले परिणाम होतात. श्वास आत घेण्याच्या क्रियेला पूरक, आत ठेवण्याला कुंभक, बाहेर सोडण्याला रेचक व बाहेर सुटलेल्या स्थितीला बहिर्कुंभक अशा संज्ञा आहेत. यात काही विशिष्ट प्रमाणात

राखणे हा प्राणायामातील मुख्य हेतू असतो. प्राणायाम तज्ज्ञ शिक्षकांचे मार्गदर्शनाखाली शिकलेला बरा. नाकातील बऱ्याच व्याधींना प्राणायामाचा चांगला फायदा होतो. वारंवार सर्दी होत असल्यास याचा विशेष फायदा अनेकांनी अनुभवलेला आहे. नाकातील हाड वाढणे अगर सरकणे, सायनसायटिस, डोके दुखी, झोप न येणे, मन अशांत होणे यासारख्या तक्रारी दूर करण्यात प्राणायामाची चांगलीच मदत होते. श्वसनाचा एक प्रकार

दोन्ही नाकापुड्या उघड्या ठेवून जलद श्वसन करणे हा होय. याला भस्त्रिका म्हणतात. पोटातील अनेक अवयवांना व पेशींना याने मसाज होतो व रुशिराभिसरण अधिक कार्यक्षम होते. स्त्रियांच्या काही तक्रारी गर्भाशय घसरल्याने होऊ शकतात. छाती व पोट यात जसा एक स्नायूंच्या काही तक्रारी गर्भाशय घसरल्याने होऊ शकतात. छाती व पोट यात जसा एक स्नायूंचा पडदा असतो तसाच एक पडदा पोटाच्या खालच्या बाजूला असतो त्याला पेल्व्हिक





डायफाम म्हणतात. गर्भाशय, मूत्राशय व मोठ्या आतड्याचा काही भाग या पडद्यामुळे जागच्या जागी राहतात. वार्धक्याने, आजाराने अथवा इतर कोणत्याही कारणाने हा पडदा कमजोर झाल्यास हे अवयव घसरतात. मूत्राशय घसरल्याने थोडी कपड्यात होणे शक्य असते. अशावेळी मूलबंध नावाची योगक्रिया उपयोगी पडते. यात आपल्या गुद्वाराजवळील मांसल भाग ऐच्छिकपणे घट्ट आवळून आत ओढून घेण्याचा प्रयत्न करावयाचे. आपल्या शरीराचे सर्व सांधे हलविणे हा एक अगदी सोपा परंतु प्रभावी व्यायामाचा प्रकार आहे. हाताच्या बोटांपासून मनगटे. कोपरे, खांदी पायाची बोटे, घोटे, गुडघे व खुब्यांचे सांधे सावकाश हलविण्याने शरीराच्या सर्व स्नायूंना चलनवलनाचा व्यायाम होतो. या व अशा व्यायामांनी शरीर सुदृढ राहते व मेद प्रमाणात असतो. स्नायू कार्यक्षम बनतात. सांधे चपळ राहतात. रक्तदाब, हृदयविकार मधुमेह इत्यादी आजार काबूत ठेवण्यास मदत होते. पचन सुधारते. झोप शांत येते. मलविसर्जन नैसर्गिक राहते.

दीर्घायुष्यासाठी व्यायाम दीर्घायुरारोग्य राखण्यास नियमित व्यायाम व योगासने हवीतच. काही जणांचा विशेषतः स्त्रियांचा व्यायामाबद्दलचा दृष्टिकोन सुधारण्याची गरज आहे. काहींना वाटतेच की आता वाढत्या वयात कसले आलेत व्यायाम अन् फियाम ? काहींना वाटते की आपण घरकाम

दिवसभर करीत असतो मग आपणास व्यायामाची गरजच नाही. काहींना वाटते की आपले सांधे अर्धेच दुखत आहेत तर विश्रांतीचा घेणे बरे. कित्येकांची समजूत अशी आहे की औषधे, इंजेक्शनांनी सर्व आजार बरे होतात. हे व यासारखे गैरसमज दूर होणे आवश्यक आहे. सुरुवातीलाच सांगितल्याप्रमाणे प्रत्येकालाच व्यायाम आवश्यक आहे. घरकाम अथवा फॅक्टरीमध्ये चालावे लागल्यामुळे होणार व्यायाम हा आपल्या फावल्या करण्याच्या व्यायामाची जागा घेऊ शकत नाही. उलटपक्षी घरकाम अथवा इतर कामे करण्यास लागणारी शक्ती मिळविण्यात नियमाने व्यायाम घेणे आवश्यक असते. व्यायाम होणे याचा शास्त्रीय अर्थ कोणत्याही स्नायूच्या जास्तीत जास्त शक्तीचा, २/३ शक्तीचा ६सेकंद वापर असा होय. एखादा स्नायू आपण ६ सेकंदांपेक्षा अधिक काल अथवा २/३ पेक्षा शक्ती खर्च करून वापरू तर तो व्यायाम न होता ताण होऊ लागतो. तसे पाहिले तर जागेपणी बहुतेक व झोपेतही काही काळ काही स्नायूंचे काम चालूच असते. ते आपल्या फायद्याकरता असते. त्याने स्नायूंना व्यायाम मिळत नसतो. अशा स्नायूंना व्यायाम मुद्दामहून देणेच जरूर असते. व्यायाम करताना नाडीची गती मिनिटे १२० ते १३० पर्यंत जाणे जरूर आहे. यापेक्षा कमी असल्यास व्यायाम होत नाही. योगासनामुळे शरीराला इतर फायदे निश्चित होतात. परंतु तो एक व्यायामाचा प्रकार नव्हे तर व्यायामाचे जोडीला करण्याचा दैनंदिन दिनचर्येतील भाग असावयास हवा.

उग्रासन : - पोट, हात, पाय, कंबर यांच्या विकारांवर हे आसन अत्यंत उपयोगी पडते. सांधे व्यायाम प्रकार देखील पुरेसे होतात. परंतु ज्यांना शक्य असेल





त्यांनी बाहेर पटांगणावर जाऊन खेळ खेळणे, पळणे, दोरीवरच्या उड्या मारणे असे व्यायाम करणे हिताचे आहे.

कोणता व्यायाम योग्य ते आधी ठरवा

व्यायामाचा प्रकार निवडण्यापूर्वी आपली शारीरिक तपासणी करून घेणे इष्ट आहे. रक्तदाब वाढलेला असल्यास, हृदयविकार असल्यास काही विशिष्ट औषधांचे सेवन करणे आवश्यक असल्यास आपले डॉक्टर आपणास विश्रांतीचा सल्ला देतील. ही विश्रांती किती प्रमाणात व किती दिवस घ्यावयाची हे ठरवून त्याप्रमाणे व्यायामाचे प्रकार, वेळ व गती निवडावी सर्वच व्यायाम रिकाम्या पोटावर करणे इष्ट, तथापी, सायंकाळी करावयाचे असल्यास थोडेसे खाऊन मग अर्ध्यापाऊण तासाने करावेत. व्यायाम करित असताना अगर झाल्यावर छातीत दुखल्यास, घाम अतिरेकी आल्यास, उलटी होण्याची भावना झाल्यास, बराच वेळ धाप लागल्यास, अगर जीव कासावीस होत आहे असे वाटल्यास डॉक्टरांचा सल्ला घेऊन मगच व्यायाम करावे. अतिरेकी व्यायाम अपायकारक ठरणे शक्य असते. कधी कधी आपल्या शरीरात छुपे दोष असू शकतात. त्यांची छाननी करून मगच व्यायाम प्रकार हाताळावेत.

आता योगाच्या नुसत्या काही भागांकडे वळू या. पातंजली अष्टांग योग जो सांगितला त्याला ही आसने व प्राणायाम सांगितलेले आहेतच. शिवाय इतरही काही महत्त्वाच्या गोष्टी आहेत त्याकडे दुर्लक्ष केल्यास योगासनांपासून होणाऱ्या फायद्यांना आपण वंचित होऊ. अष्टांग योगात यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान व समाधी यांचा समावेश आहे अशा योगाभ्यासाची पात्रता थोड्या व्यक्तीतच असते. तथापि

त्यांचे तत्त्व जाणून वागल्यास सर्वांनाच फायदा होईल.

यम-नियम हे आपल्या व्यक्तिगत व सामाजिक वागण्याकरता सांगितलेले आहेत तर आसनप्राणायामांची ओळख आपली व्यायामाच्या जोडीला करण्याचे प्रकार म्हणून झाली आहे. मित आहार, स्वच्छता, मन आनंदी ठेवणे, इतरांचे काही न चोरणे, विनाकारण इतरांकडून भेटी स्वीकारणे, सर्वांवर प्रेम करणे, खरे बोलणे, ईश्वर भक्ती इत्यादी यमनियम प्रत्येकाने आपापल्या शक्तीनुसार पाळल्यास समाजाची उन्नती होण्यास विलंब लागणार नाही हे उघडच आहे. सारांशाने, प्रत्येक व्यक्तीस व्यायामाची नितांत गरज आहे. व्यायामचे प्रकार अनेक असतात. त्यापैकी आपल्या आवडीनुसार प्रकार निवडावा. नियमाने व्यायाम करणे शारीरिक व मानसिक प्रकृतीला अत्यावश्यक आहे. करित असणारा व्यायाम योग्य आहे का कसे हे पाहणे जरूरीचे असते. योग्य व्यायामाने शरीर सुदृढ बनून निरोगी निरामय जीवन जगता येते.



हसू नका बरं!

नर्स पेशंटला झोपेतून उठवत- अहो, उठा लवकर

पेशंट दचकून- का? काय झालं ?

नर्स- तुम्हाला झोपेची गोळी घ्यायचीच विसरले. तेवढी घ्या आणि मग झोपा.

-वसुधा गोसावी





दीर्घायुष्याची गुरुकिल्ली

अनिल आयरे

फुटबॉल खेळणे मधुमेहासाठी उपयुक्त

फुटबॉल खेळण्याने मधुमेही व्यक्तीला दिलासा मिळतो, असे एका नव्या अभ्यासातून दिसून आले आहे. टाइप - २ डायबिटीस असलेल्या रुग्णांच्या शरीरातील काही प्रक्रिया नियंत्रित आणि संतुलित करण्याची क्षमता



फुटबॉलच्या खेळण्यातील हालचालींमध्ये असते असे या अभ्यासाअंती आढळून आले आहे. विशेषतः उच्च रक्तदाब असणाऱ्या लोकांनी फुटबॉल अवश्य खेळावा. कोपनहेगन विद्यापीठातील सांघिक खेळावर संशोधन करणाऱ्या संस्थेने हे संशोधन केले आहे.

या संशोधनामध्ये काही मधुमेहींना फुटबॉलमध्ये प्रशिक्षण देण्यात आले. त्यांना २४ आठवडे फुटबॉल खेळावा लागला. त्यांना आठवड्यातून दोन वेळा मैदानावर उतरावे लागले. त्यांच्या खेळानंतर त्यांच्या रक्तदाबावर आणि रक्तशर्करेवर नजर ठेवण्यात आली. या लोकांच्या हृदयाच्या ठोक्यांमध्ये सुधारणा झाल्याचे दिसले आणि टाइप-२ डायबिटीस असलेल्या रुग्णांच्या उदरातील चरबी

१२ टक्क्यांनी कमी झाल्याचे आढळून आले. मधुमेहींच्या रक्तातील शर्करेचे प्रमाणसुद्धा २० टक्क्यांनी कमी झाल्याचे या खेळानंतर निष्पन्न झाले.

दही खाल्ल्याने डायबिटीसचा धोका कमी

तुम्हाला दही आवडते का? तर मग अधिक प्रमाणात तुम्ही दही खा... दुग्धजन्य पदार्थ खाल्ल्याने टाइप २ डायबिटीसचा धोका कमी होतो.

युनिव्हर्सिटी ऑफ केब्रीजच्या नीता फोरौही यांनी सांगितले की, या संशोधनात असे समोर आले की, दुग्धजन्य पदार्थ खाल्ल्याने टाइप २ डायबिटीसचा धोका कमी होतो. दह्यामधील गुणधर्मांमुळे हा धोका २८ टक्क्यांपर्यंत कमी होतो.

या संशोधनासाठी ब्रिटनच्या २५००० पुरुष आणि महिलांचा समावेश करण्यात आला. या २५ हजार जणांना पुढील ११ वर्षांत टाइप २ डायबेटीजची शक्यता आहे.

संशोधकांना पूर्ण दुग्धजन्य पदार्थांचा आणि डायबिटीसचा संबंध असू शकतो का असा विचार आला. त्यानंतर त्यांनी संशोधन सुरू केले. संशोधनात असे लक्षात आले की दही आणि पनीरसारख्या दुग्धजन्य पदार्थ खाणाऱ्यांमध्ये ११ वर्षांत टाइप २ डायबिटीसचा धोका २४ टक्क्यांनी कमी होता. दुग्धजन्य पदार्थातून प्रोबायोटिक बॅक्टेरिया आणि आंबविण्याच्या प्रक्रियेमुळे त्यात एक व्हिटॅमिन तयार होते. ते खूप लाभदायक असते. सध्याच्या फास्ट फूडच्या जमान्यात दही खाल्ल्याचे प्रमाण कमी झाले आहे. त्यामुळे दही खाल्ल्याने मधुमेह म्हणजे





डायबिटीसचा धोका कमी होऊ शकतो.

चालून टाळा हृदयविकार

अलीकडच्या काळात हृदयांशी संबंधित विकार असणाऱ्या स्त्री-पुरुषांचं प्रमाण वाढलं आहे. बदललेली जीवनशैली, वाढते ताणतणाव,



खाण्या-पिण्याबाबत न वाळगली जाणारी सतर्कता अशी हृदयाशी संबंधित आजार वाढण्यामागील अनेक कारणं आहेत. पण, अशा रुग्णांसाठी एक खुशखबर आहे. अलीकडेच एक संशोधन झालं असून त्यामध्ये म्हटलं आहे की, रोज २० किलोमीटर चालल्याने हृदयविकार होण्याचा

धोका आठ टक्क्यांनी कमी होऊ शकतो.

हे संशोधन 'लॅन्सेट मेडिकल जर्नल'मध्ये प्रकाशित करण्यात आलं आहे. रोज किमान २० किलोमीटर म्हणजे दोन हजार पावलं चालणं हे हृदय आणि मेंदूच्या आरोग्यासाठी फायदेशीर असल्याचं या संशोधनात नमूद करण्यात आलं आहे. यामुळे हृदयाशी संबंधित आजारांपासून दूर राहण्यास मदत मिळते असंही त्यामध्ये म्हटलं आहे.

लेसेस्टर विद्यापीठातील संशोधकांनी याबाबत संशोधन केलं आहे. संशोधकांनी आपल्या निष्कर्षात म्हटलं आहे की, २० मिनिटं चालणं हृदयाच्या

आरोग्यासाठी फायदेशीर ठरतं त्याप्रमाणे ४० मिनिटे चालणं हे हृदयरुग्णांसाठी स्टॅटीनच्या गोळीप्रमाणे फायदेशीर ठरतं. हृदयाच्या विकाराने त्रस्त असणाऱ्यांना विविध प्रकारच्या औषधांचा सामना करावा लागतो. पण, रोज चालण्याचा व्यायाम केला तर अशा आजारांपासून दूर राहता येईल.

संशोधकांनी म्हटलं आहे की, हृदयरोगाने त्रस्त असणाऱ्यांना दिल्या जाणाऱ्या औषधांचे साइड इफेक्ट असू शकतात. पण, चालण्याच्या व्यायामाने हे टाळता येईल. रोज ४० मिनिटं नियमित चालल्यामुळे हृदयविकार होण्याचा धोका १६ ते २० टक्क्यांनी कमी करता येतो, असं संशोधनात आढळून आलं आहे. या संशोधनासाठी ४० देशांतील ९,३०६ लोकांचा अभ्यास करण्यात आला. त्यांना १२ महिन्यांपर्यंत दररोज २० ते ४० मिनिटं चालण्यास सांगण्यात आलं.

तसं केल्यानंतर त्यांच्या शरीराची तपासणी करण्यात आली. त्यांची तपासणी करण्यात आली होती. हृदयाशी संबंधित आजाराने त्रस्त असणाऱ्या लोकांच्या आरोग्यावर नियमितपणे चालण्याचा सकारात्मक परिणाम झाल्याचं या संशोधनात आढळून आलं. तेव्हा सकाळ-संध्याकाळी चालायचा व्यायाम चुकवू नका.

चार टमाटे संपविणार किडनी कॅन्सरचा धोका

टमाटे चांगले वाटत नाही ? परंतु आता तुमच्याकडे याला पसंत करण्याचे कारण आहे. टमाट्याने भरपूर आहार खूप फायदेमंद आहे आणि विशेषतः महिलांमध्ये किडनीशी संबंधित कॅन्सरचा धोका कमी करतो.

एका अध्ययनात हे सांगण्यात आले की, टमाटे किंवा लाईकोपिनने भरपूर भाजीपाला किंवा फळे किडनीशी संबंधित कॅन्सरचा धोका कमी करू शकतात.





ओहियोचे केस वेस्टर्न रिझर्व्ह विद्यापीठाचे मेडिकल रेजिडेंट वोन जिन हो यांच्या लाईव साईस रिपोर्टनु सार अध्ययनात हे समोर

आले की, तसे तर महिला ज्यांच्या खुराकमध्ये जास्तीत जास्त लाईकोपिन असते त्यांचे लाईकोपिन स्तर त्याच्याबरोबर आहे जे दररोज चार टमाटे खातात. लाईकोपिन एक एटीऑक्सिडेंट आहे; जे टमाटे, टरबूज, मोसंबी व पपईमध्ये आढळते. यामुळे या फळांचा रंग फिकट लाल होतो. हे अध्ययन रजोनिवृत्त झालेल्या अंदाजे ९२ हजार महिलांवर करण्यात आले. अध्ययनात ३८३ महिलांमध्ये किडनी कॅन्सरचे लक्षण दिसले.

अध्ययनात हे स्पष्ट झाले की, लाईकोपिन किडनी कॅन्सर कमी करण्यात सहायक सिद्ध झाले. अध्ययनानुसार, ज्या महिलांनी लाईकोपिनचे सेवन जास्तीत जास्त केले त्यात किडनी कॅन्सरचा धोका कमी लाईकोपिन सेवन करणाऱ्या महिलांच्या तुलनेत ४५ टक्क्यांपर्यंत कमी झालो. अध्ययनाचा निष्कर्ष शिकागोमध्ये अमेरिकन सोसायटी फॉर व्हीनिकस आन्कोलॉजीच्या बैठकीत प्रस्तुत करण्यात आला.

सदैव निरोगी राहायचं मग लिंबूपाणी घ्या...

सदैव ताजेतवाने आणि प्रेश राहण्यासाठी लिंबूपाण्याचे सेवन नियमित केलेले चांगले. लिंबूमध्ये क जीवनसत्व मुबलक प्रमाणात असते. शरीरासाठी आवश्यक असणारी क जीवनसत्वाची कमतरता लिंबूपाणी सेवनाने भरून काढता येते.

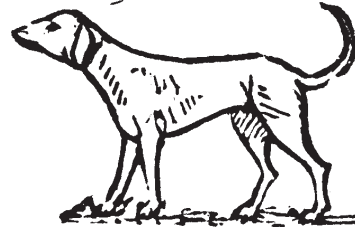
लिंबूपाणी शरीराची रोगप्रतिकारक शक्ती

वाढवण्याबरोबरच पोर्टोशिमचीही गरज पूर्ण होते. पोर्टोशिममुळे आपल्या मेंदूला फायदा होतोच आणि ब्लडप्रेसरवरही ताबा ठेवता येतो. तुम्हाला जर चहा कॉफीची सवय कमी करायची असेल तर लिंबूपाणी उत्तम.

लिंबूपाणी सेवनाचा आणखी एक फायदा तो म्हणजे रक्तशुद्धी: ज्यामुळे शरीर स्वस्थ राहण्यास मदत होतेच आणि शरीर ताजेतवाने राहते. जीवनसत्वाने भरपूर आणि लाभदायक असे हे लिंबूपाणी कधीही सेवन केले तरी चालते. मात्र रात्री जेवणानंतर घेऊ नये. हे आपल्या शरीरासाठी हानिकारक ठरू शकते.

कुत्रा चावल्यास काय करावे

कुत्रा हा एक इमानदार प्राणी असला तरीही त्याच्या चावणे ह्या गुणामुळे तो आपल्याला त्रासदायक ठरू शकतो. आपल्या परिसरात अनेक कुत्रे वावरत असतात. सर्वच



कुत्रे चावत नसले तरीही ते चावणाराचा नाहीत असेही नाही. त्यामुळे आपण नेहमी सावध असलेच

पाहिजे. तरीही कुत्रा चावलाच तर काही महत्वाच्या टीप्स खाली देत आहोत ज्या नक्कीच उपयोगी पडतील.

- १) कुत्रा चावल्यास जखम त्वरित गरम पाण्याने स्वच्छ धुवावी. जखमेवर गरम पाण्याची धार सोडावी.
- २) जखमेवर स्पिरीट, टीचर आयोडिनसारखे जंतुनाशक लावावे. जखमेवर पट्टी बांधू नये.
- ३) कुत्रा चावल्यानंतर उपचारासाठी त्वरित डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.





- ४) दंश करणाऱ्या कुत्र्यावर पाळत ठेवावी. दहा दिवसांच्या आत जर तो मेला तर रेबीज होणार हे निश्चित असते.
- ५) कुत्र्याशी संपर्क येणार असल्यास प्रीएक्सपोजर रेबीज लसीकरण करून घ्यावे.

An apple a day keep doctor away

इंग्रजीत एक सुप्रसिद्ध म्हण आहे, An apple a day keep doctor away अर्थात रोज एक सफरचंद खाल्ल्यास डॉक्टरला दूर ठेवता येते आणि हे खरेही आहे. हे कित्येकांना ठावूक असले तरीही सफरचंद खाण्याचे नेमके फायदे आणि त्यातील गुण खालीलप्रमाणे:

१) एनिमियापासून बचाव

- सफरचंदामध्ये मोठ्या प्रमाणात लोह असल्याने एनिमियासारख्या आजारावर ते रामबाण इलाज ठरले आहे. रोज

२-३ सफरचंदे खाल्ल्यास शरीराची

संपूर्ण दिवसाची लोहाची गरज पूर्ण होते.

२) कॅन्सरचा धोका कमी होतो - सफरचंदमधील क्वरसिटीन पेशींना होणाऱ्या नुकसानापासून वाचविते. त्यामुळे कॅन्सरचा धोका कमी होतो.

३) मधुमेहापासून बचाव - सफरचंदमधील पेक्टिन जे शरीरातील ग्लूकोजच्या आम्लाची जी गरज पूर्ण करते आणि इन्सुलिनचा वापर करणेही कमी करते.

४) पचनक्रियेस मदत करते - सफरचंदमध्ये मोठ्या प्रमाणात फायबर असते जे पचनशक्ती वाढण्यास मदत करते. सफरचंद जर त्याच्या सालीसह खाल्ले तर त्यामुळे

कफही बरे होतात.

५) कोलेस्ट्रॉल - सफरचंदामध्ये विरघळू शकणारे फायबर असते जे शरीरातील कोलेस्ट्रॉल कमी करते.

६) वजनावर नियंत्रित ठेवते - स्वास्थविषयक बऱ्याच तक्रारी वाढलेले वजन आणि स्थूलपणामुळे संभवतात, जसे हृदयरोग, उच्च रक्तदाब, मधुमेह. सफरचंदमध्ये आढळणारे फायबर वजन कमी करण्यास मदत करते.

७) रोगप्रतिकारक शक्ती वाढविते - लाल सफरचंदातील क्वरसिटीन नामक एन्टीऑक्सिडेंट असते.

नुकत्याच लागलेल्या संशोधनानुसार क्वरसिटीन रोगप्रतिकारक क्षमता चांगली राखण्यास मदत करते.

८) लिव्हर मजबूत करते -

आपण रोजच्या जीवनात थोडेतरी विषयुक्त पदार्थ खातो. खाल्लेल्या अन्नातील विष नाहीसे करण्याचे काम लिव्हर म्हणजेच यकृत करत असते.

आणि ह्याच लिव्हरला मजबूत करण्यासाठी रोज एक सफरचंद

खाल्ले पाहिजे कारण त्यात मोठ्या प्रमाणात एन्टीऑक्सिडेंट असतात.

९) दात निरोगी ठेवते - सफरचंदामध्ये फायबर असल्याने दात चांगले राहतात. यात एन्टीव्हायरलल प्रॉपर्टीज असतात ज्या किटाणू आणि विषाणूपासून दूर ठेवतात. तसेच तोंडातील लाळेचे प्रमाणही वाढवतात.

शरीर स्वस्थ ठेवण्याचा मूलमंत्र

सकाळी उठल्याबरोबर दात स्वच्छ करून किंवा चूळ भरून एक पेला थंड पाणी प्यावे. नंतर एक पेला





कोमट पाण्यात लिंबू पिळून प्यावे व नंतर शौचास जावे.

मलमूत्र, शईकम अश्रू, जांभई, झोप, उलटी, ढेकर, भूक, तहान, अपान वायू व श्रमाने झालेला श्वास वेगही स्वाभाविक वेग आहेत. या वेगांना रोखू नये.

कमी खाणे हे नेहमी स्वास्थ्याकरिता चांगले. भुकेपेक्षा एक पोळी कमी खाल्ल्याने पोट ठीक राहते.

धैर्याने काम केल्यास बुद्धी ठीक राहते. पोट व बुद्धी ठीक राहिल्यास माणूस स्वस्थ राहतो.

अन्न ग्रहण केल्यावर लगेच झोपणे किंवा श्रम करणे, जेवताना काळजी करणे, जेवताना बोलणे व जेवल्यावर लगेच पाणी प्याल्याने अपचन व अजीर्ण होते.

भूक असल्यास न जेवणे, भूक नसल्यावर भोजन करणे, न चावता गिळणे, जेवल्यावर तीन तासांच्या आत परत जेवणे व भुकेपेक्षा अधिक जेवणे प्रकृतीला चांगले नसते. बघितल्याशिवाय पाणी पिरू नये. जाणल्याशिवाय मित्रता करू नये, हात धुतल्याशिवाय जेवू नये. विचारल्याशिवाय सल्ला देऊ नये, आपल्यापेक्षा मोठ्याचा तिरस्कार करू नये. बलवानाशी शत्रूता व दुष्टांशी मित्रता करू नये, अनोळखी माणसावर एकदम विश्वास करू नये. ह्या गोष्टी लक्षात ठेवल्यास अनेक व्याधी आणि विपत्तीपासून बचाव होऊ शकतो.

अति व्यायाम, अति थट्टाविनोद, अती बोलणे, आती परिश्रम, अति जागरण, अति मैथुन, ह्या गोष्टीचा अभ्यास असला तरी अति करणे योग्य नाही. कारण अति करणे आज ना उद्या कष्ट कारकच ठरते.

या जगात असा कुठलाही पदार्थ नाही जो योग्य प्रमाणात व रितीने प्रयोग केल्यास औषधाचे काम करणार नाही. योग्य रितीने व योग्य प्रमाणात जेवण न केल्यास त्याचेही विष होऊ शकते. हिवाळ्यात सकाळी ऊन घेणे

व रात्री थंडी पासून बचाव करणे हितकारी असते. परंतु उपाशी राहणे व उशिरापर्यंत जागणे नुकसानकारक असते.

झोपावयास जाण्याअगोदर लघवी करणे, गोड दूध पिणे, दात घासून चूळ भरणे, हात-पाय धुणे, दिवसभर केलेल्या कामावर मनन करून ईश्वराचे ध्यान करत झोपणे. मानसिक आणि शारिरीक स्वास्थ्यासाठी हितकारक असते. जेवताना आणि झोपताना मन एकाग्र असते. जेवताना सॅलेड म्हणून गाजर, मुळा, काकडी, कांदा, कोबी, कोथिंबीर, मुळ्याची पाने, पालक इत्यादी जे काही उपलब्ध असेल ते बारीक सॅलेड करून खावे.



टीजेएसबी बँक

विश्वास जिंदगी भर का

मांगल्याची सुरुवात दिवाळी. नात्यांची दृढ वेग दिवाळी. आनंदाची, रंगांची दिवाळी. तेजोमयतेचा नवा आरंभ दिवाळी.

टी जे एस बी सहकारी बँक परिवारातर्फे सर्वांना दिवाळीच्या हार्दिक शुभेच्छा!

- वैयक्तिक कर्जे -
तुमची सर्व स्वप्नं दिवाळीच्या शुभमुहूर्तावर साकार करा

प्रवास शिक्षण समारंभ घराचे नूतनीकरण गृहोपयोगी वस्तू

प्रशासकीय आणि नोंदणीकृत कार्यालय - टी जे एस बी इन्स्यूरन्स, एस्टेट नं. ५, रोड क्र. १, वागळे इन्डस्ट्रियल इस्टेट, टाणे (पांडुरंग) - ४०० ६०४ टोल फ्री - १८०० २२३ ४६६ www.tjsb.co.in



With Best Compliments from

Kailas Enterprises



With Best Compliments from

Pritesh Enterprises





डोळे - आरोग्य आणि सौंदर्य

डॉ. अनिल खडतरे

डोळे ही मनाची खिडकी आहे. जगातील प्रचंड ज्ञान डोळ्यांमुळेच मिळू शकते स्त्रीच्या सौंदर्याची साक्ष डोळेच देतात. एवढ्या महत्त्वपूर्ण ज्ञानेंद्रियाची आपण किती काळजी घेतो ?

सभोवतालचे सुंदर जग पाहण्यासाठी निसर्गाने आपल्याला डोळ्यांची देणगी दिली आहे. सौंदर्याचे लक्षण म्हणूनही जगात डोळ्यांना अतिशय महत्त्व दिले जाते. डोळ्यांमुळे माणसाच्या एकूण व्यक्तिमत्त्वात भर पडत असते. मानवी संस्कृतीत विविध कला आणि वाङ्मयातही डोळ्यांना मानाचे स्थान दिलेले आपल्याला आढळते. मानवी भावभावनांचे दर्शन घडते ते डोळ्यांमधून. आईच्या पदराखालचे मूल, भावाला राखी बांधणारी बहीण, लग्नात वराला वरमाला घालणारी वधू, देवासमोर प्रार्थना करणारी आजी ही सगळी मानवी नाती त्या त्या प्रसंगी बोलतात ती डोळ्यांमधून. सगळा जीव डोळ्यांत आणून आई मुलाकडे पाहत असते, तर वरमाला घालताना वधू वराकडे जेव्हा हलकेच पाहते तेव्हा ती खूपसे बोलून जात असते. ही भाषा असते डोळ्यांची. माणसाला जगात जे ज्ञान अनुभव मिळत असते ते मुख्यत्वेकरून डोळ्यांच्याद्वारेच. आपल्या समाजात स्त्रियांचे सौंदर्य त्यांच्या डोळ्यांच्या आकारावरून, डोळ्यांच्या रंगावरून ठरविले जात असते. मुलींची नावे ठेवतानासुद्धा त्यांच्या डोळ्यांच्या सौंदर्यावरून ठेवली जातात. सुनयना, मीनाक्षी, सुलोचना ही नावे त्या मुलींच्या डोळ्यांचे वर्णन करणारी असतात.



स्वच्छ, सतेज डोळे हे त्या व्यक्तीच्या निरोगीपणाचे लक्षण समजले जाते. डोळ्यांचे संरक्षण डोळ्यांची ठेवणच अशी असते की, त्यांचे निसर्गतःच रक्षण होत असते. डोळे खोबणीत अगदी सुरक्षित असतात. भुवया, पापण्या डोळ्यांचे रक्षण धूळ, कण उन्हापासून करण्यास सज्ज असतात. डोळ्यांचे रोगांपासून दृष्टिदोषांपासून रक्षण करणे मात्र माणसालाच करावे लागते. आपल्या डोळ्यांना त्यापासून लांब ठेवणे हे त्याच्या भल्यासाठीच असते. स्वतःच्या डोळ्यांची निगा राखणे हे स्त्रीच्या दृष्टीने जेवढे महत्त्वाचे, तेवढेच आपल्या मुलाबाळांच्या डोळ्यांचाही काळजी घेणे तेवढेच महत्त्वाचे आहे. पोषक आहाराची आवश्यकता डोळ्यांची निरोगी वाढ व्हावी आणि ते शेवटपर्यंत चांगले, कार्यक्षम राहावेत यासाठी बालपणापासून पोषक आहार मिळणे आवश्यक असते. पूरक आणि पोषक आहारच इतर अवयवांप्रमाणेच डोळ्यांनाही कार्यक्षम आणि निरोगी राखू शकतो. हा आहार समतोल असावा.





डोळ्यांना अ जीवनसत्व आणि प्रोटिन्सची आवश्यकता असते. हिरव्या पालेभाज्या विशेषतः पालक, कढीलंब तसेच चवळी, मूग यासारखी कडधान्ये, पपई, आंबा यांसारखी फळे यामध्ये अ जीवनसत्व भरपूर प्रमाणात असते. दूध, अंडी, मांस, मासे यांच्या आहारामुळेही अ जीवनसत्व मिळते. आवश्यक असलेल्या आहाराच्या अभावामुळे डोळ्यांच्या टवटवीतपणा, तसेचपणा कमी होत जातो. बालपणापासून असा आहार मिळाला नाही, तर पुढे डोळ्यांच्या गंभीर तक्रारी सुरू होतात आणि त्यातून अंधत्वही येऊ शकते. निःसत्व आहाराचा परिणाम जन्मभर भोगावा लागतो. गरोदर असलेल्या स्त्रियांमध्ये अंधुक मंद प्रकाशात कमी दिसण्याचे प्रमाण बरेच असते. याचे कारणही हेच असते. तिच्यासाठी आणि तिच्या पोट्यात वाढणाऱ्या गर्भाच्या पोषणासाठी तिला जीवनसत्वयुक्त आहाराची जास्त प्रमाणात गरज भासत असते. आणि अशा आहाराच्या अभावामुळे तिच्या दृष्टीवर परिणाम होत जातो. अंगावर पाजणाच्या मातेच्या बाबतीतही असेच होते. तेव्हा गरोदर असणाऱ्या आणि अंगावर पाजणाच्या स्त्रीला अ जीवनसत्व आणि प्रोटिन्स यांची जास्त प्रमाणात आवश्यकता असते. ती तिला मिळाली पाहिजेत. नाहीतर त्याच्या अभावी आई आणि बाळ या दोघांच्याही दृष्टीवर परिणाम होईल. अंगावरच्या दुधासारखे कोणतेही दूध बालकांना पूर्णान्न होऊ शकत नाही. आईचे दूध बालकाची दृष्टी निरोगी बनविते हे प्रत्येक आईने आवर्जून लक्षात ठेवायला हवे. बाळंतपणाच्या पहिल्या दिवशी जे दूध येते ते काहीसे पिवळे आणि चिकट असते. हे दूध अ जीवसत्त्वांनी संपन्न असते, नवजात अर्भकाला हे दूध अवश्य पाजावे. पहिल्या दिवशीचे दूध बाळाला अपायकारक असते ही समजूत अत्यंत चुकीची आहे.

संसर्गापासून काळजी आपल्या देशात डोळे येणे, डोळे चिकटणे अशासारखे संसर्गजन्य रोग मेठ्या प्रमाणावर आढळतात. याचे प्रमाण खेड्यात राहणाऱ्या लोकांत आणखीनच जास्त असते.

रोगाची बाधा झालेल्या व्यक्तीच्या सान्निध्यात येणाऱ्या अनेकांना या संसर्गजन्य रोगांच्या जंतूपासून रोग होऊ शकतो. रोग्याने वापरलेले काजळ, सुरमा आणि सुरमा लावायची सळई, टॉवेल इत्यादी वस्तू दुसऱ्या कोणी वापरल्या तरीसुद्धा त्यांना रोग होऊ शकतो. खेड्यातील स्त्रिया आपल्या मुलांचे तोंड, डोळे पुसताना नेहमीच आपल्या पदाराच वापर करतात हे चुकीचे आहे. त्यामुळे पदराची घाण, जंतू मुलाच्या डोळ्यात सहजपणे जातात. या स्त्रियांना नेहमीच धूळ, धूर इत्यादी गोष्टींना तोंड द्यावे लागत असल्याने त्यांचे डोळे निरोगी राहू शकत नाहीत आणि त्रास होत असूनही त्या डोळ्यांकडे दुर्लक्षच करतात. वेळीच उपचार करून घेत नाहीत. त्यामुळे पुढे त्यांच्यात दृष्टिदोष निर्माण होऊ शकतो. कधी अंधत्वही येते. केवळ वेळीच उपचार न केल्यामुळे नंतर कायमचे डोळे गमावल्याची अनेक उदाहरणे पाहायला मिळतात ती यामुळेच. आपल्यासाठी डोळे जाऊ नयेत म्हणून प्रत्येक स्त्रीने डोळ्यांचे आरोग्य सांभाळायला हवे. काही शंका आली तर ताबडतोब सल्ला घेऊन त्यावर उपचार करायला हवेत. आपल्या कुटुंबातील प्रत्येकाच्या डोळ्यांविषयी तिने खबरदारी घ्यायला हवी. मुलांच्या डोळ्यांच्या आरोग्यविषयी तिने जागरूकता दाखवायला हवी. डोळ्यांची प्रसाधने वापरू नका. आपल्या देशातील जवळ जवळ प्रत्येक स्त्री डोळ्यांमध्ये काजळ अगर सुरमा घालीत असते. डोळ्यांचो सौंदर्य खुलावे हा त्यामागचा उद्देश असतो. पण त्याचे परिणाम मात्र काही वर्षांनंतर





दिसू लागतात. सुरम्याध्ये डोळ्यांची बुबुळे मोठी करण्याचे गुणधर्म असतात. पण काही काळानंतर ते दृष्टीला पूरक ठरण्याऐवजी मारकच ठरतात. काजळात तर काजळी असते, कण असतात. त्यामुळे डोळ्यांना इजा होते. काजळ डोळ्यांत घालण्याच्या अनायोग्य पद्धतीमुळे रोग फैलावतो ते वेगळेच. काजळ किंवा सुरमा यांच्यामुळे आपल्या डोळ्यांना कोणत्याही प्रकारचा फायदा होत नसतो. त्यांच्यामुळे डोळ्यांचे सौंदर्य वाढते हीसुद्धा स्त्रियांची भ्रामक कल्पना असते. त्यामुळे काजळ किंवा सुरमा न वापरे हेच चांगले. काजळ आणि सुरमा वापरण्याने होणारे दूरगामी परिणाम टाळण्यासाठी ते न वापरण्याचा (विशेषतः खेड्यातील स्त्रिया नेहमीच चुलीपुढे बसून काम करीत असल्याने त्यांना धुराचा सतत त्रास होत असतो.) निश्चय करणे केव्हाही चांगले. तुमच्या भुवया नैसर्गिक राहू द्या. सध्या उच्चभ्रू आणि मध्यमवर्गीय स्त्रिया आपल्या भुवया कोरून घेत असतात. भुवया कोरून घेण्यापाठीमागे आपल्या चेहऱ्याचे सौंदर्य वाढावे असा उद्देश असतो. भुवया आणि पापण्यांना आकार देण्यासाठी त्या ज्या पेन्सिलचा वापर करतात त्या पेन्सिलीतील द्रव्यामुळे त्वचेला बाधा होण्याची दाट शक्यता असते. डोळ्यांभोवतालची त्वचा ही अत्यंत नाजूक असल्याने अशा सौंदर्यप्रसाधनांचा तिच्यावर गंभीर परिणाम होत असतो. अर्थातच डोळ्यांवरही त्याचा परिणाम होण्यास वेळ लागत नाही. हे टाळण्यासाठी अशा तऱ्हेच्या सौंदर्यप्रसाधनांचा भुवया कोरण्याचा मोह स्त्रियांनी टाळणे त्यांच्याच आरोग्याच्या दृष्टीने आवश्यक असते.



मोतीबिंदूपासून डोळ्यांचे रक्षण करा. आपल्या एकत्र कुटुंबपद्धतीत वाढलेल्या आणि वावरणाऱ्या स्त्रियांच्यात डोळ्यांच्या आरोग्याकडे हमखास दुर्लक्ष होत असल्यामुळे त्यांच्यात मोतीबिंदू, काळामोती या रोगाची लागण हमखास झालेली आढळून येते. केवळ दुर्लक्ष केल्यामुळे काळा मोती रोगाचे रूपांतर अंधत्वात होत असते. स्त्रियांच्यात हे प्रमाण जास्त आढळते. संध्याकाळच्या वेळी डोकेदुखी, डोळ्यांवर ताण पडणे आणि दुखणे, प्रकाशाकडे पाहताना रंगीत वर्तुळे दिसणे ही लक्षे दृष्टिदोषांची होत. ज्यांच्या कुटुंबात मोतीबिंदूचा इतिहास आहे, अशा सर्व चाळिशी ओलांडलेल्या स्त्रियांनी डोकेदुखी, डोळे खुपणे अशा लक्षणांपासून वेळीच सावध राहून ताबडतोब उपचार करणे आवश्यक आहे. मधुमेह, रक्तदाब आणि टी.बी. अशासारखे रोगही दृष्टीवर परिणाम करीत असतात. या विकारांवर उपचार घेत असलेल्या स्त्रीने आपले डोळेही वेळोवेळी तपासून घ्यावेत आणि उपचार सुरू करावेत. गरमी, परसा यासारख्या गुप्तरोगांमुळेही डोळ्यांवर परिणाम होत असतो. अशी तऱ्हेचे रोग झालेल्या स्त्रीला मूल झाले आणि त्याचे डोळे जन्मतःच जर नीट धुतले गेले नाहीत, तर त्या मुलांच्या डोळ्यावर परिणाम होऊ शकतो. गर्भपाताची नैसर्गिक सवय असेलेल्या किंवा पास डिसचार्जची सवय असलेल्या स्त्रियांनीही जन्मलेल्या बाळाच्या डोळ्यांची काळजी घेणे व वेळच्या वेळी तपासून उपचार घेणे आवश्यक आहे.





जरूर असेल तर चष्मा वापरणे आवश्यक. फार वर्षापूर्वी, जवळचे अगर लांबचे (विशेषतः खेड्यातील स्त्रिया नेहमीच चुलीपुढे बसून काम करीत असल्याने त्यांना धुराचा सतत त्रास होत असतो.) (फार जुन्या काळापासून डोळ्यात काजळ किंवा सुरमा घालण्याची आपल्याकडे प्रथा आहे. पण त्यामुळे डोळ्यात जंतू जाण्याची शक्यता असते.) दिसणे, अंधूक दिसणे, सुईमध्ये दोरा ओवण्यासाठी अडचण येणे इत्यादी दृष्टिदोष हे वयामुळे नैसर्गिक आहे असे मानले जाई. त्यामुळे त्यावर उपचार असे केले जातच नसत.

हल्ली या दृष्टिदोषांवर चष्मा वापरणे सर्वमान्य उपाय झाला असला तरी चष्मा वापरण्याविरुद्धच स्त्रियांचा कल असतो. चेहऱ्याच्या सौंदर्यात उणेपणा येतो आणि चष्मा अडचणीचा होतो. या कारणांमुळे स्त्रियांना चष्मा अडचणीचा होतो. आपल्याला चष्मा असल्यामुळे आपल्या डोळ्यांत काहीतरी दोष आहे हे लोकांना कळते म्हणूनही काहीजणी चष्मा वापरत नाही. सतत चष्मा वापरल्याने दृष्टिदोष कमी होऊ शकतो हे त्यांनी लक्षात घेतले पाहिजे. दृष्टिदोषावर उपचार करण्यासाठी विलंब लावणे योग्य नाही हे स्त्रियांनी लक्षात ठेवले पाहिजे. तज्ज्ञांनी चष्मा वापरायचा सल्ला दिला तर लगेचच वापरायला लागले पाहिजे. सध्या चष्मा वापरण्याऐवजी बऱ्याच स्त्रिया कॉन्टॅक्ट लेंस बसवून घेणेच पसंत करतात. आपल्या देशाच कॉन्टॅक्ट लेंसेस चैनीची बाब समजण्याइतकी महाग असली तरी ही पद्धत झपाट्याने लोकप्रिय होत आहे. चष्मापेक्षा कॉन्टॅक्ट लेंस कितीतरी फायदेशीर आहे. म्हणून ह्या पद्धतीची माहिती करून घेणे निश्चितच उद्बोधक ठरेल. कॉन्टॅक्ट लेंस ही नॉन टॉक्सिक पॉलिस्टिक तयार केली जाते. ती आपल्या बुबुळावर बसविली जाते. चपखलपणे बसविलेली

ही लेन्स नंतर आपल्या जागेवरून हलत नाही किंवा तिचा त्रास होत नाही. आपली बुबुळे सतत हलत असतात त्यावेळी या कॉन्टॅक्ट लेंसचा कोणताही अडथळा होत नाही. त्यामुळे दुखत नाही, खुपत नाही. या लेंसेस अदृश्य असल्यासारख्याच असल्यामुळे व्यक्तिमत्वात कोणताही उणेपणा येत नाही. लेन्समार्फत दिसणारे दृश्य कोणत्याही अंतरावरचे स्पष्ट व स्वच्छ स्वरूपात दिसत असते. या लेन्सेसवर धोके, धूर दव किंवा घाम यांचा कोणताही परिणाम होत नाही. डोळ्यांना सामान्य दुखापतीपासून त्या वाचवितात. दोन्ही डोळ्यांची वेगवेगळी दृष्टीशक्ती असणाऱ्या व्यक्तींना या कॉन्टॅक्ट लेन्सेस सोयीच्या उपयोगी असतात. मधुमेह, दमा, हायपरटेंशन असे विकार असणाऱ्या आणि ज्यांचे डोळे दुखावलेले आहेत अशा व्यक्तींनी कॉन्टॅक्ट लेन्सेस वापरू नयेत. नेत्र तज्ञांच्या सल्ल्यानुसारच लेन्सेस वापरणे योग्य होय. डोळ्यांची सखोल तपासणी करून मगच लेन्सेस वापरण्याचा सल्ला तो देत असतो. लेन्सेस वापरण्यासाठी डोळ्यांची योग्य ती काळजी जी व्यक्ती घेऊ शकेल अशा व्यक्तीनेच लेन्सेस वापाराव्यात.

स्त्रीच्या डोळ्यांच्या विकारासंबंधी आणि त्यांच्या निगेसंबंधी इथे चर्चा केलेली असली तरी ही समस्या मुले, पुरुष यांनाही भेडसावत असते. आई म्हणून पत्नी म्हणून किंवा मुलगी म्हणून स्त्रीवर तिच्या आरोग्याबरोबरच तिच्या कुटुंबीयांच्या आरोग्याचीही जबाबदारी पडत असते. मानवाच्या प्रगतीची सुरुवात तो आईच्या गर्भात असताना होत असते आणि म्हणूनच स्त्रीने आपल्या मुलांच्यात, कुटुंबीयांच्यात आरोग्यविषयीची जाणीव निर्माण करून सगळ्यांचीच दृष्टी निरोगी ठेवण्यासाठी सतत दक्ष असले पाहिजे. डोळे आणि जीवनसत्त्वे आपल्या आहारात





जीवनसत्वयुक्त पदार्थ असणं अत्यंत महत्त्वाचं असतं. विशेषतः डोळ्यांच्या आरोग्यासआठी अ, ब, क आणि ड जीवनसत्वाचा महत्त्वाचा वाटा असतो. त्यांच्या अभावानं डोळ्यांचे अनेक विकार उद्भवतात.

- अ. मांस, अंडी दूध, गाजर, मासे, केळी, खजूर या पदार्थांतून 'अ'जीवनसत्व मिळतं. 'अ' जीवनसत्वाच्या अभावामुळे रातांधळेपणा येतो. दृष्टी मंदावते. वरचेवर रंजणवाडी, पापण्यांना सूज, खाज सुटते.
- ब. तृणधान्य, मोड आलेली कडधान्य, अंडी, दूध, पालेभाज्या. 'ब' जीवनसत्वाच्या अभावामुळं

डोळ्यांची आग होते. लाल होतात, दृष्टी कमी होते, उजेड सहन होत नाही.

- क. मोसंबी, लिंबू, टोमॅटो, दूध, आवळे यात 'क' जीवनसत्व सापडते. 'क' जीवनसत्वाच्या अभावामुळे डोळ्यांच्या निरनिराळ्या भागांत रक्तस्त्राव होतो. म्हातारपणी मोतीबिंदू होतो.
- ड. दूध, लोणी, कॉडलिव्हर ऑईल, अंडी यापासून 'ड' जीवनसत्व मिळते. 'ड' जीवनसत्वाच्या अभावामुळे मोतीबिंदू होण्याची शक्यता असते.
- गृहिणींनी घरातल्या आहारात या पदार्थांचा सातत्यानं वापर केला तर डोळ्यांचे विकार दूरच राहतील!



With Best Compliments from
M/s. Ashish Construction
NaviMumbai



Prop. Ashish Roy



With Best Compliments from

SNEHAL Enterprises



With Best Compliments from

Suhas C. Bhave Engineers & Contractors





स्वयंपाकघरातील सौंदर्यसाधने

मानिनी गायकवाड

चेहऱ्यावरील काळे डाग :-

ज्यांच्या चेहऱ्यांवर काळे डाग, पिंपल्स असेल तर त्यांनी एक चमचा दही, १ चमचा मसूरडाळ यांची पेस्ट करून चेहऱ्यावर लावणे. १५-२० मिनिटांनी चेहरा थंड पाण्याने धुणे.

पिंपल्स व डोळ्याखाली काळी वर्तुळे :-

पिंपल्स व डोळ्याखाली काळी वर्तुळे असतील तर कच्ची पपई किसून लावणे.

निस्तेज चेहरा :-

एक चमचा चंदन पावडर, एक चमचा मंजिष्ठा पावडर, एक चमचा कापूर कचरी पावडर, अर्धा चमचा आंबे हळद हे सर्व दुधात मिक्स करून चेहऱ्यावर लावणे व २० मिनिटांनी चेहरा पाण्याने स्वच्छ धुणे. यामुळे चेहऱ्यावर एक प्रकारची चमक येते.

पिंपल्स असेल तर कोरफडचा गर चेहऱ्यावर मसाज करणे, कोरफडने रंग गोरा होतो व चेहऱ्याला चमक येते. ज्यांच्या चेहऱ्यावर फार प्रमाणात पिंपल्स आहेत त्यांनी आपल्या चेहऱ्यावर कोरफडच्या गराने फेशियल करावा, कोरफडचा गर केसांना लावल्यास केसातील कोंडा कमी होतो व केसांनापण एक प्रकारची चमक येते.

गव्हाचा कोंडा :-

गव्हाच्या कोंड्यात भरपूर प्रमाणात (इ) व्हिटॅमिन



असते. तो साईसकट दुधात करून जाडसर लेप चेहऱ्यावर लावावे. त्यामुळे रंग निखरतो.

तेलकट त्वचा असेल तर मलईऐवजी दही व मध घेणे.

- ❖ एक चमचा मध.
- ❖ एक चमचा काकडीचा रस
- ❖ एक चमचा संत्र्याचा रस.

हे सर्व मिक्स करून चेहऱ्याला लावणे. १५-२० मिनिटं लावणे. याचा क्रिम म्हणून उपयोग होतो.





- ❖ जायफळ पाण्यात उगळून पिंपल्स व डोळ्यांभोवती काळी वर्तुळ असेल तर लावावे.
- ❖ टोमॅटोचा रस १ चमचा, काकडीचा रस एक चमचा, कोबीचा रस एक चमचा हे सर्व मिक्स करून चेहऱ्यावर लावल्यास काळे डाग व वर्तुळे कमी होतात.
- ❖ पिंपल्स जास्त असेल तर कोबी किसून त्यात जायफळ पेस्ट मिसळून जाडसर भार चेहऱ्यावर देणे.
- ❖ टोमॅटोच्या आतील गर स्मॅश करून चेहऱ्यावर लावणे. चेहऱ्यावर चमक येते व चेहरा निखरतो.
- ❖ चेहऱ्यावर सुरकुत्या असतील तर सफरचंद किसून त्यात एक चमचा कच्चे दूध टाकून ही पेस्ट चेहऱ्यावर लावणे.
- ❖ चेहऱ्यावर पिंपल्स व पिंपल्सचे डाग असतील तर तुळशीच्या पानाचा रस १ चमचा पुदिन्याचा रस व थोडे हळद पेस्ट करून हे मिश्रण पाण्यात करून घेणे.
- ❖ सर्दी खोकला असेल तर नेपाली अमृता काढा दिवसातून दोनदा, ३ दिवस घेणे.
- ❖ उन्हाळ्याच्या दिवसात उन्हापासून रक्षण करण्यासाठी काकडीचा रस चेहऱ्यावर लावून बाहेर पडणे.
- ❖ केस गळत असेल तर जास्वंद जेलने केसांची मसाज करणे.
- ❖ कोरफड जेलने केसांची मसाज केल्यास केसातील कोंडा कमी होतो व केसांना चमक येते.
- ❖ पापी तेल याने चेहऱ्याची मसाज केल्यास रोम छिद्र भरून येतात व चेहऱ्यावरील लव कमी होते. रोज लावले तरी चालते.
- ❖ चेहऱ्यावरील व अंगावरील लव कमी होण्यासाठी पपिता पावडर, नीम पावडर, मंजिष्ठा समप्रमाणात घेऊन त्यात पाव चमचा आंबेहळद टाकणे व त्याच्या चार पट मसूर डाळीचे पीठ टाकणे. कच्च्या दुधात पेस्ट करून केसांच्या उलट्या दिशेने लावावे. पीठी ज्याप्रमाणे काढतो त्याप्रमाणे चोळावे नंतर साय / लोणी लावणे. कोल्ड क्रीम लावणे.
 - १) मसूर डाळ अर्धा किलो
 - २) आंबेहळद तोळा
 - ३) गुलाब पावडर ५० ग्रॅम
 - ४) संत्र्यांची साल ५० ग्रॅम
 - ५) चंदन पावडर ५० ग्रॅम
 - ६) कडुलिंबाच्या पानाची पावडर
 - ७) वाळा ५० ग्रॅम
 - ८) मुलतानी माती ५० ग्रॅम
 - ९) पपई पावडर ५० ग्रॅमहे 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.

चेहरा स्वच्छ व चमकदार होण्यासाठी एक चमचा त्रिफळा चूर्ण १० मिनिटं पाण्यात भिजवून चेहऱ्यावर लेप देणे.

चेहऱ्यावर सुरकुत्या असतील तर केशर व बदामाची कच्च्या दुधात पेस्ट करून लावणे.





मेरीगोल्डजेल : चेहऱ्यावर पिंपल्स असेल तर याने मसाज करावा.

केस गळत असतील तर एक मध्यम आकाराचे डाळिंब सालीसकट मिक्सरमध्ये बारीक करणे. जास्वंद फूल, १०-२० ब्राम्हीपाने, १ चमचा आवळा पावडर, मेहंदी पाने अंदाजे हे सर्व बारीक करून २०० ग्रॅम तिळाच्या तेलात लोखंडीच्या कढईत मंद गॅसवर तडतड येईपर्यंत गरम करून कोमट असतानाच एका बाटलीत भरून ठेवावा व ते केसांना लावावे.

जांभळीची बी पिंपल्सवर लावणे.

डोक्यात उवा झाल्यास सीताफळ बीची पावडर तेलात मिक्स करून केसांच्या मुळांना लावणे, तेल लावताना डोळ्यांत जाणार नाही याची काळजी घेणे.

आवळा, हिरडा, बेरडा समप्रमाणात घेऊन याची पावडर करणे, यालाच 'त्रिफळा चूर्ण' म्हणतात.

केस गळत असतील तर : त्रिफळा चूर्ण (दर महिन्यात २ चमचे वाढवत जाणे) रात्री झोपताना कोमट पाण्याबरोबर घ्यावे. जंत कृमी असेल तर ३ चमचे त्रिफळा चूर्ण, एक चमचा वावडिंग पावडर मिक्स करून ३ दिवस रात्री झोपताना कोमट पाण्याबरोबर घेणे.

रोज मूठ मूठ फुटाणे खाण्याने हार्ट अ‍ॅटॅकचा त्रास होत नाही.

रोजच्या आहारमध्ये पुढिन्याच्या वापर करावा म्हणजे पोटाचे कोणतेही विकार होत नाहीत. सीतोपलादी चूर्ण व मध याची पेस्ट करून चाटण घ्यावे व कोबीच्या पाण्याची वाफ घ्यावी.

चेहऱ्यावर पिंपल्स असेल तर चेहऱ्यावर बाजरीच्या पिठाचा लेप देणे, चेहरा निखरतो.



With Best Compliments from

M/s. Samarth Enterprises

Poladpur



Prop. Manoj Bhagwat



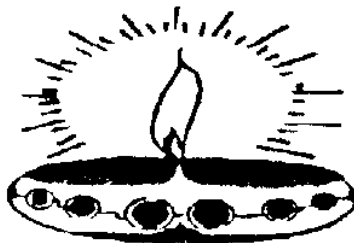
With Best Compliments from

Dinesh Ramchandani



With Best Compliments from

Pradip Sharma





हसले मनी चांदणे

कीर्ती वैती



‘हसा आणि लडु व्हा’, ‘हसले आणि फसले’ यापेक्षाही मला जास्त आवडते ते वाक्य म्हणजे ‘फसा आणि हसा’. दुसऱ्याला फसवून त्याची चेष्टा करून एकमेकाला टाळ्या देऊन हसणारे अनेक असतात; पण स्वतः फसल्यानंतर किंवा बंद दाराच्या स्वच्छ काचेतून जाण्याचा प्रयत्न करताना डोके आपटून कपाळावर टेंगूळ आल्यावर स्वतःच्याच बेसावधपणावर आणि इतकी चांगली काच बनवून कसे फसवले? हे म्हणणाऱ्या त्या कारखानदारावर स्वतःच खळखळून हसण्यासाठी धाडस व भाग्य दोन्हीही लागते. फसल्यानंतर आपण जर स्वतःवर हसण्यास शिकलो तर आपले बुहतेक मानसिक ताण त्यातून येणारे सर्व रोग कमी होऊन जातील.

एक एप्रिल म्हणजे ‘एप्रिल फूल’ बनवण्याचा दिवस! पाहुणे येणार या आनंदाच आम्ही सर्व गाडीच्या

ठरल्या वेळी स्टेशनवर पाहुण्यांना घेण्यासाठी जाऊन आलो. पण पाहुणे काही आले नाहीत. थोड्या वेळाने पलीकडच्यांचा ‘कसे तुम्हाला एप्रिल फूल केले!’ म्हणून फोन आला. तेव्हा मी म्हटले की एप्रिल फूल बनवण्याचा प्रश्नच नव्हता; कारण आम्ही आहोतच मूर्ख. काही कारण नसताना लोकांवर प्रेम करायचे आणि येणाऱ्या पाहुण्यांचा आनंद मानून त्यांना घ्यायला जायचे. हे दुसरे कोण करेल ?

जगात मूर्खाना तोटा नाही, कोणी बुद्धीने, कोणी अति शहाणपणाने तर कोणी माया-ममतेने आणि आपले सहजच! एप्रिल फूल विनोद आहे, चेष्टा आहे की काय आहे हे कळत नाही. पण रस्त्यावर केळीची साल टाकून कुणी पडल्यावर हसता येईल म्हणून खिडकीत बसून वाट पाहण्यासारखा हा प्रकार असावा. शेवटी हे नक्की की साध्या साध्या गोष्टींवर किंवा रोजच्या जीवनावर हसण्याएवढी ताकद नाही, विनोद करण्याएवढा आवाका नाही आणि मग दुसऱ्याला फसवून त्यावर हसावे, एवढेच शिल्लक राहते.

हसण्याने स्नायूंचे चलनवलन, श्वासोच्छ्वास आणि प्राणाची उत्तम गती आणि शरीरातील संप्रेरकांचे फायदेशीर संस्त्रवन होते. अगदीच दिवसभर हसत-खिदळत बसले नाही तरी काही ना काही कारणाने अधून मधून हसत राहावे हे बरे! हसण्याने शरीराचे, मनाचे व आत्म्याचे आरोग्य चांगले राहते हे निश्चित. हसताना पोटात कळा






येतील, डोळ्यात पाणी येईल आणि फळीवरच्या २ - ३ वस्तू थरथरून खाली पडतील असे राक्षसी गडगडाटीसहित २ - ४ मजली हास्य पाहिजे असे नाही. पण अर्थात नुसती किंचित ओष्ठरेखा लांब झाली किंवा त्याचबरोबर थोडासा उच्छ्वास बाहेर पडल्याचा आवाज आला; असे हसणेही बरे नव्हे. अशा हसण्याचा हसणाऱ्याला किंवा समोरच्याला कोणालाच उपयोग होत नाही.


आचार्य अत्रे किंवा पु. ल. देशपांडे यांनी लिहिलेले किंवा केलेले विनोद पुन्हा पुन्हा आठवून हसता येते. तसेच लॉरेल हार्डी, चार्ली चॅपलिन, जॉनी वॉकर व दादा कोंडके यांची नावे केवळ हास्य कलाकार म्हणून प्रसिद्ध न होता समाजातील मानसिक ताण कमी करणारे म्हणूनच जास्त महत्त्वाचे ठरतील. कुठल्याच गोष्टीला थोडा विनोद हवाच. अर्थात फार खालच्या पातळीवरचा विनोद बऱ्याच वेळा हसावे की रडावे अशा संभ्रमात टाकतो. काही माणसे हसत-खेळत म्हणजेच प्रत्येक गोष्ट सोप्या पद्धतीने करून इतरांना बरोबर घेऊन कामाचा आनंद मिळवतात. त्यातही हसवणारी माणसे आजूबाजूला नसली किंवा आपल्याला हसायची संधी मिळाली नाही की अन्नही पचत नाही आणि शांत झोपही लागत नाही. पण निखळ हसण्यासाठी आणि त्या हसण्याचा मेंदूला निळ्याशार आकाशातील चकाकणाऱ्या चांदण्याचा अनुभव व शक्ती मिळवून देण्यासाठी आपण स्वतःचा मान-अपमान किंवा बऱ्याच वेळा विनोदातून दाखविलेली आपल्या स्वभावाची किंवा चुकीची घटना हसत स्वीकारता आली पाहिजे. थोडक्यात काय तर आपल्याला स्वतःवरच आणि स्वतः फसले तरी हसता आले पाहिजे.

दिवसातून काही वेळ हसावे. काळ-वेळ पाहूनपण हसावे. अगदी प्रसंग तसा न आला तर सहजच मोठ्याने हसावे. अर्थात तास-अर्धा तास हसण्याने किंवा हसण्याच्या व्यायामाने वातवृद्धी होत नाही किंवा थकवा येत नाही हे पाहावे.

माणसाजवळ शक्तीचा एक थेंबही उरला नाही की दुःख होऊ लागते व डोळ्यांतून पाण्याचे थेंब वाहू लागतात. रडण्यासाठी शक्ती लागत नाही म्हणजे शक्ती नसली की रडू येते. पण हसण्यासाठी खूप शक्ती लागते. शारीरिक, मानसिक व आत्मिक शक्ती भरपूर मिळवत राहिले, की कुठल्याही कारणाशिवाय शून्यात पाहूनही हसता येते. म्हणजे वेडाने नव्हे बरं का; तर आनंदातिशयाने!



जनकल्याण बँकेतर्फे
दिपावलीच्या
हार्दिक शुभेच्छा !



जनकल्याण सहकारी बँक लि.
(Scheduled Bank) **JANAKALYAN SAHAKARI BANK LTD.**
Vivek Darshan, 140, Sindhi Society, Chembur, Mumbai-400071

www.jksbl.com Toll Free: 1800 22 5381 E-mail : jksbl@jksbl.com





अन्न हे पूर्ण ब्रह्म

बाजीराव गायकवाड

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 याता 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 अन्नात 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 पूरक 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 पिठात जीवनसत्त्वे 'ब' तयार होतात व प्रथिने पचायला सोपी होतात. या दोन्ही गोष्टी खर्च न वाढवता साध्य होतात. म्हणून आपल्या

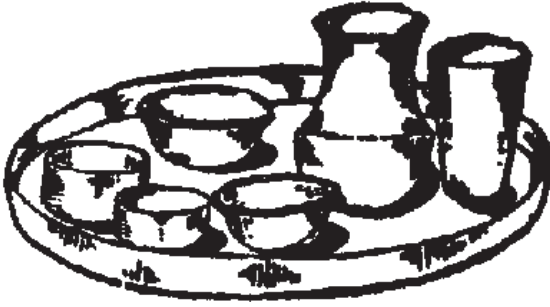




आहारात आंबवलेल्या पदार्थांचा समावेश करावा. गव्हातला कोंडा चाळून टाकून देण्याची प्रथा चांगली नाही. गव्हाच्या कोंड्यामुळे पचनक्रियेला मदत होऊन बद्धकोष्ठता दूर करायला मदत होते.

आपल्या जेवणात थोडे ताक घेतल्याने प्रथिनाची प्रत वाढायला मदत होते. आपल्या आहारात पालेभाज्यांचा भरपूर उपयोग करावा.

फळभाज्यांपेक्षा 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 कापल्या, नाहीतर त्यातील लवणे व जीवनसत्त्वे पाण्याबरोबर निघून जातील. भाज्या कापल्याबरोबर शिजवाव्यात.
- ३) कोशिंबिरी, सॅलड जेवायला बसाच्या 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 शिजव्या 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 ओते जास्त चांगले. असे केल्याने जीवनसत्त्वांचा नाश फार कमी प्रमाणात होतो.

तसेच कॉलीफ्लॉवर, अलकोल, 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.





सांधेदुखी म्हणजे काय?

ओमनी फीचर्स

पूर्ण वाढ झालेल्या माणसाच्या शरीरात २०० च्या पेक्षा जास्त हाड आणि ह्या हाडांना जोडणारे त्याहीपेक्षा जास्त सांधे आहेत. हे सांधे, साध्यांमध्ये असलेले हाड, साध्यांना धरून असलेले स्नायू, स्नायूंतू किंवा कुर्चे ह्यांना सूज येणे आणि वेदना होणे, अशी सांधेदुखीची ढोबळ व्याख्या होऊ शकते.

सांधेदुखीचे वेगवेगळे प्रकार आहेत. काही प्रकार फक्त स्त्रियांमध्ये तर काही पुरुषांमध्ये जास्त आढळून येतात. वयोमानाप्रमाणे बधितल्यास काही त्रास उतारवयात जाणवतात आणि काही त्रास चक्क लहान मुलांमध्येच आढळतात. अर्थात, डॉक्टर अशा त्रासाची ईत्थंभूत माहिती घेऊन अचूक निदान आणि योग्य औषधोपचारापर्यंत पोहोचू शकतात.

सांधेदुखीची कारणे

१. पहिलं आणि सर्वात महत्त्वाचं कारण म्हणजे कॉल्शियमची कमतरता. हाडांमध्ये आढळून येणारे कॉल्शियम हे त्यांच्या बळकटपणासाठी कारणीभूत असते. ह्या कॉल्शियमच्या कमतरतेमुळे हाडांचा ठिसूळपणा वाढतो आणि परिणामी हाडांची झीज लवकर होते. हा त्रास स्त्रियांमध्ये जास्त प्रमाणात आढळून येतो. ह्याचं सर्वात मोठं कारण म्हणजे गरोदरपणात आणि बाळंतपणात शरीरातील कॉल्शियमचे प्रमाण कमी होणे. याबरोबरच वयाच्या



चाळिशीनंतर हा त्रास जास्त प्रमाणात आढळून येतो.

- दुसरं महत्त्वाचं कारण म्हणजे अनुवांशिकता. काही व्यक्तींच्या गुणसूत्रांमध्येच काही दोष दिसून येतो. त्यामुळे व्यक्तीची प्रतिकारशक्ती कमी होते. त्यातच कधीकधी विषाणू किंवा जीवाणूंचा प्रादुर्भाव झाल्यास संधिवात होऊ शकतो. हे कारण आपल्याला रस्त तपासणीनंतर कळू शकते.
- रक्तातील युरिक आम्लाचे प्रमाण वाढते हे देखील संधिवाताचे कारण होऊ शकते. खाण्यात प्रथिने इत्यादी विशिष्ट पदार्थांचा समावेश जास्त झाल्यास किंवा चयापचयाच्या प्रक्रियेत बदल झाल्यास देखील संधिवात होऊ शकतो.





४. अतिनील किरणांमुळे किंवा विशिष्ट प्रकारचे हार्मोन्स अगर काही औषधांचे अतिरिक्त सेवन केल्याने हा त्रास होऊ शकतो.
५. शेवटचे पण खूप महत्वाचे कारण म्हणजे मानसिक दडपण.

सांधेदुखीचे प्रकार

१. सांध्यांची झीज होणे: **Lumpur Spondylosis, Cervical Spondylosis, Osteoarthritis**
२. संधीवात: **Rheumatoid Arthritis, Ankylosis, Spondylitis**
३. युरीक आम्लाच्या जास्त प्रमाणामुळे होणारा आजार: **Gout**
४. प्रादुर्भावामुळे होणारे आजार: **Infective Arthritis**
५. स्नायू, स्नायूतंतू किंवा कुर्चे यांना येणारी सूज: **Fibromyalgia, Bursitis, Frozen Shoulder** सांधेदुखीच्या विकारांमध्ये आढळून येणारी लक्षणे
 १. मणक्यांची झीज होऊन नसेवर दाब पडल्यास तो भाग दुखणे, हातापायाला मुंग्या येणे, बधीरपणा जाणवणे
 २. सांध्याला बाहेरून सूज येणे किंवा गरमपणा जाणवणे
 ३. कधीकधी दुखरा भाग लालसर दिसतो आणि त्रास जास्तच झाल्यास सांधा आखडण्याची शक्यता असते.
 ४. काही वेळा ताप येतो, अशक्तपणा जाणवतो, भूक मंदावते, वजन कमी होते.

होमिओपथी म्हणजे काय ?

होमिओपथी म्हणजे 'पांढऱ्या साबुदाण्यासारख्या गोड गोळ्या!', 'बाप रे! खूप माहिती विचारतात', 'का? गरज काय आहे?', 'सगळ्यांना एकाच रंगाच्या गोळ्या किंवा पूड देतात', 'खूप वेळ लागतो'. ह्यासारखे अनेक समज, गैरसमज आणि पूर्वग्रह लोकांमध्ये दिसून येतात. ह्या होमिओपथीविषयी अधिक माहिती जाणून घेणे ईष्ट ठरेल. होमिओपथी ह्या औषधप्रणालीचा शोध डॉ.सॅम्युएल हाहनेमान ह्या जर्मन वैद्याने लावला. शरीर आणि मन ह्या एकाच नाण्याच्या दोन बाजू आहेत. म्हणूनच ह्या औषधप्रणालीत रुग्णाचे केवळ शारीरिक त्रासच गृहीत न धरता त्याची सांगड व्यक्तीच्या व्यक्तिमत्त्वाशी घातली जाते. शिवाय, कोणत्याही व्यक्तीला त्रास होण्यामागे त्या व्यक्तीच्या अंगी असणारी जीवनशक्ती (Vital Force) कारणीभूत असते. जेव्हा ही शक्ती खालावते तेव्हा प्रतिकारशक्ती कमी होते आणि आजारपणास सुरुवात होते. अर्थात, ही शक्ती प्रत्येक व्यक्तीचा स्वभाव, आवडी-निवडी, अनुवांशिकता ह्यांवर अवलंबून असते. त्यामुळेच डॉक्टरांच्या पहिल्या भेटीत माहिती घेण्यास थोडा वेळ लागण्याची शक्यता जास्त असते. नेमक्या ह्याच गोष्टींमुळे दोन व्यक्तींना सारखाच आजार झाला असला तरीदेखील त्यांच्या लक्षणांनुसार, लक्षणांची तीव्रता वाढवणारे अथवा कमी करणारे घटक आणि सर्वात महत्वाचे म्हणजे व्यक्तिमत्व ह्यांनुसार अशा दोन व्यक्तींना भिन्न औषधे दिली जाऊ शकतात. थोडक्यात म्हणजे होमिओपथिक उपचार हे रोगसापेक्ष असण्यापेक्षा व्यक्तिसापेक्ष असतात. होमिओपथीमध्ये रोग्याने दिलेल्या माहितीचा शास्त्रोक्त पद्धतीने विचार करून त्याचा आजार कमीतकमी कालावधीत





बरा केला जातो.

होमिओपथीविषयीचे काही गैरसमज

१. पथ्य करावे लागते: अजिबात नाही. केवळ ठरावीक औषधे चालू असल्यासच डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार खाण्यामध्ये थोडाफार बदल करावा लागतो.
२. बराच वेळ लागतो: आजार बरा होण्याचा कालावधी आजाराचे स्वरूप, कालावधी, त्या व्यक्तीची प्रतिकारशक्ती ह्यावर अवलंबून असतो.
३. तत्कालीन (Chronic)आजार बरे होत नाहीत: हा सगळ्यात मोठा गैरसमज आहे. दीर्घकालीन आजारांप्रमाणेच ताप, सर्दी, खोकला, जुलाब ह्यांसारखे तत्कालीन आजारदेखील होमिओपथीमुळे बरे होण्यास मदत होते.

सांधेदुखी आणि होमिओपथिक उपचारपद्धती

उपरोक्त सर्व माहितीच्या आधारे दिलेले होमिओपथिक औषध सांध्यांचे दुखणे, सांध्यांना येणारी सूज आणि आखडलेले सांधे बरे करण्यास मदत करते. त्यासाठी काली कार्ब, कॅलकेरीया कार्ब, नायट्रम म्यूर, लायकोपोडीयम, थुजा ह्यांसारखी औषधे उपयोगी पडतात. शिवाय त्रास बळावल्यास हस टॉक्स, मॅग फॉस, रुटा, लेडम पाल, कोलोसिंथ ही औषधे उपयोगी पडतात. एकूण काय तर, सांधेदुखीचा त्रास हा सार्वत्रिक आढळणारा आजार आहे. सांधेदुखीचे अनेक प्रकार आणि झीज, रक्तदोष, अनुवांशिकता अशी अनेक कारणे आहेत. आणि हा आजार डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार दिलेल्या योग्य होमिओपथिक औषधांमुळे बरा होऊ शकतो.



With Best Compliments from

M/s. B. M. Construction

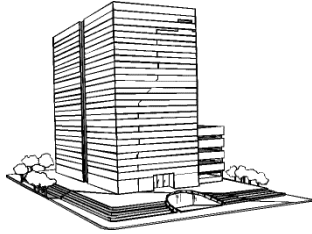
Chochinde



Prop. Shri. Shivaji Mohite



With Best Compliments from



Dishant Construction

Prop. Jay Kedar



With Best Compliments from

**Venkatesh
Construction Co.**

**Venkatesh Bammanakatti
B.E. (civil)**



1 Gokul Niwas, Opp. Telugu Church,
Sahar Village, Andheri (E), Mumbai -99
Mob : 9773430400 /9863475441
E mail : venkateshvb90@rediffmail.com
venkateshvb90@gmail.com

*With Best Compliments
From*

Pradip C. Gada



Govt. Registered Contractor – 10K



*With Best Compliments
From*

Mangesh C. Vetkar



Jogeshwari (E),
Mumbai – 400060
Mob : 9967298875



ग्रीन पर्यटन

नि. श. गुळवणी

आपल्यासमोर हर्षाची रंजणं रिती
करण्या मनाला अविस्मरणीय
असा आल्हाददायक अनुभव देणाऱ्या
त्या निसर्गाच्या रत्नांनी मठवलेल्या
अलीबाबाच्या गुहेचं पावित्र्य अखंड
राखणं हे आपले आद्यकर्तव्य
असल्याचं आजचा पर्यटक
अधिकाधिक संख्येने समजू लागलाय
आणि तोच खरा सुसंस्कृत 'ग्रीन
पर्यटक' मानावा लागेल.

अलीकडे कोकणामध्ये विजांच्या कडकडाटाबरोबर झालेल्या पर्जन्यराजाच्या धुमशुक्रीत एक भला मोठा बर्फाचा तुकडा वेगाने येत भूमीवर आपटल्याची बातमी वाचली. आणि आता यापुढे काय वाढून ठेवलंय या चिंतेने मनात फणा काढला. पंचमहाभूतांवर मानवाने गेल्या काही शतकांत केलेल्या अत्याचाराला निसर्गाने ढळत चाललेल्या त्याच्या समतोलाचा तो भाग असेल. यापुढे ही ढवळा-ढवळ अशीच चालू राहिल्यास जागोजागी असे बर्फाचे मोठुले तुकडे कोसळू लागतील आणि पावसाची चिन्हे दिसताच छत्रीच्या ऐवजी शिरस्त्राण घालून बाहेर पडावे लागेल. खरं तर दिवाळी आल्याची सुखद चाहूल, गुलाबी थंडीची

सुखद झुळुक हलकेच सांगून जाते. कडकडीत पाण्याचं अभ्यंगस्नान पहाटेच्या प्रहरी मनाला सुखावून जातं. दिवाळीच्या दिव्यामधून खरंतर येणाऱ्या सुखद थंडगार हवेचं, स्वप्नवत धुक्याचं आणि सभोवताली नुकत्याच सरलेल्या पर्जन्यराजाच्या कृपेने हिरवा शालू पांघरलेल्या नयनरम्य निसर्गाचं काय ते स्वागत होतं. परंतु थंडीचा मागमूसही नसलेली गेली दिवाळी ही केवळ फटाक्यांची दागदागिन्यांची आणि मिठाईच्या पुडक्यांचीच दिवाळी वाटली. निसर्गाने जणू यंदा कर्तव्य नसल्याच्या थाटात त्या साऱ्या उजळलेल्या दिव्यांकडे पाठ फिरविली की काय असेच ते चित्र होते. रोजच्या अकाली पावसानं दीपावलीच्या दिव्यांवर पाणी ओतायला सुरुवात केली. निसर्गचक्रात होऊ घातलेल्या बदलाचं तर हे सारे संकेत नव्हेत ?

वैदिक काळात ऋषीमुनींनी आकाश, वायू, जल, भूमी, अग्नी या पंचमहाभूतांचा यथोचित आदर करताना त्यांची वेळोवेळी पूजा केली. वृक्षवल्ली आम्हा सोयरी हे संत सांगून गेले. काळ बदलला. युरोपात विज्ञानाच्या प्रगतीचे वारे वाहू लागले. प्रयोगशाळेतील त्या पवित्र ज्ञानगंगेतून बाह्यजगात उभे राहिले अधिकाधिक उत्पादन करताना वातावरणात भकाभक वायू आणि दूषित सांडपाणी सोडणारे कारखाने आणि स्पर्धेच्या जगात ते अधिकाधिक संख्येने डोकं वर काढू लागले. भूमी, जल, वायू यांच्यावर सर्वत्र





प्रहार केले जाऊ लागले. तशात लाकूड हा एक उत्पादनातील महत्त्वाचा घटक बनला आणि मोठ्या प्रमाणात जंगलतोड सुरू झाली. वातावरणाचा समतोल राखण्याकरिता ऊन, वारा पावसाची तमा न बाळगता अखंड कार्यरत राहणाऱ्या वृक्षवल्ली मोठ्या संख्येने फळ्या, ओंडके, जळण या मृत अवस्थेत परीवर्तित होत मानवाने चालविलेल्या विनाशाकडे केवळ खिन्नपणे पाहत राहिले. हे सारे सर्वत्र मोठ्या प्रमाणावर चाललेले अत्याचार सहन करण्याची पंचमहाभूतांकडे अमर्याद शक्ती आहे हा सुरुवातीचा मानवाचा भ्रम हळूहळू खोटा ठरू लागला आणि मग अटळ दुष्परिणांनी डोकं वर काढायला सुरुवात केली. पर्जन्यराजाचा कोप होऊ लागला आणि तो वेळोवेळी नको तिथं नको तितकं रौद्ररूप धारण करू लागला, उष्माही पराकोटीचा वाढू लागला अन् अंगाची लाहीलाही होऊ लागली. ढग फुटू लागले, अकाली वारे वाहू लागले. बर्फ वितळू लागले, सारे ऋतू, नकाशे आमूलाग्र बदलणार की काय अशी आशंका निर्माण होऊ लागली.

निसर्गाच्या या समचक्रात नको तितकी ढवळाढवळ करताना मानवाने निर्माण केलेला भस्मासुर आता त्याच्याच डोक्यावर हात ठेवायला सिद्ध होऊ लागला. मानवाखेरीज या ग्रहावर नांदणाऱ्या पशू-पक्ष्यांच्या आणि इतर प्राणिमात्रांच्या लाखो जाती, प्रजाती केवळ आणि केवळ नैसर्गिक जीवन जगताना पर्यावरणाला किंचितही धक्का पोहोचू देत नाहीत. मानवाने त्याच्या उन्नतीकरिता चालविलेल्या पर्यावरणाच्या कत्तलीचे भोग त्या बिचाऱ्या

निष्पाप, मुक्या प्राण्यांनाही भोगावे लागतात. ह्या ग्रहावर आपल्या इतका त्यांचाही हक्क आहे. स्वतःला न्यायप्रिय मानणाऱ्या मानवाने हाती येईल ते साधन वापरून पर्यावरणाची क्षती थांबविताना त्या साऱ्या मुक्या प्राणिमात्रांना ज्यांची या सर्व पर्यावरणाच्या लुटालुटीत किंचितही दोष

नाही त्यांना योग्य न्याय मिळवून देण्याकरिता प्रयत्नांची पराकाष्ठा करायला हवी आणि तशी जागृती आणि प्रयत्न सर्वत्र होताना दिसत



आहेत हे खरोखरच स्पृहणीय आहे.

निसर्गाची ओढ कोणाला नसते? हिरवी शाल लपेटून रवीराजाच्या कोवळ्या उन्हात न्हाऊन निघालेल्या उत्तुंग पर्वतराशी आणि त्यांच्या कळसावरली मनमोहून घेणारी हिमाच्छादित सोनेरी किरणांनी उजळलेली हिमशिखरं, त्यांच्या पोटातून मायेने उमललेले ते निव्वळ, शुद्ध आकाशाच्या निळाईशी स्पर्धा करणारे झरे आणि त्यांच्या मीलनातून पुढे साकारलेली चैतन्यसरिता, मनावर ताजेपणाचा अखंड शिडकाव करणारी हवेची शीतलता, दरवळणारी तांबडी माती पांघरून वाटसरूचे स्वागत करित पडलेली वाट-सारं काही या कृत्रिम जगापासून दूर सौंदर्याच्या एका





वेगळ्याच उंचीवर उभं असते. आणि त्याच्या ओढीनं पर्यटक निरंतर धाव घेत राहतात. त्या साऱ्या सौंदर्यखाणीचं आणि त्यांचं आई-लेकराचं नातं असतं. निसर्गालंकाराने नटलेली ती माता लेकरांना साद घालीत राहते. खुणावत राहते आणि पर्यटकांची पावले पुन्हा पुन्हा तिच्याकडे वळू लागतात. दोहोंमध्ये एक ऋणानुबंध निर्माण होतो. लेकराला खुणावणाऱ्या त्या मातेच्या दर्शनाने त्याचा शीण कोठल्या कोठे पळून जातो आणि कृत्रिम आयुष्याचे धक्के आनंदाने झेलायला तो पुन्हा एकदा सिद्ध होतो... ते सारं त्या रम्य निसर्गाच्या निसर्गपणामुळे, शुद्ध सात्विकतेमुळेच शक्य झालेलं असतं. तिचं ते गोंडस हवंहवंसं रूपच नष्ट होऊ लागलं तर ? तिच्या शिरावरील हिमशिखरं नितळून ती बोडकी होत महापूर वाहू लागले तर ? तिच्या सुंदर भूमीवर प्लॉस्टिक आणि तत्सम भूमीत एकरूप न होणाऱ्या मानवनिर्मित राक्षसांनी हैदोस घालायला सुरुवात केली तर ? तिच्या निळ्या डोहांमध्ये काळ्या, तेलकट द्रवांनी आक्रमण केले तर ? तर ती जन्मोजन्मीचं नातं असल्यासारखी खुणावणारी मनोहरी दृश्य अधिकाधिक विद्रूप होत राहतील आणि त्याचं दुःख हाडाच्या पर्यटकाला वाटल्याशिवाय राहणार नाही. आपल्यासमोर हर्षाची रांजणं रिती करणाऱ्या मनाला अविस्मरणीय असा आल्हाददायक अनुभव देणाऱ्या त्या निसर्गाच्या रत्नांनी मठवलेल्या अलीबाबाच्या गुहेचं पावित्र्य अखंड राखणं हे आपले आद्यकर्तव्य असल्याचं आजचा पर्यटक अधिकाधिक संख्येने समजू लागलाय आणि तोच खरा सुसंस्कृत 'ग्रीन पर्यटक' मानावा लागेल. आपल्या प्रत्येक छोट्या छोट्या कृतीतून सभोवताली पसरलेल्या नयनरम्य निसर्ग सौंदर्याला किंचितही धक्का पोहोचणार नाही याची पुरेपूर खबरदारी सदैव घेणारा तो

'ग्रीन पर्यटक'. रौद्र रूप धारण करू पाहणारी पर्यावरणाची समस्या ही शीतयुद्ध समाप्तीनंतरची. या ग्रहावरील सर्वात भीषण समस्या मानावी लागेल आणि या समस्येशी दोन हात करण्याकरिता 'ग्रीन पर्यटन' ही आजच्या काळाची गरज आहे.

'पर्यावरण' आणि 'पर्यटन' या दोन शब्दांचं केवळ नातं नाही तर त्यांच्यामध्ये कुठंतरी आंतरिक भावनिक नाळ जोडली गेली आहे. पर्यावरणाच्या समृद्धतेमध्ये पर्यटणाची ओढ लपलेली आहे. पर्यटनाचा आनंद पर्यावरणाच्या निखळतेमुळे, शुद्धतेमुळे शतगुणित होतो. पर्यावरणाची मुळीसुद्धा पर्वा न करता पार पाडलेलं पर्यटन ह्याच्या इतकी दुःखद गोष्ट आजच्या जगात कोणती नसावी. आनंदाची उधळण करणाऱ्या त्या मूर्तीवरच तो थेट घाला ठरावा. पर्यावरणाची ती सुंदर मूर्ती अशी कणाकणाने छिन्नविछिन्न होऊ लागली तर पुढे आपल्या मुलाबाळांना ती सुंदर दृश्ये केवळ कथा-कादंबऱ्यांमधूनच काय ती वाचावयास मिळतील. एकेक प्रेक्षणीय स्थळ हळूहळू घटत राहिल आणि मग मूळ निसर्गदेवतेच्या दर्शनाला पर्यटकांना अधिक खोलवर, दूरवर जात राहावे लागेल आणि तिथंही ते सारे आक्रमण मुंग्यांच्या वारुळाच्या संख्येने येणाऱ्या पर्यटकांमुळे तसेच चालू राहिल. निसर्गमाता तिच्या त्या लाडक्या लेकराचं विघातक कर्तृत्व पाहून अधिकाधिक लज्जित होत राहिल.

ग्रीन पर्यटनाची आखणीच मुळी पर्यावरण सुरक्षेला प्रथम प्राधान्य देत होणं आवश्यक आहे. पर्यटन संस्थांनी 'ग्रीन सहलीची' जाहिरात करताना पर्यटकांची पूर्व मानसिक तयारी करण्यास हातभार लावायला हवा. अनावश्यक पेपरचा वापर टाळित याची सुरुवात करता येईल. ही





संपूर्ण सहलच प्लॉस्टिक अथवा तत्सम भूमीत एकरूप न होऊ शकणाऱ्या पदार्थांच्या विरोधात उभी राहायला हवी. असे सारे पर्यवरणाशी मित्रत्वाने राहण्याचे क्षण जगताना पर्यटनाचा आनंद मुळीसुद्धा कमी होणार नाही. उलट तो निसर्गाशी केलेल्या खऱ्याखऱ्या हातमिळविणीने



शतगुणित होईल. प्लॉस्टिकविरोधी सहलीची खास तयारी पर्यटन संस्थांनी आणि पर्यटकांनी करायला हवी. अर्धी अधिक 'ग्रीन सहलीची' लढाई तिथंच जिंकता येईल. प्रेक्षणीय स्थळांवर आपले उदर भरल्यानंतर तृप्तीचे ढेकर देत सहजगत्या कचरा फेकून देत विद्रूप न करण्याची जागृती सर्वत्र वाढते आहे. ग्रीन पर्यटकांनी त्याचे काटेकोर पालन करणे आवश्यक ठरते.

'ग्रीन पर्यटननाकरिता' पर्यटन संस्थांशी निसर्गाशी अधिकाधिक दोस्ती करू इच्छिणाऱ्या हॉटेलांची आणि उपहारगृहांची निवड करावी. पर्यावरणाची मुळीसुद्धा पर्वा न करताना वेळोवेळी पायदळी तुडविणाऱ्या आणि स्वतःचा गल्ला भरू पाहणाऱ्या हॉटेलांकडे पाठ फिरविताना ते तसं का करित आहेत याची पर्यटन संस्था आणि पर्यटकांना,

हॉटेल मालकांना कल्पना दिल्यास त्यांचेही डोळे उघडतील आणि पर्यावरण रक्षणाच्या या युद्धात पुढे आणखी योद्धे साथ देऊ लागतील. पर्यावरण दोस्तीसंबंधीची हॉटेलात मोक्याच्या ठिकाणी वचनं टांगली असतील तर ते सोन्याहूनही पिवळे मानावे. हॉटेलचे आजचे भडकलेले दर पाहता

त्याची पुरेपूर वसुली करताना काही पर्यटक अनावश्यक पाण्याचा अन् साबणाचा वापर. अगदी सढळपणे करताना तसेच वातानुकूलित संयंत्रांचा अन् इतर विजेवर कार्यरत उपकरणांचा वारेमाप वापर करताना नकळत पर्यावराशी प्रतारणा करतात. या साऱ्या उपकरणांकरिता, प्रक्रियांकरिता आवश्यक ऊर्जा कुठंतरी कोळसा जाळून आणि त्यातून वातावरणात धुराचे लोट सोडूनच निर्माण करण्यात आलेली असते.

त्या ऊर्जास्तोत्राचा काटेकोर वापर हीच आजच्या काळाची आणि पर्यावरणाच्या सुरक्षेकरिता आवश्यक ठरणारी गरज आहे.

पर्यटनाशी संबंधित हजारो वाहतूक व्यावसायिक या भूमीत कार्यरत आहेत आणि ग्रीन पर्यटनाची संकल्पना पर्यटन संस्था आणि पर्यटकांद्वारे त्यांच्या अंतरीही पोहोचणे आवश्यक ठरावे. लाखो निरंतर धूर फेकणारी वाहनं ही पर्यावरणाच्या दृष्टीने मोठी गंभीर समस्या आहे आणि अशा वाहनांकरिता आखून दिलेल्या नियमावलीचं पालन करणाऱ्या गाड्यांना पर्यटन संस्था आणि पर्यटकांनी प्राधान्य द्यायला सुरुवात केल्यास हळूहळू पर्यावरणसंबंधीची जागृती अधिक खोलवर रुजण्यास मदत होऊ शकेल. पर्यावरण संस्थांनी 'ग्रीन पर्यटनाला' चालना देताना त्यांनी निवडलेल्या





गाड्यांची पर्यावरण चाचणी त्यांच्या पुढाकाराने करून घेतल्यास ते एक खरोखरच ठोस पाऊल ठरू शकेल.

देशोदेशीचे भोजन आणि लज्जतदार पदार्थांचा आनंद ह्या पर्यटनातील एक प्रमुख आकर्षण ठरते आणि खरोखरच थंडगार, हव्याहव्याशा निसर्गाच्या सानिध्यात भूकही छान लागते. होऽ आणि तशा त्या शुद्ध हवेत दगडही खाल्ला तरी पचू शकेल असं वाटतं. त्या निसर्गराजाचीच ती कृपा म्हणायची. तर मग त्याच्याशी संपूर्ण हातमिळवणी करताना ग्रीन पर्यटक निश्चितच कसलीही प्रक्रिया न केलेल्या 'रॉ फूडचा' त्यांच्या भोजनात समावेश करू शकतील. मानवाखेरीज या ग्रहावरील इतर कोणताही प्राणी केवळ नैसर्गिक अन्नावरच जीवन जगतो आणि हे लाखो वर्षे असंच सुरू आहे. निश्चितच ग्रीन पर्यटक त्यांच्याशी सहमत होताना एखादा किंवा अधिक नैसर्गिक पदार्थांचा त्यांच्या भोजनात सढळ हस्ते वापर करतील. प्रत्येक कृत्रिम प्रक्रिया कुठंतरी पर्यावरणाशी कमी-अधिक प्रमाणात जोडली गेलेली असते. सान्याच प्रक्रिया आजच्या घडीला थांबविल्यास हे जीवनचक्रच थांबू शकेल इतका मानव आता त्या सान्या कृत्रिमतेचा गुलाम झालेला आहे. आजच्या या कृत्रिमतेने काठोकाठ भरलेल्या जगातही संपूर्ण फलाहार. कच्चे पदार्थ असा नैसर्गिक आहार घेत पूर्णतः निरोगी दीर्घ आयुष्य जगणारी माणसेही आहेत. ग्रीन पर्यटकांनी देशोदेशीच्या विविध स्वादिष्ट पदार्थांचा आनंद घेताना सोबत काही पूर्णपणे नैसर्गिक पदार्थांचा भोजनात समावेश केल्यास त्यांच्या पर्यटनातील भोजनाचा आनंद कुठंतरी पर्यावरणाशी नातं राखल्यामुळे शतगुणित होईल. नामांकित अग्रेसर पर्यटन संस्था स्वतःचाच डामडौल सोबत घेत पर्यटकांना वेळोवेळी

स्वादिष्ट शिजवलेल्या पदार्थांबरोबर पूर्णतः नैसर्गिक पदार्थ रोजच्या भोजनात देताना आढळतात ही जमेची बाजू ठरावी परंतु अशीच पदार्थांची निवड पर्यटकांनी बाहेर हॉटेलातून पदार्थ मागविण्यासाठी वेळ आल्यास केल्यास ते पर्यावरणाशी अधिक जवळीक साधणारे ठरू शकेल.

दूरदेशी पर्यटन करणारा पर्यटक हा खऱ्या अर्थी पर्यावरणाचा दूत ठरू शकतो. पर्यावरण रक्षणाची जागृती सर्वदूर वेगाने करताना तो त्याला रिझवणाऱ्या निसर्गाचे थोडेबहुत ऋण फेडू शकतो. त्याच्या 'ग्रीन' कृतीमधून तो त्याच्या संपर्कात येणाऱ्या पर्यटक व्यावसायिकांपर्यंत, इतर पर्यटकांपर्यंत 'ग्रीन पर्यटनाची' कल्पना समर्थपणे पोहोचवू शकतो. धंदेवाईक मुरलेल्या पर्यटन संस्था पर्यटकांशी जिव्हाळ्याचं नातं प्रस्थापित करण्याचा मनोमनी प्रयत्न करताना त्यांचे वाढदिवस आणि त्यांच्या जीवनातील आनंदाचे क्षण साजरे करताना त्यांचा पर्यटन काळातील आनंद शतगुणित करतात. पर्यटकांबरोबर पर्यावरणाचीही पर्यटन संस्था तितक्याच आपुलकीने दखल घेतली तर तो दुग्धशर्करा योग ठरू शकेल. पर्यटनासंबंधीचा सारा कारभारच मुळी त्या सुंदर मनाला वेड लावणाऱ्या निसर्गदेवतेच्या कृपाप्रसादाने सफल होतो आणि तिच्या त्या अनंत उपकारांची परतफेड करताना पर्यटन संस्थांनी पर्यटकांमध्ये तिच्या रक्षणाचे विचार तितक्याच जिव्हाळ्याने जपायला हवेत. पर्यटनातील शेवटच्या प्रिती भोजनादरम्यान 'उत्तम ग्रीन पर्यटकाचे' बक्षीस एखाद्या पर्यवरणप्रेमी पर्यटकाला देऊन ते पर्यावरण जागृतीला अधिक चालना देऊ शकतील. अनुभवी पर्यटन संस्था अशा सान्या छोट्या प्रसंगांमधून 'ग्रीन पर्यटनाला' अधिकाधिक चालना देत ते भेट देतील तिथं त्यांची उत्तम छाप सोडून जाताना





सभोवताली पसरलेल्या रम्य निसर्ग देवतेचे भरभरून आशीर्वाद घेऊनच परततील.

खरंतर आपण हे जग पुढल्या पिढीकडून उदार घेत असतो आणि ते जसंच्या तसं. साधा ओरखडाही उमटून देता त्यांच्या स्वाधीन करणं हे आपलं आद्यकर्तव्य ठरतं. पर्यावरणाचं व्याज आपण कधीच लुटलंय आणि आता मुद्दलावर तुटून पडलो आहोत. हे मुद्दल आपल्यानंतरच्या पिढ्याही निष्काळजीपणे अशाच लुटत राहिल्या तर डायनासोरच्या अंतानंतर पुन्हा उभं राहिलेलं हे जीवनचक्र थांबायला फारसा कालावधी लागणार नाही. फरक इतकाच आहे, डायनासोरना आकाशातून अनपेक्षितपणे आलेल्या मृत्यूनं मिठीत ओढलं होतं आणि

इथं मात्र मानव सारंकाही समजून-उमजून कणाकणाने स्वतःलाच मृत्यूच्या मगरमिठीत ढकलीत राहणार आहे. पर्यावरणासंबंधीची जागृती सर्वत्र मोठ्या प्रमाणात वाढताना दिसते आहे पण निरंतर बदलणारे वातावरण, ऋतू आणि घडणाऱ्या साऱ्या गोष्टी पाहता ती कदाचित त्यापेक्षाही मोठ्या प्रमाणात होणं आवश्यक असल्यासारखं वाटतं अन् 'ग्रीन पर्यटन' हे त्या साऱ्या चळवळीचं ठोस, दूरवर विचारधारा पोहोचवणारं महत्त्वाचं साधन ठरू शकतं. 'ग्रीन पर्यटक' हाच खरा पर्यावरण रक्षणाचा महत्त्वाचा दूत आहे असं मानायला हरकत नसावी.



With Best Compliments from

M/s. R. S. Construction Mangaon



Prop. Shri. R. S. Sable





एक व्रतस्थ रिक्षावाला...!

सुरेश बाळकृष्ण मेहता

आपण रिक्षानं नेहमीच प्रवास करता.
अनेक प्रकारची माणसं भेटतात.
त्यांचे स्वभाव वेगळे. विचार वेगळे.
चालण्या-बोलण्याची धाटणी निराळी.
प्रत्येकाला येणारे अनुभव वेगळे.
काहीजण येणाऱ्या अनुभवांकडे दुर्लक्ष
करतात, तर काहीजण त्यापासून
रोज काहीतरी नवनवीन शिकत
असतात. त्यांचं सोनं करतात.
जीवनात आमूलाग्र बदल घडवून
आमण्याचा वंग बांधतात. ते अधिक
संवेदनशील असतात. अशा
अनुभवांकडे एक संधी म्हणून ते
पाहतात. आयुष्यभर या विचाराला
उराशी घट्ट पकडून ठेवतात. एखाद्या
व्रतस्थासारखं!

“अहो ज्येष्ठ नागरिक, या बसा.”

मी मागे वळून पाहिलं तो एक रिक्षावाला होता. मध्यमवयी, बांधेसूद अंगयष्टी, काळेभोर केस, राखीव काळी दाढी, पाणीदार बोलके डोळे, तरतरीत नाक. एक छानसं व्यक्तिमत्व असलेल्या खाकी-पोषाख परिधान केलेल्या एक नीटसं गव्हाळ वर्णाच्या व्यक्तीनं अत्यंत आपुलकीनं मला सांगितलं.

ठाणे येथील लुईसवाडीतल्या सलोनी कोचिंग क्लासमधील माझे वर्ग आटोपून घरी जाण्यासाठी मी रिक्षाची वाट पाहत उभा होतो. या सलोनी कोचिंग क्लासमध्ये ११वी व १२ वीच्या वर्गातील विद्यार्थ्यांना इंग्रजी विषयाचं मार्गदर्शन मी गेल्या पाच वर्षांपासून करत आहे. हेच माझं आवडतं काम. मुलाच्यात रमणं, त्यांच्या अडीअडचणी सोडविण्यास मदत करणं. आपल्याला जे येतं आणि त्यांना जे हवं असतं त्याची सांगड घालणे, त्यांची तयारी करून घेणं हे मला खरंच आवडतं. तसं पाहिलं तर या शैक्षणिक क्षेत्रात गेली सुमारे चाळीस वर्षे व अधिक काळ नोकरीच्या माध्यमातून हे काम मी करत आहे. अगदी मनापासून माझ्या सेवानिवृत्तीनंतरही हे काम आजही चालूच आहे. शरीराला वयं असलं तरी मनाला ते थोडंच असतं? तरीही शरीर सुदृढ असायला हवं.

तसं पाहिलं तर आपल्या दैनंदिन जीवनात आलेले नानाविध अनुभव येतच असतात. काही चांगले तर काही वाईट. पण मला आलेला हा अनुभव मात्र जगावेगळा होता. गेली अनेक वर्षे मला रिक्षानं ये-जा करण्याची सवय. त्यामुळे विविध व्यक्तींशी संपर्क व संबंध येत असे. म्हणतात ना, ‘व्यक्ती तितक्या प्रकृती’ या उक्तीनुसार माझ्या इतक्या वर्षांच्या रिक्षाप्रवासात मला अनेक बरेवाईट अनुभव आले. अजूनही येतात. तसे ते प्रत्येकालाच येत असतात.





परंतु कालचा अनुभव अगदी वेगळा होता. तो एक आश्चर्याचा सुखद धक्काच होता. अंतर्मुख करणारा अनुभव. विचार करायला लावणारा अनुभव! संध्याकाळचे साडेसात वाजले होते. बुधवार होता. सलोनी क्लासमधलं माझं काम आटोपून मी घरी जाण्यासाठी रिक्शाची प्रतीक्षा करत होतो. पंधरावीस मिनिटं झाली असतील रिक्शा येत होत्या, जात होत्या.

काही भरलेल्या तर काही रिकाम्या. आपण हात करावा पण कुणीतरी येऊन बसावं आणि भुरकन् निघून जावं. आमची ही शर्यत काही काळ चालू होती. माझी रिक्शासाठीची प्रतीक्षा संपत नव्हती. तिथं बाजूलाच एक रिक्शा

उभी होती. पण त्यात चालक नव्हता. बहुधा तो पानपट्टीच्या दुकानापाशी उभा असावा. त्यानं कदाचित मला पाहिलं असावं. आता तिथं दुसऱ्या रिक्शा नव्हत्या. कधी येईल माहीत नव्हते. सारीच अनिश्चितता! आपलं जीवनही असंच अनिश्चिततेनं भरलेलं असतं नाही? आशा निराशेचा खेळ चालूच होता. पण असं निराश होऊन थोडचं चालतं? वाट ही पहावीच लागते!

इतक्यात, “अहो ज्येष्ठ नागरिक, या बसा.” मी जरा चपापलोच. कोण कुणाला सांगतंय? मला काही कळेना. तेवढ्यात एक रिक्शावाला माझ्याजवळ आला आणि म्हणाला, “बाबा, या ना, बसा ना गाडीत. कुणीकडे

जायचंय?” त्याच्या बोलण्यात विलक्षण गोडवा होता. आपुलकी होती. आताच्या काळातील दुर्मिळ असलेल्या या मानवी मूल्यांचं दर्शन मला त्यावेळी घडलं.

“विहंगपार्क सोसायटी”. मी सांगितलं.

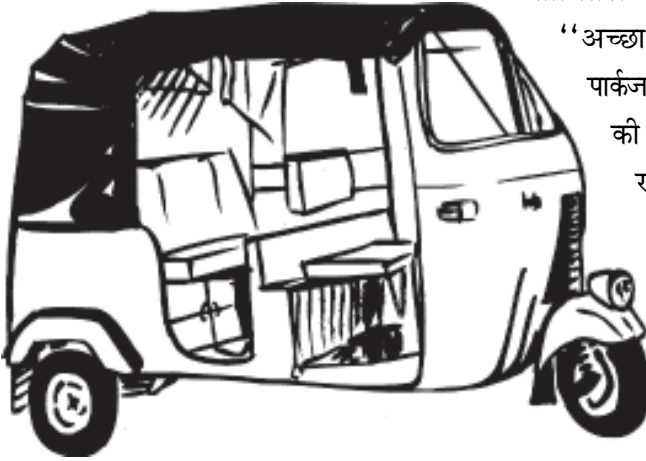
“विहंग पार्क सोसायटी?” कुठं आली ही सोसायटी? त्याच्या चेहऱ्यावरील प्रश्नचिन्ह पाहून मी सांगितले “लक्ष्मी पार्कजवळ”

“अच्छा अच्छा म्हणजे लक्ष्मी पार्कजवळ होय? मग असं सांगा की बाबा”. तो म्हणाला. न राहवल्यामुळे मी म्हणालो, “अरे बाबा, तसं सांगितलं असतं तर आमची सोसायटी तुम्हाला कशी काय माहीत होणार?”

“बरं बरं, बाबा या बसा. निघू या का

आता?” मी हं म्हटल्यावर त्यानं रिक्शा चालू केली आणि रिक्शाच्या प्रतीक्षेत असलेल्या एका खऱ्याखुऱ्या ज्येष्ठ नागरिकाची सफर सुरू झाली. डावी उजवीकडची वळणं घेत घेत रिक्शा पुढं जात होती.

रिक्शाकडं पाहिल्यानंतर वाटलं की गाडी तर छान आहे. खरंच रिक्शाचा नवेपणा नजरेत साठत होता. रिक्शाच्या रूपावरून रिक्शावाला त्याची देखभाल पोटच्या पोरसारखी अगदी जबाबदारीनं करत असल्याचं रिक्शा पाहताच लक्षात आलं. त्याचं रिक्शा चालवणंही अतिशय जबाबदारीचं होतं. रिक्शाचं रूप तसं देखणं. स्वच्छ नीटस्. एखाद्या गोजिरवाण्या बाळासारखं! सगळ्या आवश्यक त्या सुविधा होत्या.





चालकाच्या सीटमागे एक दिवा लावला होता. रिक्षातून प्रवास करणाऱ्या उतारूंनी उतरताना आपल्या बरोबरचे सर्व सामान घेऊन उतरावे. काही विसरू नये ही त्यामागची कल्पना असावी. केवढी ही उतारूंची काळजी! आणि त्यांच्या बद्दलची आस्था ती तर त्याच्या नसानसात मुरलेली. मुरंब्यासारखी गोड, उपयोगी व परिणामकारकही!

रिक्षा पुढं पुढं जात होती तशी त्याची नॉनस्टॉप चाललेली कथाही रिक्षाबरोबर सरकत होती. मात्र कासवाच्या गतीनं सावकाश, सुरक्षित, आत्मविश्वासपूर्ण व खात्रीशीरपणे तो सांगत होता. मी ऐकत होतो. मनापासून, एकाग्रतेनं, कान देऊन. कारण ते फक्त ऐकून विसरण्यासारखं नव्हतं. तो एक जिवंत अनुभव होतां. **Live Experience!** तो म्हणाला, “बाबा, फक्त ज्येष्ठ नागरिकांसाठीच मी रिक्षा चालवितो. केवळ त्यांची सेवा करण्याच्या उद्देशानं मी रिक्षा चालवतो. केवळ त्यांच्यासाठीच!”

“काय? फक्त ज्येष्ठ नागरिकांची सेवा करण्यासाठी? काय ऐकतोय काय मी हे? नवीनच, काहीतरी आश्चर्यकारक” मी म्हटलं. “त्याचं काय आहे बाबा,” तो सांगू लागला, “मी रिक्षा घेतल्यानंतर तो केवळ ज्येष्ठ नागरिक, गरोदर स्त्रिया, लहानग्यांना कडेवर घेऊन जाणाऱ्या बाया बापड्या, कसरत करत चालणाऱ्या व्यक्ती, लुळे, पांगळे, आंधळे या आणि अशा साऱ्यांसाठीच मी माझी रिक्षा चालवतो. थोडक्यात अत्यंत गरजू, निराधारांसाठी माझी रिक्षा असते. अशांना मी कधी नकार देत नाही. मग त्यांना जवळ जायचे असो वा दूर. माझा विचार पक्का होता. मी तसा चंगच मनाशी बांधला होता. यांच्या व्यतिरिक्त इतर कुणीही रिक्षाला हात दाखवला तरी मी त्यांच्यासाठी थांबत नाही. पण ज्यांच्यासाठी रिक्षा चालवायचा निर्धार

केलाय, फक्त त्यांच्याच जवळ जाऊन रिक्षा उभी करतो. त्यांनी हात दाखवला तरच थांबतो व त्यांची मनोभावे सेवा करतो. त्यांना जायचं असेल तिथं नेऊन सोडतो. लोकांना वाटतं, काय मुजोर आहे हा रिक्षावाला! रिकामा गेला, भाडं नको असेल तर रिक्षा चालवतात कशाला? रिक्षा काय मौजमजा करण्यासाठी, फेरफटका मारण्यासाठी असते की काय? बाबा, या लाइनमध्ये रोज अनेक अनुभव येत असतात. वेगवेगळे, लक्षात राहणारे. काहीतर मनःपटलावर कायमचे कोरले जातात. आपण ते मनावर घेत नाही. पण ते विसरायचे म्हटलं तरी विसरू शकत नाही. मात्र कानाडोळा करावा लागतो तिकडे.”

“का रे बाबा? पण असं कां? असं काय घडलं की त्यामुळं तू असा एक मुलखावेगळा निर्णय घेतलास? मी त्याला उत्सुकतेनं विचारलं.” त्यावर तो म्हणाला, “बाबा, ती एक लम्बी स्टोरीच आहे. त्याचं असं झालं बाबा, ही माझी रिक्षा मी पाचसहा वर्षापूर्वी विकत घेतली. सध्या मी ठाण्याला कळवा येथे म्युनिसिपालिटीच्या आरोग्य खात्यात नोकरी करतोय. माझी ड्युटी असते सकाळी ६ ते दुपारी २ वाजेपर्यंत. कर्तव्यात कसूर करत नाही. इमानेइतबारे नोकरी करतोय. कर्तव्य चोख बजावतोय. कामात हेळसांड करत नाही त्यामुळं साहेबलोकं माझ्या कामाबद्दल खूश असतात. तक्रारीला वावच नाही. दोन वाजता माझी ड्युटी संपवून मी घरी येतो. फ्रेश होतो, जेवतो आणि दोन तास आराम करतो. संध्याकाळी ५-५० वाजता रिक्षा बाहेर काढतो. तीनचार तास साधारण रात्री ९ वाजेपर्यंत रिक्षा चालवतो व नंतर बंद करतो. रिक्षा चालवतो ती फक्त ज्येष्ठ नागरिकांसाठीच! कारण त्यांची सेवा करणं हेच माझं अंगभूत कर्तव्य आहे!”





त्याच्या प्रामाणिकपणाला, त्याच्या कर्तव्यनिष्ठेला, त्याच्यातील जिद्दीला मी मनातल्या मनात सलाम केला. नाहीतरी अशी गुणवत्ता आणि वृत्ती आजकाल अतिशय दुर्मिळ झालेय. पण ज्या हिरिरीनं तो काम करतो तिथं त्याच्या तळमळीचं दर्शन होतं. समाजाशी असलेल्या बांधिलकीची जाणीव दिसते. चार पैसे कमवताना ही जाणीव सतत उराशी बाळगणे नव्हे तर त्या दिशेनं सतत कार्यरत असणं खरचं हे सारं शब्दातीत आहे. त्याचं कौतुक करावं तेवढं थोडंच !

“बाबा रे, तू खूपच चांगलं काम करतोस पण मला सांग तू असचं का ठरवलंस ? असा जगावेगळा निर्णय का घेतलास ? निर्धार का केलास ?” मी अत्यंत नम्रपणे विचारले.

“बाबा, माझे वेगळे काळेभोर आहेत. माझी कोरीव काळी दाढी याच्यावर जाऊ नका मला आता रिटायर्डमेंटला फक्त आठ वर्ष बाकी आहेत. माझं वय आज पन्नाशीच्या आसपास आहे. मला काळे केस आवडतात म्हणून मी ते आठवड्यातून एकदा काळे करत असतो. मी एक कुटुंबवत्सल व्यक्ती आहे, माणूस आहे. लेकरवाळं कुटुंब, वृद्ध आईवडील, पत्नी व दोन मुलं. अगदी हम दो हमारो दो या चौकटीतलं माझं कुटुंब. सुखी कुटुंब. कसला घोर नाही, कसली चिंता नाही. एक हसरं कुटुंब !”

“बाबा, नोकरीत असतांना चारपाच गरजू मित्रांना नोकरीला लावलं. साहेबांना शब्द टाकला. त्यांनी ऐकलं.



चार गरजू मुलं अन्नाला लागली. तेही आपल्यासारखे सुखी होतील, आयुष्यात असं वाटलं आणि खरं त्या सर्वांचं आयुष्य मार्गी लागलं. चार पैसे कमवू लागले. दोन घास सुखानं खाऊ लागले. त्यांची लग्नकार्य झाली. त्यांनी संसार थाटले. घरदार झालं, मुलं बाळं झाली, मेहनत करू लागले, कष्ट करू लागले. चार पैसे हातात आले. सुखी संसारात

रमले. भविष्याचा विचार करू लागले. सध्याचे दिवस कठीण आहेत. सतत धडपड करायला हवी तरच या जगात आपला निभाव लागेल. असा विचार करून एक दोघांनी रिक्शा घेतल्या. नोकरी करून फावल्या वेळात रिक्शा चालवू लागले. चार पैसे मिळवू लागले. चार पैसे हातात आल्यावर माणसानं स्वस्थ बसून राहू नये. आज कष्ट केले तर भविष्य घडविता येईल. असा विचार

करून ते कामाला लागले. आज ते सगळे व्यवस्थित सेटलड लाइफ जगत आहेत. प्रत्येकाचा पगार व एकूण मिळकत महिन्याला सुमारे चाळीस पन्नास हजार रुपये आहे. या साऱ्यासाठी कुठं तरी आपला हातभार लागला यातच मनस्वी समाधान आहे आणि अभिमान ही !”

“वा, व्वा ! फारच छान. तू तर त्यांच्यावर उपकारच केलेस म्हणायचं. आज तुझ्यामुळे ते नीट मार्गाला लागले. त्यामुळे त्यांची आयुष्याची गाडी रुळावर आहे. खरं मला अभिमान वाटतो तुझा !” मी म्हणालो.

“नाही , नाही ! तसं नाही. मी काय केलंय ? माझी मदत जर का त्यांना झाली असेल तर माझं जीवन सार्थकी





लागलं असं मला वाटतं. आपल्यावर आईवडिलांचे तसे संस्कारच आहेत त्यांची ती शिकवण आहे. स्वतःच्या अडचणींचा बाऊ न करता त्यावर मात कशी करता येईल ते पाहावे. डोक्यात राख घालून काहीतरी विपरित करण्यापेक्षा शांतपणे विचर करून मार्ग काढावा. दुसऱ्याचा ही विचार करावा. उपकार नाही पण आपल्या वाट्याला जे दुःख आलं ते कुणाच्याही वाट्याला येऊ नये या एकाच विचाराने मी त्यांना मदत केली. अगदी निरपेक्ष बुध्दीनं, निःस्पृहतेनं! पण त्यांना ते समजलं पाहिजे ना! आपण त्यांच्याकडून कधीही कसलीच अपेक्षा केली नाही पण एक वेळ अशी आली की मी त्यांच्याकडून मदतीची अपेक्षा केली होती.”

“पण कधी ? कायं झालं होतं ?” मी विचारले. “बाबा, एक घटना अशी घडली आणि आपलं मन त्यांची मैत्री मानायला तयारच होईना. मित्र कुणाला म्हणायचं असा सवाल मला भेडसावू लागला.” मीही तितक्याच पोटतिडिकेनं ऐकत होतो.

“अरे हो, पण असं काय घडलं ? कोणती घटना घडली की ज्यामुळे तुमच्या मैत्रीला सुरंग लागला ? तुझं मन त्यांच्यापासून शेकडो कोस दूर गेलं ?” मी चौकशी केली.

“बाबा, तुम्हीच सांगा, मित्र कुणाला म्हणायचं ? जो गरजेला धावून येतो तो मित्र हो ना ? मैत्री कशी असावी ? ऊसातल्या गोडव्यासारखी, सागराच्या खोलीसारखी, स्पटिकासारखी स्वच्छ, निर्मळ, नारळातल्या नितळ पाण्यासारखी, पिकलेल्या फणसासारखी. वरून काटे असले ती आतल्या गऱ्यावाणी नरम, मऊ आणि गोड. वज्रापरी कठोर पण प्रसंगी लोण्याहून मऊ. अगदी दुधात विरघळलेल्या साखरेसारखी, फुलांच्या न दिसणाऱ्या

पण जाणवणाऱ्या परिमलासारखी. स्वतःच्या अस्तित्वाची वेगळी जाणीव करून देणारी आणि तरीही इतरांशी जुळवून घेणारी. अगदी सोनचाफ्याच्या दरवळासारखी.” तो सांगत होता. मी ऐकत होतो. त्याच्या मुखातून झरणारा प्रत्येक शब्द म्हणजे एक काव्य होतं. झुळझुळ वाहणाऱ्या पाण्याच्या प्रवाहासारखं. मस्त मैत्रीचं गीतच होतं ते !

“मैत्री असावी घट्ट कापडाच्या वीणेवाणी, वरतून असले काटे तरी, फणसाच्या गऱ्यावाणी !”

तो मैत्रीचं गीत गात होता. मी त्याला प्रतिसाद देत होतो. दाद देत होतो. मंत्रमुग्ध होऊन ऐकत होतो. मी विचार करू लागलो. एक साधा रिक्शावाला ! पण खरंच तो साधा नव्हता. आपले संतजन किती साधे होते ! पण तरीही जीवनाचं परमोच्च तत्त्वज्ञान अत्यंत साध्या सोप्या व सरळ भाषेत त्यांनीच समजावलं ना ? मला त्यांचीच आठवण झाली. मी भानावर आलो, रिक्शा पुढे जात होती. मला राहवलं नाही, मी त्याला विचारलं “अरे बाबा, पुढं काय झालं ? कोणती घटना ? कशाबद्दल तू सांगत होतास ?”

“बाबा, आम्ही सगळे मित्र खेळीमेळीनं राहत होतो. प्रत्येकजण आपापलं जीवन गुण्यागोविदानं कंठत होता. पण एकदा काय झालं ? आमच्या मैत्रीला कुणाची तरी दृष्ट लागली. रात्रीचे अडीच वाजले असतील, मध्यरात्र उलटून गेलेली. अचानक माझ्या बाबांच्या छातीत दुःख लागलं. बाम लावला, मलम लावलं. गरम पाणी प्यायला दिलं, गरम पाण्याच्या पिशवीनं शेकवलं. वाटलं होतं गॅस पकडला असेल. बरं वाटेल थोड्या वेळानं. पण दुखणं कमी होण्याऐवजी वाढायला लागलं. वेदना असह्य होऊ लागल्या. आम्ही घरातले सारेजण कमालीचे बेचैन झालो. त्यांचं ओरडणं काळजाला घरं पाडत होतं. हॉस्पिटलमध्ये





नेण्याची गरज होती. चांगल्या डॉक्टरांना दाखवून उपाय करण्याची गरज होती. पण काय करणार ? कुणाला उठवू ? कोणाचं वाहन मिळेल ? अनेक प्रश्न, काही सुचेना, प्रसंग बाका होता. कठीण समय येता.....कोण कामास येतो ? मला माझ्या मित्रांची आठवण झाली. त्यांच्याकडे रिक्षा आहेत त्यांना बोलवू आणि वडिलांना हॉस्पिटलमध्ये त्वरित घेऊन जाऊ. असा विचार करून एकाला फोन लावला,



रिंग वाजत होती. बराच वेळ रिंग वाजली. त्याने फोन उचलला. माझ्या आशा पल्लवित झाल्या. वाटले आता तरी आपलं काम होईल. पण कसचं काय ? सारं व्यर्थ. मी त्याला प्रसंगाचं गांभीर्य सांगितलं. पण -- -- काहीतरी थातूर मातूर कारण सांगून त्याने फोन ठेवला. आता काय करू, कुणा हाक मारू ? माझी अवस्था फार विचित्र झाली. आभाळ कोसळलं होतं. सारे घाबरलो होतो पण असं हातपाय गाळून चालणार नाही. डोक्याला हात लावून चालत नाही तर डोकं खाजवावं लागतं. विचाराला चालना द्यावी लागते. काहीतरी केलंच पाहिजे असं म्हणून सारं

बळ एकवटून मी घराबाहेर पडलो. रस्त्यावर आलो आणि देवाचा धावा करत वाहनाची वाट पाहू लागलो. संकट सांगून येत नाहीत पण येतात तेच बरोबर मार्गही घेऊन येतात. आपल्याला ते फक्त शोधावे लागतात. जगी ज्यासी कोणी नाही त्यासी देव आहे. याचा प्रत्यक्ष अनुभव आला आणि एक नवल घडले. एक रिकामी रिक्षा येऊन समोर उभी राहिली. अरे बाबा, देवासारखा आलास. माझी मदत

करणार का ? माझ्या बाबांना हॉस्पिटलमध्ये न्यायचंय. त्यांच्या छातीत खूपच दुखतंय. कृपा करून माझी मदत कर. मी त्यांना विनंती केली.” त्यावर तो म्हणाला “दोस्ता, विचार कसला करायचा ? चल आपण त्यांना लगेच हॉस्पिटलमध्ये घेऊन जाऊ.” आम्ही त्यांना हॉस्पिटलमध्ये नेलं. तिथे त्यांच्यावर तातडीने उपाय झाले. त्यांच्या तब्येतीला आराम पडला. आम्ही साऱ्यांनी सुटकेचा निश्वास टाकला. मी त्याला म्हणालो, “ साखरेचे खाणार त्याला देव देणार.”

आज तू भेटला नसतास तर ? माझ्या डोक्यातून खळकन अश्रू ओघळले. ते त्याच्याबद्दलच्या कृतज्ञतेचे अश्रू होते. समाधानाचे, आनंदाचे अश्रू होते. काही दिवसांच्या विश्रांतीनंतर बाबांना घरी आणलं. आता त्यांची प्रकृती उत्तम आहे. आज खऱ्या मैत्रीचा अर्थ उमजला होता माझ्या त्या मित्रांना ! बाबा, बाबांना घरी आणलं आणि त्याक्षणी मनाशी पक्का निर्धार केला, आपणही एक रिक्षा विकत घ्यायची. पण ती फक्त आणि फक्त जेष्ठ नागरिकांसाठीच वापरून, चालवून त्यांची मनापासून सेवा करायची. आज माझ्या बाबांचे बय ९८ असून आईही ९५ वर्षाची आहे. सुदैवाने दोघांचीही तब्येत चांगली आहे.





“असे वा! फारच छानं. पण आता घरी सारं व्यवस्थित आहे नां?” मी विचारलं.

“बाबा, खरंच घरी सगळं व्यवस्थित आहे. आता घरी आईबाबा पत्नी आणि दोन मुलं. एक मुलगा व एक मुलगी. दोन्ही मोठी आहेत. कॉलेजात शिकतात. इथे ठाण्यालाच कॉलेजमध्ये प्रवेश मिळालाय त्यांना. कुणाचाही वशिला नाही. कुणाचीही ओळख नाही. त्यांनी खूप शिकावं. मोठं व्हावं. समाजाची, गरजूंची, वृद्धांची सेवा करावी. ऊतू नये, मातू नये घेतला वसा टाकू नये. बाबा खरंच मी आज सुखात आहे. कोणतीच काळजी नाही. रिक्षासाठी घेतलेलं थोडं कर्ज जरूर आहे शिरावर पण ते फेडण्याचं काम चालू आहे. सर्वांशी प्रेमानं वागावं. एकमेकांच्या उपयोगी

पडावं. कष्टाचे दोन घास खावेत आणि समाधानानं जगावं. पण बाबा, एक मात्र नक्की की, मी माझी रिक्षा त्यावेळेपासून(घेतल्यापासून) फक्त जेष्टांच्या सेवेसाठीच चालवतो व भविष्यातही चालवणार आहे. रिक्षात मी रिक्षा चालवायला बसतो तिथे समोरच वरती स्वामी समर्थांचा फोटो लावला आहे. कोणाशीही भाड्यासाठी वाद करत नाही. मीटरप्रमाणे भाडे घेतो. कुणाकडे कमी असले तरी त्यासाठी कुणाला अडवत नाही. स्वामींची शिकवण व आशीर्वाद सतत सोबत करतात.” स्वामी म्हणतात ना, “भिऊ नकोस, मी तुझ्या पाठीशी आहे!”

धन्य तो रिक्षावाला! एक व्रतस्थ ॥ मला भेटलेला पहिलाच ॥



With Best Compliments from

M/s. Wakadai Construction

Mangaon



Prop. Shri. Sudhakar N. Shripurkar



With Best Compliments from

HIRA *Construction*



Andheri (E) Mumbai – 400069
Mob : 9167145719

With Best Compliments from

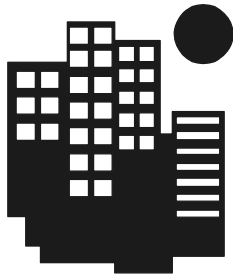


Tejas Ganpat Bhuvad



*With Best Compliments
From*

Om Siddhi Construction pvt. Ltd.



With Best Compliments from



Mahalaxmi Construction Co.

(Govt. Apporoved)



**Civil Engineers
& Contrectors**



नको तेव्हा नको ते

नि. श. गुळवणी

“हवं तेव्हा हवं ते तुम्हीच घडवू शकता... फक्त तुम्ही! त्याकरिता कोणाच्याही कुबड्यांची आवश्यकता नाही. तुमचा अढळ निश्चय पुरेसा आहे. सुस्पष्ट योजना आखा आणि हवं तेव्हा हवं ते प्राप्त करा. सृष्टीकृत्यनिं मनाची रचना मोठी गमतीदार बनविलेली आहे. तुम्ही मनाचा घडा रिकामा ठेवलात तर तो नको तेव्हा नको तेथे भरला जातो आणि तेच सभोवताली घडत राहतं. तुम्ही खचू लागता आणि मग नको तेव्हा नको तोच सैतान अधिकच तुमच्या राशीला लागतो. त्याला प्रयत्नपूर्वक हाकला.

आपल्याला हवं तेव्हा हवं ते घडतचं असं नाही. बऱ्याचवेळा नको तेव्हा नको तेच घडतं. तुम्ही दोन तास उन्हात तिष्ठत उभं राहून तिकीट काढलेल्या संगीत नाटकाकरिता नटून-थटून बाहेर पडता आणि गेली इतकी वर्षे अंधरुणाला खिळलेली शेजारची म्हतारी दगावल्याची बातमी बाहेर फाटकात मिळते. अनिच्छेने सहकुटुंब परत फिरत सेंट मारलेले कपडे उतरवून पांढरे कपडे चढवून पडलेल्या चेहऱ्याने शेजारी जाणं क्रमप्रायच. खडूस बॉस

दौऱ्यावर जाणार असल्याचं शुभवर्तमान ऐकून कार्यालयात जावं तर तिथं त्याला झेलत त्याच्याबरोबर दौऱ्यावर जावं लागणार असल्याचं वर्तमान ऐकून मनाला हळहळ वाटवी. सचिन शतकाच्या उंबरठ्यावर उभा असताना दारावरची बेल वाजावी. बाहेर वर्गणीदार हातात पावती पुस्तक घेऊन उभा. त्याला लगबगीचे चार-दोन रुपये देऊन परतावे तर धावबाद सचिन शतक हुकल्याने तोंड पाडून परतताना दिसावा. नको तेव्हा नको ते घडणं हे काही नवीन नाही. मागे एशियाड बस येणार असल्यानं आलेली साधो गाडी तोऱ्यात सोडून देत उभ्या असलेल्या बापूरावांना एशियाडचा मार्ग त्याच दिवसापासून बदलल्याचं बराच काळ तिष्ठत उभं राहिल्यानंतर समजतं आणि ते मग आपल्या कर्माला दोष देत राहतात. दारू पिऊन गाडी चालविण्याच्याला पाहून घबाड गावलं असं मानत पुढे झालेल्या हवालदाराला आत नेमका कमिश्नरचा मुलगा भेटावा आणि “भोक नको पण कुत्रं आवर” चा चालीवर काही आफत ओढवू नये त्याकरिता त्यालाच स्वखर्चाने नाष्टा-पाणी करावं लागावं. कानफाटेगुरुजींनी पालकांना मुलाच्या खोडसाळपणावरून दमदाटी करावी आणि त्याचदिवशी नेमका सौजन्य सप्ताह सुरू व्हावा....शेवटी सौजन्य गुंडाळून ठेवत मुख्याध्यापकांना कानफाटेंचा कान पिरगाळावा लागावा. आंब्याला आलेला मोहोर पाहून हरकून गेलेला हरबा. रात्रीच्या गारपिटीच्या पावसानं मोहोर गळलेल्या झाडांखाली डोकं धरून बसलेला दिसावा. नको तेव्हा नको ते. अंगभर अगदी डोळ्यात





जाईपर्यंत साबण लावावं आणि पानी नेमकं जाऊन शॉवर बंद पडावा, नुकत्याच मिसरूट फुटलेल्या तरुणाने दूर एकांतात सिगारेट शिळगवावी आणि पाठीवर काकाची भरभक्कम थाप पडावी. बाहेर बघायला आलेल्या मंडळीतील नवरा मुलगा न्याहाळण्याकरिता पडदा किलकिला करावा तर नेमकं शेजारचं शेंबडं पोर मध्येच येत आडवं उभं राहिलेलं दिसावं, छातीटोकपणे वीररसपूर्ण भाषण करायला उभं रहावं आणि “तलवारच्या ऐवजी सलवार” म्हणाल्यांनं हास्यकल्लोळ उठत भाषणाचा रसभंग व्हावा, मैत्रिणीला इंप्रेस करण्याकरिता समोर उभ्या खडूस म्हाताऱ्यावर विनोद करावेत तर नेमका तो तिचा बाप असल्याचं शुभवर्तमान कळावं. हवं तेव्हा हवं ते घाडण्यापरीस नको तेव्हा नको तेच अधिक घडतं. सोंगी भजनात छत्रपती बनून अफजलचा कोथळा गणप्या किल्लेदार-इयत्ता ७वी, फाडणार इतक्यात दिवे गेले आणि त्यानं गडबडीत अफजलचा किंमती अंगरखा फाडला. आत चिंगेत मारकुटे मास्तरांनी गण्याला त्याच्याच तलवारीच्या दांड्यानं धुतला. नको तेंव्हा दिवे गेले आणि पंचाईत झाली. एकंदरीत दिवसभराचा जमाखर्च मांडला तर असं वाटलं की सृष्टीकर्त्यांनं आधी “नको तेव्हा नको ते”ची रचना भरपूर वेळ घेऊन केली असली पाहिजे आणि फावल्या वेळात अमृताचे घोट घेताना थोडबहूत “हव तेव्हा हवं ते” अधी-मधी घुसडलं असलं पाहिजे. “नको तेव्हा नको ते” व्यवस्थित कार्यरत असल्याची खातरजमा करणारं एक स्वतंत्र खातेच स्वर्गात कार्यरत असलं पाहिजे. गेल्या जन्मी केलेल्या पापांची फाईल पाहून हे खातं पुढल्या जन्माकरिता “नको तेव्हा नको ते” चे गुण ठरवीत असावं आणि गेल्या जन्मी वारेमाप कत्तली

केलेल्या सुलतानाचं पाप माथी बसल्यासारखं नमनच्या राशीला “नको तेव्हा नको ते” लागलं होतं. दोन नकोनी नको तितकी दखल दूतांना त्याच्या नावातल्या “म”ला जेरबंद केला होता. दिवस-रात्र “नको तेव्हा नको ते” ने त्याच्या जीवनात अगदी उच्छाद मांडला होता.

तो जन्माला आला त्या दिवशी कोल्हापूर बंद. तशात बाळ सुखरूप पण बाळंतीणिचे वांदे झालेले. घरच्यांची चांगलीच धावपळ उडाली. आजीनं त्याच दिवशी त्याला “नतद्रष्ट कार्ट” ही न युक्त उपाधी जोडली. बाळंतीण ठीक झाली आणि “बंद” कोल्हापूर “उघडलं” मुलाचा तो उलटा पायगुण पाहून ज्योतिषाला पाचारण करण्यात आलं. त्याच्या सांगण्यावरून यल्लमाच्या दर्शनाला चालले असता अचानक वादळी वाऱ्यासह आलेल्या गारपीटिच्या पावसाने खोटी केली आणि गाडी रस्त्यात अडकून पडली. कुठल्या नक्षत्रावर कार्ट जन्माला आलंय कळत नाही “आजोबा माथा बडवत म्हणाले.” ह्यावेळी नक्षत्रातला “न” मांजरीसारखा आडवा गेला. त्याच्या बारशाला सगळी जमली आणि समोरच्या दांड्यावरून बऱ्याच ठिणग्या उडाल्या. तशात दिवसभर दिवे येणार नसल्याचं शुभवार्तमान समजलं. मंडळी वहांच्या पुढ्याने वारा घेत कशीबशी बारशाचं जेवण जेवून सरकली. “न” ची आणखी एक नथ बाळाला चढविताना कोणीतरी त्याला “नाकर्तच” जन्माला आल्याचं ठरवून टाकलं. वडिलांच्या नरहरमधील “न” घेऊन त्याच्या इवल्या कानात “नमन”! नावं सांगण्यात आलं.

बाळ नमन रांगू लागला आणि नको ते ओढीत नको तिथं नेऊन ठेवू लागला. बाहेरच्या खोलीत आतले कपडे दिसू लागले. त्या स्वैपाकघरात चपला. त्याला





कौतुकाने कोणी वर उचलून घेतलंच तर नेमकी 'सूं' करून स्वारी अंगरखा खराब करायचीच. वर्तमानपत्र आणि पुस्तके ही केवळ शी करण्यासाठीच असतात असा बाळाचा जन्मजात समज झाला असल्याने खाली कागदाचा कपटाही राहू देणं जड जायचं. लाडू आणि तत्सम गोल चिजा त्या फक्त भिरकावण्याकरिताच विधात्यानं बनविल्या असल्याचा त्याचा समज झाला असल्याने आणि नेमकी बाहेरील मंडळी घरी आली असता त्याच्या हाताला गोल-गोल काहीतरी लागत राहिल्याने मंडळींची त्रेधातिरपीट आणि स्वारीच्या पाठीत धप्पाटा हे ठरलेलंच.

नमनला कंठ फुटला आणि तो नको तिथं नको ते बोलून साऱ्यांना भंडावून सोडू लागला. शेजारच्या सुधाच्या नावे "नटवी मेली ती सुधी" म्हणत बोटं मोडावीत आणि ती समोर दिसताच "काय गं सुधा ? किती छान दिसतेस", म्हणावं तर लागलीच बाळ नमन कुटूनसा नाक पुसत तिथं येत, "आई, हीच ना गं ती नटवी मेली सुधी ?" असं म्हणून पंचाईत करून ठेवायचा. कविता ऐकवून जीव हैराण करणाऱ्या मालकाच्या मुलाला कटविण्याकरिता घरात नसल्याचा निरोप द्यायला सांगितला तर, "बाबांनी सांगितलंय, ते घरात नाहीत," असं सांगून संकटाला आमंत्रण दिलं. मीनलताईला बघायला माणसं आली आणि घरचे नमनला लपवायला विसरले. "मीनलताईला ना रात्री काही म्हणजे काही दिसत नाही." ही माहिती नवऱ्यामुलाच्या



कानात नमननं सांगितली आणि मंडळी चालती झाली.

बाळ नमन विद्यार्थी नमन झाला. तशात त्याला प्रयोगांची आवड. तो नको त्या रसायनात नको ते रसायन मिसळू लागला आणि प्रयोगशाळेतून वारंवार धूर येऊ लागला. परीक्षेतही तेच. "आवडता युगपुरुष" ह्यावर निबंध लिहायला सांगितला असता त्यानं "सलमान खानवर" लिहून गुरुजींचा मार खाल्ला. स्वातंत्र्यदिनाच्या दिवशी तो इंग्रज टिकले असते तर देशाला आणि शाळेला शिस्त कशी लागली असती हे छातीठोकपणे सांगू लागला आणि गुरुजनांना त्याला माईकसह उचलून अंतःपुरात न्यावं लागलं. शाळेतल्या सौजन्य सप्ताहाचा चांगलाच फायदा उठवतं नमनने नको तिथं नको ते उद्योग करून

ठेवून गुरुजनांचा जीव अगदी टांगणीला लावला. सौजन्य सप्ताह संपताच गुरुजनांनी त्याचा सार्वजनिक समाचार घेतला. सहलीदरम्यान नको त्या वस्तू नको तिथं फेकल्याने आफत ओढावली. त्यानं फेकलेल्या केळाच्या सालीवरून नेमकं कोणीतरी घसरून आपटायचंच. शेवटी त्याला केळं देणं थांबवावं लागलं.

तो एक उत्तम नट असल्याचा साक्षात्कार झाला. पण नको तिथं नको तो डायलॉग बोलण्याचा त्याच्या सवयीने त्याने प्रेक्षागारात आणि विंगेत धमाल उडवून दिली. रावणाचा दरबार लावला असताना त्यानं लक्ष्मणाच्या वेशात "एंटी" केली. विंगेत सगळ्यांनी डोक्याला हात





लावले. तरी रावण हुशार खरा. त्यानं प्रसंगावधान राखून फर्मावलं “ह्या अतिथीला विश्रांतीकरिता अशोक वाटिकेत घेऊन जावे.” पण नाक-कान कापण्याच्या शूर्पनखेला ऊर्फ छबूला पान एकोणचाळीसवरला डायलॉग नेमका आठवला आणि ती ओरडली : “ह्यानंच ह्या लक्ष्मणानंच माझे नाक-कान कापले.” तिनं बंधूराजांची चांगलीच पंचाईत करून ठेवली. नमनला अजूनही केलेली गल्लत समजली नव्हती. तो रावणाला राम समजला होता. दोघांची किरिटं सारखीच असल्याने त्यानं नको तिथं नको तो घोटाळा केला होता. त्याची नजर चूकवून पाठमोरा उभ्या रावणाला तो म्हणाला, “ हे प्रभो, ह्या मायावी स्त्रीचा मी इथंच वध करीन.” आणि तो खड्ग उपसून पुढेही सरसावला. रावण ऊर्फ सुब्रावला त्याच्या बहिणीची दया आली आणि त्यानं लागलीच त्याच्या हातानं पडदे पाडले. विंगेतून लागलीच पायमल्ले गुरुजी दोन-चार वानरं आणि राक्षसांना घेऊन आले आणि त्यांनी लक्ष्मणाला यथेच्छ बुकाळला. “शिवराय” ह्या नाटकात तो शाहिस्तेखान झाला आणि “एंटी” उशिरा असल्याने त्याने शाही भोजनावर ताव मारत ताणून दिली. अर्धवट झोपेत “एंटी आली” हे शब्द ऐकून लागबगीने तलवार सावरत तो स्टेजवर आला खरा तर तिथं अफजलने “या राजे, भेटा आम्हाला” । म्हणण्याकरिता बाह्या पसरलेल्या. शिवाजी ऊर्फ बाजरंगनं प्रसंगावधान राखून भेटीदरम्यान इतर कोणीही असता कामा नये हे सांगत त्याला जायची विनंती केली पण बहादर नाटक पान नं. २७ वर असण्याच्या थाटात त्याचे डायलॉग बोलू लागला. शेवटी अफजलनं शाहिस्तेखानाच्या मुलाबाळांची चौकशी करीत कसाबसा प्रसंग निभावण्याचा प्रयत्न करीत एकदाचे पडदे पाडले

आणि मग मावळे, मोगल आणि आदिलशाही भालदार-चोपदारांनी त्याला यथेच्छ बुकलला.

एक उत्तम नट त्याच्या “नको तिथं नको ते” ह्या सवयीने रंगभूमीला कायमचा मुकला. महाविद्यालयातही “न” ने त्याचा पाठलाग सुरूच ठेवला. तो नेमका पुढाकार घेऊन नको त्या रांगेत उभा राहत नको त्या सिनेमाची तिकिटं घेऊन यायचा आणि हॉलमध्ये तिसऱ्याच सिनेमाच्या पाट्या पाहून सारे चरफडत राहायचे. क्रिकेटच्या निवड चाचणीची नोटीस लागली आणि नमन बाह्या सरसावत मैदानावर पोहोचला. त्यादिवशी कधी नव्हे ते त्याचे गुगली वळले देखील आणि उत्तम फिरकी गोलंदाज सापडल्याचा आनंद गायतोंडेसरांच्या चेहऱ्यावर दिसू लागला...आणि घात झाला. “नको तेव्हा नको ते घडलं” त्यानं जवळून फेकलेला चेंडू नेमका निवडणूक सदस्याच्या पाठीत बसला. सदस्य कळवळला आणि त्याची मैदानावरून कायमची गच्छंती झाली. मैदानही सुटल्यावर त्यानं प्रेमात पडायचं ठरवलं आणि बऱ्यापैकी सूट होऊ शकेल अशा नमिताशी सलगी वाढवायला सुरुवात केली. नमिताही त्याला पाहून पायाच्या बोटानी जमीन पोखरू लागली... त्यानं फूल देताच लाजत थँक्यू म्हणाली. सारं काही व्यवस्थित चाललं होतं आणि ते घडलं. तिला दूर सायकलवरून डबलशीट घेऊन रपेट मारण्याकरिता तो भावाची सायकल घेऊन आला. तिला इंप्रेस करण्याकरिता तो वेगात सायकल घेऊन आला आणि पुढचं चाक हाय रे दूर्देवा तिच्या ढेंगेत शिरले. मॅक्सी फाटून ती झिनत अमान झाली.....तद्नंतर तिनं त्याचं कधीही तोंड पाहिलं नाही. चला प्रेमही गेले. आता काहीच करायचं न उरल्याने वेळ जावा म्हणून त्यानं कॉलेजच्या निवडणुकीचा अर्ज भरला.





एक खासदारांचा दिवटा, एक कारखानदाराचा कार्टा आणि हा अशी ती तिरंगी लढत होती. पण काय फासे फिरले कोणास ठावूक पण दिवट्याने अर्ज मागं घेत तो किंगमेकर असल्याचं जाहीर करित नमनच्या प्रचाराकरिता त्याची सारी ताकद लावली. एकाकी नमनच्या नावचं फलक, ई-मेल, एस एम एस सर्वत्र संचार करू लागले. काल-परवापर्यंत फक्त त्याचं स्वतःच एकच मत मिळेल असं वाटत असताना आता मात्र एकगट्टा मतं मिळून तो निवडून येईल अशी शक्यता वाटू लागली आणि छान झालं. उत्साहाच्या भरात नमन प्रचाराचे कागद घेऊन “हिज” मध्ये न शिरता “हर” मध्ये शिरला. चौघींनी त्याला यथेच्छ चोप दिला. पोरींची सारी एकगट्टा मतं त्याच्या विरोधात गेली आणि तो पडला.

शिक्षण संपले आणि तीर्थरूपांनी चिरंजिवांना पिढीजात टेलरिंगाच्या धंद्याचे धडे द्यायला सुरुवात केली. हळूहळू त्यांनं रंग दाखवायला सुरुवात करताना “नको तिथं नको ते फाडायला” सुरुवात केली. ह्या साऱ्या नाकासमोर बघून चालणाऱ्या पोरींचे कपडे सिनेतारकांच्या कपड्यासारखे

दिसू लागल्याने लागलीच वडिलांनी त्याच्या कात्रीला स्त्रियांचा एकही पोषाख लागता कामा नये असा फतवा काढला. पण पुरुषांनाही अंगभर वस्त्र न मिळू लागल्याने त्याला फक्त टोप्या शिवायचं काम देण्यात झालं. तो कंटाळला आणि नोकरी शोधू लागला. एका आयुर्वेदिक कंपनीत



बाटल्यांवर लेबलं लावायच्या विभागात त्याला हंगामी नोकरी मिळाली. परंतु खोकल्याच्या बाटलीवर तापाचं लेबल. जुलाबाच्या बाटलीवर नायट्याचं लेबल असं वारंवार होऊ लागल्याने हंगाम संपायच्या आधीच त्याला डिचू देण्यात आला. शेजारीच वर्षा कोरीअर्समध्ये तो चिकटला परंतु शिवाजीनगरातील पत्रे संभाजी नगरात, संभाजीनगरातील, राजारामनगरात पडू लागल्याने त्यात्या नगरातील माणसं तवातावाने भांडायला येऊ लागली. परिणाम नोकरी नंबर दोन गेली. वडिलांनी वशिल्याने एका वाचनालयात त्याला चिकटवला परंतु इथंही त्यांनं नको ते केलंच. एका सुंदर वाचकाला भलतेच पुस्तक आग्रहपूर्वक वाचायला देऊन नंतर पुन्हा तसाच प्रयत्न करताना चारचौघात तिची थोबाडीत खाल्ली आणि मालकाने दोन महिन्याचा आगाऊ

पगार देऊन त्याची गच्छंती केली. “नको तिथं नको ते उपद्व्याप” करण्याची त्याची सवय त्याला जिथं-तिथं अडचणीत आणीत होती. पुढेही त्यांनं एक-दोन नोकऱ्या करून पाहिल्या परंतु “नको तिथं नको ते बोलल्यामुळे” त्यांनी त्याला बाहेरचा रस्ता दाखविला.

नोकरीचा नाद सोडून देत त्यांनं मग धंद्यात पडायचं ठरविलं.

त्यांची “न” ची सवय माहीत असलेल्या तीर्थरूपांनी त्याला धंद्याला भांडवल द्यायला नकार दिला. त्यांनं मग मित्राची रिक्सा चालवायला घेतली. परंतु त्याच्या नशिबाला चिकटलेलं नको तिथंही वेळोवेळी त्याच्या मार्गात आडवं जाऊ लागलं, रस्त्यात उभं गिऱ्हाईक पाहून रिक्सा थांबवली





तर नेमकं ते रस्ता ओलांडायला उभं असायचं आणि रागाने त्याला रिक्शा पुढे घेण्याकरिता हातवारे करायचं. आता गिन्हाईकाला हवं तिथं न्यावं, मीटरप्रमाणे पैसे घेऊन दुसरं गिन्हाईक शोधावं हे साधारण रिक्शावाल्याचं धोरण पाळील तर तो नमन कसला. त्याच्या जन्माचा पाढा तिथंही चालूच राहिला गिन्हाईकाच्या नको त्या भानगडीत तो लक्ष घालू लागला. नको तिथं रिक्शा गर्कन् वळवून तो रिक्षामधील आणि रिक्शा बाहेरील लोकांचे शिव्याशाप खाऊ लागला. तशात हवं असायचे तेव्हा त्याच्याकडे सुट्टे पैसे नसायचे म्हणजे आणखी वाद. गिन्हाईकाला घाईघाईने विमानतळावर जायचं असायचं आणि नेमकं त्याच्या रिक्शातील डिझेल संपायचे आणि तो स्टार्टरची दांडी वरखाली करीत राहायचा. गिन्हाईक त्याच्या नावे बोटं मोडीत दुसरी रिक्शा शोधत राहायचं. एकदा त्यानं शाळेच्या विद्यार्थ्यांला स्वहस्ते उचलून रिक्शात कोंबून अपहरण कर्त्याच्या हवाली केलं आणि त्याची रिक्शा, लायसेन्स सारं काही गेलं आणि पोलीस स्टेशनच्या वाऱ्या तेवढ्या सुरू झाल्या.

नको ने नमनला नको जीव करून टाकलं. पहाटे उठून योगाभ्यास करावा तर शेजारच्या ठणाणा करणाऱ्या रेडीओने नको जीव केलं. त्याचं ध्यान लागतं न लागतं तोच एखादं सकाळी-सकाळीच चोळीवालं गाणं रंगाचा बेरंग करायचं. बरं आवरून काहीतरी करायचंच असं ठरवून तो बाहेर पडायचा आणि बऱ्याच वेळानंतर आलेली त्याला ह्या त्या नंबरची बस नेमकी पंक्चर व्हायची. वाढत्या उन्हाणे त्याचा चेहरा आधीच पंक्चर झालेला असायचा, सावलीला म्हणून निवांत झाडाखाली उभा राहिलाच की लागलीच एकादा पक्षी किलबिलाट करीत त्याचा ऐवज

टाकून त्याच्या कपड्यांची खोटी करायचा. मोबाईल खिशातून काढायला अन् सिग्नल नसायला गाठ पडायची. आवडत्या वडापावच्या गाडीवर जायला अन् शेवटचा वडा संपायला एकच मुहूर्त लागावा अन् मग दिनवाणा चेहरा करून कोणी लक्ष देत नसल्याने तोंड पाडून बरणीत असलेल्या शंकरपाळ्या पाहणं आलं. ते सारं तसं थेट रात्री त्याचा डोळा लागेपर्यंत चालू राही आणि डोळा लागल्यानंतर स्वप्नातही नको नको तेच दिसे. सापापासून ते थेट डायनासोरपर्यंत तत्सम भयानक श्रापदं त्याचा आलटून-पालटून पाठलाग करीत राहायची. अर्थात स्वप्नात. स्वप्नात सापडलेल्या बॅगेत नेमका टाइमबॉम्ब असायचा आणि त्याचा टाइम संपत आलेला असायचा. अधीमधी स्वप्नात हवाईसुंदरीही यायची पण मग लागलीच विमानाच्या टाकीतून तेल गळू लागल्याची घोषणा व्हायची. ह्या साऱ्या नको जीव करून टाकणाऱ्या स्वप्नांची परिणती शेवटी घाबरून उठण्यात व्हायची आणि मग “एक दमडी कमवत नाही निदान चार घटका झोपून तर दे पण तेही नाही” हे घरच्यांचे शिव्याशाप ऐकून घ्यावे लागायचे.

एकेदिवशी पत्रिका विसरल्याने तो कार्यालयातील तिसऱ्या मजल्यावरील दुसऱ्याच लग्नात पंक्तीत जेवायला बसला. वधूपित्याने त्याला पानावरून उठविलं आणि वरपित्याने कानाखाली आवाज काढला. आधीच उशीर झाल्याने त्याला भूक लागली होती. तशात जिलेबी, मसालेभातानं भरलेल्या पंचपक्वानाच्या थाळीवरून उठावं लागलं होतं. वराला पाकीट दिल्यानं खिशात दमडी नव्हती. तो दुसऱ्या मजल्यावरील लग्नघरात घुसला. परंतु वधू लग्नाच्या आधल्या दिवशीच घर सोडून पळून गेल्यानं ते लग्न रद्द झालेलं. पाकीटही गेलं अन् भोजनही गेल्याने तो





चरफडत राहिला. तिथं लग्नघरात दुसराच कार्यक्रम सुरू होता. बाहेर उन्हे चांगलंच तापलं असल्याने तो मागे खुर्चीवर बसला. गर्दी तुरळकच होती. “आज डॉक्टर, हवालदार आपल्याला हवं तेव्हा हवं ते” ह्या विषयावर मार्गदर्शन करणार आहेत. हिरव्या नऊवारी लुगड्यातल्या बाईनं नाकातल्या मोठ्या नथशी चाळा करीत माईकवरून जाहीर केलं अन् इकडे नमन पोटातली भूकही क्षणभर विसरला. “हवं तेव्हा हवं ते” हे तो प्रथमच ऐकत असल्यासारखा भारावून गेला. असं होऊ शकतं? नको तिथं नको तेन त्याची नको तितकी फरफट केल्याने त्याला ती कल्पनाच मुळी अशक्यप्राय वाटली. तो निमूटपणे यंत्रवत चालत जात पहिल्या रांगेत जाऊन बसला. तिथं मोजक्याच बसलेल्या मान्यवरांनी त्याच्याकडे तुच्छ नजरेने पाहून घेतले परंतु तिकडे लक्ष द्यायला त्याला सवड नव्हती. तो “हवं तेव्हा हवं ते” ही नेमकी काय भानगड आहे हे ऐकण्याकरिता कान टवकारून बसला होता.

“जीवनात तुम्ही निश्चितच हवं तेव्हा हवं ते प्राप्त करू शकता,” मानसशास्त्राचे प्राध्यापक डॉ. हवालदार चष्मा ठीक करीत त्यांच्या दमदार आवाजात भाषणाची सुरुवात करीत म्हणाले. सर्वप्रथम स्वतःची ओळख करून द्या. बहुतेकांना ते काय आहेत, काय करू शकतात. त्यांची ध्येय काय आहेत, त्यांना काय



आवडतं, काय हवं आहे, काही-काही माहीत नसतं... “अरे खरंच की”, नमन त्यांच्या अंतरंगात डोकावत म्हणाला. प्रथमच तो “न” विरहीत विचार ऐकत होता. तुमच्यापैकी प्रत्येकामध्ये एक असामान्य माणूस वसत आलाय आणि हे मी माझ्या मानसशास्त्राच्या प्रदीर्घ अभ्यासानंतर कथन करतोय हे लक्षात घ्या. “माझ्यातही आहे त्याचा इतके दिवस मला कधी सापडला नाही तो”, “नमन साशंकतेने प्राध्यापकांकडे पाहत म्हणाला.” तुम्हाला तो सापडत नाही. होय ना? नाहीच सापडणार, अधिक खोलात जाऊन शोधा. मनाच्या कानाकोपऱ्यात डोकावून पहा. तो तिथंच आहे – “प्राध्यापक बोलत राहिले आणि नमन भान हरपून ऐकत राहिला.” “कोणामध्ये उत्तम

रंगारी दडलाय तर कोणामध्ये उत्तम आचारी दडलाय. कोणात संगीत तर कोणात आकडेमोड तर कोणात कवी दडी मारून बसलाय.....” नमन त्याच्यात कोण दडी मारून बसलाय ह्याचा राहून राहून विचार करीत राहिला. “ज्यांना त्यांच्यातील तो असामान्य घटक सापडला की मग त्याला कोणी थांबवू शकत नाही. पण प्रयत्नांची जोड ही हवीच हवी. तुमच्या आवडीला प्रयत्नांचं खतपाणी घाला आणि पहा....हे जग आपलचं आहे. पण सर्वोच्च शिखरावर आरूढ व्हायला दुर्दम्य इच्छाशक्ती हवी. ती असणारी माणसं सोळाव्या वर्षी स्वराज्य स्थापन करतात, रस्त्याच्या दिव्याखाली अभ्यास करून राष्ट्रपती होतात, वयाच्या अठ्ठाऐंशीव्या





वर्षी कराटेतला ब्लॅक बेल्ट मिळवतात. त्यांना मग काहीही अशक्यच उरत नाही....” प्रोफेसर बोलत राहिले आणि नमन एकटक ऐकत राहिला. “हवं तेव्हा हवं ते तुम्हीच घडवू शकता... फक्त तुम्ही! त्याकरिता कोणाच्याही कुबड्यांची आवश्यकता नाही. तुमचा अढळ निश्चय पुरेसा आहे. सुस्पष्ट योजना आखा आणि हवं तेव्हा हवं ते प्राप्त करा. सृष्टीकर्त्यानं मनाची रचना मोठी गमतीदार बनविलेली आहे. तुम्ही मनाचा घडा रिकामा ठेवलात तर तो नको तेव्हा नको तेथे भरला जातो आणि तेच सभोवताली घडत राहतं. तुम्ही खचू लागता आणि मग नको तेव्हा नको तोच सैतान अधिकच तुमच्या राशीला लागतो. त्याला प्रयत्नपूर्वक हाकला. नेहमी मनाचा घडा हवं तेव्हा हवं ते प्राप्त करण्याच्या सकारात्मक विचारणे ओसंडून वाहील इकडे लक्ष द्या. वेळ कधीच गेलेली नसते. ह्या क्षणापासून सुरू करा आणि पहा. लवकरच तुम्ही यशाचा एका वेगळ्याच मार्गावर मार्गस्थ व्हालं”...

नमनला तो क्षण सापडला होता. तो प्रोफेसरांनी दिलेल्या “हवं तेव्हा हवं ते” च्या मंत्राने भारावून जात आत्मपरीक्षण करू लागला. त्यानं कधी गंभीरपणे त्यांच्या अंतरंगात पाहिलंच नव्हतं. “न” ने तिथे फारच घरटी बनविली होती. ती सारी मनातली जळमटं साफ करणं आवश्यक होतं. त्यानं सकस वाचनाचा, योग्य मार्गदर्शनाचा झाडू हातात घेतला आणि मग “नको तेव्हा नको ते” चं भय हळूहळू कमी होऊ लागलं. घटना त्याच साऱ्या घडत होत्या. त्या साऱ्या त्याच्या हातात नव्हत्या पण त्याचा त्यांच्याकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन बदलू लागला होता. त्याच्या एकट्याच्याच नव्हे ते सर्वांच्याच जीवनात वेळोवेळी “नको तेव्हा नको ते” घडत होतं परंतु त्यांच्यापुढे नतमस्तक न

होता कणखरपणे वाटचाल करणारे उन्नती करीत होते. नकोचं भय हळूहळू सुरू लागलं आणि त्याला “हवं तेव्हा हवं ते” चा सोनेरी प्रकाश दिसू लागला. आता त्याला त्याच्यातील उत्तम नट खूणावू लागला. पुन्हा एकदा त्याची पाऊलं रंगभूमीकडे वळली. आता मात्र त्या पावलांमध्ये “हवं तेव्हा हवं ते” साध्य करण्याचं बळ एकवटलं होतं.....



हसू नका बरं!

गुरुजी सजीव व निर्जीव याबद्दल सांगत होते. नंतर गुरुजी गण्याला म्हणाले, पोपट सजीव की निर्जीव ?

गण्या म्हणाला, पोपट विटू विटू बोलतो म्हणजे सजीव .

गुरुजी म्हणाले, बरोबर.

परत गुरुजी सदाला म्हणाले, पुस्तक सजीव की निर्जीव ?

सदा म्हणाला, पुस्तक बोलत नाही... चालत नाही म्हणजे निर्जीव

गुरुजी म्हणाले, बरोबर.

नंतर गुरुजी धोंड्याला म्हणाले, आगगाडी सजीव की निर्जीव ?

धोंडया म्हणाला. आगगाडी जोरात पळते व शिटीपण वाजविते म्हणजे सजीव.

गुरुजींनी कपाळाला हात मारून ‘नाही’ म्हटले.

- सुप्रिया दळवी





मी आणि मी

नि. श. गुळवणी

काही माणसं त्यांच्या कोशात वावरणं
मुळीच पसंत करीत नाहीत. भले
त्यांनी त्यांच्या कोशात
वावरण्याकरिता पोषक वातावरण
असतानाही. दुसऱ्याच्या सुखदुःखात
रममाण होऊ पाहणारी अशी ही
माणसं नक्कीच इतरांच्या आदरास
प्राप्त ठरतात. अशी सारी माणसं
चारचौघांत स्वतःला विसरून जात
काम करीत राहिल्याने जीवनात
त्यांना हवं ते शांतपणे साध्यही
करतात.

मानव स्वतः भोवती अनेक कवचं घेऊनच वावरत असतो. देशाचं कवच, मातृभाषेच्या कवचापासून ते थेट जात-पात, गल्ली, आपले गणेश मंडळ अशी अनेक सोईस्कररीत्या कवच धारण करून तो वा ती या भन्नाट जगात वावरत असतात. भाव-भावनांच्या या कवचांना कोणी थोडं तरी डिवचलं तरीही त्यांचा स्वाभिमान फणा काढीत लागलीच फूत्कार सोडतो. भारत पाकिस्तान क्रिकेट मॅचदरम्यान असे फूत्कार, सुस्कार सीमे अलीकडे-पलीकडे घरोघरी सोडलेले आपल्या परिचयाचे आहेतच. चारचौघात मातृभाषेची आठवण ही न होणारे महाभाग उगाचच तिच्या

अभिमानाचं ढोंग करतात. रोजच्या जीवनात ही अशी स्वतःभोवती ओढून घेतलेली निरनिराळी कवचं घेऊन वावरताना त्याला त्याचं स्वत्व असं अभावनेच उरतं. दूरदर्शनवर येणारे ते राजकीय पक्षांचे पोपट त्यांच्या पक्षाच्या कवचात वावरताना भले त्यांना ते सारं पटलेलं नाही हे प्रेक्षकांना कळत असलं तरीही त्यांच्या पक्षश्रेष्ठींच्या वाट्टेल त्या वक्तव्याचं समर्थन करताना आपण वेळोवेळी पाहतोच. माधवरावांचा कुत्रा येणाऱ्या-जाणाऱ्यांना भंडावून सोडतो. पण कुत्र्याचं कवच असलेल्या माधवरावांना त्याच्यामध्ये वाघाचं सळसळीत चैतन्य दिसतं. सुमित्राची शेजारीण देखणी असल्याने तिने तिच्या सोईकरिता मनाच्या सौंदर्याचं कवच भेदून घेताना दिवसागणिक पाच-पंचवीस वेळा तरी शरीराचं सौंदर्य कसं क्षणभंगुर आहे हे समोरच्या बिऱ्हाडात ऐकू जाईल एवढ्या आवाजात कोकलत असते. खोट्या श्रीमंतीचं कवच घेऊन वावरताना बऱ्याच मध्यमवर्गाची चांगलीच दमछाक होताना आपण त्यांना रोज पाहत असतो. शेवटी ते त्या मृगजलाच्या मागे धावताना एक दिवस रस्त्यावर येतात. तेव्हा त्यांना जाग येते खरी परंतु वेळ गेलेली असते. आपण आपल्याला आहोत तसे स्वतःवर कसलीही कवचं लादून न घेता स्वीकारत सरळ सोपं जीवन जगणारे निदान आज तरी अभावानेच भेटतात. हल्ली आपल्या भोवती आपण ओढून घेतलेली ही सारी निरनिराळी कवचं आपल्या भोवती निर्माण करतात. अंतिम सत्य! ते मानतात तेच एक सत्य !! मग अशी कवचं





एकमेकांना टक्करली की साहजिकच स्फुलिंग उडणारच. मग शिवीगाळी, मारामाऱ्या, गोळीबार यांची एंट्री ही ठरलेलीच. पूर्वी हे होतं पण छोट्या प्रमाणात. “एकमेकां सहाय्य करू, अवघे धरू सुपंथ” या चालीवर गावातला कारभार चालत असल्याने संपूर्ण गावाचं एकच कवच असायचं. तशात एकत्र कुटुंबाच्या त्या गजबजाटात स्वतःचं वेगळं कवच ओढून घ्यायला कोणाला बुध्दीही व्हायची नाही की वेळही मिळायचा नाही. अशी ती सारी साधी माणसं अमुक एक लेखक आहे म्हटलं की त्याच्याकडे कौतुकाने टकामका पहायची, कौतुक करायची. हल्लीचा कवच ओढून घेतलेला मनुष्य नावाचा प्राणी लागलीच, “तुम्हाला हे असलं सारं लिहायला वेळ मिळतो? आपल्याला बुवा सवडच नसते.” असा एक अकारण हिणकस शेरा मारून आपणच शहाणे हे ते एक स्वतः भोवती कवच निर्माण केलेले असते त्याला जागतो. बाजार बाजारी वस्तूंनी सजू लागला आणि खिशात ज्यादाचा पैसा खुळखुळू लागला. तसे नातेसंबंध पारखे होऊ लागले आणि पैसा एकच नातं बाकी राहू लागलं आणि मग माणसांनी मी, ही आणि एक-दोन बछडी एवढ्यांचं जग पाहताना भोवती भक्कम कवच उभं केलं. मी आणि माझ्या घरकुलापलीकडलं जरा दिवसेंदिवस अधिकाधिक धुसर होत राहिलं आणि त्यातूनच जन्माला आली. “मी आणि माझं” ची एक वेगळी संस्कृती आणि आजच्या ईर्ष्या, हेवे, दावे, द्वेष, मत्सराच्या स्पर्धात्मक युगाचं खतपाणी पिऊन कुत्र्यांच्या छत्र्यासारखी सर्वत्र टरारून वर येताना दिसू लागली आणि मग, “माझं एक तत्त्व आहे”, किंवा “मला वेळ नाही. अरे हे प्राणायाम वगैरे रिकामटेकड्या माणसांची कामं”, अथवा “आमचे हे ना, लाथ मारतील

तिथं पाणी काढतील” (तर मग पाय तोडून घेत घरात तंगडी वर करून का पडलेत? इति श्रोता अर्थात मनातल्या मनात) असे सारे डायलॉग पावलोपावली ऐकू येत राहतात. गाफील श्रोता गाढून ते त्यांना “मी आणि माझ्याबद्दल” पूर्णविराम वगैरे काही असतो हे सारं विसरून जात एक सलग काहीही ऐकून न घेता ऐकवत राहतात. आता आमच्या हेमंतरावांचंच बघा ना. दहावीला चांगले ऐंशी प्रतिशत गुण मिळवून बँकेत कारकून पदावर चिकटला. पण तोरा तो स्वतः जागतिक बँकेचा सल्लागार असल्यासारखा मिरवत असतो. आता ह्याच्याच वर्गातला, ह्याच्याच बाकावर बसणारा सुहास चाळीस टक्क्यांत कसाबसा उत्तीर्ण झाला, आता त्याला नोकरी कोण देणार? पडला धंद्यात आणि दोनाचे चार, चाराचे आठ करित आज अलीशान गाडीतून फिरतो. परंतु हेमंतराव त्याचं एक अक्षरही ऐकून न घेता बँकेत खर्डीघासी करणं हे जगातलं सर्वात कठीण काम काय हे त्याचं अवाक्षरही ऐकून न घेता ऐकवत राहतो. फक्त वेटरचं बिल दिलं की लागलीच सुहासकडे सरकवतो. कॉप्या करून कसाबसा पास झालेला वर्गमित्र जीवनाच्या शर्यतीत इतका पुढे कसा गेला ह्याचं कौतुक तर सोडाच, ह्याचं आपलं मी आणि माझं सुरूच असेल. त्याच्याच पैशाची दारू ढोसताना तो करतो ते काम एवरेस्ट सर करण्यापेक्षाही कठीण कसं एवढंच हेमंत ऐकविण्यात धन्यता मानतो.

यातीलच एक वरच्या डिग्रीची केस म्हणजे केसरकर कुटुंब. एसटीत काम करणारा हा केसरकर म्हणजे साक्षात नमुना आहे. सत्तावीस बारा....सत्तावीस बारा फलटणला जाणारी गाडी फलाट क्रमांक सातवर उभी आहे. असल्या घोषणा करण्याच्या कामावर नेमलेल्या त्या गृहस्थाला साक्षात





अल्बर्ट आईन्स्टाईनबरोबर एका खोलीत बंद केला तरीही, “डिव्हीजनल मॅनेजर आपल्याला फार मानतो. डेपो मॅनेजर स्टँडवरलं कुत्रंही विचारत नाही,” वगैरे वगैरे असं काही ऐकवत राहिल की त्रयस्थाला विश्वाचे नियम मांडणं सोपं आहे पण गाड्या वेळच्या वेळी फलाटावर लावणं महाकठीण वाटावं. मध्यंतरी त्यानं नासात काम करणाऱ्या मित्राच्या मित्राला ड्रायव्हर-कंडक्टर आणि त्यांच्या तऱ्हा, तऱ्हेवाईकपणा आणि इतर एसटी विषयी भानगडीबद्दल हातवारे करित असं काही ऐकवलं की बिचारा “यान उडवणं सोपं आहे पण एसटी हाकणं महाकठीण,” असं मानीत निमूटपणे अमेरिकेला परत गेला असला पाहिजे. अशा महाभागांच्या आखून दिलेल्या क्षेत्रबाहेरही जग वसतं याचा त्यांना पार विसर पडले असतो असं म्हणता येणार नाही पण ते ते सारं सोईस्कररीत्या विसरून जात. फक्त “मी आणि माझं” या दालनात बागडत राहणं पसंद करतात.

एकदा त्यांचा शेजारी वसंता काही कामानिमित्त स्टँडवर पोहोचला तेव्हा हे महाशय भोगावच्या ज्यादाच्या

बाजारगाडीची घोषणा करित होते. वसंताला पाहताच झटकन त्यांनी माईक शेजारच्या खाकीवाल्याकडे सरकविला आणि आपल्या करड्या नजरेखाली हा सारा कठीण कारभार कसा चाललाय? दर्शविताना उगाचच इकडे-तिकडे बारकाईने पाहण्याचा आव आणीत राहिले. आपण जसे आहोत तसे जगापुढे मांडताना अशा महाभागांना कमीपणा वाटतो. “एनोन्धाची एसटी कंन्ची वो,” असं खिडकीसमोरील खेडूतानं विचारताच त्याच्यावर मोठ्या साहेबाच्या थाटात खेकसत केसरकर उठले वसंताला घेऊन एसटीच्या कळंकट्ट कॅटीनमध्ये शिरले. आत शिरताच उगाचच त्यांनी पोऱ्याला टेबलं साफ करण्याबद्दल तंबी दिली आणि दोन साधे चहा मागवले.

“साहेब आले म्हटलं की यांची पाचावर धारण बसते,” खुर्चीवर टेकताना केसरकर तोऱ्यात म्हणाले, ‘साहेब’ म्हणजे दुसरं तिसरं कोणी नसून हेच हे आता वसंताला सवयीनं माहीत झालं होतं.

“कालचा महाअंतिम सोहळा पाहिलात का? काय एकेक पोरं गात होती,” वसंतानं आपली गाडी माझही नको आणि तुझंही अशा एका त्रयस्थ रस्त्यावर राखताना टिव्हीच्या विषयाला हात घातला पण नेहमीप्रमाणे त्याचा काही उपयोग झाला नाही.

“वेळ कुठं आहे आपल्याला? आहे वेळ? हा पसारा पाहता ना? मुख्यमंत्र्यांच्या थाटात सभोवतालच्या साऱ्या महाराष्ट्राकडे निर्देश करित केसरकरांनी चावून चोथा झालेले एसटी पुराण पुन्हा एकदा सुरू केलं.” एकवेळ तुम्ही अट्टल गुन्हेगारांना, आतंकवाद्यांना व्यवस्थित हाताळू शकाल पण या एसटीच्या कंडक्टर-ड्रायव्हरना?.... त्रा! (केसरकर अधीमधी राजकपूच्या थाटात “त्रा” म्हणतात.)





पण मला मात्र सारे टरकून असतात हां ऽऽ केसरकरसाहेब आले की त्यांची तारांबळ उडालीच... कान नसलेल्या कपातून चहा आला. इतर सारे गोड-धोड पदार्थ बरणीतच राहिले. वसंताच्या वाट्याला आलेल्या त्या कटिंग चहामध्ये त्याला एसटीतील भ्रष्टाचार, केसरकरांनी वरिष्ठांना भरलेला हाग्या दम, पोलिसाची केलेली हजामत, वर्गणी मागायला आलेल्या दादाला कसा कोंडून घातला हे सारं केसरकरसाहेब पुराण ऐकून घ्यावं लागलं हा इसम एसटी स्टँडच्या बाहेर(मनानं) पडायला मुळी तयारच नसे. तो, त्याचं काम, त्याची एसटी बस्स! एवढचं त्याचं विश्व पण त्याचा त्रास वसंताला का? वास्तविक वसंता बऱ्यापैकी फोटोग्राफर आहे आणि तो वेगवेगळ्या कार्यक्रमांना, लग्नांना हजेरी लावून फोटो घेतो. रोज तो वेगळ्या माणसांना भेटतो. वेगळे अनुभव गाठीशी बांधतो. पण त्यातलं 'ब्र' ही ऐकून घेण्याचे केसरकरची तयारी नाही. वसंतानं असं काही मनोरंजक सांगायला सुरुवात केलीच तरीही त्याला प्रतिसाद वगैरे न देता त्याचं पूर्ण होण्यापूर्वीच पुन्हा एकदा त्याच्याचमुळे हा डेपो कसा चाललाय हे पुराण सुरू होतं.

केसरकरांची ही 'मी आणि माझं' ची बाधा त्यांच्या कुटुंबीयांनाही झालेली आहे. केसरकर ते सारं एसटी पुराण वसंताला ऑनड्युटी ऐकवायचा पगार घेत होते पण वसंताच्या जीवनातील एक तास मात्र निष्कारण वाया गेला. घरी आला तर दारात केसरकरवहिनी वसंताच्या बायकोला डोस देत उभ्या होत्या. त्यांनी वसंताकडे कटाक्ष (कटाक्ष म्हणजे तसला कोणताही कटाक्ष नव्हे बरं का) टाकताच वसंताच्या बायकोने लागलीच चपळाईने सुंबाळ्या केला आणि वसंता केसरकरवहिनींच्या तावडीत सापडला. केसरकरवहिनींकडे त्यांची एसटी खेरीज त्यांचे स्वतःचे

अगणित छंद आणि त्यावर कडी त्यांची दोन असामान्य कार्टी इतका सारा 'मी आणि माझं' सदरातला मसाला सदैव तयार असल्याने आता काय ऐकायला मिळणार या कल्पनेनेच वसंताला ढवळू लागलं.

“वैनी, साहेबांचं प्रमोशन झालं असं ऐकतोय. पेढे दया आधी,” निदान फुकट जाणाऱ्या वेळेच्या बदल्यात एखादा पेढा मिळतोय का याची वसंताने चाचणी केली.

“साहेब, प्रमोशनकरिता कधी कामच करित नाहीत. कोणाची पत्रास ठेवत नाहीत ते! डिव्हीजन मॅनेजरला म्हणाले, तुमचे प्रमोशन गेले खड्यात!” वहिनी आवेशाने म्हणाल्या, चला म्हणजे पेढाही नाही. “प्रमोशन सारख्या फालतू गोष्टीत त्यांना रस नाही.” (बापरे! प्रमोशन फालतू? वसंता मनात)

“नरके आणि साहेब बरोबरीचेच न?” छोटासा सूड उगवताना नरकेचं कसं प्रमोशन झालं असा तिरफाटा प्रश्न टाकलाच. वसंताला ती खोड ज्ञातच आहे.

“नरके, साहेबाच्या घरी भांडी घासायला जात होता,” वहिनी कडाडल्या. बाकी हे मात्र फार होत होतं. नरके खरंच जंटलमन, कमी बोलणारा माणूस म्हणूनच खरंतर त्याला बढती मिळाली होती. “आमचे साहेब कोणीही अरे म्हटलं की कारे म्हणणार. परवा एका मंत्र्यानं त्यांच्या नातेवाईकाकरिता पंढरपूर गाडी अर्धा तास उशिरा पाठवायला फोनवरून फर्मावलं. फोन साहेबांनी (वहिनी नवऱ्याला चारचौघात साहेबच म्हणतात) घेतला. मला काय विचारता, असा त्या मंत्र्याला फैलावर घेतला की बस्स!” अर्धा तास चहावर ते सारं ऐकणाऱ्या वसंताच्या पोटात कावळे कोकलू लागले होते. इतकं सारं अखंडपणे बोलणाऱ्या या केसरकरांना भूक कशी लागत नाही हे एक वसंताला न





सुटलेलं कोडचं आहे. बरं चिरंजीव संवाद केसरकर वय वर्षे दहा आणि कुमारी संवादिका केसरकर वय वर्षे आठ हे दोघंही या तालमीत अगदी तयार झाल्यासारखे बाळगोपाळांना पकडून त्यांच्या मोटेपणाच्या गोष्टी ऐकवत राहतात. हे सारे केसरकर एकमेकांना असलं कधी काही ऐकवण्याच्या फंदात पडत नाही. केसरकरांच्या घरी मुलांच्या वाढदिवसाला मंडळी जमायची ते फक्त एक केकच्या तुकड्यात केसरकर कीर्तन ऐकायला. वाढदिवसाला त्यांचा नवा शेजारी दिवाकर त्यानं लिहिलेली दोन-चार पुस्तकं सोबत दाखवायलाही घेऊन गेला.

“मीही खूप लिहिलंय हो ५” केसरकरवहिनी रद्दी झटकावी तशी ती पुस्तकं झटकून बाजूला ठेवताना म्हणाल्या. “मी शाळेत असल्यापासून लिहायचे...” आणि मग वहिनी महान कवयित्री असल्याच्या थाटात त्यांच्यावर लट्टू झालेल्या वाचकांना ऐकवण्याच्या थाटात त्यांच्या त्या बालगीतापासून थोतांड गीतापर्यंत सायंकाळी ऐकवत राहिल्या. ह्या लोकांकडे इतकं सारं सांगण्यासारखं भांडवल कसं काय सदैव असतं हेही वसंताला न सुटलेलं कोडं आहे. वहिनीचं एकही अक्षर न छापलं असतानाही त्या ज्ञानपीठ मिळाल्याच्या थाटात बोलत होत्या आणि समोर बसलेला कादंबरीकार कम् नाटककार कम् अनुवादक चूपचाप तोंड मिटून ऐकत होता. बाजूलाच कुमार संवाद कोणकोणत्या शिक्षकांना काय-काय येत नाही हे छाती पुढं काढून केकभोवती रिंगण करून उभ्या पोराना ऐकवत होता. पोरं आपली आशाळभूतपणे केककडे टवकारून पाहत होती. कुमारी संवादिका आपला फ्रॉक याविषयीच्या संवादात गढली होती, तर केसरकरसाहेब मोबाईलवर एसटी स्टँडवर कमावलेल्या आवाजात गाडीच्या नोंदीवरून तारस्वरात वाद घालीत

होते आणि नंतर त्यांनी शेवटचा चढा स्वर लावीत, “कामं करता का हजामती,” या सदरातील वाक्यं ऐकवायला सुरुवात केली आणि केसरकरवहिनी आपल्या नवऱ्याकडे कौतुकाने पाहत होत्या. परंतु वसंताला उगाचंच वाटलं की पलीकडे फोनवर कोणीच नाही. स्वतःचा अधिकार सिध्द करण्याकरिता केसरकर मोबाईलचा बऱ्याच वेळा असा हा एकतर्फी वापर करीत असतात आणि मग वहिनीचं, “ह्यांना ना वावगं अजिबात खपत नाही वगैरे,” सुरू होतं.

केसरकरांचेच भाऊबंद शोभावेत असं नेसरीकर दांपत्य! त्यांची दोन्ही मुलं अमेरिकेत गेली याचा ताप भेटणाऱ्या प्रत्येकाला होतो म्हणजे होतोच. जणूकाही चंद्रावर पाऊल उमटविणाऱ्या नील आर्मस्ट्रॉंग आणि एलवीनसारखं या दोघांनी अमेरिकन भूमीवर पाय उमटविले असल्याच्या थाटात ते समोरील माणसाची मुलं बेकार फिरताहेत त्यात या गुणवर्णनाने यातना होतील. याची परवा-बिरवा न करता ते ऐकवतच राहतात. संधी मिळेल तिथं अमेरिकेत ही असली थेरं चालत नाहीत. हे सहजगत्या उभयतांच्या तोंडातून घरंगळतंच. वास्तविक दोघांचं बालपण तेलीगल्लीत गेलं याचं सगळं खरकटं भारतानं काढलं आणि आता अमेरिका महान आणि त्यांच्याकरता भारत लहान! ह्यांची पोरं आता तिथं आहेत ना, उद्या तिकडून पिटाळून लावलं की मग पुन्हा एकदा “आपली भारतीय संस्कृतींना, खरंच, तोड नाही बरं,” हे सुरू आणि ह्यांची मुलं त्या ओढीनं आपल्या ज्ञानाचा उपयोग आपल्या देशाला व्हायला हवा. ह्या त्यागाच्या गोष्टी खपवायला सुरू, कसेही पडले तरी अशा लोकांची टांग वरच असते.

काही माणसं मुळीच त्यांच्या कोशात वावरणं पसंत करीत नाहीत. भले त्यांनी त्यांच्या कोशात वावरण्याकरिता





पोषक वातावरण असतांनाही. आता आमचे बेळवीच पहा ना. त्यांची कन्या एक राष्ट्रीय पारितोषिक विजेती चित्रकार परंतु स्वतःहून सारखं तिचं जाहीर कौतुक करित कधीच फिरले नाहीत. पृच्छा करणाऱ्यालाच ते “बसते अधी-मधी कॅनव्हास उघडून आळशी आहे. बरं तुमचा विनय काय करतो?” दुसऱ्याच्या सुखदुःखात रममाण होऊ पाहणारी अशी ही माणसं नक्कीच इतरांच्या आदरास प्राप्त ठरतात. अशी सारी माणसं चारचौघांत स्वतःला विसरून जात काम करित राहिल्याने जीवनात त्यांना हवं ते शांतपणे साध्यही करतात.

केसरकरांच्या छातीत डाव्या बाजूला दुखू लागलं. वसंता लागलीच धावत आला.

“मला काहीही झालेलं नाही,” केसरकर छातीवर हात दाबून धरित म्हणाला. आपली बॉडी अशीतशी नाही. केसरकरांनं कोणाचं ही ऐकून न घेता त्यांचं आरोग्य याविषयी टकळी सुरू केली. हां हां म्हणता त्यांचा चेहरा घामाने डबडबला आणि काही समजायच्या आत “मी बघा-” च्या पुढला शब्द न उच्चारता जागीच कोसळला. एकच धावपळ उडाली, “आमच्या ह्यांना कधी साधी सर्दीसुध्दा झाली नाही. माझा आहार साधासुधा नसतो,” वगैरे बायकांना ऐकविणाऱ्या केसरकर वहिनी समोर कोसळलेला नवरा पाहून थिजल्यासारख्या उभ्या राहिल्या.

केसरकरांना लागलीच रुग्णालयात भरती करण्यात आलं. जीव जाता-जाता ते बचावले होते. साऱ्या शेजाऱ्यांनी त्यांची नित्याची कामंधामं सांभाळताना केसरकर कुटुंबाला रक्तापासून रोजच्या डब्यापर्यंत सारं काही पुरविलं आणि ते दांपत्य त्यांचे ते परोपकार पाहून भारावून गेले.

केसरकर घरी परत आले आणि इतके दिवस

रुग्णालयात अवाक्षरही न उच्चारणारे ते गृहस्थ साऱ्या शेजाऱ्यांपुढे ओक्साबोक्सी लहान मुलासारखं रडू लागले. केसरकर वहिनींनाही अश्रूंचा बांध आवरेना.

“अहो, कसला मी आणि माझं? सारं काही फोल आहे हो 5 केवळ तुम्हा सर्वांमुळे आज मी आपल्यामध्ये आहे. मी माझ्यातच गुरफटून राहिलो आणि ती सारी घुसमट माझ्या जीवनावरच बेतली. दुसऱ्यांच्या सुखदुःखांचा मी कधी विचारच केला नाही.” केसरकर भावूकपणे पुढे म्हणाले, “मला ही दुसरं आयुष्य जगायची संधी आपण सर्वांनी मिळवून दिलीत. आपणा सर्वांचा या जीवनावर हक्क आहे.”

“होय ना?” वसंता म्हणाला, “तर मग ‘मी’ ला जाऊ द्या तेल लावत आणि त्याच्या जागी येऊद्या आपण सारे!”

“यंदाच्या सार्वजनिक गणपतीची सारी तयारी मी करणारं बरं,” केसरकर वहिनी डोळे पुसत म्हणाल्या.

“मी नाही वहिनी, आपण सारे!”



हसू नका बरं!

आणखी काय हवे?

भाडेकरू- मालक, भिंतीना प्लॅस्टर नाही, जमिनीला फरशी नाही व वर छपराची कौले फुटल्याने पाणी गळते तरीदेखील ९५०/-रुपये भाडे ?
मालक- मग तुम्हाला ९५०/-रुपये भाड्यात आणखी काय हवे. ताजमहाल की पॅलेस ?

-सुरेश देहेरकर





निःस्पृह वैद्यराज : आनंद गोडबोले

सुरेश देहेरकर

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, वृत्तं तर्हि 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.

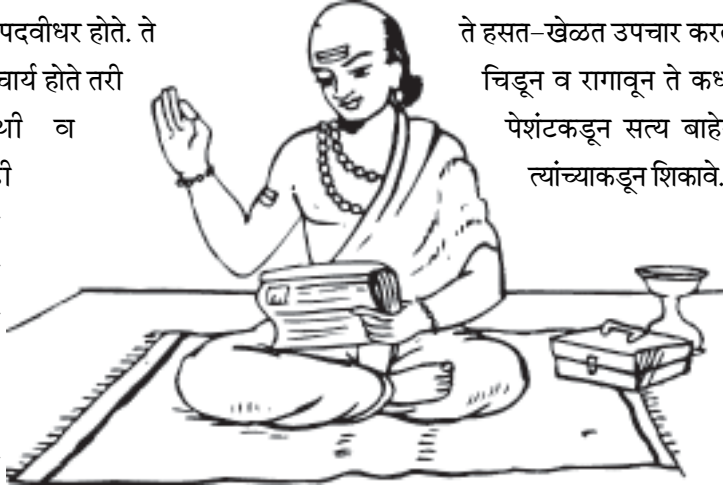
सर्वसाधारणपणे वैद्य म्हटला की, धोतर नेसलेला, अंगात शर्ट घातलेला, खांद्यावर उपरणे व डोक्याला पागोटे व कपाळावर गंध लावलेला भारदस्त माणूस असे चित्र

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 व 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 पाव्हण्याला 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 काढू. 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 पाहुण्याचे नाव सांगा ना?”

“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 आयुर्वेदत 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 मीही चकित झालो. त्यांनी आनंदरावांच्या पायावर डोके ठेवले व पेढ्याचा बॉक्स हातात दिला. त्याच्या डोळ्यातून आनंदाश्रू वाहत होते.

एकदा एक गृहस्थ 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 घेतला 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 कळले ! एवढेही करून 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.”



हसू नका बरं !

रंग

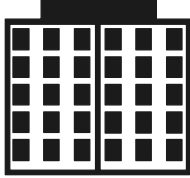
भाडेकरू- (घरमालकास)मालक, तुम्ही खोलीला रंग लावून देणार होतात त्याचे काय झाले ?

मालक- काल म्युनिसिपालिटीकडून घरपट्टीची नोटीस आल्यावर माझ्या चेहऱ्यावरचा रंग उडाला आहे. खोलीच्या रंगाचे काय घेऊन बसलास !

-सुरेश देहेकर



With Best Compliments from



**Sushil
Construction Co.**



With Best Compliments from



M/s. Vipul Enterprises



**Gorai -1, Akshay Chs. Ltd.
Plt. No. 108/6, Near Swami
Vivekanand School,
Borivali (W) Mumbai – 400091**

*With Best Compliments
From*

**M/s. Harshadi
Mata
Construction**

Prop. Arjunrao Kale



Mahim Mumbai.

With Best Compliments from

Prop. Shafi Khan

**M/s. Shan
Construction**

Civil Engineers & Contrator



**Santacruz (E),
Mumbai – 400055**



कर्मयोगी अस्थिव्यंग विशारद : डॉ. कांतिलाल संचेती

डॉ. सुधीर मनोहर मोंडकर

“ज्याचा पाठकणा ताठ त्याचे आरोग्य चांगले” असे म्हणतात. पण चुकीच्या बसण्याउठण्याच्या सवयी, व्यायामाचा अभाव यामुळे कण्याला बाक, मणक्यांमध्ये अंतर वा अपघातामुळे हाड मोडल्याने माणूस अस्थिव्यंगविशारदाकडे जातो. अशावेळी वैधक नि योग यांचा सुखद संगम साधून सल्ला देणाऱ्या दुर्मिळ विशारदांपैकी डॉ. कांतिलाल संचेती हे एक होत.

पुण्याच्या भवानी पेठेतील हस्तिमल संचेती ह्या किराणा दुकानदाराच्या पोटी कांतिलालचा जन्म २४ जुलै १९३६ साली झाला. कर्जबाजारी पित्याला पुढे मदत म्हणून चहाच्या हॉटेलात कपबशा विसळण्यापासून तो सारी कामे करू लागला. असे असले तरी हस्तिमल दांपत्याला आपल्या

मुलाने खूप शिकून डॉक्टर व्हावे. घरी चाललेले आजारपण पाहून कांतिलालने डॉक्टर होण्याचा निर्धार केला. १९६१ साली M.B.B.S. झाल्यावर ठाण्याच्या सिव्हिल हॉस्पिटलमध्ये डॉ. कांतिलाल इंटर्नशिप करू लागले.



पानशेत धरण फुटीमुळे घरदार वाहून गेल्याने बसलेल्या धक्क्याने वडील गेल्याचे डॉ. कांतिलालना कळले. अंत्यसंस्कार केल्यावर पदव्युत्तर शिक्षण घेऊन चांगला डॉक्टर होण्याची पित्याची इच्छा नेटाने पूर्ण करण्याचे कांतिलालने ठरवले.

१९६२ साली लग्न झाल्यावर, मुंबईला कांतिलाल M.S. साठी आणि पत्नी अनुराधा नर्सिंग अभ्यासक्रम पूर्ण करण्यासाठी मुंबईत दाखल झाले. आपले शिक्षण पूर्ण झाल्यावर डॉ. संचेती पुण्याच्या ससून हॉस्पिटलमध्ये काम करू लागले. संध्याकाळी डॉ. कोयार्जींना सहाय्यक म्हणून त्याच्या क्लिनिकमध्ये रूजू झाले. ‘रुग्ण हा राजा असो वा रंक त्यांच्यावर समान उपचार’ ही शिकवण घेत, डॉ. संचेती तेथे

व्यवसायनिपुण बनले. त्यांच्या निदानकौशल्यावर खूष होऊन, डॉ. कोयार्जींनी केलेल्या शिफारशीप्रमाणे, डॉ. संचेती हे मुंबईला K E M रुग्णालयात काम करू लागले. १ मार्च १९६३ पासून तेथेच सुरू झालेल्या अॅक्टिव्ह





ऑर्थोपेडिक् सेंटरचे ते पहिले सचिव झाले. विद्यार्थ्यांना खुल्या मनाने द्या. आजारी गरीब रुग्णांची काळजी घ्या. आपले ज्ञान अद्ययावत करून शस्त्रक्रियेची साधने भारतीय बनावटीची करा. हा गुरुतुल्य डॉ. ए. व्ही. तळवलकरांचा सल्ला त्यांनी आचरणात आणला. डॉ. ढोलकियांकडून त्यांनी शस्त्रक्रियाकौशल्य हस्तगत केले. कामाचा ध्यास घेऊन ते चिकाटीने यशस्वीरित्या कसे पार पाडायचे हे ते डॉ. आर. एम. भन्साळींकडून शिकले.

अशा तऱ्हेने चार गुरूंच्या तालमीत तयार झालेल्या डॉ. संचेतींनी मुंबईच्या बॉम्बे हॉस्पिटलमधील कायमस्वरूपी नोकरी नाकारून पुण्यात स्वतःचे 'ऑक्सिडंट क्लिनिक' काढले. नंतर तिचे 'अस्थिव्यंग व पुनर्वसन केंद्र' असलेल्या संस्थेत रूपांतर केले. बालपणी डॉक्टरांनी सुतारकाम करताना लाकडी बाहुल्या बनवल्या. त्यामुळे अस्थिशल्यक्रिया त्यांना खेळण्यासारखीच सुलभ वाटू लागली. रुग्णालय अद्ययावत केले, तरी त्यांनी रुग्णाला परवडेल अशी फी आकारली. १९७४ साली रुग्णालयास पदव्युत्तर शिक्षणसंस्थेची मान्यता मिळाल्यावर आतापर्यंत २०० जणांनी प्रशिक्षण घेतलंय. १९७५ मध्ये 'हिप व नी' यांच्या पूर्णबदल शस्त्रक्रिया आणि पाठकण्याची वक्रतानिर्मूलन शस्त्रक्रिया करणारे डॉक्टर हे प्रथमवीर ठरले. सांधेरोपण, गुडघेरोपण ह्या शस्त्रक्रिया हृषिकेश मुखर्जी, राकेश शर्मा, अटलबिहारी वाजपेयी ह्या भिन्नक्षेत्रीय दिग्जांवर डॉक्टरांनी यशस्वीरित्या पार पाडल्या. डॉक्टरांचे आताचे रुग्णालय हे २१० खाटांचे असून ७० खाटांना स्वतंत्र कक्ष सांधेरोपणासाठी राखून ठेवलाय. त्यानंतर उभारलेल्या 'कॉलेज ऑफ फिजिओथेरापीस' महाराष्ट्र आरोग्य विज्ञानपीठाची आणि 'रुग्णालय व्यवस्थापन विद्यालयास'

पुणे विद्यापीठाची मान्यता मिळालीच. डॉ. संचेती अपघातविभागास आंतरराष्ट्रीय ख्याती लाभलीय. डॉक्टरांनी १९७२ साली स्थापिलेल्या हस्तमल संचेती स्मारक न्यासाकडे, आतापर्यंत त्यांनी सारी मिळकत वळवली आणि त्याचा उपयोग संस्था वृद्धी, संशोधनविकास व समाजसहाय्यासाठी केला.

१९८६ साली डॉक्टरांनी शस्त्रक्रिया विभागात 'लॅमिनार एअरफ्लोयंत्रणा' बसवून ०.३ मायक्रॉन्सइतके जंतूप्रमाण कमी केले. देशातील बहुसंख्य पोलिओग्रस्त मुलांना अभ्यासून त्यांना परवडेल अशी उपाययोजना विकसित केली. विविध भागांत फिरून तपासणी व शस्त्रक्रिया शिबिरे भरवली. शस्त्रक्रिया, कॅलिपर, व्यायाम असे गरज असलेल्या रुग्णांचे गट केले आणि भारत शासनाला सूचनांसह डॉक्टरांनी ते कळवले. परिणामी, संचेती योजनेची कार्यवाही अखेर देशभर झाली आणि देशाची 'पोलिओशून्यतेकडे' वाटचाल सुरू झाली. बालरुग्णांसाठी 'सर्वसमावेशक अस्थिव्यंग निर्मूलन प्रतिमान' तयार करून ग्रामीण व दुर्गम भागातील रुग्णांना ते पुरवण्यात आले. २००० साली अस्थिव्यंग व पुनर्वसनी संस्थेची प्रतिष्ठापना डॉक्टरांनी केली. तिला देशाच्या 'विज्ञानतंत्रज्ञान मंत्रालयाने' अस्थिरोग संस्था व विकासकेंद्र म्हणून मान्यता दिली. २००३ साली आपल्या संशोधनाचा ग्रामीण भागासाठी केलेला वापर इंग्लंडमधील एडिनबर्ग विद्यापीठाने डॉक्टरांना एफ.आर.सी.एस. पदवी बहाल केली. २००५ साली त्यांनी 'इंडस' ही देशीबनावटीची गुडघेरोपण यंत्रणा स्वतः बनवून संधीवाताच्या रुग्णावर बसवली. ९० हजार किंमतीच्या विदेशी यंत्रऐवजी, तेच देशी यंत्र २८ हजार रुपयांत मिळू लागले. २००६ साली गरीबांना वैद्यकीय





सेवा देऊन साधलेल्या लोककार्याबद्दल 'उत्कृष्ट वैद्यकीय शास्त्रज्ञ' म्हणून पुरस्कार लाभले.

डॉक्टरांनी पंतजलीचा योगविचार यांत्रिकरित्या राबवण्याऐवजी आधुनिकता व व्यवसायाशी सुसंगत अशा आहारविहारासह अमलात आणला. डॉक्टर आधी स्वतः करतात आणि मग विद्यार्थ्यांना व रुग्णांना सांगतात कपालभाती, भस्त्रिका, भ्रामरी, अग्निसार, अनुलोमविलोम हे प्रणयप्रकार. धनुरासन-वज्रासन-पश्चिमोत्तानसन-पवनमुक्तासन हे आसनप्रकार ध्यानासह रोज २० मिनिटे केल्यास छातीपोटाचे स्नायू व श्वसनमार्ग यांचे आरोग्य सुधारते. श्रवणमज्जातंतू उत्तेजित होऊन मानवी आकलन ग्रहण परिणामकारक होते. योगाशिवाय प्राणवायूपूरक अॅरोबिक व्यायामप्रकार, सूर्यनमस्कार, द्रुतचाल, पोहणे, सायकल चालवणे असे कायिक व्यायाम डॉक्टर स्वतः २० मिनिटे करतात. त्यामुळे त्यांनी आपले हृदय नि फुफ्फुस कार्यक्षम ठेवलंय. ध्यानाच्या बाबतीत दादा वास्वानींचा नवा ध्यानाविचार त्यांनी आत्मसात केलाय. देवघरात डोळे मिटून एका विचारावर लक्ष केंद्रित करून ध्यान करण्यापेक्षा नियोजित सकारात्मक कामात मन गुंतवणे म्हणजे ध्यानधारणा असे डॉक्टरांना वाटते. शल्यविशारद, प्राध्यापक, मार्गदर्शक, प्रेरक, मित्र, कुटुंबप्रमुख अशा या नाना भूमिकांमध्ये शांत नि एकाग्र मनाने डॉक्टर काम करतात हीच त्यांची ध्यानधारणा.

वाढत्या वयानिशी कायिक गरजा कमी झाल्याने आहार त्याप्रमाणात कमी करून डॉक्टरांनी आपले आरोग्य राखलंय. आपली पचनसंस्था नि उत्सर्जनसंस्था ठीक काम करताहेत की नाही हे डॉक्टर बारकाईने पाहत असतात. डॉक्टरना 'फास्ट फुड' पसंत नाही. कॅल्शियम, लोह, ड

जीवनसत्व युक्त सकस अन्न दैनंदिन आहारात घ्यावे. देहाची २००० उष्माकांची गरज भागवण्यासाठी सुमारे १५% प्रथिने, ६५% कर्बोदके, २०% स्निग्ध पदार्थ रोजच्या आहारात असावेत. मूत्रपिंड कार्यक्षम राहण्यास रोज ५ ग्लास पाणी प्यावे. गरजेपेक्षा कमी खाऊन सूर्योस्तानंतर जेवू नका. प्रार्थना केल्याने मन (एकाग्र) होऊन सानंद अन्न ग्रहण करावे हा आहारविचार डॉक्टर अमलात आणतात. डॉक्टरांचा जीवन विचार कसा आहे पहा - व्यक्तीच्या आयुष्यापेक्षा तिच्या आयुष्याची प्रतवारी महत्त्वाची. मी डॉक्टर असेन, तर मी शस्त्रक्रियाकुशल असलो पाहिजे. मृत्यूचे भय नसेल, तर कशाचीही भीती उरत नाही. इतरांशी नम्रतेने, सौजन्याने बोलतात, सहकाऱ्यांच्या चांगल्या कामाचे कौतुक करतात. चर्चा, सुसंवाद, समुपदेशन साश्वत विद्यार्थ्यांना ते प्रामाणिकपणे शिकवतात. दिलेले प्रशिक्षण त्याला व्यवहारात कसे उपयोगी पडेल असे ते पाहतात. व्यासंग, वक्तशीरपणा, चिकाटी, व्यावसायिक व जीवनकौशल्ये, याबाबत विद्यार्थी व सहकारी त्यांना अनुसरतात. अध्यापनापूर्वी प्रार्थना, ओंकार, ध्यानधरणा ते विद्यार्थ्यांकडून करून घेतात. पंतजलीच्या यमनियमांचे त्यांनी व्यवसायानुरूप रूपांतर कसे केलंय पहा

- * नम्र, नीतिमान, प्रामाणिक व व्यावसायिकेंद्री व्हा.
- * आधी करा मग सांगा.
- * सरावाने स्वतःचे काम सुधारा.
- * बदलाची गरज ओळखा, वाटाघाटी करा, घासाघीस नको.
- * इतरांच्या चांगल्या वर्तनाची स्तुती करा. त्यांच्याशी सहानुभूतीने, सहसंवेदनेने, आदराने वागा.





- * स्वतःची इतरांशी तुलना करू नका. पण त्यांच्या निरीक्षणातून संस्कृती आत्मसात करा.
- * प्रत्येक समस्येचे संधीत रूपांतर करा. हातातील संधी निसटून देऊ नका.
- * दिल्याने ज्ञान व ज्ञानाबरोबर शहाणपण वाढते.
- * सकारात्मक व आनंदी रहा.
- * समाजसेवा हे जीवनध्येय हवे.
- * कर्तव्य नि काम हेच अध्यात्म माना.

हे सारे नियम डॉक्टर कसोशीने पाळतात कारण ते परिपूर्णतावादी आहेत. समस्येच्या उकलीसाठी तीन पर्याय शोधून त्यातून ते सर्वोत्तमाची निवड करतात. डॉक्टरांचे व्यवसायकौशल्य, नवतंत्रविज्ञान, सामाजिक बांधिलकी यामुळे

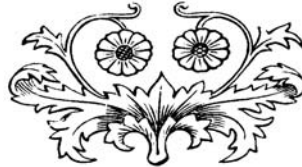
आदर्श ठरलेल्या संचेती संस्थेमध्ये ओमान, टांझानिया, केनिया, इंग्लंड, कॅनडा, अमेरिका, ऑस्ट्रेलिया या देशांमधून रुग्ण येतात. सचोटी, नैतिकता, रुग्णाचा विश्वास व मानवी स्पर्श यामुळे वैद्यकीय सेवा यशस्वी ठरलीय. समाजाभिमुख संशोधनाद्वारे देशसेवा साधल्याबद्दल पद्मश्री(१९९१), पद्मभूषण(२००१), पद्मविभूषण(२०१२) ह्या किताबांनी त्यांचा गौरव केलाय.

परिस्थितीशी नेटाने सामना करत, प्रभावी कार्याचा आनंद घेत डॉक्टर विकासमुक्त जीवन जगताहेत. परिणामी त्यांना कायिक, मानसिक, भावनिक असे विविध स्वास्थ्य लाभलंय, कर्मकौशल्यातून योग साधत निरंतर समाजसेवेचे व्रत डॉक्टर शांत व अथकपणे पार पाडत आहेत!



With Best Compliments from

Chintamani



With Best Compliments From

**ESSEL
INFRA
Project Ltd.**



With Best Compliments From

**Kakad Engineers
&
Contractor**

Civil Engineers & Govt. Contractor



Prop. Mukund Kakad



With Best Compliments From

New Anna Laboratory

Prop. Gaurav Dhumma



2, Ghaswalla Building, Sane Guruji Marg,
Opp. Bane Comp. Tardeo, Mumbai - 400 034



सोड ती नशा !

का छेडतो जिवा,
सोड ती नशा.. ..
जिवाचा करील तो नाश !
सोड तो नशेचा पाश.
काय ? साधेल या नशेतून,
पोखरून जाशील तू आतून,
का छेडतो जिवा,
सोड ती नशा.. ..

कर विचार आपल्या कुटुंब जनांचा,
सोडून दे ती नशेची साथ
मना असू दे ही गाठ.
गुंतव मन चांगल्या कामाला,
लागू नकोस त्या वाममार्गाला;
गुटखा, दारू, तंबाखू या नशा
करतील तो अंत तुझा.
का छेडतो जिवा,
सोड ती नशा.. ..

कर व्यायाम योगा रोजच्या रोज,
पहा मग त्या जिवाचा साज,
राहील मन प्रफुल्लित, शरीर सुदृढ,
जागतील उमेदी नव्या त्यात,
वाचवील जिवाचा होणारा घात !

का छेडतो जिवा,
सोड ती नशा.. ..

नशा असू दे चांगल्या चारित्र्याची
नशा असू दे अध्यात्माची;
नशा असू दे चांगल्या विचारांची,
नशा असू दे प्रेम बंधुभावाची.
का छेडतो जिवा,
सोड ती नशा.. ..

- विनोद अच्युत बांदोडकर





मन मोकळं करा

उगीचच वाटते का चिंता ?धीर धरा जरा ।
उघडा कवाडे मनाची,मन मोकळं करा ॥

उदास वाटते का जिवास ? आत्मविश्वास धरा जरा ।
द्या मनास आधार आणि मन मोकळं करा ॥

वाटे एकटेपणा मनात,चिंता दूर करा ।
असावा एखादा छंद मनी आणि मन मोकळं करा ॥

निद्रानाश होतो सतत, ध्यान, चिंतन करा ।
मनाला होऊ दया निवांत,जरा मन मोकळं करा ॥

मान अपमानाच्या वेदना लपवू नका मनात जरा ।
कप्पा करावा बोलका मनाचा आणि मन मोकळं करा ॥

मनातील कलागुणांचे मानस दर्शन करा ।
रंगछटा मग इंद्रधनुषी होती,फक्त मन मोकळं करा ॥

मनास करता औषधउपचार,आजार होतो बरा ।
पण यासाठी एकच करा मन मात्र मोकळं करा ॥

- मंगल पाटील



झाड निळे... ..

झाड निळे, व्योम निळे, रात निळी, चांदनिळा
करुणेचे सुख अनंत, मुग्धा अंतरात खुले ॥

गुंजारव दशदिशांत साज भिरी पेंगुळली
पालविती पंखुटास उलगडती शुभ्रकळे
पाचोळा पायतळी मातीशी कुजबुजतो
घे मजला घे कुशीत म्हणुनिया स्वप्न खुळे ॥

प्रार्थना तुला विराट निशब्दची भूक तान
खोल खोल मुरतात हुरहुरत तमास मिळे
कालही असा निवांत लव अंकुरते भूमी
जननी मातीस पुन्हा गर्भित भवितव्य कळे ॥

- अनुराधा साळवेकर





राग मनाचा । रोग मनाचा ।

कमळ

राग मानू नये क्षणाचा, राग रोग मनाचा ।
रागे शक्ती जाते वाया, वाढे रोग मात्र जनांचा ॥

राग झिजवी काया, जीवन जाते वाया ।
राग जहरी, विकार वाढवी नवा ॥

राग शिजवी मनास आणि जन लोकांस ।
कोणी नसे सखा तयास, जीवन अवघे उदास ॥

राग उडवी निद्रा, अति चिंता लागे मनी
मना तनाची आणीबाणी आणि देहाची होई हानी ॥

वागे घटे धन , वाढे तामस बुध्दी
मार्ग आचरे विनाशाचा कशी यावी शुध्दी ॥

मनुष्य जन्म अनमोल खरा, राग मनीचा आवरा
शांतीचा संदेश देऊनी, जीवन आता सावरा ॥

चिखलातून जरी उगवते कमळ
देवादिकांना प्रिय आहे कमळ
देवी-देवतांचे आसन आहे कमळ
साऱ्यांच्या पूजेत असते कमळ
कमळ देवाच्या हातात आहे
कमळ देवाच्या बेंबीत आहे
देवीचे नाव कमला आहे
देव स्वतः कमलाकर आहे

- सौ. सुनिता देहेरकर

-मंगल पाटील





पत्ते

पाऊले चालती पत्त्यांची वाट
किती डाव मांडू किती डाव मोडू
किती तास मोडू डावामध्ये
पाऊले चालती पत्त्यांचीच वाट ॥

अनेक रंगी अनेक ढंगी
किती गुण गाऊ डावांचे या
पत्त्यांचा बंगला, पेशन्स
भिकार सावकार आणि मुंगूस
पाऊले चालती पत्त्यांचीच वाट ॥

झब्बू, नॉटअॅट होम
गुलाम चोर, चित्र लेडीस
पाऊले चालती पत्त्यांची वाट ॥

बदाम सात, रमी
पाच तीन दोन, मांडीन डाव
तीनशे चार आणि लेडीस
यातच रमती लहान थोर
पाऊले चालती पत्त्यांची वाट ॥

शेवटचा डाव असे हा जुगार
त्यामुळे मानव होतो कर्जबाजारी
जपूनच खेळावे हे पत्त्यांचे डाव
पाऊले चालती पत्त्यांची वाट ॥

-सरोज आपटे



मन

बहुत शोधिले परी, नाही गवसले
कसे मन हे घडले, मला नाही समजले ॥

भंयकर झंझावात, येता माझ्या जीवनात
कसे रहाते हे शांत, मला नाही समजत ॥

भावनेच्या हो भरात, नाही काही करू देत
सदा मला धीर देत, असत हो सावरीत ॥

म्हणूनच आहे माझा याच्या वरी रे विश्वास
हेच आहे गुरू माझा निवारेल सारा त्रास ॥

-वसुधा गोसावी





पाककृती

ओमनी फीचर्स

ग्रीन डोसा

साहित्य - २वाटी साल असलेली मूगडाळ, १वाटी तांदूळ, ४-५हिरव्या मिरच्या, ७-८ लसणाच्या पाकळ्या, ४-५ कढीपत्त्याची पानं, ओली हळद व छोट्यासा आल्याचा तुकडा, २चमचे ओवा, जिरे, चवीनुसार मीठ, तेल व कोथिंबिर

कृती - डाळ व तांदूळ स्वतंत्रपणे ७-८ तास भिजवून ठेवावेत.त्यानंतर ते वाटून घ्यावेत.वाटताना कोथिंबीर सोडून वरील सर्व साहित्य त्यात टाकावे. हे वाटण किमान २ तास ठेवून नंतर तव्यावर डोसे काढावेत.वाटण ७-८ तास ठेवल्याने डोसे स्पॉजी होतात. डोसे काढताना वेळेवर कोथिंबीर बारीक कापून घालावी. हा डोसा चटणी किंवा सॉसबरोबर खावा.



इंद्रधनुषी सॅलेड

साहित्य - ४ काकडी, २बीट, ४गाजर, ४मुळा, २टॉमटो, २लिंगू, ७-६सॅलडची पाने, ४हिरवी मिरची, १ लहान चमचा मीठ, १/२ लहान चमचा काळी मिरी पावडर, १ लहान चमचा चाट मसाला.

कृती - बीट, २मुळा, २गाजर किसून घ्या, काकडी लिंगू व टॉमटो गोल चिरून घ्या. आता उरलेला २ मुळा व २ गाजर लांब चिरा,एका डिशमध्ये सॅलेडची पाने सजवा मधोमध किसलेला मुळा, गाजर व बीट ठेवा. चारी बाजूंना चिरलेला मुळा,गाजर,काकडी ,लिंगू,टॉमटो व हिरवी मिरची सजवा वरून मीठ, मिरची व चाट मसाला टाकून सॅलेड तयार.





कणकेचे थालिपीठ

साहित्य - १ वाटी कणिक, २ चमचे तीळ (पांढरे), १ मध्यम कांदा, २ हिरव्या मिरच्या, १ चमचा मीठ, ३ चमचे तेल, तळण्यासाठी तेल.

कृती - कांदा व मिरच्या बारीक चिराव्यात. कणकेत घालून पीठ, तीळ व ३ चमचे तेल त्यात मिसळावे. लागेल तसे पाणी वापरून कणिक मऊसर भिजवावी. केळीच्या पानावर किंवा प्लॅस्टिकच्या कागदावर थापून, तेल सारवलेल्या तव्यावर गुलाबी रंगावर भाजावीत. बाजूने तेल सोडावे व दोन्ही बाजू शेकल्यानंतर गरमगरम खायला द्यावीत. बरोबर लोणी, तूप व आंब्याचे लोणचे द्यावे.



पोहे-मटार पॅटीस

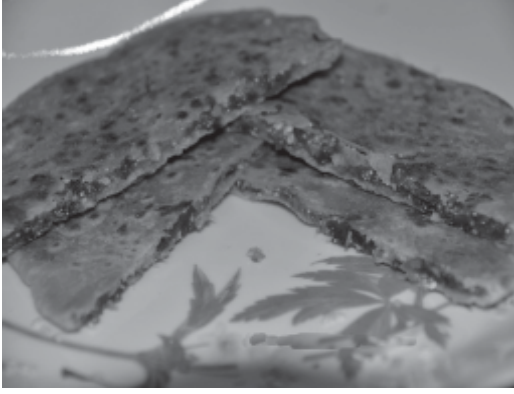
साहित्य - वाफवलेले मटार १/२ वाटी, उकडलेले बटाटे २, पातळ पोहे १ वाटी, ब्रेडक्रम्स किंवा बिस्किटांचा चुरा, धणे जिरे पावडर, चवीपुरते मीठ, साखर, तिखटपणासाठी हवी असल्यास मिरची पेस्ट (तुकडे नको), तळणासाठी तेल, रवा १ चमचा.

कृती - मटार, बटाटे किसून, पोहे धुऊन ब्रेडक्रम्स मसाला घालून सर्व नीट मळून घ्या. गोळे करून तळहातावर हलके दाबून चपटे करा. तळताना अलगद रव्यात घोळवून पुन्हा हातावर दाबा. जेणेकरून तो रवा तेलांत उतरणार नाही. खरपूस तळून सॉसबरोबर सर्व्ह करा. टीप-मटारऐवजी उकडलेले मक्याचे दाणे पण घालू शकता.



गिरिजा पागनीस





खजूर पराठा

साहित्य - १कि.लो.खजूर बिनबियाचे, १००ग्रम पांढरे तीळ, वेलची पूड, थोडा गूळ, चारोळया.

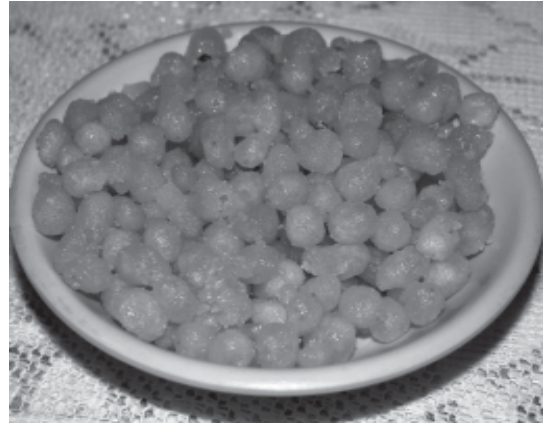
कृती - खजूर मिक्सरमधून बारीक वाटून त्यात तीळ, गूळ, वेलची पूड, चारोळया घालून जरा शिजवा. कणिक मळून गोळे करून हातावर उंडे करून त्यात पूरण भरतो तसे त्यात वरील सारण भरून हलक्या हाताने लाटून तो पराठा गरम तव्यावर तूप टाकून भाजावा.

वसुधा गोसावी

शिंगाडा पिठाची बुंदी

साहित्य - शिंगाडा पीठ, तिखट १च., मीठ, तूप ४च.,

कृती - शिंगाडा पीठ दोन वाट्या घ्या, त्यात छोटा चमचा १ तिखट व १चमचा मीठ घालून घट्ट भिजवा. नंतर कढईत ४ चमचे तूप टाकावे तूप गरम झाल्यावर हातानेच थोडे थोडे लहान पिठाचे गोळे तुपात सोडावे वर खाली ढवळावे. जरा लालसर झाल्यावर झाल्याने तूप निथळून ताटलीत काढावे. ह्या बुंदी खूप रुचकर लागतात.



विजया गोरे

