

दिवाळी विशेषांक

२०१५

आरोग्य मंत्र



-: संपादक :-

डॉ. विलास पवार



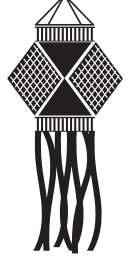
प्रकाशन : ओम पब्लिकेशन

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

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



अंतरंग



लेख

१. स्वास्थ्य आणि पर्यटन - रेखा जोशी	५
२. एक घास बत्तीसवेळा - मानिनी गायकवाड	९
३. छोटी - स्नेहा दिक्षित	११
४. नवजातबालकाची देखभाल - सिध्दी पाटील	१७
५. प्रथमेपचार करण्याआधीचा पर्याय - ओमनी फीचर्स	१९
६. पावसळ्याचे सोबती - बाजीराव गायकवाड	२१
७. भावनिक उत्कटता - मिलिंद कल्याणकर	२३
८. व्यसनाची एक बाजू - अश्विनी चव्हाण	२७
९. धावपळीच्या जीवनात मानवाने शतायुषी व्हावे की अल्पायुषी - किर्ती वैती	२९
१०. मी नोकरी करणार नाही - ओमनी फीचर्स	३१
११. सौंदर्याला आधुनिकतेची जोड - विद्या राणे सराफ	३३
१२. निरोगी डोळ्यांसाठी - डॉ. अनिल खडतरे (नेत्र तज्ञ)	३७
१३. कानाची निगा - डॉ. शरण कांबळे (नाक, कान, घसा तज्ञ)	३९
१४. नाकाची निगा - डॉ. शरण कांबळे (नाक, कान, घसा तज्ञ)	४३
१५. आरोग्याची गुरुकिल्ली व्यायाम - चारुलता कुलकर्णी	५५
१६. स्वच्छतेच्या नवीन संकल्पना - राजेश पाटील	५९
१७. फळे रसाळ गोमटी औषधीसुध्दा - ओमनी फीचर्स	६१
१८. हिरडा देतो चिर तारुण्य/शिंगाडा/कोरफड/ज्येष्ठमध/साग - ओमनी फीचर्स	६९
१९. तूळस - विनोद बांदोडकर	७६
२०. शरीराची कळजी कशी घ्याल ? - सुरेश देहेरकर	७९
२१. आत्या आजी- डॉ. भगवान नागपूरकर	८२

कथा

१. अन्न हे पूर्णब्रम्ह - नि.श. गुळवणी	८९
२. शोध - नि.श. गुळवणी	१००
३. आतंक - संगीता गुळवणी	१०७

काव्य सृष्टी

पाककृती





संपादकीय



उघडा दार मनाचे...

‘दिवस रात्र आम्हा युध्दाचा प्रसंग’ असे म्हणून कामाला जुंपलेल्या तुमच्या आमच्या सारखे कित्येक वेळा सर्वस्व गमावताना दिसतात. सर्वस्व म्हणजे जमीनजुमला, धनदौलत नाही तर मानसिक समाधान. ‘मन करा प्रसन्न सर्व सिध्दीचे आगर’ हे पटलेल्यांना मनाचे समाधान सोडून सर्व काही मिळाले आहे. आपल मन काय सांगतेय, आपल्या माणसांची मने काय सांगतात, आपल्या माणसाकडे आपल मन कस मोकळ करायचे ? या सर्वच बाबतीत गोंधळ आयुष्य सरळ आणि सहज वाटत असल तरी ते खऱ्या अर्थाने गुंतागुतीचे झालेले दिसतय उदाहरण द्यायचे असेल तर आपण सगळे कॉम्प्युटरवर ,स्मार्टफोनवर थोड्या थोड्या वेळाने रिफ्रेश होण्यासाठी क्लिक करतो मात्र त्याला रिफ्रेश करण्याचे त्याहून लांब राहत. ‘मन चंगा तो कटोरे मे गंगा’ असे आपण सगळेजण म्हणतो परंतु प्रत्यक्षात मात्र मनात अनेक गोष्टी सातत्याने कोंबण्याचे आणि सतत कोणाच्यातरी नावाने बोंबलण्याचे उद्योग आपण करीतच राहतो. एखाद्याजवळ मन आपण उलगाडतो तेव्हा अंतर्भूत हलकेपणाचा अनुभव आपल्याला मिळतो. परंतु व्यावहारिक ठरलेल्या आपल्या जीवनशैलीत व्यवहाराव्यतिरिक्त अन्य कोणी आपल्याला दिसतच नाही. मनाची घुसमट, कुचंबना, मनाचा विद्रोह, मनाची तगमग या सर्वातून निर्माण होणारी ऊर्जा ही शरीराला आणि पर्यायाने आरोग्याला हानी पोहोचवण्याचे काम विनाअडथळा पार पाडतो. अगदी नाव घ्यायची तर हृदयरोग, रक्तदाब, मधुमेह इ.बरोबर वैफल्यस्तता इ. आणि मानसिक आजार हे मनाच्या आंदोलनाशी संबंधितता आहे असे आधुनिक वैदिक शास्त्र सांगते. एक विचार करायला लावणारं वाक्य हृदयविकार तज्ञांच्या ऑपरेशन थेटरच्या बाहेर लिहलेलं होतं, ‘जर हृदयजर वेळेवर कोणा मित्राजवळ उघडलं तर इथे येवुन उघडावं लागणार नाही’. विचार करायला लावणारं आणि अंतर्मुख करायला लावणारे हे वाक्य जर आपल्या संवेदना छेडणार नसतील तर आपण नक्कीच संवेदनाहीन झालेलो आहोत हे सिध्द होईल . मन उघडे करण्यासाठी खास मुहूर्त असण्याची गरज नाही .मनाला वाटेल तसं याचा अर्थ कायदा, संस्कृती, सामाजिक बंधने झुगारून देणे असा न घेता सर्व समावेशक असा सर्वांना आनंद देईल असा आचारविचार , मन सांगेल तसं मनाला बरं वाटेल असं इतरांच मन प्रसन्न करेल अशा गुजगोष्टी ऐकाव्या किंवा सांगाव्या. आनंदाला मुक्त दरवाजा हवा म्हणजे आनंद आपल्या मनातून दुसऱ्या मनातून आपल्या मनात सहज आणि सतत ये-जा करू शकेल आणि त्यासाठीच उघडा दार मनाचे आणि आनंदाचे सवंगडी होऊ या !

दिवाळीच्या खूप साऱ्या शुभेच्छा !

With Best Compliments from

इंडियान्युजनेट डॉट कॉम

Indianewsnet.com[®]

The News Portal In Cyber World

Chief Editor - Dr. Vilas Pawar

NEWS PORTAL

Marathi & English

For Crises management, Concept Marketing,
Media Management, Event Management, Public Relation &
Other Managing ability and Challenging Works.

Avidmedia[®]
Management & Marketing Pvt. Ltd.



Contacts:

022-25364141, Cell - 9167785599



स्वास्थ्य आणि पर्यटन

- रेखा जोशी

‘माझ शारीरिक स्वास्थ्य बिघडल आहे - माझ मानसिक स्वास्थ्य बरोबर नाही - त्याचं नं कौटुंबिक स्वास्थ्य बिघडलंय सध्या’ स्वास्थ्याबद्दलचे असे अनेक उद्गार आपल्या कानांवर पडत असतात.



स्वास्थ्य म्हणजे काय? स्वास्थ्य - स्था - तिष्ठती म्हणजे स्थिर होणे आणि स्वमिन् तिष्ठती म्हणजे स्वतःच्या ठिकाणी स्थिर होणे. म्हणजे स्वास्थ्य होय. आयुर्वेदाने फार पूर्वीच स्वास्थ्याचा विचार केलेला आहे.

समदोषःसमाग्निश्च समधातुमलक्रियाः।

प्रसन्नत्मेन्द्रियमनः स्वस्थेत्यभिधीयते।।

शारीरिक स्वास्थ्याच्या जोडीला आत्मा, इंद्रिय, मन यांची प्रसन्नता म्हणजे स्वास्थ्य.

संयुक्त राष्ट्र संघटनेच्या अंतर्गत काम करणारी जागतिक स्वास्थ्य संघटना (WHO) ने

स्वास्थ्याची व्याख्या केली आहे - “केवळ रोगांचा अभाव म्हणजे स्वास्थ्य नव्हे तर शारीरिक - मानसिक - सामाजिक सुस्थिती म्हणजे स्वास्थ्य.”

या पुढे जाऊन शारीरिक - मानसिक - सामाजिक - कौटुंबिक - राष्ट्रीय अशा सर्व स्तरांवर स्वास्थ्याचा विचार करण्याची आज आवश्यकता निर्माण झाली आहे आहार - विहार - विश्रांती यावर शारीरिक स्वास्थ्य तर विकार - विवेक यावर मानसिक स्वास्थ्य अवलंबून आहे.

हे स्वास्थ्य टिकविण्यासाठी योग - निसर्गोपचार - आयुर्वेद इ. क्षेत्रं आहेतच पण याशिवाय आज पर्यटन हे क्षेत्र स्वास्थ्य टिकविण्यासाठी विकसित होत आहे.

पर्यटन :

पर्यटन म्हणजे विरंगुळ्यासाठी - करमणुकीसाठी - अभ्यासासाठी - व्यवसायासाठी - ज्ञान मिळविण्यासाठी - Culture - Civilization - History - Tradition याबद्दल जागृत करण्यासाठी वैयक्तिक किंवा गटाने एका ठिकाणाहून दुसऱ्या ठिकाणी केलेला प्रवास.

दैनंदिन रूटिनमधून आपल्याला तेच ते काम करून शरीराला आणि मनाला थकवा व कंटाळा आलेला असतो. त्यामधून उत्साह आणण्यासाठी, मनाला शांतता मिळण्यासाठी, मनाला प्रसन्नता





आणण्यासाठी, विरंगुळा म्हणून आपल्याला काहीतरी चांगला बदल हवा असतो. पूर्वी एकत्र कुटुंब पध्दती होती. कुटुंबातच अनेक माणसे राहत होती. गावामध्ये सुध्दा एकमेकांकडे येणेजाणे असे. एकत्र उत्सव साजरे केले जात होते. वस्तूंची-विचारांची देवाणघेवाण होत होती. त्यातून विरंगुळा-करमणूक तर होत होतीच याशिवाय त्यातून संस्कृती-कला-पंरपरा जतन केली जात होती.

कौटुंबिक - सामाजिक जीवनात बाऱ्यापै वढी सुदृढहोते. कालांतराने विभक्त कुटुंब पध्दती आली. काळाची गरज म्हणून किंवा इतर काही कारणाने स्त्रिया घराबाहेर पडू लागल्या. मुलं एकटी किंवा पाळणाघरात राहू लागली. कौटुंबिक जीवन एका चौकटीत बांधलं गेलं.

त्याच बरोबर सामाजिक जीवनाची चाकोरीबध्द झाले. या साऱ्यांतून काही काळ तरी शांतता-बदल मिळविण्यासाठी वीकेन्डला किंवा सुट्टी मिळाली की कुठेतरी बाहेर (Out of station) जाण्याची प्रवृत्ती वाढली.

यातूनच देश-विदेशातील अनेक ठिकाणे पर्यटन क्षेत्र म्हणून विकसित झाली. त्यांना पर्यटन क्षेत्राचा दर्जा दिला आहे. अनेक ठिकाणांना World Heritage चा दर्जा आहे. आणि त्याच्याशी संबंधित

असे ट्रॅव्हलिंग एजन्ट, रेल्वे बुकिंग, हॉटेल, फूड, फॅशन, कल्चर - हेरिटेज - इन्फ्रास्ट्रक्चर - लेबर-फॉरेन एक्सचेंज इ. अशा अनेक प्रकारच्या इंडस्ट्रीजची निर्मिती झाली.

आपल्याला सर्व दृष्टींनी योग्य वाटेल (आर्थिक, देता येणारा वेळ इ.) त्याप्रमाणे व्यक्ती बाहेर जाऊ लागली.

यांत्रिकीकरणामुळे सर्व जीवनच बदलून गेले.

अनेक क्षेत्रे उपलब्ध झाली. स्पर्धा वाढल्या-ताण वाढले. आणि शारीरिक-मानसिक-मनोकायिक आजारांची संख्या वाढत गेली. आणि त्याचबरोबर डॉक्टर-हॉस्पिटल्स इ. शी संबंधित गोष्टींची वाढहोत गेली.

यातूनच 'हेल्थ टूरिझम' ही पर्यटनाची एक नवीन शाखा किंवा कल्पना उदयाला आली.

यामध्ये रुग्णांना हॉस्पिटल्स-डॉक्टर्स-औषधे-त्याच्याशी संबंधित सोयी पुरविल्या जातात. त्याला मेडिकल टुरिझम असेही म्हणतात. काही कंपन्या किंवा संस्था ठराविकच आरोग्य सेवा देतात. जसे कॉस्मेटिक सर्जरी, डेन्टीस्ट्री, ट्रान्सप्लांट सर्जरी, इ. तर काही बहुविध आरोग्य सेवा देतात. आरोग्य पर्यटन सेवा देणारा पर्यटकाला वैद्यकीय प्रवासाचे सर्व प्लॅनिंग (योजना) करून देतो. यामध्ये वैद्यकीय





सेवा काय देणार, वैद्यकीय अधिकारी, ट्रॅव्हल एजन्सीज, रिसॉर्ट, मेडिकल / ट्रॅव्हल इन्शुरन्स, वैद्यकीय सेवेचे ठिकाण, क्वालिटी, सेफ्टी, मेडिको लिगल इश्युज, या सर्वांचा दर्जा, नॉन मेडिको रिस्क, हायजिन, प्रीट्रॅव्हल हेल्थ इश्यु, नवीन यंत्रणेची पूर्तता इ. संबंधी माहिती मेडिकल टुरिस्टना देतो.

आज पर्यटन क्षेत्र विकसित होत चालले आहे. ती एक मोठी इन्डस्ट्री बनली आहे. धार्मिक - ऐतिहासिक - निसर्ग-आध्यात्मिक-सामाजिक कार्य करणाऱ्या संस्था-अभ्यास टूर-जंगल-अभयारण्य-राष्ट्रीय जागृती निर्माण करणाऱ्या संस्था इ. तसेच वर उल्लेख केलेली आरोग्य पर्यटन अशी विविध प्रकारची क्षेत्रे आज उपलब्ध आहेत.

यामुळे मन प्रसन्न होते. समाजामध्ये काय चालू आहे ते कळते. जनसंपर्क वाढतो. समाजात कसं वागायचं ते कळतं. बाबा आमटे यांनी कुष्ठरोग्यांसाठी आनंदवन निर्माण केले. यासारख्या शारीरिक आणि मानसिक आजारांच्या रुग्णांसाठी

अनेकांनी अशा संस्था स्थापन करून त्यांचे पुनर्वसन केले. अशा प्रकारच्या संस्थांची या पर्यटनाच्या माध्यमातून लोकांना ओळख होते. त्यांचे कार्य समजते. यातूनच त्यांना कार्यकर्ते मिळतात. आर्थिक मदत होते. योग-निसर्गोपचार-सारख्या संस्थांना भेटी देऊन त्यांची माहिती करून घेता येते. पर्यटनामुळे हेल्थविषयी जागरूकता निर्माण होते. यांच जतन होते... निसर्गाशी मैत्री करता येत-ज्याच्यापासून आज आपण लांब गेलेलो आहोत. थोडक्यात पंचमहाभूतांपासून लांब गेलेलो आहेत आणि आजारांच्या जवळ आलेलो आहोत.

या सर्वांतूनच शारीरिक-मानसिक-बौद्धिक-सामाजिक- असे सर्वांगीण आरोग्य चांगले राहायला मदत होते. सर्वांगीण विकास व्हायला मदत होते. चांगल्या आरोग्यासाठी इतरही आहारविहार औषधासारखे घटक आवश्यक आहेत. त्यापैकीच पर्यटन ही आवश्यक आहेच.



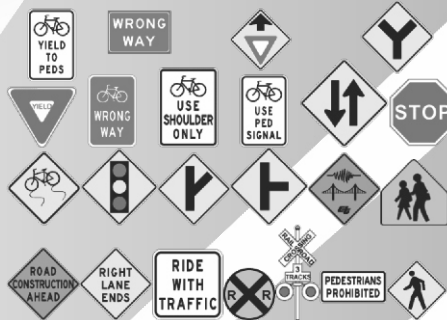
विनोद

<p>प्लास्टिक सर्जरी</p> <p>पेशंट : डॉक्टर, प्लास्टिक सर्जरी करायची आहे, साधारण किती खर्च येईल ?</p> <p>डॉक्टर:- ३ लाख रुपये.</p> <p>पेशंट:- (थोडा विचार करून) आणि प्लास्टिक आम्ही आणून दिले तर.. ?</p> <p style="text-align: right;">-ओमनी फीचर्स</p>	<p>कस येण केलं</p> <p>डॉक्टर: कस येण केलं ?</p> <p>झंप्या: तब्येत ठीक न्हवती ओ....छातीत दुखत होत....</p> <p>डॉक्टर: दारू पिता का ?</p> <p>झंप्या: हो.. पण १ च पेग बनवा....</p> <p style="text-align: right;">- ओमनी फीचर्स</p>
--	---



With Best Compliments from

Sai Siddhanath Construction



⌘ Authorised Dealer of 3M

⌘ Authorised Applicator of Thermoplastic road marking paints by Asian Paints

GOVT. REGISTERED CONTRACTOR

All Types of Mandatory Signs, Cautionary Signs & Information Signs of Synthetic Fiber Boards.

CIVIL ENGINEER & CONTRACTOR

Building Works, Maintenance, Bridge Works, All Type of Civil Works, Epoxy paint, Thermoplastic Painting Works by Modern Machinery, P & F of 3M Cat Eyes, P & F Metal Crash Barriers of All Types.



एक घास बत्तीस वेळा

- मानिनी गायकवाड

खाताना सावकाश खावं. घाईत घाईत खाण्यामुळे आपल्या मेंदूलाही त्याचे योग्य संदेश पोहोचत नाहीत. पोट पूर्ण भरलंय हे समजायला आपल्या मेंदूला साधारण २० मिनिटं लागतात. जेव्हा आपलं लक्ष इतरत्र असतं तेव्हा मेंदू या सूचना नीटशा समजून घेऊ शकत नाही. त्यामुळे मग अन्नपचन आणि पुढील क्रियांमध्ये अडचणी येतात.

सावकाश जेवल्यानं आपण हवं तेवढंच अन्न खातो, त्यामुळे वजनावरही नियंत्रण राहतं. ऑफिसमध्ये एखाद्या दिवशी कामाच्या गडबडीत असल्यानं टेबलावरच डबा किंवा काहीतरी खाणं ठीक आहे; पण रोजच्या रोज असं उपयोगाचं नाही. नीट बसून डबा खाल्ल्यानं आपण मानसिकदृष्ट्या जेवणाला तयार होत असतो. एकत्रित जेवण केल्यानंतरही बरेच फायदे होतात. ऑफिसमधल्या सहकाऱ्यांसोबत बोलताना हलकेफुलके विषय घ्या. ऑफिसातली कामं, टेन्शन असले विषय नकोत. हलक्याफुलक्या विषयांमुळे आपलं लक्ष जेवणाकडेच राहत आणि पोट केव्हा भरतंय, हे लगेच कळून येतं.

चीनमधले संत अर्थात झेन म्हणतात. जेवणं ही अत्यंत सुंदर आणि आनंददायी प्रक्रिया आहे. त्यामुळे त्याकडे पूर्ण लक्ष द्यायलाच पाहिजे. प्रत्येक घासाकडे लक्ष देऊन तो प्रेमाने खा. चावा. त्यामुळे त्याचं पचनही उत्तम होतं आणि खऱ्या अर्थानं ते जेवण अंगी लागतं.

काहीजण विचारतात, मी खूप व्यायाम करतो; पण माझं वजन कमीच होत नाही. याचं उत्तर अनेकदा त्यांच्या खाण्याच्या सवयीत दडलेलं असतं. भराभर खायची सवय असलेले अनेकजण गरजेपेक्षा जास्त खातात. मग त्यांचं वजन वाढतंच जातं.



हे महत्त्वाचं !

- जेवण शांत वातावरणात घ्या.
- बरं वाटत नसेल, अस्वस्थ असाल तेव्हा जेवण टाळा.
- सावकाश आणि चावूनचावून जेवा. एक घास बत्तीस वेळा चावला गेलाच पाहिजे.
- भूक लागेल तेव्हाच जेवा. उगाच चाळा म्हणून किंवा ताण आलाय म्हणून खाऊ नका. पोट भरल्यासारखं वाटल्यावरही खाऊ नका.
- तुमचं २० टक्के पोट कायम रिकामं असायला हवं. चार घास जास्त जाण्यापेक्षा दोन घास कमी गेलेले कधीही चांगलं.
- जेवण झाल्यावर ५ मिनिटं जरा शांततेनं बसा.



With Best Compliments from

HAPPY
Diwali

कल्याण कृषी उत्पादन

बाजार समिती,

कल्याण





छोटी

- स्नेहा म. दीक्षित

एक मानसशास्त्रज्ञ म्हणून समाजात वावरताना मान तर मिळतो, पण काही छिन्नविछिन्न झालेली मनं बघताना, हाताळताना मन सुन्न होतं. मनाच्या या अंतरंगातील अनेक पैलूंशी जेव्हा आम्हांला सामना करावा लागतो, तेव्हा तर आमच्या कौशल्यावर आम्हालाच शंका यायला लागते. प्रत्येक माणूस वेगळा, प्रत्येकाचा स्वभाव वेगळा, सवयी वेगळ्या, आशा वेळेला शिवायले ल्या (सागळ्या) ज्ञानाचा उपयोग कसा करायचा? अशाच काही वेगळ्या आलेल्या अनुभवांचे जग तुमच्यासाठी उघड करते.



छोटीशी ती मीना (नाव बदलले आहे) पहिल्यांदा माझ्या क्लिनिकमध्ये आली तेव्हा रुसल्यासारखी होती. आजची मुलं हुशार असतात. तीपण त्यातलीच होता. आपण या तार्किकडे का आलोय अशा समजलेल्या चेहऱ्याने माझ्याकडे रागाने बघत होती. तशी ती आली, स्वारी आणली गेली तेव्हा चांगली रडली असणार. डोळे लाल झाले होते. चेहरा गुलाबी होता. हातात तिची आवडती बाहुली घट्ट पकडली होती. जवळजवळ त्या

बाहुलीची मान पिरगळलीच होती. ती व तिची आई खुर्चीत स्थानपत्र झाल्यावर आईने छोटीच्या कारनाम्यांची लिस्ट वाचायला सुरुवात केली. क्लिनिकमध्ये माझी क्लिग पण होती. छोटीच्या आईला मी मध्येच थांबवत म्हटलं, 'तुम्ही माझ्या क्लिगला तुमचे अनुभव सांगा, मी त्या छोटीला घेऊन दुसऱ्या खोलीत बसते. कारण लहान मुलांसाठी र त्यांचीच तक्रार वेगलेली मला कधीच आवडत नाही.' मी असं म्हटले पण ती छोटी वगही खुर्ची वरून

उतरायलाच तयार नाही. शेवटी तिला खेळण्यांची, ड्रायव्हिंगची लालूच दाखविल्यावर ती माझ्यासोबत यायला तयार झाली.

मी दुसऱ्या रूममध्ये जाऊन दार लावून घेतलं आणि आमची खेळण्यांची बास्केट तिच्यासमोर काढली. अलीबाबाचा खजिना मिळावा तशी ती त्या खेळण्यांकडे आकर्षित झाली. पण मी तिला इतक्या सहजासहजी खेळणी देणार नव्हते. ती खेळण्यांकडे येताच मी ती बास्केट उचलून धरली. तशी ती खट्ट





झाली. मी तिला म्हटलं 'मी तुला सगळी खेळणी देईन, पण मी एक प्रश्न विचारीन तू उत्तर दिलेस की एक खेळणं. अशी तू सगळ्या प्रश्नांची उत्तरे दिलीस (आणि बास्केटमधली सगळी खेळणी संपली की यापेक्षा मोठी आणि छान खेळणी काढू) तर तुला सगळ्या खेळण्यांशी खेळता येईल." तिने माझ्या या ऑफरकडे दृकूनही बघितले नाही. ती खुर्चीवर चढून उड्या मारत राहिली. मीही तिच्या उड्या मारण्याकडे दुर्लक्ष करत राहिले. ५ मिनिटांनी ती खुर्चीवरून उतरून माझ्याजवळ आली आणि मला त्रास देण्यासाठी कधी माझ्या ओढणीशी खेळायची तर कधी माझ्या पेन हलवून जायची. ५/१० मिनिटांनंतर ती थांबली आणि माझ्या पुढ्यात येऊन बसली. ही ताई आपल्याला ओरडतच का नाही? असा प्रश्न तिच्या मनात आला असणार. ती पुढ्यात येऊन बसल्यावर म्हणाली, 'ताई, तू आईला सांगणार, मी खुर्चीवर चढून उड्या मारत होते ते?' असं तिने विचारल्यावर खरं तर मला खूप हसू आलं पण मी हसू दाबत तिला विचारलं, 'कां ग? सांगू का मी तुझ नाव?' असा प्रतिप्रश्न ऐकून ती लगेच म्हणाली, 'नको ना ग ताई.' या तिच्या बोलण्याचा फायदा घेत तिला बोलते करायला लागले.

तुझ पूर्ण नाव सांग? तू कोणत्या शाळेत जातेस? कोणत्या इयत्तेत आहेस? तुझ आवडता रंग कोणता? तुझ आवडत कार्टून कोणतं? असे बेसिक प्रश्न विचारून मी तिला बोलतं केलं, मी जेव्हा सांगितल माझं फेवरेट कार्टून पण छोटा भीम आहे, तेव्हा तर ती जाम खूश झाली. नंतर मग चांगल्या तासभर गप्पा मारल्या. या तासाभराच्या काळात मला बऱ्याच गोष्टी कळल्या. एक म्हणजे एका जागी जास्त

वेळ बसता न येणे. एका गोष्टीवर फार वेळ फोकस करू न शकणे, सांगितलेली गोष्ट ताबडतोब न ऐकणे आणि कितीतरी. तिच्या खेळण्याच्या मध्ये व्यत्यय आणत मी तिला म्हटलं चला आता घरी जायची वेळ झाली, घरी जायचं नाही का? आणि इतक्यात तिची आईपण आता आली. आईला पाहून परत ती छोटी उदास झाली. नाराजीनेच ती घरी जायला निघाली. येताना नाराज होती, आता जाताना नाराज झाली होती. तिची आई माझ्यावर फारच impress झाली. इतका वेळ रडारडी न करता ही बसली कशी तुमच्याजवळ? मग तिच्याकडे दटावून बघत म्हणाल्या, 'काय ग ताईला त्रास दिलास का? दिलाच असेल, एकते का कधी कोणाचं!' मी त्यांना मध्येच अडवत म्हटलं, 'अजिबात त्रास दिला नाही. आम्ही खूप धमाल केली' तशी त्या छोटीची कळी खुलली. आणि अशा प्रकारे पहिल्या session ची समाप्ती झाली.

त्या गेल्यानंतर आम्ही, मी व माझ्या कलीगने चर्चा केली. प्रत्येक session नंतर आम्ही अशा सामूहिक चर्चेला वेळ ठेवतो. मी माझे अनुभव सांगितले, तिन तिचे. आठवड्यानंतर दुसऱ्या session ची तारीख दिली होती. आमच्या मनात ज्या शंका आल्या होत्या, त्यांना खात्रीचा stamp लावायचा होता. म्हणून काही टेस्ट (पेपर पेन्सिल test) आम्ही पुढच्या session मध्ये घेणार होतो. त्याची तयारी करून आम्ही दुसऱ्या appointment कडे वळलो.

आठवडाभर माझ्या डोक्यात हाच विषय घोळत होता. ती व तिची आई दोघींचे संभाषण मनात आठवत होते. थोडा वेळ विचार केल्यावर वाटलं





प्रॉब्लेम नक्की कोणाचा आहे. त्या छोट्या मुलीचा का तिच्या आईचा? Client म्हणून त्या छोटीला जरी आमच्याकडे आणले होते तरी जास्त problem मध्ये तर तिची आई दिसत होती. आपल्याच विचारांवर हसू आलं आणि त्या छोटीचा चेहरा डोळ्यासमोर आला. त्या छोटीच्या session चा दिवस उगवला आणि मी लागले कामाला. हे session फक्त मी घेणार होते. आता तिच्या आईला

reception मध्ये फक्त बसून रहायचे होते. ती आली आणि या वेळेला ती एकदम खुशीत होती. आल्या आल्या आमच्या ठरलेल्या room मध्ये गेली आणि ताई, ताई हाक मारायला लागली. मी आत आले आणि तिने दार घट्ट लावून घेतलं. तिच्याकडून त्या test करून घेणं तसं अवघड होतं. एका जागी बसून केल्या तर दीड तास नाचत नाचत केल्या तर अडीच तीन तास ठरलेले होते. पण झाल्या

आमच्या टेस्ट दोन तासांत. मजा मजा करत नाचत, गाणी म्हणत, हसत खेळत त्या टेस्ट पूर्ण केल्या आणि आजचं session संपलं. परत घरी जायचा क्षण तिचा चेहरा. पुढच्या आठवड्यात परत भेटायचं आणि खूप मजा करायची असं पिंकी प्रॉमिस घेऊन तिने घरी जायची कबुली दिली. पुढच्या session ला तिचे report देण्याच काम होतं आणि तिच्या या

वागण्यावर उपाय सुचवायचे होते.

Report तयार झाला आणि आमच्या शंका खात्रीत विलीन झाल्या. तिसऱ्या session ला आम्ही दोघी हजर होतो. परत तसंच, माझी कलीग Report समजावून सांगणार होती. मी तिचं session घेणार होते. त्या छोट्या मुलीला Attention Deficit hyperactivity Disorder होता. म्हणजे 'ध्यान अभाव सक्रिय व्याधी' ज्यात



मूल एका गोष्टीवर लक्ष केंद्रित करू शकत नाहीत. सतत काहीतरी नवीन हवं असतं. एका बेंचवरून दुसऱ्या खुर्चीत उड्या मारत राहतात. प्रचंड energy जर योग्य दिशेने वळवली नाही तर ती अयोग्य मार्गाकडे आकर्षित होऊ शकतात. आणि याच वगारणामुळे ही मुलं अभ्यासात मागे पडतात. ही मुलं हुशार असतात, sharp असतात. पण एका जागी बसूच शकत नसल्याने

अभ्यासात मागे राहतात, आणि दूर्दैवाची गोष्ट म्हणजे आपल्याकडे अभ्यासात हुशार असेल तरच मुलाला हुशार असण्याचा टॅग मिळतो. अन्यथा ती मुल पालकांसाठी, शिक्षकांसाठी, समाजासाठी ढच असतात. अशा मुलांच्या पालकांना जागरूक करणं, त्यांना या ADHD (साठी) च्या मानसिकतेसाठी तयार करणं, मुलांशी कसं जुळवून घ्यावं लागेल हे





समजावणं, असे अत्यंत महत्वाचं काम आम्ही या ठिकाणी करतो. कारण मुलांना या व्याधीतून बाहेर काढण्यासाठी खूप कालावधी द्यावा लागतो, अशा वेळी पेशन्सने काम करणं, Treatment पूर्ण होईपर्यंत आमच्याकडे येणं किंवा औषध घेणं अत्यंत महत्वाच असतं.

या छोटीला therapy सोबत औषधांचीही गरज होती. Therapy आम्ही प्रोव्हाईड करणार होतो, तर औषधांसाठी आम्ही मदत घेणार होतो. माझ्या कलीगने सगळा report व्यवस्थित समजावून सांगितला. पुढचे उपाय पण सुचवले. आता पुढचा निर्णय त्यांनी सांगेपर्यंत आम्ही परत भेटणार नव्हतो. त्या छोटीला मी त्या दिवशी निरोप दिला, तेव्हा मनात ,साशंकता होती की हे परत आपल्याकडे येतील की नाही. कारण अशा केसेसमध्ये पालक सहसा परत फिरकत नाहीत. कारण त्यांना हे मान्यच होत नाही की आपल्या मुलाला काही मनसिक त्रास आहे. आपली मुलं हट्टीच आहेत असं त्यांना वाटतं. थोडी मोठी झाल्यावर होईल हट्टीपणा कमी असा विचार करून ते गप्प बसतात.

अशातच दोन आठवडे उलटून गेले. आम्ही आशा सोडून दिली. आमच्या कामाच्या व्यापात ती छोटी कुठेतरी हरवली पण तिची आठवण काही जात नव्हती. हळू हळू विषय मागे पडत गेला. कारण आम्हा सायकॉलॉजिस्टना client शी attachment वाढवून चालत नाही. महिना उलटून गेला आणि एक दिवस अचानक त्या office मध्ये येऊन बसलेल्या दिसल्या. त्यांनी आधी appointment घेतलेली नसल्याने दुसरे session बिझी होते. चांगल्या दीड

तासानंतर त्यांचा नंबर आला आणि तरीही त्या मला भेटण्यासाठी बसलेल्या बघून आश्चर्य वाटलं. आधी लक्ष गेलं नाही पण या वेळेस त्या एकट्या नव्हत्या. त्यांची बहीणही सोबत आली होती.

खरं तर मला फार रूक्ष भाषते बोलून, त्यांनी इतक्या दिवसांनी यायचं काय कारण काढलं असं विचारावसं वाटत होतं. पण मी स्वतःला थांबवलं. त्यांनी बसल्याबरोबर विषयाला सुरुवात केली . खरं तर स्नेहा मॅडम मी तुमची माफी मागत, की मला यायला उशीर झाला आणि appointment न घेताच आम्ही आलो. पण काय करणार मी जे माझ्या मुलीबद्दल ऐकलं ते ऐकून मन सुन्न झालं. तुम्ही जे सांगितल ते पचवायला मला खूप जड गेलं. खरं कारण मी त्या दिवशी त्या मॅडमना पण सांगितलं नाही. पण मीना आमची मुलगी नाही. तिला आम्ही ती ३ वर्षांची असताना अॅडॉप्ट केली आहे. आमच्या दोघांचंही वय वाढत होतं पण आम्हांला मूल होत नव्हतं. डॉक्टरांनी adoption चा व इतर पर्याय समोर ठेवले, तेव्हा adoption साठी आम्ही तयार झालो. ते सगळे सोपस्कार पूर्ण होऊन मीना आम्हांला मिळेपर्यंत १ ते दीड वर्ष निघून गेलं. ती लहान असल्याने आणि आम्ही आई - वडील झाल्याने खुशीत होतो. पण माझ्या सासू-सासऱ्यांना हे पटणार नव्हते. नंतर नंतर माझी तीन पातळ्यांवर लढाई सुरू झाली.माझे सासूसासरे, मीना आणि माझा job. हिच्या देखभालीसाठी मी job सोडला, पण मन मोडून. मला माझ काम आवडत होतं. शिवाय काही प्रमाणात घरच्या खर्चाला हातभार लागत होता. असं सगळं असूनही मीनासाठी मन प्रसन्न व्हायचं. पण आता तिची शाळेतील प्रगती बघून, घरातली





अस्वस्थता पाहून कंटाळा येतो. ह्यांनी तर हात वर केले आहेत. ते आता तिच्याकडे साधा कटाक्षपण टाकत नाहीत. रात्री उशिरा घरी येतात. आणि ती सकाळी शाळेत गेल्यावर उठतात. Parents meeting ला जात नाहीत, तिच्या एखाद्या क्लासला तिला घेऊन जात नाहीत. उलट तिने एकदम शिस्तीतच वागलं पाहिजे. after all आम्ही तिला adopt केलीये असं कुठेतरी वाटतं त्यांना. मी कुठे कुठे पुरणार. देवाने पण आमच्याच वाट्याला हे दुःख का दिलं ?

त्यांच्या या सत्य सांगण्याच्या मध्ये इतका वेळ मी आले नाही पण आता मी त्यांना मध्ये थांबवत म्हटलं, 'इतक्यात तुम्ही इतक्या क्रूरपणे देवावर आरोप करू नका. ह्यामागे पण त्याचे काहीना काही कारण असेलच. तुमची मुलगी अत्यंत हुशार आहे. तिच्यात थोड्या औषधांनी व therapy ने खूप फरक पडेल तेव्हा नकारात्मक विचार मनात आणताच कशाला ? त्याऐवजी त्याच्याकडे थोडा पेशन्स मागा, बाकी आमच्यावर सोडा पण त्यासाठी आम्ही सांगू तसं करावं लागेल आणि तेही पूर्ण वर्षभर. ते करायची तयारी असेल तर मी तुम्हांला शाश्वती देते की, आपण तिची ही व्याधी कमी करण्याचा व त्यातून तिच्याबाबतीत काही चांगले घडविण्याचा प्रयत्न करू". इतका वेळ शांत बसलेल्या त्यांच्या बहिणीने conversation मध्ये भाग घेतला. ती treatment काय असेल, कधी कधी यावे लागेल, शाळेत काही letter का, औषधाचे side effects काय असतील, कायम औषधांवर राहावे लागेल का. अशासारख्या महत्त्वाच्या प्रश्नांचा त्यांनी भडीमार केला. मी थोडक्यात त्यांना सगळं समजावून

सांगितले.

आपण अॅनिमल थेरपी, योग थेरपी, specil educator या सगळ्यांच्या सहाय्याने तिची एकाग्रता वाढवू. सोबत अभ्यासपण सुरु करू, औषधांनी तिची आतून शुद्धीक्रिया होईल. सुदैवाने औषधे फार काळ घ्यावी लागतील असे वाटत नाही. आणि औषधांमुळे झोप खूप येणे, केस गळणे वैगरे side effect होऊ शकतील. माझ्या या सगळ्या उत्तरानंतर त्यांनी वर्षभर नियमित treatment घ्यायची कबूल केलं आणि त्या गेल्या. मी घड्याळात नजर टाकली तर दोन तास होत आले होते. बापरे इतका वेळ गेला कळलंच नाही.

दिलेल्या वेळेला, दिलेल्या दिवशी त्या यायच्या आणि आमचं session सुरु व्हायचं. दोन-तीन महिन्यांनंतर मी त्यांना त्यांच्या मिस्टरांना घेऊन यायला सांगितलं. तशा त्या पटकन राजी झाल्या नाहीत. पण का कू करत तयार झाल्या. Next Session मध्ये त्या आणि त्यांचे मिस्टर दोघांनाच बोलवलं होतं. त्यांच्या मिस्टरांना मीनाचा प्रॉब्लेम समजावून सांगितला. यात त्यांना तिच्याशी कसं वागायला पाहिजे हे पण सांगितलं. आतापर्यंत ते कसे चुकीचे वागत होते हे सांगणं मुद्दाम टाळलं. त्यांना महत्त्व येईल असं वातावरण निर्माण होणं गरजेच होतं. कारण नाहीतर मी जे काही सांगितलं असतं ते उडवून लावलं असतं आणि घरी जाऊन बायकोचा शाब्दिक समाचार घेतला असता.

दोन-तीन महिन्यांनी मी मीनाच्या आईला Session ला बोलावलं. या Session मध्ये त्यांनी छोटीसोबत कसं वागायला पाहिजे हे सांगायचं होतं. तसेच सासूसान्यांच्या वागण्याच्या अनुषंगानेही





चर्चा करावयाची होती. या वयात त्यांची मते बदलण सोप्य नसतं. आणि तेही आपल्यापेक्षा लहानकडून ऐकून मत बदलणे तर जरा अशक्यच.

छोटीच्या आईचे सुरुवातीचे मला न आवडलेले मद्दे मी त्यांच्यासमोर मांडले. तसे मुलांसमोरच त्यांची तक्रार इतरांना करणे, तू ढव आहेस, मस्तीखोर आहेत, तू ऐकलंच नसशील, अशासारखे शब्दप्रयोग बदलण्याचा पर्याय त्यांच्यासमोर ठेवला. त्या घरबसल्या काय व्यवसाय करू शकतात याचे पर्याय समोर मांडले. तसेच आजीआजोबांच्या सान्निध्यात तिला थोडा थोडा वळ राहू द्या. अगदीच त्यांची ताटातूट नको. जेवढे ते आपल्या नातीसोबत राहतील तेवढे ते तिच्यावर हळूहळू प्रेम करतील. हे सर्व सांगून मी त्यांच्याकडून प्रश्न येण्याची वाट पाहत राहिले. थोडा वेळ त्यांनी विचार केला आणि त्यांनी माझे म्हणणे पटल्याचे सांगितले. चार-पाच दिवसांनी येऊन त्यांनी आनंदाने सांगितले की तुमच्या त्या दिवशीच्या सांगण्यामुळे घरातील वातावरणात बदल झाला आहे. त्यामुळे तुम्ही सुचवलेले तसे वागण्याचा मी प्रयत्न करते.

हे सगळं होता होता ७-८ महिने उलटून गेले. या दरम्यान शाळेत letter दिलं होतं. तिच्या वर्गशिक्षिकेची भेट घेतली होती. त्यांनीही खूप सहकार्य केलं. औषध ती वेळेवर घेत होती. याचा परिणाम म्हणजे ती अभ्यासात किमान पास होईल इतके मार्क मिळवायला लागली. तिची आई तिच्या उड्या मारण्याच्या, सतत बडबड करण्याच्या सवयींना हाताळायला शिकली. वडिलांचा थोडा वेळ तिच्यासाठी राहायला लागला. तिच्या उड्या

मारण्याच्या energy ला मी sports च्या दिशेने वळविले होते. तिची sports मधली कारागिरी बघून तिचे आईवडील व मी समाधानी होतो. तिने बऱ्याच खेळांमध्ये पहिला नंबर पटकावला. Running मध्ये तिने सलग दोन स्पर्धांमध्ये पहिला येण्याचा मान मिळवला. माझ्याकडे पहिल्यांदा आली त्यापेक्षा खूपच बदल तिच्यात झाला होता.

मी आधी सांगितलं तसं की, ह्या व्याधी बऱ्या व्हायला खूप वेळ द्यावा लागतो आणि तोपर्यंत त्यांच्या बर होण्याची तुलना त्यांच्या पहिल्या दिवशीच्या अस्वस्थतेशीच करावी लागते. परत एक / दीड वर्षाने तिची test घेऊन परीक्षण करता येईल, पण सतत मुलांना या मानसशास्त्रीय टप्प्यांमध्ये अडकवायला मला आवडत नाही. मला पूर्ण खात्री आहे की एकदोन वर्षांतच ती व्यवस्थित होईल.

अशा या आमच्या छोटीची छोटीशी गोष्ट. हिच्यासारख्या इतर मुलांनाही अशा treatments लवकरात लवकर मिळो, हीच अपेक्षा. अशा मुलांच्या सर्व पालकांना मला हे गाणे डेडिकेट करावंसं वाटतं 'ये तो है अलबेला, हजोरोमें अकेला, सदा तुमने ऐब देखा, हुनर को ना देखा,' प्रत्येक मुलगा वेगळा आहे, त्या प्रत्येकाला अभ्यासाच्या आणि मार्कांच्या पारड्यात तालू नका.



विनोद

दात कसे तुटले

डॉक्टर : तुझे तीन दात कसे तुटले ?

रुग्ण : बायकोने दगडासारखी भाकरी तयार केली होती.

डॉक्टर : मग खायला नकार द्यायचा होता

रुग्ण : तेच तर केले होते .





नवजात बालकाची देखभाल

- सिध्दी पाटील

नवजात बालकाची देखभाल कशी करावी ?

बाळाला नेहमी गुंडाळून ठेवावे. डोक्यावर टोपी घालावी.

बालसंगोपन –

जन्मलेल्या बाळाचं वजन किती असावं ?

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

आईने बाळाला स्तनपान नीट काळजीनं करावं. स्तनपान दर दोन तासांनी (थोड्या थोड्या अंतरानं) करावे. कारण बाळ अशक्त असल्यास अधिक वेळ स्तनपान घेऊ शकत नाही. तसच त्याला

कमीत कमी हाताळावे व त्याचे धुळीपासून संरक्षण करावे.



अपूर्ण वाढीचे मूल कसे ओळखावे?

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

बाळाची नाळ किती दिवसांनी पडते?

साधारणपणे ६-७ दिवसांनी बाळाची नाळ पडते. पहिला ३-४ दिवस त्यातून थोडा स्राव येतो.

त्यामुळे तिथे ओलसरपणा राहिला किंवा नाळेतून पू येऊ लागला तर त्वरित डॉक्टरांना दाखवावे.

प्रत्येक बाळाला जन्मल्यावर कावीळ होते का?

शुमारे निम्म्या बाळांना जन्मल्यावर तिसऱ्या दिवशी कावीळ होते व ५-६ दिवसांनी ती कमी होते किंवा आपोआप नाहीशी होते. आईच्या रक्तपेशी बाळाच्या रक्तात असतात. त्यांचा नाश झाल्यामुळे कावीळ होते. त्याबद्दल फारशी काळजी करू नये. ती

बाळाचे वजन कमी असल्यास काय काळजी घ्यावी ?

त्याला सतत आईच्या जवळ ठेवावे.





नैसर्गिक प्रक्रियाच असते. पण जन्मल्या नंतर लगेच कवीळ दिसल्यास किंवा ७-८ दिवसांपेक्षा जास्त दिवस टिकल्यास मात्र डॉक्टरांना दाखवणं आवश्यक असते.

जन्मल्यानंतर बाळ शी-शू कधी करते?

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

बाळाला रोज तेल लावून आंघोळ घालावी का?

बाळाला रोज आंघोळ घातली पाहिजे. आंघोळ घालताना बाळाच्या अंगाला तेल लावायला हरकत नाही पण नाकात, कानात, गुदद्वारात तेल सोडणे चुकीचे आहे. आंघोळ घालताना खूप गरम पाणी वापरू नये. त्याला सहन होईल असे कोमट पाणी वापरावे. बाळाचे अंग, पोट रगडू नये, हात, पाय हलक्या हाताने चोळावेत. दूध, हळद, डाळीचे पीठ एकत्र करून अंगास लावावे व नंतर पाण्याने किंवा साबणाने अंग स्वच्छ धुवावे. बाळाच्या त्वचेवर जी लव असते ती चोळून काढण्याचा प्रयत्न करू नये. आंघोळ झाल्यावर मऊ स्वच्छ फडक्याने बाळाचे अंग टिपावे. जोराने पुसू नये.

आंघोळीनंतर बाळाला काजळ घालण्याचे काहीच कारण नाही. काजळाने डोळे मोठे होतात,

स्वच्छ राहतात हे सारे चुकीचे आहे. उलट काजळ घातल्याने काजळाने किंवा अस्वच्छ बोटामुळे जंतुदोष निर्माण होऊ शकतो. काजळ लावल्यामुळे दृष्ट लागत नाही, अशा भोळ्या समजुतीने काजळ लावले जाते तेही चुकीचे आहे.

बाळाच्या टाळूची काळजी कशी घ्यावी?

टाळू लवकर भरून यावा म्हणून टाळूवर तेल ओतून बोटानी ते तेल टाळूवर जिरवण्याची प्रथा आहे, ती चुकीची आहे. तसे करण्याचे काहीच कारण नाही. कारण मेंदूची वाढपूर्ण झाल्यावर मग टाळूची हाडे आपोआपच जुळून येतात. साधारणपणे एक ते दीड वर्षात ती जुळून आली नाही, खोल गेली किंवा टाळूला सूज आली तर डॉक्टरांना त्वरित दाखवावे.

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

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

बाळाचे कपडे कसे असावेत ?

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





प्रथमोपचार करण्याआधीचा पर्याय

-ओमनी फीचर्स

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

प्रवीण सावंतांच्या छातीत अचानक रात्री दुखू लागले, बेचेन वाटू लागले, घाम येऊ लागला ! तेव्हा घरच्यांची धावपळ सुरू झाली. डॉक्टरच्या घरचा फोन नंबर कोणाकडे आहे का, जवळ रुग्णवाहिका उपलब्ध आहे का, जवळच्या कुठच्या हॉस्पिटलमध्ये अतिदक्षता विभाग आहे ह्याची चौकशी घरच्याकडून सुरू झाली व आणीबाणीच्या प्रसंगी अशी चौकशी करताना अत्यंत मौल्यवान वेळ फुकट जातो. प्रवीणच्या सुदैवाने ते हृदयविकाराच्या झटक्यातून बचावले, पण या उदाहरणावरून आपल्या लक्षात येईल की, आणीबाणीच्या परिस्थितीत फक्त प्रथमोपचाराचे ज्ञान असून उपयोगी नाही तर या ज्ञानाबरोबर रुग्णाला ताबडतोब अत्यावश्यक सेवा कुठे उपलब्ध होऊ शकतील ह्याची माहिती असणे अत्यावश्यक आहे.

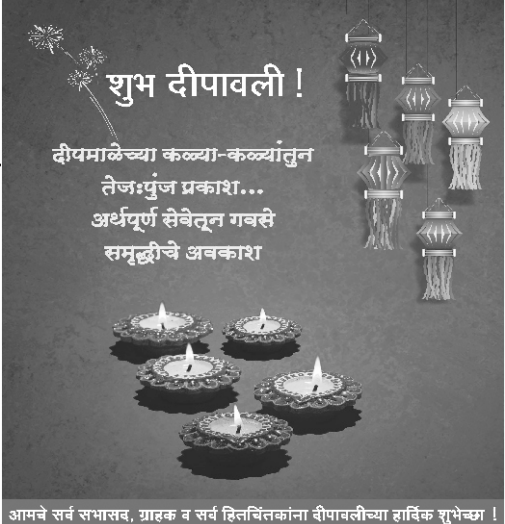
आयुष्य हा अपघात आहे, पण अपघातानेच आयुष्य नष्ट होण्याचा धोका असतो. तेव्हा आपण आपल्यासोबत जर एक डायरी बाळगली व त्या डायरीत आपल्या घरचा पत्ता, टेलिफोन नंबर, टेलिफोन घरी नसल्यास शेजाऱ्यांचा फोन नंबर, कामाच्या ठिकाणचा पत्ता व फोन नंबर, आपला रक्तगट, आपल्या एखाद्या औषधाची अॅलर्जी आहे का याची नोंद त्या डायरीत ठेवल्यास आपत्कालीन उपचार करताना फार सोपे जाते व मौल्यवान वेळ

वाचू शकतो.

त्या डायरीत आपल्या फॅमिली डॉक्टरचे नाव व पत्ता, दवाखाना व घरचा फोन नंबर लिहून ठेवणे आवश्यक आहे. आपल्या आजारांबद्दल त्याला जेवढी माहिती असते, तेवढी दुसऱ्या अनोळखी डॉक्टरला असत नाही. त्यामुळे आपत्कालीन सर्वप्रथम आपल्या फॅमिली डॉक्टरशी संपर्क साधावा.

आपद्ग्रस्तांच्या नातेवाईकांना किंवा आपद्ग्रस्त व्यक्तीला मदत करू इच्छिणाऱ्या रुग्णवाहिकांचे फोन नंबर माहिती असणे अत्यावश्यक आहे, कारण जेवढ्या लवकर रुग्णवाहिका उपलब्ध होईल, तेवढ्या लवकर





शुभ दीपावली !

दीपमालेच्या कळ्या-कळ्यांतून
तेजःपुंज प्रकाश...
अर्थपूर्ण सेवेतून गवसे
समृद्धीचे अवकाश

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

**सारस्वत
बँक**
दि सारस्वत को-ऑपरेटिव्ह बँक लि.
(सहकारी बँक)
मिळे घरी, रोगी घरी

प्रमाणवर्तीय कार्यालय: एकनाथ बाजुल नगर, १५३, अण्णासाहेब मराठे मार्ग, २५पारधी, मुंबई - ४०० ०२५, पुणेदफती - (४११०२) ६६०० ५५५५



With Best Compliments from
President Hande
&
Hande's Friends



happy diwali



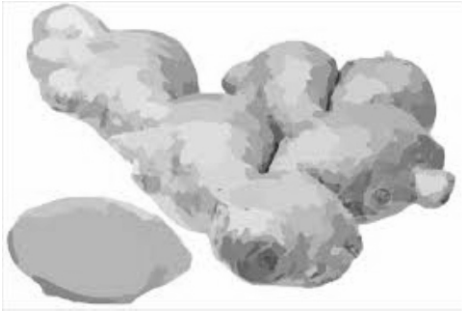
पावसाळ्याचे सोबती

- बाजीराव गायकवाड

आला पावसाळा...असं म्हणत असतानाच विविध आजारही सोबतीला येतात. या आजारांना वेळीच रोखायचं, तर आहारात काही पदार्थांचा वापर वाढवायला हवा. यात आलं, सुंठ आणि गवती चहा हे पदार्थ महत्त्वाचे आहेत.

आले

- * जेवणात तिखटपणा येण्यासाठी लाल तिखट वापरण्याऐवजी आलं वापरणं श्रेष्ठ असतं. आलं वाटून त्याचा वापर केल्याने तो तिखटपणा बाधत नाही.
- * आल्याचा रस हा भूक वाढवणारा आहे.
- * आल्याच्या रसात, लिंबू रस, सैवध घालून वेगळे पाचक हे पचनद्रव्या सुधारण्यासाठी उपयुक्त आहे. आल्याच्या रसात डाळिंबाचे दाणे व खडीसाखर घालून सेवन केल्याने तोंडाला चव येते.



पुष्कळ दिवस ताप येऊन गेल्यानंतर वरील मिश्रण घेतल्यास फायदा होतो.

- * जेवणापूर्वी मीठ व आल्याचा रस पाव चमचा घेतल्यास कोलिस्टेरॉल आटोक्यात राखण्यास मदत होते.
- * दम्याच्या त्रास होत असल्यास आल्याचा रस, तूप (गार्गीच) व खडीसाखर घेतल्यास दम्याच्या त्रास कमी होतो.
- * पोट दुखत असल्यास आल्याचा रस व लिंबाचा रस घ्यावा व बेंबी सोडून अवतीभवती चोळावा.
- * ज्यांना सर्दीचा त्रास असेल त्यांनी आल्याच्या रसात गूळ घालून ते पाणआयात पातळ करुन नंतर नाकात घातल्यास फायदा होतो. मात्र तज्ज्ञांच्या सल्ल्यानुसारच वरील प्रयोग करावा. कोणतेही सांधे दुखत असल्यास आल्याचा रस व मीठ यांच्या मिश्रणाने सांधे चोळावे. पायाच्या पोटरीतून गोळा येत असल्यास आल्याच्या रसात हिंग घालून तो रस चोळावा.

सुंठ

- * आलं सुकल्यानंतर सुंठ तयार होते. सुंठ ही उत्तम आमपाचक आहे. म्हणजेच शरीरात होणाऱ्या फाजिल संचिताचं ती पचन करते. शरीरात जी विषद्रव्यं निर्माण होतात ती पचवायला सुंठ मदत करते.





- * सुंठवडा हा रामनवमीला वाटण्याची पद्धत आहे. खरं तर रामनवमी ही वसंत ऋतुमध्ये येते. सुंठवडा त्या दरम्यान सेवन केल्याने कफाचा त्रास आटोक्यात राहातो. पण पावसाळ्यातदेखील सुंठ, तूप व गूळ ह्यांची गोळी करुन ती रोज घेतल्याने पोटाचे विकार होत नाहीत. बरेच वेळा आमांशजन्य शौचाला होतं. त्यात सुंठीचं चाटण मध घालून सेवन केल्याने फायदा होतो.
- * पोटात दुखून जर शौचाला होत असेल तर सुंठ, बडीशेप व खसखस पावडर करुन त्यात खडीसाखर आलून द्यावं.
- * सुंठ पाण्यात उकळून ते पाणी निम्मं करुन प्यायल्याने पचनशक्ती सुधारते. असं पाणी घेतल्याने तापावर नियंत्रण राखता येतं.
- * वारंवार खोकला येत असल्यास सुंठ व खडीसाखर घ्यावी. पुष्कळ प्रमाणात ढेकर येत असल्यास सुंठ व गूळ घ्यावा. अजीर्ण झाल्यानंतर सुंठ व ताक घेतल्याने फायदा होतो.
- * आम्लपित्त झालं तर सुंठ व आवळा चूर्ण खडीसाखरबरोबर घेतल्याने फायदा होतो.
- * कोणत्याही प्रकारची सूज आली असता त्यावर सुंठ उगाळून लेप करावा. डोकेदुखी असल्यास सुंठ उगाळून लेप करावा.
- * सुंठ पावडरचं नस्य केल्याने सर्दी कमी होते. मात्र तज्ज्ञांकडूनच नस्य करावं.

गवती चहा

- * पावसाळ्यात गवती चहा खूप प्रमाणात उपलब्ध असतो. गवती चहाची वाफ घेतल्याने घाम येतो. ताप आल्यानंतर अशी वाफ घ्यावी.
- * सर्दी झाली तर गवती चहा, सुंठ, मिर व दालचिनी याचा काढा फायदेशीर होतो.



- * गवती चहाचं तेल हे सांधेदुखीवर लाभदायक असतं. गवती चहाचा काढा व खडीसाखर घेतल्याने लघवीला साफ होतं.
 - * गवती चहा हा उत्कृष्ट वातसारक आहे. ह्याचा काढा घेतल्याने पोट फुगणे या त्रासात फरक पडतो.
 - * कंबरदुखीवर गवती चहाचं तेल लावल्याने त्रास फायदा होतो.
- थोडक्यात, पावसात होणाऱ्या छोट्या-मोठ्या त्रासांना जर वेळीच अटकाव करायचा असेल, तर घरातच उपलब्ध असणाऱ्या या सोबत्यांचा नीट उपयोग करायला हवा.

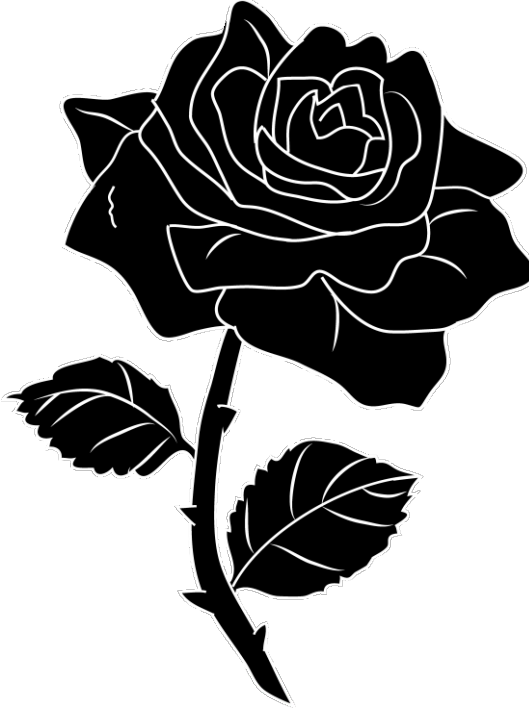




भावनिक उत्कटता

- मिलिंद कल्याणकर

‘प्रेमाला उपमा नाही, हे देवाघरचे देणे’ या गाण्यात प्रेमाचे किती सुंदर व समर्पक वर्णन केले आहे. प्रेम ही दैवी देणगी आहे. त्याचा आदर करणे हीच प्रेमाची खरी ओळख आहे. आपल्या प्रत्येकाच्या मनातील ओलावा, नाजूकपणा तसेच हळवेपणा या भावना प्रेम या एकाच शब्दात एकवटल्या आहेत. परस्परंकरिता केलेल्या त्यागाचे अथवा मनातील भावनाविष्काराचे मूर्त स्वरूप असे प्रेमाचे वर्णन करता येईल. प्रेम म्हणजे दोन मनांचे मीलन अथवा दोन मनांची आंतरिक ओढ. दोन जीव अनाभिवक्त ओढीने परस्परंंच्यात गुंतले जातात. दोन हळुवार मनांच्या प्रीतिसंगमात प्रेमाच्या एका साध्या कटाक्षातही खूप गर्भितार्थ लपलेला असतो. प्रेम ही एक उत्कट व मनाने मनाशी जपलेली तरल भावना आहे. प्रेम ही एक प्रत्येकाची वैयक्तिक भावना आहे. मनातील हळुवारपणाची प्रचीती एकमेकांना



अलगदपणे अनुभवता येते. परस्परंंच्या मनांचे रेशमी गोफ गुंफण्याची व ते अधिक घट्ट करण्याची ताकद प्रेमात आहे. मनाची ही हळवी तसेच हवीहवीशी वाटणारी अवस्था ही सर्वस्वी परस्परंंची असते. प्रेम कोणत्या क्षणी तसेच कोणाच्या प्रसंगात व कसे जुळते याची जाणीव प्रेमात पडलेल्यांनाही होत नाही. प्रेमाची परिभाषाच दोंगळी आसते. ‘जातिभेद, रंगभेद, आर्थिक परिस्थिती इत्यादी गोष्टी प्रेमाच्या परिभाषेत नगण्य आहेत. जोडीदाराच्या गुणांबरोबरच दोषांकडेही कौतुकमिश्रित नजरेने पहिले जाते. जोडीदार रागात असेल तर त्याला शांत करणे, जोडीदार उदास असेल तर आनंदित करणे, जोडीदाराला कोणी नावे ठेवल्यास अथवा अद्वातद्वा/खोचक बोलल्यास सहन न होणे इत्यादी भावना आपोआपच अंगवळणी पडतात. त्या कोणी जाणवून घ्याव्या लागत नाहीत. उत्कटता हा प्रेमाचा स्थायी भाव असून त्याचे





शब्दांकन करणे ही अशक्यप्राय गोष्ट आहे. 'त्याग' व 'विश्वास' या भक्कम अधिष्ठानावर प्रेम फुलत असते. प्रेमात आणा-भाका, रुसवे-फुगवे असतातच व त्यातूनच ते बहरत जाते. प्रेमात निरपेक्ष आपलेपणा जोपासला जातो. कोणत्याही प्रकारची अभिलाषा न ठेवता अगर अधिकार न गाजविता आपल्या प्रिय व्यक्तिला कसे जास्तीत जास्त सुखात ठेवता येईल याचा विचार मनात सतत असतो. त्याच्याबद्दल असलेली अनामिक ओढव आंतरिक तळमळ या दोन भावनिक आधारांवरच तरल तसेच हळवे प्रेम आकार घेत असते. प्रेम ही भावना चोरट्या तसेच हळुवार पावलांनी अलगदपणे मनात शिरकाव करून एखादा कोपरा कधी काबीज करील हे मनालाही कळत नाही. एखादे भावनीक अथवा त्यातील काही ओळी



ऐकताक्षणी ती सुरावट मनाला भावते/भिडते व मनावर कायमची कोरली जाते. हे असे का होते याचे वर्णन करण्यास शब्द थिटे पडतात, त्याचप्रमाणे कोणाचाही फोन आला तरी तो प्रिय जोडीदाराचा असेल असा भास होण हे प्रेम या उत्कट भावनेचा परिपाक आहे असे म्हटले तर जास्त औचित्यपूर्ण ठरेल. प्रेम हे असेच परस्परांच्या मनानी मनाशी

केलेले अव्यक्त आहे. अशा वेळेस अंतर्यामी दाटलेले, भावनांचे भाषेपलीकडचे काहूरा फक्त नजरेतील भावच ओळखू शकतात. प्रणयाने ओथंबलेला एक कटाक्ष कित्येक शब्दांत वर्णन करात येणार नाहीत असे भाव जाणवून देतो. प्रेयसीचा विंगंचित विलग अधारांतून उमटलेला शब्दापलीकडील असलेला असा अस्फुट आर्त हुंकार प्रियकराबद्दल मनात असलेली उत्कटता अगदी सहजपणे उलगडून दाखवितो. मनात जपलेल्या परस्परांच्या आठवणी आठवत झुरणे व वारंवार भेटीची आस धरणे तसेच एकामेकांबद्दल आसुरपणे ह्याच भावनांना प्रेमाची सुखद जाणीव म्हणणे जास्त सयुक्तिक ठरेल. जगाला विसरून एकमेकांच्या साथीने फिरतांना नकळत होणारा, तनमनात गोड व हळव्या भावना उमलवून रोमांचित करणारा सहज स्पर्श हवासा वाटणे ही संवेदनाच प्रेमाचा खरा अर्थ सांगून जाते. कधी कधी रणरणत्या उन्हात नुसत्या आठवणीने मनातल्या मनात पिसारा फुलविलेल्या मयूर नृत्याचा भास होतो; तर कधी गोड कुजबुजीचा आभस चेहऱ्यावरील भावतरंग जाणवून देतात. परस्परांच्या आनंदसंवर्धनाच्या जबाबदारीची जाणीव ही भावनिक नात्याची ओळख आहे. आलंकारिक शब्दांच्या श्रीमंतीपेक्षा भावनेने भारावलेले शब्द हे प्रेमभावना जास्त प्रकर्षाने जाणवून देतात. सांगून जातात. सौंदर्यापेक्षा सुंदर, स्वप्नाहुनी रम्य अथवा फुलाहुनी कोमल हे शब्द जरी साधे असले तरी त्यामागील भावना मनाची /भावनेची तळमळ दाखविते, हळुवार अनुनय यातून प्रेमाची संदिग्धता





जाणवते.

प्रेम ही प्रत्येकाची वैयक्तिक भावना आहे. परस्परांच्या मनाचे रेशमी गोफ गुंफण्याची व अधिक घट्ट करण्याची ताकद प्रेमात आहे. मनाची ही हळवी व आपलेपणाची जाणीव जाणवून देणारी अवस्था ही सर्वस्वी प्रियकर-प्रियसीची एकमेकांबद्दल असते. जोडीदाराचे सुसंस्कारित आचार-विचार, वागण्या-बोलण्यातील विनम्रता इत्यादी गुणांमुळे साहजिकच त्याच्या/तिच्याबद्दल आकर्षण ही मनातील सुप्त भावना प्रेम या शब्दातून व्यक्त होऊ शकते. प्रेम म्हणजे परस्परांबद्दलच्या तरल भावनांची देवाण-घेवाण तसेच मनातून जाणवणाऱ्या भावनिक लहरी एकमेकांच्यात सामावून घेतल्या जातात. अवीट आणि अतूट प्रेमातील निरपेक्ष भावना कधीच बोलून दाखवाव्या लागत नाहीत. त्या अलवार भावना एकमेकांना तरल भावनिक आंदोलनातून व्यक्त होत असतात. नजरेतील साधा प्रेमळ कटाक्षही आंतरिक ओढीने प्रेमाच्या सखोलतेची ग्वाही देत असतो. जोडीदाराच्या मनात चाललेले वैचारिक हिंदोळे तसेच मानसिक अथवा शारीरिक अस्वस्थता या गोष्टी न सांगता ओळखता येणे यालाच प्रेमाची खरी ओळख असे म्हणता येईल. या अमीट व अबोल भावनेची परिभाषाच वेगळी आहे. मुळातच प्रेम या भावनेला भाषेचा अडसर नसतो. आंतरिक ओढीने भारलेल्या परस्परांच्या मनातील अव्यक्त भावनिक सादेला तेवढ्याच उत्कटतेने तसेच प्रेमळ कटाक्षांनी दिलेला प्रतिसाद यालाच प्रेमाचा आविष्कार म्हणता येईल. परस्परांनी एकमेकांच्या मनाशी केलेला मूक तसेच प्रेमळ कटाक्षांनी दिलेला

प्रतिसाद यालाच प्रेमाचा आविष्कार म्हणता येईल. परस्परांनी एकमेकांच्या मनाशी केलेला मूक तसेच मुग्ध संवाद साधतांना नकळतपणे गुंफला जाणारा अतूट रेशमी गोफ असे प्रेमाचे वर्णन केले तर जास्त उचित होईल. अलवार प्रेमाची अनुभूती जाणवण्यासाठी भाषेची आवश्यकता असतेच असे नाही. अंतरीच्या मुग्ध व हळुवार भावनांचा आविष्कार हीच प्रेमाची खरी परिभाषा आहे. प्रेमाचा अंगभूत सुगंधच टवटवीत व ताजातवाना करणारा असतो की त्यापुढे बाह्य सुगंधही निस्तेज वाटू लागतात. जोडीदाराच्या सहवासात बहरलेल्या व फुललेल्या पुष्पतरूसारखा मनात सुगंध दरवळतो व मन रोमांचित होऊन जोडीदाराच्या शब्दांचा मोरपिसी स्पर्श जाणवितो. प्रेम हा आत्मिक सौंदर्याचा साक्षात्कार आहे असे मानले तरी ते वावगे ठरणार नाही. 'प्रेम म्हणजे संवेदनाशील मनाची अनुभूती' ही भावना प्रेमाच्या परिभाषेत चपखल बसेल. प्रेम ही मानसिक तसेच भावनिक गरज आहे. मोरपिसाचा हळुवार व मुलायम स्पर्श तनामनाला सुखावून जातो अशीच काहीशी अवस्था मनातील मुग्ध व तरल प्रेमभावनेच्या अनुभूतीने होते.

प्रेम/जिव्हाळा/आपुलकी या भावनांचा आदर केला तर जोडीदाराकडून अत्कट प्रतिसाद आपोआप व नकळत मिळतो. त्याचबरोबर परस्परांची मने प्रफुल्लीत होऊन अंतर्मनातील अलवार, तरल भाव तसेच वेळींवेळीं नाजूक फुलासारख्या सुगंधित प्रेमभावना मनात रुजण्यास वेळ लागत नाही.



With Best Compliments from



Gauri Vinayak Builders

&

Developers Pvt. Ltd.



Shree SaiVinayak Darshan,
Gavali Nagar, Amrai Tisgaon, Kalyan (E).



व्यसनींची ही एक बाजू

- अश्विनी चव्हाण

परवाच वर्तमानपत्रामध्ये एक बातमी वाचली. राज्याच्या परिवहन मंत्र्यांनी आदेश दिले आहेत की, जी व्यक्ती दारू पिऊन गाडी चालवेल व अपघात करील त्यांना जबरदस्त शिक्षा देण्याची तरतूद करण्यात येणार आहे. यामुळे खूप समाधान व सामाजिक सुधारणा करण्यासाठी मदत होईल ह्यात शंकाच नाही. दारूबंदी व दारूच्या व्यसनातून वाचविणे ही संकल्पना ह्यात असेल. हे व्हावे, परंतु त्याचबरोबर दारूच्या व्यसनाला कसा पायबंद करता येईल, ह्याच्या मुळाशी जाण्याची गरज ही फार महत्त्वाची व दृढनिश्चयाची आहे.

प्रथम बातमी वाचतांना त्याचो विश्लेषण-मनन केले. दारू पिऊन अपघात केल्यास सजा व दंड हे प्रयोजन कळले. यात मुख्य टारगेट 'दारू पिण्यावर आहे' आणि नंतरचा अपघात. दारू पिण्याने मनाची एकाग्रता नष्ट होते. चलबिचल वृत्ती होते. असंख्य विचारांचे काहूर उठतात, Flight of Ideas इत्यादी. साऱ्यांचा परिणाम एक निश्चित होतो आणि तो म्हणजे मानसिक कॉन्सन्ट्रेशन निश्चित बिघडले, ह्यात दुमत नाही.

व्यसनासंबंधी मला आलेले दोन अनुभव

सांगतो. एका माणसाला रुग्णालयात आणले गेले. त्याला झटके येत होते. वरिष्ठ डॉक्टरांनी त्याला तपासले. त्याची पूर्ण वैद्यकीय हिस्ट्री घेतली. हे ऐकून आश्चर्य वाटेल की, डॉक्टरांनी त्याला लगेच दारू पाजण्यास सुचविले. त्याप्रमाणे झाले व त्याचे झटके एकदम थांबले.



ही व्यावृत्ती दारूडी होती. रोज ती दारू पीत असो. घरच्यांनी त्याच्या सवयीवर नियंत्रण करण्यासाठी बळजबरी वोल्ली व त्याला दारूपासून वंचित केले. दोन दिवस त्याच्या तगमगीकडे दुर्लक्ष केले, परंतु तिसऱ्या दिवशी अचानक त्याला झटके

येऊ लागले. सर्वजण घाबरून गेले व त्याला सरकारी रुग्णालयात ठाणे येथे आणले गेले. त्या क्षणाला तर प्रथम त्याचे झटके थांबविणे हे गरजेचे होते. त्याच्या व्यसनाने त्याच्या शरीरावर इतका ताबा घेतला होता की, त्या व्यक्तीच्या जगण्यासाठी ज्या गोष्टींच्या गरजा असतात, त्या यादीवर दारूने पण शिरकाव केलेला होता. हवा, पाणी, अन्न ह्या देहाच्या मूलभूत गरजांप्रमाणेच त्याच्या व्यसनाने शरीरातील प्रत्येक स्नायू, प्रत्येक सेल ह्यांना आता त्या दारूच्या





चेतनेची गरज निर्माण झालेली होती. हीच खरी शोकांतिका होती. एक भयानक सत्य त्या माणसाने स्वतःबद्दल निर्माण केले होते, बाकीच्या गरजा ह्या नैसर्गिक होत्या, परंतु दारूची गरज कृत्रिम जरी असली तरी ते पण एक दुर्दैवी सत्य होते. तेव्हा त्या व्यक्तीला त्याचा रोजचा मिळणारा खुराक अर्थात, दारू मिळताच त्याचे शरीर शांत झाले. त्याचे झटकें थांबले.

व्यसन हे जोपर्यंत बुध्दीवर वा मेंदूवर आघात करते, तोपर्यंतच ते माणसाच्या ताब्यात राहू शकते. कारण मेंदूचे कार्य विचारांशी संबंधित. जर विचारांनी चिंतन केले तर बरेवाईट ह्याचा निर्णय होऊन व्यसनावर ताबा मिळवू शकला जातो, परंतु ते वाढत जाऊन जेव्हा शरीर प्रभावित होते, तेव्हा मात्र कुणाच्याच ताब्यात राहत नाही. शरीरावर मेंदूलाही नियंत्रण करण्यास कठीण होते. शरीरावर त्याच्या निर्माण केल्या गेलेल्या कृत्रिम गरजेचाच ताबा होतो व मग फक्त व्यसन हेच राहून व्यक्ती व्यसनातच जगते व त्याचा शेवट होतो.

त्या व्यक्तीची दुर्दशा आणि त्यावेळी सवयीप्रमाणे त्याला फक्त दारूच तथाकथित नॉर्मल कंडिशनमध्ये जगवू शकते. दारू हेच त्याचे औषध झालेले होते. अशी माणसे ज्यांना दारूचे व्यसन जडते ही त्यांची सर्व दैनंदिन कामे फक्त दारूच्या त्या किंममध्येच अतिशय व्यवस्थित पूर्ण करतात, गंमत आहे. दारू न पिणारे अर्थात सवय नसणारे हे जर दारू पिऊन गाडी चालवतील तर ते अपघात करतील, परंतु जे नेहमी दारू पितात ते जर दारू न घेता गाडी चालविण्याचा प्रयत्न करतील तर मात्र त्यांच्याकडून अपघात होण्याची शक्यता जास्त असते. दारू हे अशांसाठी मेंदूवर ताबा करणारे

असेल, कदाचित विष, परंतु एक सत्य.

जर ह्याच्या मुळाशी जायचे तर त्याचे प्रथम व्यसन नष्ट करणे हे महत्त्वाचे, तो किती दारू घेतो हे महत्त्वाचे व त्याला रोजचा किती खुराक अर्थात, त्यांनीच निर्माण केलेला हे महत्त्वाचे. सारे वैद्यकीय प्रश्न त्याच्याभोवती कदाचित संरक्षक कवच म्हणून फिरतील. तथाकथित कायदेतज्ज्ञ त्यांना त्यातून सोडविण्याचा प्रयत्न करतील. अर्थात, अपघात करणे ही वेगळी बाब होईल, तिला त्याच पध्दतीने हाताळले पाहिजे.

मेडिकल कॉलेजमध्ये एक सर्जरीचे प्राध्यापक होते. मी स्वतः बघितले. चांगले तज्ज्ञ सर्जन होते. जेव्हा मोठे ऑपरेशन असावयाचे, तेव्हा ३/४ तास चालावयाचे. प्रोफेसर एक-दोन छोटे इन्टर्वल त्या शस्त्रक्रियेमध्ये करावयाचे. थोडे थांबून, साईड रूममध्ये जाऊन, दारूचा एक (वा माहीत नाही किती?) पेग घ्यायचे. पुन्हा येऊन वॉशप होऊन ऑपरेशन चालू करायचे व पूर्ण करायचे. अत्यंत निष्णात. दूरदूरचे रुग्ण आणि विशेष म्हणजे referred केसेस ज्या इतर ठिकाणाच्या सर्जननी त्यांना पाठविलेल्या असायच्या, अतिशय कौशल्याने हाताळून त्या रुग्णांना एक वेगळेच जीवदान द्यावयाचे. एका बाजूस अत्यंत अवघड कला तज्ज्ञता व तिच्याभोवती व्यसनाचे वलय. किती चकित करणारी परिस्थिती, परंतु एक सत्य. दोन्ही हातांत हात घालून चाललेले व टाळू शकणारे.

व्यसन जाऊ शकते केवळ विचाराने, दृढनिश्चयाने, आत्मचिंतनाने. त्याला गरज असते, ती माणासाच्या खऱ्या व आंतरिक इच्छेची!





धावपळीच्या जीवनात मानवाने शतायुषी व्हावे की अल्पायुषी ?

- किर्ती वैती

आजचे युग हे विज्ञानयुग, मानवाच्या प्रगतीचे युग, पण या सर्वांबरोबर वेळ आली आहे ती आपल्या आयुष्याबद्दल प्राथमिकतेने विचार करण्याची. आजच्या धकाधकीच्या / धावपळीच्या जीवनात मनुष्य धावतोय. अहोरात्र पोटापाण्याकरिता, विविध गरजा भागविण्याकरिता परिश्रम करतो, पण या सर्वांमध्ये तो दुर्लक्षित करतोय आपलं लाखमोलाचं आयुष्य, आरोग्य. कारण ज्या पायावरती इमारत उभी आहे तोच जर कमकुवत असो ल तार इमारत निश्चितच ढासळेल, म्हणूनच शतायुषी व्हायचं की अल्पायुषी हे ठरविण्याची वेळ ही निश्चितच आली आहे.



‘ब्रम्हदेवने’ मनुष्याला जी शतवर्षांची आयुर्मर्यादा घालून दिली, ती मनुष्य स्वतः कमी करतोय. कारण परिस्थिती बघितली तर आपल्या लक्षात येईल की, मनुष्याच्या आयुष्याचा काळ हा अल्प झालेला आहे. तो अपुऱ्या अन्नानुळे नसून अनियमितपणाच्या सवयीमुळे झालेला आहे. नियमित सवयी आणि शाकाहारी अन्नाचे सेवन यामुळे आपले

आरोग्य सांभाळता येतो. आवश्यकतेपेक्षा जास्त अन्न खाणे, गैरवाजवी इंद्रियतृप्ती, दुसऱ्यांच्या कृपेवर गैरवाजवी अवलंबून राहणे आणि जीवनाचे कृत्रिम आदर्श, यामुळे मनुष्याच्या जीवनशक्तीचा न्हास होतो. ‘मी हा आहे’, ‘हे माझे आहे’ हे निरर्थक उद्गार म्हणजेच मिथ्या गडगडाट करणाऱ्या मेघांप्रमाणे आहे. जी गोष्ट आवडते ती वर्ज्य करावी व जी गोष्ट आवडत नाही ती स्वीकारायची. स्वतःच स्वतःसाठी ध्यान, अध्ययन, योग, प्राणायाम या सर्व गोष्टी करायच्या, पण आहार मात्र रजोगुणी, तमोगुणी, विरुद्ध ठेवायचा, असे केल्याने

प्रकृती हळूहळू बिघडत चालल्याचे संकेत देते. ताप, सर्दी, खोकला ह्या साध्या आजाराची औषधे घरोघरी बघायला मिळतात, पण स्वच्छ, सुंदर, निरामय आरोग्य हे क्वचितच गृही बघायला मिळतं.

आणि हे क्वचितच गृही बघायला मिळालेलं आरोग्य घरोघरी असावं हे प्रगत मनुष्याचं ध्येय हवं. साथीचे, संसर्गजन्य आजार आज मनुष्यप्राण्याला दैनंदिन गरजेइतके भेडसावत आहेत, किराणा बिले





भरावी तशी डॉक्टरांची, मेडिकलची बिले भरली जातात. फास्ट फूड, जंक फूड, कोल्ड्रिंक्स हे पदार्थ घराघरात आपले पाय रोवून उभे आहेत, पण खरंच थोडा विचार केला तर आपल्या लक्षात येईल की, आदिमानव ऋषिमुनी हजारो वर्षे निरामय आयुष्य जगायचे. मग आपण किमान १०० वर्षे तरी सुखाने जगू शकू.

दिवसाचे १८ ते २० तास टिचून काम करणे. पोटभरीचं कुठलंही खाणं पोटात ढकलणे. चिंता, तणाव, अपुरा आराम, अर्धवट झोप, थकवा या सर्वांमुळे मनुष्य तारुण्यातच वार्धक्यात झुकायला लागलेला दिसतोय. गोष्ट कुठलीही असो चांगली किंवा वाईत ती परिणाम देतेच. धावत्या जीवनशैलीचा परिणाम म्हणूनच मनुष्य रोगराईकडे

झुकतेय. प्रतिकारशक्ती कमी होऊन, चिंतायुक्त, तणावयुक्त होऊन सुखी आयुष्याची गुरुकिल्ली हरवून बसलाय, पण ज्याप्रमाणे सोन्या-चांदीचे दागिने नुसतं धुतल्याने लखलखत नाहीत तर त्यांना धगधगत्या अग्नीत टाकावे लागते, त्याचप्रमाणे मनुष्यवर्गाला शाश्वत आणि चिरतरुण आरोग्याचा आनंद उपभोगण्यासाठी प्रयत्न हे सर्वार्थाने करायलाच हवेत. यम, नियम, आसन, प्राणायाम, ध्यान, धारणा, योग्य आहारविहार यांच्या जोडीने मनुष्य आरोग्य प्राप्त करू शकतो. कारण या मनुविश्वात मनुष्यालाच असाध्य ते साध्य करण्याची कला अवगत आहे. तर मग चला प्रयत्नांची पराकाष्ठा करून जिंकूया आजारांना आणि उपभोगूया आनंदी, निरोगी आयुष्य आणि होऊया शतायुषी!



टीजेएसबी बँक
विश्वास जिव्हारी भर का

घेऊनी दिव्यांचा प्रकाश सोनेरी, माळोनी गंध मधूर उटण्याचा...
करा संकल्प सुंदर जगण्याचा, गाढूनी मुहुर्त दिवाळीच्या सणाचा...

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

[/tsbonline](#) [/tsbbank](#) [/tsb-sahakari-bank-1td](#)

भ्रमासक्तीय आणि नोंदणीकृत कार्यालय : टी जे एस बी हाऊस, प्लॉट क्र. बी ५, रोड क्र. २, बागळे इन्डस्ट्रियल इस्टेट, ठाणे (पश्चिम) - ४०० ६०४.
टोल फ्री क्र.: १८०० २२२ ४६६ | www.tsb.co.in





मी नोकरी करणार नाही

- ओमनी फीचर्स

परवा माझ्या मित्रासोबत त्यांच्या मुलासाठी मुलगी पाहण्यासाठी जाण्याचा योग आला. वधू परीक्षेसाठी जाणे हा काही पहिलाच प्रसंग नव्हता. मुलगा उच्चशिक्षित असून, चांगल्या पगाराची नोकरी करत होता. दिसण्यातही स्वरूपवान होता. ज्या मुलीला पाहावयाचे होते, ती देखील संगणक क्षेत्रातील पदव्युत्तर शिक्षण घेतलेली व रूपाने उत्तम असल्याचे कळले. लग्नानंतर तिलाही मोठी चांगल्या पगाराची नोकरी मिळाली असती. मुलगी पाहण्याचा कार्यक्रम तसा औपचारिकच होता. चहापाणी व अल्पोपाहार आटोपला. मुलाला मुलगी आणि मुलीला मुलगा पसंत पडले. लग्नानंतर मुलगीदेखील नोकरी करेलच, असे गृहीत धरूनच सर्व गोष्टी चालल्या होत्या. सर्व ठरल्यासारखेच होते. दोन्ही बाजूंनी अंतिम होकार देणे बाकी होते, तितक्यात वधू मुलगी म्हणाली, “मला एक गोष्ट आपणा सर्वांना लग्न ठरण्याअगोदरच स्पष्ट करणे आवश्यक वाटते. लग्नानंतर मी नोकरी करणार नाही.” सर्व जण थोडे चकित झाले. सर्वांच्या चेहऱ्यावर आश्चर्य आणि उत्सुकता दिसत होती. वातावरण थोडे गंभीर झाले. प्रसंगातील ताण थोडा कमी झाल्यानंतर मीच तिला विचारले, “बाई, तू इतकी



शिकली-सवरली आहेस, तुला सहज महिन्याला ७०-८० हजार मिळतील, तुमच्या संसाराला किती मदत होईल, तुमच्या आवडीच्या चैनीच्या वस्तू घेता येतील. बंगला-गाडी सर्व मिळेल. मग तू नोकरी करणार नाही, असे का म्हणतेस?” त्यावर अगदी निश्चयी परंतु तितक्याच हळुवारपणे ती

म्हणाली, “आपण म्हणता ते खरे आहे. मला कितीतरी वस्तू घेता येतील, पैसा मिळेल, पण त्यासाठी मला इतर गोष्टींना मुकावे लागेल. माझ्या मते गृहिणी म्हणजे घरातील सगळ्यात महत्त्वाची व्यक्ती असते. आजच्या सुशिक्षित समाजात पैशालाच फार महत्त्व दिले जाते. पाठीचा कणा हा शरीराचा भार आणि तोल सांभाळतो आणि त्यामुळेच शरीराचे सर्व व्यवहार सुरळीत चालतात. गृहिणीचे स्वरूपही तसेच आहे. इंग्रजीतला ‘हाउसवाइफ’ हा शब्द तिचे महत्त्व कमी करणारा आहे. कमावत्या स्त्रीकडे व गृहिणीकडे पाहण्याचा दृष्टिकोनच चुकीचा आहे, असे मला वाटते. गृहिणीला कमी लेखले जाते.”

माझ्या मित्राने म्हटले, “तू असे कसे म्हणतेस? पैशाला कमी लेखून कसे चालेल?” त्यावर ती म्हणाली, “मी पैशाला महत्त्व देते, पण पैशापेक्षाही अधिक मोलाच्या कितीतरी बाबी





आहेत आणि कितीही पैसा मोजला तरी त्या विकत घेता येत नाहीत. आपल्या मुलांचे प्रेम, घरातील वयस्क आजारी माणसांची सेवा करून मिळणारे आशीर्वाद, पाहुण्यांच्या स्वागतातील मिळणारा आनंद, नीटनेटके स्वच्छ घर, घरातील प्रसन्न वातावरण हे पैशाने मिळवता येत नाही. मुले शाळेतून आल्यानंतर आईला पाहून त्यांच्या चेहऱ्यावर दिसणारा आनंद, मन प्रसन्न करणारी घरासमोरील फळा-फुलांनी बहरलेली बाग, स्वयंपाकगृहातील पदार्थांचा घमघमाट हे सर्व नोकरी करणारी स्त्री कधीच देऊ शकत नाही. पूर्णवेळ गृहिणी नसलेले घर हे घर नसून विश्रामगृह असते. शाळेतून येऊन ऑफिसातून येणाऱ्या आईची दोन तास पायरीवर बसून वाट पाहणाऱ्या मुलाची मानसिक वाढ कशी होईल? दिवसभर पाळणाघरात असलेल्या मुलाच्या आईला घरी आल्याबरोबर घरकामास जुंपून घ्यावे लागते. कितीही इच्छा असली तरी त्या मुलाच्या तोंडावर मायेचा हात फिरविण्यासाठी तिला वेळ मिळतो का?" नोकरी करणाऱ्या नवराबायकोची 'विवाह-सुख' या शब्दाची व्याख्याच निराळी होऊन जाते. या दोन प्रकारांपैकी दुसरा पर्याय मी निवडला आहे." तिचे परखड विचार ऐकून स्तंभित झालेल्या मुलाच्या आईने विचारले, "म्हणजे तू नोकरी करणारच नाही का?" मुलगी म्हणाली, "नोकरी करण्याचा माझा विचार नसला, तरी मी नोकरी करणारच नाही, असे नाही. माझ्या कुटुंबासाठी माझ्या अर्थार्जनाशिवाय इतर पर्याय नसेल, तर मी अवश्य नोकरी करीन, भाग पडले तरच मी तसे करीन, परिस्थितीच जर

अशी उद्धवली तर मी त्या कर्तव्यात कसूर करणार नाही."

गृहिणी म्हणजे इंग्रजीतील 'हाउसवाइफ' या शब्दाच्या या अर्थाचा कधीच या दृष्टिकोनातून विचार न करता केवळ भौतिक सुखासाठी धडपडणाऱ्या आजच्या समाजाला ह्याचे महत्त्व पटवून घ्यावेच लागेल.

सुखी-समाधानी कुटुंब यांचा आधार एकमेव गृहिणीच असते. परमेश्वराने कदाचित मातृत्वाची जबाबदारी स्त्रीवर सोपवताना तिला माया, प्रेम, वात्सल्य यांचे अमाप दान दिले आहे. आपल्या अपत्याची शारीरिक, मानसिक आणि भावनिक वाढ होण्यासाठी त्याची आईच कारणीभूत असते. आईचा पुरेसा सहवास न मिळालेली मुले अभागीच होत. त्याची सर्वांगीण वाढ होणे सर्वस्वी आईवरच अवलंबून असते. आणि त्यासाठी पूर्णवेळ गृहिणी असणे आवश्यक आहे. सासू-सासऱ्यांची म्हातारपणी सेवा-शुश्रूषा करणे, नणंद व दीर यांच्या वेगवेगळ्या आवडी-निवडी पुरवणे, त्यांच्या गरजा भागविणे, अभ्यासात मदत करणे, चांगले संस्कार करणे हे सर्व पूर्णवेळ गृहिणी असलेली स्त्रीच करू जाणे. नोकरी करणाऱ्या स्त्रीमुळे सर्व कुटुंब ह्या गोष्टींना पारखे होते. त्यामुळे नोकरी करून पैसा कमविण्यापेक्षा पूर्णवेळ गृहिणी राहून सर्व कुटुंबाला सुखी करणे स्त्रीच्याच हातात आहे. त्यामुळे मी नोकरी करण्यापेक्षा गृहिणी होणे अधिक पसंत करीन. माझ्या मित्राने हा नातेसंबंध आनंदाने स्वीकारला, हे सांगणे न लागे!





सौंदर्याला आधुनिकतेची जोड

-विद्या राणे सराफ

आपण सुंदर दिसावं असं प्रत्येकालाच वाटत असतं. सौंदर्यशास्त्र व त्यासाठी वापरात येणारी अनेक सौंदर्यप्रसाधने आज स्त्रीच्या आयुष्याचा अविभाज्य घटक बनली आहेत. जुन्या काळातील म्हणजे पूर्वीची पिढी देखील सौंदर्याबद्दल जागरूक होती. त्यावेळी मात्र आजच्या एवढे आधुनिकीकरण नव्हते. पूर्वीच्या स्त्रिया या सौंदर्यासाठी वनस्पती, साली इत्यादी गोष्टींचा वापर करीत असत. परंतु आज काळ बदलला आहे. आजच्या युगात सौंदर्यशास्त्रा व सौंदर्यप्रसाधने यांना आधुनिकतेची जोड मिळाली आहे. आज सौंदर्यशास्त्र देखील अभ्यासले जाऊ लागले आहे. त्यामध्ये देखील नवनवीन प्रयोग होऊ लागले आहेत. कालपरत्वे बदलत जाणारे सौंदर्यशास्त्र या विषयाची आपण माहिती करून घेऊया.

एकविसाव्या शतकात स्त्रीने अगदी, पुरुषांच्या बरोबरीने वाटचाल केली. सगळ्या क्षेत्रात

तिने आपला ठसा उमटवला. नोकरी व घर सांभाळण्यासाठी तारेवरची कसरत ती करू लागली. या सर्व गोष्टी करत असताना आपल्या

व्यक्तिमत्त्वाचा प्रभाव हा इतरांवर चांगल्या रितीने कसा पडेल यासाठी तिने सौंदर्यशास्त्राचा उपयोग करून आपलं व्यक्तिमत्त्व सुधारण्याचा प्रयत्न केला. आकर्षक दिसण्यासाठी सगळ्यात जास्त महत्त्व चेहऱ्याला दिले जाते. चोहरा प्राप्नुगलिलात दिसण्यासाठी अनेक प्रकारे चेहऱ्याची काळजी घेतली जाते. यासाठी अनेक सौंदर्यसाधनांचा देखील उपयोग केला जातो.

त्वचा सुंदर दिसण्यासाठी आपल्या अगोदरची पिढी मुलतानी माती, हळद, चंदन इत्यादी वनौषधींचा लेप लावतं. परंतु कालानुरूप यात बदल झाले. सध्याच्या आधुनिक भाषेत सागांयचे झाले तर त्याला हल्ली फेस पॅक असे संबोधू लागले. हे फेसपॅक मुख्यत्वे दोन प्रकारात विभागलेले असतात.





१) सेटिंग मास्क २) नॉनसेटिंग मास्क
सेटिंग मास्कचे चार प्रकार आढळतात. सेटिंग मास्क हा काही ठरावीक प्रकारच्या त्वचेसाठी वापरला जातो. वाळा, नागरमोथा, कापूर, निमपत्र, संत्रसाल, ज्येष्ठमध इत्यादी द्रव्य वापरून तयार करतात.

१) क्रीम मास्क : फेशियल मसाजनंतर साधारणपणे या मास्कचा वापर करतात. या पॅकच्या वापरामुळे त्वचा मुलायम होते. ह्या पॅकचा नियमित वापर करू शकतो. कोरड्या व मॅच्युअर त्वचेसाठी अधिक उपयुक्त ठरतो.

२) कोमट तेलाचे मास्क : बदामाचे तेल, जर्दाळूच्या बीचे तेल अशा पॅकसाठी फायदेशीर ठरते. कोरड्या त्वचेसाठी अधिक गुणकारी असते. यांच्यात तेलाचा वापर केल्यामुळे त्वचा मुलायम होऊन पोतही सुधारतो.

३) नॅचरल मास्क : हे नैसर्गिक द्रव्यापासून तयार केले जाते. हा पॅक तयार करण्यासाठी फळे, भाज्या इत्यादींचा उपयोग केला जातो. केळी, काकडी, पपई इत्यादी फळे या व्यतिरिक्त मध व अंड्याचा बलक याचा देखील उपयोग केला जातो. नॅचरल पॅकमध्ये वनौषधीचा वापर केल्यामुळे त्वचा निर्जंतुक होते.

सध्या प्रदूषणाची समस्या खूप वाढली असल्यामुळे या प्रदूषणाबरोबर येणाऱ्या धुळीची समस्या देखील वाढली. कामानिमित्त सतत घराबाहेर राहावं लागत असल्यामुळे त्वचेवर धूळ बसते. ही धूळ त्वचेच्या आतमध्ये जाऊन अडकून बसते. त्यामुळे मुरमे व पुळ्या येणाऱ्या समस्या देखील अधिक

प्रमाणात वाढत गेल्या. सौंदर्य शास्त्रात यावर बाजारात उपलब्ध असतात. ह्या क्लिंझरचा उपयोग त्वचेच्या अंतर्गत स्वच्छतेसाठी केला जातो. ह्या क्लिंझरचे देखील चार प्रकार आढळतात.

- १) क्लिंझिंग मिल्क :** कोरड्या त्वचेला उपयुक्त असून त्वचेच्या स्वच्छतेसाठी याचा उपयोग केला जाऊ शकतो.
- २) क्लिंझिंग क्रीम :** मॅच्युअर त्वचेसाठी याचा उपयोग केला जातो. त्याचप्रमाणे मेकअप काढण्यासाठी याचा उपयोग केला जातो.
- ३) क्लिंझिंग लोशन :** सौम्य प्रकारची डिटर्जंट्स पाण्यामध्ये मिसळून ही लोशन्स



तयार करतात. त्यामध्ये तेलाचा उपयोग नसतो. त्यामुळे लोशनमुळे मेकअप काढता येत नाही. कोरड्या त्वचेसाठी क्लिंझिंग लोशन वापरू नये. तैलीय त्वचेच्या स्वच्छतेसाठी व तारुण्यपीटिका असलेल्या





तरुणींना या लोशनचा फायदा होतो.
४) **हर्बल क्लिंझर** : हे आयुर्वेदिक असून पूर्वीच्या काळी उटणं वापरत. त्या उटण्यासारखे कार्य हर्बल क्लिंझर करत. त्याचप्रमाणे हल्ली क्लिंझिंग जेल देखील बाजारात आपल्याला मिळू शकतात. हे पारदर्शक जेलीच्या स्वरूपात उपलब्ध असतं.

त्वचेची स्वच्छता केल्यानंतर टोनिंग अतिशय महत्त्वपूर्ण कामगिरी बजावते. क्लिंझिंग केल्यानंतर क्लिंझिंगचा राहिलेला अंश काढण्यासाठी टोनिंगचा वापर केला जातो. टोनिंगचे विविध प्रकार बाजारात उपलब्ध असतात.

१) स्क्रीन फ्रेशनर्स : हा सौम्य असा टोनरचा प्रकार आहे. मॅच्युअर सेन्सिटिव्ह त्वचेचा व्यक्तींना या स्क्रीन फ्रेशनर्सचा चांगला उपयोग होतो.

२) स्क्रीन टोनर्स : सर्वसाधारण त्वचेसाठी याचा वापर केला जातो.

३) ऑस्ट्रिजन्टस त्याचप्रमाणे स्क्रबचा देखील वापर हल्ली मोठ्या प्रमाणात केला जातो. कठीण कवचाचा उपयोग करून त्वचेवर साठलेल्या मृतपेशी काढून टाकण्यात येतात. हल्ली प्रत्येकजण आपल्या केसांच्या आरोग्याकडे देखील लक्ष द्यायला लागले आहेत. पूर्वी केसांना मेंदी लावणे हा एकच प्रकार सगळ्यांना माहिती होता. परंतु केसांना लावली जाणारी मेंदी कालबाह्य झाली असून तिची जागा आता हेअर कलर सारख्या प्रसाधनाने घेतली आहे. या हेअर कलरचे दोन प्रकार आढळतात :

१) ऑक्सिडेटिव्ह हेअर कलर्स

२) प्रोग्रेसिव्ह हेअर कलर्स

तुमच्या चेहऱ्याला अनुरूप असा कलर तुम्ही केसांना लावून तुमच्या व्यक्तिमत्त्वाला वेगळा लुक देऊ शकता.

त्याचप्रमाणे डोळ्यांच्या स्वच्छतेसाठी वेगवेगळी आय क्रीम बाजारात उपलब्ध असतात. त्वचेवरचे अतिरिक्त केस काढण्यासाठी देखील व्हॅक्ससारखी आधुनिक प्रसाधने बाजारात उपलब्ध आहेत. या अत्याधुनिक प्रसाधनांचा वापर हल्ली पार्लरमध्ये मोठ्या प्रमाणावर केला जातो. धकाकीच्या आयुष्यात बाह्यांगाबरोबर मनाचे तसेच शरीराचे आरोग्य देखील निरोगी ठेवण्याची गरज आज प्रत्येकालाच वाटू लागली व आरोग्याच्या रक्षणासाठी त्यांना मसाज सेंटरसारखा पर्याय योग्य वाटू लागला. हल्ली बऱ्याच ठिकाणी ही मसाज सेंटर उपलब्ध आहेत. मसाज देण्याच्या वेगवेगळ्या पध्दती आहेत. यासाठी तेल व पावडरी यांसारख्या साधनांचा वापर केला जातो. मसाजाच्या काही वेगवेगळ्या पध्दती आहेत :

१) रबिंग (Rubbing) 2) Circular Motion 3) Trapping 4) Stroking 5) Pressure Method 6) Twising हे उपचार मुख्यतः वजन कमी करण्यासाठी, डोळ्यांच्या आरोग्यासाठी, मानसिक ताणतणाव, रक्ताभिसरण सुरळीत करण्यासाठी मसाजचा चांगल्या रितीने फायदा होऊ शकतो.

सध्या आधुनिक सुविधांनी युक्त असे ब्युटी सेंटर्स अधिकाधिक विस्तारत आहेत. ही सेंटर्स अत्याधुनिक सुविधांनी युक्त असल्यामुळे चेहऱ्याचे





सौंदर्य वाढवणाऱ्या केसांपासून ते हाताची शोभा वाढवणाऱ्या नखांपर्यंतचे सौंदर्य या आधुनिक साधनांनी खुलवता येते. आधुनिक तंत्रज्ञान व ब्युटी तज्ञांच्या मार्गदर्शानुसार शास्त्रशुध्द पध्दतीने तुमचे व्यक्तिमत्त्व खुलवण्यासाठी तुम्हला त्यांची मदत होऊ शकते. या आधुनिक साधनाला आयुर्वेदाची जोड मिळत असल्यामुळे व्यक्तिमत्त्व

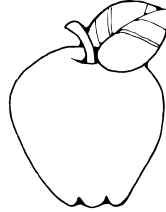
अधिकच खुलतं.

तज्ञांच्या मते योग्य प्रकारे काळजी घेतल्यास व व्यवस्थितरीत्या आहार व व्यायामाची जोड दिल्यास त्याचप्रमाणे तुमचं मन प्रसन्न ठेवल्यास या आधुनिक साधनांच्या जोडीने तुमचं व्यक्तिमत्त्व सगळ्यात उठून दिसेलं यात शंका नाही.



रस आरोग्य बनवतात सरस !

व्हिटॅमिन 'सी' मुळे शरीराला ॲंण्टिॲंक्सिडंट मिळत असल्याने याच्या सेवनामुळे शरीराची रोगप्रतिकारक शक्ती वाढते. सोडा अथवा इसेन्सच्या रसाऐवजी आपल्या शरीराला फायदेशीर अशा १०० टक्के फळांच्या रसाला प्राधान्य द्यावे. या दिवसांत शरीरातील पाणी झपाट्याने कमी होऊन शरीर लवकर थकत असते. म्हणून न्याहारी किंवा जेवणाच्या वेळी या रसाचे अवश्य सेवन करावे. सकाळच्या न्याहारीत संत्र्याच्या रसाचे सेवन करावे, तसेच दुपारच्या लंचमध्येही संत्र्याच्या रसाचे सेवन करावे. पाहूया हे आरोग्यदायक रस.



सफरचंद - हा रस पौष्टिक असून बुद्धिमत्ता वाढविण्यास खूपच उपयुक्त असतो. हा रस आरोग्यासाठी फायदेशीर असून यामध्ये व्हिटॅमिन सी बरोबरच फॅट्स व पौष्टिक तत्त्वे असतात. त्यामुळे हा रस आरोग्यासाठी फायदेशीर असतो.

संत्री - यामध्ये सर्वात जास्त व्हिटॅमिन सी व पोटॅशियम असते. हा फोलेट तसेच थियामिनचा चांगला स्रोत आहे. यामध्ये कॅन्सरशी लढणारे फाइटो केमिकल असतात.

मोसंबी - हा रस अत्यंत पौष्टिक असून रोग्यास लवकर उठून बसवतो. या रसामुळे रोग्याची रोगप्रतिकार क्षमता वाढते.

बीट - ज्या व्यक्तींना रक्ताल्पतेची समस्या आहे किंवा ज्यांना लो बीपीचा त्रास आहे, अशा रोग्यांसाठी हा रस संजीवनी आहे. या रसाच्या सेवनाने रक्त वाढते.





निरोगी डोळ्यांसाठी

- डॉ. अनिल खडकरे
(नेत्रतज्ञ)



जगातील सुंदरता पाहण्यासाठी निसर्गाने आपल्याला डोळ्यांची देणगी दिली आहे. सौंदर्याचे

लक्षण म्हणूनही डोळ्यांना अतिशय महत्त्व दिले जाते.

डोळ्यांमुळे माणसाच्या एकूणच व्यक्तिमत्त्वात भर पडत असते. निरोगी, स्वच्छ, सतेज डोळे हे त्या व्यक्तीच्या निरोगीपणाचे लक्षण समजले जाते.

डोळ्यांची ठेवणच अशी असते की, त्याचे निसर्गतःच रक्षण होत असते. डोळे खोबणीत अगदी सुरक्षित असतात. भुवया, पापण्या ह्या धूळ, कण, उन्हापासून डोळ्यांचे रक्षण करण्यास सज्ज असतात.

डोळ्यांना होणाऱ्या दृष्टिदोषांपासून रक्षण करणे मात्र माणसालाच शक्य असते. स्वतःच्या डोळ्यांची निगा



राखणे हे स्त्रीच्या दृष्टीने जेवढे महत्त्वाचे, तेवढेच आपल्या मुलाबाळांच्या डोळ्यांचीही काळजी घेणे तेवढेच महत्त्वाचे आहे.

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.

आवश्यक असलेल्या आहाराच्या अभावामुळे डोळ्यांचा टवटवीतपणा, सतेजपणा कमी होत जातो. बालपणापासून असा आहार मिळाला नाही, तर पुढे डोळ्यांच्या गंभीर तक्रारी सुरु होतात आणि त्यातून अंधत्वही येऊ शकते. निःसत्त्व आहाराचा परिणाम जन्मभर भोगावा लागतो. आपल्या आहारात जीवनसत्त्वयुक्त पदार्थ असणं अत्यंत महत्त्वाचं असतं. विशेषतः डोळ्यांच्या आरोग्यासाठी अ, ब, क, आणि ड जीवनसत्त्वांचा महत्त्वाचा वाटा असतो. त्यांच्या अभावानं डोळ्यांचे अनेक विकार उद्भवतात.



‘अ’जीवनसत्त्व -मांस, अंडी, दूध, गाजर, मासे, केळी, खजूर, हिरव्या पालेभाज्या विशेषतः पालक, कढीलंब, तसेच चवळी, मूग यांसारखी कडधान्ये, पपई, आंबा यांसारखी फळे या पदार्थातून ‘अ’जीवनसत्त्व मिळतं. ‘अ’





जीवनसत्त्वाच्या अभावामुळे रातांधळेपणा येतो. दृष्टी मंदावते. वरचेवर रांजणवाडी, पापण्यांना सूज, खाज सुटते.

दूध, आवळे यात 'क' जीवनसत्त्व सापडते. 'क' जीवनसत्त्वाच्या अभावामुळे डोळ्यांच्या निरनिराळ्या भागात रक्तस्त्राव होतो. म्हातारपणी मोतीबिंदू होतो.

'ब' जीवनसत्त्व - तृणधान्य, मोड आलेली कडधान्ये, अंडी, दूध, पालेभाज्या. 'ब' जीवनसत्त्वाच्या अभावामुळे डोळ्यांची आग होते, लाल होतात, दृष्टी कमी होते, उजेड सहन होत नाही



'क' जीवनसत्त्व - मोसंबी, लिंबू, टोमॅटो,

'ड' जीवनसत्त्व - दूध, लोणी, कॉडलिक्कर ऑईल, अंडी यापासून 'ड' जीवनसत्त्व मिळते. 'ड' जीवनसत्त्वांच्या अभावामुळे मोतीबिंदू होण्याची शक्यता असतो.

गृहिणींनी घरातल्या आहारात या पदार्थांचा सातत्याने वापर केला तर डोळ्यांपासून विकार दूरच राहतील !



गाजर पळवी आजार

गाजर नुसते खायला कोणाला आवडत नसले तरी गाजराचा हलवा आवडत नाही अशी व्यक्ती विरळाच आढळेल. गाजरामध्ये व्हिटॅमिन ए भरपूर प्रमाणात आढळते. त्यामुळे गाजर आरोग्याच्या दृष्टीने खूपच महत्त्वाचे मानले जाते. या गाजराचे फायदे काय आहेत या जाणून घेऊ.

- डोळ्यांची नजर कमी झाल्यास गाजर आणि त्याच्या पानांचा उपयोग करावा.
- छातीमध्ये वेदना होत असल्यास गाजराच्या रसामध्ये मध मिसळून पिण्याने आराम मिळतो.
- गाजर खाण्याने मलावरोध दूर होतो. गाजर मूळव्याधीमध्ये अत्यंत उपयोगी असून त्यामुळे फायदाच होतो.
- गाजराच्या उपयोगाने लघवीला साफ होतेच, पण जर एखाद्याला मूतखडा असेल तर तो तुटून निघून जातो.
- तोंडाच्या दुर्गंधीपासून सुटका मिळविण्यासाठी गाजराचा उपयोग केला जाऊ शकतो.
- गाजर, बीट, सफरचंद व टोमॅटो यांचा रस समप्रमाणात मिसळून दोन महिने घेतल्यास चेहऱ्यावरील डाग, सुरकुत्या आणि मुरमे नष्ट होऊन चेहरा तजेलदार होतो.
- गाजरामध्ये व्हिटॅमिन ए भरपूर प्रमाणात असल्याने डोळ्यांच्या आरोग्यासाठी गाजर फायदेशीर आहे. म्हणून नियमित गाजर, काकडी, टोमॅटो, बीट यांची कोशिंबीर खा आणि निरोगी राहा.

- विद्या राणे - सराफ





कानाची निगा

- डॉ. शरण कांबळे
(नाक, कान, घसा तज्ञ)

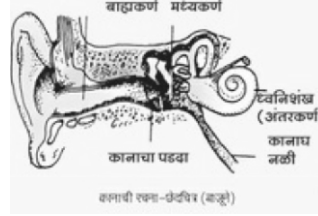
कानांची निगा :

- रोजच्या रोज आंघोळीच्या वेळी ओल्या फडक्याने कण स्वच्छ पुसून घ्यावेत.
- नियमितपणे कानातील मळ साफ करावा/ काढावा. कानातील मळ साफ करताना औषध टाकून मग तो काढावा म्हणजे तो फुगून लवकर बाहेर येतो.
- कान साफ करताना कधीही काडीचा वापर करू नये. चुकून काडीचा धक्का लागला तर कानाच्या पडद्याला इजा होण्याची शक्यता असते किंवा कानाचा पडदा फाटूही शकतो.
- थंडीच्या दिवसांमध्ये कान शक्यतो झाकलेले असावेत. शक्यतो लहान बाळांचे व मुलांचे तर जास्त काळजी घ्यावी.

कानाचे आजार

१. कानाची रचना आणि कार्य
२. बाह्यकर्ण
३. मध्यकर्ण
४. अंतर्कर्ण (शंख किंवा गाभारा)
५. ध्वनिज्ञान
६. तोल आणि स्थिती ज्ञान
७. ध्वनिकाट्याने तपासणी

कानाची रचना आणि कार्य :



कानाचा मुख्य भाग बाहेर दिसतो त्यापेक्षा जास्त आत असतो. कानाचे तीन भाग आहेत: बाहेरचा,

मधला आणि आतला. याला बाह्यकर्ण मध्यकर्ण आणि अंतर्कर्ण असे म्हणतात. बाहेरचा भाग फक्त ध्वनिलहरी (आवाजाची कंपने) गोळा करून कानाच्या पडद्यापर्यंत पोहोचवतो.

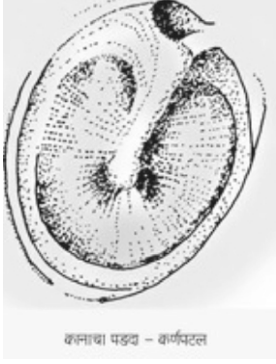
बाह्यकर्ण :

बाह्यकर्णाची रचना नरसाळ्यासारखी बाहेर पसरट व आत नळीप्रमाणे अरुंद असते. बाह्यकर्णाच्या नळीसारख्या भागात त्वचेमधून तेलकट पदार्थ पाझरतो. त्यामुळे हा भाग मऊ राहतो.

मध्यकर्ण :

मध्यकर्ण म्हणजे हाडामधील एक छोटीशी पोकळी असते. तिच्या एका बाजूला कानाचा पडदा असतो. दुसऱ्या बाजूला अंतर्कर्णाचा शंख असतो. मध्यकर्णाची पोकळी एका नळीने (कानाघ नळी) नाकाला जोडलेली असते. या नळीमुळे मध्यकर्णातील हवा बाहेरच्या हवेशी जोडली जाऊन सम दाबात राहते. यामुळे कानाचा पडदा सुरक्षित





कानाचा मंडव - वर्णपत्र

राहतो. असे नसते तर वगनाचा पडदा दागमां जास्ता दाबाबरोबर आत किंवा बाहेर फुगला असता. सर्दी झाली, की या नळ्याची तोंडे सुजून बंद होतात; या

मुळे मध्यकर्णात विचित्र संवेदना होते. कधी कान गच्च झाला आहे असे वाटते; तर कधी कानाला दडे बसल्यासारखे वाटते. सर्दीपडशात नाकातील घाण मध्यकर्णात जाऊन मध्यकर्णाचा दाह सुरू होतो. यामुळे कान ठणकून कधी कधी फुटतो. मध्यकर्णात तीन लहानलहान हाडांची साखळी असते. ही साखळी एका बाजूने कानाच्या पडद्याशी लागते तर दुसऱ्या बाजूने अंतर्कर्णाच्या शंखाला जोडलेली असते. या साखळीचे काम म्हणजे ध्वनिकंपनांनी होणारी पडद्याची हालचाल अंतर्कर्णाच्या शंखापर्यंत नेणे. कान वारंवार फुटत असेल तर ही साखळी जंतुदोषाने खराब होऊन ऐकू येत नाही. मध्यकर्णात पू झाला, की कान ठणकतो. मात्र पडदा फुटून पू बाहेर पडला, की ठणका थांबतो.

अंतर्कर्ण (शंख किंवा गाभारा) :

अंतर्कर्ण म्हणजे हाडाच्या पोकळीत बसवलेला गाभारा किंवा एक नाजूक शंख. त्या शंखाचे मुख्य काम म्हणजे ध्वनिलहरींचा संदेश चेतातंतूतर्फे मेंदूपर्यंत पोचवणे. याला तीन अर्धवर्तुळाकार नळ्या जोडलेल्या असतात. त्यांना एकत्र जोडणारा छोटा

फुग्यासारखा भाग असतो. या शंख व नळ्या तोल-स्थिती-गती यांच्याबद्दल मेंदूकडे संदेश पाठवतात. ध्वनिलहरी व स्थिती-गती ज्ञान कसे होते हे आपण अगदी थोडक्यात पाहू या.

ध्वनिज्ञान:

शंखाकृती ध्वनिशंखात एक द्रव भरलेला असतो. त्याच्या कोषात हार्मोनियमच्या (बाजाची पेटी) पट्ट्या सारखी रचना असलेला एक पडदा बसवलेला असतो. ध्वनिवंगपने हाडाच्या साखळीमार्फत ध्वनिशंखामध्ये पोहचतात. या ध्वनिकंपनांमुळे ध्वनिशंखातल्या द्रवाची हालचाल होते. त्यामुळे ध्वनिविशिष्ट पेशींचेही कंपन होते. यानुसार पेशींना जोडलेल्या मज्जातंतूंमार्फत ध्वनिसंदेश मेंदूत पोहोचवले जातात. हा ध्वनिशंख मज्जातंतू आणि मेंदूतले ध्वनिकेंद्र यामुळे ध्वनिज्ञान होते. मध्यकर्णाच्या दीर्घकालीन आजारात (जंतुदोष) कानाचा पडदा आणि हाडांची साखळी खराब होतात. यामुळे मध्यकर्णामार्फत आवाज ऐकू येणे बंद होते. पण कवटीच्या हाडांवर कंपने आदळून हा आवाज हाडामार्फत ध्वनिशंखात पोहोचू शकतो. यामुळे काही प्रमाणात तरी ध्वनिज्ञान शाबूत राहते. या तत्त्वाचा उपयोग करून फक्त मध्यकर्ण बिघडलेल्या व्यक्तीस हाडामार्फत थोडे ध्वनिज्ञान मिळवता येईल. पण ध्वनिशंख व पुढली यंत्रणा नष्ट झाली तर त्या कानास ठार बहिरेपणा येईल.

तोल आणि स्थिती ज्ञान :

अंतर्कर्णाचे दुसरे काम म्हणजे गतीस्थिती ज्ञान. शरीराच्या गती-स्थितीचे ज्ञान अनेक मार्गांनी



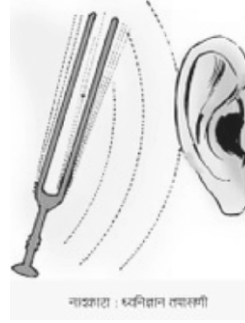


(स्नायू, सांधे, दृष्टिज्ञान आणि अंतर्कर्णातील व्यवस्था) होत असते. अंतर्कर्णाचीयंत्रणा त्यापैकीच एक आहे. ही यंत्रणा म्हणजे तीन अर्धवर्तुळाकार नळ्या व त्यांना एकत्र जोडणारा लहानसा फुगा असतो. या सर्व भागात द्रवपदार्थ असतो. नळ्यामध्ये खास संवेदनाक्षम पेशी असतात. या पेशींच्या थरावर पातळ पण वजनदार कणांचा एक थर असतो. द्रवपदार्थ आणि हा पातळ वजनदार थर यांच्या हालचालींचे संदेश मज्जातंतूंमार्फत मेंदूत पोहोचतात. ही सूक्ष्म हालचाल होते याचे कारण म्हणजे गुरुत्वाकर्षण. डोक्याच्या स्थितीप्रमाणे (आडवे, उभे, तिरपे, उलटे) आणि गतीप्रमाणे (पुढे, मागे, वर्तुळाकार गती) द्रवपदार्थ व वजनदार थराची हालचाल होत राहते. याचे मेंदूत संदेश पोहोचतात. या यंत्रणेत बिघाड झाला तर तोल सांभाळता येत नाही. कानाच्या काही आजारांमध्ये या यंत्रणेपर्यंत आजार पोचला तरीही तोल सांभाळण्याचे काम बिघडते.

ध्वनिकाट्याने तपासणी :

केवळ मध्यकर्ण बिघडला आहे की ध्वनिशंखही बिघडला आहे हे साध्या तपासणीत कळू शकते. यासाठी चिमट्यासारखे एक खास लोखंडी उपकरण असते. (याला ध्वनिचिमटा किंवा ध्वनिकाटा म्हणू या) या ध्वनिकाट्याचा वापर करून एकदा कानासमोर व एकदा कानामागच्या हाडावर आळीपाळीने टेकवा. ध्वनिकाटा टेकवल्यावर 'ऐकू' येते का ते पुढीलप्रमाणे तपासता येते. (निर्दोष) कान

चांगला असल्यास कानासमोर काटा धरण्यापेक्षा हाडावर टेकवल्यावर जास्त चांगला आणि जास्त वेळ आवाज ऐकू येतो. मात्र मध्यकर्ण बिघडल्यास ध्वनिवाताच्याने कानासमोर काही ऐकू येत नाही, पण हाडांवरून ऐकू येते. ध्वनिशंखही बिघडला असल्यास कोटूनच ऐकू येत नाही. ही तपासणी करायला तुम्हीही शिकू शकाल.



ध्वनिकाटा : ध्वनिज्ञान तपासणी

पोट दुखल्यास हे करून पाहा:

- गरम पाणी पिणे
- गरम पाण्यात लिंबू पिळून व मीठ घालून घेतले तर लवकर आराम पडतो.
- बेंबीपाशी (नाभीजवळ) मुरडा आल्यास पाण्यात बडीशेप घालून उकळलेले पाणी गरम प्यावे.
- ओवा, जिरे, हळीव, मेथ्या यांची बारीक पावडर करावी. प्रत्येकी समभागच घ्यावे. ही पावडर अर्धा चमचा प्रमाणात गरम पाण्यासह घ्यावी.
- जेवणानंतर ओवा आणि मीठ चावून खावे. पचन चांगले होते.



With Best Compliments from



Manoj Enterprises
Panvel



happy
Diwali



नाकाची निगा

- डॉ. शरण कांबळे
(नाक, कान, घसा तज्ञ)

नाकाची निगा :

- नाकाची निगा राखताना नाक नियमितपणे शिकरावे, साफ करावे.
- नाक पाण्याने स्वच्छ करावे.
- नाकात काहीही घालू नये कारण त्यामुळे नाकाच्या आतील कातडीला इजा होण्याची शक्यता असते.
- काही व्यक्तींना सतत नाकात बोट घालण्याची सवय असते. त्यामधून नाकाचा नाजूक अंतर्तत्वेला इजा होण्याची शक्यता असते. व त्यामधून ब्रयाचवेळा नाकातून रक्त पडते.



नाकातून रक्त पडत असल्यास :

१. नाकातून रक्त पडण्याच्या व्यक्तीला मांडी घालून बसवावे.
२. सुती रुमाल गार पाण्याने ओळ करून नाकावर धरावा.
३. टाळूवर गार पाणी शिंपडावे.
४. गार पाणी प्यावयास द्यावे, डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.

नाकाचे रोग :

घ्राणेंद्रिये जे नाक त्यायोगे बर्या व वाईट गंधांचे ज्ञान मेंदूस होते; परंतु त्यास त्याच्या नाना ठिकाणी

नाना प्रकारचे रोग होतात; व म्हणून ते इंद्रिय आपल्या परिचयांतले असले तरी रोगपरीक्षणार्थ त्याचे भाग पद्धतशीर रीतीने तपासण्याची माहिती पाहिजे. नुसत्या डोळ्यांनी बहुधा हे कार्य करता येते. परंतु त्याजोगता एक बारीक आरसा - जो घशात घालता येऊन नाकपुड्याचा घशातील मागील भाग प्रकाशित करील अशा प्रकारचा जवळ असल्याने परीक्षणास मदत होते. आरशाने व तदर्थ दुर्बिणीने नाकपुड्यांत पुढूनही प्रकाश पाडता येतो. प्रथम रोग्याच्या नाकाचा बाह्य भाग तपासावा. नंतर त्यास डोके मागे वाकविण्यास सांगितल्याने नाकपुड्यांच्या आतील भाग प्रकाशित करता येतो व तसा तो झाला म्हणजे आंतील पडदी, नाकाचा तळभाग अगर भूमि (डोके मार्गे वाकविलेल्या स्थितीत असलेली), दोन्ही बाजू व





त्यांवरील श्लेष्मल आवरण, यांतच नाकपुड्यांच्या बाहेरील व पडदीच्या आतील बाजूच्या हाडांच्या सुमारास आडव्या दोन खोबणी, ज्यावर श्लेष्मलत्वचा आहे अशा व नाकपुड्या या भागांचें निरोगी स्थितीत परीक्षण करण्याची संवय असल्यास रोगविज्ञान व विकृतस्थिती लवकर लक्षांत येते. नाकपुड्यांची घशांतील छिद्रे घशांत बोट घालून तपासता येतात व तेथे ग्रंथी वगैरे असल्यास त्या चाचपता येतात. वरील जबड्याच्या व नाकामागील मस्तकाच्या पोकळ अस्थींचा संबंध नाकाशी आहे.

लाल नाक अगर नाकावरील मुरुमाच्या पुटकुळ्या - दारुबाजाचे नाक लाल असतें हा समज खरा आहे. कारण नाक लाल होण्याचें तें एक कारण आहे. पण त्याशिवाय तितकीच महत्त्वाचीं कारणें आहेत ती अशी की सर्द हवा, सर्दी, यौवनावस्था प्राप्त होण्याचा काल, अजीर्ण व अग्निमांद्य. स्त्रियांना हा रोग विशेष होतो. यांचे कारण शोधून त्यावर उपाय करावे. बाहेरून लावण्यासाठीं गंधकाचें मलम अगर रसकापुराचें धावन उपयुक्त असतें. बारीक व मध्यमशा ग्रंथी व दुष्ट (असाध्य) ग्रंथी या ठिकाणी होतात व त्यासाठी शस्त्रक्रियेची मदत पाहिजे. चरणारा असाध्य व्रण व ल्युपसनामक त्वग्रोग या ठिकाणी होतात. त्यासाठी त्यावर सांगितलेले उपचार करावेत. फिरंगोपदंशासंबंधीं होणारीं गळवे व गुमडी; ही हाडास होऊन तीं रात्रीं ठणकतात व त्यांवर त्या रोगाचे इलाज करावेत.

नाकपुड्यांतील रोग :

१) घुणघुणा फुटणें : मेंदू, यकृत या ठिकाणी

रक्ताधीक्य झाल्यास घुणघुणा फुटल्याने बरे वाटते. मुलांची यौवनावस्था, म्हातारपण, यकृतरोग, हद्रोग, व मूत्रपिंडाचे रोग या अवस्थेंत रक्त खराब व पातळ होणें, रक्तपित्त, कांही प्रकारचे ताप व रक्तस्राव होण्याची प्रकृती असणे, नाकास व डोक्याच्या कवटीच्या तळास मार, इजा, धक्के इत्यादि लागणें अगर अस्थिभंग होणे; आंतील पडद्यास, रक्तग्रंथी, श्लेष्मल ग्रंथी, असाध्यग्रंथी अगर हाडीव्रण असणें हीं मुख्य कारणें होत. रक्त एका अगर दोन्ही नाकपुड्यांतून येतें किंवा मागील छिद्रांतून तें गिळलें जातें अगर तोंडांतून बाहेर वाहते अगर धासनलिकेंत शिरून खोकला व ठसका उत्पन्न करतें.

उपचार : सशक्त माणसांत रक्तस्राव आपोआप थांबतो व फार तर साधे उपचार करावे व थोडेंफार रक्त गेल्यानें फायदाच असतो. म्हणून तें अगदीं ताबडतोब बंद करूं नये. रोग्यास उताणा निजवून त्याचे हात डोक्याकडे पसरून ठेवावे व डोकें अंमळ उंच राहिल असें ठेवावें. त्यास बर्फ चोखण्यास द्यावा. अतिथंड अगर कढत पाण्याची पिचकारी हळूहळू नाकांत सोडावी, मानेस अगर नाकास बर्फ लावावें. हात व पाय गरम ठेवावे, पोटामध्ये अर्गटचा अर्क, कॅल्शियम लॅक्टेट हीं औषधें द्यावींत. नाकांत पिचकारीनें घालण्यास तुरटीचें पाणी, आयर्न क्लोराईडचें पाणी हीं औषधें चांगलीं, अगर हेझेलिन किंवा अड्रिनेलिनचे थेंब घालावे अगर त्यांत कापूस भिजवून त्याचा बोळा नाकांत ठेवावा. अगर रक्तस्रावाच्या ठिकाणी विजेची पेटी लावावी. वरील उपचार करण्याच्या अगोदर कोणतें कारण संभवत आहे हें पाहून उपचार करावेत.





(२) जुनाट पडसें : कारणे - मुलांची अशक्त व क्षयी प्रकृती, वरचेवर पडसे येणे, घशाच्या मार्गे मऊ व बिलबिलीत बारीक ग्रंथी असणे, मधील पडदी वांकडी असणे, चिंचोळ्या नाकपुड्या, तपकीर फार



आण्डणां इत्यादि. या रोगाचे तीन प्रकार अगर आवास्था आहेत. (अ) नाकांतून पांढरा - पिवळा शेंबूड येणे व नाक आतून लाल होणे. परंतु

नाकांतील त्वचा जाड न होणे व त्यांतून दुर्गंधीमय खपल्या न निघणे व नाकाची घाण न येणे हीं लक्षणे असतात. (आ) मागील रोगाची हयगय झाल्याने नाकाची अंतस्त्वचा सजून लाल होते व त्यांतून पांढरा पिवळा शेंबूड फार येतो, आवाज नाकांतून येतो, नाक चोंदल्यामुळे वरचेवर शिंकरावे लागते व धासासाठी तोंड उघडे ठेवणे जरूर असल्यामुळे चेहरा बावळट दिसतो, शेंबूड नाकाच्या मागून घशांत उतरतो व तो खांकरून थुंकावा लागतो. याचा कानाशी संबंध असल्यामुळे बहिरेपणाही येतो. ठसका, दमा अगर घरेसुद्धा यामुळे होतें. बाहेरून नाकपुड्या जाड दिसतात. मागील छिद्रे तपासली असता तेथे त्वचा सुजलेली दिसून त्याच्या गांठीहि

बनलेल्या असतात. याच रोगाचे तिसर्या प्रकारांत पर्यवसान होते (इ) पीनस रोग:- नाकांतील अंतस्त्वचेची सूज ओसरून ती रुक्ष होऊन त्याखालील रचनेचा नाश होणे हे लक्षण यांत असतें व म्हणून यांत नाकपुड्या फार मोठ्या दिसतात. अंतस्त्वचा नेहमीपेक्षां कमी लाल दिसते व तीवर हिरव्या व पिवळ्या खपल्या धरतात. बहुतेक रोग्यांच्या नाकाला या खपल्याखाली जमणाऱ्या स्रावामुळे अत्यंत दुर्गंधी येते. जुनाट पडशामुळेच असें झाले असल्यास खपलीखाली व्रण बनतो. उपदंश वगैरे इतर कारणांमुळे नाक बिघडून त्यांत व्रण व दुर्गंधी येते तो प्रकार पुढे येईलच.

उपचार : आरंभीच न कंटाळता खटपट केली तर हा रोग बरा होतो. परंतु शेवटच्या पीनसच्या अवस्थेपर्यंत जाऊं दिल्यास पूर्ण बरा होत नाही. रोग्याची प्रकृति तो क्षयी व अशक्त असल्यास कॉडलीव्हर आईल, मालटाईन, आयर्न आयोडाईड, या औषधांनी सुधारावी. नाक स्वच्छ करण्यासाठी औषधे घालावयाची ती तुषार उडवण्याऱ्या पिचकारीने घालावी व त्यासाठी हायड्रोजन परॉक्साईड हे औषध चांगले आहे. त्यानंतर त्या भागास स्तंभत्व येण्यासाठी टॅनिक असिड, झिंक सल्फोकार्बोलेट, टर्पिन, कोकेन व थायमॉल ही औषधे पातळ पेट्रोलिअममध्ये यथायोग्य प्रमाणांत विरघळून घालावीत. अंतस्त्वचा फार जाडी असल्यास तिला क्रोमिक असिड लावावे. अगर कांही व्यंग असल्यास शस्त्रक्रिया करावी. पीनस रोगासाठी दुर्गंधी कमी होण्यास कॅर्बोलिक असिड, बोरॅक्स, अरिस्टॉल इत्यादींच्या धावनांचा उपयोग करावा





अगर दुर्गधीनाशक पूड नाकानें ओढावी व पोटामध्ये कंकोळयुक्त औषध द्यावे.

(३) नाकांत व्रण होणे : हा क्षयी व अशक्त प्रकृतीमुळे होतो व तो हाडापर्यंत गेल्यानें नाक बसकें व विद्रूप होतें. उपचार:- पोटांत कॉडलिव्हर ऑईल वगैरे घेऊन प्रकृती सुधारावी व वर सांगितलेल्या धावनाने अगर आयडोफॉर्म किंवा लॅक्टिक ॲसिड लावून व्रणाचे स्थान शुद्ध करावे. व्रण जुनाट असल्यास शस्त्राने खरडावा किंवा आंतील नासक्या हाडाचा तुकडा काढावा.

(४) फिरंगोपदंशसंबंधी नासारोग : लहान मुलास हा रोग (आईच्या संसर्गानें वगैरे) झाल्यास प्रथमावस्थेंत पटकळ्या येऊन पडसे येते व त्यामुळे श्वासोच्छ्वाच्या वेळीं मोठा आवाज, हीं लक्षणें होतात. यापुढील स्थितींत नाकपुडीत व्रण होतो व "गमा नामक ग्रंथी होतात व त्यामुळे आंत चरत जाणारे खोल हाडीव्रण होऊन हाडें कुजून जातात व पू वाहून नाक खचते व नंतर वसके होतें, नंतर मधील पडदी झडते, टाळूस भोक पडते व नंतर नाकावरील मांस व त्वचा झडून गेल्यावर माणूस फार विद्रूप दिसतो. फार दिवस टिकणारा स्राव व हाडाची एक विशिष्ट दुर्गधी व जुनाट पडशाप्रमाणे नाकाची अंतस्त्वचा सुजलेली नसणे आणि पूर्वी उपदंश झाल्याचा पुरावा मिळाल्याने रोगनिदान होऊन उपचार करणे सोपे होते . उपचार:- पोटांत पोटॅशियम आयोडाईड हें औषध द्यावे व त्याबरोबर क्विनाईन, सिंकोना, व नाना पारदभस्म प्रकारांपैकी एखादा योग्य प्रकार योजून

द्यावेत व पीनस रोगांत सांगितल्याप्रमाणे नाकावर धुण्याचे उपचार करावेत. कुजकें हाड शस्त्रक्रियेनें नाकपुड्याच्या पुढील अगर मागील छिद्रांतून काढून टाकावें.

(५) लेंकरांनां सांसर्गिक फिरंगोपदंश रोग झाल्यास पोटांत कांहीं महिने ग्रे पावडर हें औषध सूक्ष्म प्रमाणांत देऊन नंतर पोटॅशियम आयोडाईड दिल्यानें आश्चर्यकारक गुण येतो. नंतर कॉडलिव्हर आईल द्यावें.

(६) ल्यूपस नामक त्वग्रोग नाकाबाहेर होतो. तो कधी नाकाच्या पडदीस होऊन तेथे छिद्र पडल्यानें स्राव सुरू होतो. तेथील जागा लाल होऊन तीवर कोंडा व खपल्या जमतात व त्या काढल्या तर त्याखाली मऊ व्रण दिसतो. उपचार:- पोटांत कॉडलिव्हर आईल व सोमल हीं पौष्टिक औषधें देऊन रोगनाश करणारीं लॅक्टिक ॲसिडे वगैरे औषधे लावावी अगर शस्त्रानें खरडावें अगर 'क्ष' किरणांचा उपयोग करावा.

(७) नासाश्मरी : मुतखड्याप्रमाणें चुन्याच्या फॉस्फेटचें कीट नाकांत जमून खडा बनतो व त्यामुळे शंबूड स्राव, नाक चोंदणें हीं लक्षणें होतात. निदान करतांना अस्थिग्रंथी अगर कॅन्सर आहे कीं काय असा घोंटाळा होतो. यास उपचार:- खडा चिमट्याने ओढून काढावा. खडा मोठा असल्यास प्रथम तो फोडण्याचे शस्त्र असते त्याने प्रथम बारीक करून काढावा. आगंतुक पदार्थ आंत शिरल्यासहि वरीलच उपचार उपयोगी आहेत.





ग्रंथीरोग : यांचे तीन प्रकार आहेत. (अ) श्लेष्मल ग्रंथी - ही गाठ बहुधा नाकाच्या बाजूस आतून होते व फार क्वचित मधील पडदीस होते. या गांठी अनेक व लहान असून त्यांचा बहुधा पुंजका असतो. लक्षणे :- नाक चोंदणे, गेंगाणा आवाज व पांढरा स्राव, दमा, खोकला कसलाच वास न येणे हीं लक्षणे असतात. नाक तपासले तर पांढऱ्या -करड्या रंगाच्या, ओलसर, हालणाऱ्या व त्यावर टोंचले किंवा दाबले तर तेथे खळगा पडणाऱ्या गांठी दिसतात. गाठी खोल जागीं असल्या तर नाक तपासण्याच्या दुर्बिणीची मदत घ्यावी लागते. उपचार:- यास प्रथम कोकेन लावून विजेच्या साहाय्यानें जाळून काढतां येते. अगर तारेच्या फासात अगर चिमट्यात पकडून पीळ घातल्याने त्या तुटतात. (आ) तंतुमय ग्रंथी या नाकपुडींत पुढील भागास प्रायः होत नाहींत; आंत खोल घशांत होऊन मोठ्या झाल्यावर त्या नाकांत अडथळा करतात. याचीं लक्षणे वरीलप्रमाणेच पण घाणेरडा स्राव व त्यांत रक्त, विशेष बहिरेपणा, श्वासासव, कधीकधी अन्न गिळतांना अडचणही होत. मनुष्य मोठा होतो तसतशा या गाठीं लहान होतात. परंतु त्या फुटल्या तर फार रक्तस्राव होऊन रोगी दगावतो सुद्धा उपचार:- या गांठी शस्त्रक्रियेनें काढतांना रक्तस्राव फार होतो म्हणून ही शस्त्रक्रिया करण्यास उत्तम शस्त्रवैद्याची उत्तम मदत हवी. (इ) असाध्य (क्यान्सर सार्कोमा ग्रंथी) यांची लक्षणे वरीलप्रमाणे. उपचार शस्त्रक्रिया करणे.

नाकपुड्यांमधील पडदीचे रोग:

(१) रक्त साखळून गाठ बनणे; हे मार अगर धक्का,

इजा यामुळे घडते. ही गाठ मऊ विलंबिलीत असत व ती इजा झाल्यानंतर लागलीच आल्यामुळे ते गळू नव्हे असे ओळखता येते. पडदीच्या दोन्ही बाजूस बहुधा ती असते ही फोडू नये, ती आपोआप ओसरून जाते. (२) गळू झाल्यास मात्र ते फोडावे. लाली, सूज, दाह, ठणका यावरून गळू ओळखावे. (३) फिरंगोपदंशजन्म गमा नामक ग्रंथी होऊन तीवर उपचार न केल्यास ती चरत जाते व व्रण होऊन पडदीस भोक पडते व नाकाची हाडे कुजून नाक बसते अगर झडते. त्या व्रणावर हिरवे काळे सायटे धरून त्याभोवती लाली असते. उपचार:- आरंभीच पोटॅशियम आयोडाइड औषध घेतल्यानेही गाठ जिरते. नाही तर पुढें व्रण बनल्यास शस्त्रवैद्याची मदत घ्यावी लागते. क्षयी व अशक्य प्रकृतीमुळे होणारा रोग हाडीव्रण व लाल पुटकुळी या दोहोपैकीं एखाद्या स्वरूपांत हा रोग होतो. फुफ्फुसांत कफक्षयाची लक्षणे बहुधा सापडतात. उपचार:- शस्त्रवैद्याकडून व्रण अगर पुटकुळी खरडून घेऊन नंतर तीवर शामक उपचार करावे.

पडदीची उपजत अगर इजेमुळे असलेली वक्रता यामुळे एका नाकपुडींत फुगवटी व दुसरींत खळगा दिसतो. नाकपुडीची बाहेरील बाजूहि अंमळ वक्र दिसते. नाक चोंदून श्वासास अवरोध, शेंबूड येणे, बहिरेपण, माथेशूळ हीं लक्षणे असतात. उपचार - ही वक्रता नाहीशी करण्याजोगता एक चिमटा असतो; त्यांत पकडून पडदी सरळ करितात. परंतु ती कायम तशी राहण्यासाठीं दोन्ही नाकपुड्यांत नाकपुडीच्या आकाराच्या कांड्या बसवून कांहीं दिवस त्या ठेवतात. नंतर भोंवतालच्या रचनेस नवीन





वळण येईतोंपर्यंत ठेवल्यास त्या काढून त्यांऐवजी व्हलकनाइट किंवा हस्तिदंताच्या कांड्या काही काळ ठेवतात. याच पोकळ कांड्या बसविल्या म्हणजे श्वासास अवरोध होण्याची अडचण दूर होते. नंतर त्याही काढून टाकतात.

पडदीस तंतुमय, कूर्चामय, अस्थिमय अगर रक्तवाहिन्यायुक्त ग्रंथी होतात त्यावर इलाज शस्त्रप्रयोग हाच होय. मृत्किरासम (बिलबिलीत) ग्रंथी लहान मुलाच्या घशांत नाकपुड्याच्या मागील छिद्रांजवळ पुष्कळांना होतात; कारण त्या होण्याजोगी अनुकूल रचना तेथे असते. अशा मुलाच्या गळ्यांतील गांठीही बहुधा मोठ्या असतात. या मुलांना घशातील सूज, दाह व पडसे वरचेवर होते व त्याची हयगय झाल्यास कान ठणकतो, फुटतो व बहिरा होतो. लक्षणे:- बहिरेपण, नाकांतून श्वासास अवरोध, घोरणे, नाकांतून आवाज येणे अगर निर्जीव पुळपुळीत आवाज येणे व सदा श्वासासाठी तोड उघडे राहिल्याने चेहऱ्यावरील बावळटपणा. तोंडात बोट घालून नाकपुड्यामागे चांचपले तर या ग्रंथी मऊ मऊ व बोटास गांडुळाप्रमाणे लागतात. आरशाने तपासले तर त्या गुलाबी रंगाच्या व दाट उगवून नाकपुड्याच्या मागील छिद्राआड आलेल्या दिसतात. उपचार:- शस्त्राने कापून काढणे. यासाठी हाताचे नख, वर्तुळाकार (अंगठीप्रमाणे) चाकू, चिमटा अगर खरवडण्याचे हत्यार यांपैकी जे सोयीचे दिसेल त्या साधनाने त्या काढून टाकतात व साधल्यास घशातील गाठी ही काढतात. गुंगी आणण्यास प्रथम ईथर हुंगवून मग क्लोरोफार्मने गुंगी आणतात; तो जपून दिला पाहिजे. कारण रक्त नाकांतून व तोंडातून

वाहून ते गालांत जमते व तेथून ते स्पंजाने अगर बोळ्याने वरचेवर टिपून घेतां येईल असा मदतनिसास अवसर द्यावा लागतो. म्हणून डोकें एका बाजूवर ठेवतात. शस्त्रक्रियेनंतर रोग्याचे तोड बंधनाने बांधून टाकतात म्हणजे तो नाकानें श्वास आपोआप घेऊं लागतो.

नाकाच्या पोकळीशीं संलग्न अशा इतर (जबडा, मस्तक, कपाळ इ.) पोकळीचे रोग:- नाकांत पडसे, सूज प्रथम येऊन ती इकडे पसरल्यामुळे अगर श्लेष्मल ग्रंथी किंवा किडक्या दांताच्या मुळाची पीडा होऊन त्यामुळे हा रोग उत्पन्न होतो. याची लक्षणे:- एका नाकपुडींतून फिकट पिवळा पू बाहेर येतो. पू येण्यासारखी नासाश्मरी, कुजके हाड, फिरगोपदंशजन्य व्रण ही कारणे जर नसली तर या पोकळीपैकीच कारण बहुधा असते. जबड्याच्या पोकळीतील पू वाहिल्यावर कांहीं दिवस बंद होतो व तो पू दुर्गंधीयुक्त असा वाहतो. डोके मागे केल्याने अगर दूषित जबड्याच्या विरुद्ध बाजूवर निजल्याने नाकपुडीच्या बाजूच्या आंतील अंगाकडून पू येतो. गालावर अगर दांत दाबला तर दुखते. विजेच्या दिव्याच्या साहाय्याने रोगनिदान होते. परंतु ते नक्की अजमावण्यासाठी दातांच्या वरील जागेत पोकळ सुईच्या अग्राने टोचून आत पू आहे किंवा नाही हे पाहतात. जबड्याखेरीज इतर पोकळींतून येणारा पुवाचा स्राव सतत वाहतो व मस्तक ताठ ठेवल्याने अधिक येतो. नाकामागे खोल ठिकाणी दुखते अगर डोळ्यांत व कपाळांत पोकळी दूषित असलेल्याप्रमाणे दुखते, तसेच डोळे पुढे आलेले बटबटीत दिसल्यास नाकामागील अगर अस्थीतील पोकळीत पू आहे असें





दर्शविते. पापणी पडली राहून निर्जीव होणे, तिवरेपणा, व एकदम अंधत्व हीं लक्षणेहि तेच दर्शवितात.

उपचार : अगोदर औषधी पाण्याने जुनाट पडशाचे उपचार, फवारा उडविण्याच्या पिचकारीनें करून नाकांतील स्राव कमी करावा. त्याने उपयोग बराच होईल न झाल्यास शस्त्रक्रिया करावी. म्हणजे जबड्याच्या अगर कपाळाच्या हाडांतील पोकळींतील पू धुवून ती निर्मळ करतां येते. अगर ती चिरून तिच्यांतील पुवाचा निचरा होण्यासाठीं तिच्यामध्ये पू वाहून नेणारी नळी कांहीं दिवस ठेवावी म्हणजे कांही दिवसांनीं ती पोकळी पूयरहित व स्वच्छ होते. हें करण्याच्या वेळीं दांत शाबूत असल्यास दांतांच्यावर हाडांत छिद्र पाडून आंत नळी घालावी पण एखादा दांत किडका असेल तर तो उपटून अगर अगोदरच पडून गेलेला असेल तर त्याच्या उगवण्याच्या पोकळींत छिद्र पाडून त्यावाटे जंबड्यांत नळी शिरकवावी. नळी ठेवल्यानें तें छिद्र बुजत नाही व त्यांतून रोज बोरिक असिड किंवा झिंक सल्फेटच्या धावनानें ती पोकळी धुवून निर्मळ करतां येते. एवढ्यावर बहुधा भागते. पण न भागलें तर हेंच छिद्र मोठें करून त्यावाटे आंतील मऊ श्लेष्मल त्वचा खरडण्याच्या हत्याराने खरवडून ताजी व स्वच्छ करतात. म्हणजे त्यांतील पूयोत्पादक दुर्गुण नाहींसा होऊन स्राव बंद होतो. त्याचप्रमाणे कपालास्थींतील पोकळीपुढील बाजू भोक पाडून धुतात अगर खरवडतात व त्याचा नाकाशी असलेला स्वाभाविक संबंध बुजला असेल तर तो सळईने फोडून सुरू करतात. नाकामागील हाडाच्या पोंकळी

खरवडण्यासाठीं नाकांतून जपून शस्त्र घालावें लागतें अगर डोळा व नाक यांच्या कोपऱ्यात चिरून खालील खोलभाग उघडा करावा लागतो.

नासाकाठिण्य रोग : हा एक दुर्मिळ व विशिष्टजंतुजन्यरोग आहे व यात नाक, ओठ हे दगडासारखे कठिण होऊन श्वासावरोध होतो; दुःख नसते. यास उपचार, त्या जंतूची लस टोचणे. नाकांत आगंतुक पदार्थ जाऊन बरेच दिवस झाल्यास दुर्गंधीयुक्त स्राव सुरू होतो. एखादेवेळी हा पदार्थ आत गेलेला आईबापांसही माहीत नसतो व बऱ्याच दिवसांनी नाकांत व्रणही होतो. उपचार:- संशय आल्यास रोग्यास भूल देऊन नाकांत आगंतुक पदार्थ शोधावा व तो चिमटा अगर सळई या साधनांनी काढावा अगर तो मागे घशात ढकलावा.

नासास्थिभंग : मार लागून हाडें मोडल्यास नाकपुड्यांत बोट अगर सळई घालून तीं हाडें नेहमीप्रमाणें जुळवून ठेवावीं व तीं पुन्हां विस्कटून नयेत म्हणून नाकपुड्यांत हस्तिदंती व पोकळ खुंट्या कांहीं दिवस ठेवाव्या. नाकाचा अंतस्त्वचेचा संबंध मेंदूशी असल्यामुळें या इजेची हयगय करूं नये.

नवें नाक बसवणें : रोगानें नाक झडतें. अगर कोणी दुसऱ्यानें द्वेषाने नाक कापल्यास त्यामुळें अति विद्रूपता प्राप्त होते; स्त्री असो, पुरुष असो त्यास ही विद्रूपता असह्य होते. ती जाण्यासाठीं नाकाच्या क्षेत्रफळाएवढें त्रिकोणी कातडें, रोग्यास भूल देऊन त्याच्याच कपाळावरून सोलून काढून तें नाकाकडे न





तोडतां तसेंच वळवून त्याचें नाक व नाकपुड्या बनवून त्या जागच्याजागीं टाके मारून कायम करतात. त्यास पोषण करणारी रक्तवाहिनी शाबूत असल्यामुळें नवीन ठिकाणीं मूळ धरीपर्यंत व नंतरहि तें कृत्रिम नाक तजेलदार रहातें व तेथें तें कांहीं दिवसांनीं चिकटल्यावर वळलेल्या त्वचेचा संबंध तोडतात. तोंपर्यंत कपाळाच्या ठिकाणीं नवीन त्वचा आल्यामुळें कपाळही साफ होतें. हें नवीन नाक अर्थात वृत्रिम असल्यामुळें केवळ शोभेचें होय. त्याचा वास अगर घाण जाणण्याच्या कामीं उपयोग नाही. पण विद्रुपता बरीचशी घालविणें हा त्याचा मोठा उपयोग होतो.

आयुर्वेदीय निदान : दंव, वारा, धुरळा, फार बोलणें, फार निजणें, फार जागणें, सखल डोकें ठेवून किंवा फार उंच उशी घेऊन निजणें, पाणी बदलणें, फार पाणी पिणें, पाण्यांत फार डुंबणें, वांती व अश्रू यांस आवरून धरणें या व इतर अशाच प्रकारच्या कारणांनीं वातादिक दोष कुपित होऊन नाकांत दाट होऊन पडसें उत्पन्न करतात. तें जसजसें वाढतें तसतसा मनुष्य क्षीण होत जातो आणि अतिशय वाढलें असतां त्यापासून शेवटीं क्षयरोगही होतो. वाताच्या पडशांत तोंडास कोरड, अतिशय शिंका, नाक चोंदणें व त्यांत टोंचल्यासारखें होणें, दांत, कानशिलें व डोकें यांत व्यथा होणें,



भुवईच्या आसपास किडे फिरल्यासारखें वाटणें, आवाज बसणें, पडसें उशिरा पिकणें आणि थंड व पातळ शेंबूड येणें हीं लक्षणें असतात. पित्ताच्या पडशांत तहान, ताप, नाकांत पुळ्या येणें, भोंवळ, नाकाच्या बोंडीवर बारीक पुळ्या येणें आणि रूक्ष, उष्ण, तांबूस व पिवळट शेंबूड येणें हीं लक्षणें होतात. कफाच्या पडशांत खोकला, अरुचि, दमा, वांती, अंग जड होणें, तोंड गुळचट होणें, नाकांत कंड सुटणें आणि, चिकट पांढरा दाट असा शेंबूड येणें हीं लक्षणें होतात. त्रिदोषजन्य पडशांत वरील तिहींची लक्षणें असून तें कारणावाचून एकाएकीं कमीजास्त होतें. रक्त दूषित होऊन नाकाच्या शिरांत जाऊन पडसें उत्पन्न करतें, त्यांत छाती बधिर होते, डोळे लाल होतात, धासास घाण येते, नाक, नाक व डोळे यांत कंड सुटते, आणि पित्तजन्य पडशाचीं लक्षणेही होतात. या सर्व प्रकारच्या पडशांची हयगय केली असतां तीं दुष्ट होतात. त्यांत वरील लक्षणें अधिक जोरदार असल्यामुळें सर्व इंद्रियांस त्रास होतो.

अग्निमांद्य, ताप, दमा, खोकला, उरांत व बरगड्यांत वेदना, तोंडास दुर्गंधी व सूज, हे विकार होतात. पुष्कळदां हें पडसें कारणावाचून जास्त होते. वरचेवर नाक कोरडें किंवा ओलें होतें, मोकळें असतें किंवा चोंदतें, पुवासारखा काळसर, रक्ताच्या गांठींनी युक्त असा शेंबूड येतो आणि त्यांत लांब गुळगुळीत पांढरें व





बारीक असे कृमी असतात. अंग हलके होणे, शिंका थांबणे, चिकट व पिंजळा शेंबूड येणे, आणि रस व वास कळू लागणे हीं सर्व प्रकारची पडशी पिकल्यांची लक्षणे होत. तीक्ष्ण पदार्थ हुंगणे, सूर्याचे किरण, सूत, गवत व इतर वातप्रकोप करणऱ्या कारणांनीं नाकांतील कोवळी हाडे घासली गेल्याने वायू कुपित होऊन त्याचा मार्ग बंद झाला म्हणजे तो शृंगारक मर्मांत जाऊन तेथून उलटतो आणि अतिशय शिंका आणतो. या विकारास भृशक्षव (शिंका अतिशय येणे) म्हणतात.

वायू नाकांतील कफास शुष्क करून नासिकाशोष नावाचा विकार उत्पन्न करतो. यात नाकांत कुर्से भरल्यासारखे वाटते व श्वास टाकताना कष्ट होतो. नासानसांत कफाने वायू कोंडला जाऊन नाक चोंदते आणि श्वासोच्छ्वासास अटकाव झाल्याने नाकाची छिद्रे बंद झाल्यासारखी होतात. पित्त, नाकपुडीतील त्वचा व मांस यांचा पाक करून दाह व शूळ उत्पन्न करते, यास घ्राणपाक म्हणतात. कफाने स्वच्छ व पाण्यासारखा पातळ असा निरंतर स्राव होत असतो. तो रात्री विशेष होतो. त्यास घ्राणस्राव असे म्हणतात. नाकांत कफ वाढून तो स्रोतांस बंद करून अपीनस नामक रोग उत्पन्न करतो, यांत पडशापेक्षां जास्त वेदना असतात. श्वास घुरघुर वाजतो आणि मेंढीसारखे नाक चिघळून त्यांतून एकसारखा बुळबुळीत पिवळा, पिकलेला व दाट असा शेंबूड वहातो. नाकांत रक्ताचा विदाह झाला असता नाकास आंतून व बाहेरून स्पर्श सोसेनासा होतो, एकसारखा कढत उच्छ्वास निघतो व नाक पेटल्यासारखे वाटते. या रोगास दीप्ति, असें

म्हणतात. टाळूच्या मुळाशीं तिन्ही दोष दुष्ट झाले म्हणजे तोडांतून व नाकांतून जो वायू व शेंबूड येतो त्यास दुर्गंधी येते. या विकारास पूतिनास म्हणतात. त्रिदोषापासून किंवा नाकावर अथवा डोक्यावर आघात झाल्याने नाकांतून पू व रक्त वहाते त्यास पूयरक्त असे म्हणतात. यांत डोक्याची आग व वेदना होतात. पित्त व कफ यांनीं नाकांत वायू अडकला म्हणजे तो कफास सुकवतो. त्यायोगाने नाकपुड्या कोरड्या होतात. या विकारास पुटक असे म्हणतात. नासार्श व नासार्बुद हे पूर्वी सांगितलेल्या अर्श व अर्बुद या विकारांसारखेच असतात. त्यांचे दोष व लक्षणेही त्यांच्याप्रमाणेच समजावीं. सर्व प्रकारच्या नासार्श व नासार्बुदांत उच्छ्वास करण्यास कष्ट पडतात, पडसें येते, एकसारख्या शिंका येतात, गंगणा शब्द येतो, तोंडांतून व कानांतून दुर्गंधीयुक्त वायू व शेंबूड येतो आणि डोकें दुखते. या अठरा प्रकारच्या नासारोगांत दुष्ट प्रतिश्याय अथवा दुष्ट पीनस याप्य आहे; बाकीचे साध्य आहेत.

चिकित्सा : सर्व प्रकारच्या पडशांत अगोदर निवाऱ्याच्या जागेत रहावे. स्नेहपान करणे, शेकून घाम काढणे, वमन, धूमपान, गुळणे, जड व उबदार कपडे व डोक्यास जाडसे वस्त्र बांधणे हे उपचार करावे. शिंका येण्याकरितां तीक्ष्ण नस्ये ओढावीं. हलके व रूक्ष अन्न खावे. धूमपान करावे. स्नान, शोक, राग, फार निजणे व थंड पाणी ही वर्ज्य करावीं. दुष्ट पीनसवर क्षयरोग व कृमी यांवरिल चिकित्सा करून रोग्याची शक्ती कमी होऊ देऊ नये. पूयरक्त नवीन असता त्याची मधुर औषधानीं चिकित्सा





करावी आणि जुने होऊन अतिशय वाढल्यावर नाडीव्रणासारखी चिकित्सा करावी. नासार्श व नासार्बुद यांचा दाह करून सैंधव, मनशीळ, हरताळ, इत्यादि औषधांची वात करून ती नाकांत घालून ठेवावी. बाकीच्या सर्व नाकाच्या रोगांवर तीक्ष्ण नस्यांचा उपयोग करावा व दोषानुरोधाने इतर चिकित्साही करावी.

ज्याचे नाक तुटले असेल तो तरुण असल्यास प्रथम रेचकादिकांनी शुद्ध करून तुटक्या नाकाएवढा एक पानाचा तुकडा कातरावा. तो तुकडा नाकाजवळ गालावर ठेवून तेवढ्याच आकाराचा त्वचेचा व मांसाचा एका अंगास धर राखून तुकडा काढावा; तो तुकडा एका बाजूस करून गालाचा छेद जुळवून मध्ये कापसाचा बोळा घालून सुईने टांके मारावे, नंतर नाकाचा छेद खरवडून तो बाजूस केलेला गालाचा तुकडा नाकावर वळवून घेऊन गालास बंध बांधावा व फार जपून नाक शिवावे. नंतर श्वासोच्छ्वास चांगला चालण्याकरिता नाकांत दोन नळ्या घालून नाकपुड्या उचलून धराव्या. शिवणीवर हिरवे तेल लावून रक्त बंद करणाऱ्या औषधांचे वस्त्रगाळ चूर्ण वर लावावे व व्रणाचे उपचार करावे. अवस्था पालटल्यास सद्योव्रणावरचे उपचार करावे. व्रण भरून आल्यावर नाकाजवळ वाढलेले मांस चामड्यासकट कापावे आणि साफ करून शिवावे. नाक कमी म्हणजे बसकट झाल्यास पुन्हां पालिवर्धक तेलांनी वाढवावे. नाक तुटल्याबरोबर वैद्यास समजल्यास त्याने लागलाच तो तुकडा वर बसवून बाकी सर्व उपचार व्रणाप्रमाणे करावे.

नस्य : गळ्याच्या वर असलेले विकार नस्याने (नाकात घातलेले औषध) घालविता येतात. कारण नाक हे डोक्याचे द्वार आहे म्हणून नाकांत घातलेले औषध डोक्यांतील दोष काढून टाकते. या नाकांतून ओढण्याच्या औषधाचे त्याच्या कार्यावरून तीन भेद आहेत. अस्पमार, पडसे, डोके दुखणे व जड होणे, कृमी, डोळे येणे, इत्यादि विकारात आतील दोष बाहेर काढून टाकण्यासाठी जे नस्य देतात त्यास विरेचन नस्य म्हणतात.

वातिक शूल, आवाज बसणे, सूर्यावर्त रोग इत्यादि विकारांत वायूच्या शांत्यर्थ देतात ते बृंहण नस्य व केशदोष, डोळ्यांचे रोग, नालिका, वांग इत्यादि रोग जाण्याकरिता तेथल्या तेथे दोष जिरून जाण्याकरिता देतात ते शमन नस्य होय. हीं विरेचन, बृंहण आणि शमन अशीं तीनही प्रकारचीं नस्ये स्नेहाच्या रूपाने ज्यावेळी द्यावयाची असतात त्यावेळीं त्या स्नेहाच्या प्रमाणावरून त्यास मर्श व प्रतिमर्श अशीं नावे देतात. मर्शाची मात्रा प्रतिमर्शापेक्षा तिप्पट अगर चौपट मोठी असते व त्यांत कांहीं चूक झाल्यास अपाय होतो. प्रतिमर्श निरोगी लोकांनीं इंद्रिये तरतरीत राहण्याकरितां द्यावयाचा असतो व त्यास पथ्य नसते. याचे प्रमाण दोन थेंब आहे. तीक्ष्ण औषधे वाटून चटणीच्या अगर चूर्णाच्या रूपाने देऊन विरेचनकार्य ज्यावेळी करावयाचे असते त्यावेळीं त्या विरेचननस्याला अवपीड असें म्हणतात. हे चूर्णस्वरूपाचे औषध नळीने नाकांत फुंकावे म्हणजे पुष्कळ दोष बाहेर निघतात.

नस्य घ्यावयाचे असतां अगोदर डोक्याला स्नेह व स्वेदविधी करावे. नंतर निवांत जागी उताणे





सरळ निजावे, पाय थोडे उंच करून डोके खाली करावे; नंतर एक एक नाकपुडी बंद करून औषध ऊन पाण्यांत ऊन करून नळीने अगर बोळ्याने नाकांत औषध घालावे. औषध घातल्यावर पाय, हात, खांदे व कान हे चोळावे. जितका वेळ औषध ठेवावयाचे तितका वेळ झाल्यावर हळू हळू कुशीवर होऊन नाकांतील औषध काढून टाकावे. याप्रमाणे दोन तीन वेळ औषध संपेपर्यंत करावे.

नाकांत घातलेल्या तीक्ष्ण औषधांनी मृच्छा आल्यास डोक्यावर थंड पाणी शिंपडावे. विरेचननस्य

दिल्यावर स्निग्ध नस्य द्यावेच. नाकांत औषध घातल्यानंतर दोन मिनिटे उताणे निजावे; नंतर औषध काढून टाकावे व नंतर धूम्रपान करून ऊन पाण्याच्या चुळा मुखशुद्धीकरितां कराव्या. नस्याकरितां नेहेमी उपयोगांत येणारे अणुतैल नांवाचे औषध प्रसिद्ध आहे. याने डोक्याचे पुष्कळ विकार जातात. नेहेमी नस्य औषधे वापरणाऱ्यांचे खांदे, मान, वक्षस्थल व तोंड ही घट्ट व उंच आणि त्वचा चांगली असलेलीं होतात. इंद्रिये दृढ होऊन केस लवकर पिकत नाहीत.



आरोग्यदायी ऑलिव्ह ऑईल

आता सर्वांनाच ऑलिव्ह ऑईलचे रोजच्या जेवणातील महत्त्व पटत चालले आहे. ऑलिव्ह ऑईलचा वापर जेवणात केल्याने कोलेस्ट्रॉलची पातळी कमी होऊन रक्तदाबाची पातळी देखील आटोक्यात येते, तसेच रोगप्रतिकार क्षमताही वाढते, पण याचबरोबर केस आणि त्वचेच्या उत्तम निगराणीसाठीदेखील ऑलिव्ह ऑईल उपयोगी ठरते. पाहूया ऑलिव्ह ऑईलचे काही फायदे :-

- १) त्वचा तुकतुकीत होण्याकरीता ऑलिव्ह ऑईल सर्वात उत्तम आहे.
- २) थंडीमध्ये त्वचेची सुरक्षा करण्याकरीता ऑलिव्ह ऑईल सर्वात फायदेशीर असते.
- ३) सनबर्नपासून सुरक्षा होण्यासाठी ऑलिव्ह ऑईल सर्वोत्तम आहे.
- ४) त्वचेवरील स्ट्रॅच मार्क्स घालवण्याकरीता या तेलाचा उपयोग होतो.
- ५) केस सिल्की आणि सुंदर करण्याकरीता हे तेल उपयुक्त आहे.
- ६) केसांना फाटे फुटण्यापासून मुक्ती मिळविण्याकरीता या तेलाचा वापर करावा.
- ७) कोंड्यापासून मुक्ती मिळविण्यासाठी हे तेल वापरावे.

ऑलिव्ह ऑईल हे त्वचा, केस आणि आरोग्याकरीता देखील उपयुक्त असे तेल आहे, म्हणून प्रत्येकाच्या घरात ऑलिव्ह ऑईल हे असायलाच हवे.





मलावरोधाचे वाढते तक्रारदार

आजकाल खाण्यापिण्याच्या व व्यस्त जीवनशैलीमुळे बहुतेक लोकांमध्ये मलावरोधाची तक्रार दिसून येते. आहारामधील अनियमितपणा आणि विचार न करता काहीही खाणे हे तक्रारीचे मुख्य कारण होय. कित्येक लोक भोजनानंतरही कित्येक तास बैठ्या स्थितीत काम करतात. इतकेच नव्हे तर रात्रीच्या भोजनानंतर लगेच झापतात. परिणामी मलावरोधाची तक्रार जडते, जी पुढे जाऊन भविष्यात अनेक समस्या उत्पन्न करते.

याशिवाय मलावरोधाची अनेक कारणे सांगता येतील. उदा. आहारातील फायबरची कमतरता, अधिक चरबीयुक्त भाजन घेणे, अधिक खाणे, शौच रोखण्याची सवय, शारीरिक श्रम कमी करणे, आरामाची कमतरता, जेवणातील अनियमितता, मनसिक तणाव, स्मोकिंगची अधिकता, कोल्ड्रिंक्स तसेच मद्याचे अधिक सेवन, भुकेपेक्षा अधिक खाणे, क्रोध करणे, तसेच आळस इ. कारणांमुळे मलावरोध होते.

लक्षणे - पोटात गॅसेस बनणे, पोट जड वाटणे, शौचाला साफ न होणे, पोटदुखी होणे, डोकेदुखी, भूक कमी होणे, तोंडाची चव बिघडणे, चक्कर येणे, पायांमध्ये वेदना होणे, झोपेची तंद्री यांसारखी लक्षणे मलावरोधात दिसून येतात.

हिमोग्लोबीन - प्राणवायूच्या मीलनाने रक्ताला मिळतो लाल रंग

आपल्याला हा प्रश्न नेहमीच पडतो की, रक्ताचा रंग लाल का असतो ? का असतो बरं... तुम्हांला माहित आहे का ? आपल्या रक्तामध्ये हिमोग्लोबीन नावाचा पदार्थ असतो. हिमोग्लोबीन प्राणवायूसोबत मिसळून रक्ताला लाल रंग देते. धमन्यांमधून वाहणारे हे रक्त गडद लाल असते. हे रक्त संपूर्ण शरीरात फिरून शिरांच्या माध्यमातून हृदयाकडे परत येताना काळे पडते. पण हृदयामध्ये हे रक्त शुध्द होऊन पुन्हा गडद लाल रंगाचे होते. कारण आपण श्वासाद्वारे घेतलेला प्राणवायू त्यात मिसळतो. त्यामुळे रक्त नेहमी लालच राहते.

नियमितपणे जास्तीत जास्त पाणी पिण्याने रक्त घट्ट न राहता व्यवस्थित पातळ राहून धमन्यांमधून वाहते. साहजिकच धमन्यांमध्ये कोलेस्टेरॉल जमा होत नाही. रसवाली फळे खाण्याने रक्ताची क्वालिटी चांगली राहते. चांगल्या रक्ताभिसरणासाठी रोज फास्ट चाला.

अति चरबीयुक्त पदार्थांचे सेवन करण्याने आपले रक्त घट्ट व काळपट होते. साहजिकच ते धमन्यांमधून वाहताना जलद न वाहता हळूहळू वाहते. म्हणून आपले रक्त कायम पातळ राहावे यासाठी जास्तीत जास्त पाणी पिणे आवश्यक आहे.





आरोग्याची गुरुकिल्ली व्यायाम

- चारुलता कुलकर्णी

माणसाला जन्मापासून आयुष्याच्या अखेरच्या क्षणापर्यंत आरोग्यपूर्ण आणि सुखी जीवन जगण्यासाठी, व्यायामाला पर्याय नाही. ज्या प्रमाणे एखाद्या वाहनावरून आपण दिवसभर फिरतो – प्रवास करतो, नोकरी व्यवसायांत कार्यरत असतो. त्या वाहनाची आपण जेवढी म्हणून काळजी घेता येईल तेवढी घेतो. उदा.पेट्रोल भरणे, सर्व्हिसिंग करणे. इ. मात्र आपण आपल्या शरीराकडून वेळोवेळी काम करून घेतो त्याची काळजी घेत नाही. शरीर हे सुध्दा एक मशीनच आहे. त्यासाठी लागणारा 'आहार- व्यायाम-निद्रा' ह्या गोष्टींकडे माणूस दुर्लक्ष करतो. ताणतणाव, धावपळ, स्पर्धा ह्यांमध्येच माणूस गुरफटला गेला. त्यामुळे जेवण घेण्यास, व्यायाम करण्यास, विश्रांती घेण्यास त्याला वेळ मिळत नाही.

आपले शरीररूपी मशीन सुध्दा आजारी पडत. त्यालाही अन्नरूपी पेट्रोलची आवश्यकता असते. व्यायाम रूपाने शरीराची सुध्दा सर्व्हिसिंग करावी लागते. मशीनप्रमाणेच शरीराला सुध्दा विश्रांती द्यावी लागते. शरीरसुध्दा व्यायामाअभावी आजारी पडतं. पाठदुखी, मानदुखी, गुडघेदुखी, खांदेदुखी,



कंबरदुखी अशा दुखण्यांन त्रस्त होते. मग माणसाला विश्रांती घेण्यावाचून पर्याय नसतो. जर आपण निसर्गाविरुद्ध वागलो तर निसर्ग आपल्याला 'शिक्षा' करतोच. गोळ्यांनी, इंजेक्शनने आपल्याला तात्पुरतं बरं वाटतं पण कायमचं नाही. त्यासाठी आपल्याला 'रोग होणारच नाही' ह्याची काळजी घेणे आवश्यक आहे. आपल्याला आजार किंवा रोग होऊच नये म्हणून 'आहार' घेण्यावर भर देणे, २४ तासांतून फक्त १ तास व्यायाम, योगासने किंवा चालणे असे व्यायाम करण्यास हरकत नाही. रात्री ६ ते ७ तास झोप अवश्य घ्यावी. त्यामुळेच आपलं आयुष्य सुखी व समाधानी होतं. आपलं शरीरसुध्दा आपल्याला शेवटपर्यंत साथ देतं. आपण रोज सकाळी-रात्री जेवतो हे जसं नियमाने करतो तसेच रोज व्यायामही नियमाने व सातत्याने करावा. रोज ठराविक वेळेला केलेला व्यायाम, आपल्या शरीराला २४ तास ऊर्जा देतो, शक्ती प्रदान करतो. व्यायाम करित असताना आपल्या मेंदूला प्राणवायू मिळतो. त्यामुळे आपला मेंदू तरतरीत राहतो. आपली बौद्धिक व शारीरिक कामे





चांगल्या प्रकारे होतात. कंटाळा येत नाही. स्मरणशक्ती वाढते.

एका दवाखान्यात मी गेले असता समोरच मोठ्या पेपर बोर्डावर अगदी ठसठशीत अक्षरांत लिहिले होते 'चालते व्हा' त्यामुळे माझ्यासारखे नव्याने येणारे पेशंट बुचकळ्यात पडल्यास नवल नाही! पण बोर्डाच्या खालच्या बाजूला धावणाऱ्या तरुणांचे / तरुणींचे, सायकल चालवणाऱ्या मुलांचे, ज्येष्ठ नागरिकांचे चालताना व नंतर हातात काठी घेतलेल्या एका वृद्धेचे चालताना चित्रे रेखाटली होती. त्यानंतर कळले की, बोर्डातील 'चालते व्हा.' हा शब्द कुठल्या संदर्भात आहे. हीच 'आरोग्याची गुरुकिल्ली' डॉक्टर, पेशंटला सुरुवातीलाच देत आहे! औषधोपचार तर करावाच लागतो. पण आधीपासूनच व्यायाम-चालणे ह्याची सवय नक्की असावी.

सतत चार दिवस पाऊस पडत होता. मला सर्दी झाल्याने मी दवाखान्यात गेले होते. तेथे भली मोठी रांग होती. माझा नंबर आला तेव्हा मी सहज डॉक्टरांना म्हटल, "आज बरीच गर्दी आहे डॉक्टर!" डॉक्टर म्हणाले, "पावसामुळे सगळ्यांचा व्यायाम, चालणे, जॉगिंग बंद आहे त्यामुळे प्रकृतीच्या तक्रारी सुरू आहेत."

माझ्या मते, जिमसुद्धा तरुणांना एक व्यायामाचा चांगला मार्ग आहे. ऊन, पाऊस, थंडी आणि सर्वात महत्त्वाची म्हणजे सवड-वेळ ह्यांचं गणित नक्कीच जमवता येत. आनुवंशिक आजार, व्याधी ह्यांना सुद्धा 'उत्तम जिवनशैली' व व्यायामाच्या आधारे, लांब ठेवता येतं. मात्र व्यायामाचा

अभाव, चुकीचा आहार व विश्रांतीची उणिव ह्यांमुळे नसलेले आजार उद्भवतात.

भूक लागली की, आपण जेवतो. तहान लागली की पाणी पितो. झोप आली की झोपतो त्याचप्रमाणे वेळ झाला की व्यायाम करणं महत्त्वाचं आहे. आपल्या बदल्यात दुसरी व्यक्ती व्यायाम करून आपल्याला शक्ती ऊर्जा प्राप्त होणार नाही. व्यायामाला कुठलाही पर्याय नाही. चालणं, योगासने करणे, जिम, सायकलिंग करणे इ. सर्व काही व्यायाम ह्या सदराखालीच मोडतात.

परदेशात सुध्दा लहानपणापासूनच मुलांचा कल पाहून धावणे, सायकल चालवणे, पोहणे तसेच व्यक्तिगत खेळांना भरपूर प्रोत्साहन दिले जाते. आणि आपल्याकडे आम्हाला व्यायामाला "वेळच मिळत नाही" असे सांगून मोकळे होतात. किंवा 'घरातली छोटी-मोठी कामं करणे म्हणजे सुध्दा व्यायामाच / मग त्यासाठी मुद्दाम कशाला वेळ घालवायचा?" असं बोलून स्वतःची समजूत घालतात. अशा लोकांना व्यायामाचं महत्त्व पटवून दिलं, तर ते सुध्दा 'आरोग्य संपन्न' जीवन जगू शकतील.

आहार आणि व्यायाम या दोन्हींचा संबंध खूप जवळचा आहे. जर आहार दर्जेदार असेल व्यायाम चांगला होतो. अति भोजन केल्यामुळे रोगाला आमंत्रण दिले जाते! तसेच व्यायाम करताना एक पथ्य पाळावे लागते ते म्हणजे,

"सत्ये व्यायामे प्रवर्तयेत!"

सहज होईल इतकाच व्यायाम करावा. अति ताणल्यास रबर जसा तुटतो तसे शरीरातील





अवयवांना इजा पोहोचते. ते एक तर कमजोर तरी होतात किंवा नष्ट तरी होतात. व्यायामाने आपल्या शरीरावर झालेले परिणाम खालील प्रकारे मोजता येतात :

- | | |
|-----------|-------------|
| १) फिटनेस | २) स्टॅमिना |
| ३) ताकद | ४) लवचिकता |
| ५) समतुलन | |

विविध व्यायामप्रकारांचा परिणाम वेगवेगळा

होतो. तसेच जर आपण शरीराचा सूक्ष्म पध्दतीने अभ्यास केला तर 'आहार-विहार' या द्विसूत्रीवर आपण अनेक रोगांना प्रतिबंध करू शकतो. जेवण केल्यावर मात्र दोन घटका व्यायाम करू नये. वृद्ध लोकांनी चालणे व योगासन करणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. प्रत्येकाने आपल्या प्रकृती प्रमाणे जेवढेतेवढे करावे.



वेदनाशामक प्रभावहीन ठरतात तेव्हा...

सध्याच्या धावपळीच्या युगात प्रत्येक व्यक्ती सर्वात पुढे राहण्याच्या प्रयत्नात शरीराकडे दुर्लक्ष करत आहे. अनेक वेळा घाईगडबडीत आपल्याला एखादी दुखापत, जखम होते. त्यानंतर आपण तात्काळ आराम मिळावा, यासाठी वेदनाशामक औषधे घेतो, परंतु यामुळे आराम मिळतोच, असे नाही. जर तुम्हालाही अशीच एखादी दुखापत, जखम, अंगदुखी झाल्यामुळे वेदना होत असतील किंवा सूज आली असेल, तर निर्गुडीचा उपयोग करावा.

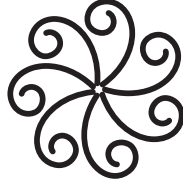
निर्गुडी ही एक उत्तम वेदनाशामक आहे. इतर वेदनाशामक औषधांचे, गोळ्यांचे जसे दुष्परिणाम असतात, तसे या वनस्पतीचे नाहीत. कोणत्याही प्रकारची सूज कमी करण्यासाठी निर्गुडीचा पाला प्रभावी ठरतो.

उपाय – निर्गुडीची पाने पाण्यात उकळून घ्या. गरम पाण्यात सुती कपडा भिजवून सुजलेल्या किंवा वेदनेच्या ठिकाणी शेका. या उपायाने अंगदुखी, लचक भरणे, शरीराचा विशिष्ट भाग दुखणे यामध्ये आराम मिळेल. कफ, खोकला, फुफ्फुसांवरील सूज कमी करण्यासाठी निर्गुडीच्या पानांवर तूप लावून पानं गरम करून पाठीवर, छातीवर बांधा.

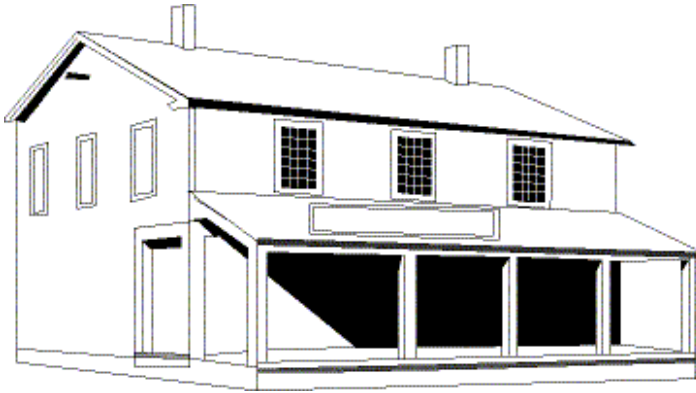
- मोहरीच्या तेलामध्ये ओवा आणि लसूण भाजून त्या तेलाने मालिश केल्यास अंगदुखीमध्ये आराम मिळेल.
- अक्रोडच्या तेलाने मालिश केल्यास हातापायांच्या जोडदुखीमध्ये आराम मिळेल.
- लसणाची एक पाकळी चावून-चावून खाल्ल्यानंतर गुळण्या करा. या उपायाने दातदुखीमध्ये १० सेकंदांत आराम मिळेल.
- थोडेसे जिरे तव्यावर गरम करून चूर्ण तयार करा. २-३ ग्रॅम हे चूर्ण गरम पाण्यातून दिवसभरात तीन वेळेस घेतल्यास पोटदुखीमध्ये आराम मिळेल.



With Best Compliments from



**श्रीनाथ इंजिनियर्स,
लातूर**





स्वच्छतेच्या नवीन संकल्पना

- राजेश पाटील

प्रत्येक नगरिकाला आपलं शहर स्वच्छ, सुंदर असावं असं वाटत असत गचाळ, बोकाळलेलं, अस्वच्छ, घाणेरडं शहर, गाव, घर कोणालाच आवडत नाही. मात्र त्यासाठी आपण स्वतः काही करतो का, असा प्रश्न विचारल्यास त्याचे उत्तर नाही असे नाही असे येईल? नुसतं स्वच्छ असावं असं वाटल्यावर त्यासाठी नियमित कृती व्हायला पाहिजे. मी स्वतः दररोज निर्माण होणाऱ्या कमीत कमी कचऱ्याची विल्हेवाट माझ्यापरीने कशी लावू शकेन? याचा विचार करून त्यासाठी घरात ओला - सुका कचरा वेगळा करून तो एका गोणीत किंवा जाळीदार बास्केटमध्ये सुकवून त्यापासून सॉड्रियखत तयार करता येते. त्याचा प्रयोग मी स्वतः करत आहे. त्याचा फायदा म्हणजे कचऱ्याची विल्हेवाट व झाडांची जोपासना त्यामुळे घरातील झाडे जोमाने वाढतात.

स्वच्छता ही जीवनातील अतिशय महत्त्वाची बाब आहे. त्यावर तुमचे स्वास्थ्य जीवन अवलंबून आहे. कचरा व्यवस्थापन महत्त्वाचा व नियमित करण्याचा भाग आहे. स्वच्छता नसेल तर घर, गाव, शहर अस्वच्छ होते व रोगराई पसरते. कोणत्याही शहराची स्वच्छता, नीटनेटकेपणा, सुसूत्रता आणि



नियोजन बद्धता यातूनच त्या शहराचे परीक्षण करता येते. म्हणतात ना, 'हात फिरा, तिथे लक्ष्मी वास करे.' उक्तीप्रमाणे प्रत्येकाने स्वतःच जे जमेल ते काम करून स्वच्छता सहज करता येऊ शकते. उदा. कचरा इतरत्र न टाकता पेटीतच टाकणे, रस्त्यावर काही कचरा दिसल्यास तो उचलून पेटीत टाकणे इ.

मोदी सरकारने 'स्वच्छता - अभियान' ही संकल्पना राबवली परंतु ती. कायमस्वरूपी टिकली नाही. संकल्पना कायम टिकण्यासाठी कचऱ्याच्या दुष्परिणामाची प्रात्यक्षिके, समुपदेशन, प्रचार, प्रसार होणे गरजेचे होणे गरजेचे आहे. केवळ फोटो काढण्यासाठी स्वच्छता अभियानाचा उपयोग करू नये.

कचरा विल्हेवाट सांभाळणाऱ्या यंत्रणा बळकट व धडधाकट असतील तर, या यंत्रणाकडून होणारे कार्य देखील व्यवस्थित चालू शकते. अन्यथा यंत्रणाच आजारी असतील तर शहर गलिच्छ व्हायला वेळ लागत नाही.

महानगरपालिकेने परवानगी देताना काही नियम व अटी घालणे तसेच त्याचे पालन होते किंवा नाही याची पाहणी करणे गरजेचे आहे. प्राथमिक





गरजा नागरिकांना उत्तम देणे हे पालिकेचे आद्य कर्तव्य आहे. पर्यावरणाचे संवर्धन, संरक्षण करून संपन्न गावाची सुव्यवस्था निर्माण करणे आज काळाची गरज आहे. अनेक गावे महानगरपालिकेतून वगळून आज डोंबिवलीसारख्या शहरात दुर्गंधी इ. गोष्टींना जनतेला नेहमी सामोरे जावं लागत आहे. त्यांच्या समस्या कायमस्वरूपी वाऱ्यावर आहेत.

‘स्वच्छ मुंबई सुंदर मुंबई’ हे स्वप्न साकारण्यासाठी पुढाकार घेऊन शून्य कचरा मोहिमेत यशस्वी इमारतींना मालमत्ता करात सवलत देण्यात यावी हा निर्णय पालिका प्रशासनाने घेतला आहे. तो स्वागताही आहे. त्याचबरोबर या ‘इमारतींना स्वच्छ - संकुल हरित - संकुल’ प्रमाणपत्र देण्यात यावीत. मुंबईमध्ये दररोज निर्माण होण्याचा कचऱ्याची विल्हेवाट लावून हा प्रश्न काही अंशी सोडविण्यासाठी पालिकेने नामी युक्ती शोधून काढली आहे.

मुंबईमध्ये दिवसा हजारो टन कचरा निर्माण होतो. आणि त्यांच्या विल्हेवाटीसाठी जागा नसताना नव्या बांधकामांना सर्रास परवानग्या दिल्या जातात. ही परिस्थिती म्हणजे धोक्याची घंटा आहे. सात हजार मेट्रिक टन घनकचरा विल्हेवाट नियमबाह्य होते. विल्हेवाटीचा प्रकल्प उभारणीसाठी नागरिकांनी सहकार्य करावे.

वैद्यकीय जैव कचऱ्याची योग्य प्रकारे विल्हेवाट लावण्यासाठी मोठ्या प्रमाणात प्रकल्प उभे करून कचऱ्याचा प्रश्न सोडवावा.

रहदारीचे नियम पाळले नाही तर दंड आकारला जातो. पण कचरा कुठेही टाकला तर दंड

किंवा शिक्षा का नाही? त्यासाठी शिक्षा व्हायला पाहिजे. (परदेशात हे नियम आहेत.) स्वच्छता प्रश्न आत्ताच सोडवला नाही तर उद्या खूप मोठ्या समस्यांना सामोरं जावं लागेल.

पर्यावरणाच्या संवर्धनासाठी प्रत्येकाने किमान पाच झाडे लावावीत. जे जास्त झाडे लावतील त्यांना बक्षीस द्यावे. प्लास्टिक न वापरणाऱ्यांना प्रमाणपत्रे द्यावीत. ऐहिक गरजा कमी करणे गरजेचे आहे. उदा. पन्नास टॉयलेट, कारंजी, जमिनीखाली पाण्याचे नियोजन - व्यवस्था करणे गरजेचे आहे.

महात्मा गांधीनी स्वतः स्वच्छता आचरून स्वच्छतेचे महत्व सर्वांना पटवून दिले. तसेच संत गाडगेमहाराजांनी स्वच्छतेची कास धरली व आयुष्यभर त्याचे पालन केले.

समाजाचे खरे ऋण फेडण्यासाठी प्रत्येकाने स्वच्छता स्वतः अंगिकारली तर घरच नव्हे तर सारा भारत स्वच्छ, सुंदर, सुजल व सुफल होईल आणि आम्ही खऱ्या अर्थाने सुखी होऊ !!



हसू नका बरं !

पहीले पाऊल

मास्तर : सोन्या सांग कि चंद्रावर पहीले पाऊल कोनी टाकले .??

सोन्या : निल आर्मस्ट्रॉंग

मास्तर : अगदी बरोबर .. आनि दुसरे पाऊल कुनी टाकले.. ?

सोन्या : तेनच टाकल आसल की ते काय लंगड वाटल व्हय तुमाला ..!





फळे रसाळ गोमटी औषधीसुधदा

- ओमनी फीचर्स

१) अननस :

वर्षभर सहज उपलब्ध होणारे हे फळ जुलै व नोव्हेंबर महिन्यात भरपूर प्रमाणात मिळते. अननसात विविध पाचक द्रव्ये, शर्करा, जीवनसत्त्वे, लोह, प्रोटीन्स व फॉस्फरस आढळतात. आम्लप्रधान द्रव्ये व क्लोरीन द्रव्ये असल्याने अननस मूत्रपिंड व पचनसंस्थेला उत्तेजन देते.

आजारासाठी उपयुक्त ?

- अननसाचे सरबत प्यायल्याने हृदय सुदृढबनते.
- अननसाच्या रसात मध मिसळून दिल्यास अशक्तपणा दूर होतो.



- अननसामुळे उष्णतेने होणारे पित्त कमी होते. पित्ताचा त्रास असणाऱ्यांसाठी अननस उत्तम औषध आहे.

- अननसाच्या तुकड्यांवर मिरेपूड व साखर

घालून खाल्ल्यास आम्लपित्त कमी होते.

- बहुमूत्रता होत असल्यास अननसाच्या तुकड्यांवर पिंपळीचे चूर्ण घालून द्यावे.

- कावीळ व पंडुरोग (अॅनिमिया) यावर अननस गुणकारी आहे.

- घशाचे विकार, घटसर्प, टॉन्सिल्स व तोंडातील संसर्गजन्य विकार अननसाचा रस गुणकारी ठरतो.

- अननसामुळे पोटातील कृमी नष्ट होण्यास मदत होते.

- अननसातील अधिक शर्करेमुळे आणि उत्तम गुणधर्मांमुळे सर्व फलरसात अननसाला अग्रवक्कम द्यावा लागतो.

२) अक्रोड :

बदामासारखेच गुण असणारे आणि तेवढेच महत्त्वाचे फायदे देणारे असे हे गुणी फळ. अक्रोडमध्ये उत्तम प्रकारची प्रथिने आणि आवश्यक मेदाम्ले भरपूर असतात. कर्बोदके, कॅल्शियम, पोटॅशियम, गंधक, फॉस्फरस आणि मॅग्नेशियम यांचे भरपूर प्रमाण अक्रोडमध्ये असते. म्हणूनच मेंदूसाठी पोषकद्रव्ये म्हणून अक्रोडला 'टॉनिक' असे संबोधले जाते.

१. हृदयाच्या दुर्बलतेवर ते नियमित मूठभर रोज १० ते १२ अक्रोड बिया खाल्ल्यास हृदय अधिक कार्यक्षम होते.





२. सांधेदुखीवर आणि महिलांच्या अनेक तक्रारींवर अक्रोडच्या नियमित सेवनाने फायदा होतो.
३. जंत झाल्यास किंवा पोट दुखत असल्यास अक्रोड सेवन केले तर त्रास कमी प्रमाणात होतो.
४. ताज्या अक्रोडचे सेवन हे त्वचादोषात अत्यंत गुणकारी आहे.
५. अक्रोडची साल उगाळून सुजेवर लेप लावला असता सूज कमी होते.

३) आवळा :

त्रिफळा चूर्ण, च्यवनप्रास या लोकप्रिय औषधामधील प्रमुख घटक म्हणजे आवळा. ऑक्टोबर-डिसेंबरमध्ये भरपूर प्रमाणात खायला मिळणाऱ्या या फळाला आहारशास्त्रात आणि आरोग्यशास्त्रात महत्त्वाचे स्थान आहे. आंबट, चरबी, कार्बोद, तंतुघटक, कॅल्शियम, फॉस्फरस, लोह यांच्याबरोबर 'सी' जीवनसत्त्व भरपूर प्रमाणात असते. अशा आवळ्याचा आरोग्यासाठी पुरेपूर उपयोग होतो.

१. आवळा त्वचेचे पोषण करून वर्ण खुलवतो.
२. खूप घाम येणे या तक्रारीवर आमलकी हे गुणकारी औषध आहे.
३. केस जाणे, पांढरे होणे, टक्कल पडणे, केस गळणे या तक्रारींवर आवळा, पिंपळी, नीलकमल, ज्येष्ठमध यांचे तेल केसांना लावावे.
४. आवळ्याचा रस व उसाचा रस एकत्रित प्यायल्यावर लघवीचे विकार दूर होतात.
५. रोगप्रतिकारकशक्ती वाढविण्यासाठी आणि डोळ्यांसाठी आवळा गुणकारी आहे.

६. मधुमेह नियंत्रित करण्यासाठी दर दिवशी सकाळ-संध्याकाळ सम प्रमाणात १० ग्रॅम आवळा, जांभळाच्या बिया, कारल्याचा रस प्यावा.
७. दीड वर्षाखालील मुलांना दात येतेवेळी बराच त्रास संभवतो. अशा वेळी आवळा चूर्ण समभाग किंवा मधासह महिनाभर द्यावे.

४) कलिंगड :

जगातील सर्वाधिक उष्ण कटिबंधात म्हणजेच आफ्रिकेत कलिंगडाचे मूळ जन्मस्थान असून भारतात मात्र ते उत्तम नगदी पीक आहे. कलिंगडाच्या अर्कामनी, मधुमीलन, आशिया मॅटो, शुगरबेबी या जाती असून कलिंगडात प्रोटीन, कर्बोद, कॅल्शियम, लोह, फॉस्फस, 'ब' व 'ई' जीवनसत्त्व



आणि पाण्याचे भरपूर आहे.

१. कलिंगड गोड, शीतकारक, बलवर्धक व तृप्तिकारक असल्यामुळे त्याचे सेवन आरोग्याला गुणकारक ठरते.





२. कलिंगडाच्या रसाने पोटाचे सर्व विकार कमी होतात.
३. मूत्रपिंड व मूत्राशय विकारास हे उत्तम औषध आहे.
४. शरीरामधील नवनिर्मितीच्या प्रक्रियेत व चायापचयात कलिंगड उपयुक्त ठरते.
५. कलिंगडाच्या बिया चूर्ण अतिरक्तदाब नियंत्रित ठेवण्यासाठी उपयुक्त ठरतो. कलिंगड शरीराबरेबर मनावरही उपयुक्त ठरते म्हणून ते अत्यंत गुणकारी आहे.

५) काकडी :

खूप कमी काळात येणारे पीक म्हणून काकडी प्रसिध्द आहे. जीवनसत्त्वे, खनिजे, क्षारांचे संतुलित प्रमाण, उच्चकोटीची प्रथिने, स्निग्धांश आणि कर्बोदकांचे आगळेवेगळे प्रमाण यांमुळे काकडीमध्ये पुष्कळ प्रमाणात औषधी गुण दिसून येतात. सातपुती तर काकडी, नारिंगी काकडी, वाळूंक, तवसा, रानकाकडी असे अनेक प्रकार काकडीमध्ये असून त्यात निरनिराळी आहारद्रव्ये आढळून येतात. बियांसकट केलेल्या काकडीच्या रसाचे सेवन केल्यास अनावश्यक चरबी कमी होण्यासाठी काकडी उत्तम औषध आहे. संधिवात व वातविकारात काकडी उपयुक्त असते.

१. श्वसनविकारात काकडीच्या वेलीची राख उपयोगी पडते.
२. अजीर्णामुळे उलट्या होत असल्यास काकडीच्या बिया ताकात वाटून ताक प्यायला

दद्यावे.

३. मूत्रविकाराच्या अनेक विकारांवर काकडीचा रस हे अत्यंत गुणकारी औषध आहे.
४. काकडीच्या रसाचा औषधी प्रयोग उपाशीपोटी केल्यास त्वचेचे रोग कमी होण्यास मदत होते.
५. टोमॅटो आणि काकडीच्या एकत्रित रसामुळे रक्तशुद्धीस मदत होते.
६. चेहऱ्याच्या अनेक अडचणींवर काकडीचा रामबाण उपाय म्हणून वापर करता येतो.
७. पोटाच्या आतड्यांच्या अनेक विकारांवर काकडी उपयुक्त आहे.

६) काजू :

सुक्या मेव्यामध्ये काजूच्या बियांना फारच महत्त्व आहे. समुद्रकिनाऱ्यालगत वाढणाऱ्या या फळामध्ये 'बी' जीवनसत्त्व भरपूर प्रमाणात असते आणि यातून मिळणारी प्रथिने शरीरात लवकर पचतात.

१. रिकाम्या पोटी मूठभर काजू खाऊन वर मध चाटल्यास बुद्धी व स्मरणशक्ती वाढते.
२. देठसहित काजूचे पिकलेले फळ मिरिपूड व मीठ घालून ३-४ दिवस प्रातःकाली खाल्ल्याने पोटातील मलविकार बरे होतात.
३. काळ्या मनुका किंवा द्राक्षाबरोबर काजू खाल्ल्याने अजीर्ण कमी होते.
४. काजूच्या फळाचा गर ठेचून गरम करून पोटास बांधले असता शरीरावर उठलेल्या गाठी कमी होतात.
५. काजूचे तेल चामखिळीवर चोळल्यास चामखीळ बरी होते. फुटलेल्या टाचांवरही काजूचे तेल





उपयोगी पडते.

७) केळे :

पोषणशास्त्राच्या दृष्टीने केळ्याला पूर्णान्न म्हणून मान्यता मिळाली आहे. भरपूर स्टार्च, उष्मांक, उत्तम प्रथिनं, कॅल्शियम, लोह, पोटॅशियम असणाऱ्या केळ्यामध्ये फायबरचे प्रमाण उत्तम आहे. सोनकेळी, रानकेळी, राजाळू, वेलची केळी, वसई केळी, लोखंडी केळी असे केळ्यांचे प्रकार असून त्यात 'अ', 'ब', 'क', 'ड' जीवनसत्त्वांचा समावेश आहे. केळ्याच्या गुणधर्मांमुळेच ते अनेक आजारांच्या उपचारांसाठी उपयुक्त ठरते.

१. रक्तपित्तात केळे क्षार द्यावे व सुकी किंवा ताजी केळी खायला द्यावीत.
२. मूत्रसंस्थेच्या विकारांवर केळे हा उत्तम उपाय आहे.
३. जुलाब व आव पडत असल्यास कच्च्यापक्क्या केळ्याचे वाळलेले पीठ द्यावे. हे पीठ ताकात मिसळून दिल्यास जुलाब थांबतात.
४. पिकलेल्या केळ्याचे समभाग साखरेत मिसळून मंद अग्नीवर केलेले सरबत खोकल्यावर गुणकारी औषध आहे.
५. केळ्याच्या साली वाळल्यावर जाळून त्यांची राख पायाला, टाचांना चोळल्यास भेगा कमी होऊन टाच दुखायची थांबते.
६. आम्लपित्त व अल्सर विकारात केळे हे गुणकारी औषध आहे.
७. केळे चिरून त्यात मिरेपूड व वेलची पूड भरून केळे खावे, त्यामुळे मूळव्याधीचा त्रास कमी

होतो.

८. केळफूल कृमी, क्षय, कोड इ. रोगांवर गुणकारी आहे.
९. हिमोग्लोबिनची कमतरता भरून काढण्यासाठी केळ खाणे हा उत्तम उपचार आहे.

८) कोकम :

केवळ सरबत आणि आमटी किंवा कालवणात कोकमाचा वापर मर्यादित असतो, असे जरी वाटले तरी कोकम हे औषधी फळ असल्याचे आयुर्वेदात म्हटले आहे. कोकमामध्ये २५ टक्के तेलाचे प्रमाण असून त्यात सायट्रिक ॲसिड व टार्टरिक ॲसिड असते.

१. कोकमाचे फळ हे कफवातनाशक आहे.
२. भूक वाढविण्यासाठी आणि तहान कमी करण्यासाठी कोकमाचा उपयोग करावा.
३. कोकमाच्या मुळाची साल त्वचारोगनाशक गुणाची असल्यामुळे त्वचारोगामुळे ते उपयुक्त ठरते.
४. वातानुलोमक गुणाचे कोकम हृदयाला हितकारक आहे.
५. फळामध्ये ज्वरनाशक गुणधर्म असल्याने ताप आल्यावर दाह कमी करण्यासाठी कोकमाचे पन्हे करावे.
६. कोकम आणि साखरेच्या रसामुळे पित्ताचे शमन होते आणि पचनक्रिया सुधारून यकृत स्त्रावांचे नियमन होते.
७. पावसाळ्यातील पायाच्या विकारांवर कोकमतेल उपयुक्त आहे.



**९) चिकू :**

चिकूच्या झाडाला वर्षातून दोनदा फळे येतात. सप्टेंबर-ऑक्टोबर मध्ये आपल्याकडे चिकूची आवक सुरु होते. चिकूत साखरेचे प्रमाण भरपूर व नैसर्गिक स्वरूपात असल्यामुळे शरीरात उत्साह येतो. चिकूमध्ये $\frac{3}{4}$ जलीय अंश व इतर भागात प्रथिने, कर्बोद, फॉस्फरस, लोह, क्षार, शर्करा त्याचबरोबर भरपूर प्रमाणात 'ए' जीवनसत्त्व आणि थोड्या प्रमाणात 'सी' जीवनसत्त्व असते. चिकूमध्ये टॅनिन असून त्याचे सॅपोटीन व सॅपोनिन हे घटक औषधी आहेत.

१. चिकूच्या सालीच्या रसाचा उपयोग ताप कमी करण्यासाठी होतो.
२. चिकूने मूत्रसंस्थेचे विकार कमी होतात.
३. जेवणानंतर नियमित चिकू खाल्ल्याने पचन नीट होऊन भूक लागते.
४. चिकू आणि साखर यांचे मिश्रण शक्तिवर्धक आहे.
५. रात्रभर लोण्यात भिजत घातलेला चिकू पित्तावर औषध म्हणून उपयोग ठरतो.
६. वजन वाढण्यासाठी चिकू उपयुक्त आहे. मधुमेह रुग्णांनी चिकू जास्त खाऊ नयेत.

१०) द्राक्षे :

गोड, आंबट अशा संमिश्र चवीची द्राक्षे जानेवारी ते मार्च यादरम्यान बाजारात उपलब्ध होतात. काळी व हिरवी अशा दोन रंगांमध्ये असणाऱ्या द्राक्षांमध्ये मेलिक सायट्रिक, रार्टरिक ॲसिड असते. भूक

वाढवण्यासाठी द्राक्षांचा उपयोग होतो.

१. सर्दी, मानसिक अस्वस्थता, श्वासविकारांवर द्राक्ष गुणकारी आहे.
२. चयापचय क्रिया सुधारत असल्यामुळे हृदयरोग्यांसाठी द्राक्ष वरदान आहेत.
३. पचनशक्ती मंदावणे, अग्निमांदय एकूण अशक्तपणावर द्राक्ष उत्तम औषध आहे.
४. वायू, रक्तपित्त, तोंडाचा कडवटपणा, खोकला, थकवा, स्वरभेद, घसा बसणे, क्षत व क्षय हे विकार दूर करण्याचे काम द्राक्ष करते.
५. द्राक्षाने रक्तशुद्ध होते आणि पित्तप्रकोप शांत होतो.
६. द्राक्षामध्ये 'सी' जीवनसत्त्व असल्यामुळे स्कर्व्ही व त्वचारोगावर फायदेशीर ठरते.
७. उष्णतेचा ताप, कावीळ, मूत्रदोष, छातीचे रोग द्राक्षसेवनामुळे नाहीसे होतात.

११) खजूर :

श्रमहारक, पौष्टिक, शक्तित्ववर्धक, आरोग्यप्रधान, रसदार, धातुपुष्टीकारक तृप्त करणारे असे गुणधर्म असणारे फळ म्हणजे खजूर. खजुरामध्ये कर्बोदिक पदार्थांचे प्रमाण जास्त असून 'बी' जीवनसत्त्व आणि कमी प्रमाणात 'सी' उपयुक्त ठरते.

१. खजूर शक्तिवर्धक असल्यामुळे आजारांमुळे होणारी झीज असून काढण्यासाठी उपयुक्त आहे.
२. खजुरातील निकोटीन आतड्यांच्या तक्रारी दूर करते आणि उपयुक्त बॅक्टेरियांच्या वाढीस





प्रोत्साहन देते.

३. रक्तातील लोहाचे प्रमाण वाढविण्यासाठी खजूर अत्यंत उपयुक्त आहे.
४. लैंगिक कमकुवततेवर खजुराच्या बिया उपयुक्त आहेत.
५. खजुराचे पाणी हृदयाचे दौर्बल्य कमी करून शक्ती वाढविण्यास उपयुक्त ठरते.

१२) पपई :

औषधी गुणांनी उपयुक्त पपईचे वर्षातून दोनदा पीक येते. फेब्रुवारी ते मार्च आणि मे ते ऑक्टोबर दरम्यान मिळणाऱ्या पपईमध्ये 'अ' जीवनसत्त्व व खनिजे भरपूर प्रमाणात असतात. पपईमध्ये जलीय अंश, प्रथिने, चरबी, कर्बोद, क्षार, कॅल्शियम, फॉस्फरस यांचे घटक आढळतात.

१. पपईच्या दुधामुळे गळ्याचे विकार, टॉन्सिल्स, घटसर्प, जिभेवरचे व्रण नाहीसे होतात.
२. वातविकारांवर, सांधेदुखी, सांधे सुजणे या तक्रारीत पपईच्या झाडाची पाने गरम करून बांधावीत.
३. चेहऱ्याच्या तक्रारींवर पपईचा गर उत्तम उपाय आहे.
४. जंत, कृमी व आतड्यांच्या अनेक विकारांवर पपई उपयुक्त आहे.
५. स्त्रियांच्या मासिक पाळीच्या तक्रारींवर पपई उपयुक्त आहे.
६. सूज आलेली असल्यास तिच्यावर पपई लावल्याने आत पू होत नाही.

१३. पेरु :

'सी' जीवनसत्त्व भरपूर प्रमाणात असणाऱ्या या फळात दोन रंगाचे म्हणजे पांढरे आणि गुलाबी रंगाचे गर आढळून येतात. हिवाळ्यात उपलब्ध होणाऱ्या या पिकाच्या पानांचाही औषध म्हणून उपयोग केला जातो.

१. झाडाची साल आणि पानांचे चूर्ण जखमा किंवा फोडांवर जंतुनाशक म्हणून लावतात.
२. विषमज्वर किंवा कोणत्याही तापामध्ये पेरुचे सेवन केल्यामुळे फायदा होतो.
३. पेरुच्या पानांच्या पोटिसांचा नेत्र दूर करण्यासाठी उपयोग होतो.
४. दातांची दुखणी, तोंड येणे या तक्रारींवर पेरुच्या काढ्याचा उत्तम उपाय होतो.
५. कोवळ्या ताज्या पानांचा काढा हा उलट्या, जुलाब यांवर गुणकरी औषध आहे.

१४. मोसंबी :

पावसाळ्याच्या अंतिम टप्प्यात मोसंबीचा मोसम असला तरी हे फळ बारमाही उपलब्ध असते. मोसंबीमध्ये भरपूर प्रमाणात जलीय अंश असून प्रथिने, चरबी, कर्बोद, कॅल्शियम, फॉस्फरस, 'ए' आणि 'सी' जीवनसत्त्वे व लोहतत्त्व असतात.

१. मोसंबीच्या रसात थोडा किंचित आल्याचा रस टाकल्याने पचनशक्ती वाढते आणि सर्दी-खोकला कमी होतो.
२. मोसंबी हृदयाला उत्तेजन आणि उत्साह देणारे फळ आहे.
३. वजन कमी करताना मोसंबी महत्त्वाची भूमिका





बजावत असते.

४. मोसंबीचा रस नियमित घेतल्यास कांती सतेज होते.
५. मोसंबीचे सेवन केल्यामुळे दात व हाडांमध्ये विकृती निर्माण होत नाही.

१५. लिंबू :

आयुर्वेद, आहारशास्त्राने लिंबास अमूल्य फळ ठरविले असून निसर्गोपचाराने लिंबास स्वच्छतेचा महामेरू म्हटले आहे. लिंबूमध्ये सायट्रिक ॲसिड, फलशर्करा, कॅल्शियम, फॉस्फरस आणि भरपूर 'क' जीवनसत्त्व असते. लिंबूच्या एकूण २५ जाती असून कागदी लिंबू हे सर्वात गुणकारी जातीचे आहे. लिंबाचा रस जंतुनशाक आहे म्हणूनच जंतुजन्य आजारांवर लिंबाचा रस गुणकारी औषध आहे.

१. सकाळी उपाशीपोटी लिंबू आणि मध यांचे संमिश्र रस प्यायल्यास वजन कमी होण्यास मदत होते.
२. लिंबामुळे पचन सुलभ होते.
३. दंतविकारांवर आणि हाडांच्या दुखण्यावर लिंबू उपयुक्त आहे.
४. आवळ्याच्या रसाबरोबर लिंबू घालून केसांना लावल्यास केस गळणे थांबते आणि कोंडा दूर होऊन केस काळेभोर होण्यास मदत होते.
५. जुलाब होत असल्यास साखर, मीठ, घातलेले लिंबाचे सरबत प्यावे.
६. बद्धकोष्ठतेवर नियमित लिंबूपाणी हा सर्वात सुंदर उपाय आहे.
७. लिंबाचा रस मूत्रसंस्थेच्या विकारांवर गुणकारी

आहे.

१६. संत्रे :

आयुर्वेदानुसार संत्र्यामध्ये अनेक प्रकारचे औषधी गुण आहेत. चवीला गोड असणारे हे फळ वर्षातून दोनदा येते. तसेच फाळांतील सर्व घटकांबरोबर 'ए', 'बी', 'सी' जीवनसत्त्वे देखील असते.

१. श्वसनाच्या तक्रारीवर संत्री गुणकारी औषध आहे.
२. संत्र्याच्या रसामुळे आतड्यातील उपद्रवी जंतूंचा नाश होतो आणि आतड्यांची कार्यक्षमता वाढते.
३. पचनसंस्थेचे कार्य नीट केल्याने गॅसेस, पोटफुगी यांच्या तक्रारी संत्र्यांमुळे थांबतात.
४. उच्चरक्तदाबावर संत्रे उपयुक्त आहे.
५. शरीरातील उष्णता दूर करण्यासाठी संत्रे उपयुक्त आहे.
६. मूत्रसंस्थेच्या विकारांवर देखील संत्रे उपयुक्त आहे.
७. डोळ्यांतील थकण्यावर, चेहऱ्यावर तेज येण्यासाठी संत्रे अतिशय गुणकारी आहे.

१७. सफरचंद :

'माझे सेवन करून डॉक्टर दूर ठेवा' असं सांगणाऱ्या सफरचंदाने आहार निसर्गोपचारामध्ये अव्वल स्थान पटकाविले आहे. गुणवत्ता, उपयुक्तता आणि तुलनेने कमी दुष्परिणाम असे गुणधर्म असल्यामुळे सफरचंद खऱ्या अर्थाने औषधी ठरते. सफरचंदामध्ये असणारे गॅलॅक्टुरॉन्क आम्ल आणि





मॅलिक आम्ल अनेक आजारांसाठी उपयुक्त आहे.

१. रक्तक्षय आजारासाठी सफरचंदाचा रस गुणकारी आहे.
२. जेवणापूर्वी किसलेल्या सफरचंदात मध व तीळ एकत्र केल्यास भूक वाढते.
३. सफरचंदातील मॅलिक आम्लामुळे पचनसंस्थेच्या, यकृताच्या आणि मेंदूच्या तक्रारी दूर होतात.
४. सांधे आखडणे, खोकला, मूतखडा, डोळ्यांच्या तक्रारी यांवर सफरचंद उपयुक्त ठरते.
५. अतिसार होत असल्यास सफरचंद भाजून किंवा शिजवून खावे.
६. तणाव कमी करण्यासाठी, डोकदुखी आणि दातदुखी थांबविण्यासाठी सफरचंद खावे.

१८. सीताफळ :

सीताफळाच्या अपभ्रंशावरून सीताफळ हे नाव पडलेले असून सीताफळामध्ये कॅल्शियम, लोह, जीवनसत्त्व 'बी', 'सी' भरपूर प्रमाणात नैसर्गिक साखर असते. सीताफळ ऑगस्ट ते जानेवारी या काळात उपलब्ध होते.

१. भरपूर नैसर्गिक घटकाचा समावेश असल्याने सीताफळ हे मेंदूला पृष्ठी देणारे फळ ठरते.
२. क्षयासारख्या आजारात रक्तवृद्धीसाठी वापरतात.
३. सीताफळाची पाने बेशुद्धीत किंवा फिट्समध्ये चुरगळून हुंगण्यास दिली तर उपयुक्त ठरते.
४. चिंचेचा गर आणि सीताफळाचा गर यांचे मिश्रण जुलाब थांबण्यासाठी गुणकारी आहे.
५. पानांची पेस्ट जंतुनाशक असल्यामुळे त्वचारोगावर उत्तम उपाय आहे.



With Best Compliments from



Chintamani Jewellers



Thane - Jambhali Naka, Thane (W)
Tel.: 9122 2543 2241 / 42 / 43

Dombivli - Phade Road, Dombivli (E)
Tel.: 91251 2470 117 / 18 / 19 / 10








हिरडा देतो विरतारुण्य

- ओमनी फीचर्स

हिरडा म्हणजे औषधी जगातले जणू हिरण्यच! आयुर्वेदाचार्य म्हणतात - हिरडा हे इतके श्रेष्ठ औषध आहे, की स्वर्गातले अमृत भूमीवर पडले नि त्याचे हिरडे झाले! तुम्हाला देखील हिरड्याचे औषधी गुणधर्म कळले की हिरडा अमृतच वाटेल!

आपल्याला मुळी कधी कसला रोगच झाला नाही तर किती मजा येईल! हो की नाही? हिरड्याजवळ तसंच सामर्थ्य आहे बरं का! उत्तम वजनदार हिरड्याचे छोटा चमचा भर चूर्ण

तितक्याच तूप आणि मधातून रोज घेतल्याने - चाटल्याने कोणताही रोग होत नाही असे आयुर्वेदाचार्य निखून सांगतात. अर्थात अशा हिरडाचूर्ण सेवनाने आरोग्याबरोबरच माणसाचे आयुष्यही वाढणारच हं! आता 'आयुष्यमान भव' या आशीर्वादाऐवजी 'हिरडाचूर्ण सेवनाची बुद्धी होऊ दे' असा आशीर्वाद अधिक हितकर! हिरडा सेवनाने



तुमचे आरोग्य नि आयुष्य तर वाढतेच, शिवाय तुमची बुद्धीसुध्दा तरतरीत होते आणि स्मरणशक्ती शाबूत राहते! हो, नाहीतर खूप आयुष्य मिळून वृद्धावस्थेतले सारे दोष दिसत नाही, आठवत नाही, सुचत नाही, कुठं बुद्धी चालत नाही असं होऊन वग़ाय उपयोग ? पण हिरड्याच्या नित्य सेवनाने हे विकार होणारच नाहीत नि म्हातारपण यायचं नाही! आता तुम्ही म्हणाला, 'म्हातारपण

आलंय त्यांना नि प्रकृतीत विविध बिघाड झाले आहेत अशा रोगजर्जरांना तुमचा अमृतासारखा हिरडा काही दिलासा देणार आहे का?' तेच सांगतेय आता!

अलीकडे वृद्धांच्याच नव्हे तर तरुणांच्याही डोळ्यांच्या खूप तक्रारी असतात! डोळे लाल होणे, दुखणे, थकणे, खुपण्या, मोतिबिंदू इत्यादी





नेत्ररोगांवर हिरडा उपयुक्त आहे. सुरवारी हिरड्याचे (वजनदार हिरड्याचे) चूर्ण अर्धा चमचा घेऊन ते भिजेल एवढा मध आणि चमचाभर तूप (साजूक) असे एकत्र मिश्रण करून रोज रात्री चाटलंत तर तुमचे नेत्ररोग बरे होतील. या पध्दतीने पंधरा दिवस हिरडा सेवन केलेत की डोळे बरे होत असल्याचे लक्षात येईल. हा माझा अनुभव आहे. मोतिबिंदू लक्षात येताच डॉक्टरकडे जाऊन ऑपरेशन ठरविण्यापूर्वी किंवा ऑपरेशनचा दिवस येईपर्यंतच्या मुदतीत, सुरवारी हिरडा चूर्ण तूप-मधातून रोज सेवन करायचे नि स्वच्छ सहाणेवर सुरवारी हिरडा थेंबभर मध नि थेंबभर पाण्यात उगाळायचा आणि त्या गंधाचे डोळ्यात रोज रात्री अंजन करायचे की ऑपरेशनपूर्वीच मोतिबिंदू बरा झालेली माणसे मला माहीत आहेत.

श्वास लागून हैराण होत असाल तर तूप-मधातून अर्धा चमचा हिरडा चूर्ण सात दिवस सेवन करा की बरे वाटेल! कफ खोकल्याच्या दुष्ट दुकलीने तुमच्यावर हल्ला केला असेल तर हिरडा चूर्ण घेतल्याने त्यातून सुटका होईल! मूळव्याधीने संत्रस्त झालेल्यांना बसवत नाही, उठवत नाही अशा भयानक वेदनांनी अगदी हुतू-हमामा घातला असेल तर अगदी हाहाकार झाल्यासारखे हुंदके देऊन रडण्यापेक्षा हिरड्याचे साहाय्य घ्या ना ! रोज सकाळी चमचाभर हिरडा चूर्ण खडीसाखर घालून गोड केलेल्या कपभर दुधात मिसळून घ्या, की चार दिवसांत बरे वाटेल. तुमच्या पोटाचे बहुतेक विकार हिरडा अगदी हुकमी बरे करील. दोन चमचे हिरडा चूर्ण (किंवा दोन हिरडे ठेचून) दोन कप पाण्यात

टाकून त्याचा अष्टमांश काढा करा नि तो काढा गाळून सांज-सकाळ दोनदा घ्या की पोट साफ! बध्दकोष्ठ, डोकेदुखी, वाढलेली प्लीहा-यकृत, पोटफुगी यांसारख्या पोटविकारांवर हिरड्याचा काढा म्हणजे रामबाण ! दोन-चार दिवसात बरे वाटेल.

पोटात साचलेला वात गडबड करू लागला की चमचाभर हिरडा चूर्ण तूप-मधातून चाटा, की वाताचा आवाज गप्प होईल!

थोडक्यात सांगायचे तर, पोटाचे विकार, नेत्रविकार, कफ, खोकला, श्वास, डोकेदुखी, वात, मूळव्याध इ. विकारांवर हिरडा रामबाण असल्याने, हिरडा-सेवनाने हे विकार उद्भवतच नाहीत. त्यामुळे माणसाचे आरोग्य सुरक्षित राहते. म्हणजे तारुण्य टिकते आणि तारुण्य अबाधित राहते म्हणून माणसाला तसं सहज म्हातारपण येतच नाही - असा हिरड्याचा सरळ हिशेब ! यामुळेच आयुर्वेदाने हिरड्याला 'अमृत' म्हटलंय! कारण ते अमृताचेच फळ आहे म्हणे! देव अमृतसेवन करीत म्हणून चिरयौवन असत ! नित्य हिरडा सेवनाने माणसाला एवढ्या बाबतीत तरी देवांसारखे यौवनसंपन्न व्हायला काय हरकत आहे? प्रयोग करून पाहायलाही

शक्ती आणि बलदायक शिंगाडा

उपवासाचे शिंगाड्याचे थालीपीठ, शिंगाड्याचा शिरा, शिंगाड्याची लापशी, शिंगाड्याच्या पुऱ्या-भाजी असे विविध पदार्थ आलटून-पालटून घरात व्हायचे आणि घरातल्या बालगोपाळांना त्यातला नैवेद्य मिळायचा. उपवास





म्हटला की शिंगाडा असे समीकरणच झाले होते आमच्या घरात. जुनी माणसे शिंगाड्याला एवढं स्थान का देत असत याचा विचार केलाय का कधी कुणी? नाही ना? आता करू या! शिंगाड्याचे सामर्थ्यच असे आहे, की त्याच्या जोरावर कितीही उपवास पार पाडावेत. उपासाला शिंगाड्याचा आहार घेतला तर तृप्ती असते. मरगळ येत नाही. कारण शिंगाडा भूकधरू आहे. म्हणून तर उपवासासाठी शिंगाड्याची योजना!

शिंगाडा शक्ती देणारा, बल वाढवणारा, शरीरातील धातू पुष्ट करणारा आहे. कमजोरीमुळे अस्वस्थ, निराश झालेल्या पुरुषांना शिंगाड्याचे लाडू द्या की पूर्ववत तारुण्य प्राप्त होईल. शिंगाड्याचे पीठ तितक्याच साजूक तुपावर भाजून त्यात तितकीच पिठीसाखर मिसळा आणि त्याचे लिंबाएवढे



लाडू वळा. रोज सकाळी एक लाडू खा, की पंधरा दिवसांत पुरुषाची कमजोरी कमी होते. काही मुले फार खा-खा करतात. मुलेच नव्हे तर मोठी माणसे, म्हातारे सुध्दा सारखे चवीपरीने खाण्यासाठी वसवस करतात. किती खाल्ले तरी त्यांची तृप्ती नाही नि इतके खाऊनही सुदृढ दिसतील तर शपथ! सारे किडकिडीत सुदामदेव नुसते! अशा खादाडांनो, रोज एक कप शिंगाड्याची लापशी सकाळी घ्या, की

खाण्याची वसवसाट कमी होईल. लापशी कशी करायची ते सांगते. एक कपभर दुधात दोन चहाचे चमचे शिंगाड्याचे पीठ घालून चांगले ढवळून शिजवावे. शिजून दाट झाले की शेगडीवरून खाली उतरून त्यात चवीनुसार साखर नि चमचाभर साजूक तूप, वाटल्यास वेलची, केशर घालून नीट ढवळावे की झाली लापशी! ही लापशी खादाड पण रोड मुलांमाणसांना मानवते तशीच गर्भ वाढत नाही अशी तक्रार असलेल्या गर्भिणींनाही फायदेशीर असते. ही लापशी शक्तिवर्धक तर आहेच शिवाय पित्तप्रवृत्तीच्या माणसाला अत्यंत हितावह आहे. पित्त झाले तर ही लापशी खा, की बरे वाटेल.

शिंगाडा लवकर पचणारा आहे; तेव्हा आहारात वरचेवर आल्याने जडत्व येत नाही. तसेच शिंगाडा दाह कमी करणारा आहे. शरीरात कुठेही दाह होत असेल तर शिंगाड्याची लापशी घ्यावी, की बरे वाटेल. ज्या भगिनींच्या अंगावर खूप जाते (रक्तप्रदार) त्यांनी रोज शिंगाड्याची लापशी घेतल्यास हितावह होईल.

कफ प्रवृत्तीच्या माणसांनी शिंगाड्याच्या वाटेस जाऊ नये. क्वचित कधी लापशी किंवा शिंगाड्याचा एखादा लाडू खाल्ला तर एक वेळ चालेल; पण कफेकऱ्यांच्या आहारात शिंगाडा नसावा हे उत्तम.

शिंगाडा बलदायक, दाहनाशक, कमजोरी नष्ट करणारा, खाय खाय थांबविणारा असा बहुगुणी आहे आणि असे असूनही तो सर्वत्र मिळतो. त्याचे पीठ करायची खटपट नको असेल तर शिंगाड्याचे तयार पीठही बाजारात सहज मिळते. तेव्हा भगिनींनो, घरी नेहमी शिंगाड्याचेच लाडू करून ठेवावेत असे नाही का तुम्हांला वाटत!

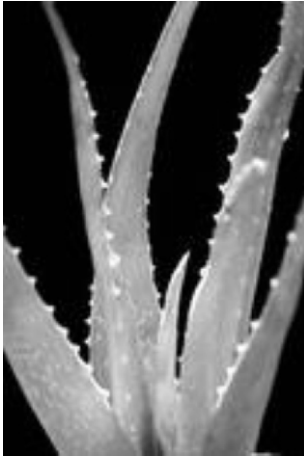




पित्तशामक कोरफड

कोरफडीच्या रुंद जाड पानांत गिलगिलीत गीर असतो. तो चवीने कडू पण औषधी गुणधर्माने अगदी अमृतासारखा! याच्या रसापासून 'काळाबोळ' तयार करतात. स्त्रियांच्या गर्भाशयाच्या नि पाळीच्या तक्रारींवर तो उपयुक्त आहे.

विस्तवावर कोरफडीची पाने गरम करून पानांमधला गीर काढायचा नि स्वच्छ पांढऱ्या फडक्यात घालून पिळला की रस निघतो. हा रस उत्तम औषध आहे. भूक लागत नाही, जेवण जात नाही, काही खायचे म्हटले तर नको वाटते, त्यामुळे अशक्तपणा आलाय अशी तुमची अवस्था झाली, तर कोरफडीचा एक चमचा रस तितकाच मध मिसळून सकाळ-सायंकाळ घ्या, की दोन-चार दिवसांत भूक लागून तुम्ही चवीने जेवाल, पचवाल, तुम्हांला शौचाला साफ



होईल. छान निरोगी व्हाल. कधी तुमचे पित्त उसळले तर दोन चामाचो रसा खाडी साखार मिसळून घ्या, की पित्त पळून जाईल नि कडकी वाढली असल्यास तीही शांता होईल.

हातापायांची, डोळ्यांची आग आग होत असली तर तसाच दोन चमचे रस खडीसाखर मिसळून घ्या, की

दोन दिवसांत बरे वाटेल. डोळ्यांच्या तक्रारींवर, म्हणजे डोळे येणे, लाल होणे, गळ लागणे, खुपणे, दिपणे अशा डोळ्यांच्या तक्रारी असतील तर कोरफडीच्या रसात थोडी तुरटीची लाही नि थोडी अफू घालून त्या मिश्रणाचा डोळ्यांवर लेप द्यावा. तसेच ते मिश्रण थोडे पाणी घालून पातळ करावे नि ते जरा गरम करून त्यात फडक्याची घडी भिजवून डोळे शेकावे, की दोन दिवसांत तुमचे पिचपिचे दुखरे झालेले डोळे प्रफुल्लित कमळासारखे उघडतील, कुठंही पाहताना दिपणार नाहीत की खुपणार नाहीत. त्यांची लाली, गळ नाहीशी होऊन पूर्ववत निरोगी होतील.

सारखा ढमढम खोकला येऊन जीव घाबरतोय नि कफ तर सुटत नाही अशी अवस्था झाली तर कोरफडीचा चमचाभर रस तितकाच मध घालून सकाळ-संध्याकाळ घ्यावा. जमल्यास तुळशीच्या पानांचा चमचाभर रस घाला, की नक्कीच बरे वाटेल. श्वास-दम्याने हैराण झालात तर कोरफडीचा चमचाभर रस मधातून घेतल्यास त्या हैराण परिस्थितीतून सुटका होईल.

अंग भाजले तर कोरफडीचा गीर, लोण्याची विरघळ मिसळून लावा, की आग कमी होईल. कानांच्या वेदनेने त्रस्त झालात तर कोरफडीचा रस दोन थेंब (जरा गरम करून) कानात घाला, की बरे वाटेल.

मूळव्याधीच्या मोडामुळे गुदद्वाराची आग, ठणका, सूज यांचा एकदम हल्ला झाला तर कोरफडीचा गीर मोडावर लावा, की दोन दिवसांत ठणका-सूज कमी होईल.





शरीरात वुठंही सूज आल्यास कोरफडीपासून केलेला काळाबोळ (बाजारात मिळतो) नि रक्तचंदन एकत्र (उगाळून) करून त्याचा गरम लेप सुजेच्या जागी लावल्यास सूज उतरून जाईल.

कोरफड बलवर्धक आहे. कोरफडीचा रस दोन चमचे खडीसाखर मिसळून रोज एकदम घेतल्यास अर्थात नियमित घेतल्यास भूक लागून शक्ती वाढू लागते. कसल्याही प्रकारचा मोठा ताप आल्यास कोरफडीचा रस दोन चमचे, चिमटीभर मिरपूड मिसळून सकाळ-संध्याकाळ घेतल्याने दोन दिवसांत बरा होतो. असा खेडेगावातला अनुभव आहे. 'कुमारी आसव' आयुर्वेदिक फार्मसीत मिळते ते कोरफडीपासूनच करतात. ते स्त्रियांच्या तक्रारींवर ऋतुस्राव, अंगावर खूप जाणे इ. वर उत्तम औषध आहे.

अशी ही कोरफड श्वास, दमा, मूळव्याध, अशक्तपणा, मंदाग्नि, पित्त, सूज, खोकला, नेत्ररोग, कानदुखी, भाजणे, ताप, अंगातली कडकी अशा अनेक व्यधींतून माणासाला मुक्त करणारी ...

बहुगुणी ज्येष्ठमध

ज्येष्ठमध हे मोठे गोड औषध आहे. साखर घालून गोड केलेले नव्हे, मुळातच गोड! पुन्हा गोड असून रोगा उत्पन्न करीत नाही हं! उलट, ज्येष्ठमध अनेक रोगांना नष्ट करणारा आहे.

त्रिदोषात्मक विकारांवर ज्येष्ठमध हा उपयोगी आहे. गुणी सौजन्यशील माणूस जसा जगन्मित्र असतो तसा ज्येष्ठमध जणू सर्वांचा

सहाय्यक मित्रच! माणसाला होणाऱ्या अनेक आजारांत हा दिलासा देणारा आहे. तुमच्या आवाजासाठी गोड गोड ज्येष्ठमध, नक्कीच आवाज सुधारेल. मग तो आवाज कशाही प्रकारे बसलेला असो.

अति जागरणाने, पडशाने वा तेलकट खाण्याने वा अन्य कारणाने बसलेला आवाज ज्येष्ठमधाच्या चूर्णात पाव भाग मिरपूड मिसळून ज्येष्ठमधाच्या काढ्यात भिजवून मिन्याएवढाल्या गोळ्या कराव्या नि एकेक गोळी वरच्यावर तोंडात ठेवावी, छान आवाज सुधारेल.

घशातील फोडामुळे तोंडातून येणारे रक्त वा तोंडातून कफाबरोबर पडणारे रक्त थांबवायचे असेल तर तीन चमचे ज्येष्ठमध, एक चमचा हिरडा चूर्ण, दहा मनुका यांचा अर्धा शेर पाण्यात अष्टमांश काढा घ्या, रक्त थांबेल.



सतत खोकल्याने तुम्हांला सतावले तर किंवा क्षयाचा खोकला असेल तर ज्येष्ठमधाचे एक चमचा चूर्ण, तूप-मधातून दिवसातून चार वेळा चाटा. दोन-तीन दिवसांतच या मधाळ उपचाराने खोकला गप्प बसेल. चार चमचे ज्येष्ठमध पूड किंवा दीड तोळे वजनाचा कांड्याचा ज्येष्ठमध याचा अष्टमांश काढा





रोज एकदा घेतल्यास कोणत्याही आजारात उपयोग होतो. ताप, खोकला, श्वास, तहान, उमासे, कोरडी ओकारी, तापात होणारा अंगाचा दाह, ठसका या तक्रारी तर या काढ्याने कमी होतात.

उन्हाळे आले असतील म्हणजेच बाथरूमला वरच्यावर धावावे लागत असेल, प्रत्येक वेळी थोडी थोडीच लघवी होत असेल, तर ज्येष्ठमधाचे चमचाभर चूर्ण कपभर दुधातून घ्या. या दुधात अधिक गोडीसाठी थोडीशी साखर हवीशी वाटली तर खडीसाखर घाला. उष्णतेने काही लोकांच्या तोंडाला छाले पडतात, अशा वेळी ज्येष्ठमधाचा काढा तूप-खडीसाखर घालून रात्री झोपताना घ्यावा. जमल्यास अधूनमधून ज्येष्ठमधाची कांडी तोंडात (दाढेत) धरावी, की बरे वाटेल.

तुम्ही कोणत्याही आजाराने अशक्त झाला असाल तर ज्येष्ठमध तुम्हांला नक्की शक्ती देईल. तूप, दूध, लोणी असे पदार्थ भरपूर आहारात खारून कफ वाढविण्यापेक्षा, शक्ती देता देता दुसरा रोग निर्माण न करणारा ज्येष्ठमधच उत्तम! तेव्हा बलशाली होण्यासाठी दोन चमचे ज्येष्ठमध चूर्ण दोन चमचे मध-तुपातून सकाळ-सायंकाळ जेवणापूर्वी घ्या, की आठ-दहा दिवसांतच शक्ती वाढल्याचे तुमच्या लक्षात येईल. हो, एक महत्त्वाचे सांगातच राहिले, तुम्हांला आयुष्यभर आपण अगदी आरोग्यपूर्ण नि तरतरीत राहावेसे वाटतेय का? मग असे करा - थोडीशी खटपट आहे; पण उपयुक्तता-फायदा लक्षात घेता, तेवढ्या खटपटीला हरकत नाही. आयुर्वेदिक औषधांच्या दुकानात ज्येष्ठमध चूर्ण तयार मिळते. म्हणजे चूर्ण करण्याची खटपट नको. तेव्हा ज्येष्ठमध चूर्ण ५०

ग्रॅम, तेवढेच बडिशोप चूर्ण, ५० ग्रॅम शुध्द गंधक चूर्ण आणि ५०ग्रॅम सोनामुखी चूर्ण (तुपात भाजलेली) अशी ही चार चूर्णे एकत्र करून त्यात ३०० ग्रॅम खडीसाखर चूर्ण मिसळवे आणि हे मिश्रण घरात कायम ठेवावे. लोणच्या-मुरंब्याच्या बरणीपेक्षा हे चूर्ण भरलेली बरणी अधिक उपयोगाची ! रोज रात्री जेवणानंतर एक तासाने झोपण्यापूर्वी एक चमचा हे मिश्र चूर्ण गरम पाण्याबरोबर घ्यायचे म्हणजे रोग होण्याची भीतीच राहत नाही, असे आयुर्वेदाचार्य म्हणतात. हे मिश्र चूर्ण भूक चांगली ठेवणारे, पोट साफ करणारे, बल आणि तरतरी आणणारे आहे. प्रयोग करून पाहा.

कुठे सूज आली तर त्यावर ज्येष्ठमधाच्या कांडीचा (उगाळून) गरम लेप लावा, की सूज ओसरेल. एखादा चिघळलेला व्रण वाहत असेल तर ज्येष्ठमध चूर्ण पाण्यात शिजवून त्यात थोडे तूप घालून, खलून ते पोटीस व्रणावर बांधावे, की व्रण बरा होईल, त्वचेवर उठलेल्या पित्ताच्या बारीक पुळ्या तुपात ज्येष्ठमध उगाळून स्नानापूर्वी अंगास चोळल्याने कमी होतात. डोळे लाल झाल्यास ज्येष्ठमध उगाळून डोळ्यांवर लेप द्यावा, डोळ्यांत त्याचे अंजन करावे, की लाल झालेले डोळे ताळ्यावर येतात.

अनेक आजार नि एकत्र औषध असा हा ज्येष्ठमध! बिघडलेला - बसलेला आवाज, रक्तपित्त - तोंडातून, नाकातून, मूळव्याधीतून पडणारे रक्त, खोकला, कफ, ताप, अंगदाह, ठसका, उन्हाळे, वरच्यावर होणारी लघवी, भूक न लागणे, सूज, डोळ्यांची लाली, पित्ताच्या पुळ्या, वाहणारे व्रण या अनेक व्याधींवर जादुमय ज्येष्ठमध ही औषधी संग्रही ठेवा.





आरोग्यदायी साग

सागवानाचे लाकूड सर्वांच्या माहितीचे असते ते केवळ इमारती किंवा टिकाऊ फर्निचरच्या निमित्ताने; पण साग औषधी आहे हे आहे का माहीत ? देवपूजेच्या वेळी देवांना गंध लावण्यासाठी जसे आपण गंधाचे खोड घरात ठेवतो तसेच सागाचे खोड माणसाच्या आरोग्यासाठी घरात ठेवावे. माणसाच्या रोजच्या जीवनात नित्य नैमित्तिक तक्रारींवर सागाचे खोड अगदी सहाय्यक आहे. कोणत्याही प्रकारची सूज, शरीरावर कुठेही आली तर काढा बाहेर सहाण, त्यावर सागाचे खोड उगाळा आणि ते गंध ऊन करून सुजेच्या जागी लेप द्या. चार दिवसांत सूज कमी झाल्याचे लक्षात येईल. डोकेदुखीने हैराण झालात तर सागाच्या गंधविलेपनाने बरे वाटेल. डोंगरी प्रदेशात राहणारे धनगर आणि कोळी लोक सागाच्या गंधानेच डोकेदुखीच्या त्रासातून मुक्त होतात. डोकेदुखीवरच्या अॅनासीन, अमृतांजनादि औषधांच्या पलटणीचे काम एकटे सागाचे खोड करते! आम्लपित्त उफाळले तर सागाचे गंध पोटात



घ्या, की बरे वाटेल. आने देवांना जेवणानंतर जाळजाळते, घशाशी अन्न येते, आंबूस चुळा सुटतात नि अगदी अस्वस्थ होऊन जाते, अशा वेळी सागाचे खोड उगाळून ते गंध दोन चमचे घ्यावे, की त्रासातून मोकळे व्हाल. जंत झाल्यास सागाचे

गंध दोन चमचे पोटात घेतल्यास दोन-चार दिवसांत गुण येईल.

लघवी अडली तर सागाची एक बी उगाळून पोटात घेतल्यास लघवी सुटते.

अलीकडे केशवर्धनाकडे लक्ष लागलेले दिसते. जाहिराती वाचून, ती ती तेले, औषधे पडेल ती किंमत देऊन आणली जातात नि ते उपचार करण्यात बराच कालापव्यय करण्याचा तरुणांचा जणू छंद लागलाय. प्रौढकिंवा म्हाताऱ्यांनासुद्धा आपल्याला टक्कल पडत चाललेले पाहून त्यांचा जीव खालीवर होतो. तर सांगायचा मुद्दा असा की, अशा खालीवर जीव होणाऱ्या मंडळींनी अगदी शांत मन ठेवावे आणि निश्चितपणे वनौषधी दुकानातून सागाच्या बिया आणाव्यात. त्या कुटून रात्रभर गरम पाण्यात भिजत घालून सकाळी त्या पाण्याने धुवावे. साधारण रोज असे केस धुणे महिनाभर केलेत तर आकर्षक केशसंभाराचा लाभ व्हावा. सागाची बी उगाळून स्नानापूर्वी थोडा वेळ ते गंध अंगाला रोज लावल्यास त्वचेवरील खरूज-कांटा, पुरळ सर्व काही चलेजाव होऊन तुमची अंगकांती नितळ होईल. साग जणू माणसाचा सहाय्यक मित्रच आहे.

तेव्हा इमारतीच्या बाबतीत मजबूत - मूल्यवान समजला जाणारा साग आरोग्यदृष्ट्या माणसालाही मजबुती देतो. सूज, घशाशी जळजळ, तोंडात आंबूस चुळी सुटणे, घशाशी अन्न येणे, डोकेदुखी, आम्लपित्त, जंत, लघवी अडणे, केस जाणे, टक्कल पडणे, अंगावरील खरूज-कांटा इत्यादी तक्रारींवर उपयुक्त औषध आहे.





तुळस

- विनोद अच्युत बांदोडकर

आपल्या पुर्वजांनी तुळस ही वनस्पती आपल्या घराच्या दारा समोर मोकळ्या जागी किंवा फ्लॉट संस्कृतीमधील आपल्या गॅलरीत पूर्व भागात असावी असे सांगितले आहे. कारण हे की आपल्याला तिचा विसर पडू नये, तिचे नेहमी दर्शन व्हावे तसेच सूर्याला अर्ध्या देतांना तुळसीला साक्ष ठेवून अर्ध्या देण्याची परंपरा हिंदू धर्मात आहे.

तुळस ही वनस्पतीत भरपूर प्राणवायु सामावलेला आहे. अनेक आजारांवर तुळस हे उत्तम औषध आहे. वातावरण शुध्द करून प्राणवायु उत्सर्जित करणारी ही बहुगोल वनस्पती आहे. थोड्याशा मातीत उत्तम वाढणारी या वनस्पतीत अॅण्टीव्हायरल गुण आहेत. तुळशीमध्ये अनेक जाती



आहेत. त्यातल्यात्यात कृष्ण तुळस ही जीला जांभळी किंवा काळी तुळस असे म्हणतात. ती जास्त लोकप्रीय आहे अशासाठी की तीच्यात कार्बनडॉय ऑक्साईडचे शोषण करून प्राणवायु उत्सर्जित करण्याचे गुण जास्त आहेत. श्रीकृष्ण व पांडुरंगाला तुळशीची माळ पसंत आहे. वारकरी मंडळी गळ्यात तुळशीच्या चौकडाची माळ घालतात कारण त्यामुळे तमोगुण नष्ट होऊन सात्विक गुण वाढीस लागतात. जे माहकरी आहेत त्यांना दारु, मांस, मच्छी वर्ज

असते. तुळशी मध्ये बरेचशे औषधी व अध्यात्मिक गुण सामावलेले आहेत. तुळशी माळ धारण करणाऱ्यांना रक्त दाब किंवा हृदयरोगाचा त्रास होत नसतो कारण सात्विकतेमुळे मन शांत होऊन अशा अजाराला आळा बसतो.

तुळशीची पाच पाने रोज प्रातःकाळी गरम पाण्याबरोबर ग्रहण केल्यास कोणताही विषाणू जन्म आजार ताप, मलेरीया, डासांमुळे होणारे इतर आजार होत नाहीत तसेच तुळशी वृंदावनात किंवा कुंडी जवळ जाऊन त्या शुध्द हवेत श्वास घेतला तर दम्या सारख्या स्वसनरोगापासून बचाव होऊ शकतो. वज्रासनात बसून किंवा खुर्चीवर बसून पाच स्वच्छ केलेली तुळशीचे पाने नाकाजवळ धरून

श्वास घेतला तर आपल्या प्रत्येक नाडी व नसांमधील रक्तामध्ये शुध्द प्राणवायु आणि ताजेपणाचा अनुभव मिळतो. तुळशीची पाच पाने गरम पाण्यात टाकून वाफ घ्यावी त्यामुळे नाक चोंधणे, छातीत कफ होणे याच्यावर आळा बसतो.

आषाढी, कार्तीकीला विठ्ठलाचे दर्शन घेण्यासाठी पंढरपुराला रवाना होत असतांना वारकरी मंडळीतील स्त्रीया आपल्या शिरावर तुळशी वृंदावन





घेऊन टाळ, मृदुंगांच्या तालावर स्वार होऊन विट्ठलमय होऊन जातात. आयुर्वेदामध्ये तुळशीच्या प्रथम स्थान दिले आहे. जसे शंकराला बेल तसे विष्णूला तुळस आवडते.

आपल्या संस्कृतीमध्ये तुळशीच अनन्य साधारण महत्त्व पुर्वापार आहे. आपल्या कुठलाही धार्मिक कार्यविधी तुळशी शिवाय पूर्ण होत नाही. तुळशीमधले अलौकिक गुण ओळखूनच आपल्या धर्मशास्त्रात व पुजाविधीमध्ये ती आपली भगवान कृष्णाची तुला करताना जड जवाहरापेक्षा एक तुळशीपत्राने तुलेच्या तराजुचे पारडे खाली आल्याची कथा पूराणात आहे. ते

तुळशीच महत्त्व अधोरेखित करण्यासाठीच अशामुळे आपल्या वास्तुमध्ये, घरासमोरच्या अंगणात ती विराजमान झाली आहे. तुळशीसमोर पणती किंवा दिवा ठेऊन तिला हळद-कुंकू वाहून स्त्रिया नित्य पूजा करत असतात.

तुळशीला अनेक नावे आहेत. अदा. ग्राम्या, सुलभा, रम्या, सुगंधा, वृन्दा, सुमंजिरी, वैष्णी, कृष्णाप्रिया, हरिप्रिया, पवानी, इंग्रजीत तुळशीला BASIL असे म्हणतात. तिच जिव शास्त्रीय नाव OCIMUM SANCTUM

आयुर्वेदामध्ये तुळशीच्या उपयुक्तते विषयी म्हणतात.

अकाळ मृत्युहरण सर्व व्याधी विणा शनम ।
पदोद कंदीत्वा पुनर्जन्म विद्यते ।।

तुळशीच लग्न लावण्याची आपली परंपरा

आहे. तुळस जगवा, तुळस वर्षभर तुमंच रक्षण करेल.

देवाला नवैद्य त्यावर तुळशीचे पान ठेऊन त्या वर पाणी सोडले जाते. श्रीगणेशाला अर्पण करण्यासाठी सातवी पत्री म्हणजे तुळशीची पाने वाहतात. पावसात उद्धवणारी सर्दी, कफ, ताप यावरचे तुळस हे प्रभावी आहे. म्हणून तुळस हि प्रत्येकाच्या घरात असावीच. गणेशाला तुळस वहातांना।।गजकर्णाय नमः तुळशीपत्रं समर्पयामि।। असा मंत्र म्हणून अर्पण करतात. गजकर्ण (रिंगवर्म) या त्वचा विकारावर तुळशीचा रस उत्तम उपाय आहे.





जनकल्याण बँकेतर्फे
दीपावलीच्या
हार्दिक शुभेच्छा



जनकल्याण बँकेतर्फे
व्यावसायिकांकरिता कर्ज योजना

जं-प्रो करा नवीन सुरुवात...

तुमच्या स्वप्नपूर्तीची हमी
SMS 'JPL' to 9223178900

- सोपी व जलद प्रक्रिया
- आकर्षक व्याज दर

अधिक माहितीसाठी संपर्क करा
८१०८०६६०४०

जनकल्याण सहकारी बँक लि.

JANAKALYAN SAHAKARI BANK LTD.

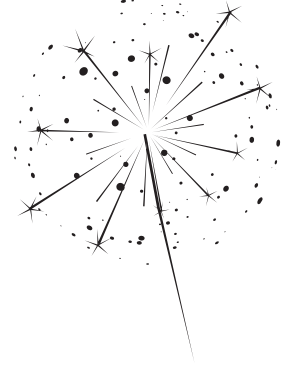
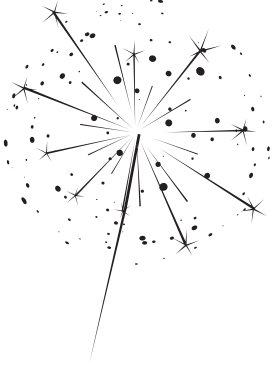
Vivek Darshan, 140, Sindh Society, Chembur, Mumbai-400071

Website: www.jksabi.com Toll free: 1800 22 5381 E-mail: jksabi@jksabi.com



With Best Compliments from

**मनिषसिंग गोपालसिंग चंदानी,
खालापूर**





शरीराची काळजी कशी घ्याल ?

सुरेश गोविंद देहेरकर

प्रत्येक माणसाला आपल्या तब्येतीची काळजी असते. तसेच काळजी घ्यावीही लागते. स्वतःचे शरीर निरोगी रहाण्यासाठी व्यायामाची गरज असते. सर्व सामान्य माणसाला कामाच्या भाऊ गर्दीत व्यायाम करायला वेळ नसतो तर काहींना आवड नसते. खर तर सकाळी उठून सूर्य नमस्कार घालणे, जोर-बैठका काढणे हे व्यायामाचे सोपे व बिनखर्चाचे प्रकार आहेत. या उलट जिम मध्ये जाणे साऱ्यांनाच परवडणारे नसते. कारण ते खर्चिक असते. व्यायाम हा शरीराला

आवश्यक आहे. योग गुरु रामदेव बाबा म्हणतात की, रोज २० मिनिटे तरी व्यायाम करा कारण त्यामुळे शरीर सुदृढ व निरोगी रहाते. रक्त प्रवाह व्यवस्थित चालू रहातो व त्यात अडथळे येत नाहीत. शाळेत असतांना “पी.टी.चा तास” असायचा आम्हाला

त्यावेळी मात्र तो “पी.टी. त्रास” वाटायचा. लवकर नीजे लवकर उठे त्यास ज्ञान, संपत्ती, आरोग्य भेटे ही म्हण आम्हाला पाठ होती पण त्यात सांगितले त्या प्रमाणे न वागता आम्ही त्या गोष्टींकडे पाठ फिरवली.

त्याचे परिणाम आज आम्ही भोगतो आहोतच. ज्ञान मिळण्याऐवजी आम्ही अज्ञानी रहाणेच पसंत केले. संपत्ती ना आमच्याकडे आली ना आम्ही तिच्याजवळ जाऊ शकलो. आरोग्याचे बाबतीतही तीच तऱ्हा. सर्व प्रकारची व्यसने करुन आम्ही आमचे आरोग्य बिघडवून घेतले. या सर्वाला कारणीभूत आळस होता. आम्हाला आळस सोडायचा होता पण आळसांनी मात्र आम्हाला सोडले नाही. आज ही तो आमच्या अंगात भरुन राहिला आहे. हा आळस जर घालवायचा असेल तर व्यायामाशिवाय पर्याय नाही हे आम्हाला कळले तेव्हा खूपच वेळ झाला होता. कारण आम्ही संसारी झालो आहोत. गृहलक्ष्मी झालो आहोत. सर्वच सर्व सामान्य माणसांच्या बाबतीत हीच रडकथा आहे. मध्यतरी माझ्या वाचनात एक कविता आली. तिचे नांव होते “आरोग्यमंत्र”. ती कविता खाली देत आहे.

“आरोग्यमंत्र”

साऱ्या अवयवांचे मिळून शरीर होते
त्या साऱ्या शरीरासाठी एक मन असते
हे मन मोठे तरल आणि चंचल असते
कधी रुसते, कधी हसते तर कधी रागावते
मन नेहमीच प्रसन्न ठेवावे लागते
सुखी रहाण्यासाठी त्याची गरज असते.
साऱ्या शरीरासाठी एक डोके असते
ते डोके नको तिथे चालवायचे नसते





हे डोके सारखे चालतच रहाते
म्हणून त्याला विश्रांतीची गरज असते
आई जेव्हा जेव्हा डोक्याला तेल लावते
तेव्हा झोप कशी शांत-शांत लागते.
सटवी कपाळावर आपले भाग्य लिहिते
पण कुणालाच ते वाचता येत नसते
दुखत्या कपाळाला बाम लावून चोळायचे असते
तर ताप आल्यावर गार पाण्याची पट्टी ठेवावी
लागते.
कपाळानंतर दोन डोळ्यांची पाळी येते
ज्या डोळ्यांनी हे सुंदर जग पहायचे असते
डोळ्यांची काळजी सतत घ्यावी लागते
सतत वाचन व टी.व्ही. पहाणे टाळायचे असते.
डोळे आणि कान यांच्यात चार बोटांचे अंतर असते
कानांनी ऐकलेले सारेच काही खरे नसते
कानाचीही काळजी ही घ्यावीच लागते
कान कोरण्याची सवय खरच वाईट असते
गोंगाटापासून सारखे दूर रहावे लागते
कान दुखल्यास कानात औषध टाकावे लागते.
नाकामुळेच शरीराला खरी शोभा असते
शुध्द हवेसाठी त्याची खूपच आवश्यकता असते
सर्दीमुळे कधी कधी नाक गळत असते
गळतीवर उपाय म्हणून सर्दीचे औषध घ्यावे लागते.
महिला मंडळी कधी कधी नको तिथे नाक खुपसते
तर कधी - कधी नाकाने कांदे सोलत असते
कधी टोमणे मारून नाकाला मिरच्या झोंबवते
तर कधी सुंदर नथ घालून आपले नाक सजवते.
तोंड टाकून कधीही कुणाला बोलायचे नसते तोंड

आल्यावर औषध लावावेच लागते
दात स्वच्छ घासून दातांची काळजी घ्यावी लागते
तर जीभेचा वापर करून पदार्थाची चव चाखायची
असते.
दुर्गंधीपासून नाक व तोंडाला जपायचे असते
आणि अभक्ष्य भक्षण करून रोगाला निमंत्रण द्यायचे
नसते
वाट्टेल ते खाल्यावर अपचन हे होणारच असते.
म्हणून लंघन, उपवास करून पोटाला विश्रांती
द्यायची असते.
तेलकट, तूपकट आणि चमचमीत खाल्याने
पोट सारखे - सारखे बिघडत असते
म्हणून खाण्यावरती नियंत्रण ठेवावे लागते
आणि शरीराची काळजी ही घ्यावीच लागते.
पायांचे महत्वही जाणून घ्यावे लागते
रोज मैलभर तरी प्रत्येकाने चालायचे असते
आजाराकडे दुर्लक्ष करून चालण्यासारखे नसते
म्हणून आपल्या शरीराची काळजी आपण घ्यायची
असते.
या कवितेत कवींनी हसत - खेळत
शरीराची काळजी कशी घ्यावी ते सांगितले आहे.
ज्या कुणाला व्यायामाला वेळ मिळत नसेल त्यांनी
फिरायला जावे. फिरण्यासारखा व्यायाम नाही.
फिरण्यानी संपूर्ण शरीराची हालचाल होते व
रक्ताभिसरण व्यवस्थित चालू रहाते. स्थूलपणा
जातो. चरबी कमी होते आणि शुध्द हवा आपल्याला
मिळते. एवढे सारे फायदे फिरण्यामुळे आपल्याला





मिळतात तेंव्हा फिरण्याकडे दुर्लक्ष करुन चालणार नाही. जुनी माणसे नेहमी म्हणत, “जो चालेल तो वाचेल आणि जो बसेल तो मरेल” ते काय उगाच नव्हे. बसणारा घोडा, बसणारा बैल कधी पाहिला आहे का ? ते बसले म्हणजे कामातून गेले असा



त्याचा अर्थ आहे. माणसाच्या बाबतीतही तसेच

आहे आणि म्हणून संपूर्ण दिवस तक्क्याला टेकून बसणाऱ्या शेटजीला अनेक रोग जडलेले असतात. तर दिवसभर शेतात काबाड कष्ट करणारा शेतकरी निरोगी व काटक असतो. माणसाने व्यायाम करुन शरीराला आकार द्यावा. बसून राहून विकार शरीरात उत्पन्न होणार नाही याची काळजी त्यांनी घ्यायला हवी.

थोडक्यात सांगायचे तर :- चांगल्या आरोग्यासाठी उपाय सोळा आणे चालणे, धावणे, पोहणे, खेळणे एवढे जरी आपण करू शकलो तरी खूप झाले.



चारोळ्या

- ◆ जननी –जन्मभूमी स्वर्गा पेक्षा महान आदर्श जननी बनून स्त्रीने वाढवावी जन्मभूमीची शान!
- ◆ कृमी कीटक दिसती छोटे तरी दुष्कर्म करू शकती मोठे आरोग्याच्या मार्गात पसरविती रोगांचे काटे!
- ◆ शहरी ब्लॉकमध्ये नळ-तोटांनाच नसतो तोटा बिचाऱ्या गावकऱ्यांना पाण्यासाठी घालावा लागतात खेटा!

- ◆ मुलगा – मुलगीत भेदभाव नसावा नवयुगात दोघांना समान मान द्यावा नवतरुणी तरुणांप्रमाणे उच्चशिक्षित होते कुटुंब-समाज, राष्ट्रासाठी आधारभूत होऊ शकते!
- ◆ कन्या- भगिनी, पत्नी-माता ही नाती जपणे गरज आहे समाजाची जन्मण्यापूर्वीच स्त्रीबिजांची विल्हेवाट का लावायची!

- सुधा नांदेडकर





आत्याआजी

डॉ. भगवान नागपूरकर

९४ वर्षे आयुष्य लाभलेली आत्याआजी नुकतीच वारली. चांगली प्रकृती, सुदृढबांधा, अत्यंत कष्ट करणारी ती होती. ती उठते केंव्हा झोपते केव्हा, हे मला केव्हाच दिसले नव्हते. फक्त ती सतत कोणते ना कोणते घरकाम करण्यांत व्यस्त असायची. तिच्या

वाढत्यामध्ये तिला व्यस्त राहण्याची कला साध्य झाली होती. मृत्यू आपल्या हाती नाही, म्हणून जागणे वा जगावयाचे म्हणजे कष्ट करणे हे तिचे समीकरण होते. तसे तिचे आपले स्वतःचे कुणीही नव्हते. ना मूलबाळ.

नवरा तर ३०-३१ वर्षांपूर्वीच वारला. काळ जबरदस्त धक्का तिच्या जीवनाला देत पुढे पुढे चालला होता. कट्टर सनातनी घराणे. तिला काळानुसार केशवपन करावे लागले होते. फक्त दोन लाल रंगांची लुगडी, तेवढीच तिची संपत्ती व कष्ट

करण्यास चांगली प्रकृती.

आत्याआजी आमच्या घरी असलेली, मी माझ्या बालवयापासून बघत होतो. एक विचित्र गुंतागुतीची भावना, अनेक प्रश्न तिच्याविषयी माझ्या मनात डोकावत. मलाच त्याची उत्तरे शोधावयाची

होती आणि तशी योग्य संधी मला मिळाली. मी वैद्यकीय अभ्यासक्रम पूर्ण केला व शासनाचा नोकरीत गेलो होतो. एका दिवस—

‘आत्या आजी तुला एक प्रश्न विचारू का’ ती ‘हो’ म्हणाली.

‘तुला मूलबाळ, अपत्ये झालीच नाहीत का? की तुझी मुले जगलीच नाहीत?’

ती मजकडे बघून हसू लागली. कारण मी डॉक्टर होते व एक वेगळाच अलिखित व्यावसायिक अधिकार प्राप्त होता. “खर सांगू तुला. ते आमच्या





लग्नानंतर, माझ्या सहवासात ४० वर्षा पक्षा जास्त काळ होते. परंतु माझा त्यांच्याशी केव्हाच संसार झाला नाही.”

मी तीचे असे शब्द ऐकून अवाक झालो. भयंकर अचंबा वाटला. काय म्हणतेस तू हे आत्याआजी. ?

अण्णा आजोबाशी तुझा केव्हाच संसार झाला नाही ? तु तुझे सारे जीवन संसार सुखाच्या अनुभवाशिवाय घालवलेस ?“

ती पुनः हांसू लागली. “अरे कसले सांसारिक सुख. विवाहमधला सर्वात महत्त्वाचा धागा असतो. तो संसार सुखाच्या त्रिकोणाचा.” हा लैंगिकता, प्रेम, आकर्षण ह्या भावनांच्या बाजूवर उभारलेला असतो. हे सारे मी फक्त ऐकत होते. कोणतेही आणि कधीही त्याच्या अनुभवसुखातून जाणे झाले नाही.

“अग आत्याआजी, परंतु अशी कोणती खोट वा अडचण तुमच्या वैवाहिक जीवनात आली.” ती त्या क्षणी पुन्हा हसू लागली. “ते चांगले पुरुष, होते. चांगल्या मोठ्या मिशा बाळगून होते. प्रकृती दणकट व पिळदार होती. परंतु एकदम नपुंसक होते. त्या काळी वैद्यकीय तपासणी देखील करून घेतली. डॉक्टरांनी त्यांच्या नपुंसकतेवर शिक्कामोर्तबही केले होते. कोणतेच उपाय शक्य नव्हते. लैंगिक संबंधामध्ये एकदम हतबल होते. घराणे मोठे, नावलौकिक मोठा. वंश पुढे चालावा ही सर्वांची प्रबळ इच्छा, भले मुलगा असो वा मुलगी. प्रथम सर्वांनी मलाच दोषी ठरविले. त्यांचा दुसरा विवाह करण्याचा प्रयत्न चालविला. मी कोणताच विरोध केला नाही. परंतु त्यांनी स्वतःला चांगलेच व पूर्ण जाणून घेतले होते. त्यांनी ठराव

धुडकावून लावला. पाण्यात राहून तहानलेला म्हणतात, तसे मी माझे आयुष्य आतल्या आत कुढत चालू ठेवले. ते माझ्यासाठी अवघड ठिकाणचे दुखणे झाले होते. फक्त वाच्यता न करता निमूटपणे सहन करणे. माझ्या कुचंबणेची कुणीही विचारपूस वा चौकशी केली नाही. ही होती त्या काळाची संस्कृती व धर्माचरण.”

आज मला आत्याआजीची प्रखरतेने आठवण येऊ लागली होती. कारण होते एका मासिकामधला वैद्यकीय अहवाल. जो केंद्रीय शासनाच्या social sciences ह्या २००७ साली प्रसिध्द केला होता. थोडे थोडे नाही, जवळ जवळ दोन कोटी लोकसंख्या असलेला हा वर्ग भारतातला. यांची शारिरीक तपासणी अहवाल सांगतो की इतकी पुरुष माणसे “लैंगिकतेमध्ये नपुंसक” (Incompetent for Sexual Intercourse) ह्या सदरात जातात. ही प्रचंड संख्या होती. हा वर्ग लैंगिकता ह्या कार्यप्रणालीसाठी प्रकृतीने सक्षम नव्हता. त्यांची इतर शरीर प्रकृता, अंगकाठी, सर्व अवयव नॉर्मल होती. ही मंडळी बुद्धीने देखील तल्लख, समजदार, हूशार होती. मात्र त्यांच्यात लैंगिकता करण्यास (Sexual Intercourse वा Transaction) ही देखील खुपच प्रमाणात होती.

शरीर संपदा, देहयष्टी, व्यक्तिमत्व ह्यात ते नॉर्मल होते. कमी पडत नव्हते. फक्त पौरुष्य ज्याला म्हणतात त्यांची. त्यांच्यातील उणीव होती. त्याच लेखांत त्यांची अनेक कारणमिमांसा व्यक्त केली होती. त्यांत कौटूंबिक, वोडिलोपार्जीत, Genetic, Familial, इत्यादी गुणधर्म बरोबर जात, धर्मपंथ,





खाण्यापिण्याच्या सवयी, स्थान, वातावरण, परिस्थिती, व्यसन, सवयी, मानसिकता, काही रोग अशा बऱ्याच गोष्टींचा उहापोह होता.

मी हा रिपोर्ट वाचून फार बेचैन झालो. (Sexual incompetence and Infertility) विषय तसे वैद्यकिय अभ्यासांत बरेच वाचले होते. परंतु अहवालामधल्या संख्याशास्त्राने त्यावर वगळाच प्रकाश पाडला. मन सुन्न झाले.

स्त्रीवरील अत्याचार, बलात्कार, बळजबरी संभोग, ह्या मनाविरुद्धच्या भयानक गोष्टी आहेत. आजकाल त्या खूपच वाढल्या आहेत. स्त्रीला ही उपभोगाची वस्तू, ही संकल्पना समजली जाई. परंतु त्याच वेळी स्त्रीयांवरील अत्याचारीची, एक दुसरी बाजू मज समोर आली. अनेक अनेक स्त्रीया आहेत की ज्या लैंगिक सुखापसून वंचित राहत असलेल्या दिसल्या. येथेही पुरुष प्रधानता, बळजबरी होऊन त्यांच्यावर गुलामा प्रमाणे अत्याचार मात्र होत राहतात. संसारगाडा चालविणे, घर चालविणे, कामे करणे, सारे होत राहते. फक्त लैंगिक सुख न मिळता. अनेक व्यक्ति व्यसन, दारु, गांजा, अफू, चरस, गर्द इत्यादींमध्ये सतत अडकले असतात. पैसा मुबलक. घरदार प्रशस्त. सार कांही जीवनाच्या गरजेच त्वरीत उपलब्ध. मात्र तरीही जीवनांत अंधःकार असलेला. ही माणसे लैंगिकतेमध्ये एकदम शुन्य. त्यांना कोणताच उत्साह, स्फूर्ती वा चेतना नाही. आहे मनोहर परी गमते उदास, अशी त्या स्त्रीयांची गत होते. बघणाऱ्याला तीच्या दुःखाची खरी कल्पना येऊच शकत नसते.

कित्येक व्यक्ति लैंगिकतेमध्ये सक्षम

असतात, परंतु बाहेरख्याली वृत्ती असतात. त्यांचे लक्ष बाहेर असते. निसर्ग पुरुषांत Secual Intercourse साठी शरीरांत विर्यरस (Semen) तयार असतो. तरुणपणांत ह्याची उत्पत्ती सुरु होते.

पुढे वयवाढी प्रमाणे कमीहोत जाते. ठराविक दिवसाच्या अंतरानेच हा विर्यरस बनतो. विर्यरस व लैंगिकाता याचा संबंध असतो. विर्यरस नसेल तर अवयवांत उत्तेजकता येत नसते. ही बाहेरख्याली माणसे त्यांचा विर्यरस कोटा बाहेरच गमावून बसतात. ह्यात घरामधील हक्काची स्त्री, जीला संसारीक अधिकार प्राप्त असेल, ती वंचीत राहते. तीला शरीर सुख मिळत नाही, हे एशाद्या बंदुकी प्रमाणे असते. बंदुकीला महत्व त्याच वेळी जेव्हा त्यांत गोळी असेल. अशी बाहेरख्याली अथवा नपुंसक माणसे ही फक्त शोभेसाठीच. एखाद्या भिंतीवर टांगलेल्या बंदुकीप्रमाणे. हे सारे न सांगता येणारे, काळानुसार लज्जेखातर स्त्रीयांनी सहन केले होते. सर्व आयुष्य बलिदान केले.

आता स्त्री आपल्या हक्काप्रत्यर्थ खूपच जागरूक झालेली आहे. धाडसी झालेली आहे. समजदार तर ती होतीच. आता जगाची व समोरच्याची तिला पूर्ण जाण आलेली आहे. कुणी दाद दिली नाही, तर ती हाती शस्त्रपण घेई. आता ती मागणार नाही, सारे खेचून घेईल.

बिचारी माझी आत्याआजी, त्या वेळेच्या काळाला अर्थात परिस्थितीला बळी गेली होती. भावनेचा कोंडमारा करीत जगली. मिठाची गुळणी तोंडात ठेवूनच आयुष्य जगत राहिली. फक्त धर्मबंधन म्हणून लादलेले ईश्वर नामस्मरण घेत.





पैशामुळे हिरावते मानसिक सुख

- विद्या राणे - सराफ

आज पाहावे तो जास्तीत जास्त पैसा मिळविण्यासाठी काहीही करायला तयार असतो. सध्याची वाढती महागाई, वाढलेल्या गरजा यामुळे माणूस पैसा हाच सर्वश्रेष्ठ मानू लागला आहे, पण यामुळे आपल्या मानसिक आरोग्यावर, सुखावर परिणाम होतोय, ही गोष्ट तुम्हांला माहित आहे का ?

सुखात आयुष्य जगण्यासाठी पैशाची गरज असते हे मान्य, तसेच जीवनात येणाऱ्या कठीण प्रसंगी पैशाची तजवीज करून ठेवणे हेही मान्य, पण आजच्या चंगळवादी विलासासाठी जर माणूस पैशाच्या मागे लागला असेल तर ते नंतर त्यालाच भोवते. आज सुखाच्या लालसेपोटी व श्रीमंतीचा दिमाख

मिरविण्यासाठी प्रत्येकामध्ये पैसा कमविण्याची स्पर्धा चालू आहे. मग कितीही पैसा मिळाला तरी अजून तो हवाहवासा वाटून माणूस दिवसरात्र इतर कशाची पर्वा न करता त्याच्यातच रंगून गेला आहे. त्यामुळे भौतिक सुख तर मिळते, पण आपल्या जीवनातील समाधान निघून जाते. पैसे कमविण्याच्या स्पर्धेत अनेक राजकीय पुढारी, सरकारी कर्मचारी परिणामांची भीती न बाळगता भ्रष्टाचार, घोटाळे करीत आहेत.

पैसा इतका लोभ निर्माण करतो की, माणूस

तो मिळविण्यासाठी कुठल्याही थराला जाऊ शकतो. पैशाचे मोहमयी रूप माणसाला स्वस्थ बसू देत नाही. जसजसा पैसा येत जातो, माणसाच्या गरजाही तशा वेगाने वाढू लागतात. मग कमविलेला पैसा कमी वाटू लागतो. आपला पैसा कोणी घेणार तर नाही, कोणी मागणार तर नाही याची धास्ती माणसाला सतत वाटू

लागते. पैशाच्या मागे लागलेली मंडळी सतत असमाधानी, चिडलेली, चिंतेने ग्रासलेली असतात. जेवढा पैसा मिळत जातो, तेवढे असमाधान वाढत जाते. याउलटही लोक या जगात आहेत. जे आपल्या गरजेपुरता पैसा कमवून आपले जीवन सुखात जगत असतात. ना कसली काळजी, ना कसली भ्रांत.



मिळालेल्या पैशात ते संतुष्ट राहतात व आपला चरितार्थ चालवितात. चांगले जीवन जगण्यासाठी आपुलकी, आपल्या माणसांचे प्रेम मिळविणे जास्त महत्त्वाचे असते, ही गोष्ट जाणून ते आपले समाधानी जीवन जगत असतात. पैसा आपल्यासोबत भौतिक सुखाबरोबरच अनेक कटकटी घेऊन येत असतो, हे नेहमी लक्षात ठेवले पाहिजे. पैसा मिळविण्यासाठी जगण्यापेक्षा जगण्यासाठी पैसा मिळवा. मग पाहा, आपल्या जीवनाचा आनंद कसा द्विगुणित होतो ते.





खुलविते मेंदी माझा रंग गोरपान गं...

- विद्या राणे-सराफ

मेंदी लावण्याची प्रथा भारतात अनेक काळापासून आहे. सर्वच वयातील महिलांना मेंदीचे पान मोहिनी घालत असते. देशातील सर्वच भागांत मेंदी लावण्याची प्रथा आहे. सहसा सणाच्या दिवशी महिला मेंदी लावतात किंवा पूजेत मेंदीचा वापर करतात. मात्र मेंदी औषधी म्हणूनही वापरता येते, हे फार कमी लोकांना माहिती असेल.

तोंडातील फोड :

मेंदीची पाने रात्रभर पाण्यात भिजवून सकाळी त्या पाण्याने गुळण्या केल्याने तोंडातील फोड लवकरच कमी होतात.

दाढदुखी :

मेंदीच्या पानांची पेस्ट करून लावल्याने दाढदुखी कमी होते.

भेगा :

खोबरेल तेलात मेंदी एकत्र करून लावल्याने तळपायाच्या भेगा कमी होतात.

पायाची आग :

मेंदी किटाणू आणि बुरशीचा नाश करते. शरीराचे तापमान नियंत्रित ठेवते. त्यामुळे उष्णतेमुळे होणारी पायांची आग कमी होते.

नखांची चमक :

नखांवर मेंदी लावण्याने नखांची चमक वाढते.

काविळीतही फायदेशीर :

मेंदीची पाने रात्रभर पाण्यात भिजत ठेवा. सकाळी हे पाणी कावीळ झालेल्या व्यक्तीला प्यायला द्यावे.

डोकेदुखी :

शहजिरे आणि मेंदीचे बी एकत्र करून त्याची पूड करावी. हे चूर्ण पाण्यात मिसळून डोक्यावर लेप लावल्यास डोकेदुखी कमी होते.

जखमेवरील सूजेत :

जखमेमुळे सूज आली असल्यास मेंदीत हळद एकत्र करून लावल्याने आराम मिळतो.





उन्हाळे लागल्यास :

उन्हाळे लागल्यावर मेंदीत कांद्यात रस मिसळून तळपायांवर लावल्याने आराम मिळतो.

वेदनेपासून आराम :

मेंदीची पाने वाटून लावल्याने सर्व प्रकारच्या वेदना कमी होतात.

कपाटातील कीटक :

कपडे आणि पुस्तकांच्या कपाटात मेंदीची वाळलेली पाने ठेवल्याने कीटक होत नाहीत.

भाजल्यावर मेंदी लावा :

तुमच्या शरीराचा कुठलाही भाग भाजला असल्यास त्यावर मेंदी लावल्याने आग कमी होते.

पोटाचे विकार :

पोटांच्या आजारावरही मेंदी फायदेशीर आहे. अनेक आयुर्वेदिक औषधांमध्ये मेंदीचा वापर केला जातो.

मेंदीचे सेवन केल्याने कसलेही साईड इफक्ट होत नाहीत.

निरोगी केसांसाठी :

१०० ग्रॅम मेंदीमध्ये आवळा, शिकेकाई पावडर आणि रीठा एकत्र करून एक तास भिजवून ही पेस्ट केसांना लावा. याने कोंडा कमी होतो. केसगळतीही कमी होते. याचबरोबर केस चमकदार आणि निरोगी होतात.



टिप्स

चेहऱ्यावरील सुरकुत्या घालविण्यासाठी...

तोंडावर सुरकुत्या पडल्या असतील तर आल्याचा रस कोमट करून तो रात्री झोपताना चेहऱ्यावर लावा आणि सकाळी चेहरा स्वच्छ धुवून वर खोबरेल तेल चोळावे. या उपायाने सुरकुत्या कमी होऊन त्वचा तेजस्वी होते.

उन्हापासून त्वचा सांभाळा...

उष्णतेमुळे ओठ, तळहाताची साले निघत असतील तर त्यांना मॉयश्चरायझिंग क्रीम लावून हळुवार मसाज करावा. सकाळ व संध्याकाळ एक चमचा प्रवाळ मिश्रीत गुलकंद खावा.

चेहरा उजळण्यासाठी...

एक चमचा टोमॅटोचा गर, चिमूटभर हळद, अर्धा चमचा लिंबाचा रस आणि एक चमचा बेसन एकत्र करा. ही पेस्ट चेहऱ्यावर लावा. अर्ध्या तासाने कापसाने चेहरा पुसून काढा. त्वचा उजळेल.





क्षमा केल्याने मनःशांती मिळते

- विद्या राणे सराफ

प्रत्येक माणसाच्या आयुष्यात असे काही क्षण येतात, जेव्हा प्रत्येक जण कोणा ना कोणामुळे दुखावतो, कधी तुमची आई तुमचे पालनपोषण करताना रागावली, कधी तुमचा सहकारी तुमचा प्रोजेक्ट घेऊन गेला असेल, कधी तुमच्या पार्टनरने तुम्हांला फसवले, तर तुमच्या मनात त्या व्यक्तीबद्दल चीड, कडवटपणा किंवा बदला घेण्याची भावना येऊ शकते. तुम्ही क्षमेची भावना ठेवली नाहीत, तर पुढे त्याचा तुम्हांलाच गंभीर त्रास होऊ शकतो. एखाद्या व्यक्तीकडून सतत त्रास होत असेल, तर त्या व्यक्तीला प्रेमाने समजवायचा प्रयत्न करा. ती व्यक्ती ऐकत नसेल तर तिच्यापासून दूर राहा. तिला क्षमा करा. असे क्षमाशील वागल्याने तुम्हांला मनःशांती, आनंद व उत्साह मिळेल. तुमचे मन उद्विग्न होणार नाही. हा अध्यात्माचा मार्ग आहे.

क्षमाशील असावे - एखाद्याला क्षमा करणे म्हणजे त्याला शरण जाणे नव्हे. क्षमा करण्यामुळे तुमच्या मनातील कडवट भावना कमी होऊन तुम्ही नकारात्मक भावनांपासून दूर होऊन आयुष्याकडे सकारात्मक दृष्टीने पाहू लागता, त्यामुळे तुम्ही प्रगतिपथावर मार्गक्रमण करू लागता. एखाद्या व्यक्तीला माफ केला नाहीत, तर तेच विचार आपल्या मनात घोळत राहतात आणि मग आपण काहीतरी जे करू नये ते करतो.

घडून गेलेले विसरा - जी घटना घडून गेली, ती विसरून जा. क्षमा करा. यामुळे तुमचे

मानसिक व बौद्धिक आरोग्य जपले जाईल. तसेच आपण उद्विग्न असताना आपल्या हृदयाचे ठोकेही वाढतात. क्षमा करण्याने आपल्या हृदयाला त्रास होणार नाही.

आयुष्य बदलते - क्षमा करण्याने तुमच्या मनातील राग, दुःख, चीड, बदला घेण्याची भावना कमी झाल्याने तुमचे मन निर्मळ होते आणि मग तुम्ही मग निर्मळ भावनेने पुढे जाता.

मुक्त व्हायला शिका - घडलेले विसरून जाणे सोपे नसते. ते विसरायला वेळ लागतो. झालेल्या घटनेचा तुम्हांला त्रास होतो, दुःख होते. त्या नकारात्मक भावनांपासून आपण स्वतःला मुक्त करायला शिका. अर्थात हे एका दिवसात शक्य नाही, त्याला थोडासा अवधी लागेल.

तुमच्याकडे विकल्प आहे - मनाला दुःखी करणाऱ्या घटनेचा विचार न करण्याचा तुमच्याकडे विकल्प आहे. तो विकल्प स्वीकारून भूतकाळ मागे टाकून तुम्ही तुमचे भविष्य सुखकर बनवू शकता. ती शक्ती तुमच्याकडे आहे. त्याला प्रयत्नांची जोड द्या.

सहानुभूती जागवा - कधीतरी तुम्हीपण कुणाला तरी दुखावले असेल, ही जाणीव असू द्या. म्हणून आपल्या मनात सहानुभूती जागवा. ती व्यक्ती आपल्याशी अशी का वागली असेल, त्या व्यक्तीला कुणी दुखावले असेल का? त्या व्यक्तीचे बालपण दुःखदायक होते का? अशा प्रकारे सहानुभूतिपूर्वक विचार करण्याने क्षमा करणे सोपे होते.





अन्न हे पूर्णब्रम्ह !

- नि.श. गुळवणी

आहारतज्ज्ञांनी जनरल मोटर्स कंपनीच्या कर्मचाऱ्यांकरिता खास सात दिवसांचा 'महाडाएट' कार्यक्रम बनविला. ह्या एखाद्या उग्र तपश्चर्येसारख्या कार्यक्रमानंतर तुमचं सारं शरीर स्वच्छ होतंच, शिवाय वजनही चांगलं अडीच किलो घसरतं असा तज्ज्ञांचा दावा. पहिला दिवस केळी सोडता इतर सारी फळं वाट्टेल

तितकी खाऊ शकता आणि त्याच्यावर दहा ग्लास पाणी पिणे - अर्थात दिवसभरात, सक्तीचे. दुसऱ्या दिवशी बटाटा सोडून इतर उकडलेल्या भाज्या हव्या तितक्या खाऊ शकता. वर दहा ग्लास

पाणी पिऊन ढेकर देणे आलेच. तिसऱ्या दिवशी फळं आणि उकडलेल्या भाज्या. पुन्हा एकदा पोटभर खाऊन दहा ग्लास पाणी रिजवायचं, तर चौथ्या दिवशी आठ केळी आणि तीन ग्लास दूध तर पाचव्या दिवशी तीन उकडलेले बटाटे असा सारा तो काटेकोर कार्यक्रम गरजूंना हवा असल्यास इंटरनेटवर उपलब्ध आहे. हे इथे नमूद करण्यामागचा मुद्दा असा की नेहमीच्या भोजनाशिवाय तुमची अवस्था कशी एखाद्या जीवनाला कंटाळलेल्या



बैराग्यासारखी अथवा रूक्ष वाळवंटातील पाण्याकरिता तडफडणाऱ्या जिवासारखी होते हे मी स्वानुभवाने सांगतोय. त्या साऱ्या आमरण उपोषणकर्त्यांना खरंच आमचे लक्ष-लक्ष प्रणाम. अहो वाट्टेल तेवढी फळं, उकडलेल्या भाज्या खायची मुभा असूनही एकेक तास ढकलणं कठीण होऊन

बसायचं. दोन-चार फसलेल्या प्रयत्नानंतर मी तो कार्यक्रम एकदा बहुतांशी पुरा करून हुशशाऽऽ म्हटले. खरंच आमच्यासारख्या खवय्यांकरिता ती एक अग्निपरीक्षाच काय ती ठरली. पण वनाय करणार, आयुष्यभर

जिभेला खूश ठेवण्याकरिता पचन संस्थेला राब-राब राबविलेलं मग कधीतरी तिलाही थोडीफार विश्रांती ही हवीच. खरंच एखादं शिवधनुष्य पेलल्यासारखा तो अनुभव शरीर शुद्ध करून सरला हे बाकी सोळा आणे सत्य आहे. तो जितक्या वेळा कराल तितका त्याचा फायदा मिळतो हे जरी तज्ज्ञांनी नमूद करून ठेवलं असलं तरी त्या केवळ फक्त कल्पनेनेच अंगावर काटा येतो. त्यापेक्षा आपला नियंत्रित पण कधी-कधी अनियंत्रित होणारा नेहमीचा आहारच





आमच्यासारख्या खाण्यावर मनस्वी प्रेम केलेल्या जिवांना परवडतो. तसा मी बऱ्यापैकी वजन राखून असलो तरी ते स्थिर आहे हीच काय ती जमेची बाजू म्हणायला हवी.

केळीच्या हिरव्यागार पानाभोवती सुंदर रांगोळी सजली आहे. समोर नक्षीदार पाट मांडलेला आहे. डाव्या हाताला लखलखीत पितळेचं तांब्या-भांडं ठेवलंय. एक परकरातील चिमुरडी भुरकन पानाच्या मध्यावर मीठ वाढून पुढे होते. मग पळीचा खडखडाट करीत एखादी काकू मस्त काकडीची कोशिंबीर वाढतात. लागलीच एखादी सुधा मावशी मस्त टोमॅटोची चटणी वाढते आणि तो सिलसिला असाच चालू राहतो. केसात छान गजरे माळलेल्या त्या साऱ्या सुंदर नऊवारीतील ललना हसतमुखाने वाढत राहतात. फणसाची मस्त भाजी पानात पडते. भरलं वांगं सजतं. बाजूच्याच द्रोणात झणझणीत वरणाची आमटी भरते, तर दुसऱ्या रिकाम्या द्रोणात पांढरा शुभ्र मट्टा भरला जातो. शेवटी वाफाळलेल्या भाताच्या मुदीवर वरणाची पळी हलकेच रिकामी होते आणि त्यवर पडते साजूक तुपाची धार. मग सुरू होते 'वदनी कवळ घेता' आणि मग अन्नाला पूर्ण ब्रह्म मानत पाटावरील खवय्ये हात जोडीत मुदीला हात घालतात. दरवाजाआडून ते सारं पाहणाऱ्या स्त्रियाही त्यांच्या चेहऱ्यावरील समाधान पाहून प्रातःकालापासून केलेल्या अखंड कष्टाचं चीज झाल्याने हरवून जात जागलीच. ज्वारीची गरम-गरम भाकरी घेऊन पुढे होतात. त्या गरम भाकरीवर हलकेच पडलेला लोण्याचा मऊशार गोळा वाहू लागतो आणि ते पाहताच प्रसन्नचित्त खवय्याची

भूक अधिकच चाळवते आणि... मग तो स्वतःला हरवून जात त्या पूर्ण अन्नब्रह्माचा स्वाद घेण्यात रमतो. मंडळी, ह्याला म्हणतात भोजन ! ह्याला म्हणतात ब्रह्मभोज ! साध्याच पदार्थातून ह्या साऱ्या गृहिणी स्वर्ग फुलवितात. ऋषी-मुनींच्या काळापासून चालत आलेली ही उच्च भोजन परंपरा अलीकडच्या काळात पाश्चात्यांचं अंधानुकरण करताना मोडून काढीत हातातील प्लेटमध्ये कसलेसे कुर्म, मसालेदार कोपते, चायनीजच्या नावाखाली काय-बाय, रंगीबेरंगी पुलाव घेऊन कशीबशी कसरत करीत उभ्या-उभ्या समोरच्या सुटा-बुटातील माणसाबरोबर उगाचच कृत्रिम हसताना खाताना निदान मला तरी समोर भोजन नावाचं एक संकटच उभे राहिल्यासारखंच वाटतयं. कधी कोणाचा धक्का लागून प्लेटमधला तो ऐवज समोरील काळ्यां कोटावर उपडा होईल ह्याची खात्री नसते. हातातील ती वजनदार प्लेट कधी तिरकी झाल्याने चटणीत कोपता, गोडात तिखट अशी सारी ती खिचडीही होऊन जाते. तेवढ्या सगळ्या भानगडीतून कोणी उगाच आडवा हात वगैरे मारण्याच्या फंदात पडत नाही. पानात पडलेली ती देशी-विदेशी पदार्थांची खिचडी कशीबशी घशाखाली ढकलून पुन्हा लाईनीत लागून तीच सजा आणखी एकदा भोगण्याच्या फंदात न पडता चूपचाप पांढऱ्या पेपरने हात पुसून चालता होती. ते सारं बुटा-चपलातलं चालत-फिरत खाताना ते अन्न कधीही पूर्णब्रह्म तर दूरच राहो, उलट 'फूड' हे शून्य ब्रह्मच काय ते वाटतं. इतक्या साऱ्या स्वैपाक्यांनी छातीला आणि डोक्याला पांढरं फडकं गुंडाळून मेहनतीने तयार केलेले ते पाच-





पंचवीस ओळीं मांडून ठेवलेले पदार्थ खुर्चीवर तर खुर्चीवर, पण व्यवस्थित बसून बाजूला प्लॅस्टिकच्या ग्लासातलं का असेना पण गडबडीत घास गळ्यात अडकला किंवा ठसका लागला तर, अक्षी ईलासं ह्याअर्थी पाणी ठेवून मन लावून जेवलं तर त्या सान्या चुलवणापुढे घाम गाळीत तास-न्-तास काम केलेल्या स्वैपाक्याच्या जिवाला बरेच वाटेल ना ? बरं आपला हात जगन्नाथ असताना कशाला उगाच त्या काट्या चमच्यांचा खडखडाट हवा. तिकडे युरोपात मरणाची थंडी असते. ते बिचारे चोवीस तास हातमोजे घालून फिरणारं. त्यांना काटा चमचा सोईस्कर पडत असेल म्हणून काय लगेच त्यांची कॉपी करायची. चमच्यांनं कढीचा भुरका मारून दाखवा बघू ? सृष्टीकर्त्याने इतक्या कष्टानं हाताच्या बोटांची रचना केली आहे की मानवाला असा खाऊ घालणारा लवचिक रोबो बनविताही येणार नाही. मॉडर्न टाईम्समधील चार्लीला खाऊ घालणाऱ्या रोबोटसारखी त्याची अवस्था होईल. हा हात नावाचा रोबोट काय करीत नाही ? भात कुस्करतो, आमटी भुरकतो, मट्ट्याचा द्रोण तोंडाला लावून खाली करतो, भाकरीचा तुकडा मोडतो, हवं त्यात हवं ते कालवतो आणि मध्येच घास करून लहान मुलालाही भरवतो. इतका परिपूर्ण, जबरदस्त निसर्गदत्त आपल्याच हाडामांसांचा रोबोटच्या हातात एक चमचा देऊन अन्नाला प्रत्यक्ष स्पर्श करण्याचा टाळताना त्या परब्रह्माची उपेक्षाच करीत नाही का ? बरं स्वच्छतेचं म्हणावं तर आपल्याच हाताच्या स्वच्छतेवर आपला अधिक विश्वास असायला हवा की कोणीतरी पानात आणून टाकलेल्या चमच्याच्या स्वच्छतेवर भिस्त हवी ?

तात्पर्य काय तर पाश्चात्यांचं योग्य ते घेताना आपलं चांगलं ते खुंटीला का टांगायचं म्हणतो मी. सुटा-बुटातील चारचौघांत कोणी हात अन्नात कालवला की बघणाऱ्यांचे चेहरे काळवंडतात. कमाल आहे ? आईचं दूधही चमच्यांनं प्याल्यासारखे हे सारे पाश्चात्य नग वाटतात. कोणी भुरका मारलाच की लागलीच भुवया उंचावत ह्यांच्या कपाळवरील आठया गडद होतात. अन्न म्हणे लिपस्टिक ओठांना फासल्यासारखं ते पुसलं जाऊ नये अशा बेतात तोंडाचा मुळीसुद्धा आवाज न करू देता फक्त प्लेटमधील काट्या-चमच्यांच्या यांत्रिक संगीतावरच काय ते खायचं. व्वा रे विलायती छाप प्राण्यांनो ! ठीक आहे पचत नाही तर कमी खा. मान्य. परंतु, चोरून का खा. बिनधास्त चवीचा आनंद घेत, भुरक्या मारत, ताव मारण्यातील जी मजा आहे ती खरं सांगतो त्या पंचतारांकित हॉटेलातील शिस्तशीर पदार्थांचा चोरटा आनंद घेण्यात अजिबात नाही. ह्या अशा मनमोकळ्या भोजनाने साध्या पदार्थांची लज्जतही शतगुणित होते. हवं तेवढं हवं तितकं घेण्याकरिता तो 'बुफे' नावाचा आरास ठीक आहे, परंतु त्या चकचकीत प्लेटमधील इकडे-तिकडे गर्दी करून बसविलेले पदार्थ निवांत दुंगण टेकून बसत आस्वाद घेत हाताच्या पाची बोटांचा झकास वापर करीत खाण्याने कसले 'मॅनर्स' मोडतात ते अन्न नावाचा परब्रह्मच जाणे.

काळाप्रमाणे सारं काही अंतर्बाह्य बदलत राहिलं आणि भोजनातही हे बदल होत राहिले. हजारो वर्षांपूर्वी महाभारत काळात गाडाभर अन्न, दोन रेडे अशा मापात खाणारी माणसं होती आणि आता मात्र





शरीरावरील एकेक ग्रॅमची चिंता करणारी मेमसाब गडूभरही जेवत नाही. शिवरायांच्या काळात फकस्त चटणी भाकर, कांदा खाऊन मर्दुमकी गाजवणारे मावळे होऊन गेले. त्यांच्या उरात स्वराज्याची आग पेटली होती. अशा वेळी दगड सुद्धा कराकरा चावून खात त्यांनी स्वराज्याची ज्योत तेवत राखली असती. उरात आग असेल तर संपूर्ण आहार, जीवनसत्त्वे वगैरे भानगडी ध्येयाच्या आड येत नाहीत हेच खरे. काळ सरला. महाराजांच्या मावळ्यांनी कोरड्या भाकऱ्यांचे तुकडे मोडत स्वराज्य जागवले, तर पेशवाईत ते गोडा-धोडाच्या उठणाऱ्या पंगतींनी बुडाले. चढे घोड्यावर हुरड्याची न्याहारी करणाऱ्या बाजीरावाने मल्हारबा आणि राणेजीच्या मदतीने उत्तरेची मैदानं मारली. पानपतात अन्नान्न दशा झालेल्या मराठी वीरांनी तरीही युद्धात एकच एल्गार करताना प्रयत्नांची शर्थ केली. दाणा-गोट्याने त्रस्त थकली-भागलेली जनावरं माना टाकू लागली आणि पानपतावरील सूर्य मराठ्यांकरिता कधीही न सरणारा भयंकर भूतकाळ मागे ठेवून अस्ताला गेला. तिथे अन्नाच्या अभावाने घात केला. पुढे मेजवान्यांनी घात केला. काळ सरत राहिला आणि अखेर एकदाची स्वातंत्र्याची पहाट झाली आणि आरंभ झाला आमच्या बालपणीचा चुलीवरील स्वैपाकाचा काळ.

आमच्या लहानपणी पदार्थांची यादी भात, आमटी, भाकरी, लोणचं, मेतकूट, अधी-मधी एखादी भाजी, कधी पिठलं, एखाद्या वेळी भजी आणि दही-दूध, तूप, लोणी एवढ्यावरच संपायची. अर्थातच भाकरीच्या ऐवजी कधी-कधी आंबोळी, थालीपीठ पानात पडत असे. सणावाराला चक्का

टांगून त्याचं घरीच बनविलेलं श्रीखंड अथवा बासुंदी, सिझनला आमरस अशा साऱ्या गोडाच्या पदार्थांचीही चंगळ असे. तोंडात टाकायला करवंद, जांभळं, कैऱ्या, चिकऱ्या, बोरं, काजू, तंतू (आजच्या पोरंना ही काय भानगड आहे हे माहीतही नसेल), तोरणं (कदाचित शहरी पोरंना अपरिचित) असा सारा गावरान मेवा असे. सारं काही निसर्गातून खुडलेलं थेट. कसलेही मसाले, रंग न मारले जाता तोंडात जायचं. लोक भरपूर, भरपेट खायची. अगदी डेचक्याने भात हाणायची पण मी कोणाला खाऊन सुटल्याचं पाहिल्याचं आठवत नाही. अधिक खाणे हे उत्तम जीवनशैलीचं लक्षण मानलं गेलेला तो काळ. ह्या ना त्या कारणानं त्या मोठ्या संयुक्तिक कुटुंबात लग्न कार्य, मुंज, सणवार साजरे होत आणि मग पंगतीत चुरस सुरू व्हायची कोण सर्वाधिक खातो ह्याची. जणू स्पर्धाच. भक्कम माणसं पाहून जिलेब्यांची, लाडूची ताटं सरळ खाली केली जायची. मग एखादा मामा मध्येच येऊन दणदण वादून जायचा, व्याही यायचे, सासरेबुवा यायचे. येईल-जाईल तो फक्त कोरडा नमस्कार करीत पंगतीतून न फिरताना सोबत भरलेलं ताट घेऊन येत. 'अहो लाजतयं कशाला – स्वतःच्या घरी असल्यासारखे.' अशा-सारख्या फुलझड्या सोडत आग्रहाने वाढत जायचा आणि मंडळी न डगमगता खायची. मला त्या साऱ्या लज्जतदार समारंभातील जेवणावळी अजूनही चांगल्या स्मरणात आहेत. मग कोणी श्लोक म्हणे, कोणी उखाणे घेई आणि त्या मौजमस्तीत सारे जण मस्त आडवा हात मारत राहायचे. पांढरा भात, मसाले भात, पुऱ्या, गोड-धोड, असंख्य चटण्या,





कोशिंबिरी, मड्डा ह्या साऱ्यांसह मौज-मस्तीत खरंच जेवण सहज खाल्लं जायचं अन् पचायचंही ! कोणी कुचकुचत, निवडक जेवल्याचं स्मरत नाही. पंक्तीतला प्रत्येक पाहुणा तृप्त होऊनच पान सोडायचा.

आमच्या लहानपणी हॉटेलमध्ये चोरून जात खावे लागायचे. घरी चुगल्या व्हायच्या, अन् मार पडायचा. चोरून भज्यांचा भरपूर आस्वाद घेतलाय. वर्गात गुरुजी समोर बसून भजी हादडताहेत आणि पोरं-टोरं त्यांच्या तोंडाकडे बघत अभ्यास करण्याचं नाटक करताहेत असं चित्र वारंवार दिसायचं. गुरुजी समोर खुर्चीवर बसून बकाणे भरताहेत आणि आम्ही पोरं-टोरं काळ-काम-वेगाच्या रूक्ष गणितांबरोबर डोईफोड करीत आहोत, ह्याच्यासारखं करुण दृश्य त्या बालमनाला दुसरं कोणतं भेडसावत नसावं. शाळेत उबे घेऊन जाण्याचा तो काळ नव्हता. सकाळी न्याहारीतही जेवण, दुपारच्या सुट्टीतही घरी जेवायला आणि संध्याकाळी दिवे लागणीलाच जेवणं. असं सारं तिन्ही त्रिकाळ जेवण चाले. वेगळा असा नाष्टा क्वचितच असे. नाष्ट्याला हुरडा, ऊस, उसाचा रस असा सारा गावरान मेवाच काय तो असे.

घरी अधी-मधी शेजाऱ्यांबरोबर सहभोजन होई आणि पदार्थ वाटून खाताना थोडं जास्तीचं खाल्लं जाई. शाळेच्या एका सहली दरम्यान शेजारी बसलेल्या नाऱ्याच्या डब्यातील झणझणीत आमटी पाहताना मला उगाच माझ्या डब्यातील अळणी आमटीची कीव आली होती. परंतु आम्हां जमीनदारांच्या मुलांना तेव्हा त्यांच्याशी पदार्थ द्यायला-घ्यायला बंदी होती. तसं नसतं तर आम्ही

दोघांनीही आनंदाने आमचे उबे बदलले असते.

दिवाळीचा फराळ हा मला तरी मनापासून कधी भावला नाही. चकल्या, चिवडा, चिरोटे, करंज्या, शंकरपाळ्या खाल्ल्या नाहीत असं नाही. परंतु त्यांनी अंतरी कधी निनाद केला नाही. एकत्रित ताटात वाढून कोणी फराळ दिला की माझा जीव भांड्यात पडायचा. स्वतंत्र बशीतून फराळ आला की पंचाईत व्हायची. चिवडयातले शोधून-शोधून शेंगदाणे खाणं आधी व्हायचं आणि मग नाइलाजाने चिमटीने उरलेला फराळ व्हायचा. फक्त अनारशांकडे हात लागलीच वळायचा. लाडूशीही माझी फारशी मैत्री कधी जमलीच नाही. गोडा-धोडापेक्षा तिखटाला प्राधान्य देणारे आम्ही सारे. कोल्हापूर जिल्ह्यात सगळीकडे ऊसच ऊस तरारून उभा असे. पण खाणं मात्र तिखट लागायचं. लहानपणी लवंग्या मिरच्या कच्च्या खाल्लेल्या आहेत आणि ते आठवून आजही शहारा येतो. आता इतक्या वर्षात ती झणझणीत खाण्याची सवय सुटली.

दिवाळीच्या फराळाबरोबरच काहींनी उसळीचे पोहे द्यायला सुरुवात केली. आणि मग मात्र त्या फराळात खरा रंग भरला. बशीभर वाफाळलेले कांदा पोहे, त्यावर कोथिंबीर-खोबरे शिवरलेलं आणि वरती पिवळी धमक लिंबाची फोड. ही आजही माझ्याकरिता पर्वणीच ठरते. काही पदार्थ कधीही आणि कितीही खा, त्यांचा मुळीसुद्धा कंटाळा येत नाही. हे मिरची घातलेले पिवळे धम्मक पोहे हे त्यापैकीच एक. आयुष्यात कदाचित हे पोहेच सर्वाधिक खाल्ले गेले असतील. त्याच्यात शेंगदाणे घालून वर मस्त बारीक शेव पसरली असेल तर तो





दुग्ध-शर्करा योग ठरतो. आम्ही राजस्थानमध्ये असताना वरती हलकेच बारीक शेव शिवरलेल्या पोह्यांचा मुबलक आनंद घेतला होता. हा एक असा पदार्थ आहे जो मी घरापासून अगदी तारांकित हॉटेलपर्यंत सर्वत्र खाल्ला आणि चव-ढव सारं सारखंच वाटलं. त्या उलट गत उपम्यांची ! सान्या घरांमध्ये मला तो गोळे गोळे झालेला सारखाच उपमा भेटतो आणि तो कधी रुचला नाही. उपमा हॉटेलचा उत्तम आणि त्यातल्या त्यात उडपी हॉटेलातील उपमा उत्तम. सोबत मस्त नारळाची चटणीही असते.

साबुदाणा खिचडी हा आणखी एक कधीही कंटाळा न येणारा चिरंजीव पदार्थ. ह्या सान्या पदार्थाची सर्वप्रथम निर्मिती करणाऱ्या त्या गृहिणींना वा आचार्यांना आमचे लाख लाख सलाम. परमेश्वराच्या कृपेने घरात भरपुर उपास-तापास असायचे आणि मग खिचडीवर ताव मारायला मिळायचा. रवा सोजी मात्र कधी फारसा आनंद देऊन गेली नाही. बस्स खिचडीसोबत दाण्याची आमटी, उकडलेली रताळं असली की मग उपासादिवशी दुप्पट खाणंच काय ते व्हायचं. केळीच्या पानावर हाताने साबुदाण्याची खिचडी खाण्यासारखं दुसरं सुख नसावं.

कधीही कंटाळा न येणाऱ्या पदार्थांच्या यादीत पोहे, खिचडी नंतर इडलीचा नंबर लागतो. भारतभर इडली खाल्ली. पण इडलीचा पराकोटीचा आनंद मुंबईतील उडपी हॉटेलमध्येच मिळाला. विशिष्ट अशा खोलगट पात्रात वाफाळलेल्या सांबान्यात न्हाऊन निघालेल्या इडल्या आणि बाजूला नारळाच्या चटणीची वाटी. व्वा ! मजा येते. दाक्षिणात्य हॉटेलात

नाष्टा उत्तम. पण त्यांची थाळी उदर भरणम् ह्या अर्थी ठीक आहे. ती मन मोहून नाही गेली.

काही हॉटेलांतील काही पदार्थ दाद देऊन गेले आणि नेहमी खावे असे वाटे. कोणा स्वैपाक्याचा कशात हात बसेल हे सांगता थोडंच येतं. तो विशिष्ट पदार्थ तिथंच सर्वोत्तम मिळतो. आमच्या कॉलेजच्या दिवसात कोल्हापुरात वाईकर वडा मिळायचा. त्याचा आकार, चव सारं काही दांडगंच म्हणता येईल. भरपूर कोथिंबीर घातलेला तो वडा पुन्हा तसा कधी कुठे खायला मिळाल्याचं आठवत नाही. उत्तम वडे भरपूर ठिकाणी भरपूर खाल्ले. पण ती श्रीमंती नाही अनुभवता आली. अशीच त्या काळची ती खासबाग मिसळ. ती मिसळ खाणे हा त्याकाळी एक महोत्सव असायचा. आमच्या एका नातेवाईकानं चार किलोमीटर दूरचा त्यांचा प्लॉट चालत जाऊन पाहून यायची तयारी दर्शविल्यास येताना खासबाग मिसळ देऊ केली होती. आम्ही लागलीच ती अट मंजूर करताना झणझणीत मिसळीवर आडवा हात मारला होता. तो तांबडा लाल कट, पुन्हा-पुन्हा मागून खाण्यात एक खाशी मजा होती. हैद्राबादमध्ये खाल्लेली पॅराडाईज बिर्याणी, मुंबई छत्रपती शिवाजी टर्मिनससमोर मिळणारी कॅननची खास अशा त्या चटणीबरोबर मिळणारी पाव भाजी, बोईसरमधील रामदेव हॉटेलात मिळणारा तो मस्त पनीर कुर्मा आणि शिवानंद हॉटेलात मिळणारी ती टोमॅटो फ्राय ही भाजी, डहाणूच्या श्रीदत्त हॉटेलातील जेवण अशी अनेक ठिकाणांचे खाशे पदार्थ मनाला सुखवून गेले. अगदी शिलाँगमधील एका बंगाली हॉटेलमधील त्या सुंदर सलाडकरिता आमचे पाय जेवणाकरिता





आपोआप तिकडेच वळायचे. रेल्वे प्रवासातही काही लज्जतदार भोजनं आजही आढवताहेत. पैकी चेन्नईला जाताना वाटेत वाडी स्टेशनवर मिळालेलं भोजन आजही चांगलंच लक्षात आहे.

उत्तम जेवणं जशी स्मरणात राहिली, तसे काही खाण्यातील भयंकर अनुभवही चांगलेच लक्षांत राहिले. तुळजापूरला पोहोचलो, तेव्हा थोडा उशीर झाला होता आणि एक बऱ्यापैकी हॉटेल पाहून पायरी चढलो. कडकडून भूक लागली होती. थाळ्या आल्या. अक्षरशः पहिला घास घेऊन उठावे लागले. थाळी घेऊन आलेली केस पिंजारलेली बाई आणि पहिल्याच घासात गुंतवळ येणं हा काही योगायोग नव्हता. अखेर एका उडपी हॉटेलात कॉफी घेऊन आम्ही हॉटेलमध्ये परतलो होतो. पानात केस आला की शरीरात काय रासायनिक बदल होतात ते तज्ज्ञच जाणे. पण सारी भूक मावळते. लग्नानंतर बायकोच्या माहेरच्या माणसाच्या घरी जेवताना असाच भयंकर अनुभव आला होता. त्यांनी ताट बदलून दिलं. पण ते मन एकदा का अन्नावरून उठलं की मग तुम्ही कितीही खुमासेदार पदार्थ पानात टाकलेत तरीही त्याचा काही उपयोग होत नाही. लहानपणी मी असं तडक भरल्या पानावरून उठल्याबद्दल बरीच उलट-सुलट बोलणी ऐकून घेतली आहेत. परंतु दूषणं लावणारे मुळात हेच समजून घ्यायचे नाहीत की एकदा का एखाद्या गोष्टीची शिसारी बसली की घशाखाली एक घास उतरत नसे. मी काही महाभागांना आरामात केस बाजूला काढून व्यवस्थित पुढील भोजन काही घडलंच नसल्याच्या थाटात घेताना पाहिलंय. पण मला कदाचित त्याची

जबरदस्त ॲलर्जी असल्यासारखं ते दृश्य पाहूनही माझी भूक मरायची अन् आजही मरते.

एकदा आम्ही साऱ्यांनी डहाणू समुद्रकिनाऱ्यावर मनसोक्त ठसका न लागता पाणीपुरी खाल्ली. मला नेहमी पाणी-पुरी खाताना ठसका लागत असल्याने मी फारसा तिच्या नादाला लागत नाही. पण त्या दिवशी मित्रांच्या आग्रहास्तव अगदी मन लावून त्यांचा आस्वाद घेतला. मजा आली. आणि त्याच धुंदीत चार एक दिवसांनंतर मुंबईत एके ठिकाणी पाणी-पुरी हाणली. खाताना बरं वाटलं आणि पैसे देताना एकाएकी बाजूच्या कचऱ्याच्या ढिगाकडे, सांडपाण्याकडे माझं लक्ष गेलं. खरं सांगतो ते दृश्य पाहून माझ्या काळजाचा ठोकाच चुकला. हातून चूक घडली होती आणि पुढले तीन दिवस पलंगावर झोपून त्याचं प्रायश्चित्त करावं लागलं. तेव्हापासून कानाला खडा ! पोटात कितीही आग पडलेली असो, मन कितीही पदार्थाभोवती रुंजी घालीत असो, आजूबाजूचं निरीक्षण केल्याखेरीज उघड्यावरील पदार्थांचा विचार देखील करायचा नाही ही मनाशी खूणगाठ बांधली.

मी आयुष्यात अनेक डबेही पोटात रिचवले आहेत. एकतर कोल्हापूरची हवा झकास. भूक सपाटून लागते. तिथं नोकरी डब्यांचा खूप आनंद घेतला. आता काही महाभाग स्वतः डबा न आणता तुमच्यातील वाटा घ्यायचे तेव्हा जीभ, पोट आदि अवयव थोडी कुरकूर करायचे. मुंबईतही संध्याकाळचा एका साध्या घरातून येणारा डबा मन तृप्त करून जायचा. भावे बाईंच्या आपुलकीचा गोडवा त्या साध्या पदार्थांत उतरलेला असायचा.





राजस्थान अणुशक्ती केंद्रात काही आगाऊ मंडळींनी सुरु केलेला डबा काही रुचला नाही. वालचंद कॉलेजमधील मेसपेक्षाही त्या भाज्या बेचव वाटल्या. तिथं हॉस्टेलवर मात्र दिवाण सिंग उत्तम जेवण बनवायचा आणि दुपारची राहिलेली कसर आम्ही रात्री आडवा हात मारून पुरी करायचो.

मांसाहारात मन नाही रमलं. पण अंडी भावली. कैक सुगर्णीच्या हातची अंडा करी मनसोक्त खाल्ली. मांसाहारातला मला फक्त कोल्हापुरी तांबडा आणि पांढरा रस्साच काय तो प्रिय आहे. खरंतर मी कट्टर शाकाहारी होतो. पण एकदा तब्बल पंधरा किलोमीटर पायपीट करून वगालला मित्राच्या लग्नाला गेलो. सायंकाळची वेळ. तिथं शाकाहारी भोजनाची कोणतीही व्यवस्था

नव्हती. खेडेगावात हॉटेलंही नव्हती. पंगत सुरु झालेली आणि मंडळी मांसाहारावर ताव मारताना रश्शाचे भुरके घेत होती. मी तसा भुकेला हळवा आहे. लांबचा पल्ला काटल्याने पोटात आग उसळली होती. शेवटी हो-ना करित चपाती रश्श्यात बुडविली आणि माझं शाकाहारी ब्रह्मचर्य लयास गेलं. व्वा ! रस्सा भावला. मांसाच्या तुकड्याला हात घालायचं मात्र धाडस झालं नाही. संस्कार आड आले. रस्सा मात्र मनसोक्त चोपला. झणझणीत कोल्हापुरी रस्सा हा खरंतर कोल्हापूरच्या खाद्य संस्कृतीचं खास

वैशिष्ट्यच म्हणायला हवं. बाकी मासे सोडता मांसाहाराला नेहमीच चार हात लांब ठेवले. मासे तसे हृदयविकारांकरिता बरे असं ऐकण्यात आल्यानं त्यांच्याशी मैत्री जमली. अर्थात त्यांच्या काट्यांनी तो मार्ग सरळ सोपा न बनविता काटेरी बनवलाय. मी आपला बेताबेताने काटे नसलेला अथवा चार दर्दी माणसांशी चर्चा करून एखादाच काटा असलेला एखादा तुकडा तोंडात टाकतो झालं.

भोजनाचा मला खासा अनुभव आहे म्हणायला मी मुळीच कचरणार नाही. भरपेट खाण्याकडे आपला कल. आता वयाे मानानुसार मनाविरुद्ध जातं. डाएटच्या ओबड-धोबड रस्त्यावरून गाडी हाकावी लागते. आणि ही तडजोड करणं भागच आहे. नेमके आवडणारे पदार्थ



हे डॉक्टर लोक कमी खा अथवा खाऊच नका असा सल्ला देताना पंचाईत करून ठेवतात. त्याला काय होतय असं म्हणताना एखादा तुकडा आपसूक तोंडात टाकला जातोच. सहलीला निसर्गरम्य वातावरणात गेलं की मुलूखाची कडकडून भूक लागते. समोर मग गरमागरम आलू पराठे, आळू वडी, बिर्याणी असं काही आलं की कसलं डाएट अन् कसलं काय ? मन एकत्र करून अगदी निग्रहाने डाएट सुरु होतं. पण ते कधी आणि कसं हातातून निसटतं ते कळत नाही. काही दिवस मग जीभ वळवळते. तिला पुन्हा एकदा





मग लगाम खेचून दावणीला बांधावं लागतं आणि हा पाठशिवणीचा खेळ असाच चालू राहतो.

मी अगदी साध्या झोपडपट्टीवजा घरापासून ते थेट पंचतारांकित हॉटेलपर्यंत विविध ठिकाणच्या भोजनाची लज्जत चाखली आहे. आपल्याला आपलं घरचं साधं जेवणच मनापासून आवडतं. हॉटेलचं महणाल तर धाबे अथवा साधी पण स्वच्छ हॉटेलचं अधिक भावली. त्या तारांकित हॉटेलच्या दरांचे आकडे पाहिले की आवंढा आपोआप गिळला जाऊन भूक आटते. शिवाय ती उभ्या-उभी खाण्याची कसरत उरली-सुरली मजा घालविते. तबियतसे भोजन काही तिथे घडत नाही. गरमागरम भाकरी, रोट्या वाढणारं साधं हॉटेल वा धाबा मस्त वाटतो. सोबत मस्त कांदा, मिरची, टोमॅटो, काकडीचं सलाड असेल तर मग आणखी काय हवं ? पोटोबा तृप्त होतो. दुधी भोपळा, सुरण, राजमा, बिन्स सोडून कोणतीही अगदी 'मिक्स-वेज' नावाचा सगळ्या भाज्यांचा लगदा खायची देखील आपली तयारी आहे.

परदेशात जेवण ही खरोखरच एक सजा ठरली. माझ्या मराठमोळ्या बॉडीला ते भोजन मान्य होणं कालत्रयीही शक्य नाही. ते कसल्या कसल्या मांसासारखे भयंकर गोळे पाहून पोटाला भिंतीचा गोळा उठायचा. दक्षिण कोरिया आणि युमोनमध्ये बहुतेक वेळा केक आणि फळं खाऊन वर पाणी पीत समाधान मानावे लागले. त्यांच्या भोजनाला येणारा विशिष्ट असा तो दर्प नाकात शिरला की झिणझिण्या यायच्या अन् भूक कुठल्या कुठे पळून जायची. सिंगापूर सोडून आम्ही दक्षिण कोरियाच्या विमानात अस्सल

मांसाहान्यांमध्ये बसलो. संपूर्ण विमानात आम्ही दोघ भारतीयचं काय ते शाकाहारी होतो आणि आजूबाजूचे बारीक डोळ्यांचे कोरियन डोळे अधिक बारीक करीत आमचा शाकाहारी देह न्याहाळीत राहिले. संपूर्ण परदेश दौऱ्यात एक बटाट्याच्या नावे दिलेली भाजी, पाव आणि भातासारखा वाढलेला पदार्थ देवाचा धावा करीत खात राहिलो बस्स. उदरभरणम् हेच एक उद्दिष्टय डोळ्यासमोर ठेवून तो सारा द्राविडीप्राणायाम करावा लागत होता.

मी खरं सांगतो खाण्यामध्ये फारसे प्रयोग करण्याच्या फंदात पडत नाही. हॉटेलातल्या लांबलचक पदार्थांच्या यादीतून अधी-मधी आज काही वेगळं खाऊन पाहू असं म्हणून काही निवडायला जावं तर ते नेमकं स्वतः खोदलेल्या खड्यात आपटल्यागत होतं. शिवाय सगळ्या भाज्यांमध्ये मसाला तोच असतो. त्याशिवाय का इतक्या झटपट भाज्या तयार होऊन येतात. महागड्या हॉटेलात अमुक एका पदार्थाचं विदेशी भाषते वर्णन दिलेलं असतं. ते वाचून भाजी निवडण्याच्या मी तरी कधी फंदात पडलो नाही. जिथं फारच संशय येतो तिथं आपली डाळ-खिचडी बरी. उगाच काहीतरी करताना काहीतरीच होऊन जातं. नेहमीचे परिचयातले पदार्थ उत्तम ! पोटाला न्याय देतात झालं. बरेच खवय्ये पानातील आवडीच्या पदार्थांला आधी हात घालतात. माझं उलटं आहे. सर्वोत्तम मी शेवटाकरिता राखून ठेवण्याचा प्रयत्न करतो. शेवट गोड करी ह्या न्यायाने ते घडतं. माणसांचा स्वभाव, वृत्ती त्यांच्या खाण्याच्या सवयीत नक्कीच उतरत असल्या पाहिजेत. मण्यासारखी





मोजूनमापून, विचार करून (थोडा जास्तच) बारीक-सारीक गोष्टीतही योजना आखणारी, थोडसं बचावात्मक आयुष्य जगणारी माणसं कदाचित सर्वोत्तमाला शेवटाकरिता राखून ठेवण्याचा प्रयत्न करीत असावीत तर फारसा विचार न करणारी, बिनधास्त, बेधडक माणसं थेट त्यांचा आवडता पदार्थ आधी फस्त करत असावीत. काही अगदी ही ट्वेन्टीच्या थाटात भराभर जेवण उरकून घेतात तर काही कसोटी सामन्याच्या थाटात एकेक घास शास्त्रशुद्धपणे खाताना पंगतीला खोळंबून ठेवतात. खाताना अखंड बडबडणाऱ्यांचीही संख्या मोठी आहे. एरव्ही गप्प असतात पण पानावर बसले की त्यांच्या जिभेचा दुहेरी पट्टा सुरू होतो. उगाचच त्यांचं अर्ध मनच ताटाकडे असल्यासारखं वाटतं. आपण चकार शब्दही न उच्चारता एक डोळा ताटावर आणि एक वाढप्यावर रोखूनच भोजनाचा आस्वाद घेणं पसंद करतो. शेवटी सारी धावपळ ही चांगलं भोजन, चांगली वस्त्र अन् उत्तम निवास ह्याकरिताच आहे ना ? मग मन लावून खाण्यात काय गैर आहे ? इकडे आपण पानातला मस्त गुलाबजामुन तोंडात टाकावा की बिर्याणीचा बकाणा भरावा ह्या सुखद विचारात हरवलेले असतो तर समोरील सुटाबुटवाला पानात दगड गोटे भरले असल्यासारखा अरसिकपणे अमेरिकेत कशी बर्फवृष्टी सुरू आहे हे ऐकवताना विनाकारण त्या तथाकथित बर्फवृष्टीने आपले जेवण थंडगार करीत राहतो. काही खवय्ये इतक्या तन्मयतेने भोजनाचा आस्वाद घेताना मी पाहिलय की बाजूच्या खोलीत बॉम्बस्फोटही झाला तरीही टाचणी पडल्याइतपतही ध्वनी त्यांच्या कानापर्यंत पोहोचणार

नाही. असे खाण्यातले दर्दी भरभक्कम चार कप्पी डबा उलगडून भोवतालभर पूजा मांडल्यासारखे पदार्थ मांडून बैठक मारत तन्मयतेने एकेक पदार्थाला न्याय देत राहतात. असं तबियतसे खाणारं आपलं माणूस पाहून मेहनतीने पदार्थ बनविणाऱ्या घरच्यांनाही समाधान मिळतं. फक्त जेवणानंतरचा पान हा प्रकार मला कधी रुचला नाही. भले ती हिंदुस्थानची ओळख असो. परंतु त्याच्यामुळे जागोजागी मारलेल्या पिचकाऱ्या हीसुद्धा एक हिंदुस्थानचीच ओळख होऊन बसली आहे.

आपल्या जीवनात भोजनाच्या काही रम्य आठवणी कायमच्या कोरल्या आहेत. पंडेवाडीचीर आमटी ही एक बालपणीची सुखद आठवण आहे. शेजारचं गाव पंडेवाडी इथं रामनवमीनिमित्त आमच्या गावची काही उत्साही मंडळी मस्त भोजन बनवायची. त्याच्यामधील ही डाळीची आमटी तांब्यानं प्यायली जायची. त्या भोजना दरम्यान चर्चा एकच असे – आमटी कशी झाली आहे ? आणि उत्तर देणारा 'व्वा, झकास !' म्हणताना तांब्या तोंडाला लावायचा. सोळांकुरातील मित्रमंडळींनी नदीकाठी, डोंगरात दगडाच्या चुली मांडून केलेली वरणाची आमटी आणि वांग्याची भाजी आठवली की लागलीच तोंडाला पाणी सुटतं. अहमदाबादमध्ये स्वामीनारायण मंदिरात प्रसादाची मिळालेली खिचडी हाही एक असाच अविस्मरणीय खाद्यानुभव म्हणता येईल. असे असंख्य उत्तमोत्तम खाद्यानुभव संपूर्ण भारतभर अगदी काश्मिरपासून ते थेट अंदमानपर्यंत सर्वत्र घेतले. त्या साऱ्या साध्याच पदार्थांनी स्वर्गसम आनंद दिला. ते सारं खाद्यस्वप्न साकार करणाऱ्या असंख्य





आचार्यांना आपले कोटी कोटी प्रणाम !

अन्न हे पूर्णब्रह्म असल्याचा अनुभव घेत शरीराबरोबर मनही नेहमीच तृप्त होत राहिले. जगण्याला ह्या साऱ्या स्वादिष्ट, मनपसंद भोजनांनी एक वेगळाच तृप्तीचा, समाधानाचा, आनंदाचा अर्थ प्राप्त करून दिला. पूर्वी सकस, पूर्णपणे नैसर्गिक वातावरणात तयार होत पानात पडलेले ते सारे पदार्थ शरीराला बोजड वाटायचे नाहीत. शिवाय वाहनांचं

पीक उदंड न झाल्याने सर्वत्र मजल दरमजल पायीच व्हायची. अन् सारं काही शरीरात कुठल्या कुठे जिरायचं. परंतु अलीकडे निसर्गाच्या विरुद्ध जात पिकवलेल्या त्या साऱ्या रसायनयुक्त चवहीन पदार्थांवर आडवा हात मारायला जावा तर विकार होऊन कॉटवर आडवं व्हायची भीती वाटते. तेव्हा आता ह्या नव्या खाद्य संस्कृतीशी जुळवून घेताना थोडं बेताबेतानेच कालवून खावं लागतं हे बाकी खरं.



हसू नका बरं !

टिप्स

- दगडू: डॉक्टर साहेब ३ वर्षांपूर्वी मला ताप आला होता.
डॉक्टर: मग आता काय झले ?
दगडू(प्रामाणिकपणे): तुम्ही आंघोळ करायला मनाई केली होती आता करू शकतो का ?
- मुलगी :माझं वय अठरा वर्षे आहे. माझा रंग गोरा आहे. माझी त्वचा खुप मुलायम आणि नाजुक आहे. मी रात्री काय लावुन झोपू ?
.
.
डॉक्टरांचा सल्ला: दाराची कडी.
- केमिस्ट : तुम्हाला किती वेळा सांगितलं, डोकेंदुखीच्या गोळ्या हव्या असतील तर डॉक्टरची चिट्ठी घेऊन या, प्रत्येकवेळी मॅरेज सर्टिफिकेट काय दाखवता ?

कोंडा घालविण्यासाठी...

केसातील कोंडा फार सतावतो. त्यावर उपचारासाठी आवळा ,हिरडा,बेहडा, शिकेकाई ,संत्र्याचे साल यांचा उपयोग करावा.यापासून घरच्या घरी औषध तयार करता येईल.

मान स्वच्छ आणि नितळ ठेवण्यासाठी...

आठवड्यातून किमान एकदा उटण्याचा वापर करून मानेची स्वच्छता करून घ्यायला हवी .मान स्वच्छ आणि नितळ ठेवण्यासाठी शक्यतो साबणाचा वापर करू नये.

केसांचा तेलकटपणा कमी

करण्यासाठी...

केस धुतल्यावरही तेलकटपणा कमी न झाल्यास तीन लहान चमचे लिंबाचा रस केस धवून झाल्यावर लावा. आठवड्यातून दोनदा या प्रमाणात हा उपाय केल्यास नक्कीच फायदा होईल.





शोध

- नि. श. गुळवणी

“मला आत्महत्या करायची आहे”
डब्लूडब्लूडब्लू.सूसाईड.कॉम साईटवरील चाट रुम
मध्ये प्रवेश करीत प्रथमच प्रशांतने त्याच्या मनात
बरेच दिवस खळखळणाऱ्या त्या ज्वालामुखीला वार
करून दिली. बराच वेळ त्याची कोणी दखलही घेतली
नाही. पुन्हा एकदा त्यानं आपल्या आत्महत्येचा आग्रह
व्यक्त केला.

“तुला का
आत्महत्या
करायची आहे,
प्रशांत ?” अखेर
एका डॉक्टरने
त्याला प्रतिसाद
दिला.

“ मला
त्याविषयी मुळीच
चर्चा करायची
नाही. आत्महत्या माझा विचार पक्का आहे.” प्रशांतने
दृढनिश्चयाने अक्षरं टाईप केली.

“मग ? भीती वाटते, होय ना ?” डॉक्टर.

“अं. होय,” प्रशांत, ‘ आपला परिचय ?”

“मी डॉक्टर राजोपाध्ये,”

“तुम्हालाही आत्महत्या करायचीय,
डॉक्टर ?”

“नाही.”

“मग तुम्ही ह्या साईटवर काय करताय ?”

“मग आत्महत्या करू इच्छिणाऱ्या व्यक्तीशी
बोलायचंय.”

“म्हणजेच आत्महत्या रोखायचा प्रयत्न
करायचाय, होय ना डॉक्टर?...त्याचा निदान
माझ्या बाबतीत तरी काहीही उपयोग होणार नाही. मी
जे भोगलंय ना, डॉक्टर, ते जगातला कुठलाही

माणुस पचवू
शकला नसता-
तुम्ही सुध्दा.
तुम्हीही ह्याच
मार्गाने गेला
असता. मलाही
जाऊ द्या. आता
मला कोणीही रोखू
शकणार नाही.”

“मी तुम्हाला
मुळीच रोखणार नाही. उलट करता आलीच तर
मदतच करीन.”

“मदत ? आणि ती कशी काय ?” प्रशांतला
चर्चेत रस वाटू लागला.

“हे बघा प्रशांत, सान्या गोष्टी इथं इंटरनेटवर
बसून ठरविता येणार नाहीत. तू जर मला भेटू
शकलास तर मात्र आपण सारं काही सविस्तर ठरवू
शकतो.”

“ठिक आहे. पण उगाच मला बनवायचा





प्रयत्न करु नका. आत्महत्या करायच्या माझ्या निर्णयात तुमच्या चर्चेने फरक पडू शकेल अशा भ्रमात असाल तर परिणाम वाईट होतील. मी वर जाणारच आहे. माझा माथा भडकला तर जाताना तुम्हालाही घेऊन जाईन.”

“तसा कोणताही प्रयत्न मला करायचा नाही ह्याची तू खात्री बाळग. मी तुला तुझ्या मार्गावर मार्गक्रमण करण्याकरिता मदतच करणार आहे.”

“ठिक आहे.”

“मग ? येतोस ना भेटायला ? ”

“येईन.”

प्रशांत घरच्या हलाखीच्या परिस्थितीचे भान राखीत पदवीप्राप्त करण्यापूर्वीच शाहू बँकेत शिपायाच्या नोकरीवर रुजू झाला. रात्रदिवस स्वतःला कष्टाच्या टिगाऱ्यात गाठून घेताना ते धाकट्या भावांना शिकवीत असे, थकत चाललेल्या आई-वडिलांचं करीत असे, अंथरुणावर खिळलेल्या आजीची सेवा करीत असे. शिक्षण घ्यायची त्याची इच्छा या साऱ्या प्रवाहात कुठल्याकुठे वाहून गेली. सकाळी पाच वाजल्यापासून रात्री ११.०० वाजेपर्यंत तो पायाला चाक बांधूनच धावाधाव करीत होता. दोन्ही धाकटे भाऊ इंजिनिअर झाले आणि त्याच्या कष्टाचं सार्थक झालं.

या साऱ्या घाईगडबडीत त्याला त्याच लग्न करायचीही उसंद मिळाली नाही. अखेर जबाबदारीतून मुक्त झाल्याची जाणीव झाल्यानंतर वयाच्या ३५व्या वर्षी तो आशा बरोबर विवाहबध्द झाला. आणि इथेच त्याच्या जिवनाचे दान उलटे पडायला सुरवात झाले. आशाने त्याच्या जिवानात

घोर निराशा आणली. त्याच्या आणि तिचे फक्त पत्रिकेवर ३६ गुण जुळले होते. प्रत्यक्षात दोघही दोन धुवांवर उभी होती... मधल्या काळात तो शिपाई पदावरून बढती घेत कनिष्ठ कारकून झाला होता खरा पण कमी पगारावर नोकरी करणाऱ्या त्याच्या भावांना आता त्याची लाज वाटू लागली होती. ते त्याला टाळू लागले होते. त्याच्या मनाला असंख्य यातना होत होत्या. कोवळ्या वयातच कुटूंबाची सारी जबाबदारी उचलल्याने तो एक रुक्ष, काटेकोर, व्यवहारी आयुष्य जगला होता आणि त्यामुळे त्याला कोणी मित्र, हितचिंतक उरले नव्हते. सारे त्याच्या धाकट्या भावांचाच उदोउदो करीत. प्रशांत खिजगणतीतही नसे.

एकंदरीत जीवनात असंख्य अशी पोकळी निर्माण झाली होती. सारे रंग उडत चालले होते. गणेशोत्सवात दारात उभे राहत सार्वजनिक गणेशोत्सव मंडळाने बसविलेले ‘अशांतीनिकेतन’ हे नाटक पाहताना एकाएकी त्याच्या मनातील लहानपणीची नट बनण्याची सुध्दा ईच्छा जागृत झाली आणि त्याची कळी इतक्या वर्षानंतर खुलली. जबाबदारीच्या ओझ्याखाली त्याच्या साऱ्या आशाआकांक्षा, आवडी निवडी पार रसातळाला गेल्या होत्या. शाळेत तो बाल संभाजी बनला होता. त्याला आठवलं आपली इवलीशी छाती पुढं काढून, “सह्याद्रीच्या जंगलात गुरगुरणारा हा छावा मुघली डुकरांना का भीक घालणार आहे ?” असं म्हटल्याचं आणि टाळी घेतल्याचं त्याला आठवलं आणि त्या आठवणीं सरशी त्याच्यात स्फुरण चढलं आणि तो तडक उठला. काहीतरी वेगळं करायच्या ईर्ष्येने तो





पेटून उठला.

आयुष्यात निश्चित असं काहीतरी सापडलं असं त्याला वाटलं पण काळाला तेही मंजूर नव्हतं, त्याच्यात वर्गातील सुरेश देशमुख त्याचा बॉस बनला आणि त्यानं जूने हिशोब चूकते करायला सुरुवात केली. त्यानं त्याचं आयुष्य नरक बनविले. तो त्याला चारचौघात वेळोवेळी अपमाणित करू लागला. जळी, स्थळी, काष्टी, पाताळी त्याला त्याचा तो क्रूर बॉस, कृतहनभाऊ, भांडकुदळ पत्नीच काय ती दिसू लागली आणि नाटकाचा एकही डायलॉग त्याला धड पाठ होईना. अंगाचा सारखा तिळपापड होत राही.

जगणं केवळ अशक्य झालं होतं आणि त्याला



त्या वेबसाईटविषयी समजलं, आत्महत्येचं 'बी' तिथंच त्याच्या मनात रुजलं आणि हां हां म्हणता त्याचं महाकाय वृक्षात रुपांतर झालं. त्याच्या जाण्यानं आता कुणालाही फरक पडणार नव्हता. आता इतरांकरीता तो एक अडगळीची वस्तू ठरला होता. त्याच्या जाण्यानं फक्त त्याला एकट्यालाच

काय तो फरक पडणार होता - होय, त्याची ह्या निष्ठूर जगातून सुटका होणार होती.

डॉक्टर राजोपाध्ये, माझ्या जीवनाची ही शोकांतिका मी प्रथमच कुणाला तरी ऐकविली आहे. तुम्ही ती शांतपणे ऐकून घेतल्याबद्दल धन्यवाद. परंतु ह्या परावृत्त होईन... नाही! आता कशानेही फरक पडणार नाही. त्रिवार नाही. प्रशांत दृढनिश्चयाने टेबलवर खाडकन हात आपटीत म्हणाला.

“खरंच तुम्ही खूप काही सहन केलंय हे उघड आहे. तुमच्या जागी दुसरं कोणीही असते तरीही त्यांनी हाच मार्ग अवलंबला असता, पण...”

“डॉक्टर, हळूहळू गोड गोड बोलून मला शब्दांच्या जाळ्यात ओढण्याचा प्रयत्न करणार असाल तर विसरून जा. माझ्या निर्णयात आता काडीचाही बदल संभवत नाही. मला आता मरायला सोपा मार्ग शोधायचा आहे आणि त्या करिताच मी इथं आलोय. मी तुम्हाला तेवढ्याचकरिता इतक्या दुरून इथं भेटायला आलोय.”

“मरण पत्करण्यापूर्वी तुम्हाला काही गोष्टींची पूर्तता व्हावी असं नाही वाटत?” राजोपाध्ये प्रशांतच्या थेट डोळ्यांमध्ये रोखून पहात म्हणाले.

“मला आता कशातही रस वाटत नाही,” प्रशांत कसं तरीच हातवारे करीत म्हणाला. “मला फक्त हे नालायक जग सोडायचं आहे. खरोखरच पुर्नजन्म होत असेल तर निदान ह्या साऱ्या मूर्खापासून सुटका करून नव्या जन्मात दूर कुठं तरी सूखी आयुष्य जगण्याची संधी तरी प्राप्त होईल.”

“तुमच्यावर अन्याय करणाऱ्यांवर सूड उगवावा असं नाही तुम्हाला वाटते?”





“वाटतं हो SS खुप काही वाटतं. एकेकाच्या नरडीचे घोट घेता आले तर घ्यावे असं वाटतं. पण आपल्याला ते जमणार नाही. आपल्य ते रक्तातच नाही. साधं कुत्र्याला हाड म्हणायची आपल्यात ताकद नाही. आता मृत्यूच्या मिठीत जायचंच असल्याने मी तोंड वर करुन इतकं बोलू शकलो. अन्यथा खाली मुंडी घालून मुक्या जनावरासारखं राब-राब राबण्यातचं सारं आयुष्य गेलं,” प्रशांत म्हणाला, “हातात हत्यार घेऊन जाताना दोघा चौघांना घेऊनच मी जावं असलं काही तुमच्या मनात असेल तर मात्र डॉक्टर तुम्ही माझा आणि आपलाही वेळ निष्कारण फुकट घालवित आहात,” प्रशांत उठून उभा राहत म्हणाला. “मी मृत्यूला घाबरतो ह्याचा असा अर्थ घेऊ नका की मी तुमच्या मदतीशिवाय मरूच शकणार नाही. ही झोपेच्या गोळ्यांची बाटली माथ्याखाली उतरवणं माझ्याकरिता मुळीच कठीण नाही,” खिशातून गोळ्यांची भरलेली बाटली काढून दाखवीत प्रशांत म्हणाला, “बसा, बसा मिस्टर प्रशांत, इतकं सारं आयुष्य जगलात, ते आता इतकं निरसपणे संपवू नका. जीवन संपविण्याचा हा मार्ग अगदीच जूना टाकाऊ झालाय ह्याच्यापेक्षाही अधिक रुचकर, मनमोहक मार्ग माझ्याकडे उपलब्ध आहेत.” जाण्याकरिता उठलेला प्रशांत डॉक्टरांचे शब्द ऐकून पुन्हा बसता झाला.

“मुद्याचं बोला. उगाच पाल्हाळ ऐकायला माझ्याकडे वेळ नाही.”

“मुद्याचंच बोलतोय. मी आमच्या पूर्वजांच्या वाडयात बांधकामाच्या वेळी मिळालेल्या जुन्या ग्रंथांच्या आधारे एक औषध बनविलेलं आहे. हे औषध

मेंदूवर आघात करुन त्यातील काही सुप्त पेशींना जागृत करण्याची शक्यता संभवते आणि तसं झाल्यास काही वेगळे परिणाम होऊ शकतील. एखादा चमत्कार शक्य आहे.”

“चमत्कार ? मी सुपरमॅन होऊन उडू शकेन की

“नाही.” प्रशांतला मध्येच रोखत राजोपाध्ये म्हणाले, “तसं काही घडणार नाही. मला म्हणायचयं की तुमच्या मेंदूतील हालचाली इतक्या गतिमान होऊ शकतील की काहीतरी वेगळं घडू शकेल. निदान तशी शक्यता आहे.”

“नेमकं काय होईल असं तुम्हाला वाटतं ? स्पष्ट बोला.”

“नेमके परिणाम काय घडतील हे ह्या घडीला सांगणं कठीण आहे. ग्रंथात तो संदर्भ सापडत नाही. कदाचित

“बोला-बोला, थांबलात का ?”

“अंतर्ज्ञान ! पौराणिक कथात ह्याचा जागोजागी उल्लेख आढळतो. तुमच्या मेंदूतील पेशी काही कक्षेपर्यंतच्या विचार लहरी एखाद्या रेडिओ अँटीनाप्रमाणे पकडू शकतील किंवा कदाचित तुमची विचारशक्ती अतिशय तल्लख होऊन तुम्हाला असामान्य माणसांच्याही कक्षेबाहेरील गोष्टींचं आकलन होऊ शकेल.”

प्रशांत टाळ्या वाजवित उभा राहतो.

“व्वा डॉक्टर ! नाभी युक्ती शोधून काढतील. मला आत्महत्येपासून परावृत्त करण्याचा फार सुरेख मार्ग शोधलात. बरेच पक्षी तुम्ही तुमच्या ह्या जाळयात फसविले असतील. पण मी नाही फसणार. मी





निघतो.”

“मी तुम्हाला फसवत नाहीए.” डॉक्टर चढ्या आवाजात म्हणाले.

“अस्सं का ?” प्रशांत उपरोधाने म्हणाला. “मग हे दिव्य औषध आपण स्वतः प्राशन करुन महान का होत नाही. बोला ? द्या उत्तर. आता का वाचा बसली.”

“मी ते घेत नाही कारण मला जगायचं आहे.” डॉक्टर शांतपणे उत्तरले.

“तुम्ही काय बोलता आहात हे तुमचं तुम्हांला तरी कळतं का ? एकदा अंतर्ज्ञानाची भाषा बोलता आणि दुसऱ्याच क्षणी मरणाची. मला तुम्ही मुखं समजलात ?”

“प्रशांत, तू फारच उतावळा आहेस. थोडा धीर धर. हे बघ ह्या औषधाचा मी प्राण्यांवर प्रयोग केलायं. ज्या मांजरा-कुत्र्यांना मी हे औषध दिलं ती सारी मरण पावली. फक्त एका कुत्र्यावरील परिणामामुळे मला आशेचा किरण दिसला.” प्रशांत आता मात्र लक्षपूर्वक ऐकू लागला. “ह्या कुत्र्याच्या मेंदूतील एक असा कप्पा जागृत झाला की रेडिओवरील गाण्याच्या हुबेहुब स्वरात ते कुत्रं गुरगुरत होतं नव्हे जणू काही गातच होतं असं वाटावं. त्यानं त्या गाण्याची हुबेहुब नक्कल केली. मी ते टेप करुन ठेवलंयं.”

“तसं असेल तर मग तुम्ही हा शोध जाहीर का करीत नाही ?” प्रशांत.

“जाहीर केला असता तर माझ्यामागे पोलिसांचा सेसमिरा लागला असता. भीक नको पण कुत्रं आवर अशी अवस्था झाली असती. मुक्या

प्राण्यांवर चाचण्या करणं हा कायद्यानं गुन्हा आहे.”

“आता ते कुत्रं कुंठ ? माला पहायचं,” प्रशांत म्हणाला.

“मेलं! तीन दिवसात ते पागल झालं. मुन्सिपाल्टीच्या लोकांनी त्याला गोळ्या घातल्या ”.

“आणि मी हे औषध घेऊन वेड्याच्या हॉस्पिटलात इलेक्ट्रीक शॉक घेत पडून राहावं असं का तुम्हाला वाटतंय ?”

“नाही. हे औषध मुख्यतः मानवाकरिता बनविलं असल्यामुळे मानवावर त्याचे विपरीत परिणाम होतील असं मला तरी वाटत नाही. भावनाचा मेंदू प्राण्यापोक्षा अधिक संक्षम आणि विकसित असल्याने तो औषधामुळे दुषित झालेली अंतर्गत चलबिचल सहज पचवू शकेल.”

प्रशांत विचारात गढला. खोलीत फक्त भिंतीवरील जून्या मोठ्या लंबकाच्या घड्याळाची रिकच काय ती ऐकू येत होती. खोलीत मरणप्राण शांतता पसरली होती.

“असं केल्यानं मी माझ्यावर अन्याय करणाऱ्यांचा सुड कसा घेऊ शकतो ?” अहो-रात्र अडणारे ते चेहरे नजरेसमोर तळताच प्रशांतच्या तोंडून सूडाची भावना अमलात उमटली.

“एकदा का तुझ्या मेंदूवर अपेक्षित परिणाम झालाचं की मग पुढलं सारं सोपं आहे. तू आपोआपच प्रसिध्दीच्या झोतात येशील. मी पण तुझ्या जीवनाची सारी फरफट समोर माध्यमांद्वारे मांडण्याची व्यवस्था करीन. तुझ्या त्या निर्दयी आप्तेष्टांना, बॉसला मग बाहेर तोंड लपवीत फिरावं लागेल. मरणा पेक्षाही भयंकर शिक्षा ठरेल ती ”





प्रथमच प्रशांत समाधानाने हसला. पण क्षणभरच.

“पण लक्षात ठेवा, मला आता ह्या जगाचा कटाळा आलाय,” प्रशांत लागलीच म्हणाली. ‘मी औषधाच्या परिणामाची फार काळ वाट पाहत थांबणार नाही.’”

‘मरण पत्कारायला तू कधीही आणि केव्हाही मुक्त असशील. औषध घेतल्यानंतर तुला मृत्यूला जवळ करणं शक्य नसेल. तर मी तुला मृत्यूचा खाईत लोटण्याचं वचन देतो. फक्त ह्या अर्जावर सही करून देव.’”

“काय लिहिलं या अर्जात ?” प्रशांत पेपरचा त्या तुकड्याकडे न पाहताचं म्हणाला.

“मीच माझ्या मृत्यूला जबाबदार आहे. बस्सं!”

प्रशांतने औषध प्राशन केल.

“डॉक्टर परिणामाची वाट पाहत मी फार काळ थांबणार नाही. काही घडलं नाही की मी लागलीच वरचा प्रवासांच तिकीट फाडणार.”

“फक्त चोवीस तास थांब. जे व्हायचं ते तेवढ्यातच होईल.”

“ठिक आहे,” प्रशांत पुन्हा पुस्तकात डोकं खुपसीत म्हणाला.

दोन तास उमटले. प्रशांतला डोकं बधीर होत चालल्याचा भास होऊ लागला. डॉक्टर सारी निरीक्षण व्यवस्थित नोंद करून ठेवीत होते.

“डॉक्टर, मला वाटतंय औषध समजून मला तुम्ही व्हीस्की पाजलेली असावी.अहो मलां नशा चढल्यासारखं वाटतंय.”

“अस्सं,” डॉक्टर सारंकाही नोंद करीत होते.

प्रशांत आता गुणगुणत होता. टेबलवर तबला वाजवीत होता. मध्येच हसत होता. नशेचा आनंद घेत होता.

“डॉक्टर, कुत्र्या-मांजरांचीही चंगळ झाली असणार. त्यांनीही मस्त मजा केली असेल. रोमान्स केला असेल. कुत्रे आहेत ना तुमच्या गल्लीत.” प्रशांत रंगेल होत चालाला होता. ‘परंतु ते मरनांच मात्र मी विसरलेले नाही हं. मी जाणार म्हणजे जाणार. अहो जगून...अं... डॉक्टर कसंतरीच होतंय..”

“प्रशांतऽ” डॉक्टर हलकेच त्याच्या चेहऱ्यावर गुलाबपाण्याचा शिडकाव करीत म्हणाले.

‘प्रशांत, स्वप्नात हरवला आहेस का ? जागा होऽऽ” एकाएकी जागा होत प्रशांत ताडकन उठून बसला. तो कावराबवरा होत चहुबाजूला अंग चोरून केवळ उभा राहिला. तो खूपच भेदरला होता. कौलीतील एकेक वस्तू इतकेच नव्हे तर अंगावरील एकेक चीजवस्तू, कपडे तो आश्चर्याने निरखीन राहिला.

“प्रशांत कसं वाटतंय ?” राजोपध्देंनी विचारलं. उत्तरार्थ प्रशांत राजोपाध्देंना आपा मस्तक न्याहाळत दूर कोपऱ्यात जाऊन अंग चोरून उभा राहिला. परग्रहावरील जीवाकडे पहावे तद्वत तो डॉक्टरांकडे पहात होता.

“घाबरू नकोस प्रशांत. मी तुला वडिलांसमान आहे. घाबरू नकोस. काही खाणार” केळांचा घड पुढे करीत. डॉक्टर म्हणाले.

प्रशांतने झडप घालून केळांचा घड उचलाल आणि आधाशासारखं त्यानं काही क्षणातच ती दोन





उझन केलं फस्त केली. हळूहळू तो त्या वातावरणाला स्थिरावला. फलहार आटोक्यातच त्याचं लक्ष कोपऱ्यातील श्रीकृष्णाच्या शाडूच्या मूर्तीकडे गेलं. धावतच तो मूर्तीजवळ गेला आणि राजोपाध्येकडे पाहत राहीला.

“घे. देवाची मूर्ती आहे.”

प्रशांतने हातवारे करीत काहीतरी सांगण्याचा प्रयत्न केला. पण व्यर्थ. डॉक्टरांनी काहीच अर्थबोध झाला नाही. एव्हाना प्रशांत मुका झालाय हे डॉक्टरांच्या लक्षात आलं होतं.

प्रशांत इकडे-तिकडे पाहत बागेत गेला आणि तिथंच मातीत बसला. त्याचे हात आता सराईतपणे काम करू लागले. हां हां म्हणता तो मातीच्या ढिगाऱ्याला आकार देऊ लागला. तो गोळा आता एका अप्रतिम श्रीकृष्ण मूर्तीत रुपांतरित झाला. आयुष्यात कधीही मूर्तीकार बनण्याचं साधं स्वप्नही न पाहीलेला प्रशांत एकाकी एक निष्णात मूर्तीकार बनला! कसं घडलं हे सारं ?

विधात्याची ती लिला दिःमुढहोत त्याच्याच मूर्तीच्या साक्षीने राजोपाध्ये पाहत राहिले. मुक्या मूर्तीकाराची किर्ती सर्वत्र पसरू लागली. तो असामान्य मूर्तीकार आणि त्याच्या मुर्त्या पाहायला लोक गर्दी करू लागले. त्यानं बनविलेल्या बहुतेक साऱ्या मुर्त्या शिवकालीन होत्या. रामदास स्वामींचा उपदेश विनम्रपणे ऐकणारे गंभीर शिवराय साऱ्याचं लक्ष वेधून घेत होते. शिवरायांची इतकी सुंदर प्रतिमा दुसरी नसल्याचं जाणकार सांगत होते.

डॉक्टर राजोपाध्ये त्या साऱ्या मुर्त्यांचे निरीक्षण करीत त्याचा योग्य अर्थ लावण्याचा प्रयत्न करताना त्यांना सृष्टीच्या एका अद्भूत चमत्काराचा साक्षात्कार झाला आणि त्यांचे डोळे विस्फारले. ते सारंच अशक्यप्राय, मती कुंठ करणारं वाटत होतं.

परंतू ते एक संपूर्ण सत्य होतं आणि ते त्या असंख्य मुर्त्यांच्या रुपात तीथं आकारबध्द झालं होत.

“होय! ते तसंच घडलं असणार,” राजोपाध्ये समोर मांडलेल्या निष्कर्षाचं पुन्हा एकदा अध्ययन करीत स्वतःशीच पुटपुटले. प्रशांतच मॅदूत सुप्त अवस्थेत असलेला त्याच्या पूर्वजांच्या ज्ञानाचा अनुवंशातून आलेला एक कप्पा जाग्रत झाला होता आणि त्याद्वारे प्रशांत साडेतीनशे वर्ष जून्या काळातील पुर्वजाच मॅदूच्य नियंत्रणाद्वारे एक निष्णात मूर्तीकार बनला होता. प्रशांत तोच होता फक्त त्याचा मॅदू पूर्वजांचा होता. सृष्टीकर्त्यानं मानवाची अद्भूत रचना करताना गत पिढ्यांचा सारा इतिहास, अनुभव, त्याच्या छोटेश्यानी मॅदूत लिलया रचून सुप्तावस्थेत राखला होता. मानवानं कौशल्यानं त्या रहस्यदालनाचं द्वार उघडलं होतं आणि त्याद्वारे सृष्टीचा साऱ्या गत ज्ञानवैभवाची द्वारंच त्याच्याकरीता उघडली होती. आत्महत्येच्या एकमक टोकावर उभा असलेला गांजलेला जीव प्रशांत त्या प्रयोगाचा केंद्रबिंदू ठरला होता आणि साऱ्या प्रसारमाध्यमांनी प्रथम चंद्रावर पाऊल उमटवणाऱ्या नील आर्मस्टॉंगच्या थाटात त्याचं स्वागत केलं होतं.

परंतू ते सारं फार काळ टिकू शकलं नाही. नियतीचं उघडलेलं ते अद्भूत दालनं काहीच दिवसात मॅदूच्या तीव्र रक्तस्रावाद्वारे झालेल्या प्रशांतच्या मृत्युमुळे कायमचं बंद झालं. परंतू त्याची इतिहासानं कायमची नोंद घेतली आणि त्याच्याद्वारे विज्ञानाच्या क्षितीजावर एका नव्या सोनेरी प्रकाशमान ताऱ्याचा जन्म झाला होता. आत्महत्येच्या खोल गर्तेतील कृष्णविवरात विज्ञानाच्या नवा अविष्काराचा इंद्रधनुष्य आकारलं होतं!





आतंक

- संगीता गुळवणी

माणूस एकावेळी किती मार खाऊ शकतो याची ती परिसीमा ठरली. अस्लम खानला सहा पोलीस अर्धा तास झोडत राहिले आणि ते सारे कैदी ते अंगावर काटा आणणारं दृश्य पाहून गर्भगळीत झाले. इतक्या साऱ्या अंगभरच्या मारानंतरही त्याचा श्वास चालूच राहिल्यांच पाहून बहुतेकांना आश्चर्य वाटलं. अस्लम निपचिप पडला आणि कैदी पांगले. पोलिसांच्या दंडुक्याची दहशत बसवायला ते पुरेसं ठरल्याने ते अंतर्मुख होत आपापल्या कोठड्यांकडे निमूटपणे परतू लागले. गेले काही दिवस एक भयंकर आतंकवादी तुरुंगात येणार असल्याची हूल उठली होती. तो आता आला होता आणि लागलीच तुरुंगाचे वातावरण बदलून गेले. कैद्यांना एकमेकांशी बोलायला मज्जाव करण्यात आला. अनवधानाने झालेल्या छोट्याशा चुकीलाही क्षमा न करता रक्षक रट्टे मारू लागले. थोडं उशिरा आलं तरी जेवण मिळेना. जेलरनं सक्त आदेश जारी केले होते आणि त्याची तंतोतंत अंमलबजावणी होते की नाही हे तो वेळी-अवेळी जातीनं तुरुंगात फिरताना खात्री करून घेत होता. तुरुंगातील सारं वातावरणच पार



बदलून गेलं होतं आणि ते सारं तुरुंगात आलेल्या या नव्या कैद्यामुळे घडून आलं होतं. तो एक आंतरराष्ट्रीय कटांमध्ये सामील असणारा असा भयंकर आतंकवादी असल्याचं कैद्यांमध्ये बोललं जात होतं. त्याला विशेष बंदोबस्तात वेगळ्या कोठडीत ठेवण्यात आलं होतं.

वर्षभरापूर्वी शकीलला एका बाँबस्फोट्याच्या प्रकरणात पकडून तुरुंगात डांबण्यात आलं होतं. त्याच्यावरही पोलिसांची विशेष नजर होती. तो तसा पापभीरू वाटणारा इसम एका खतरनाक आतंकवादी टोळीचा म्होरक्या असावा असा पोलिसांचा दाट संशय

होता. शकीलच्या बाजूच्याच कोठडीत अस्लमला डांबण्यात आलं आणि दोघांवर विशेष नजर ठेवण्यात आली. जेलर जातीने या विशेष कोठड्यांकडे लक्ष पुरवीत होता.

अस्लमला ते सारं नवीन नसावं. अशा परिस्थितींना कसं तोंड द्यायचं याचे धडे त्याला मिळाले असल्याने तो आता सभोवतालच्या परिस्थितीशी जुळवून घेत स्वतःच्या सुटकेचा विचार





करू लागला...!

“शकील..” पहारेकरी जवळपास नसल्याचं पाहून अस्लमने शकीलला हाकारलं. शकील कोड्यात पडला. हा आपल्याला ओळखतो? शकील सावधपणे त्याच्या खोलीजवळ सरकला. अस्लमला त्याची आणि त्याच्या गँगची इतंभूत माहिती असल्याचं ऐकून तो सर्द झाला. अस्लम जगभराच्या आतंकवादी कारवायांबद्दल बोलत राहिला आणि शकील ते सारं दिड.मुठ होऊन ऐकत राहिला खरंच अस्लम हे प्रकरण साधसुधं नसल्याचं त्यानं जे ऐकलं होतं ते खरंच होतं म्हणायचं. आता ते दोघे पहारेकऱ्यांचा डोळा चुकवून नित्यनेमाने भेटत राहिले. अस्लमच्या या क्षेत्रातील चतुरचे ज्ञानानं शकील भारावून गेला. त्याच्याकडे माहिती भांडार होते. तो सच्चा मुसलमान होता. त्याला कुराणाचे आयते तोंडपाठ होते. त्याच्याकडे एकापेक्षा एक सरस योजना होत्या. त्याची बुद्धी तल्लख होती. पहारेकऱ्यांच्या वेळा, पाळीच्या बदलीच्या वेळा सारं काही तो घड्याळाशिवाय व्यवस्थित नोंद करून ठेवतो. त्याच्याशी संवाद साधायचा हे शकीलच्या कधी लक्षातच आलं नाही. पहारेकऱ्यांना कधीच त्याचा संशय यायचा नाही. तशात खबऱ्यानं अस्लम आपलाच भाईबंद असल्याची बातमी शकीलपर्यंत पोहोचवली आणि मग शकीलही निर्धास्तपणे त्याच्याशी गप्पात रंगला.

“जेलमधून पळता येणं शक्य आहे,” अस्लम म्हणाला आणि शकीलला ते ऐकून चांगलाच घाम फुटला. या असल्या कडेकोट पहाऱ्यातून सुटण्याचं हा स्वप्न तरी कसं काय पाहू शकतो हेच त्याला

उमजेना.

“शक्य वाटतं नाही,” चहूबाजूला एकवार नजर फिरवताना शकील म्हणाला.

“शक्य आहे . मी अभ्यास केलाय. फक्त बाहेर पडल्यानंतर लागलीच कार तयार हवी.”

“ते माझ्याकडे लागलं,” तुरुंगातून सुटण्याच्या शक्यतेनेच शकील हरखला.

“तुझी तयारी असेल तर आज आठ दिवसांनी आपण तुरुंगाबाहेर असू.”

“काय ? एवढ्या झटपट,”

“होय. पण त्यानंतर दोन दिवस शहरात लपायला जागा हवी. कुठही बाहेर पडता येणार नाही. पोलीस जंगजंग पछाडणार. तिथंच मग पुढली योजना बनवू. मला एक बोट लागेल.”

“बाहेर पडल्यावर तुला हवे ते मिळेल. हा संपूर्ण इलाखा आपलाच आहे.”

“तर मगं ठरलं.”

“योजना काय आहे ?”

आणि मग अस्लम योजना सांगत राहिला आणि शकीलचे डोळे विस्फारत राहिले. आपण गेली वर्षभर इथं या तुरुंगात सडतोय तरीही आपल्या डोक्यात या गोष्टी येऊ शकल्या नाहीत. आणि चार दिवसांपूर्वी आलेल्या या इसमाला इतकी सारी तुरुंगाची माहिती ? खरंच कमालच म्हणायची. शकीलच्या दोन साथीदारांनाही गटात सामील करण्यात आलं.

योजनेची सुरुवात एका कव्वालीनं झाली. अस्लमचा आवाज छान होता आणि जेलर पाहणीला येताच तो गाऊ लागला. सुरुवातीला जेलरने





त्याच्याकडे दुर्लक्ष केलं पण ते पुन्हापुन्हा घडू लागलं. “तुझा आवाज चांगला आहे हे मान्य. पण तुला हवंय तरी काय?” शेवटी न राहून जेलर म्हणाले.

“स्वातंत्र्यदिन जवळ आलायं साहेब. आम्हाला कार्यक्रम करायची परवानगी द्या.” जेलरने परवानगी नाकारली पण जिद्दी अस्लमपुढे अखेर शरणागती पत्करली आणि कार्यक्रमाला परवानगी दिली.

आणि स्वातंत्र्यदिनादिवशीच रात्री तुरुंगातून पळून जाण्याच्या योजनेवर अस्लमने शिक्कामोर्तब केले.

स्वातंत्र्यदिनादिवशीच्या कार्यक्रमात अस्लमनं नकलांचा बहारदार कार्यक्रम सादर करून साऱ्यांनाच मनसोक्त हसवलं आणि जेलरसकट सारे पहारेकरी त्याच्याबाबतीत थोडेसे निर्धास्त झाले. त्यानं साऱ्यांची मनं जिंकली होती. रात्री जेवणाच्या वेळेनंतर सामसूम झाल्यानंतर तो, शकील आणि त्यांचे साथीदार जेवणाकरिता दाखल झाले पण ते त्या दिवशी फारसं कोणी मनावर घेतलं नाही. भोजन आटोपलं आणि हलकेच चौघे काळोखात कधी अदृश्य झाले कोणालाच उमगले नाही. जवळच्याच सांडपाण्याचं आधीच हेरून ठेवलेलं



झाकण त्यांनी उघडलं आणि त्यानं त्याचं पिस्तुल शकीलच्या कानशिलावर रोखले. शकील गांगरला. त्यानं झटकन दोन्ही हात वर केले. संपलचं सारं. गटारीत उभे साथीदारही थिजले. तो पहारेकरी इतर

पहारेकऱ्यांना हाकारणार इतक्यात अस्लमने पापणी लवायच्या आत झटकन हालचाल करीत त्याच पिस्तुलाची गोळी काही समजायच्या आत पहारेकऱ्यावर झाडली. हलका आवाज झाला आणि पहारेकरी कोसळला. बापरे! पोलिसाची हत्या. लागलीच दोघांनी गटारीत उडी मारली. अस्लम झाकण लावायला विसरला नाही. इतकं सारं होऊनही तो शांत होता. शकील, दगडू आणि रॉड्रिग्ज मात्र ते सरळसरळ गोळ्या घालायला मागे पुढे पाहणार नव्हते.

चौघे गटारातून पळाले. बाहेर गाडी त्यांची वाट पाहत होती. त्यांना घेऊन गाडी सुसाट सुटली. एव्हाना पोलिसांच्या गाड्यांनी परिसर घेरायला सुरुवातही केली होती.

एका सुरक्षित तळघरात चौघे लपले. तिथं त्याचे अन्य साथीदारही होते. दोन दिवस फोन बंद ठेवताना कसलाही हालचाल करण्याचे अस्लमनं त्यांना आदेश दिले. ते आता सारे त्यांच्या या नव्या गुरूकडे आदराने पाहत होते. त्याचा शब्द खाली पडू देत नव्हते. नकळत अंड्याची सारी सूत्र अस्लमकडे आली. दोन दिवस बरेच खल झाले. पुढल्या योजनांवर विचारविनिमय

झाला. त्यांचे साथीदारही त्यांच्या या नव्या पाहुण्याला भेटायला येत राहिले.

अखेर शहरात थोडी सामसूम झाल्याची खबर मिळताच अस्लमनं दुसऱ्या दिवशी रात्रीच





निघण्याचा प्रस्ताव मांडला. बोट सज्ज करण्याचे आदेश सुटले.

सारी तयारी जय्यद करण्यात आली. अस्लमला निरोप द्यायला अड्ड्यावर झाडून सारे हजर झाले होते. जंगी पार्टीची व्यवस्था केली होती. सारे मनसोक्त पीत होते, नाचत होते, गात होते. अस्लम परदेशातून त्यांना भरपूर आर्थिक, शस्त्रास्त्राची मदत करणार होता आणि तो ते करणारच याची त्यांना मनोमन खात्री होती.

रात्रीचे बारा वाजले. तासाभरात अस्लमला निघावं लागणार होतं. पार्टी ऐन रंगात आली होती आणि सारे जाण्यापूर्वी अस्लमला खास भेट देण्याकरिता उतावळे झाले होते. तो क्षण आला होता. पण अस्लम कुठे आहे? सारे त्याच्या रिकाम्या आसनाकडे पाहत राहिले कुठं गेला अस्लम?

कोणाला काही कळायच्या आत पोलीस तळावर घुसले आणि त्या साऱ्या मद्यधुंद अतिरेक्यांना लागलीच बेड्या ठोकण्यात आल्या. सारे पकडले गेले फक्त अस्लम सोडून!

“मी आपल्यासमोर अशा एका नटाला घेऊन येत आहे; खरंतर आता या नटाला नटश्रेष्ठच म्हणायला हवं. अशी अद्विती भूमिका इथं सादर केल्याबद्दल साऱ्या पोलीस दलातर्फे मी या नटश्रेष्ठाला त्रिवार वंदन करतो.” पोलीस महानिरीक्षक श्रीधर मोडक क्षणभर साऱ्यांना नजरेचा वेध घेत थांबले. आपल्या प्राणाची बाजी लावून आतंकवाद्यांना त्यांच्या साऱ्या शस्त्रास्त्रांसह पकडून देणारा जगाच्या या रंगमंचावर जिवंत अभिनय

करणारा हा नटश्रेष्ठ आहे अस्लम खान ऊर्फ दस्तगीर अन्वर ऊर्फ मियाँ !

रंगमंचावरचा हा असामान्य कलाकार अस्लम खानच्या पेहरावात शिरत जेलमध्ये एक आतंकवादी बनून प्रवेश करतो काय, तिथं देशाकरिता अंगभर मरणाचा मार हसतहसत सहन करतो काय, सारचं अद्भुत म्हणावं लागेल. पुढे ते अस्लमच्या योजनेबद्दल बोलत राहिले.

व्यासपीठावर अन्वर येताच उभं राहत पोलिसांनी टाळ्यांच्या प्रचंड कडकडाट केला. त्याला बेदम मार देणाऱ्या पोलीसांनी व्यासपीठावर येत त्याचे अक्षरशः पाय धरले. त्यांना फक्त त्याला बेदम चोपून काढण्याचे आदेश देण्यात आले होते. तो खरा कोण होता याची त्यांना कल्पना न देण्याचा आग्रह खुद्द अन्वरने धरला होता. खोटी गोळी लागलेला पोलीसही व्यासपीठावर आला. या बनावाला शकील व साथीदार फसले.

अखेर अन्वर बोलायला सज्ज झाला.

“मी एक कलाकार आहे आणि देशाकरिता मी माझी इथं थोडीफार कला सादर केली इतकंच. परंतु माझ्यामागील शक्ती, प्रेरणा, स्फूर्ती सारं काही बनून उभा राहिला तो माझा जीवश्चकंठश्च मित्र देवदत्त राजहंस आम्ही सारे त्याला देवाच म्हणतो. फार दूरच पाहणारा हा असामान्य बुद्धिमत्तेचा विचारवंत जगातील नामांकित कंपन्यांकरिता विश्लेषण सल्लागार या नात्यानं काम पाहतो. सारी योजना त्याचीच मी त्याच्या पटावरील फक्त एक सोंगटी होतो. मोडकसाहेब, जेलर आणि खास लोकांनाच या योजनेची कल्पना होती. मला पोलिसांनी दिलेला





चोप- बापरे! मार खाणं तसं अवघडच असतं हो आणि मी पहारेकऱ्यावर झाडलेली खोटी गोळी - या खोट्या गोळीच जेलरने योजनेप्रमाणे जमवलं. तुरुंगातील माझ्या साऱ्या कारवाया जेलरसाहेबांच्या इशान्यावरच चालल्या होत्या. तुरुंगातून बाहेर पडलो तेव्हा शकील आणि त्यांच्या साथीदारांचा माझ्यावर पूर्ण विश्वास बसला होता. मला मग त्यांच्या मोहात सर्वत्र संचार मिळू शकला. माझ्या शर्टाच्या कॉलरमागे एक इलेक्ट्रॉनिक्स चिप्स बसविले होते. त्याद्वारे माझ्या साऱ्या हालचालीं इत्थंभूत माहिती पोलिसांना मिळत होती. अखेर आम्ही या सर्व आतंकवाद्यांना त्यांच्या साऱ्या योजना, शस्त्रास्त्रांसकट रंगेहाथ पकडण्यात यशस्वी ठरलो.”

टाळ्याचा प्रचंड कडकडाट झाल. तळहातावर शीर घेऊन हा माणूस जालीम शत्रूगोटातून फिरला होता. शत्रू किंवा पोलिसांनाही वेळोवेळी चकमा देत त्यानं ते कार्य तडीस नेलं होतं. आपण देशाचे खरे सुपुत्र असल्याचं त्यानं त्याच्या कृतीतून सिध्द केलं.

“राजहंस कुठं आहे?” या साऱ्या योजनेच्या सूत्रधाराला भेटण्यास पोलीस उत्सुक होते. 'खरचं कमालीची योजना बनविली त्यानं.”
'तो दक्षिण आफ्रिकेतील एका विमान अपघाताच्या विश्लेषण गटाबरोबर काम करतोय. तो परदेशात आहे,” दस्तगीर म्हणाला.



“पण आम्ही त्याचीही व्यवस्था केली आहे. इंटरनेटवरून आपण आता त्याच्याशी संवाद साधणार आहोत.” पोलीस महानिरीक्षक मोडकांसकट साऱ्यांनी उभं राहून त्याला सॅल्यूटाकरीत टाळ्यांचा प्रचंड कडकडाट केला.

“आभारी आहे. खरंतर या साऱ्याचं श्रेय प्राणांची बाजी लावणाऱ्या मियाँ दस्तगीरला जातं.” राजहंस म्हणाला, “जीवनाच्या पटावर त्याने हे सारे नाट्य घडवून आपलं गुन्हेगार पकडले गेले. सारेकाही योजनेप्रमाणे घडलं. परंतु या गुन्हेगारांमुळे कैक निरपराध्यांचे प्राणही हकनाक गेलेच. ते परत का येणार आहेत? मी याच्या मुळाशी जाऊन गुन्हेगारी प्रवृत्ती का बळावते, मानवी मन आणि त्याच्यात चाललेल्या उलट-सुलट घटनांचा अभ्यास करण्याचा प्रयत्न करतोय. गुन्हेगारांना पकडून शिक्षा करून गुन्हेगारी

कमी न झाल्याचं आजवरचा गुन्हेगारीचा इतिहास सांगतो. एका वेगळ्या वाटेने जात गुन्हेगारी थोपविता येणं शक्य आहे का याचा मानसशास्त्रीय दृष्टिकोनातून अधिक अभ्यास आवश्यक वाटतं.”

पुन्हा एकदा टाळ्यांचा प्रचंड कडकडाट झाला. राजहंसच्या विचाराने अंतर्मुख पोलीस अधिकारी पांगले आणि राजहंस आपल्या अभ्यासिकेत बासरीच्या लयदार, मधुर ध्वनीत सामावून गेला.





दिव्य स्वप्न



मुलगी म्हणून जन्मले हाच गुन्हा झाला
जन्मापासून परक्याची धन सर्वांनीच म्हटले मला.
ज्या घरी जन्मले त्यांनीही मला नाकारले
पोटची पोर रक्ताचे नाते तरीही त्यांनी अडेरले
ज्या घरी दिली तेथेही मी परकीच ठरले
मन मारले खस्ता खाल्ल्या सेवेचेही चीज नाही झाले
वडाला फेऱ्या घातल्या सात जन्म हवा हाच पती मागितला
आयुष्याचा होम करून सारं स्वीकारून मुलांना वाढविले

रात्रीचा दिवस हाताचा पाळणा करून त्यांना पायांवर उभे केले

पंख फुटताच मला टाकून घरट्यातून दूर उडाले

जीर्णशीर्ण झाले मग मुलासुनांनी वृद्धाश्रमात हाकलले

हीच का ती रक्ताची नाती, मातृत्वाची असे पांग फेडले

गर्भात असल्यापासूनच 'मुलगी' हे दुःख झेलते

कुणीच मला नाकारू नये हे दिव्य स्वप्न बघते !

- सुभाषकुमार अ. बागी





आरोग्य मंत्र

आजारी पडला, काय मी करू ?
आजार वाढला, कोणाला सांगू ?
आजारी पडला, आजारी पडला
आजारी पडला हो ॥१॥

विविध आजार होती माणसाला,
त्यात ते देती थारा व्यसनाला,
त्याने त्यांचा रोग बळावला,
अरे आजारी पडला,
अरे आजारी पडला,
अरे आजार वाढला, आजार वाढला
आजार वाढला हो ॥२॥

आजाराची कहाणी मोठी करुण
विविध आजार होती दारुण
वृद्ध, बाल आणि तरुण
रुग्ण घेऊन, तळमळती ॥३॥

या आजारांना उतारा
व्यसनांना मागे सारा
वेळीच करुन द्या उपचारा
अन् तब्बेत सुधारेल भरभरा
आजार पळाला, आजार पळाला
आजार पळाला हो ॥४॥

सत्य उतारा येऊन
उतारा म्हणजे ?
उतारा म्हणजे अंगारे,
धुपारे, आरती,
पंचारती
असला उतारा चालत
नाही
मग गरम गरम पावशेर



ॐ ॐ ॐ
दूध दूध ॥५॥
हाही उतारा चालत नाही
उतारा म्हणजे, जर आजार
झाला असेल तर
डॉक्टरांकडे जाऊन योग्य
उपचार करुन घ्या
लहान मुलांना गोवर कांजिण्या
पोलिओ ट्रिपल इ. लसी
वेळच्या वेळी द्या ॥६॥

उपचारांना यश येऊन
रोग्यांचा रोग जाईल पळून
किंचित राहिली कणकण
शांत केली योगासने ॥७॥

- विनिता वासुदेव आगाशे

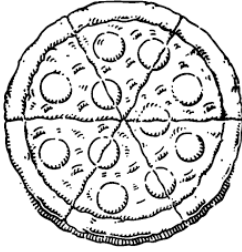




पाककृती

- माया नेटकरी

आरोग्यदायी पिड्डा



साहित्य :- २ वाट्या मका (मिक्स धान्य, आवडीप्रमाणे) १ चमचा ओटस् , १चमचा नाचणीसत्व, उडीदडाळ १/२ वाटी, १ चमचा मेथी पावडर, मीठ १ चमचा (काळे), मोड आलेले मूग, गाजर, दुधी, सिमला मिर्च, तीळ, तिखट, मीठ, १ चमचा तूप, हिंग, आलं लसूण पेस्ट.

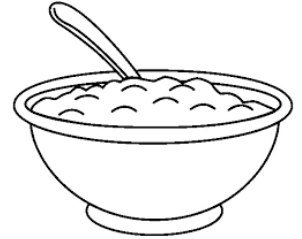
कृती:- वरील धान्य मोड आणून वापरावीत. रात्री झाकून ठेवावे. सकाळी पीठ चांगले फुगते. त्याचा डोसा कोरून वरील भाज्या थोड्या परतून त्यात, आलं लसूण पेस्ट घालून परताव्यात व डोशावर पसराव्यात. वरून चीझ घालून खायला द्यावे.

गव्हाच्या पिठाची खीर

साहित्य:- एक चमचा गव्हाचे पीठ, अर्धी वाटी पाणी, अर्धी वाटी दूध, चवीप्रमाणे गूळ, वेलदोडे, इ.

कृती: गव्हाचे पीठ थोड्या पाण्यात घालून गाळणीने गाळून घ्यावे, नंतर ते पीठ अर्धी वाटी पाण्यात ओतून शिजत ठेवावे. त्यात चवीप्रमाणे गुळपाक घालावा. खीर पातेच्या बाजूने सुटत आली की तयार झाल्यानंतर दूध वेगळे गरम करून त्यात घालावे व वेलदोडे पावडर घालावी.

गुणधर्म:- पचनास हलकी व पौष्टिक आसते.



कोथिंबीर (डायट)



साहित्य :- बारीक चिरलेली कोबी, गाजर, टॉमेटो, कांदा, कोथिंबीर १ वाटी, १ वाटी डाळींबाचे दाणे, आलं किसून ,चवीप्रमाणे मीठ लिंबू

कृती:- वरील सर्व कोबी, (सर्व वरील जिनसा) एकत्र करून त्यात मीठ, लिंबूरस घालून खावे.





गुळ -पोहे



साहित्य :- दगडी पोहे, पाव वाटी ओल्या नारळाचा किस , एक चमचा तूप, दोन लवंगा, मीठ गुळ
कृती:- पोहे स्वच्छ दोन तीन पाण्यात धुवून घ्यावेत . सर्व पाणी काढून टाकून नंतर त्यात नारळाचा किस, गुळ, पीठ घालून एकत्र कराव. कढईत तूप घालून त्यात लवंगा घालून वरील मिश्रण त्यात परतून घ्याव.

रताळ्याचं कटलेट

साहित्य : ५०० ग्रॅम रताळी, आलं -हिरवी मिरचीचे वाटण, गरजेपुरतं साबुदाण्याचं पीठ, जिरेपूड, मीठ, १ टी स्पून. लिंबाचा रस, थोडी उपवासाची भाजणी आणि तळायला तेल किंवा तूप.

कृती : स्वच्छ धुतलेली रताळी शिजवून व किसून घ्यावी. त्यामध्ये आलं -हिरव्या मिरचीचं वाटण, मीठ, जिरेपूड, लिंबाचा रस आणि गरजेनुसार साबुदाण्याचे पीठ घालावं आणि त्याचे चपटे गोळे बनवावेत ते उपवासाच्या भाजणीत घोळून तळावे किंवा शॅलो फ्राय करावेत. ते खाण्यास देताना सोबत खजुराची चटणी द्यावी.





राजगिन्याची बाकरवडी



साहित्य (सारणासाठी) : १ वाटी बारीक चिरलेली कोथिंबीर, अर्धी वाटी सुक्या खोबऱ्याचा कीस, ४ टे. स्पू. खसखस, २ टे. स्पू. दाण्याचा कूट, तिखट, मीठ, चिंचेचा कोळ, गूळ, जिरेपूड आणि तळायला तेल.

पारीसाठी : राजगिन्याचं पीठ, मोहनासाठी तूप आणि चिमूटभर मीठ.

कृती : खोबऱ्याचा कीस खमंग भाजून चुरून घ्यावा. खसखस भाजून त्याची पूड करावी. कोथिंबीर, चिंचेचा कोळ, गूळ, दाण्याचे कूट,

जिरेपूड, मीठ, खोबरं आणि खसखस पूड सर्व एकत्र करून घ्यावं, पारीचं साहित्य एकत्र करून गरम पाण्यात पीठ भिजवावं. या पिठाची पातळ लांबट पोळी लाटावी, त्यावर थोडी चिंचेची चटणी पसरवून त्यावर सारण लावावं. ते चांगलं दाबावं, सारणावर हलक्या हातानं लाटणं फिरवावं मग त्याची घट्ट गुंडाळी करावी, गुंडाळी नॉनस्टिक तव्यावर थोडं तूप किंवा तेल टाकून सर्व बाजूंनी खरपूस शॅलो फ्राय करावी. गार झाल्यावर त्याचे बेताच्या आकाराचे काप करून कढईत गरम तेलात जास्त बाकरवड्या घालून त्या एकदम टाकून तळाव्यात.

बटाटा चमचम

साहित्य : २५० ग्रॅम उकडलेले बटाटे, १०० ग्रॅम पनीर, २५ ग्रॅम शिंगाडा पीठ, अर्धी वाटी खोवलेला नारळ, १ वाटी साखर, तळायला तूप.

कृती : उकडलेले बटाटे आणि पनीर कुस्करून घ्यावं. नंतर बटाट्याचा लगदा पनीर आणि शिंगाड्याचं पीठ एकत्र करून चांगलं मळून घ्यावं. त्याचे लहान चपटे गोळे करून तुपात तळावेत. गुलाबी रंगावर येईपर्यंत ते तळून घ्यावेत. साखरेत पाणी घालून दोन तारी पाक करून सर्व गोळे घालावेत. ते १० मिनिटं पाकात ठेवून खोबऱ्याच्या किसात घोळावेत.





उसाच्या रसाचे सूप



साहित्य : उसाचा ताजा रस ५०० ग्रा., १ वाटी नारळाचा चव, २ टे.स्पू. चिंचेचा कोळ, वेलची पूड, १ टी.स्पू. मीठ, १ टे.स्पू. साबुदाणा पीठ.

कृती : उसाच्या रसात नारळाचा चव घालून मिक्सरमधून चांगले फिरवा. ह्या मिश्रणात बाकी ते सर्व साहित्य मिक्स करून चांगली उकळी आणा. गार करून फ्रीजमध्ये ठेवा. हे

सूप थंड, आंबट, गोड, रुचकर असल्याने जेवणाच्या आधी पिण्यास द्यावे. आजारी असणाऱ्याच्या तोंडाला ही रुची येण्यास उत्तम आहे.

केळ्याचे शाही दहिवडे

साहित्य : ५-६ पिकलेली केळी, २५० ग्रा. दही, १ वाटी भगरीचे पीठ, अर्धी वाटी शिंगाडा पीठ, २ टे.स्पू. आल-हिरवी मिरचीचे वाटण, बारीक चिरलेली कोथिंबीर, १ टी.स्पू. जिरे पूड, चवीपुरते मीठ आणि साखर, थोडे काजूचे काप, मनुका.

कृती :- केळी कुस्करून घ्या. त्यात भगरीचे पीठ-शिंगाडा पीठ-मीठ-साखर-कोथिंबीर-आले-मिरचीचे वाटण-जिरे पूड मिक्स करून त्यांचे लहान गोळे बनवून मंद आचेवर तेलात किंवा तुपात तळावे. दह्यात थोडे मीठ



आणि साखर घालून घुसळून घ्यावे. डिशमध्ये वडे ठेवून त्यावर तयार दही घालावे. जिरे पूड-लाल तिखट शोभेसाठी पेरून तळलेले काजू, मनुका आणि कोथिंबीर घालावी.





मका आणि कांद्याचं थालीपीठ



साहित्य : २ स्वीटकोर्न्स, २ कांदे, २ हिरव्या मिरच्या, मूठभर कोथिंबीर, वाटीभर कणीक (गव्हाचं पीठ), अर्धा वाटी ज्वारीचं पीठ (ऑप्शनल), पाव ते अर्धा टी-स्पून लाल तिखट, अर्धा टी-स्पून हळद, चवीपुरतं मीठ, अर्धा चमचा जिरं, तेल, थालीपीठं भाजायला

कृती:

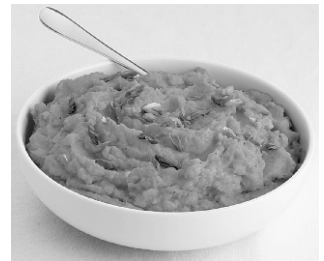
- मक्याच्या कणसाचे दाणे काढून घ्यावेत. धुवून एका मिक्सरपॉटमध्ये ठेवावे. यात जिरं घालून वाटून घ्यावं. खातांना मधे-मधे दाणे आलेले आवडत असतील तर ओबडधोबड वाटले तरी चालतील.
- कांदा, कोथिंबीर आणि मिरच्या शक्य तितक्या बारीक चिराव्या
- वाटलेला मका, चिरलेला कांदा, मिरची, कोथिंबीर सगळं एकत्र करावं. यात मीठ, लाल तिखट, हळद, (आवडत असेल तर दोन चिमूट ओवा) मीठ घालावं.
- नीट एकत्र करावं. यात आता हळूहळू पीठं घालावी. थोडं पाणी वापरून थालीपीठाचं पीठ तयार करावं. (थोडं थलथलीत असतं हे पीठ)
- या पीठाची चव घेऊन पाहावी. थोडं तिखट लागायला हवं या स्टेजला.
- नॉन्स्टीक तव्यावर चमचाभर तेल घालून बेताच्या आकाराची थालीपीठं लावावीत. तेल घालून खरपूस झाल्यावर गरम गरम थालीपीठ लोण्याच्या गोळ्याबरोबर, सॉसबरोबर खायला द्यावीत

रताळ्याची चटणी

साहित्य : मध्यम रताळे, २/३ हिरव्या मिरच्या, मूठभर कोथिंबीर, अर्धे लिंबू, चवीप्रमाणे मीठ

कृती :

- १) रताळ्याची साले काढून त्याचे तुकडे करा.
- २) हे तुकडे पाण्यातून दोन तीन वेळा धुवून घ्या.





आजीचा बटवा

आजीच्या बटव्यात
लपलंय काय ?
आयुर्वेद शास्त्राचं
डोकं आणि पाय



वाचलं नाही लिहिलं नाही
नाही पाहिली शाळा
तरीही आपुल्या औषधानं
रोगाला घालते आळा
डोकेदुखी, पोटदुखी
वा असो कुठलीही कळ
जडीबुटीने पळवून लावते
हा तिच्या डाव्या हातचा मळ
कुणी म्हणतं आजीनं
काय बी.ए.एम.एस. केलं ?
की शारंगधरच्या आयुर्वेदाचं
पारायण केलं ?
तिच्या अगाध ज्ञानाचं
रहस्य काही कळत नाही
मात्र, नव्वद वर्षे आयुष्याची
त्याची ग्वाही देत राही
सुरत आणि तरकपुढे
कार्य तिचे लहान
धन्वंतरी देवता तशी
आजी वाटते महान

- नेटकरी मंडळी





ओम पब्लिकेशन

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

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

संपर्क :

- एम-३, पॅराडाईस टॉवर्स, गोखले रोड, नौपाडा, ठाणे (प)- 400 602
दरध्वनी : 022-2536 4141
E-mail : vilaspawar@ompublication.com