

प्रभुतरुण

वर्ष ५२

अंक ९

मुंबई

एप्रिल, २०१९

पाने ६

किंमत रु. १

(स्थापना : तारीख २५ ऑगस्ट १९२३)

तत्वाचा बंदा जीव । मूर्तीला कोण विचारी?

www.prabhutarun.org

संपादिका: सुहासिनी कीर्तिकर

कार्यकारी संपादक मंडळ : मिनाक्षी जयकर, मयुरा नायक, संजना कोठारे, वैजयंती कीर्तिकर

सहाय्यक संपादक: त्वरिता दळवी, राजेश नवलकर, भक्ती शेट्टे

संपादकीय

वजनदार कार्यक्रम

—सुहासिनी कीर्तिकर

खूप दिवसांनी फोनवर भेटलेल्या आमच्या गुपमधील एका मित्राने एकेकाळी लठ्ठभारती असलेल्या दुसऱ्या मित्राला खवचटपणे विचारले, “इज युवर स्टमक फ्लॅट?” त्यानेही तत्परतेने उत्तर दिले- “यस्, बट एल् इज सायलेंट!” त्यातला ‘एल’ फॉर लठ्ठपणा आठवायचं मित्रहो, कारण म्हणजे मार्चच्या सत्तावीस तारखेला पार पडलेला पुस्तक प्रकाशन सोहळा. वांद्र्याच्या ‘टायटल वेव्हस्’ या पुस्तकांनीच गच्च भरलेल्या जागेत डॉ. निखील विनोद धुरंधर यांच्या ‘फॅट लॉस’ पुस्तकाचा हा प्रकाशन सोहळा होता. त्यासाठी ते खास अमेरिकेहून आले होते. हा प्रकाशन सोहळा पार पडला कुणाच्या हस्ते? तर... एकेकाळी डॉ. विनोद धुरंधर यांचे मार्गदर्शन घेणाऱ्या आणि आता वडिलांचीच परंपरा पुढे चालविणाऱ्या डॉ. निखील यांचे मार्गदर्शन घेणाऱ्या आणि पुस्तकाला प्रस्तावना देणाऱ्या अभिनेता आमीर खान यांच्या हस्ते. मग काय विचारता? या प्रकाशन समारंभास डॉ. निखील यांचे आप्त, ज्ञातीतील मान्यवर, मित्र यांच्यापेक्षा जास्त उपस्थिती होती प्रसिद्धी माध्यमांच्या फोटोग्राफर्सची. आमीर खान येताच आमीर आणि निखील या जोडीवर कॅमेऱ्यांची जी फटाफट

‘फटमार’ सुरू झाली की क्षणभर हजारो चमचमणारे काजवेच जसे काही तिथे आले. ‘राईट सर’. ‘लेफ्ट सर’ अशी हे फोटोग्राफर्स फर्माईश करत होते आणि हसऱ्या शांत मुद्रेने आमीर डॉ. निखीलसह सामोरा जात कार्यक्रमाचे ‘वजन’ वाढवीत होता. (येथे मी एकेरी ‘होता’ म्हणते. ‘लता काय सुंदर गातात’ असं आपण म्हणतो का? दैवताविषयी ते आदरयुक्त एकेरीवर येणं असतं ना?)

असं ‘वजन’ वाढल्यावर मग सुरू झाला प्रत्यक्ष समारंभ. कार्यक्रमाच्या सूत्रसंचालिका आणि मुलाखतकार होत्या दिल्लीच्या श्रेया. त्यांनी पुस्तकाविषयी प्रास्ताविक केलं आणि मुलाखतीला सुरुवात झाली. आमीर मोकळेपणाने बोलत होता... ‘गझनी’, ‘दंगल’, ‘पीके’... अश्या चित्रपटांसाठी मी डॉ. विनोद म्हणजे डॉ. निखीलचे वडील; यांचे मार्गदर्शन घेत होतो. एकदा मी फोन केला तर निखीलच्या आई फोनवर आल्या. त्या म्हणाल्या की सध्या विनोदना बरे नसल्याने ते मार्गदर्शन करीत नाहीत. मग मी दुसरा कुणी असेल तर नाव सुचवायला सांगितले. त्यानंतर वडिलांना भेटायला निखील मुंबईत आले असताना आईंनी ही गोष्ट (पान २ कॉलम १ वर)

विस्तारीत संपादकीय

THE SOUL CHARGER

-Sanjana Kothare

The month of March saw the Book launch of Author Archana S Dhurandhar as she launched her debut book titled ‘The Soul Charger: Energize Your Being, connect with the Divine, and Celebrate Life!’ Published by ‘Black Card Books’. The book launch was held at the popular ‘Title Waves’ bookstore in Bandra on 25th March 2019.

Archana Dhurandhar is the daughter of Surendra and Minal Dhurandhar and the great grand daughter of renowned architect Late Motiram G. Dhurandhar who has built a lot of residential structures in the Bandra - Parle area, including the old Poddar High School and the booking office of Victoria Terminus Station. She hails from the family of the renowned artist Late Chitrakar Madhavrao Dhurandhar.

Archana is a career professional with a passion for creative writing, as well as an avid reader of spiritual books. As part of her current assignment, she spearheads the e-commerce division of a leading diamond jewellery export organization in Mumbai. During her academic years, she was the recipient of multiple praises and appreciation for excellence in creative writing and literature. Albeit unpublished to date, Search for Excellence was her first spiritual article, written more than two decades ago, inspired by the preaching of Late Shri Dattapadma Swami, a spiritual guru. This sowed the seeds of Archana’s first book, The Soul Charger.

This was followed by her association with Eckaankur Holistic Centre where she learned Reiki and The Brahmakumaris World Spiritual

University for learning the art of Rajyoga Meditation, which has made a gradual shift in her thought patterns and redefined her life’s purpose. Glimpses of their soul-churning principles and teachings are reflected in The Soul Charger. She firmly believes her book is a blessing of the Divine, meant to spread the elusive secret of celebrating life to mankind. She intends to continue writing more soul churning books and to establish herself as a holistic/motivational speaker, in the pursuit of touching more souls and spreading more light.

Archana Dhurandhar is a finely balanced, compassionate, empathetic person. Blessed with a magnetic personality and with a charming smile, she radiates positivity wherever she treads and leaves an indelible impression on all those she comes in contact with. She is charismatic, a confidante, and an anchor to many. She embarked on her spiritual quest after an anxious childhood battling recurring visions and vivid dreams of her past life. The seeds of her pathway to connect with the Divine were sown when she suffered from a severe health breakdown, the time when she turned to the Rajyoga Meditation of The Brahmakumaris. Ardent practice transformed her, and she recuperated and regained her emotional and physical well-being. Archana shares her insights and soul-empowering knowledge through personal experience to help you connect and reconnect with life and the Divine with The Soul Charger.

The Book launch of The Soul Charger began on an interesting (Cont. on page 2 col 3)



संपादकीय

(पान १ कॉलम २ वरून)

त्यांच्या कानावर घातली. मग डॉ. निखीलचा मला फोन आला. ते अमेरिकेत. पण मग 'व्हॉट्स अप' वरून त्यांचेच मार्गदर्शन सुरू झालं.' मग वजन वाढवण्या/घटविण्या-संदर्भातील अनेक बाबी किंवा पथ्य याविषयी बोलणं सुरू झालं. आता सध्या 'लालसिंग चट्टा' या चित्रपटासाठी वजन वाढविणं सुरू आहे. (१९९४ मध्ये हॉलिवूडमध्ये गाजलेल्या 'फॉरिस्ट गम्प' वर तो चित्रपट आधारित आहे. 'टॉम हॅक्स' या गुणी अभिनेत्याच्या जागी आमीर माइया डोव्ळ्यांसमोर आला. त्यामुळे त्याच्या या प्रयत्नांना दाद द्यावीशी वाटली) श्रेयाच्या प्रश्नांना आणि श्रोत्यांच्याही प्रश्नांना उत्तर देताना आमीरने स्वतःच्या संदर्भात काही गोष्टी स्पष्ट केल्या. पथ्य सांगितली. एक म्हणजे खाण्यापिण्याची वेळ पाळणं. दुसरं म्हणजे खावसं वाटणाऱ्या वर्ज्य गोष्टींबद्दल मोह टाळणं. म्हणजे घरी कुणी भेटायला आलं की वडे, समोसे इ. समोर येतेच. अशावेळी वजन नियंत्रणासाठी मोह टाळायला हवा. मोह झाला की, खावसं वाटलं की पाच मिनिटे जाऊ द्यावी. आपोआपच इच्छा / वासना संपते. तरीही ती नाही संपली तर दोन ग्लास पाणी प्यायचं. पोट भरतं आणि खावसं नाही वाटत. तरीही... मोह सुटला नाही तर फक्त एक चमचाभर खायचं, मन त्यामुळं भरतं. एखाद्या वेळी पुस्तक वाचता वाचता खूप रात्र झाली आणि भूक लागली तर पोटभर असं चांगलं अन्न खायचं. सटरफटर नाही. त्यांना 'निवशी' (व्हेज) आवडतं म्हणून ते फक्त निवशीच खातात. एका श्रोत्याने प्रश्न विचारला की 'तुम्ही सलमान खान, शाहरूख खान यांच्या घरी पार्टीला जाता. तेथे तुम्ही काय खाता?' त्याला उत्तर देताना आमीरने फार महत्त्वाची गोष्ट सांगितली. ते म्हणाले, "मी घरून डबा घेऊन जातो. शाहरूखच्या घरी गौरी म्हणाली की "येथे जेवायला आलात. घरून कशाला आणलंत?" मी ताट मागवलं, त्यात वरणभात, भाजी, चपाती असं सगळं डब्यातलं घेतलं. ते इतक्या प्रमाणात होतं की मी खातोय; समोर सात आठजण माझ्याकडे टक लावून बघताहेत. घरून आणलं की 'डायट' आहे म्हणून खाण्याचं प्रमाण कमी नसतं. फक्त ते पोषक आणि संयमित असतं." दर रविवारी ते शरीराची मोजमापं घेतात आणि डॉ. निखीलना कळवतात. त्यानुसार मग निखील सल्ला देतात.

डॉ. निखीलनीही श्रोत्यांच्या प्रश्नांना मोकळेपणाने उत्तर दिली. ते म्हणाले की व्यायाम हवा. व्यायामाने काहीना गुडघ्याचा, पाठीच्या मणक्याचा त्रास होत असेल तर उत्तम म्हणजे चालण्याचा व्यायाम करावाच. त्यांचा एक पेशंट श्री. मोदी यांनी पुढे येऊन सांगितलं की डॉ. निखीलच्या

सल्ल्यानुसार केवळ चालण्यामुळे त्यांचे वजन चाळीस किलोनी कमी झाले. हळुहळू वाढवत वाढवत ते पंचवीस हजार पावलं चालतात. 'चराति चरतो भगः।' माहीत होतं. म्हणजे चालणाऱ्याचं भाग्य चालतं, उजळतं; पण चालणाऱ्याचं वजन कमी होतं ही त्याचीच दुसरी बाजू नं!! श्रोत्यांमधल्या एका आईनं प्रश्न विचारला की कुटुंबासाठी जेवण बनवताना स्वतःचं वेगळं 'डायट' कसं सांभाळायचं? त्यावर डॉ. निखील आणि आमीर यांनी मार्ग सांगितला. पहिल्यावेळी आपल्या 'डायट' प्रमाणे गव्हाचं पीठ, भाजी वगैरे मोजून घ्यायचं. मग त्याची विशिष्ट वाटी, एक-दोन चपात्या अशी मापं ठरवायची. तेव्हाच खायचं. डॉ. निखील यांनी आपल्या पुस्तकात किती निखळपणे लिहिलं असेल; त्याची प्रचितीच या मुलाखतीमधून आली. कार्यक्रमाच्या शेवटी डॉ. निखीलनी सर्व कुटुंबीयांचे, प्रकाशकांचे, स्नेह्यांचे आभार मानले. पुस्तक खरेदी करणाऱ्यांना त्यावर डॉ. निखील आणि आमीर खान यांची सही मिळत होती; हा श्रोत्यांना, पुस्तकप्रेमींना मोठ्ठा लाभच.

वेळेचं संयमित एक तासाचं 'डायट' सांभाळणारा हा नेटका आणि उद्बोधक कार्यक्रम संपला तो डॉ. निखील यांचं मनात कौतुक घेऊनच. मला या कार्यक्रमाचं आमंत्रण देताना केतकी जयकर म्हणाल्या होत्या, "तुम्ही आलं पाहिजे कारण 'प्रभुतरुण' तूनच निखील घडला." म्हणून हे कौतुक माझ्या मनात दुहेरी होतं. जागतिक कीर्तीच्या डॉ. निखील यांच्या पुस्तकाचं प्रकाशन झालं म्हणून आणि 'प्रभुतरुण' मुळे एका तरुणाचे कर्तृत्व फळाला आले म्हणून. तेथून असे समाधान घेऊन निघताना बरोबर मुदुला प्रभुराम जोशी होती. दाराशी श्री. अजित विजयकर आणि नेत्रा भेटल्या. मुदुलाशी परिचयाच्या गप्पा झाल्यावर अजित आपल्या नेहमीच्या मिशकील शैलीत माझ्या वक्तृत्वाची वाखाणणी करायला लागले. मग काय? इतका वेळ 'फॅट लॉस' वर सगळं मन लावून ऐकता ऐकता माझं वजन वाढलं की हो! 'फ्लॅट' मधला सायलेंट असलेला 'एल' एकदमच ठळक झाला!!

आदरांजली

गेल्या २५ मार्चला श्री. मुकुंद कोठारे अनंतात विलीन झाले. जगाच्या रंगभूमीवरून त्यांनी 'एक्झिट' घेतली ती शारीरिक थकलेल्या अवस्थेत. पण एक काळ असा होता की, 'झोपी गेलेला जागा झाला', 'दिनूच्या सासूबाई राधाबाई', 'तीन चोक तेरा' आदी प्रहसनातून भूमिका करून मराठी नाट्यसृष्टीची मरगळ त्यांनी घालविली होती. त्यांच्या मुलुंडच्या 'गणाधिराज' सोसायटीत खूप खूप वर्षांपूर्वी माझी त्यांची भेट झाली होती. त्यावेळी या प्रहसनांच्या आठवणी जागवल्या होत्या. आयुष्याच्या उत्तरकाळात मात्र ते लेकीकडे डोंबिवलीत रहिवासी होते. त्यांच्या भूमिकांनी रसिकमनात कायमच रहिवास करणाऱ्या श्री. मुकुंद कोठारे यांना भावपूर्ण आदरांजली.

-संपादक

विस्तारित संपादकीय

(पान १ कॉलम ४ वरून)

note with a welcome address by emcee Navin Sadarangani and a soulful welcome song sung by Archana's nephew Prajnya Pavan Kirtikar with finesse and confidence, followed by an introduction of the Author by her friend Sunali Thakkar. Thereafter in the Book reading session, Ariez Tata (President Renaissance Jewellery, Archana's ex boss, friend and mentor whom she has worked with for the last 18 years read a chapter on Meditation. Shweta Rohira (Salman Khan's Rakhi Sister, Actress and social worker spoke on Be open to receive and the author herself spoke on attitude of gratitude. The evening then saw an insightful panel discussion on the topic 'Follow Your Soul, It Knows The Way' with participation from several renowned dignitaries such as Alternative Therapist Practitioner And Life Coach- Anjali Sengupta, Director, Producer & Columnist- Vikram Bhatt, Film Maker, Educationist and Motivational Speaker- Aruna Raje, Architect, Writer & Social Worker- Suchhanda Chatterjee, Tarot Card Reader, Healer and Coach- Roop Lakahni, Spiritual Counsellor- Chandrakant Gokani, and the author herself who is a writer, creative Artist, Ecom & Marketing Professional & member of Brahmakumaris World Spiritual University. The session was moderated by Megha Tata, Managing Director (Designate)- Discovery Networks.

Speaking about her debut book, Archana said, "The Soul Charger' is an easy-to-read, self-help handy book that can be read at any given point of time to relax your mind and ease your flow of thoughts with useful 'Thought Sanitizers', 'Positive Affirmations' and a 'Mind Gym'. It walks you through the journey of the soul and nourishes your mind with 'Food for Thought'. Spirituality is a necessity in today's fast-paced world and it is essential to spend every single day with positive vibes. I am eagerly looking forward to the launch of my first book, 'The Soul Charger', which was born out of my endeavour to create a literary version of peace and tranquility." This was followed by an interesting interview of a 5 year old boy Master Vedant Malik son of Roma (nee Rane) & Puneet Malik who calls himself Magnet Boy. His innocent candid answers were soul touchin. The book was then unveiled by the panel with family and alongside celebrated Archana's birthday followed by book signing & yummy refreshments by Tamak. There was a press release and the event was

covered by several news channels.

The Soul Charger is an easy to read self-help book written in an easy to comprehend language. The book caters to a target audience of students, corporates, senior citizens and people from different walks of life. It is a Handy book that can be read at any given point of time to relax your mind and ease your flow of thoughts with handy "Thought Sanitizers", "Positive Affirmations" and a "Mind Gym". It walks you through the journey of the soul and nourishes your mind with "Food for Thought". The author has interviewed 7 special souls with a spiritual intellect and shared their thoughts on the topics covered in the Soul Charger. It is interesting to read their views and get self-healing tips from the interviewed Life Coaches, Tarot Practitioner, Angelic Reader, Professor of Consumer Behaviour from Oxford University, Land Healer, Script Writer & a 5 year old innocent child.

This book will help you identify your true purpose in life by understanding the journey of the soul and get answers for the most common questions each one of us tend to ask ourselves at some point of time in our life. Who am I? Where did I come from? Where am I going? You will learn how to establish a connection with the divine and energize your being by learning the art of soul consciousness and meditation. It will enable you to take charge of your thoughts, command the Universe to fulfill your dreams and seal the emotional drains with the spirit of love, peace, prayers and an attitude of gratitude. It is a power house of universal energy, divinity and positive virtues. It will help you learn the art of living in abundance, learn how to let go and accept life and its offerings by adopting small but significant changes in your lifestyle, habits and thoughts. The book also includes excerpts of interviews taken of well established healers, life coaches, writers, corporate professionals and young minds expressing their thoughts and perceptions on the topics discussed in the Soul charger. USP- Do you have a question in your mind for which you seek an answer from the Divine? If yes, then close your eyes, think of your question and open any page of The Soul Charger to seek your answer from the Divine.

The book has managed to secure coverage in key media portals such as The Times of India, DNA, Mid-day, The New Indian Express, Free Press Journal, Media Infoline, Business News Trends among others, who have featured the news. Over 15 You Tube channels like Bollywood Helpline, Event Talkies, Bollywood Hungama, Filmi India among others have published the launch video on their platform. The book has been highly appreciated by the likes of yesteryear actress Tanuja and many more besides gaining a 5 star rating on Amazon. The book has gained popularity and is available on Amazon in Paperback and Kindle Option since January 2019 - https://www.amazon.in/dp/1773713477/ref=cm_sw_r_cp_api_i_61-HCb6JCCXZS

Hearty Congratulations Archana for successfully charging and energizing all our Souls with the positivity of the 'The Soul Charger'. Do grab your copies from the Book Store 'Title waves' at Bandra or on Amazon and rejuvenate yourself this New Year.

भवताल

समुपदेशन: वयात येत असताना

-प्रणिता प्रभाकर

समुपदेशन ही काळाची गरज आहे. नव्हे; तर आयुष्याचा एक अविभाज्य भाग झाला आहे. आज मितिस वयात येणाऱ्या व वयात आलेल्या तरुण पिढीच्या समोर अनेक प्रलोभने ठाण मांडून उभी आहेत. त्या प्रलोभनांना तरुण पिढी बळी पडते आहे. हे तर धडधडीत परंतु कटू सत्य आहे. तेव्हा एक सामाजिक बांधिलकी म्हणून आपण काहीतरी उपाययोजना केली पाहिजे.

मागील अंकात मी समुपदेशनावर लेख लिहिला होता. परंतु आज मी तुम्हा वाचकांना आजच्या तरुणांशी कसे दोन हात करता येतील त्याविषयी थोडे विवेचन करणार आहे. वय वर्षे १५ ते २५ हा काळ रसरसत्या तरुणांचा काळ मानला जातो. ह्या वयात योग्य मार्गदर्शन मिळणे फक्त कठीणच नव्हे तर दुरापास्तच आहे. कारण एकतर आपल्या समाजात समुपदेशन केंद्रे म्हणजे counselling centres अभावानेच आहेत व दुसरे कारण म्हणजे ह्या तरुण मुलामुलींचे आई वडील चाळीशीच्या उंबरठ्यावर किंवा चाळीशीत असल्याने ते त्यांच्या व्यवधानात गुंतून गेलेले असतात. अशातच त्यांना त्यांच्या पाल्यांशी/मुलांशी सविस्तर (detailed) बोलण्यास वेळ नसतो. कारण त्यांच्या मते मुले आता काही लहान राहिलेली नसतात. त्यामुळे त्यांना गृहीत धरूनच पुढील वाटचाल करित राहातात. संध्याकाळी किंवा रात्री घरी आल्यावर मुलांशी जुजबी संवाद साधला जातो व वरकरणी आलबेल असल्याची मनोमन समजूत करून घेतली जाते/समजूत होते. मग ह्या परिस्थितीचा मुले अजाणतेपणी किंवा काही वेळेस जाणूनबुजून गैरफायदा घेतात व कळत नकळत मुले गैरमार्गाला लागतात. ह्यात मी मुलांना मुळीच दोषी ठरवत नाही. त्यांना भल्याबुऱ्याची अजून नीटपणे पारख झालेली नसते, जरी त्यांचे वय वाढलेले असले तरीही!!

सर्वच मुलांची किमान अपेक्षा असते की आपल्या आईवडिलांनी आपल्यासाठी थोडा वेळ द्यावा. येनकेन प्रकारेण ही मुले आई वडिलांचे आपल्याकडे लक्ष वेधून घेण्याचा प्रयत्न करतात. आजकाल मुलांना मोबाईल हे सर्वात सोपे साधन हाताशी मिळाले आहे. तेव्हा मुलांची उत्सुकता शिगेला पोहचून मग ते मोबाईलमधील विविध

उपयोजित साधनांचा (APPS) चा उपयोग करून वेळप्रसंगी परिणामांचा विचार न करता नियमितपणे त्या जाळ्यात अडकतात. मग त्याचे दुष्परिणाम की काय; आपण सदैव वर्तमान पत्रात त्या संदर्भातील वाईट बातम्या वाचत असतो किंवा टीव्हीवर ऐकत व पाहत असतो. ह्या सर्व गोष्टींना आळा घालण्याकरिता आईवडिलांनी व घरातील वडिलधाऱ्यांनी तरुण मुलांच्या चांगल्या भवितव्याची धुरा उचलली पाहिजे. त्याकरिता फक्त शरीराने नव्हे; तर मनाने मुलांसोबत सतत राहून; चांगल्या-वाईटाचा फरक कळण्यास हातभार लावला पाहिजे. त्यांच्यातील सुप्तगुणांची त्यांनाच कशी पारख करता येईल ते समजावून देणे हे सर्वात 'अहं' काम आहे ते आईवडिलांचे. त्याकरिता प्रामुख्याने मुलांशी मैत्री करून दृढता संपादन करणे, हे महत्त्वाचे! ह्या मैत्रीे नात्यामधूनच मुलांकडून आपण अनेक गोष्टी समजून घेऊ शकतो. उदा: दैनंदिन कार्यक्रम, मित्रमंडळी व त्यांचे उद्योग (म्हणजेच वेळ घालावयाचे साधन काय?). ह्या गोष्टी समजून घेतल्यास आपले मूल योग्य दिशेने जातंय किंवा नाही हे कळून येते. त्यांच्यावर पाळत ठेवून नव्हे तर; त्यांच्यातीलच एक होऊन त्यांच्या नकळत सर्व गोष्टींचा मागोवा घेणे होय. ह्यात खरे तर आई वडिलांचे कसब असते. कित्येकदा आईवडिलांना मुलांसाठी पुरेसा वेळ देता येत नाही, म्हणून ती कसर भरून काढण्यासाठी मुलांचे हरत-हेचे हट्ट पुरविण्यात येतात. हट्ट करणारी मुले ही फक्त शाळकरी किंवा शिशुवयातीलच असतात असे नाही. तर महाविद्यालयीन शिक्षण घेणारी मुलेसुद्धा हट्ट करतात. परंतु त्यांचे हट्ट वेगळ्या तऱ्हेचे असतात. हे हट्ट पुरविणे प्रत्येकाला जमतेच असे नाही. तेव्हा वेळीच वेसण घातलेली बरी! आता वेसण घालणे म्हणजे नक्की काय करणे असा प्रश्न जर तुमच्या मनात येत असेल किंवा आला असेल तर तो प्रश्न आपण आधी सोडवूयात.

साधारणपणे मानवाची प्रकृती ही तहान लागल्यावर विहीर खणावयाची अशी असते. आता तहान लागली असता विहीर खणायचे अवघड काम हाती घेतले तर नक्कीच जीव तहानेने व्याकूळ होणार व विहीर खणता-खणताच आपण आडवे होणार. ह्याचा अर्थ

पान उलटताना

तोरण

-डॉ. सुमन सुवर्णकुमार नवलकर

सकाळीच कचरा नेताना झाडूवाली सांगून गेली, "एक दीड तासाने येते जिना धुवायला. वर्षातून एकदा दिवाळीच्या आधी जिना धुते ती. त्याच वेळी जिन्यातली जळमट काढायची. दरवाजांच्या वर लटकत असलेली जुनी, सुकलेल्या फुलांची तोरण काढायची आणि धुवायचा जिना. मग प्रत्येकाने एकेक दोन दोन बालद्या पाणी आणून द्यायचं तिला आपापल्या दारात. सकाळी तिने 'जिना धुणार' म्हटल्यावर मी आठवणीने तिला सांगितलं, "आमच्या दारावरचं तोरण काढायचं नाही हं का. तुझ्या त्या भावालाही सांग. तो पटापट उचकटत जातो सर्वांच्या दारांवरची तोरणं."

तिच्या डोळ्यात आश्चर्य दिसलं. पण मग आज्ञाधारकपणे मान डोलावली तिने. झेंडूच्या मोजून दहा फुलांचं तोरण. गेल्या वर्षी दसऱ्याला बांधलेलं. एक वर्ष होऊन गेलं या दसऱ्याला. शिवाय वरचे हे दिवाळीपर्यंतचे दिवस. फुलं पार सुकलीत. एक फूल तर अर्ध-मुर्ध झडलंय देखील. नवरात्रात नऊ दिवस देवघरातल्या तसबिरींना रोज नवे हार चढतात. किलो-किलोनी फुलं आणली जातात. नवमीला हार

असा की, तहान लागेपर्यंत वाट न पहाता आधीच पाण्याची तजवीज करून ठेवलेली बरी. म्हणजेच साध्या सोप्या भाषेत बोलायचे झाले तर मुलांना जन्म दिल्यानंतर मूल जेव्हा वाढीला लागते तेव्हापासूनच आपण (आई वडील व घरातील वडीलधारी मंडळी) सतर्क राहिले पाहिजे. आपण व आपले मूल ह्यात पिढीचे अंतर असते. म्हणजे आपले लहानपण व आपल्या मुलांचे लहानपण ह्यात जमीन अस्मानाचा फरक असतो. तेव्हा हे पिढीतील अंतर वाढू न देता ते कसे कमी करता येईल हे आपण जाणून घेतले पाहिजे. मुले करतात त्या सर्वच गोष्टी काही वाईट नसतात. उलट आपण मित्रत्वाच्या नात्याने ह्या गोष्टी आणखीन खोलात जाऊन समजून घेतल्या तर नात्याला खीळ न बसता ते उमेदीने रसरसून जाईल व मार्ग सुकर होईल; त्यांचा व आपलाही!

तेव्हा मुले तरुण होण्याची वाट पाहू नका. तर सुरवातीपासूनच त्यांच्या कलाने घेऊन त्यांच्या सोबत आपण चालूयात!!! ह्यातच आयुष्याचा परिपाक असलेला दिसून येईल ...

घातल्यावर मोजून दहाच फुलं उरली होती. मग तू म्हणालास, 'तोरण करतो मी या दहा फुलांचं' मग दसऱ्याच्या दिवशी स्टुलावर चढून तूच ते तोरण दारावर, जरा उंचीवरच ठोकलेल्या खिळ्यांमध्ये अडकवलंस आणि म्हणालास, "बघ, कसं दिसतंय?" सुरक्षा दरवाजात अडकू नये म्हणून तोरण एवढ्या उंचावर अडकवावं लागतं. मग ते तुझंच काम. खरं तर पूर्वी माळीच दसऱ्याच्या आदल्या दिवशी चांगलं घसघशीत तोरण आणून द्यायचा. झेंडूच्या फुलांबरोबर आंब्याची पानं, भाताच्या लोंब्या असं असायचं तोरणात. मग माळी गावी स्थायिक झाला आणि बाजारात जायचा कंटाळा करून घरगुती तोरण दारावर चढायला लागलं. दहा फुलांचं तोरण म्हटल्यावर मध्ये सगळा दोराच-दोरा. पण 'कसं दिसतंय' या तुझ्या प्रश्नाला मी डोळे चमकावले आणि मानही डोलावली. मग तूही हसलास, माझ्या डोळ्यांच्या चमकण्याचा आणि मानेच्या डोलण्याचा फोलपणा कळल्यासारखा आणि स्वतः पैसे कसे वाचवले, त्यातल्या चिमुकल्या आनंदाचा फोलपणाही कळल्यासारखा.

आणि तिथून सुरू झाला तो जगण्यातल्याच फोलपणाचा प्रवास. औषधं, इंजेक्शनं, एक्स-रे, थेरप्या, चाचण्या, रुग्णालयं यांच्या दुष्टचक्रात अडकून किती वेळा त्या तोरणाच्या कमानीखालून गेलास-आलास आणि एकदा शेवटचं गेलास - पुन्हा कधीच न येण्यासाठी. तोरणाचे काही पैसे वाचवून तू बनवलेलं ते घरगुती तोरण मात्र अजूनपर्यंत चिवटपणे लटकतंय दरवाजाच्या चौकटीच्या थोडं वर. एक फूल अर्ध-मुर्ध गळलंय. बाकी साडेनऊ फुलंही गळतील हळूहळू. पण तोपर्यंत मी आपली या तोरणाकडे पाहाते आणि अनुभवते तुझा थोडासा सहवास. त्याचा फोलपणाही ठाऊक आहे रे मला आतल्या आत. पण कबूल केला नाहीये मी तो जाहीरपणे. घराबाहेर पडताना रोज तसबिरीच्या तुझा निरोप घेऊन मी घराबाहेर पडते. जाताना पाठ असते घराकडे. पण येते तेव्हा लिफ्टमधून बाहेर पडले की घरात शिरण्याआधी तोरणाकडे जातंच लक्ष आपसूक. तू स्टुलावर चढला होतास, तेव्हा उभी होते मी स्टूल पकडून. तुझी पावलं डगमगली तर आधार लागेल म्हणून. पण माझा आधार किती तुटपुंजा होता ते रोज अनुभवते मी, त्या तोरणाकडे पाहून.

(मो. ९९६९०२८९६७ /

८७७९१९४०४२)

*

*

आरोग्यम्

अॅलर्जी

-डॉ. छाया अजित देसाई

(अॅलर्जीविषयी माहिती सर्वापर्यंत पोहोचावी या हेतूने ही लेखांची मालिका सुरू करत आहे. प्रत्येक प्रकारच्या अॅलर्जीबद्दल स्वतंत्र लेख मालिकास्वरूपात येतील. हा लेख सर्वसामान्य जनतेकरिता आहे. त्यामुळे त्यात वैद्यकीयदृष्ट्या त्रुटी असू शकतात. -डॉ. छाया.)

-अॅलर्जी म्हणजे काय हे आपण मागील लेखातून समजून घेतले. पण ज्या व्यक्तीला हा अॅलर्जीचा त्रास आहे, अशा व्यक्तीने काय करायला हवे?

पहिल्यांदा कोणत्या गोष्टीची अॅलर्जी आहे ते शोधून काढणे आवश्यक आहे. खाद्यपदार्थांची अॅलर्जी असली; तरी एक एक पदार्थ वर्ज्य करून पाहणे अशक्य आहे. आपल्या एका जेवणात इतके विविध घटक असतात की त्यातून एखादा पदार्थ शोधणे केवळ अशक्य आहे.

आपण पाहिले आहे की कोणत्याही गोष्टीतील प्रथिने अॅलर्जी होण्यास उद्युक्त असतात. त्या प्रथिनांना अॅलर्जन म्हणतात. हवेतील परागकण, बुरशी, धूळ इ. खाद्यपदार्थ, जनावरांचे केस किंवा चामडी...

ह्या सर्वांमधील अॅलर्जन एक्सट्रॅक्ट्स उपलब्ध असतात. त्यांच्या आधारे आपण कशाची अॅलर्जी आहे हे शोधून काढू शकतो. त्यासाठी काही चाचण्या उपलब्ध आहेत. तीन प्रकारच्या चाचण्या करता येतात.

1. Skin prick (Scratch test)
2. Blood Specific IgE test
3. Patch test.

सर्वात प्रचलीत व बिनत्रासाची चाचणी म्हणजे Skin Prick Test

1. Skin Prick Test:

अॅलर्जीचा रुग्ण जेव्हा अॅलर्जीच्या तज्ञ डॉक्टरांकडे येतो तेव्हा त्याची पूर्ण माहिती घेतल्यावर Skin Prick Test केली जाते.

ही चाचणी प्रौढ तसेच अगदी लहान मुलांमध्येसुद्धा करणे सुरक्षित आहे.

प्रौढ रुग्णांवर ही चाचणी मनगटावर केली जाते व लहान मुलांमध्ये पाठीवर केली जाते. ज्या भागावर ही चाचणी केली जाते त्या भागावरची त्वचा निरोगी असणे महत्त्वाचे असते. जर त्वचा लाल झाली असेल किंवा त्वचेवर पुरळ असेल तर चाचणीचे निष्कर्ष समजणे कठीण होऊन निदान चुकू शकते.

चाचणीची पद्धत

प्रथम ज्या अॅलर्जनची चाचणी करायची असते त्या सर्वांची सूची हातावर लावली जाते. काही तज्ञ सूची न लावता पेको खुणा करतात.

प्रत्येक नावाच्या बाजूला, त्या अॅलर्जनचा थेंब लावला जातो व सुईने त्या थेंबावर थोडे खरचटले जाते. पण

हे खरचटणे अगदी अलगाद असून, खोलवर नसल्यामुळे दुखत नाही व रक्तसुद्धा येत नाही. असे सर्व अॅलर्जन लावून झाले की १०-१५ मिनिटांचा अवधी दिला जातो व त्यानंतर चाचणीचा परिणाम बघून त्याप्रमाणे निष्कर्ष दिला जातो.

ह्या अहवालानुसार रुग्णांना काही पथ्ये पाळावी लागतात. ही पथ्ये काटेकोरपणे पाळणे जरूरीचे असते.

वातावरणातील गोष्टींची अॅलर्जी असल्यास, वातावरण बदलणे शक्य नसते. मग अशा व्यक्तींसाठी व्हॅक्सिन्स बनवली जातात.

2. Blood Specific IgE test

ही रक्ताची चाचणी आहे. ही पॅथॉलॉजी लॅबोरेटरीमध्ये केली जाते.

काही व्यक्तींची जर त्वचा खूप खराब असेल तर ही चाचणी करतात किंवा एखाद्या पदार्थाची अती प्रमाणात अॅलर्जी असल्यास ही केली जाते.

Prick Test मध्ये एका वेळी साधारणतः १५० अॅलर्जनची चाचणी करणे शक्य आहे. पण ह्या रक्ताच्या चाचणीत सीमित अॅलर्जनचीच चाचणी होऊ शकते. शिवाय Skin Prick Test पेक्षा ह्या चाचणीचा खर्चही बराच जास्त आहे. रक्ताच्या चाचणीपेक्षा Skin Prick Test अधिक संवेदनशील आहे.

3. Patch test

ही चाचणी काही औषधांसाठी केली जाते. तसेच अलिकडे दंतचिकीत्सक किंवा अस्थिरोगतज्ञ, प्रत्यारोपणासाठी काही धातू वापरतात. ह्या धातूंचीसुद्धा अॅलर्जी होऊ शकते. अशा धातूंच्या अॅलर्जीची चाचणी करण्यासाठीसुद्धा ही Patch test केली जाते.

ह्या चाचणीत एका पॅचवर अॅलर्जन ठेवले जाते व ते पॅच पाठीवर चिकटवले जाते. हे पॅच ४८ तास ठेवावे लागते. ही चाचणी केल्यावर रुग्णाला काही काळजी घेणे भाग आहे. उदा. आंघोळ करू नये, त्या भागावर पाणी लागू देऊ नये. जास्त घाम येईल असा व्यायाम टाळावा. ४८ तास पॅच निघता कामा नये.

४८ तासांनी डॉक्टर हा पॅच काढून त्याच्या परिणामानुसार अहवाल देतात.

आता व्हॅक्सिनविषयी सविस्तर समजून घेऊ.

(पान ५ कॉलम २ वर)

मातृत्वाचे गुपित

अनुराधा राजेंद्र तळपदे

मातृत्व! ही स्त्रीच्या जन्मातली अतिउच्च भेट परमेश्वराने दिलेली. ती ज्या स्त्रीला लाभते ती खरोखरच नशिबवान. आता ह्या मातृत्वाचे कौतुक या पिढीतल्या मुलींना आधीच्या पिढीतल्या स्त्रियांकडे आहे असे ठाम म्हणता येणार नाही. या मताला पूरक अनेक उदाहरणे आज समाजात दिसत आहेत. मातृत्वाकडे बघण्याचा दृष्टीकोनच बदलला आहे. पूर्वी स्त्री आई झाली की तिची कूस धन्य झाली असे मानत असे. त्यात स्त्री जीवनही खूप परिपक्व बनत असे. मग ती कुटुंबातल्या सर्वजणांची आई सहज बनून जात असे. एक प्रेमळ नातं सासऱ्यापासून ते छोट्या बाळापर्यंत जगवत असे.

आता 'मातृत्व' मिळणे म्हणजे त्यात काय मोठे? किंवा त्याला काय एवढे महत्त्व? असे विचारतात. ते पाहिजे तेव्हा मिळवू शकतो ही भावना. आणि नको तेव्हा नाकारू शकतो हे वास्तव आजच्या मुली सर्वत्र पहात आहेत. या गोष्टी इतक्या उघडपणे बोलल्या जातात, बघितल्या जातात, चुकीच्या मार्गाने अनुभवल्या जात आहेत; की त्याची महती कळण्याऐवजी त्याचे चटकेंही बऱ्याचजणी कुणाचीही पत्नी न होता पण अनुभवत आहेत. मातृत्वाची आदरयुक्त, उच्च भावना फार थोड्यांच्या मनात रुजते.

मातृत्व येते तेव्हा ममतेचा उदय होतो. स्त्रीच्या अंतरंगात असे मातृत्व की दूर कुठे तान्हे रडले तरी काळीज हलावं. पान्हा फुटावा. मग ते कुणाचेही का बाळ असेना! कितीही द्राड असले तरी फक्त आईच जाणते आपले मूल कधी निर्दोष आहे ते! माखनचोर कान्हा व यशोदामैय्या आठवते ना? न बोलणाऱ्या तान्ह्याला भूक लागलीय, झोप आलीय हे मातेलाच बरोबर कळतं. कसं? कळवळत रडणारं मूल आईने छातीशी घेताच गप्प कसं रहातं? अगदी नातवंडे आली तरी आपल्या मुलाच्या मनातले भाव म्हाताच्या आईलाच कळत असतात. कितीही मोठी चूक मूल आईकडे विश्वासाने कबूल करते. हे का? कारण एक ठिकाण आहे जगात 'आई' जी समजून घेणारी असते. मुलगा खड्ड्यात जात असलेला अडवणारी पहिली आईच असते. कान पिळून चुका सुधारणारी आईच असते! भरपूर फटके देऊन शिक्षा करणारी आईच. झोपल्यावर अंगावर ममतेचा हात फिरवते, आपल्या कष्ट करून आलेल्या मोठ्या वयाच्या मुलालाही 'दमलास का रे' असा प्रश्न पहिल्यांदा आईच करते (घरात असेल तर!)

हल्ली सर्व भावना वेगळ्याच

पद्धतीने प्रकट केल्या जातात. आईच्या ममतेमुळे मुलं संस्कारीत व आत्मविश्वासपूर्ण होत असतात. तिच्याच सहवासात त्यांचे गुण उजळतात तर दुर्गुण दूर होत असतात. नवजात अर्भकाला छातीशी धरताच आईला पान्हा फुटतो हे सत्य आहे. पण हल्ली 'तिला दूधच कमी' 'वरचं दूध वापरणे सोपे.' इ. गोष्टी व्यवहारात दिसतात. का? मातृत्वाबरोबर ममत्वला सोबत घेतलेले नसते. तिथे असतो एक जबाबदारी कमी करण्याचा भाव. ऑफिसला जायचंय, तेव्हा कोण पहाणार? आतापासूनच दूर असू दे. छे! बाळाला पाजत बसणे म्हणजे बुरसटलेले विचार. वेळ कुणाला आहे? बाळ कुशीत नाही झोपवायचं म्हणे. पाळण्यात किंवा वेगळ्या खोलीत स्वतंत्र हा एक नवा पायंडा. कशी ममता येणार व कोणत्या विश्वासाने ते बाळ वाढणार?

खरे तर थोडे मागे जाऊन 'प्रजनन' हा विचार आता नवीन पिढीने केला पाहिजे. जो मुलाच्या सर्वांगीण प्रगतीसाठी आवश्यक आहे व समाजहिताचाही! कसा? मनुष्य हाही प्राणीच आहे असं मानता नं? प्राण्यांना मुले होतात तशीच मनुष्याला मुले होतात. पण... बीज निर्दोष असेल तर रोपपण तरारून वाढते. त्याचा वृक्ष होतो. किडक्या बीजातून रुजलेली झाडे जास्त वेळ टिकत नाहीत. मरूनही जातात. दुसरे बीज कुठेही लावा, पाणी घाला, उगवेल. पण ते जर मशागत केलेल्या मातीत पेरलं तर? सशक्त रोप तरारेल.

तसेच आहे माणसाचे. आपल्याला मूल हवे आहे हे दांपत्याने ठरवल्यावर ते कधी व कसे असावे हा विचार प्रथम केला पाहिजे. त्यासाठी कसदार जमीन तयार केली पाहिजे. म्हणजेच दोघांनीही चांगले विचार व आहार त्या काळात जोपासले पाहिजेत. सुसंस्कार कधीही वाया जात नाहीत. सुसंस्काराच्या वातावरणात बीजरोपण कसदार जमिनीवर केले तर सुदृढ बुद्धिवान बाळ नक्कीच लाभणार त्या मात्या-पित्यांना! हेच तर आहे 'प्रजनन!' (प्र-जनन)

मातृत्वाची ही महती सर्वांनी जाणावी. त्यात वैयक्तिक लाभ होतोच. पण समाजप्रतही चांगली राहिल यात शंका नाही. आजच्या नवीन पिढीने मातृत्व पितृत्व एखादे फर्निचर प्रमाणे प्राप्त न करता एका सुंदर विचाराने व जबाबदारीने प्रमाणित करून त्याचा एकमेवाद्वितीय आनंद घ्यावा. आपले मनुष्यजीवन प्राण्यांपेक्षा अनेक पटींनी उन्नत जगावे एवढीच अपेक्षा.

*

अद्भूत गोष्टी-

अनुभव

‘ब्रोकन विंडो’, एक मोडलेली खिडकी!

-विनय त्रिलोकेकर

(मागील अंकावरून)

गिरगावात धारावी - अजून एक भली मोठी झोपडपट्टी!

आणि हे काय? स्वच्छ शौचालय? आणि ह्या (अ)स्वच्छ शौचालयाच्या बाजूला आहे एक कॅन्टीन आणि समोर हॉस्पिटल, दोन इस्पितळे, एक चक्क महात्मा गांधीजींच्या स्मरणार्थ. कॅन्टीनच्या एका बाजूला शौचालय तर दुसऱ्या बाजूला केराचा ढीग आणि गल्लीच्या नाक्यावर उभी असते एका फळवाल्याची गाडी. तो विकत असतो कापलेली फळे. हे सारे आपण पाहत असतो - ब्रिजवरून चौपाटीला येणारे तुम्ही-आम्ही, इस्पितळात येणारे डॉक्टर व कर्मचारी आणि रोगी व त्यांचे हितचिंतक. दुर्लक्ष करून पुढे निघून जातो. कोणालाच काहीच पडले नाही. त्या कॅन्टीनमध्ये खाणाऱ्या लोकांच्या आरोग्याचा आपण कशाला विचार करा? तुम्ही-आम्ही सारे तर पॉश हॉटेलात खातो! मग आपण का त्यांचा विचार करा?

आता हेच पहा. ह्या इमारतीत रहातात... तळ मजला कर्मशाअल ३ गाळे : १) औषध वितरक (बहुदा बेकायदेशीर, FDA, BMC चे नियम?), २) डिजिटल प्रिंटर, ३) आर्ट प्रिंटर; पहिला मजला रिकामा (सारा परिवार बिल्डींगची एकूण परिस्थिती पाहून आपल्या दुसऱ्या आलिशान ब्लॉक्समध्ये निघून गेला); दुसऱ्या मजल्यावर एक म्हातारे जोडपे; तिसऱ्या मजल्यावर एकच व्यक्ती आणि चौथा मजला पण रिकामा. प्रत्येक मजल्यावर आहेत एक किचन, दोन बेड-रूम, मोठा हॉल अशा, संडास-बाथरूम व व्हांडा वगळून, ४ मोठ्या खोल्या. पण कोणीही किचन वापरीत नाहीत. कारण त्या खोल्यांत टेकू लावण्यात आले आहेत. इमारतीला बाहेरून तडे गेले आहेत. प्लास्टिंग खराब होऊन विटा दिसू लागल्या आहेत. रूहवाशी श्रीमंत असूनसुद्धा बिल्डींगच्या दुरुस्तीकडे दुर्लक्ष करीत आहेत. ही इमारत धोकादायक असल्याचे घोषित का केले जात नाही? पालिकेकडून किंवा म्हाडाकडून त्या सर्वाना नोटीस अजून येत कशी नाही? ह्या बिल्डिंगखालून शाळकरी मुला-मुलींची ये जा असते. अधूनमधून एखादे कौल, प्लास्टरचा भाग किंवा विटेचा तुकडा कित्येकदा खाली पडले असतील. फायर ब्रिगेडचे बंबही येऊन गेले आहेत. उद्या काही अनुचित घडले तर त्याला जबाबदार कोण?

आणि ह्या इमारतीकडे पहा. मोडकळीस आलेले छप्पर आणि

पहिला मजला चक्क असा झाकून ठेवलाय.

काही वर्षांपूर्वी बांद्रा (पूर्व)ही होती एक सरकारी कर्मचाऱ्यांची एक वसाहत. आज पहा ह्या उभ्या आहेत त्या १५ - १६ पडीक इमारती

सहा महिन्यांपूर्वी त्या इमारती धोकादायक असल्याचे घोषित केले गेले आणि इमारती रिकाम्या करून सरकारी कर्मचाऱ्यांना हलवण्यात आले. केवळ सहाच महिने झाले असतील आणि आज प्रत्येक घरातील पाण्याचे नळ, लाईटचे स्विच-बटणे, पंखे, दारे-खिडक्यांच्या कड्या गायब आहेत. तरुण युवा जोडप्यांचा, चोरट्यांचा, ड्रग ऑडिक्स आणि इतर उपद्रवी लोकांचा अड्डा बनला आहे. शक्ती मिलसारखा परिसर तर बनत नाहीना?

हीच आहे ‘ब्रोकन विंडो’ची संकल्पना आणि असे असतात ‘टीपिंग पॉइंट’चे परिणाम. लक्षात आला का हा ‘ब्रोकन विंडो इफेक्ट’? मग राहाल का आपण गाफील? ‘आपल्याला नसती पंचाईत कशा करिता -- कोण सांगते उठावे करायला? कोणाला ही गोष्ट खटकत नाही मग करूद्या ना इतरांना हवे तसे.’ असे बोलून पुढे जाऊ नका. ब्रोकन विंडो दुरुस्त करा!

(समाप्त)

*

(पान ४ कॉलम २ वरून)

वातावरणातल्या गोष्टींची अॅलर्जी असल्यास चाचणीच्या अहवालानुसार व्हॅक्सिन्स बनवली जातात. ही व्हॅक्सिन्स दोन प्रकारची असतात.

१. Sub cutaneous म्हणजे त्वचेखाली घेतली जाणारी

२. Sub-lingual म्हणजे जिभेखाली घेण्याच्या थेंबाच्या स्वरूपात.

खाद्यपदार्थांची व्हॅक्सिन्स पण उपलब्ध आहेत. पण एखाद्या खाद्यपदार्थाची खूपच अॅलर्जी असेल तरच व्हॅक्सिन्स दिले जाते. पण पथ्य पाळणे जास्त योग्य. एकदा व्हॅक्सिन चालू केली की कमीत कमी ३ वर्षे तरी ती द्यावी लागतात. परंतु सर्व रुग्णांना व्हॅक्सिनची जरूरी नसते. पथ्य पाळूनही बऱ्याच रुग्णांना गुण येऊ शकतो. अॅलर्जी असेल तर ती कशामुळे आहे हे ओळखून त्याचे उपचार घेणे खूप गरजेचे आहे. दुर्लक्ष केल्यास त्याचे बरेच वाईट परिणाम आपल्या शरीरावर होऊ शकतात.

(९८९२७९४८५९)

*

बालविभाग

The Evil One

-Armaan Kothare

Marty was a normal teenager with a not so normal family. His mom was a housewife, while his father was a scientist. Neither of his parents were successful in life. They were just living off the money earned by their parents. But in Marty's eyes, they were successful people. The father, Hardy, was working on a top secret project. It was situated in the attic. No one except him was allowed to enter the attic, for he was afraid that someone might mess something. However, Marty was one of those typical curious kids who, when thought of something, there was no stopping them. He planned to find out what mysterious, peculiar project his father had been working on. Obviously, he didn't think of the consequences that would follow.

That night, when his father was out on a business trip (vacation), he decided to have a small glance at the article. He slipped out the door, and into the darkness of the stairway leading up to the attic. He couldn't stand the suspense. He took a deep breath, and pushed the door wide open. He took a step in. His hand ventured about to find the light switch. He clicked it on. In the middle of the room lay a bedsheet covering something. He tip-toed along towards it. He snatched the bedsheet and yanked it towards himself. He gasped. Beneath the bedsheet lay a cabin. The door

sign read: Cloner_6831. Bemused, he stepped inside the cabin.

There were a lot of buttons and repeaters, but there was one red button at the top of them all, that read, "Create". He looked at it for a second. Then he floored it. The whole cabin started shaking, and a red fog ejected through some open pipes. Marty screamed for help, but alas! The cabin was soundproof! He started banging on the door as hard as he could, but in vain. He looked around for some button to make it stop, but, all he found was one button which read "LIVE". Without doubt, he pressed the button. The cabin stopped shaking. The smoke vanished. Marty rubbed his eyes. He saw a mirror appear right in front of him. His reflection stared at him. He raised his hand, and the reflection did too. He blinked his eyes, and the reflection did too. He sighed. It was alright. He took a step toward the door and screamed. The reflection hadn't moved!!!

The reflection came out of the mirror and slammed Marty at the glass. It shattered into a thousand pieces everywhere. Marty landed on his back and screamed. The reflection grabbed Marty's neck and pressed hard. Marty struggled to break free, and while doing so, came across the button. It wasn't "LIVE". It was "EVIL"!!! The machine had created an evil clone of Marty!! He punched the clone on the face and got free. He took a rope from nearby and tied the clone. He dragged it over to his room, and slammed the door shut.

The clone was a physically identical, but mentally different replica of Marty. You couldn't tell the difference between them. There were only two differences. One, Marty was a righty, and the clone was lefty. And two, Marty was sane, while the clone was insane!!! Marty kept his clone tied up in his room for the next few months, after which the clone broke free. Coincidentally, the following day, Marty had a school field trip to the adventure park that had just opened. The clone wanted to go, but Marty couldn't allow that. Unaware of the fact that the clone had broken free, Marty took the registration form up to his room. Then, there was a huge fight between Marty and the clone. There was a lot of bloodshed, followed by screams. The mother heard this, and came upstairs. She opened the door to, blood. There was blood everywhere, and Marty was found in the middle of all of it.

"What happened?", the mother asked. "Nothing.", Marty replied. Then, he grinned, and signed the registration form with his left hand.

*

*

पाठारे प्रभु चॅरिटीज

दिनांक १०-३-१९ रोजी सकाळी दहा ते दुपारी दीड वाजेपर्यंत 'पाठारे प्रभु चॅरिटीज'तर्फे दरवर्षीप्रमाणे मेडिकल हेल्थ चेक अप कॅम्प आयोजित केला गेला. ठाकुरद्वार येथील चॅरिटीजच्या सुरेश विठ्ठल मेमोरियल सभागृहात घेतल्या गेलेल्या या आरोग्य शिबिराचा ज्ञातीतील ४६ सभासदांनी लाभ घेतला. चॅरिटीजचे विश्वस्त डॉ. प्रदीप गजानन विजयकर यांनी हे शिबीर यशस्वी करण्यासाठी अपार मेहनत घेतली. हाडांची घनता तपासण्यासाठी खास योजना या शिबिरात होती. खुद्द डॉ. प्रदीप ग. विजयकर यांच्यासह डॉ. सुनील दत्तात्रय आगासकर (जी. पी.) डॉ. विद्याधर सुनील आगासकर (जी.पी.), डॉ. सौ. रुतुजा तन्मय विजयकर (डेंटिस्ट), डॉ. तन्मय प्रदीप विजयकर (होमियोपाथ), डॉ. परेश व्ही. नवलकर (जी.पी.) डॉ. सौ. अश्विनी वाघ (सर्जन), डॉ. फुलेन्द्र कोठारी (कार्डियोलॉजिस्ट), श्री. नितीन जे. कोठारे (पॅथोलॉजिस्ट) आणि सौ. रजनी नितीन कोठारे (पॅथोलॉजिस्ट) यांनी शिबीरार्थींसाठी मानद सेवा दिली. पा. प्र. चॅरिटीजच्या या आरोग्यदायी उपक्रमाबद्दल अभिनंदन.

*

*

प्रभुतरुण आश्रयदाते

- | | |
|---|---|
| १) सौ. विमल व श्री. माधव नायक, | २२) कै. कमलिनी रमाकांत प्रधान |
| २) सौ. नलिनी व श्री. रविंद्र रामराव मानकर, | २३) कै. नटवर्य शरद श्रीकृष्णनाथ गणपतराव दळवी |
| ३) सौ. अनामिका बी. ए. एल.एल.बी. | २४) आद्य मराठी लघुलिपीकार कै. भुजंगराव रामचंद्र मानकर |
| ४) कै. नटवर्य नारायण रामराव झावबा | २५) कै. वामन मोरेश्वर प्रभाकर |
| ५) कै. सौ. मोतिराम विनायक जयकर | २६) कै. चंद्रकांत नारायण विजयकर, कै. कुंजविहारी वाय. जी. तळपदे, कै. प्रविण चंद्रकांत नारायण, विजयकर, कै. वैभव कुंजविहारी वाय. जी. तळपदे यांच्या स्मरणार्थ एक हितचिंतक |
| ६) आद्य संपादक कै. विष्णु कृष्ण कोठारे | २७) कै. डॉ. विद्याधर चंद्रकांत नारायण विजयकर यांच्या स्मरणार्थ हितचिंतक |
| ७) कै. रावसाहेब चंद्रकांत बालमुकुंद वेलकर | २८) कै. पूर्णचंद्र केशरीनाथ राव व कै. सौ. शीला पूर्णचंद्र राव यांच्या स्मरणार्थ |
| ८) कै. सौ. सुशीला यशवंतराव कीर्तिकर | २९) डॉ. राम गोविंदराव नवलकर |
| कै. सौ. सुशीला व श्री. मोरेश्वर वि. प्रधान | ३०) सौ. शुभांगी राम नवलकर |
| ९) सौ. मीरा व श्री. रविंद्र नानूजी दळवी | ३१) सौ. रीटा आणि श्री. मंदार माधवराव नायक |
| १०) कै. सौ. शालाका (अरुणप्रभा) शैलकुमार श्रीकृष्णनाथ दळवी | ३२) कै. सौ. विजया व श्री. प्रकाश माधव नायक या त्यांच्या आईवडिलांच्या स्मृत्यर्थ उन्मेष प्रकाश नायक |
| ११) कै. श्रीमती चंपुबाई आणि कै. आनंदराव सुंदरजी धराधर | ३३) सौ. वृंदा आणि श्री. शाम विनायक जयकर |
| १२) कै. सौ. रोहिणी (रत्नप्रभा) श्रीकर राणे | ३४) कै. श्रीमती जयश्री आणि कै. श्री. जयवंत विश्वनाथ कीर्तिकर स्मृत्यर्थ श्री. उमेशचंद्र जयवंत कीर्तिकर |
| १३) सौ. निलीमा व श्री. सृजन केशवराव राणे | ३५) कै. श्रीमती प्रतिमा आणि कै. श्री. धाकलेश्वर बाळाजी जयकर स्मृत्यर्थ सौ. सुप्रिया उमेश कीर्तिकर |
| १४) कै. श्रीमती रोझाबाई आणि कै. बाळाराम केरोबा नायक | |
| १५) कै. शरद विनायक कीर्तिकर यांच्या स्मरणार्थ अनामिक | |
| १६) कै. सौ. दिलीप रघुनंदन कोठारे | |
| १७) कै. श्रीमती कमलजा आनंदराव अजिंक्य | |
| १८) कै. दिवाळीबाई व कै. डॉ. वामनराव आनंदराव विजयकर | |
| १९) कै. विष्णुराज बाळाराम नायक | |
| २०) अॅड. सदाशिव आनंदराव धुरंधर | |
| २१) कु. कस्तूर मोठाबाई जयकर | |

अभिनंदन

- * “इनर व्हील” या संस्थेतर्फे ८ मार्च रोजी साजऱ्या झालेल्या महिला दिन गौरव समारंभात सौ. बीना मोडक (पूर्वाश्रमीच्या बीना सुरेश कीर्तिकर) यांचा सन्मान करण्यात आला. त्याचा वृत्तान्त ‘जन्मभूमी’ या गुजराती वृत्तपत्राने सविस्तर प्रसिद्ध केला.
- * सौ. बागेश्री परीख (पूर्वाश्रमीच्या बागेश्री सदाशिव धुरंधर) यांनी पार्ल्याच्या ‘लोकमान्य सेवा संघा’त पुलकित हा ‘पु. लं.’ वरील कार्यक्रम तीस मार्च रोजी सादर केला. ‘पु. लं.’नी आपलं ‘बटाट्याची चाळ’ हे पुस्तक अॅड. सदाशिव धुरंधरांना समर्पण केले आहे. काही पुस्तकांवर ‘पु. लं.’च्या हस्ताक्षरातील नोंदी आहेत. ती पुस्तकं ठेवा म्हणून बागेश्रीताईंनी जपून ठेवली आहेत.
- * ३ फेब्रुवारी २०१९ रोजी बॉम्बे जिमखाना येथे श्रीम. बिंबा नायक आणि सौ. गौरी नायक यांनी खास निमंत्रित म्हणून ‘परभी’ जेवणाची लज्जत मान्यवरांना दाखविली. मान्यवरांत दिलीप वेंगसरकर, राजदीप सरदेसाई आदी सभासद होते. ‘कालनिर्णय’तर्फे होणाऱ्या पाककला स्पर्धेचेही परीक्षक म्हणून त्यांनी जबाबदारी स्वीकारली आहे.
- * २३ फेब्रुवारी रोजी क्षितीज किशोर जयकर आयोजित (जादूची पेटी) हा कार्यक्रम खारच्या

सांस्कृतिक सभागृहात खूपच रंगला. श्रोत्यांवर जादू करून गेला.

* ‘प्रभु प्रभात’ मासिकाच्या संपादकपदी श्रीम. वृंदा जयकर यांची कायदेशीर नेमणूक झाली.

* ‘झी’ गौरव पुरस्काराच्या ‘खगनिग्रह’च्या कोरियोग्राफीबद्दल सौ. स्मृती तळपदे मानकरी ठरल्या.

* ‘झी’ गौरव पुरस्काराच्या ‘हे मृत्युंजय’ नाटकाच्या प्रकाशयोजनेसाठी श्री. शीतल तळपदे मानकरी ठरले. एकाच मंचावर सौ. स्मृती आणि श्री. शीतल या दांपत्याला पुरस्कार प्राप्त झाले; हा अभिमानयोग आहे.

* ‘झी’ गौरव पुरस्कार सोहळ्यात श्री. महेश कोठारे आणि त्यांचा पुत्र श्री. आदिनाथ एकत्र नृत्य करताना दिसले.

* आकाशवाणीवरील वनिता मंडळात बिंबा नायक यांनी जुन्या पाकप्रक्रियांबद्दल माहिती दिली.

* A proud moment indeed not only for parents Milind Bholanath Ajinkya and Raj Ajinkya but also our Pathare Prabhu clan to see Dr. Julie Ajinkya being featured as one of the Top 35 Women in Higher Education.

"Dr. Julie Ajinkya is the Vice President of Applied Research Institute for Higher Education Policy. Ajinkya's more than 15 years of research, policy and practitioner experience has made her a champion for improving equitable post secondary access and degree completion for underserved students. In her role at the Institute for Higher Education. In her role at the Institute for Higher Education Policy (IHEP), she develops the organizational advocacy

प्रभुतरुणाची डायरी
नांदा सौख्यभरे

०९-०२-१९ कु. नेहा अरुण विजयकर श्री. मिऑन मेनेझिस (आं. ज्ञा.)

मरण

१२-०३-१९ श्री. मंगेश मनोहर व्यवहारकर वय ६९, सांताक्रूझ
२५-०३-१९ श्री. मुकुंद आनंदराव कोठारे, वय ९२, डोंबिवली

पुलवामा

-हेमंत विनायक तळपदे

पुलवामातल्या शहिदांनो मनी खंत बाळगू नका पाकड्यांच्या आतंकाला जराही भीक घालू नका सल असेल मनी तुमच्या पाकड्यांना टिपता आले नाही वीरगती तुम्हा प्राप्त झाली तरी कार्य तुमचे अपूर्ण राही नाही रे वीरांनो, तुमचे साथी आता पूर्ण सजग आहेत मनी विखार तेवत ठेवून ‘पाकड्यांना ठेचू’ हे ब्रीद आहे निष्पाप बाळे तुमची रडून हाका तुम्हा मारत होती शांत मुद्रा तुमची पाहून संगे विलाप करत होती भार्या तुमच्या विमनस्क होऊन शून्यात नजर रोखून होत्या एकाकी संसारी जबाबदारीच्या जाणीवेने क्षणभर भांबावल्या होत्या परि वीरांनो आता मात्र हिंदुस्थान पुरता पेटला आहे पाकड्यांच्या वाम कृत्याचा पूर्ण निष्पात करणार आहे पाकड्यांनो आता तुम्ही शंभर अपराध पूर्ण केलेत शिशुपालाच्या शिरकाणास आम्हा तुम्ही बद्ध केलेत क्रोधाची ही विखारी सुनामी पाकड्यांनो जेव्हा तुम्हावर आदळेल तेव्हा शहिदांच्या रक्ताचे मोल पाकड्यांनो तुम्हा खरे समजेल

*

पाठारे प्रभु सोशल
समाज

सामाजाचा १३१ वा वर्धापन दिन आणि पुरस्कार सोहळा शनिवार दि. ६ एप्रिल २०१९ रोजी गुढीपाडव्याच्या दिवशी पाठारे प्रभु को. ऑप. हौ. सोसायटीच्या सांस्कृतिक केंद्राच्या सभागृहात सायंकाळी ५ वाजता साजरा झाला. समारंभाच्या अध्यक्षस्थानी होत्या सौ. दीपश्री सुदीप कोठारे.

पा. प्र. महिला समाज

पाठारे प्रभु महिला समाजाचा चैत्रगौरी वासंतिक हळदीकुंकू समारंभ दि. १४ एप्रिल २०१९ रोजी दुपारी ४ वाजता खार येथील प्रभुनगरमधील सांस्कृतिक केंद्र सभागृहात साजरा होईल. यावेळी विविध स्पर्धांचे आयोजन करण्यात आले आहे. सर्व सभासद भगिनींनी या कार्यक्रमाला प्रतिसाद द्यावा असे आवाहन करण्यात आले आहे.

*

agenda, evaluates institutional policies across the U.S. that influence student outcomes and works to design strategies that bring to scale effective, equitable practices. Significantly Ajinkya has guided IHEP's work to assess the impact of prison-based postsecondary education programs and she provides oversight to the Degrees when Due degree-reclamation initiative, among other priority areas. Ajinkya additionally serves as a visiting professor at Cornell in Washington and is a founding advisory board member of the Amherst College Loeb Center for Career Exploration and Planning. She is widely cited education expert, having shared her work on innovative education models, support for stopped-out students and prison-based education with NBC Nightly News, NPR, Marketplace, Diverse, and the Los Angeles Times."

Hearty Congratulations Julie

Ajinkya and Best wishes for many more such achievements.

* Its time to congratulate and applaud Swapnaneel Jayakar and Adinath Kothare for their movie '15th August' which is currently streaming on Netflix. Swapnaneel has Directed the film produced by none other than Madhuri Dixit - Nene. The film '15th August' has been released on Netflix and stars Adinath Kothare. Its a simple light film having two parallel stories set up in a chawl. Swapnaneel has balanced comedy which has been justified by Vaibhav Mangle and the rest of the cast while the romance has been beautifully handled by the good looking and talented duo Mrunmayee Deshpande and Adinath Kothare. The casting of the film is good. Congratulations Swapnaneel and Adinath. Best wishes always. Do check out the film 15th August on Netflix.

सर्वांचे मनःपूर्वक अभिनंदन.

हे मासिक मुद्रक, प्रकाशक श्रीमती सुहासिनी कीर्तिकर यांनी मालक बोर्ड ऑफ कंट्रोल प्रभुतरुण करिता मे. स्नेहेश प्रिंटर्स, ३२०-अ, शाह अॅड नाहर इंडस्ट्रीयल इस्टेट, अ-१, धनराज मिल कंपाऊंड, सीताराम जाधव मार्ग, लोअर परेल, मुंबई-४०००१३ येथे छापून पारिजात बी-३, युनियन बँक एम्प्लॉईज को-ऑप. हौ. सोसायटी, पटेल इस्टेट, जोगेश्वरी (प.), मुंबई-४००१०२ येथे प्रकाशित केले.

संपादक: श्रीमती सुहासिनी कीर्तिकर

RNI NO. 14613/67