

ओळख नव्या मैत्रीची

माझी साहेली

जून २०२०

₹५०

संपादक-हेमा मालिनी

योग दिन विशेष

निरोगी ठेवणारी

योगसाधना

मानसून
स्पेशल

- आरोग्याची निगा
- त्वचेची काळजी
- पायाचं आरोग्य
- छत्रीची फॅशन
- फर्निचर कसे जपाल?

कोरोनाचा
अंत
कधी होणार?

कोरोना
दरम्यान
सेक्स
करावा का?

लॉकडाऊनच्या
काळात करा
घरगुती व्यायाम

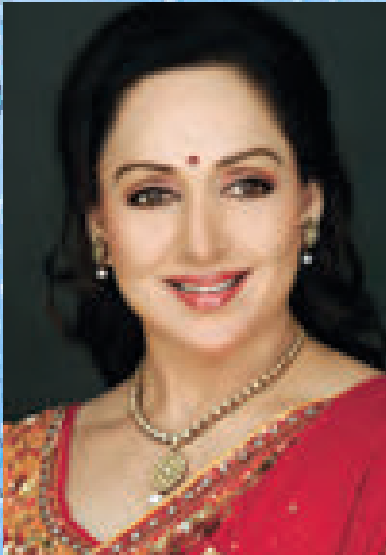
नर्स
भगिनींच्या
करुण व्यथा

या महिन्याची सुरुवात पावसाने झाली आहे. त्यामुळे उन्हाळ्याची तलखी थोडीशी कमी झाली आहे. आणि पीकपाणी देखील भरघोस होईल, अशी आशा बाळगायला हरकत नाही. पावसाच्या निमित्ताने हा मान्सून स्पेशल अंक आम्ही सादर केला आहे. पाऊस म्हटला की, आरोग्याचा समतोल बिघडतो, तेव्हा तो सांभाळण्यासाठी दिलेल्या टिप्स तुमच्या कामी येतील. आपण महिला वर्गाला आरोग्याबरोबरच सौंदर्याची देखील काळजी वाटत असते, म्हणून आपल्या त्वचेची काळजी आणि वातावरण ओले झाल्याने पायाची निगा कशी राखावी, त्याचेही मार्गदर्शन केले आहे. या ओल्या मोसमात खाण्यापिण्यावर नियंत्रण ठेवले पाहिजे, हे सांगायला नकोच. त्यामुळे हेल्दी खा अन हेल्दी रहा, हा सल्ला तुम्हाला पटेल.

कोरोना व्हायरसने जगभरात उच्छाद मांडला आहे. जगभरातील शास्त्रज्ञ त्यावर संशोधन करित असून, त्यांना अद्याप लस सापडली नाही. किती वेळ लागेल ते सांगता येत नाही, त्यामुळे कोरोनाचा विषाणू विज्ञानाचा पराभव करतो की काय, अशी परिस्थिती निर्माण झालेली दिसते. अन कधी होणार या कोरोनाचा अंत, हा प्रश्न प्रत्येकाच्या मनात निर्माण होतो आहे. कोरोनाचा अंत होवो, ही आशा सद्विच्छा, प्रार्थना आपण सगळेजण करित असलो तरी, जर हा महारोग अशीच टिकून राहिला, तर त्याच्यासह जगणे क्रमप्राप्त आहे. हे खरे ठरले तर आवश्यक ती खबरदारी घेऊन त्याच्यासह जगावे लागणार आहे. त्या हिशेबाने कोरोनाशी संबंधित लेख आपल्याला उपयुक्त ठरतील स्वतःच्या तब्येतीची काळजी घेतच लॉकडाऊनच्या या काळात करून पाहण्याजोगे घरगुती व्यायामाचे प्रकार आम्ही दिले आहेत. ते करून आपला फिटनेस राख. कोरोनाचे रुग्ण दिवसागणिक वाढत असताना, त्यांची अविरत सेवा करणाऱ्या आपल्या नर्स भगिनींच्या कार्यशैलीचं व जीवनाचं वास्तव आपल्याला अंतर्मुख करील, अशी अपेक्षा आहे.

फिटनेस राखण्याचा नि आरोग्य जपण्याचा सर्वोत्तम मार्ग म्हणजे योगसाधना! या महिन्यात जागतिक योग्य दिन साजरा केला जातो. त्यात आम्ही सादर केलेली योगसाधना करित आनंदाने सहभागी व्हा. अन सौख्य मिळावा. वर्षाधारांनी धरित्री शांत होईल. आपलं मन व शरीर शीतल होईल. घरबसल्या त्याचा आनंद घ्या. कोरोनाचे संकट लवकरात लवकर जावो नि आपल्या जीवनात सदैव आनंदाची बरसात होवो, हीच सद्विच्छा !

इमामा लिली



मॅनेजिंग डायरेक्टर, प्रबंध संपादक
वेद प्रकाश पाहवा

संपादक
हेमा मालिनी, maajhisaheli@pbcindia.com

सहाय्यक संपादक
राजीव वेद प्रकाश पाहवा

संचालक
ललित वेद प्रकाश पाहवा

वरुण राजीव पाहवा

सहयोगी संपादक
दीपक खेडकर* deepak@pbcindia.com

*पीआरबी कायदानुसार जबाबदार

उप संपादक
अनिता बागवे

फिचर रायटर्स/ ग्राफिक डिझायनर्स/ लेआउट आर्टिस्ट
हे आपले परिचय पत्र पाठवू शकता:
careers.mz@pbcindia.com

ADVERTISING BUSINESS DIRECTOR

LALIT VED PRAKASH PAHWA

Phone: 022- 24156333

MUMBAI

Pioneer Book Co. Pvt. Ltd., Gala No. 207, 2nd Floor,
New Udyog Mandir No. 2, Moghal Lane, Mahim (W),
Mumbai-400016. Phone: 022-2444 0185/86.

DELHI

G-41/A (LGF), Kalkaji, behind kalkaji G Block Bus Stand,
New Delhi 110019, Phone: 011 26227038/39, 40532578

KOLKATA

Needbased Communication Pvt Ltd., 9, Weston Street,
Siddha Weston, Room No - 210 (2nd floor),
Kolkata - 700013, Phone: (033) 6452 - 8041

CHENNAI

42/3, Maansoravar, Raja Apartment, 11A Arcot Road,
Porur, Chennai-600116, Ph: 044-45000410,
Mob: 9444402291

BANGALORE

Via Media Communication, #40/3, Ave Maria, Dickenson
Road, Bangalore-560042. Mobile: 9845178393

GUJARAT

Rajiv Desai Associates, 310, Shaan Complex, B/4,
Sakar 4, (Opp. N. J. Library), Ellis Bridge,
Ahmedabad-380 006.Ph.: 079-26579115,
Mobile: 9824022296

HYDERABAD

H.No.27/B, 6-7-228, Bansilalpet, Bible House,
Secunderabad. Pin 500003. Phone: 09603887575

KANPUR

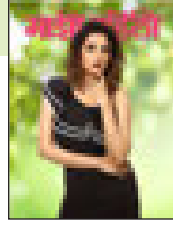
111/325, Ashok Nagar, Kanpur, U.P.-208012,
Phone: 0512-2526127 Mobile: 09415440602

NAGPUR

Flat No. C/3, N.S.K. Hsg. Scty., Near Ravi Nagar,
Nagpur- 440021. Phone : 0712-2554718/2552209

HARYANA

Sunil Kumar, Admax, Shop No. 6, 1st floor, Sant Nagar,
Ramgarhia Chowk, Railway Road, Karnal - 132 001,
Haryana, Mobile: 09253920095, 09255223344



अभिनेत्री : रुपाली भोसले
फोटोग्राफर : नंदू धुरंधर

मान्सून स्पेशल

- पावसाळ्यात आरोग्य सांभाळा०५
कधी होणार कोरोना व्हायरसचा अंत?०९
पावसात त्वचेची काळजी कशी घ्याल?१२
हेल्दी खा, हेल्दी राहा!२९
फर्निचरची काळजी कशी घ्याल?८३

द्रौपदीची थाळी

- चटकदार आंबट-गोड लोणची५०

विशेष लेख

- योग दिन विशेष : करा योगसाधनेचा
शुभारंभ३३
अविरत सेवा देणाऱ्या नर्स भगिनी४३

लेख

- पायांचं आरोग्य आणि सौंदर्य७२
फक्त ५ मिनिटं ध्यानास घा!३९
लॉकडाऊनच्या काळात करा हे
घरगुती व्यायाम६९
कोरोना काळात सेक्स करावा का४१



९



५०



४३

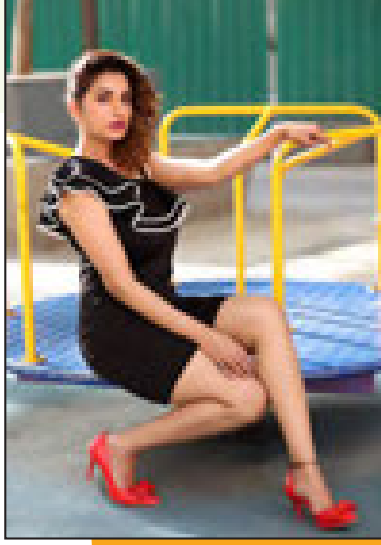


६९

फॅशन

रूप बिलोरी, रंग पिठोरी, अदा रसिली

.....तीच रुपाली..... १५



१५

मनोरंजक कथा

मैत्रिणी..... २३

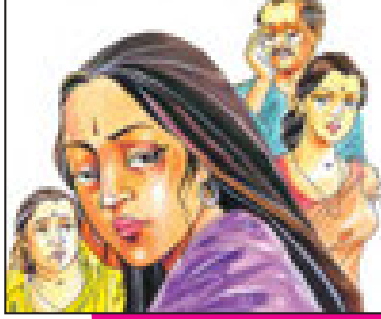
परिवर्तन..... ६५

इच्छापूर्ती..... ७७

नेहमीची सदरं

अंतर्गत..... १२

कसं सांगू..... २२



७७

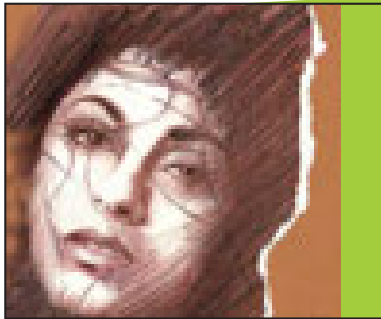
चित्रपट/ नाटक/ टी.व्ही.

सेलिब्रेशन..... ८६

फिल्मी चक्कर..... ८७



८७



८६

कॉपीराइट: माझी सहेली कॉपीराइटद्वारे पूर्णपणे सुरक्षित आहे. सर्व अधिकार आरक्षित आहेत. या अंकांमध्ये प्रसिद्ध झालेल्या कोणत्याही मजकुराला कॉपीराइट धारक/कंपनीच्या लेखी परवानगीशिवाय पुनःप्रकाशित करणे, सुधारून संग्रहित करणे अथवा कोणत्याही रूपात वा अर्थांमध्ये इलेक्ट्रॉनिक, यांत्रिक, प्रतिरूप, चित्रफीत या माध्यमातून रूपांतरीत करणे किंवा जगातील अन्य भागात प्रकाशित करणे निषिद्ध आहे. माझी सहेलीचे जगभरातील सर्व हक्क पायोनियर बुक कं.नी प्रा.लि.कडे सुरक्षित आहेत. कोणत्याही प्रकारात त्याचे पुनःप्रकाशन करणे निषिद्ध आहे. माझी सहेली रजिस्टर्ड ट्रेडमार्क असून पूर्णतः पायोनियर बुक कं.प्रा.लि.ची मालमत्ता आहे. पायोनियर बुक कं.प्रा.लि.च्या लेखी परवानगीशिवाय या ट्रेडमार्कचा वापर करणे पूर्णतः निषिद्ध आहे.

साहित्य: माझी सहेली मधून प्रकाशित झालेले लेख, कथा या कोठेही प्रकाशित न झालेले तसेच कॉपीराइट तत्वावर स्विकारलेले असतात. निनावी लेख, साहित्याची जबाबदारी आमच्यावर राहणार नाही. अंकात वापरण्यात आलेले सर्व फोटो हे केवळ लेखातील मजकूर अधोरेखित करण्यासाठी वापरलेले आहेत. अंकात प्रसिद्ध झालेल्या मजकुरातील मते लेखकांची आहेत. त्यांच्याशी संपादक किंवा प्रकाशक सहमत असतीलच असे नाही. या अंकातील सर्व मजकूर पूर्णतः तपासून छापलेला आहे. तरी देखील सर्व माहितीच्या सत्यासत्यतेची जबाबदारी त्यांची असणार नाही. प्रोडक्टस्, प्रोडक्टस् विषयीची माहिती, फोटो या संदर्भात माझी सहेली जबाबदार राहणार नाही. या अंकात प्रसिद्ध झालेल्या मजकुराबाबत कोणास हरकत वाटत असेल तर त्याविरुद्ध दाद केवळ मुंबई न्यायालयाच्या कक्षेतच मागता येईल.

Printed & Published by Sharad Madhukar Chilap on behalf of Pioneer Book Co. Pvt. Ltd & printed at Print House India Pvt. Ltd., R-847/2, TTC, MIDC Industrial Area, Rabale, Navi Mumbai 400 701 & published at Pioneer Book Co. Pvt. Ltd.,Gala No. 207, 2nd Floor, New Udyog Mandir No. 2, Moghal Lane, Mahim (W), Mumbai 400 016. Editor : Hema Malini. Tel., : 022 2444 0185/86. E-mail : maajhisaheli@gmail.com

महत्वाची सूचना : माझी सहेली मध्ये औषधे व विभिन्न चिकित्सा पद्धतीसंबंधी देण्यात आलेल्या माहितीबाबत आम्ही पूर्णतः सावधगिरी बाळगली आहे. तरीही सावधगिरीची सूचना म्हणून आम्ही वाचकांस कळवू इच्छितो की, त्यांनी आपले डॉक्टर किंवा वैद्य यांच्या सल्ल्यानेच औषधे घ्यावीत. कारण लहान मुले, मोठी माणसे, अशक्त माणसे यांची शारीरिक शक्ती वेगवेगळी असल्याने प्रत्येक व्यक्तीच्या क्षमतेनुसार औषधांच्या मात्रा निश्चित केल्या जात असतात.

वार्षिक वर्गणी ६०० रुपये : परदेशात ५४ यू.एस. डॉलर्स (विमानाने). कृपया वर्गणी फक्त डिमांड ड्राफ्टने पायोनियर बुक कं. प्रा. लि. या नावाने पाठवावी वाचकांनी लक्षात घ्यावे की, 'माझी सहेली'ची वर्गणी केवळ मुंबई कार्यालयातच स्वीकारली जाते. आमचे कोठेही वर्गणी एजंट नाहीत.

सूचना : वार्षिक वर्गणीद्वारांना माझी सहेलीच्या नियमित अंकासोबत देण्यात येणारे फ्री गिफ्ट संपत्तू दिले जाणार नाहीत.

पावसाळ्यातील दमट वातावरणामुळे विविध प्रकारचे संसर्ग जलद गतीने पसरत असतात. त्यात रोगप्रतिकार शक्ती कमकुवत असेल, तर एक ना अनेक आजार होण्याची शक्यता बळावते. हे टाळण्यासाठी आरोग्य आणि आहाराच्या बाबतीत थोडी दक्षता बाळगायलाच हवी.

पावसाळ्यात आरोग्य सांभाळा



ऋतू बदलासोबत आरोग्याच्या तक्रारी सुरु होणं तसं सामान्यच आहे. मात्र पावसाळा सुरु झाला की, आरोग्याच्या कुरबुरी जरा जास्तच वाढू लागतात. यातही संसर्गजन्य रोगांचं प्रमाण अधिक असतं. कारण पावसाळ्यातील दमट वातावरणामुळे विविध प्रकारचे संसर्ग जलद गतीने पसरत असतात. त्यात रोगप्रतिकार शक्ती कमकुवत असेल, तर एक ना अनेक आजार होण्याची शक्यता बळावते. या आजारांपासून बचाव व्हावा, पावसाळ्याचा मनमुराद आनंद लुटता यावा, असं वाटत असेल, तर आरोग्य आणि आहाराच्या बाबतीत थोडी दक्षता बाळगायलाच हवी.

मलेरिया

पावसाळ्यात अनेक ठिकाणी लहान-मोठ्या खड्ड्यांमध्ये पाणी साचतं. लहान-मोठी डबकी तयार होतात. या साचलेल्या पाण्यात होणारी मच्छरांची पैदास मलेरियाला कारणीभूत ठरते. म्हणूनच मलेरिया हा पावसाळ्यात हमखास होणारा आजार आहे.

लक्षणं

- थंडी वाजून ताप येणं

- डोकंदुखी
- उलट्या होणं
- अंगदुखी
- मांस पेशींचं दुखणं
- अशक्तपणा इत्यादी.

प्रतिबंधक उपाय

मच्छरांमुळे होणाऱ्या या आजारास प्रतिबंध करण्याचा सर्वांत सोपा उपाय म्हणजे, मच्छरांना प्रतिबंध करणं.

- घराच्या आजूबाजूच्या परिसरात पाणी साचून देऊ नका.
- मच्छरदाणी आणि मच्छरांना प्रतिबंध करणाऱ्या इतर उत्पादनांचा वापर करा. अर्थात, मच्छर चावणार नाही, याची दक्षता घ्या.
- मलेरियाची लक्षणं दिसून आल्यास त्वरित वैद्यकीय सल्ला घ्या. रक्ताची चाचणी करून घ्या.

कॉलरा

दूषित पाणी किंवा अन्न कॉलराला कारणीभूत ठरू शकतं. विशेष म्हणजे, या आजाराकडे दुर्लक्ष केल्यास, तो जिवावर बेतू शकतो. हे टाळण्यासाठी पावसाळ्यात स्वच्छता आणि आहाराकडे विशेष लक्ष घ्या. कॉलरा हा त्वरित संसर्ग होणारा आजार असल्यामुळे स्वच्छतेकडे विशेष लक्ष देणं अतिशय महत्त्वाचं ठरतं, हे लक्षात ठेवा.

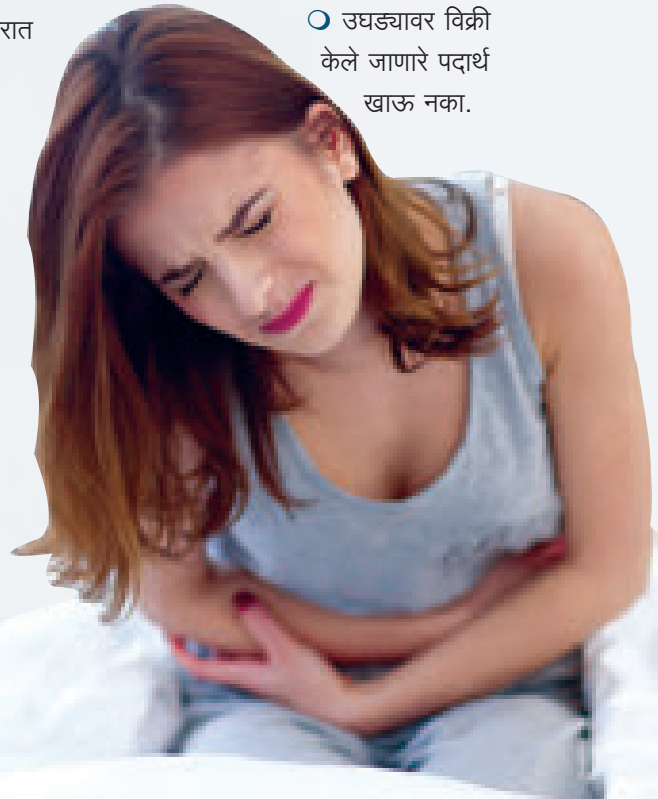
लक्षणं

- तीव्र पोटदुखी
- जुलाब
- उलट्या
- ताप येणं इत्यादी.

प्रतिबंधक उपाय

- परिसरामध्ये कॉलरा पसरण्याची शक्यता अधिक असल्यास, पावसाळा सुरु होण्यापूर्वी कॉलराची लस अवश्य टोचून घ्या.
- पाणी उकळून, गाळून प्या.
- अन्न व्यवस्थित शिजवा
- अन्न झाकून ठेवा. त्यावर माश्या बसणार नाही, याची काळजी घ्या.

- उघड्यावर विक्री केले जाणारे पदार्थ खाऊ नका.



- जेवण्यापूर्वी आणि शौचाला जाऊन आल्यानंतर हात व्यवस्थित अँटी-बॅक्टेरियल साबणाने स्वच्छ धुवा.
- वैयक्तिक स्वच्छतेवर विशेष लक्ष द्या.
- घर स्वच्छ ठेवा.
- दुग्धजन्य पदार्थ टाळलेलेच बरे.
- शरीर हायड्रेट राहिल, याची विशेष काळजी घ्या.

टायफॉइड

पावसाळ्यात दूषित पाणी आणि अन्न यामुळे हमखास होणारा आणखी एक आजार म्हणजे, टायफॉइड. या



आजाराच्या बाबतीत सर्वात धोकादायक बाब म्हणजे, या आजारावर उपचार केल्यानंतरही तो गॉल ब्लॅंडरमध्ये लपून राहू शकतो.

लक्षणं

- खूप दिवस ताप येणं
- तीव्र पोटदुखी
- डोकंदुखी

प्रतिबंधक उपाय

- पावसाळा सुरू होण्यापूर्वी टायफॉइडची लस जरूर टोचून घ्या.
- स्वच्छतेविषयी विशेष दक्षता बाळगा.

मान्सून स्पेशल डाइट

- पावसाळ्यात कच्च्या भाज्या खाण्यापेक्षा, त्या उकडून किंवा शिजवून खा.
- फळांमुळे शरीरातील ऊर्जा कायम राहण्यास मदत होते. त्यामुळे आहारात मौसमी फळं आणि भाज्यांचा आवर्जून समावेश करा. रानभाज्या जरूर खा.
- कलिंगड, टरबूज यांसारखी पाण्याचं प्रमाण भरपूर असणारी फळं खाणं टाळा. कारण ही फळं शरीरातील सुजेला कारणीभूत ठरू शकतात.
- मका, काबुली चणे, बेसन यांसारख्या कोरड्या घटकांना आहारात स्थान द्या.
- ब्राउन राइस, ओट्स, सातू यांसारख्या आरोग्यदायक आणि पौष्टिक घटकांचा आहारात समावेश करा.
- दुधाऐवजी दही आहारात घेणं अधिक लाभदायक ठरतं.
- चिंच, टोमॅटो, लिंबू यांसारखी आंबट फळं टाळा.
- या मोसमात बहुतांश लोक जास्त प्रमाणात चहा-कॉफीचं सेवन करतात. थंड वातावरणात गरमागरम चहा किंवा कॉफी पिणं छान वाटत असलं, तरी त्यामुळे शरीरातील पाणी कमी होतं. शरीर डिहायड्रेट होऊ लागतं. त्यामुळे चहा-कॉफी प्रमाणातच घ्या. चहाचे चाहते असाल, तर हर्बल-टीचा पर्याय निवडा.
- शरीर डिटॉक्सिफाय

करण्यासाठी भरपूर प्रमाणात पाणी प्या. मात्र ते उकळलेलं आणि गाळलेलं असेल, याची दक्षता घ्या.

○ पावसाळ्यात शरीराची रोगप्रतिकारक शक्ती कमी होते, म्हणूनच ही शक्ती वाढेल अशा अन्न घटकांचं सेवन करा. जसं की, सुकामेवा, आवळा, मोसंबी इत्यादी.

○ कारलं, कडुनिंब आणि हळद यामधील अँटी-ऑक्सिडंट्स आणि औषधी गुणधर्म या मोसमात होणाऱ्या संसर्गापासून बचाव करण्यास मदत करतात.

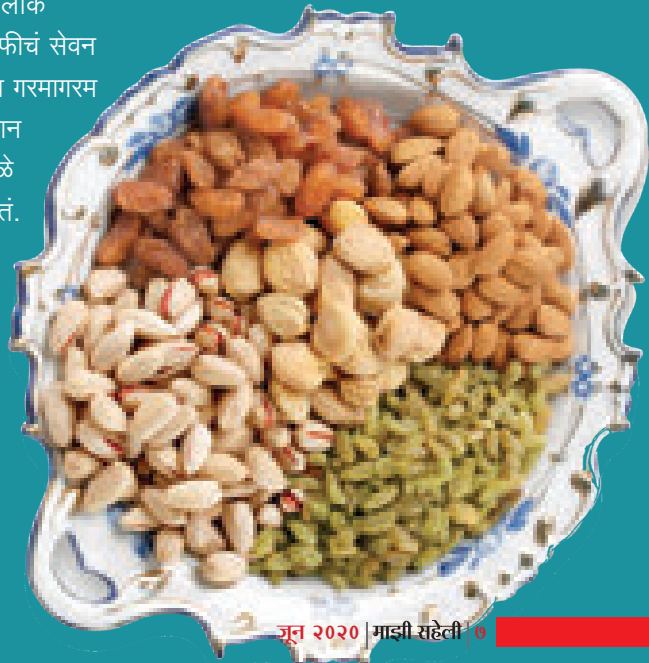
○ फ्लॉवर, गवार, बटाटा, भेंडी यांसारख्या भाज्या खाणं टाळा.

○ सर्दी-खोकला होऊ नये म्हणून, मुळ्याचा ताजा रस प्या.

○ तळलेले, भाजलेले आणि मसालेदार पदार्थ खाणं टाळा.

○ पावसाळ्यात होणाऱ्या आरोग्याच्या विविध समस्यांना

प्रतिबंध करण्यासाठी कोमट पाण्यात सेंधव मीठ आणि पिंपळी एकत्र करून प्या.





हेही लक्षात ठेवा

- पावसाळ्यात माथ्या-मच्छर यामुळे अनेक आजार होतात. म्हणूनच पावसाळ्यापूर्वीच घरामध्ये पेस्ट कंट्रोल करून घ्या.
- पावसाच्या पाण्यात अधिक काळ राहू नका. अन्यथा पायामध्ये फंगल इन्फेक्शन होण्याची शक्यता वाढते.
- घरी पोहोचल्यावर हातपाय व्यवस्थित मेडिकेटेड साबणाने धुवा आणि कोरडे करा.
- दमा किंवा मधुमेह असल्यास ओल्या भिंतींपासून दूर राहा. ओल्या भिंतीमध्ये असलेली बुरशी तुमच्या आरोग्यासाठी हानिकारक असू शकते.
- ऑफिसमध्ये एखादा कपड्यांचा जोड जरूर ठेवा, म्हणजे कधी अगदीच भिजून ऑफिसमध्ये पोहोचल्यास कपडे बदलता येतील.
- पावसाळ्यात रस्त्यावर चिखल असतो. रस्ते निसरडे झालेले असतात, तेव्हा पाय घसरू नये यासाठी पावसाळी चपलांचा वापर करा.
- सुती आणि सिंथेटिक कपड्यांचा वापर करा.
- बॅक्टेरियल आणि फंगल इन्फेक्शन होऊ नये, यासाठी अधिक काळ ओले राहू नका.

- टायफॉइडची लक्षणं दिसताच वैद्यकीय सल्ला घ्या आणि संबंधित तपासण्या करून घ्या.
- टायफॉइडच्या रुग्णाला योग्य प्रमाणात द्रवरूप पदार्थ द्या, अन्यथा त्यांना डिहायड्रेशनची समस्या जाणवू शकते.
- हा संसर्जन्य आजार आहे. त्यामुळे अशा रुग्णांपासून दूर राहा.

वायरल ताप

वातावरणात बदल झाला की, हा आजार सर्रास होतो. त्यातही पावसाळ्यात हा आजार वेगाने पसरतो.

लक्षणं

- ताप
- वारंवार शिंका येणं
- घसा खराब होणं इत्यादी.

प्रतिबंधक उपाय

- वायरल ताप येऊ नये असं वाटत असेल, तर पावसात भिजणं टाळा.
- पावसात भिजलातच, तर लवकरात लवकर कोरडे होऊन हळद घातलेलं गरम दूध प्या.

- कोमट पाण्याच्या गुळण्या करा.
- स्वतःला उष्ण ठेवण्याचा प्रयत्न करा, म्हणजे थंडी वाजणार नाही.

पोटात संसर्ग होणं

गॅस्ट्रोसारखे पोटाशी संबंधित आजार या मौसमात सामान्य आहेत. यामुळे वारंवार उलट्या आणि जुलाब होतात. पोटातील आतड्यांमध्ये जळजळ होत असल्यामुळे रुग्णाला खूप त्रास होतो. बॅक्टेरियल किंवा वायरल इन्फेक्शनमुळे हा आजार होण्याची शक्यता बळावते.

लक्षणं

- वारंवार उलट्या होणं
- जुलाब होणं

प्रतिबंधक उपाय



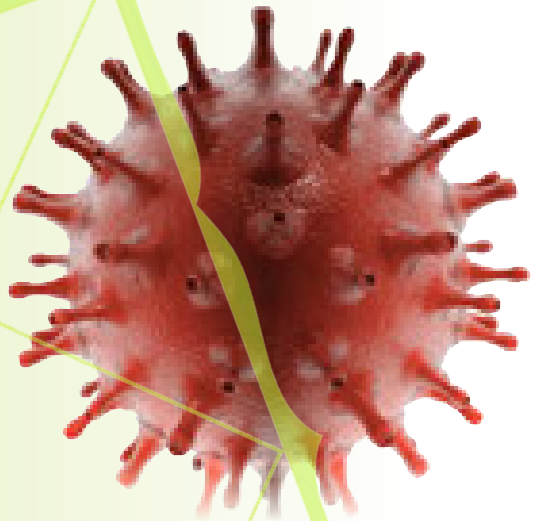
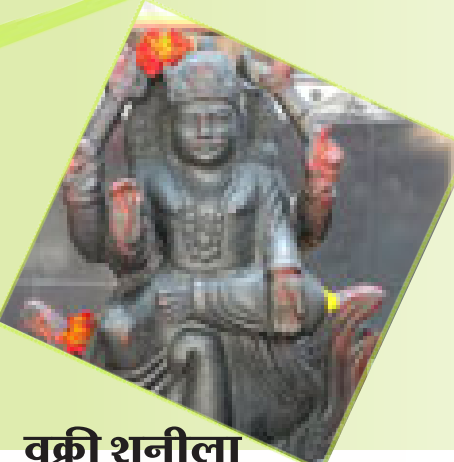
कधी होणार कोरोना व्हायरसचा अंत?

ला कडाऊनची मुदत पुढे पुढे वाढत आहे. परंतु कोरोना व्हायरस मात्र जायचं काही चिन्ह दिसत नाही. लोकांच्या सहनशक्तीची मर्यादाही आता संपत चालली आहे. प्रत्येकाच्या मनात एकच प्रश्न, कधी होणार कोरोना व्हायरसचा अंत? जेव्हा आपण विचार करून थकतो. तेव्हा ज्योतिषाचा आधार घेतो. अर्थात त्यावर अंधविश्वास ठेवायचा नाही. ते एक शास्त्र आहे त्याच्या आधारे अंदाजाने काही तर्क लावले जात असतात. या शास्त्रानुसार एखादा पापी ग्रह वक्री झाल्यास तो अधिक पापी बनतो. ज्योतिष शिरोमणी पंडित राजेंद्रजी यांनी दिलेल्या माहितीनुसार ११ मे २०२० रोजी वक्री झालेला शनी देव २९ सप्टेंबर २०२० ला मार्गी लागेल अन या चार महिन्यांच्या कालावधीमध्ये शनिदेव आपल्या स्वभावात अधिक उग्रपणा आणणार आहे. मे महिन्यामध्ये शनी, गुरु, आणि शुक्र हे ग्रह वक्री झाले आहेत. ग्रहांची हि चाल कोरोना व्हायरसचा अंत करेल? शनिदेव वक्री झाल्यानंतर त्याचा काय परिणाम होईल? हे आपण पंडित राजेंद्रजी कडून

जाणून घेऊ. राजेंद्रजींच्या सांगण्यानुसार शनि वक्री होऊन उग्र झाल्यानंतर त्याच्या पाठोपाठ गुरुदेखील वक्री झाला आहे. त्यामुळे देशभरामध्ये अराजकतेचे वातावरण निर्माण होण्याची शक्यता आहे. केंद्रीय तसेच राज्यसरकारलाही हिंसा, आंदोलन, उपद्रव इत्यादी समस्यांना सामोरे जावं लागणार आहे. तसेच जनतेमध्ये असंतोषाचे वातावरण पाहावयास मिळू शकते. शनीच्या वक्री होण्याने राजनैतिक वाद वाढतील, महागाई वाढेल तसेच संपूर्ण देशामध्ये असुरक्षिततेचे वातावरण राहणार आहे. एवढच नाही तर भूकंपासारखी नैसर्गिक आपत्तीही कोसळण्याची शक्यता त्यांनी वर्तविली आहे.

कोरोना व्हायरसचा अंत कधी ?

भारतीय लोकांची प्रकृती ही शनीच्या अधीन असल्याने इतर देशांच्या तुलनेत आपल्याकडे कोरोनाची लागण कमी प्रमाणात झालेली आहे. शनी देव शिस्त आणि न्यायासाठी ओळखले जातात. आणि म्हणूनच भारतीयांनी नियमांचे योग्य पालन केलं तर त्यांना या व्हायरसच्या प्रभावापासून वाचता



वक्री शनीला प्रसन्न करण्यासाठी काय कराल ?

- प्रत्येक शनिवारी शनी देवाची प्रार्थना करा शक्य झाल्यास शनिवारी उपवास करा. या दिवशी काळा कुत्रा, गाय किंवा कावळ्यास चपाती खिलवा.
- प्रत्येक शनिवारी संध्याकाळी पिंपळाच्या झाडास पाणी द्या. आणि तिळाच्या तेलाचा दिवा तेथे लावा.
- शनिवारी दान करा. रोम्यांची, आजारी माणसांची सेवा करा. वडिलधाऱ्यांची सेवा करा. गरजवंतांस अन्न-वस्त्र दान करा.
- दर शनिवारी ॐ प्रा प्री प्रौ सः शनैश्चराय नमः ॐ या शनि मंत्राचा १०८ वेळा जप करा.
- शनिवारी मारुतीची पूजा करा.
- शनिवारी उडदाच्या डाळीपासून बनविलेले पदार्थ तेलात बनविलेल्या पदार्थाचा नैवेद्य दाखवा आणि त्याचे दान करा.
- शिस्तीत राहा, खोटं बोलू नका, फसवणूक करू नका. शनी ही न्याय देवता आहे. तेव्हा न्यायासोबत राहिल्यास शनि आपले कधीच नुकसान करणार नाही.

येणं शक्य आहे. गुरु वक्री झाल्यानंतर या व्हायरसचा प्रभाव हळूहळू कमी कमी होत जाणार आहे. त्यानंतर ३० जून २०२० रोजी गुरु वक्री अवस्थेतच पुन्हा धनु राशीमध्ये प्रवेश करणार असून २० नोव्हेंबर २०२० पर्यंत तो तेथेच राहणार आहे. दरम्यान कोरोनाच्या व्हायरसचा प्रभाव हळूहळू कमी होण्याची शक्यता आहे. असं जरी असलं तरीही पूर्णतः सुरळीत जीवन सुरु व्हायला २०२१ साल उजाडावं लागणार आहे हे निश्चित! २०२० मध्ये त्यासाठी आपल्याला खूप मेहनत करावी लागणार आहे. उद्या येणार दिवस हा आपल्या देशासाठी अतिशय चांगला असणार आहे. आपल्या सर्वांनाच खूप कष्ट करून आपल्या देशाला सुपर पॉवर बनवायचं आहे. शनी मकर राशीत आल्यापासून नियम, कायदा, भौतिक लाभ याबाबतीत लोकांचा दृष्टिकोन बदलू लागला आहे. लोकांना आता खरं सुख आणि जीवन म्हणजे काय ? याचा अर्थ कळू लागला आहे. आज आपण चांगले कर्म केले तर निश्चितच आपला येणारा उद्या हा उज्वल असेल. कष्ट, योग, ध्यान, संतसग यामुळे आपण आपली नवीन ओळख बनवू शकू आणि भारताला सुपर पॉवर बनवू.

उद्या चीनची परिस्थिती कशी असेल ?

गुरु हा ग्रह चीनचे प्रतिनिधित्व करतो आणि पुढची दोन वर्षे गुरु हा निर्बल आहे. त्यामुळे चीनला बदनामी, युद्ध अशा स्थितीला सामोरां जावं लागणार आहे. सर्व बाजूने त्यास संकटांना तोंड द्यावे लागणार आहे. एकंदरच चीनची परिस्थिती कठीण असणार आहे.

घरी राहा सुरक्षित राहा. ■

सीखें फर्स्टिदर इंग्लिश बोलना

मेरी
सहेली की

स्पीक इंग्लिश फटाफट बुक

के साथ, जो आपको
सिखाएगी नए शब्द,
सही उच्चारण और

इफेक्टिव
इंग्लिश स्पीकिंग....



कीमत मात्र

~~₹ 70~~

Invitation Price ₹ 60

सभी स्टॉल्स पर उपलब्ध

गर्भारपणात घेण्याची काळजी

Q मी दीड महिन्याची गर्भवती आहे. गर्भारपणात काय काळजी घ्यावी ?

– रश्मी राणे, मुंबई

A तुम्ही स्त्रीरोगतज्ज्ञांकडून तपासणी करून घ्या. त्यांच्या सल्ल्यानुसार औषधोपचार (फॉलिक अॅसिडची गोळी, मळमळीवरील औषधे व ३ महिन्यांनंतर आयर्न, कॅल्शियम) चालू करा. याशिवाय संतुलित आहार घ्या- धान्य, कडधान्य, भाज्या, फळं, दूध, दुधाचे पदार्थ इत्यादी. एखादी प्रोटीन पावडर दुधातून घ्या. भरपूर पाणी प्या. बाहेरचे अन्नपदार्थ टाळा. बाहेर खावं लागल्यास स्वच्छ ठिकाणी, चांगले शिजलेले अन्नपदार्थच खा. कलिंगड, आंबा, फणस, काजू, पपई, अननस, मेथी, शेवगा, बाजरी इत्यादी टाळा. अजिनोमोटो, कृत्रिम रंग, प्रिझर्व्ह टिव्ह, कृत्रिम फ्लेवोरिंग पदार्थ टाळा. धूम्रपान, मदिरासेवन करू नका. पाणी गाळून, उकळून प्या अथवा अल्ट्राव्हायोलेट किरणांनी शुद्ध केलेले पाणी प्या. धके बसतील असा प्रवास टाळा. जड वस्तू उचलू नका. जास्त ओणवे उभे राहू नका. लैंगिक संबंध टाळा.

क्ष-किरणांची तपासणी टाळा. कोणतेही औषध स्त्रीरोग तज्ज्ञाला विचारल्याशिवाय घेऊ नका. गर्भारपणात काही औषधे चालत नाहीत. प्रेग्नंसीत शक्यतोवर कोणताही आजार होऊ देऊ नका. आजाराचा बाळावर परिणाम होऊ शकतो, शिवाय औषधोपचारांवरही मर्यादा असते. ४ महिन्यांनंतर शक्यतोवर डाव्या कुशीवर झोपा.

जेणेकरून बाळाला रक्तपुरवठा चांगला होईल. शक्य झाल्यास ३ महिन्यांनंतर तुमच्या डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार गर्भारपणातील व्यायाम करा. चांगली पुस्तकं वाचा. मन शांत, प्रसन्न व आनंदी ठेवा. काहीही त्रास झाल्यास तुमच्या डॉक्टरांना लगेच संपर्क करा. उदा. योनीमार्गातून रक्तस्राव अथवा पाण्यासारखा स्राव, चेहऱ्यावर हातापायावर सूज, डोकेदुखी, दृष्टीला त्रास, पोटदुखी, उल्टी, ताप, लघवीला त्रास, बाळाची हालचाल मंदावणं अशा वेळी लगेच डॉक्टरांची भेट घ्या.

Q मी ४ दिवसांची बाळंतीण आहे. प्रसुतीनंतर नुकतीच घरी आले आहे.

नवजात बाळाची काळजी कशी घेऊ ?

– सुधा शेटगावकर, गोवा

A नवजात बाळाला स्तनपान दर दोन तासाने किंवा जेव्हा रडेल तेव्हा घ्या. दूध दिल्यानंतर ढेकर काढा. तेल मालिश करून बेबी सोपने आंघोळ घाला. डोळ्यांत काजळ, नाका-कानात तेल घालू नका. नाळेची जागा दिवसातून दोन वेळा कापसाने स्वच्छ करा व त्यावर अँटिसेप्टिक पावडर टाका. नाळ पडल्यानंतर ती जागा ओली असते. ती सुकेपर्यंत रोज दोन वेळा अशा रितीने स्वच्छ ठेवा. बाळाने लघवी अथवा पॉटी केल्यानंतर ओल्या कपड्याने स्वच्छ पुसा. बाळाचे कपडे, बिछाना स्वच्छ ठेवा. बाळाला शिशुरोगतज्ज्ञांच्या सल्ल्याने आहार घ्या. वेळोवेळी तपासणी व लसीकरण करा.

तुम्हाला समस्या आहेत का ?

आमच्या समस्त वाचक वर्गास आम्हास कळवायचे आहे की, या सदराचे स्वरूप समजून घेऊन आपल्या समस्या आमच्याकडे पाठवाव्यात. तज्ज्ञ डॉ. अस्मिता ठाकूरदेसाई तुमच्या प्रश्नांना समर्पक उत्तरे या सदरातून देतील. आपली समस्या; संपूर्ण नाव, पत्ता आणि वय यांसह सुवाच्य अक्षरात लिहून संपादकीय विभागाच्या पत्त्यावर टपालाने पाठवावी. पाकिटावर 'माझी सहेली, अंतर्गत' साठी असा उल्लेख जरूर करावा. प्रश्न maajhisaheli@pbcindia.com या ई-मेलवरही पाठवता येतील. प्रश्न टोपण नावाने प्रसिद्ध करावयाचा असल्यास तसे कळवावे.

– संपादक



डॉ. अस्मिता ठाकूरदेसाई
संपर्क : ९८३३२९६२९९

(एमडी.डीजीओ, एफसीपीसी, डीएनबी, डीएमएलएस, पीजीडीपीपीएससी), या प्रसिद्ध गायनॅकोलॉजिस्ट व ओबस्ट्रेिशियन आहेत. 'सुश्रुत मॅटर्निटी अँड सर्जिकल नर्सिंग होम' हे त्यांचे स्वतःचे हॉस्पिटल असून, त्या मेडिकल कन्सल्टंट म्हणूनही काम पाहतात.



पावसात त्वचेची काळजी कशी घ्याल ?

3िगाची लाही करणाऱ्या उन्हाच्या तडाख्यांनंतर अलगद बरसणाऱ्या पावसाची रिमझिम खरंतर फारच सुखावून जाते. परंतु या मोसमातही त्वचा आणि इतर आजार होण्याची शक्यता वाढते. विशेषतः त्वचेची खास काळजी घ्यावी लागते. पावसाळ्यात त्वचेस धी अनेक तक्रारी उदभवतात. खाज येणे, जळजळ आणि लाल डाग होणे यासारख्या सामान्य वाटणाऱ्या तक्रारींसाठी उपाय योजणे आवश्यक आहे.

स्वच्छतेकडे संपूर्ण लक्ष असू द्या -

पावसात जास्तीत जास्त आजार हे चिखल, अस्वच्छता यामुळे होतात. म्हणून आपले हात, चेहरा आणि पाय काही काही वेळाने धूत राहावे. दिवसातून दोन वेळा चांगल्या फेस वॉशने चेहरा स्वच्छ ठेवावा. शक्य असेल तर वॉटरप्रूफ क्लींजरचा वापरही करू शकता. टोनींग करा पावसाळ्यात वातावरणामध्ये दमटपणा असतो. त्यामुळे त्वचेवरील पोर्सदेखील ब्लॉक होतात. आणि चेहऱ्यावर मुरुमं येतात. अशावेळी अँटी-बॅक्टेरिअल टोनर वापरू शकता. जर तुम्ही टोनर लावण्यास घाबरत असाल तर त्याऐवजी गुलाबपाणी लावा.

मॉयश्चराइज करा

बऱ्याच जणांचा असा समज असतो की पावसाळ्यात मॉयश्चराइज लावल्याने चेहरा तेलकट होतो. परंतु असं नसून पावसाळ्यातही त्वचेस पोषणाची गरज असते. पावसात सतत पाण्याने



भिजल्यामुळे त्वचेस कोरडेपणा येतो. त्यामुळे खाज आणि रॅशेस होतात. तेव्हा मॉयश्चराइज लावायचे सोडू नका. बाजारात ऑइल-फ्री मॉयश्चराइजही मिळतात ते वापरा.

कोरडे राहा

पावसाळ्यात आपण सतत भिजत असतो. त्यामुळे इन्फेकशन होण्याची भीती वाटत रहाते. तेव्हा त्वचा जास्त वेळ ओली राहू देऊ नका. नाहीतर फंगल इन्फेकशन होऊ शकतं पावसाळ्यातील उन्हापासून स्वतःला वाचवा पाऊस पडून गेल्यानंतर जे ऊन पडते. त्याची किरण अधिक तीव्र असतात. तेव्हा उनात बाहेर पडायचे झाल्यास सनस्क्रीन लावा. त्यामुळे त्वचा सूर्याच्या अल्ट्रा वायलेट किरणांपासून त्वचेचे संरक्षण होईल.

त्वचेच्या देखभालीसाठी घरगुती उपाय

पावसात दूध आणि ओट्स सारख्या पदार्थांचा वापर करून अतिरिक्त तेल आणि मृतत्वचा काढता येते. असे आणखी काही स्क्रब आहेत जे घरीच बनवता येतील.

- ओटमीलचा चुरा घेऊन त्यात थोडं दूध घाला त्याची पेस्ट बनवा. आणि त्वचेस लावून २-३ मिनिटं चेहऱ्यास मसाज करा. दहा मिनिटं तसेच ठेवून मग थंड पाण्याने चेहरा धुऊन टाका.



- चंदन पावडरमध्ये संत्र्याची साल आणि मुलतानी माती घालून त्याची पेस्ट बनवा. ही पेस्ट त्वचेस लावल्यास त्वचेवरील मृतत्वचा निघून जाऊन त्वचेस चमक येते.



- घरीच स्क्रब बनविण्यासाठी दोन मोठे चमचे बेकिंग सोडा, एक छोटा चमचा दालचिनी पावडर, अर्ध्या लिंबाचा रस आणि पाच चमचे मध मिसळा. हे एकत्र करून बनवलेली पेस्ट त्वचेवर पाच मिनिटे लावून ठेवा. व नंतर त्वचा पाण्याने धुऊन टाका. लक्षात ठेवा आठवड्यातून दोन वेळाच या स्क्रबचा वापर करा. नाहीतर यातील बेकिंग सोड्यामुळे त्वचेस नुकसान होऊ शकत.
- पावसाच्या मोसमात ऍलर्जी, सूज आणि त्वचेच्या इतर समस्यांपासून दूर राहण्यासाठी त्वचेस डिटॉक्स करणं गरजेचं असतं. बाजारात उपलब्ध असलेले त्वचेस शुष्क करणारे साबण वापरू नका. त्याऐवजी घरीच स्पेशल पावडर तयार करा. ही बनविण्याकरिता हिरव्या चण्यांची पावडर, आणि चण्याच्या डाळीची पावडर, समप्रमाणात घेऊन त्यात अर्ध्या प्रमाणात मेथीदाणे घाला. या तीन्ही गोष्टी गुलाबपाण्यात घालून त्याची पेस्ट करा व ती त्वचेस लावा. त्यामुळे त्वचा स्वच्छ आणि सतेज होईल.

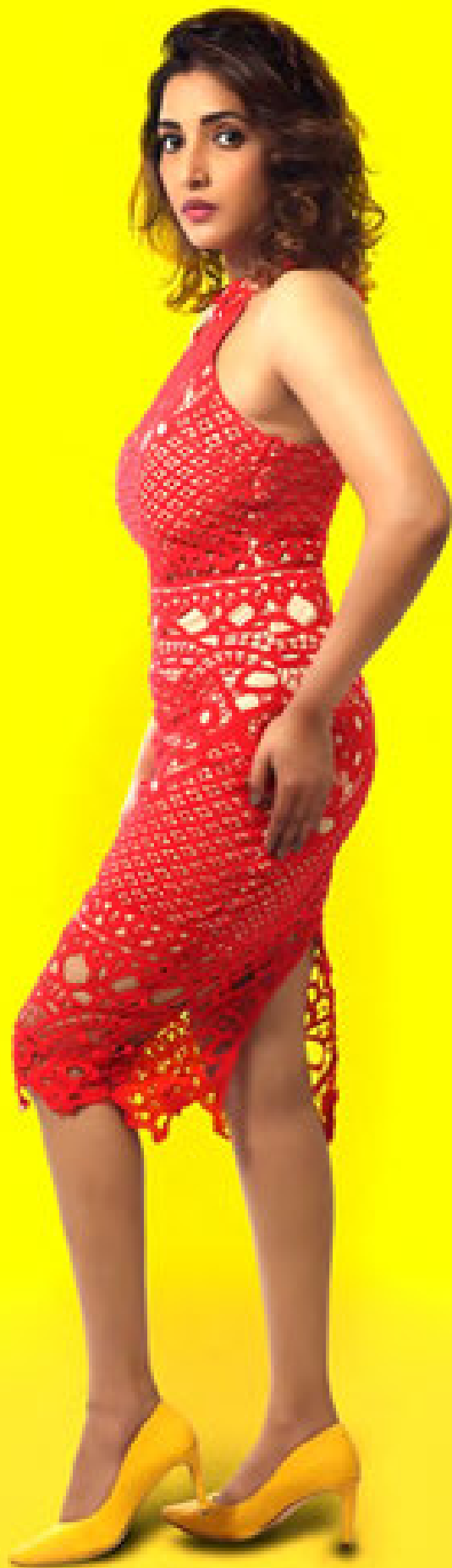
जर तुम्ही नियमितपणे आणि योग्य पध्दतीने त्वचेची काळजी घेतली तर कोणत्याही समस्यांपासून दूर राहता येईल. अगदी पावसाच्या मोसमातही. ■

फॅशन

रूप बिलोरी
रंग पिठोरी
अदा रसिली
...तीच रुपाली



अभिनेत्री : रुपाली भोसले
फोटोग्राफर : नंदू धुरंधर











छत्री – एक पोर्टेबल छत्र



- आजच्या आधुनिक जीवनशैली मध्ये छत्री ही फॅशनचाच एक भाग बनली आहे. वेगवेगळ्या रंगांच्या डिझाईनच्या छत्र्या बाजारात उपलब्ध आहेत. आता रेनकोटचा वापर होत असतानाही छत्रीची मागणी कमी झालेली नाही.

- कॉटन, टेरिकॉट, नायलॉनच्या छत्र्या सरळ उघडणाऱ्या, फोल्डिंगच्या छत्र्या, बटण छत्री, रंगीत छत्री, पारदर्शक छत्री, वॉटरप्रूफ छत्री अशा अनेक लहान मोठ्या आकारातील छत्र्या आहेत.
- प्राचीन काळी भारतात राजाच्या डोक्यावर छत्र चामर धरण्याची पध्दत होती. त्यामुळे छत्री हे संपत्ती व सामर्थ्याचं प्रतीक समजली जायची.



- वृद्धांना छत्री म्हणजे वरदान आहे.

रस्त्याने चालताना आधारासाठी काठीप्रमाणे छत्रीचा वापर होतो.

- कोकणात पावसाळ्यात शेतात काम करताना जे 'इरले' वापरले जाते ते देखील छत्रीचेच काम करते.
- सर्कसचा प्रयोग किंवा जादूचे प्रयोग येथेही छत्री आवर्जून असते. ■

पावसाळ्यात सगळ्यांनाच सोबतीला लागते अशी महत्वाची गोष्ट म्हणजे छत्री.

राजापासून रंकापर्यंत सर्वांचीच गरज असते. छत्री हे एक 'पोर्टेबल' छत्र आहे. छत्रीला देश, भाषा, रंग, रूप, ऋतु कशाचंच बंधन नाही. अनादी काळापासून छत्री ऊन, वारा, पाउसापासून रक्षण करीत आली आहे. आज संरक्षण या कल्पनेतून छत्रीचा वापर होत असला तरी पूर्वी अनेक कारणांसाठी तिचा वापर केला गेला आहे. तसेच छत्रीच्या डिझाईनमध्येही बराच बदल झालेला आहे. या छत्रीच्या काही मजेशीर बाबी जाणून घेऊया.

- छत्रीला इंग्रजीत असणारा 'अम्ब्रेला' हा शब्द लॅटिन शब्द 'एम्ब्रोस' यावरून घेण्यात आलेला असून त्याचा अर्थ सावली, छाया असा होतो.
- १० फेब्रुवारी हा राष्ट्रीय छत्री दिवस आहे, हे तुम्हांला माहित आहे का?
- चीन हा 'छत्री' चा जनक आहे असे म्हणतात. येथील शान्यू (shangyu) या शहरामध्ये हजारो छत्र्यांच्या फॅक्ट्या आहेत.
- युरोपमध्ये १८ व्या शतकाच्या मध्यानंतर छत्रीचा वापर केला गेला. त्यापूर्वी छत्री ही तेथील स्त्रियांच्या प्रसाधनांपैकी एक साधन होती.



सेक्सबाबत उतावीळ नको...

Q माझ्या लग्नाची तयारी सुरु असल्यामुळे मी खूप आनंदी आहे. परंतु, माझ्या मैत्रिणी मला लग्नानंतर येणाऱ्या सेक्स संबंधांवरून खूप चिडवतात. तेव्हा माझ्या मनात सेक्सी विचार येतात. माझे कोणत्याच कामात लक्ष लागत नाही. मग मी मोबाईलमधून स्त्री-पुरुषांचे सेक्सी फोटो बघते. कधी कधी वाटतं की, या गोष्टींमुळे माझ्या सेक्स लाइफवर परिणाम तर होणार नाही ना?

- नमिता, अलिबाग

A मैत्रिणी चिडवतात, म्हणून सेक्स भावना जागृत होणं, त्यासंबंधी विचार येणं, हे नैसर्गिक आहे. परंतु, मोबाईल अथवा इंटरनेटवर त्यासंबंधी फोटो पाहणं, योग्य नव्हे. त्यामुळे भावना अधिक उत्तेजित होतात. अन् प्राप्त काहीच होत नसल्याने पराभवाची भावना निर्माण होते. तेव्हा या गोष्टी, स्वतःचं मन आवरा. लग्नानंतर सेक्स संबंध ठेवण्यात जी गोडी आहे, ती तेव्हाच अनुभवा. त्यातील नावीन्य असं घालवू नका.

Q मी २० वर्षांची असून, कॉलेजमध्ये शिकते. माझं लग्न ठरलं आहे. मला पहिल्या रात्रीची, नवऱ्याशी सेक्स करण्याची भीती वाटते. हे मैत्रिणींना सांगितलं, तर काही वात्रट मैत्रिणी सल्ला देताहेत की, तसे संबंध ठेवून बघ, म्हणजे भीती निघून जाईल. त्यांचा सल्ला योग्य आहे का?

- आकांक्षा, बेळगाव

A तुझ्या मैत्रिणी चुकीचा सल्ला देत आहेत. त्या तुझी मस्करी करत आहेत. त्याला बळी पडू नकोस. सेक्स संबंध लग्नानंतरच

आणि ज्याच्याशी लग्न झालं, त्याच्या सोबतच आले पाहिजेत, असा आपल्या संस्कृतीचा दंडक आहे. तो मोडू नकोस. शिवाय लग्न म्हणजे निव्वळ शरीरसंबंध येणं नव्हे, तो एक धार्मिक संस्कार आहे. त्याला नैतिकतेचं नि पावित्र्याचं अधिष्ठान आहे. त्यासाठी मन तयार असावं लागतं. तू तुझ्या मनाची पूर्ण तयारी कर. उतावीळपणा करू नकोस.

Q आम्ही नवरा-बायको वयाच्या चाळिशीत आहोत. काही जणांचा रोमान्स या वयात कमी होतो. परंतु, माझे पती जवळपास रोजच हे करू पाहतात. मला एकसारखा रोमान्स करायला आवडत नाही. पण मी नाही म्हटलं की, ते चिडतात. मी बाहेरून हे सुख मिळवीन, असं म्हणतात. ही तारेवरची कसरत मी कशी हाताळू, काही कळत नाही.

- मनीषा, पुणे

A सेक्स कोणत्या वयात, किती वेळा करावा, याचे कोणतेही नियम नाहीत. हे सर्वस्वी पती-पत्नी यांच्या मर्जीवर व कुवतीवर अवलंबून आहे. एकाची इच्छा असेल, अन् दुसऱ्याची नसेल, तर त्या संबंभाला अर्थ नाही. याचा आनंद दोघांनी मिळून घ्यायचा आहे, जो यापूर्वी तुम्ही घेतला असेलच. सेक्स ही एकच गोष्ट करण्यासाठी आपलं जीवन नाही. मुलाबाळांमध्ये वेळ घालवणं, चित्रपट-नाटक पाहणं यामधूनही एकमेकांचा सहवास मिळतो. मनाला विरंगुळा मिळतो. हीच गोष्ट पतीला समजवा. अन्यथा मनोविकार तज्ज्ञाकडे वा लैंगिक समस्या तज्ज्ञांकडे त्यांना घेऊन जा.



डॉ. गिरीश संघवी
संपर्क : ०२२-२३८२१८४८ /
०२२-२३८८४९२५

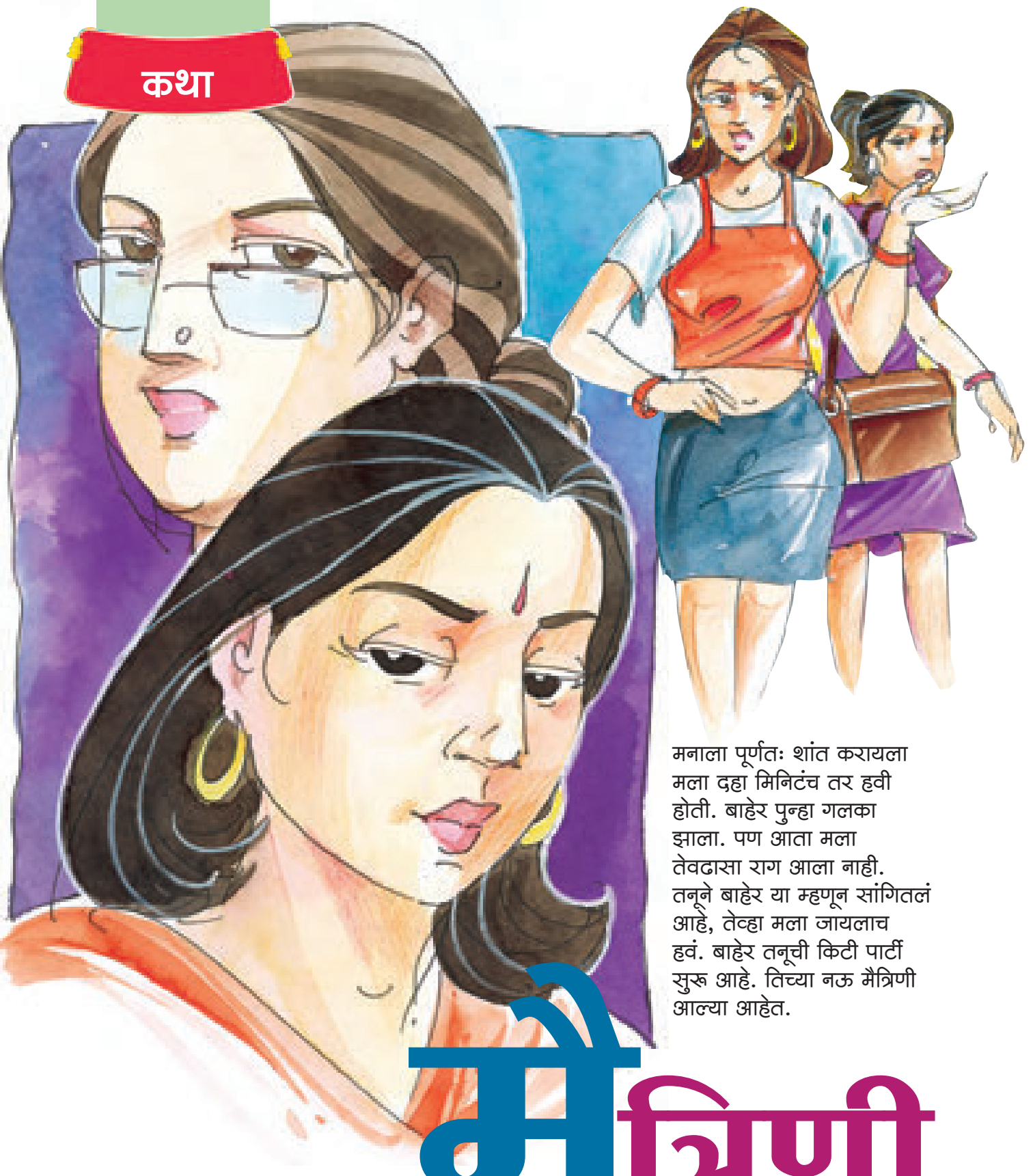
लाजू नका ?

आम्हाला आमच्या समस्त वाचकवर्गास कळवायचं आहे की, या सदराचं स्वरूप समजून घेऊन आपल्या समस्या आमच्याकडे पाठवा. त्यांची समर्पक उत्तर डॉ. गिरीश संघवी या सदरातून देतील. आपली समस्या; संपूर्ण नाव, पत्ता आणि वय यांसह सुवाच्य अक्षरात लिहून संपादकीय विभागाच्या पत्त्यावर टपालाने पाठवा. पाकिटावर 'माझी सहेली, कसं सांगू'साठी असा उल्लेख जरूर करा. प्रश्न maajhisaheli@pbcindia.com या ई-मेलवरही पाठवता येईल. प्रश्न टोपण नावाने प्रसिद्ध करावयाचा असल्यास तसं कळवा.

- संपादक

सुप्रसिद्ध मानसोपचार, लैंगिक समस्या आणि संमोहनशास्त्र उपचार पद्धतीचे तज्ज्ञ आहेत. १९६६ पासून ते एशिया लायझन डायरेक्टर म्हणून कार्यरत आहेत. त्यांना अमेरिकेतील 'लॉग आयलंड इन्स्टिट्यूट ऑफ एरिक्सन हिप्नॉसिस' या संस्थेची फेलोशिप लाभली आहे.

कथा



मनाला पूर्णतः शांत करायला मला दहा मिनिटंच तर हवी होती. बाहेर पुन्हा गलका झाला. पण आता मला तेवढासा राग आला नाही. तनूने बाहेर या म्हणून सांगितलं आहे, तेव्हा मला जायलाच हवं. बाहेर तनूची किटी पार्टी सुरू आहे. तिच्या नऊ मैत्रिणी आल्या आहेत.

मैत्रिणी

- हिना अहमद

मोठ्या मुशिकलीने मी आपला राग आवरत, हळूच खोलीचं दार बंद केलं. शाश्वत झोपला होता. बाहेरून येणाऱ्या आवाजांमुळे मला चीड आली होती. म्हणून मी शाश्वतच्या बाजूला जाऊन झोपले. राग आला असताना, मला कधीच झोप येत नाही. मग आता तरी कशी येणार? तेवढ्यात तनू आत आली. जवळ येऊन हळूच म्हणाली, “आई, बाहेर चला ना. सगळ्या जणी तुम्हाला बोलवताहेत. या ना.” असं म्हणून तनूने माझा हात धरला. आता मी तिला नाही म्हणू शकले नाही. लाडकी सून आहे ना माझी! पण सर्व म्हणतात की, तनू माझी सून नव्हे, मुलगीच आहे. ती इतकी चांगली आहे की, ती या घरात आल्यापासून माझ्या घरात आनंद भरून राहिला आहे. ती मला ‘आई’ अशी हाक मारते तेव्हा, मी मला मुलगी नसल्याचं दुःख विसरूनच जाते. आताही माझा राग मावळलाच होता. मी म्हटलं, “येते मी. तू हो पुढे. दहा मिनिटं जरा

डुलकी काढते
नि येतेच

तुमच्यामध्ये.”

“ठीक आहे आई,” असं म्हणून ती गेली. मनाला पूर्णतः शांत करायला मला दहा मिनिटंच तर हवी होती. बाहेर पुन्हा गलका झाला. पण आता मला तेवढासा राग आला नाही. तनूने बाहेर या म्हणून सांगितलं आहे, तेव्हा मला जायलाच हवं.

बाहेर तनूची किटी पार्टी सुरु आहे. तिच्या नऊ मैत्रिणी आल्या आहेत. सगळ्या तिच्याच वयाच्या. त्या सगळ्या माझा मान राखतात. पण त्यांचे कपडे बघून माझा मूड खराब होतो. इतक्या पुढारलेल्या आहेत त्या की, विचारू नका. कुणी वनपीस घातलंय, कुणी लांडा स्कर्ट घालून आली आहे. दुसऱ्या एकीने टॉप आणि जीन्स घातली आहे. ती इतकी तंग आहे की, मलाच अवघडल्यासारखं वाटतंय. आणखी एकीने साडी-ब्लाऊज घातलाय; पण ब्लाऊज असा आहे की, बघवत नाहीये. कारण त्याच्या मागच्या बाजूला कपडाच नाही.

माझी तनू मात्र चांगली आहे.

तीही आधुनिक कपडे घालते; पण ते तिला शोभून दिसतात.

आज तिने सैलसर काळा टॉप आणि जीन्स घातली आहे. सगळ्यांमध्ये ती उठून दिसते आहे. किटी पार्टी असल्यामुळे सगळ्या

जणी आपापल्या मुलांना घरी ठेवून किंवा शाळेत सोडून आल्या आहेत. तनूच्या मैत्रिणींच्या कपड्यांवरून मी तिला नेहमीच म्हणते की, मुंबईमध्ये तुझ्या मैत्रिणींना घालायला हे असलेच कपडे मिळतात का गं? त्यावर ती हसते आणि म्हणते, “त्यात काय झालं आई. त्यांना आवडतात असले कपडे. ते घालून त्या मजेत असतात. त्यात काय वाईट आहे? माझ्या या सर्व मैत्रिणी खूप चांगल्या आहेत.”

मग मी तिला डिवचते, “मला सांगू नकोस. त्यांच्या कपड्यांवरून तरी तसं वाटत नाही.” यावर ती फक्त हसते.

तनूबद्दल आणि तिच्या मैत्रिणींबद्दल मी सांगितलं; पण स्वतःची ओळख करून द्यायचीच राहिली. मी माया भार्गव. बासष्ट वर्षाची रिटायर्ड टिचर. वर्षातून एकदा, तीन-चार महिन्यांसाठी खडकीहून मुंबईला आवर्जून येते. खडकीला मी एकटीच असते. तिथे माझं घर आहे. फ्रेंड सर्कल आहे. आयुष्य तिथेच गेल्यामुळे माझं मन तिथेच रमतं. तिकडे घरकामाला राधा आहे. पण माझा एकुलता एक मुलगा मनोज, सून तनू आणि नातू शाश्वत यांच्या बोलवण्यावरून इकडे मुंबईला यावं लागतं.

तनू ही चांगली, सुशिक्षित गृहिणी आहे. शाश्वतचं संगोपन चांगल्या प्रकारे करता यावं, म्हणून तिने नोकरी करण्याचा विचारही केला नाही. मला तिचं हे वागणं आवडतं. कारण मनोज बरेचदा फिरतीवर असतो. तो एका मल्टिनेशनल कंपनीत मोठा अधिकारी आहे.



“आँटी या ना,” अरे, हा तर तनूच्या मैत्रिणीचा आवाज आहे. माझी तंद्री भंग पावली. मी हळूच दरवाजा बंद केला आणि तनूच्या आधुनिक मैत्रिणीच्या मध्ये जाऊन बसले. दरवर्षी इथे येत असल्यामुळे मी तिच्या या मैत्रिणींना चांगलीच ओळखते.

सीमा म्हणाली, “आँटी, तुम्ही होतात कुठे? या अन् आमच्यासोबत हाऊजीचा गेम खेळा.”

मी सीमाकडे बघितलं.

गुडघ्याएवढा स्कर्ट तिने

घातला होता. वर

स्लिव्हलेस टॉप होता.

ही दहा वर्षांच्या

मुलाची आई आहे.

शोभतं का तिला हे

असे कपडे घालणं?

मी म्हटलं, “नाही गं.

तुम्हीच खेळा. मी अशीच बसते.”

त्यावर नीता म्हणाली, “आँटी,

तुम्ही एखादा कुठलाही आकडा सांगा.

आम्ही त्यावर खेळू.”

मी हाऊजीचे आकडे सांगू लागले.

आपापला नंबर लागलेला पाहून सान्या

जणी खूश होत होत्या. मी विचार केला,

वीस रुपयांचं बक्षीस लागलं, यात

एवढं खूश होण्यासारखं काय आहे?

केवढा हा बालिशपणा! मी आकडे

सांगत राहिले. आपलं सगळं हाऊस

जिंकल्यावर रेखा उठून नाचू लागली.

हीच ती रेखा. जिने मर्यादा सोडून

ब्लाऊज घातला होता. अन् तो बघून

मला खूप राग आला होता. या रेखाला

साथ देत, कविता आणि अंजलीही

उठून नाचू लागल्या, तेव्हा मग

नाइलाजाने स्मित करावं लागलं. कारण

तनू माझ्याकडे बघत होती.

याच्यानंतर खाद्यपदार्थाचा समाचार

घेतला गेला. तनूच्या फरमाईशीवरून



मी दहीवडे

बनवले होते. तिच्या

मैत्रिणींनी अतिशय आवडीने खाल्ले.

एवढ्यात शाश्वत उठल्याची चाहूल

मला लागली. म्हणून मी तिकडे गेले.

मी जितके दिवस मुंबईत राहते, तितके

दिवस स्वतःहून तनूला कामात मदत

करते. बिचारी एरव्ही सगळी कामं

एकट्यानेच करते. तिलाही कधीतरी

आराम मिळाला पाहिजे ना! सगळे लोक

आम्हा दोघींना सासू-सुनेपेक्षा आई-

मुलगीच समजतात. तनूचे आई-वडील

देवाघरी गेले आहेत. एक भाऊ आहे.

तो कुटुंबासह परदेशात स्थायिक झाला

आहे.

तनूच्या सर्व

मैत्रिणी निघून गेल्या. मग आम्ही

दोघींनी मिळून पसारा आवरला. मनोज

तर दूरवर गेला होता. डिनरसाठी बरेच

खाद्यपदार्थ शिल्लक राहिले होते. आम्हा

सासू-सुनेचं एक बरं आहे, असेल ते

आनंदाने खातो. शाश्वतचं होमवर्क

घ्यायला तनू निघून गेली.

पावसाचे दिवस होते. म्हणून बाहेर

फिरण्याऐवजी मी घरातच फेऱ्या मारत

तनूच्या मैत्रिणींचा विचार करू लागले.

एक बरं आहे, तनू सगळ्यांपेक्षा बरी

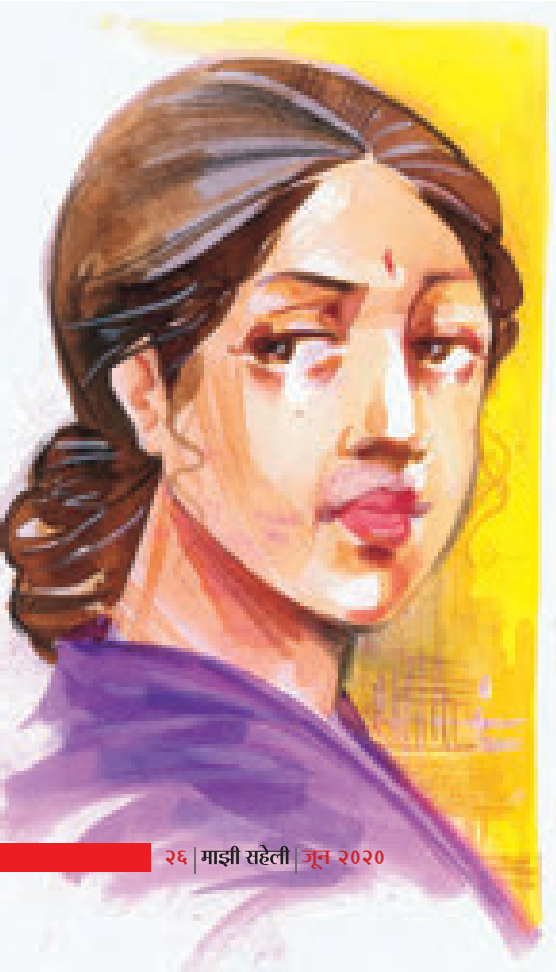
आहे. साधी आहे. नीता, रेखा, अंजली

तर, बापरे! विचारूनच नका! अशा

सुना मला लाभल्या असत्या, तर माझं

एक दिवसही पटलं नसतं. पुष्कळदा

मला वाटतं की, मी लहान गावातली आहे म्हणून माझे विचार असे खुजे असतील का? पण मी तरी काय करू? तनूच्या या बड्या शहरातल्या मैत्रिणींचे तोकडे कपडे मला आवडत नाहीत. आता या वयात मी स्वतःला बदलू तर शकत नाही! मनोज दूरवरून उद्या येणार होता. दुसऱ्याच दिवशी संध्याकाळी आमच्यावर संकट कोसळलं. मनोज ज्या टॅक्सीने येत होता, तिला भयंकर अपघात झाला. मुंबईचं ट्रॅफिक आणि पाऊस, त्यावर हा अपघात. मनोजसोबत त्याचा सहकारी अनिलही होता. त्यालाही जखमा झाल्या होत्या. मात्र टॅक्सी खांबावर आदळल्यामुळे ड्रायव्हर आणि मनोज यांना जास्त मार लागला. मनोजचं डोकं फुटलं होतं. लोकांच्या मदतीने अनिलनेच ड्रायव्हर आणि मनोजला हॉस्पिटलमध्ये भरती केलं होतं.



या घटनेचा फोन आला तेव्हा, माझ्या पायाखालची जमीनच सरकली. शाश्वतला अंजलीच्या ताब्यात देऊन आम्ही घाईघाईने हॉस्पिटलमध्ये जायला निघालो, तर नीताने आपली कार काढली. पाठोपाठ तनूच्या बाकी सर्व मैत्रिणीही पोहोचल्या. आमचे अश्रू थांबत नव्हते. मनोज आय.सी.यू.मध्ये होता. त्याच्या डोक्याला जबर मार बसला होता. दहा टाके घालावे लागले. पायांनाही इजा झाली होती. खांद्याचं हाड मोडलं होतं. थोड्याच वेळात मनोजचे इतर सहकारीही हॉस्पिटलमध्ये दाखल झाले. ती रात्र सर्वासाठीच त्रासाची ठरली.

तनूने आपल्या मैत्रिणींना घरी परत पाठवलं. आम्ही घरापासून साधारण चाळीस मिनिटं दूर असलेल्या हॉस्पिटलमध्ये होतो. घरी जाण्यास मन तयार होत नव्हतं. अंजलीचा फोन आला, "तुम्ही निश्चिंत राहा, शाश्वतला मी सांभाळते."

मनोज आय.सी.यू.च्या बाहेर आला. डोक्यापासून पायापर्यंत पट्ट्या बांधलेल्या मनोजला पाहून हृदयाची धडधड थांबल्यागत झालं. औषधांच्या अंमलामुळे तो झोपला होता. कमीत कमी आठवडाभर तरी मनोजला हॉस्पिटलमध्येच राहावं लागणार, असं डॉक्टरांनी सांगितलं.

दुसऱ्या दिवशी सकाळीच सीमा आली. ती इतक्या साध्या कपड्यात होती की, मी तिला ओळखलंच नाही. ती म्हणाली, "आँटी, मी गाडी आणली आहे. माझ्यासोबत घरी चला. शाश्वतला अंजलीने तयार करून शाळेत पाठवलं आहे. तुम्ही अंधोळ वगैरे आटोपून, थोडं खाऊन घ्या अन् परत या हवं तर. मग मी तनूला घेऊन जाईन. ती थोडा

वेळ शाश्वत बरोबर राहिल. शाश्वतला आम्ही समजावून सांगितलं आहे की, पप्पा आजारी आहेत. अन् सर्व जण त्यांच्याजवळ आहेत."

रात्री मीच शाश्वतजवळ राहिले. त्याची शाळेची वेळ होताच सकाळी सकाळी अंजली टिफिन घेऊन आली. म्हणाली, "शाश्वत, हा तुझा शाळेचा टिफिन. अन् आँटी, हा तुमच्यासाठी नाश्ता. याला सोडून तुम्ही तयार व्हा. मी तुम्हाला हॉस्पिटलमध्ये नेऊन सोडते."

"राहू दे बेटा, मी ऑटोरिक्षाने जाईन," मी बोलले.

"काही नको. अहो, ऑटोच्या हादऱ्यांनी तुमची कंबर दुखते ना," अंजली म्हणाली. मी तिच्याकडे बघतच राहिले.

पुढील काही दिवस मी बरीच अस्वस्थ होते. एकीकडे मुलाची काळजी, सुनेची ओढाताण आणि दुसरीकडे तिच्या फॅशनेबल मैत्रिणींनी या संकट काळात दिलेला दिवस-रात्र आधार. मनोजला वेदना होत होत्या खऱ्या; पण काळजीचं कारण उरलं नव्हतं. त्याला पूर्णपणे बरा व्हायला बरेच दिवस लागणार होते. आम्ही जितके दिवस हॉस्पिटलमध्ये होतो, तितके दिवस अंजलीनेच कामवाल्या बाईकडून घराची साफसफाई करून घेतली होती. तिच्याकडे घराची चावी ठेवलेलीच होती. तनूच्या मैत्रिणींनी इतके दिवस आमच्या खाण्यापिण्याची सोय केली होती. आम्ही घरी यायचो, अन् स्वयंपाकपाणी करायला जायचो; पण त्याआधीच तिथे जेवण तयार झालेलं असायचं.

मनोजला आम्ही ज्या दिवशी घरी आणलं, त्या दिवशी तर सर्व मैत्रिणींचे नवरेही सोबत आले होते. ते हॉस्पिटलमध्येही जाऊन-येऊन होतेच.

हळूहळू सर्व पूर्ववत झालं. सर्व काही पूर्वीसारखं सुरळीत झालं. बदलले होते ते फक्त माझे विचार!

मनोजच्या आजारपणात

मी अस्वस्थ होते. तरीही तनूच्या मैत्रिणींकडे माझं लक्ष होतं. दिवस-रात्र मी तिच्या मैत्रिणींना जाणून घेतलं, समजून घेतलं. किती छान होत्या साऱ्या जणी! मीच किती असमंजस होते. त्यांच्या बाह्यरूपाकडे पाहून त्यांच्या अंतर्गत गुणांकडे दुर्लक्ष करत राहिले. सगळ्यांचा संसार होता, मुलं-बाळं होती, घरची कामं होती. तरीही त्या आमच्यासाठी झटल्या.

ते मी कसं विसरू शकेन? मी तर आजीवन त्यांची ऋणी राहीन. माझ्या तनूला त्यांचं किती प्रेम मिळालं, किती छान साथ लाभली. नाहीतर आमचं इथे कोण होतं? त्या सगळ्या मैत्रिणी नसत्या तर, आमचे कठीण दिवस कसे गेले असते? आम्ही एकट्या, सासू-सून काय करू शकलो असतो? अन् सगळ्यात महत्त्वाची बाब म्हणजे, ज्या गोष्टीवरून मी आधी त्रस्त होते आणि आता मात्र हसत होते, त्या त्यांच्या कपड्यांकडे माझं जराही लक्ष जात नव्हतं. मला तर त्यांच्या चेहऱ्यावर प्रेम आणि सहयोग दाटून आलेलं दिसत होतं.

घरातील असंख्य कामं विसरून, थोड्या वेळासाठी या सगळ्या जणी, आपल्या मर्जीनुसार नटूनथटून जर आनंद मिळवत असतील, तर काय बिघडलं? त्यांच्या आधुनिक पेहरावांमुळे त्यांचे आंतरिक गुण तर नष्ट होत नाहीत

ना?
त्यांचं
प्रेम, त्यांचा
कोमल स्वभाव,
दिवस-रात्र केलेली
मदत, या गुणांनी त्यांच्या आधुनिक
पेहरावांवर कुरघोडी केली आहे ना!

नंतर मला आठवला तो दिवस.
दहा-वीस रुपयांची हाऊजी
जिंकल्यानंतर त्या किती खूश झाल्या
होत्या. त्यांच्या अंगात मुलांचा उत्साह
दडला आहे, हेच त्याने सिद्ध झालं ना!
खेळ कोणताही असो, कोणत्याही वयात
तो जिंकण्याची मजा येतेच. मला त्या
सगळ्यांबद्दल खूप प्रेम वाटू लागलं होतं.
माझ्या चेहऱ्यावर नकळत हास्य फुललं
होतं. मला हसताना

पाहून तनूला राहावलं नाही. तिने विचारलं, "आई, एवढं हसू कशाने येतंय?"

"मनोज अगदी पूर्ण बरा झाला नं की, तुझ्या सर्व मैत्रिणींना बोलावून एक छानशी पार्टी दे. मी त्यांच्या आवडीचे पदार्थ बनवेन." मी म्हटलं. आणि नेहमीसारखीच माझ्या मनातली गोष्ट ओळखून, "आमची चांगली आई आहे ती," असं म्हणत तनूने मला गळामिठी घातली.

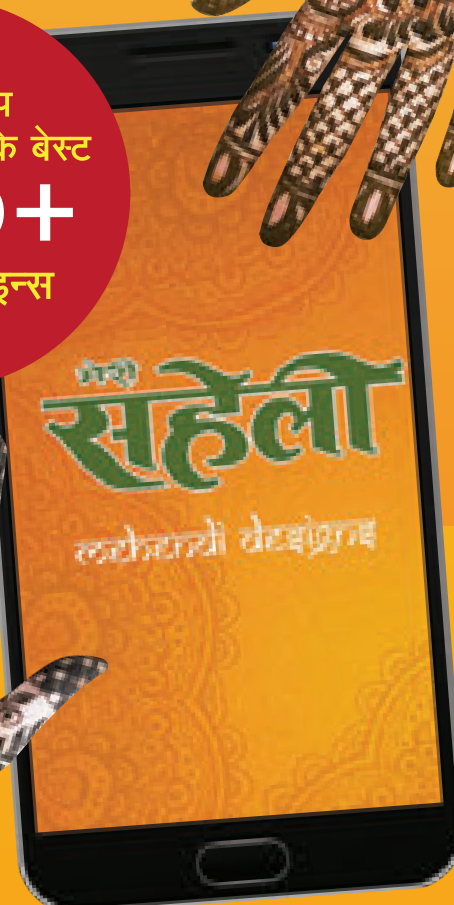
तीज-त्योहार, शादी-ब्याह...अब हर मौके पर लगाएं खूबसूरत मेहंदी

मेहंदी डिज़ाइन्स (मेरी सहेली) फ्री ऐप



Mehndi Designs By Meri Saheli

देश के टॉप
मेहंदी आर्टिस्ट के बेस्ट
२०००+
मेहंदी डिज़ाइन्स



क्या है खास

- ब्राइडल, अरेबिक, इंडो-अरेबिक, ट्रेडिशनल और दुबई स्टाइल
२०००+ मेहंदी डिज़ाइन्स
- ट्रेंडी- ईज़ी हेयर स्टाइल्स और नेल आर्ट भी शामिल
- हर हफ्ते पाएं न्यू व लेटेस्ट मेहंदी डिज़ाइन्स



एंड्रॉयड यूज़र इस ऐप को
गूगल प्लेस्टोर से डाउनलोड करें
या दिए गए QR code को स्कैन करें.



हेल्दी खा, हेल्दी राहा !

पावसाळा सोबत अनेक संसर्गजन्य रोग घेऊन येतो. या रोगांपासून दूर राहण्यासाठी आहाराकडे विशेष लक्ष देणं गरजेचं आहे. काय खावं, यासोबतच काय खाऊ नये, हेही माहीत करून घ्यायला हवं. त्याविषयी जाणून घेऊ-

जलधारा बरसू लागल्या की, आपसूकच घराघरांतून वाफाळलेला चहा आणि गरमागरम भजीची फमाईश सुरू होते. कडाक्याच्या उन्हांनंतर या जलधारांमुळे वातावरणात थंडावा पसरलेला असतो. मग या थंड वातावरणात वेध लागतात ते गरमागरम चहा अन् भजीचे. परंतु, हा पावसाळा थंडाव्यासोबतच अनेक संसर्गजन्य रोगही

घेऊन येतो, हे विसरून चालणार नाही. पावसाळ्याचा मनमुराद आनंद लुटायचा असेल, तर या रोगांपासून दूर राहायला हवं आणि या रोगांपासून दूर राहण्यासाठी आहाराकडे विशेष लक्ष द्यायला हवं. म्हणूनच पावसाळ्यात आरोग्य राखण्यासाठी काय खावं, यासोबतच काय खाऊ नये, हेही माहीत करून घ्यायला हवं. त्याविषयी जाणून घेऊ-



पालेभाज्या

अगदी शाळेत असल्यापासून आपण वाचत, ऐकत आलो आहोत की, उत्तम आरोग्यासाठी पालेभाज्यांचा आहारात समावेश करणं अत्यावश्यक आहे. तेव्हा कुणी सांगितलं की, पावसाळ्यात पालेभाज्या खाऊ नयेत, तर 'हे काय नवीन', असं म्हणून अनेकांच्या भुवया उंचावू शकतात. पण हे काही नवीन नाही. पावसाळ्यात पालेभाज्या खाणं टाळलेलंच बरं. कारण पावसाळ्यात या पालेभाज्यांमध्ये साचलेला मळ, घाण, चिकचिकीतपणा स्वच्छ करणं तसं कठीण असतं. शिवाय या मळामुळे पालेभाजीमध्ये जंतुसंसर्ग होण्याची सर्वाधिक शक्यता असते. म्हणूनच पावसाळ्यात पालक, कोबी, फ्लॉवर अशा भाज्या खाणं टाळा. त्याऐवजी कारली, दुधी भोपळा, पडवळ, ढेमसे या फळभाज्यांचा आहारात समावेश करा. कोणतीही भाजी खाण्यापूर्वी ती व्यवस्थित धुऊन स्वच्छ करून, चांगली शिजवलेली असतील, याची खात्री करून घ्या.

फळांचा रस, चिरलेली ताजी फळं किंवा फळांचे पदार्थ

चिरलेली ताजी फळं, ताज्या फळांचा रस किंवा ताज्या फळांपासून तयार केलेला कोणताही पदार्थ, अधिक काळ उघडा राहिला, तर तो न खाणंच योग्य ठरतं. त्यातही रस्त्यावर चिरलेली फळं विकणारे

लक्षात ठेवा

– हलका आहार घ्या. रस्त्यावर विक्री होणारे पदार्थ खाणं टाळा.
 – पावसामुळे व्यायामाचा आळस करू नका. नियमितपणे व्यायाम करा.
 – या मौसमात वैयक्तिक स्वच्छता अतिशय महत्त्वाची आहे. पावसाळ्यामध्ये घाण पाण्यापासून बचाव होणं तसं कठीणच असतं. तेव्हा घरी आल्यानंतर केवळ पाण्याने हातपाय धुणं पुरेसं होत नाही. पावसाळ्यात घरी परतल्यावर शक्यतो अंघोळ करणंच योग्य ठरतं. तरीही ते शक्य नसेल तर किमान हातपाय धुणं, तेही अँटी-बॅक्टेरीयल मिश्रणाने किंवा साबणाने स्वच्छ करणं महत्त्वाचं ठरतं.

– या ऋतूमध्ये नानाविध संसर्ग होण्याची शक्यता असते. कान-डोळ्यांचा संसर्ग, ताप, सर्दी-खोकला अशा बऱ्याच आरोग्याच्या तक्रारी या मौसमात अनेकांना होत असतात. तेव्हा आरोग्याबाबतच्या कोणत्याही अगदी लहानसहान तक्रारीकडेही मुळीच दुर्लक्ष करू नका.

– पावसाळ्यात जास्त तहान लागत नाही. मात्र म्हणून शरीराला पाण्याची गरज भासत नाही, असं नाही. म्हणूनच थोड्या थोड्या वेळाने थोडं थोडं पाणी पीत राहा. अन्यथा डिहायड्रेशनमुळे पचनक्रिया मंदावून शरीरात सुस्ती राहू शकते.



विक्रेते, ती फळं बराच काळ आधीच चिरून ठेवतात. त्यामुळे ती दूषित हवेच्या संपर्कात येण्याची शक्यता वाढते. शिवाय त्यांवर माश्या बसलेल्या असण्याचीही शक्यता असते. त्यापेक्षा घरी चिरलेली फळं, फळांचा रस किंवा फळांच्या इतर पदार्थांनाच प्राधान्य द्या. त्यातही फळं चिरली किंवा रस तयार केला की, ते लगेच ग्रहण करा. घरीही फळं चिरून बराच काळ ठेवू नका. उघडी तर मुळीच ठेवू नका. फळं चिरा आणि लगेच खा.

तळलेले पदार्थ

पावसाळ्यात भजी, बटाटे वडे इत्यादी खाण्याची कितीही इच्छा होत असली, तरी या मौसमात तळलेले पदार्थ टाळणं योग्य ठरतं. याला वैज्ञानिक आधारही आहे.



पावसाळ्यातील अति दमट वातावरणात आपली पचनक्रिया मंदावते. अशा वेळी तोंडाला पाणी आणणारी भजी, बटाटा वडा, समोसा, कचोरी पोटाला मात्र त्रासदायक ठरू शकते. तळलेल्या पदार्थांमुळे पोट गच्च होणं, खराब होणं अशा समस्या उद्भवू शकतात. खारट पदार्थांमुळेही आरोग्य बिघडू शकतं.

शीतपेयं

थंड पेयांमुळे शरीरातील खनिजं कमी



होतात. त्यामुळे शरीरात स्रवणाऱ्या विविध सावांचं प्रमाण कमी होतं. पावसाळ्यात आधीच पचनक्रिया मंदावलेली असते, अशात असं काही होणं धोक्याचं आहे. हे टाळण्यासाठी स्वतःसोबत एक पाणी किंवा लिंबूपाणी भरलेली बाटली बाळगा किंवा आल्याचा चहा किंवा ग्रीन-टी यासारख्या गरम पेयांना प्राधान्य द्या. यामुळे पचनक्रियाही सुरळीत राहिल. या मौसमात दुग्धजन्य पदार्थांचं सेवनही बेताचं ठेवा, कारण त्यामुळेही पचनक्रिया बिघडू शकते. त्यापेक्षा उकळलेलं- गाळलेलं पाणी किंवा लिंबूपाणी पिण्यावरच भर द्या.

मासे

पावसाळा हा माशांचा प्रजनन काळ असतो. त्यामुळे या काळात मासे खाणं

टाळणं योग्य ठरतं. त्यामुळे या काळात मांसाहाराची इच्छा तृप्त करण्यासाठी चिकन किंवा मटणाचा आस्वाद घ्या. अगदी मासेच खायचे असतील, तर ते ताजे असतील याची खात्री करून घ्या. तसंच ते शिजवतानाही विशेष काळजी घ्या. मासे व्यवस्थित शिजवा.

त्यातही रस्त्यावर विक्री होणाऱ्या अशा पदार्थांपासून चार हात दूरच राहा. त्या पदार्थांच्या बाबतीत तर स्वच्छता आणि दर्जा यांचीही शाश्वती देता येत नाही. पाणीपुरीमधील पाणी कसं असेल, काही सांगता येत नाही. असंही या ऋतूमध्ये जंतू, कीटक भरपूर असतात, त्यात असा धोका पत्करणं शहाणपणाचं ठरणार नाही.





“ऑफिसचं वातावरण चांगलं नाही..”

Q मी २७ वर्षांची असून, नुकतीच एका कंपनीत जॉईन झाले आहे. तिथे मला एक महिना पूर्ण झाला आहे. पण माझं कामात मन लागत नाही. म्हणजे, काम करायचं नसतं असं नाही, परंतु नेहमीचा उत्साह, उमेद जाणवत नाही. खूप दमायला होत. माझं आवडीचं काम असूनही ते मी एन्जॉय करत नाही. मला कळत नाही की, माझं काय चुकतंय. ऑफिसचं वातावरणही मला स्फूर्तिदायक वाटत नाही. खूप निगेटिव्हिटी जाणवते. काय करावं ते कळत नाही. त्यातच माझ्याबरोबर काम करणाऱ्या एका मुलीबरोबर माझं थोडं खटकलं. मी नवीन असल्याने फार काही बोलले नाही. पण माझी चूक नसताना मी जास्त काळ असं वागणं सहन करू शकत नाही. कारण मलाही माझा स्वाभिमान प्रिय आहे नि तो मला जपायचा आहे. इतर सहकारी म्हणतात की, झाल्या प्रकरणी तू त्या मुलीची माफी मग. पण माझी चूक नसताना, मी तिला सॉरी म्हणणं, हे माझ्या मनाला पटत नाही. मला नोकरी तर करायची आहे. पण अशा सगळ्या गोष्टींमुळे सगळं फार अडचणीचं वाटतंय. खूप गोधळ उडालाय मनाचा. बरेच विचार मनात येत राहतात. पण मार्ग सापडत नाही. मी या सगळ्यावर कशी मात करू आणि नव्यानं सगळ्याला कशी सामोरी जाऊ कळत नाही.

- अस्मिता, मुंबई

A तुझा गोधळ, मानसिकता मी समजू शकते. तुझं कामाचं ठिकाण खूप लांब आहे का? असं असल्यास तला प्रवासामुळं दमल्यासारखं वाटत असेल.

तरीही मला असं वाटत, तू एकदा डॉक्टरकडे जाऊन हेल्थ चेकअप करून घ्यावा. कारण तब्येत ठीक नसली की कशातही लक्ष लागत नाही. नाउमेद, निरुत्साही वाटतं. तुला असं काही



वाटत असल्यास तुझ्या आहाराकडे नीट लक्ष दे. आहारात सुकामेवा, फळं यांचा समावेश कर. फळांचे रस, सलाड, आवश्यक घे. त्यातून तुला निरोगी, उत्साही वाटेल. काम करण्यासाठी शक्ती, स्फूर्ती मिळेल. दुसरी आणि महत्वाची गोष्ट, मनातून सगळे वाईट, निगेटिव्ह विचार काढून टाक. चांगले सकारात्मक विचार कर. त्यासाठी त्या विषयाला अनुसरून पुस्तकं वाच. ध्यानधारणा कर. शक्य असेल तेव्हा हलका व्यायाम के किंवा रिश्का, टॅक्सीने जाण्याऐवजी चालत जा. त्यामुळे मन प्रसन्न होईल. तुझं कामात लक्ष लागेल. तू तुझं काम एन्जॉय करशील.

मन प्रसन्न असेल तर आजूबाजूचं वातावरण ही प्रसन्न वाटेल. ऑफिसामध्ये इतर गोष्टींपेक्षा तुझ्या कामावर लक्ष केंद्रित कर. डॉ. अब्दुल कलाम म्हणाले होते. 'यू सॅल्यूट युअर ड्युटी देन नो नीड टू सॅल्यूट एनिबडी, बट इफ यू पोलुट युअर ड्युटी टू हॅव टू सॅल्यूट एव्हरीवन.' अन छोट्या-मोठ्या कुरबुरी मनावर घेऊन स्वतःला त्रास करून घेऊ नको. त्याकडे दुर्लक्ष कर आणि प्रत्येक नव्या दिवसाला नव्या उमेदीनं सामोरी जा. त्यामुळे तला सगळं सकारात्मक वाटेल. ■



तुम्हाला समस्या आहेत का ?

आमच्या सल्लागार केंद्रात आम्हाला सल्लागार आहे की, या संपूर्ण स्वल्प संपन्न वेळीन आम्हाला सल्लागार आम्हालाकडे पाठवतात. त्यांनी स्वल्प वेळीन या संपूर्ण वेळीन वेळीन. आम्ही सल्लागार, संपूर्ण वेळ, पण आम्ही काय वास्तु सुलभ्य असतात विष्णु अंतर्दृष्टी विष्णुसल्लागार पत्रकार टाठवले पाठव. कॉन्टॅक्ट 'साडी सहेली, सहेलीचा सल्ला' सटी असा उद्देश करत. पत्र sahelichasalla@pplindia.com वा ई-मेलकडी पाठवता वेईन. प्रश्न टाठव सळने पत्रिद कळवतात असल्यास तसे उत्तर कळवत.

- संपादक

२१ जून... जागतिक योग दिन. जगाच्या कानाकोपऱ्यात योग पोहोचला असला, तरी आपल्या देशातच अजूनही अनेकांनी योगसाधनेला आपल्या दिनक्रमाचा भाग बनवलेलं नाही. तुम्हीही यामध्ये मोडत असाल, तर अजूनही वेळ गेलेली नाही. यंदाच्या जागतिक योग दिनाच्या निमित्ताने योगसाधनेचा शुभारंभ करा.

करा योगसाधनेचा शुभारंभ

शारीरिक आणि मानसिक स्वास्थ्य राखण्यासाठी, काही अनारोग्य असल्यास त्याच्या निवारणासाठी नियमितपणे योगसाधना करायला हवी. हे सत्य आता बहुतेकांना पटलं आहे. मात्र तरीही अजूनही अनेकांनी योगसाधनेला आपल्या दिनक्रमाचा भाग बनवलेलं नाही. तुम्हीही यामध्ये मोडत असाल, तर अजूनही वेळ गेलेली नाही. यंदाच्या जागतिक योग दिनाच्या निमित्ताने योगसाधनेचा शुभारंभ करा. त्याचा तनामनावरील उत्तम परिणाम तुम्हाला लवकरच जाणवेल, यात शंका नाही. योगसाधनेचा शुभारंभ या योगासनांच्या अभ्यासाने करता येईल.



ताडासन

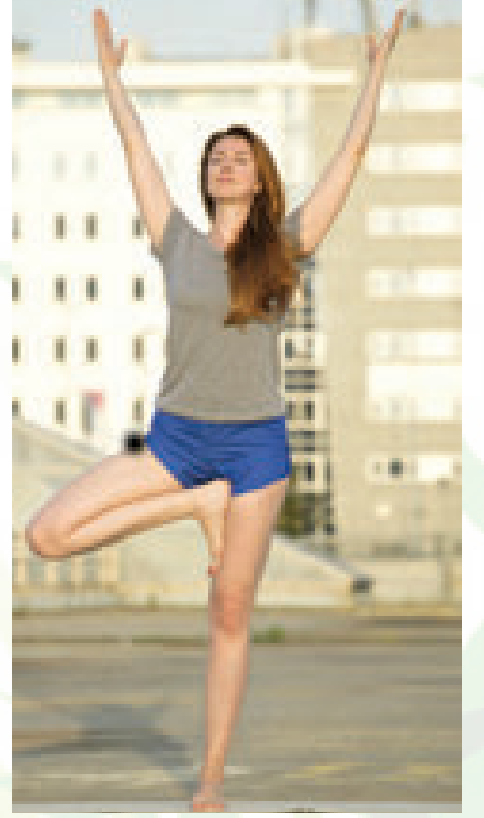
- दोन्ही पायांमध्ये साधारण एक फूट अंतर ठेवून ताठ उभे राहा.
- दोन्ही हात शरीरालगत ठेवा. शरीर ताठ ठेवून, शरीराचं वजन दोन्ही पायांवर समांतर राहिल, हे पाहा.
- हळूहळू श्वास घेत दोन्ही हात शरीराच्या बाजूने कानालगत वर आणा.
- हात वर नेल्यानंतर हातांची बोटं एकमेकांत गुंफवा आणि हातांना जेवढा स्ट्रेच देता येईल, तितका द्या.
- नंतर दोन्ही पायाच्या टाचा उचलून बोट्यांवर उभं राहा. सामान्य श्वासोच्छ्वास करत या आसन स्थितीत १५ सेकंद थांबा. हळूहळू हा वेळ वाढत न्या.
- आसन सोडताना हळुवार श्वास सोडत, प्रथम हात खाली आणा आणि नंतर पायाच्या टाचा खाली आणा.
- थोडा वेळ विश्रांती करून पुन्हा हे आसन करा. हे आसन चार ते पाच वेळा करा.

लक्षात ठेवा

- या आसनात आपण संपूर्ण शरीराचा तोल सांभाळतो. सुरुवातीला ते जमणार नाही; पण सरावाने शक्य होईल.
- आसन करताना समोर एका ठिकाणी लक्ष केंद्रित करा.

वृक्षासन

- सर्वप्रथम सरळ आणि ताठ उभे राहा.
- आता हळुवार श्वास घेत डावा पाय गुडघ्यात दुमडून उजव्या पायाच्या जांघेत (मांडीवर) ठेवा. पूर्ण शरीराचा तोल एका पायावर येईल. तोल सांभाळण्याचा प्रयत्न करा.
- आता हळुवार श्वास सोडत, शरीराच्या बाजूने दोन्ही हात कानालगत वर आणून जोडा.
- नंतर पूर्ण हाताला ताण द्या. दोन्ही हात ताठ असायला हवेत.
- सामान्य श्वासोच्छ्वास करत, या स्थितीत दहा सेकंद थांबा.



- आसन सोडताना आता हळुवार श्वास घेत, प्रथम हातांना खाली आणा.
- नंतर हळुवार श्वास सोडत, एका हाताच्या साहाय्याने पायाला खाली ठेवा.
- थोडा वेळ थांबून हे आसन उजवा पाय दुमडून करा. हे आसन दोन ते तीन वेळा करा.

लक्षात ठेवा

- हे आसन सुरू करण्यापूर्वी नवशिक्यांनी दीर्घ श्वास घेऊन एका ठिकाणी लक्ष केंद्रित करा आणि मगच या आसनाची सुरुवात करा.
- या आसनात सुरुवातीला तोल सांभाळणं जमणार नाही. शरीराचा तोल सांभाळणं अवघड जात असेल, तर सुरुवातीला भिंतीचा आधार घ्या.
- दोन्ही हात नमस्काराच्या मुद्रेत वर ठेवून तोल सांभाळणं कठीण होत असेल, तर दोन्ही हात नमस्काराच्या स्थितीत छातीजवळ ठेवूनही हे आसन करता येईल.
- नवशिक्यांना सुरुवातीला पाय जांघेत आणणं जमणार नाही. अशा वेळी पाय गुडघ्याच्या जरा वरही ठेवता येईल. मात्र गुडघ्यावर ठेवू नका.



अधोमुख श्वानासन

- वज्रासनात बसा.
- आता गुडघ्यांवर उभे राहा.
- नंतर समोरच्या बाजूस झुकत दोन्ही हातांचे तळवे जमिनीवर टेकवा.
- मग पायाची बोटं जमिनीवर टेकवा आणि गुडघे वर उचला. या स्थितीत स्थिर झाल्यानंतर गुडघे काहीसे दुमडा. टाचा आकाशाच्या दिशेने असतील.
- पोट काहीसं आत ओढून घ्या आणि पाठीचा कणा मानेपासून माकड हाडापर्यंत अधिक स्ट्रेच करा.
- हळूहळू गुडघे सरळ करून पूर्वस्थितीत या.

लक्षात ठेवा

- पाठ, खांदे, मनगट यांना दुखापत झाली असल्यास हे आसन करू नका.
- उच्च रक्तदाब असल्यासही टाळा.

त्रिकोणासन

- सरळ उभे राहा.
- दोन्ही पायांमध्ये साधारण साडेतीन ते चार फूट अंतर ठेवा.
- उजवं पाऊल ९० अंशामध्ये, तर डावं पाऊल १५ अंशामध्ये उजवीकडे फिरवा.

योगसाधना करताना...

- कोणताही जुनाट आजार असल्यास किंवा एखाद्या दुखापतीतून सावरत असल्यास योगसाधना करण्यापूर्वी आपल्या फिजिशियनचा सल्ला अवश्य घ्या. योग शिकवणाऱ्या व्यक्तीस आपल्या या आजारा किंवा दुखापतीविषयी आवर्जून सांगा.
- प्रत्येक व्यक्ती वेगळी असते. तिचं सामर्थ्य, स्टॅमिना आणि लवचिकता यांची पातळी वेगवेगळी असते. शिवाय जीवनशैली आणि योग करण्याचा हेतूही वेगवेगळा असतो. तेव्हा आपल्याला योग्य ठरेल अशा योगासनांचा शोध घ्या आणि त्यांचा सराव करा.
- योगासनं कधीही थेट जमिनीवर बसून किंवा उभं राहून करू नका. सपाट जमिनीवर योग मॅट, स्वच्छ चादर, टॉवेल इत्यादी अंथरुण, मग आसनं करा.
- योगसाधना किंवा ध्यानधारणा करताना शक्यतो नैसर्गिक हवा असायला हवी. पंखा किंवा ए.सी.चा वापर टाळा.
- साधना करण्यासाठी स्वच्छ व निवांत जागा निवडा.
- योगसाधना करताना सुती आणि सैल कपडे परिधान करा.
- रोज एक तास योगसाधनेसाठी घ्या.

- योगसाधना करण्यासाठी सकाळची वेळ अतिशय उत्तम मानली जाते. परंतु, त्या वेळी शक्य नसल्यास आपल्या सोयीनुसार कधीही योगासनं करता येतील.
- पाणी प्यायल्यानंतर १५-२० मिनिटांनी, तसंच चहा-कॉफी घेतल्यानंतर अर्ध्या तासाने योगसाधनेला सुरुवात करा. जेवणानंतर चार तासांनी साधनेला प्रारंभ करा.
- योगसाधना झाल्यानंतर लगेच पाणी पिऊ नका. अर्ध्या तासानंतर पाणी प्या.
- योगसाधनेत श्वासाचं अत्यंत महत्त्व आहे. त्यामुळे कोणत्याही आसनाच्या अंतिम स्थितीत डोळे मिटून ध्यानधारणा करा, म्हणजेच श्वासावर लक्ष केंद्रित करा.
- योगसाधना हा स्पर्धेचा विषय नाही, त्यामुळे आपल्या क्षमतेनुसार आसनं करा. हळूहळू सरावाने अंतिम स्थिती गाठण्याचा प्रयत्न करा.
- योगसाधना करताना सगळ्या चिंता सोडून साधनेत रममाण होण्याचा प्रयत्न करा.
- सुरुवातीला आसनाची एखादी पायरी नाही जमली, तरी खट्टू होऊ नका. सरावाने सर्व काही जमतं, हे लक्षात ठेवा.
- योगासनातील अंतिम स्थिती गाठण्यासाठी घाई किंवा अडुहास करू नका.
- आसन सोडतानाही घाई करू नका. हळुवारपणे पूर्वस्थितीत या.
- प्रत्येक आसनानंतर थोडी विश्रांती घ्या.
- योग्य ज्ञान किंवा मार्गदर्शक असल्याशिवाय योगसाधना स्वतःच्या मनाने करू नका.



- दीर्घ श्वास घेत दोन्ही हात वर उचलून खांद्याच्या सरळ रेषेत बाजूला पालथे ठेवा. दोन्ही पावलांची पकड जमिनीवर घट्ट हवी. शरीराचा भर दोन्ही पावलांवर समतोल असायला हवा.
- आता श्वास हळुवार सोडत, कंबर सरळ ठेवत, उजवीकडे झुका आणि उजवा हात जमिनीकडे तर डावा हात हवेत येऊ द्या. दोन्ही हात सरळ एका रेषेत असायला हवेत.

- कंबरेत न वाकता सहजासहजी शक्य होईल अशा रीतीने उजवा हात उजव्या पायाच्या नडगीवर, घोट्यावर किंवा जमिनीवर पाया जवळ टेकवा.
- डावा हात खांद्यातून सरळ ठेवत छताकडे ताणा. डोकं डावीकडे वळवून डाव्या हाताच्या तळव्याकडे पाहा.
- शरीर स्थिर ठेवून थोडा अधिक ताण वाढवा. दीर्घ श्वास सुरू ठेवा. श्वासनावर लक्ष केंद्रित करा.

- आता श्वास आत घेत सरळ उभे राहा आणि दोन्ही हात शरीराजवळ आणा.
 - पाय सरळ एकत्र करा.
 - याप्रमाणे डाव्या बाजूने हे आसन करा.
- लक्षात ठेवा**
- डोकंदुखी, जुलाब होत असल्यास हे आसन करू नका.
 - तसंच कमी रक्तदाब, मानदुखी, पाठदुखी असणाऱ्यांनीही हे आसन करू नका.

नौकासन

- जमिनीवर पाठ टेकवून झोपा आणि दीर्घ श्वास घ्या. दोन्ही पाय सरळ ठेवा. दोन्ही पायांच्या टाचा आणि गुडघे एकमेकांना चिकटायला हवेत. हाताची बोटं आणि अंगठा एकमेकांजवळ ठेवा. हात शरीरालगत तळहात जमिनीवर टेकवून ठेवा.
- आता हळुवारपणे पाय (साधारण ६० अंशांपर्यंत) वर उचला.

- नंतर डोकं, मान, खांदे असा शरीराचा वरचा भाग आणि हात एकत्र वर उचलून पायांच्या दिशेने नेण्याचा प्रयत्न करा. पाय आणि शरीराच्या वरचा भाग समप्रमाणात वर उचलायला हवा.

- या स्थितीत थोडा वेळ थांबून सामान्य श्वासोच्छ्वास करा.
- आता श्वास सोडत हळुवार डोकं, हात आणि पाय पूर्वस्थितीत जमिनीजवळ आणा. थोडा वेळ

- विश्रांती घेऊन, हे आसन पुन्हा करा.
- सुरुवातीला हे आसन दोन ते तीन वेळा करा.

लक्षात ठेवा

- या आसन स्थितीत राहताना सुरुवातीला जेवढं जमेल तेवढं थांबा.
- आसन स्थितीत राहताना मानेला सैल सोडा.

उत्कटासन

- सरळ उभं राहा.
- आता दोन्ही पायांमध्ये एका फुटाएवढं अंतर ठेवून उभं राहा. पाठ ताठ आणि सरळ असायला हवी. दोन्ही हात शरीरालगत बाजूला असायला हवेत.
- हळुवारपणे श्वास घेत दोन्ही हात सरळ रेषेत वर न्या.
- आता श्वास सोडत खुर्चीवर बसतो अगदी तसं खाली या. गुडघ्यातून पाय वाकवा.

- सामान्य श्वासोच्छ्वास करत काही सेकंद या स्थितीत राहा.
- आसन सोडताना प्रथम श्वास घेत हळुवारपणे पूर्वस्थितीत या.
- मग श्वास सोडत हातांना खाली आणा.
- हे आसन दोन वेळा करा.

लक्षात ठेवा

- ज्यांना गुडघ्याचा त्रास आहे, त्यांनी हे आसन करू नये.



भुजंगासन

- पोटावर उताणे झोपा. हात शरीराच्या बाजूस ठेवा. चेहरा एका बाजूस ठेवा आणि पाय सरळ रेषेत एकमेकांजवळ ठेवा. दोन्ही पायाचे गुडघे, टाचा आणि पायांचे चवडे एकमेकांना चिकटून ठेवा.
- आता कपाळ जमिनीवर टेकवा.
- दोन्ही हात कोपऱ्यात दुमडून, हाताचे तळवे छातीच्या दोन्ही बाजूंना अशा रीतीने ठेवा की, तर्जनी ते करंगळी ही चार बोट एकमेकांजवळ आणि अंगठे छातीच्या दिशेने राहतील.
- कपाळ पुढे घेऊन नाकाने जमिनीस स्पर्श करा. नंतर नाक पुढे घेऊन हनुवटीनं जमिनीस स्पर्श करा. हनुवटी जितकी पुढे नेता येईल, तितकी पुढे न्या व नंतर वर न्या.
- मानेचे स्नायू आकुंचित करून केवळ त्यांच्या बळावर मस्तक वर आणि मागे न्या.
- नंतर खांदे मागे नेऊन खांद्यांची हाड एकमेकांजवळ आणा.
- पाठीच्या स्नायूंचं आकुंचन करून, केवळ त्यांच्या बळावर श्वास घेत नाभीपासून शरीराचा वरचा भाग वर उचला आणि मागे झुकवा. या स्थितीत सामान्यतः श्वास घेत काही वेळ राहा.
- नंतर श्वास सोडत पूर्वस्थितीत या.
- सुरुवातीला हे आसन चार वेळा करा, नंतर हळूहळू शेवटच्या स्थितीत अधिक काळ राहण्याचा प्रयत्न करा.
- सुरुवातीला शरीर सहजासहजी जेवढं वर आणता येईल किंवा मान सहजासहजी जितकी मागे वळवता येईल तितकीच वळवा. जास्त वळवू नका.
- दोन्ही हात कोपरातून दुमडा. हातांना सरळ अथवा ताठ ठेवू नका.
- पाठीवर ताण येत असल्यास हे आसन करू नका.
- आसन सोडताना, शरीराचा वरील भाग हळुवारपणे खाली आणा.

○ पेट्टिक अल्सर, हर्निया, हायपर थायरॉईड असल्यास तज्ज्ञांच्या मार्गदर्शनाखालीच करा.

○ गरोदरपणात किंवा नुकतीच एखादी पोटाची शस्त्रक्रिया झाली असल्यास.

○ छातीचे अथवा मनगटाचे हाड मोडलेले असल्यास.

पश्चिमोत्तासन

○ पाय पसरून बसा.

○ पायाचे अंगठे आणि टाचा एकमेकांना जोडून ठेवा.

○ मान सरळ आणि समोर असायला हवी.

○ श्वास घेत दोन्ही हात वर न्या.

○ नंतर हळुवार श्वास सोडत हात खाली आणत, त्यासोबत शरीराचा वरील

भागही खाली न्या. कपाळ गुडघ्याला लावण्याचा प्रयत्न करा. या आसनात जेवढा स्ट्रेच देता येईल तेवढा घ्या.

○ दोन्ही हातांनी पायांचे अंगठे पकडा. दोन्ही हात कोपऱ्यातून वाकवा, म्हणजे कोपऱ्याने जमिनीला स्पर्श होईल. मात्र या आसनात पाय वर उचलणार नाहीत, याची काळजी घ्या.

या आसनात दहा आकडे मोजा.

○ मग श्वास घेत अलगदपणे शरीराचा वरील भाग वर आणा.

○ श्वास सोडा आणि शरीर शिथिल सोडा.

○ थोडा वेळ शरीर शिथिल ठेवून, मग पुन्हा या आसनाचा सराव करा.

लक्षात ठेवा

○ कपाळ गुडघ्याला स्पर्श करत नसेल तरी चालेल. हळूहळू सरावाने हे शक्य होईल.

○ आसन सोडताना घाई करू नका. हळुवारपणे शरीराचा वरील भाग वर आणा.

○ स्लिप डिस्क, सायटिका आणि हर्निया असल्यास.

बाळासन

○ वज्रासनामध्ये बसा.

○ दीर्घ श्वास घेत हळूहळू पुढच्या दिशेने वाका. हात सरळ रेषेत आणि तळहात जमिनीच्या दिशेने असायला हवेत.

○ मांड्यांवर छाती टेकवा.

○ कपाळ जमिनीला टेकवा आणि हात शरीराच्या पुढच्या बाजूस सरळ जमिनीवर ठेवा.



○ काही सेकंद या स्थितीमध्ये राहून, पुन्हा पूर्वस्थितीत या. अशा प्रकारे चार-पाच वेळा करा.

सुखासन

○ मांडी घालून बसा.

○ पंजे वरच्या दिशेने गुडघ्यावर ठेवा.

○ हाताची तर्जनी आणि अंगठा जुळवा.

○ डोळे बंद करून निवांत व्हा.

○ श्वसनावर लक्ष केंद्रित करा.

○ या आसनात पाच मिनिट बसा.

योगसाधनेचे लाभ लगेच मिळत

नाहीत. त्यासाठी योग्य वेळ द्यावा लागतो. योग्य प्रकारे आणि नियमितपणे केलेली योगसाधना निश्चितच योग्य फळ देते. ■



फक्त ५ मिनिटं ध्यानास द्या!



मन आणि शरीर सुदृढ राहण्यासाठी ध्यानधारणा अतिशय उपयुक्त आहे. पण पुष्कळ लोकांना वाटते की, त्यासाठी खूप वेळ द्यावा लागतो. कामाच्या घाईगर्दीत एवढा वेळ कुठून काढायचा, असं जवळपास प्रत्येक जण कुरबुरतो. पण सकाळच्या वेळी फक्त ५ मिनिटे ध्यानधारणा करा. मग पाहा तुम्ही सदैव सुदृढ राहाल. ५ मिनिटांचा वेळ तर कितीही गडबडीत असलेला माणूस काढू शकतो की नाही?

श्वासोच्छ्वास महत्त्वाचा

ध्यानमुद्रेत बसा आणि श्वसनाचे व्यायाम करा. कपालभाति, अनुलोम विलोम, भस्त्रिका असे प्रकार तज्ज्ञांकडून शिकून घ्या. अन्यथा श्वासावर मन एकाग्र करून ५ मिनिटं श्वासोच्छ्वास करा. श्वास घेताना व सोडताना आपल्या

अंगात ऊर्जा संचार करित असल्याची कल्पना करा. ही ऊर्जा रंधारंध्रात शिरत असल्याची कल्पना करा. शरीरातील पेशींमध्ये झिरपत असल्याची कल्पना करा. ही श्वसनक्रिया म्हणजे अंगाअंगात ऊर्जा निर्माण करण्याचे इंधन समजा. मग तुमचं मन आणि शरीर कसं शुद्ध होतं, ते तुमच्या लक्षात येईल.

५ मिनिटांनी सुरुवात करा

दररोज फक्त ५ मिनिटं ध्यान लावा. त्याची गोडी लागताच हळूहळू ही वेळ वाढवा. किमान १२ मिनिटं ध्यानधारणा करता येईल, एवढी प्रॅक्टिस करा. याची सवय झाली की, ते अधिकाधिक वेळ करण्यास तुमचं मन उत्सुक असेल. मात्र कामाच्या घाईगर्दीत ५ मिनिटांपेक्षा अधिक वेळ तुम्हाला देता येत नसेल तर तेव्हाच वेळ द्या.

चैतन्यदायी संगीत ऐका

आपण कुठेही असलो तरी कुठले तरी आवाज ऐकत असतो. आवाजाच्या रूपाने आपल्याला कंपन ऊर्जा प्राप्त होत असते. आपण पाश्चात्य संगीत ऐकतो, भाव संगीत ऐकतो, सिनेगीत ऐकतो नि शास्त्रीय संगीत ऐकतो. यांचे वेगवेगळे परिणाम आपल्या शरीरावर नि मेंदूवर होत असतात. त्या त्या संगीताची कंपनं, ताल, सूर आणि आपली आवडी यांचा संमिश्र परिणाम आपल्यावर होतो. अन् आपण सुखावतो किंवा उत्तेजित होतो. एखाद्या निर्जन समुद्रकिनारी गेलो असताना लाटांचा मंद किंवा उग्र आवाजाचा आपल्यावर वेगवेगळा परिणाम होतो. हे सर्व लक्षात घेऊन दररोज ५ मिनिटांचा वेळ काढून संगीताचे ध्यान लावा.



AYURVEDIC HOME REMEDIES
Meri Saheli

मेरी सहेली अब अपने नए ऐप
आयुर्वेदिक होम रेमेडीज़ में लेकर आई है
दादी मां के सदियों पुराने घरेलू नुस्खे,
जो बिना किसी साइड इफेक्ट के
आपको रखेंगे स्वस्थ और रोगमुक्त.

स्वस्थ-रोगमुक्त
रहने के लिए
डाउनलोड कीजिए

AYURVEDIC HOME REMEDIES ऐप



- एंड्रॉयड यूज़र इस ऐप को गूगल प्लेस्टोर से डाउनलोड करें
- या ऊपर दिए गए QR code को स्कैन करें.

हमारे ऋषि-मुनियों ने आयुर्वेद के खज़ाने से असरदार
आयुर्वेदिक होम रेमेडीज़ खोज
निकाली थीं, जो हमारे किचन में ही मौजूद होती हैं
और बिना किसी साइड इफेक्ट के हमें हर रोग से
निजात दिलाती हैं, लेकिन हमें उनके इस्तेमाल की
सही जानकारी नहीं होती. हमारी दादी-नानी जानती थीं
हर रोग के घरेलू उपचार,
इसीलिए दादी मां के खज़ाने से हम लेकर आए हैं सिर
से लेकर पैर तक हर रोग के आसान घरेलू उपचार.
तो देर किस बात की!

फिट, हेल्दी और रोगमुक्त रहने के लिए बस
आयुर्वेदिक होम रेमेडीज़ ऐप डाउनलोड कीजिए
और रहिए हमेशा स्वस्थ और रोगमुक्त.



कोरोना काळात सेक्स करावा का?

311 ज कोरोनाचं जे संकट आपल्यावर आलं आहे, त्यात सगळ्यांना घरात बसण्याची वेळ आली आहे. असंच एक संकट काही वर्षांपूर्वी आलं होतं. कोरोना एवढं भीषण नव्हतं तरी पण ती राष्ट्रीय आपत्तीच होती. भारत आणि पाकिस्तान यांच्यात युद्ध झालं होतं. तेव्हा देशात अशीच आपत्कालीन परिस्थिती निर्माण झाली होती. जीवनावश्यक वस्तुंची टंचाई निर्माण झाली होती, पेट्रोल डिझेलचे भाव वाढले होते; ऑफिसेस लवकर सोडण्यात येत होती. अन सूर्यास्तानंतर ब्लॅक-आऊट असायचा. अर्थात रस्त्यावरील दिवे बंद असायचे. घराची दारं -खिडक्या बंद ठेवण्याच्या सूचना होत्या. कारण काय, तर घरातील दिव्यांचा प्रकाश बाहेर दिसू

नये. घरातील दिवे मंद होते. त्याला शेड्स लावण्यात आल्या होत्या. काचेच्या तावदानांना आतून काळा रंग किंवा काळे कागद लावण्यात आले होते. घरातील प्रकाश बाहेर जाऊ नये, या साठी घेण्यात आलेली ही खबरदारी होती.

पाकिस्तानची विमानं आक्रमण करायची, त्यांना हा प्रकाश दिसू नये, म्हणून हा ब्लॅक-आऊट होता. बॉम्ब हल्ले होण्याची भीती होती. या भीतीमुळे लोकांना जीवाची शाश्वती वाटत नव्हती. घरात बंद होऊन बसण्याची वेळ आल्याने एकमेकांचा सहवास वाढला होता. बॉम्ब हल्ल्याची भीती, त्यामुळे प्राण जाण्याचे भय; या दडपणाने पती-पत्नी यांच्यामधील शरीरसंबंध जास्तच वाढीस लागले होते. हे कळलं पुढे नऊ महिन्यांनी कारण देशभरात जास्त प्रसूती झाल्या होत्या.

कोरोनाच्या भयापोटी नेमकी हीच परिस्थिती आली आहे. भारत-पाक युद्धापेक्षा लोक जास्त वेळ घरात डांबून पडले आहेत. एकमेकांचा सहवास खूपच वाढला आहे. जीवाची भीती, अन काही कामधंदा नाही, म्हणून सेक्सची इच्छा वाढीस

लागली असल्याची शक्यता नाकारता येत नाही. त्यातूनच कोरोनाचा संसर्ग होण्याची भिती असल्याने या कालावधीत सेक्स करणे सुरक्षित आहे का? असा प्रश्न अनेकांच्या मनात येत आहे. त्याच बरोबर या संदर्भात आणखी काही प्रश्न उपस्थित केले जात आहेत. त्यांचा परामर्श घेऊ या.

आता सेक्स करणे सुरक्षित आहे का?

मुळात कोरोना हा संसर्गजन्य रोग आहे. तो जर आपल्या जोडीदाराच्या शरीरात निर्माण झाला असेल, त्याचे निदान झाले असेल किंवा नसेल तरी पण या अवस्थेत शरीरसंबंध सुरक्षित म्हणता येणार नाही. परंतु आपण आवश्यक ती सर्व खबरदारी घेऊन घरातच रहात असाल, तर हा संसर्ग आपणास होणार नाही. त्यामुळे भीतीचं काही कारण नाही. अशा स्थितीत शरीरसंबंध नक्कीच सुरक्षित आहेत.

शरीरसंबंधाने कोरोना संक्रमित होऊ शकतो का?

कोरोनावर इलाज करण्यासाठी जगभरात संशोधन चालू आहेत. त्यावर लस आजून सापडत नाहीये. अशा परिस्थितीत सेक्स केल्याने कोरोना संक्रमित होतो किंवा नाही, याबाबत कोणी संशोधन केल्याचे ऐकिवात नाही. मात्र चीनमध्ये कोरोना झालेल्या ३४ पेशंट्सची वीर्य तपासणी करण्यात आली होती. कोरोनाची बाधा झाल्यापासून ३१ दिवसात ही तपासणी करण्यात आली होती. त्यामध्ये कोरोना व्हायरसचा काहीच अंश मिळाला नाही. त्यातून असा निष्कर्ष निघतो आहे की, शरीरसंबंध देवून वीर्य स्त्रीच्या शरीरात स्खलीत झाले तरी या रोगाचे संक्रमण होऊ शकत नाही. त्यामुळे शरीरसंबंध नको, अशी काही स्थिती नाही. मात्र असे संबंध करताना आधी प्रणयक्रीडा केली जाते. त्यात चुंबन घेताना एकमेकांच्या तोंडातील लाळ मिसळली जाते. धासात श्वास मिसळले जातात. त्याद्वारे संसर्ग होण्याची शक्यता नाकारता येणार नाही. शिवाय जोडीदारापैकी कोणी जर अत्यावश्यक सेवेत असेल, तर त्याला कर्तव्यासाठी घराबाहेर जाणे आवश्यक



पुण्यात घडले चमत्कार

लोकडाऊनच्या काळात पुणे शहरामधून काही आश्चर्यकारक बाबी समोर आल्या आहेत. ज्या महिलांना नैसर्गिकरित्या गर्भधारणा होण्यास अडचणी येत होत्या, त्यांनी प्रख्यात स्त्रीरोग तज्ज्ञांकडून कृत्रिम गर्भधारणा होण्याबाबत उपचार सुरु केले होते, म्हणजेच पती-पत्नींनी प्रत्यक्ष समागम न करता पतीचे वीर्य पत्नीच्या योनीमार्गातून गर्भशयात विशिष्ट इंजेक्शनद्वारे सोडले जाते. फलधारणा होण्याच्या काळात हि ट्रीटमेंट दिली जाते. या व अशा प्रकारच्या ट्रीटमेंटला आय. व्ही. एम म्हणतात. अशी ट्रीटमेंट ज्या पती-पत्नींवर मार्च महिन्यात चालू होत्या, त्या लॉकडाऊन सुरु झाल्याने पूर्ण होऊ शकल्या नाहीत. परंतु एप्रिल-मे महिन्यात त्यांच्यावर उपचार करणाऱ्या डॉक्टरांच्या असं लक्षात आलं की, त्या महिलेस नैसर्गिक गर्भधारणा झालेली आहे. एका पतीच्या वीर्यातील शुक्राणू अतिशय कमजोर होते. त्यांच्या मध्ये गर्भधारणा करण्याची क्षमता नव्हती तरीपण या पुरुषाच्या पत्नीस गर्भधारणा झालेली आहे. अशी बरीच प्रकरणे पुण्यातील इंफर्टिलिटी क्लिनिक चालविणाऱ्या डॉक्टरांच्या लक्षात आली आहेत. त्याच्याने ते चकित झाले आहेत. मूल होण्याच्या बाबतीत कमजोर असलेल्या पती-पत्नीमध्ये झालेल्या या चमत्काराबाबत त्या डॉक्टरांनी असं मत प्रदर्शित केलं आहे की, लॉकडाऊनच्या काळात पती-पत्नींना नहमीपेक्षा जास्त काळ एकमेकांचा सहवास लाभला आहे. काही काम नसल्याने वेळ भरपूर आहे. रिकामपणात सेक्स भावना वाढीस लागली आहे. शिवाय कामाचा ताण नसल्याने मन, शरीर, शांत, स्थिर आहे. त्यामुळे शरीरातील शुक्राणू अथवा बीजांडे यांच्यात शक्ती निर्माण झाल्याने या नैसर्गिक फलधारणेचे फळ आले आहे. याचा अर्थ कोरोनाची भिती न बाळगता ठेवलेल्या शरीरसंबंधांनी निपुत्रिकांना वरदानच लाभले आहे.

आहे, नि अशा लोकांना कोरोनाची लागण झाल्याची उदाहरणे आहेत. तेव्हा अशा जोडीदाराशी शरीरसंबंध न ठेवणे हे शहाणपणाचे आहे. उगाच धोका पत्करण्यात अर्थ नाही.

दुर्दैवाने कोरोना झालाच, व त्यातून आपण बरे झालो तर त्यानंतर किती दिवसांनी सेक्स करता येईल?

मुळात अशी वेळ आपल्यावर न येवो. आपणास या रोगाची लागण न होवो. तरीपण दुर्दैवाने लागण झालीच, व आपण त्यातून बरे झालात तर सेक्स करायचा किंवा नाही, अथवा किती दिवसांनी करायचा, याबाबत डॉक्टरांचा सल्ला घेणे हिताचे राहिल. तसा सल्ला घ्या व मगच कृती करा. ■



अविरत सेवा देणाऱ्या नर्स भगिनी

कोरोनाच्या प्रादुर्भावाने जनजीवन विस्कळीत झालं आहे. असुरक्षित झालं आहे. लोकांना सक्तीने घरात बसावं लागत आहे. घरात बसून लोक कंटाळले आहेत. शरीरानं थकले आहेत नि मनाने खचले आहेत. परंतु पोलीस आणि आरोग्यसेवा अथकपणे कार्यरत आहेत. त्यातील कर्मचारी जीवावर उदार होऊन आपल्या सेवा बजावत आहेत. आरोग्य सेवेचं कार्य यात मोठं आहे. अधिक बिकट आहे. कारण डॉक्टर्स व नर्सस यांचा कोरोनाबाधित रुग्णांशी थेट संबंध येत आहे. त्यात पुन्हा नर्ससचे योगदान अधिक खडतर म्हणता येईल. कारण त्यांना कोरोना रुग्णांशी झुजावं लागत आहे. एकूणच जगभरात या परिचारिकांचं योगदान सर्वश्रेष्ठ म्हणता येईल त्यांचा विविध प्रकारच्या रुग्णांशी संबंध येतो. या रुग्णांचे स्वभाव, वर्तणूक त्यांना सहन करावी लागते. रुग्ण आपल्या आजाराने बेजार झाला असतो. तो चिडचिड करतो, आरडाओरडा करतो, कधी आक्रमक होतो. तरीपण या आपल्या नर्सस थंड डोक्याने, सेवाभावी वृत्तीने त्याचा इलाज करत असतात. गोड बोलून त्यांना धीर देत असतात. औषधांबरोबरच आशेचे मानसिक डोस पाजून त्यांना धीर देत असतात.

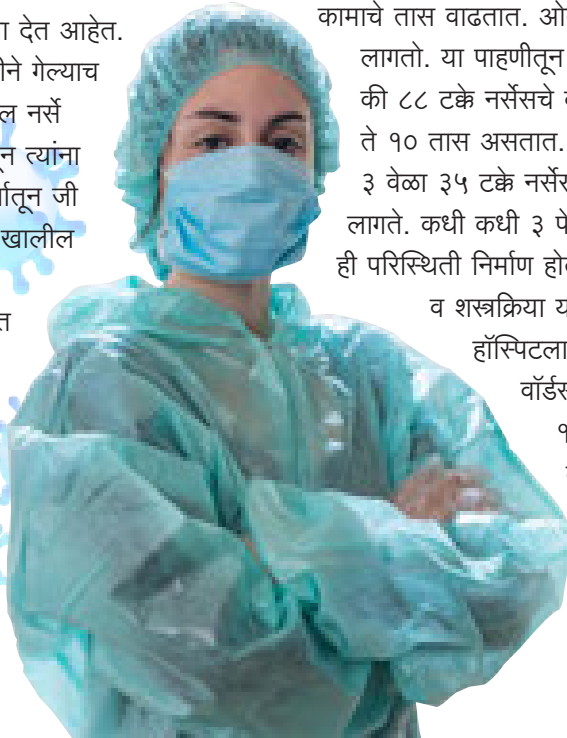


आपण त्यांना 'सिस्टर' म्हणतो, पण बहिणीपेक्षा जास्त त्या आई असतात. आईच्या ममतेनं पेशंटना माया लावतात. रोगाची तीव्रता कमी व्हावी म्हणून दिलासा देत असतात. रोग्यांना बरं करण्यात ज्ञानी, निष्णात डॉक्टरांचं कौशल्य आहेच. पण ही डॉक्टर मंडळी काही मिनिटांसाठी, ऑपरेशन करतेवेळी काही तास रोग्यांजवळ असतात. नंतर हुकूम सोडून निघून जातात. पुढची सर्व जबाबदारी, औषधोपचार नर्स स करतात. रुग्णांच्या सेवेत या नर्ससचा जास्तीत जास्त वेळ व्यतीत होतो. साहजिकच त्यांच्या समोर वेगवेगळी आव्हाने उभी ठाकतात. त्यांच्या अडचणींना पारावार राहत नाही. जगभरात कोरोना रुग्णांची संख्या प्रचंड प्रमाणात वाढत असताना, नर्ससच्या अडचणी वाढत आहेत. आपल्या देशातील या परिचारिकांना अतिशय प्रतिकूल परिस्थितीत काम करावे लागत आहे. या परिचारिकांच्या नेमक्या अडचणी काय आहेत, त्यांच्या गरजा काय आहेत नि त्या कोणत्या बिकट परिस्थितीत आपली अहर्निश सेवा देत आहेत. याबद्दल गोदरेज इंटेरिओ या कंपनीने गेल्याच वर्षी एक सर्वेक्षण केला. देशभरातील नर्स सपैकी प्रातिनिधिक सेविकांना भेटून त्यांना समजून घेतले. या परोपकारी कार्यातून जी निरीक्षणे दिसून आली आहेत, ती खालील प्रमाणे:

आपल्या देशाची लोकसंख्या लक्षात घेता, येथील आरोग्यसेवा अपुऱ्या आहेत. ही वस्तुस्थिती आता लपून राहिलेली नाही. त्यातूनच एक भयानक सत्य समोर आलं आहे. आपल्याकडे एकूणच ६

लाख डॉक्टरस आणि २० लाख नर्सस यांचा तुटवडा आहे. पूर्वीपेक्षा आता उपचाराचे स्वरूप, औषधे, उपकरणे, उपचार पद्धती यांच्यात झपाट्याने बदल होत असेल तरी नर्ससचे काम काही सुलभ झालेले नाही. विविध उपकरणांनी रोगांचे निदान व अंदाज करणे सोपे झाले असले तरी त्यावर लक्ष ठेवण्याचे काम नर्ससना जातीने करावे लागते. पेशंटच्या स्थितीनुसार (गंभीर, नाजूक) काही मिनिटांनी त्याच्या जवळ जाऊन या उपकरणांच्या नोंदी घेणे, त्या डॉक्टरसना कळविणे, रोग्यांना औषधे व जेवण खिलविणे किंवा देणे, इंजेक्शन – इंद्राव्हेनस देणे, त्यांना आधार देऊन बेडवर बसविणे, एका जागेवरून दुसऱ्या जागेवर हलविणे उदा. – व्हिलचेअर वरून बेडवर किंवा स्ट्रेचरवर किंवा स्ट्रेचर अथवा बेडवरून व्हिल चेअरवर अथवा बेडवरून स्ट्रेचरवर हलविणे अवजड ट्रॅलीज ढकलणे, इत्यादी सेवा त्यांना पेशंटजवळ जाऊनच द्याव्या लागतात. या सेवा बजावताना नर्ससना अपरिमित शारीरिक कष्ट होतात. सतत कमरेत वाकावे लागते. ही कामे करताना शरीराला विचित्र बाक येतो. पीळ बसतो. पुरुष पेशंटला हाताळताना आवघडल्यासारखे वाटून चालत नाही. सतत उभे राहून काम करावे लागत असल्याने अतोनात शारीरिक कष्ट होतात. त्याचा मनावर तणाव येतो, तो वेगळाच. कागदोपत्री नर्सची ड्युटी ८ तासांची असते. पण पेशंट गंभीर असला किंवा पाली बदलणारी नर्स वेळेवर आली नाही किंवा येऊच शकली नाही तर हे कामाचे तास वाढतात. ओव्हरटाईम करावा लागतो. या पाहणीतून असं लक्षात आलं की ८८ टक्के नर्ससचे कामाचे तास हे ८ ते १० तास असतात. महिन्यातून २ ते ३ वेळा ३५ टक्के नर्ससना हे काम करावे लागते. कधी कधी ३ पेक्षा जास्त वेळा ही परिस्थिती निर्माण होते. औषधोपचार

व शस्त्रक्रिया यांच्याशी संबंधित हॉस्पिटलातील जनरल वॉर्डसमध्ये ६ पेशंटला १ नर्स सांभाळते. या वॉर्डसमध्ये पेशंटची वाढती संख्या



पाहता कधी कधी तिला ६ पेक्षा अधिक पेशंट्स देखील सांभाळावे लागतात. असा प्रसंग ५३ टक्के नर्ससवर आलेला आहे. इंडियन नर्सिंग काउन्सिल यांच्या नियमानुसार, जनरल वॉर्डात पेशंट सांभाळण्याचे प्रमाणात एकास तीन असे असले पाहिजे. म्हणजे एका नर्सला तीन पेशंटची जबाबदारी असली पाहिजे. पण प्रत्यक्षात हे प्रमाण अतिशय व्यस्त असल्याचे दिसून येते. काउन्सिलचे नियमात पुढे असंही म्हटलं आहे की जिल्हा पातळीवरील हॉस्पिटलात हेच प्रमाण एकास पाच असावे तर ओ. पी. डी. च्या क्लिनिक रुममध्ये वेगळे असावे. अन हेच प्रमाण एकास एक असे असावे. प्रत्यक्षात हे प्रमाण व्यस्तच दिसून येत आहे.

आपल्या नर्ससना एकीकडे ८ ते १० तास ड्युटी करावी लागते. शिवाय कामाचं स्वरूप असं आहे की सतत उभं राहून कर्तव्य करावं लागतं. अशा वेळी जेवणखाण, चहा, नाश्ता यासाठी तसेच एकूणच शरीरश्रमास विश्रांती घेणं गरजेचं ठरतं. पण कित्येकदा त्यांना जेवण, चहा वेळेवर घेणं देखील दुरापास्त होऊन जातं. ५१ टक्के परिचारिकांना सलग ४ तास किंवा त्याहून अधिक तास काम करून देखील विश्रांती घेता येत नाही. हा ब्रेक घेता न आल्यामुळे शरीर व मनाचे आरोग्य बिघडते. कर्तव्य बजावताना शरीरस्थिती देखील वेदनादायक, तणाव निर्माण करणारी होते. त्यांच्या कामाची गरज म्हणून सतत उभं राहावे लागते. ७४ टक्के नर्सस सलग ४ ते ६ तास उभ्या राहतात. त्याच्याने मनावर शरीरावर तणाव येतो शिवाय पाठ, कंबर, पावले, पाय दुखू लागतात. रुग्णांची सेवा



करताना त्यांच्या जागा बदलणे, उठून बसवणे या क्रिया करताना ६० टक्के परिचारिकांना पाठीतून विचित्रपणे वाकावे लागते. ५५ टक्के परिचारिकांना जड वस्तू हाताळण्यात लागतात. जरूरीपेक्षा जास्त वेळ घट्ट आणि विचित्र स्थितीत पकड घेणाऱ्यांचे प्रमाण ६० टक्के आहे. सर्वात दुर्दैवाची गोष्ट अशी की, रुग्णांची सेवा करताना विचित्रपणे मागे झुकण्याची वेळ ६५ टक्के परिचारिकांवर येते. पाठीचा हा पीळ धोकादायक ठरू शकतो. जे पेशंट अंधरुणाला खिळून असतात. त्यांना औषध देण्यासाठी, जेवण खिलविण्यासाठी किंवा एका जागेवरून दुसऱ्या जागेवर नेण्यासाठी उठवून बसवावे लागते, अथवा उचलावे लागते. निवारीचा किंवा चामड्याचा पट्टा त्यासाठी असतो. परंतु ४३ टक्के नर्सस या पट्ट्याच्या मदतीने पेशंटला एकट्यानेच उचलतात. तर ५७ टक्के नर्सस हा पट्टा न वापरता त्यांना उचलण्याचा पराक्रम करतात. एका जागेवरून दुसऱ्या जागेवर पेशंटला ठेवण्यासाठी यांत्रिक उपकरण बऱ्याचशा खासगी रुग्णालयात उपलब्ध असते. परंतु ७४ टक्के नर्सस त्यांचा वापर करत नाहीत कारण एकतर त्याचे रीतसर प्रशिक्षण त्यांना मिळालेले नसते किंवा मिळाले असले तरी त्याचा सराव नसल्याने त्यात जास्त वेळ जातो, असा मतप्रवाह असल्याने त्या या उचल यंत्राचा वापर करत नाहीत. या व अशा अनेक शारीरिक कष्टांनी आपल्या येथील बव्हंशी नर्ससचे आरोग्यपणास लागलेले दिसून येते. त्यांना पाठीचे, कंबरेचे, मानेचे, पायाचे दुखणे लागते. सर्वेक्षणानुसार शरीरातील सांध्याच्या आतील मजदार अस्तर बिघडते, झिजून जाते. साधारणपणे ९० टक्के





नर्ससना या पासून आजार बळावतात. ५६ टक्के जर्णीना पायाचे तर ५१ टक्के जर्णीना गुढघे दुखण्याचे आजार ओढवतात . ५१ टक्के टक्क्यांहून अधिक जर्णीना पाठीचे दुखवणे सतावते. ६१ टक्के जर्णीना मानेचे आजार होतात. ही दुखणी सेवेत असताना अधूनमधून उदभवत असतात. त्यामुळे या सेवेकरी त्रस्त होतात. आपापल्या परीने वेदनाशामक औषधे घेऊन काम चालवतात. कारण त्यांना अराम करण्यासाठी रजा घेता येत नाही.

दुखणी आली म्हणून १ ते ३ दिवसांची रजा घेण्याचे प्रमाण ४१ टक्के आढळले, तर ४ ते ६ दिवसांची रजा घेण्याचे प्रमाण फक्त ७ टक्के दिसून आले. कामाच्या ठिकाणी आपल्या गैरहजेरीने गैरसोय होऊ नये, या भावनेपोटी रजेवर जाण्याचे प्रमाण असे अल्प आहे. मात्र स्वतःचे दुःख लपवून रुग्णसेवा हे व्रत समजून सेवा देणाऱ्या या परिचारिका भगिनींच समाजासाठी दिलेलं हे योगदान फार मोठं आहे.

लॉकडाऊनच्या काळात पंतप्रधान श्री नरेंद्र मोदी यांनी अत्यावश्यक सेवा देणाऱ्या डॉक्टर, नर्सस आणि पोलीस यांच्या साठी कृतज्ञ भावनेनं टाळ्या वाजवून त्यांना धन्यवाद देण्याचं आव्हान केलं होत. देशवासीयांनी या अनोख्या उपक्रमाचं कौतुक करून त्यांना साथ दिली होती व आपली कृतज्ञता, आभार व्यक्त केले होते. कोरोनाच्या काळातच नव्हे, तर एरव्ही सुद्धा रुग्णांची अविरत सेवा करणाऱ्या या भगिनींना आपण कायम समजून घेतलं पाहिजे. त्यांच्या या सेवावृत्तीला त्रिवार सलाम करून कायमच आदर व्यक्त केला पाहिजे. ■





चहाचे अनेकविध प्रकार
जगभरात चाखायला
मिळतात. ग्रीन, लेमन,
ऑरेंज, स्ट्रॉबेरी, पायनापल,
विड्याच्या पानांचा
रस घालून तयार केलेला
चहा इत्यादी. चहाच्या
अशाच काही निराळ्या
चर्वीविषयी-

चहाची चर्वी निराळी

पाप्यानंतर जगात सर्वात जास्त
प्यायलं जाणारं एकमेव पेय
म्हणजे चहा. भारतासोबत, व्हिएतनाम,
नेपाळ, बांगला देश, इंडोनेशिया, केनिया,
मलेशिया, युगांडा, टांझानिया, आफ्रिका
या देशांत चहाचं मोठ्या प्रमाणात उत्पादन
घेतलं जातं. चहाचा शोध नेमका कुठल्या
देशात लागला हे सांगणं कठीण असलं,
तरी चहाची सर्वात पहिली नोंद चीनमध्ये
आढळते. चहाला जगभर पार्टीचं स्वरूप
आलेलं आहे. चीनमध्ये गॉमफाय टी
सेरीमनी असते. त्यात मुद्दाम मातीच्या
भांड्यांत चहा देतात. त्याला 'थिक्सिंग
टी पॉट' म्हणतात. आपल्याकडे आजही

वधू-वर संशोधनाच्या वेळेस वाफाळलेला
चहा आणि पोह्यांचा कार्यक्रम होतो.
जपानमध्ये चहा सादर करणं, ही कला
मानली जाते.

चहाचे अनेकविध प्रकार आपल्याला
जगभरात चाखायला मिळतात. लेमन,
ऑरेंज, पायनापल, स्ट्रॉबेरी, विड्याच्या
पानांचा रस घालून तयार केलेला थंड
चहा, ग्रीन टी इत्यादी. त्यातही आजकाल
ग्रीन टी हेल्थ ड्रिंक म्हणून खूप प्रसिद्ध
झालं आहे. ग्रीन टी हे एक नैसर्गिक
फॅट बर्नर असून, त्यात भरपूर अॅन्टी
ऑक्सिडंट्स असतात.

चहाची कथा

चहाबद्दल असं सांगितलं जातं की, पाच
हजार वर्षांपूर्वी शेननंग नावाचा चिनी
राजा होऊन गेला. तो प्रयोगशील, दूरदृष्टी
असलेला, कलेचा भोक्ता होता. त्या
राजाच्या राज्याचा विस्तार खूप मोठा
होता. एकदा तो आपल्या राज्यातील
दूरच्या ठिकाणी जाऊन प्रजेचा हालहवाल
विचारावा, म्हणून लवाजम्यासह निघाला.
वाटेत एका ठिकाणी विश्रांतीसाठी
थांबल्यावर, त्याने पिण्यासाठी गरम पाणी
मागितलं. नोकरांनी पाणी उकळायला
ठेवलं असता, त्यात नजीकच्या झुडपाची

काही वाळलेली पानं पडली आणि पाणी करड्या रंगाचं झालं. राजा संशोधनवृत्तीचा असल्यामुळे तो ते पाणी प्यायला. त्याला खूप तरतरी आली. हाच जगातील पहिला चहा, असं मानलं जातं.

चहाचे प्रकार



मोगली चहा

साहित्य : ४ कप पाणी, ४ चमचे साखर, ४ चमचे चहा पूड, १ कप दूध, प्रत्येकी पाव चमचा जायफळ, जायपत्री, लवंग, वेलदोडा, केशर यांची पूड.

कृती : पाणी आणि साखर उकळवून घ्या. त्यात सर्व पूड घालून पुन्हा मिनिटभा उकळवा. त्यानंतर त्यात चहा पूड घालून तीन मिनिटं झाकून ठेवा. चहा गाळून घ्या आणि गरमागरम सर्व्ह करा.



काश्मिरी काहवा

साहित्य : ४ कप पाणी, ४ चमचे साखर, ४ चमचे चहा पूड, १०-१२ बदामांचे काप, पाव चमचा केशर.

कृती : पाणी आणि साखर एकत्र उकळा. त्यात

चहा घालून, तीन मिनिटं झाकून ठेवा. त्यानंतर गाळून त्यात बदामाचे काप व केशर घाला आणि गरमागरम सर्व्ह करा.



मसाला चहा

साहित्य : ४ कप पाणी, ४ चमचे साखर, ४ चमचे चहा पूड, १ चमचा चहाचा मसाला, १ कप दूध.

कृती : पाणी आणि साखर एकत्र उकळून घ्या. त्यात चहाचा

मसाला घालून पुन्हा उकळा. नंतर चहा पूड घालून तीन मिनिटं झाकून ठेवा. त्यानंतर गाळून त्यात गरम दूध घाला आणि गरमागरम सर्व्ह करा.

चहाचा मसाला तयार करण्यासाठी : ५० ग्रॅम सुठ पूड, प्रत्येकी एक लहान चमचा लवंग, वेलदोडे, जायफळ, दालचिनी, काळीमिरी, बडिशेप यांची पूड. हे सर्व एकत्र करून हवा बंद डब्यात भरून ठेवा.

आइस टी

साहित्य : ४ ग्लास पाणी, ३ चमचे चहाची पूड, ४ चमचे साखर.

कृती : पाणी आणि साखर एकत्र उकळून घ्या.

त्यात चहा पूड घालून तीन मिनिटं झाकून ठेवा.

गाळून थंड होऊ द्या. नंतर त्यात आवडीप्रमाणे संत्रं, अननस, मोसंबी किंवा स्ट्रॉबेरीचा एक कप रस एकत्र करा. हे मिश्रण दोन तासांकरिता फ्रीजमध्ये ठेवा. नंतर थंडगार आइस टी सर्व्ह करा.

टीप : लेमन टी करण्यासाठी याप्रमाणे चहा तयार करून, त्यात फळांच्या रसाऐवजी एका लिंबाचा रस घाला.

विड्याच्या पानांचा चहा

साहित्य : ४ कप पाणी, ४ चमचे साखर, प्रत्येकी अर्धा चमचा लवंग, जायफळ, वेलदोडे पूड, गुलकंद, गुंजेचा पाला, ४ चमचे चहा पूड, १० विड्याची पानं.

कृती : पाणी आणि साखर एकत्र उकळवा. त्यानंतर त्यात लवंग, जायफळ, वेलदोडे पूड घालून उकळवा. त्यात गुलकंद, गुंजेचा पाला घालून मिनिटभर उकळा. त्यानंतर चहा पूड घालून झाकून ठेवा. चहा गाळून गार होऊ द्या. आता विड्याच्या पानांमध्ये दीड कप पाणी घालून मिक्सरमध्ये वाटून घ्या. यातील पाणी गाळून चहामध्ये एकत्र करा आणि दोन तासांकरिता फ्रीजमध्ये ठेवून घ्या.

पीच टी

साहित्य : ४ पीच, ४ ग्लास पाणी, ४ चमचे चहा, ४ चमचे साखर

कृती : कपभर पाण्यात पीच दोन तासांकरिता भिजत ठेवा. नंतर बिया काढून मिक्सरमधून वाटून घ्या. पाणी आणि साखर उकळा. त्यात चहा पूड

घालून तीन मिनिटं झाकून ठेवा. नंतर गाळून घ्या. चहा गार झाल्यावर त्यात पीचचा रस घाला. दोन तास फ्रिजमध्ये ठेवून, नंतर थंडगार सर्व्ह करा.



मेरी सहेली[®] की पेशकश

रेसिपी बुक

मेहंदी बुक

ईजी टु कुक ■ ट्रिपल टेस्टेड ■ 140 रेसिपीज



आपके कुकिंग के सुख को और बिकराने के लिए 'मेरी सहेली' अपनी बुक बुक सीरीज के माध्यम से नया स्वाद लेकर आई है। नई बुक बुक, जल्द आपके का सड़न बनाने में मदद करेंगी।



हीन-रबोहर हो या हारदी-मसूर, जब हर लीके पर लज्जत लुखरुत मेहंदी, क्योंकि 'मेरी सहेली' आपके लिए लेकर आई है मेहंदी के नए-नए और लुखरुत डिजाइन्स।

अन्य पेशकश



कीमत मात्र ₹ 25/30

एक प्रति पैसेट से संवराने के लिए ₹ 25/30 में (पुस्तक की कीमत ₹ 25/30 + डिलीवरी/पिकअप चार्ज ₹ 20 प्रति पुस्तक)। 200, लकीअडर/दुबई बिकरान बनाने से पुस्तक की की की, से नई मेरी सहेली। ■ कोई भी 20 का अधिक प्रतिक्रिया बनाने का पैसेटज बुक, ₹ 25/30 एक प्रति के बिकरान से एकमे/दुबई में (मे कुकिंग बिके बिकरान में लज्जु होनी)। ■ यदि आप में प्रतिक्रिया बिके से बिकरान बनाने में से पुस्तक पर लज्जु उनको में बिके। ■ दुबई/लकीअडर पर पैसे का पैसे-पैसे बिके बुक का, डा. नि. 01-24, बिकरान इंस्टिट्यूट एडवेंटेड, 4, बी, लज्जत बिके सेट, बिकरान, मुबई-400 041, फोन: 98212988/98212989/98292000, E-mail: woman27@rediffmail.com

'मेरी सहेली' द्वारा प्रकाशित बिकेरी व मेहंदी बिकरान बुक के लिए '199', 'ट्रिपल टेस्टेड', 'ईजी टु कुक', 'मेरी सहेली' जल्द लेने के बिकराने/लकीअडर बिकेरी बिके बुक का, डा. नि. के पैसे नई लज्जु कुकिंग है, लकीअडर बुक का, डा. नि. की बिकेरी लज्जुती के बिकरान पर बिकरान/लकीअडर का प्रतिक्रिया बिकेरी है और बिकरान बिकेरी के बिकरान मुबई बिकेरी में लज्जु लकीअडर की लज्जुती।

चटकदार आंबट-गोड लोणची



रोजचं साधं जेवण असो वा पंचपक्वान्नांनी भरलेली थाळी... पानाची डावी बाजू चटकदार लोणच्याशिवाय सजतच नाही. त्यातही लोणचं म्हणजे कैरी, हे समीकरण इतकं पक्कं झालं आहे की, त्यात लिंबाचीही वर्णी कधीतरीच लागते. मात्र कैरी-लिंबा शिवायही अनेक भाज्या-फळांपासून लोणचं तयार करता येतं आणि तेही तितकंच चटकदार लागतं.

कोबीचं लोणचं

साहित्य : १ किलो कोबी, ३ टेबलस्पून लाल मिरची पूड, ३ टेबलस्पून पिवळी मोहरी, ३ टेबलस्पून तेल, २ टेबलस्पून कलौंजी, १ टीस्पून बडीशेप, स्वादानुसार मीठ.

कृती : बडीशेप जाडसर वाटून घ्या. कोबी स्वच्छ धुऊन कोरडा करा आणि बारीक चिरून घ्या. मीठ आणि सर्व मसाले एकत्र करा. एका पॅनमध्ये तेल कोमट गरम करून, ते मसाल्याच्या मिश्रणामध्ये एकत्र करा. त्यात कोबी घालून एकजीव करा. हे मिश्रण दहा मिनिटं झाकून ठेवा. मिश्रण पूर्णतः थंड झाल्यावर स्वच्छ आणि कोरड्या काचेच्या बरणीमध्ये भरून ठेवा. लोणचं चार-पाच दिवस व्यवस्थित मुरू द्या. नंतर खाण्यास घ्या.



बांबूचं लोणचं



साहित्य : १०-१२ बांबूच्या हिरव्या काड्या, ४ टेबलस्पून पिवळ्या मोहरीची पूड, २ टेबलस्पून लाल मिरची पूड, १ टेबलस्पून हळद, १ टेबलस्पून धणे पूड, १ लहान तुकडा दालचिनी, ५ टेबलस्पून तेल, स्वादानुसार मीठ.

कृती : पॅनमध्ये तेल गरम करून

त्यात सर्व साहित्य घाला. पाच मिनिटं सर्व साहित्य व्यवस्थित परतवून घ्या. नंतर मिश्रण आचेवरून खाली उतरवा आणि थंड होऊ द्या. लोणचं पूर्णतः थंड झाल्यावर स्वच्छ आणि कोरड्या काचेच्या बरणीमध्ये भरून ठेवा. लोणचं चार-पाच दिवस व्यवस्थित मुरू द्या. नंतर खाण्यास घ्या.

साहित्य : १ किलो लाल टोमॅटो, ३ टेबलस्पून लाल मिरची पूड, ३ टेबलस्पून पिवळी मोहरी पूड, स्वादानुसार मीठ.

कृती : टोमॅटो स्वच्छ धुऊन कोरडे करा आणि मध्यम आकारात चिरून घ्या. आता सर्व साहित्य चांगलं एकजीव करून स्वच्छ आणि कोरड्या काचेच्या बरणीमध्ये भरून ठेवा. हे लोणचं चार दिवस व्यवस्थित मुरू द्या. त्यानंतर खाण्यास घ्या.

टोमॅटोचं लोणचं



डाळ - पालक - शलजमचं लोणचं

साहित्य : ५०० ग्रॅम शलजम, १ पालकाची जुडी, २५० ग्रॅम हिरवी मूग डाळ, ५०० मिलिलीटर तेल, १ कप व्हिनेगर, २ टेबलस्पून लाल मिरची पूड, २ टेबलस्पून धणे पूड, १०० ग्रॅम पिवळी मोहरी पूड, १ टीस्पून गरम मसाला पूड, स्वादानुसार मीठ.

कृती : शलजम तासून, चिरून घ्या. पालक स्वच्छ धुऊन चिरून घ्या. हिरवी मूग डाळ तासभर भिजवून त्यातील पाणी निथळून घ्या. कढईमध्ये तेल गरम करून त्यात शलजम, पालक आणि डाळ एकत्र करून दोन मिनिटं परतवा. त्यात सर्व मसाले घालून चांगले एकजीव करून घ्या. हे मिश्रण पूर्णतः थंड झाल्यावर स्वच्छ आणि कोरड्या काचेच्या बरणीमध्ये भरून ठेवा. लोणचं चार दिवस व्यवस्थित मुरू द्या. नंतर खाण्यास घ्या.

साहित्य : १ किलो कारली, २०० ग्रॅम पिवळ्या मोहरीची पूड, २ टेबलस्पून हळद, २ टेबलस्पून लाल मिरची पूड, २ टेबलस्पून कलौजी, २ टेबलस्पून धणे पूड, ४ टेबलस्पून बडीशेप, ५ टेबलस्पून तेल, स्वादानुसार मीठ.

कृती : कारली स्वच्छ धुऊन कोरडी करून घ्या. नंतर त्याच्या चकत्या करा. त्यात मीठ एकत्र करून आठ-नऊ तासांसाठी झाकून ठेवा. नंतर कारल्याच्या चकत्या व्यवस्थित धुऊन घ्या. बडीशेप जाडसर वाटून घ्या. एका पॅनमध्ये तेल गरम करून त्यात सर्व मसाले घाला आणि मिनिटभर परतवा. त्यात कारलं घालून दोन मिनिटं परतवा. नंतर कारल्याचं मिश्रण आचेवरून खाली उतरवून थंड होऊ द्या. मिश्रण पूर्णतः थंड झाल्यावर स्वच्छ आणि कोरड्या काचेच्या बरणीमध्ये भरून ठेवा.



कारल्याचं लोणचं

साहित्य : पाव किलो फ्लॉवर, पाव किलो गाजर, १०० ग्रॅम मटार, २५ ग्रॅम लाल मिरची पूड, २५ ग्रॅम भरड वाटलेली मोहरी, १० ग्रॅम हळद, १० ग्रॅम भरड वाटलेले मेथी दाणे, ५ ग्रॅम हिंग, ५०० ग्रॅम तिळाचं तेल, ४० ग्रॅम मीठ, २ टीस्पून लिंबाचा रस.

कृती : गाजर आणि फ्लॉवर धुऊन त्यातील पाणी पूर्णतः निथळून घ्या. कढईत २ चमचे तेल गरम करून त्यात मोहरी, मेथी दाणे, मीठ, लाल मिरची पूड, हिंग आणि हळद घालून परतवून घ्या. आच बंद करून मिश्रण थंड होऊ द्या. नंतर या मसाल्यात गाजर, मटार, लिंबाचा रस, फ्लॉवर आणि दोन चमचे तेल घालून एकजीव करून घ्या. आता उरलेलं तेल गरम करून थंड होऊ द्या. हे तेल लोणच्यामध्ये मिसळा आणि लोणचं थंड झाल्यावर स्वच्छ आणि कोरड्या काचेच्या बरणीमध्ये भरा. दोन-तीन दिवस ते चांगलं मुरु द्या. त्यानंतर खाण्यास घ्या.

साहित्य : १ किलो लहान बटाटे (बेबी पोटॅटोज), ४ टेबलस्पून मोहरीची पिवळी पूड, २ टेबलस्पून लाल मिरची पूड, १ टेबलस्पून हळद, स्वादानुसार मीठ, ५ हिरव्या मिरच्या.

कृती : बटाटे उकडून घ्या. कढईमध्ये तेल गरम करून त्यात लाल मिरची पूड, हळद, मोहरी पूड आणि मीठ एकत्र करा. नंतर त्यात बटाटे आणि हिरव्या मिरच्या घाला. थोडं परतवून आच बंद करा आणि मिश्रण थंड होऊ द्या. लोणचं पूर्णतः थंड झाल्यावर स्वच्छ आणि कोरड्या काचेच्या बरणीमध्ये भरा. ही बरणी तीन-चार दिवस उन्हात ठेवा. नंतर लोणचं खाण्यास घ्या.

बटाट्यांचं लोणचं



भेंडीचं लोणचं

साहित्य : १ किलो ताजी भेंडी, ५ कैन्या (चौकोनी तुकडे केलेल्या), १०० ग्रॅम पिवळ्या मोहरीची पूड, २ टेबलस्पून धणे, २ टेबलस्पून बडीशेप, १ टीस्पून गरम मसाला पूड, २०० मिलिलीटर तेल, अर्धा टीस्पून हिंग, २ टेबलस्पून हळद, स्वादानुसार मीठ.

कृती : भेंडी धुऊन स्वच्छ कापडाने पुसून कोरडी करून घ्या. भेंडीचे शेंडा आणि टोक कापून, मध्यभागी उभी चिर द्या. कैरीचे मध्यम आकाराचे चौकोनी तुकडे करून घ्या. धणे आणि बडीशेप जाडसर वाटून घ्या.

आता कढईमध्ये अर्ध तेल गरम करून त्यात भेंडी, कैरी आणि सर्व मसाले घालून चांगले एकजीव करून घ्या. थोड्या वेळाने हे मिश्रण आचेवरून खाली उतरवा आणि थंड होऊ द्या. लोणचं थंड झालं की, स्वच्छ आणि कोरड्या काचेच्या बरणीत भरा. त्यात उर्वरित तेल सोडून व्यवस्थित एकत्र करा. साधारण तीन दिवस हे लोणचं चांगलं मुरु द्या. नंतर खाण्यास घ्या.



गाजराचं लोणचं

साहित्य : अर्धा किलो गाजर, २ लीटर पाणी, २५० ग्रॅम पिवळ्या मोहरीची पूड, २ टेबलस्पून लाल मिरची पूड, १ टेबलस्पून हळद, स्वादानुसार मीठ.

कृती : एका बरणीमध्ये पाणी, मोहरी, हळद आणि मीठ एकत्र करून पाच दिवस तसंच ठेवून घ्या. सहाव्या दिवशी गाजर स्वच्छ धुऊन घ्या. नंतर एका पॅनमध्ये गरम पाणी घेऊन त्यात ही गाजर पाच मिनिटं बुडवून ठेवा. पाच मिनिटांनंतर गाजर पाण्यातून काढून पाच मिनिटांकरिता वाऱ्यावर सुकत ठेवा. त्यानंतर ही गाजर बरणीमधील पाण्यात सोडा. त्यात लाल मिरची पूड घालून व्यवस्थित एकत्र करा. लोणचं दोन-तीन दिवस व्यवस्थित मुरू घ्या. नंतर खाण्यास घ्या.



अननसाचं आंबट-गोड लोणचं



साहित्य : १ किलो अननस,
अर्धा किलो साखर, १०० ग्रॅम
पाणी, १ टीस्पून वेलची पूड,
अर्धा टीस्पून जायफळ पूड.

कृती : अननसाची सालं
तासून, लहान-लहान तुकडे

करून घ्या. पाण्यात साखर एकत्र करून मंद आचेवर उकळत ठेवा. साखरेचा पाक तयार झाला की, त्यात अननसाचे तुकडे घाला आणि पाच मिनिटं मंद आचेवर शिजवा. नंतर त्यात वेलची आणि जायफळ पूड एकत्र करा. मिश्रण पूर्णतः थंड झाल्यावर स्वच्छ आणि कोरड्या काचेच्या बरणीमध्ये भरा. दोन-तीन दिवस ते चांगलं मुरु द्या. त्यानंतर खाण्यास घ्या.

साहित्य : १ किलो बारीक चिरलेलं आलं, २५० ग्रॅम
बारीक चिरलेली हिरवी मिरची, अर्धा टीस्पून हिंग,
१ टीस्पून हळद, ४ टेबलस्पून पिवळी मोहरी पूड,
१ टेबलस्पून व्हिनेगर, स्वादानुसार मीठ.

कृती : सर्व साहित्य एकत्र करून स्वच्छ आणि कोरड्या
काचेच्या बरणीमध्ये भरून ठेवा. साधारण तीन दिवस हे
लोणचं चांगलं मुरु द्या. नंतर खाण्यास घ्या.

आल्याचं लोणचं

साहित्य : पाव किलो पांढरे कांदे, अर्धा वाटी मीठ, २ टेबलस्पून लाल मिरची पूड, अर्धा टेबलस्पून हळद, १ टेबलस्पून पिवळ्या मोहरीची डाळ, चिमूटभर हिंग, १ वाटी तेल, अर्धा वाटी कैरीचा कीस.

कृती : कांथाची सालं काढून मधोमध उभे चिरून घ्या. नंतर मीठ, मोहरी पूड, हळद, लाल मिरची पूड आणि कैरीचा कीस एकत्र कालवून घ्या. तेल गरम करून त्यात हिंग घाला. हे तेल कैरीच्या मिश्रणावर ओता. नंतर यात कांदे घोळवून घ्या.

मिश्रण पूर्णतः थंड झाल्यावर स्वच्छ आणि कोरड्या काचेच्या बरणीमध्ये भरा. साधारण तीन दिवस हे लोणचं चांगलं मुरू द्या. नंतर खाण्यास घ्या.

साहित्य : १ किलो कच्ची हळद, ५० ग्रॅम पिवळ्या मोहरीची पूड, १ टेबलस्पून हळद, १ टेबलस्पून लाल मिरची पूड, अर्धा टीस्पून हिंग, २ टेबलस्पून तेल, स्वादानुसार मीठ.

कृती : कच्ची हळद स्वच्छ धुऊन, कोरडी करून घ्या. नंतर बारीक चिरून घ्या. आता एका पॅनमध्ये तेल कोमट गरम करून, त्यात सर्व मसाले आणि हळदीचे तुकडे घालून तीन-चार मिनिटं परतवा. नंतर मिश्रण आचेवरून उतरवून थंड होऊ द्या. मिश्रण पूर्णतः थंड झाल्यावर स्वच्छ आणि कोरड्या काचेच्या बरणीमध्ये भरा. लोणचं चार दिवस व्यवस्थित मुरू द्या. नंतर खाण्यास घ्या.



खजुराचं लोणचं



साहित्य : १ किलो खजूर, दीड कप साखर, पाव कप बारीक चिरलेलं आलं, अर्धा कप मनुका, १ टेबलस्पून लाल मिरची पूड, १ टेबलस्पून जिरे पूड, १ टीस्पून भाजलेली हिंग, १५ लिंबांचा रस.

कृती : खजुराला मध्यभागी उभी चिर देऊन, त्यातील बिया काढून टाका. मनुका गरम पाण्यात स्वच्छ धुऊन, निथळून घ्या. सर्व मसाले, हिंग, साखर, आलं आणि मनुका एकत्र करून घ्या. हे मिश्रण प्रत्येक खजुरामध्ये भरा आणि खजूर धाग्याने बांधा. हे भरलेले खजूर स्वच्छ आणि कोरड्या काचेच्या बरणीमध्ये भरून, त्यावर लिंबाचा रस घाला. ही बरणी सहा दिवस उन्हात ठेवा. नंतर खाण्यास घ्या.



साहित्य : १ किलो सुरण, २०० ग्रॅम पिवळी मोहरी पूड, १०० ग्रॅम जिरे पूड, १०० ग्रॅम लाल मिरची पूड, १ टीस्पून हिंग, २ टेबलस्पून हळद, २ टेबलस्पून बडीशेप, ५ टेबलस्पून तेल, स्वादानुसार मीठ.

कृती : कढईमध्ये तेल गरम करून, त्यात सर्व मसाले घाला आणि मिनिटभर परतवा. त्यात सुरण घालून पाच मिनिट परतवा आणि नंतर आच बंद करा. मिश्रण पूर्णतः थंड झाल्यावर स्वच्छ आणि कोरड्या काचेच्या बरणीमध्ये भरा. साधारण तीन दिवस हे लोणचं चांगलं मुरु द्या. नंतर खाण्यास घ्या.

सुरणाचं लोणचं

साहित्य : २ वाटी उकडलेल्या फणसाच्या आठळ्या, फोडणीसाठी तेल, २ वाटी कैरीच्या फोडी, १ टेबलस्पून मेथीचे दाणे, १ टेबलस्पून हिंग, अर्धा वाटी लाल मिरची पूड, १ टेबलस्पून हळद, अर्धा वाटी मीठ, ३ टेबलस्पून पिवळी मोहरी पूड.

कृती : फणसाच्या उकडलेल्या आठळ्यांच्या टरफलाचा कडक भाग काढून टाका. नंतर त्याचे तुकडे करा. मेथीचे दाणे तेलात तळून, नंतर बारीक वाटून घ्या. याच कढईत आणखी थोडं तेल गरम करून, त्यात हिंग, हळद आणि लाल मिरची पूड घालून परतवून घ्या. कोरड्या कढईत मीठ भाजून घ्या. आता हे सर्व मसाल्याचं साहित्य एकत्र करून घ्या. कैरीच्या आणि आठळ्यांच्या फोडी एकत्र करून, त्यात मसाला कालवा. लोणचं स्वच्छ आणि कोरड्या काचेच्या बरणीमध्ये भरा. दोन वाटी तेल गरम करून, नंतर थंड करा आणि लोणच्याच्या बरणीत घाला.

साहित्य : १ किलो कच्चा फणस, अर्धा कप मोहरी, पाव कप लाल मिरची पूड, १ टेबलस्पून हळद, १ टीस्पून हिंग, २ टीस्पून पांढरे व्हिनेगर, ८ टेबलस्पून तेल, स्वादानुसार मीठ.

कृती : फणस स्वच्छ करून त्याचे मोठे आकाराचे तुकडे करून घ्या. नंतर हे तुकडे पाण्यात उकळत ठेवा. फणसाचे तुकडे थोडे नरम झाले की, आचेवरून उतरवा. त्यातील पाणी निथळून, फणसाचे तुकडे स्वच्छ सुती कापडावर पसरवून वाऱ्यावर सुकत ठेवा.

एका पॅनमध्ये ४ टेबलस्पून तेल साधारण गरम करून आचेवरून उतरवून ठेवा. त्यात सर्व मसाले, व्हिनेगर आणि सुकलेले फणसाचे तुकडे घालून एकजीव करून घ्या. हे मिश्रण स्वच्छ आणि कोरड्या काचेच्या बरणीमध्ये भरून ठेवा. लोणचं दोन-तीन दिवस व्यवस्थित मुरू द्या. नंतर त्यावर उर्वरित तेल व्यवस्थित एकत्र करा. त्यानंतर लोणचं पुन्हा एक दिवस मुरू द्या, नंतर खाण्यास घ्या.





लिंबाचं गोड लोणचं

साहित्य : ५ किलो मोठे लिंबू, २०० ग्रॅम काळी मिरी, १०० ग्रॅम मोठी वेलची, ५० ग्रॅम सुंठ, २५ ग्रॅम जिंरं, १० ग्रॅम दालचिनी, १० ग्रॅम तमालपत्र, ५० ग्रॅम लवंग, २०० ग्रॅम आल्याचे तुकडे, ४०० ग्रॅम सैंधव मीठ, १०० ग्रॅम काळे मीठ, साखर चवीनुसार.

कृती : लिंबं धुऊन, पुसून वाळवून ठेवा. लिंबामध्ये मसाला भरता येईल अशा प्रकारे, त्यांना उभी चिर द्या. आलं बारीक चिरून घ्या. सर्व मसाले रवाळ दळून घ्या. या मसाल्यांमध्ये साखर मिसळा. हा मसाला लिंबामध्ये भरा. हे भरलेले लिंबू स्वच्छ आणि कोरड्या काचेच्या बरणीमध्ये ठेवून झाकण घट्ट बंद करा. ही बरणी १० ते १५ दिवस उन्हात ठेवा. नंतर लोणचं खाण्यास घ्या.

लाल मिरचीचं लोणचं

साहित्य : १ किलो लाल काश्मिरी मिरची, १ किलो साखर, १ टेबलस्पून दालचिनी-लवंग पूड, १ टीस्पून हळद, स्वादानुसार मीठ.

कृती : काश्मिरी मिरची स्वच्छ धुऊन, तिला चिर देऊन त्यातील बिया काढून घ्या. मिरचीमध्ये आवश्यकतेनुसार पाणी घालून, त्यात मीठ व हळद घाला आणि सहा ते सात तास भिजत ठेवा. त्यानंतर मिरचीमधील पाणी निथळून घ्या. आता या मिरचीमध्ये साखर आणि मीठ एकत्र करून बारीक वाटून घ्या. हे वाटण साधारण तीन दिवस कडक उन्हात ठेवा. नंतर त्यात लवंग-दालचिनीची पूड घालून सर्व्ह करा.

चिकूचं लोणचं

साहित्य : ४ चिकू, १ वाटी लिंबाचा रस, अर्धा वाटी साखर, १ टेबलस्पून सुंठ पूड, १ टेबलस्पून लवंग पूड, अर्धा टेबलस्पून काळी मिरी पूड, अर्धा टेबलस्पून लाल मिरची पूड, स्वादानुसार मीठ.

कृती : कढईत लिंबाचा रस, साखर आणि मीठ एकत्र करा, याला चांगली उकळी येऊ द्या. हे मिश्रण थंड झाल्यानंतर यात सुंठ पूड, लवंग पूड, मिरी पूड आणि मिरची पूड घालून चांगलं एकजीव करा. नंतर त्यात चिकूचे काप घालून, मंद आचेवर परतून घ्या. मिश्रण थंड झाल्यावर स्वच्छ आणि कोरड्या काचेच्या बरणीमध्ये भरा. आठ दिवस ते चांगलं मुरु द्या. त्यानंतर खाण्यास घ्या.

शिंगाड्याचं लोणचं

साहित्य : १ किलो कच्चे शिंगाडे, अर्धा कप मोहरी पूड, १ टेबलस्पून हळद, १ टेबलस्पून हिंग, पाव कप लाल मिरची पूड, ५ टेबलस्पून तेल, स्वादानुसार मीठ.

कृती : शिंगाडे सोलून दोन भागात चिरून घ्या. एका पॅनमध्ये हे शिंगाड्याचे तुकडे आवश्यकतेनुसार पाणी घालून नरम होईपर्यंत उकडून घ्या. नंतर त्यातील पाणी निथळून टाका. स्वच्छ सुती कापडावर हे शिंगाड्याचे तुकडे पसरवून वाऱ्यावर सुकत ठेवा. आता एका वाड्यामध्ये सर्व मसाले, २ टेबलस्पून तेल आणि शिंगाडे एकजीव करून घ्या. हे मिश्रण स्वच्छ आणि कोरड्या काचेच्या बरणीमध्ये भरून ठेवा. लोणचं दोन-तीन दिवस व्यवस्थित मुरु द्या. नंतर त्यावर उर्वरित तेल व्यवस्थित एकत्र करा, नंतर खाण्यास घ्या.

संत्र्याचं लोणचं

साहित्य : १ किलो संत्री, पाऊण किलो साखर, २ टेबलस्पून भाजलेलं जिंरं, १ टेबलस्पून काळी मिरी पूड, १ टेबलस्पून व्हिनेगर, १ टीस्पून हिंग, २ टीस्पून वेलची पूड, स्वादानुसार मीठ.

कृती : संत्री धुऊन स्वच्छ कापडाने पुसून घ्या. नंतर सालासकट या संत्र्याचे दोन भाग करा. मोठ्या वाड्यात संत्री, साखर आणि मीठ व्यवस्थित एकत्र करून घ्या. हे मिश्रण आठ-दहा दिवस उन्हात सुकवा. नंतर त्या सर्व मसाले चांगले एकजीव करा आणि हे मिश्रण थंड झाल्यावर स्वच्छ आणि कोरड्या काचेच्या बरणीमध्ये भरा. दोन-तीन दिवस ते चांगलं मुरु द्या. त्यानंतर खाण्यास घ्या.
टीप : या लोणच्यामध्ये मीठ थोडं जास्तच घालायला हवं.

झायफूट्सचं लोणचं

साहित्य : २ वाटी चिरलेला गूळ, अर्धा वाटी काजूचे तुकडे, अर्धा वाटी मनुका, अर्धा वाटी खजूर, १ लिंबू, २ टेबलस्पून लोणचं मसाला, स्वादानुसार मीठ, स्वादानुसार लाल मिरची पूड.

कृती : लिंबू वाफवून त्याच्या फोडी करून घ्या. गुळामध्ये अर्धा वाटी पाणी घालून पाक तयार करा. या पाकात लिंबाच्या फोडी घालून चांगली उकळी आणा. पाक घट्ट झाल्यानंतर यात सुकामेव्याचे तुकडे, लोणचं मसाला, लाल मिरची पूड आणि मीठ घालून दोन मिनिटं उकळू द्या. मिश्रण थंड झाल्यावर स्वच्छ आणि कोरड्या काचेच्या बरणीमध्ये भरा. दोन-तीन दिवस ते चांगलं मुरु द्या. त्यानंतर खाण्यास घ्या. ■

कथा

डोकं हातानं चोळत टिया घरात शिरली. ते पाहून विभानं- तिच्या आईनं प्रश्न केला, “डोकं दुखतंय् का ग बेटा?” “हो ग आई. आता मी थोडा वेळ झोपते. प्लीज डिस्टर्ब करू नकोस.” डोकं हातानं चोळत टिया घरात शिरली. ते पाहून विभानं- तिच्या आईनं प्रश्न केला, “डोकं दुखतंय् का ग बेटा?” करू नकोस.”

परिवर्तन

शैली माथुर

डोक हातानं चोळत टिया घरात शिरली. ते पाहून विभानं- तिच्या आईनं प्रश्न केला, “डोकं दुखतंयू का ग बेटा?”

“हो ग आई. आता मी थोडा वेळ झोपते. प्लीज डिस्टर्ब करू नकोस.”

“पण असं कधी होतं का?” विभा हातात बामची बाटली घेऊन तिच्या पाठोपाठ विभाच्या खोलीत शिरली.

“सकाळी कॉलेजला जाताना तर तू ठीक होतीस ग.”

“तोच तर त्रास आहे. कॉलेजवाले अभ्यास सोडून इतर ॲक्टिव्हिटिज् करायला लावतात. आज काय तर वृक्षारोपण कार्यक्रम ठेवला होता. काल एका लेखकाचं लेक्चर होतं. ते इथे साहित्य संमेलनासाठी आलेत. काय बरं नाव त्यांचं... हां एस. दीपक”

“सांगतेस काय? ते तुमच्या कॉलेजला आहे होते?” विभानं आश्चर्य आणि आनंदाने विचारलं.

“का, येऊ शकत नाही?”

“तसं नाही ग. पण तू काल बोलली नाहीस, ते आले होते म्हणून. तुला माहित आहे नं, मी त्यांच्या कथा किती आवडीनं वाचते.”

“माहित आहे. अन् तो तुझ्या मामीच्या बहिणीचा मुलगा शिव आहे, अशी तुला शंका आहे. उन्हाळ्याच्या सुट्टीत तू मामीकडे गेली होतीस, तेव्हा तोही आला होता. तेव्हा तुम्ही दोघंही कॉलेजात होतात.”

“हो, मला चांगलं आठवतंयू. अन् तू विचारल्यावर मी तुला माझ्या शंकेचं कारणही सांगितलं होतं.”

“हं, अन् त्यांच्या गोष्टीत पत्ते खेळणं, पिकनिकला जाणं, असे जे प्रसंग रंगविले आहेत, ते त्या कालावधीत घडले होते. आई, अग पण या कॉमन घटना आहेत.”

“असतील. तुझं म्हणणं बरोबर असेल,” असं म्हणून विभानं वेळ मारून नेली, पण मनातून ती जाणून होती की, आपली शंका बरोबरच आहे. पत्ते खेळणं हे कॉमन असू शकतं. पण शिवनं नेहमी एकाच पार्टनरसाठी हट्ट धरणं हे तर कॉमन नाही ना. पिकनिकला जाणं, ही देखील कॉमन घटना असू शकते. पण तिथे विभाला उन्हाचा ताप झाल्यावर आपले सनग्लासेस तिला घालणं, ही घटना तर कॉमन नाही ना! हे व असे बरेचसे मिळतेजुळते किरसे लेखक एस.दीपक महाशयांनी आपल्या कथांमधून वर्णन केले आहेत.

टोपण नाव घेणं, हा लेखकाचा छंद असू शकतो. पण याच्या एस. चा अर्थ शिव तर नसेल ना? एक-दोन मासिकात या लेखकाचे फोटो छापून आले होते. पण त्यामध्ये फ्रेंच कट दाढी आणि चष्मा घातलेल्या लेखकाचा प्रभावशाली चेहरा दिसत होता. त्या चेहऱ्यात नि कॉलेज काळातील साध्यासुध्या शिवमध्ये तिला काही साम्य दिसून आलं नव्हतं.

पण तिच्या लक्षात आलं की, आपलासुद्धा चेहरा आता किती बदलला आहे. शिवने आज आपल्याला पाहिलं तर ओळखेल की नाही याची शंकाच आहे.

“आई, कॉलेजातील मुलींच्या उड्या पडल्या होत्या त्यांच्यावर. त्यांच्यासोबत सेल्फी घेण्याची धांदल उडाली होती. जणू काही एखादा फिल्मस्टार आला होता.” टिया चिडूनच बोलली पण त्यामुळे विभाचा उत्साह वाढला.

“अग, तुला मासिकं, साहित्य वाचण्याची आवड नाहीये नं, म्हणून तू चिडते आहेस.” विभानं मऊ शब्दात टियाची समजूत घालण्याचा प्रयत्न केला, तर ती जास्तच चिडली.

“हं... अन् तुला फार आवड आहे नं, म्हणून तू त्यांचं जास्त कौतुक करते आहेस. आता तुझ्यासारखीच त्यांची आणखीन एक फॅन येते आहे.”

“हाय टिया, हॅलो ऑन्टी!” अशी

हाक मारत मिष्टी घरात येऊन धडकली.



“ध्या, सैतानाचं नाव काढताच, तो हजर झालाय!”

टियानं शेरा दिला तर सगळे हसायला लागले.

“काय ग? डोकं दुखतंय का?”

“नाही ग, बाम लावायची हौस आहे नं मला, म्हणून लावलाय.”

“बघा ना ऑन्टी, ही माझ्या प्रश्नाचं सरळ उत्तर देत नाहिये. मी तर हिला सोबत घेऊ जायला आले होते. सुप्रसिद्ध लेखक एस.दीपक यांची मी अपॉइन्टमेंट घेतली आहे. आमच्या कॉलेजच्या मॅगझिनसाठी त्यांच्या इंटरव्ह्यू घ्यायचा आहे. टिया तुला तर मी कॉलेजातच सांगितलं होतं ना! चल आता, लवकर तयार हो!”

“माझं डोकं दुखतंय.” टियाने कूस बदलून तोंड फिरवलं.

“मग मी एकटीच जाऊ का?”

मिष्टीने रागात विचारलं.

“आईला घेऊन जा!”

“मी... मी कशी जाणार?” विभा गोंधळात पडली.

“जशी मिष्टी जाणार, तशीच तू पण जा. ती ज्या पद्धतीने प्रश्नोत्तरं करील, तसं तूही कर. मी तोपर्यंत मस्त झोप काढते. अग आई, डोकं किती दुखतंय” टियाने तोंड झाकून घेतलं.

“ऑन्टी, चला आपण जाऊया. ही आळशी मुलगी आता हलायची नाही.”

विभा तयार होऊन मिष्टीसोबत निघाली. पण जातेवेळी तिच्या छातीत धडधडत होतं. तो लेखक म्हणजे तिनं तर्क लढविलेला शिव असला तर? पूर्वी पत्ते खेळताना तो ज्याप्रमाणे नजरेला नजर भिडवून खेळायचा, तसाच पुन्हा पाहू लागला तर.. विभा काही क्षण भूतकाळात रमली...

ऑफिसातून येताना मामाजी गरमागरम कचोरी आणि जिलेबी घेऊन



आले होते. आल्या आल्या त्यांनी मुलांना हाका मारल्या. पत्ते तसेच टाकून सगळी मुलं त्यांच्याकडे धावली. फक्त पत्याच्या डावातील शिव आणि विभा भान विसरून एकमेकांच्या नजरेत नजर मिसळून बसले होते. निःशब्द, निष्प्राण! मामीने त्यांच्यासाठी दोन प्लेट्स भरून आणल्या. त्यांना या दोघांच्या मनःस्थितीचा थोडाफार अंदाज आला होता. सुट्ट्या संपल्या, विभा आपल्या घरी गेली. त्यानंतर मामींनी दोघांच्या घरात दोघांचा विषय काढला, स्वतः शिव आणि त्याच्या घरचे लोक ही सोयरीक जमवायला तयार होते. पण त्यांची आपल्याशी संबंध ठेवण्याची ऐपत नाही, असं सांगत विभाच्या मम्मी-पप्पांनी त्याला नकार दिला होता. विभाला बऱ्याच महिन्यांनंतर ही गोष्ट समजली. तेव्हा तिला धक्काच बसला...

समजा ह्या शिवने आज जर मागच्या गोष्टींबद्दल विचारणा केली तर ती काय स्पष्टीकरण देणार होती? आपल्या मनात आलेल्या या विचारांबद्दल विभाला हसू आलं. आपण एक चाहत्याच्या नात्याने आवडत्या लेखकास भेटायला जाणार होतो. ताटातूट झालेल्या

प्रियकराला प्रेयसी निघाली नव्हती.

“ऑन्टी, मी काही प्रश्न तयार केले आहेत. तुम्हाला पण त्यांना काही विचारायचं असेल तर हरकत नाही.” मिष्टीने आठवण करून दिली. तोवर त्या दोघी लेखक जिथे उतरले होते, तिथे पोहचल्या होत्या.

“हे त्यांच्या मित्रांचं घर आहे. इथे ते उतरले आहेत.”

आतून एक गृहस्थ घाईघाईने बाहेर आले. “एक्सक्युज मी, आम्ही एस.दीपकजींना भेटायला आलो आहोत.”

“ते कळलं. आजकाल तर त्यांना भेटायला कोणीही येतं. पण ते निघून गेलेत. एक महत्त्वाचं काम त्यांना आठवलं. अन् ते गेले.”

“निघून गेले? अहो पण, आमच्या कॉलेज मॅगझिनसाठी मी त्यांची अपॉइन्टमेंट घेतली होती.” मिष्टी बोलली.

“असेल. तुम्ही आतल्या माणसाशी बोला. कदाचित त्यांना काही निरोप दिला असेल.”

तोवर आतून एक अतिशय सुंदर महिला बाहेर आली. “तुमच्यासाठी हा

लिफाफा दिला आहे.”

निराश होऊन दोघी परत निघाल्या.
टॅक्सीत मिष्टीने लिफाफा उघडला.

“अत्यंत महत्वाच्या कामासाठी मला
अचानक जावं लागत आहे. पण काळजी
करू नका. माझी व लेखनासंबंधी
आवश्यक ती माहिती ठेवून जात आहे.
त्याच्या आधारे तुम्हाला तुमचा लेख पूर्ण
करता येईल.”

विभा त्या पत्रात डोकावून पाहू
लागली. तर मिष्टीने लिफाफ्यासकट पत्र

तिच्या हातात दिलं. “ऑन्टी, तुम्ही
वाचून घ्या. अन् टियासोबत पाठवून घ्या.
मग मी माझा लेख तयार करीन.”

आई लवकरच घरी आल्याचं पाहून
टिया चकित झाली. सगळी माहिती
मिळाल्यावर ती पण विभाबरोबर पत्र
वाचू लागली.

“तुमच्या समग्र प्रश्नांची उत्तरं
प्रामाणिकपणे देण्याचा माझा प्रयत्न
आहे. साधारणपणे माझा लेखक
होण्याचा प्रवास कसा झाला, असं मला
नेहमीच विचारलं जातं. तर माझं त्यावर
सांगणं असं आहे की, मी चांगला लेखक
कमी आहे, परंतु चांगला वाचक मात्र
जास्त आहे. लहानपणापासून वाचन
एके वाचन हाच माझा छंद राहिला
आहे. वाचता वाचता लिहायला लागलो.
ज्याप्रमाणे कुशल वक्ता होण्यासाठी
सहनशील श्रोता होणं आवश्यक आहे,
त्याचप्रमाणे कुशल लेखक होण्यासाठी
संवेदनशील वाचक होणं गरजेचं आहे.
आता तुमच्या मनात प्रश्न आला
असेल की, कथा लिहिण्यासाठी मला
कथाबीज कुठून मिळतं? प्रेरणा कुठून
येते? मला कथाबीज मिळविण्यासाठी
भटकावं लागत नाही. आपल्या दैनंदिन
जीवनात, आसपासच्या माणसात मला
लेखनसामग्री मिळते. दहा लोकांकडून
मी ज्या काही गोष्टी ऐकतो, त्या एका
काल्पनिक पात्राच्या तोंडून मी वदवून
घेतो. त्यामुळे प्रत्येक वाचकाला असं
वाटतं की, तो आपलीच कथा वाचतो

आहे. तुम्हाला आश्चर्य वाटेल, परंतु
कितीतरी महिलांनी मला प्रश्न केला
आहे की, त्यांच्या व प्रियकराशी
झालेल्या संवादाचा तपशील मला कसा
मिळाला?”

पत्र धरलेल्या विभाच्या हातांना कंप
सुटला होता. टियाच्या ते लक्षात आलं.
विभाने स्वतःला सावरलं नि पुढे वाचू
लागली.

“वाचक त्याच्या कथेमध्ये
इतका रंगून जातो की, तो त्यातील
एका पात्राच्या रूपात स्वतःला पाहू
लागतो. ही बाब लेखकाच्या दृष्टीने
मोठी कॉम्प्लीमेंट असते. शब्दांच्या
माध्यमातून लोकांच्या मनाला स्पर्श
करण्यास मला आवडतं. लेखनात मला
निराळाच आनंद मिळतो. तुम्हाला
जर साहित्याची आवड असेल तर मग
यशस्वी लेखक होण्यासाठी एक टिप
देतो. समोरच्याची गोष्ट अशा रितीने
एका की, त्याला ऐकवण्यात आनंद
वाटला पाहिजे. त्याचप्रमाणे आपला मुद्दा
त्याच्यासमोर अशा प्रकारे पेश करा की,
त्याला श्रवणानंद मिळाला पाहिजे.”

“हा तर कुणीतरी वेगळाच माणूस
असावा. मात्र लिहितोय खूप चांगलं.”
आपल्या मनात काय काय विचार
येताहेत, आपण त्याला काय-काय
समजतोय; हा विचार मनात येऊन
विभाच्या मनाचं पाणी-पाणी झालं होतं.

दुसरीकडे ट्रेन निघाली, अन् लेखक
महाशयांचा मोबाइल वाजला. “शिव,
मला काळजी वाटते यार. अचानक
असं काय घडलं म्हणून तुला तातडीनं
जावं लागत आहे. तुला तर बायकामुलं
नाहीयेत. शिकवण्याची आरामाची
नोकरी आहे.”

“अचानक एक कथा सुचली, अन्
निघालोय, असं समज. आता घरी
पोहचता पोहचता ती पूर्ण करतो.”

“तुम्ही लेखक पण अगदी वल्लीच आहात हं... बरं ते पत्र त्या मुलीला अन् बाईला दिलं बरं का!”

“आभारी आहे, मित्रा.” आपल्या जागेवर बसून शिव विचार करू लागले... आत्ताची गोष्ट सोडा, परंतु अशा घटनांवर कथा लिहिण्याचं धाडस आपल्याला कधीच झालं नसतं. दोन दिवसांपूर्वीचा घटनाक्रम त्यांच्या मनात उमटू लागला. कॉलेजचा समारंभ ओटापून ते मित्राकडे आराम करीत होते. तर कॉलेजातील एक मुलगी भेटायला आली.

“हं बोला, तुम्हाला पण लिहिण्याची हौस आहे का?” तिला भेटताच शिव विचारते झाले. कारण जास्तकरून मुली त्यांना याच संबंधात भेटायला येत असत.

“नाही, माझा साहित्याशी काही संबंध नाही.”

“मग माझ्याकडे काय काम काढलंय?” शिवचा स्वर नकळत कटू झाला होता. कारण त्यांच्या आकर्षक व्यक्तीमत्त्वाने प्रभावित होऊन काही कॉलेज कन्या लगट करू पाहायच्या.

“वयानं तर तुम्ही माझ्या मुलीसारख्या आहात.”

“मग त्याच नात्याने मी तुमच्याकडे आलेय असं समजा, शिव दीपकजी.”

आता चकित होण्याची पाळी शिवची होती. कारण ह्या खऱ्या नावाने त्यांना ओळखणारे फारच कमी लोक होते.

“तुम्हाला माझं नावं कसं काय ठारूक आहे?”

उत्तर देण्याऐवजी टियाने प्रतिप्रश्न केला,

“तुम्हाला विभा आठवते का?”

एक मोठा हादराच बसला तिथे. शिव टियाकडे निरखून पाहू लागले. आपलं पहिलं आणि शेवटचं प्रेम असं

प्रतिरूप बनून समोर ठाकेल, याची तर त्यांनी कधी कल्पनाच केली नव्हती. कंप सुटलेल्या शरीराला ते सावरायला गेले तर जीभ अडखळू लागली.

“तू... तू विभाची मुलगी आहेस?”

“बरोबर ओळखलंत तुम्ही. माझे बाबा इंजिनियर आहेत. टेक्नॉलॉजीशी संबंध असलेल्या या माणसाला साहित्याचा जरा देखील गंध नाही. पण साहित्यात अभिरुची असलेल्या माझ्या आईवर ते खूप प्रेम करतात. तीन माणसांचं आमचं सुखी कुटुंब स्थिर पाण्यासारखं शांत आहे. पण त्या शांत पाण्यात तुमच्या कथा खडे टाकतात. अन् त्या पाण्यात खळबळ माजवतात. आम्हा सगळ्यांना हलवून टाकतात.”

“म्हणजे मी समजलो नाही.”

“मी माझ्या आईला त्यांच्यापेक्षा जास्त ओळखते. तिचं मला तुमच्याबद्दल फार काही सांगितलं नाहीये. पण तुमच्या कथांबद्दल ती आतुर असते. तुमच्या कथा वाचताना तिच्या चेहऱ्यावर येणारे उतार-चढाव, तिच्या चेहऱ्यावरील लाली, दिवसभर दिसणारं लज्जायुक्त स्मित या गोष्टींनी स्पष्ट होतं की, तुम्हा दोघांमध्ये काहीतरी पाणी मुरत होतं. उत्तेजना आणि उद्वेगाच्या या लाटांनी आमच्या जीवनात कुठलंही वादळ येऊ नये, म्हणून तुम्हाला विनंती करते की...”

“मी तुमच्या आईला कधीही भेटणार नाही. वचन देतो.”

“अहो, पण तिला न भेटता पण तुमच्या लेखणीने आमच्या जीवनात खळबळ माजविली आहे.”

“मग मी लेखन बंद करावं असं तुमचं म्हणणं आहे की काय?”

“नाही, मला असं म्हणायचं नाही. देव करो नि तुमची भरघोस प्रगती होवो. आई वर पाळत ठेवता ठेवता मी पण

चोरून लपून तुमच्या कथा वाचू लागले. आणि त्यामध्ये गुरफटून गेले आहे. आईप्रमाणेच मला त्यात कमालीची रुचि वाटू लागली आहे. मनानं त्यात गुंतत चालले आहे. तुम्हा लेखक मंडळींना मन जिंकण्याची जादू येत असावी. कोणाच्याही मनातील कसाही मनोभाव तुम्ही कधीही जागवू शकता. तुमच्या जादुच्या कांडीने, अर्थात् लेखणीने जर कुणाच्याही भावना तुम्ही जागवू शकता तर त्याला सकारात्मक वळण देखील तुम्ही देऊ शकाल. आता ते कसं करायचं, हे तुम्ही माझ्यापेक्षा जास्त जाणता.”

शिव निरुत्तर झाले होते. त्या एका क्षणाने, लेखणीची दिशा बदलण्यास उद्युक्त झाले होते. आतापर्यंत ते प्रेम मिळविण्यासाठी लिहित होते. आता प्रेम गमवण्यासाठी काही लिहायची वेळ येऊन ठेपली होती. त्यांची मूक संमती समजून टियाने आनंदित होऊन त्यांचे आभार मानले.

“आभाराची परतफेड म्हणून तुमची आईशी शेवटची भेट मी करून देणार आहे. असं वचन देते.”

टियाने आपली वचनपूर्ती केली. पण आपण त्यात वहावत जाऊ अशी भिती शिवना वाटत होती. त्यामुळे आपण माघार घ्यावी, असा निश्चय त्यांनी केला...

विभा आजही एस. दीपक यांच्या कथा पूर्वीसारख्याच आवडीने वाचते. अन् आश्चर्याची बाब म्हणजे टिया देखील त्या मनापासून वाचते. पण लेखकाकडे पाहण्याचा दोर्घाचा दृष्टीकोन बदलला आहे. विभा स्वतःला त्यांची प्रेयसी न समजता प्रशंसक समजते आहे आणि टिया... तिच्या मनात लेखकाचा द्वेष राहिला नसून कृतज्ञता आणि सन्मान दिसून येत आहे.



लॉकडाऊनच्या काळात करा हे घरगुती व्यायाम

वाढत्या वयापरत्वे सगळ्याच स्त्रियांच्या हळूहळू हे लक्षात येत जातं, की सुखाने जगण्यासाठी घर, पैसा, कुटुंब ह्या सगळ्याची गरज असली तरीही शेवटी कार्यक्षम निरोगी शरीर हीच माणसाची खरी संपत्ती आहे. निरोगी राहण्यासाठी मानवी शरीराला नियमित व्यायाम, संतुलित आहार आणि सकारात्मक विचारांची गरज असते. आणि हे थोडे दिवस करून सोडून देणं उपयोगाचं नाही. त्याला सातत्य पाहिजे. जीवनशैलीच अशी केली पाहिजे की रोजचा व्यायाम हा न चुकता झालाच पाहिजे. अगदी आत्ताच्या ह्या लॉक डाऊन च्या काळात सुध्दा. आत्ताच्या ह्या दिवसात जेव्हा आपण घरात बांधले गेले आहेत, तेंव्हा फिट आणि निरोगी राहण्यासाठी मी काही व्यायामप्रकार आणि योग प्रकार सांगत आहे.

शीघ्र गतीने चालणे- रहा फिट नियमित चालून!

हा व्यायाम एकही पैसे खर्च न करता आणि कोणत्याही प्रशिक्षणा शिवाय साधा, सोपा आणि घरच्या घरी केला जाऊ

शकतो. आठवड्यातून तीन दिवस २०-३० मिनिटे नियमित चालण्यामुळे हृदय आणि फुफुस्स कार्यक्षम होतात, हाडं मजबूत होतात, पचनक्रिया सुधारते, मलबद्ध सारखे पचनाचे विकार कमी होतात, पाठीचे दुखणे, हृदयरोग, मधुमेह, ऊच रक्तदाबाचा धोका कमी होतो, श्वासाच्या त्रासावर नियंत्रण मिळवता येते व असे अनेक फायदे होतात. एरोबिक पद्धतीचा हा व्यायाम असल्यामुळे कॅलरीज सुद्धा घटतात आणि वजन आटोक्यात राहते. मोबाईलवर किंवा पेडो मीटर वर आपण दिवसभरात किती चाललो हे तपासू शकतो. सर्वसाधारणपणे दिवसाला ६ ते ८ हजार पावले चालणे गरजेचे आहे.

स्नायू बळकट करणे -

हे व्यायाम डंबेल्स, रेसिस्टन्स बँड किंवा वॉटर बॉटल वापरून घरच्या घरी करू शकतो. हा व्यायाम आठवड्यात २ वेळा करू शकतो प्रत्येकी १० वेळा. ह्या व्यायामामुळे हाडे मजबूत होतात, जे स्त्रियांसाठी खूपच महत्वाचे आहे. विशेषतः ज्या स्त्रियांना ऑस्टिपोरोसिस आहे, म्हणजेच हाड ठिसूळ आहेत त्यांनी हे व्यायाम करणं अत्यंत गरजेचं आहे. ज्यायोगे त्यांची



स्नायू आणि हाडे मजबूत राहतील आणि फ्रॅक्चरचा धोका कमी होईल. ह्या दोन्ही व्यायामाच्या आधी ५-१० मिनिटे वॉर्म अप व्यायामानंतर ५-१० मिनिटे कूल डाऊन करणे गरजेचे आहे. हे सर्व व्यायाम आपले डॉक्टर आणि फिजिओथरपिस्टच्या मार्गदर्शना खाली करावेत.

योग - प्राणायाम

शरीर तंदुरुस्त ठेवण्यासाठी योग ही अत्यंत योग्य आणि परिपूर्ण जीवनशैली आहे.

प्रकार १ - नाडी शोधन प्राणायाम - अनुलोम-विलोम

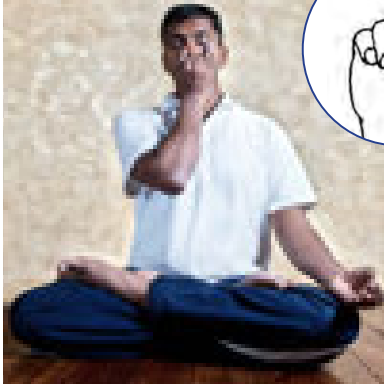
आपल्या शरीरातील अशुद्धी दूर करण्यासाठी योग मध्ये नाडी

शोधन प्राणायाम

करण्यात येते. या प्राणायामाला नाडी शोधन असे म्हटले जाते कारण ते



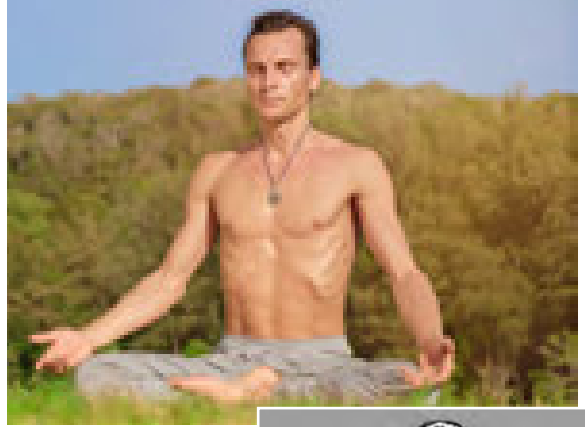
शरीरातील अवरोधित शक्तिमार्ग मोकळे करण्यास मदत करते ज्यामुळे मन शांत होते. याला अनुलोम विलोम असेही म्हटले जाते. हे करण्यासाठी पाठीचा



कणा ताठ ठेवून बसा आणि खांदे सैल सोडा. तुमचा एका हाताचा अंगठा नाकाच्या एका बाजूच्या नाकपुडी बाजूस ठेवून इतर बोटांनी दुसऱ्या बाजूच्या नाकपुडीस बंद करा. यावेळी एक नाकपुडी बंद व दुसरी खुली राहिल. अशा प्रकारे आळीपाळीने दोन्ही नाकपुड्यामधून श्वास घेऊन १ चक्रे पूर्ण करा आणि हळू हळू वेळ वाढवा. सुरवातीला १ ते २ मिनिटे पेक्षा जास्त करू नये. नाडीशोधन केल्यावर मन शांत होते. जर तुम्ही नियमित ध्यान करत असाल तर ह्या प्राणायामानंतर ध्यान ही उत्तम होते.

प्रकार २ - कपालभाती प्राणायाम

कपाल म्हणजे मस्तक आणि भाती म्हणजे तेज. ह्याने केवळ वजन कमी होते असे नाही तर पूर्ण शारीरिक आणि मानसिक संतुलन साधले जाते. चेहऱ्यावर तेज येते. हे करण्यासाठी मांडी घालून बसा, पाठीचा कणा ताठ ठेवा आणि हाथ गुडघ्यावर ठेवा. नेहमीसारखा आरामात श्वास घ्या आणि श्वास सोडता सोडता पोट आत घ्या. सहज शक्य होईल तेवढेच करावे. उजवा हाथ नाभीवर ठेवावा व नाभी आतील बाजूस ओढून घ्यावी. जसं ओटीपोट आणि नाभिकडचा भाग सैल सोडाल, हवा फुफुसात आपणाहून शिरेल. अशा प्रकारे २० वेळा



केल्याने १ चक्र पूर्ण होतं, असे चक्र ३ ते ५ वेळा करावे.

व्यायामप्रकार कोणत्याही पद्धतीचा असो तो योग्य प्रकारे

आणि सातत्याने करणं सगळ्यात महत्वाचं आहे. आजूबाजूची परिस्थिती प्रतिकूल असताना सुद्धा रोजच्या व्यायामात खण्ड पडता कामा नाही. आणि म्हणूनच आत्ताच्या ह्या लॉक डाऊन च्या काळात स्वतःची शारीरिक क्षमता वाढवण्यासाठी जातीने लक्ष द्या. एकदा गेलेला वेळ परत येत नाही. सोन्यासारखा वेळ फुकट घालवू नका. रोज व्यायाम करा आणि उत्साहाने आनंदाने भरपूर जगा!

डॉ. सायली अबनवे

फिटनेस एक्सपर्ट,

के. जे. सोमैय्या कॉलेज ऑफ फिजिओथरपि

मेरी
सहेली

मेरी सहेलीची प्रस्तुती
२१ दिवसात
इंग्लिश बोला

आता फक्त
21 दिवसात
इंग्लिश
बोला

इंग्लिश बोलण्यासाठी
तुमचा आत्मविश्वास
कमी पडतोय का?

योग्य इंग्लिश न बोलता
आल्यामुळे स्वतःचं
म्हणणं योग्य प्रकारे
मांडता येत नाही?

इंग्लिश बोलता येत नाही
म्हणून, तुम्ही मोठ्या
पाठ्यांना जाणं टाळता का?



कीमत मात्र
₹ 30

तुमच्या या प्रत्येक समस्यांचं निराकरण
मेरी सहेलीच्या इंग्लिश स्पीकिंग बुकमध्ये आहे.
मेरी सहेलीची प्रस्तुती २१ दिवसात इंग्लिश बोला

सर्व स्टॉल्सवर उपलब्ध

From the Publishers of Largest Read Hindi Monthly Magazine

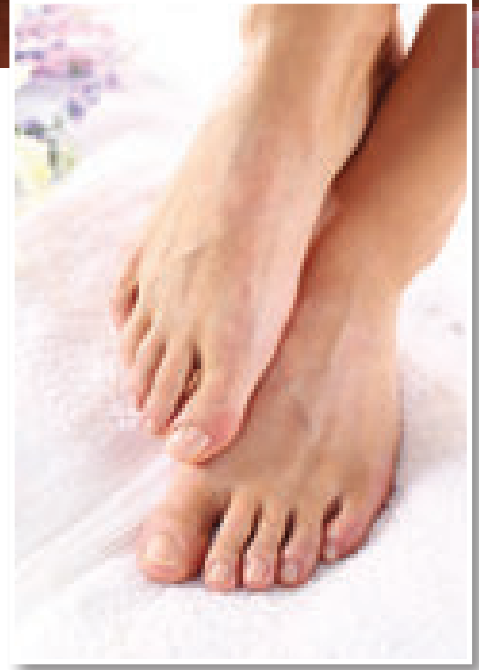
सहेली माझी सहेली

सौंदर्य



पायांचं आरोग्य आणि सौंदर्य

पायांची ही काळजी म्हणजे सर्वस्वी पादत्राणांची जबाबदारी, असंच अनेकांचं मत असतं, जे मुळीच योग्य नाही. इतर ऋतूमध्येही एक वेळेस ठीक आहे; पण पावसाळ्यात ही पादत्राणंही हवी तेवढी मदत करत नाहीत. मग अशा वेळी पायांचं आरोग्य आणि सौंदर्य जपण्यासाठी, ते वाढवण्यासाठी विशेष काळजी घ्यावी लागते.



'आपके पाव बहुत खुबसुरत है, इनको जमीन पर मत रखीयेगा. मैले हो जायेंगे.' हा डायलॉग ऐकायला-बोलायला ठीक आहे; पण वास्तवात हे शक्य नाही, हेच खरं. तसं असलं तरी, आपले पाय 'मैले' होऊ नयेत म्हणून आणि झालेच तर त्यास काही अपाय होऊ नये म्हणून, काळजी नक्कीच घेता येईल. पायांची ही काळजी म्हणजे सर्वस्वी पादत्राणांची जबाबदारी, असंच अनेकांचं मत असतं, जे मुळीच योग्य नाही. इतर ऋतूमध्येही एक वेळेस ठीक आहे; पण पावसाळ्यात ही पादत्राणंही हवी तेवढी मदत करत नाहीत. मग अशा वेळी पायांचं आरोग्य आणि सौंदर्य जपण्यासाठी, ते दाढवण्यासाठी विशेष काळजी घ्यावी लागते. त्यातही स्त्री-पुरुष, लहान-मोठे, गृहिणी, वर्किंग वूमन, महाविद्यालयीन तरुण-तरुणी, या प्रत्येकाच्या पायांबाबतच्या समस्या वेगवेगळ्या असतात. त्यामुळे पायांची काळजी घेतानाही तशीच विविधता पाळावी लागते. याविषयी जाणून घेऊ.

होम मिनिस्टर

सतत पाण्यात काम करणं, फिनेल, साबण, ब्रश यांच्या संपर्कात येणं, यामुळे गृहिणींच्या हातापायांच्या त्वचेचं खूप नुकसान होत असतं. अशातच पावसाळ्यामध्ये पाण्यात भिजल्यामुळे किंवा दमट हवामानामुळे पाय काळवंडतात. पायांना सुरकुत्या पडतात. योग्य स्वच्छता न राखल्यास नखात साबण साचून राहतो. हा साचून राहिलेला साबण नखांमध्ये बॅक्टेरिया तयार करतो आणि सतत साबण साचत राहिल्यास बोटांना फंगल इन्फेक्शन होऊ शकतं.

समस्या

- ➔ हातापायांची त्वचा कोरडी होते. त्वचेवर पापुद्रे जमतात. पापुद्रे निघताना वेदना होतात.
- ➔ त्वचा राठ होते.
- ➔ हातापायांना भेगा पडतात. भेगांमध्ये घाम जमा होतो.
- ➔ लाल चट्टे उठतात. खाज येऊन त्वचा काळवंडते.
- ➔ बोटांमधून काचच्या पडतात. बोटं ताणल्यास त्यातून रक्त येते.
- ➔ पायांची सतत जळजळ होते.
- ➔ नखुरडे होतात.
- ➔ नखाच्या मुळाशी खाज येते, त्वचा लाल होते.
- ➔ लोकल फंगस, फंगल इन्फेक्शन होतं.

उपाय

- ➔ हातपाय सतत कोरडे ठेवा. पायात नेहमी चपला घाला. हातात मात्र हातमोजे घालू नका.
- ➔ दिवसातून दोन वेळा अँटिसेप्टिक लोशन लावून हातपाय

लेखकांना निवेदन

माझी लेखणी

'माझी सहेली' आणि तिच्या सर्व वाचकांमधील नातं अधिकाधिक दृढ व्हावं, या हेतूने आम्ही 'माझी लेखणी' ही नवी संकल्पना घेऊन आलो आहोत. 'माझी लेखणी' अंतर्गत तुम्ही कथा, लेख असं कोणत्याही प्रकारचं दर्जेदार साहित्य पाठवू शकता. त्यास यथावकाश 'माझी सहेली' मधून प्रसिद्धी दिली जाईल.

'माझी सहेली' मासिकाकरिता तुमचे लेख, साहित्य पाठवताना पुढील बाबी लक्षात ठेवा.

- साहित्याची प्रत लिखित स्वरूपात अथवा टाइप करून पाठवा. लेखी साहित्याचा मजकूर समास सोडून, कागदाच्या एकाच बाजूस लिहिलेला असायला हवा. सुवाच्य अक्षरातील लेखनाला प्राधान्य देण्यात येईल.
- हे लेखन साहित्य अन्यत्र कुठेही प्रसिद्ध झालेलं नसावं. तसंच इतरत्र प्रसिद्ध झालेल्या लेखनाची नक्कल करून ते पाठवू नये. असं आढळल्यास त्या व्यक्तीवर कायदेशीर कारवाई करण्यात येईल.
- लेखन साहित्यासोबत तुमचं पूर्ण नाव, पिनकोड क्रमांकासोबत सविस्तर पत्ता आणि संपर्क क्रमांक अवश्य नमूद करावा. सोबत तुमचा संपूर्ण पत्ता आणि पिनकोड क्रमांक लिहिलेलं पोस्टाचं पाकीट अथवा तिकीट लावलेलं पाकीट जरूर पाठवावं. म्हणजे तुमचं लेखन साहित्य स्वीकृत न झाल्यास तुम्हाला परत पाठवता येईल. अन्यथा ते साहित्य अस्वीकृत असं ग्राह्य मानून, नष्ट करण्यात येईल.
- तुम्ही पाठवलेल्या लेखनाची एक झेरॉक्स प्रत तुमच्याजवळ अवश्य ठेवा, म्हणजे कोणत्याही अपरिहार्य कारणामुळे तुमचं लेखन साहित्य गहाळ झाल्यास तुमचं नुकसान होणार नाही.
- तुम्ही पाठवलेलं लेखन आमच्यापर्यंत पोहोचून त्याबाबत निर्णय होण्यासाठी किमान सहा ते आठ आठवड्यांचा अवधी अपेक्षित आहे. त्यामुळे या अवधीपूर्वी कोणत्याही प्रकारचा पत्रव्यवहार करू नये. तसंच त्याबाबत दूरध्वनीवरूनही चौकशी करू नये.
- वाचकांनी पाठवलेलं कोणतंही साहित्य प्रकाशित करताना पूर्वसूचना दिली जाणार नाही.
- प्रकाशित झालेल्या साहित्याबाबत काहीही तक्रार असल्यास लेखन प्रकाशित झाल्यापासून तीन महिन्यांच्या आत पत्रव्यवहार करावा. त्यानंतर कोणताही समन्वय साधला जाणार नाही.
- साहित्य पाठवताना संबंधित पाकिटावर 'माझी सहेली माझी लेखणीकरिता' असं जरूर नमूद करावं.
- कोणतंही साहित्य किंवा पत्रव्यवहार संपादकीय विभागातील कोणत्याही विशिष्ट व्यक्तीच्या नावे पाठवू नये. सदर व्यवहार फक्त 'माझी सहेली'च्या नावे असावेत.
- तुमच्या प्रकाशित साहित्याबाबत सर्वाधिकार (कॉपीराइट) फक्त प्रकाशकांचाच असेल. त्यामुळे प्रसिद्ध करण्यात आलेले लेख, कथा किंवा इतर लेखन प्रकाशकांच्या लिखित परवानगीशिवाय इतरत्र कुठेही प्रकाशित अथवा प्रसिद्ध करू नये.

पत्रव्यवहार करण्याकरिता पत्ता :

माझी सहेली,

Pioneer Book Co. Pvt. Ltd., Gala No. 207, 2nd Floor, New Udyog Mandir No. 2,

Moghal Lane, Mahim (W), Mumbai-400016.

धुवा. अॅसिड बेस साबण पावसाळ्यात वापरू नका.

- ☞ टूथब्रशने नखं स्वच्छ करा. नखं वाढवू नका. नखं साबणाने धुऊन कोरडी करा.
- ☞ पापुद्रे पडत असल्यास ग्लिसरीनमध्ये गुलाबपाणी एकत्र करून, हे मिश्रण तासभर पायांना लावून ठेवा.
- ☞ पायांवर चट्टे उठले असल्यास, साय आणि हळद यांचं मिश्रण त्यावर चोळा.
- ☞ नखुरडे असल्यास, घामोळ्याची पावडर कापसावर घेऊन लावा.
- ☞ ४ चमचे लोणी फ्रीजमध्ये ठेवा. कडक झाल्यावर ते टाचांवर घासा आणि पायांवर गरम पाण्याची वाफ घ्या.
- ☞ काचच्या पडल्या असल्यास दिवसातून तीन वेळा अँटिसेप्टिक क्रीम कापसावर घेऊन, तो बोळा त्या भागावर ठेवा.
- ☞ पायांची आग होत असल्यास, चंदन पावडर चोळा.

वर्किंग वूमन

गृहिणींच्या पायांना घरकामामुळे त्रास होतो, तर कामानिमित्त घराबाहेर पडणाऱ्या स्त्रियांची समस्या काही वेगळीच असते. पावसात कितीही दक्षता घेतली, तरी पाय ओले होतातच. कामावर जाताना पाय भिजतात आणि बरेचदा कार्यालयात गेल्यावर तशा भिजलेल्याच पायांनी काम सुरू करावं लागतं. ओल्या पायांना घाण, चिखल चिकटलेला असतो. हा चिखल जास्त वेळ पायांवर तसाच राहिला, तर त्वचेला फंगल इन्फेक्शन होतं. यामुळे पायांना दुर्गंधी येणं, खाज सुटणं किंवा पाय लाल होणं यांसारखे प्रकार घडतात. सलवार जास्त घट्ट असल्यास अंगाला चिकटून बसते आणि त्यामुळे त्वचा अधिक काळ दमट, ओलसर राहते. मग पायांना खाज सुटते. जास्त खाजवल्यास त्वचेवर ओरखडे उमटतात. हाताची नखं जास्त वाढलेली असल्यास रक्तही येतं आणि त्याच्या खुणाही राहतात. तसंच



अरोमा उपचार

आपल्या हातापायांचं सौंदर्य पावसाळ्यात अरोमा थेरपीद्वारे वाढवता येईल.

तेलकट त्वचेसाठी : कॅरिअर ऑईलमध्ये लेमन, रोजमेरी, ज्युनिपर या तेलांचा समावेश करा.

सामान्य व कोरड्या त्वचेसाठी : तिळाचं तेल बेस म्हणून घेऊन, त्यात रोज , लव्हेंडर, सँडलवूड या तेलांचा समावेश करा.

त्वचेला सततचा ओलावा असल्याने हवेत असलेली धूळ, घाण तसंच चिखल त्वचेला चिकटतो. अशा वेळेस त्या भागावर पुरळ उठण्याची शक्यता असते. या पुरळांवर कधीही क्रीम किंवा तेल लावू नका. त्यामुळे पुरळीचं प्रमाण वाढण्याची शक्यता असते.

समस्या

- ☞ टाचा दुखतात.
- ☞ टाचांना जखमा होतात.
- ☞ पायाची मागची बाजू काळी पडते.
- ☞ पायांना खाज सुटते.
- ☞ त्वचेवर पुरळ येतात.
- ☞ संवेदनशील त्वचेला अॅलर्जीही होते.
- ☞ नखुरडे होतात.
- ☞ नखाच्या मुळांशी खाज येते.
- ☞ चिखल्या होतात.

उपाय

- ☞ पावसात घराबाहेर पडताना सोबत जाड टॉवेल बाळगा. कार्यालयात पोहोचल्यावर या टॉवेलने संपूर्ण अंग कोरडं करा.
- ☞ अधिक काळ अंगावर ओले कपडे ठेवू नका. ओले कपडे सातत्याने शरीराच्या संपर्कात राहिल्यास, त्वचेवर बुरशी येऊ शकते.
- ☞ हातपाय प्रथम साबणाने स्वच्छ धुऊन मगच कोरडे करा. बहुतांश लोक पाय न धुताच, कोरडे करतात. यामुळे त्वचेवर घाण चिकटून राहते.
- ☞ पाय धुणं शक्य नसल्यास, ओल्या

टॉवेलने पुसून, नंतर कोरड्या टॉवेलने स्वच्छ कोरडे करून घ्या.

- ☞ काही स्त्रिया पावसाळ्यातही मोजड्या घालतात. कार्यालयात गेल्यावर ओल्या मोजड्या सुकवत ठेवून साध्या स्लिपर्स घाला.
- ☞ महत्त्वाचं म्हणजे, टाचा किंवा मागचा तळपाय काळा पडल्यास लिंबू अर्धा चिरून त्यावर १ चमचा साखर घाला आणि ते काळवंडलेल्या भागावर गोलाकार चोळा. त्यानंतर एका तासाने पाय धुवा.
- ☞ पुरळ उठल्यास, अँटिसेप्टिक पावडर त्वचेवर चोळा.
- ☞ वेळ मिळाल्यास दोन बोटामध्ये पावडर लावलेला कापूस ठेवा.
- ☞ चिखल्यांवर घरगुती उपाय म्हणजे, गोड्या तेलामध्ये हळद एकत्र करून त्याने मसाज करणं. नंतर हातपाय स्वच्छ करा.
- ☞ नखांना चांगल्या प्रतीचं नेलपॉलिश लावा.
- ☞ १० दिवसातून एकदा पायांना वाफ द्या.

फूट पॅक

कोरड्या त्वचेसाठी

बनाना पॅक

साहित्य : २ मोठी पिकलेली केळी, ४ चमचे दुधाची पावडर, ४ चमचे साय, अर्धा वाटी मुलतानी माती, थोडं पाणी, स्वच्छ तलम रुमाल.

कृती : केळी किसून त्यात दूध पावडर आणि मुलतानी माती घाला. नंतर त्यात साय घालून दाट मिश्रण तयार करा. एका स्वच्छ तलम कापडामध्ये हा पॅक घालून घट्ट बांधून १० मिनिटांकरिता फ्रीजमध्ये ठेवा. १० मिनिटांनी पॅक फ्रीजबाहेर काढून पुन्हा चांगला एकजीव करा. केळ्यांचा रंग काळा झाला असेल, तर उत्तम. हा पॅक गुडघ्यापासून पायाच्या बोटपर्यंत लावा. अर्ध्या तासानंतर किंवा सुकल्यानंतर पाय कोमट पाण्याने धुवा.

रमूथ पॅक

साहित्य : १० चमचे ग्लिसरीन, १ वाटी कॉर्नफ्लोअर, ४ चमचे साय, १ वाटी घट्ट आणि आंबट दही.

कृती : पिवळ्या रंगाचे आंबट दही घ्या. त्यातील पाणी काढून टाका. घट्ट दह्यामध्ये कॉर्नफ्लोअर आणि साय घालून चांगलं एकजीव मिश्रण तयार करा. हे मिश्रण ५ मिनिटं झाकून ठेवा. आयत्या वेळी त्यात ग्लिसरीन घालून एकजीव

करा. हा पॅक गुडघ्यापासून पायाची बोट आणि विशेषतः पायाच्या भेगांना लावून अर्धा तास तसाच ठेवा. नंतर कोमट पाण्याने पाय धुवा.

हनी पॅक

साहित्य : ४ चमचे मध, १ वाटी दूध, प्रत्येकी अर्धा वाटी संत्र आणि वाळा पावडर.

कृती : वाळा आणि संत्र पावडर दुधात व्यवस्थित एकत्र करा. मध गरम करून ते या मिश्रणात घाला आणि गुडघ्यापासून पायाच्या बोटपर्यंत, एकाच दिशेने लावा. सलग आणि समान थर लावा, अन्यथा सुरकुत्या पडतात. २० मिनिटांनंतर पाय धुवा.

तेलकट त्वचा

मिल्क पॅक

साहित्य : १ वाटी दूध, १ वाटी किसलेली काकडी, ४ चमचे चंदन पावडर.

कृती : दुधात चंदन पावडर एकत्र करा. त्यात किसलेली काकडी घालून एकजीव मिश्रण तयार करा. हे मिश्रण आधी गुडघे आणि पावलांना लावा. १० मिनिटांनंतर संपूर्ण पायाला लावा. अर्धा-पाऊण तास तसंच ठेवून, नंतर थंड पाण्याने पाय धुवा.

ग्रीन अॅपल पॅक

साहित्य : २ हिरवी सफरचंद, अर्धा चमचा हळद, ४ चमचे तांदळाचं पीठ, गुलाबपाणी.

कृती : सफरचंद सालासकट किसून घ्या. त्यात हळद आणि तांदळाचं पीठ घालून गुलाब पाण्यात कालवा. थोडा पातळ पॅक तयार करा. हा पॅक संपूर्ण पायाला लावून अर्ध्या तासाने पाय गरम पाण्याने धुवा.

सामान्य त्वचा

पुदिना पॅक

साहित्य : १ वाटी पुदिन्याच्या पानांची पेस्ट, अर्धा वाटी बेसन, ४ चमचे दूध पावडर, २ चमचे मध.

कृती : बेसनामध्ये दूध पावडर आणि पुदिन्याची पेस्ट घालून एकजीव मिश्रण तयार करा. हे मिश्रण ५ मिनिटं तसंच ठेवा. नंतर त्यात मध घालून मिश्रण पुन्हा



एकत्र करा. हे मिश्रण संपूर्ण पायाला लावून, अर्ध्या तासाकरिता तसंच ठेवा. नंतर पाय थंड पाण्याने धुवा.

फ्रूट ब्लिच

(सर्व प्रकारच्या त्वचेसाठी)

साहित्य : १ वाटी लिंबाचा रस, २ चमचे ग्लिसरीन, ४ चमचे संत्र पावडर, १ लहान चमचा हळद.

कृती : सर्व साहित्य एकत्र करून, हे मिश्रण गुडघे आणि पायाच्या काळवंडलेल्या भागावर ब्रशने लावा. या मिश्रणाचे २ कोट या भागांवर द्या. २० मिनिटांनंतर ते स्वच्छ धुवा. नंतर त्वचा कोरडी करून त्यावर पावडर लावा.

टीप : काळवंडलेल्या गुडघ्यांवर हे घरगुती ब्लिच अतिशय उपयुक्त आहे.



यंगस्टर्स

आजकाल आखूड, बिन बाह्यांच्या कपड्यांची फॅशन आहे. पावसाळ्यात असे कपडे बऱ्याच जणींना सोयीचे वाटतात. कारण त्यामुळे कपडे ओले होण्याची आणि अंगावर ओले कपडे अधिक काळ राहण्याची समस्याच उद्भवत नाही. मात्र अशा कपड्यांमुळे हातापायांचा बराचसा भाग उघडा राहतो. मग हातपाय सुंदर दिसावेत म्हणून मॅनिक्युअर-पेडिक्युअर, व्हॅक्सिंग, ब्लिचिंग इत्यादी करून घेतलं जातं आणि हे केलं म्हणजे, हातापायांची निगा राखली, असं त्यांना वाटतं. पण या व्यतिरिक्तही विशेष काळजी घेणं गरजेचं असतं. खरं तर पावसाळ्यात उघड्या हात-पायांवर ओलावा राहिल्यामुळे त्वचा अधिक खराब होते.

उपाय

- पावसाळ्यात मॅनिक्युअर, पेडिक्युअर करू नका.
- शक्यतो पावसाळा सुरु होण्यापूर्वी ब्लिचिंग करून घ्या. ब्लिचिंग करण्यापूर्वी आणि नंतर त्वचा कोरडी ठेवण्याचा प्रयत्न करा.
- गुडघे, हाताचे कोपरे उघडे असतात आणि ते काळे असल्यास फार वाईट दिसतात. अशा काळा भागांवर संत्र्याची साल किंवा ऑलिव्ह ऑईलचा वापर करा.
- व्हॅक्सिंग करून झाल्यावर लगेच पावसात जाऊ नका. व्हॅक्सिंगमुळे त्वचेची छिद्रं मोकळी होतात. आणि त्यात पटकन जंतू साचू शकतात. अशा वेळी टर्किश टॉवेलने त्वचा चांगली घासा.
- पायांना टाळकम पावडर सतत चोळा.
- तिळाच्या तेलाने नखं, बोटां यांना मसाज करा.

मेन्स वर्ल्ड

पावसाळ्यामध्ये स्त्रियांपेक्षा पुरुषांना पायांचा अधिक त्रास जाणवतो. कारण एक तर पुरुषांच्या त्वचेवर लव जास्त

असतात. तसंच स्त्रियांच्या मानाने त्यांची त्वचाही जाड आणि राठ असते. हातापायांवर जास्त प्रमाणात लव असल्यामुळे पुरुषांनी त्वचा स्वच्छ आणि कोरडे ठेवण्याकडे विशेष लक्ष द्यायला हवं. परंतु, पावसाळ्यात दमट हवामानामुळे त्वचा ओलसर आणि दमट राहते. त्यामुळे केसांच्या तळाशी जास्त द्रव्य साचून त्वचेवरील छिद्रं बंद होतात. छिद्रं बंद झाल्यामुळे त्वचेस मिळणारा ऑक्सिजन कमी होतो, परिणामी त्वचा जाड होते.

सर्वात महत्त्वाचं म्हणजे, बहुतेक पुरुषांचे पाय २४ तासांपैकी किमान १२ तास मोजे आणि बुटात असतात. सतत पाय बुटात राहून त्वचेला चट्टे पडतात. त्वचा राठ होते आणि कालांतराने पायांना भेगा पडतात. मुळातच जाड त्वचेचा थर, त्यात या भेगा अत्यंत वेदनादायक असतात. प्युमिक स्टोन अथवा ब्रशने घासूनही ही मृत त्वचा सहसा निघत नाही. तसंच पायांना कुबट वास येणं, ओले बूट घालून वावरल्यामुळे अंगठा, करंगळी यातून फोड किंवा बॉईल्स येणं, खाज सुटणं, सुरकुत्या पडणं यांसारखे रोग उद्भवतात. त्वचेवर असलेल्या लवांमुळे पायाला काळपटपणा येतो व फंगल इन्फेक्शनही पटकन होतं.

उपाय

- कधीही ओले मोजे घालू नका.
- दोन तासांपेक्षा अधिक काळ सतत पायात बूट ठेवू नका. शक्य असल्यास ऑफिसमध्ये स्लिपर्स घाला.
- पायांना तिळाचं तेल, बदाम तेल यांनी मसाज करा.
- संवेदनशील त्वचा अथवा उष्ण प्रकृती असणाऱ्यांनी पावसाळ्यापूर्वी व्हॅक्सिंग करून घ्या.
- पायांना सतत पावडर लावा. फोड बॉईल्स असल्यास अँटिसेप्टिक क्रीम लावा. पावडर लावू नका.

➤ रात्री झोपताना पायांना गुलाबपाणी चोळा.

➤ बदाम उगाळून अंगठा आणि करंगळी यांना लावा.

बऱे कंपनी

पावसाळ्यातील दमट हवामान घरातील फरश्यांनाही ओलसर ठेवते. ओलसर जमिनीवर धूळ, घाण पटकन बसते. बाळ जेव्हा घरभर रांगतं, तेव्हा त्याच्या तळहाताला, गुडघ्याला ही घाण लागत असते. बाळाला अंधोळ घातल्यानंतर ही घाण जातेही, मात्र गुडघ्यावर डाग उमटतात. वेळीच ते डाग न घालवल्यास,



बाळाचे गुडघे काळपट होतात. अशा वेळेस पावसाळ्यातच नाही, तर जेव्हा बाळ रांगू लागतं, तेव्हापासून त्याला हातमोजे आणि पायजामा घाला. तसंच त्याला दररोज गरम तेलाने मसाज करा. शिवाय संपूर्ण घराच्या फरश्या कोरड्या ठेवा.

आय.आर.बी.च्या एका सर्वेक्षणानुसार, पावसाळ्यात ७० टक्के लोकांना पायाच्या तक्रारी उद्भवतात आणि त्यातही स्त्रियांचं प्रमाण हे ८२ टक्के आहे. तेव्हा या गटात आपला समावेश होऊ नये असं वाटत असेल, तर आपल्या पायांची विशेष काळजी, जरूर घ्या.

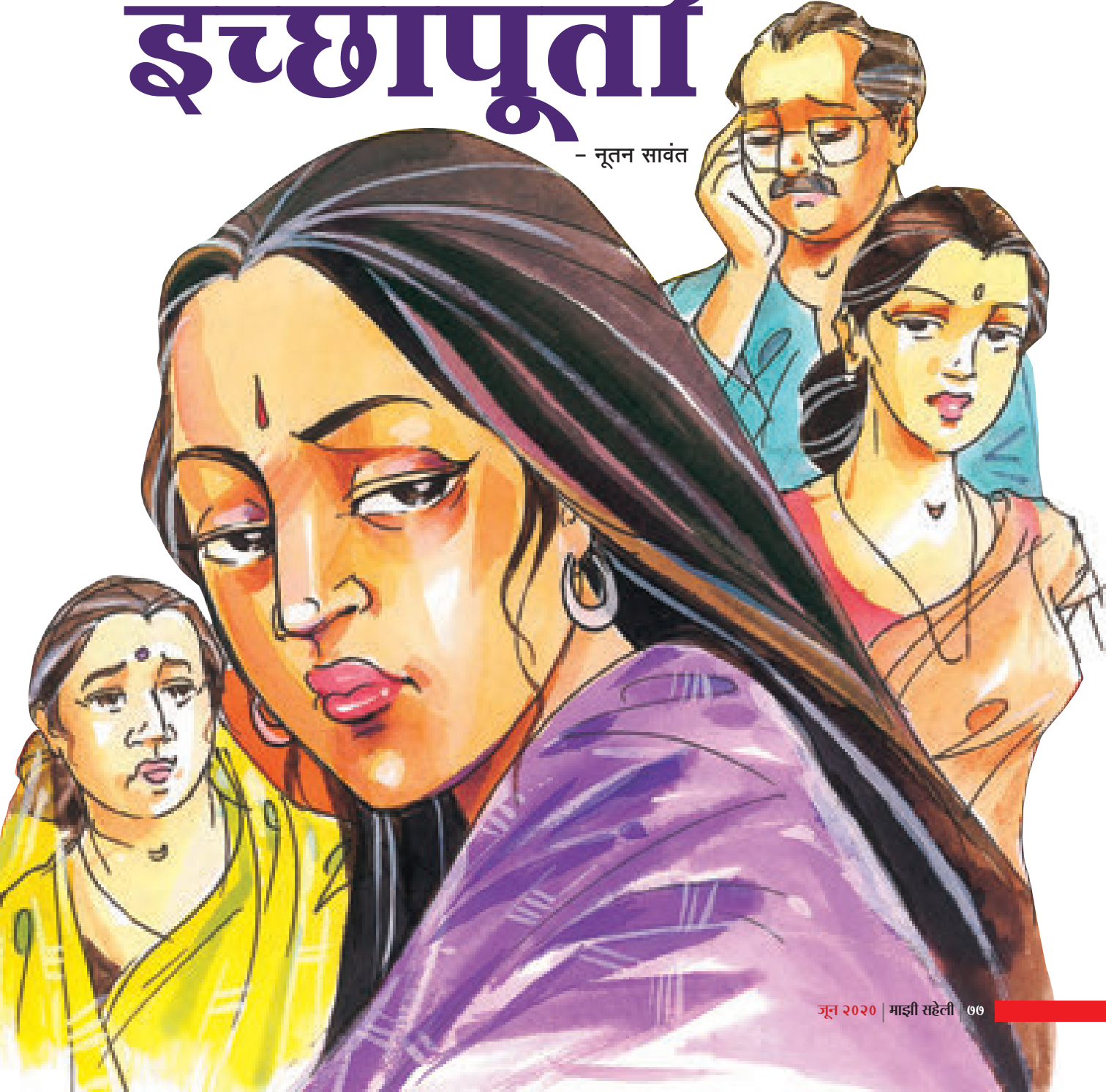
– स्वप्नील वाडेकर

सौंदर्यतज्ज्ञ व स्पा थेरपिस्ट

नाना रुग्णांच्या नाना तऱ्हा. पहिल्या काँटवरचा प्रभाकरही तसाच. अवघा छत्तीस वर्षांचा. पत्नी, दोन मुलं असलेला. दिसायला देखणा, गोरगोमटा, सुपारीच्या खांडाचंही व्यसन नसलेला. नुसतंच पहिलं तर नखातही रोग नसेल असा भासणारा; पण आता आतड्याच्या कर्करोगाने पछाडलेला होता. त्याची तिशीची सुस्वरूप पत्नी, प्रिया त्याच्यासोबत असे. प्रभाकर तिची वाट आवर्जून पाहत असे. ती दिसली की, मात्र नाराज होत असे.

इच्छापूर्ती

- नूतन सावंत



दसऱ्याचा दिवस होता. रेश्मा हातात दोन पिशव्या आणि खांद्यावर ँक मोठी पर्स घेऊन घाईघाईने बांद्रा स्टेशनच्या पश्चिमेकडे जिना उतरून बाहेर पडली. रिक्षाच्या रांगेतून तिने रिक्षा घेतली.

“कहाँ जाना हैं मेमसाब ?”

रिक्षावाल्याने विचारलं.

“शांती आवेदना.” स्वतःच्याच विचारात गढलेली रेश्मा उत्तरली.

“कहाँ पे पडता हैं? आपको मालूम हैं क्या ?” रिक्षावाल्याने विचारलं.

“हाँ हाँ, चलो मैं बताती हूँ. माउंट मेरी चर्च के सामने हैं,”

रेश्माने सांगितलं.

आठ दिवसांपूर्वी तिच्या बाबांना तिथे अॅडमिट करण्याचा सल्ला डॉ. मेहतांनी दिला होता. गेली सहा वर्षे बाबा आजारीच होते. पण आता किडनीवर ट्युमर आल्याने आणि तो शेवटी कॅन्सरवर जाऊन तिसऱ्या स्टेजच्या कॅन्सरमध्ये परिवर्तित झाल्याने त्यांना इतर कोणतेही उपाय शिल्लक नव्हते. लीलावती हॉस्पिटलमधून त्यांना इथे पाठवलं होतं.

शांती आवेदना हे कॅन्सरच्या रुग्णांसाठी ँका ट्रस्टने चालवलेलं हॉस्पिटल. इथे कर्करोगाच्या शेवटच्या स्थितीतल्या रुग्णांची सेवा मोफत केली जाते. डॉक्टरांनी तसं प्रमाणित केलं की, कितीही दिवसांसाठी रुग्ण तिथे राहू शकतात. टाटा हॉस्पिटलमधून उपचार खुंटले की, काही रुग्णांना इथे येण्याचा सल्ला दिला जात असे.

काही रुग्णांचे नातेवाईक तर, मुंबईत राहण्याची सोय नसल्याने आपला रुग्ण या हॉस्पिटलच्या

हवाली करून निघून जात असत.

रुग्णाचं निधन झाल्यावर नातेवाईकांनी सूचना दिल्याप्रमाणे त्यांना कळवलं जाई. त्यांनी मृतदेह स्वीकारला तर ठीकच; पण ज्या रुग्णांच्या आत्मांचा पत्ता लागत नसे, त्यांचे अंत्यसंस्कारही हॉस्पिटल पार पडत असे.

माणूस वाईट नसतो, तर परिस्थिती वाईट असते, हेच खरं. कॅन्सर रोगाशी लढताना, रुग्णाला बरं करायचं आहे, याबरोबरच त्याची शुश्रुषा करणाऱ्या व्यक्तींना पैशांची, नोकरीतल्या रजा तसंच उपस्थितीची, घरी असलेल्या मुलाबाळांची आणि इतर ज्येष्ठ नागरिकांची काळजी आणि मुंबईत राहण्याची सोय, यांनी भंडावून सोडलेलं असतं. कधी कधी अशा रुग्णांचे नातेवाईक रुग्णाची शुश्रुषा करण्यासाठी मदत नसेल, राहण्याचं ठिकाण दूर असेल, मुलंबाळं शाळेत जाणारी असतील किंवा त्यांच्याकडे पाहण्यास कोणी नसेल किंवा नोकरीतून रजा मिळण्यासारखी

परिस्थिती नसेल, तर रुग्णाला इथेच सोडून निघून जात. ते रुग्ण आपल्या नातेवाईकांच्या आठवणी काढून रडत असत. काही रुग्णांजवळ घरचे लोक असत; पण ज्यांच्याजवळ नातेवाईक नसत, त्यांची सेवाही उत्तम रीतीने केली जात असे. नर्सस, वॉर्डबॉइज, आया मावशी कधीही न चिडता सेवा देत असत. शिवाय चिरीमिरीचीही अपेक्षा नसे. त्याला या हॉस्पिटलमध्ये बंदी होती आणि तिचं पालनही कडकपणे केलं जात असे.

इथे रुग्णाला दोन्ही वेळेचं जेवण, दोन वेळा नाश्ता, चहा, कॉफी इत्यादी मिळत असे. चादरी, पांघरुण अतिशय स्वच्छ असत. दोन डॉक्टर कायम ड्युटीवर असत. त्याची राहण्याची सोय तिथेच असल्यामुळे, ते कोणत्याही वेळी उपलब्ध असत. रुग्णांना वेदनाशामक

औषधं दिली जात; पण

इंजेक्शनं किंवा सलाईन

असे सुया टोचून

आणखी हाल केले

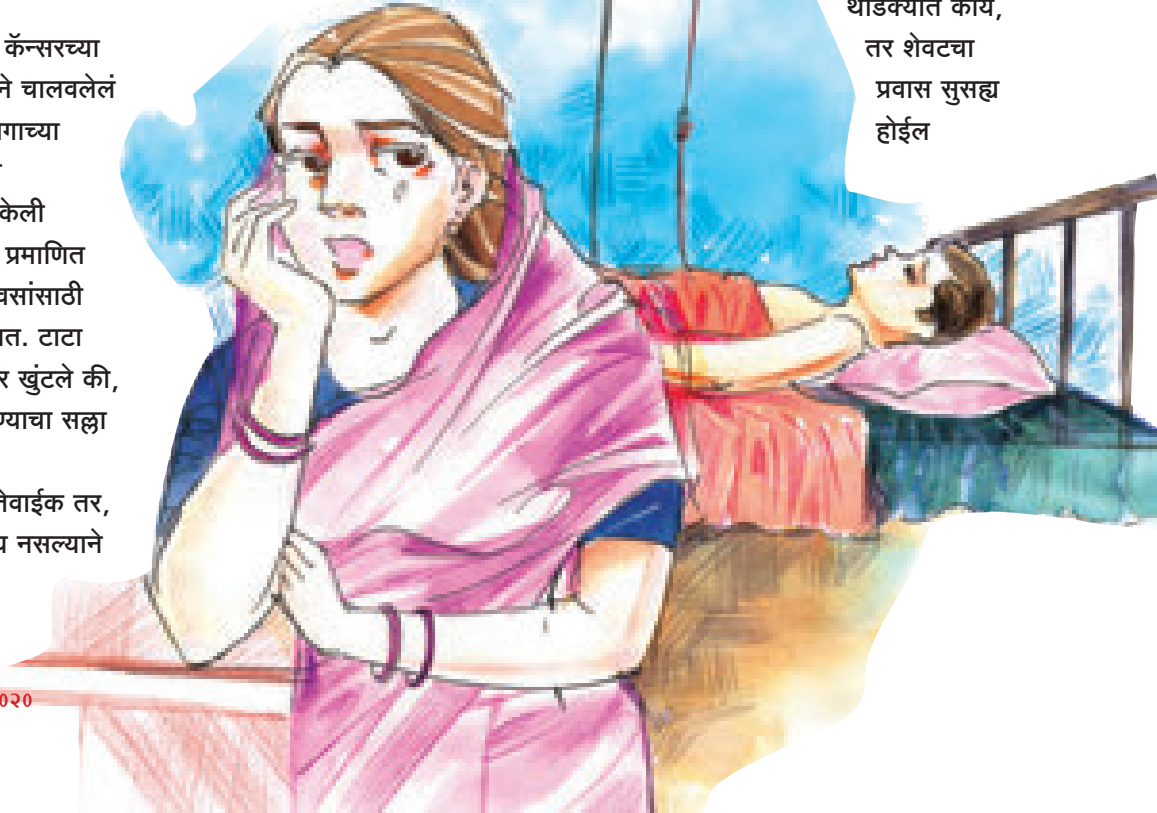
जात नसत.

थोडक्यात काय,

तर शेवटचा

प्रवास सुसह्य

होईल



इतकेच औषधोपचार केले जात. रुग्णांच्या इच्छा पूर्ण करण्याचेही प्रयत्न केले जात. इमारतीच्या सभोवताली सुरेख बाग होती. त्याचं काम तिथेच राहणारे कर्मचारी पाहत. पहिल्या मजल्यावर इमारतीच्या दोन्ही टोकांकडे दोन मोठे हॉल होते. वीसेक खाटा प्रत्येक हॉलमध्ये होत्या. एकात स्त्रिया अन् दुसऱ्यात पुरुषांची सोय होती. दोन्ही हॉलच्या गॅलरीतून समुद्राचं विलोभनीय दर्शन घडत असे. दररोजचा सूर्यास्त रुग्णांना हुरहुर लावून जाई.

मधल्या भागात डॉक्टर, नर्सस यांच्या खोल्या होत्या. दोन आणखी खोल्या होत्या. त्या पोप यांनी दिलेल्या देणगीतून बांधण्यात आलेल्या असल्याची नोंद दरवाजाजवळ असलेल्या पाटीवर होती. रुग्णाची अखेरची वेळ जवळ आली की, त्याला त्या खोल्यांमध्ये हलवलं जाई. रुग्णाचा मृत्यू झाल्यावर, त्याला अंधोळ घालून, नवे कपडे घालून एका कोपऱ्यातल्या खोलीत मृतदेह अंतिम दर्शनासाठी ठेवला जाई. इतर कर्मचारी आणि इतर रुग्ण दर्शन घेत. शेवटची प्रार्थना केली जाई आणि मुंबईबाहेरचे नातेवाईक आले असतील तर ते देह घेऊन जात. कुणी नातेवाईक हजर नसलेच, तर मृत व्यक्तीचा अंत्यसंस्कारही केला जाई.

काही रुग्णांजवळ नातेवाईक राहत नसले, तरी काही भेटायला येत असत. काहींचे नातेवाईक त्यांना आवडणारे पदार्थ करून आणत. रेशमाच्या बाबांसाठी रेशमा, तिचे दोघे भाऊ, दोघे मामेभाऊ आणि तिचे मामा, असे एका वेळी पाच-सहा जण कायम हॉस्पिटलमध्ये थांबून असत. तसंच एक भाऊ रात्रीही आईसोबत, पण खाली प्रतीक्षालयात झोपत असे.आई बाबांजवळ असे. मध्ये मध्ये तिला थोडा

आराम देण्यासाठी कोणीतरी बाबांजवळ बसे. आई दिवसरात्र तिथेच असल्याने इतर रुग्णांची माहिती इतरांना देई.

काही स्वयंसेवक तिथे नियमित येताना दिसू लागले. त्यांनी स्वतःहून भेटून रेशमा आणि तिच्या नातेवाईकांशी संवाद साधल्यामुळे त्यांच्या कार्याची, तसेच हॉस्पिटलच्या कार्यप्रणालीची माहिती रेशमा नि इतरांना एक-दोन दिवसातच झाली.

त्यामुळे आता हजर असलेले सगळेच वॉर्डमधल्या इतरांचे नातेवाईक बनल्यासारखे दिसू लागले. कोणी रुग्णांसाठी वाचन करत असे, कोणी रुग्णांबरोबर कॅरम, पत्ते, बुद्धिबळ, सापशिडी, लुडो, व्यापार अशांसारखे खेळ खेळू लागले. कोणी नुसतेच गप्पा मारत असत.तर रेशमाचा धाकटा भाऊ दणकट असल्याने अंथरुणाला खिळलेल्या आणि स्वतः हालचाल करू न शकणाऱ्या रुग्णांना उचलून व्हील चेअरमध्ये बसवून फिरवून आणत असे. सुरुवातीचे दोन दिवस प्रतीक्षालयात बसणारे सगळे आले की, सरळ वॉर्डमध्ये दाखल होऊन रुग्णांचा ताबा घेत. यात महिला रुग्णांचाही समावेश होता.

या आठ-नऊ दिवसांत खूप रुग्ण ओळखीचे झाले होते. यात एकवीस वर्षांचा उत्कृष्ट शिंपी काम करणारा मोहम्मद होता, ८८ वर्षांचे भिलारे आजोबा होते, ४० वर्षांच्या जाधव काकी होत्या, ३६ वर्षांचा प्रभाकर होता, साठीला आलेले रमाकांत होते. रमाकांत इथून दोनदा पळून गेले होते; पण त्यांच्या घरच्यांनी त्यांना पुन्हा इथे आणून सोडलं होतं. तसंच या आठ-नऊ दिवसांत ९० वर्षांचे जॉन अंकल, १८ वर्षांची मारिया, ५७ वर्षांचे जोशी नाना, २८ वर्षांच्या शीलाताई, ५२ वर्षांच्या छायाबेन आपल्या पुढच्या



प्रवासाला निघून गेले होते. तिथल्या मेट्रन म्हणजे अगदी राज कपूरच्या 'अनाडी'तील मॅडम डी'सा ही जिवीजागती व्यक्तित्वा होत्या. वरून कर्तव्यकठोर; पण आतून मायाळू, माणसाला एका नजरेत जोखणाऱ्या... दोन वेळा घरची ओढ लागल्याने, इथून पळून घरी गेलेल्या आणि नातेवाईक तिसऱ्यांदा तिथे सोडून गेल्यावर ओक्साबोवशी रडणाऱ्या रमाकांतची समजूत घालताना, "अरे कायको रोता हें? अब हम ही तुम्हारा रिलेटिव्ह हें," असं सांगणाऱ्या... एका वेळी पेशंटकडे दिवसभर इतके जण आणि रात्रीही एकापेक्षा जास्त जण थांबणाऱ्या रेशमाच्या परिवाराचं कौतुक करणाऱ्या... रेशमाचे बाबा सतत शुद्धी-बेशुद्धीच्या भोवऱ्यात सापडलेले. त्यांना शुद्धीवर आल्यावर आवर्जून, "नारायण, तुम लकी हाय. तेरे रिलेटिव्ह मस्टर

पकडना हो, ऐसे आते हैं तेरे पास. तू बेहोष रहेगा फिर भी.” सांगणाऱ्या... मृत्युशय्येवरच्या हिंदू रुग्णासाठी गीता वाचून दाखवण्याची विनंती करणाऱ्या... आणि स्वतःच्या वागणुकीतून इतरांना धडा घालून देणाऱ्या.

भिलारे काकांच्या पोटात कर्करोग होता. त्यांना दोन मुलीच. त्याच्या मुली आलटून-पालटून त्यांच्याजवळ असायच्या. मोहम्मदला गळ्याचा कर्करोग. वयाच्या नवव्या वर्षापासून गुटखा खाऊन झालेला. लग्न होऊन वर्षभरातच दुखणं उद्भवलेलं. सतरा-अठरा वर्षाची बायको याची स्थिती पाहून माहेरी पळून गेलेली. मोहम्मदचा भाऊ त्याच्यासाठी जेवणाचा डबा घेऊन येत असे. त्याची वहिनी त्याला आवडणारं चिकन करून पाठवत असे. त्याचं जेवून झालं की, तिथल्या नर्स येऊन म्हणत, “चलो, मोहम्मद खाना हो गया ना! अभी ड्रेसिंग करेंगे,” त्याच्या गळ्याचं ऑपरेशन झाल्यामुळे अन्नाचा बराचसा भाग त्याच्या जखमेत अडकून बसलेला असे. ते अन्न सडून आणखी गुंतागुंत होऊन त्याला त्रास होऊ नये, यासाठी त्याचं दिवसातून चार-पाच वेळा ड्रेसिंग बदललं जात असे. ते इतकं मोठं असे की, त्याच्या हनुवटीपर्यंत येत असे. त्याच्यावर लक्ष ठेवून दर वेळी हे काम करणाऱ्या या मुलीकडे पाहिलं की, निष्काम कर्मयोगाचा मोठाच धडा मिळत असे.

रमाकांतलाही याच प्रकारच्या कर्करोगाने ग्रासलेलं. नळीद्वारे फक्त पातळ पदार्थ घेतले जायचे. तो स्वतःच स्वतःच्या नळीला नरसाळे लावून, त्यात चहा, कॉफी, ज्यूस, सूप यासारखे पदार्थ आणि पाण्यात विरघळवलेल्या गोळ्या ओतत असे.

नाना रुग्णांच्या नाना तऱ्हा.

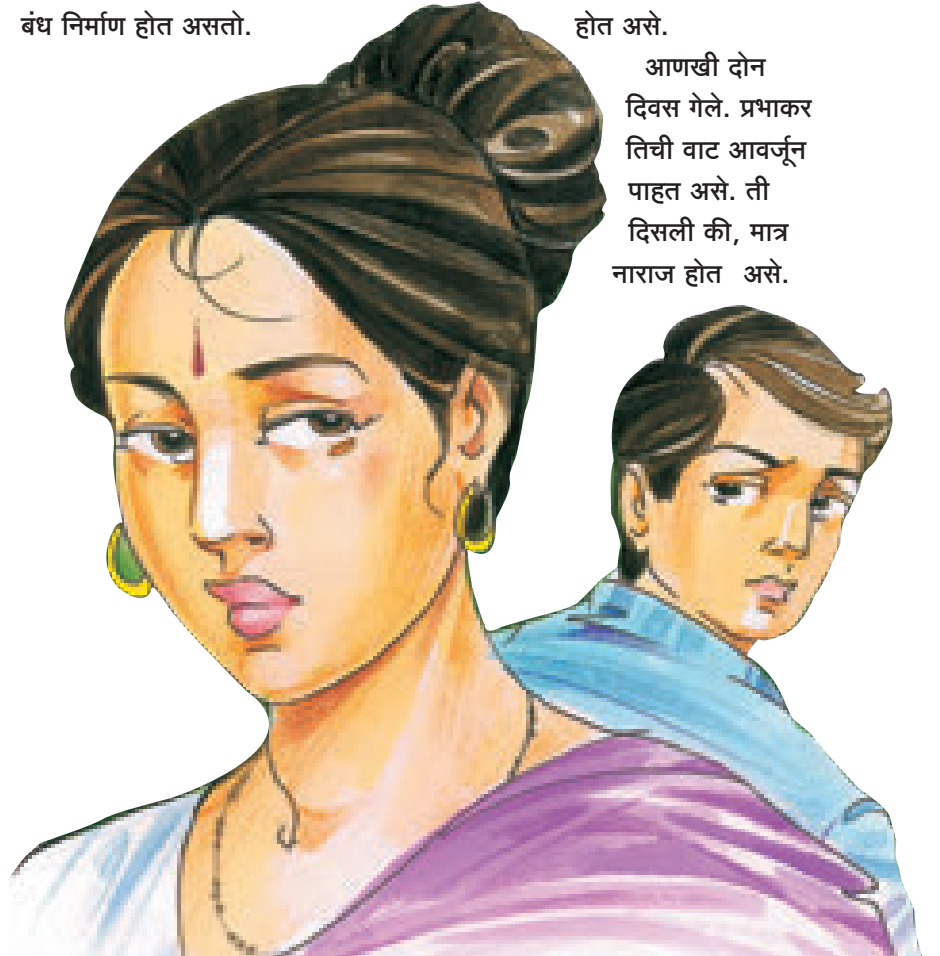
पहिल्या कॉटवरचा प्रभाकरही तसाच. अवघा छत्तीस वर्षांचा. पत्नी, दोन मुलं असलेला. दिसायला देखणा, गोरगोमटा, सुपारीच्या खांडाचंही व्यसन नसलेला. नुसतंच पाहिलं तर नखात रोग नसेल असा भासणारा; पण आता आतड्याच्या कर्करोगाने पछाडलेला होता. त्याची तिशीची सुस्वरूप पत्नी, प्रिया त्याच्यासोबत असे. भेटायच्या वेळी खूप नातेवाईक, मित्र भेटायला येत. प्रिया अतिशय साधी कॉटनची साडी, गळ्यात मंगळसूत्र, कानात छोटे बुंदके, हातात सोन्याच्या बांगड्यांसह दोन-दोन हिरव्या बांगड्या आणि कपाळावर ठसठशीत कुंकू, अशा वेशात असे. हसतमुखाने नवऱ्याची सेवा करत असे.

हॉस्पिटलमध्ये जसे रुग्ण एकमेकांच्या ओळखीचे होतात, तसेच त्यांच्याबरोबर असलेले, शुश्रूषा करणारे नातेवाईक यांच्यातही एक वेगळाच बंध निर्माण होत असतो.

चहा पिण्यासाठी किंवा डॉक्टरांना भेटण्यासाठी किंवा शरीराच्या हाकेला ओ देण्यासाठी आपल्या रुग्णाजवळून दूर होताना जवळच्या रुग्णाच्या नातेवाइकाला आपल्याही रुग्णावर लक्ष ठेवण्याची विनंती केली जाते. बहुधा दोघेही एकाच नावेतील प्रवासी असल्याने जास्त जवळ येतात. माहितीची देवाणघेवाण होते. समान ओळखी, क्वचित दूरची नाती निघतात. तसंच त्यांच्या बाबतीत झालेलं.

रेशमाच्या मामीच्या नात्यातून ओळख निघाली. एक-दोन दिवसांनंतर सतत दोन-अडीच महिने त्याच्याजवळ राहिलेली प्रिया, रात्री रेशमाच्या नातेवाइकांच्या भरवशावर घरी जाऊ लागली. ती मुलांसाठी स्वयंपाक करून त्याच्यासाठी एखादा पदार्थ करून आणत असे. त्याला खाण्याची इच्छा नसे; पण त्याने एखादा पदार्थ चमचाभर खाल्ला, तरी तिला फार आनंद होत असे.

आणखी दोन दिवस गेले. प्रभाकर तिची वाट आवर्जून पाहत असे. ती दिसली की, मात्र नाराज होत असे.



तीही रडवेली होई; पण आपल्या कामात गुंतून जाई. एक दिवस त्याने अन्न सत्याग्रहच पुकारला. तो वेदनांनी तळमळत असूनही जेवण, ज्यूस तर दूरच; पण वेदनाशामक औषधंही घ्यायला तयार नव्हता. मेट्रनकडे त्याची तक्रार गेली. त्यांनी येऊन त्याची चौकशी केली, “प्रभाकर, क्या हुआ? दवाई क्यों नहीं लेता?” त्यावर तो काहीतरी बोलला.

तशी त्याच्या बायकोकडे रागाने पाहत मेट्रन कडाडल्या, “क्यों नहीं करती वो बोलता हूँ वैसा? उसकी ये विश तो तुमही पुरी कर सकती हो.” सगळ्यांचं लक्ष तिथे गेलं. प्रभाकरची पत्नी वादळाने तडाखा दिलेल्या वेलीसारखी थरथरू लागली. चेहरा विदीर्ण झाला. डोळे भरून आले. दोन्ही हातात तोंड लपवून ती धावतच वार्डबाहेर निघून गेली. प्रभाकरही हातात तोंड लपवून हमसाहमशी रडू लागला. त्याच्या खांद्यावर थोपटून मेट्रनही निघून गेल्या. त्यांचा चेहराही उतरला होता. आईच्या चेहऱ्यावरचे विषण्ण भाव पाहून आईला काहीतरी माहीत असावं, अशी रेशमाला शंका आली. तिने आईला विचारलं, “काय गं, काय पाहिजेय त्याला? काही खायला हवंय का?” बरेचदा एखादा खास पदार्थ अगदी भेळ, पाणीपुरी, वडापाव, भाजीपाव, कांदा-बटाटा भाजी, मिरचीचा ठेचा अशासारखे, तर कधी सामिष पदार्थ कोणाला तरी खायला हवेसे असायचे. रेशमाचा लहान भाऊ मेट्रनची परवानगी घेऊन त्यातल्या काहींना ते बाहेरून आणूनही देत असे. कधी आईसाठी रेशमाने आणलेल्या डब्यातली चव कोणाला तरी हवी असे.

रेशमाच्या आईने सुस्कारा सोडला होता. बाबांचे हाताच्या बोट्यावर उरलेले



आहे की, तिथे बोलायला फार दाट ओळखी लागत नाहीत.

चार दिवसांच्या ओळखीत ती मोकळी होऊ लागली होती.

“हे मला म्हणतात,

तू अशी काय साथी राहतेस. मला तुला तू आधी असायचीस ना तशी पाहायची आहे. तर आज मी त्यांना जुने फोटो दाखवले, ते पाहून ते आणखीच रागावले. मी काय करू गं ताई आता? त्यांनी माझं खूप कौतुक केलं, माझ्यासाठी भारी भारी साड्या आणल्या, खूप दागिने केले; पण आता मला ते सगळं घालायची इच्छाच होत नाही. आणि आज त्यांच्या आग्रहामुळे मी सिल्कची साडी नेसून येणार होते, तर सासूबाई रागाने म्हणाल्या की, ‘माझा मुलगा मरायला टेकलाय अन् हिला बघा त्याचं काही आहे का?’ म्हणून मी ही साथी साडी नेसले ती सोडून, तर यांनी खाणं-पिणं सोडलं. मी कसा त्यांचा राग काढू आता?’ ती पुन्हा हुंदके देऊ लागली होती.

रेशमाने तिची समजूत घालायला सुरुवात केली. “तू कशाला इतरांकडे लक्ष देतेस? तू सध्या फक्त त्या जात्या जिवाचा विचार कर.”

“असं कसं म्हणतेस ताई? नंतर तर आहेत त्यांच्यासोबतच राहायचं आहे मला? या वयात त्यांना दुःख देऊन काय करू?” ती उत्तरली. यावर रेशमा निरुत्तर झाली होती.

मग तिने प्रभाकरला समजावण्याचा प्रयत्न केला खरा; पण तोही फसला होता. तो कळवळून म्हणाला होता, “ताई, आज मी अजून जिवंत आहे, तर हिची अशी अवस्था आहे. मी

दिवस तिच्याही समोर आ वासून उभे होते. तिने एवढंच म्हटलं, “जा, तिची समजूत घाल.”

“अगं, पण!...” रेशमा चाचरली.

“अगं, जा तर खरं,” आईने तिला थोडं वैतागानेच सांगितलं.

रेशमा बाहेर आली, तर हुंदके देत रडणाऱ्या प्रभाकरच्या पत्नीला मिठीत घेऊन मेट्रन समजावत होत्या, “लोगों की परवा नहीं करनेका. जो तुम कर सकती हो उसके लिये, वो दुनिया का कोई भी नहीं कर सकता. तो तुम्हे ही वो काम करना पड़ेगा.”

रेशमाला पाहताच त्यांनी तिला पुढे यायला खुणावलं. प्रभाकरच्या पत्नीचा हात तिच्या हातात देत म्हणाल्या, “इसको नीचे लेके जाओ. चाय पिलाके लेके आओ.”

प्रिया नाही, नाही म्हणत असताना रेशमा तिला घेऊन खाली उतरली. खालच्या बागेत एका बाकावर दोघी येऊन बसल्या. पुन्हा प्रियाचा बांध फुटला. ती हमसाहमशी रडू लागली. रेशमाने तिला थोडा वेळ रडू दिलं. पर्समधली पाण्याची बाटली काढून पाणी दिलं.

“मला सांगता येण्यासारखं असेल, तर सांगतेस का?” रेशमाने हळुवारपणे विचारलं.

“अगं ताई, काय सांगू?” ती सांगू लागली. हॉस्पिटल ही जागाच अशी

गेल्यावर काय, याचा विचारच करवत नाही मला. मला तिला तशीच सजलेली पाहायची आहे गं." इतक्यात भेटीची वेळ झाल्याने त्याचे मित्र, नातेवाईक येऊ लागले. आणि रेश्माच्या बाबांना भेटायलाही कोणी कोणी येऊ लागले. मग ती तिथून बाबांकडे गेली.

घरी जातानाही तिच्या मनात तेच विचार येत होते. प्रभाकर आणि प्रिया दोघांचंही बरोबर होतं. यातून कसा मार्ग काढता येईल, हा विचार तिला छळू लागला. दुसऱ्या दिवशीही प्रभाकरचा चेहरा नाराजच होता. त्याची पत्नीही गंभीर होती. जेवढ्याला तेवढं बोलणं होत होतं.

आज दसरा होता. बाबांचीही तब्येत सिरियसच होती, म्हणून रेश्माने आज सगळ्यांसाठी घरचं साधं जेवण घेऊन जायचं ठरवलं. नैवेद्यापुरतं थोडं श्रीखंड आणून देवाला नैवेद्य दाखवला. बाबांना शांतपणे पुढच्या प्रवासाला पाठव, अशी आळवणी करून ती हॉस्पिटलमध्ये जायची तयारी करायला कपाटापुढे उभी राहिली आणि तिला एक युक्ती सुचली. त्याप्रमाणे तिने भराभर सर्व तयारी केली आणि हॉस्पिटलच्या रस्त्याला लागली होती.

"माउंट मेरी चर्च आया, मॅडम." रिक्षावाल्याच्या बोलण्याने ती भानावर आली. त्याचं बिल देऊन सामान सावरत ती हॉस्पिटलमध्ये शिरली. समोरच मेट्रन कोणाशी तरी बोलत उभ्या होता. तिच्या हातातले सामान बघून त्या म्हणाल्या, "अरे, आज तुम लोगों का फेस्टिव्हल हें ना? सबके लिये खाना लायी क्या?" तिनेही हसतच हो म्हणत त्याचं बोलणं संपायची वाट पहिली.

त्या बोलणं संपवून तिच्याकडे



वळल्या. तिने हातातलं सामान दाखवत त्याच्याशी बोलायला सुरुवात केली. त्यांच्या चेहऱ्यावर स्निग्ध भाव पसरले. "गॉड ब्लेस यू माय चाइल्ड. यू कॅन यूज माय रूम फॉर युअर टास्क," असं म्हणत, डोळ्यांत तरारलेलं पाणी लपवत त्या पाठमोऱ्या होऊन राउंड घ्यायला गेल्या. जेवणाचे डबे भावांकडे देत, बाकीचं सामान मेट्रनच्या रुममध्ये ठेवून रेश्मा वॉर्डमध्ये गेली.

आजही प्रभाकरचा कधी चेहरा पाहून तिला भरून आलं. आईकडे जाऊन तिने आईच्या कानात काहीतरी सांगितलं. आईचाही चेहरा उजळला. बाबाही आज शुद्धीवर होते. एका भावाला बाबांपाशी बसवून आई प्रियाला घेऊन मेट्रनच्या खोलीत आली. तिथला पसारा पाहून प्रिया अचंबितच झाली. साड्या, ब्लाऊज, दागिने गजरे, मेकअपचं साहित्य आणि सुई-दोराही. रेश्माने आईच्या नि स्वतःच्या ब्लाऊजला टीप घालून दिली. आई नवी साडी नेसून तयार झाली आणि प्रियालाही तिने नवी साडी नेसायला लावली. रेश्माने बांगड्या भरायला लावल्या. बरोबर नेलेले स्वतःचे

दागिने घालून तयार केलं. गजरे माळायला लावले. एका नर्सने तिचा मेकअप केला. तिचे डोळे सारखे भरून येत होते. तिला दटावत नर्स म्हणाली, "अभी रोना नाही हाँ. मेकअप खराब होता हँ." तशी ती खुदकन हसली.

आई नवी साडी नेसून प्रभाकरकडे जाऊन म्हणाली, "अरे, आज दसरा. आज तरी तिच्यावर रागावू नकोस." तो विषण्णपणे हसला.

मग आईने हसतच दरवाजाकडे बोट दाखवलं. रेश्मा आणि मेट्रन प्रियाला घेऊन उभ्या होत्या. ती तिथूनच सलज्ज हसऱ्या चेहऱ्याच्या तबकातल्या पाणावलेल्या नजरेच्या निरांजनाने त्याला ओवाळत होती, तो सीमोल्लंघनाला जाणार म्हणून.

तो अनिमिषपणे तिच्याकडे पाहत होता. पाहता पाहता चेहऱ्यावर हसू फुटलं होतं. त्याने रेश्माकडे पाहत हात जोडले आणि हसता हसता त्याचे डोळे भरून आले. त्याची पत्नीही थरथरत्या पावलांनी पुढे होत त्याच्या अंगावर कोसळली. मेट्रनने एका नर्सला खुणेने कॉटभोवती पडदे लावायला सांगितले. वॉर्डमधले सगळे अवाक् झाले होते. पडद्याच्या आत आसू आणि हसूचा खेळ रंगला होता.

मेट्रनने रेश्माला एका हाताने कवटाळलं होतं. दोर्घीच्या डोळ्यांना धारा लागल्या होत्या आणि ओठांना हसणं आवरत नव्हतं. मेट्रन पुटपुटत होत्या, "थँक्यू माय चाइल्ड."

त्यानंतर अवघ्या दोनच दिवसांनी तिचे बाबा आणि चार दिवसांनी प्रभाकर हे जग सोडून गेले; पण सगळ्यांचा शेवटचा दसरा साजरा झाला होता.



फर्निचरची काळजी कशी घ्याल ?

पाणी आणि ओलावा यांचा लाकडावर आणि फॅब्रिकवर आधारित असलेल्या फर्निचरवर फारच वाईट परिणाम होतो. तुमच्या फर्निचरचं आयुष्य वाढावं, ते सुंदर दिसावं यासाठी



आता लवकरच पावसाळा सुरु होईल! तुम्ही कदाचित थंडगार शिडकाव्याचा आनंद घ्याल, पण तुमचं फर्निचर नाही घेऊ शकणार. पाणी आणि ओलावा यांचा लाकडावर आणि फॅब्रिकवर आधारित असलेल्या फर्निचरवर फारच वाईट परिणाम होतो. तुमच्या फर्निचरचं आयुष्य वाढावं, ते सुंदर दिसावं यासाठी फर्निचरमधील जाणकार असलेले गोदरेज इंटरिओचे ललितेश मांद्रेकर यांनी काही उपाय सुचवलेले आहेत. ते खूप चांगलं दिसेल, इतकंच नाही तर त्याचा सुगंधही उत्तम राहिल यासाठी काही टिप्स....

तातडीने लक्ष देण्याची गरज

पावसाच्या पाण्याचा शिडकावा होऊ नये आणि गळतीपासून संरक्षण मिळावे, यासाठी तुमचे फर्निचर दरवाजे आणि खिडक्यांपासून दूर हलवा. अगदी थोडेसे थेंब जरी उडाले तरी लाकूड आणि फॅब्रिक खराब करू शकते. आणखी एक उपाय म्हणजे तुमचे वॉर्डरोब भिंतीपासून किमान ६ इंच अंतरावर ठेवा, यामुळे पुरेसं अंतर राहिल्याने वॉर्डरोबची मागची बाजू खराब होणार नाही.

नायलॉन, वेब किंवा रंगवलेलं मेटर यासारखं अगदी गार्डनमधलं फर्निचरसुद्धा पावसाळ्यात ओलं होण्यापासून वाचवलं पाहिजे. त्यासाठी ते आत आणून ठेवलं पाहिजे. यामुळे त्याला भेगा पडणं किंवा रंग उडणं असे प्रकार होणार नाहीत.

खेळत्या हवेची मदत!

हवा खेळती राहणं हे माणसांच्या आणि फर्निचरच्या आरोग्यासाठीसुद्धा हितकारक आहे! हवा खेळती राहिल्यामुळे खोलीतील ओलाव्याचं प्रमाण कमी होतं. तसेच फर्निचरवर थर किंवा बुरशीसुद्धा येत नाही.

नैसर्गिक उपाय

कापूर किंवा नॅथलिन बॉल्स हे उत्तम ओलावा शोषून घेतात. कपडे

तसेच वॉर्डरोबचे वाळवी आणि इतर कीटकांपासून रक्षण करण्यास यांची मदत होते.

काही नैसर्गिक उपाय करायचा असेल तर कडुनिंबाचा पाला किंवा लवंगासुद्धा कपाटात ठेवू शकतो..

प्लासिंग, कापूर, नॅथलिन बॉल्स आणि निंबाचा पाला यामुळे ओलाव्यापासून संरक्षण तर होईलच पण तुमच्या वॉर्डरोबमध्ये सुगंध दरवळत राहिल.

काही उत्तम उपाय

- तुमचं लाकडी फर्निचर पुसायला ओलं फडकं अजिबात वापरू नका. तर त्यासाठी एक कोरडं आणि स्वच्छ कापड वापरा.
- धुळीपासून संरक्षण करा. धुळीमुळे ओलावा जिरण्यास मदत होते आणि काही काळानंतर फर्निचरमध्ये मऊपणा येतो.
- पावसाळ्यापूर्वी फर्निचरचे ऑइलिंग किंवा वॅक्सिंग करून घ्या, यामुळे ओलावा आत मुरण्यास मज्जाव होईल.
- जर घराचं रंगकाम करणार असाल तर पावसाळ्यापूर्वीच वॉटरप्रूफ पेंट वापरा.
- गच्चित जमणाच्या पाण्यामुळे भिंतींना ओल धरू नये म्हणूनही घर वॉटरप्रूफ घर असणं आवश्यक आहे.
- पावसाळ्यात कारपेट वापरणं शक्यतो टाळा. कारण वातावरण कुबट असल्यामुळे कारपेट खराब होण्याची शक्यता असते.



- घरात अर्थिंग नसेल तर सर्वात आधी ते काम करून घ्या. घरातील वायरिंग सतत तपासत राहा. बटण, प्लग, स्विच सर्वच तपासून पाहा. पावसाळ्यात शॉक लागण्याची जास्त शक्यता असते.
- पावसाळ्यात चामड्याच्या चपला खराब होतात. तसंच चप्पल स्टॅण्ड असल्यास त्यावर एक लहान कमी पॉवरचा बल्ब लावावा. जेणेकरून त्या उष्णतेमुळे चपलांमधील ओलावा शोषला जाऊ शकेल. ओल्या चपला वापरल्यामुळे पायांना त्रास होतो.



‘इट्स जस्ट अ पिरीयड’ मासिक पाळी सुलभ व्हावी म्हणून ...

लॉकडाउन दरम्यान दोन दशलक्ष मुलींची पहिली मासिक पाळी येण्याची शक्यता असून नवी डिजिटल फिल्म कुटुंबांना पाळीविषयी अधिक खुलेपणाने बोलण्यासाठी आणि या प्रवासात त्यांना पाठिंबा देण्यासाठी प्रोत्साहन देणारी आहे वॉर्ल्ड मेनस्ट्रुअल हायजीन दिनाच्या निमित्ताने स्टेफ्रीने नवा डिजिटल व्हिडिओ लॉच केला आहे, ज्यामध्ये कुटुंबांना पाळीविषयक संवादाचा दृष्टीकोन बदलण्याचे आवाहन करण्यात आले आहे. लॉकडाउनदरम्यान भारतातील सुमारे दोन दशलक्ष मुलींना त्यांची पहिली मासिक पाळी येण्याची शक्यता आहे. यावर आधारित स्टेफ्रीची इट्स जस्ट अ पिरीयड ही फिल्म कुटुंबांना मासिक पाळीविषयी सकारात्मक आणि खुला दृष्टीकोन ठेवण्याचे आवाहन देणारी तसेच याबाबत मुलींना योग्य माहिती देऊन, त्यांच्यात आत्मविश्वास जागवणारी आहे. त्याचप्रमाणे कुटुंबाला घरातील मुलींशी याविषयी सहजपणे संवाद साधता यावा यासाठी स्टेफ्रीने मेनस्ट्रुअल डिव्हायस करार केला आहे. या व्यासपीठावर मुलींसाठी मैत्रीपूर्ण पद्धतीने माहिती देणारे पिरीयड गाइड (मासिक पाळी मार्गदर्शक) देण्यात आले आहे असून त्यात पाळी म्हणजे काय आणि ती चांगल्या प्रकारे कशी हाताळावी याविषयी सांगण्यात आले आहे. हे मार्गदर्शक कुटुंबा मध्ये पाळीविषयी पहिला संवाद कसा साधावा यासाठी मदत करणारा उत्तम स्रोत आहे.

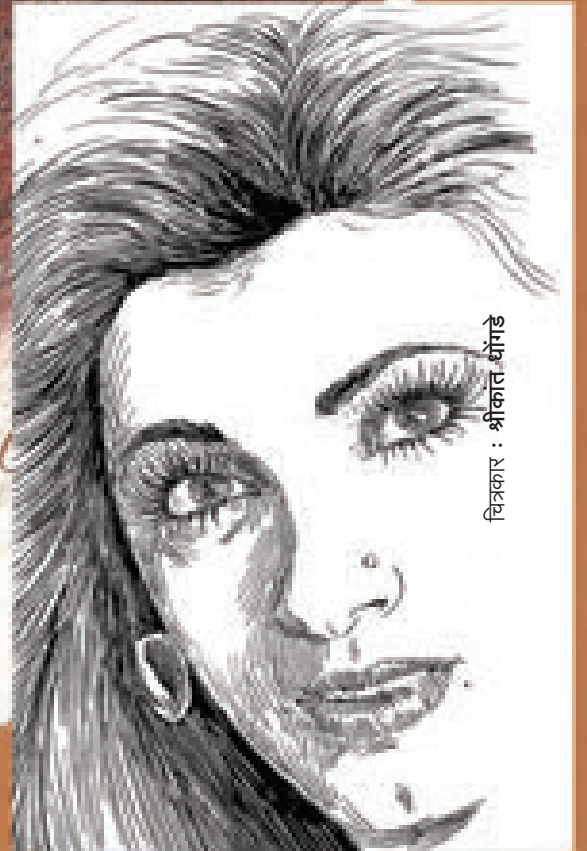
दरवर्षी भारतात सुमारे १५ दशलक्ष मुलींची मासिक पाळी सुरु होते, तरी ७१ टक्क्यांपेक्षा जास्त मुलींना त्यांची पाळी येण्यापूर्वी त्याबद्दल काहीच माहिती मिळालेली नसते. माहिती मिळवण्यासाठी त्या मैत्रीणी किंवा शिक्षिकांची मदत घेतात, जे लॉकडाउनमध्ये शक्य नाही. ‘जागतिक मेनस्ट्रुअल हायजीन’ दिन हा आपल्या प्रत्येकासाठी तरुण मुलींचा मासिक पाळीचा पहिला अनुभव सामान्य असावा याची खबरदारी घेण्याची आठवण करून देणारा आहे. सध्याच्या वातावरणात मुलींना शिक्षिकेकडून माहिती घेणे शक्य नसल्यामुळे कुटुंबाने यामध्ये महत्त्वाची भूमिका बजावणे आवश्यक आहे,’ असे जॉन्सन अँड जॉन्सन कन्झ्युमर विभागाचे विपणन उपाध्यक्ष मनोज गाडगीळ म्हणाले.

या कॅम्पेनमध्ये पाळीविषयक चर्चेचे महत्त्व ठसवण्यावर भर देण्यात आला असून मुलींना पाळीच्या पहिल्या अनुभवाला एकट्याने सामोरे जावे लागू नये यासाठी त्यांच्याशी या विषयावर चर्चा केली जाणे गरजेचे आहे. हे कॅम्पेन प्रत्येक व्यक्तीसाठी त्यांची मुलगी किंवा बहिणीशी पाळीबद्दल महत्त्वाचा संवाद कसा सुरु करावा यासाठी काम करणार आहे. पालक, आजी- आजोबा आणि भावंडे सुद्धा ही माहिती देण्यात मदत करू शकतील, मुलींचा अनुभव सकारात्मक करू शकतील आणि सर्वात सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे कोणत्याही मुलीला पाळीची लाज वाटणार नाही याची खात्री करू शकतील. ■

जबसे दुख तुझको... मुझको शायद आगयी।

हिंपल कपाडिया

- जन्म दिवस : ८ जून १९७७.
सन्मान : राष्ट्रीय पुरस्कार, फिल्मफेअर.
पदार्पण : १९७३ 'बाँबी'.
लक्षवेधी : 'बाँबी', 'सागर', 'अल्ला रखा', 'राम
लखन', 'लोकन', 'प्रहार', 'नरसिंहा',
'अलुबा', 'रुदाली', 'क्रांतीवीर',
'दिल चाहता है', 'लक बाय चान्स',
'दुबंग', 'पटियाला हाऊस', 'काँकटेल',
'फायर्डिंग फेनी'...



चित्रकार : श्रीकांत धोंगडे



मोठ्या वयाच्या अभिनेत्री पत्नी

प्रेम म्हणजे प्रेम असतं, हे आता जगजाहीर आहे. प्रेम कुणीही करावे, कुणाशीही करावे; असे प्रेमिकांचे सूत्र आहे. त्यामुळे हिंदी सिनेमात हे प्रेम अखंड दिसते आहे. पडद्यावर प्रेमिकांच्या भूमिका साकारणारे कलावंत प्रत्यक्ष जीवनातही प्रेमात आकंड बुडालेले दिसतात. प्रेमात जातपात, रूप-गुण आणि वय आडवे येत नाही. त्यामुळे आपल्या वयापेक्षा लहान-मोठ्या वयाच्या व्यक्तीशी त्यांचे प्रेमसंबंध जुळतात.

■ प्रियांका चोप्रांने ज्या निक जोनास तरुणाशी लग्न केलं, तो तिच्यापेक्षा १० वर्षांनी लहान आहे. तिचे त्याच्याशी प्रेमप्रकरण बहरत होते, तेव्हा लोकांना वाटत होते की, हे दोघे टाईमपास करीत आहेत. पण ते खोटं ठरवून दोघांनी लग्न केलं.

■ ऐश्वर्या राय-अभिषेक बच्चन या जोडीत असाच वयाचा फरक आहे. अभिषेक पेक्षा ऐश्वर्या २ वर्षांनी मोठी आहे. या जोडीचे लग्न गाजले अन यशस्वी देखील झाले. त्यांना छानशी

मुलगी झाली. तिच्या संगोपनात हे दोघेही व आजोबा-बिग बी अमिताभ बच्चन गर्क आहेत.

■ सावळ्या रंगाच्या, मादक दिसणाऱ्या बिपाशा बासूने आपल्यापेक्षा ४ वर्षांनी लहान असलेल्या करणसिंह ग्रोवर या तरुणाशी लग्न केले. लग्नानंतर मात्र ती पडद्यावर फारशी चमकली नाही.

■ पतौडी नबाबाच्या खानदानात जन्म पावलेल्या सोहा अली खानला आपल्यापेक्षा ५ वर्षांनी लहान असलेल्या



कुगाल खेमूची भुरळ पडली. दोघांचे प्रेमप्रकरण चांगलेच गाजले नि त्याची इतिश्री लग्नात झाली.

■ उर्मिला मातोंडकरने प्रियांका चोप्राशी या बाबतीत बरोबरी केली आहे. ती मोहसिन नावाच्या काश्मिरी तरुणाच्या प्रेमात पडली अन थाटामाटात लग्न करून मोकळी झाली. मोहसिन मॉडेलिंग क्षेत्रात होता. आता त्याच्याकडेही कामे नाहीत, अन उर्मिला तर कधीच पडद्यावरून गायब झाली आहे.



■ नृत्य दिग्दर्शिका आणि दिग्दर्शिका फराह खान हिने देखील आपल्यापेक्षा ८ वर्षांनी लहान असलेल्या शिरीष कुंदरशी लग्न केलं. त्यांचे प्रेमसंबंध इतके सुदृढ झाले की, फरहाने तीन बाळांना जन्म दिला.

■ टीना मुनीम म्हणून या अभिनेत्रीने आपली पडद्यावरील व पडद्यामागील कारकीर्द चांगलीच गाजवली. सुप्रसिध्द उद्योगपती अनिल अंबानी तिच्या प्रेमात पडले. अन पुढे ती टीना अंबानी झाली. अनिलजी पेक्षा टीना ३ वर्षांनी मोठी आहे.



■ नेहा धुपिया अंगद बेदीच्या प्रेमात पडली. अंगदपेक्षा ती वयाने २ वर्षे मोठी आहे. आधी आपण जिवलग मित्र आहोत, असं ते लोकांना सांगत. पण त्यांच्या मैत्रीचे रूपांतर प्रेमात नि पुढे लग्नात झालेच.

■ झरीना बहाबने आपल्यापेक्षा ६ वर्षे लहान असलेल्या आदित्य पंचोली शी प्रेम केले. नंतर विवाह केला. नवऱ्याच्या तिरसट, तापट स्वभावाला सांभाळत तिचा संसार काटेरी झाला. ती चित्रपटसृष्टी पासून अलग झाली. खूप वर्षांनी तिला पुन्हा काम मिळाले खरे, पण यश लाभले नाही.

अशी आणखी काही उदाहरणे बॉलिवूड मध्ये सापडतीलच. पण वयापेक्षा मोठे असलेल्या जोडीदाराशी प्रेम आणि विवाह करण्याचा सिलसिला इथे खूप आधीपासून सुरु झाला आहे. सुनील दत्त आणि नर्गिस ही बहुधा या वर्गवारीत मोडणारी



पहिली जोडी असावी. नर्गिस ही सुनील दत्तापेक्षा १ वर्षांनी मोठी होती. त्यांचा विवाह चांगलाच गाजला होता. लग्नानंतर मात्र तिने अभिनय क्षेत्रातून संन्यास घेतला व नेटका संसार केला. ■



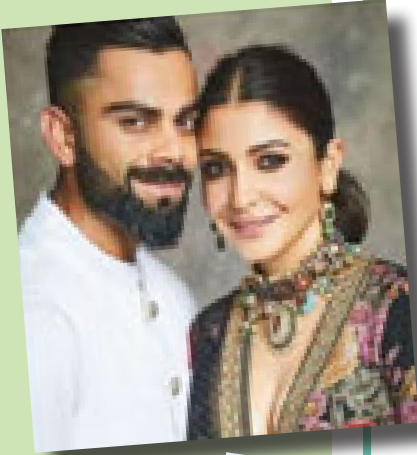


पंकजची पूजा होते

सध्याच्या काळात चित्रपट व मालिकांचे चित्रीकरण बंद असल्याने टेलिव्हिजनवर जुन्या मालिकांचे पुनःप्रसारण केले जात आहे. त्यात विशेष म्हणजे 'महाभारत' या बी. आर. चोप्रा निर्मित मालिकेने लोकप्रियतेचा उच्चा उचचांक गाठला आहे. मूलतः जेव्हा ही पौराणिक मालिका दूरदर्शनवर प्रसारित होत होती, तेव्हाही अतीव लोकप्रिय होती. आता दूरदर्शनच्या राष्ट्रीय प्रसारण सेवेबरोबरच स्टार प्लस या वाहिनीवर देखील तिचे प्रसारण होत असून, ती पूर्वीइतकीच लोकप्रिय ठरली आहे. या मालिकेत पराक्रमी व दानशूर कर्णाची भूमिका करणारा कलावंत पंकज धीर याने काही आठवणी जागवल्या आहेत. ही भूमिका साकार करून आपण कृतकृत्य झाल्याचे सांगून तो म्हणतो, जेव्हा ही मालिका प्रसारित झाली तेव्हा प्रक्षकांचे अतोनात प्रेम मला मिळाले. चाहत्यांनी माझा मोठा गौरव केला. इतका की, माझी दोन ठिकाणी देवळे उभारण्यात आली आहेत. खरं तर ती कर्ण मंदिरे आहेत. परंतु त्यांच्या मध्ये माझा चेहरा असलेल्या मुर्त्या आहेत.

८ फूट उंचीचे माझे पुतळे त्यात बसविण्यात आले आहेत. तिथे दररोज पूजा करतात आणि बस्तर येथे ही मंदिरे असून मी तिथे जाऊन आलो आहे. चाहते माझ्यावर अंतःकरणापासून प्रेम करतात, याचे हे प्रतीक आहे. इतकेच नव्हे तर इतिहासाच्या पुस्तकात कर्णाचा जिथे उल्लेख आहे. तिथे माझा फोटो छापण्यात आला आहे. चाहत्यांच्या या प्रेमाने मी धन्य झालो आहे.

अनुष्का अडचणीत



सध्या ऑप्शन प्राईम व्हिडीओ वर चालू असलेल्या 'पाताल लोक' या मालिकेचा बोलबाला आहे. अभिनेत्री अनुष्का शर्माने आपला भाऊ कर्णेश शर्मा याच्या मदतीने या मालिकेची निर्मिती केली आहे. पण अनुष्का शर्मा अडचणीत आली आहे कारण काय तर, भाजपाचे एक आमदार नंदकिशोर गुर्जर यांनी तिच्यावर गुन्हा दाखल केला आहे. मालिकेत परवानगी शिवाय आपले छायाचित्र वापरले, त्यामुळे आपली प्रतिमा खराब झाली असल्याची त्यांची तक्रार आहे. गुर्जर महाशय इतके संतापले की त्यांनी माहिती व प्रसारण मंत्री श्री प्रकाश जावडेकर यांना पत्र लिहून ही मालिका थांबविण्याची विनंती केली. शिवाय भारतीय क्रिकेट संघाचा कर्णधार विराट कोहली हा देशभक्त असल्याने त्याने अनुष्काला घटस्फोट द्यावा, अशीही त्यांनी मागणी केली. तशातच अनुष्कावर आणखी एक संकट कोसळले, लॉयर्स गिल्डचे (वकिलांची संघटना) आलॉयडवोकेट विरेन श्री गुरुंग यांनी, 'पाताळलोक' मालिकेत जातीव्यवस्थेवर कलंक लावला असल्याचा आरोप करित, अनुष्कावर नोटिस बजावली आहे. ते कायदेशीर कारवाईच्या तयारीत आहेत. दरम्यान नंदकिशोर गुर्जर यांचे ते वादग्रस्त छायाचित्र आता मालिकेतून काढून टाकण्यात आले आहे.





अजयचे औदार्य

कोरोनाच्या महासंकटाने लोकांवर जी आपत्ती ओढवली आहे. त्यासाठी बॉलिवूडचे सितारे –सलमान खान, शाहरुख खान, सोनू सूद, यांनी पुष्कळ मदत केली आहे. तरी पण अजय देवगणची कामगिरी जास्त उठून दिसते आहे. कारण त्याने मुंबई मधील धारावी या अत्यंत दाटीवाटीच्या झोपडपट्टी मधील ७०० कुटुंबाची जबाबदारी घेतली आहे. इथे लोकसंख्या जास्त असल्याने ही वस्ती मारामारीचे केंद्र बनली आहे. त्यांच्या मदतीला अजय देवगण 'फीड धारावी' या प्रकल्पाद्वारे धावून आला आहे. काही सामाजिक संस्थांच्या मदतीने त्याने धारावी मधील ७०० कुटुंबांना अन्नधान्य, हायजिन किट्स यांचे वाटप केले आहे. अजयचा कळवळा एवढ्यावरच थांबलेला नाही. त्याने पंतप्रधानांच्या पी. एम. केअर फंडास आपल्या निर्मिती संस्थेमधून १ कोटी १० लाख रुपयांची मदत पाठविली आहे. तर चित्रउद्योगातील रोजंदारीवर काम करणाऱ्या कामगारांना ५१ लाख रुपयांची मदत केली आहे. शिवाय प्रतिकूल परिस्थितीत कर्तव्य बजावणाऱ्या मुंबई पोलिसांचे जाहीर आभार मानले आहेत. अन या बिकट परिस्थितीत मदत करण्यासाठी आपणही पुढे यावे, असे आवाहन त्याने जनतेला केले आहे.

अक्षयची मदत

'कोरोना में पिरियड्स नही रुकते' अशी घोषणा करून अक्षय कुमारने मुंबईतील कष्टकरी महिलांना सॅनिटरी पॅड्सचे मोफत वाटप केले आहे. 'समर्पण' या सेवाभावी संस्थेने सुरु केलेल्या या कामास गती देण्याची व त्यांना प्रोत्साहन देण्याची कामगिरी अक्षयने केली आहे. तसेच या कमी लोकांनी सहकार्य देण्याची विनंती त्याने केली आहे.

मासिक पाळीबाबत जागरूकता निर्माण करणाऱ्या 'पॅड मॅन' या चित्रपटात अक्षयने शीर्षक भूमिका केली होती. तीच भूमिका तो आता प्रत्यक्ष जीवनात साकारतो आहे.

