आरोग्य मंत्र

दिवाळी विशेषांक २०२६

संपादक
डॉ. विलास पवार



ओम पब्लिकेशन

स्वागत मूल्य : २३०/-

तुमची आवडती TVS आजच घरी आणा

TVS

HERMES TVS

Manpada | Ovala | Shahapur

Jupiter
SPECTRAL COLOUR SCOOTER



दिवाळी निमित्त खास ऑफर

TVS Apache SERIES
RACING DNA UNLEASHED

TVS RONIN

NTORQ



ऑफर्ससाठी Hermes TVS ला आजचं संपर्क करा : 86570 60277

TVSHermesAutomotive

hermes_tvs

With best compliments from

AKASH CHAVHAN

Akash Vilas Chavhan
+91 82373 59394

akashvchavhan0015@gmail.com

Shop No 7, Nestle Heights, Near
Bhoir Wadi, Jivdani Road, Virar East.



दिवाळी विशेषांक २०२६

आरोग्य मंत्र

-: संपादक :-
डॉ. विलास पवार



प्रकाशन
ओम पब्लिकेशन

ओम पब्लिकेशनने हा दिवाळी अंक प्रकाशक डॉ. विलास पवार यांनी, एम. ३, पॅराडाईज टॉवर, गोखले रोड, नौपाडा, ठाणे फोन नं. ०२२- ६९३०९१९७ येथे छापून तेथेच प्रसिद्ध केला. अंकात छापलेल्या मताशी संपादक संपूर्ण सहमत असतीलच असे नाही.

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

अनुक्रमणिका

लेख

१. स्व -विचार तारक मारक - डॉ. सुवर्णा पाटील..... ०५
२. चला करूया योगासने - भारती सावंत..... ०७
३. मानसिक खेळ - डॉ. सुवर्णा पाटील..... १३
४. परिचारिका आणि रुग्णसेवा - निशा शिंदे-खरात १७
५. अवयवदान ही आजच्या काळाची गरज -भूषण सहदेव तांबे..... २१
६. ट्रेनिंग नंतरील ती - निशा शिंदे-खरात..... २५
७. समझोता गमोंसे करलो -कविता झुंजारराव..... २७
८. अवयवदान - भारती सावंत..... ३१

कथा

९. माझे मरण मी पाहिले डोळा ...- संतराम नाना पाटील..... ३५
१०. सांज का भूला - साधना राजेंद्र झोपे ५१
११. सोनेरी अश्रू - किसन पेडणेकर..... ५९
१२. कांदेपोहे - नेहा उजाळे..... ६३
१३. अज्ञानात सुख असते...- निलेश बामणे ६९
● काव्यसृष्टी..... ७५
● पाककृती..... ७९





संपादकीय...



मन करा रे प्रसन्न आरोग्याचा मंत्र

आपल्या सर्वांच्या आयुष्यामध्ये अनेक गोष्टींना महत्त्व आहे. आपले नातेसंबंध सखे-सोयरे, मित्रमंडळी असे सगळेच जिवाभावाचे आपल्या सोबती असतात. किंबहुना आपल्याला हे सगळे सोबत हवे असतात. या सगळ्यांचे आणि आपले सुद्धा आरोग्य हा नेहमीच महत्त्वाचा विषय ठरलेला असतो. मराठीत 'काळजी घे/ घ्या', आणि इंग्रजीत 'टेक केअर' असे नेहमीच ओघाने बोलतो. कधी कधी आपले सोबती, सखा- सखी आपल्या आरोग्य बिघडवण्याचा किंवा त्यांचे आरोग्य आपण बिघडवण्याचे प्रकार घडतातच. अर्थातच हे सगळे मानसिक अपेक्षा आणि मानसिक कमतरता याचे ते परिणाम असतात.

मानसिक क्षमता आणि मानसिक दृढता आपल्याला अनेक विचारांशी सहमत करते.काही विचार आपल्याला विरोधक बनवते. काही वेळेला समर्थक बनवते. तर काही वेळेला 'आपण बावळट आहोत' असे सिद्ध करते. आपले आरोग्य हे अनेक वेळेला शारीरिक विकारामुळे स्पष्ट केले जाते म्हणजे उदाहरणार्थ अपचन, डोकेदुखी, पोटदुखी, दातदुखी, कान दुखणे, डोळ्यांचा त्रास इत्यादी. त्याहून पुढे आपल्याला शारीरिक अवयवांची विकारग्रस्तता समोर येते. रक्तदाब (ब्लडप्रेशर) मधुमेह (डायबिटीस) हे तर शारीरिक व्याधीचे मूळ आहेत रोग नाहीत असे आरोग्य विज्ञान सांगत आलेले आहेत. प्रत्यक्षात जे काही आपले शारीरिक विकार आहे ते मानसिकता आणि मनाच्या हिंदोळ्याशी संबंधित आहेत असे अनेकांचे मत आहे. यातील खरेपणा-खोटेपणा न शोधता फक्त एकाच मुद्यांवर विचार केला तर आपण आपले मन सुदृढ ठेवणे, मनाचे विकार निर्माण होऊ दिले नाही तर शारीरिक व्याधी सुद्धा आपल्याला होणार नाहीत. आपल्याला 'मन' या शब्दाची व्याख्या करता येत नाही. कोणी मन म्हणजे मेंदू समजतो. कोणी हृदय म्हणजे मन समजतो. परंतु या सगळ्यांचा शोध न लावता मनाची आणि मेंदूची सांगड घालणे, त्यांना विकारग्रस्त न बनवणे हाच तर आरोग्याचा मूलमंत्र आहे. मानवी आयुष्याचा शेवट हृदय आणि मेंदू या दोघांचे थांबणे, काम बंद करणे यामुळे स्पष्ट जाहीर केला जातो. एकाचा सुद्धा काम थोडेफार चालू राहिले तर माणसाचा शेवट झाला असे समजता येत नाही. याचाच अर्थ 'मन करा रे प्रसन्न, सर्व सिद्धीचे आगर' हाच मंत्र आपण पाळला आणि अंगीकारला तर आरोग्याचा तो महामंत्र असेल. आरोग्यदायी आयुष्याच्या पायघड्या आपल्यासाठीच असतील.

दिवाळीच्या आरोग्यदायी आणि आनंदी, सुखदायी शुभेच्छा !




टीजेएसबी सहकारी बँक लिमिटेड.
मल्टी-स्टेट शेड्युल्ड बँक
Bharose ka Bank Bhavishya ka Bank
दिव्यांची परंपरा...
स्वप्नांची नवी दिशा.
हा दीपोत्सव आपल्या आयुष्यात
प्रकाश, आनंद आणि समृद्धी
घेऊन येवो.
आपणांस व आपल्या परिवारास
दीपावलीच्या
हार्दिक शुभेच्छा!
www.tjsb.bank.in | Toll Free: 1800 266 3466 | 1800 103 466



स्व -विचार तारक, मारक

-डॉ. सुवर्णा पाटील

स्वत:चं जग निर्माण करतात ज्यात त्यांची बघण्याची दृष्टी फिक्स होते आणि त्या नजरेतूनच त्या सर्व व्यक्तींना, आजूबाजूच्या समाजाला त्याच दृष्टिकोनातून बघतात.

मना मानसीं दु:ख आणूं नको रे।
मना सर्वथा शोक चिंता नको रे ।
विवेके देहेबुद्धि सोडूनि द्यावी।
विदेहीपणें मुक्ति भोगीत जावी ॥

जगी सर्वसूखी असा कोण आहे।
विचारें मना तुंचि शोधुनि पाहे।
मना त्वांचि रे पूर्वसंचीत केले।
तयासारिखे भोगणें प्राप्त जाले॥

Who kills you daily? तुम्हाला कोण मारते. हे मारणे म्हणजे एकदाचे नाही तर रोजचेच.

हा प्रश्न वाचून वाचकांच्या मनात काही प्रश्न येतील. आम्हाला रोज कोणी मारतंय आणि आम्ही प्रतिकारही करत नाही हे कसं शक्य आहे. आणि हो; कुणी कुणाला रोज मारत नसते. हा आपला वरवरचा विचार. परंतु याचे उत्तर जर ऐकले तर कळणार की तुम्हाला कोण मारतंय आणि उत्तर आहे your won destructive thoughts.

हो, हे खरे आहे. माणसाच्या मनात येणारे नकारात्मक विचार त्याला रोज थोडे थोडे मारत असतो. त्याच्यातील सकारात्मकता कमी करत असते. त्याच्यातली ऊर्जा कमी करत असते. शरीर क्षीण होत असते. मेंदूची कार्यक्षमता हळूहळू घटत असते. हृदयावरचा ताण वाढत असतो आणि एक सुदृढ शरीर आजारांकडे वाटचाल करते. एवढे घातक आहे स्वत:चेच विचार ज्यावेळेस स्वत:ला मारत असतात.

हे विचार म्हणजे कोणते? तर सतत चिंता करणे, काळजी करणे, न घडलेल्या घटनांची मनात भीती बाळगणे, भूतकाळातील गोष्टी वारंवार विचारांच्या शृंखलेत आणत राहणे, कुणाबद्दल द्वेष वाटणे, हेवा वाटणे, स्वत:त कमी असलेल्या

गोष्टींबद्दल लज्जा वाटणे. कुणाची प्रगती बघून द्वेष वाटणे, दुसऱ्यांशी नेहमी स्पर्धा करणे. असे हजारो कारणे आहेत ज्यामुळे आपण नको असलेल्या गोष्टींचा विचार करतो. जर हा विचार सतत चालू राहिला तर मानसिक आजाराकडे आगेकूच करीत असतो.

काही विचार मात्र आपोआप येत असतात. जसे स्किझोफ्रेनिया आजारामध्ये. यावेळी मात्र मेंदूमध्ये रासायनिक प्रक्रिया घडत असते. त्यामुळे भ्रम निर्माण होतात. वेगवेगळे आवाज ऐकायला येतात. एखादी कृती करायला भाग पडतात. अशा रुग्णांना योग्य वेळी योग्य उपचार खूप महत्त्वाचे असतात.

आपण या आजाराच्या भागाकडचा विचार करणार नाही. तर नियमितपणे सर्वसाधारण माणसाला त्याच्या दैनंदिन जीवनामध्ये येणारे विचार आणि त्यापासून होणारा त्रास यावरच बोलणार आहोत.

अतिविचार करणाऱ्या व्यक्ती सुरळीत चाललेले जीवनसुद्धा कठीण करून ठेवतात. सुरुवातीला एखादी विचार करायचा आणि वारंवार तो विचार मनात यायला लागला तर त्या व्यक्तीची कृती देखील त्या विचारानुसारच होत जाते. कुणाविषयी एकदा शंका आली तर ती शंका वारंवार त्या मनात घुसडत राहतात आणि ते त्याचे ठोस रूप तयार करतात. जरी ती व्यक्ती शंकेनुसर वागतही नसेल तरी यांच्या दृष्टिकोनातून त्या व्यक्तीबद्दल तोच अनुभव घेत राहतात.

स्वतःचं जग निर्माण करतात ज्यात त्यांची बघण्याची दृष्टी फिक्स होते आणि त्या नजरेतूनच त्या सर्व व्यक्तींना, आजूबाजूच्या समाजाला त्याचा दृष्टिकोनातून बघतात आणि स्वतःचे शत्रू होत जातात. तिथे दुसऱ्या कुणाचा सहभाग नव्हता. इथे दुसऱ्या कोणाचाच त्रास नव्हता किंवा इथे दुसरे कोणी त्यांना मारतही नव्हते, त्यांचा अपमानही करीत नव्हते. परंतु त्या व्यक्तीची स्वतःचेच विचार स्वतःलाच हानी पोहोचवत होते.

म्हणूनच सुरुवातीला सांगितले होते की, आपले विचार हे चांगले असतील, सकारात्मक असतील तर ते आपल्यासाठी तारक ठरतात, परंतु हेच जर नकारात्मक असतील तर ते आपल्यासाठी मारक ठरतात. शेवटी हेच who kills you? Your own negative, destructive thoughts.

अशा विचारांपासून मुक्ती मिळवा आणि एक सकारात्मक जीवन जगा.



चला करू या योगासने

- भारती सावंत

निसर्गाच्या सहवासात योगा केल्याने आपल्या शरीरावर त्याचा चांगला परिणाम होतो. योगा अभ्यासामध्ये आसन यांना विशेष महत्त्व आहे. शरीराचा प्रत्येक अवयव यामुळे कार्यक्षम होतो.

'शरीर माध्यम खलू धर्म साधनम' ही संस्कृत उक्ती आपणाला जीवनभर उपयोगी पडते. शरीर तंदुरुस्त राहिले तरच कोणत्याही कार्याची फलश्रुती समाधानकारक असते आणि स्वास्थ्य टिकवण्यासाठी शरीरासोबत आपले मनही निर्मळ असणे आवश्यक आहे. योगामधील मूळ शब्द योग व आसने. योगा शब्द मूळ संस्कृत धातू 'युज' म्हणजे 'जोडणे' यापासून झाला आहे. जीवात्मा आणि परमात्मा यांना जोडणारा सांधा म्हणजेच योगाभ्यास होय. चंचल वृत्तीच्या माणसांना योगाभ्यासाने मनः शांती मिळते. त्यातून समाधीही साधता येते. शरीराला स्थैर्य लाभते. योगाभ्यास सकाळच्या प्रसन्न वेळी केला तर जास्त उपयुक्त असतो कारण पोट रिकामे असताना कोणत्याही पद्धतीचा व्यायाम आपण करू शकतो. व्यायाम बसून, उठून, झोपून कोणत्याही प्रकारे करता येतो. योगांत अष्टांग मार्ग, यम नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, ध्यान धारणा आणि समाधी यांना प्राधान्य दिले जाते त्यामुळे मानसिक स्वास्थ्य आणि जीवनात खाण्या पिण्याचे नियम व्यवस्थित असतील तर आपण जीवनाचा उचित लाभ घेऊ शकतो.

जसे आपल्या जीवनात चालण्याचे, खेळाचे महत्व आहे, तसेच योगाचेही आहे. शरीराला योग्य कसरत झाल्यामुळे आपण ताणतणावापासून दूर राहतो. आपली हाडं, मांसपेशी सांधे दणकट राहतात आणि शरीरामध्ये वेगळीच ऊर्जा निर्माण होते. आपण सर्व आजारांपासून दूर राहण्यासाठी योगा हा उत्तम पर्याय आहे. योगामुळे रक्तदाब देखील नियंत्रणात राहतो आणि बऱ्याच आजारांना नियंत्रण ठेवतो. योगासने, प्राणायाम, ध्यान धारणा या सर्वांनी आपल्या शरीरातील विषारी घटक उत्सर्जित होतात आणि बाहेरील स्वच्छ हवा

शरीरात घेतली जाते. नाडी शोधन प्राणायाममुळे शरीरातील हवा खेळती राहते आणि फुप्फुसे स्वच्छ होतात.

हल्ली मानवाचे जीवन फार धकाधकीचे होऊन गेलेले आहे. स्वतःकडे लक्ष द्यायलाही फुरसत नाही. 'पळा पळा कोण पुढे पळे तो' अशी स्पर्धा निर्माण झाली आहे. त्यामुळे आपल्या कंबर आणि पाठीच्या स्नायूंना प्राणायामामुळे मजबुती मिळते. आपला मेरुदंड भक्कम राहतो. शरीरासोबत मन ही तंदुरुस्त होते, प्रसन्न राहते आणि मेंदूचे कार्य सुरळीत चालून स्मरणशक्ती चांगली राहते. मेंदूला रक्ताचा पुरवठा चांगल्या रीतीने झाल्यामुळे आपल्या शरीराचे कार्य सुरळीत होत असते. हाडांचे विकार न होता ती बळकट होतात. मानसिक रोगापासून मुक्ती मिळते. शरीराचे वाढलेले वजन चरबी, मांस कमी होण्यासाठी योगाचा आपल्या जीवनात फार उपयोग आहे. सूर्यनमस्कार हा अतिशय चांगला पर्याय आहे. यामुळे शरीराची लवचिकता आणि एकाग्रता वाढते. आपली पचनशक्ती वाढते आणि डोक्यातील ताण–तणाव दूर होतो. ऋषीमुनींच्या काळापासून सूर्यनमस्काराचे खूप महत्त्व आपल्या जीवनात आहे. औषधांप्रमाणे योगाचे साईड इफेक्ट नाहीत. त्यामुळे निखळ आनंद मिळतो आणि आपला दिवस प्रफुल्लित जातो. आज–काल मधुमेह, थायरॉईड आणि हृदय रोगावर उपचार म्हणून डॉक्टर देखील प्राणायाम आणि योगाचा



पर्याय सांगतात. त्यामुळे शरीरातील साखरही नियंत्रणात ठेवण्यास मदत होते.

शरीरात रक्ताभिसरण चांगलं झाल्यामुळे शरीराचे कार्य उत्तमरीतीने चालत असते. निरोगी शरीर कोणाला आवडत नाही? आपल्या शरीराचे कार्य सुरळीत चालू असेल तर जीवनातील सर्व गोष्टींबद्दल आपल्याला रस वाटतो आणि आजारापासून दूर राहता येते. शरीर रोगट असेल तर कोणतेही काम करण्यासाठी इच्छा राहत नाही. योगा मोकळ्या जागेत किंवा बागेत

बसून केल्याने टवटवीतपणा येतो. योगा केल्यामुळे शरीरामध्ये खूप उष्णता निर्माण होते त्यामुळे शरीरातली उष्णता निघून जाऊन, घाम निघून जाऊन शरीराला थंडावा मिळतो. गरोदर स्त्रियांना योगाचा खूप फायदा होतो. स्त्रियांना महावारीमध्ये योगा



फारच उपयुक्त असतो. दिवसाच्या चोवीस तासांपैकी एक तास योगा केला तरी आपल्या शरीराचे आरोग्य राखण्यास मदत होते. आपल्याला आरोग्यसंपदा लाभली असता कोणत्याही कामाचा आळस, कंटाळा येत नाही. आरोग्य ही सुखाची गुरुकिल्ली आहे हेच खरे!

'हेल्थ इज वेल्थ' आपले आरोग्य हेच आपल्या सौंदर्याचे, ऐश्वर्याचे,सुखसमृद्धीचे खरे साधन आहे. आरोग्यामुळे जीवनातील कोणत्याही सुखाची प्राप्ती होत असते. निसर्गातले सर्व चैतन्य आपल्या शरीरात सामावले आहे असे वाटते. योगामुळे अंतर्यामी शांतता आणि सजगतेत वाढ होते. नातेसंबंधांत सुधारणा होते. मन निर्भेळ, स्वच्छ, निष्पाप, निर्मळ होऊन जाते. अंतर्ज्ञानात वाढ होते. त्यामुळेच ऋषी- मुनी अरण्यात शांत ठिकाणी योगासने करत असत आणि जगातील सर्व ज्ञानाचा पुरेपूर लाभ घेत असत.

निसर्गाच्या सहवासात योगा केल्याने आपल्या शरीरावर त्याचा चांगला परिणाम होतो. योगा अभ्यासामध्ये आसन यांना विशेष महत्त्व आहे. शरीराचा प्रत्येक अवयव यामुळे कार्यक्षम होतो आणि तब्येतीच्या तक्रारी राहात नाहीत. योगामुळे स्नायू लवचिक बनतातच पण आकुंचन–प्रसरणामुळे तंदुरुस्तही बनतात. योगामुळे शरीर सुडौल बनते. शरीर निरोगी ठेवायचे असेल तर योगाशिवाय पर्याय नाही. आपले मन हे भूत आणि भविष्याच्यामध्ये भरकटते, परंतु वर्तमानाचा विचार करत नाही. या वर्तमानावर लक्ष केंद्रित करण्यासाठी योगाचा फार उपयोग होतो. आजही कितीतरी योगगुरू आपल्या ज्ञानाचा फायदा

इतरांना देण्यासाठी युट्युब आणि व्हिडिओद्वारे योगा प्रकार शिकवत असतात. त्याचा लाभ करून घेतला असता आपणाला त्याचा फायदाच होतो.

भारतीय प्राचीन संस्कृती परंपरा यामध्ये योग, योगासने, योगसाधना यांना अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. अगदी प्राचीन काळापासून ऋषीमुनी, साधुसंत यांनी वेळोवेळी योगाचे महत्त्व, त्याचे फायदे आणि त्याची गरज पटवून दिलेली आहे. तनामनाचा एकत्रित व्यायाम म्हणजे योग असे म्हणता येईल. जीवाशिवाची गाठभेट होण्याची ताकद योगामध्ये आहे. भारतातील ही योग संस्कृती जागतिक पातळीवर बहुतांश देशांनी स्वीकारली असून, योगासनाचे लाभ त्यांनी देखील मोठ्या प्रमाणात अनुभवले आहेत. त्यांनी फक्त स्वीकारली नसून, त्याचा प्रचार आणि प्रसारही केला. त्यामुळे दरवर्षी २१ जून रोजी आंतरराष्ट्रीय योग दिवस हा जगभरात साजरा केला जातो संयुक्त राष्ट्रांनी त्याला मान्यता दिली आहे. भारताचे पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी सप्टेंबर २०१४ मध्ये झालेल्या संयुक्त राष्ट्रांच्या महासभेत २१ जून हा दिवस 'आंतरराष्ट्रीय योग दिन' म्हणून साजरा करण्यात यावा असा प्रस्ताव मांडला होता. संयुक्त राष्ट्रांच्या १९३ देशांपैकी १७५ देशांच्या प्रतिनिधींनी या प्रस्तावाला पाठिंबा दिला. यावर विस्तृत चर्चा झाल्यानंतर डिसेंबर २०१४ मध्ये या दिनाला मान्यता देण्यात आली आणि २१ जून २०१५ रोजी पहिला 'आंतरराष्ट्रीय योगा दिवस' साजरा करण्यात आला.

२१ जून हा दिवस जगभरातील अनेक देशांमध्ये सर्वांत मोठा दिवस असतो. पृथ्वीला सूर्याभोवती फिरण्यासाठी लागणाऱ्या वेगामुळे २१ जून हा दिवस इतर दिवसांपेक्षा मोठा असतो. २१ जून रोजी उत्तरायण संपून दक्षिणायन सुरू होते. या दिवशी दिवस मोठा तर रात्र लहान असते. सूर्योदय लवकर होतो आणि सायंकाळी जास्त वेळपर्यंत उजेड असतो. असे या दिवसाचे महत्त्व असल्यामुळे २१ जून हा दिवस 'आंतरराष्ट्रीय योगदिन' म्हणून साजरा करण्यात आला. भारताला पाच हजार वर्षांची शारीरिक, मानसिक आणि आध्यात्मिक साधनेची परंपरा असून, त्यामुळे शरीर आणि मनात देखील परिवर्तन घडवून आणलेले आहे. एवढेच नव्हे तर, भारतीय धर्म संस्कृती मधील श्री भगवद्गीता ग्रंथात योग संकल्पनेची मांडणी असलेली आढळून आलेली आहे. त्या जोडीने भगवान पतंजली यांनी योगसूत्रद्वारे मानवाच्या शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक विकासाची

संकल्पना स्पष्ट केली आहे. पातंजल योगसूत्र ग्रंथात देखील त्यांनी तसे सांगितले आहे. आज भारतावरच नव्हे तर संपूर्ण जगावर कोरोनाचे सावट आले असताना शरीर आणि मनावर आलेला ताण तणाव रोखण्यासाठी योग उत्तम पर्याय आहे. जनमाणसात ते प्रभावी माध्यम म्हणून रूजलेले आहे. आपल्या मनाला येणारे नैराश्य झटकून टाकण्यासाठी योगासने हा रामबाण उपाय आहे. यामुळे शरीर आणि मन दोन्ही सशक्त आणि सक्षम होऊ शकते आणि कोरोनाविरुद्धचा लढा आपण धैर्याने लढू शकतो.

आपले शरीर बळकट बनवू शकतो हेही तितकेच खरे आहे. चला तर मग, जास्त वेळ न घालवता योगाच्या तयारीला लागू या आणि शरीराबरोबर मन कमवुवत होण्यापासून वाचवू या. आरोग्य तंदुरुस्त करू या आणि जीवनाचा खरा आनंद पुरेपूर लुटू या.

कडुलिंब

रोगप्रतिकारशक्ती वाढवण्यासाठी उपयुक्त

कडुनिंबाच्या 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.

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

टोमॅटो



टोमॅटोचा वापर भाज्यांमध्ये करण्यासोबत अनेकजण सलाद म्हणूनही करतात. टोमॅटो खाण्याचे अनेक फायदे होतात, हे काही तुम्हाला वेगळं सांगायला नको. खरं तर टोमॅटो आरोग्यासाठी अत्यंत फायदेशीर ठरतात. टोमॅटोमध्ये ॲन्टीऑक्सिडंट आणि व्हिटॅमिन्स मुबलक प्रमाणात असतात; पण तुम्हाला माहीत आहे की हे आरोग्यदायी टोमॅटो सौंदर्य वाढविण्यासाठीही फायेदशीर ठरतं. तुम्ही केसांच्या समस्या दूर करण्यासाठी टोमॅटोचा वापर करू शकता. यामुळे केसांचा कोरडेपणा दूर होतो आणि केस चमकदार होण्यास मदत होते.

जाणून घेऊ या टोमॅटोचा ज्यूस केसांना लावल्याने होणाऱ्या फायद्यांबाबत.

टोमॅटोचा ज्यूस केसांवर लावल्याने केसांचं टेक्चर स्मूथ होतं आणि केस चमकदार होतात. टोमॅटोचा ज्यूस केसांना लावल्याने पीएच लेव्हलबॅलेंस होते. ज्यामुळे केसांचा रूक्षपणा दूर होतो. टोमॅटोचा ज्यूस केसांमधील पीएच बॅलेंन्स करते. ज्यामुळे कोरड्या आणि निस्तेज केसांचा वॉल्यूम वाढवण्यासाठी मदत होते. टोमॅटोमध्ये मोठ्या प्रमाणावर व्हिटॅमिन ए आणि व्हिटॅमिन सी असते. त्यामुळे हा ज्यूस केसांना लावल्याने केसांच्या स्काल्पला मजबुती मिळते. टॉमॅटोचा ज्यूस लावल्याने केस मजबुत होतातच आणि केस दुभंगण्याची समस्या दूर होते, त्याचबरोबर केसांची ग्रोथ वाढते.

जर तुमचे केस फार कोरडे असतील आणि तुम्हाला कोंड्याचाही सामना करावा लागत असेल तर टोमॅटोच्या ज्यूसमध्ये मध एकत्र करून हेअर मास्क तयार करा. अर्ध्यातासासाठी हा मास्क केसांना लावून ठेवा. त्यानंतर माइल्ड शॅम्पूने धुवा. अनेकदा हा मास्क लावल्यानंतर स्काल्पला थोडीशी खाज येते किंवा जळजळ होत असल्यास अजिबात घाबरू नका. टोमॅटोमध्ये ॲसिडिक प्रॉपर्टी असतात. त्यामुळे अनेकदा खाज येते; पण जर ही समस्या जास्त होत असेल तर हेअरमास्क धुवून टाका.

With best compliments from

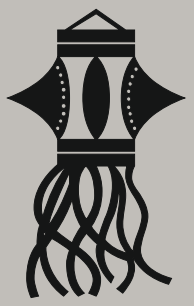
NL

HEALTHCARE™

EQUIPMENTS, ACCESSORIES & MORE

Partner : Bablu Inamdar
CELL : 9673339333





With best compliment from

PRIEST
PHARMACEUTICALS

gLacier

Pharmaceuticals Pvt.ltd.

Prop-Ashok Nanwani



G-5, MIDC INDUSTRIAL, AREA , AMARAVATI
Phone No.0721 2520299
Email: glacierpharma111@gmail.com,
nanwaniashok123@gmail.com



मानसिक खेळ

-डॉ. सुवर्णा पाटील

हे सगळे मानसिक खेळ आहेत. त्यामुळे एक सक्षम पिढी आपल्याला जर घडवायची असेल तर यात पालकांची खूप मोठी जबाबदारी आहे.

मनाने कसे आपल्या मुलाला सक्षम करायचे ते वाचा.

एक दिवस अचानक तो खवडया पहाडावर पोहोचला. तिथून आई–वडिलांना व्हिडिओ कॉल करून सांगतोय की, मी माझं जीवन संपवत आहे. मुलाचे वय १८ वर्ष फक्त. हा व्हिडिओ बघताना बघताच आई–वडिलांनी पहाडावर धाव घेतली. पोलिसांना कळवले गेले. आजूबाजूचे नागरिकही गोळा झाले. मुलाची समजूत काढू लागले. 'झाले ते झाले सोडून दे. यापुढे असे घडणार नाही.'

त्यात आईचा एक डायलॉग 'तुला तुझे वडील आवडत नाही ना, घे तुझ्यासाठी मी त्यांना सोडलं. हे मंगळसूत्र फेकून दिले. आता तरी परत ये.' आईचे हे शब्द मुलाच्या भावना भडकवणारे होते की शमवणारे?

वडील मुलाच्या विनवण्या करीत होते. आपल्या मुलाचा जीव जाताना ते बघू शकत नव्हते. क्षणाक्षणाला त्यांच्या हृदयाची धडधड वाढत होती जीव तुटत होता याने पुढच्या क्षणाला काही वाईट करून घेऊ नये म्हणून डोक्यात विचारांचे चक्र चालू होते. मुलाला वाचवण्यासाठी केलेली त्यांची केबिलवाणी धडपड आणि अगदीच काठावर उभा असलेल्या मुलाचा तोल जाऊन दोघेही खोल दरीत कोसळून मृत पावतात. आपल्या डोळ्यांसमोर आपले कुटुंब नष्ट झाले हे बघून ती माउली ही मागचा पुढचा विचार न करता दरीत उडी घेते आणि एक कुटुंब संपते.

झाले, समाजासाठी काही दिवस जगण्याचा विषय झाला आणि संपला. काही दिवस यावर खूप चर्चा झाली. मुलाला आयफोन हवा होता म्हणून हे झाले. वडिलांचे बाहेर अफेअर होते म्हणून हे झाले. आई–वडिलांचे पटत नव्हते म्हणून हे झाले. इंटरनेटवर त्याला ट्रोल वगैरे केले होते म्हणून हे झाले. आज गोष्टी कानावर आल्या मुलाकडे आधीच आयफोन होता, परंतु

त्याचे हप्ते थकले होते त्यामुळे बाप नेहमी ओरडत होता. म्हणून त्याने असा निर्णय घेतला.

खूप खूप काही ऐकल्या परंतु त्याच्या मुळाशी कधी गेलो का ? आजकालची पिढी थोड्याही विरोधाला न जुमानता जीवन संपवण्याचा निर्णय कसे काय घेऊ शकतात ? हा मार्ग एवढा सोपा झालाय? जीवन हे अमूल्य आहे आपण असे म्हणतो परंतु ही पिढी जीवन हे मूल्यहीन आहे असेच भासवतात. त्यापेक्षा भौतिक गरजा, भौतिक वस्तू त्यांना जास्त मौल्यवान वाटतात.



ही अशी पिढी कशी काय तयार होत गेली? याला कारणीभूत कोण? 'जेन झी' नावावर काहीही खपवून घ्यायचं का? ही कमकुवत मानसिकतेची लक्षण आहे का?

तर हा सर्व मानसिक खेळ आहे. ही सर्व मानसिक गुंतागुंता आहे.

पहिली चुकीची विट अंथरली, चुकीचा पाया रचत गेले तर पुढे निर्माण होणारी इमारत अशीच मानसिक दृष्ट्या कमकुवत राहते. याला जबाबदार कोण पालक, समाज आणि निवडलेली मित्रमंडळी आणि त्यातल्या त्यात भर म्हणजे तुमच्या हातात असलेले हे सगळ्यात प्रभावी हत्यार म्हणजे मोबाईल.

आता ह्याच केसबद्दल एक विवरण घेऊ या.

ही घटना घडल्यानंतर त्या मुलाच्या आईक्या बऱ्याच रील्स माध्यमावर येऊ लागल्या. तो मुलगा आईचे पाय धुतोय अशी प्रेमळ सुंदर रील सुद्धा आली. परंतु त्या मुलाच्या आईच्या रिल्समध्ये एकच गोष्ट स्पष्ट होत होती की नवरा बायकोचे पटत नाही. ती आयुष्यात खूप दुःखी आहे. तिच्या सासरचे तिला खूप त्रास देताय. त्यांनी तिचा खूप मानसिक छळ केला आहे. त्यांच्याकडून सगळं हिरावून घेतले. सारख्या सारख्या ह्याच गोष्टी त्यात येत होत्या. आणि अर्थातच हे बरेच रील्स रेकॉर्ड करणारा तिचा मुलगा असणार.

नवरा ड्रायव्हर असल्यामुळे दोन, दोन तीन महिने बाहेरगावी राहणं ही स्वाभाविक गोष्ट. त्यामुळे होणारे नवरा बायकोचे वाद. आपल्या कुटुंबाचा उदरनिर्वाह चालवताना तो बिचारा घरापासून दूर राहतो याची जाणीव त्या मुलाच्या मनात करून दिली नाही. त्याला एकच बाजू दाखवण्यात आली. हळूहळू असे नकारार्थी मन तयार होत गेले. नात्यांविषयी नकारात्मक भाव, जन्मदात्याविषयी नकारात्मक भावना आणि अर्थातच जीवनाविषयी एक नकारात्मक वातावरण त्याच्या मनात घर करू लागले.

त्यामूळे जीवन हे व्यर्थ आहे ही जाणीव त्याला कुठेतरी होत गेली आणि त्याचा मनाची घडण त्यानुसार होत गेली.

ते कोवळं वय होतं. संस्कार रुजवण्यासाठी मनातील माती ही ओलसरच होती आणि हे नकारात्मकचे बीज त्यात खूप लवकर रुचले आणि हळूहळू त्याने आपली पकड घट्ट केली.

त्या वयामध्ये एवढं बर्डन सहन करणे त्याला शक्य झाले नाही. व्यवहार ,पैसे कमावणे, बचत करणे, नाते जपणे, काही गोष्टी सोडून देणे ह्या गोष्टी त्याला कधी शिकवल्याच गेल्या नाहीत. त्याच्या समोर कधी सकारात्मक घडल्या नाही आणि इतका हुशार, आज्ञाधारक मुलगा जीवनाच्या प्रती त्याचा दृष्टिकोन खूपच नकारात्मक झाला.

आयुष्याच्या पहिल्या टप्प्यावरच आता हे सगळं संपवायचं आहे असे त्याला वाटेल असेल.

रोजच्या कटकटी पासून, रोजच्या रडण्याकडण्यापासून त्याला मुक्ती हवी होती का? शेवटी त्यांनी हा टोकाचा निर्णय घेतला.

यात पूर्णतः जबाबदार कुणाला धरणार? हा विचार समाज माध्यमांनीच करावा



आणि हा लेख वाचणाऱ्यांनीच करावा.

त्यामुळे माता माउलींनो आपल्या मुलावर संस्कार घडवितांना त्याच्या मनात आपण कदूता निर्माण करतोय की आनंद हे जाना. जीवनाविषयी विष निर्माण करतोय, नात्यांविषयी विष निर्माण करतोय की आपलं दुःख मांडताना त्याच्या मनात एक नकारात्मकता तयार करतो याचा विचार करा. स्वार्थी बनू नका. ज्यावेळेस तुम्ही तुमचं दुःख एवढ्या टोकाचं आपल्या लहान कवळ्या

मुलांसमोर मांडतात तेव्हा ती मुलं खूप विचार करीत असतात. त्यांच्या बुद्धीप्रमाणे ते विचार करतात आणि नको ते कृत्य करून बसतात. हेच यातून प्रदर्शित होते.

हे सगळे मानसिक खेळ आहेत. त्यामुळे एक सक्षम पिढी आपल्याला जर घडवायची असेल तर यात पालकांची खूप मोठी जबाबदारी आहे.

मनाने कसे आपल्या मुलाला सक्षम करायचे. याकडे लक्ष द्या. आपले दुःख उगाळून, उगाळून त्यांच्यामध्ये नकारात्मकता निर्माण करू नका. त्यांना सक्षम बनवण्याचा प्रयत्न करा.

दुःख, संघर्ष, अडचणी सर्वांनाच असतात. नात्यांमधील कटूता, वाद सर्वांच्याच असतात. तुम्ही काही जगावेगळे करीत नाही. त्यातून सकारात्मक मार्ग काढून प्रगती कशी करता येते हे आपल्या मुलांच्या मनात रुजवा. जीवन मौल्यवान आहे हे ठासून त्यांना सांगा.

जसे विचार मनात रुजवाल तशीच पिढी निर्माण होईल लक्षात ठेवा.

चारोळ्या

१)साजशृंगार करूनी सजलेल
काान्हा निळ्या रूपात प्रकटला
लोभस रूपड्यावर मोरपिसांचा
मुकूट डोईवरती घालून नटला

२)मेघांच्या त्या गडगडाटात
उगवली नव्याने ही पहाटलाल
तांबूस सोनकिरणांनी
उजळून गेले सारे रस्ते घाट

३)पौर्णिमेचे सुंदर शीतल चांदणे
पडलेय माहेरच्या या अंगणात
बंधु आलाय मजला न्यायला
आईबाबांच्या सुखी कोंदणात

४)प्रभातीला आणि सायंकाळी
खुलती आकाशात नाना रंग
पाहूनी प्रसन्न होतसे चराचर
सृष्टी निरखून पाहण्यात दंग

- भारती दिलीप सावंत

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 www.lamax.co.in

With best compliments from

Yuvraj Agencies

Prop- Yuvraj Bhosale



With best compliments from

Vishwas manohar Mirkute and Accociates

Building a Better Tomorrow...

----------CIVIL ENGINEER----------

Proprietor

Er. Vishwas manohar Mirkute.

PWD and Government Register Contracts

Mob- 7741015333



QUALITY | TRUST | DEVELOPMENT

Mail id-: VISHWAS.MIRKUTE1993@gmail.com
Office Add: At -Goveli, Near TDC Bank, Main Road, Room Num - 207 Kalyan.



परिचारिका आणि रुग्णसेवा

-निशा शिंदे-खरात

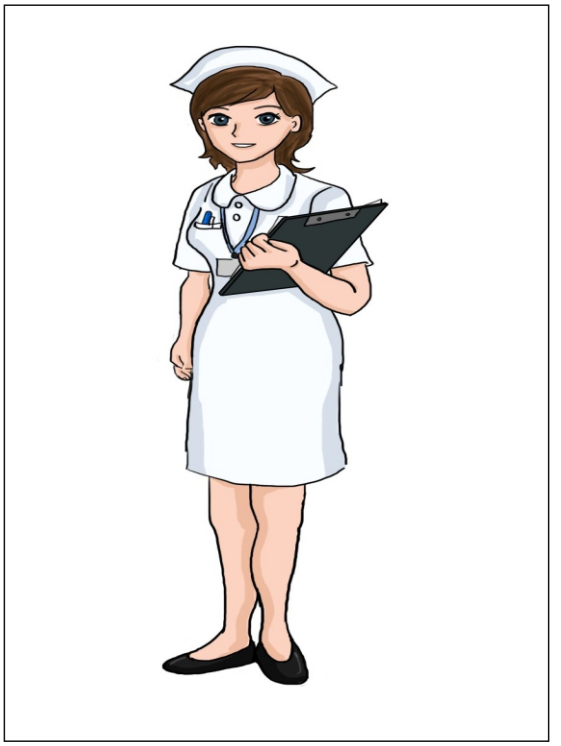
पेशंटचा निम्मा आजार त्या तिन्ही शिफ्टमधील सिस्टरांशी बोलूनच रोज थोडा थोडा बरा होत असतो कारण आपुलकी, स्नेह, विश्वास या गोष्टी पेशंटच्या जवळ आलेल्या असतात....

पेशंटचे ॲडमिशन झाल्यापासून डिस्चार्ज होईपर्यंत दिवसरात्र संपर्कात येते ती व्यक्ती म्हणजेच 'नर्स'. ज्या दिवशी ॲडमिशन 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 रूग्ण 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.ॲडमिशन वेगळे, डिस्चार्ज वेगळे, ट्रान्सफर, ईन–आऊट, दामा, ॲब्सकॉन्ड, 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. रूग्णसेवा करत करत तिला हे सगळे करणे गरजेचे असते.

सर्वात महत्त्वाचे 'रुग्णसेवा' करीत असताना डॉक्टरांनी पेपरवर टाकलेल्या सर्व ऑर्डरस तिला फॉलो करायच्या असतात त्या फॉलो करताना सर्वच औषधसाठा, सर्व सामग्री कधी उपलब्ध असते, तर कधी नसते. परंतु रूग्णसेवेत 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 कुणाची हाताची सुई आऊट. ती पण लावायची असते. त्यात डॉक्टर्स राऊन्ड त्या प्रत्येक शिफ्ट मधील. त्या राऊंडला जाणे. बदललेल्या ऑर्डर पुन्हा फॉलो करणे. कुणाचे ब्लड सॅम्पल पाठवायचे असते, कुणाला ब्लड चालू असते, कुणाची प्रोसीजर चालू असते तिथे मदत , मध्ये मध्ये नातेवाईक बोलवत असतात, आयव्ही पाईट बदलायचे असतात, पुन्हा पेशंट मेडिसिनचा टाईमिंग होतोच, कुणाला सोनोग्राफीसाठी पाठवायचे असते तर कुणाला एक्सरे ला. अर्धा जीव त्या बेघर पेशंटकडे लागलेला असतो. ओटीतील पेशंट रिसिव्ह घेणे त्यांच्या पोस्ट ऑफ आर्डर फॉलो करणे. एखादा पेशंट ओटीला पाठवायचा असतो. त्याचे प्रिपरेशन मध्येच, त्यातच एखादा पेशंट सिरीयस होतो. तरीही ती हसतच प्रसन्न चेहरा ठेवून रूगणसेवेसाठी 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 ते ही 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



करीत 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 तासाने, सक्शनिंग,



फिडींग, बॅक केअर. कुणाचे डेसिंग करायचे असते तर कोण व्हेंटिलेटरवर त्या 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 करीत असेल तरी तिचा सर्व जीव सर्व लक्ष त्या बेडरिडन, व्हेंटिलेटरवर असलेल्या पेशंटकडेच असते व पेशंट बरोबर नातेवाईक असतील नसतील तरीदेखील. एक चौफेर नजर ती मधून मधून सर्व पेशंटकडे टाकतच 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 निगडीत ट्रिटमेंट. हळूहळू पूर्ण पेशंटच बरा होतो. डिस्चार्जची वेळ येते. डॉक्टर डिस्चार्ज कार्ड सिस्टरकडे 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 ॲडमिशन 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 या सर्जरी. वॉर्ड मधील प्रॉब्लेम्ससाठी, रिपेरिंग असे अनेक. तसेच पेशंटला पास वाटणे, डिस्चार्ज होताना ते आठवणीने परत घेणे. त्यात एखादा पास चुकून हरवला तर ती ही भरपायी तिलाच द्यावी लागते. कधी फारमासिस्ट होऊन, कधी क्लार्क होऊन, तर कधी चतुर्थ क्षेणी होऊन, तर कधी गार्ड होऊन, नर्सिंग केअर व्यतिरिक्त हे पण रोल तिला वेळोप्रसंगी व्यवस्थित बजवावे लागतात. पेशंट रखडला जाऊ नये हेच उद्दिष्ट तिच्या समोर असते. रूग्णसेवेत खंड पडू नये म्हणून त्याला कोणत्याही प्रकारे काही कमी पडू नये म्हणून ती फक्त दिवस रात्र तिन्ही शिफ्ट मध्ये झटत असते.

हॉस्पिटलची, वार्डची मॅनेजमेंट आमच्यातीलच काही वरिष्ठ भगिणी हॅन्डल करत असतात. जेणेकरून पेशंट सेवेत बाधा व तुटवडा येऊ नये म्हणून सर्व प्राण ओतून प्रयत्नशील असतात. आम्ही नर्सिंग ऑफीसर पासून वरच्या लेवल पर्यंत आमच्या वरिष्ठभगिनी सर्वांचा एकच उद्देश 'अखंडरुग्णसेवा' या व्यतिरिक्त काही नसतो. ती नर्सच असते. तिच्याशिवाय रूग्ण हा हॉस्पीटल 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

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



अवयवदान ही आजच्या काळाची गरज

-भूषण सहदेव तांबे

अवयवदानाबद्दल समाजात अजूनही अनेक गैरसमज आणि भीती आहेत. काही लोकांना वाटते की अवयवदान केल्याने शरीराची विटंबना होते किंवा धार्मिक अडचणी निर्माण होतात.

होय, अवयवदान ही आजच्या काळाची अत्यंत महत्त्वाची आणि तातडीची गरज आहे. विज्ञान आणि वैद्यकीय क्षेत्रात प्रचंड प्रगती झालेल्या या युगात, अनेक गंभीर आजारांवर उपचार शक्य झाले आहेत. परंतु काही वेळा अशा परिस्थिती उद्भवतात की, एखाद्या रुग्णाचे जीवन वाचवण्यासाठी त्याला दुसऱ्या व्यक्तीच्या अवयवाची गरज भासते. अशा वेळी अवयवदान हा एकमेव पर्याय ठरतो.

आपले जीवन हे अनिश्चित आहे. आपण रोजचे आयुष्य जगत असतो, भविष्यासाठी योजना आखत असतो; परंतु कधी, कुठे आणि कशामुळे मृत्यू येईल हे कोणीही सांगू शकत नाही. मृत्यू हे जीवनाचे अटळ सत्य आहे. प्रत्येक सजीवाला एक दिवस या जगाचा निरोप घ्यावाच लागतो. मात्र, मरणानंतरही आपण समाजासाठी काहीतरी चांगले करू शकतो, ही भावना जर मनात रुजली, तर त्यातून अवयवदानासारखी महान संकल्पना साकार होते. मनुष्याच्या मृत्यूनंतर त्याच्या शरीरावर धार्मिक आणि पारंपरिक पद्धतीनुसार अंत्यसंस्कार केले जातात. त्या प्रक्रियेनंतर शरीर नष्ट होते, आणि उरतात त्या फक्त आठवणी. परंतु जर आपण थोडा वेगळा विचार केला, तर हेच शरीर इतरांच्या जीवनासाठी अमूल्य ठरू शकते. आपल्या शरीरातील हृदय, मूत्रपिंड, यकृत, डोळे, त्वचा यांसारखे अनेक अवयव मृत्यूनंतरही उपयोगी पडू शकतात. या अवयवांच्या दानामुळे अनेक रुग्णांना नवजीवन मिळते. आजच्या काळात हजारो रुग्ण असे आहेत, जे अवयवांच्या प्रतीक्षेत आहेत. काहींना किडनीची गरज आहे, काहींना लिव्हरची, तर काहींना हृदयाची. दुर्दैवाने, उपलब्ध अवयवांची संख्या खूपच कमी आहे. त्यामुळे

अनेकांना योग्य वेळी उपचार मिळत नाहीत आणि त्यांचा मृत्यू होतो. जर समाजातील अधिकाधिक लोकांनी अवयवदानाचा संकल्प केला, तर या समस्येवर मोठ्या प्रमाणात मात करता येऊ शकते. अवयवदान ही केवळ एक वैद्यकीय प्रक्रिया नाही, तर ती मानवतेची सर्वोच्च सेवा आहे. एखाद्या व्यक्तीचा मृत्यू झाल्यानंतर त्याचे अवयव इतरांच्या शरीरात कार्यरत राहतात, म्हणजेच त्या व्यक्तीचा काही अंश या जगात जिवंत राहतो. ही भावना अत्यंत प्रेरणादायी आहे. 'आपण गेल्यानंतरही कोणाच्या तरी आयुष्यात प्रकाश बनू शकतो' ही जाणीवच अवयवदानाला विशेष महत्त्व देते.



अवयवदानाबद्दल समाजात अजूनही अनेक गैरसमज आणि भीती आहेत. काही लोकांना वाटते की अवयवदान केल्याने शरीराची विटंबना होते किंवा धार्मिक अडचणी निर्माण होतात. परंतु प्रत्यक्षात सर्व धर्म मानवसेवेचा संदेश देतात. अवयवदान ही एक पवित्र आणि पुण्याची कृती मानली जाते. तसेच वैद्यकीय तज्ज्ञ अत्यंत सन्मानाने आणि नियमांचे पालन करून ही प्रक्रिया पूर्ण करतात. सरकार आणि विविध सामाजिक संस्था अवयवदानाबाबत जनजागृती करण्यासाठी प्रयत्न करत आहेत. शाळा, महाविद्यालये आणि माध्यमांद्वारे लोकांना याचे महत्त्व पटवून दिले जात आहे. तरीही, प्रत्येकाने स्वतःहून पुढाकार घेणे आवश्यक आहे. आपल्या कुटुंबीयांशी याबाबत चर्चा करणे, अवयवदानासाठी नोंदणी करणे आणि इतरांनाही प्रेरित करणे ही काळाची गरज आहे.

अवयवदान केल्याने केवळ एका व्यक्तीचेच नव्हे, तर अनेक कुटुंबांचे जीवन बदलू शकते. एखाद्या आईला तिचा मुलगा परत मिळू शकतो, एखाद्या वडिलांना त्यांचे

अपत्य वाचवू शकते, किंवा एखाद्या व्यक्तीला पुन्हा एकदा जगण्याची संधी मिळू शकते. यापेक्षा मोठे समाधान आणि आनंद दुसरे कोणते असू शकते? शेवटी, अवयवदान ही केवळ गरज नाही, तर ती एक सामाजिक जबाबदारी आहे. आपण जिवंत असताना जसे समाजासाठी कार्य करतो, तसेच मृत्यूनंतरही आपले योगदान राहावे, हीच खरी मानवतेची ओळख आहे. 'ज्याचा शेवट गोड, तो सर्वच गोड' या उक्तीप्रमाणे, आपल्या जीवनाचा शेवटही इतरांसाठी आशेचा किरण ठरू शकतो. म्हणूनच, प्रत्येकाने अवयवदानाचा विचार करावा आणि 'मृत्यूनंतरही जीवन देण्याचा' हा महान संकल्प स्वीकारावा. यामुळे आपले जीवन अधिक अर्थपूर्ण आणि समाजोपयोगी ठरेल.

कोथिंबीर

रोजच्या भाजी- आमटी- कोथिंबिरीमध्ये हा एक प्रमुख पदार्थ आहे. कोथिंबिरीमुळे अन्नपदार्थाला चव-रुची प्राप्त होते. एक प्रकारचा सुगंध प्राप्त होतो. धन्याच्या हिरव्या रोपाला कोथिंबिर म्हणतात.

१) कोथिंबीर तिखट रसाची असून, तिचा विपाकही कटू म्हणजे तिखट असतो

२) पित्तामुळे वाढलेली उष्णता दूर करणारी आहे.

३) डोळ्यांची आग होत असल्यास कोथिंबिरीची चटणी करून डोळ्यांवर लेप लावतात.

४) बिब्बा अंगावर उतरल्यास त्यामुळे होणारा दाह कोथिंबिरीमुळे कमी होतो.

५) रुची उत्पन्न करणारी असते.



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. अफ्रिका 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.



ट्रेनिंग नंतरील ती

-निशा शिंदे-खरात

नर्सिंग प्रशिक्षणानंतर बाहेर पडलेली प्रत्येक नर्स ही अशीच कुठेही कमी न पडणारी, एक आगळेवेगळे परिपूर्ण असे परखड व्यक्तीमत्त्व असणारी.

मावळत्या सूर्याकडे पुढा करून उगवत्या सूर्याची वाट पाहणारी व त्यापेक्षाही कितीतरी पटीने अधिक संयमशील अशी ती. नर्सिंग ट्रेनिंग नंतरील ती म्हणजे तिची ओळख पटणे म्हणजे शंकाच. कुठून आला एवढा संयम. पहिली अत्यंत घाबरट, स्वतःवर विश्वास नसलेली, परावलंबी, जबाबदारीपासून दूर,शंका असलेली ती. ती तीच आहे का? तीने स्वतःची प्रतिमा आरशात दहा वेळा न्याहाळली तरी तिला न पटणारे ना तिच्या वडिलधाऱ्यांना ना मित्रपरिवाराला. नर्सिंग ट्रेनिंग नंतरील ती म्हणजे एक परिपूर्ण रजिस्टर नर्स होतीच, पण ज्या इतर अनेक गुणांनी ती परिपूर्ण होऊन बाहेर आली होती की ते कुठल्याही प्रशिक्षणानंतर अशी मूर्ती घडणे दुर्मीळ.

नर्सिंग ट्रेनिंग नंतरील ती म्हणजे कोणत्याही परिस्थीतीत Adjustment करायला शिकलेली अशी ती. समोर येणाऱ्या कोणत्याही समस्यांना पुढे होऊन न घाबरता तोंड देणे व त्या काळात न डगमगता चेहऱ्यावर प्रसन्नता ठेवणे जेणेकरून आपल्या हावभावांचा अवतीभवतीच्या परिस्थितीवर परिणाम होऊ नये, समोरच्याला त्या काळात देखील धीर देणे. सर्व जबाबदारी न डगमगता उचलणे. स्वतःला वेळोवेळी सावरणे ते पण समोरच्याला न दुखवता. कितीही मोठ्या संकटात स्वतः असली तरीही तरी अशीच प्रसंगी समोरच्याला संकटसमयी मदतीसाठी धावून जाणे. पाहिजे तिथे कठोर आणि पाहिजे तिथे मऊ ऊबदार, कर्तव्याशी लळा असलेली अशी ती कर्तव्यतत्पर एकनिष्ठ.

सर्व भूमिका पार पाडत असताना स्वतःच्या भावनांना ठेच लागली तरी तिथे स्वतःशीच तडजोड करणारी. कुठेही कमी न पडणारी अशी ती संयमशील, बोलकी ,

समाधानी, वैचारिक, मनमिळावू, जिद्दी, कधीही न थकणारी, कार्यतत्परशील, निर्भीड, कर्तव्याशी प्रामाणिक, आवश्यक तिथे गोपनियता ठेवणारी, विश्वासनीय... जणू ही मूर्तीच अलौकिक...

नर्सिंग प्रशिक्षणानंतर बाहेर पडलेली प्रत्येक नर्स ही अशीच कुठेही कमी न पडणारी,एक आगळेवेगळे परिपूर्ण असे परखड व्यक्तीमत्त्व असणारी....इतर अनेक प्रोफेशन मधील कुणीही तिच्याशी तुलना न करू शकणारे अशी ती इतरांपेक्षा नेहमी वेगळीच...





घरगुती सोपे फेसपॅक

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

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

३) पपई-मध पॅक : मुरूम 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.



With best compliments from

PATEL®

Patel Infrastructure Limited

OUR JOURNEY OF

Trust, Growth & Excellence

Patel Infrastructure Limited is one of the most crucial parts of India's economy, contributing to the nation's construction sector Since 1972. With a strong foundation and a vision for the future, we build roads, bridges, buildings and other civil infrastructure that connect people and create progress.

Our commitment, skilled team and innovative approach make us a trusted name in infrastructure development.



Little Achievements

50+ Major Road Projects

30+ Bridges Built for Better Connectivity

25+ Buildings Shaping Modern India

8+ States Across India

1,000+ Skilled Professionals Driving Progress

OUR NOTABLE ACHIEVEMENTS

WORLD & INDIA BOOK OF RECORDS

On 2 February 2021, Patel Infrastructure Limited entered the Golden Book of World Records and India Book of Records with four records:

- Highest quantity of Pavement Quality Concrete laid in 24 hours
- Largest area of PQC laid on an expressway in 24 hours
- 18.75 m-wide PQC laid continuously for 24 hours
- Largest quantity of pavement concrete produced in 24 hours

Eight-lane Delhi–Vadodara–Mumbai

GANGA EXPRESSWAY • GROUP-3

A flagship UPEIDA project executed under Adani Road and Transport Limited (ARTL), an Adani Group company.

17–18 MAY 2025

34.24 kilometers

of bituminous concrete laid in just 24 hours.

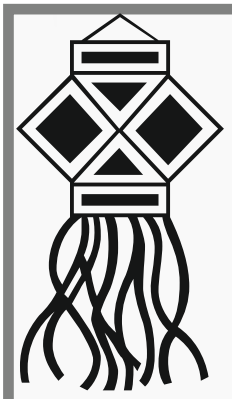
For over five decades, we have turned vision into reality, creating lasting value for generations.

Together We Build India

PATEL INFRASTRUCTURE LIMITED

BUILDING INFRASTRUCTURE | BUILDING INDIA

Happy Diwali



With best compliments from



SPCTRUM

Techno Consultants Pvt Ltd

SPECTRUM Techno Consultants Pvt Ltd

B-201, BSEL Tech Park, Sector 30A, Vashi, Navi Mumbai – 400703

Contact us – 022 -4111 5900 Email: info@spectrumworld.net



Umesh Rajeshirke
Managing Director

Rakesh Varadkar
Director

Nirav Mody
Director





समझोता गमोंसे करलो

-कविता झुंजारराव

'समझोता गमोंसे करलो' म्हणून दु:खाला कवटाळून बसण्यापेक्षा आंतरिक प्रेरणेने स्फूर्ती घेऊन काहीतरी भव्यदिव्य करणे, सामाजिक कार्य करून आपले जीवन सार्थकी लावणे.

तसे म्हटले तर दु:ख हे प्रत्येकाच्याच आयुष्यात कुठल्या ना कुठल्या टप्प्यावर येत असते. एखादी व्यक्ती त्या दु:खाला कुरवाळत, कवटाळत बसते तर कुणी त्या दु:खावर मात करून आयुष्याची पुढील वाटचाल जोमाने सुरू करते. प्रत्येकाचा जीवनाकडे पहाण्याचा दृष्टीकोन वेगळा. कधी कुणी अर्धा पेला रिकामा आहे म्हणून दु:खी असतो, तर कुणी अर्धातरी पेला भरलेला आहे म्हणून खूष.

प्रत्येकाच्या दु:खाची कारणे वेगळी. कुणी असतो वैफल्यग्रस्त, कुणी जीवनात अपयशी ठरलेला, कुणाला मनाजोगता साथीदार न मिळालेला तर कुणी प्रेमाचा भुकेला. एक ना अनेक. विविध कारणे असतात दु:खी होण्याला. पण या सगळ्यातून मार्ग काढण्यासाठी प्रसंगी उपयोगी पडतो तो छंद. मग तो कोणताही असू दे. हा छंदच आपले जगणे थोड्याफार प्रमाणात सुसह्य करतो असे म्हटले तर ते वावगे ठरू नये. आयुष्याचे वैराण वाळवंट करायचे, की हिरवळ फुलवायची? सगळे अवलंबून प्रत्येकाच्या विचारावर, मतावर.

'नेमेचि येतो मग पावसाळा' या उक्तीप्रमाणे सुखाच्या मागून दु:ख हे येणारच व दु:खाच्या मागून सुखाची सावली येतेच. आयुष्यात वळणे येत रहातात. ती हसतमुखाने स्वीकारून पुढे जायचे की रडतकुढत बसायचे हा ज्याचा त्याचा प्रश्न. एखादे दु:ख हसतमुखाने झेलून त्याला टक्कर दिली तर ते सुसह्य नक्कीच होते. 'हीट मी' सारख्या खेळण्याची इथे प्रकर्षाने आठवण झाल्याशिवाय रहात नाही. ठोसा मारून पाडले तरी ते खेळणे दुसऱ्या झटक्यात उभे रहाते. कितीही वेळा पाडा, परत लढायला तयार. डगमगून न जाता दु:खाशी दोन हात करायची तयारी असेल तर आयुष्यातली

उमेद परत येते. मन निराशेतून बाहेर पडू शकते.

आजूबाजूला पाहिले तर अशी कितीतरी उदाहरणे दृष्टीस पडतात. आयुष्यात दुःखात वणवण फिरताना कुणाचे जीवन कविता सुसह्य करते, तिलाच सखी सोबती मानून आपल्या भावना मोकळ्या करते, तर कोणी अनाथांना जवळ करून त्यातच आपला जीव रमवते. कुणी मुलांकडे पाहून दुःखाशी दोन हात करून आयुष्याचे उरलेले शकट हाकते, तर कुणी आपलेच आयुष्य समाजासाठी, दुर्बल घटकांसाठी उधळून देते. त्यातून त्यांना एक वेगळाच आनंद मिळतो. हाच आनंद त्यांच्या जीवनात हिरवळ फुलवतो. चेहऱ्यावर हास्य आणतो. अनाथांवर प्रेम करणार्या सिंधुताई सपकाळ हे उदाहरण तर आताच्या पिढीला प्रेरणा देणारे आहे.

छोटी मुले जेव्हा उभे रहायचा, चालण्याचा प्रयत्न करतात, तेव्हा ती पडतात, अडखळतात. पण त्यातूनच शिकत पुढे ताठ उभे रहातात, चालतात, दुडूदुडू धावतात. जीवन असेच आहे. आपण दुःखाला टक्कर दिल्याशिवाय सुखाचा अर्थच कळणार नाही.

आपलो सर्वस्व गमावलो लो कित्येकजण हताश न होता आयुष्यात परत उमेद यावी म्हणून वेगवेगळे मार्ग चोखाळताना दिसतात. आयुष्याच्या उत्तरार्धात दुसऱ्या व्यक्तीच्या सहवासात



सहजीवनाचा अर्थ शोधतात, कुणी निसर्गात भ्रमंती करतात, डोंगर, दऱ्या, रानावनातून मुक्तपणे पक्षांचा किलबिलाट ऐकत आयुष्य व्यतीत करतात. त्यात त्यांना समाधान वाटते. जगण्यातला हरवलेला आनंद ते परत मिळवण्याचा प्रयत्न करतात.

आज समाजात अनाथ बालके, स्त्रिया, जेष्ठ नागरिक यांच्यासाठी ज्या अनेक संस्था

स्थापन झाल्या आहेत त्या उभ्या करण्यामागे कुणाच्यातरी आयुष्यातले दुःख, त्यात त्या जीवाची झालेली होरपळ कारणीभूत आहे. कदाचित हे दुःख त्याच्या किंवा तिच्या नशिबी आलेच नसते तर? तो किंवा ती तशी झाली असती? घडली असती का? हाही एक प्रश्नच आहे. ही दुःखाची धग त्याला किंवा तिला लागली नसती तर तो किंवा ती तसेच सरधोपट आयुष्य पुढे जगली असती हेही तितकेच खरे.

'समझोता गमोंसे करलो' म्हणून दुःखाला कवटाळून बसण्यापेक्षा आंतरिक प्रेरणेने स्फूर्ती घेऊन काहीतरी भव्यदिव्य करणे, सामाजिक कार्य करून आपले जीवन सार्थकी लावणे, कुठल्यातरी छंदात बुडवून घेऊन नावीन्यपूर्ण निर्मिती करणे, जीवनातला आनंद परत मिळवण्यासाठी प्रयत्नशील रहाणे कधीही चांगलेच असे मला वाटते.

टीप्स

१. शेवेसाठी डाळ दळायला देताना त्यामध्ये मूठभर पांढरी चवळी घालावी. यामुळे शेव छान हलकी होते.

२. बटाट्याचे वेफर्स करताना काप पातळ चिरावेत आणि थोडा वेळ पाण्यात ठेवून नंतर कोरड्या फडक्याने पुसून घ्यावेत. यामुळे वेफर्स कुरकुरीत होतील.

३. लोणी नेहमी मिठाच्या पाण्यात ठेवावे. यामुळे ते बरेच दिवस टिकते; त्याचप्रमाणे घाण वास येत नाही.

४. केकच्या बॅटरमध्ये थोडे ग्लिसरीन घातल्यास केक मऊ होतो.

५. केळी जास्त पिकली तर काळी पडून वाया जातात. हे टाळण्यासाठी केळी कुस्करून त्यात पुरेशी साखर घालावी आणि हे मिश्रण प्लास्टिकवर थापून केळे-पोळी बनवावी. वाळल्यावर ही पोळी छान लागते.

रस आरोग्य बनवतात सरस !

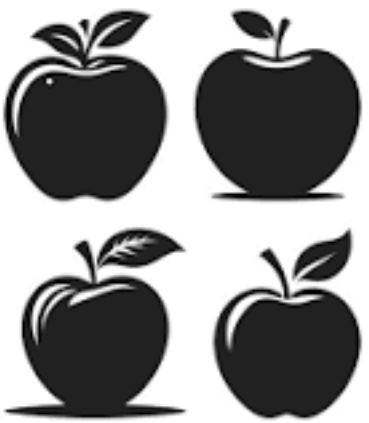
व्हिटॅमिन 'सी' मुळे शरीराला ॲण्टिऑक्सिडंट मिळत असल्याने याच्या सेवनामुळे शरीराची रोगप्रतिकार शक्ती वाढते. सोडा अथवा इसेन्सच्या रसाऐवजी आपल्या शरीराला फायदेशीर अशा १०० टक्के फळांच्या रसाला प्राधान्य द्यावे. या दिवसांत शरीरातील पाणी झपाट्याने कमी होऊन शरीर लवकर थकत असते. म्हणून न्याहारी किंवा जेवणाच्या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

सफरचंद - हा रस पौष्टिक असून बुध्दिमत्ता 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 कॅन्सरशी लढणारे फाइटो केमिकल असतात.

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

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





अवयवदान

- भारती सावंत

मृतांवर अग्निसंस्कार केले जावेत, त्यानंतरचे सर्व अंत्यसंस्कार केल्यानंतर देहाला मुक्ती मिळते अशा अंधविश्वासापोटी आपण अवयव दान करणे म्हणजे काहीतरी गुन्हा करत आहोत अशी समजूत आहे.

अन्नदान, वस्त्रदान, रक्तदान असे कितीतरी दान आपण आजवर करत आलो आहोत. परंतु अवयव दानाविषयी आपल्या समाजात म्हणावी तितकी जागृती झाली नाही. परंतु सर्व दानांमध्ये अवयव दान हेच सर्वश्रेष्ठ दान आहे. मरणोत्तर जीवनदान देणारी उदात्त अशी ही चळवळ आणि आजच्या धकाधकीच्या काळातली फार मोठी गरज आहे. आधुनिक तंत्रज्ञान आले जीवनमान सुधारले आहे. त्यामुळे लोकसंख्येची व्याप्ती देखील वाढली आहे. आपल्या देशात निरनिराळ्या कारणांवरून निरनिराळ्या वयोगटांतील लोकांचे अमाप अपमृत्यू होत असतात. अनेक कारणावरून अवयव निकामी होतात. सर्वांत प्रथम आपले शरीर आणि अवयव ही अनमोल अशी देणगी आपणाला परमेश्वराकडून मिळालेली आहे. तिचे योग्य प्रकारे पालन पोषण करणे आणि रक्षण करणे हे आपले कर्तव्य आहे. समाजात राहत असताना आपणाला अनेक संकटांचा सामना करावा लागतो किंवा रोगांची लागण होत असते. त्यामुळे आपले अवयव निकामी होत असतात. वेगवान आणि निष्काळजीपणे चालवलेल्या वाहनांच्या अपघातानंतर काहीवेळा हृदय चालू असते परंतु डोक्यावर हेल्मेट न घातल्यामुळे मेंदूला मुका मार लागून ब्रेन डेड झालेला असतो. तो रुग्ण कोमामध्ये गेलेला असतो. अशावेळी त्याचे जिवंत राहणे कोणाच्याही उपयोगाचे नसते. अशावेळी त्या व्यक्तीचे हृदय, किडनी, यकृत, डोळे असे अनेक अवयव तो दान करू शकतो. इतर कोणतेही दान जिवंतपणी केले जाते, परंतु अवयवदान आपल्या मृत्यूनंतरही करू शकतो. आपल्या स्वेच्छेने आपल्या जिवंतपणी आपण अवयवदानासाठी अर्ज भरू शकतो. प्रत्येकाने आपल्या मृत्यूनंतर आपले अवयवदान करावेत याबद्दलची जागरूकता वाढवणे आणि गैरसमज दूर करणे गरजेचे आहे. आपल्या

मृत्यूनंतरदेखील आपण अमरत्व मिळवू शकतो. दुसऱ्याच्या रूपाने या पृथ्वीतलावर जगू शकतो म्हणजे मृत्यूनंतरही आपण इतरांच्या उपयोगी पडतो ही कल्पनाच सर्वोत्तम आहे.

संपूर्ण जीवनदान म्हणजे एक मृतदाता हृदय, फुप्फुसे, यकृत, मूत्रपिंड, स्वादुपिंड, आतडे असे अनेक अवयव त्याचबरोबर त्वचा, हाडे, डोळे यासारख्या उती दान करून अनेक रुग्णांना नवजीवन देऊ शकतो. आपल्या समाजात अवयव दान करण्यासाठी अनेक समस्या आहेत. मृतांवर अग्निसंस्कार केले जावेत, त्यानंतरचे सर्व अंत्यसंस्कार केल्यानंतर देहाला मुक्ती मिळते अशा अंधविश्वासापोटी आपण अवयव दान करणे म्हणजे काहीतरी गुन्हा करत आहोत अशी समजूत आहे. त्यामुळे समाजाला या अंधविश्वासापासून मुक्त करून आपले अवयव इतरांच्या उपयोगी पडल्यानंतर त्या व्यक्तीला नवजीवन मिळते हे किती आनंदाचे आहे असे पटवून देणे गरजेचे आहे.

अनेक रुग्ण अवयव प्रत्यारोपणाच्या प्रतीक्षेत असतात कारण दात्यांपेक्षा त्यांची संख्या जास्त असते. त्यामुळे अवयव दान केल्याने रुग्णांचा फायदा तर होतोच, परंतु ती आपली एक सामाजिक जबाबदारीसुद्धा आहे. समाजातील डॉक्टर्स आणि समाजसेवकांनी अवयवदान किती महत्त्वाचे आहे हे सामान्य लोकांना पटवून देणे आवश्यक आहे. अवयव दान हे निस्वार्थी कृत्य आहे, पण ते चिरस्थायी असे कार्य आहे.

आपले शरीर नश्वर आहे नि



जीवन क्षणभंगुर! अशावेळी जर आपल्या शरीराचे कोणतेही अवयव चांगल्या धडधाकट, तरुण व्यक्तीस दान झाला तर वावगे ठरू नये. आपण दृष्टिदान केले तर जणू आपण त्याच्या डोळ्यांनी पुन्हा जिवंत आहोत हा आभासही महत्त्वाचा आणि आनंदाचा. आपल्या शरीराचा प्रत्येक अवयव पैशात मोजता येणार नाही इतका अनमोल आहे. एक अवयव शरीरात बसवायला लाखो रुपये खर्च होतात.मग तो मौल्यवान अवयव ज्या व्यक्तीने दान केलेला असेल त्यांचे

मूल्य तो अवयव वापरणारा कसे चुकवू शकणार!

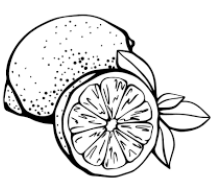
परंतु दुसऱ्या कोणाचाही चांगला अवयव एकदा का शरीरात बसविल्यानंतर त्याचे जीवन कार्य सुरळीत चालू होते. हल्ली मेडिकल सायन्स फार पुढे गेले आहे. सर्व महत्त्वाचे आंतरेंद्रिये डॉक्टर्स लीलया काढू आणि बदलू शकतात. ते एका शरीरातून दुसऱ्या शरीरात सहज बसवले जातात. त्यामुळे एखाद्या युवकाचा अपघात किंवा दुर्धर रोगामूळे अवयव खराब झाला असेल तर त्याच्या शरीरात मृत शरीराचा तो अवयव बसवला जातो. तेव्हा त्या तरुणांच्या नातेवाईकांच्या चेहऱ्यावरचा आनंद द्विगुणित होतो. तर नवीन अवयव रोपण केलेल्या तरुणाचे आयुष्य नव्याने बहरते, फुलते. मेल्यानंतर तसेही शरीर मातीतच जाणार. अवयवदान केल्याने दात्याच्या नातेवाईकांना मानसिक समाधान मिळते. आपल्या माणसाच्या मृत शरीराचा चांगल्या कामासाठी उपयोग झाल्याचे चीज होते. त्यामुळे प्रत्येकाने जिवंतपणीच मनाशी हा निर्णय घ्यावा आणि मृत्युपूर्व अवयवदानासाठीचा अर्ज भरून द्यावा आणि दुसऱ्या रुग्णांना नवजीवन संजीवनी मिळवून द्यावी.

टीप्स

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 सर्वांत 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 सर्वांत सुंदर उपाय आहे.

७. लिंबाचा रस मूत्रसंस्थेच्या विकारांवर गुणकारी आहे.

किवी

किवी फळांचे उत्पादन सर्वप्रथम चीनमध्ये घेण्यात आले. त्यानंतर हळूहळू त्याची ओळख जगभरात पसरली, न्युझीलंडचा राष्ट्रीय पक्षी म्हणून ओळख असलेला किवीशी साधर्म्य असल्यामुळे याचे नाव किवी ठेवण्यात आले आहे. न्युझीलंड, फ्रान्स, इटली, जपान आणि अमेरिका येथे या फळाची मोठ्या प्रमाणावर लागवड करण्यात येते. दिसायला तपकिरी रंगाचे असलेले हे फळ आतून हिरव्या रंगाचे असते. याची चव थोडीशी गोड, आंबट लागते. तसेच याचे आरोग्यासाठी अनेक गुणकारी फायदे असतात.

१)किवी फळ दिसायला चिकूसारखेच असते. त्यामध्ये व्हिटॅमिन सी मुबलक प्रमाणात असते.

२)किवीमधील पोषक तत्त्वे डिप्रेशन दूर करण्यास मदत करतात.

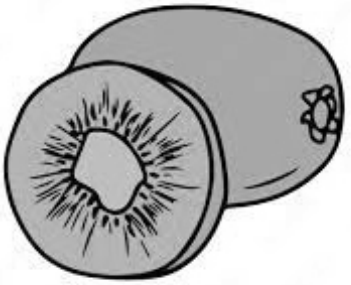
३)हदयाचे आरोग्य राखण्यासाठी किवीचा फायदा होतो.

४)किवीमध्ये नैसर्गिकरित्या रक्त पातळ करण्याचे गुणधर्म असतात. त्यामुळे कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण अधिक असलेल्यांसाठी हे फळ उपयुक्त आहे.

५)किवी फळ खाल्ल्याने ब्लड शुगर कमी होते. तसेच दिवसभरातील थकवा दूर होतो. फळाचा आतला भाग जितका गुणकारी आहे तितकीच या फळाची साल सुद्धा गुणकारी आहे. हे फळ डायबिटीजच्या रूग्णासाठी खूप उपयुक्त असते.

६)पचनक्रिया सुधारण्यासही गुणकारी ठरते.

७) किवीचा उपयोग शरीरातील विषारी पदार्थ बाहेर काढण्यासाठी होतो.



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**
- **ड्रिंक्स ॲन्ड डाईन -मिनी कॉफी टेबल बुक (मराठी आणि इंग्रजी)**
  लेखक -डॉ. विलास पवार

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

संर्पक

एम. ३, पॅराडाईज टॉवर, गोखले रोड, नौपाडा, ठाणे फोन नं. ०२२- ६९३०९१९७

E-mail : vilaspawar@ompublication.com

With best compliments from

इंडियान्युजनेट डॉट कॉम

Indianewsnet.com™

The News Portal In Cyber World

Chief Editor : Dr. Vilas Pawar

NEWS PORTAL

Marathi & English





माझे मरण मी पाहिले डोळा ...

- संतराम नाना पाटील

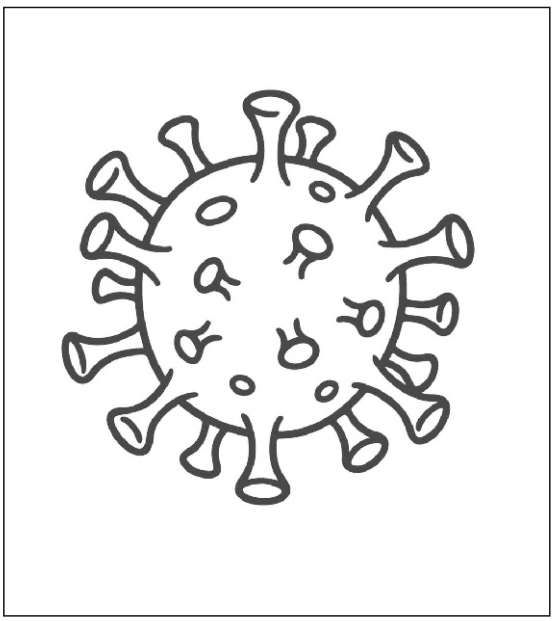
'ती दिली आहेत' . असं म्हणून तो निघुन गेला रात्रभर मला झोप चांगली लागली पण सकाळी मला उठताच येईना . रोज गावा गावात जाऊन जनसंपर्क करणारा मी आज अंथरुणावर पडून राहिलो .

कोव्हीड १९(कोरोना)ने आपलं अक्राळविक्राळ रूप धारण करून सगळ्या दुनियेला हादरून सोडलं होते. कोरोनाची सुरवात जरी चीन या देशातील वुहान शहरातून झाली आसली, तरी त्याने जो परिणाम झाला होता तो पहाता सगळे जग भितीच्या छायेखाली होते. जसं एखाद्याने विषारी औषध घातल्यावर रस्त्यावर किडे मुंग्या मरून पडाव्यात तशी माणसं मरून पडली होती.अक्षरशः एखादे बेवारस कुत्रं किंवा तत्सम प्राणी मरून पडल्या नंतर त्याला गटारीकडे ओढून लावावे ,तसं जेसीबीच्या सहाय्याने प्रेते ओढली जात होती .किंवा जेसीबी च्या सहाय्याने पुरली जात होती. कोण कुणाचे अत्यंत जिव्हाळ्याचे जरी आसले, आणि या कोरोनाने बळी पडले तरी तिकडे जवळचे नातेवाईक ढुंकूनही पहात नसे .अशा या कोरोनाचे परिणाम जगभर होत आसताना ,या विषाणुचा शिरकाव भारतात सुद्धा झाला .एकाएकी अचानक सरकारने लॉकडाऊन जाहीर केला. हा लॉकडाऊन देशभर जाहीर केला असल्याने देशबंदी , राज्य बंदी , जिल्हा बंदी, तालुका, गाव बंदी करून अघोषित संचारबंदीच केली.

कुणी कुणाशी बोलायला तयार नाही. कोण कुणाच्या घरी जायला तयार नाही,पै पाहुणे मित्र यांचे नाते फोनवर बोलण्या पुरते मर्यादित झाले. थोडक्यात काय तर विमानातून, फिरणाऱ्या उद्योगपती पासून दुचाकीवरून फिरणारा मध्यमवर्गीय माणूस जमिनीवर आला होता .आता या जगात कोण मोठा नव्हता, कोण लहान नव्हता. कोरोनाने सगळ्यांना एका ओळीत उभे केले होते. पद, प्रतिष्ठा आसलेली आणि आप्त स्वकीयांना कस्यपटा समान समजणारे, आगदी जवळच्या नात्याला चिकटून बसले होते.गावा पासून दूर गेलेले गावात परत आले होते. थोडक्यात काय, पाखरे फिरून घरट्यात दाखल झाली होती. ज्या गावात घरात

जन्म झाला त्याच ठिकाणी दाटीवाटीने आणि आनंदी जीवन जगण्यासाठी धडपडत होती. रंका पासून रावा पर्यंत सरकारी मदतीवर अवलंबून राहिले होते.पण सरकार काही फारशी मदत करण्यासाठी राजी नव्हतं. राज्यकर्ते पुढारी सुद्धा 'आपण पॉझिटीव आहे आमच्या संपर्कात कोण राहू नका' असा आदेश काढून जनतेला टाळून एकांतात रहात होते .दुसरीकडे जनतेमध्ये जे कोरोना पॉझिटीव ठरत होते, ते कोण सरकारर, तर कोण खाजगी दवाखान्यात दाखल होत होते. दवाखाने पावर फुल्ल होऊन कॉट कमी पडायला लागले होते. डॉक्टर म्हणजे देवदूत समजून लोक जगण्याची भिक त्यांच्याकडे मागत आसताना , सर्वसामान्याना न परवडणारे कॉटला दर लावून गोरगरीब रोग्याना लुटण्याचा उद्योग काहीजण करीत होते. तर काही डॉक्टर संस्था,पक्ष जन संघटनानी स्वतंत्र कोव्हीड सेंटर काढून गरीबांना या लुटीपासून वाचवत होते.रोग्याना जेवण,खाणं,नाष्टा,अंघोळीचे पाणी अश्या प्राथमिक गरजा, सेवाभावी संस्था पुरवत होत्या. 'महात्मा फुले जन आरोग्य योजना' सरकारने सरसकट सगळ्याना लागू केली होती.फक्त आडचणी काय होत्या पॉझिटीव आसलेला आणि कोरोनाची संभाव्य लागण होत आसलेला पेशंट दवाखान्यात किंवा कोरोना सेंटर मधे दाखल होत आसल्याने, उपचारासाठी डॉक्टर नर्स वार्डबॉयची दमछाक व्हायची. काही ठिकाणी काही लोकांनी लॅबच आपल्या कक्षेत घेऊन तपासासाठी आलेले सगळेच पॉझिटीव रिपोर्ट घेऊन लोकांची आणि सरकारची फसवणूक करायला चालू केल्याच्या बातम्याही अधूनमधून वर्तमानपत्रात झळकायच्या. या कोरोना आणि डॉक्टरांच्या बाबत समाजात सगळीकडेच अविश्वासाचे वातावरण निर्माण झाले होते. आशातच काही प्रसारमाध्यमांनी कोरोणाची पहिली लाट या तारखेपासून या तारखेपर्यंत, दुसरी लाट या तारखेपर्यंत, तर तिसरी तिथून पुढे अशा बतावणी करणारी हवा पसरल्यामुळे सर्वत्र कोरोना रोग आहे का नाही आणि आसलाच तर लाट वाईज सांगून येतो सांगून जातो काय अशी खुमासदार चर्चा सर्वत्र घडायची. त्यामुळे डोस घेण्यावरील सुद्धा लोकांचा विश्वास उडाला होता. कोव्हीड डोस मोफत असूनही राजीखुषीने लोक घेत नव्हते. गावातील अंगणवाडीची ताई मदतनीस किंवा आशा स्वयंसेविका घरोघरी जावून लोकांना डोस घेण्यासाठी प्रवृत्त करायच्या. पण बरेच लोकांना या महिलांच्यावर शंका यायची. यांचे मशीन खोटे आहे. त्यानी स्वॉब तपासला की, ऑक्सिजन कमी दाखवले जाते. आणि आपल्याला कोरोना पॉझिटीव म्हणून दवाखान्यात दाखल केले जाते. आणि

दवाखान्यातून तो माणूस कायमचा जातो . त्याची विल्हेवाट परस्पर लावली जाते, शेवटी फक्त राखच परत येते. घरातून चालत गेलेला माणूस हे जग सोडून जातोच कसा! त्याला या महिला जबाबदार आहेत. म्हणून बऱ्याच गावात या महिलानी लोकांच्याकडून मार खालेल्या बातम्या वर्तमानपत्रात येत होत्या. सांगायचं



एवढच होतं की, हा काळ रंकापासुन रावापर्यंत कसोटीचा होता जीव जपण्यासाठी धडपड करणारा होता.

आशातच सोशल मीडियाने कोरोनाच्या अस्तित्वावरच प्रश्नचिन्ह उभे केले होते. सरकारला महागाई बेकारी वाढवायची होती त्या विरुध्द लोकांना संघटित संघर्षापासुन रोखायचे होते. म्हणून कोरोणाचे अस्तित्वात नसलेले भूत सरकारने उभे केले आहे. दरम्यानच्या काळात महागाई चौप्पट वाढली, सार्वजनिक उद्योग रसातळाला गेले, व्यापारी लोकांनी जनतेला लुटले आणि भरीतभर म्हणून लोकांना रोजगार सोडून घरात उपाशीपोटी बसविले आणि गावातील सरपंचापासून आमदार खासदार मंत्री अधिकारी यांनी पगार घेतले. अशा टिकात्मक पोस्ट व्हाटसअप फेसबुक वर व्हायरल होत होत्या. लोकांच्या ज्वलंत प्रश्नांवर आता मेळावे मोर्चे आंदोलने व्हायला लागली होती. कोरोनाचा जोश थोडा थोडा कमी व्हायला लागला होता. दिल्लीत शेतकऱ्याच्या विरोधी तीन किसान कायदे केलेत ते माघारी घ्यावेत म्हणून देशातील सरकार विरोधी सर्व शेतकरी संघटनानी बैठा सत्याग्रह चालू केला होता. त्या सत्याग्रहीच्यावर सरकार दडपशाही करत होते . त्या सत्याग्रहाला सहा महिने पूर्ण झाले होते. त्याला पाठींबा देण्यासाठी कोल्हापूर जिल्ह्यातील डाव्या पक्षांच्या शेतकरी संघटनांनी एक मेळावा मुस्लीम बोर्डिंच्या हॉल मधे बोलवला होता. त्याला कॉ आनंद मेणसे माजी आमदार संपतबापू पवार पाटील, कालवश नामदेव गावडे मार्गदर्शन करणार होते माझे चळवळीतील मित्र नामदेव गावडे यांनी मला खास फोन करून त्या मेळाव्याला उपस्थित

रहायला सांगितले होते.कारण मला सा.युगांतर ची वर्गणी भरायला पत्ता पाहिजे होता . तो पत्ता ते त्या दिवशी मला देणार होते.

ठरल्याप्रमाणे मी त्या मेळाव्याला हजेरी लावली त्या दिवशी दुपारी दोन वाजेपर्यंत मी आगदी आनंदी होतो. मेळाव्यात दूध वाटप झाले आणि तीन वाजता मला अस्वस्थ वाटू लागले मी नामदेवला मिस कॉल केला आणि माझ्या गावाला यायला निघालो. माझी मोटरसायकल शेतकरी कामगार पक्षाच्या ऑफिस जवळ लावली होती. कसाबसा मी तिथपर्यंत येऊन गाडी घेऊन गावात आलो. संध्याकाळी सात वाजेपर्यंत मी माझ्या ऑफीसमध्ये थांबलो. घरी गेलो तहान लागली म्हणून माझा मी होऊन एक ग्लास पाणी घेतले आणि पहिल्या घोटालाच मला ठसका मारायला चालू झाला . तिथून पुढे त्या रात्रीचे जेवण सुद्धा ठसक्यामुळे घेता आले नाही. झोपेपर्यंत ठसक्याचे रूपांतर खोकला आणि तापात झाले. हळूहळू माझ्या अंगातील शक्ती क्षीण व्हायला लागली म्हणून मी गावातील एक डॉक्टरला बोलावून घेतले. त्यानी एक इंजेक्शन देऊन खायला काही गोळ्या दिल्या. घासभर खाऊन औषधे घ्यावीत असा डॉक्टरचा सल्ला होता. पण तोंडासमोर अन्नाचा घासच घेता येईना जाता जाता डॉक्टर बोलून गेले 'तुमचा खोकला जरा वेगळा आहे '

'खोकला वेगळा आहे तर वेगळी औषधे दे जेणेकरून हा खोकला बरा होईल '

'ती दिली आहेत ' असं म्हणून तो निघून गेला रात्रभर मला झोप चांगली लागली पण सकाळी मला उठताच येईना. रोज गावा गावात जाऊन जनसंपर्क करणारा मी आज अंथरुणावर पडून राहिलो. याची थोडी थोडी मनाला खंत लागून राहिली पण करणार काय हातपाय मोडून गेले होते. उठून बसता येईना आणि डोळ्यातली झोप जाईना आणि घरात माझी पत्नी मुलगा सोडून कोण फिरकायला तयार नाही. मी आजारी पडलो तो दिवस शनिवारचा होता तर दुसरा शनिवार आला तरी काहीच फरक पडला नाही. उलट माझा आजार तर वाढलाच. पण माझ्या बरोबर हळूहळू पत्नी आणि मुलगा याना सुध्दा त्याची लागण व्हायला लागली होती आणि मग रविवारी माझ्या लहान बहिणीचा मुलगा घरात आला तर आम्ही सगळे जण अंथरुणावर झोपलो होतो. दार बंद होते त्याने दार उघडून प्रवेश करीत विचारले 'अरे....सगळेच झोपलात काय झाले'

'सागर आम्ही खोकला आणि तापामुळे सगळे झोपलो आहोत बहुतेक गावात खोकल्याची साथच आली वाटते' असं मी त्याला हळू आवाजात बोललो कारण माझ्या अंगातील सर्व शक्तीच निघून गेली होती. अंग सगळे

मोडून गेले होते.

उठून कागल कोल्हापूरला दवाखान्यात जावावे तर कशाने जायाचे म्हणून अजून दुसरे डॉक्टर गावात होते त्यांची स्टेटमेंट्स चालू केले, त्यानी इंजेक्शन गोळ्या शिवाय काहीच केले नाही 'तुमचा आजार गंभीर आहे आमच्याने तो बरा होणार नाही, तुम्ही मोठ्या दवाखान्यात



जावा' असा फुकटचा सल्ला सुद्धा ते डॉक्टर देईनात शेदोनशे बील करायचे आणि निघून जायाचे इतकच काम या गावातील डॉक्टरनी केले. परत रविवार आला आणि माझा भाच्चा परत आला घरात बघीतले तर आम्ही सगळे झोपूनच होतो. त्याने मला हलवून जागे केले आणि म्हणाला 'मामा मी चिमगावला चाललो आहे तुम्हाला काय खाऊस वाटते ते मला सांगा तुम्हाला मी मुरगुडातुन घेऊन येतो '

'सागर, मला काहीच खायला नको तू फक्त एक मला खोकला बंद करणेसाठी अडुळसा लिक्वीडची बाटली घेऊन ये' मी म्हणालो तसं तो उठून गेला. सकाळी साडेदहा वाजले होते इतक्या दिवसात तोंड धुतले नव्हते की अंघोळ केली नव्हती. फक्त घोटभर पाणी आणि औषधे या शिवाय पोटात काहीच नव्हतं मल विसर्जनाचा काही भाग नव्हता. कारण पोट मोकळेच होते फक्त लघवी तेवढी होत होती.

सकाळी साडेदहाला सागर मुरगुडकडे गेला होता तो दोन वाजे पर्यंत येईल म्हणून मी त्याची चातकासारखी वाट पहात होतो. पण तो पाच वाजता आला. हातात अडुळसा बाटली होती ती बघून फार बरं वाटल. काही तरी फरक पडेल अशी आशा वाटायला लागली. सागर माझ्या उशाला बसला नी म्हणाला 'मामा तुझी औषधं आधी दाखव मग बघतो काय करायचे ते' मी माझी सगळीऔषधे त्याच्याकडे दिली त्याने ती बघीतली आणि परत म्हणाला 'मामा आता यातील एक सुद्धा औषध खाऊ नको मी आणलेल्या अडुळसा सह, आज रविवार आहे सगळे दवाखाने बंद आसतात. उद्या सकाळी मी येतो आणि तुला दवाखान्याला नेतो आधी. माझा चुलत भाऊ डॉक्टर आहे त्याला दाखवून त्याच्या मार्गदर्शनाखाली पुढची स्टेटमेंट्स करूया' आसं बोलून थोडा वेळ माझ्या जवळ बसून तो निघून गेला. त्या रविवारी रात्री सागरने सांगितले प्रमाणे कोणतेच औषध

घेतले नाही कारण सागरच्या बोलण्यावर माझा विश्वास होता , तो सायन्स मधे मास्टर होता त्याला इंग्रजी आणि विज्ञान तंत्रज्ञान याची बऱ्यापैकी जाण होती. आता सागर म्हणजेच माझी आशा होती.

शनिवारच्या रात्री रात्रभर काय झोप लागेना. पहाटे पाचला अंथरुणावर उठून बसलो. शरीरात काही तरी वेगळ्या हलचाली होत होत्या. बसल्या जागेवर चक्र फिरते असे, फिरवायला लागले होते. शरीर थंड पडल्या सारखं जाणवायला लागलं, अंथरुणावर तडफडायला लागलो, खोकला वाढला; मालकीन जागी झाली तिन माझा हात हातात घेतला. मला हुंदका दाटुन आला, ती ही रडायला लागली मग तीन हळूच जावून दिग्विजयला म्हणजे माझ्या मुलाला उठवलं. तो ही भाबडल्या सारखं कराय लागला त्याने 'मला अशक्त पणा आहे.' म्हणून मग मेडिकल मधे जाऊन ओआर एस आणलं. मला पाजायचा प्रयत्न केला; ते तोंडात घेता येईना, म्हणून चमच्याने पाजायचा प्रयत्न केला, तेही घोटता येईना. सगळे हातबल झाले मी फक्त त्याला हळूहळू बोलून गेलो 'सागरला फोन लाव' तसं त्याने सागरला फोन लावला. सागरने फोन घेतला इकडची सगळी हकीकत त्याला सांगितली . तो म्हणाला 'तुम्ही कुठे ही जाऊ नका अर्ध्या तासात मी येतो' एवढेच शब्द माझ्या कानावर पडले नी माझे डोळे आपोआप झाकले.

येथून पुढे जे घडत गेलं, ते अनाकलनीय असं घडले. मी कोरोना पॉझिटीव होतो. हे सगळ्या गावाला शेजारपाजाऱ्याना कळलं. मला लागन झाले पासून कोण माझ्या घराकडे येत नव्हते. आता न येण्याचे कारणच स्पष्ट झाले होते.

सांगितले प्रमाणे सागर आपली फोरव्हीलर गाडी घेऊन आला; मला त्या गाडीत जावून बसायचं म्हटलं तर माझं पाय उचलत नव्हते. गरगर फिरवत आसल्याने अंथरुणावरून उठता येईना; कसबस मला दोन्ही हाताला धरून त्या गाडीत बसविले. गाडी खोतमळ्यात गेली. सागरचा चुलत भाऊ डॉक्टर होता. त्याने मला तपासून एक इंजेक्शन दिलं डॉक्टर म्हणाला

'मामा आता इथे काय होत नाही, पुढे जायला पाहिजे'

त्यानी पुढे कुठे घेऊन गेले ते आजही मला आठवत नाही. पण तिथून पुढे मला कागल येथील कोव्हीड सेंटर मधे दाखल केले होते. तेवढे माहीत आहे. तिथं मला सूर्यकिरणाचा त्रास होत होता. दिवसभर उनं फार लागत होते. अंगाला घाम सुटत होता. परिस्थितीत सुधारणा काय होत नव्हती; ते कोव्हीड सेंटर बंद होणार होते.

तिथला शेवटचा पेशंट मीच होतो. तिथली साधन सामुग्री पूर्ण हालवली होती. आता दवाखाना आला म्हणजे पैसा आलाच, माझ्या मुलाकडे मी आजारी पडलो त्यावेळी एक रूपाया सुद्धा नव्हता. औषधे इंजेक्शन बाहेरून आणावी लागत होती. ती व्यवस्था सागरने केली होती . पण झाले काय तिथल्या स्टॉपने दुसऱ्या दिवशी याना बोलवून घेऊन सांगितले तुमचा पेशंट खाजगी दवाखान्यात हलवा ; नाहीतर आम्ही हा



पेशंट कोल्हापूर येथील सिपीआर हॉस्पीटलला पाठवणार आहोत. तासाभरात काही ते सांगा.

आता खिशात एक तर पैसा नाही. अचानक पेशंटला जास्त झालेय काय निर्णय घ्यायचा हे सागरला दिग्विजयलाही कळेना. मग दोघं डॉक्टरना भेटले. तुम्ही सिपिआरला पाठवा म्हणून सांगून आले. लागलीच त्यानी ऑक्सीजन लावून मला दवाखान्याच्या गाडीत घातले; मी कसाबसा सिपीआरच्या दारात पोहचलो.

तिथं गेल्यानंतर केसपेपर करून मला आत घेण्याची विनंती ही दोघं मुलं करीत होती. व्हीलचेअर्स वरून वार्डात घेऊन गेले कोणतरी बोलले

'हा कसला पेशंट आहे'

'कोरोनाचा' मुलं म्हणाली

'बाहेर ... बाहेर... बाहेर काढा हा पेशंट' ती व्यक्ती बोलली . आता मला बाहेर काढलं जीव गुदमरून गेला होता. काही समजत नव्हतं फक्त एक गोष्ट मला तिथं जाणवली; ती अशी की हा माझा शेवटचा प्रवास आहे. आता काही तासात किंवा वेळेत आपण हे जग सोडून जाणार आहे .माझं गाव ,घर ,माझी पत्नी, मुलगा, मुलगी, बहीणी, शेजारीपाजारी मित्रमंडळी हे काहीही माझ्या स्मरणात नव्हतं. फक्त मी माझा अंतिम प्रवास या मधेच मी अडकून होतो . असे विचार चक्र माझ्या भोवतीन फिरत आसताना; परत एक आवाज कानावर

आला

'कोरोना पॉझिटीव पेशंट, संतराम पाटील दुसरा माळा'

हा आवाज ऐकताच माझ्या मुलाने भाच्याने मला कसं उचलून नेले माहिती नाही फक्त डॉक्टर तिथं गेल्यानंतर त्याना म्हणाले 'पेशंटची चोवीस तासाची गॅरंटी. पुढची जबाबदारी तुमची'

मुलानी त्याना काय सांगितले माहिती नाही. मला ऑक्सिजन लावून शरीराच्या दोन्ही बाजूंनी काही तरी टोचायला चालू होते. मी मात्र निपचित पडलो होतो.

पुढे किती दिवसाने मी शुद्धीवर आलो माहिती नाही; पण ज्या वेळी मला जाग आली त्यावेळी मावळतीची सूर्यकिरणं काचेच्या खिडकीतून मला दिसत होती. माझ्या जवळ माझ्या ओळखीचे कोणच नव्हते. फक्त माझ्या आजूबाजूला खॉटवर पेशंट झोपलेले मला दिसत होते. त्या मधे कोण आये... आये... आये... आसे ओरडायचे ; तर कोण व्हीवळत होते ; कण्हत होते. मी डोळे उघडून पहात होतो . इतक्यात तिथं एक चाळीसीत आसलेली महिला आली. ती काय दवाखान्यातील सिस्टर, डॉक्टर, शिपाई आसं कोणीही नव्हती. हे मला समजायला फार वेळ लागला नाही. कारण तिच्या अंगावर सर्वसाधारण साडी होती. तोंडाला मास्क लावला होता. माझं हात पाय जड झाले होते . ते मला उचलता , हालवता येत नव्हते. मी तसाच एक हात थोडावर उचलून त्या बाईला हातवारे करून बोलावुन घेऊ लागलो . बराच वेळ तिचे लक्ष माझ्याकडे नव्हते. थोड्या वेळाने तिनं माझ्याकडे बघीतले. ती माझ्या कॉटजवळ आली. माझ्या तोंडातून आवाज निघत नव्हता. मी तीला किती वाजले विचारले 'संध्याकाळचे सात वाजलेत ' म्हणाली

'माझ्या जवळ कोण आहे' असे विचारल्यावर 'तुमचा मुलगा आहे. अर्ध्या तासात येतो म्हणून गेलाय' एवढेच तिन सांगितले. ती माझ्या शेजारीच आसलेल्या कॉटवरील तिच्या पेशंटकडे ; निघून गेली परत मी झोपी गेलो. डोळ्यावर झापड अधिक घट्ट होत होते.मला परत डोळा लागला. चांगला तासभर लागला. परत एकदा जाग आली. डोळे उघडल्यावर समोर माझा मुलगा दिगू होता. त्याने माझ्याकडे एक कटाक्ष टाकला. मला भरून आले डोळ्यातुनी आश्रू वाहू लागले. त्याचे सुद्धा डोळे पाण्याने भरले होते. आम्ही दोघांनी फक्त एकमेकांना पाहिले, क्षणभर आवंढा गिळून थांबून राहिलो. वाटत होतं त्याच्या गळ्यात पडून धायमोकलून रडावं, हंबरडा फोडावा. पण ती सुद्धा ताकद शरीरात नव्हती. शरीर रिकामा सापळा झाला होता. मी

कसा बसा स्वतःला सावरायचा प्रयत्न करत होतो. विचाराचे चक्र मेंदूच्या नसांना भेदून जात होतं. डोकं सुध्दा जडजड वाटत होतं. मला ऐकून माहिती होतं; कोणत्याही माणसाला शेवटची शुध्द येते; ती मरणाची शुध्द आसते. त्या शुध्दी मधे तो खूप चांगल्या गोष्टी बोलून जातो. आपल्या शेवटच्या ईच्छा सांगतो . अशा बऱ्याच गोष्टी डोक्यात घर करून विचाराचे थैमान घालत होत्या. इतक्यात मला दिगुने 'नारळ



पाणी पिणार काय ?' आसं विचारलं

मी मानेनच होकार दिला . एक लहान चमच्या होईल ईतकच पाणी प्यालो. मला पाणी पिण्याचा त्याचा जास्त आग्रह होता. पण मी तरी काय करणार मला पाणी प्यायची इच्छा होतीच ; पण पाणी घोटतच नव्हतं लागलीच त्याने विचारलं 'पप्पा मी घराकडे फोन करतो तुम्ही आई बरोबर बोला'

मी परत एकदा मान हलवली. त्याने फोन केला मी शुद्धीवर आलो आसल्याचे तिला सांगितले तो फोन माझ्या कडे दिला. फोन हातात घेण्याइतकी सुद्धा ताकद माझ्या हातात नव्हती. त्याने तो फोन माझ्या कानाला लावला. मला बोलायला सांगितले. मी माझ्या बायकोला फक्त 'मी शुद्धीवर आलोय' एवढेच बोललो ती तिकडून काय बोलली; कळले सुद्धा नाही. मी बोलायचं बंद केलं. शरीरात अजून बोलण्याइतका त्राण नव्हता. थोडा वेळ तसाच पडून राहिलो. त्या रात्री मोजून एकच तुकडा भाकरीचा खाला. डॉक्टरनी दिलेल्या गोळ्या घेतल्या आणि झोपून गेलो .

दुसऱ्या दिवसापासून अन्नावरची वासनाच उडून जात होती. अन्न पाणी प्यावे वाटायचं नाही. मुलगा बळजबरीने काही तरी खायला लावायचा; सकाळ संध्याकाळी हॉस्पिटलच नाष्टा जेवण यायचे. खायाची इच्छाच नसल्यामुळे मी घेत नसे. पोटात भुक सुद्धा आसायची जेवण जायचं नाही. आसं काय होत आहे हे डॉक्टरना विचारले तर त्याचं उत्तर समाधानकारक मिळायचे नाही. बरेच दिवस अन्नपाणी वर्ज आसल्याने मलमुत्र वेळच्या वेळी व्हायचं नाही. जसजशी परिस्थिती सुधारत गेली तसं लघवी होऊ लागली. उठून लघवीला जाता येईना ; इतका अशक्त पणा शरीरात होता. मी

काय खात नाही हे जवळच्या पेशंटची नातेवाईक महिला पहात आसायची. मी मात्र ती महिला आली की डोळ्यातून अश्रू गाळायचा; आवंढा गिळायचा. तिला बघून मला माझ्या बहिणींची आठवण यायची. माझ्या बहिणी वरणी माझं फार प्रेम, त्यातल्या त्यात माझ्या पेक्षा ज्या दोन बहिणी लहान आहेत. आजही त्यांचे वय पन्नाशीच्या वरआहे. मी त्यांचा आधार होतो. पण माझ्या पेक्षा मोठ्या तीन बहिणी आहेत त्या आईच्या जागी आहेत. आसं आम्ही आजवर समजत आल्या मुळे लहान दोघी सतत नजरे समोर यायच्या. मला जर शेवटची मरणाची शुध्द आली आसेल तर, या दोघींना भाऊ कुठला. या 'आण्णा' म्हणून कुणाला हाक मारणार. इथे पासून ते आम्ही एकत्र घालवलेलं बालपण, एकच अंथरूण पांघरून घेऊन, आईच्या कुशीत उपाशी पोटी विसावलेलं जीवन, एक भाकरी तिघात वाटुन खालेल ते दिवस, चिमणीच्या दातानी, राघुच्या दातानी फाटक्या परकारातुन एकमेकांना फोडून दिलेला खाऊची आठवण, एखाद्याला काही लागलं खुपलं आई बाबा शेतात गेल्यावर कुणी मारलं आम्ही रडलो, तर एकमेकांचे पुसलेलं डोळे; परत आमचं बहीण भाऊ एकत्र येऊन खेळलेला लंगडी खडयाचा खेळ; या सर्व गोष्टी आठवायच्या. माझा शेवटचा प्रवास कोरोणाने होतोय याचं फार वाईट सुद्धा वाटायचे. पुढे जगुन माझ्या परिवारात जाईन; आसं मला वाटतच नव्हतं. डोळ्यातून अश्रू गाळून डोळे पुसत आसताना; ती महिला माझ्या जवळ आली मला म्हणाली

'काका तुम्ही का रडताय '

'नाही बाई ...तुला बघून मला माझ्या बहिणीची आठवण येतेय ,त्या माझ्या बरे होऊन येण्याची वाट बघत आसतील आसं वाटतय '

'तुम्ही तसले काय मनात घेऊ नका ? डोळ्यावर पांघरून घेऊन निवांत झोपा' ती म्हणून निघुन गेली .

थोड्या वेळाने दिगू जेवण घेऊन आला . मला म्हणाला

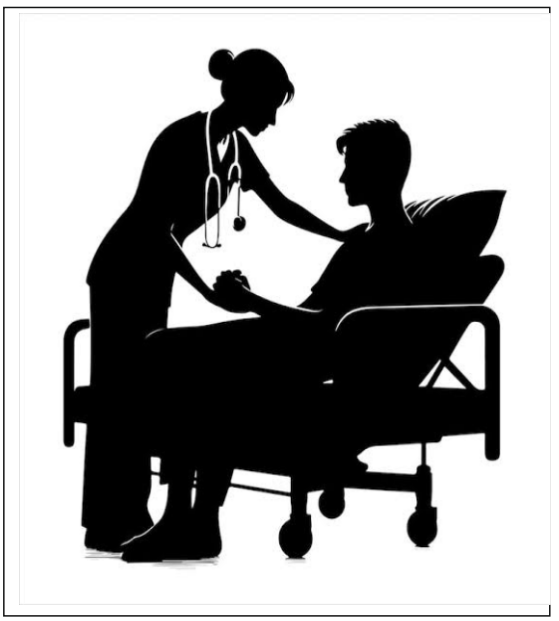
'पप्पा आता फोन लावून देतो; आई सोबत आति सोबत बोला' पहिल्यांदा त्याने घरी फोन लावला. माझ्या आवाजात थोडी सुधारणा झाली होती

'तुम्ही बरे आहात काय' असं ती म्हणाली 'हो आता जरा बरे वाटते, जेवलीस का?' मी

'नाही तुम्ही जो पर्यंत बरे होऊन घरात येत नाही तो पर्यंत मला अन्न गोड लागत नाही मी देवाला साकडे घालून बसलोय '

तीच्या बोलण्यातील काळजी , प्रेम मला जाणवत होते. पण करणार काय येथून तिथे

जाता येत नव्हते. नंतर त्याने माझ्या बहिणीना ,माझ्या मुलीला फोन लावून दिला. सगळ्यांचे बोलन माझ्या मनाला काही तरी वेगळा चटका लावुन गेले. फोन वर बोलणं झालेवर चहा पाणी जात नव्हतं. तरी तसेच दाबून दडपून मुलाने पाजले . तो निघून गेला. परत संध्याकाळी सात वाजता आला. हातात सफरचंद होते. त्याच्या



कडे माझं मन होत नव्हतं. पलीकडे महिला हे सगळे पहात होती. तीन दिगुला बोलवून घेतले म्हणाली 'भाऊ, तुमचे बाबा मटणाचा स्वास पितात काय विचारा ?'

'मटणाचा स्वास पिणार काय?' दिगू म्हणाला.

मी कधीच आसले स्वास वगैरे पिलो नाही; पण थोडं घेऊन बघावं, म्हणून होकार दिला. त्या महिलेने ग्लास भर स्वास दिला . आज अखेर दोन चमचे पाणी, एखादा तुकडा भाकरी च्या पलीकडे मी काय खालेच नाही. तर ईतका स्वास संपणार नाही. म्हणून थोडा स्वास जिभेवर ठेवायला दिगुला सांगितले. त्याने चमच्याने स्वास तोंडात घातला. मला जरा बरे वाटले. परत थोडा थोडा आसे करीत ग्लासभर स्वास मला पाजुन संपवला. ते पाहुन ती माऊली समाधान पावली .परत एक ग्लासभर स्वास दिला; तोही पिऊन संपवला. तोंडाला चव आली, संध्याकाळी भावाची मुलगी बघायला जेवण घेऊन आली. तिनं चपाती भाजी आणली होती. समाधान पूर्वक मी खाली. आजून माझ्या नाकाला ऑक्सीजन तसाच होता. मला जगायची खात्री नव्हतीच. तिथं आसलेल्या सगळ्या पेशंटना ऑक्सीजन लावलेला होता. त्यातील बरेच लोक आरडाओरड करीत होते. माझ्या जवळचे काही जण हे जग सोडून पंचगंगा तिरावर पोहोचले होते. तर काही जण तिथली व्यवस्था चांगली नाही म्हणून, खाजगी दवाखान्यात गेले होते. माझ्या मनात सुद्धा खाजगी दवाखान्यात जावावं आसं आले होते. पण खिशात पैसे नाहीत , करणार काय येथील रिपोर्ट बरा नव्हता. बरेच लोक बोलायचे, 'सिपिआर म्हणजे शेवटचे स्टेशन, तिथं

गेल्यानंतर प्रेतच परत येते'

माझ्या जवळच्या पेशंटला रोज रात्री ऑक्सीजन बदलून लावत आसत. ऑक्सीजन लावल्या नंतर ती महिला रात्री झोपायला म्हणून बाहेर जायची. दवाखान्यातील कामगार दोन आडीच वाजता उठवून , तिला सांगायचे.

'तुझा नवरा मेला आहे. गावकडे फोन करून तुमचे नातेवाईक बोलवून घे' बिचारी रात्री अपरात्री कुणाला फोन करायचा नाही. म्हणून रात्रभर गप्प बसायची. सकाळी उठून मला विचारायची 'काका माझा नवरा मेला म्हणून, या बायानी सांगितलय ; खरंच मेलाय काय?'

'नाही' असे मी सांगितले

की त्याला हालवून उठवायची तो जागा व्हायचा नि भाबडून म्हणायचा .

'अरे उठा कि रे , रांडच्यानो शेरड पळून गेली' मी तिला विचारले हा आसं का म्हणतो तर ती म्हणाली 'गावाकडे आमच्या शेळ्या आहेत. हे शेळ्या राखणीला जातात'.

मी काय समजायचे ते समजून गेलो . तिला गाव विचारले, ती आमच्या गावाशेजारची पिराच्यावाडीची होती. तिला मी सांगितले तुझ्या गावाकडुन एखादा पुरूष माणूस बोलवून घेऊन या कामगारांना ताकीद द्यायला सांग. मग तिनं पुढे काय केलं माहित नाही. तिला रोजच तुझा नवरा मेला म्हणून तिथल्या कामगार महिला उठवत होत्या. हा प्रकार पाहुन माझ्या मनात फार मोठी भिती निर्माण झाली होती . बरेच वेळी मी बिनामास्कचा रहायचो, मला श्वासोश्वास घ्यायला त्रास व्हायचा. म्हणून मी काही वेळ मास्क लावत नसे . एक डॉक्टर मला सांगुन गेला होता. 'आम्ही दिलेल्या उपचाराना प्रतिसाद नाही दिलास तर , मरूण जाशील'

त्यामुळे मी थोडा भितीच्या छायेखालीच होतो. येथील उपचाराची पध्दत अति भयंकर होती. पायाच्या अंगठ्या ईतक्या मोठ्या गोळ्या दोन्ही बाजुनी इंजेक्शन एका बाजुला शुगरची इंजेक्शन तर दुसरी कडे कोरोणाची सलाईन ती दिवसभर लावायची. त्यामुळे सगळ्या शरीरात सुया टोचल्या जायाच्या. थोडी सुद्धा सलमाई नाही. त्यामुळे जीव अंबुन गेल्या सारखं व्हायचं. अवघडल तर बाजु सुद्धा बदलता येत नव्हती. शरीरात सुधारणा फक्त दोन्या एवढी व्हायची. एकदा कुणी तरी डॉक्टर सलाईन लावून गेले की; दिवसभर फिरकायचे नाहीत. मला संपलेल सलाईन बंद करून काढता यायचे नाही. बरेच वेळी मी काही गोष्टीना विरोध करायचा. माझ्या मुलाला बोलवून तुमचा पेशंट ऐकत नाही; त्याला घेऊन जा आसं सुनावले जायचं. एक दिवशी तर मला त्रास होतो ; म्हणून मी मास्क काढून ठेवला . ते एका सिस्टरने बघितले . मला म्हणाली

'आज दिवसभर मास्क घालायचा नाही ; काही त्रास झालाच तर पालथे झोपायचं ' असं म्हणून ती माझा मास्कच घेऊन गेली. ऑक्सीजन सुद्धा काढून टाकला. दिवसभर मला त्रास झाला नाही. थोडा अशक्त पणा होता. दोन वेळा टॉयलेटला जाऊन आलो. दिवसभर पालथं झोपून काढले संध्याकाळी तीने स्वाब घेतला. ऑक्शीजन शंभरच्या वर होता नंतर तीने मला मास्क दिलाच नाही.





सकाळ झाली नाष्टा आला नेहमी प्रमाणे नाष्टा आणायला गेलो. तिथं सांगितले ज्याच्या तोंडाला मास्क नाही त्याला नाष्टा मिळणार नाही. झाली का पंचाईत मी म्हटलं

'माझा मास्क तुमचीच सिस्टर घेऊन गेली !'

'आता पुरता घेऊन जा परत मास्क घातले शिवाय नाष्टा नाही असे नाष्टा वाली बाई म्हणाली. नाष्टा घेऊन आलो परत नाष्टया साठी तिकडे फिरकलो नाही. हळूहळू आवाजात सुधारणा होत होती. अशक्त पणा अजून होताच. स्टेटमेंट्सला प्रतिसाद द्या म्हणून मुलगा सांगुन गेला होता. गावकडच्या माझ्या मित्राना त्याने फोनवर ही कल्पना दिली होती. मित्रांनी फोन करून मला प्रतिसाद दे म्हणून सांगितले होते.काही जनानी दवाखान्यात येऊन सक्त ताकीद दीली. रोज मला ताकीद देणेसाठी फोन येत आसताना; एक फोन शिरोळ मधुन आला. आ.डॉ.आप्पासाहेब उर्फ सा.रे.पाटील यांच्या साहित्य समुहातुन फोन होता. सुनिल इनामदार सर बोलत होते. म्हणाले

'संतराम पाटील आमच्या स्पर्धेत तुम्ही पाठवलेल्या 'तिढा' या कथेला राज्य स्तरीय कथा स्पर्धेत द्वितीय क्रमांक मिळाला आहे तुमचे खुप खुप अभिनंदन '

फोन स्पिकर वर टाकल्या मुळे तो मेसेज तिथल्या डॉक्टरना ऐकायला मिळाला . डॉक्टर नी अभिनंदन केले. इनामदार सराना कोरोणा पॉझिटीव झालो आहे सिपिआर मधे ऍडमिट

आसलेचे सांगितले .

पुढे तिथल्या पेशंटची आरडाओरडा ; माझ्या जवळचे काही पेशंट जीवनयात्रा संपवून गेल्याचे मी पाहिले. त्याच्या मुळे मला तिथं रहावत नव्हतं. डॉक्टरनी डीसचार्ज दिल्या शिवाय बाहेर पडता येत नव्हते .कसतरी करून दुसऱ्या दिवसी विनंती करून डीसचार्ज घेतला . दुसऱ्या दिवशी दुपारी तीन वाजता आम्हाला दवाखान्यातून घरी जायचे होते. अशक्त पणा होताच या पुढे दवाखान्यात रहाणे मला शक्य नव्हतं. गावाकडे फोन करून गाडी बोलवून घेतली; जायचं ठरवलं, माझ्या अंगात एक बनियन चड्डीच होती. शर्ट पॅन्ट काहीच नव्हते. ते गावाकडून पाठवले होते. गावाकडुन आलेली मुले दिगु यानी मला पॅन्ट शर्ट घालण्याचा आग्रह केला. पण मी घालायला तयार नव्हतो. कसं घालायचं तब्बेत पुर्ण कमी झाली होती. वजन फक्त पस्तीस किलो राहिले होते.कमरेचा करदुरा खाली पडायचा. तो चड्डीत अडकून रहायचा टॉयलेटला चाललो कि एका हातात चड्डी धरून जायचा. शर्ट घालायची अडचण नव्हती;खरं पॅन्ट कशी घालायची ती कमरेपासून खाली पडणार म्हणून; नकार द्यायचा. शेवटी त्यानी सांगितले तुम्ही पुर्ण कपडे घातल्या शिवाय आम्ही तुम्हाला गावाकडेच घेऊन जाणार नाही. नाईलाज झाला. त्यानीच मला कपडे घालून उठवून उभा केले. दुसऱ्या मजल्यावरून हळुहळू हाताला धरून चालवत आणले. खाली आलो तर तिथं गाडी नव्हती , गाडी दुसरी कडे पार्किंग केली होती. आणेपर्यंत मला फिरवायला लागले. तिथंच एका कट्ट्यावर पालथा झोपलो. विचार बदलायला लागला. अजून काही दिवस दवाखान्यात काढावेत काय? परत केसपेपर करून घेणार नाहीत. असं ही वाटायला लागलं. एवढ्यात गाडी आली गाडीत बसवले . गाडी गावात यायला साडेचार वाजले आसतील घरात आलो. पाय उचलेना अंग जड झाले. गरगरायला लागले. त्या सिस्टर ने पालथं झोपायला सांगितले होते. घरात पाय टाकताच तिथेच दाराच्या तोंडाला पालथं पडलो. परत घरच्या मंडळीनी हाताला धरून कॉटवर झोपवले.

नंतर घरात आलेवर समजले की माझं फ्फुफुसे पासष्ट टक्के कोरोनाने व्यापले होते.

असा लॅबोरेटरीमधील रिपोर्ट होता. कागल मधुन हालवत आसताना डॉक्टरनी माझ्या जगण्याची कसलीही गॅरंटी दिली नव्हती. या मुळे शेजारीपाजारी घराकडे बघत जायाचे ; लांबुनच पेशंट कसा आहे विचारायचे. शक्यतो बऱ्याच लोकांना मी जिवंत येईन याची खात्री नव्हती. काही जण तर माझा शेवट बघायला बसले होते हे लक्षात घेता

माझ्या पत्नीने जेवणच बंद केले होते. ज्याना ज्याना मी येणार नाही असे वाटत होते ते आश्चर्यचकित होऊन मला लांबूनच बघून गेले. हे सगळे लक्षात घेता मला आजही वाटत आहे. कोरोणा बाबत लोकांचा काहीही समज गैरसमज आसेल; पण मी खात्रीशीर सांगतो कोरोना आला होता. तो आज ही आहे; तो ज्याला झाला त्यालाच कळला आहे. इतराना तो कळणार नाही. ते आजुन कोरोना म्हणजे थोतांड असे समजतात. कोरोना महाभयंकर रोग आहे. त्याचा अनुभव मी याची देही याच डोळा घेतला आहे .म्हणून मी 'माझे मरण मी पाहिले डोळा' असे म्हणतोय.

सतर्क रहा; सजग रहा, आपला लढा कोरोनाशी आहे, रोग्याशी नाही.....!

परफ्यूम किंवा अत्तराचा वापर करत असल्यास या गोष्टी लक्षात ठेवा...

परफ्यूम किंवा अत्तराचा वापर करायला आपल्यापैकी बऱ्याच जणांना आवडतं. पण जर का आपल्याला वाटत असेल की, हा वास किंवा सुगंध बराच काळ असाच टिकून राहो, त्यासाठी आपल्याला काही गोष्टींची काळजी घेणं आवश्यक आहे. चला तर मग जाणून घेऊ या असे काही टीप्स, ज्यांचा साहाय्याने हा सुवास बऱ्याच काळ दरवळत राहील.

१. परफ्यूम किंवा अत्तराची बाटली उघडल्यावर त्याचा वापर नियमानं करावा. फार काळ वापरण्यासाठी ह्याला जास्त थंड किंवा गरम जागी ठेवू नये.

२. परफ्यूम जास्त काळ टिकून राहण्यासाठी यावर लेयरिंग करणे आवश्यक आहे. त्वचेवर संट लेयरिंग करा. एकाच वासाच्या वेग-वेगळ्या वस्तूंचा वापर करावा,जसे लेमॅन शॉवर, लेमॅन साबण बॉडी लोशन, लेमॅन युडी कोलन वापरावं.



३.असे परफ्यूम वापरणे जास्त चांगले आहे, जे आपल्या व्यक्तिमत्त्वाला, शैलीला आणि तुमच्या कामाशी मॅच करत असेल.

४.परफ्यूम शरीरातील अशा जागांवर लावावे, जे गरम राहतात. नाडी बिंदू (पल्स पॉइंट)वर ह्याला लावावं.

५. त्वचेपासून २० सें.मी. अंतरावरून स्प्रे मारावा.

टीप्स

हिंग

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

पोटात गॅस धरला की, पोटातील आतडी दुखू लागतात. माणूस बैचैन 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 दहयात मिसळून ते दही खाल्ल्यास नारूचा नाश होतो. हे औषध ३-४ वर्षे घ्यावे लागते.

संत्रे

संत्रे हे नारंगी रंगाचे आंबट, गोड लिंबू वर्गातील एक फळ आहे. रसदार संत्र्यात अनेक पोषक घटक असतात. संत्रे रुचकर आणि पौष्टीक 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 कार्बोहायड्रेड व प्रथिने असतात. या सर्व खनिजांमुळे संत्रे शरीरातल्या रक्ताला क्षारमय बनवते.



सांज का भूला

- साधना राजेंद्र झोपे

हे असे भेदभाव करण्याचे, मुलांच्या भावनांचा विचार न करण्याचेठ मेघा चिडून पवनकडे हात करत बोलली.दोघांच्या वादात बिचारा श्री सोफ्याच्या एका कोपऱ्यात बसून मुसमुसत होता.

पवन तरातरा श्रीला,आपल्या पाच वर्षांच्या मुलाला ओढत ओढत नाही अक्षरशः फरफटत घरी घेऊन निघाला. बिचारा श्री 'बाबा बाबा' करून रडत होता. त्याच्या सोबत खेळणाऱ्या मुलांना समजतच नव्हते की, काय झाले? ते बिचारे एकमेकांकडे टकामका बघत होते .पण तिथेच बाजूला बसलेल्या वीणाच्या लक्षात आले होते. तीला खूप वाईट तर वाटलेच पण भीती पण वाटली कारण तिच्यासोबत श्रीच्या आईने म्हणजे मेघाने श्रीला पाठवले होते. आता पवन घरी जाऊन मेघाला तर ओरडेलच, पण श्रीला मारेल देखील. पण ती काहीच करू शकत नव्हती पवनशी काही बोलायला जायचे तर तो अजूनच चिडेल. दारावरची बेल जोर जोराने वाजत होती, त्यात श्रीचा रडण्याचा आवाज आणि पवनचा चिडका स्वर ऐकून मेघा घाबरून गेली आणि ती आपले हातातले काम तसेच टाकून दरवाज्याच्या दिशेने धावतच निघाली, यात ती पळत होती पण तिने स्वतःला सावरले. मेघाने घाबरत दरवाजा उघडला. दारातून आत येत पवनने श्रीला मेघाकडे अक्षरशः ढकलले. मेघा श्रीला निरखून बघत तीने श्रीला विचारले,' श्री,कुठे पडला बेटा,कुठे लागले तुला? बघू'

'बघ बघ नीट बघ, पडला तुझा लाडका वाईट मुलामधे आणि त्याला काही जखम होण्याआधी आपण सावरायला हवे, पण आपण तर आपल्यातच मग्न आहे'

'अरे काय झाले? मला नीट सांग, का एवढी चिडचिड करतोय?'

'आधी मला सांग श्रीला एकट्याला खाली खेळण्यासाठी का पाठवले?'

'एकटा कुठे? मी त्याला वीणासोबत

पाठवले होते' आणि तू काय करत बसली घरात?

'सगळा पसारा आवरत होती, मी आज कपाट आवरायला घेतलं होतं'

'मग तुला काम होते तर श्रीला पाठवायचेच नसते'

' पण झाले काय?'

'काय झाले? तो त्या जाधवांच्या मुलांसोबत खेळत होता '

'मग काय झाले?'

'मग काय झाले काय विचारते? तुला माहीत आहे मला फक्त आपल्या समाजाच्या लोकांच्या मुलांसोबत आपल्या मुलाने खेळावे असे वाटते.'

'मग त्याने असे काय मोठे होणार आहे'

'काय काय विचारते, तसे संस्कार होतात'

'हे असे भेदभाव करण्याचे, मुलांच्या भावनांचा विचार न करण्याचे' मेघा चिडून पवनकडे हात करत बोलली. दोघांच्या वादात बिचारा श्री सोफ्याच्या एका कोपऱ्यात बसून मुसमुसत होता. मेघाचे श्रीकडे लक्ष गेले. तीने पटकन आपला राग आवरता घेत त्याला उचलून घेत बेडरूममध्ये निघून गेली. पवन मनातल्या मनात धुसमुसत राहिला. रात्रीचे जेवण कुणी कुणाशी न बोलता केले. जेवण झाल्यावर मेघाने जरावेळ श्रीचा अभ्यास घेतला आणि त्याला झोपवले. श्री झोपल्यावर पवन मेघाला म्हणाला, 'अग,मी श्रीच्या चांगल्यासाठीच बोललो ना'

'हे असे वागून चांगले संस्कार मिळणार आहेत का?'

'अग,आपण कुठे आणि ते लोक कुठे हा विचार नको का करायला?'

'असा भेदभाव करून कोणते संस्कार देतोय पवन तू? अरे कोणत्या जगात वावरतोय तु? जाऊ दे तुझ्याशी बोलण्यात काही अर्थ नाही. मला झोप येतेय मी झोपते.'

मेघा झोपून गेली. सकाळी मुकाट्याने तीने सर्व कामे केली. श्री शाळेत गेल्यावर पवन देखील ऑफिसला निघून गेला. जरावेळाने वीणा मेघाकडे आली आणि तिला म्हणाली, 'सॉरी मेघा, माझ्यामुळे पवन चिडला.'

'अग, तू नको सॉरी म्हणू. खरतर पवनची चूक आहे. तो असा भेदभाव करतो अशाने श्रीच्या मनावर परिणाम होईल आणि तो देखील पवन सारखा करू लागला तर मोठेपणी तो देखील तसाच वागेल आणि मला

तसे नकोय.'

'हं'

'अग, जाती भेदापेक्षा माणुसकी मोठी असते हे कधी समजेल काय माहीत?'

'तू नको जास्त विचार करू स्वभावाला औषध नसते, पण श्री नाही तसा होणार. त्याच्यावर तुझे संस्कार आहे.'

'हो,पण...तरी भीती वाटते ग'

दुसऱ्या दिवशी बागेत सगळी मुलं खेळत होते. श्री त्यांना आपल्या बाल्कनीमधून बघत होता. त्याच्या त्या उतरलेल्या चेहऱ्याकडे बघून मेघाला गलबलून आले. ती श्रीला बोलली, 'श्री, जायचे का खेळायला?'

'नको पप्पा मारतील अजून'

' मी येते ना सोबत'

'नको आई,आपण घरातच टी.व्ही.बघत बसू' असे म्हणत तो घरात येऊन बसला.

संध्याकाळी पवन घरी आला तेव्हा श्री घरातच होता. पवन खुश झाला, पण श्रीच्या मनाचे काय? पवन खुशीत श्रीला बोलला, 'काय राजे? काय सुरू आहे?'

'काही नाही.' श्री अगदी शहाण्यासारखा बोलला. त्याचे हे उत्तर ऐकून मेघाने चमकून बघितले. तिच्या मनात आले,'किती मोठ्या माणसासारखे उत्तर दिले.' पण पवन खुश झाला.

एक दिवस पवन ऑफिसमधून येत असताना त्याच्या गाडीला दुसऱ्या गाडीने उडवले.पवन दूरवर फेकला गेला त्याला जबरदस्त लागले.तिथे असलेल्या लोकांनी त्याला ताबडतोब हॉस्पिटलमध्ये दाखल केले. काहींनी लगेच पोलिसांना कळवले. पोलिस दवाखान्यात हजर झाले. पवन तर बेशुद्ध होता. त्याला काहीच माहिती नव्हते. कुणीतरी त्याच्या शर्टच्या खिशातुन फोन काढला. पोलिसांच्या मदतीने फोन उघडून त्याच्या मोबाईल मध्ये नंबर शोधले. पण कळेना कोणाला फोन करावा. पण शोधता शोधता एक नंबर सावंत फ्लॅट नंबर ५०३ असा सापडला. तो नंबर यांच्याच सोसायटीमधील असतील असे समजून त्यांना फोन केला. त्यांना परिस्थिती कळवली आणि सांगितले की, घरातील कुणालातरी घेऊन या. सावंत ताबडतोब पवनच्या घरी गेले,पण त्यापूर्वी सोसायटी मधील काही जणांना दवाखान्यात जाण्यासाठी सांगितले. सावंत मेघाला म्हणाले, 'वहिनी,माझ्या सोबत ताबडतोब चला.'

'कुठे भावोजी'

सावंतांना कळेना कसे सांगावे, पण सांगणे गरजेचे आहे त्याशिवाय वहिनी येणार नाही.

'वहिनी, पवनचा अपघात झाला आहे आपल्याला ताबडतोब हॉस्पिटलमध्ये जायचे आहे.'

मेघाचे तर हातपाय गळून गेले.पण सावंत म्हणाले, 'वहिनी टेंशन घेऊ नका मी आणि आपल्या सोसायटीतील सगळे आपल्या सोबत आहे. पाटील काका, महाजनी, चतुर्वेदी आधीच पुढे गेले आहेत. आता तुम्ही चला पटकन.'

हे सर्व होईपर्यंत सोसायटीत बहुतेक सर्वांना पवनच्या अपघाताची बातमी समजली होती. विणालाही बातमी समजताच ती लगेच मेघाकडे आली. ती मेघाला म्हणाली, 'मेघा,श्रीची तू काळजी करू नको. मी त्याला माझ्याकडे नेते. तू जा भावोजींसोबत दवाखान्यात. काही काळजी करू नको सगळे ठीक होईल.'

मेघा सावंतांसोबत दवाखान्यात आली. तिथे आधीच पाटील काका, महाजनी, चतुर्वेदी आणि सलीम पण आलेला होता. डॉ.नी मेघाकडून फॉर्मवर सही घेतली. तसे तर आधीच आलेल्या सोसायटीतील लोक सही करायला तयार होते पण नियमानुसार पवनच्याच नातेवाईक किंवा पत्नीची सही हवी होती. मेघाची सही झाल्यावर पुढील ट्रिटमेंटला सुरुवात झाली. तशी तर आधी बेसिक ट्रिटमेंट सुरू झालेली होती. पवनला खूप मोठी जखम झालेली असल्यामुळे डॉक्टरांनी रक्ताची सोय करायला सांगितली.पवनचा रक्तगट A+ होता. तसा तर तो blood bank मधे सहज उपलब्ध झाला असता. पण जाणे -येणे यात बराच वेळ जाणार म्हणून तिथे सोबत आलेल्या सलीमने आपला पण रक्तगट A+ असल्याचे सांगितले आणि त्याने आपले रक्त पवनला दिले. जवळपास तीन ते चार तास ऑपरेशनला लागले. डॉक्टर ऑपरेशन थेएटरच्या बाहेर आल्यावर त्यांनी सांगितले, 'ऑपरेशन तर व्यवस्थित झाले आहे पण तरी त्यांनी ऑबझरव्हेशन साठी २४ तास ICU मधेच ठेवणार. अजून तरी कुणीही त्यांना भेटू नये. इथे फक्त त्यांची पत्नी थांबू शकते बाकीच्यांनी घरी जावे.'

त्यावर पाटील काका बोलले, 'आणि काही गरज पडली तर?'

'तर आम्ही आहोत ना,आणि गरज

पडणारच नाही.हा माझा विश्वास आहे'

खरच डॉक्टरांच्या विश्वास देणाऱ्या बोलण्याने सर्वांना धीर आला. पाटील काका मेघाला बोलले, 'मी रमणला तुझ्यासाठी डबा घेऊन पाठवतो.'

'काका,डबा नका पाठवू मला जेवण जाणार नाही.'

'जाणार नाही काय? थोडं तरी खायचे आणि तू जर नाही जेवली आणि आजारी पडली तर पवनकडे कोण बघेल? ते काही नाही मी डबा पाठवतो.'

काकांची प्रेमळ वजा आज्ञा मेघा नाही मोडू शकली. साधारण अर्ध्या तासाने रमण आणि पाटील काकू डबा घेऊन आल्या. मेघाची अजिबात जेवायची इच्छा नव्हती पण काकूंनी तिला जबरदस्तीने जेवायला लावले. निघतांना काकूंनी तिच्या डोक्यावर हात ठेवला मेघाने इतका वेळ दाबून ठेवलेला अश्रूंचा बांध फुटला आणि ती रडू लागली. काकूंनी तिला आधी रडू दिले आणि मग तीला शांत करून आणि समजावून घरी गेल्या. त्या गेल्यावर मेघाने वीणाला फोन केला,'हॅलो वीणा,श्री काय करतोय ग?'

'आत्ताच तो जेवला. आधी जेवतच नव्हता पण त्याला समजवले आणि मग जेवला. बोल तू त्याच्याशी तो वाट बघतोय तुझ्या फोनची.'

'हॅलो मम्मा, तू आणि पप्पा कधी येणार'

'येऊ हं बेटा लवकरच. तु आता मावशीकडे झोप आज'

'हो मम्मा, पप्पांना खूप लागले आहे का?'

'हो बेटा'

'मम्मा, मी उद्या मावशी सोबत येऊ का हॉस्पिटलमध्ये?'

'बेटा, अजून पप्पांना नाही भेटू देत आहे. मी सांगेल हं मावशीला कधी तुला आणायचे ते.'

'हो चालेल'

'शहाणं माझं बाळ,आता झोप हं, मावशीकडे दे फोन'

'हॅलो वीणा, तुला त्रास देतेय ग.'

'वेडी आहेस का? बरं मला आधी सांग पवन कसे आहे?'

'डॉक्टर तर बोलले आहेत की, ऑपरेशन व्यवस्थित झाले आहे पण २४ तास under observation ठेवलय'

'हो ग, तू नको टेंशन घेऊ आणि श्रीचाही विचार नको करू.'

'हो ग,आपली सर्व सोसायटी माझ्या पाठीशी उभी आहे. पवनला रक्ताची गरज पडली तर ते पण सलीमने दिले.'

'चांगले झाले तिथल्या तिथे मिळाले. धावपळ नाही करावी लागली.'

'हो ना,बरं आवर तु तुझे.'

'हो, आणि तू पण थोडी झोप काढ'

'हं'

विणाशी बोलून झाल्यावर मेघाने आपल्या सासरी आणि माहेरी देखील कळवले. दुसऱ्या दिवशी सकाळी दोन्ही कडील लोक आले. पण खरतर धावपळीच्या वेळी सोसायटीतील लोक होते. पवनचा धोका टळल्यावर त्याला ICU मधून स्पेशल खोलीत हलवले. हळूहळू पवनची तब्येत सुधारु लागली. त्या घरी सोडले. घरी सोडल्यानंतर सोसायटीतील लोकांना भेटायला येण्यासाठी गर्दी केली नाही कारण त्याचे मित्र मंडळी आणि नातेवाईक यांचे येणे सुरू होते. पवन पूर्ण बरा झाला पण अजून घरीच होता. एक दिवस तो मेघाला म्हणाला, 'मेघा, मला सगळे आता नीट सांग,काय काय झाले ते.'

मेघाने सगळे सांगितले आणि कोणत्या मित्राकडून आणि सोसायटीतील कोणाकडून किती पैसे घेतले ते सांगितले आणि म्हणाली, आणि...'

ती थांबलेली बघून तो म्हणाला, 'आणि काय सांग मला'

'आणि तुम्हाला रक्ताची गरज पडली होती.'

'बापरे'

'हो...आणि ...'

'आणि काय?'

मेघाला पवनचा स्वभाव जातीविषयीची तेढ माहिती होती म्हणून ती बोलू शकत नव्हती. पण सांगणे गरजेचे होते.

'आणि ते रक्त सलीमने दिले '

' काय?' पवनचा स्वर थोडा चिडका झाला.

'हे बघ पवन, चिडू नको तुला जर रक्त मिळाले नसते तर तुझ्या जीवाला धोका होता.'

'मग, blood bank मधून आणले असते ना!'

'हो, पण तेवढा वेळ नव्हता आणि तिथे पण कोणाचे रक्त आहे हे माहीत झाले असते का'

मेघा शांततेत पण ठामपणे बोलली. त्यावर पवन काहीच बोलू शकला नाही.

'पवन, आता तरी मनातली जातीयवादाची तेढ काढून टाक रे. अरे तेव्हा तुला तर शुद्ध नव्हती पण बाहेर माझी काय मनस्थिती होती ते फक्त मला आणि सोसायटीतील लोकांनाच माहीत. अरे कुणी तुझ्या बद्दलचा राग मनात न धरता मदतीला धावून आले रे. नातेवाईक आले पण त्या आधीची सर्व धावपळ या लोकांनी केली.'

'खरयं मेघा तुझे. मी बरा झाला की, सर्वांना एक दिवस भेटून सर्वांची जाहीर माफी मागेन.'

पवन हिंडूफिरु लागल्यावर एक दिवस सोसायटीच्या मीटिंगमध्ये त्याने हात जोडून कान पकडून सर्वांची माफी मागितली. त्यावर पाटील काका बोलले, 'सांजचा भूला अगर सुबह वापस आऐ तो उसे भूला नही कहते.'

With best compliments from

CSS

Cyber Safe Society

सायबर सेफ सोसायटी

Founder / Chairman

Dr.Vilas Pawar

Office : M - 3, Paradise Tower, Gokhale Road, Naupada, Thane (W.) - 400 602.

E-mail: vilaspawar234@gmail.com

✆ ०२२-६९३०९१९७ / ९८२११६१६६२

टिप्स

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 मॉश्चरायझर घेऊन तुम्ही चेहऱ्याला लावा आणि गोलाकार आकारात मसाज करा. त्वचा चांगली राहण्यास मदत मिळते.



कोलेजन हे त्वचेसाठी खूप गरजेचे असते. हल्ली बाजारात कोलॅजन 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.





सोनेरी अश्रू

- किसन पेडणेकर

जमिनीचा वरचा सुपीक थर उकरून नेला जाणार होता. एकदा हा थर गेला की तिथे पुन्हा सुरंगी काय, साधं गवतही उगवणं कठीण होईल. डोंगर नष्ट झाले तर झरे आटतील...

कळ्यांत फक्त सुगंध न्हय, तर कोकणच्या माणसांचो जीव गुंफलेलो आसा... ?

पहाटेचे साडेचार वाजले होते. सखूआजी नेहमीप्रमाणे उठली. तिच्या जुन्या सुती साडीला आणि सुरकुतलेल्या हातांना सुरंगीच्या फुलांचा मंद सुगंध दरवळत होता. गेली चाळीस वर्षे हा सुगंध तिच्या जगण्याचा भाग बनला होता.

अंगणात येताच तिने दूरवर पसरलेल्या सुरंगीच्या जंगलाकडे पाहिले. मे महिन्याचे दिवस. संपूर्ण डोंगर पांढऱ्या–सोनेरी कळ्यांनी डवरून गेला होता. जणू निसर्गाने कोकणच्या भूमीवर सोन्याची उधळण केली होती.तिचा नातू सुश्या आधीच झाडावर चढला होता.

'आजये, आज खूप कळे इलेत! बाजारात इकल्यार खूप पैसे गावतले. तुझ्या धोपराचं ऑपरेशन करून टाकया. आनी पैशे उरले तर माझ्या कॉलेजाची फी भरया..'

सुश्याच्या शब्दांनी सखूआजीच्या चेहऱ्यावर हसू उमटलं. पण ते फार वेळ टिकू शकलं नाही.

दुपारी अंगणात बायका सुरंगीचो वळेसार गुंफत बसल्या होत्या. कळ्यांचा सुवास साऱ्या वातावरणात भरून राहिला होता. तेवढ्यात एका मुलीने हळूच सांगितलं,

'आजी, ऐकलंत का? पुढच्या महिन्यापासून मशीन येणार म्हणे. डोंगरावर मायनिंग सुरू होणार. झाडं तोडणार म्हणे...' सखूआजीचा हात थबकला.

काही दिवसांपूर्वी सरकारी अधिकारी आले होते. झाडांवर लाल रंगाचे `X` मारून गेले होते. जमिनीची मोजणी सुरू होती. मातीचे नमुने घेतले जात होते.

तिचे डोळे भरून आले. 'अरे पोरांनो, ही फक्त झाडं न्हयत रे... आमची

रोजीरोटी आसा. ह्या सुरंगीच्या फुलांनी आमच्या लेकरांचं शिक्षण केलं, आमची औषधं घेतली, आमच्या घरची चूल पेटली. नुकसानभरपाईचे पैसे चार दिवस पुरतले, पण एकदा ही झाडं गेली तर आमचो संसारच उजाडून जाईल...' क्षणात सगळं वातावरण शांत झालं. कारण प्रश्न फक्त काही झाडांचा नव्हता...?

सुरंगीच्या अस्तित्वाचा होता.

शेवकडो गरीब कुटुंबांच्या उदरनिर्वाहाचा होता.



भविष्यातील पाणी, हवा आणि पर्यावरणाचा होता.

आपल्या पुढच्या पिढ्यांच्या हक्काचा होता.

मायनिंगसाठी डोंगर फोडले जाणार होते. सुरंगीची झाडं तोडली जाणार होती.

जमिनीचा वरचा सुपीक थर उकरून नेला जाणार होता. एकदा हा थर गेला की तिथे पुन्हा सुरंगी काय, साधं गवतही उगवणं कठीण होईल. डोंगर नष्ट झाले तर झरे आटतील.

झाडं गेली तर पक्षी बेघर होतील. माती गेली तर शेती संपेल आणि विकासाच्या नावाखाली उरेल फक्त धूळ, खड्डे आणि उजाडपण.

त्या रात्री सखूआजीला झोप लागली नाही. अंगणात ठेवलेल्या सुरंगीच्या वळेसारातून अजूनही मंद सुवास दरवळत होता. तिने तो वळेसार अलगद हातात घेतला. एक अश्रू तिच्या डोळ्यातून ओघळला आणि सुरंगीच्या पांढऱ्या–सोनेरी कळ्यांवर जाऊन विसावला.

क्षणभर तिला वाटलं. तो तिचा अश्रू नव्हता. तो त्या डोंगराचा होता. त्या झाडांचा होता. त्या मातीचा होता.

त्या थेंबामुळे सुरंगीच्या कळ्या चंद्रप्रकाशात सोन्यासारख्या चमकू लागल्या. पण ते सोने नव्हतं. ते होतं एका गरीब

आजीचं दुःख. एका विद्यार्थ्याच्या तुटणाऱ्या स्वप्नांचं प्रतिबिंब... आणि जखमी होत चाललेल्या निसर्गाच्या वेदना...

ते होते 'सोनेरी अश्रू'... ?

कारण उद्या कदाचित त्या डोंगरावर खाणी असतील.

यंत्रांचा गोंगाट असेल...

धुळीचे ढग असतील...

पण सुरंगीचा सुवास नसेल...

सुरंगी वाचवा...

डोंगर वाचवा...

कोकणचा श्वास वाचवा...

हास्यरंग

डॉक्टर : पेशंटला जरी एक तास अगोदर आणलं असतं तरी आम्ही त्याला वाचवू शकलो असतो.

पप्पू : अबे,१० मिनिटांपूर्वी तर ॲक्सिडंट झालाय. एक तास अगोदर काय जबरदस्ती ठोकून आणायला हवं होत!



काळे मीठ

नीट भूक लागत नाही त्यामुळे वेळेवर जेवण जात नाही. अशक्तपणा येतो. काळ्या मिठाने गॅसेसची समस्या कमी होते आणि भूक लागते, पोटही साफ राहते.

१.हिरड्याचे चूर्ण, सुंठ, गूळ, काळे मीठ एकत्र घेतल्याने ही समस्या दूर होते.

२.रोज जेवण करण्याआधी आल्याला काळे मीठ लावून खाल्यास भूक लागते.

३.सफरचंदाने भूक वाढून रक्त शुद्ध होते.

४.सुंठीचे चूर्ण तुपात मिसळून गरम पाणी प्यायल्यास चांगली भूक लागते.

५.हिरडा कडूनिंबाच्या निंबोण्याबरोबर खाल्ला तर भूक वाढते. त्वचा रोग नाश होतो.

६.हिरडा, गूळ, सुंठ यांचे चूर्ण करून थोड्या प्रमाणाता ते मट्ठ्या बरोबर घ्यावे.



दीप्स

पाणी

पाण्याने केवळ तहान भागत नाही तर ते शरीरातून घातक रसायनदेखील बाहेर काढण्यात मदत करते. ज्या प्रकारे अंघोळ 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.अंघोळीनंतर १ ग्लास पाणी प्यायल्याने कधीही बल्डप्रेशरची तक्रार होत नाही.

३.जेवणाच्या ३० मिनिटे 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.



कांदेपोहे

- नेहा उजाळे

माणसांच्या स्वभावाशी तिला मिळतेजुळते करून घ्यावे लागणार ह्यासाठी त्या उपवर मुलीच्या आईला काळजी तर वाटतच असणार ना? तिला आधीच ह्या गोष्टींची जाणीव असावी म्हणून हा कांदेपोह्यांचा खटाटोप.

'काय ग किती चिडचिड करत असतेस हल्ली? काहीही बोलले की खेकड्यासारखी वाकड्यात का जातेस? तो खेकडा पण आपल्या आईवडिलांशी प्रेमाने बोलत असेल.'

श्वेताच्या वाक्यावर नेत्राला हसू तर आले होते तरीही ती रागातच बोलली, 'गप बस ग आई! माझ्या अजून डोक्यात जाऊ नकोस. तो शोधला आहात ना तुम्ही दोघांनी स्वतःसाठी जावई. तो इतका ओल्ड फॅशन असेल असं वाटलं नव्हतं. आता तर म्हणतो आपले विचार पटले आहेत, आपली मते पटली आहेत तर आता आपल्या पालकांना आपला होकार सांगून लग्नाची बोलणी करायला सांगू या; पण आपण आपल्या लग्नाची बोलणी टिपिकल 'कांदेपोहे' टाइप करू या. किती जुनाट आहेत त्याचे विचार. मला तर नाही पटलं. मी सांगून टाकलं त्याला मला हे असलं काही जमणार नाही. मी त्याला म्हटलं की, आपल्या दोघांच्या आईवडिलांना घेऊन आपण एखाद्या हॉटेलमध्ये भेटू आणि बोलू; पण त्याला ते पटत नाही. तो म्हणतो की, जुन्या परंपरेनुसार एक मज्जा म्हणून हा अनुभव घ्यायला काय हरकत आहे? हॉटेलमधल्या चर्चेला थोडंच घरातलं स्वरूप प्राप्त होणार का? आज तर मी त्याला ह्या गोष्टीवरून नकार द्यायचा ठरवते आहे.'

'अच्छा! असं आहे तर? ठीक आहे. पूर्वीच्या काळी मुलींना बघण्याच्या कार्यक्रमात 'कांदेपोहे' का केले जायचे त्याची मी गंमत सांगते हं! पण नीट ऐकून घेणार असशील तरच.' श्वेता म्हणाली.

'काय असायची गंमत?' नेत्राने तिच्या आईला उत्सुकतेने विचारले.

'बघ पूर्वी कोणाकडेही फोन नव्हते, नाही चांगली हॉटेल्स, नाही मॉल्स. मग दोन्हीकडच्या मध्यस्थीमार्फत मुलीच्या घरी

कांदेपोह्यांचा कार्यक्रम केला जायचा. आपली मुलगी आता दुसऱ्यांच्या घरी जाणार. तिथल्या माणसांच्या स्वभावाशी तिला मिळतेजुळते करून घ्यावे लागणार ह्यासाठी त्या उपवर मुलीच्या आईला काळजी तर वाटतच असणार ना? तिला आधीच ह्या गोष्टींची जाणीव असावी म्हणून हा कांदेपोह्यांचा खटाटोप. त्या कांदेपोह्यातील जिन्नसामध्ये माणसांच्या स्वभावाची सरमिसळ असते.' श्वेता म्हणाली.

'ती कशी काय?' नेत्राने विचारले. 'तेच तर सांगते आहे ना? बघ हं! आता पोहे करायला घ्यायचे म्हणजे त्यात आपण घालतो कांदा, बटाटा, मिरची, कडीपत्ता, शेंगदाणा, राई, जिरे, हळद, हिंग, चवीला साखर, कोथिंबीर, वर पेरायला खोबरे, लिंबू आणि सगळ्यात महत्त्वाचं मीठ.

बघ हां आता हे सगळे जिन्नस मानवी मनाच्या स्वभावाची सरमिसळ कसे असतात ते तुला सांगते.

मुलगी नवीन लग्न होऊन सासरी जाते. तिथे कोणी तिला काही बोलले की कांदा चिरताना कसा डोळ्यांत पाणी आणतो तसे तिच्या डोळ्यांत टचकन पाणी येते.

बटाटा बिचारा सगळ्या पदार्थात ऍडजस्ट होतो एखाद्या संसारात मुरलेल्या स्त्रीसारखा.

तिखट मिरचीप्रमाणे झोंबतील असे काहींचे स्वभाव असतात. चवीला मिरची तिखट त्याप्रमाणे काहींचे बोलणे तिखट असते.



एखाद्या माणसाची काही किंमत नसते तसेच या कडीपत्त्याचे होते. त्याच्यामुळे एखाद्या पदार्थाला खमंग फोडणी येऊनसुद्धा खाताना मात्र त्याला बाजूलाच सारले जाते.

शेंगदाणे म्हणजे घरातली रुबाबदार व्यक्ती. तडतड करणारी माणसे असतात ना त्याप्रमाणे असते राई. जिरं एकदम शांत. गरम तेलात फुलून स्वाद पसरवणारं.

हळद म्हणजे औषधी. आजीच्या बटव्यामधली. स्वयंपाक घरात सुरीने, विळीने बोट कापले तर पहिली आठवते ती हळद. ती फर्स्ट एडचं काम करते. जखम



त्वरित भरते. एखाद्या अनुभवी नर्ससारखी.

हिंग म्हणजे उग्र पण तेवढाच गुणकारी. चवीला साखर म्हणजे संसारातील गोडवा. कोथिंबीर नाजूकसाजूक. स्वाद वाढवणारी.

खोबरे म्हणजे सात्त्विक. अगदी मायेचे. एखाद्या आजीआजोबांसारखे. प्रेमाची पाखर घालणारे.

पोह्यांवर पिळायला लिंबू लागतेच. संसारात आंबट – गोड घटना घडतचं असतात. त्याचप्रमाणे आजूबाजूला आंबट गोड माणसे सभोवताली असतात.

आणि आता शेवटी उरले ते म्हणजे मीठ. मीठ म्हणजे घरातील स्त्री. मीठ नसेल तर जेवण बेचव होते. मिठामुळे सर्व पदार्थांना चव येते. त्याप्रमाणे स्त्री ही मिठाप्रमाणे आंबट, गोड, तिखट, तुरट, कडवट कुठल्याही स्वभावाची माणसे आजूबाजूला असुदेत त्यांच्याशी जमवून घेते, जुळवून घेते. त्यांच्यामध्ये मिसळून संसारातील स्वाद जपते. समजलं का नेत्राबाई कांदेपोह्यांचं महत्त्व?'

'ओएमजी! आई तू इतकं भन्नाट समजावून सांगितलंस. मी आजच ऋषीला सांगते की, आपल्या लग्नाची बोलणी 'कांदेपोहे' टाइप करू या.' खूश होऊन नेत्रा ऋषीला भेटायला जाते.

इतका वेळ मायलेकींचे बोलणे

नेत्राचे बाबा सुशीलदादा ऐकत होते. नेत्रा घराबाहेर गेल्यावर त्यांनी त्यांच्या बायकोला विचारले, 'श्वेता! हे जे कांदेपोह्यांविषयी तू सांगितलंस तर खरंच त्यामागचा उद्देश असाच होता का?'

'कुठलं काय? जे काही सुचलं ते नेत्राला सांगितलं इतकंच.' श्वेता म्हणाली.

'मग असं का वेगलंस तू ?' सुशीलदादा म्हणाले 'अहो! एवढ्याश्या क्षुल्लक कारणावरून नेत्रा ऋषीला नकार देणार होती. त्या ऋषीमध्ये नाकारण्यासारखं काहीतरी आहे का? एकतर तो माझ्या मावशीच्या नणंदेचा मुलगा म्हणजेच नात्यातला आहे. त्यात ती वेल सेटल्ड फॅमिली आणि एकदम सज्जन माणसं. आपल्या लेकीला पुढच्या आयुष्यात कुठलीतरी झळ लागणार आहे का? मुलगा तर लाखात एक आहे. इतकं सगळं चांगलं असून देखील ही नेत्रा त्याला नकार देऊन बसली असती. आपण पालक म्हणून आपल्या मुलांच्या भविष्याचा खोलवर विचार करतो कारण चांगले वाईट अनुभव घेऊन आपण परिपक्व झालेले असतो. त्यामुळे असे वाटत होते की हे स्थळ हातचे जाऊ नये म्हणून हा सारा खटाटोप वेगला.' नेत्रा सुशीलदादांकडे पाहून मिश्किल हसली.

'खरंच! ग्रेट आहेस तू. चला आता आपण 'कांदेपोह्यांचा' दिवस ठरवू या.' सुशीलदादा म्हणाले.

तसाही 'व्हॅलेंटाईन डे' जवळच येऊन ठेपला होता म्हणून तोच दिवस लग्नाची बोलणी करण्यासाठी ठरवला गेला. त्या दिवशी रात्री बारा वाजल्यापासून ते ऋषी



आणि त्याची फॅमिली घरी येईपर्यंत नेत्रा ऋषीच्या मेसेजची वाट पाहत होती की ऋषी आता व्हॅलेन्टाईन डे विश करण्यासाठी आपल्याला मेसेज वगैरे पाठवेल; पण असे न झाल्याने ती थोडी खट्टू झाली होती. ऋषी आणि त्याच्या घरातील लोक बरोबर चार

वाजता नेत्राच्या घरी हजर झाली. श्वेताची मावशी देखील मध्यस्थी म्हणून आली होती.

नेत्राने जांभळ्या रंगाची साडी नेसली होती. नाजूकसे मोत्यांचे दागिने घातले होते. केसांची वेणी घालून त्यावर गजरे माळले होते. अतिशय सुंदर दिसत होती नेत्रा. ऋषी तिच्याकडे पाहतच राहिला होता. तिच्या गहिऱ्या, घाऱ्या डोळ्यांत डुबून जावे असे एक क्षण ऋषीला वाटून गेले.

खूप छान पार पडला कांदेपोह्यांचा औपचारिक कार्यक्रम. सगळ्यांनी खूपचं एन्जॉय केले. साखरपुडा, लग्न कुठे करायचे वगैरे ठरविण्यात आले. लग्नासाठी चांगला मुहूर्त काढण्यात आला.

'बरं! मी नेत्राला फिरायला नेऊ शकतो का?' ऋषीने नेत्राच्या आईवडिलांना विचारले.

'हो हो! जरूर.' सुशीलदादांनी होकार भरला.

'ऋषी, तू नेत्राला घेऊन जा. आम्ही इथे थांबतो थोडावेळ. थोड्या गप्पा मारून निघू नंतर.' ऋषीचे वडील म्हणाले.

पडत्या फळाची आज्ञा पाळून ऋषीने लगेचच नेत्राला गाडीत बसण्यास सांगितले.

'नेत्रा, तुझ्या पाठीमागे बघ तुझ्यासाठी सरप्राईज आहे.'

नेत्राने मागच्या सीटवर पाहिले असता एक मोठा टेडी बिअर, गुलाबांच्या फुलांचा मोठा बुके आणि फरेरो रोशर चॉकलेटचा मोठा बॉक्स तिला दिसला. 'अय्या! हे सगळं माझ्यासाठी?' नेत्राने उल्हसित होऊन विचारले.

'हॅप्पी व्हॅलेन्टाईन्स डे डिअर.' असे म्हणून ऋषीने तिला मिठीत घेतले, तिच्या कपाळाचे चुंबन घेतले आणि तो म्हणाला, 'नेत्रा, मी तुला प्रॉमिस देतो की, एक नवरा म्हणून मी तुझ्यावर कधीच हक्क गाजवणार नाही. आपले संबंध कायम मैत्रीचे असतील. तुझ्या जीवनात कुठलेही दुःखाचे प्रसंग मी येऊ देणार नाही. तुझ्यापाठी मी कायम भक्कमपणे उभा असेन.'

ऋषीच्या वर्तनाने नेत्रा मोहरली आणि आपल्या आईवडिलांची निवड किती योग्य आहे हे तिला जाणवले. मनातल्या मनात मनापासून तिने तिच्या आईवडिलांना धन्यवाद दिले. आज तिला तिचा सच्चा आणि प्रामाणिक व्हॅलेंटाईन ऋषीच्या रूपात लाभला होता.



गाजर पळवी आजार

टीप्स

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 मुतखडा असेल तर तो 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.

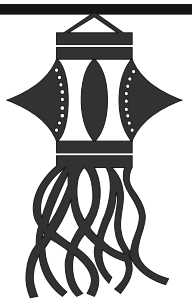


For Crises management, Concept Marketing,
Media Management, Event Management, Public Relation &
Other Managing ability and Challenging Works.



Avidmedia
Management & marketing Pvt. Ltd.

Contacts:
022-69309197, Cell - 9167785599



दिवाळी निमित्त
हार्दिक शुभेच्छा!

ओम फिल्म

विविध विषयांवरच्या माहितीपटाची / लघुपटांची निर्मिती करणाऱ्या
आमच्या प्रोडक्शन हाऊस साठी :
स्क्रीप रायटर्स निवेदक कलाकार कॅमेरामन पाहिजेत.
संपर्क : निर्माता/दिग्दर्शक : डॉ. विलास पवार ९८२११६१६६२ /०२२-६९३०९११९७
एम-३, पॅराडाईज टॉवर, गोखले रोड, नौपाडा, ठाणे (प.) ४०० ६०२.

ओम पब्लिकेशन

आमच्या ओम पब्लिकेशनसाठी अनुवादक : इंग्रजी/मराठी पाहिजेत.
कथा/कविता/चारोळ्या/पाककृती या विषयांबरोबर अन्य विषयांच्या
पुस्तकाच्या प्रकाशनाची जबाबदारी घेऊन त्यास सहाय्य करणार. यासाठी संपर्क साधावा.
ओम पब्लिकेशन, एम-३, पॅराडाईज टॉवर, गोखले रोड, नौपाडा, ठाणे (प.) ४०० ६०२.
फोन : ९८२११६१६६२ /०२२-६९३०९११९७









अज्ञानात सुख असते...

- निलेश बामणे

श्रीमंत लोक कोणाच्या आनंदातही सहभागी होत नाहीत आणि दुःखातही ते फक्त अशाच ठिकाणी सहभागी होतात, जेथे त्यांचा आर्थिक फायदा असेल.

सकाळी चार वाजता आम्ही सर्व गाढ झोपेत असताना अचानक बाबांचा मोबाईल खणखणला. त्या आवाजाने आम्ही सर्व गाढ झोपेतून अचानक जागे झालो. हल्ली रात्री बारा–एक वाजेपर्यंत फोन खणखणणे हे मुंबईसारख्या शहरात सरावाचे झाले आहे. पण सकाळी चार वाजता फोन खणखणल्यास मात्र मनात शंकेची पाल चुकचुकतेच. नक्की कोणाचा फोन आहे? काय झाले? याबाबत उत्सुकता निर्माण झाली. पण जी बातमी फोनवर कळली, त्यामुळे आमच्या सर्वांची झोपच उडाली; कारण ती बातमी होती माझ्या बावन्न वर्षीय चुलत बहिणीचा हृदयविकाराच्या झटक्याने मृत्यू झाल्याची.

माझ्या या चुलत बहिणीला मी लहान असताना कधीतरी पाहिलेले होते. त्यानंतर मात्र आमची कधीच कोठेच भेट झालेली नव्हती. आमच्यात कधी ज्याला संवाद म्हणावा, असा संवादही झालेला नव्हता. त्या चुलत बहिणीचे वडील म्हणजे माझे चुलत काका. ते देवमाणूस होते. त्यांचेही असेच अचानक हृदयविकाराच्या झटक्याने निधन झालेले होते.

माझे ते काका सरकारी नोकर असल्यामुळे त्यांचे कुटुंब सुरुवातीपासूनच सधन आणि श्रीमंत होते. मी लहान असताना काही वर्षे माझे आई–बाबा त्यांच्याच घरात राहायला होते. पण नंतर ते काका आमच्या घरी ये–जा करत असत. आमची ही चुलत बहीण मात्र कधी आमच्या घरी आली नव्हती. म्हणजे तसा योगच आला नाही.

मी वगळता आमच्या कुटुंबातील इतर व्यक्तींशी तिची भेट अथवा संवाद होत असे, आमच्या गावी गेल्यावर. कारण तिच्या नव्रयाचे त्याच्या स्वतःच्या गावी जाणे–येणे नव्हते. त्यामुळे ती आपला नवरा व मुलांसोबत आमच्याच गावी येत असे. पण

मी माझ्या गावी फक्त होळीला, तेही अधूनमधून जात असल्यामुळे आमची कधी भेट झालेली नव्हती. पण तिचा चेहरा मात्र माझ्या लक्षात होता. कारण मी लहान असताना आम्ही सर्व एकदा त्यांच्या घरी गेलो होतो, तेव्हा मी तिला पाहिले होते.

त्यानंतर आज पाहणार होतो, तेही शेवटचे!

मी माझ्या आयुष्यात इतका गुंतलेलो होतो की मला कधी कोणत्या नातेवाईकाला भेटायला अथवा स्वतःहून त्यांच्या घरी जाऊन त्यांना भेटायला वेळच मिळाला नाही. वेळ मिळाला नाही, म्हणण्यापेक्षा मी तो काढला नाही, असेच म्हणावे लागेल. वेळ काढला की मिळतो.

जे माझ्या बाबतीत घडले, तेच कदाचित तिच्याही बाबतीत घडले असावे. शिक्षण, नोकरी, लग्न, संसार आणि मुलं यात तीही गुंतून पडलेली असावी. तिची मुले लहानाची मोठी झाली, नोकरीला लागली; तरी मी त्यांना आणि त्यांनी मला पाहिलेले नव्हते.

माझ्या आई–वडिलांचा तिच्यावर खास जीव होता. तिच्या निधनाची बातमी ऐकताच त्यांना प्रचंड धक्का बसला होता. आमच्या कुटुंबातील स्त्रिया सकाळी लवकर तिच्या घरी निघून गेल्या. मी व माझे बाबा नंतर थोड्या उशिराने तिच्या घरी गेलो.

तिचे घरही मी पहिल्यांदाच पाहणार होतो. तिचे घर बऱ्यापैकी श्रीमंत वस्तीत होते; कारण इमारतीच्या खाली बऱ्याच चारचाकी गाड्या उभ्या होत्या. माझा चुलत भाऊ इमारतीच्या खालीच आम्हाला भेटला. आम्ही त्याच्यासोबत तिच्या घरात जाऊन तिचे मुखदर्शन घेतले.

तोपर्यंत आमचे सर्व चुलत भाऊ व आमचे इतर गावकरी जमा झाले होते. आमच्या त्या भावोजींच्या गावचे वगैरे फारसे कोणी नव्हते आणि श्रीमंत लोकांची कॉलनी असल्यामुळे इमारतीतील फारसे कोणी आलेले नव्हते.

श्रीमंत लोक कोणाच्या आनंदातही सहभागी होत नाहीत आणि दुःखातही ते फक्त अशाच ठिकाणी सहभागी होतात, जेथे त्यांचा आर्थिक फायदा असेल. त्यामुळे आमच्या त्या भावोजींना त्यांच्या इमारतीतील कोणी अशा प्रसंगी मदतीला येणार नाही, याची खात्री होती. पण त्यांचे मेव्हणे किती आहेत, याची त्यांना कल्पनाच नव्हती बहुतेक!

त्यामुळे त्यांनी अंत्यविधीची सर्व तयारी करण्याचे कंत्राटच एका कंपनीला

दिले होते. त्या कंपनीची माणसेच सर्व अंत्यविधीची तयारी करत होती.

सर्व तयारी होत होती; पण रुग्णवाहिका यायला वेळ लागणार होता. मला सुरुवातीला वाटले होते की स्मशानभूमी लांब असेल. तिच्या हृदयविकाराच्या झटक्याबाबत चौकशी केली असता कळले की, तिला झटका आल्यानंतर तिला हॉस्पिटलमध्ये नेण्यापूर्वीच तिचे निधन झाले होते.

तरी एक मोठे खासगी हॉस्पिटल तिच्या इमारतीच्या शेजारीच होते. रात्री दोन वाजता तिला हृदयविकाराचा झटका आला. त्यावेळी तिची मुलगी तिच्या शेजारी होती. तिला काय करावे, काय करू नये, काहीच कळले नाही. तिने आणि इतरांनी धावाधाव करण्यापूर्वीच तिचे निधन झाले.

त्याच्या दुसऱ्याच दिवशी रक्षाबंधन होते. रक्षाबंधनाला ती सर्व भावंडे त्यांच्या कुटुंबासह एकत्र कोठेतरी बाहेर फिरायला जाणार होती. आता यापुढे प्रत्येक रक्षाबंधनाला तिची आठवण येत राहणार होती.

अंत्यविधीची सर्व तयारी झाली. रुग्णवाहिका आली आणि तिचे कलेवर रुग्णवाहिकेत ठेवले. मला वाटले होते की स्मशानभूमी तिच्या घरापासून लांब असेल; पण तीही चार पावलांवरच होती. म्हणजे तशी रुग्णवाहिकेची गरजच नव्हती.

खरे तर आमच्याकडे स्त्रिया स्मशानात येत नाहीत; पण आमच्या चुलत बहिणीची मोठी बहीण, तिची मुलगी आणि भाची मात्र स्मशानभूमीत आलेल्या होत्या.

मी तिचे अंतिम दर्शन घेतले. तिच्यावर अंत्यसंस्कार झाले. ती अग्निदेवाच्या स्वाधीन झाली. आमच्या कुटुंबाचे पाय आमच्या घराकडे वळले.

हल्ली हे जग कोणासाठीही एक क्षणही थांबत नाही. आम्हीही थांबलो नाही. कदाचित तिचे कुटुंबही थांबणार नाही.

मला एका गोष्टीचे सर्वाधिक दुःख होत होते की, तिचा आणि माझा कधी संवादच झालेला नव्हता.

दुसऱ्या दिवशी रक्षाबंधन असल्यामुळे माझा सख्खा चुलत भाऊ रक्षाबंधनाला आमच्या घरी आला होता. तेव्हा त्याच्याकडून कळले की, आमच्या या चुलत बहिणीचा ज्योतिषशास्त्राचाही अभ्यास होता.

तिला कोण्या मोठ्या ज्योतिष्याने सांगितले होते की, तू बावन्न वर्षे जगणार आहेस. तिचा स्वतःचा ज्योतिषशास्त्राचा

अभ्यास असल्यामुळे तिनेही त्या गोष्टीची नक्कीच खात्री करून घेतलेली असणार. त्यामुळे तिची वयाची बावन्न वर्षे पूर्ण होताच आता कधीही आपला मृत्यू होईल, या विचाराने ती त्रस्त झालेली होती.

त्याबाबत ती आपल्या कुटुंबातील व्यक्तींसोबत सतत बोलत असे. त्यात तिला उच्च रक्तदाबाचा त्रास होता. त्यासाठीच्या गोळ्याही ती नियमित घेत नसे.

मी स्वतःही ज्योतिषशास्त्राचा अभ्यासक असल्यामुळे मला हे पक्के माहीत आहे की, भविष्य कोणालाही बदलता येत नाही. पण कोणत्याही ज्योतिष्याने कोणालाही कोणाचा मृत्यू कधी होणार, हे सांगू नये. ज्योतिष्याने स्वतःच्या बाबतीतही ते जाणून घेण्याचा अट्टहास करू नये. याबाबतीत अज्ञानात सुख असते.

आता मला प्रश्न पडतो की, तिचा मृत्यू हा खरोखरच नैसर्गिक होता की तिने तो ओढवून घेतला होता?

मागचे कित्येक महिने तिच्या मनात तिच्या संभाव्य मृत्यूचा विचार सुरू असणार; ज्यामुळे तिने कित्येक रात्री जागून काढलेल्या असतील. तिचा ज्योतिषशास्त्राचा किती अभ्यास होता, याची मला कल्पना नाही आणि तिला भविष्य सांगणारा ज्योतिषी कोण आणि किती मोठा होता, हेही मला माहीत नाही.

पण तिने एखाद्या मानसोपचारतज्ज्ञाचा सल्ला घ्यायला हवा होता. तिच्या मेंदूत चाललेल्या मृत्यूच्या विचारांमुळे तिने मृत्यूला जवळ केले तर नाही, असा प्रश्न मला पडतो.

तिची जन्मकुंडली पाहिल्यावर मलाही कळले असते की, तिचा मृत्यू नैसर्गिक होता की तिने ओढवून घेतलेला होता. पण आता या सर्व गोष्टींचा विचार करण्यात काही अर्थ नव्हता.

त्या ज्योतिष्याने सांगितल्याप्रमाणे अथवा तिने आपला मृत्यू जाणून घेतल्याप्रमाणे, वयाच्या बावन्नाव्या वर्षी तिने या जगाचा निरोप घेतलेला होता. आता ती नक्कीच मोक्षाच्या मार्गावर असेल, याची मला खात्री वाटते.

एक ज्योतिष अभ्यासक म्हणून मला नेहमीच वाटते की, ज्योतिषशास्त्र हे आपला मृत्यू जाणून घेण्याचे शास्त्र नाही, तर भविष्यात जगण्याची नवीन उमेद मिळविण्याचे शास्त्र आहे, हे प्रत्येक ज्योतिष अभ्यासकाने लक्षात ठेवायला हवे!

तुमचे अपूर्ण ज्ञानावर बेतलेले कोणाच्या मृत्यूबाबतचे भाष्य विनाकारणही

एखाद्याच्या जीवावर बेतू शकते.

हल्ली कित्येक ज्योतिषी सोशल मीडियाच्या माध्यमातून काहीही भविष्य वर्तवत असतात; ज्यामुळे कित्येकांच्या हृदयाचे ठोके चुकत असतात.

माझ्या या चुलत बहिणीने ज्योतिषशास्त्राचा अभ्यास केला नसता, आपला मृत्यू जाणून घेतला नसता, तर कदाचित तिला तिचा होणारा मृत्यू टाळता आला नसता; पण ती तिच्या जगण्यातील आनंद मात्र नक्कीच गमावून बसली नसती.

त्यामुळे हे जे म्हटले जाते की, 'अज्ञानात सुख असते,' ते अशा बाबतीत मात्र खरे ठरते, हे नक्की...

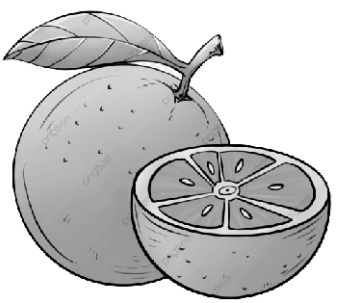
मोसंबी

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.

टीप्स

१. सुकामेवा चांगल्यारीतीने कसा ठेवाल?

तुम्ही पाहिलं असेल की, बरेचदा सुकामेवा बरेच दिवस राहिल्यास त्याची पावडर होते किंवा बुरशी लागते. असं होऊ नये याकरिता सुकामेवा नेहमी एअर टाईट डब्यात ठेवून फ्रिजमध्ये ठेवावा.

२.कोशिंबीर आंबट होऊ नये म्हणून

जेव्हा पाहुणे येण्याआधी आपण कोशिंबीर बनवून ठेवतो, पण ती बरेचदा आंबट होते. लक्षात घ्या, हे टाळण्यासाठी दह्यांमध्ये आधीच सर्व साहित्य घाला. पण मीठ घालू नका. कोशिंबीर वाढायच्या वेळेस त्यात मीठ घाला, म्हणजे ती आंबट होणार नाही.

३.बटाट्याचे पराठे बनवण्याची योग्य कृती

बरेचदा बटाट्याचा पराठा लाटताना त्यातील सारण बाहेर येते किंवा पराठा तुटतो. असं होऊ नये म्हणून पराठ्यांची कणीक मळताना ती मऊ असावी आणि पराठा लाटताना मधोमध प्रेशर द्यावे; कडेला नाही. यामुळे सारण बाहेर येणार नाही आणि पराठा फाटणार नाही.

४.आल्याची पेस्ट कशी साठवावी?

आल्याची पेस्ट घातल्याने पदार्थाला चांगलाच झणका येतो. त्यामुळे अनेक पदार्थांत आल्याची पेस्ट घातली जाते. जर तुम्हाला आल्याची पेस्ट खूप दिवसांसाठी साठवायची असल्यास त्यात एक चमचा मोहरीचं तेल मिक्स करा. खराब होणार नाही आणि चविष्टही लागेल.



With best compliments from

Indianewsnet.com™

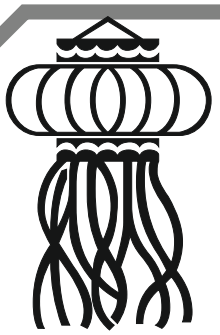
The News Portal In Cyber World

Chief Editor : Dr. Vilas Pawar

NEWS PORTAL

Marathi & English

HAPPY Diwali



दिवाळी निमित्त
हार्दिक शुभेच्छा!



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

डॉ.विलास ज.पवार
अध्यक्ष

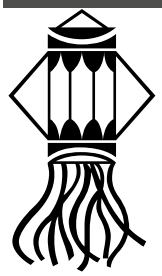
डॉ. अनिल खडतरे
सचिव



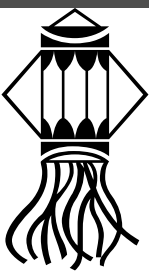
वंदना श्री.काटदरे
खजिनदार



कार्यालय : एम - ३, पॅराडाईज टॉवर, गोखले रोड, नौपाडा, ठाणे (प.) - ४०० ६०२.
फोन : ०२२-६९३०९१९७
Email: fed.premises@gmail.com



काव्य सृष्टी



डायबेटीस

हा डायबेटीस आजार आहे फार भयंकर
म्हणून रहा बंधूनो, याच्या पासून तुम्ही दूर
इंग्रजीमध्ये म्हणतात याला 'सायलंट किलर'
हा कधी घात करेल ते सांगता नाही येणार
जी व्यक्ती मिठाई आणि गोड पदार्थ खाणार
डायबेटीस तिच्या मागे हात धुवून लागणार
म्हणून बंधूनो, वर्ज्य करा मिठाई व साखर
आणि शरीर ठेवा असे, जे करेल डायबेटीसचा प्रतिकार
हा डायबेटीस आजार आहे फार भयंकर
सोडत नाही कुणाला जरी असला तो लहान व थोर
सुरुवातीपासूनच करा त्याच्यावर उपचार
कारण त्याच्याकडे दुर्लक्ष करून नाही चालणार
सऱ्या जगात लोक बनलेत डायबेटीसचे शिकार
त्याच्या समूळ उच्चाटनासाठी, डॉक्टरांनी कसली आहे कंबर
मानवजातीच्या या शत्रूला करू या आपण हद्दपार
आणि ठेवू या डायबेटीस मुक्त आपले सुंदर शरीर

- सुरेश देहेरकर

गरज आजची

गरज आजची खरी, मागू अक्षय आरोग्यदान
आरोग्याचे अक्षयदान, शोधू नवीन विकल्प,
शुभदिन अक्षयतृतीया, नव्याने सारासार विचार
जागोजागी वृक्षारोपण, सारे करू संकल्प //१//

साडेतीन मुहूर्तांवर, करू अवयव, अन्न दान
परशुराम शरीरसंपदा, पितरांचे हवन तर्पण
आरोग्य हीच संपत्ती, 'धर्मा' ला मिळे अक्षयपात्र
कल्याणास्तव विश्वप्रार्थना, विष्णूसहस्रनाम पठण //२//

चैत्रगौरीची सांगता, पूर्वजांचे करू स्मरण
जगभर हाहाकार, हवा प्लाझ्मा ऑक्सिजन
रेमडिसिव्हरची गरज, नातलगांची धावपळ
तुटवडा जाणवे साऱ्यांना भयभित सारे जन //३//

भारतीय परंपरा जपू, त्यागू नवे राहणीमान
'हे हवे, ते हवे' ची भूक त्यागू, संयत जीवनमान
लवकर उठे, लवकर निजे, मिळे आरोग्याचे दान
करू सृष्टी हिरवीगार, ऑक्सिजनचे मुक्त रान //४//

चिरंजीवी, अल्पसंतुष्टी, आनंदाचे अक्षय पात्र
रोज योग,ध्यानसाधना, लोम–विलोम प्राणायाम
प्रत्येक दिन होई साजरा, जपता आरोग्य दागिना
सकाळ-संध्याकाळ चालण्याचा मस्त तो व्यायाम //५//

- सरोज सुरेश गाजरे

'नर्स मी'

किती अपेक्षा माझ्याकडूनी
तरीही वाकले कधीही नाही
'रुगणसेवा' निगडित आली
नाकारले मी म्हणूनी नाही

रुगणसेवा खरे कर्तव्य माझे
'बेडसाईड नर्सिंग' हे आधी
किती थोपली कामे ही आता
विस्कळली ना तरीही सेवा कधी

कधी 'फारमासिस्ट'कधी 'क्लार्क' मी
कधी 'गार्ड' तर, 'चतुर्थक्षेणी'कधी
ऑर्डर फॉलो वरिष्ठांच्या करुनी
'अखंडरूग्णसेवा' वाहिली मी

दोन हात त्या सेवेसाठी मज
सहस्त्र होतात सेवेमध्ये
आजारत्रस्त तो ठेवूनी आस
व्याकुळ होते मी कधी कधी

तिन्ही शिफ्ट सेवेत मग्न मी
रुग्ण आणि माझे नातेच आगळे
असूनी सर्व सुखसोयी, हॉस्पीटल
मी नसेल तर सर्व पांगळे

-निशा सुरेश शिंदे

गुलमोहर

उजाड रखरखीत माळरानावर
ग्रीष्माची काहिली सोसत
तो अजूनही तसाच उभा
अविचल, अविरत
एखाद्या स्थितप्रज्ञासारखा
हिरव्यागार पानातून
लालकेशरी फुलांचे देखणेपण
अंगोपांगी मिरवत
देत असतो नजरेला
लालकेशरी थंडावा
पाहताच त्याला
मनातून फुले गारवा
स्वत: उन्हाचे चटके सोसत
उभा राहतो तो मात्र हसत
रखरखलेल्या उन्हात
स्वत:ला ठेवतो फुलत
दुसऱ्याच्या मनाला
सदा हसरं, प्रसन्न ठेवत
झेलत राहतो वारा उन्ह सतत
स्वत:ला ठेवतो फुलांनी सजवत
वाटे रणरणत्या उन्हालाही
कधी त्याचा हेवा
स्वत: होरपळत राहूनही
गुलमोहर वाटतो
आनंदाचा ठेवा...

-कविता झुंजारराव

आरोग्यमंत्र

जना सज्जना आरोग्यासाठीचा मंत्र आहे सोपा।
रात्रीचे जागरण टाळून लवकर तुम्ही झोपा।।

लवकर झोपून तुम्ही सकाळी लवकर उठा।
लवकर उठोनी बंधुनो तुम्ही कामास लागा।।

कामामुळे शरीरातून बाहेर पडतो घाम।
घामानी जातो थकवा आणि मरगळ निघून।।



मग दुपारी करावे सुग्रास भोजन।
भोजन झाल्यावर करावे तांबूल सेवन।।

तांबूल सेवनात असतात बरेच औषधी गुण।
त्यामुळे होते खालेल्या अन्नाचे पचन।।

शरीर निरोगी ठेवण्याचे आहेत सोपे उपाय।
मग चुकीचे वागून का शरीराला करता उपाय।।

जर ठेवले तुम्ही शरीर शुद्ध व निरामय।
तर शाबूत राहतील तुमचे सर्व अवयव।।

-सुरेश देहेरकर



पाककृती

हेल्दी मिनी पुरण पोळी



साहित्य: १०० ग्रॅम गव्हाचे पिठ, १०० ग्रॅम सिडलेस खजूर, ५–७ अंजीर, २ टीस्पून खसखस, २ टेबलस्पुन खोबर (भाजलेल), १/२ टीस्पून वेलची पावडर.

कृती :प्रथम कणिक मधे तेलाच मोहन टाकून मळून घ्या, व १० मि. झाकून ठेवा .अंजीर व सिडलेस खजूर मिक्सर मधे टाकून त्याची पेस्ट करून घ्या, आता एका पॅन मधे पेस्ट थोड्याश्या तुपावर परतुन घ्या, त्यात खसखस, भाजलेल खोबर, व वेलची पूड घालुन छान मिक्स करा, व गार करण्यास ठेवा. आता मळलेल्या कणकेचे छोटे छोटे हुंडे करा, व छोटीशी पुरी लाटुन वरिल खजूर अंजीर च मिश्रण स्टफ करा. पुरण पोळी लाटतो त्याप्रमाणे लाटुन घ्या, नॉन स्टिक तवा गरम करून त्यावर भाजुन घ्या, थोडस वरतून तूप घाला व गोल्डन ब्राऊन रंग येईपर्यत खरपूस भाजून घ्या, बस आपली गरमा गरम मिनी पुरण पोळी तयार आहे, त्यावर वरतून तूप घाला व खाण्याचा आस्वाद घ्या आवडत असल्यास तिखट लोण्च्या सोबत खाण्यास द्या.

घरगुती चाटण

साहित्य: १ टेबलस्पून मध,१५–१६ मीरे, ५–६ लवंग, १ दालचीनी तुकडा, १/२ आले

कृती: कढईत लोमिडियम फ्लेमवर मीरे भाजून घ्या. लवंग व दालचीनी भाजून घ्या गॅस बंद करा व गरम कढईत आले ठेवून द्या. खलबत्यात सगळे जीन्नस काढून कुटून घ्या. प्रमाण जास्त असल्यास मिक्सरमधून फिरवून घ्या. आले पण किसून घ्या व रस काढून मधात मीक्स करा.(कापडात घेवून रस काढून घ्या.) आता मोठ्या व्यक्तीला चार चूकट्या पावडर व लहान मूलांना एक चेकटी असे प्रमाण घ्या. पावडर मध व आल्याचा रसात चांगले एकत्र करून घ्या.व सकाळी अनशा पोटी घ्या व त्यानंतर १/२ तास काहीच खाऊ -पिऊ नाही.

शुगर फ्री दुधी भोपळ्याची खीर



साहित्य: १५० ग्रॅम दुधी भोपळ्याचा किस,९–१० खजूर, ५ बदाम, ५ काजू,३–४ पिस्ता, २ टेबलस्पून साजूक तूप, १ टीस्पून वेलची व जायफळ पावडर,१/२ लीटर दूध

कृती: दुधी भोपळा सालून, किसून घेणे. गॅसवर कढई गरम करत ठेवावी. त्यात तूप घालून काजू, बदाम, पिस्ते २–३ मिनिटे परतवून घ्यावे व थंड करत ठेवावे.

थंड झाल्यावर त्याची मिक्सरमधुन पूड करून घेणे.खजूराच्या बिया काढून घेणे.त्याच भांड्यामध्ये खजूर व दूध घालून त्यांचा मिल्क शेक बनवून घेणे.ड्जास्त गोड हवी असल्यास खजूर जास्त घेणे.

सुकामेवा तुपात तळून घेतलेल्या, त्याच तुपात दुधीचा किस परतवून घेणे. झाकण ठेवून मंद आचेवर दुधीचा किस शिजवून घेणे. नंतर त्यात खजूर मिल्क शेक घालून घेणे.

सुकामेवा पावडर घालून उकळून घ्यावे. ५–७ मिनिटे उकळल्या नंतर गॅस बंद करावा. वेलची व जायफळ पावडर घालून मिक्स करून घेणे.

गरमागरम हेल्दी दुधीभोपळ्याची खीर खाण्यासाठी तयार!

नो ऑईल बेक शुगर हेल्दी मोदक



साहित्य: ९ खजूर, ५ काजू, ७ पिस्ता, ५ बदाम,४ आक्रोड

कृती: प्रथम सर्व साहित्य एकत्र करून घ्या,मग खजुराच्या बिया काढून सोलून घ्या,नंतर सोललेले खजूर, काजू,बदाम,पिस्ता,आक्रोड सर्व मिक्सरमध्ये बारीक करून घ्या. मग मोदकाच्या मोल्ड मध्ये मिक्सरमध्ये बारीक केलेलं मिश्रण घालून मोदकाचा शेप द्या,काजू तेलकट असल्याने मोल्ड ला वेगळं ग्रिसिग करण्याची गरज नाही,मग डीमोल्ड करून मोदक सर्व्ह करा.

तयार मोदक बाप्पा ना आवडतात म्हणून त्यांना नैवेद्य दाखवा व मग खा.

अक्रोड टोमॅटो सूप



साहित्य: ५–६ कॅलिफोर्निया अक्रोड,१ टोमॅटो, १ कांदा, १ गाजर२ हिरव्या मिरच्या, १ इंच आलं, ४–५ लसूण पाकळ्या, ६–७ तुळशीची पानं, चवीनुसार मीठ, चवीनुसार साखर, १/२ टीस्पून मिरी पावडर, १ टेबलस्पून बटर, १ टेबलस्पून जीरे, चिमुटभर हिंग, १ टेबलस्पून तेल
थोडे आवश्यकतेनुसार पाणी
कृती: सर्वप्रथम कांदा टोमॅटो गाजर चिरून घेणे सर्व साहित्य एकत्र करून घेणे.

नंतर एक पॅन घेऊन गॅस वर ठेवावा त्यात १ टेबलस्पून तेल घालून घ्यावे नंतर त्यात कांदा टोमॅटो सर्व परतून घ्यावे शेवटी त्यात अक्रोड घालून थोडे परतावे व नंतर गॅस बंद करुन तुळशीचे पाने घालावे.

वरील सर्व मिश्रण मिक्सरच्या भांड्यात घेऊन फिरवून घेणे व त्यात पाणी टाकून अजून फिरवून घेणे.

त्यानंतर एक भांडे घेऊन ते गॅस वर ठेवावे त्यात १ टेबलस्पून बटर घालावे जीरे घालावे हिंग घालावा नंतर मिक्सर मधून काढलेले पेस्ट त्यात घालावी.

नंतर त्यात चवीनुसार साखर मीठ व थोडी मिरपूड घालून घेणे जास्त घट्ट वाटल्यास थोडे पाणी घालून दोन मिनिटे गॅसवर ठेवून द्यावे नंतर गॅस बंद करावा.

झाले आपले हेल्दी अक्रोड टोमॅटो सूप गरमागरम सूप पिण्यास तयार.

छान कोथिंबीर अक्रोडने गार्निशिंग करून घ्यावे

उपवासाची भेळ

साहित्य: साबुदाण्याची खिचडी, बारीक चिरेलेली काकडी, खारे शेंगदाणे, तळलेला बटाट्याचा कीस, दही, साखर, तळलेला नायलॉनचा साबुदाणा

कृती: साबुदाण्याची खिचडी बनवावी. त्यात तळलेला साबुदाणा, खारे शेंगदाणे, तळलेला बटाटा किस, चवीनुसार साखर आणि दही टाकावे. या मिश्रणाच बारीक चिरलेली काकडी टाकावी. सर्व एकत्र मिक्स करावे. उपवासाची भेळ तयार झाली

आले हळदीचा काढा



साहित्य: १–१/२ ग्लास पाणी, १–१/२ इंच आले, २ इंच दालचिनीचा तुकडा, ८–१० मिरे, ४ लवंग, १ लिंबाचा रस, १ टेबलस्पून गूळ, १ टीस्पून मध

कृती: काढा बनविण्यासाठी आवश्यक सामग्री एकत्र ठेवावी. गूळ बारीक करून घ्यावा. त्यानंतर कलमी/दालचिनी, लवंग आणि मिरे कुटून घ्यावे.

एका बाजूला गॅसवर एका भांड्यात पाणी गरम करायला ठेवावे. त्यात हळद टाकावी. नंतर कुटलेला मसाला टाकावा.

ज्यांना गोड चालत नाही, त्यांच्यासाठी थोडासा काढा बाजूला काढून घेतला आहे. उरलेल्या काढ्यात गूळ टाकून पुन्हा चांगल्या दोन उकळ्या येऊ द्याव्यात. त्यानंतर काढा गाळून घ्यावा. थोडा थंड होऊ द्यावा.

मी दोन प्रकार केले आहे काध्याचे. बिना गुळाचा काढलेल्या काढ्यात थोडेसे मध टाकले. त्यानंतर त्यात लिंबू पिळून मिक्स करून घेतले. आवडत असल्यास यात आपण तुळस, पुदिना याचाही अशा प्रकारे गुळाचा आणि मध वापरून केलेला काढा, पिण्यासाठी तयार आहे. हा काढा पिऊन नक्कीच इम्मुनिटी वाढेल.

कढीपत्त्याची चटणी



साहित्य:कढीपत्ता पाने, तेल, सुकं खोबरं, लाल तिखट, साखर, मीठ

कृती: खोबरं किसून घ्यावे आणि भाजून घ्यावे. कढईत तेल गरम करावे. मंद आचेवर तेलातून कढीपत्त्याची पाने परतून घ्यावी. कढीपत्ता कुरकुरीत झाला की त्यात भाजलेले खोबरे परतावे. हे मिश्रण थंड हाऊ द्यावे. त्यानंतर लाल तिखट, चवीप्रमाणे साखर आणि थोडे मीठ घालावे. सर्व मिश्रण मिक्सरमध्ये बारीक करावे. ही कढीपत्त्याची चटणी तुम्ही जेवणाबरोबर खाऊ शकता.

सुपर मूंगलेट



साहित्य: २ वाट्या मूगडाळ, २ चमचे जीरे, २ चमचे धणे, २ चमचे आलं चिरून, १ चमचा हळद, १/२ चमचा हिंग, १/२ चमचा बेकिंग सोडा, थोडे तेल मूंगलेट भाजण्यासाठी

मीठ चवीनुसार वरून पसरवण्यासाठी –१ कांदा बारीक चिरून, १ टोमॅटो बारीक चिरून, १ छोटी सिमला मिरची बारीक चिरून, १०० ग्राम पनीर चिरून, ५–७ हिरव्या मिरच्या बारीक चिरून, थोडी कोथिंबीर बारीक चिरून, १ चमचा किचन किंग मसाला, १/२ चमचा कसुरी मेथी चुरून, १/२ चमचा कश्मिरी तिखट, मीठ चवीनुसार.

कृती: मूगडाळ स्वच्छ धुवून रात्रभर पाण्यात भिजत घालावी. सकाळी थोडे थोडे पाणी घालत मूगडाळ गुळगुळीत वाटून घ्यावी. वाटताना त्यांत धणे, जीरे, हळद, हिंग, आलं घालावे. डाळ भिजवल्याने येणारा किंचितसा वास वरील गोष्टींनी मोडतो. तसेच, माझ्याकडे ओली हळद होती म्हणून मी ती वापरली आहे. तुम्ही पावडर वापरु शकता.

नंतर त्यात चवीनुसार मीठ आणि बेकिंग सोडा घालून मिश्रण एकजीव करून १० मिनिटे रेस्ट करावे. तोपर्यंत कांदा, टोमॅटो, हिरव्या मिरच्या, कोथिंबीर, सिमला मिरची आणि पनीर बारीक चिरून घ्यावे. त्यातच, किचन किंग मसाला, कश्मिरी तिखट, कसुरी मेथी आणि चवीला मीठ घालून मिश्रण तयार करावे. नॉनस्टिक तवा चांगला गरम करून त्यावर पळीने मूगडाळ चे पीठ घालावे. ते थोडे पसरवून घ्यावे. त्यावर लगेचच उत्तपम् प्रमाणे स्टफिंगच्या भाज्या पसराव्यात.

उलथण्याने हलकेच प्रेस करून बाजूंना किंचित तेलाचे थेंब सोडून मूंगलेट सेट होण्यासाठी २ मिनिटं झाकण लावावे.

नंतर, कडा सोडवून मूंगलेट वरच्या बाजूनेही शेकून घ्यावा. टोमॅटो केचप किंवा कोणत्याही उपलब्ध चटणी सोबत सर्व्ह करावे.

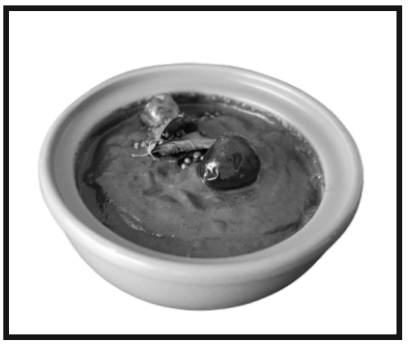
कारल्याचे वेफर्स



साहित्य: रसरशीत ताजी कारली २५०ग्राम, आवश्यकतेनुसार तळणीसाठी तेल, चवीनुसार लाल तिखट व मीठ.

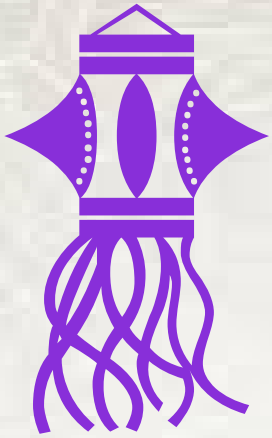
कृती: प्रथम कारली स्वच्छ धुऊन व कोरडी करून घ्या, दोन्ही बाजूंचे शेवटच्या टोकांचे भाग कापून टाका, उरलेल्या कारल्याचे विळीवर अतिशय पात्तळ काप / चकत्या करून घ्या,गॅसवर एका कढईत तेल तापवून घेऊन त्यात हे पातळ काप टाकून तळून घ्या व एका चाळणीवर काढून घेऊन तेल निथळून घ्या. एका ताटात हे तळलेले गरम काप घेऊन त्यावर चवीनुसार लाल तिखट व मीठ घालून हाताने चोळून सगळीकडे सारखे लागेल असे बघा. झाले हे कारल्याचे वेफर्स खाण्यासाठी तय्यार! खास करून ज्यांना मधुमेह आहे त्यांच्यासाठी हे वेफर्स फारच आरोग्यदायी व उत्तम आहेत.

आल्याची चटणी



साहित्य: १००ग्राम आलं, १००ग्राम चिंच, १००ग्राम लाल तिखट, १००ग्राम गूळ.

कृती: प्रथम आलं स्वच्छ धुऊन त्याची साल काढून घ्यावी. बारीक तुकडे करावेत. चिंच थोडंसं पाणी घालून भिजवावी. गूळ किसून ठेवावा. चिंच चांगली भिजली की आलं मिक्सर मध्ये बारीक करावं.त्यातच भिजलेली चिंच घालून बारीक करावी. चांगली बारीक झाली की, त्यातच तिखट, मीठ (लोणच्याला घालतो तसे भरपूर) घालून मिक्सरमध्ये एकजीव करून घ्यावं. त्यातच किसलेला गूळ घालावा आणि एकदा मिक्सरमध्ये फिरवून घ्यावं. थोडीशी घट्ट होते; पण बाटलीत भरून ठेवावी. जेव्हा हवी असेल तेव्हा थोडेसे पाणी घालून फोडणी घालून वाढावी. खूप छान लागते. ही चटणी फ्रीजमध्ये वर्षभरही राहते. मीठ मात्र कमी पडता कामा नये. मी एवढीच चटणी करते. तर लहान बाटली भरून होते; पण आलं उष्ण असते त्यामुळे बेताने खावी.



With best compliments from

S.V.PATIL CONSTRUCTION

Prop. Shreyas Vikas Patil
Gov.Reg.Contractor



Mob.: 9823811176 / 9049919929

Office Add.:Shop No.09, Darshan Lifestyle, Tanishq Buldg.,
Near Vangaon Petrol Pump- 401103
Email Id.: shreyas.patil441@gmail.com







शुभ दीपावली



जगन्नाथ शिंदे
अध्यक्ष

रामदास भोसले	सुनील भंगाळे	अनिल नावंदर	वैजनाथ जागुष्टे
उपाध्यक्ष	उपाध्यक्ष	सचिव	खजिनदार

पंकज नानवाणी	सुनील छाजेड	अजित पारीख	बसवराज मनुरे
संघटन सचिव	सहसचिव	जनसंपर्क अधिकारी	कार्यालयीन सचिव

सर्व केमिस्ट बांधव व पदाधिकारी महाराष्ट्र राज्य

MEDICAL SHOPKEEPERS ASSOCIATION
MSCDA

द महाराष्ट्र स्टेट केमिस्ट अँड ड्रगिस्ट असोसिएशन

301, साफल्य बिल्डिंग, बाबुराव फरुळेकर मार्ग, मुंबई - 28

फोन : 022 61452900, फॅक्स : 022 61452901. Email - Info@mscda.in

With best compliments from

Mach1 Broadband

With unmatched speed

NEW PLAN LAUNCHED

More Entertainment | More Speed | More for You



500 Mbps Internet

Blazing Fast Speed

IPTV

All-in-One Channel Package

OTT Apps

Your Favourite Shows, Movies & More

OTT Apps Included

JioHotstar | ZEE5 | JOJO | India Mixtape | TIMES PLAY | VZY

Customer Type
Residential
New/Existing Users

Effective From
20th October 2026

Available In
Thane, Mumbai & Navi Mumbai

Helpline No.
9222692226

Upgrade to a Smarter Tomorrow