



दिवाली विशेषांक २०२४



आरोग्य मंत्र

: संपादक :
डॉ. विलास पवार



ओम पब्लिकेशन

स्वागत मूल्य : २०१/-



With best compliments from

SHIVKRUPA

DEVELOPERS

Prop - Atul Bhuyar

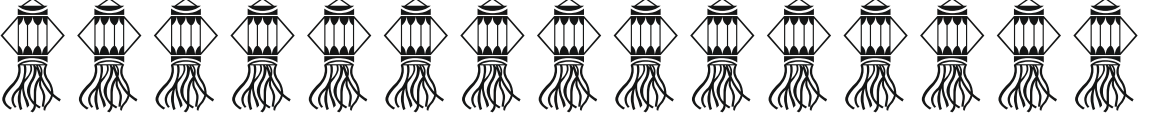


With best compliments from

R V

CONSTRUCTION





दिवाळी विशेषांक २०२४

आरोग्य मंत्र

- : संपादक :-
डॉ. विलास पवार



प्रकाशन
ओम पब्लिकेशन



ओम पब्लिकेशनने हा दिवाळी अंक, संस्थापक डॉ. विलास पवार यांनी, एम. ३, पॅराडाईज टॉवर, गोखले रोड, नौपाडा, ठाणे फोन नं. ०२२- २५३६४१४१ येथे छापून तेथेच प्रसिद्ध केला. अंकात छापलेल्या मतांशी संपादक संपूर्ण सहमत असतीलच असे नाही.

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

अंतरंग

लेख

| | |
|--|----|
| योग-स्मिता अमित हर्डीकर..... | ०५ |
| आजची जीवनशैली व योग-कविता झुंजारराव | ०७ |
| आरसा: खरा मित्र -प्रा.अरुण सु.पाटील | ०९ |
| ‘रिऑलिटी शो ची रिऑलिटी’-स्मिता अमित हर्डीकर..... | १३ |
| आरोग्याची काळजी घेताय ना?-प्राजक्ता आनंद हेदे..... | १५ |
| वृद्ध व्यक्तीचे मनोगत...!!-सुचित्रा कुंचमवार..... | १७ |
| परिचारिका आणि रुग्णसेवा -निशा शिंदे/खरात..... | १९ |
| फलाहार व निर्विषीकरण-ओमनी फिचर्स..... | २३ |
| अस्वस्थता- निशा शिंदे/खरात..... | २४ |
| वैद्यराज आनंदराव गोडबोले- सुरेश देहरकर..... | २५ |
| हसले मनी चांदणे-रुपाली पवार..... | ३१ |
| अन्न हे पूर्ण ब्रह्म-साधना भिसे..... | ३५ |
| सांधेदुखी-निता गोळे..... | ३९ |
| होमिओपथी-अर्चना भोईर..... | ४१ |
| दुधामुळे मेंदूची वाढते ताकत-ऐश्वर्या गोडाम..... | ४३ |
| आलं व सुंठ-ओमनी फिचर्स..... | ४५ |
| तळपाय चमकेल तर चेहरा दमकेला-शिल्पा चव्हाण | ४७ |
| स्त्रियांसाठी योगासने आणि व्यायाम-ओमनी फिचर्स..... | ४९ |

कथा

| | |
|---|----|
| अनमोल मार्गदर्शन-साधना झोपे..... | ५७ |
| मिठाई -वैभव दि. धनावडे..... | ६३ |
| अन्न पूर्णब्रह्म-कल्पना मापूसकर..... | ६५ |
| जुळल्या सुरेल तारा-नेहा उमेश उजाळे..... | ६७ |
| वार्षिक संमेलन-प्राजक्ता आनंद हेदे..... | ७५ |
| चुक कोणाची? -जया पाटील | ७९ |
| गुपिझम् -पांडुरंग म.जाधव | ८३ |
| सरला -जया पाटील..... | ८५ |
| आशेची पालवी-पांडुरंग म.जाधव | ८९ |
| काव्यसृष्टी..... | ९९ |
| पाककृती..... | ९९ |





संपादकीय



आरोग्यदायी आहार - उत्कृष्ट जीवनमान

आपल्या आयुष्यात आपल्या दैनंदिन जीवनात सर्वात महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे 'आरोग्य'. हे आरोग्य आपले जीवनमान काय आहे यावर अवलंबून आहे. जीवनमान म्हणजे आपण जे जगतो ते कसे जगतो, आपण काय खातो, आपला आहार काय आहे, कसे खातो इत्यादी. आपले राहणीमान आपण कसे ठेवतो, किती झोपतो, आपण किती शारीरिक कामे करतो, व्यायाम किती करतो, योग-क्रिया करतो की नाही? इ. यातील आपण 'आहार' या एका मुद्यावर मंथन करणार आहोत.

आहार हा कसा असावा, किती असावा, काय असावा याबाबत अनेक परिमाण आहेत. शाकाहारी की मांसाहारी हा अजून एक वेगळा मुद्दा आहे. या आहारातला आपण एक विशिष्ट मुद्दा पण महत्त्वाचा मुद्दा विचारात घ्यायला हवा आहे. आपल्या विशिष्ट जीवनशैलीमुळे आपण आपल्या घरात होणाऱ्या स्वयंपाकाला पर्याय निवडून घेतला आहे. सुरुवातीला फक्त शनिवार- रविवार असे बाहेरचे हॉटेलचे खाणे किंवा हॉटेलला जाऊन खाणे होते. आज कंटाळा आला, मूड नाही किंवा बाहेरचे खाणे हा मूड आहे या सर्वांमुळे बाहेरचे खाणे वाढले आहे. बाहेरचे खाणे हे गंभीर आहे की नाही यापेक्षा आपण खाणे म्हणून काय खातो? हे महत्त्वाचे आहे. हॉटेलचे खाणे हे 'चवीला जास्त आवडते' याचा विचार करणे गरजेचे आहे. बाहेर हॉटेल, रेस्टॉरंट, ढाबा इत्यादी ठिकाणी मानवी आरोग्याला घातक पदार्थ चवीच्या नावाखाली खात नाही ना? भाजीपाला, मांसाहार व अन्य पदार्थ आपण घरात योग्य प्रकारे साफसफाई करून घेतो. पण हॉटेल, रेस्टॉरंट, ढाबे इतके कष्ट घेतात का? जेथे मांसाहारी, शाकाहारी एकाच फ्रिजमध्ये ठेवले जाते, तेथे 'शतप्रतिशत' शाकाहार शक्य आहे का? खाद्यपदार्थांला वापरणारे तेल, मसाले इतर रासायनिक पदार्थ आपल्या आरोग्याचा हळूहळू घात करत आहेत हे आपल्याला अचानक पण उशिरा लक्षात येते. आपली जीवनशैली पूर्णपणे बदलणे शक्य नाही पण आपण जेथे बाहेरचे खातो, बाहेरून खाणे आणतो, त्यांच्याजवळ आपण आरोग्ययुक्त खाण्याचा, स्वच्छ खाण्याबाबत आग्रह धरू शकतो, हे जर होत असेल तर आपण आहाराकडे पूर्ण लक्ष द्यायला पाहिजे. आरोग्याला घातक पदार्थ खाणे, खाण्याचे पदार्थ गरम करण्याच्या पद्धतीमध्ये मायक्रोवेव्ह वापरणे घातक ठरत असेल तर पारंपरिक पद्धतीने पदार्थ गरम करून खाल्ले पाहिजे. बाहेर सर्रास गरम चहा कागदी कप किंवा मेणाचा थर असलेल्या कपामध्ये चहा दिला जातो. जे हे चहा - कॉफी घेतात त्यांना या कपातले पातळ प्लास्टिक, मेणाचा थर गरम चहा - कॉफीत विरघळतो आणि या प्लास्टिक, मेणाचा थरामुळे शरीरावर घातक परिणाम होतो हे लक्षात घ्यायला हवे आहे. आपले जीवनमान उंचावले पाहिजे, पण त्यापेक्षा महत्त्वाचे आहे आपले आरोग्यमान उंचावणे. जीवनात आनंद हवा. त्यामुळे आहारात आरोग्याचा विचार आणि आरोग्यामुळे आपल्या जीवनाचा आनंद निर्माण करण्याचा प्रयत्न करू या!

दिवाळीपासून आरोग्ययुक्त आहाराची सुरुवात करू या! दिवाळी आनंददायी साजरी करू या!

दिवाळीच्या लक्ष लक्ष शुभेच्छा!



**टीजेएस्बी सहकारी
बँक लिमिटेड.** मल्टी-स्टेट
शेड्युल्ड बँक
Bharose ka Bank Bhavishya ka Bank

आनंदमयी तेजोमयी स्वप्नवत दिवाळी

सोनेतारण कर्ज

गृहकर्ज

शैक्षणिक कर्ज

अॅसेट बॅकड क्रेडीट

ऑटो फायनान्स कर्ज

एसएमई कर्ज

औद्योगिक सौर योजना

संयुक्ता अकाउंट

टीजेएस्बी संदेश

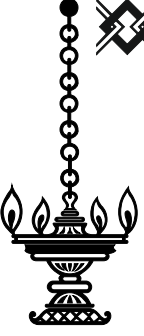
फॉरेक्स सर्विसेस

टीजेएस्बी सोसायटी अॅप

डिजिटल (क्यू.आर. कोड, युपीआई लाईट, नेट बँकिंग, डेबिट कार्ड), मोबाईल बँकिंग, बीबीपीएस

www.tjsbbank.co.in | Toll Free: 1800 266 3466 | 1800 223 466

*अटी लागू



योग

बदलत्या जीवनशैलीसाठी जीवनावश्यक

स्मिता अमित हर्डीकर

बदलत्या जीवनशैली चे दुष्परिणाम, मानसिक ताणतणाव कोणत्याही वयातील व्यक्तींना भेडसावत आहे त्यापासून स्वतःला सुरक्षित ठेवण्याची कला, जीवन जगण्याची कला माहीत असणे आवश्यक आहे.

बदलत्या जीवनशैलीला अनुसरून शारीरिक मानसिकरित्या सुदृढ आणि निरोगी रहाण्यासाठी अष्टांग योगाचे महत्त्व अनन्यसाधारण आहे.

मला ज्यामुळे फायदा झाला जे योग शास्त्र पुरातन काळापासून अगदी रामायण, महाभारत, कोणत्याही धर्म ग्रंथात मग ते गुरूचरित्र असो, गजानन विजय असो, शिव पार्वती संवाद असो, नवनाथ असो, सगळ्यांतच अष्टांग योग सांगितला आहे. त्याचा पुरस्कार केला पाहिजे.

हठयोग, राजयोग असे प्रकार जरी असले तरी अंतिम ध्येय सारखेच आहे.

योग म्हणजे स्थूल आणि सूक्ष्म असे दोन भागांत विभागणी होते. स्थूल मध्ये शारीरिक

स्वास्थ्यासाठी, बलवृद्धीसाठी, रक्त मांस पेशी ह्यांच्या वृद्धीसाठी, रोग प्रतिकार शक्ती वाढण्यासाठी करण्यात येणारी आसने येतात.

तर सूक्ष्माच्या अभ्यासात मनशक्ती वाढविणारे, मनःशांती देणारे, शक्ति वाढवणारे, ऊर्जा प्रदान करणारे, आत्मोद्धार करणारे प्रकार येतात.

त्यात शरीर शुद्धी धौती, नेती, बस्ती, प्राणायाम, ध्यान, समाधी हे प्रकार येतात.

आहारही हल्का सात्विक घेतल्याने लवचिकता वाढण्यास मदत होते.

मन, चित्त, बुद्धी, अहंकार. मन म्हणजे विचारांना, इच्छांना जन्म देणारे. पहिली इच्छा इथेच जन्म घेते आणि ती पूर्ण झाल्यावर दुसरी असे चक्र सुरू राहाते.

बुद्धी-आता मनात येणारे विचार हे चांगले की वाईट ठरवणारी, विवेक जागृत करणारी ती बुद्धी. अधिकारी व्यक्तींची असते ती प्रज्ञा. एका विशिष्ट स्थितीच्या पलीकडे विचार करण्याची शक्ती.

चित्त म्हणजे स्वभाव, संस्कार, सवयी, जन्मोजन्मीचे संस्कार ह्या चित्तात रुजलेले असतात. म्हणून जप, तप, स्तोत्र पठण, धर्मग्रंथ वाचन, ईश स्तुती, तीर्थाटन करून चित्त शुद्धी



करणे आवश्यक आहे.

अहंकार म्हणजे सुप्त अहंकार. मी कोण आहे. ह्याचा सुप्त अहंकार. स्वतःची ओळख आपण निरनिराळ्या प्रकारे करून देतो. परंतु योग शास्त्राचा अभ्यास केल्यावर जीव त्याही पलीकडे जाऊन आत्म्याची ओळख सांगतो.

स्थितप्रज्ञ रहायचा प्रयत्न करतो. केसापासून पायाच्या नखापर्यंत आतून बाहेरून शरीराला लवचिक करण्यासाठी, शरीरात ऑक्सिजनचा पुरवठा मुबलक होण्यासाठी, रक्ताभिसरण होण्यासाठी निरनिराळी आसने सांगितली आहेत. प्राणायामाचे फायदे म्हणजे चंचल मन शांत होते, श्वासावर नियंत्रण मिळाल्यावर रागावर नियंत्रण ठेवता येते, दीर्घ श्वासन केल्याने दीर्घायुष्याची प्राप्ती होते.

लिहिण्यासारखे बरेच आहे. आसने बरीच आहेत, शंख प्रक्षालनाची आसने केल्याने पाणी शरीरात शंखा प्रमाणे खेळते, शरीर शुद्ध होते, त्रिकोणासन, बांधेसूदपणा येण्यासाठी, पाठीच्या कण्याचे विकार, पोटाचे विकार दूर होण्यासाठी, शलभासन, नौकासन, भुजंगासन, धनुरासन, पवनमुक्तासन, अगदी डायबेटिस साठी स्वादुपिंडाचे कार्य सुधारणारी गौमुखासन, मच्छिंद्रासन, बलडप्रेशरसाठी प्राणायाम, नाडी शोधन, भ्रामरी, अग्निसार, कपाल भाती, सूक्ष्म व्यायाम आहेत.

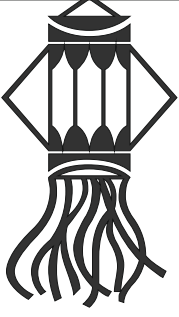
शिवसरोदय हे शास्त्र तर सूर्य नाडी, चंद्र

नाडीवर आधारित आहे, तुम्हाला होणारे रोग इतकेच काय तुमची रोजची महत्वाची कामे कोणती नाडी सुरू असताना करायची म्हणजे पूर्ण होतील, कोणती नाडी कधी कशी सुरू करायची ह्याचा अभ्यास सांगते.

शरीर आपोआप ऊर्जेने बरे होते, विचारांनी समोरच्याला काही प्रमाणात बरे करता येते, फक्त 'आधी केलेची पाहिजे, परदेशातील लोक आपल्या हिंदू संस्कृतीतील योग शास्त्राचा अभ्यास करताना दिसतात. मनुष्य जन्माचे अंतिम ध्येय' 'शेवटचा दिस गोड व्हावा आणि तो होण्यासाठी शेवटपर्यंत स्वस्थ जीवन जगता यावे ह्यासाठी योग करणे अत्यावश्यक आहे.

बदलत्या जीवनशैलीचे दुष्परिणाम, मानसिक ताणतणाव कोणत्याही वयातील व्यक्तींना भेडसावत आहे त्यापासून स्वतःला सुरक्षित ठेवण्याची कला, जीवन जगण्याची कला माहित असणे आवश्यक आहे. तूर्तास इतकेच की, जीवन अनमोल आहे, स्वतः योग करू इतरांना तो शिकवू, त्याचे फायदे सांगून सत्कर्म करू. चला, सुदृढ पिढी घडवू.





With best compliments from



VARAD

HOSPITAL AND ICU

MULTISPECIALITY HOSPITAL

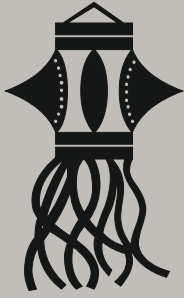
उपलब्ध सुविधा

- २४ तास ताकाळ सेवा
- संपूर्ण वैद्यकीय व कार्डियॉक सेवा
- मल्टीस्पेशालिटी सेवा, डिलक्स रुम सहित
- जनरल शस्त्रक्रिया, दुर्बिणद्वारे व अस्थिरोग इ. शस्त्रक्रिया
- मेडिकल स्टोर्स
- आरोग्य विमा

आरोग्यदायी रहा, आनंदी रहा,
आपल्या तब्येतीची काळजी घ्या.



वैती व्हिला, जनार्दन वैती मार्ग, उथळसर(नाका), ठाणे (प) ४००६०२
फोन नं: ०२२-२५४७९८६० Email: varadhospital2013@gmail.com



With best compliment from



gLacier

Pharmaceuticals Pvt.ltd.

Prop-Ashok Nanwani

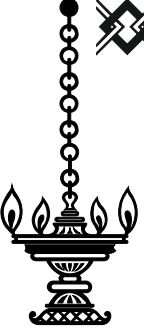


G-5, MIDC INDUSTRIAL, AREA , AMARAVATI

Phone No.0721 2520299

Email: glacierpharma111@gmail.com,

nanwaniashok123@gmail.com



आजची जीवनशैली व योग

कविता झुंजारराव



योग शब्दाचा अर्थ आहे सामील होणे, एकत्र होणे. योग शरीर, मन, चेतना व मन यांना एकत्र आणते, त्यांना संतुलनात ठेवते. शरीराला निरोगी थोडक्यात तंदुरुस्त ठेवण्यासाठी योग हे एक प्रभावी अस्त्र आहे.

सर्वप्रथम जाणून घेऊ या योग म्हणजे काय? योग हा शब्द आला आहे संस्कृत भाषेतून. योगशास्त्र हे एक प्राचीन शास्त्र असून पतंजली ऋषींनी, योग म्हणजे जीव व ईश्वर यांचा संयोग, ही संकल्पना प्रथम योगशास्त्र सूत्ररूपात मांडली. अगदी थोडक्या भाषेत सांगायचे झाले तर 'योग म्हणजे चित्तवृत्तींना निर्विकार करणे होय.'

तसे पाहिले तर, योगशास्त्र हे प्रामुख्याने मनोविकारांना काबूत आणणे, मन निर्विकार करणे यासाठीचे शास्त्र आहे. आपले मन पहा ना कसे इतस्ततः भटकत असते. कधी हा विचार, तर कधी दुसरा विचार! एकेक विचार जणूकाही पाठशिवणीचा खेळच खेळत असतात असे वाटते. या विचारांना काबूत आणणे, त्यांच्यावर

नियंत्रणरूपी लगाम खेचण्याचे कार्य योगशास्त्र करते.

हल्लीचे जीवन खूपच धकाधकीचे झाले आहे. तरुण मुलांच्या कामाच्या वेळा तर एवढ्या वाढल्या आहेत की, काही दिवसांनी कदाचित आरोग्याच्या भयानक दुष्परिणामांना सामोरे जावे लागते की काय असे वाटते. या सर्वांतून वाचण्यासाठी, आपले शरीर, तसेच मन सुदृढ ठेवण्यासाठी योगशास्त्राची नितांत गरज आहे. योगशास्त्र मनाला काबूत ठेवते, तर योगासने शरीर बळकट करण्यासाठी प्रयत्नशील असतात. या दोघांचा समन्वय ठेवून आपण आपल्या आरोग्याची गुरुकिल्ली आपल्याजवळच ठेवू शकतो.

योग आचरणात आणण्यासाठी तुम्ही कोणत्याही वयोमर्यादेचे असा. मग तो तरुण, वृद्ध किंवा आजारी असेल तरी या सर्वांनाच योगशास्त्र लाभदायक ठरते.

तासनंतास लॅपटॉप व संगणकावर काम करणाऱ्यांना बद्धंशी पाठदुखी व मानेचा त्रास होतो. एकाच जागी बसून पाय, कंबर आखडू शकते. स्लीपडिस्कसारखे भयंकर आजार होतात. योगासनात विविध आसने दिलेली



आहेत. फक्त ती करताना योग्य मार्गदर्शनाची आवश्यकता असते. उगाचच कोणाचे तरी ऐकून ती आसने करणे म्हणजे आपला आजार अजून वाढवून घेणे होय. योग्य मार्गदर्शन असल्याशिवाय कधीही योगासने करू नयेत असे माझे स्पष्ट मत आहे. तीच गोष्ट प्राणायाम व ध्यानाची. मनःस्थिती ठीक रहावी म्हणून हल्ली बरेचजण मेडिटेशन करतात. हे मेडिटेशन करतानाही योग्य सल्ला घ्यावा. योगामुळे दैनंदिन जीवनातील ताणतणाव व सर्व प्रकारच्या अडचणी कमी होण्यास मदतच होते.

पण मुळातच हे आजारच होऊ नयेत यासाठी आपल्या रोजच्या वेळातला थोडासा वेळ जरी आपण योगाला, व्यायामाला दिला तर आपण खरंच आजारापासून दूर राहू शकतो. रोज काही ठरावीक अंतर चालणे, थोडेफार शारीरिक व्यायाम करणे आपल्या आरोग्यासाठी चांगलेच आहे नाही का?

हल्ली वातावरणात वाढलेल्या प्रदूषणामुळे अनेकांना दमा, अस्थमा असे श्वासोच्छवासाचे आजार होऊ लागले आहेत. या समस्येवर एक प्रभावी उपाय म्हणजे प्राणायाम. प्राणायामाने आपण आपल्या श्वासोच्छवासावर नियंत्रण ठेवू शकतो. योग्य

प्रकारे व तज्ज्ञांच्या सल्ल्याने प्राणायाम केल्यास आपल्याला त्याचा फायदाच होतो.

‘योग’ शब्दाचा अर्थ आहे सामील होणे, एकत्र होणे. योग शरीर, मन, चेतना व मन यांना एकत्र आणते, त्यांना संतुलनात ठेवते. शरीराला निरोगी थोडक्यात तंदुरूस्त ठेवण्यासाठी योग हे एक प्रभावी अस्त्र आहे. योगामुळे शारीरिक व मानसिक आरोग्य वाढते. आजच्या जीवनशैलीत योगाचे महत्त्व खूप वाढत चालले आहे.

प्राचीन वेद पुराणांमधूनही वेदाबाबत विस्तृत विवेचन केलेले आढळते. पतंजलीची योगसूत्रे आचरणात आणूनच पूर्वीचे ऋषीमुनी चांगले स्वास्थ्य बाळगून होते.

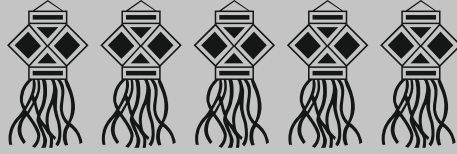
तर मग चला, आपणही योगशास्त्राचा अभ्यास करून, योगाने मन व शरीर दोन्हीही चांगले व निरोगी ठेवू या.

विनोद

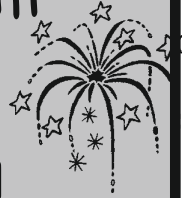
शिक किंवा खोकला आला की असं वाटतं...

देवानं आपली फाईल हातात घेतली की काय?





With best compliments from

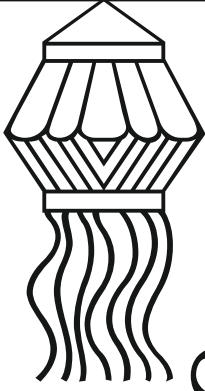


CHANDAK

MEDICAL STORES



JATPURA GATE, M. G. ROAD, CHANDRAPUR-442 402



With best
compliments from

*M/s Khedkar
Enterprises*

New Panvel 410206

*Happy
Diwali*

With best compliment from

LAXMI SURGICALS

AN ISO 9001:2015 CERTIFIED COMPANY

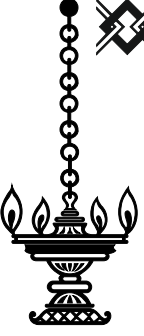
Turnkey Hospital Projects | Hospital Equipments | Surgical Instruments

A-3 Ram Jyoti Building, Opp Dhanvantri Hospital, N.S Road,
Mulund West, Mumbai - 400080. Tel.: +91 90227 80574
V-123/1, MIDC, Jalgaon - 425003 Tel.: +91 84216 52471



[✉ laxmisurgicals@yahoo.co.in](mailto:laxmisurgicals@yahoo.co.in) www.lamax.co.in





आरसा : खरा मित्र

प्रा. अरुण सु.पाटील



काचेचे आरसे बनविण्यापूर्वी काच स्वच्छ करून नंतर त्यावर चांदीचा मुलामा थंड पद्धतीने देतात. या पद्धतीस वेळ लागतो. त्याऐवजी चांदी ६००० डिग्री से. ग्रे. पर्यंत तापवून मुलामा देतात. उष्ण पद्धतीने हे काम कमी वेळात होते.

आरसा आवडत नाही असं कुणी असेल का? सुंदर, बंदर, सज्जन, दुर्जन प्रत्येक स्त्री-पुरुषाला आपण कसं दिसतो हे पाहण्याची उत्सुकता असतेच. आपण आरशासमोर जसे असतो तसे हुबेहूब आरसा आपल्याला दाखवतो. आरशामधील आपली प्रतिमा म्हणजे आपली झेरोक्स कॉपीच! पण हे फक्त आपल्या बाह्यांगाबद्दल, अंतरंगाचं काय? चेहरा आपल्या अंतरंगाचा आरसा असतो, तो फारसं खोटं बोलत नाही असं आपण म्हणतो. पण, हेही तेवढंसं खरं नाही.

जगजीत सिंग यांच्या गझलेत म्हटल्याप्रमाणे—

तुम इतना जो मुस्कुरा रहे हो
क्या राम है जिस को छुपा रहे हो

आँखों में नमी हँसी लबों पर
क्या हाल है क्या दिखा रहे हो

कारण कसलेला नट मनात असलेले भाव लपवू शकतो आणि मनात नसलेले भावही दाखवू शकतो. यालाच तर आपण अभिनय म्हणतो! म्हणजे तसं म्हटलं तर चेहरा हा आपला फसवा आरसाच आहे आणि म्हणूनच आपण म्हणतो, 'दिसतं तसं नसतं, म्हणूनच जग फसतं.'

आपलं बाह्यांग दर्शविणारा आरसा अहंपणा वाढवतो एवढं मात्र नक्की. 'कसा मी? कसा मी? असा मी!' अशी 'मी' पणाची भावना वाढवणारा आरसाच. खरं तर हा 'मी' पणा सकारात्मकरीत्या घेतल्यास माणसाची प्रगतीच घडवून आणायला मदत करतो. पण, भौतिक की आध्यात्मिक प्रगती हे ज्याचंत्याच्यावर अवलंबून असतं. अर्थात भौतिक प्रगतीसाठी आरशाची जरूरी असली तरी आध्यात्मिक प्रगतीसाठी किंवा निरामय जीवनासाठी आरशाची नाही तर मनाच्या आरशाची जरूरी असते. कारण 'मनाचा आरसा' कधीच खोटं बोलत नाही. चांगलं-वाईट जसं असेल तसं तो आपल्याला दाखवतो. आपण जगाला फसवू



शकू, पण स्वतःला फसवू शकत नाही. ते या मनाच्या आरशामुळेच!

हिंदी गीतकार साहिर लुधियानवी यांनी १९६५ साली आलेल्या 'काजल' चित्रपटासाठी लिहिलेल्या मनाविषयीच्या सुंदर भजनात म्हटलेलं आहे-

'तोरामन दर्पण कहलाए
भले बुरे सारे कर्मों को
देखो और दिखाए'
किती खरं आहे हे! असो. कुठल्याही कारणाने का होईना, ज्या आरशात डोकावून पाहण्याचं आपल्याला एवढं कुतूहल असतं त्या आरशाबद्दल आपल्याला जाणून घेण्याचंही कुतूहल नक्कीच असेल. त्याविषयी आपण थोडक्यात बघूया.

परावर्तनाने वस्तूंच्या प्रतिमा निर्माण करणाऱ्या कोणत्याही प्रकाशिय साधनाला आरसा असं म्हणतात. संध स्वच्छ जलाशयाचा पृष्ठभागही एक प्रकारचा नैसर्गिक असा पाण्याचा आरसाच असतो. काचेला एका बाजूने मुलामा दिलेले काचेचे आरसे असतात. तसेच धातूच्या गुळगुळीत पृष्ठाचेही असतात.

काचेचे आरसे व ते निर्माण करण्याची कृती भारतीयांना फार प्राचीन काळापासून माहित असावी. रामायण काळात रामचंद्राने आकाशातला चंद्र आणून देण्याचा

हट्ट केल्यावर अमात्य सुमंत यांनी आरशात चंद्र दाखवून त्याचा बाल हट्ट पुरवल्याचा उल्लेख आहे. पण, रुढार्थाने जसं आपण आरसा म्हणजे काचेचा आरसा समजतो तसा तो त्यावेळी नसावा. बहुदा एखाद्या भांड्यातल्या पाण्यात

चंद्रबिंब दाखवलं असेल. परंतु अजिंठा वेरूळ येथील प्राचीन शिल्पांतही आरशात बघून साजशृंगार करणाऱ्या सुंदरी आढळून येतात. कुमारसंभवात शिवाने पार्वतीला एक मणिदर्पण दिल्याचा उल्लेख कालिदासाने केला आहे. आरसे भारतात केव्हा प्रचारात आले हे निश्चित सांगता येत नाही. आरशात माणसाचं जे

प्रतिबिंब दिसतं, तो माणसाचा आत्मा असतो अशी पूर्वी एक समजूत होती. इटुस्कन, ग्रीक व रोमन लोक ब्राँझ धातूचे आरसे वापरीत. काचेच्या आरशांमुळे धातूचे आरसे मागे पडले.

सपाट काचेचे आरसे बनविण्यास फ्रान्समध्ये १६९१ मध्ये सुरुवात झाली. १८३५ मध्ये रासायनिक पद्धतीने काचेवर चांदीचा मुलामा देण्याची पद्धत लीबिग यांनी शोधून काढली. हल्ली इटलीतील व्हेनिस या शहरात आणि बेल्जियम देशात तयार करण्यात येणारे आरसे उत्तमप्रतीचे मानण्यात येतात.

काचेवर मुलामा देण्यासाठी पारा, कथिल, अमोनियम सिल्व्हर नायट्रेट, चांदी,



सोने, प्लॅटिनम, पॅलॅडियम, होडियम, इरिडियम, तांबे, बाष्पीकृत अॅल्युमिनियम इ. रसायने व धातू वापरतात. चकाकी चांगली येण्यासाठी तांबे-कथिल या मिश्र धातूत आर्सेनिक, अँटिमनी अगर जस्त मिसळतात. काचेचे आरसे बनविण्यापूर्वी काच स्वच्छ करून नंतर त्यावर चांदीचा मुलामा थंड पद्धतीने देतात. या पद्धतीस वेळ लागतो. त्याऐवजी चांदी ६००० डिग्री से. ग्रे. पर्यंत तापवून मुलामा देतात. उष्ण पद्धतीने हे काम कमी वेळात होते. मुलाम्याची जाडी १ दशलक्षांश सें.मी. इतकी असते. मुलामा पुरेसा झाला म्हणजे आरसा धुऊन वाळवितात व त्यावर फवाऱ्याने रंग किंवा लाख लावतात.

अशी ही आरशाची जन्मकथा.

सकाळी उठल्या उठल्या आपण आपलेच तोंड आरशात पाहत असल्याने दिवस वाईट गेल्यास दुसऱ्या कुणाला दोष देता येत नाही. आपले गुणदोष स्वीकारायला आरसा आपल्याला शिकवतो. असा हा आरसा मानवाचा खरा मित्रच नाही का! या आरशाचे आपल्यावर अनंत उपकार आहेत.

मित्र मानवाचा असे आरसा खरंच बोलणं त्याचा वारसा बंदर, सुंदर वा गरीब श्रीमंत उपकार सर्वांवर त्याचे अनंत

त्यामुळे मुलाम्याचे रक्षण होते.



घरगुती सोपे फेसपॅक

- १) काकडी-लिंबाचा पॅक : काकडी आणि लिंबाचा रस एकत्र करून कापसाच्या बोळ्याने चेहऱ्यावर लावा . ३० मिनिटांनंतर धुऊन टाका .
- २) बेसन-हळद पॅक : एक चमचा बेसनात दूध आणि गुलाबपाणी मिसळा . चिमूटभर हळद टाकून हा पॅक चेहऱ्यावर लावा . १५ मिनिटांनंतर धुऊन टाका . रंग उजळेल .
- ३) पपई-मध पॅक : मुरुम आणि डाग घालवण्यासाठी पपईच्या गरात मध मिसळून चेहऱ्यावर लावा . १५- २० मिनिटांनी धुऊन टाका .
- ४) कोरफड पॅक : कोरफडीच्या गरात अर्धा चमचा तांदळाचं पीठ मिसळा . चेहऱ्यावर लावून १५ मिनिटे राहू द्या . याने काळे डाग दूर होतात . ऑइली त्वचेसाठी हा फायद्याचा ठरेल .





रस आरोग्य बनवतात सरस !

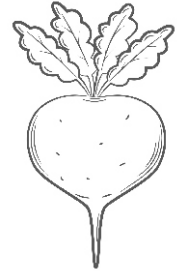
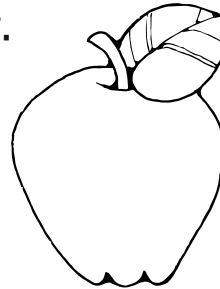
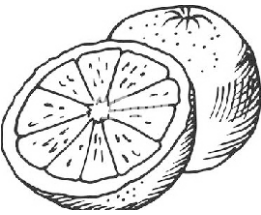
व्हिटॅमिन 'सी' मुळे शरीराला ऑप्टिऑक्सिडंट मिळत असल्याने याच्या सेवनामुळे शरीराची रोगप्रतिकार शक्ती वाढते. सोडा अथवा इसेन्सच्या रसाऐवजी आपल्या शरीराला फायदेशीर अशा १०० टक्के फळांच्या रसाला प्राधान्य द्यावे. या दिवसांत शरीरातील पाणी झपाट्याने कमी होऊन शरीर लवकर थकत असते. म्हणून न्याहारी किंवा जेवणाच्या वेळी या रसाचे अवश सेवन करावे. सकाळच्या न्याहारीत संत्र्याच्या रसाचे सेवन करावे, तसेच दुपारच्या लंचमध्येही संत्र्याच्या रसाचे सेवन करावे. पाहू या 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 सर्वांत जास्त व्हिटॅमिन 'सी' व पोटॅशियम असते. हा फोलेट तसेच थियामिनचा चांगला स्रोत आहे. यामध्ये कॅल्सरशी 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.





दिवाळीच्या हार्दिक शुभेच्छा!



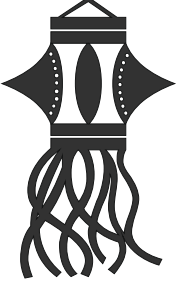
राजू पाटील

कॉन्ट्रॅक्टर

सार्वजनिक बांधकाम विभाग

पालघर.



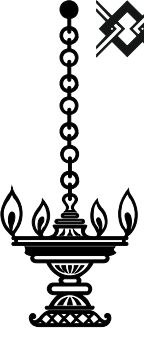


दिवाळीच्या हर्षभरीत शुभेच्छा!

श्रेयस पार्टील

कॉन्ट्रॅक्टर
सार्वजनिक बांधकाम विभाग
पालघर.





‘रिऍलिटी शो’ ची रिऍलिटी

स्मिता अमीत हर्डीकर

खतरोका खिलाडी मध्ये जीवावर उदार होऊन हे कलाकार खरंच स्टंट करून पैसे मिळवतात का? आणि ते बघून नवी पिढी नको ते स्टंट करायला लागली का?

रिऍलिटी शो मग ते हिंदी असोत किंवा मराठी त्याच त्याच पारिवारिक कट कारस्थानांचा कंटाळा आला की, त्या रटाळ मालिका बघण्या पेक्षा मनोरंजना साठी माणूस रिऍलिटी शो कडे वळतो. सुरवातीला त्याचा दर्जा उत्तम सांभाळला जातो, कसलेले कलाकार घेतलेले असतात त्यामुळे तो कार्यक्रम दर्जेदार वाटतो. सचिन पिळगावकर ह्यांचा एकापेक्षा एक हा डान्स शो असो किंवा सारेगमप गाण्याचा कार्यक्रम असो, त्यांनी आपला दर्जा कायम राखला. घराघरात जाऊन पोहोचलेला होम मिनिस्टर हा कार्यक्रम असो, झेपतील असे विनोद करत लोकप्रिय झाला.

पल्लवी जोशी, अन्नू कपूरचा पूर्वी यायचा अंतक्षरी कार्यक्रम उत्तम दर्जा असणारा

कुठेही भपकेबाजी, कृत्रिमता जाणवली नाही. ‘कौन बनेगा करोडपती’ सारखा कार्यक्रम अबालवृद्धांनी बघावा असा आजही तितकाच लोकप्रिय. किती आले, किती गेले त्याच्या सम तोल असे वाटायला लावणारा बुद्धीवादी कार्यक्रम. कुठेही उत्शुंखलपणा नाही, टुकार विनोद नाहीत, फाजीलपणा नाही.

आजतगायत प्रेक्षकांच्या मनात घर करून राहिलेले त्यातील कलाकार आणि त्यांची कामे. पण अलीकडे होणारे बिग बजेट रिऍलिटी शो चा दर्जा म्हणण्या पेक्षा गुणवत्ता काय आहे? हिंदी मध्ये येणारे बिगबॉस, खतरोके खिलाडी, डान्स इंडिया डान्स, सारेगमप टिआरपी साठी गरिबीचंही भांडवल करताना दिसतात, शारीरिक व्यंगांचं भांडवल करताना दिसतात, काही हास्यास्पद टीका त्यांच्यावर केल्या जातात, त्यांच्या परिस्थितीचे वाभाडे काढले जातात आणि ह्यात खरे कसब असणाऱ्या हुशार व्यक्ती मागे रहातात. चंदेरी दुनिया खरोखर वरून चंदेरी दिसत असली, तरी मुखवट्यामागचे चेहरे वेगळेच असतात.

खतरोके खिलाडी मध्ये जीवावर उदार होऊन हे कलाकार खरंच स्टंट करून पैसे

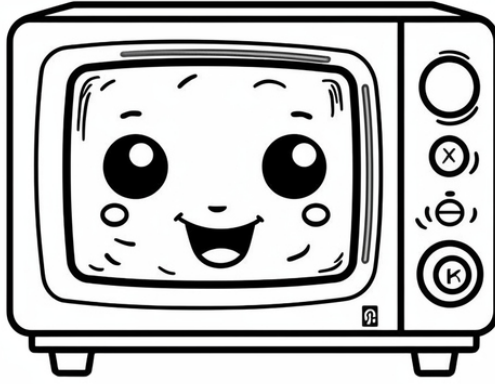


मिळवतात का? आणि ते बघून नवी पिढी नको ते स्टंट करायला लागली का?

खोटे हसणे, प्रत्येक ओळीला खोटे हसणे, खोटे रडणे, खोटे भांडणे आणि अजून काय काय देव जाणे! आपण परिवारासहित इंटरनेट घेऊन बघू शकतो का?

मराठीतला प्रसिद्धी मिळालेला 'हास्य जत्रा' कार्यक्रम खारो खार हसायला लावणारा निखळ विनोद कुठे हरवला आहे की काय असे वाटते. सागळ्यांता चर्चोता असणारा विषय म्हणजे पुरुषांना साड्या नेसवून केलेले पांचट विनोद. त्यामुळे लोकांना फसवायला अजून एक कल्पना आपण समोर देतो की, साड्या नेसून पैसे मागून जीवन जगायचे, लोकांना फसवून पैसे लुटायचे हा गोष्टी देखील घडू लागल्यात.

असभ्यतेला मिळणारे ग्लॅमर, आधीच ठरवून केले जाणारे सिन, फसवणूक, शोषण करणे, आधी म्हटल्या प्रमाणे अपमानित करून प्रसिद्धी मिळवणे, भांडून प्रसिद्धी मिळवणे, कुप्रसिद्ध व्यक्तीला सुपर स्टार बनवणे हा खरोखर हुशारी असणाऱ्या व्यक्तीवर अन्याय नाही का? उच्च दर्जाचे साहित्यिक कार्यक्रम,



वास्तवतावादी, बुद्धीवादी कार्यक्रम येण्यासाठी असे दर्जाहीन कार्यक्रम बघणे टाळले पाहिजे. तेव्हाच काही दर्जेदार पहायला व ऐकायला मिळेल हवा भरलेल्या फुग्यासारखे हे मायाजाल आहे. खोट्याच गोष्टींवर आपण आपले मनोरंजन किती करणार? काही सुसंस्कृत, निखळ आनंद मिळवून देणारे, बोध देणारे, मानसिक स्तर उंचावणारे कार्यक्रम पुन्हा एकदा बघायला मिळावेत, तो सुकाळ परत यावा म्हणून आपण प्रेक्षकांनीच असे कार्यक्रम बघणे टाळले पाहिजे. समीक्षकांनी

त्यावर समीक्षा लिहिली पाहिजे. तेव्हाच पुन्हा खऱ्या कलाकारांचा कस लागणाऱ्या कलाकृती जन्म घेतील.

विनोद



बायको: नेहमी माझं अर्ध डोकं दुखत राहते.

वाटतंय डॉक्टरला दाखवायला हवं...

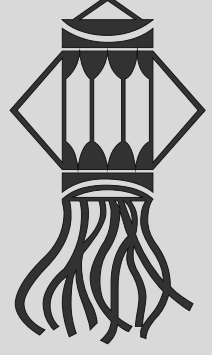
नवरा: अरे त्यात काय दाखवायचं...! जितकं

आहे तितकंच दुखणार ना...!

बस्स...! तेव्हापासून नवऱ्याचे संपूर्ण अंग

दुखत आहे.  





सुरक्षाविषयक कार्य करणारी स्वसंघी संस्था

सुरक्षा अभियान

ट्रस्ट नोंदणी क्र. इ-३९५०

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



संस्थापक / अध्यक्ष
डॉ. विलास ज. पवार

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

☎ ०२२-२५३६४९४९ / ९८२९९६९६६२

gnp
GROUP
GALAXY
COMMERCIAL & INDUSTRIAL
HUB
AMBERNATH

PERFECT PLACE FOR YOUR BUSINESS



Actual Image

₹25 LACS* ONWARDS SHOPS, OFFICES & MFG. UNITS

₹80 LACS* ONWARDS COMMERCIAL SHOPS & OFFICES

BRANDS
AT
GALAXY



& MANY
MORE

DESIGNED BY
HAFEEZ
CONTRACTOR



*T&C Apply

Artist's Impression



GNP GALAXY PHASE 1
MAHARERA NO. P51700002007



GNP GALAXY PHASE 3
MAHARERA NO. P51700028923

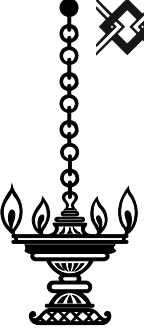


9699936936



www.gnpgroup.in

The project has been registered via MahaRERA registration number Phase 1 : P51700002007, Phase 2: P51700002123 & Phase 3: P51700028923 and is available on <https://maharera.mahaonline.gov.in> under registered projects.



आरोग्याची काळजी घेताय ना?

प्राजक्ता आनंद हेदे



स्वतःच्या आरोग्याची काळजी ही स्वतःलाच घ्यावी लागते, त्या साठी योग्य बंधने घातली तर काहीच अवघड नाही. अबरचबर खाणे बंद करणे ही सर्वात मोठी गरज आहे.

पैसा, संपत्ती, संसार ह्या सर्वांची सांगड घालता घालता, देवाने दिलेल्या देहाची हेळसांड होत असते, ह्याकडे बऱ्याच जणांचे दुर्लक्षच होते. चांगले विचार आत्मसात करण्याची धडपड होते, तर कधी चांगले जीवन जगण्याची कला अवगत करण्याचा मोहही आवरता येत नाही. पण 'चांगले आरोग्य?' ह्याचा विचार मात्र जरा लांबच राहतो. मग काय; शरीर जेव्हा आतून बाहेरून बंड पुकारून त्रास द्यायला लागतं, तेव्हा मग सर्व धावपळ सुरू होते.

मग मात्र पोटाची ढेरी आत घालवता घालवता नाकी नऊ येतात. मग चालून, पळून घामट निघत, पण ते पोट वाकुल्या दाखवत, "मी नाही एवढ्यात आत जाणार" असे सांगत राहते.

सध्या तर काय डाएट म्हणून घरी मोड

आलेली कडधान्य, फळं, सुका मेवा ह्याची रेलचेल असते, आणि बाहेर जरा कुठे पाणी-पुरीची गाडी लागलेली दिसली, की जिभेवरील ताबा सुटून एक-दोन पाणीपुऱ्या जास्तच खाल्ल्या जातात. पाणीच तर होत ते, त्यात काय एवढं? म्हणत स्वतःच स्वतःची समजूत काढली जाते.

शालेय जीवनातच कित्येक मुलांना चष्मा लागतो, पण अभ्यासच हल्ली वाढला आहे, त्यामुळे काय करणार? असं म्हणत वेळ निभावून नेली जाते. दातांच्या दवाखान्यात हल्ली काय ते महिन्याची तपासणी म्हणत, एकदा तरी जाणे होतेच. घरी गुळाचा चहा, काळा चहा पिणारी लोकं, कोणीतरी दिलेला पेढा, सहज मटकावून, अरे त्याला वाईट नको वाटायला म्हणून खाल्ला म्हणत महिन्या भराची गुळाच्या चहाची साधना भंग करून सोडतात. मग काय पुन्हा "येरे माझ्या मागल्या".

अय्या, "तिला ती साडी किती सुंदर दिसतेय ना? नशीबवान आहे, पैसे भरपूर आहेत हां, त्यामुळे सर्व चोचले पूर्ण होतात." असं म्हणत एखाद्या शरीराची ठेवण नीट असणाऱ्या स्त्रीला हिणवले जाते. पण त्यासाठी तिने केलेली



मेहनत आपल्या अंगवळणी पडताना मात्र, 'मी जशी आहे तशीच छान दिसते' असं म्हटलं जातं. एकूण काय? तर आम्हाला स्वतःच्या शरीराची काळजी घ्यायला वेळच नसतो, असं म्हणण्यापेक्षा आळस येतो, असं म्हटलं तरी उत्तम.

इतरांच्या पैशांशी, श्रीमंतीशी आपण तुलना करतोच; पण मग ही तुलना शारीरिक आरोग्य मिळवण्यासाठी केली तर लाख पटीने उत्तम. खरंच पण करतो का आपण असं? नाहीच.

स्वतःच्या आरोग्याची काळजी ही स्वतःलाच घ्यावी लागते, त्यासाठी योग्य बंधने घातली तर काहीच अवघड नाही. अबरचबर खाणे बंद करणे ही सर्वांत मोठी गरज आहे. पहाटेच्या वेळी जरा लवकर उठून, थोड जरी मोकळ्या हवेत फिरलं तरी भरपूर प्रमाणात प्राणवायू सहज उपलब्ध होतो.

जुन्या लोकांचे आरोग्य कितीही वय वाढू दे, पण खूप छान असते, तेव्हाच्या काळात घरातील कामे करतच नकळतपणे शरीराची हालचाल जास्त व्हायची, एकत्र कुटुंब पद्धती एकत्र हसत खेळत जीवन व्यतीत व्हायचं, त्यांना मग वेगळीकडे हसण्यासाठी जायची गरज नसायची. दळण, कांडप, वाटप सर्व कसे विजेच्या उपकरणाशिवाय व्हायचं. त्यामुळे शारीरिक हालचाल ही आलीच. कुठे बाहेर

जायचं असेल तर पायपीट ही व्हायचीच. आता जरा हाकेच्या अंतरावर जायला पण गाडी ही लागतेच. शारीरिक हालचाल घरी जास्त न करता, पैसे देऊन व्यायाम शाळेत, विकतची हालचाल केली जाते. मग एवढंच पाणी प्या, तेव्हाच जेवा, अमुक वेळीच फळं खा, तरी महिन्यातून एकाद्या दुखण्यावरती गोळ्या खाल्याच जातात. म्हणूनच जुन्या लोकांकडून थोडेसे जरी आपण शारीरिक कष्ट करण्याचं तंत्र शिकलो ना, तर रोज व्यायाम शाळेत जाऊन तिथली यंत्र चालवायची गरजच भासणार नाही. पण सध्या शारीरिक आरोग्याचा दर्जा उंचावण्यापेक्षा, उच्च राहणीमानाचा दर्जा उंचावण्याची शर्यत सुरू असते.

स्वतःचे आरोग्य उत्तम ठेवण्यासाठी, आपल्यालाच आपल्या शरीरावर प्रेम करायला हवे, एकदा का आपण त्याची काळजी घ्यायला सुरुवात केली की, मग सर्व आपलं जीवन सुरळीत चालते. शरीर स्वस्थ राहिलं, की मन पण प्रसन्न राहते. ह्या दोघांच्या ताळमेळा मध्ये मग सारे वागही व्यवस्थित पार पडते.



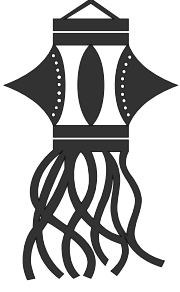
For Crises management, Concept Marketing,
Media Management, Event Management, Public Relation &
Other Managing ability and Challenging Works.



***A*vidmedia**
Management & marketing Pvt. Ltd.

Contacts:
022-25364141, Cell - 9167785599





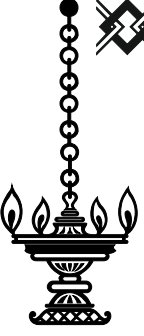
दिवाळीच्या हर्षभरीत शुभेच्छा!

साई सिध्दनाथ कन्स्ट्रक्शन



शुभ
दीपावळ





वृद्ध व्यक्तीचे मनोगत...!!

सुचित्रा कुंचमवार



डोक्यावर बर्फ ठेवा, मुखात गोडवा
ठेवा व येणारा प्रत्येक दिवस हा
आयुष्याच्या चित्रपटाचा एक नवा भाग
आहे असे समजून त्याचा आनंद घ्या...!
थोडेसे हसू, थोडेसे रुसू, काय माहीत
उद्या असू की नसू....!

सुज्ञ, समजदार, कालानुरूप आपलं
वर्तन ठेवणारी, भूतकाळाची जाण,
वर्तमानकाळाचे भान आणि भविष्यकाळाचे ज्ञान
अंतर्भूत करणारी व्यक्ती म्हणजे वृद्ध व्यक्ती होय.
वृद्धत्व हा आनंदाचा व्यतीत होणारा काळ असे
समजायला हवे. कारण आयुष्यभर आपण फक्त
धावत असतो. त्यामुळे या काळात आपल्याला
जे हवं जे वाटतं ते करून घ्यावे.

या वयात एकाकीपणा आलेला असतो, पण
त्यावर रडत बसण्यापेक्षा त्यावर मात करावी,
तब्येत उत्तम राखण्यासाठी फिरायला जावे.
मित्रांचे गुप्स बनवावेत, धम्माल करावी,
हास्यक्लब, विरंगुळा केंद्र यांची खूप मदत होते.
मी आरोग्य सुदृढ ठेवून माझे छंद जोपासू शकतो
म्हणजे मी “वृद्ध” नाहीच असेच समजायला

काही हरकत नाही.

या काळात आपले छंद आवर्जून जोपासावेत,
“जनसेवा हीच समाजसेवा” हे सूत्र लक्षात ठेवावे
व आपल्या अनुभवांचा फायदा इतरांस करून
द्यावा. आपले ज्ञान दुसऱ्याचे अज्ञान मिटवण्यास
सहायक होऊ शकते.

आपला समाज आम्हाला unwanted म्हणून
पाहत असतो, घरातील अडगळ समजतो! पण
आपले आचरण देखील त्यास कारणीभूत ठरते हे
ही तितकेच खरे आहे. या वयात आमचा थोडा
चिडचिडेपणा वाढलेला असतो, विचारांमध्ये
तफावत निर्माण होते. हे होणारच आहे. कारण
तीन पिढ्यांचा समन्वय साधणे फारच अवघड
असते, त्यावेळेस सर्वांनी थोडा समजूतदारपणा
दाखवला तर सगळ्यांचे नाते एकीचे, प्रेमाचे व
सामोपचाराचे असेल.

‘मी वृद्ध आहे म्हणजे कार्यकाळ संपला’ असे
कुणीही मानू नये, सर्वांना भरभरून प्रेम द्यावे,
त्याबदल्यात प्रेमच मिळेल ही आशा ठेवावी. जर
आपले वर्तन असे समजूतदारपणाचे असेल तर
कुणीही आपल्याला वृद्धाश्रमात पाठवणार नाही.

“म्हणून माझ्या सर्व वृद्ध मित्र-मैत्रिणींनो, बंधू
आणि भगिनींनो तुम्हांला सर्वांना माझे एकच



सांगणे आहे, 'डोक्यावर बर्फ ठेवा, मुखात गोडवा ठेवा' व येणारा प्रत्येक दिवस हा आयुष्याच्या चित्रपटाचा एक नवा भाग आहे असे समजून त्याचा आनंद घ्या...!" थोडेसे हसू, थोडेसे रुसू, काय माहीत उद्या असू की नसू....!



कडूलिंब

रोगप्रतिकारकशक्ती वाढवण्यासाठी उपयुक्त.

कडूलिंबाच्या पानांमध्ये अँटीऑक्सिडेंट, अँटी-इंफ्लेमेटरी, अँटी-व्हायरल आणि अँटीसेप्टिक गुणधर्म असतात. हे घटक शरीरातील मुक्त रॅडिकल्सचे नुकसान टाळण्यास मदत करतात, रोगप्रतिकारक आरोग्यास प्रोत्साहन देतात.

आतड्याच्या आरोग्याला चालना मिळते.

कडूलिंब हा फायबरचा समृद्ध स्रोत आहे. कडूलिंबाचे नियमित सेवन केल्याने पचन आणि आतड्याची हालचाल वाढण्यास मदत होते. हे आतडे स्वच्छ करते आणि आतड्यांमधील अतिरिक्त बॅक्टेरिया नष्ट करते.





दिवाळीच्या हार्दिक शुभेच्छा !

श्री कुलस्वामी

को-ऑप. क्रेडिट सोसायटी लि.



४१ वर्षांची वैभवशाली परंपरा...

नोंदणी क्र. बी.ओ.एम. / आर. एस. आर. /ई-१२६०/१९८४

कार्यालय: एफ ३/१, सेंट्रल फॅसिलिटी बिल्डींग, ए.पी.एम.सी. फ्रुट मार्केट, सेक्टर १९, वाशी, नवी मुंबई.

श्री. शंकर लक्ष्मण पिंगळे, अध्यक्ष संचालक, मुंबई, कृ. उ. बा. स. मुंबई

श्री. शरददादा भिमाजी सोनवणे, उपाध्यक्ष मा. आमदार, जुन्नर तालुका (किल्ले शिवनेरी)

श्री कुलस्वामी संचालक मंडळ, प्रमुख सल्लागार, शाखा सल्लागार, सेवकवृंद व दैनंदिन ठेव संकलन प्रतिनिधी

दिवाळीच्या हार्दिक शुभेच्छा !

विठ्ठल रूक्मिणी सहकारी पतपेढी लि. उल्हासनगर

नोंदणी क्र : टिएनए / युएलआर / आरएसआर / (सीआर) / ७७१/सन १९९६-९७

प्रशासकीय कार्यालय : २०१/२०२ दुसरा मजला, दिपक कर्मर्शिअल कॉम्प्लेक्स, डॉ. दिपक शेट्टी

रोड, कल्याण (प) दुरध्वनी क्र. ८९७६५४४६९५



संस्थापक अध्यक्ष :- श्री. गेनबा जगन्नाथ मांडरे, संचालक मंडळ, कर्मचारी वर्ग व ठेव प्रतिनिधी.

शाखा कार्यालय :- उल्हासनगर, मुंबई लोअर परेल, नवीमुंबई, वाई (सातारा), कल्याण, दिवा, अंबिवली, मालाशोपारा

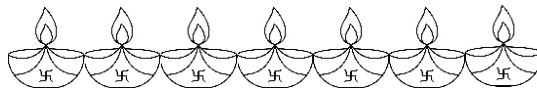


दिवाळीच्या हार्दिक शुभेच्छा !

श्री भैरवनाथ सहकारी पतसंस्था मर्यादित, मुंबई

(नों. क्र. : बी. ओ. एम. / (डब्लू. केई) / आर. एस. आर / (सी. आर.) / १७६०/९३-९४)

नोंदणीकृत पत्ता : ११/१, बुधई पंचम चाळ, रामनगर, जोगेश्वरी (पूर्व), मुंबई - ४०० ०६०.



प्रशासकीय कार्यालय : १७/८०, बी. डी. डी. चाळ, ना. म. जोशी मार्ग, लोअर परेल (पूर्व), मुंबई - ४०० ०१३. फोन नं: २३०८ ३७५१

**With best
compliments from**

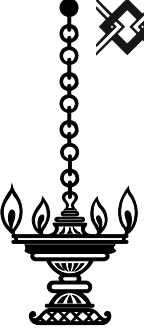
इंडियान्युजनेट डॉट कॉम
Indianewsnet.comTM
The News Portal In Cyber World

Chief Editor : Dr. Vilas Pawar

NEWS PORTAL

Marathi & English

**HAPPY
Diwali**



परिचारिका आणि रुग्णसेवा

निशा शिंदे/खरात



सर्वात महत्त्वाचे 'रुग्णसेवा' करीत असताना डॉक्टरांनी पेपरवर टाकलेल्या सर्व ऑर्डर्स तिला फॉलो करायच्या असतात त्या फॉलो करताना सर्वच औषधसाठा, सर्व सामग्री कधी उपलब्ध असते तर कधी नसते.

पेशंटचे अॅडमिशन झाल्यापासून डिस्चार्ज होईपर्यंत दिवसरात्र संपर्कात येते ती व्यक्ती म्हणजेच 'नर्स'.. ज्या दिवशी अॅडमिशन होते त्या वेळेपासून पेशंट आणि नातेवाईक प्रत्येक अडचणींसाठी 'सिस्टर' हेच नाव उच्चारतात....सिस्टर! पेपरवर नंबर कुठून टाकायचा? कसे जायचे ? पेपरला काय काय जोडायचे? या आणि अशा अनेक सर्व प्रश्नांची उत्तरे सिस्टरांनाच द्यावी लागतात...ती सर्व उत्तरे ती कितीही कामात असली तरीही अचूक, मार्ग निघणारी,समाधानकारक आणि हसतच द्यावी लागतात....आजाराने वैतागलेला रुग्ण व त्याचे नातेवाईक यांच्यावर चिडणे हे अद्याप तिला जमले नाही व जमणारही नाही...त्यांच्या भावना तिला जपाव्याच लागतात...कारण

प्रशिक्षणावेळी तिला या सर्व गोष्टी शिकविल्या जातात.....हातातील कामे सोडून तिला अशा हजार प्रश्नांची उत्तरे द्यावी लागतात...प्रत्येक शिफ्टला वॉर्डमध्ये एक किंवा दोनच स्टाफ असतात...हात दोन आणि रिमेनींग भरमसाट..अॅडमिशन वेगळे, डिस्चार्ज वेगळे, टान्सफर ईन-आऊट,दामा, अॅक्सकॉन्ड, डेथ त्यात एम एल सीची प्रोसीजर अशी अनेक कामे तिला व्यवस्थितच करणे भाग असते, अगदी कितीही ती बिझी असली तरीही.... कारण रेकॉर्डिंगसाठी हे सर्व तितकेच महत्त्वाचे असते...रुग्णसेवा करत करत तिला हे सगळे करणे गरजेचे असते...

सर्वात महत्त्वाचे 'रुग्णसेवा' करीत असताना डॉक्टरांनी पेपरवर टाकलेल्या सर्व ऑर्डर्स तिला फॉलो करायच्या असतात. त्या फॉलो करताना सर्वच औषधसाठा, सर्व सामग्री कधी उपलब्ध असते तर कधी नसते...परंतु रुग्णसेवेत खंड न पडता तिला ते स्वतः उपलब्ध करून त्या वेळेत ते द्यावेच लागते. कारण पेशंट ट्रिटमेंट तिला सर्व कामांपेक्षा महत्त्वाची असते... पेशंटचा डोस वेळेत जाणे याला ती जास्त महत्त्व देते...भरमसाट रिमेनींग,त्यात कुणाच्या



हाताची सुई आऊट.. ती पण लावायची असते...त्यात डॉक्टर्स राऊंड त्या प्रत्येक शिफ्ट मधील ..त्या राऊंडला जाणे.. बदललेल्या ऑर्डस् पुन्हा फॉलो करणे. कुणाचे ब्लड सॅम्पल पाठवायचे असते, कुणाला ब्लड चालू असते,



कुणाची प्रोसीजर चालू असते तिथे मदत, मध्ये मध्ये नातेवाईक बोलवत असतात, आयक्री पार्ट बदलायचे असतात, पुन्हा पेशंट मेडिसिनचा टाईमिंग होतोच, कुणाला सोनोग्राफीसाठी पाठवायचे असते, तर कुणाला एक्स रे ला..अर्धा जीव त्या बेघर पेशंटकडे

लागलेला असतो....ओटीतील पेशंट रिसिक्क घेणे त्यांच्या पोस्ट ऑफ आर्डर फॉलो करणे...एखादा पेशंट ओटीला पाठवायचा असतो...त्याचे प्रिपरेशन मध्येच, त्यातच एखादा पेशंट सिरियस होतो...तरीही ती हसतच प्रसन्न चेहरा ठेवून रुग्णसेवेसाठी पळत असते.....नाही किंवा मी थकले' हे शब्द तिला माहीतच नसतात'हो हो आलेच हा !!येते हा!!एकच मिनिट!!' एवढेच तिला माहीत असते..त्यात एखादा पेशंट सिरियस झाला तर तेही हातातील कामे टाकून पळत जाऊन ती ईमरजन्सी हॅन्डल करते...त्या वेळेत स्वतःकडे लक्ष नसलेली पेशंटसेवेसाठी वाहून गेलेली अशी ती एकनिष्ठ....

'रुग्णसेवा' अन् इतर सर्व गोष्टी करित असताना.... वॉर्ड टायडी ठेवणे अत्यंत महत्त्वाचे असते ...कारण स्वच्छता असल्याशिवाय पेशंटला, नातेवाईकांना व स्वतः आपल्याला काम करण्यास सुटसुटीत वाटायला पाहिजे व पेशंटला स्वच्छ व राहण्यास प्रसन्न व त्याचा निम्मा आजार तिथेच बरा झाला पाहिजे यासाठी नीटनेटकेपणा, पेशंट व वॉर्ड स्वच्छता, टायडीनेस, बेडमेकिंग यालाही प्रथम प्राधान्य तीच देते....काही बेडरिडन पेशंटची पोझिशन चेंज करणे दर दोन तासां ने, सक्शनिंग, फिडींग, बॅक केअर....कुणाचे डेसिंग करायचे असते...तर कोण व्हेटिलेटरवरत्या प्रत्येक



पेशंटची स्वच्छता व बेडसोर होऊ नये म्हणून त्यांची काळजी घेणे.... हे सर्व व नर्सिंग केअर तिला पेशंटला प्रथम द्यावीच लागते...कारण जरी ती टेबल डॉक्यूमेंटेशन करित असेल तरी तिचा सर्व जीव, सर्व लक्ष त्या बेडरिडन, व्हेटिलेटरवर असलेल्या पेशंट कडेच असते व पेशंट बरोबर नातेवाईक असतील नसतील तरीदेखील...एक चौफेर नजर ती मधून मधून सर्व पेशंटकडे टाकताच असते...स्वतःला पेशंट सेवेत विसरलेली अशी ती पेशंट बाबतीत स्मरणिका, कर्तव्यतत्पर.....

पेशंटचा निम्मा आजार त्या तिन्ही शिफ्टमधील सिस्टरांशी बोलूनच रोज थोडा थोडा बरा होत असतो. कारण आपुलकी, स्नेह, विश्वास या गोष्टी पेशंटच्या जवळ आलेल्या असतात....आणि त्यात मिळालेली आजाराशी निगडित ट्रिटमेंट

हळूहळू पूर्ण पेशंटच बरा होतो... डिस्चार्जची वेळ येते....डॉक्टर डिस्चार्ज कार्ड सिस्टर कडे देतात....सिस्टर डिस्चार्जची प्रोसीजर पूर्ण करते...तिला पेशंटचे नाव, गाव, ट्रिटमेंट पाठ झालेलीच असते....अवघड असते ते पेशंटला कार्ड हातात देणे...आणि हसतच प्रेमाने बोलणे 'परत येऊ नका ..स्वतःची काळजी घ्या यापुढे.' अन्...येतो बरं का? म्हणत म्हणत एक-दोन वेळा मागे वळून पाहणारा पेशंट ..यातच ती सर्व

मिळवते...आणि त्या रिकाम्या बेडवर नवीन बेडशीट टाकून पुन्हा नवीन असेच एक अँडमिशन घेते.....पुन्हा तीच क्रिया,हे असेच चालू रहाते.....



वॉर्ड मध्ये विचारपूस करण्यास येणाऱ्या प्रत्येकाला तिला तोंड द्यायचे असते... वरिष्ठांचे राऊंड..त्यासाठी प्रत्येक पेशंट ट्रिटमेंट सहित तोंडपाठच असावी लागते, मग रिमेनिंगचा आकडा कितीही असूदेत....कधी कुणाचा राऊंड येईल सांगता येत नाही...मेडिसन असो वा सर्जरी

वॉर्ड मधील प्रॉब्लेम्ससाठी, रिपेरिंग असे अनेक, तसेच पेशंटला पास वाटणे, डिस्चार्ज होताना ते आठवणीने परत घेणे..त्यात एखादा



पास चुकून हरवला तर तीही भरपायी तिलाच द्यावी लागते....कधी फारमासिस्ट होऊन, कधी क्लार्क होऊन तर कधी चतुर्थ श्रेणी होऊन तर कधी गार्ड होऊन नर्सिंग केअर व्यतिरिक्त हे पण रोल तिला वेळप्रसंगी व्यवस्थित बजवावे लागतात... पेशंट रखडला जाऊ नये हेच उद्दिष्ट तिच्या समोर असते...रुग्णसेवेत खंड पडू नये म्हणून त्याला कोणत्याही प्रकारे काही कमी पडू नये म्हणून ती फक्त दिवस-रात्र तिन्ही शिफ्ट मध्ये झटत असते...

हॉस्पिटलची, वॉर्डची मॅनेजमेंट आमच्यातीलच काही वरिष्ठ भगिनी हॅन्डल करत असतात....जेणेकरून पेशंट सेवेत बाधा व तुटवडा येऊ नये म्हणून सर्व प्राण ओतून प्रयत्नशील असतात.... आम्ही नर्सिंग ऑफीसर पासून वरच्या लेव्हल पर्यंत आमच्या वरिष्ठभगिनी सर्वांचा एकच उद्देश अखंड रुग्णसेवा या व्यतिरिक्त काही नसतो....ती नर्सच असते तिच्याशिवाय रुग्ण हा हॉस्पिटल, डॉक्टर्स, सर्व सुखसोयी सुविधा उपलब्ध असून अधुरा आहे.....तिची कमी एखादा स्ट्राईक आल्यावरच कळते....ती आणि तिचा पेशंट यांमधील नाते वेगळेच असते....मेडिकल प्रोफेशन मध्ये तिची जागा कुणीही घेऊ शकत नाही....अशी ती NURSE.....

N.....Nurture
U.... Universal

R.... Responsible
S....Smart
E...Educated

‘नर्स मी’

किती अपेक्षा माझ्याकडून
तरीही वाकले कधीही नाही
‘रुग्णसेवा’ निगडित आली
नाकारले मी म्हणूनी नाही

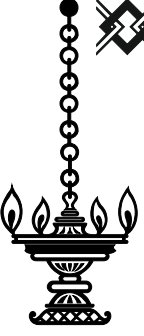
रुग्णसेवा खरे कर्तव्य माझे
‘बेडसाईड नर्सिंग’ हे आधी
किती थोपली कामेही आता
विस्कळली ना तरीही सेवा कधी

कधी ‘फारमासिस्ट’, कधी ‘क्लार्क’ मी
कधी ‘गार्ड’, तर ‘चतुर्थश्रेणी’ कधी
ऑर्डर फॉलो वरिष्ठांच्या करुनी
‘अखंड रुग्णसेवा’ वाहिली मी

दोन हात त्या सेवेसाठी मज
सहस्र होतात सेवेमधी
आजारत्रस्त तो ठेवूनी आस
व्याकुळ होते मी कधी कधी

तिन्ही शिफ्ट सेवेत मग्न मी
रुग्ण नी माझे नातेच आगळे
असूनी सुखसोयी, हॉस्पिटल
मी नसेन तर सर्व पांगळे!



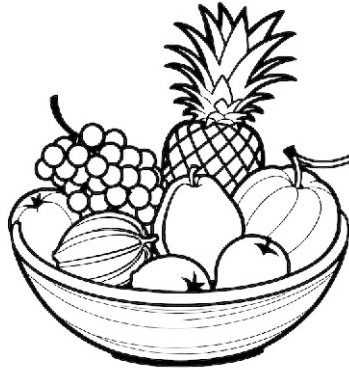


फलाहार व निर्विषीकरण

ओमनी फिचर्स



खाण्या-पिण्याच्या चुकीच्या सवयी वेळी-अवेळी तळलेले मसालेदार पदार्थ, अतिगोड खाणे यामुळे शरीरात अनेक प्रकारचे विषारी पदार्थ तयार होतात. वैद्यकीय परिभाषेत टॉक्सिन म्हणून ओळखले जाणारे हे पदार्थ वर्षानुवर्ष शरीरात साठून राहतात. ते शरीरातून वेळीच बाहेर काढले नाही तर अनेक रोगांना निमंत्रण मिळते. अशी विषारी द्रव्ये शरीरातून बाहेर काढण्याच्या प्रक्रियेला 'निर्विषीकरण' असे म्हटले जाते. यामुळे शरीरातील अपचन संस्थास्वच्छ शुद्ध होत असते. पचन संस्था शुद्ध करण्याचा सर्वात चांगला मार्ग 'फलाहार' आहे. म्हणजेच संपूर्ण दिवस फळांचे सेवन करणे. कोणतेही दोन दिवस सातत्याने हा उपचार करावा लागतो. या दोन दिवसांत आवडीचे कोणतेही एक फळ ठरवा. केळी, सफरचंद, द्राक्ष, अननस, कलिंगड असे कोणतेही फळ ऋतुमानानुसार ठरवा. दोन दिवस हेच फळ व पाणी असा आहार ठेवा. दोन्ही दिवस एकच फळ खा. चहा-कॉफी यांचेही सेवन करू नका. चहाची अगदीच तल्लफ आली तर गवती चहात मध टाकून घ्या. या दोन दिवसांत खूप भूक लागली असे वाटेल, पण त्यावर नियंत्रण ठेवा. फळे लवकर पचतात, त्यामुळे असे होते. हलकाफुलका व्यायाम करा. अधिकच परिश्रमाचे काम करू नका. भरपूर आराम करा. या प्रक्रियेनंतर खूप हलके वाटेल. वजनही कमी होईल. पण यासाठी दोन दिवस आराम करण्यासारखा वेळ हाताशी पाहिजे. तसेच प्रकृतीची कोणतीही तक्रार असणाऱ्यांनी हे करण्यापूर्वी वैद्यकीय सल्ला घेतला पाहिजे.





दिवाळीच्या हर्षभरीत शुभेच्छा!



दिलीप म्हेत्रे

मोबा. ९४२२४०११७३

फोन नं. (०२१६२) २३८६६१

कैलास फुडस् अँड
किराणा जनरल स्टोअर्स



ग्रीनपीस, बटर, पनीर, बासमती राईस, दिल्ली राईस, गरम मसाले.
अधिकृत विक्रेते : सराईवाला अँग्री रिफाईनरीज, हैदराबाद (नॅचरली तेल) रेनबो मसाले
व चायनीज वस्तू होलसेल व किरकोळ माल मिळण्याचे एकमेव ठिकाण.

चव्हाण - चोरगे कॉम्प्लेक्स, गाळा नं. ७/८, प्रतापगंज पेठ, सातारा.



दिवाळीच्या हार्दिक शुभेच्छा!

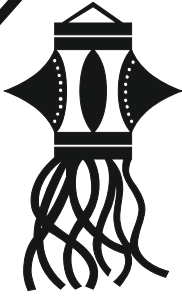


प्रशांत पंडीत



शुभ
दिवाळी



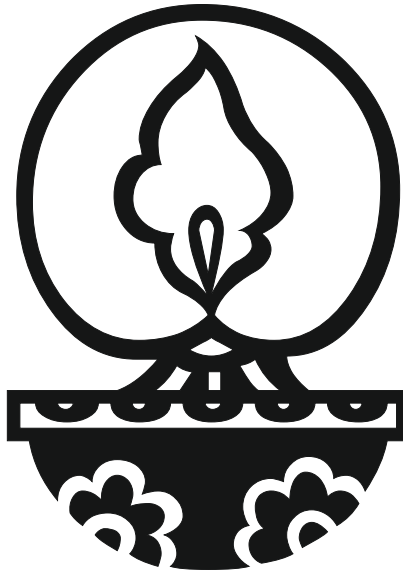


With best compliment from



M.C.CHANDANANI CONST.CO

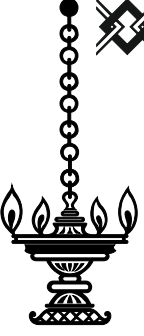
REGD.GOV.T.CONTRACTORS



OFFICE: A-212, Woodland Complex, New Link Road, Furniture Bazar, Ulhasnagar-3

PLANT: Survery No.35/6, Maharalgaon, Kalyan-Murbad, Post Varap, Kalyan.

Email : mcchandnani@gmail.com



अस्वस्थता

निशा शिंदे/खरात



काही वेळेस आपलेच विचार आपल्या कंट्रोल मध्ये असतात तरीही काही विचारांना आपण हवी तशी सुट देतो आणि तसेच झालेच पाहिजे असा मनाचा हट्ट. 'मला असेच हवे आहे.'

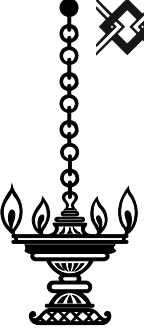
बऱ्याच वेळा अस्वस्थ वाटते, म्हणजेच एखादी गोष्ट मनासारखी व्हावीशी वाटते अन् ती कृतीत येईपर्यंत मनात होणारी घालमेल. ती अस्वस्थ करणारी गोष्ट जेव्हा तसे वाटण्याआधी मनात असते त्याबरोबर तसेच असंख्य विचारही त्या वेळेस मनात असतात. ते असंख्य विचार व तो वाटणारा विचार आपल्या डोक्यात नियंत्रण कक्षेखाली असतात त्यावेळेस आपण स्वतःच प्रथम स्थानात तो एक अस्वस्थ करणारा एक विचार येतो व तिथून अस्वस्थता सुरू होते. म्हणजे तो विचार मनात असणे. नंतर तसेच वाटणे. नंतर तो एकच विचार कृतीत येईपर्यंतची मनाची होणारी घालमेल अन् त्यामधील तो प्रवास म्हणजे अस्वस्थता.

म्हणजेच त्या एका विचाराचा आपण

भाव वाढवतो. जसे पाऊस पडत आहे व चहा-भजी अपेक्षित असणे. चहा-भजी इथ पर्यंत ठीक. परंतु असे अनेक मनातील विचार जे आपल्या हट्टापायी आपण त्यांना प्रथम दर्जा देऊन, तसेच व्हायला पाहिजे अपेक्षित करतो आणि तसे कधी होते किंवा नाही तसे नाही झाल्यास त्यावेळेस स्वतःला होणारा त्रास आयुष्याला एक वेगळे वळण देऊ शकतो अशा असंख्य गोष्टी मनासारख्या होत नसतात.

थोडक्यात, काही वेळेस आपलेच विचार आपल्या कंट्रोल मध्ये असतात तरीही काही विचारांना आपण हवी तशी सुट देतो आणि तसेच झालेच पाहिजे असा मनाचा हट्ट. मला असेच हवे आहे. तसेच मनातून अपेक्षित करणे. पण तसे कधी होते, तर कधी नाही. झाले तर अस्वस्थता काही वेळच राहते. नाहीतर तो विचार आयुष्यभर साथ पुरवतो व आयुष्य ते साध्य करण्यासाठी कोणत्याही मार्गाने वळण घेऊ शकते. थोडक्यात मनातील विचारांचा लोकल प्रवास थांबवला तर पुढे छानच.





वैद्यराज आनंदराव गोडबोले

सुरेश देहरकर



हे बघा, सर्वच व्यसने अशी असतात.
ती सुटता सुटत नाहीत. ती सोडावी
लागतात. तुम्ही जर दारू सोडली नाही तर
यमराज तुम्हाला सोडणार नाही. जर नको
यायला वाटत असेल यम तर पाळा
आरोग्याचे नियम. कळले!

वैद्यराज आनंदराव गोडबोले यांना ओळखत नाही असा माणूस सिंहपुरात सापडणे दुर्मीळ. ते नावाप्रमाणेच आनंदी होते व औषधासाठी त्यांच्याकडे येणाऱ्या प्रत्येकाशी ते खूप गोड बोलायचे. त्यामुळे त्यांचे खरे नाव मागे पडून सर्वजण त्यांना 'आनंदराव गोडबोले' म्हणू लागले. वास्तविक त्यांचे आडनाव वैद्य होते. आनंदराव त्यावेळचे पदवीधर होते. ते स्वतः जरी आयुर्वेदाचार्य होते तरी त्यांनी अॅलोपथी व होमिओपॅथीचाही अभ्यास केला होता व त्यातही प्रावीण्य मिळवले होते. त्यांचे म्हणणे असे की, कुठलीही उपचारपद्धती वाईट नसते, पण जर तिचा चुकीच्या पद्धतीने वापर केला तर त्याचे बरे-वाईट परिणाम भोगावे लागतात. वैद्यकी हा त्यांचा पिढीजात व्यवसाय होता व त्या क्षेत्रात

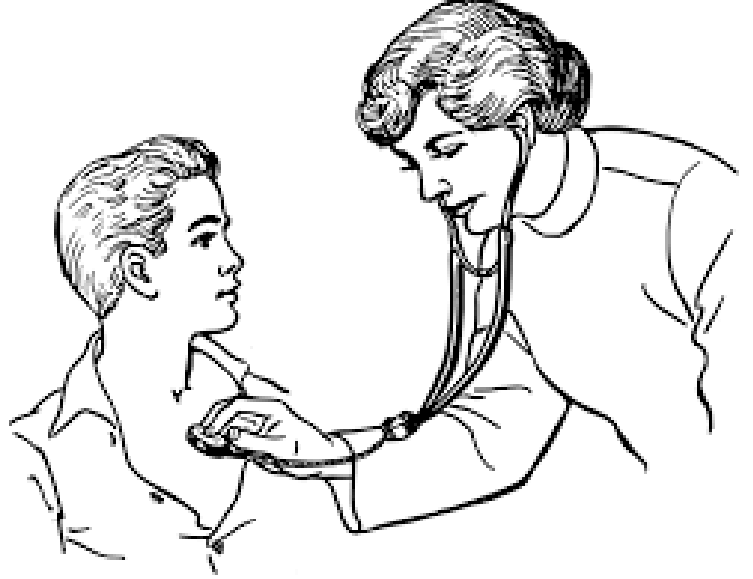
त्यांनी चांगले नावही कमावले होते. सर्वसाधारणपणे वैद्य म्हटला की, धोतर नेसलेला, अंगात शर्ट घातलेला, खांद्यावर उपरणे व डोक्याला पागोटे व कपाळावर गंध लावलेला भारदस्त माणूस असे चित्र डोळ्यांसमोर येते. आनंदराव मात्र याला अपवाद होते. ते चांगले सुटाबुटात वावरायचे व इंग्रजी बोलायचे. मराठी तर इतके छान बोलायचे की, ऐकत राहावेसे वाटे. त्यांच्या आश्वासक व धीराच्या बोलण्याने आजारी माणसाचे अर्धे दुखणे पळून जाई व आपण नक्की बरे होऊ असा आत्मविश्वास त्यांच्यात निर्माण व्हायचा. पेशंटवर ते हसत-खेळत उपचार करत. गंभीर चेहऱ्याने, चिडून व रागावून ते कधीच बोलत नसत. पेशंटकडून सत्य बाहेर कसे काढावे हे त्यांच्याकडून शिकावे. वैद्यकीय क्षेत्रातला माणूस असूनही ते विनोदी स्वभावाचे होते. पेशंटशी थट्टामस्करी व विनोद करत व त्यांचे मन जिंकून घेत.

पेशंटला ते वैद्यराज न वाटता मित्र वाटायचे. आपल्या मराठीत एक म्हण आहे की, 'गरज सरो आणि वैद्य मरो.' यांच्या बाबतीत



मात्र 'गरज सरो पण वैद्य उरो' अशी सर्वांची भावना होती. एवढे प्रेम व आपुलकी त्यांनी मिळवली होती. त्यांचे आणि माझे जवळचे संबंध होते. त्यामुळे मी त्यांच्या घरी व आयुर्वेदिक दवाखान्यात जात-येत असे. एकदा त्यांच्या दवाखान्यात एक पेशंट आला. तो सारखा खोकत होता. त्याचा नंबर आल्यावर आनंदरावांनी त्याला तपासले व म्हणाले "हे बघा, शितावरून जशी भाताची परीक्षा होते, तसेच वैद्य किंवा डॉक्टर नाडीवरून रोगाची परीक्षा करत असतात. तुमचा खोकला बरेच दिवसांचा पाहुणा आहे खरे ना?" त्यावर त्या माणसाने मान हलवली. आनंदरावच पुढे म्हणाले, "हे बघा, मी काय सांगतो ते नीट ऐका. आपल्याला या पाहण्याला शरीररूपी घरातून बाहेर हाकलायचे आहे. तो हट्टी आहे, चिवट आहे, पण जर तुमचा माझ्यावर विश्वास असेल तर आपण नक्कीच त्याला हाकलून देऊ. आयुर्वेदात सर्वच रोगांवर औषधे आहेत तेव्हा घाबरायचे कारण नाही. पण पेशंटनी पेशन्स दाखवायला हवा. आपल्या वैद्यावर भरवसा असेल व थांबण्याची तयारी असेल, तर आपण तुम्हाला झालेली व्याधी मुळापासून उपटून काढू. साईबाबांनी म्हटले आहे की 'श्रद्धा आणि सबुरी' याची

माणसाला फार गरज आहे. आयुर्वेदात 'पी हळद हो गोरी' असा प्रकार नसतो. दुसऱ्या उपचार पद्धतीमुळे तुम्हाला तात्पुरते बरे वाटेल, पण रोग मूळापासून उपटला जाणार नाही. आयुर्वेदात मात्र रोगाचे नामोनिशाणही शिल्लक राहणार नाही. कळलं!" त्यावर त्या माणसाने



आनंदरावाना विचारले.

"वैद्यराज, मला झालेल्या आजाराचे म्हणजेच त्या पाहुण्याचे नाव काय बरे?" "या पाहुण्याचे नाव आहे क्षय! ज्याला इंग्रजीत टी. बी. म्हणतात. पण घाबरू नका. मी तुम्हाला अक्षय कुमार बनवीन. फक्त औषधे वेळेवर घेत जा. पथ्य- पाणी पाळा आणि मग बघा चमत्कार! हा टी. बी. आपलं काय बी वाकडे करणार नाही. क्षय झालेल्या माणसाला



‘अक्षयकुमार’ करण्याचे सामर्थ्य आयुर्वेदात आहे.” त्या दिवसानंतर बरेच दिवस मी आनंदरावाना भेटू शकलो नाही. एक दिवस असाच दवाखान्यात त्यांना भेटायला गेलो. नेमक्या त्याच दिवशी तो टी. बी. झालेला माणूस वैद्यराजना भेटायला आला होता. त्याची



गुटगुटीत तब्येत पाहून मीही चकित झालो. त्यांनी आनंदरावांच्या पायावर डोके ठेवले व पेढ्याचा बॉक्स हातात दिला. त्याच्या डोळ्यांतून आनंदाश्रू वाहत होते. एकदा एक गृहस्थ वैद्यराजांकडे पोट दुखते म्हणून ते दाखवण्यासाठी आला. डॉक्टरांनी त्यांना तपासले. नाडी पाहिली व हसून म्हणाले “तुमचे

पोट दुखते. कारण तुम्ही पोटावर खूप अत्याचार करता. अहो, आपल्यावर कुणी अत्याचार केले तर आपण ते खपवून घेऊ का? हे आपल्या शरीराला पण लागू आहे. ‘हे खा ते खा’ असे केल्याने पोटावर ताण पडतो. पोटाचे स्नायू दुखावतात. पचनक्रिया बिघडते मग पोट कुरकूर करते, दुखते. आपल्या मराठीत एक म्हण आहे की, ‘रुचेल ते बोलावे व पचेल ते खावे’. प्रत्यक्षात माणसे ‘खा खा’ करतात आणि मग पोटदुखीने आजारी पडतात. तेव्हा असे करू नका. आता हा काढा घ्या. लंघन करा व दोन दिवसांनी मला पोट दाखवायला या”.

दोन दिवसांनी ते गृहस्थ दवाखान्यात आले व म्हणाले, “वैद्यराज, आपण सांगितल्याप्रमाणे मी वागलो व ठणठणीत बरा झालो. मला आणखी एक काढ्याची बाटली द्या.” त्यावर आनंदराव म्हणाले, “हे बघा, तुम्हाला आता काढ्याची गरज नाही. तर खाण्यापिण्यावर नियंत्रण ठेवण्याची आहे, पण मी तुम्हाला वैद्य म्हणून एक सल्ला देऊ इच्छितो, तो म्हणजे तेलकट, तुपकट, तिखट, खारट यांचा अतिरेक आयुर्वेदाला मान्य नाही. जास्त गोड आणि जास्त आंबटही आयुर्वेदाला मान्य नाही. माणसाचा आहार संतुलित असावा, सात्विक व चौरस आहार असावा. जर तसा आहार तुम्ही घेतलात तर कुठलाही रोग तुमच्या आरोग्यावर प्रहार करणार नाही व कुठल्याही विकाराशी



तुम्हाला सामना करण्याची वेळच येणार नाही”. तो गृहस्थ वैद्यराजाचे आभार मानून गेला. मला आनंदरावांचा मित्र असल्याचा अभिमान

दवाखान्यात जायचो. त्यांच्याशी गप्पा मारण्यात व त्यांचे अनुभव ऐकण्यात मी गुंगून जायचो. माझ्या ज्ञानात तर भर पडायचीच, पण मानवी स्वभावाचेही दर्शन व्हायचे.



वाटला. रोग्याला बरे करणारे औषध जर अमृत असेल तर वैद्यराज अमृताबरोबर ‘बोधामृत’ ही देत होते! जेव्हा जेव्हा वेळ मिळायचा व सवड असायची तेव्हा तेव्हा मी वैद्यराजांच्या घरी व

एकदा एक दारुड्या दवाखान्यात आला व म्हणाला, “वैद्यराज, माझी दारू काही सुटत नाही. त्यावर काय उपाय आहे का? मी तुमचा कायमचा ऋणी राहीन.” त्यावर वैद्यराज म्हणाले, “हे बघा, सर्वच व्यसने अशी असतात. ती सुटता सुटत नाहीत. ती सोडावी लागतात. तुम्ही जर दारू सोडली नाही तर यमराज तुम्हाला सोडणार नाही. जर नको यायला वाटत असेल यम तर पाळा आरोग्याचे नियम. कळले! एवढेही करून दारू प्यायची इच्छा होत असेल तर तुमच्या बायका-पोरांचे निष्पाप व निरागस चेहरे नजरेसमोर आणा. तुम्हाला दारू प्यायची इच्छाच होणार नाही. मला खात्री आहे की, तुम्ही दारूवर जेवढे प्रेम करता त्याच्या कितीतरी पट जास्त प्रेम तुमचे मुलाबाळांवर व बायकोवर आहे. खरे ना! जर तसे नसेल तर तुम्ही माणूस म्हणून जगायला लायक नाहीत, एवढेच मी म्हणू शकतो”.

त्या गृहस्थाने वैद्यराजांचे पाय धरले व म्हणाला, “तुम्ही माझे डोळे उघडलेत. आता तुम्ही घाल ते औषध मी घेईन व ठणठणीत बरा होऊन दाखवीन. मी आज तुम्हाला वचन देतो की, मी दारू सोडली” त्यावर डॉ. म्हणाले,



“मला माफ करा! मी कुणाला टाकून बोलत नाही. माझा तो स्वभावपण नाही आणि म्हणूनच मला सर्वजण वैद्यराज आनंदराव गोडबोले म्हणतात. पण आज मात्र माझ्या कटू वचनांनीही मला आनंद झाला. कारण तू दारू सोडलीस, तू नक्की बरा होशील याची मी तुला पूर्ण खात्री देतो. कारण तुझ्या डोळ्यांतले भाव व निग्रह दिसून आला आहे”.

विनोद

डॉक्टर: तुमच्या पतीस विश्रांतीची गरज आहे. मी झोपेच्या गोळ्या लिहून देतो.

पत्नी: किती वेळा देऊ?

डॉक्टर: देऊ नका. तुम्ही घ्यायच्यात!



कोथिंबीर

रोजच्या भाजी- आमटी- कोथिंबीरमध्ये हा एक प्रमुख पदार्थ आहे. कोथिंबीरमुळे अन्नपदार्थांला चव-रुची प्राप्त होते. एक प्रकारचा सुगंध प्राप्त होतो. धण्याच्या हिरव्या रोपाला कोथिंबीर म्हणतात.

- १) कोथिंबीर तिखट रसाची असून, तिचा विपाकही कटू म्हणजे तिखट असतो
- २) पित्तामुळे वाढलेली उष्णता दूर करणारी आहे.
- ३) डोळ्यांची आग होत असल्यास कोथिंबीरची चटणी करून डोळ्यांवर लेप लावतात.
- ४) बिब्बा अंगावर उतरल्यास त्यामुळे होणारा दाह कोथिंबीरमुळे कमी होतो.
- ५) रुची उत्पन्न करणारी असते.

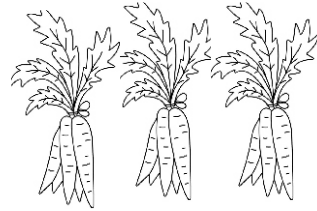


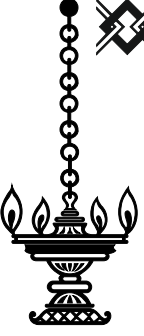


गाजर पळवी आजार



- 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, हे जाणून घेऊ.
१. डोळ्यांची नजर कमी झाल्यास गाजर आणि त्याच्या पानांचा उपयोग करावा.
 २. छातीमध्ये वेदना होत असल्यास गाजराच्या रसामध्ये मध मिसळून प्यायल्याने आराम मिळतो.
 ३. गाजर खाल्ल्याने मलावरोध दूर होतो. गाजर मूळव्याधीमध्ये अत्यंत उपयोगी असून त्यामुळे फायदाच होतो.
 ४. गाजराच्या उपयोगाने लघवीला साफ होतेच; पण जर एखाद्याला सुतखडा असेल तर ती तुटून निघून जातो.
 ५. तोंडाच्या दुर्गंधीपासून सुटका मिळविण्यासाठी गाजराचा उपयोग केला जाऊ शकतो.
 ६. गाजर, बीट, सफरचंद व टोमॅटो यांचा रस समप्रमाणात मिसळून दोन महिने घेतल्यास चेहऱ्यावरील डाग, सुरकुत्या आणि मुरमे नष्ट होऊन चेहरा तजेलदार होतो.
 ७. गाजरामध्ये व्हिटॅमिन 'ए' भरपूर प्रमाणात असल्याने डोळ्यांच्या आरोग्यासाठी गाजर फायदेशीर आहे.





हसले मनी चांदणे

रुपाली पवार



हसताना पोटात कळा येतील, डोळ्यात पाणी येईल आणि फळीवरच्या २ - ३ वस्तू थरथरून खाली पडतील असे राक्षसी गडगडाटीसहित २ - ४ मजली हास्य पाहिजे असे नाही.

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

एक एप्रिल म्हणजे ‘एप्रिल फूल’ बनवण्याचा दिवस! पाहुणे येणार या आनंदात आम्ही सर्व गाडीच्या या वेळी स्टेशनवर पाहुण्यांना घेण्यासाठी जाऊन आलो. पण पाहुणे काही आले नाहीत. थोड्या वेळाने पलीकडच्यांचा ‘कसे तुम्हाला एप्रिल फूल केले!’ म्हणून फोन आला. तेव्हा मी म्हटले की, एप्रिल फूल बनवण्याचा प्रश्नच नव्हता; कारण आम्ही आहोतच मूर्ख. काही कारण नसताना लोकांवर प्रेम करायचे आणि येणाऱ्या पाहुण्यांचा आनंद मानून त्यांना घ्यायला जायचे. हे दुसरे कोण करेल? जगात मूर्खांना तोटा नाही, कोणी बुद्धीने, कोणी अति शहाणपणाने तर कोणी माया-ममतेने आणि आपले सहजच! एप्रिल फूल विनोद आहे, चेष्टा आहे की कायआहे हे कळत नाही. पण रस्त्यावर केळीची साल टाकून कुणी पडल्यावर हसता येईल म्हणून खिडकीत बसून वाट पाहण्यासारखा हा प्रकार असावा. शेवटी हे नक्की की, साध्या साध्या गोष्टींवर किंवा रोजच्या जीवनावर हसण्याएवढी ताकद नाही, विनोद करण्याएवढा आवाका नाही आणि मग दुसऱ्याला फसवून त्यावर हसावे, एवढेच शिल्लक राहते. हसण्याने स्नायूंचे चलनवलन,



शवासोच्छ्वास आणि प्राणाची उत्तम गती आणि शरीरातील संप्रेरकांचे फायदेशीर संस्त्रवन होते. अगदीच दिवसभर हसत-खिदळत बसले नाही तरी काही ना काही कारणाने अधूनमधून हसत राहावे हे बरे! हसण्याने शरीराचे, मनाचे व आत्म्याचे आरोग्य चांगले राहते हे निश्चित.

हसताना पोटात कळा येतील, डोळ्यांत पाणी येईल आणि फळीवरच्या २-३ वस्तू थरथरून खाली पडतील असे राक्षसी गडगडाटीसहित २ - ४ मजली हास्य पाहिजे असे नाही. पण अर्थात नुसती किंचित ओष्ठरेखा लांब झाली किंवा त्याचबरोबर थोडासा उच्छ्वास बाहेर

पडल्याचा आवाज आला; असे हसणेही बरे नव्हे. अशा हसण्याचा हसणाऱ्याला किंवा समोरच्याला कोणालाच उपयोग होत नाही. आचार्य अत्रे किंवा पु. ल. देशपांडे यांनी लिहिलेले किंवा केलेले विनोद पुन्हा पुन्हा आठवून हसता येते. तसेच लॉरेन हार्डी, चार्ली चॅपलिन, जॉनी वॉकर व दादा कोंडके यांची नावे केवळ हास्य कलाकार म्हणून प्रसिद्ध होता समाजातील मानसिक ताण कमी करणारे म्हणूनच जास्त महत्त्वाचे ठरतील. कुठल्याच गोष्टीला थोडा विनोद हवाच. अर्थात फार

खालच्या पातळीवरचा विनोद बऱ्याच वेळा हसावे की रडावे अशा संभ्रमात टाकतो. काही माणसे हसत-खेळत म्हणजेच प्रत्येक गोष्ट सोप्या पद्धतीने करून इतरांना बरोबर घेऊन कामाचा आनंद मिळवतात. त्यातही हसवणारी माणसे आजूबाजूला नसली किंवा आपल्याला हसायची

संधी मिळाली नाही की अन्नही पचत नाही आणि शांत झोपही लागत नाही. पण निखळ हसण्यासाठी आणि त्या हसण्याचा मेंदूला निळ्याशार आकाशातील चकाकणाऱ्या चांदण्याचा अनुभव व शक्ती मिळवून देण्यासाठी आपण स्वतःचा मान-अपमान किंवा बऱ्याचवेळा विनोदातून दाखाविलेली आपल्या

स्वभावाची किंवा चुकीची घटना हसत स्वीकारता आली पाहिजे. थोडक्यात काय तर, आपल्याला स्वतःवरच आणि स्वतः फसले तरी हसता आले पाहिजे. दिवसातून काही वेळ हसावे. काळ-वेळ पाहून पण हसावे. अगदी प्रसंग तसा न आला तर सहजच मोठ्याने हसावे. अर्थात तास-अर्धा तास हसण्याने किंवा हसण्याच्या व्यायामाने वातवृद्धी होत नाही किंवा थकवा येत नाही हे पाहावे. माणसाजवळ शक्तीचा एक थेंबही उरला नाही की दुःख होऊ लागते व डोळ्यांतून पाण्याचे थेंब वाहू लागतात.



विनोद

रडण्यासाठी शक्ती लागत नाही म्हणजे शक्ती नसली की रडू येते. पण हसण्यासाठी खूप शक्ती लागते. शारीरिक, मानसिक व आत्मिक शक्ती भरपूर मिळवत राहिले, की कुठल्याही कारणाशिवाय शून्यात पाहूनही हसता येते. म्हणजे वेडाने नव्हे बरं का; तर आनंदातिशयाने!

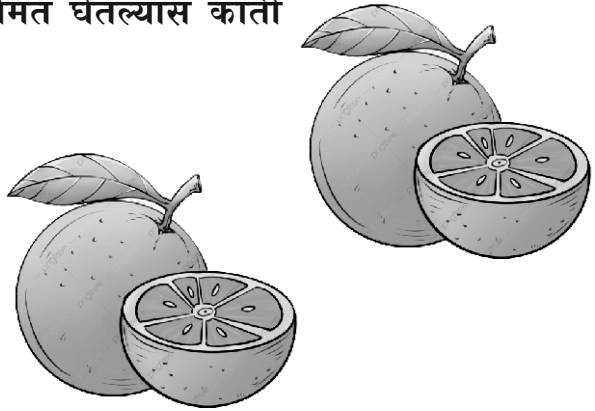
डॉक्टर: मॅडम तुमच्या पतीच्या टेस्ट निगेटिव्ह आल्या आहेत.
पत्नी: त्यांचे काही सांगू नका हो, तो माणूसच निगेटिव्ह आहे!



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.





खुलविते मेंदी माझा रंग गौरापान गं...

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 लावल्याने 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 सूज :

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





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
- ट्रिंक्स अँड डार्इन - मिनी कॉफी टेबल बुक (मराठी आणि इंग्रजी)

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

संपर्क

एम. ३, पॅराडाईज टॉवर, गोखले रोड, नौपाडा, ठाणे फोन नं. ०२२- २५३६४१४१



E-mail : vilaspawar@ompublication.com





WITH BEST COMPLIMENTS FROM



Mission & Vision
To create a cyber safe world

ACTIVITIES UNDERTAKEN

- WORKSHOPS ON THE PREVENTION OF CYBER CRIME
 - SEMINARS ON CYBER SAFETY
 - GUIDANCE & SUPPORT TO VICTIMS
 - PUBLICATIONS ON CYBER SECURITY
- TRAINING PROGRAMS FOR SAFE CYBER LIFE
 - DISASTER MANAGEMENT
 - AWARENESS CAMPAIGNS
- COLLABORATION WITH LAW ENFORCEMENT

Join our movement and make India a cyber safe country
www.cybersafesociety.org | +919167785599

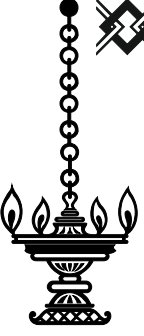


**HAPPY
DIWALI**

With warm wishes,

President : Dr. Vilas Pawar Secretary : Adv. Virat Vilas Pawar

**M-3, Paradise Tower, Gokhale Road, Naupada,
Thane (W), Mumbai, Maharashtra 400602**



अन्न हे पूर्ण ब्रह्म

साधना भिसे



इडलीसारखे आंबलेले पदार्थ

आरोग्याच्या दृष्टीने चांगले. आंबण्याच्या प्रक्रियेमुळे पिठात जीवनसत्त्वे 'ब' तयार होतात व प्रथिने पचायला सोपी होतात. या दोन्ही गोष्टी खर्च न वाढवता साध्य होतात.

उत्तम आरोग्य राखण्यासाठी आपला आहार सकस व समतोल असायला हवा. आहाराचा समतोलपणा पुढील पाच घटकांवर अवलंबून आहे. ते म्हणजे प्रथिने, कर्बोदके, मेद, लवणे आणि जीवनसत्त्वे! हे सर्व घटक आहारात योग्य प्रमाणात असायला हवेत. यातील एक घटक कमी झाला तरी आहाराचा तोल जातो व आपल्या आरोग्यावर अनिष्ट परिणाम होतो. हल्लीच्या महागाईच्या दिवसांत असा समतोल आहार सर्वसाधारण माणसाला मिळणे शक्य आहे का, असा प्रश्न नेहमी विचारला जातो; तर असा आहार शक्य आहे व त्यासाठी कोणते पदार्थ खावेत, ते कसे हाताळावेत व स्वयंपाकघरात वाया गेलेल्या व टाकाऊ पदार्थांचा कसा उपयोग करावा याची माहिती

उपलब्ध करून घ्यायला हवी. भारतात सर्वसाधारण माणसाचा आहार शाकाहारी आहे. परंतु हल्ली रेशनच्या दुकानातून दिलेल्या अन्नात गहू, तांदूळ यांबरोबर भरड अन्न (ज्वारी, बाजरी, मक्का वगैरे) दिले जाते. आहारशास्त्राच्या दृष्टीने ही इष्टापत्ती आहे. कारण एका धान्यात जर एखाद्या घटकाची कमतरता असली तर दुसरे धान्य भरीला खाल्ल्याने ती भरून येते व आहार जास्त सकस व्हायला मदत होते. म्हणून दररोजच्या आहारात आपण तांदूळ, गहू, ज्वारी, बाजरी, नाचणीचा समावेश करावा. नाचणीत वॅनिलिशियम फारप्रमाणात आढळते व ती लहान मुलांना दिल्यास त्याचा त्यांना फार फायदा होतो. भरड धान्याचा रोजच्या जेवणात वापर केल्याने आहाराचा सकसपणा वाढतो. गहू-तांदूळ वगैरेपेक्षा आहारात डाळी फार पूरक ठरतात. कारण त्यात प्रथिनांचे प्रमाण जास्त असते. कडधान्यांना मोड काढल्यावर त्यात जीवनसत्त्व 'क' तयार होते व दातांच्या, हाडांच्या आरोग्यासाठी फार उपयुक्त असते. जीवनसत्त्व 'क' बरोबर जीवनसत्त्व 'ब' ही भरपूर प्रमाणात मोड काढलेल्या कडधान्यात आढळतात.



इडलीसारखे आंबलेले पदार्थ आरोग्याच्या दृष्टीने चांगले. आंबण्याच्या प्रक्रियेमुळे पिठात जीवनसत्त्वे 'ब'तयार होतात व प्रथिने पचायला सोपी होतात. या दोन्ही गोष्टी खर्च न वाढवता साध्य होतात. म्हणून आपल्या आहारात आंबवलेल्या पदार्थांचा समावेश करावा. गव्हातला कोंडा चाळून टाकून देण्याची प्रथा चांगली नाही. गव्हाच्या कोंड्यामुळे पचनक्रियेला मदत होऊन बद्धकोष्ठता दूर करायला मदत होते. आपल्या जेवणात थोडे ताक घेतल्याने प्रथिनाची प्रत वाढायला मदत होते. आपल्या आहारात पालेभाज्यांचा भरपूर उपयोग करावा. फळभाज्यांपेक्षा त्या स्वस्त असून त्यांच्यात लवणे व अ, ब, क ही जीवनसत्त्वे भरपूर प्रमाणात असतात. आता आपण अन्न कशा तऱ्हेने हाताळावे म्हणजे त्यातील घटकांचा नाश होणार नाही ते पाहू.

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

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

३) कोशिंबिरी, सॅलड जेवायला

बसायच्या वेळेवर कराव्यात. जास्त वेळ करून ठेवल्याने त्यातील जीवनसत्त्व 'क' चा नाश होतो. कोशिंबिरीवर थोडे लिंबू पिळल्याने जीवनसत्त्व 'क' त्यात जास्त वेळ टिकायला मदत होते.

४) डाळी लवकर शिजाव्या व भाज्यात रंग तसाच राहावा म्हणून त्यात सोडा घालायची



प्रथा फार वाईट आहे. कारण सोड्यामुळे सर्व जीवनसत्त्वांचा नाश होतो.

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

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



७)फोडणीमध्ये भाजी वगैरे घालण्यापेक्षा फोडी थंड करून भाजीवरती ओतणे. असे केल्याने जीवनसत्त्वाचा नाश फार कमी प्रमाणात होतो. तसेच कॉलीफ्लॉवर, अलकोल, गाजर, बीट,मुळा इत्यादींची पाने टाकून न देता ती उपयोगात आणावी.कारण या भाज्यांतील जीवनसत्त्वे, लवणे यासारखी पौष्टिकद्रव्ये या पानांत मुख्यत्वे असतात. तेव्हा

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

विनोद



पेशंट: डॉक्टर... जेव्हा मी झोपतो तेव्हा माझ्या स्वप्नात येऊन माकडं फुटबॉल खेळतात...

डॉक्टर: हे औषध च्या. आज रात्री झोपण्यापूर्वी खाऊन झोपा.

पेशंट: उद्या पासून खातो साहेब ...
आज त्यांची फायनल मॅच आहे.



विनोद

महिला :- डॉक्टर माझं डोकं खूप दुखतंय....

डॉक्टर :- मॅडम, सिटी स्कॅन करावा लागेल..

महिला :- पण माझ्या एकटीच्या त्रासासाठी सगळी सिटी स्कॅन करायची काय गरज डॉक्टर ?

दोन मित्र फोनवर बोलत असतात.

पहिला मित्र:भाई काय करतोस...?

दुसरा मित्र: मस्त रे एकदम, काय म्हणतोस...?

पहिला मित्र: अरे एक काम होते.

दुसरा मित्र: हा कर मग, थोड्या वेळाने निवांत बोलू.



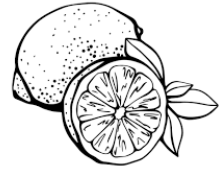
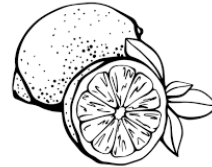
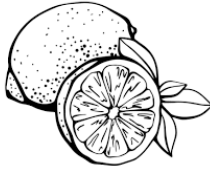


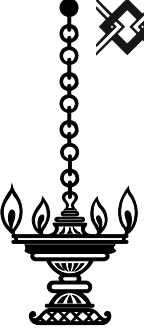
टीस

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 जंतुनाशक 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.





सांधेदुखी

निता गोळे



सर्वात मोठं कारण म्हणजे
गरोदरपणात आणि बाळंतपणात
शरीरातील कॅल्शियमचे प्रमाण कमी होणे.
याबरोबरच वयाच्याचाळ्शिशिनंतर हा त्रास
जास्त प्रमाणात आढळून येतो.

सांधेदुखी म्हणजे काय?

पूर्ण वाढ झालेल्या माणसाच्या शरीरात २००च्यापेक्षा जास्त हाडं आणि ह्या हाडांना जोडणारे त्याहीपेक्षा जास्त सांधे आहेत. हे सांधे, सांध्यांमध्ये असलेलं हाड, सांध्यांना धरून असलेले स्नायू, स्नायूंतू किंवा कुर्चे ह्यांना सूज येणे आणि वेदना होणे, अशी सांधेदुखीची ढोबळ व्याख्या होऊ शकते. सांधेदुखीचे वेगवेगळे प्रकार आहेत. काही प्रकार फक्त स्त्रियांमध्ये, तर काही पुरुषांमध्ये जास्त आढळून येतात. वयोमानाप्रमाणे बघितल्यास काही त्रास उतार वयात जाणवतात आणि काही त्रास चक्क लहान मुलांमध्येच आढळतात. अर्थात, डॉक्टर अशा त्रासाची ईत्थंभूत माहिती घेऊन अचूक निदान आणि योग्य औषधोपचारा पर्यंत पोहोचू

शकतात.

सांधेदुखीची कारणे

१. पहिलं आणि सर्वात महत्वाचं कारण म्हणजे कॅल्शियमची कमतरता. हाडांमध्ये आढळून येणारे कॅल्शियम हे त्यांच्या बळकटपणासाठी कारणीभूत असते. ह्या कॅल्शियमच्या कमतरतेमुळे हाडांचा ठिसूळपणा वाढतो आणि परिणामी हाडांची झीज लवकर होते. हा त्रास स्त्रियांमध्ये जास्त प्रमाणात आढळून येतो. ह्याच सर्वात मोठं कारण म्हणजे गरोदरपणात आणि बाळंतपणात शरीरातील कॅल्शियमचे प्रमाण कमी होणे. याबरोबरच वयाच्या चाळ्शिशिनंतर हा त्रास जास्त प्रमाणात आढळून येतो.

२. दुसरं महत्वाचं कारण म्हणजे अनुवांशिकता. काही व्यक्तींच्या गुणसूत्रांमध्येच काही दोष दिसून येतो. त्यामुळे व्यक्तीची प्रतिकारशक्ती कमी होते. त्यातच कधीकधी विषाणू किंवा जीवाणूंचा प्रादुर्भाव झाल्यास संधिवात होऊ शकतो. हे कारण आपल्याला रक्ता तपासणीनंतर कळू शकते.

३. रक्तातील युरिक आम्लाचे प्रमाण वाढते हे देखील संधिवाताचे कारण होऊ शकते. खाण्यात प्रथिनेइत्यादी विशिष्ट पदार्थांचा



समावेश जास्त झाल्यास किंवा चयापचयाच्या प्रक्रियेत बदल झाल्यास देखील संधिवात होऊ शकतो.

४. अतिनील किरणांमुळे किंवा विशिष्ट प्रकारचे हार्मोन्स अगर काही औषधांचे अतिरिक्त सेवन केल्याने हात्रास होऊ शकतो.

५. शेवटचे पण खूप महत्वाचे कारण म्हणजे मानसिकदडपण.

सांधेदुखीचे प्रकार

१. सांध्यांची झीज होणे:

LumpurSpondylosis,
CervicalSpondylosis,
Osteoarthritis

२. संधीवात:

Rheumatoid Arthritis, Ankylosis,
Spondylitis

३. युरीक आम्लाच्या जास्त प्रमाणामुळे होणारा
आजार:Gout

४. प्रादुर्भावामुळे होणारे आजार:

InfectiveArthritis

५. स्नायू, स्नायूंतू किंवा कुर्चे यांना येणारी
सूज:Fibromyalgia,

Bursitis, FrozenShoulder

सांधेदुखीच्या विकारांमध्ये आढळून येणारी

लक्षणं

१. मणक्यांची झीज होऊन नसेवर दाब पडल्यास तो भाग दुखणे, हातापायाला मुंग्या येणे, बधीरपणा जाणवणे

२. सांध्याला बाहेरून सूज येणे किंवा गरमपणा जाणवणे

३. कधीकधी दुखरा भाग लालसर दिसतो आणि त्रास जास्तच झाल्यास सांधा आखडण्याची शक्यता असते.

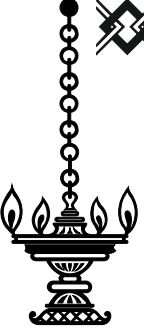
४. काही वेळा ताप येतो, अशक्तपणा जाणवतो, भूक मंदावते, वजन कमी होते.

टीप्स

पपईच्या साली

पपई ही देखील व्हिटॅमिन्स आणि मिनरल्सनी युक्त असते. यामध्ये असलेले ब्लिचिंग एजंट हे त्वचेसाठी फायद्याचे असतात. पपई खाल्यानंतर त्याच्या साली तोंडाला चांगल्या चोळा. ज्या ठिकाणी तुम्हाला पिंपल्सचे डाग असतील त्या ठिकाणी चोळा. त्यामुळे हे डाग मुळापासून जाण्यास मदत मिळते. पपईचा गर घरात असेल तर तो देखील तुम्ही काढून ठेवला आणि त्याचे आईस्क्युब बनवून चेहऱ्यासाठी वापरला तरी देखील त्वचा अधिक सुंदर दिसण्यास मदत मिळते. आता फळांच्या साली नक्की वापरा आणि तुमच्या त्वचेवरील पिंपल्सचे डाग घालवा.





होमिओपथी

अर्चना भोईर



होमिओपथिक उपचार हे रोग सापेक्ष असण्यापेक्षा व्यक्तिसापेक्ष असतात. होमिओपथी मध्ये रोग्याने दिलेल्या माहितीचा शास्त्रोक्तपद्धतीने विचार करून त्याचा आजार कमीतकमी कालावधीत बरा केला जातो.

होमिओपथी म्हणजे काय?

होमिओपथी म्हणजे 'पांढऱ्या साबुदाण्यासारख्या गोड गोळ्या!', "बाप रे! खूप माहिती विचारतात", "का? गरज काय आहे?", "सगळ्यांना एकाच रंगाच्या गोळ्या किंवा पूड देतात", "खूप वेळ लागतो". ह्यासारखे अनेक समज, गैरसमज आणि पूर्वग्रह लगे वग्रांमध्ये दिसून येतात. ह्या होमिओपथीविषयी अधिक माहिती जाणून घेणे ईष्ट ठरेल. होमिओपथी ह्या औषधप्रणालीचा शोध डॉ.सॅम्युएलहास्नेमान ह्या जर्मन वैद्याने लावला. शरीर आणि मन ह्याएकाच नाण्याच्या दोन बाजू आहेत. म्हणूनच ह्या औषधप्रणालीत रुग्णाचे केवळ शारीरिक त्रासच गृहीत न धरता त्याची सांगड व्यक्तीच्या व्यक्तिमत्त्वाशी घातली

जाते. शिवाय, कोणत्याही व्यक्तीला त्रास होण्यामागे त्या व्यक्तीच्या अंगी असणारी जीवनशक्ती (Vital Force) कारणीभूत असते. जेव्हा ही शक्ती खालावते तेव्हा प्रतिकारशक्ती कमी होते आणि आजारपणास सुरुवात होते. अर्थात, ही शक्ती प्रत्येक व्यक्तीचा स्वभाव, आवडी-निवडी, अनुवांशिकता ह्यांवर अवलंबून असते. त्यामुळेच डॉक्टरांच्या पहिल्या भेटीत माहिती घेण्यास थोडा वेळ लागण्याची शक्यता जास्त असते. नेमक्या ह्याच गोष्टींमुळे दोन व्यक्तींना सारखाच आजार झाला असला तरी देखील त्यांच्या लक्षणांनुसार, लक्षणांची तीव्रता वाढवणारे अथवा कमी करणारे घटक आणि सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे व्यक्तिमत्त्व ह्यांनुसार अशा दोन व्यक्तींना भिन्न औषधे दिली जाऊ शकतात. थोडक्यात म्हणजे, होमिओपथिक उपचार हे रोग सापेक्ष असण्यापेक्षा व्यक्तिसापेक्ष असतात. होमिओपथी मध्ये रोग्याने दिलेल्या माहितीचा शास्त्रोक्तपद्धतीने विचार करून त्याचा आजार कमीतकमी कालावधीत बरा केला जातो.



होमिओपथीविषयीचे काही गैरसमज

१. पथ्य करावे लागते: अजिबात नाही. केवळ ठरावीक औषधे चालू असल्यासच डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार खाण्यामध्ये थोडाफार बदल करावा लागतो.

२. बराच वेळ लागतो: आजार बरा होण्याचा कालावधी आजाराचे स्वरूप, कालावधी, त्या व्यक्तीची प्रतिकार शक्ती ह्यावर अवलंबून असतो.

३. तत्कालीन (Chronic) आजार बरे होत नाहीत हा सगळ्यात मोठा गैरसमज आहे. दीर्घकालीनआजारांप्रमाणेच ताप, सर्दी, खोकला, जुलाब ह्यांसारखे तत्कालीन आजारदेखील होमिओपथीमुळे बरे होण्यास मदत होते.



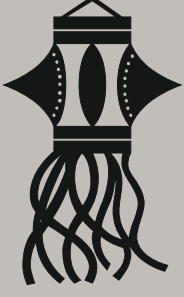
सांधेदुखीचा त्रास हा सार्वत्रिक आढळणारा आजार आहे. सांधेदुखीचे अनेक प्रकार आणि झीज, रक्तदोष, अनुवांशिकता अशी अनेक कारणे आहेत. आणि हा आजार डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार दिलेल्या योग्य होमिओपथिक औषधांमुळे बरा होऊ शकतो.

सांधेदुखी आणि होमिओपथिक

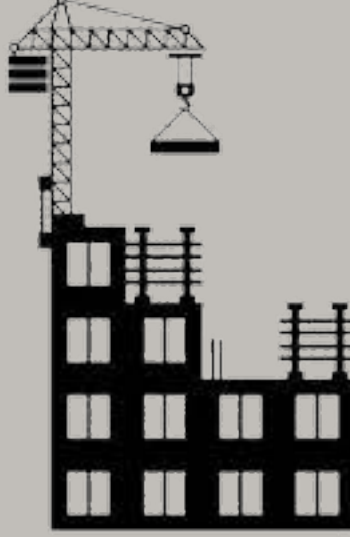
उपचारपद्धती

उपरोक्त सर्व माहितीच्या आधारे दिलेले होमिओपथिक औषध सांध्यांचे दुखणे, सांध्यांना येणारी सूज आणि आखडलेले सांधे बरे करण्यास मदत करते. त्यासाठी काली कार्ब, वॉल्वेरी या कॅल्स, नायट्रम म्यूर, लायकोपोडीयम, थुजा ह्यांसारखी औषधे उपयोगी पडतात. शिवाय त्रास बळावल्यास हस टॉक्स, मॅग फॉस, रुटा, लेडम पाल, कोलोसिंथ ही औषधे उपयोगी पडतात. एकूण काय तर,





दिवाळीच्या हार्दिक शुभेच्छा!



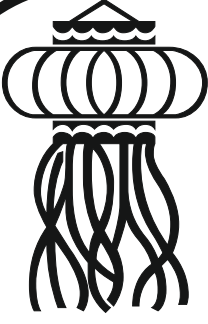
दिलेश संखे

कॉन्ट्रॅक्टर

सार्वजनिक बांधकाम विभाग

पालघर.





दिवाळीच्या
हार्दिक शुभेच्छा!



फेडरेशन ऑफ कमर्शियल प्रिमायसेस अँड
इंडस्ट्रियल इस्टेट को. ऑप. सोसायटी लि. ठाणे डिस्ट्रीक्ट

डॉ. विलास ज. पवार

अध्यक्ष

डॉ. अनिल खडतरे

सचिव



वंदना श्री. काटदरे

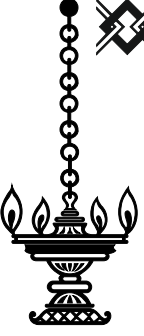
खजिनदार



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

फोन : ०२२-२५३६४९४९.

Email: fed.premises@gmail.com



दुधामुळे मेंदूची वाढते ताकत

ऐश्वर्या गेडाम



दुधामुळे मेंदूची क्षमता वाढते,
असे आता संशोधकांनी म्हटले आहे.
त्यासाठी रोज किमान एक ग्लास दूध प्यावे
असा त्यांचा सल्ला आहे.

शरीराची ताकत वाढवण्यासाठी दूध पिण्याचा सल्लातर नेहमीच दिला जातो. पण बौद्धिक ताकत वाढवण्यासाठी दूध तितकेच महत्वाचे आहे. दुधामुळे मेंदूची क्षमता वाढते, असे आता संशोधकांनी म्हटले आहे. त्यासाठी रोज किमान एक ग्लास दूध प्यावे असा त्यांचा सल्ला आहे. दुधामुळे शरीराला आवश्यक असणाऱ्या पोषकतत्वांची पूर्तता होते. त्यामुळे आपल्याकडे दुधाला पूर्णान्न असेही म्हटले जाते. स्मरणशक्ती वाढवणे किंवा अन्य बौद्धिक कामगिरीसाठी दूध उपयुक्त आहे. दुधातील मॅग्नेशियम व अन्य घटक स्मरणशक्तीसाठी उत्तम असतात. दूध आणि दुग्धजन्य पदार्थ हृदयाचे विकार, तसेच उच्चरक्तदाब यापासून वाचवण्यासाठीही उपयुक्त आहेत. दुधाच्या

नियमित सेवनाने हृदयाबरोबर मेंदूही योग्य रीतीने काम करतो. माईन विद्यापीठाच्या संशोधकांनी याबाबतचे संशोधन केले आहे. दूध पिणाऱ्या वयस्कर लोकांमध्ये अन्य वृद्धांच्या तुलनेत अधिक चांगली स्मरणशक्ती असल्याचेही त्यांना दिसून आले.

आरोग्यासाठी चहा फायदेशीर

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

- आलं, लवंग व गूळमिसळून चहा दिल्यास सर्दी, खोकला बरा होतो.
- चहामुळे डि-हायड्रेशन होत नाही.
- एंजाइम गुणामुळे चहा पचनशक्ती वाढवतो.
- चेन्नस, नखां व चेहऱ्याच्या सौंदर्यासाठी बरेच सौंदर्यतज्ज्ञ चहाच्या पानांचा उपयोग करतात.
- चहा सर्दी, खोकला व फ्ल्यू या आजारांपासून बचाव करतो.



टीप्स

नेलपॉलिशची गंमत

कोणती चावी कसली हे पटकन ओळखायचं असेल, नखांना कुल लूक देऊन काही हटके करायचं असेल, तर संपत आलेली नेलपॉलिश वापरून बघा.

कधी कधी काही गोष्टी सहज गंमत म्हणून करायच्या असतात. त्याला काही अर्थ असतोच किंवा असायलाच हवा असा आग्रह नाही. पण त्या करताना कल्पनाशक्तीचा जो वापर होतो आणि जे साध्य होते त्यामुळे मिळणारा आनंद हा खूप मोठा असतो. काहीतरी हटके केल्याचं समाधान यातूनच मिळतं. गंमत आणि समाधान देणारा हा प्रयोग घरातल्या चाव्यांवर आणि आपल्या नखांवर नेलपॉलिशच्या सहाय्याने करून बघायला काय हरकत आहे!

चाव्यांचं रंगकाम

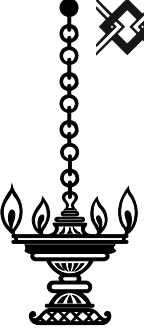
टू व्हीलर, फोर व्हीलर म्हणा किंवा कपाट, लॉकर वगैरेंच्या टिपीकल काळ्या कव्हरच्या चाव्या सगळ्यांजवळच दिसतात आणि त्याचमुळे अनेकदा अशा चाव्या इतरांच्या चाव्यांबरोबर एकत्र होतात आणि ऐनवेळेला सापडत नाहीत. वेगवेगळ्या की -चेन वापरल्या तरीही सतत हरवतात, तुटतात. हे सगळं टाळायचं असेल आणि आपली चावी इतरांच्या चाव्यांपेक्षा वेगळी व उठून दिसावी म्हणून एक सोपा उपाय आहे. घरातील जुनी संपत आलेली नेलपॉलिश घ्यायची आणि ती चाव्यांना लावून ठेवायची. नेलपॉलिशनं रंगवलेली प्रत्येक चावी वेगळी तर दिसतेच शिवाय कपाटाच्या ड्रॉवर्सच्या, गाड्याच्या आणि सायकल इ. वेगवेगळ्या लॉक्सच्या चाव्या गहाळ जरी झाल्या तरी नेमक्या रंगामुळे चटकन सापडतात.

नखांवरची कलाकुसर :

नखांवर वेगवेगळ्या प्रकारची कलाकुसर करण्याची फॅशन सध्या बूममध्ये आहे. त्यासाठी बाजारात भरपूर साधनं उपलब्ध आहेत. वेगवेगळ्या प्रकारच्या टिकल्या, चमकी, डिझाइन बाजारात मुबलक मिळत आहेत. मात्र बाजारातल्या वस्तू न वापरता घरच्याघरी नखांवर मस्त कलाकुसर करू शकतो. नखांवर हवं ते टेक्चर रंगवू शकतो. नखांवर टेक्चर पेंटिंग केल्याने नखांना कुल लूक देता येऊ शकतो याची पद्धतही एकदम सोपी असते.

टेक्चर पेंटिंग करताना सुसंगत अशा रंगांची दोन वेगवेगळ्या शेड्सची नेलपॉलिश घ्यावी. प्लॉस्टिक पेपरचे दोन नखांच्या आकाराचे लहान लहान तुकडे घ्यावेत. एका तुकड्यावर एक अशाप्रमाणे दोन्ही नेलपॉलिश प्लॉस्टिकच्या कागदावर लावाव्या. नंतर दोन्ही तुकडे अर्ध्यावर ठेवावेत. टूथपिकच्या सहाय्याने दोन्ही तुकड्यांच्या समान भागावरील नेलपॉलिश शेडिंग केल्याप्रमाणे एकत्र कराव्या आणि स्पंजच्या तुकड्यावरील डिझाईन उमटवा. नंतर फिव्या रंगाचे नेलपॉलिश नखांवर लावावं आणि ते पूर्ण वाळल्यावर त्यावर स्पंजच्या तुकड्यावरील डिझाईन उमटवावं. अशा रीतीनं सगळ्या नखांवर डिझाईन उमटवल्यावर नखाबाहेरील बाजूस लागलेलं जास्तीचं नेलपॉलिश रिमूव्हरच्या सहाय्याने पुसून टाकावं. सहज गंमत म्हणून केलेलं नखांवरचं हे कोरीव काम एकदम भारी दिसतं!





आलं व सुंठ

ओमनी फिचर्स



सुंठी खोकल्यावरील रामबाण औषध आहे. सुंठीची काळी राख किंवा सुंठ पावडर मधासोबत दिल्याने खोकला कमी होतो. तसेच पडसे असताना सुंठ दालचिनी व खडीसाखरेचा काढा करून द्यावा.

आलं व सुंठीतील फरक समजून घ्या. हे कंद जेव्हा ओला असतो तेव्हा त्याला 'आलं, अदरक' असे म्हणतात. तोच कंद वाळला असता त्याला 'सुंठ' म्हणतात. दोन्ही मूलतः एकच असले तरी दोघांच्या गुणधर्मात खूप फरक आहे. आलं हे कटू, उष्ण, तीक्ष्ण व रूक्ष असल्याने कफाचा नाश करणारे आहे. म्हणूनच पावसाळ्यात, हिवाळ्यात त्याचा वापर मुद्दाम जास्त करावा. आलं हे अग्निदीपक आहे. भूक लागत नसेल, अजीर्ण झाले, तोंडाला चव नसेल तर आले द्यावे. जेवण्यापूर्वी १/२ तास अगोदर आल्याचा तुकडा मिठासोबत खावा किंवा आल्याचा रस एक चमचा आणि थोडेसे काळे मीठ टाकून घ्यावे. यामुळे भूक लागते. पडसे, खोकला असताना आल्याचा रस पिंपळीपूर्ण व

मधासोबत द्यावा. हा प्रयोग दिवसातून तीनवेळा करावा. आल्याचा रस मधासोबत दिल्याने उचकी सुद्धा कमी होते. संपूर्ण अंगावर सूज येत असेल तर आले गुळासोबत खाल्ल्याने फायदा होतो. आल्यापासून आल्याचा कीस, सुपारी, पाक बनविता येतात. आल्याचा पाक करताना आल्याचा रसात विलायची, जायफळ, लवंग पिंपळी, काळी मिरी, हळद, साखर टाकावी. यामुळे आलेपाक जास्त गुणकारी बनतो. आल्याच्या कंद वाळला असता त्याला सुंठ म्हणतात. सुंठ ही कटू, लघु, स्निग्ध असली तरी





सकाळी हे सर्व मिश्रण पिठात टाकून त्याच्या पोळ्या खायला द्याव्या. यामुळे आमवात निश्चितपणे कमी होतो. याशिवाय सुंठ ही खोकल्यावरील रामबाण औषध आहे. सुंठीची काळी राख किंवा सुंठ पावडर मधासोबत दिल्याने खोकला कमी होतो. तसेच पडसे असताना सुंठ, दालचिनी व खडीसाखरेचा काढा करून द्यावा. खोकला व पडशामुळे डोके दुखत असेल तर सुंठ पावडरचा गरम लेप डोक्यावर व छातीवर लावावा. याने डोकेदुखी थांबते व खोकलाही कमी होतो. सुंठीचे अनेक फायदे असले तरी सुंठ ही पित्ताचे व त्वचेचे विकार असणाऱ्यांनी वापरू नये. तसेच सुंठ उष्ण असल्यामुळे उन्हाळ्यात वापरू नये.

शरीरावर तिचा परिणाम मधुर असल्यामुळे तिचा वापर दौर्बल्यात होतो. अशक्त व्यक्तींना किंवा बाळंतपणामुळे आलेल्या अशक्तपणात सुंठीचा शिरा देतात. चांगल्या तुपात भाजून साखर टाकून केलेला हा शिरा बलवृद्धी करतो. या शिऱ्यामुळे आम्लपित्तसुद्धा कमी होते. सुंठ पावडर रात्रभर एरंडेल तेलात भिजवावी.

चारीळ्या

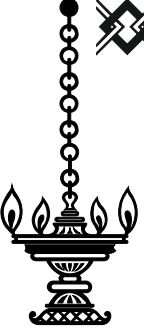
आई शिवाय ना दुसरे कुणी
मुलांशिवाय ना आपले कुणी
हीच भावना हेच प्रेम निरंतर
नसते कधीच कुणाचे कुणी !



निर्मळ असते प्रत्येक नाते
जसे गोड नदी, स्वारठ सागर
भावनेत मिळते नदी सागराला
अथांग असला जरी सागर

- निशा शिंदे





तळपाय चमकेल तर चेहरा दमकेल !

शिल्पा चव्हाण



तळपायाची नियमित सफाई
व मॉलीश केल्याने शरीरातील त्वचेला
अधिक ऑक्सिजन आणि चांगले रक्त
मिळण्यास मदत मिळते.

तळपाय म्हणजे शरीराचे दुसरा हृदय असते कारण तळपायावर एक गादी प्रमाणे मांसाचा भाग असतो, ज्यावर बरेच रोम छिद्र असतात. यांचे आकार त्वचेच्या रोम छिद्राहून मोठे असतात. जेव्हा आम्ही चालतो तेव्हा या गादीवर पूर्ण शरीराचा भार पडतो. त्याने रोम छिद्र खुलतात. या रोम छिद्रांच्या माध्यमाने ऑक्सिजन आत जाते आणि गादीत आलेले टॉक्सीन घामाच्या माध्यमाने बाहेर येते. तसेच तळपायांच्या स्पंजावर दाब पडतो. तसेच रक्त वाहिन्यांवर दाब पडतो आणि रक्त तेजीने वर ढकलण्यात येतं. म्हणून पायी पायी चालल्याने हृदय रोग्यांना सर्वाधिक फायदा होतो. जर तळपाय खराब, फाटलेले असतील तर शरीरातील त्वचा देखील त्या प्रकारची असेल.

त्यासाठीच तळपायाची नियमित सफाई व मॉलीश केल्याने शरीरातील त्वचेला अधिक ऑक्सिजन आणि चांगले रक्त मिळण्यास मदत मिळते.

तळपायांच्या देखरेखीसाठी सल्ला.

- रात्री झोपण्याअगोदर तळपायांची स्वच्छता करावी आणि ३ मिनिटं गरम पाण्यात व नंतर १ मिनिट गार पाण्याने शेक घेतला पाहिजे.
- तळपायांची नियमित मॉलीश केली पाहिजे. मॉलीश साठीतेलाची निवड तळपायांच्या प्रकृतीनुसार केली पाहिजे. कोरडी आणि घाम सोडणारी त्वचेसाठी वेसलीन आणि चंदन तेल मिसळून मॉलीश करावी. मुलं आणि महिलांची कोरडी त्वचा असेल तर त्यासाठी जैतूनचे तेल व मोगच्याचे तेल मिसळून मॉलीश करावी, भेगा पडलेल्या तळपायांना सरसोचे तेल, वेसलीन आणि लिंबू मिसळून त्याची मॉलीश करावी.
- सकाळी अंधोळ करताना हलक्या हाताने तळपायांना रगडून स्वच्छ करावे व



आरोग्य मंत्र दिवाळी विशेषांक २०२४



अंधोळीनंतर सरसोचे तेल लावावे.

- उंच हिल्सच्या चपला, सँडल आणि जोड्यांचा वापर कमी करावा. कारण त्याने रक्तप्रवाह असामान्य होतो.
- दररोज १५ ते २० मिनिटे बीन चपलांनी गवतावर किंवा हलक्या मातीवर नक्की फिरावे.



**With best
compliment from**

THAKUR
CONSTRUCTIONS

Govt. Contractor | Infrastructure Development | OFC Network Rollout | Project Management

Mandar Thakur
M.Tech (Civil)



+91 9158 63 5951
+91 9158 19 9001



Daiwat, Sarveshwar Society, Near Maleria Stop, HPT College Road, Nashik - 422005
Office: 0253-2319581



With best compliment from

PIONEER
FOUNDATION ENGINEERS PVT. LTD.

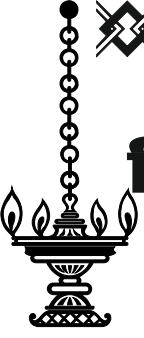
PIONEER FOUNDATION ENGINEERS PVT. LTD.

Er Javed Naik



**403, ABHIMAN II, OPP. FOREST OFFICE,
TEEN HATH NAKA THANE (WEST) -400 602**





स्त्रियांसाठी योगासने आणि व्यायाम

ओमनी फिचर्स



विशेषतः बाळंतपणानंतर कमरेला अशक्तपणा येतो. कधी कधी दोन कण्यांमधील काही लिगामेंदूस कमजोर होऊन मणके एकमेकांवर सरकू लागतात.

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

आहेत तितकीच महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे पुरेसा व्यायाम. व्यायामाची गरज प्रत्येक व्यक्तीला, स्त्रीला अगर पुरुषाला, प्रत्येक वयाला, लहानपणापासून वार्धक्या पर्यंत, गरीब-श्रीमंताला आहे. व्यायामाचे अनेक प्रकार शक्य आहेत. व्यायामशाळेत जाऊन दंड-बैठका काढण्या पासून वेट लिफ्टिंगसारखे व्यायाम लहान वयात विशेषतः तरुणांना उपयोगी ठरतात. तर पायी फिरावयास जाण्यासारखा व्यायाम वृद्धांना माफक वाटतो. खेळ खेळण्यासाठी खेळांच्या सुविधा असाव्या लागतात व आवड असावी लागते. टेकडी चढणे, बागकाम करणे, असे व्यायाम करण्यापूर्वी काही विविध शारीरिक सुदृढता असणे आवश्यक असते. योगासने सर्व वयात व सर्व प्रकृतीच्या अवस्थेत करण्याजोगी असतात. ती करण्याकरता सुविधा फारशा लागत नाहीत. जागा थोडीशीच पुरते. यातून अपाय संभवत नाहीत. शिकून घेण्यास वेळ फारसा लागत नाही. या दृष्टिकोनातून काही सुलभ व्यायाम प्रकार व योगासने यांची ओळख करून घेऊ या.



स्त्रियांच्या व्याधी आणि योगासने

स्त्रियांचा एक तापदायक आजार म्हणजे गुडघेदुखी. साधारण चाळिशी ओलांडली की हा त्रास होऊ लागतो. चालताना अगर जिने चढताना तो जाणवतोच. शिवाय भारतीय पद्धतीच्या शौचवुऱ्हांचा वापर करणे त्रासदायक होऊ लागते. अशा वेळी गुडघ्यांचा वापर करणे त्रासदायक होऊ लागते. अशा वेळी गुडघ्यांच्या ऑस्टियोआर्थरयटिस असणे शक्य असते. अशा व्यक्तींनी उंच जागी बसून आपले पाय सरळ करणे व परत वाकविणे असे सोपे व्यायाम केल्यास पायाला फायदा होईल. योगासनांपैकी वज्रासन अथवा वीरासन हे आसन या आजाराला उपयुक्त आहे. गुडघे वाकून जमिनीवर बसणे व पाठ सरळ ठेवून पृष्ठभाग टाचांवर टेकण्याने हे आसन सिद्ध होते. अशा स्थितीत तीन ते पाच मिनिटे बसल्याचा सराव करावा. श्वसन संध असावे. स्त्रियांमध्ये दुसरा एक नेहमी आढळणारा दोष म्हणजे कंबरदुखी. याला बरीच कारणे असू शकतात. त्यातल्यात्यात आपल्या कण्यांमधील मणक्यांच्यामध्ये असणाऱ्या चकत्यांच्या झिजेमुळे निर्माण झालेले दोष अनेक व्यक्तींत सापडतात. पाठीचा कणा हा आपल्या शरीरातील एक अतिशय महत्त्वाचा भाग

असतो.

प्रकृती चांगली राहण्यासाठी त्याची काही विशिष्ट रचना टिकणे अत्यावश्यक असते. ही रचना आपल्या पाठीचे स्नायू टिकवतात. या स्नायूंनाच आपण पाठीचे अगर मानेचे दोर म्हणतो. हे स्नायू आजारांमुळे अगर वार्धक्यामुळे शिथिल झाले की, कणा आपली



रचना टिकवू शकत नाही. यातूनच पाठ दुखू लागते. सायटिकासारखे आजार निर्माण होतात. मानेतील मणक्यातील चकत्या सरकून हातात वेदना येऊ लागतात व इतरही अनेकविध आजार होऊ शकतात. योगासनात पाठीच्या कण्याकडे विशेष लक्ष दिले जाते. पाठीवर झोपून

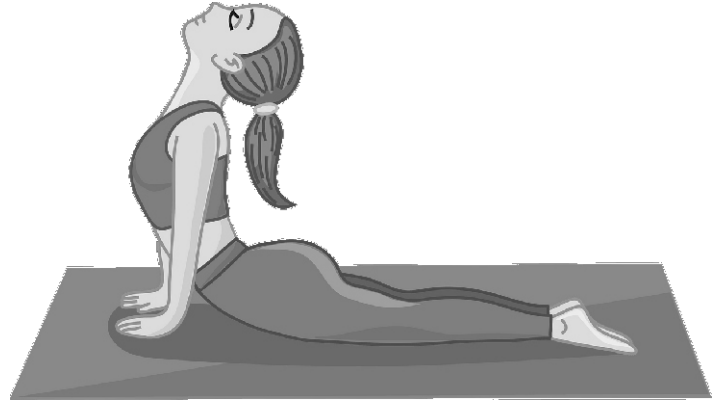


एका वेळेस एक पाय वर उचलणे व संथ गतीने खाली आणणे असे सोपे व्यायाम प्रथम करावेत. थोडे दिवस असा सराव झाली की, दोन्ही पाय एकाच वेळी वर उचलण्याचा प्रयत्न व सराव करावा. यातूनच पुढे विपरीत करणी, सर्वांगासन व हलासन ही आसने करता येऊ लागतील, तसेच पाठीवर झोपून एक एक पाय मागे वर उचलण्याचा व्यायाम प्रथम केल्यानंतर दोन्ही पाय उचलता येतील. याला 'शलभासन' म्हणतात. तसेच पोटावर झोपून मान व खांदे वर उचलण्याने पाठीच्या वरच्या भागातील स्नायूंचे व्यायाम होऊ लागतील. याला 'भुजंगासन' म्हणतात. दोन्ही हात सरळ पुढे व पाय मागे असे वर उचलून शरीर होडीच्या आकाराचे करण्यास 'नौकासन' ही संज्ञा आहे. हे सर्व व्यायाम व आसने पाठीचे दोर, म्हणूनच कणा बळकट करतात. हे व्यायाम चाळिशीनंतरच्या प्रत्येक स्त्रीला अत्यावश्यक असतात.

विशेषतः बाळंतपणानंतर कमरेला अशक्तपणा येतो. कधी कधी दोन कण्यांमधील काही लिगामेंट्स कमजोर होऊन मणके एकमेकांवर सरकू लागतात. अशा स्पॉण्डिली लिस्थेसिसच्या आजारात पाठीचे व्यायाम, नौकासन, धनुरासन, भुजंगासन, शलभासन अत्यंत महत्त्वाची आहेत. तसेच, मानेचे व्यायाम प्रत्येक व्यक्तीला आवश्यक असतात.

आजकाल आपला बराच प्रवास घडत असतो. स्कूटररिक्षा, बस, मोटार, आगगाडी पासून विमानापर्यंत सर्व वाहनांतून आपण प्रवास करतो. हा प्रवास करताना आपल्या मानेच्या कण्यावर ताण येतो. शिवाय शिवणे, निवडणे, टिपणे, लिहिणे अगर ड्राफ्टिंगसारखी कामे करताना मानेचे स्नायू ताणले जातात. अशा व्यक्तींना सर्क्युलर स्पॉण्डिलेसिसचा आजार होतो.

त्यामुळे मान अवघडते, दुखते, हाताला



मुंग्या येतात. डाव्याबाजूला दुखल्यास विनाकारणच हृदयविकाराची शंका येऊन माणूस चिंतामग्न होऊ लागतो. या आजारापासून बरे होण्याकरता मानेचे व्यायाम करणे आवश्यक आहे. सरळ बसून डोके एकदा डावीकडे, नंतर उजवीकडे, नंतर वर व खाली सावकाश फिरवावे. नंतर गोल फिरवण्याचा व्यायाम करावा. हे व्यायाम संथ करावेत. अन्यथा



चक्कर येण्याचा संभव असतो.माणसाला प्राणवायूची गरज असते व त्या करता आपण श्वासोच्छ्वास आजन्म करीत असतो हे आपणास विदित आहेच. ही किंवा काही अंशी ऐच्छिक व काही प्रमाणात अनैच्छिक असते हेही आपण अनुभवाने शिकलेले असतो. याच क्रियावर थोडाफार ताबा आपल्या मानाप्रमाणे ठेवण्याच्या क्रियांनाच प्राणायाम म्हणतात. दीर्घ व संथ श्वसनाचे शरीरावर व मनावर चांगले परिणाम होतात. श्वास आत घेण्याच्या क्रियेला पूरक, आत ठेवण्याला कुंभक, बाहेर सोडण्याला रेचक व बाहेर सुटलेल्या स्थितीला 'बहिर्कुंभक' अशा संज्ञा आहेत. यात काही विशिष्ट प्रमाणात राखणे हा प्राणायामातील मुख्य हेतू असतो. प्राणायाम तज्ज्ञ शिक्षकांच्या मार्गदर्शनाखाली शिकलेला बरा. नाकातील बऱ्याच व्याधींना

प्राणायामाचा चांगला फायदा होतो. वारंवार सर्दी होत असल्यास याचा विशेष फायदा अनेकांनी अनुभवलेला आहे. नाकातील हाड वाढणे अगर सरकणे, सायनसायटिस, डोके दुखी, झोपन येणे, मन अशांत होणे यासारख्या तक्रारी दूर करण्यात प्राणायामाची चांगलीच मदत होते. श्वसनाचा एक प्रकार दोन्ही नाकापुड्या उघड्या ठेवून जलद श्वसन करणे हा होय. याला 'भस्त्रिका' म्हणतात. पोटातील अनेक अवयवांना व पेशींना याने मसाज होतो व रुधिराभिसरण अधिक कार्यक्षम होते. स्त्रियांच्या काही तक्रारी गर्भाशय घसरल्याने होऊ शकतात. छाती व पोट यात जसा एक स्नायूंच्या काही तक्रारी गर्भाशय घसरल्याने होऊ शकतात. छाती व पोट यात जसा एक स्नायूंचा पडदा असतो तसाच एक पडदा पोटाच्या खालच्या बाजूला असतो. त्याला 'पेल्व्हिक डायफ्राम' म्हणतात. गर्भाशय, मूत्राशय व मोठ्या आतड्याचा काही भाग या पडद्यामुळे जागच्या जागी राहतात. वार्धक्याने, आजाराने अथवा इतर कोणत्याही कारणाने हा पडदा कमजोर झाल्यास हे अवयव घसरतात. मूत्राशय घसरल्याने थोडी कपड्यात होणे शक्य असते. अशावेळी 'मूलबंध' नावाची योगक्रिया उपयोगी पडते. यात आपल्या गुद्दवाराजवळील मांसल



भाग ऐच्छिकपणे घट्ट आवळून आत ओढून घेण्याचा प्रयत्न करावयाचे. आपल्या शरीराचे सर्व सांधे हलविणे हा एक अगदी सोपा परंतु प्रभावी व्यायामाचा प्रकार आहे. हाताच्या बोटांपासून मनगटे, कोपरे, खांदे पायाची बोटे, घोटे, गुडघे व खुब्यांचे सांधे सावकाश हलविण्याने शरीराच्या सर्व स्नायूंना चलनवलनाचा व्यायाम होतो. या व अशा व्यायामांनी शरीर सुदृढ राहते व मेद प्रमाणात असतो. स्नायू कार्यक्षम बनतात. सांधे चपळ राहतात. रक्तदाब, हृदयविकार, मधुमेह इत्यादी आजार काबूत ठेवण्यास मदत होते. पचन सुधारते. झोप शांत येते. मलविसर्जन नैसर्गिक राहते. दीर्घायुष्यासाठी व्यायाम दीर्घायु रारोग्य राखण्यास नियमित व्यायाम व योगासने हवीतच. काही जणांचा विशेषतः स्त्रियांचा व्यायामा बद्दलचा दृष्टिकोन सुधारण्याची गरज आहे. काहींना वाटतेच की, आता वाढत्या वयात कसले आलेत व्यायाम अन् फियाम? काहींना वाटते की, आपण घरकाम दिवसभर करीत असतो; मग आपणास व्यायामाची गरजच नाही. काहींना वाटते की आपले सांधे अर्धेच दुखत आहेत तर विश्रांतीचा घेणे बरे. कित्येकांची समजूत अशी आहे की, औषधे, इंजेक्शनांनी सर्व आजार बरे होतात. हे वयासारखे गैरसमज दूर होणे आवश्यक आहे. सुरुवातीलाच सांगितल्याप्रमाणे प्रत्येकालाच

व्यायाम आवश्यक आहे. घरकाम अथवा फॅक्टरीमध्ये चालावे लागल्यामुळे होणार व्यायाम हा आपल्या फावल्या करण्याच्या व्यायामाची जागा घेऊ शकत नाही. उलटपक्षी घरकाम अथवा इतर कामे करण्यास लागणारी शक्ती मिळविण्यात नियमाने व्यायाम घेणे आवश्यक असते. व्यायाम होणे याचा शास्त्रीय अर्थ कोणत्याही स्नायूच्या जास्तीत जास्त शक्तीचा, २/३शक्तीचा ६सेकंद वापर असा होय. एखादा स्नायू आपण ६ सेकंदांपेक्षा अधिक काल अथवा २/३ पेक्षा शक्तीखर्च करून वापरू तर, तो व्यायाम न होता, ताण होऊ लागतो. तसे पाहिले तर जागेपणी बहुतेक व झोपेतही काही काळ काही स्नायूंचे काम चालूच असते. ते आपल्या फायद्या करता असते. त्याने स्नायूंना व्यायाम मिळत नसतो. अशा स्नायूंना व्यायाम मुद्दामहून देणेच जरूर असते. व्यायाम करताना नाडीची गती मिनिटे १२० ते १३०पर्यंत जाणे जरूर आहे. यापेक्षा कमी असल्यास व्यायाम होत नाही. योगासनामुळे शरीराला इतर फायदे निश्चित होतात. परंतु तो एक व्यायामाचा प्रकार नव्हे, तर व्यायामाचे जोडीला करण्याचा दैनंदिन दिनचर्येतील भाग असावयास हवा.

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



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

कोणता व्यायाम योग्य ते आधी ठरवा.

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



सांगितला त्यालाही आसने व प्राणायाम सांगितलेले आहेतच. शिवाय इतरही काही महत्त्वाच्या गोष्टी आहेत. त्याकडे दुर्लक्ष केल्यास योगासनांपासून होणाऱ्या फायद्यांना आपण वंचित होऊ. अष्टांग योगात यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान व समाधी यांचा समावेश आहे. अशा योगाभ्यासाची पात्रता थोड्या व्यक्तीतच असते. तथापित्यांचे तत्व जाणून वागल्यास सर्वानाच फायदा होईल. यम-नियम हे आपल्या व्यक्तिगत व सामाजिक वागण्याकरता सांगितलेले आहेत, तर आसन प्राणायामांची आपली ओळख व्यायामाच्या जोडीला करण्याचे



प्रकार म्हणून झाली आहे. मित आहार, स्वच्छता, मन आनंदी ठेवणे, इतरांचे काही न चोरणे, विनाकारण इतरांकडून भेटी स्वीकारणे, सर्वांवर प्रेम करणे, खरे बोलणे, ईश्वरभक्ती इत्यादी नियम प्रत्येकाने आपापल्या शक्तीनुसार पाळल्यास समाजाची उन्नती होण्यास विलंब लागणार नाही हे उघडच आहे. सारांशाने, प्रत्येक व्यक्तीस व्यायामाची नितांत गरज आहे.

व्यायामचे प्रकार अनेक असतात. त्यापैकी आपल्या आवडीनुसार प्रकार निवडावा. नियमाने व्यायाम करणे शारीरिक व मानसिक प्रकृतीला अत्यावश्यक आहे. करीत असणारा व्यायाम योग्य आहे का कसे हे पाहणे जरूरीचे असते. योग्य व्यायामाने शरीर सुदृढ बनून निरोगी निरामय जीवन जगता येते.

टीप्स

सोप्या घरगुती उपायांनी मिळवा सुंदर त्वचा

घरच्या घरी त्वचेची काळजी घ्यायची असेल तर काही सोप्या गोष्टी करूनही तुम्ही सुंदर आणि नितळ त्वचा मिळवू शकता.

त्वचेसाठी आहार हा देखील तितकाच महत्त्वाचा असतो. चांगला आहार असेल तर त्वचा आतून स्वच्छ आणि चांगली होते. त्यामुळे तुम्ही रोजच्या आहारात प्रथिनांचा समावेश करा. फळे, भाज्या, अंडी, चिकन यांचा समावेश करा. त्यामुळे त्वचा चांगली राहण्यास मदत मिळते.

दिवसातून एकदा शक्यतो झोपताना चेहऱ्याचा मसाज करा. कोणतेही मॉश्ररायझर घेऊन तुम्ही चेहऱ्याला लावा आणि गोलाकार आकारात मसाज करा. त्वचा चांगली राहण्यास मदत मिळते.

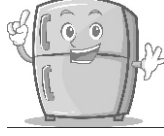
कोलेजन हे त्वचेसाठी खूप गरजेचे असते. हल्ली बाजारात कोलेजन असलेल्या पावडर मिळतात. ते देखील तुम्ही रोजच्या रोज घ्या. त्यामुळे त्वचा आतून चांगली होते.

कितीही स्किनकेअर प्रॉडक्ट असून काहीही उपयोग नाही. तुम्ही आंघोळीनंतर जर योग्य रूटीन फॉलो केले तरच त्याचा फायदा तुम्हाला होऊ शकतो.

चेहऱ्याला व्हिटॅमिनचा योग्य साठा मिळाला की, त्वचा अधिक सुंदर राहते. व्हिटॅमिन सी युक्त प्रॉडक्ट, पदार्थ, फळे यांचा समावेश करा. त्यामुळे त्वचा अधिक सुंदर आणि चिरतरुण राहण्यास मदत होईल.



फ्रिजची करा साफसफाई



घरातील दैनंदिन वापरातील महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे फ्रिज. एका गृहिणी आणि घरच्यांसाठी फ्रिजचं महत्त्व फार जास्त असतं. खासकरून उन्हाळ्याच्या दिवसात नाही का? जसा आपण वापर करतो तसंच फ्रिजची साफसफाईही तेवढीच आवश्यक आहे. फ्रिजची साफसफाई आपण सगळेच करतो, पण खूप कमी लोकांना फ्रिज योग्य पद्धतीने साफ करण्याची माहिती असते. चला जाणून घेऊ या फ्रिजची योग्य साफ-सफाई कशी करावी.

फ्रिज साफ करण्यासाठी काही टीप्स... ..

शिळ्या भाज्या

सर्वात आधी आणि महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे नेहमी नव्या भाज्या खरेदी करण्याआधी फ्रिजमध्ये आधी असलेल्या भाज्या एकदा नक्की पाहून घ्या. फ्रिजमधल्या जुन्या भाज्या संपल्यावरच नवी भाज्या खरेदी करा.

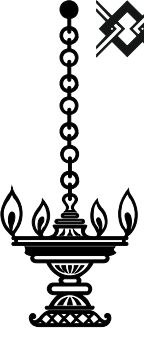
- डीफ्रॉस्टिंग

आठवड्यातून एकदा तरी फ्रिज डीफ्रॉस्ट नक्की करा. असं नाही केलं तर फ्रिजचं सगळ कुलिंग फक्त फ्रिजर पुरतं राहिल. डीफ्रॉस्ट केल्याने फ्रिजचं कुलिंग बॅलन्स राहतं.

- फ्रिजमधल्या गोष्टी झाकून ठेवा

फ्रिजमध्ये उरलेलं जेवण किंवा एखादा पदार्थ ठेवायचा असल्यास तो नेहमी झाकूनच ठेवा. पदार्थ झाकून ठेवल्याने फ्रिजमध्ये कोणत्याही प्रकारचा वास येणार नाही. तसंच भाज्यांमधील पोषक तत्त्वंही कायम राहतील. अनेकवेळा उन्हाळ्यात लाईट गेल्यावर फ्रिजरमधून पाणी गळतं. जर तुम्ही पदार्थ आणि भाज्या नीट झाकून ठेवल्यास ते पाणी भाज्या आणि दूध-दह्यात पडणार नाही.





अनमोल मार्गदर्शन

साधना झोपे



पूर्वाचे ग्रॅज्युएशन पूर्ण होत आले. इकडे श्रेयाच्या पदरात एक मुल पडले. ती आता पूर्ण संसारी स्त्री झाली होती. खूप शिकायचे स्वप्न बघणारी श्रेया कधीच हरवली होती.

पूर्वा आणि श्रेया खूप चांगल्या मैत्रीणी होत्या. श्रेयाच्या घरची परिस्थिती तशी बेताचीच होती. घरात दोन बहिणी आणि एक भाऊ. एकटे वडीलच कमावते आणि आई गृहिणी होती. या उलट पूर्वाच्या घरी दोघांच भाऊ बहीण. आई जरी गृहिणी होती तरी वडिलांची नोकरी चांगल्या पगाराची होती. पण दोघांच्या मैत्रीत कधीच आर्थिक परिस्थिती आली नाही. एवढाच काय तर, पूर्वाने कधीच श्रेयाला जाणवू दिले नाही. उलट पूर्वा श्रेयासारखीच रहात असे. दोघांची दहावीची परीक्षा झाल्यानंतर पुढे काय करायचे ते ठरवू लागल्या. 'श्रेया, तुला काय शिकायचे आहे ग पुढे?' 'पूर्वा, अग मला सायन्स घेऊन खुप शिकायचे आहे, पण आई बाबा नाही म्हणत आहे. ते म्हणत आहे की, बस

झाले शिक्षण'. 'पुढच्या शिक्षणासाठी आमच्याकडे पैसे नाहीत.' 'पूर्वाने ही गोष्ट घरी आपल्या आई वडिलांना सांगितली. पूर्वाचे आई-वडील श्रेयाच्या घरी आले. इकडच्या तिकडच्या गोष्टी झाल्यानंतर त्यांनी हळूच श्रेयाच्या शिक्षणाचा विषय काढला. त्यावर श्रेयाचे बाबा म्हणाले, 'भाऊ, आम्हाला नाही शक्य ते. अहो, तीन मुलांच्या शिक्षणाचा भार नाही पेलवणार आम्हाला.' 'दादा, अहो सरकारने मुलींना बारावीपर्यंतचे शिक्षण फ्री केलेले आहे. त्यामुळे श्रेयाला नाही खर्च येणार शिक्षणाला. तुम्ही शिकवा पुढे तिला.' 'भाऊ, पोरगी सायन्सला जायचे म्हणते. अहो, तो खर्च कसा पेलवणार मला.' 'सायन्सला नका पाठवू आर्टसला पाठवा मग. ते पण खूप चांगले आहे. त्यातही खूप शिकता येते पुढे.' श्रेयाच्या बाबांनी श्रेयाकडे बघितले. 'हो बाबा, चालेल मला.' श्रेया आणि पूर्वाला दहावीत छान मार्क मिळाले. एकत्रच शिकायचे म्हणून पूर्वाने पण आर्टसला अॅडमिशन घेतले, तेही एकाच कॉलेजला. अकरावी झाली. आता बारावीच्या अभ्यासाला सुरुवातीपासून जोरात तयारीला लागल्या. एक एक दिवस करत परीक्षेचे दिवस जवळ आले, पण





दोघींना आता अजिबात परीक्षेचे टेंशन नव्हते. कारण दोघींनी सुरुवातीपासून नियमित अभ्यास केला होता. दोघींना पेपर चांगले गेले. खूप आनंदात होत्या दोघी आता. प्रतिक्शा होती फक्त निकालाची. पण त्या आधीच श्रेयाला एक चांगले स्थळ चालून आले आणि तिने विरोध करूनही तिचे तिच्या आई-वडीलां पुढे काही चालले नाही आणि ती लग्न होऊन सासरी निघून गेली. पूर्वा खूप रडली. तिच्या मैत्रिणीचे खूप शिकून मोठे व्हायचे हे शिक्षणाचे स्वप्न स्वप्नच राहिले म्हणून. पण पूर्वा काहीच करू शकत नव्हती.

बारावीचा निकाल लागला श्रेया आणि पूर्वा दोघींना ८०% मिळाले. पण पूर्वाला

निकालाचा आनंद व्यक्त करावा की दुःख तेच कळत नव्हते. कारण एवढे टक्के मिळवूनही तिच्या प्रिय मैत्रिणीचे शिक्षण सुटले होते. निकाल घेऊन पूर्वा घरी आली तर दारात श्रेया उभी होती. श्रेयाने गच्च मिठी मारून पूर्वाचे अभिनंदन केले. पण पूर्वा मात्र तिच्या मिठीत खूप रडत होती. श्रेयाने तिला समजावले, 'पूर्वा, अग नशिबाच्या पुढे नाही जाता येत आपल्याला. पण तुझ्या भावोजींना मी पुढे शिकायचे सांगितले तर ते 'हो' म्हणाले आहे. दोन दिवस राहून श्रेया सासरी निघून गेली. इकडे पूर्वाने पुढचे ॲडमिशन चांगल्या कॉलेजला घेतले. आता तिचे नियमित कॉलेज सुरू झाले. तिला सतत श्रेयाची उणीव भासत असे. पूर्वा अधुनमधुन श्रेयाला पत्र पाठवून तिच्या कॉलेज विषयी विचारत असे. श्रेया तिला कॉलेज विषयी लिहायचे सोडून बाकी सारे लिहित असे. पूर्वाला कळत नव्हते की, श्रेया का कॉलेज विषयी कळवत नाही. पण ती वारंवार श्रेयाला पत्र पाठवू शकत नसे. कारण ती सासुरवाशीण होती. पहिल्या दिवाळसणाला आली तेव्हा पूर्वाने तीला सतत कॉलेज विषयी विचारले तेव्हा श्रेयाच्या डोळ्यांतून आसवे वाहू लागली. ती पूर्वाला म्हणाली, 'पूर्वा, अग लग्न झाल्यानंतर आपले काहीच नसते ग, आपले मत मांडण्याची देखील संमती नसते. सतत फक्त घरच्यांचा विचार करावा लागतो. लग्नाआधी म्हटले जाते की,



काय करायचे आहे. एवढे शिकून शेवटी परक्या घरीच जाणार आणि लग्नानंतर म्हणतात की, काय करायचे आहे शिकून? शेवटी चूल आणि मुलच तर सांभाळायचे असते.’ ‘अग श्रेया, कोणत्या विश्वात वावरतेस तु हे विचार कधीच मागे पडले आहेत. आजकाल मुली किती शिकत आहे. अवकाशात पोहचल्या आहेत. खरं आहे तुझे म्हणणे, पण हे सगळीकडे सारखे नसते. ज्यांच्या घरी आमच्यासारखी आर्थिक परिस्थिती असते ते असाच विचार करतात.’ पूर्वा तर हे सगळे ऐकून सुन्नच झाली. श्रेया नंतर सासरी निघून गेली. इकडे पूर्वाचे कॉलेज पुर्ववत सुरू झाले. दिवस, महिने, वर्ष सरत होते. पूर्वाचे ग्रॅज्युएशन पूर्ण होत आले. इकडे श्रेयाच्या पदरात एक मुल पडले. ती आता पूर्ण संसारी स्त्री झाली होती. खूप शिकायचे स्वप्न बघणारी श्रेया कधीच हरवली होती.

पूर्वाने ग्रॅज्युएशन नंतर पुढच्या शिक्षणासाठी अॅडमिशन घेतले. एक वर्ष झाल्यावर पूर्वाला पण चांगले स्थळ आले. तिची पुढे शिकण्याची इच्छा होती. तिच्या घरच्या लोकांनी तिच्या पुढच्या शिक्षणाची जबाबदारी उचलली. लग्नानंतर पूर्वाने तिचे शिक्षण पूर्ण केले. तिने बी.एड्. केले. आता ती तिच्या गावाच्या जवळच्याच शाळेत नोकरीला लागली. अगदी मन लावून ती ज्ञानदानाचे काम करत असे. तिचा प्रेमळ स्वभाव, अतिशय सोप्या

पद्धतीने शिकवण्यामुळे ती सर्व विद्यार्थ्यांची आवडती शिक्षिका झाली. कधीतरी ऑफ तास असला की, वर्गात गेल्यावर मुली अगदी मनमोकळेपणाने बोलायच्या. त्यातच तिला काही मुलींच्या घरच्या परिस्थितीविषयी कळले. काही परीक्षेची फी देखील भरू शकत नव्हत्या. त्यांच्याविषयी ऐकले की, पूर्वाच्या डोळ्यांपुढे श्रेया उभी रहायची. परत कोणी श्रेया घडू नये असे तिला वाटे. पूर्वाने आता आपल्यापरीने शक्य होईल तेवढी मुलींना मदत करायचे ठरवले. पूर्वा काही मुलींच्या परीक्षेची फी भरत असे. जेणेकरून त्या शिक्षणापासून वंचित राहू नये. अशातच तिच्या वर्गातील मृदा हिच्या घरची परिस्थिती पण कमकुवत होती. पण अभ्यासात हुशार मृदा दरवर्षी पहिला नंबर मिळवत असे. ती दहावीत असताना तिच्या परीक्षेची फी पूर्वाने



भरली. मृदाने त्याचे चीज केले ती त्यांच्या जिल्ह्यात पहिली आली. मृदा निकालानंतर तिच्या आईसोबत आपल्या आवडत्या पूर्वा मॅडमला भेटायला आली. पूर्वा आणि तिच्या घरच्यांनी मृदाला शाबासकी दिली आणि तिचे कौतुक केले. पण या सगळ्यात तिच्या आईचा सहभाग कुठेच दिसत नव्हता. अगदी अलिप्तता दिसून येत होता. पूर्वाचे विचारले, 'ताई, अहो तुमची मृदा जिल्ह्यात पहिली आली आहे, पण तुम्ही अशा का बसल्या आहात?' 'मॅडम, कसे सांगू? तुम्हा लोकांना आनंद झाला आहे. पण तिची तुम्ही फी भरली नसती आणि ती नापास झाली असती तर खूप बरे झाले असते.' पूर्वातर दोन मिनिटे सुन्नच झाली. भानावर येताच ती 'काय' म्हणत ओरडली. 'ताई, अहो अशा काय बोलत आहात तुम्ही. केवढी कौतुकाची गोष्ट आहे ही आणि तुम्ही म्हणत आहात की नापास झाली असती तर किती बरे झाले असते! 'मॅडम, पोरगी जास्त शिकली तर तिच्या एवढे शिकलेला मुलगा शोधवा लागेल, आणि तेवढाच हुंडा पण द्यावा लागेल. कुठून आणणार आमच्यासारखे एवढा हुंडा.' पूर्वाला काय बोलावे कळतच नव्हते. तिचेच तिच्या शेजारी बसलेले तिचे मिस्टर मृदाच्या आईला म्हणाले, 'ताई, तुम्ही एवढ्या हुशार मुलीचे शिक्षण बंद करून तिच्या आयुष्याचे नुकसान नका करू. तुम्ही तिचे लग्न होत नाही तोवर तिचे पुढचे



शिक्षण सुरू ठेवा.' पूर्वा त्यांच्या तोंडाकडे बघतच बसली की, हे असे काय म्हणत आहेत की, लग्न होत नाही तोपर्यंत शिक्षण सुरू ठेवा. त्यांनी तिला मानेनेच 'नंतर सांगतो' सांगितले. ते पुढे म्हणाले, 'ताई, आपल्या जिल्ह्याच्या ठिकाणी सरकारी डिप्लोमा कॉलेज आहे तिथे तिचे अॅडमिशन TFWS यातून घ्या. TFWS हे गरीबांसाठीच आहे. म्हणजे ज्यांचे उत्पन्न कमी असते पण त्यांच्या मुलांना चांगले मार्क असतात. त्यांचे शिक्षण खूप कमी खर्चात होते आणि सरकारकडून स्कॉलरशिप पण मिळते. आपल्या इथून सतत बस असतातच आणि कॉलेज बस स्टॅडपासून फार लांब नाही. आता मृदाच्या आणि तिच्या आईच्या चेहऱ्यावर समाधान दिसत होते. ती आणि तिची आई गेल्यावर पूर्वा मिस्टरांना म्हणाली, 'तुम्ही असे का म्हटले की, लग्न होत नाही तोवर शिक्षण सुरू



ठेवा.' ते हसत म्हणाले, ' पूर्वा,अग तसे नसते सांगितले तर त्यांनी तिचे शिक्षण आत्ताच बंद केले असते. एकदाचे शिक्षण सुरू झाले आणि ती मुळातच हुशार आहे. यशाची एक एक पायरी चढायला लागली की, लग्नाची गोष्ट मागे पडेल.' पूर्वा समाधानी झाली. मृदाने मॅडमच्या मदतीने अॅडमिशनचा फॉर्म भरला. तिला सरकारी कॉलेजला अॅडमिशन मिळाले. ती नियमित कॉलेजला जात होती. मन लावून अभ्यास करत होती. दरवर्षी यशाची एक एक पायरी चढत होती. शेवटच्या वर्षी पण तीने विद्यापीठात तिसरा नंबर मिळवला आणि सर्वांची मान अभिमानाने उंचावली. आता तिने स्कॉलरशिप मिळवत पुढचे शिक्षण सुरू केले.ती इंजिनीअर झाली. कॉलेज कॅम्पसमधून तिला चांगल्या कंपनीत नोकरी मिळाली. नोकरी मिळाल्यावर ती आपल्या आई सोबत पूर्वाच्या घरी आली. तिच्या आईला पूर्वा म्हणाली, 'आता तुम्हाला मृदाची पण आर्थिक मदत होईल' 'मॅडम,तुमचे म्हणणे खरे आहे. पण तिच्या पैशांचा अजिबात मोह नाही आम्हाला. पण तुमची आणि भाऊंचे मार्गदर्शन लाखमोलाचे ठरले म्हणून आमची लेक शिकू शकली. कसं आहे ना मॅडम, पैशांची मदत करतात बरेच जण; पण ती मदत अल्पकाळ असते, पण भाऊंनी जे पुढच्या शिक्षणासाठी पैशांशिवाय मार्गदर्शन केले ते लाखमोलाचे ठरले.' निघता निघता

मृदाने मॅडमच्या पाया पडल्या आणि तिने मॅडमला घट्ट मिठी मारली. त्या मिठीने अबोल मृदाच्या सर्व भावना मॅडमच्या हृदयापर्यंत पोहचल्या. नोकरी सुरू असताना तिला चांगले स्थळ तिच्या एवढे शिकलेले आणि कुठल्याही हुंड्याशिवाय चालून आले. आता मृदा पुढील सुखी जीवनाच्या तयारीला आनंदाने लागली.

टीप्स

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 धुऊन झाल्यावर लावा. आठवड्यातून दोनदा या प्रमाणात हा उपाय केल्यास नक्कीच फायदा होईल.





टीप्स

कलिंगड

कलिंगडात ९५.५% पाणी असते. ०.१% प्रोटीन तर ०.२% चरबी असते. कलिंगडाची साल, बिया यांचा रोग निवारण्यासाठी उत्तम उपयोग करता येतो.

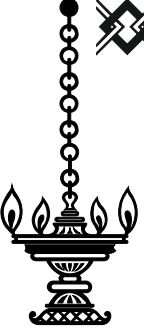
कलिंगड हे १० पौंडांपासून ते ४० पौंडांपर्यंत असते. आफ्रिका हे कलिंगडाचे मूळ स्थान आहे. मारवाड, मथुरा आणि गुजरातमध्ये कलिंगड मोठ्या प्रमाणात होतात. शरीराला आणि मनाला थंडावा आणि सुस्थिरता प्राप्त करून देण्याचा अद्वितीय आणि आश्चर्यजनक गुणधर्म कलिंगडामध्ये आहे.

१) थुंकीतून रक्त पडू लागले की, माणूस अगदी घाबरून जातो. अशा वेळी कलिंगडाच्या बियांचा रस १ तोळा घेऊन त्याच्यात निम्मा मध टाकून ते मिश्रण एकजीव करावे आणि चाटणासारखे चाटावे, फायदा होतो.

२) पायोरियावर कलिंगडाच्या बियांच्या रसात गोवरीची वस्त्रगाळ राख मिसळून त्या मिश्रणाने हिरड्या चोळाव्यात. लवकरच गुण येतो.

३) लघवी करताना जळजळणे, लघवी कमी होणे या विकारामध्ये कलिंगडाच्या रसात एक ग्रॅम जिरे चूर्ण हे मिश्रण दिवसातून तीन वेळा सकाळ-दुपार-संध्याकाळ घ्यावे. फायदा हमखास होतो.





मिठाई

वैभव दि. धनावडे



दारावर आलेली बाई हात जोडून बोलत होती. कालच घरात पूजा झाल्याने दाराबाहेर लटकवलेल्या पिशव्यात पत्रावळ्या टाकलेल्या त्या बाईने पाहिल्या असाव्यात. त्या आवाजात एक आर्जव होती.

टी.व्ही. वर लागलेल्या 'नटसम्राट' चित्रपटातील वाक्य अश्विनीला ऐकताना राहून राहून गेल्या काळाची आठवण येत होती. साधारण ६ वर्षांपूर्वी विभक्त होण्याच्या तिच्या निर्णयाचे पडसाद अजूनही आयुष्यात उमटत होते. सुरवातीच्या काळातील लोकांच्या सहानुभूतीचे रूपांतर नंतर कुत्सित बोलण्यात होऊ लागले होते.

प्रत्येक गोष्टीची जशी एक मर्यादा असते, प्रत्येक माणसाची सहनशक्तीची सीमा असते. त्या पुढे तो माणूस सहन करूच शकत नाही. रबर सुद्धा एका विशिष्ट मर्यादेपर्यंत ताणता येतो, नंतर त्यातील लवचिकता नष्ट होते आणि एका ठरावीक ताणाने तो तुटून जातो. त्या दबावाला 'इलॅस्टिक लिमिट'

शास्त्रीय भाषेत म्हणतात.

नात्यांच्या बाबतीत सुद्धा तोच नियम लागू असतो. सहन करण्याची मर्यादा संपली आणि अश्विनी त्या नात्यातून बाहेर पडली. सुरवातीला घरी सांभाळून घेतले गेले, पण महिन्यांमागून जाणारे दिवस आजूबाजूची परिस्थिती आणि माणसे बदलत गेले. कालपर्यंत आपल्याला सोबत देणारी माणसे हीच का असे प्रश्न तिला पडू लागले आणि मग स्वतःचं घर असावं हे आतून वाटू लागले. सुशिक्षित असल्याने नोकरी लवकर मिळाली आणि मग लोनवर स्वतःच्या फ्लॅटचे स्वप्न पूर्ण झाले. तरीही लोकांची तिच्याकडे बघण्याची दृष्टी फारशी बदललेली नव्हती. तिच्या ह्या यशात तिला सोबत करणारे कोणीच नव्हते. नावाला फक्त दोन-चार नातेवाईक काल पूजेसाठी येऊन गेले आणि मग नवीन जागेत ती आज काम आवरताना 'नटसम्राट' बघत होती.

डिवोर्स म्हणजे 'कोणीतरी वापरून सोडणे' हा टॅग दुर्दैवाने पुसता येणार नव्हता. त्यामुळे To be or not to be that is the question 'जगावं की मरावं' हा एकच सवाल आहे. ह्या दुनियेच्या उकिरड्यावर खरकट्या



पत्रावळीचा तुकडा होऊन जगावं बेशरम लाचार आनंदानं का फेकून द्यावं देहाच लक्खतर मृत्यूच्या काळाशार डोहामध्ये? ही वाक्ख आपल्यासाठीच आहेत की काय! असे वाटून गेले. आपण सुद्धा असाच एक खरकट्या पत्रावळीचा तुकडा आहोत की काय? वाटून गेले. हे विचार सुरू असताना अचानक 'माय काय असेल तर दे खायला'. असा आवाज दाराबाहेरून आला.

दारावर आलेली बाई हात जोडून बोलत होती. कालच घरात पूजा झाल्याने दाराबाहेर लटकवलेल्या पिशव्यात पत्रावळ्या टाकलेल्या त्या बाईने पहिल्या असाव्यात. त्या आवाजात एक आर्जव होती. घरात काही आहे का बघायला अश्विनी आत गेली. कालचे उरलेले घेऊन अश्विनी बाहेर आली तोच समोरचें दृश्य बघून ती थबकलीच. खायला मागायला आलेल्या बाईने फेकलेल्या पत्रावळीतील अन्न गोळा केले होते. एका छोट्या पिशवीत त्यातील काही जिलेबीचे तुकडे, पुरण पोळ्यांचे तुकडे गोळा करून हातातली छोटी पिशवी भरली होती.

“अगं, त्यातले काय घेते? टाकून दे ते. खरखट आहे ते.” अश्विनीने तिला सांगताना हातातील खायची पिशवी तिच्या हातात दिली.

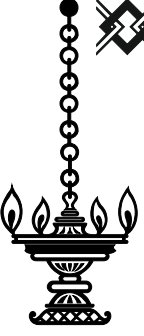
“माई, तुमच्यासाठी खरखट.

आमच्यासाठी गोड जेवण. गल्लीतील पोराला पुरणपोळी मिळायची नाय. कोणाला नको असलेले, कोणाचे तरी स्वप्न असते मायी. अन्नाला कुठे ठाऊक की आपण कोणाची गरज भागवतोय? त्याचे काम पोटभरून आनंद देणे. कोणाला तो जास्त वाटून नकोसा होतो, तर कोणाला हवाहवासा”. आभार मानून दारावरची बाई जायला वळली.



इतके दिवस स्वतःच्या मनाशी सुरू असणारे द्वंद्व आता संपले होते. आपली सुद्धा कोणाला गरज असू शकते या विचाराचे अंकुर मनात रुजू पाहात होते. 'या पुढे लग्नच करायचे नाही' असं म्हणणारी अश्विनीने लॅपटॉप सुरू केला आणि मॅट्रिमोनी साईटवर रजिस्टर केले, कोणाच्यातरी आयुष्याची मिठाई होण्यासाठी!





अन्न पूर्णब्रह्म

कल्पना मापूसकर



सासुबाई : मग तो कोण

खाणार.....!!

सृजन : टावून दे...अगदी

सहजपणे बोलला.

त्यांचे बोलणे चालू असतानाच दारात

सृजनच्या वयाचा मुलगा आला.

‘माय, भाकर वाढगं.....

आज श्रावणी सोमवार होता. घरात साऱ्या थोरामोठ्यांचा एक जेवणी उपास. घरातील स्त्रियांनी अगदी सोवळे नेसूनच स्वयंपाक करायचा हा प्रघात. जेवायला बसताना सुद्धा आंगोळ करून सोवळं नेसून एका रांगेत पंगत मांडली गेली होती. सर्वजण बसले. बिंदू अजून आला नाही. सारेच खोळंबले होते. अहो..... आवाज द्या बिंदूला.... काकानी स्त्री वर्गाला फर्मान सोडले. होय हो..... येतोय सूनबाई बोलल्या. हा पहा आला; बाळा बस पाटावर.... बिंदू बसला आणि सामूहिक सुरवात झाली. “वदन कवळ घेता नाम घ्यावे श्रीहरीचे.....” सर्वानी जेवणासाठी सुरवात झाली. आज गोड

म्हणून माईनी नारळाचे दूध व घावणे केले होते. काकी सासूबाई मुलाना उद्देशून सारख्या सांगत होत्या. हवे तेवढेच पानात घ्या हो.....!! दहा वेळा वाढवायला लागेल तरी चालेल; पण अन्न पानात टाकून उठायचे नाही. अग, आजी पण आई शेवटी आमच्या ताटात कोरडे अन्न उरले तर घेतेच ना....!! सिंधू बोलली.

आजी : आज उपास आहे आईचा. नाही खाणार ती.

आणि हो...सिंधू....तिने का बरं ते तुमच्या ताटातील उरलेसुरले थंड खायचे,,,,,!! अन्न वाया जाऊ नये म्हणूनच घेते ना ती....

मग त्या पेक्षा तुम्हीच सवय लावून घ्या की अन्न हवे तेवढेच घ्यायचे.

पानात टाकायचे नाही; म्हणजे आईलाही ताजे स्वच्छ अन्न जेवता येईल....

हो की नाही बाळा....

मुलाना पटेल अशा शब्दांत सासूबाईनी समजावून सांगितले.

पहिली पंगत आता जवळपास आटपत आली होती. एकेक करून सर्वजण पानावरून उठत होते. सृजन नुसताच शेवटी भात चिवडत बसला होता.



आई नको ग.....पोट भरले
मग पानातले हे उष्टे कोण खाणार. सासूबाई
कडाडल्या.

आई...सृजन कंटाळवाणे तोंड करून
आईकडे पाहून.....

सृजन.....पोट भरले ना...

आता उठायचे आणि हा कालवलेला
भात आहे ना तो वाटीत भरायचा आणि
रात्रीच्या जेवणात गरम करून त्याचा उष्टे
त्यालाच वाढायचे सासूबाई बोलल्या.

तसा सृजन नको ना आई.....

मी नाही रात्री हा खाणार....

सासूबाई : मग तो कोण खाणार.....!!

सृजन : टाकून दे...अगदी सहजपणे
बोलला.

त्यांचे बोलणे चालू असतानाच दारात
सृजनच्या वयाचा मुलगा आला.

माय भाकर वाढगं.....

त्याचा आवाज ऐकून वहिनी बाहेर
आल्या.

बस हो इथे बाजूला...देते तुला
खायला....

वाहिनीने पान भरले व बाहेर त्या
बसलेल्या मुलाला दिले. त्या मुलाने ते अन्न
असलेले पान दुमडून स्वतःच्या झोळीत घेतले व
तो जाऊ लागला. सृजन हे सर्व पाहात होता.

सृजन : आजी तो बाहेरचा मुलगा
जेवला नाही. पिशवीत घालून घेऊन गेला.

आजी : हो बाळ, घरी त्याची आई,
भाऊ, बहीण असतील ना....त्यांच्या सोबत तो

वाटून खाणार...

आजी पण हे एकाच माणसाचे जेवण
होते ना....

घरातील चार जणांना कसे पुरेल....??

आजी : नाही रे पुरणार; पण तेवढाच
पोटाला आधार.

गरिबी खूपच वाईट रे सृजन बाळा.
म्हणूनच सांगत असते ना की अन्न वाया घालवू
नका म्हणून.

शेतकरी केवढे कष्ट करून हे धान्य
पिकवतो. आपण मात्र सहज म्हणतो पोट भरले
आणि ताटातील अन्न बिनदिक्कत टाकून देतो
पण; त्याच अन्नाचा कुणाच्या तरी पोटाला
आधार होऊ शकतो हे लक्षात घ्यायला हवे
सर्वांनी. अन्नाचा व अन्न पिकणाऱ्याचा मान
ठेवायला हवा. शेतकऱ्याचेही आभार मानायला
हवेत, जे पावसापाण्यात उभे राहून चिखल
मातीत पाय रोवून शेती करतात.

आजीच्या बोलण्याने सृजनाच्या
डोळ्यांत पाणी तरारून आलं.

आजी मी चुकलो मी परत नाही असं
अन्न पानात टाकणार. खरच सॉरी आजी.

उगी उगी बाळा....

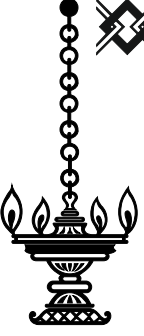
तुला तुझी चूक कळली ना....

मग झाले तर...

अजून काय हवेय मला...

असे म्हणून सृजन अजूनच आजीला
बिलगून बसला.





जुळल्या सुरेल तारा

नेहा उमेश उजाळे



‘अग चेतना, मी त्याला चांगलं ओळखतो. तो माझ्या वर्गात होता कॉलेजमध्ये असताना. आमच्या नावावरून तर कित्येकांचा गोंधळ उडायचा. तो खूप छान मुलगा आहे.’

“प्रवाशांना एक विनंती आहे, काही तांत्रिक बिघाडामुळे प्लॅटफॉर्म क्रमांक ४ वर येणारी डेक्कन एक्सप्रेस ही प्लॅटफॉर्म क्रमांक ६ वर येत आहे. प्रवाशांच्या होणाऱ्या गैरसोयीसाठी आम्ही दिलगिरी व्यक्त करतो.”

दादर रेल्वे स्टेशनवर अनाउंसमेंट करण्यात आली.

“ओह शीट! काय वैताग आहे. आता पुन्हा ही भली मोठी बॅग घेऊन दुसऱ्या प्लॅटफॉर्मवर जायचं.” चेतना रडकुंडीला आली होती.

“मी काही मदत करू का तुम्हाला?” एक रुबाबदार तरुण मुलगा चेतनाला विचारत होता.

“नाही, नको.” चेतना म्हणाली आणि

बॅग ओढत चालू लागली. घाईघाईने तिच्याने ती बॅग ओढली देखील जात नव्हती.

“नको तर राहिलं. माझं काय जातंय म्हणा.” असं म्हणून तो मुलगा झपाझप पावले उचलू लागला.

“ओ मिस्टर!” चेतनाने त्या तरुणाला हाक मारली.

“अरे वाह! ओळख नाही पाळख; मला ‘मिस्टर’ पण केले तुम्ही.” तो तरुण म्हणाला.

त्या मुलाच्या बोलण्यावर चेतनाने त्याच्याकडे जळजळीत कटाक्ष टाकला आणि म्हणाली, “तुमचं नाव माहीत नाही म्हणून बोलले.”

“ओह! तर माझं नाव ऋषिकेश सहस्त्रबुद्धे आहे. मी पुण्याला राहतो. एका खाजगी कंपनीत काम करतो. मला पाच आकडी पगार आहे. माझी इतकी माहिती पुरे की अजून सांगू?” ऋषिकेश मिशकीलपणे म्हणाला.

ऋषिकेश सहस्त्रबुद्धे नाव ऐकून खरंतर चेतना बुचकळ्यात पडली होती. तिच्या वडिलांनी तिच्यासाठी ‘ऋषिकेश सहस्त्रबुद्धे’ ह्याचे स्थळ आणले होते. चेतनाच्या डोक्यावर एकतर करिअरचे भूत होते आणि कुठल्याच



मुलांविषयी तिचे मत चांगले नव्हते. त्यामुळे तिला इतक्यात लग्न करायचे नसल्याने तिने त्याचा फोटो वगैरे काही पाहिला नव्हता. वडिलांची मर्जी राखण्यासाठी म्हणून ती त्या मुलाला प्रत्यक्ष त्याच्या ऑफिसमध्ये किंवा त्याच्या घरी भेटणार होती आणि नेमकं तिच्या ऑफिसच्या ट्रेनिंगसाठी तिला पंधरा दिवसांसाठी पुण्याला जायचे होते. ऋषिकेशच्या नावाचा विचार करताना तिला वाटले की, 'एकाच नावाचे अनेक लोक असतात. हा तो नसेलचं कारण पप्पांनी जो मुलगा सांगितला आहे तो तर एक बिझनेसमन आहे.'

“ओ मॅडम! वुठे हरवलात?” ऋषिकेशच्या प्रश्नाने चेतनाची तंद्री भंगली.

“मी तुमची एवढी माहिती विचारली नव्हती मिस्टर ऋषिकेश. ही बॅग मला एकटीने उचलणार नाही. मला बॅग उचलायला जरा प्लिज मदत करा. ट्रेन थोड्या वेळात येईल तर त्याच्याआधी पोहचले पाहिजे प्लॅटफॉर्मवर.” चेतना म्हणाली.

ऋषिकेश चेतनाची बॅग उचलून चालू लागला. तो इतका जोरात चालत होता की, चेतनाला त्याच्या पाठी धावावे लागत होते. प्लॅटफॉर्मवर गाडी आली. चेतना तिच्या सीटवर

बसली. नेमकी समोरच्या सीटवर ऋषिकेशची सीट होती.

“अरे वाह! आपली सोबत पार पुण्यापर्यंत आहे म्हणायची. पुण्यात कुठे जाणार आहात मॅडम?” ऋषिकेशने विचारले.

“मी शनिवारवाड्याजवळ जाणार आहे आणि माझं नाव चेतना आहे. मॅडम नका म्हणू.”

“ओके! चेतना. मलाही फक्त ऋषिकेश म्हटले तरी चालेल.”

ऋषिकेश टाइम्स ऑफ इंडिया चाळू लागला. चेतना तिच्या मोबाईलमध्ये मेसेजेस पाहात राहिली.

“बाय द वे! तू पुण्यात राहतेस का?” ऋषिकेशने विचारले.

“नाही मी मुंबईमध्ये राहते. ऑफिसच्या कामासाठी पुण्याला

जाते आहे आणि तू मुंबईला कशाकरता आला होतास?” चेतना मोबाईल मधून डोके काढत म्हणाली.

“मी मुंबईमध्ये माझ्या मित्राच्या लग्नाला आलो होतो.” ऋषिकेश म्हणाला.

ट्रेनमध्ये नाश्ता आल्यावर ऋषिकेशने दोन ब्रेड कटलेट मागवले. दोघांचे खाऊन



झाल्यावर चेतनाने दोघांसाठी कॉफी मागवली. त्यानंतर दोघांनी एकमेकांशी भरपूर गप्पा मारल्या. दोघांनी आपापल्या शाळा, कॉलेज, नोकरी याबद्दल एकमेकांना सांगितले. दोघांनी आपल्या करिअरविषयी खूप गप्पा मारल्या. गप्पांमध्ये पुणे स्टेशन कधी आले ते समजलेच नाही. दोघे स्टेशनमधून बाहेर पडले आणि रिश्का पकडण्यासाठी स्टँडवर गेले.

“ओके बाय चेतना! माझा फोन नंबर सेव्ह करून ठेव. पुण्यात एकटीच राहणार आहेस. भले तुझ्या कंपनीने चांगली सोय केली असली तरीही काही गरज लागली तर मला कॉल कर. ये बंदा आपके लिये हाजीर होगा आणि हो, हॉटेलमध्ये पोहचलीस की फोन कर.” ऋषिकेश म्हणाला.

“हो नक्की.” चेतना म्हणाली.

ऋषिकेशने चेतनाला रिश्कामध्ये बसवले आणि त्यानंतर तो त्याच्या घरी गेला.

चेतना हॉटेलमध्ये पोहोचली. तिच्या कंपनीच्या शाखा पूर्ण भारतभर असल्याकारणाने भारतातील कानाकोपऱ्यातून मुले-मुली ट्रेनिंगसाठी आले होते. प्रत्येक शाखेतील एक एम्प्लॉयी होते. त्यामुळे शंभर एम्प्लॉयीची सोय एका थ्री स्टार हॉटेलमध्ये केली

होती. प्रत्येक रूममध्ये चारजण अशी विभागणी केली असल्याने नाशिक, औरंगाबाद आणि नागपूर मधून आलेल्या पूर्वा, रुता आणि निशा ह्यांची चेतनाशी लगेच मैत्री झाली. चेतनाने तिच्या आईवडिलांना तसेच ऋषिकेशला फोन करून हॉटेलवर पोहचल्याचे सांगितले.

चेतनाचे बरोबर बारा वाजता ट्रेनिंग सुरू झाले ते संध्याकाळी सहा वाजेपर्यंत. ट्रेनिंगमध्ये लंच आणि चहापाण्याची उत्तम व्यवस्था केली होती. दुसऱ्या दिवशीपासून सकाळी दहा ते संध्याकाळी चार पर्यंत ट्रेनिंगचा कालावधी असणार होता. संध्याकाळी सहा वाजता फ्री झाल्यावर चेतना आणि तिच्या तीन नवीन मैत्रीणी शनिवारवाडा पाहायला गेल्या. त्या तिथे पोहचेपर्यंत शनिवारवाड्यातील प्रवेश बंद करण्यात आला होता. त्यामुळे

चौघी हिरमुसल्या. चौघींनी शनिवारवाडा केवळ बाहेरून बघून समाधान मानलं. आता तर उद्यापासून चार वाजेपर्यंत ट्रेनिंग असल्याकारणाने दोन तास का होईना शनिवारवाडा त्या चौघींना पाहायला मिळणार होता.

रात्री बिछान्यात पडल्यावर चेतनाने मोबाईलमधील मेसेजेस पाहिले असता



ऋषिकेशचे कितीतरी मेसेजेस येऊन पडले होते. प्रत्येक मेसेजमध्ये त्याची काळजी दिसून येत होती. चेतना नकळत ऋषिकेशचा विचार करू लागली. मुंबई ते पुणा फक्त चार तासात त्याने तिची किती आपुलकीने काळजी घेतली होती. तिने त्याच्या मेसेजेसचे उत्तर दिले आणि ती झोपेच्या आधीन गेली.

सकाळी लवकर उठून तिने तिच्या वडिलांनी सुचवलेल्या ऋषिकेशला फोन लावला तर तो लागत नव्हता. तो तिला कधी भेटणार आहे याबद्दल तिला विचारायचे होते. तिच्या मनात आले की, 'एक हा ऋषिकेश आहे ज्याला माहिती आहे की मी पुण्यात येणार आहे तरी त्याने साधा फोन करण्याची तसदी घेतली नाही आणि हा दुसरा ऋषिकेश आहे जो जास्त ओळख नसताना देखील माझी सतत काळजी घेतो आहे.' तिच्या मनात ऋषिकेशचा विचार आला आणि तिने त्याला फोन लावला.

“ऋषिकेश! आज संध्याकाळी भेटू शकशील?” चेतनाने विचारले.

“हो नक्की. कुठे आणि किती वाजता भेटू या ते सांग. येतो मी.” ऋषिकेश म्हणाला.

ट्रेनिंग संपल्यावर चेतना ऋषिकेशला भेटायला निघाली. तो हॉटेलच्या बाहेर तिची वाट पहात उभा होता. त्याला पाहून चेतनाची कळी खुलली. दोघे एका कॉफी शॉपमध्ये गेले.

“ऋषिकेश! तुला एक गोष्ट सांगायची

होती ती म्हणजे माझ्या वडिलांनी ऋषिकेश सहस्त्रबुद्धे नावाच्या मुलाचे स्थळ आणले आहे. तुला त्याची माहिती काढता येईल का? त्याला माझ्या वडिलांनी मी पुण्यात येते आहे हे सांगून देखील त्याचा मला अजून एक फोन देखील आला नाही. त्याची मला जुजबी इतकीच माहिती आहे की, तो एक बिझिनेसमन आहे. कर्वेनगरला राहतो.” चेतना म्हणाली.

“अग चेतना, मी त्याला चांगलं ओळखतो. तो माझ्या वर्गात होता कॉलेजमध्ये असताना. आमच्या नावावरून तर कित्येकांचा गोंधळ उडायचा. तो खूप छान मुलगा आहे. गर्भश्रीमंत आहे, पण त्याचे पाय जमिनीवर आहेत. तू म्हणतेस ना त्याने तुला अजून फोन केला नाही तर तो बिझी असेल. त्याला बिझिनेससाठी भारतात किंवा भारताबाहेर देखील जावे लागते. हल्ली तो माझ्या कॉन्टॅक्टमध्ये नाही पण त्याच्याबद्दल मित्रांमध्ये चर्चा होत असते तेव्हा त्याची खबरबात समजते. करेल तो तुला फोन. डोन्ट वरी.” ऋषिकेश म्हणाला.

ऋषिकेशला भेटून चेतना हॉटेलवर आली. फ्रेश होऊन जेवायला जाणार इतक्यात तिचा मोबाईल वाजला.

“हॅलो! मी ऋषिकेश बोलतो आहे. सॉरी चेतना मी तुला फोन करू शकलो नाही. तुझे पप्पा मला तू इथे पुण्यात येणार आहे असे



बोलले होते पण मी सध्या बंगलोरमध्ये आहे. तुझं ट्रेनिंग संपेल त्या दिवशी रात्रीच्या फ्लाइंटने मी पुण्यात येणार आहे. सॉरी चेतना आय एम क्लेरी क्लेरी सॉरी. एक काम कर चेतना, तू तुझं ट्रेनिंग संपलं की मुंबईला जाऊ नकोस. दुसऱ्या दिवशी अनायसे लक्ष्मीपूजन आहे तर माझ्या घरी ये. बाकी सविस्तर बोलतो तुझ्याशी.” चेतनाला काही बोलू न देता ऋषिकेश बडबडत सुटला.

त्याचा फोन ठेवल्यावर रागारागात तिने तिच्या पप्पांना फोन लावला आणि त्याचे म्हणणे सविस्तरपणे सांगितले, “पप्पा! हा ऋषिकेश समजतो कोण स्वतःला? त्याने मला काही म्हणजे काही बोलून दिले नाही. स्वतःच सगळे ठरवले. पप्पा मी नाही भेटणार आहे त्याला समजलं?”

“अग ठीक आहे. इतकी काय चिडतेस? त्याला न भेटण्याचा मूर्खपणा करू नकोस. माझ्यावर विश्वास आहे ना तुझा? पप्पा तुझ्या भल्याचाच विचार करणार ना? मग त्याला भेट. तो तुला नक्कीच आवडेल.” चेतनाचे पप्पा म्हणाले.

“पप्पा फक्त तुमच्या शब्दासाठी मी भेटेन त्याला.” असे म्हणून चेतनाने फोन ठेवला.

चेतनाचे ट्रेनिंग संपले की ती पूर्वा, रुता आणि निशा सोबत पुण्यात फिरायला जात असे. आता त्या चौघींमध्ये ऋषिकेशची भर पडली होती. तो त्या चौघींना पुणे शहर दाखवत होता. ऋषिकेश समोर असला तरी चेतना त्याला चोरून चोरून पाहत असे. चेतनाचे ट्रेनिंग संपले. तिच्या मैत्रिणी आपापल्या घरी निघून गेल्या. चेतना ऋषिकेशला भेटायला गेली.



“ऋषिकेश! उद्या त्या ऋषिकेशाने घरी भेटायला बोलावले आहे. मला अजिबात इच्छा नाही त्याला भेटायची.”

“असं नको करूस. तुझ्या पप्पांसाठी तरी त्याला भेट. तो तुला नक्कीच आवडेल. छान तयार होऊन जा.”

ऋषिकेश म्हणाला.

“का मी छान तयार होऊन जाऊ? मला नाही करायचं लग्न त्याच्याशी. तो ऋषिकेश तू असतास तर किती बरं झालं असतं. ऋषी माझं प्रेम जडलं आहे तुझ्यावर.” चेतना म्हणाली.

“वेडी आहेस का? कुठे तो राजा भोज आणि कुठे मी? अग मी एक मध्यमवर्गीय पाच आकडी पगाराचा माणूस आणि तो करोडो रुपयांमध्ये खेळणारा. त्याच्याशी तुझं लग्न



झालं तर तुझ्या आयुष्याचं भलं होईल. माझ्याशी लग्न झालं तर मी तुला तुझ्या गरजा पूर्ण करू शकलो नाही तर ह्या सहस्रबुद्धेला तू सहस्र गुद्दे मारशील. जोक अपार्ट. पण खरंच तो ऋषिकेश खूप चांगला मुलगा आहे. भेटल्यावर समजेलच तुला.” ऋषिकेश म्हणाला.

“ऋषी! केवळ फक्त पैसा नेहमीच महत्त्वाचा नसतो. त्याने इतके दिवसांत माझ्यासाठी वेळ काढला नाही आणि तू माझ्यासाठी वेळ तर काढलासच, त्याचबरोबर माझी काळजी देखील घेतलीस आणि समजा जर मला तो आवडला नाही तर?” चेतनाने विचारले.

“तर मग ये ह्या ऋषिकेशाकडे धावत.” ऋषिकेश म्हणाला.

ऋषिकेशाचा निरोप घेताना चेतनाला भरून आले होते. ऋषिकेश तिला हॉटेलच्या खाली सोडायला आला तर तिने त्याला घट्ट मिठी मारली. ऋषिकेशच्या डोळ्यांत देखील पाणी तरळले.

दुसऱ्या दिवशी ऋषिकेशाने फोन केला आणि तिला सांगितले की, त्याच्या घरी न्यायला त्याचा ड्रायव्हर गाडी घेऊन येईल. तर ठीक पाच वाजता तयार रहा. खरंतर चेतनाला त्याचे वागणे खूप खटकले होते; पण केवळ पप्पांसाठी

ती त्याला भेटायला जाणार होती.

ड्रायव्हरने गाडी एका आलिशान बंगल्याजवळ घेतली. लक्ष्मीपूजन असल्याने पूर्ण बंगल्यात रोषणाई केली होती. पणत्यांची आरास केली होती. तिचे स्वागत ऋषिकेशच्या आईने केले. ऋषिकेश त्याच्या खोलीत फोनवर महत्त्वाच्या मिटिंगमध्ये व्यस्त होता. त्याचे फोनवर बोलणे संपल्यावर त्याने चेतनाला बाहेरच्या लॉनमध्ये यायला सांगितले.

चेतना लॉनमध्ये गेली. ऋषिकेश तिथे उभा होता पण तिने त्याच्याकडे पाहिले नाही.

“चेतना! इतकी रागावली आहेस की माझ्याकडे बघणार सुद्धा नाहीस.” ऋषिकेश म्हणाला.

चेतनाने रागाने त्याच्याकडे पाहिलं आणि ती एक क्षण पाहतच राहिली. त्यानंतर “ऋषी” असे

म्हणून त्याला घट्ट मिठी मारून रडू लागली.

“ऋषी! तूच ऋषिकेश होतास तर माझ्याशी असा का वागलास? का इतक्या दिवसांत तू काही खरं सांगितलं नाहीस? माझ्या मनाचा काहीच विचार का केला नाहीस? सांग ना.” चेतना स्फुंदत बोलत होती.

“अग हो हो! पहिल्यांदा शांत हो. सगळं सांगतो. तुझे पप्पा आणि माझे पप्पा एकदम खास मित्र. दोघांना वाटत होतं की,



आपल्या दोघांचे लग्न व्हावे. पण तुला तुझं करिअर महत्त्वाचे होते आणि दुसरे कारण म्हणजे तुझ्या दृष्टीने मुलगा हा प्राणी चांगला नसतो, तो पार कामातून गेलेला बिघडलेला असतो! तर चेतना मॅडम सगळीच मुले वाईट नसतात हे दाखवण्यासाठी मला तुझ्या पण्यांच्या मदतीने नाटक करावे लागले. बरं आता सगळं खरं समजलं आहे तर मी तुझा होकार समजू?" ऋषिकेश म्हणाला.

“आता तर माझा ठाम नकारच आहे असे समज.” असे म्हणत चेतना पुन्हा त्याच्या मिठीत शिरली.

“बरं! तुमच्या दोघांची जादूची झण्णी बिष्पी देऊन झाली असेल तर आम्ही पुढची बोलणी करू का?” चेतनाचे आई-वडील आणि ऋषिकेशचे आई-वडील समोर उभे होते. सगळ्यांना एकत्र पाहून चेतनाने लाजेने मान खाली घातली.



पिंपल्सचे डाग घालवतील या फळांच्या साली

केळ्याची साल

बारमाही मिळणारी ही केळीही आरोग्यासाठी फारच फायद्याची असतात. यामध्ये असलेले अनेक घटक जसे आरोग्यासाठी फायदेशीर असतात. अगदी त्याचप्रमाणे ते त्वचेसाठीही चांगले असतात. केळ्यामध्ये मोठ्या प्रमाणात अँटी-ऑक्सिडंट असतात. जे त्वचेवरील तेलाला नियंत्रित करण्याचे काम करतात. यामध्ये असलेले व्हिटॅमिन सी आणि अँटीऑक्सिडंट हे त्वचेची इलास्टिसिटी वाढवण्यासाठी मदत करतात. केळे खाऊन झाल्यानंतर केळ्याची सालही देखील अनेक गुणांनी युक्त असते. या सालीमध्ये असलेले घटक चेहऱ्यावरील पिंपल्सचे डाग हळूहळू कमी करण्यास मदत करतात.

संत्र्याची साल

आंबट-गोड संत्री ही अनेकांच्या आहारात नक्कीच असतील. व्हिटॅमिन्सने युक्त अशा संत्र्याच्या सालीमुळे त्वचा तजेलदार आणि स्वच्छ दिसण्यास मदत मिळते. संत्र्याची साल ताजी असताना ती पिंपल्स आलेल्या ठिकाणी चोळली तरी देखील पिंपल्सचे डाग कमी होण्यास मदत मिळते. पिंपल्सचे नाही तर सनबर्न किंवा चेहऱ्यावर आलेली लालिमा कमी होण्यासही त्यामुळे मदत मिळते. जर तुम्हाला ताजी संत्र्याची साल मिळाली नाही तर तुम्ही पावडर आणून देखील ती भिजवून डागांवर लावू शकता.





दीप्स

फळ खाणं बेस्टच

ऋतुमानानुसार बाजारात येणारी फळं फक्त उत्तम आरोग्यच नव्हे, तर सौंदर्यवर्धकही असतात. तसंच ही फळं तुमचं सौंदर्य फुलवण्यास मदत करतात. फळं जशी आरोग्यासाठी महत्त्वपूर्ण मानली जातात, तसंच ती सौंदर्यासाठी देखील महत्त्वपूर्ण आहेत.

कैरी : हल्ली कैऱ्या बाजारात दिसायला लागल्यात. आता त्या थोड्या महाग असल्या तरी त्या तुमची त्वचा मुलायम आणि कांतिमान बनवण्यास मदत करणाऱ्या आहेत. एक कैरी उकळवून त्याचा गर चेहरा, गळा, मानेवर चोळा, आणि वाळवल्यावर धुवा.

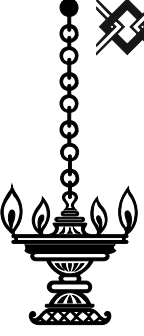
संत्रा : संत्र्याची साल उन्हात वाळवून वस्त्रगाळ पूड करून ती दुधात कालवा. हे मिश्रण चेहऱ्यावर लावा. तेलकट त्वचेस याचा फायदा होईल. चेहऱ्याचा रंग उजळण्यास मदत होईल.

काकडी : त्वचा ब्लीच करण्यासाठी याचा रस चेहऱ्यावर चोळावा किंवा चेहऱ्यावर फोडी ठेवा. पंधरा मिनिटांनी चेहरा धुवा..

डाळिंब : पिकलेल्या डाळिंबाचे दाणे चेहऱ्यावर दररोज चोळा. त्वचेचा रंग हलका आणि गुलाबी होण्यास मदत होईल. ओठांवरूनही त्याचा रस फिरवा, ओठांचा रंग सुधारेल. चेहऱ्यावरील डाग घालवण्यासाठी डाळिंबाची साल कच्च्या दुधात वाटा आणि ती पेस्ट चेहरा, माने वर लावा,
सुकल्यावर धुवा.



वार्षिक संमेलन



सर्व स्टाफ आपल्या जागेवर

बसून काम करत असताना, एक कुजबूज चाललेली. अर्थातच कॅटीन बॉय रामूनेच एक खडा टाकलेला. मॅडम म्हणे, करपलेल्या चपात्या आणतात जेवायला आणि त्या सोबत रोज दही, किंवा चटणी. बाकी काहीच नाही.

“हॅलो, गुड मॉर्निंग मॅडम”

बरं झालं आज लवकर आली तू. चल चल काल दिलेल्या लिस्ट प्रमाणे सर्व कामं पूर्ण कर आधी, बाकी चर्चा नको. इतर गप्पा मारायला ऑफिस नंतर भरपूर वेळ आहे.

मॅडम, “पण ऐका ना, ते काम” असं सुजाता तिच्या मॅनेजरला विचारणार, तेवढ्यातच तिची मॅनेजर कुसुम निघून पण गेल्या आत.

निदान ‘गुड मॉर्निंग’ ला तरी नीट उत्तर द्यायचं,

काय बाई आहे ग ही? कधी इतरांचं काही ऐकून घेतच नाही. बघावं तेव्हा आपलं ते खरं. क्रेडिट घ्यायला मात्र नेहमी पुढे. स्वतःला कोण समजते काय माहीत?

प्राजक्ता आनंद हेदे



सुजाताची ऑफिस मैत्रीण शैला तीला सांगू लागली. तेवढ्यात सचिनने पण री ला री ओढली. जो तो आपलं मॅडम विरोधात बोलायची संधीच शोधत होता!

सर्वांच्या ह्या चर्चेवरून एकंदर स्वतःच्या मॅनेजरचा स्वभाव सुजाताच्या लक्षात आलेला.

“बघ बाई सुजाता, तू पण जरा तिच्यापासून अलिप्तच रहा. ती इतरांच्या कामाचं क्रेडिट स्वतः घेत असते”. कामं तरी अशी थोपवत असते ना, की समोरच्याला श्वासच घ्यायला देत नाही. नेहमीचंच झालंय ह्या बाईच. हिच्यामुळे ऑफिसचं हसतं खेळतं वातावरणही क्षणात खराब होऊन जातं. शैलाच्या बोलण्यावर सुजाता “हो हो, बघते मी कसंते” असं म्हणत कामाला लागली.

काही झालं तरी ही नोकरी टिकवायची होती तिला, कारण आईच्या ऑपरेशनसाठी पैसे जमवायचे होते. असं मनात म्हणून ती कॉम्प्युटर मध्ये डोकं खुपसून बसली. कधी जेवणाची वेळ झाली तिला कळलं सुद्धा नाही.

सर्वासोबत जेवताना तिला एक जाणवलं की, मॅडम जेवायला आल्या नव्हत्या. जावं का त्यांना विचारायला? असं मनात आलेलं तिने



स्वतःच्या मनातच ठेवलं. आईने दिलेल्या भाकऱ्या आणि वांग्याच्या भरीतवर तिने सर्वासोबत ताव मारला. गण्णा, मस्ती आणि जेवण ह्यामध्ये वेळ कसा गेला कळलं सुद्धा नाही.सर्वजण जेवल्यावर बाहेर फेरफटका मारायला गेल्यावर, हळूच मॅडम त्यांचा टिफिन घेऊन कॅंटीन मध्ये आलेल्या. सुजाता तिथेच ताक पीत बसलेली.

“सुजाता, तू बाहेर जा. मी इथे जेवत असताना परत कधी इथे थांबायचं नाही.”

‘अजबच आहे ही बाई,’ असं कॅंटीन बॉयच्या बोलण्याने सुजाता थाऱ्यावर आली.

दहा मिनिटांत मॅडम जेवून केबिन मध्ये आल्यापण.

सर्व स्टाफ आपल्या जागेवर बसून काम करत असताना, एक कुजबूज चाललेली. अर्थातच कॅंटीन बॉय रामूनेच एक खडा टाकलेला.

मॅडम म्हणो, करपलेल्या चपात्या आणतात जेवायला आणि त्या सोबत रोज दही,

किंवा चटणी. बाकी काहीच नाही.

हे काय नको ते. सुजाताला ही सर्व आश्चर्य वाटलं.

सुजाता ‘सर्व कामं झाली’ अस सांगायला केबिनमध्ये गेली. तेव्हा मॅडमचा मूड तिला ठीक नाही वाटला.

तरी तिने सर्व कामांचा आलेख त्यांच्या समोर मांडला.

मॅडमनी सुद्धा तिचं ‘छान’ हा शेरा देऊन तोंडावर का होईना कौतुक केलं. जिथे थोडे बदल होते तेही सांगितले आणि सुधारणा करण्यास सुचवलं.

आजची कामं झाली

असतील तर वेळेत निघ.

उद्याच्या कामांचा ई-मेल येईल तुला.

अजून एक सांगते, माझ्या केबिनमध्ये कामापूरतच बोलायचं बाकी काही नाही. मॅडमच्या बोलण्यावर ‘हो’ म्हणत सुजाता स्वतःच्या जागेवर आली.

निघायला अजून पंधरा मिनिटे बाकी होती. सर्वजण घाईघाईने स्वतःची काम आवरू लागले.



‘सुजाता चल ग’, शैलाच्या हाकेवर सुजाता तडक उठली आणि दोघी निघाल्या.

“शैला, मॅडम वाटतात तेव्हा वार्ड नारीत ग, पण रुक्ष बाई आहे”.

‘तू मंद आहेस की काय? काही पण काय सांगते ग सुजा, ती बाई खडूस आहे, नको तिचा विषय. आपण ना उद्या आईसक्रीम खाऊ या हा’. अस म्हणत शैलाने विषय बदलला,.

ऑफिसमध्ये दुसऱ्या दिवशी येत्या शनिवारी वार्षिक मीटिंग आणि छोटीशी पार्टी आयोजित केली असल्याचा ई-मेल वाचून सर्व खूश झाले. जो तो त्याचीच चर्चा करत काम आवरून घेऊ लागले. त्या दिवशी कंपनीचे दोन्ही डिरेक्टर येऊन ज्यांची काम चांगली त्यांना भरपूर बक्षीसे देतात असे सर्वांच्या तोंडून सुजाताला कळलं. पण मॅडम त्या बदल अवाक्षरही बोलल्या नाहीत, ह्याचं तिला अजबच वाटलेलं. मॅडमना जेव्हा वाटेल तेव्हा त्या नक्कीच मार्गदर्शन करतील असा तिचा भोळा समज कधी सत्यात उतरलाच नाही.

हा हा म्हणता वार्षिक संमेलनाचा दिवस उजाडला. सर्वजण एका पंचतारांकित हॉटेल मध्ये वेगवेगळ्या गेटप् मध्ये आलेले. अगदी मॅडम सुद्धा एक साधीशी जरीची बॉर्डर असलेली साडी नेसून आलेल्या. काय माहीत नाही पण त्या खूप सुंदर दिसत होत्या. डिरेक्टर आल्यावर सर्वांनी स्वागत केलं त्यांचं आणि मीटिंगला



सुरुवात झाली.

दोन्ही डिरेक्टरनी सर्वांच्या कामाचा आलेख वाचला. त्यात सुजाता नवीन असूनही अग्रभागी होती. सर्वांनी सुजाताचे कौतुक केले. त्याचबरोबर बेस्ट न्यू एम्प्लॉयी म्हणून तिला कॅश मध्ये बक्षीस आणि प्रमाणपत्र मिळालं.

सर्वांनी आग्रह केला म्हणून ती तिचे दोन शब्द बोलू लागली.

“खूप आभार सर्वांचे, मला हा एवढा सन्मान दिला म्हणून, खरं तर हे सर्व कौतुक माझ्यापेक्षा माझ्या मॅनेजरचं व्हायला हवं. ह्या सर्वांत कुसुम मॅडमचा खूप मोठा वाटा आहे.” सर्वजण अवाकच झाले. ‘वेडी आहे का ही कोणाला क्रेडिट देतेय बघा’ असे शब्दही कानी पडले.

कुसुम मॅडम तुम्हीच तर मला काम करण्याची संधी दिली, उगाच वायफळ बोलणं न करता काम करत रहायची सक्ती केली म्हणूनच तर मी बेस्ट देऊ शकले.

मॅडम सुद्धा थोड्या गोंधळून गेलेल्या.



कारण अशा कौतुकाची त्या कधीच कल्पनाही करू शकत नव्हत्या.

हो मॅडम, तुमची सर्वजण मजा उडवतात हे तुम्हाला माहितही आहे, पण तरीही सर्व सहन करून तुम्ही काम करत असतात. नेहमी कंपनीचं कसं चांगलं होईल हेच बघत असतात. म्हणून तर दोन्ही डिरेक्टर तुम्हाला तेवढाच सन्मान देतात.

मला आज सर्वांना सांगायला आवडेल, मॅडम किती ग्रेट आहेत ह्याची तुम्हाला कल्पनाही नसेल. अरे मॅडम कोणाशी बोलत नाहीत जास्त म्हणजे त्या घमेंडी आहेत असं नाही.

तर प्रत्येकाला स्वतःचं असं एक स्वतंत्र विश्व हे असतचं.

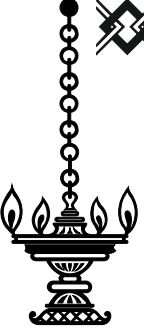
मॅडम मला माफ करा, पण आज एक बोलू द्या. त्या दिवशी मी जात होते घरी. माझं पर्सनल काम होतं, म्हणून शैला सोबत न जाता, मी एकटीच निघाले. तेव्हा तुम्हाला मी मनोरुग्ण हॉस्पिटलच्या दिशेने जाताना पाहिलं. न राहवून मी तुमच्या मागून गेलेले. पण तुम्ही आत गेलात. मग तिथल्या मावशींना विचारलं. तर मला असं कळलं गेली २ वर्ष मॅडमचे मिस्टर तिथे ऍडमिट आहेत. मॅडम तिथे रोज त्यांना बघून मगच घरी जातात. घरी मुलगा सून सर्व आहेत.

पण पतीची जागा कोणीच घेऊ शकत नाही. ज्या बाईचं पावलोपावली कौतुक करणारा तिचा जीवनसाथी आज अशा अवस्थेत आहे म्हणून तर त्यांना कोणाकडून कौतुक नको असतं. त्यांच्या टिफिन मधल्या करपलेल्या चपात्या दिसल्या; पण त्या स्वतः आतून किती करपल्या आहेत हे नाही दिसलं कोणाला. त्या कितीही चांगलं जेवण घेऊन हॉस्पिटलमध्ये गेल्या तरी त्यांचे पती करपलेल्या चपात्याच खातात म्हणून ही त्यांची जीवनसंगिनी सुद्धा डब्यात तेच आणते. कधीही कोणाला जे दिसतं त्यावर बोलून तोलू नका, तर त्यांना

समजून मगच बोला.

मॅडम तुम्ही खरचं धन्य आहात आणि हे माझं कौतुक म्हणजे केवळ तुमचा सन्मान आहे. असं म्हणून सुजाता खाली बसली. एवढ्या दिवसामागून आज कुसुम मॅडमचं कोणीतरी कौतुक केलेलं. डबडबलेल्या डोळ्यांनी त्यांनी सुजाताला जवळ घेतलं. सर्वजण टाळ्यांच्या कडकडाटात त्यांना प्रोत्साहन देऊ लागले. त्या दिवशी मॅडमनी पहिल्यांदा भरलेल्या ताटात सर्वासोबत जेवणाचा आस्वाद घेतला, खऱ्या अर्थाने वार्षिक संमेलन सार्थकी लागलं...





चूक कोणाची ?

जया पाटील



यात चुकी नेमकी कोणाची होती माहित नाही पण सुखी कोण झाले तेही कळले नाही. तुझी आई आयुष्यभर मी तिच्याशी लग्न केले म्हणून मला दोषी ठरवत आली.

“बाबा, तुम्ही पटकन माझ्या लग्नाला कसे तयार झालात? कल्पेशची जात वेगळी आहे आणि त्याची आर्थिक परिस्थिती सुद्धा आपल्या पेक्षा कमी आहे हे तुम्हाला माहिती असूनही तुम्ही मुळीच विरोध केला नाहीत? आईने तर काहीच व्यक्त नाही केले. इन्हन तिच्या मनात नेमके काय चालले तेही कळत नाहीये. एरवी तुमच्यावर नेहमीच चिडचिड करणारी तुमचा अपमान करणारी आई एवढी गप्प गप्प कशी?” स्नेहाने लग्नाच्या आठ दिवस आधी तिच्या बाबांना आई घरात नाही असे बघून विचारले. असेही स्मिताला म्हणजे तिच्या आईला घरी यायला किमान दोन -अडीच तास तरी लागणार होते.

लेक थोड्याच दिवसांत परकी होणार

म्हणून मानवला गदगदून आले. त्याने लेकीला मिठीत घेतले तिच्या डोक्यावरून हात फिरवून त्याने ओथंबलेला बांध मोकळा केला. मन थोडं हलकं झाल्यावर त्याने स्नेहाला सोफ्यावर बाजूला बसवलं.

“बेटा, तुला आता सांगायला हरकत नाही. एवढी वर्ष झाली. आम्ही सर्व म्हणजे आपण सर्व जे भोगतोय त्याची पुनरावृत्ती होऊ नये म्हणून मी तुला विरोध केला नाही.”

“म्हणजे काय बाबा?”

“आजपासून पंचवीस वर्षांपूर्वी मी मुलगी बघायला आईसोबत गेलो होतो. दिसायला तर सुंदर होती, बाकीचे कुंडलीतील योगही चांगले जुळून आले. मुलीला सुद्धा एकांतात माझ्याशी बोलण्याची संधी दिली होती. पण तिने माझ्याशी बोलण्यात काही इंटरेस्ट दाखवला नाही. मला वाटलं तिला संकोच वाटत असेल, नवीन व्यक्तीशी कसे बोलावे म्हणून. तिच्या मौनात तिचा होकार समजून घरच्यांच्या संमतीने साखरपुडा झाला. त्यानंतर आमचे फोन वर हळूहळू बोलणे सुरू झाले. होणाऱ्या नवऱ्याशी बोलतोय याचे त्या मुलीला कदाचित भान नसावे. ती कधीही प्रेमाने बोलली नाही.



उगाचच काहीही भांडण काढत होती. असेल तिचा स्वभाव असा म्हणून मी तिला समजून घेत होतो. आई-बाबांपासून दूर होणार याचे तिला दुःख होत असेल म्हणून ती अशी चिडचिड करत असावी असे मला वाटले. कितीदा तिने माझी आई,माझी बहिण यांच्यावर काहीही कारण नसताना आरोप लावले. तिच्या कटकटीला चिडून मी माझे चार महिन्यांत चार मोबाईल फोडले. त्याचा स्वर अधिक गंभीर होत चालला. शेवटी लग्नाचा दिवस आला. लग्नानंतर तर तिचा स्वभाव अजूनच कठोर झाला. माझ्या घरच्यांशी तिने नातं कधीच जोडलं नाही. सतत कुरकुर, चिडचिड. माझ्या आईवर, बहिणीवर निराधार आरोप लावणं तिचं नेहमीचं झालं. एक दिवस असा नव्हता की, तिने आईवर ओरडून कडाक्याची भांडणं केली नाही. एका दिवशी आई इतकी दुखावली की, रडताना तिनेच मला सांगितलं की, “तिला आता तिथे राहायचे नाही” कारण घरात शांतता तर नव्हतीच, पण आईला जेवायला वेळेवर मिळत नव्हते. औषधी वेळेवर देणारे घरात कोणीही नव्हते”. हे सगळं चाललं असताना मला समजलं की, माझ्या पत्नीच्या मनात माझ्याविषयी कोणताच आदर नाही. एकदा मी तिला प्रेमाने आईच्या शारीरिक स्थिती विषयी सांगायला गेलो, तर तिने मला अपमानित करून दूर केलं. माझ्या आई पेक्षा ती जास्त

आजारी आहे असे ती त्यावेळी म्हणाली. माझं मन अधिकाधिक तुटत चाललं. माझ्या घरात मीच एक परका झालो होतो. आम्ही दोघांनी समुपदेशनाचा प्रयत्न केला, पण त्यातही काही फरक पडला नाही. माझी नोकरी जबाबदारीची होती त्यामुळे मला घर,आई आणि नोकरी सर्व सांभाळताना तारेवरची कसरत करावी लागत होती. शेवटी मला माझ्या लाचार आईकडे दुर्लक्ष करावे लागत होते. हीच गोष्ट मी तुम्हा दोघांच्या बाबतीत परत घडू देणार नाही. पाळलेल्या प्राण्याला तरी काही दिवसांनी घराचा लळा लागतो, पण व्यक्तीचे तसे नसते. एकदा कोणी मनात घर केले की मानवचा कंठ दाटून आला त्याला पुढे बोलवेना.

स्नेहाच्या डोळ्यांत पाणी तरळलं. ती आपल्या बाबांच्या दुखाच्या कहाणीने भावूक झाली.

“आता कळलं बाबा, तुमच्या मौनात किती गूढ होते. पण ऐन तारुण्याचे सुंदर क्षण तुमचे कर्तव्य, जबाबदारी सोबत दुःखातच गेलेत बाबा.”

“कर्तव्य आणि जबाबदारीचं काही नाही बेटा; त्या आपोआप येतात पण कोणीतरी मायेचं, हक्काचं माणूस पाठीशी असले ना तर हिंमत येते, शक्ती येते. संसारात एकमेकांना समजून घेऊन आपले कर्तव्य, जबाबदाऱ्या पार पाडायच्या असतात. आता तुला कळलेच असेल बेटा ती मुलगीच तुझी आई आहे.”



“हो बाबा, किती भोगलं तुम्ही! पण आई अशी का वागत होती”.

“वयाच्या चौथ्या वर्षीच पितृप्रेमाला पारखा झालेलो मी, आईला मी आणि मला आईच आधार होती. माझ्या बहिणीचे आईने लवकरच म्हणजे अठराव्या वर्षीच लग्न करून दिले. उत्पन्नाचे काही साधन नव्हते. आईने काटकसर करून उच्च शिक्षण दिले. नोकरी लागली आणि आईला अर्धांगवायूचा सौम्य झटका आला. तसाही बाबा गेल्यानंतर आई आजारीच राहत होती. मनाने खचली होती. केवळ माझ्यासाठी जगत होती. आईचे आजारपण ही धोक्याची सूचना होती म्हणून माझे लवकर लग्न करण्याचा माझ्या बहिणीने निर्णय घेतला. घाईघाईत लग्न केले. पण त्यानंतर काय घडले ते तुला सांगितलेच आहे. दोन वर्षांनी तुझ्या आईचे स्मिताचे लग्नाआधी एका मुलावर प्रेम होते हे कळले. पुरावे सुद्धा मिळाले. पण तुझा जन्म झाला होता आणि त्या मुलाचे सुद्धा लग्न झाले होते. तरीही..... जाऊ दे. स्मिताला मी समजून घेण्याचा खूप प्रयत्न केला पण मला त्यात यश आले नाही.

यात चुकी नेमकी कोणाची होती माहित नाही, पण सुखी कोण झाले तेही कळले नाही. तुझी आई आयुष्यभर मी तिच्याशी लग्न केले म्हणून मला दोषी ठरवत आली. तिच्या अशा स्वभावामुळे माझी आई जी अर्धांगवायूची पेशंट

होती ती तळमळत या जगातून गेली. माझी बहीण मी सुखी व्हावा म्हणून माझ्यापासून दूर गेली. पण हिचे आईवडील, भाऊ यांना मी कधी दूर केले नाही. मुलांच्या मनात मी किती वाईट आहे हे भरविण्याचा तिने प्रयत्न केला. तिच्या त्रासाला कंटाळून मी तिच्याशी घटस्फोट पण घेतला असता, पण पुढे तिचे काय? हाच प्रश्न मनात यायचा. मी तिच्यावर प्रेम केलं होतं. तिचे पुढे हाल झाले असते. तिला पुन्हा कोणी स्वीकारले नसते.”

“बाबा, मला कळलं. तुमच्या अनुभवांनी तुम्हाला हे शिकवलं की प्रेम, आदर, आणि विश्वासाच्या नात्याशिवाय कोणतंही नातं टिकू शकत नाही.”

मानवने तिच्या डोक्यावरून हात फिरवत म्हटलं, “हो बेटा, म्हणूनच मी तुझ्या आणि कल्पेशच्या नात्यावर संपूर्ण विश्वास ठेवतो. तुम्ही एकमेकांना समजून घेता, आणि तुमच्या प्रेमात कोणताही संकोच नाही. तुमचं नातं आनंदाने आणि शांततेने वाढावं हीच माझी इच्छा आहे.”

स्नेहा आपल्या बाबांच्या मिठीत आणखी घट्ट गुडूप झाली आणि तिच्या मनातील सारे संशय दूर झाले.





हिंग

हिंगाला इंग्रजीत अस्साफोटिडा म्हणतात. संस्कृतमध्ये 'हिंगू' म्हणतात. गुजराती भाषेत हिंगाचे नाव आहे 'वधारणी'.

पोटात गॅस धरला की, पोटातील आतडी दुखू लागतात. माणूस बेचैन होतो. अशा वेळी हिंग, सुंठ आणि काळीमिरी यांचे चूर्ण समभाग घेऊन एकत्र करून दिवसातून तीन वेळा पाव चमचा हे चूर्ण घ्यावे.

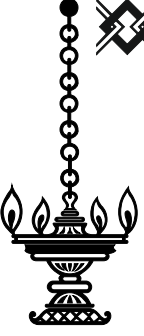
दात किडल्यामुळे किंवा पायोरियामुळे दुखू लागल्यास भाजलेला हिंग कापसात गुंडाळून दाताखाली ठेवा. दाढदुखी तात्काळ थांबते.

पायाला नारू झाल्यास त्याच्या वेदना तीव्र असतात. नारूचा कीडा असतो. नारूवर हिंगाचा रामबाण उपाय आहे. पाव चमचा हिंगाची पूड कपभर दह्यात मिसळून ते दही खाल्ल्यास नारूचा नाश होतो. हे औषध ३-४ वर्षे घ्यावे

संत्रे

संत्रे हे नारंगी रंगाचे आंबट, गोड लिंबू वर्गातील एक फळ आहे. रसदार संत्र्यात अनेक पोषक घटक असतात. संत्रे रुचकर आणि पौष्टिक आहे. त्यात अ, ब, आणि क जीवनसत्त्वे तसेच कॅल्शियम असते शिवाय सोडियम, पोटॅशियम, मॅग्नेशियम, तांबे, सल्फर आणि क्लोरीन असते. संत्र्यावरच्या आवरणात अधिक कॅल्शियम असते. संत्र्यात ९७ टक्के पाणी, ११ टक्के साखर आणि कार्बोहायड्रेट व प्रथिने असतात. या सर्व खनिजांमुळे संत्रे शरीरातल्या रक्ताला क्षारमय बनवते.





गुपीझम्

पांडुरंग म. जाधव



“काय रे भोसले, कसल्या
तंद्रीत असतो रे हल्ली, हे चे पाचशे,
सकाळी पाकिटातून काढले
तरी लक्ष नक़्तं साल्याचं.”

८.१३ विरार-चर्चगेट फास्ट लोकल, तुडुंब गर्दी, तोही गर्दीचाच एक भाग. पण सुदैवाने त्याचा गुप होता. काही रिटर्न मारणारे बसले होते, ह्याला मात्र आज बसायला मिळाले नक़ते, पण हरकत नक़ती. कारण गुपच्या नियमानुसार बोरिवलीला त्याला कुणीतरी सीट ऑफर करणार होतंच. रोजच्या सारखीच आजही गुपची थट्टा मस्करी चालली होती. तो नेहमी प्रमाणे फक्त मंद स्मित देऊन सहभाग घेत होता. त्याच्या डोक्यात हे महिन्याचे शेवटचे आठ दिवस कसे जातील याचा विचार चालू होता. मागच्या खिशातल्या पाकिटात शेवटची पाचशेची एक नोट उरली होती. पाचशे भागीले आठ दिवस असा हिशेब त्याच्या मनात चालू होता. थट्टा मस्करीत एक एक स्टेशन मागे पडत

चाललं होतं. गाडी चर्चगेटला पोचली, गुपची पांगापांग झाली, सगळे संध्याकाळी नेहमीच्याच गाडीत नेहमीच्या डब्यात भेटूच असं वचन घेऊन बाहेर पडले.

तोही आपल्या ऑफिसकडे चालत चालत निघाला. स्टेशन पासून त्याचं ऑफिस पंधरा मिनिटांवर आणि ही पंधरा मिनिटे तो नेहमी चालतच जायचा. अजूनही डोक्यात त्याच्या तो हिशेब चालूच होता. ऑफिसमध्ये पोचल्यानंतर त्याने फोन चेक केला तर बायकोचा मेसेज, मुलाच्या शाळेत उपक्रमासाठी लागणाऱ्या साहित्याची यादी, फारतर पन्नास रुपये खर्च होतील एवढी. त्याने पॅटच्या मागच्या खिशातून पाकीट काढलं तर धक्काच बसला, पाचशे गायब !! शेवटचे पाचशे गायब !! त्याला दरदरून घाम फुटला. शेवटची आशा होती, तीही अशी संपली. आता उधार कुणाकडे मागावेत? आणि अशी कशी नोट गेली, पाकीट तर खिशातच होतं. डोकं चक्रावून गेलं. काहीतरी करायला हवं पण त्याआधी काम सुरू करायला हवं. वॉशरूम मध्ये जाऊन फ्रेश होऊन आला. कामाला सुरुवात केली. काम करता करता वेळ कसा निघून गेला कळले नाही.



संध्याकाळी ६.२५ ची चर्चगेट-विरार, ही सुद्धा नेहमीची गाडी नेहमीच्या ग्रुप सोबत त्याने पकडली. एक दोन सोडले तर सारे ग्रुप मेंबर गाडीत होतेच. पुन्हा सकाळच्या थट्टामस्करीचा उर्वरित भाग सुरू झाला. पण तो मात्र दुर्मुखलेल्या चेहऱ्याने खिडकीतून बाहेर पाहत होता. ग्रुप मधील एकाच्या लक्षात आलं ते. त्याने विचारले, “काय झाले रे, आज बॉसने शिब्या घातल्या का?” “नाही र” “मग असे चेहऱ्यावर बारा का वाजलेत” मग मात्र त्याने थोडा धीर एकवटून सारं सारं सांगितले अगदी न लाजता. ज्याने त्याला विचारलं होतं त्याने आपलं पाकीट काढलं आणि पाचशे काढले, “हे ठेव आणि एका रे सगळ्यांनी पाचशे पाचशे द्या, भोसल्यांच्या पाकिटातून कुणीतरी पैसे मारलेत.” त्याने आवाज देताच त्या सात-आठ जणांनी पाचशे- पाचशे काढून त्याच्या सुपूर्द केले, तो फक्त आणि फक्त अनिमिष नेत्रांनी त्यांच्याकडे पाहत होता.

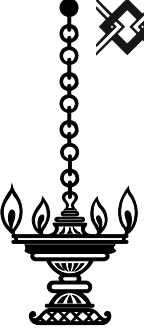
मुंबई सेंट्रल आलं आणि अजून एक ग्रुप मेंबर गाडीत चढला आणि नेहमीच्या सीट्स कडे ग्रुप मध्ये आला . “काय रे भोसले, कसल्या तंद्रीत असतो रे हल्ली, हे घे पाचशे, सकाळी पाकिटातून काढले तरी लक्ष नव्हतं साल्याचं.” “पाचशे नाही, हजार दे” ज्याने मघाशी पुढाकार घेऊन पैसे गोळा केले होते तो म्हणाला. “आणि या पुढे ग्रुप सोबत राहायचं असेल तर अशी

जीवघेणी घाणेरडी मस्करी करायची नाही. “जाऊ द्या ना भाऊ माझे पैसे मिळाले आहेत तर तुम्ही सगळ्यांनी तुमचे तुमचे पैसे परत द्या.”



तो भोसले म्हणाला. “नाही, ग्रुप कडून गिफ्ट समज आणि यापुढे कधीही अडचणीत असशील तेव्हा जरूर सांग, ग्रुप केवळ रेल्वे प्रवासा पुरता नाही, तर आयुष्याच्या प्रवासा करता आहे.” भोसलेकडे आता यासाठी काही उत्तर नव्हते. त्याने पाकीट बॅगेत ठेवले आणि बॅग छातीशी कवटाळून बसला.





सरला

जया पाटील



सरलाच्या ओथंबून भरलेल्या मनाचा बांध फुटला आणि ती सुषमाला मिठी मारून हमसून हमसून रडू लागली. सुषमाने डोक्यावरून, पाठीवरून हात फिरवून तिला शांत केले. नंतर ती सांगू लागली,

आज जवळपास तीन महिन्यांनी सुषमा तिच्या जुन्या घराच्या शेजारच्या मैत्रिणींना भेटायला गेली होती. गाडी बिल्डिंग मध्ये लावून लिफ्टकडे वळणार तोच मागून आवाज आला,

“ताई”

आवाज ओळखीचा. ऐकून तिने पटकन मागे बघितले तर ‘सरला’ दिसली. पांढरफटक कपाळ, चेहरा उतरलेला. शरीराने बारीक झालेली. तिचं पूर्ण रूपच पालटलेलं. तिला बघून काळजात एकदम चर्चर झालं. ही सरला सुषमाच्या बिल्डिंगच्या बाजूलाच असलेल्या झोपडीत राहत होती. सुषमाचे घर पहिल्याच मजल्यावर आणि तिच्या बेडरूमच्या खिडकीच्या खालीच सरलाची झोपडी. जुन्या घरात सुषमाचे कुटुंब जवळपास दहा वर्षे राहत

होते. सरू म्हणजेच सरला दिसायला सुंदर, तसेच स्वभावानेही खूपच साधी होती. हसरी, टवटवीत, रसरशीत असलेली सरला तिचा नवरा श्याम व दोन मुलांसोबत ती तिथे राहत होती. सरलाच्या संसाराची सुरुवात सुषमाच्या समोरच झाली. श्याम हसतमुख होता आणि तो केव्हाही कोणासाठीही मदतीला तत्पर असायचा. सरला आणि श्यामची जुळी मुले राम-लखन, अगदी सहा महिन्यांची असतील रहायला आले तेव्हा. बहुतेक हे जोडपं मध्यप्रदेशातलं असावं. कधी हिंदी तर कधी अगदी व्यवस्थित मराठीत बोलायचे. त्यांच्या राहणीमानावावरून ते थोडेफार शिकलेले वाटायचे. छोट्याशा झोपडीत राहत असले तरी नीटनेटकेपणा, स्वच्छता होती. संध्याकाळी झोपडीच्या अंगणात कधी सरला तर कधी तिचा नवरा श्याम मुलांचा अभ्यास घेतांना दिसायचा. कधी भांडण तंटा नाही की कधी आरडाओरड नाही. सरलाचा नवरा श्याम बिल्डरकडे काम करत होता. सुषमा राहत होती ते आरोही कॉम्प्लेक्स खूप मोठ्ठ होतं. भरतभाई शहांच्या मोठ्या प्रोजेक्ट पैकी तो एक होता. त्यामुळेच तिथे नेहमी नवीन नवीन बिल्डिंगचं बांधकाम सुरूच राहायचे. तर सरला



वेलवेटच्या टिकल्या पाडायचे काम तर कधी धातूच्या बांगड्यांवर रंगकाम फावल्या वेळात करायची. एक आदर्श कुटुंब होते. तिची दोन्ही मुले झोपडीच्या अंगणातच खेळताना व अभ्यास करताना दिसायची. बाकीच्या कामगारांची सुद्धा तिथेच पत्रांचे शेड उभारून राहण्याची बिल्डरने व्यवस्था केलेली होती. त्यापैकीच एका झोपडीवजा शेडमध्ये सरला आणि श्याम मुलांसह गुण्यागोविंदाने रहात होते. सुषमा सणावाराला किंवा केव्हाही उरलेलं जेवण त्यांच्याकडे वाढून देत असे. त्यानिमित्ताने त्या दोघींचे बोलणे व्हायचे. तिला कोणतीही समस्या असली की ती सुषमालाच विचारायची. सरलाच्या मते सुषमा तिची मार्गदर्शकच होती.

“ताई, तुम्ही नवीन घरात गेल्यावर आम्हाला विसरून तर जाणार नाही?” सुषमा दूर जाणार म्हणून सरलाला वाईट वाटत होतं.

“नाही ग वेडे, असे कसे होईल, मी नक्की भेटायला येत जाईन.” सुषमाने भेटण्याचे वचन देऊन तिचे मन शांत केले.

“अरे श्याम, उद्या तू मदतीला येशील का? आणि काही जुन्या वस्तू आहेत त्या तुमच्या काही उपयोगात येत असतील तर घेऊन जा.” सुषमाचा नवरा माधवने आदल्या दिवशी सकाळीच श्यामला विचारले.

“अहो दादा, विचारता काय; हक्काने सांगा काही काम असेल तर. उद्या

मुकादमला सुट्टी मागून घेतो.” श्याम.

नवीन वास्तूमध्ये रहायला येण्याआधीच सुषमाने वास्तूपुजा घातली. तेव्हाही सरला आणि शामने घरचे कार्य समजून तिला सर्व प्रकारची मदत केली होती.

नवीन घरात आल्यानंतर सामानसुमान लावण्यात व घर सजवण्यातच सुषमाचा वेळ गेला. नवीन घर बघायला येणारे नातेवाईक, मित्रमंडळी यातच दोन-तीन महिने कसे गेले ते कळलंच नाही. सुषमा सरलाला पूर्णच विसरून गेली. आज सरलाला ह्या स्थितीत बघून सुषमाला खूपच वाईट वाटले. तिने तिला विचारले,

“काय झाले ग”

सरलाच्या ओथंबून भरलेल्या मनाचा बांध फुटला आणि ती सुषमाला मिठी मारून हमसून हमसून रडू लागली. सुषमाने डोक्यावरून, पाठीवरून हात फिरवून तिला शांत केले. नंतर ती सांगू लागली, “ताई तुम्ही इथून गेल्यानंतर तीन-चार दिवसांनी कामावर भिंतीवर प्लास्टर करताना चवथ्या मजल्यावरून यांचा तोल गेला व खाली पडले. डोक्याला खूप मार लागल्याने दवाखान्यात नेलं, पण काही उपयोग नाही झाला. आम्हाला ते कायमचे सोडून गेले. ताई, आदल्याच दिवशी मुलांच्या शाळेत जाऊन आले होते. बाईनी सांगितलं, तुमची मुल खूप हुशार आहे. चांगल्या मार्कांनी



पास झाली. खूप खूश होते. मला म्हणाले, आपल्या सारखं आयुष्य पोरानी नाही जगायला पाहिजे, त्यांना आपण खूप शिकवू, साहेब करू. ताई, आम्हाला दोघांना शिक्षणातलं एवढं काही नाही समजत. पण शिक्षणाने दिवस बदलतात एवढंच माहीत. ताई आमचं स्वप्न आता कसं पूर्ण होणार? माझ्या एकटीच्या मजुरीत पोटभर जेवायलाही नाही मिळत. मदत मागायची तरी कुणाकडं? आमचे सगळे गणगोत असेच हातावर पोट भरणार.” सांगतांनाही सरलाला अधूनमधून हुंदके येत होते.

“अग, पण तू आम्हाला कळवायचे ना. होईल तेवढी मदत नक्कीच केली असती. कदाचित योग्य उपचार झाले असते.”

“ताई, वेळच अशी होती की काही सुचतच नव्हते. आणि नंतर तुमचा राग देखील आला. कोणाकडून तरी तुम्हाला समजलेच असेल असे मला वाटले. तुम्ही मुद्दाम दुर्लक्ष केलं असावं असंच वाटत होतं. आज तुम्ही दिसल्या आणि मी स्वतःला थोपवू शकली नाही ताई.”

हे सगळं ऐकून सुषमाचे मन सुन्न झाले. सुषमाला स्वतः अपराधी असल्यासारखे वाटू लागले. सोसायटीतल्या कोणाकडूनच ही बातमी तिच्या पर्यंत कशी पोहोचली नाही ह्याचे आश्चर्य वाटले. सरला सोसायटीत सर्वांच्याच परिचयाची होती. त्यातल्या त्यात माझे आणि सरलाचे जास्तच ऋणानुबंध आहेत हे देखील

सर्वांना माहिती होते, तरीदेखील कोणालाही का कळवले नसावे? असा प्रश्न सुषामाला पडला. तिची लहान लहान पोरं डोळ्यांसमोर आली. सरलाला कसे समजवावे तेच तिला कळत नव्हते. एका हसत्या खेळत्या घराला कोणाची तरी नजर लागली होती. सुषमाने तिला धीर दिला.

“हे बघ सरला, आधी तू शांत हो. बघ मी काय सांगते ते नीट ऐक. तुला तुझ्या लेकरांसाठी सावरायलाच हवे. काळच सर्व संकटावर मात करू शकतो. माझ्याकडून शक्य होईल तितकी जास्तीत जास्त तुझ्या मुलांना शिक्षणासाठी मदत करेल. माझ्या नवीन सोसायटीत व मैत्रिणींना तुझ्यासाठी घरकाम असेल तर विचारते.”

सुषमाने तिच्या दोन्ही पोरान्या शिक्षणाची जबाबदारी घेतली. सुषमाच्या दोन्ही मुलांचे शिक्षण संपून मोठ्या मुलाला नोकरी लागलेली होती, व दुसरा मुलगा नोकरीच्या शोधातच होता. सरलाला दोन-चार घरांत घरकाम मिळवून देऊन जास्तीत जास्त मदत करण्याचं आश्वासन सुषमाने दिलं ह्या पेक्षा जास्त काय करू शकत होती ती? एवढ्यानेच सरलाच्या मनावरचा ताण कमी झाला. सरलाचा चेहरा उजळला, तिच्या मनात नवीन आयुष्य सुरू करण्याची उमेद निर्माण झाली. मुलांच्या रूपाने ती उज्वल भविष्य पाहू लागली....





पाणी

पाण्याने केवळ तहान भागत नाही तर ते शरीरातून घातक रसायन देखील बाहेर काढण्यात मदत करते. ज्या प्रकारे अंधोळ केल्याने बाह्य शरीराची सफाई होते त्याचप्रमाणे पाणी पिण्याने आतल्या शरीराची सफाई होते.

नियम-

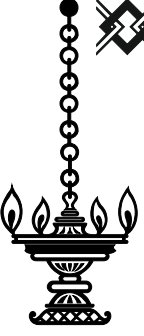
१. सकाळी उठल्यावर १ ग्लास पाणी पिण्याने आपले अंतर्गत अवयव मजबूत होतात. सकाळी पाणी थोडे कोमट करून पिण्याने फॅट्स कमी होतात.
२. अंधोळीनंतर १ ग्लास पाणी प्यायल्याने कधीही बल्डप्रेसरची तक्रार होत नाही.
३. जेवणाच्या ३० मिनिटं आधी २ ग्लास पाणी प्यायल्याने पचनशक्ती वाढते.
४. जेवताना पाणी न पिता जेवण झाल्यावर पाऊण तासाने पाणी प्यावे.
५. पाणी कधीही उभे राहून पिऊ नये.
६. एका वेळी तांब्याभर पाणी पिऊ नये.
७. झोपण्यापूर्वी १ ग्लास पाणी पिण्याने हार्टअॅटक सारख्या त्रासापासून सुटका मिळते.

सुंठ

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

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





आशेची पालवी

पांडुरंग जाधव



“अहो, बाबा, शेतकऱ्याची पोर आहे, काही होत नाही आणि तुमच्या सूनबाईला पण शेतात काम जमायला हवं ना, रिटायर झाल्यावर हेच तर करायचं आहे.” नंदू हसत हसत म्हणाला.

सकाळी साधारण नऊच्या सुमारास श्रीपतीने बैल नांगराला जोडले. पारू न्याहारी घेऊन येईपर्यंत चिखल करून चोंडा लावणीला तयार करून ठेवू. न्याहारी केली की बैल देऊ कुरणात सोडून चरायला आणि भात लावू, असा विचार करून त्याने नांगर जुंपला आणि शेत नांगरू लागला. यावर्षी कोरोना महामारीने जग धास्तावलंय पण शेतकऱ्यांनं घरी बसून कसं चालेल? यंदा पाऊसही छान आहे, वेळच्या वेळी फोड, बेर झाली असल्यामुळे आता चिखल करताना जास्त त्रास होणार नाही.

श्रीपतीची अर्धी अधिक नांगरट झाली असेल आणि त्याला कुकारी ऐकू आली. पारूची कुकारी होती, ती न्याहारी घेऊन आल्याची वर्दीच जणू !! त्याने कुकाऱ्याच्या

दिशेला पाहिलं. चढण उतरून पारू येत होती पण तिच्यासोबत आणखीही काही माणसं होती. कोण बरं हे? जसजशी ती सगळी जवळ येऊ लागली तेव्हा त्याच्या लक्षात आलं, अरे हा तर आपला नंदू आणि ही त्याची बायको आणि मुलगी !! त्याने नांगर थांबवला. बांधावर आला, पुन्हा एकदा नीट बारकाईने पाहू लागला, एव्हाना नंदू, पारू, सून, नात अगदी जवळ पोहचले होते.

नंदू जवळपास वीस वर्षे मुंबईत चांगल्या कंपनीत मोठ्या हुद्यावर नोकरीला आहे आणि सुनबाई सुद्धा अकाउंटंट की काहीतरी आहे; पण या महामारीमुळे मुंबई सुरक्षित नाही आणि वर्क फ्रॉम होमची सुविधा उपलब्ध आहे म्हणून नंदू आपल्या कुटुंबासोबत गावी आला होता. दिवसभर माळ्यावर आपल्या लॅपटॉप समोर बसून काहीतरी खाटखूट चाललेलं असतं दोघांचं, कधी कधी तासतासभर इंग्रजीतून फोनवर काहीबाही बोलत असतात. मुंबईतून गावी आले ते सुद्धा कामं घेऊनच. एक महिना झाला आता या गोष्टीला! श्रीपतीने अपेक्षाच केली नव्हती की, नंदू शेतावर येईल तो ही आज लावणीच्या पहिल्या दिवशी. कारण मुंबईतून



आल्यापासून तो गावसुद्धा नीट फिरला नव्हता आणि आता त्याला शेतात काही रस उरला असेल असं वाटत नाही.

नंदू शेताच्या बांधावर पोचला. श्रीपतीच्या डोळ्यांत संमिश्र भाव होते.

“नंद्या, आज काम नाय काय आणि या पोरींना कशाला आणली व पावसापाण्यातना?” श्रीपतीने संमिश्र भावनेनेच विचारले. “बाबा, रजा टाकलीय चांगली आठ दिवस दोघांनी पण, लावणी आहे ना.” नंदू म्हणाला. “आरं पर आता तुला जमणार हाय काय शेतातला काम आणि या पोरींना पाऊस बाधल, बाबा.” श्रीपती

काळजीनं म्हणत होता. “अहो, बाबा, शेतकऱ्याची पोर आहे, काही होत नाही आणि तुमच्या सूतबाईला पण शेतात काम जमायला हवं ना, रिटायर झाल्यावर हेच तर करायचं आहे.” नंदू हसत हसत म्हणाला. “आरं पर?” श्रीपतीचे प्रश्न संपत नव्हते. “बाबा, लॅपटॉप चालवायच्या आधी हे हात नांगरावर चाललेत, असं कसं विसरतील ते, चला न्याहारी करून घ्या, आज मी नांगर धरणार.” नंदूने एवढं म्हणताच श्रीपतीच्या डोळ्यांत पाणी तरळलं. आपल्यानंतर शेतीचं काय ही चिंता आता त्याला सतावणार नव्हती.

चारीळ्या

लुटावे कधीतरी शब्दांनीही
प्रेमाने कधीतरी मनवावे
ओळीतील प्रत्येक शब्दाला
तो जन्मतःच सजवावे

रिक्त परतात तेच प्रवाह
प्रेमाचे ते शूरवीर स्वरे
स्ववळूनही ढवळत नाहीत
तेच असतात स्वरे प्रेमझरे

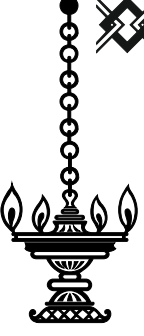
पापणीला मी समजवले
तू बांध आहेस आठवांचा
त्या ओळींनाही बेडी घालेन
जागर करेन तुझ्या प्रेमाचा

श्वासालाही तूच समजव
शपथ घालून भावनेला
थंड वारा स्पर्शल थोडा
कवटाळ मग आठवणीला...



- निशा शिंदे





काव्यसृष्टी

आरोग्याचे धन

आरोग्याचे धन | मानवा लाभले
सृष्टीने जपले | चिरतरु |

किती भाग्यवान | धरणी ही माता |
मेवा देई हाता | फळफुले |

जाणावे महत्त्व | आता निसर्गचे |
आरोग्याशी नाते | जपे सृष्टी |

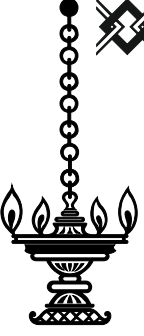
वृक्षवल्ली आम्हा | प्राणवायू देई |
वायू नको घेइ | शोषोनिया |

संत जन म्हणे | आरोग्य जपावे |
भजनी रमावे | भक्तीमार्ग |

आरोग्य हे धन | कशात मोजावे |
मूल्य ते जपावे | संस्कारांचे |

-आश्विनी सोपान म्हात्रे





योग

सूर्य नमस्कार देई
सर्वांगास आकारही
नी स्नायूंना मजबुती
आसनराज तो होई

शंख प्रक्षालन क्रिया
पोटालाही पीळ देई
पाणी जाई शंखातून
नी शरीर साफ होई

भुजंगासन म्हणजे
आसनांचा मेरूमणी
पाठीचा पोटाचा ताण
क्षणार्धात दूर होई

ताडासन वृक्षासन
रोज करावे नेमाने
वात विकार जाऊन
उंची वाढते जोमाने

गोमूखासन आसन
जे बसून करण्याचे
मच्छिद्रासनाने वाजे
बाराच मधुमेहाचे

ध्यानमुद्रा, प्राणायाम
सूत्रेच मुख्य योगाची
नेमाने करता होते
मशागत ही मनाची



-स्मिता अमित हर्डीकर



विषाणू देवा!



पाऊस सरला उन्हे तापली
विषाणूंनी अन् संधी साधली
व्हायरस सारे व्हायरल झाले
ताप तापून जनगण थकले

चिडचिड सदैव वाटे भारी
पंधरवड्याची कैदच घरी
विषाणू राजा कृपा करी
नको पडो कुणी आजारी

ऑक्टोबर हीट सुरू जाहली
विषाणुंची खूप प्रजा व्यायली
वातावरण झाले उष्ण दमट
विषाणू निपजले कितीक पट

विषाणूदेवा पडतो पाया
त्राण न उरले थकली काया
दिवसांमागून दिवस वाया
सांगा, जाल कवण उपाया?

सर्दी खोकला घसा धरला
अंगोअंगी बहु ताप भरला
खोकून खोकून छाती भरली
वाघोबाची केवळ शेळी उरली

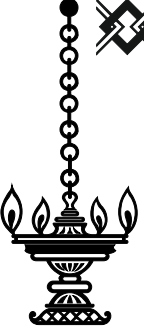
थंड पाणी पिऊ नको
बाहेर काही खाऊ नको
सुट्टी घेऊन आराम कर
प्रसन्नवदने वदती डॉक्टर

अंगी बळ ना काही उरते
पाय उचलता धडकी भरते
उठणे बसणे नकोच वाटे
सर्वत्र दिसती बाभूळ काटे

आयुष्य म्हणजे केवळ तरणे
वाहत जाईल तिथेच वाहणे
हात-पाय आपुले फक्त बहाणे
आपुल्या हाती ना आपुले जिणे

- -प्रा. अरूण सुका पाटील





गुपित मनीचे

हे गुपित मनीचे सांगू कुणा?
कानी वाजतो खुळखुळा
दिसे सर्वत्र श्याम सावळा
नभी, सागरी, भुतळा

काम-धाम घरदार विसरली
मनी लागला तुझा लळा
लपलास कुठे तान्ह्या बाळा
जीव झाला वेडा खुळा

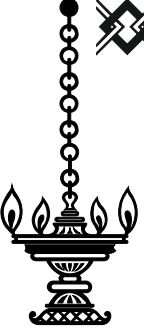
कधी हसते, कधी रुसते
स्वतःशीच बोलत बसते
काऊ चिऊंना घेऊन संगे
त्याच्याशी खेळत असते

बाळ-स्पर्शाची ओढ मजला
सांगू कशास आणि कुणा
दिवस मोजते, वाट पाहते
येणार कधी नवा पाहुणा?



- प्रा. अरुण सुका पाटील





देव भरुन राहिला...

देवा तुला शोधू कुठे
मना नच प्रश्न पडे
जळी स्थळी पाषाणीही
तूच आहे चोहीकडे

व्यापलास चराचरी
माता, पिता, गुरू ठायी
वंदनीय थोर सारे
ठेवू मस्तकास पायी

उभा राही युगे युगे
भक्तासाठी विटेवर
बैसे जनीसवे कधी
दळण्यास जात्यावर

देव दिसे निर्झरात
जसे सूर बासरीत
कळी आणिक फुलांत
कधी डोंगर दरीत

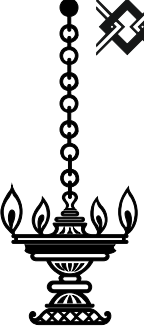
कुठे लववावे माथे?
नको दान आणि धर्म
देव भेटतसे त्याला
नित्य करूनिया कर्म

नका शोधू ईश्वरास
जाणूनिया घेऊ त्याला
कधी कुठल्या रूपात
भेट देतसे भक्ताला

देव नसे देवळात
वसे तोही अंतरात
देव भरुन राहिला
थुम्हा-आम्हा माणसात!

-कविता झुंजारराव





तिला काळजी सगळ्याचीच!

अंगात ताप, सर्दी, खोकला
तिला पर्वा ना कशाशीच
उसने आणते अवसान
तिला काळजी सगळ्याचीच!

बोलो कोणी काहीही
खट्टू होते मनाशीच
दुखवत नाही कोणास
तिला काळजी सगळ्याचीच!

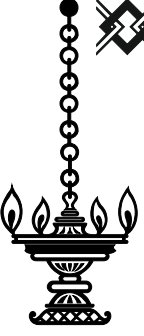
वेडी, मूर्ख, बेअक्कल, अज्ञानी
तुलना तिची ह्यांच्याशीच
मतलबी दुनियेचे हिशोब ना ठावे
तिला काळजी सगळ्याचीच!



ओढून घेई अंगावर खूपदा
असणारी कामे दुसऱ्यांचीच
दुसऱ्यांचा विचार करत जगे
तिला काळजी सगळ्याचीच!

-वैभव दि. धनावडे





आरती आरोग्य

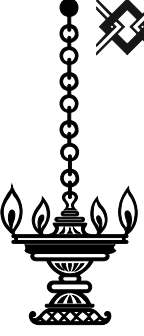
जय देव, जय देव, जय आरोग्य देवा
न असावा पथ अमुचा, रोगाच्या गावा
सुदृढ आरोग्य जणू, अमृत चषक ओठी
सुंदर जीवन फुल नच, कुठल्याच दिठी
प्रसन्नतेचे वरदान द्यावे, न घ्यावी कसोटी
दारी आल्या रोगावर देवा, हाणावी काठी.....धृ.....१

धष्टपुष्ट-श्रमजीवी, काया अनमोल
स्थावर-सोने-नाणे, कायेपुढे न मोल
उत्तम आरोग्यपुढे, मालमत्ता फोल
बाजू कर विचार सारे, पिट आरोग्य ढोल.....धृ.....२

खूश असो आम्हावर, आरोग्य संपंदा
रोगराईने न मारावी, आम्हावर गदा
नांदावी जोडी प्रेमे आमुची कृष्ण राधा
ह्याउपर अति हव्यास मनी नाही कदा..... धृ.....३

कल्पना मापूसकर





चाळीशीपारची बात

न्यारी चाळीशीपारची बात
झेली सुखदुःखाची बरसात
अजूनही जपलेलं बालपण
मुलांसवे पुन्हा जगू पाहतात

न्यारी चाळीशीपारची बात
आदर पडतो सहज पदरात
दृष्टिकोन होत जातो पक्का
अनुभवांनी विचार टाकती कात

न्यारी चाळीशीपारची बात
कधी वाटे गवसली सुखं नात्यात
कधी वाटते एकाकी घोळक्यातही
छंद राखा, सोबतीला येतील कामात

न्यारी चाळीशीपारची बात
आरोग्य समस्या ना सोडती पाठ
गोळ्यांची वाढत जाईल संख्या
जगण्याची उमेद तेव्हा देईल साथ

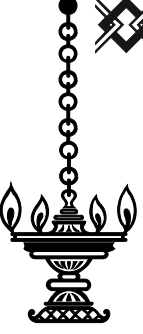
न्यारी चाळीशीपारची बात
मेनोपॉजची अटळ चालती वाट
त्यागू लागतं गर्भाशय कधी कोणा
खंबीर स्त्रीत्वाची खऱ्या अर्थाने पडते गाठ



(सर्व ४०-४५ मधील तरुणबालकांना)

-वैभव दि. धनावडे





पाककृती

अंबाडीच्या बोंडीचे सरबत



साहित्य: अंबाडीच्या बोंड्या २५०ग्रॅम, साखर २५०ग्रॅम, सेंधव मीठ अर्धा टी स्पून, आवडत असल्यास काळे मीठ, जिरे पावडर अर्धा टी स्पून.

कृती: अंबाडीच्या बोंडीच्या राणी कलरच्या पाकळ्या हाताने काढून घ्या. त्या सर्व पाकळ्या पाण्याने स्वच्छ धुऊन घ्या. पातेल्यात दोन वाट्या पाणी घेऊन गॅसवर ठेवा. पाण्याला उकळी आली की त्यात या धुतलेल्या लालबोंडीच्या पाकळ्या टाका आणि ढवळत रहा. पाकळ्या

एकजीव शिजल्या की त्यात साखर घाला व सतत ढवळत रहा आणि हे मिश्रण गाळून घ्या. थोडे थंड झाले की त्यात सेंधव मीठ घाला. पूर्णपणे थंड झाले की बॉटलमध्ये भरून फ्रीजमध्ये ठेवा. ज्यावेळी आपल्याला सरबत करायचं असेल तेव्हा बॉटलमधील भरलेलं सरबत आवश्यक तेवढ्या पाण्यात घालून वेळेवर आपण सरबत तयार करू शकतो. आवडीनुसार त्यात जिरेपूड आणि काळे मीठ सुद्धा घालता येईल. नैसर्गिकरित्या तयार झालेले राणी कलरचे सुंदर सरबत तयार होते.

फायदा - उन्हातून आल्यानंतर हे सरबत घेतल्यास शांत वाटते. कारण जिरे आणि लाल बोंडीतील थंडपणा हे तत्त्व यात असल्याने उन्हाळ्यात शरीराला फायदेशीर ठरते.

-ऋजुता तायडे



अंकुरित मुगाचे कटलेट



साहित्य – १ कप मोड आलेले मूग, १ कप उकडलेला बटाटा, अर्धा कप ब्रेडचा चुरा, कोथिंबीर, पुदिना, बारीक चिरलेला कांदा, आलं लसूण हिरवी मिरची पेस्ट १ चमचा, लाल तिखट, आमचूर पावडर, चवीनुसार मीठ, तळण्यासाठी तेल.

कृती – मोड आलेले मूग, उकडलेला बटाटा, ब्रेड क्रम्स, कांदा लसूण मिरची, कोथिंबीर थोडा पुदिना पाने, मीठ तिखट सर्व पदार्थ मिसळून घ्या, गरज लागेल तरच थोडेसे पाणी टाका, वरील मिश्रणाचे छोटे छोटे वडे बनवून तेलात तळून घ्या. चटणी किंवा केचप सोबत

खायला द्या.

ब्रेड रोल

साहित्य: ब्रेड, उकडलेला बटाटा, गाजर कीस, पनीर, हिरवी मिरची अद्रक लसूण पेस्ट, चवीनुसार मीठ

कृती : सर्व एकत्र कालवून घ्या ब्रेड पाण्यातून लगेच काढायचा आणि आकार बदलून देता दोन्ही हातात दाबून पाणी पिळून घ्यावे आता हे मिश्रण त्यामध्ये ठेवून बंद करायचा व रोल सारखा आकार देऊन तळून घ्यायचे झाले ब्रेड रोल तयार ?



साबुदाणा पापड्या

साहित्य: १किलो साबुदाणा (४ ग्लास), २४ ग्लास पाणी (१ ग्लास साबुदाणा ला ६ ग्लास पाणी), १/२ किलो बटाटा, २० तिखट मिरची, १४ चमचे मीठ, २ चमचे जिरें.

कृती : साबुदाणा सकाळी भिजत घालावा, रात्री २४ ग्लास पाणी उकळून घ्या. त्यात मीठ, हिरवी मिरची, आणि जिरें घालावं नंतर साबुदाणा घालावा, ५ मिनिटे ते उकळून घ्यावे. नंतर गॅस बंद करून बटाट्याचा कीस घालून ढवळून घ्यावे, मग झाकण बंद करून २ तासांनी पुन्हा ढवळावे. सकाळी वाळवण घालावे.

-अर्चना गोरे



बोंबील (ओले) रस्सा

शाहित्य: अर्धा किलो बोंबील, अर्धी वाटी ओला खोबरा, पाव वाटी कोथिंबीर, दोन हिरव्या मिरच्या, दहा ते बारा लसूण पाकळ्या, दीड चमचा सोनारी मसाला, अर्धा चमचा हळद, चिमूटभर हिंग, चवीनुसार मीठ, तीन कोकम, तेल फोडणीसाठी.

रकृती: बोंबील स्वच्छ धुऊन त्याचे दोन तुकडे करून घेणे. हिरवे वाटण वाटून घेणे. पातेले तापत ठेवणे. त्यात तेल, हिंग घालणे. हिरवा वाटण तेलात परातणे त्यात सोनारी मसाला, हळद घालायची व ते परतून घेणे दोन वाट्या पाणी घालून त्यात कोकम, मीठ घालणे. एक उकळी काढायची त्यात बोंबील घालणे व पाच मिनिटे चांगले शिजवणे वरून बारीक चिरलेली कोथिंबीर घालणे. **टीप: जास्त शिजवू नये. कारण बोंबील कुस्करून जातात.**



- गौरी धबडे

कढीपत्त्याची चटणी

शाहित्य: २ वाट्या कढीपत्त्याची पानं-धुवून कोरडी केलेली, १ वाटी बिन पॉलिशचे तीळ, २ टीस्पून तिखट, मीठ चवीनुसार, २ टीस्पून तेल

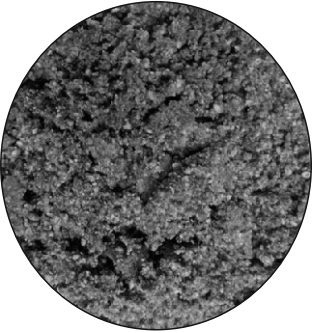
कृती: १) एका नॉनस्टिक पॅन किंवा कढईत तेल गरम करा. त्यावर कढीपत्त्याची पानं घाला. २) मध्यम आचेवर मधूनमधून परतत ती कुरकुरीत होऊ द्या. कुरकुरीत झाली की थंड करा.

३) तीळ कोरडेच लाल रंगावर भाजा.

४) पानं आणि तीळ थंड झाले की मिक्सरमध्ये घालून जाडसर वाटा.

५) त्यात तिखट-मीठ घाला आणि परत एकदा फिरवा. अगदी बारीक पूड करू नका. कढीपत्त्याची चटणी तयार आहे.

या चटणीत कढीपत्त्याचं प्रमाण आपल्याला हवं तितकं वाढवू शकता. भाकरी किंवा पोळीबरोबर तर ही चटणी मस्तच लागते. पण गरम आसट भातावर ही चटणी आणि तूप घालून खाल्लंत तर बोटं चाटत रहाल!



बोंबलाचे सुखे

साहित्य: १५ ते २० बोंबील, एक हिरवी मिरची, सात ते आठ लसूण पाकळ्या, थोडी कोथिंबीर, दीड चमचा सोनारी मसाला, अर्धा चमचा हळद, चिमूटभर हिंग, दोन कांदे, चार कोकम, तीन ते चार टी-स्पून तेल, चवीनुसार मीठ.

कृती: प्रथम बोंबील कापून स्वच्छ करावेत. स्वच्छ धुऊन घ्यावेत. कांदा बारीक चिरून घेणे. मिरची, लसूण, कोथिंबीर एकत्र बारीक करून घेणे.

कापलेले बोंबील पाण्यात १५ ते २० मिनिटे भिजत ठेवणे त्यानंतर लोखंडी तवा तापत ठेवणे. त्यात तेल घालणे. तेल तापल्यावर त्यात हिंग घालणे. बारीक चिरलेला कांदा घालणे. कांदा लालसर करणे त्यात हिरवी पेस्ट टाकणे. मसाला व हळद टाकणे. पाण्यातून बोंबील काढून ते कांद्यामध्ये टाकणे. कोकम, मीठ टाकणे. वर झाकण ठेवून बोंबलांना चांगली वाफ काढणे. बोंबील चांगले शिजल्यास गॅस बंद करणे. वरून कोथिंबीर घालावी.

टीप: बोंबील सुखे करताना ते कापून पाण्यात भिजत ठेवणे. त्यामुळे बोंबील चांगले शिजतात. कच्चे राहात नाहीत.

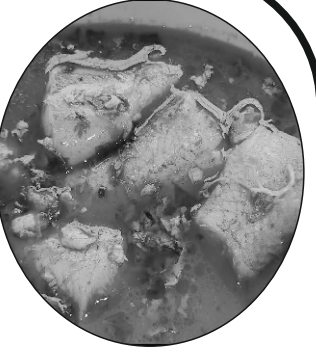
तिसऱ्यांचा रस्सा

साहित्य: अर्धा किलो तिसऱ्या, दोन मोठे कांदे, चार पाकळ्या लसूण, दोन तमालपत्र पाने, पाच ते सहा काळी मिरी दाणे, चवीनुसार मीठ, दोन चमचे सोनारी मसाला, अर्धा चमचा हळद, चिमूटभर हिंग, दोन मोठे चमचे तेल, चार ते पाच चमचे कांदा खोबरे, एक बटाटा.

कृती: प्रथम तिसऱ्या चांगल्या स्वच्छ धुऊन घेणे व मधोमध कापून घेणे. पातेले गरम करायला ठेवायचे. त्यात तेल घालायचे. तेल गरम झाल्यावर त्यात लसूण पाकळ्या ठेचून घालायच्या व हिंग घालायचे. तमालपत्र व काळीमिरी घालायची. चिरलेला कांदा घालून चांगला लालसर करायचा. कांद्यात सोनारी मसाला, हळद घालून एक मिनिट परतायचे त्यात तिसऱ्या घालायच्या व बटाट्या फोडी करून घालायच्या. रस्सा किती वाढवायचा आहे त्यानुसार पाणी घालायचे व चांगले उकळी काढायची. बटाटा शिजला की मग कांदा खोबऱ्याचे वाटण घालायचे व मीठ घालायचे. झणझणीत रस्सा तयार.

टीप: तिसऱ्या चांगला धुवायच्या. कारण त्यात खूप माती व वाळू असते.

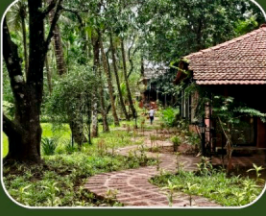
- गौरी धबडे





With best compliments from

रस्टिक हॉलिडेज



Rustic Holidays - कोकणाच्या निसर्गाच्या सान्निध्यातील तुमची सुट्टी शहरी गोंधळा पासून दूर, शांततेचा अनुभव घ्यायचा आहे का ? मग Rustic Holidays ला या आणि निसर्गरम्य वातावरणात, पारंपरिक कौलारू घरांमध्ये आराम करा .

आमची खास वैशिष्ट्ये:

- शेतातील ताजं, चविष्ट जेवण
- ट्रेकिंग आणि जंगल सफारीचा रोमांचक अनुभव
- योगा, मेडिटेशनसाठी शांत जागा
- स्थानिक संस्कृतीचा प्रत्यक्ष अनुभव
- रात्रीच्या कॅम्पफायरसह गप्पा गोष्टी
- पुस्तकालय आणि मुलांची खेळण्याची जागा

तुमच्या कुटुंब आणि मित्रां सोबत येऊन, आजच तुमचे बुकिंग करा आणि कोकणातील निसर्गाचा आनंद लुटा ! Rustic Holidays - जिथे प्रत्येक क्षण विशेष असतो !

अजून माहितीसाठी संपर्क करा -



संपर्क: +91 98203 40332



ईमेल: contact.rustic.holidays@gmail.com



वेबसाइट: <https://rusticholidays.co.in/>



फेसबुक आणि इन्स्टाग्रामवर Rustic Holidays ला फॉलो करा -



Rustic Holidays



With Best Compliments from



24X7 On Call Support
92226 92226

**HIGH SPEED
FTTH BROADBAND**

500 Mbps

@
₹ 499/- Monthly*



FREE
INSTALLATION



100%
FIBRE NETWORK



FREE TO USE
DUAL BAND WI-FI ROUTER



24/7 ON CALL
SUPPORT

Premium OTT Entertainment



+ **10** OTT
APPS



www.mach1broadband.com

*Mentioned offer is the onboarding plan for first 180 days only.

wa. 1. 1st September 2023